

정치적 갈등 혹은 폭력과 정신건강

이상윤(인도주의실천의사협의회, 직업환경의학 전문의)

□ 갈등과 폭력은 건강에 악영향을 끼친다

- 갈등과 폭력은 개인에게 신체적, 정신적, 사회적 상처를 남김
- 일상적 스트레스(경제적 어려움, 사회적 고립 등)는 정신 건강에 해로움
 - 여러 연구들에 따르면 ‘무장된 폭력’ 그 자체보다 ‘정치적 갈등’으로 초래된 일상적 스트레스가 더 심각한 악영향을 끼치는 것으로 알려짐
- 정치적 갈등 자체도 다양한 매개 요인에 의해 개인의 정신건강에 영향을 끼침
- 정신건강이 나빠지는 수준도 다양한 수준을 가짐

□ 정치적 갈등이 정신건강에 영향을 끼치는 기전(Mechanism)

- 사회적 신뢰 관계의 파괴, 의심의 증가
- 사회적 차별, 배제, 딱지 붙이기(Stigma)
- 직간접적 폭력
- 정신건강 문제로 인한 가족 관계, 사회 관계 갈등 및 기능 저하로 인한 2차 피해

□ 정치적 갈등으로 인한 정신 건강의 문제

- 외상후 스트레스 장애(PTSD), 불안장애, 신체화장애, 우울장애
- 이 중 외상후 스트레스 장애, 불안장애가 특히 두드러짐
- 어른보다는 아이에게 장기적인 악영향이 있음

□ 이른 바 ‘진보당 내란음모 사건’으로 인한 피해자에 대한 정신건강 실태조사와 세심한 치유 프로그램이 필요

- 근본적 원인에 대한 성찰, 책임 있는 이들의 사과, 책임져야 할 이들에 대한 문책, 처벌이 필요함
- 증상이 고착화되지 않도록 다양한 사회적지지 프로그램이 필요
- 개인적 접근보다는 집단적 접근, 의학적 접근보다는 사회심리적 접근이 필요

<참고> 외상후 스트레스 장애(채정호, 외상 후 스트레스 장애의 진단과 병태 생리, 대한정신약물학회지, 2004. 에서 발췌)

1. 특징적 증상

가. 재경험

- PTSD의 가장 본질적인 양상의 하나로 의식 속으로 반복적으로 침습하는 외상 사건에 대한 두려운 반복 경험이 발생
- 이러한 재경험은 생각으로, 혹은 영상과 같은 지각의 형태로 나타남
- 이러한 침습은 고통스럽고, 두려움, 분노, 슬픔, 혐오감, 죄책감 등을 가져옴
- 외상 사건을 상기시키는 단서에 접했을 때 침습이 나타나기도 함
- 악몽은 재경험의 흔한 형태

나. 회피 및 감정적 둔화

- 침습적 사고와 이에 따른 각성이 매우 불쾌하므로 환자들은 외상을 떠올리게 하는 모든 것을 회피하고자하는 절박한 노력을 함
- 외상적 사건에 대해 이야기하는 것을 거부하고, 그것을 상기시킬 수 있는 활동, 장소, 사람, 물건 등과 접하는 것을 피함
- 심한 경우는 두려운 것과 마주치는 것을 피하기 위해서 집안에서만 지내기도 하고, 고통스러운 느낌을 피하기 위해서 약물에 의존하거나, 과도한 업무에 매달리기도 함
- 회피가 극심한 경우에는 고통스러운 기간에 대하여 완전히 기억을 상실하는 경우 까지도 있음
- 어떤 기억이 매우 고통스러울 때 이에 대하여 둔감해지려는 시도가 나타남
- 외상적 사건과 관련된 기억 및 감정 이외에도 전반적인 기억과 감정을 억제하게 됨
- 여행, 여가활동, 취미, 휴식처럼 즐겁고, 유쾌한 활동에 대해서 기분 좋은 것을 느끼지 못하고 둔감해짐
- 대인관계도 어려워지고, 감정의 범위가 좁아지는 소위 정신적 둔마(psychic numbing)나 감정적 마취(emotional anesthesia)가 나타남

다. 과도 각성

- PTSD는 신체적인 각성 상태가 심하며, 자극에 노출된 후 반응성으로 나타나는 각성이 나타남

- 일반적인 각성이 더욱 심해지고, 작은 스트레스에도 민감하게 반응
- 수면장애, 경련, 악몽, 초조, 분노 폭발, 참을성 부족의 형태로 나타나기도 함
- 집중, 기억 곤란. 과도 경계, 과잉 보호 혹은 과잉 통제, 겁에 질림, 사소한 자극에 대한 과민 반응 같은 것이 나타남
- 신체적으로도 스트레스 호르몬의 증가, 심장 박동 증가, 혈압 상승, 호흡 항진, 머리의 뭉뚱함, 발한 등의 증상이 평시에 혹은 어떠한 유발인자에 대한 반응으로 일어날 수 있음

2. 사회적, 직업적 기능의 장애

- PTSD 환자들은 과도한 각성 때문에 정상적인 각성-수면 유지 주기를 유지하는 것이 어렵고, 자신이나 타인에게 공격적이 되는 수가 많음
- 성적인 충동 조절이 어려워지기도 하며, 애정 관계 유지에도 어려움이 생김
- 여러 자극을 구분해내는 신경생물학적 능력에도 손상을 받아, 주의 집중이 어려워지며, 해리나 신체화 증상도 나타남
- 외상과 관련된 자극에 대하여 학습된 공포 반응이 나타남
- 대인관계 면에서도 의미 있는 관계가 깨져 신뢰, 희망의 상실, 사회적 회피, 애착 관계에 대한 장애 등이 현저하게 나타날 수 있게 됨
- 이처럼 PTSD는 인간 관계나 직업적 기능에 심각한 영향을 미침
- 감정적 둔마, 내면으로의 침잠, 사람과 사회적 상황의 회피, 적의, 충동조절 장애 등으로 인하여 심각한 대인관계 장애가 나타남
- 장기 결근, 피로, 집중력 장애 등으로 직업 수행 능력에도 영향을 미침