

# 트라우마(외상)

치유 과정에서 아이 이해하고 돌보기

추가적인 chs 가족 교육 프로그램 자료는 (714) 712-7888 로 문의하시기 바랍니다. chs 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한 자세한 내용은 (888) CHS-KIDS로 문의하시기 바랍니다.

가족 교육 프로그램 자료 및 팟캐스트와 chs 프로그램에 대한 정보는 저희 웹사이트 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)에서도 확인할 수 있습니다.



## 회사 본사

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 팩스



트라우마는 아동의 신체적 및 정신적 건강, 관계, 그리고 두뇌 발달에 영향을 줍니다. 트라우마를 겪은 아이는 강한 감정을 식별하고 관리하는 것을 어려워해 자기 표현에 어려움을 보이거나 다른 사람을 피할 수 있습니다. 트라우마로 고통을 받는 아이들은 자신들이 보호를 받고 있으며, 가치 있고, 존중 받으면서 보살핌을 받고 있다고 느낄 수 있도록 예측 가능하고, 안전하며, 안정적인 환경을 제공해 줄 수 있는 가족과 양육자의 지원이 필요합니다.



가족과 양육자는 트라우마와 그것이 아이에게 미치는 영향에 대해 이해함으로써 아이가 그것에 대처하고 치유하는 방법을 배우는데 필요한 지원을 해줄 수 있습니다.

## 트라우마란?

Substance Abuse and Mental Health Services Administration(약물 남용 및 정신 건강 서비스 관리국, SAMSA)에 따르면, “개인적 트라우마는 개인이 신체적이나 감정적으로 위해하거나 삶을 위협한다고 느끼며, 해당 인물의 기능 및 정신적, 신체적, 사회적, 정신적, 또는 영적 건강에 지속적으로 부정적인 영향을 미치는 하나의 사건, 일련의 사건, 또는 일련의 상황에서 발생한다”고 합니다. 잠재적인 트라우마 사건에는 다음이 포함될 수 있습니다:

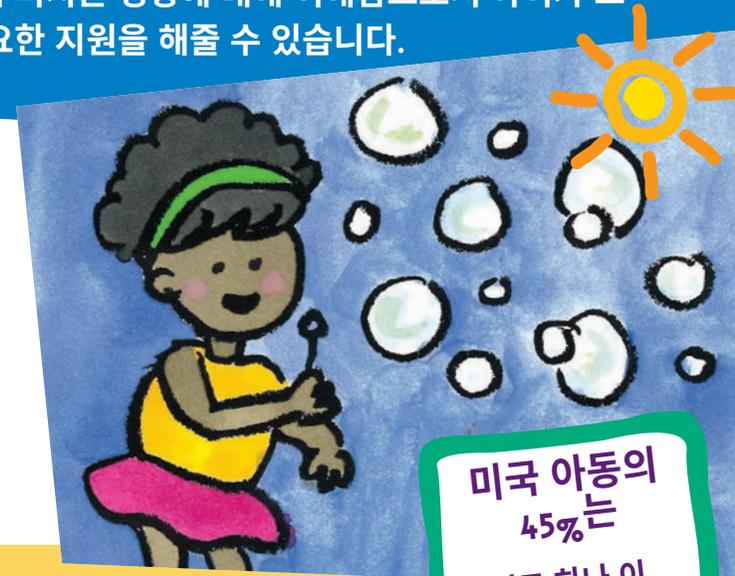
- 약물 남용이나 정신 질환을 겪는 친척
- 유기나 유기 협박
- 가족의 분리나 이혼
- 학대나 가정 폭력
- 커뮤니티나 학교 내 폭력
- 극심한 가난

트라우마에는 네 가지 유형이 있습니다. 첫 번째는 **급성 트라우마**로, 지진이나 가족을 잃는 것과 같은 단일 외상 사건을 말합니다. **만성 트라우마**는 사고를 당해 여러차례 수술을 거치는 것과 같은, 지속적 또는 다중적인 외상 사건을 뜻합니다. **복합 트라우마**는 주로 믿었던 어른으로부터 발생하며, 양육자에게 학대를 당하고 다른 가정으로 옮겨 가서도 또 어른에게 학대를 당하는 아이의 경우처럼 여러 사건을 포함할 수 있습니다. **역사적 트라우마**는 여러 세대를 걸쳐 내려오며, 주로 노예 제도나 집단 학살처럼 커뮤니티 전체에 영향을 준 외상 사건으로 시작됩니다.

