



외상 후 스트레스 장애, PTSD

저자 주경미

약학박사. 경영학박사
약학정보원 학술자문위원

외상 후 스트레스 장애는 어떤 증상을 보이는 질환입니까?

외상 후 스트레스 장애는 사람이 전쟁, 고문, 자연재해, 사고, 폭력 등의 심각한 사건을 경험하거나 심각한 외상을 보고 들은 후에 그 사건에 공포감을 느끼는 부적응적인 심리 장애를 말합니다. 또한 사건 후에도 계속적인 재경험을 통해 고통과 불안 증상이 나타나서 정상적인 사회 생활에 부정적인 영향을 끼치게 되는 심리적인 장애도 포함합니다.

외상 후 스트레스 장애의 주된 증상은 충격적인 사건의 재경험과 이와 관련된 상황 및 자극에서 회피하는 행동을 보이는 것입니다. 외상을 겪고 나서 생존자들이 처음 느끼는 것은 살아 남았다는 것에 대한 안도감이지만 이후 자신이 겪은 일에 대한 충격으로 주변의 소리나 자극에 대해 강렬하게 반응하기도 하고 높은 각성상태로 일상생활을 하는 동안 고통을 받기도 합니다.

사건 발생 1달 후 혹은 1년 이상 경과된 후에 증상이 시작되는 경우 공황발작을 경험할 수도 있고 환청 등의 지각 이상을 경험할 수도 있습니다. 연관된 증상으로는 공격적 성향이 나타나고 충동조절 장애가 오고 우울증과 약물 남용 등으로 이어질 수 있습니다.

국내에서 사용되는 미국 정신의학회의 ‘정신장애 진단 통계편람(DSM-5)’에 의하면 외상 사건을 경험하고 난 후 나타나는 다음의 4가지 유형의 증상들이 1개월 이상 지속되어 일상생활에 심각한 장애를 받게 될 때 외상 후 스트레스 장애로 진단합니다.

첫째, 침투 증상으로 외상 사건과 관련된 기억이나 감정이 자꾸 의식에 침투하여 재경험되는 것을 말합니다. 즉, 외상 사건에 대한 고통스러운 기억이 자꾸 떠오르거나 꿈에 나타나기도 하고 그 사건이 실제로 발생하고 있는 것처럼 행동하고 느낍니다. 그래서 심리적 고통을 강하게 받거나 땀이 나오고 심장이 뛰는 등의 생리적 반응을 보이게 됩니다.



둘째, 회피증상으로 외상 사건과 관련된 자극을 회피하기 위해 외상을 다시 생각나게 하는 활동, 장소, 사람들을 피하려고 하고 그와 관련된 기억, 생각, 감정을 떠올리지 않으려고 노력하는 것을 말합니다.

셋째, 기분의 부정적 변화로서 외상 사건과 관련된 인지와 감정에 있어서 부정적인 변화가 나타납니다. 예를 들어, 외상 사건의 중요한 일부를 기억하지 못하거나 외상 사건의 원인이나 결과를 왜곡하여 받아들임으로써 자신이나 타인을 책망합니다. 평소에도 과민하며 주의 집중을 잘 하지 못하고 사소한 자극에 놀라는 반응을 보이며 짜증을 내거나 분노를 폭발하기도 합니다. 잠을 잘 이루지 못하거나 쉽게 잘 깨는 등 수면 곤란을 나타내기도 하고 공포, 분노, 죄책감이나 수치감과 같은 부정 정서를 나타내기도 합니다. 다른 사람에게서 거리감과 소외감을 느끼고 행복감, 만족감, 사랑하는 느낌 등의 긍정적 감정을 느끼기 어렵게 됩니다.

