

# 재난사고에서 학생의 마음건강 돌보기

최근 발생한 이태원 사고로 많은 사람들이 큰 슬픔과 충격을 겪고 있습니다. 어린 학생들은 스트레스 상황에서 더 취약할 수 있기 때문에 불안을 더 많이 경험할 수 있습니다. 이 시기에는 스트레스 반응을 이해하고 조절하는 방법을 익히는 것이 필요합니다. 선생님께서는 학생들이 재난 사고에 따른 불안감이 과도해지지 않도록 학생의 눈높이에 맞춰 설명해주시시오. 또한, 교사가 불안을 잘 다루며, 일상생활을 차분하게 유지하는 태도를 보여주시는 모습이 학생에게 도움이 됩니다.

## 1 재난사건을 접할 때 스트레스 반응이 나타나는 것은 자연스러운 현상입니다.

- 스트레스 반응은 위기 상황에서 개인을 보호하는 긍정적인 기능이기도 하지만, 현재 일어난 일이 앞으로도 비슷하게 반복될 것 같은 두려움과 불안을 발생시키기도 합니다.
- 과도한 스트레스 반응은 평상시와 다른 불안정한 몸과 마음 상태를 유발하여 학생이 일상생활을 하는 데 어려움을 줄 수 있습니다. 특히, 어린 학생은 스트레스 반응에 의한 불안 증상을 잘 인지하지 못할 수 있으므로 교사와 보호자의 세심한 보살핌이 필요합니다.

## 2 스트레스 반응은 다양한 모습으로 나타납니다.

- 학생들의 스트레스 반응은 말로 직접 표현되기보다는 신체 증상으로 나타날 수 있고, 일시적으로 퇴행 행동을 보일 수도 있습니다. 특히, 메스꺼움, 두통, 복통, 설사, 잦은 소변 등의 신체 증상이나 짜증, 행동 변화 등의 정서적 표현으로 스트레스 반응이 나타날 수 있습니다. 아래의 스트레스반응으로 일상생활에 지장이 있을 경우, Wee클래스, 상담기관, 병·의원 등을 방문하여 전문가의 도움을 받는 것이 필요합니다.

### <스트레스 반응>

- 에너지와 활동이 떨어지거나 변합니다.
- 화가 폭발하거나 자주 말싸움을 합니다.
- 잠이 오지 않거나 휴식을 취하는 게 어렵습니다.
- 자주 울음이 터집니다.
- 매사를 지나치게 걱정합니다.
- 대부분 혼자 있고 싶어 합니다.
- 모든 일에 대해 다른 사람을 탓하게 됩니다.
- 대화하기 어렵거나 집중을 못 합니다.



### 3 마음을 안정 시키는 방법

○ 재난을 직·간접적으로 경험한 사람들은 심리적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 스트레스와 불안한 마음은 안정화 기법으로 완화할 수 있습니다. 일반적으로 10분~15분가량 실시하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 때는 경과를 관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복해주세요.



#### 복식호흡법

- 복식호흡법은 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것입니다.
- 배를 부풀리면서 허파 속에 공기를 채운다고 생각하고 3~4초간 숨을 들이쉬세요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요.
- 숨과 함께 몸속의 긴장도 빠져나간다고 생각하며 4~5초간 숨을 내쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요.
- 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.



#### 나비포옹법

- 나비포옹법은 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 두드려 주고 스스로 '토닥토닥'하면서 자기를 안심시키는 방법입니다.
- 팔을 서로 교차하여 어깨를 감싸고 숨을 크게 쉬며 10~15번 정도 토닥토닥 두드려 주세요.
- “괜찮아”, “괜찮아 다 지나갈 거야” 등 자기를 위로하는 말을 해보세요.



#### 착지법



- 착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금 여기'로 돌아오는 거예요.
- 발바닥을 땅에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요.
- 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵' 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치를 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.



## 4 학교 구성원이 스트레스 반응을 완화하는 데 도움 되는 방법

○ 심각한 스트레스 상황에서는 학교 구성원들의 뇌에서도 변화가 일어납니다. 뇌는 스스로 심각한 스트레스 상황에서 자기 보호를 주된 목표로 합니다. 그래서 모두가 힘든 상황 속에서는 자기 중심적이 되기 쉬우며, 평소보다 타인에게 부정적으로 반응하게 됩니다. 이러한 뇌의 변화로 심각한 갈등과 반목도 쉽게 일어날 수 있으며, 심각한 스트레스는 더욱 악화되어 모두가 지치는 상황이 흔히 발생합니다.

