

이태원 참사를 경험한 후,

우울한 기분에서
벗어나는 방법



한국정신건강사회복지학회
Korea Academy of Mental Health Social Work
재난심리지원단



재난을 경험하신 분
친구, 가족, 동료, 재난 구조 및 복구 업무에 참여하신 분
재난이 일어난 지역에 살고 계신 분
매스컴이나 대중매체를 통해 재난을 접한 분

우리 모두
이태원 참사의 충격으로 인한 어려움을
겪을 수 있습니다.



재난 충격 이후 몸과 마음에 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.



충격

믿을 수 없음과 충격
부정과 회피



슬픔과 우울

만성적인 우울함과
사라지지 않는 슬픔



무기력감

아무것도 할 수
없는 무기력감



신체적 증상

극심한 배고픔
또는 식욕 상실,
두통, 소화불량 등



예민

사소한 일도
민감하게 반응
또는 짜증



수면 장애

잠이 오지 않고,
규칙적인
수면의 어려움



특히, 우울한 기분으로 힘드신가요?

기분이 가라 앉고, 아무것도 하고 싶지 않으며,
잠도 오지 않고, 식욕도 감소함

앞날에 대하여 부정적인 생각이 듦

사람들과 친하게 지내는 것이 어렵게 느껴짐

친밀감, 행복 등 긍정적인 감정을
지속적으로 느끼기 힘들

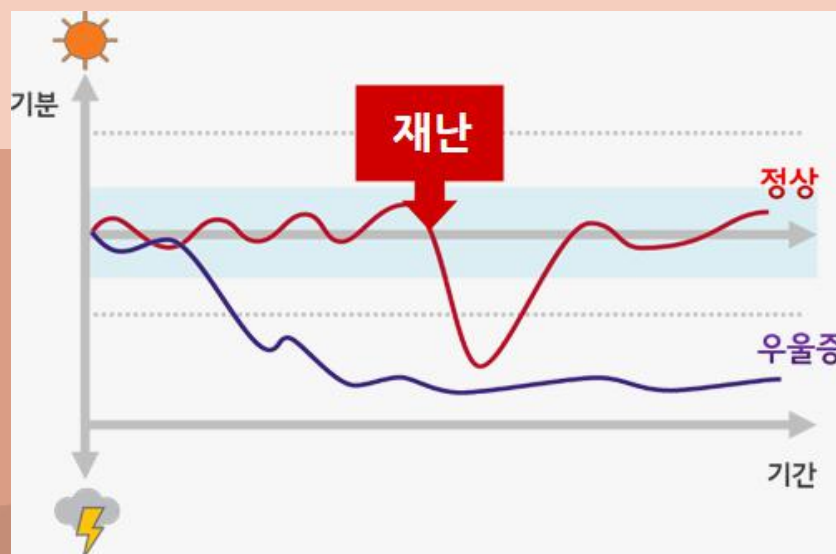
'우울한 나'를 스스로 돕는 방법

1. 우울하고 불안한 마음은 정상적인 반응입니다.

재난 경험 후 우울한 기분을 느끼는 것은 매우 당연합니다.

1~2주, 길어도 한 달 정도 시간이 소요된 후 점차 회복합니다.

"이런 모습은 정상적인 반응이며,
누구나 비슷한 경험을 하고, 조금 있으면 좋아질 것 이라며
스스로를 안심시켜 주세요."





'우울한 나'를 스스로 돕는 방법

2. 사고에 대해 반복적으로 보는 것을 피하세요.

방송, 신문, 인터넷 등에서
사고에 대한 **정확한 정보**를 얻는 데 그치고
관련 영상이나 메신저를
반복적으로 보는 것을
피하길 바랍니다.



'우울한 나'를 스스로 돕는 방법

3. 힘든 마음은 이야기해주세요.

말로 자신의 감정이나 상황을 표현하면
감정적인 해소가 이뤄집니다.

힘든 감정을 주변에 솔직하게 털어놓고 나눠야
지금 상황을 극복할 수 있습니다.

✓ 단, 그 상황이 |떠올라 얘기하고 싶지 않거나
감정적으로 견디기 힘든 경우는 예외입니다.
그럴 땐 조금 더 기다려주세요.

'우울한 나'를 스스로 돕는 방법

4. 충분한 휴식을 취하며, 스스로를 돌봐주세요



건강한 수면습관

밤을 새거나 카페인 섭취는 당분간 멈춰봐요.



충분한 휴식

회복을 위해 스스로 휴식하는 시간을 가져봐요.



일상적인 운동

우울해서 움직이지 않으면 더 무기력해 진답니다.



균형잡힌 식단

식사를 꼭 챙겨 먹어요!



'우울한 나'를 스스로 돕는 방법

5. 주변에 도움을 청하세요.

내 주변에는 나를 도와줄 수 있는
가족, 친구, 동료, 이웃들이 있습니다.

도움이 필요하다면, 꼭 도움을 받으시길 바랍니다.





하지만, 너무 깊은 우울감에 빠져있다면

사고 이후 깊은 우울감에 나오기 힘들다면,
우울 증상이 너무 심해 아무것도 하지 못한다면,
죽고 싶은 생각이 든다면,
한 달 이후에도 우울한 기분에서 돌아오지 못한다면,

도움이 반드시 필요합니다.

1. 자가진단



국가트라우마센터 홈페이지
(<https://www.nct.go.kr/>) 에서
외상 후 스트레스, 우울, 불안 증상 등에
대한 자가검진이 가능합니다.

2. 전화 상담

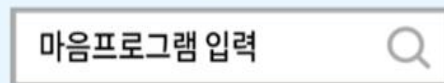
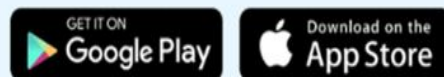


24시간 정신건강위기상담전화
1577-0199로 연락하시면,
정신건강복지센터를 통해
상담, 전문가 연계 등의
도움을 받으실 수 있습니다.



3. 애플리케이션

마음 프로그램 모바일 앱은 안드로이드(AOS)의 경우 Play Store에서,
아이폰(IOS)의 경우 App Store에서 이용 할 수 있습니다.



마음 프로그램 앱 접속 후 회원 가입 진행



'마음 프로그램' 모바일 앱을
다운 받으시면
심리교육, 안정화 기법 등의
도움을 받으실 수 있습니다.

한국정신건강사회복지학회 재난심리지원단 유튜브 동영상



심리지원에 도움이 되는 번호

정신건강 위기상담전화(정신건강복지센터) 1577-0199				
국가 권역 트라우마센터				
국가트라우마센터 02-2204-0001	충청권트라우마센터 041-850-5883	강원권트라우마센터 033-260-3272	호남권트라우마센터 061-330-7724	영남권트라우마센터 055-520-2783