공부는 온라인 사이트 활용…평정심 유지 '마음 방역'도 중요

코로나19가 바꾼 일상…슬기로운 '집콕 생활' 가이드

'코로나19' 확산으로 개학이 연기되면서 학생과 학부모들의 시름이 깊어간다. 외출 자제 분위기 속에 대다수 학원이 휴원중이다 보니, 자녀들이 하루 태반의 시간을 집에 머물기 때문이다. 특히 학생들은 정해진 시간에 맞춰 움직이는 학교와 달리 대부분 집에서 공부를 하는 까닭에 생활리듬도 흐트러질 수 밖에 없다. 코로나가 확 바꿔버린 답답한 생활에 꼭 알아두어야 할 온라인 학습법과 PC방·노래방 등 삼가야 하지만 부득이 이용할 경우의 수칙, 가족과 함께할 수 있는 집안 놀이 등 갑자기 바뀐 일상에 현명하게 대처할 수 있는 '슬기로운 집콕 생활'에 대해 짚어봤다.

교육전문가들은 초유의 개학 연기 사태로 빚어진 수업 결실과 깨진 생활리듬을 극복하기 위해서는 막연한 불안과 걱정을 하기 보다는 평정심을 갖고 계획적으로 생활하는 게 중요하다고 강조한다. 개학 연기가 장기화되자 집에서 온라인 가정학습 서비스로 공부하고 있는 학생. 〈광주일보 자료사진〉

중학생, 예습자료 내주고 피드백 해주는 EBS 온라인 클래스 권장

고3, 여유 갖고 '진학 포트폴리오' 짜보고 대입 전화상담도 가능

■가정학습 지도 이렇게

'코로나19' 확산으로 초유의 개학 연기 사태가 계속되면서 아이들과 학부모들의 고민이 많다. 학교에서는 수업 결손이 없도록 학생들에게 온라인 가정학습을 안내하고 있지만, 학부모들은 막막하기만 하다.

◇공부는 온라인 학습사이트 활용…고3 불안 떨쳐라=길어진 방학 기간 가장 쉽게 활용할 수 있는 것이 온라인 학습사이트다. 한국교육학술정보원이 운영하는 'e학습터'에선 초등 1학년부터 중학교 3학년까지 국어, 사회, 수학, 과학, 영어 등 교육과정과 관련된 교과 주제별 학습자료를 볼 수 있다.

아직 교과서를 받지 못한 학생에게는 '디지털교과서'를 추천한다. 초등 3학년부터 중학교 3학년까지 사회, 과학, 영어 교과의 기존 서책 교과서 내용에 멀티미디어 자료, 평가 문항 등이 추가된 콘텐츠를 제공한다.

'에듀넷'은 초등 1학년부터 중학교 2학년을 대상으로 한다. 국어, 사회, 수학, 과학, 영어 등 교육과정과 관련된 교과 주제별 학습 동영상과 평가 문항을 제공해 자율 학습을 할 수 있다.

본격적인 공부를 시작해야 하는 중학생은 EBS의 '온라인 클래스'를 이용할 것을 권한다. 온라인으로 교사가 학생에게 예습 거리를 내주고, 피드백해주는 방식이다.

학생들은 자신의 학교와 반을 검색해 '온라인 클래스'에 가입 신청한 다음, 교사의 승인을 받아 온라인 수업을 들을 수 있다.

고등학생의 경우 'EBSi'를 활용하면 된다. 국어, 영어, 수학, 사회, 과학 등 6개 과목을 입문, 기본개념, 문제 풀이로 나눠 강좌를 제공한다.

교육청이 개학 연기에 따른 수업 결손 대책으로 온라인 가정학습 교육서비스 이용을 권장하고 있으니, 이를 충실히 따르면 된다.

광주시교육청은 온라인 학습방 개설, 예습자료 제공 등을 안내했으며 각급 학교 학급별로 온라인 학습방도 마련해 운영하고 있다.

전남교육청도 전남e학습터와 위두랑, 구글클래스룸, EBS온라인클래스 등을 활용해 온라인 학급을 개설·운영중이다.

고3은 개학연기가 혼란스럽겠지만 조급해 하지 말고 진학하고자 하는 대학의 전형을 살펴보는 것도 좋다. 대입정보포털 '어디가' 등을 참고하며 마음의 여유를 가져보자.

진학 상담을 원하는 학생이라면 각 교육청에서 운영하는 진로진학정보센터의 문을 두드리면 된다. 대면 상담이 어려운 상황을 감안해 개학 연기 기간 동안 고3 수험생을 대상으로 일대일 특별 전화상담을 운영하는 곳도 있다. 학교생활기록부, 대학 전공 가이드북을 참고해 '스스로 설계해 보는 나만의 진학 포트폴리오', '학생부종합전형 대비를 위한 체크리스트' 등을 실제로 작성해볼 수도 있다.

