

소방공무원의 외상 후 스트레스 경험

이나윤¹ · 하양숙²

서울대학교 간호대학 박사과정생¹, 서울대학교 간호대학·간호과학연구소 교수²

Post-traumatic Stress Experienced by Firefighters and Paramedics

Lee, Na Yoon¹ · Hah, Yang Sook²

¹Doctoral Student, College of Nursing, Seoul National University, Seoul

²Professor, College of Nursing · The Research Institute of Nursing Science, Seoul National University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to describe the post-traumatic stress experiences of firefighters and paramedics. **Methods:** The participants were 20 fire fighters and paramedics who belong to the Busan Fire Department. Data were collected through in-depth, unstructured audio-taped interviews by the investigator over a six-month period. The participants were asked to describe their post-traumatic stress. The data were analyzed according to Giorgi's method for phenomenological analysis. **Results:** The interview data were organized by theme into 7 categories that emerged from the analysis. Participants faced various post-traumatic stresses working as fire fighters or paramedics. The categories were suffering from disastrous situations, feeling of fear and helplessness in the face of death, re-experiencing vividly the past traumatic situation, avoiding painful reminders of the trauma, emotional numbing as time passes, suffering from emotional arousal and increased anxiety, and struggling to cope with the post-traumatic stress. **Conclusion:** This study provides a better understanding of post-traumatic stress experiences from fire fighters and paramedics and the knowledge gained from this study will help in developing appropriate post-traumatic stress management programs.

Key Words: Qualitative research, Firefighters, Emergency medical technicians, Stress disorders, Post-traumatic

서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 환경오염과 고도의 산업화, 물질 만능주의의 팽배로 인해 각종 재난과 범죄 사건에 노출되어 있으며, 그 발생 빈도가 증가할 뿐 아니라 그 피해 정도도 심각해지고 있다. 이와 같이 심각한 육체적·정신적 피해를 가져오는 충격적인 사건과 사고를 외상(trauma)이라고 정의하는데, 외상을 경험하는 대상자가 극심한 스트레스를 경험할 때 적절히 대처하지 않으면 다양한 정신과적 문제가 발생할 수 있고, 그 중 가장 대표적인 질환이 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)이다. 외상 후 스트레스는 정신적 문제뿐만

아니라 신체적 문제의 원인이 되기도 하며, 결국과 이직 경향이 커서 직업에 부정적 영향을 줄 뿐만 아니라, 알코올과 약물남용, 그리고 가족갈등 등의 결과까지 초래하여(Anne, Janice, Maryann, 2006; Rook, Dooley, 1991) 대상자의 건강과 생활 전반에 부정적인 영향을 주는 질환이다.

다양한 재난과 범죄 사건의 직접적인 피해자 뿐 아니라 그 현장에 투입된 응급의료 종사자들 역시 외상 후 스트레스 수준이 높은 고위험 집단(Creamer & Linddle, 2005)이다. 소방공무원은 화재, 재난, 재해 및 그 외 위급한 상황에서 구조와 구급 활동을 통해 국민의 생명, 신체 및 재산을 보호하는 업무를 한다. 소방공무원은 각종 사고현장에서 자신이 부상을 당하거나 생명의 위협을 당함으로써 경험하는 일차 외상과 소사자(燒死者)나 자살자 및 각종 재난의 피해자 등 심하게 훼손

주요어: 소방공무원, 외상 후 스트레스 장애, 외상 후 스트레스, 질적 연구

Corresponding author: Lee, Na Yoon

Byuck-San Astar Apartment 102-3304, On-Choen 1-dong, Dongrae-gu, Busan, Korea
Tel: +82-11-9517-4848, Fax: +82-51-555-9693, E-mail: nayoony@snu.ac.kr

투고일 2012년 9월 20일 / 심사완료일 2012년 10월 3일 / 게재확정일 2012년 10월 5일

된 신체나 사체를 자주 목격함으로써 경험하는 대리 외상(vicarious traumatization) 즉, 이차적 외상을 모두 경험하고 있으며, 직무 특성상 이러한 외상에 반복 노출되면서 외상으로 인한 심한 외상 후 스트레스를 경험하고 있다(백미례, 2006; Alexander, & Klein, 2001; Figley, 1995). 특히, Figley (1995)는 소방공무원이 이차 외상 스트레스에 노출 가능성이 높기 때문에 ‘crisis workers’라고 명명하였다.

이러한 직무상 특성으로 인해 소방공무원의 PTSD 유병률은 17~32%로, 일반인구에서의 PTSD 유병률이 0.4~4.6%인 것에 비해 매우 높은 수준이며, 직업에 따른 PTSD 유병률 조사에서도 가장 높은 유병률을 보이는 직업군으로 나타나(소방방재청, 2009; Creamer, Linddle, 2005; Fullerton, MacCarroll, Wright, 1992), 소방 공무원이 PTSD에 취약한 집단인 것으로 확인되었다.

외국에서는 구조인력의 외상 후 스트레스에 관심을 가지고 외상 후 스트레스 수준이 높은 대형 참사 사건에 투입된 이후에는 적절한 휴식시간을 보장하는 등의 제도의 마련 뿐 아니라 PTSD를 예방·치료하기 위한 프로그램을 개발하여 체계적으로 적용하고 있는데, 그 결과 대상자의 외상 후 스트레스 수준이 감소되고, 심리적 안정을 되찾게 하여 신체적 건강, 영적 건강 및 대인관계에 긍정적인 효과가 나타났으며 외상 후 스트레스 장애로 발전하는 것을 예방하는 것으로 밝혀졌다(Moller, & Rice, 2006; Rice, & Moller, 2006).

하지만 우리나라 소방공무원의 근무 여건과 출동 사건의 성격은 외국의 그것과는 다르며, 스트레스에 반응하는 양상이나 스트레스에 대처하는 유형이 문화에 따라 다르므로 외국 소방공무원을 대상으로 개발된 소방공무원 외상 후 스트레스 관리 프로그램을 국내의 소방공무원에게 적용하는 것은 무리가 있다. 실제로 우리나라 소방 공무원의 36.8%가 PTSD 고위험군으로 분류되며 이들의 외상 후 스트레스 관리 요구도는 높은 수준이나(고봉연, 2008), 현재까지 국내에서 개발된 소방공무원의 외상 후 스트레스 관리 프로그램은 거의 없는 상황이다.

