

발간등록번호

11-1352629-000102-01

트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인



국립정신건강센터
국가트라우마센터

한국언론진흥재단
Korea Press Foundation



CONTENTS

트라우마의 이해	04 1. 트라우마란 04 2. 트라우마와 정신건강 06 3. 트라우마와 언론보도
----------	---

트라우마 예방을 위한 재난보도 세부 지침	08 1. 준비단계 09 2. 취재단계 12 3. 보도단계
------------------------	--

언론인 트라우마 관리	16 1. 언론인의 트라우마 16 2. 언론인 트라우마 관리를 위한 세부 지침 17 (1) 조직 차원의 관리방안 19 (2) 개인 차원의 관리방안
----------------	--

부록	23 정신건강 자가평가 26 스트레스 감소기법 28 트라우마에 대한 유용한 자료 30 참고문헌
----	---

전문가 추진단(나다 순)

권영철 CBS 보도국 대기자
김나래 국민일보 편집국 온라인뉴스부장
박아란 고려대학교 미디어학부 교수
박영희 한국언론진흥재단 미디어연구센터 선임연구위원
백종우 경희대학교병원 정신건강의학과 교수
심민영 국가트라우마센터장
이다영 국가트라우마센터 정신건강의학과 전문의
이정애 SBS 보도본부 미래팀장
정은령 SNU 팩트체크센터장
현진희 대구대학교 사회복지학과 교수

발행일 2022년 11월 발행인 남윤영
발행처 국립정신건강센터 주소 (우 04933) 서울 광진구 용마산로 127
대표전화 (02) 2204-0114 팩스 (02) 2204-0384
홈페이지 www.ncmh.go.kr / www.nct.go.kr ISBN 979-11-92490-24-3
인쇄처 에이치씨 (02) 2269-0309 비매품



* 「트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인」은

국가트라우마센터와 한국언론진흥재단이 공동제작하였음.

『출처표시-상업적이용금지-변경금지』 조건에 따라 이용 가능.

트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인

재난은 개인과 사회에 막대한 영향을 주는 위기상황으로, 물리적 손실뿐 아니라 트라우마와 같은 심리적 영향을 남길 수 있습니다. 대한민국 언론은 2014년 세월호 참사를 계기로 재난 상황에서 언론의 역할을 고민하고 재난보도준칙 제정을 통해 올바른 재난보도를 위해 노력해왔습니다. 재난 대응에서 중요한 것은 어떤 상황에서도 해를 끼치지 않으며 모두의 안전을 우선하는 것입니다. 모두에게 해가 되지 않는 재난보도는 재난 당사자나 가족, 일반 국민뿐 아니라 재난현장을 취재하는 언론인의 안전이 확보될 때 이루어질 수 있습니다.

트라우마 예방 재난보도는 재난보도준칙에서 재난보도의 역할로 목표한 ‘정확하고 신속한 재난 정보 제공을 통한 국민의 생명과 재산 보호 및 일상 복구’를 확장하여 ‘트라우마 최소화 및 회복 관점’의 취재와 보도를 통해 재난 당사자의 심리적 회복을 촉진하고 재난 극복을 위한 사회 통합 메시지를 전달합니다. 정확한 재난보도와 재난 당사를 존중하는 인터뷰는 재난 당사자가 혼란스러웠던 재난 상황을 재구성하고 자신에게 일어난 일을 이해하여 적절히 대처하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 또한, 재난보도는 재난 피해 집단에 대한 차별성을 부각하지 않으면서 그들 또한 재난 회복을 위해 노력하는 사회구성원이며, 재난 회복을 위해 사회 전체가 함께한다는 지지를 보여줄 수 있습니다.

‘트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인’은 재난 취재 및 보도 시 발생할 수 있는 트라우마로부터 모두를 보호하면서 언론 본연의 역할을 수행하는데 도움이 될 수 있도록 트라우마 특성과 이에 근거한 행동 수칙을 안내합니다. 이와 더불어 언론인들의 트라우마 관리를 위한 방안과 활용할 수 있는 자료를 포함하고 있습니다.

트라우마 예방 재난보도는 언론인 개인의 역할만으로 이루어질 수 없으며, 언론사의 인식 변화와 제도적 지원, 사회적 합의를 위한 조율 과정이 필요합니다. 우리 사회에 트라우마 예방 재난보도가 정착될 수 있도록 지속적인 관심을 부탁드립니다.

트라우마의 이해

1. 트라우마란

트라우마(Trauma)란 일반적인 스트레스의 범주를 넘어서는, 충격적이고 압도적인 경험으로 사람의 몸과 마음이 감당할 수 있는 수준을 넘어서는 사건을 의미합니다. 트라우마는 일상에서 흔히 겪을 수 없는, 생명의 위협을 느끼거나 심각한 부상이 따르는 경험이며 재난은 대표적인 트라우마 사건 중 하나입니다.

재난 당사자나 그들의 가족뿐 아니라 재난대응인력, 기자 등 재난현장에 노출되는 업무 종사자 역시 재난 트라우마에 노출됩니다. 또한, 재난이 발생한 지역의 주민 또는 대중 매체 등을 통해 재난을 접하는 사람들도 간접적으로 영향을 받을 수 있습니다.

2. 트라우마와 정신건강

재난과 같은 트라우마 이후에는 특징적인 트라우마 반응뿐 아니라 일반적인 스트레스 반응도 나타날 수 있습니다. 이러한 반응들은 위험에 대한 신체의 방어 활동으로, 스트레스 호르몬 분비나 자율신경계 항진과 같은 생물학적 기전에 의해 발생합니다.

대표적인 트라우마 반응은 다음과 같습니다.

- 사건에 대한 반복적 회상이나 악몽, 사건 관련 자극에 노출될 때 심한 심리적·신체적 고통과 같은 재경험 반응
- 사건과 관련된 장소나 사람, 생각에 대한 회피 반응
- 타인, 세상에 대한 불신, 과도한 죄책감이나 수치심과 같은 부정적 감정과 인지 반응
- 과도한 놀람 반응, 과민성·공격성 증가와 같은 과각성 반응

그 외에도 다음과 같은 일반적인 스트레스 반응들도 경험할 수 있습니다.

