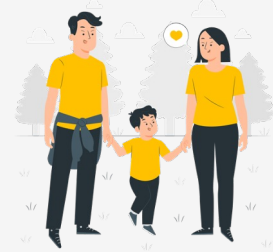


# 부모의 강제 추방을 걱정하는 아이들을 위해

이민 단속이 강화되면서 많은 아이들이 부모와 가족과 이별하게 될까봐 불안해하고 있습니다. 이 자료는 아동 정신 건강 전문가들이 작성한 것으로, 이민자와 난민 가정이 이런 어려운 상황에서도 자녀가 정서적으로 안정되고 가족 관계를 건강하게 유지할 수 있도록 돕는 방법을 안내합니다

## 대화 시작하기



- 부모님들은 추방(deportation)에 대한 대화가 아이에게 더 큰 트라우마를 줄까 봐 걱정할 수 있습니다. 그러나 연구에 따르면, 아이들은 무서운 일을 겪을 때 미리 어떤 일이 일어날지 준비되어 있다면 덜 두려워한다고 합니다. 이러한 대화가 어렵더라도, 가능한 한 일찍 시작하는 것이 중요합니다.

- 이런 대화를 시작하기 전에, 항상 잠시 시간을 내어 마음을 진정시키고 차분해지도록 노력하세요. 만약 준비가 되지 않았다면, 먼저 자신을 돌본 후 다시 시도하는 것도 괜찮습니다.

- 이 주제에 대해 아이와 여러 번 대화를 나눠야 할 수도 있습니다. 아이가 궁금한 점을 질문할 수 있도록 돕고, 안심할 수 있도록 지속적으로 이야기해 주세요.

- 아이의 이해 수준에 맞는 쉬운 단어를 사용하고, 차분한 목소리로 말하는 것이 중요합니다.

- 어떤 아이들은 부모님을 걱정하게 하고 싶지 않아서 자신의 고민을 속으로 감추기도 합니다. 아이가 속마음을 이야기하길 바란다는 것을 말해 주세요. 다음과 같이 말해볼 수 있습니다:

- "이번 주에 김 선생님이 갑자기 떠나셔서 너 무슬렸어. 혹시 너도 우리 가족에게 비슷한 일이 생길까 봐 걱정하고 있니?"

- "혹시 학교에서 다른 나라에서 온 사람들을 두고 안 좋은 말을 하는 친구들이 있었니?"

- "이야기하면서 무섭거나, 속상하거나, 화가 나도 괜찮아. 엄마(아빠)는 우리 민수가 어떤 감정을 느끼든 이해하고 같이 이야기하고 싶어. 엄마(아빠)는 민수가 무슨 생각을 하고 있는지 항상 알고 싶어."

- 아이들은 때때로 서류 미비자(undocumented people)가 범죄자이거나 위험한 사람이라는 이야기를 들을 수도 있습니다. 하지만 아이들이 부모님이 최선을 다해 좋은 사람이 되려고 노력하고 있다는 것을 아는 것이 중요합니다. 아이에게 "서류 미비자"가 무엇을 의미하는지 이해할 수 있도록 다른 표현으로 설명해 주세요. 이를 행정적인 문제로 설명하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어:

- "사람들이 미국에서 살려면 필요한 서류가 있어. 그리고 많은 사람들(엄마/아빠처럼)이 아직 그 서류를 기다리고 있는 중이야. 이게 우리가 나쁜 사람이라는 뜻이 아니야. 단지 그 서류를 받는 데 시간이 걸린다는 걸 의미할 뿐이야. 기다리는 동안, 나는 잠시 다른 곳에서 살아야 할 수도 있어."

- 아이가 아직 아주 어리더라도, 만약 부모가 멀리 가야 할 경우 누가 아이를 돌봐줄지, 그곳에서 어떤 하루를 보내게 될지, 어떻게 서로 연락을 주고받을 수 있을지 미리 알려주는 것이 중요합니다. 예를 들어:

- "민우야, 엄마(아빠)가 잠시 집을 비우게 되면, 지수 이모가 널 돌봐줄 거야. 아침에 깨워주고, 어린이집에 데려다주고, 같이 놀아주고, 저녁을 챙겨주고, 양치도 도와줄 거야. 그리고 자기 전에 동화책을 읽어주고 '잘 자'라고 인사해 줄 거야."

