

# 01

## 감염병에 대한 기본적 대처방법



감염병을 예방하기 위해서는 교직원, 학생, 학부모 각자가 자신의 개인 위생을 철저히 하는 것이 매우 중요합니다. 따라서 손을 자주 씻고 기침을 할 때도 주의를 할 필요가 있습니다.

특히 초등학생이나 어린 아이들에게 정확한 손씻기 예절이나 기침 예절을 알려주어 자신의 위생을 관리하고 상대방을 배려하게 한다면 이는 전체 아이들의 평소 건강 유지에도 도움이 될 것이므로 학급 단위로 이러한 내용을 교육하시는 것이 좋습니다. 학부모님께도 이런 정보를 전달하여 가정에서 활용하게 한다면 유익한 도움이 될 것입니다.

## 1. 언제 손을 씻어야 할까요?

- ① 음식을 준비하기 전이나 준비할 때, 준비하고 난 후
- ② 음식을 먹기 전에
- ③ 아픈 사람을 돌보기 전이나 돌보고 난 후
- ④ 베인 상처 등을 치료하기 전이나 치료한 후
- ⑤ 화장실을 사용하고 난 후
- ⑥ 코를 풀고 난 후나 기침이나 재채기를 하고 난 후
- ⑦ 동물이나 동물의 음식, 동물의 배변을 만지고 난 후
- ⑧ 애완동물의 음식이나 애완동물을 만지고 난 후
- ⑨ 쓰레기나 휴지통을 만지고 난 후
- ⑩ 손이 더러워 보일 때

## 2. 손을 어떻게 씻어야 할까요?

- ① 손 적시기 - 흐르는 깨끗한 물에 손을 적십니다. 따뜻한 물이든 찬 물이든 상관 없습니다.
- ② 비누 거품 내기 - 수도꼭지를 잠그고 손에 비누를 묻힙니다. 두 손을 비벼서 비누 거품을 냅니다. 이 때 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문지르는 것을 잊지 않습니다.
- ③ 문지르기 - 적어도 20초간 손을 문지릅니다. 20초가 얼마 정도인지 잘 모르겠다면 “생일 축하 합니다.” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 부르면 됩니다.
- ④ 헹구기 - 흐르는 깨끗한 물에 손을 잘 헹굽니다.
- ⑤ 말리기 - 깨끗한 수건이나, 종이 타월, 건조기로 손을 잘 말립니다.

## 3. 비누나 물이 없는 경우 어떻게 할까요?

비누와 물로 손을 씻는 것이 대부분의 경우 세균과 바이러스를 없애는 데는 가장 좋은 방법입니다. 비누나 물이 없는 상황이라면, 적어도 60% 알코올이 포함된 손 소독제를 사용하십시오. 손 소독제는 모든 세균을 다 없애지는 못 하지만 알코올이 포함된 손 소독제는 짧은 시간에 많은 세균을 없애는 효과가 있습니다.

눈으로 보아도 손이 더러운 상태에서는 손 소독제의 효과가 떨어질 수 있습니다.

## 4. 손 소독제는 어떻게 사용하여야 할까요?

- ① 설명서에 적힌 적정 용량의 손 소독제를 한 손바닥에 올려 둡니다.
- ② 두 손을 함께 문지릅니다.
- ③ 손가락 사이, 손등, 손톱 밑을 손 소독제가 마를 때까지 문지릅니다.

## 5. 기침 예절

- ① 기침을 하거나 재채기를 할 때는 화장지로 코와 입을 가리세요.
- ② 사용한 화장지는 바로 휴지통에 넣으세요.
- ③ 화장지가 없거나 급할 때는 옷 소매에 대고 기침이나 재채기를 하세요. 여러분의 손으로 입이나 코를 가리지 마세요.
- ④ 기침이나 재채기를 한 후에는 물과 비누로 손을 20초 이상 씻거나 손 소독제를 사용하세요.



그림. <기침할 때는 가리세요>

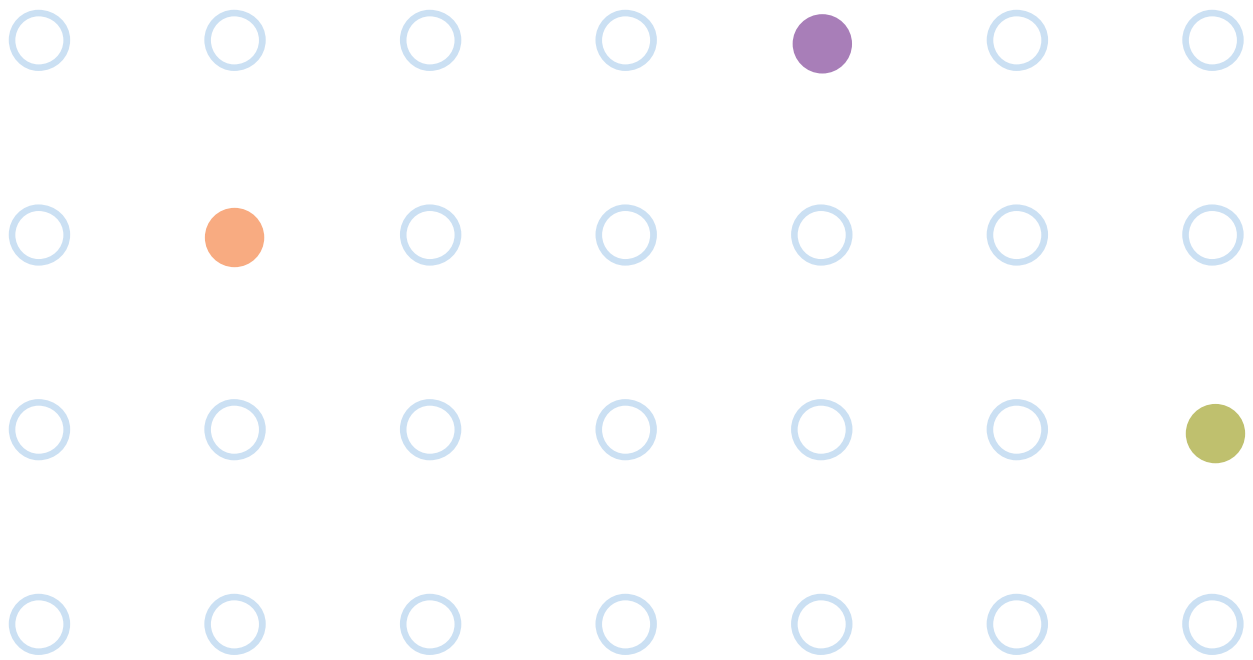
### 참고 문헌

- 미국 질병관리 본부 홈페이지
- <http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- <http://www.stmarys-ca.edu/health-wellness-center/flu-faqs>
- <http://www.docstoc.com/docs/49012352/Cover-your-cough-Don-t-spread-germs-Wash-your-hands-often>
- <http://www.mohawkcollege.ca/studentservices/wellness4u/general-wellness/cover-your-cough.html>

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.






