



교육부 학생정신건강지원센터

# 코로나19 유행 시기 우리 아이를 위한 따뜻한 처|방|전





## 우리 아이를 위한 따뜻한 처방전

발행일	2020.12.
기획 및 편집	강운형, 박소윤
발행자	학생정신건강지원센터
주소	서울시 동작구 남부순환로 2075 3층
홈페이지	<a href="http://www.smhrc.kr">http://www.smhrc.kr</a>
연락처	02-6959-4638



1

첫째



# 우리 아이를 위한 심리지원

코로나 장기화에 따라  
학부모님들께서는 여러 어려움을  
겪고 계시지요?

우리 아이들의 건강한  
안전을 지키기 위한  
몇 가지 팁을  
드리고자 합니다.



## 방역지침을 따르면서 할 수 있는 방법



### ▶ 규칙적인 실내 신체활동

실내 신체활동 이외에도 인구밀집 지역이 아닌 야외활동이 가능한 지역이라면, 사회적 거리두기 권고를 지키는 선에서 규칙적인 산책이나 운동을 격려합니다.



### ▶ 규칙적인 식사

열량이 높은 간식과 음료수 보다, 식사를 제 시간에 할 수 있도록 하며, 흥미를 보이는 자녀의 경우에는 식사준비와 메뉴선택에 참여시키는 것도 좋습니다.



### ▶ 개인공간에 대한 이해

(가족구성원이 많은 경우) 집에 머무는 시간이 많을수록 사람들에게 사적인 공간에서 차분해 질 수 있는 자신만의 시간이 필요하다는 것을 이해하고, 서로가 사소한 일에 과민 반응하지 않도록 노력해야 합니다.



### ▶ 미래 계획을 생각해보도록 지도

코로나 유행이 끝나면 하고 싶은 활동이나 배우고 싶은 일 등에 대한 계획을 이야기 나눕니다.



### ▶ 사회적 연결 유지

전화 및 SNS를 통하여 친구와 관계를 지속적으로 유지할 수 있도록 지원합니다.

## ☞ 보호자가 가정에서 돌봄이 가능한 경우

### ● 학습 습관형성

자녀의 규칙적인 기상시간 및 출석 상황을 확인하세요.

### ● 주도적 학습을 하는 경우

교사에게 구체적인 사실을 알려, 학생이 적절하게 칭찬 격려를 통한 긍정적 행동이 유지될 수 있도록 합니다.

### ● 학습순서 및 과제종류 선택이 가능한 경우

자녀에게 선택권을 건네주세요.

### ● 시청해야할 수업내용이 여러 가지인 경우

자녀가 원하는 수업을 먼저 듣게 하거나 선호하는 과제를 먼저 할 수 있도록 합니다.

### ● 규칙성 부여

온라인 학습을 수강하는 시간과, 학습 중 질문이 있거나 확인이 필요한 사안이 있을 때 연락할 수 있는 친구나 가족을 지정합니다.



## ☞ 보호자가 가정에서 돌봄이 불가능한 경우

### ● 출근 등으로 자녀의 기상 출석상황 확인 불가능한 경우

담임교사에게 보호자의 여건과 상황을 알려 교사가 적극적으로 학생의 학습준비상황과 출석상황을 확인 할 수 있도록 합니다.

### ● 퇴근이후

자녀의 학습상황 및 과제상황을 확인하여 온라인 학습 진행과정을 점검하도록 합니다.

### ● 근무여건상 매일확인이 어려운 경우

주중 1회 정도 담임교사에게 규칙적으로 자녀의 학습 진행정도에 대해 상의 할 수 있도록 합니다.



# 우리 아이를 위한 올바른 감정조절



속상한 일이 생기면  
화가 나고, 슬프고,  
우울한 기분이 드는 것은  
당연한 반응입니다.

우리 아이가  
**올바른 감정 조절을 통해**  
**건강한 생각과**  
**행동을 할 수 있는**  
방법에 대해 알려드립니다.

2

둘째



## 우리 아이 감정 코칭하기 (아이의 감정을 읽는 법)

1

감정  
구별하기

아이가 느끼는 감정에 관해  
한번 더 표현해줍니다  
(짜증, 억울, 미움 등)

아이 "아, 짜증 나."

부모 "왜 그렇게 짜증을 내니?" (X)

부모 "OO이 밟고 속상해서 짜증이 나는구나." (O)

2

감정  
표현하기

아이가 느끼는 감정을  
표현할 수 있도록  
도와줍니다.

부모 "동생이 말도 없이 네 장난감을 갖고 놀아서  
기분이 나빴나 보네. 어떤 마음이 들었니?"