따라서 국내 소방공무원의 외상 후 스트레스를 관리할 프로그램 개발이 필요하나 국내에서는 이들의 PTSD에 관한 연구가 유병률이나 증상 및 관련요인을 조사한 연구에 그치고 있고(고은영, 2004; 권순찬, 2007; 김윤정, 2010; 백미례, 2009), 소방공무원이 어떠한 외상 사건을 경험하며, 외상 후 스트레스를 어떻게 경험하고 있는지에 대한 조사는 거의 이루어진 바 없다. 국내 소방공무원이 어떠한 외상 경험을 하고 있으며 이로 인한 외상 후 스트레스 경험은 어떠한지를 파악한다면,

국내 소방공무원의 외상 후 스트레스 관리 프로그램에 그들의 생생한 경험을 예로 들어 효과적인 교육을 실시할 수 있을 것이며, 중재 초점 영역의 결정이나 중재 우선순위 결정 등과 같은 실제적 과정에 필요한 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

본 연구는 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험의 본질적 모습을 있는 그대로 반영하기 위해 다양한 질적 연구방법 중에서도 경험의 본질을 이해할 수 있고, 해당 경험의 특성을 보다 넓은 상황에서 적용할 수 있는 장점을 가진 Giorgi (2004)의 현상학적 연구방법을 적용하여 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험 구성요소와 구조를 밝혀내고자 한다. 이러한 연구 결과는 소방공무원을 위한 외상 후 스트레스 관리 프로그램 개발에 근거 지식으로 활용할 수 있으며 소방공무원의 정신건강 증진에 도움을 줄 것으로 기대한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 소방공무원이 경험하는 외상 후 스트레스를 파악하는 것이다.

본 연구의 구체적 목표는 다음과 같다.

- 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험의 본질을 파악한다.
- 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험의 구조를 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 Giorgi (2004)의 자료수집과 분석방법을 적용한 기술적 현상학 연구이다.

현상학적 연구의 목적은 연구대상자의 생생한 경험(lived experience)을 발견하고 서술하기 위함이며, 연구자는 현상학적 방법을 활용하여 연구대상자의 경험세계를 편견 없이 직접 통찰하고 기술할 수 있다(Paterson, Zdered, 1976). 따라서 다양한 질적 연구방법 중에서도 소방공무원의 사회문화적 맥락 안에서 그들의 외상 후 스트레스 경험의 본질적 모습을 있는 그대로 반영할 수 있는 현상학적 연구방법을 선택하였다.

2. 연구참여자

연구참여자는 부산광역시 소재 소방서 12곳에 근무하는 소방공무원 20인이다. 현상학 연구에서 참여자 선정은 대표성에 근거하는 것이 아니라 연구하고자 하는 현상에 대한 경험

여부를 기준으로 한다(Giorgi, 2004). 연구 주제의 특성상 과거에서부터 누적되어 경험한 외상과 외상 후 스트레스 경험을 드러내어야 하는 관계로 풍부하고 깊은 정보를 제공해 줄 수 있는 참여자를 의도적으로 선정하는 것이 바람직할 것으로 생각되었기 때문에 본 연구에서는 눈덩이 표집(snowball sampling)방법을 사용하였다. 따라서 본 연구에서는 본 연구자가 부산광역시 재난심리지원센터 연구원으로 근무하면서 외상 후 스트레스 예방 차원의 개인 면담을 하며 외상 후 스트레스를 많이 경험하고 있는 소방공무원에게, 외상 후 스트레스로 어려움을 겪고 있는 다른 소방공무원을 소개해 주도록 의뢰하여 연구참여자를 모집하였다. 연구참여자 선정기준은 소방공무원 중 실제 화재 진압이나 구조·구급활동을 하고 있거나 한적이 있는 자를 대상으로 본 연구참여에 동의한 소방공무원을 참여자로 선정하였다(표 1).

3. 연구자의 준비

본 연구자는 대학원 과정에서 ‘질적 간호 연구방법론’ 3학

점을 수강하였고, 질적 연구방법론(내용 분석)을 이용하여 석사학위논문을 작성하였다. 연구자는 부산광역시 재난심리지원센터 연구원으로 일하면서 매주 부산광역시 소방본부 소속 119안전센터 1개소를 방문하여 현장출동업무를 하는 소방공무원 10여명에게 외상 후 스트레스 예방교육을 실시하고, 개인 면담을 2년간 시행하고 있어 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험을 현장에서 생생하게 접할 수 있었다.

4. 자료수집

본 연구의 자료는 2011년 6월부터 2011년 12월까지 참여자와의 개인면담을 통하여 수집하였다. 면담은 참여자의 의사를 존중하여 참여자가 원하는 장소에서, 연구자가 참여자를 직접 방문하여 이루어졌다. 면담초기에는 인구학적 자료를 수집하고 일상적인 대화를 나누면서 참여자와의 신뢰관계를 구축하기 위해 편안한 분위기를 조성하였다. 그런 다음 참여자에게 외상의 정의에 대해 설명한 후 “지금까지 소방공무원으로 일하면서 어떠한 외상 경험을 하셨습니까?”, “외상경험과

표 1. 참여자의 일반적 특성

참여자	성별	연령 (세)	학력	결혼상태	근무 파트	현장출동직 근무 기간 (년)
1	여성	42	대졸	기혼	구급	15
2	남성	45	고졸	기혼	화재 진압	18
3	남성	50	고졸	기혼	화재 진압	26
4	남성	37	대졸	미혼	화재 진압	8
5	남성	44	대졸	기혼	구조	20
6	남성	38	대졸	기혼	화재 진압	11
7	남성	35	대졸	기혼	구급	7
8	남성	41	고졸	기혼	구급	10
9	남성	29	대졸	미혼	구조	2
10	남성	45	대학원졸	기혼	화재 진압	17
11	남성	39	고졸	기혼	화재 진압	17
12	여성	31	전문대졸	미혼	구급	3
13	남성	30	대졸	미혼	화재 진압	2
14	남성	28	전문대졸	미혼	화재 진압	1
15	남성	48	고졸	기혼	화재 진압	15
16	남성	38	대졸	기혼	화재 진압	10
17	여성	40	대졸	기혼	구급	12
18	남성	34	대졸	기혼	구조	11
19	남성	49	고졸	기혼	화재 진압	25
20	남성	38	전문대졸	기혼	화재 진압	7

관련하여 어떠한 어려움을 겪으셨습니까?”라는 질문으로 개인면담을 시작하였고, 참여자의 이해를 돕기 위해 개방적이고 반구조적인 질문 형식을 사용하여 연구주제에 관한 개인면담을 시도하였다.

면담은 의미단위를 나누고, 학문적 용어로 전환하여 구성요소를 파악한 후 각 참여자에게서 이 구성요소가 어떻게 드러나는지를 확인할 때까지 계속되었다. 면담 횟수는 각 참여자에 따라 1~2회에 걸쳐 이루어졌고 1회 면담시간은 1인당 최소 1시간에서 최대 2시간으로 평균 1시간 40분이 소요되었다.

면담을 진행하면서 참여자의 표정이나 어조 등을 주의 깊게 관찰하고 현장기록 노트에 메모한 후 면담 후에 참여자의 비언어적 표현과 특징, 면담의 주요 내용과 연구자에게 떠오르는 생각이나 질문 사항 등을 기록하였다. 연구참여자의 동의서를 얻어 면담내용은 모두 녹음하였고 면담이 끝난 후 당일 녹음 내용을 여러 번 반복하여 들으면서 참여자가 표현한 언어를 그대로 필사하여 자료집을 작성하였다.

