

트라우마와 위기 다루기

분산된 움직임으로서 가동하며 트라우마에 대한 조직적이고 세심히 관리되는 접근방식에 대한 계속 연구되고 있는 문서

제목을 북마크되었으니 더 쉬운 검색을 위해 PDF 뷰어로 이 기능으로 접속해 보시오.

베드로전서 5:2

1 너희 중 장로들에게 권하노니 나는 함께 장로 된 자요 그리스도의 고난의 증인이요 나타날 영광에 참여할 자니라 2 너희 중에 있는 하나님의 양 무리를 치되 억지로 하지 말고 하나님의 뜻을 따라 자원함으로 하며 더러운 이득을 위하여 하지 말고 기꺼이 하며 3 맡은 자들에게 주장하는 자세를 하지 말고 양 무리의 본이 되라 4 그리하면 목자장이 나타나실 때에 시들지 아니하는 영광의 관을 얻으리라

우리는 장로로서 권함을 받는다.

우리의 돌봄 가운데 있는 이들의 고통에 반응하는 장로로써만이 아니라

더욱이 우리는 사랑과 긍휼의 마음으로부터 반응하도록 권유받는다.

이런 동기는 의무감 이상의 것이 되어야 한다.

우리의 반응은 의무감을 넘어 진실해야 하고 공감하는 것이어야 한다.

따뜻한 마음, 공감 그리고 존중은 어떤 트라우마나 위기 상황을 다루는데 중요한 열쇠이다.

- 따뜻한 마음 - 통제하려거나 독점하려는 태도 없이 보살피고, 주의를 기울이고, 수용하고, 진심으로 다른 사람의 감정적 상태에 관심을 갖는 것
- 공감 - 개인적으로 느껴지는 감정을 자신의 것으로 여기지 않고 대상자가 바라보는 대로 세상을 보고 괴로움 가운데 있는 사람과 함께 괴로움을 느끼는 능력
- 존중 - 자아 존중감의 정도가 높아지면서 다른 이들을 소중하게 여기고 감사히 생각하는 것

트라우마란 무엇인가?

트라우마는 감정적으로 고통스럽거나 괴롭거나 충격적인 경험을 말하고, 지속적으로 정신적 신체적 결과를 낳을 수 있다. 트라우마 사건으로 인한 감정적 피해는 극단적인 사건에 대해 일어날 수 있는 정상적인 반응이다. 한 사람이 트라우마 사건에 반응하기까지 걸리는 정해진 구체적인 기간은 없다. 반응은 사건 직후에 바로 나타날 수도 있고 며칠, 몇 주, 혹은 몇 년 후에 나타날 수도 있다.

트라우마 상황의 종류

- 폭행 / 강도
- 현지에서 팀 내의 심각한 질병
- 동료/학생/가족 구성원 등의 사망
- 심각한 사고/의료적 응급상황
- 교통사고
- 자살이나 자살 시도

- 테러
- 인질/납치 또는 공중(해상) 납치
- 국가의 사회적 불안 (시민 소요)
- 성적 학대/강간
- 종교적(영적) 학대
- 아동학대/아동학대 혐의
- 범죄 연루 혐의
- 체포/투옥
- 당신의 YWAM 위치에 대한 부정적인 언론의 집중
- 정치적 불안(폭동, 무력 분쟁, 테러 등)
- 자연재해
- 살인
- 정신건강 악화

트라우마에 대한 심리적 영향과 신체적 영향에 대한 이해

트라우마 사건이나 반복되는 트라우마 이후, 사람들은 각기 다른 방식으로 반응하고, 그 반응은 신체적 반응부터 감정적 반응까지 다양한 범주로 나타난다. 트라우마에 반응하고 생각하고 느끼는 것에는 “옳거나” “그른” 방법은 없기 때문에 당신은 다른 사람들의 반응이나 당신의 반응을 판단하지 말아야 한다. 당신의 반응은 **비정상적인** 사건에 대한 **정상적인** 반응이다. 당신의 감정은 잘못된 것도 올바른 것도 아니라 그냥 실제일 뿐이다.

주의: 트라우마나 위기 가운데 사람들에게 일어나는 중요한 심리학적 반응 중 하나는 다음 질문들이다. “누가 이 상황을 관리하고 조정할 것인가?” “누구에게 갈 것인가?” “누가 나 자신과 다른 사람들을 돌볼 것인가?” “누가 책임질 것인가?” “누가 결정을 내릴 것인가?” 이런 질문들에 답하지 못한다면 이차적인 트라우마가 시작될 수 있고, 시작될 것이다.

트라우마의 감정적 증상과 심리적 증상

- 충격, 부인 또는 불신
- 분노, 짜증, 기분의 두드러진 변화
- 죄책감, 생존자의 자책, 수치심, 자기비난
- 더럽혀졌다고 느낌
- 상처받기 쉬움
- 슬픔 또는 무기력함
- 혼란스러움, 집중하기 어려움
- 불안, 두려움, 불안정
- 대인 기피와 고립
- 동떨어져 있거나 망연자실함
- 우울함

트라우마의 신체적 증상

- 불면증 또는 악몽

- 쉽게 깜짝 놀람
- 심장의 고동
- 통증과 고통
- 피로감
- 집중하기 어려움
- 초조와 불안
- 근육의 긴장
- 인지능력 장애
- 높아진 경계감(heightened sense of awareness)

다음의 요소들이 트라우마에 대한 다양한 감정적인 반응에 원인이 된다.

트라우마 사건의 강도

- 사건의 지속되는 기간
- 위험에 대한 인식
- 노출의 정도

영향을 받은 사람을 이해하기

- 대처 기술
- 사회적 특성
- 이전의 경험
- 종교적 세계관과 신학적 세계관

트라우마에 반응하기

Senior leader(s)/elder(s)/team leader(s)가 트라우마를 경험한 사람들에게 관심을 가지고 다가가는 것이 반드시 필요하다.

현지에서의 사건(Local)	→	local 엘더의 대응이 필요하다.
regional or multi-regional 사건	→	다음 중 두 가지가 필요하다: local, regional 또는 continental 엘더의 대응
global 사건 (트라우마 사건에 다양한 국적이 포함된 경우)	→	모두의 대응이 필요하다. (local, regional, continental, global 엘더가 다양한 정도에 따라 대응한다.)

Senior leaders/elders/ 팀리더들이 트라우마에 대응하는 중요성

트라우마의 시기에 엘더십의 대응에는 중요한 가치가 있음을 우리는 믿는다. 그들이 함께 있어 주는 것은 관계된 사람들이 더 깊은 차원의 돌봄을 받고 있다고 느끼게 한다..

- 트라우마를 완화시키는 것을 돕는다.
(완화란 편안하게 해주고, 감소시켜주고, 약화시키고, 줄여주고, 가볍게 해주는 것이다.)
- 개인과 그의 경험을 소중히 여겨주고 지지해준다.
- 이차적 트라우마를 감소시키는 것을 돕는다.
(상황에 잘 대응하는 것을 소홀히 하거나 잘못 다루면 상황을 더 악화시키게 된다.)
- 현 상황이 복잡하지만 사람들이 희망이 있음을 확신하게 돕는다.
- 방향 제시를 돕는다.
- 지속능력은 선교지에서의 회복탄력성을 증가시킨다.
- 안정감을 증가시키고 상처받기 쉬운 상태를 감소시킨다. 사람들은 트라우마 상황이 다뤄지지 않을 때 쉽게 상처받는다. 그리고 이것은 사람들이 선교지에 머물지 떠날지, 그리고 트라우마를 경험한 이후 그들이 어떻게 효과적으로 사역을 감당할 수 있을지에 영향을 줄 수 있다.
- 한 리더의 개입은 상황을 정상화하는 것을 돕고 감정적 안정감과 이해를 도울 수 있다.

일반적 생각

위기 대응의 황금률

위기 이전 / 예방

1. 미리 준비하고 정보를 받아라.
2. 당신이 있는 곳에서 지지해주는 네트워크를 형성하라.(YWAM 밖에서도)
3. **위기 가운데** 당신의 팀이 이것을 잘 인식할 수 있도록 해라.
4. 차분하게 집중하고 책임을 지라.
5. 모두의 안전을 보장하라.
6. 위기 대응팀을 구성하고 함께 협력하라.
7. **위기 상황 이후** 빠르게 분명하게 지혜롭게 소통하라.
8. 트라우마의 가능성을 인식하라.
9. 평가하라.

위기 대응의 황금률

위기 이전 / 예방

1) 미리 준비하고 정보를 받아라.

- 당신이 팀에 있는 모든 스태프들의 정보를 모두 담은 문서를 가지고 있도록 하라. **첨부된 정보 작성 문서를 참고하라.** 비밀 보장을 해주고 접근이 용이한 YWAM 장소에 이 문서를 출력된 자료로 보관하라.(이런 민감한 정보를 담은 자료에 대해 분명하게 제한된 접근 절차가 제시되어 있어야 한다.) 또한 이 문서를 디지털 형태로 보관하는 것은 위기상황 시 접근이 용이하게 한다.
- 당신이 있는 곳의 잠재적 위험 상황들을 인식하라.
- 필요한 예방조치를 취하라.
- TV, 대사관 공지사항, 이웃들의 소식 등을 통해 당신이 있는 곳의 소식들을 들어라.

2) 당신이 있는 곳에서 지지해주는 네트워크를 형성하라. (YWAM 밖에서도)

- 현지 문화와 언어, 그리고 경찰에 사고를 신고하거나 장례에 필요한 절차 등 합법적 절차를 잘 알고 있는 현지인들
- 미디어를 잘 다룰 수 있는 사람
- 다른 단체에 있는 현지 목회자나 선교사
- 필요하다면 상담해줄 수 있는 현지 변호사
- 위기 후 후유증을 도와줄 수 있는 심리학자, 목회자, 디브리퍼

3) 당신의 팀이 잘 인식할 수 있도록 해라.

- 당신의 스태프 모임 중 잠재적 위기상황과 대응에 대해 논의하라. 빠르게 이 시간을 해치우려고 하지 말고 충분한 질의응답 시간을 가지라. 필요하다면 반복해서라도 소통을 명확하게 하라.
- 베이스 리더의 부재 시 누가 담당자(point person)가 될 것인지 리더십팀에서 논의하라.

- 누가 미디어 연락 담당자가 될 것인지 그리고 YWAM 위치, 베이스, 스태프들을 미디어에서 어떻게 지칭할 것인지에 대해 소통하라. 스태프 각자는 미디어 연락 담당자의 동의 없이 어떤 정보도 알려서는 안된다.
- YWAM 리더, 가족, 교회, 정부 당국과 같은 모든 관계자들에게 알려지기 전에 소셜미디어에 정보가 공개되어서는 안된다.

위기 중

4) 차분하게 집중하고 책임을 지라.

- local elder나 leader로서 당신은 위기 상황에 대해 충분한 관심을 가질 필요가 있다.
- 위기가 전개됨에 따라 관련 반드시 정보들이 계속 흘러 나오게 하라.

5) 모두의 안전을 보장하라.

- 모두가 안전한 장소에 가서 머물 수 있도록 보장하라.
- 필요하다면 응급구조, 감정적 지원과 영적 지원을 제공하라.
- 앰블런스, 소방서, 경찰 등에 적절한 도움을 요청하라.

6) 위기 대응팀을 구성하고 함께 협력하라.

- 당신의 national/area circle 리더십팀과 또는 멤버케어 씨클에게 알리고 어떤 대응팀이 필요한지 그들이 어떤 역할을 감당해야 할지 함께 결정하라. (관리자, 의사소통 담당자, 중요한 사건의 디브리퍼 등) 위기 가운데 그들로부터 당신이 기대하는 바도 분명하게 말하라.
- 명확한 소통 라인과 어떻게 이 팀이 대응할지에 대해 동의하라. 언제 다음 통화가(소통이) 있을지 통화나 대화(스카이프, 전화, 문자, 대면) 끝 무렵 꼭 이야기하고 동의를 구하라.
- 당신의 현지 지지 네트워크에 있는 사람들을 포함시켜라. (목회자, 심리학자, community elder와 leader 등)

7) 지혜롭게 빠르게 분명하게 소통하라.

- 누구에게 알릴 필요가 있는가? (global/national leadership circle team, 가족, 파송교회, YWAM 베이스, 현지 권위자 등)
- 어떤 종류의 소통에 대해 누가 책임이 있는가? (예를 들면, YWAMer 사망의 경우 global/national leadership이 가족들에게 연락을 취한다.)
- 소통한 내용, 소통의 날짜와 시간, 연락된 사람의 이름과 전화번호를 포함하여 모든 소통과 취해진 조치들에 대해 상세하게 기록하라.
- 미디어 대변인을 지명하라. (베이스, 내셔널, 또는 다른 시니어 리더) 그 사이 미디어에 발표한 내용을 준비하라. (첨부된 미디어 진술 준비하기 문서를 참고하라.)
- 비밀 보장을 보장하라. (페이스북 게시, 많은 사람들에게 소통 시간을 알리는 것 등은 금지)

위기 이후

8) 트라우마의 가능성을 인식하라.

- 위험, 부상, 또는 사망 등의 위기는 보통 정신적 외상을 초래할 정도로 대단히 충격적이다.
- 중요한 사건 스트레스 디브리핑(사건 후 12시간에서 72시간 이내)은 다음을 포함하여 그 사건을 경험한 사람들의 감정적 회복을 상당히 돕는다.
 - i) 이 디브리핑은 훈련된 사람이 진행할 것을 추천한다. 이 과정에 목회자, 심리학자, 디브리퍼, 멤버케어 서클에 연락을 취해 도움을 받으라. 만약 합리적인 디브리핑 과정을 진행할 수 있도록 훈련된 신뢰할 만한 사람이 찾기 어렵다면, 디브리퍼의 프로필에 맞추어 디브리핑 모듈을 사용할 수 있어야 한다. (디브리핑 모듈 참고)

9) 평가하라.

- 무엇이 잘 되었고 어떤 점에 개선이 필요한가?
- 누구에게 앞으로 더 개인적인 후속 조치가 필요한지 확인하라.
- 평가를 위한 외부의 도움이 필요한가?
- 트라우마 사건 발생 72시간 이내에 다음의 세부사항을 포함한 보고서를 준비하라.
 - : 사건, 시간, 포함된 사람, 대응한 사람이 작성된 문서 보고.
 - 이것은 많은 나라에서 시행되는 합법적 요구 사항을 충족한다.

정신적 외상을 입은 사람들을 돕기 위한 좋은 관례

1. 정신적 외상을 입은 사람들에게 힘주기

정신적 외상을 입은 사람들은 무기력하고, 통제를 벗어난 듯 하고, 모든 것이 자신의 손을 빠져 나간 것처럼 느낀다. 아주 작더라도 무엇이든 그들에게 통제권을 주는 것은 회복 과정에 있어서 매우 효과적인 요소가 된다. 가능할 때 그들에게 선택권을 주는 것이 매우 중요하다!

- a. 곁에 있으면서 도움을 주고 함께 한다는 것을 깨닫게 해주지만 모든 것을 장악하고 대신 해주지 말라. 그들이 작은 일들에 개입하게 하고 구체적인 일들, 또는 그들이 원하는 것들을 도울 수 있게 하라.
- b. 무엇이 그들에게 도움이 될지 물어보라. 혼자 있는 것이 좋을지 아니면 다른 사람들과 함께 있는 것이 좋을지, 자신이 직접 작성할지 아니면 다른 사람이 작성하고 자신이 교정을 보는 것이 좋을지 등등.
- c. 누구와 함께 있고 싶은가? 당신의 상황을 누구에게 알려야 하는가?
- d. 누구와 통화하고 싶은가? 또 다른 사람에 의해 누가 통보받아야 하는가? 전화가 오면 누가 받았으면 좋겠는가?
- e. 그들의 회복력과 그들이 지금까지 얼마나 잘 해오고 있는지를 강조하라. 그들의 강점을 활용하라.

2. 친구가 되어주는 것은 당신이 정신적 외상을 입은 사람들을 위해 할 수 있는 가장 좋은 일이다!

- a. 경청하라,
- b. “너에게 무엇이 도움이 될까? 당신에게 어떤 것이 도움이 될까요?” 하고 물어보라.
- c. 당신의 친구가 잘 먹고, 잘 쉬고, 잘 자고 있는지 조심스럽게 확인해보라.
- d. “앞으로 다가올 여정을 위해 에너지가 필요할거야. 잠깐 쉬는 동안, 잠자는 동안 전화가 오는지 잘 볼게, 좀 쉬어.”

3. 주의 깊게 지켜보는 기다림

- a. 사람들이 안전하다고 느끼고 그들이 신뢰하는 사람들과 함께 있다고 확신하게 하라.
- b. 그들에게 무엇이 필요한지 계속 확인하라. 그들에게 선택권을 주어라!
- c. 정상임을 확인시켜주고 여러 방법이 있음을 가르쳐 주라.
“당신이 경험하고 있는 것은 정상적인 반응이에요. 당신 자신에게 그리고 당신의 반응에 화낼 필요 없어요! 몇 주 후면 증상들이 사라지거나 진정될 거예요. 그렇게 되지 않고 여전히 스트레스를 계속 받는다면, 그때에는 우리가 알고 있는 당신이 만날 수 있는 전문가들이 있어요. 그 동안, 우리가 당신의 스트레스를 어떻게 완화시킬 수 있는지 살펴보고, 무엇이 당신을 위해 가장 좋을지 당신이 선택할 수 있도록 여러 방법을 논의해볼게요.”
- d. “이런 일들을 경험하게 될 거예요!” 라고 말하지 말라. 차라리, “만약 당신이 놀랍지 않은 이런 증상들을 경험한다면, 그건 비정상적인 일에 대한 정상적인 반응이에요! 그런 불확실성을 안고 살아가는 것은 너무 어려운 일이에요! 그리고 당신은 정말 잘 해오고 있어요!” 라고 말하라.
- e. “위험군”에 속한 사람들과 전문적인 도움을 요청하는 사람들은 전문가에게 보내져야 한다.
- f. 3주 후에도 증상의 완화가 보이지 않는다면, 그 사람이 전문가를 만날 수 있도록 조치를 취하라. 필요하다면 신속한 배정을 위해 미리 전문가에게 연락을 취하라.

