

[Research Paper]

소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향

황창의

경북대학교 교육학과 대학원생

The Influence of Unconditional Self-Acceptance and Self-Exposure on Post-traumatic Growth of Firefighters

Chang-Ui Hwang

Graduate Student, Department of Education, Kyungpook National University

(Received April 27, 2020; Revised May 27, 2020; Accepted May 27, 2020)

요 약

본 연구는 소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향을 알아봄으로써 외상 후 스트레스 장애 등 병리적 결과에 머물지 않고 이전 수준을 뛰어넘는 외상 후 성장을 이룰 수 있는 프로그램 개발 등에 도움을 주고자 하였다. 이를 위해 무조건적 자기수용, 자기노출, 한국판 외상 후 성장 척도 등을 활용하였으며, 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 소방공무원의 무조건적 자기수용, 자기노출이 외상 후 성장과 상관관계가 있음이 확인되었다. 둘째, 소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출 변인 중 외상 후 성장에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 무조건적 자기수용이 자기노출 보다 더 많은 영향을 주는 것으로 확인되었다. 본 연구결과를 토대로 소방공무원 외상 후 성장을 촉진시키는 프로그램 개발 방향 및 치료적 개입 전략 등을 제안하였다.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effects of unconditional self-acceptance and self-exposure of trainees on the post-traumatic growth and to develop a program to achieve post-traumatic growth beyond the previous level without suffering from psychopathological consequences such as post-traumatic stress disorder I wanted to help. For this purpose, unconditional self-acceptance, self-exposure, and Korean post-traumatic growth scale were used. First, it was confirmed that unconditional self-acceptance and self-exposure of firefighters are correlated with post-traumatic growth. Second, hierarchical regression analysis showed that unconditional self-acceptance has more influence on self-acceptance and post-traumatic growth than self-acceptance of firefighters. Based on the results of this study, we propose the program development and therapeutic intervention strategies to promote post-traumatic growth of firefighters.

Keywords : Firefighters, Unconditional self-acceptance, Self-exposure, Post-traumatic growth

1. 서 론

1.1 연구의 필요성과 목적

최근 국내사회는 경제성장과 급속한 발전으로 건축물의 대형화·고층화 등으로 재난발생의 대규모화와 다양성이 두드러지고 있고, 한순간에 귀중한 생명과 재산을 잃게 되는 안타까운 현실들이 자주 발생하고 있다. 소방관들은 각종 사고와 재해의 증가로 국민의 생명과 재산을 보호하기 위해 각종 재난현장에 최우선적으로 투입된다. 이로 인해 삶의 커다란 상실, 사고, 위험 상황을 자주 목격하며, 삶과 죽음의 경계선에서 희망과 절망이 교차되는 다양한 외상

사고를 경험한다⁽¹⁾.

직무특성상 직접적 외상 경험뿐만 아니라 대리 외상에 노출되기 쉬운 소방공무원은 사건 이후에 사회적·직업적 고통을 초래하더라도 현장업무에 반복적으로 노출되어야 하므로 일반인에 비하여 외상 후 스트레스 장애에 이환될 위험이 높은 집단이다. 2018년 소방청 자료에 따르면, 소방공무원의 외상 후 스트레스 유병률은 6.3%로 일반인 0.6%인 것에 비해 높은 수준이며, 일반인의 사망원인 중 자살은 4%였지만 소방공무원의 사망원인 중 자살은 11%로 3배가량 높게 나타났다⁽²⁾.

소방공무원의 외상 후 스트레스 장애(Post traumatic stress

disorder, PTSD)는 업무 중 손상, 결근, 이직 및 가족이나 직장과 관련된 문제 발생 등으로 근무수행에 영향을 주며, 알코올과 약물남용, 우울증, 심혈관 질환 등의 신체·정신적 유발과 함께 사회 경제적 손실로 이어진다. 따라서 현장에 출동하는 소방공무원에게 외상에 관한 전문지식 습득 및 외상 사건 이후 회복과정은 더욱 중요한 의미를 갖는다. 위기상황에서 고도의 집중력을 발휘하는 소방공무원은 삶과 죽음의 관계, 희망과 절망의 복합적인 감정들을 경험한다. 이는 부정적이고 각인된 외상 경험이지만, 스스로 잘 대처할 수 있다면 일상의 소중함, 삶의 의미나 목적, 삶의 우선순위를 통찰할 수 있는 기회로 작용할 수 있는데, 이를 외상 후 성장(Post Traumatic Growth, PTG)이라고 한다³⁾.

