

• 감염병 재난 극복을 위한 •

영유아

심리방역

매뉴얼



육아정책연구소  
Korea Institute of Child Care and Education





• 감염병 재난 극복을 위한 •

영유아

심리방역

매뉴얼



육아정책연구소  
Korea Institute of Child Care and Education

· 감염병 재난 극복을 위한 ·

# 영유아 심리방역 매뉴얼

---

## 목 차

---

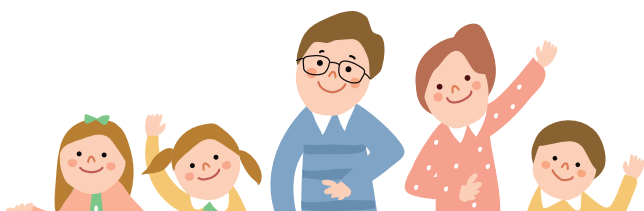
### 01 감염병 재난이란? ... 4

### 02 감염병 재난은 왜 스트레스일까요? ... 5

### 03 감염병 재난 스트레스 반응 알아보기 ... 6

### 04 영유아 부모와 교사를 위한 감염병 재난 기본 대응 방법 ... 9

### 05 영유아 발달 특성에 따른 감염병 재난 스트레스 반응 이해하기 ... 12



**06** 영유아에게 감염병 재난 설명하기 ... 16

**07** 재난 후 영유아가족 적응 돕기 ... 21

**08** 사례를 통해 배우는 영유아 감염병 재난 스트레스 대응 방법 ... 25

**09** 기타 재난 스트레스 대응 방법 ... 33

**10** 영유아와 함께 하는 마음 도닥이기 활동 ... 36

## 01

## 감염병 재난이란?

재난이란 용어는 불길한 별이 나타났을 때 안 좋은 큰 일이 일어난다는 데서 유래했습니다.  
재난은 사람들의 건강, 생명, 재산, 경제 활동에 해를 줍니다.

최근 우리를 괴롭히는 코로나바이러스감염증-19(이하 코로나19)는 사람과 사람 사이에 전파되는  
감염병 재난입니다. 더 구체적으로 알아보면,

## 감염병은 ...

- 사회적 재난입니다.
- 바이러스, 세균, 기생충, 곰팡이 등에 의해 나타납니다.
- 사람들 사이에 빠르게 전파되어 집단 감염으로 확대될 위험이 있습니다.
- 기침, 재채기, 호흡, 신체 접촉, 음식의 섭취 등 전파되는 경로가 다양합니다.
- 개인의 연령, 건강상태, 백신접종 등에 따라 증상에 차이가 있습니다.
- 증상이 나타나기까지 잠복기가 있습니다.
- 단기간에 해결될 수도 있지만 장기간 지속될 수 있습니다.
- 국내에서 발생할 수도 있고, 해외에서 발생해서 국내에 들어오기도 합니다.
- 질병에 따라 예방 백신이나 치료제가 있지만 아직 없는 경우도 많습니다.
- 세계보건기구(WHO)에 의해 위험도가 6단계로 분류됩니다.
- 최고위험단계인 팬데믹(pandemic)은 감염병의 세계적 유행을 의미하며  
신종플루, 코로나19가 이에 해당합니다.
- 재난 발생 전 위기경고 상황, 재난 상황, 재난 후 회복 상황으로 구분될 수 있습니다.
- 대응을 위한 개인, 지역사회, 국가, 세계의 긴밀한 협조가 요구됩니다.
- 완전히 사라지지 않고 언제든지 다시 나타날 수 있습니다.
- 개인의 심리, 경제적 여건, 문화 여가 생활에 영향을 줍니다.

그러나 감염 예방과 확산 방지를 위해 다 같이 노력한다면 잘 이겨낼 수 있습니다.

## 02

## 감염병 재난은 왜 스트레스일까요?

감염병 재난이 발생해도 사람들은 대부분 침착하고 건강하게 위기를 잘 대응합니다.  
그러나 감염병으로 인해 환경과 일상이 달라진 것만으로도 스트레스를 받을 수 있습니다.  
특히 코로나19와 같은 신종 감염병은 위험 정도에 관계없이 불안과 혼란을 초래할 수 있습니다.  
그러나 감염병은 한 개인의 잘못 때문에 나타난 것도 아니고 한 개인의 노력만으로 해결되는 것도 아닙니다. 일방적인 분노나 혐오를 벗어나서 함께 노력할 때 감염병을 빨리 극복하고 행복한 일상으로 돌아갈 수 있습니다.

**사람들은 감염병 재난으로 인해 스트레스를 받을 수 있습니다.**

**그 이유는 ...**

- 누가 언제 어떻게 감염되었는지 정확히 알기 어렵기 때문입니다.
- 앞으로 어떻게 될지 미래를 확실하게 예측하기 어렵기 때문입니다.
- 이전에는 알려지지 않았던 새로운 신종 감염병이 나타나기 때문입니다.
- 감염병에 대응할 백신과 치료제 등 해결 수단이 부재하기 때문입니다.
- 사람을 현혹하거나 당황하게 하는 거짓 정보가 퍼지기 때문입니다.
- 예상치 못하게 일상이 갑자기 변하여 적응이 어렵기 때문입니다.
- 격리, 사회적 거리두기 등 불편한 제한 조치가 실시되기 때문입니다.

1

2

## 03

## 감염병 재난 스트레스 반응 알아보기

감염병 재난이 장기화될수록 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다.

스트레스 반응은 사회적 상황에 따라 신체적, 행동적, 정서적으로 나타납니다.

## 1

## 신체적 반응

감염병 증상과 관련 없이 심리적 스트레스로 인해 소화불량, 구토, 피로, 두통, 수면장애, 호흡곤란, 변비, 근육통 등의 신체적 증상이 나타납니다.

## 2

## 행동적 반응

외상적 문제나 재난에 대처하려는 시도를 반영합니다.

- **식습관 변화:** 식사량 감소 또는 증가, 건강식 및 특이식 섭취, 특정 음식 회피
- **약물, 알코올 사용, 강박적 운동, 인터넷 의존 증가**
- **대인관계 변화:** 은둔 및 고립, 대인적 의존성 및 통제욕구 증가, 성적 행동 변화
- **인지적 변화:** 집중력 저하, 건망증, 사건의 재경험, 감염병과 관련된 생각을 떨칠 수 없음
- **기타:** 쉽게 흥분하고 진정하기 어려움, 재난 관련 정보 회피 또는 집착 등

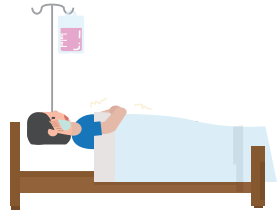
3

## 사회정서적 반응

같은 상황이라도 경험하는 정서는 사람마다 차이가 있습니다. 감염병 재난 상황에서는 일반적으로 불안이나 혐오 등의 부정적 정서를 경험하고 기존의 심리적 문제가 악화될 수 있습니다. 그러나 재난을 잘 극복하고 나면 자존감, 유능감, 희망 등 긍정적 정서를 경험합니다.

