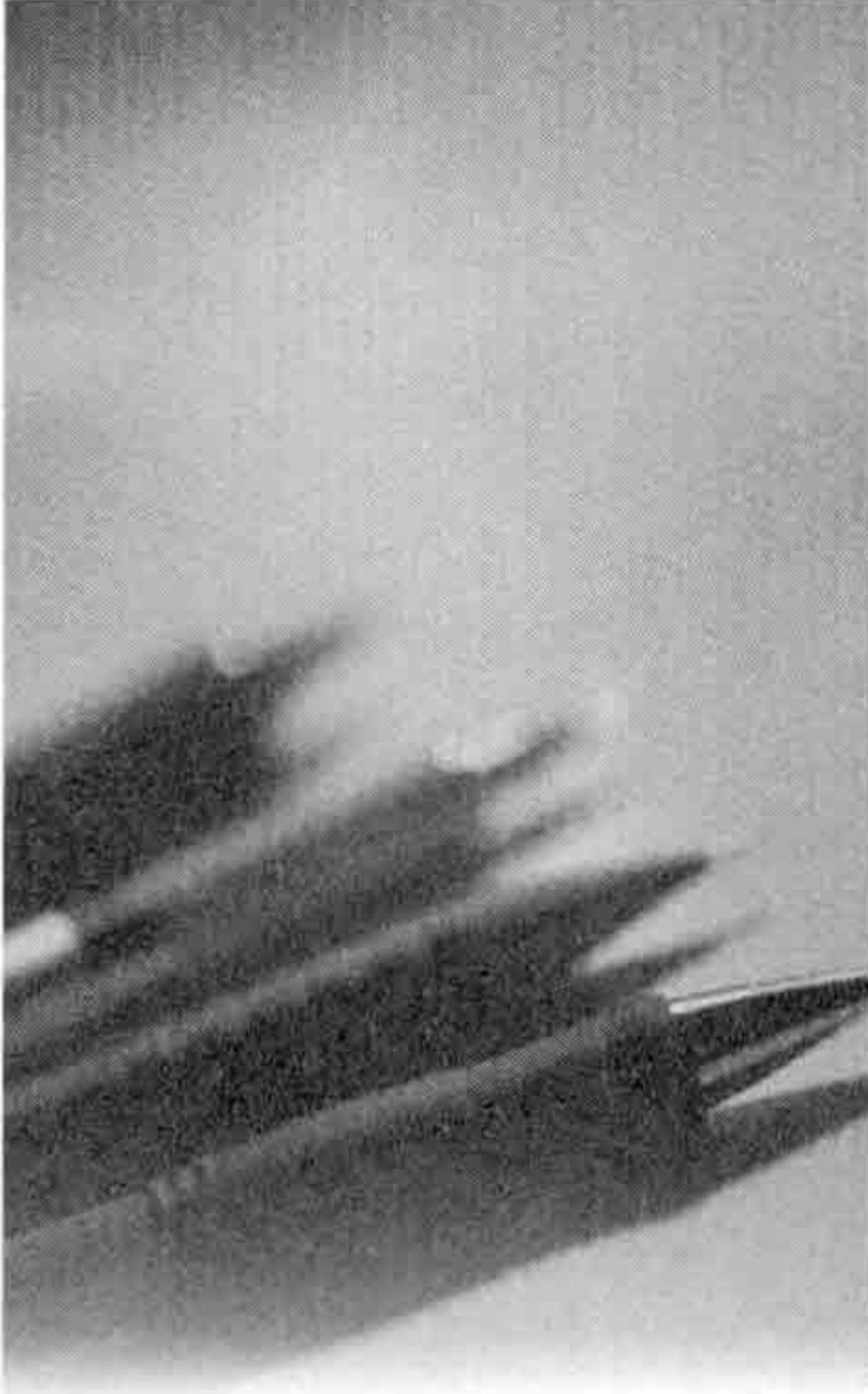


최신의학상식



외상 후 스트레스 장애

(Post-traumatic stress disorder, PTSD)

김숙영 / 을지외과대학교 간호대학

수년전 본인이 운전하던 기관차에 승객이 뛰어들어 사망한 사건을 경험한 한 기관사는 요즘도 잠을 제대로 자지 못한다. 밤마다 시꺼먼 누군가가 덮치거나 쫓아오는 악몽을 꾸다 벌떡 일어나 고함을 지르기도 하고, 근무 중에도 열차를 몰고 역사 안으로 들어갈 때마다 그날의 기억이 되살아나 너무 괴롭다고 호소한다.

