

재난 이후 '혼란스러운 나의 마음 건강'

안정화기법으로 관리해요!



한국정신건강사회복지학회
Korea Academy of Mental Health Social Work
재난심리지원단

"이태원 참사와 같은 재난을 경험하고 나면 정신적으로 문제가 생기는 걸까요?"

재난을 경험한 사람들은 예상치 못한
충격으로 인하여 상당히 긴장하고,
평소에 쉽게 판단하던 것도 잘 되지
않는 경향을 보일 수 있습니다.

이는 재난이라는 비정상적인 상황에서 경험하는
"정상적인 스트레스 반응"입니다
나만 이상하거나 정신적인 문제가 생기는 게 아닙니다.

재난을 경험한 이후 나타나는 "정상적인 스트레스 반응"

또 이런 일이 일어날까 걱정되고 불안해요

너무 우울해요, 자꾸 눈물이 나요

자꾸 그 때의 상황과 생각이 계속 떠올라요

너무 예민해져서 작은 일에도 화가 나요

제가 그 때 더 도왔어야 했는데, 미안해요

수면 및 섭식의 어려움, 술과 약물사용 증가,
기억력 집중력 저하, 반복적으로 떠오르는 안 좋은 기억들

01 재난 경험 이후 왜 이런 반응이 일어날까요?

우리의 몸과 마음이 과하게
준비를 하기 때문입니다.

재난, 위험을 경험하면 우리는 스스로를

보호하기 위해 경고등을 켜 놓습니다.

24시간 경고등을 켜 둔다면 우리의 몸과 마음은

예민해지고, 잠도 못 자고 짜증이 많아지게 됩니다.

02 재난 경험 이후 왜 이런 반응이 일어날까요?

**안 좋은 것을 과도하게
차단하기 때문입니다.**

재난 이후 힘든 감정, 우울, 불안한 기분이
다시 생기지 않게 하려다 보니
너무 과도하게 차단을 해서
즐거운 기분, 사람들과 어울리고 함께하는 것마저
차단하게 됩니다.

03 재난 경험 이후 왜 이런 반응이 일어날까요?

정신적인 충격으로

기존 나의 생각이나 감정에 변화가

생기기 때문입니다.

그럼 어떻게 해야하죠?



A

**안정화 기법을
들어보셨나요?**

안정화 기법이란?

외상 경험을 하면 나타나는 여러가지
스트레스 반응을 스스로 조절하고
진정시키는 방법입니다.

직접적 안정화 개입

호흡 훈련, 근육이완, 요가, 명상, 스트레스예방 훈련

간접적 안정화 개입

부정적 자극 제한, 긍정적 감정 자극 방법

복식 호흡 훈련

우리는 화가 나거나 놀라게 되면
가슴을 움직이며 빠르게 호흡합니다.
이런 얇고 짧은 호흡은 우리 마음을 더 불안하게 만듭니다.

복식호흡은 숨이 배에 도달하도록
부드럽고 길게 숨을 쉬는 것으로
긴장이 완화되고 편안한 상태를
유지시켜 줍니다.

