

공상공무원 재활·직무복귀 안내서



공무원연금공단

CONTENTS

공상공무원 재활·직무복귀 안내서

1 재활급여	04
- 재활운동비	
- 심리상담비	
2 맞춤형 요양케어 서비스	07
- 서비스 개요	
- 긴급지원	
- 전문재활연계 서비스	
재활인증병원 전문재활연계서비스	
화상인증병원 전문재활연계서비스	
정신질환치료서비스	
직무복귀지원 프로그램	
3 애프터케어 서비스	13
- 애프터케어 서비스 개요	
- 직무복귀 프로그램	
- 직무복귀 코칭	
- 가족 지지강화 프로그램	
- 소통 커뮤니티	
- 재활·직무복귀 우수사례 공모전	
4 2024 공상공무원 재활 직무복귀 우수사례 공모전 수상작	18
5 서식자료	63

01

재활급여

- 재활운동비
- 심리상담비

재활급여



이번 장에서는 공무원상요양 중인 공상 공무원이 재활을 위해 필요한 경우 신청할 수 있는 운동에 대한 급여인 재활 운동비와 심리치료에 대한 급여인 심리 상담비에 대하여 알아보겠습니다.

재활운동비

 공무원 재해보상법 제26조, 시행령 제38조

재활운동비란

- 공무원 상요양승인을 받아 **공무상 요양중**이거나 요양 종료 후 **3개월 이내**인 자로서 공무원 재해보상법 시행령 제38조제1항에 따른 장해가 남을 것으로 예상되는 공무원이 재활운동을 한 경우 지급하는 급여

공무원 재해보상법 시행령 제38조제1항

- 1 팔 또는 다리의 3대 관절 중 1개 관절 이상의 기능 장애
- 2 척추의 변형, 기능 장애 또는 신경 장애
- 3 팔 또는 다리의 근육이나 신경의 장애(뇌 또는 척수손상으로 팔 또는 다리에 장애가 발생한 경우를 포함한다)로서 시행령 제40조 별표 3에 따른 장애 등급 제1급부터 제12급까지에 해당하는 장애

지원종목

수영, 헬스, 에어로빅, 아쿠아로빅, 탁구, 요가, 필라테스, 기타

청구 및 처리절차

요양승인

재활운동

비용청구 ➤ 비용심사 ➤ 비용지급(부지급)

지급기준

재활운동을 시작한 날부터 최대 3개월 이내, 월 10만 원 범위 내 실비 지급

- * 재활운동 출석 확인서의 출석률이 50% 미만인 경우 납부비용에 출석률을 계상하여 지급
- * 가해자가 있는 경우 합의 여부 확인 및 합의 시 합의금 공제

구비서류

필수	재활운동비 청구서	재활운동 출석확인서
	재활운동 비용 납부 영수증	재활운동기관 사업자등록증 사본 - 등록증의 업태 종목에 스포츠 관련활동 내용이 명시
필요시	• 의사소견서 - 의학자문관의 판단을 위해 공단에서 소견서를 요청한 경우	
합의시	• 합의서(합의금 기재) - 상대방과 합의를 한 경우	

청구시효

재활운동 실시 종료 후부터 3년

심리상담비

 공무원 재해보상법 제27조, 시행령 제39조

심리상담비란

공무상 요양 중인 공무원이 공무상 재해로 인한 심리치료를 위하여 심리 상담을 받은 경우 지급하는 급여

심리상담 승인신청 및 지급절차



심리상담 승인신청

- ① 심리상담을 받으려는 경우 미리 공단에 심리상담 사전승인을 받아야 함
- ② 동일 발생경위(동일 승인번호) 기준으로 심리상담 승인은 1회만 가능

심리상담비 승인신청을 위한 구비서류

심리상담 승인신청서(공단서식)

다차원심리검사지 L형(지정서식)
- 검사점수 60점 이상

심리상담 실시

- 심리상담은 승인결정통보를 받은 날부터 1개월 이내 상담을 시작해야 함
- 1개월 이내 시작하지 아니한 경우, 승인결정 통보를 받은 날부터 1개월이 된날을 심리상담 시작일로 봄

심리상담비 지급기준

시작일부터 3개월 이내, 최대 10회까지 회당 10만원 범위 내 실비 지급

* **교육직 공무원** 교원치유지원비 중복지급 확인 및 공제 후 지급

* **가해자가 있는 경우** 합의여부 확인 및 합의 시 합의금 공제 후 지급

구비서류

필수	심리상담비 청구서	심리상담 출석확인서(공단서식)
	심리상담 비용납부 영수증	심리상담기관 사업자등록증 사본 - 등록증의 업태 종목에 심리상담 관련 활동 내용이 명시
필요시	상담사 자격증 사본	
합의시	합의서(합의금 기재)	

청구시효

심리상담 실시일로 부터 3년

맞춤형 요양케어 서비스

- 서비스 개요

- 긴급지원

- 전문재활연계 서비스

재활인증병원 전문재활연계서비스

화상인증병원 전문재활연계서비스

정신질환치료서비스

직무복귀지원 프로그램

맞춤형 요양케어 서비스

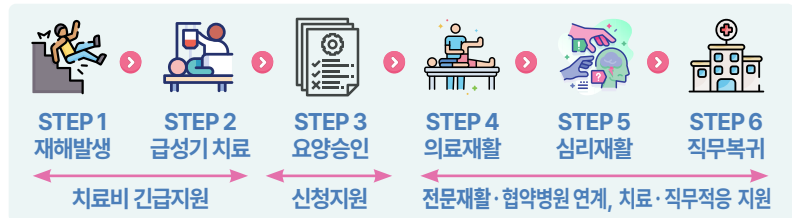
이번 장에서는 공상공무원을 위한 맞춤형 요양케어 서비스의 구체적인 내용과 지역별 전문재활 연계병원에 대해 알아보겠습니다.

맞춤형 요양케어 서비스

맞춤형 요양케어 서비스란

최초 재해 발생시점부터 직무복귀 이후까지 원하는 치유단계에서부터 코디네이터(공단요양케어 담당자)를 활용한 요양단계별 케어를 제공하는 서비스

맞춤형 요양케어 절차



요양단계별 서비스

요양승인 전	
재해발생	콜센터 업무담당자 등을 통한 재해발생 신고
요양신청 지원	연금취급기관, 재해공무원 상담 안내
요양급여 긴급지원	언론보도 발굴 등
요양승인 후	
급성기 치료	최초상담 제도안내, 진료비 지급 방법, 전원 등 치료계획 협의 병원협의 진료비 등 향후 발생되는 요양급여에 대해 정산 협의 지원상담 추가상병, 기간연장 신청지원 등
의료재활	최초상담 병원선정 등 재활계획, 연계서비스 등 안내 협의 지원상담 병원방문, 전화상담 모니터링 사후관리 합병증 등에 재요양 안내
심리재활	심리상담비, 재활운동비 제도 안내 필요시 기간연장 신청지원 등 상담 제공
예방관리	상병약화, 재발방지를 위한 진료 지원 합병증 및 재발방지를 위한 사후관리
직업복귀	공상공무원 마음건강센터 안내, 직무복귀 인사관리제도 안내
퇴직 후	
공단급여	장해, 간병급여 제도 및 청구 안내

※ 주의사항

- **이용 불가** 요양 신청 불승인 시, 요양 승인 기간 종료 시
- **지원 불가** 인사혁신처, 건강보험 미고시 항목

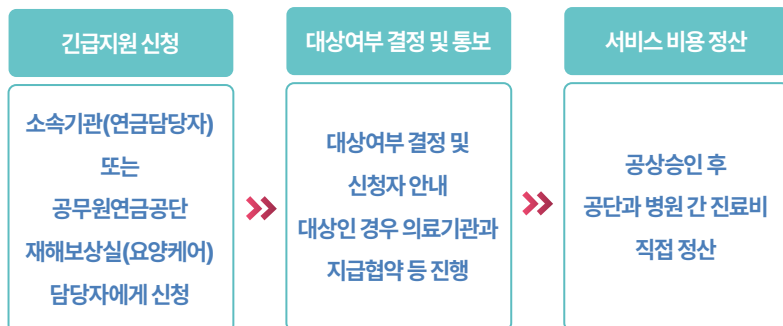


치료비 긴급지원 제도

긴급지원제도

공무수행 중 부상을 입은 공무원의 치료비 부담 완화를 위해 요양 승인 전 공단
이 병원에 비용 지급을 보증 후 직접 정산하는 제도

진행절차



※ 요양급여비용 지급기준을 초과하는 금액은 공상공무원이 부담

구비서류

- 1 공무상요양급여비용 긴급지원 신청서(공단서식)
- 2 공무상요양 승인신청서(사고) (공단서식)
- 3 경위조사서(공단서식)
- 4 진단서

※ 공단서식 위치 : 공단 홈페이지 > 고객참여와 상담 > 각종서식 > 재해보상서식

의료기관이용

- 급성기 치료 지원은 현재 이용 중인 병원에 대하여 지원
- ※ 공단 병원 간 치료비 지급협약 완료 시 가능



긴급지원 활용사례

경찰공무원 ○○○님은 경찰특공대 다목적사격장에서 이동사격훈련 중 팔과 다리 부분을
관통하는 총상을 당하여 구급대에 의해 병원으로 후송되었음
병원에서 골절, 힘줄손상, 동맥손상 등의 진단을 받고 입원치료와 수술을 하는 과정에서 공단
의 긴급지원을 통해 병원과 직접정산하게 되면서 치료비 본인부담을 최소화 함

전문재활연계서비스 안내

전문재활 연계 서비스란

공상공무원이 근로복지공단 지정 재활 및 화상인증병원, 공단 협약병원에서 치료 비용의 선부담 없이 전문적인 재활치료를 받을 수 있도록 지원하는 제도

서비스 지원 대상

부상 또는 질병으로 **전문재활이 필요한 공무원**

- 근골격계 질환(발병일로부터 3개월 이내인 자)
- 뇌혈관계 질환(발병일로부터 6개월 이내인 자)
- 화상

* 단, 재활치료 효과가 기대된다는 **의학적 소견 있을 경우** 공무원요양승인기간 중 치료 가능

서비스 지원 내용

재활인증병원 전문재활 연계서비스

정신질환 치료서비스

화상인증병원 전문재활 연계서비스

직무복귀지원 프로그램

서비스 연계병원 안내

- 근로복지공단 소속병원(8개)
 - 산재 쏠재활·화상 인증 의료기관(133개)
 - 공단과 직접 협약한 병원 : 보훈병원(6개), 경희의료원, 경찰병원, 동아병원
- * 병원 목록은 [공단 홈페이지](#) > [사업안내](#) > [재해보상](#) > [맞춤형요양케어](#) > [전문재활 치료 이용 가능 의료기관](#) 참조

전문재활 연계 서비스 신청 및 지원 절차

연계병원 방문

전문재활 서비스

비용정산

공무상요양승인결정서
병원에 제출

1 진료 후 전문재활여부 결정
2 연계병원에서 재활서비스 이용

공단-병원간 직접정산

* 지급기준 범위 외 비용은 개인이 병원에 납부



◎재활인증병원 전문재활연계서비스

대상 근골격·뇌혈관계질환 요양승인 전 치료기간 및 공무상 요양승인을 받고 6개월 이내인 공상공무원

프로세스 환자특성별로 재활계획을 수립하여 전문적이고 집중적인 재활서비스를 제공

병원
입소

- 1 부위별 기능상실도 평가 최초 상태평가
- 2 치료기간 치료방법 설계 치료계획 작성 및 수정
- 3 단계별 치료실시 재활프로그램 가동
- 4 프로그램 및 치료연장 여부 평가

직업·사회복귀
통원
직업재활

프로그램 물리치료/작업치료/수중치료/운전재활/운동치료/임상심리/특수재활 등

무중력
보행
재활
시스템



하지
로봇
보행기



운전
재활
훈련기



이용가능 병원 근로복지공단 소속 병원(8개), 근로복지공단 지정 재활인증병원(133개)
공무원연금공단 자체 협약병원(9개)

◎화상인증병원 전문재활연계서비스

대상 화상질환으로 요양 승인받은 공상공무원

지원내용 - 화상환자를 위한 관리료, 피부보호·통증완화 목적의 피부보호제 수가 신설
- 화상으로 인한 수부 운동평가 및 치료를 위한 재활프로그램 수가 신설

프로그램 - **운동평가**: 통증척도, 수부관절가동범위, 감각평가, 손동작평가 등
- **재활치료**: 비후성 반흔관리/관절운동범위 증가운동/ 감각자극훈련/탈감작훈련

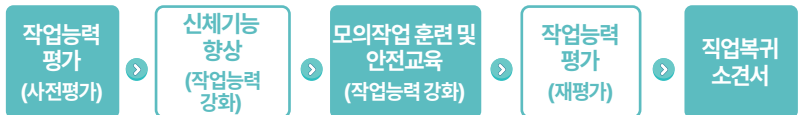
이용가능 병원 근로복지공단 지정 화상인증병원(6개)

◎정신질환치료서비스

- 대상** 정신질환으로 요양 승인받은 공장공무원
- 프로그램**
- 근로복지공단 운영 산재트라우마치료센터와 서비스 연계체계 구축
 - 정신건강의학과 전문의, 임상심리사, 간호사로 구성된 의료진의 전문적 의료 평가 및 치료서비스 제공
- 이용가능 병원** 근로복지공단 소속병원(6개)

◎직무복귀지원 프로그램

- 대상** 치료 종결이 예상되어 직장에 복귀하려는 공장공무원
- 프로세스**
- 직무에 대한 분석 후 작업능력을 평가하고, 직무수행이 어려운 경우 작업능력 강화 프로그램 제공 후 재평가하여 직업복귀 소견서 제출



- 프로그램**
- **작업능력 평가프로그램**: 직무복귀 전에 '현재 상병상태, 예전 일을 다시 할 수 있을지 등'에 대한 객관적 평가 실시
 - **작업능력 강화프로그램**: 작업능력평가 결과, 직무수행이 어렵다는 의학적 소견이 있는 자를 대상으로 직무수행에 필요한 '신체기능향상, 모의작업훈련, 안전교육' 제공

- 이용가능 병원** 근로복지공단 소속병원(7개)



전문재활 활용사례

소방공무원 ○○○님은 화재진압 중 발생한 폭발사고로 인하여 얼굴, 손, 팔, 허벅지, 무릎 등에 2도 화상을 입고 공무원요양 승인 후 병원에 내원하여 화상 치료를 받고 화상부위 상처는 회복되었으나 화상 이전처럼 활동하기는 어려웠음

이때, 공단으로부터 "전문재활치료 연계" 제도가 있다는 안내를 받고 화상전문병원에 방문하여 의료진과 재활계획을 세우고 병원에서 제공하는 화상 전문재활 치료와 부상부위에 대한 집중재활 훈련 프로그램에 참가하였으며, 치료비 또한 공단에서 병원으로 직접 계산해 주어 치료비에 대한 부담 없이 재활에 전념할 수 있었음

현재는 전문재활을 마치고 직무복귀하여 건강한 일상을 보내고 있음

애프터케어 서비스

- 애프터케어 서비스 개요
- 직무복귀 프로그램
- 직무복귀 코칭
- 가족 지지강화 프로그램
- 소통 커뮤니티
- 재할·직무복귀 우수사례 공모전

공상(순직)공무원 및 가족 애프터케어서비스 사업 소개

이번 장에서는 공상공무원과 가족을 위한 애프터케어 프로그램에 대해 설명하고 2024년 개최된 직무복귀 프로그램, 가족 지지강화 프로그램, 공상공무원 코칭, 재활 직무복귀 우수사례 공모전을 소개합니다.

애프터케어 서비스 개요

애프터케어 (After-care) 서비스란

공상공무원 및 가족의 의료·심리·사회적 지원을 제공하여 원활한 직무 복귀와 일상생활로의 적응을 지원하는 서비스

*2024년 기준이며 상세 내용은 변경될 수 있습니다

주요 내용

숙박형 프로그램

공상공무원 직무복귀 프로그램	공상공무원 가족 가족 지지강화 프로그램
1:1 전문가 코칭	공모전
공상공무원 코칭심리 전문가와 함께하는 직무복귀 코칭	공상공무원, 공상공무원 가족, 기관 담당자 재활 직무복귀 우수사례 공모전
소통채널	안내서 발간
프로그램 참가자를 대상으로 소통 지원 및 유용한 콘텐츠 발간	재활급여, 애프터케어 프로그램 안내 우수사례 공모전 수상작 등 수록





공상공무원 직무복귀 프로그램

직무복귀 프로그램이란

공상공무원에게 직무 복귀 전 심리·사회적 재활서비스 제공으로 원활한 직무 복귀 및 회복탄력성 강화를 지원하는 프로그램

프로그램 개요

- 대상: 최근 3년 이내 공무상 요양 승인을 받은 공무원
- 주요 프로그램: 공상공무원 간 교류 및 직무복귀 적응 과정 운영

몸 마음 알기

직무복귀

네트워킹

몸맘 스캐닝
마인드 셋 관리

회복탄력성 UP
성공플랜 세우기

마음표현, 소통 기술,
집단상담, 그룹코칭



프로그램
후기

“주변 사람들에게도 프로그램에 대해 알려주고 싶습니다. 저처럼 어려움을 겪고 있는 분들에게 큰 도움이 될 것이라고 생각합니다.”

“다른 사람들과 함께 활동하며 위로를 받고, 제가 여전히 가치 있는 사람이라는 것을 깨달았습니다.”

