

유아 지원 입원 중



부모님과 보호자님 여러분,

아픈 어린 아이를 돌본다는 것은 정말 힘든 일입니다. 두렵고 슬프기도 하며 어떻게 해야 할지 확신이 서지 않을 수도 있습니다. 계획된 치료를 받기 위해 병원을 찾는 유아가 있고 아프거나 다쳐서 병원을 찾는 유아도 있습니다. 이 두 가지 상황 모두 부모님과 보호자님에게는 물론 아이에게 힘든 상황일 수 있습니다.

병원에 입원 중인 아이는, 항상 말로 자신의 기분을 표현하지는 못합니다. 아이들은 행동을 통해 기분을 표현합니다. 아이들은 다음과 같이 행동할 수 있습니다.

- 아프거나 무섭고, 화가 나거나 슬플 때 몇 마디 말로 표현함
- 울거나 소리를 지르고, 감정을 폭발시키거나, 부모님 또는 보호자님이 달래주어도 쉽게 진정하지 않을 수 있음
- 평소보다 더 많이 자거나 잠들기 어려움
- 더 매달리거나, 장난감을 가지고 놀지 않거나, 평소처럼 반응하지 않을 수 있음
- 식습관(무엇을, 얼마나, 언제 먹는지 등)이 달라짐

이런 행동들은 아이들이 스트레스를 표현하는 정상적인 방식입니다. 아이에게도, 여러분 자신에게도 다정하게 대해주세요. 여러분의 사랑은 생각보다 더 큰 도움이 됩니다.

Early Connections 팀은 여러분이 혼자가 아니라는 것을 알려드리고 싶습니다. 이 어려운 기간에 여러분께 도움이 될 수 있도록 지원과 몇 가지 팁을 드리고자 합니다.



아이들은 병원을 왜 힘들어 할까요?

아이들은 다음의 이유로 병원을 무섭거나 혼란스럽게 받아들일 수 있습니다.

- 아픈 처치
- 가족과 떨어져야 하는 상황
- 낯설고 새로운 장소와 사람들
- 자유롭게 돌아다닐 수 없는 환경
- 시끄러운 기계 소리와 이상한 냄새
- 일상 루틴의 변동
- 놀이 선택의 폭이 좁아지는 상황
- 처음 보거나 처음 먹어보는 음식

아이가 스트레스를 받고 있을 수 있다는 신호는 무엇일까요?

다음과 같은 아이의 행동처럼 보다 명확한 신호도 있습니다.

- “싫어!”라고 말함
- 때리기
- 울거나 소리를 지르며, 달래도 진정하기 어려움
- 더 고집을 부리거나 말을 듣지 않음
- 항상 곁에 있으려 함
- 잠시도 떨어져 있으려 하지 않음

어떤 신호는 다음과 같이 덜 명확하기도 합니다.

- 평소보다 더 아기처럼 행동함
- 배변 훈련이 되었는데도 실수를 함
- 뚜렷한 이유 없이 울
- 먹기를 거부함
- 잠들기 힘들어하거나 악몽을 꿈
- 같은 질문을 반복해서 함
- 뚜렷한 이유 없이 매우 피곤해 함
- 계속 경계하는 태도를 보임



부모님과 보호자님이 어떻게 도와줄 수 있을까요?

여러분의 사랑은 강력합니다. 부모님과 보호자님의 사랑은 아이가 안전하다고 느끼고 회복을 시작하는 데 도움이 됩니다.

