



교사를 위한 안내서

재난 이후

회복을 향해 나아가기

학교와 교사를 위한 안내

세월호 사건은 당사자뿐 아니라 전체 국민에게 영향을 미치고 있는 대규모 재난입니다. 어른들이 만든 사고로 많은 어린 학생들이 희생되었고 무력한 구조상황과 책임자들의 잘못이 계속해서 생중계 된 상황이기 때문에 그 어느 때보다도 아동, 청소년에게 미치는 영향이 크다고 할 수 있습니다. 재난사건 발생 후 심리적 고통, 행동의 변화, 자신이나 타인, 세상에 대한 고민은 당연한 반응일 수 있지만 시간이 지나면서 회복을 향하여 나아가는 노력이 필요합니다.

한국정신보건사회복지학회에서는 세월호 침몰과 같은 재난사건이 발생했을 때 학교에서 어떻게 위기대응 체계를 갖추고 대응해 나갈 것인가에 대한 핵심 지침을 제공하고자 합니다. 또한 재난 사건을 직간접적으로 경험한 아동·청소년이 회복을 향하여 나아가는 과정에서 보일 수 있는 반응과 이를 선생님이 어떻게 이해하고 대처할 수 있는지에 대한 지침을 제공하고자 합니다.

학교와 교사는 아동청소년의 성장과 회복에 많은 영향을 줄 수 있는 최고의 자원입니다. 이 소책자는 다음과 같이 구성되어 있습니다.

- **재난 사건 후 교직원 대응 지침**
 - ▶ 교장 등 학교 책임자를 위한 지침
 - ▶ 일반 교사를 위한 지침
- **연령별 학생의 반응과 교사의 역할**
 - ▶ 유아에게는 이렇게 해주세요
 - ▶ 초등학생에게는 이렇게 해주세요
 - ▶ 청소년에게는 이렇게 해주세요

이 자료는 한국정신보건사회복지학회
세월호사건 비상대책위원회
교사부모대응지원팀에 의해 제작되었습니다.

김정진(나사렛대)
권자영(세명대)
최명민(백석대)
김경희(꽃동네대)
이소래(Brian Allgood 미국군병원)
김진형(서울시정신건강증진센터)

자료에 대한 문의는 학회 사무실 02-711-9665나
최명민 교수(mmchoi@hanmail.net)에게 해주시기 바랍니다.

학교책임자를 위한 지침

재난사건 후 교직원 대응 지침

교장 등 학교 책임자를 위한 지침

재난이 발생한 후 교장은 최고 책임자로서 학생과 교직원의 건강과 안전 확보를 위한 역할을 하게 됩니다. 그러나 이 과정에서 즉각적으로 내려야 하는 무수한 결정들, 예기치 못한 다양한 상황의 발생 때문에 압도될 수 있습니다. 이때 교장이 수행해야 할 단계별 핵심조치는 다음과 같습니다.


책임조치 1

책임자로서 리더십을 보여주십시오.

- 학교공동체가 안정되고 안심할 수 있도록 이끌어주십시오.
- 상황에 대해 정확히 파악하십시오. 무엇이 일어났는지 정확히 이해하기 위하여 객관적인 자료를 수집하십시오. 출석기록, 면담, 교사보고서 등을 참고하고 특별히 충격을 받은 집단이 있는지를 파악하십시오.
- 학교를 고립시키지 마십시오. 학교가 속한 지역사회 관련자들에게 도움과 지원을 요청하시고, 회복에 도움을 줄 수 있는 기관과 학교를 연결되도록 하십시오.
- 교직원에게 역할과 권한을 부여해 주십시오. 학교직원들에게 구체적이고 적절한 역할을 위임해 주십시오. 학교직원들에게 학생들, 부모들 그리고 다른 사람들을 안정시켜야 할 권한을 부여해 주십시오.

- 적극적으로 학생들을 도울 수 있는 체계를 만드십시오. 학생들이 어떻게 대처하고 있는지 확인하기 위해 교직원들 사이에 의사소통 할 수 있고, 서로 의뢰할 수 있는 명확한 체계를 구축하십시오.
- 필요한 도움이 제공되도록 하십시오. 만약 학교 구성원 중 직간접적으로 피해를 입은 학생이나 교사가 있다면 지역사회 서비스(보건, 복지, 정신건강 등)를 제공할 수 있도록 담당자를 배정하십시오.
- 전문가의 조언을 받으십시오.