◇공부 보단 '마음 방역'이 우선…생활 계획 짜고 평상심 유지를=하지만 과도한 불안과 위기 상황 속에서 공부만 하는 것은 잘못된 결과를 가져올 수 있다. 공부에 앞서 심리적 안정이 우선해야 한다는 것이 교육 전문가들의 공통된 의견이다.

명확하지 않은 정보 등으로 막연한 불안과 걱정을 갖지 않도록 하고 평정심을 유지하는 것도 필요하다. 개학이 연기된 만큼 오히려 자신이 희망하는 꿈과 미래를 더욱 명확히 설정하는 기회로 삼을 수 있다는 것이다.

대한소아청소년정신의학회는 코로나19로 인한 예민함과 걱정을 없앨 수 있는 일명 '마음 방역'을 하도록 권하고 있다.

이에 따르면 코로나19에 대해 정확히 알고, 가짜뉴스를 걸러 보며, 숙면을 취하고, 규칙적으로 생활해야 한다. 또 불안감과 혐오감을 갖기보단 긍정적 시각으로 응원하는 마음을 가져야 한다고 소개하고 있다.

시간을 계획적으로 사용해 일상을 유지하는 것도 중요하다. 개학이 연기된 상황에선 식사·수면 시간이 들쭉날쭉해지고, 게임 하는 시간과 휴대전화 사용시간을 놓고 부모와 아이들과 다투기 십상이다. 학교 다닐 때만큼은 아니지만 기상 시간, 식사 시간, 휴대전화 사용 시간 정도는 아이와 상의해 정하는 것이 좋다.

아이들이 친구들과 소통하는 SNS에도 특별한 관심이 필요하다. 코로나19와 관련된 잘못된 소문이 퍼지면 친구들과 대화하는 휴대전화 메신저 단체 채팅방에서 갈등이 생길 수도 있다. 모두가 코로나19로 인해 불안하면서 갈등이 빚어 질 수도 있지만 오히려 이번 기회로 다른 사람을 배려하는 말과 행동이 무엇인지 배울 수 있는 기회가 될 수 있다.

또 가족이 함께 모여 지내는 시간이 드문 만큼 모처럼 가족에게 집중할 수 있는 좋은 기회다. 아이의 어릴 적 사진을 꺼내 보며 함께 이야기도 하고, 아이들이 좋아하는 보드게임을 함께 해보는 것이다.

교육 전문가들은 "개학 연기로 한 달 이상 강제 '집콕 생활'이 지속되면서 몸도 마음도 지쳐가지만, 이번 시간을 통해 아이들과 소통하며 가족의 정을 나눌 수 있는 소중한 기회로 활용해야 한다"고 강조했다. /김대성 기자 bigkim@kwangju.co.kr

이불 이용 텐트 만들기·종이컵 탑쌓기·집콕 오디오 추천 등 인기

■아이와 함께 즐길수 있는 놀이

'코로나19' 확산에 따른 개학 연기로 초·중·고 학생들의 '집콕생활'이 길어지면서 아이와 학부모가 집에서 함께 할 수 있는 참신한 놀이 아이디어들이 쏟아지고 있다.

포털 사이트의 운영사 네이버는 '코로나19'로 인해 집에 머물러 있는 시간이 많아진 아이들을 위해 모바일 네이버 '부모i'판에서 지난달 29일부터 온 가족이 함께 할 수 있는 '집콕놀이' 이벤트〈사진〉를 진행 중이다.

내용도 가지각색이어서 '빨래 건조대와 이불을 이용해 텐트 만들기로 캠핑 분위기 내기', '테이프를 이용해 촉감놀이하기', '마트 전단지 오려붙이기를 이용해 종이 밥상 차리기', '종이컵으로 탑쌓기' 등 아이와 함께 즐길 수 있는 다양한 놀이가 올라왔다.

이와 함께 부모와 아이가 집에서 함께 들을 수 있는 '집콕오디오' 추천도 인기다.

육아에 지친 마음을 위로하는 '오은영 육아들기'와 '정우열, 엄마의 방', 아이들과 함께 들을 수 있는 '엄마표영어' 등 부모들이 직접 추천하는 오디오클립 채널들을 '부모i판'에서 만나볼 수 있다.

이 외에도 종이컵으로 거대한 탑을 쌓은 뒤 무너뜨리거나, 종이로 만든 자동차를 빨대로 불어 즐기는 자동차 경주까지 집 안 소품을 이용해 '아무 놀이'나 촬영해서 SNS에 공유하는 이른바 '아무 놀이 챌린지'도 화제다.

육아 사회적 기업을 운영하는 아동심리 전문가의 제안으로 시작돼 순식간에 만 건 이상의 영상이 퍼졌다. 거실 한 편 큰 창문은 장난감 총쏘기 시합을 할 과녁으로 바뀌고, 김치 담그는 엄마 옆에서 장난감 칼로 무 써는 일도 무료한 아이들에겐 색다른 놀이가 된다.

