



재난 발생 후 외상에 대처하기

재난 동안이나 이후에 정신적 스트레스 또는 외상을 경험하는 것은 자연적인 일입니다. 이 자료표는 재난과 관련된 정신적 외상에 대처할 때 취할 수 있는 자원 및 조치 목록을 제공합니다. 그러나 본인의 외상을 다루실 때 개인께서는 헬프라인 및 기타 정신 건강 전문가의 혜택을 활용하시기를 항상 권장합니다.



스트레스 및 정신적 외상의 징후 인지하기

스트레스 및 불안은 재난 뒤에 다양한 방식으로 나타날 수 있습니다. 스트레스와 정신적 외상에 대처하는 첫 번째 조치는 그 징후를 인지하는 것입니다. 정신적 고통과 외상의 일반적인 징후는 다음 반응을 포함합니다.

정신적

- ❖ 충격, 무감각 및 불신의 감정을 경험함
- ❖ 불안하거나 무서운 느낌
- ❖ 분노 또는 성마름을 경험함
- ❖ 생각을 전달하기 어려움
- ❖ 위축, 방향 감각 상실 또는 혼란스러움을 느낌
- ❖ 집중하기 어려움
- ❖ 집을 나서기에 주저함

신체적

- ❖ 두통, 신체 통증, 위장병 및 피부 발진 증가
- ❖ 에너지 및 활동 수준의 변화
- ❖ 식욕 변화
- ❖ 불면증 및 악몽의 빈도 증가
- ❖ 만성 건강 문제의 악화
- ❖ 술, 담배 또는 약물 사용의 변화
- ❖ 터널 시야 또는 멍멍한 귀



재난 후 스트레스를 다루기 위한 조치

스트레스 및 외상의 징후를 인지하셨다면, 이러한 감정에 대처하기 위해 아래 조치를 취하십시오.

1. **귀하의 감정을 인정하십시오.** 귀하와 귀하가 사랑하는 분의 안전에 대해 걱정하는 것은 정상입니다. 슬픔, 비탄 및 분노는 재난에 대한 정상적인 반응이며, 본인의 감정을 인정하시면 회복하시는 데 도움이 됩니다. 모든 사람은 별개의 요구 사항이 있고 다른 방식으로 대처한다는 점을 기억하십시오.
2. **정보를 계속 얻으십시오.** 누락된 정보가 없는지 확인하기 위해 당국의 업데이트에 대한 뉴스를 보고 듣거나 읽으십시오. 위기 상황에서는 루머가 있을 수 있으니, 신뢰할 만한 뉴스 출처를 이용하시고 있는지 확인하십시오.
3. **자신을 돌보십시오.** 건강에 좋고 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 충분한 수면을 취하십시오. 그리고 술, 담배 및 약물을 피하십시오. 정신 건강을 위한 [건강관리 전략](#)에 대해 자세히 알아보십시오.
4. **정신 건강 휴식을 활용하십시오.** 사실에 대해 이미 알고 계신 경우 뉴스 기사를 보고 읽거나 듣는 것을 적극적으로 중단하십시오. 위기에 대한 이미지를 반복적으로 듣고 보는 것은 스트레스 축진을 일으킬 수 있습니다. 귀하가 즐기시는 다른 활동을 하도록 노력하시고 뉴스 보도에 대한 노출은 하루 중 정해진 시간으로 제한하십시오.
5. **다른 사람들과 공유하십시오.** 귀하의 염려와 기분을 친구나 가족과 함께 나누십시오. 건강한 관계를 유지하시고 강력한 지원 시스템을 구축하십시오.
6. **도움을 청하시고 받아들이십시오.** 가능하시면 개인 및 지역 사회 정신 건강 리소스를 활용하십시오. 재난 후 스트레스를 다루는 전문 치료사에게 도움을 청하십시오.



아이들이 재난에 대처할 수 있도록 돕기

재난은 모든 연령대의 아동을 두렵고, 혼란스럽고, 불안하게 할 수 있습니다. 아동이 재난을 직접 경험했거나 텔레비전에서 봤거나 어른이 논하는 것을 듣는다면, 영향을 받을 수 있습니다. 어른이 재난 후 스트레스를 겪고 있는 아동을 돕기 위해 정보를 알고 준비하는 것이 중요합니다.

