

# 외상성 뇌 손상

자료 및 워크북



워싱턴주 보건사회부(Washington State Department of Social  
and Health Services)

# 개발자: 워싱턴주 보건사회부(Washington State Department of Social and Health Services)

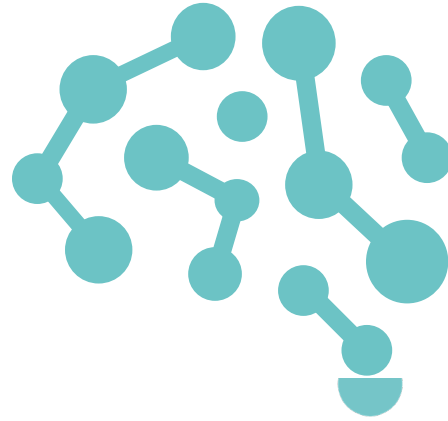
워싱턴주 외상성 뇌 손상 전략 파트너십 자문위원회 (Traumatic Brain Injury Strategic Partnership Advisory Council) 및 워싱턴주 교정부(Department of Corrections)에 감사의 말씀을 드립니다

## 이 워크북의 이용 방법:

이 워크북은 외상성 뇌 손상을 경험한 사람들을 위한 자료로 개발되었습니다. 워싱턴주 보건사회부 노인 장기 요양 행정국(Aging and Long-Term Support Administration)에서 개발하였으며 저희 목표는 TBI 생존자들과 그 가족들의 회복 및 재활을 돕는 것입니다.

이 워크북의 최신 버전은 다음을 통해 확인해주시시오.

[www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi](http://www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi)



## 외상성 뇌 손상

워싱턴주 전략적 파트너십 자문위원회

## 목차

외상성 뇌 손상이란 무엇입니까? .....	1
뇌 구조 및 기능 .....	2
외상성 뇌 손상 증상 및 영향 .....	3
피로, 수면 문제 및 두통 .....	5
정서적 불안정성, 분노 및 충동.....	9
감각 민감성과 과도한 자극 .....	19
주의력 및 기억력 .....	22
문제 해결 및 인지적 유연성 .....	30
우울 및 불안 .....	31
외상 후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) .....	32
비통함과 상실감 .....	33
자기 돌봄과 회복 .....	34
마음챙김 .....	35
일기쓰기 .....	39
소통 .....	44
가정폭력, 친밀한 파트너 폭력 .....	48
제대 군인과 외상성 뇌 손상 .....	51
지원 체계 및 지원 그룹 .....	52

## 외상성 뇌 손상이란 무엇입니까?

**외상성 뇌 손상(Traumatic Brain Injury)**은 교통사고, 스포츠 사고, 낙상, 신체적 폭력 등으로 인한 신체적 외상에 의해 발생하는 뇌 손상입니다. TBI는 인지, 언어 기억, 주의력, 추론, 추상적 사고, 판단, 문제 해결, 감각, 지각, 운동 능력, 심리사회적 행동, 신체 기능 또는 정보 처리 중 한 가지 이상의 영역에서 장애를 일으킬 수 있을 정도로 심각합니다. 이 용어는 선천적 뇌 손상이나 퇴행적 뇌 손상, 출생 시 외상으로 인한 뇌 손상에는 적용되지 않습니다. TBI 없이 발생한 후천적 뇌 손상이나 뇌졸중, 정신건강 문제는 이 정의에 해당하지 않습니다.

**연령과 배경에 관계 없이 누구나 TBI를 겪을 수 있습니다** - 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면 외상성 뇌 손상은 미국 주요 사망 및 장애 원인입니다.

**가장 흔한 TBI의 원인으로는** 낙상, 교통사고, 총기, 스포츠 및 레크레이션 사고 및 폭력 등이 있습니다.



**본인의 뇌 손상 경험담을 공유해주세요.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**TBI가 어떻게 발생했는지에 관계 없이** 우선 건강관리 전문의에게 진찰을 받아야 합니다. 제때 진단을 받고 치료 계획을 마련하면 회복에 큰 차이를 볼 수 있습니다.

## 뇌 구조 및 기능

뇌는 네 개의 엽, 전두엽과 두정엽, 측두엽, 후두엽으로 구성됩니다.

**전두엽** - 이마 바로 뒤에 있는 전두엽은 계획, 조직, 의사결정, 문제 해결, 기억, 주의력, 행동과 감정의 통제, 충동의 통제와 같은 실행 기능을 담당합니다. 전두엽의 왼쪽 부위는 말과 언어를 통제합니다. 전두엽의 오른쪽 부위는 비언어적 활동을 다룹니다.

**전두엽 손상**은 감정과 충동적인 행동/결정, 기억, 언어적 어려움, 및 부적절한 사회적 행동과 성적 행동의 관리나 인지 능력에 영향을 줄 수 있습니다.

**두정엽** - 전두엽 뒤에 위치한 두정엽은 촉각, 뜨거움, 차가움, 통증 등 감각을 통제하는 부위입니다. 두정엽은 어디가 위인지 알 수 있게 하며 걸을 때 부딪히지 않도록 도와줍니다.

**두정엽이 손상되면** 신체 부위의 위치를 파악하거나 인지하는 능력에 영향을 미칠 수 있습니다.

**측두엽** - 뇌의 측면, 두정엽 아래, 전두엽 뒤에 위치합니다. 이 부위는 소리, 이해, 발화, 및 기타 기억력에 관련된 측면을 인식하고 처리합니다.

**측두엽이 손상되면** 청력 상실, 언어 문제, 익숙한 얼굴을 알아보는 등의 감각 문제에 영향을 줄 수 있습니다.

**후두엽** - 머리 뒤쪽 아래에 위치한 후두엽은 시각 정보를 받아서 처리하며 형태와 색상을 인지하도록 도와줍니다.

**후두엽이 손상되면** 시력 문제와 크기, 색상, 형태의 인식 왜곡을 일으킬 수 있습니다.

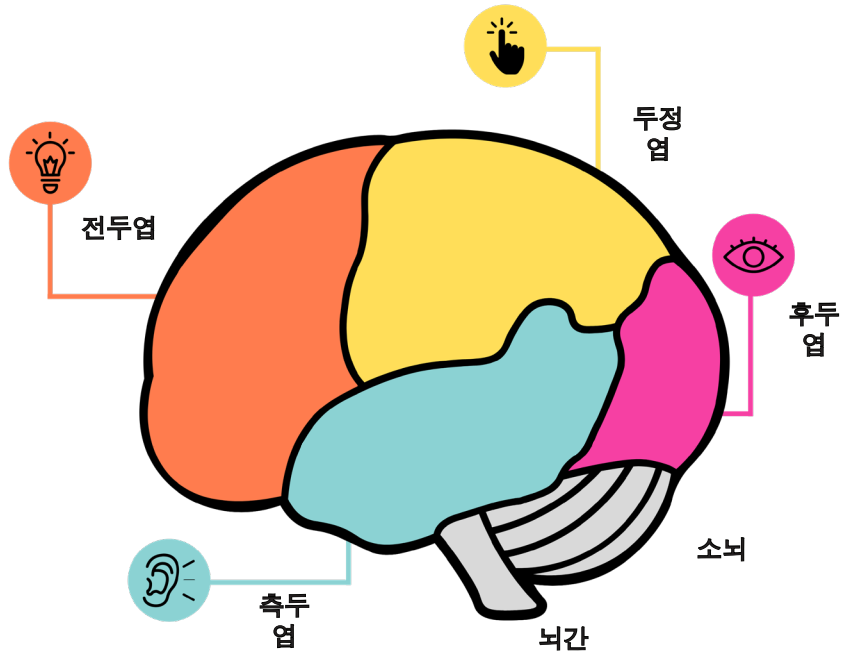
뇌의 네 가지 엽 외에 **소뇌**와 **뇌간**이 있습니다.

**소뇌** - 뇌 뒤에 위치한 소뇌는 균형과 이동, 협응을 제어하도록 도와줍니다. 소뇌를 통해 똑바로 서고 균형을 잡으며 앞으로 전진할 수 있습니다.

**소뇌가 손상되면** 움직임을 조정할 수 없게 되고 근 긴장 상실, 불안한 걸음걸이가 발생합니다.

**뇌간** - 뇌의 기반인 뇌간은 호흡, 심박, 혈압, 삼키기 등 비자발적인 생존 기능을 조절합니다.

**뇌간이 손상되면** 심박이 빨라지고 호흡과 삼키기 문제가 발생할 수 있습니다.



## 외상성 뇌 손상 증상 및 영향

외상성 뇌 손상은 사람과 상황에 따라 다릅니다. 증상은 매일 변할 수 있습니다. “좋은 날”이 올 수도 “나쁜 날”이 올 수도 있습니다. 의료 서비스 제공자에게 본인이 겪는 어려움과 증상을 알리고 증상을 극복 및 관리하는 전략을 개발하는 것이 중요합니다.

외상성 뇌 손상 진단을 받았다면 이러한 증상이나 영향 전체 또는 일부를 경험할 수 있습니다. 본인에게 해당되는 것에 모두 체크 표시하십시오.

### 신체적 증상

- 두통 또는 편두통
- 어지러움
- 현기증
- 균형 문제
- 메스꺼움 및 구토
- 피로

### 사회적 및 정서적 증상

- 성격 변화
- 기분 변화, 예측할 수 없는 감정 표시, 극단적인 기분
- 동기 부족
- 분노와 짜증
- 공격성
- 우울증
- 충동성
- 부정 및/또는 인식 부족

### 인지적 변화

- 집중력 부족
- 주의산만
- 기억력 상실 또는 건망증
- 결정이나 문제 해결, 작업 조직의 어려움
- 혼란
- 고집
- 충동성
- 언어 처리 - 다음을 포함합니다:
  - 말을 이해하지 못함
  - 말하기와 이해하기의 어려움
  - 어눌한 발음
  - 매우 빠르게 또는 느리게 말하기
  - 읽거나 쓰기의 어려움

### 지각적 변화

- 주변에서 일어나는 일에 대한 이해와 감지의 어려움과 관련된 변화
- 발작
- 마비 및/또는 강직
- 만성 통증
- 방광이나 장 운동 통제력
- 수면 장애
- 체력 또는 에너지 상실
- 성욕 변화
- 식욕 변화
- 체온 조절 불능

### 감각적 변화

- 촉각, 온도, 움직임, 팔다리의 위치, 미세한 식별의 어려움과 관련된 변화
- 청력 감소 또는 상실
- 이명
- 소리에 대한 민감도 높아짐
- 시력의 일부(또는 완전) 상실
- 눈 근육 약화
- 복시 또는 시야 흐려짐
- 시각적인 거리 판단 어려움
- 비자발적인 눈 움직임
- 광 민감성
- 냄새나 맛에 대한 감각 감소 또는 상실



## 피로, 수면 문제 및 두통

피로, 수면 문제 및 두통은 외상성 뇌 손상 후 가장 흔히 겪는(그리고 가장 고통스러운) 문제입니다. 이러한 증상은 주로 인지 및 정서적 문제와 관련이 있습니다.

### 피로

바쁘게 하루를 보내고 나면 더 쉽게 지치고 회복하기 어렵게 느껴질 수 있습니다. 또한 피로는 다른 증상을 악화시킨다는 점도 알 수 있습니다.

#### 피로는 어떻게 해야 할까요?

- 현실적으로 생각하고 그에 맞게 계획을 세우십시오. 무리하지 않도록 속도를 조절하고 가장 에너지가 넘칠 때 한번 힘껏 힘을 쏟으십시오.
- 예전처럼 많은 일을 하지 못할 수도 있음을 인정하십시오.
- 스스로를 너무 엄하게 대하지 마십시오. 할 수 있을 때 할 수 있는 일을 하십시오. 본인이 달성하지 못한 일을 곰곰이 생각하지 마십시오. 일을 잘한 경우를 확인하고 성공을 기념하십시오!
- 규칙적으로 휴식을 취하십시오. 쉬는 시간을 정해두고 휴식 계획을 세우십시오. 이렇게 하면 본인의 속도를 조절하는 데 도움이 됩니다.

### 에너지 보존

에너지를 보존하는 것이 피로를 피하고 피로가 인지 능력에 미치는 영향을 막는 데 도움을 줄 수 있습니다.

#### 물러나기를 기억하십시오...

**자기 관리:** 잠을 충분히 자고 스스로를 돌보십시오. 식사를 잘 하고 수분을 섭취하며 술과 약물을 피하십시오.

**다시 집중을 해야 할 때** 휴식을 취하십시오. 30초만 쉬더라도 마음을 가다듬고 다시 에너지를 얻을 수 있습니다. 휴식 아이디어에는 다음이 포함됩니다.

- 30초 동안 목 스트레칭하기
- 목 문지르기
- 눈을 감고 30까지 세기
- 혈액 순환을 촉진하기 위한 빨리 걷기 또는 팔벌려 뛰기
- 발 뻗기 및 굽히기
- 무릎에 머리 올리기
- 창밖 보기
- 손 털기
- 물 마시기



**규칙적인 운동**을 통한 휴식, 수면, 뇌 혈류 개선.

**스스로 속도를 조절하고** 가장 각성도가 높은 때에 어려운 일 하기.

**도움 요청하기** - 일에서 어려움을 겪을 때 도움을 구합니다.

**중단하지 않기** - 일하는 시간이 더 오래 걸릴 수 있습니다. 예를 들어 전화기 벨 소리를 끄고 문에 “방해 금지” 표지판을 걸어두는 것을 고려하십시오.

**집중 방해요소 없애기** - 일을 하는 데 필요한 인지적 에너지를 뺏는 요소 없애기. 예를 들어 라디오, TV 끄기, 눈 가리기, 귀마개 사용하기, 백색소음 장치 또는 팬 사용하기.

**단순하게 하기** - 여러 가지 일을 한 번에 하지 않기. 한 번에 한 가지 일만 합니다.





## 두통

외상성 뇌 손상과 가장 관련이 많은 두통의 유형은 다섯 가지입니다.

**긴장성 두통(가장 흔한 유형)** - 걱정, 스트레스, 과로, 자세 불량, 환기 불량 등을 일으킵니다.

- 머리 주변의 압박 띠
- 목 또는 턱의 불편함
- 두피와 목, 어깨 근육의 누름 통증
- 주로 늦은 시간에 발생하여 수면을 방해할 수 있습니다

**편두통** - 정서적 스트레스, 신체 활동, 수면 문제, 피로, 불규칙한 식습관, 특정 음식 선호(예: 초콜릿)를 일으킵니다.

- 이마와 관자놀이 육신거림
- 메스꺼움, 구토, 무감각, 근육 약화, 빛/소리/냄새에 대한 민감성이 발생할 수 있습니다
- 수면이 증상을 해결하는 데 도움이 될 수 있습니다

### 외상 후 두통

- 만졌을 때 통증이 심해지며 화끈거림이나 따끔거림이 동반할 수 있습니다
- 긴장성 두통 및 편두통과 유사합니다
- 외상성 뇌 손상 후 몇 달 또는 몇 년 뒤에 발생합니다

**군발성 두통** - 니코틴, 알코올, 과로, 정서적 스트레스 등을 일으킵니다.

- 눈 뒤와 얼굴 한쪽에 강한 통증이 발생하여 얼굴의 다른 쪽으로 이동할 수 있습니다
- 편두통과 유사하나 더 심합니다
- 15분에서 세 시간 동안 지속됩니다

**급단성(반동성) 두통** - 장기간 진통제 이용 시 급단증상으로 인해 발생합니다.

- 메스꺼움, 집중력 상실, 우울, 짜증, 초조
- 구체적인 통증 부위 없음

**대부분의 두통은 이러한 촉발 요인 또는 악화 요인으로 인해 발생합니다(가능하면 이를 최소화하십시오)**

- 스트레스
- 우울 및 불안
- 수면 부족 또는 수면 습관 변화
- 식사 거르기
- 자세 불량
- 잘못된 자세로 일을 하거나 한 가지 자세를 오래 취하는 경우
- 우울증이나 고혈압 등 다른 질환에 이용하는 약물
- 과도한 두통약 투약
- 이 약물기 또는 이 갈기
- 신체 활동 부족





## 정서적 불안정성, 분노, 충동성



뇌 손상은 감정을 느끼는 방식이나 표현하는 방식을 변하게 만들 수 있습니다. 정서적 불안정이나 기분 변화, 분노와 같은 강한 감정을 자주 느낄 수 있습니다.