5. 자료분석

수집한 자료는 Giorgi (2004)의 현상학적 분석방법에 따라 5단계를 거쳐 분석하였다.

- 필사한 자료집을 처음부터 끝까지 읽어 내려가면서 전반적인 느낌과 경험의 윤곽을 파악하고자 하였다.
- 참여자의 진술한 단어, 구, 문장, 단락을 각각의 의미를 분석하면서 의미가 전환되는 자료를 찾아 표시하였다. 이 의미단위는 참여자의 말을 그대로 분석 노트에 의미단위의 목록으로 작성하였다.
- 참여자의 진술에서 찾아낸 의미의 단위를 진술하였다.
- 찾아낸 의미 단위들을 유사한 것끼리 분류하고 주제범주를 찾고 구성요소를 분류하였다.
- 전후맥락과 관계성 및 관점의 변화 등을 고려하고 구성요소들을 합성하여 소방공무원의 외상 경험의 구조를 구성하였다.

본 연구는 질적 연구의 엄격성(rigor)을 확보하기 위하여 다음과 같은 방법으로 Guba와 Lincoln (1985)이 제시한 질적 연구의 평가기준을 고려하며 진행하였다.

- 사실적 가치(truth-value)의 확인을 위해서 면담 직후 연구자가 면담 내용을 요약, 설명하여 참여자에게 자신이 말한 내용과 동일한가를 확인하였다. 또한, 무작위로 필사본과 음성파일을 대조하여 정확하게 필사하였는지 점검하였다.

- 적용가능성(applicability)을 확보하기 위해 본 연구결과를 현재 화재진압, 구조, 구급업무를 수행중인 소방공무원 3인에게 검토하도록 하여 연구결과가 소방공무원에게 있을 수 있는 내용임을 확인하였다.
- 일관성(consistency)을 확보하기 위해 연구방법과 자료수집방법, 분석과정을 자세히 기술하고자 하였으며, 정신간호학 전공 교수 1인으로부터 내용에 대한 자문을 받았다.
- 중립성(neutrality)을 유지하기 위해 연구 전 과정에서 연구자의 편견을 차단하기 위해 객관적 태도를 유지하려고 노력하였으며 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험을 상담하는 정신과 간호사 1인에게 연구결과에 대한 자문을 받음으로써 중립성을 확인하고자 노력하였다.

6. 윤리적 고려

자료수집 전 서울대학교 간호대학 연구윤리심의위원회(IRB)의 승인(승인번호 2011-20)을 얻은 후 연구를 수행하였다. 참여자의 자율성을 보장하기 위해 연구의 목적과 연구방법, 면담 내용의 녹음 등에 관한 사항을 설명하여 동의서를 받았다. 참여자의 사생활 보호 조치로 면담내용은 연구목적으로만 사용할 것이며 개인의 사적인 상황은 비밀로 유지하고 익명성을 보장하며, 연구결과가 출판된다는 사실에 대해 설명하였으며, 참여자가 원한다면 언제든지 면담을 중단할 수 있음을 알렸다. 또한, 연구참여자의 신분이 드러나지 않도록 컴퓨터 파일에는 연구자 고유의 비밀 번호를 부여하고 참여자의 신원을 알 수 있는 모든 정보는 삭제하였다.

연구결과

본 연구는 20명의 소방공무원을 대상으로 그들의 외상 후 스트레스 경험을 현상학적 방법으로 탐색하여 의미 있는 진술들을 추출하고, 이를 다시 18개의 하위범주로 추출한 후, 최종적으로 7개의 상위범주로 추출하였다.

각 단계를 거치는 동안 연구자는 원 자료를 포괄하면서 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험을 명확히 나타낼 수 있는 언어로 표현하고자 노력하였다.

연구결과, 소방공무원들은 처참한 현장상황에 고통스러워하는 등 대리외상으로 고통 받기도 하였고 자신의 생명을 위협하는 상황에서 공포감과 무력감을 느끼기도 하였다. 또한, 과거의 외상 상황을 지금도 생생하게 재경험하고 있으며 이러

한 미칠 것 같은 고통을 의식적으로 외면하고 있었다. 하지만 시간이 지날수록 외상 상황에는 둔감해지나 일상생활에서 과잉각성으로 고통 받기도 하였으며 이러한 외상 후 스트레스를 극복하기 위해 노력하고 있는 것으로 파악되었다.

7개의 상위범주, 18개의 하위범주 그리고 각 범주의 근거가 된 소방공무원과의 면담 기록은 다음과 같다(표 2).

1. 처참한 현장 상황에 고통스러워 함

소방공무원이 경험한 외상 후 스트레스 경험의 첫 번째 범주는 ‘처참한 현장 상황에 고통스러워 함’이었다. 소방공무원은 불에 타서 사망한 소사자, 훼손이 심한 사체나 절단된 인체의 일부 등 일반인들이 경험할 수 없는 끔찍한 모습들을 자주 목격하게 되는데 이로 인해 다양한 심리적 고통을 경험하는 것으로 나타났다.

1) 끔찍한 상황에서 얼어붙음

소방공무원이 현장에 도착하여 예상하지 못한 끔찍한 모습을 목격하게 되면 이성적으로 작업순서에 따라 응급처치나 화재진압행위를 하기 보다는, 순간적으로 놀라게 되고 아무런 행동도 하지 못하고 아무런 생각도 떠오르지 않는 ‘얼어붙는’ 순간을 경험하는 것으로 나타났다.

치매 할머니가 쇠 가위로 자기 배를 갈라서 내장을 잘

라놓고 쓰러져 있는 거예요. 정말 말이 안 나오고 얼음처럼 그 자리에 얼어붙었어요. 머리를 뒤로 얻어맞은 것처럼 아무 생각도 안 나고 뭘 해야 할지도 모르겠더라고요. 그런 상황에서 움찔 놀란다고 해야 하나, 멍뭍 한다고 해야 하나 하얏튼 그렇게 몸이 먼저 반응을 해요.(참여자 1)

2) 충격으로 공황상태에 빠짐

소방공무원들은 처참한 현장상황을 목격한 후, 응급처치나 화재진압 행위를 하면서도 마음의 안정을 찾지 못하고 심한 불안과 흥분을 경험하는 동시에 호흡곤란과 심계항진 등의 자율신경계 항진 증상을 경험하며 공황상태에 빠지는 것으로 나타났다.

