

# 위기 디브리핑 7단계 개관

## Overview of Seven Steps of Crisis Debriefing

### 1단계: 디브리핑 전 단계

디브리핑 진행 전 개인과 단체의 필요 그리고 위기 사건과 관련된 정보를 수집한다. 당신 자신의 효율성을 판단하기 위한 자기 평가를 시행한다. 시간과 장소를 위한 실행 계획을 준비한다. 위기 디브리핑에 관한 FAQ를 발송한다.

### 2단계: 만남

자신을 소개한다. 상대방이 당신의 역할을 이해하도록 돕고 위기 디브리핑 과정을 설명한다. 그들이 가지고 있는 질문들에 답한다. 신뢰 관계를 구축한다. 위기 전 요소들을 발견한다.

### 3단계: 이야기

상대방이 위기 사건 바로 전, 사건이 발생하는 동안 그리고 사건 발생 후 무슨 일이 있었는지 말하도록 요청한다. 사건과 관련된 사실, 생각, 그리고 감각적 경험을 탐색하는 것을 돕기 위한 열린 질문을 사용한다. 질문의 예시는 다음과 같다

- 그럼 그 다음에 무슨 일이 있었나요?
- 그 당시에 무슨 생각이 들었나요?
- 그 상황이 어떻게 보였나요?

### 4단계: 충격

상대방이 그 사건으로 인한 정서적 충격을 나누도록 요청한다. 그러나 강요하지 않는다. 어떤 사람들에게는 감정에 대해 직접적으로 묻는 것을 피하고 다음과 같이 질문하는 것이 도움이 된다.

- 어떤 것이 가장 어려운 부분이었습니까?
- 그때 어떤 종류의 반응을 경험하셨나요?

### 5단계: 교육

그들이 경험하는 반응은 트라우마 사건의 공통되거나 전형적인 반응이라는 것을 이해하도록 돕는다. 당신은 이런 반응들 중 일부를 왜 경험하는지 설명할 수 있다. 공통된 반응 목록을 사용하여 그들이 경험하는 증상들을 확인하도록 돕고 이런 경험을 정상화한다.

촉발제가 될 만한 것들을 미래에 경험할 수 있다는 예상 가능성을 알려준다. 상대방과 관련한 구체적인 정보 인쇄물을 사용한다.

### **6단계: 현재 기능과 대처 적응 방안**

과거에 그들이 어떻게 적응했었는지 살펴본다. 현재 어떻게 지내고 있는지 조금 더 탐색한다. 적응 계획을 세울 수 있도록 돕는다.

### **7단계: 후속 조치**

마치기 전에 더 말하고 싶은 것이나 요청할 것이 있는지 물어본다. 필요하다면 후속 만남 시간을 계획하거나 일주일 이내 비형식적으로 점검한다.

## 위기 디브리핑 1단계- 디브리핑 전 준비

디브리핑 사전에 진행 방법을 결정하기 전에 다음과 같은 내용을 고려한다.

### 전반적인 상황을 평가한다

- 상황은 안정적이며 사람들은 안전하다고 느끼는가?
- 사람들의 당면한 필요가 채워졌는가?
- 무엇이 요청되었으며 실제적인 필요는 무엇인가?

### 단체의 문제를 고려한다

- 단체의 행정부 혹은 정책에 의해서 디브리핑이 요구되었는가? 어떻게 요청되었고 소통되었는가?
- 제공된 것인가? 그리고 긍정적으로 수용되었는가? 아니면 디브리핑을 받을 사람에게 의해 요청되었는가?
- 만약 행정부가 연관되어 있다면 디브리핑이 무엇이고/무엇이 아닌지 분명히 인지하고 있는가?

### 정보를 수집한다

간접적으로 들은 정보는 정확하지 않을 수 있다는 것을 유념한다.

- 실제로 무슨 일이 발생했는가? 발생 맥락은 무엇인가?
- 직간접적으로 관련된 사람은 누구인가? 그리고 누가 디브리핑이 필요한가?
- 스트레스, 트라우마 혹은 상실과 관련하여 대상자의 내력은 무엇인가?
- 위기 발생 바로 전 대상자의 기능적, 정서적 상태는 어떠했는가?
- 언제 어디서 디브리핑을 진행해야 하는가?
- 제시된 나이, 언어, 문화는 무엇인가?

