

마 음 건 강 통 신 문

- 코로나 시대를 이겨내는 슬기로운 가족 -



안녕하십니까?

강동구정신건강복지센터에서는 아동·청소년의 정신건강증진을 위하여 마음건강통신문을 배포하고 있습니다. “코로나 시대를 이겨내는 슬기로운 가족”이라는 주제로 마음건강통신문을 제공해 드리오니, 많은 도움 되시기 바랍니다.

“ 사회적 거리두기 상황으로 인해 아이들 온라인 수업도 챙겨야 하고, 하루 종일 아이들 식사도 챙겨야 하느라 너무 정신이 없어요. 아이들조차 학교 다닐 때보다 더 산만하고 집중하지 못하는 것 같아요. 심지어 요즘은 배우자도 재택 근무로 집에 있는 시간이 늘어나 아이들 챙기는 것도 힘이 드는데 배우자까지 챙기느라 너무 힘이 들어요. 나도 모르게 아이들에게 화를 내고 소리를 지르게 되는데 하고 나면 후회가 돼요.”

코로나 환자 증가로 사회적 거리두기 상황이 지속되면서, 아이들이 학교 및 학원도 가지 못하고 부모들과 함께있는 시간이 많아짐에 따라 아이뿐만 아니라 부모들의 스트레스도 많이 증가하였음을 호소하고 있습니다. 어찌보면 부모로서 아이들을 돌봐야한다는 책임감으로 인한 부모들의 짜증 증가는 자연스러운 반응일 수도 있습니다.

부모들과 아이들의 스트레스 증가는 서로간의 부정적인 영향을 끼칠 수 있어 다양한 방법을 통해서 스트레스를 해소하는 방법들이 반드시 필요합니다.

◎부모들은 어떻게 대처해야 할까요?

첫째, 규칙적인 생활을 하는 것이 중요합니다.

아이들과 함께 있는 시간이 점점 길어지면서 부모도 지치다 보니 혼자만의 시간을 가지기 위해 밤늦게 잠을 자거나, tv를 보는 등의 행동은 생활 리듬을 불규칙하게 만듭니다. 부모의 불규칙한 생활 리듬은 아이들의 규칙적인 생활에도 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

부모 또한 평소처럼 건강한 식습관, 충분한 수면, 꾸준한 운동을 통해 규칙적인 생활 리듬을 가지는 것이 중요합니다. 늦은 밤 혹은 새벽이 아닌 낮 시간(아이들이 온라인 수업을 듣거나, 학교나 학원을 갈 때 등)에 시간을 확보해서 집 근처 공원 등으로 외출 및 신체적 활동을 꾸준히 하는 것이 중요합니다. 이런 활동이 부모들의 스트레스를 해소하는데 도움이 될 수 있습니다.

둘째, 부정적인 감정을 인정하고 표현하는 것이 필요합니다.

부모도 코로나19로 인한 걱정, 두려움, 우울감 등 부정적인 감정들이 생겨날 수 있습니다. 그리고 자녀들을 하루 종일 돌보는 것이 지치고 힘들 수 있습니다. 자신의 부정적인 감정이나 스트레스가 정상적인 반응임을 받아들이는 것이 중요합니다.

가족이나 친구, 전문가 등 주변에 도움을 요청하여 자신의 감정이나 육아, 교육의 어려움에 대해서 충분히 표현할 수 있는 시간을 마련하는 것이 필요합니다.

◎우리 아이 어떻게 도와줘야 할까요?

첫째, 가능한 규칙적인 생활을 할 수 있도록 도와주어야 합니다.

아이들 특히 중고생들은 늦게 자고 늦게 일어나는 경향 때문에 생활 리듬이 불규칙해질 수 있습니다. 생체 리듬이 불규칙해지면 기분 변동, 불면증 등 수면 문제가 심해질 뿐만 아니라 일상 생활에 해야 할 것들을 하지 못하게 됩니다. 또한, 정상 발달에 부정적 영향을 줄 수 있으며, 이로 인한 부모와의 갈등도 심해질 수 있습니다.

매일 같은 시간에 자고 일어나는 규칙적인 생활은 기분 변동이 덜하여, 우울감을 줄이는데 도움이 됩니다. 자고 일어나는 시간이 규칙적이지 않으면 불면증이 생길 수 있고 이는 우울증을 악화하여 부정적인 영향을 가져올 수 있습니다. 수면주기를 개선하는 것만으로도 우울감이 완화되니 일정한 수면패턴을 꼭 기억하시기 바랍니다.

둘째, 신체 활동을 통해 아이들의 에너지를 발산시키는 것이 필요합니다.

아이들은 다양한 활동으로 많은 에너지를 발산하고 싶어합니다. 코로나19로 실내에 있는 시간이 많 아지면서 그 에너지를 부모에게 놓고싶다는 긍정적 에너지로 표현하는 경우도 있지만, 부모나 형제 들에게 공격적 행동을 보이거나, 집에서의 행동이 거칠게 표현하는 경우도 있습니다.

후자일 경우, 부모에게 부정적 피드백을 받는 빈도가 증가하게 됨에 따라 아이들의 문제 행동은 더욱 커질 수 있습니다. 따라서 규칙적인 신체 활동이 가능하다면 마스크를 착용한 채 햇빛을 쬐며 적절한 활동으로 긍정적 실외활동으로 전환하는 것이 좋습니다. 이런 신체적 활동은 학습에 영향을 주는 전두엽 활동에도 긍정적 영향을 줄 수 있습니다.

셋째, 아이들 나이에 해당하는 발달 과제를 수행할 수 있도록 도와주는 것이 필요합니다.

아이들은 나이 때별로 신체 발달 뿐만 아니라 언어, 인지, 사회성 등의 발달 과제들이 있습니다. 코로나19로 인해 학교 및 일상생활의 어려움이 있다보니 아이들에 따라 격차가 벌어질 수 있습니다.

가정 및 주변 환경 내에서 아이들의 발달과정에 필요한 여러 활동들을 찾아보고 잘 수행할 수 있도록 보호자들의 도움이 필요합니다.

넷째, 아이들의 부족한 부분을 도와주어야 합니다.

특히 불안도가 높거나 친구 사귀기 어려움이 있는 친구일수록, 더욱 주변과 고립되는 경향이 보이고 있습니다. 불안한 아이들은 과도하거나 불필요한 정보, 과학적 근거가 없는 가짜 뉴스를 피하도록 도와주어야 합니다. 친구 사귀는 것을 어려워하는 친구들은 학교 가지 않을 때 친구들과 인사를 하는 방법을 연습하거나 친구들과 연락할 수 있도록 격려하면서 친구들로 인한 어려움 겪지 않도록 도와주는 것이 필요합니다.

코로나19로 인한 부정적인 면도 있지만, 가족이 함께하는 시간이 생기면서 추억을 공유할 수 있는 기회가 많아졌습니다. 불편한 생활이 연장될수록 서로의 격려의 말과 행동이 더욱 친밀감을 높여주고, 함께 시간을 보낼 수 있는 가족이 있음에 감사하는 것이 우울감을 해소하는데 도움이 될 수 있습니다. 가족이기에 상처받을 수 있지만 가족이기 때문에 그 어려움도 넘어 설 수 있을 것입니다.

[정보제공] 온맘정신건강의학과 병원장 안경진

[시설정보]

·주소: 서울특별시 강동구 양재대로 1607