아이 "내 장난감 갖고 놀지 말라고 했는데, 동생이 나를  
무시하는 것 같아 화가 나고 미웠어요. 이전에 내가  
엄청 좋아하는 장난감을 동생이 갖고 놀다가  
망가뜨린 적이 있잖아요. 또 그럴까 봐 걱정되는데,  
엄마는 동생 편만 드는 것 같아서 속상해요."

3

감정  
인정하기

아이의 말 속에 담긴  
감정을 인정해 주어야  
아이의 마음이 풀립니다.

'내가 네 입장이라도 그랬겠다.  
그런 상황에서 그런 감정이 드는 건  
당연해'라는 이해의 마음을  
표현해줍니다.

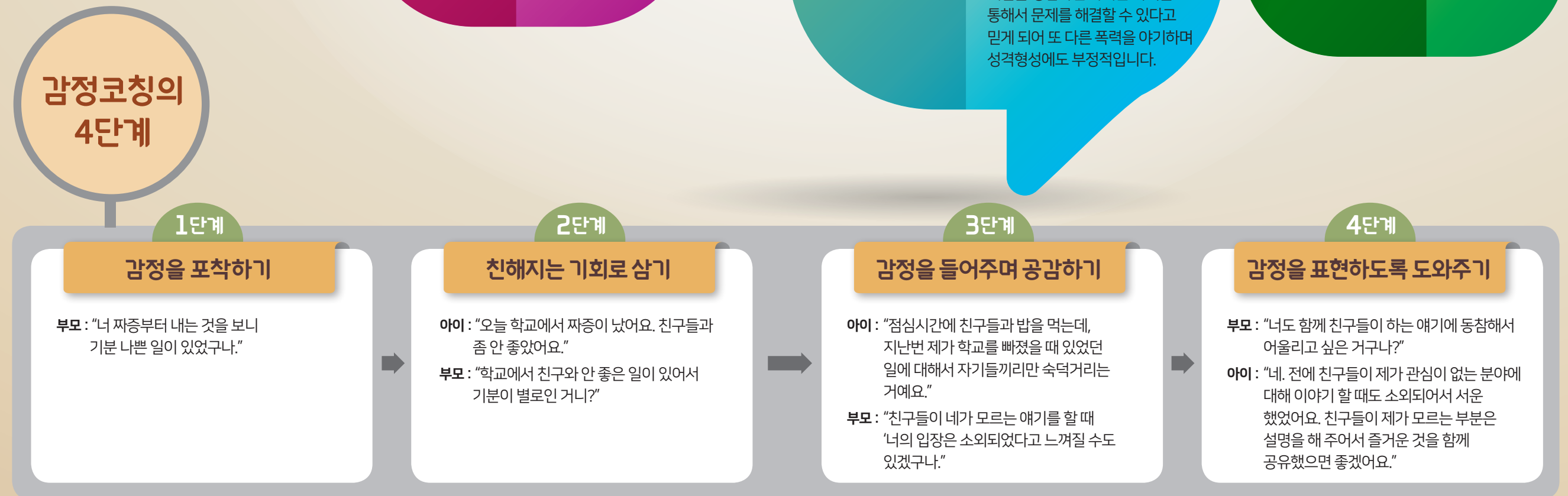
부모 "그래. 네가 좋아하는 장난감을 허락도 없이  
OO이 가져가서 무척 화가 났겠구나. 장난감이  
망가질까 봐 걱정도 되는 마음이 들었을 것 같아."

4

행동  
조절하기

부모님께서서는 대안적 행동을  
제시해 주시는 것도 좋습니다.  
욕설, 폭력 등의 문제행동에  
대해서는 단호히 말씀해  
주시는 것이 좋습니다.

부모 "다음엔 OO에게 '내가 아끼는 장난감이니 조심해서  
갖고 놀아' 라고 이야기해보는 건 어떨까? 둘 다  
갖고 놀고 싶을 때는 시간을 정해서 번갈아 가면서  
갖고 노는 것으로 하자. 단, 아무리 화가 나도 이번  
처럼 욕하거나 물건을 던져서는 안 돼."





## 불안한 우리 아이를 도와주는 방법

예민하고 걱정이 많은 우리 아이들은  
불안을 해소하기 위해  
정신적 에너지를  
많이 사용하게 되어  
아이들의 학습능력을  
저해하기도 합니다.

우리아이의 불안을 이해하고 도와 줄  
수 있는 방법에 대해 안내드립니다.

3  
셋째

불안한 우리 아이를 도와주는 방법

1

아이가 불안한 마음을 말할 수 있게 하고  
**아이의 불안에 공감**해 주세요.

