

세월호와 사회적 고통 : 어떻게 바라볼 것인가

김승섭 교수
고려대학교 보건정책관리학부

I. 트라우마와 PTSD

학술·학회

세월호 사고 1년 '외상 후 스트레스' 장기화 경향

유가족들 '애도' 시작도 못한 채 '분노' 단계...사회정의 바로 세워야
대한정신건강재단, '한국트라우마스트레스학회' 추진

기사입력시간 2015.04.19 19:54:56

의학신문 송성일 기자 | good@doctorsnews.co.kr



▲ 세월호 1주기 리본, 20140416.

세월호 사고 1주기를 맞이했지만 생존자와 유가족들은 아직 애도조차 시작하지 못했으며, 마음 속 분노를 제대로 표현하지도 못하고 있다는 진단이 나왔다.

17일 세월호 사고 1주기를 맞아 대한정신건강재단 재난정신건강위원회 주최로 가톨릭의대 마리아홀에서 열린 '재난과 정신건강 국제 컨퍼런스'에서 유가족 자조모임을 진행하고 있는 이강욱 강원대 의학전문대학원 교수(강원도광역건강증진센터장)는 '유가족과 함께 가는 길' 주제 강연을 통해 상실과 죄책감을 비롯해 분노와 우울 등 심리적 어려움을 겪고 있는 유가족들의 상황을 전했다.

이 교수는 "대부분 유가족들이 생계를 중단하고, 서명운동과 집회 단식 재판 등에 참여하느라 여전히 분노 단계에 머물러 있다"면서 "잃어버린 희망이 아닌, 다시 찾고 싶은 희망을 위해 나선 유가족들에 대해 더 많은 관심과 이해가 필요하다"고 밝혔다.

국제 컨퍼런스를 주최한 재재단 대한정신건강재단 재난정신건강위원회 위원장(가톨릭의대 교수 서울성모병원 정신건강의학과)은 "우리가 해야 할 일은 유가족들에게 절대로 잊지 않겠다고 한 약속을 지키고, 슬픔과 분노의 힘을 앞으로 있을 재난을 예방하고, 피해를 줄일 수 있도록 역량을 키우는 일"이라며 "이번 재난과 정신건강 컨퍼런스는 세월호 사고 이후 1년 동안 생존자와 유가족을 위해 펼쳐온 활동을 점검하고, 각 지역의 역할을 검토함으로써 재난을 예방하고, 재난에 제대로 대처하기 위해 마땅히 해야 할 일"이라고 밝혔다.

[사회] 세월호 1년...

계재 일자 : 2015년 04월 14일(火)

"1주기 다가오자 생존 75명, 트라우마 증상 다시 나타나"

김은지 단원고 스쿨닥터



"세월호 생존 학생들은 사고가 발생한 지 1년이 다 됐지만 여전히 힘든 시기를 보내고 있어요. 지속적인 관심과 치료가 필요합니다."

지난해 7월부터 경기 안산시 단원고 마음건강센터에서 세월호 생존 학생들을 대상으로 심리치료를 해온 김은지(37·정신외과·사진) 스쿨닥터는 14일 문화일보와의 인터뷰에서 "1주기가 다가오면서 생존 학생 75명이 사고 당시를 떠올리며 심리변화와 트라우마 증상을 보이는 '기념일 반응'이 나타나 지난날 학생과 교사를 상대로 **교육**을 했다"고 밝혔다. 그는 "억제된 감정과 슬픔을 잠깐 느끼며 지나가는 게 보통이지만 심한 경우 깊은 우울증과 불면, 분노, 고립, 무력감 등을 경험하거나 극단적 행동을 보일 수도 있다"며 "교사들과 협력해 위험해 보이는 학생을 보살피고 부모님도 자주 만나 **상담**하고 있다"고 설명했다.

☞ 학생들에게는 심리적 증상 외에 **허리**와 무릎, 팔 등의 통증과 두통, 피부질환, 과민성 대장증후군 등 신경·피부·**소화기** 계통 질환도 복합적으로 관찰된다고 한다. 김 닥터는 "심한 증상을 보인 학생들은 초기에 심리치료를 받았지만 아직도 외상후 스트레스 증후군(PTSD)과 우울증을 호소해 당분간 지속해야 한다"고 강조했다. 특히 학생들이 세상에 대한 불신감이 깊고 외부 영향을 많이 받는 데다, 1주기 및 33일식 부담까지 한꺼번에 찾아와 어느 때보다도 관심이 필요한 시점이라고 그는 설명했다. 김 닥터는 "학생들의 트라우마는 없애야 할 병이 아니다"며 "현실적으로 이를 인정한 뒤 극복할 수 있다고 반복 설득함으로써 스트레스를 줄일 수 있다"고 말했다.

