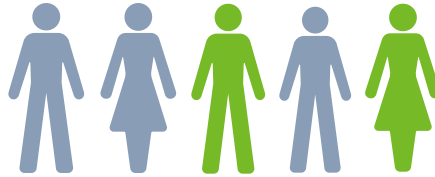


아동기 부정적 경험 (Adverse Childhood Experience)

정의

아동기 부정적 경험(ACE)이란 아동기 부정적 경험을 뜻하는 용어로, 18세 이전에 발생하는 경험을 뜻합니다.

조지아주에 거주하는 주민 5명 중 3명이 최소 1번 아동기 부정적 경험을 경험했습니다. 아동기 부정적 경험은 다음과 같은 문제가 발생할 수 있습니다.



- 학교 생활의 어려움
- 건강 상의 문제
- 경제적 불안정

ACE의 3가지 영역

미국 질병 관리 센터 (CDC)에 따르면, ACE는 위험한 보건 행동 건강 행태, 만성 질환, 짧은 잠재 수명, 심지어는 조기 사망과도 관련이 있는 것으로 밝혀졌습니다.

가정 내 ACE

- 이혼
- 가족 일원의 수감
- 노숙
- 신체적·정신적 방치
- 부모의 정신질환
- 알콜 중독 및 마약 오남용
- 괴롭힘
- 가정 폭력
- 모계 우울증
- 정서적·성적 학대

사회적 ACE

- 집단 폭력
- 열악한 수질 및 공기질
- 빈곤
- 낙후한 주거 시설 및 금전적 여유 부족
- 대량 학살
- 대량 투옥
- 노예 제도
- 열악한 공교육
- 제도적 인종차별



환경적 ACE

- 기후 위기**
 - 기록적인 더위 & 가뭄
 - 산불 & 연기
 - 기록적인 태풍, 홍수, 산사태
 - 해수면 상승
- 자연재해**
 - 토네이도 & 허리케인
 - 화산 폭발 & 쓰나미
 - 지진

"아동기 부정적 경험의 횟수가 우리가 누군지를 정의하지는 않습니다. 그저 우리 개인의 삶의 도입부일 뿐이죠."

출처: <https://numberstory.org/>

ACE가 중요한 이유



ACE는 매우 흔하고 상호 관련성이 높습니다.



ACE는 건강과 행복에 부정적인 영향을 미칩니다.



아동기 경험은 기대수명을 20년이나 줄일 수 있습니다.



ACE로 인해 발생한 독성 스트레스는 뇌 발달에 영향을 줄 뿐만 아니라 신체가 스트레스에 반응하는 방식에도 영향을 미칩니다.

참고 자료

- CDC: Adverse Childhood Experiences (ACEs)
- CDC ACEs Prevention Strategy
- Georgia Essentials for Childhood: ACEs One-Pager

대응 방안

- ResilientGeorgia.org을 방문하여 Training Roadmap을 살펴봅니다.
- Connections Matter Georgia Training을 이수하여 ACE에 대해 잘 알아봅니다.

더 알아보기

카메라로 스캔하여 더 많은 정보를 확인하세요.



9.5%

조지아주 아동의 9.5%가 보호자가 약물 오남용 문제가 있었습니다.

10%

조지아주 아동의 10%가 부모가 2017~18년에 수감 생활을 했습니다.

30%

조지아주 아동의 30%가 가구 소득 30%가 넘는 가정에서 생활합니다.

21%

조지아주 아동의 21%가 빈곤 속에 살고 있습니다.

출처: Georgia Essentials for Childhood

독성 스트레스

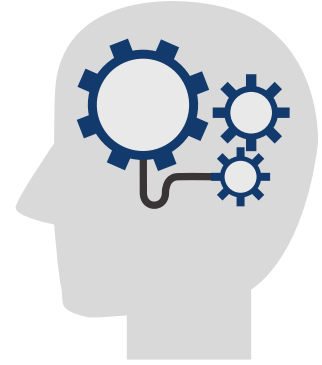
정의

독성 스트레스는 고수준 스트레스에 장기간 노출되는 것으로, 반복되는 부정적 경험에 대한 아동의 반응을 완충해주고 지원하는 보호자가 없는 경우에 발생합니다.

