감염병 대응
학교 심리방역 가이드

교육부
SMHRC 학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

감염병 대응
학교 심리방역 가이드

contents

Ⅰ. 감염병 대응 학교 심리방역에 대한 이해 04

01. 감염병 유행으로 인한 심리적 영향
02. 감염병 대응 학교 심리방역은 왜 필요한가?
03. 감염병 유행 시 학교응급심리지원

Ⅱ. 감염병 대응 학교심리방역에서 학교구성원들을 위한 교육 14

01. 학생 교육
02. 교사 교육
03. 학부모 교육

Ⅲ. 확진자 발생학교에 대한 응급심리지원 22

01. 확진자 발생 시 학교의 대처방안
02. 확진자나 자가격리 등 격리된 학생과 교직원에 대한 응급심리지원 방법
03. 격리가 필요한 교직원, 학생, 학부모에게 협조를 구하는 방법
04. 격리 조치 해제 후, 학교로 복귀하는 교직원과 학생을 맞이하는 방법

Ⅳ. 감염병 유행 시 교사들의 자기 돌봄 및 불안조절 방법 32

01. 교사들의 자기 돌봄
02. 불안조절 방법 – 안정화요법

Ⅴ. 도움 받을 수 있는 기관 38

참고문헌

1

감염병 대응 학교
심리방역에 대한 이해

01. 감염병 유행으로 인한 심리적 영향

02. 감염병 대응 학교 심리방역은 왜 필요한가?

03. 감염병 유행 시 학교응급심리지원

감염병 대응 학교 **심리방역에 대한 이해**

01. 감염병 유행으로 인한 심리적 영향

감염병 유행 시 학교 구성원을 포함한 모든 사회구성원에게 다음과 같은 반응이 나타날 수 있습니다.

1) 감염에 대한 불안
- 감염, 사망 가능성에 대한 강박적 생각, 뉴스 보도에 과잉집착
- 가족에 대한 걱정과 죄책감(확진자의 경우) 등의 심리적 어려움

2) 현실적인 불편감과 고립감에 대한 걱정과 일상이 무너진 것에 대한 분노
- 학업에 대한 걱정
- (자가격리자나 확진자의 경우) 외로움이나 고립감, 자괴감

3) 확진자나 격리자가 갖게 되는 낙인감
- 친구들이나 선생님들의 부정적인 시선, 사회의 부정적 인식에 대한 낙인감

눈에 보이지 않는 바이러스나 세균 감염에 대해 많은 사람들이 **불안해하는 것은 자연스러운 반응**이지만, 특히 **아동, 청소년은 더 큰 불안과 두려움 및 걱정에 빠질 수 있습니다.**

감염병과 관련한 스트레스가 지속되면서, 우리의 두뇌는 이성적인 뇌보다는 감정적인 뇌가 우선으로 작동하게 되어

▶ **예민함이 늘고 자기 조절력이 떨어지고 생활 리듬이 깨어지기 쉬움**
– 달라진 일상과 예측하기 어려운 불확실성이 장기간 지속

▶ **짜증 및 감정조절의 어려움 증가, 수면 패턴의 변화, 미디어 과몰입, 행동 자제력 감소**
– 건강 수칙과 방역지침 등을 지키기 어려워짐

특히 주변의 영향을 받기 쉬운 아이들, 감정적인 뇌의 발달이 앞서 있는 청소년기 아이들은 이러한 현상에 휩쓸리기 쉽습니다. 이로 인해, 아이들은 쉽게 헛소문을 퍼 나르기도 하고 특정 대상에게 극도의 혐오나 비난을 쏟아내거나 또래를 왕따시키기도 합니다. 친구, 누군가가, 나 자신이 엄청난 고통을 겪을 수 있다는 것을 생각하지 못할 수 있으며, 감염병에 걸린 사람에 대해 그 사람이 무언가 잘못 행동해서 일어난 일이라고 도덕적인 비난을 하기 쉽습니다. 감염병 유행으로 인해 생긴 불안과 분노로 인해 사회적 낙인, 편가르기가 심해질 수도 있습니다. **그러나 누구나 무증상감염자가 되어 전파할 수도 있고 자가격리자가 될 수도 있음을 기억해야 합니다.**

02. 감염병 대응 학교심리방역은 왜 필요한가?

감염병 유행 및 재난에 대한 연구들

1) 최근 재난·위기상황(대구 지하철 사고, 세월호 침몰사고, 메르스, 자살사고 등)**에 대한 연구들**
- 위기상황을 직·간접적으로 경험한 경우, **외상후스트레스장애(PTSD)**를 경험하고 이에 대한 **적절한 도움을 받지 못한 경우, 전 생애에 심각한 정신적 어려움을 경험**하는 것으로 확인

2) 메르스 감염병 환자에 대한 연구(국립중앙의료원, 2020)
- **확진 당시 불안과 낙인감(stigma)**이 **1년 후** PTSD(42.9%), 우울감(27%)에 큰 영향을 미침

3) 코로나19 확진자에 대한 연구(중앙사고수습본부, 2020)
- 확진자의 68%, 확진자 가족의 53%: **정신건강 문제 발생** 및 **일상생활 수행에 어려움**, 재감염에 대한 두려움과 낙인에 대한 스트레스 호소

위와 같은 연구결과들은 **감염병으로 인한 신체질병 만이 아니라, 마음의 고통을 예방하고 치유하는 심리방역의 필요성을 제기**합니다.

더욱이, 대부분의 재난은 발생했을 당시에 가장 크게 이슈가 되고 시간이 지날수록 이슈가 줄어드는 반면, 감염병 관련 재난의 경우 감염병이 유행되면 장기화되고 시간이 지날수록 공포가 커지며 이로 인한 심리적 피로도도 더 커집니다. 또한 **다른 재난과는 달리, 감염병 확진자가 감염병 유행의 피해자임에도 불구하고** 사회적인 지지보다는 **감염병을 전염시키는 가해자로 인식되는 경우도 발생하게 됩니다. 따라서 이들에 대한 낙인을 방지하는 심리방역이 중요해집니다.**

또한 감염병 유행으로 인한 심리적 영향으로 인해 학생들에게 집중력 등 학업수행능력의 저하가 초래되며, 미래에 대한 예측불가능성으로 인한 불안과 온라인 등교, 등교중지 등의 조치로 인해 일상생활이 깨지는 것에서 오는 분노 등 여러 혼란을 겪게 됩니다.

위에 서술한 여러 가지 이유로 **감염병으로 인해 초래되는 심리적 고통을 해소하고, 심리적 후유증을 예방하는 심리방역이 반드시 필요하게 됩니다.**

03. 감염병 유행 시 학교응급심리지원(PFA-s, Psychological First Aid for schools)

학교응급심리지원(PFA-s, Psychological First Aid for schools) 이란?

- 응급심리지원(PFA)은 세계보건기구에 의하면 "고통 받고 지원이 필요한 사람에 대한 인간적이고 지지적인 반응"으로 정의됩니다.
- **학교응급심리지원(PFA-s, Psychological First Aid for schools)**의 목적은 **학교의 정상화**를 위함입니다. 학교의 정상화란 사건 이전(감염병 유행을 포함한 위기상황)으로 완벽히 되돌리는 것이 아니라 학생, 학부모, 교사의 정서적 안정을 바탕으로 학교 본연의 기능이 정상적으로 수행될 수 있을 만큼 학교 환경을 마련하는 것입니다.
- PFA-s의 기본원칙을 감염병 재난에 적용시켜보면, **감염병 유행 시 학교응급심리지원의 목표는 학생과 교사, 학부모의 정서적인 안정화를 돕고, 감염병으로 인한 심리적 후유증을 줄이고 예방**하는 것입니다. 또한 **확진 학생에 대한 낙인을 방지**하고 **일반 학생들의 불안 감소** 등 심리적 충격 완화 및 학교 교육 정상화를 위한 안정적인 체계를 구축하고 운영하는 것입니다. 이는 **감염병 재난 시 학교심리방역의 핵심입니다.**
- PFA-s는 특정 분야 전공자나 건강관리 전문가만 하는 것이 아니라 모든 사람이 제공 할 수 있는 접근 방식 및 방법으로 고안되어 있습니다. 다시 말하면, 학교 교직원 모두가 PFA-s를 제공할 수 있도록 훈련될 수 있습니다.

