트라우마 (심리적, 신체적 충격) 인식에 대한 설명서

회복력 있는 귀넷



목차

목차 2

목차 4
트라우마 인식 케어 이해하기 6
귀넷 카운티가 트라우마와 트라우마 인식 케어에 관심을 가져야 하는 이유 7
    트라우마 인식 케어의 경제적 이익 8
    공중보건에 대한 트라우마 영향 감소 9
    교육 성과 및 청소년 웰빙 향상 10
    형사 사법 시스템 강화 및 재범률 감소 11
지역사회 회복력 및 사회적 결속력 향상 12

살펴보기: 트라우마 인식이 있는직장 13
귀넷 카운티 직장에서 트라우마 인식 케어가 중요한 이유 13
귀넷 직장 내 트라우마의 범위 14
직장 성과에 대한 트라우마의 영향 14
직장에서의 트라우마 인식 케어의 힘 15
귀넷에서 할 일: 무엇을 할 수 있는가? 17

살펴보기: 트라우마 인식이있는 학교 18
귀넷 카운티 학교에서 트라우마 인식 케어가 중요한 이유 18
귀넷 학교 내 트라우마의 범위 18
학생 성과에 대한 트라우마의 영향 19
트라우마 인식 케어의 힘 20
귀넷에서 할 일: 무엇을 할 수 있는가? 22
귀넷 카운티에서 트라우마 인식이 된 학교들 수용하기 23

살펴보기: 트라우마 인식 청소년 서비스 기관 24
귀넷 청소년 서비스 기관에서 트라우마 인식 케어가 중요한 이유 24
귀넷 카운티 청소년의 트라우마 범위 25
청소년 발달에 대한 트라우마의 영향 25
청소년 서비스 기관에서의 트라우마 인식 케어의 이익 26
귀넷에서 할 일: 무엇을 할 수 있는가? 28
데이터에서 실행으로의 다리 구축: 공통 언어 29

공통 언어 라이브러리 30
서론: 트라우마 인식 실무에서 공통 언어의 힘 30
트라우마 언어와의 의미있는 참여 31
기본 원칙, 개념 및 용어 32
트라우마 인식 케어의 정의 46
인식에서 행동까지: 실행의 단계 50

트라우마 인식 케어의 실행 51
TIC 실행 영역 개요 51
트라우마 인식 케어의 로드맵 53
목적지 1: 트라우마의 인지 55
목적지 2: 트라우마에 민감 55
목적지 3: 트라우마에 대한 대응 56
목적지 4: 트라우마에 대한 인식 57
평가: 결과와 TIC 문화 58
트라우마 인식 실무를 위한 추가 자료 58
결론 59

감사의 말 59

부록 A: 학교 자료 61

부록 B: 직장 자료 62

부록 C: 청소년 서비스 기관 자료 63

참고문헌 65

서론



트라우마는 개인, 가족, 그리고 지역사회 전체에 깊은 영향을 미치는 보이지 않는 전염병입니다. 미국 성인의 거의 70%가 생애 동안 적어도 한 번의 트라우마 사건을 경험했으며, 청소년의 80% 이상이 한 번의 아동기 역경 경험(ACE: Adverse Childhood Experience, 아동기에 겪는 부정적 경험)을 겪었습니다.[1'2] 이러한 충격적인 통계에도 불구하고 트라우마는 우리 시대에서 가장 체계적으로 간과되고 있는 중요한 문제 중 하나로 남아 있습니다. 트라우마 인식이 있는 지역사회의 필요성은 그 어느 때보다 절실합니다.

트라우마 인식 케어(TIC: Trauma-Informed Care, 트라우마에 대한 이해를 바탕으로한 돌봄)는 개인을 위한 치료적 접근법 이상입니다. 이는 지역사회 내에서 치유와 회복력을 촉진하여 고난의 악순환을 끊고 번영할 수 있도록 돕는 변혁적 틀입니다.

기관, 사회복지 센터, 학교, 그리고 지역사회 지도자들이 진정으로 트라우마 인식 원칙을 수용할 때, 그들은 개인의 치유를 촉진하면서 동시에 전체 지역사회를 육성하여 많은 사람들의 삶에 깊은 변화를 가져옵니다.

서론

이 설명서는 학교, 직장, 청소년 서비스 기관에서 지속적인 트라우
마에 대한 인식의 변화를 만들기 위해 필요한 정보와 실용적 전략을 제공하도록 설계되
었습니다. 증거에기반한 한 통찰력을 통해 이 설명서는 우리 지역사회에서 트라우마의
이해에 대한 중요성을 설명하 고, 공중보건, 사회 시스템, 경제적 안정성에 미치는 광범
위한 영향을 자세히 설명합니다. 트 라우마
 인식 케어에 대한 깊이 있는 설명을 를 제공하여 독자들이 트라우마의 영향을 이해하 고
대처하기 위한 준비와 이해를 돕도록 합니다 또한 이 설명서에는 트라우마에 대한 인식
을
일상에 적용하기 위한 실행 입문 가이드가 포함되어 있습니다.



우리의 바램은 이 노력으로 귀넷이 더 정감있고 강인한 사회가 되어 회복이 우선시되고 피해가 최소화되며 모든 사람이 발전할 수 있는 기회를 얻는 곳이 되는 것입니다.

트라우마 인식 케어 이해하기

트라우마 인식 케어는 트라우마의 영향을 이해하고 대응하기 위한 틀로, 개인이 존중, 연민, 이해를 바탕으로 대우받는 안전한 환경을 조성하는 것을 목표로 합니다. 직장, 학교, 기타 지역사회 환경에서의 TIC는 트라우마에 영향받은 개인들의 회복력, 웰빙, 긍정적 적응을 촉진합니다. 안전, 개인적 권한 부여, 회복을 우선시함으로써 TIC는 정책, 환경, 실무로 인한 스트레스 유발 요인을 최소화하면서 치유를 촉진하도록 보장합니다. 이러한 접근법은 또한 개인의 다양한 인종, 민족, 문화적 배경에 민감하도록 설계되어 포용성과 지원을 향상시킵니다. [3]

트라우마가 인식된 환경에서는 트라우마가 개인의 행동, 건강 또는 전체적인 웰빙에 영향을 주었을 수도 있다는 가정하에 "너는 도대체 왜그래?" 라고 말하기보다 "무슨일 있니?" 라는 말로 마음을 다르게 표현합니다.



TIC가 귀넷 카운티에 어떤 이익을 가져다줄 수 있는지 자세히 알아보려면 계속 읽어보세요.

귀넷 카운티가 트라우마와 트라우마 인식 케어에 관심을 가져야 하는 이유

트라우마는 개인을 넘어서 전체 지역사회와 시스템에 영향을 미칩니다.

트라우마의 범위를 완전히 파악하려면 이것을 고립된 사건과 경험의 연속이 아닌 지역사회 생활의 대부분 측면에 영향을 미치는 복잡하고 체계적인 문제로 봐야 합니다. 치료받지 않은 정신건강 장애의 경제적 부담부터 교육 시스템에 대한 부담, 그리고 소외계층에 대한 트라우마의 불균형적 영향까지, 트라우마의 여파는 귀넷 전체에 파급되어 우리 지역사회의 모든 부분에 영향을 미칩니다. 트라우마는 때로는 보이지 않지만, 그 영향은 부인할 수 없으며 우리 전체 카운티의 집단적 건강, 안전, 번영에 영향을 미칩니다.



트라우마와 그 광범위한 영향을 이해하는 것은 단순히 중요한 것이 아니라 더 건강하고, 더 회복력 있고, 더 연민 넘치는 귀넷 카운티를 형성하는데 필수적입니다. 트라우마 인식 케어를 수용하고 서로에게 연민을 가지고 참여함으로써 우리는 모든 사람, 특히 우리 중 가장 취약한 사람들이 지원받고, 안전하며, 보살핌을 받고, 치유할 수 있는 권한을 부여받는다고 느낄 수 있는 환경을 조성할 수 있습니다.

트라우마를 더 깊이 이해하고 트라우마가 인식된 사회로 발전해 나감으로서 우리는 서로를 보호하고 회복을 촉진하며 다음 세대를 위한 소망을 만들어 나가게 됩니다.

트라우마 인식 케어의 경제적 이익

트라우마의 광범위한 영향을 무시하는 것은 높은 대가를 치르게 되는데, 특히 귀넷과 같이 다양한 인종이 섞여 사는 사회, 즉, 체계적 불평등, 만연된 억압, 그리고 학대와 방임과 같은 아동기 역경 경험(ACE)에 대한 높은 노출로 인해 트라우마가 불균형적으로 만연한 곳은 더욱 그렇습니다.[5]

트라우마의 경제적 부담은 의료비, 생산성 손실, 그리고 과부하에 걸린 사회 시스템에서 느껴집니다. 연구에 따르면 미국에서 트라우마와 ACE의 연간 경제적 부담은 14조 1천억 달러이며, 이는 직접 의료비 1,830억 달러와 건강한 생애년수 손실 13조 9천억 달러를 포함합니다.[6] 또한 트라우마는 만성 스트레스와 정신건강 문제에 기여하여 노동력 참여에 부정적 영향을 미치고 지역사회의 경제적 건강을 저해합니다.

그러나 트라우마 인식 실무와 정책을 실행하면 트라우마의 부정적 영향을 완화하는 지원적 환경을 조성할 수 있습니다. 개인의 웰빙을 향상시키는 것 외에도 트라우마 인식 접근법은 사회 시스템에 대한 재정적 부담을 줄일 수 있는 잠재력이 있습니다. 사람들이 더 나은 지원을 받을 때, 공공 지원 프로그램이나 사회 복지 서비스가 필요할 가능성이 낮아집니다. TIC는 지방 및 주 정부의 부담을 줄여 다른 긴급한 필요를 위한 자원을 확보할 잠재력을 만듭니다. 트라우마를 경험한 개인들이 치유하고 번영하는 데 필요한 지원을 받게 되면, 그들은 지속 가능한 고용에 참여하고, 지역사회 생활에 참여하며, 경제적 불안정과 의존의 악순환을 끊을 가능성이 높아집니다.

워싱턴 주는 1994년 부터 2011[7] 까지 의료비, 법 집행비, 사회 복지 서비스비 및 기타 비용11억 달러 이상을 절약하는 지역 플랜을 진행했습니다.

공중보건에 대한 트라우마 영향 감소

트라우마가 대처되지 않을 때, 이는 불안과 우울증과 같은 정신건강 장애부터 심장병과 같은 만성 질환까지 광범위한 공중보건 문제를 야기할 수 있습니다. 귀넷에서는 이민자와 인종 소수자와 같은 인구가 차별, 폭력, 경제적 불안정의 스트레스로 인해 트라우마를 겪을 가능성이 더 높습니다. 연구는 지속적인 트라우마 노출이 당뇨병, 비만, 심혈관 질환과 같은 만성 질환 발생을 포함한 신체 건강 불량의 가능성을 증가시킨다는 것을 보여줍니다. 실제로 4개 이상의 ACE를 가진 사람들은 당뇨병에 걸릴 가능성이 1.4배, 뇌졸중, 암, 심장병에 걸릴 가능성이 2.3배, 만성 하부 호흡기 질환에 걸릴 가능성이 3.2배, "문제가 되는 약물 사용"을 경험할 가능성이 10배 높습니다.[8]

트라우마 인식 케어는 이러한 결과의 근본을 다루어 개인이 과거 경험으로부터 치유하도록 도움으로써 정신적, 신체적 건강 결과를 모두 향상시킵니다. 예를 들어, 의료 환경에서의 트라우마 인식 케어는 스트레스를 줄이고 치료 참여를 향상시켜 전반적인 건강을 개선하고 추가적인 의료 합병증을 예방할 수 있습니다.[9]

효과적으로 실행된다면, 이렇게 하므로서 귀넷10 에서 응급 케어와 병원 입원 의존도를 낮추고 결국에는 장기적인 의료비용을 절감하며 공공 보건 기틀을 향상시킬 수 있습니다.



교육 성과 및 청소년 웰빙 향상

학교는 단순한 학습의 장소 이상입니다. 학교는 도움을 주는 지역사회의 최전선 장소이며 광범위한 규모에서 사회적, 정서적 웰빙을 촉진하는 중요한 환경입니다. 개인의 회복력과 지원적 환경을 모두 육성함으로써 학교는 학생과 교직원 모두에게 이익이 되는 보호적이고 촉진적인 요인을 기르는 데 도움을 줍니다.

연구자료에는 교육에서의 트라우마 인식 접근법이 학생들에게 즉각적인 완화를 제공할 뿐만 아니라 건강한 대처 기술을 갖추고 신뢰할 수 있는 성인과의 강력하고 지원적인 관계를 조성함으로써 장기적인 회복력을 구축한다는 것을 보여줍니다.[11]또한 학교에서의 트라우마 인식 케어는 학업 성과 향상, 징계 사건 감소, 결석률 감소로 이어집니다.[12] 귀넷의 학교들이 계속 확장됨에 따라 트라우마 인식 실무를 통합하는 것은 귀넷의 학생들이 학업적, 사회적으로 성공하는 데 필요한 지원을 받아 우리 지역사회 전체의 더 밝은 미래를 위한 기반을 마련하도록 보장할 것입니다.

형사사법 시스템 강화 및 재범률 감소

형사사법 시스템에 있는 많은 사람들, 특히 가정폭력, 약물 남용, 아동기 트라우마를 경험한 사람들은 재범의 위험에 처해 있어 개인과 지역사회 전체에 해를 끼치는 악순환을 만듭니다. 법 집행과 법원 시스템에서의 트라우마 인식 실무는 전통적인 처벌적 조치 대신 지원 서비스와 대안적 접근법을 제공함으로써 이 악순환을 끊는 데 도움이 될 수 있습니다.

귀넷 카운티는 수감에만 의존하기보다는 범죄자의 근본적인 트라우마와 정신건강 문제를 다루는 정신건강 법정과 같은 프로그램으로 성공을 거두었습니다. 결과가 스스로를 말해줍니다: 교도소에서 복역하는 유사한 범죄자의 60-81%와 비교해서 졸업생의 26%만이 추후 중죄로 체포되었습니다. [13]

이런 노력들을 연장해가면 재범률을 낮추고 사법 시스템의 부담을 줄이며 더 안전하고 지원적인 사회를 만드는데 도움을 줄 수 있습니다.
교정 과정에서 트라우마 인식을 통해 범죄 행위의 근본적 원인을 찾고 범죄자가 성공적으로14
사회에 복귀할 수 있도록 도와줌으로서 재범률을 낮춥니다.

지역사회 회복력 및 사회적 결속력 향상

트라우마 인식 케어를 수용하는 지역사회는 사회적 결속력 증가, 범죄율 감소, 지역사회 참여 증대를 경험할 가능성이 높습니다. 이러한 집단적 노력은 사회적 고립을 줄이고, 지역사회 웰빙을 향상시키며, 주민들 간의 긍정적인 관계를 촉진하여 궁극적으로 더 강하고 연결된 귀넷을 구축할 수 있습니다.[15]

회복력과 사회적 지원을 조성함으로써 귀넷은 과거의 트라우마에 관계없이 모든 사람이 번영할 수 있는 권한을 부여받는다고 느끼는 지역사회를 구축할 수 있습니다. 트라우마 인식 케어는 단지 개인을 치유하는 것이 아니라 지역사회 전체를 치유하고 강화하는 것입니다. 귀넷이 계속 성장함에 따라, 모든 분야—의료, 교육, 법 집행, 기업, 사회 복지 서비스—에서 트라우마 인식 실무를 채택하는 것은 귀넷이 더 안전하고, 더 포용적이며, 더 회복력 있는 지역사회가 되도록 보장할 수 있습니다.

귀넷 카운티를 위한 행동 촉구
함께 일하는 힘

기관들은 그들의 지역사회를 더 안전하고, 더 회복력 있고, 더 연민 넘치게 만드는 데 앞장설 독특한 기회를 가지고 있습니다. 트라우마 인식이 되는 것은 단지 도덕적 의무가 아니라 그들이 담당하는 개인과 지역사회의 장기적 웰빙에 대한 투자입니다.

궁극적으로 지속적인 변화는 집단적 행동에서 나옵니다. 교육, 법 집행, 의료, 주거 등 여러 분야에서 트라우마 인식 실무를 수용하는 것은 더 강하고 건강한 지역사회를 만듭니다. 트라우마는 단지 개인적 경험이 아니라 통합된 대응이 필요한 집단적 도전입니다. 지역사회 전체의 협력은 신뢰를 조성하고, 관계를 강화하며, 모든 사람의 치유와 웰빙에 대한 공유된 책임을 촉진합니다.

변화를 만들기 위해 우리와 함께할 준비가 되셨습니까? 우리 지역과 트라우마 인식 케어에 대해 더 배워서 더욱 단단한 귀넷을 만드는데 참여하는 것으로 시작하세요.

살펴보기: 트라우마 인식 직장



귀넷 카운티 직장에서 트라우마 인식 케어가 중요한 이유

트라우마는 종종 개인적인 문제로 여겨지지만, 그 영향은 직장으로 확장되어 직원의 웰빙, 참여도, 성과에 영향을 미칩니다. 상실, 가정폭력, 아동기 역경과 같은 개인적 경험에서 비롯되든, 괴롭힘, 직장 내 따돌림, 만성 스트레스와 같은 직장 관련 문제에서 비롯되든, 트라우마는 직원들이 직장에서 어떻게 행동하는지에 영향을 줄 수 있습니다.

산업과 사회경제적 배경이 매우 다양한 귀넷 카운티에서는 직장에서 트라우마 인식 실무를 채택하는 것이 직원 웰빙과 조직 성공 모두를 촉진하는 데 필수적입니다.

귀넷 직장 내 트라우마의 범위

귀넷 카운티는 의료, 교육, 건설, 제조업, 소매업을 포함한 산업 전반에 걸쳐 50만 명 이상의 인력을 보유하고 있습니다.[16,17] 많은 직원들이 열심히 일 할 준비를 하고 직장에 도착하지만, 다른 직원들은 그들의 직업 생활에 영향을 줄 수 있는 과거 또는 현재 트라우마의 무게를 지고 있습니다. 성인기의 트라우마는 아동기 경험에만 국한되지 않으며, 직업 불안정, 차별, 고압적인 환경, 독성적인 직장 문화에서도 발생할 수 있습니다.

직장내 트라우마는 직원 웰빙에 실질적인 영향을 미칩니다. 트라우마를 경험한 직원들은 불안, 우울증, 번아웃(소진)을 겪을 가능성이 높아 직무 만족도 감소, 결근 증가, 생산성 저하로 이어집니다. 직장에서 트라우마를 다루지 못하는 조직들은 참여도 감소뿐만 아니라 더 높은 이직률과 스트레스 관련 질병과 관련된 의료비 증가를 경험합니다.

직장 성과에 대한 트라우마의 영향

트라우마를 겪고있는 직원들은 종종 집중력, 감정 조절, 직장에서의 대인관계에 어려움을갖습니다. 연구에 따르면 트라우마에 노출된직원들은 직장 스트레스와 참여 저하를 경험할 위험이 현저히 높으며, 이는 다음과 같은 결과를 초래할 수 있습니다:

더 높은 직원 이직률과 낮은 직무 만족도:
트라우마와 관련된 정신건강 문제는 직원 이직에 기여할 수 있습니다. 일반적으로 근무일 동안 스트레스를 느끼는 직원들은 내년에 퇴사할 계획이라고 말할 가능성이 3배 높으며, 풀타임 직원의 50%가 정신건강 문제로 인해 이전 직장을 그만두었다고 보고합니다.[18,19]

생산성 감소와 업무 품질 저하:
트라우마는 인지 기능을 손상시켜 직원들이 집중하고, 정보를 기억하고, 과업을 완료하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 트라우마 관련 증상을 경험하는 직원들은 마감일을 맞출 가능성이 낮아서 오류가 없고 트라우마 증상을 경험하지 않는 동료들과 같은 품질의 작업을 생산할 가능성이 낮습니다.[18,20]

결근 증가:
트라우마, 특히 치료받지 않은 트라우마는 신체적, 정서적으로 나타나 결근 증가로 이어질 수 있습니다.[21] 근무 결근의 거의 60%가 높은 수준의 스트레스로 인해 발생하며, 불안과 우울증을 경험하는 직원들은 연평균 31.4일의 결근을 합니다.[22,23] 전 세계적으로 정신건강 문제로 인해 연간 120억 근무일이 손실되어 1조 달러의 비용이 발생하는 것으로 추정됩니다.[24]

업무 관련 스트레스와 번아웃 증가:
트라우마를 경험한 개인들은 높은 수준의 업무 관련 스트레스를 경험하여 번아웃 증가로 이어질 가능성이 현저히 높습니다.[25] 직장 스트레스는 미국 고용주들에게 생산성 손실로 연간 5,000억 달러의 비용을 발생시킵니다.[26]

팀 역학의 악화:
트라우마에 노출된 직원들은 신뢰, 의사소통, 갈등 해결에 어려움을 겪어 직장내 긴장에 기여할 수 있습니다. 트라우마를 경험한 개인들을 포함하는 팀들은 대인 갈등을 경험할 가능성이 높습니다.[20] 또한 트라우마는 따돌림과 괴롭힘 증가를 통해 팀에서 나타날 수 있습니다.[27] 미국에서 직장 갈등은 시간 손실로 거의 5,400억 달러*의 비용을 발생시킵니다. 높은 직원 이직률과 결근률은 갈등이 제대로 관리되지 않는 환경과 관련이 있습니다.[28]

*인플레이션 조정: 노동통계청 CPI 인플레이션 계산기 사용

직장에서의 트라우마 인식 케어의 힘

귀넷 직장들은 지원적이고 트라우마 인식이 된 환경을 만들어내는데 선구적인 역할을 할 기회가 있습니다. 트라우마를 이해하고 대체하는 것은 그냥 연민으로 다가가는 것 뿐 아니라 더 건강하고 참여적이며 생산적인 직장을 만들어가는 전략이 됩니다.

