

어린이를 위한 재해 대책



재해가 발생하면 어린이들은 불안감이 커지면서 정서 및 행동의 문제를 겪게 됩니다. 일부 나이 어린 아이들은 야뇨증 및 분리 불안감과 같은 유아기 행동을 경험하는 경우도 있습니다. 청소년기 어린이들도 육체적 및 정서적 혼란에 대하여 공격적으로 또는 의기 소침한 반응을 보일 수 있습니다. 재해의 간접적인 영향을 받은 어린이의 경우도 혼란스러운 감정을 경험할 수 있습니다.

대부분의 경우 이러한 반응은 일시적입니다. 시간이 지나면서 일반적으로 증상이 완화됩니다. 그러나 세찬 바람 소리, 사이렌 소리 또는 기타 재해를 연상시키는 상황이 불안감을 다시 초래할 수 있습니다.

아이들은 어른들의 비상 대처 방법을 모방합니다. 아이들은 어른들의 불안감과 슬픔을 감지할 수 있습니다. 어른들이 사태를 통제해 감으로 아이들이 재해로 겪는 충격을 감소시켜 줄 수 있습니다. 침착하고 솔직하게 보호해 주는 것이 어린이에게 가장 큰 도움이 됩니다.

재해에 대한 어린이의 연령별 반응

다음은 재해나 충격적 사건 이후에 어린이들이 공통적으로 겪게 되는 육체적 및 정서적 반응입니다.

생후 두 살까지 - 말하기 전 아동이 충격을 겪게 되면 사건이나 자신의 감정을 말로 표현할 수 없습니다. 그러나 특정한 장면, 소리, 냄새에 대하여 일부 기억을 갖게 됩니다. 유아의 경우 충격에 대하여 신경질적인 반응을 보이거나 평상시보다 많이 울거나 안아 달라고 보챌 수 있습니다. 아이들이 나이가 들면서 몇 년 전에 발생하여 잊었다고 생각되는 충격적 사건의 일부를 놀면서 재연할 수 있습니다.

취학 전 - 2~6 세 - 취학 전 아동들은 엄청난 사건에 직면하게 되면 종종 무기력하게 어찌할 바를 모르게 됩니다. 이들은 나이가 어리고 체구가 작기 때문에 자신을 보호할 수 있는 능력이 없습니다. 따라서 아이들은 극도의 두려움과 불안감을 느낍니다. 취학 전 아동들은 지속적인 상실감을 이해하지 못합니다. 이들은 그 결과를 되돌릴 수 있는 것으로 간주합니다. 충격적인 사건 후 몇 주가 지나면 취학 전 아동의 놀이에서 사건과 관련된 측면이 나타날 수 있습니다. 아이들이 사건이나 재난을 반복적으로 재현할 수 있습니다.

학령기 - 8~10 세 - 학령기 아동은 상실의 지속성을 이해할 수 있습니다. 일부 아동들은 충격적 사건의 세부 사항에 극도로 집착하고 계속해서 그에 대하여 이야기하려 합니다. 이런 집착은 아동의 학업 집중에 방해가 되면 학교 성적이 떨어질 수 있습니다. 학령기 아동들은 사건 발생을 막지 못했다는 죄책감, 실패감, 분노감 또는 구조대원 흉내를 내는 환상 등 다양한 반응을 보일 수 있습니다.

사춘기 전에서 사춘기 - 11~18 세 - 어린이가 자라면서 충격에 대한 이들의 반응은 성인의 반응과 비슷해 집니다. 이들은 어린이와 같은 반응과 성인과 유사한 반응을 함께 나타냅니다. 충격을 견딘다는 것은 죽지 않는다는 것과 같은 의미를 지닐 수 있습니다. 실패는 무모한 운전, 음주, 마약 사용 등과 같은 위험한 행동에 연루될 수 있습니다. 반대로 실패는 집 떠나기를 두려워할 수 있습니다. 대부분의 청소년은 세상 밖으로 나가는 일에 관심을 갖습니다. 충격을 받으면 세상은 위험하고 불안해 보일 수 있습니다. 실패는 극단적 감정에 빠져 친척과도 이에 대하여 말하려 하지 않을 수 있습니다.

