

# 위기 지원



## 외상에 대처하는 탄력성 구축



정서적 및 심리적 외상은 다양한 형태로 나타날 수 있습니다. 이는 심각한 사고, 부상, 공격 등과 같은 일회성 사건이나 개인의 삶에서 위협, 불안전함, 압도, 고립감을 느끼게 하는 지속적인 상황을 경험함으로써 발생할 수 있습니다. 불안정한 환경에서의 생활, 성적, 신체적 또는 언어적 학대나 방치와 같은 어린 시절의 경험에서 비롯되기도 합니다. 외상은 또한 사랑하는 사람의 갑작스러운 죽음과 같은 비극적인 사건으로 인해 발생할 수 있습니다.

외상적 사건은 개인 또는 그룹 전체에 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들어 2020년 전 세계적인 전염병이 발생하였을 때 뉴스 헤드라인에서는 질병의 이동과 사망자 수를 추적하면서 전 세계 수백만 명의 사람들에게 우울증, 불안, 고통을 가져왔습니다. 유색 인종의 경우 지속적으로 견뎌야 하는 명백하고 미묘한 형태의 인종 차별은 외상적이며, 건강과 웰빙을 위협하는 외상 후 스트레스 장애와 유사한 증상으로 인종에 따른 외상성 스트레스를 나타낼 수 있습니다.

특정 사건이나 상황이 무엇이든 간에, 본인이 느끼는 고통이 더 깊거나 클수록 외상을 유발할 가능성이 더 큽니다.

외상을 경험한 많은 사람들은 예측할 수 없는 감정, 플래시백, 심한 불안, 사건에 대한 통제할 수 없는 생각, 두통이나 메스꺼움과 같은 신체적 증상의 기간을 겪습니다. (참고로, 이러한 증상이 악화되고 몇 개월 또는 몇 년 동안 지속되며 일상 생활을 방해하는 경우 외상 후 스트레스 장애가 있을 수 있습니다. 의사나 정신 건강 전문가에게 도움을 요청하십시오.)

외상은 모든 사람에게 다르게 영향을 미치지만, 탄력성을 구축하면 단기적으로는 물론 평생 동안 더 쉽게 적응하고 기능할 수 있습니다.



## 가능한 유발 요소 관리

외상을 겪은 사람에게 있어 플래시백을 촉발하는 무엇인가(냄새, 소리, 목소리, 이미지 등)를 하나도 경험하지 않고 하루를 보낸다는 것은 어려운 일일 수 있습니다. 그 순간 그 사람은 외상적 사건 동안 느꼈던 감정적, 육체적 고통을 느낍니다. 현재 겪고 있는 일을 이해하면 잠재적인 유발 요소를 더 잘 관리하고 제어할 수 있습니다.

예를 들어 올림픽 금메달을 딴 체조 선수인 Aly Raisman은 성적 학대의 생존자이자 Fight Child Abuse의 대변인입니다. 인터뷰에서 그녀는 플래시백을 유발하는 상황에 대한 노출을 제한하는 방법을 배우는 것에 대해 공개적으로 이야기합니다.

사람들이 그녀의 강인함과 활동을 얼마나 존경하는지에 관해 이야기다가 갑자기 자기 자신의 성적 학대 이야기를 공유하기 시작하는 것도 그렇습니다. 그녀는 그들을 지원해주고 싶지만, 한 편으로는 그들의 학대에 대한 자세한 내용을 들으면 자신 자신의 경험에 대한 플래시백을 유발하게 되리라는 것도 알고 있으므로 구체적인 내용을 그녀와 공유하지 말아 달라고 요청합니다.

외상에 대한 또 다른 일반적인 반응은 부정적인 생각에 사로잡혀 있거나 그 경험에 대해 반복적으로 생각하는 것입니다. 이러한 경우에는 불안, 긴장, 분노, 슬픔, 스트레스 또는 다른 강한 감정을 느끼는 등 점점 더 감정적으로 변하는 것을 느낄 수 있습니다.

이때 자신이 반추하고 있음을 인지하고, 생각이 제멋대로 떠오를 수도 있지만 이를 관리하기 위한 조치를 취함으로써 생각의 힘을 되찾을 수 있음을 스스로에게 상기시키는 것이 도움이 될 수 있습니다. 무슨 일이 왜 일어나고 있는지 생각해 보십시오. 그러면 초점을 바꾸고 반복되는 생각을 멈추는 데 도움이 될 것입니다. 자신을 진정시키기 위해 심호흡을 한 다음 현재 순간에 일어나고 있는 일에 다시 집중하고 방향을 바꾸십시오. 자신의 몸을 정신적으로 훑어보십시오. 예를 들어, 목과 어깨가 뭉친 것을 느낀다면 천천히 어깨를 굴리고 머리를 좌우로 부드럽게 기울여 긴장을 풀어줍니다.

기분이 좋아지고 심장 박동이 빨라지는 등 신경 에너지가 급증하는 것을 느끼면 빠르게 걷거나 요가나 명상을 통해 긴장을 풀어보십시오. Sanvello와 같은 자가 도움 앱을 사용하면 힘든 시기를 헤쳐 나가는 데 도움이 될 수 있습니다.

목표는 자신을 진정시키고 감정을 통제할 수 있는 방법을 찾는 것입니다. 어떤 생각이 머리에 떠오르는지 여부를 제어할 수는 없지만 생각에 반응하는 방법과 생각이 불러일으키는 감정은 관리할 수 있습니다.



## 통제할 수 있는 부분 통제하기

현재의 자신을 도울 수 있는 방법을 찾는 것 외에도 앞으로 무슨 일이 일어나도 극복할 수 있도록 전반적인 탄력성을 구축하기 위해 노력할 수 있습니다. 이를 위해 심리학자들은 일반적으로 회복력을 키우기 위해 연결, 웰빙, 목적, 건강한 사고라는 네 가지 핵심 구성 요소를 지목합니다.

- **연결** - 때때로 외상을 경험하면 사람들은 자신을 고립시키고 물러나고 싶어집니다. 그러나 자신이 혼자가 아니라는 것을 기억하고 나를 아끼는 사람들과 계속 연락하는 것이 중요합니다. 공감해주는 가까운 사람들로부터 정서적 지원을 받으십시오. 또한 회복 여정에 도움이 되는 외상 생존자를 위한 지원 그룹에 가입하는 것을 고려해보십시오.
- **웰빙** - 자기 관리를 실천하면 신체적, 정신적, 정서적으로 더 강해짐을 느낄 수 있습니다. 건강과 웰니스를 증진하는 것은 규칙적으로 운동하고, 충분한 수면을 취하고, 균형 잡힌 식사를 하고, 좋아하는 일을 하기 위해 시간을 내는 것처럼 간단한 일로도 시작할 수 있습니다. 또한 파악된 유발 요인에 대한 노출을 제한하십시오.
- **목적** - 다른 사람을 돕는 것은 힘을 얻고 목적의식을 강화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 관심 있는 조직에서 자원 봉사를 하거나 친구의 프로젝트를 돕는 등 목적의식을 키울 수 있는 방법을 생각해보십시오. 현실적인 목표를 세우고 이를 달성하기 위한 조치를 취함으로써 자신의 역량을 강화하십시오. 또한 극복한 도전과 이뤄낸 성취에 대해 생각함으로써 긍정적인 자아상을 키우십시오.
- **건강한 사고** - 균형감 있는 사고를 유지하기 위해 최선을 다하십시오. 통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 식별하고 받아들이십시오. 할 수 있는 것은 통제하고, 그렇지 않은 것들은 놓아주십시오. 새로운 문제가 발생하면 길게 보고 다른 문제에 직면하여 극복했던 방법을 기억하여 더 넓은 맥락을 파악하십시오. 삶에서 있었던 좋은 일을 기억하고 더 많은 좋은 일이 일어나기를 기대하십시오. 이는 희망적인 전망을 유지하는 데 도움이 되며, 이를 통해 더욱 행복감을 느끼고 생산성과 회복력을 증진할 수 있습니다.



## 전문가의 도움 받기

다음은 정신 건강과 웰빙을 육성하고 탄력성을 구축하기 위해 고려해야 할 몇 가지 조치입니다. 전문 정신 건강 전문가의 고유한 필요와 상황에 맞는 회복 전략을 개발하도록 도울 수 있습니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

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



### Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

**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.