큰 건물에 불이 났는데, 몸에 불이 붙어서 뛰어나오는 사람, 새까맣게 몸이 탄 채로 신음 하는 사람들이 내 눈앞에 있는데, 이걸 뭐라 표현할 수도 없어요. 심장이 쿵쿵거리고 숨도 잘 안 쉬어지고 아무 판단도 안 되고 몸이 벌벌 떨리는 게 이리다가 내가 이 자리에 기절하겠다 싶더라고요.(참여자 15)

3) 피해자의 고통에 마음 아파함

소방공무원들은 처참한 현장상황에 충격을 받는 것과 함께, 재해 피해자들의 피해상황을 안타까워하고 그들의 가족까지 염려하며 가슴 아파하는 것으로 나타났다. 특히, 피해자가

표 2. 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험

범주	하위 범주
1. 처참한 현장 상황에 고통스러워 함	1) 끔찍한 상황에서 얼어붙음 2) 충격으로 공황상태에 빠짐 3) 피해자의 고통에 마음 아파함
2. 죽음의 문턱에서 공포와 무력감을 느낌	1) 생명의 위협에 공포를 느낌 2) 죽음을 직감하고 무력해짐
3. 과거의 외상 상황을 지금도 생생하게 재경험함	1) 외상의 기억이 일상생활 속으로 침투함 2) 출동 현장이 꿈 속에서 나타나 괴로워함
4. 미칠 것 같은 고통에 의식적으로 외면함	1) 고통을 피하기 위해 관련 상황을 회피함 2) 인간적인 감정은 소방서에 남겨두고 냉정해지려고 함
5. 시간이 지날수록 둔감해짐	1) 출동 현장에서 감정이 무뎌짐 2) 일상생활에서도 감정이 무뎌짐
6. 과잉 각성으로 고통스러움	1) 가슴이 터질 것 같은 긴장을 안고 출동함 2) 폭 잘 자기 어려움 3) 언제 어디서든 긴장된 상태임 4) 신경질적 성격으로 변함
7. 외상 후 스트레스에서 벗어나기 위해 노력함	1) 운동으로 강인해지려고 함 2) 스트레스를 술로 풀 3) 혼자만의 일로 물어두려 함

사망했을 때, 그리고 피해자의 나이가 어릴 때 더욱 마음 아파하고 있었다.

세탁소를 하는 젊은 부부가 드라이클리닝 기계 폭발로 전산화상을 입었었어요. 정말 전신 100% 화상이었어요. ##병원 응급실에 데려다 주고 나왔는데, 계속 걱정이 되더라고요. 살 수 없을 거 같은데, 아직 살아있다. 젊은 부부인데 아이는 없을까. 그러다가 주변에 지나게 되면 그 병원에 들러서 안부를 묻곤 했어요. 몇일 있다가 사망했더라고요. 너무 가슴 아픈 사연들이 많아서 입사 초기에는 너무 마음 아프고 힘들었어요. 특히, 아기들 죽은 모습 보면 눈물이 막 나오려고 하고 너무 가슴이 아프죠.(참여자 1)

2. 죽음의 문턱에서 공포와 무력감을 느낌

소방공무원들은 처참한 현장상황으로 고통스러워 하기도 했지만, 위험한 작업환경 속에서 일하는 업무 특성상, 근무 중 부상을 입거나 생명의 위협을 느끼는 경험을 자주 하게 된다고 하였고, 이 때 죽음 앞에서 공포감과 무력감을 느끼는 것으로 파악되었다.

1) 생명의 위협에 공포를 느낌

인간이라면 본능적으로 생명의 위협이 되는 상황을 피하려고 하지만, 소방공무원들은 생명의 위협이 되는 상황 속으로 접근 할 수 밖에 없는 업무 특성으로 인해 항상 위험한 현장에서 일을 하게 된다. 업무의 특성이고 자주 접하는 상황이라도 이들 역시 이러한 상황에 심한 공포를 느끼는 것으로 나타났다.

화재진압 현장에서, 산소통을 가지고 가도 그게 시간이 정해져있어요. 거의 산소가 떨어져가면 경고음이 울리거든요. 그런데 산소통 경고음은 울리는데, 출입문까지 거리는 멀고, 순간적으로 급습하는 그 공포감은 정말 말로 표현할 수가 없어요. 이제 죽는다는 생각에 무섭고 불안하고, 그 공포함은 겪어보지 않은 사람은 절대 알 수 없을 거예요.(참여자 11)

2) 죽음을 직감하고 무력해짐

소방공무원들은 업무 중에 생명의 위협이 되는 상황에 자주 직면하게 되는데, 자신의 죽음을 직감하고 눈 앞에 닥친 죽음

앞에 무력감을 느끼며 가족의 안위를 걱정하고 죽음을 기다릴 수밖에 없는 경험을 하는 것으로 나타났다.

공장에 불이 나서 화재진압을 나갔는데, 건물에 들어간 순간 평평 하면서 폭발음이 연이어 들리는거예요. 공장이니가 아마 인화성 물질이 많았나봐요. 지금 생각하면 빨리 어떻게든 출구 찾아 나올거 같은데, 그 당시에는 아... 죽었구나 하면서 그냥 포기가 되더라고요. 뭐 어쩔 도리 없이 죽게 생겼다고 생각이 드니까, 영화처럼 식구들 얼굴이 머릿속에 떠오르면서 그냥 죽음을 기다리는 상황이었죠.(참여자 3)

3. 과거의 외상 상황을 지금도 생생하게 재경험함

소방공무원들은 외상 후 스트레스 장애의 주요 증상인 “재경험”을 흔하게 경험하는 것으로 나타났다. 외상 사건을 경험했을 때의 공포감, 불안감, 불쾌감 등의 부정적 정서를 일상생활 중에 또는 외상 사건을 경험한 상황과 비슷한 상황에 처했을 때, 또는 꿈속에서 다시 경험하는 것으로 파악되었다. 소방공무원은 업무 특성상 화재현장, 훼손이 심한 사체나 신체를 반복적으로 자주 목격하게 되므로, 비슷한 상황의 외상 경험이 재경험 되면서 외상 후 스트레스가 더욱 가중되는 것으로 나타났다.

1) 외상의 기억이 일상생활 속으로 침투함

소방공무원들은 외상상황이 종료된 이후에도 외상 상황을 재경험 하는 것으로 나타났는데, 특히, 외상 상황의 ‘냄새’가 재경험을 촉진하거나 외상 상황의 ‘냄새’가 재경험 된다고 하였다. 그리고 외상을 재경험하게 되면 외상 상황에서 느낀 공포나 불안감 등의 부정적인 정서상태를 다시 경험하게 된다고 보고하였다.