외상 후 성장은 생존을 위협하는 외상사건과 투쟁하며 얻게 되는 긍정적인 심리적 변화이며, 외상을 받아들이고 삶의 우선순위가 재설정되는 과정을 통해 정서적으로 회복되고 인지적으로 보다 명료해진다. 또한, “변성”, “인지된 효과”, “스트레스와 관련된 성장”, “잘 살아가는 것”으로 언급되기도 하며, 삶에 대한 감사함, 삶에서의 우선순위를 새롭게 설정하는 것, 자신의 잠재된 능력 개발, 새로운 가능성의 발견, 주변 사람들과의 친밀감 증대, 영적인 변화로 나타난다⁴⁾. 외상 후 성장은 외상 후 스트레스 장애 등 병리적 증상 발현 자체를 억제 혹은 완화시키고, 외상 경험 이전과는 다른 적응 수준으로서의 성장을 지향하며, 혹시 닥칠지 모르는 또 다른 스트레스나 역경에 좀 더 유연하게 대처할 수 있는 내적 역량을 키우는 작업이다.

비슷한 조건하에 동일한 수준의 외상을 경험했어도 개인의 심리적·정신적 수준에 따라 어떤 사람들은 훨씬 높은 수준의 성장을 경험하는가 하면 어떤 사람들은 특별한 심리적 변화를 경험하지 못할 수도 있다. 이를 보더라도 외상 후 성장이 누구에게나 일어나는 일반적인 경험이라기보다는 개인의 정서적 심리적 그리고 다양한 사회적 지지체계 등 특정 조건하에 놓인 사람들에게 보다 잘 일어날 수 있는 경험임을 알 수 있다. 따라서 반복되는 외상 사건 현장에 가장 먼저 투입되는 소방공무원들이 업무 중 외상을 경험한 뒤 그로 인한 충격을 이겨내고 더 나아가 외상 후 성장을 촉진할 수 있도록 관련 요인을 규명하는 것은 큰 의미가 있을 것이다. 소방공무원의 외상 후 성장과 관련된 여러 변인들 중에 개인적 요소는 외향적인 성격과 낙관성 등이 있고, 외상 경험과 관련된 요소는 외상 후 스트레스, 외상 사건, 심리적 충격이 있으며, 인지적 요소는 의도적 반추가 있다^{5,6)}. 마지막으로 조직적 요소에는 조직적 지지, 조직적 헌신, 훈련 등이 외상 후 성장에 유의한 영향을 미치는 변인들로 나타났다^{7,8)}.

본 연구에서는 근무시간 중 수차례 참혹하고 끔찍한 사고현장에 출동해야 하는 소방공무원의 직무특성과 외상 경험으로 인한 외상 후 스트레스 및 우울증, 수면장애, 알코올 중독 등 심리적 장애로의 증상 악화를 사전에 예방하고 보다 질 높은 내적 성장을 위한 방법으로 무조건적 자기수용과 자기노출⁹⁻¹¹⁾이 소방공무원의 외상 후 성장에 어떠한

영향을 주는지 알아보고자 한다.

외상사건 이후 경험하는 다양한 심리적 반응에 대하여 있는 그대로의 감정을 인정하고 받아들이며, 다른 사람들이 인정하는 것과 관계없이 자신의 긍정적인 모습과 부정적 측면을 아무런 조건 없이 받아들이는 무조건적 자기수용¹²⁾의 태도는 수많은 사람들의 생명과 안전을 책임지는 소방공무원으로서 심리적 안정감을 유지하기 위하여 무엇보다 중요한 내적 요소라 할 수 있다.

또한, 화재진압 및 구조·구급활동에 따른 동료와의 갈등 및 현장 지휘관과의 의사소통 부재 그리고 자기 자신의 납득할 수 없는 실수 등에 대하여 보다 열린 마음으로 자신을 용납하고¹³⁾ 자신의 부족한 모습을 다른 사람들이 알 수 있도록 언어 및 비언어적 표현 등 자기노출¹⁴⁻¹⁶⁾을 통하여 외상 후 성장을 촉진할 수 있을 것으로 본다.

소방관은 참담하고 끔찍한 사건사고 현장을 일상처럼 마주하며 처리해야 하는 특정직 공무원으로 다양한 외상 사건에 노출되어 우울, 수면장애 및 외상 후 스트레스 장애 등 심리적 어려움을 경험하지만 이를 통하여 보다 질 높은 외상 후 성장을 이룰 수 있다는 긍정적이며 고무적인 양면성을 가진다. 그리하여 본 연구에서는 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 다양한 변인으로 무조건적 자기수용과 자기노출을 선정하여 이들의 영향력을 살펴보고 외상을 경험하되 긍정적 변화와 함께 성숙한 방향으로의 중재 프로그램 제공의 기초자료를 마련하고자 한다.

1.2 연구의 문제

본 연구는 다음과 같은 연구 문제를 설정한다.

