

폭염 속 스트레스로부터

정신건강을 지키는 5가지 방법



무더위에 마음이 지치지 않도록 돌봐 주세요

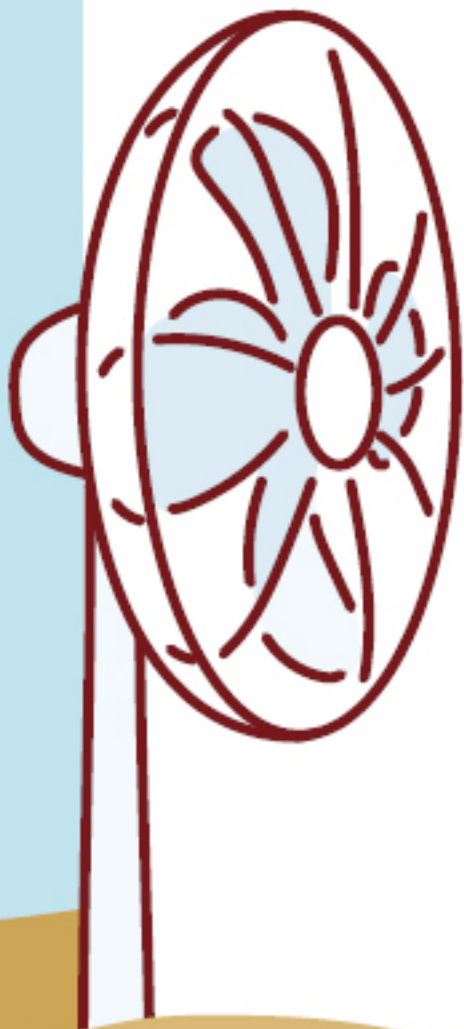
무더운 날씨가 이어지면
몸은 물론 마음까지 지치기 쉽습니다.
폭염으로 인해 신체적 불편감이
커지며, 무력감 같은 기분증상이나
불면증 등 수면문제가 생기기도 합니다.
폭염 속에서도 몸과 정신건강을 지키는
5가지 방법을 소개합니다.



1

기온 확인하고 시원하게 지내기

기온과 폭염특보 상황을 수시로
확인하고 시원하게 지냅니다.
(적정 실내온도 26~28℃)