귀넷 직장에서의 트라우마 인식 실무는 다음과 같은 효과를 가져올 수 있습니다:

조직 분위기와 직원 웰빙 향상:
연구에 따르면 직장에서 트라우마 인식 케어를 실행하는 것은 직원들이 이해받고 가치 있다고 느끼는 지원적 환경을 조성하여 조직 분위기, 직원 정신건강 향상, 스트레스와 번아웃 감소로 이어집니다.[29,30]

직원 유지율과 직무 만족도 증가:
연구에 따르면 트라우마 인식 직장은 직원 유지율을 현저히 향상시킬 수 있습니다. 트라우마 인식 접근법은 직원 이직률을 35% 감소시키는 결과를 가져왔습니다.[31] 이러한 환경 내의 직원들은 더 높은 직무 만족도를 보고했습니다.[9] 또한 구직자들은 정신건강 지원을 우선시하는 조직에 지원할 가능성이 높습니다.[32] 이는 더 낮은 채용 비용과 더 안정적인 인력으로 이어집니다.

생산성과 참여도 향상:
트라우마 인식 케어는 더 참여적인 인력으로 이어집니다. 직원들이 안전하고 지원받는다고 느낄 때, 그들은 더 참여적이고 생산적일 가능성이 높습니다. 한 연구에 따르면 트라우마 인식 접근법을 실행하는 직장들은 직원 출근률에서 거의 30% 향상과 20%의 관련 비용 절감을 보고했습니다.[33'34] 또한 팀원들이 리더십을 신뢰하는 조직들은 트라우마 인식 실무와 관련된 결과로 50% 더 높은 생산성을보인다는 것이 보여졌습니다.[35]

직장 갈등 감소:
트라우마를 경험한 직원들은 짜증, 위축, 공격성을 보일 수 있어 직장 갈등에 기여할 수 있습니다. 그러나 갈등 해결 전문가들은 트라우마 인식 정책이 직원들에게 고통의 징후를 인식하고, 공감적으로 반응하며, 건설적인 대화를 촉진하도록 함으로써 직장 갈등, 오해, 대인 긴장을 줄인다고 보고합니다.[36]



트라우마를 인식하는 직장은 직원들의 웰빙을 우선시하여 개인의 성공과 조직 전체의성공으로 이어집니다.

트라우마 인식 케어가 단지 좋은 실무만이 아니라 직원과 고용주 모두에게 향상된 결과로 이어지는 전략적투자 라는 것을 증거가 명확히 보여줍니다.

귀넷이 할 일: 무엇을 할 수 있는가?

이 설명서에 참여하고, 이를 활용하여 긍정적인 변화를 만들고, 여러분이 배우고 있는 정보를 공유하는 것은 귀넷에서 변화를 만드는 훌륭한 첫 단계입니다. 우리의 실행 가이드는 트라우마 인식이 되는 여정을 통해 여러분을 이끌어줄 더 구체적인 방향을 제공하겠지만, 여기 직장에서 지금 당장 실질적인 변화를 만들 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다:



리더십을 위한 트라우마 인식 교육: 관리자와 감독자들에게 트라우마 관련 행동을 인식하고 적절히 대응하는 방법에 대한 교육을 제공하는 것은 더 지원적인 직장을 만드는 데 도움이 될 수 있습니다.



직원 웰니스 프로그램: 고용주들은 정신건강의 날, 카운셀링, 스트레스 관리와 회복력에 관한 워크숍과 같은 직원 웰니스 방안을 기존 직원 지원 시스템에 접목할 수 있습니다.



정책 변화: 조직들은 결근에 대한 비처벌적 접근, 정신건강에 대한 편의 제공, 어려운 개인 상황을 겪고 있는 직원들에 대한 능동적 지원을 포함하는 트라우마 인식 정책을 실행할 수 있습니다.



지역사회 파트너십: 지역 정신건강 기관, 지역사회 기반 조직, 지방 정부와의 협력은 직장 내 직원들의 정서적, 심리적 필요를 지원하는 추가 자원을 제공할 수 있습니다.



귀넷 카운티 학교에서 트라우마 인식 케어가 중요한 이유

트라우마는 학대, 방임, 지역사회 폭력, 또는 높은 스트레스 환경에서 자라는 것에서 비롯되어, 학생들이 생각하고, 학습하고, 행동하는 방식에 영향을 미칩니다. 귀넷 카운티 학교에서 트라우마를 다루는 것은 단지 중요할 뿐만 아니라 학업 성공을 지원하고 정신적, 정서적 웰빙을 조성하는 데 핵심을 두고 있습니다. 학교에서의 트라우마 인식 케어는 귀넷 청소년의 미래를 깊이 형성할 수 있는 핵심 개입입니다.

귀넷 학교 내 트라우마의 범위

귀넷 카운티는 140개 이상의 학교에 걸쳐 18만 명 이상의 학생을 보유한 활기차고 다양한 학생 구성체를 자랑하며, 소수 민족 등록률이 80%입니다.[37] 그러나 이러한 인상적인 수치 뒤에는 많은 학생들이 교실 밖에서 상당한 어려움에 직면하고 있는데, 이에는 식량 불안정, 주거 불안정, 지역사회 폭력 노출이 포함되며, 이러한 요인들이 트라우마에 기여하고 집중력, 기억력, 행동에 부정적 영향을 줄 수 있습니다.

39%의 학생들이 경제적으로 불리하며 56% 이상이 무료 또는 저가 급식 대상자라는 것은 트라우마가 많은 사람에게 매일 일어나는 일임을 보여줍니다.[37, 38]

또한 귀넷의 상당한 이민자 공동체는 문화적 적응, 언어 장벽, 차별과 관련된 독특한 어려움에 직면하여 트라우마에 더욱 기여합니다.[39] 이러한 복잡한 상황들은 교육적 기대를 충족하는 데 추가적인 어려움의 층을 만들어 종종 오해받는 행동으로 이어져 학습을 방해하고 학업 성공을 저해합니다.[40]

학생 성과에 대한 트라우마의 영향

트라우마는 감정 조절, 인지 기능, 학업 성과를 방해하여 학생들이 발전하기 어렵게 만듭니다. 다음은 트라우마가 나타나는 구체적인 방식과 학생 성공에 미치는 측정 가능한 영향입니다:

학업 성취도 감소: 트라우마는 아동의 뇌 발달을 방해하여 집중력, 기억력, 문제 해결 능력과 같은 중요한 인지 기능을 손상시킵니다. 이러한 방해는 학업 성과를 현저히 저해할 수 있습니다. 연구에 따르면 트라우마 영향을 받은 학생들은 IQ와 읽기 시험에서 현저히 낮은 점수를 받고, 평점이 낮으며, 유급되거나 특수교육에 배치될 가능성이 2.5배 높습니다. 특히 4개 이상의 역경 사건을 경험한 학생들은 학습과 행동에 어려움을 겪을 가능성이 32배 높습니다.[41,42,43]

행동 문제 증가: 트라우마는 학교에서의 행동 문제와 지속적으로 연결되어 더 높은 정학, 퇴학, 행동 위반율로 이어집니다. 반복적인 트라우마 노출을 받은 학생들은 공격성, 과잉행동, 충동성과 같은 행동 문제를 보일 가능성이 6.9배 높습니다.[44] 가정폭력과 결합된 신체적 학대와 같은 특정 유형의 트라우마는 행동적, 정서적 문제의 위험을 30-60% 증가시킬 수 있습니다.[45] 이러한 행동들은 종종 트라우마의 표현이 아닌 훈육 문제로 오해되어 트라우마와 행동 문제의 해로운 악순환을 강화시켜 처벌적 대응으로 이어질 수 있습니다.[42]

높은 결석률: 트라우마의 정서적, 신체적 스트레스는 만성 결석으로 이어질 수 있으며, 트라우마를 경험한 학생들은 또래보다 학교를 빠뜨릴 가능성이 1.5배 높습니다.[46] 4개 이상의 역경 경험을 가진 학생들은 출석에 어려움을 겪을 가능성이 5배 높습니다.[44] 만성 결석은 학업 진전을 저해할 뿐만 아니라 트라우마 회복에 중요한 요소인 사회적 연결과 학생의 안정감을 방해합니다.

높은 중퇴율과 낮은 졸업률: 트라우마에 노출된 학생들은 학교를 마치지 못할 위험이 현저히 높습니다. 폭력을 경험한 아동들은 5% 더 높은 중퇴 가능성을 보이며, 성폭력을 견딘 학생들의 경우 이 비율이 15%로 증가합니다. 지역사회나 조직 폭력에 노출되는 것은 중퇴 가능성을 두 배로 증가시킵니다. 졸업률에 대한 영향도 마찬가지로 놀랍습니다 - 트라우마 영향을 받은 학생들은 졸업하지 못할 가능성이 13% 높으며, 신체적 폭력에 노출된 학생들은 20%의 위험에 직면합니다.[43]

정신건강 및 사회정서적 능력 손상: 스트레스와 트라우마는 학생들의 감정 조절 능력을 방해하여 감정을 관리하기 어렵게 만들고, 종종 불안, 우울증, 외상후 스트레스 장애(PTSD) 비율 증가로 이어집니다.[47]

직장 성과에 대한 트라우마의 영향

학교에서 트라우마 인식 케어(TIC)를 실행하는 것은 학생 행동, 학업 성과, 학교 문화에서 놀라운 개선을 가져왔습니다. 텍사스의 한 초등학교는 1년 만에 정학을 445건에서 단 19건으로 줄이고, 처음으로 주 시험에서 성공을 거두었으며, 교사 유지율 증가와 더 차분한 환경을 보였습니다. 하와이에서는 5년간의 TIC의 실행으로 품행 관련 사건이 2,260건에서 1건으로 감소했고, 정학이 없어졌으며, 졸업률을 10% 높였고, 학생 괴롭힘을 60%에서 36%로 줄였으며, 교사 공석을 절반으로 줄였습니다.[48]

귀넷 학교에서의 트라우마 인식 실무는 다음과 같은 효과를 가져올 수 있습니다:

학생 정신건강 및 웰빙 향상: 트라우마 인식 실무는 학생들에게 감정을 처리하고 대처 기술을 개발하는 데 필요한 도구와 지원을 제공하여 학생들 사이의 정신건강 문제 악화를 줄입니다. 또한 트라우마 인식 접근법은 학생들이 회복력을 구축하는 데 도움이 되어 전반적인 감정 조절, 대처 능력, 자신감 증가로 이어진다는 것이 보여졌습니다.[49] 학생들의 정서적 웰빙이 향상됨에 따라 교실에서 집중하고 참여하는 능력도 증가합니다.

학업 성과 향상: 트라우마 인식 실무를 실행하는 학교들은 상당한 학업 향상을 보입니다. 예를 들어, 펜실베니아의 트라우마 인식 학교들은 수학에서 벤치마크 목표를 달성하거나 초과하는 학생 비율이 25% 증가하고 쓰기 점수에서 30% 향상을 보고했습니다.

이러한 이점들은 지원적이고 트라우마에 예민한 환경이 학생들의 인지 기능, 집중력 그리고 학습 참여를 얼마나 향상시키는지 확실히 보여줍니다. [50]

행동 결과 향상:
트라우마 인식 접근법은 소외계층 학생들에게 불균형적으로 영향을 줄 수 있는 정학과 퇴학과 같은 가혹한 징계 조치의 필요성을 줄이는 데 도움이 됩니다. 특히 워싱턴의 링컨 고등학교는 트라우마 인식 접근법을 채택한 지 1년 만에 다음과 같은 결과를 경험했습니다;

31% 행동 위반 감소.

83% 정학 감소.

40% 퇴학 감소.

1년 내의 이러한 감소는 학생들이 학교에 계속 참여하도록 돕고 학업 이탈과 중퇴 가능성을 줄이는 데 도움이 되며, 특히 트라우마를 경험한 학생들에게는 더욱 그렇습니다.[42]



출석률 증가: 안전하고 환영받는 환경[42]을 조성함으로써 트라우마 인식 학교는 만성 결석에 기여할 수 있는 스트레스와 불안을 줄여 학생들이 정기적으로 학교에 참석하도록 격려하는 데 도움이 됩니다. 피츠버그의 페이스 학교에서 트라우마 인식 실무 채택은 학생 출석률을 15% 증가시켰습니다.[42]

전반적인 학교 분위기 및 학생-교사 관계 향상: 트라우마 인식 학교들은 학생과 교직원 간의 더 강한 관계, 신임 교사의 유지율 향상, 학생과 교사 모두의 안전감과 소속감 증가와 함께 더 긍정적인 학교 문화를 보고합니다.[51]

귀넷이 할 일: 무엇을 할 수 있는가?

이 설명서에 참여하고, 이를 활용하여 긍정적인 변화를 만들고, 여러분이 배우고 있는 정보를 공유하는 것은 귀넷에서 변화를 만드는 훌륭한 첫 단계입니다. 우리의 실행 가이드는 트라우마 인식이 되는 여정을 통해 여러분을 이끌어줄 더 구체적인 방향을 제공하겠지만, 여기 학교에서 지금 당장 실질적인 변화를 만들 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다:

교육자를 위한 트라우마 인식 교육: 트라우마의 징후를 인식하고 공감과 적절한 전략으로 대응하는 방법을 아는 것에 대해 교사와 교직원을 트라우마 인식이 되는 과정에 포함시킵니다. 정보에 쉽게 접근 가능하고 이용하기 쉽도록 보장하는 것은 참여를 증가시키고 모든 교직원이 함께 학습하는 데 도움이 될 것입니다. 귀넷 카운티는 초등학교부터 고등학교까지 모든 교육자를 위한 교육 기회를 확대하여 학교 시스템 내의 모든 성인이 학생들을 효과적으로 지원할 수 있도록 준비되게 할 수 있습니다.

트라우마 인식 정책과 실무 통합: 이 과정에서 개방적이고 정직한 의사소통과 성찰은 검토되고 조정되어야 할 정책 영역으로 이어질 것입니다. 학교들은 회복적 훈육 실무 실행, 학교 상담사에 대한 이용 증가, 학생들이 대처 기술을 구축하고 회복력을 개발하는 데 도움이 되는 사회정서학습(SEL)을 교육과정에 통합하는 것을 고려해야 합니다.

지역사회 파트너십 구축: 집단적 노력은 학교를 학업과 함께 치유를 촉진하는 안전하고 지원적인 공간으로 변화시키는 데 핵심이 있습니다. 지역 정신건강 기관, 지역사회 기반 조직, 지방 정부와의 협력은 학교에게 학생과 그들의 가족을 지원하는 추가 자원을 제공할 수 있습니다.

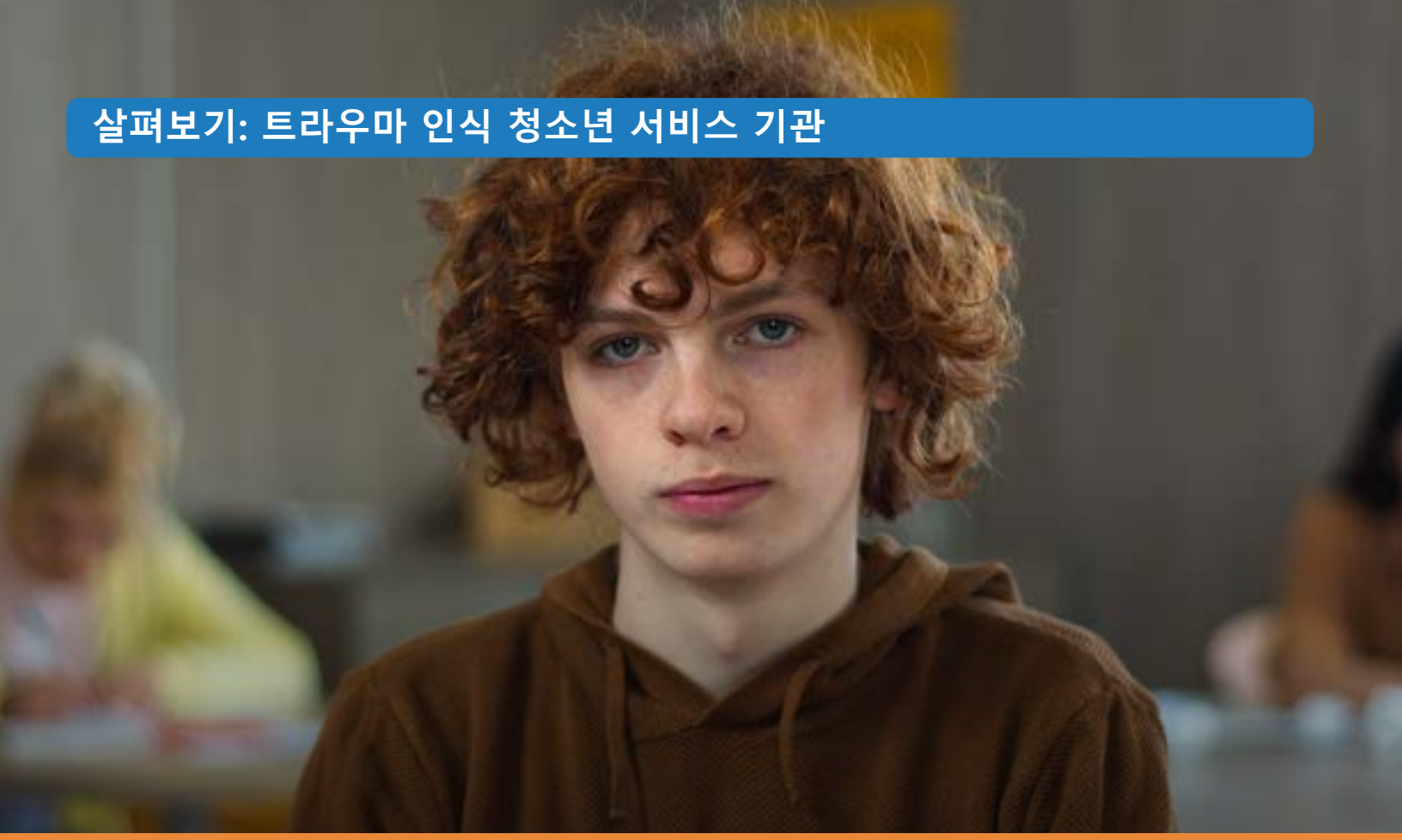
귀넷 카운티에서 트라우마 인식 학교 수용하기

귀넷 카운티는 트라우마 인식 교육을 이끌어갈 중요한 순간에 서 있습니다.

반응적 징계에서 사전적 이해로 전환함으로써 학교는 모든 학생이보살핌을 받고, 지원 받고, 성공할 수 있는 권한을 부여받는다고 느끼는 환경을 조성할 수 있습니다. 트라우마 인식 실무는 단지징계 문제를 줄이는 것이 아니라 회복력을 구축하고, 관계를 강화하며, 평생 성공을 위한 무대를 설립합니다.

이러한 접근법을 수용하는 것은 단지 학생들에 대한 투자가 아니라 더 강하고 연결된 지역사회에 대한 약속입니다.





귀넷 청소년 서비스 기관에서 트라우마 인식 케어가 중요한 이유

귀넷 카운티에서 청소년 서비스 기관들은 트라우마 인식 케어를 채택함으로써 지속적인 변화를 만들 독특한 기회를 가지고 있습니다. 방과후 프로그램, 멘토링 그룹, 레크리에이션 서비스, 지역사회 지원 센터를 포함한 이러한 기관들은 학대, 방임, 폭력 노출, 지역사회 불안정과 같은 다양한 형태의 트라우마를 경험한 청소년들을 지원하기에 이상적인 위치에 있습니다.