02

## 학부모가 감염병에 대해 자녀들과 이야기하는 방법



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



---

감염병이 오랜기간 지속되고 있습니다. 학부모님께 서는 아래와 같은 정보를 참고하셔서 가정에서 자녀들의 불안을 덜 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

---

### 1. 가족과 되도록 같이 시간을 보내고, 자주 연락하는 것이 도움이 됩니다.

위기 상황에서 자녀들에 대한 가장 좋은 보호수단은 가족 구성원들의 사랑과 지지입니다. 모일 수 없는 상황이라면 통화나 문자를 통해 ‘우리는 안전하며 서로 연결되어 있다’는 점을 알려 주십시오.

### 2. 부모들은 자녀들과 자신의 감정을 공유하고, 아이들에게 질문을 할 수 있도록 허락하십시오.

당신의 자녀가 현재의 상황을 어떻게 이해하고 있는지, 왜 일어났다고 생각하는지 자녀의 설명을 들어보는 기회를 가지십시오. 부모가 답을 모르는 질문에 대해서는 “너의 질문에 대한 답을 모르겠구나.” 라고 대답한 후 “내가 알아보도록 할게.” 라고 하는 것이 좋습니다.

### 3. 자녀의 눈높이에 맞는 설명을 해주십시오.

아이들이 이해할 수 있는 단어를 사용하여 있었던 일과 진행 중인 일, 앞으로 예상되는 일을 눈높이에 맞추어 설명해 주십시오. 아이들이 들을 준비가 되지 않은, 아이들이 감당하기 어려운 정보(예를 들면 사망자 수 등)까지 세세하게 이야기할 필요는 없습니다.

#### 4. 자녀들이 편하게 말할 수 있는 분위기를 만들어 주십시오.

자녀들이 자신의 불안을 쉽게 이야기할 수 있는 분위기를 만들어 주시고, 그런 표현을 할 때는 잘 들어 주시는 것만으로 많은 도움이 됩니다. “시간이 지나면 해결될 거야.” 라는 미래에 대한 희망적인 기대를 전달하면서 안심시켜 주십시오.

#### 5. 부모가 불안을 잘 다루는 모범을 보여주십시오.

부모가 모범이 되어 일, 식사, 수면, 휴식, 여가활동과 같은 일상생활을 잘 유지하며 불안을 다루어 나가는 모습을 보여 주는 것이 좋습니다. 불안을 줄이는 데는 자녀의 삶을 가능한 한 빨리 일상생활로 돌아가게 하는 것이 도움이 됩니다. 자녀의 일상생활이 너무 힘들었다면 지금은 특별한 지지가 필요한 시기이니 조금 편하게 조절해 주십시오.

#### 6. 텔레비전 뉴스는 아이들의 불안을 가중시킬 수 있습니다.

자녀들이 텔레비전 뉴스에 자주 노출되는 것은 되도록 피하도록 하십시오. 아이들이 텔레비전을 통해 재난 장면을 시청하거나 정보를 접하게 된다면 부모가 함께 있으면서 아이들의 질문에 대답해 주는 것이 좋습니다.

#### 7. 어린 아이들은 불안을 언어적으로 표현하지 못할 경우가 많습니다.

나이가 어린 아이들은 위기 상황에서 자신의 공포나 불안을 말로 표현하지 못하고, 혼자 떨어져 있는 것을 가장 두려워하므로 되도록 함께 행동하는 것이 좋으며 짧은 기간 동안 퇴행 행동을 보일 수 있다는 점도 알고 있는 것이 좋습니다.



## 8. 만약 평소와는 다르게 아래와 같은 행동들이 오래 지속된다면 전문가를 찾아서 도움을 구하십시오.

- ① 아이가 부모에게 지속적으로 매달리거나 학교에 가지 않으려고 하는 행동
- ② 부모로부터 영원히 떨어지면 어쩌나 두려워하는 등과 같은 이별에 대한 지속적인 두려움
- ③ 사건 이후 며칠 밤에 걸쳐 지속되는 악몽이나 야뇨증 등의 수면 장애
- ④ 집중을 못 하고 짜증을 부림
- ⑤ 사소한 일에 펄쩍 뛰듯이 깜짝깜짝 놀라는 증상
- ⑥ 아이에게는 어울리지 않는 부적절한 행동을 보임
- ⑦ 의학적인 원인이 밝혀지지 않는 복통, 두통, 어지럼증과 같은 신체적인 증상 호소
- ⑧ 모든 일을 하지 않으려고 하거나 활동량이 감소하고 재난 사건에 몰두

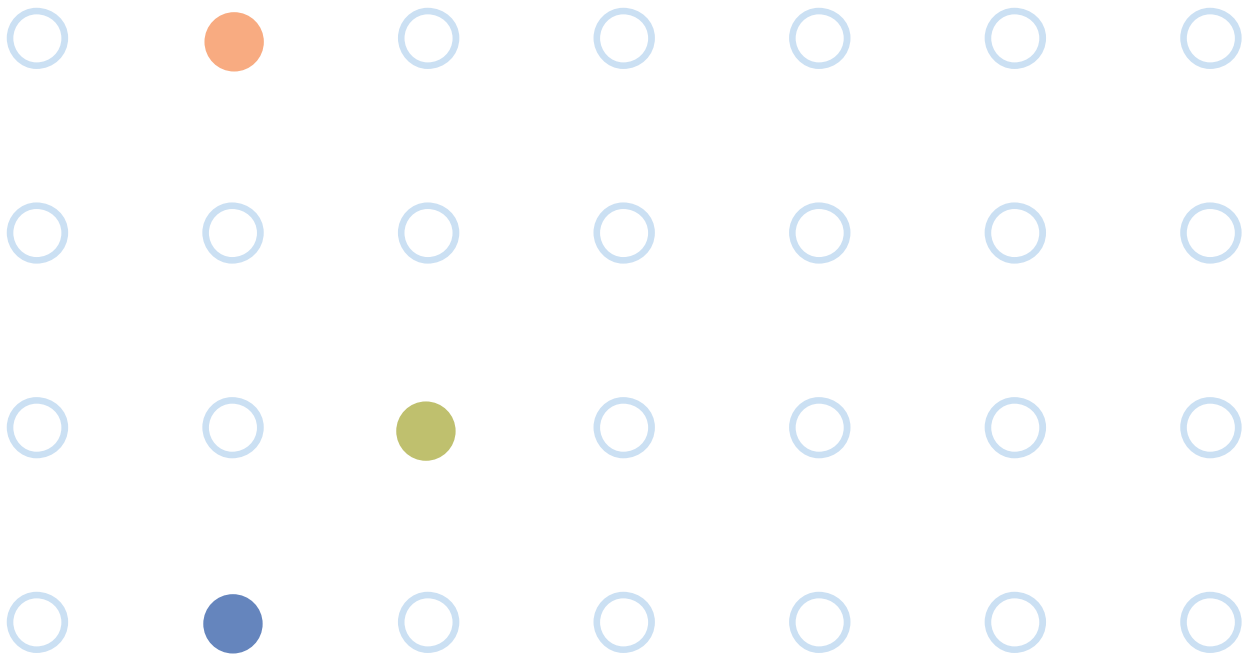
### 참고 문헌

- [https://www.aacap.org/aacap/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/Helping\\_Children\\_After\\_A\\_Disaster\\_36.aspx](https://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families_Pages/Helping_Children_After_A_Disaster_36.aspx)
- 재난과 정신건강, 재난정신건강위원회 편, 학지사

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.