◆ 학교를 위한 응급심리지원(PFA-s)의 구성요소

1) 필수요소1 : 만남과 경청

- 영향 받은 학생, 교직원, 학부모와의 만남과 경청

2) 필수요소2 : 안전과 보호

- 안전 확인
- 고위험행동관찰
- 취약한 학생, 교직원확인

3) 필수요소3 : 정보수집과 실제적 지원

- 확진자, 밀접 접촉자, 자가격리자 등에 대한 모든 사실 파악하기
- 심리지원체계를 통한 심리적 지원 제공
- 가정 내 온라인학습지원 등

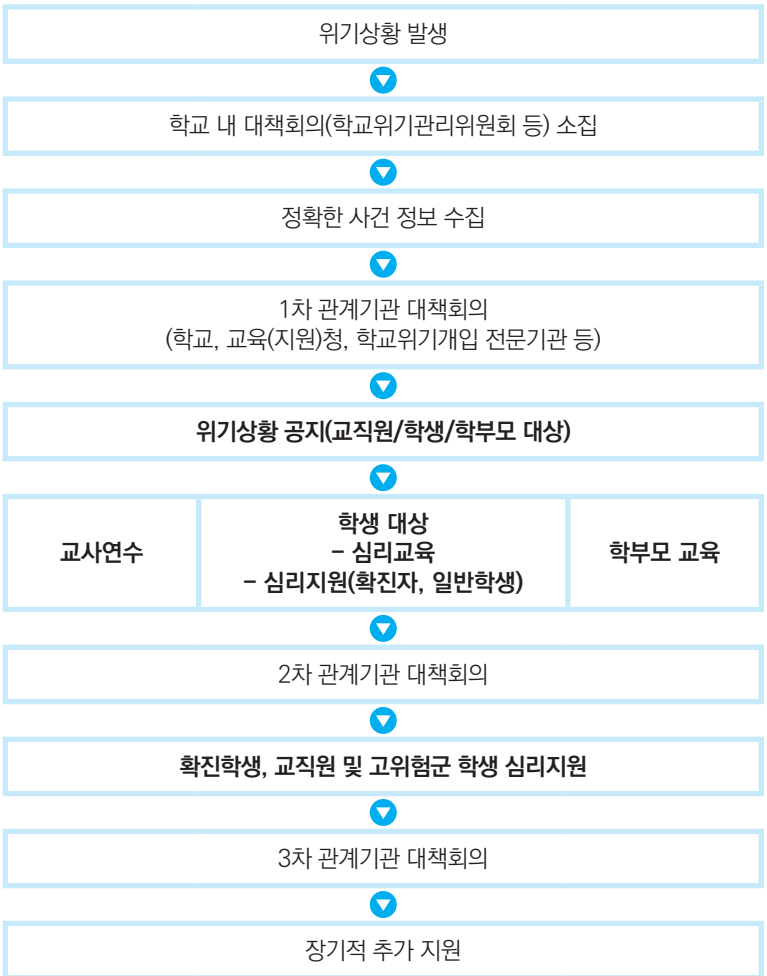
4) 필수요소4 : 대처에 대한 교육과 정보제공

- 학생과 교직원, 학부모의 불안과 걱정을 다루는 교육과 방법을 제공하기
- 가정통신문을 통한 학부모와의 소통과 학교상황 전달하기 등

5) 필수요소5 : 사회적 지원과 연결

- 의뢰가능한 전문가와 도움 받을 수 있는 기관 및 서비스 연결하기

◆ 감염병 유행 시 학교를 위한 응급심리지원 흐름도



◆ 감염병 유행 시 학교응급심리지원을 위한 체크리스트

☑ **1. 학생, 학부모, 교사들을 위한 감염병 관련 심리방역 교육자료 준비하기**
- 학생정신건강지원센터 홈페이지(www.smhrc.kr) 참고

☑ **2. 확진학생/교직원 및 고위험군 학생들에 대한 심리지원체계 구축하기**
- 확진학생/교직원 및 가족에게 심리지원 안내하기
- 고위험군 학생 파악해서 심리지원 연결하기

☑ **3. 학부모와의 의사소통 준비하기(가정통신문 발송 – 예시문은 본문 3-1 참고)**
- 등교중지 상황에서 자녀 돌봄 지침 전달
- 학교의 사건대응 노력을 알릴 수 있는 기회 / 학부모 민원발생 예방

학교내 감염병관리위원회(가칭: 위기관리위원회) 구성

◇ 감염병이 유행하면 감염병 관리 및 불안과 스트레스에 대한 체계적 심리지원을 위한 학교 내 위원회를 구성합니다. 학교 관계자는 체온측정 및 감염관리 활동 필수요원을 복수로 지정합니다. 위원 간 비말접촉 가능성 최소화해야 합니다. 개인정보 및 의료정보 보안에 유의하되 감염 가능성이 높은 업무 특성으로 갑작스런 재택근무 및 격리 가능성을 고려하여 자료보관과 의사소통에 유의합니다.

◇ **(확진자 발생 전)** 학생 신체건강 및 심리 변화관찰, 학교(심리) 방역관리, 학부모 뉴스레터 발송, 생활 방역 정보 공유, 필요시 관련 교육을 이수합니다.

◇ **(확진자 발생 후)** 확진자 및 접촉자에 대한 신체 건강 및 심리 변화를 관찰합니다. 심리지원이 필요한 학생, 학부모, 교직원에 대한 gate keeper역할을 수행합니다. 익명상담과 비밀보장이 가능한 정신건강의학과 전문의 지원 안내 및 연계를 지원합니다.

심리지원체계구축

◇ 지역사회 감염병 발생으로 인한 등교 중지나 등교 수업 이후 감염병 확진자와 자가격리자 발생 시 학교 현장에서 심리지원을 위해 학생, 학부모, 교직원 등을 대상으로 대면(방문) 지원 또는 비대면(전화 또는 이메일) 지원을 제공하기 위한 체계를 수립합니다.
- 참여자의 안전과 낙인을 최소화하기 위해 익명성, 비대면, 개인정보 비공개의 지원 원칙을 지킵니다.

[예시] 코로나19 심리지원체계

대한신경정신의학회 정신건강의학과 전문의	**학생정신건강지원센터** (실행주최)	상담전문가

	학교 및 교육청
지원대상	– **확진자 및 가족, 의심환자 및 격리자, 발생학교 구성원 등** ※ 확진자 및 가족은 학생정신건강지원센터의 정신건강전문의 지원인력에서 권역별 담당자가 대응하며, 의심환자 및 격리자 등은 각 시도 교육청 및 학교와 협조하여 대응
심리지원 핫라인	– **감염 확진자 및 가족과 고위험군 문의:** 학생정신건강지원센터 (02-6959-4638)(오전 9시-오후 6시) – **의심환자 및 격리자와 일반 심리상담 문의:** 학교 및 교육청 위(Wee) 프로젝트 사업기관, 지역사회 전문기관 등

◆ 심리지원 참여기관 및 역할

구분	역할	주요 지원 사항
교육부 교육청	**총괄**	– 심리지원 관리 총괄 및 관리사항 점검 – 관계부처 협력체계 구축 – 국내 확진자(학생 및 교직원)등 정보 관리
학생정신 건강지원 센터	**학교중심 심리지원단 총괄운영**	– 심리지원 세부계획수립·운영 및 학교중심 위기관리위원회 (감염병관리위원회) 화상회의 주최·운영 – 정신건강의학과 전문의 인력 지원 (※ 권역별 및 요일별 맞춤관리) – 심리지원 핫라인 운영 – 관련 자료지원 – 고난도 사례발생시 관련 전문가 특별자문회의 등 지원
위(Wee) 프로젝트 기관	**학교내 일반상담지원**	– 의심환자, 격리자 및 일반 심리상담 지원 – 격리 학생에게 유무선 상담, 고위험군 선별 및 필요시 전문의 치료 연계 (학생정신건강지원센터를 통한 전문의 상담연계 가능) – 격리 해제시 학교 적응을 위한 심리 상담 및 관리
	(지원요청) ↓ ↑ (심리회복 지원 전문팀 지원)	
개별학교 〈-〉 보건소	**확진자 및 의심자 정보제공과 역학조사 협조**	– 교육청 담당부서 – 교내 감염병 관리위원회(담당교사, 보건교사, 전문상담(교)사 등)

◇ **(위험요소 파악 및 심리지원 의뢰)** 담임교사는 학생의 심리상태 및 가정환경 등을 파악하고, 과거 정신병력, 가정 내 위험요소(학대, 방임 등), 주변에 감염병으로 인한 피해자 · 사망자 등 위험요소 등이 있는 학생은 심리지원을 의뢰합니다.