- ❖ **모범을 보이십시오.** 아동이 재난이나 긴급 상황에 대처하는 방식은 흔히 아동이 부모님이나 보호자의 대처를 보는 방식과 관련이 있습니다. 부모님과 보호자께서 자신의 감정을 관리하고 대처하려는 조치를 함으로써 아동에게 재난이 덜 충격적이게 할 수 있습니다. 가능한 한 조속히 일, 학교, 식사 및 휴식을 위한 일과를 복구하도록 노력하십시오.
- ❖ **가족 재난 계획에 아동을 참여시키십시오.** 아동이 가족 재난 계획 준비를 돕게 하시면 재난 이전에 통제감을 확립하고 자신감을 쌓을 수 있습니다. 재난에 대비하는 것은 가족 모두가 재난이 발생한다는 사실을 받아들이도록 돕고 재난 후에 필요한 리소스를 식별하고 수집할 기회를 제공합니다. 가족 재난 계획하기를 시작하시려면 [가정 및 가족 준비 체크리스트](#)를 보십시오.
- ❖ **아동이 자기 생각과 느낌을 나누도록 격려하십시오.** 어른은 아동이 자신을 표현할 방법을 찾도록 도와야 합니다. 아동이 질문할 수 있다는 점을 이해하는 개방되고 지지하는 환경을 조성하십시오. 동시에, 아동이 준비될 때까지 말하도록 강요하지 마십시오. 아동이 감정을 표현하는 데 어려움이 있는 경우, 그림을 그리거나 이야기를 하도록 격려해 주십시오.
- ❖ **아동의 염려를 경청하시고 오해를 풀어주십시오.** 재난 사건에 대한 사실적 정보와 현재의 안전 및 복구 계획을 침착하게 제공하십시오. 아동에게 정직한 답변 및 정보를 제공하십시오. 아동의 염려를 경청하고 질문에 답함으로써 오해와 잘못된 정보를 명확히 하십시오. 아동의 연령, 언어 및 발달 수준에 맞춰 설명해 주십시오.
- ❖ **미디어에 대한 노출을 모니터링하고 제한하십시오.** 재난 관련 뉴스 보도는 아동에게 두려움과 불안을 일으킬 수 있습니다(특히 대규모 재난 또는 테러 사건의 경우). 사건의 반복된 이미지가 아동을 사건이 거듭 발생하고 있다고 믿게 할 수도 있습니다. 아동이 재난에 대한 이미지나 뉴스를 중계하는 텔레비전과 인터넷에 접속할 수 있는 경우, 의사소통을 장려하고 설명을 제공하도록 어른이 아동과 함께 계셔야 합니다.
- ❖ **지원 네트워크를 활용하십시오.** 가족, 친구, 지역 사회 조직 및 기관, 신앙에 기반한 단체 또는 귀하의 가족을 위해 일하는 기타 리소스의 지원 시스템을 구축하시고 활용하십시오. 어떤 아동은 각별한 지원과 관심이 필요할 수 있습니다. 아동이 각별한 도움이 필요할 수 있다는 몇몇 징후는 지속적인 수면 장애, 거슬리는 생각이나 걱정, 사건에 대한 염려에 몰두 또는 반복되는 죽음에 대한 두려움을 포함합니다. 이러한 행동이 지속되는 경우, 아동의 소아과 전문의, 가정의학 전문의 또는 학교 상담 전문가에게 적절한 위탁 주선의 도움을 청하십시오.



정신 건강 전문가 찾기

외상 또는 스트레스를 겪고 계신다면 전문 정신 건강 전문가와 연락하는 것을 고려하십시오. 아래 정보들은 귀하의 지역 사회 내에서 정보를 찾는 데 도움이 되도록 식별되었습니다. 참고 사항: 이 리소스는 영어로 된 자료를 제공하는 외부 기관에 링크되어 있습니다. 리소스에 적절히 접근하기 위해 번역 서비스가 필요하신 경우, HUD 인증 주택 카운슬러와 협조해 주십시오.