트라우마를 이해하고 정서적, 심리적 안전을 우선시하는 환경을 조성하는 것은 청소년의 긍정적 발달과 장기적 웰빙을 촉진하는 데 필수적입니다. 귀넷에서 빈곤 속에 살고 있는 청소년과 다른 역경 조건에 직면한 청소년의 비율을 고려할 때, 트라우마 인식 접근법을 채택하는 것은 단지 유익한 것이 아니라 필요한 일입니다.[52'53]

학생 성과에 대한 트라우마의 영향

귀넷 카운티는 조지아에서 두 번째로 큰 카운티로 100만 명 이상의 주민이 거주하고 있으며,

약 257,000 명의 아이들이 1854세 미만이며 15% 이상의 귀넷 아이들이 경제적 어려움, 폭력, 방치 또는 가족의 기능 장애와 연관된 트라우마와 직면한 빈곤층에 살고 있습니다.[52, 53]

그 결과, 상당수의 젊은이들이 정신건강 문제뿐만 아니라 행동 문제, 긴장된 관계, 다양한 지역사회 환경에서의 어려움에 대한 위험이 증가하여 그들의 사회적, 정서적, 대인관계 발달에 영향을 미칩니다.

귀넷의 청소년 서비스 기관들에게, 이것은 그들이 만나는 많은 젊은이들이 대처되지 않은 트라우마의 무게를 지고 있을 수 있다는 것을 의미합니다. 적절한 개입이 없다면 그 영향은 광범위할 수 있습니다 - 개인의 웰빙에 영향을 미칠 뿐만 아니라 폭력의 악순환, 이탈, 정신건강 불량 결과와 같은 더 광범위한 지역사회 문제에도 기여합니다.

청소년 발달에 대한 트라우마의 영향

트라우마는 특히 정서적, 사회적, 인지적 발달에서 청소년에게 깊은 영향을 줄 수 있습니다. 트라우마의 영향은 측정 가능하며 다음을 포함한 다양한 부정적 결과로 이어질 수 있습니다:

정신건강 장애 위험 증가: 트라우마에 노출된 청소년들은 경각적 비율로 자살 생각과 시도를 경험하며, 12%가 자살 생각이나 행동을 보고합니다. 상당한 트라우마를 경험한 청소년의 16%가 외상후 스트레스 장애(PTSD) 증상을 보이고 주요 우울증, 공격성, 품행 장애를 발달시킬 위험이 현저히 높습니다. 이러한 심각한 문제에도 불구하고 많은 트라우마 노출 청소년들은 정신건강 지원을 받는 것을 주저합니다.[55'56'57] 그 결과 청소년 서비스 기관들은 치료받지 못할 수도 있는 사람들에게 필수적인 지원과 자원을 제공하는 첫 번째 개입 지점으로서 중요한 역할을 합니다.

감정 조절 저하: 트라우마를 경험한 청소년들은 종종 감정 조절에 어려움을 겪으며, 또래보다 최대 두 배 높은 비율로 어려움을 보입니다. 이러한 문제들은 충동성, 공격성, 약물 사용을 포함하여 상당한 위험을 제기하는 행동과 밀접하게 연관되어 있습니다.[58]

위험 행동 가능성 증가: 트라우마에 노출된 청소년들은 종종 대처되지 않은 정서적 고통에 대처하는 방법으로써 위험한 행동에 참여할 가능성이 현저히 높습니다. 연구에 따르면 그들은 성적 착취를 경험할 가능성이 18%, 가출할 가능성이 14%, 범죄 활동에 참여할 가능성이 13% 높습니다. 또한 약물 남용(8%), 알코올 사용(11%), 학교 회피(6%) 가능성도 증가합니다.[56] 귀넷에서 이러한 통계는 그들의 웰빙과 미래 기회에 부정적 영향을 줄 수 있는 선택을 할 수도 있는 위험에 처한 수천 명의 학생들을 의미합니다.

폭력적 행동 가능성 증가: 역경의 경험, 특히 학대와 가정 기능 장애를 경험하는 청소년들은 대인 폭력과 자해 폭력 모두에 참여할 가능성이 현저히 높습니다. 아동기 역경 경험은 괴롭힘, 신체적 싸움, 데이트 폭력, 무기 소지, 자해 위험 증가와 강하게 연관되어 있습니다.[56,59]

청소년 서비스 기관에서의 트라우마 인식 케어의 이익

귀넷의 청소년 서비스 기관에서 트라우마 인식 케어를 채택하는 것은 서비스를 받는 청소년뿐만 아니라 더 광범위한 지역사회에도 수많은 이익을 제공합니다. 트라우마의 영향을 인식하고 대처함으로써 기관들은 치유, 회복력, 긍정적 성장을 촉진하는 환경을 조성할 수 있습니다.



귀넷 청소년 서비스 기관에서의 트라우마 인식 실무는 다음과 같은 효과를 가져올 수 있습니다:

청소년의 감정 조절 능력 향상: 트라우마 인식 케어를 경험하는 청소년들은 그들의 감정을 더 잘 관리하고 더 큰 자제력을 보여주어 또래 및 성인과의 더 안정적이고 긍정적인 상호작용으로 이어집니다.[60]

더 나은 정신건강 결과: 트라우마 인식 케어는 청소년의 정신건강 문제를 줄일 수 있는 것으로 나타났습니다. 여러 연구들이 우울증, 불안, PTSD에서 상당한 개선을 보여주었습니다. 특히 한 사례는 트라우마 인식 치료를 받는 사람들 중 PTSD 증상의 86% 감소와 우울증 증상의 66% 감소를 가져왔습니다.[61,62]

위험 행동 감소: 고통의 근본 원인을 다룸으로써 트라우마 인식 케어는 청소년들이 약물 남용, 범죄 활동, 기타 위험 행동에 참여할 가능성을 줄이는 데 도움이 됩니다.[61,62]

관계 강화: 트라우마 인식 프로그램의 지원을 받아 청소년들은 또래, 가족 구성원, 성인과 건강하고 지원적인 관계를 형성할 가능성이 높아져 신뢰와 연결감을 조성합니다.[60,63]

품행 관련 성공 증가: 트라우마 인식 케어는 공격성, 반항, 불순응을 포함한 행동 문제를 개선하고 교육 및 직장 환경에서 집중하고, 참여하고, 성공하는 데 필요한 기술을 증가시키는 것으로 나타났습니다.[64]



트라우마 인식 케어를 잘 실천하므로써 귀넷의 청소년 기관들은 악순환을 끊고 지속적인 변화를 만들어낼 수 있습니다.

젊은이들이 필요한 지원을 받을 때, 그들은 더 강한 정서적 회복력을 개발하고, 더 건강한 관계를 구축하며, 성공으로 이끄는 선택을 합니다. 그러나 이러한 결과를 달성하는 것은 단지 인식에 관한 것이 아니라 행동이 필요합니다. 실제 변화는 지역사회 지도자, 교육자, 서비스 제공자들이 청소년 지원의 모든 측면에 트라우마 인식 원칙을 포함시키기로 약속할 때 일어납니다.

귀넷이 할 일: 무엇을 할 수 있는가?

이 설명서에 참여하고, 이를 활용하여 긍정적인 변화를 만들고, 여러분이 배우고 있는 정보를 공유하는 것은 귀넷에서 변화를 만드는 훌륭한 첫 단계입니다. 우리의 실행 가이드는 트라우마 인식이 되는 여정을 통해 여러분을 이끌어줄 더 구체적인 방향을 제공할 것이지만, 여기 청소년 서비스 기관에서 지금 당장 실질적인 변화를 만들 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다:

교직원, 자원봉사자, 가족을 위한 트라우마 인식 교육:

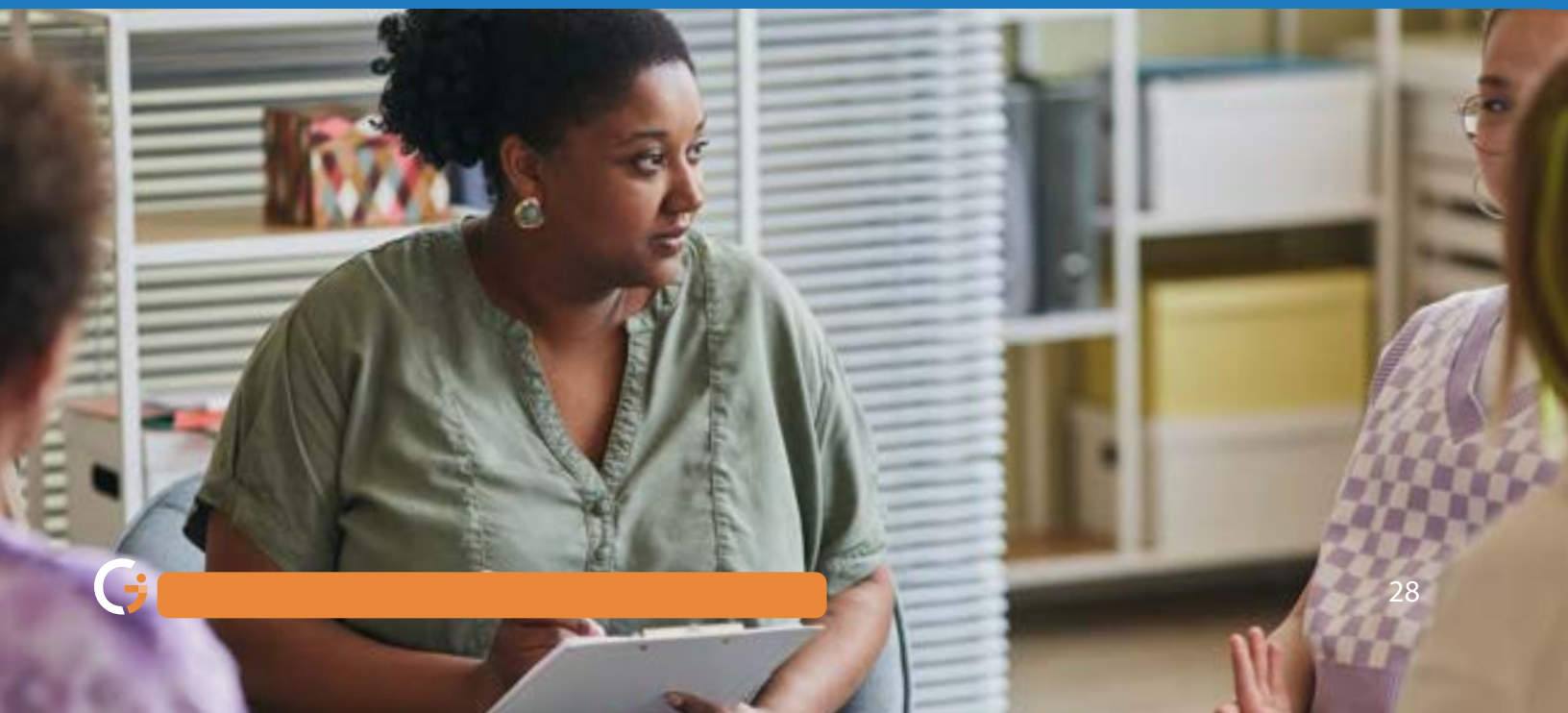
트라우마의 기본 개념과 그 징후와 위험을 식별하는 방법에 대한 교육과 훈련으로 모든 조직 구성원을 갖추어 트라우마 인식 케어로의 전환을 시작하세요. 이러한 의사소통에 가족을 포함하는 것은 신뢰 구축의 핵심이며 젊은이의 지원 체계와의 더 나은 협력을 가능하게 합니다.

트라우마 인식 정책과 실무 통합:

신체적, 정서적 안전을 우선시하는 것은 당신의 기관이 담당하는 청소년의 삶에 직접적으로 영향을 미치는 정책에 중요한 변화의 길을 열 수 있습니다. 괴롭힘이나 따돌림을 신고할 안전한 방법이 있도록 보장하고, 누구라도 정신건강에 어려움을 겪는 사람을 위한 자원을 제공하며, 건강하고 상호적인 또래 간 관계를 모델링하는 것은 성장, 신뢰, 지원적 환경을 촉진합니다.

지역사회 파트너십 구축:

지역사회의 정신건강 제공자, 학교, 지역사회 구성원들로부터 추가 지원을 요청하는 것은 위험에 처한 청소년들 주변에 더 넓은 보호와 예방의 안전망을 칠 수 있게 합니다.



데이터에서 실행으로의 다리 구축: 공통 언어

트라우마에 대한 정보를 바탕으로 한 실천은 직장, 학교, 청소년 서비스 기관 전반에 걸쳐 심오하고 긍정적인 변화를 창출할 수 있음을 증거가 명확히 보여줍니다.

이러한 접근법들은 개인을 지원하는 것 이상이 됩니다 - 그들은 지역사회를 변화시키고, 역경의 악순환을 끊으며, 회복력을 조성합니다. 트라우마 인식 케어를 수용하는 기관들은 참여, 행동, 정서적 웰빙의 개선을 보며, 궁극적으로 사람들이 치유하고, 성장하고, 성공할 수 있는 환경을 조성합니다.

이러한 변화를 실현하기 위해서는 새로운 정책 이상이 필요합니다 - 공통된 이해가 필요합니다. 트라우마에 대한 공통 언어를 채택하는 것은 치유와 성장을 지원하는 일관되고 협력적인 실무의 핵심입니다.

다음 섹션에서는 귀넷 카운티에서 통합된 트라우마 인식 접근법을 구축하기 위한 필수 용어와 개념을 제공하는 공통 언어 라이브러리를 소개합니다.
이 언어를 수용함으로써 우리는 지속적이고 긍정적인 변화를 위한 기반을 마련할 수 있습니다.





서론: 트라우마 인식 실무에서 공통 언어의 힘

언어는 단순한 말 이상입니다 - 언어는 우리를 연결하고 세상을 이해하는 방식을 형성하는 다리입니다. 트라우마의 맥락에서 공통 언어를 갖는 것은 지원적이고 안전한 환경을 조성하는 데 필수적입니다. 공통 언어는 의사소통을 향상시키고 오해를 줄이는 데 도움이 되며, 특히 정신 건강과 스트레스와 같은 민감한 주제를 다룰 때 그렇습니다.[65] 또한 일관된 용어를 사용하는 것은 우리 모두가 명확성, 공감, 협력을 조성하는 방식으로 트라우마를 인식하고 다루도록 합니다.

트라우마 인식 언어의 기반을 구축한다는 것은 팀과 기관들 간에 공통의 합의점을 만든다는 것을 의미합니다. 이는 모든 사람이 동일한 언어를 사용하기 쉽게 만들어 트라우마에 대한 대화에서 이해와 존중을 보장합니다. 트라우마 관련 용어를 학습하고 사용함으로써 우리는 정보에 근거하는 지원적인 환경을 위한 기반을 마련하고, 기관들이 트라우마 인식 실무를 일관되게 실행하도록 돕습니다.₩
귀넷 카운티에서 이 공통 언어를 채택하는 것은 모든 사람을 위한 치유, 성장, 성공을 조성하는 통합된 공간을 만드는 데 도움이 됩니다.

우리의 공통 언어 라이브러리는 트라우마와 회복력에 대한 공통된 이해를 만들고 실행하는 데 관련된 원칙, 개념, 용어의 포괄적인 모음을 제공합니다.

이것은 이 라이브러리를 사용하는 몇가지 실용적인 방법들입니다:

교실, 그룹, 팀 토론: 라이브러리를 사용하여 트라우마와 회복력에 대해 연령에 적합하거나 직장에 특화된 대화를 안내하여 학생, 직원, 팀이 그들의 환경에서 이러한 개념을 더 잘 이해하고 탐색하도록 돕습니다.

정책 개발 및 검토: 행동, 징계, 또는 문화 정책을 업데이트할 때, 이 라이브러리를 참조하여 조직 실무에 트라우마 인식 원칙을 포함시킵니다.

웰빙 지원: 학생과 직원 모두를 위한 정신건강과 자기 관리에 대한 대화를 안내하여 웰빙을 위한 지원적 환경을 조성합니다.

동료 지원 및 멘토링: 학교나 직장의 동료들에게 다른 사람들을 지원하고 안내할 수 있는 트라우마 인식 언어를 제공합니다.

부모 및 육아 담당자 지원: 워크숍이나 정보 자료를 통해 부모나 육아 담당자들에게 트라우마 인식 접근법을 교육합니다.

포용적 공간 조성: 이 라이브러리를 사용하여 신체적, 정서적으로 안전하고, 지원적이며, 포용적인 환경의 조건을 만듭니다.

트라우마 인식 응급 규정: 위기 상황에서도 돌봄과 민감성을 보장하는, 트라우마에 민감한 대응을 하게 하는 것을 응급 규정에 통합합니다.
행동 지원 계획: 학교와 직장에서 강점과 치유에 초점을 맞춘 트라우마 인식 행동 지원 계획을 만듭니다.

지역사회 파트너십: 이 라이브러리를 사용하여 지역사회 파트너들과의 협력을 안내하여 기관들 간에 통합된 트라우마 민감 접근법을 보장합니다.

트라우마 언어와의 의미있는 참여

트라우마와 관련된 단어들은 정서적 반응을 불러일으키거나 고통스러운 기억을 불러올 수 있으며, 트라우마를 직접 경험한 사람들에게 특히 더 그렇습니다. 우리는 이 언어를 통해 여러분의 여정을 지원하기 위해 자각과 마음을 가지고 이 자료에 접근할 것을 권장합니다. 어렵거나 불안한 용어를 접하게 되면, 잠시 멈추고, 숨을 쉬고, 개인적 감정을 성찰하는 시간을 가지세요. 필요하다면 신뢰할 수 있는 동료, 상사, 또는 상담사에게 지원을 요청하는 것도 고려하세요.

또한 자신이 느끼기에 안전하고 건강한 방식으로 이 자료를 읽기위해 감당할 수 있는 분량의 내용을 읽고 필요할 때 휴식을 취하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

기본 원칙, 개념 및 용어

핵심 원리, 개념 및 용어에 대한 확실하고 정확한 이해를 제공하기 위해이 섹션의 설명은 여러 신뢰할 수 있는 출처에서 발췌되었습니다. [66]

전체 출처 목록은 참고 자료 섹션에서 확인할 수 있습니다.

트라우마(Trauma, 정신적 외상)는 개인이 신체적 또는 정서적으로 해롭거나 생명을 위협하는 것을 경험하는 사건, 일련의 사건들, 또는 일련의 상황에 대한 정서적, 생리적 반응을 말합니다. 트라우마는 정신적, 정서적, 신체적, 사회적, 영적 건강을 포함하여 개인의 웰빙에 지속적으로 부정적 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 학대, 방임, 폭력, 차별, 상실, 또는 체계적 불평등을 포함한 광범위한 경험에서 발생할 수 있습니다. 트라우마 반응은 개인마다 다르며 개인적, 사회적, 환경적 요인에 의해 영향을 받습니다.

트라우마의 유형

급성 트라우마(Acute trauma): 상당한 고통이나 해를 야기하는 단일하고, 갑작스럽고, 압도적인 트라우마 사건이나 경험입니다. 이 유형의 트라우마는 일반적으로 자연재해, 사고, 또는 폭력적 공격과 같은 구체적이고 식별 가능한 사건에 대한 반응으로 발생합니다. 급성 트라우마는 종종 단기적이고 강렬한 정서적 반응을 특징으로 하지만, 사건의 심각성과 개인의 회복력에 따라 그 영향은 여전히 개인의 웰빙에 지속적인 영향을 미칠 수 있습니다.

만성 트라우마(Chronic trauma): 종종 장기간에 걸쳐 발생하는 트라우마 사건에 대한 지속적이거나 반복적인 노출입니다. 이 유형의 트라우마는 학대적 관계에서 생활하기, 장기적 차별 경험하기, 또는 반복적인 폭력이나 방임을 견디는 것과 같은 지속적인 상황에서 발생할 수 있습니다. 만성 트라우마는 개인의 정신적, 신체적 건강에 깊은 영향을 줄 수 있으며 종종 더 지속적이고 광범위한 증상과 관련이 있습니다. 이에는 불안, 우울증, 건강한 관계 유지의 어려움이 포함됩니다.

복합 트라우마(Complex trauma): 일반적으로 아동기의 주요 돌봄 관계에서 신뢰의 근본적 배반을 포함하는 다중적이고, 만성적이며, 지속적인 트라우마 사건에 대한 노출입니다. 예시로는 신체적 학대, 성적 학대, 정서적 학대, 방임이 있습니다. 단일 사건 트라우마와는 달리, 복합 트라우마는 종종 개인의 안전감, 신뢰, 기능 능력에 광범위하고 지속적인 영향을 미칩니다.