인지 반응	감정 반응	신체 반응	행동 반응
· 기억력 저하	· 우울, 좌절감	· 어지러움	· 의심, 과민
· 집중력 저하	· 불안, 두려움	· 소화불량	· 침묵
· 의사결정 곤란	· 무감각	· 수면, 식습관 변화	· 대인관계 철수
· 혼돈	· 무력감	· 두근거림	· 성적인 욕구나 기능의 변화
	· 즐거움 감소	· 떨림	
		· 피로감 증가	

대부분 스트레스 반응은 일시적이며, 일정 시간이 지나면 회복됩니다. 그러나 심각한 트라우마를 겪었거나 위험요인이 지속되는 경우, 혹은 적절한 지지와 지원을 받지 못하는 경우 정신적인 후유증으로 이어질 수 있습니다.

트라우마 후 발생할 수 있는 대표적인 정신질환으로 외상 후 스트레스 장애가 있으며, 그 외에도 우울장애, 불안장애, 수면장애, 술·약물 등의 물질 사용 장애 등이 트라우마 이후에 발생하거나 악화될 수 있습니다. 과거에 트라우마를 경험한 적이 있거나, 최근 생활 스트레스가 많은 경우, 평소 도움을 받을 수 있는 자원이 충분하지 않은 개인의 경우 위험을 겪었을 때 상대적으로 트라우마에 취약할 수 있으며, 개인적 위험요인이 없더라도 아래의 특성을 가진 사건을 접하게 되는 경우 트라우마의 위험이 높아집니다.

트라우마 위험 요인

- 가까운 사람의 사망
- 심각한 부상을 입은 경우
- 돌발적으로 발생, 통제가 어려운 사건
- 대인간 폭력, 성폭력
- 트라우마에 장기적, 반복적으로 노출되는 경우
- 대규모 피해 발생 또는 참혹한 장면에의 노출
- 취약한 대상자 관련 사건 (아동, 장애인 등)
- 사건에 대한 부정적인 사회적 인식

재난 트라우마의 영향은 재난 직후부터 수년에 걸쳐 다양하게 나타납니다. 재난 직후에는 재난에 따른 충격과 상실이 주된 문제이지만, 시간이 지나면서 법적·행정적 문제, 경제적·직업적 어려움 등의 이차적인 스트레스가 가중됩니다. 특히 재난 복구가 지연되고 혼란과 갈등으로 사회적 피로가 누적될 때 재난 당사자의 심리적 회복은 더욱 어려워집니다. 또한, 재난이 발생했던 날짜가 돌아오거나 유사한 사건이 발생하는 경우 과거의 경험이 상기되면서 정신적 고통이 악화될 수 있습니다. 따라서 재난의 영향은 장·단기적인 관점을 모두 포함하여 접근하여야 합니다.

심리적 회복을 위해서는 우선 안전이 확보되어야 합니다. 실제적인 위험이 종료되는 것과 더불어 사생활 노출, 차별, 혐오, 낙인 등과 같은 심리사회적 위험으로부터 보호되어야 합니다. 또한, 자기 자신과 주변 상황에 대한 조절감을 되찾고, 가장 강력한 보호요인인 사회적 지지를 통해 고통에 대해 공감 받고 회복을 향한 노력을 인정받는 것이 중요합니다. 지속적인 관심과 돌봄이 제공되는 환경속에서 잃어버렸던 신뢰와 연결감을 되찾을 수 있습니다.

이처럼 개인적·사회적 자원이 충분히 뒷받침될 때 재난 트라우마가 완화되고 정신건강이 이전 수준으로 회복될 수 있습니다. 뿐만 아니라 위기를 극복하는 과정에서 긍정적인 경험이 수반된다면, 이전 수준을 넘어선 변화와 발전을 의미하는 외상 후 성장을 기대할 수 있게 됩니다.

3. 트라우마와 언론보도

재난 및 안전관리 기본법에 따른 재난의 정의는 국민의 생명, 신체, 재산과 국가에 피해를 주거나 줄 수 있는 것으로 태풍, 호우, 대설, 가뭄, 지진과 같은 자연재난과 화재, 붕괴, 폭발, 교통사고, 환경오염사고, 감염병 등의 사회재난이 있습니다.

재난 상황에서 정보는 안전을 위한 행동에 중대한 영향을 줍니다. 재난 초기에는 검증되지 않은 정보가 급속도로 빠르게 확산되는 경향이 있는데 이는 오히려 불안과 혼란을 촉발합니다. 언론보도는 재난을 정확히 이해하고 적절한 대응책을 마련하기 위한 가장 강력하고 효과적인 의사소통 창구가 될 수 있습니다.

언론보도는 재난 당사자와 사회의 회복에 중요한 역할을 합니다. 당사자에게 충분한 주도권을 주고 지지적인 관점에서 인터뷰가 시행될 수 있다며 재난 당사자가 자신의 경험을 차분하게 정리하고 이해하는 긍정적인 경험이 될 수 있습니다. 또한, 언론보도를 통해 대중들은 재난에 지속적으로 관심을 기울이고 당사자들의 고통에 공감하게 됩니다. 이는 기부금이나 물품지원과 같은 개별적 응원이나 정책적 지원에 대한 동조 등 폭넓은 사회적 지지를 이끌어 낼 수 있습니다.

반면, 자극적인 헤드라인·사진·영상을 반복해서 접하면 직접 재난 상황을 겪은 것과 비슷한 스트레스 반응을 느끼기도 합니다. 미국 일반인을 대상으로 9/11테러 및 이라크 전쟁 관련 뉴스 노출과 정신건강의 관련성을 조사했을 때, 사건 당시 장시간의 TV 뉴스 또는 이미지 노출이 고도의 스트레스 반응 위험을 1.5배가량 높일 뿐 아니라 2~3년 후에도 외상 후 스트레스 증상에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났습니다. 따라서 재난보도 시 공개 할 자료가 이용자들에게 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것에 대해 인지해야 합니다.

