이태원 참사 이후
애도의 시간이 필요합니다!

한국정신건강사회복지학회
Korea Academy of Mental Health Social Work
재난심리지원단

이태원 참사로

소중하고, 의미 있는
사람을 떠나 보낸 사람들은
'죽음의 상실'을 경험하면서
극심한 슬픔이 찾아 옵니다.

극심한 슬픔이란,
상실로 인한 애도 반응을 의미합니다.

한국정신건강사회복지학회
Korea Academy of Mental Health Social Work
재난심리지원단

상실로 인한 애도 반응

상실을 경험한 사람에게 자연스럽게 나타나는
정상적인 반응입니다.

신체, 정서, 인지, 행동적 반응으로
사람마다 매우 다양하게 나타납니다.

사람마다 차이는 있지만,
서서히 회복되면서
심리적 안정을 찾을 수 있습니다.

한국정신건강사회복지학회
Korea Academy of Mental Health Social Work
재난심리지원단

애도 반응으로
힘든 시간을 보내고 있으신가요?

고통스러운 상태에 머물러 있거나,
죽음을 받아들이지 않거나,
사회적 고립감에 빠져 들게 되면,

애도과정을 잘 극복할 수 있도록
주변의 도움이 필요합니다.

애도과정에서의 건강한 행동이란

▶ 울고 싶을 때는 운다.
▶ 나의 감정들을 잘 바라본다.
▶ 건강한 방식으로 분노를 표현한다.
▶ 가족, 친구들과 솔직하게 대화한다.
▶ 도움을 요청한다.
▶ 필요한 도움을 받아들인다.
▶ 스스로를 잘 돌본다(식사, 수면, 휴식, 운동 등).
▶ 사별이라는 현실을 수용한다.
▶ 상실로 변한 삶과 힘든 상황을 마음을 열고 생각한다.
▶ 자기 파괴적인 생각을 잊고, 중요한 것에 집중한다.

출처: 국가트라우마센터 몸과 마음을 위한 가이드 애도(2020)

애도과정을 방해하는 행동이란

▶ 과도하게 감정을 억제한다.
▶ 고인을 생각나게 하는 자극을 억지로 회피한다.
▶ 사별을 부인한다.
▶ 스스로 돌보지 않는다.
▶ 가족, 친구들과 연락을 피한다.
▶ 주변 사람에게 쉽게 흥분, 공격적인 행동과 지나친 요구를 한다.
▶ 자기 파괴적인 사고를 하거나 자해 또는 자살 시도를 한다.
▶ 충동적이고, 무모한 행동을 한다(과식, 과소비, 음주, 도박 등).
▶ 우울한 미래와 희망이 없다는 생각에 활동을 하지 않는다.

출처: 국가트라우마센터 몸과 마음을 위한 가이드 애도(2020)

애도는 떠나간 이를 온전하게 기억하고,
우리 마음속에 재배치하며,
그 기억을 간직한 채 살아가는 것입니다.
사람마다 애도의 기간은 서로 다릅니다.
남들과 비교하여 조급하거나
불안해 하지 않는 것이 중요합니다.

유가족을 위로하는 방법

▶ 조용히 보살펴주세요.
▶ 마음 놓고 감정을 표출 할 수 있도록 도와주세요.
▶ 식사와 안정된 환경을 유지할 수 있도록 도와 주세요.
▶ 혼자라는 생각이 들지 않게 관심과 도움을 주세요.
▶ 애도를 위한 행동을 막는 것보다는 함께 동참해 주세요.
▶ '운명이다', '이제 잊어라' 같은 단정적인 위로는 하지 않아요.
▶ 함께 슬픔을 나누며, 일상으로 회복할 수 있도록 도와 주세요.
▶ 슬픔이 울분이 되지 않도록 공감하고 위로해 주세요.

한국정신건강사회복지학회
Korea Academy of Mental Health Social Work
재난심리지원단

홈페이지 : https://kamhsw.org/
E-mail : kamhsw05@hanmail.net

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