트라우마의 3E: 사건 (Event), 경험 (Experience), 영향력 (Effects)

3 E의 틀은 (사건, 경험, 영향력) 트라우마와 그것이 개인과 사회에 미치는 영향을 이해하는 기본이 됩니다. 본 영역에서는 트라우마적 사건의 종류, 그 사건들이 어떻게 경험되었는지, 그리고 그것들이 미치는 지속적인 영향력들을 구별하도록 돕게됩니다.

트라우마적 사건: 개인의 대처 능력을 압박하여 심각한 정서적, 심리적, 또는 신체적 고통을 유발하는 모든 경험이나 사건. 실제적 또는 위협적인 피해, 부상, 또는 사망에 노출되는 경우가 많으며, 사고, 폭력, 자연재해, 상실, 학대 등의 사건으로 인해 발생할 수 있습니다.



발생한사건 생명을 위협하거나 매우 고통스러운 것으로 인식되며, 그 영향은 개인의 회복력, 대처 방법, 지원 시스템에 따라 달라질 수 있습니다. 트라우마 사건의 결과는 즉각 적이거나 장기적일 수 있으며 개인의 정신건강, 행동, 전반적 웰빙에 영향을 줄 수 있 습니다.

사건을 설명하는 용어들 (예시 포함):

정서적 학대(Emotional abuse): 개인의 심리적 웰빙과 자존감에 해를 가하는 고통, 두려움, 또는 고난을 가하는 언어적 또는 비언어적 행동입니다 - 심리적 학대라고도 합니다.

가족 트라우마(Family trauma): 방임, 갈등, 또는 약물 남용을 경험하거나 목격하는 것과 같은 가족 시스템 내에서의 모든 고통스러운 경험입니다.

애도와 상실(Grief and loss): 사랑하는 사람, 급우/교사, 또는 개인이 알고 있는 누군가의 죽음으로 인한 정서적 고통으로, 애완동물을 포함합니다.

인위적 재해(Human-caused disasters): 테러리즘, 전쟁, 또는 산업 사고와 같은 인간 행동으로 인한 트라우마 사건입니다.

자연재해(Natural disasters): 지진, 홍수, 또는 산불과 같이 영향을 받은 사람들에게 고통과 트라우마를 일으키는 사건입니다.

신체적 학대(Physical abuse): 구타, 따귀 때리는 것, 또는 다른 형태의 신체적 폭력을 포함하여 다른 사람에게 신체적 해를 가하는 것입니다.

빈곤(Poverty): 개인이나 지역사회를 다양한 형태의 트라우마에 노출시키는 경제적 어려움과 자원, 지원 네트워크, 또는 이동성의 부족입니다.

성적 학대(Sexual abuse): 종종 장기적인 심리적 영향을 미치는 성폭행, 착취, 또는 괴롭힘을 포함한 모든 원치 않거나 강압적인 성적 행위입니다.

폭력(Violence): 자신, 타인, 또는 집단에 대해 위협적이거나 실제적인 물리적 힘이나 권력의 의도적 사용으로 해를 초래합니다. 지역사회 폭력은 공공장소나 이웃에서 발생하는 특정 유형의 폭력으로, 종종 여러 개인이나 집단이 관련됩니다. 이에는 조직 폭력, 폭행, 가정폭력과 같은 행위가 포함되며, 개인과 지역사회 웰빙 모두에 영향을 미치는 두려운 분위기를 조성합니다.

트라우마 경험(Traumatic experience): 트라우마 사건에 대한 개인적이고 내재화된 반응입니다. 이는 개인이 사건을 인식하고, 처리하고, 영향을 받는 방식뿐만 아니라 사건이 지나간 후에도 지속되는 정신적, 신체적 영향을 포함합니다. 트라우마 경험은 개인의 정서적 회복력, 대처 방식, 과거 이력, 지원 시스템에 의해 형성되어, 서로 다른 개인들이 동일한 사건에 대해 매우 다른 경험을 할 수 있음을 의미합니다. 트라우마 경험의 영향은 개인의 정신건강, 관계, 안전감, 세계관에 영향을 줄 수 있으며, 장기적인 정서적 고통이나 트라우마 관련 증상을 초래할 수 있습니다.



경험을 설명하는 용어들:

아동기 역경 경험(ACEs: Adverse Childhood Experiences): 아동의 안전감, 안정감, 유대감을 저해하고 생애 전반에 걸쳐 부정적인 장기적 결과와 빈번히 연관되는 방임, 학대, 가정 기능 장애와 같은 아동기에 발생하는 잠재적 트라우마적인 사건입니다. 위험 요인 섹션에서 ACE에 대해 더 자세히 알아보세요.

역경적 지역사회 경험(Adverse Community Experiences): 지역사회나 집단이 경험하는 부정적이거나 해로운 사건이나 조건으로, 고통이나 어려움을 야기할 수 있지만 반드시 장기적인 집단 트라우마로 이어지지는 않습니다. 이러한 경험들은 경제적 침체, 임시 이주, 또는 지역사회 폭력과 같이 더 국소적이거나 상황적일 수 있으며, 지역사회에 영향을 줄 수 있지만 집단 트라우마를 특징짓는 것과 같은 깊은 세대간 심리적 영향으로 이어지지는 않을 수 있습니다. 아동기 역경 경험과 역경적 지역사회 경험은 때때로 한 쌍의 ACE로 언급됩니다.

집단 트라우마(Collective trauma): 트라우마 사건이나 일련의 사건들의 결과로 집단이나 지역사회가 경험하는 광범위한 심리적, 사회적 영향입니다. 이는 전쟁, 집단학살, 노예제도, 또는 자연재해와 같은 경우에서 큰 집단 내의 사람들이 상당한 해를 경험할 때 발생합니다. 트라우마는 개별적으로만 느껴지는 것이 아니라 지역사회 내에서 공유되어 문화적 정체성, 사회적 유대, 집단 기억을 형성합니다.

이러한 영향은 여러 세대에 걸쳐 지속되어 공동체의 회복력, 행동, 그리고 미래 스트레스 요인에 대한 반응에 영향을 미칩니다. 집단 트라우마는 문화적 트라우마라고도 불립니다.

가정 기능 장애(Household dysfunction): 부모의 약물 남용, 정신건강 문제, 또는 가정폭력을 통한 불안정성으로 특징지어지는 가족 환경입니다. 이러한 환경에서 생활하는 경험은 종종 개인의 주변 환경에 대한 심리적 반응을 형성하고 그들의 발달과 미래 웰빙에 깊은 영향을 줄 수 있습니다.

세대간 트라우마(Intergenerational trauma): 가족, 지역사회, 또는 집단 내에서 여러 세대에 걸쳐 트라우마가 전달되는 것입니다. 이는 한 세대가 경험한 트라우마의 영향 - 심리적 또는 사회적 폐해 - 이 종종 무의식적으로 후속 세대에게 전달될 때 발생합니다.
이 전달은 행동 패턴, 대처 전략, 또는 후손들의 웰빙에 계속 영향을 미치는 무언의 문화적 규범을 통해 일어날 수 있습니다. 예시로는 무력 충돌, 집단학살, 노예제도, 가정폭력이 포함됩니다. 이는 역사적 트라우마라고도 알려져 있습니다.

방임(Neglect): 육아 담당자로부터 정서적 지원, 신체적 돌봄, 또는 관심과 같은 기본적이고 연령에 적합한 필요의 지속적인 부족입니다. 방임의 경험은 주관적이고 깊이 개인적이며, 아동의 가치감, 안전감, 애착에 영향을 줍니다. 광범위한 방임은 복합 트라우마로 분류될 수 있습니다.

인종적 트라우마(Racial trauma): 인종차별, 차별, 편견, 또는 인종적 폭력을 경험하거나 목격하는 정신적, 신체적 영향입니다. 이 트라우마는 증오 범죄나 인종을 특정하는 것의 표적이 되는 것과 같은 직접적인 개인 경험과 인종 차별을 목격하거나 인종 차별적 동기가 있는 사건에 대해 듣는 것과 같은 간접적인 경험 모두에서 발생할 수 있습니다.

긍정적 아동기 경험(PCEs: Positive Childhood Experiences): 건강한 발달과 웰빙을 촉진하는 아동기 동안의 지원적이고, 양육적이며, 풍부한 경험입니다. PCE는 회복력을 구축하고, 감정 조절을 촉진하며, 미래 정신건강, 웰빙, 긍정적 사회적 연결을 위한 강력한 기반을 만드는 데 도움이 됩니다.

긍정적인 아동기 경험(PCE)은 부정적인아동기 경험(ACE)의 부정적 영향을 완화하는데 중요한 역할을 하며, 장기적인 건강 결과에 기여합니다. PCE에 대한 자세한 내용은 보호 요인 섹션에서 확인하세요.



인종적 미시공격(Racial microaggressions): 인종이나 민족성에 기반하여 개인에게 향해지는 미묘하고, 종종 의도되지 않은, 언어적, 비언어적, 또는 환경적 경시나 모욕입니다. 이러한 댓글이나 행동들은 무시적이거나, 고정관념적이거나, 경멸적일 수 있습니다. 그 일을 범하는 사람들에게는 사소하거나 미미해 보일 수 있지만, 시간이 지남에 따라 축적될 수 있고 경험하는 사람들에게 소외감, 좌절감, 또는 평가절하감으로 이어져 깊은 심리적 영향을 미칠 수 있습니다.

난민 및 이민자 트라우마(Refugee and immigrant trauma): 충돌, 폭력, 박해, 또는 위험한 생활 조건으로 인해 고국에서 쫓겨나 다른 나라에서 피난처나 새로운 삶을 살아야했던 개인들이 경험하는 심리적, 사회적 영향입니다. 이 트라우마는 생명을 위협하는 상황에서 도피하는 경험, 집과 지역사회의 상실, 그리고 종종 위험, 불확실성, 상실로 가득한 안전으로의 긴 여정을 포괄합니다. 재정착 후에도 난민과 이민자들은 문화적 적응, 차별, 소외, 경제적 어려움과 같은 지속적인 도전에 직면할 수 있습니다.

트라우마 영향(Traumatic effects): 트라우마에 노출되어 발생하는 정신적, 신체적 결과입니다. 이러한 영향은 트라우마 사건 직후에 나타날 수 있거나 시간이 지남에 따라 발생할 수 있습니다. 트라우마 영향은 광범위한 반응을 포함하며 회복력, 대처 방법, 사회적 지원, 트라우마의 심각성과 같은 요인에 의해 영향을 받아 개인들 사이에서 크게 다를 수 있습니다. 시간이 지남에 따라, 관리되지 않으면, 이러한 영향들은 개인의 정신건강, 관계, 전반적 웰빙의 형태를 바꿀 수 있습니다.

영향을 설명하는 용어들:

회피(Avoidance): 개인이 의식적으로나 무의식적으로 고통스럽거나, 불안을 유발하거나, 트라우마와 관련된 상황, 생각, 감정, 또는 기억을 피하려고 하는 행동적, 심리적 대처 방법입니다. 회피는 트라우마 사건을 상기시키는 것들로부터 멀리 떨어져 있기, 특정 사람들이나 장소 피하기, 또는 고통스러운 감정이나 기억 차단하기와 같은 다양한 형태로 나타날 수 있습니다.
애착 트라우마(Attachment trauma): 개인의 주요 애착 인물(일반적으로 육아 담당자나 부모)이 중요한 발달 시기 동안 일관된 돌봄, 안전, 정서적 지원을 제공하지 못할 때 발생하는 심리적 해입니다. 애착 과정에서의 이러한 방해는 나중에 안전하고 건강한 관계를 형성하는 데 어려움을 초래할 수 있습니다. 애착 트라우마를 경험한 개인들은 신뢰, 감정 조절, 자존감에 어려움을 겪을 수 있습니다.

번아웃(Burnout): 특히, 요구가 많거나 정서적으로 부담이 되는 환경에서 장기간의 스트레스, 과로, 또는 압박감으로 인한 정신적, 신체적 탈진 상태입니다. 이는 종종 개인적 성취감의 부족, 정서적 고갈, 자신의 일이나 책임에서 분리되는 느낌에서 발생합니다. 번아웃의 일반적인 증상으로는 피로, 짜증, 동기 감소, 무력감, 목적이나 만족감의 감소가 있습니다. 번아웃은 돌봄, 의료, 교육, 서비스 지향 직업에서 자주 관찰되지만, 개인이 충분한 휴식이나 지원 없이 만성 스트레스에 직면하는 모든 환경에서 발생할 수 있습니다.

연민 피로(Compassion fatigue): 특히, 돌봄, 도움, 또는 서비스 지향적 역할에 있는 사람들이 타인의 고통에 지속적으로 노출되어 경험하는 정신적, 신체적 탈진입니다. 이는 고통에 있는 사람들과 공감적으로 관여하는 누적된 스트레스에서 발생하여 종종 효과적인 돌봄이나 지원을 제공하는 능력이 감소됩니다. 연민 피로는 정서적 무감각, 짜증, 공감을 느끼는 데 어려움, 번아웃이나 고갈감으로 나타날 수 있습니다. 과로로 인한 탈진과 더 관련된 번아웃과 달리, 연민 피로는 특별히 타인의 트라우마나 고통을 돌보는 정서적 부담과 관련이 있습니다.

감정 조절 장애(Emotional dysregulation): 강렬한 감정적 경험을 관리하고, 조절하고, 적절히 반응하지 못하는 것입니다. 이는 상황에서 감정적 반응을 통제하는 데 어려움을 포함하며 이러한 감정들이 상황에 맞지 않는 것처럼 보일 수 있는 분노, 슬픔, 또는 불안과 같은 극단적인 감정적 반응으로 이어질 수 있습니다. 감정 조절 장애는 기분 변화, 충동성, 화가 난 후 진정하는 데 어려움, 또는 감정적 상황에서 자제력 문제로 나타날 수 있습니다.

후성 유전학적 변화(Epigenetic changes): 개인의 유전자가 그들이 경험하는 환경, 특히 어릴 때의 환경으로 인해 변화하고, 그러한 유전적 변화가 그들의 자녀에게 전달되는 것입니다. 트라우마의 맥락에서 후성 유전학적 변화는 트라우마 경험의 영향이 어떻게 생물학적으로 각인되고 즉각적인 경험을 넘어서 지속될 수 있는지를 설명할 수 있으며, 잠재적으로 장기적인 건강 결과와 세대를 통한 트라우마 전달에 기여할 수 있습니다.

경계 부족(Lack of boundaries): 관계, 상호작용, 또는 환경에서 개인적 한계를 설정하고, 유지하고, 존중하는 능력이나 그와 관련된 어려움이 있는 것입니다. 이는 다른 사람들이 자신의 개인적 공간을 침범하도록 허용하기, 다른 사람들을 위해 자신의 필요나 욕구를 무시하기, 또는 적절한 한계를 설정하지 않고 외부 요구에 압도되기와 같은 다양한 방식으로 나타날 수 있습니다. 경계 부족은 트라우마, 특히 개인적 필요와 자율성이 존중받지 않았던 초기 관계나 환경에서 발생할 수 있습니다.

외상후 스트레스 장애(PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder): 개인이 자연재해, 심각한 사고, 신체적 폭행, 전투, 또는 학대와 같은 생명을 위협하거나 깊이 고통스러운 사건을 경험하거나 목격한 후에 발생할 수 있는 정신건강 상태입니다. PTSD는 일상생활을 방해하는 지속적인 증상을 특징으로 하며, 트라우마 사건의 침입적 기억이나 순간 떠오르는 기억, 악몽, 심한 불안, 감정적 무감각, 수면 어려움을 포함합니다. PTSD를 가진 개인들은 또한 과경계(높아진 경계), 짜증, 또는 트라우마를 상기시키는 상황 회피를 경험할 수 있습니다.

과 각성(Hypervigilance): 잠재적 위협에 대한 높아진 경계와 민감성 상태입니다. 과 경계 상태에 있는 개인들은 지속적으로 불안해하 고, 주변 환경을 지나치게 의식하며, 작은 자 극조차도 위험하거나 위협적인 것으로 인식 할 수 있습니다.이러한 높아진 각성 상태는 휴 식하기 어려움, 집중하기 어려움, 짜증, 과장 된 놀람 반응으로 이어질 수 있습니다. 과 경계는 일반적으로 외상후 스트레스 장애(PTSD) 와 같은 조건과 관련이 있으며, 개인들 이 과거 트라우마 경험으로 인해 지속적인 " 투쟁 또는 도피" 상태에 남아있는 상황입니다.



재트라우마 (Retraumatization): 새로운 트라 우마를 경험하거나 과거의 트라우마 사건을 떠올리게 하는 자극에의해 유발되는 과정으 로, 정신적 또는 신체적 고통이 다시 발생하는 것을말합니다. 이는 개인이 원래 트라우마와 유사하거나 유사한 상황, 환경 또는 경험에 노출되어 그와 관련된 고통스러운 감정과 증 상을다시 경험하거나 경험할 때 발생할 수 있 습니다. 재트라우마는 치료, 관계, 일상생활 등다양한 상황에서 발생할 수 있으며, 불안, 두려움, 해리와 같은 기존의 트라우마 관련 증 상을 악화시킬 수 있습니다.

2차 트라우마 스트레스(STS: Secondary Traumatic Stress): 직접적인 트라우마를 경험한 사람들과의 작업을 통해 트라우마에 간접적으로 노출된 개인들이 경험하는 정신적, 신체적 부담입니다. 종종 돌봄이나 도와주는 직업(의료, 사회복지, 또는 응급 대응과 같은)에서 보이는 STS는 개인들이 타인의 트라우마에 대해 듣거나 목격함으로써 정서적으로 영향을 받을 때 발생합니다. STS의 증상은 PTSD를 가진 개인들이 경험하는 것과 유사하게 불안, 침입적 사고, 짜증, 감정적 무감각, 수면의 어려움을 포함할 수 있습니다. STS는 직접적인 트라우마 노출에서 발생하지 않지만, 여전히 돌봄을 제공하는 사람들의 웰빙에 상당한 영향을 줄 수 있어 번아웃, 연민 피로, 감정적 탈진으로 이어집니다.
STS는 라고도 합니다.



트라우마 반응(Traumatic response): 트라우마 사건이나 경험 후에 개인이 경험하는 즉각적이거나 장기적인 정신적 또는 신체적 반응입니다. 이러한 반응들은 불안, 우울증, 과경계, 해리, 또는 행동 변화와 같은 다양한 방식으로 나타날 수 있습니다.

독성 스트레스(Toxic stress): 지속적이고, 강렬하거나, 만성적인 역경에 대한 지원적 관계나 보호 요인의 완충 효과 없이 신체의 스트레스 반응 시스템이 장기간 활성화되는 것입니다. 대처 방안과 사회적 지원으로 관리될 수 있는 일시적이며 일반적인 스트레스와는 달리, 독성 스트레스는 개인이 학대, 방임, 또는 폭력 노출과 같은 빈번하거나 심각한 스트레스 요인에 직면하면서도 돌봄제공자나 다른 신뢰할 수 있는 인물로부터 일관되고 양육적인 지원이 부족할 때 발생합니다. 시간이 지남에 따라 독성 스트레스는 뇌와 다른 생물학적 시스템의 조절 장애로 이어져 정신건강 문제, 약물 남용, 만성 질환, 감정 조절 어려움의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 이는 발달중인 뇌가 장기간 스트레스의 영향에 더 취약하기 때문에 아동들에게 특히 해롭습니다.

트라우마 요인들:

트라우마 요인은 트라우마 발생 가능성, 심각도, 그리고 충격도에 영향을 미치는 다양한 개인적, 환경적, 상황적 변수를 의미합니다. 이러한 요인에는 개인적 특성(연령, 성별, 정신 건강 상태), 트라우마 사건의 성격(트라우마의 유형, 지속 기간, 빈도), 그리고 사회적 요인(지원 시스템, 사회경제적 지위, 문화적 맥락)이 포함될 수 있습니다.

초기 뇌 발달(Early brain development): 인생의 첫 몇 년 동안 뇌가 형성되고 성장하는 중요한 과정으로, 인지적, 정서적, 사회적 기능의 기반을 마련합니다.

이 시기 동안 뇌의 신경 회로는 경험과 상호작용에 의해 형성됩니다. 양육적 돌봄과 안전한 애착과 같은 긍정적 경험은 건강한 뇌 발달을 촉진하는 반면, 만성 스트레스, 방임, 또는 트라우마와 같은 부정적 경험은 이 과정을 방해할 수 있습니다. 이러한 방해는 감정 조절, 행동, 학습에 지속적인 영향을 미칠 수 있어 초기 뇌 발달은 개인이 생애 전반에 걸쳐 스트레스와 트라우마를 어떻게 반응하고 처리하는지에 대한 핵심 요인으로 만듭니다.