### 좀더 취약한 개인에 주의를 기울인다

위기에 충격을 받은 특정 사람들은 복합적인 회복에 위험성이 높을 수 있으며 특화되고 좀더 집중적인 돌봄이 필요할 수 있다. 위기로 인한 충격을 받은 사람들 중에 아래 분류에 해당되는 사람이 있는지 살펴본다.

1. 어린이 (특히 부모나 돌보는 사람으로부터 분리를 경험한 아이들)
2. 임산부
3. 갓난 아이들이나 어린 자녀들이 있는 부모
4. 정신 질환 내력 (우울증, 불안, 외상 후 스트레스 장애)
5. 다수의 상실 경험
6. 심각한 신체적 부상이 지속됨
7. 생명에 위협이 되거나 트라우마 현장에 직접적으로 노출된 사람

## 자기 평가<sup>1</sup>

- 이번 디브리핑을 진행하기에 자신이 적절한가 혹은 (어떤 이유로) 더 적절한 다른 사람이 있는가?
- 이 디브리핑 진행 시 나의 장단점은 무엇인가?
- 언어와 문화적 맥락에서 나는 효과적인가?
- 디브리핑 받는 사람들이 나를 불편하게 여길 수 있는 이유가 있는가?
- 그들이 나를 존중하는가?
- 나를 안전하게 느끼는가?
- 방해가 될 만한 해결되지 못한 갈등이 있는가?
- 신체적으로 정서적 영적으로 좋은 상태인가?
- 이번 디브리핑으로 우리의 관계에 어떤 영향을 미칠 수 있는가?
- 나는 어떻게 이런 영향을 다룰 것인가?
- 이번 디브리핑을 진행할 수 있는 나와 같은 종류의 관계를 가지지 않은 다른 사람이 있는가?
- 나는 후속 조치가 필요할 때 도움을 제공할 수 있는가?

## 물품준비

- 위기 디브리핑과 관련된 '자주 묻는 질문' 목록을 발송한다.<sup>2</sup>
- 디브리핑 받는 사람 편에서 오해의 가능성이 있는지 혹은 그들의 행정 관리자(관련되어 있다면)가 무엇이 디브리핑이고 그렇지 않은지 오해하고 있다면 그들의 이해를 명료화하기 위한 분명한 정보를 공유한다.
- 제공자와 받는 자 모두의 휴식과 집중을 위해 최대 3시간을 할애한다.

<sup>1</sup> 동료 대응자 자기평가 참고(5.2)

<sup>2</sup> 자주 묻는 질문(FAQ)에 대한 대답: 위기디브리핑 (10.2)

- 준비된 환경이 편안한지 확인하라: 좋은 환기, 적절한 온도, 편안한 의자, 음료수, 휴지 등

추가 자료/뒷받침 문서

## 위기 디브리핑 2단계: 만남

### 목표

만남 단계의 목표는 라포(신뢰관계)를 구축하고 존중감과 연민의 마음을 전달하며 그들의 필요에 반응하는 당신의 역할을 분명히 하는 것이다.

### 모르는 사람과의 초기 만남

이름과 함께 당신을 소개하고 그들의 이름을 묻는다. 당신이 함께하는 단체와 그들이 원하면 위기 디브리핑을 제공할 수 있다는 것을 알린다.

### 아는 사람과의 초기 만남

누가 당신을 보냈는지 그리고 그들을 도울 수 있는 훈련받은 디브리퍼임을 알린다.

### 기대

당신이 오는 것과 위기 디브리핑 받는 것을 예상하고 있었는지 알아본다. 위기 디브리핑에 관하여 '자주 묻는 질문들' 목록을 보여주고 진행 과정에 대해 질문할 수 있는 기회를 준다. 참조: 주로 이것은 미리 진행하는 것이 이상적이다.

### 명료화와 비밀보장

무엇이 디브리핑인지 간단한 개관을 설명한다. 예를 들어, "위기 디브리핑은 당신에게 무슨 일이 벌어졌고 그것이 어떤 영향을 미쳤는지에 관해 이야기할 수 있는 기회입니다. 저도 위기 상황을 겪어보았는데 그 후에 항상 이야기할 수 있는 사람이 있었던 것은 아니었습니다. 위기 디브리핑은 평가나 이야기한 후에 보고를 위한 것도 아닙니다. 저는 당신이 지금 막 겪은 상황에 대해 듣고 지지를 해 드리기 위해 왔습니다. 위기 상황 후에 많은 사람들이 경험하는 공통적인 반응에 대한 정보를 제공해 드리려고 합니다."

