

경찰관의 정신건강관리

한양대학교 의과대학 직업환경의학교실

김인아



Scope of trauma

Simple trauma(단순외상)	Complex trauma(복합외상)
일회적 외상(재해, 사고, 폭력, 테러)	반복적으로 지속적인 대인간 폭력
Type I 외상	Type II 외상 (Terr, 1992) 애착외상 (Allen, 2001) 발달적외상 (Van der Kolk, 2005) ※ 달리 분류되지 않는 극단적 스트레스로 인한 장애 (DESNOS, disorder of extreme stress not otherwise specified)

작업장에서의 스트레스 요인

Simple trauma(단순외상)	Complex trauma(복합외상)
일회적 외상	반복적으로 지속적인 대인간 폭력
산업재해(충돌, 추락, 감전, 절단, 화상) 폭발, 화학사고 타인의 죽음을 목격 동료의 사망 폭행피해	직장내괴롭힘(workplace bullying)

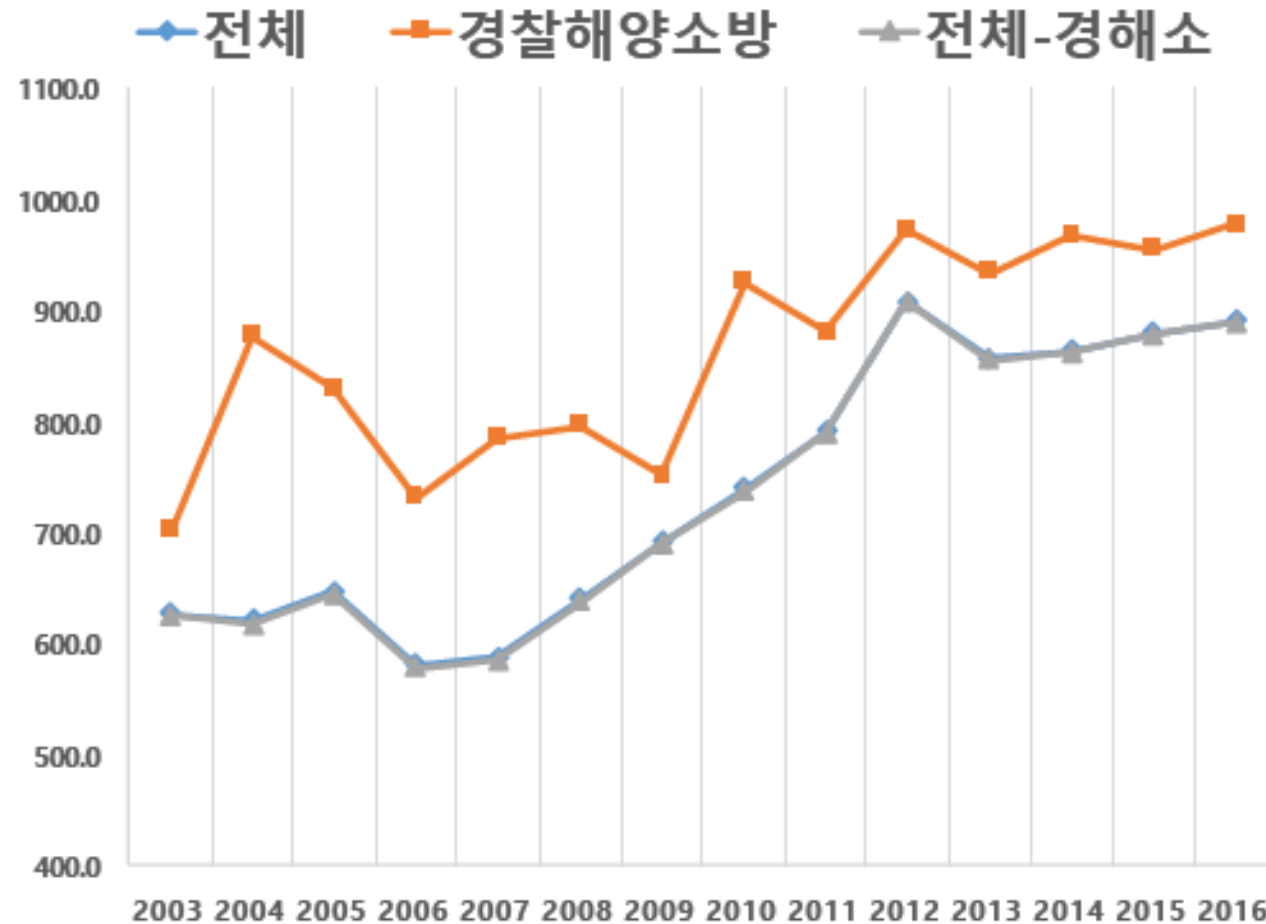
- 이 외에도 간접외상, 대리외상을 경험함

구분	우울증	불안장애	외상성스트레스증후군	물질남용	수면장애
농업종사자	●				
서비스업 종사자				●	
객실승무원	●				●
경찰공무원		●	●		
소방공무원	●		●		
운수업종사자			●	●	
교사	●	●			
간호사	●	●			

〈표1〉 국내외 정신질환 취약 직업군

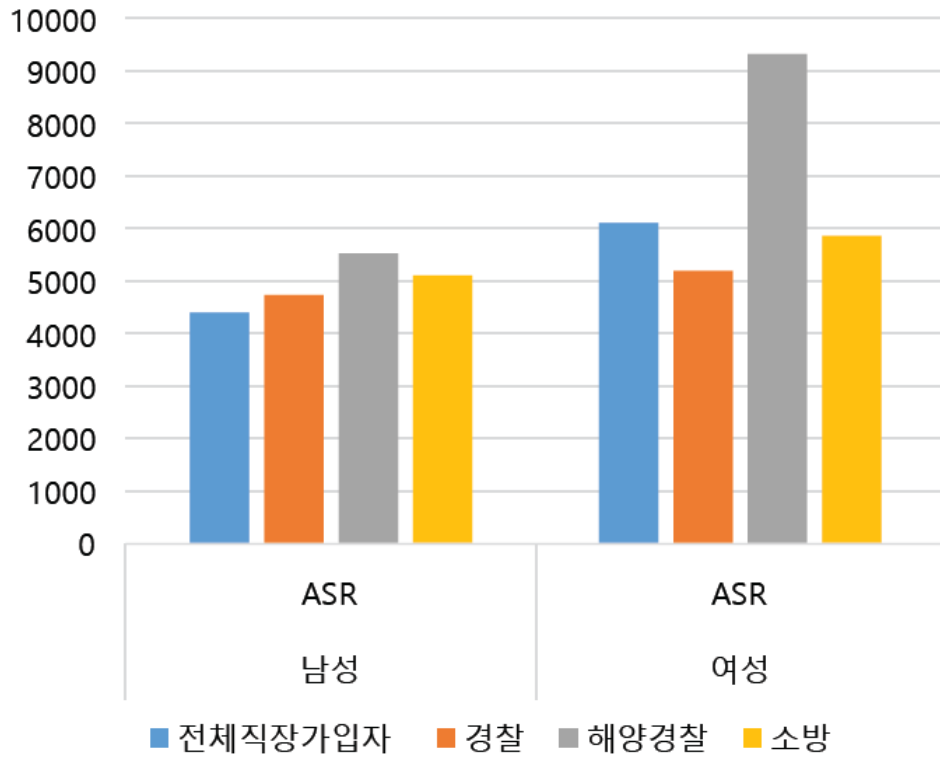
연도별 우울증 연령표준화 발생률 추이-남성 (10만명당) : 건강보험 빅데이터