책임조치 2

정보를 수집하고 안전을 확보해 주십시오.

- 정확한 최신 정보를 제공하여 근거 없는 소문이 양산되지 않도록 하십시오. 직원회의를 통해서 학교 구성원들의 사이에 안전에 대해 어떤 우려나 소문이 있는지 확인해 보십시오.
- 대중매체의 접근을 제한하십시오. 교내 상황이 대중매체에 노출되는 정도를 제한하는 규칙을 시행하고 대중매체가 미치는 영향을 살피십시오.
- 필요 시 학사일정을 조정하십시오. 안전에 대한 우려가 남아있다면 어떤 행사들은 연기하는 것도 좋습니다.


책임조치 3

학교 안정화를 위해 노력하십시오.

- 교직원과 학생들을 주목하십시오. 교직원 및 학생들과 자주 접촉하고 등 학교 시나 각종 모임, 활동, 회의에 참석할 때 따뜻하게 맞아주십시오.

- **교사와 학생이 충격과 슬픔을 잘 다룰 수 있도록 도와주십시오.** 사고로 직접적인 피해를 입은 교사나 학생들에게 특별한 관심을 기울여 주십시오.
- **학교의 본래 기능을 유지하십시오.** 학생들이 일상으로 복귀할 수 있도록 도와 주십시오. 가능한 빨리 학교의 본래 업무들을 복구하고 필요한 것이 있다면 수정해 가십시오.
- **교사에게 필요한 교육과 훈련을 제공하십시오.** 교사들이 회복의 과정, 위험의 징후, 회복을 돕는 방법들에 대하여 교육과 훈련을 받을 수 있도록 독려하십시오.
- **교장 등 학교책임자들도 스스로를 돌보십시오.**

책임조치 4

공동체 간 유대를 강화하십시오.

- **학부모들과 긴밀하게 협력하십시오.** 가능한 빨리 교직원들과 학부모들로 구성된 모임을 갖고 학교의 방침과 이용 가능한 자원에 대하여 의논하십시오. 필요하다면 전문가의 참여를 요청하십시오.
- **학교가 회복을 위한 공간이 되도록 해주십시오.** 교직원들에게 필요한 휴가, 상담 등의 지원을 적극적으로 제공해주십시오.
- **적절한 추모를 위한 지역공동체 형성을 도와주십시오.** 필요하다면 희생자를 기리기 위한 추모행사의 주최를 위해 지역대표, 교사대표, 학생대표, 지역사회 지도자, 학부모 등으로 구성된 공동체를 형성하도록 지원해주십시오.
- **교사와 학생들이 긴밀히 연락할 수 있는 방법을 마련하십시오.**

일반 교사를 위한 지침

일반 교사를 위한 지침

재난 이후 교사가 최우선으로 고려해야 할 것은 자신과 학생들의 안전과 복지입니다. 이때 교사가 실행해야 할 지침은 다음과 같습니다.

책임조치 1

학생들에게 먼저 다가가십시오.

- **적극적으로 도움의 손길을 내미십시오.** 학생들은 위기로 인해 위축되거나 어려움을 겪으면서도 도움을 구하지 못할 수 있습니다. 교사가 먼저 다가가 주십시오. 만약 학생들이 교사와 대화할 마음이 없다면, 도움을 줄 수 있는 다른 자원을 찾아보십시오.
- **전문가와 상의하십시오.** 학교의 내외부의 전문가와 상의하고 필요하다면 이들이 학교를 방문하여 학생들과 시간을 갖도록 해주십시오.

책임조치 2

안전을 확보해 주십시오.

- **학생들을 안심시키십시오.** 사고 이후 당분간 학생들이 감정적인 괴로움이나 걱정이 드는 것은 자연스러운 반응임을 알려주고 안심시키십시오.
- **안전상의 우려나 소문에 대해 보고하십시오.** 안전상의 걱정과 루머들이 나타날

때는 망심하지 말고 학교 책임자와 의논하십시오.

