

트라우마 — 그리고 그 치유 방법에 대해 이해하기



자연 재해, 정치적 불안, 경찰 총격, 바이러스 대유행... 세상에는 많은 일들이 일어나고 있으며 이런 사건들은 트라우마로 이어질 수 있습니다. 스트레스가 많은 사건에 직접적인 영향을 받았거나 멀리서 이를 바라봤거나, 사랑하는 사람이 영향을 받는 것을 목격했거나 간에 상관없이, 이는 “여러분의 안전감을 무너뜨리고 여러분이 위험한 세상에서 무력감을 느끼도록” 할 수 있습니다.¹ 여러분은 공포감이 들거나 자신이 위험에 처해 있다고 느낄 수 있습니다.² 또는 무감각하거나 다른 사람들과의 관계가 끊어지고 다른 사람들을 신뢰할 수 없다고 느낄 수 있습니다.¹ 트라우마가 무엇인지 — 그리고 그 트라우마가 여러분의 생활에 미치는 영향을 줄이는 방법을 — 더 잘 이해하면 여러분이 앞으로 나아갈 길을 찾는 데 도움이 될 수 있습니다.

트라우마는 무엇입니까?

트라우마는 스트레스가 많은 사건에 대한 인간의 반응입니다. 트라우마는 바로 여러분에게 일어난 사건으로부터 여러분이 속한 커뮤니티 전체가 경험한 일에 이르기까지 다양하게 나타날 수 있습니다. 트라우마는 심지어 바이러스 대유행과 같은 전 세계적 상황으로 인해서 발생할 수도 있습니다.³

트라우마의 증상은 무엇입니까?

사람들 중 일부는 트라우마의 원인이 되는 사건에 대해 즉각적인 반응을 경험할 수 있습니다. 다른 사람들은 나중까지 반응을 하지 않을 수 있습니다.⁴ 안타깝게도, 나중까지 반응을 하지 않는 사람들은 냉정하거나 무신경한 사람으로 생각될 수 있습니다.

증상에는 다음이 포함될 수 있습니다.²

- 공포, 슬픔 또는 우울감
- 메스꺼움 또는 어지러움
- 식욕 또는 수면의 변화
- 일상 활동 중단

이러한 증상들은 무언가가 그 사건을 상기시키는 경우 증가할 수 있습니다. 예를 들어, 불꽃놀이 또는 자동차 역화소리 등은 전쟁 지역을 경험한 사람들의 트라우마를 촉발시킬 수 있습니다. 또는 단순한 냄새 또는 맛도 트라우마의 원인이 되는 사건을 처음 들었거나 경험했던 당시를 떠올리게 할 수 있습니다. 증상들은 사건이 일어난 기념일에도 또한 나타날 수 있습니다.

트라우마 관리를 위한 팁

여러분이 트라우마를 경험하고 있다면 여러분의 감정이 괜찮은 것이라는 점을 아는 것이 중요합니다. 여러분이 해당 사건에 직접적으로 관련이 없었다 하더라도, 여러분은 강력한 반응을 보일 수 있습니다.¹ 또한, 여러분은 그 사건을 겪은 다른 사람들과 다른 반응을 보일 수도 있습니다. 또는 여러분은 전혀 영향을 받지 않은 것처럼 보이는 사람들을 알고 있을 수도 있습니다. 여러분이 이러한 감정을 느끼는 것은 괜찮습니다. 그리고 여러분은 이러한 시기에 자신을 돌보기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

자신을 고립시키지 마십시오. 여러분이 지금 당장 다른 사람들과 함께하고 있다고 생각되지 않을 수 있지만, 자신을 고립시키는 것은 건강하게 문제에 대응하는 방법이 아니며 여러분의 스트레스를 더 길게 지속시킬 수 있습니다.⁵ 친구들과 가족에게 여러분을 지원해주도록 요청하십시오. 여러분은 그들과 이야기를 하고 싶을 수도 있고 심부름 또는 집안일과 같이 매일 스트레스의 원인이 되는 일을 도와달라고 부탁하기를 원할 수도 있습니다.⁵ 그러나 어떤 일에 대해 이야기하고 싶지 않다면 그 기분을 솔직하게 말하십시오. 때로 어떤 친구들과 가족들은 그들의 의도가 좋은 것이라도 해도 여러분의 기분을 더 나쁘게 하는 이야기를 할 수도 있습니다. 그리고 때로 여러분은 심각한 주제에 관해 이야기하지 않고 단지 “정상적인” 사고 활동을 하고 싶을 수도 있습니다.

대면 또는 온라인 지원 그룹 역시 찾아보십시오. 온라인 그룹은 특히 대면 모임이 안전하지 않을 수 있는 바이러스스 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 사람들과 비교하지 마십시오.¹

자신을 잘 돌보십시오 — 육체적, 감정적으로 잘 돌보십시오. 여러분의 감정에 건강한 방식으로 대처하는 대신 감정을 억누를 수 있는 알코올과 약물의 사용은 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 또는 음악과 같이 마음을 진정시킬 수 있는 방법을 찾아보십시오.^{1,5}

정보를 받으십시오 — 합당한 범위 내에서 받으십시오. 사건 또는 그 결과가 지속되고 있다면 여러분은 최신 업데이트 정보를 받지 못할 경우 스트레스를 받거나 불안을 느낄 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 뉴스 출처를 찾으십시오. 그리고 위기 중에는 유연비어가 되는 경우가 많다는 점을 유념하십시오 — 특히 소셜미디어에서 더욱 그렇습니다. 그렇지만 뉴스에 너무 얽매어 전전긍긍하지 마십시오. 반복해서 트라우마의 원인이 되는 소식을 듣거나 시각 자료를 보는 것은 마음을 불편하게 할 수 있습니다.⁶

필요한 경우 도움을 구하십시오. 대부분의 사람들은 트라우마가 되는 사건이 발생한 후 3개월 정도 이내에 기분이 나아진다고 말합니다. 여러분이 한 달이 지나도 증상이 악화되거나 지속된다면, 여러분은 외상 후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder, PTSD)를 경험하고 있을 수 있습니다.² 어떤 사람들의 경우, 트라우마에 반응을 보이지 않지만 사건 이후 1년까지 PTSD를 겪기도 합니다. 여러분의 증상이 지속된다면 치료사를 만나는 것을 고려해보십시오. 증상이 첫 달에도 충분히 심각하거나 그 이후에 발생한 경우, 그리고 여러분의 인간관계 또는 업무에 상당한 영향을 주는 경우, 도움을 받으십시오.² 직원 지원 프로그램은 여러분이 지원을 받을 곳과 연결되도록 도와드릴 수 있습니다.

여러분의 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 여러분이 기금 모금을 하는 취지가 적법한지 확인하십시오. 트라우마가 발생하는 시기 동안에는 너무 많은 사기가 발생하기 때문입니다.

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

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/d/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련된 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 조건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.