우울증_연도별 연령표준화 발생률 추이

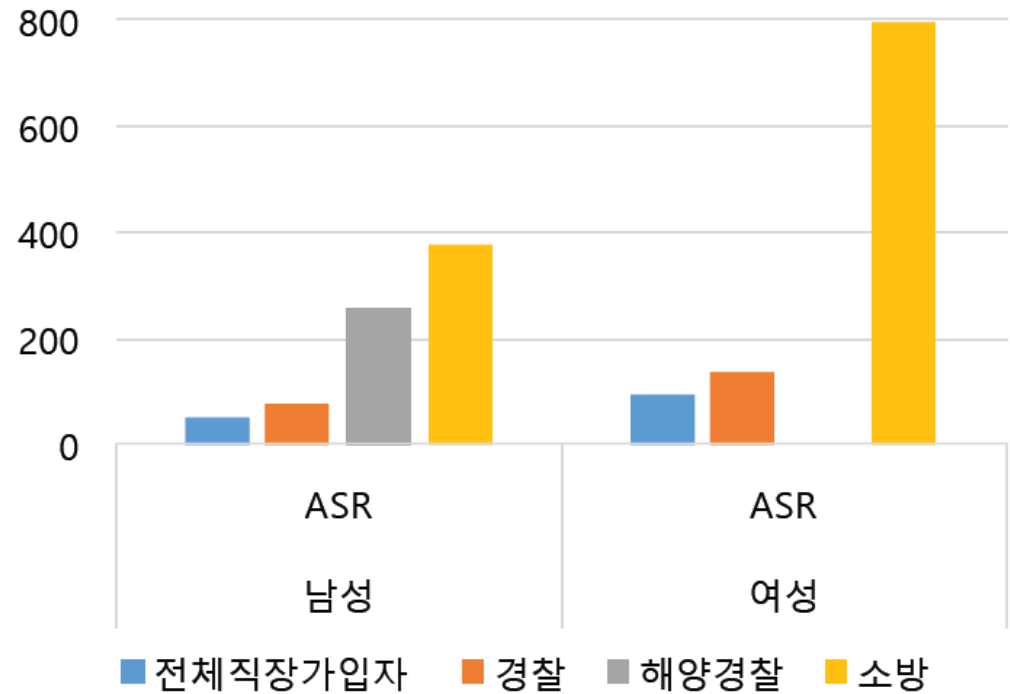


실태

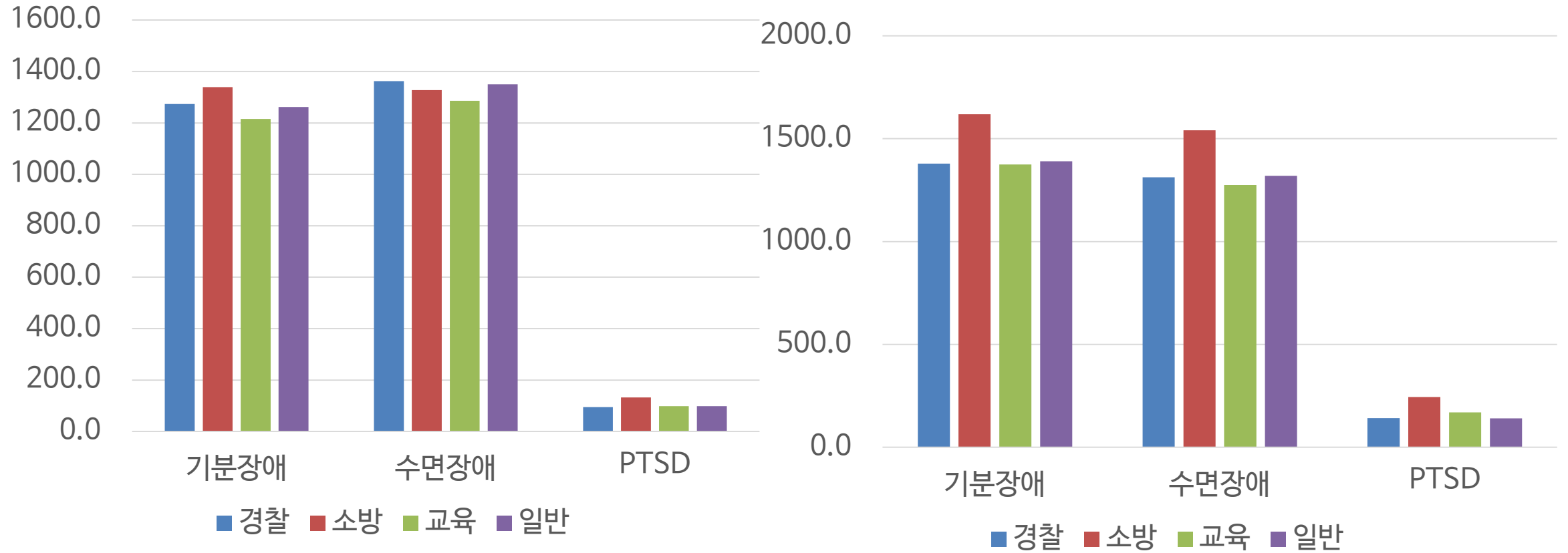
우울증 연령표준화 누적 발생률(2012-2016)



