

집단 트라우마와 마음의 치유

최윤경 (계명대 심리학과)

세월호 참사로 인해 온 국민이 충격과 슬픔에 빠지게 되면서 그 어느 때보다 트라우마와 그로 인한 몸과 마음의 후유증에 대한 관심이 고조되었다. 특히, 집단 트라우마에 대한 관심이 증가하고 있는데, 이는 세월호 참사를 직접 경험하지 않았지만 뉴스를 접한 많은 이들 또한 슬픔과 분노 등의 부정적 감정과 더불어, 트라우마의 영향을 받고 있다고 느끼고 있음을 시사한다. 집단 트라우마(collective trauma)는 9/11 테러나 쓰나미처럼, 대규모 외상후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder: PTSD)의 원인이 되거나 국가나 지역, 전 세계에 영향을 줄 수 있는 재해를 말하며, ‘대규모 트라우마(mass trauma)’ 또는 ‘사회적 트라우마’로 언급되기도 한다. 집단 트라우마는 사회적 규범과 가치, 의미 체계를 붕괴시키기 때문에, 개인적 수준에서의 영향에만 초점을 맞추는 것은 한계가 있다(Krieg, 2009). 집단 트라우마에서는 외상을 직접 경험한 사람에게 한정되는 것이 아니라, 사회적 전승(social transmission)을 통해 외상적 사건의 심리적 결과가 지역사회의 구성원에 의해 공유되고 사회적 관계를 통해 확산된다. 외상의 사회적 전승은 부모에서 자녀(또는 그 반대)와 같이 한 단계 전승과 가족이나 집단을 통해 다단계로 전승되는 것으로 구분되며, 다단계 전승 외상은 역사적 외상(예: 홀로코스트)과 사회구조적 외상(예: 극심한 가난이나 상대적 박탈)으로 구분되기도 한다.

Degloma(2009)에 따르면, 집단 트라우마에서 외상적 사건은 시·공간적으로 확장되어 과거에서 현재, 미래로 투사되며(즉, 시간적 확장), 직접적인 피해자가 아닌 다른 사람이나 집단으로까지 영향을 줄 수 있다(즉, 공간적 확장). 먼저, 외상적 사건의 영향이 자손에게 전달될 수 있다. 역사적 외상에서 사람들은 직접적인 외상 경험 때문이 아니라 외상을 겪은 선조들과의 관계 때문에 부정적 심리적 증상과 결과에 취약할 수 있다. 외상적 사건은 가족내 일차적 사회화 과정을 손상시키고 외상을 직접 경험하지 않은 개인도 먼 과거의 외상 생존자와 동일시하게 된다. 특히 아동은 이러한 외상에 취약한 존재일 수 있다.

또한 외상적 사건이 지역사회의 통합을 위협한다는 주장에 의해 정서적 연대감이 강화되고 피해가 일반화된다. 9/11 테러이후, National Center for PTSD(2003)는 “최근 테러리스트 공격의 정서적 영향은 모든 곳에 있는 사람들, 즉 희생자, 가족, 친구, 구조대, 의료진, 정신건강종사자, 사건의 목격자, 자원봉사자, 언론인, 지역사회, 국가 및 세계 시민들에게 미칠 수 있다. 그 현장에 있었던 사람과 사랑하는 사람을 잃은 사람은 거의 확실하게 강한 반응을 보이고, TV를 통해 공격을 보거나 들은 사람 또한 강한 반응을 보일 수 있다.”라고 언급하였다(Degloma, 2009에서 재인용). 이는 개인의 고유한 경험보다는 광범위한 정서적 유대를 강조한 언급으로, 외상적 경험의 정서적 관련성을 확장시켰다. 결과적으로, 광범위한 지역사회의 일원이라는 것이 외상적 사건에 연결되고 그 결과를 공유할 수 있는 기초가 된다.