# 03

격리조치 이후 학교로 복귀하는  
교직원과 학생을 맞이하는 방법



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

눈에 보이지 않는 감염병은 사람들을 매우 불안하게 만듭니다. 따라서 학교에서는 학생들의 심리적인 부분에 관심을 갖고 돌보는 것이 필요합니다.

학생과 부모를 안심시키기 위해서는 과학적 근거에 바탕을 둔 정확한 정보를 알려주는 것이 중요합니다.

격리 후 복귀시점에 도움이 될 수 있는 원칙들을 선생님들께 알려드리고자 합니다.

## 1. 아무 일이 없었던 것처럼 행동하지 마십시오.

현재 감염병은 온 국민에게 큰 영향을 끼치고 있습니다. 격리조치를 겪은 교직원과 학생들은 자신의 인생에서 예상치 못했던 아주 힘든 경험을 하고 온 상태입니다. 이런 분들을 대할 때 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다면 이는 “어려움을 표현하지 말라.”, “나는 당신의 고통에 관심이 없다.”라는 표현으로 받아들여질 수 있습니다.

제일 요한 원칙은 ‘적극적인 경청의 태도’로 ‘그 사람의 말에 귀를 기울여주는 것’입니다.

## 2. 공식적으로 감사하다는 표현을 하십시오.

격리에 대한 정부의 지침을 받아들이고 격리 기간을 다 마친 교직원과 학생들은 지역사회와 다수의 건강을 위해 기꺼이 불편함을 감수하신 분들입니다. 따라서 학교의 대표인 교장 선생님이나 선생님들께서 공식적으로 감사하다는 말을 전하는 것이 학교 전체의 안정된 분위기를 조성해 나가는 데 도움이 됩니다.

- ① 학교에 널리 알려져 있는 상황이라면 공개적으로 감사를 표현하십시오.

- ② 학급 단위로 담임교사가 그 학생에게 감사의 말을 하는 것도 학생들에게는 모범이 될 수 있습니다.
- ③ 실제로 이들은 특별히 감사를 받을 자격이 있습니다.

### 3. 낙인 효과에 대한 걱정을 줄여 주십시오.

격리 후 일상으로 복귀하는 사람들은 자신들이 사회에서 받아들여지지 않으면 어찌나 하는 두려움을 가질 수 있습니다. 이러한 반응이 정상적인 반응이라는 것을 인정하고 배려하는 태도가 필요합니다.

- ① 격리 조치를 경험한 교직원과 학생들은 감염이 된 환자의 상태가 아니었다는 점을 다시 한 번 강조하십시오.
- ② 이제는 전염 위험성이 없어서 복귀한다는 사실을 격리되었던 교직원과 학생이 복귀하기 전에 다시 한 번 전체적으로 알리는 것이 필요합니다.
- ③ 누구든지, 심지어는 어른이라도 격리 조치를 경험하면 분노, 우울, 불안, 외로움, 공포, 슬픔 등의 감정이 생길 수 있음을 알리십시오. 나이가 어릴수록 이러한 감정은 더 심할 수 있습니다.
- ④ 이러한 감정은 격리 조치에 대한 정상적인 반응이지만 일상생활로 돌아오는 것을 방해할 수 있으므로 다 같이 지지하고 도와주는 것이 필요함을 널리 알리십시오.

### 4. 고립되었다고 느끼지 않고 소속감을 가질 수 있게 도와주십시오.

- ① 이전의 일상생활로 돌아가기는 하겠지만 아직은 특별한 도움이 필요한 시기라는 점을 잊지 마시고 적어도 2주 정도는 배려해 주십시오. 사람에 따라서 그 시기가 좀 더 길어질 수도 있습니다. 이전의 모습으로 돌아오는 데에는 시간이 걸릴 수 있으므로 기다려 주십시오.
- ② 학교로 돌아온 후 격리 조치기간 동안 느끼거나 경험한 점에 대해서 이야기할 수 있는 자리를 마련하는 것은 경험을 공유할 수 있게 해 주어 도움이 될 수 있습니다.
- ③ 격리를 경험했던 교사나 학생들이 복귀하여 일상에서 자기 뜻대로 조절할 수 있음을 체감하게 하려면 작은 일에서라도 스스로 결정할 수 있도록 원하는 것을

물어보십시오. “신체적으로 힘들면 보건실에 가 있어도 좋아.”, “네가 안전하다고 느끼기 위해서는 어떤 것이 필요할까?”, “힘들면 언제든지 이야기 해도 된단다.” 등의 질문을 통해 신체적, 정서적으로 어떤 요구를 갖고 있는지, 안전을 위해서는 어떤 도움을 필요로 하는지 물어보고 스스로 선택하게 한다면 심리적으로 안정감을 얻는 데 도움이 될 것입니다.

## 5. 존중하는 태도와 긍정적인 태도를 보여 주십시오.

- ① 상대와 대화할 때는 서로 편하게 느낄 정도의 적절한 거리를 유지하고 눈을 맞추면서 이야기 하십시오. 말로는 괜찮다고 하면서 감염이 될까봐 피하는 태도는 상처가 될 수 있습니다.
- ② 감염이 유행하는 시기에 필요한 일반적인 예절, 기침 예절, 손 씻기는 강조하시되 그렇게 해 주길 요청해야 하는 경우에는 조심스럽게 양해를 구하십시오.
- ③ 부탁할 일이 있으면 정중히 하고 감사의 인사를 표현하고 되도록 긍정적인 언어를 사용하도록 하십시오.
- ④ 특별한 조치들, 예를 들어 악수 하지 않기, 상대방과 세 걸음 이상 떨어져서 말하기, 회식과 같은 모임을 자제하기 등과 같은 조치가 필요하다면 미리 전체에게 알리고 왜 이러한 조치를 취하는지, 언제까지 할 것인지 등 이유와 기간도 설명하십시오 .
- ⑤ 지금은 이러한 시기가 지나가는 과정에 있으며 시간이 지나면 상황이 나아질 것이라는 점을 전달하십시오.