2

아이가 **불안한 마음을 표현**하도록  
권유하는 것은 좋지만 유도 질문은 피하고,  
개방형 질문으로 불안감을 낮추어주세요

3

아이의 불안한 감정에 대해  
**안심**시켜주고, **함께 해결**해  
나갈 수 있다는 확신을 주세요.

4

아이의 불안이 **합리적인** 것인지  
함께 **팩트 체크**해 보세요.

5

불안을 견뎌내고 있는  
**아이를 격려**해 주십시오.



이럴 경우는 정신건강 전문가에게 도움을 요청하세요



4주 이상 등교를 거부 혹은  
지각과 조퇴가 잦을 때



반복적인 공황발작을 경험할 때

- 공황발작은 극심한 공포와 죽거나 미칠 것 같은 느낌, 비현실적인 느낌 등의 감정적인 증상과 더불어 호흡이 가빠지고, 진땀이 나며 숨이 막히는 느낌, 어지러움, 마비감, 메스꺼움 등 다양한 신체증상으로 나타납니다.
- 이런 경험을 하게 되면 아이들은 다시 이런 경험을 하게 될까 걱정을 하고, 그 원인이라고 생각하는 상황을 피하려 합니다.



강박 증상이나 지나친 불안으로  
일상생활에 지장을 받을 때

- 반복적으로 드는 공격적이거나 성적인 생각이나 오염되는 것에 대한 두려움, 자신이 정한 규칙이나 숫자에 집착하고, 지나치게 정리정돈을 하고 확인 하는 것 등 강박적인 생각과 행동 때문에 일상 생활에 지장을 받을 수 있습니다.



불안을 조절하기 위해 부적응  
행동을 보일 때

- 담배나 술 등의 약물을 사용하거나 자해 등의 행동을 하는 경우가 있습니다.

넷째

스마트 폰과 미디어 사용

뻘어?  
말아?

코로나19 장기화로  
온라인 수업이 많아지고  
집에 있는 시간이 늘어나면서  
점점 더 심해지는 우리아이들의

스마트폰과 미디어 사용....  
어떻게 해결해야 할까요?





## 스마트폰의 적절한 이용시간

1~2시간 이하 사용

언어 발달에 부정적

뇌 성숙 방해

사용시간 아이와 논의

미국소아과학회에서는 초중고 학생들에게 하루 1~2시간 이하로 스마트 기기를 사용하도록 권고하고 있습니다.

미디어에 노출되면 시각중추만 자극하고 사고를 담당하는 전두엽은 활성화하지 않기 때문에 언어발달에 부정적인 영향을 끼칩니다.

뇌가 성숙하려면 오감을 통해 보고 느끼고 경험해야 하지만 스마트폰을 지나치게 많이 쓰면 이런 기회가 제한되게 됩니다.

우리나라 정신건강의학과 전문의들은 전반적으로 2시간 이하의 사용이 적절하다고 말합니다. 하지만 아이와 가정의 상황에 따라 달라질 수 있으며 아이와 같이 논의하여 정하는 것이 좋습니다.



스마트폰을 무조건 못하게 하고 줄이는 것이 아니라 아이의 조절 능력과 자제력을 키우는 것이 중요합니다.

- 일반적으로 지시하기보다는 스마트폰의 올바른 사용법에 대해 아이들에게 말해주고, 스스로 조절해 보도록 동기를 심어주세요.
- 갑자기 조절력이 생기는 것이 아니므로 스마트폰은 필요할 때에만 사용하는 습관을 들이고, 연령에 맞는 참고 건디는 연습을 할 수 있게 도와주세요.

첫째

- ✓ **마이크로소프트 창업자 빌게이츠**는 아이가 만 14세 전까지는 스마트폰을 소지하지 못하도록 했고 식사시간 및 취침 시 전자기기 사용을 제한했으며 컴퓨터 이용시간을 하루 45분만 허용했습니다.
- ✓ **애플 창업자 고(故) 스티브 잡스**도 아이들의 IT기기 사용을 철저히 제한했고
- ✓ **2014년부터 유튜브 CEO를 맡고 있는 수전 워치츠키**도 자녀들에게 "유튜브 키즈만 허용하고 시간제한을 했습니다."

## 전문가가 권장하는 스마트폰 사용법

아이와 함께 놀아 주고 공감해주세요.

부모의 스마트 폰 사용습관을 점검해야 합니다.

스마트폰을 끌 때에는 반드시 자녀 스스로 끌 수 있도록 유도합니다.

스마트폰을 건전하게 사용할 수 있도록 도와주는 어플을 설치합니다.