김 닥터는 "경황이 없어 트라우마를 돌보지 못했던 교사들에게도 치료를

트라우마

- 트라우마
 - ‘뚫다’라는 뜻의 그리스어에서 파생된 말
 - 전쟁터에서 방패를 뚫을만큼 강력한 외부자극이 만들어낸 마음의 상처.
- “모든 슬픔은 당신이 그것을 이야기로 만들거나 그것들에 관해 이야기할 수 있다면, 견뎌질 수 있다.” (덴마크 소설가, 이자크 디네센)



트라우마와 스트레스의 차이 I.

- 외상 후 스트레스 장애, 즉 PTSD는 의학적인 병명이에요. 트라우마를 겪은 사람을 PTSD로 진단하는 거죠. 흔히 ‘아픈 만큼 성숙해진다’고 하잖아요. 그럴 때 말하는 아픔은 스트레스예요. 하지만 트라우마는 스트레스와 달리 아픈 만큼 파괴되는 거예요.
- 가족을 잃은 세월호 유가족들이 스트레스를 겪는다고 하지는 않잖아요. 아픈 만큼 성숙해지니까 성폭행이나 고문 같은 것도 당해보면 더 좋은 거 아니냐, 그러지 못하잖아요. **트라우마란 아픈 만큼 파괴되는 거예요.**

트라우마와 스트레스의 차이 II.

- 트라우마는 삶의 전반적인 판이 다 깨어지는 거예요. 아이를 잃은 엄마가 일을 할 때면 아이를 잃은 고통이 좀 열어진 다든가 하는 일은 있을 수 없잖아요. 직장생활도 안되고, 동네 사람들과의 관계도 안되고, 가족과의 관계도 안되고, 모든 게 다 깨어지는 거예요. 그래서 이런 걸 우리가 재난이라고 하고 재앙이라고 하죠. 그것이 바로 트라우마입니다.

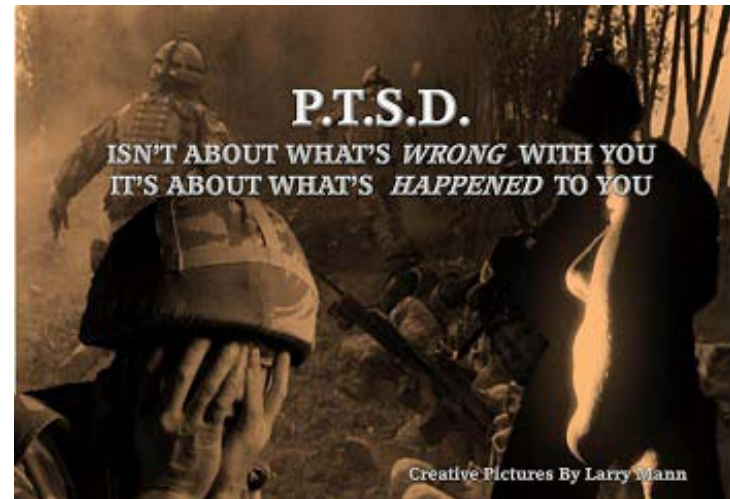
사이언스 지식채널-PTSD

- <https://www.youtube.com/watch?v=24imgD88VyY>

외상후 스트레스 장애

PTSD, Posttraumatic stress disorder

- 죽음이나 신체적 손상을 초래하는 충격적인 사건을 보거나 관련되거나 들은 후에 심한 감정적 스트레스(정신적 외상)를 경험하고 나서 발생하는 심리적 반응
 - ex. 전쟁 또는 전투에 노출, 아동기의 성적 혹은 신체적 학대, 테러, 성적 혹은 신체적 공격, 교통사고 등의 심각한 사고, 화재, 태풍, 홍수, 쓰나미, 지진 등의 자연재해 등
 - 대부분 갑작스럽게 발생
 - 경험하는 사람에게 심한 고통 유발 및 일반적인 스트레스 대응 능력 압도
 - 증상: 재현, 과각성, 회피



PTSD 진단 기준

DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4th edition-Text Revision)

- 다음 2가지 항목에 부합하는 **외상 사건에** 노출.

