

재난과 트라우마



박성우
한국갈등관리연구소
부소장/철학박사
sungwoo1954@hanmail.net

끝나지 않는 재난

우리는 살아가면서 크고 작은 여러 가지 재난과 마주치게 된다. 홍수, 태풍, 지진과 해일, 호우와 폭설, 가뭄 등과 같은 자연재난은 물론 화재, 붕괴, 폭발, 침몰, 추락, 독극물과 방사능 물질 누출, 테러리즘, 전쟁 등과 같은 인적재난 역시 우리의 일상생활과 지역사회를 넘어 국가 전체의 안전을 위협하고 있다.

갈수록 재난의 위험이 증대됨에 따라 우리나라는 전쟁과 핵위협, 영토의 침범 등과 같은 전통적인 안보 위기뿐만 아니라 자연재난, 인적재난, 국가 핵심기반의 재난 등에 대해서도 적극적으로 대비해나가고 있다. 특히 최근에는 자연재난에 대한 국가 정책이 기존의 사후 수습과 복구 중심에서 예방 중심으로 변화하고 있는 추세이다. 본인은 이러한 재난 대응의 변화 속에서 재난에 대한 사전홍보와 재난의 자기책임, 사회의 안전문화 정착을 위한 노력 등에 관심을 가지게 되었다. 특히 재난에 대한 인간의 행동방식이나 인지 등에 관한 연구가 재난의 피해를 줄이는데 큰 도움을 준다는 사실과 재난 후의 심리적 지지와 치료에 대한 중요성을 인식하게 되면서 자연스럽게 재난에 대한 인간의 심리 연구에 관심을 집중하였다.

재난이 야기하는 심리·사회적 문제에 대한 연구는 그리 많지 않은 편이다. 간혹 언론을 통해 재난피해자들의 후유증이나 재난 이후의 생활실태, 인적재난의 관점에서 학교폭력으로 인하여 발생하는 정신적인 문제와 자살하는 학생들의 사례가 보도된 경우가 있었으나 과학적인 연구가 이루어진 사례는 찾기 힘들었다. 그나마 다행스러운 것은 최근 몇 년간 우리 사회에서 대규모 재난이 집중적으로

발생한 이후부터 재난의 심리·사회적 문제에 대한 과학적인 연구가 점차 늘어나고 있는 추세라는 점이다.

최근의 연구들에 따르면 전쟁, 지진, 태풍, 화재 등의 대형 사고를 당한 사람뿐만 아니라 강간, 사고, 학교폭력, 이별, 사별 등의 비교적 작은 재난을 경험한 이들에게서도 정신적인 후유증이 발생되고 있다고 한다. 그리고 이러한 후유증은 심리적으로 감당하기 힘든 충격을 경험한 이후에 나타난다는 공통점이 있다. 얼마 전까지만 해도 우리 사회는 재난의 외상 범위를 규정할 때 ‘일반적으로 정상적인 사람이 경험할 수 있는 범위를 벗어난 충격적인 사건’만을 인정하였다. 그러나 최근에는 강력한 두려움, 절망감, 공포반응 등을 유발할 수 있는 모든 스트레스 유발 요인까지 외상의 범위가 점차 확대되고 있다. 그 결과 현재의 외상 개념은 학교폭력, 교통사고, 가족이나 친한 친구의 예견하지 못한 갑작스런 사망에 직면한 상황, 자식의 생명을 앗아갈 수 있는 심한 병에 걸리거나 자기 자신이 생명을 위협하는 질병에 걸렸을 때 등도 포괄하는 개념으로 발전하게 된 것이다.¹⁾ 오늘날 대부분의 성인 남녀는 일생 동안 적어도 한 번 이상씩 치명적인 사고나 화재, 홍수, 자연재해, 전투경험, 강간, 강도, 폭행, 타인의 사망이나 심한 부상 등을 목격하는 것과 같은 정신적인 충격을 경험한다. 그리고 이러한 정신적인 충격들의 대부분은 가족이나 친지의 따뜻한 보살핌을 받게 되면서 몇 주 또는 수개월이 지나면 현저히 완화되게 되는데, 이중 약 20%는 사라지지 않고 트라우마로 발전하고 있다. 최근 연구에 따르면 이러한 심리적인 문제들은 개인의 정신건강에 상당히 오랜 기간 동안 심각한 악영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 특히 심리적인 문제는 재난과 폭력의 피해자들에게서만 국한되고 있지 않다. 재난피해복구에 참여했던 자원봉사자들이나 구호전문가, 피해자들의 가족이나 학교폭력을 목격한 학생들에게서도 심리적인 문제가 발생하고 있는 것이다. 사회의 인식부족과 무관심으로 인해 이러한 심리적 피해자들을 방치할 경우 대구지하철방화사건이나 학교폭력으로 인해 발생한 미국의 조승희 사건과 같은 대형사고가 계속해서 이어지는 악순환을 피할 수 없을 지도 모른다.

