

직업트라우마, 어떻게 관리하여야 하나?



김미연
직업트라우마센터 상담심리사

직장 내 발생한 충격적 사건, 사고를 직·간접적으로 목격한 이들 중 일상으로의 복귀가 원활한 이도 있다. 하지만 상당수는 심리적 외상으로 고통스러워한다. 대부분 트라우마에 대한 치료를 생각지도 못하고, 필요성을 느낀다고 해도 어디에서 어떻게 도움을 받아야 하는지 알지 못하기 때문에 혼자 힘겨운 시간을 보내는 경우가 많다.

직업트라우마센터의 현황 및 문제점

세월호 사건 이후 국민정신건강에 대한 관심이 높아졌다. 트라우마의 위험성 및 관리의 중요성이 환기되면서 재난·폭력 등 트라우마 대응체계가 국가적 차원에서 강화되고 있다. 산업현장에서도 2017년 고용노동부와 안전보건공단의 주도로 트라우마 관리의 첫걸음이 시작됐다. 근로자건강센터 상담심리사들을 주축으로 한 산업재해 피해 노동자들을 위한 심리치료 및 산업재해 트라우마 관리 매뉴얼이 개발됐으며 2018년에는 직업트라우마 전문 상담 기관인 ‘직업트라우마센터’가 설립됐다. 이후 직업트라우마센터의 수는 크게 늘어 현재 전국에 13개가 분포돼 있는 상황이다. 이와 같은 고무적 성과에도 직업트라우마센터의 운영체계에는 미흡한 부분이 있다.

대부분 직업트라우마센터가 도심에 위치하고 있어 외지에 위치한 사업장의 접근성이 용이하지 않으며, 상담사가 사고 발생 사업장을 방문하여 상담을 진행하는 시스템 또한 거리의 한계와 상담 진행 회기 및 인력 부족 등의 문제점을 안고 있기 때문이다. 또한 직업트라우마센터의 존재가 사업장 및 노동자에게 잘 알려지지 않아 피해 노동자들의 자발적 참여도

원활히 이뤄지지 않고 있다. 결국 직업트라우마센터를 이용하는 노동자는 소수에 불과한 셈이다.

외상 사건 피해자를 위한 법적 장치의 필요성

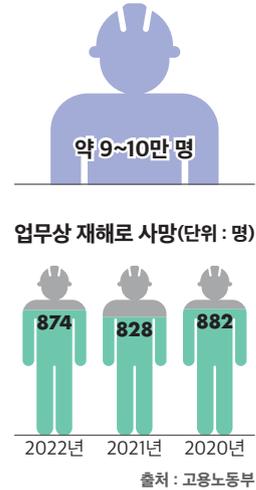
일반적으로 외상 사건에 따른 피해자를 분류할 때 1차 피해자는 사망자, 신체적 부상·정신적 외상이 있는 생존자, 2차 피해자는 사망·부상을 목격한 사람, 1차 피해자의 가족·친구, 희생자의 유족, 사건에 책임이 있다고 생각하는 사람, 3차 피해자는 응급서비스직(군인, 경찰, 소방관, 응급의료팀, 앰블런스 운전자), 심리상담사, 사고 조사원, 사건취재 관련 방송인 등으로 나눈다.

고용노동부의 산업재해 통계자료에 따르면 최근 3년간 우리나라에서 발생하는 업무상 사고는 매년 약 9~10만 명 이상의 노동자가 경험하였고, 이 중 매년 약 850명 정도(2022년 874명/ 2021년 828명/ 2020년 882명)가 업무상 재해로 사망한다. 그러므로 사업장에서 한 번의 사건·사고가 발생했을 시 트라우마에 노출되는 사람은 생각하는 그 이상이 될 것이다. 1, 2, 3차 모든 이들의 심리적 안정화 관리가 필요하지만, 우선적으로 1, 2차 피해자인 직접 재해자, 산업재해 직·간접 목격자, 사망자의 유가족, 사고 직후 퇴사자 등에 대한 체계적인 관리가 시급한 실정이다. 만약 이들을 위한 법적 장치가 마련된다면, 사각지대에 놓인 노동자를 포함해 트라우마 관리가 더할 나위 없이 원활하게 이루어질 수 있을 것으로 기대된다. 2019년 7월 16일 「직장 내 괴롭힘 금지법」이 시행되면서 직장 내 괴롭힘의 사유로 상담을 요청하는 경우가 증가하였다. 법적인 근거가 있으니 당당하게 자신의 어려움을 호소할 용기가 생긴 것이다. 트라우마 또한 법적인 체계가 마련된다면 노동자의 권리 확보에 즉시·적시에 개입할 수 있으며, 노동자 또한 회사의 눈치를 보지 않고 자신의 상태를 이야기할 수 있을 것이다. 상담 심리사들을 순조롭고 깊이 있는 상담으로 노동자의 회복에 더 큰 도움을 줄 수 있을 것이다.

직업트라우마가 관리되지 않을 때의 문제점

노동자의 트라우마가 제대로 관리되지 못하면 개인뿐 아니라 사업장에도 부정적인 영향을 미치게 된다. 개인적 측면으로는 첫째, 일상생활 유지가 힘든 경우가 발생하게 되면 직장생활 또한 지속하기 힘들어져 직장에서 수행하는 역할이 제한된다. 산업재해를 경험한 노동자들은 다른 노동자

최근 3년간 우리나라에서 발생하는 업무상 사고





트라우마로 고통스러운
노동자들이 즉시,
적시에 편하게
직업트라우마센터를
이용할 수 있도록
제도적인 장치가 마련
되어야 할 것이다.
이를 위해서는 국가·
사업장·노동자 개인의
노력이 하나로 모여야
한다.



