

재난에서 마음 건강 지키기

재난을 겪은 분들은

- 서로 대화하고 연락하세요.
- 불안과 괴로움은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이며 서서히 회복됩니다.
- 감당하기 어려운 감정을 털어놓으세요.
- 자신의 몸과 마음을 돌보세요.
- 충분한 휴식을 취하세요.
- 술, 담배, 해로운 약물에 의존하면 안 됩니다.
- 전문가와 상담하는 것이 도움이 됩니다.

재난을 겪은 사람을 도우려는 분들은

- 함께 시간을 보내고 안정감을 주도록 하세요.
- 편안하게 눈을 보고 평소보다 천천히 이야기하세요.
- 짧은 문장으로 명확히 전달하세요.
- 고통스러운 경험을 말하도록無理하게 요구하지 마세요.
- 마음의 고통을 해결해주려고 애쓰기보다는 그 사람이 지금 힘들어하는 점을 도와주세요.

재난을 겪은 아이들을 돌보는 어른들은

- 아이를 혼자 두지 마세요.
- 아이를 안심시키고 안전하다는 느낌을 주도록 하세요.
- 가족들은 아이를 부드럽게 안아주고 쓰다듬어 주세요.
- 아이가 반항하거나 의존하거나 이기적인 태도를 보이는 것은 흔한 스트레스 반응입니다. 야단치지 말고 받아주세요.

재난에서 아이들의 마음 건강 지키기

재난은 어른들에게도 힘든 상황이며, 아이들에게는 견디기 힘든 사건입니다.
아이들은 불안에 압도당하고 부모 곁을 떠나지 않으려고 합니다.
청소년의 경우 이해할 수 없는 말이나 행동을 하기도 합니다.
아이들의 지나친 불안에 대처하기 위해 다음의 사항을 유의하세요.

- 아이들끼리 어울려 놀수있도록 해주세요.
- 재난뉴스를 계속 보는것을 삼가해주세요.
- 아이를 책망하지 마세요. 아이가 하는 말을 잘 들어주고 아이가 이해할 수 있는말로 설명해주세요.
- 부드럽게 아이의 옆에 함께 있어 주세요.
- 아이가 몸의 병이 없는데도 여기저기가 아프고 불편하다고 할 수 있습니다.
- 아이를 너무 흥분시키는 활동은 피하세요.



재난에서 노인의 마음 건강 지키기

● 재난을 겪은 노인의 특징

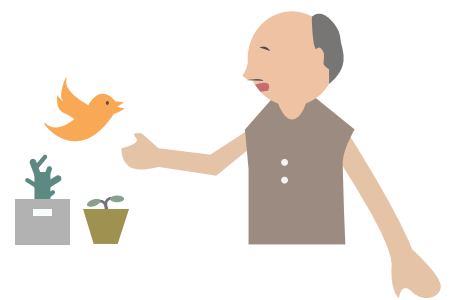
노인은 오랜 경험과 지혜를 갖고 있기 때문에 위기 상황에서도 씩씩하게 극복할 수 있지만, 체력이 떨어지고 경제력이 약할 경우 재난 스트레스를 더욱 크게 받기도 합니다.



- 신체적으로 약하므로 생활환경 변화의 영향을 받기 쉽습니다.
- 노화에 따른 뇌의 변화로 인해 우울증이나 치매가 발병할 위험성이 커집니다.
- 수십 년에 걸쳐 일군 생활 터전을 잃은 만큼 심리적 충격이 큼니다.
- 복구와 회복에 대해 희망적인 전망을 갖기 힘듭니다.
- 가족과 젊은 사람들에게 폐를 끼치지 않으려는 생각에 고통을 호소하지 않을 수 있습니다.
- 운동 부족으로 마음과 몸의 기능 저하를 일으킬 수 있습니다.

● 구체적으로 물어보기

"괜찮으세요?"라고 물어도 "괜찮아, 괜찮아"라고 대답하는 분도 많습니다. 그래도 몸의 상태를 중심으로 대화를 시작하세요. 예를 들어, "어깨 아프지 않으세요?" "다리 아프지 않으세요?" "잠은 잘 주무세요?", "입맛은 어떠세요?" 라고 구체적으로 물어보세요. 그러면 다양한 육체적 질병을 말하는 것을 시작으로 기분이나 기타 스트레스에 대한 이야기로 발전해가는 경우도 많습니다.



