
지진 관련 심리지원 자료



학생정신건강지원센터

I. 재난을 겪은 후 우리 아이들에게 나타날 수 있는 심리적 반응

감기에 걸리면 열이 나고 기침, 콧물이 나듯이 재난을 경험하면 대부분 여러 증상을 경험하게 됩니다. 재난을 경험한 우리 아이들에게 나타날 수 있는 반응들입니다.

1. 그 일을 생각하지 않으려고 해도 마음속에서 갑자기 떠올라요

그것은 누구나 큰일을 당하면 생길 수 있는 정상적인 반응입니다. 그때 경험, 기억을 뇌가 제대로 처리하지 못해서 그때 기억이 자꾸 올라오는 것 뿐입니다. 마치 상한 음식을 먹으면 위가 소화를 못 시키고 어디 걸려 있었어서 자꾸 신물이 넘오오는 것과 비슷한 것입니다.

2. 주의를 기울이거나 집중하기 힘들어요

충격적인 일을 경험한 사람들에게 자꾸 있는 현상입니다. 기억력이 나빠진 느낌이 들 수도 있습니다. 하지만 이러한 현상은 정말 기억력이 손상된 것이 아니라 집중력이 일시적으로 떨어졌기 때문입니다. 고통스럽고 감정적으로 힘들다보니 다른 부분에 충분히 주의를 기울이지 못하게 되는 것입니다.

3. 예전보다 쉽게 놀라거나 예민해졌어요

작은 자극에도 놀라고, 꿈을 꾸면서도 놀라고 하다보니 몸도 마음도 지치고 많이 힘이 들게 됩니다. 하지만 이것도 흔히 재난뿐만 아니라 나를 놀라게 하는 경험을 하게 되면 생기는 자연스러운 반응입니다. 자신을 보호하려고 몸과 마음이 움직이다보니 생기는 현상입니다. 이전에 너무 놀라고 무서운 일을 겪었기 때문에 몸이 계속 긴장하고 작은 신호에도 조심하라고 경고를 자꾸 주어서 생기는 일입니다. 실제로 몸이 이상이 온 것은 아닙니다.

4. 뚜렷한 이유가 없는데도 주위를 경계하고 조심하게 되요

또 다시 나쁜 일이 생기지 않을까 조심하고 대비하는 건 당연한 일입니다. 자신을 보호하려고 몸과 마음이 움직이다보니 생기는 현상입니다. 이전에 너무 놀라고 무서운 일을 겪었기 때문에 몸이 계속 경계하고 조심하라고 경고를 주어서 생기는 일입니다.

5. 잠들기가 어렵고 안 좋은 꿈을 꾸요

우리 몸은 그 힘든 시간을 '소화'시키기 위해서 오랜 시간을 곰곰이 생각해요. 마치 우리가 과식을 하고 나서 소화를 시키려고 위장이 운동하는 것과 비슷합니다. 잠을 자는데 어려움을 겪거나 악몽을 꾸다는 건, 여러분에게 일어난 일을 소화시키는 한 방법일 수 있습니다.

※ 위와 같은 반응은 누구에게나 있을 수 있는 것이며 자연스러운 반응입니다.

현재 아이에게 나타나는 여러 증상들은 지극히 정상적이고 자연스러운 반응입니다. 고통이나 증상은 큰 일을 겪으면서 너무 놀란 기억이 몸과 마음에 남아 있어서 그런 것일 뿐입니다. 처음에는 당황스럽고 무서울 수도 있지만, 내가, 우리 아이가 이상한 것이 아니라 이 모든 반응들이 정상적인 반응입니다.

II. 학부모가 지진에 대해 자녀들과 이야기하는 방법

지진이 몇 주 이상 지속되고 있는 지역이 있습니다. 학부모님께서서는 아래와 같은 정보를 참고하셔서 가정에서 자녀들의 불안을 덜 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

1. 가족과 되도록 같이 시간을 보내고, 자주 연락하는 것이 도움이 됩니다.

위기 상황에서 자녀들에 대한 가장 좋은 보호수단은 가족 구성원들의 사랑과 지지입니다. 모일 수 없는 상황이라면 통화나 문자를 통해 '우리는 안전하며 서로 연결되어 있다'는 점을 알려 주십시오.

