

# 피해자는 자신의 감정을 “아니오” “싫어요” 표현해야



**건강 바로 알기**  
정신적 학대 가스라이팅

**김경중**

제일정신과의원 원장

“가스라이팅(gaslighting)”. 요즘 뉴스나 매스컴에서 심심찮게 가스라이팅이라는 단어가 등장한다. 2019년도 경기도 가평의 한 계곡에서 사망한 남편을 아내가 평소 ‘가스라이팅’ 한 정황이 최근 포착되면서 이 사건은 문헌 뺀단순 사망 사고에서 살인 사건으로 세상에 널리 알려지게 되었고, 동시에 가스라이팅에 대해서도 관심이 높아졌다.

심리전문가들은 가스라이팅이란 “타인의 심리 상황을 조작해서 자기 자신을 의심하게 함으로써 그 사람에게 지배력을 행사하고 통제하는 일종의 정신적 학대”로 정의 내린다.

◇잘못된 인간관계의 유형=어떻게 보면, 이 가스라이팅은 이미 동서고금을 통해 잘못된 인간관계의 어떤 유형 속에서 지속되어왔음을 알 수 있다.

며느리에 대한 시어머니의 시집살이, 사이비 교주의 세뇌, 왕따시키는 주동자 친구, 갑질하는 상사, 그루밍을 잘하는 성폭력자, 일터에서 태우는 상사 등... 즉, 가스라이팅은 때려야 뗄 수 없는 가장 가깝고 가장 중요한 관계, 즉 가족간, 부모자식간, 형제간, 부부간, 애인간, 동료간, 선후배간, 사제

애인·동료·선후배간 사이 많아  
피해자 우울증·신경 질환 시달려  
주변에 노출시키고 폭로 필요  
혼자 해결보다 전문가 도움 받길

간 등의 관계에서 일어난다.

수많은 가정불화, 가출과 자살, 직장 내 갈등, 폭력과 살인 사건의 배후에 이 가스라이팅이 일정한 역할을 해왔을 가능성을 생각할 때 가스라이팅을 바로 알고 제대로 대응하는 것은 삶을 자칫 빠질 수 있는 절망의 늪에서 건져내는 중요한 부분이라고 할 수 있다.

일반적으로 가스라이팅의 가해자는 피해자에게 자기가 옳다는 것을 증명하려 하고, 피해자는 가해자의 마음에 들지 않아할 때 가스라이팅은 일어나는지도 모르게 일어날 수 있다고 한다.

가해자가 내 생각과 판단은 옳다는 신념이 강한 자기애적 성격이 있고, 피해자가 내 생각과 판단은 불안하니 주위의 영향력 있는 사람에게 기대고 싶은 의존적 성격이 있다면, 가해자는 가스라이팅을 상대에게 한다는 의식 없이 자기도 모르게 하게 되고, 피해자 또한 가스라이팅을 당한다는 것을 의식하지 못한 채 당함으로써 둘은 가스라이팅의 세계 속으로 깊게 빠져들게 된다.

이 세계에 깊이 빠져들수록 가해자의 피해자에

대한 분석력은 더욱 집요하고 예리하게 되고 거부(피해자의 말을 듣지 않음), 반박(피해자의 기억이 잘못되었다고 억지를 부림), 전환(피해자의 실수로 피해자 스스로를 의심하게 바꿈), 경시(피해자의 요구와 감정을 하찮게 여김), 망각(피해자가 말한 사실을 잊은 척 함), 부인(피해자가 말한 당연한 사실을 그런 일 없다고 함) 등 피해자에 대한 심리적 조종이 심해진다.

또 피해자에게 요구하는 착취도 심해지며, 피해자의 정신상태는 가해자로부터 자신의 의견과 감정을 무시 및 외면당하면서 자신의 생각을 의심하고 결국엔 자존감과 판단능력을 잃고 사회로부터 고립하게 된다. 그 결과 피해자는 우울증, 불안증 및 외상후스트레스장애와 같은 극심한 신경성 질환을 앓기도 한다.

◇가스라이팅 예방=가스라이팅을 예방하는 것은 쉽지 않다. 아무도 예상치 않는 상황에서 발생하기 때문이다. 즉 내 부모가, 내 애인이, 내 친구가, 내 선배가 가스라이터(가스라이팅의 가해자)인 줄 처음부터 알 수가 없기 때문이다.

