



단대인의 마음관리를 위한 안내

29일 밤 이태원에서 대규모 압사 사고가 일어났습니다. 이번 사고는 우리 모두 쉽게 접할 수 있었던 일상적인 장소에서 발생했고, 단대인과 비슷한 나이또래의 피해자가 많아 심리적 충격이 더 크리라 생각합니다.

인간은 예측하지 못한 상황을 마주할 때 상황을 통제한다는 느낌을 갖기 위해 나름의 방식대로 설명하고 이해하려 애씁니다. 이런 과정에서 확인되지 않은 추측과 유언비어가 SNS를 통해 확산될 수 있으며, 피해자와 유가족, 그리고 생존자들에게 2차 가해를 끼쳐 회복하기 어려운 상처를 남길 수 있습니다.

지금과 같은 심리재난상황에서 단대인의 마음건강을 지킬 수 있는 몇가지 지침을 안내하고자 합니다.

01. 트라우마로부터 '나' 지키기

사고 당시의 참혹한 영상과 사진에 반복해서 노출될 경우 심리적 트라우마가 발생할 수 있습니다. 참사 이외에 다른 생각을 하기 어려울 정도로 영향을 받고 있다면 당분간 참사 관련 뉴스나 기사를 멀리하세요. 트라우마 증상이 심화되는 것을 막기 위해 사고 관련 자극을 최소화하고, 심리적 안정을 취하는 것이 중요합니다.



단대인의 마음관리를 위한 안내

02. 트라우마로부터 '우리 모두'를 지키기

사고 당시의 상황이 여러 매체와 SNS 등을 통해 여과 없이 공유되고 있고, 피해자들을 비난하거나 모욕하는 글들도 올라왔습니다. 이는 피해자와 유가족, 그리고 생존자에게 2차, 3차 피해로 이어질 수 있고, 이러한 정보를 접하는 우리 모두에게 트라우마가 될 수 있기에 추가적인 유포가 발생하지 않도록 다함께 노력해야 합니다.

03. 도움 요청하기

대규모 재난이나 참사가 발생하면 많은 사람들이 이전의 트라우마가 되살아나는 듯한 느낌을 받을 수 있습니다. 이런 경우 지체하지 말고 전문가를 찾아주세요. 대학생활상담센터의 전문상담자들이 위기 지원을 함께합니다.

대학생활상담센터 상담 안내

이번 사고로 심리적 어려움을 경험하고 계신 분은 대학생활상담센터에서 전문상담자와 상담을 받을 수 있습니다.

- 상담 신청방법 : 포털 ▶ 영웅스토리 ▶ 상담 ▶ 상담신청
- 센터 위치 : 퇴계기념중앙도서관 309-4호
- 운영 시간 : 9:00-17:00 (점심시간 12:00-13:00)
- 전화 문의 : 031-8005-2530