2. 부모들은 자녀들과 자신의 감정을 공유하고, 아이들에게 질문을 할 수 있도록 허락하십시오.

귀하의 자녀가 현재의 상황을 어떻게 이해하고 있는지, 왜 일어났다고 생각하는지 자녀의 설명을 들어보는 기회를 가지십시오. 부모가 답을 모르는 질문에 대해서는 "너의 질문에 대한 답을 모르겠구나." 라고 대답한 후 "내가 알아보도록 할게." 라고 하는 것이 좋습니다.

3. 아이들이 이해할 수 있는 단어를 사용하여 있었던 일과 진행 중인 일, 앞으로 예상되는 일을 눈높이에 맞추어 설명해 주십시오.

아이들이 들을 준비가 되지 않은, 아이들이 감당하기 어려운 정보(예를 들면 피해상황이나 사상자 수 등)까지 세세하게 이야기할 필요는 없습니다.

4. 자녀들이 자신의 불안을 쉽게 이야기할 수 있는 분위기를 만들어 주시고, 그런 표현을 할 때는 잘 들어 주시는 것만으로 많은 도움이 됩니다.

"시간이 지나면 해결될 거야." 라는 미래에 대한 희망적인 기대를 전달하면서 안심시켜 주십시오.

5. 부모가 모범이 되어 일, 식사, 수면, 휴식, 여가활동과 같은 일상생활을 잘 유지하며 불안을 다루어 나가는 모습을 보여주는 것이 좋습니다.

불안을 줄이는 데는 자녀의 삶을 가능한 한 빨리 일상생활로 돌아가게 하는 것이 도움이 됩니다. 자녀의 일상생활이 너무 힘들었다면 지금은 특별한 지지가 필요한 시기이니 조금 편하게 조절해 주십시오.

6. 자녀들이 텔레비전 뉴스에 자주 노출되는 것은 되도록 피하도록 하십시오.

아이들이 텔레비전을 통해 재난 장면을 시청하거나 정보를 접하게 된다면 부모가 함께 있으면서 아이들의 질문에 대답해 주는 것이 좋습니다.