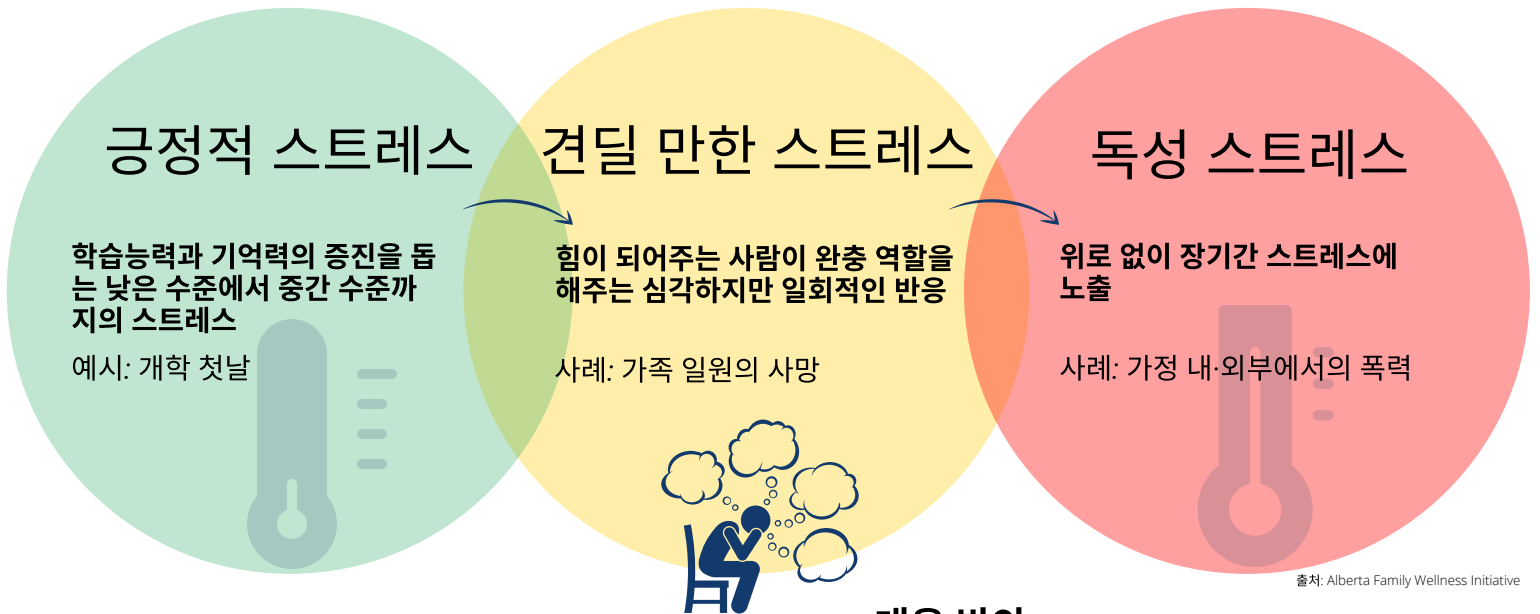
독성 스트레스는 뇌와 신체에 장기적인 손상을 야기할 수 있습니다.

여러 ACE를 겪는 경우 독성 스트레스가 발생할 수 있습니다.

출처: Center for the Developing Child, Harvard University



스트레스의 3가지 종류



왜 중요할까요?

독성 스트레스를 줄이거나 예방하는 방법을 배우는 일은 건강한 아동 발달에 중요한 부분입니다. 이는 아동이 스스로 기본 욕구를 충족할 수 있게 도와주고 아동의 장점과 흥미를 키워주는 보호자와 아동 사이의 긍정적 관계를 통해 학습할 수 있습니다.



아동에게 힘이 되어주는 보호자로서 우리가 하는 작은 일들이 아동의 생활에서 독성 스트레스를 예방합니다.

출처: A Guide to Toxic Stress

대응 방안

- Handle With Care Flow Chart를 검토합니다.
- 부모님이나 보호자의 경우, "What's Wrong vs. "What Happened."를 참고하여 훈육 방식 변경을 고려합니다.

참고 자료

- A Guide to Toxic Stress
- ACEs and Toxic Stress: Frequently Asked Questions
- StressHealth.org

더 알아보기

카메라로 스캔하여 더 많은 정보를 확인하세요.



