 보건복지부 질병관리본부	<h1>보도참고자료</h1>			
	2020. 3. 7.(토) / (총 17매)			
배 포 일				
중앙방역대책본부 총괄팀	과 장	박 혜 경	전 화	043-719-9050
	담 당 자	이 동 우		043-719-9064

코로나바이러스감염증-19 국내 발생 현황 [정례브리핑]

□ 질병관리본부 중앙방역대책본부(본부장 정은경)는 3월 7일 0시 현재, 총 누적 확진자수는 6,767명이며, 이 중 118명이 격리해제 되었다고 밝혔다.

< 국내 신고 및 검사 현황 (3.7일 0시 기준, 1.3일 이후 누계) >

구분	총계	확진환자현황				검사현황		
		계	격리해제	격리 중	사망	계	검사 중	결과 음성
3. 6.(금) 0시 기준	164,740	6,284	108	6,134	42	158,456	21,832	136,624
3. 7.(토) 0시 기준	178,189	6,767	118	6,605	44	171,422	19,620	151,802
변동	+13,449	+483	+10	+471	+2	12,966	-2,212	+15,178

○ 지역별 현황은 다음과 같다.

< 지역별 확진자 현황 (3.7일 0시 기준, 1.3일 이후 누계) >

구분	합계	서울	부산	대구	인천	광주	대전	울산	세종	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주
격리중	6,605	81	93	5,035	7	10	18	22	2	115	22	19	92	5	4	998	78	4
격리해제	118	27	2	18	2	3	0	1	0	14	3	1	0	2	0	41	4	0
사망	44	0	1	31	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10	0	0
합계* (전일대비)	6,767 (483)	108 (3)	96 (1)	5,084 (390)	9 -	13 -	18 -	23 -	2 (1)	130 (10)	26 (1)	20 (5)	92 (2)	7 -	4 -	1,049 (65)	82 (5)	4 -

※ 3월 6일 0시부터 3월 7일 0시 사이에 질병관리본부로 신고, 기초조사서 접수, 1차 분류 등이 된 사례 기준임
초기 신고 이후 소관지역이 변경된 경우에는 이전 발표된 통계수치와 상이할 수 있음

□ 전국적으로 약 72.8%는 집단발생과의 연관성을 확인하였다.
기타 산발적 발생사례 또는 조사·분류중인 사례는 약 27.2%이다.

지역	누계	주요 집단발생 사례 (접촉자, 기존해외유입관련 등 포함)		기타*	신규**
		명 (%)	세부 내용		
서울	108	65 (60.2%)	은평성모병원 관련(14명), 성동구 아파트 관련(13명), 종로구 관련(10명), 신천지 관련(4명) 등	43 (39.8%)	3
부산	96	69 (71.9%)	온천교회 관련(33명), 신천지 관련(11명), 수영구 유치원 관련(6명), 해운대구 성당 관련(6명), 부산 진구 학원 관련(4명), 대남병원 관련(2명) 등	27 (28.1%)	1
대구	5,084	3,718 (73.1%)	신천지 관련(3,716명), 대남병원 관련(2명) 등	1,366 (26.9%)	390
인천	9	5 (55.6%)	신천지 관련(2명), 확진자 접촉자(2명), 기존 해외유입 관련 (1명)	4 (44.4%)	0
광주	13	9 (69.2%)	신천지 관련(8명), 기존 해외유입 관련(1명)	4 (30.8%)	0
대전	18	10 (55.6%)	확진자 접촉자(8명), 신천지 관련(2명)	8 (44.4%)	0
울산	23	12 (52.2%)	신천지 관련(12명)	11 (47.8%)	0
세종	2	1 (50.0%)	신천지 관련(1명)	1 (50.0%)	1
경기	130	97 (74.6%)	신천지 관련(22명), 수원 생명샘교회 관련(10명), 분당제생병원 관련(9명), 기존 해외유입 관련(6명) 등	33 (25.4%)	10
강원	26	15 (57.7%)	신천지 관련(15명)	11 (42.3%)	1
충북	20	14 (70.0%)	신천지 관련(7명), 괴산군 경로당 관련(6명), 확진자 접촉자(1명)	6 (30.0%)	5
충남	92	91 (98.9%)	천안시 운동시설 등 관련(91명)	1 (1.1%)	2
전북	7	4 (57.1%)	확진자 접촉자(2명), 기존 해외유입 관련(1명), 신천지 관련(1명)	3 (42.9%)	0
전남	4	2 (50.0%)	신천지 관련(1명), 기존 해외유입 관련(1명)	2 (50.0%)	0
경북	1049	758 (72.3%)	신천지 관련(466명), 청도 대남병원 관련(118명), 봉화 푸른요양원(51명), 성지순례 관련(49명), 칠곡 밀알사랑의집 관련(24명), 경산 제일실버타운(17명), 경산 서린요양원(13명), 경산 행복요양원(8명), 한국전력 지사(4명), 경산 엘림노인요양공동생활가정(3명), 김천소년 교도소(3명), 경산 참좋은재가센터(2명)	291 (27.7%)	65
경남	82	55 (67.1%)	신천지 관련(29명), 거창교회 관련(10명), 한마음창원 병원 관련(7명), 창녕 동전노래방 관련(7명), 부산 온천 교회 관련(2명)	27 (32.9%)	5
제주	4	-	-	4 (100.0%)	0
합계	6,767	4,925 (72.8%)	신천지 관련 4,297명(63.5%)	1,842 (27.2%)	483

