

2020년 2월 29일

COVID-19(코로나바이러스)에 관해 자녀와 이야기하기 부모 리소스

새로운 형태의 코로나바이러스, 약자로 COVID-19는 폐 질환을 유발합니다. 이 바이러스는 처음 중국에서 발견되었으며 지금은 전세계에서 발견되고 있습니다. 현재 미국에서 직접적으로 건강에 미치는 위협은 낮은 수준입니다만, 앞으로 있을 수 있는 위험 수준 발병으로의 격상을 대비하여 준비하는 것은 매우 중요한 일입니다.

이 새 바이러스에 관한 염려는 아이들과 그 가족을 불안하게 만들 수 있습니다. 미국에서 이 질병이 어디에 얼마나 퍼질지 모릅니다만, 이 바이러스는 전염성이 강하고 심각한 질병으로 진행될 가능성은 개인에 따라 다르며 감염을 예방하는 단계가 있다는 것은 알고 있습니다. 패닉상태에 빠지지 않으면서 걱정되는 점을 인지하는 것이 중요하며 이는 질병 위험을 줄이는 결과를 가져올 행동으로 우리를 이끌어 줍니다. 아이들이 불안을 극복하도록 돕기 위해서는 오히려 너무 과하여 불안에 빠지지 않을 정도에서의 예방을 위한 정확한 정보와 사실을 제공해야 합니다.

스트레스를 받는 상황에서, 아이들은 어른들이 어떻게 대처해 나가는지를 보고 있다는 점을 꼭 기억하시기 바랍니다. 부모의 지나친 염려는 아이들을 더 불안하게 할 것입니다. 부모님은 자녀들에게 건강보건 기관과 학교기관 담당자들이 카운티 주민의 건강을 위하여 최선을 다하고 있다는 것을 알려주고 안심시켜야 합니다. 이와 동시에 아이들은 질병의 위협성에 대한 정보와 감염과 전염을 피하는 확실한 방법을 나이에 적합하게 알 수 있어야 합니다. 아이들에게 긍정적인 예방방법을 가르쳐주며 두려움에 대해 이야기하도록 하고 감염의 가능성을 예방하는 방법 등을 가르쳐줍니다.

특정 가이드라인

차분히 안심하도록 지도해 주세요.

- 아이들은 여러분의 언어적 비언어적 반응 모두에 반응합니다.
- 현재 COVID-19 관련 상황과 예방노력에 대하여 여러분이 어떻게 말하고 행동하는지에 따라 아이들의 불안감은 증가할 수도 감소할 수도 있습니다.
- 만약 사실이라면, 여러분과 가족이 괜찮다는 것을 아이들에게 강조합니다.
- 자녀들에게 여러분과 학교의 어른들이 학생들의 안전과 건강을 유지해 줄 것이라는 점을 확인해줍니다.
- 자신의 감정에 대해서 이야기를 하도록 하고 염려되는 점을 적절한 수준으로 재구성할 수 있도록 도와줍니다.

아이들이 소통할 수 있도록 곁에서 노력해주세요.

- 여러분의 자녀는 평상시보다 더 여러분의 관심이 필요할 수 있으며, 자신의 염려, 두려움, 궁금한 점에 관해 이야기를 나누고 싶을 수도 있습니다.

- 아이들에게는 누군가가 자신에게 귀 기울여 줄 것이라는 사실을 아는 것이 매우 중요하므로 시간을 내서 관심을 보입니다.
- 아이들에게 사랑한다고 말해주고 사랑의 표현을 합니다.

누군가를 과도하게 비난하지 맙시다.

- 긴장될 때, 신경이 날카로워져 있을 때, 우리는 누군가를 쉽게 비난하게 됩니다.
- 바이러스에 대한 책임이 특정 그룹이나 사람들에게 있다고 비난하는 것을 피해야 합니다.
- 불링하거나 다른 사람에게 부정적인 말을 하지 말아야 하며 이를 바로 학교에 신고합니다.
- 가족 주위의 다른 어른들이 하는 말이나 의견에 조심합니다. 여러분 가정에서 갖는 가치와 다른 의견일 경우, 그 의견이 어떤 의미인지를 설명해야 할 수도 있습니다.

TV 시청과 소셜미디어를 모니터합니다.

- TV의 시청을 제한하고 인터넷과 소셜미디어를 통한 정보의 노출을 제한합니다. 아이가 함께 있을 때에는 기분을 상하게 하는 정보를 보거나 듣는 것을 되도록이면 피합니다.
- 루머나 정확하지 않은 정보를 기초로 한 COVID-19에 관한 이야기가 인터넷에 팽배하고 있다는 것을 자녀에게 알려 줍니다.
- 자녀에게 이 질병에 관하여 사실에 입각한 정보를 말해주는 것은 자녀의 불안감을 줄이는 데 도움이 됩니다.
- COVID-19의 진행 상태를 지속적으로 보는 것은 불안감을 증가시킬 수 있습니다.—지속적인 시청을 피합니다.
- 아이들 나이에 적합하지 않은 정보를 주의합니다. (예:어른들을 위한 정보 등) 부적절한 정보는 자녀들 특히 어린 아이에게 불안과 혼란을 줄 수 있습니다.
- 게임이나 다른 흥미로운 활동에 참여하도록 유도합니다.

