



트라우마: 부모가 알아야 할 점

트라우마는 실제로 위협적이거나 위협으로 인식될 수 있는 사건에 대한 정서적이고 육체적인 반응입니다. 트라우마를 일으킬 수 있는 특정한 사건의 예시에는 폭력, 학대, 괴롭힘, 방치가 있습니다. 또한 성장기에 가난을 겪거나 약물 사용 장애가 있는 가족 구성원이 있었던 경우를 비롯하여 커뮤니티 대상 폭력이나 인종 차별을 목격하는 것도 트라우마를 일으킬 수 있습니다. 트라우마를 일으키는 사건은 아동에게 직접적으로 발생하거나(아동 또는 아동이 아는 사람에게 발생) 아동이 총격 또는 테러 행위 등을 매체를 통해 목격하게 될 수도 있습니다. COVID-19 팬데믹 동안에는 이러한 문제가 청년과 저마다의 문제를 겪는 보호자에게 더욱 힘들 수도 있습니다.

트라우마는 아동과 아동의 경험에 따라 아주 가변적입니다. 일부 아동은 트라우마를 일으키는 한 번의 사건에 가볍게 또는 심각하게 반응할 수 있습니다. 반대로, 장기적인 괴롭힘, 폭력, 인종차별 등 반복적이고 지속적인 트라우마 경험을 의미하는 **독성 스트레스**는 트라우마 증상을 일으킬 위험이 훨씬 더 큽니다.

트라우마는 아동이 자신을 정의하는 방식, 자신감과 효능감 등 아동의 자아에 영향을 미칠 수도 있습니다. 정서적 학대 또는 폭력 목격 등 육체적 피해가 없는 사건의 경우에도 아동의 자아는 피해를 볼 수 있습니다.

아동기 부정적 경험(ACE)이란 무엇일까요?

질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)는 [아동기 부정적 경험 \(Adverse Childhood Experiences, ACE\)](#)을 아동기(0~17세)에 발생한 잠재적으로 트라우마를 줄 수 있는 사건으로 정의합니다. 여기에는 다음과 같은 사례가 포함됩니다.

- 폭력, 학대, 방치 경험
- 가정 또는 커뮤니티에서 폭력 목격
- 자살을 시도하거나 자살로 사망한 가족 구성원

ACE에는 안전감 및 안정감이나 다음과 같이 가족 구성원과의 유대를 약화시키는 아동의 환경이 가진 영향력이 포함됩니다.

- 약물 사용 장애
- 정신 건강 문제
- 부모와의 분리 또는 투옥된 가족 구성원으로 인한 불안정

지원이 없는 경우, **ACE**는 장기적인 의료 문제, 정신 건강 문제, 약물 사용 장애를 일으킬 수 있습니다. 성인의 삶에서, 해결되지 않은 트라우마는 교육 및 취업 기회에 방해가 될 수 있습니다. 또한 자녀의 트라우마 또는 건강 문제에 대한 위험도 커집니다.

ACE를 예방할 방법이 있기는 하나, 트라우마를 일으키는 모든 사건을 예방할 수 있는 것은 아닙니다. 하지만 아동이 ACE에 대응하여 트라우마를 관리하는 방식으로 **회복력을 기르고** 향후 트라우마를 예방할 수 있도록 도울 방법이 있습니다.

아동에게서 살펴봐야 할 증상

ACE는 아주 흔합니다. [미국에 있는 아동 중 거의 절반이](#) 한 가지 유형 이상의 ACE를 가진 것으로 추정됩니다. 트라우마에 노출됨으로 인해 발생할 수 있는 증상에는 [불안](#), [우울](#), 외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)가 있습니다. PTSD의 증상은 대개 세 가지 카테고리로 분류됩니다. 트라우마에 노출된 모든 아동이 PTSD 증상을 갖게 되는 것은 아닙니다.

1. 트라우마 재경험

아동의 뇌는 발생한 사건을 이해하려고 하는 과정에서 사건을 상기하게 됩니다. 혼란스럽고 이해하기 어려운 내용을 파악하기 위함입니다. 이 과정에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 회상
- 악몽
- 트라우마에 대한 침투적 사고

2. 각성 및 과다경계

- 각성 - 이는 투쟁 도피 반응의 육체적인 부분입니다. 트라우마에 대한 생각이 찾아오면 아동은 심장이 빠르게 뛰는 증상, 과호흡, 죽을 것 같은 느낌, 발한, 어지러움 등을 경험할 수 있습니다.
- 과다경계 - 트라우마 사건을 경험한 아동은 경계심이 높을 수 있습니다. 해당 아동의 뇌는 과거의 트라우마 경험에 적응하고, 또 다른 트라우마 경험이 발생하기 전에 지속해서 이를 경계합니다.

3. 정서 폐쇄와 회피

높은 수준의 경계심을 유지할 수 있는 아동은 없습니다. 트라우마 사건을 경험한 아동은 자신의 정서 반응을 폐쇄하기도 합니다. 몸과 마음을 지속적인 불안에 시달리게 하기보다는 완전히 폐쇄해버리는 경우도 있습니다. 징후:

- 트라우마에 관련된 생각이나 감정을 회피하려는 경향
- 정서적 마비
- 사회적 상호 작용을 회피
- 미래에 대한 걱정이나 무력감

아동에게서 살펴봐야 할 증상

아동의 PTSD 증상은 스트레스를 주는 사건이 발생한 직후 또는 사건 발생 6개월 이후에 나타날 수도 있습니다. 일부 아동에게는 장기적인 영향이 발생합니다. 좋은 소식은 PTSD를 치료할 수 있다는 것입니다. 자세한 내용은 [트라우마에 직면한 아동 지원](#)을 읽어보십시오.

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.