연구문제 1. 소방공무원의 외상 후 성장에 무조건적 자기수용이 영향을 미치는가?

연구문제 2. 소방공무원의 외상 후 성장에 자기노출이 영향을 미치는가?

연구문제 3. 소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출 중 상대적 영향력의 차이가 있는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집절차

본 연구는 D시의 21개 119안전센터, 3개 구조대, 6개 구급대에 근무하는 외상 경험을 가진 소방공무원을 대상으로 실시되었다. 119안전센터장 및 구조대장 등 지휘감독자의 사전동의를 받아 구조화된 설문지를 배포하였고 그 중 418부가 회수되었다. 불성실하게 응답했거나 외상경험이 없는 경우 등 197부를 제외한 211부의 자료가 통계분석에 사용되었다.

2.2 자료분석

수집된 자료는 SPSS (PASW Statistic) 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 분석절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 특성에 대한 인구통계학적 요인에 대해 빈도분석

을 실시하였다. 둘째, 무조건적 자기수용, 자기노출, 외상 후 성장 척도의 신뢰도를 구하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다. 셋째, 주요 변인들의 평균과 표준편차를 구하기 위해서 기술통계 분석을 실시하였다. 넷째, 주요 변인들 간의 상관관계를 분석을 위해 Pearson correlation 계수를 산출하였다. 다섯째, 무조건적 자기수용과 자기노출 두 변인간의 외상 후 성장에 대한 상대적 영향력의 차이가 있는지 알아보기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 외상사건 경험 척도

National Emergency Management Agency and Ajou University Industry-University Collaboration Foundation(2008)⁽¹⁷⁾이 소방공무원의 자문을 통해 소방공무원이 직무수행 중 경험할 수 있는 외상사건(화재진압, 구조, 구급활동 직무수행 중 겪을 수 있는 사건들)을 선정하여 구성한 외상사건 경험 질문지를 사용하여 외상사건 경험의 유무를 측정하였다. 총 16문항으로 구성되어 있으며, 외상사건의 종류에 따라 경험 유무를 응답하도록 하였다. 표시한 외상사건 개수가 많을수록 외상사건 경험이 많은 것을 의미한다.

2.3.2 외상 후 성장 척도

소방공무원의 외상 후 성장을 측정하는 질문지는 Tedeschi와 Calhoun^(18,19)이 개발하고 Song(2007)⁽²⁰⁾이 정리한 한국판 외상 후 성장 척도(Korean version of posttraumatic growth inventory, K-PTGI)로 측정한 점수를 사용하였다. 총 16문항으로 이루어졌으며, 4가지 하위영역으로 구성되어 있다. 하위영역에는 자기인식의 변화 6문항, 새로운 가능성 발견 3문항, 대인관계의 깊이 증가 5문항, 영적·종교적 상태변화 2문항이다. 6점 likert 척도(0 = 경험 못함, 5 = 매우 많이 경험)로 되어 있으며, 점수가 높을수록 외상 경험 이후 긍정적인 변화를 많이 경험하는 것을 의미한다. Tedeschi와 Calhoun의 연구에서의 Cronbach's α 는 .90, 송승훈이 표준화한 한국판

척도 Cronbach's α 는 .83이었으며 본 연구에서의 외상 후 성장 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 .95이었다.

2.3.3 무조건적 자기수용 척도

Chamberlain과 Haaga⁽²¹⁾가 개발하고 Kim⁽²²⁾이 정리한 무조건적 자기수용 질문지로 측정한 점수를 사용하였다. 이 질문지는 합리적정서행동치료(Rational emotive behavior therapy)^(23,24)에 근거하여 개발된 것으로 총 12문항(역채점 5문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있으며, 역으로 채점되는 문항은 4, 5, 6, 8, 9이다. 구체적인 문항에는 “나에게 중요한 어떤 목표를 이루지 못한다 해도 나는 가치있는 사람이라 생각한다.” “다른 사람들이 나를 인정해주지 않더라도 나는 가치로운 사람이라고 생각한다.” 등이 포함되며, 점수를 합산한 총점이 높을수록 무조건적 자기수용 경향이 높음을 의미한다. Chamberlain과 Haaga의 연구에서의 Cronbach's α 는 .84, 김사라형선의 Cronbach's α 는 .82였으며 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .76이었다.

