

2018 뉴스레터 8월호: 트라우마에 대한 대처

우리는 살면서 크고 작은 사건을 경험하게 됩니다. 대부분은 별다른 충격이나 마음의 상처 없이 회복되지만 간혹 큰 충격이나 영향을 받기도 합니다. 또한 같은 사건을 겪고도 잘 넘기는 사람이 있는 반면, 심리적 영향을 크게 받고 힘들어하는 사람도 있습니다. 이번 호 뉴스레터에서는 자녀가 트라우마를 겪었을 때 보일 수 있는 모습과 부모님이 도와줄 수 있는 방법에 대해 알아보겠습니다.

1 트라우마란 무엇인가요?

- 심리적 트라우마(정신적 외상)는 충격적이거나 두려운 사건을 당하거나 목격하는 것을 의미합니다. 심리적 트라우마를 겪을 수 있는 사건은 교통사고부터 폭력, 학대, 또는 수술 등의 치료과정에 이르기까지 무척 다양합니다.
- 아이들이 심리적 트라우마를 겪을 수 있는 **상황**은 다음과 같습니다. (아래 표 참조)

트라우마 상황의 예		
자동차 사고	성폭행	화재, 홍수
유기, 방치, 학대, 가정 폭력	따돌림(사이버 따돌림 포함), 학교 폭력	자연재해
부모님의 싸움, 이혼	소중한 사람과의 이별 혹은 죽음	부상, 수술 등의 치료 과정

2 트라우마를 받은 후 어떤 모습을 보이게 되나요? (신체적, 정서적, 기타 반응)

신체적 반응	심장 박동 수의 증가, 식은땀, 지나친 경계나 놀람 반응, 식욕 감퇴, 악몽, 각종 신체적 통증 등
정서적 반응	우울, 불안, 퇴행, 분리불안, 비행, 공격적 행동, 학업 장애, 불쾌한 기분, 멍한 기분 등
기타 반응	시시때때로 트라우마와 관련된 기억이 생생하게 떠오르고, 그 기억을 떨쳐내기 어려움. 트라우마를 떠올리게 하는 장소, 활동, 사람 혹은 대화 등을 지속적으로 회피함.

- ❖ 트라우마를 겪은 아이들 모두가 이러한 스트레스 반응을 보이는 것은 아닙니다. 또한 스트레스 반응을 겪더라도 대부분은 서서히 회복됩니다. 하지만 일부의 아이들에게서는 오랜 기간 정서행동 상의 문제가 지속될 수도 있습니다. 따라서 자녀가 트라우마를 겪었다면 적절히 도와서 만성적인 문제로 진행되지 않도록 해야 합니다.

3

트라우마를 겪은 자녀를 어떻게 도와줄 수 있을까요?

- 1) 자녀가 보이는 스트레스 반응은 트라우마 이후 정상적인 모습일 수 있습니다.
- 2) 자녀의 이야기를 많이 들어주세요.

- 참는다고 고통이 약해지지 않으며 이야기를 하면서 힘든 감정이 해소됩니다.

“그런 일을 겪게 되어 무척 힘들고 슬프겠구나.”

“그 때 정말 무섭고 고통스러웠을 거야.”

- 사건의 발생 경위를 따져 자녀를 비난하지 않습니다. 아이 때문에 나쁜 일이 일어난 것이 아님을 설명해주세요.

“네 잘못이 아니야. 누구에게라도 일어날 수 있는 일이었어.”

- 만일 자녀가 자신이 겪은 일을 이야기하고 싶지 않아 한다면 기다려 주세요.

“지금 그 이야기를 하는 것이 많이 힘들면 하지 않아도 좋아. 엄마(아빠)는 항상 들을 준비가 되어 있으니 네가 원할 때 언제라도 이야기를 해주렴.”

- 3) 잠자리 환경을 개선해주세요.

- 규칙적인 시간에 잘 수 있도록 해주세요.

- 자기 전 차분하고 편안한 기분을 가질 수 있도록 도와주세요.

이 때 조용한 음악을 듣거나, 종교가 없더라도 함께 기도하는 시간을 가져보는 것도 좋습니다.

- 4) 규칙적인 일상생활을 할 수 있도록 도와주세요.

- 놀이 등 즐거운 활동을 포함한 일상생활을 회복하는 것이 안정감을 찾는 데 중요합니다.

- 5) 복식호흡, 점진적 근이완법 등 몸과 마음을 이완할 수 있는 훈련을 자녀와 함께 해보세요.

※ www.youtube.com 에서 '점진적 근이완법'을 검색해 보세요.

4

다음의 경우 전문가의 도움이 필요합니다.

- 스트레스 반응으로 인해 학교생활의 어려움(등교 거부, 성적 저하, 친구관계의 어려움 등) 및 일상생활의 어려움이 있을 때
- 과도한 불안, 우울 혹은 스트레스를 호소할 때
- 시간이 지나도 증상이 나아지지 않고 비슷하게 유지되거나 악화될 때
- 자살에 대한 생각이나 시도가 있을 때

※여기서 잠깐!!!

- 최근 학생들 사이에 자해가 급증하고 있으며 부모님들의 세심한 관심이 요구됩니다.
- 학생들은 괴로운 감정에서 벗어나기 위해서, 자기 처벌의 의미로, 소통과 관심의 방법으로, 지루함에서 벗어나기 위해서 또는 자기표현의 한 방법으로 자해를 합니다.
- 만일 자녀가 이러한 행동을 보인다면 부모로서 느끼는 당혹함을 직접적으로 표현하거나 자녀를 비난하지 마십시오.
- 자녀의 감정과 상황을 헤아려 보고 힘들어하는 부분에 대해서 대화를 하십시오.
- 자해 행동이 반복되거나 심해질 때는 전문적인 도움을 받으십시오.

2018년 8월 24일

전주만성초등학교장 박성배

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 8월호로 가정으로 보내드립니다.