

## 홍수의 정신건강 및 심리·사회적 영향

전 세계적으로 홍수는 가장 빈번히 발생하는 자연재해로 꼽힌다. 기후 변화로 인해 홍수의 빈도와 강도가 증가할 것으로 예상된다. 사람들이 도시와 변화가로 이주하는 도시화 현상으로 위험성은 더욱 커지고 있다. 도시 지역의 건물, 도로, 시멘트 공간 등의 인프라는 강우량, 강이나 연안에서 발생하는 홍수가 토양으로 흡수되는 것을 방해하여 홍수 위험이 증가한다. 하수 시스템과 댐이 제대로 관리되지 않고 충분하지 않아 홍수의 위험성이 크게 증가하기도 한다.

적절한 지원과 서비스를 받으면 개인, 가족, 사회 관계망, 지역사회는 상황에 대처하고 적응할 수 있다. 대부분의 사람들은 위기에 대응하는 자신만의 방법을 찾아낼 수 있는 가족, 친구, 사회 관계망, 지역사회의 도움을 받아 회복한다. 일부 사람들은 지역사회 내에서 보다 집중적인 정신 건강 및 심리·사회적 지원이 필요할 수 있으며, 기존에 정신건강 질환을 앓고 있는 사람을 포함한 소수의 사람들은 전문 정신건강 관리 및 치료를 의뢰해야 한다. 자연재해로 발생하는 정신건강 및 심리·사회적 지원의 필요성은 초기 위험이 사라지고 오랜 시간이 흐른 후에 나타나는 경우가 많다. 따라서 모니터링 평가를 통해, 필요하다고 판단되는 경우 서비스와 지원을 지속적으로 제공하는 것이 중요하다.

## 홍수 이후 심리·사회적 반응 및 필요 사항

### 초기 회복 단계의 이재민의 공통된 감정과 반응

- *이주*: 비상 대피소에서 임시로 거주하거나 영구적으로 거주지를 옮길 수 있다.
- *익숙함 상실*: 홍수로 인해 익숙했던 장소와 인프라가 낯설게 느껴질 수 있다.
- *소외*: 가정 환경, 다른 이재민, 비상 대책으로부터 소외받는 느낌을 받을 수 있다.
- *여러 가지 상실*: 집, 추억, 사진, 장소 감각, 사랑하는 사람, 생계, 장난감 등

### 초기 회복 단계에서 이재민에게 필요한 정보

- 이용할 수 있는 지원 유형
- 도움을 요청할 대상과 도움을 받는 방법
- 각 이재민의 지원 패키지가 이웃과 다를 수 있는 이유 이해하기
- 지원 패키지에 만족하지 못하면 어떻게 해야 하는지, 불만을 어디에 이야기해야 하는지 알기
- 구호 활동이 어떻게 진행되고 있는지, 돈이 어떻게 쓰이고 있는지, 그리고 다른 곳에서 어떤 문제가 발생하고 있는지 파악
- 가족과 지역사회 내에 어떤 자원이 있는지 파악하여 지속적으로 발전시키고 활용

### 이재민들에게 장기적으로 발생하는 공통된 감정과 반응

- 이재민과 애정하는 장소 사이의 연결이 끊긴 것을 애도
- 상실을 받아들이고 편안함을 얻기 위해 노력
- 새로운 장소, 새로운 이웃과 친구, 사회 구조와 유대감 형성을 위해 노력
- 옛 장소의 의식과 새로운 장소의 의식에 참여. 이는 심리적 재건과 치유의 과정에 필수적인 요소이다.
- 아동, 여성, 청소년, 노인, 추가 도움이 필요한 사람들의 요구를 충족시키기 위해 물리적 환경(장소의 느낌)에 변화 주기

### 이재민에게 장기적으로 필요한 사항

- 자연스럽게 회복되는 데 도움이 되는 개인적, 사회적, 문화적 요인을 정확하게 파악
- 매핑, 브레인스토밍, 필요사항 우선순위 지정과 같은 참여형 평가
- 이재민과 지역사회가 자신의 강점과 연대를 활용하여 자기 능력 및 대처 역량 강화