트라우마에 대해 논할 때 주목할 것은 대부분의 사람들이 PTSD와 같은 정신장애를 발달시키지 않는다는 사실이다. 외상적 사건이 모든 사람에게 동일하게 영향을 주지 않으며, 이는 집단 트라우

마에서도 유사하게 적용된다. 지속적인 역경, 낮은 학력, 저소득, 기존의 정신건강 문제 등은 집단 트라우마로 인해 정신적, 신체적 건강이 손상될 수 있는 위험 요인이며, 미디어는 이러한 취약한 개인들에게 부정적인 영향을 줄 수 있다. 예를 들어, 초기 9/11 테러와 이라크전과 관련된 TV 노출과 노출의 빈도는 9/11 테러 2~3년후 PTSD 증상의 증가를 예측하였고, 하루 4시간 이상의 9/11 관련 TV 노출과 누적된 급성 스트레스는 2~3년 후 신체적 질병의 발생을 예측하였다(Silver et al., 2013). 비록 미디어 노출이 임상적 진단을 내릴 정도로 부정적 영향을 주는지에 대해서 답하기 어렵지만, 테러와 전쟁에 관한 생생한 이미지에 대한 반복적인 노출은 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

집단 트라우마의 영향은 또한 시간 차원에서 고려되어야 한다. 집단 트라우마는 국가적으로 우울과 불안 증상을 일시적으로 증가시키지만, 이러한 증상은 시간과 더불어 감소되고 대개 2개월쯤 경과하면 이전 상태로 회복된다(Rime, Paez, Basabe, & Martinez, 2010). 응급단계에서는 사회적 공유, 정신적 반추, 유대감 표현이 증가하고 초기 1개월 정도 강렬한 정서 반응과 집중적인 사회적 표현이 지속되지만 그 이후 안정단계에 접어들면 정신적 반추가 높은 수준에서 유지되더라도 정서의 사회적 공유는 점진적으로 감소한다. 사건후 약 2개월이 지나면 유대감의 표현도 점진적으로 감소하고 자연적 결속도 감소하고 집단 외상에 대한 반추도 낮은 수준으로 감소하는 적응 단계가 나타난다(Rime et al., 2010).

집단 트라우마는 정치, 경제, 규범이나 법 등에서 광범위한 사회적 변화를 유발한다. 일부 사회심리학자들은 사회의 도덕적 동기와 규범화(moralizing)에 초점을 맞추었다. 도덕적 동기 모델(Janoff-Bulman & Sheikh, 2006)은 조절의 초점(보호 vs. 제공) 및 자기-타인 초점(개인적 책임 vs. 사회적 책임)에 따라 도덕적 동기를 자기-규제(self-restraint), 자기-신뢰(self-reliance), 사회 질서(social order), 사회 정의(social justice)로 구분하였다. 9/11 테러의 경우, 미국 사회는 위반 행동에 대한 규제를 통해 집단 구성원들을 위협으로부터 보호하기 위한 사회적 책임감을 강조하였고, 테러에 의해 야기된 위협감과 집단 불안전감의 증가와 관련해서 ‘사회 질서’ 규범화가 나타났다. 이와 달리, 허리케인 카트리나 이후 미국 사회는 인종차별 문제, 능력대응과 피해에 대한 책임 공방 등, 국가적 절망과 막대한 부당함에 직면하였고, 이는 ‘사회 정의’ 동기를 활성화시켰다(Janoff-Bulman & Sheikh, 2006). 세월호 참사는 초기 대응에 실패와 더불어, 사고의 원인을 규명하는 과정에서 우리 사회의 부패와 부조리가 속속들이 드러나고 있어, 단순한 생존에 대한 위협 그 이상의 의미를 내포하고 있다. 세월호 참사 이후 우리 사회를 도덕적 동기 모델의 관점에서 조망해보면, 응급단계에서는 ‘사회 질서’ 동기가 활성화되었지만 점진적으로 ‘자기 신뢰’나 ‘사회 정의’ 동기 활성화로 변화하는 등, 역동적이고 복합적인 양상을 보이는 것으로 생각된다.

지금까지 개인에게 적용해온 PTSD 진단 준거와 치료법(예: 약물치료, 인지행동치료)이 복잡한 집단 트라우마를 경험한 사람들에게도 효과적으로 적용될 수 있을까? 많은 연구들이 사회적 연결과 사회적 관계성에서 감소가 재난 이후의 정신 건강 문제를 예측한다는 것을 보여주었고(Krieg, 2009), 사회적 차원에서의 대응은 관계성과 연결, 그리고 희망의 고취와 같은 긍정적인 요소에 초점을 맞추는 것이 제안되었다. 물론, 집단 트라우마로 인한 마음의 치유를 위해서는 트라우마의 본질과 그 의미, 그것이 경험된 사회와 문화에 대한 이해가 전제되어야 한다.