### 1) 감염병 환자

- 확진 받았을 때 당황, 억울함
- 감염병 증상과 신체적 고통, 낮은 치료과정, 죽음의 공포로 인한 불안
- 타인의 부정적 시선과 사회적 낙인에 대한 두려움
- 가족과 이웃에게 전염되었을 때 미안함과 죄책감
- 입원, 격리, 사회적 활동 제한으로 인한 고립감, 외로움, 상실감
- 경제, 사회, 교육, 문화 활동 중단으로 인한 불안과 막막함
- 미래에 대한 걱정



3

### 2) 일반인

- 감염/사망 가능성, 치료약 부재, 거짓 정보에 대한 불안
- 사회적 거리두기와 활동 제한으로 인한 답답함과 짜증
- 달라진 일상과 새로운 생활 방식에 대한 불편감
- 감염병 전파자에 대한 분노와 혐오
- 감염병으로 사망한 가족이나 친구에 대한 슬픔과 우울
- 경제, 사회, 교육, 문화 활동 중단으로 인한 불안과 막막함
- 미래에 대한 걱정



### 03 감염병 재난 스트레스 반응 알아보기

#### 3) 영유아

- 마스크를 쓰는 등 달라진 환경에 대한 불안과 두려움
- 규칙적 생활의 변화로 인한 짜증과 무기력
- 집에서 지내는 시간의 증가로 인한 짜증과 답답함
- 부모의 부정적 양육과 갈등 증가로 인한 슬픔과 죄책감
- 감염된 부모나 가족과의 격리로 인한 불안, 슬픔, 죄책감
- 오랜 격리 후 등원 시 불안하고 낯설음



#### 4) 부모

부모로서 경험할 수 있는 스트레스는 다음과 같습니다.

- 아이와 가족의 감염으로 인한 죄책감
- 본인과 아이의 감염병 전염가능성에 대한 불안
- 가사 및 양육 시간 증가에 대한 짜증, 소진감, 절망감, 분노
- 새롭게 경험하는 아이의 행동에 대한 당황과 무력감
- 아이의 학습 지연에 대한 불안
- 휴업/근무일 축소와 수입 감소, 경력 단절에 대한 불안



#### 5) 교사

교사로서 경험할 수 있는 스트레스는 다음과 같습니다.

- 자신과 아이들의 감염 가능성에 대한 불안
- 달라진 학습 환경과 내용에 대한 부담감
- 부모의 과잉 걱정이나 소통의 어려움으로 인한 괴로움
- 증가된 행정 업무로 인한 소진감
- 달라진 아이들의 행동과 스트레스 반응에 대한 당황과 무력감
- 고용 불안정에 대한 걱정



## 04

영유아 부모와 교사를 위한  
감염병 재난 기본 대응 방법

긍정적인 마음으로 서로 배려하면서 기본적인 지침에 따라 대비하면 불안과 스트레스도 줄어듭니다. 부모와 교사가 감염병 재난 상황에서 영유아를 도울 때 알아야 할 기본적인 대응 방법에 대해 살펴보겠습니다.

## 1

부모와 교사 자신의 건강을 먼저 돌보아야  
다른 사람도 돌볼 수 있습니다.

- 부모와 교사가 건강을 유지하고 소진되지 않아야 아이들과 가족을 돌볼 수 있습니다. 힘들어서 견디기 어려운 순간에는 잠시 숨을 돌리고 휴식을 취하세요.
- 사회적 거리두기 기간에는 일상이 불규칙해지고 무력감을 느끼기 쉽습니다. 활동량을 유지하고 규칙적인 생활로 건강을 지키세요.
- 수면은 우울과 관련이 높습니다. 일정한 시간에 잠을 자고 일어나는 것이 중요합니다.

## 2

## 주변 사람들과 소통하면서 고립감과 우울감을 줄이세요.

- 가족, 친구, 지인들과 직접 만나지 않아도 전화, SNS 등으로 소통하면 고립감과 우울감이 줄어듭니다.
- 가족들에게 고마움과 애정을 표현해보세요. 긍정적인 표현이 짜증과 스트레스를 줄일 수 있습니다.
- 기관에서는 동료 교사에게 관심을 보여주세요. 서로 격려하고 도우면 장기간의 감염병 재난을 버텨내기 쉽습니다.
- 혼자 감당하기 어려운 감정은 주변 사람들이나 전화 상담원 등 누구에게든지 털어놓으세요. 마음을 털어 놓는 것이 문제 해결의 시작입니다.
- 특히, 감염병으로 가족과 친구의 사망을 겪었을 때, 우울감이나 자살생각을 경험한다면 반드시 전문가의 도움이 필요합니다.

## 04

## 영유아 부모와 교사를 위한 감염병 재난 기본 대응 방법

## 3

## 서로를 위해 기본적인 방역지침을 지켜야합니다.

- 나 자신과 다른 사람을 위해 사회적 거리두기를 지키고 외출을 줄이거나 마스크를 착용하는 등 함께 할 수 있는 일들을 해보세요.
- 기관과 가정에서 영유아에게 다음과 같은 감염병 예방수칙에 대해 가르쳐 주세요.

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼히 손 씻기
2. 기침이나 재채기가 나올 때 옷소매로 입과 코 가리기
3. 열과 기침이 나고 목이 아프면 어른들에게 말하고 며칠 동안 집에서 쉬기
4. 사람과 사람 사이에 두 팔 벌린 만큼 거리 두고 가까이 손을 잡거나 말하지 않기

- 기관에서는 아래와 같은 안전 관리 지침을 실천해주세요.

1. 아동과 외부인 접촉 시 마스크 착용하기
2. 주기적으로 환기하고 수시로 소독하기(환기 시 아동안전주의)
3. 대면 접촉 최소화하기

<보건복지부 '어린이집 방역지침' 교직원용 중>

- 개인이 방역 지침을 지킬 때 사회의 불안을 줄일 수 있습니다.
- 내 가족과 아이들을 위한는 이타심과 책임감을 바탕으로 사회적 거리두기 등을 실천할 때 자부심도 경험할 수 있습니다.

## 4

**방역지침 연락망을 확인하고 의료 기관 정보를 알아두세요.**

- 기본적인 방역 수칙을 숙지하고, 방역 물품(예: 마스크)을 준비하세요.
- 감염병 검사와 진단을 위한 보건소, 인근 선별진료소, 콜센터(☎지역번호+120 또는 ☎1339) 등 관련 기관 정보를 미리 알아두세요.
- 감염병 치료에 도움을 받을 수 있는 지정 의료기관도 미리 알아두세요.
- 교사와 부모 모두 아이들이 다니는 기관의 비상 연락망을 확인하세요.
- 기관에서는 소독을 강화하고 방역 물품을 점검하세요.
- 기관에서 취약 계층 아동을 위해 가능한 지원을 확인하고 가정에 안내해주세요.

## 4

## 5

**거짓 정보로부터 아이들과 가족을 보호하여 불안을 줄이세요.**

- 감염병에 대한 거짓 정보나 과장된 정보가 유포되면 사람들은 불안을 느끼고 이성적 판단이 어려울 수 있습니다.
- 방역 당국, 재난 방송, 신문에서 나오는 믿을만한 정보에 집중하고 SNS나 풍문으로 전해지는 출처를 알 수 없는 정보를 멀리하세요.
- 아이들을 거짓 정보나 충격적인 장면을 포함한 영상에 노출되지 않도록 보호해 주세요.

## 05

## 영유아 발달 특성에 따른 감염병 재난 스트레스 반응 이해하기

효율적인 감염병 대응을 위해 영유아의 발달적 특성을 주의 깊게 살펴볼 필요가 있습니다. 부모와 교사가 아이의 발달적 특성을 이해하면 감염병으로 인한 스트레스에 더 잘 대응할 수 있습니다.