◇ **(고위험군 학생에 대한 파악과 대응)** 전문적인 치료가 필요한 고위험군은 다음과 같습니다.

- 정서적 문제와 함께 동반된 심한 기능 저하가 급격히 발생하였거나, 정신병적 증상(환각, 망상 등) 발생 시
- 감정조절의 어려움 등으로 일상생활이 어렵거나 약물, 알콜 남용, 사회적 고립 등이 있을 때
- 자살위험 등과 관련된 선별도구에서 높은 점수취득과 함께 일상생활의 기능저하가 동반된 경우
- 자해, 타해의 위험이 동반된 경우
- 극도의 불안 또는 분노를 경험한 경우

[예시] 코로나19 확진자 발생 당시 진행된 PFA-s 교육 질의 응답 사례

[질문1] 이OO(고등학교 교장)

평소에도 우리 학교는 방역에 많은 노력을 기울였으나, 코로나19 발생 이후 일부 언론이나 관계기관에서 보도하거나 대응하는 것에서 **평소에 선생님들이 해 왔던 노력을 인정하지 않는 느낌이라 상처를 많이 받았습니다. 선생님들의 노력이 제대로 평가받지 못하는 것에 대하여 교사들이 어떻게 대처해야할까요?**

[답변1]

학교는 방역 전문기관이 아닙니다. 방역이 미흡했기 때문에 감염병이 발생하는 것은 아니므로 같은 방역수칙을 지켜도 어떤 학교는 발생할 수도 있고 어떤 학교는 발생하지 않을 수도 있습니다. **발생은 학교에서 혹은 교사가 반드시 책임져야 할 부분이 아니며 실제로 주의를 해야 하는 것은 감염이 생긴 학생 혹은 학부모의 경우 학교의 탓을 하지 않도록 하는 것입니다.** 이것은 교육적으로 바람직하지 않기 때문입니다.

다소간의 감염의 위험이 있더라도 교육이 중요하기 때문에 개학을 하고 학교를 운영하는 것이므로 학교에서는 나름대로 예방할 수 있는 부분을 했는지, 감염병이 발생했을 시 규정에 따라 조치를 했는지를 봐야 합니다. 내부적으로 충분히 논의해서 입장정리를 한 후 당당할 부분은 **당당하고 반성할 부분은 하길 권합니다. 잘못한 부분만 반성하면 되며 필요이상으로 위축될 필요는 없습니다.**

[질문2] O○○(중학교 교사)

학교응급심리지원이라는 개념에 대해서 이해를 잘 했으나 **응급심리지원에서** 가장 **중요한 건 즉시성인 것 같은데 확진자가 지금 병원에 입원해있어서 이 효과를 볼 수 없을 것 같습니다.** 혹시 적용할 수 있는 팁이 있을까요?

[답변2]

데이터에 근거하자면 메르스 때도 그렇고 코로나19도 그렇고 **격리라는 상황에서 심리적인 어려움이 있을 때 문자나 전화는 그 당시 뿐 만이 아니라 이후에도 큰 도움이 되었다고 합니다.** 선생님들이 할 수 있는 건 시간이 지나서 핸드폰을 열어봤을 때 학교차원에서, 선생님이, 친구들이 관심을 표했다는 것을 알고 빨리 돌아오길 바란다는 메시지를 주는 것이 중요합니다.

규칙적으로 지속적인 관심을 알려주어 소속감을 느끼게 해 주는 것에 집중할 필요가 있습니다.

II

감염병 대응 학교심리방역에서 **학교구성원들을 위한 교육**

01. 학생 교육

02. 교사 교육

03. 학부모 교육

II 감염병 대응 학교심리방역에서 학교구성원들을 위한 교육

01. 학생 교육

학생에 대한 권고사항

1) 학생은 자신뿐 아니라 학교와 지역사회, 즉 친구와 가족을 위해 방역 수칙을 숙지하고 감염예방을 위해 노력합니다.
2) 감염병으로 인한 스트레스를 관리할 수 있어야 합니다.
3) 감염병에 걸리는 것은 무언가를 잘못하였기 때문에 생기는 것이 아니고, 누구나 예기치 못하게 감염병에 걸릴 수 있으며 피해자가 될 수 있기 때문에, 감염병 확진자는 비난이나 회피의 대상이 아니라 지지해주고 도와주어야 하는 대상임을 이해하도록 하는 것입니다.

◇ 해마다 감기, 독감뿐만 아니라 새로운 감염성 질환이 우리의 건강을 위협하고 있습니다. 그러나 대부분의 감염성 질환은 우리의 작은 실천으로 예방이 가능합니다. 과학자들은 사람의 몸이 세균에 대해 어느 정도 저항성을 가지고 있기 때문에 손 위생을 통해, 세균의 숫자를 줄여주면 감염성 질환의 70% 이상 예방 가능하다고 합니다.

◆ 올바른 손위생과 기침예절에 대해 알아봅시다.

손 위생이란?

손 위생은 손 씻기, 손 청결, 손 소독을 모두 포함하는 말입니다. 손 위생은 개인위생의 첫걸음이라 할 수 있으며, 손을 통해 인체로 전파되는 경로를 차단하는 것으로 가장 간단하면서도 효과적인 감염 질환의 예방법이라고 할 수 있습니다.

1) 언제 손을 씻어야 할까요?

- 음식을 준비하거나 먹기 전
- 화장실 사용 후
- 코를 풀거나 기침이나 재채기 후
- 쓰레기나 휴지통을 만진 후
- 동물이나 동물의 음식, 동물의 배변을 만진 후

2) 손을 어떻게 씻어야 할까요?

- 흐르는 깨끗한 물에 손 적시기
- 비누 거품 내기
- 20초 이상 손 문지르기
- 흐르는 물에 손 헹구기
- 깨끗한 수건이나 건조기로 손 말리기

3) 손 소독제는 어떻게 사용하여야 할까요?

- 설명서에 적힌 용량의 손소독제를 한 손바닥에 올리기
- 두 손을 함께 문지르기
- 손가락 사이, 손등, 손톱 밑을 손 소독제가 마를 때까지 문지르기

4) 기침 예절

- 기침하거나 재채기 할 때 화장지로 코와 입을 가리기
- 사용한 화장지는 바로 휴지통에 버리기
- 화장지가 없을 때에는 윗 소매에 대고 기침이나 재채기 하기
- 기침이나 재채기 후, 주변에 침이나 콧물이 묻었을 때 손으로 닦지말고 화장지를 사용하기
- 기침이나 재채기를 한 후, 물과 비누, 손소독제를 사용하여 손 씻기

감염 관리에서 손 위생과 함께 기침 예절이 중요합니다.

우리가 기침이나 재채기를 할 때 눈에 보이지는 않지만 미세한 호흡기 분비물(침, 콧물)과 함께 바이러스나 세균과 같은 미생물이 배출되는데, 평균 2미터에서 최대 6미터까지 주위를 오염시킬 수 있으며 손으로 입을 가릴 때 손을 심하게 오염시킵니다.

기침예절은 호흡기 바이러스 질환이 유행하는 시기에 꼭 필요합니다.

◆ 감염병으로 인한 스트레스 신호를 알아보고 도움 요청 시기와 스트레스를 줄이는 방법에 대해 알아봅시다.