## ★ 트라우마는 어떤 역할을 하는가?

외상(트라우마) 사건 중 두뇌의 알람 센터는 **싸움**(발로 차기, 때리기, 물기, 소리 지르기, 위협하기), **도피**(숨기, 뛰기, 피하기), 또는 **일시정지**(아무 반응을 보이지 않음, 피곤해 보임, 지나친 몽상을 함) 반응을 활성화하게 됩니다. 그 후 경험의 세부 사항은 트라우마가 반복되게 하는 기폭제(트리거)가 될 수 있습니다. 아동은 다음과 같은 방법으로 괴로움을 표시할 수 있습니다.

- 전에는 문제가 없던 것을 두려워함
- 사랑하는 이들과 분리되는 것에 대해 불안을 표시함
- 악몽을 꾸고 수면 장애를 겪음
- 강력하고 갑작스러운 슬픔이나 분노를 표현함
- 활동에 별로 관심을 보이지 않음
- 집중력이 떨어지거나 혼란스러워 함
- 개인 공간을 보호함
- 설명할 수 없는 의학적 문제로 고통받음



미국 아동의 45%는 적어도 하나 이상의 부정적인 유년기를 경험했습니다.

- 사랑하는 이의 죽음
- 자동차 사고
- 의학적 치료나 수술
- 테러리즘 행위나 전쟁 경험
- 군대 배치
- 자연 재해

## 유년기의 부정적 경험(Adverse Childhood Experiences, ACEs)

ACEs라는 단어는 아동이 겪는 외상 사건을 뜻하며, 한 사람의 ACE 점수는 해당 인물이 경험한 외상 사건의 양을 뜻합니다. 최초의 ACEs 연구는 Centers for Disease Control and Prevention (질병 관리 및 방지 센터, CDC) 및 Kaiser Permanente가 진행한 연구였습니다. 이 연구에서 의사들은 유년기에 경험한 ACEs의 수가 높은 성인일수록 ACE 점수가 낮은 성인에 비해 어른이 되었을 때 더 많은 건강 문제와 질병을 겪는다는 것을 발견했습니다. 또 트라우마가 대부분의 사람들이 생각하는 것보다 훨씬 더 빈번하게 발생하며, 모든 문화권 및 경제적 배경의 사람들에게 영향을 준다는 것을 발견했습니다. 추가 연구 결과, 트라우마가 임신 중, 그리고 유아기 중 두뇌 발달에 영향을 준다는 것이 발견되었습니다. 이렇게 두뇌 발달에 지장이 가고 나면 아이들은 감정 식별, 행동 관리, 문제 해결, 논리적 사고, 충동 조절 및 기억 회상을 어려워하게 됩니다. 트라우마를 치료하면 아이에게 영향을 주는 건강 및 행동 문제가 나아질 수 있습니다.

## ★ 아이의 치유 돕기

좋은 소식은 인간의 두뇌가 학습을 통해 변화할 수 있다는 것입니다(뇌 유연성). 이는 트라우마가 치료 가능하며, 올바른 지원 시스템과 함께라면 부정적 유년기를 경험한 아동과 어른이 치유될 수 있다는 뜻입니다. 아동의 지원 시스템에는 부모, 보호자, 리소스 그룹 부모, 대가족/확대 가족 구성원, 양육자 및 교육자가 포함될 수 있습니다. 어른들은 집에서든 교실에서든 다음 단계에 따라 치유 과정을 지원하고 트라우마의 재발을 예방할 수 있습니다.

1. 아이에게 트라우마가 미칠 수 있는 강력한 영향을 이해하고, 행동 관련 문제를 침착하고 참을성 있는 태도로 다룹니다. 아이의 필요를 더 잘 이해할 수 있게 행동의 이유를 탐색해 봅니다. 스트레스를 유발하는 기폭제(트리거)나 상황을 식별하는 법을 배우고, 도움을 줄 준비를 합니다.
2. 주변에서 트라우마를 상기시키는 것을 모두 제거하여 안전한 공간을 만듭니다. 특별한 담요, 인형, 봉제 인형, 사진첩, 또는 익숙한 문화적 물건과 같이 아이가 환영하고, 편안함을 느끼며, 안전하다고 느낄 수 있는 물건을 포함시킵니다.
3. 신뢰, 수용, 존중, 그리고 사랑에 기반한 관계를 구축합니다. 여러분이 아이들을 돌보고 안전하게 지켜줄 것임을 아이들에게 알려주고 안심시켜 줍니다. 아이가 안전하다고 느낄 수 있게 일정에 따라 일관성 있고 예측할 수 있는 방식으로 행동합니다. 아이와 대화할 때는 눈을 맞추고 차분한 목소리로 대화하십시오. 그러면 아이는 여러분의 말에 따라 자신의 행동 조절할 수 있을 것입니다. 아이의 장점과 재능에 주의를 기울여 아이가 자신감을 키우고 자신의 가치가 인정받고 있음을 알 수 있게 합니다.
4. 아이에게 감정, 사회적 기술, 문제 해결, 그리고 대응에 대해 가르쳐 줍니다. 아이에게는 감정을 식별하고, 건강한 방식으로 기분을 표현하고, 문제를 해결하고, 자기 행동을 관리하고, 어려운 상황에 대응하는 것에 대한 도움과 연습이 필요합니다.



