

커뮤니티의 트라우마 지원: 종교 지도자 대상 트라우마 자원 및 트라우마 정보 기반 전략

트라우마를 겪을 때, 종종 종교 지도자는 위안과 지원을 제공합니다. 많은 뉴욕 시민들이 시련을 겪고 있는 COVID-19 팬데믹 기간 동안에 그러한 역할은 그 어느 때보다 더 중요합니다. 트라우마와 트라우마 정보 기반 사례를 이해하는 것은 커뮤니티 주민을 지원하고 스스로 행복을 지키는데 도움이 될 수 있습니다.

트라우마란 무엇인가요?

“트라우마란 정서적으로 해롭거나 생명을 위협하는 **사건**, 일련의 사건들, 또는 연속적인 상황들을 **경험**한 후에 사람의 기능과 정신적, 신체적, 사회적, 정서적 또는 정신적 행복에 지속적으로 부정적인 **영향**이 남는 것을 말합니다.”¹ 트라우마는 자연 재해, 폭력, 상실, 학대, 방치 및 기타 정서적 또는 신체적으로 스트레스가 많은 경험으로부터 비롯될 수 있습니다. 이 정의는 종종 “트라우마의 3E”(Event, Experience of events, Effect, 사건, 사건들의 경험, 영향)로 지칭되며, 미국 보건사회복지부 (Department of Health and Human Services) 산하 약물 남용 및 정신 건강 서비스 (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA)가 처음 사용한 용어입니다.²

트라우마는 원인에 따라 다양한 형태로 표출됩니다.

- **심리적 트라우마**는 방치 또는 학대와 같은 부정적인 경험에 기인하며, 뇌 기능의 작용에 해를 끼칩니다.
- **대리 트라우마**는 타인으로부터 전달된 충격적인 정보 또는 이야기에 노출되어 발생하며, 직접 트라우마를 경험한 것과 유사한 정서적 영향을 미칩니다.³
- **인종적 트라우마**는 인종적 편견과 민족 차별, 인종 차별, 증오 범죄를 경험하거나 목격한 후 발생합니다.⁴
- **공동체 트라우마**는 집단 따돌림이나 총기 폭력과 같이 공공 장소에서 행해지는 고의적인 대인 폭력에 노출되어 발생합니다.⁵
- **집단 트라우마**는 COVID-19 팬데믹이나 자연재해와 같이 사회의 정상적인 기능을 방해하고 공유된 정서적 반응을 초래하는 대규모 사건에 광범위하게 노출되어 발생합니다.⁶

트라우마의 징후와 증상을 인식하는 방법⁷

동일한 트라우마를 경험하더라도 사람마다 서로 다른 반응을 보일 수 있으며 정신 건강에 다른 영향을 미칠 수 있습니다. 어떤 사람은 지속적인 심리적 영향을 받지 않고 계속 생활할 수 있는 반면, 다른 사람은 심각하고 만성적인 정신 건강 문제를 겪을 수 있습니다. 트라우마에 대한 이러한 다양한 반응은 사회적 및 문화적 요인, 개인의 재정적 안전망, 대처 전략 및 현재 갖춰진 지원 네트워크 등 많은 요인에 따라 달라질 수 있습니다.

외상적 사건(사랑하는 사람을 잃거나 고용 상실 등)은 모든 커뮤니티에서 똑같이 경험되지는 않습니다. 흑인과 라틴계 뉴욕 시민들은 COVID-19 감염 및 사망, 실직 및 임금 손실로 인해 불균형적인 영향을 받았습니다. 또한 일자리를 잃은 흑인과 라틴계 근로자들은 정부 지원을 받을 가능성이 백인 근로자들보다 낮습니다. 이는 똑같은 사건을 겪더라도 더 많은 자원을 이용할 수 있는 백인에 비해 흑인과 라틴계 사람들이 겪는 트라우마의 차이를 보여줍니다.⁸

COVID-19 팬데믹 기간 중 트라우마:

