

변화의 중심
기회의 경기

마음에 물들다
들어보고 들어보고 다가가다

심리적 외상 긴급지원



수탁기관 (재)대관청소년회
Gyeonggi Youth Counselling & 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

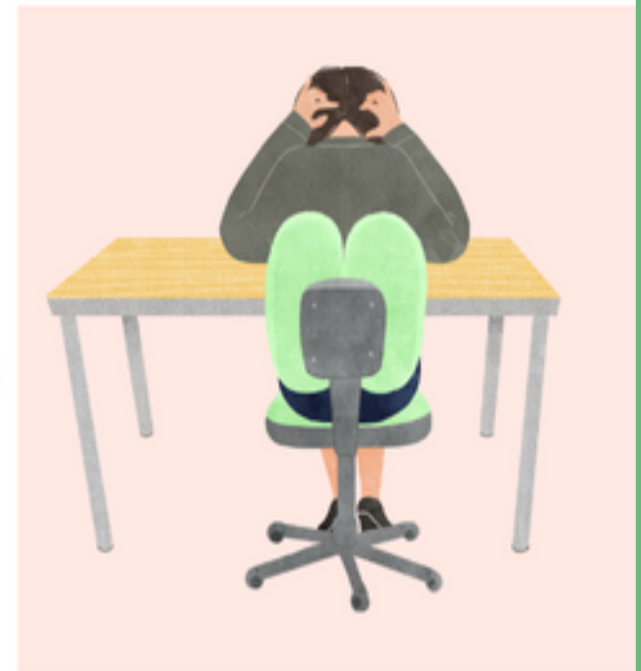
충격적인 사건을 경험한 후에 자연스럽게 나타날 수 있는 정상적인 반응입니다.



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

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 기관 1

긴급지원 및 상담신청

경기도청소년상담복지센터	031-248-1318
가평군청소년상담복지센터	031-582-2000
고양시청소년상담복지센터	031-995-4269
과천시청소년상담복지센터	02-502-1318
광명시청소년상담복지센터	02-809-2000
광주시청소년상담복지센터	031-762-2219
구리시청소년상담복지센터	031-557-2000
군포시청소년상담복지센터	031-398-1277
김포시청소년상담복지센터	031-984-1388
남양주시청소년상담복지센터	031-590-8098
동두천시청소년상담복지센터	031-861-1388
부천시청소년상담복지센터	032-325-3002
성남시청소년상담복지센터	031-756-1388
수원시청소년상담복지센터	031-212-1318
시흥시청소년상담복지센터	031-318-7100
안산시청소년상담복지센터	031-414-1318

도움을 요청할 수 있는 기관 2

긴급지원 및 상담신청

안성시청소년상담복지센터	031-676-1318
안양시청소년상담복지센터	031-446-0242
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	031-8011-3120
파주시청소년상담복지센터	031-540-5300
평택시청소년상담복지센터	031-654-1388
포천시청소년상담복지센터	031-533-1318
하남시청소년상담복지센터	031-790-6680
화성시청소년상담복지센터	031-225-1318