공상공무원 직무복귀 코칭

직무복귀 코칭이란

직장으로 복귀하는 과정에서 발생할 수 있는 어려움을 극복하고 원활하게 직무에 적응할 수 있도록 돕는 프로그램

코칭의 특징점

개인의 경력, 가치관, 목표에 맞는 구체적인 목표를 설정하고 달성계획을 수립함으로써 직장 복귀를 돕는 것을 넘어 개인의 성장 및 조직 생산성 향상에 기여



코칭 후기

“직무 복귀를 위한 구체적인 계획을 세우고, 실제적인 조언을 얻을 수 있어서 큰 도움이 되었습니다.”

“전문 코치님과 함께하며 코칭을 통해 얻은 경험을 바탕으로 더 나은 미래를 설계할 수 있게 되었습니다.”

“직무 복귀 후에도 지속적인 지원을 받을 수 있는 프로그램이 마련되면 좋겠습니다.”

공상공무원 가족 지지강화 프로그램

가족 지지강화 프로그램이란

재해 트라우마로 심리적 어려움을 겪고 있거나 가족 간병으로 자기돌봄이 필요한
공상공무원 가족을 위한 심리·재활 프로그램

프로그램 개요

- 대상: 최근 3년 이내 공무상 요양 승인을 받은 재직 공무원과 가족
- 주요 프로그램: 공상공무원 심리적 지지 및 가족의 역할 인식

우리가족 알기

우리가족 가까이

행복한 우리가족

지지강화 프로그램
마음열기 성격알기

스트레스 테라피
에코힐링 트레킹

행복한 미래 그려보기
긍정 마음 갖기



프로그램 후기

“트라우마를 극복하는 과정에서 많은 어려움이 있었지만, 프로그램에 참여하면서 점차 회복
되어 가는 것을 느꼈습니다.”

“가족 구성원 모두가 함께 참여하는 프로그램을 통해 서로를 지지하고 격려하며 더욱 단단해
졌습니다.”

“가족과의 소통 방법을 배우고, 서로를 더 잘 이해하게 되면서 가족 관계가 개선되었습니다.”



공상공무원 소통 커뮤니티

공상공무원 소통 커뮤니티란

공상공무원 간 정보공유 및 소통으로 동질적
공감대 형성과 마음 회복을 지원하는 프로그램

소통 커뮤니티 참가대상

공상공무원 중 애프터케어 프로그램 참여자
전원

소통 커뮤니티 운영방법

카카오톡 채널을 활용한 월간 콘텐츠 발행 및
소통 공간 운영



2024년 공상공무원 직무복귀 우수사례 공모전

공모전 개최 목적

공상공무원의 성공적 재할 및 직무복귀 노하우를 전파하고, 공직 내 재할·직무
복귀 친화적 문화를 형성하기 위함

공모 주제

구분	내용예시
우수사례	전문재할, 심리상담·재할운동비 등 서비스를 활용하여 재할 직무복귀에 성공한 사례
경험·노하우	공무상재해 트라우마 극복기, 공상가족 일상 회복 이야기, 우리기관 직무적응 지원 노하우
홍보콘텐츠	긴급지원, 전문재할, 심리상담·재할운동비, 직무복귀 프로그램 등 효과적 홍보 콘텐츠
이용후기	공상공무원 직무복귀 프로그램, 공상공무원 가족 지지강화 프로그램 참여 후기



공모형태

에세이, 영상, 이미지로 제작하여 개인 단위로 응모

2024년 공상공무원 재할 및 직무복귀 우수사례 공모전 수상작

· 대상 ·

다시 세상으로 나오다 19

· 최우수상 ·

살아서 다행이다 23

다시 희망의 불씨를 되살리며... 29

· 우수상 ·

구조대원 의지의 재할 이야기 35

으랏차차! 힘차게 한걸음 더 39

불길 속에서 피어난 의지 어느 소방관의 화상 치료 이야기 43

· 장려상 ·

공무상 재해 트라우마 극복기 49

상처 그럼에도 불구하고 곳곳이 53

2024년 공상공무원 가족지지강화 프로그램 참여 후기 57

울 가족에게 항상 행운이 함께 하길... 아빠 화이팅! 61

다시 세상으로 나오다

경찰공무원 박○○ 님

공업용 황산이 한 방울이라도 눈에 들어갔다면 실명할 위험이 있습니다. 지금은...”

의사 선생님은 내 얼굴에 붓대를 감으면서 계속 설명하였으나, 난 ‘실명... 실명’ 이외 더 이상 의사 선생님의 설명이 들리지 않았다.

“삼일 후에 붓대를 풀겠다” 라고 하였으나, 이미 내 맘과 몸은 심연의 끝으로 침몰하고 있었다.

사람이 너무 놀라면 기억이 없어진다고 하는데, 나 역시 응급실에 온 과정이 생각이 나지 않았다.

어둠 속에서 다시 생각해 보니, 3년 전에 피해망상증 환자를 민원 상담을 하여 준 사실이 있었다. 상담은 잘 마무리되었는데, 다른 사건에 연루되어 상담을 원했고 나는 담당자에게 자세히 설명하라고 조언한 후, 전화를 받지 않았다.

그 환자는 갑자기 찾아와 보온병에 넣어둔 공업용 황산을 얼굴에 부려서 미처 방어할 틈이 없어 얼굴을 수건으로 감싸고 응급실로 실려 온 것이다.

얼굴을 붓대로 감긴 상태로 중환자실에 누워있으면서 알 수 없는 서러움에 눈물이 그치지 않았다.

삼일 후 붓대를 풀고 의사선생님이 눈에 대고 후레쉬를 돌리면서 불빛 가는 방향으로 눈동자를 따라와 보라고 하였고 나는 ‘불빛이 보인다’ 고 울부짖었다.

다행히 눈 옆 3mm까지 태우고 들어가지 않아 실명은 되지 않았으나 부식성 화학물인 황산에 얼굴과 목은 아이스크림 처럼 녹아내렸다.

붕대를 풀고 살을 찢어서 치료를 할 때마다 너무 고통스러워서 차라리 죽여달라고 부탁했다.

4번에 걸친 피부이식 대수술, 의료진은 최선을 다했으나 워낙 피부가 다 녹아서 결국 나는 안면 장애인이 되었다.



경찰 업무를 하면서 공상을 입은 경찰관이 상처에 울고 병원비에 운다는 것을 전부터 알고 있었다. 그래서 병원비 걱정도 공무원 연금공단에 전화를 하니 담당자가 ‘지금은 제도가 바뀌어서, 공상 치료에 모든 과정을 공단에서 선결제한다’ 는 말을 듣고 너무 감사해 전화기에 대고 ‘고맙습니다’ 를 반복하였다.

더 이상 입원치료는 의미가 없어, 퇴원하여 집에 돌아와 보니, 병원 안에서는 같은 화상 환자로 서로에게 의지가 되었으나, 이젠 나만 환자가 되었다.

거울에 비친 내 모습은 괴물이었다.

얼굴과 목은 수술로 형깁인형처럼 너덜하여 차마 볼 수가 없었다.

밖에 나갈 때마다 사람들이 괴물을 보는 듯 나를 보는 것 같아 집안에 거울도 없애고 방안에 들어가 나오지 않았다.

스스로 판단할 때 매사 긍정적이고 열정적인 스타일이었는데 몸과 맘이 무너지니까 노숙자들과 다를 것이 없었다.

계속되는 재활치료에 마음 한쪽에는 이제는 쉬고 싶다는 생각을 들게 하였고 나를 그만 놓아주자는 마음 한구석에 악마가 내 마음을 잠식하고 있었다.

아파트 8층 베란다에서 뛰어내리려고 시도하였으나, 잠을 자다 깨서 화장실에 가는 딸에게 들켜 시도하지 못하고 내가 이게 무슨 짓인가 하면서 스스로 부끄러워서 눈물과 콧물이 버벌이 되도록 울고 또 울었다.

직장에 잠깐 복귀하였지만 정상적인 업무는 하지 못하고 있었다.

그런데 경찰청에서 공상이나 사고를 당한 직원들이 다시 업무에 복귀할 수 있게 돕는 시스템인 힐링 캠프를 하고 있다고 하여 주변의 반강제적인 권유로 참여하게 되었다.

힐링캠프에서 우리 조를 담당한 상담사를 만났으며, 모르는 타인에게 나의 삶의 고통을 이야기 하는 것이 불편하였으나, 상담사의 진정성에 조금씩 경계를 풀고 나의 이야기를 하기 시작하였다.

그때가 처음으로 ‘내가 아프다’ 라고 고백한 순간인 것 같았다.

캠프 이후 공무원에게는 업무복귀를 돕기 위하여 많은 제도가 있다는 사실도 알게 되었다. 그리하여 도움을 받기 위해 적극적으로 긴급 심리지원, 마음동행 센터, 그리고 지정상담을 신청하여 도움을 받았다.

그동안은 선입관 때문에 그리고 내가 미친사람으로 취급 받을까 두려워 위 기관에 문을 두들길 수 없었다.

그 알량한 자존심에 망설이는 바람에 치료 시기가 길어졌고, 마음의 병도 몸의 병처럼 치료 시기를 놓치면 어렵다는 사실도 알게 되었다.

몸의 병은 진행과정이 보이지만 마음의 병은 진행과정이 보이지 않아 그 심각성을 간과하기 쉽다.

감기에 걸리면 약을 먹는 것처럼 외상 후 스트레스, 우울증 등은 상담치료로 충분히 가능하고 의사의 처방으로 약을 먹는 것도 부끄러운 일이 아니라고 자신 있게 이야기 할 수 있는 정도로 수준이 되자. 다시 세상으로 나오고 싶어졌다. 그래서 다시 복직을 신청하였고 지금은 현장에서 다시 근무 하고 있다.

입원 후 퇴원까지 병원비 걱정 없이 치료에만 정념 하게 한 공무원연금공단분들에게 감사하고, 복귀 후 한 사람의 몫을 할 수 있게 제도적으로 도와주고 기다려 준 경찰 동료 분들에게 감사한다.

때때로 우울감과 죽고 싶을 정도로 고통스럽고 때로는 눈물이 날 정도로 속상한 일도 많지만 우리 인생이 그 것만이 전부가 아니었다.

복직 후 힘들어하는 동료 분들에게 항상 익숙하였던 당기던 문이 열리지 않아 좌절도 하겠지만 방법에 따라 밀어야 열리는 문도 있다는 사실을 알리고 싶다.



“모든 것은 지나간다” 라는 상식을 배우기 위해 엄청난 인생 수업료를 지불한 느낌이지만 역설적으로 사고 이전보다 더 일상의 작은 일에 감사하고 행복하게 살고 있다.

나에게는 후배들에게 교훈 삼아 알려 주고 싶은 쓰라린 기억이 있다.

퇴직이 불과 몇 년 남지 않은 지금, 기회가 닿은 것 같아 그때를 더듬어 본다.

살아서 다행이다

경찰공무원 신○○ 님

벌써 10년의 세월이 흘렀다.

2014년 3월 23일, 나는 그때를 ‘323사태’로 이름 붙여 기억하고 있다.

벚꽃이 만발하는 평온한 일요일 아침, 지구대로 출근을 하여 커피 한잔의 여유를 즐기며 오전을 보내고 나른한 오후에 장신의 경호원 포스를 가진 멋진 후임과 담화를 나누며 순찰을 하던 중 다른 근무자로부터 지원을 해 달라는 무전을 받았다. 내용인 즉, 절도 피해신고를 받아 피해신고서를 받기 위해 피해자와 지구대에 동행하였는데 범인인 내연남이 피해자의 가게 내에서 피해자에게 전화를 하였으니 가게로 가서 범인을 데려 오라는 것이었다.

즉시 현장으로 향했다. 도착해보니 유리로 된 음식점 출입문이 잠겨 있어 내부를 보니 뒷 출입문 유리가 깨져 있고 안쪽에 위치한 내실 문턱에 50대 정도의 남자 1명이 걸터 앉아 있었다.

선임인 나는 먼저 뒷문으로 들어갔고 후임은 바로 뒤따라 들어 왔다. 뒷문과 내실의 거리는 불과 3미터 정도, 들어가자마자 앉아 있는 범인과 약 1.5미터 거리에서 대면하는 순간 나는 머리카락이 쭈뼛 서는 걸 느꼈다.

오른손에는 라이터, 왼손에는 노란색 액체가 절반 정도 차 있는 1.5리터 패트병이 들려 있었고 코끝은 기름 냄새가 휘감고 있었다.

가게 바닥에는 기름이 뿌려져 있고 내부는 온통 유증기로 가득차 있음을 직감했다. ‘저 손에 쥔 라이터 한 방이면 이 공간은 폭발하겠구나’ 생각하는 순간 공포감이 밀려왔다. 만취상태로 보이는 장발의 남자는 이미 눈의 초점이 흐려져 있었고 세상 모든걸 포기한 것처럼 보였다. ‘이제 어떡해야 하나.’ 짧은 순간에 만감이 교차했다. 그러나 나의 다음 행동에는 많은 시간이 걸리지 않았다. “나는 경찰이고 제복을 입었다.” “도망갈 수도 없고 가셔도 안된다”는 생각이 들었다.



공포심을 잠시 뒤로 하고 설득이라도 해야겠다고 생각했다.

먼저 신체적 접촉을 하면 놀라 돌발행동을 할 수 있기에 거리를 유지 한 채 대화를 시도했다. 그리고는 “손에 들고 있는 거 내려 놓으세요” 딱 한마디를 건넸다. 다행히 남자는 바로 말을 듣는 것처럼 순순히 오른손이 바닥으로 내려가고 있었다.

그러나 순간 손 끝에서 불길이 일어났고 그 장면은 슬로우 비디오처럼 내 망막 속으로 들어왔다. 이내 ‘펑’하는 소리와 함께 불길은 빛의 속도로 공간을 메우기 시작했고 나는 반사적으로 몸을 돌려 들어왔던 뒷문으로 향했고 문턱을 통과하는 순간 등쪽을 때리는 강한 충격과 함께 불길은 이미 나를 앞지르고 있음을 느꼈고 뒤통수에서는 깃발이 펄럭이는 듯한 느낌을 받으며 세상 태어나 한 번도 느끼지 못한 열기를 온 몸으로 느끼며 “악-” 소리를 지르며 밖으로 튕겨져 나왔다.

이내 119가 도착했고 나는 구급차에 올랐다. 후임은 뒷문쪽 가까이 있다가 바로 나와서인지 부상이 크지는 않은 것 같았다. 119 구급대원이 가위로 근무복 셔츠와 바지를 사정없이 자르고 스펀지 재질의 보호대를 감아 돌렸다.

내 두 손은 고무장갑을 낀 듯 전체가 부풀어 올랐고 피부는 흐물거리며 녹아 내리고 있었다. 정말 큰일이었다. 이 손으로 앞으로 무슨 일을 할 수 있을 것인가 걱정이 앞섰다. 가까운 병원에서 응급처치 후 부산에 있는 화상전문 병원으로 전원하여 본격 치료를 하게 되었다.

화상치료는 그야말로 지옥이었다.

처음 갔을 때 치료사들이 통통 부은 손과 다리에 달린 주먹만한 물주머니를 가위로 터트려 진물을 빼내고 피부를 모두 벗겨 내면서 시작하는 드레싱 과정은 첫 일주일 정도는 거의 초죽음이었다. 고통이 심해 제대로 호흡을 하지 못해 쓰러지기 전 치료사들이 부축할 정도의 심한 고통을 느꼈다.

피부가 약 일주일 정도 지나 진정되자 화상이 들어간 깊이에 따라 피부 이식수술 부위가 정해졌다. 화상 부위가 25%라 이식을 위해 떼어낼 부분이 충분해 자가충당이 되어 다행이었다. 특히 오른쪽 다리 뒷부분은 정도가 심해 대부분 피부이식을 해야 해서 양쪽 허벅지 앞 피부를 떼내어 이식을

하였다. 이식 후에는 성공률을 높이기 위해 움직임을 최대한 자제 해야 했기에 한동안 꼼짝없이 병상에 누워 있어야만 했다. 처음에 오른손을 절단해야 할지도 모르겠다며 청천벽력 같은 말을 했던 담당 의사선생님으로부터 수술부위가 이상적으로 잘 붙어 수술이 매우 잘 되었다는 얘기를 들었다. 그나마 다행이었다. 당시 아들을 처제에게 맡겨두고 군 말 없이 밤 낮으로 대소변을 받아내 주며 움직임을 최소화 시켜 준 아내 덕분이었다.

같은 병실에 더 심한 환자들을 보면서 나는 한가지만 생각하며 병원 생활에 충실히 임했다.

“죽지 않아 다행이다.”

그렇게 두달간의 병원 생활을 마치고 집으로 돌아와 통원치료를 시작했고 4개월의 통원치료가 거의 끝나 갈 무렵 직장 상사의 권유에 따라 복직을 결정하였고 당시 근무했던 지구대에서 다시 근무를 시작했다. 나름 부상 당하기 전에 일 잘한다고 칭찬도 많이 받았던 터였는데 화재신고라도 들어 오면 팀장님은 일부러 다른 차를 보내라며 신경 써 주셨다. 그러나 그런 배려에도 불구하고 스스로는 원지 모를 소외감과 자괴감을 느끼며 동료들의 시선을 싸늘하게 느끼고 있었고 지구대 근무를 다시 시작한지 얼마 되지 않아 발령 시즌이 되었을 때 동료들에게 짐이 되고 싶지 않아 부서를 옮기기로 하였다.