(1) 개인이 자신이나 타인의 실제적이거나 위협적인 죽음이나 심각한 상해, 또는 신체적 안녕에 위협을 주는 사건(들)을 경험하거나 목격하거나 직면했을 때

(2) 개인의 반응에 극심한 공포, 무력감, 두려움이 동반되었을 때

** 아동에게는 와해되거나 초조한 행동으로 표출

PTSD 진단 기준

DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4th edition-Text Revision)

- 외상성 사건이 다음과 같은 방식 가운데 1가지 (또는 그 이상) 방식으로 지속적으로 **재경험**

(1) 사건에 대한 반복적이고 집요하게 떠오르는 고통스런 회상 (영상이나 생각, 지각을 포함)

** 어린 아동들에게는 외상의 주제나 양상이 반복적 놀이로 표출 가능.

(2) 사건에 대한 반복적이고 괴로운 꿈

** 아동은 내용을 인지할 수 없는 무서운 꿈 가능.

(3) 마치 외상성 사건이 재발하고 있는 것 같은 행동이나 느낌

** 아동에게는 외상 특유의 재현 가능.

(4) 외상적 사건과 유사하거나 상징적인 내적 또는 외적 단서에 노출되었을 때 심각한 심리적 고통

(5) 외상적 사건과 유사하거나 상징적인 내적 또는 외적 단서에 노출되었을 때의 생리적 반응

PTSD 진단 기준

DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4th edition-Text Revision)

- 외상과 연관되는 자극을 지속적으로 회피하려 하거나, 일반적인 반응의 마비(numbing)(전에 없었던)가 다음 중 3가지 이상으로 나타남

- (1) 외상과 관련되는 생각, 느낌, 대화를 피한다.
- (2) 외상의 기억을 되살리는 행동, 장소, 사람들을 피한다.
- (3) 외상의 중요한 부분을 회상할 수 없다.
- (4) 중요한 활동에 흥미나 참여가 매우 저하되어 있다.
- (5) 타인으로부터 이탈(detachment) 또는 소외감
- (6) 정서의 범위가 제한되어 있다.
- (7) 미래가 단축된 느낌 (예: 직업, 결혼, 자녀, 정상적 삶을 기대하지 않는다)

PTSD 진단 기준

DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4th edition-Text Revision)

- **증가된 각성(arousal)** 반응의 지속적 증상 (외상 전에는 존재하지 않았던) 2가지 이상 발생
 - (1) 잠들기 어려움 또는 수면 유지 어려움
 - (2) 자극에 과민한 상태 또는 분노의 폭발
 - (3) 집중의 어려움
 - (4) 과잉 경계
 - (5) 과장된 놀람 반응
- 장애(위의 세 가지)의 기간 1개월 이상

PTSD의 치료

- 첫째는 증상을 감소시킬 수 있도록 우울증이나 불안장애를 줄여줄 수 있는 약물을 주기적으로 투여하는 것입니다.
- 둘째는 트라우마에 초점을 맞춘 인지행동치료(Trauma-focused cognitive behavioral therapy)와 눈을 돌리는 운동을 이용한 '안구운동 민감소실 및 재처리 요법' (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)입니다.

치료?

- "승아를 설득해서 아빠가 같이 정신과 상담을 받으러 다녔어요. 상담하면 선생님이 10분, 20분 정도 마인드 컨트롤을 해주는데, 처음에는 이게 치료 순서인가보다 생각했죠. 근데 한달이 가고 두 달이 돼도 똑같은 거예요. **우리한테 그렇게 마인드 컨트롤 해주고 괜찮냐고 질문을 던지면 위로가 되나? 처방해준 약을 먹으면 좀 괜찮아지나? 아닌 거예요.** 진짜 아닌 거예요. 뭔가 편해지고 마음이 달라져야 하는데 와 닿지가 않더라구요. 동생 잃은 아이에게 약물을 주는 게 무슨 치료냐 싶고, 감기 예방접종 받으러 가는 기분이 드니까 더 가자고 못하겠더라구요. (<금요일엔 돌아오렴>)"

PTSD의 역사: 세계 1차대전

포탄충격
(Shell Shock)



PTSD의 역사: 세계 2차대전

- 2차대전 참전 군인들
 - 공통적으로 분노 조절을 하지 못하고,
 - 항상 흥분 상태로 있고,
 - 작은 자극에도 예민하게 반응하는 모습
- 진단명
 - 교전피로(Combat fatigue),
 - 일반스트레스반응(General Stress Reaction),
 - 전쟁신경증(Traumatic war neurosis)

홀로코스트(Holocaust)

“유대인들은 하나의 인종인 것은 틀림없으나 인간은 아니다”

-아돌프 히틀러



홀로코스트(Holocaust)

- 유럽에 거주하던 전체 유대인의 2/3를 포함하여 슬라브족, 집시, 동성애자, 장애인, 정치범 등 약 1천 1백만 명의 민간인과 전쟁포로를 학살



