

한국트라우마스트레스학회

제 3회 웨비나 시리즈

"코로나시대 트라우마 기반 접근"

"Trauma-Informed Approach in COVID-19"

초대의 글

“트라우마 기반 접근”은 트라우마 치유 뿐만 아니라 사회정의를 위한(Trauma-Informed Care is as much about Social Justice as it is about Healing) 사회변화를 추구하는 개념입니다. 트라우마가 인간의 일생 전반 모든 측면에 영향을 미치고 있다는 인식이 광범위해지면서 트라우마는 모든 영역에 있는 분들의 관심사가 되었고, 트라우마에 대해 학습하는 것은 우리 모두에게 도움이 된다고 알려져 있습니다. 트라우마의 치유에는 모든 구성원의 노력이 필요합니다. 특히, 대인서비스를 하는 조직들은 클라이언트, 임상전문가, 행정 직원, 기타 구성원 등 가능한 전체 공동체가 트라우마와 이의 영향에 대한 이해를 갖추는 노력을 기울이는 것이 트라우마의 재경험을 예방하고 실질적인 트라우마의 회복을 촉진할 수 있습니다. 세계보건기구는 코로나19 전 세계 대유행으로 전례 없는 정신보건의 위기가 발생했다고 경고했습니다.

다학제 전문학회인 한국트라우마스트레스학회에서는 지난 2020년 9월을 시작으로 다양한 직역의 트라우마 전문가들을 모시고 트라우마 및 스트레스 관련 웨비나를 매월 1회 연속적으로 개최해오고 있습니다. 이번 분기(2021년 5,6,7월)에는 “트라우마 현장의 근거기반 실천”이라는 주제로 웨비나를 진행할 예정입니다. 저희 학회에서는 감염병으로부터의 위협, 스트레스, 폭력, 상실 등 매우 혼란스러운 이 위기의 시대에 트라우마 현장에서 필요로 하는 다양한 지식을 제공하고 임상적 전문성을 강화하는 방법들을 함께 나누고자 생생한 사례와 근거기반 개입방법들을 함께 나누는 세션을 마련했습니다. 트라우마 전문가, 실무자, 학생들 및 관심 있으신 많은 분들의 참여를 기대합니다.

저희 한국트라우마스트레스학회는 “항상” 열려있습니다. 다양한 특전(웨비나 할인 등)을 제공하는 학회원 가입을 권해드리며, 계속해서 학회원분들의 기대와 지지에 부응할 수 있도록 저희 학회는 매일 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.

2021년 4월

한국트라우마스트레스학회 회장 현진희
교육위원장 권호인/총무위원장 손선주

웨비나 일정 및 장소

회기	장소	일시	교육내용
#7	ZOOM (온라인 화상강의)	2021.5.26(수) 20:00~22:00	주제: Somatic Experiencing 기반 안정화 기법 연자: 주혜선(한국트라우마연구교육원)
#8		2021.6.25(금) 20:00~22:00	주제: 트라우마 안식처 모델(Sanctuary Model) 연자: 윤성민(Nyack College School of Social Work)
#9		2021.7.21(수) 20:00~22:00	주제: 마음챙김 기반 중재(Mindfulness-Based Intervention) 연자: 이화영(순천향대학교 정신건강의학과)

※ 이번 웨비나는 Zoom(화상강의 프로그램)으로 진행되며, 사전 등록을 완료하신 분들께 강의실 입장 URL을 발송합니다.

웨비나 사전 등록(수강신청) 및 납부

등록 및 수강료 안내		
등록 방법	2021년 5월 23일까지 수강신청 및 납부 (웨비나일시 이틀 전까지 납부 완료) 등록 링크 : https://docs.google.com/forms/d/1gq6yofLAIYVQAds-475WLI-KINj3iJZB7xdxEh20lqA/viewform?edit_requested=true .	
수강료 안내	한국트라우마스트레스학회 회원(정/준회원) (2021년도 연회비 납부)	1강좌 당 1만원 3강좌 동시등록 시 2만원
	한국트라우마스트레스학회 비회원	1강좌 당 2만원 3강좌 동시등록 시 4만원
수강료 납부	우리은행 1005-302-813114 (한국트라우마스트레스학회) 입금시 : [성함핸드폰번호뒷2자리] 로 입금부탁드립니다. 예, 홍길순88	