심리적 트라우마는 여러 방식으로 나타나며 우리 도시와 미국 전역에서 지속적으로 일어나고 있는 공중 보건 위기입니다. COVID-19 팬데믹으로 인해 전례없는 인명 손실, 재정적 고통, 사회적 고립이 발생되었으며, 이로 인해 많은 사람들의 트라우마가 악화되었습니다. 또한 많은 뉴욕시(NYC) 주민들은 경찰의 폭력, 인종 차별, 불평등의 사건으로 인해 고통을 겪고 있으며, 흑인 및 라틴계 커뮤니티와 다른 유색 인종 커뮤니티가 수세기에 걸쳐 겪어 온 역사적 트라우마에 맞서고 있습니다. 이러한 공존하는 공중 보건 위기는 많은 사람들이 겪고 있는 트라우마와 상실감의 원인이 되는 심각한 스트레스 요인입니다.⁹



모든 유형의 트라우마는 정신 건강에 단기적 및 장기적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

트라우마의 일반적인 행동 징후 및 증상:

- 수면장애 및 악몽
- 과민성, 분노 및 대인관계 갈등
- 거슬리는 기억과 생각
- 침체 및 회피
- 정서적 무감각
- 방향감각 상실과 무력감
- 불안과 공황
- 자기비난과 자기혐오
- 과잉 경계

트라우마는 또한 신체적 반응(즉, 정서적 고통의 신체적 표현)을 유발할 수 있습니다. 신체적 반응은 종종 변연계(인지적 및 감정적 기능)에 영향을 미치고 코티솔(신체의 스트레스 대응 호르몬) 생성을 감소시키는 생물학적 변화에서 비롯됩니다.¹⁰

트라우마의 일반적인 신체 징후 및 증상:¹¹

- 빠른 심장 박동, 두통, 복통
- 비만
- 호흡 곤란(천식 등)
- 약물 및 알코올 남용
- 만성 의료 질환 및 정신 질환

해결 방안: 트라우마 해결을 위한 접근 방식

적절한 지원을 통해 트라우마 경험을 극복할 수 있습니다. 트라우마 정보 기반 접근 방식은 회복과 치유를 통해 의미 있고 생산적인 삶을 영위하도록 도울 수 있습니다. SAMHSA가 개발한 트라우마 정보 기반 접근 방식은 "4R"에 따라 설명됩니다.¹²

“트라우마 정보를 사용한 프로그램, 기관 또는 시스템은 트라우마의 광범위한 영향을 **인지하고 (Realize)**, 잠재적인 회복 경로를 이해하고, 고객, 가족, 직원 및 시스템과 관련된 다른 사람들의 트라우마 징후와 증상을 **인식하고(Recognize)**, 트라우마에 대한 지식을 정책, 절차 및 관행에 완전히 통합시켜 **대응하고(Respond)**, 적극적으로 트라우마의 재발을 **방지합니다(Resist)**.”

- **인지(Realize):** 트라우마가 개인, 가족, 그룹 및 커뮤니티에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 이해
- **인식(Recognize):** 교육 또는 검진을 통해 트라우마의 잠재적 징후 및 증상 식별
- **대응(Respond):** 트라우마가 개인에게 미치는 영향을 반영한 프로그램 및 정책 채택
- **트라우마 재발 방지(Resist re-traumatization):** 고통스러운 기억을 불러 일으킬 수 있는, 스트레스를 주는 환경을 예방하거나 제한

종교 커뮤니티를 지원하기 위한 트라우마 정보 기반 접근 방식 개발 팁

종교 지도자는 자신의 커뮤니티를 지원하기 위해 “4R”을 토대로 트라우마 정보 기반 접근 방식을 개발하실 수 있습니다. SAMHSA에 따라 접근 방식을 세울 때 다음의 6가지 원칙을 고려하세요.¹³

1. 안전

트라우마를 경험한 개인이 정의한 바에 따르면 안전은 심리적 및 신체적으로 안전한 공간을 말합니다.

팁 1: 어떤 공간에서 가장 편안하게 느끼는지 커뮤니티 구성원들과 함께 대화하세요. 환경적 요인(예: 가구, 소음, 장식)과 대인적 요인(예: 누가 언제 공간을 점유하는지)을 고려하세요. 커뮤니티 구성원들이 자신을 편안하게 해주는 것에 대해 여러분과 함께 나누고자 한다면 가능한 그들이 원하는 시간과 장소에서 만남을 갖도록 최선을 다하세요.

