



아동 청소년 의료 관련 심리적 외상
포괄적 지침서

아동 청소년의 질병, 부상, 심리적 외상

아동 청소년과 그 가족은 종종 다음과 같은 어려움을 겪습니다.

- 갑작스럽거나 생명을 위협하는 질병이나 부상
- 고통스럽거나 두려운 치료 절차
- 병원이나 응급실에 머무는 것 자체

대부분의 아동 청소년과 부모들은 잘 대처하며, 정서적 지지와 시간의 도움으로 심리적 외상을 극복합니다. 그러나 일부는 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 등 심리적 외상 반응이 지속될 수 있습니다.

심리적 외상의 유형들

- 질병이나 부상을 겪은 아동 청소년과 그 가족은 생명을 위협하는 질병, 부상, 힘든 치료 과정 후에 어느 정도 심리적 외상 반응을 경험합니다(미국 기준 최대 80%).
- 미국 보고에 따르면 부모 중 20-30%, 아동 청소년과 그 형제자매 중 15-25%가 지속적으로 일상 기능을 저해하며 치료 및 회복에 영향을 미치는 심리적 외상 반응을 경험합니다.

심리적 외상 반응이 지속되면 다음과 같은 문제가 생길 수 있습니다.

- 일상 기능 저하
 - 치료 절차를 따르기 어려움
 - 회복을 방해함

의료인이 아동 청소년과 그 가족을 만날 때 심리적 외상에 대해 인식하면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 치료 중 발생할 수 있는 심리적 외상을 최소화
- 지속적인 어려움을 겪거나 높은 위험에 처한 아동 청소년과 가족을 조기에 발견
- 지속적 심리적 외상 예방 지침 제공



왜 지침서가 필요한가요?

이 지침서는 미국 국립 아동 외상 스트레스 네트워크(NCTSN)의 의료 관련 심리적 외상 스트레스 팀에서 제작했습니다.

- 아동 청소년의 의료적 사건 및 치료와 관련된 심리적 외상은 당사자와 가족에게 영향을 미칠 수 있습니다. 저희는 이런 심리적 외상에 대한 의료인의 인식을 높이고자 합니다.
- 저희는 병원 내 아동 청소년 의료체계의 “심리적 외상을 고려한 접근”을 촉진하고자 합니다. 이는 응급 처치부터 특수 입원 병동, 중환자실까지 병원 내 다양한 환경에 적용됩니다.

이 지침서는 병원에서 근무하는 의료인(의사, 간호사 및 기타 의료 전문가)을 위해 만들어졌습니다. 의료 서비스 및 보건 분야에서 일하는 정신 건강 전문가에게도 유용할 수 있습니다.



이 지침서에는 아래와 같은 내용을 담았습니다.

- 질병, 부상, 기타 의료적 사건으로 인해 아동 청소년이 경험하는 심리적 외상 소개
- 의료인을 위한 실용적인 팁과 자료
- 아동 청소년이 상황에 대처하는 데 도움이 될 증거 기반 자료(부모에게 제공)

이 지침서에는 차에 치인 초등학생과 암 진단을 받은 사춘기 소녀의 이야기가 실려 있습니다. 두 사례는 문제를 생생하게 전달하며, 지침서의 자료를 어떻게 활용할지 이해하는 데 도움이 됩니다.

지침서 내용	프린트 자료	NCTSN 웹사이트	기타 자료
아동 청소년 의료 관련 심리적 외상(PMTS) 포괄적 지침서 자료 목록 <ul style="list-style-type: none"> • 의료인에게 권장하는 자료 유용한 평가 도구 안내 <ul style="list-style-type: none"> • 심리적 외상 위험 관련 스크리닝 • 급성 스트레스 증상 평가 • 외상 후 스트레스 증상 평가 	✓	✓	
아동 청소년 의료 관련 심리적 외상(PMTS) 지침서를 효과적으로 사용하는 방법	✓	✓	
소책자 아동 청소년 의료 관련 심리적 외상에 대해 의료인이 알아야 할 내용	✓	✓	
빠른 가이드 스트레스, 정서적 지지, 가족 관련 지침 빠른 선별 체크리스트	✓	✓	PDA 다운로드
부모용 자료 병원에서 아동을 돕는 방법 병원에서 청소년을 돕는 방법 퇴원 후 아동을 돕는 방법 의료 관련 심리적 외상 - 부모용 자료	✓	✓	

심리적 외상 반응

재경험

- 질병, 부상, 수술에 대한 반복적인 생각 (원치 않는 침습적인 생각)
- 생각이나 그것을 상기시키는 것 때문에 고통을 겪음
- 악몽, “플래시백”

회피

- 질병, 부상, 병원에서 있던 일에 대한 생각이나 이야기를 피함
- 일상생활에 흥미를 잃음
- 감정적으로 무감각하거나, 사람들과 어울리지 않음

과잉 각성

- 자극 과민성
- 집중하거나 잠들기가 어려움
- 쉽고 과도하게 놀람
- “과도한 경계” - 위험에 민감해짐

기타 반응

- 치료에 관해 전에 보이지 않던 두려움
- 의학적으로 설명되지 않는 새로운 신체 증상(복통, 두통 등)
- 멍해 보이거나, 현실에서 동떨어진 느낌



심리적 외상이 무엇인가요?

아동 청소년과 부모들은 통증, 부상, 심각한 질병, 의료 절차, 침습적이거나 두려운 치료 경험에 대해 심리적 외상 반응을 보일 수 있습니다. 이러한 심리적 외상 반응은 재경험, 회피, 과민함 등 심리적, 생리적 증상으로 나타날 수 있습니다. 이러한 증상 때문에 계속 어려움을 겪는다면 외상 후 스트레스 장애 (PTSD)로 진단할 수 있습니다.

행동 변화, 우울, 불안 등 질병과 부상에 대한 반응은 아동 청소년마다 다를 수 있습니다. 아동 청소년의 질병이나 부상에 대처하는 능력이나 의료 절차와 관련된 심리적, 행동적 변화가 걱정스럽다면 경험이 풍부한 정신 건강 전문가의 상담과 평가가 필요합니다.

지속적인 심리적 외상 반응

의료 절차에 대한 심리적 외상 반응은 흔하며, 항상 문제가 되는 것은 아닙니다. 예를 들어 아동 청소년은 어렵거나 무섭다고 느낀 의료 절차 후 몇 주 동안 그 일을 자주 떠올릴 수 있습니다. 이런 생각은 심리적 외상 경험을 극복하는 데 오히려 도움이 되기도 합니다. 그러나 어떤 사람에게는 이런 경험이 매우 고통스럽습니다. 고통스러운 경험이 지속되는 심리적 외상 반응은 아동 청소년이나 부모의 일상생활에 방해가 될 수 있으므로 세심한 주의가 필요합니다.

누가 위험이 높은가요?

질병을 앓거나 부상을 입은 아동 청소년과 부모들을 연구한 결과, 심리적 외상 반응의 발생은 객관적인 의료 상황의 심각성보다 개인의 주관적 경험과 더 밀접한 관련이 있습니다. 따라서 정신적 후유증 위험이 높은 아동 청소년과 부모를 발견하는 데 질병과 부상이라는 객관적 지표에만 의존할 수는 없습니다. 지속적인 심리적 외상 반응의 위험을 올바르게 평가하려면 과거부터 존재했던 취약성, 과거 행동이나 정서적인 문제, 의료 상황 자체가 심리적 외상으로 이어지는 측면, 아동 청소년과 가족의 초기 반응 등 다양한 요인을 고려해야 합니다.

지속적인 심리적 외상 반응의 위험 요인

질병을 앓거나 부상을 입은 아동 청소년은 다음과 같은 경우에 지속적인 심리적 외상 반응을 겪을 위험이 더 높습니다.

- 초기에 극심한 심리적 외상 반응을 겪음
- 심한 통증
- 병원에서 아동 청소년이 느끼기에 무서운 모습이나 소리에 노출됨
- 양육자나 보호자와 떨어짐
- 과거의 심리적 외상 경험
- 과거의 행동이나 정서적인 문제
- 또래와의 긍정적인 관계 부족

부모는 다음과 같은 경우에 자녀의 질병이나 부상과 관련된 지속적인 심리적 외상 반응을 겪을 위험이 더 높습니다.

- 초기에 극심한 심리적 외상 반응을 겪음
- 과거의 심리적 외상 경험
- 과거의 정서적, 심리적인 문제
- 양육 외 다른 환경에서 스트레스나 혼란을 경험
- 긍정적인 사회적 지원 부족



심리적 외상의 예방과 치료:

아동 청소년의 의료적 사건 및
치료와 관련된 심리적 외상 다루기

임상/치료 수준

지속적인
심리적 어려움
또는 위험 요인이
있습니다.



심리적인 지원체계를
제공해야 합니다.

개인적 수준

급성 스트레스나 몇 가지 위험 요인이 존재합니다.



추가적인 지원/지지와 관련 정보를 제공합니다. 지속적인
스트레스를 모니터링하고 필요하면 전문가에게 의뢰합니다.

보편적 수준

보편적인 정보와 지지를 제공하며, 가족이 스스로 대처할
수 있도록 돕습니다.



보편적인 반응에 대한 정보를 제공합니다. 높은 위험 요인을 선별하여 필요한 경우
추가 지원을 고려합니다.

심리적 외상의 예방과 치료

심리적 외상 반응은 의학적 결과에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 질병이나 부상을 겪은 아동 청소년과 가족을 치료하는 의
료인은 회진/상담/일상에서 심리적 외상 반응의 단서를 놓치지 않아야 합니다. 연구 결과 질병을 상기시키는 것을 피하려고 하는 등의
회피 증상은 이식 후 회복을 방해할 수 있습니다.

심리적 외상 반응의 예방과 치료는 피라미드 모형으로 생각하면 좋습니다.

- **보편적 수준**(하단) 대부분의 아동 청소년과 가족은 보편적인 정보와 지원/지지가 필요합니다
- **개인적 수준**(가운데) 위험성이 높거나 평소에 더 많은 어려움을 겪는 일부 아동 청소년과 가족은 새로운 어려움에
대비하고 대처 능력을 높이기 위해 더 많은 지원/지지와 맞춤형 가이드가 필요합니다.
- **임상/치료 수준**(상단) 소수의 아동 청소년과 가족은 정신 건강 전문가의 심리적 지원, 평가 및 치료가 필요합니다.

이 예방적 중재 모델은 모든 아동 청소년과 가족에게 기본적인 지원/지지와 관련 정보를 제공하고, 주기적으로 급성 스트레스와 위험
요인을 선별해 더 많은 지원/지지가 필요한 아동 청소년과 가족을 가려내는 데 도움이 됩니다.

의료인의 역할

응급실 및 병원에서 아동 청소년을 만나는 의료인은 다음과 같은 역할을 합니다.

- 아동 청소년과 가족에게 심리적 외상에 대해 가르쳐줄 수 있습니다.
- 치료 절차 중 심리적 외상의 가능성을 최소화할 수 있습니다.
- 선별 및 예방 지침을 제공할 수 있습니다.
- 어려움을 겪거나 위험에 처한 아동과 가족을 찾아내 적절히 의뢰할 수 있습니다.

D-E-F 프로토콜을 활용한 심리적 외상 평가 및 치료

어떤 분야든 아동 청소년을 치료하는 의료인은 심리적 외상을 이해해야 합니다. 일상적으로 아동 청소년 및 가족을 만날 때 심리적 외상과 관련된 반응을 이해해야 한다는 뜻입니다. 심리적 외상을 이해하는 의료인은 조기에 개입해 아동 청소년과 가족이 심리적 외상을 입을 가능성을 최소화하고 치료 연속성을 극대화할 수 있습니다. D-E-F 프로토콜은 필요한 시점에 심리적 외상 반응을 발견, 예방 및 치료하는 간단하고 신뢰할 수 있는 방법으로 진료 중에도 시행할 수 있습니다. 의료인은 질병을 치료하고, 기능을 회복시키고, 생명을 구하는 전문가입니다. 우선 아동 청소년의 신체적 건강을 보살핀 후(A-B-C), 다음 단계로 아동 청소년의 건강과 회복을 촉진하기 위한 “D-E-F”에 주의를 기울일 수 있습니다.

