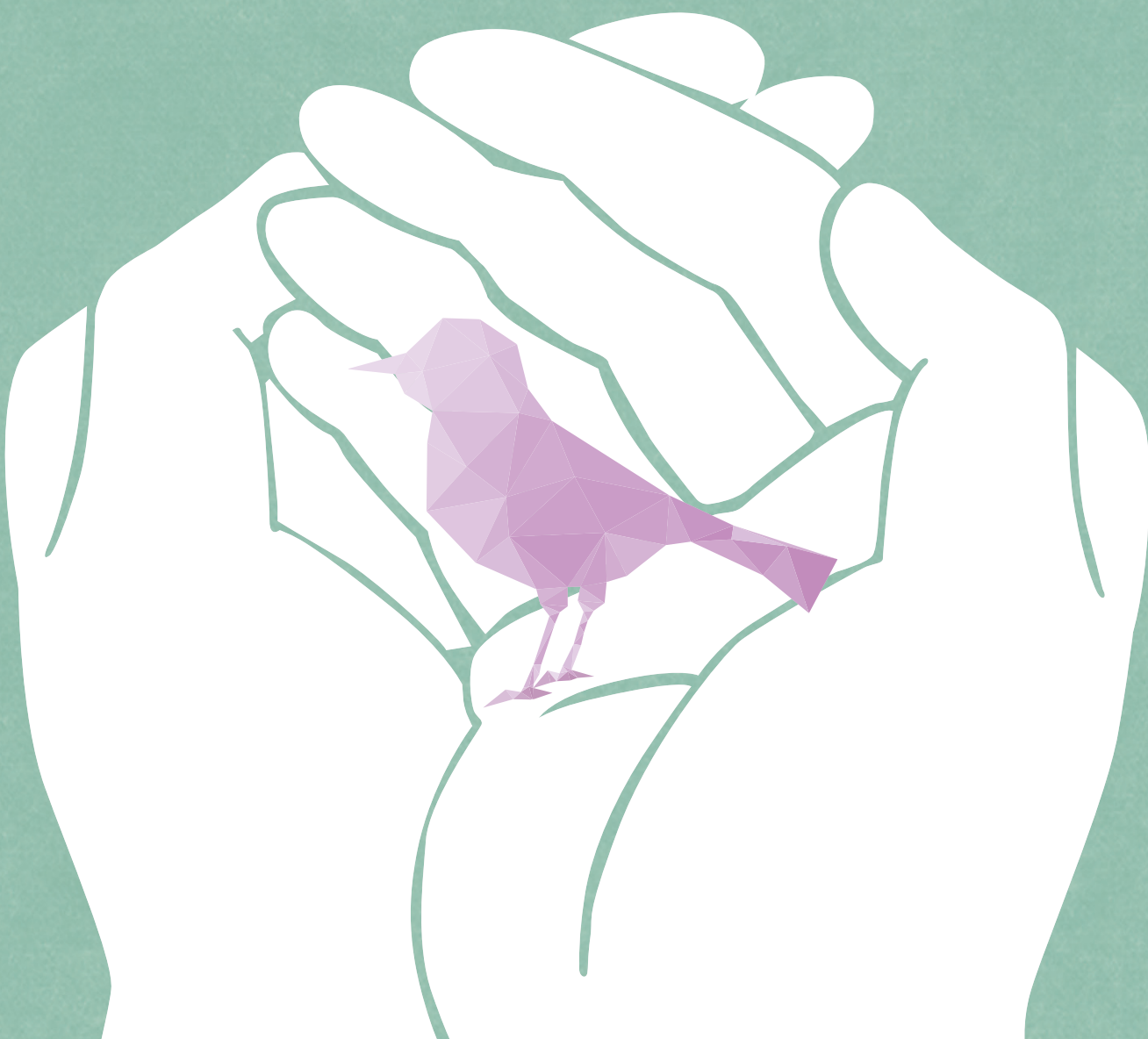


외상후 스트레스 장애

PTSD

Post-traumatic Stress Disorder



외상후 스트레스 장애

: 몸의 기억, 마음의 상처

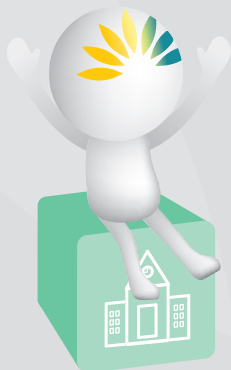
외상후 스트레스 장애(PTSD)는
공포와 스트레스를 자극하는 사건을 겪은
누구에게나 발생할 수 있습니다.