안전한 재난보도를 위한 고려사항

- › 재난 당사자의 트라우마 위험요인, 트라우마 반응 등 현재 상태를 고려하여 취재 참여에 적절한 재난 당사자를 선별하고 그들의 선택권과 의사를 존중하는 것이 안전 확보의 시작입니다.
- › 재난 당사자가 외부적 요인에 의해 사건을 계속 이야기하거나 떠올려야 하는 경우 심리적 안전이 위협받고 트라우마를 재경험할 수 있습니다. 인터뷰 시 재난 전후 상황에 대해 자세한 회상을 해야 하는 질문, 죄책감이나 수치심을 유발할 수 있는 질문은 지양해야 하며, 인터뷰 전·중·후 재난 당사자의 상태를 살피며 도움이 필요한지 확인해야 합니다.
- › 트라우마는 예측하지 못한 상황에서 개인의 의지와 상관없이 발생하므로 조절감 상실의 문제를 유발하게 됩니다. 재난보도를 통해 재난 당사자가 의사를 표현하고, 재난으로 인한 피해뿐만 아니라 재난 회복을 위한 재난 당사자의 노력과 변화를 알릴 수 있을 경우, 당사자의 조절감 회복에 도움이 될 수 있습니다.
- › 재난보도를 통해 가용한 자원 등 도움이 되는 정보 전달, 재난회복을 위한 공동체의 활동 및 응원 메시지 전달 등은 재난 회복에 대한 사회적 관심과 지지를 높일 수 있습니다.
- › 재난 발생 시에는 여러 주체의 이해 충돌과 갈등이 있을 수 있는데 이것이 전체의 의견이 아니며, 보도로 인해 재난 당사자의 고통과 사회적 분열을 초래할 수 있다는 것을 인지해야 합니다.
- › 언론사는 현장 기자가 예측과 통제가 어려운 재난 상황에서도 최대한 신속하고 적절하게 대응할 수 있도록 재난에 대한 사전교육과 준비를 지원함으로써 안전을 확보할 수 있도록 합니다.
- › 재난 취재를 수행한 기자가 트라우마를 경험하거나 과도한 스트레스를 받으면 건강상 문제로 이어지거나 업무를 지속하기 어려울 수 있으므로 조직 차원에서 모니터링과 지원이 필요합니다. 사건 관련 위험요인이 많은 재난현장에 투입되거나 기자 개인의 위험요인이 있는 경우 더욱 주의해야 합니다.
- › 현장 기자에게 충분한 자율성을 부여하는 것은 자기 조절감을 유지하는 데 중요합니다. 또한, 신뢰할 수 있는 동료, 상사의 관심과 지지, 조직 차원의 제도적 지원은 트라우마 회복에 중요한 자원이 됩니다.

트라우마 예방을 위한 재난보도 세부 지침

트라우마 예방을 위한 재난보도를 위해 준비-취재-보도단계에서 참고할 수 있는 행동 수칙을 안내합니다.



준비단계

1. 언론사는 재난보도로 인한 트라우마를 최소화할 수 있도록 연간 1회 이상 교육을 시행합니다.

- ❶ 언론사는 재난 관련 교육 및 훈련 과정을 마련하여 재난 발생 시 기자가 신속하고 안전하게 대응할 수 있도록 합니다.
- ❷ 언론사는 기자들이 재난 당사자의 심리적 반응을 이해하고 취재과정에서 발생할 수 있는 트라우마를 최소화할 수 있도록 정신건강 교육과 면담을 시행합니다.

2. 기자는 재난현장에 대한 정보를 적극적으로 수집하고 언론사는 기자가 취재에 적합한 건강상태인지 점검합니다.

- ❶ 재난현장에 대한 준비가 충분할수록 현장에서 신속하고 안전한 대처가 가능하며, 언론인의 트라우마 예방에 도움이 됩니다.
- ❷ 재난현장에 가기 전, 자신이 재난현장 취재에 적합한 상태인지 점검하고, 데스크와 의논합니다.



취재단계

1. 재난 당사자의 신체와 심리상태를 확인한 후 취재를 시작합니다.

- ❶ 재난 당사자와의 개별적 접촉보다는 가급적 재난대책본부나 재난 당사자 대표와 사전 조율을 통해 취재를 진행합니다.
- ❷ 재난 당사자가 다음과 같은 반응을 보인다면 취재하기 적절한 상황이 아니므로 연기하거나 다른 취재원을 찾습니다.

아래와 같은 상태의 재난 당사자는 안정이 우선입니다.

- 멍하거나 몸이 마비된 듯 아무 행동도 하지 않을 때
- 질문에 답을 하지 않거나 느리게 답변할 때
- 진술의 앞뒤가 맞지 않거나 문장이 연결되지 않는 경우
- 기억을 제대로 하지 못하는 경우
- 안색이 창백하거나 현기증을 호소한다거나, 몸을 부들부들 떠는 등 통제하기 어려운 신체적 반응이 나타날 때
- 울음을 그칠 수 없거나 숨을 쉬기 어려워하거나, 연령에 맞지 않는 퇴행행동, 몸이 앞뒤로 흔들리는 등의 강한 정서적 반응이 나타날 때
- 행동에 지향점이 없거나 미친 듯이 원가를 찾는 행동을 할 때
- 생명에 위험한 행동의 시도

- ❸ 재난 당사자가 심리적 어려움을 겪고 있다면, 재난심리지원기관* 등을 안내하거나 의뢰할 수 있습니다.

이럴 때 즉시 의뢰해야 합니다.

