청적황먹

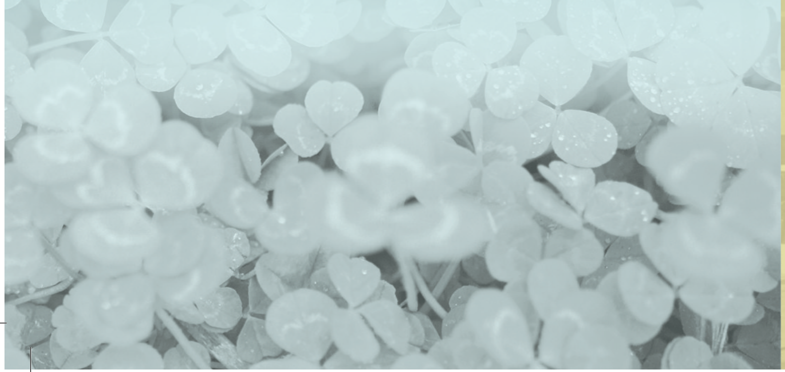
재난 현장 자원봉사자의 자기 돌봄이 필요한 이유

자원봉사자들은 자신의 마음과 시간, 힘과 기술을 나누며 피해자와 사회의 상처 회복을 위해 헌신적으로 노력합니다. 자원봉사 활동은 재난 이후 우리 사회의 회복에 기여할 뿐 아니라 자원봉사자 자신에게도 성장의 기회가 되는 의미 있는 활동입니다.

그러나 재난현장에서 피해자들과 함께 하면서 자원봉사자 역시 다음과 같은 여러 스트레스반응을 경험할 수 있습니다.

- ▶ **신체적 피로 :** 긴 시간의 봉사활동, 제한된 휴식 공간 및 시간
- ▶ 피해자들의 고통에 노출
- ▶ **무력감 :** 재난 사건 발생 및 처리와 관련된 무력감, 자원의 한계
- ▶ **가치 또는 영적 갈등 :** 재난 사건으로 인해 기존에 가지고 있었던 자신의 가치나 믿음에 대한 의심을 경험
- ▶ **봉사활동 중 경험할 수 있는 일반적 스트레스 :** 인간관계 및 불분명한 역할로 인한 갈등, 체계적 지원 부족, 개인 시간의 제한 등

스트레스 상황에서 자신의 변화를 인식하고 스스로를 돌보는 것은 봉사활동에서 필수적 입니다 .



자기 돌봄의 방법

몸 돌보기

- ▶ 규칙적으로 정해진 시간에 잠자리에 들고 숙면을 방해하는 활동은 삼가 합니다. 흡연, 카페인음료 섭취, 잠 자리에서 스마트폰과 같은 전자기기나 TV 시청 등의 활동은 피합니다.
- ▶ 배가 고프지 않더라도 일정한 시간에 균형 잡힌 식사를 합니다.? 자신에게 맞는 운동을 규칙적으로 합니다.
- ▶ 호흡훈련이나 명상 등 긴장을 풀 수 있는 활동을 통해 몸과 마음을 이완 시킬 수 있는 시간을 가집니다.
- ▶ 자신의 몸이 말하는 소리에 귀 기울이십시오. 지나치게 피곤하고 에너지가 없을 때는휴식을 취하고 봉사활동을 줄여야 합니다.

자기 돌봄의 방법

마음 돌보기

- ▶ 가족 또는 친구들과 함께 여유 있는 시간을 보내고 감정을 나눕니다.
- ▶ 자신이 과거에 경험한 고통스러운 일을 떠올리게 하는 봉사활동 시에는 자신의 상태를 주의 깊게 관찰하십시오.
- ▶ 어려운 일이 있을 때, 다른 사람과 나누고 도움을 청하십시오.
- ▶ 유머와 웃음을 생활 속에서 잘 활용합니다.

생각 돌보기

- ▶ 봉사활동에 과도하게 몰두하지 않도록 조심하십시오. 의무감으로 자신을 몰아붙이기 보다는 현실적으로 할 수 있는 일과 목표를 세우고 봉사활동에 참여합니다. 자신의 한계와 휴식이 필요할 때를 아는 것도 중요합니다.
- ▶ 시간을 가지고 자신의 봉사활동을 돌아 보십시오. 자신의 강점, 성취, 배운 점 등을 생각해 보십시오.
- ▶ 봉사활동을 통해 자신의 삶에서 중요하고, 의미 있게 생각하는 것을 확인해 보십시오.

자원봉사리플랫최종22일-1 2014.7.22 10:29 AM 페이지2
청적황먹

자원봉사활동 조정과 전문가의 도움이 필요할 때

- 봉사활동으로 인하여 직장이나 가족에서의 본래 역할 수행에 중대한 지장이 생길 때
- 봉사 대상자가 경험하는 문제와 자신의 문제를 동일시할 정도로 과몰입 되었을 때
- 기본적인 수면, 식습관 등에 문제가 생기고신체적 에너지가 고갈될 때
- 가족이나 친구가 자신의 변화를 걱정하며 휴식을 권하거나 전문가의 도움을 받아 볼 것을 권할 때
- 봉사활동 과정에서 자신의 부정적인 과거 경험이나 상처가 지나치게 고통스럽게 다가올 때

하나의 작은 움직임이 큰 기적을

도움을 받을 수 있는 곳

- **안산지역**

안산트라우마센터	031-411-1541
안산시 정신건강 증진센터	031-411-7573
경기도 정신건강증신센터	031-212-0435
자살위기상담전화	031-1577-0199
안산시 무한돌봄센터	031-481-2922
본오종합사회복지관	031-438-8321
부곡종합사회복지관	031-417-3677
초지종합사회복지관	031-410-2151
안산지역자활센터	031-502-9828
희망복지지원단	129, 031-481-3022

- **전국 광역정신건강증진센터**

24시간 정신건강 및 자살예방 전화상담
(지역번호) 1577-0199

서울시정신건강증진센터	02-3444-9934
강원도광역정신건강증진센터	033-251-1970
경기도정신건강증진센터	031-212-0435-6
광주광역정신건강증진센터	062-600-1930
대구광역정신건강증진센터	053-256-0199
대전광역정신건강증진센터	042-486-0005
부산광역시정신건강증진센터	051-242-2575
인천광역시정신건강증진센터	032-468-9911
전북광역정신건강증진센터	063-251-0650~1
충남광역정신건강증진센터	041-633-9183~5
충북광역정신건강증진센터	043-217-0597

[재난 현장]

자원 봉사자의 자기돌보기

a volunteer Self-Care

한국정신보건사회복지학회
kamhsw05@hanmail.net
Tel (02)711-9665