

코로나19 장기화에 따른 영유아 정신건강 지원 방안¹⁾

조숙인 부연구위원

코로나19 장기화에 따라 재난에 상대적으로 취약한 영유아를 위한 정신건강 지원 서비스의 필요성이 대두되고 있다. 영유아 정신건강 지원을 위해서 영유아를 돌보는 부모와 교사들이 영유아 감염병 재난 스트레스 특성과 대응 방법을 잘 이해하는 과정이 선행되어야 한다. 코로나19 장기화에 대비하여 부모, 교육·보육 서비스 기관, 정부·지자체의 역할을 구분하여 살펴보면, 부모는 가족 중심의 생활을 유지해야 한다. 부모와 교육·보육 서비스 기관에서는 코로나19 이후의 상황을 새로운 일상으로 받아들이고 아동 중심적 관점으로 재난 장기화에 따른 영유아의 심리 상태를 지속적으로 살펴야 한다. 기관에서는 영유아 대상 재난 극복 심리방역 매뉴얼을 활용하여 가정·기관 연계로 영유아 정신건강을 지원할 수 있도록 도와야 한다. 정부·지자체 차원에서는 영유아 재난 극복, 정서조절 프로그램을 개발 및 보급하고, 지역사회에서 이용 가능한 영유아 정신건강 서비스 전문가 연결 및 지원 정보 안내를 위한 시스템의 구축을 위해 힘써야 한다.

1. 서론

2020년 코로나19의 세계적 확산으로 우리의 전반적 일상이 변화하였다. 영유아들 역시 코로나19 발생 이후, 마스크 사용의 생활화, 교육·보육 서비스 기관의 휴원으로 인한 가정 보육 시간의 증가 등 다양한 생활 속 변화를 경험하고 있다. 재난 상황에서 상대적으로 취약한 영유아들을 위한 정신건강 서비스가 필요함에도 불구하고, 코로나19 확산 초기 실시된 심리방역 프로그램이나 서비스의 대상이 성인으로 국한된

경우가 많아 코로나19 팬데믹 상황에서 영유아를 효과적으로 지원하는데 한계가 있었다.

영유아의 정신건강 유지를 위해 중요하게 고려해야 되는 대상은 주 양육자인 부모와 교육·보육 기관의 교사이다. 영유아가 스스로의 정신건강을 돌보기 어렵기 때문에 주변 성인들이 안정감을 느낄 수 있는 환경을 조성해주는 것이 필요하다. 특히 가정과 기관이 협력하여 코로나19 이후 환경의 변화를 최소화하며, 이를 통해 가족 전체의 심리·정서적 안정을 유지하는 것이 중요하다. 코로나19 장기화와 포스트 코로나19

1) 본고는 육아정책연구소 수시과제 「재난 극복을 위한 영유아 정신건강 지원 매뉴얼 개발(조숙인, 송하나, 김연수, 김주연, 김문정, 2020)」에서 개발한 「감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼」을 바탕으로 작성한 것임.

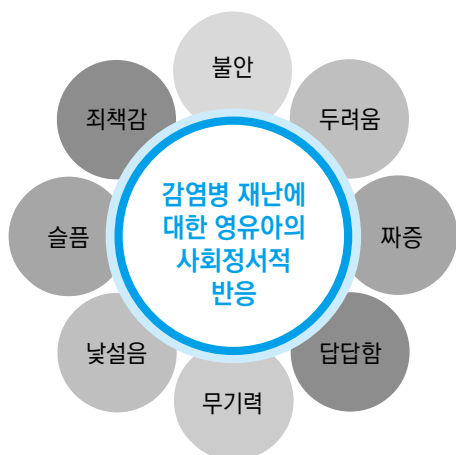
시기에 대비하기 위해 영유아 가정과 기관에서 필요한 영유아 정신건강 자료를 정리하고 기본 대응 방법을 알리는 일은 영유아 심리방역의 시작이라 할 수 있다.

본고에서는 감염병 재난 상황에서 부모와 교사가 알아야 하는 영유아 감염병 재난 스트레스 특성을 살펴보고, 영유아 재난 스트레스 대응에서 고려해야 할 핵심적인 사항을 정리하였다. 이를 바탕으로 마지막 부분에서는 장기화되고 있는 코로나19 재난 상황에서 영유아 정신건강을 지원하기 위해 나아가야 하는 방향을 제안하였다.