※ 신고사항 및 질병관리본부 관리시스템에서 관리번호가 부여된 자료를 기준으로 함. 이에 따라, 특정 시점에서 시도단위에서 자체 집계한 수치와는 상이할 수 있고, 이후 역학조사 진행 등에 따라 변경 가능

* 기타는 개별사례, 조사 후 연관성 분류가 진행 중인 사례, 조사 중인 사례 등을 포함

** 신규는 3월 6일 0시부터 3월 7일 0시 사이에 질병관리본부로 신고, 기초조사서 접수, 1차 분류 등이 된 사례 기준임
발표 시간 사이에 소관지역이 변경된 경우에는 이전 발표된 통계수치와 상이할 수 있음

- 중앙방역대책본부는 의료기관, 사회복지시설, 종교시설 등을 중심으로 집단 발생 사례가 지속 확인되고 있는 만큼, 추가 전파를 막기 위해 각 지자체가 해당 시설 기관 등과 유기적인 협조체계를 갖춰달라고 당부했다.
- 각 지자체는 집단시설 등과 비상 연락체계를 구축·유지하고, 상황 발생 시 신속한 역학조사와 방역조치가 이뤄질 수 있도록 철저한 준비태세를 갖춰달라고 당부했다.
- 각 시설들은 자체 '증상 신고 담당자'를 반드시 지정하여, 종사자 또는 이용자의 의심 증상 발생 시 즉각 신고를 받아 각 지자체 보건당국과의 비상 연락체계를 통해 신속하게 신고·조치 될 수 있도록 해달라고 당부했다.
- 시설 종사자들은 개인위생 준수(손씻기, 기침예절준수, 마스크 착용)를 철저히 해줄 것을 당부하며, 발열 또는 호흡기 증상이 나타난 경우 출근을 중단하고, 타인과의 접촉 및 외출을 자제하고 자택에서 휴식을 취하며 3~4일간 경과를 관찰할 것을 권고했다.
- 시설 관리자 등은 필요한 경우 시설 종사자 및 이용자 등에 대한 1일 2회 발열 또는 호흡기 증상 확인 등을 실시하고, 의심 증상이 있는 직원 또는 이용자에 대하여 출근 또는 이용을 하지 않도록 사전에 적극적으로 안내하고 관리하되, 이로 인해 직원 또는 이용자에게 불이익을 주지 않도록 유의해 줄 것을 당부했다.

- 중앙방역대책본부는 개인위생 수칙 준수 및 ‘사회적 거리두기(Social Distancing)’를 실천해 달라고 당부했다.
 - 흐르는 물에 비누로 손 씻기, 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기 등 기본 예방수칙을 지키는 것이 무엇보다 중요하므로 다시 한 번 온 국민이 이를 실천해 줄 것을 강조했다.
 - 가능한 모든 모임과 외출을 자제해 줄 것을 당부했다. 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과는 접촉을 피해야 하며, 특히 닫힌 공간에서 많은 사람이 모이는 장소나 종교행사 등에 대한 방문은 최대한 자제할 것을 당부했다.
 - 또한, 각 기관이나 기업 등에서는 온라인 근무, 재택근무를 적극 실시할 것을 권고했다.
 - 집 안에 머물 때에는 ① 충분한 휴식, ② 적절한 운동 ③ 균형잡힌 식생활, ④ 위생수칙 준수, ⑤ 주기적 환기 실천을 당부했다.
 - 발열이나 호흡기 증상이 나타난 사람은 등교나 출근을 하지 말고 외출을 자제해야 하며, 집에서 충분히 휴식을 취하면서 3~4일간 경과를 관찰하는 것을 권고했다.
 - 또한 코로나19 증상으로 의료기관 방문 전에는 ① 콜센터 (☎ 1339, ☎지역번호+120) 또는 관할 보건소로 문의하거나 ② 선별진료소*를 우선 방문하여 진료를 받을 것을 권고했다.

* 보건복지부 누리집 (www.mohw.go.kr, 상단배너 ‘선별진료소 운영 의료기관 명단보기’), 질병관리본부 누리집 (www.cdc.go.kr, 상단배너 ‘선별진료소’)

- 선별진료소를 방문할 때는 마스크를 착용하고, 자기 차량을 이용하여 방문할 것을 당부했다.
- 또한, 감염을 걱정하는 일반 국민을 위한 병원으로서, 비호흡기질환 진료구역을 호흡기질환 전용 진료구역(외래·입원)과 구분하여 운영하는 「국민안심병원」을 이용해 줄 것도 당부했다.

