



캘리포니아 공중보건국장이 제안하는  
실행지침서(플레이북):

**코로나바이러스 감염증 (COVID-19)**

유행 기간 동안 어린이들을 돌보는 사람들과  
어린이들을 위한 스트레스 해소법

## 아이들과 스트레스 관리 방법 함께 알아보기

우리 중 많은 사람들은 지금 상당한 스트레스를 받고 있습니다. 성인만 하더라도, 우리가 과민성, 집중력 저하, 불면증 또는 식욕 변화를 겪는 이유가 우리 몸이 실제로 스트레스로 인한 영향을 받고 있다는 신호일 수 있다는 것을 감지하기가 쉽지 않을 수 있습니다. 어린이들의 경우, 나이와 관계없이, 스트레스가 두뇌와 신체에 미치는 해로운 영향에 성인보다 훨씬 더 취약하며, 대부분의 경우, 이러한 변화를 인지하거나 구체적으로 표현하지 못합니다. 어린이들이 스트레스에 나타내는 반응은 성인들이 나타나는 것과는 다를 수 있습니다. 본 스트레스 해소 실행지침서(플레이북)은 어떤 신호를 주의 깊게 관찰해야 하며, 어떤 방법으로 가족들의 건강을 지킬 수 있는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 본 지침서에는 다음과 같은 내용이 포함되어 있습니다.

코로나 바이러스 감염증(COVID-19)의 발발 결과로 빈번하게 발표되는 걱정스러운 뉴스 보도, 교육기관의 휴교, 친구 및 사랑하는 사람을 볼 수 없는 상황과 같은 변화는 어린이들에게 혼란스럽고 공포 그 자체일 수 있습니다. 어린이들 스스로의 건강에 대한 걱정은 물론, 할머니, 할아버지와 같이 아이들이 사랑하는 사람들의 건강에 대해 걱정할 수도 있습니다. 더러는, 생일 파티, 음악 발표회, 팀 스포츠나 계획하고 있던 여행 또는 캠프와 같은 특별한 행사가 취소되었다고 하면 마음이 상할 수도 있습니다. 이 기간 동안 자녀의 신체는 평소 건강할 때보다 더 많은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있습니다(또는 큰 역경이 겪어 낸 아이의 경우라면, 더 적은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있습니다). 다량의 스트레스에 장기간 노출되는 아동은 천식, 발육 부진, 우울증 또는 행동 문제와 같은 어린이의 신체적 및/또는 정신 건강 문제로 이어질 수 있습니다. 좋은 소식은 부모가 가정에게 매일 할 수 있는 간단한 활동들을 통해, 자녀의 스트레스 대응 체계를 조절하고 스트레스로 인한 부정적인 영향을 완화하여 건강 상태를 유지하고, 올바른 발육이 이루어질 수 있도록 도모할 수 있다는 사실입니다.

이를 위해서는 아이들의 건강을 유지하는 데 가장 중요한 요소는 아이를 돌보는 사람의 건강이라는 사실을 잊지 말아야 합니다. 어린이들은 본인들을 돌보는 사람들과 정서적으로 연결되어 그들의 정서적 주파수에 맞춰지게 됩니다. 따라서, 어린이들은 우리가 발산하는 에너지에 동화되며, 특히 요즘과 같이 집에서 함께 시간을 보내야 하는 경우에는 더욱 그렇습니다. 부모가 새로운 일상을 꾸려가는 과정에서, 더러는 공공혜택 신청을 할 수도 있겠고, 자택 근무를 하면서 아이들과 가족을 돌보려면 본인 스스로를 위한 스트레스 해소 전략을 실행하는 것이 중요합니다. 산소 공급이 필요한 상황에서 어른이 먼저 본인의 산소 마스크를 착용해야만 어린 아이들을 돌볼 수 있다는 사실을 기억해야 합니다. 바이러스 유행 기간 동안 참고할 수 있는 캘리포니아 공중보건국장의 [실행지침서\(플레이북\): 코로나바이러스 감염증\(COVID-19\) 유행 기간동안 스트레스 해소 자기 관리 활용 팁](#) 내용을 검토하십시오.