## 1

### 어린 아이들은 부모의 반응을 통해 재난 상황을 이해하기 때문에 감염병 자체보다 부모의 반응에 더 큰 영향을 받습니다.

- 영유아기는 양육자와 애착을 형성하는 민감한 시기입니다.
- 아이들은 감염병에 대해 잘 알지 못할 때, 애착대상인 부모의 반응을 살피며 상황을 이해하려 합니다.
- 부모가 걱정을 하거나 불안해하면 자녀들도 같은 정서를 경험합니다.
- 아이들은 감염병에 대한 무서움보다 부모의 비난, 강압적이고 처벌적인 양육 행동, 정서적 방임에 더 영향을 받습니다.

## 2

### 어린 아이들은 어른들이 걱정할까봐 아무 것도 말하지 않을 수 있습니다.

- 어린 아이들은 부모가 불안해하고 걱정하는 것을 잘 압니다.
- 또한 “엄마가 알면 혼날 거야.”하며 아무것도 말하지 않을 수 있습니다.
- 아이가 정말 중요한 일들을 말하지 않으면 감염병 대처가 어려울 수 있습니다.
- 평소시에도 아이가 부모나 교사에게 어떤 이야기든지 할 수 있도록 지속적으로 대화를 이어가야 합니다.

## 3

### 어릴수록 재난 스트레스를 비언어적으로 표현하는 경향이 있습니다.

- 영유아기는 언어발달이 아직 다 이루어지지 않은 시기입니다. 아이들이 언어로 마음을 충분히 표현하지 못하기 때문에 재난 관련 스트레스는 비언어적 행동으로 나타납니다.
- 특히, 다음과 같은 아이의 행동 변화에 주목하세요.

- 식습관 변화(더 많이 먹거나 먹지 않음)
- 수면의 어려움, 야뇨증, 악몽
- 어둠에 대한 두려움, 분리 불안
- 지나친 의존행동, 아기 짓과 같은 퇴행 행동
- 성격의 극적 변화, 눈에 띄게 증가한 짜증이나 공격성, 또래와의 갈등 증가 또는 위축
- 죽음에 대한 반복적 언급
- 주의집중 저하

## 5

## 4

### 어린 아이들은 마음의 갈등이나 충격을 외상적 놀이로 표현하기도 합니다.

- 영유아들은 마음도 놀이로 표현합니다. 충격으로 외상이 발생한 경우 신경질적이고 파괴적인 놀이가 나타날 수 있습니다.
- 부모의 감염, 격리, 죽음 등을 표현하는 반복적이고 강박적인 놀이는 아이의 심한 내적 갈등을 의미할 수 있습니다.
- 강박적이고 파괴적인 놀이가 계속 나타나면 강제로 중단하거나 혼자 개입하려 하지 말고 전문가의 도움을 받으세요.

## 05

## 영유아 발달 특성에 따른 감염병 재난 스트레스 반응 이해하기

## 5

### 어린 아이들은 감염병으로 인해 친숙하고 규칙적인 생활패턴이 바뀌면 스트레스를 받습니다.

- 어린 아이들은 반복적이고 일관된 것들을 선호하는 경향이 있기 때문에 감염병으로 일상이 달라지면 스트레스를 받을 수 있습니다.
- 매일 가던 어린이집이나 유치원에 가지 못하고 친한 친구나 선생님을 만나지 못하는 일상이 낯설고 힘들 수 있습니다.
- 사회적 거리두기 상황에서도 익숙한 환경을 바꾸지 않고 유지하는 것이 아이들에게 안정감을 줍니다.



## 6

### 실제 겪지 않은 사건을 보는 것만으로도 어린 아이들은 충격을 받을 수 있습니다.

- 돌이 채 되지 않은 영아들도 타인에 대한 감정이입과 공감 능력이 있습니다.
- 어린 아이들은 직접 말해주지 않아도 사람들의 표정과 행동, 달라진 주변 환경을 통해 감염병과 관련된 변화를 감지하고 부모의 고통과 걱정에도 반응합니다.
- 실제 겪은 일이 아니어도 미디어를 보고 감정 이입하여 불안과 공포를 경험할 수 있으므로 충격적인 장면을 그대로 보여주지 마세요.

## 7

## 어린 아이들은 감염병의 원인을 잘못 이해하거나, 죄책감을 경험할 수 있습니다.

- 영유아들은 자신의 관점에서 세상을 이해하는 자기중심성을 가지고 있습니다. 따라서 질병, 죽음, 격리 등 감염병 때문에 일어난 일들을 자신의 탓이라고 생각하고 죄책감과 수치심을 느낄 수 있습니다.
- 객관적이고 인과적인 사고가 부족하기 때문에 부모와의 격리를 충분히 이해하지 못하고 '자신이 미워서 떠났다'고 오해할 수 있습니다.
- 아이가 불필요한 오해를 하지 않도록 눈높이에 맞게 설명해주세요.



5

## 8

## 어린 아이들은 감염병으로 인한 격리나 가족의 죽음을 현실로 받아들이기 어려울 수 있습니다.

- 감염, 격리, 죽음 등으로 인한 부모나 사랑하는 사람과의 분리는 어린 아이들에게 무엇보다 큰 스트레스입니다.
- 영유아기는 환상, 상상, 소망적 사고가 발달하는 시기이기 때문에 감염병으로 인한 격리나 가족의 죽음이 실재라고 믿지 않을 수 있습니다.
- 격리되거나 사망한 가족을 계속 기다리다 자신이 버려졌다고 생각하고 분노와 슬픔, 우울을 경험할 수 있습니다.

## 06

## 영유아에게 감염병 재난 설명하기

감염병에 대해 잘 모를 때 두려움과 불안을 더 크게 느낄 수 있습니다. 아이들에게 감염병 재난을 설명해주는 것은 막연한 두려움을 줄이고 적응을 돕기 위해 꼭 필요한 일입니다. 아이들이 감염병에 대해 배우고 감염병 재난 상황을 잘 극복할 수 있도록 함께 이야기를 나누어보세요.

## 1

## 아이들과 감염병에 대해 이야기할 때 차분하게 말씀하세요.

- 아이들에게 감염병에 관해 설명할 때, 차분하고 분명하게 말씀해주세요.
- 아이들은 어른들의 감정 변화에 민감하게 반응하기 때문에 어른의 마음을 먼저 진정시키고 침착한 태도로 대화를 나눌 필요가 있습니다.

## 2

## 아이들이 감염병에 대해 느끼는 정서를 인정하고 충분히 표현하도록 해주세요.

- 사람들이 아프다는 소리를 들으면 어린 아이들은 걱정되고 불안할 수 있습니다.
- “그런 기분이 들 수 있어.”, “그런 생각을 하는 건 이상한 게 아니야.”라는 말로 지금 느끼는 감정이 잘못된 게 아니라는 것을 알려주세요.
- 아이가 불안한 마음을 표현하는 중간에 “시간이 지나면 괜찮아져.”, “조금만 있으면 안 무서워 질 거야.”와 같이 성급하게 위로하거나 상황을 종결하지 마세요.
- 어른들이 나무라거나 다그치지 말고 아이가 스스로 충분히 표현하도록 기다려 주어야 합니다.
- 미술활동, 게임, 놀이를 활용하여 아이들이 마음을 표현하도록 도와주세요.