- **사건에 대한 정확한 정보를 제공하십시오.** 이에 대하여 학생들과 대화할 때는 아래의 지침을 고려해보십시오.
 - 정확한 정보를 제공하십시오.
 - 죽음이나 사건의 충격적인 부분들에 대해 토론하지 마십시오.
 - 주요 학사일정을 공유하십시오.
 - 추모를 위한 활동을 금지하기 보다는 학생들이 지켜야 할 절차나 규정에 대해 알려주십시오.

책임조치 3

학교 안정화를 위해 노력하십시오.

- **슬픔의 감정을 다루도록 도와주십시오.** 가까운 사람의 죽음으로 힘들어 하는 학생이 있다면 정서적인 지지를 해주시고, 필요하다면 전문가에게 의뢰하십시오.
- **학생들의 걱정**에 대하여 학교가 관심을 갖고 노력하고 있음을 전하십시오.
- **재난을 상기시킬 수 있는 것들이 있는지 점검해 보십시오.** 수업 내용이나 학교 환경을 확인하고 수업계획안 조정 등 개선이 필요한 부분을 살펴보십시오.
- **수업 및 학교 활동에서 학생간의 상호작용을 격려하십시오.** 학생간의 상호지지와 교류가 활발해 질 수 있도록 집단활동이나 공동과제를 더 많이 활용하십시오.

책임조치 4

전문적 도움이 필요한 학생을 파악하십시오.

학생들이 아래와 같은 징후들을 보이는지 주의 깊게 관찰하십시오.

- 감정통제가 서투름
- 과도한 분노와 우울
- 좌절과 불안
- 사회적 위축
- 학업성이나 출석의 변화
- 집중, 기억, 인지 그리고 조직화에 대한 어려움
- 두통, 위통과 같은 신체적 증상
- 위험감수, 예측 불가능하거나 충동적인 행동
- **사고관련 기억을 상기시키는 것들에 대한 과도한 반응** 만약 학생들에게 위와 같은 변화가 관찰된다면 학생들에게 관심을 기울이십시오. 그러나 위의 반응이 2~4주 이상 지속된다면 전문가에게 연결해 주십시오.



유아가 보일 수 있는 반응

연령별 학생의 반응과 교사의 역할

유아를 돌보는 교사는 보호자와 긴밀하게 의사소통하고 함께 일하는 것이 필요합니다. 그러므로 유치원과 집에서는 유아의 반응이나 변화에 대하여 주의 깊게 관찰하고, 이에 대한 정보를 함께 공유하면서 유아에게 동일한 메시지를 전달해 주어야 합니다. 교사는 유아가 안정되는 것을 기다리는 한편, 시간이 지나도 변화가 없거나 문제가 심각해질 때는 전문가의 도움을 적극적으로 제안해야 할 것입니다.

“세월호 사고와 같은 일이 일어날까 봐 두려워해요”
 “매사에 소극적이고 조용해졌어요”
 ”늘 무언가를 무서워해요”
 “오줌을 싸는 등의 어릴 적 행동을 다시 보여요”
 “갑자기 유치원에서의 낮잠 시간을 무서워하고 거부해요”
 “죽음에 대하여 걱정하고 궁금해해요”

유아에게 이렇게 해 주세요

“세월호 사고와 같은 일이 일어날까봐 두려워해요”

- 재난과 관련된 TV 영상이나 사진에 과도하게 노출되지 않도록 해주십시오. 필요하다면 간단하고 반복적으로 이제 위험한 상황은 지나갔다고 말해주십시오. 그림이나 지도를 보여주면서 사건이 일어난 곳과 지금 유아가 있는 곳의 위치의 차이를 알려줄 수도 있습니다.

예) “배는 사람이나 물건을 싣고서 바다를 건너는 멋진 일을 한다. 배를 타는 것이 문제를 일으키는 것은 아니란다.”