생체 실험

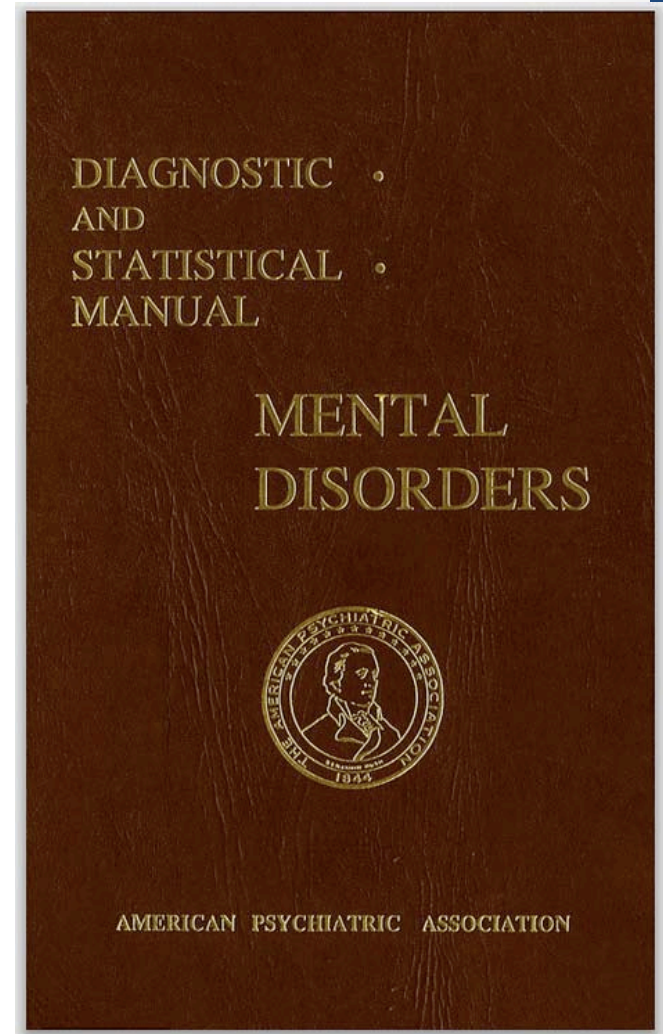
냉동 실험, 쌍둥이 생식기 교체, 눈에 염색 주사, 마취 없이 늑골 제거, 여자 수감자 자궁 도려내는 등



집단 학살

PTSD의 역사: 1952년

- DSM-I
 - 전세계 정신과 의사들이 표준화된 정신과 진단명이 필요하다는 데 의견의 일치
 - 미국정신과협회(American Psychiatric Association)는 1952년 최초로 정신과 진단 매뉴얼을 출판
 - DSM(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder)의 첫번째 버전, DSM-I
- 일반스트레스반응(Gross Stress Reaction)
 - 참전군인들을 진료했던 미국, 유럽, 이스라엘 정신과 의사들은 모두 같은 증상을 발견
 - DSM-I에는 참전 군인이나 홀로코스트 생존자들을 염두에 둔 진단명

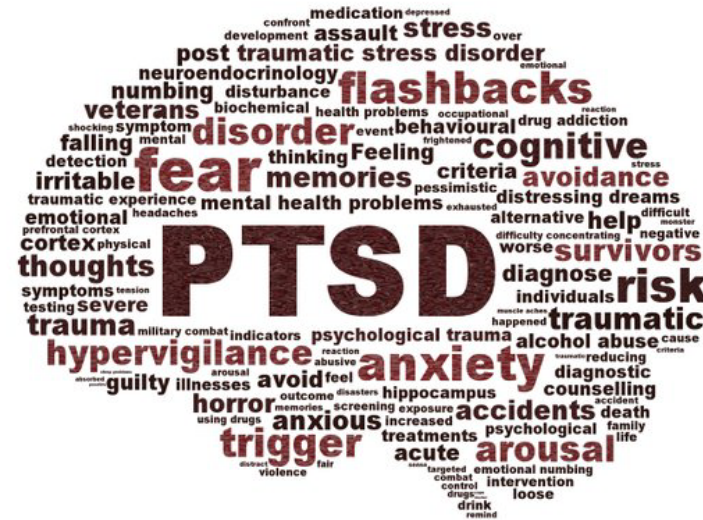


PTSD의 역사: 1952년

- 일반스트레스반응(Gross Stress Reaction)
 - 참전군인들을 진료했던 미국, 유럽, 이스라엘 정신과 의사들은 모두 같은 증상을 발견하였고, DSM-I에는 참전 군인이나 홀로코스트 생존자들을 염두에 둔 진단명이 포함됩니다.
 - Response to an exceptional physical or mental stress, such as a natural catastrophe or battle
 - it occurs in people who are otherwise normal
 - it must subside in days to weeks; if it persists, another diagnosis should be made.