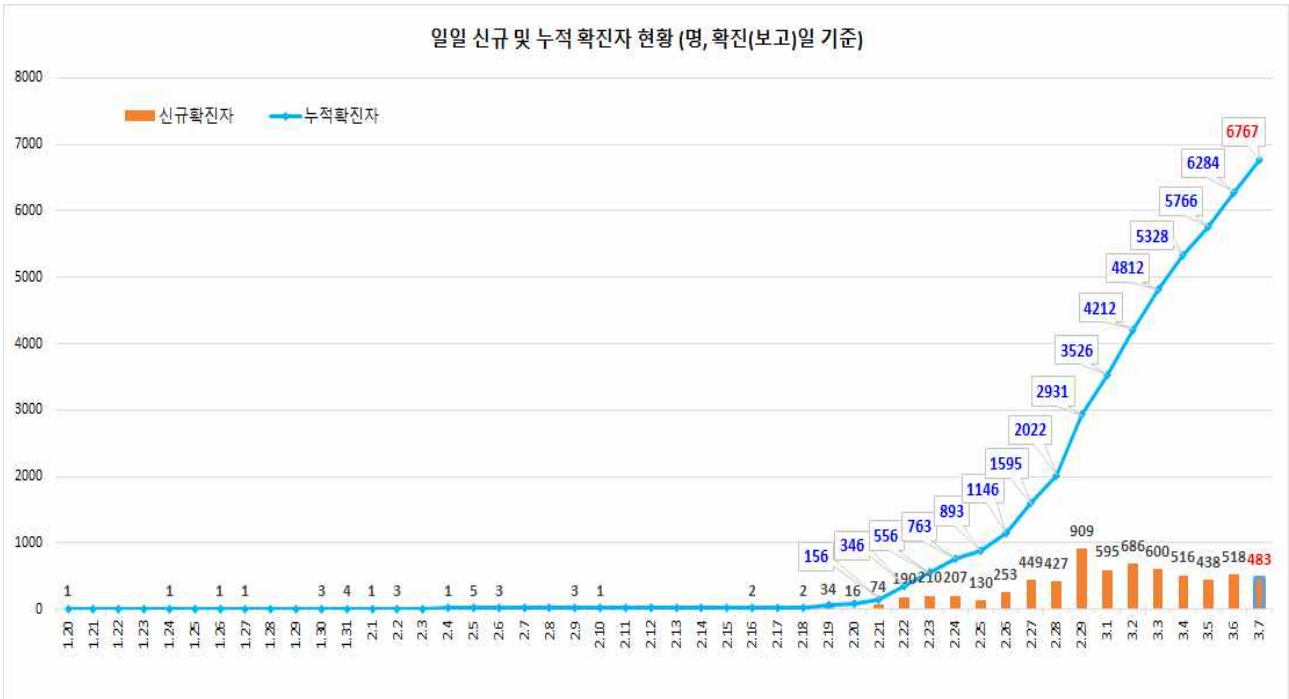
- ※ ① 「코로나19 대응지침」에 따른 의사환자나 조사대상유증상자는 선별진료소,
 ② 단순 경미한 호흡기 증상자는 가까운 의원이나 국민안심병원 호흡기 외래,
 ③ 고혈압·심장질환 등 비호흡기 증상자는 국민안심병원 일반외래 이용

이 보도자료는 관련 발생 상황에 대한 정보를 신속 투명하게 공개하기 위한 것으로, 추가적인 역학조사 결과 등에 따라 수정 및 보완될 수 있음을 알려드립니다.

- <붙임> 1. 코로나19 국내 발생 현황
 2. 코로나19 국외 발생 현황
 3. 코로나19 보도 준칙 [한국기자협회]
 4. 코로나19 심각단계 행동수칙
 5. 코로나19 (감염병) 스트레스 대처법 카드뉴스
 6. 코로나19 (감염병) 스트레스 대처법 포스터
 7. 코로나바이러스감염증-19 예방수칙 포스터
 바로가기: <https://vo.la/iLjL>, <https://vo.la/WIVd>
 8. 자가격리 대상자 및 가족·동거인 생활수칙 포스터
 바로가기: <https://vo.la/DGEl>, <https://vo.la/HPuq>
 9. 자가격리환자 생활수칙 포스터
 바로가기: <https://vo.la/LzKI>
 10. ‘여행력 알리기’ 의료기관 안내 포스터
 바로가기: <https://vo.la/ykeV>
 11. 마스크 착용법 포스터
 바로가기: <https://vo.la/BZ0X>

붙임1 | 코로나19 국내 발생 현황

1 | 확진자 일별 추세 (3.7일 0시 기준, 6,767명)



※ 2.20일 이전은 해당일별 확진자수, 2.21일 이후는 해당일 오후 2시 브리핑 때 발표되는 전일 오전9시부터 해당일 오전9시까지의 환자 수 증가분, 3.2일은 전일 오전9시부터 해당일 0시까지의 환자 수 증가분, 3.3부터는 전일 0시부터 해당일 0시까지의 환자수 증가분 반영

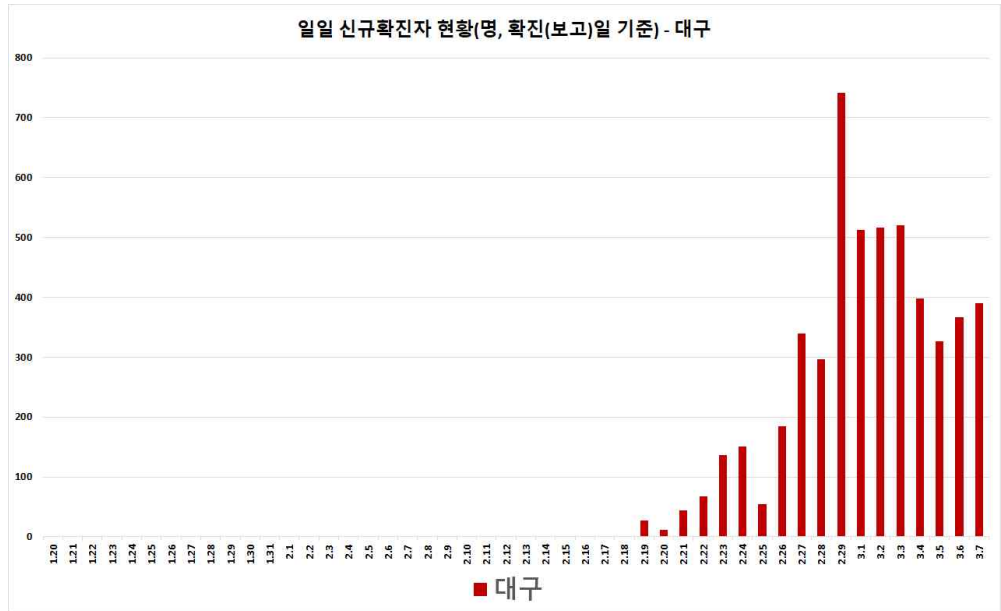
2 | 확진자 지역별 발생현황 (3.7일 0시 기준, 6,767명)