위험 요인(Risk factors): 정신건강 장애 발달, 트라우마 경험, 또는 역경적 삶의 사건에 직면하는 것과 같은 부정적 결과의 가능성을 증가시키는 특성, 조건, 또는 행동입니다.

위험 요인으로서의 아동기 역경 경험(ACEs)

ACE는 18세 이전에 발생하는 다양한 잠재된 상태의 트라우마적인 사건들을 말합니다. 이러한 경험들은 개인의 신체적, 정신적 건강에 깊고 지속적인 영향을 미칠 수 있습니다. ACE는 정신건강 장애, 트라우마, 또는 다른 역경적 삶의 사건을 경험할 가능성을 증가시키기 때문에 중요한 위험 요인으로 간주됩니다. 이러한 트라우마적 경험에 대한 조기 노출은 건강한 발달을 방해하고 개인들을 장기적인 정서적, 행동적, 신체적 문제에 더 취약하게 만들 수 있습니다. ACE의 영향은 누적됩니다 - 즉, 개인이 경험하는 ACE 유형이 많을수록 성인이 되어 약물 남용, 만성 건강 문제, 관계 문제 등 다양한 부정적 결과에 대한 위험이 커진다는 의미입니다.

질병통제예방센터(CDC)와 Kaiser Permanente가 실시한 ACE 연구는 나중의 삶에서 건강 위험, 그에따른 결과와 연관된 10개 범주의 아동기 경험을 확인했습니다. 이 연구로 어릴 때 역경이 어떻게 장기적으로 영향을 미치는지 이해하는데 영향력이 있다는 것이 나타났습니다.

ACE는 일반적으로 세 가지 광범위한 범주로 나뉩니다:



ACE를 경험하는 모든 개인이 부정적 결과를 경험하지는 않는다는 것을 주목하는 것이 중요합니다. 강한 가족 지원, 멘토나 지역사회 구성원과의 긍정적 관계, 정신건강 관리에 대한 접근과 같은 회복 요인들이 ACE의 부정적 영향을 완충하는 데 도움이 될 수 있습니다. **트라우마 인식 케어와 신속한 개입은 ACE를 경험한 아동들을 지원하고 회복력 구축을 돕는 핵심 전략입니다.** 보호 요인 섹션에서 회복력에 대해 더 자세히 알아보세요.

트라우마 인식 케어의 맥락에서 ACE를 이해하는 것은 초기 경험이 개인의 미래 웰빙을 어떻게 형성할 수 있는지를 인식하는 데 중요합니다. ACE를 식별함으로써 전문가들은 장기적 영향을 다루고 치유를 목표로 하고 추가 트라우마를 예방하는 지원적 서비스를 제공하는 계획을 맞춤화할 수 있습니다. **회복력을 구축하고 안전하고 지원적인 환경을 제공하는 데 초점을 맞춘 프로그램들이 ACE의 영향을 완화하는 핵심입니다.**

추가적인 개인 및 가족 위험 요인들은 다음을 포함할 수 있습니다:

- 일찍 연애를 시작하거나 일찍 성적인 경험을 하는 것
- 아이 때 학대받거나 방임되었던 사람이 육아를 담당하는 것
- 젊은 육아 담당자 또는 홀 부모에게 양육 받는 것
- 저 소득 가정
- 교육 수준이 낮은 가정
- 높은 수준의 양육 스트레스나 경제적 스트레스를 경험하는 가정
- 낮은 수준의 부모 보살핌과 일관성 없는 훈육을 하는 가정

지역사회 위험 요인들은 다음을 포함할 수 있습니다:

- 높은 폭력과 범죄율
- 높은 빈곤율 및/또는 제한된 교육 및
- 경제적 기회
- 높은 실업률
- 마약과 알코올에 대한 쉬운 접근
- 주민들 사이의 낮은 지역사회 참여
- 젊은이들을 위한 지역사회 행사 부족
- 높은 수준의 식량 불안정, 사회적,
- 환경적 무질서

보호 요인(Protective factors): 정신 장애 진단, 트라우마 경험, 또는 역경적 삶의 사건에 직면하는 것과 같은 부정적 결과의 가능성을 줄여주는 성격, 상황, 또는 행동을 말합니다. 보호 요인들은 트라우마의 위험을 제거하지는 않지만 그 영향을 완화하고 개인의 대처 및 회복하는 능력을 증가시키는 데 도움이 됩니다.



긍정적 아동기 경험(PCEs)

긍정적 아동기 경험(PCE)은 아동들의 건강한 심리적, 사회적 발달을 촉진하는 데 도움이 되는 지원적이고, 풍부하며, 양육적인 경험들을 말합니다. PCE는 지원적 관계, 일관되고 긍정적인 사회적 연결, 그리고 안전감, 소속감, 자존감에 기여하는 경험들의 존재를 특징으로 합니다. 아동들이 역경에 직면하지 않는다는 보장은 아니지만, 아동들이 어떻게 도전에 대응하고 어려운 경험으로부터 회복하는지를 형성하는 데 중요한 역할을 합니다.

상당한 역경에도 불구하고 긍정적 결과와 통계적으로 연관된 보호 요인 역할을 하는 핵심적인 PCE 를 연구를 통해 확인했습니다.

- 이러한 요인들은 다음을 포함합니다:
- 가족에게 기분과 감정에 대해 이야기할 수 있다
- 어려운 시기에 가족이 지원적이라는 느낌이 있다
- 신앙, 소망, 문화적 관습 같은 공공 행사 참여를 즐긴다
- 소속감을 느낀다
- 친구들의 지원을 느낀다
- 부모를 제외한 나에게 진정으로 관심을 갖는 어른이 적어도 두 명 있다
- 집에서 성인에 의해 안전하게 보호받는다고 느낀다

PCE는 회복력을 구축하고 트라우마 경험으로부터의 회복을 촉진하는 데 상당한 영향을 미칩니다.

연구자료에는 아동기의 긍정적 경험들이 ACE의 부정적 영향을 완충하여 정신건강 장애, 약물 남용, 성인기 어려움의 가능성을 줄일 수 있다는 것을 보여주었습니다. 트라우마 인식 학교, 프로그램, 지역사회 내에서 PCE를 조성하는 것은 아동들이 어려운 상황을 이겨낼 뿐만 아니라 발전할 수 있는 환경을 만드는 데 도움이 될 수 있습니다. PCE 배양에 초점을 맞춤으로써 전문가들은 개인과 가족이 회복력을 구축하고, 과거의 상처를 치유하며, 추가적인 위험을 예방할 수 있도록 권한을 부여할 수 있습니다.



추가적인 개인 및 가족 보호 요인들은
- 학업 성취
- 대학 학위를 가진 육아 담당자
- 안정적인 직장을 가진 육아 담당자
- 부모의 관심, 보호 및 일관된 규칙을 가르치는 육아 담당자



지역사회 보호 요인들
은 다음을 포함할 수있습니다:
다음을 포함할 수 있습니다:

- 경제적 지원, 의료, 정신건강 서비스, 안전하고 안정적인 주거를 포함한 자원에 대한 접근
- 안전한 보육과 고품질 유치원 등교
- 안전한 방과 후 프로그램 및 활동
- 사회적 네트워크
- 기업, 교육, 의료, 정부, 기타 분야 간의 강한 트너십을 포함한 지원적 지역사회 구조

회복력(Resilience): 역경, 스트레스, 또는 트라우마에 직면하여 적응하고, 회복하고, 발전하는 능력입니다. 이는 어려움이나 도전적인 경험으로부터 다시 일어서는 능력을 포함하며, 좌절에도 불구하고 정서적 웰빙과 기능을 유지합니다.

회복력은 어려움을 피하는 것이 아니라 개인, 지역사회, 또는 시스템이 어떻게 그것을 탐색하고 회복하는지에 관한 능력입니다. 회복력 있는 개인들은 종종 강한 대처 기술, 감정 조절, 문제 해결 능력을 보입니다. 회복력은 시간이 지남에 따라 개발되고 강화될 수 있지만, 개인적 특성과 따뜻한 관계나 도움에 대한 접근성과 같은 환경적 지원 구조 모두에 의해 영향을 받습니다.

회복력과 관련된 용어들:

회복력의 7C는 개인이역경에 대처하고적응하는 능력에 기여하는 핵심구성요소들을 설명합니다:[67]



자신감(Confidence): 성공하고, 새로운 것을 시도하고, 좌절로부터 다시 일어설 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음입니다. 이는 빈 칭찬이 아닌 실제의 노력, 평가, 다른 사람들의 지원을 통해 성장합니다. 자신감은 진전과 인내의 가치를 인식하는 데 기반을 둡니다.

역량(Competence): 삶의 도전을 탐색하고 현명한 결정을 내리는 기술을 갖는 것입니다. 이는 문제 해결, 의사소통, 의사결정 기술을 포함합니다. 청소년기든 성인기든, 역량은 실습, 지원, 성공과 실수 모두로부터의 학습을 통해 육성됩니다.

연결(Connection): 지원, 안전, 이해를 제공하는 의미 있는 관계를 구축하는 것입니다. 가족, 또래, 또는 동료와의 관계 등등, 이러한 관계들은 정서적 지원과 공유된 성장 기반을 제공합니다.

품성(Character): 진실성과 핵심 가치들을 가지고 생활하는 것입니다. 강한 품성 감각은 아무도 보고 있지 않을 때도 행동과 결정을 할 수 있게 합니다. 품성을 기르는 것은 윤리적 가치들을 강화하고 일상생활에서 그것들을 모델링하는 것을 포함합니다.

기여(Contribution): 세상에 대한 의미 있는 참여를 통해 목적 의식을 갖는 것입니다. 일, 자원봉사, 또는 사랑하는 사람들을 지원하는 것을 통해서 등등, 다른 사람들에게 기여하는 것은 소속감을 만들고 우리의 행동이 중요하다는 믿음을 강화합니다.

대처(Coping): 스트레스와 불편함을 관리하기 위해 건강한 전략을 사용하는 것입니다. 회복력 있는 개인들은 해로운 습관에 의존하기보다는 문제 해결, 마음챙김, 또는 도움 요청하기와 같은 긍정적 대처 방안에 의존합니다. 회복력을 구축하는 것은 이러한 건강한 대처 전략들을 학습하고 실습하는 것을 포함합니다.

통제(Control): 우리의 행동이 중요하고 스스로가 선택과 결과에 영향을 미칠 수 있다는 것을 인식하는 것입니다. 청소년과 성인 모두 그들의 삶과 결정에 대한 통제감을 가질 때, 그리고 그들의 행동에 대한 책임을 지는 것에 대해 인정받을 때 발전합니다.

지역사회 회복력(Community resilience): 자연재해, 경제적 도전, 또는 사회적 혼란과 같은 역경적 사건들을 예상하고, 준비하고, 대응하고, 회복하는 지역사회의 능력입니다. 이는 지역사회 내의 사회적 네트워크, 자원, 시스템의 집단적 강함뿐만 아니라 변화하는 상황에 적응하는 능력을 포함합니다. 지역사회 회복력은 강한 관계, 공유된 가치, 효과적인 의사소통, 그리고 문제 해결에서 지역사회 구성원들의 적극적인 참여를 통해 구축됩니다.

대리 회복력(Vicarious resilience): 특히 트라우마를 경험한 개인들을 지원하는 맥락에서 다른 사람들의 회복력과 회복에 노출됨으로써 성장, 힘, 치유를 경험하는 능력입니다. 대리 회복력은 돌봄제공자, 사회복지사, 치료사, 그리고 도움을 주는 직업을 가진 사람들 사이에서 흔하며, 그들이 자신들의 트라우마 경험을 통해 다른 사람들에게 도움을 줌으로써 성장을 경험할 수 있습니다.

외상 후 성장(Post-traumatic growth): 매우 도전적이거나 트라우마적인 경험들과 투쟁한 결과로 발생할 수 있는 긍정적인 심리적 변화입니다. 이는 더 큰 개인적 장점의 발달, 향상된 관계, 더 깊은 목적이나 의미 의식, 그리고 삶에 대한 새로운 감사를 포함합니다.



역경을 딛고 일어서는데 촛점을 맞춘 회복력과는 달리 외상 후 성장은 이전 단계의 기능을 넘어서 새로운 단계의 정신적 웰빙과 내공을 성취하는데에 촛점을 맞추고 있습니다.

트라우마 인식 케어 정의

트라우마 인식 케어(TIC)는 트라우마 인식 접근법으로도 알려져 있으며, 개인, 조직 및 지역 사회에서 트라우마의 영향을 인식하고 이해하고 대응하기 위한 기틀이 됩니다.

트라우마 인식 케어는 트라우마의 영향을 이해하고 대응하기 위한 기틀입니다. 이는 초점을 "도대체 문제가 뭐야?"에서 "왜그래, 무슨 일 있어?"로 촛점을 전환하고 치유, 안전, 권한 부여를 촉진하는 환경의 조성을 우선시합니다.

물질남용 및 정신건강 서비스 부서 (SAMHSA)에 따르면, 트라우마 인식 접근법은 4R로 알려진 네 가지 핵심 추정과 트라우마 민감 환경 조성의 기반 역할을 하는 여섯 가지 안내 원칙에 의해 안내됩니다. 다음 섹션의 실행에서 논의되는 10개 실행 영역은 이러한 원칙들을 실무에 통합하는 실용적 단계들을 설명합니다.

다음은 SAMHSA의 자료에서 발췌한 것입니다.[68'69]



트라우마 인식 접근법의 네 가지 추정 (4R)

트라우마 인식 접근법은 개인, 기관, 시스템이 트라우마를 이해하고 대응하는 방식을 형성하는 네 가지 핵심 추정에 기반합니다:

깨달음(Realization): 트라우마의 광범위한 영향에 대한 인식과 치유를 위한 잠재적 경로의 이해입니다.

- 트라우마는 드문 발생이 아닙니다; 이는 사회의 모든 수준에서 개인, 가족, 지역사회에 영향을 미칩니다.
- 트라우마 인식 접근법은 트라우마가 개인의 신체적, 정신적 건강, 관계, 전반적 웰빙에 미칠 수 있는 깊은 영향을 인정합니다.
- 이 접근법을 채택하는 기관들은 트라우마가 아동기 역경 경험(ACE), 체계적 억압, 폭력, 자연재해, 기타 고통스러운 사건들을 포함한 다양한 원천에서 발생할 수 있다는 것을 이해합니다.
- 깨달음은 또한 치유가 가능하고 지원적 관계, 안전한 환경, 트라우마 인식 실무를 통해 회복력을 기를 수 있다는 것을 인식하는 것을 포함합니다.

인식(Recognition): 개인, 가족, 교직원, 기관에서 트라우마의 징후와 증상을 식별하는 것입니다.

- 트라우마는 정서적 고통, 타인 신뢰의 어려움, 과경계, 해리, 자해적 행동, 신체 건강 문제를 포함한 많은 방식으로 나타납니다.
- 트라우마 인식 접근법은 교직원과 서비스 제공자들이 이러한 징후들을 인식하도록 훈련받는 것을 보장합니다 - 그들이 담당하는 개인들에서뿐만 아니라 자신들과 동료들에서도, 2차적 또는 대리 트라우마의 잠재성을 인정합니다.
- 인식은 개별 증상을 넘어서 트라우마가 관계, 지역사회 웰빙, 조직 문화에 어떻게 영향을 미치는지를 이해하는 것을 포함합니다.

대응(Response): 트라우마 지식을 정책, 절차, 실무에 통합하여 치유를 지원하는 것입니다.

- 트라우마 인식 대응은 조직 운영의 모든 측면에서 - 직접 서비스에서 리더십 결정과 제도적 정책까지 - 트라우마 인식을 적극적으로 적용하는 것을 포함합니다.
- 이는 교직원을 트라우마 인식 실무로 훈련시키고, 심리적, 신체적 안전을 촉진하는 환경을 조성하며, 개인과의 상호작용이 공감, 협력, 권한 부여에 기반하도록 보장하는 것을 포함합니다.
- 트라우마 인식이 된 기관들은 접수 절차를 수정하고, 서비스 제공 시 선택권을 제공하며, 명확하고 투명한 의사소통을 보장하는 것과 같은 잠재적 스트레스 요인이나 유발 요인을 줄이기 위한 조정을 합니다.

재 외상화 저항(Resist re-traumatization): 트라우마를 재 유발할 수 있는 실무나 환경을 피하기 위해 적극적으로 노력하는 것입니다.

- 재 외상화는 개인들이 과거 트라우마 경험을 반영하는 환경, 정책, 또는 상호작용에 우연히 직면하여 추가적인 해를 야기할 때 발생합니다.
- 트라우마 인식 접근법은 처벌적이거나 강압적인 실무를 제거하고, 신뢰 문화를 조성하며, 개인들에게 발언권과 선택권을 부여함으로써 재 외상화를 최소화하는 것을 능동적으로 추구합니다.

- 이 추정은 또한 직장 정책과 상호작용이 스트레스나 번아웃에 기여하기보다는 직원들의 정신건강을 지원해야 한다는 것을 인식하여 교직원 웰빙에도 적용됩니다.

이 네 가지 추정(4R)을 통합함으로써 트라우마 인식 케어는 개인과 시스템이 트라우마를 이해할 뿐만 아니라 치유, 권한 부여, 회복력을 촉진하는 환경을 적극적으로 조성하도록 보장합니다.

트라우마 인식 케어의 여섯 가지 원칙

트라우마 인식 접근법은 치유와 회복력을 지원하기 위해 정책, 상호작용, 환경을 형성하는 여섯 가지 안내 원칙에 기반합니다. 이러한 원칙들은 개인들이 트라우마 인식 시스템 내에서 안전하고, 권한을 부여받고, 가치 있다고 느끼도록 보장합니다.

안전(Safety): 모든 개인을 위한 신체적, 정서적, 심리적 안전 보장

- 트라우마 인식 환경은 모든 수준에서 안전을 우선시하여 개인들이 신체적으로나 정서적으로 안전하다고 느끼도록 보장합니다.
- 신체적 안전은 밝은 공간, 위협적이지 않은 환경, 명확한 경계를 포함하며, 정서적, 심리적 안전은 존중, 예측 가능성, 지원적 분위기를 조성하는 것을 의미합니다.
- 실무적으로는 트라우마 반응을 유발할 수 있는 행동이나 언어를 피하고 개인들이 그들의 경험을 통제할 수 있다고 느끼도록 돕는 노력을 하는 것을 의미합니다.

신뢰성 및 투명성(Trustworthiness & transparency): 명확하고, 일관되고, 투명한 실무를 통해 신뢰를 구축하고 유지하기

- 트라우마는 특히 기관이나 권위있는 인물에 대한 개인의 신뢰하는 능력을 침식시킬 수 있습니다. 트라우마 인식 접근법은 모든 상호작용에서 정직성, 명확성, 후속 조치를 우선시합니다.
- 이 원칙은 개인들이 그들을 지원하도록 배정된 사람들과 시스템에 의존할 수 있다고 느끼도록 보장하기 위해 개방적 의사소통, 예측 가능한 일과, 명확한 기대를 요구합니다.
- 기관들은 정책과 의사결정에서 투명성을 제공하여 결정이 어떻게 그리고 왜 이루어지는지를 개인들이 이해하도록 보장해야 합니다.

동료간 지원(Peer support): 공유된 경험과 상호 지원을 통한 치유 격려

- 트라우마 인식 케어는 치유 과정에서 연결과 공유된 경험의 힘을 인식합니다.
- 동료간 지원은 삶의 경험을 가진 개인들이 연결되고, 그들의 이야기를 공유하며, 상호 이해와 검증을 촉진하는 방식으로 서로로부터 학습할 기회를 만드는 것을 포함합니다.
- 이 원칙은 고립이 트라우마를 심화시킬 수 있는 반면, 지역사회와 동료간 지원은 소속감과 희망을 재건할 수 있다는 것을 인정합니다.

협력 및 상호성(Collaboration & mutuality): 공유된 의사결정과 평등한 파트너십의 중요성 인식.

- 트라우마 인식 케어는 개인들을 무력화시킬 수 있는 위계적 권력 역학을 거부하고 대신, 공유된 의사결정, 파트너십, 상호 존중을 강조합니다.
- 기관, 학교, 의료 분야, 또는 지역사회 프로그램 어디서든, 이 원칙은 인생 경험을 가진 사람들의 전문성을 가치 있게 여기고 그들에게 영향을 미치는 사람들의 도움으로 그 서비스가 공동 창조되도록 보장하는 것을 의미합니다.
- 교직원과 서비스 제공자들도 이 접근법의 이익을 받습니다. 트라우마 인식이 된 기관들은 시스템 내의 모든 사람이 지원적이고 치유 중심적인 환경을 조성하는 데 역할이 있다는 것을 인식합니다.

