

**상실과 애도에 대한 정신건강안내서
(세월호 사고관련 국민정신건강지침)**

2014.4.28

**대한신경정신의학회
대한정신건강재단 재난정신의학위원회**

이 안내서에 포함된 모든 내용의 저작권은 대한신경정신의학회에 있으며 무단전제와 복제를 금합니다.

들어가며..

우리는 세월호 침몰이라는 커다란 국가적 재난 가운데 있습니다. 세월호 참사의 당사자들은 물론 일반 국민들도 분노와 슬픔에 가득 차 있습니다. 이러한 비극이 다시는 되풀이 되지 않도록 책임규명을 요구하는 것은 당연한 일이며, 또한 여전히 남은 희망을 끈을 놓지 말아야 하겠습니다. 그러나 한편, 분노와 상처, 애도의 기간을 어떻게 보낼까에 대하여 국민들과 함께 지혜를 모으는 일도 필요합니다. 이에 대한신경정신의학회는 재난상황에서 국민들을 위한 정신건강지침을 아래와 같이 발표합니다.

어려운 시기에 서로를 돕기 위해 아래의 사실을 꼭 기억합시다.

재난에 대한 스트레스 반응은 누구에서나 다양하게 나타날 수 있는 정상적 반응입니다.

재난을 겪으면서 경험하는 스트레스, 분노, 애도는 비정상적 상황에 대한 정상적인 인간의 반응입니다.

많은 사람들이 자연회복력이란 인간고유능력을 통해 회복이 됩니다.

10~20%의 사람들은 외상 후 스트레스장애(PTSD)를 경험하기도 하지만, 대부분의 사람들은 일정기간이 지나면 원래의 기능을 회복할 수 있습니다.

그러나, 자기 자신 및 주변의 노력으로도 재난의 충격에서 헤어 나오지 못하면 빨리 정신건강전문가의 도움을 받으셔야 합니다.

초기 사건 발생 후 2주 이상 분노, 불안, 절망감, 예민성, 불면증이 지속되며 일상생활 회복이 안 되는 경우는 PTSD를 의심해 보아야 합니다.

재난에 대한 스트레스반응으로부터의 회복은 주변의 가까운 사람들과 전문가들의 도움을 받을 때 더 빨라집니다.

언제든지 정신건강전문가의 도움을 요청하실 수 있습니다.

충격적인 일을 마주한 당신 스스로를 위한 지침

정신적 충격에서 회복된다는 것은 단순히 그 사건을 망각하는 것이 아닙니다. 그 일을 떠올렸을 때 더 이상의 감정적 고통을 느끼지 않는 상태를 말하는 것도 아닙니다. 진짜 '회복'은 덜 괴로운 상태가 되는 것, 그리고 시간이 지날수록 당신의 대처능력에 더 큰 자신감을 가지게 되는 것을 의미합니다.

아직은 이런 상태가 아니라 하더라도, 아래 적힌 방법에 따라 노력을 해보기를 권합니다. 당신이 이 끔찍한 일들을 받아들이고, 그와 관련된 괴로움을 줄이는데 도움이 될 것입니다.

1) 극도의 스트레스를 받을만한 사건이 발생했음을

그대로 받아들이십시오.

끔찍한 기분이 드는 것은 당연합니다.

그러나 역경을 헤쳐 나갈 용기가 있음을 함께 기억하세요.

2) 충분한 휴식, 일상적인 운동과 균형 잡힌 식사를 통해

당신 스스로를 소중히 여기십시오.

몸을 돌보면 마음도 함께 좋아질 수 있습니다.

3) 술과 커피를 줄이고 담배를 끊어보세요.

당장의 고통을 잊기 위해 술을 마시는 것은 특히 좋지 않습니다.

장기적으로 더 많은 문제를 일으킬 뿐입니다.

4) 긴장을 풀 수 있는 시간을 가지십시오.

음악듣기, 목욕, 심호흡, 명상, 가벼운 운동을 하는 것은 긴장을 완화하는데 도움이 됩니다.

5) 평범한 일상생활을 다시 시작하십시오.

고통스러운 생각을 잊기 위해 과도하게 일을 하거나, 몰입할 필요는 없습니다. 일상에 필요한 일들을 조금씩 시작해 보세요.

