



위안부 소녀상.

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
위안부 일에 대해 생각하고 싶지 않을 때 불속 생각나거나 머릿속에 그려진다.	0.0	11.8	29.4	41.2	17.6
위안부 일과 관련된 악몽을 본다.	0.0	17.6	35.3	41.2	5.9
위안부 일이 나에게 마치 재현되듯 생생하게 느껴지기도 한다.	0.0	17.6	35.3	29.4	17.6
위안부 일을 떠올리면 괴로운 감정(분노, 두려움, 슬픔, 죄책감 등)이 든다.	0.0	17.6	11.8	35.3	35.3
위안부 일을 떠올리면 신체적 반응(심장이 뛰거나 진땀이 나는 등)을 느낀다.	0.0	17.6	17.6	41.2	23.5
위안부 일에 대해서는 생각하거나 말하지 않으려고 한다.	0.0	23.5	17.6	41.2	17.6
위안부 일을 생각나게 하는 활동이나 사람과 장소를 기겁적 피하려고 한다.	11.8	23.5	23.5	29.4	11.8

자료: 여성가족부



일본군 위안부의 참상을 기록한 영화 '귀향' 속 한 장면.

## 70년 세월 흘렀지만... 위안부 할머니들 “지금도 악몽”

### 정부, 첫 '외상후 스트레스 장애' 조사

일본군 위안부 피해자 할머니인 A 씨는 며칠 전 위안부로 끌려가는 꿈을 꾸면서 소스라치게 놀라 잠에서 깬다. 마치 그때의 일이 현실에서 다시 벌어진 것처럼 생생했다. 심장은 마구 뛰었고 온 몸엔 진땀이 흘렀다. 할머니는 “이렇게 오랜 세월이 흘렀는데도 종종 악몽을 꾸다”며 “생각하고 싶지 않는데 그때 일이 자꾸 떠올라 너무 괴롭다”고 토로했다.

실제로 일본군 위안부 피해자 할머니의 대부분(88.2%)이 극심한 외상 후 스트레스 장애(PTSD)에 시달리는 것으로 나타났다. 70여 년의 세월이 흘렀지만 그때의 상처와 아픔은 아물지 않고 현재도 계속되고 있다는 뜻이다.

여성가족부는 한국여성정책연구원과 함께 지난해 10월 일본군 위안부 피해자 및 가족에 대한 PTSD 조사를 실시했다. 당시 국내 거주 할머니 43명 중 건강 등을 고려해 17명을 선정한 후 진행했다. 정부 차원에서 이 같은 조사를 실시한 것은 처음이다.

동아일보가 입수한 이 조사 결과에 따르면 17명 중 15명(88.2%)이 PTSD 위험군으로 분

류했다. 조사에 참여한 할머니 중 58.8%는 “위안부 때 일이 불속 생각나거나 머릿속에 그려진다”고 했고 절반가량(47.1%)은 “지금도 위안부와 관련된 악몽을 꾸다”고 밝혔다. 또 이들은 위

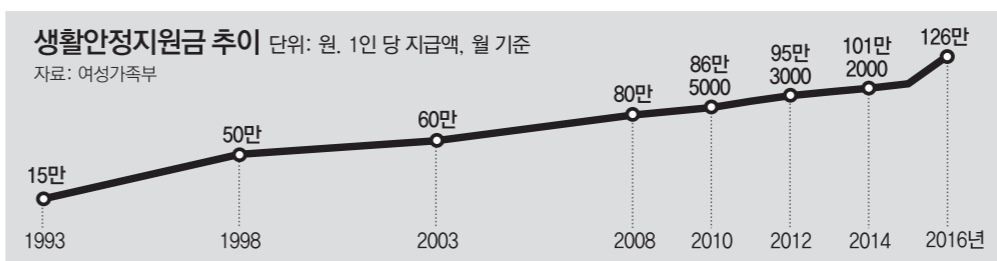
피해자 88% 극심한 스트레스 시달려 2명중 1명 “위안부와 관련된 꿈 꾸”

가족들도 절반 가까이 장애 위험군 77%가 “남들이 알까봐 두려웠다”

현재 생존자 44명... 평균 89.4세 대부분 고향입-치매 등 질환 앓아

정부, 생활비-간병비 증액 맞출지원

안부 때 기억을 떠올리면 매우 괴롭고(70.6%), 심장이 뛰거나 진땀이 나는 등의 신체적 반응이 있다(64.7%)고 했다. 상당수(58.8%)는 “잠을 제대로 못 자고 자더라도 자주 깬다”며 불면증을 호소했다. 이 수치는 해당 질문에 ‘그렇다’와



‘매우 그렇다’고 답한 것을 합한 값이다.