생존의 본능, 공포

재난은 심리적 충격으로 인하여 우울을 증가시키고 사회적 집단불안을 야기한다. 특히 생명의 위협을 체험하거나 죽음 직전의 상황에 직면한 경험이 있던 사람들이라면 같은 재난을 경험하더라도 더 큰 충격을 받게 된다. 이러한 충격은 지금까지 안전하다고 믿어왔던 개인 인지의 틀을 붕괴시키게 되는데, 그로 인해 지금까지 내가 살아온 이 사회는 더 이상 살아가기 힘든 공포의 대상으로 변하게 된다. 따라서 재난을 직접 당했거나 목격한 사람, 그들의 가족 등은 심각한 사회적 부적응증을 경험하게 되고 세상을 두려워한 나머지 사람들과 만나는 것을 기피하게 되는 것이다.

1) 대한불안장애학회, 『재난과 정신건강』, 지식공작소, 2004. 172쪽



외상에서 가장 핵심적인 정서는 공포와 불안이다. 인간의 대뇌는 역겹의 세월을 거치면서 생성되었다. 그리고 이 뇌 속에는 끊임없이 변화하는 세상 속에서 어떻게든 생존하기 위해 애썼던 생명체 전체의 공포와 불안이 기억으로 새겨져 있다. 우리의 기억은 마음의 중요한 요소이다. 기억은 학습에 의해 만들어진다. 공포도 마찬가지다. 어릴 적에 쥐를 좋아했지만 흰 쥐와 있을 때 누군가 장을 크게 쳐서 놀란 경험이 있다면 기억은 큰 소리와 흰 쥐를 자동적으로 연결시키게 된다. 그리고 이런 일이 반복되면 그 아이는 흰 쥐를 싫어하게 되는데, 심지어 흰색 가운을 입은 간호사, 의사 등과 같이 흰색과 관련된 거의 모든 것을 싫어하게 되기에 이른다. 이를 심리학에서는 공포의 조건화(Fear Conditioning)라고 한다. 이는 공포를 느끼지 않았던 대상에 대해 새롭게 공포를 느끼고 그로 인한 공포 반응이 학습되는 것을 의미한다.

우리가 선천적, 본능적으로 공포를 느끼는 대상은 많지 않다. 어둠, 높은 장소, 뱀이나 덩치가 큰 위협적인 동물들 정도를 제외한 나머지 대상에 대한 공포는 거의 대부분 학습을 통해 후천적으로 배우게 된다. 예를 들어 태어나서 단 한 번도 번개가 천둥이 치는 것을 경험해보지 못한 아이는 번개가 치고 천둥소리가 들리면 웃는다. 이에 비해 어른은 번개가 번쩍이고 나면 천둥소리가 들린다고 배웠으므로 번쩍이는 빛만 봐도 공포반응을 보인다. 학습에 의해 공포반응이 생긴 것이다. 마찬가지로 어떤 사건이나 가슴 아픈 기억들에 대한 공포를 느끼는 감정 역시 후천적으로 학습된다. 여기서 학습이라는 말은 쉽게 말해 책 속의 정보를 뇌 속에 저장했다가 필요할 때 꺼내 쓸 수 있게 하는 것을 의미한다. 즉 책 속의 정보가 눈을 통해 뇌 속으로 들어와서 뉴런(신경세포)의 시냅스 어딘가에 기록이 되는 것이다. 기억은 뉴런 사이의 시냅스 연결에 의해 저장되는데, 각 뉴런은 뇌 속에서 서로 분리된 섬이라고 할 수 있다. 이 뉴런들이 상호 연결됨으로써 두 섬끼리 의사소통을 할 수 있게 되는데, 우리는 기억은 서로 다른 뉴런을 연결시키면서 형성되게 된다. 최근 월드컵에서 활약한 축구선수들을 예로 들면, 평소 연습과 경기 때마다 필요한 기억들이 시냅스에 저장되고, 이 기억들은 결정적인 찬스에 재생되어 득점이나 수비에 활용되는 것이다.

사이렌을 울려대는 편도체

우리의 두뇌는 외부로부터 압도적인 충격을 경험했을 때, 그것을 경험한 당시의 이미지, 신체 감각, 맛과 냄새, 소리, 생각 등을 모두 그대로 저장한다. 그리고 그 충격의 기억은 시간이 경과해도 그 상태 그대로 얼어붙어 당시의 신경망에 고스란히 간직되게 된다. 이렇게 되면 뇌의 정보처리시스템은 일종의 마비 작용을 겪으면서 일상의 기억이 저장되는 해마의 기능은 억제하는 대신 부정적인 기억들과 감정을 저장하는 편도체의 기능을 활성화시킨다. 다시 말해 충격의 기억은 우측 뇌의 편도체에 저장되는데 통합적인 이야기 기억으로 전환되지 않고 강렬한 신체감각들과 이미지, 그리고 정서의 상태로 조각조각 분리된 채 그대로 남게 된다는 것이다. 이러한 트라우마의 기억은 시간이

지나도 퇴색되지 않고 여전히 생생하게 느껴지는 특성이 있다. 그것은 그 충격의 기억이 시간의 개념이 없는 내재적 기억의 형태로 저장되기 때문이다. 따라서 외상적 사건을 경험한 이들은 그 사건을 연상시키는 아주 조그만 단서에도 머릿속 편도체가 사이렌을 울려대게 되므로 자신도 모르게 불안과 공포를 느끼게 되는 것이다.