6) 당신의 감정을 억누르려 하지 마십시오.

물론 악몽, 사건에 대한 재경험은 괴로운 일이지만, 시간이 지나면 대부분 좋아집니다.

7) 충격적 사고를 겪은 직후라면, 이사나 이직 같은 큰 결정은 잠시 뒤로 미뤄둡시다.

큰 결정보다는 무엇을 먹을 지, 무엇을 입을 지와 같은 일상의 작은 결정을 통해 여전히 내가 내 삶의 주인임을 깨달을 수 있습니다.

8) 주변의 친한 사람들과 함께 시간을 보내보십시오.

혹 끔찍한 사건에 관한 이야기가 나올까봐 두려울 수 있습니다. 때로는 그냥 혼자 있고 싶을 수도 있습니다.

그 마음 충분히 이해합니다만, 너무 고독해지지 않도록 노력하십시오.

9) 당신을 이해해줄 수 있는 사람들과 이야기해보세요.

지금의 끔찍한 기분을 자연스레 토로하는 것도 치유의 한 과정입니다.

10) 신문과 방송, 인터넷을 통해 사고소식을 접하는 것은 정규 뉴스 시간을 통해 사고와 수습에 대한 정확한 정보를 얻는 것 정도로 충분합니다.

지나치면 아니함만 못합니다. 재난의 과정을 반복적으로 보는 일을 피하시길 권합니다. 필요하면 당분간 대중매체와 인터넷 사용을 중단하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

**고통스러운 일을 겪은
우리의 친구와 가족들을 위하여**

정신적 충격을 받은 후, 많은 사람들은 고통, 슬픔, 자책감, 분노를 느끼며 비탄에 빠집니다. 이를 극복하는 것은 매우 어려워 보일 것이며, 도대체 무슨 일이 일어났는지 실감하고 받아들이는데도 시간이 걸릴 것입니다. 그러나 이런 감정들은 보통 '몇 주에 걸쳐' 조금씩 나아집니다. 이 시기에 가족과 친구들의 도움은 특히 중요합니다. 아래의 방법들을 통해 고통 받는 친구들과 가족들을 도울 수 있을 것입니다.

1) 친구 혹은 가족들이 충격적인 사건을 경험했음을

명확히 인지하십시오.

그 고통을 해결하기 위해 시간과 공간이 필요하다는 것도 알아야 합니다. 당신이 그들의 일이나 육아를 돕는다면 문제 해결을 위한 시간을 갖는데 있어 실질적인 도움을 줄 수 있을 것입니다.

2) 사고 당사자들이 사고에 대한 매체의 보도를 접하는 일에 신중을 기할 수 있도록 도와주십시오.

반복되는 뉴스 속보를 끊임없이 봐야 할 필요가 없도록, 당신이 중요한 뉴스를 파악해 전달해 주는 것이 좋습니다.

3) 충분한 휴식, 긴장이완, 규칙적 운동과 식사를 통해

그들 스스로를 돌볼 수 있도록 격려하십시오.

담배를 끊고 커피, 술을 줄이거나 끊는 것을 돕는 것도 괜찮습니다.

4) 그들이 즐길만한 일을 할 수 있도록 도와주십시오.

즐거운 활동을 최소한 하루에 한 번씩 할 수 있도록 함께 계획을 짜 보십시오. 사고를 겪기 전, 어떤 일을 좋아했는지 알 수 있으면 더욱 좋습니다.

5) 회복을 위한 그들의 노력과 성과를 인정해 주십시오.

때로는 무엇이 나아졌는지 알기 힘들 수도 있습니다. 그러나 비록 사소한 것이라도 그들의 회복하기 위해 한 행동과 그 결과를 인정하고 응원해줄 당신이 필요합니다.

6) 대화를 통해 그들을 안심시켜 주고, 분명히 나아진다는

확신을 주는 것이 중요합니다.

구체적으로 여전히 할 수 있는 것들이 있다는 것, 긍정적으로 변화된 것이 있다는 것을 찾아 조심스럽게 이야기 해주세요.

