



## 큰 재난

을 직·간접적으로 겪은 후에 어느 정도 감정이 불안정해지고 행동의 변화가 나타나는 것을 있을 수 있는 반응입니다. 이러한 반응은 상황이 정리되고 시간이 지나면서 자연스럽게 사라지고 일상으로 회복합니다. 그러나 어떤 사람들은 여러 가지 사정으로 다른 사람보다 더 강한 영향을 받는 경우도 있고 또 자신의 어려움을 표현하기 힘들어하는 경우 그 여파가 길어지면서 일상생활에 어려움을 겪게 될 수도 있습니다. 따라서 재난 후의 초기 반응이 장기간 지속되거나 악화되지 않도록 적극적으로 자신을 돌봐야 합니다.

다음은 일반적으로 재난 후에 보이는 반응과 그에 대한 대처방법입니다.

## 재난 후 호소하는 어려움들

과도한 불안과 긴장

지나친 자책감

중압감과 무기력

분노와 짜증

음주, 흡연, 수면장애

대인관계 변화

가치관의 혼란

자살 생각

## 다음과 같이 대처해보세요

### 과도한 불안과 긴장

- ▶ 충분한 수면, 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식사와 함께 일상을 유지하십시오.
- ▶ 재난을 다루는 대중매체를 반복적으로 접하지 않도록 하십시오.
- ▶ 자신에게 재난을 떠오르게 하는 것들이 무엇인지 생각해 보고 당분간 피하는 것도 도움이 됩니다.
- ▶ 호흡훈련이나 이완 기술을 활용해보십시오.

### 호흡 이완 방법

- ① 편안히 숨을 들이 마시며(3~5초) 코를 통하여 들어오는 공기에 집중하고 흉곽의 팽창을 느낀다.
- ② 정지 상태를 유지한다(1~2초).
- ③ 천천히 숨을 내쉬며(4초-6초) 몸 전체를 편안한 상태로 이완시킨다.
- ④ 위의 호흡법을 수 차례 반복한다.

### 지나친 자책감

- ▶ 가족, 친구, 동료들과 자신의 감정과 기분을 표현하고 대화를 나누십시오.
- ▶ 슬픔이나 애도감정을 표현할 수 있는 행사(예배, 모임 등)에 참여해보거나 상징물(노란 리본, 근조 스티커 부착 등)을 활용해 보세요.

### 중압감과 무기력

- ▶ 재난 이후 해야 할 일들에 대해서 중압감이 들어서 일에 집중하기 어렵고 어떻게 해야 할지 막막해지기도 합니다. 그럴 때는 할 일의 목록을 만들어 보고 가장 먼저 할 일을 정하십시오. 그리고 그 일을 진행하는 순서를 번호를 매겨서 하나씩 차근차근 시작 해보십시오.

### 분노와 짜증

- ▶ 일단 화가 가라앉도록 스트레스 상황으로부터 일정한 거리를 두십시오. ? 평소 스트레스 해소에 도움이 되었던 등산, 산책, 영화감상, 명상 등의 활동을 해보십시오.

### 음주, 흡연, 수면장애

- ▶ 규칙적으로 정해진 시간에 잠자리에 들고, 숙면을 규칙적으로 정해진 시간에 잠자리에 들고, 숙면을 방해하는 활동은 삼가합니다.
- ▶ 흡연과 카페인 음료, 잠 자리에서 스마트 폰이나 전자기기, TV 시청 등의 활동은 피합니다.
- ▶ 술의 힘을 빌어 수면을 취하려고 할 경우 술은 숙면을 취할 수 없게 만들고 불안과 우울감을 더 유발할 수 있어서 드시지 않는 것이 좋습니다.
- ▶ 낮잠을 피하고 낮에는 가능한 활동을 많이 하는 것이 좋습니다.