실제로 밀폐된 곳에서 화재를 경험한 사람들은 밀폐된 공간에 대해 두려움을 갖게 된다. 어두운 밤에 강간을 당한 피해자는 어둠을 두려워한다. 이러한 양상은 전쟁 후유증을 다룬 영화에서도 자주 등장하고 있다. 우리나라 영화 「하얀전쟁」에서는 월남전에 참가했던 한 병사가 제대 후 학생들의 시위를 진압하기 위해 쏘아대는 최루탄 소리에 공포를 느껴 “공(베트콩)이에요!”하면서 엎드리는 장면이 등장한다.

예로부터 우리의 뇌는 생존에 관한 것이라면 확실히 기억하도록 진화되어 왔다. 으스스한 밤거리를 혼자 걷는 여자는 뒤에서 남자 발소리가 들리면 뇌 속에서 위험을 감지하고 심장이 빨리 뛰기 시작한다. 아드레날린이라는 호르몬이 분비되기 때문이다. 심장이 빨리 뛰면 근육에 혈액이 빨리 공급되면서 힘이 생기게 된다. 이때 우리 뇌 속에서 위험을 감지하는 것은 편도체의 역할이다. 또한 전전두엽은 상황을 파악하게 되는데, 이 편도체와 전전두엽은 우리의 생존에 결정적인 역할을 하게 된다. 특히 편도체는 생존에 없어서는 안될 중요한 기능을 담당한다.

우리는 살아가면서 기쁘고, 슬프고, 화나는, 즉 감정과 관련된 일들을 더 잘 기억한다. 그 이유는 이런 기억들이 편도체와 관련이 있기 때문이다. 이중에서도 특히 공포와 관련된 일들은 두고두고 기억이 된다. 왜냐하면 다시는 같은 일을 되풀이 하지 않기 위해 편도체가 이를 반드시 기억하라고 강한 명령을 내리기 때문이다. 우리가 일상적으로 지나치는 도로가의 풍경보다 도로에서 목격한 교통사고 장면과 같은 상황을 더 잘 기억하는 이유 역시 편도체의 역할 때문이다. 편도체가 활성화되면 해마와 나머지 뇌 부분에 ‘이것은 중요하니 반드시 기억하라’고 명령이 내려진다. 반대로 편도체가 활성화되지 않으면 뇌는 중요하지 않다고 생각해서 저장하지 않는다.

쥐는 고양이를 무서워해야만 살아남을 수 있다. 따라서 쥐의 편도체 속에는 고양이를 피하라는 기억들이 저장되어 있다. 고양이 앞에 내몰린 쥐는 오줌을 쌀 정도로 공포를 느낀다. 긴장해서 털도 곤두선다. 그렇다면 쥐의 편도체를 손상시키면 어떻게 될까? 편도체가 손상된 쥐는 고양이를 전혀 무서워하지 않는다. 아무리 고양이 앞에 가까이 데려다 놓아도 전혀 무서운 기미가 없다. 이렇게 편도체는 생존을 위해 중요한 역할을 한다. 편도체가 없다면 위험을 제대로 인지하지 못해 결국 죽게 되고 말 것이다.

반복되는 공포, 트라우마

대형 재난의 생존자들은 자신의 목숨이 달린 사고 현장에서 살아남았다. 때문에 그들의 편도체는



누구보다도 당시 현장의 공포를 잘 기억하고 있다. 그러나 편도체가 지나치게 활성화되면 정상적인 생활이 불가능해진다. 대구지하철 방화 사건의 생존자인 신정순씨는 불에 대해 극도의 과민반응을 보인다. 그녀는 보는 사람마다 “눈이 멀어라”, “사망해라” 등의 폭언을 쏟아내면서 불꽃이 보이면 물을 부어 불을 끄려는 행동을 보였다. 최근에는 정신병원에서 치료를 받고 많이 호전되었지만 아직도 그녀는 지하철을 타지 않는다. 남편은 그녀가 지하철역 근처에도 가지 않는다고 했다. 그녀의 뇌 속에서 상황을 파악하는 전전두엽이 ‘이제는 상황이 종료되어서 지하철을 타도 된다’는 명령을 내리는 데도 편도체는 ‘아직도 위험하다’고 판단하는 것이다. 이러한 증상은 신정순씨의 마음속에서 지하철 화재 사고가 아직도 끝나지 않은 채로 계속되고 있는 상태로 해석할 수 있다.

