

2021 뉴스레터

# 코로나 우울 대처하기

학부모님 편



# 코로나 시대의 변화된 우리 삶의 모습

혜승이네 집은 맞벌이 가정입니다. 코로나19의 유행이 심해져서 전국적으로 거리두기가 확대 실시되었습니다.

그래서 혜승이와 두 살 터울 동생 헤민이가 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.



# 코로나 우울이란?



- ‘코로나 바이러스 19 감염증’ 유행으로 인하여 생긴 삶의 모습 변화와, 우울한 기분을 뜻하는 말인 ‘우울’을 합친 말이에요.
- 코로나 19 감염에 대한 두려움뿐만 아니라, 사회문화적·경제적·심리적 측면의 다양한 변화들로 인하여 우울감, 불안감, 피로감, 분노 등 다양한 증상을 경험할 수 있어요.

# 내가 코로나 우울일까요?



아래와 같은 상황을 반복적으로 경험한다면 코로나 우울일 수 있어요

- ▶ 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.



# 코로나 우울, 어떻게 대처하면 좋을까요?

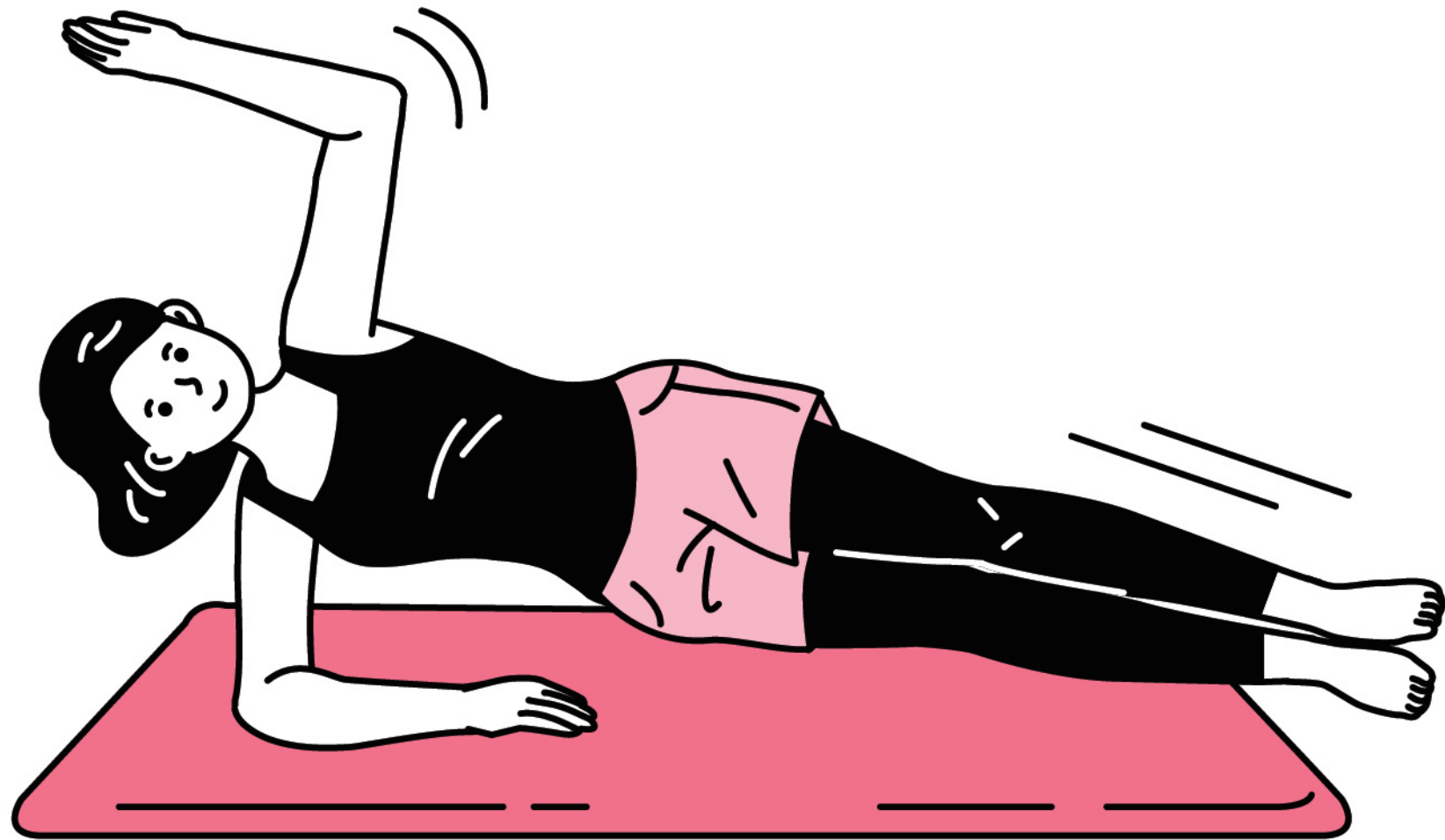


- 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

“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.”

# 코로나 우울, 어떻게 대처하면 좋을까요?



- 수면시간, 출퇴근시간, 식사시간, 운동 등 규칙적인 생활을 하세요.

불확실한 외부 상황에서도 예측 가능한 스케줄을 만들어  
가족들이 공유하면 안정감이 높아져요

신체활동이 필수적인 성장기 아이들과 홈트레이닝과 같은  
가벼운 실내 신체활동으로 마음의 건강을 유지해요

# 코로나 우울, 어떻게 대처하면 좋을까요?



- 지나친 걱정은 No, 방역지침을 잘 알고 신청하면 괜찮아요.

너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 높일 수 있어요

방역 수칙에 관심을 기울이고 생활 속에서 신청하는 것으로 충분해요.

# 코로나19, 유행에는 언젠가 끝이 있어요

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.







# 힘들면 **도움을** 요청하세요

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

교육부 학생정신건강지원센터  
심리상담 핫라인 : ☎ 02-6959-4638

## 도움이 필요하세요?



정신건강상담전화  
1577-0199



앱  
마음프로그램,  
마성의토닥토닥



카카오톡 채널  
국가트라우마센터



가까운 정신건강의학과  
병·의원, 정신건강복지센터,  
심리상담센터 등 방문