### 허가/승인

디브리핑이 무엇인지 이해했고 디브리핑을 제공하는 사람이 당신이라는 것이 괜찮은 지

그리고 지금 위기 디브리핑을 받고 싶은 지 묻는다. 만약 그들이 “아니요” 혹은 “잘 모르겠어요”라고 말한다면 그들의 바람은 존중하고 그들이 여전히 자료가 인쇄된 유인물을 받기 원하는지 살펴본다. 그들이 차후에 연락한다면 면 도움을 제공할 수 있는 대응 자세를 취한다. 만약 다른 사람들과 디브리핑을 진행하기 원하는지 물어본다. 만약 당신과 디브리핑을 진행하길 원한다면 반드시 위기 디브리핑을 진행하기 편한 전용 장소에서 진행한다.

## **배경 및 상황**

무슨 일이 있었는지 이야기하는 것을 부탁하기 전에 위기 전 삶이 어땠는지 먼저 물어본다. 이런 방식으로 물어볼 수 있다. “무슨 일이 있었는지 나누는 것을 시작하기 전에 사건이 일어났던 그 주에 당신 삶이 어땠는지 어떤 중요한 일들이 있었는지 말해주실 수 있나요?” 위기 디브리퍼로서 트라우마에 대한 반응에 영향을 줄 수 있는 관련된 위기 전 요인들을 들어야한다.

추가 자료/뒷받침 문서:

## 위기 디브리핑 3단계: 이야기

### 목표

디브리핑 받는 사람이 위기가 진행되는 동안과 그 후 경험했던 사실, 감각, 생각을 서술하도록 하는 것이다.

### 근거

안내받은 대화의 안정성 안에서 사건을 검토함으로써 그들은 그들의 초기 반응의 출구를 가질 수 있고 그 사건이 그들에게 어떤 영향을 미쳤는지 의식을 증진할 수 있다.

### 과정

동의를 마친 후 사건 처음부터 무슨 일이 있었는지 말하도록 초대한다. 캐묻거나 압박하지 않으면서 그들이 선택한 세부사항을 말하도록 한다. 만약 중요할 수 있는 세부적인 서술없이 그냥 서둘러서 말하는 것을 감지했다면 그들에게 천천히 시간을 갖고 말하도록 요청한다. 디브리핑에서 다루어야 할 기간은 그들과 관련성 가장 많은 모든 것을 포함한 기간이다. 위기 사건이 끝난 지점이 이야기를 마치는 지점이라고 추측하지 않도록 주의한다.

### 열린 질문 VS 닫힌 질문

자세하게 이야기를 할 수 있도록 돕는 질문을 한다. "예" 혹은 "아니요"로 대답할 수 있는 질문을 피한다.

### 열린 질문의 예

1. 그 모든 게 어떻게 시작된 건가요?
2. 그후에 무슨 일이 있었나요?
3. 이 일이 벌어질 때 무슨 생각을 하셨나요?

### 닫힌 질문의 예들 (무장 강도 사건의 예를 들어)

1. 몇 시에 일이 벌어졌나요?
2. 얼마나 그들이 흠쳐갔나요?
3. 어떤 종류의 총을 그들이 가지고 있었나요?
4. 다음에 무슨 일이 벌어질 거라고 생각하셨나요?

**감각적인 초점:** 이야기를 들으면서 그들의 감각적인 경험- 특히 소리, 광경, 냄새-에 주의를 기울인다. 이것에 집중하는 이유는 강력한 감각적인 경험이 나중에 외상 후 촉발제와 관련될 수 있기 때문이다. 5단계, 교육단계에서 감각 경험을 다시 언급함으로써 잠재적인 촉발제에 관해 교육할 수 있다. 만약 그들이 어떤 감각적 경험을 말하지 않았다면 그들에게 외상 기간에 발생하는 감각적 경험은 매우 강력해서 종종 우리는 나중에 재경험하기도 한다고 설명하고 다음과 같은 질문을 한다. “그 사건을 기억할 때 어떤 광경이나, 소리 혹은 냄새가 특별히 떠오르시나요?”



## 위기 디브리핑 4단계: 충격

### 목표

해당자에게 사건에 대한 정서적 충격에 관해 이야기할 기회를 주기 위한 것이다.

