Always with you 만나면 건강해지는
인천광역시의료원
INCHEON MEDICAL CENTER
홈페이지 www.icmc.or.kr

건강보험심사평가원 적정성 평가 1등급
혈액투석 / 의료급여 정신과 / 고관절 치환술 / 예방적 항생제

진료과안내

내과/외과/정형외과/신경외과/신경과/안과/이비인후과/비뇨기과/치과/
산부인과/소아청소년과/가정의학과/정신건강의학과/직업환경의학과/응급의학과

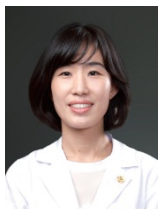
진 료 시 간 평일 오전 8:30~오후 5:30 (응급실 24시간 접수 및 진료)

대 표 전 화 통합 콜센터 032-580-6000

인증 의료기관 2015.01~2019.01 PATIENT SAFETY HEALTHCARE QUALITY 보건복지부

극심한 정신적 고통, '트라우마'

인천광역시의료원 정신건강의학과장
김하경



최근 사회적으로 큰 사건, 사고들이 벌어짐에 따라 '트라우마'라는 말이 많이 거론되고 있습니다. 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 발전할 수 있는 트라우마는 자신이나 타인의, 실제적이거나 위협적인, 죽음이나 심각한 장애를 가져다 주는 사건이라고 정의하는데, 쉽게 말하면 자신이나 가까운 사람이 죽거나 죽음의 위협을 느낀 사건이라고 할 수 있습니다.

꼭 그러한 사건이 아니라도 자신의 생각이나 행동에 영향을 남길 만큼 큰 충격을 준 사건이라면 트라우마라고 볼 수도 있습니다. 일반적으로 외상 후 스트레스 장애를 일으킬 만한 트라우마라면 다음과 같은 증상이 나타납니다.

1. 악몽을 꾸거나, 경험이 자꾸 떠오른다.
2. 생각하지 않으려고 애쓰거나, 상황을 피하기 위해 노력하였다.
3. 늘 주변을 경계하거나, 쉽게 놀라게 되었다.
4. 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 변했다.

하지만 작은 사건이라도 그 사건과 관련된 것들을 피하게 된다거나 비슷한 상황에 노출되면 비슷한 공포반응이 나타난다면 트라우마일 수 있습니다.

트라우마에 대한 진단은 면담, 심리검사 등을 통해 ▲감정 ▲인지 ▲신체반응을 평가하고, 대인관계 상의 문제 등을 평가함으로써 내릴 수 있습니다. 치료는 개개인의 증상에 따라 다양한 방법을 택할 수 있는데, 초기 단계에는 안정화 기법들을 주로 사용합니다. 이 과정을 통해 감정을 조절할 수 있도록 돕고 회복에 도움이 되는 자원들을 확보하는 것이 필요합니다. 이후 ▲인지행동치료 ▲지속적 노출요법 ▲EMDR(안구운동 민감소실 재처리)과 같은 방법들을 통해 환자의 정신적 회복을 돕습니다. 마지막으로 외상 이전의 일상생활로 복귀할 수 있도록 돕는 재활단계가 진행됩니다.

트라우마를 평가하는 것은 자기 자신이고 그런 경험을 한 자신이 분명 대단한 사람이고, 외상으로 인해 손상되지 않았다는 것을 알았으면 합니다. 그리고 주변에 트라우마로 힘들어하는 사람이 있다면 그저 구경하기보다는 깊이 공감하는 것이 중요합니다. 트라우마로 인해 고통이 계속된다면 주저없이 의료원 트라우마 센터 혹은 가까운 전문의와 상담해 충동적으로 벌어질 사태를 미연에 방지하시기 바랍니다.