

코로나시대 트라우마 기반 접근

Trauma-Informed Approach in COVID-19

❖ 초대의 글

트라우마와 스트레스를 다루는 다학제 전문학회인 저희 한국트라우마스트레스학회에서는 지난 2020년 9월을 시작으로 “코로나시대 트라우마 기반 접근”이라는 주제로 국내 최고의 트라우마 전문가들을 모시고 매월 웨비나를 진행하고 있습니다. 이번 분기(2021년 1월~3월)에도 3개월 연속으로 실시간 중화상을 통해 개최되오니, 트라우마에 관심이 있는 전문가, 실무자, 학생들의 많은 참여를 기대합니다.

“트라우마 기반 접근”은 트라우마 치유 뿐만 아니라 사회정의의 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. 세계보건기구는 코로나19 전 세계 대유행으로 전례 없는 정신보건의 위기가 발생했다고 경고했습니다. 이 위기의 시대에 트라우마의 이해를 갖추고 트라우마 치유를 위한 근거 기반 실천방법들을 함께 나누고자 합니다.

2020년 12월

한국트라우마스트레스학회 회장 현 진 희
교육위원장 권호인/총무위원장 손 선주

❖ 웨비나 일정 및 장소

회기	장소	일시	교육내용
1차		2021.1.19(화) 20:00~22:00	주제 : 코로나와 자살예방 연자 : 백종우 - 경희대학교 의과대학 정신건강의학과 교수
2차	ZOOM 온라인 화상강의	2021.2.18(목) 20:00~22:00	주제 : 국민과 소통하는 재난심리지원 정책과 전문가의 책무 연자 : 배정미 - 인제대학교 간호대학 교수
3차		2021.3.29(월) 20:00~22:00	주제 : 회복을 향해 나아가기, 트라우마 치료의 선택 - Top-Down or/and Bottom-Up Approach 연자 : 이소래 - 미육군병원 정신과 임상사회복지사

※ 웨비나는 Zoom(화상강의 프로그램)으로 진행되며, 사전등록 및 수강료 납부를 완료하신 분들께 강의실 입장 URL을 사전에 발송해드립니다.

❖ 웨비나 사전 등록(수강신청) 및 납부

등록 및 수강료 안내			
등록 방법	2021년 1월 17일, 2월 16일, 3월 27일까지 등록 및 납부		
수강료 안내	한국트라우마스트레스학회 회원(정/준회원) (2021년도 연회비 납부)	3강좌 동시등록 시 1강좌 당	2만원 1만원
	비회원	3강좌 동시등록 시 1강좌 당	4만원 2만원
수강료 납부	우리은행 1005-302-813114 (한국트라우마스트레스학회)		

※ 문의 사항은 soyoungj264@gmail.com 메일 남겨주시면 확인하고 답변드리겠습니다.

프로그램 소개

#4 코로나와 자살예방

❖ 일시 2021년 1월 19일 화요일 저녁 8-10시

❖ 연자 백 종 우

경희대학교 의과대학 정신건강의학과 교수, 한국트라우마스트레스학회 부회장, 중앙자살예방센터장, 행정안전부 중앙재난심리회복지원협의회 위원, 행정안전부 감염병 대응 정책자문단, 보건복지부 중앙정신건강복지지원단, 국민건강증진정책 심의위원회 자살 예방분과 전문위원, 소방청 정책자문위원 등

❖ 내용

우리나라의 자살률은 OECD국가중 가장 높다. 자살은 정신건강, 의료, 복지, 사회 등 여러 문제에서 발생하는 최악의 결과이다. 따라서 자살문제에 대한 이해는 우리가 좀더 살만한 사회를 위해 이 시점에서 무엇을 바꾸어야 하는가에 대한 지점에 대한 통찰을 제공한다. 우리나라 자살의 3대 원인은 경찰청 조사로는 정신건강, 경제문제, 건강문제로 발생하고 있다. 이는 물론 단선적이지 않고 매우 복합적으로 작용한다. 그런데 코로나로 인해 이러한 3중고는 악화될 위험에 처해있고 재난으로 인한 자살의 증가가 우려되는 시점이다. 2017년 행정부의 100대 국정과제에 자살예방과 트라우마관리가 포함되었고 2018년 국회자살예방포럼이 결성되고 2020년 보건복지부의 정신건강증진정책 제도가 신설되었다. 속도를 내고 있지만 문제의 크기에 비해서 아직 갈길이 먼 것도 사실이다.

K방역으로 명명되는 국내 코로나 대응은 3T모델에 기반하고 있다. 3T 즉 Test Trace Treatment를 통한 방역은 사실 정신건강서비스가 가야 할 방향과 일치한다. 본 웨비나에서는 국내외 자살예방정책과 재난 정신건강서비스의 변화와 발전의 과정을 돌아보고 현재 국내외에서 코로나 대책중 정신건강서비스의 중요성과 함께 정신건강전문가는 어떠한 실천으로 지역사회에서 치료와 회복을 촉진하는 시스템과 맞춤형 서비스를 준비하고 만들어갈지를 다루고자 한다.

