



04

격리된 학생과 교직원을 지원하는 방법



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

고립되고 격리된 학생들과 교직원들에게는 어떤 도움이 필요할까요?

1. 고립되고 격리되는 경험은 정신적인 충격으로 느껴질 수 있습니다.

- 1) 경제적인 보상이나 다른 보상 없이 직장을 떠나 있어야 하거나, 학교에 가지 못해 수업을 듣거나 친구와 만나지도 못하고, 어떤 경우에는 가족들과 떨어져 있어야 할 수도 있습니다.
- 2) 고립되거나 격리된 사람들은 이로 인한 높은 스트레스를 경험하며 동시에 질병에 걸릴 위험으로 인한 스트레스도 감당해야 합니다. 병원에서 환자들을 치료하는 의료진이나 확진자들을 도와주어야 하는 사람들의 경우, 자발적으로 가족과 지역 사회로부터 격리되는 것을 선택하기도 하지만, 이 경우도 역시 스트레스를 경험합니다.
- 3) 격리되어 있는 장소를 스스로 선택할 수 있게 하는 것은 자신의 삶에 대한 조절력을 다시 가지게 하는 데 도움이 됩니다.
- 4) 음식이나 다른 생활필수품 공급을 도와 줄 가족이나 친구가 없을 수 있으므로 여기에 대한 실질적인 지원을 알아보고 정보를 알려주는 것이 필요합니다.
- 5) 그 외에, 위기 시의 상담을 받을 수 있는 곳, 최근 소식을 알 수 있는 신뢰할 만한 인터넷 사이트, 질문이나 걱정거리 등을 물어 볼 수 있는 기관의 전화번호나 홈페이지를 알려 주는 것이 격리 시 겪을 수 있는 정신적인 충격을 줄일 수 있습니다.
- 6) 힘든 점을 호소하면 열심히 들어주는 것만으로도 도움이 될 수 있다는 점을 기억하십시오.

2. 격리된 아동청소년에게 특별한 관심이 필요합니다.

- 1) “네 잘못이 아니란다.” 라고 아이에게 명확하게 이야기 해 주는 것이 필요합니다.
 - 아동청소년은 인지기능이 발달 중에 있으므로 감염병에 대한 갑작스러운 격리 조치에 대해서 충분히 이해하지 못 할 수 있으며, 자신이 뭔가 잘못해서 이런 일이 발생한 것이라 생각할 수 있습니다.
따라서 격리 조치에 대해서 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주세요.
- 2) 문자, 이메일, 영상이나 음성 통화 등으로 학교와 연결되어 있다는 느낌이 들게 하는 것이 필요합니다.
 - 아이들이 학교와 친구들과 연결되어 있다는 느낌을 가지는 것은 고립감을 줄이고 격리에 따르는 스트레스를 극복하는 데 중요합니다.
따라서 직접 만나지는 못 하더라도 친한 친구들이 연락을 자주 취하거나 선생님 께서 응원하는 친구들의 메시지를 전달해 주시거나 하면 이는 격리 기간 뿐 아니라 학교에 복귀한 후에도 빠르게 적응하는 데 도움이 됩니다.
- 3) 격리 조치를 따르고 있는 교직원과 학생들에게 감사의 마음을 공식적으로 자주 표현하는 것이 큰 도움이 됩니다.
 - 격리 조치는 감염병에 걸리지 않은 상태에서 지역 사회의 다른 사람들의 건강과 자신의 건강을 보호하기 위한 것입니다.
 - 이러한 지침을 따른 것에 대해 학교가 감사 태도를 보이는 것은 앞으로 감염질환으로 인한 위기가 다시 발생했을 때, 사람들이 격리 조치를 잘 따르게 하는 교육 효과가 있습니다.
- 4) 식사는 잘 하는지, 잠은 잘 자는지, 잘 씻고 스스로를 잘 돌보고 있는 지 물어보십시오.
 - 자기 삶에 대해서 스스로 조절할 힘(조절력)이 없다는 느낌은 우울하게 만들 수 있습니다. 식욕이 떨어지고 잠을 잘 못 자고 스스로를 잘 돌보지 못하는 “상황적인 우울증”이 생길 수 있습니다.
대개 이러한 상황이 끝나면 저절로 회복이 되지만, 오래 지속되면 전문가에게 도움을 요청하는 것이 필요합니다.