### 근거

대부분의 사람들은 위기 사건 동안이나 그 후 모두 많은 감정을 경험한다. 두려움, 무기력, 분노, 슬픔, 죄책감 혹은 평안, 평온함, 감사함 같은 긍정적인 감정을 느낄 수 있다. 디브리핑을 받는 사람에게 열린 질문으로 충격에 관해 묻는 것은 그들에게 때때로 갈등을 일으키고 이해하기 어려운 이런 감정의 범위를 확인하고 소화하는 기회를 주게 될 것이다. 다른 사람들과 사건에 대한 사실을 이야기했을 수 있으나 그들의 느낌과 사건과 관련된 의미에 관해 이야기할 수 있는 기회가 주어진 것은 이번이 처음일 수 있다.

### 주의

이 단계는 디브리핑 과정 중에서 깊은 감정을 다루는 가장 어려운 지점이다. 해당자가 준비 안된 부분을 이야기하도록 강압하지 않는 것이 중요하다. 좀더 부드럽게 질문하고 그들이 이야기하기 원하거나 그냥 지나가기 원하는 부분은 존중한다. 어떤 사람들은 '느낌'이나 '감정'과 같은 단어를 불편하게 여길 수 있다. 그 때는 '반응'과 같은 중립적인 단어를 사용하는 것이 좋다. 또한 너무 강하고 고통스러운 감정에 대한 자신의 안전 수준을 알아차리고 자기 자신의 불편함 때문에 너무 빨리 다음으로 이동하려고 하거나 멈추게 하려는 충동을 주의한다.

### 과정

이전 단계에서 우리는 사건이 발생했을 때의 사실 부분과 그들의 감각적 경험, 생각을 들었다. 이때에도 감정에 관해 언급했을 것이다. 이번 단계에서 우리는 그들이 이미 말한 언어들에 거꾸로 인용해서 다음과 같이 질문할 수 있다:

" \_\_\_ 일이 발생했을 때 \_\_\_\_\_ 감정이 드셨다고 말씀하셨지요. 이 사건이 진행되는 동안 느끼셨던 다른 감정들은 어떤 것이 있나요?"

만약 해당자가 감정을 언급한적이 없다면 우리는 이렇게 말할 수 있다:

"이런 종류의 사건이 발생하면 사람들은 종종 다양한 감정을 느낍니다. 어떤 사람들은 무서움을 느끼거나 슬픔, 분노를 느끼기도 합니다. 어떤 감정이 일어나는 것을 의식하셨나요?"

이어서 아래와 같은 질문을 덧붙일 수 있다:

1. "가장 힘들었던 부분은 무엇이었습니까?"
2. "이 사건이 발생한 이후 어떤 감정 (반응)을 경험하셨나요?"
3. "지금은 어떤 종류의 감정(반응)을 경험하고 계신가요?"

마지막 두 질문은 자연스럽게 5단계-교육단계로 연결된다.

## 위기 디브리핑 5단계: 교육

### 목표

트라우마에 대한 공통적인 반응들에 관한 정보를 제공하고 이런 반응들을 정상화하며 이런 반응들에 대처하고 적응하도록 돕는 기술들을 가르치기 위한 것이다.

### 근거

트라우마 피해자들에게 트라우마에 대한 공통적인 반응에 관해 교육하는 것은 그들이 지금 경험하고 있는 것이 비일상적이고 특이한 상황에 대한 정상적인 반응이라는 것을 이해하도록 돕게 된다. 구체적인 대처 기술의 교육은 트라우마 피해자들에게 힘을 주고 무기력한 느낌을 낮추고 스트레스에 대한 탄력적인 반응 가능성을 높인다.

### 유인물

교육적인 유인물을 가지고 정보를 소개하고 살펴보고 연습한 후에 나중에 유용하게 사용할 수 있는 방법을 설명하고 트라우마 피해자들에게 전달한다.

**1. 트라우마에 대한 공통된 반응-** 성인과 청소년들의 트라우마<sup>3</sup>에 대한 공통된 반응 유인물을 사용한다. 디브리핑을 받는 대상자가 겪었던 트라우마 같은 사건 기간이나 후에 많은 사람들이 경험하는 반응 목록이라는 것을 설명한다. 목록을 살펴보고 그들이 경험한 것에 대해 이야기하도록 요청한다. 질문이 있으면 물어보도록 요청한다.

공통된 반응에 관해 말하기를 마친 다음 유인물을 대상자들에게 준다. 정기적으로 유인물을 다시 살펴보고 어떻게 변하는지 보도록 격려한다. 대부분의 사람들이 시간이 경과함에 따라 점차적으로 나아지게 되는 것을 알려준다.

