

# Covid-19 위기대응과 심리회복 지원을 위한 학생교육

# Contents

I. Covid-19이 만든 new normal  
(뉴 노멀, 새로운 질서)은 무엇인가요?

II. '공포'와 '불안'이 만드는 낙인과 루머를  
이기는 것은 '사실'과 '용기'

III. '불확실성을 인정하기'와  
규칙적인 일상생활하기'는 어디에서  
가장 큰 힘을 발휘할까요?

IV. 마음 훈련을 어떻게 할까요?

# I.

## Covid-19이 만든 new normal (뉴 노멀, 새로운 질서)은 무엇인가요?

# 새로운 질서란? 생활 속 거리두기

## ■ 개인 방역 5대 핵심수칙



중앙재난안전대책본부



중앙방역대책본부

### <핵심 수칙 메시지(안)>

#### 제 1 수칙



아프면 3~4일  
집에 머물기

#### 제 2 수칙



사람과 사람 사이, 두 팔  
간격 건강 거리두기

#### 제 3 수칙



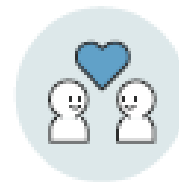
30초 손 씻기,  
기침은 옷소매

#### 제 4 수칙



매일 2번 이상 환기,  
주기적 소독

#### 제 5 수칙



거리는 멀어져도  
마음은 가까이

# 새로운 질서란? 생활 속 거리두기

## 1 아프면 3~4일 집에서 쉬기

**WHY?** 코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있으므로 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 줄여야 함

01. 열이 나거나 호흡기 증상(기침, 가래, 코막힘 등)이 있으면, 집에서 3~4일간 쉬기
02. 증상이 있으면 주변 사람과 만나는 것을 최대한 삼가고, 집 안에 사람이 있으면 마스크를 쓰고 생활하기(특히 고령자·기저질환자와의 대화, 식사 등 접촉 자제하기)
03. 휴식 후 증상이 없어지면 일상에 복귀, 휴식 중에 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터(1339, 지역번호+120)나 보건소에 문의하기
04. 병원 또는 약국에 가거나 생필품을 사기 위해 외출 시, 마스크 쓰기
05. 기업, 사업주 등은 증상이 있는 사람이 출근하지 않도록 혹은 집으로 돌아가 쉴 수 있도록 돕기

## 2 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 간격 두기

**WHY?** 사람과 사람 사이 거리를 2m이상 두는 경우 대화, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄일 수 있음(코로나19는 주로 침방울을 통해 전파)

01. 환기가 안 되는 밀폐된 공간 또는 사람이 많이 모이는 곳은 되도록 가지 않기
02. 일상생활에서 사람과 사람 사이에 2m의 거리, 아무리 좁아도 1m 이상의 거리를 두기
03. 다른 사람과 충분한 거리를 유지할 수 있는 자리 배치
04. 많은 사람들이 모여야 할 경우, 2m 간격을 유지할 수 있는 공간을 확보하거나 모이는 시간을 서로 다르게 하기
05. 만나는 사람과 악수 혹은 포옹 하지 않기

# 새로운 질서란? 생활 속 거리두기

## 3 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침할 때 옷소매로 가리기

**WHY?** 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침예절을 지켜 침방울을 통한 전파 최소화

01. 식사 전후, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 재채기를 한 후에는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제 이용하기
02. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
03. 개인·공용장소에는 쉽게 손을 씻을 수 있는 세수대와 비누를 마련, 곳곳에 손 소독제 비치
04. 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지·손수건 혹은 옷소매 안쪽으로 입 가리기
05. 발열, 기침, 가래, 근육통, 코막힘 등의 증상이 있거나 몸이 안 좋다고 생각되면 다른 이들을 위해 마스크 착용하기

## 4 매일 2번 이상 환기, 주기적으로 소독하기

**WHY?** 환기를 통해 바이러스가 들어있는 침방울을 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 침방울이 묻은 곳을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있음

