

COVID-19 팬데믹 기간 동안의 어린이와 청소년 지원

COVID-19 팬데믹으로 인해 모든 연령의 어린이는 다양한 유형의 상실을 겪게 되었습니다. 어린이들은 친구 만나기, 스포츠 즐기기, 학교 가기 등 일상적인 활동에 참여할 수 없습니다. 또한, 생일 모임, 가족 여행 및 졸업식 등 중요한 행사도 놓치게 되었습니다.

어린이의 경우 평범한 생활과 일상의 중단됨으로 인해 불안, 두려움, 걱정을 느낄 수 있습니다. 어린이들은 일상이 유지될 때 앞날을 예측하고 안전한 느낌을 받아 잘 자랄 수 있습니다. 청소년의 경우, 사회적 연결이 발달에 중요한 역할을 합니다. 물리적 거리두기로 인한 또래 집단과의 일상적인 사회화 부족은 큰 의미를 가질 수 있습니다. 대부분의 청소년이 졸업 파티나 졸업식 등 중대한 활동을 놓치게 되어 다양한 감정과 반응이 유발되고 있습니다.

사회적 활동의 상실 외에도, 많은 어린이들이 가족의 COVID-19 투병과 상실과 더불어 가족의 직업적 어려움이나 수입 감소로 어려움을 경험하고 있습니다. 또한, 최근의 인종 차별 사건은 어린이, 특히 10대 유색 인종 청소년의 정신과 정서적 웰빙에 영향을 줄 수 있습니다. 여러분은 부모, 보호자, 교육자 또는 기타 신뢰받는 어른으로서 어린이나 청소년을 지원하거나 긍정적인 대처 기술을 가르칠 수 있습니다. 우려스러운 징조가 보인다면, 전문가에게 도움을 요청하시기 바랍니다. 이 문서의 마지막에서 [유용한 자료](#)를 확인하십시오.

어린이와 청소년 지원

여러분은 어린이나 청소년을 지원하거나 그들이 긍정적인 대처 기술을 사용하도록 장려하는 중요한 역할을 가지고 있습니다. 여러분이 할 수 있는 가장 큰 일 중 하나는 자신의 감정을 인정하고 자신을 돌보는 방법에 있어 본보기가 되는 것입니다. 이를 통해, 여러분은 어린이와 청소년의 회복 탄력성 구축에 도움을 주게 됩니다. 어린이와 청소년을 지원할 수 있는 기타 방법은 다음과 같습니다.

어린이 지원(2세~12세)

- 안전을 지키기 위해 하는 일에 집중합니다. 아이들은 계획이 준비되어 있다는 것을 알게 되면 더욱 안심합니다.
- 연령에 걸맞은 COVID-19 팬데믹 및 인종 차별 사건 정보를 제공합니다. 어린이의 질문에는 어린이의 언어를 사용하여 최선을 다해 명확하게 답변합니다. 어린이의 걱정과 우려 사항을 해결할 수 있도록 주기적으로 기회를 마련합니다.

- 어린이가 자신의 감정에 이름을 붙이고 인정하도록 도와 아이들이 감정을 다스릴 수 있도록 합니다.
- 집에서 자녀와 함께 일상을 설정하고 유지합니다. 어린이는 일정하고 예측 가능한 일정을 유지할 때 안전함을 느낍니다.
- 자녀와 소통할 시간을 따로 정합니다. 가장 좋아하는 활동을 하거나 공유합니다.
- 아이들이 전화나 화상 통화로 또래 집단 및 가족과 소통할 수 있게 장려합니다.

청소년 지원(13세~19세)

- 판단을 배제하고 이야기를 들어주며 아이의 감정을 인정합니다. 여러분이 여러분의 십대 자녀를 지지하고 이 모든 것을 이겨낼 수 있을 것이라 믿는다고 말해줍니다.
- 친구들과 소통할 방법에 관하여 자녀의 아이디어를 묻고 물리적 거리를 두는 동안 할 수 있는 보람 있는 활동을 찾습니다. 무엇이 가장 자신에게 도움이 될지 십대 자녀가 스스로 말하도록 합니다.
- 자녀를 가르치려 들지 말고 안전에 관한 대화를 나눕니다. 자녀에게도 가족과 친구의 건강을 지키는 역할이 있음을 다시 알려줍니다. 친구들과 안전하게 상호 소통할 수 있는 방법에 관해 토론합니다.
 - 자녀들이 가진 우려 사항에 관하여 묻습니다. 자녀들이 사회적으로 고립된 기분이 드는지 판단을 배제하고 들어주며, 소셜미디어나 전화, 화상 통화 등의 플랫폼을 통해 주기적으로 친구들과 원격 소통할 수 있도록 장려합니다.
 - 학교나 중요한 행사 등 평범한 일상의 상실로 슬퍼하는 아이들에게 가상(온라인) 파티나 집에서 할 수 있는 특별한 활동 등 중요한 날을 축하할 수 있는 창의적인 방법을 찾아봅니다.

