



이태원 참사에서 마음 지키기

학부모님 안녕하십니까?

지난 10월 29일 소중한 생명을 앗아간 이태원 참사에 대한 깊은 애도를 표합니다. ‘대한신경정신의학회’에 따르면 이태원 참사와 관련한 뉴스와 SNS, 유튜브에 과도하게 노출되는 것은 대리 외상의 가능성이 있다고 합니다. 이와 관련하여 본교 학생들의 마음건강을 지키기 위한 방법을 안내드리오니 가정에서 지도 부탁드립니다. 늘 학교와 교육과정에 관심을 가지고 소중한 의견 주시는 학부모님들께 감사드립니다.

마음건강지킴이

4가지만 기억하세요!



심리적 트라우마란?

▶ '정신적 외상'이란?
충격적이거나 두려운 사건을 당하거나
목격하는 것을 의미

▶ 심리적 트라우마란?
한 개인이 신체적/정신적으로 해롭거나
위험적인 사건, 상황을 겪은 후 신체적/사
회적/정서적/영적 건강과 기능에 지속적
으로 부정적인 영향을 받는 것을 의미

출처: 국가 트라우마 센터 '제1차 정신건강 정보'

01 누군가 탓하려는 태도는 지양하기

불운의 사건이 일어나면 사건의 발생과
이후 감정에 대해서 자기는 남 이든 탓하게
됩니다.
자기를 혐오하든 타인을 증오하든 잠깐은
마음이 편할 수 있지만,
사람들 사이에 부정적 감정이 팽배해집니다.
아무리 가볍다고 해도 혐오나 조롱은 피해자
와 가족들에게는 오랫동안 무겁게 남습니다.
이럴 때일 수록 말을 아끼고 서로의 감정을
배려해야 합니다.



02 영상이나 뉴스 반복해서 보지 않기

영상이나 뉴스에 대한 반복적인 노출은
트라우마를 심하게 만들 수 있습니다.
직접 사건을 겪거나 목격하지 않고 간접적
으로 노출되기만 해도 심리적 트라우마를
겪을 수 있습니다.
미디어 유발 트라우마에 대한 연구결과도
많으니 어린이나 청소년의 경우 영상 접촉
에 대한 각별한 주의가 필요합니다.



03 사건에 대해 과도한 몰입하지 않기

사건에 대한 과도한 몰입이 도움이 되는 것은 아닙니다.

이번 사건으로 실제로 피해를 입은 분들께 도움 될 수 있는 역할을 찾는다면 그 때 실천하고 행동 하면 됩니다.

단지 불안을 떨치기 위한 행동인지, 피해자들에게 도움이 되고 재발을 막기 위한 행동인지를 구별해본다면 도움이 될 것입니다.



04 심리 증상이 지속되면 치료나 상담 받기

우리 모두가 재난의 피해자 일 수 있습니다.

사람 많은 장소에 대한 두려움, 불안, 불면, 공황발작 등이 생길 수 있습니다.

스스로와 가까운 사람에게 트라우마로 인한 심리적 증상이 지속된다면 치료나 상담을 받는 것이 좋습니다.



04 심리 증상이 지속되면 치료나 상담 받기

▶ 전주우전초등학교 상담실
- 위치: 본교 후관 1층(2-6반 옆)

▶ 심리상담 무료지원 기관 안내

1. 청소년전화 1388
- 전화: 1388 / 휴대폰: 지역번호+1388

2. 청소년모바일상담센터
- 어플: '다들어줄게' 다운로드 후 이용(회원가입)
- 카톡: 플러스 친구에서 '다들어줄게' 친구맺기

3. 이태원 사고 통합심리지원
- 정신건강 위기상담전화 1577-0199



참고

외상사건으로 인한 연령별 반응

학령(7~10세)

- 큰 사건 앞에서 무력감을 느끼고 감당하지 못하는 경우가 종종 발생
- 보호자와 분리되는 것에 대한 극심한 공포와 불안을 느낌
- 영구적인 상실의 개념을 이해할 수 없어서 결과를 되돌릴 수 있거나 영원하다고 생각하기도 함
- 충격적인 사건을 겪고 몇 주가 지난 후 놀이활동에서 사고나 재난을 재현하기도 함

사춘기 이전-청소년 (11~18세)

- 재난 사고에 대해 보다 정교한 이해력을 가지고 있고 성인과 유사 반응을 보임
- 집을 나서는 것에 두려움을 느끼고 이전 수준의 활동을 피하기도 함
- 외상 후에는 세상에 대한 시각이 다소 위험하거나 불안함
- 강한 감정에 사로잡혀 있음에도 이에 대하여 다른 사람과 얘기할 수 없다고 느끼기도 함

2022년 11월 02일

전주우전초등학교장 강 일 순