정서적 불안정성은 빠르고 과장된 기분 변화를 뜻합니다. 매우 강한 감정과 느낌을 느낄 수 있습니다.

정서적 불안정성은 외상성 뇌 손상 발생 후, 특히 감정과 행동을 통제하는 뇌 부위가 손상된 경우에 자주 발생합니다. 갑작스러운 정서적 반응을 일으키는 구체적인 사건이 없는 경우가 많습니다. 일부의 경우 갑작스럽게 웃음이나 울음이 터지는 것을 경험할 수 있습니다. 이것은 친구와 가족들에게 귀하의 기분을 상하게 하는 일을 했다고 생각하게 만들어 혼란을 줄 수 있습니다. 이러한 감정적 표현은 그 사람이 실제로 느끼는 감정과 아무 관계가 없을 수도 있습니다(예를 들어 슬픔을 느끼지 않는 상태에서 울거나 기쁘지 않은 상태에서 웃음을 터뜨릴 수 있습니다). 일부의 경우, 슬픈 이야기를 듣고 웃음을 터뜨리는 등 감정이 상황에 맞지 않을 수도 있습니다.

귀하와 귀하를 지원하는 시스템이 귀하께서 이러한 감정 표현을 통제할 수 없으며 정서적인 롤러 코스터를 타고 있는 듯한 느낌이 들 수 있음을 아는 것이 중요합니다.

촉발 요인에 대해 말해보겠습니다. 촉발 요인은 귀하에게서 반응을 일으키는 것입니다. 촉발 요인은 내적 요인(본인이 만든 생각이나 감정에서 나옴) 또는 외적 요인(외부 세계에서 귀하의 반응을 일으킴)이 될 수 있습니다. 외상성 뇌 손상을 겪은 사람들에게 나타나는 가장 흔한 촉발 요인은 과도한 자극 및/또는 감각적 과부하입니다(19 페이지 참조).

### 일반적인 정서적 불안정성 촉발 요인:

- 과도한 자극(19페이지 참조)
- 과도한 피로나 지침(5페이지 참조)
- 스트레스, 걱정 또는 불안(33페이지 참조)
- 강렬한 감정 또는 타인의 요구
- 농담, 영화, 책 등 매우 슬프거나 재미있는 상황
- 운전, 실직, 관계, 가족의 사망 등 특정 주제에 대한 이야기

### 정서적 불안정성 극복 전략

- 촉발 요인을 인지하고 이를 피하려 시도합니다. 기분을 기록하여 본인의 감정을 추적하고 촉발 요인을 정확히 파악합니다.
- 상황이나 사람으로부터 물러나 감정 통제력을 다시 회복하도록 합니다.
- 문제 행동을 무시하도록 하고 본인의 지원 시스템에게도 그렇게 할 것을 주문합니다. 불안정성에 초점을 두고 너무 집중하는 것은 오히려 문제를 키울 수 있습니다.
- 주제나 일을 스트레스가 덜하거나 촉발이 덜한 것으로 바꿉니다.
- 미리 계획하고 본인의 한계를 파악합니다. 휴식을 취하고 스트레스나 요구, 자극이 강한 상황을 피합니다.
- 심호흡 및/또는 휴식 기법을 이용하여 스트레스를 줄이고 스스로를 다시 가다듬습니다.

### 정서적 촉발 요인에 주의하십시오

위에서 언급한 바와 마찬가지로 기분 기록이 촉발 요인을 정확히 짚고 식별하도록 도와줄 수 있습니다. 다음은 기분 기록이나 기분 일지에 넣을 수 있는 몇 가지 내용입니다.

- 문제 행동이 시작되기 직전에 무슨 일이 있었나?
- 문제 행동이 발발했을 때 다른 사람들도 함께 있었나?
- 어디에서 발생했는가?
- 나의 생활 공간에서 어떤 일이 발생했는가?
- 새로운 행동인가?
- 특정한 행동이 상황을 더 악화시켰는가?
- 필요한 것이나 욕구를 전달하고자 했는가?
- 파악할 수 있는 패턴이 있는가? 예를 들어, 촉발 요인이 될 수 있는 하루 중 특정 시간, 근무 교대와 같은 사건, 특정 간병인이나 방문객, 약물이나 알코올, 설탕, 카페인과 같은 물질, 또는 약물이 있습니까?

### 촉발 요인을 경험했다면 스스로 생각해보십시오...

- 어떤 상황에 있습니까? 안전합니까?
- 주변에서 무슨 일이 일어나고 있습니까?
- 어떤 감정을 느끼고 있습니까?
- 어떤 생각을 하고 있습니까?
- 몸은 어떤 느낌을 느끼고 있습니까?

### 정서적 불안정성은 외상성 뇌 손상을 겪은 후 흔하게 나타나는 문제라는 점을 기억하십시오.

실직, 운전 능력이나 독립성 상실, 관계 변화나 금전적 변화를 경험할 수 있으며 이러한 손실 및 변화와 함께 많은 감정이 나타납니다. 외상성 뇌 손상 후 슬픔, 비통함, 분노, 좌절, 실망, 또는 우울의 감정이 흔하게 발생합니다. 상담사, 심리학자, 사회복지사, 믿을 수 있는 친구나 가족으로부터 이러한 감정을 해쳐나가고 관리할 수 있도록 도움을 구하십시오.



**정서적 불안정성을 경험한 적이 있습니까? 귀하에게 정서적 불안정을 촉발한 구체적인 원인을 확인하셨습니까? 어떤 극복 전략을 이용하실 수 있었습니까?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 분노와 충동 관리

과도한 분노는 외상성 뇌 손상 후 자주 발생하는 증상입니다. 뇌는 다양한 감정과 행동을 통제하는 여러 다양한 부분으로 구성되어 있습니다. 뇌에서 감정을 통제하고 처리하는 부분이 손상되면 분노와 같은 감정을 통제하기가 더 어려워집니다. 또한 분노가 통제 범위를 벗어났다는 것을 인식하기도 더 어려워질 수 있습니다.

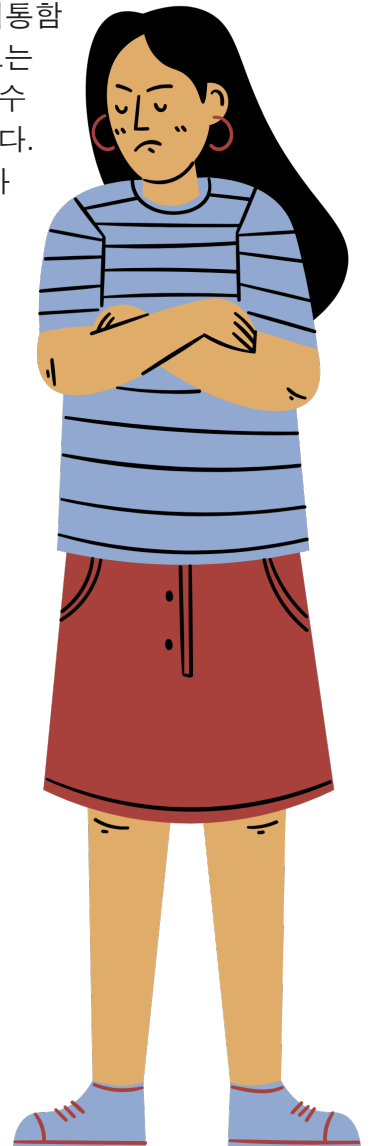
**상황에 따라 분노는 긍정적인 감정일수도, 부정적인 감정일수도 있습니다.**

분노는 통제가 되지 않고 공격적인 행동을 야기한다면 부정적인 감정이 되는 경우가 많습니다. 분노는 일반적으로 소통을 하고자 하는 시도입니다. 하지만 대개 그와 상반된 결과를 가져오고 소통을 차단시킵니다.

### 분노를 느끼게 되는 이유

뇌상성 뇌 손상을 겪은 후 다음과 같은 이유로 분노를 느낄 수 있습니다.

- 손상 원인에 대한 분노.** 손상에 관련된 원인이나 주변 상황에 대해 분노할 수 있습니다. 음주운전자나 주의가 산만한 운전자, 폭행범 등이 그러한 원인이 될 수 있습니다. 이러한 분노를 겪고 있다면 분노를 흘려 보내도록 도와줄 수 있는 믿을 수 있는 친구나 가족, 치료사의 도움을 받을 것을 권합니다.
- 비통함 반응.** 어떤 사람이나 물건을 상실하거나 상해나 질병을 겪으면 비통함을 느끼는 것이 인간의 본성입니다. 우리는 상실에 대한 이유를 찾으려 시도하는 경우가 많습니다. 비통함 반응의 한 부분은 원인이라고 생각되는 대상에게 화를 내는 것입니다. 이 분노는 접근하기 편리한 가까운 대상에게 내보내는 경우가 많습니다. 사람들은 믿을 수 있는 친구나 가족, 치료사에게 말을 해서 애도반응을 해결하는 경우가 많습니다. 외상성 뇌 손상 발생 후 나쁜 기억력이나 판단력, 정서적 변화나 성격의 변화가 더해져 애도 반응이 더 복잡해질 수 있다는 점을 기억하십시오.
- 좌절.** 좌절감이 분노 반응을 더 키운다면 좀더 쉬운 일을 시도하는 것이 도움이 될 때가 많습니다. 어려운 일을 했을 때 좌절감을 느낄 수 있음을 알고 있을 때 정신적으로 그러한 상황에 대비할 수 있습니다. 예를 들어 이렇게 생각할 수 있습니다. “이제 쇼핑을 할 시간이야. 쇼핑은 때로 좌절감을 느끼게 하지 - 어떻게 하면 실망감을 느끼기 시작하고 있음을 알 수 있을까, 그리고 어떻게 해결할 수 있을까?”
- 판단력 손상.** TBI가 판단력을 손상시켜 분노 문제에 일조하는 경우는 흔하게 발생합니다. 인지 재활, 또는 믿을 수 있는 사람들에게서 판단력을 확인받는 것이 도움이 될 수 있습니다. 술과 약물 사용은(또는 처방받은 약을 복용하지 않는 것은) 분노 문제를 더 키울 수 있습니다.
- 정상적이고 합당한 분노.** 때로는 분노를 해야 할 합당한 이유가 있습니다. 합당한 분노를 무시하거나 처리하지 않는다면 더 큰 분노를 느끼게 될 수 있습니다. 분노를 부적절하게 표현하면 자신의 분노 표현이 원래 가졌던 불만이나 문제를 가릴 수 있습니다.





## 어떤 이유로 분노하시게 되었습니까?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

외상성 뇌 손상은 분노를 느끼는 속도와 강도에 영향을 줄 수 있음을 이해하는 것이 중요합니다. 이러한 정서적 변화로 인해 무력함을 느끼거나 압도될 수 있습니다. 하지만 자신의 분노를 극복할 수 있는 전략과 기술이 존재합니다.

### 분노를 극복하기 위한 전략

외상성 뇌 손상 후에는 사람마다 느끼는 분노가 각기 다릅니다. 사람은 다 각기 다르므로 분노를 극복하는 “한 가지 정답”은 없습니다. 최선의 방법은 본인의 몸이 하는 말에 귀를 기울이고 촉발 요인을 인지하고 본인에게 맞는 극복 전략을 찾는 것입니다.

### 분노를 극복하기 위한 조기 개입 전략

선제적으로 이용할 수 있는 방법들이 있으며 이 방법들을 **조기 개입 전략**이라고 합니다.

- 큰 소리로 대화하기, 주먹 쥐기, 심박수와 호흡 증가, 땀 흘리기, 근육 긴장, 부정적인 생각, 위협, 물건 부수기, 물건 던지기, 때리기, 발로 차기 등 분노 경고 징후에 대해 알아보십시오. 본인의 분노 경고 징후를 알고 본인의 반응 방법을 이해함으로써 분노가 발생했을 때 더 잘 대비할 수 있습니다.
- 취약한 상황에 처하는 것을 예방할 방법을 찾으십시오. 예를 들어 주변에서 던질만한 물건들을 제거하여 물건을 던지지 않도록 하십시오. 신경질적인 상황을 피하기 위한 계획을 마련하십시오.
- 특히 약물이나 술이 짜증을 부추긴다는 것을 안다면 사용하지 마십시오.
- 본인의 한계를 앎으로써 자극을 조절하고 그에 맞는 계획을 세우십시오. 어떤 사람들에게는 과도한 자극이 분노를 촉발하며, 또 어떤 사람들은 분노의 감정을 피하기 위해 바쁘게 일하고 주의를 분산시키는 것을 선호합니다. 본인의 몸에 필요한 것이 무엇인지 알고 분노를 가장 빨리 촉발할 수 있는 요인들을 방지하기 위해 의도적인 선택을 합니다.

## 분노를 극복하기 위한 자기 통제 전략

분노를 느끼기 시작한다면 **자기 통제 전략**이라고도 하는 실시간 전략을 이용할 수 있습니다.

- 자신에게 본인의 감정을 통제할 힘이 있음을 인지하십시오. 감정 통제는 기술이므로 연습을 할수록 더 좋아집니다.
- 살다보면 오르막길도 있고 내리막길도 있는 것이 인생임을 기억하십시오.
- 천천히 깊이 숨을 쉬십시오.
- 본인에 대해 차분히 설명하십시오.
- 언제나 분노를 건설적으로 처리할 방법을 찾아보십시오. 본인에게 맞는 방법을 찾아서 규칙적으로 실행하십시오. 새로운 시도를 두려워하지 마십시오.
- 본인의 분노를 통제했을 때 본인이 잘했음을 인정하십시오. 쉽지 않지만 규칙적으로 연습하면 좋아질 수 있습니다.
- 성공적으로 분노를 소멸시켰을 때 축하를 하십시오. 효과가 있는 방법에 관심을 두고 나중에 다시 사용하십시오.

### 물러나서 차분히 마음을 가라앉히고 분노 극복 전략을 다시 시도하십시오

외상성 뇌 손상이 발생하면 갑작스럽게 자주 분노가 발생할 수 있습니다. 분노한 사람이 이를 해결하는 전략 중 하나로는 **물러나서 마음을 가라앉히고 다시 시도하기가 있습니다.** 이 전략을 다른 말로는 **후퇴, 진정, 복귀**라고 할 수 있습니다 - 또는 귀하께 편한 다른 용어를 사용하실 수도 있을 것입니다.

