

재난 이후

회복을 향해 나아가기

부모를 위한 안내서



세월호 사건은 당사자뿐 아니라 전체 국민에게 영향을 미치고 있는 대규모 재난입니다. 어른들이 만든 사고로 많은 어린 학생들이 희생되었고 무력한 구조상황과 책임자들의 잘못이 계속해서 생중계되고 있는 상황이기 때문에 그 어느 때보다도 아동, 청소년에게 미치는 영향이 크다고 할 수 있습니다. 재난사건 발생 후 심리적 고통, 행동의 변화, 자신이나 타인, 세상에 대한 고민은 당연한 반응일 수 있지만 시간이 지나면서 회복을 향하여 나아가는 노력이 필요합니다.

한국정신보건사회복지학회에서는 세월호 침몰 사고 이후 회복을 향하여 나아가는 과정에서 유아, 아동, 청소년이 보일 수 있는 반응과 이를 부모님들이 어떻게 이해하고 대처할 수 있는지에 대한 지침을 제공하고자 합니다.

부모님은 자녀의 곁에서 도움을 줄 수 있는 최고의 자원입니다. 이를 위해서는 부모님 역시 자신의 감정과 상태를 살펴서 자신을 돌보고 건강한 생활을 유지하셔야 합니다. 필요하다면 전문가나 지역자원의 도움을 구하는 것을 주저하지 마십시오. 부모님이 홀로 감당할 수 없는 부분도 있다는 것을 이해하십시오.

전문가의 도움이 필요한 때는 다음 중 한가지라도 해당되는 때입니다.

- ✓ 자녀의 문제 반응이 시간이 지나면서 더 심각해지거나 한달 이상 지속될 때
- ✓ 자녀가 일상생활 및 학교생활을 제대로 수행하지 못할 때
- ✓ 가족 및 친구관계에서 지속적인 문제가 생길 때
- ✓ 자녀가 죽고 싶다는 말을 하거나 그런 위험이 느껴질 때
- ✓ 자녀가 신체적 증상으로 치료를 받고 나서도 증상을 계속 호소할 때
- ✓ 부모님이 혼자 감당할 수 없다고 느낄 때

취학 전 자녀 역시 세월호 사고에 직, 간접적으로 영향을 받을 수 있습니다. 특히 유아의 경우는 부모의 부정적 반응에 직접적으로 영향을 받아 막연한 불안감을 느낄 수도 있으며, 죽음과 같은 추상적인 개념에 대하여 혼란을 경험할 수도 있습니다. 유아의 경우 언어적으로 자신을 표현하는데 한계가 있는 만큼 평소 자녀의 상태를 주의 깊게 관찰하는 것이 필요합니다.

취학 전 자녀가 보일 수 있는 반응

“세월호 사고와 같은 일이 일어날까 봐 두려워해요”

“매사에 소극적이고 조용해졌어요”

“늘 무언가를 무서워해요”

“오줌을 싸는 등의 어릴 적 행동을 다시 보여요”

“혼자 자는 것을 무서워하고 잠들기 어려워해요”

“죽음에 대하여 걱정하고 궁금해해요”

”세월호 사고와 같은 일이 일어날까 봐 두려워해요”

- 재난과 관련된 TV 영상이나 사진에 과도하게 노출되지 않도록 해주세요. 필요하다면 간단하고 반복적으로 이제 위험한 상황은 지나갔다고 말해주세요. 그림이나 지도를 보여주면서 사건이 일어난 곳과 지금 아이가 있는 곳의 위치의 차이를 알려줄 수도 있습니다.

예) 배는 사람이나 물건을 싣고서 바다를 건너는 멋진 일을 한다. 배를 타는 것이 문제를 일으키는 것은 아니란다.

예) 자녀가 반복해서 배의 침몰이나 파괴적인 놀이에 몰두 할 경우 무리하게 그 놀이를 못하게 하지는 마세요. 대신 “어떻게 하면 더 튼튼한 배를 만들까?”, “한번 블록을 이중으로 쌓아볼까?”, “더 튼튼한 배를 그려볼까?” 등의 질문을 해주세요. 이를 통해 우리가 지금은 안전하고, 또 안전해질 수 있다는 것을 설명해주세요.