회복력

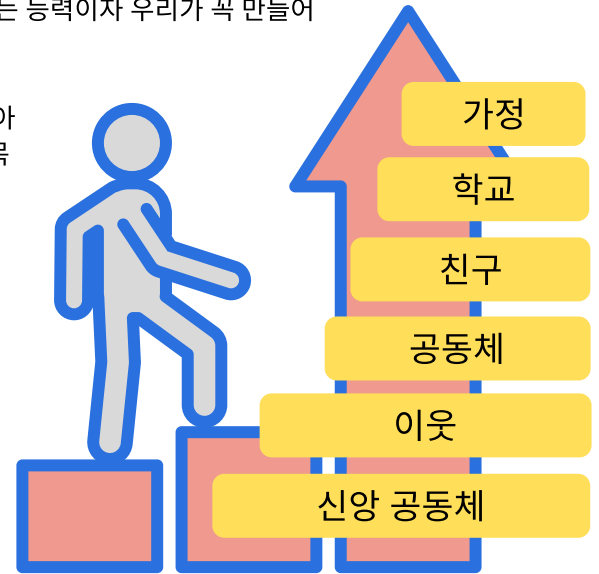
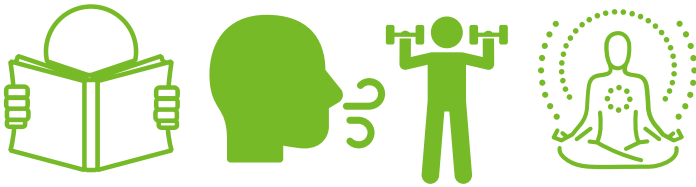
정의

회복력은 역경을 극복하는 능력을 뜻합니다. 회복력은 나이에 관계없이 기를 수 있습니다. 생애주기의 어느 단계에 있는 사람이라도 회복력을 더 기를 수 있지만, 유아기 단계에서 회복력을 기르는 것이 가장 쉽습니다. 모든 사람은 회복할 수 있는 능력을 가지고 태어납니다. 회복력은 시간이 흐르면서 쌓여가는 능력이자 우리가 꼭 만들어 나가야 하는 근육과도 같습니다.

보호자가 안전하게 지켜주고, 연결되어 있으며, 든든하게 지원받고 있다는 느낌은 아동이 회복력을 키우는 기반이 됩니다. 보호자의 범위에는 부모님, 선생님, 코치님, 목사님 등 아동의 삶에서 안전하고 안정적인 존재로 아동의 성장을 돕는 사람들이 포함됩니다.

회복력 기르기

회복력은 문제를 해결하는 능력을 향상함으로써 기를 수 있습니다. 개인의 회복력은 개인적 관계와 공동체에 따라 달라집니다. 아동과 성인 모두의 회복력에 영향을 미치는 것이 바로 우리를 둘러싼 시스템입니다.



왜 중요할까요?

회복력을 기르는 데 너무 늦은 때란 없습니다. 연령대에 맞는 건강한 활동은 개인이 스트레스에 더욱 잘 대처하도록 확률을 높여줍니다. 예를 들어 일반적인 신체 활동, 호흡 방식 및 명상은 회복력을 높여줄 수 있습니다. 어른들이 이런 기술을 가지고 아동에게 건강한 행동의 모범을 보여줌으로써 다음 세대의 회복력을 높일 수 있습니다.

참고 자료

- Alberta Family Wellness Initiative
- Resilient Georgia Training Roadmap
- ResilientTeens.Org
- Community Resiliency Model
- Child Welfare Training Collaborative
- Raising Resilience – Teaching Kids to Be Resilient | Strong4Life



대응 방안

- 다음의 네 가지 방식을 통해 스스로의 회복력을 기릅니다.
 - 다른 사람과 친분 형성
 - 건강 증진
 - 목적 의식 찾기
 - 건강한 사고방식 가지기
- 회복력의 7C를 통해 아동의 회복력을 기릅니다: 능력(Competence), 자신감(Confidence), 친분(Connection), 성격(Character), 기부(Contribution), 대처 및 제어(Coping & Control)

더 알아보기

카메라로 스캔하여 더 많은 정보를 확인하세요.



