

트라우마 후 성장

이재희

2022년 12월 1일 전북대학교



A world map with a light gray background and black outlines of continents. Two yellow stars are placed on the map: one on the west coast of North America and one in East Asia. The text 'UVic' is written in blue to the left of the first star, and '전북대' is written in blue to the right of the second star.

UVic

전북대

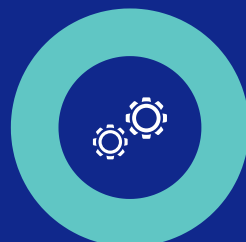
주제



매우 사적인 사연



트라우마 스트레스 반응



트라우마 후 성장



우리가 할 수 있는 것들



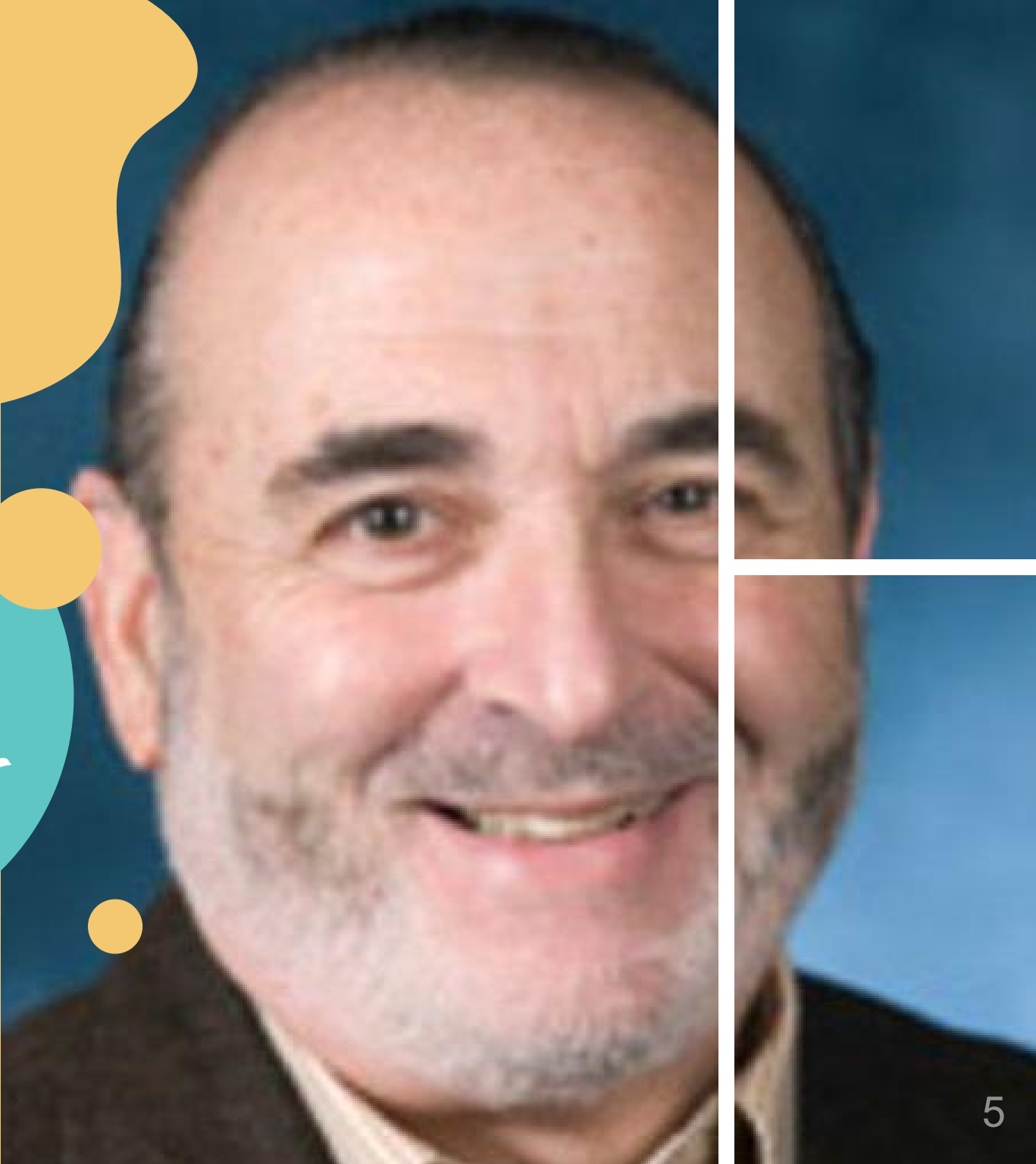
트라우마 후 성장 연구의 매우 사적인 사
연

서바이버쉽

2003, 앤아버

Mark
Chesler

인간이 엄청난 시련을 겪으면서 살아남고 강해지는 과정?.



