



코로나19 - 마음건강 돌보기

안녕하십니까? 눈에 보이지 않는 감염병은 사람들을 매우 불안하게 만듭니다. 장기화된 코로나19로 인하여 불안, 우울 등 다양한 형태로 경험하게 되는 정서에 대해 관심을 갖고 마음 건강을 돌보는 것이 무엇보다 중요한 시기입니다. 그동안 어려운 상황 속에서도 각 가정에서 묵묵히 아이들을 돌봐오신 부모님, 정말 수고가 많으셨습니다. 코로나19 확산으로 인해 여러 가지 걱정과 우려가 당연하지만, **등교 후 감염병 예방과 대처 수칙** 중에서 **아래의 심리적 대처방안**들도 반드시 함께 **챙겨주시기** 바랍니다. 부모님의 협조와 도움에 깊이 감사를 드립니다.

1 감염병 스트레스가 지속되는 상황에서 흔히 일어나는 일들입니다.

여러 가지로 달라진 일상과 예측하기 어려운 불확실성이 장기간 지속되면, 누구나 예민함이 늘고 자기 조절력이 떨어지고 생활 리듬이 깨어지기 쉽습니다. 또한, 짜증이나 감정조절의 어려움이 증가하고 수면 패턴도 바뀌고 미디어에 과몰입하기도 하고 행동 자제력도 줄어 건강 수칙과 방역지침 등을 지키기 어려워지기도 합니다. 이럴 때 그동안 쌓인 **짜증과 분노가 특정 개인이나 특정 집단으로 향하는 등 사회적인 낙인, 편 가르기가 심해질** 수 있습니다. 특히 주변의 영향을 받기 쉬운 아이들이나 이성적인 뇌보다 감정적인 뇌의 발달이 앞서 있는 청소년기 아이들은 특히 이러한 현상에 휩쓸리기 쉽습니다.

지속적인 짜증과 분노의 상태에서 아이들은 쉽게 헛소문을 퍼 나르기도 하고 특정 대상에게 극도의 혐오나 비난을 쏟아내거나 또래를 왕따 시키기도 합니다. 이로 인해 친구가, 또래가, 모르는 누군가가, 혹은 나 자신이 엄청난 고통을 겪을 수 있다는 것을 미처 생각하지 못할 수 있습니다. 이런 현상은 감염병 이외에도 2차적인 피해와 심리적 상처를 만들어, 함께 견뎌내야 할 이 시기에 우리 모두의 회복을 느리게 만듭니다.

2 누구나 감염자나 자가격리자가 될 수 있습니다.

감염병에 걸린 사람에 대해, 그 사람이 **무언가 잘못 행동해서 일어난 일**이라고 **도덕적인 비난**을 하기 쉽습니다. 감염되거나 **자가격리된 자신도** 과도한 죄책감이나 자괴감으로 필요 이상의 고통을 겪기도 합니다. 우리 누구나 운이 나쁘게 작은 방심이나 실수로 인해, 주어진 업무를 열심히 하느라, **개인의 신체적 면역 상태에 따라**, 또 예측할 수 없이 **정말 우연히 나도 모르게 무증상감염자가 되어 전파**할 수도 있고, 안타깝게도 자가격리자가 될 수도 있습니다. 입장을 바꾸어 생각하고 상대방의 고통을 공감하고 서로를 격려할 수 있는 마음을 갖는 것이 어느 때보다 중요합니다.

치료 기간이나 자가격리 기간을 경험하는 사람들이 **잘못으로 인해 벌을 받는 것이 아니라 자신과 다른 사람들의 건강을 보호하기 위해 무력하고 고통스러운 기간을 참고 견디는 것이라는 것을 반드시 알려주세요**. 자녀나 가족, 친척, 친구나 선생님 혹은 주변에 누군가 격리 기간을 겪게 된다면, 외로움과 고립감을 견딜 수 있도록 전화나 온라인 매체를 이용해 서로 연결되어 있고 함께 하고 있다는 것을 느낄 수 있게 해주고, 일상이 흐트러지지 않도록 가능한 할 수 있는 일들을 지속하게 격려해주세요. 치료와 격리 기간이 끝나고 다시 학교에서 만나게 되었을 때, 고통의 시간을 견뎌준 것에 대한 감사와 진심으로 환영하는 마음을 서로 나누게 해 주세요.

- 막연한 불안감보다는 정확한 사실과 행동지침을 확인하고 안심시켜주세요.
- 앞으로의 일을 걱정하기보다는 현재 상황을 확인하며, 현재의 일을 처리하고 집중하도록 도와주세요.
- 궁금하거나 염려되는 부분은 주저 없이 부모님께 말할 수 있도록 하고, 부모님도 선생님과 적극적으로 소통하세요.
- 매번 아이들의 건강 상태를 점검하는 것은 물론 변화된 낯선 교육 환경을 준비하고 수없이 많은 것들을 챙기는 부모님과 선생님들과 주변 어른들의 수고를 떠올리게 하고 감사하는 마음을 나누세요.
- 주변에 더 힘든 친구나 가정이 있을 수 있다는 것을 알려주고 관심을 갖게 해 주세요.
- 제약이 많아진 학교생활이 답답하고 불편하고 화가 나기도 할 텐데, 서로 기다려주고 참아주고 규칙을 잘 따라주고 있는 자녀를 칭찬하고 서로 격려하게 해 주세요.
- 부모님의 걱정과 불안 때문에 늘어나기 쉬운 잔소리를 줄이고, 가족 간의 따스한 관심과 대화를 늘리고, 편안한 표정과 칭찬과 격려의 말로 자녀를 응원해 주세요.
- 일정한 수면이나 식사 습관, 실내 신체활동이나 개별적인 외부 산책 등 몸과 마음을 건강하게 하는 규칙적인 생활을 돕고 격려해주세요.
- 당연하게 여겼던 평소의 일상이 얼마나 소중한지 감사했는지를 돌이켜 보고, 감염병 유행이 끝나고 하고 싶은 활동이나 일들을 함께 계획해보세요.
- 달라진 일상에 아쉬움도 크지만, 나름 새로운 일상에 조금씩 적응해 가고 있는 부모님과 우리 모두를 함께 칭찬하고 격려해주세요.
- 가정에서의 다양한 노력에도 불구하고 심한 불안, 초조, 불면, 감정조절이나 행동조절의 어려움 등이 지속된다면, 담임선생님이나 학교상담실의 전문상담선생님의 도움을 받을 수 있도록 말씀해주세요.

<출처> 학생정신건강지원센터, 대한신경정신의학회

우리는 어려운 시기를 함께 다독이며 헤쳐 왔습니다. 서로의 회복을 촉진하고 감염병 재난에 잘 견딜 수 있는 학교 공동체를 만드는데 집중하는 것이 중요합니다. 상대방 입장에 서서 그 사람의 입장을 헤아려보고, 비난을 멈추고 고마운 마음과 위로하는 마음을 전한다면, 재난이 아니라 공생을 위한 큰 배움의 기회가 될 것입니다.

2021년 11월 24일

전주우전초등학교장 강 일 순