

트라우마 생존자 돕기 '쓰기노출치료'의 이해와 실제



< 초대인 글 >

트라우마를 경험한 사람들을 이해하고 치유하기 위한 노력의 일환으로 한국정신건강사회복지학회에서는 다양한 실천현장에서 근무하고 있는 정신건강전문가, 사회복지사, 임상실천가가 되기 위해 준비하고 있는 대학원생 등을 대상으로 트라우마 치유를 위한 근거기반 치료기법을 중심으로 교육을 실시해 왔습니다.

지난 3월에 진행한 안전기반치료에 이어 이번 웨비나에서는 트라우마 생존자에게 개입할 수 있는 전문적인 치료 중 하나인 “쓰기노출치료”를 준비하였습니다.

PTSD의 치료에는 여러 인지행동치료 기반 치료기법이 권고되고 있는데 우리나라의 임상현장에서 PTSD 대상자에게 근거기반 심리치료를 시행하는 데에는 여러 가지 현실적인 장벽이 많습니다. 미국 보스턴의과 대학의 정신의학 교수인 데니스 슬로안과 브라이언 마르크스가 개발한 쓰기노출치료(Written Exposure Therapy)는 인지행동치료에 비해 고도로 구조화된 비교적 간결한 트라우마 노출치료법으로, 총 5회기 동안 20분의 대면요법과 30분의 글쓰기로 이루어지며 내담자는 5번만 글쓰기를 하지만 12회를 진행하는 기존 인지처리치료 등의 치료 효과에 견줘 열등하지 않은 치료 효과를 얻고, 기존의 노출치료의 핵심적 요소를 모두 가지면서도 오히려 치료 중단율은 기존 치료방법에 비해 훨씬 낮다고 보고되고 있습니다. 우리나라에서는 2022년 윤지애, 최경숙 교수님(대전 을지대병원 정신건강의학과)에 의해 번역되어 출간되었습니다. 본 웨비나에서는 **[WET에서 중요하게 다루는 트라우마 생존자를 돕기 위한 기초와 구조화된 WET 프로토콜]** 등을 살펴보고자 합니다.

이번 웨비나는 7월 19일(수)과 20일(목), 이틀에 걸쳐 진행되며 총 2회의 웨비나를 모두 참석하셔야 이수가 됩니다. 보다 효과적인 교육을 위해 교육을 2일간 운영하게 된 점을 양해 부탁드립니다. 트라우마 개입에 관심이 있는 정신건강전문요원과 정신건강과 상담을 제공하는 실천현장 선생님들의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다.

2023년 7월
한국정신건강사회복지학회 회장 현진희
학대재난트라우마분과학회 회장 이유리
교육위원회 위원장 김연수



일정 및 진행방식

교육주제

'트라우마 생존자 돕기 - 쓰기노출치료의 이해와 실제'

(Trauma-informed approach and Written Exposure Therapy)

※ 본 웨비나는 인지행동상담전문가 자격과정의 인지행동치료관련 교육시간으로 인정됩니다.

회차별 교육내용

1회 - 7월 19일(수) 저녁 7:30~10:00 (2시간 30분)

- 7:30 ~ 8:50

트라우마 증상에 대한 이해와 심리교육 (80분)

- 8:50 ~ 9:05

휴식시간 (15분)

- 9:05 ~ 10:00

트라우마 생존자 돕기의 실제 및
쓰기노출치료(WET) 소개 (55분)

2회 - 7월 20일(목) 저녁 7:30~10:00 (2시간 30분)

- 7:30 ~ 8:10

WET 프로토콜 (40분)

- 8:10 ~ 8:50

WET 시행의 실제 (40분)

- 8:50 ~ 9:05

휴식시간 (15분)

- 9:05 ~ 10:00

WET 사례 고찰 및 질의응답 (55분)

교육방법

ZOOM(온라인 화상 강의)

교육내용 소개



'트라우마 생존자 돕기 - 쓰기노출치료(Written Exposure Therapy)의 이해와 실제'

트라우마는 개인이 감당하기에 어려운 충격적이고 압도적인 경험이다. 트라우마 생존자는 트라우마 경험이 끝난 이후에도 트라우마 기억의 영향을 받으며, 현재의 안전감과 안정감을 스스로 조절할 수 없다고 느낀다. 이는 생존자 스스로 도움을 받을 수 있는 창구를 막아버리고 고립되려 하거나, 효과적으로 도움이 전달되지 못하는 경우가 많다.