(정보 제공: 미국 적십자사, 일리노이 대학)

준비하면 도움이 됩니다

재해에 미리 대비하면 재해가 발생할 수 있다는 사실을 가족들이 수긍하는데 도움이 되며, 재해 발생 후 필요 사항을 충족시키기 위한 자원을 파악하고 수집할 수 있는 기회를 제공합니다. 다음과 같이 대비합니다.

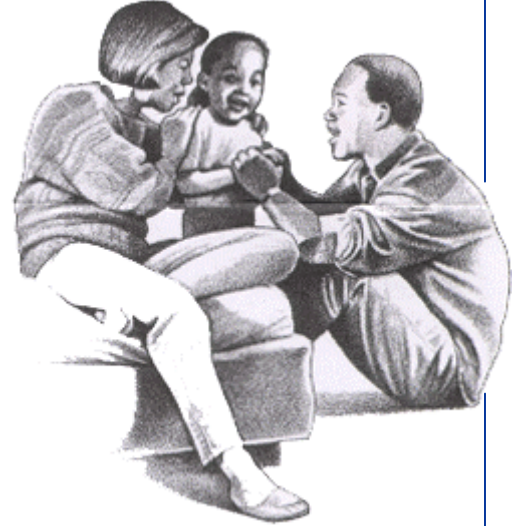
- 거주 지역에서 발생 가능한 재해로 인해 겪게 될 수 있는 피해에 대하여 이야기 합니다.
- 재해로 가족이 헤어질 경우 전화 걸 곳과 모일 장소를 정합니다.
- 식량, 식수, 배터리, 라디오, 손전등과 같은 기초적인 비상 용품을 모아 둡니다.
- 집을 떠나야 할 경우, 지니고 갈 가족의 귀중한 개인 용품을 선택합니다. 어린이의 경우 불안해 할 때 위로가 될 수 있는 좋아하는 장난감, 담요 또는 기타 항목이 포함됩니다.
- 사진, 집안 유산, 어린이 책 또는 대체할 수 없는 기타 품목과 같은 정서적으로 중요한 개인 소유물을 보호합니다. 아이가 특히 자랑스럽게 여기는 한 두개의 품목을 꼭 포함시킵니다.



어린이의 정서적 필요 채워주기

어 어린이들은 일반적으로 성인의 감정을 감지하여 상황에 대처합니다. 성인은 사건에 대하여 솔직한 감정을 나누면서도 어린이에게 안정감을 주기 위해 침착해야 합니다.

린이가 하는 말을 경청합니다. 어린 아이가 발생한 사건에 대하여 물으면 청소년이나 성인에게 하듯 자세한 설명이 아니라 간단하게 답해 줍니다. 어린이가 자신의 감정 표현에 어려움을 느끼면 그림을 그리거나 일어난 일에 대하여 이야기 하도록 합니다.



불안과 두려움을 초래하는 것에 대하여 이해하려고 노력합니다. 재해가 발생하면 어린이는 다음과 같은 것을 가장 두려워합니다.

- 재해 재발
- 누군가의 죽음
- 가족과 헤어짐
- 혼자 남겨짐

애정과 이해심을 갖고 어린이를 안심시킵니다.

도움이 될만한 제안:

- 어린이를 안아주고 어루만져 줍니다.
- 발생한 재해에 대한 사실을 침착하고 단호하게 알려줍니다.
- 아이들이 자신의 감정을 표현하도록 부추겨 줍니다. 자신의 감정을 솔직히 말합니다.
- 취침 시에 평상시 보다 많은 시간을 어린이와 지냅니다.
- 직장, 놀이, 식사, 휴식을 위한 계획을 재수립 합니다.
- 어린이에게 일거리를 줌으로 가정 및 지역사회 복구에 자신들도 일조한다는 느낌을 갖게 합니다.
- 아이들도 가족을 위한 재해 대책 개발에 협력하도록 격려합니다.
- 화재 탐지기, 화재 경보기 및 경적 또는 사이렌과 같은 지역 경보음을 듣고 어떻게 행동해야 하는지 아이들에게 가르칩니다.
- 책임감 있는 행동에 대하여 칭찬하고 인정해 줍니다.
아이들도 잃어버린 것에 대하여 슬퍼할 필요가 있다는 점을 이해해야 합니다.