폭풍, 지진과 같은 자연재해,
그리고 대형 사건과 사고들도
원인이 될 수 있지만,
성적, 육체적 폭력도 마찬가지입니다.

그 사건을 직접 겪은 이들만이 아니라,
사건을 목격한 이들에게서도 발생합니다.

왜 어떤 이들에게는 PTSD가 발생하며,
다른 이들은 이를 겪지 않는지는
아직 알 수 없습니다.

충격적인 몸의 기억이 마음의 상처가 되는 건
분명한 것 같습니다.





외상후 스트레스 장애란?

누구나 신체적 · 성적 · 언어적 폭력, 학대, 자연재해 등의 많은 충격적인 사건(외상, trauma)을 경험하거나 목격할 수 있습니다. 이런 경우 대부분 극심한 불안을 느끼게 되는데 이는 위험을 피하거나 방어하기 위한 정상적인 신체의 반응입니다.

그러나 사건이 없는 일상적인 상황에서도 이러한 반응들이 지속되어 아래와 같은 증상을 보일 때, 이는 외상후 스트레스 장애라고 진단할 수 있습니다.

재경험



사건이 꿈이나 생각을 통해 반복적이고 집요하게 떠오르거나 사건이 재발하고 있는 것과 같은 행동이나 느낌을 가지는 증상으로써 사건을 생각나게 하는 말, 물건, 상황에 의해 촉발되어 일상생활 전반에 영향을 끼침

회피



사건과 관련된 생각 · 느낌 · 대화나 사건이 회상되는 행동 · 장소 · 사람을 피하거나 사건(외상)의 중요부분을 회상할 수 없는 증상으로 중요한 활동에 대한 참여나 흥미가 매우 저하되어 있고 감정이 무뎠진 느낌

증가된 각성 반응



과도한 경계심과 놀람, 집중의 어려움, 긴장과 초조감, 잠들기와 수면 유지의 어려움, 분노의 폭발

아동 · 청소년의 외상후 스트레스 반응

- ✓ 외상 사건 초기 대부분 침묵합니다. 말하는 방법을 잊거나 말을 못하거나 하지 않기도 합니다. 흥분해서 소리를 지르거나 발작 행동을 보이는 경우는 드뭅니다.
- ✓ 부모와 분리되거나 홀로 남겨질 때, 혹은 바깥에 내쳐지거나 이방인이 되는 듯한 상황에 대해 두려움을 느끼게 됩니다.
- ✓ 정상적으로 대 · 소변을 잘 가리다가 다시 소변을 가리지 못하는 모습을 보이기도 합니다(유뇨증).
- ✓ 무서운 꿈을 꾸기도 합니다. 외상 경험을 반복하는 꿈을 꾸기도 하고 어린 아동의 경우 무서운 꿈을 꾸지만 기억하지 못하기도 합니다.
- ✓ 사건을 놀이로 표현하거나 그리거나 극화하거나 이야기합니다.
- ✓ 자신이 희생자라는 느낌 때문에 타인에게 위해를 가하기도 합니다.



PTSD가 의심될 때는
의사와 면담한 후에
올바른 진단을
받아야 합니다.

· 도움을 받을 수 있는 곳

- ▶ 정신과 의사, 임상심리사와 같은 정신건강 전문가
- ▶ 병원 정신건강의학과, 외래 클리닉
- ▶ 지역의 정신보건센터
- ▶ 지역 내 정신보건 관련 단체들
- ▶ 동료 지지그룹
- ▶ 무료 · 유료 상담소



PTSD 증상은 사건 직후 나타나기도 하지만 몇 달 후 나타나기도 하므로, 올바른 진단과 치료를 받을 수 있도록 도와주어야 합니다.