- **물러나기** - 경고 징후가 나타나면 그 상황에서 벗어나 안전한 곳으로 이동해야 합니다. 다른 사람들이 귀하에게 자리를 벗어나도록 신호를 줘야 할 수도 있습니다. 자리를 떠날 수 없다면 가능한 경우 다른 사람들이 대신 자리를 비울 수도 있습니다. 화가 나지 않았을 때에도 물러나는 연습을 하여 정말 필요할 때 원활하게 물러나기가 이루어지도록 할 수 있습니다.
- **진정하기** - 안전한 곳으로 물러난 후 진정을 하도록 노력해야 합니다. 진정을 하기 위해 심호흡, 잔잔한 음악 듣기, 명상, 기도, 눈 감기, 산책하기, 통제된 신체활동에 참여하기 등 많은 기술들을 이용할 수 있습니다.
- **돌아갈 준비하기** - 진정이 되었다면 상황을 다시 생각해보고 돌아갈 준비를 해야 할 수 있습니다. 가능하다면 스스로에게 다음과 같은 질문들을 해보십시오.
  - 누군가에게 사과를 해야 할까?
  - 왜 자리를 떠났는지 설명해야 할까?
  - 누군가에게 나의 감정을 설명해야 할까?
  - 앞으로 이런 상황을 피하려면 어떻게 해야 할까?
- **다시 시도하기** - 자리에서 물러났다가 진정을 하고 돌아왔을 때 사과를 하고 자리에서 벗어난 이유와 본인의 감정에 대해 설명한 후 하던 일을 다시 재개해야 할 수 있습니다. 물러나기와 진정하기, 다시 시도하기를 성공적으로 배웠다면 자리를 벗어나지 않고 있는 자리에서 진정하는 법을 연습할 수 있습니다.





분노는 뇌 손상 이후 흔하게 발생하는 문제입니다. 여기에는 여러 가지 원인이 있으며 다양한 해결책을 시도해볼 수 있습니다. 자기 통제력을 회복하기 위해 문제를 이해하고 관리할 수 있습니다.



어떤 극복 전략을 시도하실 것입니까? 어떤 전략이 과거에 통했습니까?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 분노 관리 계획 만들기

본인에게 맞는 분노 극복 전략을 찾았다면 분노 관리 계획을 만들어 보십시오. 좋은 분노 관리 계획은 학습 과정의 연결고리 역할을 합니다. 이 계획은 앞으로 일어날 것으로 예상되는 상황을 잘 헤쳐나갈 수 있도록 도와줄 것입니다. 이 계획은 본인에게 힘을 주고 어려운 상황을 헤쳐나갈 수 있게 이끌어주는 도구 세트입니다. 분노 관리 계획은 무엇이 효과가 있는지, 무엇이 효과가 없는지를 알아가면서 변경하고 조정할 수 있습니다.

- **좋은 분노 관리 계획**을 세우기 위해서는 분노를 촉발하는 것이 무엇인지, 상황들 속에서 자신이 얼마나 분노를 느끼는지(분노를 조금 느끼는지, 많이 느끼는지), 차분하게 통제력을 유지하도록 도와주는 유용한 도구는 무엇인지 생각해야 합니다.
- **상황이 끝난 후에 계획의 성공 여부를 평가하는 것이 중요합니다.** 본인에게 효과가 있었습니까? 다음 번에 본인의 대응 방식을 더 잘 관리하기 위해서는 어떤 변화가 필요합니까?
- **유연하고 창의적으로 생각하는 것을 두려워하지 말고 본인에게 맞는 계획을 만드십시오.** 본인이 원하는 만큼 창의적이고 유연하게 생각하십시오. 분노를 내보내고 본인의 반응을 더 잘 관리하기 위한 전략을 찾으십시오. 사람마다 반응이 다르므로 본인에게 맞는 전략을 고르십시오.
- **분노를 제대로 관리하지 못하는 상황이 계속 발생한다면 전문가의 도움을 구하고 분노 관리 계획을 더 많이 연습하는 것이 좋을 것입니다.**



## 나의 분노 관리 계획

1) 내가 분노할 수 있는 상황 (간략히 설명하십시오)

---



---



---



---



---

2) 분노가 시작되었음을 알았을 때 극복하기 위해 무엇을 할 수 있습니까? 하지 말아야 할 일은 무엇입니까?

---



---



---



---



---

3) 나의 분노 강도 (동그라미를 치십시오)

1개	2개	3개	4개	5개
분노하지 않음	약한 분노	중간 수준의 분노	크게 분노함	분노가 타오름

4) 결과 - 무엇이 효과가 있었습니까? 무엇이 효과가 없었습니까? 다음 번에 시도할 방법은 무엇입니까?

---



---



---



---



---

5) 진정한 다음에 다음 사람들과 대화를 하여 분노를 처리할 수 있습니다.  
믿고 속내를 털어놓을 수 있는 사람 1-3명을 적으십시오.

---



---

## 충동성

다음 페이지의 템플릿을 이용하여 본인을 위한 분노 관리 계획을 만드십시오.

충동적이라는 말은 급하게 서두르거나 성급하게 행동하는 것을 뜻합니다. 충동적인 결정은 아주 빨리 내리는 결정이라서 그 결정이 가져올 수 있는 결과를 생각할 시간이 거의 없습니다. **충동적인 결정은 일반적으로 잠시 멈춰서 그 결정이 가져올 결과에 대해 생각하지 않고 “흥분한 상태에서” 내리는 결정입니다.**

외상성 뇌 손상이 발생한 후에는 충동적이 되는 문제를 겪을 수 있습니다. TBI가 있는 경우, 특히 충동을 관리하는 뇌 부위(주로 측두엽)가 손상된 경우 충동적인 생각과 욕구에 저항하기가 더 어려워질 수 있습니다. 뇌 손상은 본인의 성격을 바꾸기도 합니다. 손상이 발생하기 전에는 대체로 신중했으나 뇌 손상 후 충동적이 될 수도 있습니다.

실행 기능은 일을 해내도록 도와주는 정신적 기술의 모음입니다. 이 기술들은 뇌의 전두엽에서 통제합니다(2페이지 뇌의 구조를 참조하십시오).



본인이 충동적임을 어떻게 알 수 있을까요?

TBI를 겪었다고 해서 충분히 생각하고 책임감 있는 결정을 내릴 수 없는 것은 아닙니다. 손상된 뇌는 다시 훈련할 수 있으며 연습을 통해 본인의 충동을 더 잘 통제할 수 있습니다. 충동을 관리하는 방법을 더 배울수록 원치 않는 개인적 및 법적 문제를 피할 가능성을 높일 수 있습니다.

### 충동은 어떤 형태로 나타날까요?

- 결함이 있거나 좋지 않은 판단 - 생각을 하지 않고 내리는 성급한 결정.
- 생각을 하지 않고 반응하며 바로 결론으로 건너 뛰기, 잘 생각하지 않고 말을 하거나 행동하기.
- 시작한 일을 끝맺지 않고 다른 일로 넘어가기.
- 계획을 세우지 않고 행동을 서두름으로써 많은 실수를 하게 됨.
- 다른 사람의 말을 끊고 자신의 말을 하기.
- 상처를 주는 말을 하기.
- 차례를 기다리거나 줄을 서는 것을 어려워 함.
- 즉각적인 만족 찾기 - 기다리지 못하고 지금 당장 원하는 것을 얻고자 함.
- 비싼 물건이라도 충동적으로 구매하기.
- 길을 건너기 전 양쪽을 확인하지 않는 등 안전 규칙을 무시함.
- 본인의 건강이나 정서적 웰빙에 문제를 일으키는 문란한 행동 하기.





## 감각 민감성과 과도한 자극

외상성 뇌 손상 후 감각 과부하는 귀하에게만 발생하는 일이 아닙니다. TBI 발생 후 자극에 특히 민감해지는 이유는 뇌가 스스로 정리를 하고 안정을 찾으려 하기 때문입니다. 따라서 작은 자극에도 압도될 수 있습니다. 때로는 뇌에서 감각 처리를 담당하는 부분의 손상이 원인이 됩니다. TBI와 함께 발생하는 스트레스와 통증, 피로가 감각을 강화시켜 손상 전에는 조절을 할 수 있었던 일도 이제는 성가신 일이 될 수 있고 감각 과부하를 일으킬 수 있습니다.

감각 과부하를 일으키는 일반적인 촉발 요인에는 다음이 포함됩니다.

- 주변 소음
- 과도한 소음
- 밝은 빛
- 가려움 또는 불편한 옷
- 예상치 못한 접촉
- 많은 군중
- 강한 냄새 또는 특정 냄새



감각적 과부하를 관리하는 방법의 핵심은 좌절이나 짜증, 압도감을 느낄 때 스스로 인지하는 것입니다. 감각적 과부하의 경고 징후는 대개 분노와 동일합니다(자세한 정보는 11페이지 참조).

- **말하는 방식의 변화** - 크게 말하기, 욕하기, 험담하기, 위협하기, 비난하기.
- **행동 변화** - 주먹 쥐기, 큰 동작이나 안절부절하기, 화난 표정 짓기, 본인에게 불만을 주는 물건이나 사람에게 가까이 가기, 물건 부수기, 던지기, 위협하기, 때리기, 발로 차기, 서성거리기 등.
- **생리적 징후** - 빠른 호흡과 심박, 땀 흘리기, 근육 긴장, 안면 홍조 또는 얼굴 화끈거림, 튀어나온 눈, 벌어진 콧구멍, 뱃속의 뒤틀리는 느낌, 두통.
- **정신적 징후** - 타인에 대한 부정적인 생각, 혼란, 좌절감, 공포나 불안, 당황, 부끄러움이나 죄책감, 상처를 받은 느낌, 슬픔, 압도감, 조급함.



감각적 과부하를 경험할 때 주로 느껴지는 경고 징후는 무엇입니까? 위 목록 중 하나에 동그라미를 치고 여기에 다른 내용을 추가하십시오.

---



---



---



---



---



---



---



---









## 주의력 상실 및/또는 집중 방해 요인 관리 전략

### 내부 주의력 방해 요인

내부 주의력 방해 요인은 어떤 일에 집중하고자 할 때 머리 속에서 다른 생각이 떠올라 지금 해야 할 일을 방해하는 경우에 생깁니다.

### 내부 주의력 방해 요인에 도움이 되는 전략

- 의식적으로 작은 디테일에 주의를 기울이고 본인이 하고 있는 일을 면밀하게 분석합니다.
- 의도적으로 평소보다 천천히 일을 하고 시간을 가지십시오.
- 글을 읽을 때 시간을 들여 다시 읽으십시오.
- 오류를 확인하십시오.
- 혼잣말을 하면서 작업 과정들을 스스로 찬찬히 살펴보십시오.
- 수행하는 활동의 단계들을 스스로에게 반복해서 말해보십시오.
- 발전상황에 대해 머리 속으로 생각해보고 이것을 혼자 소리내어 말하십시오.
- 배가 고프거나 목이 마르지 않은지, 화장실에 가야 하지 않은지 확인하십시오.
- 처방을 받은 약을 모두 복용하십시오. 예를 들어 통증이나 불편함 때문에 방해를 받는다면 도움이 될만한 약을 복용했는지 확인하십시오.
- 밤에는 충분히 휴식을 취하십시오.
- 피곤하다면 팔벌려 뛰기나 스트레칭, 활기차게 걷기를 하십시오.
- 휴식을 자주 취하십시오.
- 해야 할 일이 아닌 다른 일로 인해 자주 방해를 받는다면 그 일들을 나중에 하겠다고 상기키는 말과 함께 잡생각들을 종이에 적어두십시오. 먼저 해야 할 일을 마치도록 노력하십시오(또는 정해진 시간 안에 일을 마칠 수 있도록 타이머를 설정하십시오).



### 외부 주의력 방해 요인에 도움이 되는 전략

- 텔레비전이나 라디오와 같은 불필요한 소음을 끄십시오.
- 선풍기나 백색 소음장치를 이용하여 거리 소음이나 가까운 곳의 대화 소리를 막으십시오.
- 안전하다면 귀마개를 사용하십시오.
- 재미있는 잡지나 사진과 같이 시각적으로 주의를 분산시키는 것을 치우십시오.
- 조용한 방을 찾아가서 문을 닫으십시오.
- 집안에 “조용한 공간”을 만들거나 정기적으로 이용할 수 있는 작업 환경을 만드는 것을 생각해보십시오.
- 혼자 있거나 다른 사람에게 조용히 해달라고 부탁하십시오.
- 다른 사람들에게 방해를 하지 말아달라고 부탁하십시오.
- 방해를 받지 않고 휴식을 취해야 한다면 **방해 금지 표지판**을 사용하십시오.



## 대화에 집중하기 위한 전략

외상성 뇌 손상을 입은 후에는, 특히 내부와 외부의 방해 요인이 있는 사회적 환경에서 대화에 주의를 기울이기 어려울 수 있습니다.

다음 번에 대화를 나눌 때에는 다음의 네 가지 “L.E.A.P.” 전략을 이용하여 집중을 하고 주의를 기울이도록 하십시오.

**경청**은 그 순간에 집중하고 다른 사람이 하는 말에 귀를 기울이는 것을 뜻합니다(한눈을 팔거나 말을 끊지 않습니다). 이는 말을 하는 사람을 향해 몸을 돌리기(또는 몸을 기울이기), 열린 자세를 취하기, 편안한 바디랭귀지 사용하기, 적절하게 눈 마주치기 등 비언어적인 행동을 이용하여 경청하고 있음을 알리는 것을 뜻합니다.

**방해 요인 제거하기**는 텔레비전, 전화, 애완동물/어린이 등이 없는 곳에서 대화에 100% 집중하는 것을 뜻합니다.

**질문하기**를 통해 명확히 이해하기. 망설이지 말고 말하는 사람에게 천천히 말하거나 정보를 다시 말해달라고 부탁하거나 다른 방식으로 설명해달라고 부탁하십시오. 이를 통해 귀하가 그 사람이 하는 말에 관심을 갖고 있음을 보여줍니다!

**다른 말로 정리하기** - 제공받은 정보를 자신의 표현으로 다시 말하는 것을 뜻합니다. 이것은 정보를 이해하고 관심을 기울이며 나중에 기억하는 데 도움이 됩니다. 다른 말로 정리하기는 또한 모든 내용을 정확히 들었는지 확인하고 말하는 사람에게 잘못 이해된 부분을 수정할 수 있는 기회를 제공합니다.



다음은 다른 말로 표현하기와 질문하기가 대화에 주의를 기울이는 데 어떤 도움을 줄 수 있는지에 대한 예시입니다.

진료소에 방문하여 의사가 이렇게 말을 했다고 가정해보겠습니다.

“제가 귀하의 차트를 봤더니 콜레스테롤 수치가 약간 걱정됩니다. 귀하의 수치는 지난 가을에 230이었으며 지금은 205입니다. 귀하의 콜레스테롤 목표 수치는 200 이하가 되어야 할 것입니다. 일부의 경우에는 콜레스테롤을 낮추기 위해 약을 처방할 수 있지만 귀하의 경우에는 식단과 운동으로 낮출 수 있을 것으로 보입니다. 육류와 달걀, 버터, 치즈, 아이스크림 섭취량을 제한해보십시오. 일주일에 세 번 운동을 하십시오. 6개월에 한 번씩 얼마나 좋아지는지 확인해봅시다.”

의사는 귀하에게 많은 정보를 제공했습니다. 모든 내용을 이해했는지 확인하기 위해 의사의 말을 다시 정리하여 표현할 수 있습니다.

“자, 제가 선생님의 말씀을 이해했는지 확인해보겠습니다. 제 콜레스테롤이 약간 높지만 육류와 달걀, 버터, 지방이 들어간 음식을 줄이고 일주일에 세 번 운동을 한다면 약을 복용하지 않아도 수치를 낮출 수 있습니다. 맞습니까?”

누군가 말을 너무 빨리 한다면 다시 말을 해주거나 천천히 말을 하도록 부탁드립니다.

## 기억

이제 기억에 대해 이야기해보겠습니다. 기억하십시오. **주의력 전략은 여전히 중요합니다!** 정보에 적극적으로 관심을 갖고 기억으로 옮겨야 합니다. 정보가 기억으로 옮겨지면 정보를 저장하고 이것을 다시 떠올리도록 도와주는 여러 가지 전략이 있습니다.

좋은 주의력 → 좋은 기억력 → 걱정은 줄이고 에너지는 높이기

기억은 정보를 부호화, 저장 및 소환하는 능력을 갖습니다.