### 대인관계 변화

- ▶ 재난 이후 가까운 사람을 잃을 수 있다는 두려움 때문에 가족과 자녀들을 과잉 보호하거나 반대로 사람들과 거리를 두고 혼자 있고 싶어질 수 있습니다. 그러나 힘든 시간을 회복하기 위해서는 가족과 친구의 지지가 필요하다는 것을 잊지 마십시오.
- ▶ 국가차원의 큰 행사(예, 선거, 월드컵 등)가 진행되는 동안에는 상대적으로 더 고립감을 느낄 수 있습니다. 그럴 때일수록 주변 사람들과 교류하고 관심을 나누십시오.

### 가치관의 혼란

- ▶ 극단적인 허무주의(예 : “어떻게 될지 모르는 위험한 세상에서 노력해 봐야 무슨 소용이야”)나 비관(예 : “아무도 믿을 수 없어”)에 빠지지 않도록 주변 사람들과 이야기를 나누십시오.
- ▶ 이사나 이직 등 중요한 결정이나 변화들을 성급하게 진행하지 마시고 자신과 주변이 안정될 때까지 미뤄두십시오.

### 자살 생각

- ▶ 자살에 대한 생각이 반복적으로 떠오를 때는 혼자 있지 말고 전문가를 찾아 도움을 받아야 합니다.
- ▶ 주변에 죽음에 대해 언급하는 사람이 주위에 있다면 직접적으로 자살이라는 단어를 사용해서 ‘그 말은 자살을 생각하고 있다는 말인가요?’ 라고 확인한 후, 만약 자살 의도를 보인다면 반드시 전문가의 도움을 받도록 해주십시오.

## 도움을 받을 수 있는 곳

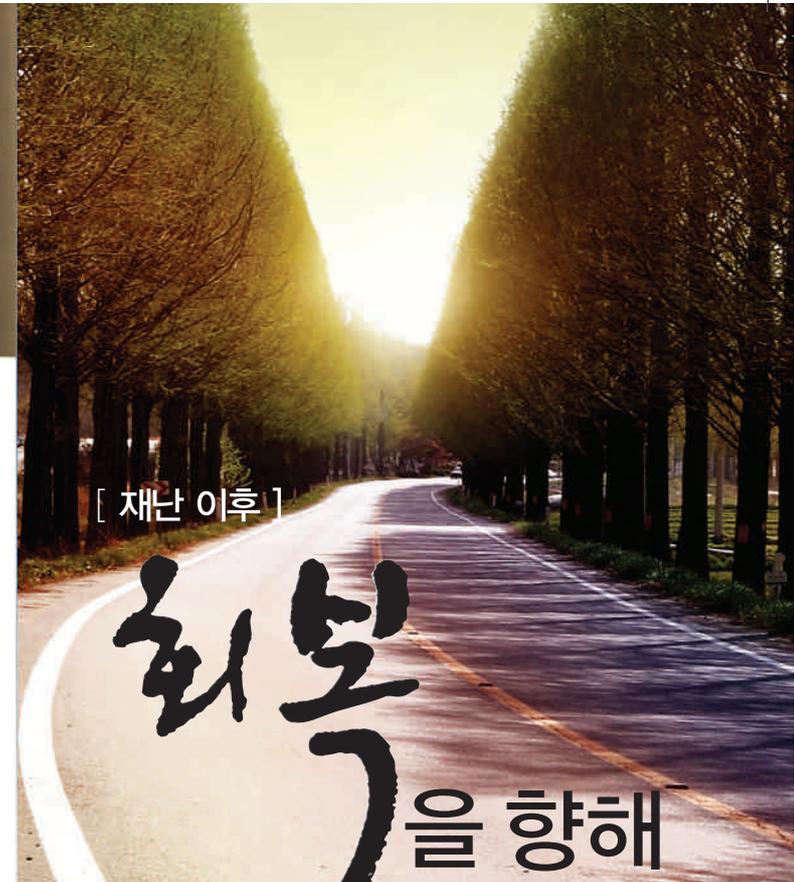
#### • 안산지역

안산트라우마센터	031-411-1541
안산시 정신건강 증진센터	031-411-7573
경기도 정신건강증진센터	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 이후]

회복을 향해

일반성인용 안내서

나아가기