“매사에 소극적이고 조용해졌어요”

- 편하게 쉬고, 먹고, 놀 수 있는 시간, 특히 그림을 그리는 등의 활동을 하는 기회를 주세요. 포옹이나 손잡기 등 신체접촉을 더 많이 해주세요.
- 자녀가 분노, 슬픔, 걱정과 같은 감정을 말로 표현하게 도와주지만 강요하지는 마세요. 원하면 언제든지 부모에게 말할 수 있다는 것을 알려주세요. 한편, 그림이나 놀이도구를 이용하여 자녀의 감정을 확인해 볼 수도 있습니다.

예) 다양한 얼굴 표정을 그리게 하고 각각의 얼굴 표정이 어떠한 감정을 나타내는지 물어보세요. 그리고 현재 경험하는 감정을 그림과 연결시켜 이야기를 나누어보세요.

예) 아이들이 자기가 하고 싶은 말을 횡설수설하는 경우에는 “말하고 싶은 게 이런 거니?”라고 물어봐 줄 수도 있습니다

”늘 무언가를 무서워해요”

- 혼자 있는 것, 화장실을 가는 것, 잠자는 것, 부모와 떨어지는 것 등에 대하여 무서워할 수 있습니다. 부모님이 침착한 태도를 유지하는 것이 중요합니다. 어른들의 두려운 감정을 자녀 앞에서 표현하지 않도록 해주세요. 전화 통화를 할 때도 아이들이 우연히 듣고 있지는 않은지 등을 확인하고 조심해주세요. 자리를 비울 때는 자녀에게 어디를 가는지, 언제까지 돌아올지, 부재 중에는 누가 같이 있어줄지를 말해주세요. 또한 아이들이 두려울 때 어떻게 부모에게 쉽게 접근할 수 있는지도 미리 알려주세요.

예) “잠자기 무서워지면 엄마, 아빠한테 와서 손을 잡으렴. 그럼, 네가 뭔가 말하고 싶은 게 있다는 것을 알아챌 수 있으니까.” 등 아이들이 도움을 요청할 때 사용할 수 있는 사인을 함께 만들어 보는 것도 좋습니다.

”오줌을 싸는 등의 어릴 적 행동을 다시 보여요”

- 이러한 행동에 대하여 심각하게 반응하지 마세요. 예를 들어, 자녀가 오줌을 싸기 시작하면 아무런 말 없이 옷과 이불을 바꿔주고, 아이가 수치심을 느끼게 하지 않는 것이 중요합니다. 오줌을 썼을 때 처리하는 방법을 가르쳐주세요. 자녀들이 익숙해 하고 편안해 하는 장난감 등을 옆에 놔주거나 평소와 같은 일상이 되도록 도와주세요.

“혼자 자는 것을 무서워하고 잠들기 어려워해요”

- 잠자리에 들기 전에 마음을 차분하게 도와주는 이야기나 활동을 합니다. 동화책을 읽어주거나 자녀가 좋아하는 이야기를 함께 나눕니다. 부모가 옆에서 같이 자거나 어둠을 무서워하는 경우에는 불을 약하게 켜주세요. 또 아이들에게 꿈과 현실의 차이를 설명해 주세요.

예) “무서운 꿈을 꾸었구나. 놀랐겠네. 그건 실제 일어날 일이 아니고 꿈이란단다. 그리고 무서우면 네가 잠들 때까지 엄마, 아빠가 옆에 같이 있어줄게”

“죽음에 대하여 걱정하고 궁금해해요”

- 자녀들이 알고 싶어하는 것이 있다면 피하지 말고 간단하게 대답해 주세요. 또 더 궁금한 게 있는지 다시 물어보세요. 미취학 아동이 죽음에 대한 감정이나 그 의미를 아는 것은 어려운 일입니다. 따라서 죽음을 이해하는데 더 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다. 어느 정도 시간이 지나 ‘이제는 다 잊었겠지’ 라고 생각할 때 죽음에 대하여 다시 질문을 하거나 반복된 놀이로 죽음을 이야기하더라도 자연스럽게 받아들여 주세요.