2.3.4 자기 노출 척도

자기노출을 측정하기 위해 Kahn과 Hessling⁽²⁵⁾이 개발하고 Shin⁽²⁶⁾이 정리한 자기노출 질문지(Distress disclosure index, DDI)로 측정한 점수를 사용하였다. 자신의 사적인 불편감을 노출하는지 또는 은폐하는지의 경향성⁽²⁷⁾을 측정하도록 되어 있다. 5점 리커트 척도의 12문항으로 구성되어 있으며, 12문항 중 절반은 역채점 문항(2, 4, 5, 8, 9, 10)으로 구성되어 있다. 점수를 합산한 총점이 높을수록 자신이 느끼는 심리적 불편감을 노출하는 경향이 높음을 의미한다. Kahn과 Hessling의 연구에서의 Cronbach's α 는 .83, 신연희의 Cronbach's α 는 .92였으며 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .81이었다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자 211명의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. General Characteristics of the Subject

(N = 211)

Variable	Categories	n (%)
Gender	Male	194 (91.9)
	Female	17 (8.1)
Age	Under 34	62 (29.3)
	35 years~39 years	33 (15.6)
	40 years~44 years	26 (12.3)
	45 years~49 years	42 (19.9)
	Over 50 years old	48 (22.7)
Religion	None	114 (54.1)
	Have	97 (45.9)
Marital status	Single	52 (24.6)
	Married	159 (75.4)

Table 2. Frequency of Individual Trauma Experience

(N = 211)

Trauma experience	n (%)
Witness or arrest the dead body	173 (82)
Witnessing the accident victim or patient dying in the field	172 (81.5)
Fixed the body of suicide	162 (76.8)
Feeling the Threat of life during the job, or feeling fear of being seriously injured	136 (64.5)
Experience of rescue or rescue of mass casualties	84 (39.8)
Rescued a seriously injured child or experienced the body of a dead child	79 (37.4)
Witnessed severe injury of colleagues during job performance	76 (36)
Exposed to toxic substances or infection risks during job	71 (33.6)
Threatened	44 (20.9)
I have been physically assaulted	41 (19.4)
Have been threatened or attacked with weapons	37 (17.5)
Life-threatening injuries during job performance	31 (14.7)
Death of a colleague while performing a job	29 (13.7)
Sexually disturbing or otherwise unwanted sexual experiences	8 (3.8)
I am seriously injured or dead because of me	5 (2.4)
Sexual assault (Rape, Attempted rape, Sexual or any other type of activity under force or threat)	2 (0.9)

Table 3. Correlation of Main Variables

(N = 211)

Variable	Average	Standard deviation	Inter-construct correlations		
			1	2	3
Unconditional self-acceptance	3.51	.43	1		
Self-exposure	3.36	.48	.122	1	
Post-traumatic growth	3.92	.56	.244**	.231**	1

** p < 0.01

3.2 개인별 외상사건 경험 빈도 및 측정변인의 상관관계

먼저 연구 대상자 211명의 개인별 외상경험 빈도는 Table 2와 같다. 소방공무원이 근무시간 중 경험할 수 있는 외상사건 16종류 중 전체 대상자의 50% 이상이 경험한 사건은 총 4개의 사건이었다. 그 중 소방공무원들이 가장 많이 경험하는 외상사건은 ‘처참한 시신을 목격하거나 수습함’(82%)으로 나타났으며, ‘현장에서 사고 희생자 혹은 환자의 죽어가는 모습을 목격함’(81.5%), ‘자살자의 시신을 수습함’(76.8), ‘직무 수행 중 생명의 위협을 느낌, 혹은 자신이 심각한 부상을 입을 것 같다는 두려움을 느낌’(64.5%) 순으로 나타났다.

다음으로 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들을 검증하기 위해 앞서 무조건적 자기수용과 자기노출 변인 간의 상관관계를 분석하기 위한 Pearson 상관계수는 Table 3과 같다. 외상 후 성장과 무조건적 자기수용 관계 간에는 $r = .244, p < .000$, 외상 후 성장과 자기노출 관계 간에는 $r = .231, p < .001$ 로 다소 낮은 상관관계로 나타났다.

3.3 주요 변인들의 기술통계치

본 연구의 주요변인인 외상 후 성장, 무조건적 자기수용, 자기노출의 전반적인 경향을 살펴보고자 각 변인과 그 하위요인들에 대한 평균, 표준편차 등의 기술통계치는 Table 4와 같다.

외상 후 성장의 하위요인 중 자기지각의 변화가 다른 요인에 비해 평균값(4.11)이 다소 높게 나타났으며, 다음으로 새로운 가능성의 발견 3.96, 대인관계의 변화 3.91, 영적·종교적 관심 증가 3.73 순이다.