대구지하철 방화 사건을 겪은 신정순씨처럼 전쟁이나 고문, 재난, 사고 등의 심각한 사건을 경험한 후 그 사건에 대한 공포가 사건 이후에도 계속 남아서 고통을 느끼게 되는 증상을 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder), 즉 PTSD라고 한다. 또는 ‘트라우마(Trauma, 외상)’라고 부른다. 일반적으로 ‘트라우마’라고 하면 신체에 생긴 큰 상처를 떠올리지만, 정신의학에서는 트라우마, 즉 외상(外傷)이라는 용어를 ‘심리적 충격’의 개념으로 본다. 따라서 ‘트라우마’는 사건 그 자체보다는 그 사건 때문에 인간이 받는 정신적 영향을 표현하는 개념인 것이다.

PTSD는 근래 새로이 생긴 것이 아니고 이미 오래 전부터 ‘전쟁 신경증’, ‘병사의 심장’, ‘강간 외상 증후군’ 등으로 불리어져 왔다. 전쟁에 참가한 군인, 천안함 피격 사건, 세월호 침몰 사고와 같은 대형 사고를 당한 사람 중에서 발생할 수 있고, 재난구호에 참가하는 소방관·공무원·자원봉사자, 성폭행이나 성추행을 당한 사람, 아동 학대를 받은 사람, 자연재난을 당한 사람, 중증 환자, 학교폭력을 당한 학생들도 PTSD, 즉 트라우마를 겪을 가능성이 높다. 한 조사결과에 따르면 아프간 전쟁과 이라크 전쟁에 참전했던 미국 군인들이 전쟁터에 가지 않은 군인들에 비해 자살이나 살인을 일으킬 확률이 거의 두 배 가까이 높은 것으로 분석되었다. 이 조사는 군대에 가기 전에는 평범한 군인이었는데 전쟁에 수년간 참전했다가 돌아온 후 쉽게 흥분하거나 난폭해졌고, 주변 사람들과의 관계에 실패하여 사회 적응에 어려움이 많았다는 사례들이 알려지면서 그들이 겪고 있는 정신적 충격을 연구하는 과정에서 밝혀졌다.

트라우마의 증상들

트라우마의 대표적 증상에는 침습적 증상, 회피와 무감각, 지나친 각성 등이 있다.

침습적 증상이란 사건에 대한 기억이 자꾸 떠올라 고통을 받게 되는 상태를 의미한다. 이 증상을 겪는 이들은 꿈에 그 사건이 나타나고 마치 그 사건이 다시 일어나는 것처럼 행동하고 느끼게 된다. 이때 피해자들은 심리적으로 매우 큰 고통을 느끼게 되는데, 사건이 떠오르면 땀이 나거나 심장이 빨리 뛰는 등의 생리적 반응이 나타난다. 특히 트라우마를 겪는 피해자들은 처음에는 외상적 사건을 경험한 그 당시를 연상하게 하는 상황적 단서들에 대해 불안함을 느끼다가, 점차 다른 유사한 단서들을

보면서도 불안함을 느끼게 된다. 불안요인들이 점차 확산되는 것이다. 이러한 상태에 이르게 되면 매우 심각한 결과를 초래하게 되고 마침내 다양한 상황단서들이 피해자들을 괴롭히게 된다. 충격적인 경험의 기억이 반복적으로 재경험을 유발하면서 피해자들을 극한의 상황으로 내몰리게 하는 것이다. 우리 속담 중에 “자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다.”는 속담은 이러한 재경험의 증상을 잘 설명해주고 있다. 대구 지하철 방화 사건에서 살아남은 사람들이 아직도 지하철을 편하게 타지 못하는 것은 침습적 증상, 즉 재경험의 증상 때문이다. 지하철역을 볼 때마다 자신도 모르게 당시의 지옥 같은 기억이 생생하게 떠올라 그때 느꼈던 것과 똑같은 강도의 두려움과 공포심에 휩싸이게 되는 것이다. 이러한 재경험은 깨어있는 동안에는 어떤 이미지나 잔상이 반복적으로 일어나는 플래시백의 형태로, 잠을 자는 동안에는 반복적인 악몽을 통해 사라지지 않고 계속되는데, 대개의 경우 원래의 외상기억과 비슷한 자극을 받을 때마다 재현된다. 트라우마의 침습적 증상은 기억하고 싶지 않은 부분들이 의식으로 침투하고, 과거의 외상의 충격적인 경험들이 현재 속으로 끊임없이 개입되어 스며들어오는 것을 말한다. 이 증상은 심각한 외상적 충격을 경험한 이들에게서 나타나는 가장 큰 심리적 또는 정신적 문제라고 할 수 있다.

회피와 무감각은 사건과 관련된 불쾌한 기억과 감정을 스스로 차단하기 위해 나타나는 증상이다. 사건과 연관된 생각이나 느낌, 대화를 피하려 하고 외상을 다시 생각나게 하는 활동이나 장소, 사람들 역시 회피한다. 또한 사건에 대한 기억의 중요한 부분을 회상할 수 없게 되거나 특정 활동에 대한 관심과 참여가 현저히 줄어들게 된다. 이렇게 되면 다른 사람과 거리감이 생기게 되며 감정표현과 정서적 반응이 억제되고 미래에 대해 불길한 생각을 하게 된다.

