

끔찍한 사건이 발생한 후: 아동을 보살피는 방법

끔찍한 사건은 본인과 자녀에게도 공포가 될 수 있습니다. 다행히도 끔찍한 사건 후 아이를 돕기 위해 할 수 있는 일이 많이 있습니다.

끔찍한 사건이란?

국립 아동 외상 스트레스 네트워크(National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)에 따르면 끔찍한 사건이란 ‘공포스럽거나 위험하거나 폭력적인 사건으로서 아동의 생명이나 신체 기능을 위협하는 사건’이라고 합니다. 끔찍한 사건이 발생한 후에 일부 아동은 외상성 스트레스를 경험하고 일부는 그렇지 않을 수 있으며, 영향을 줄 수 있는 요인에는 몇 가지가 있습니다. 11세 이전에 처음으로 끔찍한 사건을 경험한 아동은 그 이후에 처음으로 경험한 아동보다 심리학적 증상 발생 확률이 3배나 높습니다. 또한 아동이 사건에 직접 연관되었거나 목격만 했는지의 여부, 보호자의 반응, 이전에 외상성 스트레스를 앓았는지의 여부 등과 관계없이 그러한 사건은 아동이 끔찍한 사건에 대해 보이는 반응에 영향을 줄 수 있습니다. 부모, 친구, 가족 및 기타 성인의 도움을 받는다면 아동은 끔찍한 사건에 더욱 잘 대처할 수 있습니다.

생존자 자녀를 돕는 방법

아동이 끔찍한 사건에 어떻게 대응할 수 있는지 이해하십시오.

- 일부 아동은 전혀 놀라지 않거나 스트레스의 징후를 전혀 보이지 않을 수도 있습니다.
- 일부는 몇 주 또는 몇 개월이나 놀란 기색을 보이지 않지만 그 후에 놀란 모습을 보이고 스트레스의 징후를 보이기도 합니다.

스트레스의 징후에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 어른들은 중요하지 않다고 생각할 수 있지만 아이에게는 중요한 좋아하는 장난감, 담요, 곰인형 또는 기타 물건의 상실에 대해 속상해 함.
- 조용하고 말 잘 듣고, 배려하는 성격에서 시끄럽고 폭력적인 성격으로 바뀌거나 외향적인 성격에서 내성적이고 겁이 많은 성격으로 바뀜.
- 악몽에 대한 두려움이 생김. 밤에 불을 끄고 자거나, 자기 방에서 자는 것을 무서워하거나, 악몽을 꿈.
- 끔찍한 사건이 재발할까봐 두려워함.
- 쉽게 화를 내고 울고 칭얼거림.

- 어른들에 대한 신뢰를 상실. 어른들은 재난을 막을 수 없다고 생각함.
- 야뇨증이나 손가락 빨기와 같은 아기의 행동으로 돌아감.
- 어른과 떨어지지 않으려고 하고 학교나 유아원에 가지 않으려고 함.
- 아이가 한 말이나 행동 때문에 재난이 발생했다는 죄책감을 느낌.
- 바람, 비 또는 갑작스러운 큰 소음을 두려워함.
- 두통, 구토 또는 고열과 같은 질병의 징후를 보임.
- 아이 자신과 가족이 살아갈지 걱정함.