- 심각한 신체적 부상을 당했거나, 심각한 정신건강 문제가 보일 때
- 자살 및 자해 또는 다른 사람을 해칠 가능성이 클 때
- 사회적 약자(노인, 아동, 장애인 등)에 대한 학대나 유기의 상황이 보일 때
- 술·약물에 대해 문제 행동을 보일 때

*재난대책본부 등 해당 재난책임기관에 심리지원 담당 기관을 확인하여 안내합니다. 또는 정신건강위기상담전화(1577-0199)를 안내할 수 있습니다.

2. 재난 당사자의 자발적 의사를 바탕으로 취재를 진행합니다.

- ❶ 재난 당사자에게 신분을 명확히 밝히고 촬영 계획, 질문 내용 및 방법, 인터뷰 시간, 방송사용 등에 대해 가급적 자세히 설명하고 취재 동의를 얻습니다.
- ❷ 재난 당사자가 최대한 안전하고 편안하게 느낄 수 있는 장소, 시간, 동반자 등을 선택하도록 주도권을 주어 상황을 통제할 수 있다는 조절감과 안정을 찾을 수 있게 합니다.
- ❸ 재난 당사자가 인터뷰를 통해서 하고 싶은 말이나 의사를 전달하고 싶은 내용이 있는지 확인합니다.

3. 재난 당사자의 특수한 상황을 이해하고, 공감하는 태도를 유지합니다.

- ❶ 재난 당사자에게 해가 되지 않으며, 신뢰 관계 형성에 도움을 주는 안전한 인터뷰를 위한 행동지침을 활용합니다.

안전한 인터뷰를 위한 행동지침



- 대화 시 호응, 제스처를 통해 경청하고 있음을 표현한다.
- 차분한 어조와 태도로 인내심을 가지고 대화한다.
- 간결하고 명확하게 말한다.
- 당사자들의 고통, 감정, 생각 등을 잘 듣고 공감을 표현한다.
- 당사자들의 강점과 스스로 잘 대처하고 있는 부분을 인정하고 격려한다.
- 인터뷰 중이나 직후 당사자들의 심리적 상태를 확인하며 신중히 진행한다.



주의해야 할 행동

- 재난 관련 회상은 당사자의 트라우마 반응을 유발할 수 있으므로 재난 당사자가 원하지 않을 시 사건에 대해 반복 질문하거나 자세하게 설명하라고 하지 않는다.
- 재난 당사자의 행동, 감정을 판단하거나 넘겨짚지 않는다.
- 전문적인 단어를 사용하지 않는다.
- 재난 관련 사항들에 대해 부정적으로 표현하는 것을 삼간다.
- 잘못된 정보를 제공하지 않는다.
- 지킬 수 없는 약속을 하지 않는다.

- ❷ 인터뷰 시에는 선부른 위로보다는 재난 당사자의 말을 인정, 반영, 요약하며 이해와 공감을 전달하는 것이 좋습니다. '다 이해한다.', '좋아질 것이다.'와 같은 상투적인 표현은 재난 당사자 입장에서 자신의 고통을 얹은 것으로 치부하거나 공감받지 못하는 것으로 느낄 수 있으며, 부정적 감정에 대한 표현이 어려워질 수 있습니다.

도움이 되는 표현

상대의 말을 반영, 요약, 질문을 통해 적극적 경청과 공감을 표현

- (너무 무서워서 꼼짝도 못했어요)
→ "많이 무서우셨군요."
- "지금 하신 말씀이…라고 제가 이해했는데 맞나요?"

상대의 상태를 확인하며 관심을 기울임

- "계속 말씀하시기 괜찮으신가요?"
- "무엇이 도움이 되실까요?" / "잠시 쉬었다 말씀하셔도 됩니다."

인정, 격려의 표현

- "그 상황에선 당연히 화가 날 수 있겠어요.", "정말 당황스러웠을 것 같아요."
- "(잘 대처한 점에 대해) 그 상황에서 빠르게 / 침착하게 / 안전하게 행동하셨네요."

주의해야 할 표현

성급한 추정, 편견 섞인 위로

- "지금 어떤 기분인지 압니다."
- "이겨내지 못할 아픔일 것 같아요."
- "더 힘든 분도 있어요." / "이 정도로 끝나서 다행입니다."
- "그래도 다른 사람은 살았잖아요."

재난에 대한 개인적 차이를 간과한 표현

- "곧 좋아지실 거예요."
- "언젠가는 이 일에서 진정한 의미를 찾으실 거예요."
- "긍정적으로 생각하시는 게 좋아요. / 극복하셔야 해요."
- "가족들을 생각해서라도 힘내세요."

- ❸ 인터뷰 마무리 시 취재 참여에 감사를 표현하고 재난 당사자가 추가로 전달하고 싶은 내용이 있는지 확인합니다.

4. 언론사는 기자의 신체적 · 심리적 안전에 주의를 기울이고 트라우마 예방과 대응을 위한 조치를 취합니다.

- ❶ 언론사는 기자에게 충분한 자율성을 부여하여 재난현장의 돌발상황에 유연하게 대응할 수 있도록 합니다.
- ❷ 데스크는 현장 기자에게 위험한 현장의 접근 및 재난 당사자의 인권침해가 우려되는 상황에서의 인터뷰 시도 등 무리한 취재를 요구하지 않습니다.
- ❸ 기자는 재난 당사자 또는 재난 상황에 대해 업무범위를 벗어나 지나치게 몰입하지 않도록 주의^{*}합니다. *20쪽 "취재 중 개인차원의 트라우마 관리방안" 참고.
- ❹ 언론사는 재난 취재 중 기자의 트라우마 여부를 점검하고 필요시 휴가나 업무 변경 등 적극적으로 대응합니다.
- ❺ 기자도 자신의 트라우마^{*}에 대해 적극적으로 살피고 주변의 도움을 요청합니다.

*16쪽 "재난보도 업무에서 겪을 수 있는 트라우마 스트레스 반응" 참고.



보도단계

1. 재난 당사자 및 가족의 사생활과 인격을 존중합니다.

