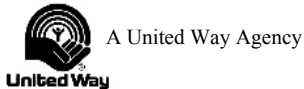


대처방안: 방어적인 행동은 아이들이 그들의 무기력함과 두려움을 조절하기 위한 하나의 행동 양식입니다. 실제로, 이런 상황이 일어났을 때, 그들은 그들 자신의 감정표현을 부정합니다. 아이들의 애정 어린 방어적 행위를 인정하십시오, 하지만 아이들에게 그들이 애정 어린 관심을 요구하는 것은 괜찮은 일이라고 설명해 주십시오. 아이들에게 그들이 따라야 할 역할 모델을 제시하십시오. 아이들은 말보다 행동이 앞서기 때문에 열린 마음으로 당신의 슬픔, 분노, 그리고 무기력을 그들과 공유하려고 노력해야 합니다..

아이들은 상실에 대한 반응이 느리기 때문에 이것에 대한 감정을 표현하는데 몇달이 걸리기도 합니다. 이것은 정상적인 것입니다. 어떤 아이는 지진이 있는 직후에는 아주 잘 견디는 것처럼 보이지만, 두달 후의 작은 여진으로 인해 퇴행적인 행동을 보이는 경우도 있습니다. 그러한 아이들이 다시 안전함을 느끼는데는 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다.



Please feel free to download this brochure, free of charge, from CDM's website at: www.sjsu.edu/cdm

아이들에게 알려줘야 할 정보들

지진이나 여진이 일어나는 동안에 가장 안전한 장소중에 하나가 학교 건물내에 있는 것이다.

만약 지진이 일어났는데 네가 학교에 있다면, 선생님들이 이러한 응급상황에 관련한 전문가들이라는 것을 명심해라.

연구원들은 지진이나 여진이 있는 동안에 마음속으로 흔들림이 멈출 것이라고 자기 암시를 주는 것을 권장한다. 흔들림이 멈출때까지 이러한 자기 암시를 계속해서 반복해라. 많은 사람들에게 이러한 자기 암시는 지진이 일어나는 동안이나 직후에 스트레스를 줄이는 역할을한다.

여진은 일어난다. 비록 여진이 심할지라도, 그것은 처음에 일어난 지진보다는 강하지 않다.

지진이나 여진 직후에, 서로가 께안는 행위는 서로를 안심시키는데 도움이 된다.

모든 사람이 다른 사람에게 말할 기회와 말을 경청할 기회를 필요로한다. 부모님, 선생님, 그리고 친구들은 너가 느끼는 감정을 듣고 싶어한다.

네가 느끼는 감정에 대해 이야기하고, 질문을 하는 것을 두려워하지 마라. 너의 친구들도 아마 네가 느끼고 있는 것과 똑같이 느끼고 있을 것이다.

충분한 수면을 취하고 영양분이 가득한 음식을 먹어라.

“지진 친구” 인 동물 인형을 학교에 가져가라.

지진의 정도가 아무리 클지라도, 너의 가족이나 지역사회 단체가 너를 보호해 줄 것이라는 것을 명심해라.

대지진이후 아이들의 지진 극복을 돕기 위하여

Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054
☎ 408/980-9801

This translation from the English original into Korean was made possible by the Collaborative for Disaster Mitigation. The translation was provided through the courtesy of Ho-Sung Lee.

“처음에는 정말 무서웠어요... 근데 재미 있더라구요. 더 많은 지진을 경험할 때는 지진이 멈출거라는 생각이 들지않고, 엄마와 아빠와 함께 자고 싶었어요. 그냥 숨어있을 테이블이 있는 방이 안전하게 느껴지더라고요.” – 산호세의 9살 어린이.

아이들은 지진이 일어나는 동안이나 이후에 많은 감정의 변화를 경험합니다. **아이들이 그러한 감정의 변화를 경험하는 것은 지극히 정상적인 일입니다.** 아이들은 반복해서 그들이 느낀 경험을 말할려고 하거나, 또는 아예 말하기를 꺼려하기도 합니다. 다음에 서술한 내용은 지진이 일어난 후 아이들에게서 보여지는 일반적인 행동들과 그것에 대한 어른들의 대처방안을 제시합니다.

움츠림

지진이후에 아이는 다른 사람과의 접촉 또는 모든 활동을 꺼릴수도 있습니다.

