

마음을 듣다, 청소년을 말하다



심리적 외상 긴급지원

변화의 중심
기회의 경기



수탁기관 (재)대건청소년회
Gyeonggi Youth Counseling & Welfare Center

경기도청소년상담복지센터

심리적 외상(Trauma)

심리적 외상(Trauma)는
사고 목격, 폭력, 자해, 자살, 재난 등
충격적이고 힘든 사건을 직접 경험하였거나
목격한 경우에 받는 심리적인 상처를 말합니다.



심리적 외상 반응

충격적인 사건을 경험한 후에 자연스럽게 나타날 수 있는 정상적인 반응입니다.

①

몸/행동

두통, 소화불량, 식은땀,
수면/식사의 어려움,
장소, 대인관계 회피 등



②

감정/기분

자책, 슬픔, 화남,
불안, 멍해짐,
힘이 없어짐 등



③

생각

경험과 관련된
생생한 기억,
주의집중 어려움 등

심리적 외상 긴급지원

심리적 상처는 큰 후유증을 남길 수 있습니다.

사건 발생 시 즉각 개입하여
심리적 안정화와 2차 피해를 예방하기 위한
전문적 지원입니다.

심리적 외상 개입(상담)은
일반적인 개입(상담)과 구분되는
전문적 개입(상담)이 필요합니다.

* 개입 전문가 : 경기도 내 청소년상담복지센터 실무자
(상담관련 전공 석사 이상)중 심리적 외상 관련 교육 이수 전문가

스스로 하는 대처방법



좋아하는 음식을 먹고
기본적인 식사가 잘 되어야
회복에 도움이 돼요.



충분한 숙면을 통해
체력이 회복되며
일상생활을 잘 할 수 있어요.



가벼운 스트레칭과
운동을 하며
몸의 긴장을 풀어보아요.



담요, 인형 등
부드러운 촉감이
마음 안정시키는데 도움이 돼요.

가족이 함께 할 수 있는 일

자녀가 힘들어할 때 이렇게 도와줄 수 있어요.
전문 심리상담이나 치료를 받는 과정이라도
함께 노력하면 더욱 힘이 됩니다.

1. 사건에 대해 느끼는 다양한 감정과 생각 나누기
2. 사람이나 물건을 잃었다면, 충분히 애도할 수 있도록 해주기
3. 감정을 표현하지 못하고 담아둘 경우 식욕부진, 복통, 수면장애 등이 나타날 수 있으므로 주의깊게 관찰하기
4. 일상생활을 지속할 수 있도록 격려하기
5. 지나치게 특별대우나 보상을 주기보단, 자기가 맡은 일에 충실할 수 있도록 지도하기
6. 도움이 필요하다고 판단되면 전문기관(상담센터, 병원 등)에 의뢰하기

가족이 함께 할 수 있는 일

자녀가 아동인 경우 아래와 같이 도와주세요.
연령이 어릴수록 세심한 관심이 필요합니다.

1. 자주 안아주고 쓰다듬어 주기
2. 취침시간에 더 많은 시간 함께 하기
3. 어떤 일이 일어났는지 혼란스러워하고 궁금해 한다면
알아들을 수 있도록 설명해주기
4. 두려움, 화, 슬픔 등의 감정을 자연스럽게 받아주기
5. 사건에 대해 느낄 수 있는 죄책감이나 책임감을 충분히
이야기 할 수 있도록 돕고, 아동의 잘못이 아님을
확실히 이야기해주기

도움을 요청해야하는 상황

심리적 외상 반응이 1달 이상 지속되거나,
너무 힘들어한다면 전문가의 도움이 필요합니다.

1. 시간이 지나도 여전히 힘들 때
2. 충격에서 계속 벗어나지 못하는 것처럼 느껴질 때
3. 스스로 감정을 조절할 수 없다고 느껴질 때
4. 일상생활(등교, 식사, 수면, 씻기 등)이 잘 안 될 때

도움을 요청할 수 있는 곳 1

긴급지원 및 상담신청

경기도청소년상담복지센터

031-248-1318

가평군청소년상담복지센터

031-582-2000

고양시청소년상담복지센터

031-979-1318

구리시청소년상담복지센터

031-557-2000

군포시청소년상담복지센터

031-397-1388

과천시청소년상담복지센터

02-504-1388

광명시청소년상담복지센터

02-809-2000

광주시청소년상담복지센터

031-761-1389

김포시청소년상담복지센터

031-984-1388

남양주시청소년상담복지센터

031-590-8097

동두천시청소년상담복지센터

031-861-1388

부천시청소년상담복지센터

032-325-3002

성남시청소년상담복지센터

031-756-1388

수원시청소년상담복지센터

031-212-1318

시흥시청소년상담복지센터

031-318-7100

안산시청소년상담복지센터

031-414-1318

안성시청소년상담복지센터

031-676-1318

안양시청소년상담복지센터

031-8045-2745

도움을 요청할 수 있는 곳 2

긴급지원 및 상담신청

양주시청소년상담복지센터

031-858-1318

양평군청소년상담복지센터

031-775-1318

여주시청소년상담복지센터

031-882-8889

연천군청소년상담복지센터

031-832-4452

오산시청소년상담복지센터

031-372-4004

용인시청소년상담복지센터

031-324-9300

의왕시청소년상담복지센터

031-452-1388

의정부시청소년상담복지센터

031-872-1388

이천시청소년상담복지센터

031-634-2777

파주시청소년상담복지센터

031-540-5321

포천시청소년상담복지센터

031-533-1318

평택시청소년상담복지센터

031-656-1383

하남시청소년상담복지센터

031-790-6680

화성시청소년상담복지센터

031-225-1318

청소년전화 1388

031-1388 (24시간 운영, 통화료 무료)