예) 죽음을 지나치게 미화하거나 모호하게 표현하는 것은 자녀를 오히려 불안하게 만들 수 있습니다. 죽음의 의미를 단순하게 이야기해 주세요. “죽었다는 것은 더 이상 걷거나 말하거나 숨쉬지 못하는 것을 말한단다. 그렇기 때문에 죽은 사람은 아픔을 느끼지도 않는단다”

예) 부모님의 종교에 따른 설명을 해줄 수도 있습니다. “사람들이 우는 이유는 죽은 사람과는 함께 있을 수 없어서 슬퍼서 그런 거란다. 그러나 이제 죽은 사람들은 하나님과 함께 있는 거란다.”

초등학생은 발달단계상 점차 자아중심에서 벗어나 객관적인 일에 대하여 판단하고 친구관계를 중요시하기 시작합니다. 이러한 특성 때문에 또래들이 겪은 일에 대하여 관심과 지적 호기심을 가지는 동시에 부모의 반응, 친구와의 대화, 대중매체 보도로부터 영향을 받으며 두려움과 불안, 혼란을 경험할 수 있습니다. 그러나 이러한 경험을 적절하게 언어로 표현하는 것에 한계가 있을 수 있습니다. 평소 자녀의 상태를 관심 있게 지켜보면서 자녀의 반응을 이해하려는 노력이 필요합니다.

초등학생 자녀가 보일 수 있는 반응

“힘든 것을 꼭 참고 있는 것처럼 보여요”

“자주 무서운 꿈을 꾸고 혼자 자는 것을 두려워해요”

“가족이나 친구에 대해 지나칠 정도로 걱정해요”

“산만하고 거칠게 반응해요”

“자주 머리카락이 아프다고 호소해요”

“부모의 반응을 유심히 관찰해요”

“세월호 사건과 같은 일이 또 일어날까 봐 불안해해요”

“힘든 것을 꼭 참고 있는 것처럼 보여요”

- 자녀가 두려움, 분노, 슬픔과 같은 감정을 표현하도록 해주세요. 하지만 억지로 표현하도록 강요하지는 마세요. 자연스럽게 시간을 주세요.
- 자녀가 울거나 슬퍼하는 것을 막지 말고 그대로 허용해주세요. 울면 나약한 사람이라거나, 씩씩해야 한다고 말하지 마세요.

예) “갑작스럽게 큰 일을 겪게 되면 두렵거나 불안하고, 슬퍼서 울 수도 있어. 울고 싶으면 울고, 무서우면 무섭다고 말해도 괜찮아.”

“자주 무서운 꿈을 꾸고 혼자 자는 것을 두려워해요”

- 자녀가 나쁜 꿈에 대해 말하려고 할 때 들어주세요. 그러나 너무 자세하게 물어보는 등의 지나친 관심은 바람직하지 않습니다. 또한 꿈은 사실과 다르다는 메시지를 전달해주세요.
- 자녀가 원한다면 일시적으로 잠자리를 바꿔주는 것도 괜찮습니다. 그리고 자녀가 안정된 후에는 정상적인 수면습관으로 돌아갈 수 있도록 함께 계획을 세워보세요.

예) “무서운 꿈을 꾸었구나. 놀랐겠네. 그건 실제 일어난 일은 아니고 꿈이었어. 그리고 무서우면 네가 잠들 때까지 우리가 옆에 있어줄게.”
“당분간 아빠, 엄마랑 함께 자도 괜찮아. 네가 괜찮아지면 다시 원래대로 돌아가자. 그 때도 원하면 옆에 있어줄 테니 걱정하지 마.”

“가족이나 친구에 대해 지나칠 정도로 걱정해요”

- 자녀가 걱정하는 것이 무엇인지를 함께 나누고, 현실적인 정보를 제공해주세요. 자녀가 말로 표현하는 것을 어려워한다면 글을 통해 서로의 생각과 감정을 나눌 수 있습니다.

예) “여기에 ‘걱정 상자’를 만들어 볼까? 우리 가족 모두 걱정되는 것이 있을 때마다 그 내용을 적어 여기에 넣어놓는 거야. 그리고 이틀에 한번씩 상자를 열어 서로 고민거리를 나누고 이야기해 보자

“산만하고 거칠게 반응해요”

- 자녀가 전과 다르게 공격적이거나 안절부절 하는 모습을 보인다면 평소 익숙하거나 좋아했던 운동, 레크리에이션 등의 몸을 움직이는 활동에 참가하도록 격려해주세요. 이러한 활동은 감정과 좌절감 분출에 도움을 줄 것입니다.