01. 자연환기가 가능한 경우, 창문을 상시 열어두고 상시 열지 못하는 경우는 주기적으로(매일 2회 이상) 환기하기(환기를 할 때는 가능하면 문과 창문을 동시에 열어 놓기)
02. 일상적 공간(가정, 사무실 등)은 항상 깨끗하게 청소하고, 손이 자주 닿는 곳(전화기, 리모콘, 손잡이, 팔걸이, 스위치, 키보드 등)은 주 1회 이상 소독하기
03. 공공장소 등은 손이 자주 닿는 곳(승강기 버튼, 출입문, 손잡이, 스위치 등)과 공용 물건(카트 등)을 매일 소독하기
04. 소독할 때, 소독제(소독제 티슈, 알코올(70%에탄올), 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스 희석액 등)에 따라 제조사의 권고사항을 준수(용량, 용법 등)하여 사용하기

# 새로운 질서란? 생활 속 거리두기

## 5 거리는 멀어져도 마음은 가까이 하기

**WHY?** 코로나19는 나 뿐 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복 가능함. 서로를 배려하며 함께 노력하는 사회 만들기

01. 모이지 않더라도 가족, 가까운 사람들과 자주 연락하는 등 마음으로 함께할 기회 만들기
02. 공동체를 위한 나눔을 생각하고, 코로나19 환자, 격리자 등에 대한 차별과 낙인에 반대하기
03. 소외되기 쉬운 취약계층을 배려하는 마음을 나누고 실천하기
04. 의심스러운 정보를 접했을 때 출처를 확인, 부정확한 소문은 공유하지 않기

## ? 우리 모두 한번 더 생각해봅시다

- ✓ 차별과 낙인은 무엇일까요?
- ✓ 낙인에 대한 경험이 있거나 들은 적이 있나요?
- ✓ 부정확한 소문(루머)를 들은 적이 있나요?
- ✓ 루머는 왜 사람들과 사회에 위험을 줄까요?

Ⅱ.  
'공포'와 '불안'이  
만드는  
낙인과 루머를  
이기는 것은  
'사실'과 '용기'

# 낙인(stigma)은 무엇일까요?



## 낙인 – 국어 어학사전



● 씻기 어려운 부끄럽고 욕된 평판을 비유적으로 이르는 말

- 감염병 환자, 정신과 환자, 장애인 뿐만 아니라 노인, 어린이에게 흔히 사용하는 말에도 사회적 '낙인'이 포함되어 있음
- 어떤 사람이나 집단 그리고 지역에 대해 사실이 아닌 말 - 즉, 루머를 유포하는 것은 이러한 '낙인'과 '차별'을 더 크게 만듦
- 낙인은 잘 알지 못하는 대상에 대한 '공포'와 '불안'의 불편한 감정을 쏟아내는 과정일 뿐임

## 2020.3.20. 중앙방역대책본부 발표 중

“코로나 19는 누구나 걸릴 수 있는 호흡기감염병으로  
감염된 사실 자체가 비난과 낙인이 되어서는 안 된다고  
밝히며, 힘든 상황을 겪고 극복하고 있는 확진자와 가족,  
자가격리자, 또 완치자에 대해 따뜻한 배려와  
‘고생했다’는 응원을 당부”



“코로나 19에 걸린 사실로 비난을 받게 되면 환자는  
질환을 극복한 후에도 심각한 정신적 후유증을 겪게  
되며, 사회적 비난이 두려워 진단 검사를 받아야 할  
사람이 거부해 추가 감염이 더 크게 일어날 경우 그  
피해는 공동체 전체로 돌아간다고 설명”

# 코로나19 국민 위험인식 조사(서울대 보건대학원 유명순 교수님)



## 코로나19관련 혐오표현을 접한 경험

Q) 최근 일주일간 코로나 관련 혐오표현을 듣거나 본 적이 있는가

- 있음 58.4%
- 없음 41.6%

Q) 혐오 표현은 누구에 대한 것인가 (복수응답)