가능한 한 일상생활을 유지합니다.

- 평상시의 스케줄을 유지하여 신체건강을 확인하고 향상시키도록 합니다.
- 아이들이 학업과 특별활동 등을 계속하도록 장려하지만 힘들어 하면 쉴 수 있도록 합니다.

정직하고 정확하게 말합니다.

- 사실을 알리지 않을 때, 아이들은 더 나쁜 쪽으로 상상하는 경향이 있습니다.
- 아이들의 염려를 무시하지 마시고 현재 미국에서 COVID-19에 감염된 사람의 수는 매우 적다는 것을 설명합니다.
- 아이들에게 이 질병은 감염된 사람이 기침 또는 재채기를 할 때, 가까이 있는 사람들 사이에 전염된다는 것을 알려줍니다.
- 또한 감염된 물건이나 물건 위를 만지면 옮을 수 있다는 것을 알려주어 자신을 잘 보호하는 것이 왜 중요한지 설명합니다.
- 자세한 사실에 입각한 정보는 학교 간호사, 의사에게 문의하거나 다음 웹사이트를 봅시다.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> website

COVID-19 증세를 압시다.

- CDC는 이 증세가 감염자에게 노출되면, 몇 일후부터 길게는 14일 후에 나타난다고 말합니다.
 - 고열
 - 기침
 - 호흡곤란
- 증세는 감기같은 증세를 보이는 사람도 있고 또 심각하여 생명의 위협을 받는 사람도 있습니다. 어느 경우일지라도, 자녀의 의사(또는 부모 주치의)와 상담하고 집에 있거나 바이러스의 전염을 예방하기 위해 공공장소를 피하는 등의 지시를 따릅니다.

예방과 보호를 위해 모범이 되는 위생과 건강한 삶을 검토하고 적용합시다.

- 질병의 전염을 막는 가장 간단한 방법-매일 깨끗한 위생상태를 유지하는 것을 자녀가 실행하도록 장려합시다.
- 하루에 여러 번, 비누와 물로 최소한 20 초간 손을 씻습니다. (반짝반짝 작은 별/Twinkle, Twinkle Little Star) 노래를 아주 천천히 부르며 20 초입니다.)
 - 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 입을 가리고 사용한 휴지는 즉시 버리거나 옷소매로 입을 가리고 기침/재채기를 하도록 합니다. 음식이나 음료를 나누지 맙시다.
 - 악수 대신 주먹이나 팔꿈치를 부딪치는 인사를 연습하게 합시다. 이렇게 하면, 균이 퍼질 가능성을 줄일 수 있습니다.
- 아이에게 감염 예방을 위한 행동지침을 제공하는 것은 감염을 막을 수 있다는 자신감을 주고 불안감도 줄일 수 있도록 합니다.
- 균형잡힌 식사, 충분한 수면, 정기적인 운동을 장려합시다. 이는 병과 싸워 이길 수 있는 건강하고 강한 면역력을 키워줍니다.

학교에서의 새 규칙과 행동지침에 관해 이야기합시다.

- 많은 학교는 이미 자주 손 씻기, 알코올이 들어 있는 손 세척제 사용하기 등, 질병과 전염 예방을 위한 행동을 적용하고 있습니다.
- 학교 간호사 또는 학교장은 새 규칙과 행동에 관한 정보를 가정에 보내드릴 것입니다.
- 꼭 자녀와 함께 변경된 새 규칙과 행동양식에 관해 이야기를 나눕시다.
- 질문이 있으면 학교 양호담당교사/간호사(school nurse)에게 연락합시다.

자녀의 학교와 소통합시다.

- 만약 자녀가 아프면 학교에 이를 알리고 집에 있도록 합시다. 학교는 자녀가 열이 있는지의 여부를 물어볼 것입니다. 학교는 이 정보를 통하여 자녀가 집에 있는 이유를 알 수 있습니다. 자녀가 COVID-19로 확진된 경우, 학교에게 이를 알려야만 학교도 지역보건기관으로부터의 지도를 받을 수 있습니다.
- 자녀가 COVID-19에 관련되어 불안하거나 스트레스를 받아 힘들어한다면, 학교의 보건/간호사, 학교 심리학자, 학교 카운슬러, 학교 소셜워커와 이야기를 나눕시다. 학교에서 자녀에게 도움과 지도를 제공할 수 있습니다.
- *학교에서의 모든 지시를 꼭 따르도록 합시다.*

충분한 시간을 갖고 이야기를 나눕시다.