3.4 소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출이 외상 후 성장에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

Table 5는 외상 후 성장에 영향을 미치는 변수들의 위계적 회귀모델이다. 먼저 Model 1을 살펴보면, 무조건적 자기수용은 외상 후 성장 변량을 5.9% 설명하고 있으며, 무조건적 자기수용이 많을수록 외상 후 성장도 높아지는 것으로 나타났다($t = 3.630, p = .000$). Model 2는 Model 1에서

Table 4. Technical Statistics of Major Variables

(N = 211)

Variable		Number of questions	Average	Standard deviation
Post-traumatic growth	Change of self perception	6	4.11	.77
	Changes in interpersonal relationships	5	3.91	.71
	Discover new possibilities	3	3.96	.81
	Increased spiritual and religious interest	2	3.73	.97
Unconditional self-acceptance		12	3.51	.44
Self-exposure		12	3.36	.48

Table 5. Results Hierarchical Regression Analysis for the Post-Traumatic Growth

Variable	Model 1			Model 2			
	B	β	t	B	β	t	VIF
Unconditional self-acceptance	.318	.244	3.630 (.000**)	.285	.219	3.300 (.001**)	1.015
Self-exposure				.238	.204	3.079 (.002**)	1.015
Statistic	R ² = .059, F = 13.17 (.000**)			R ² = .100, F = 11.59 (.000**), Durbin-Watson = 1.83			

**p < 0.01

자기노출을 추가로 회귀시킨 것으로, Model 1에 비해 4.1% 더 설명하고 있다. 외상 후 성장을 향상시킬 수 있는 변수들 간의 상대적 영향력을 평가하면, 무조건적 자기수용($\beta = .219$)이 자기노출($\beta = .204$)보다는 큰 영향력을 보이는 변수로 확인되었다. VIF는 10미만이므로 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 판단할 수 있고, Durbin-Watson은 1.83로 기준값인 2에 매우 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 확인된다.

4. 논의 및 제언

4.1 연구결과에 대한 논의

본 연구는 소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출이 외상 후 성장에 어떠한 영향을 주는지 밝혀 외상성 사건으로 인한 다양한 심리적 어려움을 경험하는 소방공무원들에게 부정적 결과에 머물지 않고 이전 단계를 뛰어넘는 외상 후 성장을 이룰 수 있는 구체적 프로그램 개발 등의 기초자료로 활용하고자 하였다.

최근 사회의 발전 양상은 급격하고 복잡하며 더 나아가 대규모화 되어가고 있다. 이에 화재, 붕괴, 폭발 등 인간의 안전의식과 관련한 인적재난 증가 및 태풍, 홍수, 해일 등 자연재해가 기후변화 등에 의해 잦아지고 있다. 소방공무원은 화재 및 붕괴사고 등 재해현장에 가장 먼저 도착하여 사고처리 및 인명구조를 수행하는 국민의 안전지킴이 역할을 수행함과 동시에 그에 따른 심리적 외상을 경험할 위기 또한 늘어날 수밖에 없다. 외상사건에 대한 이전의 연구들은 외상경험 이후에 나타나는 다양한 증세나 스트레스 등

외상의 부정적 결과를 강조해왔다. 하지만 외상경험이 다른 직종에 비해 많을 수밖에 없는 소방공무원을 포함한 재난직군의 종사자들에게 외상의 부정적인 측면만 존재하는 것만은 아니다. 최근 심리학계의 화두인 긍정심리학과 더불어 외상 경험 후의 건설적이고 긍정적인 변화에 관한 연구결과가 빠르게 진행되고 있다. 그 중 외상 후 성장이 관심을 받으면서 어떤 다양한 변인에 의해 외상 후 성장이 이루어지는지와 외상 후 성장에 가장 많은 영향을 미치는 변인이 무엇인지 규명하기 위한 경험연구들이 활발히 진행되고 있다. 연구결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들을 검증하기에 앞서 무조건적 자기수용, 자기노출 그리고 외상 후 성장 간의 상관관계를 분석하였는데, 무조건적 자기수용과 외상 후 성장 간에는 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 자기노출과 외상 후 성장 간에는 다소 높은 상관관계가 있는 것으로 나타나 두 변수들이 유의한 정적 상관을 보였다.

둘째, 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 무조건적 자기수용과 자기노출 변인들 간에 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석 결과 자기노출 보다 무조건적 자기수용이 통계적 유의수준 하에서 보다 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 직업특성상 참혹한 현장에 자주 노출되는 소방공무원들이 외상성 사건을 처리한 후 심리적 고통을 보다 긍정적으로 수용하고 더 좋은 방향으로 해결할 수 있다는 인지적 사고가 외상 후 성장에 영향을 주는 것으로 보인다.

