

코로나19 극복을 위한

우리 가족 마음 돌봄 가이드



(사)한국가족치료학회

Korean Association of Family Therapy

코로나19 때문에 가족 스트레스 폭발 직전인가요!?

코로나 바이러스가 심각단계로 격상되면서 어린이집이나 학교는 휴업하고 사람들은 사회적 거리두기를 하며 가정에서 많은 시간을 보내고 있는데요. 이러한 집단 감염병 사태는 개인과 가족 전체에 상당한 스트레스를 줍니다.



덴저러스...

자영업자 가족을
중심으로 심각한
**경제적
스트레스**

자녀와 종일
집에 있으며 겪는
**양육
스트레스**

이렇게나...



자녀 돌봄과
가사노동의 증가로 인한
**역할 부담
스트레스**

함께하는
시간의 증가로 발생하는
**가족관계
스트레스**



**가족 스트레스를
이해하고
대처하는 방법을
아바봅시다!**

자영업자 가족을 중심으로 심각한 경제적 스트레스

자영업자 가족들을 비롯하여 많은 가족들이 심각한 경제적 스트레스를 경험하고 있습니다. 가족의 경제적 스트레스는 우울, 불안, 분노를 높여 부부 관계나 부모자녀관계에서 부정적 행동을 야기하고 심지어 신체·언어 폭력을 발생시킵니다.

심한 경우 가족이 해체되고 자녀를 포함한 가족 모두의 신체, 정신건강을 저해할 수 있으니 어려운 때일수록 각별한 주의가 필요합니다.



경제적
스트레스
대처법1.

유사한 경제적 어려움에
처한 가족이라도
얼마나 유연하고 긍정적으로
생각하는지에 따라
위기의 극복이 달라져요.



유연한
마음
가짐을
가져요

✓ 긍정적인 미래를 상상해요

✓ 홈트레이닝, 명상 등으로
긴장을 풀어봐요

✓ 돈 걱정과 잠시 거리를 두어봐요



경제적 스트레스 대처법2.

서로가 어떻게 반응하고
행동하는지에 따라 경제적
스트레스가 가족을 파국으로
이끌 수도 있고 가족을 더
단단하게 만들 수도 있어요.



토닥토닥

우리 가족 행동 지침

✓ 술은 적당히! 가정 폭력은 범죄예요



✓ 가족 회의로 대화를 나눠보세요



✓ 서로에게 경청과 따뜻한 공감을!

✓ 부부 가족 상담을 받으세요



자녀 돌봄과 가사노동의 증가로 인한 역할 분담 스트레스

자녀들이 어린이집이나 학교를 가지 않게 되면서 자녀 돌봄의 어려움이 늘었습니다. 또한 집에서 보내는 시간이 많아지면서 식사 준비 등 가사노동의 양도 늘었습니다. 어떤 가족은 자녀 돌봄을 조부모에게 부탁하기도 합니다.

이처럼 증가된 돌봄 노동과 가사노동에 있어 누가 얼마만큼의 역할을 할 것인가를 둘러싼 가족스트레스가 있을 수 있습니다.



역할분담
스트레스
대처법1.

돌봄 노동이나 가사노동은
가족원 모두가 공평하게
분배해야죠. 함께 결정한
사항을 잘 따르면
가족 간의 신뢰가
더 높아져요.



가족
회의로
역할을
나눠요

- ✓ 역할 분담의 필요성을 공유해요
- ✓ 함께 머리를 맞대고 결정해요
- ✓ 시험기간을 두고 실행해봐요
- ✓ 잘한 가족원에게 보상해 주세요



역할분담
스트레스
대처법2.

부득이한 사정으로
자녀를 조부모에게 맡겨야
한다면, 다음과 같이
하시면 더 좋은 관계를
만들어 갈 수 있습니다.



조부모의
도움을
받는
경우에는

✓ 물심양면으로 감사를 표현하세요



THANK
YOU♡

✓ 아이돌봄 서비스를 활용해요



✓ 어떻게 하는 것이 조부모를
돕는 건지 아이와 이야기를 나눠요



종일 자녀와 집에 있게 되면서 발생하는 양육 스트레스

교육기관의 휴교와 휴원으로 아이들이 하루 종일 집에 있습니다. 하루 종일 놀아줘야 하거나 스마트폰만 들여다 보기도 하죠.

하루 세끼 차리기도 힘든데 잔소리까지 해야 하니 양육자는 저절로 한숨이 나옵니다. 행복한 시간이지만 마냥 즐겁지만은 않습니다. 양육 스트레스 어떻게 해결해야 할까요?