CCTV관제센터로 근무지를 옮긴 나는 빠르게 적응했고 다른 동료들에게 크게 불편을 주지 않는 일이라 맘에 평온도 찾아갔다. 화상 치료를 위해 절대 금주를 명 받아 치료에 전념하고 있었으나 수술부위도 많이 좋아져 술을 한잔씩 해도 될 정도가 되었다.

그러던 어느 날 아침 출근을 하여 청사 화장실에서 소변을 보던 중 갑자기 식은 땀이 흐르면서 공포감이 밀려 왔다. 그때부터 생전에 없던 심한 두통이 하루 종일 이어지고 잠시도 쉬지 않고 계속 되는 그 고통 속에서 나는 차라리 죽는게 낫겠다는 생각이 들었다.

평소 식욕이 좋은 편인 나는 아무것도 먹고 싶지가 않았다. 먹는 것을 정말 떠올리고 싶지도 않았다. 잘못되어도 뭔가 단단히 잘못되었다는 생각이 들었다. 아무에게도 말하지 않은 채 그 때부터 나는



나를 관찰하며 증상에 대해 검색을 시작했다. 우울증, 강박증, 공황장애, 발생이유, 좋은 음식, 대처 방법 등등 관련 검색을 시작하면서 알아서 더 좋지 않은 내용까지 섭렵을 하고 있었고 기어코 종일 죽음에 대해 생각하는 지경까지 이르렀다. 심지어 집 세면대에 놓인 죽염치약이 나를 불안하게 해 다른 치약으로 교체까지 했다. 내가 나를 해하는건 둘째치고 가족을 해하면 어쩌나 하는 불안이 엄습해왔다. 그러면서 지내다 보니 와이프와 아들을 대면하기가 힘들어 지고 불안감은 계속 커져만 갔다. 정말 미칠것만 같았다.

이게 만약 부상 트라우마로 인한 것이라면 치료가 끝나고 평온을 찾는 시점인데 왜 지금 이러는지 이유를 알 길이 없었고 그게 아니라면 도대체 이유가 뭔지 답답하기만 했다.

어쨌거나 스스로 벗어나야겠다고 생각했다. 햇빛을 못봐 비타민D가 모자라서 그런거라면 햇빛을 많이 보자. 비타민B군이 모자라 세로토닌 분비가 약해 그런거라면 바나나를 많이 먹자. 명상이 도움이 된다면 명상치유 카페 가입을 하자. 벗어나고자 하는 욕구만큼은 있어 그나마 다행이었다. 그러나 증상은 계속되었고 나는 스스로의 노력에 정답이 없음을 깨달았다.

누군가에게 도움을 받아야 한다. 그렇게 생각이 들 무렵 경찰트라우마센터가 생각났다. 하지만 당시 울산에는 센터가 없었다. 부산에 가려면 아내에게 얘기를 해야 할 것 같은데 그게 또 걸렸다.

결국 아내에게 말하기 어려워 혼자 부산행을 결정했다. (힘들었던 당시를 다시 기억하려니 갑자기 눈물이 앞을 가린다.)

긴 설문지 작성이 끝나고 경찰트라우마센터 상담사는 정확한 진료를 위해 위층에 있는 신경정신과에 안내해 주었다. 증상에 대해 상담사의 설문결과와 내 말을 들어보고는 의사는 약을 처방해 주었다. 당시만 해도 신경정신과에서 약을 처방받아 먹는다는 것에 대해 기분이 좋지 않았지만 별다른 대안이 없을 것으로 생각되어 '우울증은 마음의 감기' 라는 말과 약을 복용하는 것이 가장 빠른 치유 방법이라는 말을 믿고 싶었다.

그렇게 하여 기한 없이 약을 처방 받고 경과를 봐 가면서 약을 끊을 시기를 결정하자는 말을 뒤로 한 채

병원을 나왔다. 처방을 받고 나니 그래도 후련한 기분이 들었고 금방 좋아질거라는 확신에 찬 의사의 말에 한 층 맘이 놓였다. 집에 돌아오니 아내에게도 말할 용기가 생겼다. 유사한 증상이 있을 때 누군가에게 말하면 훨씬 빨리 호전되니 아내에게 말하고 다음에는 같이 오라고 했던 상담사의 조언도 큰 힘이 되었다.

두 번째 방문 때는 아내와 동행했다. 약을 복용한 후에는 신기하리 만큼 부정적인 생각에서 조금 씩 벗어 나는게 느껴졌다. 약부터 복용하는게 제일 빠른 방법이라는 것이 무슨 말인지 알 것 같았다. 약 한 달 후쯤 기분도 나아지고 괴롭던 두통도 거의 사라졌다. 하지만 그렇다고 약은 바로 끊으면 안된다는 의사의 말을 믿고 약 6개월간 약 복용을 한 후 스스로 약을 멈추었다. 더 이상 스스로를 못믿는 불안한 생각도, 차를 타고 가면서 사고 날 것 같다는 생각도 서서히 사라졌고 불안한 생각을 하지 말아야 한다는 생각자체도 잊고 일상에 몰입할 정도가 되어 평온을 찾을 수 있었다.

공단의 도움으로 고통과 고비용이 따르는 화상치료를 무사히 받을 수 있어 다행이었고 죽음과 삶의 길목을 오갈 때 경찰트라우마센터는 나를 회생시키는 한 줄기의 빛이 되어 주었으며 그 후 공상자 힐링캠프 등 여러 프로그램은 긍정의 에너지를 지속적으로 나에게 불어 넣어 주었다.

나는 이 모든 것에 감사하며 오늘도 경찰제복을 입는다.



다시 희망의 불씨를

경찰공무원 김○○ 님

2022. 1. 6. 14:04분 ○○에서 26년간 경찰공무원으로 성실히 근무하던 나에게 되돌릴 수 없는 불운이 찾아왔다. 당시 나는 화악허가 업무를 맡고 있었는데 관내 ○○면 산업단지 조성공사 현장 부근에 거주하던 최○○(남, 74세)로부터 화악발파로 인해 자신의 집에 금이 가는 등 피해를 입었다는 민원이 접수되어 긴급히 사실여부 등을 확인하기 위해 업무출장을 내고 관용차를 운전해 현장으로 가던 중 돌이킬 수 없는 큰 사고를 내고 말았다. 국도에서 갈라진 40여미터 내리막길을 운행 중 갑자기 의식을 잃고 제동을 못한 채 마치 스키로 활강을 하듯 아래로 곧장 내달려 하부에 있던 램프 옹벽을 그대로 들이받은 것이다.

얼마나 시간이 흘렀을까? 혼미한 의식 속에서 119대원의 다급한 목소리가 들렸다. 난 이름, 전화번호 등을 아주 힘겹게 대답하였고 구급차는 사이렌을 울리며 ○○대병원으로 급하게 내달렸다. 이후 기나긴 입원생활이 시작되었다. 사고시 충격으로 좌측 슬개골이 심하게 분쇄 골절되고 대퇴골도 개방성으로 골절되어 전신마취 수술 3회 등 총 6회의 수술을 해야 했으며 한동안 왼쪽다리 전체를 쇠막대로 고정한 채 병상생활, 휠체어 사용을 이어가야 했다. 한마디로 절망이었다. 여태껏 살아오면서 단 한번도 입원한 적 없이 건강했는데 한순간에 이렇게 되고 나니 희망이 사라지고 사고 트라우마로 우울증이 생겨 정신과 치료도 병행해야 했다. 또한 대학병원에서의 수술, 입원비는 그야말로 상상을 초월했다. 수술 후 한달 정도 지난뒤 입원비 등 내역을 문자로 받았는데 천오백만원이 훌쩍 넘었다. 금전적인 부담과 함께 이후 재활치료 등을 어떻게 해야 하는지 등등 앞날이 막막하기만 했다.

결에서 아내가 정성껏 간호하고 기계로 하는 무릎굽히기 운동도 계속 했으나 통증만 더해질뿐 쉽게 회복되지 않았고 시간이 갈수록 이런 내 자신에 점점 지쳐가고 있었다. 그나마 공무원 신분으로 업무출장으로 인한 공상(公傷)신청이 공무원연금공단에서 승인되어 수천만원의 수술, 입원비가 나라에서



지원되는 것은 정말이지 불행 중 큰 다행이었다.

3월 3일, 57일간의 긴 입원생활을 마치고 휠체어 대신 목발을 짚고서 퇴원하였다. 집에서 주치의가 가르쳐 준대로 재활운동을 했으나 무릎 각도는 쉽게 꺾이지 않았고 통증도 여전하였다. 또한 계단 오르는 엄두도 내기 힘든 상황이었다. 빨리 회복하여 복직해야 하는데 이대로는 도저히 안 되겠다 싶어 경찰서 복지담당에 문의하니 그 직원도 관련업무경험이 없다보니 뚜렷한 답을 주지 못했고 여기저기 찾아보다 공무원연금공단에 뭔가 답이 있을 것 같아 누리집 검색 끝에 재활담당에 전화 하여 자초지종을 설명하고 도움을 청하니 뜻밖의 해답을 주었다.

그것은 근로복지공단 ○○병원에서 공상공무원 대상 집중재활프로그램을 운영하고 있으니 입원 하여 꾸준히 치료 받으면 많이 좋아질 거라는 것이었다. 또한, 기타 입원·치료관련 궁금한 점이나 애로사항이 있으면 언제든지 전화해 달라며 친절히 응대해 주어 무척 신뢰감이 들었다. 당시를 회상 하건데 그 전화 한통화가 마치 하늘에서 내려오는 밝은 햇살을 한 몸에 가득 받듯 그때부터 조그마한 희망이 보이기 시작했던 것 같다.

이후 고민 끝에 아내와 상의하여 ○○병원에 가기로 결정했다. 여담이지만 입원하기 전 ○○병원에 대한 나의 이미지는 별로 좋지 않았었다. ○○에 불일을 보러 갈 때 큰 도로 옆에 병원이 있어 자주 환자들 의 모습을 볼 수 있었는데 멀쩡해 보이는 사람들이더 많아보여 한마디로 산재를 빙자한 소위 “나이롱 환자” 전용병원이란 선입견이 강했었다. 하지만 부끄럽게도 나의 이런 그릇된 생각은 그리 오래가지 않았다.

7월 14일 필요 물품을 챙겨 52병동 ○○호실에 입원하였다. 4인실에는 나 제외하고 모두 산재환자들 이었다. 제일 나이 많으신 분은 크레인에 우측 발목을, 그 다음 분은 컨베이어 벨트에 오른팔을, 막내는 우측발 종골을 다쳐 각각 재활치료 중이었다. 시설은 다소 노후되었으나 잘 정리되어 불편함 이 없었고 의사, 간호사분들도 친절하였다. 병실분들이 재활쪽은 ○○에서 여기가 제일 좋으면서 열심히 받으면 많이 좋아질 거라며 용기를 북돋워 주었다.

집중재활 배정 전 며칠은 자전거타기, 전기치료 등을 받다가 7월 19일부터 본격적인 프로그램(12주)을 하기 시작했다. 김○○ 여자 물리치료사가 나를 담당했는데 처음엔 좀 반신반의했다. 이왕이면 남자치료사가 더 낫지않나 라는 생각이 들었다. 하지만 이런 내 생각은 기우였다. “김쌤” (난 이렇게 친근하게 불렀다)은 열성적으로 정성을 다해 나를 치료 해 주었다. 이런 모습에 난 많이 아프고 힘이 들었지만 무조건 시키는대로 따라 해 보자고 결심을 하고는 악착같이 시키는 동작을 반복하였고 기구를 이용한 개인운동도 게을리 하지 않았다.

그 결과 4주차에는 목발없이 걸을 수 있게 되었고 8주차에는 무릎 굽히는 각도도 110도(기존 80도)로 커지고 다리근육 강도도 정상치에 가까워지는 등 눈에 띄는 효과가 보이기 시작했다. 매일 30분간의 집중재활치료 외의 시간은 운동기구를 이용한 개인운동에 주력했는데 난 이게 무척 마음에 들었다. 운동기구 대부분이 고가의 핀란드산으로 조작이 쉽고 성능이 뛰어나 편안하고 강도 높은 재활운동을 할 수 있었다. 8주차에 접어들자 김쌤은 스쿼트와 계단오르기를 해보자고 하였다. 다친 이후로 한 번도 해보지 않은 동작이라 두려움이 많았지만 난 해낼 수 있었고 김쌤도 이런 나의 노력에 격려를 아끼지 않았다. 처음 계단을 올랐을 때 그 가슴 떨리는 벅참을 아직도 잊을 수가 없다. 다시는 온전히 계단을 못 오를 줄 알았는데...

10주차에 접어들자 재활운동 강도가 훨씬 더 높아졌다. 스쿼트는 기본이고 고무풍선위 한발로 균형잡고 버티기, 굽혔다 일어나기 등 어려운 동작에도 불구하고 나름 잘 수행하였으며 주위 분들도 다친데 비해 회복 속도가 빠르다며 칭찬해 주어 힘이 많이 났다. 그렇게 12주 집중프로그램을 무사히 마치고 나니 도수치료 및 직무복귀 전 강화프로그램(8주)이 이어졌다. 이 또한 잘 수행하여 보고 싶은 동료들이 있는 직장으로 빨리 돌아가자며 스스로 마음을 다잡았다. 지금와서 돌이켜 보건데 ‘내가 만약 혼자 힘들어 전전긍긍하고 있을 때 공무원 연금공단의 도움이 없었으면 어떻게 되었을까?’ 또 ‘이렇게 재활치료 시스템이 잘 갖추어진 ○○병원을 오지 않았다면 어떻게 되었을까?’ 라고 생각할 때가 많다.



집에서 그냥 단순한 운동만 반복했다라면 아직도 목발에 의지한 채 온전히 걷지 못하고 있을 것이다.

이렇듯 육체적으로는 어느 정도 눈에 띄는 효과가 있었으나 끝까지 나를 괴롭히는 것이 있었다. 다름 아닌 사고 당시의 심한 충격으로 인한 트라우마 증세였다. 아내 말로는 난 전혀 기억이 없지만 수술 후 병원 입원 중에 “섬망(譫妄)” 증세가 갑자기 발현하여 자다가 갑자기 깨서는 링거주사 바늘을 다 빼고 병상을 타고 창가로 올라가 반쯤 열려진 유리창을 막 열려고 했다고 한다. 본능적으로 삶을 포기하려고 했던 것은 아닌지 지금 생각해도 아찔하다. 또한, 나도 모르게 가끔씩 몸이 떨리고 사고 장면이 파노라마 같이 자주 스쳐 지나가곤 했다. 내 스스로 이겨 내려고 많은 노력을 하고 생각도 긍정적으로 가지려고 했으나 그러기엔 어느 정도 한계가 있음을 느낄 수밖에 없었다.

그 후 계단 하나도 못 오르던 내가 힘들고 어렵지만 어느 정도 보행이 가능해졌을 무렵인 '22년 12월, 거의 1년에 걸친 힘든 재활을 이겨내고 드디어 꿈에 그리던 복직을 하게 되었다. 복직 후 공상 직원 배려 인사로 민원업무가 적은 CCTV관제센터 발령을 받았고 사무실이 4층인데 다행히 엘리베이터가 있어 보행에 대한 어려움을 다소 덜 수 있었다. 하지만 복직 후에도 무릎 통증은 쉽게 가라앉지 않았고 사고 트라우마 증세로 잠을 자다 자주 중간에 깨는 등 수면도 불규칙하여 공무원 연금 공단에 공상 연장승인을 받아 지금까지 외래진료 및 진통제 등 약물 복용을 병행하고 있다. 부상을 당한 '22년 1월 이후 계속 공무원 연금공단에 연장신청을 하였는데 그때마다 내 사정과 의견이 잘 반영되어 승인이 신속히 이루어져 정말 감사하게 생각한다.

나에게 있어 지난 2년은 참으로 악몽같이 힘들고 어려웠지만 복귀 후 소소한 행복감도 자주 느끼고 있다. 같이 지내던 동료들과 카페에서 커피 한잔이 지극히 평범하고 일상적인 일임에도 지금 나에게 는 더없이 감사하고 행복하게 여겨진다. 또한, 다치고 난 이후로 우리 조직, 우리 동료들을 더 사랑하게 된 것 같다. 빛을 갠다는 심정으로 비록 몸은 예전같이 온전하진 않지만 앞으로 “덤으로 얻은 인생”, “제 2의 인생” 을 산다고 생각하고 조직과 그들을 위해 열심히 일하고 봉사할 생각이다.

끝으로, 기나긴 재활과정 동안 항상 내 가족같이 친절히 응대 해주고 협조해 주신 공무원연금공단 재해보상실(공상심사·재활연계·특수요양급여 등) 담당직원 분들께 한없는 감사의 말씀을 드리고 싶다. 담당 전화번호를 입력 해 두었다 도움이 필요할 때면 그때마다 귀찮을 정도로 자주 전화를 하고 문의했던 것 같다. 만약 이분들의 아낌없는 조언과 적극적인 행정지원이 없었다면 지금의 나는 있기 어려웠을 것이다.

덧붙여 한 가지 당부드릴 점은 공상 입은 공무원들이 각 지역별로 공무원 연금공단과 연계된 재활 병원에서 제대로 충분히 치료받을 수 있도록 적극적인 홍보가 뒤따라야 한다고 생각한다. 우리 지역에도 분명 공상공무원이 많을텐데 5개월 간 ○○병원에서 재활하는 동안 공상공무원 환자가 극소수라 그게 많이 안타까웠다.