예) 유아가 반복해서 배의 침몰이나 파괴적인 놀이에 몰두할 경우 무리하게 그 놀이를 못하게 하지는 마세요. 대신 “어떻게 하면 더 튼튼한 배를 만들까?”, “한번 블록을 이중으로 쌓아볼까?”, “더 튼튼한 배를 그려볼까?” 등의 질문을 해주세요. 이를 통해 우리가 지금은 안전하고, 또 안전해질 수 있다는 것을 설명해주세요.

“매사에 소극적이고 조용해졌어요”

- 한동안은 유아가 자기의 기분과 상태에 따라 쉬고, 놀며, 활동에 참여하도록 도와줍니다. 이전보다 소극적이 되고 조용해졌다고 해도 서두르지 않고 기다려주는 것이 필요합니다. 보통 때 보다 더 많은 포옹, 손잡기 등의 신체접촉을 해주세요.
- 유아가 분노, 슬픔, 걱정과 같은 감정을 말로 표현하게 도와주지만 강요하지는 마세요. 원하면 언제든지 교사에게 말할 수 있다는 것을 알려주세요. 한편, 그림이나 놀이도구를 이용하여 유아의 감정을 확인해 볼 수도 있습니다.

예) 다양한 얼굴 표정을 그리게 하고 각각의 얼굴 표정이 어떠한 감정을 나타내는지 물어보세요. 그리고 현재 경험하는 감정을 그림과 연결시켜 이야기를 나누어 보세요.

예) 아이들이 자기가 하고 싶은 말을 형설수설하는 경우에는 “말하고 싶은 게 이런 거니?”라고 물어봐 줄 수도 있습니다.

”늘 무언가를 무서워해요”

- 혼자 있는 것, 화장실을 가는 것, 잠자는 것, 부모나 교사와 떨어지는 것 등에 대하여 무서워할 수 있습니다. 교사가 침착한 태도를 유지하고 편안함을 보여주는 것이 중요합니다. 유아에게 예측이 가능하도록 만일 한 교사가 자리를 비울 때도 유아에게 어디를 가는지, 언제까지 돌아올지, 어떤 선생님이 함께 있어줄지를 말해주세요. 또한 아이들이 두려울 때 어떻게 교사에게 쉽게 접근할 수 있는지도 미리 알려주십시오.

예) “갑자기 무서워지면 선생님한테 와서 손을 잡으렴. 그럼, 네가 뭔가 말하고 싶은 게 있다는 것을 알아챌 수 있으니까.”와 같이 아이들이 도움을 요청할 때 사용할 수 있는 사인을 함께 만들어 보는 것도 좋습니다.

”오줌을 싸는 등의 어릴 적 행동을 다시 보여요”

- 이러한 행동에 대하여 심각하게 반응하지 마십시오. 예를 들어, 유아가 오줌을 싸다면 아무렇지 않게 도움을 주면서 유아가 불안이나 수치심을 느끼게 하지 않는 것이 중요합니다. 오줌을 싸을 때 어떻게 선생님에게 도움을 청하는지 알려주십시오. 유아들이 익숙해 하고 편안해 하는 장난감 등을 옆에 놔주거나 평

소와 같은 일상이 되도록 도와주십시오.

”갑자기 유치원에서의 낮잠 시간을 무서워하고 거부해요”

- 유치원에서 낮잠 시간을 무서워하거나 싫어하는 경우 낮잠을 강요하지 않습니다. 유치원에서의 수면 시간이나 유아의 반응 등에 대하여 부모에게 알려주어 유아의 수면시간을 부모가 이해하고 조절할 수 있도록 도와주십시오. 만일 유아가 자신의 악몽에 대하여 이야기한다면 꿈과 현실의 차이를 설명해 주세요.

예) “무서운 꿈을 꾸었구나. 놀랐겠네. 꿈은 실제 일어난 일이 아니란다.

”죽음에 대하여 걱정하고 궁금해해요”

- 유아가 알고 싶어하는 것이 있다면 피하지 말고 간단하게 대답해 주세요. 또 더 궁금한 게 있는지 다시 물어보세요. 미취학 아동이 죽음에 대한 감정이나 그 의미를 아는 것은 어려운 일입니다. 따라서 죽음을 이해하는데 더 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다. 어느 정도 시간이 지나 ‘이제는 다 잊었겠지’라고 생각할 때 죽음에 대하여 다시 질문을 하거나 반복된 놀이로 죽음을 이야기하더라도 자연스럽게 받아들여 주세요.