외상후 스트레스장애_연령표준화 누적 발생률(2012-2016)



타 직군과의 비교 : 10만명당 발생률 (2002~2014)



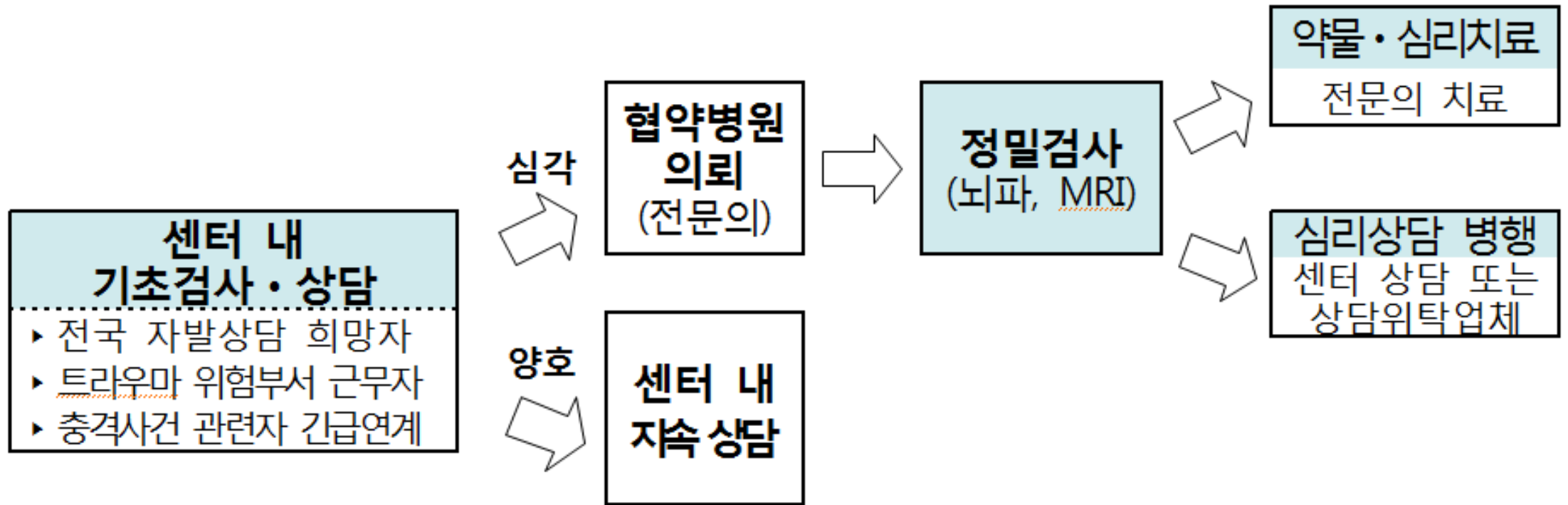
정신건강관리의 기본 전략

- Pre-employment selection
 - 효과성에 대한 근거가 제한적
- 스트레스 관리 훈련
- 조기 개입

경찰의 정신건강 정책 방향

	추진 방향	중점 추진과제
기반구축	통합 시스템 구축 및 치유 인프라 확대	<ul style="list-style-type: none"> • 마음건강증진 프로그램 운영 표준화·매뉴얼화 및 전산 DB구축 • 마음동행센터 신설 및 상담소 확대
홍보교육	돌봄과 치유의 조직문화 조성	<ul style="list-style-type: none"> • 정기·수시/온·오프라인 홍보 • 마음건강 교육과정 신설·확대
조기지원	스트레스 조기 발견·지원 강화	<ul style="list-style-type: none"> • 긴급심리지원 전담팀 구성 등 운영 고도화 • 마음동행센터 지정상담(의무화상담) 활성화
상담치료	상담·치료의 질 향상 및 활성화	<ul style="list-style-type: none"> • 상담사 경찰직업교육 의무화 등 질 향상 • 인지된 스트레스 잠재 · 고위험군 지원 강화
연구환류	연구 기반 정책수립·환류	<ul style="list-style-type: none"> • 마음건강증진 프로그램 효과성 연구(위탁업체) • 자살경찰관 동료 및 유가족 대상 심리부검 및 심리지원 실시(복지부 협업)