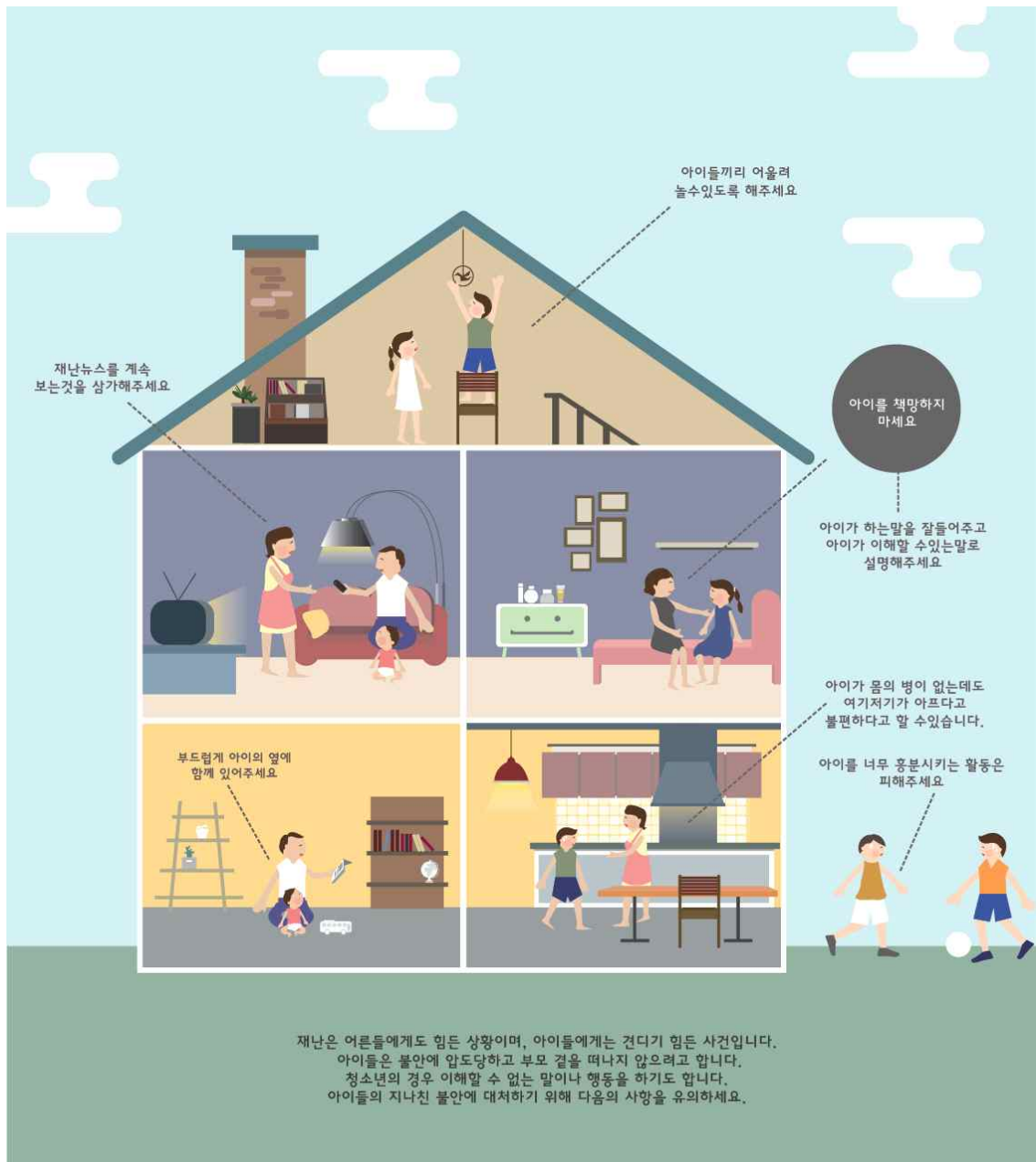
7. 나이가 어린 아이들은 위기 상황에서 자신의 공포나 불안을 말로 표현하지 못하고, 혼자 떨어져 있는 것을 가장 두려워하므로 되도록 함께 행동하는 것이 좋으며 짧은 기간 동안 퇴행 행동을 보일 수 있다는 점도 알고 있는 것이 좋습니다.

8. 만약 평소와는 다르게 아래와 같은 행동들이 오래 지속된다면 전문가를 찾아서 도움을

구하십시오.

- ① 아이가 부모에게 지속적으로 매달리거나 학교에 가지 않으려고 하는 행동
- ② 부모로부터 영원히 떨어지면 어쩌나 두려워하는 등과 같은 이별에 대한 지속적인 두려움
- ③ 사건 이후 며칠 밤에 걸쳐 지속되는 악몽이나 야뇨증 등의 수면 장애
- ④ 집중을 못 하고 짜증을 부림
- ⑤ 사소한 일에 펄쩍 뛰듯이 깜짝깜짝 놀라는 증상
- ⑥ 아이에게는 어울리지 않는 부적절한 행동을 보임
- ⑦ 의학적인 원인이 밝혀지지 않는 복통, 두통, 어지럼증과 같은 신체적인 증상 호소
- ⑧ 모든 일을 하지 않으려고 하거나 활동량이 감소하고 재난 사건에 몰두

※ 아동·청소년을 위한 대처 요령 (출처 : 재난정신건강 정보센터)



- 부드럽게 아이의 옆에 함께 있어 주세요
- 아이가 하는 말을 잘 들어주고, 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해주세요
- 아이가 몸의 병이 없는데도 여기저기가 아프고 불편하다고 할 수 있습니다
- 아이를 책망하지 마세요
- 재난 뉴스를 계속 여러 번 보는 것은 삼가해주세요
- 아이들끼리 어울려 놀 수 있도록 해주세요
- 아이를 너무 흥분시키는 활동은 피하세요

Ⅲ. 학교에서 실시할 수 있는 '불안 조절 방법'

1. 불안해하는 반응을 정상화하기

- 1) 이러한 상황에서 스트레스를 받는 것은 정상적인 반응이라는 것을 이야기합니다.
- 2) 이런 상황에서도 스트레스를 덜 받게 하는 방법이 있다는 것을 알립니다.
- 3) 현재 상황은 미래에 더 나아지지 위한 단계라는 점을 알립니다.