지역	확진환자수	(%)	인구10만명당 발생률*	지역	확진환자수	(%)	인구10만명당 발생률*
서울	108	(1.6)	1.1	경기	130	(1.9)	1.0
부산	96	(1.4)	2.8	강원	26	(0.4)	1.7
대구	5084	(75.1)	208.7	충북	20	(0.3)	1.3
인천	9	(0.1)	0.3	충남	92	(1.4)	4.3
광주	13	(0.2)	0.9	전북	7	(0.1)	0.4
대전	18	(0.3)	1.2	전남	4	(0.1)	0.2
울산	23	(0.3)	2.0	경북	1049	(15.5)	39.4
세종	2	(0.0)	0.6	경남	82	(1.2)	2.4
				제주	4	(0.1)	0.6
총합계				6,767 (100.0) 13.1			

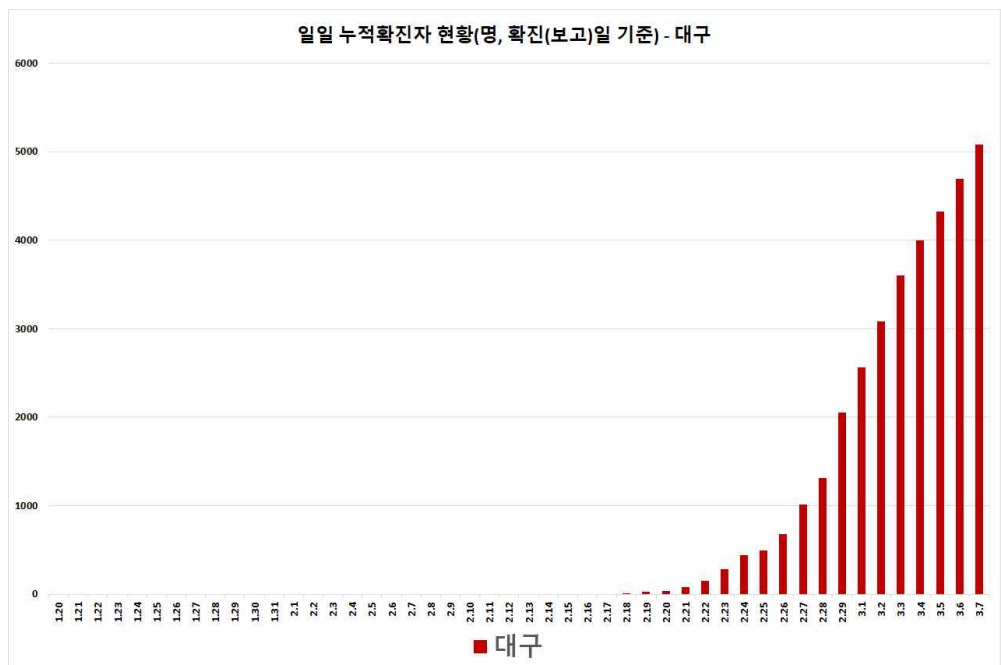
* (지역별 1월 이후 누적 확진자수 ÷ 지역별 인구(20.1월 행정안전부 주민등록인구현황 기준))