PTSD의 역사: 1980년

- DSM-II (1968)
- DSM-III (1980)
 - PTSD (외상후스트레스장애, Post-Traumatic Stress Disorder)
 - 베트남참전신드롬(Post-Vietnam Syndrome)?



II. 계속되는 트라우마

사회적 통증

- <https://www.youtube.com/watch?v=A3UTXsJzAj4>



Science The World's Leading Journal of Original Scientific Research, Global News, and Commentary.

[Science Home](#) [Current Issue](#) [Previous Issues](#) [Science Express](#) [Science Products](#) [My Science](#) [About the Journal](#)

Home > [Science Magazine](#) > [10 October 2003](#) > Eisenberger *et al.*, 302 (5643): 290-292

- Article Views**
- > **Abstract**
- > Full Text
- > Full Text (PDF)
- > Supporting Online Material

Science 10 October 2003:
Vol. 302 no. 5643 pp. 290-292
DOI: 10.1126/science.1089134

< Prev | Tab

REPORT

Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion

Naomi I. Eisenberger^{1,*}, Matthew D. Lieberman¹, **Kipling D. Williams²**

- Article Tools**
- > Save to My Folde

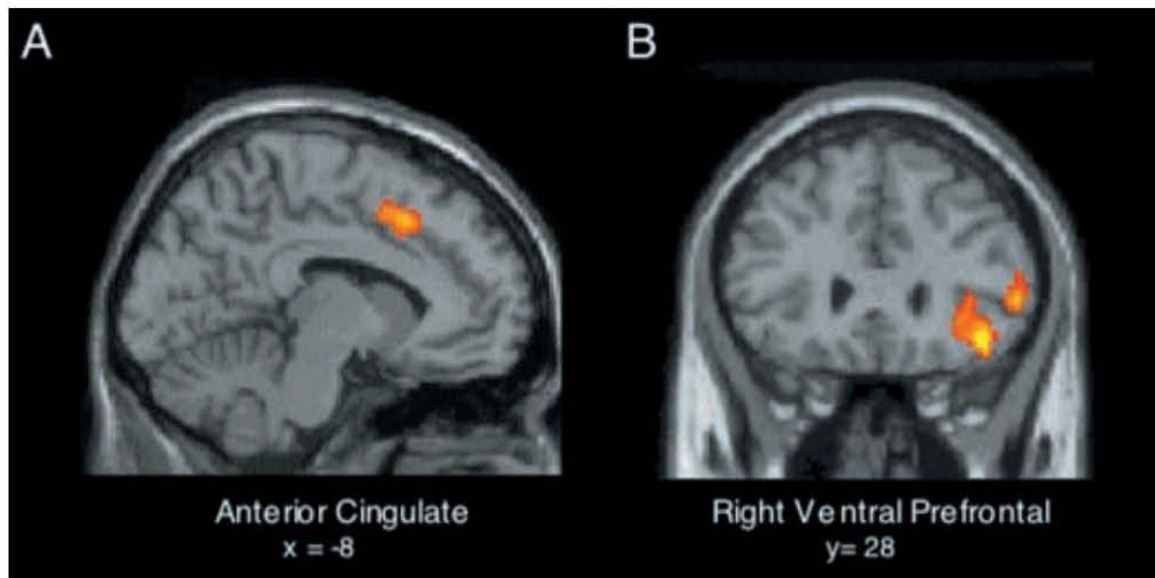


Fig. 1. (A) Increased activity in anterior cingulate cortex (ACC) during exclusion relative to inclusion. (B) Increased activity in right ventral prefrontal cortex (RVPPFC) during exclusion relative to inclusion.

2차, 3차 트라우마.

- 생존학생을 비롯해 세월호 피해자들이 다시 2차, 3차 트라우마를 겪는 일이 없어야 한다는 거예요.
- 실제로 유가족에 대한 그런 선입견 때문에 바깥출입을 못하는 부모들이 있어요. 밖에서 누구랑 얘기하다가 무심결에 웃는 모습을 보고 다른 사람들이 ‘저 엄마는 계모 아냐?’하고 수군 거렸다는 소문을 듣고 크게 충격을 받았대요. 아이를 잃은 엄마도 어떤 상황에서는 얘기하다가 웃을 수 있는 거예요. 유가족은 우리가 볼 때마다 계속 울어야 하나요?
- 아이들이 추모의 여러 과정에 자연스럽게 참여하면서 치유를 경험해야 하는데, 그러기 힘든 장벽들이 너무 많아요. 예를 들면 아이들이 초기에 악성 댓글에 너무 큰 상처를 받았어요.“

세월호의 아픔을 공감하지 못하는 사람들 I.