한동안 ‘내가 사고난 날 휴가를 갔더라면 또 몸이 아파 병가를 냈더라면 이런 사고를 당하지 않았을텐데..’ 라고 자책한 날이 많았다. 하지만 이제는 그런 악몽에서 점차 벗어나 희망이 보이기 시작했다. 내 스스로의 노력으로 꼭 이겨 내리라 다짐하며 지금까지 도와 주신 모든 분들께 진심으로 고마움의 마음을 전한다.



구조대원, 의지의 재활 이야기

소방공무원 구OO 님

2015년 9월 8일 13:30분 구조출동 벨이 울린다. ○○휴양림 정상(옥마정)에 말벌집 제거 신고를 받고 휴양림에 도착하여 정확한 상황 설명을 듣는다. 직원 한 명이 사륜오토바이를 운전하여 나를 포함한 두 명이 오토바이에 탑승, 포장도로와 비포장도로가 섞인 등산로를 2킬로미터 지나 정상에 도착한다. 말벌의 위치를 확인하고 장비를 착용하여 안전하게 말벌집을 제거한 뒤, 잠시 주변을 둘러보며 얼굴에 흐르는 땀방울을 닦으며 여유의 시간을 갖는다.

이제 하산을 해야 한다. 올라왔던 등산로를 따라 그대로 다시 내려간다. 내리막길 비포장도로를 통과하고, 포장도로로 진입하면서 갑자기 사륜오토바이가 탄력을 받고 시속 50킬로미터 속도로 달리는데, 갑자기 브레이크 제어가 되지 않는다는 직원의 다급한 목소리에서 무언가 심각하게 잘못 되었음을 느낀다. 적재함에 타고 있던 대원에게 큰소리로 여차하면 뛰어내리라는 지시를 한 지 몇 초가 지나지 않아 오토바이가 소나무에 충돌한다. 앞자리의 직원은 얼굴에 찰과상을 입었고, 옆에 타고있던 나는 이마와 눈 주변에 열상을 입었다. 그러나 그 순간 가장 걱정되는 것은 적재함에 타고 있던 마지막 대원이다.

때마침 등산을 마치고 내려오는 등산객이 마지막 대원을 부축해준다. 대원은 안면부 부상과 어깨 탈골로 극심한 통증을 호소한다. 신고하여 도착한 구급대에 의해 세 명은 보령병원 응급실로 이송되어 처치를 받는데, 내가 부상 정도가 가장 심하다고 한다. 안과 진료 의사가 없어 도내 몇 군데 병원을 섭외 하였는데 ○○대학교병원이 가능하다는 말을 전해 듣는다. 다시 구급차를 이용해 병원으로 가 즉시 눈 주변 검사를 하고, 성형수술(30바늘)을 하고 21시 경이 되어서야 다시 ○○병원 입원실에 도착한다.



○○병원에서 일주일간 입원하여 치료를 받다가, 9월 21일부터 복귀하여 다시 구조대 근무를 하게 된다. 그 후 한 달여 지나지 않아 무릎에 통증이 심해 ○○병원에서 MRI를 촬영한 결과, 우측 무릎 연골이 파열됐다는 말을 듣는다. 가슴이 철렁한다. ‘앞으로 구조대원으로 살아갈 수 있을까? 소방관으로서 임무를 잘 수행해 나갈 수 있을까? 운동도 더 이상 못하게 되는건 아닐까?’

즉시 병원을 섭외하여 10월 16일 ○○병원에서 두 시간여 수술을 받는다.

수술 후, 절망감이 뒤엎는다. 통증이 극심하여 걷는 것도 어려웠고, 사람에 따라 평생 과격한 운동이 불가능한 경우도 있다는 의사의 말을 듣는다. 구조대원으로서 산소호흡기를 등에 지고 구조활동을 수행해왔던 날들이 주마등처럼 스쳐지나간다. 체력 유지와 취미 활동을 위해서 무릎 사용이 필수적인데.. 비관적인 이야기를 들으니 우울감이 밀려온다.

나의 인생이 재활 경과에 따라 달라질 수 있다는 의사의 말을 듣는다. 연골 파열 재활에 인생이 걸렸더라니, 재활 의지를 다지다가도 너무 거창한 것 아닌가 싶기도 하다. 잘 해낼거야 라는 비장함과, 잘 해낼 수 있을까라는 걱정이 섞여 마음이 복잡하다. 마치 아침이면 선선한 바람이 불어 가을이 왔구나 싶다가도 오후가 되면 작렬하는 폭염으로 아직은 가을이 아닌걸까 생각하는 9월처럼, 재활에 대한 확신도 가득했다가 사라졌다가 한다.

열심히 재활을 하기 시작한다. 3주동안 입원하면서 휠체어를 이용해 오전에 한 시간은 발 마사지와 무릎긁기 동작을 하며 재활을 진행한다. 오후에는 한 시간 동안 치료사에게 도수치료를 받는다. 퇴원 후 업무에 복귀하여 공상을 신청, 11월에 공상 승인을 받는다.

시간이 얼마 지나서 또 다시 2주 입원하여 오전에는 물리치료와 무릎긁기를, 오후에는 초음파 치료를 병행하였고, 퇴원 후에는 집에서 재활 장비를 이용하여 매일 아침 저녁으로 재활한다.

또한 하루에 한 번은 아파트로 내려와 목발을 이용해 주차장 주변에서 걷기 운동을 한다.
고통의 시간이다. 무릎을 꺾을 때마다 찾아오는 고통은 재활의 의지 또한 꺾이도록 만든다.
그러나 멈출 수 없다. 단계를 거쳐가며, 고통을 참아내며 꾸준히 재활 운동을 한다.

5주 동안의 추가 재활치료를 마치고, 담당 의사는 일주일 치료를 더 권했지만 출근해야만 하는 상황이다. 의사는 주기적인 물리치료와 관리의 중요성을 강조한다. 퇴원 후 쉬는 날이면 일주일에 2회는 정형외과에서 물리치료를 받으라는 말도 잊지 않는다. 그렇게 열심히 치료와 재활을 거치고, 정형외과에 방문한 날, 물리치료사가 무릎을 꺾어보라고 하여 하였더니 깜짝 놀라서 하는 말이, 수술했던 사람이 이 정도로 꺾어지는 모습을 2년간 근무하면서 처음 본다고 한다. 절망이 희망으로 바뀌었던 순간이었다.

현재는 센터에서 센터장으로 근무하면서 본연의 업무와 개인 건강에 관심을 가지고 근무하고 있다. 다친 이후로도 수년간 구조활동과 화재진압 활동도 수행했다. 무릎도 100%는 아니지만 취미로 여러 스포츠도 즐길 수 있을 만큼 건강해졌다. 재활을 통해 지금과 같은 일상으로 복귀할 수 있음에 감사하다. 재활의 고통은 잠시이지만, 재활의 결과는 평생이다. 만약 그 때 재활을 게을리 했더라면 어땠을까. 자부심으로 지내왔던 30여 년의 소방 생활이, 후회와 원망으로 얼룩지고 더럽혀지지 않았을까? 부지런한 재활로 평생의 고통과 트라우마를 덜어냈다는 말을 하고싶다. 그리고 나와 같이 업무 중 상해를 입은 공상 공무원들이 나의 이야기에서 희망을 얻고 같이 극복해서 일상으로 완전 복귀할 수 있기를 희망한다.

마지막으로 소방공무원으로 재직하면서 희생과 봉사, 그리고 자부심이 없었다면 지금 이 자리에 없을 것이다. 그 마음은 항상 변함없이 생활한다고 말하고 싶다. 건강이 최고이다, 젊었을 때 건강을 지키지 못하면 나이 먹어 후회한다.

전국에 소방공무원 여러분 파이팅입니다. 건강하세요 !!



으랏차차! 힘차게 한걸음 더

공상공무원가족 유○○ 님

2009년 3월의 봄!

경북 ○○○청 재무과 회계업무담당자로서 전국적으로 처음 시행하는 조기집행을 추진하느라 남편은 무척이나 고된 하루를 보내던 날들의 연속이었다.

어느날 남편은 늦은 야근을 하고 집에서 과로로 쓰러졌다.

뇌출혈 수술을 받고 난뒤 머리는 파르스름 빛났고 오른쪽 손발과 언어의 장애가 남겨졌다. 재활 치료를 받게 되면 금세 원래의 모습으로 돌아 오겠지, 나의 꿈속에서 남편은 선명하게 말도 잘하는데 분명 돌아 오리라 믿었지만, 생명을 잃을 뻔 했던 위기의 상황에서 살아 있는 것만으로 다행이라며 위로 하면서 그렇게 우린 하나둘씩 마음을 내려 놓아야만 했다.

봄은 시작되었지만, 우리가족에게 잊지 못할 아픔의 시간이 다가오게 될지 아무도 예상 못했고, 그렇게 우리가족의 일상은 남편으로부터 시작해서 남편으로 끝나는 하루 하루를 보냈다. 그때, 나는 아직 어린 초등학교 2학년 딸과 7살 아들을 키우고 있었고, 두 남매는 집안에 어떤일이 벌어졌는지 자세히 모르는 듯 아들은 아빠의 빈혈체어를 끌면서 병원 복도를 신나게 달리고 다녔으며, 어머니와 내가 남편을 간호하기 위해서 밤낮으로 병원을 다녔기에 멀리 사시던 친정어머니까지 우리 집에 오셔서 두 남매를 키워 주셨다. 우리 4식구에게 평범했던 일상은 사라지고, 하루하루가 분주하고 미래를 알수 없는 두려움으로 불안했다. 금방 회복되리라 믿었지만, 오랜시간만이 우리 앞을 가로 막고 우리에게 희망을 쉽게 내 보여주지 않아 마음에 어두움이 내려 앉았다.

수술 후 지역의 대학병원에서 재활치료, 작업치료, 언어치료를 받을 수 있었다. 다행히 공무원 연금공단에서 치료비를 지원 받을 수 있었기에 가능 했던 일이기도 했다.

그 때, 남편은 40대 초반이었으니 금방 일어설수 있다고 생각했고, 주위에 모든 사람들도 그렇게



믿었기에 남편은 새벽에 일찍 일어나서 남들보다 먼저 운동을 시작했다.

그런데, 아직은 욕심이었을까? 또 다시 쿵! 바닥에 쓰러졌다. 혼자 운동을 하다가 중심을 잃고 쓰러졌다. 지금 되돌아 생각해 보니 그때 만약 한번 더 쓰러지지 않았더라면 어땠을까? 더 빨리 회복 되고 정상적으로 돌아오는 시간도 더 빨랐을텐데 하는 생각이 든다.

재활했던 모든 것들을 뒤로 하고 또다시 원점으로 되돌아가버렸다.

대학병원에서는 최고 3주간만 입원해서 재활치료를 받을 수 있었으며, 3주 후는 일반 재활병원으로 이동해서 재활치료를 6개월 동안 돌아다니면서 진료와 재활을 병행하게 되었다. 동병상련이라고 모든 환자와 보호자들은 정보를 함께 공유하면서 위로 받았다

병원을 퇴원할 당시에도 여전히 처음과 같이 언어와 신체 장애가 그대로 남아있었다. 생각보다 더디게, 언어치료를 받아도 상대방이 알아 듣기 어려운 상태가 지속되었다.

다행히, 지금은 익숙한 말과 발음에 잘 알아 듣게 되는 수준이 되었다.

모든 문제는 본인 스스로 해결해야 하듯 아픈 몸과 마음은 본인 스스로 해결해야 한다고 생각했다. 다행히 건강했던 몸이 불편해지므로 생길 수 있을 우울감은 없던터라 심리치료는 없었고 재활치료 15년이 지난 지금까지도 열심히 치료를 받으려 다니고 있고, 언어치료를 잘 받아서 일까 대화도 무리 없이 잘 된다.

다만 빨리 말하는 건 사실상 기대하기 어렵다.

다행이다, 말이 빠르지 않아서 상대방은 잘 알아 들을 수 있을테니깐 말이다.

공무원연금공단의 공상승인연장과 비급여 의료비용 지원은 고맙고 우리 가족이 어려움속에 살아 갈 때 큰 경제적 도움을 준것에 감사할 따름이다.

어떻게 고마움과 은혜를 갚아할지... 이글을 빌어서라도 꼭 나의 고마웠던 마음이 전달 되길 바랄 뿐이다.

재활치료 3년 후 남편은 다시 복직을 하게 되었다. 몸이 회복 되어서 복직이 아니라, 휴직기간을 모두 사용해서 복직을 할 수 밖에 없었고, 그때 아직도 아이들은 어리고 경제적 이유로 회복되지

얇은 몸으로 출근해야만 했다.

다행인 것은 주변의 직장동료들의 도움으로 업무적으로 불편하지 않은 곳으로 배치와 업무를 배려해 준 덕분에 무사히 잘 다닐수 있었다.

출근해서도 병가를 활용해서 대학병원의 재활치료, 작업치료, 언어치료를 받으러 갔다.

아프기 전에는 운전을 했었지만, 뇌출혈 수술 이후로는 한번도 운전을 못했다.

그런데, 2023년에 남편 소유의 장애인 차를 한 대 구입하게 되었다.

이것이야말로 기적이었다.

다시는 운전할 수 없을것만 같았지만, 신차를 장애인차로 개조해서 왼손, 왼발로 운전을 시작하게 되었다. 다행히 무사고 2년째다.

이제 2년후 남편은 명예퇴직을 계획하고 있다.

새로운 인생이모작은 자연과 함께 하고 싶다길래, 물려받은 논밭을 주말농장으로 운영해 볼 생각이다. 농막도 설치해서, 주말농장을 관리해 보고 싶다길래 처음에는 만류했지만, 지금은 달라졌다. 살아있는 동안 해보고 싶은 일 뭐든 해 보라고 말이다.

남편이 큰 아픔을 견뎌내고 일어설 수 있었던 정신적 원동력은 “가족”이었으리라 확신한다. 가족을 지키겠다는 책임과 의지가 없었더라면 지금의 남편은 이 세상 사람이 아니었을지도 모른다. 하지만, 후천적 장애를 안고도 세상을 견뎌야 했던 정신적인 의지가 없었더라면 험난한 세상을 버틸 수 없었을 것이다.

그리고, 공무원연금공단의 경제적 지원 또한 빼놓을 수 없는 고마움이었다.

복잡해 보이는 비급여 의료비용내역을 산출해서 환급해 주는 일이 쉽지 않은데 매번 공상요양비 청구때 마다 어려움 없이 척척 환급해 주었던 보이지는 않지만 묵묵히 뒤에서 지원해 주었던 청렴했던 직원이 고맙다. 한번은 너무나 고마워서 지역의 특산물을 보내줄려고 했더니 기필코 자신의



일이라면서 극구 사양했던 직원도 있었으니, 얼마나 사명감과 책임감이 강한 직원이었는지 모른다.

2009년 3월 이후 우리 가족은 모두 변해야만 했고 지금도 모두 변하고 있다.

이제 15년째 재활치료를 받고 있는 남편은 2년 후에 또다시 변할 예정이다.

카푸카의 변신처럼 하루 아침에 변한 우리의 일상은 각자 자신의 위치에서 최선을 다하는 삶으로 변했다.

2009년 당시 초등학교 2학년이던 딸은 손재주가 좋아서 웹디자이너로 살아가고 있으며, 휠체어를 끌고 다녔던 아들은 간호학과 학생으로 성실히 살아가고 있다. 기특한 것은 얼마전 대한적십자사로부터 헌혈표창을 받았다. 생명의 소중함도 알고 살아가는 우리 막내가 사회에 진출해서도 사회에 꼭 필요한 인재가 되길 아빠와 엄마는 응원하고 기원할 뿐이다. 이제 새롭게 태어난지 열다섯 해가 된 남편은 우리 가족에게 희망이었고, 현재도 미래도 영원한 우리의 젊은 아빠가 되어주길 소원한다.

아픔과 슬픔, 기쁨은 멀리 있는 것이 아니라 언제나 우리자신의 마음에 있다.

우리에게 인생의 모험길은 누구도 예측할 수 없지만, 어떤 마음과 어떤 지혜를 가지느냐에 따라 한 걸음 더 빨리 극복 할 수 있다고 확신한다.

험난한 인생길을 포기할 것인지 아니면 헤쳐 나갈것인지는 자신의 몫이다.

어려운 재활의 길을 걷고 있는 사람들이 으랏차차! 힘차게 한 걸음 한 걸음 더 15년, 20년, 30년이 지난 뒤 우리 인생이 새하얀 웃음 가득하길 마음의 응원을 보낸다.

불길 속에서 피어난 의지 - 어느 소방관의 화상 치료 이야기 -

소방공무원 정〇〇님

나는 소방관이다. 2006년 2월 〇〇 소방공무원으로 임용되어 현재까지 약 18년 7개월 동안 소방관으로 근무해 왔다. 처음부터 사람을 돕겠다는 굳은 열망으로 소방에 지원한 것은 아니었다. 20대 초반의 나는 안정적인 직업을 찾고 있었고 소방관이라는 직업은 내가 생각했던 안정성을 제공해 줄 수 있는 하나의 선택지였다. 하지만 소방관이 된 이후 나는 소방관이라는 직업이 내가 생각한 것보다 훨씬 더 다양한 일을 해야 한다는 것을 깨닫게 되었다. 화재진압뿐만 아니라 각종 구조·구조 활동, 풍수해 대응 등 그야말로 시민들의 안전을 지키기 위한 일이라면 무엇이든 해야 하는 직업이었다.