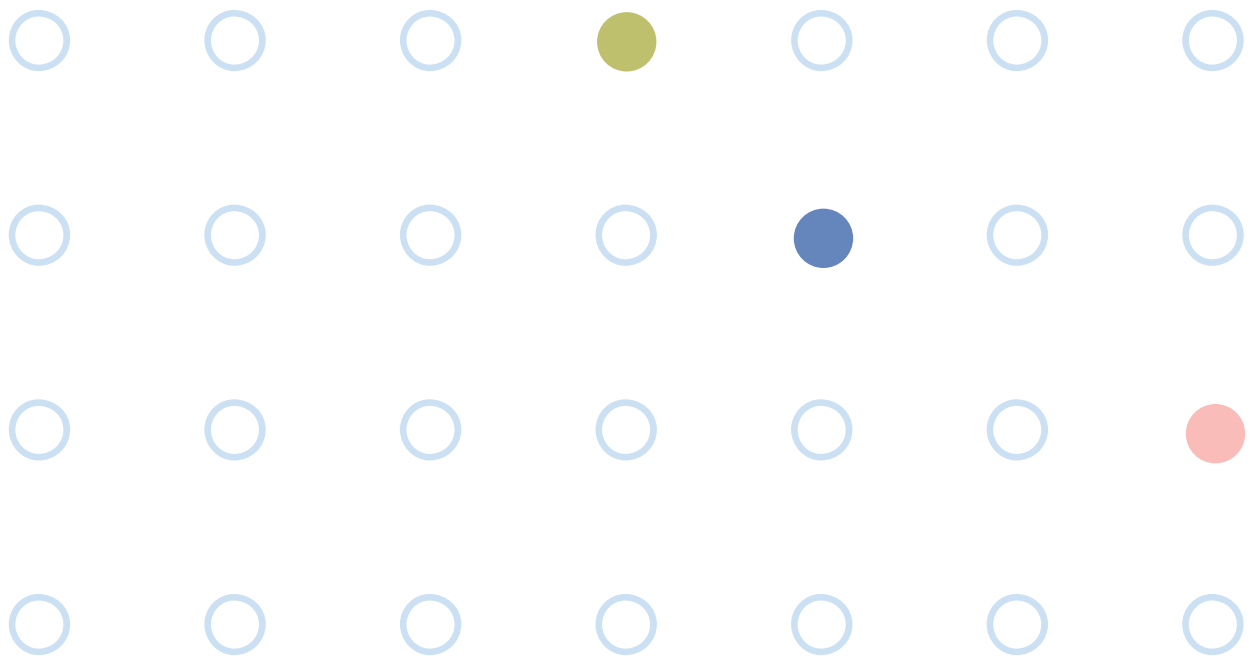
### 참고 문헌

- [https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR\\_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf](https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf)

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.





# 04

## 격리된 학생과 교직원을 지원하는 방법



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center



## 고립되고 격리된 학생들과 교직원들에게는 어떤 도움이 필요할까요?

### 1. 고립되고 격리되는 경험은 정신적인 충격으로 느껴질 수 있습니다.

- 1) 경제적인 보상이나 다른 보상 없이 직장을 떠나 있어야 하거나, 학교에 가지 못해 수업을 듣거나 친구와 만나지도 못하고, 어떤 경우에는 가족들과 떨어져 있어야 할 수도 있습니다.
- 2) 고립되거나 격리된 사람들은 이로 인한 높은 스트레스를 경험하며 동시에 질병에 걸릴 위험으로 인한 스트레스도 감당해야 합니다. 병원에서 환자들을 치료하는 의료진이나 확진자들을 도와주어야 하는 사람들의 경우, 자발적으로 가족과 지역 사회로부터 격리되는 것을 선택하기도 하지만, 이 경우도 역시 스트레스를 경험합니다.
- 3) 격리되어 있는 장소를 스스로 선택할 수 있게 하는 것은 자신의 삶에 대한 조절력을 다시 가지게 하는 데 도움이 됩니다.
- 4) 음식이나 다른 생활필수품 공급을 도와 줄 가족이나 친구가 없을 수 있으므로 여기에 대한 실질적인 지원을 알아보고 정보를 알려주는 것이 필요합니다.
- 5) 그 외에, 위기 시의 상담을 받을 수 있는 곳, 최근 소식을 알 수 있는 신뢰할 만한 인터넷 사이트, 질문이나 걱정거리 등을 물어 볼 수 있는 기관의 전화번호나 홈페이지를 알려 주는 것이 격리 시 겪을 수 있는 정신적인 충격을 줄일 수 있습니다.
- 6) 힘든 점을 호소하면 열심히 들어주는 것만으로도 도움이 될 수 있다는 점을 기억하십시오.

## 2. 격리된 아동청소년에게 특별한 관심이 필요합니다.

- 1) “네 잘못이 아니란다.” 라고 아이에게 명확하게 이야기 해 주는 것이 필요합니다.
  - 아동청소년은 인지기능이 발달 중에 있으므로 감염병에 대한 갑작스러운 격리 조치에 대해서 충분히 이해하지 못 할 수 있으며, 자신이 뭔가 잘못해서 이런 일이 발생한 것이라 생각할 수 있습니다.  
따라서 격리 조치에 대해서 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주세요.
- 2) 문자, 이메일, 영상이나 음성 통화 등으로 학교와 연결되어 있다는 느낌이 들게 하는 것이 필요합니다.
  - 아이들이 학교와 친구들과 연결되어 있다는 느낌을 가지는 것은 고립감을 줄이고 격리에 따르는 스트레스를 극복하는 데 중요합니다.  
따라서 직접 만나지는 못 하더라도 친한 친구들이 연락을 자주 취하거나 선생님 께서 응원하는 친구들의 메시지를 전달해 주시거나 하면 이는 격리 기간 뿐 아니라 학교에 복귀한 후에도 빠르게 적응하는 데 도움이 됩니다.
- 3) 격리 조치를 따르고 있는 교직원과 학생들에게 감사의 마음을 공식적으로 자주 표현하는 것이 큰 도움이 됩니다.
  - 격리 조치는 감염병에 걸리지 않은 상태에서 지역 사회의 다른 사람들의 건강과 자신의 건강을 보호하기 위한 것입니다.
  - 이러한 지침을 따른 것에 대해 학교가 감사 태도를 보이는 것은 앞으로 감염질환으로 인한 위기가 다시 발생했을 때, 사람들이 격리 조치를 잘 따르게 하는 교육 효과가 있습니다.
- 4) 식사는 잘 하는지, 잠은 잘 자는지, 잘 씻고 스스로를 잘 돌보고 있는 지 물어보십시오.
  - 자기 삶에 대해서 스스로 조절할 힘(조절력)이 없다는 느낌은 우울하게 만들 수 있습니다. 식욕이 떨어지고 잠을 잘 못 자고 스스로를 잘 돌보지 못하는 “상황적인 우울증”이 생길 수 있습니다.  
대개 이러한 상황이 끝나면 저절로 회복이 되지만, 오래 지속되면 전문가에게 도움을 요청하는 것이 필요합니다.

5) “시간이 지나면 이 또한 지나가리라.” 라는 긍정적인 태도를 가지고 스스로를 돌보는 것이 중요하다는 점을 학생들에게 알려 주십시오.

– 물을 자주 마시고, 휴식 시간을 자주 가지고 30분 이상 잠들지 못한다면 잠들기 위해 애쓰기 보다는 일어나는 것이 좋다고 알려주십시오.

6) 무섭고 불안한 것은 정상적인 반응이라는 점을 알려주시고 공감해 주십시오.

– 감염질환의 위험이 있을 때 공포 반응이 생기고 불안한 것은 자연스러운 정상 반응입니다. 이러한 반응에 압도되지 않도록 지지해 주십시오.

7) 이러한 시기에는 짜증이 나는 것이 정상 반응일 수 있다는 점을 알려 주십시오.