2. 신뢰와 책임¹⁴

투명하고 일관된 의사 소통은 신뢰와 책임감을 촉진하여 스트레스 반응을 줄이거나 완화시킬 수 있습니다. 또한 연구에 따르면 신뢰와 불신은 사소한 부분과 상호작용에서 시작되어 시간이 흐르면서 더 커진다고 합니다.

팁 2: 공중 보건, 시사 문제 및 커뮤니티 결정에 관한 최신 정보를 자주 제공하세요. 결정에 대한 근거와 약속에 대한 후속 조치를 공유하세요.

3. 동료 지원¹⁵

사회적 지원은 사랑받고, 보살핌을 받고, 존중받고 있다는 느낌을 줍니다. 트라우마나 다른 정신 건강 문제를 함께 나눈 적이 있는 사람(“동료”)이 도움을 제공할 경우, 희망, 회복력 및 치유력이 더 커집니다. 강력한 사회적 지원 시스템은 정신 건강을 개선하거나 보호하고 우울증과 불안 증상을 감소시킬 수 있습니다.¹⁶

팁 3: 공식 모임 또는 비공식 모임을 통해 공통된 경험을 가진 사람들로 그룹을 만드세요. 그들이 함께 경험을 나누고 회상할 수 있는 시간과 장소를 정하세요. 또한 커뮤니티 구성원에게 동료 주도 정신 건강 지원 그룹에 연결하도록 권장할 수 있습니다(지원 그룹을 찾는 방법은 이 문서의 끝부분에 있는 자원 목록 참조).

4. 협업 및 상호관계

힘과 의사결정을 공유하면 통제력과 자율성을 키우고 목적의식과 소속감을 높여줍니다.

팁 4: 커뮤니티 활동에 대한 의견을 요청하고 커뮤니티 활동에 참여할 수 있는 기회를 제공합니다.

5. 권한 부여

개인의 경험과 강점에 중점을 두면 치유를 촉진시킬 수 있는 기반이 됩니다. 트라우마를 겪은 사람들이 스스로 선택하고 자신의 목표를 세울 수 있도록 지원하세요.

팁 5: 트라우마 경험자들이 자신의 건강과 행복에 관한 대화에 참여할 수 있게 하세요. 그들에게 자신의 트라우마에 대처하는데 사용할 전략에 대한 선택권과 자율권을 제공하세요.

6. 문화, 역사 및 성별 문제

예배당의 프로그램, 정책 및 커뮤니케이션이 커뮤니티 구성원의 인종, 민족 및 문화적 요구를 어떻게 반영하는지, 그리고 역사적 및 세대 간 트라우마에 어떻게 대처하는지 생각해보세요.

팁 6: 다양한 커뮤니티 구성원의 정체성과 요구사항을 반영하는 새로운 이니셔티브의 개발에 참여하세요.

회복력을 키우기 위한 팁¹⁷

회복력은 어려운 상황을 딛고 일어서는 능력을 말합니다. 관계, 커뮤니티 및 조직 내에서 안전성, 투명성 및 협업을 촉진하면 스트레스를 완화하고 회복력을 진작시킬 수 있습니다. 종교 지도자는 이러한 전략을 이용해 스스로를 돌보고 커뮤니티 구성원들과 이러한 전략을 함께 나누어 그들의 회복력을 키울 수 있습니다.

