

재난 트라우마 관리 지원

현장의 궁금증을 해결해 드립니다.

글 편집실



Q

재난을 겪은 후 당사자뿐만 아니라 가족 구성원들도 심리적 어려움을 함께 경험하게 됩니다. 심리적 지원이나 상담을 받을 수 있는 곳이 있나요?

A 재난과 사고는 누구에게나 일어날 수 있습니다. 재난이란 국민의 생명·신체·재산과 국가에 피해를 주거나 줄 수 있는 것으로, 크게 자연재난과 사회재난으로 나뉩니다. 자연재난에는 태풍·홍수·호우 등 자연현상으로 발생하는 재해가 있으며, 사회재난은 화재·붕괴·교통사고 등 국가 또는 지방자치단체 차원의 대처가 필요한 인명 또는 재산의 피해 등을 말합니다. 재난을 겪은 사람뿐 아니라 가족·친구·이웃도 심각한 충격과 슬픔, 스트레스, 트라우마를 경험할 수 있습니다.

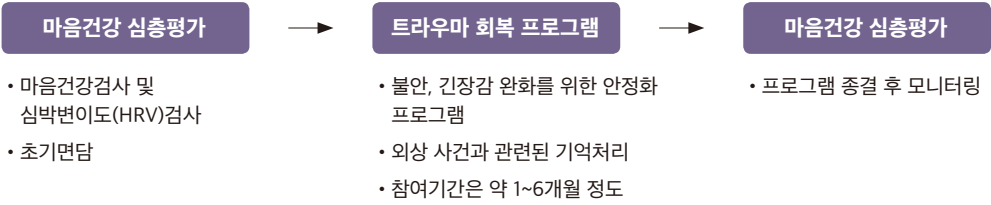
국가트라우마센터는 재난과 사고로 정신건강의 어려움을 겪는 분들을 위해 2018년 4월 개관해 운영하고 있습니다. 재난 중 신체적·정신적으로 충격적이고 위협적인 사건을 직접 겪거나 목격하면 신체·사회·감정 그리고 정신건강에 오랫동안 부정적인 영향을 미칠

수 있기에, 센터에서는 정신적 외상을 치료하기 위한 다양한 프로그램을 상시 운영합니다.

그중 ‘트라우마 회복패키지’는 재난을 직접 경험했거나 재난 현장에서 활동한 이후, 일상생활이나 직업생활에서 어려움을 겪는 분들을 위한 무료 프로그램입니다. 전문가들이 종합적으로 심리 상태를 평가한 후, 결과에 따라 맞춤형 치료 프로그램을 제공해 심리적 회복을 돕습니다.

이 외에도 권역트라우마센터와 지역 사회의 정신건강복지센터에서 상담받을 수 있으며 필요한 자원과 전문가의 도움받을 수 있는 기관도 안내받을 수 있습니다. 센터는 재난 이후 심리적 어려움을 겪는 사람들에게 전문적이고 종합적인 지원을 제공함으로써, 다시 일상으로 돌아갈 수 있도록 돕는 중요한 역할을 하고 있습니다. 🐾

트라우마 회복패키지 구성



이용 안내 : 02-2204-1438~9 | 월~금, 08:30~17:30(공휴일 제외)
 서울특별시 광진구 용마산로 127 국가트라우마센터(국립건강정신센터 4층)

재난 스트레스, 건강하게 극복하는 방법은?

1. 재난 발생 시 신체적·심리적 스트레스 반응을 미리 파악하고 자신의 상태를 점검하는 것이 중요합니다.

재난 상황에서는 두려움, 우울, 죄책감 같은 감정과 두근거림, 두통, 불면 등 신체적 반응이 나타날 수 있습니다. 이는 정상적인 스트레스 반응으로, 시간이 지나면 자연스럽게 호전될 수 있습니다.

2. 규칙적인 생활을 유지하고 스트레스를 완화하는 방법을 미리 익혀 실천합니다.

일정한 시간에 잠자리에 들고, 6~8시간 충분히 수면합니다. 규칙적으로 영양가 있는 음식을 섭취하며, 가벼운 운동·휴식·취미활동을 지속으로 합니다. 술, 담배, 카페인을 자제합니다. 또한 복식호흡, 근육 이완, 명상 등 몸과 마음의 긴장을 풀어주어 건강에 도움이 되는 활동을 미리 연습합니다.

3. 신뢰할 수 있는 정보에 집중합니다.

사람은 예측이 불가할 때 최대한 많은 정보를 수집해 불안감을 해소하는 경향이 있습니다. 잘못된 정보는 정신적인 스트레스를 가중하고 올바른 판단을 방해합니다.

4. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속합니다.

사람과 관계를 피하면 외로움이 더 심해질 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 사람들과 전화·영상통화·문자로 소통하며 사회적 연결을 유지함이 중요합니다.

5. 심한 스트레스가 지속된다면 정신건강 전문가의 도움을 받습니다.

일반적인 수준의 스트레스 반응을 넘어서거나 건강한 대처 방법을 활용해도 나아지지 않는다면 정신건강 전문가와 상담을 통해 회복 방법을 찾아야 합니다.

<마음프로그램>이 회복을 돕습니다.

트라우마 반응, 불면증, 애도 반응에 대처하고 몸과 마음의 긴장을 완화하는 안정화 기법을 훈련할 수 있습니다.



안드로이드



아이폰

자료 : 국립정신건강센터 국가트라우마센터

산업보건관리자 여러분이 현장에서 겪는 고충과 궁금증을 보내주시면 관련 전문가가 자세히 답변해드립니다.
 56P <독자의 소리> QR코드를 통해 참여하세요.