권한 부여, 발언권 및 선택권(Empowerment, voice & choice): 개인의 자율성, 강점, 선택할 권리 존중.

- 트라우마는 종종 개인들로부터 통제감을 박탈하여 무력감을 느끼게 합니다. 트라우마 인식 접근법은 개인들이 그들에게 영향을 미치는 결정에서 발언권을 갖도록 보장함으로써 그 주체성을 회복하려고 합니다.
- 이 원칙은 개인들이 그들의 트라우마로 정의되는 것이 아니라 치유하고, 성장하고, 스스로 선택할 수 있는 능력으로 정의된다는 것을 인식하여 결함보다는 강점을 우선시합니다.
- 실무에서 이는 서비스 제공에서 선택권을 제공하고, 개인적 경계를 존중하며, 어떤 형태로든 강압이나 힘을 피하는 것과 같습니다.

문화적, 역사적 및 성별 민감성(Cultural, historical & gender sensitivity): 문화적, 인종적, 역사적, 성별 기반 트라우마의 영향을 인정하고 다루기.

- 트라우마 인식 케어는 트라우마가 아무것도 없느 상태에서 발생하지 않는다는 것을 인식합니다 - 이는 문화, 역사, 체계적 요인에 의해 형성됩니다.
- 이 원칙은 기관들이 인종 트라우마, 역사적 억압, 성별 기반 폭력, 차별과 같은 문제들을 다룸으로써 다양한 지역사회의 독특한 필요에 반응하도록 보장합니다.
- 트라우마 인식 시스템은 모든 배경의 개인들을 확인하고 존중하는 지속적인 학습, 문화적 겸손, 평등에 초점을 맞춘 실무에 전념합니다.

이 여섯 가지 원칙들은 기관, 시스템, 개인들이 트라우마를 경험한 사람들과 관여하는 방식을 안내하여 서비스와 상호작용이 해를 끼치기보다는 치유를 촉진하도록 보장합니다.

그것들은 독립적인 아이디어가 아니라 진정으로 트라우마 인식적인 환경을 조성하기 위해 정책, 실무, 일상적 상호작용에 포함되어야 하는 상호 연결된 가치들입니다.

인식에서 행동으로:
실행으로 가는 로드맵

이 공통 언어 라이브러리에서 다룬 개념과 용어들은 트라우마 인식 케어와 그 변혁적 잠재력을 이해하기 위한 기반을 마련합니다. 여러분의 기관을 트라우마의 언어에 대한 공통된 이해에 기반하게 함으로써 여러분은 연민 있고 정보에 기준한 방식으로 트라우마에 접근하는 데 필요한 지식을 모든 사람에게 제공합니다. 이 공통 언어는 더 깊은 성찰과 행동을 위한 출발점 역할을 합니다.

트라우마 인식 케어를 실행하는 것은 복잡하고 다단계적인 과정이지만, 인식과 의도로 시작됩니다. 다음 실행 섹션은 여러분이 이 라이브러리에서 배운 것을 어떻게 가져와 트라우마 인식 원칙을 여러분의 기관에 통합하기 시작하는지에 대한 안내를 제공합니다. 여기서 여러분은 변화를 준비하고, 기존 실무를 적응시키며, 모든 이해관계자들을 위한 지원적 환경을 조성하는 방법에 대한 통찰력을 포함하여 트라우마 인식 케어의 주요 단계들에 대한 개요를 찾을 것입니다.

상세한 단계별 가이드보다는 이 섹션이 여러분의 길을 따라 도움이 될 기틀, 조언들, 엄선된 자료들을 제공할 것입니다.

이 여정의 끝에서 당신은 당신의 기관이 트라우마 인식을 가진 기관으로 나아가도록 돕는 공통 언어와 실질적인 방법 둘 다를 얻게 될 것입니다.





트라우마 인식 케어를 실행하는 것은 모든 사람을 위해 더 안전하고 지원적인 환경을 조성하려고 전념하는 기관들에게 중요한 과정입니다. 이 섹션은 여러분의 기관이 트라우마 인식이 되는 여정을 위한 시작 가이드 역할을 하는 실용적인 틀과 자료를 제공하며, 이 가이드의 이전 섹션들에 의해 마련된 기반 위에 구축됩니다. 10개 실행 영역은 트라우마를 인지하는 수준에서 트라우마를 완전히 인식하는 것까지의 변화 단계들을 설명하는 트라우마 인식 케어 로드맵을 통해 진행하면서 핵심 고려사항으로 작용해야 합니다.

TIC 실행 영역 개요

트라우마 인식 케어(TIC)를 실행하는 여정은 포함된 단계와 행동들을 이해하는 것뿐만 아니라 과정 전반에 걸쳐 핵심 영역들을 적극적으로 다루는 것을 요구합니다. 실행 영역으로 알려진 이러한 영역들은 TIC 원칙들을 성공적으로 통합하는게 관건입니다. 그것들은 구조를 제공하고 준비 상태에서 완전한 실행까지 다양한 단계에 걸쳐 여러분의 기관을 안내합니다. TIC 로드맵의 각 단계를 통해 진행하면서 이러한 영역들이 어떻게 개발되고 적용되고 있는지를 지속적으로 평가하는 것이 중요합니다.

실행 영역은 고립된 단계가 아니라 과정 중 여러 단계에 걸쳐 상호 연관된 영역입니다. 인지 능력 개발, 기초 지식 강화, 트라우마 정보 기반 실무 제도화 등 어떤 목표를 추구하든, 이러한 영역은 조직의 모든 측면이 트라우마 정보 기반 치료와 연계되고 이를 지원하도록 보장합니다. 아래 로드맵을 살펴보기 전에 10가지 실행 영역을 숙지하십시오. 이는 탄탄한 기반을 제공하여 TIC 여정의 각 목적지를 향해 나아가는 동안 목표를 유지하고 그 과정에서 조직 변화의 핵심 측면을 고려하는 데 도움이 될 것입니다.

이 설명은 SAMHSA의 트라우마 정보 기반 접근법 실행을 위한 실무 가이드[68] 에서 발췌한 것입니다.

관리 운영과 리더십(Governance and leadership):
이 영역은 트라우마 인식 실무를 안내하고 모델링하는 데 있어서 리더십의 역할에 초점을 맞춥니다. 강한 관리 운영 구조는 공유된 비전을 확립하고, 조직적 우선순위를 조율하며, 장기적 지속가능성을 지원하는 데 필수적입니다. 관리 운영과 리더십 위치에는 또한 트라우마의 삶의 경험을 가진 개인들이 포함되어야 합니다.

교육과 인력 개발(Training and workforce development):
리더십에서 일선 직원까지 모든 직원이 트라우마 인식 실무에 참여하는 데 필요한 지식과 기술을 갖도록 보장하는 것이 중요합니다. 이 영역은 이해를 깊게 하고 역량을 향상시키기 위한 지속적인 교육과 기술 구축을 포함합니다. 이는 직원을 모집하고, 고용하고, 훈련시키는 의도적인 전략을 포함합니다.

부문 간 협력(Cross sector collaboration):
다른 기관들과 부문들과의 파트너십을 구축하는 것은 트라우마 인식 케어의 영향을 강화합니다. 이 영역은 시스템들 간에 자원, 지식, 지원을 공유하기 위한 협력의 중요성을 강조합니다. 지역사회 기반 학습 협력체에 참여하는 것이 부문 간 협력을 달성하는 한 가지 방법입니다.

재정(Financing):
이 영역은 지속 가능한 자금 확보, TIC 노력을 위한 예산 책정, 그리고 자원이 시간이 지나도 지속가능하도록 보장하는 것을 포함하여 트라우마 인식 노력을 지원하기 위한 재정 자원의 할당을 다룹니다.

물리적 환경(Physical environment):
트라우마가 인식된 물리적 환경은 신체적으로나 심리적으로 안전하고, 환영받으며, 지원적이라고 느껴지는 환경입니다. 이 영역은 웰빙을 촉진하고, 유발 요인을 줄이며, 긍정적 상호작용을 지원하는 공간을 만드는 데 초점을 맞춥니다.

참여와 관여(Engagement and involvement):
모든 수준에서 이해관계자들을 참여시키는 것은 트라우마 인식 기관을 구축하는 핵심입니다. 이 영역은 소유권과 공유된 책임감을 조성하여 의사결정 과정에서 직원, 고객, 지역사회 구성원들의 참여를 격려합니다. 인생 경험을 가진 개인들을 의도적으로 참여시키는 것이 이 영역의 핵심입니다.

선별, 평가, 치료 서비스(Screening, assessment, treatment services):
이 영역은 트라우마에 영향을 받은 사람들의 필요를 식별하고 다루기 위해 트라우마 특화 선별과 평가 도구를 통합하는 것을 포함합니다. 또한 서비스가 접근 가능하고, 문화적으로 관련성이 있으며, 지원적이도록 보장하는 것을 포함합니다.

과정 모니터링과 품질 보장(Progress monitoring and quality assurance):
과정을 모니터링하고 결과를 평가하는 것은 트라우마 인식 실무가 기관과 기관이 담당하는 사람들에게 어떻게 영향을 미치고 있는지를 이해하는데 중요합니다. 이 영역은 데이터 추적, 전략 조정, 지속적인 품질 향상 보장의 중요성을 강조합니다.

정책(Policy):
트라우마 인식 정책과 절차는 기관 전반에 걸친 일관되고 지원적인 실무를 위한 틀을 제공합니다. 이 영역은 트라우마 인식 원칙에 맞도록 서류화 된 정책과 절차를 검토하고 수정하며 모든 이해관계자들이 접근할 수 있도록 보장하는 것을 포함합니다.

평가(Evaluation):
평가는 트라우마 인식 노력의 효과성을 평가하고 목표가 달성되고 있는지를 보장하는 것을 포함합니다. 이 영역은 기관들이 개선 영역을 식별하고, 성공을 측정하며, 지속적으로 그들의 접근법을 개선할 수 있도록 지원합니다.

실행 영역 및 추가 자료에 대한 자세한 설명은 SAMHSA의 트라우마 정보 기반 접근법 실행을 위한 실무 가이드를 참조하십시오. 이 가이드는 다양한 조직 환경에서 트라우마 정보 기반 실무를 적용하는 데 필요한 귀중한 통찰력과 추가적인 지침을 제공합니다.

트라우마 인식 케어 로드맵

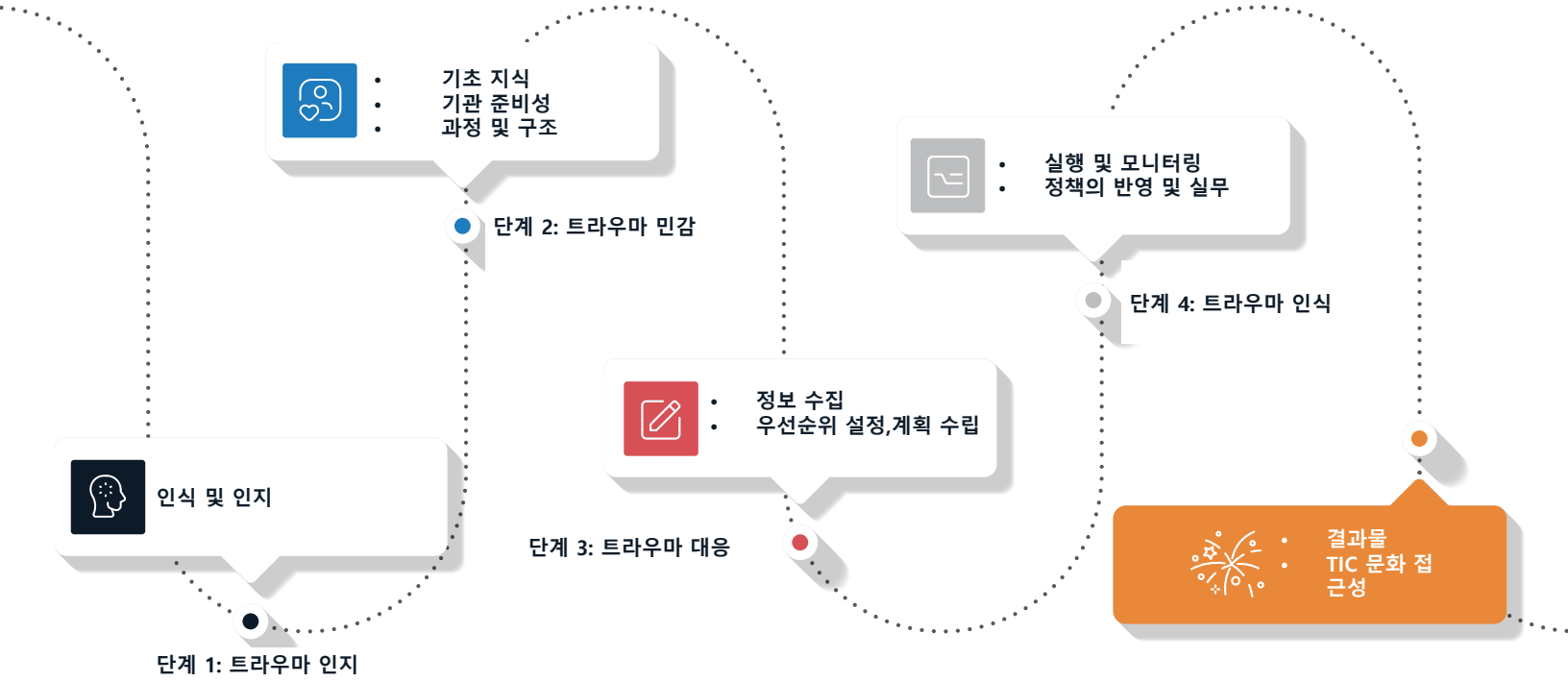
트라우마 인식 케어(TIC) 로드맵은 기관들이 트라우마 인식이 되는 여정에서 지원하는 구조화된 가이드를 제공합니다. 이 로드맵은 Trauma-Informed Oregon Framework 70과 Missouri model 71 을 통해 구성되고 각색되어 인식, 민감성, 반응성, 완전한 트라우마 인식 실무의 핵심 단계를 통해 기관들을 안내합니다.

각 단계는 이전 단계 위에 구축되어 기관들이 모든 관련 개인들을 위한 안전, 신뢰, 치유의 환경을 점진적으로 조성하도록 돕습니다. 로드맵은 일반적으로 전진하는 궤도를 따르지만, 트라우마 인식 케어는 지속적인 과정이라는 것을 인정하는 것이 중요합니다. 여러분의 기관이 단계들을 통해 이동함에 따라 새로운 도전이나 기회가 발생하면서 이전 작업을 재검토하고 조정해야 할 가능성이 높습니다.

로드맵을 통해 진행하면서 10개 실행 영역은 항상 염두에 두어야 합니다. 그들은 트라우마 인식 케어가 단지 일련의 실무가 아니라 여러분의 기관 내에서 깊이 포함된 문화적 변화가 되도록 하기 위해 여러분의 노력을 안내할 것입니다.

Trauma-informed Oregon Framework에 따라 조직된 다음 목적지들은 이 여정의 별개 단계들을 나타냅니다. 각 단계를 탐색하면서 여러분의 결정과 실무를 안내하는 데 도움이 되도록 실행 영역들을 정기적으로 참조하세요.

트라우마 인식 케어로의 로드맵



*Trauma-informed Oregon의 로드맵에서 각색

목적지 1: 트라우마 인지

이 초기 단계에서 기관은 그들의 직원, 학생, 고객 등에 대한 트라우마의 창궐과 영향을 인식하게 됩니다.

이정표 1: 인식과 인지
리더십은 트라우마를 이해하는 것이 그들의 사명을 완수하는 능력을 향상시킬 수 있다는 것을 인정하고 그들이 담당하는 인구 중 트라우마의 창궐을 알아보기 시작합니다. 정의, 원인, 영향, 트라우마 인식 케어의 핵심 가치들과 같은 핵심 개념들을 다루는 인식 교육이 도입됩니다. 직원들은 추가 자원에 접근할 수 있는 곳과 지속적인 학습에서 지원받는 곳에 대해 정보를 받습니다. 기관은 이 지식이 그들의 작업에 무엇을 의미하는지 성찰하고 잠재적인 다음 단계들을 고려합니다.

체크포인트: 리더십, 직원, 기타 이해관계자들이 트라우마가 무엇인지 알고, 그 영향력을 인정하며, 변화가 필요하다는 것에 동의합니다.

회복력 휴게소: 변화는 스트레스가 될 수 있습니다. 각자 다른 사람들이 이 과정을 시작할 때 발생할 수 있는 감정들을 인정하고 검증하며 구성원들 간의 연민 넘치는 의사소통을 격려하는 시간을 가지세요.

이 단계와 핵심 지표에 대해 더 자세히 알아보려면 Trauma-informed Oregon의 트라우마 인식 로드맵 자료를 참조하세요.

목적지2: 트라우마 민감

이 단계에서 기관은 기본적인 트라우마 관련 지식과 트라우마 인식 변화를 지원하기 위해 정책, 시스템, 실무를 적응시킬 준비성을 구축합니다. 기관 전체의 준비성과 시스템 업데이트가 이 단계의 핵심 구성요소입니다.

이정표 1: 기본 지식
모든 직원이 트라우마 인식 케어의 기본 지식을 개발합니다. 기관 전체 교육은 공통 언어를 확립하고 서비스 수혜자와 직원 모두를 위해 안전하고, 민감하며, 환영받는 환경을 조성하기 위한 노력을 강화합니다.

체크포인트: 기관의 모든 레벨이 함께 배우고 있습니다. 대부분의 직원이 교육에 참석했고 TIC에 대한 지식을 가지고 있습니다. TIC는 팀 구성원들 사이에서 공개적으로 논의됩니다.

이정표 2: 기관 준비성
TIC를 채택하는 것은 리더십과 직원 모두의 헌신된 노력을 요구합니다. TIC에 대한 준비성 - 태도와 믿음과 같은 심리적 요인들과 기술, 지식, 조직 구조와 같은 구조적 요인들 모두에서 - 성공적인 통합이 중요합니다. 리더십은 준비성에 대한 성찰을 안내하고 기관 전체에서 참여를 조성함으로써 변화를 위해 기관을 준비시키는 데 중심적인 역할을 합니다.

체크포인트: TIC는 트라우마 인식 노력에 배당된 재원과 함께 조직적 우선순위가 됩니다. 리더들이 TIC를 모델링하고 있으며, 직원의 대다수가 TIC에 대한 열정적인 헌신을 표현합니다.

이정표 3: 과정과 구조
리더십과 교직원은 TIC의 효과성을 믿고 정책과 실무를 통해 조직 문화에 통합시키기 위해 노력합니다. 이 과정은 내부의 트라우마 챔피언들을 식별하고 태도와 행동이 TIC 원칙에 맞는 직원들을 고용하는 것으로 시작됩니다. 기관은 또한 이해관계자 참여에 대한 헌신을 검토하고 보편적 트라우마 선별을 위한 도구와 과정을 검토하는 것을 포함한 다음 단계들을 탐구합니다.

체크포인트: TIC 노력을 주도할 내부 작업 그룹이 지정되며, 여기에는 인생 경험을 가진 구성원들을 포함합니다. 정보 공유를 위한 과정이 만들어지고, 실무 그룹 구성원들이 기관의 다른 직원들과 정보를 적극적으로 공유합니다.

회복력 휴게소: 트라우마에 대해 학습하는 것은 연결, 개방적 의사소통, 신뢰 구축, 공감 조성을 포함합니다. 여러분의 기관 내에서 적극적인 경청을 통한 관계 구축을 격려하세요.

이 단계와 핵심 지표에 대해 더 자세히 알아보려면 Trauma-informed Oregon의 트라우마 민감 로드맵 자료를 참조하세요.

목적지3: 트라우마 대응

이 단계에서 조직은 TIC의 기회를 파악하고, 트라우마 관련 데이터에 대응하고 트라우마에 더욱 효과적으로 대응하기 위한 조치로서 우선순위를 정하는 것을 포함하는 실행 계획을 수립합니다. 모든 직급의 직원들은 트라우마 중심 원칙에 맞춰 조직의 일상과 기반 구조를 재평가하고 조정하기 시작합니다.



이정표 2: 우선순위 설정과 계획 수립
기관은 TIC 원칙 및 자체 상황과 환경에 기반하여 기회들을 우선순위화하는 방법을 식별합니다. 상세한 행동 계획이 개발됩니다.