2

실외활동 자제하기

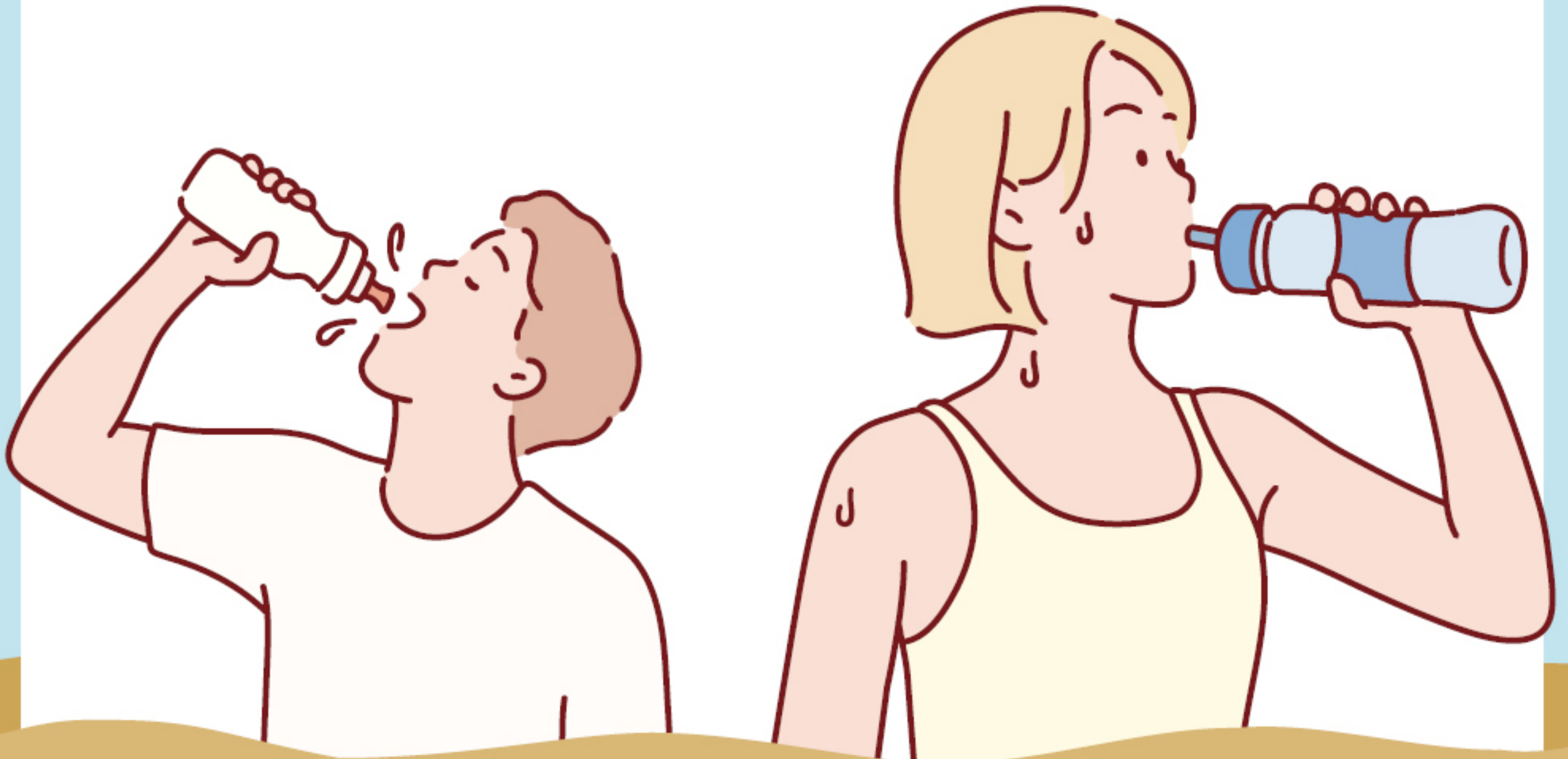
가장 더운 낮 12시부터 오후 5시까지는
실외활동을 자제합니다.



3

물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않더라도 규칙적으로
물을 자주 마십니다.



5

짜증이나 화가 난다면,



4

‘안정화 기법’ 따라 하기

복식호흡

편한 자세로 숨을 4초간 천천히
들이마시고 3초간 멈춘 다음
5초간 숨을 내쉬고 3초간 멈춥니다.
같은 방법으로 10회 반복해 주세요.



‘복식호흡’ 자세히 보기

나비포옹

두 팔을 가슴 위에 교차시키고
나비가 날갯짓하듯 좌우를
번갈아 살짝살짝
10~15번 정도 두드립니다.



‘나비포옹’ 자세히 보기

더위로 잠들기 어렵다면,



5

숙면을 돕는 습관 들이기



수면 시간 지키기

매일 규칙적인 시간에 잠자리에 들고 일어납니다.



디지털 기기 멀리하기

잠자리에서 TV 시청이나 휴대전화 사용은 하지 않습니다.



음주와 흡연 피하기

깊은 수면을 방해하는 음주나 흡연을 하지 않습니다.

뜨거운 여름 안전하고 건강하게 보내세요!

폭염은 서서히 진행되는 재난이라 심리적 어려움을 알아차리기 어렵고, 다른 자연재난보다 더 오래 지속되는 경향이 있습니다.

**폭염으로 인해 일상생활이 힘들다면, 정신건강
전문가의 도움을 받아보세요.**