#5 국민과 소통하는 재난심리지원 정책과 전문가의 책무

❖ 일시 2021년 2월 18일 목요일 저녁 8-10시

❖ 연자 배 정 미

인제대학교 간호대학 교수, 한국트라우마스트레스학회 부회장, 행정안전부 중앙재난심리회복지원단 단장, 행정안전부 정책자문위원, 소방청 정책자문위원, 국방부 정책자문위원, 행정안전부 코로나19 정책자문단, 부산서구 정신건강복지센터 센터장, 국가위기관리학회 회장 등

❖ 내용

전 세계적으로 대규모 복합 재난이 빈발해졌고, 2020년에는 COVID-19 재난으로 어린이와 여성 폭력이 심각한 국제 이슈로 대두되었다. 우리 정부도 1994년 성수대교 붕괴, 1995년 대구 가스폭발과 삼풍 백화점 붕괴, 1996년 씨랜드 화재, 2003년 대구 지하철 화재 등 수많은 사고를 경험하면서 '재난심리회복지원'을 중요한 재난안전관리 정책에 포함시키고, 2007년부터 정부 차원에서의 재난심리지원사업을 수행하여 왔다. 특히 2020년 7월에는 재난현장에서 관계 부처간 유기적인 협업을 위하여 재해구호법 개정으로 행정안전부, 보건복지부, 교육부, 여성가족부, 외교부, 법무부, 고용노동부, 경찰청, 산림청 등 범정부 협의체인『중앙재난심리회복지원단』을 출범시키고, 국민들에게 신뢰받는 재난심리지원정책으로의 발전을 위하여 노력하고 있다. 본 웨비나를 통하여 지난 13년 동안 정부의 재난심리지원정책 참여 경험 및 재난현장에서의 심리지원 사례 경험을 공유함으로써, 차세대 전문가인 여러분들이 우리나라의 올바른 정책 수립과 수행에 기여할 수 있는 통찰력을 가질 수 있기를 기대한다.

#6 회복을 향해 나아가기, 트라우마 치료의 선택: Top-Down or/and Bottom-Up Approach

❖ 일시 2021년 3월 29일 월요일 저녁 8-10시

❖ 연자 이 소 래

미육군병원 정신과 임상사회복지사, 한국트라우마스트레스학회 부회장, BDAACH Behavioral Health Service Line Liaison, 이화여대 겸임교수 등

❖ 내용

트라우마에 대한 치료를 선택할 때 뇌의 어떤 영역에서 치료를 시작할지에 따라 하향식 접근(top-down approach)과 상향식 접근(bottom-up approach)으로 나누어볼 수 있다. 하향식 접근(top-down approach)은 논리와 사유 등을 통제하는 가장 위쪽에 자리잡은 뇌에서 시작하는 치료로 어떻게 정보를 해석하고 처리하는지를 이해하고 생각을 변화시킴으로써 감정의 문제와 신체 증상을 해결하고자 한다. 전통적인 심리치료, 인지행동치료가 그 예로써 왜곡된 믿음을 찾아내고 새로운 믿음과 의미를 만드는데 초점을 둔다. 반면 상향식 접근(bottom-up approach)은 뇌간(brain stem)이나 변연계(limbic system)에 우선적으로 관여하는 치료로 트라우마 이후에 경험하는 무기력, 분노, 붕괴와 반대되는 신체감각과 움직임, 감정을 경험하는 것을 통하여 자기조절, 기억처리, 안전감과 유능감을 갖고 회복으로 나아갈 수 있도록 한다. 호흡법, 명상, 요가, 감각운동심리치료(sensorimotor psychotherapy), 신체경험치료(somatic experiencing therapy) 등이 그 예가 될 것이다. 이 두개의 접근은 배타적인 것이 아니며 이 둘을 통합적으로 사용하고 있는 치료들 또한 있다(예, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR).

본 웨비나에서는 트라우마가 우리의 뇌에 미치는 영향, 뇌를 기반으로 설명할 수 있는 트라우마 치료의 두가지 접근 방식의 차이 및 그 개념을 이해하는 가운데 현재 트라우마 치료에서 성공적으로 사용되고 있는 치료기법들을 확인해보고, 임상현장에서의 선택에 대하여 고민하는 시간을 가질 것이다.

❖ 한국트라우마스트레스학회 회원가입 안내

2021년 한국트라우마스트레스학회 회원가입 안내	
특 전	학술대회 등록 시 할인, 매월 진행되는 웨비나 시리즈 대폭할인, ISTSS(국제트라우마스트레스학회) 가입가입 및 트라우마 국제협력 네트워크 참여
회원 구분	평생회원 : 500,000원 납부 (가입비 면제) 정 회 원 : 연회비 50,000원 (가입비 10,000원 별도) 준 회 원 : 연회비 30,000원 (가입비 10,000원 별도)
등록 방법	1. 한국트라우마스트레스학회 회원가입서 kstss2015@gmail.com 으로 발송 2. 이사회 승인 후 개별 연락 3. 가입비 / 연회비 납부
등록 납부	우리은행 1005-202-813117 (예금주 : 한국트라우마스트레스학회)

※ 문의 : kstss2015@gmail.com 전호원 간사 010-6532-2253