

전쟁 스트레스

정문용

서울보훈병원 정신과

‘이라크 사태’를 통해 본 전쟁의 참상

최근에 벌어지는 이라크의 참상을 보면 전쟁의 잔혹함을 실감할 수 있다. 이라크와 미·영간의 분쟁은 걸프전 이후 사담 후세인 정권과의 지속적인 갈등의 연속이라고 할 수 있다. 특히 후세인 정권이 대량살상무기제거를 위한 유엔무기 사찰단의 활동을 방해하면서 더욱 악화되었다.

미·영 연합군은 1998년말 일명 ‘사막의 여우’라고 불리는 대규모 이라크 공습을 수행한 이래, 99년에는 한 달에 평균 십여 차례 이상 이라크를 공습했으며, 2000년에는 북부 이라크 대공기지를 폭격했다. 이러한 이라크와의 공방은 드디

어 2003년 3월 20일 미군 25만과 영국군 4만 5천을 중심으로 한 미영연합군이 이라크를 공격함으로써 지상전으로 돌입했다. 미영연합군은 3주 만에 바그다드를 함락하고, 5월 1일 부시 대통령이 공식적으로 전투종결을 선언했다. 그러나 프랑스와 독일의 반대로 국제연합안전보장이사회의 명시적인 결의를 얻지 못한 채 사실상 미국 단독의 선제공격이 진행되었기 때문에 국제법 저촉이라는 의미에서 세계적으로 반전운동이 확산되었다. 미·영정부의 정보조작의혹 등 전쟁의 대의명분이 흔들리면서 이라크 현지에서는 점령군에 대한 게릴라 공격이 활발해지는 등 사태는 걷잡을 수 없이 악화되어갔다. 미·영군 전사자는 200명을 넘어섰고, 이라크군 및 민간인의 희생은 수천 명에 이를 것으로 추정된다.

전쟁의 심리적 상처

그러나 전쟁은 육체적 희생만을 요구하지는 않는다. 전쟁이라는 극한 상황에서 일어나는 수많은 사건들은 엄청난 심리적 희생과 피해를 낳는다. 이라크 전쟁에 참여했던 한 병사의 사연을 옮겨 적어본다.

〈똑같은 전장(戰場)에서 똑같은 적을 상대로 똑같은 전쟁을 다시 치르는 것은 미국 역사상 처음이다. 그런 전쟁은 세계 사에서도 드물다. 쿠웨이트 북부의 캠프 버지니아에는 이런

회귀한 전쟁을 치르는 장병들이 있다. 12년 전 쿠웨이트와 이라크 사막에서 사담 후세인의 군대와 맞섰던 '걸프전 참전용사'들이다. 그들은 지워버리고 싶은 기억 속으로 다시 때밀려 들어가고 있다. 16전투지원단 485대대 26중대의 리처드 워거맨(37)병장. 1991년 1월 걸프전이 터질 때 미국 텍사스에 있는 1보병사단 588 브래들리 기계화 대대의 전투병이었던 그는 쿠웨이트 북부전선의 캠프 버지니아에 파병됐다. 지금 옛 전장으로 돌아온 것이다.

그해 1월 15일 쿠웨이트를 침공한 이라크 군을 격퇴하기 위한 다국적군의 대규모 공습이 시작됐다. 수일간의 공습이 끝나고 난 21일 그가 소속된 브라보 중대는 지상 공격의 최선봉을 맡았다. 그의 소대는 그 중에서도 선두였다. 20여 명의 병사들은 '최후의 만찬'으로 햄버거를 먹었다. 오후 11시30분 병사들을 태운 다섯대의 브래들리 장갑차는 사막을 가로질러 북쪽으로 올라가 이라크 전선을 돌파했다. 병사들은 승전의 결의와 죽음의 공포 속에 끼여 있었다. 둔덕을 넘으면서 차량이 적의 사정권에 노출될 때마다 대전차포가 날아올까 가슴을 졸였다. 브래들리 대대 왼쪽으론 보병부대, 오른쪽으론 에이브러햄 탱크대대가 나란히 진격했다. 날이 밝자 워거맨의 부대는 이라크 남부 도시 바스라에 다가서고 있었다. 길옆 흙담 너머에서 총탄이 날아왔다. "응사하라!" 워거맨은 소리쳤다. 장갑차들은 기관포를 퍼부었다. 내려가 보니 이라크 병사 3명이 벌집이 돼 있었다. 모두 옛된 얼굴이었다. 바스라를 뚫자 저항은 거의 없었다.

이라크 병사 시체들이 길가에 쌓여 있었다. 시체를 실어 담도록 후방에 연락하는 것도 워저맨이 할 일이었다. 탱크가 달리면 백기가 흔들렸다. 지치고 남루한 이라크 군들이 투항해왔다. 22일 오후 9시쯤 탱크부대는 이라크 수도 바그다드 20km 앞에 멈춰 섰다. 다국적군의 전략에 따라 공격이 중지된 것이다. 다국적군은 이란 등 아랍 급진국가를 견제할 세력으로 사담 후세인 정권을 유지하기로 했다. 탱크부대는 여기 저기 남아 있던 저항 세력과 마지막 전투를 치렀다. 이라크의 스커드 미사일이 유성같은 꼬리를 남기며 밤하늘을 날았다. 워저맨 부대원들에게는 총탄과 화염병이 날아왔다. 4시간이 지났을까. “사격중지!” 소리가 들렸다. 전투가 끝난 것이다.