지나친 각성은 항상 위험에 처한 것처럼 느끼면서 조마조마하고 과잉경계를 하게 되는 증상이다. 충격적인 사건 이후 언제 또 그런 일이 닥칠지 모른다는 불안과 두려움으로 위험에 대한 경계 상태가 지속되고, 그러다보니 늘 초조하고 불안하고 걱정이 많고 집중이 안 되며 죽음에 대한 공포도 매우 커지는 것이다. 이렇게 되면 잠드는 것은 물론 잠을 유지하기도 힘들며, 신경이 날카로워져서 자주 화를 자주 내게 된다. 또한 한 가지 일에 집중하기가 어렵고 ‘위험하지 않을까’ 하는 생각에 지나치게 주위를 살피며 아주 잘 놀라기도 한다. 일반적으로 우리의 두뇌는 위험에 처했거나 놀랐을 때, 혹은 스트레스를 받을 때에 외부에 대응하기 위해 자동적으로 교감신경계가 활성화 된다. 이는 직면한 위험이 사라지거나 스트레스가 줄어들면 다시 원래의 안정된 상태로 돌아오는 것이 정상이다. 그런데 몸과 마음이 너무 놀란 나머지 교감신경계가 원래의 상태로 돌아가지 않고 계속해서 활성화되면 과도한 각성상태를 유발하게 된다. 이처럼 수시로 나타나서 조절할 수 없는 부정적 반응을 ‘맥락 부적절 반응(context-inappropriate responding)’이라고 한다. 사회사업가 Kay Kelly는 피해자들에게서 나타나는 심리적 감정들은 '90/10의 반응(90/10 reaction)'이라고 했다. 이는 과거에서 비롯된 감정들이 90%이고 현재에서 비롯된 감정이 10%라는 의미다.²⁾재난은 끝났지만 과거 경험한 재난의 충격이 피해자의 뇌를 90%나 지배하고 있다.



트라우마의 사례들

세월호 침몰 사고가 발생한지도 4년이 지났다. 그러나 사고 피해자들은 지금도 트라우마 치료를 위해 60명 이상이 병원치료를 받고 있다.³⁾ 생존자인 김도연(21)양은 지금도 잠을 잘 못 잔다고 했다. 사고 이후 반복해서 꾸는 꿈 때문이다. 첫 장면에서부터 끝 장면까지, 계속 같은 꿈이다. 그녀는 "4월은 몸이 먼저 반응하는 달"이라고 했다. "두통이나 위염이 심해져요. 몸이 먼저 알고 반응할까요. 어느 순간 예민해져있고 날카로워진 걸 느끼고 내가 '왜 그럴까' 곰곰이 생각하면 '아, 4월이구나' 하는 생각이 드는 거죠." 도연양은 친구들에 대한 기억을 끊임없이 다잡는다. 벌써 수만 번을 돌려보았을 영상과 사진을 매일 본다. 친구 특유의 발음이나 미소를 기억하기 위해서다. 스무 살 겨울에는 왼쪽 팔 아래쪽에 문신을 새겼다. '20140416'이라는 아라비아숫자가 선명한 문신이다.⁴⁾ 천안함 피격 사건 생존자 장병들도 사고 후 8년이 지났지만 지금도 악몽에 시달리는 등 트라우마를 겪고 있다. 한 천안함 생존 장병은 "트라우마가 두 가지 정도 있어요. 첫 번째는 그 깜짝깜짝 놀라는 걸 정말 싫어하고, 두 번째는 추운 걸 정말 싫어합니다. 폭침 당시 '쿵' 하는 그 소리 때문에 제가 깜짝 놀라는 걸 정말 싫어하게 됐고, 추운 건 그날이 정말 추웠거든요. 지금도 겨울날 추울 때 간혹 그날의 기억이 너무 많이 나서 마비가 약간 올 때도 있어요." 또 다른 생존자 병사는 "너무 춥다. 나 좀 살려 달라'고 울부짖는 동료들의 악몽을 자주 꾀다."고 말했다.⁵⁾ 2005년 6월 19일 밤, 경기도 연천군에 위치한 530GP에서 폭발음과 함께 총성이 울려 퍼졌다. 후방초소에서 근무하던 중 다음 근무자를 깨우기 위해 내무반으로 이동했던 김일병의 소행이었다. 그는 2시 30분경 수류탄 1발과 25발이 든 탄창 2개를 휴대한 채 내무반으로 이동했다. 내무반에 들어온 김일병은 관물대에 있는 정상병의 K-1소총을 가지고 화장실로 가 소총에 탄창을 장전했다. 그리고 곧바로 내무반으로 가 수류탄을 던졌고 이후 체력단련장과 취사장에서 동료들을 사살했다. 또한 내무반으로 들어가 우왕좌왕하는 병사들을 향해 소총을 난사했고, 실탄이 떨어지자 근무지인 후방초소로 복귀했다가 다른 병사들에 의해 체포되었다. 이 사고로 GP장과 7명의 병사가 숨지고 2명이 중상을 입었다.

