

힘내라 대한민족

이상 모든가족 함께



코로나19 극복



가족관계에도

방역이 필요해요



심리 스트레스 걱정 STOP!

감염에 대한 불안과 스트레스는
자연스러운 반응입니다.
누구나 불안하고 두려울 수 있습니다.



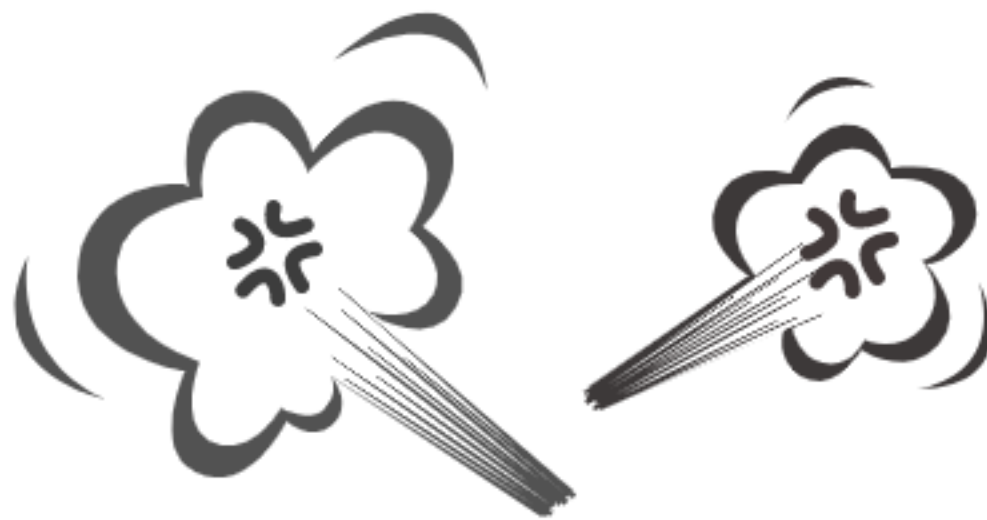
" 감염되면 어떡하지?
너무 불안하고 무서워 "

일정 기간 외부와 차단될 경우
외로움, 소외감 및 신체건강에 대한
걱정이 높아질 수 있습니다.



" 집안에만 있으려니
멍하고, 우울해 "

행동수칙 지키기에 비협조적이거나,
전파자 등에 대한 분노, 혐오감은
문제해결에 도움이 되지 않습니다.



" 생활 속 거리두기를 지키지 않는
사람들을 보면 화가 나! "



가족역할갈등 스트레스 NO!

평범했던 생활 리듬이 바뀔에 따라
역할이 가중되면 서로에 대한
짜증과 불만이 높아질 수 있습니다.



"집안일은 쌓이고 아이들은 싸우고
어떻게 하루하루를 보내야 할지..."

갑작스러운 가계경제의 어려움에 대한
책임전가 및 비난은 가족 간에
상처를 줄 수 있습니다.



"이제 어떡하지?
가게도 정리하는데..."

모두를 위한 거리두기와 격리로 인해
가족에 대한 염려,
서운한 감정이 들 수 있습니다.



"요양원에만 있으려니 답답하고 외로워.
손주들은 잘 지내고 있는지 궁금하고..."

사회적 자원이 제한될 경우
한부모가족, 조손가족 등은
더 큰 위기감을 느낄 수 있습니다.



"일도 해야 하고
혼자서 감당해야 될게 너무 많아"



언제 닥칠지 모르는 **사회적 재난**



가족면역력이 필요한 때입니다

—
사회적 재난인 코로나19로 인해 우리는 매우 당혹스럽고 힘든 시간을 보내고 있습니다.

가족면역력이란 이러한 재난으로 인해 발생하는 갈등이나 다툼 같은 심리적 어려움을 극복할 수 있는 가족의 탄력적 회복 에너지를 의미합니다.

장기간 지속되는 **코로나19를 극복**하기 위해서 가족면역력을 키운다면, 우리 가족, 이웃들과 함께 사회적 재난을 이겨낼 수 있습니다.



우리 **가족면역력**은?

아래의 4가지 항목을 읽어보고,

코로나19에 대응하는 우리 가족관계의 면역역력을 살펴보세요.