오물이나 이런 냄새가 아니고, 그러니까 악취는 아니에요. 이상한 단백질 타는 냄새라고 해야 하나요. 독특한 그 냄새가 있어요. 그냥 햄버거 집에서 뭐 먹다가, 아니면 시장 보다가, 아니면 집에서 그냥 누워 있다가 문득문득 그 냄새가 날 때가 있어요. 그 냄새가 나면 그 현장 기억이 다시 나는거죠. 아니면, 뭔가 이상한 냄새가 난다 싶으면, 또 그 냄새와 연관이 되고 또 그 기억이 나고...(참여자 12)

한번은 모텔에서 신고가 들어와서 모텔 방문을 열었는데 방문 바로 앞에 사람이 목을 매서 죽어있는거예요. 문

을 여니 바로 죽은 사람이 보였던거죠. 그런데 집에서도 닫혀있는 문을 열 때 마다, 무슨 공포영화처럼 그 때 목을 매서 죽은 사람 모습이 눈 앞에 번쩍 하는 것처럼 떠올라요. 공포영화에서 갑자기 효과음 나면서 짜잔 하고 귀신 나오는 것처럼 그렇게 그 장면이 영화 장면처럼 스치는거예요.(참여자 5)

2) 출동 현장이 꿈속에서 나타나 괴로워함

소방공무원들은 일상생활 중에서 뿐만 아니라 꿈속에서도 외상경험을 재경험하는 것으로 파악되었다. 화재진압 업무를 하는 소방공무원들은 화재현장에서 비상구를 찾지 못해 생명의 위협을 느끼는 꿈을, 구조·구급 업무를 하는 소방공무원들은 요구조자가 사망하거나 사망한 요구조자의 모습이 나타나는 꿈을 자주 꾸는 것으로 나타났다.

보통 남자들이 꾸는 가장 괴로운 악몽이라고 하면, 군대 다시 가는 꿈이거든요. 그런데 저는 가끔 어디 불 끄러 갔는데 빛이 하나도 없고 연기가 자욱한데 혼자 서 있는 그런 꿈을 꾸는데, 그 꿈이 군대 다시 가는 꿈보다 더 끔찍해요. 나가는 문도 안보이고 뭐 그냥 죽겠구나 하는 극심한 공포를 느끼는거죠. 그런 꿈 꾸고 나면 아침에 잔 것 같지도 않고, 또 자면서도 긴장하는지 다음 날 엄청 몸도 아프고 그렇죠.(참여자 4)

4. 미칠 것 같은 고통에 의식적으로 외면함

소방공무원들은 외상 후 스트레스 장애의 한 증상인 “관련된 자극의 회피” 증상을 경험하고 있었는데 그들 스스로 “미치지 않기 위해 의식적으로 외면한다”고 표현하였다. 고통을 피하기 위해 관련 상황을 회피하기도 하고, 일부러 감정을 버리고 이성적으로 해야 할 업무만 처리하려 노력한다고 보고하였다.

1) 고통을 피하기 위해 관련 상황을 회피함

소방공무원들은 외상사건을 경험한 상황과 비슷한 상황에서 외상 사건 당시의 부정적인 감정을 재경험하게 될 것을 미리 예상하고, 외상 사건과 비슷한 상황을 의식적으로 피하고 있는 것으로 나타났다.

안전센터(근무지) 근처 사거리에서 교통사고가 났어요. 유치원 다닐 만한 아이가 차에 깔려 죽었는데, 사체 훼손이 너무 심했어요. 제 딸 또래나 되었을라나? 사체 수습

하는데도, 어른 사체 수습할 때랑 너무 다르게 떨리고, 막 눈물이 나올 거 같고 그랬거든요. 그런데 그사거리 지날 때 마다 그 애 얼굴이 생각나는거예요. 그래서 출근할 때 일부러 거기 안 지나려고 좀 돌아서 출근해요. 지나가면 또 개 얼굴이 떠올라서 기분이 다운되고 안 좋거든요.(참여자 8)

2) 인간적인 감정은 소방서에 남겨두고 냉정해지려고 함

소방공무원들은 반복되는 재경험 현상을 경험하고 이로 인해 부정적인 정서를 경험하기 때문에, 업무 현장에서 의식적으로 냉정해지려고 노력한다고 보고하였다. 처참한 상황이나 안타까운 상황에 감정적인 반응을 억제하고 “그냥 업무일 뿐”이라고 생각하려 노력하고 있었다.

이러다가 내가 미치지 싶었어요. 그래서 이제는 그냥 무덤덤해지려고 해요. 출동할 때는 그냥 내 감정 같은 건 안 가져가겠다고 생각해요. 그냥 가서 내 할 일 하고 온다... 이렇게 스스로 주문을 거는거죠. 안 그러면 정신병원에 가는 사람 많을 거예요. 딱 이걸 업무일 뿐이다... 이렇게 생각하는거죠.(참여자 2)

5. 시간이 지날수록 둔감해짐

소방공무원들은 외상 후 스트레스 장애의 주요 증상인 정서적 둔감을 경험하는 것으로 파악되었다. 소방공무원으로 일한 입사 초기에는 주로 처참한 현장 상황 때문에 고통스럽고 재경험을 많이 경험했으나 근무 년수가 늘어날수록 정서적 둔감을 더 자주 경험한다고 보고하였다. 특히, 업무 중에서 뿐만 아니라 일상생활에서까지 비정상적인 정서적 둔감을 경험하는 것으로 나타났다.

1) 출동 현장에서 감정이 무뎠짐

소방공무원들은 입사 초기에는 출동현장에서 높은 불안감과 스트레스를 경험하였지만, 근무 년수가 늘어날수록 처참한 현장 상황에 아무런 느낌을 가질 수가 없는 변화를 경험한다고 보고하였다. 입사 초기의 부정적 감정을 느끼지 않아 오히려 잘 된거 같다고 생각하면서도, 한편으로는 너무 큰 변화에 자신의 정신건강을 걱정하기도 하였다.

교통사고 현장이나 공장에서 나는 절단사고 현장 같은 곳은 가보면 정말 처참하거든요. 소방서 들어와서 초창기에는 그런 훼손된 시신이나 신체를 수습할 때 손이 벌벌

떨리고 막 눈물이 쏟아질 거 같았는데, 지금은 그런 거 봐도 아무 느낌 없고 그냥 물건 주워 담듯이 하는 제 모습에 스스로 놀라요. 오히려 이렇게 되니 일하기는 편한데, 이게 정상인가 싶네요. 아무리 자주 보지만 이게 정상은 아닌 거 같아요.(참여자 18)

2) 일상생활에서도 감정이 무더짐.

소방공무원들은 출동 현장에서 뿐만 아니라 일상생활에서도 감정이 무더지는 것을 경험하고 있었고, 이 변화가 너무 커서 두려움을 느끼기까지 한다고 보고하였다.

얼마 전에 큰 형이 갑자기 교통사고를 당해서 돌아가셨어요. 아버지가 일찍 돌아가셔서 큰 형이 제게는 아버지나 다름 없었거든요. 제가 막내라 큰 형이 자식처럼 예뻐했고 서로 사이가 정말 좋았어요. 그런데, 그 때도 담담한 거예요. 제가 놀랐다니깐요. 제가 막내라 그런지 감정이 엄청 풍부했는데 완전히 달라졌어요. 이렇게 살다가 나중에는 아무런 감정이 없는 기계 같은 사람이 될까봐 두렵고 무섭기도 해요.(참여자 20)

6. 과잉 각성으로 고통스러움

소방공무원들은 외상 후 스트레스 장애의 주요 증상인 과잉 각성 또한, 경험하고 있었다. 근무 중 여러 번 듣게 되는 출동벨 소리에 항상 높은 긴장을 느끼고 있었고, 이것이 일상생활로까지 이어져 집에서도 폭 잘 자기 어렵거나 언제, 어느 곳에 가든 편안하지 않고 긴장이 지속된다고 보고하였고, 항상 예민해져있고 신경질적으로 변한다고 호소하기도 하였다.