아이들이 정서적으로나 신체적으로 안전하다고 느낄 수 있는 안전하고 안정적인 관계와 환경을 조성해 주어야 아이들의 두뇌와 신체가 스트레스로 인한 해로운 영향을 받지 않도록 보호해 줄 수 있습니다. 아이들을 돌보는 사람 스스로 본인의 스트레스를 관리함으로써 자녀들에게도 같은 방법으로 관리하도록 독려할 수 있고, 자녀들도 더욱 건강해질 수 있습니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 숙면과 마음 챙김 연습, 상호지지적 유대관계 구축 및 정신 건강 관리는 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 미연에 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

위에서 말한 어느 것도 지금은 실행하기 쉽지 않으며 우리는 상황에 압도당하기가 쉽습니다. 사회적으로 거리를 두고 있다고 하더라도 사회 공동체는 여전히 서로 도움을 제공할 수 있습니다. 교육기관, 친구, 가족, 신앙 공동체 및 이웃에게 연락하여 서로 어떻게 지내는 지 안부를 묻고, 각자가 하는 노력 중에 서로에게 도움이 될 수 있는 정보를 공유하십시오. 의지할 수 있는 사람과 소통하는 것은 비록 직접 만날 수는 없다고 하더라도 스트레스를 줄이고 대인 관계를 다질 수 있는 좋은 방법입니다.

기본적인 일상 생활에서 시작하여 점차 단계별로 본인과 가족에게 효과가 있는 프로그램을 실행하고 구축해 가십시오. 스스로를 친절하게 대하십시오. 우리는 모두 새로운 상황에 함께 적응해 가고 있으며 이 전환 과정은 다소 시간이 필요합니다.

## 어린이들이 스트레스에 보이는 반응 살펴보기

우리 중 많은 사람들은 지금 상당한 스트레스를 받고 있습니다. 성인들은 스트레스를 받으면 이를 인식하고 “우와, 저는 지금 정말 스트레스가 많아요.”라고 말할 수 있습니다. 어린이들의 경우, 연령을 막론하고, 본인들이 스트레스를 받고 있다는 사실을 인식하지 못하거나, 언어로 표현하지 못할 수 있으며, 성인들에게 표출되는 방식으로 드러나지 않을 수도 있습니다.

지금과 같은 어려운 시기에는, 우리의 신체가 평소보다 더 많은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있습니다. 스트레스 호르몬 반응은 사람들마다 다르게 나타날 수 있습니다. 영아는 수면과 식습관 패턴에 변화가 나타날 수 있습니다. 유아와 미취학 아동은 발육 이정표(developmental milestones)의 이전 단계로 되돌아갈 수도 있습니다 (밤 새 잠을 자거나 야뇨증 등).

학령기 아동에게 나타나는 스트레스 반응 중 가장 일반적인 형태는 행동의 변화입니다. 과민해지거나, 잠시도 가만히 있지 못하거나, 지루함을 표현하거나, 또는 충동적인 행동을 절제하거나 주의를 기울이거나 집중하는 데 어려움을 겪을 수도 있고, 새로운 행동을 하기 시작할 수도 있습니다. 십대와 사춘기 청소년들은 더욱 내향적으로 바뀔 수 있습니다.

그러나 전혀 행동의 변화 증상을 보이지 않는 아이들도 많습니다. 일부 아이들의 경우, 스트레스 호르몬이 증가하면 두통, 배앓이, 수면 장애와 같은 증상을 보이기도 하고, 천식, 습진, 또는 잦은 감염과 같은 건강 상태가 악화될 수 있습니다. 십대 청소년의 경우, 약물 사용과 같은 위험 부담이 큰 행동을 하여 담배나 마리화나 흡연(전자담배와 같은 베이핑 포함), 음주 또는 기타 약물을 사용하거나 성적 접촉에 대한 관심도가 높아지기도 합니다. 소녀들의 경우에는 생리 기간 또는 주기 변화를 보이기도 합니다.

이러한 변화는 “아이들이 그렇다고 생각하기 때문에” 표출되는 것이 아니라는 점을 명심해야 합니다. 이러한 증상은 우리의 뇌와 신체에 스트레스에 쌓이면서 나타나는 생물학적 반응이며, 아이들의 건강, 행동 및 발육에 영향을 줄 수 있습니다. 좋은 소식은 부모가 가정에게 매일 할 수 있는 간단한 활동들을 통해, 자녀의 스트레스 대응 체계를 조절하고 스트레스로 인한 부정적인 영향을 완화하여 건강 상태를 유지하고, 올바른 발육이 이루어질 수 있도록 도모할 수 있다는 사실입니다.