- **스트레스**를 줄이세요(DISTRESS)
- **정서적으로 지지**해주세요(EMOTIONAL SUPPORT)
- **가족**을 기억하세요(FAMILY)

D-E-F 프로토콜

심리적 외상을 겪는 아동 청소년과 가족을 평가하고 개입하는 프로토콜

D **DISTRESS 스트레스 감소** 통증 대처 및 치료, 두려움과 걱정, 슬픔과 상실을 간단히 평가하고 개입하는 방법을 포켓 카드에 정리했습니다.

- 병원 내 프로토콜에 따라 통증을 적극적으로 평가하고 치료하세요.
- 가능하면 언제나 아동 청소년에게 치료 절차를 설명하고 선택권을 주세요.
- 아동 청소년이 어떻게 이해했는지 주의 깊게 듣고, 잘못 알고 있는 것을 명확히 해주세요.
- 두려워하는 것과 걱정하는 것이 무엇인지 물어보세요.
- 안심시키고, 현실적인 희망을 갖도록 해주세요.

E **EMOTIONAL SUPPORT 정서적 지지** 아동 청소년의 정서적 필요와 기존 지원을 활용하는 데 방해가 되는 요소를 간단히 평가하고 개입하는 방법을 포켓 카드에 정리했습니다.

- 부모와 아동 청소년이 최대한 같이 있으면서 걱정과 두려움에 대해 이야기하도록 격려하세요.
- 부모 스스로 아동 청소년의 마음을 안정시키고 도와주도록 격려하세요.
- 가능한 경우 아동 청소년이 연령에 맞는 활동에 참여하도록 격려하세요.

F **FAMILY 가족** 부모와 형제 자매의 어려움, 가족의 스트레스 요인 및 자원, 의료적인 것 외의 필요를 간단히 평가하고 개입하는 방법을 포켓 카드에 정리했습니다.

- 가족이 겪는 어려움과 삶의 다른 영역의 스트레스를 측정하고 가족의 강점과 대처 자원을 확인하세요.
- 필요한 경우 부모가 가진 대처 자원이나 병원, 지역사회 지원 활용하도록 안내하세요

D E F **빠른 선별** 심리적 외상 증상을 나타내거나, 나타낼 위험이 큰 사람을 찾아내 지원하는 방법을 포켓 카드에 정리했습니다.

- 고위험군인 사람이 있을 때는 심리사회 전문가를 의료팀에 참여시키세요.
- 필요한 경우 병원이나 지역사회 정신건강 관련 기관에 의뢰하세요.

기타

아동 청소년과 부모의 급성 스트레스 및 외상 후 스트레스 증상과 부모의 대처 전략을 평가하는 방법은 7-9쪽의 표를 참고하세요.

D-E-F 프로토콜을 이용해 영유아 및 아동 청소년을 평가하고 개입할 때 유의할 점

매년 많은 영유아와 아동 청소년이 부상이나 질병으로 입원합니다. 최근 연구에 따르면 영유아 및 아동 청소년에게도 심리적 외상이 문제가 될 수 있습니다. 이 지침서에 수록된 프로토콜 및 자료를 이용해 영유아 및 아동 청소년을 평가하고 치료할 때 유의할 점이 있습니다.



스트레스 평가

영유아와 아동 청소년의 스트레스 평가는 언어적 표현보다 아동 청소년의 행동 관찰에 더 비중을 둡니다. 어린이도 자신이 아프거나 어떤 것을 두려워한다고 말할 수 있지만, 발달상 언어적인 한계가 있기 때문에 행동 관찰이 더 중요합니다. 스트레스 지표가 될 수 있는 행동 변화는 초조함으로 인한 동요, 달랠 수 없는 울음, 지나치게 조용하거나 회피하는 행동, 공격적인 행동, 심하게 놀라는 반응 및 퇴행 행동 등입니다. 특히 이러한 행동 변화가 의료 절차 진행 중이나 부모가 떠나거나 다시 돌아올 때 발생한다면 더욱 주목해야 합니다.

정서적인 지원 및 부모 동반

부모와 정서적 유대 관계가 탄탄한 영유아나 아동 청소년은 스트레스나 힘든 일이 생겼을 때 정서적으로 부모에게 의지합니다. 따라서 부모의 지원이 부족한 아동 청소년은 더 큰 스트레스를 겪을 수 있습니다. 가능하다면 부모와 아동 청소년이 함께 지내면서, 부모가 입원 중인 아동 청소년을 돕도록 해야 합니다.



아동을 이해하기

영유아와 아동은 인지 능력이 아직 발달 중이므로 주어진 정보를 성인과 다르게 처리합니다. 예를 들어 학령전기 아동은 통증을 벌과 연관시켜 자신이 잘못했다고 믿거나, 스스로 통증이나 질병을 발생시켰다고 생각할 수 있습니다. 치료 절차를 시행하는 의료인에게 화를 내거나 좌절감을 느낄 수도 있습니다. 또한 학령전기 아동은 가족의 사망이나 신체적인 장애가 영구적인 것임을 이해하지 못합니다. 아동이 정보를 받아들이는 방법이나 어떻게 아동의 눈높이에서 적절하게 이해할 수 있도록 도울 수 있는지에 대해서는 발달 전문가(아동 정신건강의학과 의사, 심리학자)와 상의하세요.

의료 심리적 외상에 대한 의료인의 대응

아프거나 다친 아동 청소년 및 가족과 함께하는 것은 전문가로서 의미 있는 경험입니다. 그러나 때로 의료인 스스로 심리적 외상과 상황을 겪는 아동 청소년과 가족을 치료하는 일에 지치거나, 기분이 상하거나, 좌절할 수 있습니다. 특히 업무량이 많거나 개인적인 스트레스가 높을 때 그럴 가능성이 큼니다. 이때 의료인은 가족이나 다른 의료인과의 관계에서 갈등을 겪거나, 아동 청소년과 가족의 스트레스를 줄이고 어려움을 해결하고자 너무 많은 개입을 시도할 수 있습니다.

아동 청소년과 가족을 돌보는 의료인은 다음과 같은 사항을 정기적으로 실천하는 것이 좋습니다.

- 아동 청소년 및 가족과 교류할 때 자신의 감정적 반응과 스트레스를 인식합니다.
- 다른 팀원이나 지지해줄 사람들에게 자신의 감정적 반응을 이야기합니다.
- 부정적인 증상이 나타난다면 셀프 케어를 늘려야 합니다(휴식, 운동, 스트레스 관리 등).

스트레스 - 아동 의료 관련 심리적 외상 측정 도구

측정 도구	목적	설명	대상	심리학적 용도
선별 도구				
아동 스트레스 장애 체크리스트 선별 도구 Child Stress Disorders Checklist (CSDC) Screening Form	아동 청소년의 급성 스트레스 장애나 외상 후 스트레스 장애 선별	부모 또는 의사가 아동에 관한 4가지 선별 문항을 작성	만 7-18세 아동	입원한 아동의 향후 외상 후 스트레스 장애를 예측
문의: Glenn Saxe, MD Glenn.Saxe@bmc.org				
외상 후 스트레스 장애 조기 예측 선별 도구 Screening Tool for Early Predictors of PTSD (STEPP)	최근 부상을 입은 아동과 부모 중 외상 후 스트레스 장애 위험이 높은 경우를 선별	의학적으로 위급한 환경에서 사용하기에 적합한 12문항	만 8-17세 아동과 그 부모	부상을 입고 입원 중인 아동과 부모의 향후 외상 후 스트레스 장애 예측
참고 문헌: Winston et al. (2003). Screening for risk of persistent post-traumatic stress in injured children and their parents. JAMA, 290 (5): 643-649. 문의: Nancy Kassam-Adams, PhD nlkaphd@mail.med.upenn.edu				

급성 스트레스 장애 및 증상 평가

아동 스트레스 장애 체크리스트 Child Stress Disorders Checklist (CSDC)	아동 청소년의 급성 스트레스 장애 증상 평가	아동에 관해 부모 또는 간호사가 작성한 35문항 체크리스트	만 8-17세 아동	신뢰성 및 타당성 검증
참고 문헌: Saxe et al. (2003). Child Stress Disorders Checklist: A measure of ASD and PTSD in children. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 42(8): 972-978. 문의: Glenn Saxe, MD Glenn.Saxe@bmc.org				
아동 급성 스트레스 체크리스트 Acute Stress Checklist for Children (ASC-Kids)	아동 청소년의 급성 스트레스 장애 증상 평가	29문항 자가 보고 체크리스트	만 8-17세 아동	신뢰성 및 타당성 검증
문의: Nancy Kassam-Adams, PhD nlkaphd@mail.med.upenn.edu (Has been translated into Spanish.)				
급성 스트레스 장애 척도 Acute Stress Disorder Scale (ASDS)	10대 후반 청소년의 급성 스트레스 장애 증상 평가	19문항 자가 보고 체크리스트	주로 성인에서 검증되었기 때문에 10대 후반 청소년에 적합	성인에서 검증된 급성 스트레스 장애 측정 도구
참고 문헌: Bryant, R., Moulds, M., & Guthrie, R. (2000). Acute Stress Disorder Scale: A self-report measure of Acute Stress Disorder Psychological Assessment, 12(1), 61-68. 문의: Richard Bryant, PhD rbryant@psy.unsw.edu.au				

스트레스 - 아동 의료 관련 심리적 외상 측정 도구

측정 도구	목적	설명	대상	심리학적 용도
외상 후 스트레스 장애 및 증상 평가				
아동 스트레스 장애 체크리스트 Child Stress Disorders Checklist (CSDC)	아동, 청소년의 외상 후 스트레스 장애 증상 평가	아동에 관해 부모 또는 간호사가 작성한 35문항 체크리스트	만 7-18세 아동	신뢰성 및 타당성 검증
<p>참고 문헌: Saxe et al. (2003). Child Stress Disorders Checklist: A measure of ASD and PTSD in children. <i>Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry</i>, 42(8): 972-978.</p> <p>문의: Glenn Saxe, MD Glenn.Saxe@bmc.org</p>				
아동의 외상 후 스트레스 장애 증상 척도 Child PTSD Symptom Scale (CPSS)	아동, 청소년의 외상 후 스트레스 장애 증상 평가	24문항 자가 보고 체크리스트	만 8-15세 아동	신뢰성 및 타당성 검증
<p>참고 문헌: Foa, E., Johnson, K., Feeny, N., & Treadwell, K. (2001). The Child PTSD Symptom Scale: A preliminary examination of its psychometric properties. <i>Journal of Clinical Child Psychology</i>, 30(3), 376-384.</p> <p>문의: Edna Foa, PhD foa@mail.med.upenn.edu (Has been translated into Spanish, Russian, Armenian, Korean)</p>				
외상 후 스트레스 장애 체크리스트 PTSD Checklist (PCL)	10대 후반 청소년의 외상 후 스트레스 장애 증상 평가	17문항 자가 보고 체크리스트	주로 성인에서 검증되었기 때문에 10대 후반 청소년에 적합	성인에서 검증된 외상 후 스트레스 장애 측정 도구
<p>참고 문헌: Blanchard, E., Jones-Alexander, J., Buckley, T., & Forneris, C. (1996). Psychometric properties of the PTSD Checklist (PCL). <i>Behavior Research and Therapy</i>, 34(8), 669-673.</p> <p>문의: Hitchcock Foundation (603) 653-1230 (Has been translated into Spanish.)</p>				