7) 사고에 대해 이야기 하는 것 자체로 화를 낼 수도 있다는 것을 이해해야 합니다.

이러한 감정 표출은 그들이 사고를 받아들이는 과정에서 매우 자연스러운 일입니다. 당신이 반드시 그들의 고통을 해결해 주어야 한다고 생각하지 않아도 괜찮습니다.

8) 잘 들어주는 것이 가장 중요합니다. 피해야 할 말도 있습니다.

'들어주는 것'은 그 자체로 매우 중요합니다. 때로는 진심으로 들어주는 것이 가장 효과적인 상담이 되기도 합니다.

허나 때때로 어떤 말을 해주어야 할지 막막할 때도 생깁니다.

대화 중에 '옳은 이야기'를 해주어야 한다는 과도한 책임감을 가질 필요는 없습니다. 대화에 정답은 없지만 다음과 같은 중요한 피하는 것이 중요합니다.

- 막연한 위로의 말을 피하세요

"난 네가 어떤 느낌일지 알아", 또는 "괜찮을 거야" 등 막연한 위로

- 비관적인 말을 굳이 할 필요는 없습니다.

"이런 일을 견디어내기란 정말 쉽지 않을 거야.", "너 정말 힘들겠구나.",

"때로는 결국 어떤 희망도 없더군."

9) 아픔을 겪고 있는 이들의 이야기에 적절히 반응하고, 맞장구를 치며 그들을 이해하고 있음을 보여주세요.

긍정과 인정은 상대방을 계속 이야기하게 합니다.

사랑하는 나의 아이를 위하여

아이들이 경험하는 사고의 충격은 인생을 살아가는데 있어 가장 첫 번째의 엄청난 시련일 수 있습니다. 아이들은 그들이 느끼는 감정을 표현하는 능력이 약할 수 있어 제대로 표현하지 못하거나 스스로를 억압할 수 있습니다. 그러나 오랜 기간 후에 억압되어 있던 감정을 다시 느낄 수도 있습니다. 따라서 아이에게 자신의 슬픔을 표현 할 수 있도록 기회를 제공한다면 아이의 고통을 줄이고 안전감을 갖도록 도와줄 것입니다.

1. 아이들이 안전하고 보살핌 받고 있다고 안심시켜주세요

어느 정도 시간이 지나고 나면 고통은 서서히 줄어들 것입니다.

가능하다면 아이들에게 안전함을 느낄 수 있는 감정에 대해 이야기하고 유지해주세요

2. 아이가 준비가 되면, 함께 충격적인 경험에 대해 말할 수 있도록 들어주세요.

성인과 같이, 아이들은 완전히 이해받지 못하는 것에 대해 두려워할 수 있습니다.

3. 취침 시, 아이에게 특별한 관심을 주세요.

숙면을 취하기 어려울 때도 있지만, 잘 자는 것은 긴장을 풀고 건강을 회복할 수 있는 중요한 시간입니다.

4. 감정표현을 격려해주세요. 회복 과정의 일부입니다.

아이들의 감정이 적절히 표현되지 못하면불안, 눈물, 사회적 고립, 야뇨증, 식욕저하 또는 학교에서 거친 행동으로 표현되기도 합니다. 아이들에게 자신의 방법으로 슬픔을 표현할 수 있는 기회를 제공해주세요

5. 가족이 다 같이 활동을 즐겨주세요.

옆에 가족이 함께 있다는 것만으로도 힘이 됩니다.

6. 가족의 역할을 유지해주세요.

아이들이 사고와 관련되어 많은 책임감을 가지지 않겠지만, 너무 지나치지 않도록 해주세요. 그들이 평소와는 다른 모습을 보일 수 있으나 이해해주세요. 가능한 빨리 자신의 일상으로 돌아오도록 말해주세요.

7. 애도방법에 대해 아이에게 가르칠 필요는 없습니다.

슬픔의 표정은 행복의 표현처럼 자연스러운 반응으로 이해하도록 해주세요. 하지만 다른 사람들의 감정 표현과 애도하는 모습은 아이에게 전달되고 학습되기 때문에 주변사람들이 건강한 방법으로 애도하는 것이 중요합니다.

