

# 뇌 건강 바로 알기

## - 응급상황에 대처하기

학교 현장이 각종 안전사고와 자연재해, 그리고 여러 원인에 의한 상해나 사망에 쉽게 노출이 되고 있습니다. 응급상황이 발생할 경우, 학교는 교육활동을 수행하기 어려워집니다. 이에 따라 자녀의 안전을 가장 중요하게 생각하는 보호자님의 걱정도 커질 것입니다. 이번 뉴스레터에서는 응급상황에서 우리 뇌의 반응을 이해하고 대처하는 방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

### 1 응급상황에서 뇌의 변화

- 응급상황에서 뇌는 자신을 보호하는 것을 주된 목표로 변화하게 됩니다. 그래서 자기중심적'으로 되기 쉬우며, 평소보다 타인에게 부정적으로 반응하게 됩니다. 이러한 뇌의 변화로 인해 응급상황에서는 사람들 사이에서 심한 갈등과 반목이 쉽게 일어날 수 있고, 모두가 지치는 상황이 흔히 발생하게 됩니다.
- "감정의 뇌"는 뇌 중심부의 '변연계'라고 부르는 부위로 우리 주변의 모든 것을 인식시키는 경보(alarm) 시스템의 역할을 합니다. 불안, 따돌림, 싸움과 같은 상황은 경보 시스템을 활성화하고 곧 분노와 두려움, 슬픔의 감정을 느끼게 됩니다.
- "생각의 뇌"는 뇌 표면의 앞부분인 '전두엽' 부위에서 생각하는 기능을 담당합니다. 경보 시스템이 활성화되면, 생각하는 뇌의 기능이 떨어지게 되어
  - 어떤 일에 대해 생각하기가 어렵고
  - 새로운 뭔가를 배우는 것이 힘들고
  - 신체 기능도 부정적으로 반응하게 됩니다.
- 타인에 대한 공감(empathy) 능력은 '생각의 뇌'가 기능해야 형성되는 것입니다. 타인의 상황에 대해 감정의 뇌와 생각의 뇌를 모두 활용한 결과가 공감이라고 볼 수 있습니다. 심리학적 용어로 "compassion(깊은 동정 또는 연민으로 번역)"은 동정심을 느낄 뿐

아니라 타인의 고통을 약하게 하거나 구제하기 위해 직접 행동에 옮기는 것을 포함하는 개념입니다. 즉, 우리가 어려움에 빠진 주위 사람들에게 단순히 안되었다는 불쌍한 감정을 넘어서 직접적인 도움을 주고 싶어 하는 마음 그리고 그 마음이 행동으로 이어지는 것을 설명하고 있습니다.

## **2** 응급상황에서 도움이 되는 팁들

### **□ 몸과 뇌의 반응을 이해하고 소통하기**

응급상황일 때, 우리의 뇌에 대해 이해하고 흔히 일어날 수 있는 상황에 대해 예상하는 것은 도움이 됩니다. 가족들끼리 평소보다 더 자주 소통하고 더 자주 서로의 안부를 묻고 들어주는 것은 불필요한 오해를 막고 서로를 지지하는 데 도움이 됩니다. 바쁘다고 하여 서로가 잘 지낼 거라고 하는 지레짐작으로 대화시간을 갖지 않게 되면, 상호 이해의 기회가 줄어들어 '자기중심적인 뇌'의 영향으로 자녀와 배우자 등 가장 가까운 가족들 사이에서도 오해가 쌓일 수 있습니다.

### **□ 서로의 반응을 존중하기**

응급상황에서 당황하고 혼란스러워하는 사람들에게 그들만의 느낌, 반응, 생각들 모두를 '충분히 있을 수 있는 것'이라고 인정해 주는 게 도움이 됩니다. 특히 청소년기 자녀들은 각자가 표현하는 반응이 다양하기 때문에, 그 반응을 가급적이면 존중해 주어야 합니다. 사람들의 다양한 반응에 대해 존중해 주어야 하지만 응급상황일 때일수록 서로 안전을 해치는 행동, 공격적인 행동, 근거 없는 소문을 내는 행동으로 다른 사람에게 상처를 주는 행동을 하지 않도록 안내해야 합니다.

### **□ 정보(Fact)를 제공하기**

응급상황에서 혼란스러워하는 자녀에게 솔직하고 일관된 정보를 제공하고 도움이 필요하거나 궁금한 점이 있을 때 편하게 말할 수 있는 분위기를 조성하는 게 도움이 됩니다. 자녀들의 질문에 대해 답할 근거가 없거나, 부정확한 내용 확인이 필요한 때, 쉽게 대답하지 못할 내용에 대해서는 '지금은 정확한 답을 줄 수 없으니, 다음에 또 이야기해 보자'라고 말씀해 주세요. 만약 믿을만한 어른이 관심을 주거나 명확하게 정리해 주지 않으면 자녀들은 부정확한 정보나 짐작으로 반응하게 되고 더 큰 혼란을 경험하게 됩니다.

### **□ 전문적인 도움이 필요한 학교 구성원 의뢰하기**

응급상황에서 특별히 심리적으로 힘들어하는 자녀나 가족이 있을 때, 좀 더 전문적인 지원 기관(예, 정신건강의학과 의원 등)에 도움을 요청하는 것이 필요합니다.

#### □ 혼자 감당하지 않기

응급상황에서 혼자서 과도한 부담을 떠안는 것은 모두에게 해롭습니다. 혼자서 감당하기 어려운 일에 대해서는 반드시 도움을 요청하고, 직접적인 도움을 받을 수 있을 때까지 계속 요청하는 것이 필요합니다.



#### 이런 부분을 확인해 주세요.

- 어린아이들은 보통 재난을 겪으면 **부모를 본보기로 삼는다. 자신을 돌봐 주는 사람이 침착함을 잃지 않고** 아이가 필요로 하는 것에 관심을 보이면, 끔찍한 사고를 당하더라도 심각한 정신적 흉터 없이 생존하는 경우가 많다.

(베셀 반 데어 콜크, 《몸은 기억한다》 중)