

코로나19 특집

코로나 우울 대처하기 '자녀편'

코로나19의 전 세계적 유행이 일어난 지도 벌써 1년이 넘었습니다. 그간 코로나19는 우리 아이들의 생활 속에서도 많은 부분을 바꾸어 놓았습니다. 당연했던 매일 학교 등교가 온라인 수업 병행으로 바뀌었고, 친구들과 떠들고 어울려 놀던 일상적인 활동조차 오래도록 제한되면서, 아이들도 지치고 우울한 마음을 경험할 수 있습니다. 이번 뉴스레터에서는 코로나19로 인하여 어려움을 경험하는 자녀의 마음을 살펴보고, 적절한 대처방법에 대해서 알아보겠습니다.



코로나 시대의 변화된 삶의 모습

지훈이는 방학 동안 예년처럼 놀이터에서 친구들과 어울리거나, 부모님과 휴가지로 여행을 가는 것이 어려워졌습니다. 대신 집에서 오래 머무는 시간이 많아지면서 친구들과 온라인에서 만나 게임을 하거나, 유튜브를 보면서 혼자 보내는 시간이 많아졌습니다. 게임을 줄이기로 엄마와 약속을 했지만, 집에서 특별히 할 수 있는 재미있는 일이 없기 때문에 결국에는 게임을 놓지 못하게 됩니다. 특하면 게임을 줄이라고 소리치는 엄마의 잔소리에 어제는 그만 화를 버럭 내고 대들고 말았습니다. 밖에 나가지 않고 집에서만 지내다 보니, 밤 늦게까지 TV를 보거나 먹는 일이 늘어나고 아침에 늦게 일어나는 일이 반복되며 생활도 불규칙해지고 살도 많이 찼습니다.

지난 한 해 코로나19 때문에 학교에서 종일 마스크를 써야 하고 친구들과 친해질 수도 없어서, 다가오는 개학이 기다려지지도 않습니다. 온라인 수업으로 대충 지내다 보니, 아침에 일찍 일어나서 등교 준비를 해야 하는 것이 귀찮기만 합니다. 새 학년 친구들을 만나는 일도 어색하고, 공부는 하기 싫고 뭔가 답답하고 짜증만 납니다.



1 코로나 우울이란?

- ◎ '코로나 바이러스 19 감염증' 유행으로 인하여 생긴 삶의 모습 변화와, 우울한 기분을 합친 말입니다.
- ◎ 코로나19 감염에 대한 두려움뿐만 아니라, 사회문화적, 경제적, 심리적 측면의 다양한 변화들로 인하여 우울감, 불안감, 피로감, 분노 등 다양한 증상을 경험하게 됩니다.
- ◎ 특히 아이들은 코로나19로 인한 직접적인 영향 뿐만 아니라, 부모나 학교, 사회 등 주변 환경의 변화에 결과적으로 영향을 받기 때문에 세심한 관심이 필요합니다.

2 내 자녀가 코로나 우울일까요?

아래와 같은 상황을 반복적으로 경험한다면 코로나 우울을 의심해 볼 수 있습니다.

코로나 우울 체크리스트

- ☐ 예전보다 걱정이 많아지고, 사소한 일에도 쉽게 불안해 한다.
- ☐ 기분이 가라앉아 보이거나, 매사를 귀찮아하고 무기력해 보인다.
- ☐ 작은 일에도 쉽게 짜증이나 화를 내고, 다툼이 생긴다.
- ☐ 자주 두통이나 복통을 호소하거나 몸이 아프다고 한다.
- ☐ 숙제나 스스로 할 일을 자주 미루거나 잘 하지 못한다.



아래 간단한 강점 난점 설문지 (SDQ) 를 사용해서 자녀의 특성과 마음 상태를 체크해 보고, 필요하다면 적절한 도움을 요청하세요.

《학부모용 설문지 (SDQ)》

각 문항을 읽고 '전혀 아니다', '다소 그렇다', '분명히 그렇다'에 해당하는 칸에 v 표시해 주십시오. 지난 6개월 또는 이번 학년 동안의 자녀의 행동에 근거해서 체크해 주십시오.

