

어린이와 애도



변화와 상실은 불가피한 삶의 일부분이지만, 어떤 변화는 정말 힘들 수 있습니다 (반려동물 상실, 사랑하는 이의 죽음, 부모의 별거, 이사과 전학, 가족의 병 등). 어린이는 다양한 방식으로 반응할 수 있어서 어떻게 해야 할지 알 수 없는 경우가 많습니다. 이 안내문에 애도 중인 아이를 돕고자 하는 어른(부모, 보호자, 친척, 교사 등)을 위한 지침이 있습니다.

애도는 무엇일까요?

애도는 큰 삶의 변화가 생긴 후에 느끼는 아픔에 대한 정상적이고 자연스러운 반응입니다. 애도는 감정은 물론 온몸에 영향을 미치기도 합니다. 감정, 생각, 행동은 물론 나 자신과 다른 사람, 내 주변의 세상을 보는 관점에도 영향을 줍니다.

어린이는 어떻게 애도를 표현할까요?

어른과 마찬가지로 어린이도 각자 자신만의 고유하고 개인적인 방식으로 애도를 경험합니다. 어린이의 나이, 삶의 경험, 성격, 환경과 이용 가능한 지원은 물론, 어린이가 잃었거나 그리워하는 사람이나 물건에 대한 애착의 성격에 따라서도 달라집니다.

아픔을 드러내는 어린이도 있고, 자제하는 어린이도 있습니다. 많은 어린이들이 애도에 빠졌다가 나오기도 하고, 정서적 혼란에 휩싸였다가도 좋아하는 일상 활동을 하며 안정되기도 합니다. 중요한 점은 애도는 정상이며 그 표현 방식에는 정답도, 오답도 없다는 사실입니다.

어린이가 겪을 수 있는 반응은 다음과 같습니다.

감정

- 불안, 두려움, 슬픔
- 분노, 절망 또는 한결
- 주변 어른들을 '구해주거나' '도와주려고' 감정을 감춤.

생각

- 상실에 대해 비현실적인 생각을 가짐
- 상실 전 '과거 상황'을 재현하려고 함
- 자기 자신을 탓함
- 섬뜩한 생각을 하거나 미래를 걱정함.

행동

- 어릴 적 행동으로 퇴화
- 가족, 친구, 선생님에게 막말을 쏟아내거나 화를 내며 반항함
- 지나치게 청결거리거나 비협조적으로 행동
- 지나치게 도움이 되려고 하거나 명량한 척함.

신체 반응

- 피로하고, 산만하고, 집중하지 못함
- 복통과 두통.



애도 중인 어린이를 지원하는 방법

애도를 하나의 여정으로 생각한다면, 어른의 역할은 어린이와 나란히 걸어주는 것입니다. 어른은 아이가 겪은 상실을 없던 일로 만들 수도 없고, 아이 대신에 슬퍼해줄 수도 없습니다. 그러나 어른은 아이가 길을 찾도록 도와줄 수 있고, 그 길이 힘들어지면 아이의 손을 잡고 격려하고 지지해줄 수 있습니다.

어린이에게 필요한 것:

- 의지하고 신뢰할 수 있는 부모 또는 보호자와의 강하고 애정 어린 관계
- 경험한 상실에 대한 명확하고 사실에 입각한 나이에 걸맞는 정보
- 평가받을 걱정 없이 반복적으로 기분이 풀릴 때까지 이야기하고 일어난 일을 되짚어보는 따뜻하고 열린 대화
- 본인이나 다른 사람에게 상처를 주지 않고 다양한 감정(슬픔, 분노, 공포, 죄책감 및 유머)을 표현할 수 있는 공간
- 자신의 감정과 반응을 되짚어보는 것
- 평소와 같은 제한과 일상에서 오는 안정감
- 애도에서 잠시 벗어나 웃고 장난칠 수 있는 시간
- 자신의 상실과 연관된 결정에 관여할 기회.

친척, 친구, 교사 또는 기타 전문 인력의 지원 방식

- 어린이의 상실에 대해 잘 알고 있음을 알려주기
- 열린 마음으로 기꺼이 말을 들어줄 의사가 있는 안전한 사람임을 밝히기 (단, 어린이에게 털어놓으라고 강요하지는 않기)
- 어린이가 복받치는 감정을 알아차릴 수 있게 도와주고 슬퍼하거나 화를 내도 괜찮다고 말해주기
- 다양한 상황에서(예: 학교에서) 감정을 추스를 수 있게 도와주기
- 주기적으로 어린이와 연락하여 장기적으로 솔직한 대화 지속하기.

어린이를 학내 의사결정에 참여시키기

어린이와 배려 사항에 대해 논의하면 직접 언급하지 않고도 어린이의 상실에 대해 잘 알 수 있습니다. 예를 들어, 교사가 다른 학생들의 질문에 대해 학교에서 어떻게 대답했으면 좋겠는지 물어보거나, 교실 적응에 도움이 될 수 있는 아이디어나 특별 배려를 논의할 수 있습니다.



추가 지원 - 성장의 계절(Seasons for Growth)

Seasons for Growth는 어린이와 청소년이 애도의 과정을 학습할 수 있도록 다정한 시선을 갖고 도와주는 근거 기반 교육 프로그램입니다. 어린이와 청소년에게 죽음, 가정 분리, 자연재해 또는 기타 중대한 변화와 상실 사건이 삶에 어떤 영향을 미치는지 학습하는 기회를 제공합니다. Seasons for Growth 프로그램 참가자는 이런 경험을 이해하고 이에 잘 대처하는데 필요한 지식, 기술, 특성을 학습한 기회를 갖게 됩니다.

Seasons for Growth 프로그램에는 6~18세의 어린이와 청소년을 지원하는 네 가지 레벨이 있습니다.

모든 프로그램에서 참가자들은 안전한 공간에서 각자의 다양한 필요, 정체성, 문화적 배경에 관계없이 자신의 목소리를 찾고, 선택을 하고, 영향력을 행사하고, 협력할 수 있습니다. 사정이 비슷한 다른 사람과 교류하면서 소속감과 연대감을 쌓을 수 있습니다.

그리기, 이야기, 토론, 음악, 일기쓰기 등 나이에 걸맞는 다양한 활동이 교과에 반영되어 있습니다.

맥킬롭 시즌즈(MacKillop Seasons)는 학교와 지역사회에서 소모임 프로그램을 진행하는 전문 인력의 훈련과 지원을 담당하고 있습니다.

“삶에서 유일하게 영원한 것은 변화이다. 변화는 삶의 유일한 상수다.”

- 폴린, 2013년