사랑한다고
힘들지 않은 건
아니라구~



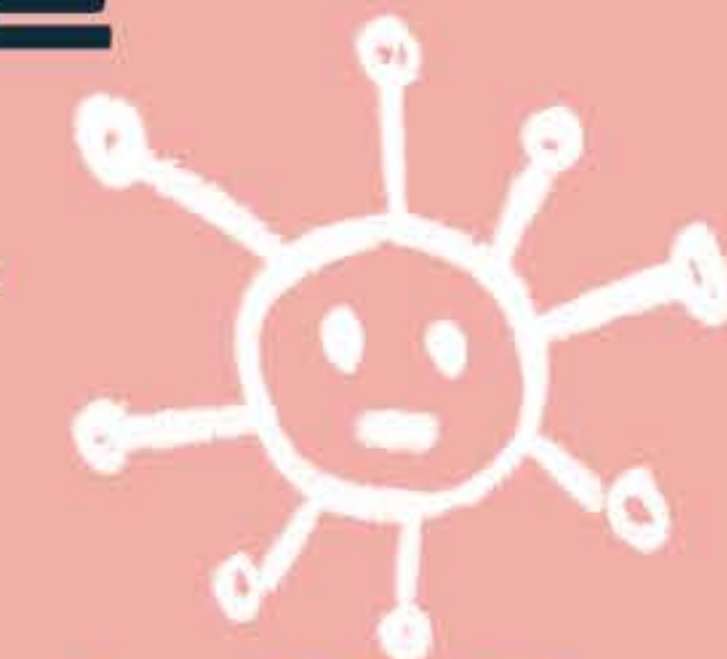
양육
스트레스
대처법1.

어린 자녀는 이 상황을
이해하기 어려울 수 있어요.
그래서 선생님과 친구를
만날 수 없는 상황이 마냥
답답할 수 있습니다.



자녀에게 바이러스에 대해 알려주세요

✓ 친절하게 상황을
설명해 주세요



✓ 함께 대응 생활 수칙을
만들고 보상해 주세요

✓ 비현실적인 환상이나
두려움을 보듬어주세요



양육
스트레스
대처법2.

무한정의 자유는
아동 발달에 유익하지 않죠.
갑자기 늘어난 집에서의
시간에 어느 정도의
질서를 정해 주세요.