워저맨은 고향으로 돌아왔다. 그러나 평화는 없었다. “악몽에 시달렸어요. 내가 시체가 돼 있고 그 얼굴이 나에게 달려들더라고요. 폭탄에 맞아 온몸이 산산조각나기도 했어요.” 그는 술을 많이 마셨고 군 생활도 청산했다.

세월이 지나면서 상처도 아물었다. 워저맨은 트럭운전사를 거쳐 99년 이병으로 재 입대했다. 군인이 역시 취향에 맞다고 여겼기 때문이다. 그러나 그때만 해도 제2의 걸프전은 상상하지도 못했다.

이번 업무는 수송 트럭 조장. 그에게 악몽을 선사했던 시체를 치우는 일도 해야 한다. 워저맨은 “이번엔 후세인의 저항이 훨씬 심해 어렵고 힘든 전투가 될 것이다. 사망자도 많을 것 같다”며 걱정했다. “12년 전 그때 끝냈어야 했는

데…….” 워거맨의 한숨이 모래바람에 날려간다.)

전쟁의 결과는 항상 참혹하다. 정치적인 승자는 있을 지라도 정신적, 개인적인 승자는 없다. 관련된 모두에게 참혹한 후유증을 남긴다. ‘충격과 공포’로 얻은 승리의 깃발 아래 남는 것이 무엇일까? 승자와 패자 모두에게 죄책감과 원망이라는 심리적 상처를 남길 뿐일 것이다. 이런 전쟁의 상처는 인류 역사의 시작부터 관찰된다. 그것이 전쟁 스트레스 반응 (combat stress reaction)이다. 이 것은 증상이 다양하게 나타나므로 쉽게 정의하기가 어렵고 정신과 질환 중에서도 진단을 내리기 힘든 경우이다. 전쟁 스트레스 반응의 정신적인 붕괴 양상이 정신분열병처럼 심각한 정도는 아니지만, 그렇다고 해서 단순한 신경증 수준에 그치는 것도 아니다. 이것은 단순히 불안이나 공포로 기술될 수 없다. 바르테마이어 (Bartemeier)의 말대로, 이것은 다른 어떤 것보다도 더 정신병적 상태에 근접해 있으면서도 다양한 임상 경과를 나타낸다(Bartemeier, 1946).

명확한 정의가 어려웠던 주요 원인은, 전쟁 스트레스 반응이 매우 다양하고 반응도 쉽게 변하기 때문이다. 신체적, 감정적, 인지적, 그리고 행동 양상이 매우 다양하며 빠르게 변한다는 것이다. 어떤 희생자들은 무감동과 소외감을 호소하기도 한다. 어떤 이들은 폭언과 격노를 표현하기도 한다. 어떤 이들은 한 장소에서 얼어붙어 아무것도 못하거나 참호에 숨기도 하는 반면, 다른 이들은 미친 듯이 도망가거나 적군을

향하여 돌진하기도 한다. 또한 주된 증상이 다른 증상에 의해서 빨리 대치될 수도 있다. 예를 들면 짧은 시간 동안 미친 듯이 날뛰는 희생자가 때로는 몇 시간 동안 위축되고 이탈할 수 있다. 물론 그 반대도 될 수 있다.

전쟁 스트레스 반응이 있는 희생자의 다음 두 사례를 통해 이러한 전쟁 스트레스 반응의 다양성과 빠른 변화에 대해 살펴보자. 첫번째는 A씨로, 그의 세번째 전쟁터인 서남아시아에서 30일간 탱크 운전병으로 임무를 수행하면서 겪은 일이다. 스트레스 반응은 소환을 받았을 때 시작되었고 소집되었을 때 발병하였다. 죽음에 대한 불안으로 압도된 A씨는 다리가 마비되었다. 신체적으로 무감각 상태가 되었고 먹거나 자는 것조차 할 수 없게 되었다. 그는 그때의 상황을 아래와 같이 표현하고 있다.

“나는 그때 전투 현장에서 엄청난 충격을 받았다. 나는 걸을 수가 없었다. 다리가 움직이지 않았다. 부대장이 우리는 조금씩 전진하는 중이라고 말했다. 그의 말과 함께 점점 더 죽음이 확실해졌다. 죽음은 다가오고 있었다. 죽음이 더 가까이 오고 있었다. 그것이 내 머릿속으로 들어왔다. …… 우리는 거기에서 이틀을 보냈다. 나는 먹을 수도 잘 수도 없었다. 나는 나무 조각과 같았다.”

두번째는 19세 M씨로, 그는 전쟁에 참전하는 동안에 발병하였다. M씨의 전쟁 스트레스 반응은 A씨의 전쟁 스트레스 반응과 같은 다양한 양상을 보여준다. 죽음의 공포 마비, 감정적이고 신체적인 무감동, 무기력, 철회, 자살 사고의 수준에

이르는 우울, 식욕저하와 전율 등.

