

트라우마 및 PTSD와 명상



가톨릭대학교
서울성모병원

채정호

트라우마: Trauma

- *Τραυμα*
– 뚫다



트라우마에 대한 반응

- 외상후 스트레스장애 (PTSD; posttraumatic stress disorder)
- 자기 비난
- 기본 신념의 붕괴
- 기분의 장애: 우울증, 불안장애
- 물질 중독
- 충동적 행동
- 신체적 증상
- 과다 보상
- 사망 불안
- 강박
- 자해
- 중독, 자기 피해 행동
- 감정 표현 불능증
- 인격의 변화
-

PTSD 진단

- DSM-5: 외상성사건 -



심리적 외상

- 사건이나 상태에 대한 특별한 개인적 경험이며 정서적 경험을 통합하는 개인의 능력이 압도당하거나 혹은 개인이 자신의 생명, 육체의 보전, 정상 심리에 위협을 경험하는 것 (Pearlman, 1995)
- 심리적 생물학적 대처기전 모두를 압도하는 경험 (van der Kolk 1987)

Trauma

- 스트레스
- 트라우마
- 다중 트라우마
- 아동기 트라우마
- 지속 트라우마
- PTSD
- Complex PTSD

스트레스

트라우마



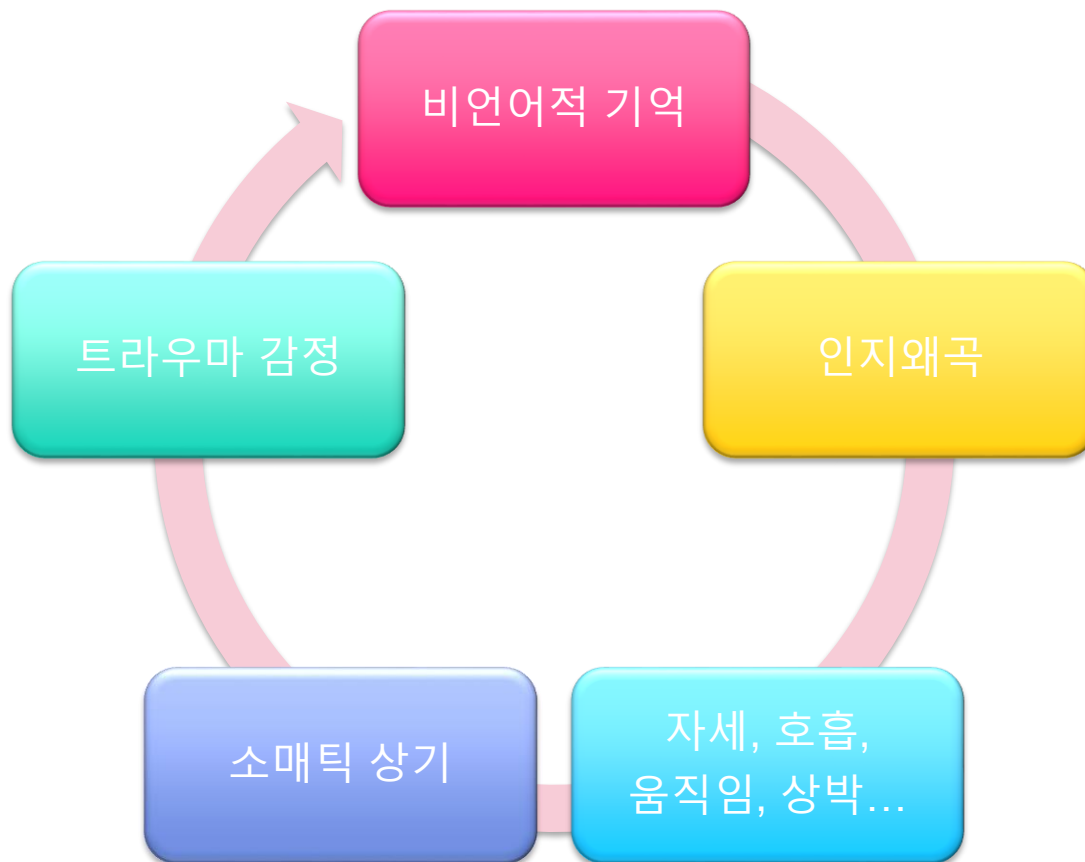
통합 실패

- 트라우마의 요소들이 통일된 전체나 자기감으로 통합되지 못함
- 회피: 마비, cue 회피
- 침습: 플래시백, 꿈, 생각, 소매틱 증상
- 해리
- 통합되지 않은 기억 파편
- 심리: 압도적 감정, 집중력 장애, 기억 상실, 신념 체계의 변화
- 신체: 몸, 움직임, 오감, 감각 왜곡, 각성 조절 이상, 결핍, 통증, 움직임 장애, 체성 감각 파편 재경험



트라우마를 겪다

- 심신의 순환적 상호작용



외상후 신념 및 태도 변화

- 안전한 곳은 없어
- 난 행복할 자격이 없어
- 아무도 믿을 수 없어
- 나는 죽은 것이나 다름없어
- 아무도 나를 이해 못해
- 나는 스트레스를 감당 못해
- 다들 나를 약해빠졌다고 생각해
- 내 잘못이야
- 나는 망가졌어
- 다시는 정상적으로 안될 거야
- 누구에게도 가까이 갈 수 없어
- 다시는 사랑을 하지 못할거야

트라우마 치유에 유용한 명상/마음챙김

증진

- 정서적 지구력과 회복탄력성
- 이완
- 주의 통제
- 자기 연민
- 이 순간 확장
- 균형감 있는 조망
- 세상과 자신 재인식

감소

- 자동반응
- 회피
- 자기 판단

마음챙김

- 내적인 정신상태, 생각, 감정, 기억 등과 외부에서 영향을 주는 요소들로 이루어지는 즉각적인 경험에 대하여
- 판단하지 않고 수용함으로써
- 자각과 개방을 유지하는 능력

마음챙김 효과

- 회피 감소
- 변형된 노출
- 과민반응 대처
- 부정적 인지/감정으로부터의 탈중심화
- 안전한 수용 환경 (재)창조
- 반추 감소
- (초월적 경험)



기본적
불안정성!