< 대구 지역 일별 확진자 현황 >

일별 신규
확진자 현황

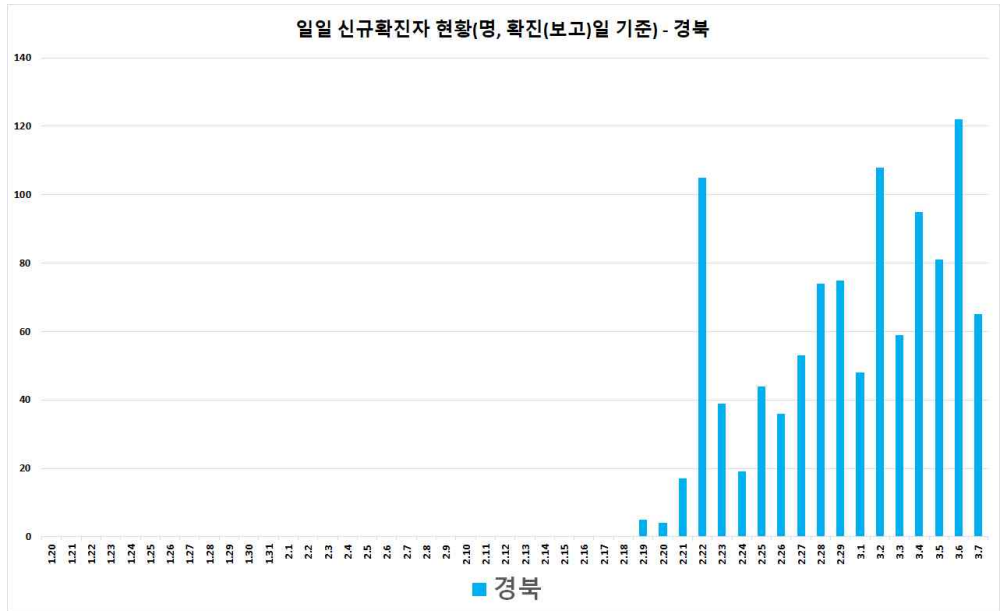


일별 누적
확진자 현황

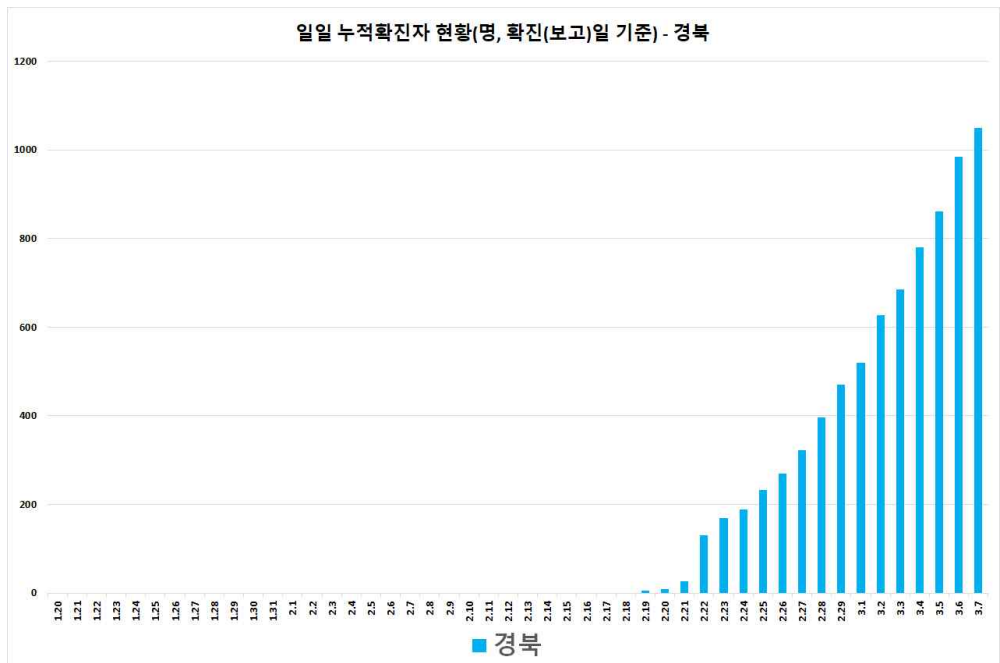


< 경북 지역 일별 확진자 현황 >

일별 신규
확진자 현황

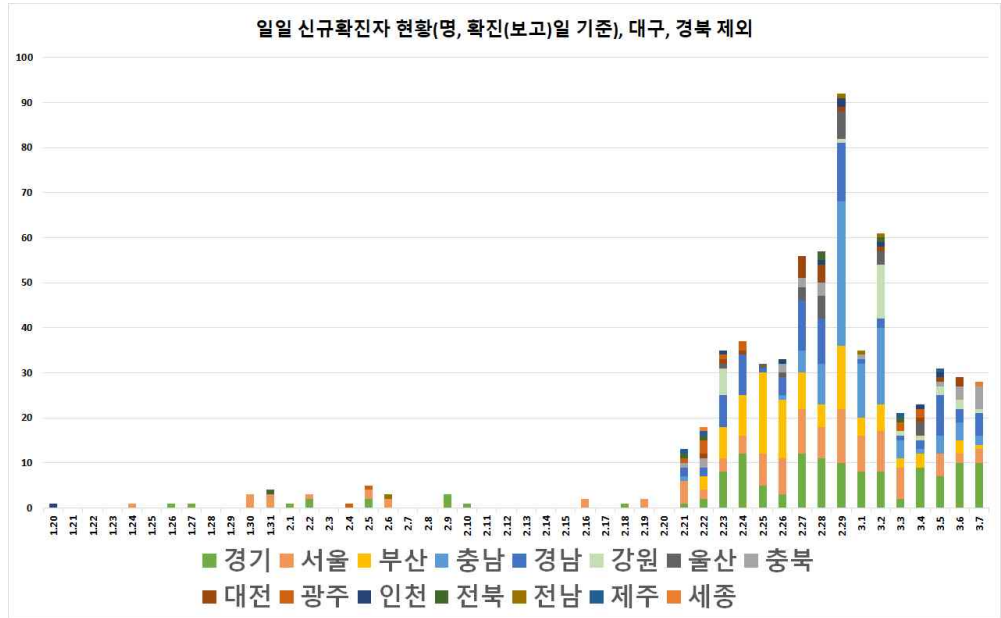


일별 누적
확진자 현황

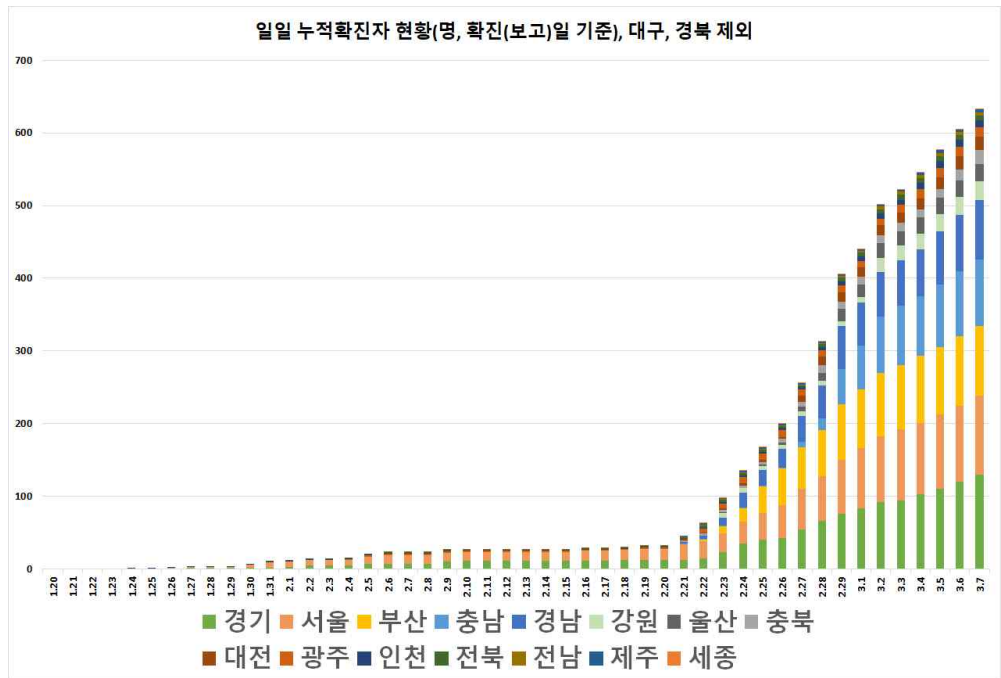


< 대구 경북 지역을 제외한 일별 확진자 현황 >

일별 신규
확진자 현황



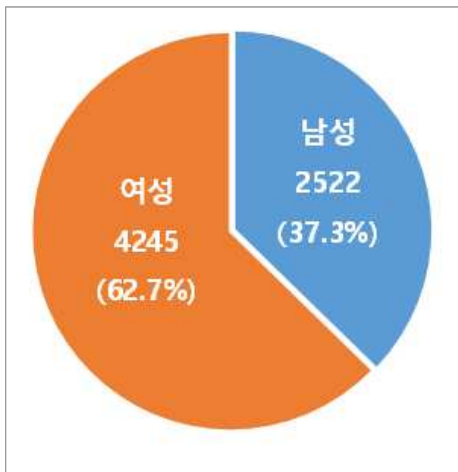
일별 누적
확진자 현황



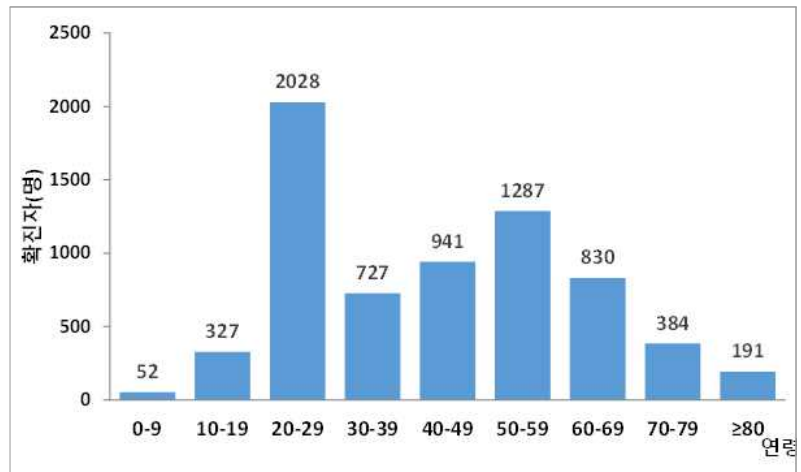
3 확진자 성별, 연령별 현황 (3.7일 0시 기준, 6,767명)

구 분		확진자 (%)	사망 (%)	치명률(%)
계		6,767 (100.0)	44 (100.0)	0.7
성별	남성	2,522 (37.3)	26 (59.1)	1.0
	여성	4,245 (62.7)	18 (40.9)	0.4
연령	0-9	52 (0.7)	- -	-
	10-19	327 (4.6)	- -	-
	20-29	2,028 (29.9)	- -	-
	30-39	727 (11.0)	1 (2.3)	0.1
	40-49	941 (14.1)	1 (2.3)	0.1
	50-59	1,287 (19.4)	5 (11.4)	0.4
	60-69	830 (12.1)	11 (25.0)	1.3
	70-79	384 (5.4)	14 (31.8)	3.6
	80세 이상	191 (2.7)	12 (27.3)	6.3

<성별 분포>



<연령별 분포>



붙임2 **코로나19 국외 발생 현황** ※ (출처) WHO Situation Report(3.6일)

□ **코로나바이러스감염증-19 환자 및 사망자 발생 국외 현황**

○ 전세계 확진환자 총 98,192명 (신규 2,873명)

- (중국) 80,711명 발생 (사망 3,045명)

