

# 한국트라우마스트레스학회

## 제 4회 웨비나시리즈

"트라우마 현장의 근거기반 실천"

### 초대의 글

저희 한국트라우마스트레스학회는 트라우마와 스트레스에 관련된 다양한 주제를 다루는 국내 유일 다학제 전문 학회로서 지난 2020년 9월을 시작으로 매월 꾸준히 웨비나 시리즈를 개최해 오고 있습니다. 이는 매번 200명에 가까운 분들의 관심과 호응 덕분이며, 이에 보답하고자 이번 분기(2021년 8월~10월)의 웨비나 시리즈에서도 3개월 연속으로 웨비나를 개최합니다.

이번 시리즈에서는 근거에 기반한 '아동 청소년 트라우마와 트라우마초점 인지행동치료', '트라우마 현장의 안구운동 민감소실 및 재처리치료(EMDR)', 그리고 '국가트라우마센터의 트라우마 개입 프로그램 실제'라는 주제로 찾아뵙습니다. 트라우마 전문가, 실무자, 학생들 및 관심 있으신 많은 분들의 트라우마에 대한 이해와 나아가 임상적 전문성을 한층 강화하는 계기가 될 것으로 기대합니다.

저희 한국트라우마스트레스학회는 "항상" 열려있습니다.

학회가입을 통한 다양한 특전(학술대회, 웨비나 할인 등)에도 관심 부탁드립니다. 저희는 계속해서 학회원분들의 기대와 지지에 부응할 수 있도록 매일 최선을 다하겠습니다.

고맙습니다.

2021년 8월

한국트라우마스트레스학회 회장 현진희

교육위원장 권호인/총무위원장 손선주

## 웨비나 일정 및 장소

회기	장소	일시	교육내용
#10	ZOOM (온라인 화상강의)	2021.8.26(목) 20:00~22:00	주제: 아동청소년 트라우마와 트라우마초점 인지행동치료 연자: 최지영(인하대학교 아동심리학과 부교수)
#11		2021.9.29(수) 20:00~22:00	주제: 트라우마 현장의 안구운동 민감소실 및 재처리(EMDR) 치료 연자: 김남희(마음토닥정신건강의학과 원장)
#12		2021.10.21(목) 20:00~22:00	주제: 국가트라우마센터의 트라우마 개입 프로그램 실제 연자: 하지현(국립정신건강센터 국가트라우마사업부)

※ 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 8월 23일까지 수강신청 및 납부 (웨비나일시 이틀 전까지 납부 완료)	
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 : [성함+핸드폰번호뒷2자리] 로 입금부탁드립니다. 예, 홍길순88	

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

## 프로그램 소개

#10

### <아동 청소년 트라우마와 트라우마 초점 인지행동치료>

▶ 일시: 2021년 8월 26일 목요일, 저녁 8-10시

▶ 연자: **최지영**

▶ 연자 약력:

현) 인하대학교 아동심리학과 부교수

임상심리전문가, 정신건강임상심리사 1급, 인지행동치료전문가

연세대학교 심리학과 임상심리전공 박사

전) 서울해바라기아동센터 임상심리전문가

전) 인제대학교 상계백병원 정신건강의학과 조교수

▶ 내용

건강보험심사원(2017)에 의하면 외상후스트레스장애 환자 중에 아동청소년이 차지하는 비율이 30%에 육박하며, 2019년 기준 아동학대 신고 건수는 3만 여건을 넘어서는 것으로 집계되고 있다. 비공식적으로는 조사대상 청소년들의 50-70%가 다양한 외상 사건을 경험하는 것으로 보고되기도 한다(Ahn, 2005; Seo, Cho, An, & Lee, 2012). 즉, 학대 혹은 외상 관련 전문기관은 물론 일반적인 정신건강관련 기관에서도 다양한 외상사건을 경험한 아동청소년을 만나는 일이 드문 일이 아닐 것이다.

외상초점 인지행동치료(Trauma-focused cognitive behavioral therapy)는 아동·청소년을 대상으로 가장 많은 경험적 연구들이 이루어진 근거기반치료이다. 초기에는 성폭력 피해에 주로 초점을 맞추었으나 2010년대 이후에는 가정폭력이나 학대 등의 복합외상 뿐 아니라 재난이나 전쟁 피해자들을 대상으로도 적용성을 넓혀 효과성을 확인해 갔다. 노출을 중심으로 한 인지행동치료 원리에 기반하면서도 모듈식 접근을 통해 아동·청소년의 발달 수준 및 외상 특성에 맞춤화하며 적용할 수 있다는 장점을 가진다.

본 웨비나에서는 외상초점 인지행동치료의 개념적 모델과 주요모듈을 소개하고, 외상을 경험한 아동청소년들과 함께 작업해야 하는 실무자들이 참고할 수 있도록 실제 사례에 적용한 경험을 공유하고자 한다.