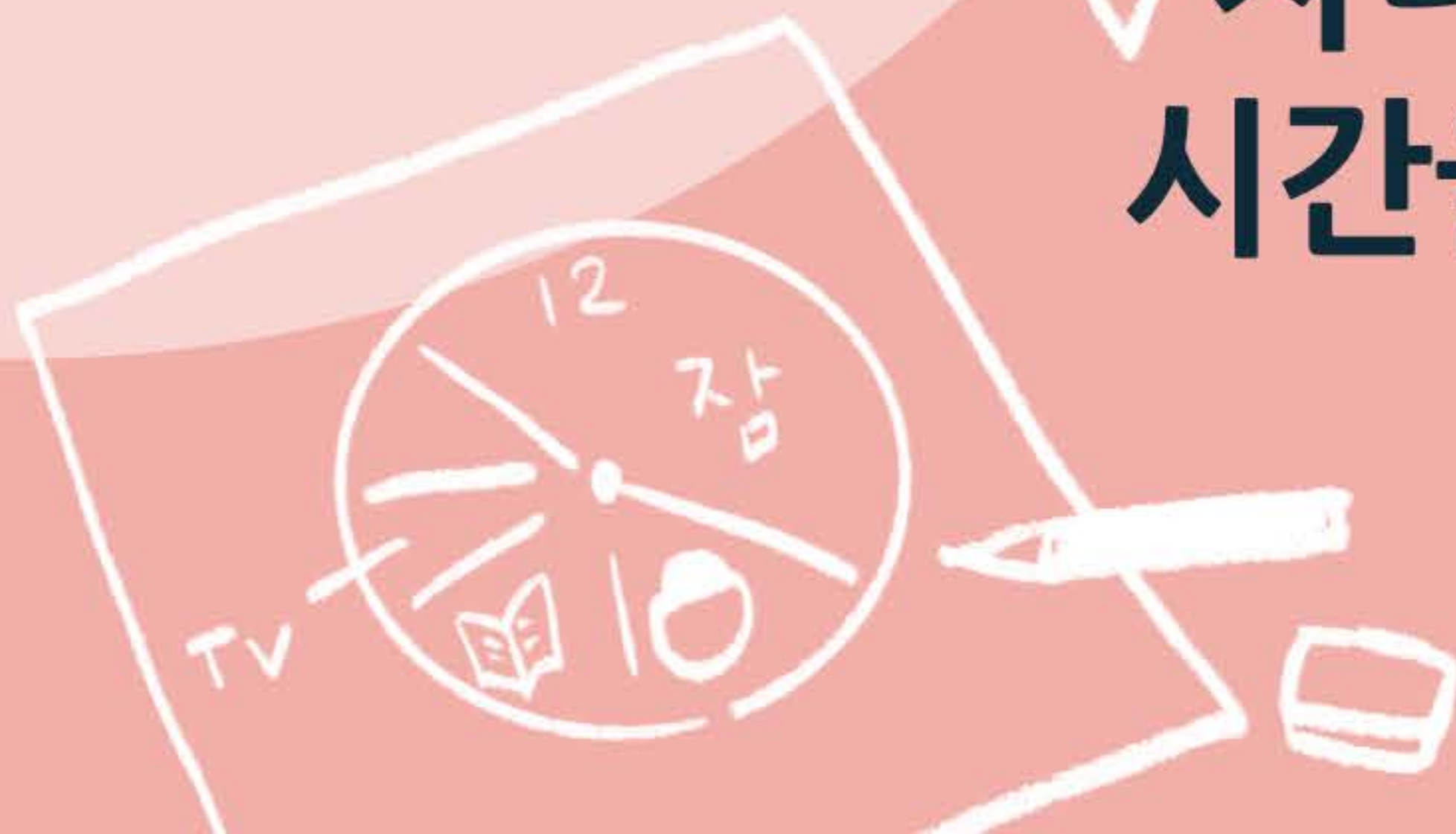
아이와 하루 일과를 함께 정하세요

✓ 함께 대화하며
하루 계획을 짜보세요



✓ 아이의 발달 수준에
맞춰 현실적으로 만들어요

✓ 자녀에게만 온전히 집중하는
시간을 가져보세요



양육
스트레스
대처법3.

가족이 함께하는
시간이 주어진 지금이
서로의 친밀감을 높일
絶호의 기회예요.



다양한
활동으로
친밀감을
높여요

✓ 함께 식단을 짜고
요리를 만들어요



✓ 아이와 앨범을 정리해요

✓ 함께 집을 꾸며 보세요



✓ 집에서 노래를 불러요



함께하는 시간의 증가로 발생하는 가족관계 스트레스

사회적 거리 두기로 인해 가족이 함께하는 시간이 부쩍 늘었습니다. 일반적으로 행복한 가족은 함께하는 시간이 늘면 그 관계가 더 좋아집니다. 하지만 가족 갈등이 심하고 서로에게 불만이 있는 가족은 함께하는 시간이 늘어나면 잠자고 있던 갈등이 수면 위로 표출될 가능성이 높습니다.

평소보다 가족과 밀착되는 이 시기, 가족이기에 조금 더 조심해서 말하고 행동해 주세요.



가족관계
스트레스
대처법1.

부부관계 자가점검

	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대체로 그렇다	거의 그렇다	전적으로 그렇다
우리는 행복한 부부다						
배우자와 따뜻 하고 편안한 관 계를 갖고 있다						
배우자와 관계 가 나의 삶을 풍요롭게 한다						
나는 우리 부부 관계에 만족한 다.						

배우자와 함께
체크해 보세요~



각 문항 점수를 더해 총점을 내세요!

총점이 **14점 미만** 부부는
결혼 부적응 양상을 보이므로,
부부 관계에 주의를 요합니다.

	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대체로 그렇다	거의 그렇다	전적으로 그렇다
우리는 행복한 부부다	0	1	2	3	4	5
배우자와 따뜻 하고 편안한 관 계를 갖고 있다	0	1	2	3	4	5
배우자와 관계 가 나의 삶을 풍요롭게 한다	0	1	2	3	4	5
나는 우리 부부 관계에 만족한 다.	0	1	2	3	4	5

가족관계
스트레스
대처법2.

부모자녀관계 자가점검

전혀
그렇지
않다

그렇지
않다

보통
이다

그렇다

항상
그렇다

나는 아이와 친하다

나는 부모의 역할을
잘 하고 있다

아이를 키우는 것은
내게 쉬운 일이다

나는 아이 때문에
화가 치밀 때가 있다

나는 아이와 시간을
보내는 것을 좋아한다

나의 아이는 나를 자기
뜻대로 조종하려 한다

다자녀의 경우, 평균적인
관계를 생각하여
응답해 주세요~



각 문항 점수를 더해 총점을 내세요!