● 재난을 겪은 노인의 정신건강 문제

- 재난을 겪은 노인의 정신건강 문제 노인의 경우 우울증에 걸려도 우울한 기분을 느끼거나 말하기보다는 신체 증상, 무기력, 의욕 저하가 눈에 띄는 경우가 많습니다. 노인이 우울증에 걸리면 기억력과 사고력이 저하되고, 언뜻 보면 치매처럼 보이는 "가성 치매" 상태가 될 수도 있습니다. 우울증에 빠져있는 사람에게 "다 잘 될 거예요"라는 식으로 너무 쉽게 격려하는 것은 좋지 않습니다. 고통스러운 마음을 이해하지 못한다고 느끼게 됩니다.
- 외로움을 달래기 위해 가능하면 가족과 함께 시간을 보내도록 하고, 예전의 즐거웠던 이야기를 하거나 산책을 나가자고 하는 것 등이 도움이 될 수 있습니다. 우울증은 적절히 치료받으면 회복할 수 있으므로 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.
- 대피를 하는 등 급격한 생활환경의 변화가 있으면 갑자기 환각이나 망상이 출현 할 수 있습니다. 이런 일시적인 착란 상태를 '섬망'이라고 합니다. 섬망 상태에서 흥분한 노인에게는 신중한 목소리로 천천히 여기가 어디인지를 말해주고 가족과 지인이 옆에 있다는 것을 알려주세요. 섬망은 위험한 상태이므로 반드시 의사의 진료를 받아야 합니다.

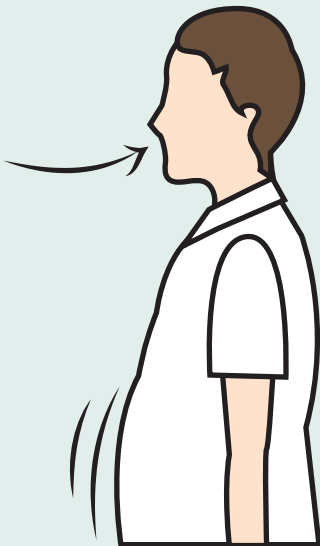
안정화 기법

재난을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응입니다. 증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 재난을 겪은 후에 스스로 해볼 수 있는 마음을 안정시키는 방법을 알려드리겠습니다.



• 심호흡

“여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 ‘후~’하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’ 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.”



• 복식호흡

“복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내실 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.”



• 착지법

“착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 ‘지금 여기’로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵' 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.”



• 나비 포옹법

“나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리며 주고 ‘셀프 토닥토닥’하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양측 팔뚝에 양 손을 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.”

지진에서 마음 건강 지키기

- 재난에 대한 뉴스를 가려서 시청하여야 합니다.
끊임없이 뉴스를 시청하는 것은 스트레스를 가중시키지만,
정확한 재난 정보는 놓치지 않아야 합니다.
- 가능한 일상적인 일을 지속하여야 합니다.
여건이 허락하면, 학교와 직장, 집안일도 평소와
다름없이 수행하는 것이 지진에 대한 불안 감소에 효과적입니다.
- 건강한 습관을 유지해야 합니다.
충분히 자고, 규칙적으로 운동하며,
휴식도 충분히 취할 수 있게 해야 합니다.
건강한 생활습관이 불안과 걱정을 감소하게 합니다.
- 긍정적인 생각을 할 수 있도록 노력해야 합니다.
지진 피해를 입었다면, 아주 고통스러울 것이지만,
결국 극복해 낼 수 있을 것이라고 생각하고 자신을 믿어야 합니다.
- 주변에 도움을 제공해야 합니다.
자원봉사를 하거나 혹은 피해를 입은 사람들에게 기부를 하는 등의 행동은
본인 스스로에게도 큰 심리적 도움을 제공합니다.
- 희망을 버리지 않아야 합니다.
심각한 수준의 지진이려면, 모든 것이 절망스러울 수 있지만
끝까지 희망을 버리지 않고 행동하는 것이 필요합니다.