불안하고 초조한 느낌이 들어요

감염에 대한 불안, 장기격리로 인한 우울 등의 심리적인 어려움을 겪을 수 있습니다. 자신의 감정을 알아차리고 인정하고 수용해보세요.

함께 하는 시간이 많아지면서, 갈등이 심해졌어요

갑작스런 위기나 스트레스 상황에서는 문제해결을 위한 방법을 찾는데 당황할 수 있습니다. 가족 사이에도 '심리적 건강거리' 두기가 필요합니다.

갑자기 많아진 집안 일과 양육으로 힘들어요

재택근무, 개학연기, 사회적 거리두기 등으로 인해 집에서 보내는 시간이 많아져 스트레스가 증가하고 있습니다. 생활의 변화에 유연하게 대처하기 위해서는 대화와 소통, 공평한 역할분담 등이 필요합니다.

따뜻한 위로와 격려를 받고 싶어요

코로나19로 인해 우리는 이웃과 사회로부터 단절되고 소외될 수 있습니다. 이럴 때 누군가에게 털어놓고 위로 받으며, 나아가 응원과 격려를 받는다면 극복하고 성장할 수 있습니다.

불안하고 초조한 느낌이 들어요

마음근육 단단히 하기

나의 감정과 생각을 분리해 '마음근육'을 키우는 것입니다.



막연한 불안감



정확한 정보 습득



합리적 사고



심리적 안정감

자신의 감정을 알아차리고 인정하고 수용해주세요. 불안하고 걱정스러운 마음이 드는 것은 자연스러운 과정일 수 있습니다. 감정을 표현하고 조절하려는 노력은 심리적 안정에 큰 도움을 줍니다.

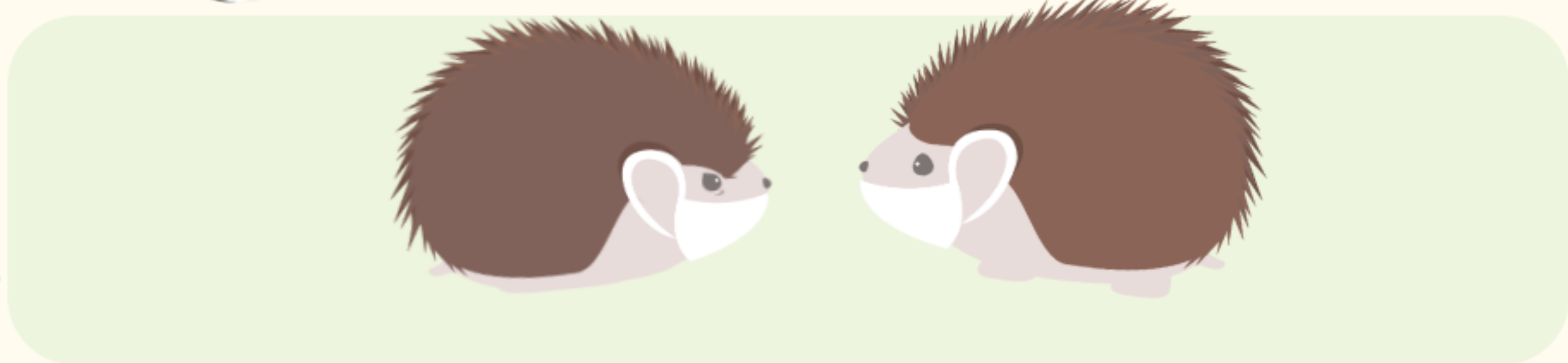
함께하는 시간이 많아지면서 갈등이 심해졌어요

심리적 건강거리 두기

너무 가까우면 아프고 너무 멀어지면 외로워요.
나와 가족사이에도 '심리적 건강거리' 두기가 필요합니다.

너무
가까우면
아파

너무
멀어지면
외로워



심리적 건강거리는 가족구성원 사이의 시간, 공간, 관계적 적정거리를 유지하는 것입니다. 스트레스가 높은 때일수록 가족 관계에서 자신의 역할이 무엇인지 혼란스럽고 감정적으로 가깝거나 멀어지기도 합니다. 가족은 자율적이고 독립적이면서도 각자의 안녕과 행복을 위해 서로의 삶에 관여하는 균형이 필요합니다.

아래의 3가지를 연습하면서 『심리적 적정거리』 두기를 실천해 보세요.