전문가들은 "'아무 놀이'를 할 때는 되도록 아이가 주도하도록 하고, 싫증을 내기 시작할 때 부모가 참여해 경기하듯 즐기면 교육적으로 효과가 더 좋다"고 조언한다. /김대성 기자 bigkim@

하루 1시간 적당한 운동과 충분한 수면·영양 섭취·휴식 취해야

어린 아이, 마음 관리·신체적 균형감 유지 위한 세심한 주의 필요

■자녀들 건강관리 이렇게

'코로나19' 확산에 대한 이슈가 2개월 이상 지속하면서 신체건강은 물론 심리적 피로도가 깊어진 상태다. 일상생활의 패턴이 무너지는 집단 패닉 현상을 경험하면서 몸도 마음도 지쳐가고 있다.

이런 때일수록 가장 중요한 것은 건강관리이다. 각 학교 홈페이지마다 게시된 코로나19 감염병 예방 수칙을 정확히 지키며, 외출과 모임을 삼가는 것이 좋다.

스트레칭과 걷기 등 하루 1시간 정도의 적정한 운동과 충분한 수면, 영양 섭취, 휴식 등을 통해 건강한 신체 리듬을 유지해야 한다. 또 막연한 불안과 걱정을 갖지 않도록 하고, 마음의 안정을 유지하는 것도 필요하다. 특히 예상하지 못한 시간을 효과적으로 활용하기 위해 구체적이고 짜임새 있는 학습 시간 계획을 짜고 실천하는 게 중요하다.

평상시 학교생활에 맞춰 규칙적으로 일과를 진행해 나태해지지 않도록 하며 인터넷이나 게임, 친구들과의 온라인 대화 등에 과도하게 몰입하지 않도록 주의해야 한다.

이와 관련 전문가들은 "외부활동이 줄고 감염병 확산에 대한 정보 노출 시간이 크게 늘면서 불안과 공포를 넘어 신체적 균형감이 떨어지고 있다"며 "건강관리와 함께 심리적 방역이 뚫린 마음의 관리가 중요하다"고 강조한다.

특히 어린 아이는 부모의 불안한 감정을 그대로 받아들이지만, 이를 표출하는데 서툰 만큼 아이들의 심리 방역에도 신경을 써야 한다고 입을 모은다.

가천대 길병원 정신건강의학과 배승민 교수는 "정신건강의학 분야에서 '심리 방역'이라는 용어가 따로 있을 정도로 심리적인 마음 상태를 어떻게 유지하느냐에 따라서 실제 질병에도 굉장히 많은 영향을 미친다"고 조언했다. /김대성 기자 bigkim@

PC방·노래방 등 무조건 금지보다 위생 교육 후 일정 시간 허용을

■밖으로 눈 돌리는 아이 어떻게

개학 연기로 인해 학교에 가지 않는 학생들을 통제하기란 쉽지 않다. 집에만 잡아 놓자니 너무 한 것 같고, 자유스럽게 내보내자니 감염이 걱정이다.

특히 청소년들이 자주 찾는 PC방과 동전노래방 등은 코로나19 감염의 위험지대다. 손으로 컴퓨터를 만지는 PC방과 마이크에 입을 가져다 대는 노래방은 감염에 취약할 수 밖에 없는 구조이기 때문이다.

전문가들은 코로나19 사태에 따른 긴급상황이지만 가뜩이나 억압돼 있는 학생들을 더 억눌렀다간 예기치 않는 결과를 가져올 수 있다고 조언한다.

일방적으로 가지 못하도록 통제하는 것보다 시간과 장소를 정해 갈 수 있도록 하되, 위생을 철저히 해 이용할 수 있도록 교육하는 편이 낫다는 것이다.

이성 광주시청소년상담복지센터 부장은 "개학이 연기되고 휴원을 결정한 학원들이 늘면서 집안에만 있게된 아이들이 밖으로 눈을 돌리기 쉽다"며 "청소년기는 또래의 영향을 많이 받는 시기라 친구들이 모여있는 PC방, 동전노래방을 출입하기 쉽다"고 말했다.

이 부장은 또 청소년기에 자신을 대단히 중요한 존재로 지각하고 자신의 감정이나 욕구는 타인과 비교될 수 없는 독특한 것으로 인지하는 일명 '개인적 우화(偶話) 현상'이 아이들에게 위험성 인식 저하를 불러일으킨다고 말했다.

청소년들이 스트레스 해소를 위해 찾는 동전노래방. 개학이 연기되면서 갈 곳을 잃은 청소년들이 자주 이용하지만, 마이크에 입을 가져다 대는 동전노래방은 코로나 바이러스 감염 위험에 취약하다.

이에 따라 '나한테는 이런 일들이 일어나지 않을 거야'라는 심리가 밑바탕이 된 아이들에게 무조건 '가지말라'는 식의 교육보다는 감염의 위험성을 가르치는 것이 효과적이라고 충고했다.

오희정 광주시청소년상담복지센터 미디어 전담 상담사는 "오히려 개학 연기와 학원이 휴학하면서 집안에 머무는 시간이 늘어난 아이들과 이번 기회에 더욱 밀접한 관계를 만들고 집 안에서 함께 할 수 있는 놀거리를 찾아볼 것"이라고 제언했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr