

## COVID-19 팬데믹 기간 동안 슬픔과 상실을 겪는 어린이 지원하기

아는 사람의 죽음을 겪은 어린이에게 돌봄을 제공하고 연민을 나누며 도움을 줄 수 있습니다. 어른들은 어린이가 안전한 기분을 느끼게 하고 건강한 방식으로 애도하도록 도와 상황에 대처하게 할 수 있습니다. 이 가이드는 여러분의 자녀와 상실에 관하여 대화를 준비하는 방법과 각 연령대별로 예상되는 점, 추가적인 도움 자료 등을 제공하고 있습니다.

### 슬픈 소식을 나눌 준비하기

상실 이후 대화할 내용과 아이들을 도울 수 있는 방법을 파악하는 일은 여러분에게 부담이 될 수 있습니다. 이는 여러분도 스스로의 감정을 애도하고 다스리는 중이라면 더욱 그러할 것입니다.

- 가능한 한 아이와 가장 가까운 사람이 소식을 전하도록 합니다. 간단하게 언제 어떻게 고인이 사망했는지를 설명하세요.
- 아이들은 질문할 것이고 그에 따라 명확한 답변이 필요합니다. 아이가 먼저 질문하게 한 뒤 가능한 한 가장 안심되면서도 간단한 방식으로 답변해주세요. "돌아가셨다", "떠났다", "그들을 잃었다"와 같은 표현은 피하세요. 아이들은 언어를 있는 그대로 받아들이기엔 추상적인 표현에 겁을 먹거나 혼란스러워할 수 있습니다.
- 아이들은 자신의 감정을 표현하고 싶어 할 것입니다. 외로움을 느끼거나 강렬한 감정에 혼란스러워할 수 있습니다. 아이들이 느끼는 감정이 정상적인 것임을 알려주세요. 여러분 스스로의 감정을 공유하는 것도 하나의 방법입니다. 여러분이 아이들을 지지하기 위해 곁에 있을 것이고 함께 견뎌낼 것이라고 말해 아이들이 안심하게 해주세요.
- 아이들에게 평범한 일상이 필요합니다. 애도 기간 중에도 아이들은 일상의 안정감에서 도움을 받을 수 있습니다. COVID-19 팬데믹 상황에서는 쉽지 않겠지만 일정한 일상을 유지하면 아이들에게 예측 가능성과 안정감을 제공하게 됩니다.

### 연령대별 고려 사항

아이들의 감정 및 사회적 학습은 시간이 지남에 따라 발달합니다. 여러 명의 아이가 있는 가정의 경우 아이들은 자신의 나이에 따라 각자 다른 방식으로 상실을 경험하고 표현합니다. 아이들이 죽음을 이해하는 수준이 발달함에 따라 수년간 상실감을 느끼게 될 수도 있음을 예상하도록 합니다. 팬데믹 기간 동안 종종 가족들이 평소 같은 방식으로 애도하지 못하는 경우가 생깁니다. 종교나 문화적 의식을 할 수 있는 원격 대안이 있는 경우 아이가 참여하도록 합니다. 교사들은 아이들을 지지하는 데 있어 중요한 역할을 하며 사망 후 학생의 가족에 접근하는 것이 장려됩니다. 교사들은 학생의 상태를 확인할 수 있으며 조언과 도움을 제공하고 가족과 협업하여 오랜 시간에 걸친 지지를 제공하게 됩니다.