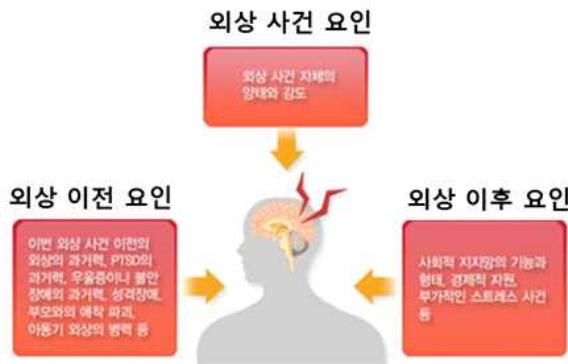
넷째, 지나친 각성 증상으로 심한 외상 이후 항상 위험에 처한 것처럼 느껴 경계를 하고 잠이 들거나 잠을 유지하기 힘들어지며 신경이 날카로워져서 무엇에게도 집중하기가 어렵고 화를 잘 냅니다.

외상 후 스트레스 장애가 생기는 원인을 알고 싶습니다.

외상 후 스트레스 장애는 충격적인 사건이 있은 후 생기지만 충격적인 사건을 경험했다고 하여 모두가 이런 장애가 생기는 것은 아닙니다. 외상사건 이전의 개인적인 요인, 외상사건 자체 요인, 그리고 외상 후 겪는 상황 등의 요인이 복합적으로 작용하여 외상 후 스트레스 장애가 발현되는 것입니다. 즉, 자극이라는 스트레스에 대한 개인적인 취약성과의 상관관계가 발병에 영향을 미친다고 할 수 있습니다. 일반적으로 남자의 60%와 여자의 50%가 상당히 의미 있는 사건을 경험하지만 실제로 평생에 걸쳐 나타나는 발병율은 6.7% 정도입니다. 사건 경험 전의 심리적, 생물학적 사전 요인이 질환 발생에 영향이 크다는 의미입니다. 외상 후 스트레스 장애가 발생할 수 있는 위험인자는 다음과 같습니다.

- 1) 어렸을 때 경험한 심리적 상처가 있을 때
- 2) 성격 장애나 심리적 장애를 가지고 있을 때
- 3) 사회적 지지나 동료의 정서적 지원이 부족한 상황일 때
- 4) 여성, 저학력, 어린나이에 외상을 겪을 때
- 5) 정신과 질환에 취약한 유전적 특성을 가지고 있을 때
- 6) 아동기에 부모가 별거하거나 이혼한 경우에 처해있을 때
- 7) 외상을 겪을 당시 심한 스트레스에 노출되어 있을 때

외상 후 스트레스 장애 원인을 외상시점을 기준으로 정리해보면 다음 그림과 같습니다. (출처: 보건복지부)



외상 후 스트레스 장애는 상담치료가 중요합니까?

외상 후 스트레스 장애 증상은 짧게는 일주일부터 길게는 30년 이후에도 나타납니다. 치료하지 않는 경우에 30%는 저절로 정상으로 돌아오지만 40% 정도는 가벼운 증상을 지속적으로 경험하게 됩니다. 외상을 겪은 본인이 스스로 외상과 치료 과정을 공부하는 것이 외상으로부터 치유가 되는 출발입니다. 무의식적 갈등이나 스트레스에 취약한 성격의 경우 외상적 사건으로부터 생겨난 감정적인 갈등에 대처하는 방법을 다루며 본인의 과거가 현재 감정을 느끼는 방식에 어떻게 영향을 주는가를 이해할 수 있도록 면담을 통해서 배우기도 합니다. 그리고 외상 후 스트레스가 환자 자신만이 아니라 가족 전체에게 영향을 주는 경우 가족들은 환자가 왜 분노하고 스트레스를 받는지를 충분히 이해해주고 좋은 관계로 소통하고 지지하도록 가족 상담을 받기도 합니다. 같은 외상성 경험을 한 후 고통 받는 사람들이 함께 모여 집단치료를 통해 자신의 이야기를 나눔으로써 증상, 기억, 타인과의 관계 등에 어떻게 대처할지 서로 경험을 나누고 자신감을 얻는데 도움을 받기도 합니다.

외상 후 스트레스 장애로 전문가에게 어떤 치료를 받을 수 있을까요?