셋째, 외상 후 성장의 하위영역 중 영적·정신적 상태변

화 점수가 3.73점으로 다른 하위영역과 비교하여 낮은 점수를 보였다. 이는 외상을 경험한다고 해서 영적·정신적 세계에 대한 이해가 커진다거나 종교적 믿음이 깊어지는 변화는 비교적 적었음을 보여준다. 외상 후 성장과 종교 유무에 관한 연구결과는 연구 대상자에 따라 상이한 결과를 보이고 있었다. 성인을 대상으로 한 Choi⁽²⁸⁾의 연구에서는 기독교, 불교 등 종교생활을 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 유의하게 높은 수준으로 외상 후 성장을 경험하는 것으로 나타났지만 외상경험 소방공무원을 대상으로 한 본 연구에서는 종교유무에 따른 외상 후 성장에는 큰 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연구 대상자들이 대부분 남자(91.9%)이고, 종교가 없음으로 답한 경우가 54.1%를 차지하고 있어 이러한 특성들이 연구결과에 영향을 주었을 것으로 보인다. 종교 유무에 따른 외상 후 성장의 차이보다는 종교 활동을 통한 가치관의 변화 및 자기성장이 외상 후 성장에 유의한 영향을 준 것으로 보인다.

넷째, 외상 후 성장의 하위영역 중 자기지각의 변화 점수가 4.11점으로 다른 영역들과 비교하여 가장 높은 점수를 보였다. 이는 외상 후 성장의 하위영역인 대인관계의 변화, 새로운 가능성의 발견, 영적·종교적 관심 증가 보다 소방공무원의 직업적 특수성과 관련이 있는 것으로 보여진다. 재난 및 사건사고의 신고접수에서부터 소방차량으로 사고현장에 도착할 때까지 모든 소방활동은 팀 단위로 이루어지며 팀장의 지휘권 아래 통제된 매뉴얼에 따라 일사천리로 진행된다. 순간의 판단으로 동료가 생명을 잃을 수도 있고, 무리한 현장진입 시도로 말미암아 부상자가 속출할 수도 있기 때문이다. 무조건적 자기수용과 자기노출을 통한 심리적 안정감은 개인보다 공동체 안에서 자기지각의 변화를 훨씬 많이 경험하는 것으로 보인다.

자기지각(Self perception)은 자신의 태도에 대하여 확신하지 못할 때 자신의 행동과 그것이 발생한 환경을 마치 타인처럼 관찰함으로써 자신의 태도를 추론하는 것이다. 똑같은 외상사건을 동일하게 경험하더라도 개인마다 받아들이는 수용의 차이가 있다. 화재 및 구조, 구급현장은 심한 경우 전쟁터를 방불케 할 만큼 끔직한 외상 그 자체라 할 수 있다. 실제적인 화마와 구조를 애타게 기다리는 요구조자, 갑작스러운 쇼크 증상을 포함한 사고로 인한 출혈 등 시급을 다루는 응급처치를 하지 않으면 생명이 위독한 구급환자가 누군가의 간절한 도움을 기다리고 있다. 소방관은 이런 외상성 사고현장에 매일같이 노출되어 있고 심리적 예방교육이나 사회적 지지 없이 무방비 상태로 업무를 수행하고 있는 실정이다.

소방공무원의 외상 후 성장을 통한 자기지각의 변화는 단순한 자기성장을 넘어서 같은 동료와 함께 동고동락 하면서 동료의 안전이 곧 자신의 안전을 보장받는 길이며, 동료들이 재난현장에서 생사의 기로를 함께 넘나들며 서로의 버팀목이 되어 주는 것을 경험하면서 자기지각의 수준이 이전의 상태 보다 훨씬 성숙하고 넓어지게 된다.

4.2 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 소방공무원의 외상 후 성장에 관한 연구는 많이 부족할 뿐만 아니라 외상의 특수성 및 다양성을 근거로 한 연구는 전무한 상황이다. 본 연구는 재난관련 종사자를 대표하는 소방공무원 그 중에서 다양한 외상성 사건을 직접적 또는 간접적으로 경험하는 대상자를 별도로 선별하여 무조건적 자기수용과 자기노출이 외상 후 성장에 어떤 영향을 미치는지 확인하였다는 점이다.

둘째, 국내 소방공무원 외상에 관한 연구들은 정신질환에 속하는 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 및 화재 및 구조·구급 등 소방활동에 따른 직무스트레스와 우울에 관한 연구 등 심리적 장애나 심각성에 초점을 맞춘 연구들이 대부분이었다. 하지만 본 연구에서는 외상을 경험할 수 밖에 없는 소방공무원의 직업적 특성을 감안하여 외상 경험 이후 경험하는 심리적 변화의 부정적 측면보다는 외상 후 성장이라는 긍정적인 측면을 강조했다라는 것에 의의가 있다.

셋째, 소방공무원의 무조건적 자기수용과 자기노출이 외상 후 성장에 긍정적 변인으로 영향을 미친다는 사실을 확인하였다. 특히 무조건적 자기수용이 자기노출 보다 외상 후 성장에 더 큰 영향을 미치는 변인으로 확인되었다.