연령대별 대처 기술

어린이와 청소년의 대처 기술은 어른들의 것과 달라 보일 수 있습니다. 대부분의 어린이와 청소년은 가능한 경우 주변 어른들의 행동을 본떠 건강한 대처 메커니즘의 형태를 학습할 필요가 있습니다. 어린이와 청소년이 학습하고 실천하는 데 도움이 될 수 있는 대처 기술의 예를 소개합니다.

어린이를 위한 대처 기술 (3세~10세)

- 놀이, 음악 듣기, 책 읽기 등의 진정 활동.
- 스트레스 볼을 쥐거나 깊게 심호흡하는 등 불안과 스트레스를 풀 수 있는 활동. 18개월령의 영아는 숨을 멈췄다 깊게 들이쉬는 방법을 가르칠 수 있습니다.
- 공예와 신체 활동과 같이 창의적인 발산 수단으로 사용할 수 있는 취미나 활동.
- 원격으로 친구 및 가족과 소통하세요.

청소년의 대처 기술(11세~19세)

- 웰빙을 위해 또래 집단 관계에 의존하는 십대에게 있어 전화, 소셜미디어 및 화상 통화를 통해 또래와 소통하는 것은 매우 중요한 일입니다.
- 청소년이 자신의 감정이나 걱정을 편안하게 대화할 수 있는 대상을 식별합니다. 여기에는 급우, 선생님 또는 코치가 포함됩니다.
- 요가, 걷기 및 조깅 등 신체 활동에 참여합니다.
- 뉴스나 소셜미디어에 관해 대화하거나 듣는 시간, 특히 부담감을 느낄 때 그 양을 제한합니다.

주의가 필요한 행동 변화

팬데믹으로 발생하는 스트레스와 상실에 있어 모든 어린이와 청소년은 동일한 방식으로 반응하지 않습니다. 대부분의 어린이가 배려심 있는 어른의 지원을 통해 건강한 대처 기술을 사용할 수 있는데 비해, 일부 어린이는 이를 어렵게 여길 수 있습니다. 여러분이 삶에서 어린이나 청소년이 상실, 불안, 우울감을 겪는 경우 나타날 수 있는 일반적인 징후를 소개합니다.

유아 및 학령기 어린이(3세~10세)

- 유아의 과도한 울음이나 짜증
- 분노 또는 혼란 상태
- 나이에 대비한 행동 회귀(화장실 실수나 분리불안)
- 집중력 저하 문제
- 이유 없는 두통 또는 몸살

청소년(11세~19세)

- 과도한 공포와 걱정
- 건강하지 못한 식사 또는 수면 습관
- 짜증 및 "연출된" 행동
- 대처를 위한 알코올, 담배 또는 기타 약물 사용
- 이전에 즐기던 행동의 기피
- 두통, 복통, 근육 긴장 및 경련, 피로, 떨림, 흥조, 발한, 과호흡 등의 신체적 증상

이러한 반응이 계속되거나 악화되는 경우 하단에서 공유하고 있는 자료와 서비스를 통해 도움을 요청하십시오.

자료 및 서비스

- 어린이와 청소년과 대화하는데 도움말이 필요한 경우, 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)에서 제공하는 이 지침을 확인하십시오.
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)

- 슬픔과 상실로부터 어린이를 지원하는데 필요한 도움말:
www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- NYC Well에서는 성인, 어린이 및 청소년의 대처에 도움이 되는 웰빙 및 감정 지원 애플리케이션(앱)을 제공하고 있습니다. 자신의 건강 및 정서적 웰빙을 관리하기 위해 온라인 도구가 필요한 경우, nyc.gov/nycwell의 "App Library"(앱 도서관)를 방문하십시오.
- 여러분 또는 여러분이 돌보는 어린이나 청소년의 스트레스 증상이 감당할 수 없을 정도가 되면 NYC Well에 있는 훈련받은 상담가에게 연결하여, 뉴욕 시민들이 대처하는 데 도움이 될 수 있고 기밀이 유지되는 무료 정신건강 지원서비스를 받으십시오. NYC Well의 직원은 일주일에 7일, 하루 24시간 대기 중이며, 간단한 상담 및 대면 및 원격진료 의뢰 서비스를 200여 개 이상의 언어로 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355로 전화하거나 nyc.gov/nycwell을 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.
- 재정적 지원, 식품, 치료 또는 보험 보장 등 문제 해결을 위한 추가적 지원을 알아보시려면, [종합 지원 가이드](#) 또는 www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page를 방문하시기 바랍니다.
- 부정적인 인식을 피하는 방법을 비롯해 COVID-19에 관한 일반 정보는 nyc.gov/health/coronavirus 혹은 cdc.gov/covid19를 방문하시기 바랍니다.
-

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다. 7.24.20