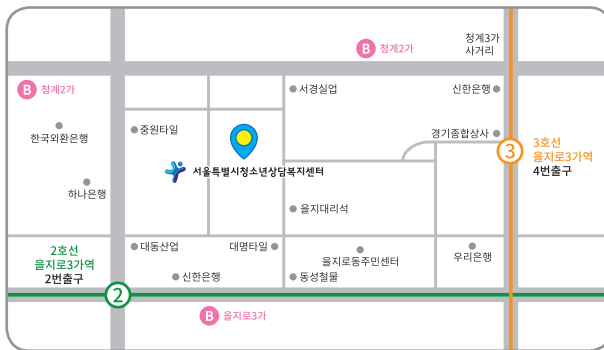


트라우마를 경험하는 내 아이!

어떻게 도와줄 수 있을까요?



고민이 있을 땐 **1388** 24시간 365일 운영
유선전화 _ **1388**
청소년 상담
휴대전화 _ **지역번호 + 1388**



서울시청소년상담복지센터

(04543) 서울특별시 중구 을지로 11길 23, 7층
Tel. 02-2285-1318 | www.teen1318.or.kr



서울시청소년상담복지센터



'나 트라우마 생겼어'라는 말을
청소년들이 자주 하는 것을 듣게 됩니다.

그만큼 스트레스를 많이 받고 있다고 표현으로 볼 수 있겠지만,
최근 청소년들이 경험하는 폭력사건, 자살, 자해, 교통사고, 질병, 재난 등의
사건 사고를 보면서 청소년들 또한 트라우마를 경험하기 쉬운 시대를
살아가고 있다고 생각합니다.

트라우마는 잘 극복할 경우 심리적인 성장이 가능하지만,
그렇지 못할 경우 성인이 된 후에도 여러 부정적인 영향으로
삶의 질을 현저하게 떨어뜨립니다.

청소년기는 중요한 발달 과업을 이루어야 하는 시기에
부모님의 좀 더 세심한 관심과 돌봄이 필요할 때입니다.

자녀가 트라우마를 경험하는 상황에서 부모도 간접 트라우마를 받을 수 있습니다.
내가 잘 돌보지 못해서 이런 일이 생긴 것을 아날까하는 죄책감에 시달리기도 합니다.

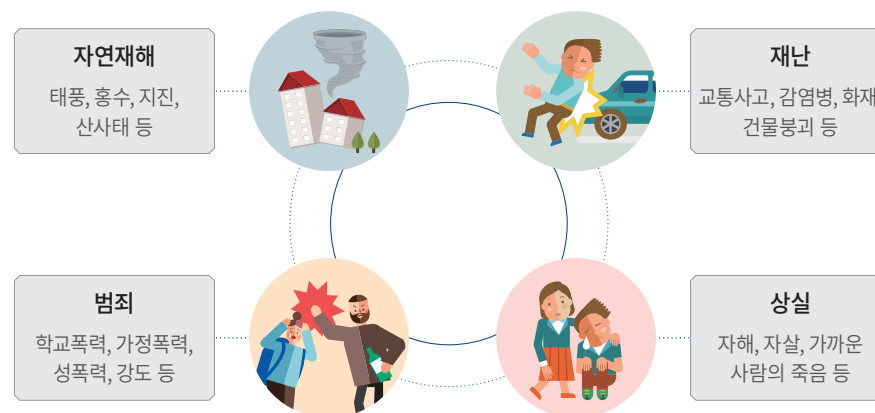
그러나 힘들고 혼란스러운 자녀를 옆에서 도울 수 있는 사람은 부모님입니다.

부모님들이 트라우마를 경험하는 자녀를
잘 도울 수 있는 방법을 살펴보도록 하겠습니다.

트라우마란?



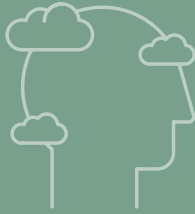
신체적인 손상 및 생명의 위협을 받는 등 보통의 일상생활에서는 경험할 수 없는 신체적,
정신적 충격의 상황을 겪은 후 나타나는 반응을 말합니다.



