

내가 왜 이런 기분에  
사로잡혀 있을까?



재해의 종류는 크게 자연 재해와 인재로 나눌 수 있습니다. 자연 재해로는 허리케인, 토네이도, 홍수, 산불, 화산의 분화 및 지진 때문에 발생하는 피해를 꼽을 수 있고, 인재는 말 그대로 사람의 의도적인 행위로부터 발생하는 참사입니다. 후자는 우리나라에서 며칠 전 발생한 의도적인 테러 행위가 포함됩니다. 재해의 원인이 사람일 때 자연 재해에 비해 우리의 반응은 강도가 훨씬 크고, 복잡하며 극복하기가 더 어렵습니다.

이러한 참사 때문에 이전에 믿어왔던 본인, 가족, 친구들의 안전, 그리고 선과 악의 도덕적 문제에 대해서 여러 의문을 제기하게 되었을 것입니다. 이렇게 의문을 제기하는 것은 다른 사람이 야기한 참사에 대한 정상적인 반응으로 볼 수 있으며, 이럴 때 감정과 생각을 정리할 수 있는 시간을 가지는 것은 아주 중요한 일입니다. 답을 찾아내는 것이 쉽지만은 않을 것입니다.

본 책자는 귀하가 겪을 수 있는 감정적, 신체적 반응에 대한 정보를 제공해드립니다. 또한 이번 사건이 본인과 주변 사람들의 삶에 미쳤고 앞으로 미칠 수 있는 영향을 명확하게 조망해보는 데 도움이 될 수 있는 생각들을 담고 있습니다. 이 책자가 이러한 상황에 적절하게 대처하는 데 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

### **왜 우리는 이번 사건 때문에 불안해지고 스트레스를 받을까?**

재해에 대한 연구에 의하면, 재난에 따라 스트레스의 강도가 더 커지는 것을 알 수 있습니다. 다음과 같은 경우가 그러합니다.

- **경고의 부재.** 설령 그것이 재해라 할지라도 우리가 어떤 것에 대비할 수만 있다면, 경고 없이 당하는 경우에 비해 충격이 훨씬 줄어들 것입니다.
- **현실의 돌연한 변화.** 안전하던 곳이 갑자기 안전하지 못한 곳으로 되는 경우.
- **사용된 파괴 물질의 종류.** 폭탄이나 총기 또는 인명 피해를 주는 데 사용된 수단의 파괴력이 큰 경우. 특히 이번 참사의 경우, 일반적으로 안전한 교통수단을 사용했다는 점이 혼란을 주고 있습니다.
- **연이은 파괴가 주는 두려움.** 다음에는 무슨 일이 일어날지 알 수가 없기 때문에 계속 긴장해야 하는 경우.
- **구조 시도의 결과.** 생존할 사람이 거의 없거나 구조대원마저 다칠 수 있다는 두려움이 있는 경우.
- **매우 가까운 곳에서 죽음을 목격함으로써 받는 정신적 충격.** 사망한 사람이나 치명적인 부상을 입은 사람을 목격함으로써 심한 정신적 혼란이 야기되는 경우.
- **그러한 참사를 예방할 수 있는 방법이 있었어야 한다는 감정.**
- **대중매체의 영향.** 피해 상황을 반복적으로 보면 우리 모두 참사의 피해자가 됩니다. 참사 보도를 시청하는 사람은 누구나 소위 “2 차 희생자”가 되어, 정신적, 신체적 장애를 겪을 수 있습니다. 그러나, 다른 사람들도 똑같은 참사를 보고 들었는데 귀하와 똑같은 영향을 받지 않는다고 해서 놀랄 필요는 없습니다. 모든 사람이 즉각적인 반응을 보이는 것은 아닙니다. 어떤 사람들의 경우 반응이 늦어서 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달 후에야 나타나거나, 끝까지 반응이 나타나지 않는 사람들도 있습니다.