가스라이팅으로부터 벗어나는 첫 단계는 내가 가스라이팅을 당하고 있다는 자각이다. 그런데 이 자각이 그렇게 쉽지 않다는 게 문제다. 왜냐면, 이미 자신의 판단에 대해 확신보다는 의심이 많고, 지속적으로 가스라이터에게 심리적 조종을 당하여 일종의 최면상태 및 세뇌에 빠져있기 때문이다. 그리고 자신의 관계를 비교할 만한 다른 인간관계의 틈을 가스라이터는 주지 않기 때문이기도 하다.

그래서 자각을 위해서는 두 가지가 필요한데, 하



제일정신과의원 김경중 원장이 애인과의 관계에서 극심한 스트레스를 받는 여성과 상담하고 있다.

나는 피해자가 자신의 감정을 자신만의 언어로 표현하는 것이다. “아니오” “싫어요” 등을 말할 줄 알아야 하고, 혼자만의 일기도 좋은 방법의 하나이다.

또 하나는 다양한 관계 속에서 지속적으로 자신을 노출하는 것이다. 가스라이팅은 자각이 힘들기 때문에 주변에 의해

노출되고 폭로될 필요도 있다. 가스라이팅이 의심되면 절대 혼자서 해결하지 말고 도움을 줄 수 있는 주변인물들을 찾아야 하고, 또한 전문상담가를 꼭 찾아가서 상담해야 하며, 가스라이팅의 관계를 단절하거나 거리두기를 배우고 실천해야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## 전남대치과병원 황윤찬·박찬 교수, 과학기술 우수논문상

과학기술단체총연합회·과기부 주관

전남대치과병원 보존과 황윤찬 교수와 보철과 박찬 교수가 최근 한국과학기술단체총연합회와 과학기술정보통신부가 주관하는 ‘2022 대한민국과학기술연차대회’에서 ‘제32회 과학기술우수논문상’을 수상했다. ‘과학기술 우수논문상’은 매년 한국과학기술단체총연합회가 국내 과학기술 학술지에 소개된 논문 중 학회별로 가장 우수한 논문 편씩 추천받아 분야별 전문위원회와 종합위원회가 절대평가를 거쳐 최종 선정한다.

황윤찬 교수와 연구진은 지난 2021년 2월 대한치과보철학회지에 발표한 ‘Osteostatin과 MTA



황윤찬 교수

박찬 교수

를 이용한 직접치수복조술 후 경조직 형성능’이란 논문으로 수상했다.

또 박찬 교수와 연구진은 지난 2021년 4월 대한치과보철학회 영문학회지에 발표한 ‘다양한 후경화처리에 따른 3D 프린팅 된 광중합레진 치아의 중합효과에 대한 연구’로 수상했다.

황윤찬 교수는 “저명한 한국과학기술단체총연합회에서 수여하는 우수논문상을 수상해 매우 기쁘다”며 “더 잘하라는 의미로 알고 진료, 연구, 강의 등 모든 분야에서 더 열심히 하는 모습을 보이도록 하겠다”고 말했다. 또 박찬 교수는 “부족한 논문을 과학기술 우수논문상 후보로 추천해 준 대한치과보철학회에 감사하다”며 “앞으로도 실제 임상에 도움이 되는 연구에 매진하겠다”고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

## “‘롱코비드’ 위험 요인은 비만·탈모·두통·인후염”

美 서던 캘리포니아대 연구팀

코로나19 후유증인 ‘롱코비드’(Long COVID) 위험 요인은 비만, 탈모, 두통, 인후염이라는 연구 결과가 나왔다.

세계보건기구(WHO)는 첫 코로나19 감염에서

회복된 후 12주 이상 후유증이 계속되는 경우를 ‘롱코비드’로 규정하고 있다.

미국 서던 캘리포니아 대학 생물인구·인구보건센터(USC)의 에일린 크리민스 교수 연구팀이 UAS(Understanding America Study) 코로나19 전국 패널에 참가하고 있는 성인 8400여 명을

대상으로 2020년 3월부터 2주 간격으로 시행되고 있는 설문조사 자료를 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 헬스데이 뉴스(HealthDay News)가 최근 보도했다.