- ① 재난 당사자 취재 시 동의하지 않거나 신상정보 및 사생활 노출로 인한 피해가 발생하지 않도록 유의합니다.
- ② 재난 당사자나 가족의 오열이나 극도의 흥분상태가 여과없이 보도되지 않도록 주의합니다.
- ③ 보도 후 재난 당사자의 반응을 경청하고 적극적으로 수용합니다. 재난 당사자와 가족 대부분이 언론대응에 익숙하지 않으며 심한 충격 직후의 혼란스러운 상태로 취재 전후의 반응이 다를 수 있음을 인지해야 합니다.

사례 | 사생활과 인격존중

- 세월호 유가족 인터뷰 시 오열 장면 근접 보도, 미성년 당사자의 신상 등을 무분별하게 보도
- 형가리 유람선 참사 보도 시 생존자와 희생자의 실명, 직업, 관계 등을 지나치게 자세히 보도하여 특정될 위험을 높임
- 코로나19로 충북 진천에서 생활하는 우한 교민들이 빨래 널거나 휴대폰 하는 모습 등을 클로즈업하여 보도해 사생활 침해

대안 사례 | 사생활과 인격존중

- 세월호 참사로 인해 유족의 오열을 담아내기보다 시신을 운구하는 발걸음과 유가족의 흐느끼는 소리 등을 담아 차분하게 보도¹⁾

2. 재난 당사자에게 낙인이나 부정적 인상을 남길 수 있는 보도를 자양합니다.

- ① 특정 지역, 재난 당사자, 공동체에 대해 낙인을 찍거나 부정적 감정을 부추기는 보도를 하지 않도록 주의합니다.

사례 | 부정적 인상이나 낙인을 남기는 보도

- 2014년 세월호 침몰 보도 시 승선 학생들의 거주지역에 대한 사회문화적, 경제적 특성이 많이 언급되면서 실제 사고의 원인, 책임과 무관하게 당사자 집단 전체가 사회적 취약계층이라는 편견, 낙인이 발생하고 생존자와 유가족들의 고통 가중
- 코로나19 발생 초기 확진자 동선 공개 시 ‘케이클럽’, ‘신천지’와 같은 특정 집단에 초점을 맞춘 기사들이 다수 보도되어 해당 장소나 근처에 있었다는 이유만으로 오해를 받거나 원치 않게 정보가 공개되어 가족, 소속집단과 갈등을 빚는 등 방역의 목적을 넘어서는 이차 피해가 다수 발생

- ② 재난을 보상·배상, 정치·이념 이슈, 책임 유무와 연관 지어 재난 당사자가 비난받거나 사회적 분열을 초래하지 않도록 유의합니다.

사례 | 보상 및 배상 등 사회적 분열을 초래하는 보도

- 세월호 침몰·헝가리 유람선 침몰 시 구조작업 및 실종자 수색 중인 상태에서 보험금 등 배상 방법에 대해 성급하고 필요 이상으로 자세히 보도함으로써 당사자 및 유가족에 대한 오해, 분열을 유발
- 코로나19 재난지원금을 못 받는 집단의 온라인 커뮤니티에 게시된 극히 일부의 부정적 반응에 대해 ‘도끼 들고 찾아가자’와 같은 선정적 문구를 인용 보도하여 불안 조성
- 광주 아파트 공사 현장 붕괴 사고 직후, 노동자의 생사가 불분명한 상황에서 예비 입주자 단체 대화방의 일부 반응인 “프리미엄 주고 산 사람은 어떻게 보상받을 수 있을지” 등을 인용 보도하여 갈등 초래

3. 보도 시 심리적 고통을 가중할 수 있는 표현이나 자료가 포함되지 않도록 주의합니다.

- ① (기사) 제목이나 본문에 공포심, 불쾌감을 줄 수 있는 과장되거나 자극적 수식어를 사용하지 않습니다.

사례 | 과장되거나 자극적 수식어 사용 지양

- 광주 아파트 공사 현장 붕괴 사고 시, '무너져 내린 광주'와 같은 지역 전체에 재난이 닥친 것 처럼 보이게 하는 과장된 표현
- 코로나19 초기, 집단 감염 보도 시 방역체계가 '뚫렸다', '폭발 지뢰밭'과 같은 자극적 표현이 다수 사용되었는데 실제 위험을 넘어서는 선정적 보도는 과도한 공포·불안감을 조성하고 대응 당국에 대한 불신을 유발하여 재난 복구를 저해할 수 있음²⁾
- 코로나19 확진자가 다녀간 곳에 더 이상 사람들이 다니지 않는다면 해당 지역을 '유령도시' 등으로 과장되게 표현

- ② (영상·사진) 재난의 참혹한 장면을 직접적·반복적으로 송출하거나 과거 유사 사건 자료 및 재난 순간을 재연하는 장면의 사용은 이용자들의 스트레스를 높이고 관련인들의 트라우마 반응을 유발할 수 있어 주의해야 합니다.

사례 | 자극적 장면 및 과거 유사 사건 자료의 반복적 사용 지양

- 세월호 침몰사고 직후 몇 주간, 사고 당일부터 세월호 침몰이나 구조 장면을 불필요하게 반복적으로 보여줌.
- 아베 전 총리 피격 보도 시, 아베 총격 직후 피 흘리는 모습을 모자이크 없이 보도
- 선박 침몰 사고 관련, 세월호 참사와 영화 타이타닉의 배 침몰 장면을 함께 송출하거나, 헝가리 유람선 참사 시, 다뉴브강과 맹골수도 유속 비교 등을 통해 유사 사건의 회상 유발³⁾

4. 재난 당사자와 재난업무 종사자, 지역공동체의 복구·회복 활동에 대한 보도는

사회 통합과 공동체의 성장을 촉진할 수 있습니다.

- ① 재난 당사자의 피해 사실 뿐만 아니라 복구를 위한 노력, 회복, 공동체 기여 등 모든 과정을 균형 있게 보도하여 누구보다 회복을 위해 노력하는 주체임을 알립니다.