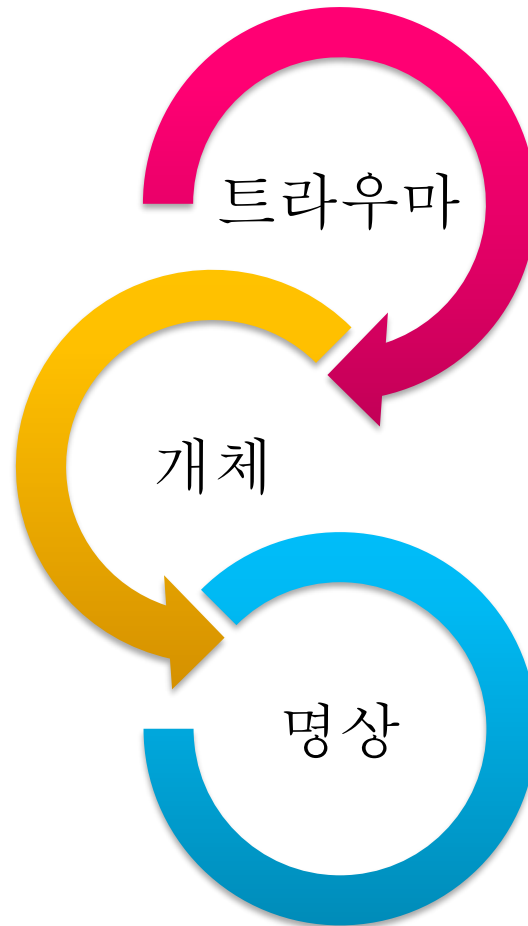


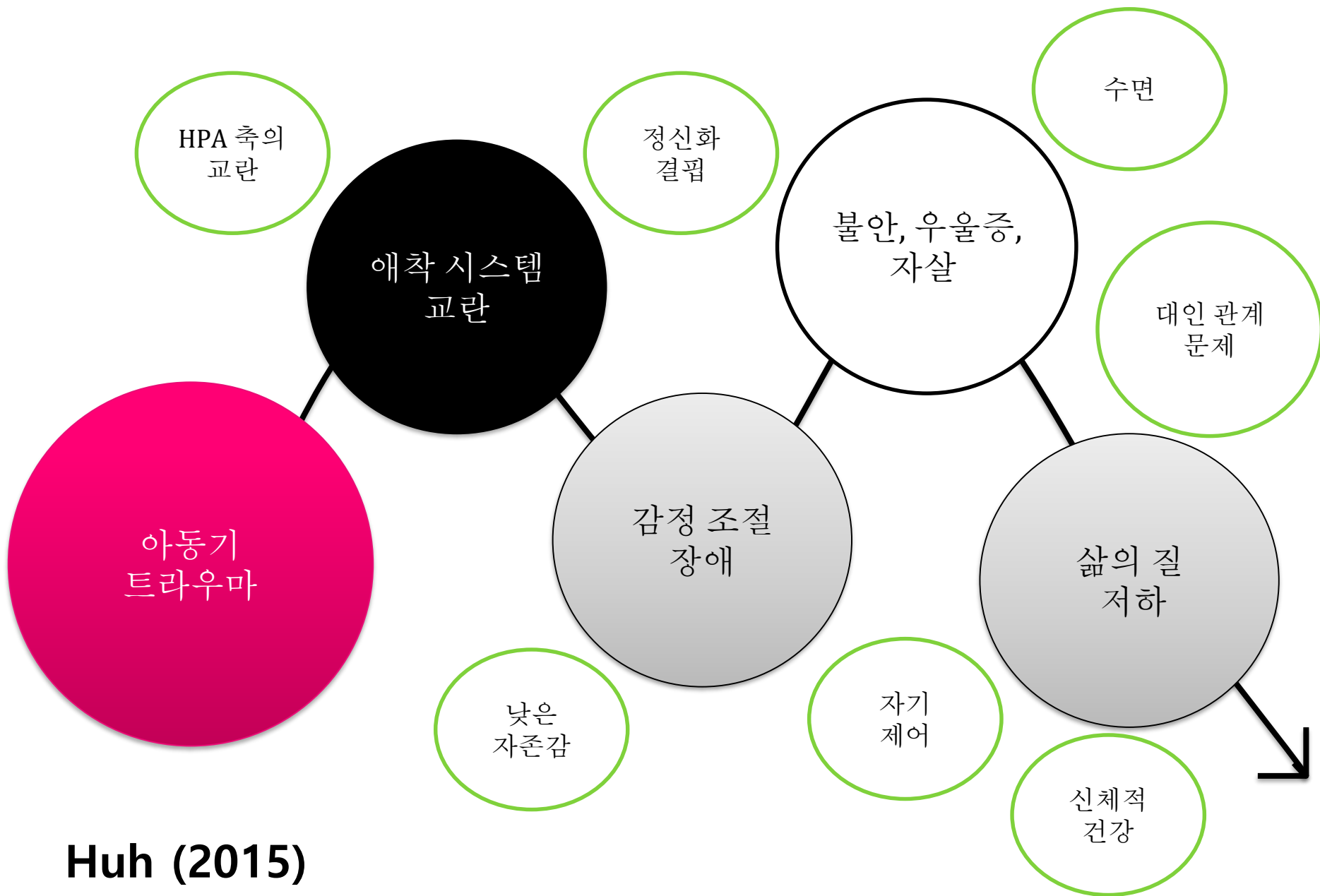
화상

- 태양 노출 - 일광 화상
- 닿는 옷
- 애무
- 자세
- 기분



상호 다양성





트라우마 /PTSD의 치료 과정

안정화(안전)
정서 조절, 자기
위로, 자원 확보
자기 조절

기억처리
PE, CPT, EMDR
노출/내러티브

재연결(재활)
대인 관계,
기술 훈련

트라우마 /PTSD의 치료 과정



현재의 닻



- 이 순간에 여기 그 밖에 또 무엇이 있는가?
- 강 위의 배 / 콘베이어 벨트 / 생각의 기차
- 순간의 호흡
- 걷기 마음 챙김
 - 마법의 걷기
- 몸 마음 챙김 (바디스캔)
- 몸에서 감정 찾기
- 이 시간 내 마음은 어디에 있는가?

자기 자비

- 나의 친구 호흡
- 자애 증진
- 증상 정상화
- 친절한 목격자
- 자기 비판에 대한 자기 자비
- 성공지점 알아차리기

자기 자비의 3요소

마음챙김

이것은 고통의 순간이다



보편적
인간성

고통은 삶의 일부분이다



자기 친절

나 자신에게 친절하기를

자비(자애) 명상

- 안전하기를
- 안전하게 살아가기를
- 위험에서 자유롭기를
- 나 자신을 사랑하고
받아들이기를
- 고통에서 자유롭기를
- 행복하기를
- 평화롭기를
- 즐거워지기를
- 건강하기를
- 자유롭기를
- 편안하기를
- 전체로 깨어나기를
- 친절하기를
- 현명하기를
- 능숙하기를
- 용기있기를
- ...

“마음챙김은 비우는 것이 아니라
현재로 채우는 것”

Turow RG

트라우마 /PTSD의 치료 과정

기억처리
PE, CPT, EMDR
노출/내러티브

안정화(안전)
정서 조절,
자기 위로, 자원
확보
자기 조절

재연결(재활)
대인 관계,
기술 훈련

침습

- 접지 (Grounding)
 - 손, 발, 대상관찰
- 채널 바꾸기
- 자기 자비/돌봄으로 기억하기
- 물질 파도 타기
- 악몽을 위한 심상 IRT

과도 각성

- 순환 호흡
- 이완 훈련
- 정상화/중립화
- 두려움의 강 관찰
- 불안에 대한 자애심

회피

- 회피 행동 알아차리기
- 회피에 대한 자기 자비
- 새 호흡/새 기회: 현재성
- 점진적 노출과 마음챙김
- 노출 성공

수치심/죄책감

- 이름붙이기 Noting
- 의미화 알아차리기
- 부가요인 주목
- 의미화 정상화
- 의미화 재평가
- 의미화 자기자비

마비

- 일상생활
 - 신체 감각에 보다 많이 접촉
- 호기심 많은 형사
- 감정에 단어 찾아주기
- 호기심과 연민으로 마비 탐색

해리

- 그라운드
- 촉발요인 경향성 관찰
- 마법의 순간 탐색
- 불편함 이내
- 현재 순간 머무르기

트라우마 /PTSD의 치료 과정

안정화(안전)
정서 조절, 자기
위로, 자원 확보
자기 조절

기억처리
PE, CPT, EMDR
노출/내러티브

재연결(재활)
대인 관계,
기술 훈련

연결

- 다른 사람의 기여 알아차리기
- 다른 존재들에게 자애심
- 관대함
- 도움 구하기
- 참여하기
- 자애심

뇌 영상법



Available online at www.sciencedirect.com

SCIENCE @ DIRECT®

Psychiatry Research: Neuroimaging 131 (2004) 79–89

**PSYCHIATRY
RESEARCH
NEUROIMAGING**

www.elsevier.com/locate/psychresns

PTSD 환자의 EEG 영상 분석의 난제

Jeong-Ho Chae^a, Jaeseung Jeong^{b,c,*}, Bradley S. Peterson^c, Dai-Jin Kim^a,
Won-Myong Bahk^a, Tae-Youn Jun^a, Soo-Yong Kim^d, Kwang-Soo Kim^a

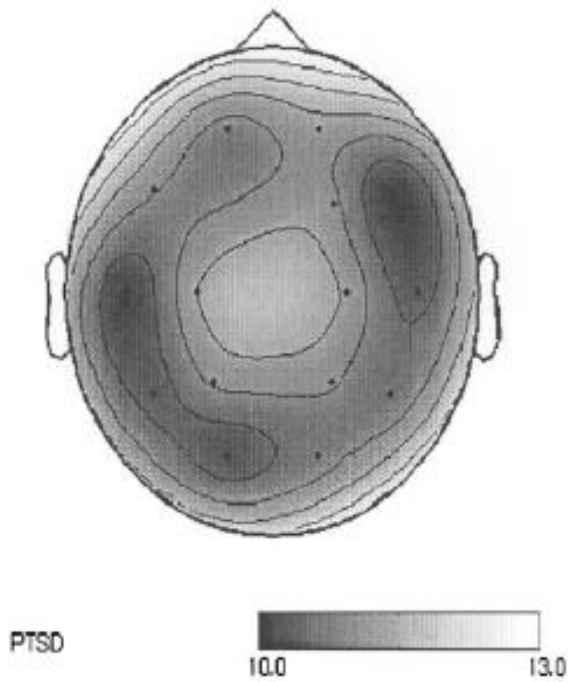
^a*Department of Psychiatry, College of Medicine, Catholic University of Korea, Seoul, South Korea*