“죽은 사람을 처음으로 보았을 때 나는 매우 놀랐다. …… 그 자리에서 나는 싸우는 것을 멈추었다. 나는 싸우지 않고 그냥 참호에 누워 있었다. 나 이외에 아무도 볼 수 없었다. 나는 달리기 시작했다. 나는 모든 타인들의 목소리를 들었다. 그러나 어두워지기 시작했기 때문에 내가 할 수 있는 연막탄을 던지고 또 달리기 시작했다. 나는 밤새 달렸다고 생각했다. 새벽이 끝날 때 나는 길에 다다랐다. 나는 아군의 차량을 보았고 그들은 나를 기지로 데려갔다. 나는 하루 반 동안 먹지 못했다. 사실 나는 먹을 수가 없었다. 나는 앉아서 기다렸다. …… 그리고 나는 아무에게도 말하지 않았다. 그 뒤, 나는 임무를 수행하기 위하여 바깥으로 나갈 것을 명령받았지만, 우리 대위에게 나갈 수 없기 때문에 남고 싶다고 말하였다. 나는 몹시 떨었다. 나는 진정으로 무서웠다. 나는 자살하고 싶었다. 여기에서 벗어날 수 있는 기회는 더 이상 없다.”

전쟁 스트레스 반응의 역사적인 전망

전쟁 스트레스 반응의 중복성과 다양성은 전쟁 스트레스 반응의 본질을 파악하는 데 매우 어렵게 만든다. 아마도 역사적으로 전쟁 스트레스 반응에 대한 다양한 명칭들이 있었고, 이러한 개념을 통합하는 과정에서 어려움이 있는 것으로 이해되어진다. 미국 남북전쟁에서는 ‘항수병’이라는 것이 있었는데

데, 정신 병리학적으로 고향에 대한 군인의 열망으로 유발된다는 개념이 반영된 것이다. 1차 세계대전에서 이 용어는 ‘탄환 공포(shell shock)’라 불리었고, 전쟁 스트레스 반응은 군인이 강렬한 포격과 폭탄에 노출되어 발생한 중추 신경계의 질환이라고 믿었다. 프로이드 신봉자들이 선호하는 이름은 ‘전쟁 신경증(war neurosis)’이었다. 즉, 전쟁 스트레스 반응은 군인들이 유년기로 돌아가고자 하는 잠재의식이 전쟁을 통해 재확인되면서 신경증이 유발된다는 것이다.

전쟁 스트레스 반응의 개념은 몰린스와 글래스(Mullins & Glass, 1973)로부터 나왔는데, 그들은 군인들의 신경 쇠약이 과도하게 노출된 스트레스의 결과라고 확신하였다.(죽음과 상해의 과도한 위협, 다른 사람의 죽음과 상해의 목격, 즉 부대장과 동료의 상실, 음식, 물과 수면의 신체적인 박탈, 적절한 피난 장소 없는 뜨거운 태양과 추운 밤의 불편감, 가족과 친구 또는 다른 사람으로부터의 지지나 사생활의 박탈 등)

임상적으로 전쟁 스트레스 반응을 정의하는 어려움 때문에 임상 현장에서 사용되는 진단 기준은 다분히 기능적이다. 코모스(Kormos, 1978)의 정의에 기초를 두고 있는데, 전쟁 스트레스 반응은 군인이 전투원으로서 기대되는 기능을 그만두게 하는 것으로서, 주위에 있는 사람들에 의해 일관되게 보고되는, 전쟁 상황 아래에 있는 군인에 의한 행동으로 구성된다. 두 기준은 군인이 전투원으로서 기능을 그만둔다는 것이고 다른 하나는 정신 건강 요원이 그의 기능을 판단하는 것이다.

이 기능적인 정의는 전쟁터에서 잘 적용된다. 대부분의 경

우에서 희생자의 기능상의 무능력이 인지된다. A씨는 기지에서 그의 동료들이 A씨의 행동을 보고 '놀라게' 되었다고 말했다. A씨와 함께 있는 군인들은 그의 상태를 보고 놀리거나 멀리하게 되었다. 그런데 한 가지 유의할 점은, 코모스(1978) 등이 말한 대로 전투를 수행할 수 없는 군인과 전투를 하기 싫어하는 군인을 구별할 수 없다는 점이다. 즉, 불행하게도 여전히 전쟁 스트레스 반응 군인은 유약함, 수치심, 책임 회피, 도망이라는 비난을 받아야 하고, 이것은 그의 치료와 회복에 유해한 영향을 미친다는 것이다.