사건 발생 직후부터 최대한 빨리 아동에 대한 지원을 시작

- 사건을 축소하지 말고 아이가 느끼는 기분에 대해 이야기를 나누고 옳고 그름을 판단하지 말고 경청하십시오. 아이에게 다른 사람들과 다른 기분을 느낄 수 있음을 설명하십시오. 아이가 시간을 가지고 상황을 파악하고 기분을 정리하도록 두십시오. 행복감, 슬픔, 분노, 공포 등과 같은 자신의 기분을 표현하는 단어를 사용하는 방법을 가르치십시오. 해당 단어가 어른이 아닌 아이의 기분과 일치하는지 확인하십시오.
- 해당 사건에 대한 정보 중에서 아이가 처리할 수 있을 정도의 정보만 제공하십시오.
- 새로운 뉴스를 포함하여 아이가 다른 트라우마에 노출되지 않도록 제한하십시오.
- 그러한 경험을 어떻게 생각하는지 그림을 그리도록 격려하십시오.
- 해당 사건에 대한 이야기를 함께 글로 쓰십시오. 다음과 같이 시작할 수 있습니다. 옛날에 끔찍한 _____ 이 있었는데 우리 모두를 _____ 두렵게 했습니다. 사건의 전말은 이렇습니다. _____ . “이제 우리는 안전합니다”로 이야기를 끝내도록 하십시오.
- 아이와 인형을 만들고 가족과 친구들을 위한 인형극을 하거나 아이가 경험한 것에 대한 역할극을 만들도록 도와주십시오.
- 아이가 상실에 대해 슬퍼할 수 있도록 하십시오.
- 겁먹은 아이에게 도와줄 것임을 확인시켜 주십시오. 몇 번이고 재확인시켜주십시오. 아이를 사랑한다는 것을 강조할 방법을 찾아보십시오.
- 해당 사건은 절대 아이의 잘못이 아님을 재확인하십시오.
- 가족과 지내는 시간을 최대한 늘리십시오. 잠시 떨어져 있다면 어디에 가는지 알려주고 돌아오거나, 약속한 시간에 전화하십시오.
- 최대한 빨리 이전의 일상으로 돌아가거나 새로운 일상을 만드십시오. 아이를 위해 정기적인 일정을 만드십시오.
- 입을 옷이나 저녁 식사 메뉴를 정하는 것과 같은 역할을 부여하십시오.
- 다른 사람들이 아이를 사랑한다는 것을 알리고 타인과 유대감을 느끼도록 도와주십시오. 가족, 친구, 이웃들을 방문하고, 전화 통화하고, 편지를 쓰거나 그림을 보내십시오.
- 약속을 지키고 일상 생활 또는 외출 계획을 수립할 때 아이를 참여시켜서 어른들을 다시 신뢰할 수 있도록 도와주십시오.
- 아이가 다음 주, 다음 달에 진행될 활동에 대한 계획을 세우도록 도와 미래에 대한 신뢰를 되찾도록 도와주십시오.
- 아이들은 건강할 때 더욱 잘 대처하므로 아이가 최대한 빨리 필요한 의료 서비스를 받도록 하십시오.
- 아이가 균형잡힌 식사를 하고, 충분한 음식과 휴식을 취하도록 하십시오.

- 잠자리에 들 때 아이와 가지는 시간을 늘리십시오. 책을 읽어주고, 등을 토닥여주고, 음악을 듣고, 하루 일과에 대해 조용히 이야기를 나누십시오.
- 사건이 발생한 후에 당분간 불을 켜고 잠들도록 하는 식으로 특별한 보살핌을 제공하십시오.
- 해당 사건을 기념하기 위한 긍정적인 연례 활동을 마련하십시오. 이 때 울음이 터질 수 있지만 생존한 것을 축하하고 일상으로 돌아온 것을 축하하는 기회이기도 합니다.
- 아이와 찰흙놀이를 하십시오. 아이가 긴장을 풀고 상징적인 작품을 만드는 데 좋습니다.
- 아이와 작곡을 하십시오. 스트레스와 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.
- 아이에게 옷, 신발, 모자 등을 제공하여 '옷입기' 놀이를 하고 사건에서 회복하는 임무를 가진 어른의 역할을 할 수 있도록 하십시오.

필요하다면 추가적 지원을 요청

- 몇 가지 상황에서는 외상후 아동을 돕는 것을 전문으로 하는 정신 건강 전문가의 지원이 중요할 수 있습니다.
 - 아이에게 정신 건강 의사의 지원이 필요한지 확실하지 않다면 정신 건강 의사와 상담하는 것이 좋을 수 있습니다.
 - 아이가 극심하거나 오래 지속되는 질병의 징후를 보인다면 특히 그렇습니다.



아이를 돌볼 수 있으려면 자신부터 돌보아야 한다는 것을 잊지 마십시오



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143375-022024 OHC