위와 같이 면담을 통해 개인이 노력하고 주변의 도움을 받아도 본인이 사건의 경험을 이겨내기 어려울 때는 지체없이 해당 분야 전문가에게 적절한 도움을 받아야 합니다. 치료는 약물 치료와 정신 치료 요법이 사용되는데, 정신 치료 요법으로는 정신역동적 정신치료와 행동치료, 인지치료, 최면 요법 등의 심리요법이 활용되고 있습니다.

1. 약물 치료

약물 치료로는 외상 후 스트레스 장애의 고유의 증상도 호전시키지만 동반되는 불안, 공포, 충동성 경향 등의 증상 조절에도 효과가 있습니다. 환자의 증상이나 신체 상태에 맞는 적절한 약물을 복용하면서 무엇보다도 치료에 대한 믿음을 가질 수 있도록 주변의 도움이 중요합니다.

2. 인지행동 치료

인지행동 치료는 정신치료(상담치료)의 기법으로 인지치료와 노출치료로 구분되고 현재 외상 후 스트레스 장애의 정신치료 중 가장 효과적인 방법으로 알려져 있습니다. 인지치료를 통해 환자는 자신과 주변 환경에 대한 자신의 어떤 생각이 자신을 불안하고 혼란스럽게 하는지 알게 되고 치료자의 도움을 받아 분노, 죄책감, 공포 등의 감정에 어떻게 대처하는지도 익히게 됩니다. 노출치료의 목표는 사고 기억에 대해 공포를 덜 느끼게 하는 것으로 치료자와 사고에 대해 반복적으로 이야기를 나누면서 사고에 대한 부정적인 느낌과 생각을 점차 조절할 수 있게 됩니다. 사고에 대해 이야기를 하는 것 자체가 힘들고 꺼려질 수 있으나 치료자의 도움을 받아 스스로 이야기 하고 감정을 떠올리다 보면 점차 사고에 대한 기억에 압도당하는 고통이 줄어들게 됩니다.

3. 이외의 기법들

안구 운동 민감소실 및 재처리요법이 있습니다. 이것은 외상과 관련한 부정적 감정, 기억, 인지 등을 떠올린 후 치료자의 지시에 따라 연속적인 빠른 안구운동을 수행하면서 외상 기억과 감정이 최소화될 때까지 진행합니다. 이 외에도 바이오피드백은 컴퓨터에 각종 생체 신호를 감지할 수 있는 센서를 부착하고, 환자는 모니터를 통하여 자신의 혈압이나, 호흡, 맥박수, 피부 전도속도, 뇌파 등의 변화를 시각적인 그래프로 스스로 관찰하면서 스스로 이완상태를 유도할 수 있도록 돋는 방법입니다.

이상에서 본 것처럼 생명을 위협할 정도로 충격적이고 두려운 사건을 경험하거나 타인이나 사회로부터 상처나 충격이 되는 일이 외상으로 작용하여 외상 후 스트레스 장애로 진행되는 경우가 증가하고 있습니다. 특히 최근 증가하고 있는 아동의 외상 후 스트레스 증후군은 성인과 달리 외상을 회피하거나 부인하지 못하기 때문에 심리적인 충격이 분리불안이나 비행행동 등으로 이어질 수 있습니다.

외상 후 스트레스 장애는 누구나 겪을 수 있는 증상으로 외상성 사건 후에도 수년간 나타나지 않고 있다가 사회적 지지에서 소외되거나 극도의 스트레스 상황이 되었을 때 그 당시의 충격적인 기억이 떠오르면서 증상이 나타나기도 합니다. 외상적 사건에 과도하게 몰두하는 것은 사회적 관계 형성이나 친밀감을 저하시키거나 고통스러운 죄책감, 우울, 안절부절못하는 행동과 같은 반응이 나타나며 일상생활에서 폭력적인 형태로 충동적인 행동을 표출하고 술 등에 의존을 하기도 합니다.

외상 후 스트레스 장애의 증상을 치료하고 개선하기 위해서는 외상의 재경험을 방지할 수 있도록 케어하면서 지지적인 환경에서의 심리치료와 적절한 약물치료를 병행하는 것이 도움이 됩니다.