2. 영유아의 감염병 재난 스트레스 특성

가. 감염병 재난에 대한 영유아의 사회정서적 반응²⁾

코로나19 확산 이후 영유아가 경험할 수 있는 다양한 사회정서적 반응은 다음과 같다.



[그림 1] 감염병 재난에 대한 영유아의 사회정서적 반응

첫째, 달라진 환경에 대한 **불안, 두려움**을 느낄 수 있다. 구체적으로 사람들이 서로 거리를 유지하며 생활하고 마스크를 착용하는 모습을 목격하는 것, 예전처럼 자유롭게 돌아다니지 못하는 상황 등이 영유아에게 이질감을 주고 불안하게 할 수 있다.

둘째, 집에서 지내는 시간의 증가로 인하여 **짜증, 답답함, 무기력**을 경험할 수 있다. 코로나 19 이후에 다중시설 이용이 제한되다 보니 이전에 쉽게 이용할 수 있었던 놀이 시설 등을 이용할 수 없는 상황이 되었다. 또한 기관 휴원 기간 동안 가정보육을 한 경우 집에서 머무는 시간이 상대적으로 길어지고, 유치원에 다니는 유아들은 온라인과 오프라인 교육을 병행하거나 일주일 중 일부만 등원하도록 시스템이 달라져 이로 인해 답답함과 무기력을 느끼기 쉬워졌다.

셋째, 장기간의 기관 휴원 후 오랜만에 등원 시 영유아들은 새롭게 원에 적응할 때와 비슷하게 **낯설음과 불안**을 경험한다. 특히 코로나19의 확산 시기가 새 학기 시작과 맞물려 기존에 원에 다니던 영유아들도 새로운 교사와 반에 적응해야 하는 상황이기 때문에 기관으로 복귀하는 영유아들은 이러한 정서를 일반적으로 경험하게 될 수 있다.

넷째, 부모의 부정적 양육과 갈등 증가 혹은 가족과의 분리로 인한 **불안, 슬픔, 죄책감**을 경험할 수 있다. 코로나19 이후 자녀와 보내는 시간이 길어진 부모의 양육 스트레스가 높아져 자녀에게 부정적 반응을 보이거나 심하게는 학대하는 경우도 발생하였다. 또한 코로나19에 영유아가 감염되거나 가족 중에 감염자가 발생하여 가족과 격리되었을 때 슬픔, 죄책감을 느낄 수 있다.

2) 「감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼(조숙인 외, 2020)」의 3장 내용을 바탕으로 작성함(p.8).

나. 영유아 발달 특성에 따른 감염병 재난 스트레스 반응³⁾

1) 부모 반응을 보고 재난을 이해

영유아들은 부모의 반응을 통해 코로나19 재난 상황을 이해한다. 따라서 코로나19에 대해 잘 알지 못하는 어린 아이들도 애착대상인 부모의 반응을 보고 감염병을 이해하게 된다. 코로나19 확산 이후 하면 안 되는 것(예: 더러운 손으로 눈, 코, 입 만지기), 지켜야 하는 것(예: 공용 놀이 공간에서 마스크 쓰고 거리 유지하기)이 늘어나는 등 일상의 변화가 아이들에게 스트레스가 될 수 있지만, 그보다 더 큰 스트레스의 원인은 부모가 보이는 부정적인 반응/부정적 양육 행동이다.

2) 재난 스트레스에 대해 말하지 않거나 비언어적으로 표현

언어발달이 완성되지 않은 시기인 영유아기의 아이들은 재난 스트레스를 말로 표현하는 데 한계를 가진다. 또한 영유아들은 자신이 재난 상황에 대해 부정적인 이야기를 했을 때 부모가 걱정하거나 혼내는 것을 우려하여 자신의 재난 스트레스를 어른들에게 말하지 않을 수 있다. 결과적으로 영유아기 재난 관련 스트레스는 비언어적으로 나타나는 특성을 보인다. 구체적으로 재난 스트레스로 인해 아이들에게 다음과 같은 행동 변화가 발생할 수 있다.

- 식습관 변화(더 많이 먹거나 먹지 않음)
- 수면의 어려움, 야뇨증, 악몽
- 어둠에 대한 두려움, 분리불안
- 지나친 의존행동, 아기짓과 같은 퇴행 행동

- 성격의 극적 변화, 눈에 띄게 증가한 짜증이나 공격성, 또래와의 갈등 증가, 위축
- 죽음에 대한 반복적 언급
- 주의집중 저하

3) 재난 스트레스를 외상적 놀이로 표현

영유아들은 놀이를 통해 자신의 마음을 표현한다. 코로나19로 인해 스트레스를 받거나, 가족의 감염, 격리, 죽음 등을 경험한 경우 신경질적이고 파괴적인 놀이를 보여줄 수 있다. 강박적이고 파괴적인 놀이가 반복적으로 나타난다면 강제로 중단하거나 개입하려하기 보다는 먼저 전문가에게 상담을 받는 것을 권한다.