상담 및 진료 의뢰 체계 마련 : 마음동행센터



지정 상담을 건강검진의 형태로 함께 운영

• 지정 상담의 예

▶ 필수 지정부서 : 한강경찰대(내·외근), 과학수사요원(지원팀·광역과수팀등), 불법음란물 수사부서(아동포르노)

※ 위 부서 중 관리자급(과계장·팀장), 6개월 경과한 신규전입자는 최우선 대상

▶ 1급지 중 치안수요가 많은 부서 : 형사>여청수사>지역경찰>교통경찰 順

▶ 지정방법 : ‘건강검진’ 개념으로 ‘상담 대상자 전체’를 사전에 지정하여 연도 내 반드시 상담을 할 수 있도록 적극 독려

인식개선 및 stigma 약화 : 마음건강교육 및 자살예방교육

구분	대상	시간	인원	주요내용
중앙학교	(소양) 신입전체	4H	2,292명	생명사랑지킴이 교육
경찰대학	(소양) 경감 · 경정 · 총경 기본교육	2H	1,000명	
지방청 교육센터	(전문) 복지담당 · 관리자급 등	7H	2,680명	생명사랑지킴이 교육(2H), 직무스트레스 관리(5H)

- 관리자 중심으로 게이트 키퍼 교육 실시
- 경찰 사례를 활용한 자체 교육 프로그램 개발

위기개입 : 긴급심리지원

- 충격사건 노출 시 누구나 급격한 신체적 · 정서적 동요가 일어나 불균형 또는 혼란 상태가 되는데, 긴급심리지원은 이러한 불균형 상태를 신속하게 회복 · 안정화 시키는 응급처치 과정
- 사건 중심으로 필수 · 권고 지원 대상으로 구분
- 필수 대상

