



# 가정통신문

상담소식 20-1호

나에서 우리로! 더불어 성장하는 행복한 어양교육

## ‘마음 방역’ 함께해요!

학부모님 안녕하십니까?

본교 상담실에서는 현재 코로나-19 감염증에 대한 확산 우려로 개학이 추가 연기되면서 발생할 수 있는 여러 심리적 어려움을 예방 및 최소화하기 위해 각 가정에서 실천할 수 있는 ‘마음방역 프로그램’을 소개해드립니다. 사랑하는 우리 자녀와 함께 몸과 마음이 건강하게 생활 할 수 있도록 다음 사항을 참고해주시길 바랍니다.

☀ **마음방역이란?** 감염병 유행 시 생긴 마음의 고통을 예방하고 치유하는 것입니다.  
 많이 어렵고 힘든 시기지만 피할 수 없다면 마음 방역 프로그램으로  
 가족들과 ‘즐버(즐겁게 버티기)’해보시는 건 어떨까요?

### ☺ 1일차 대화나누기

정확한 정보를 습득하고, 마음의 불안 공포를 표현하고, 서로를 지지하면서 시작됩니다.  
(일방적인 정보전달보다는 아이의 생각은 어떤지 아이의 감정을 충분히 들어주는 것이 좋아요!)

### ☺ 2일차 시간을 계획해요

학교 다닐 때와 똑같이 지낼 수는 없지만 몇 가지 항목은 아이와 상의하여 시간을 정하는 것이 좋습니다.  
그래야 갈등도 줄어 들고 몸도 마음도 건강하게 유지할 수 있습니다.  
(너무 많은 것을 정하면 지키기 어려워요!)

### ☺ 3일차 자녀와 신체활동

스트레스는 우리의 뇌뿐만 아니라 근육, 내장기관, 감각 등에도 영향을 남깁니다. 스트레스의 흔적이 남지 않도록 아침저녁 5분 정도씩 아이와 이완하는 시간을 가져보십시오.  
(못난이 얼굴 만들기: 눈을 꼭 감고 눈과 입을 최대한 얼굴 중앙으로 모은다고 생각! 3초간 유지 후 숨을 내쉬면서 천천히 긴장을 푸세요!)

### ☺ 4일차 EAT, PLAY

사랑하는 사람들과 맛있고 건강한 음식을 먹는 것 만큼 즐거운 일은 없지요. 집에서만 지내다 보면 계속 간식만 먹고 입맛이 떨어지기 쉽습니다. 건강에 좋은 신선한 과일과 야채를 골고루 섭취할 수 있도록 합니다.

### ☺ 5일차 우리 함께하는 소중한 시간

뜻하지 않은 상황으로 집에만 있게 되는 것은 힘들고 어려운 일임은 틀림없습니다. 하지만 쉽게 오지 않는 온전히 가족에게 집중하는 시간을 가져보는 것은 어떨까요?  
(어릴 적 사진첩 보기, 가족회의, 보드게임 등)

### ☺ 6일차 나를 돌보는 날

요즘 코로나로부터 내 아이를 지키기 위해 잠시도 불안을 늦출 수 없었을 것입니다. 이럴때일수록 부모님 자신의 마음 건강을 보살피는 시간을 갖는 것이 중요합니다. 티타임 갖기, 음악 듣기, 반신욕 등 스스로를 돌볼 수 있는 활동을 해보세요.

### ☺ 7일차 아이들에게 가르쳐야 할 것

코로나19로 격리된 사람들도 코로나19를 이겨내려 고군분투 하는 의사, 공무원들, 다른 모든 사람들도 혐오 혹은 비난의 대상이 아니라 이 어려움을 함께 헤쳐나가는 우리의 이웃입니다. 아이들에게 격리되는 것을 선택하거나 코로나를 이기기 위해서 노력하는 것이 얼마나 용기 있고 이타적인 행동인지 가르쳐 주세요.

출처 대한소아청소년정신의학회

2020. 4. 3.

익산어양초등학교장

## 0일차 마음방역이란? #즐버

정신보건전문가들은 감염병 유행시기에 "마음방역"을 권유합니다.

마음방역이란 감염병 유행시 생긴 마음의 고통을 예방하고 치유하는 것입니다.

마음에도 처방이  
필요합니다^^

화장실에 자주 가는 아이, 코로나 걱정하는  
아이, 걱정으로 예민해져 있는 부모....  
모두 "마음방역"이 필요한 상태인거지요.

대한소아청소년정신의학회에서는  
아이들 개학이 미루어진 동안  
"가족들과 함께 해 볼수 있는 마음방역"을  
매일 한 가지씩 준비해 보았습니다!

많이 어렵고 힘든 시기지만 피할 수 없다면  
마음 방역 프로그램으로 가족들과  
"즐버(즐겁게 버티기)"  
해보시는 건 어떨까요?



## 1일차 대화나누기 #마음방역시작

마음 방역은 정확한 정보를 습득하고, 마음의 불안 공포를 표현하고, 서로를 지지하면서 시작됩니다. 아이와 함께 다음에 대해서 이야기 나누어 보세요.

1. 코로나19는 어떤 병이고 어떻게 감염되는지
2. 코로나19의 예방법은 무엇인지
3. 어떤 뉴스들을 접했고 어떻게 생각하는지
4. 어떤 것이 걱정되고 어떤 도움을 원하는지

### ADVICE!

일반적으로 정보를 아이에게 전달하는 것 보  
다는 어떻게 알고 있는지 아이의 생각은 어  
떤지 아이의 감정은 어떤지 먼저 충분히 들  
어주는 것이 좋습니다.