– 운동을 좋아하는 경우, 밖에 나가서 운동할 수 없는 상황에 대해서는 인내심을 가질 필요가 있다는 점을 강조해 주십시오.

8) 화가 날 수는 있지만, 행동으로 옮기지 않는 것이 필요하다는 점을 알려주십시오.

– 화가 나는 것도 스스로의 삶을 조절할 수 없을 때 생길 수 있는 감정이라는 점, 현재의 상황이 어려운 상황이라는 점을 다시 한 번 이야기 해 주시고, 취할 수 있는 긍정적인 방식을 같이 이야기 해 보십시오.

9) 격리되어 있는 동안에는 다른 사람과 육체적인 접촉이 없는 활동을 해야 합니다.

– 책을 읽거나 그림을 그리거나, TV를 보거나, 보드 게임을 하거나 컴퓨터 게임을 하거나, 비디오를 시청하거나, 만들기 등을 할 수 있습니다.

### 3. 긍정적인 부분을 찾을 수 있도록 도와주십시오.

위기 상황에서는 부정적인 생각이 먼저 떠오르지만, 2003년 캐나다에서 사스(SARS, Severe Acute Respiratory Syndrome)를 겪은 사람들을 대상으로 실시한 연구 결과에 따르면, 격리되는 경험이 항상 부정적인 경험만은 아니었던 것으로 나타났습니다.

어떤 사람들은 혼자 있거나 사적인 생활을 할 수 있는 기회로 받아들이며 환영하였습니다. 쉴 수 있는 시간이 되었다고 이야기 한 사람도 있으며, 집에 격리되었던 가족들은 함께 보낼 수 있는 시간이 늘어나서 좋았다고도 하였습니다.

질병의 감염력에 대해서 알게 되면서 손씻기의 중요성을 깨달았다고 한 사람도 있으며, 이전에는 당연히 여겼던 자유로움에 대해서 다시 감사하는 기회를 가지거나 일상적인 삶에 대해서 감사하는 마음을 가지게 되었다는 경우도 있었습니다.

격리 조치를 경험하는 사람에게는 도움과 지지가 필요합니다.

이 정보가 격리 되는 학생이나 교직원에게 도움을 주는 데 유용한 자료가 되기를 바랍니다.

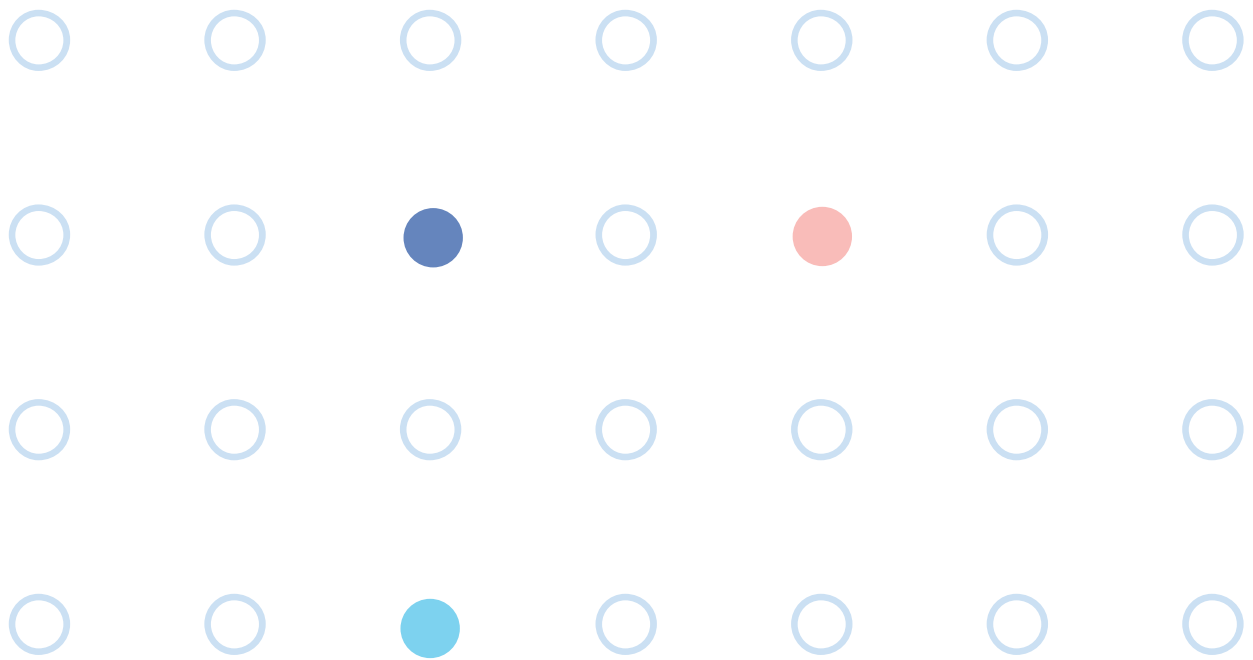
#### 참고 문헌

- 감염병 스트레스에 대한 정신건강지침. 2015년 6월 5일. 대한정신건강재단 재난정신건강위원회 및 대한소아청소년정신의학회 재난특임위원회
- <http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/reporting/iq-faq.pdf>
- [https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR\\_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf](https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf)

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기  
보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인  
태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 사태 진정을 위해 애쓰는 다양한  
직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한  
분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게  
성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐  
나갈 수 있게 될 것입니다.





# 05

격리가 필요한 교직원, 학생, 학부모에게  
협조를 구하는 방법



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

---

대부분의 사람들은 어떤 사건에 대해 반응할 때 그 사건이 자신에게 미치는 영향에 따라 반응하는 경향이 있습니다.

격리가 필요하다는 설명을 할 때에도 그에 응할지, 응하지 않을지는 당사자가 그 사건을 어떻게 인식하고 반응하느냐에 달려 있습니다.

따라서 격리를 권고할 때에는 상대방의 입장에 대한 충분한 공감과 지원이 필요합니다. 예상치 않게 격리를 권고받은 대상자는 심리적으로 불안, 피로, 죄책감 등의 복잡한 심경을 경험하게 됩니다. 그러므로 이들에게 감사와 협력에 대한 당부, 학교 차원에서의 충분한 정보와 지원, 심리적 고통에 대한 공감을 해 주는 것이 중요합니다.

그리고 격리에 대한 낙인(stigma)을 줄이고 차별을 없애기 위해서는 격리 대상의 선정 기준을 과학적, 윤리적 근거를 가진 국가 공식기준에 따라 적용하는 것이 원칙입니다. 그래야만 후유증이 적을 수 있습니다.

격리 조치에 응하지 않는 경우가 있다면, 아마 다음과 같은 이유 중 하나일 것이므로, 찬찬히 짚어 가면서 설명하는 것이 도움이 될 것입니다.

