

1. 재난이 발생하면 겪게 될 일을 미리 알아두세요.



재난이 발생하게 되면, 우리는 충격에 예민해지고 예상치 못한 작은 일에도 불안과 공포를 느낍니다. 충격을 받아 멍한 상태가 되어 쉬운 일도 처리하지 못하게 되기도 합니다. 재난 상황에서 어떤 일을 겪게 될지 잘 알아야 잘 대비할 수 있습니다. 아무리 큰일이 생겨도 예상되는 충격을 알고 있다면 덜 놀라게 됩니다. 재난 시 행동요령, 대처요령, 우리 지역의 지원기관과 정보들을 미리 알아두는 것이 큰 도움이 됩니다.

2. 재난이 발생하면 겪게 될 마음의 변화를 미리 알아두세요.



재난 시에 겪는 불안, 두려움, 우울, 무력감, 불면증, 악몽 등은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 스트레스 반응입니다. 불확실한 상황에서는 불안이 더욱 커질 수 있습니다. 마음의 고통이 너무 심하거나 일상생활을 유지하기 어려울 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받아야 합니다. 또한, 마음의 변화를 인정하지 않거나 소홀히 취급하는 것은 자신에게도 주위 사람들에게도 좋지 않습니다. 평소에 마음의 변화를 잘 살피고 돌보는 습관을 갖는 것이 좋습니다.

3. 스트레스 해소 방법과 안정화 기법을 익혀두세요.



평소에 스트레스 해소 방법을 익혀두면 재난 시 경험하게 되는 불안과 스트레스 반응을 줄일 수 있습니다. 즐거운 취미활동을 갖거나 운동을 열심히 하는 것도 좋습니다. 명상이나 요가, 스트레칭, 자신의 느낌과 생각 정리하기, 음악 듣기, 야외활동 등 자신의 기분을 스스로 관리하는 방법을 배워보세요.

안정화 기법은 스트레스 반응이 나타날 때 간단하게 적용할 수 있는 좋은 회복 방법입니다. 긴장과 불안을 해소하기 위해 심호흡과 복식호흡 방법을 배워보세요.

- 1) 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~' 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 겁니다. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.
- 2) 복식호흡은 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 겁니다. 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요. 천천히 들이쉬면서 '하나, 둘, 셋, 넷'을 세고, 들이쉬는 숨을 참고 '하나, 둘, 셋'을 세고, 천천히 내쉬면서 '하나, 둘, 셋, 넷, 다섯'을 세면 됩니다. 4-3-5 리듬으로 5분 동안 반복하면 긴장과 불안이 완화되는 데 큰 도움이 될 것입니다.

4. 마음을 열고 공감하는 대화를 하세요.



재난을 당하면 서로 대화하고 연락하는 것이 좋습니다. 나 혼자 헤쳐나가기 힘든 재난이라도 사람과 사람이 연결되어 '우리'가 되면 극복할 수 있습니다. 마음을 열고 대화하는 것을 평소에 연습해보세요. 남을 판단하고 가르치려 하지 말고, 먼저 귀 기울여 상대방의 말을 들으세요. 진실한 감정을 서로 나누세요. 평소에 공감하는 대화를 나누는 사람은 위기가 와도 주위 사람과 소통하며 이겨낼 수 있습니다.

