코로나 19 바이러스에 대한 사회성이야기
(social story against corvid 19 virus)

아이나래 정신건강의학과의원 원장 이주현

1991년 특수교사인 캐롤 그레이에 의해 개발된 사회성이야기는 자폐스펙트럼장애 아동들을 위해 개발된 방법입니다. 사회성이야기는 자폐아동에게 사회적 상황에서 다른 사람들은 어떻게 느끼고 생각하는지에 대한 정보를 제공하고, 상황의 흐름을 설명하며, 그 상황에서 적절한 행동이나 말이 무엇인지 알려주는 대본 같은 역할을 합니다.

코로나 19 바이러스에 의한 전염병 재난 상황에서 자폐아동에게 현재의 변화된 사회적 상황과 대처요령에 대한 사회성이야기를 통한 설명과 교육이 필요할 것으로 판단하여 만들어 보았습니다. 자폐스펙트럼 장애 아동들은 그 특성상 일상의 루틴(routine)이 깨지고 급작스럽게 바뀐 사회적 분위기에 더 적응하기 어려울 것입니다. 현재 주로 집에서 있게 되는 상황에서 수면 주기를 일정하게 만들고 아침 저녁에 1시간 정도의 스케줄을 만들어서 일정한 생활의 루틴을 만들 것을 전문가들이 권고되고 있습니다. 이러한 권고들을 아이들에게 적절하게 설명할 수 있는 방식이 사회성이야기 입니다.

사회성이야기의 형식으로 만들어진 자료는 자폐스펙트럼장애가 아닌 어린 아동들에게 변형되어 사용될 수도 있습니다. 사회성이야기는 자폐스펙트럼장애가 있는 아동들도 쉽게 이해할 수 있고 그 정보에 너무 압도되거나 두려워하지 않게끔 긍정적인 언어와 부드러운 어조로 세심하게 만들어지기 때문입니다. 그리고 사회성이야기는 1인칭이나 3인칭시점에서 기술하고 처음과끝에 간단하게 행동해야할 지침을 반복해서 기억하기 쉽게 만들어집니다.

사회성이야기를 부모나 교사가 대상 아동에게 읽어주거나 문서를 읽게 함으로써 자폐스펙트럼장애 아동들에게 적절한 형태로 정보를 제공하는 것이 필요합니다. 손인형을 이용하거나 그림을 함께 그리는 등의 활동을 활용 할 수도 있습니다.

사회성이야기는 아동의 주의력이 쉽게 전환될 수 있으므로 보통 짧게 5분 내외로 아동이 선호하는 환경에서 흥미를 보일 수 있는 타이밍에 시행되는 것이 좋습니다. 예를 들어 간식을 먹으면서 엄마랑 쇼파에 나란히 앉아서 이야기를 나눌 수도 있습니다. 그러므로 너무 길게 작성되지 말아야 합니다. 아동의 수준에 따라 하나의 사회성이야기를 몇개로 나누어서 따로따로 순차적으로 시간 간격을 두고 제공할 수도 있습니다.

하지만 좀 더 나이가 있고 이해력이 높은 아동을 대상으로 좀 더 자세한 정보를 제공하는 것이 도리어 흥미 유발에 도움이 될 수 있습니다. 그래서 좀 더 긴 대본과 짧은 대본으로 나누어 이용할 수 있습니다. 본문에서 괄호 안의 내용은 대상 아동의 나이가 어리거나 집중력 유지 시간이 짧으면 생략 가능합니다.

아동이 관심이 없거나 종이를 찢어버리거나'싫어'라고 소리를 지르면 중단하고 적당한 때에 다시 시도할 수 있습니다. 시간이 지나서 다시 혼자서 종이에 쓴 사회성이야기를 읽을 수도 있으니 적당한 곳에 붙여둘 수도 있습니다. 글을 읽기가 힘든 아동인 경우에는 스마트폰 등을 이용하여 엄마 목소리로 녹음된 파일을 만들어서 혼자서 들을 수 있게 만들수도 있습니다.