• 필수 대상

사건 내용	대상자
<p>◎ (타인) 죽음의 목격</p>	
<p>▶ 업무 수행 중 동료 순직(과로 및 출퇴근 제외)</p>	<p>▶사건직접처리자 ▶같은 부서 직원 ▶자살직원유가족</p>
<p>▶ 근무지 내 동료 직원 자살</p>	
<p>▶ 절단·훼손이 심한 사체 처리(열차·교통사고, 토막살인, 고도부패등)</p>	
<p>▶ 검거 중 용의자 사망 또는 사망에 준하는 부상</p>	
<p>◎ (본인) 생명에 위협을 느낄 정도의 위협</p>	
<p>▶ 업무 수행 중 부상(흉기피습, 구타, 목졸림 등 직접적인 폭행피해)</p>	<p>▶피해 당사자 ▶목격한 동료 ▶같은 부서 직원</p>
<p>▶ 집단에 의한 폭행 피해</p>	
<p>◎ (본인) 고의적 자해</p>	
<p>▶ 직원의 자살시도</p>	<p>▶해당 직원</p>

• 권고대상

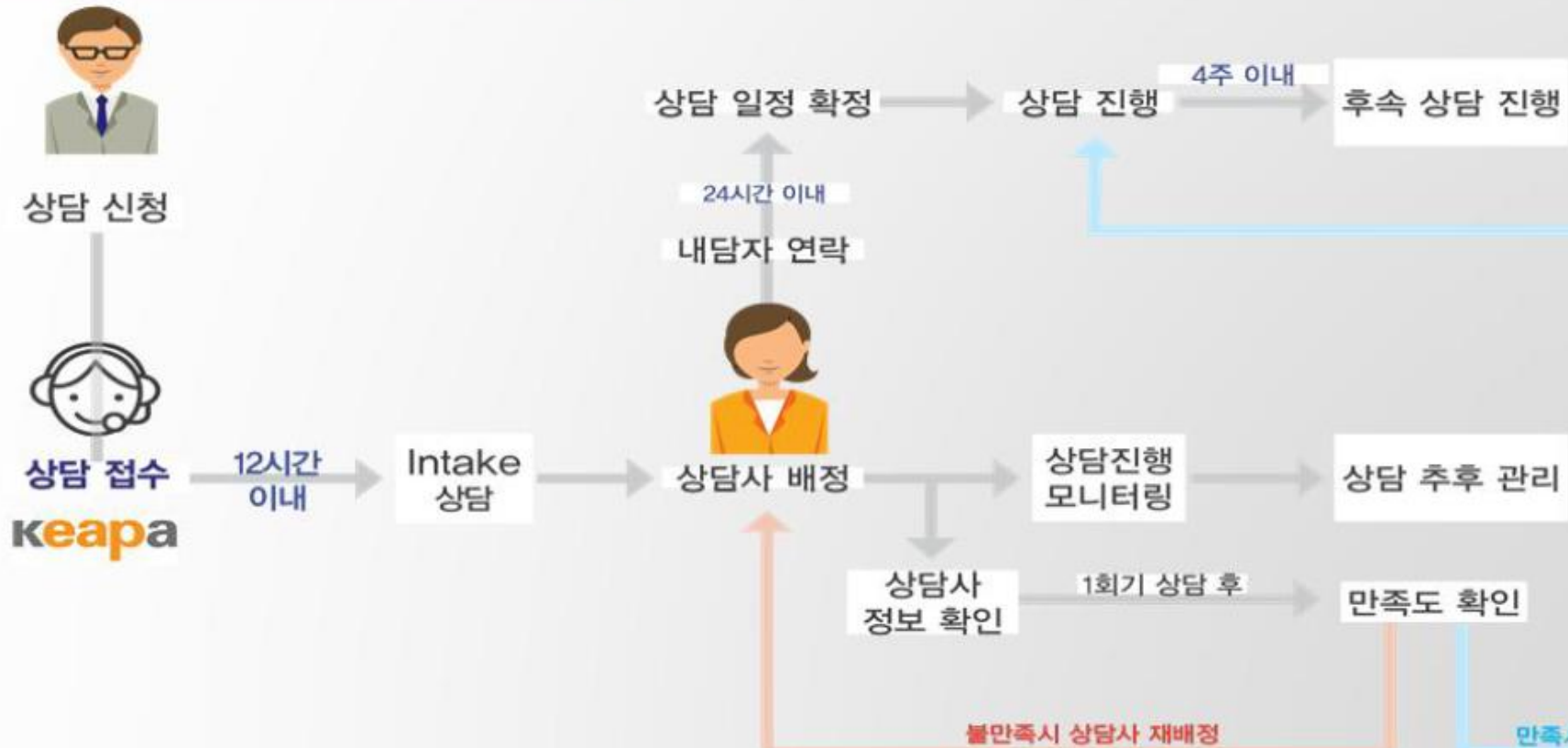
사건 내용	대상자
◎ 업무 수행 중 부상(필수 대상 사건 외)	▶사건 당사자, 목격한 동료
◎ 영·유아 사체가 있는 살인·변사 사건 처리	▶직접 처리자
◎ 근무지 외 직원 자살	▶현장 출동자, 최측근 직원
◎ 2인 이상의 동반 사체임장	▶현장 출동자
◎ 훼손된 사체임장(필수 대상 사건 외)	▶현장 출동자

