Review Article

코로나19 팬데믹과 조종사 정신건강 관리

권영환

대한항공 항공의료센터

COVID-19 Pandemic and Pilot Mental Health Care

Young Hwan Kwon, M.D.

Aeromedical Center of Korean Air, Seoul, Korea

Received: December 9, 2021
Accepted: December 22, 2021

Corresponding Author

Young Hwan Kwon
Aeromedical Center, Korean Air, 260 Haneul-gil, Gangseo-gu, Seoul 07505, Korea
Tel: +82-2-2656-7150
Fax: +82-2-2656-8848
E-mail: kumcim@naver.com

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-9901-7280>

ABSTRACT When the COVID-19 crisis hit air transport, the whole aviation industry was affected. The change in the behavior of passengers following the COVID-19 crisis, travel restrictions and the ensuing economic crisis have resulted in a dramatic drop in demand for airline services. The COVID-19 pandemic, with all its associated consequences, has had a significant impact on the mental health and well-being of pilots, which could impact operational safety. As the number of international flights has decreased, pilots are exposed to high levels of psychological stress such as job instability, reduced income and increased risk of infection during flight work. Psychological stress lowers work performance and threatens aviation safety. The pilot needs mental health management during the COVID-19 pandemic, but psychological support is weak. For pilot mental health management, it is important to raise awareness about mental health and to continuously respond. To this end, it is necessary to foster a safe and trustworthy culture in which mental health issues are discussed freely and solved together without hiding them. They should also support the establishment of a peer support program that is easily accessible and that allows pilots to discuss their issues with confidence.

Keywords: COVID-19, Pilots, Mental health

I. 서 론

코로나19 (COVID-19) 팬데믹(pandemic)은 항공산업에 막대한 영향을 미쳤다. 국제선 항공기 운항 편수가 줄고 조종사들은 고용 불안정, 소득 감소 및 비행 업무 중 감염 위험 증가와 같은 높은 심리적 스트레스에 노출되었다. 심리적 스트레스는 업무 수행 능력을 저하시켜 항공안전을 위협하는 요인이 된다[1]. 조종사는 코로나19 팬데믹으로 인해 정신건강 관리가 필요한 대상이나 심리 지원은 미약한 상태이다. 조종사 정신건강 관리를 위해서는

정신건강에 대한 인식을 높이고 지속적으로 대응하는 것이 중요하다. 이를 위해 정신건강 문제를 감추지 않고 자유롭게 논의하고 함께 문제를 해결하는, 안전하고 신뢰할 수 있는 문화를 조성해야 한다. 또한 조종사들이 쉽게 접근할 수 있고 안심하고 자신의 문제를 논의할 수 있는 동료 지원 프로그램 구축을 지원해야 한다.

II. 본 론

조종사 정신건강 관리는 아무리 강조해도 지나치지 않다. 조종

사의 정신건강 문제는 항공안전과 직결되는 문제이기 때문이다. 2011년 미국 항공우주의학협회(The Aerospace Medical Association) 학술대회에서 발표된 논문을 살펴보면 영국 민간항공청에서 1980년부터 2011년까지 전세계 항공기 사고 중 의학적 요인에 의한 치명적인 민간 항공기 사고들을 분석해 보니 가장 흔한 원인이 마약이나 정신과 약물 및 알코올을 포함한 정신건강 문제와 관련이 있었다. 조종사의 정신건강 문제는 항공기 사고를 일으키는 중요한 요인이다[2]. 하지만 정신건강 문제는 뚜렷하게 눈으로 확인하기가 어렵고, 업무 능력을 서서히 저하시키기 때문에 심각성을 간과하기 쉽다. 또한 정신과 문제를 바라보는 사회적 편견이나 낙인에 대한 두려움으로 정신건강 문제를 공개적으로 드러내는 것을 꺼려한다.