### • 트라우마 반응을 이해하고 소통하기

- 교직원들끼리 평소보다 더 자주 소통(예: 사안이 종료될 때까지 정기적인 차담회 등)하고, 서로의 안부를 묻는 것이 불필요한 오해를 막고 서로를 지지하는 데 도움이 됩니다.

### • 서로의 반응을 존중하기

- 심각한 스트레스 상황에서 당황하고 혼란스러워하는 학생에게 지금의 느낌, 반응, 생각은 충분히 있을 수 있는 자연스러운 현상이라고 인정해주세요. 각자가 표현하는 반응을 존중해주고 이럴 때일수록 서로의 안전을 해치는 행동, 근거 없는 소문을 내는 행동은 하면 안 된다는 것을 교육해야 합니다.

### • 정보(Fact)를 제공하기

- 혼란스러워하는 학생에게 솔직하고 일관된 정보(Fact)를 제공합니다. 도움이 필요하거나 궁금한 점을 편하게 물어볼 수 있는 분위기를 조성하는 것이 도움이 됩니다. 부정확한 정보나 짐작은 혼란을 가중시킬 수 있습니다. 학생의 질문에 쉽게 대답하지 못할 경우 지금은 정확한 답을 해줄 수 없으니 기다려달라고 답변하시면 됩니다. 추후 정확한 정보를 확인하십시오.

### • 전문적인 도움이 필요한 구성원을 찾기

- 힘들어하는 학생이나 동료 교사가 있으면, 전문적인 기관(예: Wee센터, 학생정신건강지원센터, 정신건강의학과 병원 등)에 도움을 요청할 수 있습니다. 어린 학생들은 복통, 두통 등 신체 증상을 호소하는 경우도 자주 있으므로 적절한 반응이 필요합니다.

### • 혼자 감당하지 않기

- 혼자 감당하기 어려운 일은 반드시 주변에 도움을 구하고 도움을 받을 수 있을 때까지 계속 요청하는 태도가 필요합니다. 학교의 심각한 스트레스 상황에 전문적이고 체계적인 도움을 줄 수 있는 기관에 관한 정보(Wee센터, 학생정신건강지원센터)를 미리 알고 있으면 심각한 스트레스 상황에 대응하는 데 도움이 됩니다.

## 5 학생이 재난사건 정보에 과도하게 노출되지 않도록 합니다.

○ 불안은 끊임없이 관련 정보를 찾아보게 합니다. 그런 행동이 보호 요인일 수도 있지만(가령, 학생이 사건을 이해하고 더 많이 알고 상황을 이해하며 추가 위험을 피하기 위해), 이 또한 공포와 고통을 일으킬 수 있습니다. 과도한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고, 이성적인 판단을 어렵게 합니다.



· 재난사건 정보는 필요한 만큼만 알아보기

- 학생의 대중매체 노출을 제한하며, 학생이 가진 걱정을 함께 논의해야 합니다.

· 재난사건에 대한 정확한 정보 제공하기

- 학생에게 어른들(교사, 부모, 기타 보호자 등)이 정보의 추이를 지켜보고 있으니 새로운 내용을 알고 싶으면 물어보라고 알립니다.

· 학생이 누리소통망(유튜브, 소셜 미디어 등)의 활용을 조절하도록 안내하기

- 어린 학생은 반복되는 대중매체에 혼란스러워하는 경우가 많고, 자극적이고 불필요한 정보에 노출될 수 있으므로 활용도를 적절히 조절할 수 있도록 안내합니다.

· 학생이 어떠한 정보를 보고 있는지 물어보고 안내하기

- 지역사회에 무슨 일이 일어나고 있는지에 대해 대화하는 시간을 마련하십시오. 학생에게 의견이나 생각에 대해 물어보시고, 질문에 대해 간단하지만 솔직하게 대답하세요.



도움 자료



국가트라우마센터-  
심리적 반응 및 대처방법



학교를 위한 응급심리지원  
-실행자 입문서-



학생정신건강지원센터  
누리집

2022. 11.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4640



[smhrc@schoolkeepa.or.kr](mailto:smhrc@schoolkeepa.or.kr)

본 뉴스레터는 학생정신건강지원센터가 '학교를 위한 응급심리지원-실행자 입문서-', '감염병 대응 학교 심리방역 가이드' 등을 참고하여 가공한 자료입니다.