



10월 코로나19 심리방역

홈페이지

<http://www.kjdong.es.kr>
교무실: (063) 544-8362
행정실: (063) 544-8363

학부모님, 안녕하십니까? 본교 상담실에서는 코로나19와 관련하여 매월 관련된 글을 코로나 19 심리방역이란 이름으로 소개하고 있습니다. 코로나19로 본교 학생 및 가족 모두가 심리·정서적으로 어려움이 있더라도 극복하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

금방 기존의 삶을 되찾으리라는 회복되리라는 기대와 달리 1년 넘게 이어지는 팬데믹 상황에서 많은 이들이 코로나 우울(코로나 블루)을 겪고 있다. 이런 상황에서 우리에게 필요한 마음가짐은 무엇일까?

‘회복탄력성’ 누구에게나 회복의 길은 열려있다.

회복탄력성이란 탕탕볼이 지닌 탄성처럼, 역경과 어려움을 겪으면서도 무너지지 않고 오히려 도약의 발판으로 삼는 심리적인 힘이다. 누구도 어떠한 시련도 겪지 않는 인생을 살기는 어렵다. 하지만 우리 모두 인생의 역경을 이겨낼 잠재적인 힘을 갖고 있다. 회복탄력성은 어느 날 갑자기 키워지지 않으며, 이는 마음의 근력과 같아서 일상생활에서 여러 작은 훈련을 통해 기를 수 있다.

‘기억 자아’ 소중한 기억으로 인생을 살아간다.

우리에게는 기억하는 자아와 경험하는 자아가 있다. 얼핏 보면 같은 경험을 한 사람들은 모두 같은 감정을 느낄 것 같지만, 대화를 나누다 보면 사람마다 같은 사건을 다르게 받아들이고 있다는 것을 느낄 수 있을 것이다. 자기 경험에 의미를 부여하고 스토리텔링을 하는 자아를 기억 자아라고 부른다. 불행한 사건과 역경에 대해 어떻게 해석하고 의미를 부여하느냐에 따라서 우리는 불행해지기도, 행복해지기도 한다.

시간이 지나고 이 시기를 어떻게 기억하고 싶은지 생각해보자. 코로나19가 우리에게 느끼게 해준, 삶에서 당연하게 누리고 있었던 것들에 대해 생각해보자. 현재 나에게 남아있는 소중한 가치들을 떠올려보자. 어려운 상황에서도 무너지지 않고 일상을 영위해 나가고 있는 나의 용기와 인내를 발견해보자.

‘보편성’ 나만 겪는 일이 아니다.

어려운 일이 닥쳤을 때 많은 사람이 “왜 하필 나에게 이런 일이?”라는 질문을 던진다. 하지만 이 질문에 만족스러운 대답을 얻기는 어렵다. 역경은 특별한 사람에게만 생기는 일이 아니고, 모두에게 닥칠 수 있기 때문이다. 회복탄력성이 높은 사람은 부정적인 일은 나뿐만 아니라 모두에게 생길 수 있는 일이고, 일시적이고, 이 어려움이 있다고 인생의 모든 면이 실패한 건 아니라고 받아들인다.

반대로, 좋은 일은 더 크게 일반화해서 받아들인다. 코로나19는 나만 겪는 일이 아니며, 전 세계의 모두가 겪는 일이다. 영원하지 않으며, 언젠간 지나갈 것이라는 믿음과 희망을 잃지 말자.

‘자기조절 능력’ 나를 조절하는 것이 회복의 첫걸음

감염병이란 내가 통제할 수 없는 상황이다. 아무리 방역 수칙을 철저히 지켜도 감염이 되기도 하고, 일상생활에서 나의 자유보다는 전체의 이익을 생각해야 한다. 이런 상황에서는 내가 삶을 이끌어가고 조절하고 있다는 느낌, 즉 조절 능력을 잃기가 쉽다. 이럴수록 스스로 조절 능력을 느낄 수 있는 활동들을 늘려야 한다. 팬데믹 상황을 바꿀 수는 없어도, 코로나19가 내 삶의 전체를 지배하도록 두지 말자.

일상생활에서의 작은 성취부터 시작해보는 것이 어떨까? 명상을 통해 자신의 감정을 차분하게 살펴보자. 컬러링북을 사서 색칠하는 것도 좋고, 식물을 키우는 것도 좋다. 규칙적으로 일어나고, 건강한 음식을 먹고 정해진 시간에 잠자리에 들자. 미뤄뒀던 공부나 운동을 시작하는 것도 자신을 챙기고 조절하고 있다는 느낌을 받을 수 있을 것이다.

‘인간관계’ 우리여야만 하는 삶의 이유

사람은 혼자서는 살아갈 수 없다. 역경에도 불구하고 곁을 지켜주는 사람들이 있을 때, 그 사람은 회복탄력성을 갖게 된다. 자주 만나지 못해도 여전히 나를 걱정하고 아껴주는 사람들을 떠올려보자. 가족들과 함께 시간을 보내고, 서로의 손을 꼭 잡아주자. 친구들에게 전화해 이 시기를 어떻게 보내고 있는지 묻고 마음을 표현해보자. 당신은 혼자가 아니다.

*출처- 정신건강의학과 전문의 박혜인
국가정신건강정보포털

2022년 10월 28일

김 제 동 초 등 학 교 장 (직인생략)