전쟁터에서 전쟁 스트레스 반응

뉴만(Neuman, 1981)은 전쟁 스트레스 반응 환자들을 치료 하면서 다른 임상가들처럼 다양한 증상을 발견하였다. 그들은 불안하고 우울하고 무감동하고 반응이 없으며 강렬한 공포의 증상들을 보였다. 그들은 인지 장애도 보였는데, 집중 장애, 이해와 의사소통의 장애(단어를 떠올리거나 명령을 따르는 능력 장애), 산만함과 기억 장애, 다소 마술적인 사고와 의식 등을 포함한다. 신체적인 증상—심한 발한, 구토, 오심, 설사, 식욕 감소부터 빠른 맥박과 심장 박동, 두통과 어지러움과 틱과 떨림까지—이 꽤 흔하다. 많은 히스테리성 전환 반응(어떤 기질적인 손상 없이 신체 일부분의 기능을 상실하는 것)이 또한 보고되고 있고 여기에는 사지 마비와 무언증 등이 포함될

수 있다. 부분적인 기억 상실의 경우가 많지만 전체적인 기억 상실은 없다.

임상가가 관찰한 전쟁 스트레스 반응의 행동적인 증상 역시 다양하다. 게으르고 수동적인 희생자들이 있는데, 이들은 소외되어 있고 한곳을 응시하고 아무에게도 말을 걸거나 싸우지 않는다. 매우 불안정하고 과민한 환자들은 쉽게 좌절감을 느낀다. 어떤 이들은 강한 놀람 반응을 경험한다. 어떤 이들은 가상의 자극에 대해서도 격노한다. 어떤 이들은 하찮은 일에, 특히 다양한 군 업무를 계획하고 조합하거나 완성하는 문제에 있어서 날카롭고 비평적이며 불만이 많다. 다른 이들은 그들의 자질에 지나치게 걱정한다. 소문을 만들고 일반적으로 무언가를 찾으려 돌아다니며, 공포에 대해 핑계를 대는 모습들이 희생자에게서 보인다.

대부분의 전쟁 스트레스 반응 양상은 전쟁에서 관찰되는 다른 증상과 비슷하다. 몇 가지 예외가 있지만 차이점은 거의 없었다.

전쟁 스트레스 반응의 분류

전쟁 스트레스 반응의 분류를 체계화하려는 몇 번의 시도가 있었다. 1차 세계대전 당시 미군은 표준화된 분류를 발전시켰고 임상적인 세부 분류, 치료 경과와 예후 사이의 관계를 논의하였다. 2차 세계대전 후 그링커(Grinker, 1945)와 카베

너와 나쉬(Cavenar & Nash, 1976)는 주요한 증상에 따라 전쟁 스트레스 반응의 다섯 가지 형을 제안하였고 바르마이어(Bartemeier, 1946)는 증상의 심각성에 기초를 둔 모델을 제안하였다.(초기, 부분적, 완벽한 분열) 이들은 8개 분류로 구별되었다. (1) 불안, (2) 우울, (3) 인지 장애, (4) 해리 상태, (5) 신체 질환이 없는 신체적인 불평, (6) 과도하거나 지체된 운동 활동성, (7) 다형화한 증상, (8) 가변성.

한편, 그링커는 전쟁 신경증의 '모든 경우에서 기본적인 문제는 불안을 치료하는 것이다.'라는 점을 확실히하였다. 불안 증상이 저명하기 때문에 스트레스 반응을 불안 장애로 분류한다. 전쟁 스트레스 반응의 증상만큼이나 다양한 양상은, 대부분의 경우 죽음에 대한 공포와 연결된 것처럼 보인다.

희생자의 우울은 많은 의미와 원천을 갖는다. 이것은 전쟁으로 인한 많은 상실에 기인한다. 친구와 지인, 그들의 젊음과 순수에 대한 감각, 안전하고 좋은 곳이라는 세상에 대한 긍정적인 관점, 우울은 또한 희생자가 그가 행동하는 방식을 조절하거나 그의 불안을 억제할 수 없는 것을 경험하는 무력감으로부터 기인한다. 불안에서 우울로의 이행은 종종 연달아 발생하는 연관된 상태라고 설명될 수 있다.(예, 산후 우울증) 예를 들어 딜레이와 이사키(Delay & Ishaki, 1981)는 그들이 검사한 불안 장애를 앓은 사람 중에 36%가 이차 우울을 앓는다는 것을 발견하였다. 전쟁 스트레스 반응의 참고 자료에서 다음 내용들이 주장되었다. 군인의 불안(또는 좀더 정확하게 그링커의 제안에 따라 그의 감정을 조절할 무능력)은 그의

붕괴를 유발한다. 이것은 또한 위협의 장면으로부터 멀어진다. 한번 위협에 노출된 뒤에 희생자는 그들의 생명이 용기보다는 공포에서 살게 된다는 생각으로 극도로 차단게 된다. 이것은 굴욕적이고, 죄책감을 유발한다. 용기가 빠진 희생자가 다음과 같이 말하였다. “나는 어린애와 같이 느꼈다. 나는 스스로가 부끄러웠다. 더 이상 싸울 수 없다고 생각했다.” 그리고 공포와 자기혐오의 혼란과 함께 붕괴를 경험한 후 몇 주 동안 견디 않고 “아마도 내 나약함은 내가 죽을 것이라는 두려움을 알지 못하는 것이다.”라고 말할 것이다. 이러한 환영 받지 못하는 자아 인식의 결말은 자존심의 근본적인 손실과 계속되는 우울로 나타나고 이 증상은 치료 상황에서 가장 마지막으로 진단되는 것이다. 불안에서 우울로의 이행은, 휴가를 보내고 난 뒤이거나 명예롭게 퇴역한 경우에 발병한 경우보다 전쟁터에서 더 많이 발생한다고 본다.