- 중국인(66.4%), 바이러스 감염확진자(46.2%), 확진자가 발생한 특정 지역명(42.9%) 순



## 코로나19 상황별 두려움 (복수응답)

Q) 다음 중 어떤 상황에 두려움을 느끼는가

- 내 지역에 확진환자가 생길까봐 두렵다(67.5%)
- 내가 확진자가 될까봐 두렵다(63.5%)
- 내가 확진자가 됐을 때 주변으로부터 비난, 피해를 받는 것이 두렵다(62.6%)

\* 전국 성인 1,000명 대상 온라인 설문조사(95% 신뢰수준에서  $\pm 3.1\%$ ) 한국리서치(20.2.25.~2.28.)

# 사실과 용기

## ● 사실 확인

- 의심스러운 정보를 접했을 때 믿을 수 있는 지 출처를 확인하고, 선생님과 부모님께 여쭙보기
- 부정확한 소문은 나누지 않고 과도한 미디어 사용 줄이기

## ● 인정할 수 있는 용기내기

- 현재의 상황이 주는 불편함과 두려움, 불안을 피하기 위해 다른 사람을 탓하거나 비난하지 않기
- 용기 있는 사람은 걱정하거나 불안해하지 않는 사람(x)  
→ 두려운 마음이 있지만, 지금 내가 해야 할 일을 하는 사람(o)

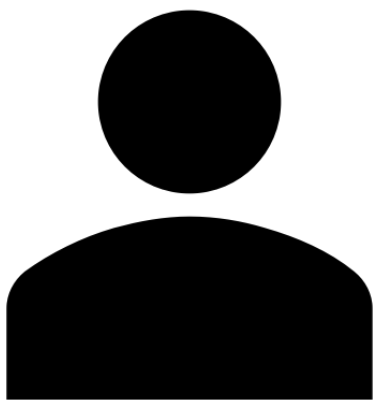
## ? 우리 모두 한번 더 생각해봅시다

- ✓ 지금처럼 눈에 보이지 않는 감염병이 있는 상황에서 인정할 수 있는 용기란 무엇인가요?

Ⅲ.

‘불확실성을 인정하기’와  
‘규칙적인  
일상생활하기’는 언제  
가장 큰 힘을  
발휘할까요?

# 언제쯤이면 예전처럼 생활할 수 있나요?



모든 질문에 정확한 답을 찾기 위해 사람들은 노력을 합니다.  
하지만 '새로운', '눈에 보이지 않는', '감염병'에 대한 치료와  
예방법을 바로 찾아 내기는 쉽지가 않습니다.

⇒ '불확실한 상황'에서 분명한 것은 우리가 '생활 속  
거리두기'를 잘 실천하고 미래 대비하여 병이 퍼지는  
것을 막으면, 우리보다 약한 사람을 도울 수 있고  
과학자와 의료인이 치료법과 예방법을 찾는데 힘을  
줄 수 있다는 것입니다.

# 학교에서 대비하기

? **내일 당장 우리 중에서 환자가 발생한다면 어떤 일이 생길까요?**

- 교실에서 언제쯤이면 수업을 다시 받을 수 있나요?
- 다음날 책과 공부 자료들을 집으로 가져갈 수 있나요?
- 선생님과 친구의 연락처, 비상연락망은 누가 알려주나요?
- 학교 소식이 궁금한데, 누구에게 물어보아야 하나요?
- 누가 환자인지 궁금해서 자꾸 알아보고 싶은데, 그래도 좋은가요?