안양 초등학교 실종사건 피해 어린이와 같은 학교를 다닌 아이들은 요즘 “밤에 자려고 누우면 누가 보고 있는 것 같고 밖에 나가면 누가 따라오는 것 같아 불안하다”, “밤이 되면 무섭고 이상한 소리가 들리는 것 같다”는 등 심한 공포와 불안 증세를 보이고 있다고 한다.

1. PTSD의 정의

외상 후 스트레스 장애 (Post-traumatic stress disorder, PTSD)

는 전쟁, 천재지변, 화재, 신체적 폭행, 강간, 자동차·비행기·기차 등에 의한 사고 등 신체적인 손상 및 생명을 위협하는 심각한 상황에 직면한 후 나타나는 정신적인 장애를 말한다.

PTSD는 이러한 심각한 상황에 직접 직면한 사람뿐 아니라 재난으로 인한 참사현장에서 구조를 행하거나 다른 이유로 피해자들이 호소하는 인간적 고통에 노출된 사람들에게서도 유발될 수 있다. 이러한 점에서 피해자들과 1차적으로 접촉하며, 그들을 구조하고, 응급서비스를 제공하는 소방관, 경찰관, 군인, 간호사 등이 일상생활에서 PTSD를 경험하게 될 확률이 나 지속정도, 강도는 매우 높다고 볼 수 있다.

PTSD 발병 가능한 집단의 차원별 분류

외상 사건 발생 이후 PTSD에 걸릴 수 있는 사람들을 분류하면 다음과 같다.

- ① 일차적 희생자(primary victims) : 외상적 사건을 직접 겪은 생존자
- ② 이차적 희생자(secondary victims)
 - 사고 목격자 : 부상이나 사망을 목격한 후 심리적인 충격을 받음
 - 일차적 희생자의 유족과 친구 등 가까운 사람
 - 자신 대신 다른 사람이 희생당했다고 생각하는 사람과 자신이 그 사건에 대해 책임이 있다고 생각하는 사람
- ③ 삼차 희생자(tertiary victims)
 - 응급 서비스직, 경찰, 앰블런스 운전자 및 진료 보조자들, 소방관, 응급 의료팀, 기타 구조 업무 종사자들
 - 비디오테이프의 비참한 장면을 편집하는 방송인, 제1선의 병원 스태프, 병동 직원, 사체 취급자, 영안실 직원, 간병인, 상담인 등

2. PTSD의 증상

PTSD에서는 세 가지 범주의 증상이 특징적으로 나타나는데 외상 사건의 재경험(reexperience), 외상 사건의 회피 및 감정의 둔화(avoidance/numbness), 과도 각성(hyperarousal) 등이다.

외상 사건의 재경험은 생각이나 영상의 형태로 나타나는데 사건 당시와 같은 강도로 느끼는 기억, 꿈, 환각이 재연될 수 있다. 외상 사건의 회피 및 감정의 둔화는 사건이 일어났을 때의 감정·생각·상황 등의 기억을 피하려고 이에 대해 말하는 것을 거부하고, 사건을 상기시킬 수 있는 활동이나 장소, 사람, 물건 등과 접하는 것을 피한다. 이러한 회피 노력이 심한 경우에는 사건에 대한 기억을 완전히 상실하기도 한다. 과도 각성은 대상자가 늘 불안해하고, 잘 놀라며, 주위를 경계하고 잠을 잘 이루지 못하는 증세를 보인다.

이 외에도 PTSD를 겪고 있는 사람들은 극심한 공포 반응과 불안 장애, 우울증 등을 경험할 수 있고, 괴로운 기분을 둔화시키기 위해서 알코올이나 담배, 마약 등의 약물을 남용할

수 있다. 또한 자해적 행동과 자살 시도, 직무 능력의 급격한 저하, 대인관계 장애가 나타날 수도 있다.