이츠하키(Yitzhaki)의 연구에서 전쟁 스트레스 반응 6개의 주요 양상은 서먹서먹함(distancing), 불안, 극도의 피로와 떨어지는 수행 능력에 대한 죄책감, 고독과 취약성에 대한 느낌, 자기 조절의 상실, 그리고 지남력 장애다. 하나씩 살펴보기로 하자.

‘서먹서먹함’은 전쟁 스트레스 반응의 20%를 차지한다. 군인이 전쟁 자극의 침습을 막고자 싸움으로부터 정신적이고 감정적으로 자신을 떨어뜨리고자 하는 수단이다(Beebe & Apple, 1951 ; Klinger, 1975 ; Shontz, 1975). 정신적 무감각은 감각과 인식의 둔감으로, 군인이 내부로부터 자신을 멀리

하고자 하는 것이다. 이것은 A씨의 '나무 조각'과 같은 느낌, M씨의 무기력과 연결되어 있으며, 군인들이 흔히 보고하는 로봇과 같은 행동들의 아래에 깔린 공통분모다.

'불안'은 마비, 죽음에 대한 공포, 그리고 죽음에 대한 사고를 포함한다. 불안은 "죽음이 다가온다."고 말하면서 걷는 능력을 상실한 A씨의 경우, 요새를 떠난다는 것에 대한 공포를 보고한 M씨의 두려움에서, 그리고 전투 군인들이 보고하는 악몽에서 보일 수 있다.

전쟁에서 전투 요원으로서 효과적으로 기능을 하지 못하는 것에 대한 희생자들은 '죄책감'을 느낀다. 우리의 희생자들이 전쟁 스트레스 반응에 대하여 죄책감을 느낀다는 것은 다른 큰 재해에서 보이는 살아 있다는 죄책감과 대조하여 주목할 만하다. 그러나 이 양상은 전쟁터에서 붕괴된 군인은 나약함의 신호로 그들의 붕괴를 바라보기 때문에 죄책감을 느낀다는 그링커의 주장과 일치한다.

'고독감'은 가정과 집에서 떨어져 있을 때, 어떤 집단에서 새로 들어올 때, 전투에서 단짝 친구를 잃었을 때, 그리고 사지에서 자신만이 홀로 살았다는 것을 인지할 때 파생된다. 빈번히 은신처와 참호를 찾지 못하게 되면, 장갑차는 함정에 빠질 수 있고, 폭탄이 언제, 어디서 터질지 예상하거나 통제할 수가 없게 된다. '전적인 취약성에 대한 느낌'은 다음과 같은 문장에서 생생하게 표현되는데, 한 병사가 그의 지휘관을 찾으면서 외친 "나는 최고를 원한다."이다. 위 두 가지의 감정이 전투 현장에서의 죽음과 연관되는데, 고립의 감정은 살아

남은 병사가 주변의 도움을 못 받게 하는 결과를 낳는다.

‘자아 통제의 상실’은 눈물을 흘리거나, 외치거나 충동적인 행동으로 나타난다. 이것은 신체적인 반응으로 나타나기도 하는데, 토하고 오줌을 싸고 설사를 한다. 이러한 반응 모두는 병사들이 죽음과 상해를 당할 위협에 대한 그들의 반응 조절 능력을 상실함을 보여준다. 쇼(Shaw, 1983)는 전투장의 병사들은 감정과 신체의 조절을 상실함을 관찰하였다.

‘지남력을 상실’한 희생자들은 그들의 사고에 대한 집중에 어려움을 느끼고, 연상하는 것에 대해서도 어려움을 느낀다. 그 예로 그들은 그들이 어디에 있는지, 그들이 어느 집단에 소속되어 있는지, 지금이 무슨 요일이며 몇 시인지도 파악하지 못하곤 한다. 어떤 이는 멍한 상태로 어슬렁거리기도 한다. 그들의 혼미 상태에서, 그들은 그들 주변의 현실로부터 잘려나가곤 한다. 지남력 상실은 이전 전쟁에서도 많이 관찰되어진 소견이다. 전쟁 스트레스 반응의 지남력 상실은 피상적으로 단기간의 정신병과 유사하기 때문에, 바르마이어(Bartemeier)와 같은 많은 관찰자들은, 전쟁 스트레스 반응은 다른 정신 질환보다는 상황과 연관된 정신병(psychosis)과 밀접할 것이라고 하였다. 하지만 정신병과는 달리, 전쟁 스트레스 반응의 혼미는 일시적이다. 심적인 망연자실과 의식적인 사고를 통해 거리감을 갖는 것은 불안을 막는 방법으로 인식된다. 도무지 직면할 수 없는 어마어마한 공포에 재빠르게 적응하려고, 일시적으로 식별력을 잃게 하는 사고의 혼돈 아래에는 불안이 숨겨져 있다. 그러하기에 따르면, 지남력의 상실은

아동기로의 퇴행을 나타낸 것이며, 이는 두려움에 대한 성인의 대응 기제가 실패할 때 이루어진다.

