



## 인종차별: 아동 또는 청소년에 대한 정서적 지원

인종차별은 직접적으로 경험하든 묵시적으로 목격하든 모든 아동의 사회적/정서적 건강에 해롭습니다. COVID-19 팬데믹과 결부된 작년 한 해 동안의 인종 갈등, 불의, 불평등, 경찰 폭력 뉴스를 고려할 때, 아동 또는 청소년이 다양한 감정을 느끼고 있을 수도 있습니다. 두렵거나, 걱정되거나, 불안하거나 슬픔, 좌절, 분노를 느끼는 아동이 있을 수 있습니다.

아동이 성장하면서 공정함, 억압, 차별에 대한 문제를 이해할 수 있는 능력도 향상됩니다. 유색 인종 부모는 2020년 조지 플로이드 사망 사건과 팬데믹 중 증가한 아시아인을 향한 인종차별 사건 이전부터 구조적 인종 차별에 대한 대화를 나눠야 하는 부담을 져왔습니다. 모든 가정이 집안에서 이러한 대화를 상당히 빠른 시기에 시작해야 합니다. 우리나라 곳곳에 인종차별이 치밀하게 자리 잡고 있기 때문입니다. 인종차별에 대한 대화는 인종, 민족, 문화적 배경과 관계없이 모든 가정에서 이뤄져야 합니다. 우리는 모두 편견을 갖고 있습니다. 또한 우리는 모두 젊은 세대가 다양성과 포용성을 환영하고 자신의 편견에 대해 알 수 있도록 도와야 합니다.

이러한 대화는 부모와 기타 보호자를 통해 이뤄질 수 있습니다. 대화의 내용과 방식은 아동과 아동의 감수성, 아동의 스트레스 대처 방식, 아동이 견딜 수 있는 정도에 대해 아는 바에 따라야 합니다. 이는 쉽지 않은 대화일 수 있으나 꾸준히 이루어져야 합니다. 아동과 인종에 관한 대화를 나누기로 선택하는 것이 바로 행동에 나서는 것입니다. 여정의 어디쯤에 있는지에 관계없이, 고려할 만한 지침은 다음과 같습니다.

### 인종차별에 대한 꾸준한 대화

**먼저 자신을 돌봅니다.** 불안이나 스트레스를 겪고 있거나 아동의 안전에 대해 진심으로 걱정이 되는 경우, 대화를 나누는 것이 어렵고 더 큰 노력이 필요할 수도 있습니다. 아동과 청소년은 보호자가 숨기려고 해도 보호자가 불안해하고 있다는 것을 느낄 수 있습니다. 비언어적 소통이 지금 목표하고 있는 아동과의 대화에 도움이 되거나 또는 대화를 좌절시킬 수 있다는 것을 유념하십시오. 그러니 먼저 **자신을 돌보십시오.** 유색인종 보호자의 경우, 미국 심리 학회(American Psychological Association)의 **인종적 스트레스와 자기 관리(Racial Stress and Self-Care)**에서 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

**대화를 위한 안전한 공간을 만듭니다.** 아동의 나이와 관계없이 아동이 인종차별에 대한 자기 생각과 감정을 솔직하게 말할 수 있다고 느끼게 하는 것이 중요합니다. 또한 아동이 보호자가 귀 기울여 줄 것을 알고 있어야 합니다. 아동의 모든 관점을 열린 마음으로 듣고, 아동의 생각과 감정이 아동에게는 실제이고 진실이라는 것을 인정하십시오. 판단이나 비판하려는 버릇에 주의하고 보호자가 끼어들기 전에 아동이 필요한 만큼 마음속의 모든 것을 말할 수 있게 해줍니다. 판단이나 비판은 말을 통해서 뿐만 아니라, 바디랭귀지를 통해서도 전달된다는 것을 유념하십시오.

**어린 아동과의 대화.** 아동의 눈높이에 맞추고 아동의 나이에 맞는 언어를 사용합니다. 이는 아동과의 효과적인 대화에 있어 핵심입니다. 나이가 어린 아동의 경우, [아주 기본적인 정보를 제공하고](#) 아동을 따라가는 것이 최선입니다. 너무 많은 정보를 제공하여 아동을 압도하지 않는 것이 중요합니다. 아동이 혼란스럽거나 불안해할 수 있기 때문입니다. [어린아이들의 경우](#) 듣고, 교육하고, 안심시키는 일이 대부분일 것입니다. 어린 아동은 깊게 생각하지 않고 가정 내의 가치와 관례를 받아들일 때가 있습니다. 그래서 반발이나 어려움이 많지 않을 것입니다.

