



## 산동가정통신

발행일	2021. 05. 04.
발행인	산동초등학교장
전화(☎)	(063)626-6017

# 코로나 블루 예방을 위한 심리방역 안내

안녕하십니까?

코로나19가 장기화되었으나 작년의 혼란을 교훈 삼아 학교 현장은 안정적으로 운영되고 있습니다. 학부모님께서 관심을 가져주시고 적극적으로 협력해주신 덕분이라고 생각하며 감사의 말씀을 올립니다.

우리의 노력에도 불구하고 코로나19는 다시 재 확산 국면으로 접어들어 긴장을 늦출 수 없는 일상이 지속되고 있습니다. 감염에 대한 공포와 사회적 거리 두기로 인하여 활동이 제한되고 집에서 지내는 시간이 많아짐에 따라 심리적 정서적으로 취약한 학생들은 고립감과 소외감 등 심리적 불편감과 '코로나 블루'(코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증) 증상을 호소하고 있습니다. 또한 우리 아이들에게 학교에서 미처 감지하거나 발견하기 어려운 위기 상황이 생길 가능성이 높아지고 전보다도 생명의 소중함과 존엄성에 대한 인식을 높이고 심리적 후유증을 예방하는 **심리방역**을 강화해야 할 필요성이 커지고 있습니다. 가정에서도 따뜻한 대화로 자녀와 소통하며 마음의 면역력을 높일 수 있도록 협력해 주시기 바랍니다.

**첫째, 자녀의 반응에 관심을 가지고 대화해 주십시오.** 코로나19 장기화로 인해 자녀에게는 집중력 저하, 감정 변화, 불면 등 마음과 생활에 변화가 생길 수 있습니다. 이럴 땐 자녀의 반응에 관심을 가지고 대화해 주시길 부탁드립니다.

**둘째, 자녀에게 생명을 경시하는 표현은 하지 말아 주십시오.** 죽음에 대해 쉽게 말하거나 미화하는 등의 표현은 자녀에게 나쁜 영향을 끼칠 수 있습니다.

**셋째, 자녀가 평소와 다른 모습을 보인다면 바로 도움을 요청하십시오.** 만일 자녀가 평소와 다른 반응을 하거나 염려되는 말과 행동을 한다면 주저하지 마시고 **남원 Wee센터** (635-8530) 또는 담임선생님께 연락주시기 바랍니다. 학교는 최선을 다해 자녀를 도움 방법을 찾겠습니다.

생명은 그 무엇보다 소중합니다. 부모님께서 사랑하시는 자녀의 심리·정서적인 부분을 세심하게 살펴봐 주시기 바랍니다.

2021. 5. 4.

**산 동 초 등 학 교 장**