지금까지 안전한 환경 조성을 위해 최선을 다했습니다. 위의 제안 사항을 실시했음에도 불구하고 아이들의 반응이 없으면 소아과 가정의, 소아 심리 치료 전문가 또는 성직자 등과 같은 적절한 전문가에게 도움을 청합니다.

비상사태 전화 번호

이름: _____

집 전화 번호: _____

집 주소: _____

타운: _____

카운티: _____



구급차



화재



경찰/보안관



엄마



아빠



기타

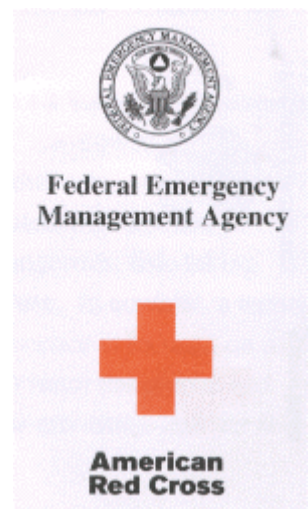
도움 청하는 방법을 아이들에게 가르칩니다

아이들에게 언제 어떻게 도움을 청해야 하는지 가르칩니다. 911 서비스 지역에 거주하는 경우에는 911에 도움을 요청합니다. 그렇지 않은 경우에는 전화 번호부에서 지역의 비상시 전화 번호를 확인합니다.

아이들이 볼 수 있도록 전화기 옆에 전화 번호를 부착합니다. 아주 어린 아이들도 언제 어떻게 응급 지원을 요청하는지 배울 수 있습니다.

이 차트의 그림을 사용하여 글은 못 읽지만 숫자를 읽을 수 있는 어린이가 정확한 전화 번호를 찾을 수 있도록 해 줍니다.

각각의 그림을 설명해 주면서 아이가 그림 위에 색칠하도록 합니다. 이렇게 함으로 응급 상황에서 아이가 누구에게 도움을 청해야 할지 알 수 있습니다.



추가 정보

연방 비상 관리국(FEMA)의 지역 공동체 및 가족 대비 프로그램 및 미국 적십자사는 전국에 걸쳐 시민들에게 재해를 대비할 수 있도록 도와줍니다.

또한 재해 대책에 관한 다음의 인쇄물을 제공합니다.

- **"YOUR FAMILY DISASTER PLAN" (가족을 위한 재해 대책)**
(FEMAL191) (ARC 4466)
- **"EMERGENCY PREPAREDNESS CHECKLIST" (응급 상황 준비를 위한 점검 목록)** (FEMAL154) (ARC 4471)
- **"YOUR FAMILY DISASTER SUPPLIES KIT" (가족을 위한 재해 응급 세트)** (FEMAL189) (ARC 4463)
- **"DISASTER PREPAREDNESS COLORING BOOK" (재해 대비 색칠하기 그림책)** [3-10 세용] (FEMA 243) (ARC 2200)
- **"ADVENTURES OF THE DISASTER DUDES" (재해 발생시 바보들의 모험)** [9-11 세용 비디오와 보호자용 사용 안내서] (FEMA 242) (ARC 5024)

자세한 정보는 지역 비상 관리 사무소 또는 미국 적십자사 지부에 문의하시기 바랍니다. 이 책자와 기타 재해 대책 관련 자료 요청은 FEMA 전화 1-800-480-2520 이나 다음 주소로 서신을 이용해 문의할 수 있습니다.

FEMA
P.O. BOX 2012
JESSUP, MD 20794-2012

또는 지역 적십자사 지부를 방문하십시오.

다음의 웹 사이트를 통해서도 인쇄물을 사용할 수 있습니다.

FEMA:
<http://www.fema.gov>

미국 적십자사:
<http://www.redcross.org>

지역 문의처:

ARC 4499 – online version
Korean
Revised March 1998

어린이를 위한 비상 대책



이 책자는 부모나 기타 성인들이 재해
이전, 발생시 및 발생 후에
어린이들에게 도움을 줄 수 있는

