

# 트라우마에 대한 이해와 치유 방법

자연 재해, 정치적 불안정, 경찰 총격 사건, 팬데믹 등 세상에는 많은 일이 일어나고 있으며, 이러한 사건은 트라우마로 이어질 수 있습니다. 스트레스가 많은 사건에 직접적으로 영향을 받았든, 멀리서 지켜보았든, 사랑하는 사람이 이를 경험하는 것을 목격했든, 스트레스로 인해 안정감이 무너지고 위험한 세상에서 무력감을 느낄 수 있습니다.<sup>1</sup> 공포감을 느끼거나 위험에 처한 것처럼 느껴질 수 있습니다.<sup>2</sup> 또는 무감각해지고 단절감을 느끼며 다른 사람을 믿지 못할 수도 있습니다.<sup>1</sup> 트라우마가 무엇인지, 그리고 트라우마가 삶에 미치는 영향을 줄이는 방법을 더 잘 이해하면 앞으로 나아갈 길을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 트라우마란?

트라우마는 스트레스가 심한 사건에 대한 인간의 반응입니다. 트라우마는 나에게만 일어난 사건부터 커뮤니티 전체가 경험한 사건까지 다양합니다. 팬데믹과 같은 전 세계적인 상황으로 인한 것일 수도 있습니다.<sup>3</sup>

## 트라우마의 증상은 무엇인가요?

트라우마를 유발한 사건에 대해 즉각적으로 반응하는 사람들이 있습니다. 나중에 반응하는 사람도 있습니다.<sup>4</sup> 안타깝게도 나중에 반응하는 사람들은 차갑거나 무관심한 사람으로 여겨질 수 있습니다.

나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.<sup>2</sup>

- 두려움, 슬픔, 우울감
- 메스꺼움 또는 현기증
- 식욕 또는 수면의 변화
- 일상 활동의 위축

이러한 증상은 사건을 떠올릴 수 있는 무엇인가가 있는 경우에 더 심해질 수 있습니다. 예를 들어, 전쟁을 경험한 사람들에게는 불꽃놀이나 자동차의 후진 소리에도 트라우마가 유발될 수 있습니다. 또는 단순한 냄새나 맛으로 인해 트라우마에 대해 처음 듣거나 경험했던 순간이 떠오를 수도 있습니다. 어떤 사건이 발생했던 같은 날짜에도 증상이 나타날 수 있습니다.

## 트라우마 관리를 위한 팁

트라우마를 경험하고 있다면 자신의 감정이 정상적이라는 것을 아는 것이 중요합니다. 사건에 직접 관여하지 않았더라도 강한 반응이 나타날 수 있습니다.<sup>1</sup> 또한 사건을 경험한 다른 사람들과 나타나는 반응이 다를 수도 있습니다. 또는 전혀 영향을 받지 않은 것처럼 반응하는 사람도 있을 수 있습니다. 이러한 감정을 느끼는 것은 정상이며, 이 기간 동안 자신을 돌보기 위해 할 수 있는 일이 있습니다.

**스스로를 고립시키지 마세요.** 지금은 다른 사람들과 함께 있고 싶지 않다고 생각될 수 있지만, 스스로를 고립시키는 것은 건강한 대처 방법이 아니며 스트레스를 장기화할 수 있습니다.<sup>5</sup> 친구와 가족에게 도움을 요청하세요. 심부름이나 집안일 등 일상적인 스트레스 요인에 대해 이야기하거나 대신 처리해 달라고 부탁할 수도 있습니다.<sup>5</sup> 하지만 말하고 싶지 않은 내용이 있다면 솔직하게 말하세요. 때로는 특정 친구나 가족이 좋은 의도로 한 말이라도 나의 기분이 상할 수도 있습니다. 그리고 때로는 심각한 주제에 대해 말하지 않고 '정상적인' 사교 활동을 하고 싶을 때도 있습니다.<sup>1</sup>

대면 그룹 또는 온라인 그룹에서도 도움을 받을 수 있습니다. 같은 트라우마를 경험하고 있는 다른 사람들과 소통하는 것은 치유가 될 수 있습니다. 자신의 감정을 있는 그대로 받아들이고, 시간이 지나면 변할 수 있다고 생각하며, 다른 사람과 스스로를 비교하지 마세요.<sup>1</sup>

**신체적 그리고 정서적으로 자신을 돌보세요.** 감정을 건강하게 처리하는 대신 감정을 억누를 수 있는 술과 약물은 피하세요..<sup>4</sup> 충분한 수면을 취하지 않으면 증상이 악화될 수 있으므로 양질의 수면을 충분히 취하세요.<sup>1</sup> 야외에서 가벼운 걷기 운동을 하고 명상, 집중 호흡, 미술이나 음악 등 마음의 안정을 찾을 수 있는 방법을 찾아보세요.<sup>1,5</sup>

**합리적인 범위 내에서 정보를 지속적으로 확인하세요.** 사건이나 그 결과가 진행 중인 경우, 최신 소식을 알지 못하면 스트레스를 받거나 긴장감을 느낄 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 뉴스 출처를 찾아보세요. 그리고 위기 상황에서는 특히 소셜 미디어를 통해 소문이 퍼지는 경우가 많다는 점을 인지해야 합니다. 하지만 뉴스에 너무 얽매어서는 안 됩니다. 충격적인 소식을 반복적으로 듣거나 이미지를 보게 되면 속상할 수 있습니다.<sup>6</sup>

**필요한 경우 도움을 요청하세요.** 대부분의 사람들은 트라우마를 유발한 사건 발생 후 3개월 이내에 기분이 나아진다고 말합니다. 증상이 악화되거나 한 달 이상 지속되는 경우 외상 후 스트레스 장애(Post-traumatic Stress Disorder, PTSD)가 있는 것일 수 있습니다.<sup>2</sup> 트라우마에 반응하지 않지 않는 사람도 있지만, 사건 발생 후 최대 1년까지 외상 후 스트레스 장애를 경험하는 사람도 있습니다. 증상이 지속되면 치료사에게 상담을 받는 것이 좋습니다. 첫 달에 증상이 심하거나 나중에 발생하여 인간 관계 또는 업무에 미치는 영향이 큰 경우에도 도움을 요청하세요.<sup>2</sup> 정서적 웰빙 솔루션은 소통을 하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

**힘을 되찾으세요.** 스트레스가 심한 사건이 발생하면 많은 사람들이 무력감을 느끼게 됩니다. 자원 봉사, 피해자들을 위한 기금 모금, 정치적 변화를 위한 옹호 등 스스로 영향력을 행사할 수 있는 방법을 찾아보세요. 트라우마를 유발하는 사건이 발생한 시기에는 사기가 발생하는 경우가 많으므로 모금하는 이유가 무엇이든 합법적인지 여부를 확인하세요.



트라우마를 극복하는 과정에서 치유하는 데는 시간이 걸릴 수 있다는 사실을 알아두세요. 시간이 지나면 증상이 호전되기 시작하고 그 사건에 대한 생각이 점점 줄어들게 될 것입니다. 하지만 증상이 빨리 나아지지 않거나 직장이나 가정 생활에 영향을 미친다면 도움을 받을 수 있습니다. 도움을 요청하세요.



## 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). 2020년 2월. 2021년 3월 3일 접속.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). 2021년 3월 3일 접속.
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). 2021년 3월 3일 접속.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). 2019년 2월 25일 업데이트. 2021년 3월 3일 접속.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 2019년 10월 30일. 2021년 3월 3일 접속.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 2019년 9월 13일. 2021년 3월 3일 접속.



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 143451-022024 OHC