- **애도, 상실 및 슬픔의 감정이 자연스럽다는 것을 인정하면 회복력을 높일 수 있습니다.** 자신의 감정을 수용하세요. 자신의 속도와 방식으로 치유하세요. 인내심을 가지세요.
- **지원적 관계를 구축하세요.** 인간은 인정, 소속, 안전을 위해 다른 사람을 찾는 사회적 존재입니다. 지원적 관계를 통해 연결을 구축하면 치유를 돕는 안전감과 공동체 의식이 조성됩니다. 친구 및 가족과 재결합하는 것도 강력한 지원 요소가 될 수 있습니다.
- **자신의 강점을 파악하고 활용하세요.** 커뮤니티 위기는 역경에서 오는 스트레스를 관리하는데 활용할 수 있는 개인적 강점과 자질(예: 용기, 유머, 동정심)을 파악할 기회가 될 수 있습니다.
- **자신의 기술을 활용한 자원봉사와 같은 활동을 통해 다른 사람들을 도우면 스스로 대처하는데 도움이 됩니다.** 자원봉사 기회를 찾고 계신다면, [Help Now NYC](#) 또는 [NYC Service](#)를 방문하세요.
- **바꿀 수 있는 것에 중점을 두세요.** 문제를 확인하고 통제할 수 있는 것에 중점을 두세요. 마음 챙김을 실천하고 건강한 활동에 참여하세요.
- **동정심과 배려하는 마음으로 사람들을 대하고 사람마다 COVID-19의 영향을 다르게 받는다는 것을 인식하세요.** 다른 사람을 존중하세요. 사람들이 나와 다른 경험을 할 수 있다는 점을 인정하고 그들의 얘기를 경청할 준비가 되어있음을 알리세요.

- **유머와 오락 활동:** 유머는 강력한 대처 전략일 수 있으며, 재미있는 활동에 참여할 기회를 찾는 것은 경험하고 언론을 통해 듣는 부정적이고 고통스러운 메시지에 맞서는 것입니다. 둘 다 트라우마에 대응하는 회피 전략이 될 수 있다는 것을 인식하세요. 유머와 주의 분산을 장기적인 대처 전략으로 사용하면 잠재적으로 해롭고 더 충격적인 방식으로 다시 나타날 수 있는 고통스러운 감정을 피하거나 억제할 수 있습니다.
- **인종적 트라우마의 고통을 인정하세요.** 인종적 트라우마의 경험은 종종 무시되거나 과소 평가됩니다. 인종 차별의 경험에 대해 토론할 기회를 만들고 신뢰하는 사람들에게 지지를 구하면 힘을 얻고 치유에 도움이 됩니다. 또한 고통을 다스리는 데 도움이 되는 행동주의를 통해 의견을 표출할 수도 있습니다.
- **희망을 심어 주세요.** 긍정적인 결과를 생각하고 계획하고 바라세요. 여러분의 커뮤니티와 소셜 네트워크에서 도움을 주는 사람들을 찾아보세요. 그들이 보이지 않더라도 여러분 뒤에 그들이 있다는 것을 알아두세요. 이러한 순간에 서로를 인정하고 지지하면 더 강하고 확고한 연대감을 가질 수 있습니다.

정신 건강 지원은 다음을 도울 수 있습니다.

트라우마, 정신 건강 문제 및 질병은 다양한 치료 개입 또는 약물로 치료될 수 있습니다. 정신 건강 치료를 통한 효과:¹⁸

- 증상 감소로 삶의 질 향상
- 관계 강화
- 학교 또는 직장에서의 성과 향상
- 대인관계의 갈등 감소
- 물질 남용 또는 의료 문제의 위험 감소

커뮤니티 구성원과 정신 건강 지원을 연결하기 위한 팁

- 사적으로 이야기할 시간을 정해 관심 사항을 함께 나누세요.
- 그들에게 관심을 갖고 있다고 알리고 정신 건강 전문가에게 의뢰하고 싶다고 설명하세요.
- 정신 건강 서비스는 기밀이 유지되며 효과적이라며 그들을 안심시키세요.
- 선택사항이 있는 경우, 해당되는 사람에게 다양한 의뢰 가능성을 제시하세요. 아래 자원을 검토하거나, NYC Well(**1-888-NYC-Well**)에 전화하여 제공자를 찾으실 수 있습니다.
- 비용, 위치, 접근성 등을 상의하세요.
- 계속해서 그들 곁에서 도와줄 거라고 확신을 심어 주세요. 그들이 전문가를 처음 방문할 때 함께 동행하는 방안도 제안해 보실 수 있습니다.

이용 가능한 정신 건강 지원 서비스

(1) 전화 또는 온라인으로 다양한 정신 건강 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 본인 또는 지인이 지원을 필요로 하는 경우, [여기](#)에 나와 있는 프로그램에 문의하시기 바랍니다. 보험 보장 여부나 이민 신분에 상관없이 도움을 받으실 수 있습니다.