통증 평가

얼굴 통증 평가 척도 개정판 Faces Pain Scale-Revised	아동의 통증 평가	0-10으로 점수를 매긴 6개의 얼굴 중에서 아동이 직접 선택	만 4-16세 아동	검증된 아동 통증 평가 도구
<p>참고 문헌: Hicks CL, von Baeyer CL, Spafford P, van Korlaar I & Goodenough B. (2001) The Faces Pain Scale - Revised: Toward a common metric in pediatric pain measurement. <i>Pain</i>: 93:173-183.</p> <p>문의: http://www.dal.ca/~painsrc/docs/pps92.html (Available in English and 15 other languages.)</p>				

정서적인 지지 - 아동 의료 관련 심리적 외상 측정 도구

측정 도구	목적	설명	대상	심리학적 용도
선별 도구				
병원에서의 정서적인 지지 Hospital Emotional Support Form	부모가 아동을 돕는데 도움이 되는 간단한 임상평가	12문항 설문	관련 사항 없음	관련 내용 없음
문의: Glenn Saxe, MD Glenn.Saxe@bmc.org				

가족 - 아동 의료 관련 심리적 외상 측정 도구

측정 도구	목적	설명	대상	심리학적 용도
부모의 급성 스트레스 장애 및 증상 평가				
급성 스트레스 장애 척도 Acute Stress Disorder Scale (ASDS)	성인의 급성 스트레스 장애 증상 평가	19문항 자가 보고 체크리스트	성인(만 17세 이상)	검증된 성인 급성 스트레스 장애 측정 도구
참고 문헌: Bryant, R., Moulds, M., & Guthrie, R. (2000). Acute Stress Disorder Scale: A self-report measure of Acute Stress Disorder. <i>Psychological Assessment</i> , 12(1), 61 - 68. 문의: Richard Bryant, PhD rbryant@psy.unsw.edu.au				

부모의 외상 후 스트레스 장애 및 증상 평가

외상 후 스트레스 장애 체크리스트 PTSD Checklist (PCL)	성인의 외상 후 스트레스 장애 증상 평가	17문항 자가 보고 체크리스트	성인(만 18세 이상)	검증된 성인 외상 후 스트레스 장애 측정 도구
참고 문헌: Blanchard, E., Jones-Alexander, J., Buckley, T., & Forneris, C. (1996). Psychometric properties of the PTSD Checklist (PCL). <i>Behavior Research and Therapy</i> , 34(8), 669-673. 문의: Hitchcock Foundation (603) 653 -1230 (Has been translated into Spanish.)				

심리적 외상의 예방과 치료

의료인을 위한 추천 자료

총설

- Bronfman ET, Biron Campis L, Koocher GP. Helping children to cope: Clinical issues for acutely injured and medically traumatized children. *Prof Psychol Res Pr* 1998;29:574-81.
- Horowitz L, Kassam-Adams N, Bergstein J. Mental health aspects of emergency medical services for children: Summary of a consensus conference. *J Pediatr Psychol* 2001;26:491-502. (Published concurrently in *Acad Emerg Med* 2001;8:1187-96.)
- Kassam-Adams N, Fein J. Posttraumatic stress disorder and injury. *Clinical Pediatric Emergency Medicine* 2003;4:148-55.
- Kazak A. Comprehensive care for children with cancer and their families: A social ecological framework guiding research, practice and policy. *Children's Services: Social Policy, Research and Practice* 2001;4:217-33.
- Landolt MA, Vollrath M, Ribi K, Gnehm HE, Sennhauser FH. Incidence and association of parental and child posttraumatic stress symptoms in pediatric patients. *J Child Psychol Psychiatry* 2003;44:1199-1207.
- Saxe G, Vanderbilt D, Zuckerman B. Traumatic stress in injured and ill children. *PTSD Research Quarterly* 2003;14:1-3. Available at www.ncptsd.org/publications/rq/rq_list.html
- Stoddard F, Saxe G. Ten year research review of physical injuries. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2001;40:1128-45.
- Stuber ML, Shemesh E, Saxe GN. Posttraumatic stress responses in children with life-threatening illnesses. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2003;12:195-209.
- Zatzick D, Roy-Byrne P. Developing high-quality interventions for posttraumatic stress disorder in the acute care medical setting. *Semin Clin Neuropsychiatry* 2003;8:158-67.

평가와 개입 연구

- Kazak, A., Alderfer, M., Streisand, R. Simms, S., Rourke, M., Barakat, L., Gallagher, P. & Cnaan, A. Treatment of posttraumatic stress symptoms in adolescent survivors of childhood cancer and their families. *J Fam Psychol* 2004; 18(3) 493-504.
- Kazak AE, Cant C, Jensen MM, McSherry M, Rourke MT, Hwang W-T et al. Identifying psychosocial risk indicative of subsequent resource use in families of newly diagnosed pediatric oncology patients. *J Clin Oncol* 2003;21:3220-5.
- Melnyk BM, Alpert-Gillis L, Feinstein NF, Crean HF, Johnson J, Fairbanks E, et al. Creating opportunities for parent empowerment: Program effects on the mental health/coping outcomes of critically ill children and their mothers. *Pediatrics* 2004;113:e597-e607.
- Robert R, Blakeney P, Villarreal C, Rosenberg L, Meyer WJ. Imipramine treatment in pediatric burn patients with symptoms of Acute Stress Disorder: A pilot study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1999;38:873-82.
- Winston FK, Kassam-Adams N, Garcia-España JF, Ittenbach R, Cnaan A. Screening for risk of persistent posttraumatic stress in injured children and their parents. *JAMA* 2003;290:643-9.

유병률과 병인 연구

부상

- Daviss W, Mooney D, Racusin R, Ford J, Fleischer A, McHugo G. Predicting posttraumatic stress after hospitalization for pediatric injury. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000;39:576-83.
- Fein J, Kassam-Adams N, Gavin M, Huang R, Blanchard D, Datner E. Persistence of post-traumatic stress in violently injured youth seen in the Emergency Department. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2002;156:836-40.
- Saxe G, Stoddard F, Courtney D, Cunningham K, Chawla N, Sheridan R, et al. Relationship between acute morphine and the course of PTSD in children with burns. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2001;40:915-21.
- Winston FK, Kassam-Adams N, Vivarelli-O'Neill C, Ford J, Newman E, Baxt C, et al. Acute stress disorder symptoms in children and their parents after pediatric traffic injury. *Pediatrics* 2002;109:e90.
- Zink KA, McCain GC. Posttraumatic stress disorder in children and adolescents with motor vehicle-related injuries. *J Spec Pediatr Nurs* 2002;8:99-106.

심리적 외상의 예방과 치료

의료인을 위한 추천 자료

암

Alderfer, M., Labay, L. & Kazak, A. Does posttraumatic stress apply to siblings of childhood cancer survivors? *J Pediatr Psychol* 2003;28, 281-86.

Brown, R., Madan-Swain, A., & Lambert, R. Posttraumatic stress symptoms in adolescent survivors of childhood cancer and their mothers. *J Trauma Stress* 2003;16, 309-18.

Kazak, A., Alderfer, M., Rourke, M., Simms, S., Streisand, R., & Grossman, J. Posttraumatic stress symptoms (PTSS) and Posttraumatic stress disorder (PTSD) in families of adolescent childhood cancer survivors. *J Pediatr Psychol* 2004;29, 211-19.

Langeveld, N., Grootenhuis, M., Voute, P. & DeHann, R. Posttraumatic stress symptoms in adult survivors of childhood cancer. *Pediatric Blood and Cancer* 2004;42, 604-10.

Manne, S., DuHamel, K., Ostroff, J., Parsons, S., Martini, D., Williams, S., Mee, L., Sexton, S., Austin, J., Difede, H., Rini, C. & Redd, W. Anxiety, depressive and posttraumatic stress disorders among mothers of pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatrics* 2004;113, 1700-08

Stuber ML, Kazak AE, Meeske K, Barakat L, Guthrie D, Garnier H, et al. Predictors of posttraumatic stress in childhood cancer survivors. *Pediatrics* 1997;100:958-64.

Stuber ML, Nader KO, Houskamp BM, Pynoos RS. Appraisal of life threat and acute trauma responses in pediatric bone marrow transplant patients. *J Trauma Stress* 1996;9:673-86.

기타

Balluffi, A., Kassam Adams, N., Kazak, A., Tucker, M., Dominguez, T., & Helfaer, M. Traumatic stress in parents of children admitted to the pediatric intensive care unit. *Pediatric Critical Care Medicine* 2004; 5(5).

Connolly D, McClowry S, Hayman L, Mahony L, Artman M. Posttraumatic stress disorder in children after cardiac surgery. *J Pediatr* 2004;144:480-84.

DeMier RL, Hynan MT, Harris HB, & Manniello RL. Perinatal stressors as predictors of symptoms of posttraumatic stress in mothers of infants at high risk. *J Perinatol* 1996;16:276-80.

Landolt, M., Ribbi, K., Laimbacher, J., Vollrath, M., Gnehm, H. & Sennhauser, F. Posttraumatic stress disorder in parents of children with newly diagnosed type I diabetes. *J Pediatr Psychol* 2003;27, 647-52.

Levi, R., Drotar, D., Yeates, K., & Taylor, G. Posttraumatic stress symptoms in children following orthopedic or traumatic injury. *J Clin Child Psychol* 1999;28, 232-43.

Noyes, J. (1999). The impact of knowing your child is critically ill: a qualitative study of mothers' experiences. *J Adv Nurs* 29: 427-435.

Shemesh E, Lurie S, Stuber ML, Emre S, Patel Y, Vohra P et al. A pilot study of posttraumatic stress and nonadherence in pediatric liver transplant recipients. *Pediatrics* 2000;105:e29.

Young GS, Mintzer LL, Seacord D, Casteneda M, Mesrkhani V, Stuber M. Symptoms of posttraumatic stress disorder in parents of transplant recipients: Incidence, severity, and related factors. *Pediatrics* 2003;111:e725-31.

시술과 통증

Gavin L, Roesler T. Posttraumatic distress in children and families after intubation. *Pediatr Emerg Care* 1997;13:222-4.

Powers, S. Empirically supported treatments in pediatric psychology: Procedure-related pain. *J Pediatr Psychol* 1999;24, 131-145.

Rennick JE, Johnston CC, Dougherty G, Platt R, Ritchie JA. Children's psychological responses after critical illness and exposure to invasive technology. *J Dev Behav Pediatr* 2002;23:133-44.

Shaw RJ, Robinson TE, Steiner H. Acute stress disorder following ventilation. *Psychosomatics* 2002;43:74-6.



미국 국립 아동 외상 스트레스 네트워크 소개

- 미국 국립 아동 외상 스트레스 네트워크(National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)는 미국 전역에서 외상을 겪은 아동 청소년과 그 가족, 지역사회에 대한 서비스 수준을 높이고 접근성을 향상하기 위해 노력하고 있습니다. 미국 보건복지부 산하 약물 남용 및 정신건강 서비스국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)과 정신건강 서비스센터(Center for Mental Health Services, CMHS)의 지도 아래, NCTSN은 외상 스트레스를 효과적으로 다루기 위한 개입과 서비스를 향상하는 데 최선을 다합니다. NCTSN은 미국 전역에 걸쳐 아동 청소년과 그 가족을 돌보는 대학, 병원, 센터, 지역사회 기반 정신건강센터 등 50 개 이상의 기관으로 구성됩니다.

NCTSN의 의료 관련 심리적 외상 팀

- NCTSN 성공의 핵심은 각 센터 간 협력입니다. 의료 관련 심리적 외상 팀은 의료 및 정신 건강 분야에서 경험이 풍부한 전문가들로 구성되며, 의료적 사건 및 절차 관련 심리적 외상 스트레스에 대한 이해와 치료를 향상하기 위해 노력하고 있습니다.
- 이 프로젝트는 미국 약물 남용 및 정신건강 서비스국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)과 미국 보건복지부(U.S. Department of Health and Human Services, HHS)에서 자금을 지원받았습니다. 여기 수록된 저자들의 견해, 정책, 의견은 SAMHSA 및 HHS의 그것과 일치하지 않을 수 있습니다.