부부간의 가정폭력과 같이 자녀가 사건의 중심이 아닐 경우 아동·청소년기의 자녀들이 겪는 정신적 어려움은 간과되기 쉽습니다. 그래서 관심을 갖지 않고 방치한 경우 아이들은 오랜 시간이 흐른 뒤 사건을 떠올리는 것을 힘들어하며, 사건이 다시 일어날 것 같은 지속적인 두려움으로 인해 작은 스트레스 상황에서도 과민하거나 격렬한 반응을 보일 수 있습니다. 더욱이 미래에 대해 부정적이며 성인이 되어도 적응에 어려움을 겪게 될 수 있습니다.

내 아이, 내 친구가 PTSD 증상을?



- 감정적 지지, 이해, 인내, 격려하기
- 그들을 돕기 위해 PTSD 이해하기
- 그들과 이야기하고 경청하기
- 표현하는 감정을 듣고 PTSD를 유발하는 상황에 대해 이해하기
- 시간이 지나고 치료가 진행됨에 따라 그들이 더 좋아질 것을 기억하기
- 자해 위험이 있을 때 무시하지 않고 치료자에게 전달하기

내가 PTSD를 겪고 있다면?



- 의사와 상의하기
- 스트레스 감소를 위한 활동하기(취미, 운동 등)
- 나를 위한 현실적인 목표 세우기
- 작은 일부터 해결하며 우선순위 세우기, 내가 할 수 있는 것 하기
- 다른 사람과 시간을 보내도록 노력하고 친구나 주변인에게 증상을 유발하는 것에 이야기하기
- 증상은 갑자기 좋아지는 것이 아니라 서서히 좋아진다는 것을 기억하기
- 위로가 되는 상황, 장소, 사람들을 확인하고 찾기

아이들의 문제행동 뒤에는 어떤 상처가 있는 걸까요?



친구의 놀림을 참을 수 없는 아이

준수는 8세 소년으로 학교와 동네에서 잦은 다툼을 일으킨다. 아이는 아버지가 어머니를 강압하고 때리는 가정폭력을 경험했고, 아버지가 어머니를 때리는 것을 막아 보려 했지만 번번이 실패했다. 준수는 먼저 싸움을 건 적은 없고, 다른 친구들이 집단으로 욕하고 공격해서 방어했을 뿐이라고 한다.



외상을 가진 아동으로 본다면?

준수는 ‘나쁜’ 소년도 아니고 ‘될 대로 되라’는 식의 아이도 아니다. 준수는 아버지가 어머니를 때리는 장면을 수차례 보았고, 이를 중단시키려 노력했지만 너무 어렸기 때문에 그럴 수 없었다. 그래서 스스로를 무력하고 좋은 사람이 아니라고 생각한다. 이런 생각을 자극하는 상황이 다시 발생하면, 아이들은 상황을 다루지 못하는데 대해 분노, 수치심을 갖게 되고, 이런 감정들은 아이의 내부에 축적된다. 그러다가 유사한 상황에 직면하면 축적되었던 이 생각과 감정들이 자극되어, 놀리는 친구들을 지나치게 공격하는 등 주변 사람들의 예상보다 더 큰 반응을 보인다(급소 반응). 그래야 다시 무력감을 느끼지도 않고 자신을 지킬 수 있다고 생각하기 때문이다.

Return to the heart

심각한 정신적 충격을 받은 아동과 청소년들이
일상생활에 복귀하여 어려움을 겪지 않도록
전문적인 평가와 적절한 치료가 필요합니다.



“학생정신건강지원센터”는

학생들의 정신건강 증진을 위해

교육부에서 설립 · 지원하는

국내 유일의 전문연구 및 교육 기관입니다.



학교 대상
위기개입 지원

뇌발달 기반
학생정신건강
연구

학생정신건강지원센터는
학교와 교사의
인식을 개선하고
역량을 증진시킬 수 있는
교육과 연구를 수행합니다.

증거기반
사회정서행동
개선 프로그램
개발

교사 대상
정신건강
전문지식전달
교육

학생정신건강 연구
및 교육 지원
글로벌 네트워크
구축



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

702-210 대구광역시 북구 호국로 807, 칠곡경북대학교병원 어린이병원

Tel 053)313-3909 Fax 053)313-3910 www.smhrc.kr

copyright©2015 by Ministry of Education, School Mental Health Resources and Research Center

본 저작물에 대한 모든 권리는 교육부 및 학생정신건강지원센터에 있으며
저작물에 사용된 디자인 및 문구는 사전 허가 없이 복사 및 변용할 수 없습니다.