## 3

## 아이들이 감염병에 대해 알고 있는 것을 먼저 확인하세요.

- 아이들에게 무조건 가르치거나 일방적으로 설명하려 하지 말고 먼저 아이들이 무엇을 알고 있는지 알아보세요.
- 어른들이 생각한 것 보다 아이들이 많은 것을 알고 있을지도 모릅니다.
- 어린 아이들에게는 “OOO 감염병에 대해 들어본 적 있니?”하고 먼저 질문해도 좋습니다.
- 아이들이 하는 이야기를 차분히 들으면서 잘못된 정보를 알고 있지 않은지 파악해야 합니다.

## 4

## 아이의 눈높이에 맞는 쉬운 언어로 감염병에 대해 설명하세요.

- 아이들에게 이해하기 어려운 정보를 한꺼번에 설명하지 마세요.
- 아이들과 대화할 때는 감염병과 관련된 어려운 용어를 사용하는 대신 아이의 발달수준을 고려하여 쉬운 어휘를 선택하세요.
- ‘사회적 거리두기’라는 용어를 사용하기 보다는 “우리를 아프게 하는 세균이 돌아다니지 못하게 하려면 당분간 친구들과 만나면 안 돼.”라고 설명하는 것이 아이들이 이해하기 쉽습니다.
- 많이 들어본 단어라도 그 의미를 다 아는 것은 아니기 때문에 아동의 이해수준을 고려하여 간결하게 설명하세요.

## 06

## 영유아에게 감염병 재난 설명하기

## 5

## 구체적인 방법이나 예시를 들어 설명하세요.

- 아이들은 구체적인 예시를 들어 개념을 설명할 때 더 잘 이해합니다.
- “우리가 안전하려면 사람들과 두 팔 벌린 만큼 떨어져 있어야 해.”와 같이 구체적으로 설명해 주세요.
- 감염병을 무서워하는 아이에게 감염병을 예방하고 건강하게 지내는 구체적 방법을 알려주면 불안이 줄어들 수 있습니다.
- 깨끗이 손 씻는 방법에 대해 설명하고 직접 연습해 보는 시간을 가지세요.

## 6

## 감염병에 대한 아이들의 질문을 무시하지 마세요.

- 호기심이 많은 아이들은 코로나19가 무엇인지 궁금해 합니다.
- “뭐 그런 걸 묻니?”라고 하며 나무라지 말고 아이들의 질문을 그대로 인정해주세요.
- 어린 아이들은 감염병에 대해 어른들이 잘 모르는 질문이나 답하기 어려운 질문을 하기도 합니다.
- 거짓말을 하거나 추측하여 응답하지 말고 “글쎄 나도 궁금한데, 같이 알아볼까?”하며 아이와 함께 배워가는 기회로 만드세요.

## 7

**감염병에 대한 아이들의 오해를 바로잡아 주세요.**

- 아이들은 주변의 어른이나 친구, 미디어 등을 통해 잘못된 정보를 들을 수 있습니다.
- 아이들이 잘못 이해하고 있는 부분은 바로잡아 주세요.
- 아이가 “우리 동네에 바이러스 걸린 사람이 있으면 우리도 무조건 다 걸리는 거래.”라고 한다면 모두 다 감염되는 것은 아니라고 알려주어야 합니다.

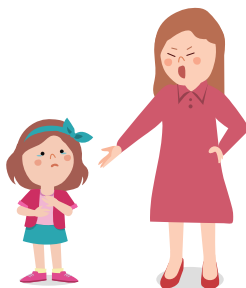
## 8

**부모-자녀 분리 시, 아이에게 부모의 상황을 설명해주세요.**

- 아이들은 감염병으로 인하여 예상치 못하게 부모와 격리를 경험하면서 크게 당황하고 충격을 받을 수 있습니다.
- 이런 상황에서는 주변의 어른들(예: 조부모, 친인척, 교사 등)이 아이의 안전을 확인하고 필요한 것들을 지원해야 합니다.
- 아이 수준에 맞추어 엄마, 아빠와 떨어져 지내게 된 이유를 설명해주세요. 아이가 어리다고 설명을 하지 않거나 부족하게 하면, 엄마, 아빠가 자신을 버리고 갔다고 오해할 수 있습니다.
- 아이에게 엄마, 아빠와 어떻게 연락할 수 있는지 알려주세요. 가능하다면 규칙적으로 엄마, 아빠와 전화나 영상 통화로 대화하는 것이 바람직합니다.

## 아이와 대화할 때 아이를 무시하는 말, 비난하는 말 등 부정적인 표현은 사용하지 마세요.

- 아이와 대화할 때 아이를 존중하고 예의를 지켜야 합니다.
- “왜 자꾸 그런 이상한 말을 하니.”와 같이 아이를 무시하는 말이나, “너 때문이야.” “네가 잘못하면 그렇게 돼.” 등의 비난이나 협박은 하지 마세요.
- 아이 앞에서 감염병에 대한 분노나 혐오를 여과없이 표현하면 아이가 불안해할 수 있습니다.



## 07

## 재난 후 영유아가족 적응 돕기

감염병 재난의 위기가 끝난 후에도 변화된 상황에 맞추어 적응하는 과정이 반드시 필요합니다. 재난 후에도 아이에게 지속적으로 관심을 기울이고, 일상에 잘 적응할 수 있도록 도와주세요.

## 1

### 감염병 재난의 위험이 줄어들어 일상으로 복귀할 수 있음을 아이의 눈높이에 맞추어 설명해주세요.

- 감염병의 위험이 줄어들어 일상으로 돌아갈 때가 되면 아이가 이해하기 쉽게 변화를 알려주어야 합니다.
- 달라질 일상의 모습(예: 학교에서 친구들과 놀기, 야외 활동하기 등)을 아이에게 구체적으로 설명해주세요.

## 2

### 아이와 함께 재난 기간을 돌아보는 시간을 가지세요.

- 아이와 어려운 시간을 잘 극복 한 것에 대해 자긍심을 가질 수 있도록 함께 축하하는 자리를 마련해보세요.
- 아이들이 밖에 나가고 싶은 것을 참아가며 감염병 예방 규칙을 잘 지켜준 것에 대해 고마움을 표현하고, 가족과 친구들끼리 재난 기간을 잘 지내온 것을 서로 칭찬해주세요.
- 재난을 이겨내면서 경험한 긍정적인 마음을 이야기하고 감염병을 이겨내기 위해 노력한 사람들의 역할 놀이를 해볼 수도 있습니다.
- 이후에 다시 일어날 수 있는 재난에 대비하여 가족의 규칙을 정하는 것도 좋습니다.

## 07

## 재난 후 영유아가족 적응 돕기

## 3

### 재난 후 서두르지 말고 가족이 함께 천천히 일상으로 돌아가세요.

- 일상으로 돌아가는 일을 너무 서두르지 마세요.
- 갑작스러운 변화는 아이와 어른 모두에게 또 다른 스트레스가 될 수 있습니다.
- 감염병 재난 기간 동안 아이와 함께 했던 가족의 활동을 갑자기 중단하지 말고 서서히 줄여나가야 합니다.
- 아이가 오랫동안 보지 못한 사람들을 낯설어 하거나 학교에 가기 싫어해도 차분히 설명하고 아이가 바뀐 일상에 적응하도록 충분히 도와주세요.

## 4

### 아이의 학습지연에 대해 지나치게 걱정하거나 학습을 재촉하지 마세요.

- 감염병으로 인한 사회적 거리두기 상황에서 자녀의 교육 기회가 제한되면 부모는 우리 아이가 뒤처지지는 않을까 걱정하기도 합니다.
- 영어 한 단어, 책 한권을 더 읽히기 위해 아이를 재촉하지 마세요.
- 불안과 스트레스가 높을수록 아이들의 학습 효과는 떨어집니다.
- 재난 후 안정되어 아이들의 흥미와 동기가 유발될 때, 충분히 학습을 따라잡을 수 있습니다.

