

급성 스트레스 상황의 Debriefing

인제의대 서울백병원
우 중 민

예방과 조기 대응

- 스트레스관련성 질환은 예방 가능
- 1차 예방
 - 외상적 사건을 경험할 가능성 높은 고위험 집단, 직업군 또는 개인을 선점하여 훈련.
- 2차 예방
 - 외상적 사건 직후
 - brief psychological intervention
 - CISD (Critical Incident Stress Debriefing) or PD(Psychological Debriefing)
- 3차 예방
 - PTSD 조기발견, 조기 치료

- 급성 상황에 대한 대처의 중요성
- 리더가 누구냐에 따라 생사 결정
 - 9.11 당시 82층에서도 살아남은 회사
- 지하철 사고
 - Handling & identification of human remains
 - Victims of rescuers

급성기 개입의 중요성

- 가정: 초기개입을 하면 비적응적, 자기파괴적 인지적 행동적 패턴이 공고해질 확률을 줄일 수 있을 것이다.
- 대구 지하철 사건
 - 어떤 훈련을 받았는가?
 - 피해자에게 무슨 말을 했을까?
 - 실제로 도움이 되었는가?
- 즉각적 효과적 대응 -> 정신과 의사에 대한 사회적 인식, 정치적 의미
- 그러나 연구는 힘들다.
 - Controlled study의 윤리적 문제

개요

- 정의
- 목표
- 전제조건
- 중재방법

Stage of CISD

- 개인 중재
- Demobilization (진정)
- Defusion (분산)
- Debriefing (해소)

정의

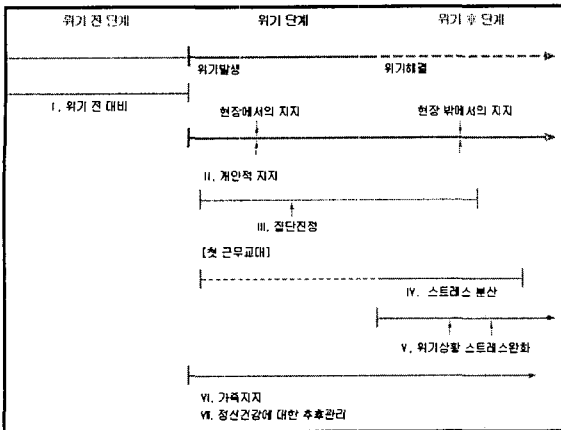
- 위기상황으로 발생한 스트레스의 유해성을 감소시키고 조절하기 위한 포괄적 체계적 접근방법
- PD is a structured intervention designed to promote the emotional processing of traumatic events through the ventilation and normalization of reactions and preparation for possible future experiences.

목표

- 조직구성원 및 개인의 건강과 생산성 유지
- 외상성 스트레스 증상의 발생을 예방
- 스트레스의 유해한 영향을 감소
- 조직구성원 및 개인의 정상기능 회복 촉진
- 스트레스로부터 빠른 회복을 도모

전제조건

- 전인적이며 거시적인 관점에서 출발
- 조직내 직원간의 상호지지에 중점
- 행정적인 지원이 필수적
- 조직의 모든 부서가 동참할 수 있어야함
- 정상적인 근무활동에 장애가 안되도록



1:1 개인 중재

- 정의
 - 위기에 처한 대상자에게 동료나 정신건강전문가가 실시하는 개인적 위기중재 프로토콜
 - 수시로 실시 가능
- 목적
 - 증상 중심: 심리적 불편감 경감
 - 정신건강상태를 조사
 - 조속한 근무 복귀

SAFER model

- Stabilization of the situation (위기상황을 벗어나기)
 - 함께 걸거나, 차를 마시면서 이야기 유도
 - 위기상황에 집중된 관심을 전환하도록 함
 - 중재자의 자기 소개, 자기 역할 소개
- Acknowledgment of the crisis (위기 인식)
 - 의사소통 기술이 필요
 - '무슨 일이 일어났는지' 차근차근 말하도록 도움
 - 감정 격화 방지, 증상적 사고과정을 회복하도록 함
 - 감정이 극도로 고조되었다면, 우선 간단한 질문으로 ventilation시킨 뒤, 점차 좀더 구조화되고 안정된 대화로 진행
- Facilitation of understanding
- Encouragement adaptive coping
- Restoration of adaptive independent function or rehearsal

집단 진정(Demobilization)

- 정의
 - 대형 재해시 임무 교대할 때, 신속히 정보와 휴식을 제공
 - 추가로 도움이 필요한 사람을 조기에 발견
 - 임무 교대 직후, 다시 투입되기 직전에 적용
- 주요 적용대상
 - 사건현장근무자, 앰블런스팀, 진압팀, 구조구급팀 등 각 팀별
- 진행자
 - CISM 훈련을 받은 팀원
- 실시 장소 준비
 - 현장과 가까운 곳에 서로 연결된 2개의 방을 마련
 - 정보 제공 방(10분) + 휴식과 식사 제공 방 (20분)

Demobilization

- 목표
 - 사건 중심, 정보 제공 중심
 - 대상자들의 컨디션을 파악 -> 추가적인 개입이 필요한 지 평가
 - 사건의 충격을 완화, 심리적 억압 해제
- 고려사항
 - 대형재해 시에 적용 (소규모 사건에는 부적절)
 - 대규모 집단 대상
 - 동료가 순직한 경우에는 사용 불가 (CISD를 이용)
 - 동질적인 그룹 구성이 필수적임. 임무가 다른 팀원(예: 경찰과 소방관)을 같은 그룹에 두지 않음