소방관으로 근무하면서 나는 여러 현장에서 다양한 경험을 쌓았다. 화재 현장에서 사람을 구출한 일도 있었고 각종 현장 활동을 통해 어려움에 부딪친 시민들에게 도움의 손길을 내민 경험도 많았다. 그때마다 시민들이 감사의 마음을 표현하는 모습을 보면서 나는 이 직업에 대한 자부심을 느꼈고 소방관으로서의 책임감을 더욱 깊이 깨닫게 되었다. 나는 한 명의 소방관에 불과했지만, 시민들은 나를 통해 소방의 존재를 이해하고 평가한다고 생각했다. 그래서 현장에서 매 순간 최선을 다하려고 노력했고 그런 마음가짐으로 근무를 이어갔다.

그러나 내가 예상하지 못했던 시련이 찾아오게 되었다. 2018년 6월 20일, 나의 인생에서 결코 잊을 수 없는 날이었다. 그날도 여느 때와 다름없이 평범하게 시작되었다. 아침에 출근하여 그날 계획된 화재진압 훈련을 준비하고 있었다. 오전 9시 30분경 사무실 내 출동 방송 스피커에서 화재 출동 벨소리가 울렸다. 〇〇시 〇〇구의 한 음식점에서 화재가 발생했다는 신고가 접수된 것이었다. 평소와 마찬가지로 나는 동료들과 함께 출동 준비를 마치고 현장으로 빠르게 달려갔다.

현장에 도착했을 때 건물 내부에서 불길이 번지고 있었고, 우리는 곧바로 호스를 전개하고 화재진압을 시작했다. 당시 나는 건물 내부에 진입하여 불길을 막기 위해 분주히 움직이고 있다가



순간 전혀 예상하지 못한 사고를 당하게 되었다. 건물 내부로 진입하면서 전기실 배전반에 우연히 접촉하게 되었고 그 순간 22,000볼트의 강력한 전류가 내 몸을 휘감았던 것이다.

당시 나는 그만 정신을 잃어버렸고 그 후의 상황은 전혀 기억할 수 없었다. 내가 다시 정신을 차린 것은 오후 5시경 병원의 침대 위에서였다. 눈을 떴을 때 내 몸은 온통 붕대로 꽁꽁 싸매어져 있었고 양팔에는 여러 개의 링거 바늘이 꽂혀 있었다. 내 옆에는 어두운 표정의 동료들이 서 있었고 얼마 지나지 않아 가족들이 찾아와 눈물을 흘리는 모습을 보았다. 처음에는 그 상황이 믿기지 않았다. 모든 것이 마치 꿈처럼 느껴졌고, 현실을 받아들이기가 너무 어려웠다.

하지만 시간이 흐르면서 나는 점차 내가 처한 상황을 알게 되었다. 화재 현장에서 고압 전기 감전 사고를 당해 내 몸의 약 20%가 심각한 화상을 입었던 것이었다. 오른손과 양팔, 그리고 양다리의 피부와 근육, 인대가 고압 전류에 의해 심각하게 손상되었고 그로 인해 나는 신체 기능의 상당 부분을 상실하게 되었다.

이후 나를 기다리고 있던 것은 길고도 고통스러운 치료 과정이었다. 매일 소독실에서 상처를 소독 할 때마다 느껴지는 극심한 통증은 말로 표현할 수 없을 정도로 고통스러웠다. 나는 점차 내가 처한 현실을 받아들이기 시작했고 이제는 더 이상 예전의 나로 돌아갈 수 없다는 사실을 점점 더 실감 하게 되었다.

원활한 수술 진행과 재활 치료를 고려해서 나는 서울의 화상 전문 병원으로 이송되었다. 담당 의사는 나의 신체 부위 중 손상된 부위를 복원하기 위해서는 여러 차례의 재건 수술이 필요하다고 설명했다. 화상을 입어 괴사한 피부를 제거하고 새로운 피부를 이식해야 했으며, 손상된 인대와 근육을 복원하기 위한 복잡한 수술들이 이어져야 했다. 이 모든 과정을 들으면서 나는 내가 앞으로 겪어야 할 고통스러운 여정을 예상할 수 있었고, 결국 1년 동안 병원에 입원하면서 11차례의 재건 수술을 받았다. 수술은 말 그대로 고통의 연속이었다. 괴사한 피부를 제거하고 새로운 피부를 이식하는 과정은

상상 이상의 고통을 수반했다. 제대로 숨을 쉬기 어려울 정도로 피부 이식 부위의 통증은 견디기가 너무 힘들었고 고통은 매일 반복되었다.

수술 후에는 이식된 피부가 수축하면서 관절이 굳어지지 않도록 지속적인 재활 치료가 필요했는데 이 과정에서도 엄청난 고통이 뒤따랐다. 왼쪽 팔과 어깨, 양 무릎 부위에 피부를 이식받았는데 해당 부위를 스트레칭 할 때마다 마치 살이 찢어지는 듯한 고통을 느꼈다. 오죽하면 스트레칭을 담당하는 물리치료사가 근처에 오기만 해도 공포가 느껴질 정도였다. 재활 치료는 단순히 육체적인 고통뿐만 아니라 정신적인 고통도 수반했다.

처음에는 침대에서 몸을 일으키는 것조차 힘들었고 물건을 잡거나 팔을 드는 동작조차도 어려웠다. 이러한 과정에서 나는 자주 스스로에게 질문했다. ‘과연 내가 다시 일상으로 돌아갈 수 있을까?’ 라는 질문이었다. 때로는 그 질문이 깊은 회의로 이어지기도 했고, 왜 내가 이런 고통을 겪어야 하는지에 대한 고민이 끊이지 않았다.

그러나 그럴 때마다 나는 나를 지탱해 주는 가족들과 동료들, 그리고 그들의 응원을 떠올리며 다시 마음을 다잡았다. 내가 다시 일어서야 할 이유는 분명했다. 바로 나를 지켜주는 가족들과 동료들의 믿음에 보답해야 했기 때문이다. 그들은 내가 포기하지 않도록 끝까지 나를 지탱해 주었고, 내가 재활 치료에 집중할 수 있도록 응원과 지지를 아끼지 않았다. 그들의 믿음과 응원이 나를 다시 일어서게 한 힘이었고 나는 반드시 그들에게 돌아가야만 했다. 그래서 모든 고통을 견디며 악착같이 재활 치료에 매달렸고, 마침내 1년 후에는 퇴원할 수 있었다.

퇴원 후에도 나는 2년 6개월 동안 통원하면서 지속적인 재활 치료를 받았다. 치료는 여전히 고통스러웠지만, 나는 조금씩 나아지고 있었다. 처음에는 다리에 힘이 없어 지팡이를 짚고 걸어야 할 정도였지만, 시간이 지날수록 점차 회복의 기미가 보이기 시작했다. 물론 그 과정에서 치료실에



들어가는 것이 두려울 정도로 극심한 통증을 겪었지만, 나는 끝까지 포기하지 않았다.

수술과 재활 치료 과정에서 특히 큰 도움이 되었던 것은 공무원연금공단의 경제적 지원이었다. 만약 나 혼자서 모든 치료비를 부담해야 했다면 치료를 이어가는 것이 거의 불가능했을 것이다. 하지만 공무원 연금공단의 전폭적인 지원 덕분에 나는 경제적 부담 없이 치료에 집중할 수 있었고, 그 덕분에 더 빨리 회복할 수 있었다. 이 지원은 단순한 금전적 도움이 아니라 나에게 큰 심리적 지지로 다가왔다. 내가 사회로부터 버림받지 않았다는 사실, 그리고 여전히 나를 지지하는 사람들이 있다는 것은 나에게 큰 위로와 힘이 되었다.

2021년 12월, 3년 6개월 동안의 긴 치료와 재활 과정을 마치고 드디어 나는 직장으로 복귀할 수 있었다. 예전처럼 재난 현장에서 직접 활동하지는 못하지만 나는 여전히 한 사람의 소방관으로서 내 역할을 다하고 있다. 현재 나는 소방서에서 행정주임으로 각종 소방 행정 업무를 수행하고 있으며, 재난 상황이 발생할 때는 현장에 필요한 물품을 지원하고 재난 상황을 관리하는 역할을 하고 있다. 비록 현장의 최일선에서 직접 시민들을 돕지는 못하지만 내가 할 수 있는 범위 내에서 최선을 다하려고 노력하고 있다. 몸이 예전과 같지 않아 불편함이 여전히 남아 있는 것은 아쉬운 부분이다. 하지만 다행히 일상생활을 하는 데 큰 지장은 없고, 고맙게도 공무원연금공단의 지원 덕분에 지금도 꾸준히 피부치료를 받고 있고 화상 부위는 갈수록 좋아지고 있다.

이번 사고를 통해 나는 중요한 교훈을 얻었다. 우리는 혼자서는 결코 살아갈 수 없는 존재라는 사실이다. 만약 나를 지켜주고 응원해 준 가족들과 동료들이 없었다면, 나는 지금 이 자리에 있을 수 없었을 것이다. 그들의 격려와 지원이 나를 다시 일어서게 한 힘이었다. 이 사고는 나에게 커다란 시련이었지만, 그 시련을 통해 나는 더 강한 사람이 되었고, 이제는 그 경험을 바탕으로 다른 사람들에게도 희망을 주고 싶다.

내가 다시 일어설 수 있었던 것은 결코 나 혼자만의 힘이 아니었다. 가족과 동료들, 그리고 공무원

연금공단의 지원이 나를 지탱해 주었고, 그 덕분에 나는 오늘의 나로 다시 살아갈 수 있었다. 앞으로 나는 받은 도움을 사회에 돌려주고 나와 같은 어려움을 겪는 사람들에게 희망이 되고자 한다. 특히 소방관들에게 안전을 지키는 일이 얼마나 중요한지 깨닫게 되었고, 소방관들은 그들의 안전을 최우선으로 생각해야 한다는 사실을 강조하고 싶다. 불길 속에서 생명을 구하는 일도 중요하지만, 무엇보다 우리 자신의 안전을 지키는 것도 간과해서는 안 된다.

앞으로 나는 내가 겪은 경험을 바탕으로 동료 소방관들과 함께 안전한 환경에서 일할 수 있도록 노력할 것이다. 또한 나와 같은 고통을 겪고 있는 사람들에게 작은 희망이라도 전할 수 있기를 바란다. 삶은 언제나 예측할 수 없는 사건들로 가득하지만, 우리가 어떤 어려움 속에서도 잃지 말아야 할 것은 의지와 신념이다. 나는 그 힘을 믿고 앞으로도 계속 나아갈 것이다.



공무상 재해 트라우마 극복기

소방공무원 오○○ 님

공무상 재해...나에겐 해당되지 않은 단어 인줄 알았다. ‘공무원이 공무수행과 관련하여 부상을 당하거나 질병에 걸리는 경우와 그 부상 또는 질병으로 장해를 입거나 사망한 경우에는 공무상 재해로 본다. 공무와 재해 사이에 상당한 인과 관계가 없는 경우에는 공무상 재해로 보지 아니한다’ 공무원 재해보상법 제4조에 정의된 내용이다.

2023년 11월 어느날 저녁 한 여자가 다급하게 119에 화재 신고를 하였다. “불이 났어요, 빨리 와주세요!” 오피스텔 13층 거주자의 목소리였다. 16년 간 참혹한 화재·구조·구급 현장을 경험해 왔지만 그날의 신고자 육성과 불에 탄 오피스텔 내부 현장의 모습은 잊혀지지 않는다. 화재가 발생하고 초기에 신고되어 건물 내 인명대피 및 화재진압은 순조로워 대형화재로 이어지진 않았다.

최초 화염이 목격된 오피스텔 호실만 전소되고 연소확대 상황은 발생하지 않았다. 벽면과 천정이 불에 탄 오피스텔 내부는 가재도구들의 형체를 알아 볼 수 없을 정도로 탄화흔이 심각하였다. 거주자가 외출하기 전 화장실에 캔들을 피워 놓고 나갔다는 진술과 연소확대 패턴을 토대로 우선 화장실 내부를 발굴하기 시작했다. 화장실 내부에는 목재, 플라스틱류 등의 가연물이 용융·소락된 형태로 바닥에 널부러져 있는 상태였다. 증거물(캔들 받침) 발굴을 위해선 손상되지 않는 상태로 세심하게 화재 감식을 진행하는게 원칙이다.

전등불이 켜지지 않는 실내에서 이동식 조명기 하나만으로 국부적으로 밝히면서 1시간이 지나도록 융착된 플라스틱류 및 유리 조각을 분리해 내고 있었다. 그러던 중 갑자기 오른쪽 새끼손가락 관절 부위에서 뜨거운 액체가 흘러 내리는 느낌을 받았다. 플라스틱류를 떼어내던 중 절단된 유리 조각이 손가락 관절을 깊게 베었던 것이다. 피가 분수처럼 솟아 올라서 긴급하게 지혈하고 인근 병원 응급실로



향했다. 10일 간 병원에 입원하여 수술을 받고 퇴원을 하였다. 수술은 잘 되었고 퇴원만 하면 이전과 같은 평범한 일상을 유지할 수 있을거라 생각했다.

하지만 현장에서 겪은 극심한 외상적 사건이 직장가 가정에서 나의 삶을 컨트롤 못할 정도로 기억의 플래시 메모리로 남게 되었다. 신체적인 고통으로 인해 뇌 속에 상당히 오랫동안 각인되어 안정된 상황이 온 후에도 머릿속에서 맴도는 기억을 지울 수가 없었다. 그때의 사건이 나의 부주의로 인한 거였는지 환경적인 영향으로 피할 수 없는 상황에서 발생되었는 지에 대해서도 계속 자책하게 만들었다. ‘조금만 조심했으면 일어나지 않을 일이었는데..’ 이러한 생각 때문에 과민하게 반응하며 그때의 기억과 감정을 차단하기 위하여 그 사건이 생각나는 활동, 장소, 사람들을 회피하려는 성향까지 나타났다. 심지어는 외상적 사건을 다시 경험하게 되는 반복적인 사건, 생각, 기억에 남는 악몽을 경험하게 되는 재현성 증상까지 발현되었다. 처음에는 ‘일시적으로 기억되다 없어지겠지’란 생각에 매일 밤 술에 의존한 생활을 했었다. 이를 지켜보던 가족들은 혼자 힘들어 하지 말고 심리상담을 받아 보라고 권유해 주었다. 하지만 누군가에게 그때의 상황을 다시 말하고 떠올린다는게 더 고통스러워 상담을 거부했었다.

‘왜 내게 이런 일이 일어났을까?’ 라는 생각으로 자책과 후회를 반복하며 일상을 지내던 중 직장에서는 찾아가는 심리상담사와의 상담을 하게 되는 기회가 있었다. 첫 대면에서 난 아무런 말도 하지 않았는데 상담사는 나의 얼굴 표정만 보고 감정적으로 상처가 있다는 걸 알아차렸다. “몸에 상처가 나면 아픕니다. 마음에 상처가 나면 더욱 아프며 초기에 치료하지 않으면 덧나거나 큰 흉터로 남습니다. 어떤 일인지 말씀해 보세요” 상담사가 내게 했던 말이었다. 용기를 내어 현장활동 중 겪은 사건과 지금의 감정 상태를 허심탄회하게 털어 놓았다.

기억의 영구성은 존재하지 않으며 역경을 통과한 사람들의 미래는 성장하며 그렇지 않은 사람보다 절대 불행하지 않다는 말을 들었다. 그러면서 과거 그날의 사건에 머물러 있지 말고 현재에 집중하면서 가족과의 행복한 시간을 많이 보내고 내가 즐길 수 있는 취미 활동을 해보라고 권유해 주었다.

현재 내가 있는 위치는 두 자녀가 있는 한 가정의 가장이자 국민의 생명과 안전을 책임지는 소방관인걸 다시 한번 깨닫게 되었다. 소방관으로서의 소임을 흔들림 없이 수행하고 국민들에게 믿음을 주겠다던 초심을 다시 한번 굳게 다졌다. 뿐만 아니라 가족들과 함께하는 시간을 보내기 위해 캠핑과 여행을 자주 다녔으며, 쉬는 날이면 취미 생활로 등산과 마라톤을 하기 시작했다. 설틈없이 매일을 가족들과 행복하게 보내고 여가 생활에 집중하다 보니 어느 순간부터 내 기억속에 자리 잡고있던 외상적 사건으로 발생한 심리적 상처는 치유되고 있었다.

‘사고’란 뜻밖에 일어난 불행한 일로 정의된다. 공무 중 사고를 예방하고 대처하는 것은 중요하다. 하지만 사고는 예기치않게 발생되어 그로 인해 생명과 재산을 잃을 수도 있으므로 안전한 공무수행을 위해 지속적인 예방과 대처능력을 향상시킬 필요가 있다. 언제, 어디서든, 누구에게나 발생할 수 있는 ‘재해’ 나에게 닥쳤다고 해서 혼자 외롭게 감당하지 말고 주변에 손을 내밀어 심리적 지지를 얻는 것이 중요하다.

공무상 재해로 신체장해 회복이 필요한 사람에겐 근로복지공단 병원으로 등록된 곳에서 공상공무원 전문재활치료가 가능하며, 극심한 스트레스와 우울감 등을 스스로 관리·치유할 수 있는 몰입과 재충전의 시간을 지원해 주는 공무원 마음건강센터도 운영 중이며, 공무상 재해를 입은 공무원들이 요양을 마친 후 순조롭게 업무에 복귀할 수 있도록 직무복귀를 지원해 주는 프로그램 등 다양한 도움의 손길이 진행되고 있다.