	전혀 아니다	다소 그렇다	분명히 그렇다
다른 사람의 감정을 배려한다.	①	①	②
차분하지 않고, 부산하며, 오랫동안 가만히 있지 못한다.	①	①	②
자주 두통이나 복통을 호소하거나 몸이 아프다고 한다.	①	①	②
간식, 장난감, 또는 연필 등을 기꺼이 다른 아이들과 함께 나눈다.	①	①	②
자주 분노발작을 보이거나, 불같이 성질을 부린다.	①	①	②
주로 홀로 있고, 혼자 노는 편이다.	①	①	②
일반적으로 순종적이고, 평소애 어른이 시키는 대로 한다.	②	①	①
걱정이 많고, 종종 근심스러워 보인다.	①	①	②
누군가가 다치거나, 몸 상태가 나쁘거나, 아파 보이면 도움을 준다.	①	①	②
언제나 안전부절 못하고 꿈지락거린다.	①	①	②
적어도 한 명 이상의 절친한 친구가 있다.	②	①	①
다른 아이들에게 종종 싸움을 걸거나, 괴롭힌다.	①	①	②
자주 불행해 보이고, 낙담하며, 눈물이 고인다.	①	①	②
대체로 다른 아이들이 좋아한다.	②	①	①
쉽게 주의가 분산되고 집중력이 산만하다.	①	①	②
낮선 상황에서는 불안해지거나 안 떨어지려고 하고, 쉽사리 자신감을 잃는다.	①	①	②
자신보다 어린 아동들에게 친절하다.	①	①	②
종종 거짓말을 하거나 속인다.	①	①	②
다른 아이들에게 놀림을 받거나 괴롭힘을 당한다.	①	①	②
자주 부모나 선생님, 또는 다른 아이들을 자진해서 돕는다.	①	①	②
곰곰이 생각한 다음에 행동한다.	②	①	①
가정이나 학교 또는 어떤 곳에서 훔친다.	①	①	②
또래 아이들보다 어른들과 더 잘 지낸다.	①	①	②
두려움이 많고 무서움을 잘 탄다.	①	①	②
주어진 일을 끝까지 마치고, 주의력을 잘 유지한다.	②	①	①

☞ 참고사항

(1) 강점 항목 (5개 파란색 바탕의 질문): 총합 6~10점 정상, 5점 경계선, 0~4점 위험군

(2) 난점 항목 (20개 흰색 바탕의 질문): 총합 0~13점 정상, 14~16점 경계선, 17~40점 위험군

(*주의-역순 점수 항목 있음)



3 내 자녀의 코로나 우울, 어떻게 예방하고 대처하면 좋을까요?

코로나 우울로부터 자녀의 마음 건강을 지키기 위한 방법으로 무엇이 있을까요?

①. 코로나로 인한 불안 조절하기

- ▶ 코로나가 장기화된 상황에서 불안, 우울, 피로감을 느끼는 것은 지극히 정상적인 과정입니다. 부모님께서 코로나에 대한 과도한 불안을 반복적으로 표현하기보다는, 변화된 일상을 받아들이고 의연하게 적응하는 모습을 보여주는 것이 자녀에게 모범이 됩니다. 가족 내에서 스트레스를 자연스럽게 표현하고, 때로 맞장구 쳐 주고, 서로의 표현을 격려하는 것은 도움이 됩니다. 이런 과정을 통해 새로운 변화를 받아들이고 불안을 건전하게 해소할 방법을 찾아갈 수 있습니다. 또 친구와 이야기 나누기, 가벼운 산책하기, 주어진 상황에 감사하는 태도 갖기 등을 격려해 주세요. 자녀가 지나치게 불안해 한다면, 잠시 멈추고 심호흡을 하는 것도 도움이 됩니다.

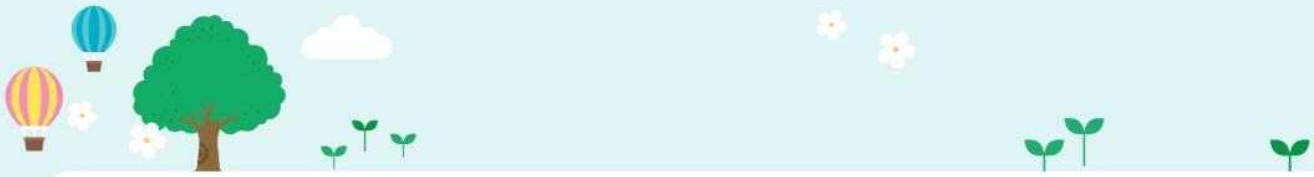
"SNS만 붙들고 있어 걱정했는데, 친구들과 만나지 못해 사이가 멀어질까 봐 걱정이 되었구나. 충분히 그럴 수 있겠어."
"방학이라서 모처럼 놀러가고 싶었을 텐데 답답하고 화도 나지? 방학이 되기만을 기다려 왔을텐데, 화가 나는 것이 당연할 수 있겠다."

②. 지나친 걱정은 No, 방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

- ▶ 너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 불필요하게 자극할 수 있습니다. 코로나19의 심각성에 대한 뉴스를 접할 때 그 사실에 압도당하기보다는 당장 우리가 할 수 있는 일을 실천하면 됩니다. 작고 단순하지만 우리 자신을 가장 확실히 지켜줄 수 있는 중요한 일에 집중할 수 있도록 도와주세요. 예를 들어 우리는 신뢰할 수 있는 정보에 귀 기울이고, 방역수칙을 잘 알고 실천함으로써 나와 모든 사람이 안전하도록 도울 수 있다는 사실입니다.

