

# 재난 대비 마음건강 지침

갑자기 발생한 재난은 우리의 건강과 생명, 생활 터전에 심각한 위협이 됩니다. 재난이 발생하기 전에 우리의 건강과 안전을 지키기 위해 미리 대비해야 합니다. 평소에 재난 시 행동요령, 대처요령을 알아두고 건강을 유지하는 것이 좋습니다. 몸의 건강과 더불어 마음의 건강을 튼튼히 하여 재난에 대비하는 것이 매우 중요합니다.

재난을 당하면 심한 공포, 불안, 우울 등의 스트레스 반응을 경험하고 무력감에 빠질 수 있습니다. 재난에 대해 마음이 대비되어있지 않으면 잘 알고 있던 대처도 하지 못하고 몸의 건강도 지킬 수 없게 됩니다.

건강한 마음을 갖는 것이 재난 대비의 시작입니다.



## 재난이 발생하면 겪게 될 일을 미리 알아두세요.



재난이 발생하게 되면, 우리는 충격에 예민해지고 예상치 못한 작은 일에도 불안과 공포를 느낍니다. 충격을 받아 멍한 상태가 되어 쉬운 일도 처리하지 못하게 되기도 합니다. 재난 상황에서 어떤 일을 겪게 될지 잘 알아야 잘 대비할 수 있습니다. 아무리 큰일이 생겨도 예상되는 충격을 알고 있다면 덜 놀라게 됩니다. 재난 시 행동요령, 대처요령, 우리 지역의 지원기관과 정보들을 미리 알아두는 것이 큰 도움이 됩니다.

## 재난이 발생하면 겪게 될 마음의 변화를 미리 알아두세요.



재난 시에 겪는 불안, 두려움, 우울, 무력감, 불면증, 악몽 등은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 스트레스 반응입니다. 불확실한 상황에서는 불안이 더욱 커질 수 있습니다. 마음의 고통이 너무 심하거나 일상생활을 유지하기 어려울 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받아야 합니다. 또한, 마음의 변화를 인정하지 않거나 소홀히 취급하는 것은 자신에게도 주위 사람들에게도 좋지 않습니다. 평소애 마음의 변화를 잘 살피고 돌보는 습관을 갖는 것이 좋습니다.

## 스트레스 해소 방법과 안정화 기법을 익혀두세요.



평소에 스트레스 해소 방법을 익혀두면 재난 시 경험하게 되는 불안과 스트레스 반응을 줄일 수 있습니다. 즐거운 취미활동을 갖거나 운동을 열심히 하는 것도 좋습니다. 명상이나 요가, 스트레칭, 자신의 느낌과 생각 정리하기, 음악 듣기, 야외활동 등 자신의 기분을 스스로 관리하는 방법을 배워보세요. 안정화 기법은 스트레스 반응이 나타날 때 간단하게 적용할 수 있는 좋은 회복 방법입니다. 긴장과 불안을 해소하기 위해 심호흡과 복식호흡 방법을 배워보세요.

- 1) 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~' 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 겁니다. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.
- 2) 복식호흡은 숨을 들이실 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내실 때 꺼지게 하는 겁니다. 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요. 천천히 들이쉬면서 '하나, 둘, 셋, 넷'을 세고, 들이쉴 숨을 참고 '하나, 둘, 셋'을 세고, 천천히 내쉬면서 '하나, 둘, 셋, 넷, 다섯'을 세면 됩니다. 4-3-5 리듬으로 5분 동안 반복하면 긴장과 불안이 완화되는 데 큰 도움이 될 것입니다.

## 마음을 열고 공감하는 대화를 하세요.



재난을 당하면 서로 대화하고 연락하는 것이 좋습니다. 나 혼자 헤쳐나가기 힘든 재난이라도 사람과 사람이 연결되어 '우리'가 되면 극복할 수 있습니다. 마음을 열고 대화하는 것을 평소에 연습해보세요. 남을 판단하고 가르치려 하지 말고, 먼저 귀 기울여 상대방의 말을 들으세요. 진실한 감정을 서로 나누세요. 평소에 공감하는 대화를 나누는 사람은 위기가 와도 주위 사람과 소통하며 이겨낼 수 있습니다.

## 도움을 주고받는 건강한 사회적 관계를 만드세요.



가족, 친구, 이웃과 함께 시간을 보내고 서로를 돕는 활동은 행복한 기분과 긍정적인 태도를 갖게 해줍니다. 힘든 일을 당했을 때 마음을 닫고 자기만의 세계로 들어가 버리는 사람도 있습니다. 이웃이나 친구의 힘든 마음을 들어주도록 해보세요. 소외감이 사라지고 서로에 대한 믿음이 생깁니다.

