

나쁜 일이  
일어났을 때

 American  
Red Cross  
Disaster Services



ARC XXXX

최근의 테러리스트 공격 때문에 늘 믿어왔던 본인, 가족, 친구들의 안전에 대해 의문을 갖게 되었을 것입니다. 어렸을 때 우리는 착하게 살면 늘 좋은 일만 있을 것이라고 배웠습니다. 그러나 때때로 그런 믿음에 대해 의문과 의심을 갖도록 하는 일들과 마주칩니다.

본 책자가 모든 질문에 답을 줄 수는 없습니다. 우리가 할 수 있는 최선은 그렇게 끔찍한 일들이 왜 일어나고 어떻게 일어나는지에 대한 의문을 제기하는 것이 정상이라는 점을 알려주는 것입니다. 이러한 참사를 목격했거나 이와 유사한 다른 사건을 목격한 사람들도 똑같은 의문을 제기합니다. 우리가 할 수 있는 일은 당신이 보일 수 있는 감정적, 신체적 반응에 대한 정보를 제공해드리고, 당신의 삶에서 이러한 상황이 벌어졌을 때 적절하게 대처하는 데 도움이 될 수 있는 조언을 해드리는 것입니다.

### 왜 이러한 상황이 스트레스를 줄까요?

인간에 의해 야기되는 참사는 다음과 같은 점에서 홍수나 허리케인과 같은 자연 재해보다 더 엄청난 두려움을 줍니다.

- **예고도 없고 준비할 시간도 주지 않습니다.**  
허리케인이나 서서히 발생하는 홍수와 달리, 이러한 참사에 대해서 우리가 정신적으로 대비할 수 있는 방법이 없습니다.
- **이런 종류의 참사는 예상할 수 없습니다.**  
우리나라에서 일어나는 재난은 대부분 기후나 우발적인 사고에 관계된 것입니다. 우리나라는 이런 종류의 테러에 대한 경험이 거의 없었고 일어날 수 있다는 것을 믿기가 힘들 정도입니다.
- **왜 고의로** 아이들까지 포함된 인명 살상을 야기하는 짓을 저질렀는지를 이해하기 어렵습니다.
- **텔레비전, 라디오, 신문의 영향으로**, 우리가 많은 우려를 하기 때문에 우리가 직접 참사를 당한 것처럼

느끼게 되고, 스스로가 참사의 희생자로 생각하게 됩니다.

- **그런 참사가 절대로 일어나지 않을 거라는 보장이 없습니다.** 전문가들은 자유를 박탈하지 않으면서 이러한 참사가 일어나는 것을 방지하는 방법을 모색하고 있습니다.

누군가 아프거나 죽는 것은 슬픈 일입니다. 그러나, 가장 슬픈 때는 아이가 아플 때입니다. 누구에게나 젖먹이 아기가 어린 아이가 있으며, 우리는 아이들을 사랑하고 보호하기 위해서 할 수 있는 것이면 무엇이든 하고, 왜 아이들에게 나쁜 일이 일어나는지에 대한 질문을 받을 때 쉽게 대답하지 못합니다.

### 내가 가진 느낌이 정상일까? 다른 사람들도 똑같이 생각할까?

재난에 뒤따라 공통적으로 나타나는 반응과 장애가 많이 있습니다. 당신이 느끼는 감정과 당신에게 생긴 장애는 많은 다른 사람들에게도 해당됩니다. 다음은 이러한 문제들의 예입니다.

- 쉽게 울게 되거나 울고 싶어지는 비애감.
- 분노.
- 두려움
- 나는 안전하지만 다른 사람들은 그렇지 못하다는 데서 오는 죄의식
- 불면, 숙면 장애, 또는 악몽
- 식욕의 변화 – 너무 많이 먹거나 배고픔을 느끼지 않는 증세
- 학교 생활이 힘들고 집중이 잘 안되는 것
- 무력감
- 평상 시보다 혼자 있고 싶거나 혼자 있고 싶지 않은 것
- 우울함과 성급함

이런 것들은 모두 정상적인 감정들입니다. 이러한 감정은 잠시 사라졌다가도, 다른 일 때문에 재난을 떠올리면 다시 나타날 수도 있습니다. 있을 수 있는 일입니다. 혹시 지진이나 토네이도, 홍수와 같은 다른 재난을 경험하신 적이 있는 경우 그러한 재난이 다시 생각이 나면, 그때 가졌던 것과 똑같은 기분을 느끼게 될 수 있습니다.

갑작스런 소리에 깜짝 놀라고, 그때의 재난과 연관된 것의 냄새나 장면 때문에 반응을 일으킬 수도 있습니다. 그러한 반응 때문에 놀라지 마십시오. 그런 반응은 곧 가라앉고 평상시처럼 사라질 것입니다. 또한 몸이 불편하고 신체적 장애가 생길 수도 있습니다. 다음은 신체적 장애의 예입니다.

- 복통.
- 두통.
- 알레르기 증세
- 발열.
- 감기 및 유행성감기 증세.

### 언제 나아질까?

사건이 생각에서 점점 멀어지고 그에 대한 생각이 나지 않을 때, 그러한 기분과 반응도 사라지게 됩니다. 특히 다시 일상적인 생활로 돌아가고 다른 일에 집중하게 되면 쉽게 증상이 사라집니다. 그렇다고 해서 걱정을 덜 하게 되었다는 것은 아닙니다. 단지 그러한 재해에 대한 감정을 잠깐 접어두었을 뿐입니다. 이렇게 되면 신체적 장애도 사라지는 것을 느끼게 될 것입니다.

조금씩 다르긴 하지만 누구나 스트레스를 느낍니다. 그러니, 친구나 가족과 비교하거나 그들의 반응이나 무반응을 판단하지 마십시오.

### 무엇을 할 수 있을까?

- 사건에 대한 보도를 되도록 보고 듣지 마십시오.

참사에 대한 사진을 계속해서 보고, 그 사건이 얼마나 참혹했는지 계속해서 접하면 참사로 인한 스트레스에서 회복하는 데 시간이 더 걸릴 수 있습니다.

- 속마음을 털어놓으십시오! 부모나 친지, 학교 상당 선생님이나 종교적 지도자 등 신뢰할 수 있는 사람과 본인의 기분과 생각에 대하여 대화를 나누십시오. 대화를 나눔으로써 더 쉽게, 일어난 일을 견디어 내고 고통과 두려움에 대처할 수 있습니다.
- 도움이 필요할 때에는 도움을 요청하십시오. 4 주에서 6 주 정도까지도 안 좋은 감정의 상태가 경감되지 않거나, 악몽을 꾸고 몸이 안 좋은 느낌이 들면 감정을 추스릴 수 있도록 도움을 줄만한 상대를 찾아주도록 부모님께 요청해보십시오.
- 타인의 이야기에 귀를 기울여 보십시오.
- 다른 사람들에게 친절하게 대하십시오. 그래서 세상에는 아직 친절함과 사랑이 남아 있음을 스스로에게 확신을 시키십시오. 여러분의 도움을 필요로 하는 곳에 자원봉사 지원을 하는 것도 좋습니다.
- 가족과 함께 시간을 많이 보내십시오.
- 원래의 일상 생활로 돌아 오십시오.
- 나무 그늘에 앉아 개울가, 호수, 강이나 바다를 바라 보면서 여유를 찾으십시오.
- 두려웠던 다른 때를 생각해보고 그 두려움을 극복할 수 있었고 영원히 지속되지 않았다는 점을 되새기십시오.
- 응급조치 강습이나 CPR 강습을 받는 등 다른 사람들을 도울 수 있는 일을 하십시오.