### ● 딸은 “엄마가 미웠지만 불쌍했다”

여성부는 또 위안부 할머니의 가족 13명에 대해서도 같은 조사를 실시했다. 이 같은 장애가 세대를 이어 나타날 때가 많기 때문이다. 그 결과 6명이 PTSD 위험군으로 분류됐으며 이들에 대해서 개별 면담도 진행했다. 가족의 경우 할머니가 일본군 위안부 피해자라는 사실을 알게 된 것을 ‘외상’으로 설정했다.

일본군 위안부 피해자 할머니의 딸인 B 씨는 “이 사실을 알았을 때 너무 화가 났고, 어머니가 몹시 미웠다”며 “은 집안이 큰 충격을 받았고 혹시 남들이 알까 봐 두려웠고 모두 쉬쉬했다”고 토로했다. 실제로 가족 응답자 대부분(76.9%)이 할머니의 일에 대해서 생각하거나

말하려 하지 않는 것으로 나타났다.

B 씨는 오랫동안 모녀 관계를 끊고 지냈지만 8년 전 어머니가 치매에 걸리자 다시 만났다. B 씨는 “어머니의 일은 내게 평생 상처가 됐다”면서도 “그런 고통을 참고 살았던 어머니의 삶이 너무 불쌍하다. 살아계시는 동안이라도 계속 옆에서 돌봐주고 싶다”고 말했다. 이들에 대한 조사와 면담 등을 분석한 김동식 한국여성정책연구원 연구위원(보건의학)은 “가족은 보통 피해자 할머니에 대해 분노하고 수치스럽게 생각하면서 동시에 불쌍하게 여기는 ‘양가적’ 감정을 느낀다”며 “특히 딸에게 이 같은 연민이 어머니를 헌신적으로 돌보게 하는 힘으로 작용한다”고 설명했다.

### ● 정부, “일대일 맞춤형 지원 강화하겠다”

현재 일본군 위안부 피해자 할머니 중 생존자

는 44명이다. 이 중 40명은 국내에, 나머지 4명은 일본과 중국에 거주한다. 평균 연령은 89.4세. 고령인 만큼 신체적 정신적 건강 상태도 취약하다. 절반 이상이 고혈압과 치매를 앓고 있고 상당수는 관절염과 당뇨병, 뼈연성증(골다공증) 등의 질환을 가지고 있다. 현재 일반병원이나 요양병원에 입원 중인 할머니도 11명에 이른다. 정부는 이들을 대상으로 1인당 월 126만 원의 생활안정지원금과 간병비 월평균 105만5000원을 지원한다(2016년 기준). 이는 지난해에 비해 각각 21.0%, 39.4% 증액된 액수다. 또 이달 초 이들을 대상으로 생활상 애로사항을 조사했고 그 결과 주택 보수(4명)와 틀니(5명), 휠체어(1명), 온열치료기(1명), 의료비 및 의료용품(8명) 등의 지원이 필요한 것으로 나타났다. 여성부는 이달 중 예산을 집행해 지원할 계획이다.

여성부 관계자는 “할머니들의 건강 상태를 세심하게 체크해 정부 지원을 촘촘히 하기 위해 PTSD 조사를 진행한 것”이라며 “일대일 맞춤형 지원을 강화하고 지역 의료기관과 연계하는 등의 방식으로 좀 더 꼼꼼하게 지원하겠다”고 밝혔다.

이지는 기자 smiley@donga.com

## “항노화 기술 발달로 예상보다 빨리 ‘150세 시대’ 올 것”

대한항노화학회 학술대회 초청  
텔로미어 전문가 에드워드 박 원장

“항노화 기술은 이미 충분히 발전돼 있고 ‘150세 시대’는 예상보다 빨리 올 겁니다.”