대처방안: 아이와 대화의 시간을 가지십시오. 아이에게 다른사람들에게 자신의 감정을 털어놓는 것이 정말로 어렵다는 것을 당신이 이해한다고 알려주십시오. 그림을 함께 그리거나, 동물 인형 또는 작은 인형을 가지고 놀도록 하십시오. 아이들의 입장에서 당신이 느끼는 것에대해 이야기를 하십시오. 아이들이 나타내는 분노, 슬픔, 죄의식, 당황, 안도, 그리고 사랑의 감정들이 지극히 정상이라는 것을 설명해 주십시오.

거친 행동

지진이후에 몇몇 아이들은 “거칠게” 행동하거나 집이나 학교생활에 적극적이지 못할 수도 있습니다.

대처방안: 종종 아이들은 무력감을 느끼거나 감정이 상했을때 화를 내거나 거친 행동을 할 수 있습니다. 그러한 거친 행동은 안전을 추구하려는 아이의 노력에서 비롯합니다.

조용히 아이와 이야기 할 시간과 장소를 준비하십시오. 다른 사람들 앞에서 아이를 당황하게 하지 마십시오. 지금 힘든 과정을 겪고 있다는 것을 아이가 알도록 쉽게 이야기를 해 주십시오.아이의 행동이 당신에게 미치는 영향에대해 이야기를 나누고, 도움을 주는 사람들을 멀리할 수도 있다고 아이에게 설명해 주십시오.

아이에게 직접적인 질문을 하는 것에대해 두려워하지 마십시오. 청소년을 포함하는 많은 아이들은 심지어 그들이 왜 화를 내는지 모를 수도 있습니다. 당신이 화를 냈던 경험들을 들려주십시오. 특히, 아이들에게 그들의 감정은 그들자신에게 권리가 있다고 알려주십시오.

우울증

지진이후에 몇몇 아이들은 우울증에 빠질 수도 있습니다. 먹고 자는 습관이 바뀔 수도 있습니다. 활동적이지 못하고 심지어는 의기소침 할 수도 있습니다. 우울증은 심지어 지진이후에 몇달 동안에 걸쳐 나타날 수도 있습니다.

대처방안: 우울증의 신호를 즉각적으로 감지하는 것이 매우 중요합니다. 우울증은 일종의 마음의 상처지만, 강한 감정의 다스림이 없다면, 그 증세는 아이의 활동능력을 급격히 저하시킴으로써 극단적인 상태에 이르게 할 수도 있습니다. 아이의 하루 하루 삶에 신경을 써주고, 그날을 사는데 아이에게 당장 무엇이 필요한지를 아는 것이

중요합니다 – 구체적인 욕구, 감정, 그리고 문제점들을 이야기하는 것은 억압하는 것은 구름을 걷히게 합니다. 아이의 기분을 침체시키게하는 텔레비전 프로그램으로부터 당신의 아이를 지키십시오.

퇴행적인 행동

아이의 행동이 종종 지진이후에 퇴행적인 양상을 나타내기도 합니다. 지속적으로 돌봐줘야 하고, 특히 공포에 사로잡혀서 혼자있지 않으려는 경향이 있습니다. 이러한 퇴행적 행동은 지진이후에 아이들에게 나타나는 매우 일반적인 증세입니다. 심지어 청소년조차도 혼자 자는 걸 두려워하거나 불을 켜 놓고 자려고 합니다.

대처방안: 아이들을 안심시키고, 아이들이 두려워하는 것을 말하고 궁금해하는 것을 문도록하게 하는 것이 중요합니다. 아이들에게 명료하고 정직한 태도를 보이는 것 역시 중요합니다. 지키지 못할 약속을 하지 마십시오. 가능한한 아이들의 계획을 일관성있게 유지하십시오. 신체접촉 역시 아이들을 매우 안심시킬 수 있습니다.

아이들에게 그들이 안전하도록 돕는 가족과 지역사회 단체가 존재한다는 것을 알려 주십시오. 아이들이 다소 퇴행적인 행동을 보이는 것은 그렇게 큰 문제가되지 않습니다. 당신의 아이가 편안함을 느끼는 범위안에서 천천히 일상적인 삶속으로 돌아오도록 하십시오.

방어적인 행동

아이들이 강하고 성숙한 행동을 함으로써 그들자신과 당신을 보호하려고 할 수 있습니다. 그들은 그들의 주변상황에 영향을 받지 않는 것처럼 보이려고 할 수도 있습니다.