트라우마 인지

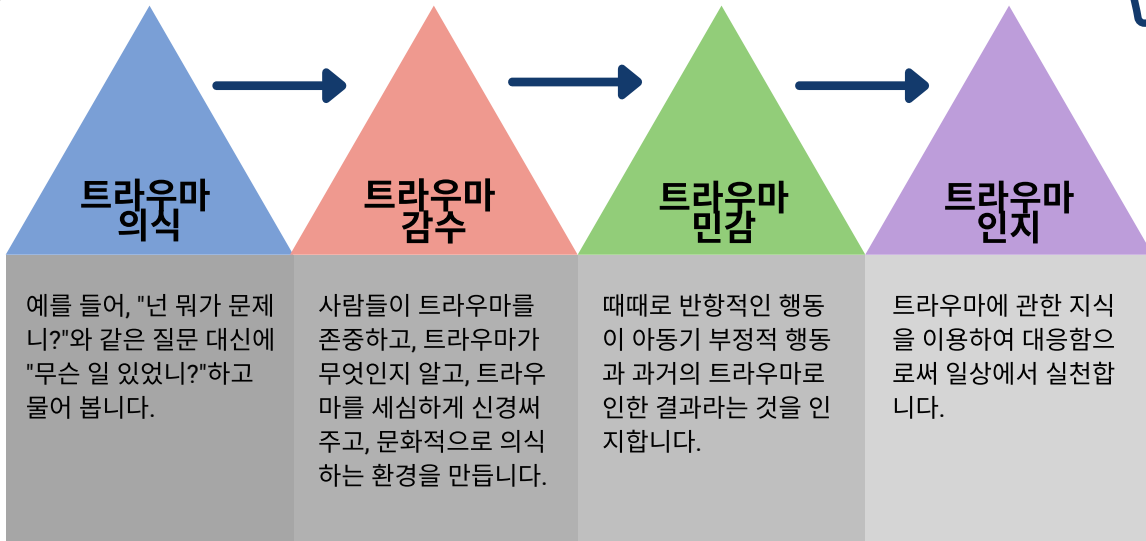
정의

트라우마는 극도로 무섭거나, 유해하거나, 위협적인 정서적 또는 신체적 경험으로, 정서적, 신체적 또는 두 가지 경험을 동시에 겪을 수 있습니다. 트라우마를 인지하는 돌봄이라 함은 과거의 트라우마와 그로 인한 결과로 나타나는 행동, 그리고 건강 상태를 고려하여 사람을 전체적으로 치료하는 것을 의미합니다.



트라우마 인지 과정

트라우마 인지 접근방식은 단계별로 진행되는 연속적인 과정입니다. 트라우마를 알아가는 단계는 다음과 같습니다.



왜 중요할까요?

아동과 가족을 위한 기관, 프로그램, 기업은 트라우마 인지 의식, 지식 및 기술을 조직의 일상적인 문화, 활동, 정책에 적용할 수 있습니다. 이들은 아동기 부정적 경험(ACE)을 예방하고 이에 대처하기 위해 협력하면서, 아동과 그 가족의 신체적·정신적 건강을 개선하고 아동이 잘 성장할 수 있도록 지원해줍니다.

대응 방안

- 교육을 통해 트라우마에 대한 지식과 이해도를 높입니다.
- 다른 사람과 소통할 때 "넌 뭐가 문제니?" 대신 "무슨 일 있었니?"하고 질문하는 공감적인 태도를 함양합니다.
- 트라우마 인지 방식을 직장에 반영하는 방법을 탐구해 봅니다.

참고 자료

- What is Trauma-Informed Care?
- (SAMSHA) Trauma-Informed Approach
- Resilient Georgia Training Roadmap
- Project GRIT

더 알아보기

카메라로 스캔하여 더 많은 정보를 확인하세요.



조기 뇌 발달

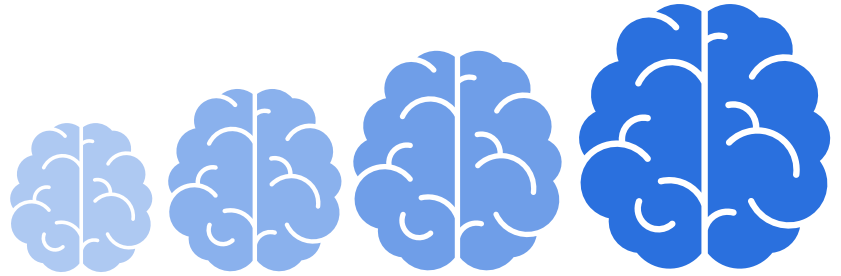
정의

아동의 뇌는 출생 전과 유아기에 빠르게 성장합니다. 영양공급, 안전한 환경, 낮은 스트레스 수치, 생활 전반에서의 긍정적인 소통 등 많은 요인이 건강한 뇌 발달에 영향을 미칩니다.

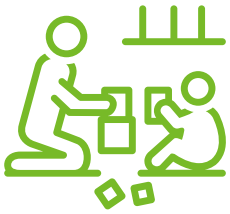
출처: Resilient Georgia

조기 개입의 중요성

아동기 초기 단계는 이후의 건강과 발달에 있어 아주 중요합니다. 아동의 뇌는 성인 뇌의 토대가 됩니다. 아동을 잘 양육하고 빠르게 대응하는 가정, 아동을 방치하지 않고 독성 스트레스가 없는 환경이 조기 뇌 발달 및 성장에 핵심입니다.