### 기억의 부호화

기억의 부호화는 우리가 처음 정보를 알게 되었을 때 일어납니다. 기억의 부호화를 통해 정보가 감각 입력을 통해 들어오고 뇌에 저장되어(저장) 나중에 다시 불러올 수 있는(소환) 형태로 바뀝니다.

- 단기 기억은 몇 분, 몇 시간, 며칠 동안 기억해야 하는 정보를 보관합니다.
- 장기 기억은 며칠, 몇 달, 몇 년 후에 불러올 수 있는 정보입니다. 이것은 어떤 사람이 가진 전체 지식 자산입니다. 그중 상당 부분이 손상을 입기 전에 모은 것입니다.

### 외부 기억 전략

할 일을 잊는 것은 특히 외상성 뇌 손상을 겪은 사람들에게 매우 흔히 나타나는 기억 문제입니다. 예를 들어 약속 장소에 가는 것을 잊어버리거나 가족에게 생일 카드를 보내는 것을 잊는 경우가 있습니다. 본인의 환경에서 이용할 수 있는, 기억을 도와주는 전략들이 있습니다.

- **캘린더를 이용하여 메모하기.** 뭔가를 기억하기 위해 가장 먼저 할 일은 적어두는 것입니다. 캘린더나 노트를 이용하여 약속이나 할 일을 추적하십시오. 각각의 정보 조각을 기억할 필요 없이 적어두고 매일 적절하게 정보를 정리할 것을 기억합니다.
- **적어두면 정보를 다양한 방식으로 여러 차례 부호화하는 데 도움이 됩니다.** 듣고 적어두고 소리를 내어 읽으십시오.
- **정보를 잘 보이고 쉽게 접근할 수 있는 곳에 두십시오.** 캘린더를 잘 보이는 곳에 꺼내두고 벽에 메모를 남겨두거나 냉장고에 목록을 붙여두십시오. 눈에서 멀어지면 마음에서도 멀어집니다. 그러므로 눈에 잘 보이고 쉽게 접근할 수 있는 곳에 두고 새로 갱신하도록 하십시오.
- **타이머나 알림을 사용하기.** 시계나 태블릿, 스마트폰에서 타이머나 알림을 이용하여 목록을 확인하거나 작업 알림을 받으십시오.

### 캘린더 관리

위에서 말한 것처럼 캘린더는 기억해야 할 일들을 추적하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 캘린더와 관련해서 이용할 수 있는 몇 가지 전략을 알아보겠습니다.

- **주간 계획 세션(또는 브레인 덤프).** 한 주가 끝날 때 시간을 내(주말쯤) 캘린더를 두고 앉아서(본인을 도와주는 가족/친구도 함께 할 수 있습니다) 다음 주의 계획을 세우십시오. 한 주 계획을 세우면서 달성하고자 하는 할 일 목록의 항목들과 함께 중요한 약속들을 캘린더에 추가합니다. 필요한 시간을 여유 있게 계획하고 약속 장소까지 이동하는 시간을 포함하여 시간에 쫓기지 않도록(그리고 스트레스를 받지 않도록) 하십시오. 캘린더에 모든 것을 쓰십시오.
- **매일 아침 캘린더를 확인하십시오.** 아침 루틴에 캘린더를 확인하는 시간을 포함하십시오(할 일을 잊지 않도록). 예를 들어 아침 식사를 할 때 항상 캘린더를 확인할 수 있습니다. 특히 바쁜 날에는 하루 종일 캘린더를 확인할 수도 있습니다.
- **언제나 캘린더를 가지고 다니십시오.** 중요한 약속과 일을 위해 캘린더를 이용할 것이라면 언제나 갖고 다니는 것이 중요합니다. 약속 장소에 캘린더를 가져가서 다음 약속을 계획할 수 있도록 하십시오.
- **캘린더를 언제나 같은 장소에 보관하십시오.** 열쇠나 돋보기 안경과 마찬가지로 집에 있을 때 캘린더를 항상 두는 장소를 정해두면 필요할 때 더 쉽게 찾을 수 있습니다.

본인의 환경에서 캘린더와 같은 전략을 적용하여 기억에 도움을 받을 수 있을 뿐 아니라 이러한 내부 기억 전략을 이용하면 적어두지 않고도 기억에 도움을 받을 수도 있습니다.

## 내부 기억 전략

이 전략들은 본인이 알게 된 정보를 정리하여 나중에 쉽게 소환할 수 있도록 도와주는 간단한 정신 트릭입니다.

- **연상.** “연상”이라는 방법을 이용하여 새로운 정보와 이미 알고 있는 오래된 정보를 연결할 수 있습니다. 새로운 정보와 오래된 정보의 유사점과 차이점에 집중합니다. **연상은 새로운 사람을 만났을 때 잘 작동합니다.** 예를 들어 이름이 Jane이라는 새로운 사람을 만났다면, 머리 속에서 그녀를 Jane이라는 같은 이름을 가진 다른 친구와 비교하여 기억합니다. 새로 알게 된 Jane은 눈이 파란색이고 원래 알고 있던 Jane은 갈색이라는 점을 생각할 수 있을 것입니다. 두 Jane은 모두 키가 큼니다. 두 Jane과 연상되는 특징을 머릿속에 기억해두면 이름을 기억하기가 더 쉬워질 것입니다.
- **정보의 분류 또는 단위화** 많은 양의 정보를 작은 그룹이나 단위로 나누어 기억합니다. **단위화는 일반적으로 숫자를 기억하는 데 이용됩니다.** 가장 일반적인 단위화의 예는 10자리 전화번호입니다. **6192993510과 (619) 229-3510** - 어떤 숫자를 더 쉽게 기억할 수 있습니까?
- **두문자어.** 두문자어는 일련의 단어들을 나타내는 첫 글자들로 구성되는 단어입니다. 두문자어는 각 글자가 다른 단어를 나타내는 신호가 되기 때문에 기억해야 하는 정보의 양을 줄여줍니다. 두문자어를 만들어서 이름이나 목록의 그룹화를 기억할 수 있습니다. 예를 들어 **ROYGBIV**는 무지개 색깔을 나타내는 단어들의 첫 글자를 따서 만든 일반적인 두문자어입니다 - **Red(빨간색), Orange(오렌지색), Yellow(노란색), Green(녹색), Blue(파란색), Indigo(남색), Violet(보라색).**
- **시각적 이미지.** 기억하고자 하는 정보를 기억할 수 있는 그림으로 만들어보십시오. **그림을 그리거나 상상해보십시오.** 이상하거나 재미있을수록 더 좋습니다! 이 전략은 사람들의 이름을 기억할 때 잘 작동합니다. 예를 들어 새로 만난 의사 Burns 박사는 마치 머리에 큰 산불이 붙은(burn) 것처럼 어두운 색상의 억센 머리카락을 갖고 있습니다. 또는 새 이웃 Sandy Reese를 만났을 때 그녀가 모래사장(sandy beach)에서 Reese의 피넛버터를 먹는 모습을 생각해볼 수 있습니다. **또한 영화의 한 장면이라고 상상하거나 연기를 한다고 생각하는 방법도 있습니다.**



내부 기억 전략과 외부 기억 전략 모두 이제 막 알게 된 정보를 부호화하고 잘 기억하도록 도와줄 수 있습니다. 어떤 전략이 본인에게 가장 도움이 될 것이라 생각하십니까?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### 정보의 소환을 돕는 전략

귀하는 새 정보에 주의를 기울였으며 부호화하는 전략을 이용했습니다...이제는 그 정보를 소환해야 합니다.

기억 소환의 문제는 본인의 뇌 속 어딘가에 정보의 조각이 있지만 그것을 꺼내는 데 어려움을 겪는 것을 뜻합니다(예를 들어 ‘혀끝에서만 맵도는’ 이름을 기억해내는 것).

- **긴장을 푸십시오.** 불안은 정보나 기억을 소환하기 어렵게 만드는 경우가 많습니다. 불안을 느낀다면 35 페이지의 휴식/마음챙김 기법을 이용하여 긴장을 풀고 기억력을 강화하십시오.
- **정신적 되짚기.** 이 전략은 마지막에 두고 온 곳을 기억함으로써 잊어버린 물건을 찾아내기에 좋은 방법입니다. 본인의 이동 과정을 머리 속으로 되짚어가며 사건을 재구성하여 물건을 잃어버린 시기로 되돌아갑니다.
- **알파벳 탐색.** 이것은 단어나 이름을 기억해내는 아주 훌륭한 기법입니다. 알파벳 A부터 시작해서 “A로 시작하는 단어였나? B로 시작하는 단어였나?”라는 식으로 자문해볼 수 있습니다. 이미 첫 글자를 찾았다면 그 다음 글자도 같은 과정을 이용할 수 있습니다.
- **맥락 재구성하기.** 이것은 본인이 정보를 얻었을 때 어디에 있었는지, 무엇을 하고 있었는지 기억할 수 있을 때 좋은 전략입니다. 예를 들어 본인이 듣고 싶었던 수업은 기억나지 않지만 어떤 식당에서 식사하고 있었을 때 그 수업에 대한 이야기를 친구에게서 들었던 기억이 납니다. 식당을 생각하고, 했던 이야기들을 생각하는 식으로 맥락을 재구성하면 더 쉽게 정신적 단계를 되짚어 수업에 대한 정보를 기억해낼 수 있습니다.

### 기억을 도와주는 조직화: 부호화, 저장 및 소환

본인의 환경과 일상 루틴에 질서를 부여해 조직화하는 것이 기억을 더 쉽게 떠오르게 하는 데 도움이 됩니다. 열쇠나 캘린더, 귀중한 서류, 중요한 전화번호와 같은 것들을 본인 환경 내 특정한 장소에 두는 것처럼 물건을 자동적으로 갖다 놓게 되는 장소를 정해두면 도움이 됩니다. 또한 일정을 질서 있게 정리하여 그것이 일상 루틴이 되면 기억을 더 쉽게 할 수 있습니다.

## 기억 손실

이러한 모든 기억 기법과 전략을 이용하더라도 기억 손실로 어려움을 겪을 수 있습니다. 기억 손실은 외성상 뇌 손상이 경미한 경우에도 매우 흔하게 발생하는 외성상 뇌 손상의 인지적 결과 중 하나입니다. 기억력이 뇌 손상 전만큼 정확하거나 뚜렷하지 않을 수 있습니다. 기억 손실은 간단하고 일상적인 일들을 하는 방법을 기억하기가 어려워질 수 있다는 점에서 선택적으로 발생할 수 있습니다. 스스로에게 참을성을 갖고 본인의 건강관리 서비스 제공자와 협력하여 기억 손실을 완화하는 데 도움이 되는 전략들을 가능하다면 실행해보십시오.



**뇌 손상이 발생한 후 기억 손실을 겪었습니까? 본인의 경험을 설명해주시요. 어떤 유형의(단기 또는 장기) 기억 손실로 어려움을 겪고 있습니까?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 기억 손실에 대비한 일기 쓰기 힌트.

- 기억해야 하는 것이 기억나지 않는다면, 나는...
- 지금 나의 기억에 대해 다른 사람들이 이해하지 못하는 것은...
- 지금 내 기억력에서 가장 나쁜 부분은...
- 내가 잊은 것 중 한 가지를 기억할 수 있다면...
- 기억 손실을 극복하기 위해 내가 배운 것은...
- 사람들이 나를 위해 문장을 완성해주며 이는 나에게...



## 기억 목록 연습

이 연습을 이용하여 본인의 기억을 시험해볼 수 있습니다. 머리 속에 떠오르는 기억 10가지를 최대한 빨리 적어보십시오. 사람, 장소, 물건, 사건, 또는 머리 속에 떠오르는 다른 것이 될 수 있습니다. 결혼처럼 중요한 일일 수도 있고 아침에 먹은 오토밀처럼 중요하지 않은 것일 수도 있습니다. 예를 들어 뇌 손상이 발생하기 전 기억이 나는 10가지를 빨리 적거나 뇌 손상 후에 발생한 10가지를 적을 수 있습니다. 기억과 이름, 장소 목록을 빨리 적으면서 기억 소환을 시험하고 훈련할 수 있습니다.



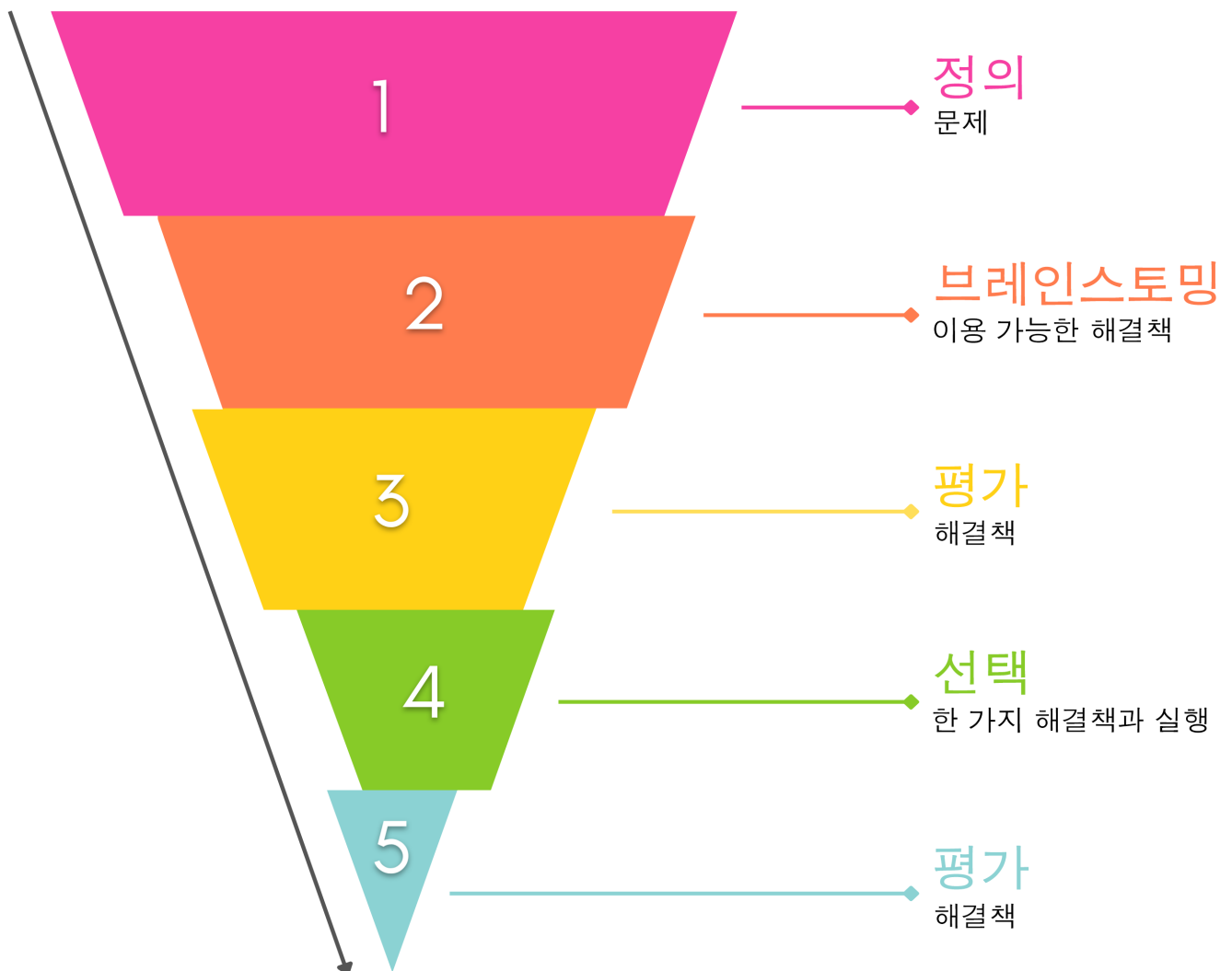
## 문제 해결을 위한 전략

외상성 뇌 손상을 겪은 후에는 사고 방식이 굳어져서(유연하지 않게 되어서) 문제를 해결하기가 어려워질 수 있습니다. 예를 들어, 문제를 해결하는 여러 가지 방법이 있는 경우에도 **단 한 가지 방법만** 눈에 들어오게 될 수가 있습니다. 한 가지 아이디어에만 “고착되어” 다른 해결책을 찾는 인지적 유연함을 갖지 못하게 될 수 있습니다.

