

# 위기 지원



## 외상적 사건 이후: 아이들을 돕는 방법

외상적 사건은 성인과 아이 모두에게 무서운 일일 수 있습니다. 다행히 외상적 사건 이후에 아이를 돕기 위해 할 수 있는 일이 많이 있습니다.



외상적 사건이란 정확히 무엇일까요? 미국 국립 아동 외상성 스트레스 네트워크 (NCTSN)에 따르면 외상적 사건은 "아동의 생명이나 신체의 완전성에 위협이 되는 무섭고 위험하고 폭력적인 사건"입니다. 외상적 사건 후에 어떤 아이들은 외상성 스트레스를 겪을 수 있고 어떤 아이들은 그렇지 않을 수도 있습니다. 몇 가지 요인이 이에 영향을 줄 수 있습니다. 만 11세 이전에 첫 외상적 사건을 경험한 아이는 십대 이후에 첫 외상을 경험한 아이보다 심리적 증상이 나타날 가능성이 3배 더 높습니다. 또한 사건의 성격과 심각성, 아동이 사건에 적극적으로 관여되었는지 아니면 단순히 목격자였는지, 아동의 보호자가 어떻게 반응하는지, 아동이 이전에 외상성 스트레스를 겪었는지 여부가 외상적 사건에 대한 아동의 반응에 영향을 미칠 수 있습니다. 부모, 친구, 가족, 교사, 기타 성인이 도움을 준다면 아이는 외상적 사건에 더 잘 대처할 수 있습니다.

외상적 사건은 "아동의 생명이나 신체의 완전성에 위협이 되는 무섭고 위험하고 폭력적인 사건"입니다.



### 아동 생존자를 돕는 방법:

아동이 외상적 사건에 어떻게 반응할 수 있는지 이해하십시오

- 어떤 아이들은 속상하지 않거나 고통의 징후를 보이지 않을 수 있습니다.
- 일부 아이들은 몇 주 또는 심지어 몇 달 동안 마음이 상한 모습을 전혀 보이지 않다가 나중에 속상함을 느끼고 고통의 징후를 보일 수 있습니다.
- 좋아하는 장난감, 담요, 곰인형 또는 어른들은 대수롭지 않게 여길 수 있지만 아이에게는 중요한 다른 것들을 잃어버려서 속상해합니다.
- 조용하고 순종적이며 배려심이 많은 아이가 시끄럽고 소란하고 공격적으로 바뀌거나 외향적인 아이가 수줍어하고 두려워하는 모습으로 바뀔 수 있습니다.
- 야간 공포증이 생깁니다. 밤에 불을 끄고 혼자 자는 것, 자기 방에서 자는 것, 악몽이나 나쁜 꿈을 꾸는 것을 두려워할 수 있습니다.
- 사건이 다시 발생할까 봐 두려워합니다.
- 쉽게 화를 내고 울고 칭얼거립니다.
- 어른들에 대한 신뢰를 잃습니다. 결국 어른들이 재난을 통제할 수 없었기 때문입니다.
- 야뇨증 및 손가락 빨기와 같은 어린 아이 행동으로 되돌아갑니다.
- 부모가 시야에서 사라지는 것을 원하지 않고 학교나 어린이집에 가기를 거부합니다.
- 자신이 한 말이나 행동으로 인해 재난을 초래했다는 죄책감을 느낍니다.
- 바람, 비 또는 갑작스러운 큰 소리를 두려워하게 됩니다.
- 두통, 구토, 열과 같은 질병의 증상을 보입니다.
- 자신과 가족이 어디서 살게 될 지 걱정합니다.