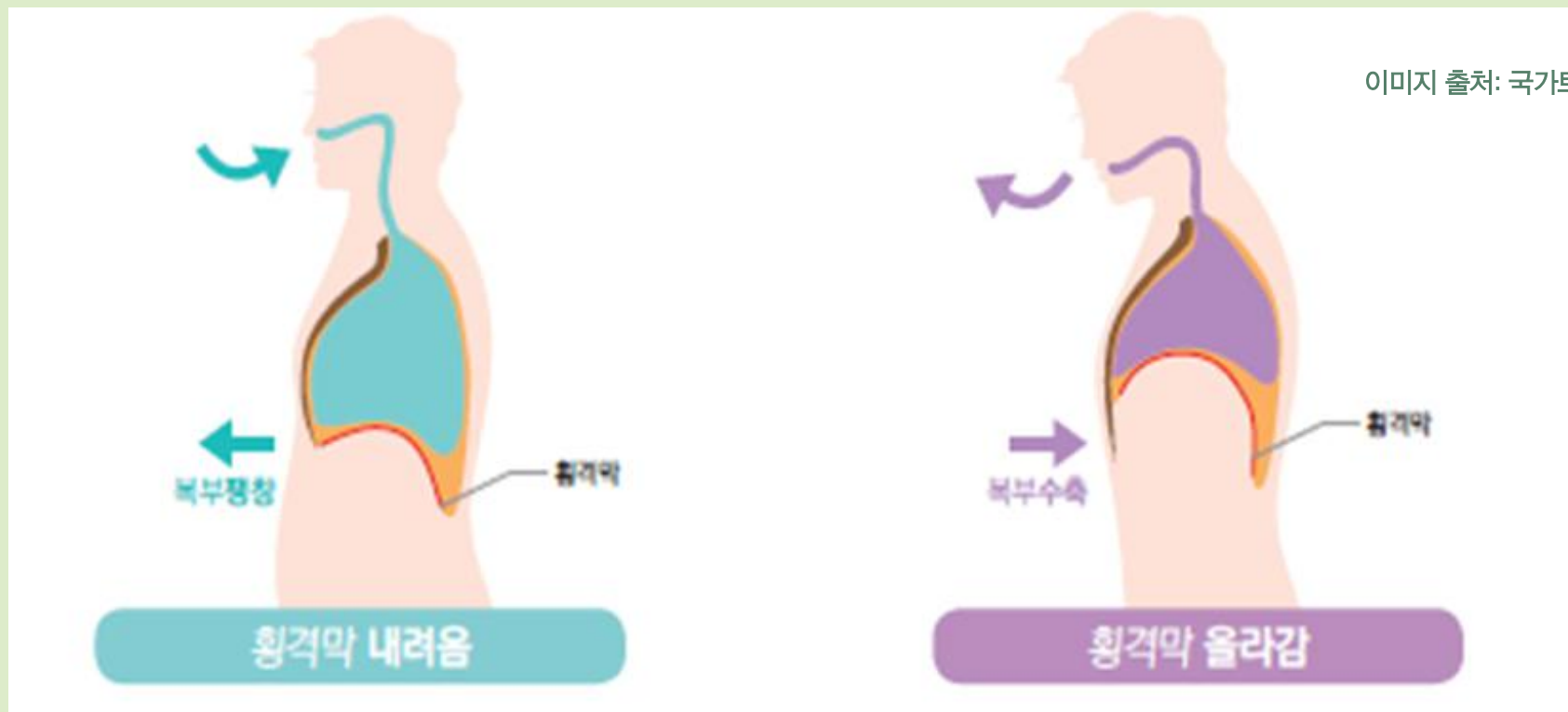


이미지 출처: 국가트라우마센터

함께 연습해볼까요

복식 호흡 훈련

허리를 펴고, 한 손은 배에, 한 손은 가슴 위에 얹고 숨을 쉽니다.
본래 호흡대로 숨을 쉬며, 몸에 남은 모든 숨을 내뿜고,
천천히 코로 들이마시고, 입으로 내뿜습니다.



국가 트라우마센터 누리집과
마음프로그램 어플리케이션에 있는
'복식호흡훈련' 동영상을 참고하세요



점진적 근육이완훈련

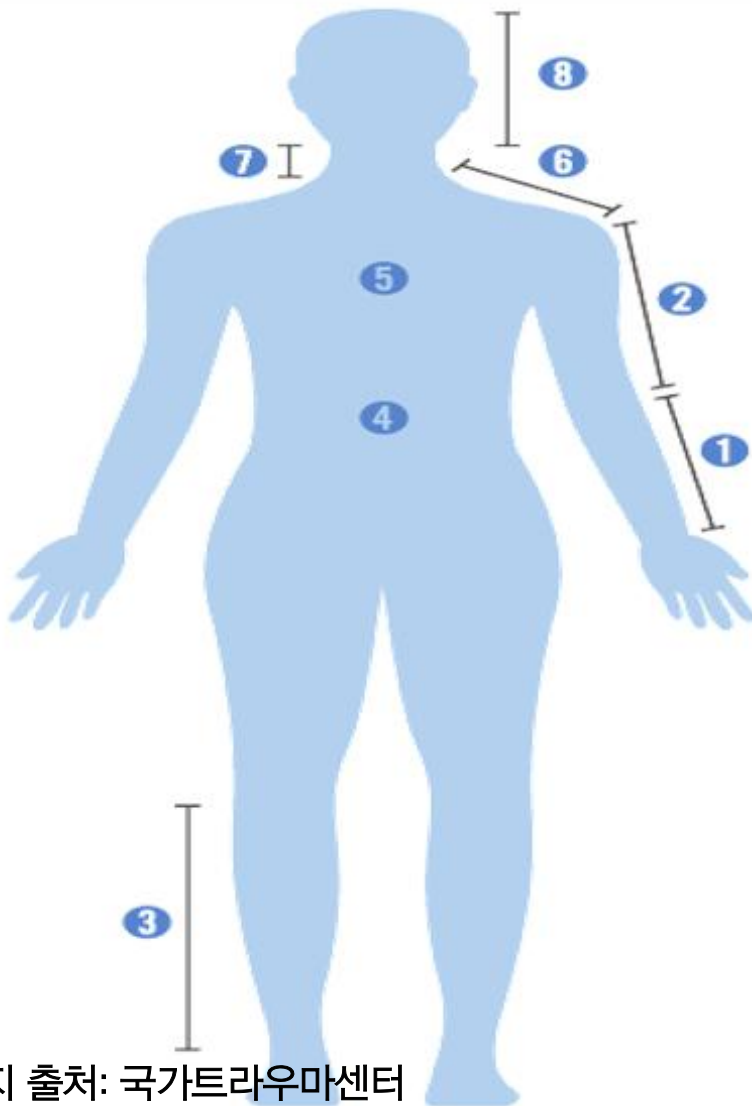
"점진적 근육이완훈련의 주요 원리는 근육 이완을 통해 긴장을 감소시키고, 마음의 불안감도 감소시켜주는 것입니다."

온 몸의 근육을 부위별로 차례로
이완시켜 근육의 긴장을 완화시킵니다.

이 방법은 우리가 조절할 수 있는 근육을
이완시켜 조절할 수 없는 근육
(긴장감, 생각 등)을 함께
이완시킬 수 있다는 것을 느끼게 해줍니다.



함께 연습해볼까요 점진적 근육이완훈련



이미지 출처: 국가트라우마센터

편안한 자세로 앉습니다.
그림의 순서대로
몸에 힘을 줬다가(긴장감)
힘을 뺍니다(이완감)
이 때 내 몸의 긴장감과 이완감을
느껴봅니다.

근육이완훈련 중에는 스스로에게
도움이 되는 문구를 사용하셔도 좋습니다.

하루 15분 간 2회 이상 실시 하는 것을
추천드립니다.

국가 트라우마센터 누리집과
마음프로그램 어플리케이션에 있는
'근육이완훈련' 동영상을 참고하세요



나의 마음건강, 스트레스 관리

**재난과 위험이 지나가더라도
마음의 상처는 남아있을 수 있습니다.**

**혼자 고민하지 말고 가족, 친구, 동료들과
서로 힘이 되어주고 격려해 주세요!**

**그래도 너무 힘들다면 '정신건강전문가'의
도움을 받으세요**

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