

임시주거시설에서 마음건강 지키기

집중호우 등 재난으로 익숙한 물건, 장소, 사람을 잃고 낯선 환경에서 생활하면 불안과 공포, 절망, 불면 등 다양한 스트레스 반응을 겪을 수 있습니다. 이런 반응은 당연하고 정상적인 반응입니다. 이럴 때 규칙적인 생활을 유지하며 서로 믿고 도우려는 마음을 갖는다면 나와 공동체가 함께 회복할 수 있습니다. 심신을 안정시키고 회복을 앞당기는 구체적인 방법을 소개합니다.

1

규칙적인 식사와 수면, 충분한 휴식이 매우 중요합니다.



수면의 질이 떨어지면 생체리듬에 부정적 영향을 줍니다. 숙면을 위해 귀마개나 안대를 사용해 보세요. 복구가 끝날 때까지 규칙적으로 생활하며 에너지를 비축해야 합니다.

2

안전한 환경을 만드는 데 앞장서 주세요.



임시주거시설은 치안과 보안에 취약합니다. 나와 가족, 이웃의 안전을 위해 생활규칙을 준수하고, 개인물품은 스스로 관리하며 서로의 개인 시간과 공간을 존중합니다.

3

불안과 긴장이 가라앉지 않을 때는 천천히 심호흡을 해 보세요.



재난을 겪은 후 나타나는 다양한 반응은 대부분 저절로 회복되는 정상적인 스트레스 반응입니다. 복식호흡 등 안정화 기법이 스트레스 완화에 도움이 됩니다. 천천히 호흡하면서 들숨과 날숨에 집중해 보세요.

4

믿을 만한 정보에 귀 기울여 주세요.



재난 직후 혼란스러운 상황에서는 불확실한 소문이 많아집니다. 그러나 루머는 불신과 혼란을 더할 뿐입니다. 신뢰할 수 있는 행정기관이 공식적으로 발표한 정보에 귀 기울여 주세요.

5

주위 사람들과 대화하며 긍정적인 소통을 유지하세요.



상호연결과 지지는 회복의 강력한 열쇠입니다. 떨어져 있는 가족과 연락을 유지하고, 임시주거시설 안에서도 주위 사람들과 대화하며 기분을 전환하고 긍정적인 소통을 이어가세요.

6

나와 이웃, 마을 공동체가 힘을 합쳐야 한다는 것을 잊지 마세요.



재난으로 받은 상처는 크고 작음을 비교할 수 없습니다. 이웃의 안녕을 기원하고 응원할 때 공동체의 결속력이 강화되고 함께 회복할 수 있습니다.

7

특별히 더 도움이 필요한 사람을 살피주세요.



아이와 학생, 노인, 장애인, 발달장애인, 다문화 가족·외국인, 정신질환자, 임산부 등은 재난 상황에서 더 많은 도움을 필요로 합니다. 이들에게 필요한 정보가 잘 전달 되는지 확인하고, 사망하거나 실종된 사람의 가족과 지인은 세심하게 배려해 주세요.

8

언제든 도움을 찾으세요.



약몽, 불안, 우울감이 심할 때는 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다. 무엇보다 초기에 도움을 받으면 더욱 빨리 회복할 수 있습니다. 해당 지역의 정신건강복지센터와 권역 트라우마센터에서 상담을 받아 보세요.