자녀가 천식, 당뇨, 또는 다른 건강 문제가 있는 경우, 아이가 스트레스를 받는 동안 평소보다 주의 깊게 아이의 건강 상태를 관찰하고 확인하는 것이 중요합니다. 많은 만성질환은 스트레스로 인해 악화되므로 아래의 여섯 가지 스트레스 해소 전략을 실천하는 생활 습관을 형성함으로써, 스트레스 호르몬 증가로 인한 충격을 완화할 수 있습니다.

## 어린이들을 위한 스트레스 해소법

### **1 단계: 상황적 변화에 대해 이야기를 나누십시오.**

- 연령과 무관하게, 불확실성은 불안감을 조성할 수 있습니다. 부모로써, 그리고 어린이를 돌보는 사람으로써, 아이의 연령에 맞는 언어로 아이와 응급한 상황에 대해 설명하고, 차분하고 민감하게 대처하는 방법에 대해 대화를 시도하는 것이 중요합니다.
- 화두를 여는 부분이 가장 어려울 수 있습니다. 대화를 좀 더 부드럽게 시작하는데 유용한 방법은 코로나바이러스에 대해 어떤 이야기를 들었는지 물어보거나 이에 대한 두려움이 있는지를 물어보는 질문으로 대화를 시작하는 것입니다.
- 아이가 잘못 알고 있는 정보가 있다면 차근차근 다시 설명해 주고, 아이의 대화 연령에 맞는 언어로 솔직하게 사실 그대로를 알려주십시오.
- 대화를 전개하면서 올바른 손 씻기, 기침이나 재채기를 할 때 가리고 하기, 물건 표면 소독하기, 물리적인 대인 간의 거리 유지하기, 외출할 때나 사람들이 있는 장소에 갈 때 마스크 착용하기가 필수적인 이유가 스스로의 건강을 유지하고 다른 사람의 건강 또한 유지할 수 있도록 상황을 통제할 수 있는 최선의 방법이라는 점에 초점을 맞추어 구체적으로 설명해 주십시오.
- 아이들이 지금은 친구나 할머니, 할아버지, 선생님 또는 다른 사랑하는 사람들을 직접 만날 수 없는 이유가 무엇인지 이해할 수 있도록 설명해 주십시오. 그 이유가 우리가 지금 코로나바이러스와 싸우는 동안 사람들이 밖에 나가지 않고 집에 있어야 모든 사람들의 건강을 지키는데 도움이 되기 때문이라는 점을 설명해 주십시오.

- 아이들에게 목적 의식을 부여하여, 비록 지금은 고통스러울 수 있지만(또는 특히 이것은 고통스러운 것이기 때문에), 아이들이 이렇게 함께 행동함으로써, 가장 병에 걸리기 쉬운 사람들을 보호할 수 있다는 점을 설명해 주십시오. 우리 모두가 문제를 해결해 나갈 수 있도록 아이들이 함께 돕는 것에 대해 자랑스러워하고 있다는 마음을 표현해 주십시오.

## 2 단계: 아이들이 대인관계를 유지할 수 있도록 도와주십시오.

- 사회적인 유대관계는 아이들의 발육 과정은 물론 스트레스로 인한 부정적인 영향을 완화시키는 데 필수적인 부분입니다. 아이들이 친구, 사촌, 선생님, 할머니나 할아버지, 지도 교사, 친 외척 등과 지속적으로 소통할 수 있도록 연결해 주는 방법을 도모하는 것은 매우 중요합니다.
- 화상 채팅으로 비디오 게임 함께 하기, 편지 쓰기, 엽기 사진 문자로 주고받기, 영상 메시지 주고받기 – 어떤 형태라도 좋습니다 – 단, 아이들이 대인관계를 유지할 수 있도록 방법을 찾아주는 것은 어른들에게도 마찬가지로 중요합니다.

## 3 단계: 본인과 가족들의 일상 생활 습관을 다지십시오.

- 불확실한 상황이 이어지는 시기에는 반복되는 일상을 유지하는 것이 특히나 중요합니다 – 예측가능한 상황과 생활 체계는 아이들의 자율성을 기르는 데 도움이 됩니다.
- 일정을 아이들과 공유하는 것이 하루를 함께 보내면서 불안감이나 지루함에 대한 두려움, 도발적인 행동을 감소시키는 데 도움이 됩니다. 고학년 아동들과 사춘기 청소년들의 경우, 하루 일정을 함께 계획하는 것도 아이들의 통제력과 자기 결정력을 길러줄 수 있는 좋은 방법입니다.
- 하루 일정을 계획할 때에는 기상 및 취침 시간, 규칙적인 식사시간(간식 포함), 학교 공부 및 독서를 할 수 있는 조용한 시간은 물론이고, 규칙적인 활동 및 운동 시간 등을 포함해야 합니다.
  - 계획을 세울 때에는, 여섯 가지 스트레스 해소 전략의 요소를 포함하여 스트레스 대응 체계를 조절할 수 있도록 하십시오. 여섯 가지 전략은 다음과 같습니다:
    - 상호지지적 유대 관계 – 우리의 지역 공동체와 지속적으로 소통하십시오.
    - 운동 – 하루 60 분 (한 번에 60 분 동안 하지 않아도 됩니다.)
    - 건강한 수면 – 규칙적인 기상과 취침 시간을 포함하여 좋은 숙면을 취하기 위한 행동 및 원칙을 실천하십시오.
    - 영양 섭취
    - 정신 및 행동 건강 지원
    - 마음 챙김 — 명상이나 기도 생활 등
- 규칙적인 위생 습관을 유지하십시오 – 샤워, 양치, 깨끗한 의복 입기 – 또한 건강과 행복에 중요합니다.
- 놀이가 아이들에게는 “아이들이 해야 할 일”의 중요한 부분을 차지하다는 점을, 특히 자택 근무를 하는 경우에 명심해야 합니다. 어른들은 아이들이 하루에 8 시간씩 학습에 집중하는 것을 기대해서는 안 됩니다. 하루 동안 운동, 창의적 활동 및 놀이를 할 수 있는 기회를 갖는 것은 아이들의 행동, 학습 및 발육에 중요합니다.
- 야외 활동이나 외출을 할 수 있다면 이를 통해 가족 모두가 신체를 움직일 수 있는 시간을 갖는 것은 신체 건강 및 정신 건강에도 좋습니다. 사람들이 있는 공간에서는 최소 6 피트 이상의 사회적 안전 거리를 유지해야 한다는 것을 잊지 마십시오.
- 본 실행지침서(플레이북)에 포함되어 있는 “어린이들을 위한 자기 관리 견본서(Self-Care Template for Kids)”를 활용하여, 각자에게 맞는 프로그램 구성을 시작할 수 있습니다.

## 4 단계: 규칙적인 생활 습관을 유지하십시오.

- 일정에 따라 규칙적인 생활 습관을 유지하십시오. 잘 지켜지는 것과 지켜지지 않는 것들, 그리고 본인과 가족에게 현실적인 것이 무엇인지에 대해 융통성 있게 대처하십시오. 본인에게 유용한 것들은 메모를 해 두거나 일지를 쓰는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- 자녀들과 (그리고 본인과도!) 정기적으로 진행 상황을 확인하십시오.
- 매일 매 순간마다 일정대로 실천해야 하는 것은 아니므로, 본인이 구성한 프로그램이 가족에게 어떻게 유용하게 활용되고 있는지 중간 점검하는 시간을 마련하십시오. 프로그램에 변화가 필요하다면, 적절하게 조정하십시오.

(Korean)

프로그램을 실천하면서 가장 효과적으로 활용할 수 있도록 자연스럽게 변화해야 합니다. 비현실적이거나 도움이 되지 않는 부분은 자유롭게 변경하되, 여섯 가지 스트레스 해소 전략 요소는 유지해야 합니다.

## 어린이들을 위한 여섯 가지 스트레스 해소 전략

아이들이 정서적으로나 신체적으로 안전하다고 느낄 수 있는 안전하고 안정된 관계를 형성하고 환경을 조성해 주어야, 아이들의 두뇌와 신체가 스트레스로 인한 해로운 영향을 받지 않도록 보호해 줄 수 있습니다. 건강한 영양섭취, 규칙적인 운동, 편안한 숙면과 마음 챙김 연습, 상호 지지적 대인 관계 구축 및 정신 건강 관리는 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 미연에 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



### 1. 상호 지지적 대인관계:

- a. 가정 내 상호지지적 유대관계를 강화하고, 자녀들의 바깥 출입이 제한되는 동안 친구들이나 사랑하는 사람들과 전화 통화, 화상 채팅, 손 편지 쓰기 또는 연령에 맞는 소셜 미디어 활동을 통해 유대관계를 유지할 수 있도록 도와주십시오. 가정에서는 대중매체 시청을 삼가고 창작 예술, 춤, 요리 또는 독서 활동과 같은 자녀와 보내는 소중한 시간을 함께 보내십시오. 교육 기관과 지역공동체 – 신앙에 기반을 둔 단체를 포함하여 선배, 친구, 또는 가족과 전화 통화 또는 화상 채팅을 하며 유대관계를 지속하십시오.