---

## 1. 격리 조치에 응하지 않는 경우

- 1) 사회적 지지망(격리 시 도움을 줄 수 있는 주변의 가까운 사람들)도 빈약하고 경제적, 정서적으로도 격리 조치에 응할 만한 자원을 갖고 있지 못한 경우
- 2) 사건의 심각성을 이해하지 못한 경우
- 3) 어떤 일을 해야 하는지 이해하지 못하는 경우
- 4) 일상생활의 변화가 주는 불편함을 겪고 싶지 않는 경우
- 5) 개인적으로 그 사건으로 인해 영향을 받지 않는 경우
- 6) 학교나 정부를 신뢰하지 않는 경우

학생들이 응하지 않는 경우는 “나한테 그런 일이 생길 리 없어.” 라는 생각 때문인 경우가 많습니다. 이는 청소년 시기의 특징으로 설명되는데 청소년들은 자기중심성이 강하여 다른 사람들에게 쉽게 일어나는 일도 자기 자신은 비껴간다고 생각하는 경향이 있기 때문입니다. 따라서 학생들에게 그런 생각이 들 수도 있다는 점을 이야기 해 주는 것이 필요합니다.

## 2. 격리에 응하지 않는 경우 도움이 되는 조치

- 1) 어떤 이유로 응하지 않는지 알아보는 것이 필요합니다.
- 2) 격리에 응하는 사람들에게 대해서는 공식적으로 고마움을 표현하는 것이 도움이 됩니다.
- 3) 청소년들은 동아리 선생님, 방과 후 활동을 지도하는 선생님 또는 그 학생이 좋아하는 선생님을 통해 다시 한 번 메시지를 전달하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

이런 방법도 효과가 없다면 학교 외부의 소속 단체나 신뢰할만한 종교인을 통해 메시지를 전달하는 것도 생각해 볼 수 있습니다.

### 참고 문헌

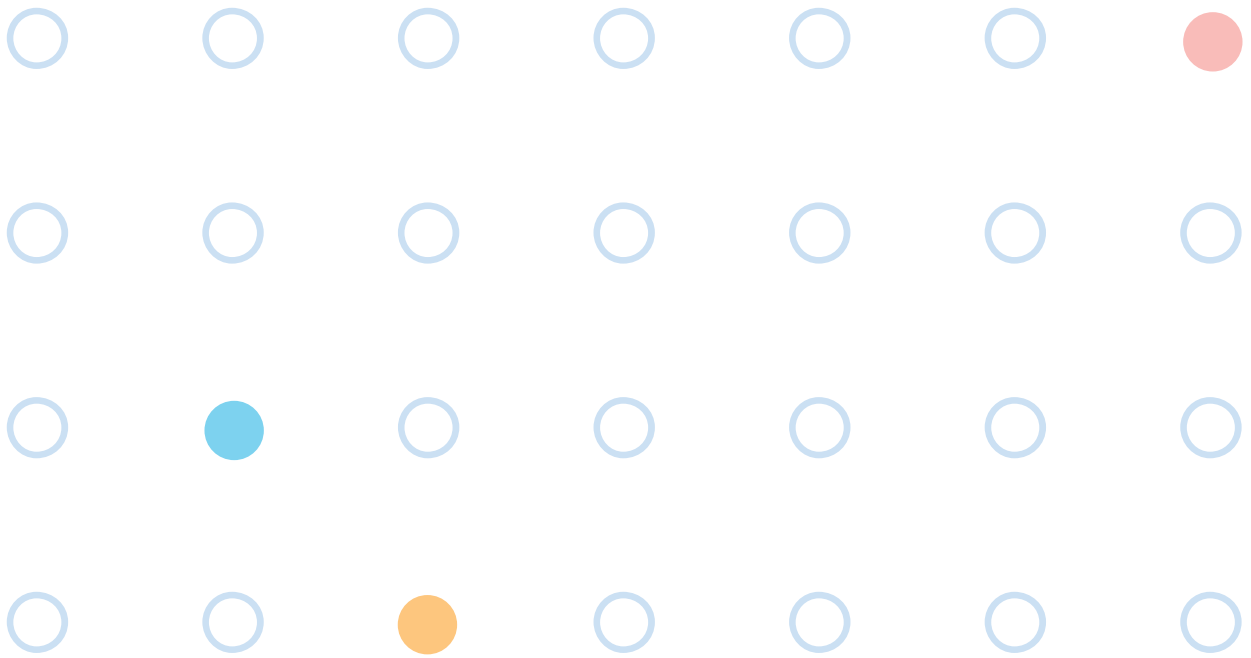
- [https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR\\_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf](https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf)



회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.





06

## 학교에서 실시할 수 있는 ‘불안 조절 방법’



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

## 1. 불안해하는 반응을 정상화 하기

- 1) 이러한 상황에서 스트레스를 받는 것은 정상적인 반응이라는 것을 이야기합니다.
- 2) 이런 상황에서도 스트레스를 덜 받게 하는 방법이 있다는 것을 알립니다.
- 3) 현재 상황은 미래에 더 나아지지 위한 단계라는 점을 알립니다.

## 2. 스트레스 감소 및 안정화를 위한 기초훈련법

- 1) 제자리에 앉은 자세로 천천히 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬도록 합니다.
- 2) 교실에서 볼 수 있는 5가지 물건을 한 번씩 보게 한 후 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
예) 책상, 의자, 칠판, 창밖의 하늘, 모니터
- 3) 학교 안에서 들을 수 있는 5가지 소리를 식별하게 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
예) 시계 소리, 종소리, 새의 지저귀음, 옆 반의 수업 소리, 아이들의 숨소리
- 4) 내 몸이 느끼는 5가지를 말해 보라고 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.  
예) 얼굴에 바람이 느껴진다, 교실 바닥에 놓인 발이 느껴진다, 무릎에 놓인 손이 느껴진다, 엉덩이에 의자가 느껴진다, 등 뒤의 의자등받이가 느껴진다.
- 5) 몸의 느낌, 소리, 보이는 물건 순으로 4번부터 1번까지 역순으로 반복해서 다시 한 번 더 해 봅니다.

## 3. 점진적 근육 이완법

위의 방법을 실시한 후에도 불안이 여전히 많이 느껴져서 지금 당장 어떤 일이든 해야 할 것처럼 온 몸의 근육이 심하게 긴장되는 경우에는 근육이완연습을 해 보는 것이 도움이 됩니다.

다음과 같이 근육을 의도적으로 수축시켰다가 이완하는 경우, 근육은 뇌에게 정신적으로 편안해지라는 신호를 보내게 됩니다.

- 1) 다리부터 시작해서 양 다리에 8초간 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 2) 가슴과 배의 근육에 8초간 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 3) 팔, 어깨, 목에 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 4) 얼굴에 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.

초등학교 저학년 등 어린 아이들의 경우에는 근육 수축 시간을 4초 정도로 짧게 시작한 후 어느 정도 숙달이 되면 늘려도 됩니다.

#### 4. 불안해하는 학생이 위의 방법을 따르지 않는 경우 아래와 같이 해 봅니다.

- 1) 침착하게 교사로서의 전문적인 태도를 유지합니다.
- 2) 지금까지 했던 방식과는 다른 방식으로 시선을 맞추면서 원하는 요구 사항을 한 번 더 천천히 이야기합니다.
- 3) 가능하다면 학생이 충분히 이해할 수 있도록 시간을 더 주도록 합니다.
- 4) 학생을 돕기 위해 다른 사람의 도움이 필요하다고 생각한다면 그 점을 이야기 해 줍니다.
- 5) 안정시키려는 노력에 학생이 반응하지 않고 전체적인 분위기에 위협이 된다면 도움을 요청합니다.