전체적으로 파악하면, 전쟁 스트레스 반응에 대한 최근의 분류는 초기 이론적인 분류와 크게 다르지 않다. 전쟁 스트레스 반응이 어떤 이름으로 불려지던, 그것을 정의 내리기가 매우 까다롭던 간에 증상과 경험의 일정한 틀을 가지는 병리라 할 수 있겠다. 이것은 개인적이고 문화적인 요인에 의하여 영향을 받는다 하더라도 본질적으로 이것은 전쟁이 발생한 장소가 어디인지 언제인지 간에 그리고 전투자가 누구인지 간에 전쟁으로 야기된 병리다. 전쟁의 스트레스에서 발견된 반응은 전쟁 스트레스 반응 희생자로 제한되지 않는다. 두려움을 느끼지 않는 군인은 드물고, 그 두려움은 어떤 면에서는 심리적으로 필요하기도 하다. 불안의 상당 부분은 군인을 명료하게 유지해 주므로 전쟁터에서 유익하다. 서먹서먹함과 감정적 철회는 자아 본질의 보호에 대한 정상적인 방어이고, 그것들은 군인들이 죽음과 많은 신체 절단에 직면하였을 때 붕괴되지 않도록 해준다. 비슷하게 군인들은 전쟁에서 잃은 동료들을 애도하고 그 결과 고독감을 느끼고 우울해질 수 있다. 피로는 부적절한 수면과 불규칙한 음식과 함께 자주 격렬한 신체 운동을 하도록 강요되는 전투원에게 있어서 자연스럽다. 혼돈과 혼미의 상당 부분은, 모르는 지역을 밤새 행군했던 매우 지쳐 있는 군인에서 예상할 수 있다. 전쟁 상황은 유사하게 자기 조절의 확실한 상실을 유발할 수도 있다. 전쟁 스트레스 반응에서 이러한 감정과 행동을 구별하는 것이 무엇인가 하는 문

제는 수행된 과제들의 맨 끝이다. 마지막까지 전쟁 스트레스 반응을 유지해 온 군인은 매우 불안하고 취약해서 그는 더 이상 효과적으로 기능을 할 수 없다고 느낀다. 그의 공포는 판단력을 손상시키고 사지를 마비시키며 의식을 잃게 하거나 필요 없는 위험을 감수하도록 이끄는 공포 상황을 스스로 찾도록 유발할 만큼 충분히 강렬하다. 그의 정신적 무감각은 매우 광범위해서 단지 동통, 공포와 슬픔뿐 아니라 현실적인 판단에 필요한 인지까지도 차단한다. 피로, 우울과 철회는 효과적인 활동을 손상시키고 자신과 그의 동료 전사까지도 위험에 빠뜨린다. 그러므로 전쟁 스트레스 반응의 기능적 정의는 병리학적인 반응으로부터 전쟁의 스트레스에 대한 정상적인 반응을 구별하는 데에 타당성을 가진다. 그러나 명확한 정의가 지휘관, 의사, 전쟁 스트레스 반응이 있는 사람들에게 그들의 질환에 대하여 이해시키고 규명시키는 데 이용되기를 바란다.

심리적 진행 과정

1. 안전에 대한 방어적 착각

대부분의 군인은 살아서 돌아가리라는 기대를 가지고 전쟁에 참여한다. 군인들은 신체 보호를 위한 많은 장비로 채비를 하고, 안전할 거라는 심리 상태로 무장한다. 어릴 적 유년기 때부터 양육되어져 온 것처럼, 세계는 우리에게 안전하고 우

리 스스로 또는 도움으로 생명의 도전에 부딪힐 수 있다는 생각(심리 상태)이다.

마찬가지로 군인도 매일매일 그런대로 임무를 해낼 수 있을 것이라는 안정감에 대해 같은 생각을 가지고 전쟁에 나아간다. 전투의 위험에 대해 안전하다고 생각하는 그들의 사고가 보장되게끔 하도록, 군인들은 더 잘 준비하고, 더 철저하게 훈련받으며, 더 잘 정의된 가치와 신념에 대해 주입받게 된다. 그들에게 신뢰를 가르쳐온 지휘관들에 이끌려 그들을 원조해 주는 잘 훈련된 동기가 잘 이뤄진 다른 군대와 더 큰 그룹의 한 부분이 되기도 한다. 그들의 물질적 기구들, 관습, 전투 기술, 그리고 개인 자신보다는 단체에 더 강하게 동일화함으로써, 그들의 면전에서 일어날 위험의 습격에 대처할 수 있는 그들의 군인으로서 감각이(신체적, 정신적 양쪽 면에서) 길러진다.