원래 사회성이야기는 각각의 아동의 현재행동을 관찰하여 정보를 수집하고 목표행동을 정하고 그것에 대해 "개별화"된 방식으로 작성되어야 합니다. 예를 들어 아동이 마스크를 쓰지 않으려고 하는 행동을 보일 때, 같은 행동이지만 아동에 따라 그 이유가 다를 수 있습니다. 우선 부모나 교사가 관찰이나 대화를 통해 그 이유를 파악한 후 그것에 대한 적절한 설명과 대책이 포함된 사회성이야기를 만들어야 합니다. 아동이 마스크를 쓸 때 숨이 답답하게 느껴져서 싫은지 아니면 마스크를 쓴 자신의 모습을 보고 어색해서 그런지, 냄새 등 다른 감각적 자극에 예민해서인지 등 을 파악하고 이에 대한 설명과 대책이 포함되어야 합니다. 예시로 만든 사회성이야기를 바탕으로 부모님들이나 교사가 각각의 아동에 대해 최적화시키기 위한 변형이 필요합니다. 용어도 아동의 수준에 맞게 변형할 필요가 있는데 괄호 안에 풀어서 설명한 내용으로 교체할 수 있습니다.

그리고 사회성이야기를 아동과 읽은 후 아동의 반응을 살펴서 그 표현이나 내용을 변화시키는 것이 필요할 수 있습니다.
하지만 부모님이나 교사가 너무 어렵게만 생각하시지 마시고 제시된 예제를 바탕으로 조금만 첨삭하시면 될 것입니다. 사실 아동에 대해 가장 많은 정보를 가지고 계신 분은 바로 부모님과 교사이기때 문입니다.

사회성이야기를 통해 주기적으로 정보를 공유할 때는 사실에 입각한 정확한 정보를 제공해야 하지만 너무 높은 스트레스를 주지 않고, 아이들에게 어른들이 이 문제를 해결하기 위해 노력하고 있다는 것을 상기시키고, 아이들이 스스로를 보호하기위해 취할 수 있는 행동에 대한 지침을 주는 것이 중요합니다.

장기화되는 코로나 19사태에 사회경제적으로 어려움이 가중되면서 스트레스가 점차 누적되어서 부모님이나 교사의 정신건강도 위협을 받을 수 있습니다. 무심코하는 부모님의 말이나 표정에 아동들은 언론매체를 통해 얻은 정보에 부정적인 상상을 보태

서 종종 현실보다 훨씬 더 심각한 상황으로 인지할 수 있습니다. 부모님들부터 현재 상황에 스스로 너무 소진(burn out)되지 않도록 스스로 스트레스 관리하는 것이 중요합니다.

사회성이야기를 통해 아동과 함께 하는 시간을 통해 아동의 불안을 줄여주고, 아동과 함께 즐거울 수 있는 시간을 만들 수 있어 부모님과 아이들 모두의 스트레스 완화에도 도움이 될 수 있기를 기대합니다.

사회성이야기에 대해 좀 더 자세히 알고 싶으시면 [사회성이야기 158, 캐롤 그레이저, 학지사]와 [자폐아동과 함께 하는 사회상황 이야기, 문소영 이상훈 공저, 학지사]를 참조해주십시오.

1. 코로나 19 바이러스와 싸워요.

코로나 19 바이러스는 독감이나 폐렴을 일으키는 병균이에요.
‘코로나’는 라틴어로 왕관이라는 뜻이에요.
뽀족뽀족한 뿔(스파이크)이 달려있는 모습이 전자현미경으로 보면 왕관처럼 생겨서 붙은 이름이에요.
코로나 19 바이러스는 환자(병에 걸린 사람)의 콧물이나 침을 통해서 전염이 되요.
(환자의 콧물이나 침이 직접 다른 사람의 코나 입으로 튀어들어가나,
환자의 콧물이나 침이 묻은 손이 닿은 물건들 - 예를 들면 손잡이-를 우리가 손으로 만진 후 눈이나 코, 입 같은 점막이 있는 부위를 만져서 바이러스가 몸 안으로 들어가요.)
코로나 19 바이러스는 예전의 독감 바이러스 보다 (유전자 변이를 일으켜서) 점막(코나 입, 눈 등)에 더 잘 달라붙는 특성을 가져서 전염력(병을 옮기는 힘)이 세졌어요.

하지만 아직까지 코로나 19 바이러스를 미리 예방할 수 있는 백신이나 치료약은 없지만 건강 상태가 좋았던 아이들과 어른들에게는 아주 위험하지는 않고 자신의 면역력(병과 싸우는 힘)으로 스스로 회복되는 경우도 많은 것으로 알려지고 있어요. 그리고 우리나라 대한민국은 의료기술이 많이 발달되어 있어서 빨리 코로나 19 바이러스를 검사하고 적절한 치료를 할 수 있어서 다른 나라에 비해서 치명률이(병이 걸려서 죽을 수 있는 경우가) 낮아서 1% 정도 밖에 되지 않아요.
하지만 할머니, 할아버지와 같은 노인이나 원래 다른 병을 가지고 있는 사람들에게 치명적일 수 있어요.(아주 심하게 아프거나 죽는 사람도 있어요.)

