Korea
Youth
Counseling & Welfare
Institute

청소년상담 이슈페이퍼

2020. May
통권
제 2 호

발행인 이기순 | **발행일** 2020년 5월 6일
발행처 한국청소년상담복지개발원

코로나19로 바뀐 일상
-청소년, 보호자 체감도 조사 및 대응방안-

1 들어가기
2 실태조사
3 대응방안
참고문헌

요약

청소년과 보호자, 코로나19로 인해 '불안·걱정' 수준이 높음

- 청소년과 보호자, '불안·걱정' 감정이 가장 지배적임. 또한 청소년은 보호자에 비해 '화·분노'가 보호자의 2배 이상 높아 불안감뿐만 아니라 분노감도 많이 느낌

청소년은 '친구들과의 관계단절', 보호자는 '자녀의 미디어사용 증가' 및 '불규칙한 생활습관'을 가장 힘들어 함

- 청소년은 '온라인 개학실시', '친구들과의 단절', '일상생활의 급격한 변화'를 가장 힘들어하고 '코로나19가 언제 끝날지 모른다는 불확실성', '학업·진로의 불투명성', '막연한 불안과 걱정' 등 자신과 주변상황의 예측 불가능성이 불안을 높이는 것으로 추정됨
- 보호자는 강력한 사회적 거리두기와 온라인 개학 실시로 '자녀의 미디어 사용 증가', '불규칙한 생활습관'으로 인한 어려움을 호소함

청소년과 보호자, '지나치게 걱정하지 않으려는' 노력으로 불안감 조절 노력

- '심리지원 서비스'를 이용하는 청소년과 보호자는 소수이며, 사회적 관계 맺기 또한 상대적으로 낮게 나타남. '위생수칙'을 잘 지키고 '걱정하지 않으려는 노력'도 중요하나, 스트레스 원인을 확인하고 전문가로부터 도움을 받는 등의 적극적 대처도 중요함

코로나19로 인한 심리적 스트레스 극복 대책으로 '심리지원' 요구가 가장 높게 나타남

- 청소년은 '부정적 감정 해소', '심리적 건강유지', '가족과의 긍정적 관계 유지', '학업 및 진로에 대한 불안감 해결', '자신만의 생활 및 시간관리' 위한 상담요구가 높았음
- 보호자는 '자녀의 생활관리 및 진로상담', '자녀의 교육 지원'에 대한 요구와 '경제적 지원'을 가장 필요로 함

청소년과 보호자의 부정적 감정 해소와 심리적 건강 유지 위한 심리지원 필요

- 청소년과 보호자의 정신적 피로감을 줄여주고, 부정적 감정이 만성화 되지 않도록 심리·정서적 지원이 필요함
- 갑자기 바뀐 일상생활의 규칙을 스스로 회복할 수 있도록 청소년의 자기주도적인 생활 및 시간 관리 능력 함양을 위한 방안 모색이 필요함
- 코로나19 이후 청소년상담 전문기관의 비대면 상담시스템 구축 준비 및 상담 서비스의 패러다임 전환이 요구됨

1. 들어가기

■ 코로나19의 장기화로 정부의 사회적 거리두기가 지속되면서 직업, 사회, 가정생활 등 일상에 큰 변화가 생김. 특히 사회적인 관계가 제한되고 대부분의 시간을 집에서 지내면서 사회적 고립감(social isolation)이 증대되고, 이로 인한 스트레스가 우울증으로 이어지면서 코로나19와 우울감을 합성한 **'COVID 블루(Corona Blue)'**라는 신조어까지 생겨남

■ 전국의 19세 ~ 70세 성인을 대상으로 한국트라우마스트레스학회의 '코로나19 국민 정신건강 실태조사'에 따르면, 응답자의 약 20%가 중등도 이상의 불안 위험군으로 나타났으며, 약 18%가 중등도 이상의 우울 위험군으로 확인됨(KSTSS,2020.4.7.). 중앙정부를 비롯하여 각 지자체, 그리고 대학들은 생활방역 뿐 아니라, 심리적 방역에도 관심을 가지고 지원하고 있음(서울특별시 COVID19 심리지원단; 심상선, 2020.3.19.; 이지희, 2020.3.25.)

■ 무엇보다 심각한 것은 아동 및 청소년의 심리적 영향으로, 가족, 교우관계, 일상생활 및 넓은 범위에서의 지역사회 혼란은 청소년의 심리사회적 발달을 저해 할 수 있음. 영국 유니버시티 칼리지런던(UCL) 연구진은 '학교가 문을 닫으면 학습권 침해, 아동 정신건강 문제 등이 생기는데, 특히 취약계층 아이들의 피해가 크다'고 밝힘(Viner, et al., 2020). 사회적 격리(social isolation)는 그 자체로 여러 심리사회적 스트레스를 야기함(Brooks, et al., 2020). 즉, 감염에 대한 지속적인 두려움, 일상의 지루함, 친구 및 교사와의 직접적인 상호작용 부족, 가정 내 개인 공간 부족, 보호자의 경제적·심리적 어려움 관찰 등으로 인한 스트레스는 심각하고 장기적인 영향을 줄 수 있음

■ 특히, 아동 및 청소년의 경우 코로나19 이후 신체활동이 줄고 TV나 게임 등 미디어 사용 시간이 증가하였고(Chen, Mao, Nassis, Harmer, Ainsworth, & Li, 2020), 불규칙한 수면 패턴과 식사로 체중 증가 및 성장기의 골격과 심폐기능의 저하를 초래할 수 있다(Rundle, Park, Herbstman, Kinsey, & Wang, 2020)는 결과들이 보고됨

■ 보호자 또한 일상생활과 사회적인 접촉이 제한되고, 새로운 양육방법을 찾거나 출근을 할 수 없는 등의 스트레스 요인이 추가됨. 무엇보다 자녀가 다양한 스트레스를 경험할 수 있기 때문에 자녀의 정신건강을 위해 보호자 스스로가 심리적 건강을 지키는 것이 중요함

■ 이에 본고에서는 수차례의 개학 연기와 강력한 사회적 거리두기 조치에 따른 온라인 개학, 그리고 코로나19의 장기화로 인한 청소년과 보호자의 정신건강 실태를 파악하고 심리적 지원을 위한 방안을 제시하고자 함

2. 코로나19 청소년 및 보호자의 정신건강 실태조사

조사방법 및 대상

- **조사 기간** : 2020년 4월 10일 ~ 17일
- **조사 방법** : 한국청소년상담복지개발원 홈페이지, SNS, 웹진 홍보 및 눈덩이 표집을 사용하여 온라인 설문조사
- **조사 대상** : 9~ 24세 청소년 자녀를 둔 보호자 198명, 청소년 92명

〈**청소년**의 인구학적 배경〉

구분		비율
성	남학생	37%
	여학생	63%
연령	9~13세	16.3%
	14~16세	18.5%
	17~19세	38.%
	20~24세	27.2%
지역	서울경기	46.7%
	경상	26.1%
	충청	9.8%
	전라	10.9%
	강원	3.3%
	제주	3.3%
합계(n=92)		100%

〈**보호자**의 인구학적 배경〉

구분		비율
성	남성	11.6%
	여성	88.4%
연령	20대	1.4%
	30대	16.9%
	40대	56%
	50대 이상	25.6%
자녀 연령	9-13세	49.3%
	14-16세	17.9%
	17-19세	15.9%
	20-24세	16.9%
지역	서울경기	42%
	경상	30.4%
	충청	8.2%
	전라	15%
	강원	3.9%
	제주	0.5%
합계(n=198)		100%

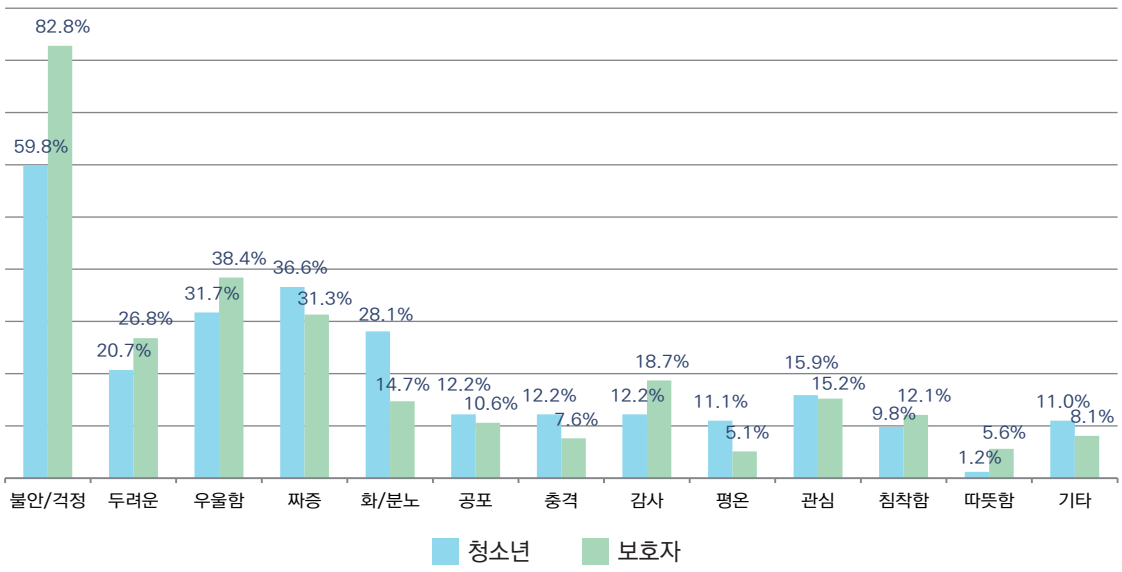
코로나19 청소년 및 보호자 실태조사 결과

- 청소년과 보호자 모두 코로나19로 인한 '불안과 걱정' 감정을 가장 많이 느낌
- 청소년은 '화·분노', 보호자는 '우울' 감정을 상대적으로 많이 경험함
- 대부분의 청소년은 코로나19로 인해 친구들을 만나지 못하게 된 것, 생활의 리듬이 깨지고 온라인 개학으로 인한 학업/진로 문제의 어려움 호소
- 보호자는 코로나19 이후 가장 힘든 점이 자녀의 미디어사용 증가(77.8%), 불규칙한 생활습관(74.2%)으로 보고
- 청소년, 보호자 모두 코로나19에 대한 스트레스 대처로 '지나치게 걱정하지 않으려 한다'고 응답(청소년 56.1%, 보호자 58.6%)
- 코로나19 스트레스 극복을 위해 청소년은 '심리지원', 보호자는 '자녀관련 상담 및 교육', '생활지원'에 대한 요구가 가장 높음

가) 청소년과 보호자 모두 코로나19로 인한 '불안·걱정' 감정이 지배적

■ 대부분의 청소년과 보호자는 불안함과 걱정(청소년 59.8%, 보호자 82.8%)을 가장 많이 느낀다고 응답. 다음으로 청소년은 '짜증'과 '화·분노'를 보호자는 '우울'과 '짜증'을 높게 경험하고 있었음

- 코로나19로 인해 경험하는 부정적 감정이 청소년의 경우 새로운 위험에 대한 '불안·걱정'과 외부로 표출되는 경향이 있는 '짜증과 분노'뿐 아니라 '우울', '두려움' 등 다양하게 나타남. 반면, 보호자의 경우 감염병으로 인한 '불안·걱정'(청소년에 비해 보호자가 약1.5배 높음) 지배적이었으며, '우울'과 같은 내부로 향하는 부정적 감정이 높게 나타남



[그림 1] 코로나19로 인해 경험하는 감정

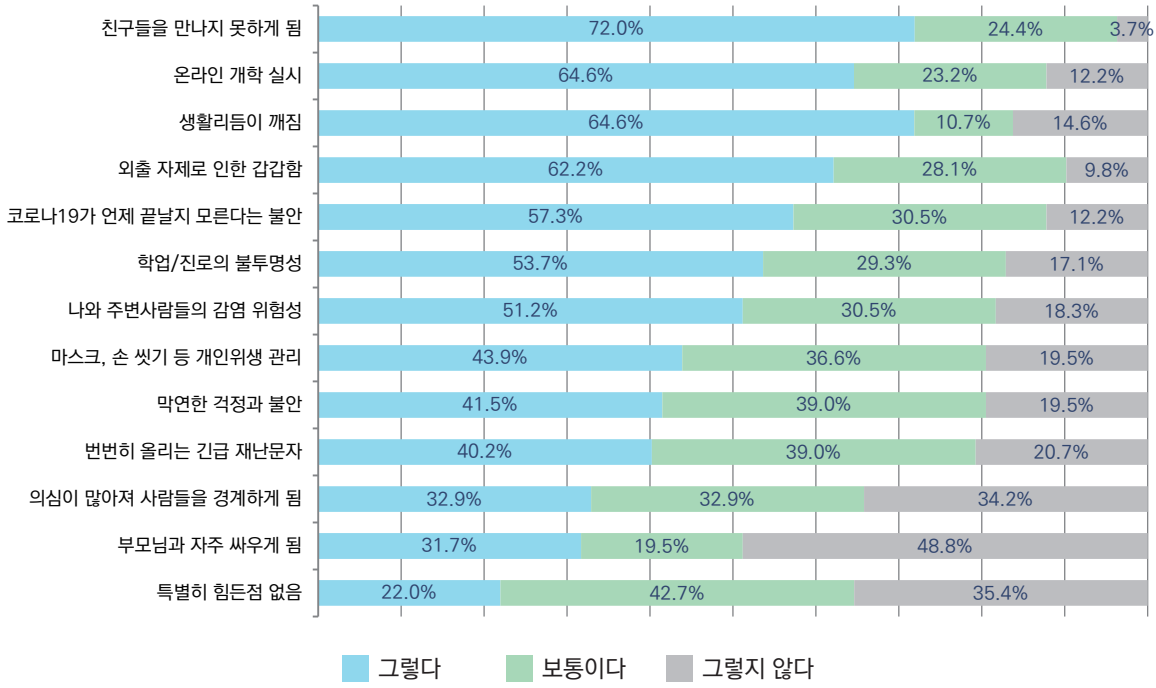
- 특히 '화·분노' 감정은 청소년이 보호자의 2배로 나타남. 청소년은 성인에 비해 감정 발달이 미숙하기 때문에 위기상황의 불편한 감정을 내부 보다 외부로 표출하는 것으로 보임

- 특히, 17-19세 청소년이 다른 연령대에 비해 '불안·걱정', '두려움'이 높게 나타났는데, 이는 학교폐쇄와 온라인 개학 등 일상생활의 변화가 학업·진로에 미치는 직접적인 영향에 민감한 **고등학생의 심리적 어려움**이 다른 연령대와 비교해 상대적으로 더 높은 것으로 예상됨

- 반면, 정신적 피로감이 높은 상황임에도 불구하고 낮은 비율이지만 '관심', '감사'와 같은 긍정적 감정을 느낀다는 청소년과 보호자의 응답도 있었음

나) 청소년: 사회적 거리두기로 인한 '관계 단절' 가장 힘들다고 호소

■ 코로나19로 힘든 점과 관련하여, 청소년은 '친구들을 만나지 못하는 것'(72%), '온라인 개학 실시'(64.6%), '생활의 리듬이 깨짐'(64.6%), '외출 자제로 인해 집에서만 지내야 하는 갑갑함'(62.2%) 순으로 힘들다고 응답함. 또한 '코로나19가 언제 끝날지 모르는 불안감', '학업/진로의 불투명성', ' 나와 주변사람들의 감염 위험성'도 과반수가 넘는 청소년이 힘들다고 응답함