---

<sup>3</sup> 트라우마에 대한 공통적 반응들 (성인—6.6, 청소년-6.7)

트라우마에 대한 어린이들의 공통된 반응<sup>4</sup> 그리고 위기에 처한 어린이들을<sup>5</sup> 돕기 제목을 가진 유인물을 부모들에게 주고 예상할 수 있는 반응이 무엇인지 그리고 그들의 자녀들이 경험하는 트라우마의 충격을 말할 수 있는 방법을 시작하도록 한다.

**2. 트라우마 후 촉발원인-** 트라우마 후 촉발원인 목록 유인물<sup>6</sup> 사용하라. 이야기 단계와 충격 단계에서 언급된 감각 경험을 인용한다. 우리의 뇌는 이런 경험을 기록하고 위험과 연결하기 때문에 비슷한 감각 경험에 강한 반응을 가질 수 있다는 것을 이해하도록 돕는다. <트라우마 후 촉발원인> 유인물을 보여주고 그들에게 전달한다. 그들이 이미 이런 경험을 했는지 물어보고 미래에 그런 경험을 할 수 있다는 것을 예상하도록 돕는다.

**3. 그라운드링 기술-** 그라운드링 기술 유인물<sup>7</sup>이 필요할 수 있다. 위기 디브리핑 도중에 연습할 필요가 있을 수 있고 혹은 나중에 사용할 수 있는 도구로 제공될 수 있다. 이 유인물은 외상 후 플래쉬백이나 고조된 불안 혹은 스트레스에 대한 대응뿐만 아니라 트라우마 후 촉발원인들을 관리하는데 매우 유용하다.

**4. 선별된 유인물-** 대상자의 반응과 표현된 필요에 따라 유용할 수 있는 유인물은 다음과 같다

- 심호흡<sup>8</sup>
- 점진적 근육 이완<sup>9</sup>
- 분노 조절<sup>10</sup>
- 타문화 스트레스 목록<sup>11</sup>
- 비통함 이해하기<sup>12</sup>

---

<sup>4</sup> 트라우마에 대한 공통적 반응들 – 어린이들 (6.8)

<sup>5</sup> 위기 속에 있는 어린이 돕기 (7.8)

<sup>6</sup> 외상 후 촉발요인 (8.13)

<sup>7</sup> 그라운드링 기술 (8.9)

<sup>8</sup> 깊은 호흡 (8.10)

<sup>9</sup> 점진적인 근육 이완시키기 (8.11)

<sup>10</sup> 분노 조절 (7.6)

<sup>11</sup> 타 문화 사역자 스트레스 목록 (4.5)

<sup>12</sup> 애도 이해하기 (7.2)

추가 자료/뒷받침 문서:

## 위기 디브리핑 6단계: 현재의 기능과 대처 적응 계획

### 목표

대상자에게 위기가 현재 어떤 영향을 미치고 있는지 말하고 과거에 위기에 어떻게 대처했고 미래에 어떻게 대처하며 적응해 갈지 알아보는 기회를 주기 위한 것이다.

### 근거

종종 위기 후에 사람들은 부담되는 일정을 만들어서 “정상적인 삶”으로 돌아가려는 시도를 할 수 있다. 또한 위기 후에 어떤 사람들은 그들의 생활, 직장, 경제적이거나 사회적 상황과 관련된 주요 결정을 시급하게 내려야 할 것 같은 느낌이 들 수 있다. 사람들은 이후 며칠 혹은 몇 주 동안은 조금 천천히 진행하도록 스스로에게 허용하고 중요한 결정을 하기전에 회복하는 시간을 주는 지원이 필요하다. 대상자가 요즘 어떻게 기능하고 있는지 고려하면서 동료 대응자는 그 대상자가 트라우마 후에 건강하게 대처를 실행하는 계획을 발전해갈 수 있도록 도울 수 있다.

### 과정

- 대상자가 얼마나 충격을 받았고 어떻게 대처해가고 있는지에 대해 당신이 들었던 내용을 요약하라. 당신의 요약이 정확한지 묻고 만약 그들이 더 추가하기를 원하는 것이 있는지 물으라.
- 그 사람이 어떻게 기능하고 있는지, 단기적이고 장기적인 요구가 무엇인지 더 잘 확인하기 위해 대상자가 어떻게 지내고 있는지에 대해 몇 가지 추가 질문을 한다.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> BASICS 모델(6.4)을 사용하여 위기평가를 참고하라. 예로 나오는 질문들을 그들의 다른 필요들을 더 알아내기 위해 물어볼 질문으로 적합할 수 있을 것이다.