- 문제 해결 과정에서 혼잣말을 하며 그 과정들을 생각해보는 것이 다른 해결책이나 대안을 떠올리는 데 도움이 될 수 있습니다. 작업에 생각을 집중하고 이미 처리한 작업 단계들을 생각합니다. 그리고/또는 새로운 아이디어의 문제를 해결하여 필요한 해법에 도달할 수 있는지 알아봅니다.
- 한 걸음 물러나 본인의 문제 해결 전략을 평가하여 효과가 있는지 알아볼 수 있습니다. 효과가 있다면 계속 유지합니다. 효과가 없다면 전략을 바꿔볼 수 있습니다. (어느 쪽이든) 좌절감이 든다면 잠시 물러나서 휴식을 취할 시간입니다.

### 5단계 문제 해결 과정

1. 문제를 정의합니다.
2. 문제의 해결책을 브레인스토밍합니다.
3. 쉽게 적용할 수 있는가와 비용 및 편익, 발생할 수 있는 결과에 대한 각각의 해결책을 평가해봅니다.
4. 한 가지 해결책을 골라 실행해봅니다.
5. 해결책을 평가합니다. 효과가 있었습니까? 다른 해결책을 시도해야 합니까? 그렇다면 3단계로 돌아가십시오.



## 우울증

외상성 뇌 손상과 같은 뇌의 물리적 변화를 겪은 후에 우울감을 느끼는 것이 흔하게 발생합니다. 때로는 우울증 증상과 TBI의 영향을 구분하기가 어렵습니다.

**TBI가 있는 사람은** 지속적으로 슬픔과 불안을 느낄 수 있습니다. 무력함과 죄책감, 무가치함, 짜증, 생각이나 행동의 둔화, 분노, 초조함을 느낄 수 있습니다. 또한 과거에 즐겼던 활동과 취미에 대한 관심을 잃는 것, 피로와 에너지 고갈, 집중력 문제, 그리고 경우에 따라서는 자살에 대한 생각이나 자살 시도가 나타날 수 있습니다. 자살에 대한 생각이 든다면 믿을 수 있는 사람에게 연락하거나 988 자살 위기 라이프라인(Suicide and Crisis Lifeline)에 전화하십시오.

**우울증**은 정서적 또는 심리적 피로와도 관계가 있는 경우가 있습니다. 이러한 유형의 피로는 스트레스를 받으면 악화됩니다. 수면이 도움이 되지 않을 수 있으며 아침에 일어났을 때 피로가 가장 심한 경우가 많습니다. 우울증에는 임상적 우울증과 상황적 우울증이 있습니다. 두 가지 모두 실제 나타나는 증상이며 큰 문제가 될 수 있습니다.

<p><b>임상적 우울증</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>일상 생활의 기능을 저해하는 보다 심각한 형태의 우울증.</li> <li>주요 우울증 장애 또는 기분 장애라고도 합니다.</li> <li>뇌의 화학물질 변화, 유전학, 중대한 생활 영향, 물질 의존성으로 인해 발생합니다.</li> <li>정신건강 전문가의 진단을 받고 치료요법 및/또는 약물 치료를 받을 수 있습니다.</li> </ul>	<p><b>상황적 우울증</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>외상을 초래하는 사건이나 삶의 변화로 인해 발생하는 단기 우울증.</li> <li>적응 장애라고도 합니다.</li> <li>이혼, 실직, 수감, 가까운 친구나 사랑하는 사람의 사망, 심각한 사고, 퇴직, 또는 생애 중대 사건 등 극적인 삶의 변화에 부딪혀 발생합니다.</li> </ul>
---	---

우울증 증상에는 다음이 포함됩니다.

- 무기력함
- 수면 장애
- 정체를 알 수 없는 불안과 걱정
- 일반적인 활동이나 친구로부터 멀어지기
- 우울한 기분 또는 지속적인 짜증
- 식욕의 감소 또는 증가
- 결정을 내리기 어려움
- 절망감 또는 슬픔의 감정
- 빈번하게 터지는 울음
- 집중력 상실
- 자살에 대한 생각
- 뚜렷한 체중 감소 또는 증가
- 죄책감이나 무가치한 느낌
- 에너지 상실

**자해나 자살에 대한 생각이 든다면 믿을 수 있는 사람에게 연락을 하거나 도움을 줄 수 있는 사람에게 바로 말하십시오.**

- **911** 응급 서비스에 전화를 하십시오.
- **988로** 전화하거나 문자를 보내 988 자살 위기 라이프라인(Suicide and Crisis Lifeline)에 연결을 하십시오.
- 이 라이프라인은 자살 위기나 정서적 고통을 겪고 있는 사람에게 24시간 비밀 지원을 제공합니다



## 불안

불안은 우울증과 함께 나타나는 경우가 많습니다. 불안이 있는 사람은 다음을 경험할 수 있습니다.

- 신체적 긴장
- 과도한 걱정
- 빠르게 스쳐가는 생각들
- 신경에 거슬림
- 짜증
- 초조함
- 심박수 증가
- 구강건조증
- 과도한 땀
- 떨림
- 숨가쁨
- 공황 상태
- 나쁜 일이 생길 것 같은 느낌

너무 많은 부담이나 시간의 압박이 가해지는 상황, 많은 주의력과 정보 처리가 필요한 상황이 불안을 높일 수 있습니다.

외상성 뇌 손상 이후 나타나는 우울과 불안은 약함을 나타내는 것이 아니며 귀하의 잘못이 아닙니다. 이것은 뇌의 손상과 관련된 질병의 증상입니다. 사라지기를 바라거나 더 많은 의지력을 동원하는 것, '더 강인해지는 것'은 효과적인 극복 전략이 아닙니다.

우울이나 불안을 겪고 있다고 생각하신다면 믿을 수 있는 사람에게 연락하고/하거나 본인의 건강관리 전문가와 상담하십시오.

## 외상 후 스트레스 장애(PTSD)

외상성 뇌 손상의 성격 상 TBI와 외상 후 스트레스 장애 진단을 함께 받는 것은 드문 일이 아닙니다.

PTSD의 증상에는 주로 다음이 포함됩니다.

- 생명을 위협하는 사건이나 외상 사건이 원치 않는데 자꾸 반복해서 기억남.
- 현실 감각을 잃게 만들었던 외상 사건을 다시 겪게 만드는 회상.
- 사람과 장소, 장면이나 소리 등 사건을 떠오르게 만드는 것에 대한 회피
- 사람들과 동떨어져 있는 느낌. 심지어 가족과의 사이에서도 일어남.
- 정서적 무감각.
- 발생한 일과 행해진 일에 대한 부끄러움.
- 친구와 가족, 동료를 잃고 혼자 살아남았다는 생존자의 죄책감.
- 위협에 대한 과잉 각성 또는 지속적인 각성.

PTSD와 TBI가 공존하면 기억력과 집중력, 우울증, 불안, 불면증, 피로와 같은 인지 상태의 변화가 흔히 발생합니다. 이 두 가지 질환이 함께 있으면 한 질환이 다른 질환을 더 키우고 강화하면서 상황이 더욱 복잡해집니다. 이 두 가지 질환의 공존은 자살 위험을 높일 수 있습니다. 자살에 대한 생각이 든다면 믿을 수 있는 사람에게 연락하거나 988 자살 위기 라이프라인(Suicide and Crisis Lifeline)에 전화하십시오.

**PTSD 관리 지원** - 믿을 수 있는 사람과 대화를 하고 지원 그룹에 참여하며, 속도를 조절하고 휴식을 취하며 상담사나 치료사와 함께 노력하십시오(도움을 줄 수 있는 것으로 증명된 외상 집중 그룹들이 있습니다).

## 비통함과 상실감

어떤 사람이나 물건을 상실하거나 상해나 질병을 겪으면 비통함을 느끼는 것이 인간의 본성입니다. 우리는 상실에 대한 이유를 찾으려 시도하는 경우가 많습니다.

### 비통함은 어떤 형태로 나타날까요?

- 기분이 가라앉거나 우울함, 희망이 없음...
- 크게 울음을 터뜨림.
- 짜증을 느낌.
- 죄책감이나 무가치함을 느낌.
- 삶에 가치가 있는지 의문을 느낌.
- 잠들기 어렵거나 너무 많이 잠을 잤.
- 에너지 저하를 경험하고 쉽게 피곤해짐.
- 너무 많이 먹거나 적게 먹음.
- 사람들과 어울리지 않고 혼자 지냄.
- 이전에 즐기던 일들을 즐기지 못함.
- 초조함을 느끼고 가만히 있지 못함.
- 문제나 미래에 대한 걱정이 멈추지 않음.
- 결정과 집중, 기억에 어려움을 느낌.



이 목록에서 본인에게 해당하는 항목이 많을수록 괴로움을 더 많이 느낄 수 있으며 도움이 필요할 가능성이 더 높아집니다. 믿을 수 있는 가족, 친구, 도움을 줄 수 있는 전문가와 대화를 하십시오.

### 비통함을 극복하기 위한 전략

- 본인의 감정이 어려운 상황에서 흔히 발생할 수 있으며 정상적인 반응임을 인식하십시오.
- 본인에게 친절해지십시오 - 본인과 다른 사람들에게 적응할 시간을 주십시오.
- 본인이 원하는 미래와 그 미래를 실현할 최선의 방법을 생각하십시오.
- 목표를 달성하기 위한 인내와 꾸준함의 가치를 인정하십시오.
- 한 번에 한 걸음씩 내딛고 매일 목표를 세우십시오.
- 과거에 머무르지 말고 과거와 비교하지 마십시오.
- 성공과 힘, 자원에 집중하십시오.
- 삶에서 일어난 좋은 일들과 더 나은 삶을 위한 변화를 인지하십시오.
- 할 수 없는 일이 아닌 할 수 있는 일에 집중하십시오.
- 희망을 가지십시오. 본인과 타인에게 긍정적인 말을 하십시오. 예를 들어 “우리는 이겨낼 수 있어”, “우리는 여기까지 왔어”라는 말이 있습니다.
- 본인에게 관심을 가져주는 사람들과 대화를 하고 함께 시간을 보내십시오.
- 지원 그룹에 가입하고 다른 사람들과 지원에 대해 대화하십시오.
- 새로운 관계를 쌓고 오래된 관계를 개선하십시오.
- 다른 사람들도 비슷한 문제를 겪는다는 점을 기억하고 어떻게 상실과 변화를 극복했는지 물어보십시오.
- 새로운 책임을 맞이했을 때 오래된 책임들 중 일부는 포기하십시오.
- 다른 사람들에게 도움과 지원을 요청하는 것을 스스로에게 허락하십시오.
- 적극성을 유지하고 즐거운 일을 시도하십시오.
- 음악이나 책, 영화, 텔레비전, 또는 다른 즐거운 활동으로 주의를 돌리십시오.
- 새로운 관심사와 활동을 찾아보십시오.
- 휴식을 취하고 자신에게 인내심을 가져보십시오.
- 치료와 자원, 회복에 대해 배워보십시오.



뇌 손상이 발생한 후 무엇이 가장 슬프거나 무엇에 대해서 가장 큰 상실감이 느껴졌습니까? 비통함을 극복하는 데 어떤 전략이 가장 도움이 될 것이라 생각하십니까?

## 자기 돌봄과 회복

자기 돌봄은 의도적으로 자신의 정신적, 감정적, 신체적 건강을 돌보기 위해 의도적으로 하는 활동입니다. 자기 돌봄은 기분을 개선하고 불안을 줄이는 데 핵심이 되는 경우가 많습니다. 다른 사람에게 하는 것과 마찬가지로 자신에게 친절해지는 것이 중요합니다. 자신이 가진 자원을 스스로 감독하고 고갈되지 않게 보충하는 것이 중요합니다.

### 자기 돌봄의 장점:

- 생산성 개선
- 면역 향상
- 신체 건강 개선
- 자존감 개선
- 자기 인식 개선



### 자기 돌봄에 참여하는 방법

- 마음챙김(35페이지)
- 호흡 운동(38페이지)
- 일기 쓰기(39페이지)
- 음악 듣기(37페이지)
- 명상
- 운동, 요가 및/또는 스트레칭
- 기도를 하거나 종교 예배에 참석하기
- 잡동사니 버리기 또는 자신의 공간 청소하기
- 낮잠 자기 또는 잠을 더 많이 자기
- 사교
- 치료 받기
- 지원 그룹에 참석하기(48페이지)

## 마음 챙김(Mindfulness)

마음 챙김은 과거나 미래에 마음을 빼기지 않고 현재에 집중하는 것을 의미합니다. 이것은 현재에 머물며 지금 이 순간을 사는 연습을 의식적으로 하는 것입니다. 연구에 따르면 외상성 뇌 손상 발생 후 정기적으로(매일 또는 일주일에 몇 번) 마음 챙김을 실천하는 것이 통증을 완화하고 수면을 개선하며 희망을 키우는 데 도움이 되는 것으로 나타났습니다. 또한 마음 챙김은 뇌를 훈련시켜 더 기민하고 잘 집중하도록 합니다.

작업 활동이나 대화에 집중하고자 할 때 그 직전에 간단한 마음 챙김을 실천함으로써 마음을 정리하는 데 도움을 받을 수 있습니다. 마음 챙김은 하루 중 언제든지 실천할 수 있습니다. **형식을 갖춘 마음 챙김**은 앉거나 누워서, 천천히 움직이면서(요가 또는 걷기 중) 할 수 있습니다. **형식을 갖추지 않은 마음 챙김**은 식사, 양치 또는 샤워 등 일상 활동 중에 할 수 있습니다.

### 마음 챙김의 주요 구성요소

- **현재에 머물니다.** 마음 챙김을 하는 동안 호흡, 몸의 감각, 소리나 신호, 생각과 감정 등 현재의 경험에 의도적으로 그리고 천천히 주의를 기울입니다. 자꾸 딴 생각이 드는 것은 당연합니다. 자꾸 딴 생각이 난다는 것을 인지하고 그 딴 생각을 인정한 후 다시 천천히 지금 이 순간으로 주의력을 되돌리십시오.
- **판단을 내리지 않습니다.** 판단을 내리지 않고 감각과 느낌, 생각을 관찰하기 위해 최선을 다하십시오. 마음이 판단을 내리고 호불호를 결정하려 하며 의견을 펼치고/펼치거나 이야기를 만들어내려고 하는 것은 당연한 일입니다. 이런 일이 발생한다면 이를 알아차리고 천천히 다시 객관적인 경험으로(감각, 느낌, 생각으로) 주의를 돌리십시오.
- **목표나 목적을 흘려 보냅니다.** 마음 챙김은 적극적으로 현재를 변화시키거나 긴장 이완과 같은 어떤 특정한 목표를 달성하는 것이 아닙니다. 그보다는 목표를 흘려 보내고 현재의 자신을 받아들이며 자신의 느낌을 아는 것이 중요합니다. 목표가 아닌 현재에 마음을 두면 긴장을 풀린다는 것을 알 수 있을 것입니다.
- **규칙적으로 실천하는 것이 가장 효과가 좋습니다.** 마음 챙김을 일상 루틴에 포함시키고 규칙적으로 실행하면 더 효과가 좋습니다.

