
지진 관련 심리지원 자료

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 꾸는 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.

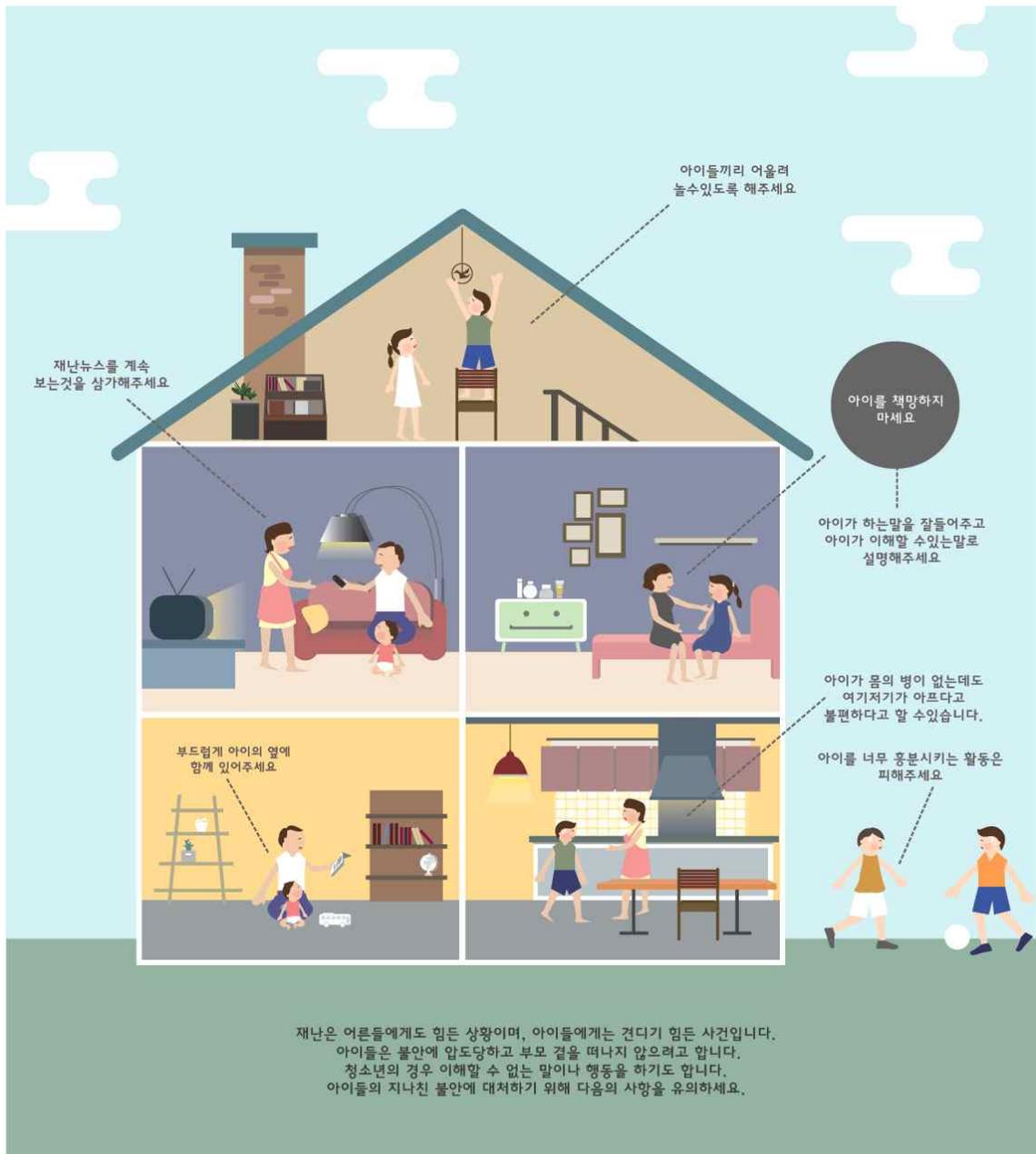
7. 나이가 어린 아이들은 위기 상황에서 자신의 공포나 불안을 말로 표현하지 못하고, 혼자 떨어져 있는 것을 가장 두려워하므로 되도록 함께 행동하는 것이 좋으며 짧은 기간 동안 퇴행 행동을 보일 수 있다는 점도 알고 있는 것이 좋습니다.

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