- 그들의 단기적, 장기적 필요에 대해 당신이 들은 것을 요약하고 다른 것이 생각나는 것이 더 있는지 질문한다.
- 다음과 같이 대상자에게 질문하라 *“어려운 일을 겪은 다음에 대처하기 위해 당신이 주로 하는 것은 무엇입니까?”* 이런 말을 통해 그들의 긍정적 대처 능력을 확인해 주는 것이다.
- *트라우마 후에 대처 적응 방법*<sup>14</sup> 유인물을 사용하라. 대상자에게 주고 그들이 읽을 수 있는 시간을 주라. 목록 중에 그들이 이미 하고 있는 것이 무엇인지 질문하라. 할 수 있는 일 목록에서 어떤 것을 조금 더 할 수 있고, 피해야 할 목록에서 덜 할 수 있는 것은 무엇인지 질문하라.
- 앞으로의 며칠과 다가오는 주에 그들의 전반적인 스트레스를 낮추고 그들이 필요한 지원을 얻기 위해 무엇을 할지 구체적인 행동 계획을 만들 수 있도록 도와라

추가 자료/뒷받침 문서:

---

<sup>14</sup> 트라우마 후에 대처 적응 방법 (7.7)

## 위기 디브리핑 7단계: 후속 조치

### 목표

후속 조치 돌봄을 위해 전문가들에게 적절한 의뢰를 하고 그들이 어떻게 지내고 있는지 당신이 나중에 확인하기 위해 연락을 취할 일정을 정하기 위한 것이다.

### 근거

디브리핑은 위기 후에 대상자가 필요로 할 수 있는 돌봄의 넓은 범위 중 일부분이다. 디브리핑을 통해 당신이 제공한 것은 필수적인 것이지만 전인적인 돌봄은 그들의 회복을 지속적으로 지원하기 위한 공동체안에서 얻을 수 있는 다양한 서비스를 사용하도록 연결하는 것을 의미한다. 추가적인 후속 조치로서 그들이 어떻게 지내는지 살피는 디브리퍼의 전화나 방문, 이메일은 지속적인 돌봄과 관심을 나타내며 또한 위기와 관련해서 다른 문제들이 발생했는지 알 수 있는 기회를 준다.

### 과정

- 그들이 말하는 신체적, 정서적, 의료적, 관계적 그리고 영적 문제를 포함하는 지속적인 요구에 대해 당신이 들은 것을 요약한다.
- 언급된 문제에 대해 그들을 도울 수 있는 자원을 가진 사람들과 말해볼 수 있도록 추천한다.
- 필요한 시기에 돌봄 전문적 돌봄을 의뢰한다.<sup>15</sup> 만약 당신이 연락처 정보를 가지고 있다면 그들에게 전달한다. 그렇지 않다면 차후에 필요한 연락처 정보를 줄 계획을 세운다.

---

<sup>15</sup> 위탁을 위한 안내서 (8.14)

- 당신이 후속조치를 취하기를 원하다고 그들에게 알리라. 그들이 어떻게 반응하는지에 따라 후속 만남 시간을 정하거나 다가오는 주에 연락을 취할 것을 계획한다.

### 위기 디브리핑 후

**서류 작성**- 의뢰하거나 후속조치를 취할 때 당신이 기억해야 할 중요한 세부사항을 포함하여 디브리핑 내용을 기록하라.<sup>16</sup>

**자기돌봄**- 위기 디브리핑을 진행하는 것은 동료위기 대응자인 당신에게 영향을 미칠 수 있기 때문에 자신을 위해 휴식을 취하고 회복하고 경험을 소화하고 스트레스를 낮추는<sup>17</sup> 계획을 갖는 것은 매우 중요하다.

**후속 조치로서 연락하기**- 만약 당신이 디브리핑을 받은 사람과 후속조치를 약속했다면 반드시 약속을 이행하라. 연락을 했을 때 다음과 같이 질문할 수 있다:

*"지난 번 대화 이후 어떻게 지내셨나요?"* 혹은 *"지난 대화 이후 다른 생각이나 감정이 있었나요?"* 혹은 *"우리가 논의했던 적응 계획을 실행해보신 것은 어떠셨나요?"*

---

<sup>16</sup> 위기 반응 기록하기 (9.4)

<sup>17</sup> 돌보는 자를 위한 돌봄(제 11 장)



추가자료/뒷받침 문서: