

영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ③

재난 속 부모 자녀 분리 상황 다루기

1 아이가 부모와 떨어지는 경험 = 극심한 스트레스

- 코로나바이러스와 같은 재난 때문에 갑자기 부모와 떨어지게 되거나 부모의 죽음을 경험하는 것은 어린 아이들에게 큰 고통입니다.
- 애착대상인 부모와 떨어졌을 때 자신의 감정을 표현하는데 서투른 아이들은 고통스러운 감정을 숨기거나, 반대로 과도하게 분노하는 등 문제행동을 보여주기도 합니다.
- 아이들은 분리 상황에서 다음과 같은 변화를 보여줄 수 있습니다.
 - 우울, 불안, 수면, 배변문제, 두통이나 복통 호소
 - 악몽, 소리치기, 분리 사건에 대해 반복적으로 생각
 - 깜짝 놀라기, 공격성, 위축, 반항성, 주의산만, 충동성 증가
- 분리 이후 아이의 변화를 세심히 살피고 따뜻하게 돌보아주세요
- 특히, 재난으로 인해 부모를 잃은 아이들이 전문가의 상담이나 놀이치료를 받을 수 있도록 도와주세요.



2 아이들의 분리·상실 반응 3단계: 저항 → 절망 → 초연

- 엄마, 아빠와 떨어져 지내거나 부모의 죽음을 겪은 아이들은 다음과 같은 3단계 과정을 경험합니다.

1단계: 저항

제발 엄마, 아빠를 만나게
해주세요! 자꾸 화가 나고
눈물이 나요.



2단계: 절망

엄마, 아빠와 만날 수
있을까요? 다시 못 만날 것
같아서 너무 힘들어요.



3단계: 초연

엄마 아빠와 다시 만나는
것에 관심 없어요.



육아정책연구소
Korea Institute of Child Care and Education



한국심리학회산하
한국발달심리학회

영유아 부모가 꼭 알아야 할 재난 극복 심리방역 ③

재난 속 부모 자녀 분리 상황 다루기

3 아이 눈높이에 맞게 상황 설명하기

- 연령에 따라 아이들이 부모와의 분리 상황을 이해하는 정도가 다릅니다.
- 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.
- 분리된 상황에 대해 부모들이나 주변 어른들 모두 아이의 이야기를 충분히 들어주고, 질문에 잘 답해주세요.
- 아이에게 엄마, 아빠와 어떻게 연락할 수 있는지 알려주세요. 가능하다면 규칙적으로 엄마, 아빠와 전화나 영상 통화로 대화하는 것이 바람직합니다.



4 일관된 반응 YES! 환경 변화는 NO!



- 엄마, 아빠와 떨어져 지내는 동안, 아이를 돌보아주는 주변 어른들이 아이의 행동 변화에 동일하게 반응해 주어야 합니다.
- 아이의 질문에 일관되게 대답하고, 아이와 한 약속은 꼭 지켜주세요.
- 엄마, 아빠의 부재로 아이들은 주변 환경의 변화에 쉽게 불안을 느낄 수 있습니다.
- 아이들이 생활하는 환경(집, 기관, 일상활동 등)을 그대로 유지해 주세요.