13일 서울 용산구 효창동 백범김구기념관에서 열린 대한항노화학회 춘계학술대회·아카데미에 특별 연사로 초청된 에드워드 박 ‘리차지바이오메디컬’ 원장(59)은 기자와 만나 이렇게 강조했다. 박 대표는 미국 캘리포니아 주 코스타메사 시에서 항노화 클리닉을 운영하며 수명 연장의 열쇠로 꼽히는 ‘텔로미어(telomere)’를 연구하는 학자다.

박 원장은 텔로미어 활성화 기술이 발달하면 노화를 늦추는 것뿐 아니라 세포가 다시 젊어지는 것도 가능하다고 강조했다. 텔로미어는 유전자 끝을 감싸 세포를 보호하는 단백질 부위를 말하는데, 나이가 들면서 점점 줄어들어 결국 사라지면 세포도 사멸한다. 반면 줄기세포를 활용해 텔로미어가 줄어들지 않도록 관리하면 신체 노화도 막을 수 있다는 논리다. 항노화 학계에서는 관련 연구가 활발하다.

컬럼비아대에서 의학박사 학위를 취득한 뒤 산부인과 전문의로 일하던 박 원장은 2006년 아버지가 뇌암으로 사망한 뒤 “사람은 왜 늙고 병드는가”에 깊은 관심을 갖게 됐다고 한다. 현재는 미국에서 텔로미어 활성화 효소를 판매하는 한 건강기능식품 제조사의 자문역을 겸하고 있다.



13일 서울 용산구 백범김구기념관에서 항노화 전문가인 에드워드 박 ‘리차지바이오메디컬’ 원장이 텔로미어 활성화의 원리를 설명하고 있다. 박 원장은 ‘150세 시대’가 머지않았다고 강조했다.

조건희 기자 becom@donga.com

그의 주장은 항노화 학계 내에서도 급진적인 것으로 받아들여진다. 세포의 수명을 늘리는 기술은 ‘착한 세포’뿐 아니라 암세포의 증식까지 도울 수 있다는 우려도 나온다. 박 원장은 “항노화 기술 발달의 가장 큰 장애물은 ‘불로장생이 과연 가능하냐’는 의심”이라며 “현재도 이미 항노화 기술이 상당히 발전한 상태이지만 규율의 바둑 프로그램 ‘알파고’처럼 일취월장하는 인공

지능(AI)의 도움으로 급진전할 가능성도 있다”고 말했다.

박 원장은 “한국인은 식단도 채식 위주이고 운동도 많이 하는 편이라 이미 항노화의 기반을 갖추고 있다”며 “가진 것에 감사하는 마음으로 행복을 누리는 것이 건강하게 오래 사는 비결”이라고 덧붙였다.

조건희 기자 becom@donga.com

## 봄철 알레르기성 비염, 한약으로 예방하세요

### ● 생활 속 한방보따리

3월은 아이 교육에 대한 관심이 부쩍 높아지는 시기다. 하지만 아이의 학습에 방해가 되는 것이 있다. 호흡기가 약한 아이들에게 찾아와 고착화되는 알레르기성 비염이 바로 그것이다. 아이의 집중력을 떨어뜨릴 뿐 아니라 성장, 발달에도 악영향을 끼친다. 특히 황사와 미세먼지가 심해지면서 환자가 느끼는 고통은 더 커지고 있다.

2014년 건강보험심사평가원 자료에 따르면 알레르기성 비염의 진료 인원은 약 635만 명으로 5년 전보다 13.2% 늘었다. 특히 10세 미만 유아·소아 전체의 24.3%나 차지한다. 알레르기성 비염은 집먼지진드기와 꽃가루 등 알레르기를 일으키는 물질이 코 점막을 자극해 염증이 생기는 질환이다. 코 막힘으로 인한 코맹맹이 소리와 재채기, 맑은 콧물이 주 증상이다. 아침에 심했다가 오후가 되면 다소 가라앉는 현상이 반복된다.

하지만 증상이 같다고 해서 모두 알레르기성 비염은 아니다. 3월과 같은 환절기는 일교차가 커 다른 호흡기 질환도 많이 발생한다. 특히 주의해서 구별해야 할 것은 혈관 운동성 비염이다. 심한 코 막힘과 콧물을 주 증상으로 하는데 아직 그 원인이 명확히 규명되지 않았다. 주로 음주나 맵고 짠 음식, 온도 변화, 향수 등으로 인해 악화된다. 축농증이라 불리

는 부비동염도 있다. 코 막힘과 누런 콧물, 두통 등이 주로 나타나는 증상이다. 집중력을 떨어뜨리기 때문에 아이의 경우 조속한 치료가 필요하다.