### 마음 챙김의 장점

- **스트레스 줄이기.** 몸의 스트레스 호르몬 수치를 낮춥니다.
- **감정적 반응성에 도움이 됩니다.** 감정적 반응성을 줄이고 감정적 처리를 개선합니다. 마음 챙김은 스트레스가 심한 상황이나 감정적인 상황에서 감정적으로 반응하는 것을 줄이는 데 도움이 됩니다. 마음 챙김은 감정에 대한 편도체(뇌의 감정 중추)의 반응 방식을 변화시킵니다.
- **집중력 개선.** 주의를 분산시키는 생각이나 거슬리는 감정을 최소화하고 다시 집중하도록 도와줍니다.
- **문제 해결 기술과 정신적 유연성을 개선합니다**
- **작업 기억을 촉진합니다**
- **우울증, 불안, 걱정을 관리하도록 도와줍니다**
- **수면과 수면의 질을 개선합니다**
- **관계 만족도(그리고 소통 기술) 향상.** 다른 사람들에게 더 연민을 갖고 그들의 말에 경청할 수 있도록 도와줍니다.
- **면역체계 개선.** 감기와 독감의 발생 빈도, 심각도, 지속 기간을 줄입니다.
- **물질 사용 성과를 개선해줄 수 있습니다.** 예비 연구에 따르면 마음 챙김은 중독을 겪는 성인의 물질 사용 성과를 개선할 수 있는 것으로 나타났습니다.

## 일상 생활에 마음 챙김 통합하기

- 한 가지 일상 활동을 선택하고 그 활동을 할 때마다 의식적으로 순간 순간을 인식하려 노력해보십시오. 예를 들어 아침에 침대에서 일어날 때, 양치나 샤워를 할 때, 옷을 입을 때, 식사를 할 때, 차를 마실 때, 운전할 때 등이 있습니다.
- 그 활동을 하면서 본인이 무엇을 하고 있는지 관심을 기울이십시오. 본인의 신체 동작에 주의를 기울이십시오. 본인이 보고, 듣고, 냄새를 맡고 느끼는 것에 관심을 기울이십시오. 활동에 대한 집중력을 잃었을 때 이를 알아차리고 천천히 집중력을 되돌리십시오.
- 중요한 점은 특정 종류의 경험이나 마음 상태를 만드는 것이 아니라 본인이 경험하고 있는 것을 완전히 인지하는 것입니다. 어려움이 있는지 살피고, 판단을 내리려 하지 말고 호기심을 키우십시오.

## 마음을 챙기는 청소

마음을 챙기는 청소는 하루의 활동에서 잠시 물러나 현재를 인식하며 휴식을 취하는 것을 뜻합니다. 청소 작업에 집중하지 말고 (또는 청소에서 느끼는 감정에 집중하지 마십시오. 많은 사람들이 청소를 그리 좋아하지 않습니다) 본인을 돌보고 마음 챙김의 습관을 키우는 기회로 생각하십시오.

1. 청소 용품을 모으면서 마음을 챙기는 청소를 시작하십시오. 부담스럽게 느껴진다면 빗자루와 같은 청소 용품을 하나 가지러 가기 위해 그 용품이 있는 장소까지 걸어가는 것으로 시작하십시오. 걸으면서 발이 바닥 위를 이동하는 것을 느끼십시오.
2. 빗자루를 들고 빗자루를 쥔 손에 느껴지는 감각을 인식하십시오. 자꾸 딴 생각이 나고 마음이 싱숭생숭하다면 다시 현재로 돌아와서 빗자루를 쥔 느낌에 집중하십시오.
3. 쓸기나 걸레질은 반복적인 일이기 때문에 지루함을 느낄 수 있습니다. 현재에 머물 수 있도록 주문을 외워보십시오. 빗자루질을 하면서 “왼쪽, 오른쪽”과 같은 간단한 말을 하거나 “편안하게 살 수 있기를”과 같은 자애 명상의 문구를 말할 수도 있습니다. 빗자루질을 할 때마다 동작에 맞춰 머리 속으로 문구를 반복합니다.
4. 마음에서 일어나는 상태를 인식하십시오. 좌절을 했다면 본인이 좌절했음을 인지하십시오. 먼지에 대한 호기심이 일어났다면 호기심을 느끼고 있음을 인식하십시오.
5. 청소를 계속 하면서 몸과 마음의 상태를 확인하는 것을 기억하십시오. 자신의 움직임과 반복 행동, 떠오르는 감정을 인지하십시오. 필요한 만큼 몇 번이고 다시 주문을 외우십시오.
6. 청소를 마치면 잠시 물러나서 가만히 서서 심호흡을 하십시오. 본인이 청소한 공간을 둘러보고 그것이 본인의 깨끗한 마음을 나타내는 것임을 인식하십시오!



## 마음을 챙기는 음악 감상 휴식

음악을 들으면 스트레스를 줄이고 에너지를 회복하는 데 도움이 됩니다.

- **본인이 즐겨듣는 음악을 선택하십시오.** 예를 들어 클래식 음악을 좋아하지 않는다면 듣지 마십시오! 다른 사람에게 편안한 것이 본인에게는 그렇지 않을 수 있습니다. 마음을 차분하게 하기 위해서는 가사가 없는 음악이나 느린 템포의 음악이 선호됩니다. 좋아하는 곡 목록이 있다면 휴식을 취할 때 들을 수 있는 플레이리스트를 만들어보십시오. 필요할 경우 가족이나 친구에게 도움을 구하십시오.
- **편안한 자세를 취하십시오.** 본인에게 가장 편안한 자세로 앉거나 누우십시오. 눈을 감으십시오. 근육의 긴장을 푸십시오. 횡경막(가슴 중앙)을 통해 깊이 숨을 쉬십시오. 어깨와 배, 얼굴 근육까지 긴장을 푸십시오. 코를 통해 깊이 숨을 쉬십시오. 배가 천천히 불룩해지도록 깊이 숨을 들이쉬 다음 입을 통해 내쉬십시오.
- **음악에 집중하십시오.** 다른 것에 대해 생각하고 있음을 인지하게 되면(또는 지금 듣는 음악에 대해 생각하고 있더라도) 천천히 생각을 지금 이 순간으로 되돌리고 음악 소리, 음악이 일으키는 몸 속 느낌에 집중하십시오. 진정으로 음악을 느껴보십시오.
- **본인이 원하는 만큼 편안함을 느낄 수 있을 때까지 계속 하십시오.** 마음을 챙기는 음악 감상 휴식의 목적은 마음 속의 목소리를 차분하게 하고 그저 음악과 "함께 하고" 몰입하는 것입니다.



## 마음을 챙기는 보기

잠시 시간을 내 마음을 챙기며 풍경을 “보는 것”은 지금 이 순간에 집중하는 좋은 방법입니다.

1. 풍경이 보이는 창가 자리를 찾으십시오. 어디서나 할 수 있습니다.
2. 눈에 보이는 모든 것을 보십시오. 창 밖으로 보이는 것들에 꼬리표를 붙이거나 분류를 하지 마십시오. “새” 또는 “정지 표지판”을 생각하지 말고 색상이나 패턴, 질감을 알아보려고 하십시오.
3. 미풍에 흔들리는 풀이나 잎사귀의 움직임과 같은 것들을 잘 지켜보십시오. 본인이 볼 수 있는 세상의 작은 부분에서 여러 형상을 보십시오. 그러한 풍경에 익숙하지 않은 사람의 눈으로 창 밖의 세상을 보려고 노력하십시오.
4. 비평을 하지 말고 관찰을 하십시오. 의식을 하되 집착하지 마십시오.
5. 집중력을 잃었다면 집중력을 잃게 만든 생각에서 벗어나서 다시 색이나 형태를 보고 원래의 마음 상태로 되돌아오십시오.

## 자애 명상과 마음 챙김

1분 동안 “행복하게 잘 살 수 있기를, 다정함과 평화로 마음을 채울 수 있기를”이라는 말을 반복하십시오. “당신”이나 “나”로 말을 바꿔가며 본인이 알고 있고 좋아하는 사람에 대해 생각하거나 누군가에게 사랑을 보내보십시오.





**잠시 시간을 내 마음 챙김을 연습하십시오.** 잠시 시간을 내 현재에 머물며 인식을 하려고 노력하십시오. 어떻습니까? 현재 몸은 무엇을 느끼니까? 긴장이 느껴지는 지점이 있습니까? 현재 무엇을 인식하고 있습니까?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 호흡 연습

시선을 아래로 내리고 어디에서 호흡이 느껴지는지 인지하십시오. 콧구멍으로 들어오고 나가는 공기가 될 수도 있고 가슴과 배의 오르내리는 움직임이 될 수도 있습니다. 아무것도 느낄 수 없다면 배에 손을 대고 호흡과 함께 손이 부드럽게 오르내리는 것을 인식하십시오. 원한다면 숨을 길게 들이마시고 내쉬면서 더 오래 깊이 호흡을 할 수 있습니다. 또는 그저 자연스럽게 숨을 쉬며 가장 편안하게 느껴지는 호흡을 하십시오.

호흡에 집중하십시오. 자꾸 딴 생각이 든다면 다시 호흡에 집중하십시오. 자신의 생각을 알아차렸을 때 “생각”이라고 말을 하고 천천히 다시 호흡에 집중할 수 있습니다.

숨을 내쉴 때 스트레스가 나가고 들이쉴 때 평화가 들어오는 모습을 그려보십시오. 1분 이상 이것을 연습할 수 있습니다. 단 1분만 하더라도 잠시 휴식을 취하면서 현재에 머물 수 있습니다.

일기를 쓰는 것은 자신의 이야기를 하는 것입니다. 자신의 이야기를 할 기회가 됩니다. 일기 쓰기를 통해 본인의 생활과 그에 관계된 감정들을 모두 살펴볼 수 있습니다. 애통해하거나 기쁨의 탄성을 외칠 수 있으며 글쓰기를 통해 본인의 마음과 영혼, 상상력을 원하는 곳으로 데려갈 수 있습니다. 이것은 또한 집중과 스트레스, 불안에 도움을 주는 마음 챙김의 한 형태입니다.

일기 쓰기에서 오는 치유와 변화, 성장은 신체적, 정서적, 정신적, 및 영적 차원에서 나타날 수 있습니다. 효과적인 일기 쓰기를 통해 빠른 속도로 외상을 치유하는 힘을 주는 뇌 가소성을 통해 생리적 변화를 만들어낼 수 있습니다. 일기 쓰기는 뇌의 전액골 피질 활동을 증가시켜 문제 해결과 비판적 사고 능력에 영향을 주는 것으로 밝혀졌습니다. 일기 쓰기는 또한 외상 후 스트레스 장애 증후군, 기억력 상실에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

### 일기 쓰기를 위한 도움말

- **일기를 쓰는 올바른 방법이나 잘못된 방법은 없습니다.** 본인의 필요와 능력에 맞는 과정에 적응하십시오.
- **일기는 본인만 볼 수 있습니다.** 일기를 쓰면서 다른 사람이 본인이나 본인의 글을 평가하는 것을 걱정하지 마십시오. 일기에 어떤 내용을 쓰든 다른 사람이 아닌 본인만 보기 위해 쓰는 것입니다.
- **철자나 구두법, 문법을 걱정하지 마십시오.** 일기에 쓰는 글은 평가를 받거나 출판을 할 목적이 아니므로 글의 기술적 측면에 대해 걱정하지 마십시오. 문법이나 구두법에 대한 걱정은 글쓰기의 흐름을 멈추고 글을 막히게 만들 수 있습니다. 무엇에 대해 쓰든 최대한 오래 계속 써보십시오.
- **가능한 자주 쓰십시오.** 습관을 들이면 더 쉬워지고 더 큰 치유의 효과를 얻을 수도 있습니다. 하루라도 건너 뛰면 아쉬워질 만큼 일기 쓰기가 건강하고 도움이 되는 습관임을 알 수 있을 것입니다. 본인에게 맞는 일정을 정해 하루의 루틴에 포함시키십시오.
- **펜이나 연필을 이용하여 일기를 쓰십시오.** 글을 쓰는 행위(타이핑과 비교했을 때)는 마음을 열고 창의성과 통찰력을 더 많이 발휘할 수 있게 해준다는 것이 증명되었습니다.
- **자유롭게 써보기.** 중요한 것은 펜/연필을 들고 무엇이든 떠오르는 것을 쓰는 것입니다! 10-20분 동안 자유롭게 써보십시오. 시간이 많지 않다면 단 몇 분이라도 효과가 있을 것입니다. 글쓰기가 막혔다면, “막혔어, 막혔어”와 같은 글을 써보거나 마지막 몇 단어를 반복해서 써보십시오. 그저 계속 쓰다보면 곧 새로운 생각이 떠오를 것입니다.
- **스스로 검열을 하거나 편집을 하지 않도록 최선을 다하십시오.** 무엇이든 떠오르는 것을 쓰는 것이 치료 과정의 한 부분입니다. 어떤 단어가 떠오르지 않는다면 다른 단어를 사용하고 선을 그으십시오(나중에 채울 빈 칸처럼). 자유롭게 흐르는 대로 글을 쓰십시오.

다음은 외상성 뇌 손상을 경험한 사람들에게 도움이 될 수 있는 몇 가지 일기 쓰기 힌트입니다.

#### 뇌 손상이 어떻게 발생했는가...

- 뇌 손상은 어떤 사건이나 상황의 결과로 일어났습니다. 본인의 이야기를 시작하기 위해 먼저 사건이나 상황에 대해 쓰십시오.
- 뇌 손상을 일으킨 사건이나 상황이 기억난다면, 먼저 이렇게 써보십시오. 나는 뇌 손상이 어떻게 일어났는지 기억한다...
- 뇌 손상을 일으킨 사건이나 상황이 기억나지 않고 나중에 설명을 들었다면, 먼저 이렇게 써보십시오. 이야기를 들은 후에 따르면, 나의 뇌 손상은 이렇게 발생했다...









## 다른 일기 쓰기 힌트에는 다음이 포함됩니다.

- 오늘의 느낌은 이렇습니다...
- 오늘은 이 기분을 대신 느꼈으면 합니다...
- 단어가 떠오르지 않을 때 사람들이 이렇게 해준다면 도움이 될 것입니다...
- 허끝에서 내가 하고 싶은 말이 맴돌지만...
- 내 몸을 갖고 사는 느낌은...
- 내 신체의 일부가 예전처럼 잘 작동하지 않기 때문에...
- 내가 경험한 신체적 변화 중 가장 성가신 것은...
- 내 마음은 과거에 \_\_\_\_\_ 이러했으며 지금은...
- 예전에는 \_\_\_\_\_ 이(가) 쉬웠지만 지금은 훨씬 어려워졌으며 그 이유는...
- 내가 상실한 것 중 가장 중요한 것은...
- 나는 과거에 \_\_\_\_\_ 이러했으며 지금은...
- 나는 뇌 손상 후 \_\_\_\_\_ 을(를) 상실했으나 지금은 돌아왔고...
- 나는 아직 \_\_\_\_\_ 을(를) 원하며 그 이유는...
- 뇌 손상이 “과거의 나”에게 영향을 준 것은...
- 내가 가장 그리운 “과거의 나”는 \_\_\_\_\_ 이며 그 이유는...
- 누구도 내가 겪은 일을 공감할 수 없으며 그 이유는...
- 좋은 기분을 바로 해치고 자신을 무너뜨릴 수 있는 세 가지는 무엇입니까? 이러한 영향에 맞서기 위해 이용할 수 있는 전략은 무엇이 있습니까?
- 긴장을 풀기 위해 할 수 있는 일 두세 가지를 설명해주시오.



때로는 뇌 손상 때문에 잃은 것이 무엇인지 생각하고... 얻은 것은 무엇인지 목록을 만들어보는 것이 도움이 됩니다. 예를 들어...