• 시기별 지원 방법

구분	1차	2차	3차	4차
시기	사건 직후(3일 이내)	7일 이내	14일 이내	한 달
방법	직접방문	직접방문(통화, 문자)		직접방문
내용	<ul style="list-style-type: none"> ▶심리적 지지와 이완 ▶트라우마 특성 설명 ▶심리적 변화 가능성 설명 ▶직속 상관 면담 	<ul style="list-style-type: none"> ▶심리상태 확인·지지 ▶가정생활 및 사회적응 상황 확인·지지 		<ul style="list-style-type: none"> ▶필요 시 평가 실시 ▶적절한 개입 계획 상의 ▶직속 상관 면담

개인 심리상담

개인상담 세부 운용 절차



3차 예방

- 인사부서와 함께 논의하여 ‘사전경고대상자’ 폐지
- 전문상담 · 치료 지원과 병행(복지), 필요시 근무적격심사(인사)로 업무조정 · 재배치 · 병가 · 휴직 등 실질적인 회복 기회 제공
- 건강 수준에 따른 지원 방안 마련

건강군	▶ 건강한 심리상태로 자기개발과 성장을 위한 정보제공 및 상담 제공
안정군	▶ 일상생활에서 경험하는 것에 대해 관리가 가능한 상태, 역량 강화적 상담 제공
예방군	▶ 일상생활에서 스트레스를 경험하고 있으며, 자신의 마음건강 상태에 관심을 가질 수 있도록 현 상태 점검에 목적을 두고 상담 제공
주의군	▶ 현재 겪는 어려움에 대해 심리검사를 통해 확인하고 결과에 따라 상담 제공
보호군	▶ 일상생활 및 업무수행의 효율성이 떨어질 수 있어 장기적인 상담을 염두에 두고 상담 제공
위험군	▶ 일상생활 및 업무 수행이 어려운 상태로 판단 시, 위기가능성을 살피기 위해 임상검사를 실시한 후 결과에 따라 의료서비스와 함께 상담 제공

