

• 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

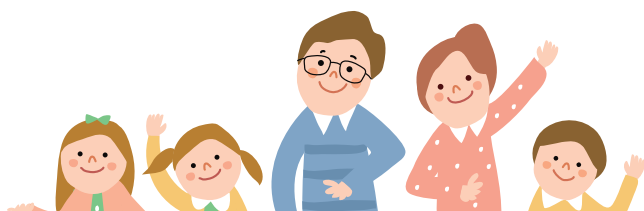
01 감염병 재난이란? ... 4

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

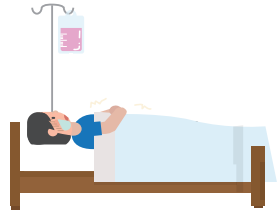
3

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 위한 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.

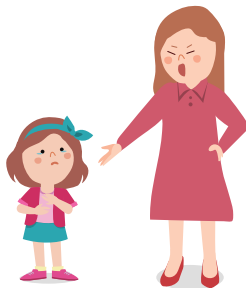
8

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.

08

사례를 통해 배우는 영유아 감염병 재난 스트레스 대응 방법

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.

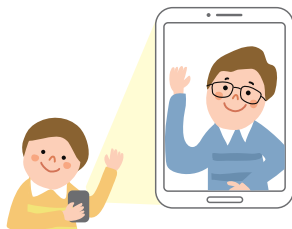
Q

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 이야기해주세요.



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

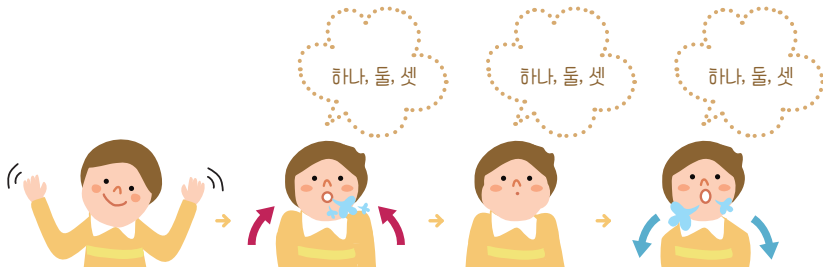
- 편안하게 둘러앉아 손과 발을 가볍게 털며 준비운동을 합니다.

- 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

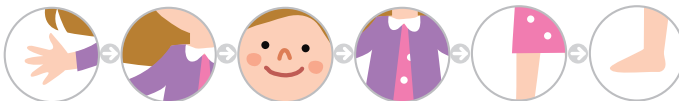
- 불안할 때는 신체 근육이 긴장됩니다.
- 근육이완법은 긴장된 근육을 이완시킴으로써 심리적으로 안정시키는 방법입니다.

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)

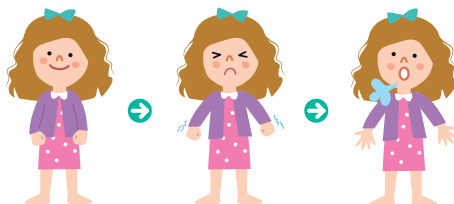
“자, 이제 천천히 힘을 빼자, 휴우.”

- 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	http://www.kicce.re.kr
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