- 또한, 아이가 미리 그 집에 여러 번 방문해 익숙해 지도록 하고, 아이를 돌봐줄 어른이 자신을 사랑하고 돌봐줄 사람이라는 확신을 가질 수 있도록 해주세요

- 아이들은 부모가 자신의 감정을 인정해 주면서도 차분함을 유지할 때 가장 안전하다고 느낍니다. 아이와 이런 대화를 나눌 때, 감정을 솔직하게 표현하되 차분하고 안심시켜주는 방식으로 전달하는 것이 중요합니다. 예를 들어:

- *“엄마(아빠)가 잠시 떠나 있어야 한다면, 정말 많이 슬플 거야. 매일 너를 보고 싶고, 우리가 다시 만날 날을 기다릴 거야. 하지만 걱정하지 마, 민우는 지수 이모랑 함께 안전하게 지낼 거야.”*



### 그동안 할 수 있는 일:

- 각 자녀를 위한 가족 대비 계획을 마련하세요. 예시는 매사추세츠주 법을 기준으로 한 것이며, 주마다 법과 관행이 다를 수 있으니 참고만 해주세요.

- 만약 추방될 경우를 대비해, 신뢰할 수 있는 사람이나 가족을 지정하는 서류를 작성하고 완료했는지 확인하세요. 이 서류를 공증인(notary public)에게 가져가 공식적인 효력을 갖도록 하세요.

- 아이에게 자신의 정체성에 대한 자부심을 심어주세요. 미국에 사는 이민자 가정의 아이들은 미국 문화에 적응하면서도, 자신의 뿌리에 대한 긍정적인 유대감을 가질 때 가장 건강하게 성장할 수 있습니다. 이를 위해 다음과 같은 방법을 실천할 수 있습니다:

- “가족이 즐겨 먹는 음식 함께 만들기” - 꼭 전통 음식이 아니어도 좋아요! 아이가 좋아하는 한국 라면이나 김밥을 함께 만들어도 됩니다.
- “부모님의 어린 시절 이야기 나누기” - 부모님이 한국에서 자랄 때 즐겼던 놀이, 학교 생활, 친구들과의 추억 등을 들려주세요.



- “아이의 관심사와 한국 문화를 연결하기” - 예를 들어, 아이가 스포츠를 좋아하면 한국의 인기 스포츠(축구, 야구) 이야기를 해주고, K-POP이나 드라마를 좋아하면 함께 즐겨보세요.

- “한국어를 자연스럽게 접할 수 있는 환경 만들기” - 완벽하게 말할 필요는 없어요. 일상적인 표현 몇 가지라도 함께 사용하면서 언어와 문화를 친숙하게 만들어 주세요.

- “가족만의 특별한 방식으로 한국과 연결되기” - 한국에 있는 친척과 영상통화를 하거나, 좋아하는 한국 음식을 함께 먹는 것도 좋은 방법이에요.

- “다양한 문화 속에서 한국의 요소 찾기” - 미국 생활 속에서도 한국 음식점에 가거나, 한인 마트에서 장을 보는 등 자연스럽게 한국적인 요소를 접하게 해주세요.

- 짧은 시간 떨어져 있다가 다시 만났을 때(예: 학교 마치고 돌아왔을 때), 아이에게 “엄마(아빠)는 네 생각을 하고 있었어.”라고 말해 주고, 함께 떨어져 있어도 우리는 서로 연결되어 있다는 것을 이해할 수 있도록 도와주세요.

- 만약 아이가 이민자나 아시아인에 대한 부정적인 말을 듣게 된다면, 아이의 상처받은 감정이나 화나는 마음을 이해하고 공감해 주세요. 그리고 그러한 말이 잘못되었음을 가르쳐 주세요.

- *“그런 말을 들었다니 많이 속상했구나. 엄마(아빠)도 그런 말이 참 잘못됐다고 생각해. 어떤 사람들은 겉모습이나 쓰는 언어, 또는 출신지가 그 사람의 가치나 중요성을 결정한다고 믿어. 하지만 그건 전혀 사실이 아니야. 사람의 가치는 어디에서 왔느냐가 아니라, 어떤 마음을 가지고 어떻게 행동하느냐로 결정되는 거야.”*

- 가장 중요한 사실을 아이에게 계속 반복해서 말해주세요. *“우리 사랑이는 소중한하고, 가치 있는 존재야. 사람의 가치는 피부색이나 출신지가 아니라, 그 사람 자체에서 나오는 거야.”*