설틈없이 바쁜 나날을 보내며 그날의 생각에 빠져드는 시간을 줄였으며 혼자가 아니라 나의 목소리에 귀 기울여 공감해 줄 수 있는 가족, 동료, 친구들이 곁에 있다는 것에 항상 감사하고 있다. 이제서야 내 삶의 통제권이 내게 돌아온 것 같다. 나는 그날에 미쳐 끝내지 못한 오피스텔 화재현장 감식을 오늘에서야 비로서 끝마친 것 같다. 그리고 나는 심리적 안정을 위해 시작한 기나긴 인생 여정을 닦은 달리기(마라톤)를 한다. 턱 끝까지 숨이 차올라 포기하고 싶을 때 늘 반환점을 맞이한 것처럼 다시 힘을 내 가보지 않은 길을 향해 결승선에 도달하려고 열심히 달린다.



2024년 공상공무원 가족지지 강화프로그램 참여 후기

소방공무원 이○○ 님

작년 겨울은 유난히 눈도 많이 내리고 추운 날씨 탓에 사건 사고가 많았던 것 같다. 12월 26일 그날도 며칠 전부터 내린 눈이 녹지 않아서인지 오전부터 유난히 교통사고 출동이 많았다. 그러던 중 오후 7시 30경 광주·대구고속도로 ○○IC 방향에서 차량이 전복되어 인명구조가 필요하다는 출동 지령을 받고 현장에 출동하였다. 도로에는 부서진 차량 파편들이 사방에 흩어져 있었고 사고 차량은 도로 한가운데 전복되어 구조활동이 시급해 보였다. 우리 ○○소방서 119구조팀은 찌그러진 차량 문을 개방하고 전복된 차량 위에 올라가 운전자와 일행을 한 명씩 차량 밖으로 구출하였고 나는 사고 충격으로 패닉 상태에 빠져 차량 안에 갇혀 있던 요구조자를 들어올려 바깥으로 꺼내는 과정에서 허리에 극심한 통증을 느끼고 그 자리에 주저앉고 말았다. 동료들의 도움으로 현장에서 복귀 하였지만 나는 통증으로 인해 아무것도 할 수가 없었다. 이때부터 고통스러운 병원 치료가 시작되었고 진통제 없이는 잠을 잘 수 없는 지경에 까지 이르렀다.

웬만하면 몸에 차가운 칼은 대고 싶지 않다는 생각이 잘못되었음을 후회하는 데는 그렇게 오랜 시간이 걸리지 않았다. 병가와 출근을 반복하는 동안 몸과 마음은 서서히 지쳐갔고 올해 5월 존경하는 아버지를 하늘나라로 떠나 보내며 이루 말할 수 없는 고통이 온몸을 파고 들었다. 내 몸도 더 이상 버틸수 없었는지 결국 요추간판의 외상성 파열이라는 진단을 받고 수술대에 올랐으며 이로 인해 공상공무원이 되었다. 한참 동안을 병원에 입원하여 실의에 빠져있던 나에게 아내가 공상공무원 가족 지지강화 프로그램에 참여 하기를 권유하였고 처음엔 몸상태가 별로여서 망설였지만 ‘내가 무너지면 아내와 두 아이는 어찌지..’ 라는 불안한 생각에 무작정 참가 신청을 하게 되었다.

7월 24일 오후 모르는 번호로 문자가 와서 확인해 보니 공무원연금공단에서 2024년 공상공무원 가족지지 강화 프로그램 2회차(24. 8. 12. ~ 8. 14)에 최종 선발되었다는 반가운 내용의 문자였다. 신청할 때 보다



선정되길 바라는 마음이 더 커서 그런지 얼른 아내에게 문자내용을 보냈다. 그렇게 하여 기숙사에 있는 고등학생 딸아이를 부르고 중학생 아들까지 우리 네식구는 집결 장소인 천안상록리조트로 떠났다.

가족끼리 여행은 여러번 다녔지만 이런 프로그램에 참여하는 것은 다들 처음이라 설레임과 궁금한 마음이 앞섰지만 함께이기에 어색함도 잠시였던 것 같다. 집결 장소인 리조트 내 2층 아우내홀에서 직원들에게 간단한 안내를 받고 사진을 찍는 장소에서 비치된 소품으로 한껏 장식하고 가족사진을 찍었다. 각자 소품을 착용한 모습에 웃음이 절로 나왔고 그 함박웃음 그대로 인화되어 퇴소할 때 받아본 가족사진은 지금도 집 거실에서 우리를 웃음짓게 하고 있다. 도착 시간이 점심무렵이라 건물 내 식당에 점심 식사가 준비되어 있었고 테이블엔 내 이름이 적힌 팻말이 있었다. 점심 메뉴는 돈가스. 분위기가 마치 예전 경양식 레스토랑에 있는 느낌이었고 우리가족 모두 맛있는 식사를 할 수 있었다. 식사 후에 집결 장소인 아우내홀에서 우리를 반기고 있던 강사님은 ‘나는 너의 에너지 감○○강사님’으로 유쾌하면서도 재미있으시고 매사 긍정적인 에너지를 풍기고 다니실 것 같은 분이셨는데 트로트가수인 줄은 퇴소 후 카톡방에 올라온 뮤직비디오를 보고 알 수 있었다. 홀 안에는 우리를 포함해 총 7조로 구성된 가족들이 모여있었다. 어린 자녀와 함께 온 가족, 노부모와 함께 온 가족 등 구성원은 다 달랐지만 한 자리에 모여 앞으로 2박 3일 동안 프로그램을 함께 한다는 공통점을 가지고 있었다. 서로 어색함도 잠시 곧이어 감00 강사님의 ‘가족 간 마음을 여는 사랑해, 우리가족’ 프로그램이 시작되었고 가족끼리 협동하여 풀어내는 스피드 퀴즈 그걸 맞출 때 마다 오 예~ 오 예~ 하며 철 지난 유행어였지만 이 단어가 이렇게나 재미있고 유쾌한 단어인 줄 새삼 느끼게 되었다.

그렇게 신나게 프로그램 하나가 끝나고 두 번째로 성격유형특강 ‘우리가족 성격궁합’ 시간에는 각 조별로 받은 여러개의 단어 카드를 가족 각자가 선택하여 카드 뒤면에 칠해진 색깔 갯수로 성격을 알아보는 시간을 가졌다. 평소 나를 표현하는 단어를 찾아보며 아내와 딸, 아들의 성격과 우리 가족의 궁합을 알아볼 수 있는 의미있는 시간이었다. 이렇게 첫날 프로그램을 마치고 나니 어느새 저녁시간이 되었고 식당에서는 오늘 하루 열심히 활동하느라 배고팠을 우리의 허기를 달래줄 저녁메뉴인

버섯전골이 보글보글 맛있는 냄새를 풍기며 끓고 있었다. 저녁을 먹고 숙소에 들어온 우리가족은 소화도 시킬겸 리조트 주변을 둘러보며 산책도 하고 이런저런 평소에 하지 못했던 대화도 나누며 여유 있는 시간을 보낼 수 있었다. 병원에서의 수술과 재활을 위해 입원했던 기간 내내 아내와 아이들에게 소홀해 미안했던 마음을 전할 수 있었던 소중한 시간이었다.

둘째 날 아침 조식을 먹고 시작된 힐링프로그램 ‘아로마 테라피’ 시간에는 강사님이 가지고 오신 여러 종류의 천연 향수를 맡아보고 나에게 어울리는 향을 찾아보는 시간이었다. 그 중 유난히 나에게 편안함을 주는 천연 향기가 있었고 우리가족은 각자에게 끌리는 향을 찾아 이를 조합해서 천연 향수를 만들어 볼 수 있었던 흥미로운 시간이었다. 오후 시간에는 야외에서 치유의 숲이라는 프로그램이 예정되어 있었으나 폭염으로 인해 실내에서 이끼와 상토 등을 활용해 유리병에 ‘나만의 정원 만들기’ 라는 프로그램으로 대체하여 진행되었고 그 다음 시간은 자연에서 얻은 천연염료를 사용하여 가족끼리 각자 티셔츠를 만들어보는 천연염색체험이었는데 오히려 우리 가족에게는 더 재미있고 체험까지 할 수 있어서 의미있는 시간이었다. 지금도 집에서는 염색한 티셔츠를 입고 우리 네 식구가 만든 유리병속 나만의 정원은 거실 장식장에 놓여있어 그날을 기억하게 한다.

2일차 일정을 마무리하고 저녁시간에는 리조트내 놀이공원에서 공무원증으로 할인 혜택까지 받아 아이들에게 놀이기구를 태워주고 사진도 찍어주며 행복한 시간을 보낼 수 있었다. 숙소에 돌아온 우리는 다들 피곤했는지 누가 먼저랄 것도 없이 눕자마자 잠들어 버렸다.

마지막 날 아침해가 밝았고 서둘러 짐을 챙겨 아쉬운 3일차 일정을 마무리하기 위해 숙소를 떠났다. 프로그램 진행 장소인 아우내홀에 도착했을때 우리를 기다리고 있던 분은 첫째날 밝은 미소로 우리를 반겨주었던 ‘나는 너의 에너지 감○○강사님’ 이었다. 이어 시작된 우리들의 마지막 프로그램인 ‘행복한 우리 이야기’ 는 각 조별 가족들이 서로의 행복했었던 추억들을 꺼내어 영상으로 편집하는 시간이었다. 우리는 누가 먼저랄 것도 없이 해외여행에서 즐겁고 행복했던 시간들을 처음 사용해보는



애플리케이션을 사용하여 서툴지만 서로 협동하고 역할 분담하여 장시간 끝에 완성하였다. 영상을 만드는 동안 우리가족은 즐거웠던 여행의 추억을 다시 한번 떠올리며 행복해했고 영상을 제작하는 내내 서로의 의견을 나누고 협심하면서 유익하고도 의미있는 시간을 보낼 수 있었다. 이렇게 우리가족은 2박 3일 일정 동안 모든 프로그램에 집중하고 또 서로를 의지하며 잊지못할 또 하나의 추억을 만들었다.

이번 공상공무원 가족지지 프로그램의 모든 일정을 소화하면서 아파하고 슬퍼할 틈도 없이 즐거운 시간을 보낼 수 있었던 것 같다. 그 중심에는 사랑하는 나의 가족이 함께했으며 아픔도 슬픔도 함께 나누며 서로를 아끼고 보듬어 줄 수 있는 가족애를 다시 한번 느낄 수 있었던 소중한 시간들이었다. 예기치 못한 사고를 겪고 고통스러운 시간을 보내며, 슬픔 속에 아버지를 떠나보내야만 했던 아픔의 시간들을 사랑하는 가족들과 함께하면서 치유 받을 수 있었다. 또한 나에게 닥친 이 모든 상황들을 이겨낼 수 있게 소중한 시간을 마련해준 공무원연금공단에게 진심으로 감사드린다.

나의 몸과 마음의 치유는 지금 이시간에도 진행 중이지만, 이 시간들을 함께해주는 가족 같은 공무원연금공단이 곁에 있어 너무 든든하다. 지속적인 재활운동에 필요한 각종 비용과 재활 후 직장 안정적으로 복귀할 수 있도록 심리적 상담까지도 아낌없이 지원해주는 맞춤형 관리 시스템이 나에게 큰 버팀목이 되고 있다. 국민을 위해 보이지 않는 곳에서 맡은 바 임무에 충실하였지만 안타깝게 불의의 사고를 당해 힘든 시간들을 보내는 나를 포함한 우리나라 모든 공무원 곁에 공무원연금공단이 지금처럼 늘 함께 있어 주기에 나는 오늘도 내일도 최선을 다해 임무를 수행할 것이다. 지금까지 우리가족이 올해 가장 행복한 시간을 보냈던 공상공무원 가족 지지강화 프로그램 참여 후기를 추억해 보았다.

상처 그림에도 불구하고 곳곳이

경찰공무원 권〇〇 님

민족최대의 명절인 설연휴가 얼마남지 않은 2월 7일은 특별방범기간 순찰활동으로 바쁘고 긴장감이 감도는 상황이었다. 하지만 개인적으로는 새해 결심중 이미 작심삼일로 끝났던 계획들을 점검하고 새로운 희망과 계획들을 점검하며 설레기도 했다.

학창시절 좋아했던 신일숙 작가의 아르미안의 네딸들에 나오는 구절처럼 “인생은 예측불허 그리하여 생은 의미를 갖는다” 라는 구절이 그날일 줄은 난 미처 알지 못했다.

경찰 지구대 업무는 주취자 및 가정폭력 등 밀려드는 각양각색의 신고로 숨쉴틈도 없이 교대로 바쁘게 돌아간다. 야간근무보다는 주간근무가 신고 사건의 수나 난이도가 낮은편으로 그나마 마음의 여유를 가지고 근무할 수 있다. 하지만 돌발상황은 언제나 발생하기에 긴장의 끈을 놓을 수는 없다.

여느때처럼 다른 동료들이 출동하는 112 신고에 우리도 함께 지원을 하겠다며 상황실에 무전보고 후 현장으로 출동했다.

한 대의 순찰차에 경찰관 2명이 현장에 출동하는 것보다, 여러 명이 함께 하는 것이 상황 제압이나 대처에 유리하다.

팀의 동료들이 전부 다 좋은 사람들이고 팀워크가 좋아 특별히 신고가 밀리지 않는 이상은 항상 함께 출동하고는 했다.

이날도 다름바 없었다. 신고 내용 자체가 너무 이해가 안되어 차 안에서 녹취파일을 들어보고 도무지 이해가 되지 않는 황설수설한 내용이다.

요즘들어 워낙 현장에서 만나는 정신이상자들이 많기에 다시 한번 장비를 정비하면서 몸과 맘의



준비태세도 다시 .

아니나 다를까 집으로 출동하여 신고자와 어머니를 만나서 이야기를 듣는 순간 직감적으로 알게 되었다. ‘아! 정신질환자구나’ 더욱이 보호자인 어머니까지 상식적으로 이해할 수 없는 말들을 쏟아 내고 있었다. 아들이 조현병력이 있어 약을 꾸준히 먹었으나 지금은 중단하고 견뎌 보려고 하고, 괜찮았었는데 오늘만 유독 그런 것이라는 보호자의 이야기를 듣자 만만치 않은 신고구나 생각했다.

경력 20년이상이라 나름의 노하우가 있는 베테랑인 나도 돌발변수가 있는 현장은 항상 어렵다.

경찰관이 정신건강의학 전문의는 아니지만 상식적으로 임의로 약의 투약을 중단하면 안된다는 것쯤은 알고 있다. 처음엔 횡설수설했지만 진정된 듯 보이던 신고자가 갑자기 아무런 이유없이 흥분 하며 모친을 칼로 찔러 죽여버리겠다며 소리를 지르기 시작했고 팀원들과 상의하여 응급입원을 결정 하고 모친과 신고자를 분리시키고 있던 그때였다.

신고자의 방에서 얘기중이던 동료들 아무런 이유없이 마구 폭행하는 것을 보고 몸이 먼저 반응 하여 재빨리 제압하기 위해 4명이 손과 다리를 잡고 침대에 눕혀 제지했다.

최대한 안전을 확보하려니 경찰관 4명이 달려들어도 막무가내로 휘두르는 손과 발에 현장에 있던 우리 모두 폭행을 당해야 했고 그중 다리를 잡고 있던 나는 침대에서 낙상하는 부상을 당했다.

쿵하는 소리에 놀란 동료들이 “권주임 괜찮아?” 라고 물었다.

아픔을 느낄 겨를도 없이 “네 괜찮아요.” 라고 대답하며 힘을 보탰다.

때마침 도착한 119 구급대원들을 통해 병원으로 대상자를 후송하며 보호자를 순찰차에 태웠을 때 “그러게 왜 여자가 경찰을 해가지고 맞고 지랄이냐” 라는 보호자의 말은 비수처럼 내맘에 꽂혔다.

“어머니 전 여자가 아니예요 경찰관입니다.” 내가 할 수 있는 말이 이말 뿐이라는 것에 무력감을 느끼며 지구대로 돌아와 수사서류를 정리하고 동료들의 우려속에서 어색하게 괜찮다는 억지 미소를 지으며 퇴근했다.

가족들이 걱정할까봐 아이들과 남편에게 대충 둘러대고 차안에서 나혼자만의 시간과 공간에

머무르자 그제서야 몸의 통증과 더불어 눈물이 핑돌았다.

2000년 12월 임용되면서, 현재까지 맡은바 일에 책임과 성실을 다해왔으나, 개인이 아닌 여경으로 불리며 치안조무사로 조롱받는 사이버 현실에 현장에서 동료들에게도 항상 짐이 될까 적극적으로 앞장서며 몸을 사리지 않았다.

재직하면서 작은 사건사고로 공상처리 한 적은 있었어도 물리적으로 신고현장에서 폭행당한 적은 없었기에 받은 맘의 상처는 더욱 컸다.

공권력 경시 풍조가 심해지면서 일상적인 위협에 시달리는 경찰관들은 피해를 입어도 직업 특성상 대수롭지 않은 척, 강한척, 아무렇지 않게 행동해야 하는 것이 더욱 맘을 괴롭게 한다. 다행히 소속 기관 지방경찰청 담당자가 명백한 부상으로 공무상 요양 승인 신청을 도와주고, 경찰 마음동행센터의 상담을 권유했다.

