


02

학부모가 감염병에 대해 자녀들과 이야기하는 방법



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center



감염병이 오랜기간 지속되고 있습니다. 학부모님께 서는 아래와 같은 정보를 참고하셔서 가정에서 자녀들의 불안을 덜 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

1. 가족과 되도록 같이 시간을 보내고, 자주 연락하는 것이 도움이 됩니다.

위기 상황에서 자녀들에 대한 가장 좋은 보호수단은 가족 구성원들의 사랑과 지지입니다. 모일 수 없는 상황이라면 통화나 문자를 통해 ‘우리는 안전하며 서로 연결되어 있다’는 점을 알려 주십시오.

2. 부모들은 자녀들과 자신의 감정을 공유하고, 아이들에게 질문을 할 수 있도록 허락하십시오.

당신의 자녀가 현재의 상황을 어떻게 이해하고 있는지, 왜 일어났다고 생각하는지 자녀의 설명을 들어보는 기회를 가지십시오. 부모가 답을 모르는 질문에 대해서는 “너의 질문에 대한 답을 모르겠구나.” 라고 대답한 후 “내가 알아보도록 할게.” 라고 하는 것이 좋습니다.

3. 자녀의 눈높이에 맞는 설명을 해주십시오.

아이들이 이해할 수 있는 단어를 사용하여 있었던 일과 진행 중인 일, 앞으로 예상되는 일을 눈높이에 맞추어 설명해 주십시오. 아이들이 들을 준비가 되지 않은, 아이들이 감당하기 어려운 정보(예를 들면 사망자 수 등)까지 세세하게 이야기할 필요는 없습니다.

4. 자녀들이 편하게 말할 수 있는 분위기를 만들어 주십시오.

자녀들이 자신의 불안을 쉽게 이야기할 수 있는 분위기를 만들어 주시고, 그런 표현을 할 때는 잘 들어 주시는 것만으로 많은 도움이 됩니다. “시간이 지나면 해결될 거야.” 라는 미래에 대한 희망적인 기대를 전달하면서 안심시켜 주십시오.

5. 부모가 불안을 잘 다루는 모범을 보여주십시오.

부모가 모범이 되어 일, 식사, 수면, 휴식, 여가활동과 같은 일상생활을 잘 유지하며 불안을 다루어 나가는 모습을 보여 주는 것이 좋습니다. 불안을 줄이는 데는 자녀의 삶을 가능한 한 빨리 일상생활로 돌아가게 하는 것이 도움이 됩니다. 자녀의 일상생활이 너무 힘들었다면 지금은 특별한 지지가 필요한 시기이니 조금 편하게 조절해 주십시오.

6. 텔레비전 뉴스는 아이들의 불안을 가중시킬 수 있습니다.

자녀들이 텔레비전 뉴스에 자주 노출되는 것은 되도록 피하도록 하십시오. 아이들이 텔레비전을 통해 재난 장면을 시청하거나 정보를 접하게 된다면 부모가 함께 있으면서 아이들의 질문에 대답해 주는 것이 좋습니다.

7. 어린 아이들은 불안을 언어적으로 표현하지 못할 경우가 많습니다.

나이가 어린 아이들은 위기 상황에서 자신의 공포나 불안을 말로 표현하지 못하고, 혼자 떨어져 있는 것을 가장 두려워하므로 되도록 함께 행동하는 것이 좋으며 짧은 기간 동안 퇴행 행동을 보일 수 있다는 점도 알고 있는 것이 좋습니다.

8. 만약 평소와는 다르게 아래와 같은 행동들이 오래 지속된다면 전문가를 찾아서 도움을 구하십시오.

- ① 아이가 부모에게 지속적으로 매달리거나 학교에 가지 않으려고 하는 행동
- ② 부모로부터 영원히 떨어지면 어쩌나 두려워하는 등과 같은 이별에 대한 지속적인 두려움
- ③ 사건 이후 며칠 밤에 걸쳐 지속되는 악몽이나 야뇨증 등의 수면 장애
- ④ 집중을 못 하고 짜증을 부림
- ⑤ 사소한 일에 펄쩍 뛰듯이 깜짝깜짝 놀라는 증상
- ⑥ 아이에게는 어울리지 않는 부적절한 행동을 보임
- ⑦ 의학적인 원인이 밝혀지지 않는 복통, 두통, 어지럼증과 같은 신체적인 증상 호소
- ⑧ 모든 일을 하지 않으려고 하거나 활동량이 감소하고 재난 사건에 몰두

참고 문헌

- https://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Pages/Helping_Children_After_A_Disaster_36.aspx
- 재난과 정신건강, 재난정신건강위원회 편, 학지사

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.