### 2. 매일 운동하기:

- a. 매일 60 분 동안 신체활동을 하십시오. 한 번에 60 분 동안 운동을 하지 않아도 됩니다. 침실 댄스파티, 집안 이곳 저곳에서 하는 점핑잭(거수도약운동) 35 회, 홀라후프 시합 20 분, 틱톡(소셜미디어) 촬영해서 공유하기, 동네 두 바퀴 파워워크(빠르게 걷기), 달리기, 취침시간 요가, 팔 굽혀 펴기 10 회, 더블더취(쌍 줄 한 사람 뛰기) 줄넘기 등 함께 할 수 있는 활동은 수 없이 많습니다. 요점은 – 본인과 자녀들이 몸을 움직이고 심박수를 올려 스트레스를 소비할 수 있는 활동이 모두 포함됩니다.

### 3. 건강한 수면:

- a. 충분한 양질의 수면을 취하십시오. 지금 같은 시기는 특히나 어려울 수 있지만, 매일 규칙적인 시간에 취침하고 기상하는 습관도 수면에 도움이 됩니다.

(Korean)

- b. 잠자리에 들기 전에 아이들에게 책을 읽어주거나 함께 책을 읽는 습관을 들이십시오.
- c. 차분한 잠자리를 준비하고 시원하고 조용하며 산만하지 않도록 하십시오.
- d. 취침 전 최소한 30 분 전에 전자 장비들의 전원을 끄십시오.
- e. 탄산음료나 초콜릿과 같은 카페인 함유된 음식과 음료 섭취를 제한하십시오.

#### 4. 영양 섭취:

- a. 다이어트 식단을 가리키는 것이 아닙니다. 건강한 식단은 스트레스에 대한 저항력을 키울 수 있는 이상적인 영양분을 섭취하는 것입니다. 아이들의 간식 시간을 포함하여 식사 시간은 규칙적이어야 합니다. 정제된 탄수화물, 고지방, 고당류 음식 섭취를 최소화하고 알코올 섭취를 줄이십시오.
- b. 대략적으로 하루 5 회에서 9 회가량 과일과 채소류를 섭취하고, 오메가-3 지방산이 풍부한 생선과 견과류, 그리고 섬유소가 함유된 음식을 섭취해야 합니다.

#### 5. 정신 및 행동 건강 지원:

- a. 본인 및/또는 자녀의 정신 건강 관리에 유념하십시오.
- b. 본인과 자녀 모두에게 불안감을 조성하는 뉴스나 여타 미디어 콘텐츠의 노출/소비량을 최소화하십시오.
- c. 자녀가 현재 정신 건강 상담 치료를 받는 경우, 화상 매체나 전화를 이용하여 심리 상담 치료나 정신과 상담 진료를 지속하고, 또는 약물 치료를 계속할 수 있도록 요청하십시오. 의료서비스 제공자가 전화 통화 및 화상으로 원격 진료가 가능하도록 지원하는 새로운 법안이 있습니다.
- d. 전화 또는 화상으로 본인의 정신 건강 상담 진료 또한 받으십시오.
- e. 한 가족으로서 정서적, 정신적 건강에 관한 주제로 부담 없는 대화를 나누십시오.
- f. 정기적으로 진료를 받는 정신 건강 상담사가 없는 경우, 여기 상담을 시작할 수 있는 몇 가지 자원 정보가 있습니다. [링크 삽입]
- g. 본인 또는 자녀가 위기감을 경험한다고 생각되면, [여기를 클릭하여 도움을 요청하십시오.](#)