[그림 2] 코로나19로 인해 힘든 점 : 청소년

- 즉, 등교개학이 언제가 될지 알 수 없고, 집에서만 지내야하는 갑갑함과 생활의 리듬이 깨지는 것에 대한 걱정, 친구들과의 관계가 멀어질지 모른다는 불안감, 학업/진로준비가 방해받는 상황으로 인한 스트레스 등 예측 불가능한 상황으로 인한 불안감을 가장 많이 경험하는 것으로 보임. 이는 본 조사에서 청소년은 **'불안·걱정'**을 가장 많이 느낀다는 응답과 일치하는 결과임

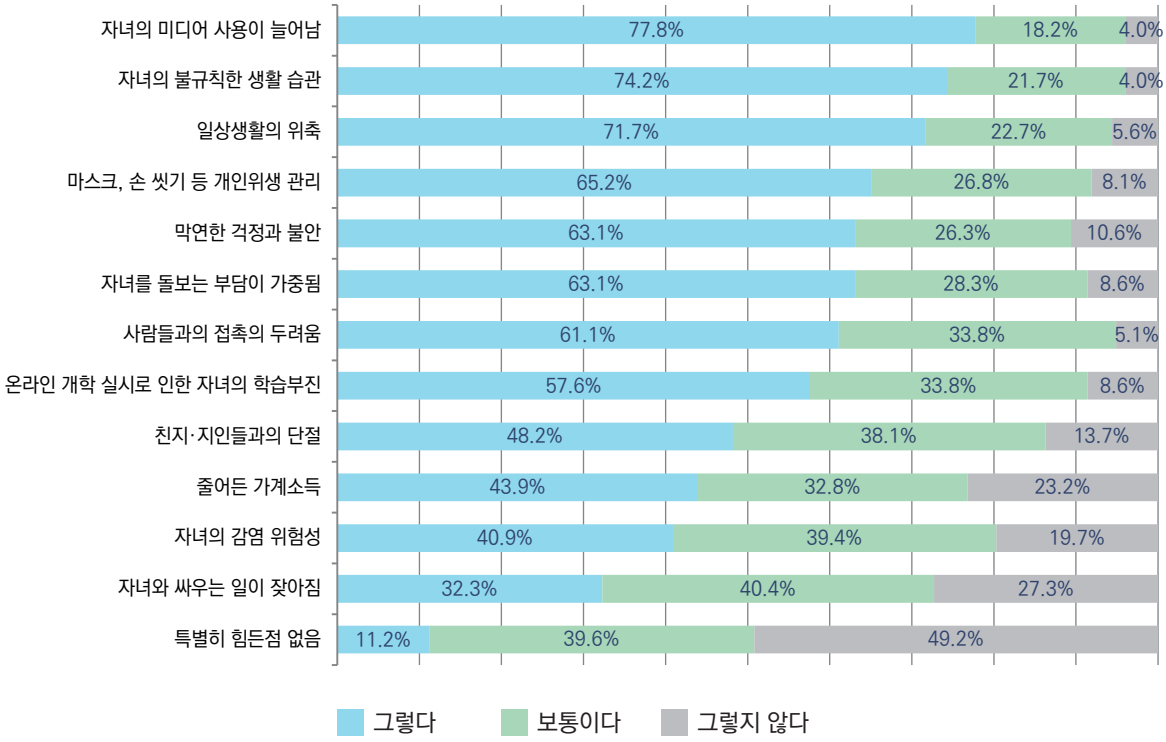
■ 반면, 가정 내 생활로 부모님과 함께하는 시간이 급증함으로써 예측되었던 부모님과의 갈등은 '그렇지 않다'(48.8%)는 응답이 '그렇다'(31.7%)는 응답보다 높았음

다) 보호자: '자녀의 미디어 사용 증가' 및 '불규칙한 생활습관'이 가장 힘들다고 호소

■ 강력한 사회적 거리두기와 함께 온라인 개학 실시로 대부분의 보호자는 '자녀의 미디어 사용의 증가'(77.8%)와 '불규칙한 생활습관'(74.2%)이 가장 힘들다고 응답함. 또한 '자녀를 돌보는 부담이 가중됨', '온라인개학으로 인한 자녀의 학습 부진'에 대해 과반수의 부모가 힘들다고 호소하는 바, 부모가 자녀의 생활지도에 대해 어려움을 갖고 있는 것으로 보임

■ 보호자 역시 막연한 걱정과 불안감으로 인한 어려움을 높게 호소, 본 조사에서 **보호자의 '불안과 걱정'이 청소년의 약 1.5배**(82.8%)로 높게 나타나, 불안감으로 인한 보호자의 심리·정서적 스트레스가 드러남

- 또한 대부분의 보호자가 '일상생활의 위축'(71.7%), '마스크, 손씻기 등 개인위생 관리 지속'(65.2%)에 대한 어려움을 보고하고 있는 것으로 볼 때, 코로나19 사태가 장기화하면서 일생생활의 제약과 위생관리 지속에 대한 높은 피로감이 나타나는 것으로 보임



[그림 3] 코로나19로 인해 힘든 점 : 보호자

- 그밖에 '친지, 지인들과의 단절'(48.2%)로 힘들다는 응답이 높아, 청소년과 마찬가지로 사회적 관계의 단절로 어려움을 경험하고 있음. 이는 **사회적 거리두기가 물리적 만남뿐만 아니라 관계의 단절**로 까지 이어지고 있음을 확인할 수 있음

