

10대에게 제안하는 10가지 생활수칙

개학이 미뤄지고 외부 활동도 마음대로 하기 어려운 현재 상황은 10대 청소년에게도 두렵고 혼란스럽습니다. 슬기롭고 안전하게 일상을 유지하도록 돕는 10가지 생활수칙을 제안합니다.

1. 아프다고 느끼면 부모님, 보호자, 다른 가족에게 바로 알리고 우선 집에 머물러주세요.
2. 규칙적인 생활과 그날 해야 할 일을 계획에 따라 유지하는 것이 중요해요. 계획했던 일들이 취소되었거나 변경되었더라도 다른 방법을 일상을 즐길 수 있는 방법을 찾아보세요.
3. 불안해하지 말고 신뢰할 수 있는 출처로부터 정보를 얻고, 가족과 정확한 정보를 함께 나누어요.
4. 아픈 친구를 놀리거나 비난하지 말고 배려하는 마음으로 다가 주세요. 바이러스는 국가와 지역을 가리지 않고 누구나 아프게 할 수 있어요. 배려와 위로로해주세요
5. 자신은 물론, 학교, 가족 및 지역 사회를 건강하게 유지하는 데 동참하는 일원이 되어주세요.
6. 당분간 PC방 등 사람들이 많은 모이는 장소는 피해 주세요.
7. 위생관리를 철저히 해요. 위생관리는 나 자신만을 위한 것이 아니라 공동체를 위한 노력이기도 해요.
8. 마음을 열고 신뢰할 수 있는 주위 사람들과 공감하는 대화를 많이 해 보세요.
9. 가벼운 운동이나 즐거운 활동이 정서적 안정에 좋아요. 부모님과 함께할 수 있는 좋은 활동을 찾아보고 실천하는 것이 마음을 건강하게 할 수 있는 방법이에요.
10. 학교에 가지 못하는 것은 나 자신과 주변 사람들을 안전하게 하는 최선의 방법이니 너무 불안해하지 않도록 해요. 대신 온라인과 텔레비전 등을 활용한 학습계획을 세워서 학업이 중단되지 않도록 노력해요.

[출처] 아래 내용을 참고하여 중앙대학교 사회복지학부 문성호 교수가 번역 및 수정보완을 하였습니다.

○ UNICEF, WHO, IFRC

- Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools, March 2020

○ WHO

-Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak

○ 미국 질병관리본부: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

○ 뉴욕타임즈: <https://www.nytimes.com/2020/03/02/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html>

10가지 수칙을 고려하며, 다음의 활동을 함께 해봐요.

활동하기 1. 가족들과 함께 코로나바이러스에 대해 이야기를 나누어보아요

정확한 정보를 알고, 마음의 불안과 공포를 표현하여 서로를 지지하는 것은 코로나 바이러스로부터 불안한 마음을 달래는 데 중요합니다. 가족과 함께 다음에 대해서 이야기를 나누어 보세요.

1. 코로나 바이러스는 어떤 병이고 어떻게 감염되는지, 그리고 예방법은 무엇인지 이야기해 봅시다.
2. 오늘 하루 코로나 바이러스에 대해 어떤 뉴스들을 접했고, 어떻게 생각하는지 이야기 해 봅시다.
3. 어떤 것이 걱정되는지 이야기 나눠봅시다.
4. 인터넷으로 질병관리본부, 보건복지부 등 신뢰할 수 있는 기관에서 발표한 정보를 함께 찾아봅시다.

[출처] : 대한소아청소년정신의학회 '코로나19 마음 건강 부모 지침서' 내용 일부 발췌

활동하기 2. 시간계획을 세워보아요.

학교도, 학원도 가지 않는 요즘. 친구들을 만나는 것도 조심스럽습니다.
늦게 자고 늦게 일어나기도 하고, 식사 시간도 불규칙해집니다. 또 온종일 휴대전화와 게임만 하게 되지요.
아래 내용을 참고하여 여러분만의 시간 계획을 세워보는 것은 어떨까요?

1. 기상 시간, 식사 시간, 게임 시간 등 일상생활에서 규칙적인 시간을 정해봅시다.
2. 개학하면 하기 힘든 일 혹은 친구, 가족들과 함께 할 수 있는 가벼운 활동을 계획해봅시다.
3. 온라인과 텔레비전 등을 활용한 학습계획을 세워 봅시다.

활동하기 3. '1-3 Hello; 어떻게 지내' 캠페인을 실천해요.

한국심리학회에서는 코로나 바이러스의 확산으로 생기는 불안, 외로움 등을 해소하기 위해
'1-3 Hello; 어떻게 지내' 캠페인을 하고 있어요.

1-3 Hello는 하루에 주변인 세 명에게 손편지나 메신저, 영상통화 등으로 안부를 전하거나, 자신의 건강한 일상생활을 SNS에 올리는 캠페인이에요.

여러분도 하루에 세 명에게 여러분의 안부를 전해보세요.

[참고] 한국심리학회 <http://www.koreanpsychology.or.kr/>

[출처] <http://www.kyeongin.com/main/view.php?key=20200308010002059>