사례 | 재난 당사자의 복구, 회복력에 대한 보도

- 베트남전 피해자 판티 킴 푹은 '김 재단' 설립, 전쟁 반대 및 전쟁 트라우마 겪는 사람을 위한 활동 보도⁴⁾
- 세월호 유가족이 안전교육을 하거나 봉사 현장을 찾아가는 등 지역사회와 함께 살아가고자 노력함을 보도⁵⁾

"울부짖던 '네이팜 소녀' 잊으세요" 베트남전 피해자의 용서

종합일보 | 수정 2022-06-08 16:30:51

'유가족다움'과 싸우는 세월호 유가족·산불 현장 봉사하고 어린이 안전교육 나가기도

입력: 2022-04-14 16:30 | 수정: 2022-04-14 17:35

- ② 재난업무 종사자와 지역공동체의 노력을 알려 사회의 화합과 성장에 기여합니다.

사례 | 긍정적 메시지 전달

- 코로나19 극복을 위해 의료진을 포함한 대응인력과 국민의 연대 및 노력 보도⁶⁾
- 2022년 8월, 집중호우로 인한 침수피해를 접하고 일상 회복을 돋는 자원봉사자들의 사례 보도⁷⁾

'코로나19 극복! 온 국민이 응원합니다'

종합 2020.03.23 12:12:38

여행 취소하고, 휴가 내고… 수해민 돋는 '봉사 릴레이'

복구 현장 달려온 자원봉사자들

5. 재난보도시 재난심리지원 등 사회지원서비스 정보나 콘텐츠를 함께 안내합니다.

재난보도 시, 아래의 내용을 기사 하단에 첨부 부탁드립니다(예시).

※ 직·간접적으로 재난을 경험한 뒤 불안, 우울 등 심리적인 어려움이 있는 경우, 아래의 번호에서 전문가의 상담을 받을 수 있습니다.

국가트라우마센터 02-2204-0001(평일 주간)

정신건강 위기상담전화 1577-0199(24시간)

2) 코로나 국내 첫 확진자 나온 날부터 10주 동안, 주요 일간·경제지 18개사 관련보도 분석", 한국기자협회보, 2020.4.8.

3) 헝가리 유람선 참사 전한 방송뉴스, 5년 전과 달랐을까, 2019.6.14. 민주언론시민연합 방송 모니터보고서

4) "'울부짖던 '네이팜 소녀' 잊으세요" 베트남전 피해자의 용서", 종양일보, 2022.6.8.

5) "'유가족다움'과 싸우는 세월호 유가족…산불 현장 봉사하고 어린이 안전교육 나가기도", 2022.4.14. 서울신문

6) "코로나19 극복! 온 국민이 응원합니다", NEWSIS, 2020.3.23.

7) "여행 취소하고, 휴가 내고… 수해민 돋는 '봉사 릴레이'", 동아일보, 2022.8.12.

언론인 트라우마 관리

1. 언론인의 트라우마

- 언론인은 직업 특성상 취재 도중 실제 위험에 처하거나 침혹한 현장을 자주 접하게 되며, 당사자 인터뷰를 통해 트라우마에 간접적으로 노출되기도 하는 트라우마 고위험군 직종입니다. 한국의 현직 기자 중 78.7%가 근무 중 트라우마 경험이 있다고 응답하였으며⁸⁾, 세월호 취재기자들에서 취재 직후 49.2%가 외상 후 스트레스 증상을 호소하였고 이 중 25.4%는 6개월 이후에도 외상 후 스트레스가 완화되지 않은 것으로 보고되었습니다.⁹⁾
- 한국 기자들은 취재 시 트라우마의 강도가 높은 사건으로 '희생자 가족 취재', '아동학대', '자살', '대형화재 및 폭발·침몰 사고', '성범죄' 순으로 응답하였습니다.¹⁰⁾ 트라우마 위험이 높은 종류의 사건을 취재할 때에는 기자의 심리적 안전에 더욱 주의를 기울여야 합니다.
- 무엇보다도 업무와 관련된 기자의 트라우마는 개인의 능력만으로 관리하기 어려우며 조직적인 차원에서의 충분한 지원이 필요합니다.

2. 언론인 트라우마 관리를 위한 세부 지침

트라우마 후 스트레스 반응에 적절히 대처하고, 정신적 후유증을 예방하기 위해서는 자신의 몸과 마음의 신호를 빠르게 알아차리는 것이 중요합니다. 다음과 같은 스트레스 반응이 지속되거나 일상생활과 업무에 지장이 될 정도로 심각한 경우에는 전문가 상담이나 진료가 필요합니다.

재난보도 업무와 관련된 트라우마 스트레스 반응

- 가슴 두근거림, 호흡곤란, 긴장성 두통과 같은 신체적 징후
- 내가 할 수 있는 일이 아무것도 없는 것 같은 느낌
- 자신, 사랑하는 사람들, 동료들에게 나쁜 일이 생길까 봐 지나치게 걱정함
- 남들은 무섭지 않다고 생각하는 상황에서 두려움, 공포를 느끼
- 모든 상황에서 위험하고 충격적인 결과를 예상함
- 보고 들었던 문제들 때문에 괴로움에 시달리고 떨쳐내기 어려움
- 항상 조마조마하고 경계심을 느끼면서 쉽게 놀람
- 다른 사람들의 외상 경험이 본인의 일 같다느 느낌
- 지쳐서 탈진될 정도임. 압도당함 ·술이나 약물사용이 늘어남
- 냉소적임. 다른 사람들과 단절되고, 감정이 결여되고, 무관심해짐

(1) 조직 차원의 관리방안

사전 단계

- 재난현장에서 반복적인 트라우마를 겪은 기자는 다양한 신체적·정신적 어려움을 경험할 수 있습니다. 이는 개인적인 대처나 능력의 문제가 아니며 언론사는 기자가 경험할 수 있는 심리적 어려움에 대해서 미리 준비하여야 합니다.
- 언론사는 재난보도 전문성을 높이는 교육 및 훈련 과정을 마련하여 재난에 대비하고 재난현장 취재에 필요한 안전장비를 충분히 지원해야 합니다.