더욱이, 군인들은 전쟁터에 안전에 대한 불합리한 부분 또한 가지고 나간다. 미군 정신의학자인 존 쇼(Jon Shaw, 1987)는 '안전에 대한 착각'이라는 개념을 만들었다. 그것은 군인들로 하여금 그들이 잘 알고 있는 죽음과 상처에 대한 지식으로부터 그들 자신을 부인하게 하는 것이다. 쇼에 의하면, 그 착각은 세 가지 방어적 기법으로 유지된다. 첫째, 약점 없는 인간의 신화, 둘째, 그들의 생존을 책임질 신비한 방법을 지닌 전능한 지휘관을 가지고 있다는 망상, 마지막으로 결코 그들을 보호하는 데 실패할 수 없는 막강한 군대의 일 부분이라는 생각이다. 이와 함께 이러한 방어는 개개인들이

그들의 생물학적인 약점에 대한 의식을 억누르게끔 한다. 전쟁 중에, 그 착각은 아마도 공통의 전쟁 용어로서 요약되어진다. “어떤 총알도 내 이름에는 있지 않다.”, “포탄이 날아가고, 폭탄이 떨어지겠지. 그러나 다른 곳에…… 다른 누군기는 죽겠지, 그러나 나는 아니야.”

그러나 그 군인의 철모와 방탄복은 뚫어질 수도 있었고, 인간 육체의 약점이 멀리 혹은 가까운 곳에 떨어질 수 있었음에도, 안전에 대한 지속적인 생각은 전혀 둔화되지 않는다. 그 생각은 효과적인 격리 방어(두려움을 따로 떼어놓는 심리적인 방어)로서 많은 군인들에게 많은 전쟁 상황 가운데 지속되겠지만, 언젠가 그것은 침투되거나 파괴되어질 것이다. 폭력적인 죽음, 특히 동료와 지휘관들의 죽음으로 위협에 노출되면, 자신도 무사할 수만은 없다는 것을 의식적으로 알게 된다. 여러 가지 사고 또는 저하된 사기로 일어나는 군부대에서 상처 역시 마찬가지다. 그 군인의 복지와 생존이 그의 동료를 정서적으로 기술적으로 지원하는 것에 의존하고 있기 때문이다. 유사하게, 그 부대의 전투 능력 안에 그 군인의 신임, 군의 훈련과 장비의 유효성, 또는 군 장교와 군 지휘관의 관계와 경쟁 속에서 일어나는 불화는, 안전과 힘에 대한 그의 생각을 서서히 훼손시키게 된다. 사상자가 증가하고, 점점 더 전쟁터에서 고립됨을 느낄 때, 안전에 대한 생각은 그것 자체로 전쟁의 희생자가 되게 한다. 전쟁 스트레스 반작용은 스스로 어떻게 할 수 없는 느낌이 넘치게 될 때 일어난다. 두려움이 가득 찰 때, 그는 효율적으로 처리하는 내적 능력을 잃

어버리고 실질적인 불안감에 대한 생각에 빠지게 된다. 쇼는 다음과 같이 기술하고 있다. “상해와 죽음(외부적 위협)에 대한 두려움 이전에 대처에 대한 내부적 위협을 의식적으로 알게 되면 전투에 대한 반응 없이 무기력하게 된다. 안전에 대한 착각에서 벗어나게 되면 개개인이 급박하고 절박한 위협으로 생물학적인 취약성의 현실을 인식하게 된다.”

2. 안전에 대한 착각의 깨짐

절대적인 무력감은 매우 빠르게 진행될 수 있다. B씨가 그랬었다. B씨는 큰 전투에서 전투 스트레스 반작용이 지속되었던 좋은 체격의 50대 환자다. 그는 낙하산병, 정예 부대에 지원했었고, 전쟁 동안 그는 훈련을 시키는 한 부대의 소집단 지휘관으로서 근무했다. 그는 다음과 같은 확신에 의해 굳세고 더 강화된 느낌으로 전쟁에 나아갔다. “나는 우수한 인재와 함께 하고 있고, 그들은 기대할 만하다.” 그러나 그는 그 순간 그가 의존할 만하지 않을 수도 있다는 것을 깨닫고 있었다. 다음의 전쟁 스트레스 반응에 대한 그의 서술은 교전에 대처할 능력이 없는 그 군인의 절대적인 무력감, 나약함의 실재를 묘사하고 있다. “나는 엄청난 부상자들을 보았고 우리가 그들에게 가까이 갈 수 없었기 때문에 죽어간 많은 부상자도 보았다. 포격은 엄청났고, 우리는 그들에게 갈 수가 없었다. 난 철저히 무력감을 느꼈다. 다음 순간, 그들은 우리를 죽이려고 할 것이고, 나는 죽을 것이다. 어떤 방법도 없었고,

나는 기적이 일어나기를 기다리고 있었다. 도와달라고 외치던, 나와 같은 군인들, 죽어가는 사람들을 보았다. 나는 그리로 가려고 했지만, 갈 수가 없었다. 내 다리가 나를 그리로 데려가지 않았다. 그들에게 다가갈 가능성이 정말이지 있었다 하더라도, 나는 발한하고, 울부짖으며, 부르르 떨고 있었다. 나는 동요하고 있었다. 낙엽처럼 떨고 있었다. …… 두려움에 격노하면서…… 나는 그 현장에서 썩어 없어져 버렸다. 나는 거기서 드러누워 버렸고, 일어날 수 없었다.” 그는 동료에 대한 의무를 다하고자 하는 마음과 그의 생명을 구하고자 하는 두려운 마음 사이에서 괴로워하며 움직일 수가 없었다. 그의 다리는 굳었고, 그는 활동 불능, 철저히 무능력한 모습이 되어졌다. B씨의 서술에서 핵심 진술은 그가 철저히 무기력증을 느꼈다는 점이다.