## 5

## 재난 후 가족의 스트레스 반응이 장기화되지 않도록 주의를 기울이세요.

- 재난 후 감염에 대한 불안은 줄어들지만, 가족구성원들은 여전히 소진감이나 경제적 어려움과 같은 현실 문제에 직면할 수 있습니다.
- 가족구성원이 외상적 사건을 직접 경험하였다면, 아이와 어른 모두 병리적인 스트레스 증상을 보이는지 살펴보아야 합니다. 아래와 같은 증상을 보이는 경우에는 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다.

- 감염병에 대한 기억이 하루 종일 반복적으로 떠오름
- 불안과 공포, 초긴장 상태의 지속으로 집중력이 저하됨
- 비정상적인 기억 상실

- 재난 스트레스가 장기적인 심리적 문제로 이어지지 않도록 아이의 마음을 살펴주세요.



## 07

## 재난 후 영유아가족 적응 돕기

## 6

재난으로 인해 가족의 죽음을 경험하였다면,  
아이가 애도과정에 참여하도록 도와주세요.

- 가족이나 친구의 죽음을 아이에게 숨기거나, 죽음에 관해 거짓말하지 마세요.
- 어린 아이들은 죽음을 끝이라고 인식하지 않거나, 죽음에 관한 자신의 감정을 밖으로 잘 표현하지 못할 수 있습니다.
- 추상적인 표현보다는 “이제 OO와 다시는 만날 수 없어.”와 같이 구체적이고 쉬운 언어를 사용하여 설명해주세요.
- 아이가 상황을 충분히 이해하고 먼저 반응하도록 기다려주어야 합니다.
- 아이의 슬픈 감정이 복받쳐 오를 수 있습니다. 이런 경우 곧바로 위로하기 보다는 아이의 감정을 있는 그대로 인정하고 공감하면서 마음 속 감정을 쏟아낼 시간을 충분히 주세요.
- 한 가족 내에서 어른과 아이 모두 정상적인 애도과정을 거쳐야 합니다. 아이가 원한다면 장례식에 참석하거나 같이 추모 활동을 해도 좋습니다.

## 7

특정 집단에 대한 낙인으로 아이들이 피해를 입지 않도록  
주의하세요.

- 감염병 재난이 끝나가면서 특정 집단의 사람들에 대한 분노나 비난이 사회적 낙인으로 연결되면, 재난 후 이차적인 혐오 범죄가 나타날 수 있습니다.
- 주변 어른들의 편견은 아이들에게 쉽게 전달되므로, 부모와 교사가 먼저 편견을 가지지 않도록 노력해야 하며, 아이들에게 좋은 모델이 되어주어야 합니다.
- 확진자의 가족이나 감염병을 앓았던 아동이 친구들 사이에서 혐오나 따돌림의 대상이 되지 않도록 세심히 살펴주세요.
- 아이들에게 타인을 차별하는 행동이 우리 사회의 회복을 방해하고 상대방에게 상처를 줄 수 있음을 알려주세요.

## 08

## 사례를 통해 배우는 영유아 감염병 재난 스트레스 대응 방법

구체적인 사례를 통해 영유아의 감염병 재난 스트레스 극복을 돕는 부모와 교사의 바람직한 대응 방법을 알아봅시다.

## 1

### 아이가 감염병에 대해 궁금해 할 때

Q

1

아이가 어린이집/유치원에 다녀와서 “엄마, 코코(?) 바이러스가 뭐예요? 그거 걸리면 어떻게 돼요?”라고 물어봐요.

A

- 먼저 아이가 감염병에 대해 어떤 것을 알고 있는지, 어떤 점이 왜 궁금한지 구체적으로 알아보아야 합니다.
- 감염병에 대한 정보는 쉽고 정확하게 알려주어야 합니다.  
‘코로나바이러스/코로나19’등으로 정확한 명칭을 먼저 말해주세요.
- 아이에게는 추상적인 용어보다 구체적으로 설명해 주는 것이 적절합니다.  
“나쁜 세균이 우리 몸에 들어오면 열이 나고 기침이 나기도 해.”  
“감기에 걸렸던 적 있지? 그것과 비슷해.”
- 코로나19에 관련된 사실도 쉽게 알려주세요.  
“이건 아주 작아서 우리 눈에 보이지 않아.”, “어떤 사람은 아프지 않기도 해.”
- “너는 몰라도 돼.”, “그런 걸 왜 물어.” 등 아이의 질문을 무시하는 말을 하지마세요.

08

사례를 통해 배우는 영유아 감염병 재난 스트레스 대응 방법

Q

2

아이가 “코로나바이러스에 왜 걸리는 거예요? 나쁜 애들만 걸리는 거예요?”라고 물어봐요.

A

- 감염병은 감기처럼 누구나 걸릴 수 있다는 것을 알려주세요.
- 감염 경로에 대해 다음과 같이 구체적으로 설명해주세요.  
 “코로나바이러스는 아주 작아서 손에 묻어도 보이지 않아.”  
 “손으로 입, 코, 눈을 만지면 몸속으로 들어올 수 있어.”  
 “가까이 있는 사람에게 옮기지 않도록 떨어져 있어야 해.”
- 손을 잘 씻는 것 등 위생 수칙을 지키는 것이 중요하다는 것을 알려주세요.
- “너도 말 안 들으면 걸릴 수 있어.” 등 아이를 위협하는 말은 하지 마세요.



## 2

## 아이가 감염병 때문에 불안해 할 때

Q

1

아이가 TV를 보더니 “엄마, 코로나바이러스에 걸리면 죽는 거예요?”라고 물어봐요. 그 이후로 아이가 엘리베이터를 타거나 밖에 나가는 것도 어려워하고 떨어지지 않으려 합니다.

A

- “코로나바이러스 때문에 안 좋은 기분이 드니?”하며 아이가 어떤 점을 무서워하는지 알아보고 충분히 두려운 마음이 들 수 있는 상황이라는 것을 이해해주어야 합니다.
- “아니야, 누가 그런 말을 해.”라고 회피하거나 거짓말하지 마세요.
- 아이가 놀라지 않도록 다음과 같이 사실을 알려주세요.  
 “어떤 사람들은 코로나바이러스에 걸리면 죽을 수도 있지만 그런 일은 많지 않아. 많은 사람들이 대부분 잘 나을 수 있어.”  
 “아주 많이 아픈 사람들이나 할머니 할아버지들은 더 위험할 수 있어.”
- 감염병에 걸려도 모두 죽는 것이 아니며, 병을 이겨낼 수 있다는 사실도 설명해주세요. 아이가 안심할 수 있도록 “감기에 걸렸다가 나은 적 있지?”하고 예를 들며 아픈 사람도 잘 치료받고 나을 수 있다는 것을 알려주세요.
- 아이에게 감염병 예방수칙(예: 30초 이상 손 씻기, 기침할 때 옷소매로 가리기)을 잘 지키면 외출해도 감염병에 걸리지 않을 수 있음을 알려주세요.
- 아이가 스스로를 보호하는 방법이 있다는 것을 이해하면 불안도 줄고 집 밖으로 나가는 일도 훨씬 쉬워집니다.
- 아이가 매달려 떨어지지 않으려 할 때 불안이 너무 심하다면 신체 접촉을 어느 정도 허용해주어도 좋습니다. 불안이 줄면 매달리는 것도 줄어듭니다.