1) 흔하게 찾아오는 스트레스 신호

- 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
- 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
- 잠이 오지 않거나 휴식을 갖는 것이 어렵습니다.
- 자주 울음이 터집니다.
- 지나치게 걱정을 합니다.
- 대부분 혼자 있고 싶어 합니다.
- 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
- 대화하기 어렵거나 집중을 못합니다.

만약 여러분이 감염성 질환과 관련하여 심한 불편을 경험하거나 주위에 그런 경험을 하는 사람이 있다면, 학교 선생님이나 상담실에 연락해주세요.

2) 스트레스를 줄이는 방법

일을 할 때 시간을 잘 배분합니다.
감염성 질환에 대한 뉴스와 소식에 얼마나 시간을 쓸지 정합니다. 소식과 걱정에서 벗어나서 여러분이 조절하고 할 수 있는 일들을 하는데 필요한 시간을 확보하는 것이 중요합니다.

객관적인 사실을 얻습니다.
정확한 건강 정보를 얻을 수 있는 교사나 의료인에게 건강을 지킬 수 있는 방법과 대처법을 배웁니다.

건강한 생활을 합니다.
건강한 음식을 먹고 규칙적인 운동을 합니다. 충분한 잠을 자고 휴식을 취합니다.

긴장을 줄이는 방법을 사용합니다.
이미 알고 있는 복식호흡방법, 스트레칭, 명상 등을 규칙적으로 하거나 손과 얼굴을 씻어 기분전환하거나 재미있는 취미활동을 하면서 몸과 마음의 긴장을 낮춥니다.

여러분의 감정과 생각을 친구나 가족, 그리고 믿을만한 사람들과 이야기하며 나누시기 바랍니다.
여러분의 감정이 어떠한지 이야기를 하고, 객관적인 건강 정보도 같이 이야기해보세요. 그리고 사건과 관련 없는 즐거운 대화를 하면서 여러분의 인생에서 중요하고 소중한 많은 것들이 있다는 것을 다시 한 번 생각해보세요.

02. 교사 교육

교사 및 학교 당국에 대한 권고사항

1) 학교 안에서 감염을 예방할 수 있도록 최선을 다해주시고, 학생과 학부모가 안심할 수 있도록 충분히 소통해 주세요. 학교와 학부모 간의 신뢰는 학교내 심리 방역의 필수 조건이라 할 수 있습니다.

2) 감염병 재난은 장기적인 계획을 세워야 할 수도 있습니다. 학교는 교직원들의 소진을 방지할 수 있도록 업무분장을 하고 근무시간을 엄수해 충분히 휴식할 수 있는 분위기를 만들어 주십시오.

3) 감염병이 발생하면 루머, 낙인 등으로 인한 갈등이 발생할 수 있습니다. 이를 예방하기 위해 심리 방역 및 필요시 관련 교육을 준비해야 합니다. 특히 정보가 부족한 신종감염병의 경우, 불필요한 의심과 잘못되고 과도한 정보 등으로 인하여 구성원 간의 오해와 갈등이 생기지 않도록 유의하십시오.

4) 함께 노력하여 이겨낼 수 있다는 희망의 메시지를 교사와 관리자가 지속적으로 학생들에게 전달해 주세요. 서로를 배려하고 이겨내려는 희망과 연대의 분위기가 무엇보다 중요할 것입니다.

1) 온라인 학습 과정 중 학생심리지원 및 학부모 의사소통

- **학부모님들과의 소통을 강화하세요.**

학부모와의 의사소통의 원칙

- **(응답가능 사안의 명확화)** 교사는 되도록 학부모를 안심시키려고 노력하되, 지나친 요구 및 교사로서 응답할 수 없는 사안에 대해 명확히 구분하여 분명하게 알리세요.
- **(응답방법의 구체화)** 의사소통할 수 있는 시간대와 가장 효과적으로 의사소통할 수 있는 방법 등을 명확히 알려주는 것이 좋습니다.
- **(이외 사항)** 학부모의 문의사항에 관하여 담임교사 선에서 해결이 어려운 경우, 조기에 학교관리자와 상의하여 학교차원의 일관된 입장표명 및 개입으로 상황을 대처하는 전략이 필요합니다.

- **아이들과의 유대감을 강화하세요.**
  - 다양한 SNS(반별 다양한 단체 채팅방 등)를 이용해서 선생님의 마음을 전하세요.
- **평상시 불안과 심리적 어려움(불안·우울 등)을 보였던 학생은 지금과 같은 예측 불가능한 상황에서는 좀 더 적극적인 지원과 도움이 필요합니다.**
  - 가정에서는 자녀의 행동을 관찰하고, 자녀가 심리적으로 어려움(심한 불안, 초조 등)을 보이거나, 가까운 지인의 상실 등을 경험한 경우 필요에 따라 위클래스 상담선생님과 외부 정신건강전문가의 도움이 필요합니다.
- **불안할 때 아이들 스스로 사용할 수 있는 안정화 요법을 가르쳐주세요.**

(본문 4-2 불안조절 방법 참고)

2) 등교 학습 과정 중 학생심리지원 및 학부모 의사소통

- 학생의 위생관리와 더불어 마음도 관리해주세요.

감염병으로 인한 불안 증상을 줄이는 방법

① 과도한 뉴스나 유튜브 시청 제한하기
② 감염병 유행과 관련된 대화를 줄이기
③ 일상적인 학교 일정을 진행하기
④ 학생이 불안과 걱정을 표현하면 잘 들어주기
⑤ 즐거운 활동하기
⑥ 위클래스 상담하기
⑦ 정신건강 전문가에게 도움 요청하기(ex, 계속 불안이 심해지고 친구와의 다툼이 잦아지거나 잠을 못 이룰 경우)

- 충분한 개인위생 지도에도 불구하고 지시에 따르지 않는 학생이 있는 경우, 반 전체의 규칙(ex, 모든 학생이 일정시간마다 손을 씻게 하는 등)을 만들어 집단의 행동에 따라가도록 도와주세요.
- 학생들은 자극적인 내용의 가짜 뉴스에 선동되기 쉽고, 감염병에 대한 가짜 정보가 무분별하게 유행하기 때문에 공신력 있는 기관의 정보를 선별하는 눈을 키워주세요.
- 학생들이 확진자, 자가 격리자 또는 유사증상을 보이는 사람을 낙인찍거나 차별하지 않도록 지도합니다.

차별과 낙인은 자신의 무지와 불안의 한 표현 방법이라고 합니다. 우리가 극복해야 할 문제는 바이러스와 감염병 자체이지만 이를 해결할 방법이 존재하지 않는다는 불확실성을 인정하지 않습니다. 가까이에 있는 특정 대상에게 불안과 분노를 돌리는 낙인 현상은 부적절하다는 것을 학생들에게 이해시키고 일상생활을 안전하게 유지하는 것의 중요성을 교육해야 합니다.

03. 학부모 교육

학부모에 대한 권고사항

1) 감염병 예방을 위해 아이들의 건강 상태를 학교와 적극 소통하고 가족 전체의 건강을 지키기 위해 노력합니다.
2) 아이들이 지나친 불안을 갖지 않도록 어른들이 충분히 노력하고 있다는 것을 알려주세요. 부모가 불안해 하면 아이들도 불안해 하므로 부모님 역시 아이들의 등교에 대해 안심할 수 있어야 합니다. 걱정되는 부분이 있다면 안심할 수 있도록 학교와 소통하세요
3) 감염병 유행으로 인해 모두가 어려운 시기이지만, 한편으로는 아이들이 공통체 안에서 함께 협력하여 역경을 이겨 내고 연대하는 것을 배울 수 있는 좋은 기회입니다. 감염병 확진자는 비난이나 회피의 대상이 아니라 지지해주고 도와주어야 하는 대상임을 아이들에게 알려주시고 서로 신뢰하고 배려하는 것을 배울 수 있도록 모범을 보입니다.

◆ 학부모 교육의 구체적 내용

- 불안은 말이 아니라 신체적인 불편감(ex, 두통, 복통, 메스꺼움 등)이나 행동으로 표현되기도 합니다.
- 자녀들의 불안을 덜기 위해서 자녀들의 눈높이에 맞는 설명으로 안심시켜주세요.