- “잘 아는 어떤 이가 5·18 때 고문당하고 감옥에서 10여년을 살았어요. 지금은 간신히 사회 생활을 조금씩 하는 정도고요. 그분이 평소에 트위터를 한달에 한두개씩 하고 있었는데, 세월호 사건이 터지고 나서 갑자기 하루에 30여개씩 매일 올리는 거예요.
- 그 내용이 다 친구들 만나서 밥 먹은 이야기, 술 마신 이야기, 노래방 간 이야기예요. 제가 그걸 보고 걱정이 돼서 전화를 했더니 **그분이 뭐라고 하느냐면, 사람들이 가증스럽다는 거예요.** 자기가 이십대 때 5·18을 겪으며 고문당하고 10여년을 감옥에서 살면서 죽을 만큼 고통스러웠을 때 아무도 도와주지 않았다고요. 그런데 어린 학생들이 몇 명 희생됐다니까 사람들이 울고불고 난리를 치는데 그걸 도저히 용납할 수가 없다는 거예요. 그래서 그런 글을 올리면서 엇나가는 거죠.
- **트라우마가 치유가 되지 않으면 그렇게 다른 사람들의 고통에 공감할 수가 없어요.** 그래서 피해자가 다시 주변 사람들에게 깊숙이 상처를 주게 되고, 그래서 또 주위 사람들로 부터 버림받게 되고, 그러다보면 더 비뚤어지고 악해지는 거죠.”

세월호의 아픔을 공감하지 못하는 사람들 II.

- “주변의 지인 중에도 세월호 팔이가 지겹다. 이제 그만했으면 좋겠다고 푸념하는 경우가 있었거든요. 그런데, 그렇게 말하는 이들 중에는 의외로 마음이 여리고 예민해서 작은 일에도 아주 우울해하는 사람들이 많습니다.
- 제가 사실 그 얘기를 듣고 조금 화도 나고 당황스럽기도 해서 왜 그러냐고 물었어요. 그랬더니 계속 이야기해보야 딱히 도움을 줄 수 있는 것도 아니고, 또 우리 사회가 변할 것 같지도 않은데 왜 괴롭게 똑같은 이야기를 반복해야 하느냐는 거였어요. 사실 세월호 이야기를 그만하고 싶은 마음 깊은 곳에는 무력감이 있는 것 같습니다. 어떻게 해야 할지 도무지 모르겠는 마음이에요.
- 세월호 사건이 지겨운 것이 아니라, 결국 큰 고통과 불행을 속수무책으로 바라보아야만 하는 무기력한 우리 자신을 못 견디는 것이니까요. 우리는 고통받는 이들에게 다가갈 수 있는 길을 잘 알지 못하고 늘 어쩔 줄 몰라합니다”

<천사들은 우리 옆집에 산다> (정혜신, 진은영)

세월호의 아픔을 공감하지 못하는 사람들 III.

- 세월호 참사 이후 피해자들의 고통에 대한 미디어의 표상은 진영 정치화된 양극단-고통에 대한 공감 또는 혐오를 조장하고자 하는 강력한 이미지를 생성하고 확산시키는데 초점이 맞춰져 왔다. 그리고 그러한 고통에 대한 현란한 표상 속에서 실제로 세월호 참사가 어떠한 정치적, 경제적, 제도적 문제들을 근원적으로 내포하고 있으며, 그러한 문제들이 참사 이후에 우리 사회에 어떠한 구체적인 삶의 변화와 더불어 또 다른 형태의 폭력과 고통을 만들어내고 있는지에 대한 사회적 논의들을 배제시켜왔다.”
- <세월호 참사와 사회적 고통: 인류학적 현장보고> 이현정

세월호의 아픔을 공감하지 못하는 사람들 III.