“자주 머리나 배가 아프다고 호소해요”

- 증상 호소가 점점 심해진다면 꼭 병원에 가서 의료적 검진을 받아보세요. 만약 특별한 원인이 발견되지 않는다면 자녀를 편안하게 안심시켜 주세요. 증상에 대하여 지나친 관심을 보이기 보다는 일상적인 태도로 반응하는 것이 중요합니다.

예) “좀 힘들어 보이는데 우리 산책이라도 같이 나갈까?” “아프면 잠깐 쉬까? 괜찮아지면 알려 줘. 네가 좋아하는 놀이를 함께 하자.”

“부모의 반응을 유심히 관찰해요”

- 자녀가 부모의 일거수일투족과 감정 변화를 유심히 관찰하는 모습을 보인다면 자녀가 왜 그렇게 하는지 자신의 생각과 감정을 말할 기회를 주세요.
- 자녀의 염려가 커지지 않도록 평상시처럼 차분하게 대해주세요. 자녀가 부모의 안전에 대해 불안해한다면 평소보다 자주 연락을 취해서 안심시켜주세요. 자리를 비울 때는 어디를 가는지, 언제까지 돌아올지, 부모가 없는 동안 누가 같이 있어줄지를 말해주세요.

예) “엄마, 아빠에게 무슨 일이 생길까 봐 걱정이 되니? 갑자기 무서워지면 엄마, 아빠에게 언제든지 말하렴.”

“세월호 사건과 같은 일이 또 일어날까 봐 불안해해요”

- 지금은 위험한 상황에 있지 않다는 점을 알려주세요. 재난과 관련된 TV 영상이나 인터넷 기사를 지나치게 많이 보지 않도록 제한해 주세요.
- 놀이나 그림 그리는 것을 통해서 긍정적인 방법으로 문제를 해결해 나갈 수 있도록 도와주세요.

예) “갑자기 또 세월호 사건과 같은 일이 생길까 봐 무서워질 때는 ‘그 일은 끝난 일이고 지금은 다른 상황이야’ 라고 스스로 말해보렴.”

“지금은 뉴스를 반복해서 보는 게 안 좋을 수 있어. 잠시 TV 시청을 쉬도록 하자.”

“그 일에 대한 그림을 많이 그리고 있구나. 어떻게 하면 더 안전한 배를 만들 수 있을까? 여기에 네가 생각한 배를 그려볼까?”

청소년기는 자신의 정체성을 형성해 가는 과정이어서 고민도 많고, 예민해지기 쉬우며 친구들의 영향을 많이 받는 시기입니다. 인재로 인한 사고로 많은 또래 희생자를 낳은 세월호 침몰 사건은 청소년들에게 직간접적으로 영향을 줄 수 있습니다. 자신과 타인, 사회에 대한 본질을 고민하는 시기에 있는 청소년들이기에 재난 사고의 충격에서 회복, 성장하는데 있어 부모님의 역할은 매우 중요합니다. 자녀의 반응을 주의 깊게 관찰하고 도움을 주되 청소년의 독립성을 존중해주어야 합니다.

청소년 자녀가 보일 수 있는 반응

“말수가 줄어들고 무심해졌어요”

“과도하게 자기 자신을 책망해요”

“다른 사람의 시선을 지나치게 인식해요”

“세월호 사고와 같은 일이 또 일어날까 봐 두려워해요”

“친구나 가족들과 소원해졌어요”

“짜증이 늘고, 술을 마시거나 담배를 피우는 것과 같은 문제 행동을 시작했어요”

“세월호 사건에 지나치게 몰입해 있어요”

“극단적으로 부정적이고 허무주의적으로 변했어요”

“말수가 줄어들고 무심해졌어요”

- 자녀가 슬픔, 무력감, 불안과 같은 감정을 이해하고 말로 표현하게 도와주지만 강요하지는 마세요. 원하면 언제든지 부모에게 말할 수 있다는 것을 알려주세요. 청소년의 경우 나름의 준비기간이 필요할 수 있으니 부모님들이 기다려주시는 것도 필요합니다.

예) “요즘 말수가 줄어든 것 같은데 어떤 이유가 있는지.. 얘기해 줄 수 있니?”