# 규칙적인 일상 생활하기

## ■ 생활 속 거리두기 실천 지침 : 건강한 생활습관

### ① 규칙적인 운동으로 건강한 생활습관 가지기

- 규칙적인 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에도 여러 질환의 예방과 관리를 도와줌
  - 깨어 있지만 움직이지 않거나 기대거나 누워서 보내는 여가 시간(컴퓨터, 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 등)을 하루 2시간 이내로 줄이기
- 감염병이 유행할 때도 신체활동과 운동은 필요함
  - 실내에서 동영상을 보고 따라 하는 등 혼자 하는 운동을 권장
- 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 될 수 있기 때문에 자주 환기하기
- 신체활동을 수행하기 어려울 때(어르신, 질환 등)는 체력, 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 신체활동하기
  - 이전에 습관이 되지 않았던 신체활동을 무리하게 장시간 하지 않도록 함

# 규칙적인 일상 생활하기

## ■ 생활 속 거리두기 실천 지침 : 건강한 생활습관

### ② 정기적으로 건강관리 실천하기

- 지속적인 건강관리(고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등)와 약물 복용이 필요한 경우에는 담당의사와 상담하고 지속적으로 진료받기
- 응급상황 등 꼭 필요한 경우에는 반드시 의료기관 방문하기
- 적정시기에 예방접종을 맞고, 정기검진 받기

### ③ 균형 있는 영양 섭취하기

- 평소 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지 → 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키울 수 있음
- 다양한 식품을 건강한 조리법으로 조리하여 골고루 섭취하고, 물 충분히 마시기
- 아침밥을 먹고 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹기

# 규칙적인 일상 생활하기

## ■ 생활 속 거리두기 실천 지침 : 건강한 생활습관

### ④ 감염병 스트레스 정신건강 대처법

- 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있음 → 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됨
- 믿을 만한 정보에 집중하기(잘못된 정보는 올바른 판단을 방해)
- 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만 과도한 경우, 전문가의 도움 받기

### ? 우리 모두 한번 더 생각해봅시다

- ✓ 우리가 도움을 요청할 수 있는 곳의 연락처는 어디인가요?
- ☎ 학생정신건강지원센터 핫라인: 02-6959-4638
- ☎ 위(Wee)클래스/위(Wee)센터 : 000-0000-0000
- ✓ 마음건강을 위한 대처법을 더 알아보까요?

# IV. 마음훈련을 어떻게 할까요?

# 생각 바꾸기

## 병에 걸린 걸 상상해보면 어떤 생각이 들었는지 확인해보기

● '나는 정말 운이 안 좋은 사람이야. 앞으로도 내가 하는 일은 잘 안 될 거야'



**생각이 감정과 행동에 영향을 주는 것을 알아보기**

⇒ '나는 운이 안 좋다고 생각하니 우울하고 무기력해지는구나, 내가 할 수 있는 것이 있다고 생각하면 어떤 기분이 들까? 다른 사람에게 옮기지 않도록 조심하는 것은 내가 할 수 있을 것 같아'



**좀더 합리적인 생각 연습하기**

⇒ '만약에 친구가 지금의 나와 같은 상황이라면 무엇이라고 말해줄까?'  
우울할 때면 나의 문제 해결 능력을 과소 평가하고, 위험을 과대평가하게 됨



**이때 다른 사람과 이야기해보기**

⇒ '선생님, 나만 운이 안 좋다고 생각했는데, 누구나 걸릴 수 있는 병인 것 같아요. 우리가 서로 조심하고 배려하다 보면 조금은 덜 위험해질 것 같아요.'

# 복식 호흡 해보기

1

천천히 숨을 들이면서 아랫배가 나오게 하고,  
내쉬면서 속으로 '하나' 하고 숫자를 세면서  
아랫배가 꺼지게 하기

이때 오른손은 가슴에, 왼손을 아랫배에 대고  
가슴은 움직이지 않고 아랫배만 움직이게 숨을  
들이마시고 내쉬기

2

다시 천천히 숨을 들이마시면서 아랫배가  
나오게 하고, '둘' 숫자를 세면서 숨을 천천히  
내쉬기

3

다시 천천히 숨을 들이마시면서 아랫배가 나오게  
하고, '셋' 숫자를 세면서 숨을 천천히 내쉬기  
  
익숙해지면 양손을 아랫배에 대고 배가 부풀어  
올랐다가 내려가는 것을 느끼기

※ 이렇게 3번 호흡 = 1세트

감사합니다.