4. 한 사람의 한계점을 인지하고 떠날 때를 결정하기

- a. 한 사람의 한계점을 인지하고 받아들이는 것은 장점이지 약점이 아니다!
- b. 책임을 맡은 사람들이 일정한 시간이 지나고 업무로부터 벗어나는 당번체제를 갖는 것은 좋은 프로토콜이다. 우리의 신체적, 감정적 상태에 따라 모두 다를 수 있기 때문에 당번을 맡아 일하는 업무 시간은 각각 다양하게 나타날 수 있다.
- c. 책임을 인계하는 것은 실패가 아니라 좋은 책무(청지기)이자 내면의 음성이 우리에게 무엇을 할지 이야기해주는 것에 진실해지는 것이다.
- d. 만약 다른 사람들의 행복이 변해가는 것을 발견한다면, 그들에게 무엇을 하라고 명령하는 것보다 그들에게 선택권을 주려고 노력하라. “너를 어떻게 도와주면 좋을까?”하고 조심스럽게 물어보라. 약함 가운데 수용할 수 있는 분위기를 조성하고 비록 줄어들긴 했지만 어떤 종류의 책임이든 그 사람이 맡아 행할 수 있도록 만들어라. 단지 제외된다고 느껴지고 아무런 말은 바 책임이 없다고 느껴진다면 그들이 더 최악의 감정을 느낄 수 있다. 특히 위기 이전에 그들이 큰 책임을 맡은 사람이었다면 더 그렇다.
- e. 언제 떠나야 할지 어디로 가야할지(쉼터의 중간 장소?)의 선택은 서로 논의되어야 한다. 실질적인 준비를 위한 주도권을 주지만 만약 당신의 도움이 필요하다면/고맙게 여겨진다면 함께 그 자리에 있어 주어라.

5. 고통을 겪은 사람들의 연대감

- a. 같은 위기 상황을 겪은 사람들이 함께 지내는 것은 치유의 요소가 될 수 있다. 그 무리 안에는 특별한 이해와 유대감이 있다. 본국에 있는 사람들이 얼마나 그들을 사랑하고 관심을 갖고 있을지라도 처음에는 이방인처럼 보인다.
- b. 만일 사람들이 떠나고 싶어한다면 괜찮다. 그들이 무엇을 할 것인지 알 수 있도록 반드시 당신이 그들을 도와주어라. 다른 편에 있는 사람들이 어떻게 그들을 받아들여야 할지 도와 주어라.
- c. 사고 이후 시간이 지나고 -너무 많이 늦지 않게- 그 무리가 다시 함께 모여 “종결(closure)”의 시간을 갖는 것도 좋은 관례이다. 누가 그곳에 있어야 할지 생각해보라. 휴가 중인 사람은 없는지? 최소한 한 명의 전문가가 이야기를 하고 싶은 하는 사람들을 위해 그곳에 있어야 한다. 그 전문가는 전문가의 태도를 취하는 것이 아니라 친근한 방식으로 접근해야 한다. 모두가 전문가에 의해 “치료받을” 필요는 없다.

6. 본국으로 돌아오기 (여권에 나온 국적의 국가)

- a. 사람들이 작별인사와 종결의 의미로 장례식에 참석하고 싶어할 수 있다.
- b. 장례식에 참석이 어렵다면 감사드리는 의식을 가져보라.
- c. 그 위기 상황이 본국으로 돌아가게 하는 경우, 누군가가 그 사람과 동행해야 할 필요가 있는지 고려해보라.
- d. 정보를 모으고, 인지하고, 계획을 세워라. 미디어가 공항에 나타날 수 있다! 기자로부터 보호를 요청하라. 아마도 준비된 대본이 준비되어 있으면 그 내용을 고수하라!
- e. 당신의 본국 상황은 어떠한가? 당신이 기대하는 것은 무엇인가? 무엇이 어려울 것 같은가?
- f. 상실과 추방된 감정에 대해 논의하라. 책임을 맡고 있던 위치의 상실, 많은 요구가 있는 상태, 목적이 있는 삶의 상실
- g. 무엇이 당신에게 도움이 될 것인가? 누군가 당신과 함께 지낼 것인가? 누가 함께 지낼 것

인가?

- h. 당신이 '지나친 관심과 사랑에 버겁지' 않도록 누가 당신을 위해 연락을 담당해줄 것인가?
그 담당자는 당신과 상의해서 (1) 누가 무엇으로 당신을 도와주고 (2) 몇 명의 사람들이 언제 얼마 동안 당신을 방문할 수 있을지를 "조정"할 수 있다.
- i. 누가 당신을 대신하여 전화를 받고 미디어로부터 당신을 보호해 줄 수 있는가?
- j. "당신은 얼마나 오랫동안 이런 도움을 받기 원하는지 그리고 당신이 매일 일상 속에 어떤 조치를 취하기 원하는지 결정할 수 있다."
- k. 본국에 있는 사람들은 위기 대한 일반적인 반응에 대해 배워야 한다. 그들 개개인이 자기만의 독특한 방식으로 위기에 반응하고 처리할 수 있음을 그들은 인지하고 있어야 한다. 그들은 생존자를 판단해서는 안된다. 그들은 '슬픔의 처리 과정'에 대해 많이 알고 있어야 한다.

7. 위기에 의해 간접적으로 영향을 받은 사람들

- a. 그 외에 어떤 사람들이 영향을 받았는가? 가까이 있든 멀리 있든 회사에 있는 동료들, 후원자들, 교회들, 훈련생들, 이전에 트라우마를 경험했던 사람들 등.
- b. 정보는 그들로 하여금 소속감을 느끼게 해준다. 그들은 궁금한 것을 질문할 수 있도록 연락 거점을 가지고 있어야 한다.
- c. 직접적인 영향을 받은 사람들에게 감사와 슬픔을 표현하는 방법은 찾는 것. 아마도 그들에게 선물을 주는 것.
- d. 간접적인 영향을 받은 사람들은 선교가 돌보고 관심을 갖고 있음을 확신할 필요가 있다. 그들은 정신적 외상을 입은 사람들을 위해 어떤 돌봄이 있어왔는지를 알 필요가 있다. 그들에게 리더들이 충고를 받아들이는 신뢰할만한 자원들에 대해 알려주어라. 그들은 처음 몇 주 동안 전문가들의 '군대'로 보내지 않는 것이 돌봄의 부족이 아니라 가장 최근의 자료와 연구에 따라 정확하게 따르는 것임을 알 필요가 있다. 그들은 '고위험군'에 속한 사람들과 전문가와 이야기를 나누고 싶어하는 사람들이 그렇게 하도록 도움이 제공됨을 확신시켜야 한다.

YWAM 동역자의 사망의 경우 따르는 절차들

사망을 포함한 사고들은 다양하게 나타나기에 표준 비상 대책들은 상황에 따라 적합하게 채택할 필요가 있다. 다음은 지침 내용이다.

법적 측면

- 사고와 범죄 등이 관련된 경우 경찰에게 알려라.

- 고인의 대사관에 알려라. 경찰이 이런 경우 도움을 줄 수 있다.
- 적합한 기관으로부터 사망진단서를 받아라. 예: 의사, 법의학 부서 등
- 당신은 사체를 이동하기 위해 꼭 필요한 법의학 관계자와 연락을 해야 할 수도 있다. 경찰 또는 의료인이 도울 수 있다.
- 당신이 거주하는 나라의 규범과 절차를 잘 준수하도록 주의를 기울여라.

의사소통

- 가능한한 빨리 베이스리더, area circle eldership/leadership 또는 당신의 직속 senior leader에게 알려라.
- national leader는 다음의 최초 접촉(연락)을 취해야 한다. area circle leader와 상의를 하는 것도 좋다.
 - 가능하다면 가족들에게 직접 방문함으로 고인의 본국과 현지에 있는 직계 가족과 함께. 만약 가능하지 않다면 가족의 목사님, 가장 가까운 친척, 고인의 목사님, 또 다른 YWAM 베이스 리더로부터 도움을 구할 것을 강력히 추천한다. 어떤 경우에는, 경찰(police chaplin)에게 연락을 취해야 할 수도 있다.
 - 심각한 부상이 일어난 경우, 멤버케어 씨클, 베이스 리더, area circle elder들이 가족들에게 직접 연락을 취할 수 있도록 상의하라.
- 가족들과 처음 연락을 취한 후, 동행한 고인의 가족이 다른 가족들과 가까운 관계의 사람들에게 가능한 한 빨리 연락을 취할 수 있게 한다.
- 모든 가족들과 다른 친척들이 소식을 들을 때까지 소셜 미디어에게 정보를 주지 말라.

매장과 장례식

- 사체의 보관을 잘 처리할 수 있도록 명단에 실린 장의사의 도움을 요청하라. 만약 사체가 며칠 후에 치워지지 않는다면 어떤 정부 영안실은 매우 높은 요금을 부과한다.
- 장의사는 또한 사체방부보호, 이송 조건과 화장과 같은 사체의 송환과 다른 모든 법적으로 요구되는 절차를 도울 수 있다. 법적 문서에 서명하기 위해 당국 관계자들은 그렇게 하는 것을 도와야 한다.
- 매장 요건들(어떤 나라들은 24시간 이내에 매장하는 것을 요구하고, 어떤 나라들은 사체를 돌려주기 전에 방부보호를 요구한다. 이런 사안들은 철저히 확인될 필요가 있다.)
- 장례식 비용에 대해 장례식 책임자에게 묻고 논의되어야 한다.
- 현지 YWAM 리더십은 절차가 진행되면서 가족들에게 능동적인 역할과 지지의 역할을 감당해야 한다.

방문 시 가족들의 필요

그들이 하고 싶어할 수도 있는 것들이 아래 나와 있다.

- 사고 현장을 방문하라. 가족들과 베이스에서 적절한 리더를 연결해주고 가능하다면 당국에 사건을 넘기는 것을 권고한다. 가족들에게 궁금한 모든 것을 질문할 기회가 주어져야 한다.
- 병원을 방문하라. 가족들은 그들이 사랑했던 사람들이 돌봄을 받았던 병원에 방문하고 싶어할 수 있고 가능하다면 의사를 만나게 해주면 좋다.
- 가족은 고인의 친구들을 만나길 원할 수 있다.
- 가족은 고인이 사역했던 사람들을 만나 연결되기를 원할지도 모른다.

- 그나 그녀가 머물고 살았던 곳을 보아라.
- 소지품을 정리하라. 가족들이나 공동체 문화는 낯선 사람이 아니라 그들 스스로가 소지품을 정리하기 원하기 때문에 세심함이 필요하다.
- 장례예배/추도예배: 어떤 가족들은 장례/추도예배를 요구할지도 모른다. 이런 장례/추도예배는 그때 준비되어야 하고 고인의 참석 가능한 친구들이 예배를 돕기 바라는 곳에서 진행되어야 한다. 가족들의 필요에 따라 세심히 준비되어야 하고 가능한 그 필요가 충족되게 하라.

현지에 있는 가족들

그들의 본국으로 돌아오게 될 현지의 생존자들이 있다면:

- 가능하다면 현지 YWAM 스태프들이 함께 사역하던 곳에서 추도예배를 준비해야 한다.
- 현지 YWAM 리더십은 본국 추도예배 때 YWAM 대표를 준비해야 한다.
- 고인의 가족들이 YWAM과 함께 예배를 마치고 본국으로 돌아온다면, YWAM에서 누군가가 그들과 함께 동행할지 아닐지 일찍 결정하라. (만약 불확실하다면 그들과 동행하라.)

스태프나 학생들의 필요

- 고인(사체)과의 대면: 이 부분을 위한 조언과 지혜를 주기 위해 돌봄이 제공되어야 한다. 이것은 선택사항이어야 한다. 어떤 사람은 고인의 사체를 보기 원할 수도 있지만 감정적으로 어떤 것을 경험하게 될지 이해가 없을 수도 있다. (이것이 그들에게 이후로 트라우마를 초래할 수도 있다.) 그들이 반드시 혼자 가지 않게 하라.
- 고인의 유품을 정리하는 것: 부모들은 고인의 친구들에게 유품을 정리하는 것을 요청할 수도 있다. 문화적 차이 때문에 이 부분이 매우 어려운 경험이 될 수도 있음을 인지하라. 가족들과 친구들에게 조언을 해주고 스태프들이나 학생들이 필요하다면 이 책임을 벗어날 수 있게 선택권을 주어라.

데이브 피터
아프리카 멤버케어 코디네이터
국제 멤버케어 코어팀

슬픔과 상실

“사랑의 표현”

우리가 이 잦은 고통스러운 문제를 시작하기 전, 다른 국가들과 문화들이 상실의 시간에 다르게 슬퍼한다는 것을 말하고 싶다. 슬픔을 처리하는 과정에 관해 당신이 특별히 도움이 된다고 발견한 당신의 문화 속에서 무언가가 있다면 우리에게 이메일을 주길 바란다. (info@ywamafricacare.org.za) 그래서 우리가 가능한 한 더 많이 연구하고 이 문서에 추가하여 계속해서 문서가 새로워져야 한다. 감사의 말씀을 전한다.

슬픔

당신이 사랑하는 누군가 또는 무엇을 잃어버리는 것은 매우 고통스러운 일이다. 중대한 상실 이후, 당신은 충격, 분노, 죄책감 등과 같은 모든 종류의 힘들고 놀라운 감정을 경험하게 될 수 있다. 때때로 슬픔이 누그러들지 않을 것처럼 느껴질지도 모른다. 이런 감정들은 무섭고 버거울 수 있지만, 상실에 대한 정상적인 반응이다. 슬픔을 처리하는 과정의 일부로 이런 감정들을 받아들이는 것과 당신 자신에게 당신이 느끼는 것을 느끼게 허용해주는 것은 우리의 삶 속으로 슬픔을 통합하는 것에 반드시 필요한 일이다.

우리의 가까운 누군가가 죽을 때, 우리는 물리적으로 그 사람을 잃는 것만이 아니다. 우리는 또한 받아들여질 수 있는 잠재적인 상실을 직면하게 된다. 그래서 우리의 고통은 그 사람의 존재를 잃는 것을 포함한다. 텅빈 침대 한쪽에서 잠드는 것, 떠나보낸 사람의 머리카락 향을 맡고 싶은 것 또는 포옹하고 싶고, 그나 그녀의 목소리를 듣고 싶은 것들 말이다. 그 이상으로, 우리는 거의 계속해서 그들의 부재를 느낀다. 특히 삶의 어떤 특별한 날들에 더욱 그렇다. 배우자가 사망한다면, 우리는 그 배우자가 살아 있다면 자신의 삶이 어떠했을지를 궁금해할 수도 있다. 우리가 아이를 낳을까? 어떻게 우리의 기념일을 축하할 것인가? 아이가 사망한 경우, 아이가 몇 살이든, 우리는 그 아이가 어떤 차를 타고 싶어 했을지 학교에 입학했다면 몇 학년일지 생각해볼게 된다.

슬퍼하는 것에는 올바른 방법도 잘못된 방법도 없다. 하지만 그 고통을 다루는 건강한 방법들이 있다. 당신을 이 시간을 잘 통과할 수 있다! 표현되고 경험되는 슬픔은 결국 삶을 강화시켜주고 풍요롭게 해주는 치유를 위한 잠재성을 가지고 있다.

슬픔이란 무엇인가

슬픔은 누군가 또는 무언가 떠나갔을 때 우리가 느낄 수 있는 정신적 감정적 고통에 기인하는 상실에 대한 자연스러운 반응이다. 그 단어 자체는 옛 프랑스어 단어 "greve"에서 유래했고, 무거운 짐을 의미한다. 영어에서 "grief"는 일반적으로 깊은 슬픔의 경험을 의미하고, 우리의 삶의 모든 부분을 건드리는 슬픔은 우리 삶에 영적, 감정적, 때로는 신체적으로 영향을 준다. 슬픔은 문자 그대로 속이 뒤틀리는 슬픔의 현실을 마주해야 하는 그 사람을 "무겁게 짓누름(weigh down)" 수 있다. 그 슬픔이 더 의미가 있을수록 슬픔은 더 강렬하다. 슬픔은 극히 고통스러울 수 있지만 마주하고 겪어낸다면 극복될 수 있다.

슬픔은 개인적이고 지극히 개인적인 경험이다. 슬픔을 처리하는 과정은 시간이 걸리는 일이다. 우리의 슬픔의 통합은 점진적으로 일어난다. 강요될 수도 없고 서두를 수도 없다. 슬픔에는 "정상적인" 시간표가 없다. 어떤 사람들은 몇 주 후에 또는 몇 달 후에 나아지기 시작한다. 어떤 사람에게는 슬픔을 처리하는 과정은 몇 년이 걸릴 수 있다. 당신이 어떤 슬픔을 경험하든, 스스로에게 인내하고 자연스럽게 그 과정이 전개되는 과정을 허용하는 것이 중요하다.

특정한 상실에 우리가 반응하는 방법에 영향을 주는 요인들

- ❖ 상실의 본성(우리의 관계가 그 사람과 어떠했는가? 그나 그녀가 어떻게 사망했는가?)
- ❖ 고통에 대한 우리의 세계관
- ❖ 하나님에 대한 우리의 세계관
- ❖ 성격과 대처 방식

- ❖ 우리 개인의 성격과 대처 방식
- ❖ 우리의 삶 내내 다른 이들로부터 상실에 대해 우리가 배우는 것을 포함한 우리의 경험들
- ❖ 우리가 상실을 다룰 수 있도록 도와주는 지지

슬픔의 단계

“슬픔은 골치 아픈 감정들을 깔끔한 패키지에 밀어 넣는 것이 아니다. 슬픔은 많은 사람들이 가진 상실에 대한 반응이지만, 전형적인 상실의 형태가 없기때문에 상실에 대한 전형적인 반응도 없다. 우리의 슬픔은 우리의 삶만큼이나 지극히 개인적인 것이다.”

- ❖ 충격과 부인 - 익숙한 장소에서 전 배우자를 찾으면서 “나에게 이런 일이 일어날 리가 없어.” 라고 말한다. 또는 사망한 경우라면, 마치 그들이 여전히 살아 있는 것처럼 행동하거나 그 사람을 위한 상을 차린다. 찬장을 정리하고 짐을 싸는 것이 아니라, 집을 원래 모습 그대로 유지한다. 상실을 받아들이거나 심지어는 인지하는 것도 어려워 몸부림친다.
- ❖ 분노 - “왜 하필 나에게 이런 일이 일어난거야?” 이혼한 배우자에게 복수하고 싶은 마음, 죽음에 대해 따지고 싸우고 싶은 마음, 고인을 향한 분노, 떠난 사람을 비난하고 싶은 마음, 의료진에 대한 분노, 자기 자신이나 하나님을 향한 분노일 수 있다.
- ❖ 타협 - 상실 이전에 종종 발생한다. 떠나려고 하는 배우자와 타협을 시도하거나 상실을 멈추거나 바꾸기 위해 하나님과 타협을 시도한다. 그들이 돌아오길 기도하고, 바라고, 간청한다.
- ❖ 우울 - 미래에 대한 소망, 꿈과 계획뿐 아니라 어떤 사람을 잃은 것에 대한 애도, 자기 연민, 상처, 좌절, 절망에 대한 벽찬 감정. 통제력을 잃은 것 같고 망연자실하여 멍한 상태. 아마도 심지어 자살 충동까지 느낄 수 있다.
- ❖ 수용 - 체념과 수용 사이에는 차이가 있다. 당신은 상실을 수용해야 한다. 그냥 조용히 그것을 참으려고만 하는 것이 아니라. 결혼이 성사되든 결혼이 깨지든 2명이 함께 결정한다는 깨달음. 그 사람이 죽음으로 인해 사라졌고 그것은 그들의 잘못이 아니고, 그들이 당신을 일부러 두고 떠난 것은 아니라는 깨달음. 상실의 고통으로부터 벗어날 수 있도록 좋은 점을 발견하고, 위안과 치유를 발견하는 것. 우리의 목표는 개인의 성장을 향한 것이다. 떠난 사람에 대한 좋은 기억을 기억하라.