다음은 아이에게 힘이 될 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- **아이가 어떻게 행동하는지 지켜보세요.** 만약 무서워하는 것 같다면, “저 소리 무서웠지? 그건 기계 소리였어. 우리는 안전해.” 같은 말을 해줄 수 있습니다.
- **아이에게 도와주겠다고 말해 주세요.** 예를 들어, “간호사 선생님이 팔에 밴드를 감을 거야. 다 되면 놀아도 돼. 옆에 있을게.” 라고 말해주세요.
- **노래를 불러주고, 책을 읽어주고, 놀이를 하세요.** 치료를 받거나 아이 곁을 지키는 동안 함께 마음을 차분하게 해주는 활동을 해보세요.
- **아이를 억지로 붙잡지 마세요.** 의료 처치 중 아이를 편안하게 해주는 다음 자세를 시도해 보세요: [편안한 자세 가이드](#)
- **병원 의료진과 상의하세요.** 아이가 무엇을 좋아하는지, 그리고 기분을 나아지게 하는 데 무엇이 도움이 될지 알려주세요. 예를 들면, “아이 이름은 [아이의 이름]입니다. 모아나를 보면 아이가 차분해져요. 혈압 측정기가 조여올 때 소리 내어 숫자를 세는 것을 좋아해요” 같은 정보를 말씀해 주세요.
- **감정을 말해보세요.** 아이의 감정에 대해 이야기해 보세요. “간호사 선생님이 코 밑에 산소 호스를 대주셨을 때 정말 용감했어.” 와 같은 말을 해줄 수 있습니다.
- **특별한 무언가를 남겨두세요.** 잠시 자리를 비워야 한다면, 아이에게 여러분의 냄새가 배어 있는 담요나 사랑하는 사람들과 함께 찍은 사진처럼 특별한 물건을 남겨주세요.
- **규칙적인 일과를 유지하세요.** 책 읽기, 노래하기, 그림 그리기, 놀이하기 등의 일상을 유지하도록 노력해 보세요. 일상이 유지되면 안전하다고 느끼고 자신의 감정에 대해 이야기하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **질문하세요.** 아이를 어떻게 돌보고 있는지 물어보세요. 아기에게 무슨 일이 일어나고 있는지 알게 되면 여러분의 기분도 나아질 수 있습니다.
- **친숙한 물건을 가져오세요.** 아이와 부모님/보호자님 모두가 편안함을 느낄 수 있도록 집에서 아이가 좋아하는 장난감, 젖꼭지, 책, 옷, 간식 같은 물품들을 가져오세요. 필요한 물품(핸드폰 충전기, 간식, 뜨개질 같은 마음을 진정시켜 주는 활동, 여벌 옷 등)도 잊지 말고 챙기세요.

자기 자신과 가족을 어떻게 해야 잘 돌볼 수 있을까요?

여러분 자신도 소중합니다. 자신을 잘 돌보아야 아이도 더 잘 돌볼 수 있습니다.

다음 팁들을 시도해 보세요.

- **잠시 휴식을 취하세요.** 산책을 하거나, 뭔가 먹거나, 믿을 수 있는 사람과 이야기를 나누세요.
- **심호흡하세요.** 만약 감당하기 힘들다고 느낀다면 (너무 부담스럽다고), 깊게 심호흡을 해보세요. 차분한 호흡은 아이도 차분해지게 할 수 있습니다.
- **아이의 형제자매와 이야기를 나누어 보세요.** 아이의 형제자매가 혼란스러워하거나 걱정할 수 있습니다. 무슨 일이 일어나고 있는지 알려주고 기분이 어떤지 물어보세요.
- **메모를 하세요.** 의사들이 하는 말을 적어두고 질문하는 것도 괜찮습니다. 이해하는 데 시간이 걸리는 정보가 많을 수 있습니다.
- **준비가 되면 알려주세요.** 가족과 친구들이 질문을 할 수도 있습니다. 정보를 어떻게, 언제 공유할지는 여러분의 선택입니다. 도움이 되는 사람들과 스스로 옳다고 느껴지는 것을 나누세요. 아무에게도 공유하지 않는 것도 괜찮습니다.
- **여러분은 혼자가 아닙니다.** 의료진이 가족을 돕는 사람들과 여러분을 연결해 줄 수 있습니다. 도움을 받을 수 있는 사람들에는 아동 생활 전문가, 사회복지사, 목사, 심리학자 등이 있습니다.

여러분은 정말 잘하고 계십니다. 아이는 병원에 있어도 부모님, 보호자님의 사랑을 느낍니다. 계속 자리를 지키고, 질문을 던지며, 자신을 잘 돌보세요. 우리는 모든 단계에서 여러분을 도와드릴 준비가 되어 있습니다.



더 많은 지원을 위한 온라인 자료는 어디에서 찾을 수 있나요?



병원 입원 중: 아이의 적응 돕기 - 부모가 할 수 있는 일

출처: The National Child Traumatic Stress Network(전국 아동 외상 스트레스 네트워크)

<https://www.nctsn.org/resources/hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



병원 퇴원 후: 아이의 적응 돕기 - 부모가 할 수 있는 일

출처: The National Child Traumatic Stress Network(전국 아동 외상 스트레스 네트워크)

<https://www.nctsn.org/resources/after-hospital-helping-my-child-cope-what-parents-can-do>



The Meg Foundation(메그)

<https://www.megfoundationforpain.org/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

CHLA 전문의가 제공하는 더 많은 유아 교육 리소스를 확인하려면 QR 코드를 스캔하십시오