총점 **24점 미만**은 부모 자녀 관계에서
부적응 양상이 보입니다.
자녀와의 관계에 주의를 요합니다.

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	항상 그렇다
나는 아이와 친하다	1	2	3	4	5
나는 부모의 역할을 잘 하고 있다	1	2	3	4	5
아이를 키우는 것은 내게 쉬운 일이다	1	2	3	4	5
나는 아이 때문에 화가 치밀 때가 있다	5	4	3	2	1
나는 아이와 시간을 보내는 것을 좋아한다	1	2	3	4	5
나의 아이는 나를 자기 뜻대로 조종하려 한다	5	4	3	2	1

가족관계 스트레스 대처법3.

평소 갈등이 많던 우리 가족. 함께 하는 시간이 늘며 갈등이 더 많아졌어요. 내가 집에만 있으니 엄마의 잔소리가 더 많아지고, 너무 짜증 나서 엄마랑 싸우다가 아빠까지 끼어들어 가족 전체 싸움으로 변했어요. 집에 있는 게 지옥 같아요!

상호공격유형

우린
서로를
공격해요

✓ 이완하는 법을 배워요

✓ 머릿속에서 화를 조절하는
생각을 하세요

✓ **화나 / 분통터져** 대신
속상해 / 섭섭해라는
말을 사용하세요



가족관계 스트레스 대처법4.

남편이 모처럼 집에 있는 시간이 많아져
이야기 좀 하고 즐거운 시간을 갖자고 했어
요. 그런데 남편은 자기 방에서 스마트폰만
해요. 그 꼴을 보면 정말 화가 나고 속상해서
더 소리를 지르게 돼요. 남편은 내 요구가
너무 많다고 하고 말이 통하지 않아요.