코로나19 팬데믹은 국내 항공산업뿐 아니라 전세계 항공산업에 막대한 영향을 끼쳤다. 글로벌 항공여객 실적은 급감하고, 항공운송 시장과 공항은 코로나19로 인해 생존 위기에 직면하게 되었다. 유럽 조종사 동료 지원 협회(European Pilot Peer Support Initiative)에서 발표한 코로나19 위기가 항공 종사자의 정신건강에 미치는 영향에 대한 보고서에 따르면 항공 산업은 코로나19 팬데믹으로 인해 국제선 항공 운항이 중단되거나 축소됨에 따라 상당한 타격을 받았으며 항공사 구조 조정, 규모 축소 및 파산에 이르게 하였다. 이로 인해 많은 불확실성이 발생하고 항공 종사자에게 불안, 스트레스 및 외상 후 스트레스 장애 증상을 유발하였으며 코로나19 위기는 모든 승무원을 고용 불안정, 소득 감소 및 비행업무 중 감염 위험 증가와 같은 높은 심리적 스트레스 요인에 노출시켰다[3]. 코로나19 팬데믹으로 유발된 심리적 스트레스 요인들은 승무원의 업무 수행 능력을 저하시켜 항공안전을 위협하는 요인이 된다. 또한, 세계보건기구(WHO) 조사에 따르면 코로나19 팬데믹으로 정신 건강에 대한 수요가 증가하는 동안 전세계 93%의 국가가 정신건강 서비스를 중단하였고, 이는 전세계적으로 약물 남용과 정신건강 문제를 더욱 증폭시키는 요인이 되었다[4].

경제협력개발기구(Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD) [5]에서 회원국을 대상으로 2019년과 2020년 불안과 우울증 유병률을 비교 조사한 결과를 보면 대부분의 국가에서 코로나19 팬데믹 이후 불안과 우울증 유병률이 증가하였으며, 한국은 불안 유병률은 29.5%, 우울증 유병률은 36.8%로 높게 나타났다.

국내 코로나19 국민 정신건강 실태조사에 따르면 우울 위험군은 2019년도에 3.2%에서 2021년도에는 18.1%로 약 6배 증가한 것으로 나타났다. 연령대별로 우울 위험군을 살펴보면 여성과 30대가 높은 것으로 나타나 이들에 대한 관리가 필요하다. 정부는 코로나19로 우울 위험군과 자살 생각 비율이 증가함에 따라 5개 국립병원 내 권역별 트라우마(truma) 센터를 출범시켜 확진자 등 정신건강 고위험군 대상으로 선제적 심리 지원을 강화하였다[6].

조종사들은 코로나19 팬데믹으로 심각한 심리적 스트레스를 겪고 있지만 정작 정신건강에 대한 실태 파악이나 심리지원은 미약

한 상태이다.

조종사 정신건강 관리를 위해서는 조종사 직종의 특수성과 근무 환경에 대한 이해가 필요하다. 조종사들이 비행업무를 수행하기 위해서는 비행 자격을 유지하기 위해 많은 정기적으로 항공 신체 검사를 받고, 항공 전문의사로부터 항공 신체검사 증명서를 발급 받아야 한다. 아무리 비행업무 수행 능력이 뛰어나도 건강에 문제가 생기면 비행업무를 할 수 없다. 특히 정신건강 문제는 항공 신체검사에서도 매우 엄격하게 다루는 분야이기 때문에 때론 정신질환의 기왕력만으로도 영구적으로 비행이 불가하기도 하다. 따라서 조종사들은 정신건강 문제를 감추고 싶어 한다. 정신질환에 대한 사회적 낙인으로 인해 진료를 꺼리기도 하고, 항공 신체검사에서 불이익을 받을까 염려하여 진료를 꺼리게 된다. 따라서 조종사 정신건강 관리를 위해서는 일반인과 다른 더 섬세한 관리가 필요하다.

조종사 정신건강 관리 기본 원칙은 다음과 같다.

첫째, 조종사 정신건강에 대한 올바른 인식을 가져야 한다. 정신건강 문제는 눈에 보이지 않기 때문에 간과하기 쉽다. 또한 누구나 자신의 문제를 남에게 드러내고 싶지 않다. 괜히 불이익을 당할까 염려가 되기도 한다. 정신건강 문제는 감기나 관절염, 고혈압 또는 당뇨병과 같은 건강 문제이다. 건강에 이상이 생기면 의사의 도움을 받고 치료를 받는 것처럼 정신건강 문제도 전문가 도움을 받고 치료를 받아야 한다. 정신건강 문제를 가진 사람을 다르게 바라보는 것은 사회적 편견이다. 정신건강 문제를 다루는 첫 단추는 정신건강 문제에 대한 잘못된 편견을 깨뜨리는 노력과 함께 정신건강 문제를 자유롭게 이야기하고 전문가의 도움을 받을 수 있는 문화가 형성되어야 한다. 누구나 살면서 힘든 일을 겪게 되면 우울감이나 불안감, 불면증을 경험할 수 있다. 현재와 같은 코로나19 팬데믹 상황에서는 더욱 그러하다. 이러한 일시적 정신건강 문제는 적절한 상담과 치료를 받으면 얼마든지 회복하고 비행업무에 복귀할 수 있다.