재난 안전 용품

- 물(식수용 및 위생용)
- 식료(최소 3일치의 부패하지 않는 식품)
- 배터리 구동 또는 수동식 라디오
- 손전등
- 추가 배터리
- 호루라기(도움 요청시 신호용)
- 방진 마스크 또는 방역용 마스크
- 플라스틱 시트 및 덕트 테이프
- 물티슈, 쓰레기봉투, 비닐 타이
- 렌치(전기, 가스, 수도 차단용)
- 수동식 통조림 따개(식료품용)
- 1인용 침낭 또는 따듯한 담요
- 소화기, 방수용기에 든 성냥
- 여성용품 및 개인 위생 용품
- 휴대용 식기류
- 지역지도
- 구급상자

* 주기별로 필요 사항을 확인하고 유통기한이 지난 품목은 교체해야 합니다.

8) 이정애. (2022). 현직 기자 10명 중 8명, 심리적 트라우마 경험—국내 언론인 트라우마 관련 첫 공식 조사 보고서. 방송기자, 66, 44-47.

9) 이미나, 하은혜, & 배정근. (2015). 세월호 취재기자의 심리적 외상의 지속양상과 영향요인에 관한 종단연구. 한국언론학보, 59(5), 7-31.

10) 이정애. 일의 글.

- 재난현장 취재로 발생하는 기자들의 트라우마를 예방하고 관리할 수 있는 지원체계를 갖추어야 합니다.

- 재난 트라우마의 이해와 관리를 위한 교육을 연 1회 이상 실시해야 합니다. 이는 관리자와 기자 모두에게 필요합니다.
- 사내 심리상담센터를 설립하거나 전문상담기관과 협약하여 직원들이 필요할 때 적절한 심리 지원을 받을 수 있도록 합니다.
- 언론인의 심리적 위험에 즉각적으로 개입하기 위해서는 동료 지원이 중요합니다. 언론사에서 동료 지원을 위한 교육을 시행합니다.
- 상담 접근성을 높이기 위해 고충 상담 시스템 등의 공식 채널과 사내 게시판, 채팅방, 커피타임과 같은 비공식적인 채널을 다양하게 마련하는 방안을 생각해볼 수 있습니다.
- 경력 기자와 신입 기자를 멘토, 멘티 관계로 묶어 멘티가 트라우마의 위험이 있을 때 멘토가 격려 및 도움을 줄 수 있습니다.

*28쪽 트라우마에 대한 유용한 자료 “호주 ABC, 영국 BBC, 로이터 통신의 동료지지 지원체계” 참고.

- 재난현장 투입 전 사전 평가, 면담 등을 통해 해당 기자가 현장 취재에 적절한 상태인지 검토하는 과정이 필요합니다. 기자의 과거 경험, 현재의 스트레스, 건강상태에 따라 특정 사건·시점에서 트라우마 위험도가 다를 수 있어 가능하면 이를 고려하여 업무 배치가 이루어져야 합니다. 이는 기자의 역량, 책임과 무관하며, 특정 사건 취재에 어려움을 느끼더라도 다른 유형의 사건 취재는 원활히 수행할 수 있습니다.

취재 단계

- 위험이 예상되는 재난현장을 취재할 때 기자를 단독으로 파견하는 일은 지양해야 합니다. 두 명 이상의 다수를 파견하여 서로의 안전에 주의를 기울이고 재난 상황에 대한 어려움을 의논할 수 있도록 합니다.
- 기자에게 취재에 대한 충분한 자율성을 부여하여 재난현장의 돌발적인 상황에 유연하게 적응할 수 있도록 합니다.
- 언론사와 데스크는 재난현장에서 취재하는 기자의 신체와 정신 건강상태를 지속적으로 확인하고 그에 맞는 조치를 해야 합니다.
- 한 명의 기자를 재난현장에 장기 파견하기보다 교대근무를 통해 장기간 스트레스에 노출될 위험을 낮추는 것이 중요합니다.

사후 단계

- 언론사는 재난현장 취재 후 충분한 휴식을 보장해서 재난현장과 심리적 경계를 만들어 어려움 없이 일상업무로 복귀할 수 있도록 배려합니다.
- 재난현장 취재와 같은 강도 높은 업무를 수행한 기자에게는 적절한 보상, 업무 조정

등을 통해 스트레스를 관리할 수 있도록 지원합니다.

- 복귀 후에도 지속해서 심리적인 어려움을 호소하는 경우에는 정신건강 전문가의 도움을 받을 수 있도록 지원합니다.
- 재난보도 후 명예훼손 및 온라인 공격 등 기자에 대한 괴롭힘이 있을 수 있습니다. 언론사에서는 관련해 법률·행정적 지원을 할 수 있도록 합니다.

(2) 개인 차원의 관리방안

사전 단계

- 재난 트라우마 교육을 필수적으로 이수하여 재난현장의 특성을 이해하고 심리적인 대처방안을 숙지한 뒤 재난현장으로 갈 수 있도록 합니다.
- 재난 취재 전 충분한 수면과 휴식, 음식섭취, 운동과 같은 건강관리가 정신건강에도 도움을 줍니다.
- 재난현장에서 환경 변화로 인한 스트레스를 줄이고 빠르게 적응할 수 있도록 다음의 체크리스트를 활용합니다.