요구&후퇴유형

비판하고 방어하기 바빠요

✓ 부부가 악순환을 반복하고
있음을 알아차리세요

✓ 쫓는 분은 편지나 문자로
분노보다 슬픔과 외로움을
표현하세요

✓ 도망치고 숨는 분은 좌절감
과 두려움 때문에 숨는 것임
을 표현하세요

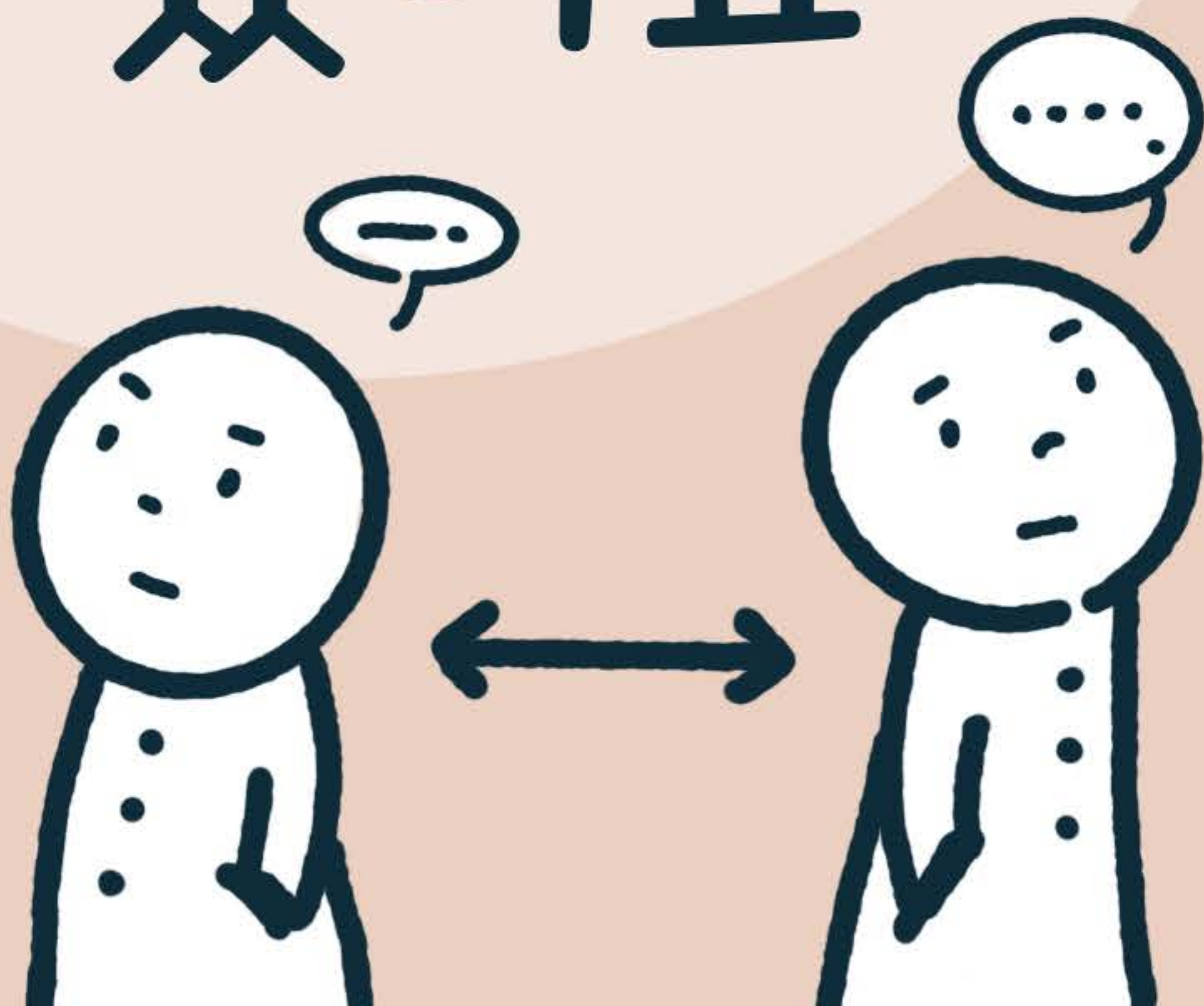


가족관계 스트레스 대처법5.

우리 가족은 갈등을 많이 겪어 서로에게 불신이 심해요. 그래서 이제는 아예 말을 잘 섞지 않죠. 함께 있는 시간이 많아도 서로 너무 어색하고 불편해서 각자 방에서 나오지 않아요. 이런 모습에서 더 외로워져요.
우리 가족은 답이 없나 봐요.

상호후퇴유형

우리는
좀 거리가
있어요



✓ 늦지 않았어요! 용기를
내어 먼저 다가가세요

✓ 가족 단체 채팅방을 만들어
온라인 소통을 해보세요

✓ 보드게임 같은 온 가족이
함께 활동할 수 있는
기회를 만들어봐요

가족의 건강한 마음으로 코로나 바이러스 확산을 막아요!

가족의 면역체계 강화를 위해!

가족갈등은 개인의 면역체계를 약화시킵니다. 행복한 가족 관계를 유지하는 것은 면역체계를 강화하며 바이러스의 위험으로부터 우리를 지키는 적극적인 예방행동입니다.

사회적 거리두기를 위해!

가족갈등으로 함께 있기가 불편해 자꾸 밖으로 나가면 사회적 거리두기가 어려워집니다. 따라서 코로나19의 확산 방지를 위해서도 가족관계를 원만하게 유지하여 가정에서 보내는 시간을 즐겁게 만드는 것이 중요합니다.

완벽한 가족은 없어요!

건강한 가족관계는 중요하지만 행복한 관계에 집착할 필요는 없습니다. 이 낯선 기간에 다소 좌충우돌하는 것은 정상적인 반응이니 마음을 여유롭고 편하게 가지세요.



(사)한국가족치료학회
Korean Association of Family Therapy

한국어 상담 서비스

ㅣ 엘에이 카운티 ㅣ

- 한인가정 상담소 213-389-6755 kfamla.org
↳ 가정폭력24시간 핫라인: 888-979-3800
- 이웃케어 클리닉 213- 235-2800 lakheir.org
- 아시아 태평양 상담치료 센터 213-252-2100 apctc.org
- 퍼시픽 클리닉-아시아태평양 패밀리 센터
626-287-2988 pacificclinics.org

ㅣ 오렌지 카운티 ㅣ

- 코리언 복지 센터 714-503-6550 koreancommunity.org
- 한미가족상담 센터 714-892-9910 hanmihope.org
- 오카피카 714-636-9095 ocapica.org
- 아시아 태평양 상담치료 센터 562-860-8838 apctc.org
- 푸른 초장의 집 714-532-2787 hogp.org
↳ 가정폭력24시간 핫라인: 714-532-2780

한국어 상담 서비스 정보는 Korean American Mental Health Association (KAMHA, kamha.org)에서 제공하였습니다.

제작도움 박우철 교수(덕성여대)