4) 감염병 상황에 대한 이해 부족

영유기는 자신의 관점에서 세상을 이해하는 자기중심성이 강한 시기이고, 객관적, 인과적 사고가 완벽하게 이루어지지 못하는 시기이기 때문에 코로나19 상황을 제대로 이해하지 못하고 오해하는 경우가 발생한다. 예를 들어 코로나19로 인해 주변에 아픈 사람이 발생했을 때, '내가 무엇을 잘못해서 이렇게 되었다'라고 잘못 생각할 수 있다. 코로나19에 감염되어 부모가 격리되었을 경우 부모가 자신을 버리고 갔다고 오해하거나, 가까운 가족의 죽음을 경험했을 시 그 상황이 실제라고 믿지 않을 수 있다.

3. 영유아 대상 감염병 재난 스트레스 대응의 핵심 사항

영유아의 재난 스트레스를 관리하기 위해서는 부모와 교사의 역할이 중요하다. 특히 보호

3) 「감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼(조숙인 외, 2020)」의 5장 내용을 바탕으로 작성함(pp.12-15).

자가 영유아의 정신건강을 지원할 수 있는 환경을 마련하는 것이 필요하며, 영유아의 재난 스트레스에 대해 아동 중심적 관점에서 잘 들어주고 이해수준에 맞게 반응할 수 있는 준비가 되어야 한다.

가. 보호자 자신부터 돌보기⁴⁾

영유아의 정신건강을 효과적으로 지원하기 위해서 가장 먼저 부모와 교사가 신체적, 정신적으로 건강해야 한다. 이는 비행 중 위급상황 발생 시 산소마스크를 보호자와 아이 중 보호자가 먼저 착용하고 아이를 도와야 한다는 안내 매뉴얼의 내용과 비슷하다. 감염병 재난 상황에서도 부모 및 교사가 정신적으로 안전한 상태여야 영유아들을 제대로 도울 수 있다.

구체적으로 부모와 교사가 규칙적이고 충분한 수면을 취하고 활동량을 유지하면서 소진되지 않도록 하는 노력이 필요하다. 또한 코로나19 장기화로 대면 만남이 줄어들어 부모와 교사가 고립감과 우울감을 경험할 수 있기 때문에 가족, 친구, 동료들과 함께 이 시기를 이겨내는 것이 좋다. 전화, 영상통화 등으로 긴밀히 연락하며 지내고 자신이 힘들다고 느껴질 때에는 전문가의 도움을 빠르게 받는 것이 대안이 될 수 있다.

나. 영유아 눈높이에 맞추어 재난에 대해 설명하고 대비하기⁵⁾

1) 코로나19에 대해 영유아가 무엇을 알고 있고 느끼고 있는지 확인하기

영유아에게 감염병에 대해 설명하기 전에 영

유아가 무엇을 알고 있는지 먼저 물어보고 확인한다. 또한 잘못된 정보를 알고 있지는 않은지 파악하고, 코로나19 이후 영유아가 어떤 감정을 느끼는지 차분하고 편안하게 이야기를 나눈다. 코로나19 장기화에 맞추어 아이들이 코로나19 확산 이후 어떻게 지내는지, 기관에 복귀하면서 어려운 점은 없는지 정기적으로 점검할 필요가 있다.

2) 잘못된 정보는 바로잡고, 감정 인정해주기

영유아가 코로나19에 관해 잘못된 정보를 알고 있다면, 아이들의 눈높이에 맞게 설명하여 바로잡아 준다. 아이들이 이해하기 쉬운 언어로 간결하게 차분한 어조로 설명한다. 영유아를 위한 정신건강 지원의 핵심은 아이들이 느끼는 정서를 그대로 인정해주는 것이다. “그런 기분이 들 수 있어.”, “그런 생각을 하는 건 이상한 것이 아니야.” 라고 부모와 교사가 이야기해줄 때, 코로나19로 인한 어려움을 어른들에게 털어놓고 위로받을 수 있다.