”예) 죽음을 지나치게 미화하거나 모호하게 표현하는 것은 유아를 오히려 불안하게 만들 수 있습니다. 죽음의 의미를 단순하게 이야기해주세요. “죽었다는 것은 더 이상 걷거나 말하거나 숨쉬지 못하는 것을 말한단다. 그렇기 때문에 죽은 사람은 아픔을 느끼지도 않는단다.”

초등학생이 보일 수 있는 반응

연령별 학생의 반응과 교사의 역할

초등학생은 발달단계상 점차 자아중심에서 벗어나 객관적인 일에 대하여 판단하고 친구관계를 중요시하기 시작합니다. 이러한 특성 때문에 또래들이 겪은 일에 대하여 관심과 지적 호기심을 가지는 동시에 부모의 반응, 친구와의 대화, 대중매체 보도로부터 영향을 받으며 두려움과 불안, 혼란을 경험할 수 있습니다. 그러나 이러한 경험을 언어로 표현하는 데 한계가 있기 때문에 슬픔과 분노의 감정은 변화무쌍한 감정이나 거친 행동으로 표출될 수 있습니다. 아동을 돕기 위해서는 자신의 감정을 표현하도록 허용하고 용기를 북돋아주어야 합니다. 교사는 학생의 반응을 이해하려는 노력을 기울임과 동시에 부모와 전문가와 긴밀하게 협조해야 합니다.

“힘든 것을 꼭 참고 있는 것처럼 보여요”
 “자주 무서운 꿈을 꾸고 혼자 자는 것을 두려워해요”
 “가족이나 친구에 대해 지나칠 정도로 걱정해요”
 “산만하고 거칠게 반응해요”
 “자주 머리카락이 아프다고 호소해요”
 “부모의 반응을 유심히 관찰해요”
 “세월호 사건과 같은 일이 또 일어날까 봐 불안해해요”

초등학생에게 이렇게 해 주세요.

“힘든 것을 꼭 참고 있는 것처럼 보여요”

- 학생이 두려움, 분노, 슬픔과 같은 감정을 표현하도록 해주세요. 하지만 억지로 표현하도록 강요하지는 마세요. 자연스럽게 시간을 주세요.

예) “갑작스럽게 큰일을 겪게 되면 두렵거나 불안하고, 슬퍼서 울 수도 있어. 울고 싶으면 울고, 무서우면 무섭다고 말해도 괜찮아.”

“가족이나 친구에 대해 지나칠 정도로 걱정해요”

- 학생이 걱정하는 것이 무엇인지를 함께 나누고, 현실적인 정보를 제공해주세요. 학생이 말로 표현하는 것을 어려워한다면 글을 통해 서로의 생각과 감정을 나눌 수 있습니다.

예) 우리 학급에 “나눔 상자”를 만들려고 한단다. 저쪽에 상자를 놓아둘 거야. 각자 나누고 싶은 이야기를 적어 넣으면 일주일에 한 번씩 상자를 열어서 고민거리를 나누고 이야기해 보자.

“산만하고 거칠게 반응해요”

- 학생이 이전과 다르게 공격적이거나 안절부절 하는 모습을 보인다면 부모에게 학생의 변화에 대해 알리고 함께 의논하세요.
- 달라진 행동을 지적하거나 나무라기 보다는 운동, 레크리에이션과 같이 몸을 움직이거나 즐거운 활동에 참가하도록 격려해주세요. 이러한 활동은 학생의 감정과 좌절감 분출에 도움을 줄 것입니다.

예) “오늘 체육시간에는 바깥 활동을 할까? 발 야구는 어때? 마음이 힘들 때 몸을 움직이는 것이 도움이 될 수 있단다.”