2. 스트레스 감소 및 안정화를 위한 기초훈련법

- 1) 제자리에 앉은 자세로 천천히 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬도록 합니다.
- 2) 교실에서 볼 수 있는 5가지 물건을 한 번씩 보게 한 후 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.
예) 책상, 의자, 칠판, 창밖의 하늘, 모니터
- 3) 학교 안에서 들을 수 있는 5가지 소리를 식별하게 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.
예) 시계 소리, 종소리, 새의 지저귀, 옆 반의 수업 소리, 아이들의 숨소리
- 4) 내 몸이 느끼는 5가지를 말해 보라고 한 후, 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬도록 합니다.
예) 얼굴에 바람이 느껴진다, 교실 바닥에 놓인 발이 느껴진다, 무릎에 놓인 손이 느껴진다, 엉덩이에 의자가 느껴진다, 등 뒤의 의자등받이가 느껴진다.
- 5) 몸의 느낌, 소리, 보이는 물건 순으로 4번부터 1번까지 역순으로 반복해서 다시 한 번 더 해 봅니다.

※ 가정에서 해볼 수 있는 '안정화' 기법

- 심호흡 - 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 '후~'하고 한숨을 내시게 됩니다. 그것이 바로 심호흡입니다.. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~' 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉽니다. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉽니다.
- 복식호흡- 복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배를 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것입니다. 이때는 코로만 숨을 쉽니다. 천천히 숨을 아랫배까지 내려간다고 상상해보십시오. 복식호흡의 포인트는 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하는 것입니다.
- 착지법 - 착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금 여기'로 돌아오는 겁니다. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿고 있는 느낌에 집중하십시오. 발뒤꿈치를 들었다가 쿵 내려놓으십시오. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느낍니다.
- 나비포옹법 - 나비포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리주고 '셀프 토닥토닥'하면서 스스로 안심시켜주는 방법입니다. 두 팔을 가슴 위에 교차시킨 상태에서 양측 팔뚝에 양손을 두고 나비가 날갯짓 하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 됩니다.

3. 점진적 근육 이완법

위의 방법을 실시한 후에도 불안이 여전히 많이 느껴져서 지금 당장 어떤 일이든 해야 할 것처럼 온 몸의 근육이 심하게 긴장되는 경우에는 근육이완연습을 해 보는 것이 도움이 됩니다.

다음과 같이 근육을 의도적으로 수축시켰다가 이완하는 경우, 근육은 뇌에게 정신적으로 편안해지라는 신호를 보내게 됩니다.

- 1) 다리부터 시작해서 양 다리에 8초간 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 2) 가슴과 배의 근육에 8초간 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 3) 팔, 어깨, 목에 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.
- 4) 얼굴에 힘을 꼭 주었다가 힘을 뺍니다.

초등학교 저학년 등 어린 아이들의 경우에는 근육 수축 시간을 4초 정도로 짧게 시작한 후 어느 정도 숙달이 되면 늘려도 됩니다.

4. 불안해하는 학생이 위의 방법을 따르지 않는 경우 아래와 같이 해 봅니다.

- 1) 침착하게 교사로서의 전문적인 태도를 유지합니다.
- 2) 지금까지 했던 방식과는 다른 방식으로 시선을 맞추면서 원하는 요구 사항을 한 번 더 천천히 이야기합니다.
- 3) 가능하다면 학생이 충분히 이해할 수 있도록 시간을 더 주도록 합니다.
- 4) 학생을 돕기 위해 다른 사람의 도움이 필요하다고 생각한다면 그 점을 이야기 해줍니다.
- 5) 안정시키려는 노력에 학생이 반응하지 않고 전체적인 분위기에 위협이 된다면 도움을 요청합니다.

