



코로나19 바이러스에 마음 건강 지키기

자녀의 위생 관리와 더불어
마음도 관리해주세요.

코로나19 바이러스에 대해

1

자녀가 과도한 불안감이 들지 않도록

2

특정 집단에 지나친 적대감이
생기지 않도록

3

불안을 잘 다루며 일상생활을
유지해 나가도록

자녀의 눈높이에 맞게
병을 설명해주세요.

1. 불안은 말이 아니라 신체적인 불편감이나 행동으로 표현되기도 합니다.

1

여러 신체 증상(메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등)이나 일시적인 퇴행행동으로 나타나기도 합니다.

2

청소년의 경우에도 신체 증상이나 짜증, 행동 변화 등으로 나타날 수 있습니다.



2. 자녀들의 불안을 덜기 위해 가정에서 도와주세요.

① 가족들과 많은 시간을 보내세요.

- 가족과 함께하는 시간을 통해 안정감을 느끼게 됩니다.

② 자녀의 눈높이에 맞는 설명으로 안심시켜주세요.

- 자녀가 이해가능한 정도로 현재 상황과 원인, 해야 하는 일을 설명해주세요.
- 자녀가 이해하기 어려운 정보(사망자 수)를 강조하는 것은 피해주세요.

③ 부모가 불안을 잘 다루는 모범을 보여주세요.

- 부모가 일, 식사, 수면 등 일상생활을 잘 유지하고 불안을 조절하는 모습을 보여주세요.
- 불안을 줄이는 데에는 가능한 빨리 평소의 일상생활로 복귀하는 것이 도움이 됩니다.

④ 자녀들이 자신의 불안과 걱정을 쉽게 말할 수 있는 환경을 만들어주세요.

- 무섭고 불안한 것은 정상적인 반응이라는 것을 알려주시고 공감해주세요.
- 아이들이 불안에 압도되지 않도록 지지해주시고 안심시켜 주세요.

예

자녀 : 코로나바이러스에 걸릴까 걱정이 돼서 잠이 안 오고 무서워요.

부모 : 네가 잠이 안 올 정도로 무섭고 걱정이 되었구나, 걱정 되는 것은 당연하단다. 하지만 모든 사람이 최선을 다하고 있으니 너무 걱정하지 않아도 된단다.

⑤ 코로나19 관련 TV, 유튜브 등 미디어에 과도한 노출은 자제해주세요.

- 부정확하고 자극적인 정보가 불필요한 불안을 가중시킬 수 있습니다.

가정에서 할 수 있는 '불안 조절 방법 1' - 안정화 훈련 -

- 1 편안하게 앉은 자세로 천천히 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉽니다.
- 2 주변에서 볼 수 있는 5가지 물건을 한 번씩 보게 한 후, 천천히 호흡합니다.
(예: 시계, 창문, 하늘, TV, 식탁)
- 3 주변에서 들을 수 있는 5가지 소리를 식별하게 한 후, 천천히 호흡합니다.
(예: 시계 소리, 창밖의 소리, 숨소리, 의자 소리, 옆방의 소리)
- 4 내 몸이 느끼는 5가지를 말해 보라고 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.
(예: 얼굴의 바람, 바닥에 놓인 발, 무릎에 놓인 손, 엉덩이의 의자, 등 뒤의 의자 등받이)
- 5 몸의 느낌 → 소리 → 보이는 물건 순으로 역순으로 반복해서 다시 한번 해봅시다.

가정에서 할 수 있는
'불안 조절 방법 2'
- 점진적 근육 이완법 -

근육을 수축시켰다가 천천히 이완하면
근육은 뇌에게 정신적으로 편안해지라는
신호를 보내게 됩니다.

양 다리에 8초간 힘을 짝 주었다가 8초간
서서히 힘을 뺍니다.

→ 가슴과 배의 근육에 8초간 힘을 짝 주었다가
8초간 서서히 힘을 뺍니다.

→ 팔, 어깨, 목에 힘을 짝 주었다가 8초간
서서히 힘을 뺍니다.

→ 얼굴에 힘을 짝 주었다가 8초간 서서히
힘을 뺍니다.

긍정적인 면을 찾아보기

위기 상황에서도 긍정적인 면을 찾으며
가족과 친구들이 서로 지지해주면
위기를 극복하는 데 도움이 됩니다.

예

“질병의 감염력에 대해서 알게 되면서
손 씻기의 중요성을 깨닫게 됐구나.”

“당연하게 여겼던 자유로운 일상에
대해 감사하게 되었어.”

“스스로를 돌아보고
충전하는 시간이 되었어.”

자가 격리 시, 자가 격리에 대해 오해하지 않도록 도와주세요.

- 1 잘못해서 벌을 받거나 창피한 일이라고
오해하지 않도록 해주세요.
- 2 모두의 건강을 보호하기 위해 참고 견디는
것이라는 걸 알려주세요.
- 3 격리 기간 동안 고립감을 느끼지 않도록
온라인 매체를 통해 선생님이나 친구들과
접촉을 유지하게 해주세요.
- 4 격리 기간이 끝나 다시 학교에 나오게
되었을 때, 감사와 환영의 마음을 서로
나누게 해주세요.

자녀가 평소와 달리
아래와 같은 행동을 지속한다면
정신건강 전문가를 찾아보세요.

1

아이가 지속적으로
학교에 가지 않으려고 할 때

2

부모로부터 영원히 이별할까봐 지나치게
두려워하는 것이 지속될 때

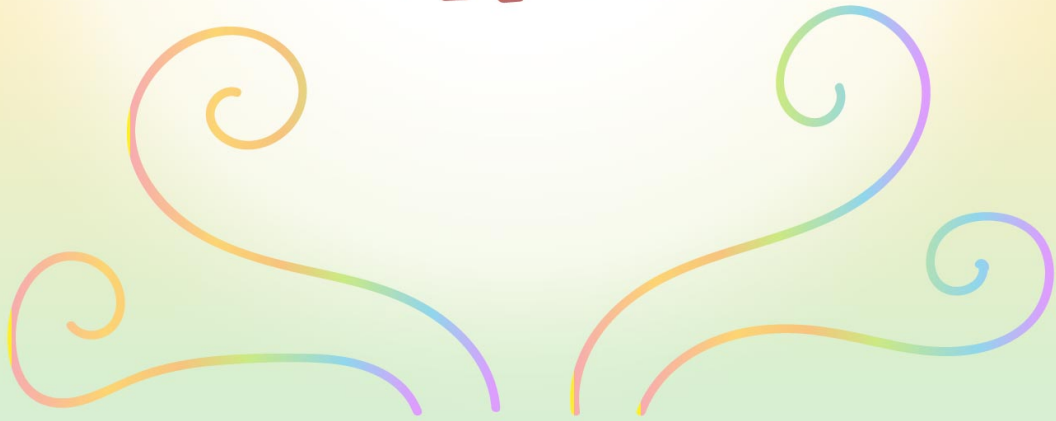
3

수일간 지속되는 악몽, 야뇨증

4

사소한 일에 깜짝 놀라고 불안해 함

몸 건강, 마음 건강한
봄을 보내시길
기원합니다.



2020년 3월

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가
대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한
“자녀 사랑하기” 1호이며,
총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

11/11