

이태원 사고로 인해 힘든
복지대인을 위한
진로심리상담센터의
심리지원 메시지



삼가 고인의 명복을 빕니다.

지난 주말, 우리는 안타까운 사고 소식을 접했습니다.

누구보다 밝고 건강한 청년들이 갑작스럽게 세상을 떠났습니다.

그들의 죽음을 깊이 애도하는 마음입니다.





이번 일로 인해
많은 이들이 놀라고 슬프고
또 한편으로는
화가 나기도 할 것이라 생각합니다.



불의의 사고로 안타깝게
소중한 생명을 잃은 이들과
유가족들, 그리고 우리 자신을 위해
다음의 약속은 꼭 지켜봅시다.



첫 번째,

사고와 관련하여
확인되지 않은 사실을 유폐하거나
당일 그곳에 갔던 이들을 비난,
모욕하는 일은 하지 않도록 합니다.

지금 누구보다 힘들 유가족과 생존자들에게는 이러한 말과
시선이 더 큰 상처가 될 수 있습니다.



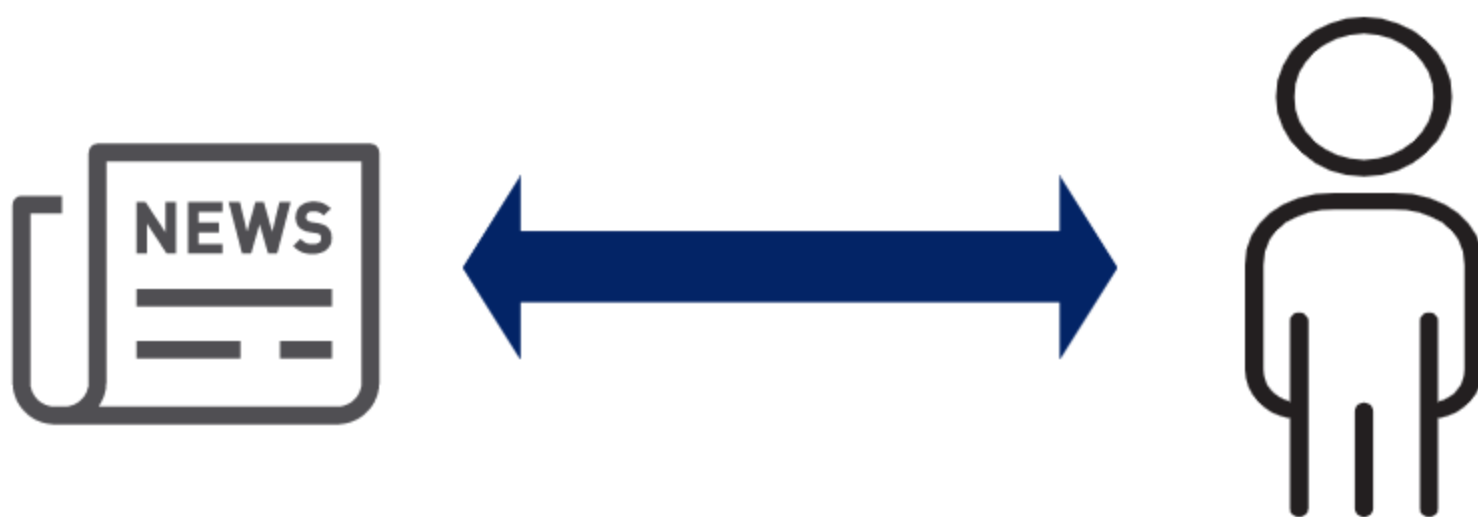
두 번째

여과 없이 사고 당시의 현장 영상이나 사진을 퍼뜨리는 행동을 중단해야 합니다.

이러한 행위는 고인과 피해자에게 2차, 3차 피해로 이어질 뿐만 아니라 다수의 사람들에게 심리적 트라우마를 유발할 수 있습니다. 또한, 현장 영상이나 뉴스를 과도하게 반복해서 보는 행동은 스스로의 정신건강에도 악영향을 미치게 됩니다.

특히,

현재 상황적, 정서적으로
힘든 시기를 보내는 분들이라면,
당분간 뉴스와
거리를 두시는 것이 좋습니다.



뉴스를 볼 때도 되도록 스마트폰으로
시청하지 않도록 합니다.

움직이지 않는 자세에서 좁은 시야로
몰두할수록 그 내용은
나의 경험으로 가져가게 됩니다.