5. 학생의 분노 조절을 돕는 방법

- 1) 스스로 자신을 안정시키도록 5-10분 정도 타임아웃을 실시하도록 지시합니다.
- 2) “화나는 감정”을 감소시키기 위해 학생이 받아들일 수 있는 신체적인 활동을 찾아보도록 합니다.
- 3) 무엇이 화나게 하는지 이야기 해 보도록 합니다.
- 4) 그러한 분노 감정이 그 상황에서 정상적인 반응이긴 하지만, 분노 감정으로 인해 부정적인 행동을 하는 것은 옳지 않다는 점을 알립니다.

IV. 학교에서 실시할 수 있는 '스트레스 관리 방법'

몇 주 이상 지속된 지진 사태는 학교에서 근무하는 교사 뿐 아니라, 학생과 학부모에게도 큰 스트레스를 주었을 것입니다. 이러한 시기에는 스트레스를 조절하는 능력을 배우고 실천하는 것이 필요합니다.

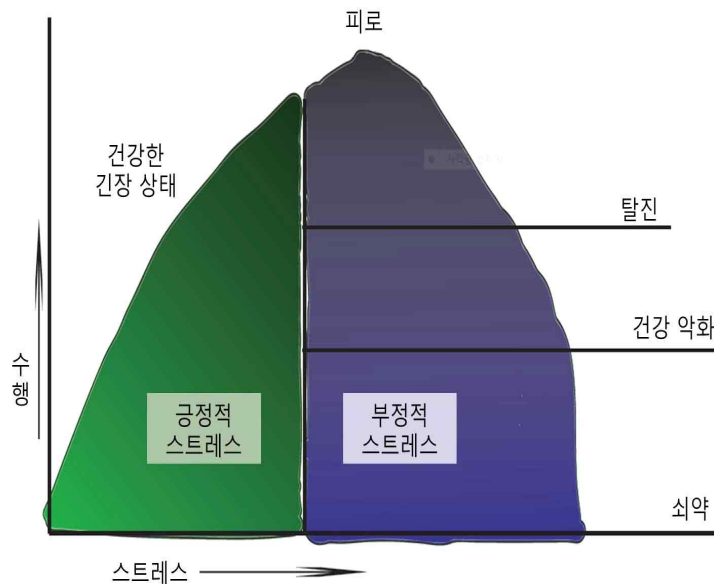
아래와 같은 정보를 학생들에게 알려주고 교사가 직접 실천하는 모습을 보여준다면 학교 전체의 분위기를 안정시키는 데 많은 도움이 될 것입니다.

1. 스트레스란 무엇인가?

- 1) 스트레스란 신체적, 정서적, 인지적인 요구에 대한 반응입니다.
- 2) 극도의 스트레스는 우리의 뇌에 생존 반응을 불러일으킵니다, 그 반응은 "싸울 것인가, 도망갈 것인가, 제자리에 얼어붙을 것인가, 약해져서 쓰러질 것인가" 등 입니다.
- 3) 스트레스의 원인은 외부적인 것과 내부적인 것으로 나누어집니다. 지진 자체는 외부적 스트레스가 되며, 이에 대한 개개인의 인식은 내부적인 스트레스로 작용 합니다.

2. 신체 및 정신에 대한 스트레스의 영향

- 1) 스트레스는 우리에게 신체적으로 영향을 끼치며 우리의 건강, 생각, 정서적 안정, 행동에 영향을 줍니다.
- 2) 적절한 스트레스는 수행을 더 잘 하게 하고 반응을 증가시킵니다.
- 3) 과도한 스트레스는 수행하고 반응하는 능력을 떨어뜨립니다.



*출처 : Nixon, P. Practioner, 1979

SMHRC 학생정신건강지원센터

3. 스트레스를 다루는 방법

과도한 스트레스가 있는 시기에는 평상시처럼 적절하게 일하고 행동하는 것이 쉽지 않습니다.

스트레스를 적절히 다루는 방법은 이미 널리 알려져 있으므로 그러한 방법을 배워 적극적으로 활용해 볼 것을 권합니다.

당신 자신을 도울 수 있는 여러 가지 방법을 직접 실천해 보세요!

