

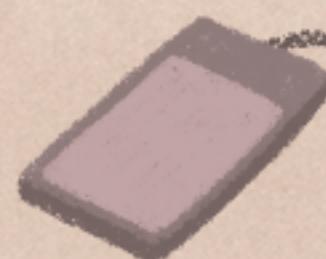


시민들에게 드리는 마음처방전
: 코로나 블루를 극복하기 위한 마음영양제 3탄

연결

연락하기 & 잘 되기를 바라기

모두 힘내요



"우리는 모두 연결되어 있어요!"



서울 도봉구의 한 시민분이 마음영양제 시리즈가
너무 좋다는 연락을 주셨습니다.
그리고 다음과 같은 부탁을 하셨습니다.

"저는 지금 혼자 살고 있는데,
이번에 사회적 거리두기를 하면서 너무 힘들었어요.
외롭다는 느낌도 강하게 들고,
혼자라는 느낌이 들 때면 갑자기 불안해지더라고요.
모임이 줄어드니까 소속감도 줄어들어요.
외롭고 단절된 느낌에 두려워요."

*서울 1인 가구 수 123만 가구(전체 가구 중 33%)



외로움이 커지고, 소속감이 줄어들 때
불안과 우울감이 찾아오는 일은 당연한 것 같습니다.
사회적 유대, 친밀함, 우정은 단지 마음만이 아닌 몸의 건강에도
중요하고, 많은 자료가 이를 뒷받침하고 있습니다.



외로움이 커질 때 여러분이 도움을 받을 방법은 어렵지 않습니다.
버클리 대학 행복센터와 영국 정신건강재단 자료에서 제시된,
외로움이 커질 때 그리고 사람들과 함께 연결되어 있다는 느낌을 받고 싶을 때
시행하는 방법을 재편성해보았습니다.

하루 한 사람씩 연결하기 3단계 (25분)



1. 나와 연결된 사람들을 떠올리고 적어보기 (5분)

외로움이 커질 때 사람들을 떠올리고 이름을 적어보세요.

나와 시간을 많이 보내지만 바빠서 대화를 못했던 사람 이름

내 친구들 중 제일 연락하지 못했던 친구 이름

나와 아는 사람들 중 걱정이 제일 많이 되는 사람 이름

통화하고 나면 기분을 상쾌하게 해주는 재미난 사람 이름

나에게 제일 잘해주는 사람 이름

내가 잘하고 있다고 느끼게 하는 사람 이름

내가 챙겨야 할 사람이라고 생각되는 사람 이름





2. 가볍게 전화 통화하고 좋은 소식 기분 좋게 연결하기 (15분)

1) 좋은 마음 준비하기

함께 통화할 사람과 나눌 좋은 이야기를 떠올려보세요
재미있는 에피소드, 혹은 최근 내 이야기 중 작지만 좋은 소식들
혹은 반갑게 안부를 묻고, 상대방이 잘되어있기를 바라는
좋은 마음이 담긴 이야기들을요.





2. 가볍게 전화 통화하고 좋은 소식 기분 좋게 연결하기



2) 좋은 마음 전하기 : 전화하고 대화 나누기

전화해보세요. 연결이 안 되면 문자를 남겨도 좋아요.

전화를 할 때는 힘들고 무거운 이야기보다
따뜻하고 가벼운 대화로 시작해보세요.

당신이 준비한 좋은 마음을 전하고, 상대방의 마음도 받아주세요
힘든 이야기라면 좀 더 따뜻하게 나눠요.



3) 좋은 마음 간직하기

전화를 끊고 통화한 사람과의 좋은 느낌을 그대로 오래 간직해요.



3. 마음에 간직하고 잘 되기를 바라기 (10분)

- 1) 연결된 사람 혹은 연결되기 바라는 사람을 떠올리기
- 2) 그 사람과 있었던 좋았던 일, 즐거웠던 일을 생각하기
- 3) 그 사람이 잘되기를 빌어주는 주문 외우기

“그 사람이 잘되기를 바랍니다.”
- 4) 작은 미소로 마무리하기

나와 연결된 사람을 재발견하고, 그 사람과 통화하고,
잘되기를 바라는 마음으로 인해 커지던 외로움과 낯아지던 소속감,
희미해지던 사회와의 유대감이 한층 나아졌기를 바랍니다.





당신의 마음에 영양제가 되었기를

본 실천 방법은 서울시 covid19 심리지원단 단장 김현수가
아래 참고문헌에 기반하여 새롭게 구성한 내용입니다.

참고문헌

ggia.berkeley.edu/practice/feeling_connected

mentalhealth.org.uk/coronavirus/abusive-relationships

ggia.berkeley.edu/practice/feeling_supported