당시 내무반에서 부상을 입고 후송되었던 신용준씨는 다행히도 빠른 시일 내에 완치될 수 있었다. 그러나 그는 더 이상 군 생활을 계속 할 수 없었다. 내무반의 총기만 봐도 사고 순간이 떠올랐고 죽고 싶다는 생각에 사로잡혔다. 실제로 그는 자신의 팔목을 수차례 칼로 긁는 등의 자해를 했다. 그런데 자해를 한 후 피가 흐르는 걸 보면 필름이 끊긴 듯 자신이 왜 자해를 했는지 기억나지 않았다. 사고는 수습되었지만 마음에는 사고의 충격이 계속되고 있는 것이다. 이처럼 사고의 충격이 사라지지 않고

2) Jon G. Allen, 권정혜 옮김, 『트라우마의 치유』, 학지사, 2010. 273쪽

3) 월간조선. 2015년 5월호 참고

4) 한국일보. 2018.04.15. 기사 참고

5) SBS뉴스. 2016.06.07. 뉴스기사 참고

계속되면 결국 정상적인 군 생활이 불가능하게 된다. 총만 봐도 총기난사사건의 악몽이 떠올라 진저리치게 되기 때문이다. 총기난사사건 생존자들의 가족들은 생존자들이 항상 불안정하고 노골적으로 “자기보다 뒷사람들을 다 쏘아 죽이고 자신도 죽는다.”고 자주 말한다고 했다. 사고 당시 상병이었던 신용준씨는 국군병원 정신병동에서 치료를 받다가 조기 전역을 했다. 그러나 상태는 전혀 나아지지 않고 있다. 그는 “가만히 있는데도 총소리나 수류탄 소리가 들리고, 음악을 듣는데도 들린다.”고 했다. 또한 시계 초침소리부터 시작해서 이상한 소리들이 마구 들려와서 한참을 뒤척거리다 간신히 잠이 들긴 하지만 깊은 잠을 잘 수도 없다. 그는 매일 밤 2시 35분이면 항상 잠에서 깨어난다. 2시 35분은 내무반에서 총기 사고가 발생한 시간이다. 또한 칼과 같은 사람을 해칠 수 있는 물건을 보면 쉽게 흥분을 한다. 붉은 고무장갑을 보고도 자신이 피투성이가 된 걸 보는 것 같으며 극도로 두려워한다. 신용준씨는 현재 약물에 의존해 살아가고 있다.

대구 지하철 방화 사건의 생존자인 박인혜씨는 사고가 나기 전에는 활발한 성격으로 사회복지관 등에서 그림을 배우며 취업을 준비하고 있었다. 그러나 그녀는 사고 이후 학원을 그만두었고 취업을 포기한 상태였다. 대구 시내에 있자니 그 사건이 자꾸 떠올라 결국 대구 교외로 이사를 갔다. 그곳에서 그녀는 사람들과 만나는 일을 극도로 기피하고 있었다.

또 다른 생존자인 이기영씨는 사고 이후 다니던 학교를 어렵게 마치고 서울로 올라와 한 식당에 취직했다. 서울에서 기술을 배워서 다시 대구로 내려가 아버지와 큰 식당을 차리는 게 그의 꿈이었다. 힘들어도 차근차근 배워나가면 당당히 요리사가 될 수 있을 거라는 생각에 열심히 일을 배웠다. 하지만 함께 시작한 이들이 3개월 안에 보조 일을 끝마치고 다음 단계로 올랐는데 그는 여전히 제자리였다. ‘참고 배우면 되겠지’ 하고 마음먹었지만 함께 일하는 직원들과 상사가 답답해했다. 매일 꾸지람과 잔소리를 들었다. 매번 되풀이되는 욕지기는 정말 참을 수 없는 정도였다. 이기영씨 자신도 왜 매번 같은 실수를 반복하는지 스스로를 이해할 수가 없었다. 상사의 말로는 이기영씨가 말을 듣지 않는다고 했다. 가르쳐주며 조언을 하고 있는데 멍하니 딴 생각을 하고 있다는 것이다. 그러나 이기영씨는 억울했다. 자기 나름대로 최선을 다해 집중했다는 것이다. 더구나 아무 말도 듣지 못했는데, 말을 듣지 않는다고 상사가 화를 낼 때면 자신도 뭐라고 할 말이 없었다. 불판에 올려놓은 콩치가 타고 있는 것도 모른 채 나물을 하고 있는 자신을 발견하고 스스로도 놀랄 때가 있다고 했다.