Adapted with permission from the National Center for Child Traumatic Stress, NCTSN Medical Traumatic Stress Working Group. (2014). Pediatric Medical Traumatic Stress Toolkit for Health Care Providers. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Translated by

Yerim Jeon., Psy.M., Play Therapist, Samsung Medical Center

Reviewed by

Byung Chul Kang, M.D., Pediatrician, Author/Translator/Editor, Publisher & Columnist

Bum Joon Seok., M.S., Psychiatrist, Samsung Medical Center, Sungkyunkwan University School of Medicine

Consultant

Psychiatry Consultant

Yo-Sook Joung., M.D., Psychiatrist, Samsung Medical Center, Sungkyunkwan University School of Medicine

Bum Joon Seok., M.S., Psychiatrist, Samsung Medical Center, Sungkyunkwan University School of Medicine

Jeongah park., M.A, Clinical Psychologist, Samsung Medical Center

Pediatrics Consultant

Heeyeon Cho., M.D., Ph.D., Pediatric Nephrologist, Samsung Medical Center, Sungkyunkwan University School of Medicine

Ji Won Lee, M.D, Pediatric Oncologist, Samsung Medical Center, Sungkyunkwan University School of Medicine

Hyunseung Noh., M.S., Pediatrician, Samsung Medical Center, Sungkyunkwan University School of Medicine

Hyejin Go., MSN, Registered Nurse, Samsung Medical Center

Social Work Consultant

Su-hyun Lee., M.S.W., Medical Social Worker, Samsung Medical Center

Nahyeon Park., BASW, Social Worker., Samsung Medical Center





아동 청소년의 질병, 부상, 심리적 외상

아동 청소년과 그 가족은 종종 다음과 같은 어려움을 겪습니다.

- 갑작스럽거나 생명을 위협하는 질병이나 부상
- 고통스럽거나 두려운 치료 절차
- 병원이나 응급실에서 보는 것, 듣는 것, 기타 다른 경험

대부분의 아동 청소년과 부모들은 잘 대처하며, 정서적 지지와 시간의 도움으로 심리적 외상을 극복합니다. 그러나 일부는 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 등 심리적 외상 반응이 지속될 수 있습니다.

심리적 외상 반응이 지속되면 다음과 같은 문제가 생길 수 있습니다.

- 일상 기능 저하
- 치료 절차를 따르기 어려움
- 회복을 방해함

의료팀이 아동 청소년과 가족을 만날 때 심리적 외상에 대해 인식하면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- 치료 중 발생할 수 있는 심리적 외상을 최소화
- 지속적인 어려움을 겪거나 높은 위험에 처한 아동 청소년과 가족을 조기에 발견
- 지속적 심리적 외상 예방 지침 제공

자세한 정보와 실용적인 지침

미국 국립 아동 외상 스트레스 네트워크(The National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) 의료 관련 심리적 외상 팀은 아동 청소년의 의료적 사건 및 치료 관련 심리적 외상에 대한 인식을 높이고, 병원 내 아동 청소년 의료체계의 '심리적 외상을 고려한 접근'을 촉진하기 위해 이 지침서를 제작했습니다.

이 지침서에는 아래와 같은 내용을 담았습니다.

- 의료인이 평가하고 개입하는 데 사용하는 D-E-F 프로토콜에 대한 구체적인 정보
- 의료인을 위한 실용적인 팁과 자료
- 아동 청소년에게 도움이 되는 부모 교육용 증거 기반 자료

NCTSN 웹사이트(www.NCTSN.net)에는 의료인과 부모를 위한 의료 관련 심리적 외상 정보와 위 지침서 자료가 게재되어 있습니다.

의료 관련 심리적 외상 - 의료팀이 알아야 할 것



심리적 외상 반응

재경험

- 질병, 부상, 수술에 대한 반복적인 생각 (원치 않는 침습적인 생각)
- 생각이나 그것을 상기시키는 것 때문에 고통을 겪음
- 악몽, “ 플래시백 ”

회피

- 질병, 부상, 병원에서 있던 일에 대한 생각이나 이야기를 피함
- 일상생활에 흥미를 잃음
- 감정적으로 무감각하거나, 사람들과 어울리지 않음



과잉 각성

- 자극 과민성
- 집중하거나 잠들기가 어려움
- 쉽고 과도하게 놀람
- “과도한 경계” - 위험에 민감해짐

기타 반응

- 치료에 관해 전에 보이지 않던 두려움
- 의학적으로 설명되지 않는 새로운 신체 증상(복통, 두통 등)
- 멍해 보이거나, 현실에서 동떨어진 느낌

심리적 외상이 무엇인가요?

아동 청소년과 부모들은 통증, 부상, 심각한 질병, 의료 절차, 침습적이거나 두려운 치료 경험에 대해 심리적 외상 반응을 보일 수 있습니다. 또한 심리적 외상 반응은 재경험, 회피, 과민함 등 심리적, 생리적 증상으로 나타날 수 있습니다. 이러한 증상 때문에 계속 어려움을 겪는다면 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 진단할 수 있습니다.

행동 변화, 우울, 불안 등 질병과 부상에 대한 반응은 아동 청소년마다 다를 수 있습니다. 질병이나 부상에 대처하는 아동 청소년의 능력이나 의료 절차와 관련된 심리적, 행동적 변화가 걱정스럽다면 경험이 풍부한 정신 건강 전문가의 상담과 평가가 필요합니다.

심리적 외상의 예방과 치료

심리적 외상 반응은 의학적 결과에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 질병이나 부상을 겪은 아동 청소년과 가족을 치료하는 의료인은 회진/상담/일상에서 심리적 외상 반응의 단서를 놓치지 않아야 합니다.

응급실 및 병원에서 아동을 만나는 의료인은 다음과 같은 역할을 합니다.

- 아동 청소년과 가족에게 심리적 외상에 대해 가르쳐줄 수 있습니다.
- 치료 절차 중 심리적 외상의 가능성을 최소화할 수 있습니다.
- 선별 및 예방 지침을 제공할 수 있습니다.
- 어려움을 겪거나 위험에 처한 아동과 가족을 찾아내 적절히 의뢰할 수 있습니다.

의료인은 질병을 치료하고, 기능을 회복시키고, 생명을 구하는 전문가입니다. 우선 아동 청소년의 신체적 건강을 보살핀 후(A-B-C), 다음 단계로 건강과 회복을 촉진하는 “D-E-F”에 집중할 수 있습니다.

스트레스를 줄이세요(Distress)

정서적으로 지지해주세요(Emotional Support)

가족을 기억하세요(Family)

D DISTRESS 스트레스 감소

- 병원 내 프로토콜에 따라 통증을 적극적으로 평가하고 치료하세요.
- 가능하면 언제나 아동 청소년에게 치료 절차를 설명하고 선택권을 주세요.
- 아동 청소년이 어떻게 이해했는지 주의 깊게 듣고, 잘못 알고 있는 것을 명확히 해주세요.
- 두려워하는 것과 걱정하는 것이 무엇인지 물어보세요.
- 안심시키고, 현실적인 희망을 갖도록 해주세요.

E EMOTIONAL SUPPORT 정서적 지지

- 부모와 아동 청소년이 최대한 같이 있으면서 걱정과 두려움에 대해 이야기하도록 격려하세요.
- 부모 스스로 아동 청소년의 마음을 안정시키고 도와주도록 하세요.
- 가능한 경우 아동 청소년이 연령에 맞는 활동에 참여하도록 격려하세요.

F FAMILY 가족

- 가족이 겪는 어려움과 삶의 다른 영역의 스트레스를 측정하고 가족의 강점과 대처 자원을 확인하세요.
- 필요한 경우 부모가 가진 대처 자원이나 병원, 지역사회의 지원을 활용하도록 안내하세요

질병이나 부상을 겪은 아동의 심리적 외상

A-B-C 후 D-E-F 고려

D

DISTRESS
스트레스 감소

- 현재 아동 청소년의 스트레스/어려움을 측정하고 관리합니다.
- 무엇이 두렵고 걱정스러운지 물어봅니다.
- 애도와 상실의 과정을 고려해야 합니다.

E

**EMOTIONAL
SUPPORT**
정서적 지지

- 아동 청소년이 당장 필요로 하는 것은 무엇이며, 필요로 하는 사람은 누구인가요?
- 기존의 정서적 지지를 가로막는 것이 있나요?

F

FAMILY
가족

- 부모, 형제자매, 기타 주변 사람들이 경험하는 스트레스/어려움을 측정합니다.
- 가족의 현재 스트레스 요인과 강점 및 자원을 측정합니다.
- 기타 필요한 것이 있는지 살펴보세요(의학적인 것 외에)

빠른 선별 체크리스트

아동 청소년의 심리적 외상 반응이 지속될 위험이 있나요?

부모에게 물어보세요. 그 일이 일어난 후, 자녀가...

- 질병이나 부상을 상기시키는 것에 신체적인 증상을 보이나요?
- 그것에 대해 이야기하지 않으려고 하나요?
- 쉽게 놀라나요? (갑작스러운 소리 등)
- 질병이나 부상을 상기시키는 것에 스트레스를 많이 받나요?

아동 청소년에게 물어보세요.

- 정말 무섭고, 죽을 것 같았나요?
- 갑작스러운 소리에 많이 놀란 적이 있나요?
- 질병이나 다친 일을 떠오르게 하는 것을 대하기가 매우 힘든가요?
- 사람들이 염려해주고, 이야기를 잘 들어주나요?

고려해야 할 위험 요소

- 심한 통증을 겪은 적이 있나요?
- 무서운 광경과 소리에 노출된 적이 있나요?
- 부모와 떨어진 적이 있나요?
- 가족 중 누군가가 병에 걸리거나, 다친 적이 있나요? 또는 누군가가 죽은 적이 있나요?
- 집, 반려동물, 소중한 물건(소유물, 재산)을 잃어버린 적이 있나요?
- 아동 청소년이 자신의 능력, 신체상, 미래에 잃어버리거나 사라질 수도 있는 것에 대해 걱정하고 있나요?
- 이전에 무섭거나 두려웠던 경험이 있었나요?
- 이전에 행동 문제가 있었나요?

우려나 위험 요소가 있다면 필요한 조치를 취하고 향후 대책을 고려하세요.

D

DISTRESS 스트레스 감소



측정 방법 - 스트레스 측정

질병이나 부상을 겪은 아동 청소년의 심리적 외상

통증 병원에서 사용 중인 아동 청소년 통증 평가 도구를 활용하고, 다음과 같이 물어보세요.

- **현재 통증** “지금은 얼마나 아픈가요?”
- **최악의 통증** “그 일이 있을 후로 가장 아팠던 때는 언제인가요?”

두려움과 걱정

- “이런 상황이 생기면 두려움을 느끼거나, 속상한 마음이 들 수 있어요. 혹시 두렵거나, 속상한 마음이 든 적이 있나요?”
- “가장 걱정되는 것은 무엇인가요?”