- 1) 카페인과 알콜 섭취 - 줄이세요!
- 2) 영양 섭취 - 골고루 먹으세요!
- 3) 운동 - 무조건 하세요!
- 4) 수면 - 늘리세요!
- 5) 스트레스 받는 일이나 상태에서의 타임아웃 - 지금부터 20분 동안 스트레스를 받는 일이나 상황에서 벗어나 보세요! 그것이 잘 안되면 10분 동안이라도 행복했던 기억을 떠올리며 심호흡하세요!
- 6) 여가 시간 - 즐기세요!
- 7) 기대와 예상 - 현실적인 기대를 가지세요!
- 8) 인식 - 과대평가하지도 과소평가하지도 말고 다시 한 번 상황을 객관적으로 바라보세요!
- 9) 표현 - 그 일에 대해서 이야기 하세요!
- 10) 유머 감각 - 더 많이 웃으세요!

V. 학교에서 실시할 수 있는 ‘회복탄력성(Resilience) 교육’

회복탄력성이란, 위기상황 이후 변화에 적응하고 회복하는 능력을 말합니다. 지금까지의 연구 결과에 의하면 대부분의 사람들은 위기 상황 이후 별다른 “전문적인 개입” 없이도 자신들의 삶을 다시 살아간다고 합니다.

하지만 어떤 사람들은 정서적인 어려움을 겪을 수 있으며, 회복하는 과정이 고통스러워 도움을 필요로 하기도 합니다.

1. 회복탄력성이 중요한 이유

개인의 회복탄력성의 정도에 따라 사건이 개인에게 미치는 영향의 크기와 회복되는 속도가 다르기 때문입니다.

2. 회복탄력성에 영향을 미치는 요소

가장 중요한 요소는 가족이나 친구들 간 서로 관심을 갖고 지지해 주는 것입니다. 학교에서는 선생님과 학생이 서로 지지해 주는 것도 중요합니다. 친구들 간의 지지적인 관계도 도움이 되는데 그런 분위기를 만들어 주는 것은 선생님의 몫이기도 합니다.

다른 사람에게 도움이 되고 필요한 존재라는 인식은 우리 자신을 다른 사람과 연결시켜 주는 다리 역할을 하며 회복탄력성을 키우는 데 도움을 줍니다.

그러므로 지진으로 인해 불안한 상황을 진정시키기 위해 참여하고 있는 다양한 직능의 시민들 모두가 다른 사람에게 도움이 되고자 하는 사람들이라는 인식을 학교에서 학생들에게 널리 교육하는 것은 위기 상황을 헤쳐 나가는 우리나라 전체의 회복탄력성을 높이는 데 도움이 될 것입니다.

3. 위기 상황에서 긍정적인 면을 찾는 연습하기

위기 상황에서는 부정적인 부분만을 보기 쉬우며 긍정적인 부분은 찾기가 어렵습니다. 하지만 항상 모든 위기상황에서 부정적인 부분만 있지 않습니다.

가족과 함께 위험을 대처하거나 이야기를 나눌 수 있는 시간을 가지거나 가족이 단합할 수 있는 기회를 삼을 수도 있습니다.

회복탄력성이 높은 사회에서 살아가는 구성원들은 위기 상황에서 서로를 도우려고 하며 지역 사회의 미래에 대해서 긍정적인 태도를 가집니다. 우리 지역사회가 학교를 중심으로 회복탄력성이 높은 사회가 될 수 있도록 교직원, 학생, 학부모 모두가 힘을 모아야 하겠습니다.

참고 문헌

- 「감염병 스트레스에 대한 정신건강지침」, '15. 6. 5, 대한정신건강재단 재난정신건강위원회
및 대한소아청소년정신의학회 재난특임위원회
- 「재난과 정신건강, 재난정신건강위원회 편」, 학지사
- 미국 질병관리 본부 홈페이지
- 보건복지부 정신건강기술개발사업단
- <https://www.aacap.org>
- <http://www.cdc.gov>
- <https://www.colorado.gov>
- <http://www.docstoc.com>
- <http://www.mass.gov>
- <http://www.mohawkcollege.ca>
- <http://www.stmarys-ca.edu>
- <https://brunch.co.kr/@maumdream/25>