



(사) 한국상담심리학회
Korean Counseling Psychological Association

재난과 참사 이후 우리가 겪게 되는 심리적 변화 단계

[출처] 한국상담심리학회(2022). 재난 및 위기지원 상담자 매뉴얼.
L. Miller(2015). 범죄 피해자 상담.



**심각한 재난이나 참사를 겪고 나면
우리 마음은 일반적으로 다음과 같은
공통된 단계를 거치게 됩니다.**

- 1) 충격단계
- 2) 영웅적 행위 단계
- 3) 밀월 단계
- 4) 실망(환멸) 단계
- 5) 재구조화 단계

1) 충격단계

- ✓ 재난 직후의 단계
- ✓ 위협 상황을 인식하고 큰 두려움을 경험하게 됨
- ✓ 종종 정신적 마비가 자동적으로 나타날 수 있음(예: 망연자실, 무감각, 비현실감 등)

2) 영웅적 행위 단계

- ✓ 충격에서 약간 벗어나 다른 사람들을 돕고, 구조 활동에도 참여하는 등의 노력을 하기 시작함
- ✓ 무엇이든 자신이 할 수 있는 모든 것을 실행하려고 함
- ✓ 마치 전혀 다른 사람이 된 것처럼 대담하게 한 번에 수시간 혹은 수일에 걸쳐 쉽 없이 일함

3) 밀월 단계

- ✓ 급성 위험이 가라앉은 뒤 재난 지역과 생존자들에게 사회적 관심이 집중되고, 구출담이나 재난 경험이 보도되며 마치 세상의 중심에서 있는 것처럼 느끼게 됨
- ✓ 에너지가 넘치고 생리적으로 각성되어 신체적 활동은 활발해지지만, 평상시보다 인지적 기능은 좋지 않아 효율성이 떨어짐

4) 실망(환멸) 단계

- ✓ 재난과 참사 직후 일주일 정도가 지나면 참사 현장에 쏟아졌던 관심이 줄어들고, 피해를 복구하는 일이 지연되는 것에 대해 실망과 환멸을 느끼게 됨
- ✓ 특히 많은 생존자들은 분노와 울화를 느끼고, 사람에게 대해 환멸감을 느끼며, 우울 상태에 빠지는 모습을 보임

5) 재구조화 단계 ①

- ✓ 재구조화 단계에 이른 생존자는 스스로의 노력으로 자신의 삶을 어느 정도 회복시킬 수 있음을 깨닫게 됨
- ✓ 생존자는 삶이 재건되는 과정을 가능한 편안하게 견디고 받아들이려고 노력하고 버티어나감

5) 재구조화 단계 ②

- ✓ 때로 억울함이나 부정적인 감정으로 힘들기도 하지만, 대부분 미래에 대한 기대와 희망을 유지함
- ✓ 많은 경우, 충분히 안정되고 심리적 생존을 위한 무감각을 벗어나 일상의 생생함을 다시 경험할 때까지 수개월이 소요됨



**"우리가 재난을 겪었다는 단지 그 이유만으로
손상을 입지는 않습니다. 그렇지만 그 일로
우리는 변화합니다." - Weaver(1995)**

**덮어버리거나 묻어버리지 않고
우리에게 일어나는 변화를 잘 보듬어주고
돌보아주는 것이 필요합니다.**