



# 건강과 안녕을 위한 6가지 방법

어려운 시기에 힘들어하는 것은 당연한 일입니다.

많은 사람이 현재 상황에 대해 불안감을 느끼며 다른 곳에 있는 친구와 가족을 걱정할 수 있습니다. 모두에게 힘들고 불확실한 시기이지만, 어떤 사람들은 개인적인 상황으로 인해 더 어려움을 느끼기도 합니다. 혼란을 느끼며 미래에 불안감을 느끼는 사람도 있고, 사랑하는 이들과 떨어져 외롭고 힘들어하는 사람도 많습니다. 우리는 초인이 아니기에 이러한 기분이 드는 것은 정상입니다.

그 어느 때보다도 저희는 어디서 태어났는지, 어떤 언어를 사용하는지에 관계없이 모든 런던 주민이 혼자 아니며, 어떤 어려움을 겪더라도 도움을 받을 수 있다고 알려드리고 싶습니다.

걱정하고 스트레스를 받는 것은 정상이지만, 가능한 한 자신의 건강과 안녕을 관리하는 것이 정말 중요합니다. 이 문서는 이 힘든 시기를 헤쳐나가도록 여러분을 돕기 위해 작성되었습니다. 잠을 자거나 집중하는 데 어려움을 느끼거나 건강에 대해 불안하거나 안전하지 않다고 느낀다면 도움을 받으실 수 있습니다.

여기 여러분이 잘 지내는 데 도움이 될 내용과 어려움을 느낄 때 도움을 받을 유용한 몇 가지 방법을 소개해 드립니다. 이 문서는 런던 시장의 지원으로 영국 닥터스 오브 더 월드(Doctors of the World UK)와 스라이브 LDN(Thrive LDN) 이 함께 제작하였습니다.

여러분은 혼자가 아님을 기억하세요. 저희가 함께하겠습니다. 걱정되는 사항이 있다면 여러분의 GP 가 도와드릴 것입니다. 의료 서비스를 받는 데 조언이 필요하거나 GP 에게 등록하는데 지원이 필요하다면 다음으로 닥터스 오브 더 월드 지원센터에 연락하세요.

0808 1647 686(무료전화, 월요일~금요일 오전 10 시~오후 12 시)

1.전화로, 문자로,  
소셜 미디어를  
통해 다른 이들과  
연락하고, 편지를  
쓰거나 이웃에게  
미소를 지어주세요.





가족과 친구를 만나고 일상적인 활동을 하던 시간이 다들  
그립지만, 이 시기도 지나갈 것임을 기억하세요.

서로 연결을 유지하는 것이 중요합니다. 가족 및 친구와  
연락하고 생각을 나누며 대화를 하세요.

[www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org) 에서  
온라인으로 친구들의 조언을 얻을 수 있습니다.

## 2. 상황은 나아질 것이니, 침착을 유지하세요.





통제할 수 없는 상황에 불안하고 걱정되는 것이 당연합니다.

침착을 유지하려 노력하고 심호흡을 하면 부정적인 감정을 줄이는 데 도움이 됩니다.

여러분이나 믿을 만한 사람이 인터넷을 이용할 수 있다면, [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) 에 방문하여 NHS 승인을 받은 무료 디지털 도구를 사용해 불안감, 기분 저하, 수면 장애와 스트레스를 관리하는 데 도움을 받을 수 있습니다. [www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home) 을 방문하실 수도 있습니다.

# 3. 스스로를 돌보며 시간을 내서 좋아하는 일을 하세요.





자신을 웃게 하고 기분 좋게 하는 일을 하는 것도 좋습니다.

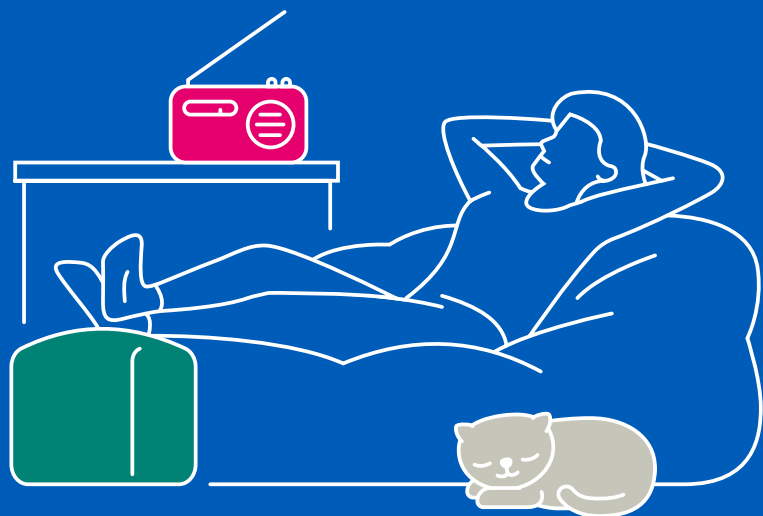
따뜻한 음료를 마시거나, 영화를 보거나, 책을 읽거나, 십자말풀이를 해보세요. 거주 지역의 상호 원조 집단 또는 기타 지역 그룹에 참여해 보세요.

자신을 괴롭히지 마세요.