다시 본론으로 돌아와 아이가 알레르기성 비염 진단을 받았다면 생활습관 관리는 물론이고 치료도 병행해야 한다. 가장 중요한 것은 알레르기 유발 물질의 차단이다. 집먼지진드기를 없애기 위해 천으로 된 카펫이나 소파는 쓰지 않는 게 좋다. 커튼과 이불도 자주 세탁한다. 실내온도 20도, 습도 45% 이하로 조절하면 진드기 번식을 억제할 수 있다. 또 꽃가루 농도가 높은 아침부터 오후 3시까지 환기를 하지 않는다. 집 안에 꽃가루가 생기는 나무나 화초도 치워야 한다. 또 집 안 구석에 곰팡이가 없는지 확인하고 제거해 준다.

치료에 있어서는 한약 처방들이 주목받고 있다. 특히 소청탕탕의 경우 일본에서 꽃가루 주의보가 발령되기 2주 전부터 알레르기성 비염을 예방할 목적으로 아이들에게 복용을 권장할 정도다. 한의원에 내원해 처방받으면 된다. 농축해서 짜 먹는 형태로 만든 한약은 쓰지 않아 아이들이 먹기에도 좋다.



김지호  
대한한의사협회 홍보이사

### 이게 궁금해요

Q. 늘 피곤함을 느끼는 30대 직장 여성입니다. 요즘 인기를 끌고 있는 온열 아이마스크를 종종 사용하는데요. 그러면 눈 주위의 피로해소 가시는 것 같고 시원합니다. 그런데 정말 효과가 있는 건가요?

현대사회에서 직장인 눈은 항상 피곤할 수밖에 없습니다. 대부분의 업무가 컴퓨터로 이뤄지는 데다 설 때도 스마트폰을 사용하기 때

## 온열 아이마스크, 눈 피로해소에 효과 있나?

문이죠.

무엇보다 장시간 모니터만 본다면 급성 녹내장 같은 치명적인 질환이 나타날 수도 있습니다. 최근 중국에서 드라마 ‘태양의 후예’를 비롯해 18편의 인기 드라마를 한꺼번에 본 20대 여성이 급성 녹내장에 걸려 실명할 위기에 처했다는 보도가 있었습니다. 이 여성은 식사 시간을 제외하고는 이를 내내 쉬지 않고 드라마만 봤다고 합니다.

이처럼 눈이 항상 피곤하다 보니 온열 아이마스크와 같은 상품이 인기를 끄는 것 같습니다. 온열 아이마스크는 눈 주변의 온도를 높여주는 원리의 상품입니다. 최근 연구에 따르면 눈 주변의 온도가 40도 이상으로 올라가면 안구구조증과 눈꺼풀 염증 등이 호전되는 것으로 나타났습니다. 또 눈 주위가 따뜻해지면 혈액 순환이 활발해져 일시적으로 눈의 피로가 풀린 것 같은 느낌을 받을 수 있습니다. 안과

의 적외선 치료도 같은 원리입니다. 또 마스크를 쓰는 15~20분 동안 눈을 감게 되는데요. 그러면 눈의 근육활동을 멈추고 수분 증발도 막아 휴식을 취하는 것과 같은 효과도 누릴 수 있습니다.

하지만 꼭 온열 아이마스크만 구매해 사용할 필요는 없습니다. 손을 비벼 따뜻하게 해서 잠시 눈에 대고 있거나 물에 적서 찬 수건을 전라레인지에 1, 2분 돌려 따뜻하게 한 후 눈을

덮어쥐듯 비슷한 효과를 볼 수 있습니다.

무엇보다 눈이 피로할 때는 먼 곳을 응시하거나 눈을 감고 있어야 합니다. 또 모니터를 오래 보거나 고도로 집중해야 할 때는 눈을 자주 깜빡이는 습관을 가지는 게 중요합니다. 충분히 잠을 자고 물을 많이 마시며 비타민이 풍부한 과일과 채소를 많이 먹는 것도 눈 건강에 좋습니다.



강수연  
고려대 안암병원 안과 교수