- 초등학교 고학년이나 중고등학생이라면, 인종차별이나 반이민적 생각이 왜 잘못되었는지 이야기해 볼 수도 있어요. 예를 들어

- *“사람은 다 다르게 생겼고, 다양한 문화를 가지고 있어. 하지만 그 차이가 누군가를 더 낫거나 못하게 만들지는 않아.”*

- *“이민자들은 미국 사회에서 중요한 역할을 하고 있어. 우리 가족도 이곳에서 열심히 살아가고 있고, 그 자체로 자랑스러운 일이야”*

- 아이들이 두려움을 느낄 때, 스스로 할 수 있는 일이 있다고 느끼는 것(주도권, sense of agency)이 중요합니다. 아이와 함께 엄마(아빠)가 잠시 떠나 있어야 할 경우 말을 특별한 "역할"에 대해 이야기해 보세요. 예를 들어: "네가 동생에게 하루에 한 권씩 책을 읽어주면 어떨까?" "네가 매일 그림을 그리거나 일기를 써서, 나중에 다시 만났을 때 보여줄 수 있으면 좋겠어." 이렇게 아이가 자신만의 역할을 가지면, 단순히 불안해하는 것이 아니라 상황을 스스로 조절할 수 있다고 느끼며 심리적으로 안정감을 가질 수 있어요.



- 매일 반복되는 생활 리듬은 (학교 가기, 저녁에 다 같이 식사하기, 잠자기 전에 책을 읽거나 대화 나누기, 주말마다 교회가기, 카카오톡으로 한국에 있는 친척들과 통화하기) 아이에게 안정감을 주고, 정체성을 형성하는 데 도움이 됩니다.
- 만약 부모가 곁에 없게 될 경우, 아이를 돌봐줄 사람이 이러한 생활 습관을 계속 유지할 수 있도록 미리 상의하세요.
- 아이가 어떤 상황에서도 사랑받고 지지받고 있다는 것을 느낄 수 있도록, 곁에서 함께할 사람들(담임선생님, 한글학교 선생님, 이모·삼촌, 교회 목사님 등)에 대해 자주 이야기해 주세요.
- 부모의 정신 건강은 아이의 건강과 깊이 연결되어 있습니다. 스스로를 돌보고 정서적 안정을 찾는 것이 아이에게도 긍정적인 영향을 줍니다. 자신을 편안하게 해주는 사람들과 정기적으로 소통하고, 필요하다면 정신 건강 전문가와 상담하거나 신뢰할 수 있는 가족, 친구와 이야기해보는 것도 고려해 보세요.



- 책은 아이들이 자신의 감정을 혼자만 느끼는 것이 아니라는 것을 깨닫게 도와줍니다. 더 좋은 것은, 아이와 함께 책을 읽으면 이러한 경험에 대해 부모가 열린 마음으로 이야기할 준비가 되어 있다는 것을 보여줄 수 있다는 점입니다.

- [The Invisible String](#)

- [La luna mango: When deportation divides a family](#)

- 아이들에게 이민자의 정체성, 문화적 뿌리, 가족과의 연결을 주제로 한 책을 함께 읽어보는 것도 좋은 방법입니다. 다음은 한국계 이민 가정의 아이들이 주인공으로 등장하는 책들입니다.

- [Grandpa Across the Ocean](#)

- [Where's Halmoni?](#)

- [Danbi Leads the School Parade](#)

- [Juna's Jar](#)

### 아기와 어린 아이들에게:

- 먼 곳에 사는 가족이나 사랑하는 사람들의 사진을 아이에게 보여주고, 안부 인사하기를 연습해 보세요. 예를 들어, 사진을 보며 "할머니 건강하세요!", "삼촌 보고 싶어요!" 하고 말하는 것도 좋은 방법입니다.
- 만약 부모와 아이가 떨어져 있어야 하는 상황이 생긴다면, 아이를 돌봐줄 사람에게 가족사진을 보내주세요. 그러면 아이가 사진을 보며 부모에게 마음을 전할 수 있습니다.



- 어린아이들은 놀이를 통해 감정과 경험을 이해합니다. 아이가 놀이를 할 때 함께 참여하면, 자연스럽게 아이의 감정을 알아차리고 소통할 수 있습니다. 아이가 집중하고 있는 것에 귀 기울이며 더 많은 이야기를 나눠 보세요. 격려하고 칭찬하며, 함께 노는 시간이 즐겁다는 것을 표현하는 것도 중요합니다.