# <트라우마 현장의 안구운동 민감소실 및 재처리(EMDR) 치료>

▶ 일시: 2021년 9월 29일 수요일, 저녁 8-10시

▶ 연자: **김남희**

▶ 연자약력:

현) 마음토닥정신건강의학과 원장

현) 수원스마일센터 센터장

아주대 의대 박사

아주대학교병원 정신과 전공의 수련

전) 서울특별시은평병원 진료과장, 교육연구부장

전) 아주대학교병원 정신건강의학과 조교수

전) 국립정신건강센터 4급 기술서기관

뉴욕 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center 정신종양학, 통합의학 연수

현) 국제EMDR협회 EMDR치료 교육가 (EMDR Institute Trainer)

현) 한국EMDR협회 교육수련이사

현) EMDR Asia Board Member

현) EMDR Korea TR/HAP Director

현) 한국트라우마스트레스학회/대한불안의학회/한국정신신체의학회/한국정신종양학회 이사

현) 경기도소방심리지원단 자문위원

현) 경기남부경찰청 피해자보호추진위원회 위원

▶ 내용

EMDR 치료는 PTSD의 근거 중심 효과적인 심리치료로 잘 알려져 있으며, 현재는 과거의 트라우마나 부정적 경험과 관련된 기억을 처리하며 치료 적용범위를 공포증, 공황장애, 범불안장애, 수행불안, 우울증, 애착장애, 만성적 애도반응, 만성통증, 섭식장애, 중독, 분노조절 장애 및 복합 트라우마와 해리장애까지 확장하여 발전된 심리치료이다. 또한 최근 외상의 조기 개입 및 재난 등의 제한된 상황에서 집단 치료 개입을 할 수 있는 다양한 프로토콜이 개발되어 전 세계 다양한 트라우마 현장에서 사용되고 있다.

적응적 정보처리 (Adaptive Information Processing, AIP) 모델을 기반으로 한 EMDR 치료는, 안구운동과 같은 양측성 교대 자극을 이용하며 현재 문제에 영향을 주고 있는 부정적 경험에 대한 기억을 재처리하여, 감정, 인지, 신체감각과 행동이 자발적으로 적응적인 네트워크와 연결되고 통합되도록 돕는 것을 목적으로 한다. 이 과정을 통해 트라우마 기억과 관련된 고통스러움이 최소화(desensitization) 될 뿐 만 아니라 자신에 대한 부정적인 믿음이 적응적이고 긍정적인 믿음으로 재처리(reprocessing)되는 경험을 하게 된다.

본 웨비나에서는 EMDR 치료에 대한 이해와 함께, 다양한 임상 및 현장 상황에서 사용되는 EMDR 치료 접근을 소개한다. 치료자로서 만나게 되는 다양한 트라우마나 부정적 경험으로 어려움을 겪는 내담자를 트라우마 관점에서 통합적으로 접근하여 회복을 돕고 자신의 삶을 살아가게 돕는 여정에 도움이 되고자 한다.

▶ 일시: 2021년 10월 21일 목요일, 저녁 8-10시

▶ 연자: **하지현**

▶ 연자약력:

- 현) 국립정신건강센터 국가트라우마사업부 위기지원팀 회복지원업무담당
- 현) 코로나19 심리지원(임시생활시설, 생활치료센터, 확진자 및 (유)가족 등) 정신건강사회복지사
- 전) 구의연세정신과 낮병원 및 마음샘 정신재활센터
- 전) 종합사회복지관(서울남부하나센터)
- 전) 하나센터 관할 지역 북한이탈주민 삶의 질과 정신건강 관련 연구조사(추적조사 포함)
- 전) 통일부 산하 남북하나재단, 전국 하나센터 종사자 대상 교육
- 전) 서울지방경찰청 및 경찰서 신변보호담당관 교육
- 전) 서울동부하나센터 자문위원

▶ 내용

국가트라우마센터에서는 재난경험자의 회복에 효과적으로 개입하기 위해서 다양한 근거기반의 치료프로그램을 구성, 운영하고 있다. 트라우마 치료는 크게 3단계로 나눌 수 있는데 1단계는 [안정화]단계로 내담자가 자신의 반응을 이해하고 관리, 안전 및 대처기술 개발을 위한 단계이고 2단계는 [기억처리] 단계, 3단계는 [통합]의 단계로 외상 경험 뿐 아니라 대인관계, 직장생활 등 생활과 적응의 문제를 다루는 것으로 트라우마에 대해 개입할 수 있다.

국가트라우마센터에서는 이러한 트라우마 치료를 위해 크게 3가지로 프로그램을 구성하여 운영하고 있다.

- 마음프로그램: 트라우마 경험 이후의 심리적 고통과 생리적 긴장을 조절할 수 있도록 돕는 "안정화 기법" 중심의 프로그램으로 [복식호흡훈련, 근육이완훈련, 착지기법 등]의 안정화 기법들로 구성, 운영하고 있음.

- 마음플러스 프로그램: 스트레스 대처 기술 중심의 프로그램으로 인지적, 행동적, 정서적 반응을 다루는 근거기반 모듈 형식의 마음건강회복 기술훈련(SPR, Skills for Psychological Recovery)과 역경을 겪는 성인을 위한 단기 심리적 개입 프로그램인 문제관리플러스(PM+, Problem Management Plus) 등을 활용하고 있음.

- 허그프로그램: 트라우마 기억 재처리와 통합을 유도함으로써 외상후스트레스장애 증상을 완화하기 위한 트라우마 회복프로그램, 외상 후 스트레스 장애를 효과적으로 다루는 근거기반 트라우마 심리치료(지속노출치료(PE), 복합애도치료(CGT), 안구운동 민감소실 및 재처리 요법(EMDR) 등)을 중심으로 구성, 활용하고 있음.

본 웨비나에서는 위에서 언급한 국가트라우마센터에서 운영하는 프로그램들의 내용과 사례를 중심으로 재난경험자를 위한 프로그램의 실재를 같이 나누고자 한다.