

# 나이 어린 어린이들 도와주기



정신적 충격에 대응하기

재해는 모든 당사자들에게 충격을 안겨 줍니다. 어린이, 노약자 및/또는 장애인들에게는 특히 그렇습니다. 어린이의 경우 세상은 안전하고 예측할 수 있는 곳이라는 시각이 일시적으로 상실됩니다. 어린이들은, 이런 재해가 다시 발생하지 않을까, 또는 자기 가족이 부상을 입거나 사망하지 않을까 불안해 집니다. 예기치 못하거나 통제 불능의 사고로 입은 물질적 피해, 신체적 부상, 그리고 사망은 대부분의 어린이들이 이해하기 어려운 일입니다.

충격적인 사고 후 부모나 기타 성인들은 어린이에게 어떻게 대처하는가에 따라 어린이들이 더 신속히 그리고 더 완벽하게 회복이 되게 하는 데 도움이 됩니다. 이 소책자에는 이런 위기에 처했을 때 여러분에게 도움이 될 일반 정보들이 담겨 있습니다.

### 어린이들의 반사 작용

성인들의 공포 및 불안은 실제보다 확대된 것이지만 어린이들의 그것은 매우 실제적입니다. 어린이들은 눈에 익지 않은 것들에 불안을 느낍니다. 그들은 혼자 있는 것을 무서워 합니다. 재해 발생 후 어린이들은 실제 자기 나이보다도 어리게 행동하게 됩니다. 잠자리에서 오줌 싸기, 손가락 빨기, 부모에게 매달리기 또는 모르는 사람에 대한 공포증 등 비교적 더 어렸을 때에 흔하던 행동 양태가 다시 나타납니다. 독자성을 좀 보이던, 나이 더 많은 어린이들이 가족에게 더 많이 붙어 있으려고 합니다. 잠자리에서의 문제들도 발생합니다. 잠에 떨어지거나 잠을 자면서, 악몽을 꾸기 시작하고, 혼자 자기 싫어 하며, 어두운 데를 무서워하게 됩니다.

어떤 어린이들은 복통, 두통 또는 몸이 안 좋은 상태 같은 신체적 증상을 보임으로써 공포심이 나타납니다. 모든 어린이들은 생각 곤란을 겪을 수 있습니다. 어린이들은 쉽게 정신이 산만해지고 혼란에 빠지며 방향 의식을 잃고 집중력을 잃습니다. 이런 반사 작용들은 정신적 충격과 관련되었던 냄새, 사물 또는 움직임에 따라 유발되기도 합니다. 어떤 어린이는 이런 유발 상태 및 행동 양태의 변화가 일어나도 이를 전혀 깨닫지 못합니다. 그들은 불안감이나 공포감을 의도적으로 보이려 하지 않습니다.

어린이들은 연령 별로 정신적 충격에 대하여 각기 다른 유형의 반사 의식을 갖습니다.

**출생 후 2년까지.** 말을 하지 못하므로 이 때의 아기들은 어떤 사건이나 자신의 느낌들을 표현하지 못합니다. 그러나 이들은 어떤 장면, 소리 또는 냄새를 기억해 둘 수 있습니다. 이 들이 자라면서 이런 기억들이 장난하는 중에 나타납니다. 이런 아기들은 짜증이 심하고, 잘 울며, 자주 안아주어야 합니다. 이들은 어른들이 자신을 돌보아 주는 것에 반응합니다.

**취학 전부터 유치원까지.** 압도적인 사태에 당면했을 때 어린이들은 아주 심한 고립감 및 무력감을 느끼고 자신을 보호할 능력이 없습니다. 이들 세계의 안전이 위협을 받으면 이들은 불안해지고 무서움을 느낍니다. 이 나이의 어린이들은 영구적 상실이라는 개념을 모릅니다. 이들은 결과들이 원상으로 되돌려질 수 있는 것으로 생각합니다. 이들은 장난 중에 그 재해의 일부를 반복해 재현하며 놀입니다. 이런 것들은 모두 정상적인 현상입니다. 어린 시절의 가장 중요한 공포감은 자신이 유기된다는 데 있습니다. 따라서 이들에게 항상 보호되고 버려두지 않는다는 인식을 자주 심어 주어야 합니다.

**가정이나 학교에서의 생활** — 흉내내는 놀이, 신체적 접촉, 인형 놀이, 그리기 및 만들기, 얘기, 동작 큰 운동 (공 던지기 등).

**취학 연령 (7~10 세).** 이 연령층의 어린이들은 정신적 충격에서 오는 영구적 상실감을 이해하는 능력을 갖게 됩니다. 이들은 재해에 대한 구체적 내용에 편향되어 그에 대해 계속 얘기하고 싶어 합니다. 이들은 학교에서 정신 집중을 할 수 없어 성적이 떨어집니다. 이들의 사고력은 더 성숙되어 있으므로 재해에 대한 이들의 이해는 더 완벽합니다. 그런 결과 죄의식, 낭패감 및 분노 같은 폭 넓은 반사 작용을 갖게 됩니다.