“자주 머리카락이 아프다고 호소해요”

- 먼저 학생이 호소하는 증상이 의료적인 원인 때문인지를 확인해 보십시오. 학생의 부모와 양호교사로부터 이에 대한 의견을 청취할 수 있을 것입니다. 만약 특별한 원인이 발견되지 않는다면 아동을 편안하게 안심시켜 주십시오.
※ 증상에 대해 지나친 관심을 보이면 오히려 증상이 악화될 수 있으므로 일상적인 태도로 반응하는 것이 중요합니다.
- 학생이 충분한 수면, 식사, 운동 생활을 하고 있는지를 확인해 주세요.

예) “요즘 잠은 잘 자고 있니? 식사는 어때?”

“아프면 잠깐 쉬까? 괜찮아지면 알려 줘. 곧 재미있는 집단 활동을 할 예정이야. 너도 함께 했으면 좋겠어.”

“교사의 반응과 행동을 유심히 관찰해요”

- 학생이 교사의 행동을 유심히 관찰하거나 계속 쫓아다니는 모습을 보인다면 학생이 왜 그렇게 행동하는지에 대해 자신의 생각과 감정을 말할 기회를 주세요.

예) “내가 놀라고 슬퍼하는 모습을 보였지? 하지만 지금은 괜찮아졌어. 너도 힘들 것 같은데, 그렇지 않니?”

“세월호 사건과 같은 일이 또 일어날까봐 불안해해요”

- 지금은 위험한 상황에 있지 않다는 점을 알려주세요.? 재난과 관련된 TV 영상이나 인터넷 기사들을 지나치게 많이 보고 있지 않은지 확인해 주세요.
- 놀이나 그림 그리는 것을 통해서 긍정적인 방법으로 문제를 해결해 나갈 수 있도록 도와주세요.

예) “갑자기 또 세월호 사건과 같은 일이 생길까 봐 무서워질 때는 ‘그 일은 끝난 일이고 지금은 다른 상황이야’ 라고 스스로 말해보렴.”

“그 일에 대한 그림을 많이 그리고 있구나. 어떻게 하면 더 안전한 배를 만들 수 있을까? 여기에 네가 생각한 배를 그려볼까?”



청소년이 보일 수 있는 반응

연령별 학생의 반응과 교사의 역할

청소년은 자신의 정체성을 형성해 가는 과정에서 예민해지기 쉬우며 친구들의 영향을 많이 받는 시기입니다. 따라서 이번 사고와 같이 비슷한 또래가 겪은 재난은 그것을 직접 경험하지 않은 청소년에게도 직간접적으로 영향을 주게 됩니다. 특히 사고를 당한 학생을 알고 있는 경우라면 그 여파는 더 클 수 있습니다. 청소년은 죽음의 문제를 다루는 데 있어 어려움을 겪게 되며 또래의 압력에 따라 애도반응에 영향을 받게 됩니다. 특히 남자와 여자 청소년의 반응이 다를 수 있다는 것을 기억하십시오. 대개 남자 청소년은 분노나 공격적인 모습을 자주 보이는 반면 여자 청소년은 침울한 모습을 보이면서 지지적인 말과 행동을 필요로 할 수 있을 것입니다. 그러므로 교사는 이번 사고 이후 학생의 행동과 변화에 관심을 가져주시고 그 회복과정을 다음과 같이 도와주십시오.

“말수가 줄어들고 무심해졌어요”
 “과도하게 자기 자신을 책망해요”
 “다른 사람의 시선을 지나치게 인식해요”
 “세월호 사고와 같은 일이 또 일어날까 봐 두려워해요”
 “친구나 가족들과 소원해졌어요”
 “짜증이 늘고, 술을 마시거나 담배를 피우는 것과 같은
 문제 행동을 시작했어요”
 “세월호 사건에 지나치게 몰입해 있어요”
 “극단적으로 부정적이고 허무주의적으로 변했어요”

청소년에게 이렇게 해 주세요.

“말수가 줄어들고 무심해졌어요”

- 학생이 슬픔, 무력감, 불안과 같은 감정을 보일 때 이를 이해하고 말로 표현하도록 도와주세요. 하지만 말하기를 원치 않는데 말하도록 강요하지는 마세요. 원하면 언제든지 교사와 이야기할 수 있다는 것을 알려주세요. 학생들도 나름의 준비기간이 필요할 수 있습니다.

예) “요즘 말수가 줄어든 것 같은데 어떤 이유가 있는지 얘기해 줄 수 있니?”

