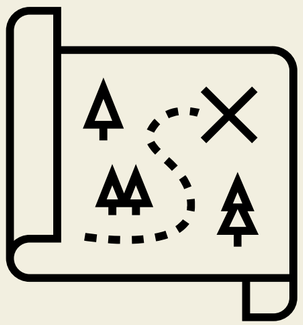
더 나은 지원을 위한 로드맵으로서의 트라우마 인지 치료

아만다 리치 박사
오픈 로드 포용적 커뮤니티 컨설팅



Open Road
Inclusive Community Consulting
www.openroadicc.com

간략한 소개

- 채팅에 참여해 주세요:
  - 당신의 이름
  - 당신은 어디에서 합류하고 있나요?
  - 이번 주에 당신에게 기쁨을 가져다준 한 가지

트라우마에 대한 정보를 바탕으로 한 치료

스캔트론이나 채팅 링크를 사용하여 **"트라우마 인지 치료"라는 용어를 들었을 때 생각나는 단어 하나를 공유하세요.**

의제

- 트라우마에 대한 이해를 바탕으로 한 치료의 특성, 트라우마와 희망.
- 왜 그리고 어떻게 이 도구가 유용한가.
- 개인과 조직이 이를 어떻게 활용할 수 있는가.
- 이 접근 방식을 채택하는 데 있어 몇 가지 장벽과 도움이 되는 것들.

트라우마 인지 치료란 무엇인가요?

- 치료/서비스 제공에 대한 접근 방식.
- 통합합니다
  - 외상의 본질, 유병률 및 징후에 대한 지식
  - 치유를 촉진하는 조건
  - 유해한 정책 및 관행을 식별하고 해체하는 프로세스 1& 2

1.Harris, M., & Fallot, RD (편). (2001). *트라우마 이론을 이용한 서비스 시스템 설계* . Jossey-Bass.
2.약물남용 및 정신건강국(2014). *트라우마의 개념과 트라우마 정보 기반 접근 지침. SAMSHA 트라우마 및 사법 전략 이니셔티브* . 미국 보건복지부 정책기획혁신국. SAMHSA의 트라우마 개념과 트라우마 정보 기반 접근 지침. https://www.nasmhpd.org

TIC가 아닌 것

- 트라우마 치료 또는 요법.
- 모든 것을 더 좋게 만들어 주는 마법의 약.
- 힘든 경험을 겪은 사람들에게만 해당됩니다.
- 간편함.
- 명확한 "종료 지점"이 있는 체크리스트.
- 누군가에게 "사용"하는 전략.

TIC: "그것이 무엇인가"

- 인간 서비스에 대한 생각과 제공 방식 **의 변화.**
- 트라우마, 희망, 치유에 대한 지식의 통합 .
- 우리 모두가 안전하다고 느끼는 데 도움이 되는 환경에서 이익을 얻을 수 있다는 보편적이고 **예방** 적인 **접근 방식 입니다** .
- 시스템 내 **모든 사람** 의 **웰빙과 안전감이 중요하고 서로 연결되어 있다고** 생각합니다 .

SAMHSA의 TIC 정의

- ***실현*** 트라우마의 영향과 치유를 돕는 자원에 대해 알아보세요.
- 외상 후 스트레스의 징후와 증상, 그리고 회복력의 원천과 강점을 ***인식합니다.***
- 능동적 ***저항*** 피해를 입히는 정책과 관행.
- ***반응*** .

1.약물남용 및 정신건강국(2014). *트라우마의 개념과 트라우마 정보 기반 접근 지침. SAMSHA 트라우마 및 사법 전략 이니셔티브* . 미국 보건복지부 정책기획혁신국. SAMHSA의 트라우마 개념과 트라우마 정보 기반 접근 지침. https://www.nasmhpd.org

TIC의 진화

- 역경 어린 시절 경험 연구
- 때로는 도움을 주기 위해 설계된 시스템이 해를 끼칠 수도 있다는 사실을 아는 것에 대한 대응.

당신에게 무슨 문제가 있나요?

집중할 부분: 진단, 수정 또는 제외

당신에게 무슨 일이 일어났나요?

중점 사항: 이해 및 지원

& 당신에게 맞는 것은 무엇입니까?

희망에 대한 이해, 지원 , 실천에 집중하세요 .

트라우마란 무엇인가?