둘째, 조종사 정신건강 문제를 일으키는 위험 요인을 줄여야 한다. 정신건강 문제는 여러 가지 요인들에 의해 발생한다. 조종사들은 기본적으로 업무 스트레스가 높은 직업이다. 승객의 안전을 책임져야 하는 막중한 스트레스가 있다. 자격 유지를 위해서는 많은 교육과 테스트(test)를 받아야 하는 스트레스가 있다. 교대 근무와 야간 근무, 시차 변화에 대한 스트레스가 있다. 또한 피로와 수면장애에 노출되기 쉽다. 가족 관계나 사회 생활이 원활하지 못해 오는 스트레스가 있다[7]. 코로나19 팬데믹은 조종사 스트레스를 가중시키고 있다. 직업적 불안정성으로 인해 미래가 불투명하다. 비행이 많지 않아 경제적 어려움에 처하기도 한다. 감염 예방을 위한 업무가 증가하게 되고, 업무 중 감염 위험에 노출되게 된다. 이러한 스트레스들은 정신건강을 위협하는 위험 요인들이다. 이러한 위험 요인들을 잘 관리해야 정신건강 문제를 줄일 수 있다.

셋째, 정신건강 문제가 발생했을 때 조기에 발견하고 치료하여 업무에 복귀할 수 있도록 도와야 한다. 앞에서 설명한 것처럼 조종사 정신건강 문제는 업무 수행 능력과 직결된 중요한 문제이다.

정신건강 문제를 방지하게 되면 더 큰 문제가 발생할 수 있으므로 초기에 대처하는 것이 중요하다. 그러려면 조종사들이 정신건강 문제가 발생했을 때 쉽게 도움을 요청할 수 있는 상담 프로그램이 갖추어져 있어야 한다. 업무 스트레스나 재정 문제, 가족 문제, 관계 문제 또는 법적인 문제들이 발생했을 때 도움을 받을 수 있는 통로가 항상 열려 있어야 한다. 국제조종사협회(International Federation of Air Line Pilots' Associations)를 비롯하여 많은 조종사 단체들과 항공사들이 정신건강 문제 해결을 위한 상담 프로그램으로 동료 지원 프로그램을 추천하고 있다[8,9]. 전세계 주요 항공사들은 다양한 이름으로 조종사 동료 지원 프로그램을 운영하고 있다. 이는 스트레스 또는 위기 상황 하에 있는 조종사를 동료 조종사가 돕도록 하는 심리적 지원 프로그램이다. 이외에도 다양한 심리상담 프로그램을 통해 정신건강 문제가 발생한 조종사를 조기에 발견하고 치료하여 비행업무에 복귀할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

조종사 정신건강 문제는 민감한 사안이라 섬세하게 접근해야 한다. 제도나 프로그램을 잘 만들었다고 끝나는 것이 아니다. 프로그램이 성공하려면 자발적인 참여가 무엇보다 중요한데 그러기 위해서는 자신의 문제를 논의하는 것에 대한 처벌이나 불이익이 가지 않도록 신뢰와 확신의 문화를 만들어야 한다. 회사나 정부에서 아무리 좋은 상담 프로그램을 만들어 놓아도 조종사가 참여하지 않으면 무용지물이다. 정신건강 문제가 생긴 조종사가 쉽게 접근해 자신의 문제를 솔직하게 털어놓을 수 있어야 하고, 상담자에 대한 두터운 신뢰 관계가 형성되어 있어야 한다. 또한 상담 후 후속 절차가 명확하게 처리되어야 한다. 이를 위해 조종사의 근무환경을 잘 알고 있는 동료 조종사들이 주축이 되어 상담 프로그램을 운영하는 것이 효과적이다.

국내에서도 2015년 Germanwings 추락 사고 이후 조종사 정신건강 관리의 필요성이 대두되어 국토교통부에서 조종사 정신질환 예방 및 관리 가이드라인을 제정하였고[10], 한국항공우주의학 협회에서는 항공 전문의사 및 조종사 건강 관리자를 대상으로 조종사 정신질환 상담기법 세미나를 개최하였다. 또한 항공 신체검사 시 조종사 정신건강에 대한 평가를 강화하였다. 하지만 가이드라인을 제정하고 상담 프로그램을 만들어 놓아도 조종사 참여율은 여전히 저조한 편이다. 조종사 정신건강 상담 프로그램이 활성화되려면 정신질환에 대한 잘못된 편견을 깨뜨리고, 상담 프로그램에 대한 불신의 장벽을 허무는 노력이 필요하다. 이러한 노력의 일환으로 국적 항공사 중에서 해외 동료 지원 프로그램을 벤치마킹(benchmarking) 해서 국내에서 프로그램을 시작하기 위해 준비하는 시도는 고무적이다. 코로나19 팬데믹으로 가장 어려움을 겪고 있는 조종사 정신건강 문제에 관심을 갖고 돕는 것은 항공안전을 위해 중요한 일이다. 앞으로 조종사 정신건강 문제를 해결하기 위한 많은 시도들이 있기를 바라는 바이다.

