

최전방에서 일하는 의료진, 경찰 정신건강 비상

radioseoul1650.com/local/최전방에서-일하는-의료진-경찰-정신건강-비상/

By 임준현

5월 1, 2020

‘코로나19’ 확진자수·관련정보

[자세히 보기](#)

코로나 19로 자택명령 대피가 길어지면서 주민들의 불안, 우울증, 불면증, 분노조절장애 등 정신적인 문제를 겪고 있습니다.

의료진과 경찰들 코로나 19 최전방에서 싸우는 공무원들의 정신건강에도 빨간불로 켜졌습니다.

임준현 기잡니다.

비영리 단체 “키퍼 올 커뮤니티 인포드 앤 인게이즈드” KACIE가 1일 “의료진과 최전방 공무원들이 겪는 정신적 고통과 해결방안”을 주제로 온라인 포럼을 개최했습니다.

이날 포럼에는 전 LA 카운티 셰리프 국장 짐 맥도넬과 전미 심리학회 코로나 19 대변인 미치 푸 박사가 연사로 참여했습니다.



코로나 19로 인해 환경이 바뀌고 의료진들과 최전방에서 일하는 공무원의 역할이 중요해지면서 대중이 영웅심리를 기대한다는 압박감에서 오는 스트레스가 많다고 합니다. 또한, 근무여건상 코로나 19에 많이 노출되어있어서 내 주변사람들에게 바이러스를 감염시키지 않을까에 대한 두려움, 코로나 19로 죽어가거나 고통받는 상황을 두눈으로 목격한 것에 대한 트라우마 등 때문에 정신적인 번아웃도 많이 온다고 합니다.

최근 잇다른 의사와 간호사의 극단적 선택이 이를 극명히 보여주는 사례입니다.

맥도넬 전 LA 카운티 셰리프 국장은 평소 남들을 도와주는데만 신경을 쓰는 바람에 자신들을 돌보지 못하는 것이 문제라며, 정신적으로나 육체적으로 힘들면 도움을 청하라고 당부했습니다.

미치 푸 박사는, 최전방에서 일하는 사람들중에 많은 아시안들이 인종차별까지 받고 있어 스트레스가 가중되고 있다고 지적했습니다.

아시아 문화가 정신적인 문제를 쉬쉬하는 경향이 있고, 가족들이 알면 짐이된다는 생각에 혼자 오랫동안 병을 키우는데 이는 정신건강에 정말 해롭기 때문에 가족과 지인들에게 자신의 감정을 털어놓고 도움을 받아야 한다고 조언했습니다.

미치 푸 박사는, 정신적 고통을 받을 경우 직장의 수퍼바이저를 통해 전문적 치료를 받을 수 있도록 도움을 받을 것을 권고했으며, 자신의 수퍼바이저로부터 도움을 받기 어려운 상황이라면 임플로이 어시스턴트 프로그램 또는 캘리포니아 사이카이트릭 어소시에이션, 웹사이트 calpsych.org를 통해 도움을 받을 것을 당부했습니다.

임준현 기자

Categories: 2. 로컬/캘리포니아

Tagged as: main