- 자기 입장 표현하기 '저는 이렇게 생각해요' 라는 표현으로 상대에 대한 비난을 잠시 멈추고 나의 입장을 명확하고 구체적으로 표현해보세요.
- 경계선 설정하기 '서로를 인정해 주세요' 와 같이 개인이 할 수 있는 것과 함께 해야 할 것에 대하여 논의해보세요.
- 공감과 경청하기 '충분히 그럴 수 있어요' 라는 말로 힘든 감정을 함께 나누어 보세요.

갑자기 많아진 집안 일과 양육으로 힘들어요

습기로운 가족규칙 세우기

가사노동과 양육, 가족돌봄에도 공평한 역할분담이 필요합니다



- 나를 돌보기 (독립된 시간 및 공간 인정하기 등)
- 가족 돌보기 (양육, 가사 등에 대한 공평한 분배 등)
- 일상생활 관리하기 (규칙적 생활, 방역 수칙 준수하기 등)

코로나19 예방을 위한 생활 속 거리두기로 일상 활동이 제한되어 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 규칙적인 생활과 운동으로 활력을 유지하세요. 나와 가족을 돌보고 생활방역 수칙(거리두기, 손씻기 등) 준수를 통해 안정적인 가정생활을 유지하는 것이 좋습니다.

위로와 격려를 받고 싶어요

따뜻한 이웃 되기

이웃이 건강해야 가족이 행복합니다



✓ 지지와 격려 보내기

- 감염자 가족이나 친구에게 안부 동영상 전하기
- 의료진과 자원봉사자에게 응원메시지 보내기



✓ 비난과 차별하지 않기

- 격리자, 전파자를 혐오하거나 비난하지 않기
- 특정 지역과 단체를 낙인찍지 않기



✓ 관심과 돌봄나누기

- 격리가 끝난 이웃을 따뜻하게 환영하기
- 아프고 어려운 이웃에게 관심갖기

사회적 질병재난으로 인한 힘든 시기를 이길 수 있는 힘은 이웃과 사회 공동체에 대한 신뢰와 연대감입니다. 감사의 글과 응원의 메시지를 보내주세요. 남을 돕는 이타적인 행동이 나의 건강에도 도움이 됩니다. 이웃이 건강해야 나와 가족이 행복할 수 있습니다.

세상 모든가족 함께 응원해요

건강가정·다문화가족지원센터는 코로나 19로 인하여 어려움을 겪고 있는 가족을 돕고자 아래와 같은 서비스를 제공하고 있습니다.

코로나19
심리정서지원
가족상담

취약위기
가족대상
생필품 및
아동학습 지원

다문화가족
자녀대상
온라인수업
방문지원

긴급돌봄
아이돌보미 파견
및 일시긴급
돌봄시설 운영

문의

전국 **219**개소

지역센터 www.familynet.or.kr(패밀리넷)

☎ 1577-9337



상담
전용

☎ 1644-6621



가족과 함께하는 336 행동수칙



3

하루 3번 내 마음을 돌봐주세요

- 즐거운 생각과 휴식을 통해 재충전하세요.
- 나만의 시간과 공간을 마련해 심리적 안정감을 갖도록 하세요.
- 내 마음을 읽어주세요. 모르는 척 외면하거나 담아두지 마세요.

3

하루 3번 가족에게 관심을 가져주세요

- 서로를 비난하거나 탓하지 말고 따뜻한 위로와 지지를 보내주세요.
- 과도한 염려, 우울감, 죄책감을 극복하기 위한 노력에 응원을 보내주세요.
- 질병과 심리적 건강을 위해 전문가의 도움이 필요한지 함께 의논해 주세요.

6

매일 6가지 '잘' 실천하세요

- '잘 자기' : 규칙적인 수면으로 하루의 에너지를 충전하세요.
- '잘 먹기' : 균형잡힌 식사로 건강한 신체를 유지하세요.
- '잘 보내기' : 피로, 스트레스, 나쁜 감정을 해소하세요.
- '잘 지키기' : 방역수칙을 지키고, 생활리듬을 조절하세요.
- '잘 가꾸기' : 홈트레이닝, 명상 등을 통해 몸과 마음을 가꾸세요.
- '잘 나누기' : 코로나 극복 캠페인 참여 등으로 행복을 나누세요



세상 모든가족의 코로나19 극복을

여성가족부와 한국건강가정진흥원이 응원합니다.