



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.