[예시]

- **자녀:** 오늘 사망자 수가 또 늘었어요. 엄마 아빠가 병에 걸릴까 걱정이 돼서 잠이 안 오고 무서워요.
- **부모:** 네가 잠이 안 올 정도로 무섭고 걱정이 되었구나, 걱정되는 것은 당연하단다.
  하지만 모든 사람이 최선을 다하고 있으니 너무 걱정하지 않아도 된단다.

- 방역과 치료 방법의 하나인 '자가 격리'에 대해 오해하지 않도록 도와주세요.
- 가족들과 함께 지금 상황에서 긍정적인 면이 있다면 무엇일지 찾아보세요.
- 자녀에게 평소와는 다른 아래의 행동들이 지속되면 정신건강 전문가를 찾으세요.
  - 아이가 지속적으로 학교에 가지 않으려고 할 때
  - 부모로부터 영원히 이별하는 것을 지나치게 두려워하는 것이 지속될 때
  - 특별한 원인 없이 지속되는 복통, 두통, 어지럼증과 같은 증상을 보일 때
  - 모든 일에 흥미가 없고 활동량이 감소하면서, 질병 관련 정보(사망자 정보 등)에만 지나치게 몰두할 때

III

확진자 발생학교에 대한 응급심리지원

01. 확진자 발생 시 학교의 대처방안

02. 확진자나 자가격리 등 격리된 학생과 교직원에 대한 응급심리지원 방법

03. 격리가 필요한 교직원, 학생, 학부모에게 협조를 구하는 방법

04. 격리 조치 해제 후, 학교로 복귀하는 교직원과 학생을 맞이하는 방법

Ⅲ 확진자 발생학교에 대한 응급심리지원

01. 확진자 발생 시 학교의 대처방안

◇ 감염병 유행 등의 재난 상황이 생기면 **"알아차림(Aware)–경청(Listen)–연결하기(Link)–행동하기(Act)" (ALL A)**를 기억하십시오. 이 방법은 스트레스와 위기가 발생했을 때 자신과 다른 사람을 돌보는 데 모두 적용할 수 있습니다.

1) 알아차림(Aware)

스트레스와 고통의 징후(즉, 사람이 잘 대처하지 못한다는 징후)를 찾으십시오.

- **비언어적 의사소통에 주의하십시오.** (ex, 몸짓, 신체 위치, 움직임, 얼굴 표정 등)
- **개인의 회복탄력성을 평가합니다.**
  - 회복 탄력성: 그 사람의 기술, 지식, 경험, 행동을 바탕으로 불리한 경험을 극복하고 조정하는 능력

2) 경청(Listen)

어떤 종류의 지원이 필요한지 결정하기 위해 경청하십시오.

- **그 사람에게 그들이 필요한 것과 걱정에 대해 물어보십시오.**
- **경청에는 듣는 것 이상의 것이 필요합니다.**
- **다음 지침을 사용하여 지지하는 경청자가 될 수 있습니다.**
  - 대화 중 딴생각을 하지 않고 상대방을 존중하십시오.
  - 그 사람의 나이, 성별 및 사회문화적 배경과 같은 특성을 고려하십시오.
  - 언어 및 비언어적 의사소통에 주의하십시오.
  - 침묵을 위한 공간을 남겨 두십시오. 때로는 단지 그 자리에 있다는 것이 아무 말도하지 않으면서도 위로가 될 수 있습니다.
  - '왜'라고 판단하거나 묻지 마십시오.

3) 연결하기(Link)

그 사람이 위기 상황에 대처할 수 있는 적절한 지원 시스템에 연결하십시오.

- **개인 수준**
  - 스트레스에 대처하기 위해 개인이 하는 행동할 수 있도록 연결 (ex, 운동, 음악 듣기)
- **관계**
  - 가족, 친구 또는 동료와의 건강한 인간관계 맺을 수 있도록 연결 (ex, 멘토, 또래 지지)

• **지역사회**

– 감염병 유행 동안 정신건강 지원을 제공하는 정부기관 또는 신뢰할 수 있는 민간기관, 정신 건강 문제(우울증과 불안 포함)가 있는 사람들을 위한 복지 기관, 교내 동아리, 직장 또는 자원 봉사 단체와 연결

• **문화와 사회**

– 문화적 그리고 사회적(종교적) 지원 네트워크와 연결

4) 행동하기(Act)

적절한 대처 전략을 갖춘 행동을 안내하고 실행하십시오.

• **휴식을 취하세요.**

• **현실적인 기대치를 정하십시오.**

– 예를 들어, 가정에서 자녀를 둔 부모는 재택근무 명령이 진행되는 동안 직장에서 일상적인 생산성 수준을 유지하기를 기대하는 것이 현실적이지 않을 수 있습니다. 이를 수용하고 합리적으로 달성 할 수 있는 것에 기초하여 일일 목표를 설정하는 것이 효과적인 대처 전략입니다.

• **다른 사람들의 말을 경청하고 지지해 주십시오.**

• **스트레스 관리 기법 (ex, 호흡법, 마음 챙김, 이완 기법, 운동)을 연습하십시오.**

학부모 통신문 발송

◇ **갑작스런 등교 중지 상황이 발생한 경우에는 학부모님께 가정통신문을 발송하여, 공식적인 안내를 하는 것이 좋습니다.** 언론을 통한 분절적인 정보로 상황을 파악하는 것보다 학교의 공식적인 안내문을 규칙적으로 제공하였을 때 학부모에게 신뢰를 주고 추후 재 등교가 결정되었을 때 협조를 촉진시킬 수 있습니다.

◇ **가정통신문을 통해 학교의 노력을 알리고 학부모의 불안을 줄임으로써 가정에서 학생들을 더 잘 돌볼 수 있게 됩니다.** 감염병에 대한 정확하고 신뢰할만한 정보를 제공하고 학생들의 심리지원 체계를 알려주고 가정에서의 학생지도방법에 대한 정보를 제공합니다. 등교중지상황이 길어지는 경우 1주일 단위로 가정통신문이 배포될 필요가 있으며, 학교 재등교가 이루어지는 상황까지 지속될 필요가 있습니다.

[예] 등교중지 안내 가정통신문 (#1)

00 학교 학생과 학부모님께

지난 0월 0월 발생한 확진자 발생 관련하여 시행된 갑작스런 등교중지 조처로 학생, 학부모님께 불편과 걱정을 끼쳐 드리게 되었습니다. 감염병의 특성상 직접 뵙지 못하고 이렇게 학생과 학부모님께 서면으로 현재 학교의 상황과 정보를 안내드리는 것에 많은 양해 부탁드립니다.

이번 등교중지 조처는 감염병 확진자 발생으로 인한 영향을 최소화하여 학생과 가정의 안전을 지키기 위해 질병관리본부와 교육부의 권고에 따라, 00교육청이 관계보건기관과의 협의를 통해 결정된 사안입니다.

저희 00학교는 보건당국의 방역정책에 적극적으로 협조하고 있으며, 질병관리본부가 권고하는 확진자 및 밀접접촉자 개인정보보호에 입각하여 관계정부기관을 제외한 타 민간기관이나 민원에 00학교 학생들의 정보공개에 전혀 응하지 않고 있습니다. 혹시라도 학생들 사이에서 근거 없는 소문이 무분별하게 확산되지 않도록 학부모님께서 주의를 기울여주시고, 학생들이 궁금한 사항이나 불안한 걱정이 있을 때에는 교사에게 즉각 알리어 지원과 대책을 마련할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

저희 00학교와 협력하여 심리지원 및 기타 방역 관련 지원을 제공하는 기관과 연락처는 다음과 같습니다.

확진자 및 확진자 가족의 심리적 안정을 위한 지원은 교육부 학생정신건강지원센터 핫라인(02-6959-4638, 오전 9시-오후6시) 접수를 통해 정신과전문의 및 소아청소년정신과전문의가 비대면 유무선 상담을 진행하여 비밀보장과 정보보호에 유의하여 개별 진행할 예정입니다.