- (중국 외) 88개국에서 17,481명 발생 (사망 335명), 신규추가 4개국

국가	확진환자 수	사망자 수	감염전파 분류*
서태평양			
한국	6,284	42	지역감염
일본	349	6	지역감염
싱가포르	117	0	지역감염
말레이시아	55	0	지역감염
호주	57	2	지역감염
베트남	16	0	지역감염
필리핀	5	1	지역감염
캄보디아	1	0	유입사례만 확인
뉴질랜드	4	0	지역감염
유럽			
이탈리아	3,858	148	지역감염
프랑스	420	6	지역감염
독일	534	0	지역감염
스페인	257	3	지역감염
영국	118	0	지역감염
스웨덴	61	0	지역감염
스위스	86	1	지역감염
오스트리아	47	0	유입사례만 확인
노르웨이	86	0	지역감염
그리스	32	0	지역감염
이스라엘	15	0	지역감염
크로아티아	10	0	지역감염
핀란드	12	0	지역감염
러시아	4	0	유입사례만 확인
아르메니아	1	0	유입사례만 확인
벨라루스	6	0	지역감염
리투아니아	1	0	유입사례만 확인
룩셈부르크	1	0	유입사례만 확인
네덜란드	82	0	지역감염
북마케도니아	1	0	유입사례만 확인
루마니아	6	0	지역감염
아이슬란드	26	0	유입사례만 확인
벨기에	50	0	지역감염
덴마크	18	0	지역감염
아제르바이잔	3	0	유입사례만 확인
체코	12	0	지역감염
에스토니아	3	0	유입사례만 확인

모나코	1	0	조사중
아일랜드	14	0	지역감염
조지아	9	0	유입사례만 확인
라트비아	1	0	유입사례만 확인
산마리노	21	0	지역감염
포르투갈	9	0	유입사례만 확인
안도라	1	0	유입사례만 확인
폴란드	1	0	유입사례만 확인
우크라이나	1	0	유입사례만 확인
보스니아헤르체고비나	2	0	지역감염
슬로베니아	6	0	지역감염
리히텐슈타인	1	0	유입사례만 확인
헝가리	2	0	유입사례만 확인
세르비아	1	0	조사중
영토			
지브롤터	1	0	조사중
동남아시아			
태국	47	1	지역감염
인도	30	0	지역감염
인도네시아	2	0	지역감염
네팔	1	0	유입사례만 확인
스리랑카	1	0	유입사례만 확인
부탄	1	0	유입사례만 확인
중동			
이란	3,513	107	지역감염
쿠웨이트	58	0	유입사례만 확인
바레인	49	0	유입사례만 확인
아랍에미리트	27	0	지역감염
이라크	36	2	유입사례만 확인
오만	16	0	유입사례만 확인
레바논	16	0	지역감염
파키스탄	5	0	유입사례만 확인
아프가니스탄	1	0	유입사례만 확인
이집트	3	0	유입사례만 확인
카타르	8	0	유입사례만 확인
요르단	1	0	유입사례만 확인
모로코	2	0	유입사례만 확인
사우디아라비아	8	0	유입사례만 확인
튀니지	1	0	유입사례만 확인
영토			
팔레스타인	7	0	유입사례만 확인
아메리카			
미국	148	10	지역감염
캐나다	45	0	지역감염
멕시코	5	0	유입사례만 확인
브라질	7	0	유입사례만 확인
아르헨티나	1	0	유입사례만 확인
칠레	1	0	유입사례만 확인
도미니카공화국	1	0	유입사례만 확인
에콰도르	13	0	지역감염
영토			
세인트 마틴섬	2	0	조사중

생바르텔레미	1	0	조사중
아프리카			
알제리	12	0	지역감염
나이지리아	1	0	유입사례만 확인
세네갈	4	0	유입사례만 확인
카메룬	1	0	유입사례만 확인
기타			
일본크루즈	696	6	지역감염

* 여러 가지 형태의 감염전파가 확인된 경우에는 가장 많은 부분을 차지하는 분류의 기준을 따름

□ 중국 성·시별 발생현황

구분	후베이성	광둥성	저장성	허난성	후난성	안후이성	장시성
확진환자(명)	67,592	1,351	1,215	1,272	1,018	990	935
장쑤성	충칭시	산둥성	쓰촨성	헤이룽장성	베이징	상하이	푸젠성
631	576	758	539	481	422	339	296
허베이성	산시성 (Shaanxi)	광시좡족 자치구	윈난성	하이난성	산시성 (Shanxi)	구이저우성	랴오닝성
318	245	252	174	168	133	146	125
텐진시	간쑤성	지린성	네이멍구	신장위구르 자치구	닝샤후이족 자치구	칭하이성	티벳
136	102	93	75	76	75	18	1

붙임3

코로나19 보도 준칙 [한국기자협회]

□ **한국기자협회 「코로나19 보도 준칙」 (2020.2.21.)**

○ 다음은 2020년 2월 21일, 한국기자협회에서 제정한 「코로나19 보도 준칙」의 주요 내용으로, 이번 코로나19 관련 보도 시에 참고해주시길 바랍니다.

1. 코로나19를 취재 및 보도할 때 가장 중요한 것은 기자 스스로의 안전임을 잊지 마시기 바랍니다. 이를 위해 회사 측과 상의해 마스크 등 안전장비를 충분히 지급 받아야 합니다.