### 잃은 것

1. 운전 능력
2. 예전 성격
3. 균형
4. 기억
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

### 얻은 것

1. 아내가 나를 얼마나 사랑하는지 알게 됨
2. 집에 대한 감사가 커짐
3. 도움을 주는 친구들을 찾게 됨
4. 나의 뇌에 대해 더 잘 알게 됨
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

이것은 감사 일기와 연결될 수 있으며 매일 감사한 일들을 의식적으로 찾아볼 수 있습니다. 긍정적인 생각에 집중하는 간단한 행위만으로도 부정적인 패턴에서 벗어나는 데 도움이 될 수 있습니다.

## 수용

수용이란 “저항을 하거나 반응을 하지 않고 뭔가를 견디기로 받아들이는 것, 사실임을 인정하는 것, 일에 착수하기로 받아들이는 것입니다. 수용은 실상을 인정하거나 현 상황이 그렇다는 것을 인정하는 것입니다. ‘다 그런거지’라고 말할 수 있는 것입니다.” - Merriam-Webster 사전

### 수용이란:

- 때로는 장기간에 걸쳐 조금씩 이루어지는 지속적인 과정.
- 이전의 자신을 보내고 새로운 자신이 됩니다.
- 뇌 손상 증상이 영원히 사라지지 않을 것임을 알고 있지만 우리는 그 증상에 대처할 수 있습니다.
- 자신의 한계를 알고 한계에 맞서는 대신 한계를 안고 노력합니다.
- 언제 도움이 필요한지를 인식하고 도움을 구하는 방법을 파악합니다.
- 통제할 수 없는 것은 보내고 할 수 있는 일에 에너지를 집중합니다.
- 현실을 개선하기 위해 노력하고 있더라도 지금의 현실을 인정합니다.

### 수용은 다음을 의미하지 않습니다.

- 일회성 사건.
- 일어난 일에 동의하기, 또는 좋아하기.
- 발전을 포기하기.
- 증상이나 고생의 끝.

수용을 정의하는 것이(완전한 수용일 필요는 없습니다) 수용이라는 여정의 첫 단계입니다. 여기서부터 우리는 도움이 되는 전략에 집중하고 앞으로 나아갈 수 있습니다.

## 의사소통

솔직하게 개방적으로 소통을 하는 것은 외상성 뇌 손상이 없는 대부분의 사람에게도 어려운 일입니다. 하지만 TBI가 발생한 후에는 본인의 요구와 감정을 전달하는 것이 그 어느 때보다 더 중요해졌음에도 불구하고 훨씬 더 복잡하고 어려워졌습니다.

**소통은 단순히 말을 하는 것 이상입니다.** 실제로 소통을 하기 위해서는 다른 사람과 정보를 공유해야 합니다(그리고 적극적으로 정보를 들어야 합니다). 소통은 혼자서만 말을 하는 것이 아닙니다.

### 효과적인 사회적 소통은 다음을 할 수 있음을 뜻합니다.

- 들은 내용을 경청하고 기억합니다.
- 다른 사람의 말에 끼어들지 않고 차례대로 말을 합니다.
- 횡설수설을 하지 않고 정확하게 정보를 공유합니다.
- 타당하게 정리된 말을 합니다.
- 상황에 맞는 어조와 감정을 이용합니다.
- 본인이 말하는 내용과 방법, 그것이 다른 사람에게 미치는 영향에 주의합니다.
- 눈을 마주치고 상대방에게 본인이 상호작용을 하고 있으며 관심을 갖고 참여하고 있음을 알립니다.
- 개방적인 바디랭귀지를 보이고 상호작용하는 상대방의 얼굴을 바라보며 말하고 팔짱을 끼거나 다른 곳을 보지 않도록 합니다.
- 함께 상호작용하는 상대방에게 본인이 이 상호작용에 관심을 갖고 있고 적극적임을 알 수 있도록 합니다.
- 상대의 말하는 어조를 이해하고 파악합니다. 예를 들어 “괜찮아”라고 말을 하더라도 어조를 통해 괜찮지 않음을 파악할 수 있습니다.

사회적 소통 방법을 인식함으로써 (위의 목록 참조) 사회적 기술의 개발과 강화를 시작할 수 있습니다.

**사회적 기술**은 다른 사람들과 소통하고 상호작용하는 기술입니다. 사회적 기술에는 본인이 하는 말과 바디랭귀지, 눈 맞추기, 표정, 어조 및 기타 행동이 포함됩니다. 외상성 뇌 손상을 겪은 사람에게는 인지 기술(집중력 유지하기, 기억력)과 감정(불안, 분노, 슬픔)이 사회적 기술에서 어떤 중요한 역할을 할 수 있는지에 집중하는 것이 중요합니다.

**사회적 기술의 예시에는 다음이 포함됩니다.**

- 사람들이 하는 말을 듣고 이해하기.
- 자신의 생각과 필요한 것, 감정을 말과 행동으로 전달하기.
- 사회적 상황에서 감정 관리하기.
- 사회적 경계와 사회적 규칙 존중하기. 예를 들어 다른 사람에게 너무 가까이 서지 않기 또는 지나치게 개인적인 질문 하지 않기.
- 본인이 하는 말과 말을 하는 방법, 행동을 사회적 상황에 따라 조정하기.

**사회적 기술이 중요한 이유는 무엇입니까?**

좋은 사회적 기술은 다음에 도움을 줄 수 있습니다.

- 즐거운 교류하기.
- 다른 사람들과 어울리기.
- 오래된 우정을 강하게 지키고 새로운 우정을 자주 형성하기.
- 사회적 상황에서 자신감 갖기.
- 학교나 일자리, 자원봉사 상황에서 성공하기.

**외상성 뇌 손상이 사회적 기술에 미치는 영향**

외상성 뇌 손상이 발생한 후에는 사회적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 사람은 다 각기 다르지만 정서적 불안정성(9페이지에서 자세히 설명), 분노(11페이지), 충동 통제(16페이지) 등 감정을 관리하기 어려워질 수 있습니다.

**외상성 뇌 손상이 발생하면 사회적으로 다음을 느낄 수 있습니다.**

- 다른 사람들과 있을 때 소외되고 불편함을 느낍니다.
- 대화를 막고 끼어듭니다(충동성).
- 대화 중에 집중력을 잃습니다.
- 다른 사람이 한 말을 잊습니다.
- 말을 오해하고 다른 사람의 표정 및/또는 어조나 행동을 잘못 파악할 수 있습니다.
- 다른 사람과 어울리기가 어렵습니다.
- 말을 너무 많이, 너무 크게 하거나 너무 적게, 너무 솔직하게 합니다.
- 생각과 감정을 표현하는 데 어려움을 겪습니다.
- 다른 사람의 말에 관심을 보이는 데 어려움을 겪습니다.
- 대화를 시작하거나 유지하는 방법을 모릅니다.
- 본인의 소통이 다른 사람에게 혼란을 줍니다.
- 너무 많은 정보를 제공합니다(과도한 공유).
- 정보를 너무 적게 제공합니다.
- 헛설수설을 하고 했던 말을 반복합니다.
- 앞뒤가 안 맞는 말을 하거나 이해하기 어려운 말을 할 수 있습니다.
- 대화 주제를 유지하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.
- 본인의 말이 다른 사람들의 관심을 끌지 못할 수 있습니다.
- 말을 너무 느리게 하거나 정보를 느리게 처리할 수 있습니다.
- 의미를 명확히 하거나 대화를 계속 진행하기 위해 상대방이 많은 질문을 해야 할 수 있습니다.
- 대화에서 다른 사람을 불편하게 했을 때 사회적 신호를 알아차리지 못할 수 있습니다(단서, 힌트, 제스처, 눈 마주치기, 감정).

다음은 외상성 뇌 손상을 겪은 후 사회적 소통에 도움이 되는 몇 가지 전략입니다.

- **대화에 주의를 기울이고 집중하십시오.** 외부나 내부의 자극 때문에 산만해지지 않도록 하십시오.
- **본인의 생각을 정리하십시오.** 대화 주제를 핵심 요소별로 나눠서 하고자 하는 말을 논리적으로 정리하여 대화 상대방에게 전달하십시오. 생각을 정리해서 대화가 옆길로 새거나 황설수설을 하지 않게 합니다.
- **정보 처리 전략을 이용하십시오.** 정보가 너무 빠르거나 급하게 전달되면 누구든지 정보를 처리하는데 부담을 느낄 수 있습니다. 시간을 두고 차분한 목소리로 요점을 분명히 하여 최대한 명확하게 말을 하십시오.
- **충동을 방지하십시오.** 말을 하기 전에 잠시 시간을 내 생각해보십시오. 다른 사람이 말을 하는 동안 끼어들지 마십시오.
- **자기 관찰.** 대화 내용/주제를 인지하고 그것이 상황에 적절한지 생각하십시오. 본인의 목소리 크기에 주의하십시오. 실내와 실외에 맞는 목소리로 말을 하십시오.
- **과도한 자극에 주의하십시오.** 몸이 하는 말에 귀를 기울이십시오. 사회적 환경에 압도될 수 있고 짜증이나 실망감이나 압도된 느낌을 느끼기 시작한다면 정중하게 양해를 구하고 안정을 취하고 침착할 수 있는 방법을 찾으십시오.

경청을 하는 것이 좋은 소통을 하는 데 중요합니다. 본인이 할 말이나 소통 방식이 걱정될 수 있겠지만, 언제나 경청을 하는 것이 사회적 환경에서 좋은 기본 태도라는 점을 기억하십시오. 경청하기:

- 눈을 마주칩니다.
- 주의를 기울입니다.
- 다른 사람이 말을 할 때 끼어들지 않습니다.
- 소통 내용에 관심을 보입니다. 눈을 마주치고 고개를 끄덕이고 질문을 합니다.
- 긍정적인 바디랭귀지를 이용합니다 - 상대방 얼굴을 마주 보고 팔짱을 끼지 않고 눈을 맞춥니다.
- 열린 마음으로 대화에 접근합니다(편견을 갖거나 추측을 하지 않습니다).

## W.A.I.T.을 실천하거나 “내가 말을 하는 이유” 전략을 이용합니다

말을 하기 전에 잠깐 시간을 내서 스스로에게 다음과 같은 질문을 하는 간단한 전략입니다.

- 승인을 받거나 도움을 받기 위해 말을 하고 있는가?
- 상황을 통제하기 위해 말을 하고 있는가?
- 좋아하지 않는 것을 비판하거나 불만을 표시하기 위해 말을 하고 있는가?

대화를 시작하기 전에 몇 가지 질문을 생각해보고 스스로에게 물어보십시오.

- 내가 하고자 하는 말의 의도는 무엇인가?
- 상대방의 말과 인식을 잘 이해하기 위해 할 수 있는 질문이 있는가?
- 어떻게 하면 지금 이 순간 단순히 잘 듣고 주의를 기울이고 말을 하고자 하는 충동을 흘려보낼 수 있을까?

이상적인 대화는 서로 말을 많이 주고 받아야 하며 각 사람의 발언 비중이 50% 정도 되어야 합니다. 따라서 절반 정도의 시간은 말을 하지 않고 기다려야 합니다. 말을 하기 전에 위의 W.A.I.T. 전략을 기억하십시오. W.A.I.T. 전략은 대화에 주의를 기울이면서 자신을 관찰하도록 도와줍니다. 이 전략은 머리 속에 떠오르는 생각에 집중하도록 도와줄 수 있고 그런 생각들이 도움이 되는 생각인지 아닌지를 판단하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



사회적 대화나 말하기에서 중요한 것은 자기 자신과 자신의 생각, 아이디어를 말로 표현할 수 있는 것입니다. 사회적 환경에서 효과적으로 소통을 하기 위해 어떤 전략을 이용하십니까?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



본인이 이용하는 가장 강력한 사회적 소통 기술에는 무엇이 있습니까? 어떤 사회적 기술을 배우고 싶습니까?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 가정폭력(Domestic Violence), 친밀한 파트너 폭력(Intimate Partner Violence)

친밀한 파트너 폭력에는 한 친밀한 파트너가 권력과 통제 관계를 형성하기 위해 (현재의 또는 과거의) 다른 파트너에게 하는 모든 행동이 포함됩니다. 여기에는 신체적 또는 성적 폭력이 포함될 수 있지만 이것으로 국한되지 않습니다. 금전적, 정서적, 심리적, 문화적, 종교적, 생식적 행동, 및 기타 통제 행동이 포함될 수 있습니다. 일부 IPV 유형은 직접 대면 상황에서뿐 아니라 모바일 기기와 소셜미디어 사이트에서 전자적으로도 지속될 수 있습니다. IPV는 해당 개인들이 함께 생활하는지 여부에 관계 없이 발생할 수 있습니다. 이것이 IPV와 가정폭력의 주된 차이입니다.

가정폭력은 보통 한 곳에서 함께 사는 사람들 사이에서 발생하는 폭력을 나타냅니다. 이것은 한 파트너가 상대방에 대해 권력 관계를 유지하기 위해 이용하는 통제 행동의 한 패턴입니다.

가정폭력은 외상성 뇌 손상의 주된 원인입니다. 피해를 입는 사람은 성인 여성이 훨씬 많지만 성인 남성과 아동 역시 가정 환경에서 이러한 뇌 손상을 유발하는 심각한 신체적 폭력의 피해자가 될 수 있습니다.

IPV와 DV에서는 통상적으로 폭력의 악순환이 지속적으로 반복됩니다. 이 순환은 언어, 위협, 굴욕이나 조롱으로 시작되며 대개는 상대방의 “실수”를 인지하고 불같이 화를 내며 이것이 신체적 폭력으로 이어질 수 있습니다. 마지막으로 학대를 가한 사람이 진정을 하고 용서를 구하며 다시는 그런 일이 없을 것이라 약속합니다. 이러한 전략을 이용하여 학대자는 피해자를 무력하고 외롭고 무기력하게 만들며 곁에 머물도록 조종하고 권력과 통제력을 형성하고 유지하게 됩니다.

### 건강한 관계 대 건강하지 않은 관계

관계에서 적절한 대우와 부적절한 대우를 구분하는 것이 중요합니다.

#### 건강한 관계

- 절충
- 상호 존중을 토대로 함
- 파트너십
- 신뢰
- 자기 자신이 될 수 있음
- 안전함을 느낌
- 지지와 격려
- 경계의 존중
- 친구 및 가족 관계 지원
- 솔직하고 개방적이고 안전한 소통
- 자유와 개인 시간의 존중
- 본인의 관심사와 일정을 위해 시간을 갖도록 지지

#### 건강하지 않은 관계

- **상대가 하는 모든 일을 감시.** 과도하게 많은 전화나 문자로 어디에 있는지 추적하고 어디에 있는지 증명할 수 있도록 사진을 보내도록 하며 GPS, 키 기록 소프트웨어 등을 이용하여 상대를 추적하기. 전화와 문자, 이메일, 소셜미디어, 음성메일을 감시하고 우편물을 열어보기. 어디에 있는지, 어디로 가는지 계속 묻고 알고자 함.
- **지배와 통제.** 개방적인 대화를 하지 않음. 상대의 생각과 감정에 신경을 쓰지 않음. 거짓말을 하고 있다고 의심함. 모든 일에 대해 비난을 가함. 자신의 잘못을 인정하지 않음. 나쁜 직감. 약물 남용.

