

위기 지원



외상에 대한 이해와 치유법



자연 재해, 정치적 불안, 경찰 총격, 바이러스 대유행... 세상에는 많은 일들이 일어나고 있으며 이런 사건들은 트라우마로 이어질 수 있습니다. 스트레스가 많은 사건에 직접적인 영향을 받았든 멀리서 이를 지켜봤든, 사랑하는 사람이 영향을 받는 것을 목격했든 상관없이, 이러한 사건은 “여러분의 안전감을 무너뜨리고 여러분이 위험한 세상에 놓여 있다는 무력감을 느끼도록” 할 수 있습니다.¹ 공포감이 들거나 자신이 위험에 처해있다고 느낄 수도 있습니다.² 또는 무감각하거나 다른 사람들과의 관계가 끊어지고 다른 사람들을 신뢰할 수 없다고 느낄 수도 있습니다.¹ 외상이 무엇인지를 이해하고 외상이 귀하의 생활에 미치는 영향을 줄이는 방법을 더 잘 이해하면 여러분이 앞으로 나아갈 길을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.



외상이 무엇입니까?

외상은 스트레스가 많은 사건에 대한 인간의 반응입니다. 여러분 혼자에게만 일어난 사건부터 여러분이 속한 커뮤니티 전체가 경험한 일에 이르기까지 다양한 사건으로 인해 발생할 수 있습니다. 심지어 팬데믹과 같은 세계적인 상황에 기인할 수도 있습니다.³



외상의 증상은 무엇입니까?

어떤 사람들은 트라우마의 원인이 되는 사건에 대해 즉각적인 반응을 경험할 수 있습니다. 다른 사람들은 뒤늦게 반응을 나타낼 수도 있습니다.⁴ 안타깝게도, 뒤늦게 반응을 나타내는 사람들은 냉정하거나 무신경한 사람으로 생각될 수 있습니다.

외상의 증상에는 다음이 포함될 수 있습니다.²

- 두려움, 슬픔 및 우울감
- 메스꺼움 또는 어지러움
- 식욕이나 수면의 변화
- 일상 활동 중단

무엇인가가 해당 사건을 상기시키는 경우 이러한 증상이 증가할 수 있습니다. 예를 들어, 불꽃놀이 또는 자동차 역화 소리 등은 전쟁 지역을 경험한 사람들의 외상을 촉발시킬 수 있습니다. 또는 단순한 냄새 또는 맛도 외상의 원인이 되는 사건을 처음 들었거나 경험했던 당시를 떠올리게 할 수 있습니다. 해마다 사건이 일어났던 날짜에 증상이 나타날 수도 있습니다.



외상 관리를 위한 팁

여러분이 외상을 경험하고 있다면 여러분의 감정이 괜찮은 것이라는 점을 아는 것이 중요합니다. 해당 사건에 직접적으로 관련이 없었다 하더라도 강력한 반응을 보일 수 있습니다.¹ 또한, 여러분은 그 사건을 겪은 다른 사람들과 다른 반응을 보일 수도 있습니다. 또는 사건에 전혀 영향을 받지 않은 것처럼 보이는 사람들이 있을 수도 있습니다. 이러한 감정을 느끼는 것은 괜찮은 일이며, 이 시간 동안 자신을 돌보기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

자신을 고립시키지 마십시오. 지금 당장은 다른 사람들과 함께 있고 싶지 있다고 생각할 수도 있지만, 자신을 고립시키는 것은 건강하게 문제에 대응하는 방법이 아니며 여러분의 스트레스를 더 길게 지속시킬 수 있습니다.⁵ 친구들과 가족에게 여러분을 지원해주도록 요청하십시오. 친구나 가족에게 이야기를 하거나 심부름 또는 집안일과 같이 스트레스의 원인이 되는 일을 도와 달라고 부탁할 수도 있습니다.⁵ 그러나 이야기하고 싶지 않을 때에는 그렇다고 솔직하게 말하십시오. 때때로 어떤 친구들과 가족들은 좋은 의도로 한 말임에도 불구하고 여러분의 기분을 나쁘게 하는 이야기를 할 수도 있습니다. 그리고 때로 여러분은 심각한 주제에 관해 이야기하기 보다는 그냥 “평범한” 사교 활동을 하고 싶을 수도 있습니다.¹