## 사건 후 가능한 한 빨리 아이를 도와주십시오.

- 사건을 최소화하지 마십시오. 아이들이 가진 감정에 대해 이야기하고 판단하지 않고 경청해 주십시오. 다른 사람과 다를 수 있는 자신만의 감정을 느낄 수 있음을 알려주십시오. 아이들이 시간을 갖고 상황을 파악하고 감정을 느낄 수 있도록 해주십시오. 행복하다, 슬프다, 화난다, 무섭다 등 자신의 감정을 표현하는 단어를 사용하는 법을 배우도록 도와주십시오. 단어는 보호자의 감정이 아니라 아이의 감정에 맞는 것이어야 합니다.
- 외상에 대해 아이들이 감당할 수 있는 것보다 더 많은 정보를 주지 마십시오.
- 뉴스 보도를 포함하여 추가적인 외상에 대한 노출을 제한하십시오.
- 아이들이 자신의 경험에 대해 어떻게 느끼는지 그림을 그리도록 격려해 주십시오.
- 사건에 대한 이야기를 함께 글로 써 보십시오. 다음과 같이 시작할 수 있습니다. 옛날 옛적에 끔찍한 \_\_\_\_\_이(가) 있었고 그것은 우리 모두를 \_\_\_\_\_(으)로 두렵게 했어요. 어떤 일이 일어났냐면, \_\_\_\_\_이야기가 "그리고 이제 우리는 안전해요."로 끝날 수 있도록 해주십시오.
- 아이들과 함께 꼭두각시 인형을 만들고 가족과 친구들을 위해 인형극을 보여주거나 아이들이 자신이 경험한 것에 대한 연극을 해보도록 도와주십시오.
- 아이들이 상실에 대해 슬퍼할 수 있도록 해주십시오.
- 무서워하는 아이에게 보호자가 함께 할 것이라고 확신시켜 주십시오. 아이를 여러 번 안심시키십시오. 아이를 사랑한다는 것을 강조하는 방법을 찾아보십시오.
- 재난이 어떤 식으로든 아이의 잘못이 아니라는 점을 확실히 해주십시오.
- 가능한 한 가족으로서 함께 지내십시오. 한동안 자리를 비울 경우 어디로 가는지 알려주고 약속한 시간에 돌아오거나 전화해 주십시오.
- 가능한 한 빨리 이전 일상으로 돌아가거나 새로운 일상을 만드십시오. 아이들을 위한 규칙적인 일정을 유지하십시오.
- 어떤 옷을 입을지, 저녁에 어떤 음식을 먹을지 선택하는 것 등 아이가 어느 정도 스스로 통제할 수 있도록 해주십시오.
- 다른 사람들이 자신을 사랑하고 있고 다른 사람들과 연결되어 있다는 것을 아이가 알도록 도와주십시오. 가족, 친구, 이웃을 방문하거나 전화 통화를 하거나 편지를 쓰거나 그림을 그려 보십시오.
- 약속을 지키고 일상과 외출을 계획할 때 아이를 포함시켜 아이가 다시 어른을 신뢰하는 법을 배우도록 도와주십시오.
- 다음 주 또는 다음 달에 있을 활동에 대한 계획을 미리 세우도록 도와줌으로써 아이가 미래에 대한 믿음을 되찾도록 도와주십시오.
- 아이들은 건강할 때 더 잘 대처하므로 아이가 가능한 한 빨리 필요한 의료 서비스를 받도록 해주십시오.



- 아이들이 균형 잡힌 식사를 하고 충분한 음식을 먹고 충분한 휴식을 취하고 있는지 확인하십시오.
- 아이를 돌볼 수 있도록 보호자 자신을 돌보는 것을 잊지 마십시오.
- 취침 시간에 아이와 더 많은 시간을 보내십시오. 이야기를 읽고, 등을 쓰다듬어 주고, 음악을 듣고, 조용히 그날의 이야기를 나눠보십시오.
- 재난 후 한동안은 잠을 잘 때 불을 켜두는 것과 같은 특별한 권한을 허용하십시오.
- 사건을 기념하기 위해 긍정적인 기념일 활동을 계획해보십시오. 이러한 이벤트는 눈물을 흘리게 할 수도 있지만 생존과 정상적인 삶으로 돌아갈 수 있는 능력을 기념하는 시간이기도 합니다.
- 아이와 함께 플레이도우나 점토를 가지고 놀아보십시오. 아이들이 긴장을 풀고 상징적인 창작물을 만들기에 좋습니다.
- 아이와 함께 음악을 만들어보십시오. 스트레스와 긴장 완화에 도움이 됩니다.
- 아이들에게 옷, 신발, 모자 등을 제공하여 “옷 입히기” 놀이를 할 수 있도록 해보십시오. 아이들은 재난을 복구하는 “담당자” 역할을 하는 어른인 척 할 수 있습니다.



### 필요한 경우 추가 지원 요청하기

- 외상 후 아동을 전문적으로 돕는 정신 건강 전문가의 지원은 여러 상황에서 가치가 있을 수 있습니다.
  - 아이에게 정신 건강 임상의의 지원이 필요한지 확실하지 않은 경우 정신 건강 임상의와 상담하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
  - 자녀가 극심하거나 장기간 고통의 증상을 보이는 경우
- NCSN 웹 사이트에서 다양한 유용한 선별 도구와 자료를 이용할 수 있습니다. (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/nctsn-resources>)



아이를 돌볼 수 있도록  
보호자 자신을 돌보는  
것을 잊지 마십시오.



### 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.