여러분은 자녀를 제일 잘 압니다. 아이들의 질문은 여러분에게 어느 정도의 정보를 제공할지 알려주는 지침이 됩니다. 그러나 자녀의 건강을 지키는 중요한 보건 전문가의 정보를 자녀들에게 주는 것을 피하지 맙시다. 인내심을 가집시다. 아이들과 청소년은 항상 자신이 염려 또는 걱정되는 것을 선뜻 이야기하지는 않습니다. 말하고 싶어지는 순간(예:설거지나 마당일 등을 할 때 자녀가 주위를 맴돌 경우 등)을 관찰하여 대화를 시작합시다. 특히 어린 아동은 몇 가지 질문을 한 후에 놀러 갔다가 다시 와서 또 몇 가지 질문을 하고는 합니다.

정보를 나눌 때, 높은 수준의 스트레스를 조장하지 않고 사실을 제공하는 것이 매우 중요하며 자녀에게 어른들이 이 문제를 위해 일하고 있다는 것과 자신을 보호하기 위해 어떤 예방 행동을 해야 하는지 알려줍니다.

이 새 바이러스에 관한 뉴스는 신속히 업데이트되고 있습니다. 정확한 최신 정보는 다음 웹사이트를 봅시다.<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

나이에 맞게 설명합니다.

- 초등학교 저학년 아이에게는 어른들이 건강을 유지하도록 돕고 있으며 아플 경우 잘 돌보아줄 것이라는 것과 학교와 집에서는 안전하다고 안심할 수 있을 만한 균형잡힌 간략하고 단순한 정보를 제공해야 합니다. 매일 사람들이 바이러스를 예방하고 건강을 유지하기 위한 행동 단계의 예, 손 씻기등을 알려줍니다. "어른들이 너희들의 안전을 위해 열심히 일하고 있다." 등과 같은 언어를 사용합니다.
- 초등학교 고학년과 중학교 저학년 아이들에게는 만약 COVID-19가 학교나 커뮤니티에서 생길 경우, 어떤 일이 일어나며 정말 안전한지 등 질문을 더 하게 됩니다. 루머와 공상을 현실로부터 분리하는 데에 도움이 필요할 수 있습니다. 바이러스의 확산과 예방을 위한 학교와 커뮤니티 지도자들의 노력에 관하여 함께 이야기를 나누어 봅시다.
- 중, 고등학교 학생에게는 이에 관해 더 깊이 있게 (어른의 수준 정도로) 이야기를 나눌 수 있으며, 적절한 COVID-19 자료를 직접 보도록 알려줄 수 있습니다. 현 COVID-19 상태에 관한 정직하고 정확하며 사실에 입각한 정보를 제공합니다. 이와 같은 지식은 학생들이 자신감을 가지고 대비할 수 있도록 도와줍니다.

다음은 자녀와 이야기를 나눌 때, 추천하는 강조해야 할 부분입니다.

- 집과 학교의 어른들이 여러분의 건강과 안전을 지켜줍니다. 염려되거나 걱정이 되는 점이 있으며 신뢰할만한 어른에게 말하도록 합니다.
- 모두가 코로나바이러스 (COVID-19)에 걸리는 것이 아닙니다. 학교와 보건당국이 감염이 최소화하도록 특별히 주의하고 있습니다.
- 모든 학생은 서로를 존중해야 하고 성급하게 COVID-19에 감염된 또는 감염되지 않은 사람이라는 결론을 추측하지 않도록 주의해야 합니다.
- 건강을 유지하고 질병 전염을 피하는 방법이 여러 가지 있습니다:
 - 아픈 사람과의 접촉을 피합니다.
 - 아플 경우, 집에서 쉽니다.
 - 기침이나 재채기를 할 때, 팔꿈치나 휴지로 가리고 한 후, 사용한 휴지는 쓰레기통에 버립니다.
 - 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
 - 비눗물로 손을 자주 씻습니다. (20 초 이상)
 - 비누가 없을 경우, 손세척제(60-95% 알코올 함유)를 사용합니다.
 - 자주 만진 물건이나 표면을 가정 청소제나 물휴지로 자주 닦고 소독합니다.

추가 자료

자녀와 이야기 나누기: 전염질병 발생 시, 보육담당자, 부모, 교사를 위한 힌트 (Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers during Infectious Disease Outbreaks) <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

전염질병 발생했을 때의 스트레스 다루기(Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks) <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

질병 관리 예방 센터, 코로나바이러스/COVID-19(Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019-COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

가정과 놀 때, 밖에서의 손 씻기와 손세척제와 그 방법(Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About) <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

학교와 신체, 정신 건강에 관련된 자세한 정보 링크: www.nasponline.org 와 www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270