8. 죽음에 대해 연령에 맞게 이해시켜 주세요

그러나 "오랫동안 잠자고 있어", "휴식" 과 같은 은유적인 표현을 사용하지 말아주세요. 이것은 아이에게 혼란을 줄 수 있습니다. 다시 살아서 돌아올 수 없지만, 여전히 마음속에서 사랑하고, 다른 가족과 이웃들이 지켜준다는 것을 알게 해주세요.

자녀의 애도반응 돕기

1. 애도는 괜찮은 것이며 상실에 대한 정상적인 반응임을 받아들여야 합니다

아이가 애도반응을 숨기거나 억제하지 않고 자연스럽게 겪어나가도록 도와주세요.

2. 슬픔에 대해 이야기 할 수 있도록 합니다.

자신의 슬픔이나 감정에 대해 이야기할 수 있도록 해주고, 부모가 같이 애도해줄 수 있도록 합니다.

3. 자녀가 친구에 대해 이야기하고 싶어 할 때는 경청해주세요

경청하는 부모님의 자세가 자녀에게 좋은 본보기가 됩니다. 자녀가 개인적인 추억이나 친구의 장점에 대해서 이야기 하는 것이 애도반응을 촉진하는 데 도움이 됩니다.

4. 기분을 전환하기 위한 행동을 할 수 있도록 함께 해주세요.

웃으며 즐길 수 있는 일을 찾기, 평소에 좋아했던 일을 하기, 맛있는 음식을 먹는 것 등을 하도록 합니다. 생존한 사람은 다시 삶으로 돌아가야 하며 친구의 죽음에도 불구하고 즐거운 일을 하면서 기쁜 마음이 드는 것은 죄책감을 느껴야 할 일이 아니라는 점을 알려줍니다.

5. 장례식에 참석하고 싶어 한다면 참석하도록 하는 것이 정상적인 애도 반응에 도움이 됩니다.

무분별한 참여보다는 정해진 시간에 가급적이면 부모나 교사와 동반하는 것이 좋습니다. 물론 도움이 안되는 상황이 예측되는 경우는 미뤄둘 수도 있습니다.

6. 학생으로서 해야 할 일을 할 수 있도록 돕되, 쉽지 않다는 것을 이해하고 너무 서두르지 않는 것이 좋습니다.

자녀에게 직접적인 지시보다는 정서적인 지지를 해주는 것이 오히려 빨리 정상적인 학업으로 돌아갈 수 있는 길임을 숙지하십시오.

혹시 그 기간이 부모님의 예상보다 오래 지속된다면 정신건강 전문가들에게 도움을 요청해 주십시오.

7. 아이들이 이차적인 외상에 노출되지 않도록 최대한 보호해주세요.

아이들이 사고관련 소식에 반복해서 노출되지 않도록 하고 근거 없는 소문이나, SNS, 통제되지 않는 학생들의 모임에의 노출 등을 지도감독 해주어야 합니다.

애도시기에 나 자신을 돕는 법

1. 친구들과 웃으면서 즐길 만한 시간을 갖도록 하십시오.

웃고 즐기는 것은 절대 죄책감을 느낄 일이 아니며 희망을 찾기 위한 눈물겨운 노력의 과정이라고 스스로에게 말해주세요.

2. 주요한 상실에 성공적인 대처를 했던 사람들을 찾아보고, 그들에 대한 책을 읽어 봅니다.

가능하다면 그들과 이야기하고 당신에게 들려주는 그들의 이야기를 들어 봅니다

3. 극도의 슬픔을 극복하는 데는 많은 시간이 필요하다는 것을 명심하십시오.

몇 주, 몇 달, 심지어는 1년까지도 그로 인해 당신이 육체적으로 그리고 정신적으로 피로해질 수 있다는 것을 인지하십시오

4. 도움이 제공됐을 때 그 도움을 받아들입니다.

도움이 해결책을 주지 못하더라도 스스로 해결할 수 있는 힘을 줄 수 있습니다.

5. 만약 당신이 혼자 있고 싶다면 그들의 도움에 고마움을 표현하고, 당장은 혼자 있고 싶다고 말합니다.

그러나 나중에는 도움을 받을 수 있다는 것을 그들에게 전합니다