“지금 얘기하고 싶지 않으면 안 해도 괜찮아. 나중에 말하고 싶어지면 언제든지 얘기해 줘.”

“과도하게 자기 자신을 책망해요”

- 이번 사고에 대한 생각이나 느낌을 이야기할 수 있는 편안한 시간을 마련해 보세요.
- 자신이 과거에 희생자에게 했던 행동이나 말 때문에 죄책감을 느낄 수도 있습니다. 과거의 행동과 이번 사건이 현실적으로 관련성이 없다는 것을 설명해 주세요.

예) “예전에 네가 했던 말이나 행동을 이번 사고와 연결시켜서는 안 된단다. 그 때가 친구와 마지막으로 이야기를 나누는 순간이었다는 것을 그 누가 알 수 있었겠니? 내가 과거에 뭔가를 더 할 수 있었던 게 아닌가 하는 생각에 몰두하는 것은 누구에게도 도움이 안 된단다.”

“다른 사람의 시선을 지나치게 의식해요”

- 사람마다 슬픔을 느끼고 표현하는 방법이 다르다는 것을 이해시켜 주세요. 또 같은 사건에 대해서도 다른 감정을 가질 수 있다는 것을 말해 주세요.
- 지나치게 감정을 억누르지 않도록 도와주세요. 이번 사고로 슬픔이나 분노, 공포를 느끼는 것도 당연하지만, 한편 좋은 일이 있을 때는 즐거워 할 수 있다는 것을 알려주세요. 운동이나 노래와 같이 하고 싶은 일을 하도록 허용해 주세요.

예) “사람마다 슬픔을 느끼고 표현하는 방식은 다를 수 있어. 네가 느끼는 것을 억지로 숨기거나 하고 싶은 일을 모두 중단해야 하는 건 아니야. 다만 슬픔을 당한 사람의 입장에서 그 마음을 헤아려 보는 것은 필요할 수 있지.”

“세월호 사고와 같은 일이 또 일어날까 봐 두려워해요”

- 이러한 두려움은 재난에 대한 자연스러운 반응이라는 것을 알려주고 안심시켜 주세요. 과거에 사고를 경험한 경우 그 때의 기억과 무서웠던 감정이 다시 떠올 수 있습니다. 학생이 세월호 사건과 자신의 과거 경험을 연결해서 두려움을 키우지 않도록 도와주세요.
- 재난을 다루는 대중매체를 지나치게 많이 접하는 것은 도움이 되지 않는다는 것을 설명해 주세요.
- 교사는 학생의 불안감이 높아질 때 학생의 부모와 평소보다 자주 연락을 취할 필요가 있습니다. 그리고 학생에게는 가족이나 친구들의 안전에 대해 지나치게 걱정하거나 불안해하는 것이 실제로 별로 도움이 되지 않는다는 것을 알려주세요.

예) “그런 걱정이 드는 건 정상적인 것이고 시간이 지나면 차츰 좋아질 거야. 그래도 또 그런 두려움이 생기면 ‘그 일은 지난 일이고 지금 여기서 일어나는 일이 아니야’ 라고 스스로에게 말해보렴.”

“대인관계가 소원해졌어요”

- 학생은 가까운 사람을 잃을 수 있다는 생각 때문에 사람들과 거리를 두고 혼자 있고 싶어할 수 있습니다. 그러나 힘든 시간을 회복해 가는 데에는 가족과 친구 등 주변 사람의 지지가 필요하다는 것을 설명해주세요.
- 평소 좋은 관계를 유지했던 친구들과 자연스럽게 집단 활동을 할 수 있도록 지원해 주세요.

예) “힘들 때는 혼자 있기보다 사람들과 만나서 어울리는 것이 도움이 될 수 있다. 동아리 활동에 조금이라도 함께 참여해보자.”

“짜증이 늘고, 술을 마시거나 담배를 피우는 것 같은 문제 행동을 시작했어요”

- 세월호 사건과 관련하여 분노를 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 이러한 감정을 인정해주고, 즉각적으로 답을 주기보다는 그 이면에 있는 자신의 감정이나 생각을 말로 표현하도록 격려해주세요.
- 그러나 바람직하지 않은 행동에 대한 제한은 반드시 필요합니다. 술이나 담배, 성적인 일탈 행동은 바람직하지 않다는 것을 명확히 알려주세요.