- **SAMHA의 트라우마 3E 모델**
  - **이벤트**
  - **경험**
  - **효과**

- **신체, 정신, 관계, 환경에서 안전함을 느끼는 데 어려움이 있습니다.**

약물남용 및 정신건강국(2014). *트라우마 개념 및 트라우마 정보 기반 접근 지침 SAMSHA 트라우마 및 사법 전략 이니셔티브* . 미국 보건복지부 정책기획 혁신국. SAMHSA의 트라우마 개념 및 트라우마 정보 기반 접근 지침. https://www.nasmhpd.org

번창하고 생존하다

- 연결 및 협업
- 활성화(놀이, 비행, 싸움, 아첨)
- 고정(휴식, 동결, 종료)

위협 감지

안전 감지

트라우마, 정신 건강 및 I/DD 서비스

- 잠재적으로 충격적인 사건에 노출되는 일은 흔합니다.
- IDD & MH 서비스를 이용하는 사람, 그 가족, 그리고 이 분야에서 일하는 사람들에게 더 흔합니다.
- 변형되지 않은 고통은 전이된다.

Austin, A., Herrick, H., Proescholdbell , S., & Simmons, J. (2016). 장애와 높은 수준의 아동기 부정적 경험 노출: 건강 및 위험 행동에 미치는 영향. *North Carolina Medical Journal, 77* (1), 30–36. https://doi.org/10.18043/ncm.77.1.30
4 Keesler, JM (2018). 직접 지원 전문가들의 역경 어린 시절 경험. *지적 및 발달 장애, 56* (2), 119–132. https://doi.org/10.1352/1934-9556-56.2.119

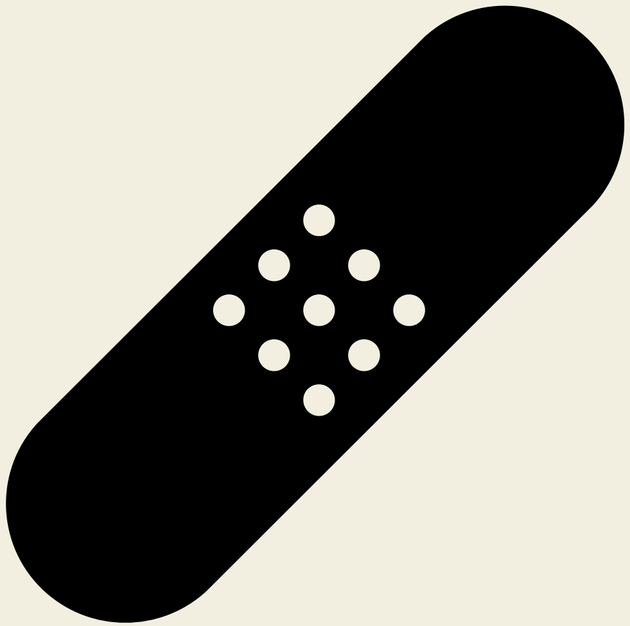
개인의 트라우마 징후

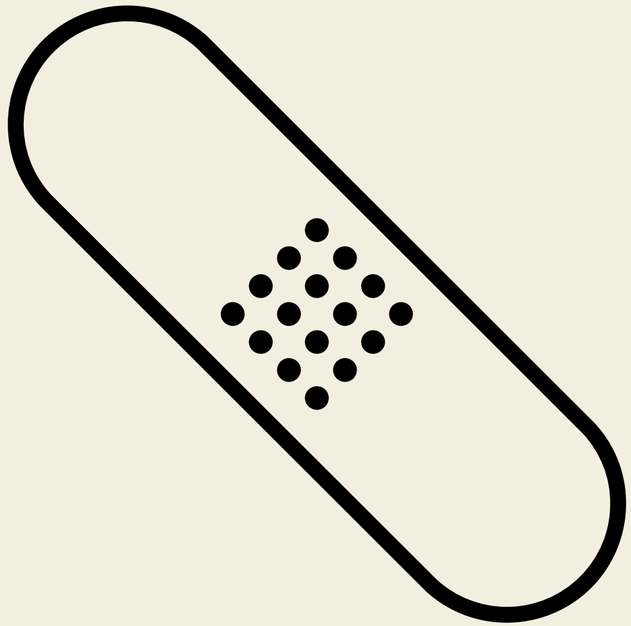
- 싸움, 도피, 아첨 또는 좋료, 반응으로 쉽게 전환
- "갇힌" 느낌
- 침입적인 생각/기억
- 불안, 회피, 자해, 멍함
- 행동의 변화
- 관심/연결에 대한 감각 감소
- 안전함을 느끼는 데 어려움

조직 및 팀 내 트라우마 징후

- 참여 부족
- 처벌적 관행 및 정책
- 화재 발생 후 진화
- 감정의 잦은 넘침
- 결근율과 출근율이 높음
- 직장 폭력 및 부상률 증가
- 더 높은 이직 의향 비율

상처와 치유





치유에 도움이 되는 조건에 대해 생각해 보면:

- 당신이 주도권을 가질 수 있는 곳에서는 해를 끼치는 일을 막도록 노력하세요.
- 가능하다면 지역 사회에 참여하고 연대하십시오.