아이의 회복력 및 감정 조절 수용력 발달에는 안전한 애착 관계 형성이 매우 중요합니다.

## 치유를 돕는 활동

**눈에 보이는 일정표** 눈에 보이는 일정표를 만들어 두면 아이가 매일 무슨 일이 일어날지를 보고 예측할 수 있으므로 아이의 안정감 형성에 도움이 됩니다. 식사하기, 놀기, 그리고 책 읽기와 같은 활동 사진을 커다란 종이에 플로 붙여 각 활동 옆에 시작 시간을 써 두세요.

**감정** Janan Cain이 지은 *The Way I Feel* (내 기분은)처럼 감정에 대한 책을 읽어 감정의 식별하고 표현하는 법을 연습해 보세요. 아이와 차례로 감정을 얼굴로 표현하고, 어떤 감정인지 맞추고, 감정에 대한 그림을 그리고, 느끼는 감정에 이름을 붙이고, “지금 행복한 사람 손뼉 쳐!”와 같은 노래를 불러 보세요.



**마음 챙김** 아이에게 스트레스와 불안감에 대한 대응법으로 마음 챙김을 실천하는 법을 가르치세요. 먼저 Kerry Lee MacLean이 지은 *Peaceful Piggy Meditation*(평화로운 돼지 명상)을 읽는 것부터 시작해 보세요. 아이가 조용한 곳에 앉아서 자기 배에 손을 올릴 수 있게 하세요. 그리고 코로 숨을 들이마시고, 입으로 내뿜을 수 있게 하세요. 아이에게 숨을 쉴 때 배가 들어갔다 나오는 것에 집중할 것을 요청하세요.

**휴식 공간** 방 한 구석에 플라스틱 욕조를 놓으세요. 욕조 안에 고무 찰흙, 실리 퍼티, 또는 뽁뽁 소리를 내는 장난감처럼 분노와 짜증을 표현할 수 있는 아이들을 넣으세요. Gabi Garcia가 지은 *Listening to My Body*(내 몸에 귀 기울이기)와 같은 책과, 바람개비나 비눗방울처럼 숨을 깊게 들이마실 수 있게 하는 아이들, 그리고 베개, 부드러운 장난감, 또는 꼭두각시 인형을 추가하세요. 아이가 휴식이 필요할 때마다 휴식 공간에서 시간을 보낼 수 있게 하세요.

**요가** 요가는 운동의 신체적인 혜택뿐만 아니라 호흡을 규칙적으로 할 수 있게 하고, 아이에게 자신의 몸을 조절하는 법을 가르치며, 현재에 집중할 수 있게 하고(바로 지금만을 생각할 수 있게 하고), 자신감을 키워 줍니다. 다음 책에 나오는 간단한 자세부터 시작해 보세요. *Zoo Zen: A Yoga Story for Kids*(동물원에서의 참선: 아이들을 위한 요가 이야기), Kristen Fischer 지음.

## 더 많은 내용을 참고하려면...

- 어른을 위한 책**
- TRAUMA INFORMED PRACTICES FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATORS(유아 교육자를 위한 트라우마 정보 숙지 실습) Julie Nicholson, Linda Perez 및 Julie Kurtz 지음
- TRAUMA THROUGH A CHILD'S EYES: AWAKENING THE ORDINARY MIRACLE OF HEALING(아이의 눈으로 본 트라우마: 치유의 평범한 기적 일으키기) Peter A. Levine Ph.D. 및 Maggie Kline 지음
- 단체**
- THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK(국립 아동 외상 스트레스 네트워크) www.nctsn.org
- HARVARD UNIVERSITY CENTER ON THE DEVELOPING CHILD(하버드 대학 성장기 아동 대상 센터) https://developingchild.harvard.edu

모든 인용문은 위에 자료로 이름이 표시된 다음 책에서 발췌한 것입니다. Trauma Informed Practices for Early Childhood Educators(유아 교육자를 위한 트라우마 정보 숙지 실습), Julie Nicholson, Linda Perez 및 Julie Kurtz 지음