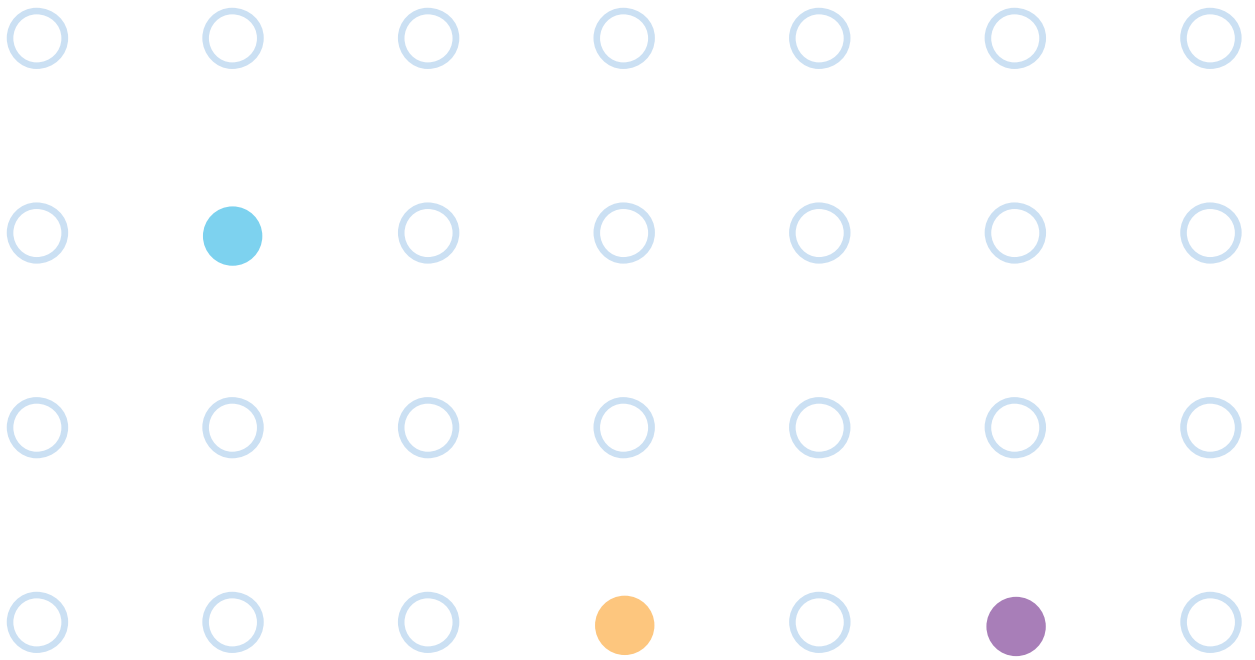
#### 5. 학생의 분노 조절을 돕는 방법

- 1) 스스로 자신을 안정시키도록 5-10분 정도 타임아웃을 실시하도록 지시합니다.
- 2) “화나는 감정”을 감소시키기 위해 학생이 받아들일 수 있는 신체적인 활동을 찾아보도록 합니다.
- 3) 무엇이 화나게 하는지 이야기 해 보도록 합니다.
- 4) 그러한 분노 감정이 그 상황에서 정상적인 반응이긴 하지만, 분노 감정으로 인해 부정적인 행동을 하는 것은 옳지 않다는 점을 알립니다.

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.





# 07

## 학교에서 실시할 수 있는 '스트레스 관리 방법'



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

오랜기간 지속되는 감염병은 학교에서 근무하는 교사 뿐아니라, 학생과 학부모에게도 큰 스트레스를 주었을 것입니다.

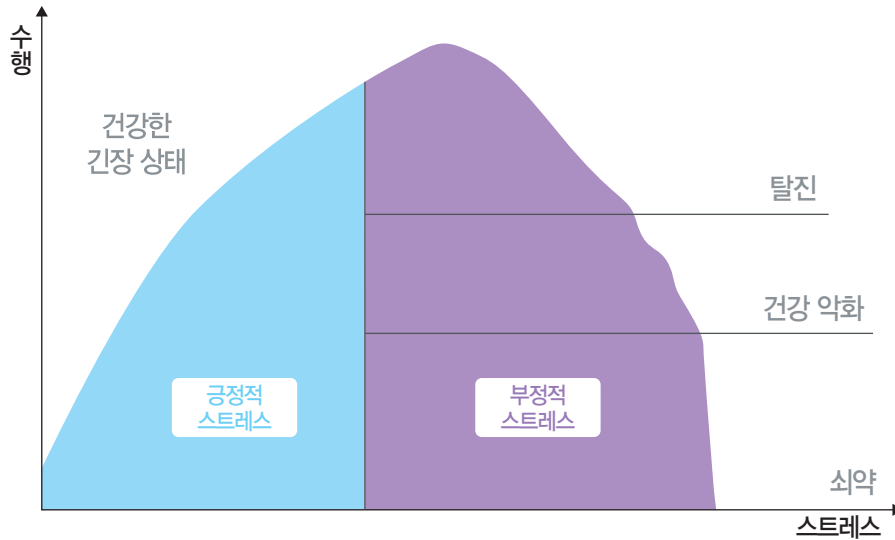
이러한 시기에는 스트레스를 조절하는 능력을 배우고 실천하는 것이 필요합니다.

아래와 같은 정보를 학생들에게 알려주고 교사가 직접 실천하는 모습을 보여준다면 학교 전체의 분위기를 안정시키는 데 많은 도움이 될 것입니다.

## 1. 스트레스란 무엇인가?

- 1) 스트레스란 신체적, 정서적, 인지적인 요구에 대한 반응입니다.
- 2) 극도의 스트레스는 우리의 뇌에 생존 반응을 불러일으킵니다, 그 반응은 “싸울 것인가, 도망갈 것인가, 제자리에 얼어붙을 것인가, 약해져서 쓰러질 것인가” 등입니다.
- 3) 스트레스의 원인은 외부적인 것과 내부적인 것으로 나누어집니다. 감염병은 외부적 스트레스가 되며, 이에 대한 개개인의 인식은 내부적인 스트레스로 작용합니다.

## 2. 신체 및 정신에 대한 스트레스의 영향



3

- 1) 스트레스는 우리에게 신체적으로 영향을 끼치며 우리의 건강, 생각, 정서적 안정, 행동에 영향을 줍니다.
- 2) 적절한 스트레스는 수행을 더 잘 하게 하고 반응을 증가시킵니다.
- 3) 과도한 스트레스는 수행하고 반응하는 능력을 떨어뜨립니다.

## 3. 스트레스를 다루는 방법

과도한 스트레스가 있는 시기에는 평상시처럼 적절하게 일하고 행동하는 것이 쉽지 않습니다.

스트레스를 적절히 다루는 방법은 이미 널리 알려져 있으므로 그러한 방법을 배워 적극적으로 활용해 볼 것을 권합니다.

