

재난 심리학

정찬승

정신건강의학과 전문의

마음드림의원 원장

재난정신건강위원

재난의 정의

- 개인의 안녕을 위협하고 삶의 터전을 파괴하여 개인과 사회에 막대한 물적/인적 손실을 야기하는 위험한 상황
- 유엔국제재해경감기구(United Nations International Strategy for Disaster Reduction, UNISDR)
- 지역사회와 기본 조직과 정상 기능을 파괴시키는 갑작스러운 불행한 사건으로 인해 일상적인 능력으로 처리할 수 없는 피해를 입고 생명, 재산, 경제, 생활 시설, 주거 환경 등에서 외부의 도움 없이는 극복할 수 없는 상태(다음 중 하나 이상)
 - 10명 이상의 사망 사고
 - 100명 이상의 피해자가 발생한 경우
 - 정부에 의해 긴급 구호 상태가 필요하다고 선언된 경우
 - 국가가 국제사회의 도움을 신청한 경우
- 자연재난과 인적재난

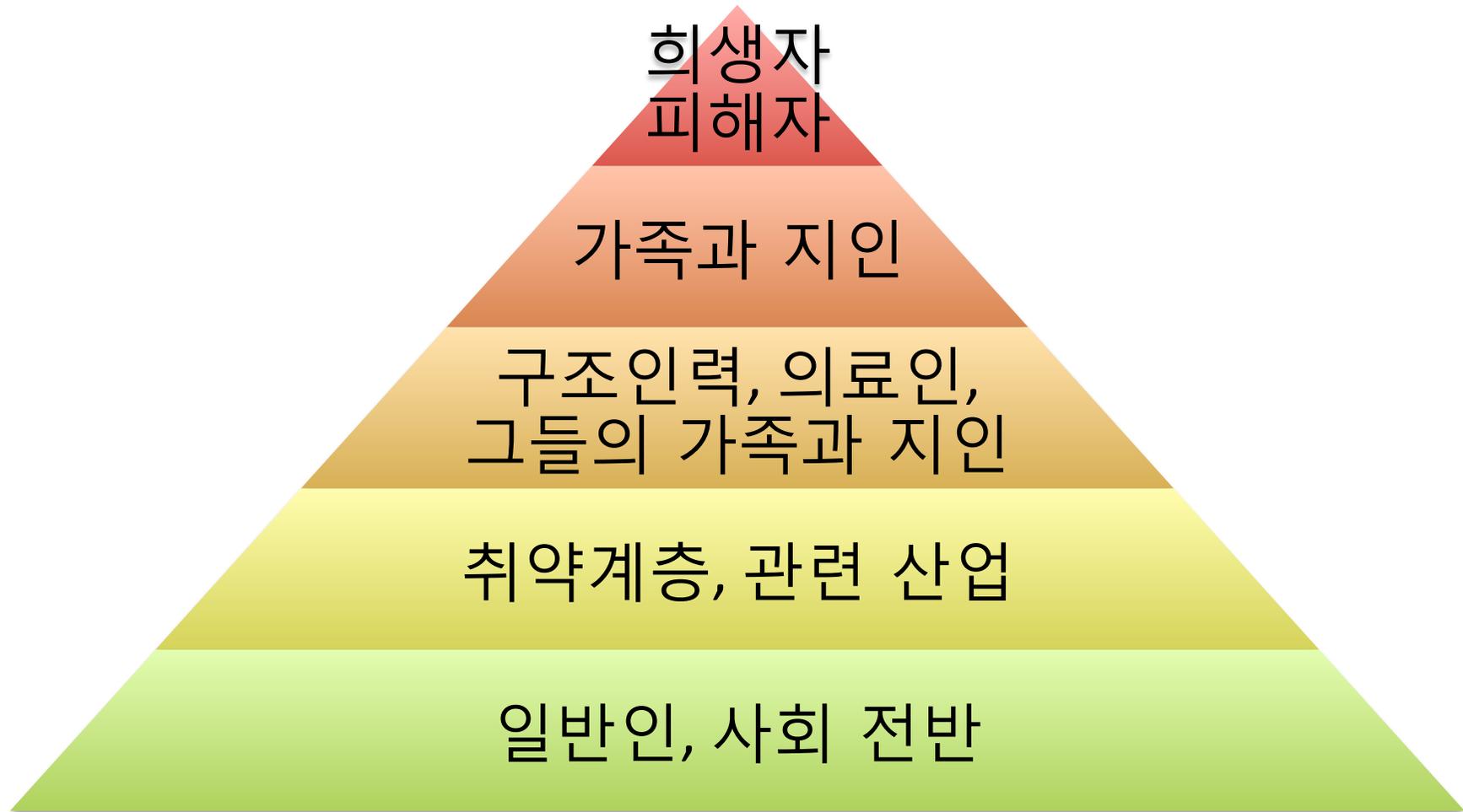
자연재난

- 원인: 자연현상
 - 기상 재난: 태풍, 홍수, 호우, 대설, 풍랑, 해일, 쓰나미, 강풍, 가뭄, 기근, 허리케인, 토네이도, 싸이클론
 - 지질학적 재난: 눈사태, 산사태
 - 지형학적 재난: 지진, 화산폭발
 - 생물학적 재난: 황열, 콜레라, 뇌수막염 등의 유행병, 메뚜기 떼의 침범, 병충해
- 비난의 대상: “하늘/신의 뜻” “귀신/원혼/악마의 소행”