취학 연령의 어린이들은 또한 자기도 모르게 더 어렸을 적의 행동 양태로 돌아갑니다. 더 어렸을 때처럼 수면 문제가 나타납니다. 이들의 근심과 공포증은 신체 상의 불평이 늘어나는 것으로 나타납니다.

*가정이나 학교에서의 생활* — 흉내내는 놀이, 인형 놀이, 그리기 및 칠하기, 모임에서 경험담 얘기하기, 책 읽기, 창작이나 토론.

**사춘기 이전 및 사춘기 (12~18 세).** 이 연령층의 어린이들은 특히 가족 및 친구들에게 자신이 세상사에 대하여 잘 알고 경험이 있는 것으로 보여지고 싶은 생각이 큼니다. 이들이 정신적 충격을 주는 사건을 겪고 생존해 살고 있다면 자신들의 근심과 공포감을 친구들이 공감해주기를 바라며, 그것이 적합한 일이라고 생각하고 싶어 합니다. 이들은 정신적 충격에서 생존했으므로 자신들은 영생할 것으로 생각합니다. 이런 생각이 무모한 행동 양태나 모험을 감행하게 되는 원인이 되기도 합니다. 이들의 반사 작용은 어린 연령층일 때의 반사 작용과 더 자랐을 때의 반사 작용이 혼합된 것입니다. 틴에이지 시절은 세계로 진출하는 기간입니다. 그러나, 정신적 충격의 경험으로 세계는 안전하지 못하다는 생각을 갖게 할 수도 있습니다. 그리고 틴에이지들이 더 어렸던 시절의 행동 양태로 돌아 가기도 합니다. 강렬한 반사 작용에 억눌린 나머지 10 대들은 자기 가족과 그것에 대하여 논의하는 것도 못할 수도 있습니다.

*학교에서의 생활* — 정규 학습 생활, 문학 및 독서, 친구 도와주기, 운동반, 예술반, 용변/연극, 사회 과목 공부/정부, 역사.

## 어린이들을 돕는 방법

### 가정 내

**일상 생활에서.** 모든 연령층의 어린이들은 식사, 일반 생활 및 취침 시간 등 가족이 일상적인 생활을 되도록 평소와 같이 해나가는 데서 도움을 받습니다. 이렇게 하면 자녀가 안정감과 보호감을 더 갖게 됩니다.

**특수 필요 사항.** 어린이들에게 일정 기간 동안 더욱 여러분에게 의지하게 허용함으로써 어린이들의 특수 필요 사항을 받아들여 주십시오. 이들이 원하면 더 자주 안아 주십시오. 밤에는 불을 항상 켜놓아 주고, 홀로 자게 하지 말며, 이들이 전에 좋아하던 인형이나 담요를 다시 사용하게 하고, 이들의 매달리는 버릇을 허용해 주십시오.

**언론 보도.** 재해 사태 이후 사람들은 그 사건에 대한 최신 뉴스를 열심히 들으려고 합니다. 그러나 재해 관련 연구 조사에 따르면, 텔레비전에 얘기치 못했던 소식이나 영상들이 나오면 놀라게 되고, 이로 인해 스트레스 관련 문제들이 재발하는 것으로 나타났습니다. 그 밖에도, 그 재해에 대한 TV 보도를 보는 사람은 모두 소위 “간접 희생자”라는 상태가 되어 정서적, 신체적 문제로 괴로움을 겪습니다. 그러므로 어린이들에게는 재해 관련 뉴스를 보지 않게 하는 것이 제일 좋습니다.

**느낌 및 반사 작용.** 어린이들의 느낌과 반사 작용은 여러 가지 형태로 나타납니다. 여러분이 이런 것을 수용하면 여러분의 자녀가 정신적 충격에서 회복되는 과정에 차이가 생깁니다. 이것은, 어떤 어린이들은 고립감을 느끼게 되고 그 사건에 대해 얘기하지 못하는 반응을 보이는 반면, 다른 사람들은 어떤 때는 강렬한 슬픔과 분노를 느끼면서도 때로는 그런 재해가 언제 있었느냐는 듯이 행동하는 수도 있다는 사실을 수용하는 것을 의미합니다. 어린이들은 실제로 발생했던 일과 자신들의 생각에 대하여 흔히 혼동을 합니다. 그러나, 일부 어린이들은 자신들이 듣고 본 것들에 의해 영향을 받지 않는 것으로 보인다고 해서 놀랄 것은 없습니다. 모든 사람들이 즉시 반응을 하는 것은 아니기 때문입니다. 어떤 사람들은 며칠 또는 몇 주, 심지어는 몇 달이 지나서야 반응을 보이기도 하며, 어떤 사람들은 전혀 아무런 반응을 안 보이기도 합니다.