대중적인 신념과 반대로, 당신은 치유를 위해 모든 단계를 하나하나 경험할 필요는 없다. 사실, 어떤 사람들은 이런 단계들을 경험하지 않고 슬픔을 해결하기도 한다. 만약 당신이 슬픔의 이런 단계들을 겪고 있다면, 당신은 아마도 깔끔하게 순차적으로 경험하지 않을 것이다. 당신이 “느껴야만” 하는 감정이나 당신이 겪어야만 하는 단계에 대해 크게 걱정하지 말아라.

퀴블러 로스의 5단계

슬픔은 연속적인 단계가 아니라 롤러코스터이다.

슬픔을 일련의 단계라고 생각하지 않는 것이 가장 좋다. 차라리, 슬픔을 처리하는 과정을 계속 오르락 내리락하는 롤러코스터처럼 생각할 수 있다. 많은 롤러코스터가 처음에 탈 때는 굉장히 거칠게 느껴지다가 내리막길이 더 깊은 더 길 수도 있다. 시간이 흐르면서 어려운 기간은 점차 덜 강렬하고 더 짧아지지만 상실을 통과하는 것은 시간이 걸린 것이다. 상실 후 몇 년이 지난 후에도, 특히 가족의 결혼식이나 아이가 태어나는 특별한 순간들에, 우리는 강한 슬픔을 여전히 경험할 수 있다.

호스피스 파운데이션

슬픔(grief)의 증상들

상실이 사람들에게 각기 다른 방식으로 영향을 주지만, 많은 사람들은 그들이 슬퍼할 때 다음의 증상들을 경험한다. 슬픔의 초기 단계에 당신이 경험하는 거의 어떤 것이든 정상이라는 것을 기억하라. 당신이 미쳤다고 느껴질 수도 있고, 나쁜 꿈을 계속 꾸고 있다고 느껴질 수도 있고, 당신의 종교적 신념에 의문을 가지게 될 수도 있다.

- ❖ 충격과 불신 - 상실 직후, 일어난 일을 받아들이기 어려울 수 있다. 당신은 망연자실하여 멍할 수도 있고, 한 사람의 죽음이 정말로 일어났다는 것을 믿기 어려울 수도 있고 또는 그 진실을 부인할 수도 있다. 당신이 사랑하는 누군가가 사망했다면, 당신은 그들이 사망했다는 사실을 알고 있음에도 불구하고 그들이 다시 나타나주기를 계속해서 바랄 것이다.
- ❖ 슬픔 - 깊은 슬픔은 아마도 가장 보편적으로 경험되는 증상일 것이다. 당신은 공허, 절망, 갈망 또는 깊은 외로움을 느낄 수 있다. 당신은 또한 감정적으로 불안정하거나 많이 울 수도 있다.
- ❖ 죄책감 - 당신은 당신이 이전에 한 일 또는 하지 않은 일에 대해 죄책감을 느끼거나 후회할 지도 모른다. 당신은 어떤 특정한 감정에 대해 죄책감을 느낄 수도 있다. (예: 오랜 힘든 투병 후에 그 사람이 사망한 것에 대한 안도감을 느낀 것) 사망 후, 심지어 당신은 사망을 예방하기 위해 무언가를 하지 않은 것에 대해 죄책감을 느낄 수도 있다. 비록 당신이 할 수 있는 것이 아무 것도 없었을지라도 말이다.
- ❖ 분노 - 비록 한 사람의 죽음이 누구의 잘못도 아니지만, 당신은 화가 나고 분개할 수도 있다. 만일 당신의 사랑하는 사람을 잃었다면, 당신은 당신 자신이나 하나님, 의사 또는 당신을 두고 떠난 사람에게 화가 날 수 있다. 당신은 당신에게 일어난 부당한 일에 대해 누군가를 비난하고 싶을 것이다.
- ❖ 두려움 - 의미있는 중대한 상실은 걱정과 두려움을 촉발시킬 수 있다. 당신은 염려하고, 무기력하고, 불안정하게 느낄 수 있다. 당신은 심지어 공황 발작을 경험할지도 모른다. 사랑했던 사람의 죽음은 당신의 다가올 죽음, 그 사람 없이 살아야 할 인생, 당신이 홀로 직면하는 책무들에 대한 두려움을 촉발시킬 수 있다.
- ❖ 신체적 증상들 - 우리는 종종 슬픔을 절대적으로 감정적이거나 정신적 처리과정으로 생각하지만 슬픔은 종종 피로감, 메스꺼움, 면역력 저하, 체중 감소 또는 체중 증가, 통증, 불면증 등과 같은 신체적 문제들을 포함한다.

슬픔에 대한 허구와 사실

허구: 당신이 슬픔을 무시하면 그 고통을 더 빠르게 사라질 것이다.

사실: 당신의 고통을 무시하고 표면화되는 것을 막는 것은 결국에는 더 악화시킬 뿐이다. 진정한 치유를 위해 당신의 슬픔을 직면하고 능동적으로 처리해나가는 것이 필요하다.

허구: 상실을 직면하며 “강해지는” 것은 중요하다.

사실: 슬픔, 놀람, 외로움을 느끼는 것은 상실에 대한 정상적인 반응이다. 당신이 운다고 해서 당신이 나약한 것이 아니다. 당신이 용감한 척하며 당신의 가족이나 친구들을 “보호할” 필요는 없다. 당신의 진실한 감정을 보이는 것이 그들을 그리고 당신을 도울 수 있다.

허구: 당신이 울지 않는다면, 당신은 그 상실에 대해 유감스러워하지 않는 것이다.

사실: 우는 것은 슬픔에 대한 정상적인 반응이지만 유일한 반응은 아니다. 울지 않는 사람들도 다른 사람들만큼이나 깊이 고통을 느낄 수 있다. 그들은 단지 슬픔과 고통을 느끼는 다른 방법을 가진 것뿐이다.

허구: 슬픔은 1년 정도는 지속되어야 한다.

사실: 슬픔을 느끼는 것에 대한 기간에 옳고 그른 것은 없다. 사람마다 그 시간은 다르기 때문이다.

슬픔을 처리하기

상실로부터의 치유에 가장 중요한 요소는 주변 사람으로부터의 도움이다. 비록 당신이 정상적인 상황 아래 당신의 감정에 대해 말하는 것이 편하지 않을지라도, 당신이 슬퍼하고 있을 때 그들에게 표현하는 것은 중요한 것이다. 당신의 상실을 공유하는 것은 슬픔의 짐을 조금 더 쉽게 감당하게 해줄 것이다.

첫 번째 요점: 상실 이후 도움을 찾는 것

- ❖ 친구들이나 가족들을 의지하라. - 비록 당신이 강하고 스스로 충분히 해낼 수 있다는 것에 자부심을 느낄지라도 지금은 당신을 신경 쓰고 돌보는 사람들에게 의지할 때이다. 사랑하는 사람들을 피하지 말고 가까이 두고, 그들이 제안하는 도움을 받아들여라. 종종 사람들은 돕고 싶어하지만 방법을 모른다. 그렇기때문에 그들에게 당신이 필요한 것을 말해 주어라. 기대어 울고 싶은 건지 장례 절차에 대한 도움이 필요한 것이든 무엇이든.
- ❖ 당신의 믿음으로부터 위안을 얻으라. - 만약 당신이 종교적 전통(습관)을 따른다면, 그 종교에서 제공하는 애도 절차를 통해 위안을 얻으라. 기도하는 것, 다른 사람들과 함께 기도하는 것, 묵상하는 것, 교회에 가는 것 등 당신에게 의미가 있는 영적 활동은 위안을 줄 수 있다. 당신이 상실로 인해 당신의 믿음에 대해 질문이 생긴다면, 당신이 안전함을 느끼는 교회 공동체에 있는 사역자, 목회자, 목회 상담가와 같은 분들과 이야기보라.

- ❖ 지지집단에 참여하라. - 사랑하는 사람들이 옆에 있을 때에도 슬픔은 당신을 굉장히 외롭게 만들 수 있다. 당신의 슬픔을 동일한 상실을 경험한 사람들과 공유하는 것은 도움이 될 수 있다. 당신이 사는 지역에 사별 가족 모임과 같은 지지집단을 찾기 위해, 지역 병원, 호스피스, 장례식장이나 상담센터에 연락을 취해보라.
- ❖ 치료사나 슬픔 전문 상담가와 이야기하라. - 만약 당신의 슬픔이 견디기에는 너무 버거운 것처럼 느껴진다면, 슬픔에 대한 상담에 경험이 있는 정신건강 전문가를 만나 보아라. 경험이 있는 치료사는 당신이 강렬한 감정들을 통과하고 당신의 슬픔에 장애가 되는 것들을 극복해 나갈 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

두 번째요점: 당신 자신을 돌보는 것

당신이 슬퍼하고 있을 때, 당신을 잘 돌보는 것이 이전보다 중요하다. 큰 상실의 스트레스는 급격히 당신의 에너지와 감정을 소진시킬 수 있다. 당신의 신체적 감정적 필요를 돌보는 것은 당신이 이 어려운 시기를 잘 통과할 수 있도록 도와줄 것이다.

- ❖ 당신의 감정을 직면하라. - 당신을 슬픔을 억누를 수 있지만 평생 그것을 피할 수 없다. 치유하기 위해, 당신은 그 고통을 인정해야 한다. 슬픔의 감정과 상실을 피하려고 하는 것은 단지 슬픔을 처리하는 과정을 지연시킬 뿐이다. 해결되지 않은 슬픔은 또한 우울증, 불안, 알코올이나 약물 남용, 건강 문제 등과 같은 복합적인 문제로 이어질 수 있다.
- ❖ 구체적이고 창의적인 방법으로 당신의 감정을 표현하라. - 당신의 상실에 대해 일기를 써보라. 만약 당신이 사랑하는 사람을 잃었다면, 당신이 그 사람에게 말하지 못했던 것들을 편지로 적어보라. 그 사람의 삶을 기념하기 위한 사진첩을 만들어 보라. 또는 그나 그녀에게 중요했던 기관이나 운동에 참여해 보라.
- ❖ 당신의 신체 건강을 돌보라. - 마음과 몸은 연결되어 있다. 당신이 신체적으로 건강할 때, 당신은 또한 감정적으로도 건강할 수 있다. 충분히 자고, 잘 먹고, 운동하며 스트레스와 피곤함과 싸우라. 슬픔의 고통을 잊기 위해 또는 당신의 기분을 인위적으로 좋게 만들기 위해 알코올이나 약물을 사용하지 말라.
- ❖ 어느 누구도 당신에게 어떻게 느껴야 하는지 말하게 두지 말라. - 또한 당신 스스로에게 어떻게 느껴야 할지 말하지 말라. 당신의 슬픔은 당신 자신의 것이고, 누구도 “잊어야” 할 때이고, “앞으로 나가야” 할 때임을 말해 줄 수 없다. 당신 스스로가 어떤 판단 없이 창피함 없이 무엇을 느끼든 그대로 느끼게 두어라. 화가 나도 괜찮고, 하늘을 향해 소리를 질러도 괜찮고, 울어도 울지 않더라도 괜찮다. 또한 웃어도 괜찮고, 기쁨의 순간을 찾는 것도 괜찮고, 당신이 준비가 되었을 때 떠나보내도 괜찮다.
- ❖ 슬픔을 “촉발시키는 요인”에 대해 미리 준비하라. - 기념일, 공휴일, 중요한 사건들은 기억과 감정들을 다시 일깨울 수 있다. 감정적 요동에 대비하고 완전히 정상적인 반응을 인정하라. 당신이 친척들과 공휴일이나 생애 중요한 행사들을 함께 한다면, 당신이 사랑했던 그 사람을

기리기 위해 기대하는 바와 하고 싶은 것들을 미리 그들에게 이야기하라.

슬픔이 사라지지 않을 때

상실 이후에 슬프고, 망연자실하고, 화가 나는 것은 당연한 일이다. 하지만 시간이 흐르고, 당신이 상실을 받아들이고 앞으로 나가기 시작하면서 이런 감정들이 사그라들기 시작해야 한다. 만약 시간이 지나서도 당신이 관찰아지지 않거나 당신의 슬픔이 더 악화된다면, 당신의 슬픔이 복합 비애와 같은 좀 더 심각한 문제로 발전되고 있다는 징후일 수 있다.

복합비애

당신이 사랑하는 누군가를 잃는 슬픔은 완전히 사라지지 않지만 중심 단계에 머물러 있어서는 안된다. 상실의 고통이 너무 지속되고 심각해져서 당신이 일상을 회복할 수 없다면, 당신은 복합 비애를 경험하고 있을 수 있다. 복합비애는 극심한 단계의 애도에 머물러 있는 상태이다. 당신은 상실이 일어난 이후 시간이 오래 지났지만 그 죽음을 받아들이는데 어려움을 겪고 있거나 사망하여 떠난 사람에게 너무 집착하여 당신의 일상이 방해를 받고 다른 관계를 망치고 있는 것일 수 있다.

복합비애가 보이는 증상들:

- ❖ 고인에 대한 강렬한 열망이나 동경
- ❖ 사랑하는 사람에 대한 계속되는(끼어드는, 방해하는) 생각이나 이미지
- ❖ 죽음에 대한 부인 또는 불신감
- ❖ 당신의 사랑하는 사람이 살아 있다고 상상함
- ❖ 익숙한 곳에서 그 사람을 찾음
- ❖ 당신의 사랑하는 사람을 생각나게 하는 물건들을 회피함
- ❖ 상실에 대한 극단적 분노나 상처
- ❖ 삶이 허무하거나 의미가 없다고 느낌

당신이 복합비애 상태에 머물러 있거나 이전에 언급한 단계들 중 하나에 6개월 또는 그 이상 머물러 있을 경우, 이 단계를 극복하기 위해 당신을 도와줄 자격을 갖춘 전문치료사나 슬픔상담가를 통해 도움을 구해야 함을 조언한다.

개인적 생각과 적용

● 적용1:

우리가 경험한 첫 상실에서 의미를 발견하지 못했을 때보다 고통스럽게 겪은 상실보다 더 큰 상실은 없다. 그렇기에 나는 당신이 경험한 상실에서 의미를 발견하기를 격려한다. 표현되고 경험된 슬픔은 하나님과, 우리자신과, 다른 이들과의 관계를 섬기는 잠재력을 가지고 있다.

● 적용2:

우리는 아프기 때문에 질문한다.

슬픔의 여정은 앞으로 예상보다 오래 남을 많은 질문들을 동반한다.

이 시간 동안 발견된 답들은 종종 더 많은 질문들로 이끈다.

천천히, 하지만 앞으로 나아가면서, 우리는 답이 없는 질문들과 점점 편안해질 것이다.
(하나님 당신이 답이 되신다.)

● 적용3:

하나님께서서는 우리의 질문에 바로 답하지 않으신다. 하나님께서는 그분의 사랑으로 우리의 아픈 마음을 잠잠히 하실 수 있고 그렇게 하신다. 하나님 당신이 우리의 답이 되시기 때문이다.

● 적용4:

엄청난 패배 가운데 우리의 위대한 승리가 발견되기도 한다.
슬픔은 우리 모두가 어느 시점에 우리의 삶 속에 경험할 필요가 있는 여정이다. 이것은 우리가 돌아가기도 하고 넘어가기도 하지만 반드시 통과해야 하는 여정이다.

● 적용5:

우리는 지금 아프기에 우리의 어떤 질문들에 대한 고통을 이해할 수 없을지도 모른다. 하지만 하나님은 구원의 하나님이다. 하나님께서는 이 고통으로부터 구원하실 것이다.

시편 23:4

내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도 해를 두려워하지 않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라 주의 지팡이와 막대기가 나를 안위하시나이다

생각해볼 질문

갯세마네 동산으로 예수님을 이끄시고 예수님을 위로하시던 똑같은 지팡이와 막대기가 또한 우리가 고통의 시간을 통과할 때 우리를 위로하고 인도하신다.

겸손한 순복의 지팡이와 완전한 순종의 막대기가 분명히 우리를 안위하실 것이다.

이렇게 말할 수 있기를:

예 주님, 비록 제가 당신을 이해할 수 없을지라도, 저는 당신을 신뢰합니다.

고지:

이 문서는 인터넷의 많은 자료와 문서와 개인적인 경험의 산물임을 고집합니다. 유감스럽게도 참고문헌의 출처를 오랫동안 잊어버렸습니다. 적절하게 내용을 채택하고 상황에 맞게 사용할 수 있는 자유가 있습니다. 이 소중한 자료를 만드는데 기여해주신 모든 분들께 감사의 말씀을 드립니다.

데이브 피터
아프리카 트라우마와 위기 대응
멤버케어

아동학대/아동학대 혐의

스태프, 단기 자원봉사자 또는 방문객이 아동을 학대했다는 실제 혐의가 일어난 곳에서는 다음의 처리 과정이 적용되어야 한다.

- 현지 관할 사법권의 법이 요구한다면, 피해자는 경찰이나 정부 사회서비스원에 혐의를 보고하도록 권고되어야 한다. YWAM 공동체는 스스로 조사에 응해야 한다.
- 학대는 팀이나 그곳의 리더에게 보고되어야 한다. 이것이 부적절한 경우에는 혐의가 의심되는 학대는 area circle leader에게 보고되어야 한다.
- 상세한 보고가 조사내용, 발견한 점, 대응 또는 취해진 조치를 문서화하여 하나로 종합해 놓아야 한다. 이 작업은 30일 이내에 완성되어야 한다. 외부 전문가 또는 법적 권한자들이 개

입될 수 있다. Area circle leader에게 보고되어야 한다.