넷째, 외상성 사건을 경험한 소방공무원들이 현장에서 돌아온 후 팀장의 지휘에 따라 자신이 보고 경험한 것들에 대하여 솔직하게 노출함으로써 외상 후 스트레스 반응을 미연에 방지하고 더 나아가 외상 후 성장을 이룰 수 있는 촉진 프로그램 개발 등에 활용할 수 있을 것이다.

또한, 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 D지역 소방공무원을 대상으로 한 횡단 연구이다. 즉, 일정한 시점에서 다양한 모집단을 연구대상으로 하였기 때문에 일반적 결론이라고 규정짓기는 힘들 것이다. 차후 연구에서는 집단에 대하여 여러 시기에 연구가 진행되는 종단연구 방법 등 다양한 접근이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 적용의 한계이다. 본 연구의 대상자들은 직업적으로 외상 경험이 많다는 사실을 스스로 인지하고 있고, 일반적 스트레스 수준을 견딜 수 있는 정상적 수준의 직업공무원들이다. 즉 심각한 정신적·심리적 스트레스에 취약한 병리적 집단에 이를 적용하는 데는 한계가 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 척도를 사용하여 통계 처리한 자료이다. 이는 설문에 응하는 사람이 방어적 태도로 응답하여 실제보다 과장되거나 축소되었을 가능성이 있을 수 있다.

본 연구결과를 토대로 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인으로서의 무조건적 자기수용은 개인의 자기성장 차원에서 이루어져야 하는 목표가 아닌 조직의 몰입도와 국민의 안전을 지키기 위한 필수적인 심리지원 체계로 이해되어야 한다. 무조건적 자기수용으로 인한 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 우울증, 알코올 중독으로의 진행

을 사전에 방지하고 보다 높은 차원의 삶의 의미를 발견하고, 전문 직업인으로서 타인의 삶을 지지하고 돕는 숭고한 직업의식을 가짐으로 외상사고 이후 겪게 되는 심리적 불안울 긍정적으로 해석하여 높은 수준의 외상 후 성장을 경험할 수 있게 해야 한다.

소방공무원의 외상 후 성장을 촉진하기 위한 무조건적 자기수용 및 자기노출이 효과를 거두기 위해서는 광역 단위 소방본부에 심리지원팀을 구성하고 전문상담사를 배치하여 외상사건 경험 후 자기 감정을 편안하게 노출하도록 하며, 외상경험으로 얻을 수 있는 긍정적인 점들에 대해 통찰해 보도록 하는 등 체계적 관리시스템이 필요하다.

상담의 자기노출은 내담자가 상담자를 신뢰하고 안정감을 느낀 후에 자신에 관한 개인적 이야기를 상담자에게 털어 놓음으로써 마음속 깊은 곳에 숨겨둔 미해결된 문제가 해결되는 과정이다. 소방공무원의 외상 경험은 개인적 문제보다 업무수행에 수반하는 심리적 장애이므로 업무에 따른 스트레스 및 외상에 관해 자신의 감정을 솔직하게 털어 놓기만 해도 상당 부분 심리적 안정감을 얻을 수 있다.

더불어, 심리지원 담당자는 외상성 사건 현황을 119종합상황실 관제 자료 등을 통하여 파악한 후 소방대의 출동귀소 즉시 자기노출 프로그램을 적용하여 외상에 관한 다양한 감정을 재해석하는 등 부정적인 정서 반응을 사전에 다룰 필요가 있다. 이를 위해 보건소에서 운영하는 정신건강 프로그램 연계 활용 및 대학 상담심리 전공교수 및 전문가 초빙 간담회 등 지역사회 공동 심리지원 관리단을 구성·운영할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구를 토대로 소방공무원의 외상 후 성장에 영향을 미치는 많은 변인들 중에 외근 소방공무원 근무시간 중에 적용 가능한 실질적이고 효과적인 변인들에 관한 연구가 더욱 필요할 것으로 보인다. 아무리 좋은 프로그램이나 관련 도구들이 개발되어도 사용자 입장에서 실제적으로 적용하기 어렵다면 무용지물이 될 것이다.

소방공무원은 국민들의 행복한 일상이 안전하고 평온할 수 있도록 보이지 않는 곳에서 땀 흘리고 헌신하는 직업이다. 소방관이 신체적으로 건강하고 완전해야 국민의 안전이 보장되듯이 자신에 대한 무조건적 자기수용과 자기노출을 통한 외상 후 성장은 소방공무원의 직업적 소명과 행복감에 긍정적 영향을 줄 것이다.