“지금 얘기하고 싶지 않으면 안 해도 괜찮아. 나중에 말하고 싶어지면 언제든지 얘기해 줘.”

“과도하게 자기 자신을 책망해요”

- 이번 사고에 대한 생각이나 느낌을 이야기할 수 있는 편안한 시간을 마련해 보세요.
- 자신이 과거에 희생자에게 했던 행동이나 말 때문에 죄책감을 느낄 수도 있습니다. 과거의 행동과 이번 사건이 현실적으로 관련성이 없다는 것을 설명해 주세요.

예) “예전에 네가 했던 말이나 행동을 이번 사고와 연결시켜서는 안 된단다. 그 때가 친구와 마지막으로 이야기를 나누는 순간이었다는 것을 그 누가 알 수 있었겠니? 내가 과거에 뭔가를 더 할 수 있었던 게 아닌가 하는 생각에 몰두하는 것은 누구에게도 도움이 안 된단다.”

“다른 사람의 시선을 지나치게 의식해요”

- 사람마다 슬픔을 느끼고 표현하는 방법이 다르다는 것을 이해시켜 주세요. 또 같은 사건에 대해서도 다른 감정을 가질 수 있다는 것을 말해 주세요.
- 지나치게 감정을 억누르지 않도록 도와주세요. 이번 사고로 슬픔이나 분노, 공포를 느끼는 것도 당연하지만, 한편 좋은 일이 있을 때는 즐거워 할 수 있다는 것을 알려주세요. 운동이나 노래와 같이 하고 싶은 일을 하도록 허용해 주세요.

예) “사람마다 슬픔을 느끼고 표현하는 방식은 다를 수 있어. 네가 느끼는 것을 억지로 숨기거나 하고 싶은 일을 모두 중단해야 하는 건 아니야. 다만 슬픔을 당한 사람의 입장에서 그 마음을 헤아려 보는 것만으로도 괜찮은 거란다.”

“세월호 사고와 같은 일이 또 일어날까 봐 두려워해요”

- 이러한 두려움은 재난에 대한 자연스러운 반응이라는 것을 알려주고 안심시켜 주세요. 과거에 사고를 경험한 경우 그 때의 기억과 무서웠던 감정이 다시 떠오를 수 있습니다. 자녀가 세월호 사건과 자신의 과거 경험을 연결해서 두려움을 키우지 않도록 도와주세요.
- 재난을 다루는 대중매체를 지나치게 많이 접하는 것은 도움이 되지 않는다는 것을 설명해 주세요.
- 자녀가 부모의 안전에 대해 걱정한다면 평소보다 자주 연락을 취해서 안심시켜 주십시오. 그러나 가족이나 친구들의 안전에 대해 지나치게 걱정하거나 불안해 하는 것이 도움이 되지 않는다는 것 또한 알려주세요.

예) “그런 걱정이 드는 건 정상적인 거고 시간이 지나면 차츰 좋아질 거야. 그래도 또 그런 두려움이 생기면 ‘그 일은 지난 일이고 지금 여기서 일어나는 일이 아니야’라고 스스로에게 말해보렴.”

“친구나 가족들과 소원해졌어요”

- 가까운 사람을 잃을 수 있다는 두려움 때문에 오히려 사람들과 거리를 두고 혼자 있고 싶어질 수 있습니다. 그러나 힘든 시간을 회복해 가는 데에는 가족과 친구의 지지가 필요하다는 것을 설명해 주세요.
- 평소보다 자녀에게 관심을 갖고 가족과 함께 보내는 시간을 더 많이 가져보세요. 꼭 대화를 나누지 않더라도 함께 할 수 있는 활동들(영화감상, 산책 등)을 함께 해주세요.

예) “혼자 있고 싶구나, 그래 알겠어. 다만 아빠, 엄마가 널 사랑하고 항상 네 곁에 있다는 것은 꼭 기억해.”

“힘들 때는 혼자 있기보다 사람들과 만나서 어울리는 것이 도움이 될 수도 있대. 우리 가까운 데 같이 산책 갈까?”