자세한 내용들에 대해서는 인터넷으로 질병  
관리본부 보건복지부 등 공신력있는 기관의  
정보를 함께 찾아보는 것도 도움이 됩니다.



## 2일차 시간을계획해요 #일상유지

학교에 가지 않다면 수면시간이 들쭉날쭉 해집니다. 식사시간도 불규칙  
해지고요. 게다가 게임과 핸드폰 TV는 얼마나 끝도 없이 하는지 아이들과  
전쟁이 벌어질수 밖에 없지요. 학교 다닐때와 똑같이 지낼수는 없지만 몇  
가지 항목은 아이와 상의하여 시간을 정하는 것이 좋습니다. 그래야 갈등도  
줄어 들고 몸도 마음도 건강하게 유지할수 있습니다.

### ADVICE!

1. 너무 많은 것을 정하면 지키기 어려워요.  
(기상시간, 식사시간, 핸드폰 하는 시간 정도)
2. 아이와 상의하여 정해야 합니다.



## 3일차 부모랑신체활동#이완요법

스트레스는 우리의 뇌뿐만 아니라 근육, 내장기관, 감각 등에도 영향을 남  
깁니다. 스트레스로 인한 불안을 줄이고 몸에 스트레스의 흔적이 남지 않  
도록 아침저녁 5분 정도씩 아이와 이완하는 시간을 가져 보세요!

### 뭉치기 얼굴 만들기

눈을 꼭 감고 눈과 입을 최대한 얼굴 중앙으로 모은다고 생각하세요  
3초간 유지! 하나, 둘, 셋.... 휴... 하고 숨을 내쉬면서 천천히 긴장을 푸세요.

### 슈퍼맨 이완법

겨드랑이에 반대편 손을 끼우고 팔짱을 끼세요! 자세로 슈퍼맨처럼 당당하게 가슴을 펴고  
팔과 가슴과 등의 근육에 최대한 힘을 주세요  
3초간 유지! 하나, 둘, 셋.... 휴... 하고 숨을 내쉬면서 천천히 긴장을 푸세요.

긴장을 최대한 느꼈다가 스르르 힘을 풀면서  
당신의 몸에서 긴장이 빠져 나가는 것을 느껴보세요





## 4일차 EAT,PLAY #LOVE

사랑하는 사람들과 맛있고 건강한 음식을 먹는 것만큼 즐거운 일은 없지요. 하지만 집에서만 지내다 보면 계속 간식만 먹고 아이들도 입맛이 떨어지기 쉽습니다. 오늘은 코로나 19를 이겨 낼수 있도록 건강에 좋은 신선한 과일주스를 함께 만들어 먹어 보아요!



### ADVICE!

1. 전날 미리 아이들과 상의하여 재료를 구매하고 기대를 가질수 있도록 합니다.
2. 아이들이 직접주스를 만들 과일,야채를 선택할 수 있게 하여 흥미를 높입니다.
3. 누구 것이 가장 맛있을까요? 서로 나누어 먹어 봅니다.

## 5일차 우리함께하는#소중한시간

우리의 삶에서 가족이 함께 모여 사는 시간은 사실 길지 않습니다. 물론 뜻하지 않은 상황으로 집에만 있게 되는 것은 힘들고 어려운 일임은 틀림 없습니다. 하지만 쉽게 오지 않는 온전히 가족에게 집중하는 시간을 가져 보는 것은 어떨까요?  
**어릴적 사진첩을 꺼내어 함께 보고, 진지하게 가족회의도 해보고,**  
아이들이 하고 싶어하는 보드게임도 해보면서요. 그렇게 서로의 마음에 집중하다 보면 코로나19도 천천히 사라져 갑니다



## 6일차 나를돌보는날 #RELAX



요즘 코로나로 부터 내 아이를 지키기 위해 온갖 뉴스에 촉각을 세우고, 마스크와 소독제를 구하느라, 아이가 혹시 아프기라고 할까 걱정하느라 잠시도 불안을 누출 수가 없으시죠?

하지만 이럴 때일수록 부모님 자신의 마음건강을 보살피는 시간을 갖는 것이 중요합니다.

잠시 뉴스를 끄고, 인터넷을 끄고 내가 좋아하는 허브차를 마시거나 내가 사랑하는 음악을 듣거나 입욕제를 이용하여 목욕을 하기 등 오늘 하루는 스스로를 돌볼수 있는 활동들을 해보세요.

아이들에게도 앞으로 어떤 트라우마 속에서도 자신을 지키도록 하는 좋은 모델링의 기회가 될 것입니다.

## 7일차 아이들에게#가르쳐야할것

"엄마 나는 열심히 공부하고 있을게 몸 건강히 꽃이 필 때는 돌아와줬으면 좋겠어..."

인터넷에서 의사 엄마를 대구에 보낸 한 학생의 글이 화제가 되고 있습니다. 가지말라고 서운에 이르라고 이틀 내내 우는 학생에게 어머니는 이렇게 말했다고 합니다.

"코로나때문에 다른 병이 있는분들이 죽을수도 있어. 몇 달 쉬는동안 나가는 돈보다 소중한게 생명이란다"

전국 곳곳에서 많은 사람들이 코로나19와 싸우고 있습니다. 코로나19로 격리된 사람들도 코로나19를 이겨내려 고군분투 하는 의사, 공무원들... 다른 모든 사람들도... 혐오 혹은 비난의 대상이 아니라 어려움을 함께 헤쳐나가는 우리의 이웃입니다!

아이들에게 격리되는 것을 선택하거나 코로나를 이기기 위해 노력하는 것이 얼마나 용기 있고 이타적인 행동인지 가르쳐주세요. 그리고 코로나19 마을방역 해시태그 캠페인에 참여해 응원의 마음을 행동으로 옮겨주세요!