^b*Center for Neuro-dynamics and Department of Physics, Korea University, Sungbuk-gu, Anham-dong 5-1, Seoul 136-701, South Korea*

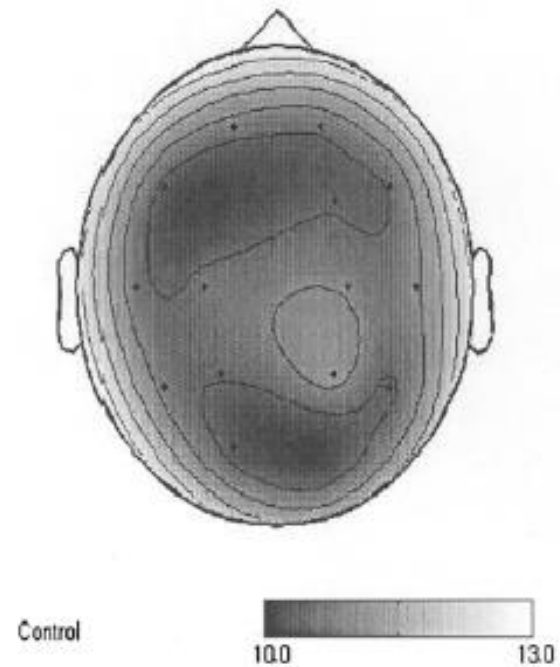
^c*Department of Diagnostic Radiology and the Child Study Center, Yale School of Medicine, Yale University, New Haven, CT 06520-8042, USA*

^d*Department of Physics, Korea Advanced Institute of Science and Technology, Taejon 305-701, South Korea*

Received 3 January 2003; received in revised form 10 May 2003; accepted 11 May 2003



(a)



(b)

(a) PTSD 환자 및 (b) 건강한 대조군의 EEG 평균 D2 값의 분포



ELSEVIER

Clinical Neurophysiology 117 (2006) 637–642



www.elsevier.com/locate/clinph

사건관련 자극에 다시 노출되지 않은 상황에서 PTSD 환자의 뇌 관류 변화

Yong An Chung^a, Sung Hoon Kim^a, Soo Kyo Chung^a, Jeong-Ho Chae^b,
Dong Won Yang^c, Hyung Sun Sohn^a, Jaeseung Jeong^{d,e,*}

^a Department of Radiology, The Catholic University of Korea, Seoul, South Korea

^b Department of Psychiatry, The Catholic University of Korea, Seoul, South Korea

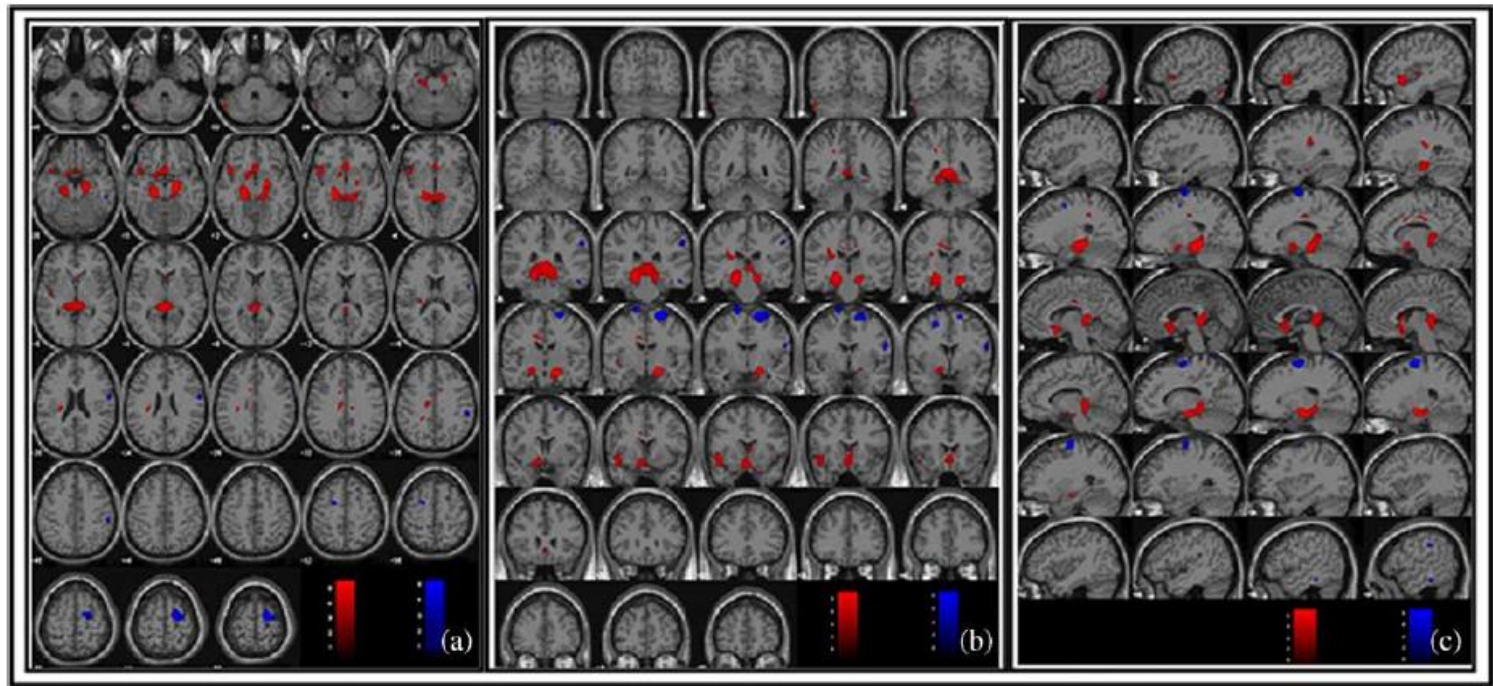
^c Department of Neurology College of Medicine, The Catholic University of Korea, Seoul, South Korea

^d Department of BioSystems, Korea Advanced Institute of Science and Technology (KAIST), Yuseong-gu,
Kuseong-dong 373-1, Daejeon 305-701, South Korea

^e Department of Psychiatry, Columbia College of Physicians and Surgeons and the New York State Psychiatric Institute,
New York, NY 10032, USA