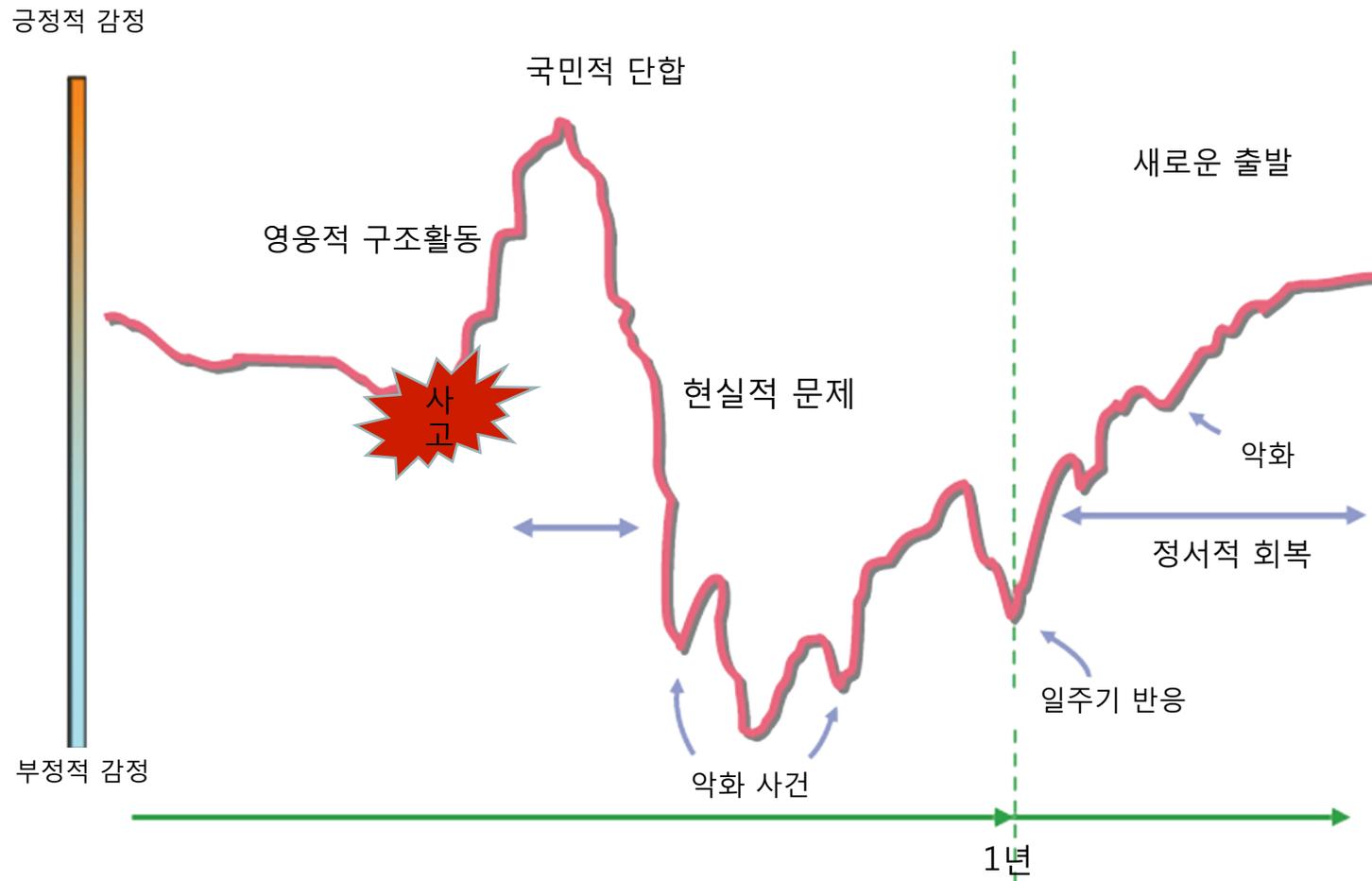
인적재난

- 원인: 인간의 실수/의도, 기술적 문제
 - 비의도성/기술적 재난: 기차 사고, 비행기 사고, 선박 사고, 산업현장의 사고, 대규모 화재, 붕괴, 폭발, 원자로 사고, 탄광 사고, 기름유출
 - 의도성 재난: 전쟁, 내란, 폭동, 테러
- 비난의 대상: 책임자, 정부, 산업체

재난 충격의 피라미드



재난의 충격과 회복 과정



재난의 스트레스를 결정하는 요인

재난의 양상	사회적 요인	개인의 특성
<ul style="list-style-type: none"> • 사건에 대한 친숙도 (familiarity) • 사건의 회피가능성 • 발생의 돌연성 (Suddenness) • 충격의 강도 • 사건의 진행과 기간 • 통제가능 범위 	<ul style="list-style-type: none"> • 기존 지역사회 자원의 수준 • 지역사회의 대비 수준 • 재난 소실의 규모와 성격 • 유사한 재난을 당한 지역사회의 경험 • 재난에 뒤따르는 사회적/정치적 불안정 • 재건을 위한 자원의 이용가능성 	<ul style="list-style-type: none"> • 성별, 기존의 정신질환, 나이, 교육, 사회경제적 상태, 재난 후 