(2) 대처에 도움이 되는 다양한 웰빙 및 정서적 지원 앱을 제공하는 [NYC Well 웹사이트](#)를 방문하세요. 스트레스 증상이 심해지면 지원과 도움을 요청하세요. 정신 건강 및 약물 남용 서비스에 대한 기밀 헬프라인인 NYC Well에 연락하실 수 있습니다. 숙련된 상담사가 하루 24시간, 주 7일, 200개 이상의 언어로 도와 드립니다. **전화:** 1-888-NYC-Well(**1-888-692-9355**), **문자:** 65173에 “Well” 전송, 또는 **온라인 채팅:** nyc.gov/nycwell. 포함되는 서비스:

- 위기 상담
- 즉각적인 동료 지원
- 단기 상담
- 모바일 위기팀
- 동료 지원 그룹 및 기타 트라우마 정보 기반 전문 정신 건강 서비스를 포함한 지속적인 정신 건강 및 약물 남용 서비스에 연결

(3) 특수 교육을 받은 자원봉사 전문가와 상담하려면 **뉴욕주의 COVID-19 정서 지원 헬프라인 (Emotional Support Helpline)에 1-844-863-9314**로 전화하세요. 주 7일, 오전 8시에서 오후 10시까지 상담과 지원 및 의뢰 서비스를 제공합니다.

(4) 연중 무휴 24시간 운영되는 **Safe Horizon Hotline에 1-866-689-HELP**로 연락하여 **범죄 피해자 옹호자(Crime Victims Advocate)**와 상담하시거나, 시 전역의 관할 구역 및 주택 경찰 서비스 지역에서 운영되는 범죄 피해자 지원 프로그램(Crime Victim Assistance Program)을 통해 상담하실 수 있습니다. 이 프로그램에는 가정 폭력의 생존자를 위한 전담 피해자 옹호자와 다른 범주의 범죄 피해자를 위한 별도의 옹호자가 있습니다. 이 프로그램은 지원 상담, 개인 또는 그룹 치료로의 연결을 제공하고, 범죄의 여파로 인한 법적 및 재정적 어려움을 해결하는 데 도움을 드립니다. [해당 커뮤니티에서 옹호자를 찾으려면 여기를 클릭하세요.](#)

(5) 노인과 그 가족을 위한 자원, 서비스 및 기회에 관한 의뢰를 원하시면 **Aging Connect에 연락하세요.** 212-Aging-NYC(**1-212-244-6469**)로 전화하세요.

(6) 유아 및 그 가족을 위한 정신 건강 지원을 받으시려면 **유아 정신 건강 네트워크(Childhood Mental Health Network)에 연락하세요.** 모든 뉴욕 주민들이 이용하실 수 있는 7개의 유아 치료 센터는 도시 전역에 위치하고 있으며, 출생부터 5세까지의 아동을 위한 전문적인 정신 건강 치료 서비스 외에도 가족 동료 옹호자와 연결 및 지속적인 지원 서비스 연계를 제공합니다. [가까운 클리닉을 찾으시려면 여기를 클릭하세요.](#)

(7) [여기](#)에서 ThriveNYC의 종교 지도자를 위한 정신 건강 툴킷(Mental Health Toolkit for Faith Leaders)을 다운로드하여 커뮤니티 구성원을 지원하기 위한 **정신 건강 및 전략을 계속해서 확인하세요.**

기타 트라우마 관련 자원

트라우마에 대해 계속해서 알아보시려면 다음 자원을 확인하세요.

- [뉴욕주 트라우마 정보 기반 네트워크\(New York State Trauma-Informed Network\)](#)
- [가정 폭력, 트라우마 및 정신 건강 국립 센터\(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [아동 정신 연구소\(Child Mind Institute\) 트라우마 가이드](#)

참고 문헌

- 1 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2 Ibid.
- 3 "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction. Accessed March 20, 2021.
- 4 Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5 Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence.
- 6 Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/.
- 7 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 8 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9 Ibid.
- 10 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 11 "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html.
- 12 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13 Ibid.
- 14 Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf.
- 15 Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16 Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav.* 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18 "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974. Accessed March 25, 2021.