채팅 폭포

- 직장, 집 또는 지역 사회에서 안전하다고 느끼게 하는 일을 채팅에 공유해 보세요.

- 채팅에 글을 쓰고 **3**까지 세어서 전송하세요.

TIC의 안전 계층 및 원칙

- 안전
- 신뢰와 투명성
- 목소리, 선택 및 자율성
- 연결
- 협동
- 문화적 겸손

TIC의 이점

- 공급자 및 서비스 사용자에게 제공되는 혜택
- 징벌적 관행의 사용 감소
- 개선된 조직 문화
- 직원 유지율 향상
- 적응 행동의 증가

5. Presnell, J., Keesler, JM, & Thomas-Giyer, J. (2022). 지적 및 발달 장애 서비스 제공자와 트라우마 기반 치료 간의 연계성 평가: 탐색적 연구. *지적 및 발달 장애, 60* , 351–368. https://doi.org/10.1352/1934-9556-60.5.351

- 6. Azeem, MW, Aujla, A., Rammerth, M., Binsfeld, G., & Jones, RB (2011). 아동 및 청소년 정신병원에서 격리 및 구속 감소를 위한 트라우마 정보 기반 6가지 핵심 전략의 효과. *아동 및 청소년 정신간호학회지, 24* (1), 11–15. https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00262.x

7. Hales, TW, Green, SA, Bissonette, S., Warden, A., Diebold, J., Koury, SP, & Nochajski, TH (2019). 트라우마 기반 치료 결과 연구. *사회복지 실무 연구, 29* , 529–539. https://doi.org/10.1177/1049731518766618
8. Handran, J. (2015). 트라우마 인지 돌봄 시스템: 소진, 이차 외상 스트레스, 그리고 연민 만족 발달에 있어 조직 문화의 역할. *사회복지 및 인권 저널, 3* (2), 1–22. https://doi.org/10.15640/jswhr.v3n2a1 .
9. Keesler, JM, & Isham, C. (2017). 트라우마 인지 주간 서비스: 초기 개념화 및 예비 평가. *지적 장애 정책 및 실무 저널, 14* (2), 164–175. https://doi.org/10.1111/jppi.12206

자신 안에서 안전을 찾는 것

- 당신과 당신의 웰빙이 중요합니다
- 자기 연민은 수치심을 해소하고 스트레스를 줄여줍니다.
- 감정에 대한 언어와 기술을 개발하세요
- 스트레스를 극복하는 방법에 대한 인식.
  - 스트레스 vs. 스트레스 요인
- 셀프 케어는 종종 커뮤니티 케어의 맥락에서만 이루어질 수 있습니다.

안전을 지원하는 조직

- **안전** :
  - 안전은 어떻게 뒷받침되고, 개인정보는 어떻게 보호되고 있나요?
  - 접점에서 **판단하지 않고** , **인정하고** , **호기심을 갖는 모습** 을 어떻게 보여주고 있나요 ?
- **협업** :
  - 지원을 받는 사람, 그 사람의 주변 사람, 다른 조직 및 시스템과 어떻게 협업할 수 있나요?
  - 필요할 경우 그 사람이 누구와 어떻게 소통할 수 있도록 도와야 할지 알고 있나요?

안전을 지원하는 조직 2

- **신뢰와 투명성**
  - 신뢰와 투명성을 어떻게 구축하고 있나요?
  - 상호작용에서 일관성과 예측 가능성을 어떻게 보여줄 수 있나요?
- **연결/피어 지원**
  - 각각의 상호작용이 풍부(**존** 중심, **정보** 제공, **연결** , **희망**)하도록 하려면 어떻게 해야 하나요?
  - 동료 지원의 기회가 있나요?