왜 중요할까요?



아동은 안전한 환경뿐만 아니라 놀이하고 탐구할 수 있는 기회가 많은 곳에서 가장 잘 성장하고 배웁니다.



아동의 뇌가 성장하려면 사람들과 관계를 맺어야 합니다. 그러한 관계는 아동을 잘 양육하고 뒷받침해주는 관계를 통해 구축됩니다.



식사, 휴식, 호흡과 같은 기본적인 욕구의 충족이 스트레스를 받은 뇌를 치유하는데 도움이 됩니다.

더 알아보기

카메라로 스캔하여 더 많은 정보를 확인하세요.



출처: 질병관리예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)

참고 자료

- Georgia Department of Early Care and Learning Developmental Milestones
- Brains: Journey to Resilience
- CDC: Early Brain Development
- Brain 101: Impact of Trauma on the Brain
- Talk With Me Baby
- TooSmall.org
- Better Brains for Babies

대응 방안

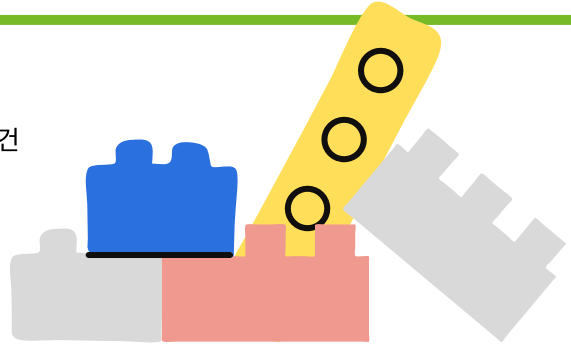
- 생활 속에서 어린 아이들과 긍정적인 양육 관계를 형성하는 데 기여합니다.
- 보호자와 아동이 함께 방해받지 않고 놀 수 있는 시간을 확보합니다.
- 함께 독서하는 시간을 가집니다.
- 공원, 놀이터 등에서 야외 활동을 함께 합니다.
- 놀이 약속, 도서관 책 읽어주기 행사 등 단체 활동에 참여합니다.

아동기 긍정적 경험 (Positive Childhood Experience)

정의

아동기 긍정적 경험(PCE)은 아동의 삶을 개선하여 긍정적인 정신적·신체적 건강을 만들어내는 활동과 경험입니다.

출처: Resilient Georgia



기여 요소

한 연구에서 아동이 심각한 어려움을 직면했을 때 긍정적인 결과를 만들어 내는 공통 요소를 발견했습니다. 이러한 요소에는 다음과 같은 항목이 포함됩니다.



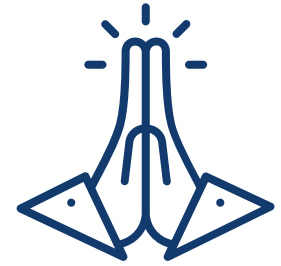
아동을 잘 양육하고 힘이 되어 주는 성인-아동 관계 (예: 부모님, 보호자 등)



자제력 함양



사회적·정서적 발달 기회 제공



신앙, 소원빌기, 문화적 전통 행사 등에 참여

출처: Center on the Developing Child, Harvard University. 여기서 사용된 표현은 Concept Note on Resilience에서 발췌되었습니다.

왜 중요한가요?

모든 이들의 삶을 개선하고 장기적인 건강과 웰빙을 촉진하기 위해 아동기 긍정적 경험을 지원하는 프로그램과 정책을 개발하고 시행하는 것이 중요합니다.

아동기에 긍정적인 경험을 더 많이 할수록, 아동의 회복력은 더욱 강해집니다. 긍정적인 경험은 아동기 부정적 경험을 상쇄하는 효과가 있습니다.

출처: Healthy Outcomes from Positive Experiences (HOPE)

참고 자료

- HOPE – Healthy Outcomes from Positive Experiences
- Resilience – Center on the Developing Child
- The Four Building Blocks of HOPE
- Balancing (ACEs) with HOPE
- Strengthening Families Georgia
- Raising Resilience – Teaching Kids to Be Resilient | Strong4Life

대응 방안

- 가족과 함께 저녁 식사를 합니다.
- 아동의 관심사에 관해 질문합니다.
- 함께 좋은 시간을 보냅니다(게임하기, 영화보기 등).

더 알아보기

카메라로 스캔하여 더 많은 정보를 확인하세요.

