

## COVID-19 기간의 심리적 트라우마 인정하기 및 회복 탄력성 촉진하기

심리적 트라우마는 다양한 방식으로 느껴질 수 있으며 뉴욕시와 미국 전역에 지속되고 있는 공중 보건상 위기입니다. COVID-19 판데믹은 전례 없는 인명 손실, 재정적 고통 및 사회적 고립을 유발했으며 이는 많은 이들이 경험하고 있는 심리적 트라우마를 악화시킵니다. 많은 뉴욕시(NYC) 주민들도 경찰의 만행, 인종 차별 및 불공평 사건으로 동요하고 있으며 흑인 및 라틴계 지역 사회 및 그 외 유색 인종 지역 사회가 경험하고 있는 수 세기 동안의 역사적 트라우마에 맞서기 위해 노력하고 있습니다. 이렇게 동시에 발생하는 공중 보건상 위기는 많은 이들이 경험하고 있는 트라우마와 상실감에 일조하는 주요한 스트레스 요인이 됩니다.

### 트라우마의 정의 및 그 영향 이해하기

약물 남용 및 정신 건강 서비스국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)에서는 트라우마를 한 개인이 신체적이나 정서적으로 해로운 사건, 일련의 사건 또는 일련의 상황의 결과로 발생하는 것이라 정의하고 있습니다.<sup>1</sup> COVID-19 판데믹과 같은 잠재적 트라우마 상황은 사람들의 대처와 회복을 어렵게 만들 수 있습니다. 트라우마 반응은 개별화됩니다. 우리는 동일한 사건을 다르게 경험할 수 있으며 각자의 대처 자원(힘이 되는 관계, 재정적 안전망, 스트레스 관리 기술)에 따라 다른 반응을 보일 수 있습니다. 이러한 자원은 시간이 지남에 따라 달라질 수 있으며 일생 동안 트라우마를 경험하는 방식과 그 대처 방식에 영향을 줍니다.

트라우마 상황(소중한 사람의 사망이나 고용 상실)은 모든 지역 사회에서 고르게 경험되지 않습니다. 흑인 및 라틴계 뉴욕 시민들은 불균형적으로 COVID-19 감염 및 사망, 직업 및 임금 손실에 대한 영향을 받아왔습니다. 직장을 잃은 흑인 및 라틴계 직원은 백인 노동자에 비해 정부 지원을 받을 가능성이 더 적습니다.<sup>2</sup> 이는 같은 상황에서도 더 많은 대처 자원을 이용할 수 있는 백인과 비교했을 때 흑인 및 라틴계 시민들이 트라우마를 다른 방식으로 경험하는 데 기여하게 됩니다.

누군가의 직접적인 트라우마 경험에 노출되었을 때 이차적 트라우마 스트레스가 발생합니다. 일반적으로 카운슬러, 치료사, 1차 구조원, 의료 서비스 종사자 및 비전문

---

<sup>1</sup> SAMSHA' S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach(SAMSHA의 트라우마에 걸맞은 접근을 위한 트라우마 개념 및 지침). 약물 남용 및 정신 건강 서비스국 웹사이트.

[https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). 2014년 7월 게시. 2020년 7월 27일 액세스.

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust(호황기에 뒤처진 비주류 노동자가 더 심한 파산을 겪는다). *The New York Times* 웹사이트.

<https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. 2020년 6월 6일 게시. 2020년 7월 18일 액세스.

관련자(소중한 사람이나 지역 사회가 트라우마로 영향을 받는 것을 목격하는 친구 또는 가족 구성원) 등 주기적으로 타인의 트라우마에 노출되는 사람들이 이차적 트라우마 스트레스를 경험합니다. 이차적 트라우마 스트레스는 신체 및 정서적 탈진, 분노 및 절망 등의 감정을 불러일으키는 요인이 될 수 있습니다. 자신이나 가까운 사람의 이러한 감정을 인정하는 것이 이를 해결하는 첫 번째 단계입니다.

## **트라우마 치료는 가능합니다**

회복 탄력성은 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력입니다. 관계, 지역 사회 및 조직 내에서 안전과 투명성, 협업을 촉진하면 스트레스를 완화하고 회복 탄력성을 키울 수 있습니다.

회복 탄력성 구축은 유용한 대처 전략이나 인종 차별 등 유색 인종 지역 사회의 불리함이나 트라우마 유발 등 체계적인 문제의 해결책이 되지 못합니다. 이러한 체계적인 문제에는 체계적 해결책이 요구됩니다. 지역 사회들은 체계적 인종 차별 및 인종 불공평에 맞서고자 대규모로 힘을 모으고 있습니다. 이러한 시기에 서로 인정하고 지원하면 더 강력하고 더 견고한 연대를 통해 어려움을 헤쳐나갈 수 있습니다.