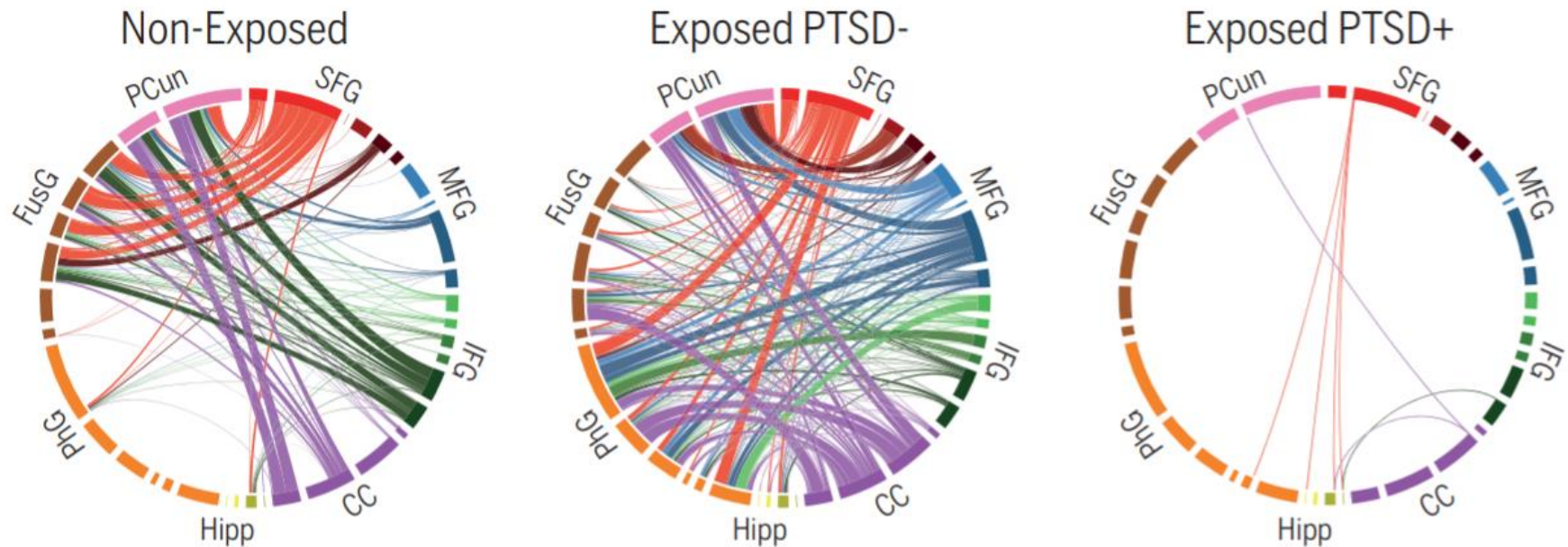
Accepted 12 October 2005

Available online 19 January 2006



T1 고해상도 뇌 MRI의 (a) 축방향 영상, (b) 관상단면, (c) 시상단면 SPM 영상. 정상 대조군 (64명)에 비해 PTSD 환자 (23명)의 경우 rCBF 수준이 올라간 영역 (붉은색) 과 내려간 영역 (파란색)을 볼 수 있음

C Functional dependency



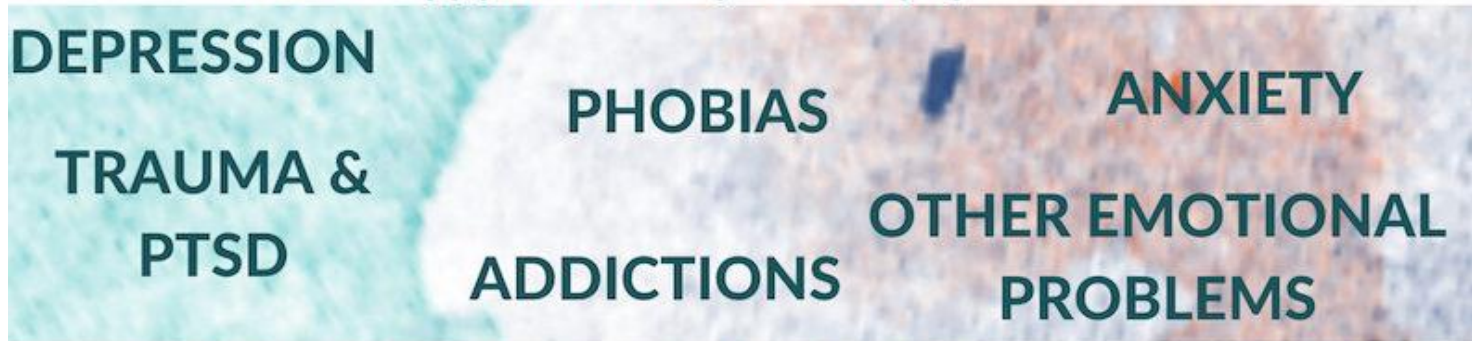
Science

트라우마를 겪은 후 회복성: 기억 억압의 역할

Alison Mary, Jacques Dayan, Giovanni Leone, Charlotte Postel, Florence Fraisse, Carine Malle, Thomas Vallée, Carine Klein-Peschanski, Fausto Viader, Vincent de la Sayette, Denis Peschanski, Francis Eustache and Pierre Gagnepain

EDMR이란?

EMDR은 안구운동 민감소실 및 재처리 기법 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)의 약자로 **트라우마, PTSD, 공포증, 중독, 불안 및 기타 정서 장애**와 관련된 증상을 완화하는데 도움이 된다.



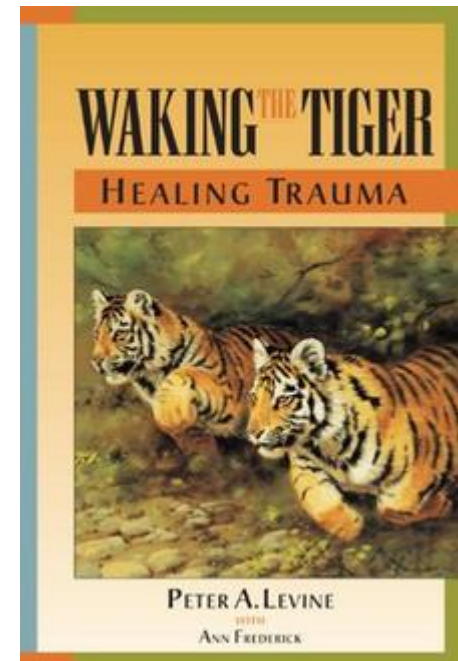
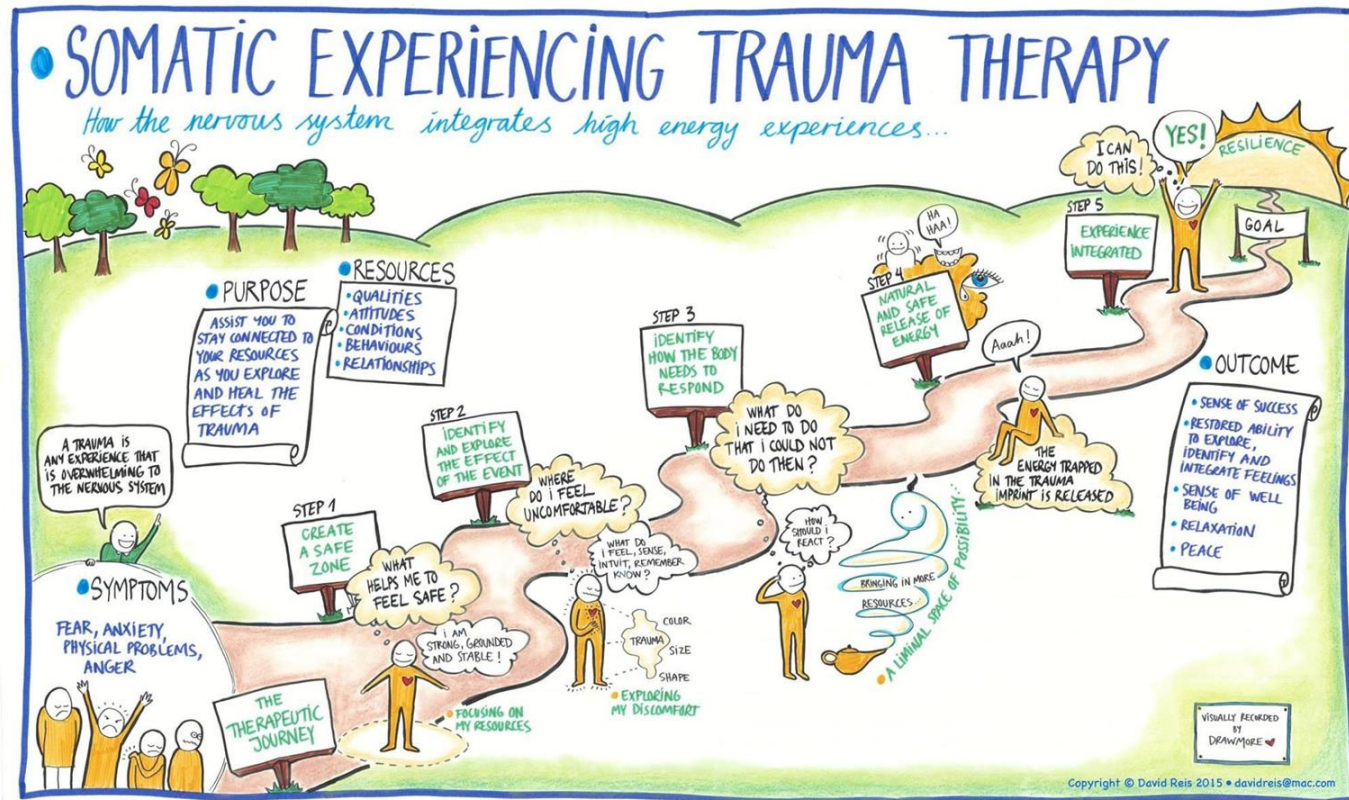
EDMR 원리는?