체크포인트: 과정 중 부정적 영향을 미치는 기존 실무들이 다뤄집니다. 높은 영향과 낮은 비용의 우선순위들이 식별됩니다. 큰 변화들을 동시에 다루면서 작은 조정들이 이루어집니다.

회복력 휴게소: 이때는 일시정지하고 각자의 목소리가 이 과정에 가져오는 가치를 강화하기에 좋은 시간입니다. 모든 참가자들을 안심시키고 동기부여를 하기 위해 작은 성취들이라도 축하하세요.

이 단계와 핵심 지표에 대해 더 자세히 알아보려면 Trauma-informed Oregon의 트라우마 반응 로드맵 자료를 참조하세요.



목적지 4: 트라우마 인식

이 최종 단계에서 기관은 적극적으로 작업 계획을 실행하고 있으며 트라우마 인식 실무를 정책, 절차, 일상적 상호작용에 통합했습니다. 문화와 환경은 안전, 신뢰, 권한 부여, 개방성을 반영합니다.

TIC는 더 이상 몇몇 리더들이나 담당 그룹에 의존하지 않습니다. 왜냐하면 그것이 이미 기관의 환경에 용인되어지고 녹아들었기 때문입니다. 모니터링과 개선의 지속적인 과정이 있습니다.

이정표 1: 실행과 모니터링
기관이 변화들을 실행하기 시작하고 과정을 모니터링합니다.

체크포인트: 변화들이 시작되었고 효과성이 적극적으로 검토되고 모니터링됩니다. 필요에 따라 계획에 대한 조정이 이루어집니다.

이정표 2: 정책과 실무 채택
정책들이 채택되고 기관의 문화에 통합됩니다. 이러한 정책들은 지속되면서 리더십과 동료들 사이에서 모델링됩니다.

체크포인트: 정식 과정들이 공식적으로 변경되었고, 영향을 받는 모든 당사자들이 정보를 받았으며 실무를 성공적으로 실행하는 데 필요한 지식, 기술, 자원을 갖추고 있습니다. 외부 당사자들은 기관의 사명이 트라우마 관련이라는 것을 이해하고 TIC 관련 문제들에 대해 기관으로부터 안내를 구합니다.

회복력 휴게소: 기관 구성원들과 연락해서 모든 사람이 포함되고 모든 수준에서 TIC를 실행할 수 있는 권한을 부여 받는다고 느끼도록 보장하세요. 이 집단적 노력을 축하하고 TIC의 영향을 인식하세요.

이 단계와 핵심 지표에 대해 더 자세히 알아보려면 Trauma-informed Oregon의 트라우마 인식 로드맵 자료를 참조하세요.



평가: 결과와 TIC 문화

트라우마 인식 실무가 얼마나 잘 통합되었는지와 그 영향을 정기적으로 평가하세요. 개별 결과와 조직 문화 모두를 고려하세요. TIC는 각 환경에서 다르게 형태를 갖기 때문에 과정은 기관의 구체적인 목표와 우선순위에 맞는 방식으로 측정되어야 합니다. 평가를 최종 단계로 취급하기보다는 과정 전반에 걸쳐 포함시키는 것은 기관들이 그들 작업의 영향을 실시간으로 보고 필요한 조정을 할 수 있게 합니다.

평가에 대해 더 자세히 알아보려면 Trauma-informed Oregon의 평가 로드맵 자료를 참조하세요.

트라우마 인식 실무를 위한 추가 자료

이 문서에서 설명된 안내와 기틀 외에도 우리는 구체적인 분야들: 직장, 학교, 청소년 서비스 기관에 맞춘 세 가지 초기 자료 가이드를 개발했습니다. 이 가이드들은 각 환경에서 트라우마 인식 케어의 실행을 지원하는 실용적 도구, 전략, 참고 자료를 통하여 신중하게 선별된 내용을 제공합니다.

그것들은 이 문서에 가치를 더하는 연장선이 되며, 트라우마 인식 노력을 심화시키려는 기관들을 위한 표적화된 자원을 제공합니다.

여러분이 앞으로 나아가는 여정에서 이 가이드들을 참조하기를 권하며, 부록에서 찾을 수 있습니다. 이 가이드들은 새로운 자료와 모범 사례들이 등장함에 따라 진화하는 생동력있는 문서로 디자인되었습니다.

결론

트라우마 인식 케어를 실행하는 것은 여정이지 체크 리스트가 아닙니다. 이 가이드는 트라우마와 여러 분야에 걸친 그 영향을 이해하는 것부터 공통 언어를 구축하고 핵심 실행 영역을 탐구하는 것까지 기반을 제공했습니다. 로드맵은 방향과 구조를 제공하는 가이드 역할을 하지만, 각 기관의 길은 다르게 보일 것입니다.

트라우마가 인식되는 것은 기관과 지역사회의 독특한 필요, 도전, 강점에 의해 형성되는 진화하는 과정입니다. 한 가지 "올바른 방법"도 있을 수 없고 진행 과정도 늘 옳은 길로만 가는 것도 아닙니다. 가장 중요한 것은 안전, 신뢰, 회복력의 문화를 조성하기 위한 헌신입니다 - 지속적으로 학습하고, 적응하고, 성장하는 문화입니다.

앞을 향해 나아가면서, 여러분의 노력을 돕는 수많은 도구, 자료, 실무 공동체들이 있다는 것을 기억하세요. 여러분이 접근법을 막 시작하든 그것을 개선하든, 여러분은 이 일에서 혼자가 아닙니다. 트라우마 인식 케어를 향한 각 단계는 치유와 평등의 더 광범위한 운동에 기여하며, 여러분이 담당하는 사람들의 삶에 지속적인 변화를 만듭니다.

감사의 말

이 작업은 Resilient Georgia, the Pittulloch Foundation, Primerica, 그리고 Jesse Parker Williams Foundation의 지원으로 가능했습니다. Resilient Georgia는 지역사회 회복력을 기르고 트라우마 인식 실무를 지원하는 데 전념하는 주 차원의 협력체입니다. 이 노력의 일환으로 Resilient Gwinnett는 다른 필수적인 파트너들과 함께 회복력과 트라우마에 대한 공공의 이해를 증진하고 증거 기반적인 서비스와 자원을 제공함으로써 트라우마를 예방하고, 회복력을 조성하며, 시스템 변화를 추진하기 위해 끊임없이 노력합니다.

우리는 또한 귀넷 카운티 전반에 걸쳐 트라우마 인식 실무를 발전시키는 데 있어서 변함없는 헌신과 협력을 보인 Resilient Gwinnett 운영위원회와 교육 파트너 기관들에게 감사하고 싶습니다. 그들의 작업과 전문성은 우리의 공유된 목표의 지속적인 성공을 지원하는 데 중요합니다.

Resilient Gwinnett의 운영 위원회와 교육 파트너 기관들은 다음과 같습니다:

- Georgia Center for Child Advocacy (조지아 아동 보호 센터)
- Georgia Department of Human Resources, Division of Family & Children Services (조지아 복지부, 가족 및 아동 서비스 부서)
- GUIDE, Inc. (GUIDE 법인)
- Gwinnett County (귀넷 카운티)
- Gwinnett Coalition (귀넷 연합)
- Gwinnett County Public Schools (귀넷 카운티 공립 학군)
- GNR Public Health (GNR 공중 보건 센터)
- Mosaic Georgia (모자이크 조지아)
- Neighborhood Nexus (네이버후드 넥서스)
- R.I.C.E.
- Ser Familia
- View Point Health (뷰 포인트 헬스)

마지막으로, 이 설명서 제작에 참여한 직원들에게 진심 어린 감사를 표하고 싶습니다:

Vala Clark, Chief Engagement Officer, Gwinnett Coalition

Eryn Austin, Writer, Gwinnett Coalition

Shannon Hervey, PhD, Director of Community Health, Gwinnett Coalition

Kamesha Walker, MPH, Community Health Program Manager, Gwinnett Coalition

그들의 헌신, 전문성, 그리고 일에 대한 열심은 이 설명서를 실현하는 데 필수적이었습니다.



이 문서는 언어 일관성과 명확성을 위해 ChatGPT의 지원을 받아 작성되었습니다.

부록 A: 학교 자료

학교 내 트라우마 인식 실무
NCTSN: 학생들을 교실에 머무르게 하는 트라우마 인식 학교 지원: 트라우마 인식 실무에 초점 (Supporting Trauma-Informed Schools to Keep Students in the Classroom: A Focus on Trauma-Informed Practices)
National Center for School Safety: 트라우마 인식, 회복력 지향 학교 설명서 (Trauma-Informed, Resilience-Oriented Schools Toolkit)
NCTSN: K-12 학년 아동을 위한 트라우마 인식 학교: 시스템 틀 (Trauma-Informed Schools for Children in K-12: A System Framework)
NCTSN 비디오: 학교에서 트라우마 인식 실무의 기반으로 관계 구축 (Building Relationships as a Foundation of Trauma-Informed Practices in Schools)

트라우마를 경험한 개인들과의 참여 지침
ECHO Infographic: 트라우마를 경험한 사람을 지원하는 방법 (How to Support Someone Who has Experienced Trauma)
ECHO Infographic: 트라우마 인식이 된 교실에서 해야 할 것과 하지 말아야 할 것 (Do's and Don'ts of a Trauma-Informed Compassionate Classroom)
ECHO Infographic: 아동을 위한 트라우마 인식 지원 (Trauma-Informed Support for Children)
MSEA: 아동기 및 청소년기 트라우마를 경험하는 학생들의 학습과 발달을 지원하는 방법들 (Tools to Support the Learning and Development of Students Experiencing Childhood and Adolescent Trauma)
서적: 학습과 지도의 핵심: 연민, 회복력, 학업 성공 (The Heart of Learning and Teaching: Compassion, Resiliency, and Academic Success)
NCTSN: 교육자를 위한 아동 트라우마 지침 (Child Trauma Toolkit for Educators)
NCTSN: 교육자를 위한 제안 (트라우마를 받은 아동들을 학교에서 돕기) (Suggestions for Educators (Helping Traumatized Children in School))
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 유치원생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Preschool Students)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 초등학생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Elementary School Students)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 중학생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Middle School Students)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 고등학생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: High School Students)
NEA: 최고의 트라우마 인식 실무 (Top Trauma-Informed Practices)

평가 및 모니터링
NCTSN: 트라우마 인식 조직 평가 (무료 계정으로 가이드 및 평가 실행) (Trauma-Informed Organizational Assessment (implementation guide and assessment with free account))
NCTSN: 가족-학교 파트너십 강화를 위한 트라우마가 인식된 자료 (A Trauma-Informed Resource for Strengthening Family-School Partnerships)
WI Department of Public Instruction: 트라우마 대응 학교 실행 평가 (Trauma Responsive School Implementation Assessment)
WI Department of Public Instruction: 트라우마 민감 학교 충실 기여 방법 (Trauma Sensitive Schools Fidelity Tool)
LearningForJustice.org: 트라우마 민감 학교의 체크리스트 (Trauma Sensitive Schools Checklist)

추가 자료
NCSEA: 학교에서 트라우마의전염성에 대해 다루기 (Addressing the Epidemic of Trauma in Schools)
CTIPP 보고서: 트라우마 인식 학교 (Trauma-Informed Schools)
NEA: 트라우마 이해하기 -- 핵심 요점 (Understanding Trauma -- Key Takeaways)
National Center on Safe Supportive Learning Environments: 트라우마 민감 교육 패키지 (Trauma-Sensitive Training Package)
SchoolSafety.Gov: 트라우마 인식 학교를 지원하는 전략과 자료 (Strategies and Resources to Support Trauma-Informed Schools)
UGA Center for Teaching and learning: 트라우마 인식 지도법 (Trauma-Informed Teaching)
Resilient Georgia: 트라우마 인식이 된 학교를 향한 로드맵 (Training Roadmap to Becoming Trauma Informed - Schools)
NCTSN: 트라우마가 인식된 학교의 설립, 지원, 지속 – 시스템화 된 틀 (Creating, Supporting, and Sustaining Trauma-Informed Schools -- A System Framework)
NCTSN 비디오: 트라우마 인식 학교의 변화를 지원하는 핵심 구성요소 이해 (Understanding Key Components to Support Trauma-Informed School Change)
NCTSN 비디오: 학교에서 유지 가능한 트라우마 인식의 변화를 만들기 위한 기틀 사용 (Using a Framework for Creating Sustainable Trauma-Informed Change in Schools)
NCTSN 비디오 시리즈: 맞춤형 트라우마 인식 실무를 테스트하고 실행하도록 학교 지원 (Supporting Schools to Test and Implement Tailored Trauma-Informed Practices)
NASBE 웨비나: 트라우마 인식 학교 시스템 구축 (Building Trauma-Informed School Systems)

사례 연구/예시
NC Center for Resilience & Learning: Baskerville 초등학교 사례 연구 (A Case Study on Baskerville Elementary School)
CA School-based Health Alliance: 트라우마 인식 학교 스포트라이트: 사려깊은 학생 및 교직원을 위한 실무 (Trauma-Informed School Spotlight: Practices for Mindful Students & Staff)
CA School-based Health Alliance: 학교 기반 트라우마 인식 실무를 통한 치유: 캘리포니아 유색인종 학생들과의 2 가지 사례 연구 (Healing through School-Based Trauma-Informed Practices: Two case studies with Students of Color in California)
비디오: 트라우마에 민감한 중/고등학교는 어떤 모습인가? (What does a Trauma-Sensitive Middle/High School look like?)

교직원 웰빙 및 자기 관리
NCTSN: 교육자를 위한 자기 관리 (Self Care for Educators)
iOpening Enterprises: 학교에서 자기 관리를 주입하기 위한 트라우마 인식 원칙 사용 (Using Trauma-Informed Principles to Infuse Self-Care in Schools)
Teaching and Learning Innovation: 트라우마 반응 교육자를 위한 다섯 가지 자기 관리법 (Five Self-Care Tips for the Trauma-Responsive Educator)
SafeSupportiveLearning.Ed.gov: 2차 트라우마 스트레스 및 자기 관리 패키지 (Secondary Traumatic Stress and Self-Care Package)

다음 단계
CTIPP 행동 촉구: 트라우마 인식 접근법을 통한 더 건강한 지역사회 구축 (Building Healthier communities Through Trauma-Informed Approaches)
NASSP: 트라우마 인식 학교 창조를 위한 학교 지도자 가이드: 2020년 2월 (A School Leader's Guide to Creating a Trauma-Informed School: February 2020)
연락처여러분의 학교나 학군이 필요로하는 사항과 Resilient Gwinnett이 진행하는 이용 가능한 교육 기회에 대해 논의하려면 Resilient-Gwinnett@gwinnettcoalition.org로 연락하세요.

부록 B: 직장 관련 자료

기업 공동체 내 트라우마 인식 실무
CTIPP: 트라우마 인식 직장 -- 웰빙을 지원하는 직장 구축을 위한 개념, 전략, 전술 (Trauma-Informed Workplaces -- Concepts, Strategies, and Tactics to Build Workplaces that Support Well-Being)
SAMHSA: 트라우마 인식 접근법 실행을 위한 실용 가이드 (Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach)
National Council for Mental Well-Being: 트라우마 인식이 된 인사과 실무를 위한 체크리스트 (Checklist for Trauma-Informed Human Resources Practices)
Center for Healthcare Strategies: 트라우마 인식이 된 인력 고용 (Hiring a Trauma-Informed Workforce)
Center for Healthcare Strategies: 트라우마 인식이 된 인사과 실무를 위한 정책 지침 (Policy Guidance for Trauma Informed Human Resources Practices)
Federation for Progressive Policymaking: 트라우마에 반응하는 조직 체크리스트 (Trauma-Responsive Organization Checklist)
Lyra Health: 트라우마와 직장 (Trauma and the Workplace)

트라우마를 경험한 개인들과의 참여 지침
ECHO Infographic: 트라우마를 경험한 사람을 지원하는 방법 (How to Support Someone Who has Experienced Trauma)
Magellan Health: 트라우마적 사건 발생시 직원 지원 (Supporting Employees During Traumatic Events)

평가 및 모니터링
Trauma Informed Care Project: 트라우마 인식 케어를 위한 기관 자체 평가 (Agency Self-Assessment for Trauma-Informed Care)
CDC: 전체 근로자 건강 -- NIOSH 근로자 웰빙 설문지 (Total Worker Health -- NIOSH Worker Well-Being Questionnaire)
NCTSN: 트라우마 인식 조직 평가 (무료 계정으로 가이드 및 평가 실행) (Trauma-Informed Organizational Assessment (implementation guide and assessment with free account))

추가 자료
US Department of Labor: 직장에서의 정신 건강: 내가 무엇을 할 수 있는가? 직장 가이드 (Mental Health at Work: What Can I Do? A Workplace Guide)
Trauma Informed Oregon: 트라우마 인식이 된 리더들의 행동과 조치 (Behaviors and actions of Trauma Informed Leaders)
Federation for Progressive Policymaking: 사람 중심의 트라우마 인식 접근법: 더 나은 서비스 방법 (People-Centered & Trauma-Informed Approach: A Better Way to Serve)
Federation for Progressive Policymaking: 트라우마 인식 서비스 제공: 개인과 함께 작업하기 위한 전략과 조치 (Trauma-Informed Service Delivery: Strategies and Actions for Working with Individuals)
ITTIC Infographic: 트라우마 인식 케어 (Trauma-Informed Care)
National Fund for Workforce Solutions: 직원들에 대한 트라우마 인식 접근법 (A Trauma-Informed Approach to Workforce)
Resilient Georgia: 트라우마 인식이 되기 위한 교육 로드맵 -- 기업 공동체 (Training Roadmap to Becoming Trauma Informed -- Business Community)

사례 연구/예시
Oregon Total Worker Health Alliance: 사례 연구 #1: 오리건주 벤드 경찰서 (Case Study #1: Bend, OR Police Department)
Oregon Total Worker Health Alliance: 사례 연구 #2: 오리건주 유진시 (Case Study #2: City of Eugene, OR)
Oregon Total Worker Health Alliance: 사례 연구 #3: 포틀랜드 수도국 및 포틀랜드 교통국 (Case Study #3: City of Portland Water Bureau and Portland Bureau of Transportation)
State of Michigan: 트라우마 인식 정책 템플릿 (Trauma-Informed Policy Template)
Trauma Informed Oregon: 트라우마 인식 케어 검토 위원회: 정책 및 절차 (Trauma Informed Care Review Board: Policies and Procedures)

직원 웰빙 및 자기 관리
Office of the U.S. Surgeon General: 직장 정신 건강 및 웰빙을 위한 다섯 가지 필수 요소 (Five Essentials for Workplace Mental Health & Well-Being)
Office of the U.S. Surgeon General: 직장 정신 건강 및 웰빙을 위한 미국 공중보건부의 기틀 (The U.S. Surgeon General's Framework for Workplace Mental Health & Well-Being)
Trauma Informed Oregon: 트라우마 인식이 된 인력 (A Trauma Informed Workforce)

다음 단계
CTIPP 행동 촉구: 트라우마 인식 접근법을 통한 더 건강한 지역사회 구축 (Building Healthier communities Through Trauma-Informed Approaches)
연락처
여러분의 기업이 필요로하는 사항과 Resilient Gwinnett 에서 진행하는 이용 가능한 교육 기회에 대해 논의하려면 ResilientGwinnett@gwinnettcoalition.org로 연락하세요.

