



성실·근면·창조

# 가정 통신문

제 2020-14 호

우)54073 군산시 경기장로 142 (조촌동, 군산제일고등학교) <http://ksjeil.hs.kr>  
교무실 : 063-440-0240 행정실 : 063-440-0273 FAX : 063-452-6466

2020. 05. 15

제목

코로나 19 심리방역을 위한 마음 건강 연수 안내



안녕하십니까? 코로나 19에 맞서서 필요한 물리적 방역만큼이나 심리적 방역도 중요해지고 있는 요즘입니다. 학생들의 불안 및 스트레스에 대한 마음방역을 위한 자료를 안내드리니 참고하셔서 자녀와 소통의 시간을 가지시길 바랍니다.

더불어 집에서 자녀가 심리적 어려움으로 상담을 원할 경우 <제일고등학교 위클래스>를 통해 상담이 가능하니 다음을 참조하여 학생에게 안내해 주시기 바랍니다.

## 국민을 위한 마음건강지침

#코로나19\_극복 #힘내라\_대한민국

코로나19로 인한 마음의 고통, 예방하고 치료할 수 있습니다.  
위기상황, 다함께 이겨냅니다.

**불안은 지극히 정상적인 감정입니다** 1

감염 위기 상황에 불안은 지극히 정상적인 반응이며, 불안 때문에 더 주의하면서 위험을 피할 수도 있습니다. 그러나 과도한 불안은 몸과 마음을 소진시켜 면역력에 부정적인 스트레스를 줄 수 있습니다.

**혐오는 도움이 되지 않습니다** 3

사람에 대한 혐오는 감염위험이 있는 사람을 숨게 만들어 방역에 어려움을 겪게 합니다. 특정인과 집단에 대한 인신공격과 신상 노출은 트라우마로 2차 피해를 만들 수도 있습니다. 감염병과의 전쟁에서 타인에게 상처를 주는 행동은 피해야 합니다.

**불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요** 5

신종 감염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 통제할 수 없다는 것을 있는 그대로 받아들이고, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

**가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요** 7

긍정적인 감정과 행동은 어려운 시기를 이겨내고 면역력을 강화하는 데 도움이 됩니다. 주위 사람을 돕는 것이 나를 돕는 것일 수 있습니다. 나에게 도움이 되는 가치 있는 활동을 늘리고 편지를 쓰거나 일기, 기록을 남기는 것도 좋습니다.

**주변에 아프고 취약한 분들에게 관심을 가져주세요** 9

코로나는 치사율은 낮지만, 고령자, 만성질환자, 장애인에게는 높은 위험을 보입니다. 내 주변의 취약한 분들에게 관심을 가지고 도와주세요. 남을 돕는 이타적인 행동은 나의 건강에도 도움이 될 것입니다.

**정확한 정보를 필요한 만큼만 얻으세요** 2

불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하고 SNS와 뉴스는 시간을 정해놓고 보면서 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

**나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요** 4

현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생깁니다. 감염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 타당한 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

**가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요** 6

감염 위기 상황에서는 운동, 사회적 만남 등 기존의 사회적 교류와 업무 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

**규칙적인 생활을 하세요** 8

활동의 제한으로 생활 리듬이 흔들리기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사하고, 규칙적인 가벼운 운동으로 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

**서로 응원해주세요** 10

모두가 힘든 시기를 이기는 힘은 사회적인 신뢰와 연대감입니다. 악플이나 댓글 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요. 서로서로 지키는 사회, 우리가 만들어 가야 합니다.

마음건강지침의 원문은 대한신경정신의학회 홈페이지 (<http://www.knpa.or.kr>)에서 확인해주세요



보건복지부



국립정신건강센터 국가트라우마센터



대한신경정신의학회

# 아이를 돌보는 어른을 위한 마음건강지침

#코로나19\_극복 #힘내라\_대한민국

코로나19로 인한 마음의 고통, 예방하고 치료할 수 있습니다.  
위기상황, 다함께 이겨냅니다.



## 1 자녀와 공감하는 대화를 나누세요

아이가 편하게 감정과 생각을 표현할 수 있도록 격려하며 공감해주세요.  
황당한 유언비어를 얘기해도 비난하지 말고 자녀의 눈높이에서 침착하고 간단명료하게 질문에 답해주세요.  
궁금증을 들어주고 부모가 정확히 모르는 정보는 함께 찾아보며 솔직히 답하는 것이 좋습니다.

## 2 자녀에게 건강한 모델이 되어주세요

아이들을 잘 돌보기 위해서는 어른도 스스로를 돌봐야 합니다.  
건강한 식습관, 충분한 수면, 운동 등으로 자신을 돌보고 아이들도 따르게 해주세요.  
보호자들도 걱정되고, 두렵고, 화낼 수 있습니다.  
가족이나 친구 등 주변에 도움을 요청해 걱정하는 부분을 표현해주세요.

## 3 자녀들이 언론에 과도하게 노출되는 것을 막아주세요

자극적이고 부정확한 정보에 계속 노출되면 불안을 느끼고 학업이나 교우관계에도 어려움이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다.  
부모와 함께 뉴스를 보며 이야기를 나누는 시간을 갖는 것이 좋으며, 유언비어에 대해서는 올바른 정보를 알려주어야 합니다.

## 4 격리된 아동에 대해 특별한 관심이 필요합니다

격리된 아동이나 주변에 확진자가 있는 아동의 경우 자신의 잘못으로 상황이 벌어졌다고 생각할 수 있습니다.  
격리 상황에서 느끼는 감정에 공감하며 상황을 이해할 수 있도록 설명하고, 고립감을 느끼지 않도록 해주세요.  
전화 등으로 선생님, 친구와 관계를 유지하도록 도와주고 격리가 끝난 아동청소년은 따뜻하게 환영해주세요.

## 5 개학이 연기된 경우

무엇보다 시간을 규칙적으로 보내는 것이 중요합니다.  
인터넷이나 게임 등에 과도하게 몰두하지 않도록 휴식 시간을 알려주고, 가족과 대화시간을 늘려주세요.  
양육과 보육의 공백에 대한 불안이 크고 가정에서 아이를 돌볼 수 없는 상황이라면 아동의 연령에 따라 양육에 대한 도움을 받도록 해야 합니다.

마음건강지침의 원문은 대한신경정신의학회 홈페이지 (<http://www.knpa.or.kr/>)에서 확인해주세요



보건복지부



국립정신건강센터  
국가트라우마센터



대한신경정신의학회

© 제일고등학교 위클래스 상담 안내

- 운영 목적 : 코로나19로 인한 위(Wee)클래스 상담실 대면상담 자제 및 온라인 상담을 통한 심리·정서적 안정 지원
- 운영 시간 : 09:00 ~ 16:00(월~금)
- 상담 방법 : 학교 홈페이지 상담 게시판, EBS 온라인 클래스, ☎440-0255
- 운영 기간 : 개학까지 온라인 전화상담으로 활용함, 상황이 위급할 경우 대면 상담 가능
- 심리방역 자료 : 전라북도 교육청 → 코로나 19 대응 자료실 → 코로나 19 대응 부서자료실 탑재

2020. 5. 15.  
군 산 제 일 고 등 학 교 장