이 중 약 10%가 2021년 코로나19에 감염됐다. 전체적으로 코로나 감염자 중 23%는 입원할 정도로 감염이 위중하거나 아니거나 상관이 없 ‘롱코비드’를 겪을 수 있는 것으로 나타났다.

/연합뉴스

## “자궁내막증 여성, 뇌졸중 위험 ↑”

미국 애리조나대학 의대  
레슬리 파랜드 교수 연구팀

자궁내막증(endometriosis) 여성은 뇌졸중 위험이 높아질 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

자궁내막증은 수정란이 착상하는 장소인 자궁 내막이 난소, 복막, 방광, 나팔관 등 다른 장기에 부착해 여성 호르몬에 의해 증식하면서 인근 장기들과 유착을 일으키는 질환으로 극심한 골반통과 월경통이 나타난다.

정확한 원인은 모르며, 따라서 효과적인 예방과 치료법도 없다. 가입기 여성 9명 중 1명에게서 발생한다.

미국 애리조나 대학 의대 역학·생물통계학과 레슬리 파랜드 교수 연구팀이 14개 주의 25~42세 여성 11만2056명을 대상으로 1989년부터 2017년까지 28년 간 진행된 ‘간호사 건강 연구 II’(Nurses’ Health Study II)의 자료를 분석한 결과 이 같은 사실이 나타났다. 헬스데이 뉴스(HealthDay News)가 21일 보도했다.

연구팀은 자궁내막증 여성은 심장근육에 혈액을

공급하는 중요한 혈관인 관상동맥 질환(CHD: coronary heart disease) 위험이 높다는 선행 연구 결과가 있어서 뇌졸중과도 연관이 있는지를 분석했다. 조사 기간에 893명의 뇌졸중 환자가 발생했다.

분석 결과 자궁내막증 여성은 자궁내막증이 없는 여성보다 뇌졸중 발생률이 34% 높은 것으로 나타났다. 연구팀은 밝혔다.

자궁내막증과 뇌졸중 사이의 연관성 중 가장 높은 비중을 차지한 것은 자궁내막증으로 인한 자궁적출/난소절제(39%) 그리고 호르몬 치료(16%)였다.

이 결과는 연령, 흡연, 음주, 흡연, 체중, 멘스 주기, 경구피임약 복용, 식습관, 운동, 아스피린 복용, 비스테로이드성 항염증제(NSAID) 복용, 소득수준 등 여러 변수를 고려한 것이라고 연구팀은 설명했다.