재난 시에는 더욱 적극적으로 눈에 잘 띄지 않는 사람에게 주의를 기울여야 합니다. 어린아이, 임산부, 노인, 몸과 마음이 약한 사람, 말이 잘 통하지 않는 외국인 등 위기 상황에서 더욱 도움이 필요한 사람에게 먼저 다가가세요. 다른 사람과 함께 대화를 나누고 함께 대처하는 것은 매우 좋은 방법입니다.

평소에도 도움이 필요한 사람에게 먼저 다가가는 습관을 들여보세요. 남을 돕는 행동은 자존감을 높여주어 자신에게도 큰 도움이 됩니다.

## 즐겁고 긍정적인 활동을 많이 만드세요.



긍정적이고 즐거운 활동에 많이 참여할수록 성취감과 즐거움이 커지고, 힘든 상황에서 회복하는 힘이 커집니다. 긍정적이고 즐거운 활동들을 계획하고 일상에서 실천하는 것은 마음건강을 지키는 좋은 방법입니다. 취미활동, 산책, 자원봉사 활동에 참여하기, 가족과 연락하기 등 행복을 주는 활동을 지속해보세요. 재난을 당하면 지금까지 해오던 즐겁고 보람 있는 활동을 중단하고 위축되는 경우가 많습니다. 재난 후에도 이전에 해오던 즐거운 활동을 다시 시작하면 회복에 큰 도움이 됩니다. 자신에게 의미 있는 일을 하고 나면, 기분이 좋아질 뿐 아니라, 더 많은 마음의 에너지를 가질 수 있습니다. 평상시 긍정적이고 즐거운 활동을 많이 하는 습관을 들여 마음의 건강을 지키세요.

## 도움이 되는 생각을 기억하고 연습하세요.



자신에게 벌어진 일을 어떻게 생각하는가는 우리의 느낌과 행동에 많은 영향을 줍니다. 이미 발생한 일을 바꿀 수는 없지만, 스스로 희망을 품으려고 노력하면 압도되는 느낌을 줄일 수 있습니다. 기분을 나쁘게 만드는 생각보다 도움이 되는 생각들에 집중함으로써 기분이 좋아지고, 효과적으로 재난에 대처할 수 있습니다.

도움이 되지 않는 생각이 떠오를 때면 '어떤 생각이 더 도움이 될까?' 라고 자신에게 물어보세요. 늘 긍정적이고 도움이 되는 생각에 집중할 수 있도록 연습해보세요.

## 술, 담배, 해로운 약물에 의존하지 마세요.



재난 시 스트레스를 해소하려고 술, 담배, 해로운 약물에 의존하는 경우가 있습니다. 그러나, 마음의 고통은 이런 행동으로 해결되지 않습니다. 오히려 몸과 마음의 건강을 해치고 대인 관계에 문제를 일으킵니다. 마음이 괴롭다면 주위 사람에게 마음을 열고 대화를 나누세요. 정신건강 전문가에게 상담하는 것도 큰 도움이 됩니다.

## 건강한 미디어 이용 습관을 가지세요.



재난이 발생하면 많은 뉴스와 소문이 퍼집니다. 갑자기 닥친 재난이 가져온 불안을 해소하기 위해 사람들은 재난에 대해 더 많이 알고 애씁니다. 재난에 대해 정확한 정보를 필요한 만큼 얻는 것이 재난에 대처하는 데 큰 도움이 됩니다. 잘못된 거짓 뉴스나 유언비어는 사람을 더욱 불안하게 만들고 잘못된 선택을 하게 만듭니다. 자극적인 재난 피해 장면을 반복적으로 보게 되면 그 자체로 심한 정신적 충격을 받게 됩니다. 특히 어린아이나 심신이 미약한 사람은 이런 자극적인 방송을 피하는 것이 좋습니다.

재난에 대한 정보는 믿을만한 기관으로부터 필요한 만큼만 얻는 것이 좋습니다. 정부나 공신력 있는 기관에서 제공하는 정보가 가장 중요합니다. 평소에 건전한 뉴스와 유언비어를 구분하는 방법을 익히고, 건강한 미디어 이용 습관을 들이는 것이 좋습니다.

## 스스로 자신을 돌보세요.



자신의 몸을 잘 돌보는 것은 마음의 건강을 지키는 좋은 방법입니다. 건강한 음식을 먹고, 규칙적으로 운동하고, 충분한 양의 수분을 섭취하고, 충분한 시간 동안 잠을 자도록 노력하세요. 따뜻한 물로 목욕하기, 마사지 받기, 재미있는 책 읽기, 산책하기 등 몸과 마음에 도움이 되는 활동을 하는 것도 자신을 돌보는 좋은 방법입니다.

재난정신건강 정보센터 ([www.traumainfo.org](http://www.traumainfo.org))

본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)

재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구