#### 6. 마음 챙김, 명상, 기도:

- a. 명상, 요가 또는 기도와 같은 마음 챙김을 하루에 두 번 20 분 동안 실천하십시오. Headspace(생각할 시간) 및 Calm(고요함)과 같은 스마트폰 어플을 이용하여 간단하고 용이하게 시작할 수 있습니다. 인터넷에서도 다양한 명상 검색이 가능합니다. 두 가지 어플 모두, 어린이들이 연령제한 없이 사용할 수 있는 특별 프로그램을 제공합니다.
- b. 마음 챙김은 스트레스 반응으로 인한 자극을 적극적으로 차단하는 뇌 경로를 강화하여 보다 쉽게 신체 기능을 조절하도록 도와줍니다.
- c. 의식적으로 종일 우리가 신체적으로나 감정적으로 느끼는 바에 주목하고, 이에 대해 함께 이야기를 나누는 시간을 가지십시오.
- d. 우리 모두가 매일 온전히 감사한 것들의 목록을 다섯 가지 이상 작성하여 서로 이야기하고, 글이나 그림으로 표현해 보십시오.

### 기타 추가 고려 사항

아이들이 에너지를 발산할 수 있는 대상을 만드는 것은 스트레스 저항력을 강화하는데 놀라운 정도로 도움이 됩니다. 그 대상에는 운동, 미술활동, 놀이, 창의적 활동 등이 있습니다. 가족을 위한 스트레스 해소 생활 습관도 가족 모두가 일상 생활을 유지하는 해결책이 될 수 있습니다. 그리고 항상 그렇듯이, 평소와 달라진 것들에 대해 설명하고, 자녀가 이 상황에 대해 어떻게 느끼고 있는지 물어보고, 나름대로 어떻게 대처하고 있는지 확인하는 것이 문제 해결의 핵심입니다.

몇 가지 추가 사항을 다시 한번 당부 드립니다:

- 소중한 시간 함께 하기 -가족이 함께 있는 시간이 많아진 것이 온가족이 다 함께 소중한 시간을 더 많이 보낼 수 있는 기회가 될 수 있습니다. 가족의 화합을 다질 수 있는 긍정적인 것들을 찾아 보십시오.

(Korean)



- 놀이 - 웃고 즐기는 방법을 찾는 것은 우리의 정신과 신체 건강에 더할 나위없이 중요합니다. 뉴스를 끄고 유치한 영화를 보고, 친구에게 전화를 걸어 당신이 가장 신나게 웃었던 경험을 이야기하고, 당신이 성대모사를 할 수 있는 사람을 흉내 내고, Floor is Lava(용암 탈출) 게임을 함께 즐기십시오. 아이들에게는 놀이가 “해야 하는 일”의 중요한 부분을 차지하다는 점을 명심해야 합니다. 아이들은 성장발육을 위해 놀이를 해야 합니다. 아이들에게는 무척 심각한 시기이지만, 우리는 철없는 모습으로 함께 할 수 있습니다. 모두에게 도움이 되는 시간이 될 것입니다.
- 우리의 기대치 조정하기 - 우리는 이것이 일시적이라는 것을 인지해야 하고, 이 기간 동안만큼은 우리가 기대하는 것만큼 매일 생산적일 수 없을 수도 있다는 점 또한 수용해야 합니다. 부족하거나 잘못하는 것이 아닙니다. 아이들을 돌보는 사람으로써, 여러가지 가사 업무를 병행하며 아이들이 사회적 거리두기를 익히는 환경도 조성해 주어야 하고 직장업무로 인한 스트레스도 감당해야 하는 등의 삶의 균형을 찾아야 합니다. 한 가지씩만 꺾어도 감당하기 힘들 수 있는 일을 지금은 한꺼번에 치러내야 합니다. 스스로에게 조금 더 관대해지고, “제대로” 못 해 냈다고 자신을 몰아세우거나 더 하지 못 한 것에 대해 조바심을 내지 않도록 여유를 가질 필요가 있습니다. 지금은 본인과 아이들이 받고 있는 스트레스를 최소화할 수 있는 방법을 찾아내고 하나의 가족 프로그램으로 실천할 수 있도록 최선을 다 해야 할 때입니다.
- 도움을 구하거나 잠시 시간을 가지십시오. - 서로 도움이 필요한 때가 언제 인가에 대해 가족 간에 대화를 시작하십시오. 본인만의 특별한 비밀 단어가 있을 수도 있고, 그저 혼잣말로 되 내이는 것일 수도 있습니다. 잠시 혼자만의 시간이 필요하면 그런 감정을 소통하고 필요한 시간을 가지십시오. 정말로 견디기 힘든 시간을 보내고 있다면, 그것은 정상이며 안타깝게도 지금 상황에서는 모두가 그런 시간을 견디고 있을 것입니다. [도움이 필요한 경우, 연락할 수 있는 서비스와 전화번호 목록을 확인하려면 여기를 클릭하십시오.](#)