Q

2

요새 아이가 부쩍 병원, 죽음, 바이러스에 대한 놀이를 강박적으로 하는 것 같아요.

A

- 놀이는 아이들이 자신의 마음과 생각을 표현하는 수단입니다.
- 놀이의 주제는 다양할 수 있어요. 아이가 무섭다고 하면서도 병원, 죽음, 바이러스에 대한 놀이를 계속하는지 살펴보세요. 이런 주제의 놀이만 계속 고집스럽게 반복한다면 아이가 단순한 흥미 때문에 하는 것이 아닐 수 있습니다. 이러한 경우에는 전문가와 상의하세요.
- “왜 그런 놀이를 해.,” “그런 이상한 시늉하지 마.”라며 아이의 놀이를 강제로 중단시키지 말고 일단 지켜보세요.
- 설불리 아이의 놀이에 개입하게 되면 역효과를 가져올 수 있습니다. 놀이에 대한 개입과 상담은 전문가에게 맡기세요.
- 아이의 마음을 알아보기 위해서 “바이러스에 대해서 어떤 이야기를 들었니?,” “바이러스 때문에 기분이 안 좋아? 어떤 생각하면 그래?” 등의 질문으로 이야기를 시작해보세요. 그림 그리기를 통해 아이의 생각을 알아보는 것도 효과적인 방법입니다.



## 3

## 부모가 힘들 때

Q

1

재난 기간 동안 종일 아이와 지내다보니 저도 지쳐가요.

A

- 재난 상황에서 아이와 함께 하는 시간이 길어질수록 가족 간에도 스트레스가 쌓일 수 있습니다.
- 재난 상황에서 높아진 스트레스는 가정폭력이나 아동학대의 직·간접적인 원인이 됩니다.
- 스트레스가 너무 심해서 견딜 수 없을 때, 아이가 안전하다면 그 상황을 벗어나 잠시 숨을 돌려보세요. 잠시 나만의 시간을 가지는 것이 도움이 됩니다.
- 아이와 모든 일을 함께 하려 하지 말고 때로는 물리적 거리를 두고 아이를 지켜보세요.
- 부모가 신체적, 정신적으로 건강해야 아이도 잘 양육할 수 있습니다. 힘들어하는 자신을 먼저 돌보세요.

Q

2

아이와 재미있게 지내고 싶은데 뭘 하고 놀아줘야 할지 모르겠어요.

A

- 매번 아이와 새로운 놀이를 해야 한다는 부담을 내려놓으세요.
- 어린 아이일수록 친숙하고 반복적인 것을 좋아하기 때문에 같은 놀이를 여러 번 반복해도 좋습니다.
- 특정한 놀잇감이 없어도 아이와 함께 식사를 준비하거나 정리하는 것이 실생활의 놀이가 될 수 있어요.

Q

3

감염으로 아이와 떨어져 병원에 입원을 해야 해서 너무 걱정되고 마음이 힘들어요. 아이에게 엄마와 떨어져야 한다는 걸 어떻게 얘기해야 할지 모르겠어요.

A

- 아이와 떨어져 지내야 할 때 마음이 많이 불편한 것이 당연합니다. 아이들에게도 부모와의 분리는 매우 어려운 일입니다.
- 감염병 재난 상황에서는 불가피하게 부모-자녀 분리 상황이 종종 발생합니다.
- 분리 기간이 장기화되면 자칫 아이는 엄마가 자기를 버렸다고 생각할 수 있으므로, 분리되기 전 아이의 눈높이에 맞게 상황을 설명해주세요.
- 분리 기간 동안 엄마, 아빠가 어디에 있고 어떻게 연락할 수 있는지 알려주어야 합니다. 규칙적으로 소식을 주고받는 것이 중요합니다.  
 “엄마는 바이러스랑 싸우기 위해 병원에 가게 되었어. 엄마 대신 아빠와 할머니가 돌봐줄 거야. 우리 00이가 원하면 언제든지 전화하거나 영상통화 할 수 있어.”  
 “우리 내일 이 시간에 또 통화하자.”
- 어머니나 아버지의 부재로 아이들은 주변 환경의 변화에 쉽게 불안을 느낄 수 있습니다. 아이를 돌보는 양육자는 안아주고 애정 표현하기, 식사와 수면 챙기기, 자기 전 책 읽기, 같이 잠자기 등을 꾸준히 해주세요.



## 4

## 기타 사례

Q  
/  
A

1 | 재난 상황 동안 아이를 어린이집에 보내지 않고 집에서 돌보았습니다. 상황이 나아지는 것 같아 다시 어린이집에 보내려 하는데 아이가 어린이집에 가기 싫다고 합니다. 예전처럼 어린이집에 잘 적응할 수 있을까요?

- 본래 기관에 다니고 있던 아이들도 사회적 거리두기 종료 후 오랜만에 다시 기관에 가면 마치 처음 등원하는 것처럼 느껴질 수 있습니다.
- 아이를 다그치면서 혼내지 말고 어린이집에서도 엄마 아빠가 마음으로 같이 있는 것이라고 격려해주세요.
- 어린이집/유치원에 대한 좋은 기억을 떠올려 어린이집에 가고 싶은 마음이 들 수 있도록 해주세요. 예를 들어 기관에서 만날 수 있는 친구들, 함께 하는 재미있는 놀이 등 기관에 갔을 때 좋은 점을 이야기 해주세요.
- 사회적 거리두기 기간 중에 아이가 선생님이나 친구들과 지속적으로 연락하고 지낼 수 있게 도와주세요. 자주 소식을 전하고 가까이 지내면, 재난 후에 기관에 다시 갔을 때 낯설거나 어색해 하는 일이 줄어들 수 있습니다.
- 갑작스러운 변화가 되지 않도록 등원하는 일에 대해 아이와 미리 충분히 이야기하세요.



Q

2

감염병 재난으로 달라진 상황 때문에 선생님들의 스트레스도 늘어납니다.

A

- 감염의 위험은 교사들을 긴장시킵니다. 교사가 감염병에 노출되어 기관과 아이들에게 피해를 주지는 않을지 걱정할 수 있습니다. 동료들과 협력하여 기관의 안전 관리 지침과 감염병 예방수칙을 잘 지켜 감염 위험을 줄이는 것이 필요합니다.
- 재난 상황 이후에 방역과 관련된 새로운 업무가 생기거나 개학 연기로 인해 교육 과정을 변경해야 하는 상황이 생길 수 있습니다. 혼자 모든 것을 하려하지 말고, 다른 교사들에게 도움을 요청하고 함께 해결해 나가세요.
- 공동의 문제 해결을 위해 교사들이 다함께 논의할 수 있는 소통 창구를 만들 수도 있습니다.
- 동료 교사들에게 관심을 기울이고 서로 배려해주세요. 스트레스를 받은 동료가 기관에서 잠시 휴식을 취할 수 있도록 도와주세요. 함께 격려하고 어려움을 나누면 장기간의 감염병 재난을 버틸 수 있습니다.



## 09

## 기타 재난 스트레스 대응 방법

감염병 재난 외에도 다양한 종류의 재난이 존재합니다. 자연재해, 대중교통 및 항공사고, 테러와 같은 재난에 대해 어떻게 대처하면 좋을지, 각각의 재난이 감염병 재난과 다른 점은 무엇인지 간단히 알아보겠습니다.