슬픔과 상실감

- 다른 누군가가 다치거나 아팠던 적이 있나요?
- 최근에 뭔가 없어지거나, 잃어버린 일이 있나요? (집, 반려동물 등)

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

www.NCTSN.net.org

돕는 방법 - 스트레스 줄이기

질병이나 부상을 겪은 아동 청소년의 가족을 돕는 방법

- 1 임상 상황에서 아동 청소년에게 최대한 자율성을 주세요.**
아동 청소년은 다음과 같이 할 수 있어야 합니다.
 - 무슨 일이 일어날 것인지 알아야 합니다.
 - 미래에 일어날 일에 대해 의견을 제시해야 합니다.
 - 통증 관리에 일정한 자율성을 제공받아야 합니다.
- 2 통증을 측정하고, 해결해주세요.**
 - 병원의 통증 관리 프로토콜을 활용하세요.
- 3 아동 청소년이 현재 상황을 어떻게 이해하는지 살피세요.**
 - 진단이나 수술에 대해 설명한 후, 아동 청소년이 다시 반복해서 말하도록 해주세요.
 - 아동 청소년이 잘못 이해하거나, 정확하게 이해하지 못할 수 있음을 염두에 두세요.
- 4 오해를 명확하게 풀어주세요.**
 - 정확한 정보를 제공해주세요.
 - 아동 청소년이 이해할 수 있는 문장과 단어를 사용하세요.
- 5 안정감과 현실적인 희망을 주세요.**
 - 아동 청소년의 증상이 나아지도록 하는 방법을 설명해주세요.
 - 많은 사람이 아동 청소년을 돕기 위해 노력한다고 말해주세요.
- 6 슬픔과 상실감에 주의를 기울이세요.**
 - 병원의 애도 관련 서비스나 사별 프로토콜을 활용하세요.
 - 아동 청소년의 걱정과 귀를 기울이고, 자신의 경험을 이야기하도록 격려해주세요.



아동 청소년이 지금 필요로 하는 것은 무엇인가요?

- 부모에게 물어보세요. “아동 청소년이 속상할 때나 무서운 일에 대처하는 데 어떤 것이 도움이 될까요?”
- 아동 청소년에게 물어보세요. “기분이 나아지는 데 무엇이 가장 큰 도움이 되었나요?”

아동 청소년을 도울 수 있는 사람은 누구인가요?

- 부모는 질환이나 부상, 향후 치료 계획을 이해하고 있나요?
- 부모가 아동 청소년의 마음을 안정시키는 데 도움을 줄 수 있나요?
- 부모가 치료 절차 중에 아동 청소년과 함께 있을 수 있나요?

기존의 지원체계를 어떻게 활용할 수 있을까요?

- 부모에게 물어보세요. “보통 누가 당신이나 자녀를 도와주나요? 그들이 현재 상황을 알고 있나요?”

돕는 방법 - 정서적인 지지

질병이나 부상을 겪은 아동 청소년의 가족을 돕는 방법

1 부모를 참여시키세요.

- 아동 청소년이 입원 중일 때, 부모가 최대한 많은 시간을 함께 있도록 격려하세요.
- 아동 청소년의 걱정, 희망 등에 대해 이야기를 나누도록 격려하세요.
- 부모는 누구보다도 아동 청소년에 대해 잘 알기 때문에 의료인에게 아동 청소년의 필요와 대처 능력을 알려줄 수 있습니다.

2 부모가 아동 청소년의 마음을 가라앉히고, 돕도록 격려하세요.

- 부모가 질환이나 부상, 치료 계획을 이해하면, 직접 아동 청소년에게 적절한 설명을 할 수 있습니다.
- 부모가 집에서 아동 청소년의 마음을 달래고, 안정시켰던 방법을 그대로 사용하도록 격려하세요.
- 부모는 치료 절차 중에 아동 청소년을 돕는 구체적인 방법을 의료인에게 제안할 수 있습니다. (“치료 절차 중에 아이의 손을 잡고 이야기해주세요.”)

3 사회적 지지를 제공하고, “일상”생활에 참여하도록 권장하세요.

- 아동 청소년의 의료적 상황과 연령에 적절하고 도움이 되는 활동을 제안해주세요(놀이, 가족과의 시간, 영상 시청 등).
- 아동 청소년이 친구, 교사와 적절히 교류하도록 격려해주세요(편지, 전화, 이메일 등).

F

FAMILY 가족

측정 방법 - 가족

질병이나 부상을 겪은 아동 청소년의 심리적 외상



부모, 형제자매, 다른 사람의 스트레스를 체크하세요

- 이 일이 일어난 후, 가족 중 누가 가장 힘들어했나요?
- “누가 특히 힘들어하나요?”

가족의 스트레스 요인과 자원을 체크하세요

- “현재 가족에게 다른 스트레스 요인이 있나요?”
- “충분히 잠을 자고, 규칙적으로 식사를 할 수 있나요?”

기타 필요한 것을 체크하세요(의료적인 것 외에)

- “다른 걱정(돈, 주거 등) 때문에 지금 상황이 더 힘들게 느껴지나요?”

NCTSN

The National Child
Traumatic Stress Network

www.NCTSN.org

돕는 방법 - 가족

질병이나 부상을 겪은 아동 청소년의 가족을 돕는 방법

1 부모 본인을 돌보도록 격려하세요.

- 부모에게 스스로를 돌보아야 한다고 이야기해주세요. 부모는 적절한 수면, 영양 섭취, 휴식이 필요합니다.

2 가족의 정서적인 부분을 고려하세요.

- 지원 시스템을 활용하도록 도와주세요(친구, 가족, 종교)
- 부모나 다른 가족구성원이 어려움을 겪는다면,
 - 병원의 서비스를 활용하세요. (목사, 가족 지지 서비스)
 - 부모에게 정신 건강 전문가를 추천하는 것도 고려하세요.

3 가족이 필요로 하는 것들을 살펴주세요.

- 아래와 같은 어려움은 아동 청소년의 회복에 큰 방해가 될 수 있습니다. 어려움이 확인되면 사회복지 서비스 등 사회적 자원을 활용하세요.
 - 주거
 - 재정적 측면
 - 보험
 - 언어/통역
 - 이민
 - 다른 형제자매를 양육하는 것

의료 관련 심리적 외상

부모를 위한 추천 자료

책과 기사

Children and Trauma: A Guide For Parents and Professionals

Cynthia Monahan, Jossey-Bass Publishers; San Francisco; 1997.

심리적 외상 경험이 아동에게 미치는 영향, 지속되는 어려움과 관련된 위험 신호, 아동이 그런 경험을 극복하는 방법을 설명한 부모와 전문가를 위한 책.

Your Child in the Hospital: A Practical Guide for Parents

Nancy Keene, Rachel Prentice, & Linda Lamb, O'Reilly & Associates, Inc.; Cambridge, MA; 1999.

병원 생활을 경험했던 아동과 부모들의 시각에서 병원에 입원하는 것이 어떤지 설명하는 소형 가이드북.

People like that are the only people here. (short story)

Lorrie Moore, The New Yorker, Jan 27, 1997; Volume 72, Number 44, Page 58 (14).

한 가족의 아동이 암 진단을 받고 치료 및 의료 환경을 체험했던 일을 일인칭 시점으로 기술한 책.

It won't hurt forever: Guiding your child through trauma

Peter Levine, Mothering, January / February 2002.

심리적 외상을 겪는 아이들의 경험과 부모가 생각과 감정을 어떻게 다루지 설명한 책.

Childhood cancer survivorship: Posttraumatic stress can affect both children and parents

Anne E. Kazak, Coping, January / February 2002.

암 진단 및 치료 후 부모와 아동이 경험할 수 있는 외상 후 스트레스 연구 및 증상에 대한 정보를 담은 책.

인터넷(웹) 자료

암 치료 중인 부모를 위한 심리적 외상 관련 정보

<http://www.pbtfus.org/InformedParent7.html>

의료적 검사와 절차를 아이들이 준비하고 대처하도록 돕기

<http://www.vh.org/pediatric/patient/pediatrics/cqqa/procedure.html>

http://www.chop.edu/childlife/stress_coping.shtml

질병이나 부상을 겪은 아동의 형제자매 돕기

http://www.chop.edu/childlife/sibs_cando.shtml

부모와 전문가를 위한 심리적 외상 자료

The National Child Traumatic Stress Network: <http://www.NCTSN.org>

도서관에서(또는 사회복지사를 통해) 아동의 연령과 상황에 맞는 질병 및 부상에 관한 동화책을 찾아보세요.

병원에서 아동을 돕는 방법

부모가 할 수 있는 일

외상 후 스트레스 증상은 많이 아프거나 다치거나 장기간 입원을 한 후에 흔하게 나타납니다. 어린이가 많이 다치거나 아프다면 가족 모두 영향을 받을 수 있습니다. 부모 역시 아동(또는 부모 자신)을 돕기에 앞서 압도되는 느낌을 받거나, 어떻게 도와야 할지 잘 모를 수 있습니다.

심리적 외상 증상은 다음과 같습니다.

- 쉽게 화가 남
- 불안, 초조, 혼란스러운 느낌
- 짜증이 잘 나거나, 비협조적임
- 텅 비거나, 무감각한 느낌

병원에서 아동에게 심리적 외상이 될 수 있는 것

- 혼자 남겨지는 것
- 통증에 시달리거나 주사처럼 아동이 느끼기에 고통스러운 치료 절차
- 자기 몸이 다친 모습을 직접 보는 것
- 무서워 보이거나, 무서운 소리가 나는 의료 장비
- 병원에 있는 것을 ‘별’이라고 생각하는 것
- 다른 아이들이 다치거나 아픈 모습을 보는 것
- 죽음을 두려워하는 것



병원은 부모에게도 심리적 외상이 될 수 있습니다.

자녀가 아프거나 다친 경우, 부모는 종종 분노, 슬픔, 걱정, 무력감 등을 느낍니다.

- 이 기간 동안 부모는 의료인과의 관계에 밀려 다른 중요한 교류와 활동이 중단되거나 미뤄져 스트레스를 받을 수 있습니다.
- 아동이 아프거나 다친 경우, 부모는 아동의 안전에 대한 본인의 역할에 혼란을 겪을 수 있습니다.

자녀가 입원했을 때, 많은 부모들은 이렇게 이야기합니다.

- 아이에게 무슨 일이 일어날지 걱정되지만, 반드시 표현하지는 않아요.
- 많이 아프거나 다친 아이와 (또 형제자매와) 그들이 느끼는 감정, 걱정, 궁금해하는 점에 대해 어떻게 이야기를 나눠야 할지 모르겠어요.

부모들을 위한 특별한 정보

병원에는 부모들을 도울 수 있고, 그런 일에 경험이 풍부한 전문가들이 있습니다.

걱정되거나 궁금한 점이 있거나, 그저 이야기를 나누고 싶을 때도 관련 전문가(사회복지사, 목사, 정신건강 관련 전문가)를 찾아보세요. 또한 이 안내서에서 아동이 병원에 머무는 동안 도울 수 있는 방법을 읽어보세요.

병원에 있는 동안 아동을 돕는 8가지 방법



- 1 부모는 아동에게 가장 많은 도움을 줄 수 있습니다.** 때로 어려울 수 있지만, 아동이 마음을 가라앉히도록 도와주세요. 자주 안아주고 격려해주세요. 치료 절차 중에는 손을 잡고 이야기를 하거나 그림을 보여주면서 아동의 관심을 다른 곳으로 돌려주세요.
- 2 인내심을 유지하세요.** 자녀가 울거나, 떼를 쓰거나, 투덜거리거나, 매달리거나, 분노발작을 일으킬 수 있습니다. 이러한 감정과 행동은 흔하며 일시적입니다. 아이의 행동을 통제하기 어렵다면, 집에서 하는 것처럼 규칙과 제한을 정하는 것도 방법입니다.
- 3 아동에게 현재 상황을 이해할 수 있도록 설명해주세요.** 아동이 이해할 수 있는 수준의 단어와 문장을 사용하세요. 힘든 치료 절차를 겪을 때는 아플 수 있지만 더 건강해지기 위한 것임을 솔직하게 알려주세요.