학생들의 일반 심리상담 문의는 00교육청 위센터 (00-0000-0000) 및 저희 학교 위클래스 (00-000-0000, 학교내 위클래스 있는 경우)에서 진행하고 있습니다.

감염병 유사 증상을 경험한 학생이 발생시 증상 자가보고 절차를 통해 먼저 교사에게 증상 여부를 알려주시면 지역 내 보건소와 선별진료소와 협력하여 대처하고 있습니다.

온라인 개인 학습 관련 정보 및 문의처는 제공은 담임교사 문의 또는 00-000-0000입니다.

향후 00교육청과 관계 기관의 회의를 통해 결정되는 학사 일정에 대해 학생과 학부모님께 적극적으로 안내해 드리겠습니다.

00학교장

※ 추가 가정통신문 예시는 교육부 학생정신건강지원센터 홈페이지를 참고해주세요.

02. 확진자나 자가격리 등 격리된 학생과 교직원에 대한 응급심리지원 방법

◇ **감염병 확진자가 되거나 확진자의 동선에 포함되어 자가격리가 요구되는 경우,** 대부분의 사람들은 **고립과 낙인에 대한 두려움과 자책감, 불안감 등의 정서적 경험**을 하게 됩니다.

◇ 이들을 위해서 응급심리지원이 반드시 필요합니다.

◇ 학교에서 비대면 응급심리지원을 할 때 해야 할 것

- 상대방이 걱정하는 것을 알기 위해 자신이 말하기 보다는 상대방의 말을 더 듣기
- 처음에는 열린 질문으로 시작하고 언제, 어디서, 무엇을, 누가의 질문하기
- 상대방의 감정과 반응을 정상화시켜주며 위기 때 자연스러운 반응이라는 것을 알려주기
- 감염병에 대해 모르는 것이 있다면 정직하게, 이것은 우리 모두가 배우고 있는 새로운 병이라는 사실을 말하기
- 개입의 가장 기본 원칙인 상대방에게 해를 끼치지 않는다(no harm)는 것을 지키기
- 언급된 문제가 개인이나 다른 사람의 안전에 영향을 미치는 경우(아동학대, 자살, 자해 또는 타해 위험) 전문기관에 의뢰하기

◇ 학교에서 비대면 응급심리지원을 할 때 하지 말아야 할 것

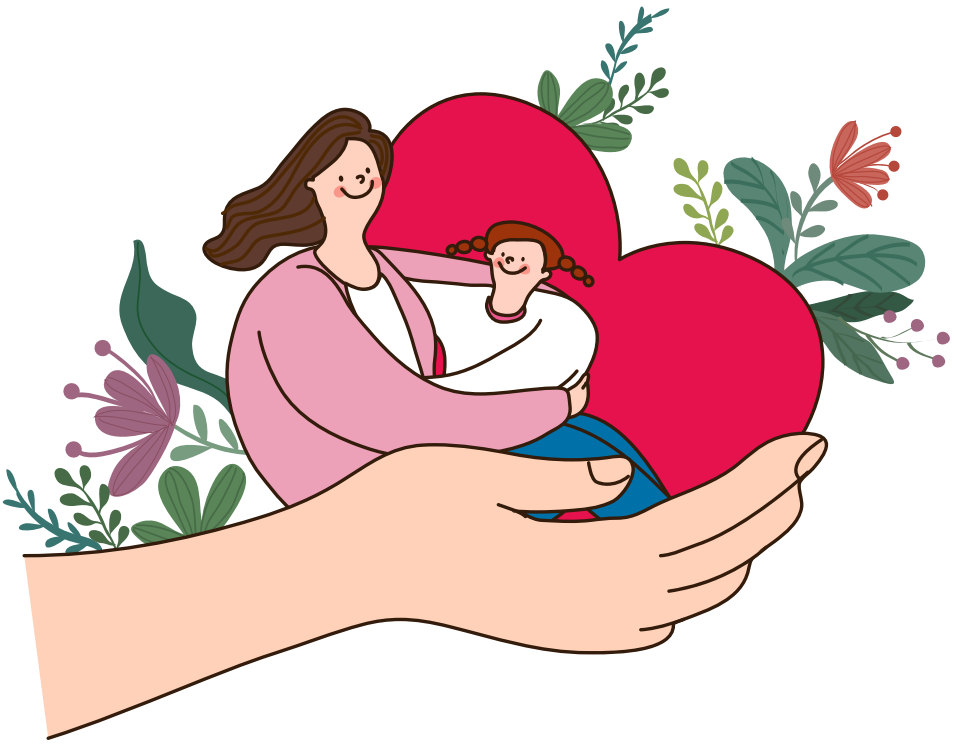
- 트라우마 사건에 대한 자세한 묘사와 세부 정보에 대한 설명을 요구
- 상대방의 말에 대해 '왜', '왜 그랬어요?' '왜 안 했어요?' 라는 질문
- 어려운 전문 용어나 기술적 용어 사용
- 예전에 상담 했던 다른 사람의 이야기나 경험 공유
- 주위 사람에게 상담 내용을 공개하고 상담의 비밀을 지키지 않는 것

◆ 고립되고 격리된 학생들과 교직원 지원법

- **고립되고 격리되는 경험은 정신적인 충격으로 느껴질 수 있습니다.**
  - 격리된 사람들은 학교에 못가서 친구들을 못만나고 가족들과 떨어져야 할 수도 있다는 스트레스를 경험하며 동시에 질병에 걸릴 위험으로 인한 스트레스도 감당해야 합니다.
  - 그 외에 위기 시의 상담을 받을 수 있는 곳, 신뢰할 만한 인터넷 사이트, 질문이나 걱정거리 등을 물어볼 수 있는 기관의 전화번호나 홈페이지를 알려 주는 것이 격리 시 겪을 수 있는 정신적인 충격을 줄일 수 있습니다.
  - 힘든 점을 호소하면 열심히 들어주는 것만으로도 도움이 될 수 있다는 점을 기억하십시오.

• **격리된 아동청소년에게 특별한 관심이 필요합니다.**
- ‘네 잘못이 아니란다’ 라고 아이에게 명확하게 이야기해 주는 것이 필요합니다.
- 문자, 이메일, 영상이나 음성 통화 등으로 학교와 연결되어 있다는 느낌이 들게 하는 것이 필요합니다.
- 격리 조치를 따르고 있는 교직원과 학생들에게 감사의 마음을 공식적으로 자주 표현하는 것이 큰 도움이 됩니다.
- 무섭고 불안한 것은 정상적인 반응이라는 점을 알려주시고 공감해 주십시오.
- 이러한 시기에는 짜증이 나는 것이 정상 반응일 수 있다는 점을 알려 주십시오.
- 화가 날 수는 있지만, 행동으로 옮기지 않는 것이 필요하다는 점을 알려주십시오.

감염병 유행 시 교육부와 교육청에서 마련된 응급심리지원체계를 이용할 수 있습니다.
코로나19의 경우에 교육부에서는 대한신경정신의학회와의 MOU를 통해 응급심리지원체계를 구축한 바 있습니다.
학생정신건강지원센터를 통해 확진자 학생과 교직원, 고위험군 학생에 대한 즉각적인 전문가 상담이 이루어질 수 있는 체계를 구축하였습니다.



03. 격리가 필요한 교직원, 학생, 학부모에게 협조를 구하는 방법

격리 조치에 응하지 않는 경우가 있다면, 다음과 같은 이유 중 하나일 것이므로 이를 살펴보며 설명하는 것이 도움이 됩니다.

격리 조치에 응하지 않는 경우

- 사회적 지지망(격리 시 도움을 줄 수 있는 주변의 가까운 사람들)도 빈약하고 경제적, 정서적으로도 격리 조치에 응할 만한 자원을 갖고 있지 못한 경우
- 사건의 심각성을 이해하지 못한 경우
- 어떤 일을 해야 하는지 이해하지 못하는 경우
- 일상생활의 변화가 주는 불편함을 겪고 싶지 않는 경우

◆ 학생들이 응하지 않는 경우

"나한테 그런 일이 생길 리 없어."라는 생각 때문인 경우가 많습니다. 이는 청소년 시기의 특징으로 설명되는데 청소년들은 자기중심성이 강하여 다른 사람들에게 쉽게 일어나는 일도 자기 자신은 비껴간다고 생각하는 경향이 있기 때문입니다. 따라서 학생들에게 그런 생각이 들 수도 있다는 점을 이야기 해주는 것이 필요합니다.