- **가족이나 친구와 보내는 시간에 대해 대놓고 질투를 함. 상대가 친구/가족과 보내는 시간과 소통을 제한함.** 함께 가기에 부적절하거나 함께 있는 것이 허용되지 않은 곳을 포함하여 어디를 가든 함께 갈 것을 주장함. 어떤 일에 동의하도록 강제하거나 속임수를 써서 조종함.
- **가족 교통수단, 금전, 신용 이용을 제한하거나 차단함.** 급여를 몰수함. 대수롭지 않은 금액까지 강제로 모든 지출을 계산하도록 함. 비현실적으로 적은 생필품 비용을 제공함. 강제로 혼자 생활비를 벌도록 하거나 일을 하는 것을 허용하지 않음. 상대의 성공에 관심이 없으며 축하를 해주는 대신 깎아내림. 상대의 성장이나 목표 추구 지원을 지원을 체계적으로 차단하거나 상대의 성장을 의도적으로 막거나 목표를 추구하지 못하게 고의적으로 방해함. 만연한 불안감.
- **신체적으로 공격을 하거나 해를 입힘.** 밀기, 때리기, 발로차기, 머리 잡아당기기, 무기 사용하기, 또는 기타 폭행 수단. 상대를 향해 또는 상대에 가까이 물건 던지기. 상대나 상대의 자녀, 애완동물, 가족에게 해를 가하겠다고 위협하여 강제로 어떤 일을 하도록 함. 상대를 익숙하지 않은 곳에 내버려두기. 집에 감금하거나 내보내기. 원하지 않는 일을 하게 함. 옷차림이나 외모를 통제하기(옷, 화장, 보석, 머리카락).
- **자신감을 잃게 만들기 위한 비판과 모욕, 의도적인 깎아내리기.** 다른 사람들 앞에서 깎아내리기. 상대를 깎아내리고 불안정한 정체성을 느끼게 만들기. 이별로 위협을 하고 관계를 불안정하게 느끼도록 하기. 상대를 무시하고 함께 있어도 외로움을 느끼도록 만들기. 관계의 경계와 요구를 존중하기를 거부하기. 자주 헤어지고 다시 만나기. 부정직함과 얼버무리기. 무능 또는 노력 거부. 부정 행위 또는 부정 행위 혐의. 성적 학대, 강간에 참여하거나 상대가 불편해하는 일을 강제로 시킴. 강제 임신.

## 폭력의 정상화

폭력의 정상화:

- 폭력이 변할 수 없음을 받아들임(삶의 한 부분임).
- 폭력이 실제로 어떤 결과도 가져오지 않는다는 것을 인정함.
- 폭력 예방은 가해자가 아닌 피해자의 책임이라고 생각하기.

영화와 TV 쇼, 비디오 게임, 포르노, 광고에 폭력이 만연함. 이러한 플랫폼에서 폭력은 자주 미화되고 낭만적으로 포장됨. 폭력이 정상화되면 정상적인 사회의 한 부분으로 용인됩니다.

### 폭력의 정상화를 해결하는 방법

- **우리는 폭력에 대해 이야기를 합니다.** 우리는 자기 자신과 타인에게 폭력에 대해 교육합니다. 폭력을 드러냅니다. 폭력에 관하여 이야기할 때 폭력에 관한 정상화된 신념들을 허물기 - 이렇게 하면 낙인을 줄이도록 도움이 됩니다.
- **다른 사람들이 스스로 목소리를 내서 자신의 이야기를 되찾도록 돕습니다.** 누군가 나서서 자신에게 지속된 폭력에 대해 이야기할 때 부끄러운 순간이 아닌 자유를 찾는 순간이 되어야 합니다.
- **우리의 가치를 찾습니다.** 피해자는 때때로 자신이 학대를 받을 만해서 학대당하는 거라고 생각할 수 있습니다. 학대로 인해 부끄러움을 당하고 폄하와 모욕을 당하며 무가치하거나 못난 사람이라고 생각하게 되었기 때문에 이런 일이 발생할 수 있습니다. 이들은 사랑을 받기 위해 '자신을 개선해야' 한다고 생각할 수 있습니다(폭력의 원인을 자신에게서 찾음). 우리의 가치를 찾음으로써 우리는 자기자신이 학대나 통제를 받을 만한 사람이 아니라는 것을 믿을 수 있습니다.

## 지금 바로 도움을 받으십시오

본인이나 본인이 아는 누군가가 가정폭력을 당하고 있음을 알고 있다면, 다음 기관 중 한 곳에 전화나 문자, 채팅으로 연락을 취하십시오.

이중 여러 기관에서 온라인 채팅 옵션도 제공합니다. 하지만 인터넷 사용이 감시받을 수도 있다는 점과 완전히 삭제하기가 어렵다는 점을 기억하십시오. 인터넷 사용이 감시되고 있지 않을까 걱정된다면, 웹사이트 및/또는 온라인 채팅 대신 전화나 문자를 이용하십시오.

### 전국 가정폭력 핫라인(National Domestic Violence Hotline)

전화 또는 문자 (800) 799-7233 또는 (800) 787-3224 (TTY).

이 서비스는 하루 24시간 항상 이용 가능합니다.

TheHotline.org

### 십대 데이트 폭력 핫라인(Teen Dating Violence Hotline)

(866) 331-9474로 전화하거나 문자를 보내십시오

이 서비스는 하루 24시간 항상 이용 가능합니다.

LovelsRespect.org

### 스트롱하츠 네이티브 헬프라인(The StrongHearts Native Helpline)

(844) 762-8483으로 전화하십시오.

월 - 금 오전 9시부터 오후 5시 30분까지 이용 가능

StrongHeartsHelpline.org



### 전국 가정폭력 핫라인 청각장애인 서비스(The National Domestic Violence Hotline Deaf Services)

언제든지 (855) 812-1001 (비디오폰) 또는 (800) 787-3224 (TTY)를 통해 이용 가능하며 매일 오전 7시에서 오후 2시까지 라이브 채팅 이용 가능.

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

### King/Snohomish/Pierce County Deaf Hotline

매일 하루 24시간

206-812-1001(비디오폰)

adwas.org/hotline/local/

### 킹카운티 가정폭력 핫라인(King County Domestic Violence Hotline)

(206) 737-0242 또는 (877) 737-0242

매일 하루 24시간 라이브 채팅

DVHopeline.org/

### 가정폭력 핫라인 전화를 통해 기대할 수 있는 서비스

- 가까운 가정폭력 프로그램으로 직접 연결.
- 지역 내에서 안전 보호소, 옹호 그룹, 상담, 법률 조연과 같은 자원을 찾도록 지원.
- 위기 지원, 정서적 지원, 안전 계획.
- 통역 서비스를 통해 170개 언어로 핫라인 옹호 이용 가능.

## 제대 군인과 외상성 뇌 손상

현역 군인과 제대 군인은 전투나 훈련 시 경험한 폭발로 인해 뇌 손상을 겪을 위험이 있습니다. 미국 보훈부 (Department of Veterans Affairs)에 따르면 VA 건강관리를 이용하는 185,000명 이상의 제대 군인이 한 건 이상의 TBI 진단을 받았습니다.

### 폭발파란 무엇입니까?

폭발 손상은 파도에 부딪혀 바다 속으로 끌려 들어가는 것처럼 느껴지며 그 과정이 매우 빠르게 진행됩니다. 보다 과학적으로 설명하면 폭발 손상은 폭발 시 발생하는 복잡한 압력파로 인해 발생합니다. 폭발로 인해 즉각적으로 대기압이 상승하는데 이렇게 상승한 대기압은 사람이 견딜 수 있는 수준을 훨씬 뛰어넘습니다.

### 폭발 손상의 메커니즘

폭발 손상에는 네 가지 기본 메커니즘이 있습니다. 폭발 손상은 1차, 2차, 3차, 4차로 분류됩니다.

- **1차 폭발 손상**은 폭발 자체이며 대기압이 사람을 타격하고 몸의 모든 기관을 밀어냅니다. 폭발로 인해 발생한 과도한 압력의 폭발파는 높은 속도로 이동하며 주변 환경의 영향을 받습니다. 과도한 압력파는 빠르게 방출되어 소멸하기 때문에 폭발 장소에서 가장 가까이 있는 사람이 상해를 입을 위험이 가장 큽니다.
- **2차 폭발 손상**은 에너지가 가해져 날아가는 파편으로 인해 발생하며 이 파편들은 뇌의 관통상을 일으킬 수 있습니다.
- **3차 폭발 손상**은 사람이 폭발로 인해 날아가 인접한 벽이나 심지어 자동차 핸들 등 단단한 물체에 부딪혀 발생할 수 있습니다. 이러한 유형의 손상은 힘의 가속/감속과 관련될 수 있으며 고속 주행 차량의 교통사고 후에 발생하는 것과 같은 뇌의 둔력 외상이 발생합니다.
- **4차 폭발 손상**은 외상성 절단과 관련된 과다 출혈 또는 심지어 폭발 시 발생하는 독성 가스의 흡입 등으로 인한 심각한 폭발 관련 외상이 발생했을 때 나타날 수 있습니다.

### 외상 후 스트레스 장애란 무엇입니까?

PTSD는 실제 사망이나 생명의 위협, 심각한 상해, 또는 성폭력에 노출된 후 나타날 수 있는 증상들로 설명됩니다. 이러한 사건으로는 전투 노출, 가정 폭력, 성적, 정신적, 신체적 학대, 교통 사고, 테러리스트 공격, 자연 재해 등이 있습니다.

### 뇌진탕과 PTSD는 연관이 있습니까?

- 예. 뇌진탕과 PTSD는 신체적 변화와 심리적 증상이 수반되며 두 가지 모두 발생할 수도 있습니다.
- 뇌진탕과 PTSD는 같은 외상성 사건으로 인해 발생할 수 있습니다.
- 뇌진탕이 발생한 사람 중 일부는 PTSD도 나타날 수 있지만 모두가 그런 것은 아닙니다.
- PTSD와 뇌진탕 증상은 비슷할 수 있으며 정확히 구분하기 어려울 수 있습니다.

## 뇌진탕과 PTSD에 대해 알아야 하는 것은 무엇입니까?

- 머리 상해를 당했다면 가급적 빨리 건강관리 서비스 제공자의 평가를 받으십시오.
- 외상성 사건을 겪은 후 PTSD 증상이 발생했다면 건강관리 서비스 제공자를 찾아가서 치료 방법에 대해 상담을 받으십시오.
- 대부분의 경우 뇌진탕은 휴식을 취하면 좋아집니다.
- PTSD는 대개 치료가 잘 듣습니다. 일반적인 치료 방법에는 상담과 투약이 포함될 수 있습니다.
- 명상과 같은 일부 보완 또는 대체 의학적 접근 방식도 PTSD 증상 관리에 보조 치료법으로서 유용하게 쓰일 수 있습니다.
- 약물이나 알코올, 에너지 드링크 이용을 피하십시오. 이것들은 회복 과정을 방해할 수 있습니다.

가족들이 최근 본인의 변화를 알게 되었는지 물어보십시오. 스스로는 알아차리지 못하는 변화를 가족들은 알아차릴 수도 있습니다.

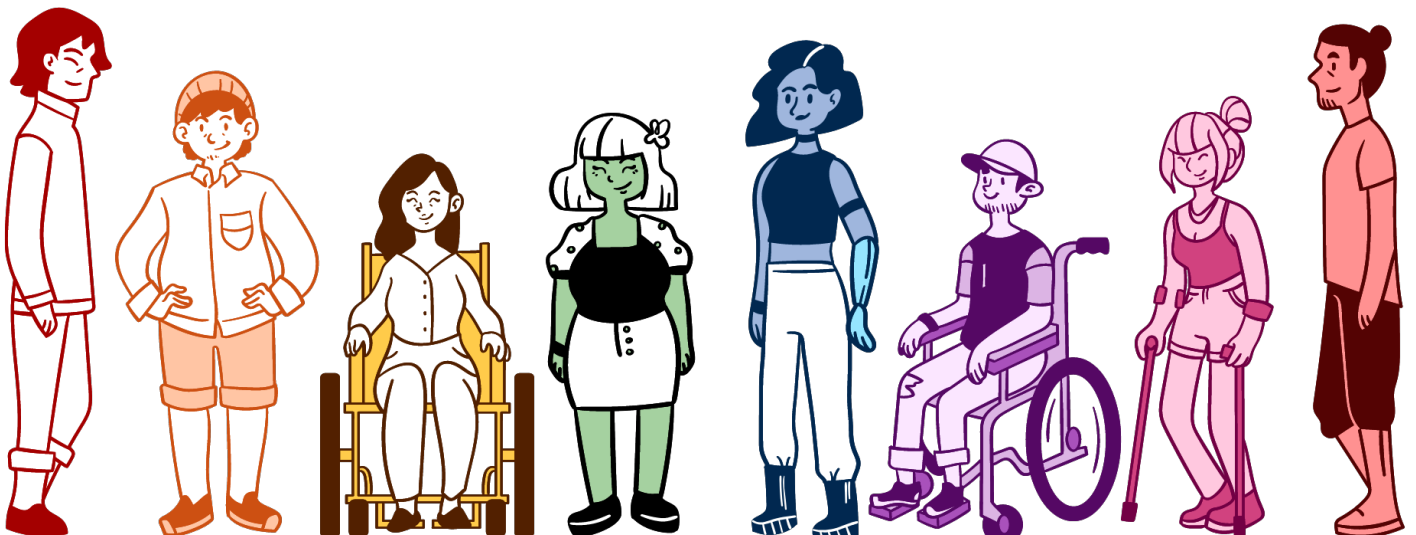
## 연결되고 지원을 받으십시오

외상성 뇌 손상 지원을 이용하고자 하는 제대 군인은 Washington 2-1-1부터 시작하십시오.

## 외상성 뇌 손상 지원 그룹

워싱턴주 외상성 뇌 손상 전략 파트너십 자문위원회(Traumatic Brain Injury Strategic Partnership Advisory Council)는 보건사회부(Department of Social and Health Services)를 통해 TBI 이후 생활을 위한 연결과 교육, 참여를 강조하는 지원 그룹을 제공합니다.

저희 지원 그룹은 개인 중심 접근 방식을 기본 개념으로 하며 장기 지식 및 일반 문제 해결 기술 개발을 도와 총명한 생활을 방해하는 장애물을 극복하도록 돕습니다. 저희는 간병인, 제대군인, 청소년 등 각계각층의 다양한 사람들을 환영합니다.





가까운 곳의 지원 그룹을 찾아보십시오. ... **WA 2-1-1** 또는 **Wa211.org**는 비공개 무료 커뮤니티 서비스이며 필요한 지역 서비스를 이용할 수 있도록 한 번에 연결해드립니다. 2-1-1은 귀하와 가까운 곳의 지원 그룹을 연결해드립니다.

- 주간이나 야간이나 언제든지 **2-1-1**에 전화해주시오. 귀하의 지역 내에서 외상성 뇌 손상(및 관련) 프로그램과 서비스 장소를 찾으실 수 있도록 도와드리는 전문가에게 상담을 받으실 수 있습니다. 2-1-1을 이용하시는 데 어려움이 있다면 1-877-211-9274로 전화해주시오.
- **211WAOD** 문자를 **898211**로 낮이든 밤이든 언제든지 보내주시오. 표준 메시지 및 데이터 요금이 적용될 수 있습니다. **STOP** 문자를 보내시면 수신 거부를 할 수 있습니다.
- 온라인 상에서 **Wa211.org**를 방문하여 전문가와 연락을 하고 TBI 자원을 찾으십시오.

### WA 2-1-1은 TBI에 어떤 도움을 줄 수 있습니까?

전화나 문자, 이메일을 통해 실시간 정보와 전문가 의뢰에 접근할 수 있습니다. 이것은 귀하의 요구를 충족하는 다음과 같은 프로그램들을 안내해드립니다.

- 사례 관리
- 직업 훈련
- 치료
  - 뇌 손상 평가
  - 재활
- 간병
  - 간병인 지원
  - 간병인 교육
  - 간병인 및 간병을 받는 사람을 위한 지원 그룹
- 교통
- 주택
- 식품 지원
- 법률 자원



**Washington**



*Transforming lives*

DSHS 22-1913 KO (2/23) Korean

**워싱턴주 보건사회부(Washington State Department of Social and Health Services)**