- area circle leader는 모든 아동학대 혐의를 혐의 3일 이내에 통보받아야 한다. 스태프 멤버를 포함한 학대의 혐의는 regional eldership에게 혐의 10일 이내에 보고되어야 한다.
- 어쨌든 혐의가 사실이라고 밝혀지면, 공정한 팀의 도움이 협조되는 것을 강력히 추천한다. 이 팀에는 공동체 리더, 목회자 또는 법적 권한자가 포함될 수 있다. 조사가 결론이 날 때까지 어떤 종류의 은폐 혐의도 최소화하기 위함이다. **항상 이야기의 모든 면을 들어야 함을 명심하라!**
- 학대가 일어났음이 밝혀지면, 아직 통보되지 않았다면 해당 법적 당국에 통보되어야 한다.
- 스태프 멤버나 학생이 가해자로 밝혀지면, 그들은 사역장소를 즉시 떠나도록 요청되어야 한다. 부모/보호자가 가해자일 경우 사회서비스원은 어린이가 안전한 장소로 대피될 수 있는지 확실히 통보되어야 한다.
- 학대의 증거가 발견되지 않으면, 정보제공자와 관련된 모두에게 통보될 것이다. 거짓으로 고소된 사람에게 디브리핑이 제공되어야 하고 공동체가 다시 연합하기 위해 가능한 절차들도 고민해볼 것이다.
- 혐의 부분이 비밀 보장되어야 함을 강력히 권고한다. 오직 직접적으로 관련된 사람들만 적절한 정보를 알고 있어야 한다.
- 사회서비스원과 아동복지부는 앞으로의 감정적 지원, 상담, 법적 절차들이 적절하게 진행될 수 있게 개입이 되어야 한다.
- 가해가 의심될 경우, 의료진과 보건소 의사의 도움이 부모/보호자의 상담과 함께 제공되어야 한다. 이것은 의학적 영향과 건강상의 문제 때문에 강력히 권고되는 부분이다.
- 희생자와 가해자는 모든 과정의 처음부터 끝까지 존중함으로 대해질 것이다.
- 아이들이 보고하는 학대의 어떤 혐의도 진지하게 받아들여져야 하고 어떤 식으로든 묵살되어서는 **안된다**. 혐의가 의심되는 가해자는 편견 없이 대해져야 한다.
- 누군가는 미디어, 사회관계서비스망과 경찰들을 대하도록 지명되어야 한다.
- 정보가 더 폭넓게 소통될 필요가 있다면, 부모/법적 보호자와 말해도 될 부분과 해서는 안 될 부분에 대해 먼저 소통하는 것이 현명할 것이다.

강간과 성폭행 피해자를 위한 지침

성폭행 직후를 위한 지침

1. 안전한 장소로 가라.
가능한한 빨리 안전한 장소로 옮겨라.
2. 누군가에게 말하라.
당신이 누군가에게 당신에게 일어난 일을 말하는 것이 매우 어려울 수 있지만, 이 사람이 당신의 이야기를 지지해주고 법정에서 당신의 주장을 뒷받침해줄 수 있다.
3. 바로 씻지 말아라.
당신의 신체나 옷에 머리카락, 혈흔, 또는 정자가 남아 있을지도 모르고 이것들은 강간의 증거로 사용될 수 있다.

4. 만약 당신이 다쳤다면

병원이나 보건소나 의사에게 바로 찾아가라.

5. 강간을 신고하라.

만약 당신이 강간당한 것을 신고하기 원한다면, 공격당한 곳에서 가능한한 가장 가까운 경찰서로 찾아가라. 당신에게 힘이 되어 줄 친구나 가족에게 동행해달라고 요청하라. 당신의 사건 담당 경찰관의 이름과 사건 번호를 기억하고 있어야.

6. 만약 당신이 두렵다면

만약 당신이 강간한 사람(들)에 의한 응징이나 위협이 두렵다면, 경찰이 이 부분을 인지하고 있는지 확인하고 강간한 사람(들)이 보석금을 내고 나오지 않게 해달라고 요청하라.

7. 법의학적 검사

의사가 머리카락 샘플, 혈흔 또는 정자를 찾고 수집하기 위해 당신의 신체의 모든 부분을 자세히 검사할 것이다. 이 과정은 범죄에 대한 의학적 증거를 모으기 위한 경찰 조사의 일부이다.

8. 지지와 도움을 구하라.

당신에게 경찰 관련 문제, 법원 사례와 강간의 다른 어떤 결과들에 대한 조언과 지원을 줄 수 있는 강간에 대한 팸플릿이나 책자와 지역 상담 서비스 전화번호를 요청하라.

9. 치료를 받아라.

당신이 고소를 원하든 원하지 않든, 72시간 이내에 당신이 치료를 받을 수 있도록 하라.

- 당신은 임신을 방지하기 위해 사후 피임약을 먹도록 권고받을지도 모른다. 이것은 당신의 선택이고 당신은 그런 치료를 거부할 권리가 있음을 기억하라. 당신이 이 부분에서 올바른 자문을 받는지 분명히 하라.
- HIV 감염 예방을 위한 HIV테스트와 항레트로바이러스치료
- 성병 감염 예방을 위한 항생제 처방

만일 스태프, 학생 또는 당신의 인생 가운데 의미있는 누군가가 성폭행으로부터 생존했다면 즉각적인 감정적 지원을 해야 한다.

그나 그녀가 앞으로 나아가기 위해 당신의 도움과 지원을 필요로 할 수 있다. 아래 조언들을 마음 속에 명심하라.

- 생존자의 이야기에 경청하고 믿어주어라. 당신에게 비밀을 털어놓기로 한 생존자의 결정을 지지해주어라.
- 성폭행을 당한 것이 그들의 잘못이 아님을 생존자가 이해할 수 있도록 도와주어라.
- 분노, 무기력함, 비통함 또는 슬픔을 느끼는 것은 자연스러운 것이다. 당신이 이런 감정들을 다루는 것은 도움이 되는 것이고 당신은 효과적인 지원자가 될 수 있다.
- 생존자의 선택사항에 대해 직접 공부하라. 이것은 당신과 생존자 둘을 위해 혼란스러운 부분을 명확하게 해줄 것이고 더 빠른 치유와 회복을 가져올 것이다.

강간외상증후군의 신체적 증상

신체적 증상은 간호사나 의사에 의한 신체검사 하에 그녀에게 명백하게 나타나는 생존자의 신체에서 발현하는 것들이다. 어떤 증상들은 강간 직후에만 나타나지만 어떤 증상들은 나중 단계에만 나타난다.

- 강간 직후, 생존자들은 종종 충격을 경험한다. 그들은 몸이 추위를 느끼고, 기절하고, 정신적으로 혼란스러워하고, 몸을 떨고, 메스꺼워하고, 때로는 구토 증세를 보이기 쉽다.
- 임신
- 부인과 문제. 불규칙적이고, 양이 많고(또는) 고통스러운 생리. 질 분비물, 방광염.
- 성병
- 질이나 직장에 찢김이나 상처로 인한 출혈과 (또는) 감염
- 신체의 아픔. 타박상, 찰과상, 베임 또는 다른 부상이 있을 수도 있다.
- 메스꺼움과 (또는) 구토
- 강요된 구강성교로 인한 목구멍의 불편함과 (또는) 통증
- 긴장성두통
- 하부 요통과 (또는) 복통
- 수면장애. 잠자기가 힘들거나 피곤함을 느낀다거나 평소보다 더 많이 자야 한다.
- 식이장애. 음식을 섭취하지 않거나 덜 섭취하거나 평소보다 더 많이 섭취해야 한다.

강간외상증후군의 행동증상

행동증상은 생존자가 다른 사람들에게 일반적으로 드러내는 행동, 표현, 감정의 부분이다. 이것은 관찰 가능한 반응, 반복되는 행동, 삶의 양식의 변화와 관계의 변화를 포함한다.

- 평소보다 더 많이 운다.
- 집중하기 어려워한다.
- 가만히 있지 못하고, 불안해하고, 쉬지 못하거나 무기력하고 동기가 부여되지 않는다.
- 사람들과 어울려 교제하고 누군가를 만나고 싶어 하지 않거나 하루의 일분 일초를 채우기 위해 평소보다 더 많이 사람들과 어울려 교제한다.
- 혼자 있길 원하지 않는다.
- 말을 더듬는다.
- 생존자에게 강간을 떠올리게 하는 무엇이든 피한다.
- 평소보다 훨씬 더 쉽게 겁먹거나 놀란다.
- 매우 경계하고 조심스러워한다.
- 작은 일에도 쉽게 화를 낸다.
- 가족, 친구, 사랑하는 사람과 배우자와 관계의 문제가 생긴다.
- 성관계에 대한 두려움, 성적 즐거움 상실 또는 성에 대한 관심의 상실
- 이사를 하거나, 이직을 하거나, 학교나 직장에서 잘 적응을 못하거나 하는 삶의 양식의 변화 또는 외모의 변화

- 학교 중퇴, 회사 퇴사
- 알코올/약물 남용의 증가
- 목욕이나 씻는 횟수 증가
- 부인: 마치 강간이 일어나지 않았던 것처럼 행동하고 강간 이전처럼 삶을 살아가려고 노력한다.
- 자살 시도와 알코올/약물 남용 또는 자상과 같은 다른 자기 파괴적인 행동

강간외상증후군의 심리적 증상

심리적 증상은 훨씬 덜 눈에 띄고 사실 완전히 다른 사람들에게는 감춰질 수 있다. 그래서 생존자들은 이런 증상들을 끄집어내기 위해 이 정보를 제공하거나 신중하게 민감하게 질문을 받는 것이 필요하다. 그것은 일반적으로 내면의 생각, 발상과 감정을 말한다.

- 두려움과 불안의 증가
- 자기비난과 죄책감
- 무기력함, 더이상 자신의 삶을 통제하고 싶지 않음.
- 굴욕감과 수치심
- 자존감의 저하
- 강간에 의해 더럽혀지고 오염되었다고 느낌
- 분노
- 혼자라고 느끼고 아무도 자신을 이해하지 못한다고 느낌
- 미래에 대한 희망을 잃어버림
- 감정적 마비
- 혼란
- 기억상실
- 계속해서 강간에 대해 생각함
- 강간에 대한 플래시백이 갑자기 생기고, 또 다시 일어날 것처럼 느낌
- 악몽
- 우울
- 자살충동을 느낌

사람들이 트라우마에 대해 각기 다르게 반응함을 우리가 알고 있는 것이 중요하다. 대부분의 생존자들이 이런 증상들을 경험하겠지만 어떤 생존자들은 이 증상 중 몇 개만 경험할 수도 아무것도 경험하지 않을 수도 있다. 우리는 사람들이 보이는 증상의 개수로 그가 강간당했는지 아닌지 판단하지 않도록 조심해야 한다.

강간의 외상은 강간과 관련된 허구, 선입견과 낙인에 의해 종종 더 심각해진다. 이런 거짓들을 내면화한 생존자들은 죄책감과 수치심과 싸워야만 한다. 특히 그들과 접촉하는 사람들이 이런 허구와 선입견들을 강화시킨다면 그 짐은 버거워질 수 있다. 강간당한 것은 생존자의 잘못이 절대 아니다. 아무도 강간해달라 요청하지도 않았고 강간당할만한 사람도 없다.

납치/인질

인질로 잡혔을 경우를 대비한 지침과 함께 공격인식와 예방
인질 위기를 다루는 지침

범죄자 공격 대 테러리스트 공격

정의:

1. 범죄자 공격은 연방정부의 법규나 주정부의 법규에 위반하면서 다양한 이유로 다른 사람에게 범행을 저지르는 폭행의 행동이다.
2. 테러리즘은 정치적, 사회적, 종교적 목적으로 정부, 주민들 또는 정부나 주민의 일부를 위협하고 억압하기 위해서 사람이나 건물에 물리적인 힘이나 폭력을 불법적으로 사용하는 것이다.

두 행동 모두 범죄로 여겨지지만, 범죄자 공격과 테러리스트 공격에는 상당한 차이가 있다.

범죄자 공격

1. 범죄자들은 보통 그들의 희생자를 임의적으로 선택한다.
2. 범죄자들은 보통 즉석에서 또는 상황이 허락하는 대로 범행을 저지르는 “기회를 엿보는 범죄”이다.
3. 범죄자 공격은 보통 잘 짜여진 계획이 아니다.
4. 범죄자들은 보통 공격을 위해 훈련되어진 사람들이 아니다. 그들은 다른 범죄 행위를 통해 경험이 있을지 모르지만, 그들은 범죄를 위해 훈련받지는 않는다.
5. 범죄자 공격의 대부분의 경우, 공격 장소는 미리 선택되지 않는다. 범죄자 공격은 보통범죄가 잘 관찰되지 않는 주류를 벗어난 곳에서 즉각적으로 일어난다.

테러리스트 공격

1. 반면, 테러리스트는 보통 그들의 공격을 계획한다.
2. 테러리스트는 신중하게 그들의 목표물(희생자)을 미리 선택하고 연구한다.
3. 테러리스트는 그들의 공격을 연습한다. 항상 실제 공격 전에 군대의 습격처럼 “총연습(dry run)”을 실행한다.

주의: 일단 테러리스트에게 공격을 받고 나면, 그 희생자는 공격을 방해할 수 있는 확률이 낮다는 것을 역사는 보여준다.

테러리스트 공격의 5단계

테러리스트 공격의 분석가가 각 사건에 대한 패턴을 보고한다. 사실, 사건들의 순서에 따라 묘사될 수 있다. 그 순서는 다음과 같다.

목표물 선택

목표물 선택 단계에서 테러리스트는 처음에 여러 대상을 자세히 살펴본다. 그들을 보통 성공할 비율이 큰 목표물을 선택한다. 목표물 선택의 기준은 다음을 포함한다.

1. 기관 책임자와 같은 상당한 “가치”가 있는 사람
2. 가장 약한 사람, 즉 보안조치가 가장 잘 안되어 있는 사람
3. 가장 예상하기 쉬운 사람(일상이)

선택된 대상은 “쉬운(soft)” 목표물로 여겨진다.

목표물 정보

모든 테러리스트들은 그들의 위협을 실행하기 위해 정보가 필요하다. 정보는 감시를 통해 모아진다. 즉, 그들은 당신을 보고 있다! 그들이 찾는 정보는 다음과 같다.

1. 당신의 습관
2. 당신의 매일 일과표
3. 당신의 반복되는 일상
4. 당신이 직장과 집을 오고 가는 노선
5. 당신이 사용하는 보안조치, 예를 들면, 집, 주차장 등에 들어가는 방법

주의: 목표물 정보 단계는 그들이 자신을 드러내는 유일한 순간이다. 만일 당신이 경계하고 있다면, 당신은 그들을 알아채고 공격을 방지할 수 있다.

작전계획

목표물이 선택되고 정보가 모아진 후, 테러리스트는 공격위치를 선택한다. 그들은 감시 동안 당신이 제공한 정보에 기반하여 공격위치 또는 “킬존(많은 사람들이 살해되는 교전 지역)”을 선택한다. 보통 다음과 같은 전략적 이점을 포함할 것이다.

1. 저격수를 위한 “유리한 위치”를 가진 장소
2. 기습에 유리한 장소
3. 좋은 도주 경로를 가진 장소

장소가 선택되고 나면, 테러리스트들은 여러 번의 “총연습”을 통해 당신을 저격한 공격을 연습한다. 그래서 그들은 일이 어떻게 진행될지 익숙해진다.

총연습을 할 때마다 시간을 켜다. 테러리스트들은 20분 미만에 모든 공격을 끝내길 원한다.

공격위치

공격이 일어날 당시, 목표물은 공격을 인식하고 반응하기까지 2-5초의 시간 사이에 있다. 그 시간은 당신이 “킬존”에 들어가기 바로 직전에 시작한다. 그 시간은 테러리스트가 당신을 다른 사람들에게 “확인”해주면서 시작된다.(당신을 지적하며 다른 사람들에게 당신이 나타났음을 알린다.) 일단 이 과정이 시작되면, 당신은 대응할 수 있는 시간이 거의 없고 대부분의 사람들은 “희생자”의 역할로서 대응을 한다.(놀라서 대응을 못하는 것이다.)

도주와 이기적인 이용(약탈, 착취)

공격이 마무리 될 때, 테러리스트들은 계획해놓은 루트로 도주한다. 안전하게 떠나고 나면, 그들은 그들의 “위대한 성공”을 주장하고 납치 상황에 몸값을 요구하며 그 상황을 이기적으로 이용한다.

쉬운 목표물

테러리스트들이 그들의 전략을 바꾸고 있음을 주의해야 한다. 더 엄격한 보안 조치를 취하는 군사적 목표물과 대사관들로 인해, 테러리스트들은 식당, 나이트클럽, 호텔, 거주지역과 같은 “쉬운 목표물”이나 보안 조치가 거의 없는 목표물들로 변경하고 있다. 또한 요즘에는 인권 운동가들이나 선교사와 같은 특정한 집단의 사람들이 더 많이 목표물이 되고 있다.

공격을 패배시키기

희생자들은 공격이 시작되면 그것을 막을 기회가 거의 없기 때문에 예방이 중요하다! 테러리스트들을 패배시킬 가장 좋은 방법은 공격의 5단계 중 어떤 하나도 들어주지 않는 것이다. 계획을 세우고 아주 예상치 못하게 행동하라!

이것을 실행하기 위해, 누군가는 공격적인 보안 계획과 전략을 사용해야만 한다.

1. 공격 전, 그들이 가장 약할 때, “목표물 연구”하는 시간이나 감시하는 동안 테러리스트를

- 발견하라.
2. 항상 용의자의 공격전 전개를 주의 깊이 살펴라.
 3. 당신의 이동하는 노선과 일상을 다양하게 만들어라. 이것은 반드시 해야 할 일이다!
 4. 가능한 목표물 장소를 생각하며 당신이 정기적으로 선택하는 이동 노선에 대해 조사를 실행하라.
 5. 운전하면서 우회하기 어려운 지역(공격위치)을 접근할 때 주의를 잘 살펴 경계하라. 공격전 지표를 경계하라.
 - a) 비정상적인 행동을 찾아라.
 - b) 위장한 사람들을 찾아라,
 - c) 당신을 다른 사람으로 알아보는 사람을 찾아라.
 6. 목적지- 도착하자마자 도착지에 대해 조사해보라.
 - a) 그 장소에 어울리지 않는 특이한 점을 찾아라.
 - b) 주변환경과 상황에 "잘 어울리지 않는" 사람을 찾아라.
 - c) 위장한 사람을 찾아라. (따뜻한 날씨에 긴 외투를 입고 있거나)
 7. 상황인식은 다른 무엇보다 중요하다! 당신의 주변을 부지런히 인식하고 알아보아라.
 8. 공격을 당했다면
 - a) 당신이 얼버무리는 책략을 사용할 수 있게 준비하라.
 - b) 공중전화 박스에 매달리거나 땅바닥에 "날개를 편 독수리"처럼 드러눕고 몸을 뻗뻗하게 만드는 등 수동적인 저항을 사용하라.
 - c) 재빨리 행동하고 주저하지 말아라!

테러리스트에 의해 납치된 경우의 지침

우리의 스태프나 학생이 기관의 프로그램에 대한 불만, 정치, 테러리즘, 몸값, 때로는 여러 복합적인 이유로 다양한 이유로 납치될 수 있다. 때로는 그 동기가 변할 것이다. 예를 들면, 인질 상황이 정치적으로 동기 부여되어서 시작될 수 있지만 그 상황의 과정 동안, 몸값을 요구하는 납치의 형태로 바뀔 수 있는 것이다. 납치의 원인과 상관없이, 대부분의 인질은 그들이 다음의 간단한 규칙만 따르면 그 시련에서 생존할 수 있는 가능성을 충분히 있다.