대면 또는 온라인 지원 그룹도 찾아보십시오. 온라인 그룹은 특히 대면 모임이 안전하지 않을 수 있는 바이러스 대유행과 같은 시기 중에 좋은 선택입니다. 또한 트라우마를 겪고 있는 다른 사람들과의 연계는 치유가 될 수 있습니다. 여러분의 감정을 있는 그대로 받아들이십시오. 시간이 지나면서 감정들이 변화할 수 있습니다. 또한 스스로를 다른 이들과 비교하지 마십시오.¹

자신을 잘 돌보십시오. 육체적인 면에서나 감정적인 면에서 그러합니다. 여러분의 감정에 건강한 방식으로 대처하는 대신 감정을 억누르기 위해 알코올과 약물을 사용하는 일은 피하십시오.⁴ 수면을 충분히 취하지 못하면 증상이 악화될 수 있으므로 충분한 숙면을 취하도록 하십시오.¹ 운동(그저 가벼운 야외 산책이라도 괜찮음)을 하고, 명상, 집중 호흡, 미술, 음악과 같이 마음을 진정시킬 수 있는 방법을 찾아보십시오.^{1,5}

적절한 정보를 받으십시오. 사건 또는 그 결과가 계속 진행 중이라면, 최신 업데이트 정보를 받지 못했을 때 더 스트레스를 받거나 불안을 느낄 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 뉴스 출처를 찾으십시오. 그리고 위기 중에는 유연비어가 도는 경우가 많다는 점을 유념하십시오. 특히 소셜미디어에서 더욱 그렇습니다. 그렇다고 뉴스에 너무 얽매이지는 마십시오. 반복해서 외상의 원인이 되는 소식을 듣거나 영상을 보는 것은 마음을 불편하게 할 수 있습니다.⁶

필요한 경우 도움을 요청하십시오. 대부분의 사람들은 외상적 사건이 발생한 후 3개월 정도 이내에 나아진다고 말합니다. 한 달이 지나도 증상이 악화되거나 지속된다면, 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 경험하고 있을 수 있습니다.² 어떤 사람들의 경우 외상에 반응을 보이지 않지만 사건 이후 1년까지 PTSD를 겪기도 합니다. 증상이 지속된다면 치료사를 만나는 것을 고려해보십시오. 증상이 첫 달에도 굉장히 심각하거나 혹은 그 이후에 발생하여 인간관계 또는 업무에 상당한 영향을 주는 경우에는 도움을 받으십시오.² 직원 지원 프로그램은 여러분이 도움을 받을 곳과 연결되도록 도와드릴 수 있습니다.

힘을 회복하십시오. 스트레스가 되는 사건이 발생하면 많은 사람들은 무력감을 느낍니다. 자원봉사, 그 상황으로 인한 영향을 받은 사람들을 위한 기금 모금 또는 정치적 변화를 위한 활동과 같이 여러분이 사회에 영향을 줄 수 있는 방법을 찾아보십시오.¹ 외상을 겪는 시기 동안에는 너무 많은 사기가 발생하기 때문에, 참여하는 기금 모금이 적법한지 확인하십시오.



여러분이 트라우마에 대처하고 있다면, 치유에는 시간이 걸린다는 점을 유념하십시오. 결국 여러분의 증상은 개선되기 시작할 것이며 점점 더 사건에 관해 생각하는 일이 점점 줄어들 것이라는 점을 깨닫게 될 것입니다. 그러나 충분히 빨리 개선되지 않거나 여러분의 직장 또는 가정 생활에 영향을 받는다면 도움을 이용할 수 있습니다. 도움을 청하십시오.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. 2020년 2월. 링크: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. 접속일시 2021년 3월 3일.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. 링크: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. 접속일시 2021년 3월 3일.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). 링크: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. 접속일시 2021년 3월 3일.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. 업데이트 2019년 2월 25일. 링크: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. 접속일시 2021년 3월 3일.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 2019년 10월 30일. 링크: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. 접속일시 2021년 3월 3일.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 2019년 9월 13일. 링크: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. 접속일시 2021년 3월 3일.

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.