예) “화가 날 때 어떻게 행동하니? 너에게 도움이 되는 것은 어떤 거니? 도움이 되지 않는 것은 어떤 거니?”
“많은 사람들이 이런 일을 경험하면 모든 것이 엉망이 된 것 같고 화가 나서 술이 도움이 된다고 생각할 수도 있어. 하지만 술을 마신다고 달라지는 것은 없어. 오히려 더 불안하고 우울해 질 수도 있고 그런 상태에서 더 힘든 문제 상황들이 발생하기도 한단다. 그러니 술은 마시지 않는 것이 좋겠어.”

“세월호 사건에 지나치게 몰입해 있어요”

- 재난사건에 대한 지나친 관심으로 일상생활에 지장을 받지 않도록 도와주세요. 대신 이러한 관심이 현재의 삶에 의미 있는 활동으로 전환될 수 있도록 격려해 주세요.
- 단, 어른스런 모습을 요구하거나 필요 이상의 책임을 지움으로써 너무 많은 부담을 주지는 마세요.

예) “이번 일을 기억하고 좀 더 좋은 세상을 만들어 가기 위해서 너희들 나이에 맞게 할 수 있는 의미 있는 활동에는 무엇이 있을까?”
“힘들어 하는 친구들을 도와줄 수 있는 방법에는 무엇이 있을까?”

“극단적으로 부정적이고 허무주의적으로 변했어요”

- 재난 이후에 학생의 생각이나 가치관이 과도하게 부정적으로 바뀔 수 있으므로 학생이 지금 어떤 생각을 하고 있는지에 대해 이야기를 나눠주세요.
- 극단적인 허무주의(예: 어떻게 될지 모르는 위험한 세상에서 노력해 봐야 무슨 소용이야)나 비관(예: 어른들은 다 나빠. 아무도 믿을 수 없어)에 빠지지 않도록 이야기를 나눠보세요.
- 학생의 생각을 비난하거나 성급하게 바로 잡아 주려 하지 말고 충분히 들어주면서 학생 입장에서 이해하는 마음을 표현해 주세요. 스스로 생각할 수 있는 기회를 주고 충분히 기다려 주세요.

예) “이번 일에 대해서 어떻게 생각하니? 이 일이 너에게 어떤 영향을 준 것 같니?”
“이런 재난을 겪으면서 나도 슬프고 화가 난단다. 그렇다고 해서 너무 극단적으로 생각하고 아무도 믿지 않는다거나 세상은 혼자라고 생각하는 게 정말 도움이 될지는 한번 생각해 보자.” “너무 힘들 때는 중요한 결정을 잠시 미뤄두는 게 현명한 것 같아

도움 받을 수 있는 곳

• 안산지역

안산트라우마센터	031-411-1541
안산시 정신건강 증진센터	031-411-7573
경기도 정신건강증진센터	031-212-0435
자살위기사담전화	031-1577-0199
안산시 무한돌봄센터	031-481-2922
본오종합사회복지관	031-438-8321
부곡종합사회복지관	031-417-3677
초지종합사회복지관	031-410-2151
안산지역자활센터	031-502-9828
희망복지지원단	129 , 031-481-3022

• 전국 광역정신건강증진센터

24시간 정신건강 및 자살예방 전화상담
(지역번호) 1577-0199

서울시정신건강증진센터	02-3444-9934
강원도광역정신건강증진센터	033-251-1970
경기도정신건강증진센터	031-212-0435-6
광주광역정신건강증진센터	062-600-1930
대구광역정신건강증진센터	053-256-0199
대전광역정신건강증진센터	042-486-0005
부산광역시정신건강증진센터	051-242-2575
인천광역시정신건강증진센터	032-468-9911
전북광역정신건강증진센터	063-251-0650~1
충남광역정신건강증진센터	041-633-9183~5
충북광역정신건강증진센터	043-217-0597



하나의 작은 움직임이 큰 기적을