보다 우울, 공포, 불안 등의 증상을 더 많이 경험하고(Cha & Park, 1986), 이 중 사고재해를 경험한 노동자들은 사고 재발에 대한 위협성으로 인하여 불안정도가 업무상질병을 경험한 노동자들보다 높고(Choi, Lim, Choi, Kang,&Yum, 2002), 사고 자체에 대한 심리적 반응으로 사고 발생 현장을 회피하려는 심리상태를 경험하게 된다. 이러한 재해 특성은 요양 기간의 장기화를 유발하거나, 작업 복귀율을 낮추는 주된 원인이 될 것으로 판단된다(장정미 등, 2009). 둘째, 갑작스러운 경제적 곤란이 발생하여 가족의 고통이 증가될 수 있으며, 셋째, 충격으로 인한 삶의 허망감과 자신감 저하로 사회적 소외 현상이 심화될 수 있다. 이 외에도 개인적으로 겪게 되는 영향은 다양할 것이다.

사업장 측면에서는 첫째, 경제적 손실이 발생하게 된다. 안전보건공단 산업재해 조사자료에 의하면 산업재해로 인한 경제적 손실이 지속적으로 증가하고 있다. 사업장 작업손실 일수 기준으로 볼 때, 정신질환 중 외상 후 스트레스 장애가 우울증과 함께 가장 많은 작업손실 일수를 나타냈다. 둘째, 심리적 충격이 높은 상태에서 근무를 하게 되면 2차, 3차 산업재해가 발생할 가능성이 크다. 실제로 필자가 상담 개입한 중대재해 발생 사업장에서 공정 재개에만 급급한 나머지 노동자를 공정에 투입한 결과 또 다시 사망사고가 발생한 경우가 있었다. 이처럼 산업재해로 인한 심리적 충격은 개인뿐 아니라 사업장 전체에도 부정적인 영향을 미치기 때문에 반드시 관리가 이루어져야 한다.

직업트라우마 관리체계의 내실 있는 발전을 기대하며

몇 년이 지난 지금도 산업재해 직접 목격자의 힘겨워 하던 목소리가 여전히 생생하다. ‘불과 2~3초 전 옆에서 웃으며 같이 작업했던 동료가 돌아보지 않아요...’

건설 현장에서 함께 일하던 동료의 추락사를 고스란히 경험한 노동자의 울먹이는 목소리이다. 높은 곳에 매달려 함께 작업 중이었던 동료가 추락하였고, 혼자 매달려 있던 그 순간을 뇌세포를 죽여서라도 기억에서 도려내고 싶다고 할 만큼 고통스러워 하였다. 이보다 더욱 힘든 것은 동료를 살리지 못했다는 죄책감, 자신만 살아남았다는 죄책감, 밥을 먹을 때도 잠을 잘 때도 느껴지는 죄책감은 A씨의 삶을 더욱 힘들게 하였다. A씨와 같이 일터에서 경험한 사건사고로 인해 일상생활을 힘겹게 버티고 살아가는 노동자들은 상담현장에서 자주 접하게 된다.

그러나 이들을 만나면 센터의 존재를 아는 경우가 드물다. 알고 있을지라도 상담에 대한 부정적인 인식, 회사로부터 나오자로 낙인될까 하는 걱정 등으로 개인이 스스로 신청하기에는 한계가 있다고 호소한다. 이는 홍보의 부족과 트라우마를 대수롭지 않게 보는 잘못된 사회적 인식 때문이다.

필자가 고용노동부와 안전보건공단과 함께 산업재해 트라우마 관리를 처음 시작하고 매뉴얼 초본을 개발한 2016년 이후부터 현재까지 전국의 직업트라우마센터 수의 증가, 이용자 수의 증가, 기관들의 관심도 등 상당한 발전이 이뤄진 것은 사실이다. 하지만 양적인 측면의 발전도 중요하지만 이제는 내실 있는 발전이 필요하다. 부족한 부분을 채울 수 있는 섬세한 발전과 함께 말이다.

무엇보다 적극적인 홍보와 교육을 통해 국가와 사업장, 노동자 개인 모두가 트라우마 관리의 필요성에 대한 사회적 인식 전환을 꾀해야 할 것이다. 트라우마 상담이 가능한 전문성을 지닌 상담사 양성, 근무환경 개선 등 상담사의 질적 향상도 필요하다. 뿐만 아니라 트라우마로 고통스러운 노동자들이 즉시, 적시에 편하게 직업트라우마센터를 이용할 수 있도록 제도적인 장치가 마련되어야 할 것이다. 이를 위해서는 국가·사업장·노동자 개인의 노력이 하나로 모여야 한다.

오늘도 많은 노동자들이 위험을 감수한 채 현장에 선다. 가장 중요한 것은 현장의 안전이 최우선되어 직업트라우마를 미연에 예방하는 것이다. 하지만 혹여나 사고가 발생했을 시 사고 수습에만 급급해 할 것이 아니라 노동자들의 심리안정감을 우선시해야 한다. 노동자들이 일상으로 다시 돌아올 수 있도록 트라우마 관리시스템이 더욱 체계적이고 세심하게 발전되어야 할 것이다.

사람을 고귀하게 만드는 것은
고난이 아니라
다시 일어서는 것이다.

-크리스티안 바너드

회사를 위해 가족을 위해 나를 위해 열심히 일하는 당신에게 응원을 보낸다. 🍀