격리에 응하지 않는 경우 도움이 되는 조치

- 어떤 이유로 응하지 않는지 알아보는 것이 필요합니다.
- 격리에 응하는 사람들에 대해서는 공식적으로 고마움을 표현하는 것이 도움이 됩니다.
- 청소년들은 동아리 선생님, 방과 후 활동을 지도하는 선생님 또는 그 학생이 좋아하는 선생님을 통해 다시 한 번 메시지를 전달하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

이런 방법도 효과가 없다면 학교 외부의 소속 단체나 보건 의료전문가 또는 신뢰할만한 어른을 통해 메시지를 전달하는 것도 생각해 볼 수 있습니다.

04. 격리 조치 해제 후, 학교로 복귀하는 교직원과 학생을 맞이하는 방법

학생과 부모를 안심시키기 위해서는 과학적 근거에 바탕을 둔 정확한 정보를 알려주는 것이 중요합니다. 격리 후 복귀시점에 도움이 될 수 있는 원칙들을 선생님들께 알려드리고자 합니다.

◆ 아무 일이 없었던 것처럼 행동하지 마십시오.

감염병 유행은 온 국민에게 큰 영향을 끼칩니다. 격리조치를 겪은 교직원과 학생들은 자신의 인생에서 예상치 못했던 아주 힘든 경험을 하고 온 상태입니다. 이런 분들을 대할 때 아무 일도 없었던 것처럼 행동한다면 이는 '어려움을 표현하지 말라', '나는 당신의 고통에 관심이 없다'라는 표현으로 받아들여질 수 있습니다.

◆ 감사하다는 표현을 하십시오.

격리에 대한 정부의 지침을 받아들이고 격리 기간을 다 마친 교직원과 학생들은 다수의 건강을 위해 기꺼이 불편함을 감수하신 분들입니다. 이런 분들에게 감사하다는 말을 전하는 것이 학교전체의 안정된 분위기를 조성해 나가는 데 도움이 됩니다.

◆ 낙인 효과에 대한 걱정을 줄여 주십시오.

① 격리 조치를 경험한 교직원과 학생들은 감염이 된 환자의 상태가 아니라는 점을 다시 한 번 강조하십시오.

② 이제는 전염 위험성이 없어서 복귀한다는 사실을 격리되었던 교직원과 학생이 복귀하기 전에 다시 한 번 전체적으로 알리는 것이 필요합니다.

③ 누구든지, 심지어는 어른이라도 격리 조치를 경험하면 분노, 우울, 불안, 외로움, 공포, 슬픔 등의 감정이 생길 수 있음을 알리십시오.

④ 이러한 감정은 격리 조치에 대한 정상적인 반응이지만 일상생활로 돌아오는 것을 방해할 수 있으므로 다 같이 지지하고 도와주는 것이 필요함을 널리 알리십시오.

◆ 고립되었다고 느끼지 않고 소속감을 가질 수 있게 도와주십시오.

① 이전의 일상생활로 돌아가기는 하겠지만 아직은 특별한 도움이 필요한 시기라는 점을 잊지 마시고 적어도 2주 정도는 배려해 주십시오. 사람에 따라서 그 시기가 좀 더 길어질 수도 있습니다. 이전의 모습으로 돌아오는 데에는 시간이 걸릴 수 있으므로 기다려 주십시오.

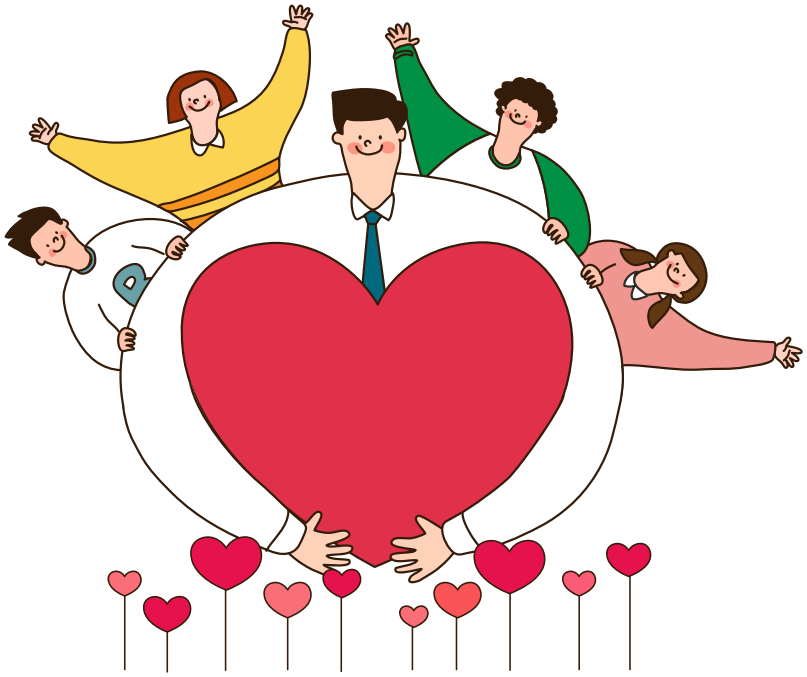
② 격리를 경험했던 교사나 학생들이 복귀하여 일상에서 자기 뜻대로 조절할 수 있음을 체감하게 하려면 작은 일에서라도 스스로 결정할 수 있도록 원하는 것을 물어보십시오.

◆ 존중하는 태도와 긍정적인 태도를 보여 주십시오.

① 상대와 대화할 때는 서로 편하게 느낄 정도의 적정한 거리를 유지하고 눈을 맞추면서 이야기 하십시오.

② 감염이 유행하는 시기에 필요한 일반적인 예절, 기침 예절, 손 씻기는 강조하되 그렇게 해 주길 요청해야 하는 경우에는 조심스럽게 양해를 구하십시오.

③ 특별한 조치들, 예를 들어 악수 하지 않기, 상대방과 2미터 떨어져서 말하기, 회식과 같은 모임을 자제하기 등과 같은 조치가 필요하다면 미리 전체에게 알리고 왜 이러한 조치를 취하는지, 언제까지 할 것인지 등 이유와 기간도 설명하십시오.



IV

감염병 유행 시 교사들의 자기 돌봄 및 불안조절 방법

01. 교사들의 자기 돌봄

02. 불안조절 방법 - 안정화요법

Ⅳ 감염병 유행 시 교사들의 자기 돌봄 및 불안조절 방법

01. 교사들의 자기 돌봄

재난 및 위기 상황 그리고 다른 사람을 지지해 주어야 하는 역할을 하는 상황에서는 스트레스를 관리하는 것이 매우 중요합니다.

◆ 스트레스 관리법

1) 자신의 스트레스 신호를 알아차리는 것입니다.

- **자신의 상황을 돌아보고 숙고하는 시간을 따로 설정합니다.**
- **정기적으로 감정 상태와 다른 사람들과의 상호 작용을 검토하십시오.**
- **현재 기능 (ex, 정서적, 인지적, 사회적, 직업적)을 과거의 기능과 비교하십시오.**

2) 자신의 스트레스 요인을 확인하는 것입니다.

- **걱정하는 것을 목록으로 만들어 보십시오.**
- **스스로에게 물어 봅니다**

– 목록에 있는 각각의 걱정이 사라질 가능성은 얼마나 됩니까?
– 내가 무엇을 조절 할 수 있습니까? 혹은 내가 무엇을 조절 할 수 없습니까?
– 내 자신, 인간관계, 지역 사회, 사회적 지원 시스템에서 도움이 되는 자원은 무엇입니까?

3) 내가 할 수 있는 것을 바꾸는 것입니다.