초기 대응 절차

스태프나 학생이 납치된 경우

1. 모든 소셜 미디어를 차단하라!
2. 현지 당국, 대사관, 현지 교회 리더, area circle eldership/leadership에게 즉시 알려라.
3. 인질로 잡힌 사람의 현지에 있는 직계 가족들에게 연락을 취하라. 연락은 가능하다면 직접 연락을 해야 한다. 가족들이 현지가 아닌 다른 나라나 위치에 있다면 납치된 사람의 가족, 목회

자, community leader나 당국에 관련된 사람들에게 도움을 요청하라. 가능하다면 전화나 이메일로 초기 연락을 취하는 것을 피하라. 가족들이 당신과 연락을 취할 수 있도록 연락처 세 부사항을 꼭 필요한 정보원에게 주어라.

4. 가족들과 연락하는 동안

- a) 가족 중 한 사람이 인질로 잡혔음을 그들에게 알려라.
- b) 그들의 가족이 안전하고 다치치 않았음을(알고 있다면) 그들에게 알려라.
- c) 가능한 모든 방법들이 동원되어 그들의 사랑하는 가족이 안전하게 돌아올 수 있게 할 것임을 그들에게 알려라.

5. 위기 관리팀과 또는 현지 위기팀은 다음의 가능한 대표 구성원들과 기술역량과 함께 구성되어야 한다. 인질 협상자의 도움을 요청하는 것은 또한 요구될 수 있다. 이 팀은 장기간 동안 운영되어야 할 수 있다.

- a) 팀이 반드시 현지에 와서 가족들과 쌍방향 소통을 해야 한다. 신뢰관계가 강하게 권고된다.
- b) 증보기도
- c) 미디어와 미디어 조사를 다루면서 따르는 소통
- d) 멤버케어, 목양
- e) 당신의 보안 위기를 최소화하기 위해 현지 공동체의 리더, 교회나 다른 유사한 기관들이 팀의 일부가 되어 결정하는 과정에 참여하도록 초청할 것을 강하게 권고한다.
- f) 팀의 역할은 조사가 아니라 당국을 지원하는 것이고 현장에 있는 가족과 남겨진 동료들을 돌보는 것이다. 하지만 팀은 어떤 조사를 돕는 역할을 수행하도록 요청될 수도 있다.

6. 자세히 기술하고 전개된 어떤 전략도 공개하지 말아라.

7. 가족들에게 새로운 소식을 전하고 도움을 줄 수 있도록 매일 연락을 취할 수 있도록 누군가를 배정하라. 가족들이 위험한 상황에 놓인다면, 안전한 곳으로 그들이 옮길 수 있도록 조치를 취하라. 보통 가족들은 적절한 돌봄과 도움을 위해 본국으로 재배치될 것이다. 동료들과 스태프나 학생들에게도 똑같이 적용되어야 한다.

8. 인질을 잡은 사람이 사무실로 전화할 경우를 대비해서 한 명의 현지인을 중재자 역할을 할 수 있게 선택하라. 현지어에 유창하고 언변이 좋은 사람으로 알려진 사람을 선택하라. 어떤 경우에는, 그 지역에서 여러 언어를 사용하거나 시간적 문제로 인해 한 사람이 이상을 고용해야 할 수도 있다. 이 사람들 중 한 명이 인질을 잡은 사람과 연락을 할 경우:

- a) 전화를 건 사람에게 당신은 전화를 받을 뿐 어떤 결정을 내린 권한이 없음을 알려라.
- b) 당신은 권한을 가진 사람에게 연락을 취하려고 노력하고 있지만, 아직 그렇게 할 수 없다고 전화를 건 사람에게 알려라. 또는 당신이 권한을 가진 사람과 연락 중이고 메시지를 전달할 수 있다고 전화를 건 사람에게 알려라. 즉, 시간을 벌어라.
- c) 인질은 잡은 사람에게 호의적이지만 그들이 올바른 일을 하고 있다고 느끼게 하지 마라.
- d) 인질은 잡은 사람이 하는 모든 말에 주의깊게 경청하라. 가능하다면, 대화를 녹음하라.
- e) 만약 할 수 있다면 밝혀내라.

- 누가 인질을 잡혀 있는지
- 왜 그들이 인질로 잡혀 있는지
- 인질을 잡은 사람(들)이 요구하는 것이 무엇인지
- 인질(들)의 건강과 안전 상태. 그들과 이야기를 나눌 수 있는지 물어보라.
- 만일 당신이 그들과 이야기를 할 수 있게 된다면, 그들에게 모든 것을 동원하여 그들을 돕고 있다고 말하라. 인질을 잡은 사람들이 이야기를 듣고 있기 때문에 그들이 알고 싶어하는 것을 어떤 것도 말하지 마라.
- 인도주의적 제안으로 모든 인질을 풀어줄 것을 제안하라.
- 여성이나 어린이들을 풀어줄 것을 요청하라.
- 시간을 벌어라!

9. 위기관리팀의 지시사항을 따르며 미디어를 다룰 한 사람을 선택하라.

인질의 생존

지식은 인질 상황에서 생존하는데 중요한 요인이다. 이전의 인질들이 그들의 미래와 석방을 보장하기 위해 취해질 조치들에 대한 지식의 부족이 인질로 잡혀 있는 기간 동안 무엇보다 중요했다는 사실을 분명히 말하였다.

각각의 인질 상황을 다르다. 기본적인 유사성을 존재한다.

기억해야 할 유사성들:

1. 눈이 가려질 것을 예상하라.
2. 약물이 주입될 것을 예상하라. 이것은 보통 당신을 조용하게 하려고 하는 조치이고 납치의 초기 단계 동안 당신의 당신에게 이익이 될지도 모른다.
3. 장기적인 시련이 될 수 있음을 예상하라. 인질 상황은 기간이 짧거나 아주 길거나 둘 중 하나이다. 몇 주에서 몇 달 또는 때때로 일 년이나 그 이상이 될 수 있다.
4. 인질 상황 중 두 번의 가장 위험한 시기는 초기 납치 시기와 석방의 시기임을 알고 있다. 특히 구출을 포함한 석방의 시기는 더 그렇다.

각각의 인질 상황과 각 단계가 납치된 사람이 다음의 특정한 지켜야 할 사항을 따르기를 요구하는 4개의 기본 단계가 있다.

1. 억류 단계: 억류 단계는 개인이 처음 납치된 시기이다.
 - 침착하도록 애써라.
 - 명령에 따르라.
 - 말을 시키지 않으면 말하지 **말아라**.
 - 함께 있는 동료에게 속삭이지 **말아라**.
 - 무언가를 제안하지 **말아라**.
 - 논쟁하지 **말아라**.
 - 조금도 갑작스럽게 움직이지 **말아라**. 먼저 물어보아라.
 - 장능을 치지 **말아라**.

- 어떤 개인 식별번호를 주지 않도록 하라.
 - 당신의 머리를 가리는 것을 허용하지 않도록 하라. 이것은 당신의 인간성을 잃게 하고 억류자가 당신을 고의로 없애는 것을 더 쉽게 만든다.
 - 초기 1시간이 가장 위험하다. 당신의 평정심을 유지하도록 최선을 다하라.
2. 이송과 또는 통합 단계: 인질이 감금할 장소로 이송되는 단계
- 인내심을 가져라.
 - 침을 가지려고 노력하라. 이것이 필요할 것이다.
 - 억류자에게 친절하게 대하라. 그들을 존중함으로 대하라.
 - 억류자와 친밀한 관계(rapport)를 형성하라. 이렇게 하는 것은 그들에게 당신이 인간임을 떠올리게 하고 당신을 임의로 처리하고자 할 때 실행이 어렵게 만들 것이다.
 - 잘 경청하라. 논쟁하지 말아라.
3. 감금 단계
- 신체적으로 활동적으로 지내라. 운동을 하라.
 - 정신적으로 활동적으로 지내라. 읽고, 쓰고, 머리를 사용하는 게임을 하라.
 - 적절한 수면을 취하라.
 - 음식을 거부하지 마라. 당신의 힘을 비축해두어라.
 - 시간을 기록하라.
 - 절망하지 마라. 많은 사람들이 당신의 석방을 위해 애쓰고 있다.
4. 종결 또는 석방 단계: 구출이 시도되거나 인질을 잡은 사람이 포기하는 시기이다.
- 석방이 협상되면, 협상안에 있는 모든 명령을 따르라.
 - 석방이 구출 시도의 결과로 이루어진다면, 이 부분에서의 지침을 따르라.

친밀한 관계를 형성하기: 이전에 언급했듯이, 억류자와 친밀한 관계를 형성하는 것은 중요하다. 당신이 알지 못하는 사람 또는 포대로 포로의 머리를 가려 완전히 은폐되거나 은폐된 것처럼 보이게 된 사람을 살해하는 것보다 당신이 “아는” 사람을 살해하는 것은 훨씬 더 어려운 일이다.

1. 가능한한 자주 당신의 억류자와 이야기를 나눠라.
- 당신의 가족, 특히 당신의 엄마에 대해 이야기하라.
 - 인도주의적 근로자로서 당신의 공평함을 주장하라.
 - 당신의 억류자에게 배고픔, 갈증, 당신을 안정시킬 욕구 등 당신의 인간적 필요에 대해 이야기하라.
 - 당신의 억류자에게 간청하지 마라.
 - 당신의 억류자와 정치나 종교에 대해 논쟁하지 마라.
 - 그들을 긍정적으로 생각할 수 있는 이름이나 어떤 것들을 물어보지 마라.
2. 시계, 반지 등의 당신의 개인소지품을 그들이 요구하지 않으면 주지 마라.
3. 항상 당신의 억류자와 얼굴을 마주하라.

- 너무 드러나지 않게 그들의 얼굴의 특징을 기억하려고 노력하라.
 - 그들의 대화 속에 이름을 잘 듣고, 기억하려고 하라.
 - 상처, 신경성 습관 등 각각의 억류자에게 독특한 점들을 알아내려고 노력하라.
4. 억류된 사람이 그들의 억류자와 인질 사건의 통역자와 감정이입하여 공감하게 되는 “스톡홀름 증후군”을 인식하고 있으라. 패티 허스트는 그녀가 무기를 들고 그녀의 억류자의 편에 설 정도로 스톡홀름 증후군으로 고통을 했다. 당신의 정체성이 손상되지 않게 지켜라.
5. 신체건강과 정신건강: 당신의 신체건강과 정신건강을 유지하는 것은 인질 상황 동안 굉장히 중요하다. 도주할 기회가 있을 때 구출 시도가 있을 때 이것이 필요할 수 있다.
- 시간과 날짜를 기록하라.
 - 매일 일상을 기록하라. 어떤 방식이든 당신의 삶을 구조화시키려고 노력하라..
 - 비록 근육강화운동뿐일지라도 운동을 규칙적으로 하라.
 - 물을 충분히 마셔라. 인질 상황에서 탈수 현상이 나타나는 것은 흔하다,
 - 가능한한 단정하고 깔끔하게 있어라.
 - 긍정적으로 생각하라. 당신의 가족과 같은 즐거운 기억에 집중하라.
 - 결국에는 석방될 것이라는 믿음을 잃지 마라. 당신의 억류자는 당신을 낙담시키려고 잘못된 석방 날짜를 알려줄 수 있다.
6. 당신의 방광과 장을 조절할 수 없는 결과를 낳는 거짓 사형집행과 같은 굴욕적이고 무서운 경험을 하는 것임을 기억하라. 이것은 정상이고 다른 사람들도 유사한 수모로 고통을 받았다. 괜찮다.

소통과 협상:

이것은 당신이 할 일이 아니다! 전문가가 이 일을 하도록 하라. 협상의 목표는 시간을 버는 것이다. 시간은 억류자를 지치게 하고 보통 좋은 결말을 가져온다.

1. 전화나 라디오를 통해 이야기할 준비를 하라. 당신이 대화 중 미리 정해진 암호화된 단어가 없다면 당신이 말하기로 되어 있는 것만 말하라. 억지로 하려고 하지 마라.
2. 당신이 단체로 억류되었다면, 대변인 한 사람을 정하라.
3. 협상과정에 끌어들이지는 것을 피하라.
4. 협상과정에서 빠져나오는 것이 불가능하다면, 모든 것을 정확하게 세부적으로 설명하기 위해 아주 신중히 행하라.
5. 만일 당신이 보도 관계자 중의 한 사람과 있게 될 경우, 그들이 구출에 영향을 주기 위해 그곳에 있는 것이 아님을 명심하라. 그들은 신문 1면의 머리기사를 위해 그곳에 있는 것이다.

도주:

도주를 결정하는 것은 전적으로 당신에게 달려 있지만 아주 위험한 일임을 기억하라.

- 1, 만약 당신의 억류자가 당신을 살해하기로 계획하고 있음이 확실해지면 도주가 최우선의 고려

사항이다.

2. 당신이 도주에 성공하든 않든 당신의 도주로 인해 다른 **captor(captive가 아닌가 싶음, 억류자들을)**를 위험에 빠뜨릴 수 있음을 기억하라.
3. 승산을 따져라.
4. 억류자와 그들의 무기의 수를 확인하라.
5. 감금된 건물 안 당신의 방의 위치를 고려하라.
6. 가능하다면, 건물의 위치를 고려하라.
7. 지형, 특히 사막과 같은 지형을 고려하라. 정보를 따로따로 모아라.
8. 억류자가 안에 있을 뿐 아니라 밖에도 있는지 알아내려고 노력하라.
9. 만약 건물 밖으로 나가는 것을 성공했다면 당신은 무엇을 할 것인가?
10. 날씨를 고려하라.
11. 당신은 실외에서 생존하는 것에 익숙한가?
12. 당신은 정신적으로 신체적으로 준비되어 있는가?
13. 당신은 실패나 재억류되는 것의 결과를 기꺼이 받아들일 것인가?
14. 긍정적으로 생각하라. 쉽게 포기하지 마라.

구출:

이것은 가장 위험한 상황 중 하나임을 기억하라. 경찰은 인질 상황 중 생명의 보존을 그들의 최우선 목표로 고려한다. 구출 그들이 구조를 시도하지 않는다면 생명을 잃을 수 있을 정도로 악화되었을 때의 선택되는 마지막 수단이다.

1. 공격이 발생했을 때, 억류자들을 깜짝 놀래키기 위해 아마 눈뜰 수 없고 귀청이 터질 듯한 연속적인 폭발이 있을 것이다. 최면가스가 사용될 가능성이 높고, 엄청난 혼란이 있을 것이다. 만약 당신이 이런 부분에 정신적으로 준비되어 있다면, 당신은 생존할 가능성이 높다.
2. 공격이 시작되기 전, 계획을 세워라. 방에서 가장 숨기 좋은 장소를 발견하라.
3. 가급적 방어가 가능한 물건 뒤의 장소는 파편과 총알로부터 숨기 좋고 가려질 것이다.
4. 공격이 시작될 때, 즉시 엎드려라.
5. 강습부대가 내리는 어떤 명령에도 즉시 복종하라.
6. 당신의 억류자가 버린 무기를 **절대** 들지 마라. 당신이 총살될 것이다!
7. 위협을 가하지 않는 사람인 관계자에게 당신이 누구인지 밝히고, 당신의 손을 머리 위로 또는 공중에 들어 올려라.
8. 당신의 옷과 억류자의 옷을 바꿔 입는 것을 피하기 위해 가능한 모든 것을 해라.

EMM(Eastern Mennonite Missions)에 고지 어떤 정보는 그들의 납치/인질 자료 가이드에서 인용했다.

YWAM의 상황과 현장 경험이 맞게 인용된 부분은 일부 내용을 편집하고 추가했다.

데이브 피터
아프리카 멤버 케어 코디네이터
국제 멤버케어 코어팀

자살 충동에 사로잡히는 경향 대응

오늘날 사회에서 자살은 급속히 확산하여 유행병 비율에 도달했다. 세계보건기구(WHO)는 2017년 매년 최소한 백만 명의 사람들이 자살한다는 것을 밝혔고, 세계 자살률이 10만 명당 16명, 40초마다 한 명씩 자살하는 것으로 나타났고, 자살 시도는 3초마다 이뤄지고 있다고 밝혔다.

세계보건기구(World Health Organization)

청소년들의 10명 중 1명은 자살로 인해 사망하고 10명의 청소년 중 4명은 자살을 생각해본다. (즉, 30명의 학생이 있는 교실에서 약 7명은 한번은 심각하게 자살을 생각해보거나 시도해본 적이 있다는 것이다.)

어떤 사람이 이 범주에서 자신이나 다른 사람에게 위험으로 간주되는 경우, 다른 사람들이 이 상황에 개입하게 하고 해당 문제에 긴급하게 주의를 기울여야 한다.

우리가 개인의 자율성을 존중하지만, 그들의 분별력과 판단력이 우울병 에피소드로 인해 손상될 수 있다.

즉시 알릴 의미 있는 사람. 아래에 가능한 예시가 있다.

- 훈련(Training)
 - 이름 성 연락처
 - 이름 성 연락처
- 임팩트 미니스트리(Impact Ministries)
 - 이름 성 연락처
- 캠퍼스 생활(Campus Life)
 - 이름 성 연락처
- 멤버케어 서클(Membercare Circle)

- 이름 성 연락처

진행된 단계, 계획과 결정 단계라면. 알려야 할 베이스리더는

- 이름 성 연락처
- 이름 성 연락처

주의: 위험에 처한 사람의 응급처치 대응을 위해 이면을 보십시오.

더 깊은 분별력과 도움을 위해 다음 문서를 참고하십시오.

- YWAM 자살 인식 개선을 위해 (문서1, Towards an Improvement Awareness of Suicide YWAM)
- 자살 위기 평가 (문서2, Suicide Risk Assessment)

이 두 개의 문서는 함께 보관되고 YWAM 공동체의 상황에서 분리되어 따로 사용되어서는 안된다.

자살

조짐을 보이는 자살에 대한 응급처치 대응 지침

“전형적인 반응”에 도움을 주는 목표 (Goals for Assisting “A CLASSIC response”

C - Compassion	공휼함
L - Listen	경청
A - Assurance	확신
S - Safety	안전
S - Support	지지
I - Inform	알리기
C - Connect	연결

자살의 조짐을 보이는 누군가를 돕기 위한 지침

1. 공휼함(Compassion)

- 자살에 대해 진실하게 마음을 열고 이야기하라.
- 관심을 보여라.
- 충격을 받은 것처럼 행동하지 마라.

2. 경청하라.(Listen)

- 그들이 자신의 감정을 표현하도록 허용해주고 그들의 감정을 지지해주어라. 자살 충동을 느끼는 사람들은 답이나 해결책을 원하는 것이 아니다. 그들은 그들의 두려움과 불안을 표현할, 그들 자신의 모습 그대로를 보여 줄 수 있는 안전한 장소를 원한다. (*befrienders.org*)
- 비판하지 말아라.
- 자살의 옳고 그름을 논쟁하지 마라.
- 신학적 논쟁에 대해 조심하라.