그런데 코로나 19 바이러스는 앞에서 설명한 것처럼 사람들을 통해서 다른 사람들에게 전염이 되요.(옮겨져요.)
그래서 우리 같이 건강한 사람들이 노인이나 원래 다른 병을 가지고 있는 사람에게 코로나 19 바이러스를 옮기지 않기 위해서 마스크 쓰기, 손 씻기, 외출 자제 등 사회적 거리 두기에 함께 참여해야 해요.

이것은 다른 사람들을 위한 사회적 배려에요. (다른 사람들을 돕는 훌륭한 행동이에요.)
그것은 슈퍼맨(다른 아이가 좋아하는 슈퍼히어로가 있으면 대체하십시오.)이 악당과 싸워서 사람들을 돕는 것처럼
000가 코로나 19 바이러스와 싸우고 다른 사람들을 돕는 멋진 실천(행동)이에요.

어린 아동의 경우 단락별로 따로 사회성이야기를 쪼개서 만들 수 있습니다.

1-1. 코로나 19 바이러스는 뭔가요 ?

코로나 19 바이러스는 독감이나 폐렴을 일으키는 병균이에요.
뽀족뽀족한 뿔이 많아서 왕관처럼 생겼다고 해서 왕관, '코로나'라는 이름이 붙었어요.
(아동과 함께 코로나 19 바이러스를 사진을 보고 그려볼 수도 있습니다.)
코로나 19 바이러스는 병에 걸린 사람의 콧물이나 침을 통해서 병이 옮겨져요.
코로나 19 바이러스는 예전의 독감 바이러스 보다 코나 입, 눈 등에 더 잘 달라붙는 특성을 가져서 병을 옮기는 힘이 세졌어요.
하지만 건강 상태가 좋았던 아이들과 어른들에게는 아주 위험하지는 않고 자신의 병과 싸우는 힘으로 스스로 회복되는 경우도 많은 것으로 알려지고 있어요.
그리고 우리나라 대한민국은 의료기술이 많이 발달되어 있어서 빨리 코로나 19 바이러스를 검사하고 적절한 치료를 할 수 있어서 다른 나라에 비해서 병에 걸려서 죽는 경우가 100명 중에 1명 정도로 아주 적어요.
하지만 할머니, 할아버지와 같은 노인이나 원래 다른 병을 가지고 있는 사람들에게 아주 심하게 아프거나 죽는 사람도 있어요.

1- 2. 코로나 19 바이러스와 싸워요.

앞에서 설명한 것처럼 코로나 19 바이러스는 사람들을 통해서 다른 사람들에게 전염이 옮겨져요.
그래서 우리 같이 건강한 사람들이 노인이나 원래 다른 병을 가지고 있는 사람에게 코로나 19 바이러스를 옮기지 않기 위해서 마스크 쓰기, 손 씻기, 외출 자제 등 사회적 거리 두기에 함께 참여해야 해요.
이것은 다른 사람들을 돕는 훌륭한 행동이에요.
그것은 슈퍼맨(다른 아이가 좋아하는 슈퍼히어로가 있으면 대체하십시오.)이 악당과 싸워서 사람들을 돕는 것처럼
000(아이의 이름) 가 코로나 19 바이러스와 싸우고 다른 사람들을 돕는 멋진 행동이에요.

2. 마스크를 써요.

요즘에 사람 많은 곳에 외출할 때는 마스크를 써야해요.
왜냐하면 요즘 코로나19 바이러스가 유행하기(펴져있기) 때문이에요.

아픈 사람이 기침을 할 때 나오는 콧물이나 가래에 코로나 19 바이러스가 숨어 있다가 나올 수 있기 때문에 마스크를 써서
멀리 퍼지지 못하게 해야 해요. 마스크가 없을 때는 팔소매로 입을 가려서 기침을 해야 해요. 마스크를 쓸 때는 코까지 가리고 써야해요. 그래야 코로 바이러스가 들어가지 않아요.(부모가 행동으로 시범을 보이거나 인형을 가지고 시험을 보일 수 있습니다.)

