

외상후스트레스장애 (PTSD)

Post-traumatic Stress Disorder

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절정동장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- ▶ 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 **한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

인간은 놀랄 정도로 정신적, 육체적 회복이 빠릅니다. 그러나, 어떤 상황은 너무 충격적이고 파괴적이라서 이후 우리의 정신과 몸, 인지(perceptions) 등에 오랫동안 심각한 영향을 줄 수 있습니다. 캐나다정신보건협회(CMHA)에 의하면, 외상적 사건(traumatic event)이 행동에 계속 영향을 주고, 사건 발생 후 오랫동안 삶에 계속 부정적인 영향을 미치면 이는 외상후스트레스장애의 징후일 수 있다고 합니다.

외상후스트레스장애 또는 PTSD는 통칭 불안장애라고 하는 여러 증세 가운데 하나로, 가장 흔한 종류의 정신장애이며 해마다 인구의 12%가 이에 시달립니다. 우리 모두는 특정 상황에 처할 때 불안을 느끼는데, 불안은 동기를 부여하고 위기 상황을 다루는 능력을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나, 어떤 사람들에게는 불안이 너무 끈질기고 혹독해서 일상 생활에 지장을 주기도 합니다.

명칭에서 알 수 있듯, 외상후스트레스장애는 참혹한 지진, 전쟁, 강간, 자동차나 비행기 사고, 물리적 폭력 등의 외상적 사건을 겪은 사람들에게 흔히 나타납니다. 때로, 다른 사람이 다치거나 죽는 모습을 보든가 친한 친구나 가족이 심각한 위협에 처한 것을 알고는 이 장애에 걸리기도 합니다. BC주의 구급차 응급요원인 리처드는 자신이 하는 일에서 엄청난 스트레스를 받아 PTSD에 걸렸습니다. 발단은 즉사 사고 현장에 출동한 것이었습니다. 공교롭게도 사망자는 그가 아는 소방관이었습니다.

이런 일은 언뜻 드문 것 같아도 12명 가운데 약 1명은 살아가면서 어느 시점에 PTSD에 걸립니다. 여

성이 이 장애에 걸리는 비율은 남성에 비해 두 배나 더 높지만 그 이유는 확실하지 않습니다. 더구나, 외상후스트레스장애는 주둔지가 자주 바뀌는 캐나다군 요원들에게 많이 나타나 해마다 많게는 5%가 이 질환에 걸립니다.

PTSD 환자에게는 외상적 사건에 대한 공포, 두려움, 무력감 등의 반응이 끊임 없이 되살아 납니다. 이런 상태는 여러 방식으로 계속 나타납니다.



예를 들어, 환자는 되풀이되는 악몽, 플래시백(flashbacks), 지워지지 않는 기억 등을 통해 사건을 다시 경험할 수도 있습니다. 이것이 PTSD의 가장 독특한 증상이자 괴로운 증상이라 하겠습니다. 해마다 돌아오는 외상적 사건의 발생일 또는 그 사건을 생각해 하는 상황도 극도의 불쾌감과 불안을 가져올 수 있습니다. 각성과 불안이 전반적으로 고조돼 있는 상태도 이 장애의 일반적인 특징으로, 환자는 신경이 극도로 날카로워지고, 잠이 적어지며, 끊임 없는 긴장 상태에 머물 수도 있습니다. PTSD에 시달리는 사람들은 집중이 어렵고, 일을 마치기가 힘들며, 더욱 공격적이 되기도 합니다.

위에서 말한 일부 증상이 감정적, 신체적으로 고조되지 않게 하려고 환자가 무엇이든 의식적으로 회피하고 감정적으로 무감각해지는 것도 아마 이 장애의 특징일 것입니다. 환자는 죄책감을 느끼고, 외상에 관한 말이나 생각을 피하며, 가족과 친구들을 기피하고, 전에 즐기던 활동들에 흥미를 잃을 수도 있습니다. 감정을 느끼는 데 어려움이 생기기 시작할 수도 있으며 특히 친밀감과 관련된 감정은 더욱 어려울 수 있습니다. 드문 경우, 해리(dissociative) 상태 또는 나 자신이 무엇인가를 경험하는 모습을 나의 외부에서 지켜보는 동떨어진 느낌에 빠질 수도 있으며, 이는 자기가 사건을 다시 체험하고 있다고 믿을 때 특히 그렇습니다.