3. 확신(Assurance)

- 대안이 있다는 희망을 제시하지만 진실되지 못하고 얇은 자신감을 주지 마라.
- 그들과 함께 있겠다고 제안하라.

4. 안전(Safety)

- 자살 계획을 갖고 있거나 자살시도를 이전에 한 적이 있는 사람을 절대 혼자 두지 마라.
- 누군가가 그 사람과 함께 있을 수 있도록 조치를 취하라.
- 가족, 친구나 돌봄제공자의 도움과 함께 당신이 위험한 물건들을 치울 수 있도록 하라.
(총, 약물, 칼 등)

5. 지지(Support)

- 이전에 언급한 적이 있는 의미 있는 사람, 가족, 친구들에게 연락을 하겠다고 제안하라.
- 위기상황에 도움을 제안하라. (깨어진 관계, 직장문제 등)

6. 알리기(Inform)

- 당신의 직속 리더에게 즉시 알려라.
- 가족과 협력 단체(support group)에게 알려라.

7. 연결(Connect)

- 그들을 적절한 정신건강 담당자와 연결해주어라.
- 비밀을 지키겠다고 맹세하지 마라.
- 정신건강 담당자에게 그들과 동행해서 가주겠다고 제안하라.

<p>누군가 자살을 생각하고 있을 수 있음을 나타내는 지표</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 언어적 단서 <ul style="list-style-type: none"> ■ “내가 죽었으면 좋겠어.” ■ “사람들에게는 내가 없는 편이 더 나을 거야.” ■ “나 모든 걸 끝낼 거야.” ■ “살아가는 의미가 뭐 있어?” ■ “내가 죽는다고 누가 신경쓰겠어?” ■ “이제 곧 내 걱정은 안해도 돼.” ● 먹고 자는데 어려움이 있다. ● 행동에 있어 극단적인 변화를 보인다. ● 친구나 사회 활동을 회피한다. ● 취미, 일, 학교 등에 흥미를 잃는다. ● 유서를 작성하거나 마지막 정리를 하며 죽음을 준비한다. ● 애지중지하는 물건들을 정리해 나눠준다. ● 불필요한 위험을 감수한다. ● 죽음과 죽는 순간에 대해 이야기하고 생각한다. ● 외모에 대한 관심을 잃는다. ● 알코올이나 약물 사용이 증가한다. ● 많이 운다. 	<p>자살의 증가된 위험</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 이전의 자살 시도 ● 우울증과 알코올중독의 이력 ● 자살 계획 ● 자살의 가능한 수단(약물, 총, 칼 등) ● 지지해주는 가족이나 친구들의 부재 ● 가족과 소통의 부재 ● 도움을 주지 않는 또는 학대하는 가족 <p>그들이 원하는 것</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 이야기를 경청해 줄 누군가 ● 신뢰할 만한 누군가 ● 돌봐줄 누군가 <p>그들이 원하지 않는 것</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 혼자 있는 것 ● 충고 받는 것 ● 추궁당하는 것
--	--

사고와 관련된 사람들을 위한 돌봄

- 소통이 매우 명확하고, 추측이나 혼란을 남기고 그 자리를 떠나지 않도록 분명히 하라.
- 72시간 이내에 사고와 관련된 사람들을 디브리핑하라. 자살은 위기의 사건이고 훈련받은 사람이 디브리핑을 하는 것이 필요하다. 도움을 위해 지역 전문가나 멤버케어 서클 중 하나에 연락을 취하라.
- 자살기도는 다른 사람들에게 특히 심리적으로 불안정한 사람들이나 과거에 자살로 영향을 받았던 사람들에게 “파급효과”를 줄 수 있음을 인지하라.

후에- 위기 이후:

- 위기가 어떻게 다루어졌는지 재검토하라. 당신은 무엇을 배웠는가? 무엇이 잘 되었는가? 다음에는 당신은 무엇을 다르게 하겠는가?

법적 문제

각각 나라마다 자살기도가 일어난 경우 누가 개입되어야 하는지 그리고 자살에 관한 다른 법률적 요구사항들을 가지고 있다. 일부 나라에서 이것은 범죄이다. 또 다른 나라에서는 만일 당신이 자살 기도 후 누군가를 집으로 보냈다면 범죄이다. 당신이 당신의 나라의 법률적 요구사항을 알고 있는지 준수하고 있는지 확인하라.

스태프와 학생들을 받을 때에 고려할 것들

- 지원과정을 진지하게 거쳐라. 신중하게 지원서와 추천서를 읽어 보아라. 만일 그들이 명확하게 작성하지 않았다면 **반드시** 질문을 하라. 우리가 심각한 심리적 문제와 질병을 가진 사람을 학생이나 스태프로 받아들일 수 없음을 인식하라.
- 모든 스태프와 학생이 현지에서 그리고 아웃리치 나가는 지역에서도 적용이 되는 또한 계속되는 치료와 입원뿐 아니라 응급상황에서 사용이 가능한 유효한 건강 보험을 가지고 있는지 확인하라.
- 지원서류에 심리적/정신의학적 건강 문제에 대한 질문을 포함하라. 당신의 나라에서 합법적으로 질문할 수 있는 것들이 무엇인지 확인하라. 이것은 나라마다 다를 수 있다.

YWAM 자살 인식 개선을 위해 (Towards an Improvement Awareness of Suicide)

Youth With A Mission

모범 관례

문서 1

이 글의 목적은 자살에 대한 생각의 인식과 위기(문서2)를 평가할 지침과 관리르위한 모범관례를 만들기 위한 것이다.

오늘날 사회에서 자살은 급속히 확산하여 유행병 비율에 도달했다. 세계보건기구(WHO)는 2017년 매년 최소한 백만 명의 사람들이 자살한다는 것을 밝혔고, 세계 자살률이 10만 명당 16명, 40초마다 한 명씩 자살하는 것으로 나타났고, 자살 시도는 3초마다 이뤄지고 있다고 밝혔다.

자살과 정신장애(특히, 우울증, 알코올 사용 장애) 사이의 관련성은 고소득국가에서 잘 확립된 반면, 많은 자살이 재정 문제, 이별과 같은 관계의 문제 또는 만성고통과 만성질환과 같은 인생의 스트레스를 조절하는 능력에서 실패하면서 위기의 순간 총동적으로 일어난다.

게다가, 갈등, 재난, 폭력, 학대 또는 상실 과 고립감은 자살 행동에 강하게 관련되어 있다. 자살률은 또한 난민, 이주자, 토착민, 레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 중간성별의 사람들과 같은 차별을 경험하는 취약계층 가운데 높게 나타난다. 지금까지 자살에 대한 가장 강력한 위험 요소는 과거의 자살기도이다.

세계보건기구(World Health Organization)

청소년들의 10명 중 1명은 자살로 인해 사망하고 10명의 청소년 중 4명은 자살을 생각해본다. (즉, 30명의 학생이 있는 교실에서 약 7명은 한번은 심각하게 자살을 생각해보거나 시도해본 적이 있다는 것이다.)

어떤 사람이 이 범주에서 자신이나 다른 사람에게 위험으로 간주되는 경우, 다른 사람들이 이 상황에 개입하게 하고 해당 문제에 긴급하게 주의를 기울여야 한다.

우리가 개인의 자율성을 존중하지만, 그들의 분별력과 판단력이 우울병 에피소드로 인해 손상될 수 있다.

즉각적으로 알려야 할 중요한 사람들

- 학교장 또는 circle leader
- 훈련팀 코디네이터
- 멤버케어
- 2단계 또는 3단계라면, 계획과 결정 단계이다. (아래를 참고하라.) 베이스 리더에게 알려야 한다.
 - 발전된 계획 단계는 고통받는 이들에게 도움을 주는 방식으로 부모 또는 친족들에게 알리는 것을 강력하게 고려해야 한다.
- 당신의 베이스에 이런 역할들이 없다면, 알려야 할 관계자 중 다음 중요한 사람을 확인해보라.

우리는 적절하게 효과적으로 개입할 기회를 놓치지 않기 위해 우리의 기술을 연마해야 한다.

위기 단계와 그에 따른 관리

- 1단계. 관념화
이 단계 동안, 우울한 사람은 자신이 자살에 대해 점점 더 많이 생각하고 있는 것을 발견하게 된다. 그러나, 자살에 대한 두려움이 그 유혹보다 더 크다. 그러므로, 그 사람은 어두운

생각("우리 가족에게는 내가 사라지는 편이 더 좋을 거야.")을 할 수도 있고, 암울한 음악에 빠질 수도 있고(즉, 우울한 노래를 계속 반복해서 듣는다.), 또는 죽음, 자살, 고통, 무기력함에 대한 생각을 예술적인 방법으로 표현할 수도 있다. 하지만 아직 구체적인 계획을 만들어 내지 않는다. 일부는 이 단계에 자살에 대한 생각을 표현해서 원치 않게 입원을 하게 되기도 하지만, 1단계에 있는 사람들은 위험도가 낮다.

관리

- 개인이 도움을 원하는 경우 힘을 줄 수 있는 돕는 과정을 위해 조사하라. 고통받는 사람들은 자주 반대감정이 병존하는 상태(무언가, 누군가 또는 과정에 대한 모순되는 생각 또는 뒤섞인 감정을 가지고 있는 것)에 있거나 심지어 의료 종사자를 만나는 것을 저항한다는 것을 알고 있으면 좋다. 이런 부분이 도움을 주는 사람을 낙담시켜서는 안된다.
- 의사에게 약 처방과 심리치료를 포함한 가능한 의료적 치료 선택사항과 우울증에 대한 추가적인 평가를 이야기해라.
- 의료진에게 상담 사이에 도움이 된다고 생각되는 돌봄의 어떤 상황에 대해서 질문하라.
- 2단계로 발전될 수 있기 때문에 학교장 또는 circle leader로 부터의 자세한 추적 관찰은 이 단계에서 필요하다.

● 2단계. 계획 단계

이 단계 동안 그 사람의 고통스러운 생각은 자살에 대한 구체적인 계획을 만들어내는 것으로 전화되기 시작한다. 우울증은 이 단계에 악화되고 다른 사람들에게도 눈에 띄는 것이다. 예를 들어, 다른 사람들이 자신을 만지는 것 또는 자신이 다른 사람을 만지는 것에서 위축되거나, 그들은 이전보다 더 고통 속에 있는 것처럼 보이지만 자신의 고통과 아픔을 말로 표현하는 것을 멈추는 것은 이 단계의 분명한 증상들이다. 관계로부터의 고립은 또한 아주 흔한 증상이다. 그들이 효과적인 심리적 정신적 돌봄이 필요한 중요한 상황에 있지만 그들의 위험도는 중간 정도로 여겨진다.

관리

- 추가적인 도움을 위해 치료사를 고용하라.
- 의사에게 우울증과 관리의 추가적인 평가를 이야기하라.
- 그들이 허락한다면 그들과 함께 의사에게 진료를 보러 가는 것을 생각해보라. 혼란스러움은 이 단계에서 흔한 증상이고 잘못된 정보를 말하거나 이야기를 하지 않는 등의 위험을 더 높인다.
- 만일 그런 단계에 환각, 망상과 같은 정신적 장애의 다른 증상을 수반하거나 조울증이나 외상후 스트레스 장애와 같은 잘 알려진 질병을 이전에 진단받은 적이 있다면, 진료를 보는 의사에게 알리고 추가적인 관리를 위해 정신과 의사에게 위탁(보내는 것)이 가능한지 요청하라.
- 고통받는 사람을 불침번을 서며 가까이 관찰하는 것은 강력히 권고된다. 다른 스탠포드 학생들이 이 부분을 실행하는데 포함될 필요가 있다. 그들에게 무엇이 요구되는지에 대해 명확하게 말하라. 그들이 어떠한 염려되는 부분도 누구에게 보고할 수 있는지 방안을 마련하면, 돌보는 사람에게 생길 수 있는 불안을 완화시키는데 도움이 될 것이다. 이 역할의 사람은 항상 만날 수 있는 시간이 있어야 한다.

- 돌보는 사람에게 이 상황을 관리하는데 누가 포함되어 있는지 알려라. 이것은 돌보는 사람이 덜 버거워할 수 있도록 도울 수 있다.
- 일단 그 사람이나 상황이 다시 더 안정되고 나면, 돌보는 사람을 위한 정기적인 디브리핑은 더 광범위한 디브리핑으로 조정되어야 한다.
- 필요하다면 돌보는 사람이 약을 투여하도록 조정하라.
- 자살에 사용되는 도구에 접근을 최소화하라. 예를 들어, 칼, 가위, 독약, 약물
- 그 사람의 행동과 상호작용의 일별 일지를 기록하라.
- 개인에게 느껴지는 고통의 정도가 감당하기 어려울 정도로 판단되면, 당신은 그 사람을 집이나 더 안전한 환경으로 보내는 것을 고려해야 한다. 이러한 조치로 돕는 과정에 참여한 사람을 상대하는 것은 개인에게 자살의 위험을 더 고조시킬 수 있다. 불우한 가정 속에 있을지 모르는 사람들을 또한 상대하라. 걱정시키지 않기 위해 느긋하고, 세심하고 배려하는 방식으로 결정을 내리는 과정에 고통받는 사람을 포함시켜라.

2단계는 심리적으로 너무나 고통스러운 단계이기 때문에 거의 몇 개월 이상 지속되지 않는다. 그 사람은 그 때 자살을 해야 한다고(3단계로 발전한다.) 또는 자살을 하지 않아야 한다고 결정을 내려야 한다고 강요받는 것처럼 느낀다. 대부분의 사람은 사랑하는 사람과 의논하지 않고 홀로 씨름하며 결정을 내린다.

● 3단계. 자살하기로 결정

결정을 내린 순간, “무의식적”이 되고, 그 사람은 우리가 “자동 조종 장치”라 부르는 상태가 시작된다. 3단계에 있는 사람들은 일촉즉발로 치명적이다. 하지만 그들은 오랫동안 보여졌던 것보다 더 “정상적”으로 보인다. 그 사람이 죽기로 결정했고 더이상 그 결정과 씨름하지 않기 때문에, 이 순간, 우울함은 갑자기 사라지는 것처럼 보인다. 불행히도, 대부분의 정신건강 전문가들과 가족 구성원들은 “자동 조종 장치”를 인지하도록 훈련받지 않았다. 그리고 그들의 환자가 훨씬 더 좋아보이기 때문에 그나 그녀가 자살과 충돌 선상에 있다는 것을 알아차리지 못하고 안도의 한숨을 내뿜는다. “자동 조종 장치” 상태에 있는 사람들은 전형적으로 다음 48시간 이내에 자살을 시도한다. 수개월의 개입 후에도 나아질 것처럼 보이지 않은 우울증이 있는 환자가 갑자기 좋아지는 것 같을 때 경계하라. 안도하는 대신, 우리가 갑작스러운 하룻밤 사이의 나아지는 모습을 볼 때 우리는 더 경계해야 한다. 우리는 그 개인이 인생을 마감하려는 결정을 했을 때의 어떤 지표에라도 귀기울여야 하고, 가족, 친구, 의료진, 심리치료가사 가운데 도움을 동원해야 한다.

관리

2단계에서의 관리 목표 실행 외에, 다음의 추가적인 조치들이 실행되어야 한다.

- 24시간 내내 지속적인 감시가 입원할 때까지 즉시 실행되어야 한다.
- 병원 입원 치료를 요청하라. (우리에게는 이 단계를 위한 자료가 없다.)
- 그 사람의 행동과 상호작용하는 역사를 기록한 일지가 있다면 이 경우 도움을 주는데 유용할 것이다.
- 병원에서 나온 정보에 가능한한 멀리 있는 가까운 친족을 포함시켜라.

고려해야할 요인들

사람들이 극심하게 우울함에 빠지고 자살 충동을 느낄 때, 보통 치료는 항우울제 처방을 포함한다. 항우울제 치료 초기 단계에 자살에 대한 위험은 감소하는 것이 아니라 증가할 수 있다. 매우 낮은 에너지와 명확하게 생각할 수 없는 상태와 같은 소위 우울증의 “의욕이 없는” 신호들은 “인지” 증상 이전에 나아진다. 그들이 여전히 극심하게 우울하고 무기력하지만, 이런 침울한 사람들은 자살을 이행하기에 충분한 정신적 명료함과 에너지를 가지고 있다.

관리

근접한 관찰은 최소한 처음 6주 동안 또는 의료진이 우울증이 조절되고 있고 차도를 보인다고 자신있게 말할 때까지 치료의 초기 단계에 유지될 필요가 있다.

고지

1. Cummings Institute. (Behavioural Health) Stages of Suicide.

C. Chouder 박사(의사), Lyn Hodge(정신보건사회복지사)에게 감사와 존경을 표하고 싶다. 그들의 상담과 경험 그리고 도움에, 이 문서를 위해 기여해주심에 개인적으로 감사드린다.

“문서 1”은 자살 충동을 느끼는 생각을 인식하게 하고, 이에 대한 관리를 위한 모범관례를 제시하기 위함이다. “문서 2”는 위험을 평가하는 지침을 제시한다. 이 두 문서는 독립적인 문서이지만 함께 두었다. 그 문서들은 서로 따로 존재할 수 없다. 이 문서의 기안 중 돌봄이 이루어졌지만, 이 지침의 사용 또는 오용에 있어 무엇이든 어떤 방식으로든 저자에게 법적 책임이 있을 수 없다.

정신건강전문가가 이 문서의 기안과 평가에 도움을 주었기 때문에, 그것에 대한 수정은 전문가의 동의 없이 이루어서는 안된다.

데이브 피터
아프리카 멤버케어 코디네이터

문서 2

자살에 대한 질문(Suicidal Inquiry)

자살의 위험에 놓인 누군가를 평가하기

인터뷰 설정

평가는 최대한 방해받지 않는 조용한 방에서 진행되어야 한다. 당신이 환자만 홀로 만나는 것이 이상적이지만 또한 환자의 가족/돌보는 자/친구들을 함께 또는 따로 상황에 맞게 적절하게 만날 수 있다. 상담의 진행과 명확성의 목적으로 많은 폐쇄형 질문을 사용하는 것도 필요하겠지만 일반적으로, 개방형 질문이 권고된다.

자살에 대해 문의하려고 접근할 분명한 방법이 없지만, 자살 생각을 표현하거나 우울해하는 누군가를 평가하는 것은 필수적이다.

전화로 평가를 진행해야 할 상황이 있을 수도 있다. 이것은 분명히 평가절차에 제한을 둘 수 있다. (예: 비언어적 의사소통에 대한 접근) 그러나 평가 원칙은 동일하다. 가능하다면, 대면 평가를 추천한다.