사회적 차원에서 집단 트라우마에 반응하는 핵심요소는 다음과 같다(Krieg, 2009). 첫째, 안전감 촉진하기(Promoting a sense of safety). 지속적인 위협이나 위협이 존재할 때 외상 후 스트레스 반응 또한 지속될 수 있다. 모든 트라우마 상황에서 가장 중요한 대응 원칙은 안전감을 경험할 수 있도록 하는 것이다. 둘째, 차분함 촉진하기(Promoting calming). 불안과 공포와 같은 부정적 정서를 조절하는 것 또한 모든 트라우마에 대한 반응에 필수적인 요소이다. 명상이나 호흡, 음악에서부터

치료적 안정화기법에 이르기까지 다양한 정서조절 전략이 사용될 수 있을 것이다. 셋째, 자기 효능감과 집단 효능감 촉진하기(Promoting a sense of self efficacy and collective efficacy). 집단 효능감이란 긍정적인 결과를 경험하기 쉬운 집단에 소속되어 있다는 느낌을 말한다. 지속적인 트라우마에 압도되면 이러한 느낌이 상실된다. 자기 효능감과 집단 효능감을 높이기 위해서는 증상이나 문제를 강조하기보다 치유와 회복탄력성을 동원할 수 있는 강점(strength)에 기반한 접근이 효과적일 수 있다. 또한 이러한 접근은 반드시 실질적인 지원과 기본 자원의 제공과 통합되어야 한다. 넷째, 연결성 촉진하기(Promoting connectedness). 사랑하는 사람 및 사회적 지원과 애착을 형성하고 유지하는 것은 스트레스와 트라우마를 극복하는데 결정적인 역할을 담당한다. 다섯째, 희망 촉진하기(Promoting hope). 희망을 구축하는 것은 영적 유대감을 인정하고 활성화시키는데 기여한다.

얼마 전까지만 해도 스트레스 및 외상적 사건의 부정적 영향이 광범위하게 인식되었으나 피해자의 2/3는 외상적 경험으로 인해 외상후 성장(posttraumatic growth) 또는 긍정적인 개인적, 사회적 삶의 변화를 경험하는 것으로 알려져 있다. 외상후 성장(Tedeschi & Calhoun, 2004)은 삶의 위기와 투쟁한 결과 일어난 긍정적 변화 경험으로, 삶에 대한 감사, 더 의미 있는 대인관계, 개인적 강점의 증가, 우선순위의 변화, 더 풍부한 실존적, 영적 삶을 포함한다. 트라우마는 자기 자신과 세상에 대한 가정과 신념을 붕괴시키지만 그런 위기 이후의 긍정적인 사회적 반응은 무너진 가정과 신념을 재건할 수 있고(Rime et al., 2010), 그 결과는 단지 트라우마 이전으로 되돌아가는 것이 아니라 그것을 넘어서 더 긍정적인 변화를 초래할 수 있다. 세월호 참사 이후 많은 사람들이 경험한 정서적 고통을 극복하고 우리 사회의 근본적인 병폐를 바로 잡아, 더 나은 사회로 변화할 수 있다면 이는 사회적 차원에서의 외상후 성장으로 간주될 수 있을 것이다.

참고문헌

- Degloma, T. (2009). Expanding trauma through space and time: Mapping the rhetorical strategies of trauma carrier groups. *Social Psychology Quarterly*, 72, 105-122.
- Janoff-Bulman, R., & Sheikh, S. (2006). From national trauma to moralizing nation. *Basic and Applied Social Psychology*, 28, 325-332.
- Krieg, A. (2009). The experience of collective trauma in Australian indigenous communities. *Australian Psychiatry*, 17, S28-S32.
- Rime, B., Paez, D., Basabe, N., & Martinez, M. (2010). Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: Follow-up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attacks in Madrid. *European Journal of Social Psychology*, 40, 1029-1045.
- Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq war. *Psychological Science*, 24, 1623-1634.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G., (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.