



# 코로나시대 트라우마 기반 접근

## Trauma-Informed Approach in COVID-19

### ❖ 초대어 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) 사회 변화를 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 조직의 모든 구성원의 노력이 필요합니다. 특히, 대인서비스를 하는 조직들은 클라이언트, 전문가, 행정 직원, 모든 구성원 등 가능한 많은 사람들이 트라우마와 이의 영향에 대한 이해를 갖추는 노력을 기울이는 것이 트라우마의 재경험을 예방하고 실질적인 트라우마의 회복을 촉진할 수 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 코로나19 전 세계 대유행으로 전례 없는 정신보건의 위기가 발생했다고 경고했습니다. 이 위기의 시대에 트라우마의 이해를 갖추고 트라우마 치유를 위한 근거기반 실천방법들을 함께 나누고자 합니다. 트라우마와 스트레스를 다루는 다학제 전문학회인 저희 한국트라우마스트레스학회에서는 트라우마 분야의 최신 지견을 “코로나시대 트라우마 기반 접근”이라는 주제로 분기별 시리즈로 다룰 예정입니다. 이번 분기(9월~11월)의 웨비나 시리즈는 국내 최고의 트라우마 전문가들을 모시고 3개월 동안 연속으로 개최됩니다. 트라우마에 관심이 있는 전문가, 실무자, 학생들의 많은 참여를 기대합니다.

2020년 9월

한국트라우마스트레스학회 회장 현진희  
교육위원장 권호인/총무위원장 손선주

### ❖ 웨비나 일정 및 장소

회기	장소	일시	교육내용
1차	ZOOM 온라인 화상강의	2020. 9.24(목) 20:00~22:00	주제 : 트라우마와 울분: 외상 후 울분장애와 지혜치료 연자 : 채정호 (가톨릭대학교 의과대학)
2차		2020. 10.14(수) 20:00~22:00	주제 : 트라우마의 이해와 코로나19 심리방역 연자 : 현진희 (대구대학교 사회복지학과)
3차		2020. 11.10(화) 20:00~22:00	주제 : 트라우마 경험과 치료에 대한 새로운 조망·타임 큐어 연자 : 최윤경 (계명대학교 심리학과)

※ 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	
수강 안내	2020년 9월 22일까지 온라인으로 수강신청 및 납부 * 온라인 신청 링크 : <a href="https://forms.gle/y3D2CmPYcYMkeJzZA">https://forms.gle/y3D2CmPYcYMkeJzZA</a>
수강료 안내	한국트라우마스트레스학회 비회원 1강좌 당 2만원 3강좌 동시등록 시 4만원
	한국트라우마스트레스학회 회원(정/준회원) (2020년도 연회비 납부) 1강좌 당 1만원 3강좌 동시등록 시 2만원
수강료 납부	우리은행 1005-302-813114 (한국트라우마스트레스학회)

※ 문의 사항은 soyounj264@gmail.com 메일 남겨주시면 확인하고 답변드리겠습니다.

## ❖ 프로그램 소개 ❖

### 1차

#### 트라우마와 울분 : 외상 후 울분장애와 지혜치료

❖ 일시 2020년 9월 24일 목요일 저녁 8-10시

❖ 연자 채정호

가톨릭대학교 서울성모병원 정신건강의학과 교수, 한국트라우마스트레스학회 창립 및 전임회장, ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies) Board of Director, 대한정신건강재단 재난정신건강위원장, 대한명상의학회 회장, 대한정서인지행동의학회 이사장, 대한불안의학회 이사장, 한국직무스트레스학회 회장 등 역임