- 4 아동이 걱정과 병원에 있는 데 대해 느끼는 감정을 표현하게 해주세요.** 두려움을 느끼거나 울어도 괜찮다고 알려주세요. 어린 아이들은 종종 놀이, 그림, 이야기로 감정을 표현하는 것이 더 편합니다. 그런 감정이 잘못된 것이 아니며, 누구나 그렇게 느낄 수 있다고 말해주세요.
- 5 감정에 대해 함께 이야기하세요.** 아동들은 종종 자신의 감정은 잘 알지만, 다른 사람의 감정은 오해할 수 있습니다. 아이가 무엇을 알고, 무엇을 상상하는지 물어보세요. 그리고, “네 잘못이 아니다”고 안심시켜주세요.
- 6 아동이 의료팀을 호의적으로 보게 도와주세요.** 의료팀이 다양한 경험을 통해 어떻게 아이를 더 건강해지도록 돕는지 알려주세요. 의사, 간호사에게 궁금한 것을 물어보도록 격려하세요. 부모에게도 정확한 정보가 중요하므로 궁금한 것이 있으면 질문하세요.
- 7 어린 아동을 혼자 두면 부정적인 영향을 받을 가능성이 더 높습니다.** 가능하면 가족이나 친숙한 어른이 함께 있도록 하세요. 떠날 때는 언제 떠나는지, 왜 떠나는지, 언제 돌아오는지 항상 알려주세요.
- 8 부모 스스로를 돌보세요.** 걱정되거나, 화가 나거나, 잠을 잘 자지 못하면 아동을 돕기가 더 어렵습니다. 망설이지 말고 친구나 가족에게 도움을 청하세요. 또한 가족, 친구, 상담사, 종교인, 의사에게 걱정을 털어 놓고 이야기를 나누세요.

이 자료는 미국 국립 아동 외상 스트레스 네트워크(The National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)의 의료 관련 심리적 외상 팀(The Medical Traumatic Stress Working Group)에서 개발했습니다.

퇴원 후 아동을 돕는 방법

부모가 할 수 있는 일

많이 아프거나 다쳐서 입원한 아동과 가족은 속상하고 걱정이 됩니다. 이런 감정은 자연스러우며, 퇴원 후에도 지속될 수 있습니다. 또한 부모와 아동은 의료인의 도움 없이 다양한 의료적 상황에 어떻게 대처해야 할지 궁금할 수 있습니다. 어떤 가족은 일상생활에 다시 적응하는 데 어려움을 겪기도 합니다.

퇴원 후 며칠에서 몇 주 동안 어떤 일이 일어날 수 있나요? 퇴원 후 아동의 행동에 작은 변화가 있을 수 있습니다. 어떤 아동과 부모는 병원에서 겪은 일을 계속 떠올리고, 자주 속상한 감정이 들기도 합니다. 때로는 의료적 상황을 떠올리게 하는 장소(병원 등)나 물건을 피하기도 합니다. 대개 이런 반응은 어느 정도 시간이 흐르고, 상황을 더 잘 이해하고, 심리적인 지지를 받으면서 개선됩니다.

퇴원 후에 흔한 (일시적인) 반응

영유아

- 부모나 다른 어른에게 매달림
- 대소변을 실수하거나, 손가락을 빨
- 아동을 무서워함

아동이나 청소년

- 수면과 식습관의 변화
- 쉽게 놀라거나 안전부절못함
- 두통, 복통 등 신체적 증상

부모

- 아동의 안전에 대한 지나친 걱정
- 필요하지 않은 상황에서도 아동을 보호하거나 예민해짐
- 아동이 아프거나 힘들었던 때가 상기되는 상황에 마음이 힘들어짐
- 아동의 의료적 상황에 혼자 대처하고 자녀를 돌보는 데 대해 불안을 느낌

아동에게 추가적인 도움이 필요할 때 나타나는 신호

- 혹시 모를 위험한 상황까지 조심하려고 함
- 새로운 두려움이 생김
- 학교에 가는 것을 원치 않거나 성적이 떨어짐
- 친구들과 어울리거나 일상 생활로 돌아가기를 원치 않음
- 가족이나 친구와 자주 다툼

아동에게 추가적인 도움이 필요하다면 언제, 어디서 도움을 받을 수 있나요?

위와 같은 반응은 대부분 퇴원 후 며칠이나 몇 주가 지나면 줄어듭니다. (**“부모를 위한 조언” 참고**) 하지만 특정 부상이나 질환에 연관된 행동 변화가 나타날 수 있으므로 의사 선생님과 이야기하는 것이 중요합니다. 아동의 행동적, 정서적 반응이 오래 지속되거나, 더 악화되거나, 일상생활에 지장이 생긴다면 의사 선생님이나 학교 상담 선생님께서 연락하세요.



퇴원 후 아동을 돕는 8가지 방법



- 1 일상생활로 돌아가세요.** 아동들은 반복되는 일상에서 안정감을 느낍니다. 가능한 범위 안에서 평소 생활로 돌아가도록 도와주세요.
- 2 모두가 적응할 수 있도록 인내심을 가져주세요.** 아동이 퇴원한 후에는 가족 모두 각자의 방식으로 생활에 다시 적응합니다. 형제자매 또한 속상한 감정을 느낄 수 있습니다. 대부분의 가족이 일상생활로 돌아가려면 어느 정도 시간이 필요합니다.
- 3 기존 규칙을 유지하세요.** 부모들은 때때로 아동의 기분을 좋게 해주거나, 병원에서 힘들었던 경험과 시간을 보상해주려고 기존 규칙을 완화할 수 있습니다. 그러나 가족의 규칙과 평소 기대 수준을 유지하는 것이 아동에게 더 도움이 됩니다.

- 4 아동이 원한다면 걱정과 감정을 표현하게 해주세요.** 놀이를 하거나, 그림을 그리거나, 이야기를 하도록 격려하세요. 퇴원한 아동과 그들의 형제자매가 무엇을 생각하고, 어떤 감정을 느끼고, 무엇을 상상하는지 물어보세요. 이야기를 잘 들어준 후, 부모 본인의 감정과 반응도 공유해주세요.
- 5 아동이 친구와 어울리도록 용기를 주세요.** 많이 아프거나 다친 후에는 스스로 약간 “다르게” 느끼거나, 친구들이 어떤 반응을 보이는지 궁금해할 수 있습니다. 친구들을 초대하고, 아동이 친구들과 재미있는 놀이나 활동을 계획하도록 도와주세요. 친구들이 아동의 질환이나 부상에 대하여 물어볼 때도 부모가 도움을 줄 수 있습니다. (저도 걸릴 수 있나요? 봉대는 언제 풀 수 있나요?)
- 6 아동이 스스로 하도록 격려하세요.** 아동이 다치거나 아프면 부모는 아동이 해야 할 일을 대신하려고 합니다. 그러나, 자기 일은 스스로 하는 것이 더 도움이 됩니다. 가능하면 집안일을 포함해서 원래 했던 일을 계속하도록 이끌어주세요.
- 7 부모 본인의 감정을 보살피세요.** 지나치게 걱정하고, 속상하고, 어쩔 줄 모르면 자녀를 돕기도 어렵습니다. 감정을 친구, 의사, 상담사, 종교인에게 이야기해보세요.
- 8 의사 선생님과 계속 상담하세요.** 아동이 나아지고 있어도 특정 부상이나 질환과 연관된 행동 변화가 나타날 수 있습니다. 아동이나 가족이 추가적인 도움이 필요한 경우에도 의사는 가장 적합한 방법을 찾도록 도와줄 것입니다.



병원에서 청소년을 돕는 방법

부모가 할 수 있는 일

외상 후 스트레스 증상은 많이 아프거나 다치거나 장기간 입원을 한 후에 흔하게 나타납니다. 어린이가 많이 다치거나 아프다면 가족 모두 영향을 받을 수 있습니다. 부모 역시 아동(또는 부모 자신)을 돕기에 앞서 압도되는 느낌을 받거나, 어떻게 도와야 할지 잘 모를 수 있습니다.

심리적 외상 증상은 다음과 같습니다.

- 쉽게 화가 남
- 불안, 초조, 혼란스러운 느낌
- 짜증이 잘 나거나, 비협조적임
- 텅 비거나, 무감각한 느낌

병원에서 청소년에게 심리적 외상이 될 수 있는 것

- 다음에 무슨 일이 일어날지 모르는 불확실성
- 아프거나 고통스러운 치료 절차
- 눈에 띄거나 영구적으로 지속되는 부상이나 질환
- 질환이나 입원에 대해 사람들이 어떻게 느낄지에 대한 불안
- 죽음에 대한 두려움



병원은 부모에게도 심리적 외상이 될 수 있습니다.

청소년이 아프거나 다치면 부모는 종종 분노, 슬픔, 걱정, 무력감 등을 느낍니다.

- 이 기간 동안 부모는 의료인과의 관계에 밀려 다른 중요한 교류와 활동이 중단되거나 미뤄질 수 있기 때문에 스트레스를 많이 받을 수 있습니다.
- 부모와 청소년에게 병원에서의 경험은 안전, 취약성, 공정함과 관련된 신념에 혼란을 주기도 합니다.

게다가 부모들은 많이 아프거나 다친 청소년(또는 그들의 형제자매)에게 자신의 감정, 걱정, 불확실한 점을 이야기하는 데 어려움을 느낍니다.



부모들을 위한 특별한 정보

병원에는 부모들을 도울 수 있고, 그런 일에 경험이 풍부한 전문가들이 있습니다. 걱정이 되거나, 청소년을 돕는 방법이 궁금하거나, 그저 이야기를 나누고 싶을 때도 관련 전문가(사회복지사, 목사, 정신건강 관련 전문가)를 찾아보세요. 청소년 또한 누군가와 이야기하는 것이 좋습니다. 마지막으로 이 안내서에서 청소년이 병원에 머무는 동안 도울 수 있는 방법을 읽어보세요.

병원에 있는 동안 청소년을 돕는 8가지 방법



- 1 부모는 청소년에게 가장 많은 도움을 줄 수 있습니다.** 때로 어려울 수 있지만, 청소년이 마음을 가라앉히도록 도와주세요. 자주 안아주고 격려해주세요. 의료팀이 아프거나 다친 청소년을 치료한 경험이 풍부하다고 알려주세요.
- 2 인내심을 유지하세요.** 강렬한 감정은 병원에서의 겪는 일로 인해 나타나는 흔하며 일시적인 반응입니다. 혼란스럽거나, 화가 나거나, 두려운 마음이 들어도 괜찮다고 알려주고, 그 감정을 이야기하도록 격려하세요. 청소년은 “어른 같이 보이려고” 노력할 수도 있지만, 아직은 부모의 따뜻한 지지와 도움이 필요합니다.
- 3 솔직하게 이야기해주세요.** 청소년은 부모에게 직접 묻지 않더라도, 자신의 의학적 상황에 대한 정보를 원합니다. 힘든 수술을 받아야 할 경우, 아플 수 있다고 솔직하게 이야기하되 그 과정이 더 견디기 위한 것임을 설명해주세요. 어떻게 준비해야 하는지 알수록 마음이 더 편안해질 것입니다.

- 4 의학적 결정에 청소년을 참여시키세요.** 청소년이 의사, 간호사에게 궁금한 것을 물어보도록 격려하세요. 또한 사전에 아프거나 스트레스를 받을 수 있는 절차에 어떻게 대처할지 계획하도록 의학적 결정 과정에 참여시키세요.
- 5 감정에 대해 함께 이야기하세요.** 청소년은 종종 자신의 감정은 잘 알지만, 다른 사람의 감정은 오해할 수 있습니다. 청소년이 무엇을 생각하고 어떻게 믿는지 부드럽고 친절하게 물어보고, 부모의 생각, 감정, 반응도 공유해주세요.
- 6 청소년은 사람들이 자신을 어떻게 생각할지, 자신의 외모가 어떻게 보일지, 사람들과 잘 어울릴 수 있을지, 사생활을 지킬 수 있을지에 대해 많은 걱정을 합니다.** 따뜻하게 공감해주되, 솔직하게 이야기하세요. 더불어 청소년의 사생활을 존중하고 지지해줄 방법을 찾아보세요. 마지막으로 스스로 할 수 있는 일은 최대한 스스로 하도록 지지해주세요.
- 7 청소년이 친한 친구와 관계를 유지하고, 새로운 친구를 사귄 수 있도록 도와주세요.** 의료팀에게 비슷한 경험을 한 친구들을 소개해줄 수 있는지 물어보세요.
- 8 부모 스스로를 돌보세요.** 걱정되거나, 화가 나거나, 잠을 잘 자지 못하면 청소년을 돕기가 더 어렵습니다. 망설이지 말고 친구나 가족에게 도움을 청하세요. 또한 가족, 친구, 상담사, 종교인, 의사에게 걱정을 털어 놓고 이야기를 나누세요.



