



03

격리조치 이후 학교로 복귀하는
교직원과 학생을 맞이하는 방법



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

눈에 보이지 않는 감염병은 사람들을 매우 불안하게 만듭니다. 따라서 학교에서는 학생들의 심리적인 부분에 관심을 갖고 돌보는 것이 필요합니다.

학생과 부모를 안심시키기 위해서는 과학적 근거에 바탕을 둔 정확한 정보를 알려주는 것이 중요합니다.

격리 후 복귀시점에 도움이 될 수 있는 원칙들을 선생님들께 알려드리고자 합니다.

1. 아무 일이 없었던 것처럼 행동하지 마십시오.

현재 감염병은 온 국민에게 큰 영향을 끼치고 있습니다. 격리조치를 겪은 교직원과 학생들은 자신의 인생에서 예상치 못했던 아주 힘든 경험을 하고 온 상태입니다. 이런 분들을 대할 때 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다면 이는 “어려움을 표현하지 말라.”, “나는 당신의 고통에 관심이 없다.”라는 표현으로 받아들여질 수 있습니다.

제일 요한 원칙은 ‘적극적인 경청의 태도’로 ‘그 사람의 말에 귀를 기울여주는 것’입니다.

2. 공식적으로 감사하다는 표현을 하십시오.

격리에 대한 정부의 지침을 받아들이고 격리 기간을 다 마친 교직원과 학생들은 지역사회와 다수의 건강을 위해 기꺼이 불편함을 감수하신 분들입니다. 따라서 학교의 대표인 교장 선생님이나 선생님들께서 공식적으로 감사하다는 말을 전하는 것이 학교 전체의 안정된 분위기를 조성해 나가는 데 도움이 됩니다.

- ① 학교에 널리 알려져 있는 상황이라면 공개적으로 감사를 표현하십시오.

- ② 학급 단위로 담임교사가 그 학생에게 감사의 말을 하는 것도 학생들에게는 모범이 될 수 있습니다.
- ③ 실제로 이들은 특별히 감사를 받을 자격이 있습니다.

3. 낙인 효과에 대한 걱정을 줄여 주십시오.

격리 후 일상으로 복귀하는 사람들은 자신들이 사회에서 받아들여지지 않으면 어찌나 하는 두려움을 가질 수 있습니다. 이러한 반응이 정상적인 반응이라는 것을 인정하고 배려하는 태도가 필요합니다.

- ① 격리 조치를 경험한 교직원과 학생들은 감염이 된 환자의 상태가 아니었다는 점을 다시 한 번 강조하십시오.
- ② 이제는 전염 위험성이 없어서 복귀한다는 사실을 격리되었던 교직원과 학생이 복귀하기 전에 다시 한 번 전체적으로 알리는 것이 필요합니다.
- ③ 누구든지, 심지어는 어른이라도 격리 조치를 경험하면 분노, 우울, 불안, 외로움, 공포, 슬픔 등의 감정이 생길 수 있음을 알리십시오. 나이가 어릴수록 이러한 감정은 더 심할 수 있습니다.
- ④ 이러한 감정은 격리 조치에 대한 정상적인 반응이지만 일상생활로 돌아오는 것을 방해할 수 있으므로 다 같이 지지하고 도와주는 것이 필요함을 널리 알리십시오.

4. 고립되었다고 느끼지 않고 소속감을 가질 수 있게 도와주십시오.

- ① 이전의 일상생활로 돌아가기는 하겠지만 아직은 특별한 도움이 필요한 시기라는 점을 잊지 마시고 적어도 2주 정도는 배려해 주십시오. 사람에 따라서 그 시기가 좀 더 길어질 수도 있습니다. 이전의 모습으로 돌아오는 데에는 시간이 걸릴 수 있으므로 기다려 주십시오.
- ② 학교로 돌아온 후 격리 조치기간 동안 느끼거나 경험한 점에 대해서 이야기할 수 있는 자리를 마련하는 것은 경험을 공유할 수 있게 해 주어 도움이 될 수 있습니다.
- ③ 격리를 경험했던 교사나 학생들이 복귀하여 일상에서 자기 뜻대로 조절할 수 있음을 체감하게 하려면 작은 일에서라도 스스로 결정할 수 있도록 원하는 것을

물어보십시오. “신체적으로 힘들면 보건실에 가 있어도 좋아.”, “네가 안전하다고 느끼기 위해서는 어떤 것이 필요할까?”, “힘들면 언제든지 이야기 해도 된단다.” 등의 질문을 통해 신체적, 정서적으로 어떤 요구를 갖고 있는지, 안전을 위해서는 어떤 도움을 필요로 하는지 물어보고 스스로 선택하게 한다면 심리적으로 안정감을 얻는 데 도움이 될 것입니다.

5. 존중하는 태도와 긍정적인 태도를 보여 주십시오.

- ① 상대와 대화할 때는 서로 편하게 느낄 정도의 적절한 거리를 유지하고 눈을 맞추면서 이야기 하십시오. 말로는 괜찮다고 하면서 감염이 될까봐 피하는 태도는 상처가 될 수 있습니다.
- ② 감염이 유행하는 시기에 필요한 일반적인 예절, 기침 예절, 손 씻기는 강조하시되 그렇게 해 주길 요청해야 하는 경우에는 조심스럽게 양해를 구하십시오.
- ③ 부탁할 일이 있으면 정중히 하고 감사의 인사를 표현하고 되도록 긍정적인 언어를 사용하도록 하십시오.
- ④ 특별한 조치들, 예를 들어 악수 하지 않기, 상대방과 세 걸음 이상 떨어져서 말하기, 회식과 같은 모임을 자제하기 등과 같은 조치가 필요하다면 미리 전체에게 알리고 왜 이러한 조치를 취하는지, 언제까지 할 것인지 등 이유와 기간도 설명하십시오 .
- ⑤ 지금은 이러한 시기가 지나가는 과정에 있으며 시간이 지나면 상황이 나아질 것이라는 점을 전달하십시오.

참고 문헌

- 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 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.