5) “시간이 지나면 이 또한 지나가리라.” 라는 긍정적인 태도를 가지고 스스로를 돌보는 것이 중요하다는 점을 학생들에게 알려 주십시오.

– 물을 자주 마시고, 휴식 시간을 자주 가지고 30분 이상 잠들지 못한다면 잠들기 위해 애쓰기 보다는 일어나는 것이 좋다고 알려주십시오.

6) 무섭고 불안한 것은 정상적인 반응이라는 점을 알려주시고 공감해 주십시오.

– 감염질환의 위험이 있을 때 공포 반응이 생기고 불안한 것은 자연스러운 정상 반응입니다. 이러한 반응에 압도되지 않도록 지지해 주십시오.

7) 이러한 시기에는 짜증이 나는 것이 정상 반응일 수 있다는 점을 알려 주십시오.

– 운동을 좋아하는 경우, 밖에 나가서 운동할 수 없는 상황에 대해서는 인내심을 가질 필요가 있다는 점을 강조해 주십시오.

8) 화가 날 수는 있지만, 행동으로 옮기지 않는 것이 필요하다는 점을 알려주십시오.

– 화가 나는 것도 스스로의 삶을 조절할 수 없을 때 생길 수 있는 감정이라는 점, 현재의 상황이 어려운 상황이라는 점을 다시 한 번 이야기 해 주시고, 취할 수 있는 긍정적인 방식을 같이 이야기 해 보십시오.

9) 격리되어 있는 동안에는 다른 사람과 육체적인 접촉이 없는 활동을 해야 합니다.

– 책을 읽거나 그림을 그리거나, TV를 보거나, 보드 게임을 하거나 컴퓨터 게임을 하거나, 비디오를 시청하거나, 만들기 등을 할 수 있습니다.

3. 긍정적인 부분을 찾을 수 있도록 도와주십시오.

위기 상황에서는 부정적인 생각이 먼저 떠오르지만, 2003년 캐나다에서 사스(SARS, Severe Acute Respiratory Syndrome)를 겪은 사람들을 대상으로 실시한 연구 결과에 따르면, 격리되는 경험이 항상 부정적인 경험만은 아니었던 것으로 나타났습니다.

어떤 사람들은 혼자 있거나 사적인 생활을 할 수 있는 기회로 받아들이며 환영하였습니다. 쉴 수 있는 시간이 되었다고 이야기 한 사람도 있으며, 집에 격리되었던 가족들은 함께 보낼 수 있는 시간이 늘어나서 좋았다고도 하였습니다.

질병의 감염력에 대해서 알게 되면서 손씻기의 중요성을 깨달았다고 한 사람도 있으며, 이전에는 당연히 여겼던 자유로움에 대해서 다시 감사하는 기회를 가지거나 일상적인 삶에 대해서 감사하는 마음을 가지게 되었다는 경우도 있었습니다.

격리 조치를 경험하는 사람에게는 도움과 지지가 필요합니다.

이 정보가 격리 되는 학생이나 교직원에게 도움을 주는 데 유용한 자료가 되기를 바랍니다.

참고 문헌

- 감염병 스트레스에 대한 정신건강지침. 2015년 6월 5일. 대한정신건강재단 재난정신건강위원회 및 대한소아청소년정신의학회 재난특임위원회
- <http://www.mass.gov/eohhs/docs/dph/cdc/reporting/iq-faq.pdf>
- https://www.colorado.gov/pacific/sites/default/files/OEPR_Influenza-quarantine-isolation-Field-Guide-2010.pdf

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 사태 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.