000(아이의 이름)는 지금 아프지는 않지만 다른 사람들은 그것을 모를 수 있어요. 그래서 내가 어쩌다가 기침을 하면 아픈 것으로 오해(착각)을 하고 걱정할 수 있어요. 그래서 나도 마스크를 쓰고 옷소매로 가려서 기침을 하면 다른 사람들도 안심할 수 있어요. 그리고 000(아이의 이름)이 코로나 19 바이러스에 걸렸지만 아직 초기에는 스스로 아픈 것을 모를 수도 있기 때문이에요.

마스크를 쓰는 것은 답답해요. 하지만 마스크를 쓰는 것은 000을 코로나19 바이러스로부터 지켜주고 다른 사람들도 안심시켜줘요.

요즘 사람 많은 곳에 외출할 때는 마스크를 써야 해요. 그것이 전염을(병을 옮기는 것을) 예방할 수 있는 행동이에요.

3. 손을 씻어요.

요즘 외출하고 (집 밖에 나갔다가) 돌아오면 꼭 손을 씻어야해요.
왜냐하면 요즘 코로나19 바이러스가 유행하기(펴져있기) 때문이에요.

아픈 사람이 기침을 할 때 나오는 콧물이나 가래에 숨어 있는 바이러스가 묻어 있는 물건들, 예를 들어서 손잡이를 000(아이의 이름)의 손으로 만진 후 내 코나 입, 눈을 만지면 그 때 코로나19 바이러스가 몸으로 들어올 수 있어요. 그러면 000도 병에 걸릴 수도 있어요. 그래서 밖에서는 손으로 내 눈, 코, 입은 만지지 말고 가려우면 휴지나 손수건으로 닦아야 해요.

하지만 집으로 돌아와서 20초 동안 비누칠을 해서 손을 열심히 닦으면 혹시 있을지도 모를 코로나19 바이러스가 모두 없어져서 괜찮아져요.

4. 외출을 자제해요.

코로나 19 바이러스 때문에 외출을 자제하고(집 밖에 놀러나가지는 것을 줄이고) 집 안에서 놀아야 해요.

코로나 19 바이러스가 퍼지지 못하게 지금은 어른이나 아이들 모두 사람들이 많이 모이는 곳에 가지 말아야 해서 조심해야 하기 때문이에요. 이것은 모두가 빨리 코로나19 바이러스를 없애기 위해 함께 노력하는 것이에요.

하지만 집 안에서만 놀면 답답해요. 짜증이 날 수도 있어요. 그것은 000(아이 이름) 뿐만 아니라 외출을 자제하고 집안에서 주로 지내야하는 많은 사람들이 느낄 수 있는 당연한, 정상적인 감정이에요.
답답함을 이겨내기 위해 숨을 코로 들이마시고 입으로 천천히 크게 내쉬어 봐요. 다시 숨이 입에서 빠져나가는 느낌을 느끼면서 그 느낌에만 집중하면서 숨을 천천히 내쉬세요. 마지막으로 숨과 함께 답답함이 몸 밖으로 빠져 나간다고 상상하면서 천천히 숨을 내쉬어요. 이제 좀 시원해진 느낌이에요.

코로나19 바이러스 때문에 외출을 못하면 답답하지만 집 안에서도 재미있게 지낼 수 있어요.

5. 자고 깨는 시간을 일정하게 유지해요.

평소처럼 일찍 자고 일찍 일어나야 해요.

코로나 19 바이러스이 펴지는 것을 막기 위해서 학교의 개학이 늦쳐지고 있어요.
학교를 가지 않기 때문에 늦잠을 자고 싶은 마음이 들 수도 있어요.
밤늦게까지 놀고 싶을 수도 있어요.

그렇지만 늦게 일어나면 일찍 잠들기도 힘들어요.
점점 늦게 자면 점점 늦게 일어나게 되요.
잠을 자는 동안 피로도 풀리고 면역력(병을 이겨내는 힘)도 강해지기 때문에
잘 자는 것이 코로나 19 바이러스를 이겨내는데 꼭 필요해요.

000(아이 이름)도 평소처럼 일찍 자고 일찍 일어나서 활기차게 하루를 보내요.

앞으로 코로나 19 바이러스 사태에서 활용할 수 있는 사회성이야기를 좀 더 만들어 보겠습니다.

출처를 밝히고 널리 공유부탁드립니다.