- 익숙한 노래와 부모의 목소리는 아이가 안정감을 느끼고, 자신의 문화와 연결되어 있다고 느끼게 도와줍니다. 아기와 함께 자주 부를 수 있는 노래를 정하고, 부모의 목소리로 그 노래를 녹음해 보세요. 만약 부모가 떠나 있어야 할 경우, 아이를 돌봐줄 사람이 이 녹음을 들려줄 수 있도록 공유해 주세요.

## 초등 고학년 이상 아이들과 청소년을 위해:

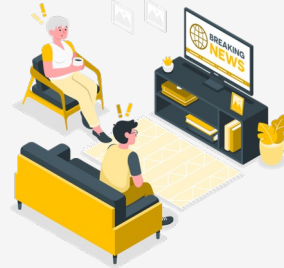
- 초등 고학년 이상 아이들과 청소년은 부모가 떠나게 될 경우, 동생을 돌보거나 아르바이트를 해야 한다는 책임감을 느낄 수 있습니다. 이들이 이러한 역할을 잘 해낼 수 있다는 자신감을 가질 수 있도록 도와주세요. 예를 들어, 동생을 학교에 데려다주는 방법이나 집을 청소하는 요령을 미리 익힐 수 있도록 지도해주세요. 청소년들은 자신이 유능하고 의미 있는 일을 하고 있다고 느낄 때, 스트레스에 더 잘 적응할 수 있습니다.
- 아이들이 불안 때문에 자신에게 중요한 것들을 놓치지 않도록 도와주세요. 학교 생활을 잘하고, 잘 자고, 친구들과 건강한 관계를 맺는 것은 아이의 미래에 매우 중요합니다. 부모가 곁에 없더라도 이런 일들을 계속 이어가길 바란다는 것을 분명히 전하세요.



- 아이가 새로운 역할을 맡게 되더라도, 여전히 부모의 소중한 '아이'임을 잊지 않도록 해주세요. 함께 있지 않더라도, 부모로서 끝까지 아이를 보살피고 있다는 것을 다양한 방식으로 표현해 주세요. 아이를 돌봐주고 지지해 줄 사람들에게 대해 반복해서 이야기해 주고, 혼자 모든 걸 짊어질 필요가 없다는 것을 알려주세요. 또한, 균형 잡힌 생활과 충분한 휴식도 중요하다는 점을 강조해 주세요.
- *“지훈이랑 서연이 돌보는 게 쉽지 않을 텐데, 네가 있어서 정말 다행이야. 근데 힘들 땐 꼭 주변에 도움을 요청해도 돼. 정민 이모나 교회 선생님께 말해도 좋고, 혼자 다 책임지려고 하지 않았으면 해. 사실, 엄마(아빠)도 힘들 때 가족이나 주변 사람들에게 많이 물어보고 했어.”*
- 청소년기가 되면 믿고 의지할 수 있는 어른과의 연결이 더 중요해집니다. 가족 친구, 친척, 운동 코치, 선생님, 상담사 같은 멘토와 꾸준히 소통할 수 있도록 도와주세요. 만약 부모와 떨어지게 되더라도, 이런 관계가 아이에게 심리적인 안정감과 지지를 줄 수 있습니다.

## 주의해야 할 점:

- 추방과 관련된 무서운 영상이나 이미지를 아이에게 직접 보여주지 마세요. 구금 시설이나 강제 체포 장면 같은 내용은 아이에게 불안과 두려움을 줄 수 있습니다.



- 특정 집단을 부정적으로 일반화하지 마세요. 예를 들어, “미국인들은...”, “멕시코인들은...”, “백인은...”, “흑인은...” 같은 표현을 피하는 것이 중요합니다. 아이들이 자라면서 다양한 배경을 가진 사람들과 긍정적인 관계를 맺는 것이 중요하기 때문입니다. 대신, 세상에는 아이들을 돕고 싶어 하는 어른들이 많다는 것을 강조하세요. 모든 사람을 한 가지 방식으로 단정 짓기보다는, “어떤 나라, 어떤 인종이든 친절하고 안전한 사람들이 많아.” 같은 메시지를 전해주세요.



Hodges, H. R., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Abdi, S. M. (2025). 부모의 강제 추방을 걱정하는 아이들을 위해.

질문이나 번역 요청이 있으시면 [hhodges@umn.edu](mailto:hhodges@umn.edu)로 이메일을 보내주세요. 이 문서는 루이지애나 주립대학교 심리학과 최단비 교수가 한국어로 번안하였습니다.