둘째

셋째

넷째

다섯째



에 그린아이넷([www.greeninet.or.kr](http://www.greeninet.or.kr)), 스마트보안관([www.스마트보안관.kr](http://www.스마트보안관.kr))



# 자해 그리고 자살



우리나라 청소년의 사망원인 1순위는....  
자살이라는 사실!

아이들이 감정적으로 힘들거나 죽고 싶다는  
생각을 할 때 보이는 신호에 대해 안내해 드립니다.

5

다섯째

## 1 누구나 힘들면 죽고 싶다는 말을 할 수 있습니다.

- 초등학교 고학년이 되어야 죽음에 대한 개념이 확립됩니다.
- 어린 아이가 죽고 싶다는 말을 할 때는 어른들이 생각하는 자살의 개념보다는 너무 힘들다는 호소일 수 있습니다.
- 죽고 싶다는 아이의 호소를 무시하거나, 야단치지 않습니다.
- 아이들은 괴로운 감정을 조절하기 힘들 때, 자해 행동을 시도하기도 합니다.

## 2 일상적인 스트레스가 지속되거나 새로운 상황에 자극 받기도합니다.

- 아이가 수업 내용을 따라가는 데 어려움은 없는지, 친구들과 잘 지내는지, 담임선생님과 관계 등에 관해 자주 확인해 주세요.
- 원만한 학교 적응을 위해서는 담임 선생님과 자주 소통해 주세요.
- 학교 가기 싫다고 호소할 때 등교를 강요하기보다 아이의 관점에서 바라볼 수 있도록 노력해 주세요.
- 아이의 감정과 상황을 헤아려보고 힘들어하는 부분에 관해 대화하면 좋습니다.

## 3 절망적인 생각을 하는 아이들은 다음과 같은 징후를 보입니다.

- 식사를 잘 하지 못하거나 잠을 잘 자지 못합니다.
- 짜증이 늘어나고 침울하고 우울하게 보입니다.
- 반항적이고 공격적인 태도와 행동을 보이기도 합니다.
- 두통, 복통, 소화불량 등 신체 증상을 호소합니다.
- 일기장이나 SNS에서 죽고 싶다는 표현을 하기도 합니다.
- 학교에 지각하거나, 등교 거부를 합니다.
- 사람들과 만나기를 거부하고 혼자 있고 싶어 합니다.
- 집에서 대화를 거부하고 무기력하게 누워만 있을 수 있습니다.
- 사후 세계를 동경하거나 자살한 사람들에 관련한 이야기를 합니다.
- 자기 비하적인 태도를 보입니다.
- 자기 주변을 정리하고 평소 아끼던 소유물을 다른 사람들에게 나누어 줍니다.
- 갑자기 물건을 많이 사거나 평소 하지 않던 쾌락적인 일을 하기도 합니다.
- 스스로 신체에 상처를 입히는 위험한 행동을 보입니다.

아이들의  
작은 신호에도  
부모의 관심이 필요합니다



#### 4 아이가 위와 같은 위험 징후를 보일 때 도와줄 수 있는 방법입니다.

- 아이를 걱정하고 있다는 마음을 먼저 표현하고, 이유를 물어 봅니다.
- 죽음에 관해서 직접 물어봐야 합니다
- 아이가 죽고 싶다고 이야기한다면 매우 당황스럽겠지만 일단 충분히 듣고 더 구체적으로 물어 보아야 합니다.
- 집 안에 위험한 물건(칼, 약물 등)을 감추어야 합니다.
- 문제의 심각성을 부모님이 부정하거나 미리 판단하지 말고 아이의 관점에서 충분히 공감해 주어야 합니다.
- 아이가 힘든 마음을 표현해 준 점에 대해 반드시 고마움을 표현하고 부모님께서 함께 도와 주겠다는 마음을 표현해야 합니다.
- 정신건강 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.

#### 구체적 질문 예시 ? ?

**자살 생각:** “죽고 싶은 마음이 있니?”  
“그 마음에 점수를 준다면 10점 만점에 몇 점을 줄 수 있을까?”

**자살 동기:** “어떤 이유 때문에 죽고 싶을까?”  
“어떤 점이 그렇게 고통스러울까?”

**자살 계획:** “죽는데 구체적인 계획이 있니?”  
“막연히 죽고 싶은 생각만 있니?”

**자살 시도:** “이전에 죽으려고 시도를 한 적이 있니?”,  
“어떤 방법을 사용했었니?”  
“실패해서 마음이 어땠었니?”

**자 해:** “자해를 하고 있지는 않니?”  
“자해를 하고 나면 마음이 어땀니?”



우리 아이의 정신건강 문제  
혼자 힘들어하지 마시고  
교육부 학생정신건강지원센터  
도움을 받으세요  
☎ 02) 6959-4638