**청소년 및 십 대와의 대화.** 어린 아동과 마찬가지로 십 대의 눈높이에 맞춘 언어를 사용해야 합니다. 어린 아동과 달리, 청소년과 십 대는 질문이 많을 수 있습니다. 청소년과 십 대는 자신만의 의견을 형성하기 시작할 것입니다. 십 대의 경우, 듣고 교육하고 안심시키는 동안 약간의 반발을 예상하는 것이 합리적입니다. 발달 과정에서, [십 대들은 자신만의 정체성, 아이디어, 태도](#)에 대해 고심하기 마련입니다. 따라서 십 대가 보호자와 자기 자신에게 질문하는 것은 건강한 일입니다. 보호자의 일은 활발한 토론이 양측 모두에 있어 자신의 주장을 펼치고 문제에 대한 다양한 측면을 이해하는 한 가지 방식이라는 것을 받아들이는 것입니다. 십 대 자녀와 협력하여 이들이 자신의 자율성을 안전하게 주장할 방법에 대해 사고할 수 있게 도와주십시오. 십 대 자녀는 자신의 관점과 가치를 표현해야 한다는 압박을 느낄 수도 있습니다. 십 대 자녀가 이끄는 대로 더욱더 깊은 사고를 촉발할 수 있는 개방적인 질문을 하며 함께 다양한 옵션을 탐구해보십시오.

**역사에서 배웁니다.** 이러한 대화를 시작하는 유용한 방법에는 한 가족으로서 미국의 인종차별 역사에 대해 읽고 배우는 것이 포함될 수 있습니다. 예:

- 1882년 중국인 배제법 등과 같은 역사 속 특정 사건에 대해 대화해봅니다. [전 연령용 도서 중 이러한 대화에 도움이 되는 도서가 있습니다.](#)
- 특정한 주제, 사건, 사람에 대한 교육 영상 및 다큐멘터리를 감상하거나 팟캐스트를 듣습니다. 스트리밍 네트워크 및 공공 방송을 통해 이용할 수 있는 다양한 옵션이 있습니다.
- [아프리카계 미국인 또는 비슷한 박물관](#)에 직접 또는 가상으로 방문합니다.

**미디어 영향을 조심합니다.** 365일 내내 뉴스 및 소셜 미디어로 인해 인종과 불의에 관한 대화가 도처에서 일어나고 있습니다. 보호자는 정보의 출처가 되어 아동과 나누는 대화의 방향을 이끄는 역할을 하고 싶을 것입니다. 이는 회피하거나 운에 맡기기에는 너무나 중요한 일입니다. 대화를 나누지 않으면, 아동은 질문하거나 인종차별 및 불의에 대한 공포, 걱정, 우려를 나눌 기회가 없을 것입니다. 그 결과, 보호자는 잘못된 정보를 정정하거나 관점을 제공하거나 편안함이나 안도감을 줄 수 없을 것입니다. 이를 혼자서 헤쳐나가는 것은 아동과 십 대에게 두려운 일일 수 있습니다. 아동과 십 대가 장치를 사용하도록 두었을 때, 이들의 상상은 현실보다 더욱더 끔찍할 수도 있습니다.

**의심스러운 활동이 보이면 말하세요.** 지속적이며 자연스러운 대화를 유지하면서, 실시간으로 인종 및 불의에 대한 문제를 해결할 기회를 잡으십시오. 최근 들어 인종 및 인종 불평등, 폭력에 관련된 관점과 사건에 극적인 변화가 있었습니다. 이를 배움의 기회로 활용하십시오. 인종차별과 직장에서의 제도적 인종주의, 인종을 바탕으로 개인을 표적화하는 우발적/의도적 메시지 또는 행동, 인종을 바탕으로 한 직접적이고 노골적인 모욕의 사례를 지적하고 똑똑히 말씀하십시오. 인종차별이 어떤 양상으로 발생할 수 있는지 파악하는 것은 인종차별에 관해 이야기하고 이를 철폐하는 데 있어 필수적입니다.