부록 C: 청소년 서비스 기관 자료

청소년 서비스 기관 내 트라우마 인식 실무
Family & Youth Services Bureau: 안전한 공간 만들기 -- 최적 건강 프로그램 내의 청소년을 위한 트라우마 인식 프로그래밍에 대한 진행자 가이드 (Creating Safe Spaces -- A Facilitator's Guide to Trauma-Informed Programming for Youth in Optimal Health Programs)
Beyond School Bells: 1단계 트라우마 인식 방과후 프로그램 (Tier One Trauma Informed Afterschool - Programs)

트라우마를 경험한 개인들과의 참여 지침
ECHO Infographic: 트라우마를 경험한 사람을 지원하는 방법 (How to Support Someone Who has Experienced Trauma)
ECHO Infographic: 아동을 위한 트라우마 인식 지원 (Trauma-Informed Support for Children)
MSEA: 아동기 및 청소년기 트라우마를 경험하는 학생들의 학습과 발달을 지원하는 도구들 (Tools to Support the Learning and Development of Students Experiencing Childhood and Adolescent Trauma)

NCTSN: 아동과 가족의 트라우마 스트레스 반응을 이해하기 위한 12가지 핵심 개념 (The 12 Core Concepts for Understanding Traumatic Stress Responses in Children and Families)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 유치원생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Preschool Students)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 초등학생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Elementary School Students)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 중학생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: Middle School Students)
NCTSN: 트라우마의 심리적, 행동적 영향: 고등학생 (Psychological and Behavioral Impact of Trauma: High School Students)

평가 및 모니터링

Traumatic Stress Institute: 청소년 서비스를 제공하는 환경에서의 트라우마 인식 케어 -- 조직 자체 평가 (Trauma-Informed Care in Youth Serving Settings -- Organizational Self Assessment)
NCTSN: 트라우마 인식 조직 평가 (무료 계정으로 가이드 및 평가 실행) (Trauma-Informed Organizational Assessment (implementation guide and assessment with free account))

추가 자료

NCTSN: 여러가지 시스템에 관련된 청소년과 함께 작업하기 위한 트라우마 인식 가이드 (A Trauma-Informed Guide for Working with Youth Involved in Multiple Systems)
Resilient Georgia: 트라우마 인식이 되기 위한 교육 로드맵 - 청소년 (Training Roadmap to Becoming Trauma Informed - Youth)

사례 연구/예시

YMCA: 우리 모두는 정신적 건강을 가지고 있다 -- Y 프로그램을 위한 정신 건강 촉진 전략 (We all Have Mental Health -- Mental Health Promotion Strategies for Y Programs)
Boys & Girls Club of America: 트라우마 인식 Boys & Girls Club 실무 기준 (Trauma-Informed Boys & Girls Club Standards of Practice)
Girl Scouts of Greater New York: 트라우마 인식이 된 걸스카우트 활동 소개 (An Introduction to Trauma-Informed Girl Scouting)

직원 웰빙 및 자기 관리

Temescal Associates and the How Kids Learn Foundation: 근로 청소년을 위한 자기 관리 (Self-Care for Youth Workers)
Youth Research & Evaluation eXchange: 자신을 돌보는 것은 가장 기본적인 행위이다 -- 지역사회에서 근로 청소년을 위한 자기 관리 가이드 (Caring for Yourself is a Radical Act -- Self-Care Guide for Youth Working in Community)

다음 단계

CTIPP 행동 촉구: 트라우마 인식 접근법을 통한 더 건강한 지역사회 구축 (Building Healthier communities Through Trauma-Informed Approaches)
연락처
여러분의 청소년 서비스 기관이 필요로하는 사항과 Resilient Gwinnett 에서 진행하는 이용 가능한 교육 기회에 대해 논의하려면 ResilientGwinnett@gwinnettcoalition.org로 연락하세요.

참고문헌

1. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., Lepine, J. P., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium (전 세계 트라우마 사건 노출의 역학: 세계 정신건강 조사 컨소시엄의 결과). *Psychological medicine*, 46(2), 327-343.
2. Swedo, E. A., Holditch Niolon, P., Anderson, K. N., Li, J., Brener, N., Mpofu, J., Aslam, M. V., & Underwood, J. M. (2024). Prevalence of Adverse Childhood Experiences Among Adolescents (청소년들 사이에서 아동기 역경 경험 발생률). *Pediatrics*, 154(5), e2024066633.
3. National Center for PTSD. (2024, May 1). Trauma-informed care (트라우마 인식 케어). U.S. Department of Veterans Affairs.
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (SAMHSA의 트라우마 개념과 트라우마 인식 접근을 위한 지침).
5. Meléndez Guevara, A. M., Cottam, S., Wall, C., & Lindstrom Johnson, S. (2024). Expanding ACEs in child and family service systems: Incorporating context and resilience (아동 및 가족 서비스 시스템에서 ACE 확장: 맥락과 회복력의 통합). *Child Protection and Practice*, 3, 100065.
6. Peterson, C., Aslam, M. V., Niolon, P. H., Bacon, S., Bellis, M. A., Mercy, J. A., & Florence, C. (2023). Economic burden of health conditions associated with adverse childhood experiences among US adults (미국 성인들 사이에서 아동기 역경 경험과 관련된 건강 상태의 경제적 부담). *JAMA Network Open*, 6(12), e2346323.
7. Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2025, January 3.). Building healthier communities through trauma-informed approaches (트라우마 인식 접근법을 통한 더 건강한 지역사회 구축). CTIPP.
8. Center to Advance Trauma-informed Health Care. (n.d.). Why trauma? (왜 트라우마가 되나?). University of California, San Francisco.
9. Goldstein, E., Chokshi, B., Melendez-Torres, G. J., Rios, A., Jelley, M., & Lewis-O'Connor, A. (2024). Effectiveness of Trauma-Informed Care Implementation in Health Care Settings: Systematic Review of Reviews and Realist Synthesis (의료 환경에서 트라우마 인식 케어 실행의 효과: 검토와 현실주의적 종합체의체계적 검토). *The Permanente journal*, 28(1), 135-150.
10. Ravi, A. (2015, November 13). The cost-saving potential of trauma-informed primary care (트라우마 인식 1차 의료의 비용 절감 잠재력). Leonard Davis Institute of Health Economics, University of Pennsylvania.
11. Maloney, J. E., Whitehead, J., Long, D., Kaufmann, J., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Cianfrone, M., Gist, A., & Samji, H. (2024, March 6). Supporting adolescent well-being at school: Integrating transformative social and emotional learning and trauma-informed education (학교에서 청소년 웰빙 지원: 변혁적 사회정서학습과 트라우마 인식 교육의 통합). *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100044.
12. Barsel, P., & Curt, C. (2022, August 31). Report: Trauma-informed schools (보고서: 트라우마 인식 학교). Child Trauma Institute for Policy and Practice.

13. Travis, R. (2023, May 30). Mental health courts: How much can they help jail crisis? (정신건강 법원: 감옥 위기에 얼마나 도움이 될 수 있는가?). FOX 5 Atlanta.
14. Lehrer, D. (2021). Trauma-informed care: The importance of understanding incarcerated women (트라우마 인식 케어: 수감된 여성들 이해의 중요성). *Journal of Correctional Health Care: The Official Journal of the National Commission on Correctional Health Care*, 27(2), 121-126.
15. Falkenburger, E., Arena, O., & Wolin, J. (2018, April). Trauma-informed community building and engagement (트라우마 인식 지역사회 구축과 참여). Urban Institute.
16. Data USA. (n.d.). Gwinnett County, GA (데이터 USA,귀넷 카운티, 조지아).
17. Gwinnett County. (2024, February 20). Gwinnett County 2045 Unified Plan: Economic development (귀넷 카운티 2045 통합 계획: 경제 개발) [PDF file].
18. Marris, W. (2023). Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2024, April 23). Toolkit: Trauma-informed workplaces (툴킷: 트라우마 인식 직장). CTIPP.
19. Mind Share Partners. (2021). Mental health at work report 2021 (직장에서의 정신건강 보고서 2021).
20. DeFraia, G. S. (2015). Psychological trauma in the workplace: Variation of incident severity among industry settings and between recurring vs isolated incidents (직장에서의 심리적 트라우마: 반복적 사건과 일회성 사건의 직종간 사건 심각성의 차이). *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 6(3), 155-168.
21. Christensen, L. J., Embry, E., Newman, A. B., & Godfrey, P. C. (2025). If the body keeps the score, what happens when you bring the body to work? Exploring the health effects of trauma on human capital (점수를 매기는 몸을 가졌다면, 그 몸을 직장에 가져오면 무슨 일이 일어날까? 트라우마가 인적 자본에 미치는 건강 영향 탐구). *Business & Society*, 64(3), 558-592.
22. American Institute of Stress. (2023). Mental health: High stress levels trigger work absenteeism, experts say (정신건강: 높은 스트레스 수준이 근무 결근을 유발한다고 전문가들이 말함). The American Institute of Stress.
23. Berkeley Executive Education. (n.d.). The impacts of poor mental health on business (비즈니스에 대한 정신건강 불량의 영향).
24. World Health Organization. (2024, September 2). Mental health at work: Policy brief (직장에서의 정신건강: 정책 개요). World Health Organization.
25. Lemek, S. (2023, July 6). The relationship between trauma & burnout (트라우마와 번아웃 사이의 관계). Medium.
26. Schelenz, R. (2020, September 3). Job burnout: A billion-dollar problem---Can we fix it despite COVID-19? (직업 번아웃: 10억 달러 문제---COVID-19에도 불구하고 우리가 이를 해결할 수 있는가?). University of California.
27. Child Trauma Institute for Policy and Practice. (2023, April 3). Toolkit: Trauma-informed workplaces (툴킷: 트라우마 인식 직장). CTIPP.
28. Overton, A. R., & Lowry, A. C. (2013). Conflict management: Difficult conversations with difficult people (갈등 관리: 어려운 사람들과의 어려운 대화). *Clinics in Colon and Rectal Surgery*, 26(4), 259-264.

29. Hales, T. W., Green, S. A., & Nochajski, T. H. (2018). Trauma-informed care outcome study (트라우마 인식 케어 결과 연구). *Journal of Social Work Education*, 29(5).
30. Elisseou S. (2023). Trauma-Informed Care: A Missing Link in Addressing Burnout (트라우마 인식 케어: 번아웃 대처에서 누락된 연결고리). *Journal of healthcare leadership*, 15, 169-173.
31. Wilcox, P. (2023). Brooklawn Child and Family Services cuts restraints and staff turnover (Brooklawn 아동 및 가족 서비스는 과도한 관리와 직원 이직을 줄임). Traumatic Stress Institute.
32. American Psychological Association. (2022). Mental health support in the workplace: 2022 report (직장에서의 정신건강 지원: 2022년 보고서). American Psychological Association.
33. Rost, K., Smith, J. L., & Dickinson, M. (2004). The effect of improving primary care depression management on patient outcomes (1차적 우울증 관리 개선이 치료 결과에 미치는 영향). *Medical Care*, 42(12), 1202-1210.
34. International Stress Management Association. (2016). Corporate wellbeing solutions: A guide to developing a workplace stress prevention program (기업 웰빙 솔루션: 직장 스트레스 예방 프로그램 개발 가이드).
35. U.S. Surgeon General, & U.S. Department of Health and Human Services. (2022). Workplace mental health and well-being (직장 정신건강과 웰빙).
36. Short, R. (2024, April 2). The importance of trauma-informed leadership in the workplace (직장에서 트라우마 인식 리더십의 중요성). Workplace Peace Institute.
37. U.S. News & World Report. (n.d.). Gwinnett County School District (귀넷 카운티 학군). U.S. News & World Report.
38. Gwinnett County Public Schools. (2024). FY 2024 adopted budget (2024 회계연도에 채택된 예산).
39. Cleary, S. D., Snead, R., Dietz-Chavez, D., Rivera, I., & Edberg, M. C. (2018). Immigrant trauma and mental health outcomes among Latino youth (라티노 청소년들 사이의 이민자 트라우마와 정신건강 결과). *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20(5), 1053.
40. Crisis Prevention Institute. (2024, July 22). The impact of stress and trauma on student behavior and academic performance (학생 행동과 학업 성과에 대한 스트레스와 트라우마의 영향). Crisis Prevention Institute.
41. Boden, J. M., Horwood, L. J., & Fergusson, D. M. (2007). Title of the article (기사 제목). *Child Abuse & Neglect*, 31(10), 1101-1114.
42. McInerney, M., & McKlindon, A. (2014). Unlocking the door to learning: Trauma-informed classrooms & transformational schools (학습의 문을 여는 것: 트라우마가 인식된 교실과 변화적 학교). Education Law Center.
43. Fry, D., Fang, X., Elliott, S., Casey, T., Zheng, X., Li, J., Florian, L., & McCluskey, G. (2018). The relationships between violence in childhood and educational outcomes: A global systematic review and meta-analysis (아동기 폭력과 학습 능력 사이의 관계: 전 세계 체계적 검토와 메타 분석). *Child Abuse & Neglect*, 75, 6-28.

44. Blodgett, C., & Lanigan, J. D. (2018). The association between adverse childhood experience (ACE) and school success in elementary school children (아동기 역경 경험(ACE)과 초등학교 아동의 학교 생활성공 사이의 연관성). *School Psychology Quarterly*, 33(1), 137-146.
45. Gerrity, E., & Folcarelli, C. (2008, September). Child traumatic stress: What policymakers should know (아동 트라우마 스트레스: 정책 입안자들이 알아야 할 것). National Child Traumatic Stress Network. National Center for Child Traumatic Stress.
46. Perfect, M. M., Turley, M. R., Carlson, J. S., Yohanna, J., & Saint Gilles, M. P. (2016). School-related outcomes of traumatic event exposure and traumatic stress symptoms in students: A systematic review of research from 1990 to 2015 (학생들의 트라우마 사건 노출과 트라우마 스트레스 증상이 학교 관련 성과에 미치는 영향: 1990년부터 2015년까지 연구의 체계적 검토). *School Mental Health*, 8(1), 7-43.
47. Crisis Prevention Institute. (2024, July 22). The impact of stress and trauma on student behavior and academic performance (스트레스와 트라우마가 학생의 행동과 학업 성적에 미치는 영향)
48. Barsel, P., & Curt, J. (2022, August 31). Report: Trauma-informed schools. Campaign for Trauma-Informed Policy and Practice (CTIPP).(트라우마 인식 정책과 실무 캠페인)
49. U.S. Department of Education. (2024, May). Strategies and resources to support trauma-informed schools (트라우마 인식 학교를 지원하는 전략과 자료) [Issue brief]. U.S. Department of Education.
50. National Center for School Safety. (2022). Trauma-Informed Resilience-Oriented Schools Toolkit (트라우마 인식 회복력 지향 학교 툴킷).
51. Hawaii Kids Can. (2020, November 18). Trauma-informed care mini-report: Understanding trauma's impact on children and youth in Hawaii (트라우마 인식 케어 미니 보고서: 하와이 아동과 청소년에 대한 트라우마 영향 이해). Hawaii Kids Can.
52. Data USA. (n.d.). Gwinnett County, GA (데이터 USA, 귀넷 카운티, 조지아).
53. Fostering Court Improvement. (n.d.). Gwinnett County (귀넷 카운티).
54. Gwinnett County. (n.d.). Gwinnett County profile (귀넷 카운티 프로필). Atlanta Regional Commission.
55. Kolaitis, G. (2017). Trauma and post-traumatic stress disorder in children and adolescents (아동과 청소년의 트라우마와 외상후 스트레스 장애). *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4), 1351198.
56. Layne, C. M., Greeson, J. K. P., Ostrowski, S. A., Kim, S., Reading, S., Vivrette, R. L., Briggs, E. C., Fairbank, J. A., & Pynoos, R. S. (2014). Cumulative trauma exposure and high-risk behavior in adolescence: Findings from the National Child Traumatic Stress Network Core Data Set (청소년기의 누적 트라우마 노출과 고위험 행동: 전국 아동 트라우마 스트레스 네트워크 핵심 데이터 세트의 발견). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(Suppl 1), S40-S49.
57. Gerson, R., & Rappaport, N. (2013). Traumatic stress and posttraumatic stress disorder in youth: Recent research findings on clinical impact, assessment, and treatment (청소년의 트라우마적 스트레스와 외상후 스트레스 장애: 임상 영향, 평가, 치료에 대한 최근 연구가 알아낸 것). *Journal of Adolescent Health*, 52(2), 137-143.
58. Keeshin, B. R., Bryant, B. J., & Gargaro, E. R. (2021). Emotional dysregulation: A trauma-informed approach (감정 조절 장애: 트라우마 인식 접근법). *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 30(2), 375-387.

59. Meeker, E. C., O'Connor, B. C., Kelly, L. M., Hodgeman, D. D., Scheel-Jones, A. H., & Berbary, C. (2021). The impact of adverse childhood experiences on adolescent health risk indicators in a community sample (지역사회 샘플로 아동기 역경 경험이 청소년 건강 위험 지표에 미치는 영향). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(3), 302-312.
60. Dumornay, N. M., Finegold, K. E., Chablani, A., Elkins, L., Krouch, S., Baldwin, M., Youn, S. J., Marques, L., Ressler, K. J., & Moreland-Capuia, A. (2022, October 4). Improved emotion regulation following a trauma-informed CBT-based intervention associates with reduced risk for recidivism in justice-involved emerging adults (트라우마 인식 CBT 개입 후 개선된 감정 조절은 초기 사법 관련 성인의 재범 위험 감소와 관련됨). *Frontiers in Psychiatry*, 13, 951429.
61. Altheimer, I., & Tobey, A. (2024). Trauma-informed care: Effectiveness on recidivism (트라우마 인식 케어: 재범의 영향력) (CPSI Working Paper No. 2024-06). Rochester Institute of Technology, Center for Public Safety Initiatives.
62. Walter, Z. C., Carlyle, M., Mefodeva, V., Glasgow, S., Newland, G., Nixon, R. D. V., Cobham, V. E., & Hides, L. (2025). Feasibility and outcomes of a trauma-informed model of care in residential treatment for substance use (약물 사용자를 위한 시설 치료에서 트라우마 인식 케어 모델의 실행 가능성과 결과). *Journal of Substance Use and Addiction Treatment*, 169, 209571.
63. Jim Casey Youth Opportunities Initiative. (n.d.). Trauma-informed practice with young people in foster care (위탁 보호 청소년과의 트라우마 인식 실무) (Issue Brief No. 5).
64. Zettler, H. R. (2020). Much to do about trauma: A systematic review of existing trauma-informed treatments on youth violence and recidivism (트라우마에 대해 할 일이 많다: 청소년 폭력과 재범에 대한 기존 트라우마 인식 치료의 체계적 검토). *Youth Violence and Juvenile Justice*, 19(1), 113-134.
65. Thomas, J., & McDonagh, D. (2013). Shared language: Towards more effective communication (공통 언어: 더 효과적인 의사소통을 향해). *The Australasian medical journal*, 6(1), 46-54.
66. 공통 언어 라이브러리 출처:
- Action on Aces Gloucestershire. (n.d.). Glossary (용어집).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). Adverse childhood experiences (ACEs) (아동기 역경 경험). Vital Signs.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). About adverse childhood experiences (ACEs) (아동기 역경 경험에 대해).
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). About child abuse and neglect (아동 학대와 방임에 대해).
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Risk factors for adverse childhood experiences (아동기 역경 경험의 위험 요인).
- Complex Trauma. (n.d.) (복합 트라우마). Acute trauma (급성 트라우마).
- Figley, C. R., Lovre, C., & Figley, K. R. Compassion fatigue, vulnerability, and resilience in practitioners working with traumatized children (트라우마를 경험한 아동과 함께 일하는 실무자들의 연민 피로, 취약성, 회복력).
- Los Angeles County Department of Public Health. (2022). Trauma-informed care glossary (트라우마 인식 케어 용어집).
- National Fund for Workforce Solutions. (2021). A trauma-informed approach to workforce (직원들에 대한 트라우마 인식 접근법).

- Pennsylvania Office of Mental Health and Substance Abuse Services. (2020, October). Empowerment through common language in PA: A guide to shared understanding of behavioral health terms (팬실베니아에서 공통 언어를 통한 권한 부여: 행동 건강 관련 용어의 공유된 이해를 위한 가이드). Commonwealth of Pennsylvania.
- Pine Tree Institute. (n.d.). Positive childhood experiences (긍정적 아동기 경험).
- Resilient Georgia. (n.d.). Concept learning card (개념 학습 카드).
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). Trauma and violence (트라우마와 폭력). U.S. Department of Health and Human Services.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). Trauma-informed care in behavioral health services (행동 건강 서비스에서의 트라우마 인식 케어).
- Trauma Informed Oregon. (n.d.). Glossary of trauma-informed care terms (트라우마 인식 케어 용어 사전).
- Trauma Informed Oregon. (n.d.). Trauma-informed care principles (트라우마 인식 케어 원칙).
- UCLA Health. (2021). Study reveals types of positive childhood experiences (PCEs) (긍정적 아동기 경험(PCE) 유형을 보여주는 연구).
67. Ginsburg, K. (2018, September 4). Building resilience: The 7 Cs (회복력 구축: 7C). Resilience.
68. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Practical guide for implementing a trauma-informed approach (트라우마 인식 접근법 실행을 위한 실용 가이드). U.S. Department of Health and Human Services.
69. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). Trauma-informed approaches and programs (트라우마 인식 접근법과 프로그램). U.S. Department of Health and Human Services.
70. Trauma Informed Oregon. (2018, December 12). Original roadmap to trauma-informed care with considerations (고려사항이 포함된 트라우마 인식 케어로의 오리지널 로드맵). Trauma Informed Oregon.
71. Missouri Department of Mental Health. (n.d.). The Missouri model: A developmental framework for trauma-informed approaches (미주리 모델: 트라우마 인식 접근법을 위한 발달적 틀). Missouri Department of Mental Health.