“짜증이 늘고, 술을 마시거나 담배를 피우는 것 같은 문제 행동을 시작했어요”

- 세월호 사건과 관련하여 분노를 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 이러한 감정을 인정해주고, 답을 주기보다 그 이면에 있는 자신의 감정이나 생각을 말로 표현하도록 격려해주세요.
- 재난 이후에 술이나 담배, 성적인 일탈 행동과 같이 위험한 행동을 보일 수 있지만 이런 행동은 바람직하지 않다는 것을 명확히 알려주세요.
- 당분간은 자녀가 어디 있고 무슨 활동을 하고 있는지 더 관심을 갖고 확인해 주세요.

예) “화가 나서 어떻게든 화를 풀고 싶다는 거구나. 하지만 술을 마신다고 달라지는 것은 없단다. 오히려 더 불안하고 우울해 질 뿐이지. 술을 마시거나 화가 난 상태에서는 문제를 해결하지는 못한다. 술은 전혀 도움이 되지 않아.”

“세월호 사건에 지나치게 몰입해 있어요”

- 재난사건에 대한 지나친 관심으로 일상생활에 지장을 받지 않도록 도와주세요. 대신 이러한 관심이 현재의 삶에 의미 있는 활동으로 전환될 수 있도록 격려해 주세요. 단, 자녀에게 필요 이상의 책임을 지움으로써 너무 많은 부담을 주지는 마세요.

예) “이번 일을 기억하고 좀 더 좋은 세상을 만들어 가기 위해서 할 수 있는 의미 있는 활동에는 무엇이 있을까?”

“친구들은 이번 사고 이후에 어떻게 지내고 있니? 힘들어 하는 친구들을 도와줄 수 있는 방법에는 무엇이 있을까?”

“극단적으로 부정적이고 허무주의적으로 변했어요”

- 재난 이후에 사람들의 생각이나 가치관이 과도하게 부정적으로 바뀔 수 있으므로 자녀가 이번 일을 겪으며 어떤 생각을 하고 있는지에 대해 이야기를 나눠주세요.
- 극단적인 허무주의(예: 어떻게 될지 모르는 위험한 세상에서 노력해 봐야 무슨 소용이야)나 비관(예: 어른들은 다 나빠. 아무도 믿을 수 없어)에 빠지지 않도록 이야기를 나눠보세요.
- 자녀의 생각을 비난하거나 성급하게 바로 잡아 주려 하지 말고 충분히 들어주면서 자녀의 입장에서 이해하는 마음을 표현해 주세요. 스스로 생각할 수 있는 기회를 주고 충분히 기다려 주세요.

예) “이번 일에 대해서 어떻게 생각하니? 이 일이 너에게 어떤 영향을 준 것 같니?”

“이런 재난을 겪으면서 나도 슬프고 화가 난단다. 그렇다고 해서 너무 극단적으로 생각하고 아무도 믿지 않는대거나 세상은 혼자라고 생각하는 게 정말 도움이 될지 한번 생각해 보자.”

“너무 힘들 때는 중요한 결정을 잠시 미뤄두는 게 현명한 것 같아.”

안산지역

안산 정신건강트라우마 센터	031-413-1822
안산시 정신건강 증진센터	031-411-7573
경기도 정신건강증진센터	031-212-0435
자살위기상담전화	031-1577-0199
안산시 무한돌봄센터	031-481-2922
본오종합사회복지관	031-438-8321
부곡종합사회복지관	031-417-3677
초지종합사회복지관	031-410-2151
안산지역자활센터	031-502-9828
희망복지지원단	129 , 031-481-3022

전국광역정신건강증진센터

1577-0199에서는 24 시간 정신건강 및 자살위기 전화상담을 제공합니다

서울시정신건강증진센터	02-3444-9934, 02-1577-0199
강원도광역정신건강증진센터	033-255-1970, 033-1577-0199
경기도정신건강증진센터	031-212-0435-6, 031-1577-0199
광주광역정신건강증진센터	062-600-1930, 062-1577-0199
대구광역정신건강증진센터	053-256-0199, 053-1577-0199
대전광역정신건강증진센터	042-486-0005, 042-1577-0199
부산광역시정신건강증진센터	051-242-2575, 051-1577-0199
인천광역시정신건강증진센터	032-468-9911, 032-1577-0199
전북광역정신건강증진센터	063-251-0650~1, 063-1577-0199
충남광역정신건강증진센터	041-633-9183~5, 041-1577-0199
충북광역정신건강증진센터	043-217-0597, 043-1577-0199