비언어적 그리고 언어적 단서

한 사람의 위험 정도에 대한 직관적 감정과 비언어적 단서에 세심한 주의를 기울이는 것이 중요하다.

- 비언어적 단서는 다음을 포함할 수 있다.
 - 눈을 내리뜨거나 눈맞춤 잘 못함
 - 외모에 대한 관심이 적어짐
 - 정신운동성- 말이나 움직임의 느림과 지체에 대한 뇌의 영향
- 언어적 단서는 다음과 같은 표현을 포함할 수 있다.
 - 내가 사라지는 것이 모두에게 나올 거야.
 - 나는 더 이상 이것을 견딜 수 있을지 모르겠어.
 - 무기력한 감정을 표현하는 것

위험 요소들

때로 sms 위험요소가 거의 없는 사람임에도 불구하고 인터뷰하는 사람이 그들의 안전에 대해 불안함을 느끼게 만들기도 한다. 인터뷰하는 사람은 위험을 평가할 때 이런 느낌들을 수량화할 수 없을지라도 결코 무시해서는 안된다. 의심이 된다면, 더 자격을 갖춘 사람에게 도움을 구해야 한다.

자살 행동은 사건, 질병, 삶의 상황의 많은 다른 유형과 관련되어 있다. 자살에 대한 강력한 예측변수는 1번 이상의 이전의 자살기도이다. 하지만 자살로 인해 사망한 대부분의 사람들은 첫 번째 시도에 사망한다.

자살에 대한 위험이 증가하는 많은 요인들이 있다. 수많은 확인된 위험 요인들은 더 큰 위험을 보여준다.

개인적인 위험 요인들

- 이전의 자살시도
- 중병, 특히 만성 통증
- 중추신경계장애, 외상성 뇌손상(Traumatic Brain Injury) 포함
- 정신병, 특히 기분장애, 조현병, 불안장애(예, 외상성스트레스증후군), 알코올과 다른 물질 남용 장애, 인격장애(경계성인격장애, 반사회적 인격장애, 강박성인격장애). 청소년의 경우: 주의력결핍 및 과잉행동장애(ADHD)와 행동장애(반사회적 행동, 공격성, 충동성)
- 고의적인 자해(DSH)의 반복은 자살의 위험 요인이다.
- 생각의 정신증상/상태: 쾌감상실, 심각한 불안, 불면증, 명령환각, 중독, 자기혐오

- 충동적 그리고/또는 공격적 경향
- 트라우마와 또는 학대의 이력
- 가족의 자살 이력
- 수치, 굴욕 또는 절망으로 이끄는 촉발하는 사건들(예: 관계의 상실, 건강상태 또는 재정상태- 실제로 그렇거나 예상이 되거나)
- 가족, 사랑하는 사람, 친구 등이 자살에 성공한 경우
- 인생을 바꿀만한 사건

사회적/환경적 위험 요인들

- 복잡한 가족의 과거(예: 별거 또는 이혼, 돌보는 사람의 변화, 생활 환경이나 거주지의 변화, 감금)
- 사회적 지지의 부족과 격리 증가
- 치명적인 수단에 대한 익숙함/쉬운 접근(예: 총, 불법마약, 의약품)
- 전염력이 있는 자살의 집단적
- 법률집행/감금과 같은 법적 어려움/연락
- 건강 보험 접근에 대한 장벽, 특히 정신건강과 약물 남용 치료
- 인생을 바꾸는 사건들

사회의 위험 요인들

- 어떤 문화적 종교적 신념들(예: 자살은 개인적 딜레마에 대한 고귀한 해결책이라는 신념)
- 미디어를 통한 노출 및 자살로 사망한 다른 사람들의 영향

질문 과정을 시작하기

한 사람이 일반적으로 자살에 대한 관념화를 자발적으로 보고하지 않을 것이지만, 70%는 그들의 의도를 이야기하거나 자기에게 중요한 사람들에게 죽고 싶다고 바램을 말한다. 자살에 대해 직접적으로 물어보고 가족 구성원, 친구들, 다른 돌봄을 주는 자, 동료 등과 같은 다른 이들로부터 이차적 정보를 찾으라.

어떤 환자들은 설득하지 않아도 이야기를 하겠지만, 다른 이들은 그들이 자살에 대한 생각을 해왔다는 것에 대해 수치스러워할 수도 있고 당황스러워할 수 있다. 그 이야기가 어떻게 꺼내지든지, 주의 깊고 세심한 질문이 필요하다. 판단하지 않고, 잘난체하지 않고, 사실적 접근 방식을 사용하라.

기분 증상에 대한 다른 질문 맥락에서 자살에 대한 생각을 꺼내거나 이것을 부적절한 생각에 대한 탐색으로 연결하는 것이 가능해야 한다.

- 예시
 - 그렇게 느끼다니 힘들었겠어요. 당신이 너무 힘들어서 죽음에 대해 생각하거나 죽는 편이 낫겠다고 생각했던 적이 있나요?

- 때로는, 당신과 같은 상황에 있는 사람들은(상황을 설명하라) 희망을 잃어요. 당신도 희망을 잃지는 않았는지 궁금해합니다.
- 당신이 죽는다면 모든 것들이 나아질 거라고 생각해본 적이 있나요?
- 당신의 삶 속에 많은 스트레스가(무기력함) 있을 때 당신은 자해를 생각해본 적이 있나요?
- 자살을 생각해본 적이 있나요?

또 다른 접근방식은 환자의 비언어적 소통 가운데 당신이 관찰한 부분을 환자에게 다시 질문하는 것이다.

● 예시

- “제가 볼 때, 많이 우울해 보이네요.” “때로는 사람들이 많이 우울할 때 인생이 가치없다고 생각을 해요. 당신도 이런 생각에 힘들었던 적이 있나요?”

위에 제시한 이런 질문들에 답변에 따라 추가적인 위험에 대한 평가를 할 필요가 있다. 당신은 더 일반적인 질문들과 함께 시작해서 환자의 대답에 따라 점차 더 직접적인 질문들로 집중하며 수많은 주제들에 대해 질문하길 원할 것이다. 이것은 존중과 공감과 세심함으로 이루어져야 한다. 환자가 부정적인 감정이나 우울 증상에 대해 이야기할 때 이런 주제를 꺼내는 것을 가능할 것이다. 비록 걱정할 만한 분명한 이유가 있을지라도 과민 반응을 하지 않는 것이 중요하다. 당신이 더 알기 원하는 부분은 다음과 같다.

- 그들이 무기력함을 느끼거나 인생을 살 의미가 없다고 느끼는가?
- 그들이 생을 마감할 계획을 가지고 있는가?
- 그들이 누군가에게 이것에 대해 이야기한 적이 있는가?
- 그들이 죽음을 예상하고 어떤 행동을 실행한 적이 있는가?(예: 주변을 정리한다.)
- 그들은 자살 행위를 위한 수단들을 가지고 있는가? (약, 살충제, 소형화기 등을 갖고 있는가?)
- 도움을 줄 수 있는 사람들이 있는가? (가족, 친구, 돌보는 자 등..)

추가적으로 위험을 평가하기 위한 대화를 도모하는 과정과 질문 예시

일련의 질문들이 더이상 필요하지 않을 때까지 다음 질문들 그리고 비슷한 질문들을 주어진 순서대로 물어볼 수 있다.

이런 질문에 대한 좀 더 긍정적인 응답과 구체적인 응답을 한다면 자살에 대한 위험 정도는 증가되기 쉽다.

1단계: 관념화. 평가

- 수동적 자살 생각
 - 당신은 계속 살아갈 필요가 없길 바라는가?
 - 당신은 죽고 싶다는 생각을 하는가?

- 이런 생각들은 언제 시작되었는가?
 - 어떤 사건(스트레스 요인)이 자살에 대한 생각을 촉발시켰는가?
 - 얼마나 자주 이런 생각들이 드는가?
 - 그 생각들이 잠깐 동안 드는가? 아니면 오랜 시간 그 생각에 잠겨 있는가?
 - 가장 최악의 생각이 들었던 것은 무엇이었는가?
 - 당신이 자살 생각이 들었을 때 당신을 무엇을 하는가?
 - 자살 생각이 가장 강했던 적이 있다면 그때 당신을 무엇을 했는가?
- 능동적 자살 생각
 - 당신은 계속 살아갈 필요가 없길 바라는가?
 - 그 생각들이 얼마나 강하게 드는가?
 - 자살의 위협
 - 다른 사람들과 자살하는 것에 대해 이야기 나눠본 적이 있는가?
 - 당신은 누군가에게 당신이 자살할 거라고 말한 적이 있는가?

2단계: 계획

- 자살 계획
 - 당신은 당신의 삶을 마감할 계획을 가지고 있는가 혹은 계획을 해 왔는가?
- 자살 계획 - 세부사항
 - 당신은 구체적인 방법을 생각해본 적이 있는가?
 - 만약 그렇다면 당신은 어디까지 생각해보았는가?(예: 검색하고 조사해봄)
 - 당신은 방법을 결정했는가?
 - 당신은 정확히 어떻게 그런 생각을 실행할 것인지 계획을 세웠는가?
 - 그 계획을 촉발시키는 사건이나 무언가가 있는가?
 - 당신은 그것을 실행할 수단을 가지고 있는가?
 - 어디서 그것을 할 것인가?
- 저항
 - 당신은 이것을 실행하는 것에 대해 저항할 수 있었는가?
 - 무엇이 당신이 계획을 실행에 옮기는 것을 막았는가?
- 준비
 - 당신은 자살을 위한 준비를 시작했는가?
- 시간 양상
 - 얼마나 오랫동안 당신은 그 계획을 해왔는가?
 - 당신은 삶을 마감하기 위해 마음에 타임라인을 가지고 있는가?
- 일들(affairs)

- 당신은 당신의 일들을 정리해두었는가?
 - 당신이 사망한 후를 준비했는가?
 - 당신은 짧은 편지를 써두었는가?
- 시각적 심상(시각적 심상이 행동에 강하게 영향을 줄 수 있다는 증거가 많이 있다.)
 - 자살에 대한 어떤 이미지가 있습니까? (예: “만약 당신이 자살에 대해 생각한다면, 자살을 포함하는 구체적인 정신적 그림이 당신에게 있습니까?”)
 - 수단에 대한 접근
 - 그 사람이 그들의 계획을 실행하기 위한 수단에 접근하는가?
 - 그 계획의 방법이 얼마나 치명적으로 고안되었는가?
 - 직업 유형은? 의료계 종사자는 약물, 농부는 총이나 다른 농장 기구, 요리사는 칼을 사용한다.

중요한 공지
 만약 한 사람이 잠재적으로 치명적이거나 효과적인 계획을 발전시키고 수단을 가지고 있고 그것을 실행할 지식을 가지고 있다면, 자살로 인해 사망할 수 있는 기회가 훨씬 더 높아진다.

3단계: 결정

어떤 종류의 무관심이나 모호함이나 질문에 대한 답을 다른 것으로 돌리는 행동에는 의도적으로 추가적인 질문이 되어야 한다. **그런 행동은 이미 결정을 내렸음을 나타낼 수 있다.** 그들을 다시 결정을 내리기 이전에 느낀 고통, 괴로움, 아픔의 장소로 다시 돌려놓을 뿐이라는 생각을 하게 할 수 있기 때문에 그들이 연관되고 싶어하지 않을 가능성이 있다. 그들은 또한 질문을 받거나 간섭을 받고 그런 결정을 내린 후에 느끼는 안도감을 원하지 않을 수 있다. 이런 깊이의 고통이나 우울로 힘들어하는 사람들은 종종 도움이 불가능하다고 또는 도움이 되지 않을 거라고 또는 그들이 다른 사람이 공들여 베푸는 시간을 사용할 가치가 없다고 믿는다.

- 의도
 - 고통받는 사람이 계획을 어느 정도까지 실행하기를 기대하고 그 계획을 믿고 또는 치명적인 행동 대 자해 행동을 할지 그 범위를 밝혀라.
 - 만일 당신이 삶을 마감하길 원한다면 그것은 무엇을 성취하게 될까?
 - 당신은 다른 사람들에게 짐이 되는 것처럼 느끼는가?
 - 당신은 이 계획이 실제로 당신의 삶을 끝내줄 거라고 얼마나 확신하는가?
 - 그 계획을 실행하는 것을 시작하기 위해 당신을 무엇을 해왔는가? 예를 들면 당신이 할 것을 시연해보았는가? (예: 생명 보험 업데이트, 반려동물을 위해 준비해놓기 등)
 - 당신의 기분을 좋게 해주는 것은 무엇인가? (예: 가족과의 연락, 약물의 사용)
 - 당신의 기분을 나쁘게 만드는 것은 무엇인가? (예: 혼자 있는 것, 그 상황을 생각하는 것)
 - 당신이 그 계획을 실행할 가능성이 얼마나 되는가?
 - 당신이 자살하는 것을 막을 것은 무엇인가?

당신이 본 것(객관적인 발견들)과 고통받는 자가 당신에게 그들의 자살에 대한 상태에 대해 말해 준 것(주관적인 발견들) 사이에서 일치하지 않는 부분을 찾아보아라. 청소년의 경우 가능하다면 항상, 가족들, 배우자 또는 가까운 친구와 함께 확인을 하라. 고통받는 자는 1차 진료의사보다 가족 구성원에게 그들이 자살 충동이 느낀다고 더 쉽게 말할 것이다. 또한 자살과 죽음에 대한 그 사람의 문화적 신념과 또는 종교적 신념을 조사해보는 것이 도움이 될 수 있다.

이전의 자살기도

이전의 자살기도의 이력은 미래에 자살 행동에 대한 최고의 예측 변수이다. 비록 최근의 자살 생각의 근거가 없을지라도 괴로워하는 사람이 과거에 자살을 시도했는지 아닌지 항상 물어보라. 이 평가에서 과거 1번의 시도나 여러 번의 시도와 비교해서 현재 상황에 유사한 부분이 있는지 관찰하라.

이전의 자살기도/들

- 상황
 - 이 시도의 상황은 무엇이었는가? 취하게 될까?
- 방법
 - 어떤 방법을 실행했는가?
- 의도
 - 당신이 무엇을 성취하길 원했는가? (죽는 것, 잠자는 것, 도취된 상태)
 - 치명적인 상태
 - 당신은 그로 인해 죽을 것이라 생각했는가?
- 자살의 재시도
 - 당신은 이 시도 전에 당신의 삶을 끝내려고 시도한 적이 있는가?
- 도움을 기꺼이 바람
 - 도움을 바람
 - 당신은 다시 이것을 시도하는 것을 피하기 위해 도움을 원하는가?
- 도움에 대한 수용
 - 당신은 자살을 피하기 위해 나의 도움을 수용할 것인가?
 - 당신은 정신건강 전문가를 수용할 것인가?

자살의 임박한 위험 가운데 있다고 인지되는 사람

다음의 가능한 질문을 가지고 안전의 현재 수준을 평가하라.

- 즉각적인 피해
 - 당신은 즉시 자살을 저지르고 싶은 생각을 하는가?
 - 당신은 집/사무실 등에서 자살이나 자해를 하고 싶은 생각이 하는가?
 - 당신은 적극적으로 이곳에서 당신을 다치게 하고 싶은 생각을 하는가?
- 유발을 돕는 것
 - 당신이 제가 정리를 하는 것을 기다리는 동안 당신이 이곳에서 자해를 하고 싶다면 행동에 옮기기 전에 저에게 와서 이에 대해 말해주겠는가?
- 위험한 물건들
 - 당신은 자해를 위해 사용할 수 있는 물건을 가지고 있는가?
 - 바로 인근에서 당신은 자해할 무언가를 사용하는 것에 대해 생각하고 있는가?
 - 만일 그렇다면 무엇을 사용할 것 같은가?
- 살인의 생각, 살인의 관념화
 - 당신은 누군가를 당신과 함께 데려가길 원하는가?
 - 당신은 다른 사람을 해치거나 죽이는 것에 대한 생각을 하는가?
- 살인 계획
 - 당신은 이것을 실행할 계획을 가지고 있는가?
- 무기
 - 당신은 칼이나 다른 종류의 무기에 접근성을 가지고 있는가?

자살에 대한 보호 요인

위험 평가에 더해, 자살 관리에 대한 이해할만한 접근방식은 보호 요인의 발견과 발전에 집중하는 것이다. 이것은 자살의 위험을 감소시킬 수 있다. 관리 계획을 만들 때 고려할 보호요인은 다음을 포함한다.

- 개인적
 - 적응 대처기술
 - 효과적인 문제 해결 기술
 - 자기 이해
 - 효능감
 - 영성
 - 강한 치료적 관계
- 직장
 - 지지하는 직장 환경

- 동료들과의 긍정적인 관계
- 전문적인 발전의 기회
- 고용원조계획에 대한 접근

- 가족
 - 가족과의 관계
 - 책임감

- 공동체
 - 개입과 참여할 기회
 - 비용적으로 감당할 수 있고 이용가능한 도움을 주는 서비스

약어

*PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder 외상후 스트레스 장애

고지

1. Relationship Australia. SQUARE (Suicide, Questions, Answers and Resources)
2. Suicide Line Victoria
3. Centre for Suicide Research
4. Personal Experience

C. Chouder 박사(의사), Lynn Hogan(정신보건사회복지사)에게 감사와 존경을 표하고 싶다. 그들의 상담과 경험 그리고 도움에, 이 문서를 위해 기여해주심에 개인적으로 감사드린다.

“문서 2”는 위험을 평가하는 지침을 제시하기 위함이다. “문서 1”은 자살에 대한 생각을 인식하고 관리를 위한 모범 관례를 제시하기 위함이다. 이 두 문서는 독립적인 문서이지만 함께 두었다. 그 문서들은 서로 따로 존재할 수 없다. 이 문서의 기안 중 돌봄이 이루어졌지만, 이 지침의 사용 또는 오용에 있어 무엇이든 어떤 방식으로든 저자에게 법적 책임이 있을 수 없다.

이 질문들은 돌봄제공자가 자살에 관한 수치화된 위험 평가를 실행하기 위한 교육적 참고문헌이다. 그것들은 인터뷰하는 사람에게 염려가 되는 개인의 추가적인 위험 평가를 할 때 도움이 될 것이다. 이것은 고통받는 자에 대한 개인 임상적 판단, 책임과 돌봄의 의무를 대신하는 것이 아니다. 저자는 이 지침의 사용에 대해 책임을 지지 않는다.

정신건강전문가가 이 문서의 기안과 평가에 도움을 주었기 때문에, 그것에 대한 수정은 전문가의 동의 없이 이루어져서는 안된다.

데이비드 피터
아프리카 멤버케어 코디네이터

외상후 스트레스 장애(PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder)

“눈에 보이지 않는 외상”

외상후 스트레스 장애는 대단히 충격적인 사건이 다음 방식의 한두 가지 이상이 계속 재경험될 수 있는 것이다. 사건 발생 후 3-6개월 후에 시작될 수 있다. 또한 위기 동안 또는 위기 후에 중대사건보고(CIP: Critical Incident Debrief) 시간을 갖는 것은 이것의 시작을 최소화하거나 예방하는 것에 도움이 될 수 있다.

