



코로나19 바이러스에 마음 건강 지키기

자녀의 위생 관리와 더불어 마음도 관리해주세요.

코로나19 바이러스와 같은 호흡기 감염병을 예방하기 위해서는 각자가 자신의 개인위생을 철저히 관리하는 것이 중요합니다. 감염 예방을 위한 수칙을 철저히 지키고 올바른 손 씻기를 습관화하여 자신의 위생을 관리하면 감염병을 예방할 수 있습니다.

학부모님께서 자녀들이 코로나19 바이러스에 대해 과도한 불안감이 들지 않도록, 특정 집단에 지나친 적대감을 가지지 않을 수 있도록, 병에 대해서 자녀의 눈높이에 맞는 설명을 해주십시오. 또한 부모가 불안을 잘 다루며 일상생활을 유지해 나가는 모범을 보이는 것이 자녀에게 도움이 될 것입니다.

1 불안은 말이 아니라 신체적인 불편감이나 행동으로 표현되기도 합니다.

- 여러 신체 증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)이 나타나기도 합니다.
- 아이들은 직접적으로 말로 표현하기보다는 신체 증상으로 나타날 수 있고, 일시적으로 퇴행 행동을 보일 수 있습니다. 청소년의 경우에도 신체 증상이나 짜증, 행동 변화 등으로 나타날 수 있습니다.

2 자녀들의 불안을 덜기 위해서 가정에서 도와주세요.

가족들과 많은 시간을 보내세요.

: 가족과 함께 하는 시간을 통해서 안정감과 보호받는 느낌이 들게 됩니다.

자녀들의 눈높이에 맞는 설명으로 안심시켜주세요

- : 자녀들이 이해 가능한 정도로 현재 상황과 원인, 해야 하는 일에 관해서 설명해주세요
- : 자녀들이 이해하기 어려운 정보(사망자 수)를 강조하는 것은 피해 주세요.

자녀들이 자신의 불안을 쉽게 표현하고, 걱정을 말할 수 있는 환경을 만들어주세요

- : 무섭고 불안한 것은 정상적인 반응이라는 것을 알려주시고 공감해주세요
- : 아이들이 불안에 압도되지 않도록 지지해주시고, 안심 시켜 주세요.

부모가 불안을 잘 다루는 모범을 보여주세요.

- : 부모가 일, 식사, 수면, 휴식 등의 일상생활을 잘 유지하고 불안을 조절하는 모습을 보여주세요.
- : 불안을 줄이는 데에는 가능한 한 빨리 평소의 일상생활로 복귀하는 것이 도움이 됩니다.

코로나 19 바이러스 관련 TV, 유튜브 등의 미디어에 과도한 노출은 자제해주세요

: 부정확하고 자극적인 정보가 불필요한 불안을 가중할 수 있습니다.

- 자녀: 오늘 사망자 수가 또 늘었어요. 엄마 아빠가 코로나바이러스에 걸릴까 걱정이 돼서 잠이 안 오고 무서워요.
- 부모: 네가 잠이 안 올 정도로 무섭고 걱정이 되었구나. 걱정되는 것은 당연하단다.
 하지만 모든 사람이 최선을 다하고 있으니 너무 걱정하지 않아도 된단다.

3 가정에서 할 수 있는 '불안 조절 방법 1' - 안정화 훈련

- 편안하게 앉은 자세로 천천히 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉽니다.
- 주변에서 볼 수 있는 5가지 물건을 한 번씩 보게 한 후 천천히 호흡합니다.
 (예: 시계, 창문, 하늘, TV, 식물)

- 주변에서 들을 수 있는 5가지 소리를 식별하게 한 후, 천천히 호흡합니다.
 (예: 시계 소리, 창밖의 소리, 숨소리, 의자 소리, 옆방의 소리)
- 내 몸이 느끼는 5가지를 말해 보라고 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.
 (예: 얼굴의 바람, 바닥에 놓인 발, 무릎에 놓인 손, 엉덩이의 의자, 등 뒤의 의자 등받이)
- 몸의 느낌 → 소리 → 보이는 물건 순으로 역순으로 반복해서 다시 한번 해봅니다.

4 가정에서 할 수 있는 '불안 조절 방법 2' - 점진적 근육 이완법

- 안정화 훈련을 실시한 이후에도 불안이 여전히 많이 느껴져 온몸의 근육이 심하게 긴장되는 경우에는 근육 이완 연습을 해 보는 것이 도움이 됩니다.
- 근육을 의도적으로 수축시켰다가 천천히 이완하면, 근육은 뇌에 정신적으로 편안해지라는 신호를 보내게 됩니다.
 - 1) 다리부터 시작해서 양다리에 8초간 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.
 - 2) 가슴과 배의 근육에 8초간 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.
 - 3) 팔, 어깨, 목에 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.
 - 4) 얼굴에 힘을 꼭 주었다가 8초간 서서히 힘을 뺍니다.

5 긍정적인 면을 찾아보기

감염병으로 인해 생기는 일상의 제약 속에서도 상황의 부정적인 부분만 주목하기 쉽습니다. 그러나 조금만 생각해 보면 긍정적인 부분도 찾아볼 수 있습니다. 2003년 사스(중증급성호흡기증후군)가 유행한 캐나다의 보고서에 따르면 어떤 사람들은 격리 상황에서도 긍정적인 부분에 집중하였습니다. 그 사람들은 "질병의 감염력에 대해서 알게 되면서 손 씻기의 중요성을 깨달았다", "당연하게 여겼던 자유로움과 평소의 삶에 대해서 다시 감사하게 되었다", "자신을 돌아보고 충전하는 시간이 되었다"고 말했습니다. 위기 상황에서도 긍정적인 면을 찾고, 가족과 친구들이 서로 관심을 가지고 지지해 주는 것이 위기를 진정시키고 극복하는 데 도움이 됩니다.

6 자가 격리에 대해 오해하지 않도록 도와주세요.

- 무언가 잘못해서 벌을 받거나, 혹은 창피한 일이라고 오해할 수 있습니다.
- 자신과 다른 사람들의 건강을 보호하기 위해 참고 견디는 것이라는 것을 알려주세요.
- 격리 기간 동안 고립감을 느끼지 않도록 전화나 온라인 매체를 이용해 선생님이나 친구들과 접촉을 유지할 수 있도록 해 주고, 가능한 일상이 흐트러지지 않도록 할 수 있는 일들을 지속하게 격려해 주세요.
- 격리 기간이 끝나고 다시 학교에 나오게 되었을 때, 감사와 환영의 마음을 서로 나누게 해 주세요.

7 평소와는 다른 아래와 같은 행동들이 지속되면 정신건강 전문가를 찾으세요.

- 아이가 지속적으로 학교에 가지 않으려고 할 때
- 부모로부터 원원히 이별하는 것을 지나치게 두려워하는 것이 지속될 때
- 수일간 지속되는 악몽, 야뇨증
- 사소한 일에 깜짝 놀라고 불안해함
- 특별한 원인 없이 지속되는 복통, 두통, 어지럼증과 같은 증상
- 모든 일에 흥미가 없고, 활동량이 감소하면서 질병 관련 정보(사망자 정보 등)에만 지나치게 몰두함.

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

2020년 9월 7일

싱가포르한국국제학교장