영어연수 비용을 마련하기 위해 옷가게로 아르바이트를 하러 가다가 대구 지하철 방화 사건을 경험한 이미영씨는 무기력증과 함께 몇 개월 째 무배란증을 앓고 있었다. 그녀는 “장롱 틈으로 죽은 사람들이 나를 내려다본다.”면서 한시도 집에 있지 않으려는 불안 증세를 보였다. 그러나 막상 집을 나서면 차가 자신을 덮칠 것 같으며 불안해했다.

이러한 재난의 충격은 그것을 실제로 경험한 당사자뿐만 아니라 가족들에게도 엄청난 정신적 후유증을 야기한다. 탤런트 최진실씨의 자살에 충격을 받고 우울증에 시달리다 끝내 스스로 목숨을 끊은 동생 최진영씨나 전 남편인 조성민씨의 경우도 여기에 해당한다고 볼 수 있다.



트라우마는 오래 지속된다

정신적 충격에 의해 발생하는 트라우마는 일시적으로 나타나기도 하지만 상당히 오랫동안 지속되기도 한다. 일본군 위안부로 끌려갔던 황금자 할머니는 항상 문을 꼭 잠궈 놓는다. 할머니가 살고 있는 아파트는 고등학교와 마주하고 있다. 할머니는 “저녁마다 ‘저년 죽여 버려야겠다’, ‘저 나쁜 년 죽여 버려야겠다’ 는 소리가 귀에 들려 고통스럽다.”고 호소했다. 심지어 할머니는 맞은편 고등학교에 다니는 학생들이 자신을 성폭행하려고 몇 명이나 떼를 지어 달려든다고도 했다. 정말 학생들이 할머니를 성폭행하려 했던 것일까? 할머니를 담당하는 상담원은 할머니가 위안부로 끌려갔을 당시 할머니를 성폭행한 젊은이들이 고등학생 정도의 나이였기 때문에 학생들과 마주칠 때마다 자꾸 그때 생각이 나서 고통 받는 것이라고 설명했다. 황금자 할머니의 편도체는 수십 년이 지났는데도 학생들의 교복에서 일본군의 제복과 비슷한 나이 또래의 일본군을 떠올리고 할머니에게 조심하고 경고하는 것이다.

국내에서는 대구 지하철 화재 사고 이후 본격적으로 트라우마에 대한 사회적 관심이 확대되었다. 현재 행정안전부에서는 재난이 와서 피해가 발생한 지역의 주민들을 대상으로 민간 전문가들과 함께 심리지원을 실시하고 있다. 하지만 여전히 많은 사람들은 트라우마를 정신병 정도로 생각하고 있다.

트라우마는 사고를 당한 사람들이 어딘가에 이상이 생겨 나타나는 증상이 아니라 재난을 경험한 사람들에게서 나타나는 지극히 정상적인 반응이다. 우리가 특별히 위험을 잘 기억하는 것은 생존본능이 만들어낸 결과이다. 따라서 자신의 생명을 위협하는 사건을 경험하고도 무덤덤하다면 그것이야말로 정상이라고 볼 수 없다. 다만 무엇이든 지나치면 해가 될 수 있듯이 위험을 느끼고 인지하는 감각이 너무 지나치면 일상생활을 제대로 영위할 수 없기 때문에 적당한 수준으로 되돌리는 작업이 필요한 것이다.

트라우마의 치료 방법

강재희씨는 얼마 전 교통사고를 당했다. 맞은편에서 오던 검정색 승용차가 갑자기 중앙선을 침범해 그녀의 차와 충돌했던 것이다. 다행히 크게 다치지 않았지만 이후 그녀는 검정색 차만 보면 무섭고 떨리며, 심한 경우 몸에 경련이 일어났다. 이 증상은 점점 심해졌고 그녀는 차가 무서워서 차가 있는 곳에는 가지 않게 되었다. 이것은 생존에 위협을 받았다고 판단한 그녀의 편도체가 과민 반응을 일으켜 사고 당시와 비슷한 상황에 대해 끊임없이 경고반응을 보내고 있기 때문이다. 전형적인 PTSD, 즉 트라우마의 증상이다. 그렇다면 트라우마는 어떻게 치료될 수 있을까?

현재 국내에서는 약물치료와 정신치료를 병행하고 있다. 약물치료는 항우울제나 항불안제 등의 약물을 처방받을 수 있다. 정신치료에는 여러 가지 방법이 있는데 EMDR(Eye Movement

Desensitization & Reprocessing 안구 운동 민감소실 및 재처리 요법)과 장기 노출 치료(Prolonged exposure) 등이 주로 행해지고 있다. 이중 EMDR은 1987년 미국의 프란신 샤피로(Francine Shapiro) 박사가 개발한 치료방법이다. 샤피로 박사는 우연히 의도적으로 눈동자를 좌우로 빠르게 움직이는 안구운동을 하면 부정적이고 기분 나쁜 생각이 감소된다는 사실을 발견했다. 즉 괴로운 생각이 떠오른 사람들의 눈을 빠르게 움직이게 하자 그 생각이 사라졌으며, 괴로운 기억을 다시 떠올려도 전처럼 고통스럽지 않다는 것을 실험을 통해 확인한 것이다. 실제로 교통사고를 당했던 강재희씨의 경우, 전문가의 도움을 받아 눈동자를 좌우로 움직이는 안구운동, 즉 EMDR 치료를 받았다. 그 결과 3달 후에는 완쾌되어 운전대를 다시 잡을 수 있게 되었다.