증세는 개인에 따라 충격 후에 나타나거나 수일에서 수년이 지난 후에 나타날 수도 있다. 급성의 경우 비교적 예후가 좋지만 만성인 경우 후유증이 심해서 환자의 30% 정도만 회복되고, 40% 정도는 가벼운 증세, 나머지는 중등도의 증세와 함께 사회적 복귀가 어려운 상태가 된다.

2. PTSD의 진단

DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual for Mental disorder) 기준에 의하면 PTSD로 진단되기 위해서는 개인이 외상사건을 경험한 후 적어도 1개 이상의 재경험 증상과 3개 이상의 회피/감정의 둔화 증상, 2개 이상의 과도 각성 증상이 모두 있어야 하고 이러한 증상이 적어도 1개월 이상 지속되어야 한다. 또한 이들 증상으로 인해 심각한 고통이나 사회적, 직업적 또는 중요한 영역의 기능적 장애를 일으켜야 한다. 그러나 이렇게 엄격한 진단 기준 때문에 사고 및 재해 당사자들이 PTSD로 고통 받으면서도 PTSD로 진단받지 못하는 경우가 많아 일부 학자들은 이 기준을 조금 완화하여 Partial PTSD로 구분하기도 한다.

4. PTSD의 치료

외상 후 스트레스 장애 DSM-IV 진단기준

A. 다음의 두 가지가 존재하는 외상적 상황에 노출되었음

- ① 개인은 실제적인 죽음이나 죽음의 위협에 대한 사건들, 혹은 심한 부상, 자신과 다른 사람의 신체적 온전성에 대한 위협을 경험, 목격하거나 직접 직면한 적이 있음
- ② 개인의 반응은 강한 두려움, 무력감, 혹은 공포를 포함함

B. 외상적 사건이 아래의 방식 중 한 가지 이상의 방식으로 지속적으로 재경험됨

- ① 이미지, 생각, 지각 등의 방법으로 그 사건이 반복적으로, 집요하게 괴롭게 기억됨
- ② 그 사건에 대해 반복적으로 괴로운 꿈을 꾸게 됨
- ③ 외상적인 사건이 실제 일어나고 있는 것처럼 행동하거나 느낌
- ④ 그 사건의 일면과 닮거나 상징을 하는 내적 혹은 외적 단서에 노출되었을 때 심하게 괴로움을 느낌
- ⑤ 그 사건의 일면과 닮거나 상징을 하는 내적 혹은 외적 단서에 노출되었을 때 생리학적 반응이 일어남

C. 그 사건과 연관된 자극을 지속적으로 회피하고 일반적 반응성이 떨어지는 양상을 보임. 아래 반응 중 세 가지 이상으로 나타남

- ① 그 사건과 연관된 생각, 느낌, 혹은 대화를 피하려고 노력함
- ② 그 사건을 기억나게 하는 활동, 장소, 사람을 피하려고 노력함
- ③ 그 사건의 중요한 부분을 기억할 수 없음
- ④ 중요한 활동에 참여를 하거나 관심을 갖는 것이 현격하게 감소함
- ⑤ 다른 사람들로 부터 멀어지거나 소외된 느낌을 가짐
- ⑥ 감정의 범위가 제한됨 (예: 사랑이란 느낌을 가질 수 없음)
- ⑦ 미래에 대한 감각이 제한됨 (예: 직업, 결혼, 자녀 또는 정상적 수명에 대해 기대하지 않음)

D. 지속적으로 증가된 각성 증상이 나타남. 아래 사항 중 두 가지 이상 나타남

- ① 잠들기 힘들거나 수면을 유지하기 어려움
- ② 짜증이 잘 나거나 화가 폭발함
- ③ 집중 곤란
- ④ 과잉경계
- ⑤ 지나치게 놀라는 반응

E. 위의 장애의 기간이 1개월 이상임

F. 위 장애가 사회, 직업 혹은 다른 영역의 기능에 심각한 불편과 손상을 초래함

- * 급 성 : 증상의 기간이 3개월 미만
- * 만 성 : 증상의 기간이 3개월 이상
- * 늦은 발병 : 스트레스 후에 적어도 6개월 이후에 증상이 시작

PTSD의 치료방법으로는 바이오피드백과 이완요법, 인지행동치료, 집단치료(가족치료), 약물치료 등이 있다.