자연적 또는 사회적 재난을 경험할 때
당사자와 가족, 친구는 물론
매체를 통해 사고를 접한 사람들도
충격을 받고 **심리적 고통**을 겪을 수 있습니다.

우울, 불안, 신체화 증상(두통 등), 죄책감,
무력감, 절망감 등의 **심리적 반응은**
매우 자연스러운 현상입니다.

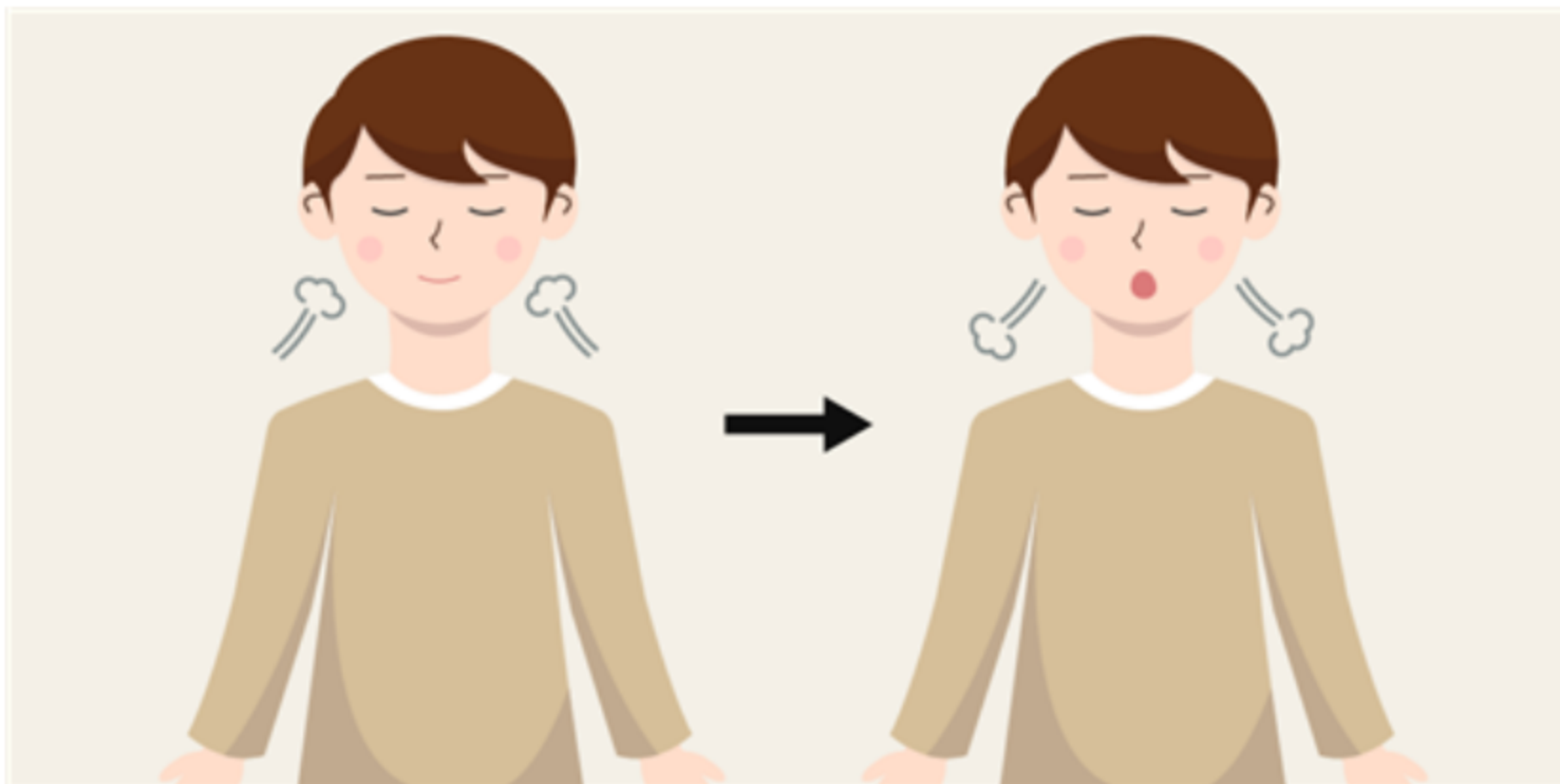


재난으로 인해 심리적 고통과
불안을 경험한다면,
다음과 같이 스스로의 마음을
안정시켜볼 수 있습니다.