직장 정신건강 관리

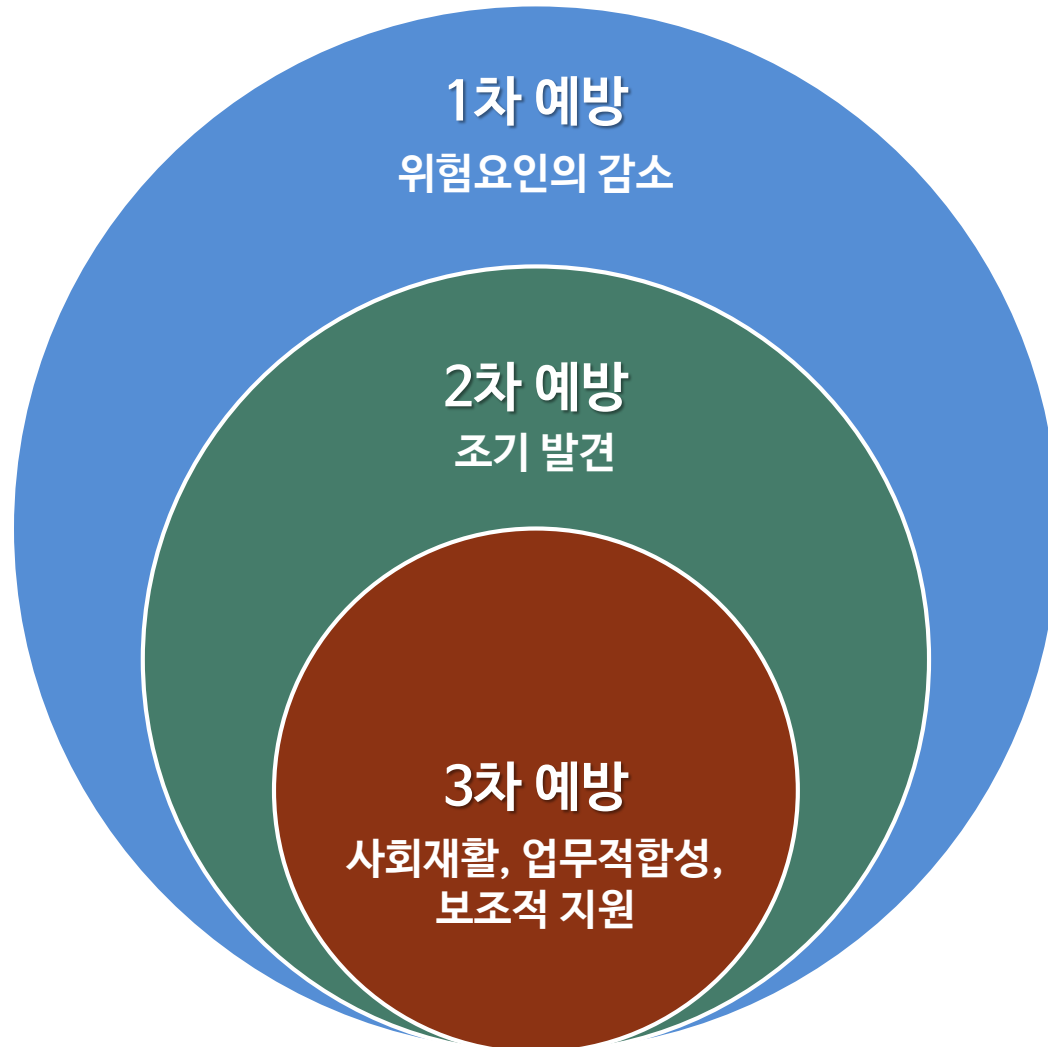
- Good practice in mental health promotion
- 포괄적인 개입 전략 수립
- 체계적인 계획 수립과 실천에 대한 모니터링
- 근로자의 적극적 참여
- 관리자의 헌신과 참여
- 참여주체들의 책임 부여
- 실천에 대한 평가
- Ongoing and continuous process
- 소통
- 건강증진 및 질병 예방 정책과의 통합

(EU OSHA, 2011)

앞으로의 과제와 직업환경의학의 역할

- 신체적 건강과의 통합관리
- 개인 상담 중심이 아닌 조직적인 개입을 위한 거버넌스 구축
- 내부 안전보건관리 체계 마련
 - 경찰병원의 직업보건관련 허브 구축
- 3차 예방을 위한 지역적 거점 확보

개입의 수준에 따른 체계



- 정신건강 수준 파악
- 스트레스 평가
- 교육 및 훈련
- 게이트 키퍼 교육
- 회복력 강화 프로그램



- 마음동행센터
- 마음건강증진
- 긴급심리위기대응



- 인사지침 개정/업무적합성
- 공무상 요양

감사합니다!
