코로나19 특집
코로나 우울 대처하기 '(학)부모님 편'

코로나19의 전 세계적 유행이 일어난 지도 벌써 1년이 넘었습니다. 이제 백신이 개발, 보급되기 시작하여 조금씩 희망이 보이는 단계이긴 하지만, 지금 우리 삶의 모습들은 예전과는 정말 많은 측면이 달라져 있습니다. 내 주변에서 감염이 일어나지는 않을까 늘 걱정하며, 매일 답답한 마스크를 하고 있어야 하고, 보고 싶은 친척, 친구조차도 마음 놓고 만날 수 없습니다. 이러한 상황이 오래도록 지속되면서 아이들뿐만 아니라 부모님 또한 지치고 쉽게 우울한 마음을 경험할 수 있습니다.

이번 뉴스레터에서는 코로나19로 인하여 어려움을 경험하는 부모님들의 마음을 헤아려 보도록 하겠습니다.

★ 코로나 시대의 변화된 우리 삶의 모습

혜승이네 집은 맞벌이 가정입니다. 코로나19 유행이 심해져서 전국적으로 거리두기가 확대 실시되었습니다. 그래서 혜승이와 두 살 터울 동생 혜민이가 다니는 학교도 온라인 수업으로 전환되었습니다. 아침을 준비하면서 아이들 점심거리도 미리 챙겨놔야 하기에, 혜승이 엄마 마음은 무척이나 바쁩니다. 아이들끼리 식사를 잘 챙겨 먹는지도 걱정되지만, 온라인 수업을 제 시간에 집중하여 듣는지, 공부 진도를 스스로 챙겨하는지 마음이 편치 않습니다. 종일 집에 있다보니 게임이나 핸드폰에 마음이 가 있을텐데 싶지만, 잔소리 말고는 딱히 뾰족한 방법이 없습니다.

혜승이 엄마가 출근길에 가까스로 출발하는 전철에 탔는데, 사람이 꽉 차서 발 디딜 틈조차 없습니다. 마스크는 하고 있지만 사람이 가득한 전철칸 안에서 왠지 기분이 좋지 않습니다. 어제도 옆 동네에서 코로나19 확진자가 30명이나 발생했다는 뉴스가 들리기 때문인지도 모르겠습니다. 혜승이 아빠는 몇 년 전 다니던 회사를 그만두고 식당을 개업하였는데, 손님이 확 줄어 걱정이 많습니다. 아르바이트 없이 혼자서 일하는 시간을 늘리고, 배달 서비스도 해보고 있지만, 과연 얼마나 더 버틸 수 있을지 막막합니다. 문 닫는 주변 상가들이 나날이 늘어가는 것을 보면서, 혜승이 아빠의 걱정 어린 한숨도 깊어만 갑니다.

1 코로나 우울이란 무엇일까요?

◎ '코로나 바이러스 19 감염증' 유행으로 인하여 생긴 삶의 모습 변화와, 우울한 기분을 합친 말입니다.

◎ 코로나 19 감염에 대한 두려움뿐만 아니라, 사회문화적, 경제적, 심리적 측면의 다양한 변화들로 인하여 우울감, 불안감, 피로감, 분노 등 다양한 증상을 경험하게 됩니다.

2 코로나 우울은 어떻게 발생하게 되는 걸까요?

◎ 코로나19 감염에 대한 두려움은 아이와 어른을 가리지 않고 나타납니다.

◎ 코로나19 관련 부정적인 뉴스에 반복하여 노출되지만, 당장 뚜렷한 해결책이 없기 때문에 흔히 무력감을 느끼게 됩니다.

◎ 이전에 학교나 학원, 시설 등에서 맡아주던 교육과 돌봄의 역할이 상당 부분 부모님의 역할로 넘어오면서, 신경 써야 할 일들이 늘어나고 시간적인 여유가 줄어듭니다.

◎ 외출, 외식, 여행, 운동, 관람, 만남, 취미활동 등 기분 전환 활동이 줄어듭니다.

◎ 가계 수입 감소로 인해 경제적인 어려움이 동반되는 경우, 부모님의 스트레스는 더욱 커질 수 있습니다.

3 내가 코로나 우울일까요?

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

□ 예전보다 걱정이 많아지고, 사소한 일에도 쉽게 마음이 불안해집니다.

□ 기분이 가라앉거나, 매사가 귀찮거나, 무기력한 느낌이 자주 듭니다.

□ 작은 일에도 짜증이나 화가 나고, 다툼이 생깁니다.

□ 자주 두통, 소화불량, 어지러움, 근육통 등 다양한 신체증상을 경험합니다.

□ 일상적인 일 (수면, 식사, 간단한 업무 등)을 해 나가는데도 어려움을 느낍니다.

아래 간단한 우울증 선별 평가 도구 (PHQ-9) 를 사용해서 나의 마음 상태를 체크해 보고, 필요하다면 적절한 도움을 요청하세요.