생활사건 등 • 상실의 정도 • 유사한 재난을 당한 경험 • 평소의 스트레스 상태 • 재난에 대한 신체적/심리적 거리 • 스트레스 해소 방법의 효율성 • 사회적 지지의 성격과 범위

잠재적인 취약 계층

- 노인, 소아-청소년(특히 보호자와 헤어진 아동)
- 신체적/정신적인 장애가 있는 사람
- 임산부
- 시력 및 청력이 약한 사람
- 기관 입소자(병원, 요양원, 형무소 등)
- 외국인, 이민자, 한국어를 못하는 사람
- 재난구조인력, 의료인

어린이의 위험 요인

- 가족이나 친구의 죽음이나 심한 부상
- 재난으로 파괴된 암울한 현장을 직/간접적으로 목격
- 생명의 위협에 노출
- 부모와의 분리
- 가족내의 높은 스트레스
- 스트레스가 큰 최근의 생활 사건
- 이전의 기능 문제

생존자의 요구와 반응

- 기본적인 생존을 위한 걱정
- 사랑하는 사람의 상실, 가치있고 의미있는 소유물의 상실
- 자신과 사랑하는 사람들의 안전에 대한 걱정과 불안
- 수면장애(악몽, 재난 상황의 재경험)
- 이주와 그에 따른 고립이나 악화된 주거 환경에 대한 염려
- 재난 관련 사건과 감정에 대해 자주 얘기하고자 하는 심리적 요구
- 자신이 사회의 일원이며 재난 복구를 위한 사회적 지지를 받고 있음을 느끼고자 하는 심리적 요구

