

# 위기 지원



## 아이들과 슬픔

아이가 사랑하는 누군가가 죽었을 때, 슬픔의 과정은 피하거나 억누르기보다는 격려해야 합니다.



슬픔은 상실에 대한 정상적인 반응이며, 아이에게도 마찬가지입니다. 아이가 사랑하는 누군가가 죽었을 때, 슬픔의 과정은 피하거나 억누르기보다는 격려해야 합니다.

정상적인 슬픔의 모든 측면을 경험할 수 있는 기회는 아이의 정상적인 정신 발달에 매우 중요합니다.

아이들은 어른들과 다르게 슬퍼하며, 아이들마다 슬퍼하는 과정도 다릅니다. 아이들은 가끔씩 그리고 짧은 시간 동안만 슬픔을 나타내는 것처럼 보일 수 있습니다. 이것은 아이가 오랫동안 강한 감정을 느낄 수 없기 때문일 수 있습니다. 슬픔에 잠긴 아이는 잠시 슬퍼하다가 다음 순간에는 장난스러워할 수 있습니다. 종종 가족들은 자녀가 상실을 제대로 이해하지 못하거나 빨리 극복했다고 생각합니다. 일반적으로 둘 다 사실이 아닙니다. 아이들의 마음은 감정적으로 다루기에는 너무 큰 일로부터 아이들을 보호합니다. 서로 다른 발달 단계에 있는 아이들은 죽음과 죽음에 가까운 사건에 대해 서로 다른 이해를 가지고 있습니다.

## 연령대 별 아이가 슬픔에 대처하도록 돕는 방법



### 영아~만3세

- 부모나 신뢰할 수 있는 성인이 매일 함께 시간을 보내도록 합니다.
- 정기적인 성인 보호자와 최대한 가깝게 있도록 합니다.
- 자녀의 일과를 유지하는 데 도움을 줄 사람을 지정합니다.
- 사랑하는 사람을 돌보기 위해 부모가 부재해야 하는 경우 보호자는 영상, 전화 등을 이용해 아이가 실시간으로 부모를 보고 목소리를 들을 수 있도록 합니다.
- 아이를 위한 자장가, 이야기, 메시지를 녹음합니다.
- 포옹이나 껴안기와 같은 정기적인 신체적 접촉을 합니다.



### 만3~5세

- 무슨 일이 일어나고 있는지 가능한 한 간단하고 자주 설명해줍니다.
- 주된 보호자가 없을 때는 일관된 대체 보호자가 있도록 합니다.
- 항상 보살핌을 받을 것이라고 정기적으로 확인시켜 줍니다.
- 물기, 때리기 또는 발로 차기와 같은 공격적인 행동을 허용하거나 용납해선 안 됩니다.
- 무슨 일이 일어나고 있는지 이해하는 데 도움이 되는 수단으로 놀이와 예술 작품을 사용합니다.
- 울음과 슬픔에 대해 간단하지만 정직하게 설명합니다.



### 만6~8세

- 병상을 방문하기 전에 아이가 무엇을 보고 경험할 것인지 설명합니다.
- 모든 질문에 정직하게 답합니다. 어렵거나 불편한 질문도 마찬가지입니다.
- 속상하거나, 슬프거나, 불안해하거나, 화를 내는 것이 지극히 정상적이고 괜찮으며, 여전히 사랑받고 있다는 것을 확신시켜 줍니다.
- 죽음이 가까워지면 알려주고 아이가 그 사람과 함께 있을 수 있도록 해줍니다.
- 자녀가 학교에서 문제를 겪고 있다면, 이러한 상황에서 학교 성적이 나빠지는 것은 정상적인 일이며 그때문에 아이에게 화가 나거나 하지 않는다는 것을 설명합니다.
- 이 상황이 아이의 잘못이 아님을 확신시켜 줍니다.



### 만9~12세

- 질병에 대해 가능한 한 자세히 설명하고 질문에 정직하게 대답합니다.
- 이 상황이 아이의 잘못이 아님을 확신시켜 줍니다.
- 가능한 한 사랑하는 사람과 많은 시간을 보내게 합니다.
- 친구들과 계속 연락하고 방과 후 활동에 계속 참여하도록 격려합니다. 재미있게 지내도 괜찮다는 것을 알고 있는지 확인합니다.
- 아이가 자신의 감정을 표현하도록 격려하되 혼자만의 것으로 간직하는 것도 괜찮다는 것을 알려줍니다.
- 아이가 질병과 치료 방법에 대해 읽거나 쓰는 데 관심을 갖도록 격려합니다.



### 십대

- 자녀가 관심이 있다면 사랑하는 사람의 예후, 증상, 있을 수 있는 약의 부작용 등에 대한 자세한 정보를 제공합니다.
- 자녀가 간병하는 일에 거의 관심을 보이지 않더라도 실망하지 않습니다.
- 즐거운 시간을 보내고 친구들과 시간을 보내는 것에 대해 죄책감을 느끼지는 않는지 확인합니다.
- 모든 사람은 때로 혼란스럽고 감당할 수 없는 감정을 가지고 있음을 정기적으로 상기시켜 줍니다.
- 부모에게 질문을 하고 속상하게 할 수도 있는 생각을 표현해도 전적으로 괜찮다는 것을 자녀에게 알려줍니다.
- 일종의 일기나 일지를 쓰도록 격려합니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

## Optum

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC