

코로나19에 대처하는 자세

‘마음돌봄’ 어떻게 해야하는 거지?

코로나19의 확산과 사회적 거리두기의 지속으로 불안한 시기가 이어지는 가운데 마음돌봄과 같은 심리방역이 중요하다고 하는데 마음돌봄은 어떻게 해야하는건지 막막하셨나요?

아래에 효율적인 ‘마음돌봄’ 방법이 나와있는 링크를 소개하고자 합니다.

우리 모두 코로나19를 현명하게 대처하여 힘든 시기를 잘 이겨내고 극복해보아요!

심 리

✓ 감정을 다스리는 방법 복식호흡법과 나비포옹법을 알아보자!

<https://www.youtube.com/watch?v=4rPnvbZ9G7w>

(해당 영상은 한국청소년상담복지개발원에서 제공하는 유튜브 영상입니다)

✓ 사회적 거리두기 시기에 집에서 마음방역하는 방법!

https://www.cyber1388.kr:447/new_/cardview017.asp

(해당 페이지는 청소년사이버상담센터에서 제공하는 카드뉴스입니다)

✓ 코로나19로 인해 무섭고 불안하다면?

<https://www.youtube.com/watch?v=cu3yl5VYxZw>

(해당 영상은 한국청소년상담복지개발원에서 제공하는 유튜브 영상입니다)

문 화

✓ 코로나19로 지친 마음 <온라인 문화예술프로그램>으로 위로하자!

<http://news.seoul.go.kr/culture/archives/506224>

(해당 페이지는 서울시 문화본부에서 제공하는 프로그램입니다)

운 동

✓ 스트레칭부터 다이어트 운동까지! 다양한 운동영상 소개 유튜브 채널.

<https://www.youtube.com/channel/UCpg89Ys3E4BaLGgEEWVml9g>

요 리

✓ 하루한끼: 쉽고 간단한 요리법을 알려주는 유튜브 채널.

<https://www.youtube.com/channel/UCPWFxcwPlIEBMwJjmeFIDlg>

✓ 홈카페, 노오븐베이킹. 집에서 만들어먹는 카페 메뉴 유튜브 채널.

<https://www.youtube.com/channel/UCZTavrg2A43IQMWxiK3yu7g>

도봉구청청소년상담복지센터 홈페이지에서 확인하세요!

<http://www.db1318.or.kr/>