충격적인 사건을 직접 겪었을 때 뿐만 아니라 옆에서 목격했거나, 내 친구나 가족이 그런 일을 당했다는 걸 알게 됐을 때, 또는 뉴스나 인터넷, 소문 등으로 자주 듣게 될 때도 생길 수 있습니다. 또, 지속적인 학대나 왕따를 당하는 것도 트라우마가 될 수 있습니다.

* PTSD(외상 후 스트레스 장애)는 이런 트라우마 반응이 한 달 이상 지나도 계속 될 때 진단되는 장애를 말합니다.

트라우마를 경험할 때 나타나는 반응들



도움 되는 트라우마 정보



큰 사건을 겪었을 때 자녀의 몸과 마음에 나타날 수 있는 트라우마 반응들은 다음과 같습니다.



과각성

심장박동, 호흡량 증가
두려움, 초조함
예민함, 쉽게 놀람

“

교통사고를 목격한 후에, 자동차만 보면 심장이 빨리 뛰어요. 진짜 숨 막히는 느낌도 들고요. 밖에 나갈 일이 생기면 나도 모르게 경계하고 예민해지고, 괜히 옆 사람에게 짜증나게 되기도 해요.
자꾸 이러면 어쩌나 두렵고 밤에 잠도 잘 안와요.

”



재경험

악몽
반복적인 기억 재생
사건을 지금 다시 겪는 느낌

“

아빠는 술만 드시면 폭력적으로 변했어요.
그 후로, 술 취한 아버지나 큰 소리로 말하는 남자 목소리를 듣게 되면 어릴 적에 보았던 폭력적인 아버지의 모습이 떠올라 몸이 움츠러들어요. 자려고 누우면 난장판이 된 방 안 모습이 떠오르고, 엄마랑 함께 아빠를 피해 도망가는 꿈을 꾸다가 깨곤 해요.

”



회피

사건을 상기시키는 장소, 사람, 활동을 피함
관계 단절
등교 거부

“

작년에 왕따를 당한 적이 있었는데, 반이 바뀌며 다행히 괴롭힘은 멈췄어요. 그런데 또 왕따를 당할 것 같고, 반 아이들이 나를 싫어할 것 같아서 점점 위축이 돼요. 고개를 들고 다니지도 못하겠고, 쉬는 시간에는 화장실로 가서 피해 있곤 해요. 간혹 잘해주는 아이들도 있지만, 진심이 아닐 거라는 생각에 피하게 되네요. 점점 학교에 빠지는 날이 많아지고... 집에 있으면서 멍하게 유튜브만 계속 보거나 자꾸 게임에 빠져들게 되기도 해요.

”

1

트라우마 반응은 정상적인 신체적·정서적 반응입니다.

• 사건 이후 한 달이 지나기 전까지의 반응들은 정상이에요. 사건 이후 3일은 60%, 4주 후에는 17%, 52주 이후에는 8%로 점차 반응이 감소한다는 연구결과가 있으니 안심하세요.

2

트라우마의 표현방법과 나타나는 시기는 사람마다 다를 수 있습니다.

• 슬픔에 하염없이 눈물을 흘리는 사람도 있고, 감정을 전혀 드러내지 않고 무감각해지는 사람도 있습니다. 또, 괜히 밝은 척, 아무렇지도 않은 척 말하고 행동하는 사람도 있습니다.
• 사건을 겪은 당시에는 아무렇지도 않다가 6개월, 1년, 성인이 된 이후에 나타날 수 있어요. 각자 다른 것이므로 이상하다고 비난하기 보단 이해하고 존중하는 태도가 필요합니다.

3

트라우마는 무력감을 느끼게 합니다.

• 압도적인 상황, 사건을 경험하면서 ‘아무 것도 할 수 없었어’, ‘이 세상은 위험한 곳이야!’, ‘그 때 조금만 빨리 갔었다더라면...’ 등의 생각들로 무력해지고 힘을 잃게 됩니다.
• 자녀가 무력하다는 느낌이 들 때, 도움을 주는 부모님이 옆에 있다면 많은 위안이 될 수 있겠죠. 구체적인 방법은 다음을 참고해주세요.

4

사건 당일에 대한 세세한 이야기를 묻는 것은 피합니다.

• 충격적인 사건이 일어난 후 2~3일間は 정신적으로 쇼크 상태입니다.
• 쇼크 상태일 때 ‘언제 누가 그랬는데?’, ‘그래서 어떻게 했는데?’ 등의 질문은 사건을 다시 경험하는 느낌이 들 수 있기 때문에 자녀가 힘들어집니다.
• 사건 당일에 대한 이야기는 이 시기 이후, 심리적으로 안정되었을 때 적절한 환경을 갖추어서 진행해야 합니다.

트라우마를 경험하는 자녀, 이렇게 도와주세요!




회복에 도움이 되는 부모-자녀 대화법



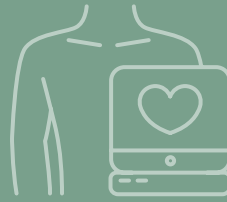
- 1 안전 계획 세우기**
 - 심리적 충격을 준 대상, 환경에서 떨어져 있을 수 있도록 도와주세요.
 - 특히 학교폭력으로 인한 트라우마일 경우, 등하길 동행, 담임교사 및 학교 상담교사와 상의하여 보호받을 수 있도록 조치해주세요.
- 2 기초적인 관리부터!**
 - 수면, 식사관리, 위생관리 등 일상생활을 관리해주세요.
 - 충분한 휴식과 안정을 취하고, 산책 및 걷기 등을 권하거나 함께 해주세요.
 - 자녀가 평소 사용하던 스트레스 해소법이 있다면 계속 할 수 있게 격려해주세요.
- 3 트라우마 반응이 '정상적인 반응'임을 알려주기**
 - 자녀는 처음 느껴보는 몸과 마음의 변화로 많이 놀라고 당황할 수 있어요. 믿을 수 있는 부모님이 '회복을 위한 정상적인 반응'이라고 알려주시면 안정에 도움이 될 수 있습니다.
- 4 자녀에게 건강한 모델 되여주기**
 - 자녀의 트라우마는 부모님에게도 고통스러운 경험이 될 수 있습니다.
 - 먼저 부모님이 안정을 찾고 차분해져야 합니다. 자녀보다 놀라거나 흥분하는 모습을 보여주면 자녀도 영향을 받을 수 있습니다. 자녀의 아픔에 충분히 공감 하되, 부모가 안정을 찾아가는 모습을 보여줌으로써 자녀가 관찰하고 배울 수 있도록 해주세요.

자녀가 자신의 이야기를 할 수 있도록 다음과 같은 질문을 해주시면 좋습니다. 고통 속에서 무력감을 느끼는 자녀가 자신의 감정을 표현하고, 작은 것이라도 원하는 것을 말한다는 것은 회복의 첫걸음이라고 할 수 있으니까요.

사건 후 생긴 변화	“그 일이 일어난 후에 ○○에게 달라진 것이 있다면 뭘까?”	 <p>“갑자기 실장이 막 뛰고 숨이 막혔어요.” “요즘 가만히 있다가도 갑자기 눈물이 나요.” “자꾸 생각나서 밖에 갈도 못하고, 막똥을 싸요.” “누가 말만 하면 짜증이 나요.”</p>
자신에게 필요한 것	“지금 ○○에게 필요한 것이 뭘까?” “지금 혹시 원하는 게 있니?”	 <p>“누가 같이 있어주면 좋겠어요.” “이런 얘기를 들어줄 사람이 있었으면 좋겠어요.” “혼자 생각을 정리할 시간이 필요해요.”</p>
자신을 도와줄 수 있는 방법	“엄마(아빠)가 어떤 걸 도와줬으면 좋겠어?”	<p>“내일 학원 앞까지 같이 가주실 수 있어요?” “그냥 아무 말 없이 들어주셨으면 좋겠어요.” “엄마, 오늘 옆에서 같이 자도 돼요?” “제가 필요한 것을 부탁할 때까지 기다려주세요.”</p>
현재 걱정하고 염려하는 것	“지금 제일 걱정되는 것이 뭐야?”	<p>“갑자기 어지럽고 눈앞이 캄캄해질 땐 어떻게 해야 할지 모르겠어요.” “앞으로 계속 우울하면 어떡하죠.” “친구들이랑 떨어질 것 같아서 무서워요.”</p>

* 자녀의 트라우마 반응들을 옆에서 지켜보시는 부모님 또한 함께 고통을 느끼실 수도 있습니다. 이럴 때에는 “그런 마음이 들 수 있어. 엄마 생각에는 ○○이를 도와줄 수 있는 상담 선생님을 만나서 차근차근 얘기해보면 어떨까?”하고 상담을 권해주세요.