- **문제해결중심의 대처 전략을 개발하여 내가 할 수 있고 가능한 것을 바꾸십시오.**

– 예) 외출할 때 바이러스에 노출되는 것이 걱정되어 마트가는 것에 대해 걱정
➔ 유통 기한이 긴 음식으로 14일 식사 계획을 수립하거나 온라인 구매 가능한 항목으로 구입

4) 내가 통제 할 수 없는 것을 받아들이는 것입니다.

- **스트레스 느끼는 것을 관리하는 데 도움이 되는 감정-중심 대처 전략을 개발하십시오.**

– 기분이 좋아지는 긍정적인 행동을 하십시오.
– 스트레칭 또는 명상과 같은 자기-관리 행동에 참여 하십시오.

5) 받아들일 수 있는 정보를 제한하는 것입니다.

- **재난과 위기 상황에 대한 정보를 유지하는 것이 중요하지만, 그 상황에만 머물러 있지 않도록 하십시오.**
  - 질병관리본부, 보건복지부나 교육부 등 신뢰할 수 있는 기관과 매체를 선택하고, 예정된 시간에만 재난과 위기 상황에 관련한 정보를 확인하십시오.

6) 격리와 고립의 느낌을 최소화하는 것입니다.

- **스스로 이용할 수 있는 다양한 방법**(ex, 전화, 이메일, 소셜미디어, 화상 채팅)**을 통해 선생님에게 중요한 사람들과의 연락을 유지하십시오.**

◆ 학교 내 동료교사와 같이 스트레스 관리를 하는 것도 도움이 됩니다.

◆ 재난 상황에서는 평상시처럼 학교에서 일하기 위해서도 자기 관리방법의 실천이 필요합니다.

- 숙면을 취하고 건강한 식단을 먹고 운동하십시오.
- 정신 건강을 유지하고 업무 효율성을 높이려면, 매일 잠시라도 시간을 내서 업무와 관련이 없는 좋아하는 활동에 참여하여 긴장을 줄이십시오.
- 애매한 감염병의 초기 증상이 느껴지는 경우에도 다른 사람과의 노출을 피하고 즉시 검사를 받고 감염 여부를 확인하는 것이 좋습니다. 감염병 유행으로 인해 정신적 영향을 받고 심리적으로 압도되는 경우에도 바로 도움을 요청하십시오.

◆ 직장 동료를 지원하는 방법은 서로가 지지하고 격려하는 것입니다.

- 집에서 일하는 경우에도 동료와 전화, 화상 채팅 또는 웹 회의를 통해 업무 소식 외에도 근황과 소식을 나눌 휴식 시간을 찾으십시오.
- 이 휴식 시간 동안에는 일에 대해 이야기하지 마십시오.
- 믿을만한 멘토에게 감염병 유행 중 느끼는 스트레스에 대해 이야기 나눕니다.

02. 불안조절 방법 - 안정화기법

- **안정화 기법은 스트레스나 불안 상황에 대해 스스로 자신을 안정화시킬 수 있는 방법**입니다.
- 각 방법은 특정 증상에만 사용할 수 있는 것이 아니며 **불안으로 인한 신체적·정서적 증상이 있을 시** 포괄적으로 사용할 수 있습니다.
- **일반적으로 10~15분가량 시행**하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 경우 경과를 관찰하며 증상이 경감할 때까지 반복해주세요.

심호흡

"여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 '후~'하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡을 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~'하고 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요."

- 불안으로 인한 호흡곤란 발생 시 사용
- 빠른 산소 공급
- 날숨을 최대한 길고 끝까지 쉬도록 함
- 과호흡이 좋아지지 않고 어지럼증을 호소하거나 오히려 과호흡이 심해질 경우, 봉지 호흡으로 과호흡 완화 후 심호흡 시행

복식호흡

"복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해보세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려 보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요."

- 불안, 긴장으로 인한 맥박수, 혈압 증가, 근육 긴장, 위장관 운동 억제가 있을 시 복식호흡을 통해 부교감신경계를 활성화시켜 긴장완화 효과를 줄 수 있음
- 느리지만 많은 산소공급

착지법

"착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금 여기'로 돌아오는 거예요. 발바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵'내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치를 지긋이 힘을 주면서 단단히 바닥을 느껴보세요."

- 극심한 불안으로 인해 혼란, 비현실감, 해리 증상이 있을 시 사용
- 실제적인 신체감각을 느끼도록 유도하여 '지금 여기'로 돌아올 수 있도록 함
- 발바닥을 바닥에 붙이고 땅에 닿는 느낌을 느끼도록 함. 주변의 소리, 향기, 촉감, 보이는 것들을 느끼고 이야기하도록 격려

나비포옹법

"나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드려 주고 '셀프 토닥토닥 ' 하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요."

- 불안, 긴장으로 인한 가슴 두근거림, 괴로운 기억, 침습 증상이 있을 때 사용
- 두 팔을 가슴 위에서 교차 시킨 후 양측 팔뚝을 좌우 번갈아 가며 두드림
- 팔 교차가 어려운 경우 양측 허벅지 등을 이용해 교대로 자극을 줘도 무방함
- 자연재난 후 집단 안정화에 많이 쓰임

출처: 재난정신건강정보센터(www.traumainfo.org)

V

도움 받을 수 있는 기관

V 도움 받을 수 있는 기관

01. 학생정신건강지원센터

- 학생들의 정신건강 증진을 위해 교육부에서 설립·지원하는 전문연구 및 교육기관
- 학생, 학부모, 교사들을 위한 감염병 대응 심리방역 교육자료 및 학교응급심리지원 제공
- 전화: 02-6959-4638
- 홈페이지: http://www.smhrc.kr

02. 청소년모바일상담센터(다들어줄개)

- 청소년의 생활패턴과 문화를 고려한 SNS기반 상담서비스
- 365일 24시간 비대면 실시간 상담 제공
- 상담방법 : '다들어줄개'APP, 카톡플친, 페이스북 메신저 및 1661-5004(문자)
- 전화: 02-582-1464
- 홈페이지: http://www.teentalk.or.kr

03. 학생건강정보센터

- 학생건강자료 제공
- 홈페이지: http://www.schoolhealth.kr

04. 질병관리본부

- 감염병 정보 제공
- 전화: 1339
- 홈페이지: http://www.cdc.go.kr

05. 국가트라우마센터

- 감염병 유행 시 심리방역 정보 제공
- 전화: 02-2204-1442
- 홈페이지: https://www.nct.go.kr

참고문헌

대한소아청소년정신의학회 (2020).	소아청소년을 위한 감염병 재난 시 마음지침서
대한소아청소년정신의학회 (2020).	코로나19 학교 심리방역 성명서
학생정신건강지원센터 (2015).	감염병 대응 심리지원 교육
학생정신건강지원센터 (2015).	학교위기대응 응급심리지원 매뉴얼 -학교위기상황에서의 역할과 조치
학생정신건강지원센터 (2020).	교사용 뉴스레터 -온라인 개학 후 학생 재택학습 심리지원
학생정신건강지원센터 (2020).	코로나19 감염병 재난 학교응급심리지원 강의자료
학생정신건강지원센터 (2020).	학부모용 뉴스레터 -온라인 개학 후 학생 재택학습 심리지원
학생정신건강지원센터 (2020).	학부모용 뉴스레터 -코로나19: 등교 후 자녀의 마음건강 돌보기
Minihan, E., Gavin, B., Kelly, B. D., & McNicholas, F. (2020).	Covid-19, Mental Health and Psychological First Aid. Irish Journal of Psychological Medicine, 1-12.
Cross, R. (2020).	Remote Psychological First Aid during the COVID-19 outbreak Interim guidance. Copenhagen: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.

MEMO

MEMO

감염병 대응

학교 심리방역 가이드

copyrightⓒ 2020 by Ministry of Education, School Mental Health Resources & research Center
본 저작물에 대한 모든 권리는 교육부 및 학생정신건강지원센터에 있으며 저작물에 사용된 디자인 및 문구는
사전 허가 없이 복사 및 변용할 수 없습니다.

(07025) 서울시 동작구 남부순환로 2075 3층
Tel 02) 6959-4638 Fax 02) 6925-4120 Homepage www.smhrc.kr