③. 자녀의 이야기를 경청하고 인내심과 이해심을 가지세요.

- ▶ 자녀가 자신의 감정에 대해서 이야기 하도록 격려하세요. 자신의 기분을 이야기하고 그것에 대해 명명할 수 있도록 도와주십시오. 예를 들어 '네가 걱정하고 있구나' 혹은 '네가 지금 당장 할머니를 뵈러 갈 수 없어서 화가 나는 것도 당연해' 라고 말할 수 있습니다.



어떤 아이들은 자신의 기분을 표현하거나, 기분을 구분하여 명명하는 것을 어려워 할 수도 있습니다. 그렇다면 '지금 네가 걱정스러운 기분인지, 슬픈 기분인지 궁금하구나' 혹은 '어떻게 기분이 나아질 수 있겠니?' 라고 묻는 것이 감정을 표현하고 인식하는데 도움을 줄 수 있습니다.

자녀들은 일상의 변화나 스트레스에 다양하게 반응할 수 있습니다. 쉽게 좌절하거나 감정적이 되거나, 더 어린 시절에 보였던 행동들을 다시 보이는 퇴행 현상이 나타날 수도 있습니다. 이 과정에서 자녀들은 부모로부터 이해받고, 안심하는 것이 필요합니다.

④. 여유있고 규칙적인 생활을 하세요.

- ▶ 수면시간, 식사시간, 휴식시간 등을 포함하여 규칙적인 일상생활을 되도록 지도하십시오. 부모가 집에서 머무르는 시간이 늘어나면 자녀와 더욱 가까운 시간을 보낼 수 있는 새로운 기회가 될 수 있습니다. 일상 생활 계획을 짤 때, 자녀가 주도하여 스스로 지킬 수 있는 범위의 계획을 세우고 시행착오를 통해 실천해 가는 과정은 자기효능감과 조절감을 키우게 합니다. 아이들과 집안일을 함께 나누어 하고, 진심 어린 칭찬과 고마움을 표현하세요. 아이들의 성취감과 책임감이 늘어납니다. 아이들과 함께하는 보드게임, 집안 꾸미기, 간단한 만들기 등의 활동은 모두를 즐겁게 합니다. 불확실한 외부 상황에서도 예측 가능한 스케줄을 만들고 함께 즐거움을 나누면 가족 간의 신뢰가 커지고 안정감을 높여줍니다.

⑤. 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

- ▶ 신체활동은 성장기 아이들에게 필수적이며, 적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는데도 큰 도움이 됩니다. 방역수칙을 준수하면서도 산책, 걷기, 자전거 타기, 등산 등 외부에서 신체활동을 해볼 수 있습니다. 홈트레이닝과 같이 가벼운 실내 신체활동도 도움이 됩니다. 부모님이 함께 하면 훨씬 실천력이 높아집니다.

⑥. 걱정되는 경우 도움을 요청하세요.

- ▶ 누구나 힘들 수 있습니다. 때때로 행동이나 감정의 변화는 내 자녀의 정신건강에 도움이 필요하다는 신호입니다. 내 자녀의 마음 건강을 잘 살피고, 필요하다면 도움을 요청하세요.



◎ 반드시 정신건강 전문가의 도움이 필요한 경우

- 계속되는 과도한 불안이나 우울감으로 일상적인 활동을 회피하거나 힘들어 할 때
- 불안과 긴장으로 인한 다양한 신체 증상이나 수면, 식욕의 변화를 보일 때
- 자살, 자해 등 위험한 행동을 반복하거나 계획하고 있을 때
- 일상생활에서 행동 문제를 가정에서 해결하기 어려울 때

◎ 도움 받을 수 있는 곳

- 학교 선생님, 위 클래스, 교육청 위센터
- 청소년 상담전화 ☎ 1388
- 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'
- 학생정신건강지원센터, 청소년상담복지센터, 정신건강복지센터
- 가까운 정신건강의학과 병원 (대한소아청소년정신의학회 병원찾기)

4 코로나19 유행은 언젠가 끝나게 될 것입니다.

아직은 코로나19라는 길고도 힘겨운 터널 속에 있습니다. 하지만, 지난 2009년 신종 인플루엔자, 2015년 메르스 유행 때를 돌이켜 보면, 이 유행이 언제까지나 지속되지는 않는다는 것을 우리는 압니다. 지난 한 해 수많은 어려움 속에서 아이들을 돌보고 지켜내어 주신 부모님의 노고에 진심으로 감사드리며, 새로운 희망과 함께 시작하는 새해에는 부모님과 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

2021. 03.

남 관 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 특별호입니다. 본 뉴스레터의 내용에 대한 추가적인 궁금증이 있으시다면 '학생정신건강지원센터'로 전화 혹은 이메일로 문의주세요. ☎ 02-6959-4638 (평일 09:00~18:00) ■ mesmhrc@gmail.com