아주 작은 것이라도 나의 성공과 감사할 일을 인식하는 것이 중요합니다. 매일 감사일기를 써서 잠이 들기 전 2~3 가지 감사할 일을 적는 것도 좋습니다.



# 4. 뉴스를 듣거나, 보거나, 읽는 것을 잠시 쉬세요.





영국과 고향에서 일어나는 일을 걱정하는 것은 자연스러운 일입니다.

인터넷을 이용한다면 정부와 NHS 의 업데이트된 지침을 닥터스 오브 더 월드 웹사이트 [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information) 에서 내가 사용하는 언어로 확인할 수 있습니다.

여러 언어로 제공되는 런던에 대한 정보도 확인할 수 있습니다:

[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)

하지만 정보의 과부하 영향을 줄이는 것도 여러분께 도움이 됩니다.

부정적인 뉴스를 읽거나 듣는 것을 잠시 쉬어 보세요. 너무 많은 정보는 스트레스를 주거나 불안하게 할 수 있으니, 하루에 뉴스를 확인하는 시간을 제한하세요.

5. 몸을 움직이고  
활동할 수 있는  
다른 방법을  
찾아보세요.





활동을 하면 스트레스가 줄고 수면을 더 잘 취할 수 있습니다.

정원에 갈 수 있거나 집 밖에서 안전하게 운동을 할 수 있다면, 맑은 공기를 쐬고 걷거나 뛰어보세요.

밖에 나가 움직이는 것이 어렵거나 불가능하다면, 가능한 자주, 많이 실내에서 움직이세요.

일상에서 몸을 더 움직이고 활동할 수 있는 여러 방법을 탐색해 보고 내게 제일 잘 맞는 활동을 찾아보세요.

# 6. 힘들 때에는 도움을 받을 수 있습니다.





너무나 힘든 시기가 있을 수 있습니다. 어떤 일을 겪든지 도움을 받을 수 있으며, 희망을 얻을 수 있고, 여러분은 혼자가 아닙니다. GP(주치의)에게 연락해 알코올이나 다른 물질 섭취를 포함해 다양한 문제에 대한 도움과 조언을 얻을 수 있습니다. GP가 없을 경우 닥터스 오브 더 월드에 연락하시면 거주지 근처의 GP를 찾도록 도와드릴 것입니다. 0808 1647 686(무료전화, 월요일~금요일 오전 10시~오후 12시).

시급한 문제를 논의해야 할 경우, NHS 111에 전화하십시오.

귀하의 모국어로 모든 도움이 제공되지 않을 수 있지만, 이 가이드가 지원 서비스에 대한 유용한 정보를 제공하고 도움을 받으실 수 있기를 바랍니다.

다음 전화 상담 서비스는 무료이며 기밀이 유지됩니다.

사마리탄즈(Samaritans): 116 123에 전화하시면 사마리탄즈 자원봉사자들이 걱정과 우려에 대해 상담해 드립니다.

샤우트(SHOUT): 85258 문자 서비스로 샤우트에 무료 문자를 보내면 건강 및 안녕과 관련된 모든 우려사항을

상담해 드립니다.

크루즈(CRUSE): 0808 808 1677 에 전화하시면  
숙련된 자원봉사자들이 정서적 지원을 제공하고  
사별하거나 사랑하는 이를 잃은 분들께 조언을  
제공합니다.

—

가족 일원으로 인해 불편하거나 안전하지 않다고 느끼며  
도움이나 조언이 필요하다면 다음으로 연락하십시오:  
솔러스 여성(Solace Women) 상담 전화(0808 802  
5565)로 전화하거나 *advice@solacewomensaid.org*  
로 이메일을 보내거나, 리스펙트 멘(Respect Men)  
상담 전화(0808 801 0327)로 전화하거나 *info@  
mensadviceline.org.uk* 로 이메일을 보내주세요.

—

영국 내 난민이시며 지원이나 조언이 필요하다면 [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services)  
에서 현지 서비스를 확인할 수 있습니다.

영국 내 망명 신청자이며 지원이나 조언이 필요하다면  
0808 8010 503 으로 이민 지원(Migrant Help)에  
전화하거나 [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org) 를 방문하세요.

# 닥터스 오브 더 월드 소개

영국 닥터스 오브 더 월드 는 의료 자선단체로 이스트 런던에서 클리닉을 운영하며 의료 서비스에 대한 안전하고 공평한 접근성을 위해 잉글랜드의 환자들을 옹호합니다. 저희의 업무는 극빈 이민자, 성매매업 종사자, 고정된 주소가 없는 소외된 분들에게 집중하는 것입니다.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk)

---

**스라이브 LDN** 은 모든 이들의 정신건강을 촉진하기 위한 런던 NHS, 공공 서비스, 런던 시장, 위원회, 자선 단체들 사이의 파트너십입니다. 다양한 파트너 및 사람들과 협력하여 런던이 이웃, 가족 및 친구, 직장 동료들의 정신건강과 안녕에 대해 더 많이 생각하고 말하도록 노력하고 있습니다.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk)

---

**런던 시장** 은 런던을 방문하거나, 런던에 거주하거나 런던에서 근무하는 모든 이들을 위해 런던을 더 좋은 곳으로 만들 책임이 있습니다. 코로나바이러스 발병 기간에는 우리의 신체와 정신의 건강과 안녕을 살피는 것이 중요합니다.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk)

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**