스트레스 분산(Defusion)

- 현장 투입 후 복귀 직전에 시행
- Debriefing보다 빠르고 적용 간편
- 사건 종료 후 8시간 이내 제공
- 6-8명의 소그룹
- 소요시간 : 20분 - 45분
- 적용 대상: 같은 사고에 투입되었던 요원
- 진행자: CISM 훈련을 받은 팀원
- 장소: 사건 현장에서 멀리 떨어진 조용한 방

Defusion의 고려사항

- CISD를 전제로 함
- 근무 중 동료가 순직한 상황에서 당장 CISD의 적용이 어려울 때
- 한 사건에 여러 그룹의 응급 요원집단이 함께 연관되어 있는 경우, Defusion을 합동으로 실시할 수 있음.

Defusion 진행과정

- 도입단계
 - 진행자 소개, 목적 설명, 동기 부여.
 - 규칙 설명
 - 비밀 유지, 조사나 비난 금지
 - 기록, 녹음 금지.
 - *Not mandatory. 억지로 말해야 하는 것 아님*
- 탐색 단계
 - 사건에 대한 설명, 확인 질문.
 - 경험과 반응, 도움 필요성 평가, 재확인
- 정보 제공
 - 다른 사람에게도 발생할 수 있는 상황임을 알려줌
 - 스트레스 극복 전략 교육

해소(Debriefing)

- 경험자들의 생각과 감정을 중심으로 이야기할 기회를 제공하는 구조화된 모임
- 목표: 사건에 대한 충격을 완화, 심리적 안정 촉진, 증상 완화
- CISD 팀에는 정신건강 전문가가 포함
- 7단계 과정(도입→ 사실→ 사고→ 반응→ 증상→ 교육→ 재도입)
- 소요시간은 2시간 이내
- 모든 팀원이 과정에 적극 참여하도록, 그러나 강제는 아님
- 캐묻거나 너무 많은 질문을 하지 않는다. 사적 정보는 덮어둘 것.
- 느낌에 대해 논쟁하지 않는다. 필요시 resources 소개
- 참여자가 내놓는 화제에 대해서만 다룬다.
- 기록하지 않는다. 신뢰가 중요함.

CISD의 7단계

1	도입	과정 소개, 규칙 안내, 목표 설정
2	사실	각 구성원이 사건을 시간대에 따라 설명
3	지각과 사고	감각 인상, 인지 반응 유도: "가장 힘들었던 경험?"
4	정서 반응	부담이 되었던 정서적 반응
5	증상/ 인지구성	증상 파악 및 정상적인 외상후 반응을 교육 Normalization - "universal response" 부적절한 죄책감과 자책감 해소 정서 -> 인지: "어떤 교훈? 벗어나는 좋은 방법은?"
6	교육	증상 대처전략, 인지적 목표 설정
7	재도입, 종료	긍정적 교육적 측면 강조하면서 요약

효과

- 초기 증재: 외상에 대한 기억의 고착화, 왜곡, 과장되는 것 방지
- 정화의 기회
- 사건을 밝히는 기회: 외상, 두려움, 공포 등을 말로 표현함으로써 심리적 외상을 전체적으로 파악
- 구조화: 혼란스럽고 풀리지 않는 의문들을 표현하는 과정에서 심리적 문제가 해소
- 집단적 지지: 집단과정을 통해 서로간의 정보교환, 감정환기, 스트레스해소, 건설적인 대처방안 모색
- 종료 지지
- 추후 관리: 치료 대상자 파악하여 빠른 조치

주의 사항

- 실패 요인
 - CISM 팀이 훈련을 받지 않은 경우
 - 지나치게 감정적이었다가 지나치게 인지적으로 전환하는 경우
 - CISD를 정신치료로 전환하려는 경우
 - 적절한 사례를 들어 설명하지 못한 경우
 - 스트레스 해소과정 중 필기할 하는 경우
 - 신뢰감이 무너질 때 (정보 노출 등)
- 주의 사항
 - 해당 그룹은 정상인이자 환자가 아님을 기억한다.
 - 논리화, 도덕화, 심리적 해석 또는 판단 등을 하지 않는다.
 - 무용담에 휘말리지 않도록 한다.
 - 팀은 처음과 끝부분에서 주도적으로 말하고 중간에는 주로 들도록 한다.
 - 심하게 영향을 받은 요원에 대해서는 곧 추후 관리를 한다.

CISD에 대한 평가

- 증상 악화 가능
- PTSD를 예방할 수는 없다.
- Group debriefing
 - 자연 회복과정 촉진 - 부가적 효과
 - Meeting 후에 계속 만나서 이야기하다보면, 자연적으로 소화됨
 - 집에 가서 가족과 밥 먹고 이야기 나누고, 상사가 터놓고 풀도록 격려하는 것과 어떤 게 더 낫나?
 - 모아놓고 하다보니 오히려 trauma에 노출 증가

과연 얼마나 효과적인가?

- 연구방법론의 문제
 - Not prospective
 - Small sample sizes
 - Absence of randomized control groups
 - Comparison of single vs. multiple debriefing
 - Low response rates
 - Sampling bias.

성공적 debriefing의 요건

- Cohesive group with shared experience.
- Experienced debriefers accepted by group.
- Proximity
- Immediately (48072 hours)
- Expectancy of full recovery
- Simplicity.
- Combination of debriefing with practical support and adequate follow-up