## 어린이들을 위한 자기 관리 전본(템플릿)

이 기간 동안 자녀의 신체는 건강할 때 보다 더 많거나 적은 양의 스트레스 호르몬을 생성할 수 있습니다. 그리고 천식, 발육 부진, 우울증 또는 행동 문제와 같은 아이의 신체적/또는 정신 건강 문제로 발전할 수 있습니다. 아이들이 정서적으로나 신체적으로 안전하다고 느낄 수 있는 안전하고 안정적인 관계와 환경을 조성해 주어야 아이들의 두뇌와 신체가 스트레스로 인한 해로운 영향을 받지 않도록 보호해 줄 수 있습니다. 본인 스스로 스트레스를 관리함으로써 자녀들에게도 관리를 독려할 수 있고, 자녀들이 더욱 건강해질 수 있습니다. 건강한 영양 섭취, 규칙적인 운동, 편안한 숙면과 마음 챙김 연습, 상호지지적 유대관계 구축 및 정신 건강 관리는 스트레스 호르몬을 줄이고 건강 문제를 미연에 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

다음은 본인과 가족들이 자녀의 건강을 도모하기 위해 함께 설정할 수 있는 목표의 예입니다. [각 항목 별로 선택한 목표 사항에 표시를 하거나 본인과 가족들에게 도움이 될 수 있는 사항은 '기타' 란에 기재하십시오]

### ☐ 상호지지적 유대관계. 우리가 설정한 목표는...

- ☐ 화가 나 있거나 감정이 상했을 때라도 서로를 존중하고 예의를 지켜 소통하기.
- ☐ 한 가족으로 양질의 소중한 시간 함께 하기, 가령:
  - ☐ 규칙적으로 가족들이 함께 식사하기
  - ☐ 규칙적으로 “전자 장비 사용” 시간을 마련하여 함께 대화 및/또는 놀이를 하는 시간 갖기
- ☐ 매일 함께 대화, 독서, 그리고/또는 합창하기
- ☐ 나와 우리 가족이 건강한 상호지지적 유대관계를 유지할 수 있도록 나와 아이들이 친구 및 다른 가족 구성원들과 전화 통화 또는 화상 채팅을 할 수 있는 시간 마련하기
- ☐ 지역 공동체 구성원들과 정기적으로 연계하여 사회적 상호지지 관계 구축하기.
- ☐ 대인 관계 또는 환경이 신체적 또는 정서적으로 안전하지 않다고 느끼는 경우, 도움 요청하기.
  - ☐ 전국 가정 폭력 상담 직통전화 **800-799-SAFE (7233)**

☐ 전국 성폭력 상담 직통전화 **800-656-HOPE (4673)**

☐ 위기 상담 문자 메시지는 **741-741** 번에 **HOME(집)**이라고 문자 메시지 발송

☐ 아동 도움 전국 아동 학대상담 직통전화: 1-800-4-A-CHILD(422-4453)번으로 상담을 요청할 수 있습니다.

☐ 우리만의 목표: \_\_\_\_\_

☐ **운동하기.** 우리가 세운 목표는...

☐ 화면 시간을 하루 1 시간 이내로 제한하기.

☐ 매일 최소 20 분씩 걷기.

☐ 온 가족이 즐길 수 있는 운동을 찾아 다 같이 함께 하기. 가령, 먼 길 산책, 춤, 스포츠 (홉스 농구 게임, 캐치볼-공던지기 등), 홀라 후프, 줄넘기, 달리기, 점핑잭(거수도약운동), 팔 굽혀 펴기 및 윗몸 일으키기, 요가 또는 줌바.

☐ 우리 아이가 스포츠, 댄스 또는 다른 형태의 규칙적인 운동을 비롯한 신체 활동에 참여하도록 하기 - 어떠한 활동 중에도 다른 사람들이 있는 장소에서는 신체적/사회적 거리 지키기.

☐ 우리만의 목표: \_\_\_\_\_

☐ **영양 섭취.** 우리가 세운 목표는...

☐ 매일 건강한 아침식사하기 (단백질, 통곡물, 그리고/또는 과일 포함).

☐ 주스나 탄산음료 대신 물 마시기.