References

1. Y. S. Shin, "A Study on Post-traumatic Stress Disorder, Job Stress, and Depression of Firefighters: Focused on Firefighters in Gyeonggi Province", Korean Society for Disaster Prevention, Vol. 15, No. 2, pp. 233-239 (2015).
2. National Fire Agency, "Conducted a Survey on the Mental Health Survey of National Firefighters" (2018).
3. L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, "Post-Traumatic Growth in Clinical Practice", Routledge, New York, NY, USA (2013).
4. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Post-Traumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", Psychological Inquiry, Vol. 15, No. 1, pp. 1-18 (2004).
5. G. H. Yang, "Analysis of Post Traumatic Growth Process", Doctoral Thesis, Seoul Women's University (2014).
6. Y. J. Jeon, "The Effects of Self-Exposure, Social Support and Intentional Rumination of Police Officers on Post Traumatic Growth", Master's Thesis, Daegu University (2010).
7. D. L. Maccines, "Self Esteem and Self Acceptance: An Examination into Their Relationship and Their Effect on Psychological Health", Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, Vol. 13, No. 5, pp. 483-489 (2006).
8. D. Paton, "Post-Traumatic Growth in Protective Services Professionals", Individual Cognitive and Organizational Influence, Trauma to Logy, Vol. 11, No. 4, p. 335 (2005).
9. Y. H. Shin, "Considering the Relative Importance of Access and Avoidance Factors in Professional Help Seeking Behavior", Korean Psychological Association, Counseling and Psychotherapy, Vol. 17, No. 1, pp. 177-195 (2005).
10. S. W. Han, "Structural Relationship Between Post-Traumatic Growth and Influencing Factors of Police Officials", Doctoral Thesis, Kyungpook National University (2018).
11. H. S. Han, "Post-Traumatic Growth Program Development", Master's Thesis, Hannam University (2018).
12. Y. R. Lee, "Relationship Loss Experience Influence of High School Girls' Self-Exposure and Social Support on Post-Traumatic Growth: Intentional Reflection as a Mediating Variable", Master's Thesis, Daejeon University (2016).
13. M. S. Cha, "Effects of Enneagram Program on Self-Acceptance and Acceptance of Others in Middle School Students", Master Thesis, Changwon University (2005).
14. S. S. Kim, "The Relationship Between Child's Self-Exposure and Mental Health and School Life Adaptation", Master's Thesis, Chuncheon National Education University (2004).
15. Y. A. Kim, "The Moderating Effect of Self-Esteem in the Relationship Between Interpersonal Anxiety and Negative Affect", Youth Studies, Vol. 17, No. 7, pp. 1-20 (2010).
16. H. J. Kim, "The Effects of Marital Conflict on Peer Relationships in Adolescents: Focused on the Moderating Effect of Self-opening", Master's Thesis, Yonsei University (2005).
17. National Emergency Management Agency and Ajou University Industry-University Collaboration Foundation, "A Study on the Post-Traumatic Stress Analysis of Firefighter" (2008).
18. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Evaluating Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Post-Traumatic

- Growth”, *Applied Psychology*, Vol. 56, No 3, pp. 396-406 (2007).
19. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, “Post-Traumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”, *Psychological Inquiry*, Vol. 15, No 1, pp. 1-18 (2004).
 20. S. H. Song, “Reliability and Validity of the Korean Post-Traumatic Growth Scale (K-PTGI)”, Master's Thesis, Chungnam National University (2007).
 21. J. M. Chamberlain and D. A. Haaga, “Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health”, *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 19, No. 3, pp. 163-176 (2001).
 22. H. S. Kim, “Development and Application of Unconditional Self-Acceptance Promotion Program”, *Journal of Korean Home Management*, Vol. 25, No. 5, pp. 161-170 (2005).
 23. A. Ellis and R. A. Harper, “A Guide to Rationalliving”, North Hollywood (1997).
 24. S. C. Hayes, J. Bond, F. Masuda and J. Lillis, “Acceptance and Commitment Therapy: Model Processes and Outcomes”, *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 44, No. 2, pp. 1-25 (2006).
 25. J. H. Kahn and R. M. Hessling, “Measuring the Tendency to Conceal Versus Disclose Psychological Distress”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 20, No. 1, pp. 41-65 (2001).
 26. Y. H. Shin and H. U. Ahn, “The Relative Importance of Approach Factors and Avoidance Factors in Predicting Professional Help Seeking Behavior”, *The Journal of Korean Psychology: Counseling and Psychotherapy*, Vol. 17, No. 1, pp. 177-195 (2005).
 27. M. R. Chu and Y. S. Lee, “Validation of Unconditional Self-Acceptance Scale”, *Korean Psychological Association: Counseling and Psychotherapy*, Vol. 26, No. 1, pp. 27-43 (2014).
 28. S. M. Choi, “Exploring Post-Traumatic Growth Related Variables”, Doctoral Thesis, Korea University (2008).