III. 결 론

정신건강 문제는 겉으로 잘 드러나지 않으나 항공안전을 위협하는 위험 요인으로 조종사 정신건강에 대한 인식을 높이고 지속적으로 대응하는 것이 중요하다. 이를 위해 정신건강 문제를 감추지 않고 자유롭게 논의하고 함께 문제를 해결하는 안전하고 신뢰할 수 있는 문화를 조성해야 한다. 국내에서도 조종사 정신건강 관리를 위해 많은 노력을 해오고 있지만 좀더 실제적으로 도움을 줄 수 있는 방안을 찾는 것이 필요하다.

CONFLICTS OF INTEREST

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

ORCID

Young Hwan Kwon, <https://orcid.org/0000-0001-9901-7280>

REFERENCES

1. International Civil Aviation Organization. Promoting, maintaining and supporting mental well-being in aviation during the COVID-19 Pandemic [Internet]. Montréal (QC): International Civil Aviation Organization; 2020 [updated 2020 Nov 10; cited 2021 Dec 7]. Available from: https://www.icao.int/Meetings/TRIP-Symposium-2018/Documents/EB_20_55_Mental%20Health.pdf.
2. Mitchell S, Lillywhite M. Medical cause fatal commercial air transport accidents: analysis of UK CAA database 1980-2011. Paper presented at: AsMA 84th Annual Scientific Meeting; 2013 May 12-16; Chicago, IL, Italy.
3. European Pilot Peer Support Initiative. COVID-19 crisis and its effect on aviation mental health [Internet]. Sydney: European Pilot Peer Support Initiative; 2020 [updated 2020 Apr 8; cited 2021 Dec 7]. Available from: <https://www.icao.int/safety/aviation-medicine/AvMedSARS/Joint%20EPPSI%20statement%20on%20COVID19%20and%20aviation%20mental%20health.pdf>.
4. World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [updated 2020 Oct 5; cited 2021 Dec 7]. Available from: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>.
5. OECD. OECD policy responses to coronavirus (COVID-19). Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response [Internet]. Paris: OECD; [updated 2021 May 12; cited 2021 Dec 7]. Available from: <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis/>

- sis-an-integrated-whole-of-society-response-0cca0b/.
6. Korean Society for Traumatic Stress Studies. Reporting of the 6th COVID-19 mental health survey result [Internet]. Gyung-san: Korean Society for Traumatic Stress Studies; 2021 [updated 2021 Jul 9; cited 2021 Dec 7]. Available from: <http://kstss.kr/?p=2463>.
7. International Civil Aviation Organization. Fitness to fly: a medical guide for pilots [Internet]. Montréal (QC): International Civil Aviation Organization; 2018 [updated 2018; cited 2021 Dec 7]. Available from: <https://www.unitingaviation.com/livecycle/FBF/FitnessToFly-2018-vDigital-A4.pdf>.
8. European Pilot Peer Support Initiative. Pilot peer support programmes: The EPPSI guide. Vol 1: design and implementation [Internet]. Sydney: European Pilot Peer Support Initiative; 2019 [updated 2019 Nov 1; cited 2021 Dec 7]. Available from: <https://www.ifalpa.org/media/3519/eppsi-guide-v81.pdf>.
9. Air Line Pilots Association. Pilot peer support [Internet]. McLean (VA): Air Line Pilots Association; 2021 [updated 2021; cited 2021 Dec 7]. Available from: <https://www.alpa.org/resources/pilot-peer-support>.
10. Ministry of Land, Infrastructure and Transport. Airline pilot mental health 'systematic management' guidelines [Internet]. Sejong: Ministry of Land, Infrastructure and Transport; 2021 [updated 2015 Nov 29; cited 2021 Dec 7]. Available from: http://molit.go.kr/USR/NEWS/m_71/dtl.jsp?lcmepage=2&id=95076634.