/연합뉴스

**광주일보 70년**  
**호남 최대 부수**  
**열독률 호남 1위**

상무지구(상가매매)	당진(신축)원룸매매	경매교육 <span style="font-size: small;">【 특수전문반 기초반,중급반 】</span>																
<p>1) 감정가 (시세) <b>9억</b></p> <p>매매가 <b>7억</b> (용 4억가)</p> <p>2) 월수익 <b>350만</b> (보 4천)</p> <p>3) 평수 140평, (전용 100평)</p> <p>사무실, 빠, 유흥주점, 모든업종가 (즉시입주가,시비없음,시설완비)</p>	<p><b>월수익 750만</b></p> <p><b>연수익 9천만</b></p> <p><b>매매14억5천</b>(용7억)</p> <p>▶ 임대관리 직접해드릴 10년간 임대걱정 없음.</p> <p>대산향10분, 화력발전소 5분 현대오일뱅크,엘지정유,입주및공사시작 엘리베이터있음, 주인세대있음.</p>	<p>1) 특수반모집 -&gt; 유치권, 법지, 지분, NPL(전문)</p> <p>2) 전문반모집 -&gt; 직업으로 하실분 (경매 배우면서 수익가능)</p> <p>3) 기초반, 중급반, 특수반 =&gt; 평생 회원반</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: x-small;"> <tr> <td rowspan="6" style="text-align: center;">광주</td> <td>광산구 쌍암동(근린상가)▶ 감정가 5억1천 -&gt; 최저가 3억6천 (7/14)</td> </tr> <tr> <td>광주 광산구(근린상가)▶ 감정가 2억1천 -&gt; 최저가 1억5천 (7/27)</td> </tr> <tr> <td>광산구 장덕동(아파트)▶ 감정가 4억5천 -&gt; 최저가 3억 1천 (8/04)</td> </tr> <tr> <td>서구 매월동(임야)▶ 감정가 6억2천 -&gt; 최저가 3억5천 (8/03)</td> </tr> <tr> <td>북구 용봉동(근린상가)▶ 감정가 32억 -&gt; 최저가 18억 (8/04)</td> </tr> <tr> <td>서구 치평동(근린상가)▶ 감정가 6억2천 -&gt; 최저가 3억5천 (8/3)</td> </tr> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">전남</td> <td>동구 운림동(근린주택)▶ 감정가 6억4천 -&gt; 최저가4억5천 (5/26)</td> </tr> <tr> <td>장성군 서삼면(농지)▶ 감정가 1억4천 -&gt; 최저가 8천(8/03)</td> </tr> <tr> <td>담양군 대덕면(임야)▶ 감정가 5억2천 -&gt; 최저가 3억7천 (8/3)</td> </tr> <tr> <td>나주시 빛가람동(근린상가)▶ 감정가 3억2천 -&gt; 최저가 1억1천 (8/3)</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">시외</td> <td>다양군 월산면(임야)▶ 감정가 4억7천 -&gt; 최저가 3억3천 (8/3)</td> </tr> <tr> <td>경남 김해시(숙박시설)▶ 감정가28억 -&gt; 최저가 14억 (7/22)</td> </tr> <tr> <td>전남 영암군(근린시설)▶ 감정가 6억4천 -&gt; 최저가2억8천(7/19)</td> </tr> </table>	광주	광산구 쌍암동(근린상가)▶ 감정가 5억1천 -> 최저가 3억6천 (7/14)	광주 광산구(근린상가)▶ 감정가 2억1천 -> 최저가 1억5천 (7/27)	광산구 장덕동(아파트)▶ 감정가 4억5천 -> 최저가 3억 1천 (8/04)	서구 매월동(임야)▶ 감정가 6억2천 -> 최저가 3억5천 (8/03)	북구 용봉동(근린상가)▶ 감정가 32억 -> 최저가 18억 (8/04)	서구 치평동(근린상가)▶ 감정가 6억2천 -> 최저가 3억5천 (8/3)	전남	동구 운림동(근린주택)▶ 감정가 6억4천 -> 최저가4억5천 (5/26)	장성군 서삼면(농지)▶ 감정가 1억4천 -> 최저가 8천(8/03)	담양군 대덕면(임야)▶ 감정가 5억2천 -> 최저가 3억7천 (8/3)	나주시 빛가람동(근린상가)▶ 감정가 3억2천 -> 최저가 1억1천 (8/3)	시외	다양군 월산면(임야)▶ 감정가 4억7천 -> 최저가 3억3천 (8/3)	경남 김해시(숙박시설)▶ 감정가28억 -> 최저가 14억 (7/22)	전남 영암군(근린시설)▶ 감정가 6억4천 -> 최저가2억8천(7/19)
광주	광산구 쌍암동(근린상가)▶ 감정가 5억1천 -> 최저가 3억6천 (7/14)																	
	광주 광산구(근린상가)▶ 감정가 2억1천 -> 최저가 1억5천 (7/27)																	
	광산구 장덕동(아파트)▶ 감정가 4억5천 -> 최저가 3억 1천 (8/04)																	
	서구 매월동(임야)▶ 감정가 6억2천 -> 최저가 3억5천 (8/03)																	
	북구 용봉동(근린상가)▶ 감정가 32억 -> 최저가 18억 (8/04)																	
	서구 치평동(근린상가)▶ 감정가 6억2천 -> 최저가 3억5천 (8/3)																	
전남	동구 운림동(근린주택)▶ 감정가 6억4천 -> 최저가4억5천 (5/26)																	
	장성군 서삼면(농지)▶ 감정가 1억4천 -> 최저가 8천(8/03)																	
	담양군 대덕면(임야)▶ 감정가 5억2천 -> 최저가 3억7천 (8/3)																	
	나주시 빛가람동(근린상가)▶ 감정가 3억2천 -> 최저가 1억1천 (8/3)																	
시외	다양군 월산면(임야)▶ 감정가 4억7천 -> 최저가 3억3천 (8/3)																	
	경남 김해시(숙박시설)▶ 감정가28억 -> 최저가 14억 (7/22)																	
	전남 영암군(근린시설)▶ 감정가 6억4천 -> 최저가2억8천(7/19)																	
010-6670-9800 (062-382-5500)																		