3) 구체적인 방법, 예시 들어 설명하기

코로나19를 무서워하는 아이들에게 안전하게 지낼 수 있는 구체적인 방법을 알려주는 것이 좋다. “우리가 안전하려면 사람들과 두 팔 벌린 만큼 떨어져 있어야 해.” 와 같이 아이들 수준에 맞는 구체적인 예를 들어주는 것을 제안한다. 또한 손 씻는 방법을 점검하고, 마스크 겉면을 만지지 않도록 정기적으로 알려주고 점검하는 것이 아이들의 불안을 줄이는데 도움이 된다.

부모 중에 코로나19 확진자가 발생하여 영유아가 부모와 격리되는 경우에는 반드시 아이에

4) 「감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼(조숙인 외, 2020)」의 4장 내용을 바탕으로 작성함(p.9).

5) 「감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼(조숙인 외, 2020)」의 6장 내용을 바탕으로 작성함(pp.16-20).

게 엄마, 아빠와 떨어져 지내게 된 이유를 설명해주고, 정기적으로 서로 연락하며 지낼 수 있는 방법(예: 하루 한번 영상통화하기)도 함께 알려주어야 한다.

4) 무시나 비난은 금물

영유아가 잘못된 정보를 알고 있거나, 이상한 질문을 할 때 아이를 무시하는 말이나 비난을 해서는 안 된다. 주변 어른의 무시와 비난은 영유아들이 부모나 교사에게 코로나19에 대해 편하게 이야기하기 어렵게 만든다. 대신 아이들이 코로나19 예방에 노력하고 있는 것에 대해서 부모와 교사가 감사와 존중의 마음을 표현한다면, 아이들이 자긍심을 가지고 코로나19 극복에 힘을 모을 수 있다.

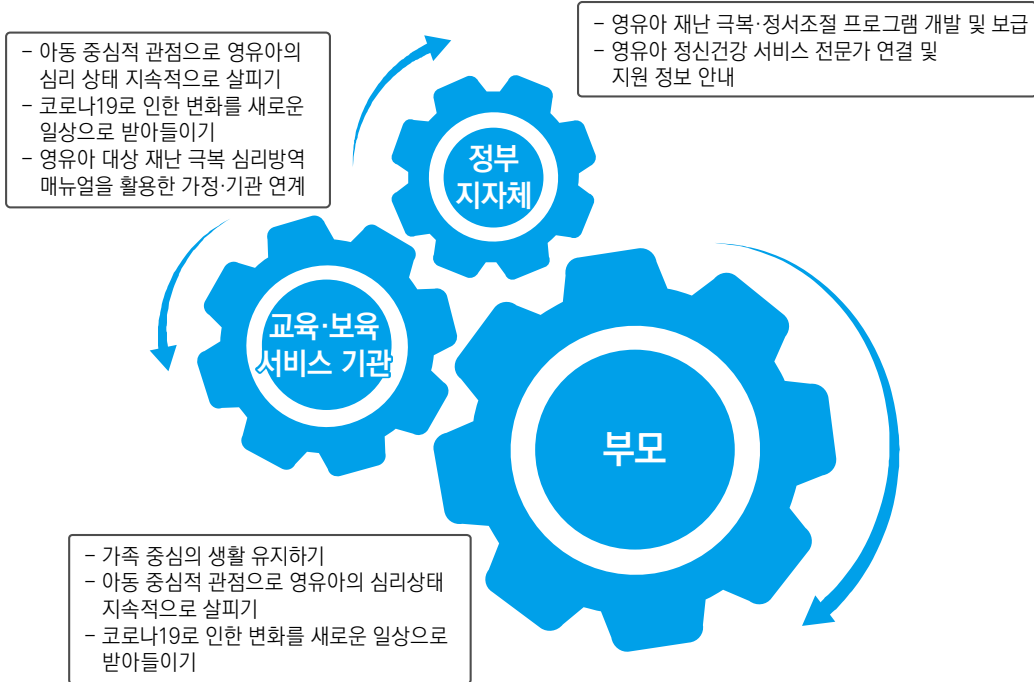
4. 코로나19 장기화에 따른 영유아 정신건강 지원의 방향성

코로나19 장기화에 대비한 영유아 정신건강 지원의 방향에 대해 지원 주체를 부모, 교육·보육 서비스 기관, 정부·지자체로 구분하여 제안하고자 한다.