- 그러나 '자녀와 싸우는 일이 잦아져 힘들다'는 문항 또한 청소년과 유사하게 '그렇다'는 응답이 32.3%로 다른 문항에 비해 상대적으로 낮게 나타남(보통이다 40.4%, 그렇지 않다 27.3%)

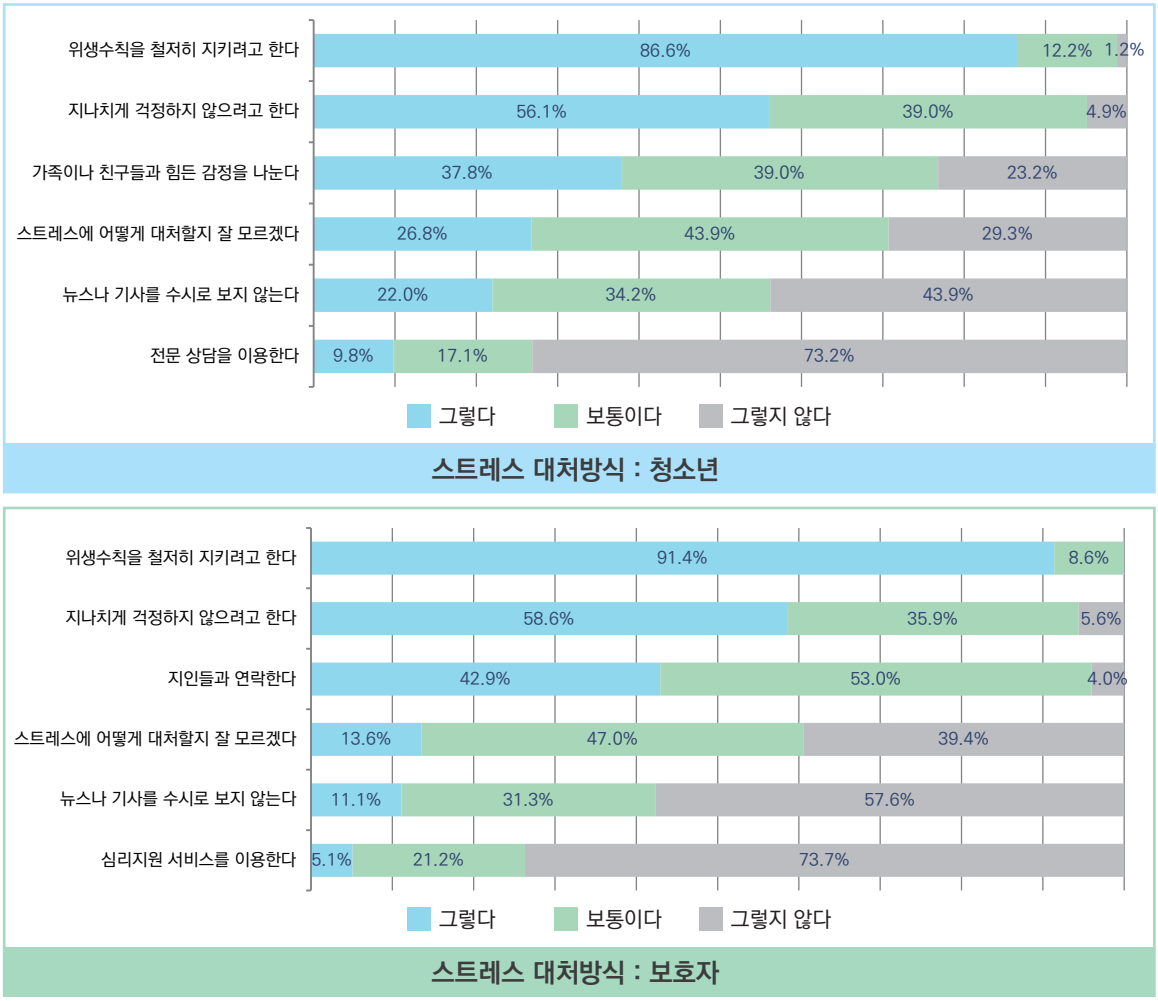
라) 청소년, 보호자 코로나19 스트레스 대처방법으로 '지나치게 걱정하지 않으려고 노력'

■ 코로나19 스트레스 대처 방법으로, 대부분의 청소년과 보호자는 '위생수칙을 철저히 지킴', '지나치게 걱정하지 않으려고 노력'하는 것으로 나타났음

- 가족이나 친구들과 힘든 감정을 나눔으로써 스트레스에 대처한다는 응답은 청소년 37.8% 보호자 42.9%로 상대적으로 낮았으며, 청소년의 26.8%가 '스트레스에 어떻게 대처할지 잘모르겠다'고 응답함. 이는 성인만큼 감염병으로 인해 다양한 스트레스를 경험하지만 스트레스 대처에는 더 미숙하다는 반증임

- 보호자의 57.6%, 청소년의 43.9%가 '뉴스기사를 수시로 본다고 응답함(그렇지 않다, 청소년22%, 보호자 11.3%). 이는 언론에서 제공하는 정보를 반복적으로 확인함으로써 코로나19로 인한 불안과 의심 등을 해소하고자 하는 대처 방식으로 보임

