

일터에서 경험한 심리적 외상, 그 이후의 삶이 회복의 여정이 되려면

- 『트라우마: 가정폭력에서 정치적 테러까지』(주디스 루이스 허먼 지음,
최현정 옮김, 사람의집, 2022)

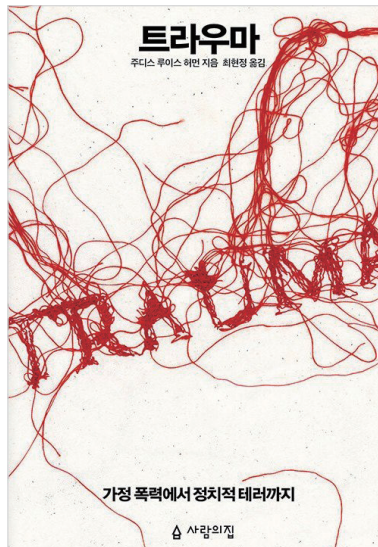
이주연 회원, 상담심리사

이 책은 1992년 출간된 이후 심리적 외상을 다루는 교육 및 임상 현장에서 가장 널리 활용되는 저작 중 하나이다. 회복의 3단계 모델(안전-기억과 애도-재연결)은 지금도 현장에서 실제로 적용하는 기본틀¹⁾이다. 그러나 이 책이 가지는 무엇보다 중요한 의의는 ‘외상 후 스트레스 장애’라고 불리는 ‘어떤’ 정신과적 증상을 이해하는 방식을, 폭력에 대한 억압과 이에 맞선 투쟁의 역사라는 윤리적 · 정치적 차원의 담론으로 전환했다는 점이다.

심리적 외상의 ‘인식’ 자체가 권력관계의 산물이다

허먼은 ‘우리가 무엇을 심리적 외상으로 인정하는가?’라는 문제 자체가 정치적 투쟁의 결과물이라는 점을 강조한다. 즉 의학이 아니라 권력이 결정한다는 것이다. ‘침묵과 망각’ 대 ‘진실과 기억’ 사이의 경합에서 누가 이기는가는 그 시대의 정치적인 조건에 달렸다. 허먼은 심리적 외상 연구의 역사를 히스테리 연구(19세기 말) → 전쟁신경증 연구(1·2차 세계대전) → 성폭력·가정폭력 연구(1970년대)로 추적하면서, 각각이 특정 사회운동과 함께 등장했다가 그 운동이 후퇴하면 다시 지식 자체가 묻혀버렸다는 것을 보여준다. 이 과정에서 그전까지 다른 담론 영역에 속해 있던 전쟁(전투)으로 인한 심리적 외상과 성폭력·가정폭력으로 인한 심리적 외상이 실제로 다르지 않다는 것을 보여줌으로써 ‘개인적인 것이 정치적인 것이다’라는 여성주의의 명제를 정신의학적으로 입증했다.

1) 우리가 알고 있는 ‘외상 후 스트레스 장애’는 보통은 일회적 사건에서 경험하는 심리적 외상을 일컫는다. 허먼은 장기간 또는 반복적으로 통제할 수 없는 위험에 노출된 경험이 남기는 훨씬 복잡하고 광범위한 심리적 외상을 설명하기 위해 ‘복합외상’이라는 개념을 제안했다. 재경험(플래시백), 회피, 과각성에 더해 감정 조절 곤란, 자기 정체성의 붕괴, 대인관계의 근본적 어려움(신뢰 형성 불가), 가해자에 대한 왜곡된 인식(때로 이상화)이 나타난다.



▲ 사진 : 한울아카데미

일, 회복의 자원이나 재외상화의 통로나

심리적 외상의 회복에 있어서는 일상과 관계의 유지가 무엇보다 중요한 자원이다. 일은 일상과 관계를 조직하는 근간이 된다. 그러나 일에서 심리적 외상을 경험하게 될 때, 일터는 그 노동자에게 어떤 공간으로 변하겠는가. 일은 회복의 자원이 될 수도 있지만, 재외상화(retraumatization)의 통로가 될 수도 있는 이중적 위치에 놓이게 된다. 일이 회복의 자원으로 기능하기 위해서는 결국 ‘일 환경’, 즉 일터의 변화가 수반되어야 한다.

회복, 개인적 치유를 넘어 ‘사회적 정의’가 필요하다

허먼은 심리적 외상을 입은 사람이 안전의 확립-기억과 애도-재연결이라는 3단계를 통해 회복으로 나아간다고 제안한다. 이 3단계는 당사자가 마음을 다잡는다고 만들어지는 것은 아니다. 동료들이 그 노동자가 겪은 심리적 외상을 ‘예민한 개인의 문제’가 아니라 ‘우리가 함께 경험한 중요한 사건’으로 인식하고, 함께 문제 제기하고 개선을 요구하면서 위험한 작업과 관행을 바꾸어 나갈 때 회복을 위한 조건이자 결과가 만들어진다.

나아가 심리적 외상의 인정 자체가 정치적 경험의 결과물이라면, 회복 역시 사회가 피해를 인정하고, 피해자들의 증언을 들어주고, 책임을 져야 할 자들에게 책임을 추궁하는 윤리적·정치적 행위가 필요하다. 노동자들이 일터에서 경험하는 심리적 외상을 ‘그 사람의 문제’로 볼 것인가, ‘그 일터의 문제’로 볼 것인가는 결국 누가 책임을 져야 하는가를 둘러싼 힘의 문제이다. 책임을 져야 할 자들에게 제대로 된 책임을 묻는 것. 그것이 지금 여기에서 회복의 시작이며, 이 시작은 미래의 피해를 예방하는 것과 연결되어 있다. 