- “단식과 지회에 참여하는 유가족들의 투쟁적인 모습과 배 보상금 수혜자로서의 이미지는 반복적으로 강조되어 왔다. 또한 참사를 통해 삶과 가족과 공동체에 대해 다른 누구보다 먼저 성찰하고 배우게 된 주체로서 이들을 조명하려고 시도하기보다는, 언제나 사회경제적으로 무능하고 불쌍한 희생자의 이미지를 강요해왔다.”
 - <세월호 참사와 사회적 고통: 인류학적 현장보고> 이현정
- 지식채널e ‘아들들’
 - <http://www.ebs.co.kr/tv/show?courseId=BPOPAPB0000000009&stepId=01BPOPAPB0000000009&lectId=10351708>

III. 개인의 고통과 사회적 치유

PTSD 치료에 대한 비판적 접근

- “현상의 생성 원인이 개별적인 사례들만을 보는 관찰자의 눈에서는 발견되지 않는다는 것은 당연한 일이다.”
(Durkeim, 1951)

PTSD 치료에 대한 비판적 접근

- “그 방법에 있어 PTSD의 진단 및 처방이 취하고 있는 방법론적 개인주의로는 개별환자들에 대한 우울증, 혹은 PTSD의 식별이 정신의학적 방법이 아닌 사회적 방법을 필요로 한다는 점을 결코 깨닫지 못한다. 치료에 대한 이 환원주의적 접근법의 위험은 환자들이 경험한 고통을 초래한 폭력적인 사회 조건을 모호하게 만든다는 점이다. **결국 치료의 기술적 처방은 고통의 유발경로를 흐릿하게 함으로써, 뒤르케임이 말한 ‘설명없는 치료’의 딜레마에 빠지게 된다.**”
 - <고통의 의료화: 세월호 트라우마 담론에 대한 실재론적 검토> 김명희

PTSD 치료에 대한 비판적 접근

- “이들은(의료전문가) 피해자 가족들이 경험하는 고통의 본질을 정치적이고 사회적인 측면에서 이해하기보다는 개인의 질병경험으로 환원시키고자 하였으며, 그 결과 의료전문가들의 접근은 도리어 유가족들의 정부에 대한 불신 및 고통을 강화시키는 요소로 작동하였다.”
- 고통의 지점들을 측정 가능한 것으로 바라보고 분류하는 작업은 고통을 다루는 전문가들의 특화된 영역을 설정해줄 뿐 아니라 개입의 지점을 명료하게 하지만, 세월호 참사와 같이 그 고통이 정치적, 경제적, 제도적 권력의 복잡한 영향에 의해 발생되어진 경우에는 오히려 고통의 실질적인 내용과 성격에 대해서 제대로 보지 못하게 할 위험이 있다.”
 - <세월호 참사와 사회적 고통: 인류학적 현장보고> 이현정

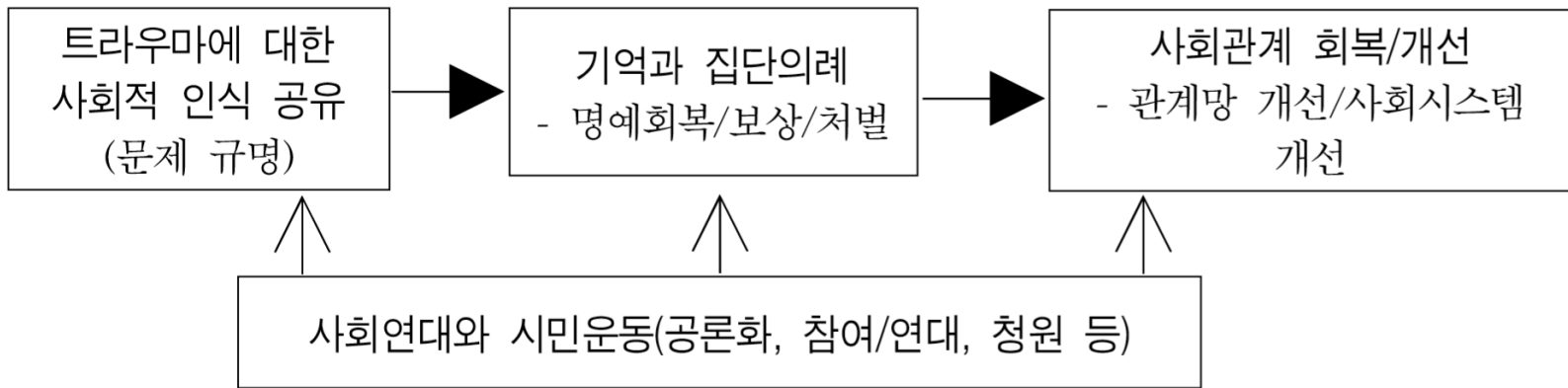
PTSD 치료에 대한 비판적 접근

- “심리치료나 EMDR, 약물치유 등을 동원하는 정신의학적 접근은 트라우마 배후에 있는 심층적 사회구조나 집단 간 갈등 등 보다는, 트라우마를 ‘주어진 것(pre-given)’으로 전제한 후 개인의 발현적 증상을 진단의 출발점으로 삼아, 이 증상의 치유에 집중한다. **간단히 말해 정신의학 및 심리치료적 접근은 ‘미시적 개인 차원의 증상 중심주의적 접근’으로 요약할 수 있을 것이다.**”
- <‘트라우마’의 치유과정에 대한 사회학적 탐색과 전망> 김왕배