이 자료는 미국 국립 아동 외상 스트레스 네트워크(The National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)의 의료 관련 심리적 외상 팀(The Medical Traumatic Stress Working Group)에서 개발했습니다.

퇴원 후 일상으로 돌아가기

준호는 퇴원했지만, 아직 학교에 다닐 수 없습니다. 그래서 매일 일상적으로 할 수 있는 일들을 찾았고, 아래 그 이야기를 썼습니다. 준호와 강아지 공이는 여러분의 이야기도 듣고 싶습니다.



아파서 병원에 있는 동안, 가족 중 누군가는 항상 내 곁에 있었어. 기분이 좋지는 않았지만 곁에 있는 가족이 나를 안심시켜주고, 아프다는 것 외에 다른 생각을 할 수 있게 도와주었어.

퇴원하는 날, 의사선생님은 아직 학교에 갈 수는 없다고 하셨어. 처음 며칠은 엄마가 책상에 앉아 컴퓨터로 일할 때, 침대 위에서 만화책을 보며 하루를 보냈어. 하루 종일 침대에 누워 있다니 병원에 있는 거나 마찬가지였어! 엄마는 학교에서 선생님들이 내준 숙제를 가져왔지만, 하고 싶지 않았어. 내가 제일 좋아하는 카드 게임도 하고 싶지 않았지.

“아픈 것 외에 또 뭐가 힘드니?” 엄마가 물어보셨어. 엄마와 이야기하다 보니 집에 있으면서 친구들과 어울리지 못하는 것 때문에 지루하고 슬퍼진다는 걸 알았어. 엄마는 말씀하셨어. “규칙적인 일상생활로 돌아가기 위해서 여러 가지 일들을 해볼 수 있단다.”

진짜 그랬어. 엄마는 매일 아침 내가 옷을 갈아입는 걸 도와주셨어. 침대에 누워 있지 않고 내려와서 말이야! 나는 엄마가 일하는 책상에 함께 앉아서 밀린 학교 숙제를 따라잡기 시작했어. 궁금한 걸 질문하면, 엄마가 바로 도와주셨어. 더 이상 외롭지 않았지. 매일 점심을 먹은 후에는 엄마와 카드 게임을 했어. 강아지에게 밥을 주고, 저녁을 먹은 후 식탁을 치우면서 나는 다시 규칙적인 일상생활을 하게 되었어. 몸도 더 나아져서 가족과 함께 영화를 보러 간 적도 있어. 내가 어떤 영화를 볼지 선택할 수 있어서 더 재미있었어.



어느 날, 엄마가 내 친구들을 우리집에 초대했어. 아직 완전히 낫지 않았는데 친구들이 나를 보고 싶어하지 않으면 어찌지? 괜한 걱정이었어. 재미미가 우리집에 놀러 왔어. 우리는 그날 영화를 보고 카드게임을 하면서 놀았어. 나는 아직 학교에 다닐 수는 없지만, 전보다 훨씬 많은 일을 하고 훨씬 많은 친구들을 만나고 있어.

여러분의 이야기를 듣고 싶어요. 아래 빈칸을 채워주세요.



입원한 뒤로 정말 그리웠던 몇 가지 활동/놀이/일은

_____ 그리고 _____ 입니다. 그 활동/놀이/일와
(내가 그리워하는 활동 / 놀이 / 일) (또 다른 내가 그리워하는 활동 / 놀이 / 일)

아직 할 수 없는 것들을 생각하면 _____ 감정을 느낍니다. 내 감정을 자유롭게 말할 수 있는 사람은
(내가 느끼는 감정)

_____ 입니다. 예전처럼 모든 것을 할 수는 없지만, 예전으로 돌아간 것처럼 느껴지는 몇 가지
(그 사람이 누구인지 적으세요)

활동/놀이/일이 있습니다. 예를 들어, _____ 그리고 _____ 입니다.
(내가 할 수 있는 활동/놀이/일) (또 다른 내가 할 수 있는 활동/놀이/일)

집으로 돌아온 지금, 특별한 시간을 보낼 수 있다면 _____ 에게 함께 _____
(그 사람이 누구인지 적으세요) (내가 하고 싶은 활동/놀이/일)

하자고 말할 것입니다.



의사 선생님들은 환자의 기분이 나아지도록 처방전을 써요.
여러분의 처방전에는 어떤 내용이 들어갈까요?
기분이 좋아지는 것을 글로 쓰거나 그림으로 그려보세요.



KID'S FIRST MEDICAL CENTER

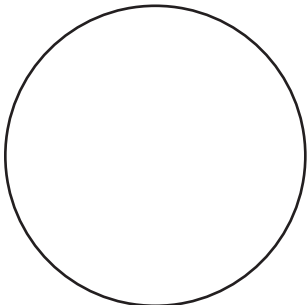


Dr. Ben Better • 1423 Med Center Road • Bestville, PA 01923
TELEPHONE: 225.426.6787 • FAX: 225.426.6780

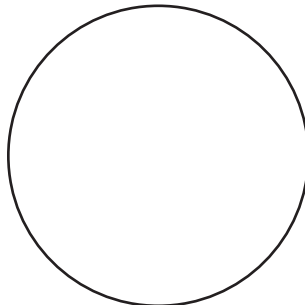
Name: _____ Date: _____
Address: _____

SIGNATURE Ben Better
 WITHOUT RESTRICTIONS NO SUBSTITUTIONS PLEASE LABEL
 REPEAT 1 2 3 4 5 NR

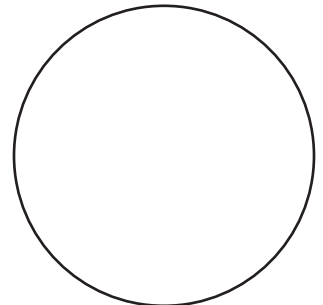
병원에서 집으로 돌아와서 얼마나 기분이 좋은지 잊어버릴 때가 있어요.
아래에 처음 병원에 갔을 때의 기분, 집으로 돌아왔을 때의 기분(또는 느낄 것 같은 기분),
학교에 다시 갈 때의 기분(또는 느낄 것 같은 기분)을 그려보세요. 세 얼굴이 어떻게 다른가요?



처음 병원에 갔을 때의
기분을 나타내는 얼굴을
그려보세요.



병원에서 집으로 돌아올 때의
기분(또는 느껴질 것 같은 기분)
을 나타내는 얼굴을 그려보세요.



학교로 돌아가 친구들을
만날 때의 기분(또는 느껴질 것
같은 기분)을 나타내는 얼굴을
그려보세요.

뭐라고 말할까요?

다른 사람들에게 무슨 일이 있었는지 이야기하기

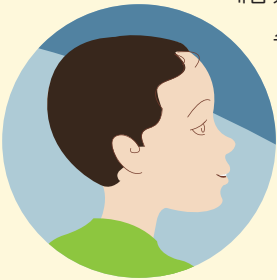
지혜는 다치고 나서 사람들이 자기를 어떻게 생각할지 걱정했습니다. 하지만 주변의 도움을 받아서 사람들에게 어떻게 이야기할지 알 수 있었어요. 지혜의 이야기를 듣고 나서, 여러분에게 일어났던 일을 강아지 콩이에게 이야기해줄 수 있나요?



어떻게 사고가 났는지는 기억 나지 않아. 병원에서 깨어났을 때는 엄청 아팠어. 엑스레이를 찍고 두 번이나 수술을 받았지. 의사선생님들이 부러진 뼈는 고칠 수 있다고 하셨어. 하지만 당분간 부상 때문에 걷는 모습이 자연스럽지 못하고, 평소와 다르게 보일 수 있다는 거야. 아이 참, 친구들에게는 어떻게 이야기한담?

수술 후에는 물리치료를 다녀왔어. 물리치료는 몸을 더 튼튼하게 만들기 위한 치료야. 부자연스럽게 걷는 모습과 사고 때 생긴 상처를 사람들이 어떻게 생각할지 걱정되어서 혼자서 물리치료를 받았어.

물리치료실에서 '수민'이라는 여자친구를 만났어. 그 친구도 걷는 모습이 자연스럽지 못했고, 목발을 사용했어. '수민'이가 다가와서 물었어. "난 점점 좋아지고 있어. 곧 목발도 필요하지 않을 거야. 네게는 무슨 일이 있었니?" 뭐라고 대답할지 몰라서 망설였어. 나중에 치료사 선생님이 말씀하셨어. "친구가 무슨 일이 있었는지 물어봤을 때, 네 표정에 걱정이 가득해 보였어." 나는 "그런 것 같아요"라고 대답했어. "많은 사람이 자신에게 무슨 일이 있었는지 이야기하는 게 어렵다고 느껴. 그런데 연습하면 점점 쉬워진단다. 너의 사고에 대해 사람들에게 어떻게 말해야 할지 함께 생각해볼까?"



치료사 선생님이 도와주셔서 의사선생님과 가족들에게 이야기해보았어. '수민'이를 다시 만났던 날, 나는 '수민'이와 친구들에게 그동안 연습한 대로 내가 겪었던 사고에 대해 이야기했어. 사실 '수민'이는 무슨 일이 있었는지 물어보면 혹시 내 기분이 상할까 봐 걱정했었다. 그래서 내가 사고에 대해 이야기해주니까 안심이 되었대. 치료사 선생님 말씀대로, 사고에 대해 말하는 법을 연습할수록 쉬워지고 기분도 더 나아졌어!

아래 이야기의 빈 칸을 채워주세요. 여러분에게 일어난 일을 사람들에게 어떻게 이야기할지 생각할 때 도움이 될 수 있습니다.



병원에 왔을 때부터 내가 겪었던 일에 대해 이야기를 나누었던 사람은

(그 사람이 누구인지 적으세요)

(또 다른 사람의 이름을 적으세요)

입니다. 다른 사람에게 내가 겪었던 일을 이야기할 때 가장 때 가장

걱정되거나 어려운 점은 _____ 입니다. 내가 겪은 일에 대해 다른 사람들과 이야기를 나누는 것이

(걱정되거나 어려운 점을 적으세요)

걱정됩니다 / 걱정되지 않습니다. 내가 걱정하는 / 걱정하지 않는 이유는 _____ 입니다.

(둘 중 하나를 선택하세요)

(둘 중 하나를 선택하세요)

(이유를 적으세요)

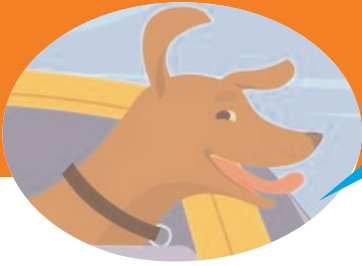
내가 다른 사람들에게 꼭 이야기하고 싶은 것은 _____ 그리고 _____ 입니다.

(다른 사람들에게 이야기하고 싶은 것)

(다른 사람들에게 이야기하고 싶은 다른 것)

이야기하는 법을 함께 연습할 수 있는 사람은 _____ 입니다.

(그 사람이 누구인지 적으세요)



여러분에게 무슨 일이 있었는지 그림을 그리거나 글로 써보세요.
믿을 수 있는 누군가에게 그림에 대해 설명하거나,
글을 읽고 함께 이야기를 나누면서 그 일에 대해 말하는 연습을 해보세요.



지혜는 다른 사람들이 지혜에게 뭐라고 할지 걱정했습니다.
아래에 있는 사람들이 여러분의 질병이나 부상에 대해 어떤 점을 궁금해할까 생각해보고,
부모님 또는 다른 어른들과 함께 이야기해보세요.