- 또한 소수이나 전문상담 서비스를 이용하여 코로나에 대처한다는 응답도 있었음(청소년 9.7%, 보호자 5.1%)



[그림 4] 코로나19 스트레스 대처방식

마) 청소년과 보호자, 코로나19 스트레스 극복을 위해 가장 필요한 것: 심리지원 서비스

■ 스트레스나 심리적 불안 해소를 위해 도움 받고 싶은 것이 무엇인지를 개방형으로 질문, 대부분의 청소년이 '**상담 혹은 이야기를 나눌 수 있는 누군가가 필요하다**'고 응답함. 주요내용으로는 부정적 감정을 해소하고 심리적 건강을 유지, 가족과의 긍정적 관계 유지, 학습 및 진로 상담, 자신만의 생활 및 시간 관리에 대한 상담 요구가 높았음

- '답답하고 우울한 마음의 진정시키기', '내가 걸릴지도 모른다는 불안함 감소시키기', '화가 나는 마음을 진정시키기'에 대한 상담요구와 '심리적으로 튼튼해 질 수 있도록', '내 마음 상태가 어떤지 알 수 있는', '다 괜찮아질 거란 확신을 가질 수 있도록', '긍정적인 생각을 돕는' 등의 부정적 감정을 해소하고 심리적 건강을 유지하는 상담에 대한 요구가 많았음

- 다음으로 '가족과의 갈등', '진로와 학업에 대한 불안감', '학습 및 교육관련 프로그램 안내'에 대한 상담 요구와 '친구들과 만날 수 있는 기회제공', '편안하고 따뜻한 이야기나 명상 방법', '영화, 책, 게임이나 대안활동 안내', '시간활용 팁', '사람들과의 소통할 수 있는 방법'을 알고 싶다는 등의 시간 관리 및 스트레스 해소법에 대한 요구가 있었음

- 그 외에 '정확한 코로나19 관련 정보'와, '강력한 사회적 거리두기의 운동의 지속', '이후 상황에 대한 구체적인 예측', '개학예정일', '마스크나 지원금'이 필요하다는 응답도 있었음. 특히, 약 31%의 청소년은 '별다른 도움보다는 평범한 일상을 되찾고 싶다'고 응답함

■ 보호자의 경우, 자녀 관련 상담 또는 교육(약 42%)과 생활지원 관련(약 48.9%) 도움을 받고 싶다는 응답비율이 높았음

- 심리지원과 관련해, '자녀의 생활', '학습·진로 지도', '고3 수험생들을 위한 심리상담', '맞벌이 가정 아동 시간관리 방법에 대한 정보', '자녀의 미디어 사용 조절을 위한 상담', 가족스트레스 관리 및 갈등 해소를 위한 심리지원서비스, 불안한 미래에 대한 현실적인 대책과 함께 전문가의 상담이 등에 대한 요구가 있었음

- 특히 전화상담, 사이버상담과 같은 비대면을 통한 전문가로부터의 심리상담 서비스를 받고 싶다는 보호자가 많아, 전문기관에서 제공하는 심리지원서비스에 대한 인지도가 상대적으로 낮음을 알 수 있음

- 생활지원과 관련해, 코로나19 관련 정확하고 신속한 정보, 맞벌이 가정 아동의 생활지도 등의 돌봄 지원 방안, 일하는 엄마를 위한 긴급 돌봄 시간 연장, 돌봄 지원 방안. 자녀들의 학업관리를 위한 지원, 부모교육, 치료제, 백신개발, 병원진료 정상화 및 마스크 지원, 건강안심 서비스 및 의료정보제공, 경제적 지원, 경제적 불안감 해소, 긍정적이고 희망적인 내용의 미디어 보도 및 사회적 분위기 조성 등을 보고함

3. 코로나19로부터 마음건강을 위한 제안

1) 청소년과 보호자의 불안, 우울 등에 대한 다양한 심리지원서비스 제공

■ 몸의 방역도 중요하지만 마음의 방역도 중요, 과도한 불안은 우리를 지나치게 예민하게 하고 몸과 마음을 소진시키므로 청소년과 보호자의 부정적 감정이 장기화 되지 않도록 적극 지원 필요

- 청소년의 경우, 성인에 비해 감정 발달이 미숙하고 외부자극에 취약함. 특히 성장기 청소년의 우울, 불안감은 낮은 자존감과 자아정체성의 혼란을 낳고, 심각한 경우 성인기까지 불안 및 우울장애로 이어질 수 있기 때문에 조기 개입 절실

- 이에 부모를 대상으로 자녀의 부정적 감정에 공감하고, 가족구성원 간에 긍정적 상호작용을 돕는 부모 교육 제공. 청소년 대상으로는 불안 및 우울 등의 감정을 조절하고, 스트레스에 대처할 수 있는 교육 및 상담서비스 필요

- 한국청소년상담복지개발원에서 운영하는 사이버상담센터에서는 부모 누구나 사용할 수 있도록 '온라인 부모교육 이음-e'를 통해 의사소통 방법 등 자녀와의 관계 개선을 통하 부모교육 프로그램을 제공하고 있음. 또한 청소년과 부모를 대상으로 스트레스 해소 방법, 부모의 자녀 인터넷 지도 방안 등과 관련 내용을 유투브(고민프리 상담소)와 카드뉴스로 제작하여 제공할 계획임