**어떤 행동주의든 아동을 이끌어줍니다.** 행동주의는 미국의 기본 구조의 일부입니다. 함께하면 안전하고 사려 깊은 경험을 만들 수 있습니다. 이러한 접근법은 십 대 또는 청소년의 아이디어와 노력을 존중하고 가치 있게 생각한다는 것을 보여줍니다. 이를 통해 십 대 또는 청소년은 통제감을 느끼며 자신의 동기, 목표, 의도에 대해 생각해볼 수 있습니다. 십 대 또는 청소년이 지역 또는 국가 공무원에 편지를 쓰게 독려하거나, 안전한 집회 또는 행진에 데려가거나, 공통의 비전이 있는 대의에 기부할 모금 활동을 하게 하여 행동주의를 촉진할 수도 있습니다.

**들어보세요! 들어보세요! 들어보세요!** 우리는 모두 자신의 목소리를 내고 싶어 하며 이는 아동도 마찬가지입니다. 십 대들은 어린 아동보다 훨씬 더 목소리를 내고 이해받고 싶어 합니다. 십 대들은 자신의 인생 경험, 친구들이 이야기한 내용, 뉴스에서 본 내용에 대해 질문하고 반응하게 됩니다. 십 대들이 자신의 반응을 보호자에게 이야기하게 하세요. 십 대들이 이야기를 통해 자신이 보고 들은 내용을 처리하거나 감정을 분출하게 해주는 것이 보호자의 일입니다. 십 대들이 이야기할 수 있게 격려하십시오. 비언어적 소통이 지금 목표하고 있는 아동과의 대화에 도움이 되거나, 대화를 좌절시키고 완전히 닫아버릴 수 있다는 것을 유념하십시오. 아동들이 가장 원치 않는 것이 바로 설교입니다!

**감정을 포용합니다.** 대화를 나눌 수 있는 안전하고 열린 공간에서 분위기가 조성되면, 대화가 감정적으로 흘러갈 수도 있습니다. 감정적으로 될 때는 기분을 살피고 파악하는 것이 중요합니다. 부모가 이러한 주제에 대해 감정을 갖고 표현하는 것은 괜찮지만, 자신의 감정으로 아동을 압도하지 않는 것이 중요합니다. 이는 아동에게 무섭거나 압도되는 느낌을 줄 수 있습니다. 또한 아동이 자신이 부모를 불편하게 한다고 생각하는 경우, 마음을 열 가능성이 작아집니다. 아동이 인종차별과 관련된 부정적인 경험을 한 적이 없어도, 현재 사건에 대해 알고 있거나 불쾌하거나 두려운 상황에 관해 이야기해준 친구가 있을 수도 있습니다. 개인적인 경험을 한 적이 있는 아동의 경우, 자신의 감정을 추스르고 평정심을 유지하는 것이 몹시 어려울 수 있습니다. 아동이 인종차별에 대한 직접적인 경험을 한 적이 있든 없든 슬픔, 실망감, 분노, 억울함의 감정은 있을 수 있습니다. 또는 뉴스에서 본 사건에 대해 분개할 수도 있습니다. 보호자가 그러한 감정은 정상적이며, 보호자 역시 그러한 감정이 있음을 알려주어야 합니다. 하지만 이러한 감정을 부채질하지 않는 방식으로 행동할 때만 상황을 바꿀 수 있다는 것도 알려주어야 합니다.

지금 미국의 몹시 어려운 시기이며, 인종차별은 아주 감정적인 주제가 될 수 있습니다. 특히 십 대의 경우, **성장, 독립심, 자율성**을 가능하게 하는 동시에 아동에게 충분한 지침과 보호를 제공하는 것 사이의 균형을 맞추기 쉽지 않습니다. 이는 향후의 경험과 지속적인 대화를 위해 보호자가 마련한 꾸준한 대화에서 시작될 것입니다.

아동의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 대해 자세히 알아보려면 Project TEACH 학부모 및 가족 페이지: <http://bitly.com/PTEACH-Family>를 방문하십시오.

트라우마에 대해 잘 아는 지원처가 필요한 경우, Project TEACH 예방 과학 페이지: <https://projectteachny.org/prevention-science/>에 방문하십시오.

*이 안내문 작성에 도움을 주신 Project TEACH Parent Advisor Group에 감사드립니다.*