유족의 심리

- 트라우마, 우울, 불안, 불면
- 시신에 대한 집착
- 죄책감, 원망
- 냉정: “의외로 냉정” 효율적인 냉정함이 아닌, 정서적 해리 상태
- 유족의 심리적 단계
 1. 쇼크: 멍한 상태. 평정을 가장
 2. 사망 사실의 부인: 객관과 주관의 혼란
 3. 분노: 가해자, 부당한 운명에 대한 분노. 표현하는 것이 좋다.
 4. 우울: 이 시기를 지나야 배상 교섭 등이 가능
 5. 사별의 수용

정신과적 개입이 필요한 경우

- 해리증상(기억상실, 시공간 지남력 상실)
- 우울(무희망감, 절망, 사회적 철퇴)
- 불안(절박감, 초조, 다른 재난이 닥칠 것이라는 강박적인 두려움)
- 정신 질환(환청, 환시, 망상 등)
- 자신을 돌볼 수 없는 경우(식사, 목욕, 옷갈아입기 등의 일상 생활 유지가 어려운 경우)
- 자살/타살, 자해/타해의 위험이 있는 경우
- 알코올이나 다른 약물을 과용하는 경우
- 가정폭력, 아동학대, 노인학대

공통적인 외상 후 스트레스 반응

- 대부분의 스트레스 반응은 정상적인 반응
- 스트레스 반응이 아주 심하고 괴로운 경우라도 일반적으로 만성화하지 않는다.
- 중등도의 스트레스 반응을 보이는 사람들도 대부분 6-16개월 사이에 완전 회복한다.

감정	신체	인지	대인관계
쇼크, 분노, 절망, 정서적 마비, 공포, 죄책감, 애도 혹은 슬픔, 성마름, 무기력, 평소 활동에 재미 상실, 해리	피로감, 불면, 수면 장애, 과각성, 신체 불편 호소, 면역반응 장애, 두통, 위장관 증상, 식욕 감소, 성욕 감소, 놀람 반응	집중력 장애, 의사 결정능력 손상, 기억 장애, 불신, 혼란, 왜곡, 자존감 저하, 자기효능감 저하, 자기책망, 침습적 사고와 기억, 걱정	고독감, 사회적 철퇴, 관계 갈등 악화, 직업 장애, 학업 장애

소집단 트라우마 Group Trauma

- 공통의 정체성과 역사, 활동, 관심사를 공유하는 소그룹의 트라우마
 - 초기재난대응인력, 응급구조사, 경찰, 의료인
 - 선원과 그 가족
 - 조직폭력배
 - 소방관
 - 군인

소집단 트라우마의 생존자들

- 반복적인 트라우마를 경험
- 트라우마 경험을 집단 내에서만 공유
- 국외자들을 불청객으로 취급하는 경향
- 구성원들끼리 트라우마 경험을 억압하고 정서적으로 차단하도록 서로를 격려하는 경향
- 도움을 청하려고 하지도 않고, 다른 구성원이 도움을 청하는 것을 '**집단의 수치**'라며 좌절시킨다.
- 구성원들을 도와줄 적절한 자원을 가진 집단은 후에 발생하는 트라우마에 대처할 수 있는 더욱 강하고 지지적인 환경을 갖추게 된다.

대집단 트라우마 Mass Trauma (재난)

- 대규모의 사람들에게 직/간접적인 영향
- 생명과 자원의 중대한 손실, 정상적인 일상과 서비스의 광범위한 파괴
- 연쇄반응
- 즉각적인 동지의식: “한 배를 탔다”
- 피해자들은 어려움을 인정하고, 낯선이들의 지원을 받는다.
- “신의 뜻” / “악마의 소행”
- 언론의 전면에서 재난 소식이 사라진 후에는, 대중의 관심과 염려가 줄어들어 생존자들은 외부의 도움 없이 스스로 회복하도록 투쟁하게 된다.