연령대	죽음에 관한 이해도	예상되는 점	할 수 있는 일
영아 및 미취학 아동 (2~5세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아직 미래에 대한 개념이 없어 죽음의 영속성을 파악할 수 없음</li> <li>• 사망한 사람에 관해 반복적으로 물어볼 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정의할 수 없지만 많은 감정을 표현</li> <li>• 수면이나 식사 패턴의 변화</li> <li>• 손가락 빨기나 야뇨증 등 유아 시기의 버릇이 돌아옴</li> <li>• 돌아가신 분과 관련된 상상하기</li> <li>• 지나친 의존, 짜증 내기, 화내기 등의 행동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아이들이 놀이나 신체 활동을 통해 감정을 표현할 수 있도록 기회를 제공 놀이는 어린아이가 감정을 표현하고 그에 대처할 수 있는 하나의 방식.</li> <li>• 돌아가신 분에 관하여 대화</li> </ul>
학령기 어린이 (6~12세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 죽음이 마지막임을 이해하지만 돌아가신 분이 돌아오실 수 있는지에 관해 생각</li> <li>• 다른 사람들이 상실감을 어떻게 경험하고 있을지에 생각할 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손가락 빨기나 야뇨증 등 유아 시기의 버릇이 돌아옴</li> <li>• 수면이나 식사 패턴의 변화.</li> <li>• 집중력 저하, 자신이나 타인이 아프거나 사망하게 될 것을 걱정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전 및 안정감을 제공</li> <li>• 아이들이 자신의 감정에 관해 이야기하도록 권장.</li> <li>• 안전을 지키기 위해 여러분이 얼마나 함께 노력하고 있는지 상기시킴</li> <li>• 신체 활동을 장려.</li> </ul>
사춘기 (13~18세)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 죽음에 관해 완전히 이해.</li> <li>• 가까운 사람의 죽음을 받아들이는 데 어려움을 겪을 수 있음.</li> <li>• 죽음을 막을 수 있었을지 궁금해함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 죽음에 관해 논의하기 위해 또래 집단에 의지함</li> <li>• 어른들에게 대화를 원하지 않거나 필요 없다고 말함</li> <li>• 부정, 분노를 통해 노력할 필요가 있으며 이는 위험 부담이나 규칙 파괴로 이어질 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 항상 지지할 준비를 하면서도 아이들이 자기만의 방식으로 애도할 수 있는 공간을 제공.</li> <li>• 주기적으로 확인하며 소통.</li> <li>• 여러분이나 다른 사람과 대화하도록 장려하고 돌아가신 분에 관한 기억을 공유.</li> <li>• 또래 집단과 함께하거나 지원 애플리케이션 사용을 지원.</li> </ul>

자신을 돌보는 일은 아이를 돌보는 일의 일부분입니다

아이들은 여러분이 자신을 돌보는 방식을 통해 훌륭한 대처 전략을 배울 수 있습니다. 또한, 아이들은 여러분이 강하게 그 자리를 지켜준다는 사실과 감정적으로 아이들을

지원할 수 있다는 사실에 안심하게 됩니다. 계속 소통하며 친구, 친척, 종교 혹은 영적 기반의 지역사회나 정신 건강 전문가의 도움을 받아들이도록 하세요.

## 전문가의 도움이 필요한 때

슬픔의 증상이 6개월 이상 지속되거나 아이의 일상 기능에 부정적인 영향을 미치는 경우 전문가의 도움이 필요할 수 있습니다. 이러한 증상으로는 유아 퇴행(예: 지나친 의존이나 야뇨증), 수면 장애, 비관적 태도, 집중력 저하나 침체된 기분, 식욕 변화, 알코올이나 약물 사용, 자살 사고 등이 있습니다.

## 도움을 위한 자료

- 여러분이나 자녀에게 추가적인 지원이나 도움이 필요한 경우, 매일 24시간 교육받은 상담사들에 의해 200여 가지 이상의 언어로 운영되는 기밀 헬프라인, NYC Well로 연락하시기 바랍니다. 888-692-9355로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)에서 채팅을 통해 상담사와 대화하실 수 있습니다
- 또한, NYC Well 웹사이트에서 여러분과 10대 자녀가 상실에 대처하는 데 도움이 되는 여러 가지 웰빙 및 감정 지원 앱을 제공하고 있습니다. 더 자세한 정보는 [nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library](https://nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library)를 방문하시기 바랍니다.
- 뉴욕주(NYS) COVID-19 감정 지원 헬프라인(844-863-9314)은 매일 오전 8시~밤 10시까지 이용하실 수 있습니다. 헬프라인은 전문가들로 구성되어 여러분의 이야기를 듣고 지원하며 위탁 서비스를 제공하고 있습니다.
- 중독 센터(Center on Addiction) 헬프라인에서는 약물 및 알코올 사용으로 고통받고 있는 자녀를 돌보는 분들을 지원하고 있습니다. 855-378-4373번으로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)을 방문하여 상담사와 대화하실 수 있습니다
- 아동 정신 연구소(Child Mind Institute)의 [어린이의 슬픔 극복 돕기\("Helping Children Cope with Grief"\)](#) 페이지 및 [전국 아동 외상 후 스트레스 네트워크\(National Child Traumatic Stress Network\)](#)에서는 슬픔에 대처하는 아이들에게 해줄 수 있는 말에 관하여 추가적인 지침을 제공하고 있습니다.
- [애도 중인 학생 지원 연합\(Coalition to Support Grieving Students\)](#)에서는 팬데믹 기간 중 아이들의 슬픔을 위해 교사, 학교 직원 및 부모 여러분께 가이드를 제공합니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

5.21.20