3. 전쟁 스트레스 반응 : 취약성의 점진적 자각

다른 전쟁 스트레스 반응 재난에서, 자신의 취약성에 대한 자각은 통찰하는 데 더 많은 시간이 걸리고, 완전한 절망감으로 발전하게 된다. 자신의 취약성에 대한 사실은, 종종 군인이 그 사람이 죽음을 당했음을 알게 되거나, 그와 접촉했거나, 환경이 그로 하여금 마지막 순간에 구원을 받았음을 느끼게 하거나, 그 대신에 누군가가 죽은 것을 알게 되었을 때 확신하게 된다. 그러면 그 병사는 그 사람 다음으로 자신이 죽임을 당하거나 상해를 입을 수 있다는 사실에서 벗어나기

가 매우 힘들어진다.

많은 다른 인자들이 또한 절망감의 발전에 기여할 수 있다. 부대 해체 혹은 부대에서 나쁜 관계, 장비와 보급품의 안정된 공급에 있어 문제들, 그리고 장교의 실수, 혹은 전선에 군인을 보내는 정부에 의해서 군인은 고립감과 보호받지 못함을 느낄 수 있다.

다른 한편, 그 군인이 무력한 두려움을 느끼기 시작할 때 그 위험이 현재 굉장히 무섭겠지만, 그의 안전에 대한 생각을 전부 부인하고 무시할 수는 없다. 궁극적으로, 다치는 것에 대한 그의 두려움이 그를 전쟁 지역에서 도망치게끔 재촉하겠지만, 그 군인의 성격, 욕구, 할당된 임무, 그리고 그의 부대에서 행하는 모든 것은, 그것에 대처하는 능력을 평가하는 것과 위험에 대한 그의 지각과 해석에 영향을 미친다. 즉, 수많은 저항 세력들이 그를 계속 싸우게 한다. 이것은 그 군인의 자존심과 사람으로서 자신에 대한 이미지, 그의 동료와 지휘관들과의 이미지 부대에 속했다는 의존감과 동일화, 그가 싸우고 있는 전쟁의 정의와 그의 확신을 포함한다.

그 군인의 감정은 전쟁에 대한 두려움과 수행하고 있는 임무를 장려하는 그 반대 세력 간의 균형에 의존하고 있다. 후자가 전자보다 가치가 있다고 한다면, 그 군인은 싸움을 계속할 것이다. 위험에 대한 인식이 증가하고, 떠받쳐 온 확신과 사기, 그리고 인간관계가 약해질 때, 그 군인의 불안은 최고조에 달할 것이다. 그 시점에, 그 군인은 더 이상 억제할 수 없는 불안으로 압도당한다.

참고문헌

- Bartemeier L. H. (1946). Combat Exhaustion. *J Nerv Ment Dis* 1946, 104, 359-425.
- Beebe G. W., & Apple J. W. (1951). Variation in Psychological Tolerance to Ground Combat in World War II Final Report. Washington DC: National Academy of Sciences, National Research Council, Division of Medical Sciences.
- Cavenar J. O., & Nash J. L. (1976). The Effects of Combat on the Normal Personality War Neurosis in Vietnam Returnees. *Comp Psychiatry* 1976, 17, 647-653.
- Delay R. S., & Ishaki D. M. (1981). Secondary Depression in Anxiety Disorders. *Comp Psychiatry* 1981, 22, 612-617.
- Grinker R. P. (1945). Psychiatric Disorders in Combat Crews Overseas and Returnees. *Med Clin North Am* 1945, 29, 729-739.
- Klinger E. (1975). Meaning and Word Inner Experience and the Incentives in People's Life. Minianapolis: University of Minnesota Press.
- Kormos H. R. (1978). The Nature of Combat Stress. In C.R. Figley(Ed), *Stress Disorders among Vietnam Veterans*(pp.3-22). New York: Brunney Mazel.
- Mullins W. S., & Glass, A.J. (1973). *Neuropsychiatry in World War II*, vol. 2: Overseas Theaters. Washington DC: Army Medical Department.
- Neuman M. (1981). Principles of Treatment in Combat-stress Reactions. *Fam Practitioner* 1981, 6, 403-421.
- Shaw J. A. (1983). Comments in the Individual Psychology of Combat Exhaustion. *Mil Med* 1983, 148, 223-231.
- Shaw J. A. (1987). Unmasking the Illusion of Safety. *Bull Menninger Clin* 1987, 51, 56-58.

- Shontz F. C. (1975). *The Psychological Aspects of Physical Illness and Disability*. New York: Macmillan.
- Yitzhaki T., Solomon Z., & Kotler M. (1991). The Clinical Picture of the Immediate Combat Stress Reaction(CSR) in the Lebanon War. *Mil Med* 1991, 156, 193-197.