2. 세계보건기구(WHO)의 공식 병명은 '코로나바이러스감염증-19(코로나19)'입니다. 보도 및 방송에서는 공식 병명을 사용해 주십시오. 세계보건기구는 2015년 표준 지침을 통해 지리적 위치, 사람 이름, 동물·식품 종류, 문화, 주민·국민, 산업, 직업군 등이 포함된 병명을 사용하지 말 것을 권고한 바 있습니다. 지역명을 넣은 '○○폐렴' 등의 사용은 국가·종교·민족 등 특정 집단을 향한 오해나 역측을 낳고, 혐오 및 인종 차별적 정서를 불러일으킬 수 있으며, 과도한 공포를 유발할 가능성이 있기 때문입니다.

3. 유튜브 등을 통해 급속히 퍼지고 있는 코로나19와 관련한 허위 조작 정보의 재인용 보도 및 방송 또는 인권 침해 및 사회적 혐오·불안 등을 유발할 수 있는 자극적 보도 및 방송을 자제하고, 이를 요구하는 지시가 이뤄지지 않도록 해 주십시오.

※ 참조 : 한국기자협회 인권보도준칙, 신문윤리실천요강 관련 조항

2020년 2월 21일

한 국 기 자 협 회

붙임4 | 코로나19 심각단계 행동수칙

[일반국민]

1. 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
2. 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코를 가리세요.
3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 마십시오.
4. 의료기관 방문 시 마스크를 착용하세요.
5. 사람 많은 곳에 방문을 자제하여 주세요.
6. 발열, 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 있는 사람과 접촉을 피하세요.

[고위험군] : 임신부, 65세 이상, 만성질환자*

* 당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등

1. 많은 사람이 모이는 장소에 가지 마십시오.
2. 불가피하게 의료기관 방문이나 외출시에는 마스크를 착용하십시오.

[유증상자] : 발열이나 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 나타난 사람

1. 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해 주십시오.
2. 집에서 충분히 휴식을 취하시고 3-4일 경과를 관찰하여 주십시오.
3. 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하거나 ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받으세요.
4. 의료기관 방문시 자기 차량을 이용하고 마스크를 착용하십시오.
5. 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알려주세요.

[국내 코로나19 유행지역]

1. 외출 및 타지역 방문을 자제하여 주십시오.
2. 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오.

붙임5

코로나19(감염병) 스트레스 대처법 카드뉴스

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

코로나19로 인한 감염병 스트레스

건강하게 극복하세요!

2020.3.6. 1/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

코로나19 때문에 생겨난 감염병 스트레스

입원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험에 노출됨으로 인해 발생한 감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들

불안과 공포가 커져요

잠을 잘 못 자겠어요

의심이 많아져 사람들을 경계해요

기운이 없고 무기력해져요

2020.3.6. 2/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

심리상담 지원 '코로나19 통합심리지원단'

확진자와 그 가족, 격리 경험자 등의 심리적인 안정과 일상생활 복귀를 돕습니다. 또한, 감염병에 대한 국민의 과도한 불안과 스트레스를 예방하기 위해 정신건강 관련 정보와 심리자원을 제공하고 있어요.

감염 확진자 및 가족, 격리자 등

국가트라우마센터 및 영남권트라우마센터, 국립정신의료기관, 광역·기초 정신건강복지센터 등으로 구성된 '코로나19 통합심리지원단'에서는 우선 전화 또는 대면상담을 통해 정신건강 평가를 시행하고 고위험군 선별 및 치료 연계

2020.3.6. 3/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

감염병 스트레스 '정신건강 대처법'

- 1** **믿을만한 정보에 집중하기**
잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해해요.
- 2** **정신건강 전문가 도움받기**
힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.
- 3** **힘든 감정 털어놓기**
가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누어주세요.
- 4** **자신의 몸과 마음 돌보기**
충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로 정신건강을 지켜요.

2020.3.6. 4/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

감염병 스트레스 '정신건강 대처법'

- 5** **어린이와 청소년에게 관심 기울이기**
어린이가 수준에 맞추어 감염병에 대해 설명해 주세요.
- 6** **격리된 환자 및 가족의 불안감 스트레스 도와주기**
격리되어 있는 사람들, 혹은 그 가족들의 힘든 감정을 함께 나누고 필요한 도움을 제공해 주세요.
- 7** **의료인과 방역요원 응원하기**
감염병 최전선에서 최선을 다하는 분들에게 응원을 보내주세요.

2020.3.6. 5/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

코로나19로 스트레스 받을 때 혼자 힘들어하지 말고 전문가의 도움을 받으세요

위기상담전화

<p>확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터) 055-520-2777 (영남권트라우마센터)</p>	<p>격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)</p>
---	--

누리집

국가트라우마센터 | <https://nct.go.kr>
질병관리본부 | <http://www.cdc.go.kr>

2020.3.6. 6/6

붙임6

코로나19(감염병) 스트레스 대처법 포스터

2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면? 통합심리지원단이 함께 합니다

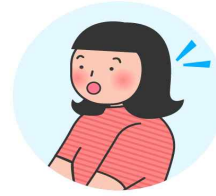
누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,
두근거림이 있어요



잠을
못 자겠어요



불안하고
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고
집중하기 어려워요



멍하고
혼란스러워요



눈물이 나고
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요! ↗

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족

02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)

격리자 및 일반인

1577-0199 (정신건강복지센터)

055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