외상후 스트레스 장애 증상을 경험하는 한 사건에서, 개인에게 추가적인 치료적 상담의 돌봄이 제공되는 것이 강력히 권고된다. 만일 가능하지 않다면, 최소한 고통받는 자가 경험한 감정과 생

각들을 이야기할 수 있는 안전하고 판단 받지 않는 정기적인 장소를 제공하라.

경험되었지만 이에 국한되지 않는 증상들

- ❖ 이미지, 생각, 또는 인식을 포함한 사건에 대한 반복되며 거슬리는 고통스러운 기억들
- ❖ 사건에 대한 반복되고 고통스러운 꿈
- ❖ 마치 충격적인 사건이 다시 일어나는 것처럼 느끼거나 행동하는 것(그 경험을 다시 체험하는 느낌, 환각, 환청, 취해 있거나 깰 때 발생하는 해리성 회상 에피소드를 포함한다.)
- ❖ 충격적인 사건의 양상을 닮거나 상징하는 내부적이거나 외부적인 신호에 노출될 때 극심한 심리적 고통
- ❖ 충격적인 사건의 양상을 닮거나 상징하는 내부적이거나 외부적인 신호에 노출될 때 생리적 반응

개인은 또한 트라우마와 연관된 자극에 대해 반복적으로 회피하거나 일반적인 반응의 마비의 증상을 보인다. (트라우마 이전에 보이지 않았던) 다음의 3개 이상이 나타난다.

- ❖ 트라우마와 관련된 생각, 감정 또는 대화를 피하려고 노력
- ❖ 트라우마의 기억을 일으키는 활동, 장소 또는 사람을 피하려고 노력
- ❖ 트라우마의 중요한 부분을 기억하지 못함
- ❖ 중요한 활동에 대한 관심이나 참여가 상당히 감소됨
- ❖ 다른 사람들에게 무심함이나 소원함을 느낌
- ❖ 영향력의 제한된 범위(예: 사랑하는 감정을 갖지 못함)
- ❖ 단축된 미래 감각(예: 직업, 결혼, 자녀, 또는 정상적 수명을 가지는 것을 기대하지 않음)

증가된 자극에 대한 지속되는 증상(트라우마 이전에 보이지 않았던)

다음의 2개 이상이 나타난다.

- ❖ 잠들거나 잠자는 상태를 유지하는 것이 어려움
- ❖ 짜증 또는 분노의 폭발
- ❖ 집중하기 어려움
- ❖ 과잉각성
- ❖ 과장된 놀람 반응
- ❖ 최소한 한 달 동안 지속된 장애(방해?불편함?)는 의학적으로 중요한 고통 또는 사회적, 직업적, 또는 다른 중요한 기능의 부분들에 있어 장애를 야기시킨다.

만일 PTSD 증상이 지속된다면:

- a. 철저한 신체 검사를 진행해라.
- b. 적절한 공감하는 전문 상담을 제공하라.
- c. 심각한 PTSD를 경험한 사람은 대략 6개월 동안 정상적인 일로 복귀를 허락하지 말라.

의사소통과 미디어 지침

미디어가 개입될 때

위기에 대한 첫 번째 대응 후 커뮤니케이션 팀은 만일의 사태에 대비해 작업할 필요가 있다. 지침은 다음과 같다. 종종 사건들이 빠르게 흐르고 당신이 원하는 방식으로 모든 것을 항상 할 수 있는 것이 아님을 명심해야 한다.

1) 사실을 발견하라.

- 중대 사건의 사실들을 수집하라.
- 상황이 중대할 경우라면, 사고 전에 사실을 수집하라.

2) 권한 구조를 확인하라.

- 결정을 내릴 권한이 누구에게 있는가? local 또는 Area Circle Leader는 항상 개입되어야 한다. 특히 타문화 상황에서는 더욱 그렇다. Area Leadership과의 상담에서, Global Leadership에게 중대한 사건이 통보되어야 하지만 현지에 개입된 사람들은 그들의 이야기가 어떻게 나눠져야 할지 결정하는데 개입되어야 한다.
- 그리고 기억하라. 당신이 잘못된 이유로 정보를 지키고 있지 않거나 공유하는지 확실히 할 것을 확인하라. 정보는 힘이고, 그 힘이 당신의 대응을 결정하게 하지 않는게 중요하다.

3) 당신의 메시지를 알아라.

- 당신은 의사소통하길 원하는 메시지가 무엇인지 알고 분명히 하라. 미디어가 사건들을 왜곡할 수 있지만 당신이 말하기 원하는 것에 대해 매우 분명히 해야 한다.

4) 당신의 메시지를 발전시키는 가운데 세상을 당신의 청중으로 생각하라.

- 당신은 교회나 전도하는 대상에게 이야기하는 것이 아니다. 당신의 언어가 분명하게 이해될 만한 것인가? (이는 모든 사람이 당신이 말하는 것에 동의하지는 않지만, 꼭 그들이 당신이 말하고자 하는 것을 이해한다는 것을 의미하지 않는다.) 종교적 용어나 YWAM 언어를 사용하지 말라. 당신이 이야기할 사람들에게 어떻게 느껴질지 생각하는 것뿐 아니라 당신의 메시지가 세상 사람들이나 다른 신앙을 가진 사람들에게 어떻게 들릴지 생각해 보라. 특히 만일 그런 사건이 지역적으로 세계적으로 더 큰 영향을 줄 수 있다면 YWAM이란 단어를 포함하는 것에 대해 주의를 하라.

5) 가능할 때마다(예: 안전한 상황이 아니라면) 미디어와 함께 일하는 것이 좋다.

- 미디어에 있는 모든 사람이 우리의 반대편에 있는 것이 아니다. 비록 반대편일지라도 우리는 우리의 중심 메시지를 전하는데 그들을 이용할 수 있다. 그러나 이것에 개입된 사람들이 주도하게 하라. 특히 상황이 종교의 자유가 없는 나라일 경우에는 더 그렇다.

6) 미디어의 질문에 답할 때 기억하라.

- 당신이 Youth With A Mission을 대신해서 말할 수 있다고 추측하지 말라. 때로는 당신이 그렇다고 가정될 것이다. 당신이 누구를 대표하는지 명확히 하라.
- 당신은 모든 질문에 답할 필요가 없지만, “드릴 말씀 없습니다.”라는 표현은 도움이 되지 않는다. 당신이 말할 수 없는 이유를 설명하라. : 나는 그 정보를 가지고 있지 않습니다. 나는 그 정보에 대해 다른 사람과 확인할 필요가 있습니다. 우리는 그런 상황에 연루되지 않았습시다. 우리는 법적 이유로 그 부분에 대해 의논할 수 없습니다. 등.
- 만일 당신이 인지하지 못한 부분 또는 개입되지 않는 부분에 대해 질문을 받는다면, 당신은 이렇게 말해야 한다. “죄송합니다. 저는 그 정보에 대해 알지 못합니다. 우리는 매우 분산된 기관입니다. 만일 당신이 우리에게 질문을 이메일로 보내주면 우리는 오늘 늦게 당신에게 답장을 보내겠습니다.” 또는 “다른 누군가가 그 질문에 답하는 것이 좋겠습니다. 만일 연락처를 남기신다면, 제가 다시 전화드리겠습니다.”
- 항상 먼저 질문하라. 당신은 누구십니까? 당신은 어느 신문사를 대표하십니까? 정확히 무

슨 말씀을 하시는 것입니까?

언론 발표문 초안

언론발표문은 발표에 앞서 가능한 한 많이 준비되어야 한다. 위기 중, 언론발표 준비는 다양한 결과를 예상하며 우선순위가 되어야 한다. 언론발표를 전달하기 위한 대변인은 지명되어야 하고 언론과 접촉할 수도 있는 모든 스태프들은(예: 전화를 받을 누구나, 학생들, 사무실 등) 문의할 곳이 어디인지 알고 있어야 한다.

만일 당신이 상황 가운데 이야기를 할 권한이 없다면, 자극되지 말라! 단지 공손하게 정확한 정보가 주어졌는지 확인하기 위해 그 상황을 위한 대변인이 지명되었다고 답하라. 어떤 상황에는, 이것이 또한 연루된 사람들의 사생활을 존중하게 될 것이다.

대변인을 위한 일반적 지침

- 전체적으로 명확하게 하고 당신의 사실들이 정확한지 확인하라.
- 가능한한 명확하고 간결하게 하라.
- 당신을 대변하는 것이 아니라면 3인칭으로 작성하라.
- 당신이 사용하는 단어를 명확하게 정의하지 않는다면 용어 사용을 피하라.
- 적절한 곳에서는 여러 언어로 소통하라.
- 만일 당신이 원한다면 후속조치를 위해 정보원/대변인을 명확히 정하라. 만일 당신이 그것을 원하고 그 정보원이 질문을 예상하고 미디어를 다루길 준비되기를 분명히 하라.
- 당신이 그것을 발표하기 전에 철자와 문법을 확인하라.

언론발표문을 위한 내용 초안 작업 위해

1) 당신이 누구를 대신하여 이야기하는 것인지 간략히 밝혀라

- 만일 당신이 YWAM을 대신하여 이야기하는 것이라면, 어디 YWAM 소속인지 정확히 밝혀라. 당신에게 권한이 없는 위치 위에서 이야기하지 말아야 한다. 다시 말해, 당신에게 권한이 없다면 당신은 국제 YWAM을 대신하여 이야기할 수 없다. 당신이 국가, 지역, 또는 특정한 센터 또는 단지 개인이나 무리를 대신하여 이야기하는 것인지 명확히 밝혀라. YWAM이 어떤 단체이고 무엇을 하는지 밝히는 것에 도움이 되는 일반적인 발표문은 ywam.org에서 발췌될 수 있고 또는 언론 홍보 부서 도움을 청할 수 있다.
- 당신이 YWAM과 직접적으로 관련이 없는 지부(예: NGO단체)를 대신하여 이야기하는 상황일 때, 어떤 단체인지, 어디에 위치 했는지, 적절하다면 어떻게 그 단체가 합법화되었는지(예: 복음주의연맹(Evangelical Alliance)와 함께 제휴를 맺었다. UN과 함께 동역한다. 관련된 정부에 의해 감독을 받는다 등)에 대해 확인하라. 당신에게 권한이 주어지지 않는다면 또 다른 단체를 대신하여 말하지 말라.

2) 간결하게 주제를 언급하고 당신이 전하고자 하는 메시지에서 벗어나지 않게 당신의 발표문을 작성하라. 질문들에 답하라. : 무슨 일이 일어났는가? 무엇이 이 사건이 일어나게 했는가? 당신은 어떻게 대응할 것인가? 당신은 이후 무슨 일이 발생할 거라 예상하는가?

- 요점을 벗어나지 말라. -주제에서 벗어나지 말라- 하지만 당신의 발표문이 전후사정 맥락

을 가지고 있는지 확인하라.

- 당신의 발표문이 신뢰할 만한지 확인하라. -당신의 발표문을 적절히 뒷받침해줄 근거를 추가하되 간결하게 하라. 이것은 그 지역에서의 당신의 서비스 기록, 다른 신뢰할만한 무리들과의 좋은 관계, 개인적인 증언 등에 대한 발표문을 포함할 수 있다.
- YWAM이나 다른 사역단체들의 승인 없이 참고 표시를 하지 말아라.
- 오해를 피하기 위해 분명하고 간결하게 하라.

3) 당신이 질문에 답해야 하는지, 질문을 예상해야 하는지, 질문에 답할 준비가 되어야 하는지 결정하라. 일반적 질문에 대한 도움이 될만한 반응은 다음과 같다.

- “매주 중요한 질문입니다. 하지만 훨씬 더 중요한 것은...”
- “제가 그 질문에 답하기 전에, 저는 제가 말해야 한다고 생각합니다.”
- “저는 그 부분에 대한 정확한 세부사항을 가지고 있진 않지만, 제가 말할 수 있는 것은....”
- 반박하거나 수정하는 것을 두려워하지 말라.
- “당신은 그렇게 말할 수 있지만 제 경험상....”
- “아니요, 그것은 사실이 아닙니다. 사실은...”
- “드릴 말씀 없습니다.”라고 말하지 않게 노력하라. 만일 당신이 정보를 가지고 있지 않거나/줄 수 없다면, 사실대로 말하고 이유를 설명하라.

제안된 디브리핑 모델

트라우마 상황에서의 디브리핑:

트라우마를 디브리핑하는 것은 매우 중대한 일이다. 모든 사람은 트라우마 사건을 각기 다르게 경험하고 해석한다. 우리는 그 부분을 이해하고 수용할 필요가 있다. 우리는 모든 사람이 트라우마를 각기 다르게 경험한다는 것을 이해해야만 한다.

디브리퍼의 프로필

- 능동적이고 사려 깊은 경청기술에 대한 이해가 있어야 하고 이것을 때때로 연습해야 한다.
- 개인이 안전함을 느껴야 한다.
 개인의 통찰력과 감정을 자연스럽게 긍정해준다.
 경청해야 할 어떤 단서들을 알기 위해 상담 부분의 어떤 종류의 훈련
 그들만의 이야기를 공유할 능력
 따뜻함, 공감, 존중을 적절하게 표현할 능력

디브리핑 계획

다음의 개요는 CISM 모델 위에 세워져야 한다.

(중대 사건 스트레스 관리: CISM - Critical Incident Stress Management)

최대 효과를 위한 디브리핑이 2단계로 구성이 된다.

1단계

트라우마 사건 직후 제공되는 그룹 과정(35-40분). 일단 개인이 트라우마 사건의 현장에서 벗어나면 디브리핑을 한다.

트라우마 사건 이후 디브리핑의 목적과 과정

- 사건의 영향력을 완화시키거나 경감시킨다.
- 회복 과정을 가속화시킨다.
- 디브리핑이나 다른 지원에 대한 필요를 평가한다.
- 인지적, 감정적, 생리적 증상을 감소시킨다.

디브리핑 과정을 다음을 목표로 한다.

- 위협적이지 않은 사회 환경을 형성한다.
- 스트레스가 되는 경험을 즉각적으로 표현하는 것을 허용한다.
- 모든 관계자에게 사실과 정보를 공유한다.
- 이해를 도모하고, 트라우마 가운데 합리적 사고하는 능력을 증가시킨다.
- 스트레스 가운데 대처를 위해 정보를 제공한다.
- 개인의 가치를 지지해준다.
- 앞으로 나가는 과정 가운데 예상되는 것들을 소통한다.

디브리핑 구성은 다음과 같다.

1. 도입

- 조력자를 소개한다. (진행자-감정적으로 안전한 분위기를 만든다.)
- 디브리핑의 목적을 설명한다.
- 자발적인 참여를 권한다.
- 기본원칙을 정한다. (반드시 치료는 아니다. 조사가 아니다.)
- 과정을 설명한다.
- 추가적인 도움을 제시한다. (예: 후속 디브리핑)

2. 탐색

- 개인에게 무슨 일이 일어난 것인지 묘사해보라고 요청한다. (개방형 질문)
- 최소한의 명확성을 위한 질문만 허용한다. (침묵, 다른 말로 바꾸어 표현하기)
- 경험과 반응을 재검토한다. (요약 기술)
- 추가적인 도움이 필요한지 평가한다.
- 필요할 때 안심시킨다.

3. 정보

- 그들의 여정을 잘 이해하고 있음을 보여주기 위해 당신이 들은 것을 회고한다.
- 경험과 반응을 정상화한다. (공감과 지지를 확장시키고 가능하다면 개인적 경험에서 이야기해준다.)
- 다양한 스트레스 대처기술을 가르쳐준다. (개인의 경험을 끄집어낸다.)
- 식단과 영양, 알코올/카페인 기피에 대해 조언한다.
- 적절한 심에 집중하고 중요한 관계를 유지한다.
- 여가와 운동을 추천한다. (경험에서 이야기한다.)

4. 결과

- 더 개인에게 맞춤형 돌봄이 필요한 사람에게는 후속 조치를 한다.
- 가능하다면 일대일 후속 만남을 가진다.
- 필요하다면, 필요한 것처럼 보인다면, 후속 디브리핑을 제안한다.

디브리핑 과정은 그룹이나 개인에게 충분한 도움을 제공한다.

디브리핑이 추가적인 지원에 대한 도움에 대한 필요를 드러내는 것이 어떻게 일어나든지

추가적인 도움이 필요한지 나타내는 지표는 다음과 같다.

- 강렬한 감정, 평소와 다른 행동
- 끝나지 않은 일
- 불안전함
- 과학 침묵

2단계.

사건 대략 72시간 후에 있는 2-3시간 정도의 후속 만남은 다음의 요점들을 섬길 것을 목표로

해야 한다.

- 상황 가운데 제한적인 계속되는 스트레스
- 개인의 필요를 선별하고 우선순위를 정한다.
- 후속 지원과 위탁을 위한 곳을 알아둔다.

다음은 7단계로 구성된 참고할 좋은 예시이다.

1단계	도입	팀 구성원에게 개입을 안내하고, 과정을 설명하고, 기대치를 정하고, 신뢰감을 형성한다. (과정 내내 능동적 경청)
2단계	사실	인지적 과점에서 각각의 참여자가 그들의 참여의 모습을 설명하게 하라. “당신은 무엇을 보았습니까/들었습니까/했습니까?” (개방형, 사실에 초점을 맞춘 질문)
3단계	사고반응	다음에 대해 인지과정에서 감정과정으로 전환하며 인지적 반응을 이끌어내라. “이 일이 일어날 때 당신은 어떤 생각을 했습니까? 당신에게 가장 부정적인 영향을 준 것은 무엇입니까?” (개방형, 인지에 초점을 맞춘 질문)
4단계	감정반응	3단계에서 주어진 인지적 반응이 결과에 대한 감정적 반응을 이끌어 내라. “이 경험이 당신에게 어떤 영향을 주었습니까?” (개방형, 감정에 초점을 맞춘 질문)
5단계	재구성	감정적 지배에서 인지로 전환. “이 경험에서 당신은 무엇을 배웠습니까?” 또는 “당신이 이 경험에서 취할 수 있는 긍정적인 부분은 무엇입니까?” 이 부분에서 다정하게 하라. - 그들이 준비되지 않았다면 긍정적인 배움을 찾아내야 한다고 주장하지 말라. (개방형, 재구성 질문)
6단계	가르침	참여자에게 정상적인 반응임을 가르쳐 주고(모두에게 꼭 공유되어야 하는 것은 아니다.) 적용이 가능하다면, 기본적인 스트레스 관리에 대해 가르쳐 주어라. (드러내는 것, 말하는 기술)
7단계	다시 들어감	긍정적인 배움의 측면에 강조를 하며 경험을 요약한다.