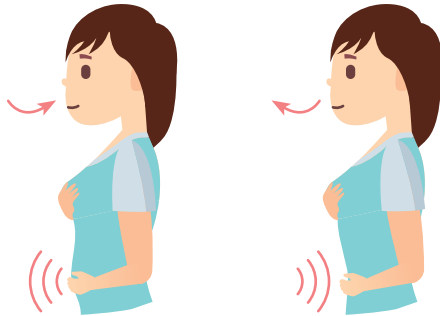
회복에 도움이 되는 안정화기법 1



부모님이 먼저 연습해보고, 자녀와 함께 해보신다면 안정에 도움이 될 것입니다.

복식호흡

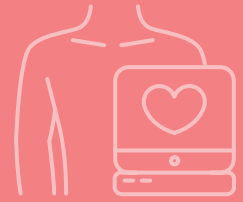
마음이 불안하고 긴장될 때 따라 해 보세요.



1. 편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에, 다른 손은 가슴 위에 올려놓주세요.
2. 코로 숨을 들이마셔서 배가 부풀어 오르는 것을 느껴보세요.
이 때, 가슴은 움직이지 않습니다.
3. 잠시 호흡을 멈춰서 배가 단단해진 것을 느껴보세요.
4. 배가 홀쭉해지도록 코로 숨을 내 쉬세요.
5. 5분 정도 본인의 호흡에 맞게 반복해보세요.

Tip. 숨을 내쉴 때, 내 안의 긴장감, 부정적인 생각이 함께 몸 밖으로 빠져나간다고 상상해보세요.

회복에 도움이 되는 안정화기법 2



나비포옹법

괴롭고 고통스러운 장면이 떠오를 때 따라 해 보세요.



1. 깊이 심호흡을 한 번 해주세요
2. 눈은 감거나 살짝 뜬 상태에서 시작해도 좋습니다.
3. 양쪽 팔뚝을 교차시켜서 가슴 위에 올려놓습니다.
4. 손바닥으로 나비가 날갯짓 하듯이 좌우로 번갈아 살짝살짝 두드립니다.
5. 좌우로 교대로 두드리면서 내 마음과 몸에서 무엇이 떠오르는지 관찰해보세요.
6. 그것을 바꾸거나 억제하거나 판단하려 하지 말고 마치 스노우볼 속의 반짝이가 떠다니는 것처럼 바라보세요.
7. 10~15번 정도 두드리고 나서 심호흡을 하세요.

출처: 심대를 위한 9가지 트라우마 회복스킬(학지사)

필요할 경우 전문가에게 도움을 요청해주세요



모든 것을 부모님이 해결해 줄 수는 없습니다. 아래의 상황이 지속된다면 자녀가 상담을 받아볼 수 있도록 권해주세요.

- ✓ 한 달 이상 계속 해서 트라우마 반응으로 고통이 지속될 때
- ✓ 먹는 것, 자는 것, 씻는 것과 같은 기본적인 관리가 안 될 때
- ✓ 2주 이상 잠을 잘 자지 못할 때(7~8시간 권장)
- ✓ 등교하기 싫은 마음 정도가 아니라 실제로 등교를 못할 때
- ✓ 자기 비난, 타인 비난이 반복될 때
- ✓ 자해, 타해, 자살 사고가 있을 때

참고자료

국립정신건강센터 국가트라우마센터(2019). 「몸과 마음의 회복을 위한 마음건강 안내서」
배재현(2013). 「내 아이의 트라우마」. 에코포인트
서울시청소년상담복지센터(2020). 「‘토닥토닥 마음톡톡’ 심리적 안정화 예방교육」
이주현(2015). 「심대를 위한 9가지 트라우마 회복스킬」. 학지사
Greenwald, R.(2011). 「마음을 다친 아동 청소년을 위한 핸드북」. 학지사