



코로나19 바이러스에 대처하는 교사의 마음가짐

학생의 위생 관리와 더불어
마음도 관리해주세요.

코로나19 바이러스에 대해

1

학생이 과도한 불안감이 들지 않도록

2

특정 집단에 지나친 적대감이
생기지 않도록

3

불안을 잘 다루며 일상생활을
유지해 나가도록

학생의 눈높이에 맞게
병을 설명해주세요.

1

심하게 불안해하는 학생을 도와주세요.

간혹 학생 중에는

‘내가 코로나에 걸린 것은 아닐까?

혹시 내가 사람들에게 옮기는 건 아닐까?’

라는 생각이 자꾸 들면서,

과도하게 불안해하거나 예민해지고, 평소보다
짜증을 많이 내며, 과도하게 정보를 검색하는
경우가 있습니다.

평소에도 불안이 높았던 학생일수록 이런
상황이 힘들 수 있습니다.

코로나19로 인한 불안 증상을 줄이는 방법

- ① 과도한 뉴스나 유튜브 시청 제한하기
- ② 코로나19 사태와 관련된 대화를 줄이기
- ③ 일상적인 학교 일정을 진행하기
- ④ 학생이 불안과 걱정을 표현하면 잘 들어주기
- ⑤ 즐거운 활동하기
- ⑥ 위클래스 상담하기
- ⑦ 계속 불안이 심해지고, 친구와의 다툼이 잦아지거나 잠도 못 이룰 정도라면, 정신건강 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.

2

학생들이 불안해할 때 함께 해볼 수 있는
간단한 불안 조절 방법으로
안정화 훈련이 있습니다.

① 편안하게 앉은 자세에서
천천히 숨 쉬면서 호흡에 집중하도록 합니다.

② 현재 눈앞에 보이는 물건 5가지를
하나씩 마음속에서 말해보도록 합니다.
(예: 시계, 칠판, 책상, 창문 등)

③ 지금 주변에서 들리는 소리 5가지를
마음속에서 말해보도록 합니다.
(예: 차소리, 말소리, 바람 소리, 음악 소리 등)

④ 내 몸에서 느껴지는 감각 5가지를
마음속에서 말해보도록 합니다.
(예: 얼굴의 바람, 바닥에 닿은 발, 무릎에 놓인 손,
의자에 닿은 엉덩이, 의자에 닿은 등)

⑤ 다시 역으로 소리 → 보이는 물건 → 호흡
순으로 반복해서 집중해 봅니다.

3

충분한 개인위생지도에도 불구하고 지시에
따르지 않는 학생이 있는 경우,
아예 모든 학생이 일정 시간마다 손을 씻게
하는 등, **반 전체의 규칙을 만들어 집단의
행동에 따라가게 하는 방법**이 있습니다.

선생님 입장에서는 기본위생관리를 대충 하는
학생에게 계속 잔소리를 하게 되는데,
오히려 반항적으로 어긋날 수도 있습니다.

이럴 때는 모든 학생이 규칙적으로 일정
시간마다 손을 씻게 하거나,
일괄적으로 마스크를 집에서 가져오게 하는 등,
**집단의 흐름에 따라가도록
분위기를 조성하는 방법**이 효과적입니다.

4

학생들은 자극적인 내용의 가짜뉴스에 선동되기 쉽습니다. 가짜뉴스가 의심되면 사실 확인작업을 학생들과 함께함으로써, 학생들이 가짜뉴스를 선별하는 눈을 키워주세요.

학생들은 특히나
가짜뉴스에 속아 넘어가기 쉽습니다.

가짜뉴스는 특별한 목적으로 만들어지기도 하지만, 주목받고 싶어서, 실수로 만들어 지기도 합니다.

우리는 정규 언론에 보도되면 대체로 믿는 경향이 있지만, 정규 언론의 기자조차도 속는 경우가 종종 있기 때문에, 새로운 정보, 특히 자극적인 정보는 시간을 두고 여러 차례 검증하고 확인하는 것이 필요합니다.

5

학생들에게 건강 관련 정보를
제공하거나 지도할 때에는,
너무 단정적으로 언급하지 않는 것이 좋습니다.

현재 우리는 신종 코로나19 바이러스의 특성을
잘 모른 채, 하루하루 알아가는 중입니다.

SNS에서 본

“00을 먹으면 바이러스 예방에 좋다”는 식의
미확인 정보를 학생들에게 말하지 않도록 하며,
“따뜻한 물 마시면 절대 안 걸린다”는 식으로
너무 단정적으로 말하지 않도록 주의합니다.

학생들이 교사의 말을 과신하여
기본개인위생을
소홀히 할 수도 있기 때문입니다.

6

격리된 사람이나 유사 증상을 보이는 사람을
학생들이 욕하거나
차별하지 않도록 지도합니다.

이제는 지역전파의 가능성이 커져
언제 어디서 누구에게 옮겼는지 모른 채 발병할
수 있는 상황이 되어가고 있습니다.

감염된 이들을 차별하는 것은 일종의 폭력이며,
이들은 차별받지 않기 위해 증상을 감추고
지역사회에 숨어들게 만듭니다.

의심 증상이 발견되면 적극적으로 평가하고
조치할 수 있도록 도와야 합니다.

몸 건강, 마음 건강한
봄을 보내시길
기원합니다.



더 많은 정보가 필요하시면
교육부 학생정신건강지원센터
(02-6959-4540)에 문의해주세요.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center