### **어떤 정신적 상태가 “정상적”이며, 정상적인 정신 상태는 언제 무너집니까?**

앞서 언급한 사건과 같은 사건들로부터 보호 받지 못하며, 인생이 급작스럽게 변할 수 있다는 생각 때문에, 자연적인 분노, 심지어 격노가 일어날 수 있습니다. 또한 우리와 우리가 사랑하는 사람에게도 이와 같은 일이 일어날지 모른다는 두려움도 생깁니다.

갑작스런 소음에 깜짝 깜짝 놀라고, 재난과 연관된 냄새나 장면 때문에 반응을 일으킬 수 있습니다. 이러한 반응 때문에 놀라지 마십시오. 시간이 지나고 위험한 사태가 일어나지 않으면 그런 반응은 저절로 없어집니다.

극도의 슬픔과 우울증을 느낄 수 있으며, 사고하는 데 장애가 생길 수 있으며, 불면에 시달리거나 악몽을 꿀 수 있습니다. 이러한 감정은 사라졌다가도, 다른 일로 인하여 재해에 대한 생각이 떠오르면 다시 나타날 수 있습니다.

이러한 스트레스에 대한 반응으로서, “나 자신이 살아있다는 것을 증명해 보기” 위해서 무엇인가를 해야 한다고 생각할 수 있습니다. 하지만 자신의 행동이 가져올 수 있는 결과에 대해서 신중히 생각해 보아야 하며, 이러한 감정은 사라질 것이라는 것을 알아야 합니다. 또는 친구를 피하거나 등교를 기피하며, 혼자 있거나 여가를 가족들과 보내고 싶을 수도 있습니다. 이러한 현상이 재해적 사건에 대해 보이는 10대들의 공통적인 반응입니다.

이러한 감정과 반응은, 4 주나 6 주 정도 내에 다시 일상적인 생활로 돌아가고 다른 일에 집중하는 사이에 사라지는 것이 정상입니다. 사람들마다 스트레스를 받는 방법이 다르기 때문에 친구나 가족과 비교하거나, 그들의 반응이나 무반응에 대해 판단하지 마십시오.

### **스트레스가 신체적 장애를 일으킬 수 있을까?**

스트레스는 흔히 신체적 장애를 일으킵니다. 다음은 가장 공통적인 신체적 장애입니다.

- 두통
- 복통
- 신체의 통증
- 알레르기 증세
- 불면 또는 숙면 장애
- 과도한 공복감이나 식욕 부진
- 발열

스트레스가 줄어들면 신체적 장애도 사라질 것입니다.

## 무엇을 할 수 있을까?

- 속마음을 털어내십시오! 감정과 생각을 억누르면, 이미 일어났던 일을 견디거나 고통과 불안감을 극복하는 능력이 떨어질 수 있습니다.
- 다른 사람들의 말을 경청해보십시오.
- 무엇이든 친절을 베풀어 보십시오. 세상에는 친절과 배려가 남아있음을 재확인하십시오. 도움이 필요한 사람에게 자발적으로 봉사하십시오.
- 가족들과 시간을 보내십시오.
- 일상적인 생활로 돌아가십시오.
- 나무 아래에 앉아서 시내, 호수, 강 또는 바다를 바라보십시오.
- 힘들었던 다른 때를 생각해보고 그것이 어떻게 해결되었는지 떠올려 보십시오. 그러한 고난은 항상 삶의 일부가 되어, 어떤 사람이 되고 무엇을 할 것인지에 영향을 주지만, 결코 그것이 삶을 지배하지는 않습니다.
- 도움이 필요할 때에는 도움을 요청하십시오. 부모나 친지, 학교 상담 선생님이나 종교 지도자 등 신뢰할 수 있는 사람과 본인의 느낌에 대하여 대화를 나누십시오. 감정이 계속 격렬하거나, 4 주나 6 주 이상 지속되면, 전문적인 도움을 구해볼 수도 있습니다.
- 응급조치 강습이나 CPR 강습을 듣는 등 다른 사람들을 도울 수 있는 일을 하십시오.