

바이러스 대유행 기간 중 부모 역할하기: 정신적 웰빙을 위한 여유 만들기



COVID-19 대유행 이후 거의 2년 동안, 많은 부모들은 여전히 커다란 어려움에 직면하고 있습니다. 일부 지역에서, 학교는 대면 수업으로 완전히 복귀하지 못했습니다. 대면 수업으로 복귀한 학교에서, 동료 학생이 병에 걸렸을 때의 막판 격리로 인한 스트레스는 부모들로 하여금 급하게 자녀를 맡길 곳을 찾거나 휴가를 내야하는 상황에 처하게 할 수 있습니다.

처리해야 하는 일도 많은 상황에서, 이는 가족이 COVID-19에 감염되는 것에 대해 걱정하는 부모들에게 더 심한 부담을 주는 일이 될 수 있습니다. 백신 접종이 수월했던 국가들에서도 더 어린 어린이들은 여전히 접종 대상이 아닙니다. 그리고 일부 사람들은 백신 접종 이후 돌파 감염에 시달리고 있습니다.

바이러스 대유행으로 인한 일상의 중압감을 느끼는 부모라면 혼자가 아닙니다. 여러분이 느끼는 감정은 현실적인 것이며 평소보다 더 스트레스를 받거나, 슬프거나 답답함을 느끼는 것은 지극히 정상입니다. 여러분이 바이러스 대유행을 통제할 수는 없지만, 여러분은 정신적으로 건강한 집을 만들기 위해 다음과 같은 아이디어들을 시도할 수 있습니다.

긴장을 풀어도 좋다는 것을 보여주십시오. 특정 날짜에 집을 청소하지 못해도 괜찮습니다. 스트레스가 많은 시기에는 우선순위를 정하는 방법을 아는 것이 중요합니다. 정신적으로 건강한 상태를 유지하는 것은 우리를 스트레스 받게 하는 기대를 성취하는 것보다 더 중요합니다. 가정에서 그리고 학교에서, 여러분의 가족이 너무 많은 중압감에 억눌리지 않도록 하십시오. 그렇습니다. 교육은 매우 중요합니다. 그러나 완벽함(또는 거의 완벽하고자 함)을 기대하는 것은 어린이, 청소년 그리고 대학생들이 매우 스트레스를 받도록 할 수 있습니다.¹

아이들은 그저 아이들답게 두십시오. 계획된 몇 가지 활동들이 취소되고 일부 아이들이 평소보다 더 오랜 시간 집에 있게 되면서 부모들은 아이들을 즐겁게 해주기 위한 부담감을 느낄 수 있습니다. 함께 쿠키를 굽거나 보드게임을 하는 것은 가족의 유대감을 위해 좋은 일이지만, 모든 순간을 계획할 필요는 없습니다. 연구에 의하면 아이들이 뚜렷한 목표 없이 시간을 보내게 하는 것은 중요합니다. 아이들은 이때 창의적이 되고, 상상을 하며 스스로를 즐겁게 만들기 위한 다른 방법을 찾습니다.²

나쁜 행동은 사려 깊게 살펴보십시오. 여러분의 어린이 또는 청소년 자녀들이 말썽을 피울 경우 공감을 해주십시오. 행동은 종종 감정이 주도하므로, 아이들은 슬프거나, 화나거나, 스트레스를 받는 것일 수도 있습니다. 바로 처벌로 이어지기보다는 감정에 대해 이야기할 수 있는 여유를 만드십시오. 여러분이 자신의 감정에 대해 열린 태도를 취하는 경우, 아이들도 스스로의 감정을 공유할 가능성이 있습니다. 그리고 여러분은 아이가 “나쁜” 행동을 하는 것 이면에 더 많은 이야기가 있다는 사실을 발견할 수 있을 것입니다.³

젊은이들에게 무엇이 필요한지 고려하십시오. 일부 젊은이들은 중고등학교를 졸업한 후, 대학교 기숙사 또는 자취집으로 독립을 하지만 다른 이들은 계속해서 가족과 함께 거주합니다. 바이러스 대유행 기간 동안, 일부 대학에서는 온라인으로만 수업을 제공하고, 일부 청년들이 직장을 잃고 집으로 돌아오면서 집에 머무는 것은 더욱 흔한 일이 되었습니다. 예를 들어 미국에서 부모와 함께 거주하는 18세부터 24세까지 청년의 수는 63%에서 71%로 증가했습니다.⁴ 일부 가족의 경우 같은 집에 함께 있는 것은 힘든 일일 수 있습니다. 한 때 어린이였던 자녀는 이제 성인이 되었고, 이러한 자녀와의 관계를 발전시키는 방법을 찾기 위해서는 열린 의사소통이 필요합니다. 이러한 시기에 독립심을 배우는 것이 중요하다는 점을 유념하십시오. 여러분의 규칙과 기대를 분명하고 상세하게 마련하면서 청년인 여러분의 자녀가 스스로를 책임질 수 있는 여유를 제공하십시오.

청년인 자녀가 대학교 때문에 떨어져 지내는 경우, 이들이 성장할 수 있도록 여유를 주면서 정서적으로 지원하는 것 역시 중요합니다. 바이러스 대유행 이전에 실시한 연구에 의하면 대학생 중 85%는 “압도되는” 기분을 느꼈으며, 한 해 중 어느 순간에는 “가망이 없다”는 느낌이 들었다고 합니다.⁵ 대학생들이 바이러스 대유행 기간 동안 추가 문제에 직면했다는 점을 고려할 때, 정신 건강 지원은 분명히 더욱 필요합니다. 청년인 여러분의 자녀가 전환한다는 것은 누구에게나 어려울 수 있으며 어려운 수업으로 인해 힘든 시간을 보내거나 바로 친구를 찾지 못하는 것은 흔한 일이라는 점을 이해할 수 있도록 해주십시오. 그들에게 전문 지원이 필요한 경우 캠퍼스에서 또는 여러분의 직원 지원 프로그램(employee assistance program, EAP)을 통해 연락할 수 있는 자원에 대해 알려주십시오.

자기 자신을 잘 돌보십시오. 여러분과 여러분의 가족이 지금 평소보다 집에서 더 많은 시간을 보내는 경우, 몇 분이라도 혼자만의 시간을 갖는 것이 어려울 수 있습니다. 단순히 동네를 산책하는 것이라 해도 이는 중요합니다. 자녀를 두고 나갈 수 없는 경우, 가까운 방에서 명상을 하려고 하거나 목욕 또는 샤워를 긴 시간 즐기십시오.¹ 여러분의 자녀들도 자기 관리 방법을 배우도록 도우십시오. 그들이 스트레스를 받을 때 무엇이 그들의 기분을 더 좋게 만드는지 파악하고 평정심을 추구하는 방법을 찾으십시오.⁶

스트레스, 슬픔 그리고 답답함과 같은 감정은 바이러스 대유행 기간 동안 그리고 그 어느 때라도 사실 흔한 것입니다. 그러나 이러한 감정들이 여러분의 관계 또는 직장에 영향을 주고 있다는 사실을 알게 되는 경우, 지원을 찾을 때가 되었을 수 있습니다. 여러분의 EAP에 연락하십시오. 그리고 여러분은 최선을 다하고 있다는 점을 기억하십시오. 그리고 이것으로 충분합니다.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 여러분이 미국 내에 있다면 911에 전화하십시오. 또는 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시거나 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련된 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2021 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF5370758 215581-122021 OHC