우울증 건강설문-9 (PHQ-9)

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?
지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	문 항	없음	2~6일	7~12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깼다. /혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다. /혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. /혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다 /혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/ 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요.					
총 점					

PHQ-9 결과 해석

점수	분류	설명 예시
0-4	우울 아님	유의한 수준의 우울감이 시사되지 않습니다.
5-9	가벼운 우울	다소 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다. 다만, 이러한 기분상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원을 저하시킬 수 있습니다. 그러한 경우, 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하시기 바랍니다.
10-19	중간정도의 우울	중간정도 수준의 우울감이 시사됩니다. 이러한 수준의 우울감은 흔히 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 합니다. 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하여 보다 상세한 평가와 도움을 받아보시기 바랍니다.
20-27	심한 우울	심한 수준의 우울감이 시사됩니다. 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됩니다.

4 코로나 우울, 어떻게 대처하면 좋을까요?

코로나 우울로부터 마음 건강을 지키기 위한 방법으로서는 무엇이 있을까요?

①. 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

▶ 코로나가 장기화된 상황에서 불안, 우울, 피로감을 느끼는 것은 지극히 정상적인 과정입니다. 가족 내에서 일어나는 자연스러운 대화 속에서 자신의 감정을 자연스럽게 표현하고, 때로 맞장구 쳐 주고, 서로의 표현을 격려하는 것은 도움이 됩니다. 이런 과정을 통해 새로운 변화를 받아들이고 건전하게 해소할 방법을 고민해 보는 것이 좋습니다.

"SNS만 붙들고 있어 걱정했는데, 친구들과 만나지 못해 사이가 멀어질까 봐 걱정이 되었구나. 충분히 그럴 수 있겠어."
"그래, 요새 아침마다 바쁘고 챙길 일도 많지? 아이들이 따라주지 않을 때 화가 나는 것이 당연할 수 있겠다."

②. 지나친 걱정은 No, 방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

▶ 너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 크게 할 수 있습니다. 방역수칙에 관심을 기울이고, 생활 속에서 실천하는 것이 도움이 됩니다.

③. 규칙적인 생활을 하세요.

▶ 수면시간, 출, 퇴근 시간, 식사 시간 등을 정하고 이를 지키려 노력하면 가족 간의 신뢰가 커지고, 자기효능감과 조절감을 느끼게 합니다. 불확실한 외부 상황에서도 예측 가능한 스케줄을 만들어 가족들이 공유하는 일은 안정감을 높여줍니다. 부모님부터 먼저 모범을 보이면 아이들도 따르기 쉽습니다.

④. 집안일을 아이들과 나누어 하고, 마음이 즐거워지는 활동이나 여가시간을 가져보세요.

▶ 아이들과 집안일을 함께 나누어 하고, 진심 어린 칭찬과 고마움을 표현하세요. 아이들의 성취감과 책임감이 늘어납니다. 아이들과 함께하는 보드게임, 집안 꾸미기, 간단한 동영상 제작 등의 활동은 모두를 즐겁게 합니다. 개인적인 취미나 짧은 여가시간을 가지는 것도 일상의 스트레스에서 벗어나도록 합니다.

⑤. 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

▶ 적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는데도 도움이 됩니다. 방역수칙을 준수하면서 외부에서 신체활동을 해볼 수 있습니다. 홈트레이닝과 같이 가벼운 실내 신체활동도 도움이 됩니다. 신체활동이 필수적인 성장기 아이들과 함께 실천할 방법들도 고민하세요.

⑥. 가족, 친구 등 주변사람들과 소통을 이어가세요.

▶ 먼 거리에 계신 부모님이나 친척, 혹은 친구와 영상통화, 전화, 메일, 편지 등 다양한 방법으로 소통을 지속합니다. 서로에게 간단한 응원의 글귀나 새해 인사를 나눔으로써, 연결되어 있는 느낌을 받을 수 있습니다. 또 고민과 고통을 이야기하는 것만으로도 때로 마음이 편안해 지기도 합니다.

⑦. 힘들면 도움을 요청하세요.

▶ 누구나 힘들 수 있습니다. 자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

▶ 심리상담 핫라인 : ☎1577-0199

▶ 앱 마음프로그램, 마성의 토닥토닥

▶ 카카오톡 채널 : 국가트라우마센터

▶ 가까운 정신건강의학과 병의원, 정신건강복지센터, 심리상담센터 등 방문

5 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 한해 수많은 어려움 속에서 아이들을 돌보고 지켜내어 주신 부모님의 노고에 진심으로 감사드리며, 새로운 희망과 함께 시작하는 새해에는 부모님과 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

2021. 03. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 특별호입니다. 본 뉴스레터의 내용에 대한 추가적인 궁금증이 있으시다면 아래의 이메일이나 전화로 문의주세요.

교육부 학생정신건강지원센터

전 화 : 02-6959-4638 (평일 09:00~18:00)

이메일 : mesmhrc@gmail.com