## 1

## 자연재해

- 자연재해는 지진, 산사태, 태풍, 홍수, 가뭄, 산불, 강풍, 해일, 한파, 낙뢰, 폭염, 폭설, 화산 폭발, 황사, 소행성 충돌 등을 포함합니다.
- 자연재해는 재해가 멈출 때까지 사람들이 할 수 있는 일이 적기 때문에 상대적으로 공포와 무력감을 더 느낄 수 있습니다.
- 돌아갈 삶의 보금자리가 없어지고 가족들이 뿔뿔이 흩어져 어디 있는지 생사를 확인하기 어려울 수 있기 때문에 불안을 경험합니다.
- 대피하는 도중 부모와 아이가 분리된 경우에는 최대한 빨리 서로의 소재를 파악해주어야 외상을 줄일 수 있습니다.
- 집이나 마을이 파괴되면 수용시설에서 집단생활을 하는 경우가 많습니다.
- 집단생활을 하는 기간이 길어질수록 집단 우울을 경험하거나 감염병에 노출될 위험이 증가합니다.



## 2

## 대중교통(철도, 버스, 지하철) 및 항공 사고

- 사람의 부주의나 실수 때문에 일어나는 경우가 많기 때문에 자연재해보다 더 큰 분노를 유발할 수 있습니다.
- 사고 현장에 있던 사람들이 충격적인 장면에 쉽게 노출될 수 있기 때문에 사고 목격자가 심한 심리적 외상을 입을 수 있습니다.
- 아이가 사고와 관련된 충격적 이미지를 보여주는 각종 매체에 직·간접적으로 노출되지 않도록 주의해야 합니다.
- 사고 수습 과정 중 개인정보가 유출되지 않도록 유의해야 합니다. 또한, 사고 경위조사를 하게 되는 경우 아이가 이차 피해로 심적인 상처를 입지 않도록 전문가의 개입이 필요합니다.



## 3

## 테러

- 재난은 실수에 의해서 일어나기도 하지만 악의적인 불법행위 때문에 일어나는 경우도 많습니다. 방화, 빌딩 폭발, 생화학 테러로 인한 재난은 다른 유형의 재난들보다 더 큰 분노를 유발할 수 있습니다.
- 사람이 일으킨 테러는 타인에 대한 전반적인 불신을 가져올 수 있습니다. 나쁜 사람들이 도처에 있을 수 있다는 생각 때문에 부모나 교사의 불안감이 커질 수 있습니다. 이러한 불안감이 아이에게 전이되지 않도록 주의하세요.
- 아이의 대피와 안전 확보에는 어른의 도움이 필수적입니다. 아이가 당황하거나 큰 충격을 받지 않도록 부모와 교사가 동요하지 않고 차분히 대응해야 합니다.



## 10

## 영유아와 함께 하는 마음 도닥이기 활동

감염병 재난 상황에서 아이의 불안을 덜고 안정감을 느끼도록 돕는 활동들을 소개합니다.

재난 상황에서 아이와 할 수 있는 활동은 교재를 준비하거나 계획적으로 여러 단계를 밟아가며 시간을 소요하는 교육활동과는 조금 차이가 있습니다. 이 활동들은 특별한 준비물 없이 바로 쉽게 할 수 있는 심리적 안정화 기법을 토대로 하고 있습니다.

본 활동은 가정과 기관에서 모두 활용할 수 있습니다.

부모와 교사가 먼저 여러 번 연습해 보고 요령을 충분히 익히세요.

## 활동 리스트

① 3, 3, 3 배꼽 호흡

② 힘주고 빼고

③ 지금, 여기, 무엇

④ 마법 상자



## ① 3, 3, 3 배꼽 호흡

### 목적

- 안정된 호흡을 통해 정서적 안정감을 유도하고 불안 수준을 낮춥니다.

### 도입

- 편안하게 둘러앉아 손과 발을 가볍게 털며 준비운동을 합니다.

- 활동에 대해 다음과 같이 설명합니다.

“마음이 불안할 때는 숨을 천천히 쉬면 마음이 편안해져. 지금부터 숨을 들이쉴 때 배꼽이 속 올라가는지, 내쉴 때 배꼽이 속 내려가는지 느껴볼 거야. 하나, 둘, 셋 하는 동안 숨을 천천히 들이쉬고, 또 하나, 둘, 셋 하고 셋을 세는 동안 숨을 참는 거야. 그 다음에 다시 하나, 둘, 셋 하면 숨을 후우 하고 내쉬는 거야.”

- 시범을 보여주고 함께 호흡을 시작해보세요.

“이제 모두 같이 해보자.”



## 10

## 영유아와 함께 하는 마음 도약하기 활동

## 전 개

- 셋 세면서 들이마시고 멈췄다가 후~ 하고 내쉬는 것을 세 차례 정도 반복합니다.
- “코로 천천히 숨을 들이마셔 보자. 배꼽이 볼록하게 보일 때까지 크게 들이마시자. 하나, 둘, 셋.”
- “숨을 마신 상태에서 셋 셀 때까지 잠시 멈춰보자. 하나, 둘, 셋.”
- “이제 셋 세는 동안 천천히 후~ 하고 숨을 내쉬어 보자. 하나, 둘, 셋.”
- 시행 횟수는 상황에 따라 조절 가능합니다.

## 마무리

- 활동을 한 후 기분에 대해 이야기를 나누며 마무리합니다.
- “이렇게 숨을 쉬어보니 기분이 어때?”
- “마음이 불안하면 이렇게 숨을 쉬어봐.
- 우리의 불안한 마음이 후~하고 내쉬는 바람과 함께 날아가도록.”

## 응 용

- 숨 쉬는 길어도 조절이 가능합니다. 내쉬는 것을 들이쉬는 것보다 더 길게 하는 3, 3, 4 호흡이나 3, 4, 5 호흡 등 연령과 상황에 따라 응용이 가능합니다.
- 동물 흉내를 내며 숨을 들이마시거나 콧구멍으로 숨쉬기 등 다양한 활동이 가능합니다.

## 주의사항

- 숨을 너무 세게 불거나 오랜 시간 불어서 현기증, 호흡 곤란이 오지 않도록 주의해야 합니다.

## ② 힘주고 빼고

### 목 적

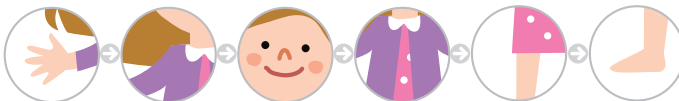
- 불안할 때는 신체 근육이 긴장됩니다.
- 근육이완법은 긴장된 근육을 이완시킴으로써 심리적으로 안정시키는 방법입니다.

### 도 입

- 아이들과 마주 보거나 둘러앉으세요.
- “몸에 힘이 꼭 들어가면 마음이 딱딱하고 힘들어져. 한번 몸을 풀어볼까?”
- 말하는 신체 부위에 힘을 천천히 주다 멈춘 뒤 힘을 빼는 활동임을 간략히 설명해 주세요.
- “이제 우리의 손, 어깨, 얼굴, 배, 다리, 발에 돌아가면서 힘을 주고 빼볼 거야.”
- 시범을 보여주세요.

### 전 개

- ‘손→어깨→얼굴→몸통→다리→발’ 순으로 진행하세요.



## 10

## 영유아와 함께 하는 마음 도약하기 활동

## - 손

“먼저 손부터 해보자. 주먹 쥐고 힘을 서서히 주는 거야.

이제 있는 힘껏 주먹을 쥐어봐! 끝까지 힘이 들어갔으면 그대로 멈추자.”

(몇 초간 정지)

“자, 이제 천천히 힘을 빼자, 휴우.”