당신 자신을 도울 수 있는 여러 가지 방법을 직접 실천해 보세요.

- 1) 카페인과 알콜 섭취 – 줄이세요!
- 2) 영양 섭취 – 골고루 먹으세요!
- 3) 운동 – 무조건 하세요!
- 4) 수면 – 늘리세요!



- 5) 스트레스 받는 일이나 상태에서의 타임아웃 – 지금부터 20분 동안 스트레스를 받는 일이나 상황에서 벗어나 보세요! 그것이 잘 안되면 10분 동안이라도 행복했던 기억을 떠올리며 심호흡하세요!
- 6) 여가 시간 – 즐기세요!
- 7) 기대와 예상 – 현실적인 기대를 가지세요!
- 8) 인식 – 과대평가하지도 과소평가하지도 말고 다시 한 번 상황을 객관적으로 바라보세요!
- 9) 표현 – 그 일에 대해서 이야기 하세요!
- 10) 유머 감각 – 더 많이 웃으세요!

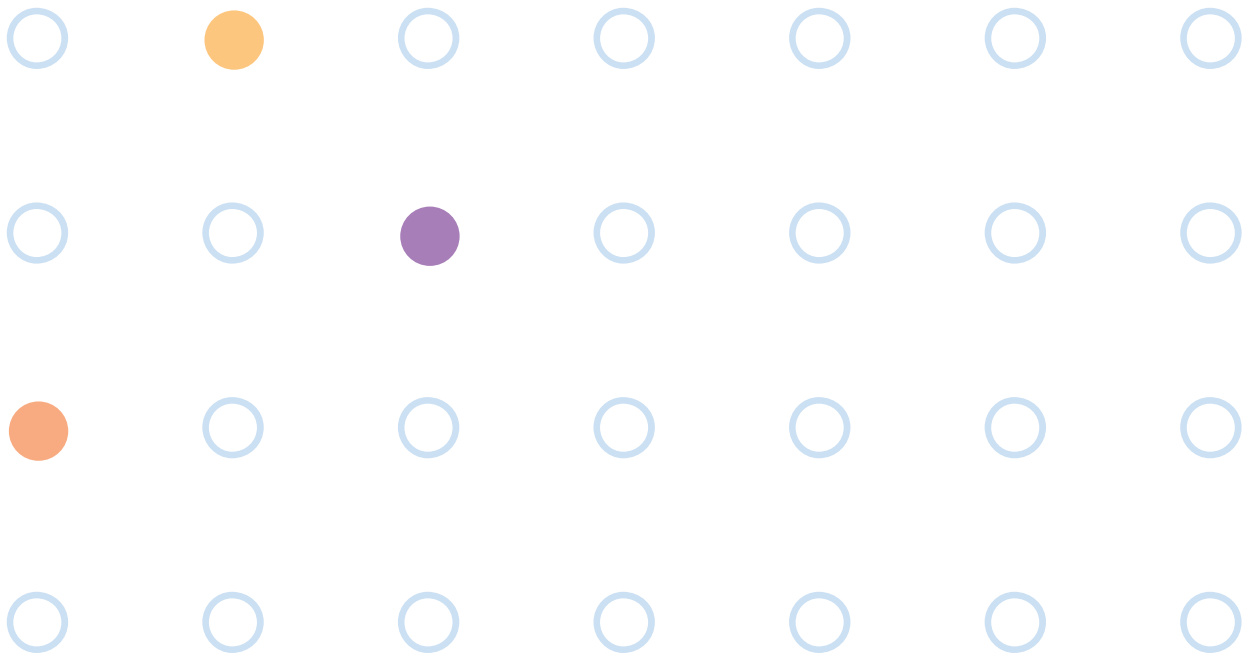
#### 참고 문헌

- [https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR\\_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf](https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf)

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.





08

## 학교에서 실시할 수 있는 ‘회복탄력성(Resilience)교육’



학생정신건강지원센터  
School Mental Health Resources and research Center

회복탄력성이란, 위기상황 이후 변화에 적응하고 회복하는 능력을 말합니다.

지금까지의 연구 결과에 의하면 대부분의 사람들은 위기 상황 이후 별다른 “전문적인 개입” 없이도 자신들의 삶을 다시 살아간다고 합니다.

하지만 어떤 사람들은 정서적인 어려움을 겪을 수 있으며, 회복하는 과정이 고통스러워 도움을 필요로 하기도 합니다.

## 1. 회복탄력성이 중요한 이유

개인의 회복탄력성의 정도에 따라 사건이 개인에게 미치는 영향의 크기와 회복되는 속도가 다르기 때문입니다.

## 2. 회복탄력성에 영향을 미치는 요소

가장 중요한 요소는 가족이나 친구들 간 서로 관심을 갖고 지지해 주는 것입니다. 학교에서는 선생님과 학생이 서로 지지해 주는 것도 중요합니다. 친구들 간의 지지적인 관계도 도움이 되는데 그런 분위기를 만들어 주는 것은 선생님의 몫이기도 합니다.

다른 사람에게 도움이 되고 필요한 존재라는 인식은 우리 자신을 다른 사람과 연결시켜 주는 다리 역할을 하며 회복탄력성을 키우는 데 도움을 줍니다.

그러므로 감염병을 진정시키기 위해 참여하고 있는 다양한 직능의 시민들 모두가 다른 사람에게 도움이 되고자 하는 사람들이라는 인식을 학교에서 학생들에게 널리 교육하는 것은 위기 상황을 헤쳐 나가는 우리나라 전체의 회복탄력성을 높이는 데 도움이 될 것입니다.

### 3. 위기 상황에서 긍정적인 면을 찾는 연습하기

위기 상황에서는 부정적인 부분만을 보기 쉬우며 긍정적인 부분은 찾기가 어렵습니다. 사스(SARS, Severe Acute Respiratory Syndrome)가 유행한 2003년 캐나다의 경험을 다룬 연구 결과에 따르면 격리 경험이 항상 부정적이지만은 않았던 것으로 나타났습니다.

어떤 사람들은 혼자 있거나 사적인 생활을 할 수 있는 기회로 받아들이며 환영하였습니다. 쉴 수 있는 시간이 되었다고 이야기 한 사람도 있으며, 자가격리되었던 가족들은 함께 보낼 수 있는 시간이 늘어나서 좋았다고도 하였습니다.

질병의 감염력에 대해서 알게 되면서 손씻기의 중요성을 깨달았다고 한 사람도 있으며, 이전에는 당연하게 여겼던 자유로움에 대해서 다시 감사하는 기회를 가지거나 일상적인 삶에 대해서 감사하는 마음을 가지게 되었다는 경우도 있었습니다.

회복탄력성이 높은 사회에서 살아가는 구성원들은 위기 상황에서 서로를 도와려고 하며 지역 사회의 미래에 대해서 긍정적인 태도를 가집니다. 우리 지역사회가 학교를 중심으로 회복탄력성이 높은 사회가 될 수 있도록 교직원, 학생, 학부모 모두가 힘을 모아야 하겠습니다.

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.