※ 문의 사항은 kstss2015@gmail.com 메일 남겨주시면 확인하고 답변드리겠습니다

<Somatic Experiencing 기반 안정화 기법 >

▶ 일시: 2021년 5월 26일 수요일, 저녁 8-10시

▶ 연자: **주혜선**

▶ 연자 약력: 한국트라우마연구교육원 원장

한국상담심리학회 상담심리사 1급(주수퍼바이저),

Certified Somatic Experiencing Practitioner(Somatic Experiencing Trauma Institute, USA),

한국트라우마스트레스학회 학술위원회 부위원장, 한국심리학회 재난심리위원회 부위원장, 한국인지행동치료학회 무소임이사,

(전)이화여자대학교 심리학과 연구교수, (전)마음사랑인지행동치료센터 객원상담원. 경찰청, 법무부, 교육청, 청소년상담복지센터,

근로자건강센터, 해바라기센터, 스마일센터 등 주요 기관 자문

▶ 내용

트라우마는 사건 자체가 아니라 자율신경계의 조절되지 않는 상태로 오늘 여기에 존재한다. 트라우마 이후에 생기는 다양한 신체·심리적 변화들을 자극과 반응의 접근으로 기술하는 관점에서 나아가 자극-자율신경계상태-반응의 접근 속에서 트라우마의 영향과 회복을 논할 수 있다. 다미주신경이론(Polyvagal theory)에 따르면 자율신경계 상태가 하나의 플랫폼과 같이 자극과 반응을 매개하면서 현재의 정서, 인지, 행동이라는 반응을 결정할 수 있게 된다.

트라우마처럼 압도감을 주는 강렬한 정서를 느낄 당시에 얼어붙고 극도의 무력감과 함께 부동성을 경험했던 사람들은 이후에 교감신경계나 부교감신경계가 과도하게 활성화된 상태로 각각 고착되어 있거나 또는 이 두 상태를 왔다 갔다 하는 방식으로 조절이 어려운 상태를 경험하기도 한다. 이로 인해 강렬한 감정에 사로잡혀있거나 얼어붙고 무감각해지면서 무력감을 느끼는 부동성의 상태를 보이면서 지속적이고 다양한 신체적 불편감을 호소할 수 있다. 다미주신경이론을 기반으로 한 현재의 역기능적인 신경계 조절상태의 조절을 돕고 신경계 탄력성을 촉진 시키는 상향식 접근의 심리치료들 중에서 Levine 박사의 Somatic Experiencing 치료는 트라우마 생존자에게 유용한 심리치료 중 하나로 알려져 있다.

본 웨비나에서는 주요 신체기반 심리치료 접근 중 하나인 Somatic Experiencing을 중심으로 신체와 심리의 안정화를 유도하는 주요 원리와 면접기술에 대해서 강의 및 시연을 통해서 소개한다. 정서적으로 압도된 상태의 내담자를 돕는 과정에서 기존의 언어기반 치료적 접근의 한계점을 보완할 수 있는 구체적이고 실질적인 신체감각 기반 정서조절 원리와 면접기법들을 소개한다.

<트라우마 안식처 모델(Sanctuary Model) >

▶ 일시: 2021년 6월 25일 금요일, 저녁 8-10시

▶ 연자: **윤성민**

▶ 연자약력: Nyack College School of Social Work 조교수

The Child Center of NY 임상총책임자 겸 통합 및 가치기반케어 부회장

윤성민 심리건강클리닉 대표, 뉴욕시 보건 및 정신건강국 자문위원 등

Silberman School of Social Work at The City University of New York 사회복지학 석사

University of Pennsylvania 임상사회복지학 박사, Harvard Medical School 임상역학연구자 과정 수료

University of Oxford 석사 재학 중, LCSW-R(Licensed Clinical Social Worker with Psychotherapy Privilege 임상사회복지사)

CASAC (뉴욕주 알코올 및 마약 상담사), RPT-S (국제 놀이치료사 슈퍼바이저), ACT (공인 인지행동치료사)

▶ 내용

최근 들어 트라우마 기반 케어 (Trauma-Informed Care)에 대한 인식이 날로 높아지고 있다. 그 대표적인 모델인 트라우마 안식처 모델 (Sanctuary Model)은 1980년대 미국 필라델피아 정신과 의사인 산드라 블룸(Sandra Bloom) 박사와 동료들이 제안한 후, 현재 미국 전역 및 세계 여러 나라에서 활발히 적용되고 있다.