1) 가슴이 터질 것 같은 긴장을 안고 출동함

출동벨 소리를 듣고 출동하기까지의 아주 짧은 시간에, 소방공무원들은 이전의 외상 경험을 떠올리며 곧 직면하게 될 예측할 수 없는 상황에 두려움과 높은 수준의 긴장, 불안감을 경험하는 것으로 나타났다.

몇 년 전에 화재진압하다가 출입구를 찾지 못해서 이리다가 죽는거구나 했던 적이 있는데 그 사건 이후로 화재출동벨이 울리면 너무나 긴장이 되서 가슴이 터질 거 같고 온 몸의 세포들이 다 뻘뻘하게 세워지는 느낌이에요. 오늘은 어떤 상황일까 불안감에 심장이 튀어나올 것처럼 방망이질치고, 입이 바싹바싹 마르고 긴장이 되죠.

(참여자 10)

2) 폭 잘 자기 어려움

소방공무원들은 작은 소리에도 민감하게 반응하게 되어, 집에서도 숙면을 취하지 못하는 것으로 나타났다. 야간 근무시 항상 출동 대기상태에서 출동벨 소리를 들으면 반사적으로 가수면 상태에서 깨어나 바로 출동을 해야 하는 긴장감이 근무지를 벗어나서도 해소되지 못하고 이어지고 있었다.

밤에 근무할 때, 가수면을 취하다가 출동하게 되는 경우가 있으니까, 집에서 잠 잘 때도 소리에 예민해져요. 집에서 마음 놓고 자기 못 하는거죠. 정말 작은 소리에 벌떡 일어나고, 특히, 핸드폰 문자 올 때 나는 소리같이 그런 소리에 완전 예민해요. 안방에서 자다가 거실에서 와이프 핸드폰 문자 오는 소리에 벌떡 깬다니깐요. 그냥 깨는 게 아니라 정말 벌떡 일어서는 거예요. 정말 출동할 때 처럼요. 제가 자주 그러니까 와이프까지 잠 설친다고 막 잔소리 하더라구요.(참여자 6)

3) 언제 어디서든 긴장된 상태임

소방공무원들은 근무지에서 벗어나 일상생활을 할 때조차도 긴장한 상태에서 지내게 되고 특히, 출동벨 소리와 비슷한 기계음을 들으면 출동 당시의 불안과 긴장을 다시 경험하게 된다고 보고하였다.

마트나 사람 많은 곳 가면, 한 번씩 무슨 방송하기 전에 종소리 같은 거나 멜로디로 ‘딩동댕동’ 이렇게 소리를 내잖아요. 안내방송 하기 전예요. 그런데 그냥 있다가 그 소리가 나면 갑자기 온 몸의 세포가 다 굳어버리는 것처럼, 머리털이 쭈뼛 서는 것 처럼 그냥 모든 세포가 다 긴장이 되는거죠. 그냥 마트에서 가족들하고 먹을 거 사다가도 그 소리만 들으면, 마치 출동벨 소리 듣는 것처럼 그렇게 긴장이 되고 심장이 뛰고 근육이 뻘뻘해져요. 기분 좋게 있다가 그렇게 긴장이 되고 나면, 기분도 나빠지고, 그냥 집에 가자고 해서 아이들하고 와이프가 화내기도 하고 그랬어요. 그런 소리들에 민감해지더라구요.(참여자 7)

4) 신경질적 성격으로 변함

소방공무원들은 근무 년수가 늘어날수록, 일상생활에서도 해소되지 않는 높은 긴장감 때문에 자신의 성격까지 예민해지고 신경질적으로 변화하는 것 같다고 보고하였다.

제가 원래 성격이 되게 무뎠고 낙천적이고 긍정적이고 그랬었거든요. 그런데 이 일을 10년 넘게 해오면서 성격이 자꾸 뻘족하고 예민하게 변하는 거 같아요. 항상 날이 서 있다고 해야 하나요? 싸움닭이 된다고 해야 하나요. 하여튼 항상 긴장되어 있는 거 같고, 이 긴장이 풀리지를 않는 거 같아요.(참여자 15)

7. 외상 후 스트레스에서 벗어나기 위해 노력함

소방공무원들은 자신들의 업무 특성 상, 외상 후 스트레스를 경험하지 않을 수 없고, 또 이로 인해 매우 고통스러우므로 외상 후 스트레스에서 벗어나기 위한 노력을 하고 있었다. 운동이나 음주를 외상 후 스트레스 해소방법으로 선택한 소방공무원들이 있었고, 다른 사람에게 스트레스를 이야기 하거나 도움을 구하기보다 혼자만의 일이라고 여기고 스스로 해결하려고 하였다.

1) 운동으로 강인해지려고 함

외상 후 스트레스에서 벗어나기 위해 운동을 하는 소방공무원들이 있었는데, 이들은 운동 하는 이유를 스트레스 해소가 아닌 “보다 남자답고 강인해지면 외상을 경험하여도 힘들지 않을 것”이라고 보고하였다. 따라서 운동도 남성답다고 생각하는 격투기, 복싱, 웨이트 트레이닝 등을 하고 있었다.

제가 이 일을 하면서 느낀 게, 제가 심약하고 남자답지 못해서 이런 일들로 힘들어 하나... 하는 거예요. 그래서 일부러 다 강해지려고 운동도 아주 거친 운동을 배우고 있어요. 격투기 배우거든요. 뭔가 더 강해져야 하고 남자다워지면 그런 장면을 봐도 강하게 이겨낼 수 있을 거 같아서요. 동료들 중에 격투기 하는 사람 좀 있어요. 다들 우리가 약하니까 그런 일로 힘들다고 생각하거든요.(참여자 2)

2) 스트레스를 술로 풀

소방공무원들은 외상 후 스트레스를 경험하여 부정적인 정서 상태를 경험하면 음주를 하며 스트레스를 풀고 있었는데, 음주를 하며 서로의 경험을 이야기하기 보다는 음주 자체가 주가 되어 과음을 하고 있었다.

뭐 사건 사고 현장에서 일하다 보니까, 좋은 거 볼 일은 없고 항상 험한 거, 나쁜 거만 보잖아요. 그런 날은 기분

도 안 좋고 그러니까 다들 소주 한 잔 하자 하고 술마시거든요. 그런데 그제 소주 한 잔으로 안 끝나는 게 문제죠. 필름 끊어질 때까지 마시죠.(참여자 11)

3) 혼자만의 일로 묻어두려 함

소방공무원들은 외상 후 스트레스를 다른 사람, 심지어 동료나 가족에게조차 이야기 하거나 도움을 얻으려고 하지 않는 것으로 나타났다. 그 이유를, 외상 사건을 경험하지 않은 가족은 외상 후 스트레스 자체를 이해할 수 없고 자신들이 외상 후 스트레스를 이야기 하면 가족이 걱정을 하기 때문이라고 하였으며 동료들에게 외상 후 스트레스를 이야기 하는 것은 약한 모습을 보인다고 생각하기 때문이라고 하였다.

출동 나가서 좋은 거 볼 일은 없잖아요. 항상 끔찍한 것, 가슴 아픈 것 보고 충격받는 게 저희 일상이죠. 센터(119 안전센터) 돌아와서도 가능하면 이야기 안하려고 하고, 집에 가서는 절대 이야기 안하죠. 동료들한테 이야기 해봐야, 뭐 이야기 한다고 충격이 덜어질 것도 아니고, 다 같이 힘든데 힘들다 업살 부릴 수 없잖아요. 마음 약해 빠진 놈으로 소문낼 일도 없구요. 가족들은 걱정만 할 게 뻔하고, 어쩌면 직접 경험 하는 게 아니니까 100% 이해 못할 수도 있구요. 오늘 면담하면서 이런 이야기 거의 처음 하는 거 같네요.(참여자 19)

논 의

본 연구에서 나타난 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험은 7가지로 범주화되었는데, 이는 외상 후 스트레스 장애의 증상(APA, 2000)인 재경험, 관련된 자극의 회피와 정서적 둔감, 과잉 각성과 맥락을 같이 하고 있었다. 본 연구를 통해 소방공무원이 경험하는 외상 후 스트레스의 실체를 파악하였는데, 그들의 언어로 그들의 경험을 살펴볼 수 있어 양적 연구로 외상 후 스트레스 정도를 측정하거나 관련요인을 조사한 연구에 비해 그들의 경험을 폭넓고 깊이 이해할 수 있었다. 이러한 깊이 있는 이해는 소방공무원의 정신건강 증진과 외상 후 스트레스 감소를 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 매우 의미 있게 활용될 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 본 연구를 통해 자신의 외상 후 스트레스를 언어화 하는 과정이 외상 후 스트레스 극복에 도움이 된다고 알려진 debriefing (Arendt, Elklit, 2001; Lowerly, Strokes, 2005)의 형식이었으므로 연구참여 자체로 참여자에게는 치료적 도움이 되었을 것이다.

현재 소방방재청에서는 신입직원의 교육 또는 워크숍, 교육 자료 공문 발송 등을 통해 외상 후 스트레스 관련 교육을 실시하고 있어, 연구에 참여한 참여자들 대부분이 외상 후 스트레스 장애 관련 교육을 받은 적이 있었지만, 구체적인 증상이나 대처방법은 알지 못하고 있었다. 외상 후 다양한 신체, 정서적 반응이 일어날 수 있음에도 불구하고 이러한 반응이 “남자답지 못해서” 또는 “심약해서” 나타나는 것으로 인식하고 있어, 이를 부끄럽게 여기고 다른 사람에게 이야기 하는 것을 꺼리는 것으로 나타났다. 이는 소방공무원들이 외상 후 스트레스 관련 교육을 받고 있지만, 외상 후 스트레스를 개인의 성격이나 성향의 탓으로 돌리는 등 외상 후 스트레스 자체를 잘못 이해하고 있음을 확인할 수 있는 것이다. 따라서 소방공무원 발령 후 신입직원 교육이나 보수 교육에서 외상 후 스트레스 장애에 대한 심도 있는 교육을 실시하되, 본 연구에서 도출된 다양한 외상 후 스트레스 경험의 범주를 예로 들어 교육한다면 보다 더 실질적이고 현장감 있는 교육이 이루어질 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 간호중재와 간호교육 전략으로, 외상 후 스트레스 경험을 하는 것은 비정상이나 정신질환이 아니라는 인식 전환에 초점을 맞추고, 외상 후 스트레스를 관리할 수 있는 방법을 교육한다면 소방공무원의 외상 후 스트레스가 PTSD로 진행되는 것을 예방할 수 있을 것이다.

본 연구를 통해 소방공무원들의 외상 후 스트레스 수준은 상당한 것으로 나타났고, 그들 스스로 이를 극복하기 위한 나름의 노력을 하고 있는 것으로 나타났다. 운동이나 취미생활로 기분전환을 하는 등 건강한 방법으로 외상 후 스트레스를 극복하는 소방공무원이 있는 반면, 외상 후 스트레스를 음주로 해소하려 하거나 자신의 어려움을 동료나 가족에게조차 이야기 하지 않으려 하고 혼자서 이겨내려고 노력하는 등 건강하지 못한 방법으로 해소하는 소방공무원도 있는 것으로 나타났다. 이는 소방공무원이 높은 업무 스트레스로 인해 다른 직종에 비하여 알코올 남용을 더 많이 하거나 과음, 과도한 흡연, 약물 남용을 하는 등 비효율적인 행동장애를 보인다는 조선태(2011)의 연구에서 지지되는 내용이며, 소방공무원들이 자신의 스트레스를 다른 사람에게 이야기 하지 않는 경향이 있다는 김윤정(2010)의 연구에서 지지되는 내용이다. 소방대원들은 자신의 외상 후 스트레스 경험을 가족에게 이야기 하는 것이 오히려 가족의 불안 수준만 높일 것으로 예상하고 자신의 경험을 이야기 하지 않고 있다고 했다. 하지만 실제로 외상 후 스트레스를 경험했을 때, 그것을 언어화하여 표현하는 debriefing은 외상 후 스트레스를 극복하는 효과적인 방법인데(Arendt & Elklit, 2001; Lowerly & Strokes, 2005), 대다수의 소방공

무원들은 이를 실천하지 않는 것은 물론, debriefing의 필요성이나 효과도 모르고 있었다. 뿐만 아니라, 실제로 소방대원의 배우자를 대상으로 시행된 연구(Regehr, 2006)에서는 소방공무원의 배우자들은 소방공무원인 남편이 직장에서의 경험을 전혀 공유하지 않음으로 인해 고립감을 느끼고, 이 고립감은 부부갈등의 원인이 되어 결국 소방공무원의 스트레스를 가중시키는 것으로 나타났다. 소방공무원의 외상 후 스트레스 관련 요인을 조사한 많은 연구에서(권순찬, 2007; 김윤정, 2010; 임현희, 2012) 가족의 지지가 중요한 것으로 드러났음을 생각한다. 오히려 가족 특히, 배우자와 외상 후 스트레스 경험을 공유하는 것이 바람직하다고 볼 수 있으므로 이와 같은 내용을 소방공무원을 위한 외상 후 스트레스 관리 프로그램에 포함시키는 것이 필요하다.