👉 다음 장 안내

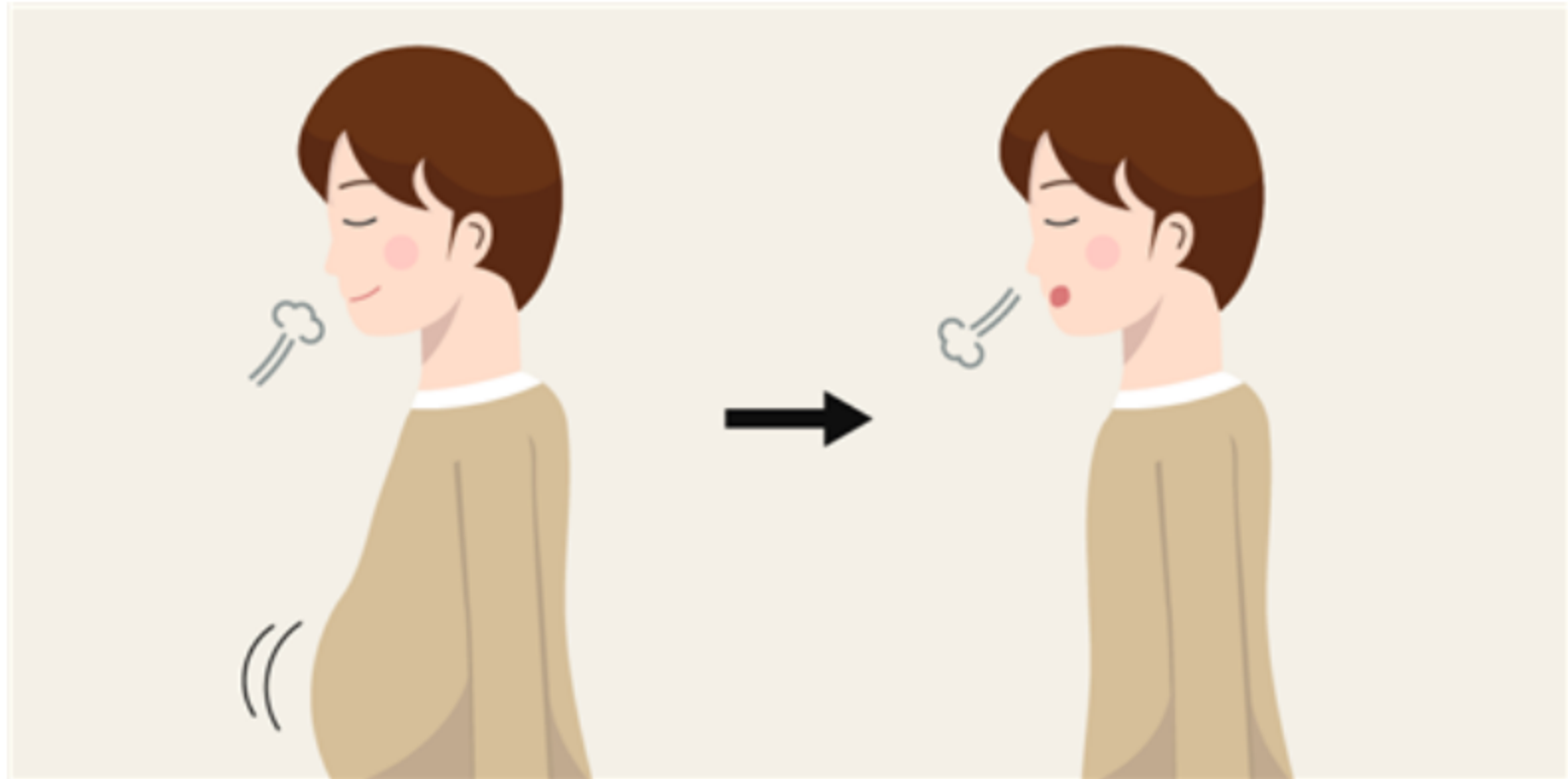
심호흡



출처: 재난 정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구(보건복지부 정신건강기술개발사업)

코로 숨을 들이마시고,
입으로 '후~'하고 소리를 내면서
풍선 불듯 천천히 끝까지 내쉬세요.
가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서
천천히 내쉬세요.

