

*주소: 인천광역시 연수구 함박외로 220
 대한적십자사 인천광역시지사 구호복지팀

*전화:032-810-1341

재난심리회복지원센터 찾기

재난 경험이 있으신 분들은 언제든지
 다음 센터 중 가까운 곳으로 연락해주시면
 도움을 받으실 수 있습니다.



시·도	전화번호	주소
서울	02-2181-3107	서울특별시 양천구 중앙로 345 대한적십자사 서울특별시지사 재난안전센터
부산	051-801-4070	부산광역시 부산진구 동성로 144 대한적십자사 부산광역시지사
대구	053-550-7117	대구광역시 중구 태평로 7 대한적십자사 대구광역시지사
인천	032-810-1341	인천광역시 연수구 연수동 함박외로 220 대한적십자사 인천광역시지사
광주	062-570-7725	광주광역시 북구 매곡로 117 대한적십자사 광주·전남지사 구호복지팀
전남	061-272-2807	전라남도 목포시 양율로 220번길 7-3 대한적십자사 목포봉사관
대전	042-220-0141	대전광역시 중구 선화서로 19 대한적십자사 대전·세종지사 재난안전센터
세종	042-220-0142	대전광역시 중구 선화서로 19 대한적십자사 대전·세종지사 재난안전센터
울산	052-210-9521	울산광역시 중구 성안길 71 대한적십자사 울산광역시지사
경기	031-230-1624	경기도 수원시 권선구 권광로 129 대한적십자사 경기도지사
강원	033-255-1295	강원도 춘천시 중앙로 17 대한적십자사 강원도지사
충북	043-262-7114	충청북도 청주시 흥덕구 가로수로 1000 대한적십자사 충청북도지사
충남	041-640-4845	충청남도 홍성군 홍북면 충남대로 118 대한적십자사 충청남도지사
전북	063-280-5838	전라북도 전주시 덕진구 혁신로 463 대한적십자사 전라북도지사 구호복지팀
경북	054-830-0746	경상북도 안동시 풍천면 도청대로 489 대한적십자사 경상북도지사 구호봉사팀
경남	055-278-2725	경상남도 창원시 의창구 용지로 226 대한적십자사 경상남도지사
제주	064-758-3506	제주특별자치도 제주시 전농로 7 대한적십자사 제주특별자치도지사 재난안전팀

상담 관련 Q&A



어디서 상담을 받을 수 있나요?

전국 17개 시·도별로 재난심리회복지원센터를
 운영하고 있습니다. 가까운 재난심리회복지원센터로
 전화 또는 방문하여 상담신청을 하시면 됩니다.

누구나 받을 수 있나요?

재난경험자면 누구나 받을 수 있습니다.
 재난경험자란 재난이 발생하여 직접 피해를 입은
 당사자를 비롯해서 경험자의 가족, 목격자 그리고
 재난현장에서 구호·봉사·지원·복구활동에 참여한
 사람으로서 심리적·정신적 충격을 입어 외부의 도움을
 필요로 하는 사람을 말합니다.

본인 비용이 드나요?

재난심리회복지원사업은 정부에서 상담비용을 지원하고
 있기 때문에 개인이 부담하는 비용은 일체 없습니다.



<http://www.safekorea.go.kr>

재난심리회복지원센터

재난 극복부터
 마음 회복까지
 정부가 함께합니다



재난으로 인한 심리적 고통 속에서
 힘들어하시는 여러분께 무료로 도움을
 드리고자 합니다.

재난을 경험한 후에 나타나는 반응

재난을 경험하게 되면, 우리는 다양한 신체적, 심리적, 행동적 반응을 보이게 됩니다.

신체 반응

- 두통
- 심장박동 증가
- 위장장애
- 식욕저하
- 수면장애
- 어지러움
- 피로감
- 면역력 저하
- 긴장

심리 반응

- 우울
- 기억장애
- 심리적 충격
- 두려움
- 상실감
- 무기력감
- 화, 분노
- 감정이 무너지고 멍해짐
- 판단력 저하

행동 반응

- 혼자 있고 싶어함
- 대인관계 갈등
- 예민해짐
- 소외감
- 학업능력 저하
- 업무능력 저하

“이러한 반응은 혼란스러운 재난상황에서 누구나 보일 수 있는 일시적이고 정상적인 변화입니다.”

어떤 심리적 문제가 생길 수 있나요?

재난경험자의 심리상태

시간이 지남에 따라 대부분의 사람들은 심리적 안정을 되찾고 정상적인 생활로 회복하지만, 계속되는 심리적인 어려움으로 고통스러워하는 경우도 있습니다.

흔히 나타나는 스트레스 반응

- 생각하고 싶지 않는데도 자꾸 그 사건이 떠오릅니다. 비슷한 상황만 되어도 다시 그 기억이 납니다.
- 오히려 말이 없어지고 차분하여 무덤덤하거나 차갑게 보일 수도 있고 고립되어 혼자 있고 싶어 하기도 합니다.
- 괴로운 감정을 잊기 위하여 술, 마약, 과식, 무분별한 성생활에 빠지기도 하고 일에 매달리기도 합니다.
- 집중력이 저하되고 인간에 대한 신뢰감, 흥미와 의욕들이 상실하기도 합니다.
- 악몽과 불면증에 시달리거나 반대로 잠을 너무 많이 잘 수도 있습니다.



도움이 되는 행동요령

재난 심리회복지원센터 도움받기



- 규칙적으로 잠자고 잠을 잘 못 잤더라도 정해진 시간에 일어나서 활동하기
- 스트레스를 견딜 수 있도록 규칙적인 식사와 충분한 휴식을 통해 힘 기르기
- 나를 위하고 이해해줄 주변 사람들을 자주 만나서 도움을 요청하고 대화하기
- 스스로에게 마음의 상처가 치유될 수 있는 시간 주기
- 지금이 삶에서 힘든 시기라는 것을 인정하고 자신을 위로하고 격려하기
- 내가 가장 편하게 느끼는 방법으로 경험한 것을 표현하기(가족이나 믿고 신뢰하는 사람과 이야기하기, 일기쓰기 등)
- 부정적인 생각이 날 때 주의를 분산할 수 있는 활동하기
- 이렇게 힘든 것이 당연하고 최선을 다하고 있다고 스스로에게 말해주기

재난심리회복지원센터에서 하는 일

재난 심리회복 지원

태풍, 호우, 가뭄, 지진, 화재, 붕괴, 폭발, 해상사고, 교통사고 등 각종 재난으로 심리적 충격을 받은 재난경험자에게 전문 심리상담을 실시하고 사회병리현상으로 악화되는 것을 방지하는 일련의 활동



재난피해자, 가족, 지역주민에게 심리적 안정을 위한 심리상담 활동 실시

필요시 전문병원에 치료연계