☐ 매일 최소 다섯 가지 이상의 야채 및/또는 과일을 섭취하기.

☐ 흰 빵이나 흰 쌀밥 대신 통밀 빵과 현미 선택하기.

☐ 설탕이나 지방이 많이 함유된 음식은 제한적으로 섭취하기.

☐ 우리만의 목표: \_\_\_\_\_

☐ **수면.** 우리가 세운 목표는...

☐ 취침시간 30 분 전 모든 화면 끄기.

☐ 우리 아이가 매일 밤 같은 시간에 잠자리에 들 수 있는 환경 조성하기.

☐ 아이의 취침 시간 전 아이에게 책 읽어주기를 일상화하기 (큰 아이인 경우에는, 아이에게 책 읽어 달라고 하기).

☐ 차분한 취침 공간 조성하기.

☐ 아이가 걱정으로 밤 잠을 이루지 못하는 경우, 마음 챙김 또는 기타 스트레스 해소 도구 사용하기.

☐ 우리만의 목표 \_\_\_\_\_

☐ **마음 챙김.** 우리가 세운 목표는...

☐ 의식적으로 종일 우리가 신체적으로나 감정적으로 느끼는 바에 주목하고, 이에 대해 함께 이야기를 나누는 시간 갖기.

☐ 우리 모두가 매일 온전히 감사한 것들의 목록을 다섯 가지 이상 작성하고, 대화나 글, 그림으로 표현하기.

☐ 스트레스를 받는 상황에서 명상 호흡 또는 기타 진정 기법 실천하기.

☐ 기도, 명상 및/또는 요가와 같은 활동을 규칙적으로 생활화하기.

☐ 마음 챙김 어플을 다운로드 받아 매일 마음 챙김 활동 실천하기.

☐ 우리만의 목표: \_\_\_\_\_

☐ **정신 건강.** 우리가 세운 목표는...

☐ 한 가족으로서 정서적, 정신적 건강에 관한 주제로 대화를 나누기.

☐ 정신건강 치료 옵션에 대한 자세히 알아보기 (예: 상담, 치료 요법, 정신과 진료 등).

☐ 지역 정신 건강 상담사 확인하기.

☐ 정신 건강 상담사와 진료 예약을 하거나 정기적으로 상담 진료 받기.

☐ 나나 아이가 위기감을 경험한다고 생각되면, 도움 요청하기.

(Korean)



- ☐ 국가 자살 예방 생명의 전화 **800-273-TALK (8255)**
- ☐ 위기 상담 문자 메시지는 **741-741** 번에 **HOME(집)**이라고 문자 메시지 발송
- ☐ 약물남용 및 정신건강청(SAMHSA) 재난 고충 상담전화 **800-985-5990**
- ☐ 우리만의 목표: \_\_\_\_\_

아이들의 건강을 유지하는 데 가장 중요한 요소는 아이를 돌보는 사람의 건강이라는 사실을 잊지 말아야 합니다. 다음은 온 가족이 더욱 건강할 수 있도록 본인의 건강을 도모하기 위해 설정할 수 있는 목표의 예입니다.

☐ **자기 관리.** 내가 세운 목표는...

- ☐ 내가 스트레스를 받거나, 화가 나거나, 감정이 격해질 때 어떻게 대처할 것인지에 대한 계획 수립하기.
- ☐ 나의 파트너, 친구, 가족 함께 내가 필요한 지지를 구할 수 있는 계획 세우기.
- ☐ 내가 감정적 또는 신체적으로 안전하지 않은 경우, 도움 요청하기.
- ☐ 나의 정신 건강 상담 제공자와 정기적인 화상 또는 전화 통화 일정 예약하기.
- ☐ 내 강점을 파악하고 탄력성을 기를 수 있는 방법 알아보기.
- ☐ 음식이나 보호소 등 기본적인 욕구를 충족하기 위한 도움이 필요하면 211 에 전화하기.
- ☐ 전국 부모상담전화: 1-855-427-2736 로 전화하십시오.
- ☐ 나만의 목표: \_\_\_\_\_

**보다 자세한 정보는 다음 사이트를 참조하십시오:**

코로나바이러스 감염증(COVID-19) 관련 자원 정보, <https://covid19.ca.gov/>

캘리포니아 퍼스트 파이프(**First 5 California**) 제공: <http://www.first5california.com/>

미국 소아과학회 (**American Academy of Pediatrics**) 제공: <https://www.healthychildren.org/>