복식호흡

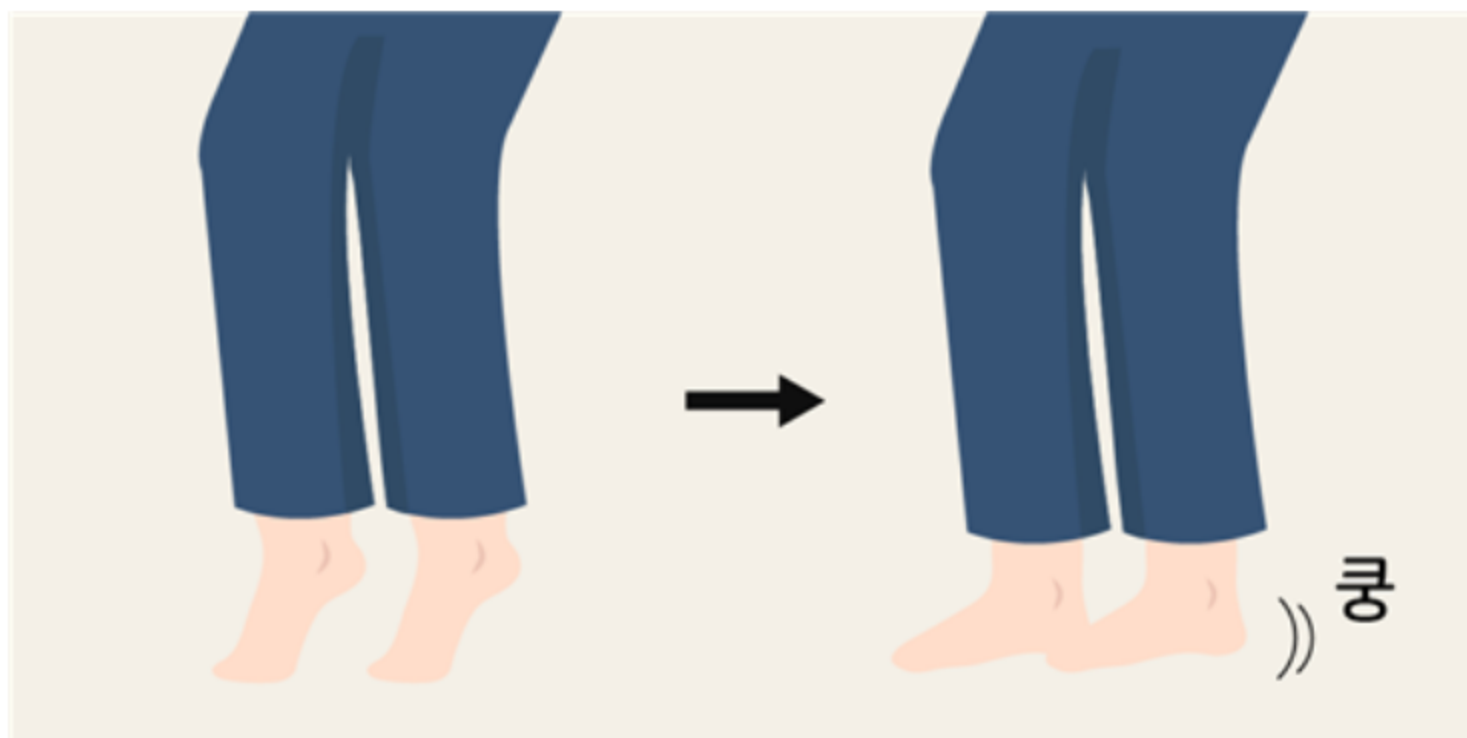


출처: 재난 정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구(보건복지부 정신건강기술개발사업)

천천히 숨을 들이마시면서 아랫배가 풍선처럼
부풀게하고 천천히 내쉬면서 뱃속에 있는 숨을
모두 내보냅니다.

천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서
아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.

착지법



출처: 재난 정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구(보건복지부 정신건강기술개발사업)

땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서
'지금 여기'로 돌아옵니다. 발바닥을 바닥에 붙이고
발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요.
발뒤꿈치를 들었다가 '쿵' 내려놓으세요.
그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 바닥을 느껴세요

나비포옹법



출처: 재난 정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구(보건복지부 정신건강기술개발사업)

긴장되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때,
그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드려 주고
'셀프 토닥토닥' 하면서 스스로 안심시켜주세요.
두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양측 팔뚝에
양손을 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아
살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요

안정화 기법 영상 안내



안정화 기법을 혼자 하기 어려운 경우
위에 큐알코드로 접속하여
영상을 참고해보세요.

재난 발생에 따른
심리적 고통 및 스트레스 반응은
누구나 겪을 수 있고 자연스러운 반응이지만,
증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.

복지대인의 마음건강,
진로심리상담센터가 도와드리겠습니다.



진로심리상담센터 카카오톡 채널 연결
방문: 미래관 104호, 전화: 031-610-4758, 4760