안식처 모델의 핵심은 트라우마에 적극적으로 대처하는 기관 및 공동체 환경을 만들어서 역경을 이겨나갈 수 있는 안전감과 회복을 촉진하는 데에 있다. 우선, 트라우마가 인간의 삶 속에 만연되어 있다는 인식에 기반하여 서비스를 받는 사람들만 대상으로 하는 것이 아니라, 사람과 그 서비스를 제공하는 시스템에 균형적으로 초점을 맞춘다. 따라서 안식처 모델은 임상적인 것은 물론 기관의 전체적인 변화를 위한 청사진을 제공해준다.

안식처 모델은 인간의 행동을 트라우마의 관점에서 이해할 수 있도록 이론적 근거를 제시하고, 안전한 기관환경을 촉진하기 위한 일곱 가지의 헌신원리, 즉 비폭력, 감정지능, 사회적 학습, 열린 대화, 사회적 책임, 민주주의, 성장과 변화를 실천하도록 한다. 그리고 트라우마에 민감한 문제해결 틀로서 S.E.L.F. 즉, 안전 (Safety), 감정(Emotions), 상실 (Loss), 미래 (Future)을 제시하며, 트라우마 기반 케어를 위한 구체적인 실행도구(toolkit)를 활용할 수 있도록 돕는다.

본 웨비나에서는 트라우마 기반 케어의 기본적인 이론과 원리를 이해하고, 나아가 안식처 모델의 이론, 헌신원리, 네 가지 틀 및 구체적 실행 도구에 대한 전반적인 내용을 다루고자 한다. 또한, The Child Center of NY 산하 브루클린 주거형 정신치료병원 (Residential Treatment Facility)에 적용하고 있는 안식처 모델의 실제 사례를 소개할 것이다.

<마음챙김 기반 중재 (Mindfulness-Based Intervention) >

▶ 일시: 2021년 7월 21일 수요일, 저녁 8-10시

▶ 연자: **이화영**

▶ 연자약력: 고려대 의대 학사, 석사, 박사

고려대학교 안암병원 정신과 전공의 수련

2006-2011 고대안산병원 및 고대안암병원 정신건강의학과 임상교수

2011. 9- 현재 순천향대학교 천안병원 정신건강의학과 조교수, 부교수

2017-2018 노스캐롤라이나 주립대학 방문교수

<학회 및 대외 활동>

현 한국트라우마스트레스학회 간행이사

현 대한신경정신의학회 정신보건이사

현 대한생물정신의학회 교육이사

현 인지중재치료학회 총무이사

현 대한노인정신의학회 특임이사

현 한국자살예방협회 사무총장

▶ 내용

명상이란 개인이 주의력과 집중력을 의도적으로 조절하여 긴장을 완화하거나 자아의 성장 또는 해탈(초월)에 이르는 방법이라고 할 수 있다. 모든 명상기법들은 내적으로 향한 주의 또는 집중된 주의력에 기반하고 있으며, '이완 반응'을 유발하는데, 생리적으로 스트레스 반응에서 나타나는 것과 길항적 작용을 한다. 즉 명상은 스트레스에 대한 길항제로서 작용한다. 이 부분이 임상적으로 명상의 효과를 기대하는 부분이며, 스트레스와 연관된 질병인 심혈관계나 면역, 염증성 또는 불안장애나 우울증을 포함한 신경 질환에 영향을 미치는 것이 관찰된 바 있다.

마음챙김은 자신이 주의를 두는 행위에 대해 주의를 주는 행위로서 주의 조절, 감정 조절, 자각 등을 통해 자기 조절(self regulation)이 향상된다.

명상과 마음챙김 수련은 생리적, 심리적, 신경생리적 스트레스를 감소시키는 효과에 관심이 집중되고 있으며, 다양한 임상 효과를 보여주고 있어 의학 및 보건 분야에서 주목을 받고 있다. 그러한 흐름 속에서 분자학적 기전과 신경생리 기전에 대한 최근 연구들이 많이 발표되고 있으며, 트라우마 영역에서도 많은 근거들이 있다.