

트라우마에 직면한 아동 지원

트라우마: 부모가 알아야 할 점에서 이야기한 바와 같이, 트라우마는 안전 및 안정감에 대한 실제 위협 또는 위협으로 인식될 수 있는 사건에 대한 육체적이고 정서적인 반응입니다.

부모와 보호자의 핵심 과제는 잠재적인 트라우마의 원인을 식별하고 아동이 트라우마를 관리하고 향후 트라우마를 예방하는 데 도움이 되는 정서적 기술 및 도구인 회복력을 기를 수 있게 지원하여 그 영향력을 경감하도록 돕는 것입니다. 트라우마의 증상을 인식한 경우, 소아청소년과 의사에게 이야기하여 최대한 빨리 도움을 받으십시오.

트라우마를 경험한 아동을 지원하고 해당 아동이 회복력을 기를 수 있게 돕는 방법은 다음과 같습니다.

- **먼저 자신을 돌봅니다.** 아동을 돌보려면 먼저 자신을 돌보는 것이 중요합니다. 우울, 불안, 경제적 어려움, 가정 폭력 등의 스트레스 요인이 있는 경우, 나의 자연스러운 정서적 반응이 아이에게 힘겨울 수 있습니다. 그러니 먼저 자신과 가정을 돌보십시오.
- **학교 또는 커뮤니티 내의 부정적 영향력을 인지합니다.** 아동은 학교와 커뮤니티에서 트라우마를 일으키는 문제에 직면할 수 있습니다. 해당 문제에는 커뮤니티 폭력, 술, 약물 사용 장애, 인종 차별, 차별 및 웰빙에 위협이 되는 기타 요소 등이 포함됩니다. 아동이 두려워하는 잠재적 위험 요소에 관해 이야기 나눈 뒤, 선생님, 다른 학부모, 커뮤니티 지도자와 대화를 나누십시오. 부정적인 영향이 있는 경우, 커뮤니티 내부에서 환경을 안전하게 만들 방법을 찾을 수도 있습니다.
- **자주 대화를 나누십시오.** 미취학 시기 등 아동이 어릴 때부터 위험, 위협, 무섭거나 기분 나쁜 경험에 관한 대화를 시작하는 경우, 성장하며 계속해서 해당 문제에 관한 이야기를 나눌 가능성이 큽니다. 이런 대화가 쉬운 것은 아니지만, 아동이 살면서 발생하는 트라우마를 일으킬 수 있는 사건에 대해 부모 또는 다른 신뢰하는 성인과 이야기를 나눌 수 있도록 아동과의 신뢰를 쌓는 데 도움이 됩니다.
- **대화를 배움의 기회로 만듭니다.** 대화를 통해 트라우마를 겪은 아동을 지원하려는 것이든, 아동이 트라우마를 겪은 또래를 도울 수 있게 하려는 것이든 꾸준한 대화가 배움의 경험이 될 수 있습니다. 돌봄 관계와 나와 아동 사이의 애착을 이용하여 아동이 트라우마를 일으킬 수 있는 다른 행동 중에서도 인종차별, 먼지 차별, 괴롭힘에 대해 배울 수 있도록 하는 것이 중요합니다. 우리는 모두 트라우마를 겪은 아동을 지원하고 돌봄 관계를 이용하여 다른 사람에게 상처를 주는 소통을 이해하는 사려 깊은 아동을 양육하고 싶어 합니다.

- **더욱 상세한 팁을 확인해보세요.** 트라우마를 경험하는 아동을 돕는 방법에 대한 팁을 자세히 알아보려면 [“트라우마를 경험한 아동 양육”](#)을 확인해보세요.

[트라우마 증상이 보이는 경우](#), 조기에 개입하는 것이 증상을 완화하고 회복력을 기르는 데 도움이 됩니다. 다음은 가장 성공적인 치료 방법의 일부입니다.

- **심리 치료.** 여기에는 노출 치료 및 [인지 행동 치료](#)(Cognitive Behavior Therapy, CBT)와 같은 근거 기반 치료가 있습니다.
- **자조 그룹.** 트라우마를 겪은 아동은 같은 경험을 한 사람과 대화하며 크게 안심하기도 합니다. 지역 학군 또는 학교 상담가에게 아동을 위한 동료 지원 자원 이용에 대한 아이디어가 있을 수도 있습니다. 또한 국립 정신 건강 연구소(National Alliance on Mental Illness, NAMI)는 [다양한 동료 지원 그룹](#)을 제공합니다.
- **명상.** 온라인 자료와 앱을 포함하여 다양한 [마음 챙김 명상 및 호흡 연습](#)을 이용할 수 있습니다. 마음 챙김 [명상이 스트레스](#), 불안, PTSD에 도움이 되며 회복력과 웰빙을 증진한다는 연구 결과가 점점 더 많아지고 있습니다.
- **가족과 친구의 지원.** 트라우마를 입은 아동과 성인이 정서적으로 마음의 문을 닫고 고립감을 느낄 때가 있습니다. 트라우마 사건을 경험할 때는 [또래와 다른 가족 구성원의 지원을 받는 것이](#) 중요합니다.
- **약품.** 일부 경우, 아동이 PTSD 증상에서 벗어나는 데 도움이 되도록 단기적으로 약물을 사용할 수도 있습니다.

아동이 트라우마를 일으킬 수 있는 사건을 겪은 뒤 행동상의 변화가 있다면, 정신 건강 문제를 조기에 파악할 수 있도록 [주치의 소아청소년과 의사에게 문의하십시오.](#)

트라우마의 영향력은 치료할 수 있습니다. 하지만 트라우마는 아주 힘든 문제가 될 수도 있습니다. 그러니 아동이 여기에 혼자 대처하지 않게 하는 것이 중요합니다.

아동의 연령 그룹별 정신 건강 문제에 대해 자세히 알아보려면 Project TEACH 학부모 및 가족 페이지: <http://bitly.com/PTEACH-Family>를 방문하십시오.

트라우마에 대해 잘 아는 지원처가 필요한 경우, Project TEACH 예방 과학 페이지: <https://projectteachny.org/prevention-science/>에 방문하십시오.

이 안내문 작성에 도움을 주신 Project TEACH Parent Advisor Group에 감사드립니다.