PTSD와 사회적 치유

- **트라우마를 겪은 사람들은 그 상황에서 시간이 멈춥니다.** 치유가 이루어지지 않으면 삶의 진도를 나갈 수 없고 다음 과업으로 넘어갈 수 없어요. 그렇다면 어떤 것이 트라우마의 치유이고 어떻게 하면 이 사람들의 삶이 멈추지 않고 나아갈 수 있을까요? **가장 핵심적인 것이 진상규명입니다.** 이 건 저의 정치적 입장을 피력하기 위해서가 아니라 트라우마를 치유하는 정신과의사로서, 트라우마 치유의 메커니즘을 작동시키기 위해 진상규명이 필요하다고 말씀드리는 거예요.
- 먼저 사건의 진상이 명확하게 규명되어야만 그 이후에 피해자 개인이 감당할 수밖에 없는 상실감과 슬픔, 고통 등을 심리적으로 극복할 수 있도록 도울 수 있어요. 진상규명을 위해서 유가족들이 동분서주하는 건 그 자체로 스스로를 치유하려는 몸부림이라는 걸 알아야만 합니다.

PTSD와 사회적 치유



〈그림 1〉 트라우마의 사회적 전개과정

〈‘트라우마’의 치유과정에 대한 사회학적 탐색과 전망〉 김왕배

완치?

- “그렇죠. 완치의 개념이 무엇이냐에 따라 다를 텐데, 만약에 암에 걸렸다가 완치가 되었다고 하면 몸 속에서 암세포가 완전히 사라져서 이전의 상태로 되돌아가는 걸 말하잖아요. 그런 개념이라면 트라우마에는 적용될 수 없는 거죠.”
- “예를 들어서 당뇨병이나 고혈압의 치료는 완치를 목표로 하지 않거든요. 병을 지닌 채로도 일생을 잘 살아갈 수 있도록 증상을 조절하고 일상생활에 지장이 없게 하는 것이 치료의 목표란 말이죠. 병이 완치되어 약을 완전히 끊는 상태가 되는 것이 목표가 아니어도 사는 데는 지장이 없어요. 정신적인 문제에 있어서도 치료의 궁극적인 목표가 무엇인지에 대해서는 다시 규정할 필요가 있어요. 트라우마라는 건 거의 심장의 반쪽을 들어낸 것 같은, 심리전의 상태로 돌아가는 완치라는 건 있을 수 없죠.”

<천사들은 우리 옆집에 산다> (정혜신, 진은영)

완치?

- “어떤 세월호 유가족 아빠에게도 그런 이야기를 들었어요. 이 아빠가 아들을 잃고 너무 힘들어하고 있으니까 아흔 된 노모가 국회 농성장을 찾아와서 위로를 했대요. 그러면서 하는 말이, ‘사실 너한테 얘기 안했는데, 네 큰형이 있었다. 나도 자식을 잃어봐서 네 마음을 안다’ 그러시더라요.”
- “이 아빠가 그 이야기를 듣고는 무서운 마음이 들었대요. 어머니가 평생을 저런 마음으로 사셨구나, 어머니가 아직도 저렇게 아프시구나, 나도 평생 저렇게 살아야 하는구나, 그런 생각이 들어서 무서웠다는 거예요.”
- “트라우마란 그렇게 죽을 때까지 안고 살아야 하는 거죠. 완치가 아니라 상처를 조금이라도 다른 형태로 승화시키거나 다른 세상, 다른 가치를 찾아서 그 안에서 새로운 일상을 구축하면서 견디는 정도인거예요. **다만 그 상처를 어떻게 견딜지, 그걸 돕는 게 치유인 거죠.**”

트라우마와 치유

- 트라우마
 - ‘뚫다’라는 뜻의 그리스어에서 파생된 말
 - 전쟁터에서 방패를 뚫을만큼 강력한 외부자극이 만들어낸 마음의 상처.
- “모든 슬픔은 당신이 그것을 이야기로 만들거나 그것들에 관해 이야기할 수 있다면, 견뎌질 수 있다.” (덴마크 소설가, 이자크 디네센)

