외상적 사건에 대처하는 어린이와 청소년을 돕는 방법

매년 많은 어린이와 청소년이 재난과 같은 외상적 사건을 겪습니다. 이때 가족, 친구, 그리고 신뢰할 수 있는 어른은 청소년이 이러한 경험에 잘 대처할 수 있도록 돕는 중요한 역할을 합니다.



어린이와 청소년은 외상 사건에 어떻게 반응하나요?

자연재해, 폭력 사건, 심각한 사고와 같은 외상적 사건을 경험하거나 목격한 어린이와 청소년은 다양한 반응을 보이는 것이 일반적입니다.

나이에 관계없이, 어린이와 청소년에게 나타날 수 있는 반응:	어린 아동(5 세 이하)에게서 나타날 수 있는 반응:	나이가 많은 아동(6 세 이상)과 청소년에게서 나타날 수 있는 반응:
• 복통이나 두통과 같은 신체적 불편을 호소함 • 악몽을 꾸거나 잠들기를 거부하는 등 수면 문제를 겪음 • 집중력이 떨어짐 • 평소 좋아하던 활동에 흥미를 잃음 • 부상이나 사망을 막지못했다는 죄책감을 느낌 • 복수에 대한 생각을 함	• 보호자에게 매달리거나 울음을 터뜨림 • 짜증을 부리거나 떼를 쓰거나, 산만하고 방해하는 행동을 함 • 배변 실수나 엄지 빨기와 같은 이전 행동으로 되돌아감 • 어둠, 괴물, 혼자 있는 것 등에 대한 두려움이 증가함 • 상상놀이에 외상 사건의 일부를 포함시킴	• 학업에 어려움을 겪음 • 가족이나 친구로부터 멀어지고 고립됨 • 사건을 떠올리게 하는 것들을 피함 • 약물, 알코올, 담배를 사용함 • 방해하거나, 무례하거나, 파괴적인 행동을 함 • 분노나 원망의 감정을 가짐

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

대부분의 반응은 시간이 지나면서 호전됩니다. 그러나 증상이 한 달 이상 지속되면 의료 전문가와 상의해야 합니다.

어른들이 도울 수 있는 방법은?

어른들이 외상적 사건에 어떻게 대처하는지에 따라, 어린이와 청소년이 외상적 사건에 반응하는 방식에 큰 영향을 줄 수 있습니다. 보호자와 가족 구성원들이 스스로의 대처 능력을 강화해야만 주변 사람들을 더 잘 챙길 수 있습니다.

보호자와 가족 구성원들은 스트레스를 유발하는 것들을 제한하고, 가능한 한 차분함을 유지하며, 안전하고 충분한 지원이 있는 환경을 만들어 줌으로써 도움을 줄 수 있습니다. 어린이와 청소년은 가족 구성원에게서 많은 사랑을 받고 있으며, 그들이 최선을 다해 돌보고 있다는 확신을 필요로 합니다.

도움이 되는 행동:

- 안전 확보 및 식사와 휴식 등을 포함한 기본 욕구 충족.
- 슬퍼하거나 울 수 있도록 허용.
- 사건과 감정에 대해 말하기, 글쓰기, 그림 그리기 기회 제공.
- 외상 사건 관련 반복적인 뉴스 시청 제한.
- 같은 방에서 취침 (단기간) 또는 불을 켜고 자기 허용.
- 규칙적인 일상 유지 (동화책 읽어주기, 가족과 저녁 식사, 함께 게임 하기 등).
- 스스로 결정할 기회 제공 (식사 메뉴, 착장 선택 등).
- 갑작스러운 행동, 말투, 감정 변화 관찰.
- 다음과 같은 새로운 증상들이 수주 이상 지속될 경우 의료 전문가와 상의:
    - 사건 재경험 (플래시백)
    - 심장 두근거림 및 발한
    - 사소한 자극에도 쉽게 놀람
    - 감정 둔마
    - 심한 슬픔 또는 우울감

피해야 할 행동:

- 용감하거나 강해져야 한다는 기대.
- 준비되지 않은 상태에서 사건에 대해 강제로 이야기하게 하기.
- 강한 감정을 보였다고 화내기.
- 퇴행 행동 시 화내기 (배변 실수, 떼쓰기, 엄지 빨기 등).
- 지킬 수 없는 약속 하기 (“내일이면 괜찮아질 거야”, “조만간 집에 갈 수 있을 거야” 등).

추가 정보 및 자료

- 미국 국립 정신건강 연구소 (NIMH): 외상 사건 대처하기

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma

- 미국 국립 정신건강 연구소 (NIMH): 아동 및 청소년 정신 건강
  www.nimh.nih.gov/children
- 미국 질병 통제 예방센터(CDC): 재난 상황에서 아동 돌보기
  www.cdc.gov/childrenindisasters
- 미국 아동 외상 스트레스 네트워크 (NCTSN)
  www.nctsn.org



Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.