2) 청소년의 자기주도적 시간관리 등 자기관리 역량 강화 필요

- 부모나 학교의 시간 관리에 의존하여 수동적 생활을 하던 청소년의 경우, 코로나 19로 예상치 못한 일상생활의 도전에 직면함. 이에 급변하는 시대, 불확실한 미래에 유연하게 대처할 수 있도록 청소년이 주체적으로 자신의 삶을 관리할 수 있는 자기관리 역량과 위기를 극복할 수 있는 심리 탄력성 강화 필요

- 이번 코로나19 사태로 청소년이 스스로 시간을 계획하고 관리하는 역량을 함양하고, 위기상황에 대처하는 탄력성을 강화시킬 필요성이 높아짐. 구체적으로 청소년의 자기주도적인 삶의 태도나 시간관리, 위기상황에서의 문제해결 등 자기관리 능력을 함양할 수 있는 교육 중요해짐

- 다른 국가들과 비교할 때 우리나라 부모는 자녀 스스로 문제를 해결할 수 있도록 자녀의 의견을 존중하고 최소한의 관여를 보이는 지지적, 자율적 양육방식 보다는 통제적 양육방식을 더 사용하는 것으로 나타남(이선이, 이여봉, & 김현주, 2008). 따라서 부모는 불확실한 미래의 위기에 대처할 수 있는 탄력성과 주체적으로 삶을 주도하는 자기관리 역량을 키우도록 자녀를 지도할 수 있는 시각의 전환이 필요함

3) 코로나19 이후, 재난에 대비한 상담 서비스의 패러다임 변화를 위한 모색 필요

■ 청소년상담복지서비스 기관은 앞으로 코로나19 등 예측이 어려운 상황으로부터 청소년과 보호자의 심리·정서적 안정 유지를 위한 상담심리 시스템 구축 필요

- 공공상담 서비스를 제공하는 기관은 주로 대면 개인상담 중심의 상담시스템을 구축해 운영하고 있음. 감염병 같은 특수한 상황을 고려하고, 도래하는 4차 산업혁명시대를 반영하여 **비대면 상담시스템 도입**이라는 상담의 패러다임 전환이 필요한 시기임. 무엇보다 상담개입전문가를 대상으로 온라인 상담과 같은 비대면 상담개입에 대한 교육 및 지원이 강화되어야 함

- 또한 코로나19와 같은 큰 규모의 재난에 초점을 맞춘 상담개입 프로그램의 개발이 필요함. 청소년상담자를 대상으로 감염병과 같은 재난 관련 상담 개입 역량 함양을 위한 개인의 심리·정서적 지원뿐만 아니라 재난 상황에서 가족이라는 공동체가 함께 위기에 대처하고 어려움을 극복할 수 있도록 지원하는 가족관계 및 가족탄력성 등에 초점을 맞춘 상담개입 교육을 강화해야 함

- 청소년에 비해 온라인 상담에 대한 인식이 낮은 보호자를 대상으로 전화상담 및 온라인 상담 이용을 적극적으로 안내할 필요가 있음

- 한국청소년상담복지개발원에서는 청소년과 보호자의 심리적 건강 회복을 위해 온라인 상담을 적극적으로 제공하고 있음. **1:1 비대면 온라인 정기상담인 '잇는채팅', 24시간 이내에 상담자가 답변을 제공하는 '코로나19 심리건강 특별 게시판상담실'** 등을 운영, 사회적 거리두기로 대면상담 이용이 어려운 청소년과 보호자의 고민에 신속하게 대응하고 있으며, 지속적으로 확대해 나갈 계획임

스트레스 관리 방법 Tip

■ '자기돌봄 주문(self-talk)' 찾고 말하기

- 스트레스 상황에서 스스로 안전감을 느낄 수 있는 메시지를 생각해보는 방법
  예) '이 또한 지나간다.', '피할 수 없으면 즐겨라.', '이 시기에 나만 힘든 건 아니다.' 등

■ 감사 노트 작성하기

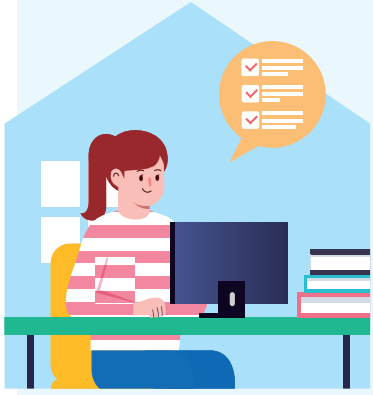
- 순간순간 감사할 내용을 찾음으로써 일상의 긍정적인 것과 부정적인 것(스트레스)의 균형을 잡도록 돕는 방법
  예) '오늘 엄마가 내가 좋아하는 음식을 해주셔서 감사하다.', '코로나19가 어느 정도 진정이 되어 나가서 산책할 수 있어서 다행이다.' 등

■ 오감활용 기분전환하기

- 긍정적 감각들을 활용하여 스트레스를 해소하는 방법

예)

감각	기분전환 방법
시각	가고싶은 휴양지 사진보기, 영화보기, 그림그리기, 좋아하는 유투브 영상보기
청각	좋아하는 음악 듣기, 노래하기, 악기 연주하기, 새소리·시냇물 소리듣기
후각	좋아하는 로션바르기, 향수뿌리기, 숲 속에서 공기 들이마시기
미각	좋아하는 음식 요리해서 먹기, 새콤한 오렌지 베어물기, 시원한 음료 마시기
촉각	강아지 털 쓰다듬기, 거품 목욕하기, 포근한 담요 덮기, 곰인형 안기, 슬라임 만지기



자기주도적 생활관리 방법 Tip

■ 우선순위를 정하고, 중요한 것부터 먼저 하라!