가. 부모

1) 가족 중심의 생활 유지하기

양육자와 애착을 형성하는 영유아기에는 부모와의 유대가 중요하다. 특히 코로나19 재난 상황에서는 영유아가 부모와 함께 있다는 것



[그림 2] 코로나19 장기화 대비 지원 주체별 영유아 정신건강 지원의 방향

로도 크게 위안을 받고 안정감을 느낄 수 있다. 코로나19가 장기화되어도 가족들이 계속 함께 할 것이고 이겨내기 위해 노력할 것을 영유아에게 알려주자. 아이들과 일주일에 1번 또는 한 달에 1번씩 시간을 정해 가정과 기관에서 어떻게 지내왔는지 함께 돌아보길 제안한다.

가족의 재난 스트레스가 장기화 되지 않도록 관리하여야 한다. 생활방역 수칙을 지키는 가운데 스트레스를 해소할 수 있는 방안을 마련하여 코로나19 장기화에 대비하자. 가족들이 함께 맛있는 음식을 만들어 먹고, 동네 산책을 하는 등 작은 것부터 시작해보길 권장한다. 아이들과 함께 하루에 감사한 일 2가지씩 적으면서 소소한 것으로 행복감을 느낄 수 있는 작은 습관을 실천하는 것도 좋다. 앞서 언급했듯이 영유아를 돌보는 성인들이 먼저 건강하게 지낼 때 아이들 역시 정신적으로 건강하게 지낼 수 있다는 점을 반드시 기억해야 한다.

나. 부모 및 교육·보육 서비스 기관

1) 아동 중심적 관점으로

영유아의 심리 상태 지속적으로 살피기

코로나19의 장기화로 코로나19 이전과는 다른 양상으로 또래와 놀이하는 시간이나 기회가 줄어들었다. 사회적 활동이 감소하면서 영유아의 사회성 발달에 가정과 기관의 노력이 추가적으로 필요한 상황이 되었다. 가정에서는 부모가 자녀가 기관에서 또래와 오랜만에 상호작용할 때 힘든 점이 있지 않은지 지속적으로 대화하길 권장한다. 기관에서는 교사들이 아이들의 상호작용 모습을 관찰하고 도움이 필요하다고 판단될 시 아이들의 자발적 놀이를 방해하지 않는 선에서 또래가 서로 소통할 수 있도록 지원해야 한다.

영유아의 또래관계에 대한 불안 외에도 코로

나19 상황에 대해 불안감을 가지고 있는 부분이 있다면, 아이들이 알고 있는 것, 걱정하는 것을 먼저 묻고 잘못된 정보는 바로잡아준다. 또한 구체적인 예시와 행동방식을 알려줌으로써 불안을 줄이는데 도움을 주어야 한다. 이러한 노력은 코로나19가 종식되는 날까지 일관된 방식으로 유지되어야 할 것이다.

2) 코로나19로 인한 변화를 새로운 일상

(뉴노멀, New Normal)으로 받아들이기

코로나19 확산 이후 현재까지 영유아의 교육·보육 기관 이용에서 많은 변화가 있었다. 집단감염이 일어났던 서울, 경기, 인천, 대구 등을 제외한 지역에서 2020년 6월부터 어린이집 휴원 조치를 해지하고 정상 개원하여 운영 중이고, 서울, 경기지역의 어린이집은 2020년 8월 18일부터 정상 운영될 예정이었으나 사회적 거리두기 2단계로 격상되면서 다시 휴원이 연장되었다. 유치원의 경우 2020년 5월 개원 이후 원격수업과 대면수업을 병행하여 운영 중인 곳이 많았고, 소속 반에 따라 지정된 날에 나누어 등교하기도 하였다. 방학 이후 수도권 유치원은 코로나19 감염을 최소화하기 위해 9월 11일까지 원격수업으로 전환한다고 발표하였다. 2020년 초부터 현재까지 지속적으로 변화되어 온 기관의 상황을 아이들에게 설명하고 코로나19 이후 변화된 규칙을 기관과 가정 내에서 다시 한번 정리하는 과정이 필요하다.

또한 영유아 가정과 교육·보육 기관 관계자들이 코로나19 이후의 변화를 새로운 일상(뉴노멀, New Normal)으로 받아들이어야 한다. 이제는 아이들이 코로나19 이전의 생활로 돌아갈 수 있다는 바람을 가지는 것 보다는 변화된 현 상황을 받아들이고 생활방역 수칙을 생활화하는 일상을 지속적으로 유지할 수 있도록 격려해야

한다. 부모와 교사가 새로운 일상에 대해 긍정적인 자세를 보여주는 것이 영유아의 적응에 도움이 된다.