Cancer Survivorship

국제 소아암 생존자 협회

소아암 생존자 부모 모임



서바이버십 & 트라우마 후 성장



University of Southern
California

소아암 생존자들의 트라우마 후 성장

예고없는 불행



암 생존자의 트라우마 후 성장 논문

아빠의 위암 말기 진단

황당한 유언



"재희야, 박사 논문 꼭 끝내라."

유언의 지키기



암으로 고생하며 돌아가신 아빠

암 생존자에 대한 논문

생존자들의 성장에 대한 글

분노

유언의 의미



아픔뒤의 성장

트라우마와 인생



나는 왜 트라우마 후 성장에 대해 아직도 연구하는가?

여러분은 트라우마에 관심이 있는가?

여러분은 매일 움직이게 하는 것은 무엇인가?



트라우마와 스트레스 반응

Let's have some coffee!

트라우마란?



암

자동차 사고

배우자의 불륜

왕따

감기

욕설

시험

트라우마란?



끔찍한 사건과
경험에 대한 심
리적 반응

트라우마와 스트레스

존재의 위협, 세계관
송두리째 흔들림



쪽지시험이 트라우마?



내가 쉽게 쓰는
"트라우마"

타인에게 누가 되지
는 않을까?

트라우마 종류



- 일회성 트라우마

한번만 경험. 자동차 사고, 태풍, 화재, 홍수, 성폭행, 폭행, 폭력사건 목격, 가까운 사람의 갑작스러운 죽음, 입원 등 한번 발생하여 트라우마로 남는 경우

트라우마 종류

2. 반복적 트라우마

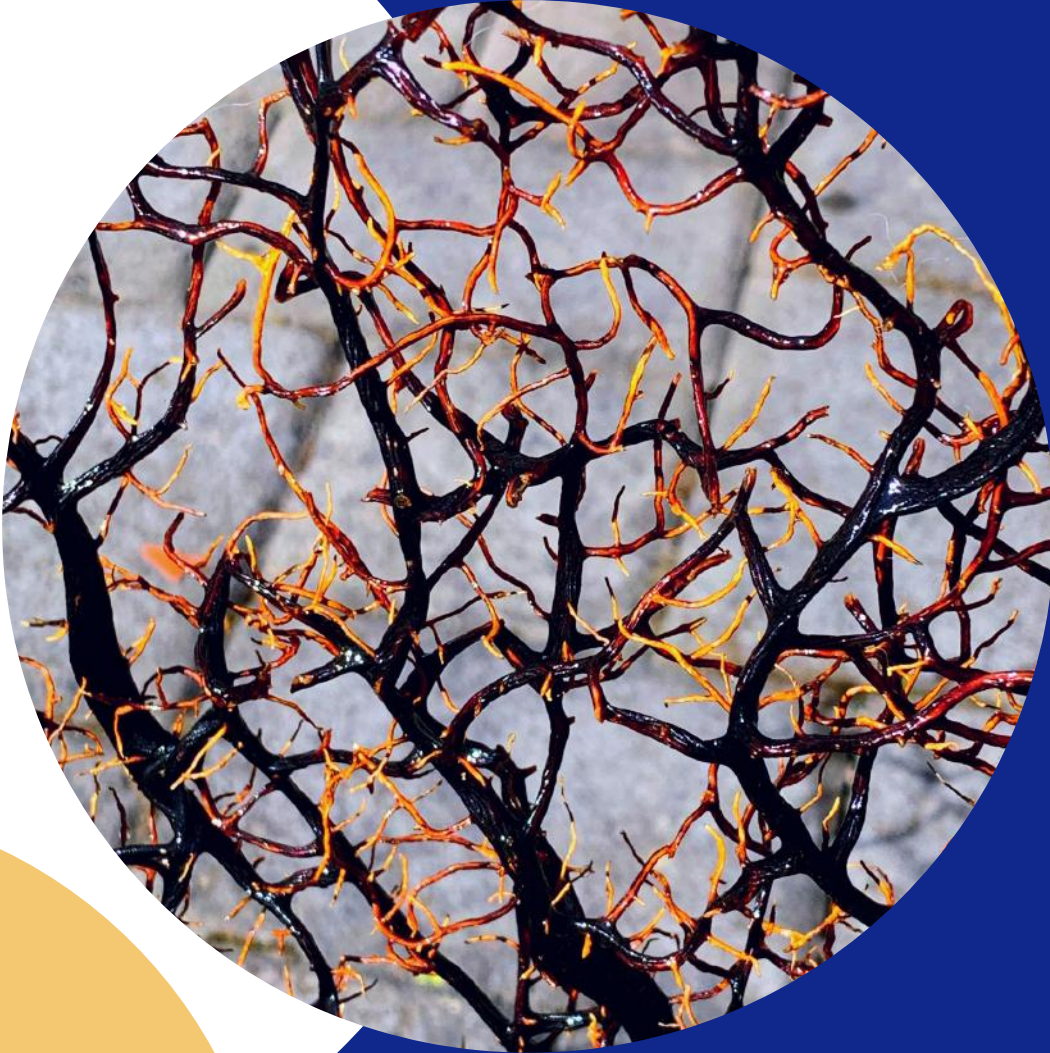
반복적, 지속적으로 오랜 기간에 걸쳐 일어나. 성폭력이나 폭행이 지인으로부터 반복적으로 발생. 전쟁.