미국의 경우 소방방재청에서 외상사건 발생 후, 그 외상사건을 경험한 소방공무원에게 Critical Incident Stress Management 프로그램과 Critical Incident Stress Debriefing 프로그램을 제공하여 적극적으로 소방공무원의 외상 후 스트레스를 관리하고 있다. 이에 반해, 우리나라 소방공무원들은 외상사건을 경험한 후에도 국가적 차원의 심리적 지원을 받지 못하고 있으며, 개인적인 차원에서 심리상담소·신경정신과 방문을 하거나 오히려 증상을 숨기고 있다. 따라서 국가 차원의 소방공무원을 위한 심리지원시스템 역시 필요하며, 이러한 소방공무원의 심리지원 프로그램을 중재할 전문가로 정신건강에 관한 전문 지식 뿐만 아니라 인간에 대한 총체적 이해와 치료적 의사소통기술을 습득한 전문인인 간호사가 활약할 것을 기대해 본다.

결론 및 제언

본 연구는 소방공무원의 외상 후 스트레스 경험을 이해하고 그 경험의 의미와 구조를 기술하기 위한 목적으로 질적 연구 방법의 하나인 현상학적 연구방법을 이용한 귀납적 기술적 연구이다.

소방공무원들은 업무 중 다양한 외상 사건에 노출되고 있었는데, 일차 외상과 이차 외상(대리 외상) 모두를 경험하고 있었으며 이로 인해 고통 받고 있으면서도 이것을 자신의 심각한 성격 탓으로 여기고 건강하게 대처하지 못하는 것으로 나타났다. 따라서 국내 소방공무원의 외상 후 스트레스 관리 프로그램 개발 시, 본 연구를 통해 도출된 결과를 활용하여 실제 업무 중 발생 가능한 외상 후 스트레스 증상을 예로 들어 외상 후 스트레스에 대한 이해를 높이는 것이 필요하다. 또한, 외상

후 스트레스 증상으로 어려움을 겪을 때에 이를 숨기고 혼자 고통 받을 것이 아니라 전문가의 도움을 요청하고 건강하고 적극적인 방법으로 이를 해소할 수 있도록 인식을 전환하고 다양한 해소방법을 교육할 필요가 있다.

이상의 결론을 통해 다음과 같이 제안하고자 한다.

국내에서는 외상 후 스트레스 관련 연구가 다른 정신건강 영역에 비해 많이 이루어지지 않은 분야이며, 특히, 소방공무원의 외상 후 스트레스 관련 연구들은 외상 후 스트레스 수준을 측정하거나 관련 요인을 파악하는 정도로 그 연구 주제가 한정적인 상황이다. 간호사는 인간에 대한 총체적인 이해를 하고 정신건강에 대한 전문적 지식을 갖춘 전문가이므로 업무 스트레스와 외상 후 스트레스 수준이 매우 높은 소방공무원의 정신건강 증진을 도울 수 있는 전문가로 적합하다. 이 연구를 통해 간호사가 지속적으로 소방공무원의 정신건강, 외상 후 스트레스에 관심을 가지고 개입할 수 있는 계기가 되기를 기대한다.

참고문헌

- 고봉연(2008). 소방대원의 외상후 스트레스 실태. *한국응급구조학회*, 12(3), 5-15.
- 고은영(2004). *일부 소방공무원의 업무별 출동충격 후 외상성 스트레스에 미치는 요인*. 가톨릭대학교 석사학위논문, 서울.
- 권순찬(2007). *일부 도시 남자소방관들의 외상 후 스트레스 증상과 관련요인*. 한양대학교 석사학위논문, 서울.
- 김민경(2011). 연천 GP 총기난사 사건의 생존자 연구: 정신적 후유실태 및 스트레스 대처와 통제 소재. *한국심리학회지 임상*, 30(2), 571-585.
- 김윤정(2010). *소방공무원의 외상후 스트레스에 관한 연구*. 인제대학교 석사학위논문, 부산.
- 김희경, 최빛내(2011). 탈북 여성의 외상 경험과 성격병리가 심리증상에 미치는 영향. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 23(1), 195-212.
- 백미레(2006). *대구지하철 참사를 경험한 소방대원의 외상 후 스트레스 유형*. 충남대학교 보건대학원 박사학위논문, 대전.
- 백미레(2009). 소방공무원의 직무별 외상 후 스트레스. *한국방재학회 논문집*, 9(3), 59-65.
- 소방방재청(2008). *소방공무원 외상 후 스트레스 실태분석 연구*. 서울: 저자.
- 임현희(2012). *소방대원의 외상후 스트레스 관련요인*. 인제대학교 석사학위논문, 부산.
- 조선덕(2011). *소방공무원 직무 스트레스와 음주와의 관련성*. 아주대학교 석사학위논문, 수원.
- 최은숙(2001). 소방대원의 출동충격 스트레스와 소진에 관한 구조모형. *한국응급구조학회지*, 5(5), 147-164.
- 홍창형, 전우택, 이창호, 김동기, 한무영, 민성길(2005). 북한이탈주민들의 외상경험과 외상 후 스트레스장애와의 관계. *신경정신의학*, 44(6), 714-720.
- Alexander, D. A., & Klein, S. (2001). Ambulance personnel and critical incidence: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *British Journal of Psychiatry*, 178(1), 76-81.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (4th rev ed.). Washington, DC: Author.
- Anne, M. M., Janice, M., & Maryann, C. M. (2006). Health responses of New York city firefighter spouses and their families post-september 11, 2001 terrorist attacks. *Mental Health Nursing*, 27, 905-917.
- Arendt, M., & Elklit, A. (2001). Effectiveness of psychological debriefing. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(6), 423-437.
- Creamer, T. L., & Lindlle, B. J. (2005). Secondly traumatic stress among mental health workers responding to the September 11th attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 18(1), 89-96.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview in compassion fatigue*. New York: Brunner/Mazel.
- Fullerton, C. S., MacCarroll, J. E., & Wright, K. M. (1992). Psychological responses of rescue workers: Firefighters and trauma. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62(3), 371-378.
- Hokanson, M., & Wirth, B. (2000). The critical incident debriefing process for the Los Angeles County Fire Department: Automatic and effective. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2(4), 249-257.
- Rook, K., & Dooley, D. (1991). Stress transmission: The effects of husbands' job stressors on the emotional health of their wives. *Journal of Marriage and Family*, 53(1), 165-177.
- Lowerly, K., & Strokes, M. A. (2005). Role of peer support and emotional expression on posttraumatic stress disorder in student paramedics. *Journal of Traumatic Stress*, 18(2), 171-179.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Moller, M. D., & Rice, M. J. (2005). The BE SMART trauma reframing Psychoeducation Program. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(1), 21-31.
- Paterson, J., G., & Zderea, L., T. (1976). *Theory of humanistic nursing*. New York.
- Regehr, C. (2006). Bringing the trauma home: Spouses of paramedics. *Journal of Loss and Truma: International Perspectives on Stress & Coping*, 10(2), 97-114.
- Rice, M. J., & Moller, M. D. (2006). Wellness outcomes of trauma psychoeducation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(2), 94-102.