다. 교육·보육 서비스 기관

1) 영유아 대상 재난 극복 심리방역 매뉴얼을 활용한 가정·기관 연계

영유아를 위한 정신건강 지원은 영유아를 돌보는 부모와 교사를 통해 전달될 수 있기 때문에 가정과 기관 간의 유기적인 관계가 중시된다. 가정에서 자녀가 재난으로 인해 스트레스 받는 부분이 있다면 기관에서 알 수 있도록 정보를 공유하고 가정과 기관에서 영유아의 심리·정서적 안정을 위해 일관된 환경을 만들어 주어야 한다. 기관에서는 영유아의 재난 스트레스에 대해 쉽게 알 수 있는 자료를 가정에 제공하여 코로나19로 인해 영유아가 받을 수 있는 스트레스의 구체적 내용을 이해할 수 있도록 도와야 한다. 구체적으로 기관에서 가정에 「영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 시리즈」⁶⁾와 같이 부모를 대상으로 제작된 간행물을 가정통신문과 함께 전달할 수 있다. 또한 「감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼」⁷⁾에 소개된 ‘영유아 마음 도닥이기 활동’을 가정과 기관에서 실제 시행해보길 제안한다.

라. 정부·지자체

1) 영유아 재난 극복·정서조절 프로그램 개발 및 보급

코로나19 장기화 상황 속 영유아의 정신 건강 유지를 위해 중앙 정부 및 지자체 차원에서 영유아 정서조절 프로그램을 개발하고 보급하는 것을 제안한다. 회복탄력성(Resilience)이 높은 영유아는 그렇지 않은 영유아에 비해 재난 스트레스를 쉽게 극복할 수 있는 내적인 힘을 가진다. 영유아 교육·보육 서비스 기관과 지역사회 서비스를 통해 회복탄력성을 높이는 영유아 정서조절(Emotion regulation) 프로그램을 제공해야 한다. 또한 코로나19에 감염된 경험을 가진 영유아들이 기관에서 낙인 받아 따돌림을 경험하지 않도록 감염병 재난 극복 프로그램을 개발 및 보급하여 영유아들의 정신건강을 지원하길 권장한다. 이는 미래에 또 다시 발생할 수 있는 다양한 재난 상황에 대비하고 현재 진행되고 있는 감염병 재난을 효과적으로 극복하기 위해 반드시 필요한 일이다.

2) 영유아 정신건강 서비스 전문가 연결 및 지원 정보 안내

코로나19로 인해 영유아가 가족의 죽음 혹은 확진으로 인한 격리를 경험한 경우 외상의 충격적인 장면이나 기억이 반복적으로 떠오르고 집중력 저하와 수면부족과 같은 외상 후 스트레스 장애(Post-traumatic stress disorder: PTSD)

6) 영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ① 내 아이 재난 스트레스 다루기, ② 엄마, 아빠의 재난 스트레스 다루기: 자신부터 돌보세요, ③ 재난 속 부모 자녀 분리 상황 다루기, ④ 재난 후 준비하기.
https://kicce.re.kr/main/board/index.do?menu_idx=247&manage_idx=120, 2020년 8월 6일 인출.

7) 감염병 재난 극복을 위한 영유아 심리방역 매뉴얼.
https://kicce.re.kr/main/board/view.do?menu_idx=247&editMode=ADD&board_idx=36816&manage_idx=120&old_menu_idx=0&old_manage_idx=0&old_board_idx=0&group_depth=0&parent_idx=0&group_idx=0&group_ord=0&viewMode=NORMAL&search_type=title&search_text=&rowCount=10&viewPage=1, 2020년 8월 6일 인출.

를 겪을 가능성이 높다. 영유아가 코로나19와 관련된 극적인 경험을 하거나 코로나19의 장기화로 인해 이전에는 없던 행동 변화를 보인다면 전문가의 도움을 받을 수 있도록 정신건강 지원 서비스를 연결해주어야 한다. 이 때 영유아 가정에서 필요한 서비스를 효과적으로 안내할 수 있도록 정부·지자체 차원의 시스템을 갖추는 것

을 제안한다. 예를 들어 지역사회에서 이용할 수 있는 영유아 대상 정신건강 서비스 기관(예: 아동심리상담센터, 놀이치료 관련 기관 등) 목록과 이용 방법에 대한 정보를 정리하여 온라인 상에 안내하거나, 브로슈어 등을 제작하여 가정에 배포할 수 있다.