이러한 트라우마 생존자에게 안전감과 안정감을 주는 접근법을 사용하는 것은 이들을 효과적으로 돕고 치료 세팅으로 이끌기 위한 첫 단계이다. 이번 웨비나에서는 **트라우마 생존자를 마주하면서 고려해야 할 점** 및 실질적으로 돕기 위해 **근거기반 트라우마 치료** 중 하나인 **쓰기노출치료**에 대해서 알아볼 것이다.

※ 추후 예정중인 학대재난트라우마분과의 웨비나 주제

일시	교육내용	방법
하반기	애도상담 등 트라우마 치유기법 관련 주제 예정	ZOOM(온라인 화상강의)

강사 소개



윤지애 교수

현재 을지대학교병원 정신건강의학과 교수로 재직 중이다.

주로 외상후 스트레스장애를 위한 트라우마 초점치료 및 근거기반치료에 관심을 가져왔으며 2022년 [외상후 스트레스 장애의 쓰기노출치료 : 하나의학사] 를 번역, 발간하였다.

한국트라우마스트레스학회, 한국중독정신의학회 등에서 활동하고 있다.

학력

- 을지대학교 의과대학 졸업
- 을지대학교 의과대학 석사
- 을지대학교 의과대학 박사

주요 경력

- (현) 을지대학교 병원 / 정신건강의학과 조교수
- (전) 대한명상의학회 학술간사
한국중독정신의학회 기획간사
한국트라우마스트레스학회 이사

QR코드를 촬영하면 교육과정 등록 구글폼으로 이동합니다.

참가신청 방법



등록기간 2023년 7월 17일(월) 오후 6시까지(참가비 입금 완료 분)

등록방법 구글폼(<https://forms.gle/rz4b4dKd4mvtCHAc9>) 링크 또는 QR코드를 통해 접수

참가비 납부계좌 대구은행 504-10-462284-8 [예금주: 한국정신건강사회복지학회 (현진희)]

< 참가비 안내 >

회원구분	참가비	
회원 (2023년 연회비 납부)	50,000원	
비회원 (연회비 미납회원 포함)	60,000원	
수련생 / 대학원생	회원 (2023년 연회비 납부)	40,000원
	비회원 (연회비 미납회원 포함)	50,000원

- 교육 참가자에게는 교육확인증이 발급됩니다.
- 정신건강사회복지사 수련생의 경우 웨비나 참여는 학술활동 참여시간으로 인정됩니다.
 - 정신건강사회복지사 수련생에게는 학술활동확인서가 발급됩니다.
- 회원 혜택은 2023년 연회비를 납부한 경우만 해당합니다.
 - 학회 가입과 연회비 납부 시 회원가 혜택이 바로 적용됩니다.
- 수련생 및 대학원생은 신청 시 증빙자료를 이메일로 보내주셔야 합니다(kamhsw05@hanmail.net).

• 환불규정 안내

- 사전등록 기간 내에는 전액 환불(환불금 입금은 웨비나 종료 후 이루어짐)
- 학회 가입 및 연회비 안내: 40,000원 / 가입비: 30,000원
 - 학회 홈페이지를 통한 입회원서를 작성 및 이메일 제출(kamhsw05@hanmail.net)
 - 납부계좌: 대구은행 504-10-462284-8 [예금주: 한국정신건강사회복지학회 (현진희)]
 - 입금자(예금주) 본인이름 + 생년월일
- 문의사항: 총무간사 한미경 / 교육간사 임경은 (02-711-9665, kamhsw05@hanmail.net)