EMDR은 현재까지 개발된 트라우마의 치료 방법 중 가장 효과적이고 가장 빠른 치료방법으로 알려져 있다. 하지만 EMDR은 트라우마로 고통 받고 있는 사람들을 모두 완치시키는 마술과 같은 치료가 아니다. 트라우마를 효과적으로 극복하기 위해서는 자신의 의지와 주변의 도움이 절대적으로 필요하다. 우선 환자 본인의 경우 자신이 처한 환경을 회피하려 하거나 반대로 자신이 느끼는 정신적 충격을 자신의 탓으로 돌리며 삭이려는 자세를 버려야 한다. 주변 사람들과 자연스럽게 어울려 사고 당시를 이야기하고, 현실을 있는 그대로 받아들여려고 노력해야 한다. 이렇게 환자를 직접 찾아가 그의 이야기를 들어줌으로써 이야기하는 사람이 스스로 자기 치유를 할 수 있도록 돕는 것을 장기노출치료라고 한다.

EMDR이 물리적인 치료 방법이라면 장기노출치료는 심리적 치료방법에 해당한다. 장기노출치료에는 대표적으로 내러티브 요법이 있다. 내러티브 요법은 일종의 심리상담 프로그램이라고 말할 수 있는데, 피해자를 직접 찾아가 그에게 필요한 것을 조사하고(Outreach), 그들의 이야기를 들어줌으로써 그들 스스로 자기치유를 할 수 있게 하는 디브리핑(Debriefing), 재난에 대한 정보를 제공해주는 교육(Education), 그리고 절망감을 해소하고 미래에 대한 확신을 가질 수 있도록 피해자의 위기대응 능력을 활성화시키는 위기상담(Crisis Counseling) 등으로 이루어져 있다. 현재 내러티브 요법은 트라우마를 치유하는 가장 보편적이고 근원적인 방법으로 알려져 있는데, EMDR과 달리 비교적 장기적인 치료가 이루어져야 한다.

피해자의 가족과 주변 사람들의 이해와 공감도 트라우마의 치료에 결정적인 영향을 미친다. 재난을 경험한 피해자가 나쁜 기억과 감정을 솔직하게 털어놓을 수 있는 분위기를 만들어 주어야 하기 때문이다. 전문가들은 “진심이 담기지 않은 위로나 형식적인 도움은 오히려 독이 될 수 있다.”며 특히 “그깟 일로 왜 그러느냐.”고 하거나 “그냥 참고 잊어버려라.”라는 식의 조언은 증세에 따라 상태를 더욱 심각하게 만들 수 있다고 말한다. 인내를 강요하기 보다는 그 사람이 처한 환경과 정신적인 고통을 깊이 공감해주는 것이 PTSD, 즉 트라우마를 줄여나가는 최고의 치료법이라는 이야기다.



트라우마를 극복하는 길

한번 마음에 입은 충격은 좀처럼 없애기가 쉽지 않다. 편도체가 잊지 않으려고 하기 때문이다. 그런데 충격을 완전히 없애는 것도 문제가 될 수 있다. 마치 편도체를 제거한 쥐처럼 고양이를 두려워하지 않다가 목숨을 잃을 수도 있기 때문이다. 따라서 가장 좋은 방법은 넘치지도 모자라지도 않게 마음의 균형을 찾는 것이다.

안전불감증이 안전의식이 모자라서 발생하는 문제라면 안전과민증은 작은 재난에도 너무 과잉반응을 보여 나타나는 문제라고 할 수 있다. 트라우마는 우리 뇌의 편도체가 위험에 대해 너무 과잉반응을 보이게 됨으로써 나타나는 증상이다. 따라서 누구에게나 나타날 수 있으며 작은 사고는 물론 다양한 재난에서 모두 발생하고 있다. 또한 어린아이부터 노인까지 모든 연령층에서 나타날 수 있는데 특히 재난을 직접 겪은 당사자가 아니더라도 희생자의 유가족은 물론, 소방관과 같은 전문가에게서도 얼마든지 발생할 수 있는 공포의 과민방응이다.

화재가 진압되고 태풍이 물러갔다고 해서 재난이 끝난 것은 아니다. 재난은 우리를 붙들고 놓아주지 않는 트라우마를 극복했을 때만이 끝났다고 할 수 있다. PTSD, 즉 트라우마를 극복하는 가장 확실한 길은 우리 모두가 재난의 고통을 이해하고 진심으로 함께 나누는 것이라는 사실을 잊지 말아야 한다.