EMDR는 뇌가 정보를 처리하고 신경계안에 갇혀 있는 감정적 경험을 방출하게 한다.

1. 우선 치료자는 환자가 괴로운 기억이나 생각, 감정을 떠올려 확인하게 도와준다.
2. 환자가 고통스러운 기억들을 떠올리는 순간 동시에 환자 몸의 양쪽에서 보거나, 듣거나 느낄 수 있는 양측성 자극을 준다. 마치 탁구경기를 보는 것과 같다.
3. 이를 통해 고통스러운 기억들이 재처리되어 긍정적으로 통합되고 증상이 완화된다.

신체경험치료

- Peter Levine (1997)

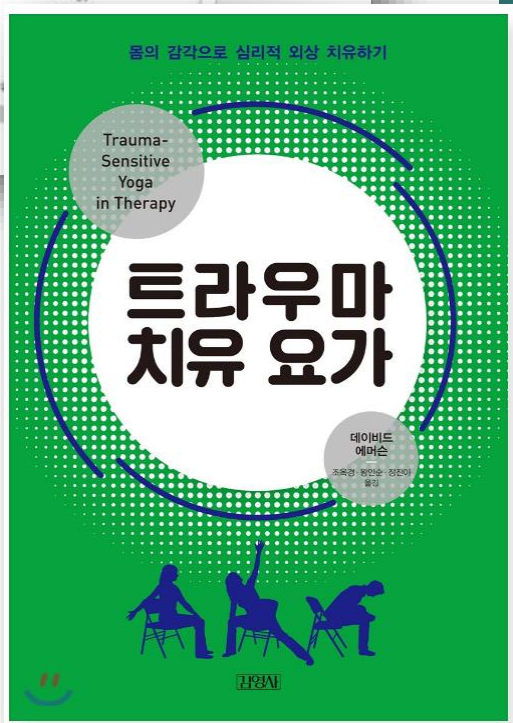
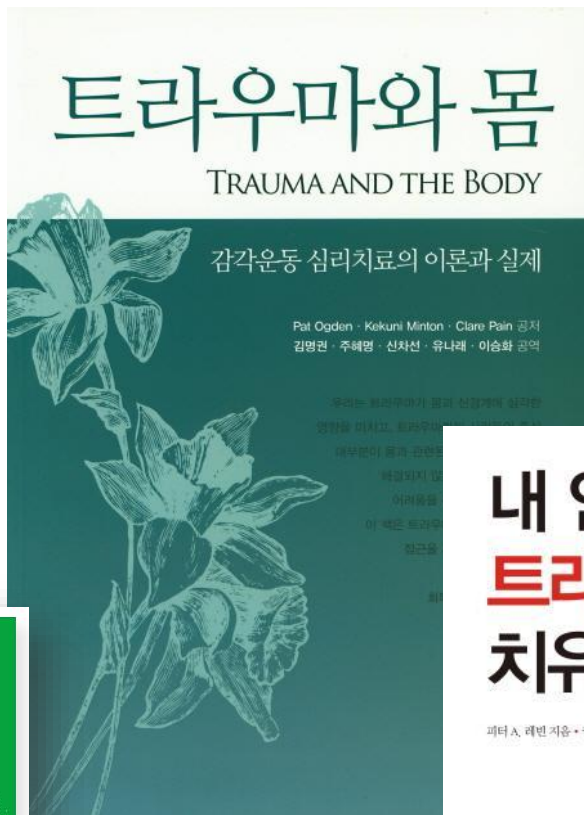
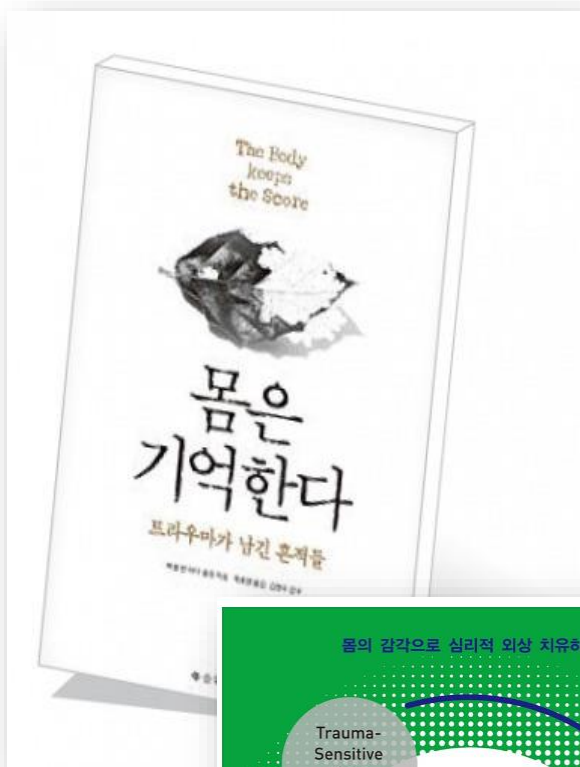


2001. 9. 11.



➤ 사망 2996?

➤ 부상 6291?



내 안의 트라우마 치유하기

피터 A. 레빈 지음 · 권수영 감수 · 양희아 옮김

힐링 트라우마,
내 안에 잠든
호랑이를 깨워라



Healing Trauma

트라우마 치유의 일대 전환점이 된 책!
30여 개국에서 출간된 글로벌 베스트셀러!

"모의 삶에는 아직 준비하지 못한 역경들이 찾아온다. 이 책을 읽고 배우라.
그러면 당신은 당신의 삶을 맞이하고 고통을 치유할 준비가 될 것이다."

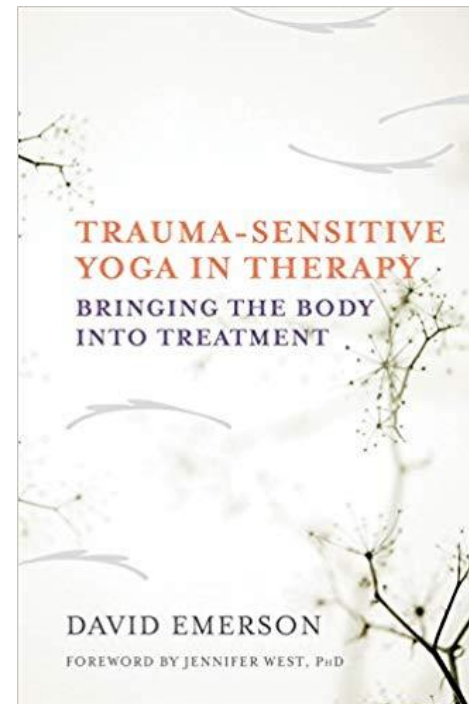
— 버니즈, 시애틀 타임즈 (세계적인 베스트셀러 작가)

김영사

트라우마 치유 요가

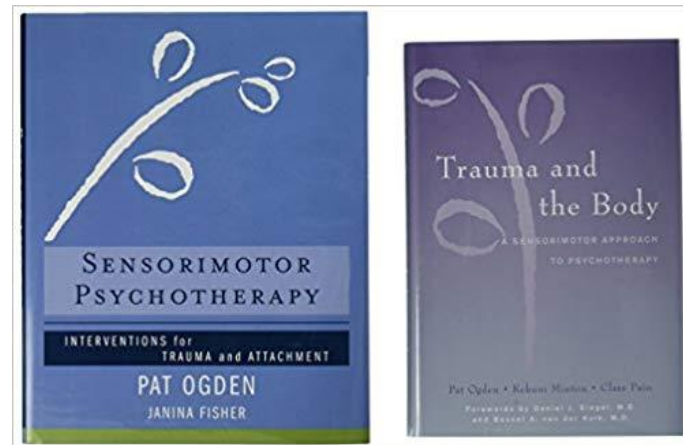


- 데이빗 에머슨 (David Emerson, 2003)
- 브루클린 트라우마 센터(매사추세츠주)
- 내적 경험
- 호흡 지시 없음
- 알아차림
- 청유형