PTSD는 어린이와 어른이 모두 걸릴 수 있습니다. 증상은 외상적 사건이 있은 후 3개월 정도 지나면 나타나는 것이 보통이나 간혹 몇 년이 지난 후에 나타날 때도 있습니다. 더구나, 우울증, 마약이나 알코올 의존, 또 다른 불안장애 등이 PTSD와 함께 나타나는 경우도 자주 있습니다.

외상의 종류 Types of Trauma

자연 재해, 즉:

- 허리케인
- 지진 등

범죄

- 강간 또는 신체적 폭행
- 절도, 노상강도, 무장강도

전쟁

- 전투
- 전쟁 범죄
- 고문
- 끊임 없는 긴장 상태

큰 사고

- 직장
- 자동차
- 비행기

위에 열거한 사건 목록

PTSD 의 경계징후

Warning Signs of PTSD

어떤 사람들은 외상적 사건에 급성 스트레스 반응을 보이는 경우가 꽤 흔한 반면, 얼마 안되지만 상당한 비율의 사람들은 거기서 더 나아가 외상후스트레스장애에 걸립니다. 그러나, 자신의 삶을 다시 통제하지 못할 것 같은 느낌이 들거나 다음 증상들을 한 달 이상 경험하는 사람들은 전문가의 도움을 받는 것을 고려해보아야 합니다.

주의해야 할 증상들:

- 사건에 관해 되풀이되는 생각이나 악몽
- 수면 패턴이나 식욕의 변화
- 불안과 두려움, 특별히 외상을 생각나게 하는 사건이나 상황을 접할 때
- “안절부절 못하는” 느낌, 쉽게 깜짝 놀라거나 지나치게 긴장함
- 팬스레 나오는 울음, 절망감과 희망이 없다는 느낌 또는 기타 우울증 증상
- 외상의 양상을 잘 기억하지 못하는 등의 기억력 문제
- 어수선한 느낌으로 일이나 일상 활동이 손에 잘 안 잡힘
- 결정하기가 어려움
- 짜증 또는 조바심
- 분노 또는 적개심
- 죄책감
- 감정적 무감각 또는 위축
- 사랑하는 사람들을 갑작스레 과잉보호하고 안전을 우려함
- 사건을 생각나게 하는 활동, 장소, 심지어 사람들을 기피함

외상후스트레스장애가 지난 몇 년 사이에 더 널리 알려지면서 예방법이 시행되기 시작했습니다. 예를 들어, 교내 총기난사 같은 주요 외상적 사건이 일어나면 생존자들은 그 이후 자주 상담을 받아 사건의 악몽에서 벗어날 수 있습니다.

초기의 단순한 급성 스트레스 반응을 넘어서는 증상을 보이는 사람들에게는 외상적 스트레스의 충격 회복에 도움이 되는 치료법들이 있습니다.

집단 중심 또는 일대일 인지행동(cognitive behavioural) 치료법은 외상으로 인해 지속되는 특정한 두려움, 생각, 감정 등을 다루기 때문에 특히 성공적입니다. 시간이 흐르면 이 같은 치료법들은 환자가 외상과 싸우고, 마음을 정리한 후, 그것을 던고 일어서는데 도움이 될 수 있습니다. 결국, 대부분의 사람들은 편안한 마음으로 과거를 자연스럽게 회상할 수 있을 정도로 회복될 수 있습니다.

자료출처

SOURCES

- Breslau, N. (2002). "Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders." *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.
- Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html
- Health Canada. (2003, September 5). "Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health." *The Daily*. Retrieved January 10, 2006, at www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm
- Health Canada. (1996). *Anxiety Disorders and their Treatment: A Critical Review of the Evidence-based Literature*. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html

자료출처 업데이트: 2006년

협력단체

Partners:

브리티시컬럼비아 불안장애 협회
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신분열병 협회
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (**Mental Health Information Line**)의 무료번호 **1-800-661-2121** 로 문의 하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca

용어 해설

Glossary

불안장애 Anxiety Disorders

두려움, 염려, 심지어 공포 등을 비정상적인 정도로 겪는 병.

외상후스트레스장애

Post-traumatic Stress Disorder

정신적 외상을 남긴 사건이 일어난 후 여러 달 동안 또는 때로 여러 해 동안 그 사건을 거듭 경험하는 듯한 느낌.

인지행동요법 Cognitive-Behavioural Therapy

인지요법이라고도 하며, 자신의 태도, 사고 방식, 사건해석 등을 달리하면 감정을 바꿀 수 있고, 나아가 증상마저 호전시킬 수 있다는 생각을 토대로 하는 치료법.

플래시백 Flashback

과거의 외상적 사건을 다시 겪고 있는 것처럼 느끼는 현상.

