

# 재난 대비 마음건강 지침

갑자기 발생한 재난은 우리의 건강과 생명, 생활 터전에 심각한 위협이 됩니다. 재난이 발생하기 전에 우리의 건강과 안전을 지키기 위해 미리 대비해야 합니다. 평소에 재난 시 행동요령, 대처요령을 알아두고 건강을 유지하는 것이 좋습니다. 몸의 건강과 더불어 마음의 건강을 튼튼히 하여 재난에 대비하는 것이 매우 중요합니다.

재난을 당하면 심한 공포, 불안, 우울 등의 스트레스 반응을 경험하고 무력감에 빠질 수 있습니다. 재난에 대해 마음이 대비되어있지 않으면 잘 알고 있던 대처도 하지 못하고 몸의 건강도 지킬 수 없게 됩니다. 건강한 마음을 갖는 것이 재난 대비의 시작입니다.