경찰이란 직업군이 가진 특성상 갖는 트라우마와 스트레스를 치유하기 위해 2014년부터 18개소를 개소하여 운영하고 있고, 대학병원 정신건강의학과에 진료의뢰를 통해 협진도 해준다. 사실 내부 시스템에 있다는 사실만 알았지, 내가 정신적 외상으로 이용대상자가 되리라고 생각한적은 없었는데, 역시 인생은 예측불허라는 말이 맞는 듯 하다.

몸의 통증은 병원에서, 마음의 상처는 마음동행센터에서 병행치료 하던 2월 중순 정기 인사때 나도 새로운 부서에 부임하면서 사건 장소로부터 물리적으로 멀어졌고, 새로운 동료들과 새로운 근무형태에 적응하느라 바쁘게 살며 기억이 조금씩 흐릿해져 갔다. 하지만 가끔씩 신고 현장 부근에 갈때면 그냥 맘이 좋지는 않았다.

그래서 공무원연금공단에서 하는 건강다온과 마음가온 캠프에 신청했으나 아쉽게도 선정되지는 못했다. 얼마전 같이 근무했던 후배가 신고현장에서 주취자에게 눈을 발로 맞아 뚜렷한 의학적 소견이



없는데도 물체가 둘로 보이며, 힘든 상황에 처했다는 것을 알게되었고, 내가 경험으로 체득한 것을 알려주는 길잡이가 데리고 노력했다.

공무상 입는 상처는 어쩔 수 없지만 그럼에도 불구하고 파랑새가 사실 새장에 있었던 것처럼 여러 사람들의 도움을 받아 조금씩 나아졌고, 한걸음 성장했다.

고대 그리스 철학자 에픽테토스는 “문제는 사건 자체가 아니라 사건에 대한 우리의 해석이다” 라고 말했다. 상해는 불가피한 사고였지만, 그걸로 좌절하거나 슬퍼만 하지 않고 적극적으로 치료에 임하고 나를 회복하는 일 그리고 주변에 제도를 몰라 고통받고 있는 동료는 없는지 더 세심하게 살피게 된 일 그리고 이로 인해 앞으로 더 나갈 수 있는 용기를 얻게 된 일이 나의 해석이었다.

끝으로 진심어린 마음의 위로를 건네준 동료들 그리고 신속히 일처리를 진행해 주었던 공직의 든든한 파트너인 공무원연금공단 직원분들 마지막으로 오늘도 현장속에서 묵묵히 본연의 임무를 수행하는 경찰관들께 감사의 인사를 전하고 싶다.

울 가족에게 항상 행운이 함께 하길 아빠 화이팅!

공상공무원가족 김○○ 님

저는 올해 중학교에 입학한 학생으로 부모님과 동생 2명이 있어요. 부모님은 두분 다 소방공무원 이시고 동생은 여동생 1명, 남동생 1명이 있습니다. 예전에는 소방관이라는 직업이 단순히 불만 끄는 그런 직업인지 알았는데 그게 아니라는 것을 알게 되었고 학년이 점점 올라 갈수록 부모님의 직업에 대해 아는게 많아졌어요.

화목하고 단란했던 우리 가정이 어느 날 아빠의 부상으로 인해 검은 그림자가 드리워지기 시작 했어요. 울 아빠는 2023. 2월 어느 날 밤 00시 ○주택화재 진화 도중 우측 무릎 십자인대가 파열 되는 부상을 당하셔서 걸음을 잘 걷지 못하셨습니다.

인근의 지방병원 및 서울의 큰 대학병원 진료를 봐서 종합해 본 결과 십자인대의 70%가 파열된 상황이었고, 수술을 권하는 병원이 많았으나 일부 병원에서는 수술보다 30%의 십자인대로 잘 버틸수 있게 허벅지 및 다리 근력 운동을 열심히 하는 방법도 있다 해서 우리 가족은 후자를 선택했습니다. 이때부터 아빠의 끊임없고 기약 없는 재활이 시작됩니다.

저희가 사는 곳은 지방이라 전문 재활병원이 마땅치 않아 아빠는 서울의 모 대학 병원에서 무릎 재활 방법을 배우고 동영상으로 운동 방법을 받아와서 집 및 헬스장에서 끊임없이 그리고 실재없이 재활 운동을 하셨습니다. 저를 포함한 우리 가족은 딱히 큰 도움을 줄 수 있는 상황도 아니었고 그냥 지켜 볼 수 밖에 없는 상황이라 더욱 마음이 아팠습니다. 엄마 말씀에 따르면 십자인대가 파열된 사람들은 수술도 중요하지만 재활 운동의 비중이 전체 무릎 완성도의 70%를 넘게 차지한다는데, 바꿔 말하면 그만큼 재활 운동이 중요하다는 그런 말씀이셨어요.

처음에 공무상 요양승인을 85일 받았으나 그 기간 동안 완벽히 회복되지 않아 29일간 연장승인을



받아 재활한 결과 완벽하지는 않지만 어느 정도 회복이 되어 가벼운 일상생활 및 기타 활동이 가능하게 되었습니다.

시간이 어느덧 흘러 1년이라는 시간이 지나게 되었습니다. 아버지의 재활은 계속되고 있었으나 바쁘게 사는 우리 가족에게서 아버지의 재활이라는 그런 개념이 서서히 잊혀지고 있을 무렵, 우리에게 공무원 연금공단에서 운영하는 공상공무원 가족지지 강화프로그램에 참석할 기회가 생겼습니다. 천안 상록 리조트에서 2박 3일동안 진행되는 캠프였는데 프로그램이 처음생각과는 달리 알차고 가족들에게 도움이 많이 되었습니다. (참고로 처음에는 약간 형식적일 거 같더라는 생각이 들었어요.)

총 6가족이 참석했는데 요가, 아로마 테라피, 치유의 숲 등 가족들 간에 마음을 열 수 있는 그런 프로그램이 많았고, 서로 간의 성격 궁합 및 조합도 잘 파악할 수 있는 등 굉장히 가족친화적인 프로그램이 많았습니다. 이 프로그램을 계기로 우리 가족은 더욱 단합할 수 있었고 무릎 재활로 다소 무기력해진 아버지에게 많은 도움도 되었습니다.

이런 프로그램이 있다는 것을 우리는 처음 알았고 진작에 알았으면 하는 생각도 들었습니다. 공상공무원들의 직무 복귀 및 가족들에게 굉장히 도움이 되는 좋은 프로그램이었습니다. 아울러 프로그램을 운영하시는 직원분들도 정말 친절하셔서 무엇을 하든 기분이 좋았습니다.

2박 3일의 시간동안 일어났던 많은 일들, 많은 부딪힘들이 먼 훗날 우리 가족에게 상당히 긍정적이고 좋은 의미로 다가올 것 같은 기분이 드네요. 앞으로 이런 프로그램에 더 많은 공상공무원 가족들이 참석해서 많은 도움을 얻어 갔으면 합니다. 이렇게 좋은 프로그램을 제공해주신 공무원연금공단에 진심으로 감사드리며 그리고 프로그램을 주관한 운영사에게도 심심한 감사를 표합니다.

다소 한가지 아쉬웠던 점은 모든 것을 맞게 맞출 수는 없지만 그래도 가급적이면 아이들이랑 같이 온 그룹, 어른들이랑 같이 온 그룹 등등 아니면 비슷한 또래로 연령대를 맞추면 좀 더 공감대도 더 형성되고 더 나을거 같다는 생각이 드네요. 어쨌든 저와 저희 가족은 이번 모든 프로그램이 굉장히 만족스러웠습니다. 모든 사람들의 건승을 빕니다.

서식자료

|붙임1| 재활운동비 청구서

|붙임2| 재활운동 출석확인(재활운동비 청구용)

|붙임3| 심리상담 승인신청서

|붙임4| 심리상담비 청구서

|붙임5| 다차원심리검사지(L형)_심리상담 승인 신청용21

재활운동비 청구서

※ 뒤쪽의 작성방법을 읽고 작성하시기 바라며, 색상이 어두운 란은 적지 않습니다.
※ []에는 해당되는 곳에 ✓표를 합니다.

(앞 쪽)

접수번호	접수일자
------	------

청구구분	[] 공상공무원 본인 청구	[] 본인 외 청구 ([] 상속인 [] 법정대리인)
------	-----------------	---------------------------------

청 구 인 정 보	성명	주민등록번호(13자리) -		
	①우편물수령주소 ※ 도로명(새길) 주소로 기재하여 주시기 바랍니다.			
	연락처	휴대전화	자택전화	
		e-mail @		
	②급여 계좌	금융기관명	예금주	계좌번호
		※ 공상공무원 본인과 청구인이 다른 경우에만 작성해 주시기 바랍니다. 단, 본인청구가 어려운 중증 공상공무원 대신 보호자가 청구하거나 본인으로부터 대리권을 수여받아 청구를 대행하는 임의대리인이 청구하는 경우는 작성하지 않습니다.		
본인 외청구	공상공무원과의 관 계	공상공무원의 ()		
	③공상공무원 성명	④공상공무원 주민등록번호(13자리) -		

청구내용	재활운동기관	재활운동기간	청구액 (원/개월)
		~	
		~	
	합 계		

재활운동 종 목	[] 수영	[] 헬스	[] 에어로빅	[] 아쿠아로빅	[] 탁구
	[] 요가	[] 필라테스	[] 기타		

⑤ 제 3 자 가 해	[] 가해자 있음		[] 가해자 없음		[] 가해자 불명
	가해자 정 보	성명	주민등록번호(13자리) -		
		주소	연락처		
		보험회사명	담당자연락처	사건접수번호	
	합 의 부	[] 합의 ([] 보험 [] 일반 [] 공탁)		합의금액	합의일자
		[] 미합의	소 송 부 여	[] 예	사건번호
[] 아니오					

「공무원 재해보상법 시행령」 제38조제2항에 따라 위와 같이 청구합니다.

년 월 일

청구인

(서명 또는 인)

공무원연금공단 이사장 귀하

개인정보의 공동이용 및 의료법의 기록 열람 등의 동의 *필수사항

□ 민감정보 및 고유식별정보의 처리에 관한 고지

· 공단은 관련 업무처리와 관련하여 「공무원 재해보상법 시행령」 제86조(민감정보 및 고유식별정보의 처리)에 따라 주민등록번호를 수집·이용합니다.

□ 개인정보의 공동이용에 대한 고지

· 공단은 관련 업무처리와 관련하여 「개인정보보호법」 제18조제2항 및 「공무원 재해보상법」 제58조제1항에 따라 개인정보를 제공·이용하고 있습니다.

· 본인은 이 건 업무처리와 관련하여 「개인정보보호법」 제18조제2항 및 「공무원 재해보상법」 제58조제1항에 따라 개인정보의 제공·이용에 동의합니다.

· 「의료법」 제21조제3항제14의2호에 따라 공무원연금공단의 업무에 필요한 본인 진료기록 등의 사본 발급을 동의하고 일체 권한을 위임합니다.

청구인

(서명 또는 인)

재활운동정보 확인을 위한 개인정보의 제3자 제공 동의 *선택사항

· 본인은 이 건 업무처리와 관련하여 재활운동정보(영수증, 출석확인서, 사업자등록증 사본) 확인을 위해 「개인정보보호법」 제18조제2항에 따라 개인정보의 제3자(재활운동기관) 제공에 동의합니다. ※ 미동의시 구비서류 직접 제출 필요

청구인

(서명 또는 인)

구비서류

공통서류	1. 비용납부 영수증 2. 재활운동 출석확인 3. 재활운동기관 사업자등록증 사본 (*재활운동비 최초 청구시 또는 재활운동기관 변경시에만 제출) * 개인정보의 제3자 제공 미동의시에만 제출
추가서류	1. 의사소견서 (*의학전문관의 판단을 위해 필요한 경우, 추가 제출 요청) 2. 합의금 기재된 합의서 (상대방과의 합의를 한 경우)

유의사항

- 재활운동비 지원대상자는 공무원 요양 중이거나 요양 종료 후 3개월 이내인 자로서 「공무원 재해보상법 시행령」 제38조제1항에 따른 장애가 남을 것으로 예상 되는 자입니다.
※ 참고) 「공무원 재해보상법 시행령」 제38조제1항
 - 팔 또는 다리의 3대 관절 중 1개 관절 이상의 기능장애
 - 척추의 변형, 기능장애 는 신경장애
 - 팔 또는 다리의 근성이나 신경의 장애(뇌 또는 척수손상으로 팔 또는 다리에 장애가 발생한 경우를 포함한다) 로서 「공무원 재해보상법 시행령」 별표 3에 따른 장애등급 제1급부터 제12급까지에 해당하는 장애
- 재활운동을 시작한 날부터 3개월 이내, 월 10만원 범위 내 실비 지급 가능합니다.
- 제3자(가해자)로부터 합의금을 수령한 경우 「공무원 재해보상법」 제21조제2항에 따라 합의금액 범위 내에서 재활운동비 지급이 제한될 수 있습니다.
- 「공무원 재해보상법」 제54조에 따라 급여를 받을 권리는 급여의 사유가 발생한 날부터 3년간 행사하지 아니하면 시효로 인하여 소멸합니다.

작성방법

- 청구구분란은 아래 사항을 참고하여 해당 항목을 선택하십시오.
 - **상속인** : 상속이 개시되어 피상속인의 재산상의 지위를 법률에 따라 승계하는 사람
 - **법정대리인** : 본인의 대리권 수여에 의하지 않고 대리권을 부여받는 자
 - 본인에 대하여 일정한 지위에 있는 자가 당연히 대리인이 되는 경우 ex) 친권자, 후견인
 - 법원의 선임에 의한 경우 ex) 부재자의 재산관리인, 상속재산관리인, 유언집행자
 - 본인 이외의 일정한 지정권자의 지정에 의한 경우 ex) 지정후견인, 지정유언집행자
- ①란의 주소는 등기우편물을 수령할 수 있는 주소(실제 거주하는 주소)를 기재하십시오.
- ②란은 청구인 실명 예금통장의 금융기관 및 계좌번호를 기재하십시오.
- ③, ④란은 공상공무원 본인과 신청인이 서로 다른 경우에만 작성하며, 공상공무원의 인적사항을 기재하십시오.
- ⑤란은 제3자 가해자가 있는 경우를 확인하는 것으로 해당 여부를 반드시 체크하고, 가해자가 있을 경우 가해자정보(성명, 주민번호(13자리), 주소, 연락처)를 반드시 기재하십시오.(* 없는 경우는 “가해자 없음”에 체크하십시오.)

청구서 보낼 곳(우편)

부서명	우편번호	주 소
재해보상실	06152	서울특별시 강남구 언주로 508, 공무원연금공단 8층 재해보상실

□ 공무원 재해보상제도 · 서식 안내

- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 사업안내 → 재해보상
- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 고객참여와 상담 → 각종서식 → 재해보상서식

□ 인터넷 청구 안내

- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 종합재해보상포털 → 재할급여 → 재활운동비 청구 클릭 → 청구서 작성

□ 문의 : 공무원연금공단 고객센터(1588-4321)

재활운동 출석확인

※ 아래의 작성방법을 읽고 작성하시기 바랍니다.

재 활 운 동 기 관	재활운동기관명					재활운동기관연락처			
	재활운동기간(1개월 기준)			. . . ~ . . . (회차 신청)					
	회차	일자 (월.일.)	출석여부	회차	일자 (월.일.)	출석여부	회차	일자 (월.일.)	출석여부
	1			11			21		
	2			12			22		
	3			13			23		
	4			14			24		
	5			15			25		
	6			16			26		
	7			17			27		
	8			18			28		
	9			19			29		
10			20			30			
출석률		: % [실제출석횟수(회) / 총 출석대상횟수(회)]					31		

위와 같이 확인합니다.

20 년 월 일

재활운동기관

직인

청구인

(서명 또는 인)

작성방법

- 출석여부는 휴강일 및 공휴일은 '휴강' 또는 '공휴일'로 표시, 결석일은 '결석'으로 표시하시기 바랍니다.
- 재활운동 출석확인은 해당 월이 아닌 운동시작일로부터 1개월 기준으로 작성하시기 바랍니다. 예)1.15 ~ 2.14

심리상담 승인신청서

※ 뒤쪽의 작성방법을 읽고 작성하시기 바라며, 색상이 어두운 란은 적지 않습니다.
※ []에는 해당되는 곳에 ✓표를 합니다.

(앞 쪽)

접수번호		접수일자	
신청구분 [] 공상공무원 본인 신청 [] 본인 외 신청 ([] 상속인 [] 법정대리인)			
신청인정보	소속기관명		
	성명		주민등록번호(13자리) _
	①우편물 수령주소 ※ 도로명(새길) 주소로 기재하여 주시기 바랍니다.		
	연락처	휴대전화	자택전화
		e-mail @	
	②본인외신청	※ 공상공무원 본인과 신청인이 다른 경우에만 작성해 주시기 바랍니다. 단, 본인신청이 어려운 중증 공상공무원 대신 보호자가 신청하거나 본인으로부터 대리권을 수여받아 신청을 대행하는 임의대리인이 신청하는 경우는 작성하지 않습니다.	
공상공무원 소속기관명		공상공무원과의 관계	공상공무원의 ()
공상공무원 성명		공상공무원 주민등록번호(13자리) _	
요양승인정보	상병발생일		
	요양승인기간 ~		
③신청사유	※ 심리상담서비스를 신청하게 된 사유에 대해 작성해주시기 바랍니다.		

「공무원 재해보상법 시행령」 제39조제1항에 따라 위와 같이 신청합니다.