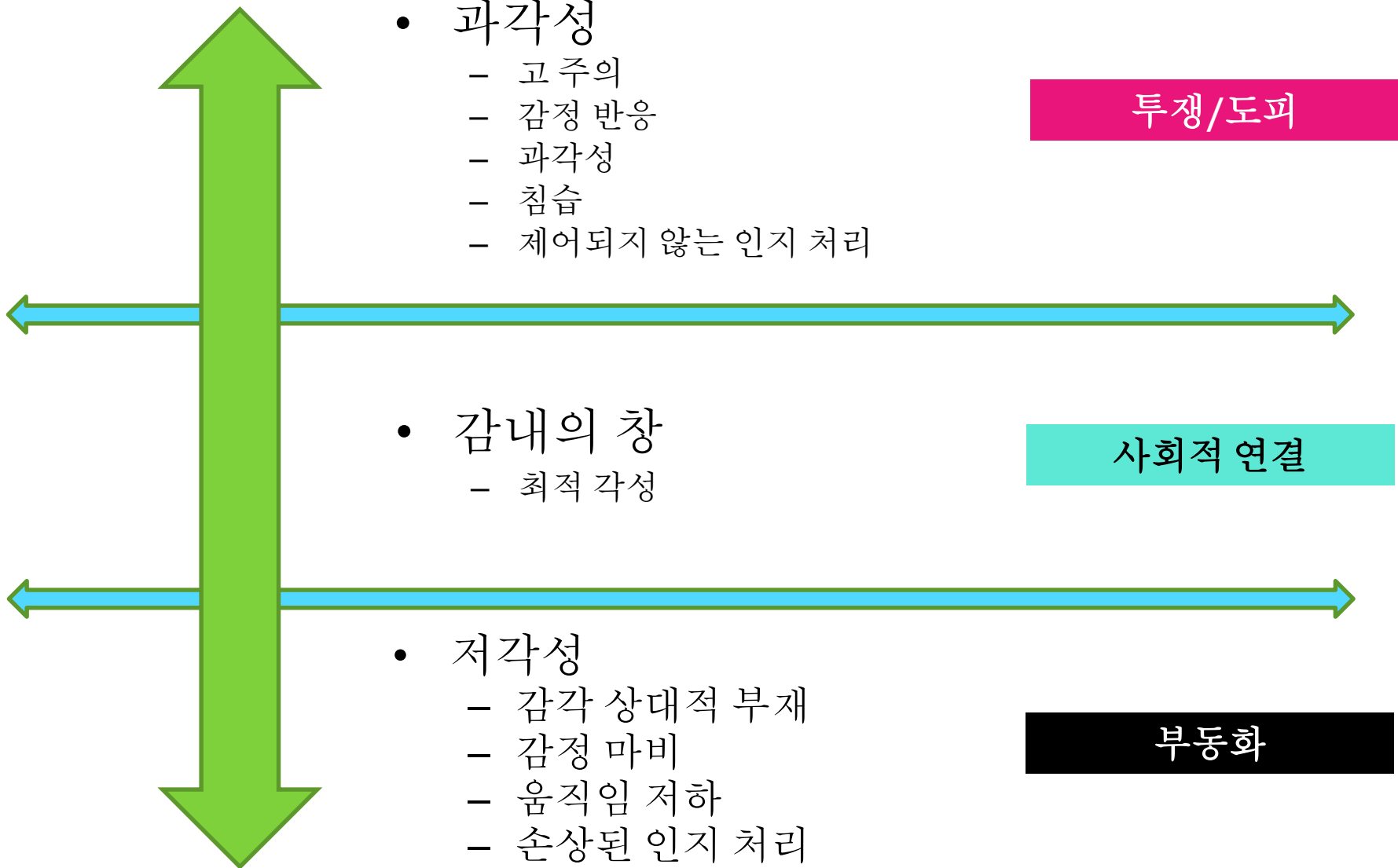


감각운동 심리치료

- Pat Ogden (2006)
- 신체가 정서를 유지하고 표현한다
- 고통 매개를 위한 신체 사용법
- 신경과학, 인지 및 소매틱 접근법, 애착 이론 하코미 방법



감내의 창 (Window of Tolerance)



정향 (Orienting)

- 정향반사
 - 주변 세계의 미세한 변화에 보이는 즉각적인 반응 (Pavlov)
 - 부적응적 정향 by Trauma
 1. 내외적 작은 반응에도 과도하게 예민
 2. 초기 트라우마 관련 자극에 과하게 정향
 3. 자극 전후 맥락을 식별하고 평가하는 능력 저하

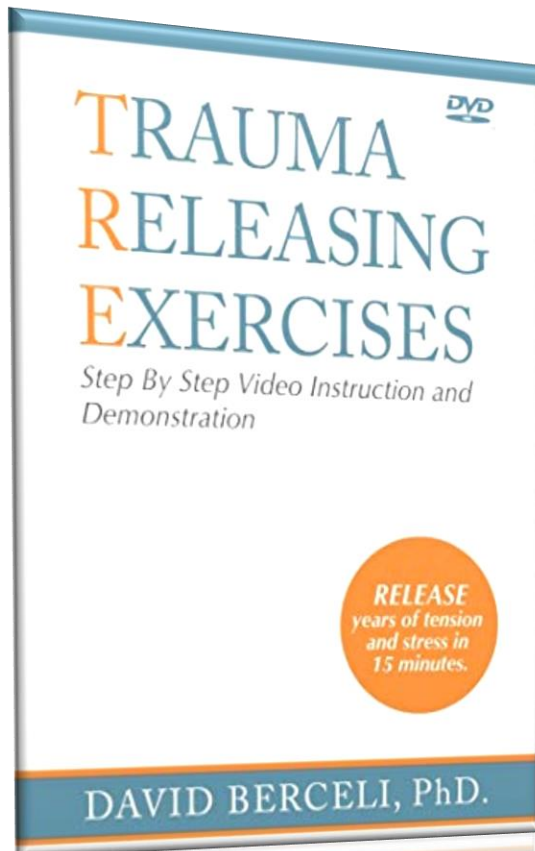
마음챙김적 자기관찰

- 정동, 사고, 이야기를 넘어 몸도 트래킹
- 접촉 진술
 - ~ 같아요. ~ 하기 시작했어요.
- 현재 경험을 위한 질문
 - 지금 몸에서 무엇을 느끼나요?
 - 그 긴장을 정확하게 어디서 경험하나요?
 - 그 감각이 얼마나 큰가요? 무슨 공 만하나요?
 - 그 사건을 이야기할 때 다리에서 무슨 감각이 있나요?
 - 화가 날 때 몸에서는 어떤 반응이 있나요?

- 어려운 생각, 느낌, (신체감각), (움직임)을
그저 거기 있도록 허용하며 친절하게
의식으로 데려오고 해결하려 하지 않고
화냉하는 것 (Segal et al.)
- 관찰자적 입장
 - 트라우마로 존재하지 않고 그 경험을
소유하도록
- 지속적인 탐색
- 안정화 기법이 기본!!!!

트라우마 해소운동 [Trauma Releasing Exercise: TRE]

- David Berceli (2007)



Tension & Trauma Releasing Exercises

Tightness in the psoas muscle is often what creates pain in the:

- Lower back
- Neck
- Shoulders

Since it is also considered the fight/flight muscles, chronic contraction of this muscle tends to keep the nervous system on high alert.

The diagram shows a human figure with various muscle groups labeled. On the left, 'ORIGIN' and 'INSERTION' are labeled with arrows pointing to the psoas muscles. On the right, a list of muscles is provided: Psoas Muscles, Adductors & Hamstring muscles, Quadriceps muscles, Calf Muscles, and Feet & Ankles. Below the main figure, a smaller image shows a person lying on their back with their knees bent, labeled 'Core body muscles'.

ORIGIN

INSERTION

Psoas Muscles

Adductors & Hamstring muscles

Quadriceps muscles

Calf Muscles

Feet & Ankles

Core body muscles

TRE®



HHS Public Access

Author manuscript

J Clin Psychol. Author manuscript; available in PMC 2019 May 09.