## - 어깨

“이번에는 어깨야. 어깨를 최대한 움츠려 보자. 얼굴에 어깨를 갖다 댄다고 생각하고 있는 힘껏 힘을 줘보자. 힘이 잔뜩 들어갔으면 그대로 있어.”

(몇 초간 정지)

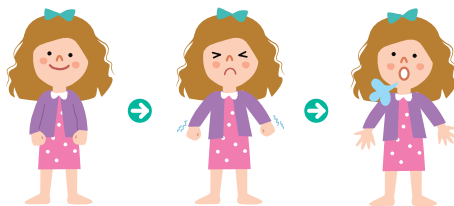
“자, 이제 천천히 힘을 빼자, 휴우.”

## - 얼굴

“다음은 얼굴이야. 얼굴을 최대한 찡그려 보자. 힘이 잔뜩 들어갔으면 잠시 그대로 멈추는 거야.”

(몇 초간 정지)

“자, 이제 천천히 힘을 빼자, 휴우.”



- 몸통, 다리, 발도 위와 같은 방식으로 진행할 수 있습니다.

### 마무리

- 풀린 근육을 움직이도록 합니다.  
“이제 몸이 풀렸으면 천사를 한번 만들어 볼까? 눈발에 누워서 천사 모양을 만드는 것처럼 누워서 팔 다리를 움직여 보자.”
- 활동을 한 후 기분에 대해 이야기를 나누며 마무리합니다.  
“해보니까 기분이 어때?”  
“마음이 불안할 때 이렇게 몸에 힘을 주었다가 풀어봐. 몸에 힘이 빠지면서 나쁜 기분도 빠져나갈 수 있어.”



### 응용

- 서서 하거나 누워서 하는 등 다양한 자세로 할 수 있습니다.
- 한 부위의 근육만 긴장과 이완을 여러 번 반복해도 되며, 상황에 따라 시행 횟수도 조절 가능합니다.

## 10

## 영유아와 함께 하는 마음 도약하기 활동

## ③ 지금, 여기, 무엇

## 목 적

- 감염병 재난 상황에서 아이가 충격으로 과도하게 각성되어 있거나 극심한 불안을 느끼면 주의집중이 어렵습니다.
- 이럴 때는 의식적으로 주변 환경에 주의를 기울이도록 함으로써 긴장과 각성을 줄일 수 있습니다.

## 도 입

- 아이와 편안하게 마주 봅니다.
- 주변을 둘러볼 수 있습니다.

## 전 개

- 아이가 주위에 보이는 물건을 찾도록 다양한 질문을 하세요.  
 “지금 주위에 물건들이 보이니? 보이는 물건의 이름을 다섯 가지 말해보자.”  
 “지금 주위에 보이는 네모난 물건은 뭐가 있을까? 두 가지 만 찾아보자.”  
 “네모난 물건은 무슨 색이야? 그 바로 옆에 또 뭐가 보이니?”  
 “지금 이 방에서 노란색 물건은 뭐가 있어?”



### 마무리

- 활동을 한 후 기분에 대해 이야기를 나누며 마무리합니다.

“해보니까 기분이 어때?”

“마음이 막 긴장될 때는 지금 한 것처럼 보이는 것, 들리는 것에 집중해 봐.”

- 찾아본 물건 돌아보기를 포함시켜도 좋습니다.

“오늘 우리가 같이 뭘 찾아보았는지 기억하니? 한 개만 말해보자.”

### 주의사항

- 너무 여러 가지 다양한 질문을 계속하지 말고 아이가 집중을 잘하는 질문이 있다면 여러 번 반복해도 좋습니다.

## 10

## 영유아와 함께 하는 마음 도약하기 활동

## 4 마법 상자

## 목 적

- 마법 상자는 감염병 재난과 관련된 기억이나 생각이 계속 떠오를 때 할 수 있는 활동입니다.
- 원치 않는 기억이나 생각을 상자 속에 넣고 없애는 활동을 통해 아이의 심리적인 안정을 돕습니다.

## 준비물

- 열고 닫을 수 있는 상자, 종이, 색연필 등
- \* 상자는 준비하지 않고 상상할 수도 있습니다.

## 도 입

- 아이와 편안히 앉아 활동을 시작합니다.
- 열고 닫을 수 있는 작은 상자를 보여주고, 다음과 같이 설명합니다.  
“여기 상자가 있어. 어떻게 생겼니? 이게 뭐하는 상자 같아?”  
“이 상자는 걱정되는 마음을 먹어치우는 마법 상자야. 코로나바이러스 때문에 안 좋은 생각이 들고 불안할 때 그 생각을 이 상자에 버릴 수 있어.”

## 전 개

- 안 좋은 마음과 걱정을 종이에 적거나 그리게 합니다.  
혹은 상자에 대고 말하게 할 수도 있습니다.  
“자 여기에 안 좋은 마음과 걱정되는 것들을 같이 종이에 그려 보자.”  
“상자를 열고 안 좋은 기억과 걱정을 이야기해도 돼.”

- 다 그린 후, 종이를 접거나 구겨서 상자에 넣도록 합니다.  
“다 그렸으면 마법 상자에 ○○의 걱정을 넣어 볼까?”  
“다 넣었으면 상자의 뚜껑을 닫아보자. 이제 이 상자를 어떻게 할까?”
- 아이가 원하는 방식으로 상자를 처리하세요.  
“걱정을 담은 마법 상자를 어떻게 하고 싶어?”  
(예: 상자를 발로 밟거나 쓰레기통에 버리는 등 상자를 처리한다.)



### 마무리

- 활동을 한 후 기분에 대해 이야기를 나누며 마무리합니다.  
“해보니까 기분이 어때?”  
“이제 골치 아프고 슬프거나 걱정되는 일이 있을 때 마법 상자 안에 넣어보자.”

### 응응

- 상자를 준비하기 어려운 경우 상자를 그림으로 그리거나 머릿속으로 상상하면서 활동을 해도 좋습니다.
- 부모나 교사의 경우 매일 정기적으로 30분 정도의 “걱정 시간”을 가질 수 있습니다. 걱정 시간 외에 갑자기 불안해 진다면 그 생각을 메모해서 상자에 넣고 생각하기를 미루세요. 시간이 지난 후 상자에서 메모를 꺼내서 다시 보면, 그 당시에는 큰 걱정이었던 생각이 별 것 아니게 느껴질 수 있습니다.

---

## 집필진

---

**조숙인** 육아정책연구소 부연구위원

**송하나** 성균관대학교 아동청소년학과 교수

**김연수** 전주대학교 상담심리학과 교수

**김주련** 미래샘유치원 원장

**김문정** 육아정책연구소 전문연구원

※ 본 매뉴얼은 육아정책연구소 수시과제 「재난 극복을 위한  
영유아 정신건강 지원 매뉴얼 개발」의 일환으로 제작되었음.

사업보고 2020-01

· **강령별 재난 극복을 위한** ·

## 영유아 심리방역 매뉴얼

---

발행일	2020년 6월
발행인	백선희
발행처	육아정책연구소
주소	서울 중구 소공로 70
전화	02)398-7700
팩스	02)398-7798
홈페이지	<a href="http://www.kicce.re.kr">http://www.kicce.re.kr</a>
인쇄처	경성문화사 02)786-2999

본 자료집 내용의 무단 복제를 금함.

· 감염병 재난 극복을 위한 ·

# 영유아 심리방역 매뉴얼



육아정책연구소  
Korea Institute of Child Care and Education