트라우마 종류

3. 복합적 트라우마

다양한 트라우마들이 얽혀서 경험.



트라우마 후 스트레스

플래시백 Flashback

- 트라우마의 재생
- 생생한 경험의 반복



트라우마 후 스트레스

자꾸만 떠오르는 기억들

- 일상생활에 자꾸만 개입하는
- 생활 지속이 힘들
- 가끔의 추억과는 다름



트라우마 후 스트레스



악몽

- 무의식, 수면까지의 방해와 개입
- 밤낮으로 시달림

트라우마 후 스트레스



상기시키는 것들

- 극심한 스트레스 반응
- 자라보고 놀란 가슴
- 우리안의 보호본능

트라우마 후 스트레스



신체적인 증상들

- 통증, 두통, 불면, 구역질

기타 다양한 증상들

- 동떨어져 보이는 다양한 아픔들

A photograph of a city street at night, likely in New York City, with tall buildings and a wet, reflective road. A yellow circle is overlaid on the right side of the image, containing the text '트라우마 후 성장 이란?' in white. The background is a teal gradient with a light green circular arc.

트라우마 후 성장 이란?

트라우마 후 성장

인류역사만큼 오래

Tedeschi & Calhoun 2004



트라우마 후 성장

내안의 힘



비슷한 경험들에 대한 능력

다른 경험들에 대한 자신감

성숙

트라우마 후 성장

새로운 가능성

이혼, 의존에서 독립으로, 새로운 사랑

새로운 커리어와 관심

새로운 가능성에 대한 도전



트라우마 후 성장

타인과의 관계

소중함, 우선순위 변화

타인으로부터의 도움

타인의 필요함



트라우마 후 성장

삶에 대한 감사

목숨

삶과 다른 것들

인생에 대한 넓은 관점



트라우마 후 성장

영적인 변화

종교

보이지 않는 것의 힘

소통





트라우마 후 성장을 발견하기 위해

강요하지 않는다.



해서는 안 될 것들:
"좋은면을 보세요."
"더 큰 사람이 되지 않았나요?"
"왜 그리 부정적인가요?"
"난 왜 성장하지 않았을까?"

자연스러운 발견
그 과정을 곁에서 지원

사회관계

유대관계



내 주위에 현재 누가 있는가?

누구에게 다가갈 수 있는가?

직면

숨김과 보호

한번은 직면

꼭 노출 테라피가 도움이 되지는 않음



성장

성찰

글로 쓰기, 나누기



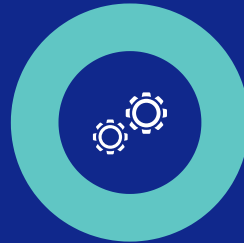
주제



매우 사적인 사연



트라우마 스트레스 반응



트라우마 후 성장



우리가 할 수 있는 것들

감사합니다

이재희

jaehee.yi@gmail.com

jaeheeyi@uvic.ca