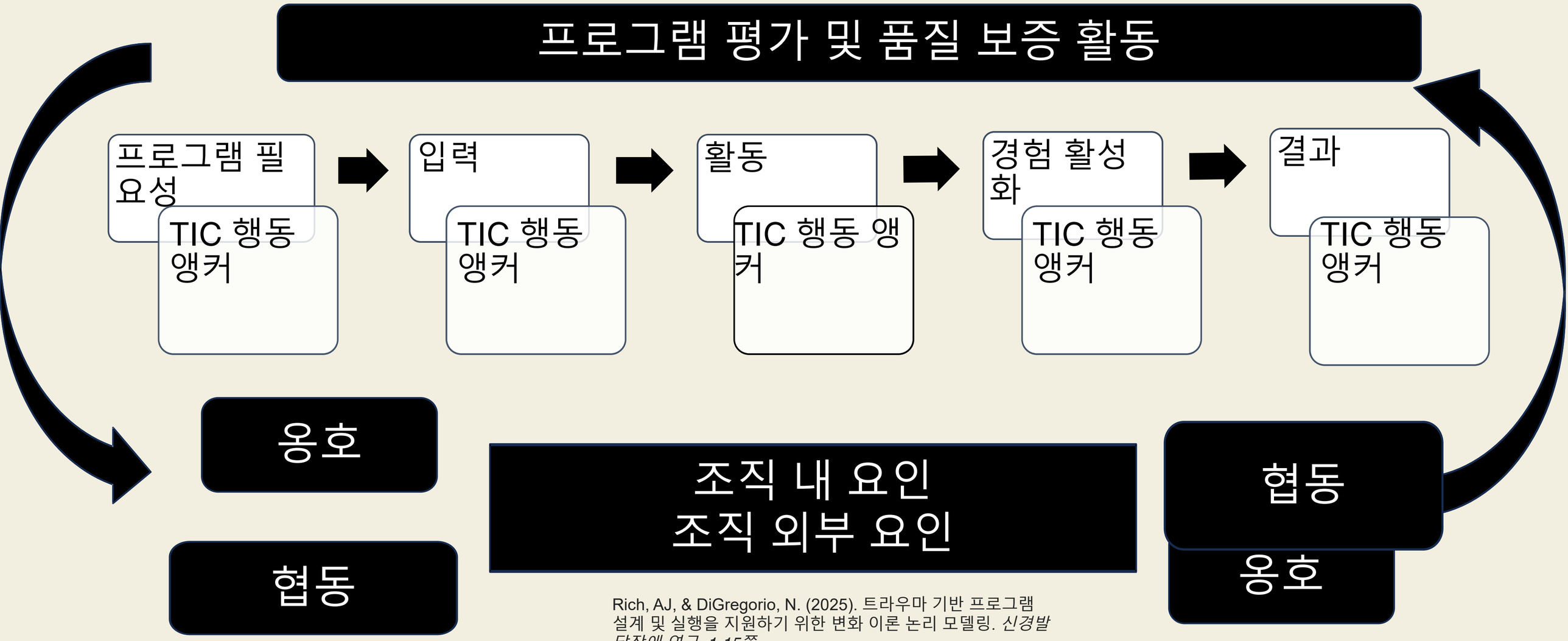
안전을 지원하는 조직 3

- **선택과 자율성**
  - 선택은 어떻게 제시되고, 존중되는가?
- **문화적 겸손**
  - 어떻게 하면 사람들이 환영받는다고 느끼게 할 수 있을까?
  - 자료가 문화적으로 관련이 있습니까?
- **희망과 강점**
  - 어떻게 하면 강점을 파악하고, 키우고, 활용할 수 있을까요?
  - 어떻게 희망을 키우는 데 도움을 줄 수 있나요?

도구로서의 논리 모델

- 논리 모델링에는 프로그램의 무엇, 왜, 어떻게, 그리고 가정을 식별하는 것이 포함됩니다.
- 이러한 질문을 하는 것은 리더에게 도움이 될 수 있습니다.
  - 조직 내에서 TIC에 대한 공유된 이해를 만듭니다.
  - 일상 활동을 원하는 장기적 영향과 연결합니다.
  - 프로그램에 대한 가정을 명확하게 하여 투명성을 높입니다.

트라우마에 대한 정보를 바탕으로 한 계획



Rich, AJ, & DiGregorio, N. (2025). 트라우마 기반 프로그램 설계 및 실행을 지원하기 위한 변화 이론 논리 모델링. *신경발달장애 연구, 1-15쪽.*

무엇이 방해가 되는가?

- 시간, 돈, 인력 문제
- 즉각적인 위기
- 변화 피로
- 행동을 프레이밍하는 구식 방법
- 지속적인 지원 없이 단 한 번의 교육만 제공
- 이러한 변화를 옹호하는 옹호자가 부족합니다.

조직을 위한 도구 및 전략

- 가치를 보는 챔피언
- 리더십의 지지
- 지속적인 교육 및 지원을 포함한 리소스
- 반성 과정에 참여할 시간입니다
- 피드백, 품질 보증 및 프로그램 평가

리소스 및 질문

어떤 질문이 있으신가요?

요청에 따라 도구 및 리소스를 PDF로 제공합니다.

언제든지 연락주세요.
Amanda Rich,
openroadicc@gmail.com