

9. 건강한 미디어 이용 습관을 가지세요.



재난이 발생하면 많은 뉴스와 소문이 퍼집니다. 갑자기 닥친 재난이 가져온 불안을 해소하기 위해 사람들은 재난에 대해 더 많이 알고 싶어합니다. 재난에 대해 정확한 정보를 필요한 만큼 얻는 것이 재난에 대처하는 데 큰 도움이 됩니다. 잘못된 거짓 뉴스나 유언비어는 사람을 더욱 불안하게 만들고 잘못된 선택을 하게 만듭니다. 자극적인 재난 피해 장면을 반복적으로 보게 되면 그 자체로 심한 정신적 충격을 받게 됩니다. 특히 어린이나 심신이 미약한 사람은 이런 자극적인 방송을 피하는 것이 좋습니다.

재난에 대한 정보는 믿을만한 기관으로부터 필요한 만큼만 얻는 것이 좋습니다. 정부나 공신력 있는 기관에서 제공하는 정보가 가장 중요합니다. 평소에 건전한 뉴스와 유언비어를 구분하는 방법을 익히고, 건강한 미디어 이용 습관을 들이는 것이 좋습니다.

10. 스스로 자신을 돌보세요.



자신의 몸을 잘 돌보는 것은 마음의 건강을 지키는 좋은 방법입니다. 건강한 음식을 먹고, 규칙적으로 운동하고, 충분한 양의 수분을 섭취하고, 충분한 시간 동안 잠을 자도록 노력하세요. 따뜻한 물로 목욕하기, 마사지 받기, 재미있는 책 읽기, 산책하기 등 몸과 마음에 도움이 되는 활동을 하는 것도 자신을 돌보는 좋은 방법입니다.



재난정신건강 정보센터 (www.traumainfo.org)

본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)

재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구