아플 때 - 통증 이겨내기

지호는 병원에서 아프고 힘든 치료를 받았습니다. 아라는 지호에게 통증을 이겨내는 방법을 알려주었어요. 강아지 콩이도 어떻게 통증을 줄이는지 궁금해해요.



가 곰씩 병 때문에 아플 때가 있지만 이렇게까지 심한 적은 없었어. 큰일이 날 것 같아서 두렵고 무서웠어. 엄청 울다가 할머니와 함께 응급실로 갔어. 아라라는 응급실 간호사 선생님께서 의사선생님을 기다리는 동안 원한다면 비누방울을 붙여볼 수 있다고 했어. 비누방울을 부는 게 재미있을 거라고도 하셨지. 정말 그랬어! 비누방울을 부는 동안 아픈 걸 잊을 수 있었어.

의사선생님은 잠시 입원해서 링거를 맞아야 한다고 하셨어. 나는 할머니에게 무섭다고 했어. 할머니는 괜찮을 거라고 나를 달래주시더니 의사선생님에게 입원하는 동안 무엇을 해야 하는지 설명해달라고 하셨어. 의사선생님은 링거 주사에 섞여 있는 약이 내 병과 통증에 어떻게 도움이 되는지 알려주셨어. 아라 선생님이 내게 도움이 되는 몇 가지 게임과 놀이를 알고 있다고도 하셨어.

아라 선생님과 함께 내가 가장 좋아하는 ‘더운 날 수영장에서 수영하기’를 이야기로 만들어보았어. 선생님은 내 팔에 콧 바늘을 통해 약이 들어갈 때마다 그 이야기를 생각하라고 알려주셨어. 그리고 팔다리에 힘을 빼고, 깊은 숨을 들이쉬고 내쉬면서 몸과 마음을 이완하는 간단한 게임도 가르쳐주셨어. 게임하는 것, 만화를 보는 것, 음악을 듣는 것 말고도 통증을 줄이는 데 뭐가 도움이 될지 생각해보았어. 그리고 그것들을 종이에 적어서 통증을 느낄 때 이겨낼 방법들을 기억했어. 할머니는 ‘아이스크림 쿠폰’이라는 아이디어를 생각해 내셨어. 팔에 주사를 맞을 때마다 종이에 적은 방법 중 하나를 시도하면 할머니가 아이스크림 쿠폰을 주기로 하셨어.



처음으로 팔에 주사를 맞을 때는 너무 아파서 우는 바람에 아라 선생님이 가르쳐 준 걸 모두 잊어버렸어. 그때 할머니가 종이에 적은 방법을 떠올리라고 하셔서 내가 만든 ‘더운 날 수영장에서 수영하기’가 생각났어. 그 방법은 도움이 되었어! 다음에 주사를 맞을 때 그 이야기를 했더니 그렇게 많이 아프지 않았어. 병원에 입원하는 게 좋지는 않지만, 병원에서 통증을 이겨내는 방법을 많이 배웠어. 이제 집에 왔으니까 할머니가 주신 아이스크림 쿠폰 세 장을 써야지!

누구나 가끔은 통증을 느껴요. 여러분들은 아플 때 어떻게 이겨냈나요?
아래 빈칸을 채워서 이야기를 완성해주세요.



병원에서 아프고 힘들었던 것은 _____
(아프고 힘들었던 것에 대해 적어주세요)

그리고 _____ 입니다. 아픔 / 통증을 겪을 때 나는 _____ 감정을 느낍니다.
(또 다른 아프고 힘들었던 것에 대해 적어주세요) (느껴지는 감정을 적어주세요)

그때 기분을 나아지게 하는 것은 _____ 그리고 _____ 입니다.
(기분을 좀 더 나아지게 하는 것을 적으세요) (기분을 나아지게 하는 또 다른 것을 적으세요)

아픔 / 통증을 느낄 때 기분이 나아지도록 해주는 사람은 _____ 입니다.
(그 사람이 누구인지 적으세요)

다음에 아픔 / 통증을 느낀다면, 기분이 더 나아질 수 있도록 _____ 을 할 수 있습니다.
(할 수 있는 것을 적어주세요)



병원에서 만난 사람들은 지호가 아플 때 어떻게 할지 알려주었습니다.
아래에 있는 사람 중 누구에게 도움을 요청할지,
그 사람과 함께 할 수 있는 일은 무엇인지 네모 칸 안에 써보세요.



병원에 있고
아픔을 느끼는 것은
여러가지 감정을
불러 일으킵니다.

오른쪽 그림에 있는
여자아이가 병원에서
아픔을 느낄 때
어떤 감정을
느끼는지 다양한 색깔을
사용해서 표현해 보세요.



계획 세우기 - 안 좋은 기억 이겨내기

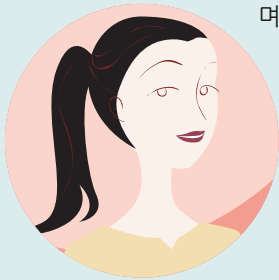
자전거 사고가 난 뒤로 성준이는 다시 자전거를 타는 것이 걱정됩니다. 그래서 어른들의 도움을 받아 두려움을 이겨내기 위한 계획을 세웠습니다. 성준이의 이야기를 듣고, 강아지 콩이와 함께 여러분의 계획을 말해줄 수 있나요?



아빠와 함께 자전거를 타고 있는데, 어떤 차가 코너를 돌다가 내 자전거 뒷바퀴를 치고 말았어. 차가 급히 멈추면서 바퀴가 땅을 긁는 소리가 났어. 땅에 넘어진 채 팔을 움직일 수 없었어. 아빠와 함께 있었지만 구급차에 실려 갈 때는 겁이 났어. 사이렌 소리가 너무 시끄러웠어. 병원에 입원해서 두 번이나 수술을 받은 후에야 팔을 움직일 수 있었지.

나는 집에 돌아왔고 의사 선생님은 다시 자전거를 탈 수 있다고 하셨어. 아빠도 내가 다시 자전거를 타길 바라셨어. 처음에는 겁이 났지만, 아빠가 함께해주셨어. 처음에는 집 근처에서만 탔어. 무서워할 때마다 아빠는 자전거를 멈추고, 안전하다고 이야기해주셨어.

이틀 뒤, 자전거를 타고 있을 때 자동차 바퀴가 땅을 긁는 소리가 들렸어. 심장이 빠르게 뛰기 시작했어, 어지럽고 숨을 쉬기 힘들었어. 자전거 사고가 다시 떠올랐어! 마음이 혼란스러워서 그날은 더 이상 자전거를 타지 못했어. 아빠가 잠시 쉬는 건 괜찮지만, 다시 자전거 타기를 연습해봐야 한다고 하셨어. 그 날 밤에 아빠는 밖에서 다시 무서워질 때 마음을 가라앉히는 방법을 가르쳐주셨어. 우선 동네에서만 자전거를 타야 해. 무서워지면 자전거를 멈추고 내려서 마음이 가라앉을 때까지 기다리거나 집으로 가면 돼. 아빠는 힘들 때 할 수 있는 심호흡 방법도 가르쳐주셨어.



며칠 뒤에 다시 자전거를 타기 시작했어. 자동차가 지나갈 때마다 가슴이 두근거렸지만 아빠가 가르쳐준 방법으로 마음을 가라앉혔어. 가슴이 심하게 두근거리고 힘들 때는 자전거를 멈추고 안전한 곳으로 걸어갔어. 자꾸 그렇게 하니깐 잠시 멈추기만 해도 마음이 가라앉고 다시 자전거를 탈 수 있게 됐어. 이제 가끔씩 집 근처에서 혼자 자전거를 타는데, 조금씩 겁이 덜 나는 걸 느껴.

‘성준’ 이처럼 아래의 빈칸을 채워 이야기를 나누어 보세요.



내가 병원에 갔던 이유는 _____ 입니다.
(병원에 갔던 이유를 적어주세요)

그때 경험했던 일을 생각하면 나는 _____ 감정을 느낍니다.
(경험했던 일을 생각할 때 느껴지는 감정을 적어주세요)

그때 일어난 일을 기억나게 하는 것은 _____ 그리고
(그 일이 일어난 것을 기억나게 하는 것을 떠올려주세요)

_____ 입니다. 그 기억 때문에 힘들 때, 마음을 가라앉히는 방법은
(그 일이 일어난 것을 기억나게 하는 또 다른 것을 떠올려주세요)

_____ 입니다. 또한 나는 _____ 에게 내가 느끼는 감정을 말할 수 있어요.
(마음을 진정시키기 위해 할 수 있는 것을 적어주세요) (사람 이름)

다음에 무슨 일이 일어나서 힘들면, 나는 이러한 방법/계획을 쓸 것입니다. _____
(나의 방법 / 계획)



나쁜 기억을 떠올리는 건 힘든 일이지만, 작은 단계로 나눠서 생각해보면 도움이 됩니다. 이전에 (아프기 전, 다치기 전, 병원에 가기 전) 했던 것 중 다시 해보고 싶은 것이 있나요? 아래 계단의 오른쪽 맨 위에 다시 하고 싶은 목표를 적거나 그림으로 그려보세요.

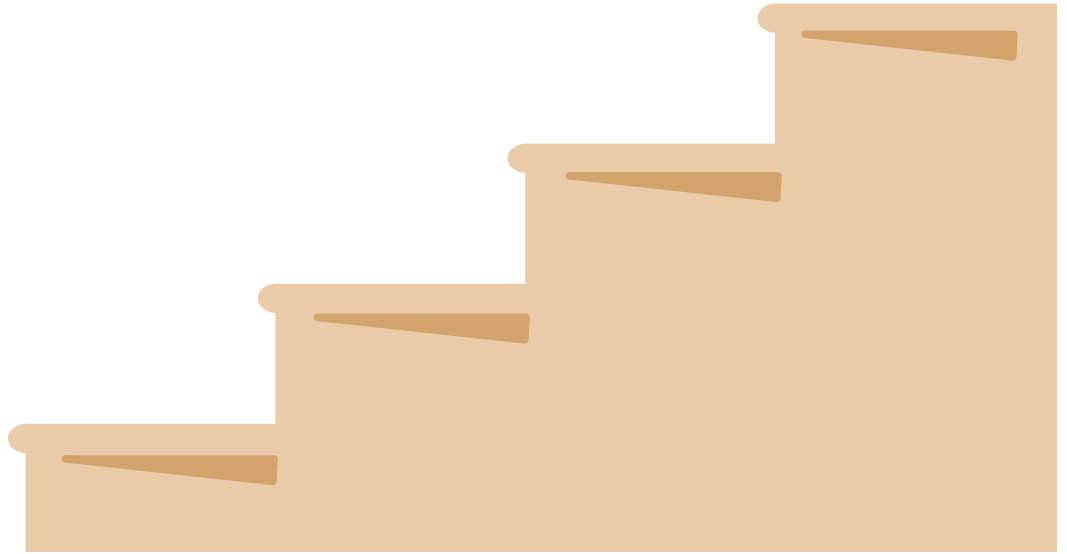
다른 계단 그림에는 목표를 달성하는 데 도움이 될 수 있는 것을 적거나 그림으로 그려보세요. 생각이 나지 않는다면 왼쪽에 있는 아이디어를 읽어보거나, 가족에게 함께 생각해보라고 도움을 요청하세요.

추천 목표

- 다시 자전거 타기
- 친구들과 놀기
- 학교로 돌아가기

목표 달성을 위해 할 수 있는 일

- 누군가에게 도움 요청하기
- 계획 세우기
- 감정이나 어려움에 대해 이야기하기
- 가족에게 도움 요청하기
- 처음 몇 번은 짧게 시도해보기
- 내가 즐거운 활동하기



질병을 앓거나 부상을 겪은 후에는 할 수 없는 것에 대해서만 생각하고, 여전히 할 수 있는 좋은 일들을 기억하지 못할 때가 있습니다. 아래 메모지에 여러분이 좋아하는 일 중에서 지금도 할 수 있는 것들을 적어보세요!