- 여러 프로젝트의 계획, 참여, 실행에 지역사회의 참여

## 2차 스트레스 요인

홍수 자체만으로 심각한 스트레스 요인이지만, 종종 2차 스트레스 요인은 대처하기 더 어려운 경우가 많다. 2차 스트레스 요인에는 주택 재건에 따른 재정적 부담, 재입주, 미래에 대한 불안감, 또 다른 홍수에 대한 두려움, 건축업자와 보험회사와 정부와 거래하는 프로젝트 관리, 약속되거나 필요한 지원을 받지 못하는 상황, 결혼과 가정 관계와 우정과 직장 및 학교생활의 수행 능력에 끼치는 부정적인 영향 등이 있다. 개인, 가족, 사회 관계망, 지역사회에 미치는 가장 큰 정서적 영향은

물이 사라진 후에 나타나며 종종 수개월 및 수년 동안 지속된다. 사람들은 종종 적응한 것처럼 보이지만, 더 많은 고통과 건강 악화를 경험하기도 한다. 하지만 이는 자연스러운 현상이다. 이 단계에서는 과도기 의식, 추모 행사, 재건 업적의 축하 행사가 중요하다.

## 장소와 지역사회 공간의 상실감

개인, 가족, 사회 관계망, 지역사회가 주관적인 경험을 통해 자신이 거주하는 장소에 대한 느낌을 갖게 되고 여기에는 의미, 신념, 상징, 추억, 가치, 감정 등이 포함될 수 있다. 장소가 사라진다는 사실은 시민과 기관 간의 협력적 행동을 보호하고 촉진하기 위한 시민 사회 내의 규범, 네트워크, 상호 신뢰가 약화되고 있다는 사실을 의미한다.

홍수가 지나간 자리는 대부분이 파괴되고 손상된다. 분명한 사실은 홍수로 인해 재산, 인프라는 물론, 때로는 사람도 휩쓸려 간다는 것이다. 홍수는 집, 옷 사진첩, 장판, 벽, 가구 장난감, 정원, 자동차, 주방용품 등 집 안에 있는 모든 것을 물에 잠기게 한다. 더러운 물이고 게다가 냄새도 난다. 홍수가 잠잠해지면, 퇴적물과 진흙이 남게 된다. 물은 하수 오물과 섞일 수 있으며 음용이 불가능하고 위험하다. 집이 젖은 채로 잠깐만 방치되어도 곰팡이가 서식해 유해한 알레르기를 유발할 수 있다. 홍수 피해를 입은 사람들은 집을 말리고 수리하는 몇 개월 동안은 다른 데서 거주해야 한다. 홍수는 또한 예배당, 학교, 지역 회관, 공원, 기타 레크리에이션 및 쇼핑 지역과 같은 공공장소를 손상시키거나 파괴한다. 일반적으로 사람들이 만나서, 의사 소통하거나 지원을 구하는 장소이다.

홍수로 인해 가정과 공공장소가 손상되거나 파괴되면 개인, 가족, 사회 관계망, 지역사회가 신체적, 심리적, 사회적 피해를 입게 된다. 사람들은 죽음을 애도하는 것과 마찬가지로 장소가 사라진 데에서 상실감을 느끼며 매우 슬퍼한다. 또한, 장소가 사라진다는 것은 많은 필수적인 대처, 휴식, 위안을 받을 수 있는 기반이 사라진다는 것을 의미한다. 대신, 집을 짓고 생계를 다시 꾸리고, 홍수 이전에 일상적으로 하던 실질적인 일상업무를 처리하는 데 노력을 기울여야 하는 상황에 처하게 된다.

## 홍수 이후 심리·사회적 회복

위기에서 개인의 성공적인 회복을 결정하는 핵심 요소는 가족, 친구, 지역사회로 구성된 안정적인 네트워크의 존재 여부이다. 그러나 홍수와 같은 위기 상황은 이러한 네트워크에 심각한 긴장감을 줄 수 있다. 가족들은 일시적으로 떨어지게 될 수도 있고, 재건이 진행되는 동안 지역사회는 혼란스러워질 것이며, 때로는 더 좋은 환경을 위해 떠나기도 한다. 홍수가 끼치는 심리·사회적 영향은 오래 지속되며 방치하는 경우에, 회복과 재건이 복잡해지고 개인, 가족, 지역사회에 지속적으로 해를 끼치게 된다.

홍수 이후 MHPSS 관련 자세한 내용은 다음 참조: [홍수 발생 시 심리·사회적 지원을 위한 주요 조치: 홍수 발생 시 도시 지역의 회복력 강화 및 심리·사회적 지원: 도구 상자](#)