### 발생한 일에 대하여 얘기하기.

- 어린이들의 느낌을 듣고 수용하십시오.
- 어린이들의 의문에 대하여 솔직하고 간략한 답을 해주십시오.
- 여러분의 답과 의도했던 뜻을 이해했는지 확인하십시오.
- 어린이들에게 혼동을 주거나 또는 세상에 대해 더 겁을 먹게 하는 말은 하지 마십시오.
- 어린이들이 일어났던 일과 그에 대해 어떻게 느끼는가에 관하여 서로 얘기할 기회를 만들어 주십시오.
- 여러분이 그 일로 인하여 충격을 받아 그에 관하여 얘기하고 싶지 않을 때는 자녀에게 솔직히 설명해주십시오. 거기서 벗어나고 싶으면 믿을 만한 가족 친지에게 도움을 요청하십시오.
- 어린이들이 같은 질문을 반복해서 계속 물어온다면 그것은 이들이 알고 노력하는 것입니다. 즉, 자신들의 세계에서의 붕괴와 혼동에 대한 의미를 이해하려고 하는 것입니다. 더 어린 어린이들은 죽음은 영원한 것이라는 것을 이해하지 못하므로 이들이 계속 반복해 묻는 이유는 모든 것이 정상으로 회복되기를 바라는 마음에서입니다.
- 어린이가 죄책감을 느낀다면 무슨 일이 있었나 설명해 달라고 하십시오. 그의 설명 중 그가 책임감을 느껴있는 부분이 있는가 주의 깊게 들어 보십시오. 상황을 사실에 따라 설명해 주고, 누구도, 특히 모든 어린이는 조금도 그 사고를 막을 수 없었다는 점을 강조해 주십시오.
- 학교의 도움을 받으십시오. 그 어린이의 선생님은 그 어린이의 행동 양태의 변화에 민감하여 도움 되는 방법으로 대응해줄 수 있을 것입니다.
- 이 세상은 안전하지 못한 곳이라고 여러분 자신도 느끼시더라도 “사태는 지나가 버렸다. 이전 안전을 위해 우리가 할 수 있는 모든 일을 할 것이며, 우리도 함께 모든 것을 정상화하는 데 협력할 수 있다.”고 말해 확신감을 주십시오.
- 어린이들이 의문을 갖고 얘기하고 싶어할 때 이를 알아 채십시오.
- 어린이들에게 애정을 표시하고 지원자가 되십시오. 이런 때 어린이들은 더욱 여러분을 필요로 합니다.

### 전문인의 도움을 모색할 시기

어린이들은 정신적 충격이나 상실감으로 심적으로 깊은 타격을 받았다 하더라도 놀라울 정도로 유연합니다. 때로 어린이들은 상담자가 안전한 곳에 데려가, 발생한 일, 그리고 이들의 느낌들에 대하여 얘기하면 그것으로 도움이 될 수도 있습니다. 자녀가 정신적 충격을 받은 후 3 개월 이상 아래와 같은 항목들 중 그 어떤 변화를 보이면 전문인의 도움을 받는 것이 좋습니다:

- 학교에서의 행동 양태 상 또는 학업 상의 문제들.
- 분노의 폭발.
- 평소의 사고 생활이나 다른 친구들과 노는 자리 기피증
- 잦은 악몽 또는 기타 수면 장애 현상들.
- 멀미, 두통, 체중 증가나 감소 같은 신체적 증상들.
- 사건의 회상으로 유발되는 심한 불안감이나 기괴적인 행동 양태.
- 인생이나 장래에 관한 우울증이나 절망감.
- 음주나 약물 사용에 따른 문제들
- 위험할 정도의 모험적인 행동.
- 그 사건이 삶의 기본 초점이 되는 데 따른 지속적인 불안감.

어떤 특정 사건들은 어린이를 곤경에 빠뜨리기 더욱 쉬운 경우가 있습니다. 어느 어린이가 부모의 이혼, 가까웠던 사람의 사망, 또는 새로운 지역으로의 이사 등과 같은 최근에 있는 상실감을 겪었을 경우 그 어린이는 특히 정신적 충격에 휩싸이는 기분을 갖게 됩니다. 충격적인 사건은 전에 받았던 정신적 충격과 연계되어 압도적일 정도로 그 감정/정서들이 되살아 날 수 있습니다.

상담인을 만난다고 해서 그 어린이가 “정신 질환”이 있다거나 또는 그 어린이에 대해 여러분이 제대로 지원하지 못했다는 의미는 아닙니다. 정신적 충격을 받은 후 많은 성인들과 어린이들은, 충격 이후

반사 작용에 대한 전문 훈련이 된 상담인을 만나 얘기하는 것이 도움이 되며, 어린이들이 자신들의 느끼는 바를 이해하고 대처하는 데 도움이 된다는 것을 알게 되었습니다.