년 월 일
신청인 (서명 또는 인)

공무원연금공단 이사장 귀하

구비서류	다차원심리검사지(L형) 1부 ※ 의무기록사본 : 필요에 따라 공단에서 요청시 제출
개인정보의 공동이용 및 의료법의 기록 열람 등의 동의 *필수사항	
<input type="checkbox"/> 민감정보 및 고유식별정보의 처리에 관한 고지 · 공단은 관련 업무처리와 관련하여 「공무원 재해보상법 시행령」 제86조(민감정보 및 고유식별정보의 처리)에 따라 주민등록번호를 수집·이용합니다.	
<input type="checkbox"/> 개인정보의 공동이용에 대한 고지 · 공단은 관련 업무처리와 관련하여 「개인정보보호법」 제18조제2항 및 「공무원 재해보상법」 제58조제1항에 따라 개인정보를 제공·이용하고 있습니다.	
· 본인은 이 건 업무처리와 관련하여 「개인정보보호법」 제18조제2항 및 「공무원 재해보상법」 제58조제1항에 따라 개인정보의 제공·이용에 동의합니다.	
· 「의료법」 제21조제3항제14의2호에 따라 공무원연금공단의 업무에 필요한 본인 진료기록 등의 사본 발급을 동의하고 일체 권한을 위임합니다.	
[] 동의함 [] 동의하지 않음 신청인 (서명 또는 인)	

유의사항

- 정신질환으로 공무상요양을 승인받은 경우 다차원심리검사 없이 심리상담 승인신청이 가능합니다.
- 공무상요양 승인기간 중에만 심리상담 승인신청이 가능합니다.
- 심리상담 승인은 동일 발생경위(동일 승인번호)를 기준으로 1회만 가능합니다.
- 심리상담은 승인결정통보를 받은 날부터 1개월 이내 시작하여야 하며, 1개월 이내 시작하지 아니한 경우에는 승인결정 통보를 받은 날부터 1개월이 된 날을 심리상담 시작일로 봅니다.
- 심리상담 승인을 받은 공무상요양중인 공상공무원은 심리상담 전문기관에서 상담을 실시할 수 있습니다.
 - 심리상담 전문기관 기준 : 심리상담에 대한 사업자등록이 된 기관(「부가가치세법」 제8조)
- 심리상담비는 심리상담을 시작한 날부터 3개월 이내, 최대 10회까지 회당 10만원 범위 내에서 실비 지급 가능합니다.
- 제3자(가해자)로부터 합의금을 수령한 경우 「공무원 재해보상법」 제21조제2항에 따라 합의금액 범위 내에서 심리상담비 지급이 제한될 수 있습니다.

작성방법

- 신청구분란은 아래 사항을 참고하여 해당 항목을 선택하십시오.
 - 상속인 : 상속이 개시되어 피상속인의 재산상의 지위를 법률에 따라 승계하는 사람
 - 법정대리인 : 본인의 대리권 수여에 의하지 않고 대리권을 부여받는 자
 - 1) 본인에 대하여 일정한 지위에 있는 자가 당연히 대리인이 되는 경우 ex) 친권자, 후견인
 - 2) 법원의 선임에 의한 경우 ex) 부재자의 재산관리인, 상속재산관리인, 유언집행자
 - 3) 본인 이외의 일정한 지정권자의 지정에 의한 경우 ex) 지정후견인, 지정유언집행자
- ①란의 주소는 등기우편물을 수령할 수 있는 주소(실제 거주하는 주소)를 기재하십시오.
- ②란은 공상공무원 본인과 신청인이 서로 다른 경우에만 작성하며, 공상공무원의 관계, 공상공무원의 인적사항을 기재하십시오.
- ③란의 서비스욕구(신청사유)는 심리상담 신청사유를 간단히 기재하십시오.

청구서 보낼 곳(우편)

부서명	우편번호	주 소
재해보상실	06152	서울특별시 강남구 언주로 508, 공무원연금공단 8층 재해보상실

□ 공무원 재해보상제도 · 서식 안내

- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 사업안내 → 재해보상
- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 고객참여와 상담 → 각종서식 → 재해보상서식

□ 인터넷 청구 안내

- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 종합재해보상포털 → 재할급여 → 심리상담 승인신청 클릭 → 신청서 작성

□ 문의 : 공무원연금공단 고객센터(1588-4321)

심리상담비 청구서

※ 뒤쪽의 작성방법을 읽고 작성하시기 바라며, 색상이 어두운 란은 적지 않습니다.

※ []에는 해당되는 곳에 ☒표를 합니다.

(앞 쪽)

접수번호	접수일자
------	------

청구구분 [] 공상공무원 본인 청구 [] 본인 외 청구 ([] 상속인 [] 법정대리인)

청 구 인 정 보	성명	주민등록번호(13자리)		
	①우편물수령주소 ※ 도로명(새길) 주소로 기재하여 주시기 바랍니다.			
	연락처	휴대전화	자택전화	
		e-mail		
	②급여 계좌	금융기관명	예금주	계좌번호
		본인 외청구 ※ 공상공무원 본인과 청구인이 다른 경우에만 작성해 주시기 바랍니다. 단, 본인청구가 어려운 중증 공상공무원 대신 보호자가 청구하거나 본인으로부터 대리권을 수여받아 청구를 대행하는 임의대리인이 청구하는 경우는 작성하지 않습니다.		
공상공무원과의 관 계		공상공무원의 ()		
③공상공무원 성명		④공상공무원 주민등록번호(13자리)		

청구내용	심리상담기관	심리상담기간	청구액 (원/회)
		_____ . _____ . _____ ~ _____ . _____ . _____	
		_____ . _____ . _____ ~ _____ . _____ . _____	
		_____ . _____ . _____ ~ _____ . _____ . _____	
	합 계		

제 3 자 가 해	[] 가해자 있음 [] 가해자 없음 [] 가해자 불명		
	가해자 정 보	성명	주민등록번호(13자리)
		주소	연락처
		보험회사명	담당자연락처
	합 의 부	[] 합의 ([] 보험 [] 일반 [] 공탁)	
		합의금액	
합의일자			
합 의 부	[] 미합의	소 송 부	
	[] 예 사건번호		
[] 아니오		관할법원	

「공무원 재해보상법 시행령」 제39조제2항에 따라 위와 같이 청구합니다.

년 월 일

청구인

(서명 또는 인)

공무원연금공단 이사장 귀하

개인정보의 공동이용 및 의료법의 기록 열람 등의 동의 *필수사항

☐ 민감정보 및 고유식별정보의 처리에 관한 고지

· 공단은 관련 업무처리와 관련하여 「공무원 재해보상법 시행령」 제86조(민감정보 및 고유식별정보의 처리)에 따라 주민등록번호를 수집·이용합니다.

☐ 개인정보의 공동이용에 대한 고지

· 공단은 관련 업무처리와 관련하여 「개인정보보호법」 제18조제2항 및 「공무원 재해보상법」 제58조제1항에 따라 개인정보를 제공·이용하고 있습니다.

· 본인은 이 건 업무처리와 관련하여 「개인정보보호법」 제18조제2항 및 「공무원 재해보상법」 제58조제1항에 따라 개인정보의 제공·이용에 동의합니다.

· 「의료법」 제21조제3항제14의2호에 따라 공무원연금공단의 업무에 필요한 본인 진료기록 등의 사본 발급을 동의하고 일체 권한을 위임합니다.

청구인

(서명 또는 인)

구비서류

공통서류	1. 비용납부 영수증 2. 심리상담 출석확인 3. 심리상담기관 사업자등록증 (*심리상담비 최초 청구시 또는 심리상담기관 및 상담사 변경시에만 제출) 4. 상담사 자격증 사본 (*심리상담비 최초 청구시 또는 심리상담기관 및 상담사 변경시에만 제출)
추가서류	합의금 기재된 합의서 (상대방과의 합의를 한 경우)

유의사항

- 심리상담 승인결정통보를 받은 날부터 1개월 이내 시작하여야 하며, 1개월 이내 시작하지 아니한 경우에는 승인결정 통보를 받은 날부터 1개월이 된 날을 심리상담 시작일로 봅니다.
- 심리상담을 시작한 날부터 3개월 이내, 최대 10회까지 회당 10만원 범위 내 실비 지급 가능합니다.
- 제3자(가해자)로부터 합의금을 수령한 경우 「공무원 재해보상법」 제21조제2항에 따라 합의금액 범위 내에서 심리상담비 지급이 제한될 수 있습니다.
- 「공무원 재해보상법」 제54조에 따라 급여를 받을 권리는 급여의 사유가 발생한 날부터 3년간 행사하지 아니하면 시효로 인하여 소멸합니다.

작성방법

1. 청구구분란은 아래 사항을 참고하여 해당 항목을 선택하십시오.
 - 상속인 : 상속이 개시되어 피상속인의 재산상의 지위를 법률에 따라 승계하는 사람
 - 법정대리인 : 본인의 대리권 수여에 의하지 않고 대리권을 부여받는 자
 - 1) 본인에 대하여 일정한 지위에 있는 자가 당연히 대리인이 되는 경우 ex) 친권자, 후견인
 - 2) 법원의 선임에 의한 경우 ex) 부재자의 재산관리인, 상속재산관리인, 유언집행자
 - 3) 본인 이외의 일정한 지정권자의 지정에 의한 경우 ex) 지정후견인, 지정유언집행자
2. ㉠란의 주소는 등기우편물을 수령할 수 있는 주소(실제 거주하는 주소)를 기재하십시오.
3. ㉡란은 청구인 실명 예금통장의 금융기관 및 계좌번호를 기재하십시오.
4. ㉢, ㉣란은 공상공무원 본인과 청구인이 서로 다른 경우에만 작성하며, 공상공무원의 인적사항을 기재하십시오.
5. ㉤란은 제3자 가해자가 있는 경우를 확인하는 것으로 해당 여부를 반드시 체크하고, 가해자가 있을 경우 가해자정보(성명, 주민번호(13자리), 주소, 연락처)를 반드시 기재하십시오.(* 없는 경우는 “가해자 없음”에 체크하십시오.)

청구서 보낼 곳(우편)

부서명	우 편 번 호	주 소
재해보상실	06152	서울특별시 강남구 언주로 508, 공무원연금공단 8층 재해보상실

□ 공무원 재해보상제도 · 서식 안내

- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 사업안내 → 재해보상
- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 고객참여와 상담 → 각종서식 → 재해보상서식

□ 인터넷 청구 안내

- 공단 홈페이지 접속(www.geps.or.kr) → 종합재해보상포털 → 재할급여 → 심리상담비 청구 클릭 → 청구서 작성

□ 문의 : 공무원연금공단 고객센터(1588-4321)

다차원 심리검사[L형]

1. 다음 문항은 귀하가 현재 느끼고 있는 심리 상태를 알아보기 위한 문항들입니다. 문항을 하나씩 읽어가면서 아래 설명에 따라 여러분의 생각을 솔직하게 있는 그대로 표시해 주십시오.

<예시>

귀하의 마음이나 상태를 잘 나타내고 있거나 귀하의 생각과 같으면 “예” 에
귀하의 마음이나 상태를 잘 나타내지 않거나 귀하의 생각과 다르면 “아니오” 에

아니오	예
	✓
✓	

번호	문항	아니오	예
1	나에게 왜 이런 일이 일어났는지 원망스럽다		
2	어떻게 살아야할지 막막하다		
3	가족들은 내 마음을 몰라준다		
4	치료해도 통증이 크게 줄어들지 않는다		
5	작은 일에도 쉽게 상처를 받는다		
6	누군가가 몰래 나의 생각과 행동을 지시하고 있다		
7	대부분의 일을 부정적으로 생각하게 된다		
8	끔찍한 일을 다시 겪을까봐 두렵다		
9	주변 사람들은 나의 일에 관심이 없다		
10	사고 당시에는 없었던 다른 통증이 생겼다		
11	나만 불행한 것 같은 생각이 든다		
12	되도록 집 밖을 나서지 않으려고 한다		
13	화를 내고 나서 나중에 후회하는 일이 많다		
14	머릿속이 멍해질 때가 자주 있다		
15	무언가를 결정할 때 조언을 구할 수 있는 사람이 없다		
16	다친 부위의 통증으로 일상생활에 지장이 많다		
17	차라리 죽는 것이 낫다고 생각한 적이 있다		
18	감정적으로 행동한 적이 없다		
19	화를 내는 일이 잦아졌다		
20	작은 일에도 예민하게 반응한다		
21	주변에 나를 편안하게 해주는 사람이 없다		
22	힘이 들어 많은 시간을 쉬어야 한다		
23	다른 사람들과 비교하면 내 자신이 더 초라하게 느껴진다		
24	나는 제대로 할 수 있는 일이 하나도 없다		
25	대화중에 언성을 높이는 일이 많다		

번호	문항	아니오	예
26	예전처럼 일을 할 수가 없을까봐 불안하다		
27	주변 사람들은 내 고민을 형식적으로 듣는 것 같다.		
28	쉽게 피로해진다		
29	사람들이 많이 모인 자리는 가기 싫다		
30	거짓말을 한 적이 없다		
31	공무상 재해를 당한 일을 생각하면 지금도 화가 난다		
32	고통스러운 기억 때문에 힘들다		
33	주변사람들은 색안경을 쓰고 나를 보는 것 같다		
34	진통제를 먹지 않으면 잠을 잘 잘 수 없다		
35	특별한 일이 없어도 초조하다		
36	요즘 기분은 괜찮은 편이다		
37	화가 나는 상황이나 말을 자주 생각한다		
38	사고 당시의 일이 계속 떠오른다		
39	내 아픔을 진심으로 이해하는 사람은 없는 것 같다		
40	몸이 저리고 쭈시다		
41	기운이 없고 축 처져 있는 때가 많다		
42	지나간 일에 대해서는 생각하지 않으려고 애쓴다		
43	왜 나만 이런 고통을 겪어야 하는지 억울하다		
44	사고와 관련된 자극(사람, 장소, 대화 등)은 피한다		
45	주변사람들은 내가 상처받을까봐 솔직하게 말해주지 않는 것 같다		
46	자주 머리가 아프다		
47	우울한 기분이 오래 지속된다		
48	되돌아보면 내 삶에는 좋은 일이 거의 없었던 것 같다.		
49	주변사람들이 왜 그 때 나를 도와주지 않았는지 원망스럽다		
50	사고 이전에 하던 일은 할 수 없다		
51	주변사람들은 나를 칭찬하는데 인색하다		
51	잠을 깊게 못 잔다		
53	내가 잘 할 수 있는 일이 없다		
54	기분이 나빠도 화를 낸 적이 없다		
55	이런 일을 겪을 만큼 잘못 살아왔는지를 자꾸 생각하게 된다		

번호	문항	아니오	예
56	사소한 일에 자주 짜증이 난다		
57	필요할 때 나를 도와줄 사람이 없다		
58	너무 피곤해서 아무것도 할 수 없다		
59	어떤 일을 시작하기가 힘들어 미루게 된다		
60	나와 관련된 일들에 대해 좋게 생각하는 편이다		
61	마음먹은 대로 되지 않아 답답하고 화가 난다		
62	지금 나의 모습을 보면 신경질난다		
63	문제가 생겼을 때 조언을 구할 데가 없다		
64	시간이 지날수록 점점 더 몸이 아프다		
65	하고 싶은 일이 있어도 잘 안 될 것 같아 쉽게 포기한다		
66	주변 사람들은 대부분 나를 별로 좋아하지 않는다		
67	형식적인 위로와 관심은 나를 더 화나게 만든다		
68	가만히 있어도 마음이 조마조마하다		
69	친구들은 진심으로 나를 도와주려 하지 않는다		
70	자주 어지럼증(현기증)을 느낀다		
71	나의 앞날은 절망적이고 나아질 가망이 없을 것 같다		
72	내게 심각한 정신적 문제가 있는 것 같다		
73	재수 없는 일이 생겨 속이 상한다		
74	자주 긴장한다		
75	돈이 필요할 때 쉽게 도움을 청할 사람이 없다		
76	심장이 두근거리고 빨리 뛴다		
77	자신감이 없다		
78	다른 사람이 나를 비난하더라도 전혀 신경 쓰지 않는다		
79	다른 사람들과 많은 시간을 보내려고 노력한다		
80	울컥 감정이 솟구칠 때가 많다		
81	나의 미래가 두렵다		
82	기쁨과 슬픔을 나눌 수 있는 친구가 없다		
83	자주 손이 떨린다		
84	뭔가 할 의욕이 떨어진다		
85	현재 상태를 참을 수가 없다		

번호	문항	아니오	예
86	나쁜 일이 일어날 것 같아 무섭다		
87	내 문제에 대해 가족과 이야기하기 힘들다		
88	자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다		
89	외출하기가 꺼려 진다		
90	다른 사람들에 대한 혐담을 한 적이 없다		

II. 다음 문항은 귀하의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 필요한 몇 가지 사항들입니다.

아래 문항에 대해 해당되는 번호에 동그라미를 하거나 공란에 적어 주십시오.

1. 성 명 : _____
2. 성 별 : [] 남성 [] 여성
3. 생년월일 : 년 월 일 (만 세)
4. 치료상태 : [] 입원 중 [] 통원 중
5. 상병일자 : 년 월 일

- 응답해 주셔서 감사합니다. -

공상공무원
재활·직무복귀
안내서

발 행 일 2024년 12월
발 행 처 공무원연금공단
문 의 1588-4321
디자인·인쇄 에스앤와이
02-2269-8227

이 책은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전재와 무단복제를 금지합니다.