- 그날 해야 할 일을 적어보고, 중요성과 긴급성을 기준으로 우선순위를 정해 실행한다.

■ 집중도가 높은 환경을 만들고, 그 시간을 최대한 활용하라!

- 집중이 잘 되는 공간에 집중력을 높일 수 있도록 주변 환경을 만들고, 집중이 잘 되는 시간대에 우선순위가 높은 일을 한다.

■ 시간과 학습량이나 해야 할 일을 동시에 고려하여 계획을 세워라!

- 정해진 시간에 무엇을, 얼마나 할 것인지를 함께 계획한다.
  예) 오후 4시-6시: 온라인 수업 영어, 수학 복습하기

■ 인터넷, 휴대폰, TV 등을 집중적으로 사용하는 시간을 정하라!

- 하루 일과 중 미리 일정 시간을 정해 놓고 그 시간 동안 인터넷, TV 시청을 한다.

■ 가족에게 자기의 계획을 알리고 도움을 요청하라!

- 혼자 계획을 실행할 자신이 없으면, 그날 해야 할 일 등의 계획을 부모나 가족이 함께 체크하도록 도움을 요청한다.

■ 하루를 평가하라!

- 매일 저녁 그날 계획한 것을 어느 정도 달성했는지 평가하고, 개선방안을 생각해본다.

보호자의 효과적인 미디어 이용 지도 방법 Tip

■ 먼저 자녀와 친해지기

- 자녀에게 공감하고 수용적인 태도 보여주기
  예) 자녀의 이야기를 잘 들어주고, 보호자가 자신에게 드는 마음과 생각을 잘 전달하기
- 자녀가 하는 일에 충분한 관심 보여주기

■ 가정에서 평등하고 안정적인 미디어 사용 분위기 조성하기

- 평소 미디어 사용과 관련하여 보호자가 좋은 모델이 되기
- 미디어 사용 조절을 돕는 정해진 규칙을 정하기
  예) 늦은 밤 미디어 시청이나 활동은 하지 않기, 일주일에 2일 이상 TV, 게임, 인터넷을 사용하지 않는 '미디어 금식일' 정하고 지키기
- 사용해야 할, 사용하지 말아야 할 한계를 정하고 명확한 규칙을 통해 반복해서 연습하기
  ※ 미디어 사용 규칙은 단호하고 일관되게 지키도록 부모가 지도!

■ 미디어 유혹이 도사리는 주변 환경에 변화를 주기

- 컴퓨터는 거실에 두기, 가족이 함께 지키는 스마트폰 수거함 만들기 등
- 미디어 사용 시간을 구체적으로 정하고 스스로 점검하도록 하기
  예) 스마트폰 사용 '종료시간' 알람을 설정하여 시간을 체크하면서 미디어 사용하기
- 유해 매체 원천 봉쇄하기
  예) 자녀 핸드폰에 스마트폰 엑스키퍼, 그린아이넷 등 설치

■ 가정 내 건강한 여가 문화 만들기

- 미디어 이외에 자녀의 관심과 흥미를 유발하는 다양한 활동 찾기
- 자녀가 스스로 미디어 사용 대신 다양한 활동을 선택할 수 있는 기회를 주고, 선택한 활동을 꾸준히 할 수 있도록 도와주기

도움받을 수 있는 곳

■ **청소년전화1388**
전화 1388, 휴대전화 지역번호+1388

■ **청소년 사이버상담센터(www.cyber1388.kr)**
홈페이지 접속(www.cyber1388.kr) → [채팅상담실] 클릭

참고문헌

김선영 (2020.4.8.). 사회적 거리 두기 장기화에 'COVID 블루' 급증...정신과 전문의가 알려준 극복 비결.
중앙일보, https://jhealthmedia.joins.com/article/article_view.asp?pno=21636

박정헌 (2020.3.20.). 심리적 방역이 필요한 시간...경남서도 COVID19 심리상담 '호응'
연합뉴스, https://www.yna.co.kr/view/AKR20200319184700052?input=1195m

심상선 (2020.3.19.). 대구시교육청, COVID19 '학습 및 심리상담'서비스 지원.
경북매일, https://www.kbmaeil.com/news/articleView.html?idxno=841426

이지희 (2020.3.25.). '우울·불안' 혹시 나도 COVID블루?…대학가, 학생상담 안간힘.
한국대학신문, http://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=227503

이선이, 이여봉, & 김현주. (2008). 부모와 청소년 자녀의 성별에 따른 지지적 · 통제적 양육행동: 5 개국 비교 연구. 한국인구학, 31(2), 45-76.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).
The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.

Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B., & Li, F. (2020).
Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19
: Actions and precautions. Journal of Sport and Health Science.

Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020).
COVID-19 Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. Obesity.

Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ... & Booy, R. (2020).
School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19
: a rapid systematic review. The Lancet Child & Adolescent Health.