뉴욕 시민들이 현재 진행 중인 팬데믹 상황에서 회복 및 대응하고 있기에, 회복 탄력성을 구축하고 서로를 지원할 수 있는 기회가 존재합니다.

## **회복 탄력성 구축에 관한 도움말**

**비통합, 상실 및 슬픔의 감정이 자연스러운 것임을 인정하면 회복 탄력성을 키울 수 있습니다.** 감정 받아들이기. 스스로의 속도와 자신만의 방법으로 치유합니다. 스스로에게 인내심을 가지십시오.

**서로 돕는 연결 고리를 구축합니다.** 인간은 인정, 소속감, 보안을 위해 타인을 찾는 사회적 동물입니다. 서로 돕는 관계를 통해 연결 고리를 구축하면 안전 의식 및 치유를 지원하는 지역 사회를 조성하게 됩니다. 또한, 친구 및 가족 구성원과 다시 연결하여 강력한 지원을 얻을 수 있습니다.

**자신의 강점 식별하고 사용하기.** 지역 사회의 위기는 역경으로 인해 발생하는 스트레스를 관리하는 데 사용할 수 있는 개인의 강점과 그 우수함(용기, 유머, 연민 등)을 식별하는 기회를 생성할 수 있습니다. 자원봉사 등의 활동에서 자신의 기술을 사용하여 스스로 대처하도록 합니다. 자원봉사 기회를 찾고 싶다면 "[Help Now NYC](#)"(헬프 나우 NYC) 또는 "[NYC Service](#)"(NYC 서비스)를 방문하시기 바랍니다.

**스스로 바꿀 수 있는 것에 집중하세요.** 도전 과제를 식별하고 자신이 통제할 수 있는 것에 집중합니다. 명상을 연습하고 건강한 활동에 참여합니다. 연민과 보살핌을 통해 타인에게 대응하고 사람마다 다른 방식으로 COVID-19의 영향을 받을 수 있음을 인식합니다. 타인을 존중하십시오. 사람들의 안부를 확인하고 여러분의 것과는 다를 수 있는 경험에 관해 들을 준비가 되었음을 알립니다.

**유머와 오락 활동** 유머는 강력한 대처 전략이 될 수 있으며, 즐거운 활동 참여 기회를 찾는 일을 통해 여러분이 경험하거나 매체를 통해 듣는 부정적이고 고통스러운 일부 메시지에 대응할 수 있습니다. 또한, 이 두 가지 모두 트라우마에 대한 회피 전략이 될 수 있음을 인식하도록 합니다. 이를 지배적 또는 장기적인 전략으로 사용하면 잠재적으로 해롭거나 더 트라우마적인 방식으로 다시 나타날 수 있는 고통을 지속적으로 회피하거나 억제할 수 있습니다.

**인종 트라우마의 고통을 인정합니다<sup>3</sup>.** 인종 트라우마 경험은 종종 무시되거나 축소됩니다. 여러분의 인종 차별 경험을 논할 기회를 만들고 믿는 사람으로부터 지지를 구합니다. 이는 힘을 실어주고 치유하는 행동입니다. 또한, 행동을 통해 자신의 의견을 피력하여 스스로의 고통을 관리할 수 있습니다.

**희망을 만듭니다.** 긍정적인 결과를 생각, 계획, 기대합니다. 우리 지역 사회 사람들과 도움을 주고 있는 사회 연결망을 지켜보고 눈에 보이지 않더라도 항상 뒤에 지역 사회가 버팀목으로 존재함을 인식합니다. 지역 사회들은 인종 차별 및 인종 불공평에 맞서는 것을 포함하여 대규모로 힘을 모아 왔습니다. 이러한 시기에 서로 인정하고 지원하면 더 강력하고 더 견고한 연대를 통해 어려움을 헤쳐나갈 수 있습니다.

## 자료

- NYC Well의 직원은 매일 하루 24시간 200여 개 이상의 언어로 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 무료 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)을 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다..
- 다양한 자료가 [NYC 보건부 COVID-19 대처 및 정서적 웰빙 웹페이지](#)에 준비되어 있습니다.
- 재정적 지원, 식품, 치료, 보험 보장 등의 문제 해결을 위한 추가적 지원을 알아보시려면, [종합 지원 가이드](#)를 확인하십시오.
- 부정적인 인식을 피하는 방법을 비롯해 COVID-19에 관한 일반 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 혹은 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)를 방문하시기 바랍니다.
- 트라우마에 걸맞은 서비스 공급자 및 조직에 관한 더 자세한 정보는 "[New York State Trauma-Informed Network](#)"(뉴욕주 트라우마 전문 네트워크)를 방문하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.27.20

---

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit(인종 트라우마 툴킷). 보스턴 대학 - 인종 및 문화 진흥 연구소. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. 2015년 게시. 2020년 7월 27일 액세스.