바이오피드백과 이완요법은 사건과 관련된 자극에 의해 생길 수 있는 불안을 감소시키는 방법을 훈련하는 것으로 PTSD 환자들에게 이완상태를 경험하게 하여 불안을 감소시킨다. 인지행동치료는 환자로 하여금 자신이 피하고 싶어 하는 대상에 점진적으로 직면하도록 하여 두려움을 감소시키거나 소멸되게 하는 방법이다. 그리고 다양한 상황에서 불안을 감소시키는 기술과 자기주장적으로 말할 수 있도록 훈련시킨다.

외상 후 스트레스장애는 특징이 고립화, 격리, 감정의 감소 등이기 때문에 타인과 함께 치료 과정을 갖는 것이 매우 중요하다. 그래서 비슷한 외상을 입은 환자들의 집단을 구성하여 치료를 하거나, 환자의 가족이 PTSD 환자를 잘 지지하도록 하는 가족치료를 하는 방법이 사용되기도 한다.

약물치료는 PTSD 증상을 줄여주며, 우울증이나 다른 불안장애의 증상들과 유사한 증상뿐만 아니라 PTSD 고유의 증상에도 효과적이다. 일반적으로 항우울제, 항불안제 등이 사용된다.

5. 산업 간호사의 역할

직장에서 사고나 다른 인간관계적 문제로 외상 후 스트레스 장애를 겪는 근로자가 있다면 산업 간호사는 이를 제 때 파악하고 근로자가 적절한 치료를 받을 수 있도록 중재하여야 한다. 이러한 중재를 함에 있어 산업 간호사가 할 수 있는 중요한 역할 중 하나는 근로자를 지지하는 것이다. 산업 간호사는 심리적으로 예민해져 있는 근로자에게 스트레스를 받으면 이러한 반응을 보일 수 있다는 것을 알려줌으로써 근로자가 안심하고 자신의 상태를 의논할 수 있도록 하여야 한다. 이 때 성급히 충고를 하거나 무엇을 해야 한다고 제안하기 보다는 일단 귀를 열고 이야기를 들어주는 것이 중요하다. 또한 근로자가 많은 지지를 받을 수 있도록 가족, 친구, 종교단체, 자조모임, 의료인 등의 사회적 지지체계를 마련해주어야 한다.

산업 간호사는 근로자가 원래의 기능을 회복하는 데에 시간이 필요하다는 것을 인지하고 인내를 가지고 기다려주며 그들의 능력을 회복하는데 도움을 주어야 한다. 그러기 위해 외상 후 스트레스 장애를 겪는 근로자가 외상 경험에 대한 생각에서 벗어나 여유를 가질 수 있도록, 즐겁고 편안한 활동을 할 수 있는 시간을 준비하는 것이 필요하다. 다른 사람을 도와주는 봉사활동에 몰두하게 하는 것도 좋은 방법 중 하나이다.

여름 피기영화나 할리우드 액션 영화에나 나올만한 사건, 사고들이 연일 매스컴을 통해 보도되고 있다. 사건의 전말이 어떻게 된 걸까 궁금해 뉴스와 신문을 살피면서도 무섭고, 두렵고 끔찍하다. 내가 직접 그 사건을 경험한 것은 아니지만 매스컴을 통해 생생하게 전달되는 소식들을 접하면서 불안해지고, 무기력해지고 그래서 우울해진 나 자신을 본다. 나 자신 외상 후 스트레스 장애 (Post-traumatic stress disorder, PTSD)를 겪고 있는 것은 아닌지, 이러한 사건을 접한 많은 국민들이 같은 증상을 겪고 있는 것은 아닌지 생각하며 좀 더 아름답고 안전한 세상이 되었으면 하고 기도해 본다.

참고문헌

- 유지현 (2006). 소방공무원의 PTSD 증상과 정서상태, 대처 방식 및 사회적 지지의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문
- 이수정, 윤옥경 (2004). 교정공무원의 폭행피해로 인한 탈진감과 외상 후 스트레스 장애. 교정연구, 25, 7-34.
- 채정호(2004). 외상 후 스트레스 장애의 진단과 병태 생리. 대한정신약물학회지, 15(1), 14-21.
- 최경숙 (2001). 일부 산업재해 환자들에서 외상 후 스트레스 장애. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 인제대학교 스트레스센터. PTSD. Retrieved March 5, 2008, from http://www.stresscenter.co.kr/v2/clinic_sub03.asp