❖ 내용

울분은 매우 흔한 감정이다. 불공정, 모욕이나 신뢰의 깨짐과 같은 사회적 스트레스에 대한 반응으로 나타난다. 이것은 정의를 회복하거나 적어도 복수를 통해서 공정하게 하고 싶은 불타는 욕망이다. 불공정이 판을 치고 사람을 존중하지 않으며 믿지 못하고 사는 우리들은 이런 연유로 유독 울분에 차있다. 트라우마는 대표적으로 울분을 만들어 낸다. 그러나 독특하게도 울분이 트라우마로 작용하는 경우도 있다. 본 웨비나는 트라우마와 울분의 관계, 또 울분이라는 정서가 만들어내는 수많은 어려움을 개관한다. 또 우리나라 사람들이 왜 이렇게 울분을 많이 가지고 살아가고 있는지 또 그 울분과 울분으로 인한 가장 심각한 장애인 외상후 울분장애 (Posttraumatic Embitterment Disorder: PTED)를 개괄해보고자 한다. 아울러 PTED의 가장 좋은 치료방법이라고 할 수 있는 지혜치료 (Wisdom Therapy)를 리뷰하고 지혜라는 추상적인 어휘가 어떻게 구체적으로 치료의 단계로 들어올 수 있는지 그 실제 방법을 알아본다. 본 웨비나를 통하여 울분과 PTED를 이해하고 트라우마가 어떻게 이들과 연관되는지와 PTED를 겪고 있는 사람들을 도울 수 있는 방법과 울분을 해결하는 방법을 익힐 수 있을 것이다.

### 2차

#### 트라우마의 이해와 코로나19 심리방역

❖ 일시 2020년 10월 14일 수요일 저녁 8-10시

❖ 연자 현진희

대구대학교 사회복지학과 교수, 한국트라우마스트레스학회 회장, 경북소방본부 찾아가는 상담실 심리지원단장, (前) 미육군병원 임상사회복지사

❖ 내용

우리는 평생 살아가는 동안 다양한 장면에서 원하지 않음에도 불구하고 어쩔 수 없는 트라우마 경험을 한다. 어떤 이는 트라우마 경험으로 인해 우울, 불안, 알코올중독 등 마음건강의 문제를 경험하기도 하지만, 어떤 이는 트라우마 경험을 잘 극복하고, 오히려 이를 계기로 성장하는 경험을 하기도 한다. 트라우마는 무엇이며, 그 영향은 어떠한가, 트라우마에는 어떻게 대처해야 하나? 코로나19라는 감염병 재난을 경험하며, 전국민이 감염병 스트레스, 불안, 두려움, 걱정 등 심리적 어려움을 호소하고 있다. 코로나 블루라는 용어가 등장하기도 하고, 특정인에 대한 낙인, 혐오, 차별이 지역사회를 분열 시키기도 하며, 돌봄의 사각지대에 놓인 아동, 장애인, 노인 등이 고통을 받고 있으며, 사회적 거리두기 시행으로 가정 내 갈등이 증가하고 있다. 코로나19 시대, 트라우마에 대한 이해와 함께 나와 가족과 주변 사람들을 건강하게 지키는 효과적인 방법을 살펴보고, 각자의 영역에서 만나는 클라이언트, 학생, 지역주민, 환자, 가족 등의 마음건강을 잘 지키는 방법을 다루고자 한다.

### 3차

#### 트라우마 경험과 치료에 대한 새로운 조망 - 타임 큐어

❖ 일시 2020년 11월 10일 화요일 저녁 8-10시

❖ 연자 최윤경

계명대학교 심리학과 부교수, 한국심리학회 재난심리위원장, 한국트라우마스트레스학회 부회장, (前) 고려대학교 안암병원 임상심리전문가

❖ 내용

시간관(Zimbardo & Boyd, 1999)은 시간에 대해 갖고 있는 무의식적인 태도이며 연속적인 경험을 시간 범주로 구분하는 과정으로, 균형 잡힌 시간관은 특정 시간관에 치우치지 않으면서 과제 특성이나 상황에 따라 과거, 현재 및 미래 시간관을 유연하게 전환할 수 있는 능력을 말한다. 트라우마 사건은 이러한 시간관의 균형을 깨뜨림으로써 “here & now”가 아닌, “there & then”에서 살면서 외상을 재경험하도록 한다. 시간관 이론은 간단하고 이해하기 쉬운 메타포를 제공함으로써 외상 후 스트레스 장애를 새로운 관점에서 이해하고 치료적으로 활용할 수 있도록 돕는다. 이 발표에서는, 외상 후 스트레스 장애와 그 치료에서 시간관 이론의 적용 가능성을 다루고자 한다.