Published in final edited form as:

J Clin Psychol. 2018 September ; 74(9): 1485–1508. doi:10.1002/jclp.22634.

PTSD치료를 위한 신체-정신 개입요법 무작위 배정 연구에 대한 체계적 고찰

마음챙김은 어떠한 판단 없이 현재의 경험에 집중하는 것으로 흔히 정의된다 (카밧 진 1994). 마음챙김과 명상을 독려하는 개입은 행동치료법의 제 3의 물결로 간주되고 있다.

이완요법은 바이오피드백 훈련, 심상, 시각화, 점진적 근육 이완을 포함한 다양한기술을 포함하는 치료법이다 (NCCIH* 2016). 이완요법은 수십년간 PTSD에서 각성 증상을 치료하는데 활용되어 왔다.

요가는 신체 자세, 호흡 및 명상으로 구성된 통합적 수행방법이다. 최근 다양한 임상에서 여러 질환에 적용하여 활용하고 있으며, 전반적 건강 증진을 위한 대중 활용도가 증가하고 있는 추세이다 (NCCIH 2013). 호흡과 관련된 요가는 자율신경계 조절을 개선하여 PTSD에서 고각성 증상을 치료하는데 활용되고 있다.

태극권은 일종의 무술로 다양한 움직임으로 구성되어 있으며 마음챙김, 호흡, 적극적인 이완 및 서서히 움직이는 자세를 포함하고 있다 (NCCIH 2015). 태극권은 긴장, 우울증, 분노를 완화시켜 준다.

**National Center for Complementary and Integrative Health* = 미국 국립보완통합의학센터

PTSD 예방 및 치료 지침

방법론 및 권고

근거가 차곡차곡 쌓여가고 있는 개입법



8. **마음과 몸기법** - 마음과 몸기법은 마음챙김, 명상, 심상화, 마음을 표현하는 그림 그리기 및 글쓰기, 최면 바이오피드백을 포함한 다양한기술을 포함하는 치료법이다.

6. **신체경험치료 Somatic Experiencing(SE)**은 트라우마 기억으로 발생하는 신체 감각을 자각하면서 이를 조절하여 증상을 해결하고자 하는데 중점을 두는 과정이다.

20. **요가** - 요가는 신체 자세, 호흡 및 명상으로 구성된 통합적 수행방법이다. 현재의 순간에 집중하고 자각함으로써 마음챙김 및 수용하는 자세를 기르는데 목적을 두고 있다.

트라우마의 Somatic 치료법 공통요인

- **Grounding** (그라운드링)
- **Cultivating Somatic Awareness** (신체 자각 양성)
- **Staying Descriptive** (기술 유지)
- **Deepening Awareness** (자각 심화)
- **Resourcing** (자원화)
- **Titration**: discharge the tension, “pendulating” or oscillating (긴장 완화하기, 긴장과 안전 사이 진자)
- **Sequencing**: somatic tension releases (신체 긴장풀기)
- **Movement and Process**: re-engages (움직임 및 과정)
- **Boundary Development** (경계개발) : clear boundaries
- **Self-Regulation**(자기조절): mindfully staying connected to the body in the midst of big emotions or sensations. (큰 감정이나 감각 속에서 마음을 온전히 몸에 연결된 상태로 유지하기)

마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라

새로운 수용전념치료

“마음에서 빠져나와 몸으로 살아가라”

- 태극권
 - 本來健康 回復
 - 捨己從人 應物自然
- 헬튼크라이스 방식
 - “타고난 우아하고 효율적인 움직임 능력을 발견하고 삶의 여러 부분에서 기능을 증진한다”.
- 알렉산더 기법
 - “잘못된 자세와 행동습관으로 인해 건강 뿐 아니라 공간상의 자아 지각 능력도 피폐해 진다”
- 고대운동
 - “소마와 바디의 간극을 해소, 매개하는 훌륭한 수단으로서의 고대 운동“, “몸과 마음, 삶과 자연의 화해”

현재 경험

인지: 생각, 해석, 의미, 신념

감정: 감정, 기분, 톤, 뉘앙스

오감: 감각, 후각, 미각, 시각, 촉각, 청각

움직임: 크고 작은 운동

내부신체감각: 내부 상태 피드백

소마틱 자원

- 자기 조절을 돕고 웰빙감, 유능감, 자신감을 제공하는 신체 행동과 능력이다.
- 신체 경험에서 나오지만 심리적 건강에 영향을 끼친다.



◆ 상호 조절

◆ 근접성, 경계, 방어, 뺨기, 붙잡기, 놓기

◆ 자기 조절

◆ 자각, 접지, 정렬, 품기, 중심잡기

Ogden (2002)

바른 마음을 위한 움직임

Body Mind 動

사름마다히여수빙니겨날로부메便
安^편한크고저함스르미니라

사람마다쉽게
익혀날마다쓰
기편하게하고자
할다름이니라

바른 마음을 위한 움직임

정신건강을 위한 소마틱 운동 명상 프로그램 워크숍

A Workshop for the Somatic Integrated Movement Meditation
for Mental Health



채정호
가톨릭 의과대학
정신건강의학과
교수



김주환
연세대
언론홍보영상학부
교수



허휴정
가톨릭 의과대학
정신건강의학과
교수



김경희
알렉산더테크닉
국제교사과정
디렉터



강수원
밝은빛 태극권 협회
부원장



한 얼
소마앤바디
대표



김주현
소마앤바디
부대표



소매틱스 기반 명상을 이용한 정신심리치료적 개입

¹가톨릭대학교 의생명산업연구원 정서연구실, ²가톨릭대학교 의과대학 정신과학교실

심현희¹, 채정호^{1,2}

Psychotherapeutic intervention using somatics based meditation

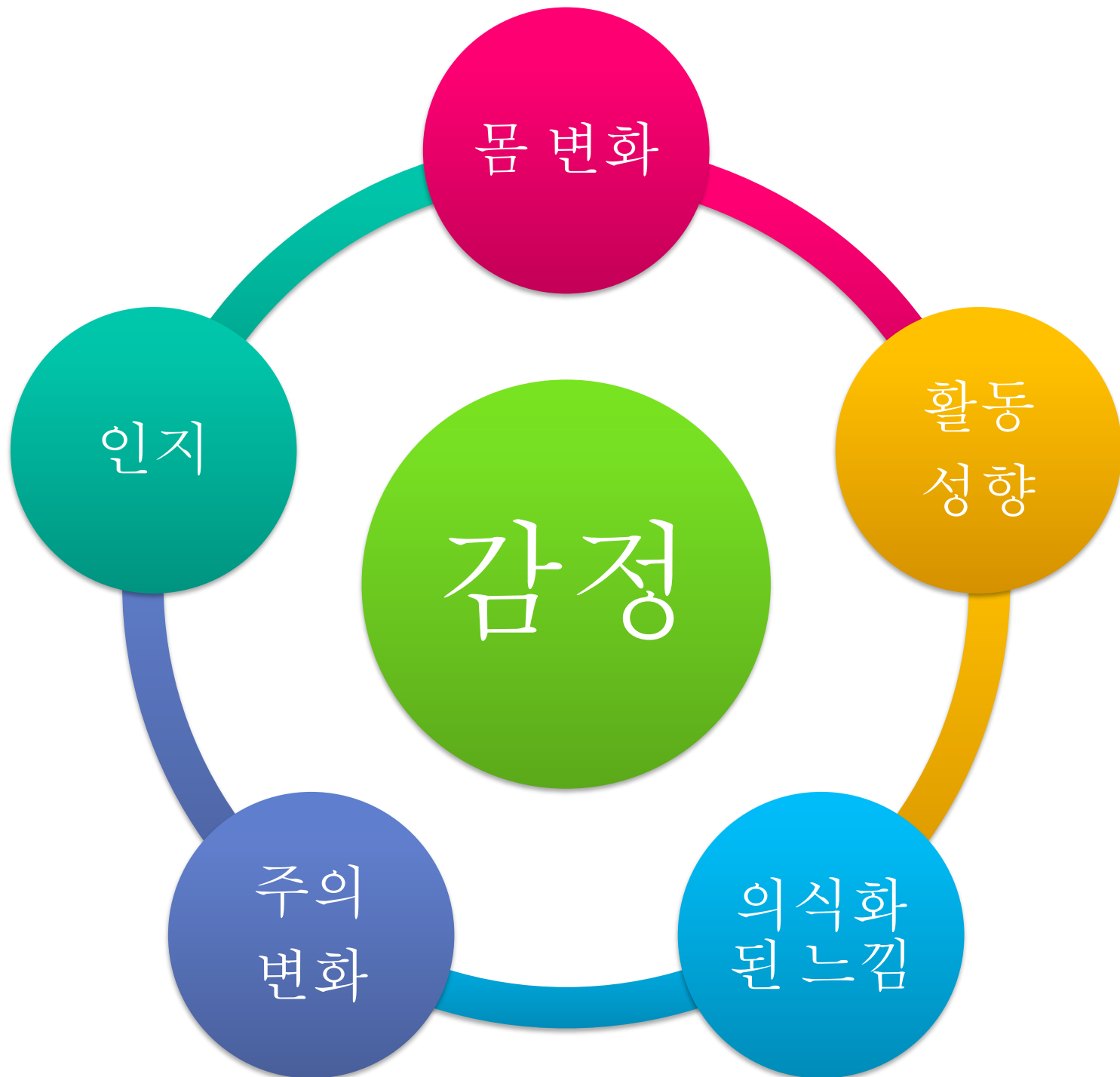
Hyeonhee Sim¹ and Jeong-Ho Chae^{1,2}

¹The Catholic Emotion Research Laboratory, Catholic Biomedical Industrial Institute, The Catholic University of Korea, Seoul, Korea

²Department of Psychiatry, College of Medicine, The Catholic University of Korea, Seoul, Korea

바마움

- 고유수용감과 내부감각 훈련을 통한 감정 조절 능력 강화
- 소마틱 훈련을 통한 부정적 내면 소통 감소
- EMDR 요소
- 진자운동 리듬 효과
- FAP 재정립
- 움직임과 의도간의 재정립을 통한 몸과 감정에 대한 자각 능력 촉진



- 지금 무엇을 하고 계신가요?
- 어떻게 움직이면 어디가 어떻게 달라지나요?
- 인간만이 자신의 신체적 움직임을 내적으로
알아차릴 수 있는 유일한 존재이다.

– Thomas Hanna -

1. 자각 - 집중, 의식

- 진행과정을 주의 깊게 의식하면서 움직이면 신경가소적 변화가 커진다.
- 몸에 대한 인지가 높아지면 감각 인지가 높아지고 근육에 대한 감각인지가 높아질 수록 수의적인 운동 통제력이 높아진다. 수의적으로 근육을 수축, 이완할 수 있게 되면 이 부위를 느끼는 능력도 높아진다.



더 많이 느끼고 더 잘 움직인다

2. 작고 세밀한 움직임

- 세밀하게 조율된, 분화된 움직임을 하면서 주의를 기울이면
뇌지도에 더 많은 공간을 차지하고 뇌지도는 더 세밀하게 다듬어진다.
- 자극이 작을 수록 작은 변화를 감지할 수 있다.



보다 정교한 움직임과 몸 감각 계발

3. 느린 움직임

- 태극권의 움직임 , 알렉산더테크닉의 Means where-by.
- 생각과 행동 사이의 지연이 자각의 기초. 알렉산더테크닉의 Inhibition.
- 동작이 더 느려질 수록 더 세심한 관찰과 지도분화가 일어나
더 많은 변화가 가능해진다



더 세밀한 관찰과 더 많은 변화가 가능하다

4. 이완된 상태로

- 긴장하면 자각이 일어나지 않는다.
- 근육의 이완은 정신적 영역에도 상호 영향을 미친다.
- 부분의 긴장은 전체의 긴장을 불러오고
부분의 이완은 전체의 이완을 가져온다.



자각은 더 많아지고 마음은 편안해진다.

5. 허용과 즐거움

- 습관에서 벗어나려면 새로운 시도를 해야 하고 이것은 틀린 느낌을 준다.
- 실수해도 된다. 틀린 것은 없다. 시행착오는 새로운 뇌의 경로를 만든다.
- 감각의 즐거움이 약해지면 명료함을 잃는다.



안전함과 즐거움이 진정한 학습(변화)를 일으킨다.



바른 마음을 위한
소마틱 펜듈러 움직임 명상

바마움



소마틱 펜듈러 움직임 명상은 고대진자운동과 소마틱스(펠트크라이스, 알렉산더테크닉) 그리고 태극권 요소가 결합된 형태로 움직임 감각에 집중함으로써 만성적 불안 증세를 완화하는데 큰 도움을 줍니다.



- 시 간 :: 12월 05일부터 매주 목요일 총 4주 과정 (오후 2시 ~ 3시 30분)
※ 신청자 인원이 많을 경우, 뒷타임(90분)이 개설됩니다.
- 장 소 :: 서울성모병원 본관 6층 604호, 608호
- 문 의 :: 정신건강의학과 채정호 교수 (외래 02-2258-1260)



- | | | | |
|-----|-----------|----------------------------------|------|
| 1회기 | 12/5 (목) | 움직임을 통한 무게감 명상. 마음 보살피고 위로하기. | 604호 |
| 2회기 | 12/12 (목) | 움직임을 통한 길이감 명상. 응어리진 감정 풀어내기. | 608호 |
| 3회기 | 12/19 (목) | 움직임을 통한 리듬감 명상. 긴장에서 벗어나 휴식하기. | 608호 |
| 4회기 | 12/26 (목) | 움직임을 통한 진동감 명상. 물입 경험 및 현재에 머물기. | 608호 |



* 총 4주간, 앉거나 서서 다양한 소마틱 펜듈러 움직임을 배우게 됩니다. *





수용 증가 (P=0.001)



반추 감소 ($P=0.012$)



소감

- “돌아보게 되고 생각하게 한다. 평정심을 찾기 위해 무엇을 해야 하는지 조금이나마 알게 되었다. 화가 났을 때 활용하니 좀 누그러진다. 프로그램이 길었으면 좋겠다.”
- “내가 힘들어질 때 대처할 수 있는 방법 하나를 알게 되었다. 호흡과 신체 감각에 집중하는데 도움을 받았고, 갑자기 얼굴이 달아오르고 심장 언저리가 빠근해 질 때 적용해봤다. 시간이 조금 더 길면 좋을 듯하다.”
- “수많은 불필요한 생각들로부터 벗어나는 법, 그리고 현재의 행동에 집중함으로써 집중력 향상에 조금은 도움이 된 것 같다. 가끔 내 스스로가 약간 우울해질 때 지금의 행동에 집중해보려 노력했는데, 부정적인 생각들로부터 조금은 벗어날 수 있었던 것 같다. 다만, 조금 더 일상생활에 적용가능한 동작들이 있었으면 좋겠고, 펜듈러의 무게 때문에 펜듈러를 이용한 자세들이 조금 힘들었던 것 같다. 4-6회기가 적당하다고 생각한다.”
- “몸을 느낄 수 있는 시간이 되어 좋았다. 일상생활 중 몸의 여러 부위의 느낌을 관찰할 수 있었다.”

트라우마 /PTSD의 치료 과정

안정화(안전)
정서 조절, 자기
위로, 자원 확보
자기 조절

기억처리
PE, CPT, EMDR
노출/내러티브

재연결(재활)
대인 관계,
기술 훈련

안전하고 신뢰할 수 있는 치료 관계

트라우마 치료의 목적

- 한 개인의 삶의 궤적에서 트라우마 경험의 역할 조사
- 그 경험의 의미를 만들어야
- 증상을 관리하고 대처하는 방법을 학습
- 세상을 견디고 살아갈 만한 곳으로 볼 수 있는 관계와 능력을 다시 구축 Rebulid

Sidran (2014)


金繕い (킨츠쿠로이 = 금으로 수선)





상처에는 깊은 아름다움이 있다. 상처 자체가
우리 자아의 일부이기 때문이다.





There's a deeper beauty to our wounding
because it's part of our authenticity.

상처에는 깊은 아름다움이 있다. 상처 자체가
우리 자아의 일부이기 때문이다.

- Richard Rudd

- 리차드 러드 - 32