트라우마 후 집단의 반응

- 위기 (Crisis)
 - + 대중 사이에서 위기 의식 고조
 - + 사실에 대한 접근 제한
 - + 추측, 추정, 추론, 루머, 소문
 - = 불안정한 정보 환경 조성
- 잦은 언쟁과 반목
- 리더에 대한 불만 증대, 단결력 저하
- 규정과 방침을 무시
- 유언비어의 확산, 유대감 약화

태풍, 토네이도, 허리케인

- 예측불가능성
- 흔한 반응: 압도적인 불안, 수면장애, 우울증상
- 과도한 걱정, 알 수 없는 죄책감
- 무력감, 무희망감
- 이후 태풍 예보만 나오면 무슨 일이 생기지 않을까 걱정
- 가족과 지인들과 다투거나 고함을 친다.
- 태풍과 관련된 반복적인 악몽, 생각, 기억

홍수

- 홍수 기간에 손상/유실 가능성에 대해 생각하는 것만으로도 압도적인 불안이나 수면장애를 경험
- 무력감, 무희망감
- 비가 내린다는 일기예보만으로도 홍수가 날 지 모른다는 두려움에 휩싸인다.
- 가족과 지인들과 다투거나 고함을 친다.
- 직장에 결근, 학교에 결석
- 홍수와 관련된 생각, 기억들을 머리에서 지울 수 없다.

산불

- 압도적인 불안, 지속적인 걱정, 수면장애, 우울증상
- 산불과 관련된 생각, 기억들을 머리에서 지울 수 없다.
- 지나친 걱정, 알 수 없는 죄책감
- 직장에 결근, 학교에 결석

지진

- 피해가 거의 없는 소규모의 지진에도 사람들은 심리적 고통을 경험한다. (특히 지진이 거의 없었던 지역의 경우)
- 여진이 수 개월간 지속될 수 있다.
- 압도적인 불안과 수면장애
- **쉽게 놀라는 경향**
- 지진과 관련된 생각, 기억들을 머리에 지울 수 없다.

가뭄

- 서서히 진행되는 자연재난
- 심리적 영향을 감지하기 어려우며 다른 자연재난보다 오래 지속되는 경향
- 압도적인 불안
- 지속적인 걱정
- 수면장애, 우울증상
- 먼지, 물부족, 공기오염과 관련된 건강에 대한 염려
- 흉작, 식료품비 상승에 관련된 재정적 걱정

감염병 유행

- **격리자의 불안, 걱정, 공포:**
 - 자신의 건강에 대해
 - 자신과 접촉한 지인들의 건강에 대해
 - 자신을 접촉해서 격리될지 모르는 가족과 지인에 대한 후회
 - 감염병 증상이 나타나는지 계속 관찰해야 한다는 부담감
 - 직장의 결근, 수입과 고용안정성의 손실
- **격리자의 흔한 심리적 반응**
 - 격리된 상황에 대한 '분노'
 - 감염에 대한 '두려움'
 - 사회적 낙인에 대한 '걱정'
- 감염을 막기 위하여 일상적인 활동을 줄이다 보면 스트레스와 불안이 가중
- 시간이 지나면서 정서적으로 소진되고, 무기력감

감염병 유행 (2)

- 걱정
- 불확실성 또는 좌절감
- 외로움
- 분노
- 지루함, 불만
- 양가감정
- 술과 약물에 대한 갈망
- 우울증상
- PTSD 증상

집단 폭력 사건

- 질서와 안전감의 훼손
- 사건과 관련이 없는 사람에게도 심리적인 영향
- **예측불가능성**: 예상치 못한, 압도적인, 혼란스러운 사건
- 압도적인 불안, 수면장애, 우울증상
- 멍한 기분
- 무력감, 무희망감
- 걱정, 알 수 없는 죄책감
- 바쁘게 지내야만 할 것 같은 느낌
- 흡연, 음주 행동 증가

기억해 주세요

- 재난을 당하고도 아무렇지 않은 사람은 없다.
- 재난을 당한 대부분의 사람들이 협력하고 일을 하지만, 그 효율성은 현저히 저하된다.
- 재난의 대비, 반응, 회복의 과정에서 정신건강에 대한 관심이 중요하다.
- 재난 스트레스와 애도반응은 **“비정상적인 상황에 대한 정상적인 반응”** 이다.
- 재난구조행위 자체가 생존자들을 혼란스럽게 할 수도 있다.
- 재난정신건강지원은 심리학적인 접근보다 실용적인 접근이 더 효과적이다. (물, 담요, 전화 제공, 커피 나눠주기, 이야기 들어주기, 격려, 안심시키기, 위로)
- 생존자들은 **적극적이고 진심어린 관심과 배려**에 반응한다.