

직업트라우마를 대처하는 현명한 방법



정정엽
정신건강의학과 전문의
광화문숲 정신건강의학과 원장

트라우마는 자연재해나, 폭력 등 생명에 위협이 되는 사고를 겪은 후에 나타나는 신체·정서적 반응을 말한다. 스트레스를 넘어 정신적 충격으로 남으며, ‘외상 후 스트레스 장애(PTSD : Post Traumatic Stress Disorder)’로 이어지기도 한다. 큰 사고를 겪은 후 극심한 공포감을 느끼고 비슷한 상황이 발생하는 것을 두려워하며, 사건 후에도 계속해서 해당 경험이 떠오르게 되는 것이다.

산업재해, 직장 내 괴롭힘, 성범죄 등 직장에서도 트라우마를 경험하는 사례들이 늘고 있다. 이는 당사자뿐 아니라 구성원 전체에 정서적 충격을 가한다. 사고 소식을 간접적으로 접했을 때도 증상을 호소하는 경우가 많으며, 피해 노동자들은 외상 경험에 대한 생각에서 벗어나기 위한 에너지를 소비하게 된다. 업무 수행 능력과 생산성이 저하되는 것은 물론, 스스로 통제하기 어려운 강력한 감정으로 아무것도 할 수 없는 무기력한 상태에 이르기도 한다.

트라우마는 과거를 ‘재경험’하는 것

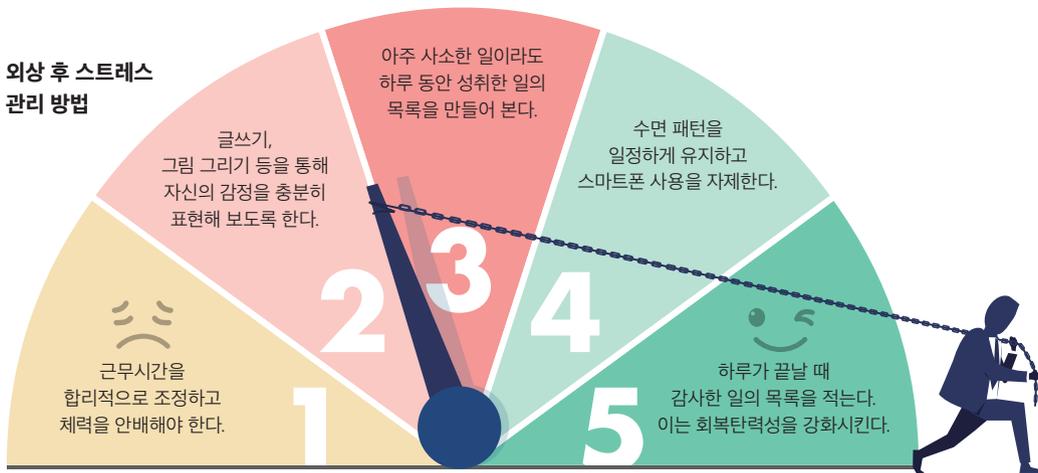
트라우마는 과거를 ‘기억’하는 것이 아니라 ‘재경험’하는 플래시백 과정에서 생겨난다. 의지로 조절할 수 없는 뇌의 신경물질이 중요한 역할을 하는데, 신체·정신의 안위를 위협하는 충격적인 사건에 직·간접적으로 노출되었을 때 정신적 항상성이 깨기 때문이다.

2006년 미국국립보건원(NIH)이 발표한 자료에 따르면, 트라우마는 뇌의 세 영역인 뇌간·대뇌변연계·대뇌피질 전체에 영향을 미친다. 대뇌변연계에 있는 해마와 편도체는 기억과 감정을 처리하고, 해마는 우리가 겪는 수많은 경험 중 시간과 공간, 감정을 중심으로 기억할 만한 일을 저장하는

역할을 한다. 그런데 트라우마를 경험한 사람들의 뇌에서는 해마의 부피가 줄어들고 해마의 활동이 감소해, 뇌는 실제 사건과 기억을 구별하기 어렵게 된다. 편도체에 저장되는 감정적 기억들이 서로 연결되지 않고 파편화되어 저장되기 때문에 편도체에 저장된 기억이 자극되면 극도의 불안, 공포 등의 감정을 느끼게 되는 것이다.

회복탄력성을 강화시키기 위한 노력이 중요

그렇다면 심리적으로 안전한 작업환경을 만들기 위해서는 어떤 노력을 해야 할까. 다음은 국립정신건강센터 국가트라우마센터에서 권하는 외상 후 스트레스 관리 방법이다.



정신분석가 권혜경 박사는 책 <감정 조절>을 통해 트라우마 회복에 도움을 주는 요인으로 ‘사람들의 감정적 지지와 이해’, ‘이런 일이 다시 일어나지 않게 하려는 조직적 노력’ 등을 꼽았다. 해외 연구들(Masten & Narayan, 2012; Sapienza & Masten, 2011)에서는 개인 회복탄력성(personal resilience)뿐만 아니라, 공동체 회복탄력성(collective resilience 또는 community resilience)의 중요성에 대해 강조했다. ‘위기 상황에서 대처할 수 있는 힘을 강화시키는 공동체의 능력’으로, 공동체 회복탄력성은 구성원 간 서로의 감정을 이해하고 지지하는 노력, 앞으로 비슷한 사건·사고 발생을 예방하는 노력으로 강화될 수 있을 것이다. 구성원 간 어려운 일을 함께 헤쳐나가는 ‘재경험’이 건강한 내일을 위한 ‘성장통’이기를 바라본다. 🍷