- ❖ **심리학자 로케이터(미국 심리 학회[APA]):** APA 심리학자 로케이터는 개인분들이 본인의 지리적인 지역을 사용하여 심리학자를 검색하실 수 있게 해드립니다. 제공자 이름이나 전문 분야로 검색하실 수도 있습니다.
- ❖ **행동 건강 치료 서비스 로케이터(약물 남용 및 정신 건강 서비스국[SAMHSA]):** 이 페이지는 약물 남용/중독 및/또는 정신 건강 문제로 미국 또는 미국 영토에서 치료 시설을 찾는 분들을 위한 기밀 및 익명의 정보원을 제공합니다.
- ❖ **재난 고충 헬프라인(SAMHSA):**
 - ❖ (800) 985-5990 으로 전화하십시오.
 - ❖ 청각 장애 또는 난청이신 개인분들은 본인이 선호하시는 중계 서비스를 사용하여 (800) 985-5990 으로 전화하실 수 있습니다.
 - ❖ 66746 으로 TalkWithUs 문자를 보내십시오.



주택 상담 재난 복구 툴킷



주제별 정보

재난 후 외상에 대한 반응	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>재난의 영향: 위협 및 회복력 요인(미국 보훈부[VA]):</u> 미국 보훈부의 국립 외상후 스트레스장애 센터(National Center for PTSD)에서 작성한 이 자료표는 재난과 관련된 스트레스 반응에 대한 개요를 제공합니다. ❖ <u>끔찍한 일들이 발생할 때 경험할 수 있는 사항(국립 아동 외상 스트레스 네트워크[NCTSN]-심리적인 응급 처치):</u> 이 페이지는 재난에 대한 일반적인 반응 목록을 제공합니다. NCTSN은 SAMHSA가 관리합니다.
스트레스 관리 및 대처	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>재난 또는 기타 충격적인 사건의 생존자를 위한 조언: 스트레스 관리 (SAMHSA):</u> 재난 및 기타 충격적인 사건의 생존자를 위한 이 안내서는 스트레스 관리를 위한 조언을 제공합니다. ❖ <u>'도움 요청': 방법을 아십니까? (외상 스트레스 연구 센터):</u> 이 자료표는 스트레스를 겪고 계신 분들이 도움을 청하는 방법에 대한 개요를 제공합니다.
대처 및 회복: 특정 상황	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>재난 후 술, 약물 및 마약 사용(NCTSN - NCTSN - 심리적인 응급 처치):</u> 이 자료표는 재난 스트레스를 처리하기 위한 대처 심리적 기제로 술과 약물 사용을 피하기 위한 전략을 제공합니다. ❖ <u>가족이 재난 후 이주 스트레스에 대처할 수 있도록 지원(독성 물질 및 질병 등록 기관):</u> 이 유인물은 재난 후 이주와 관련된 가족 스트레스 관리를 위한 정보와 조언을 제공합니다.
아동을 돕기 위한 정보	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>연령별 재난에 대한 아동의 반응(FEMA):</u> 이 페이지는 다양한 연령대에서 보여주는 충격적인 사건에 대한 일반적인 반응에 대한 개요를 제공합니다. ❖ <u>아동 및 청소년이 폭력과 재난에 대처하도록 돕기 - 부모님이 하실 수 있는 사항(국립 정신 건강 연구소):</u> 이 안내서는 부모님과 간병인에게서 아동이 충격적인 경험을 극복하도록 돕는 조언을 제공합니다. ❖ <u>재난 또는 충격적인 사건 후 아동 및 청소년과 대화 및 지원을 위한 조언 (SAMHSA):</u> 부모, 간병인 및 교사를 위한 이 안내서는 충격적인 시간 내내 아동을 돕는 전략을 제공합니다. ❖ <u>아이들 대처 돕기 (NCTSN):</u> 이 앱은 부모님과 간병인에게서 아동과 재난에 대해 이야기하며, 10가지 유형의 재난 이전, 도중 및 이후에 해야 할 일을 이해하고, 모든 연령대의 아동을 지원하여 “그 순간에” 무슨 말을 해야 할지 아는 데 도움이 됩니다. ❖ <u>대학생을 위한 조언 (SAMHSA):</u> 이 SAMHSA 리소스는 재난이나 충격적인 사건에 대처하는 대학생을 위한 조언을 제공합니다.

승인

이 재난 후 외상 대처 자료표는 다음 리소스를 근거로 수정되었습니다. 개인분들께서 이 자료표를 검토하신 후 추가 정보를 찾고 계신다면, 아래 정보를 검토하시는 것으로 시작하셔야 합니다.

- ❖ 질병통제예방센터(CDC): 재난 또는 충격적인 사건에 대처하기
- ❖ 연방 비상 관리국(FEMA): 재난에 대처하기
- ❖ 미국 심리 학회: 재난, 외상 후 대처하기