재난현장 파견 전 체크리스트

분류	내용	✓	비고
1 건강	신체적 <input type="checkbox"/> / 심리적 <input type="checkbox"/> / 이상있음 증상 : 가족 <input type="checkbox"/> / 지인에게 출장기간, 연락방법을 알렸다. <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 가족돌봄	보호가 필요한 가족 <input type="checkbox"/> 반려동물 <input type="checkbox"/> 돌봄 조치 <input type="checkbox"/> <개인물품준비>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 물품준비	의복 <input type="checkbox"/> 세면도구·위생용품 <input type="checkbox"/> 비상약품 <input type="checkbox"/> 복용약물 <input type="checkbox"/> 현금·카드 <input type="checkbox"/> 신분증 <input type="checkbox"/> 여가용품 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 일정조정	개인일정점검(교육, 모임, 행사, 병원진료 등) <정기 서비스 점검> (신문, 우유, 택배, 우편 등 변경, 자동이체)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 환경점검	집안일 정리 <input type="checkbox"/> 쓰레기(음식물) 버리기 <input type="checkbox"/> 가스 <input type="checkbox"/> 전기 <input type="checkbox"/> 냉난방기 <input type="checkbox"/> 문단속(현관문, 창문) <input type="checkbox"/> , 점검 <input type="checkbox"/> 보호구 교육 및 준비 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 현장안전	본인 및 동료 건강상태 확인 <input type="checkbox"/> 숙소 <input type="checkbox"/> / 이동수단 <input type="checkbox"/> / 비상연락망 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

최재 단계

- 기자는 타인의 고통을 가까이에서 접하기 때문에 간접 트라우마를 겪게 됩니다. 그러나 본연의 역할에서 벗어나 재난 상황이나 대상에 지나치게 몰입하게 되면 기자 개인과 재난 사이의 경계가 무너지고, 이는 직무 뿐 아니라 건강에도 영향을 미칠 수 있습니다.
- 재난 트라우마 현장에서 재난 당사자를 인터뷰하는 것은 기자에게 죄책감과 윤리적인 딜레마를 느끼게 할 수 있습니다. 이러한 상황에서는 재난보도가 재난의 예방, 대비, 대응, 회복 과정의 핵심이며 사회적 책임을 지닌 중요한 역할이라는 점을 기억하는 것이 도움이 됩니다.
- 재난현장에서도 자기관리는 계속되어야 합니다. 재난현장에서도 평소 생활 패턴을 유지하기 위해 노력합니다. 현장 상황으로 인해 적절한 균형 유지가 어렵다면 수면 암대, 귀마개, 간편한 영양 보충식을 준비해 갈 수 있으며, 스트레칭과 같은 간단한 운동을 업무 중 틈틈이 시행합니다.
- 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요. 신뢰할 수 있는 사람과의 소통은 사회적 연결감을 유지하여 힘든 감정을 극복하는 데 도움이 됩니다.
- 자신의 스트레스 반응에 주의를 기울이십시오. 재난현장과 같이 높은 스트레스가 지속되는 환경에서는 스트레스 감소 기법을 통해 긴장을 완화시킬 수 있습니다.

*스트레스 감소기법 26~27쪽 참고

- 인터뷰 시 기자는 자신의 직업적·인간적 한계를 인식해야 합니다. 재난 당사자에게 기자의 역할과 업무 범위를 넘어서는 도움이 필요할 때에는 관련 담당자에게 도움을 요청합니다.

- 재난현장에서 복귀하고 3~4주가 지나도 심리적인 어려움이 나아지지 않거나 뒤늦게 심한 트라우마 반응이 나타나면 정신건강 전문가의 도움을 받도록 합니다.
- 재난보도 후 인터넷 댓글 등을 통해 기자의 신상 공개, 언어폭력, 위협 등의 문제로 인해 심리적 고통을 겪을 수 있습니다. 기자를 상대로 한 이러한 공격에 언론사는 법적자문 등 대책을 마련해야 합니다. 기자 개인은 악성 댓글이 일부의 반응일 뿐 일반화할 수 없음을 인지하고 동료들과 이야기를 나누는 것도 좋습니다.

사후 단계

- 최재 직후에는 스트레스 반응을 정상적으로 경험할 수 있습니다. 자신의 신체와 정신 건강상태를 계속해서 모니터링하며 건강한 대처를 통해 스트레스를 완화할 수 있도록 합니다.

스트레스 감소에 도움이 되는 일상 행동

- 근무시간을 합리적으로 조정하고 체력을 안배해야 합니다. 규칙적인 휴식시간을 정하고 그 시간에 무엇을 할지 계획해봅니다.
- 창조적인 활동(글쓰기, 그림 그리기, 노래하기 등)을 통해 자신의 감정을 충분히 표현해 보도록 합니다.
- 아주 사소한 일일지라도 하루 동안 성취한 일들의 목록을 만드는 일은 업무에서의 조절감을 확보할 수 있도록 도움을 줍니다.
- 충분한 수면을 위해 수면 패턴을 일정하게 유지하고 스마트폰 사용을 자제합니다. 수면을 취하기 전 술이나 카페인을 섭취하지 않습니다.
- 하루가 끝날 때 감사한 일의 목록을 적습니다. 감사한 일을 생각하는 것은 회복 탄력성을 강화시킵니다.

부록

1. 정신건강 자가평가
2. 스트레스 감소기법
3. 트라우마에 대한 유용한 자료
4. 참고문헌

본 책자에 수록된 척도의 저작권은 국립정신건강센터에 한하여 사용승인된 것으로 저작권자의 허락없이 배포를 금합니다.
척도 사용 및 배포가 필요한 경우 저작권자의 별도 승인을 얻어야 합니다.

정신건강 자가평가

정신건강 평가를 통해 자신의 상태를 이해하고 적절히 대처할 수 있습니다. 응답한 점수의 합계를 구해 해당하는 결과를 확인합니다. 정신건강 자가평가는 마음 건강 수준을 이해하는 데 참고가 될 수 있는 것으로 결과가 질병을 확정하는 것은 아닙니다.

트라우마 반응 질문지

실면서 두려웠던 경험, 끔찍했던 경험, 힘들었던 경험, 그 어떤 것이라도 있다면, 그것 때문에 지난 1개월 동안 다음을 경험한 적이 있습니까?		예	아니오
1	그 경험에 관한 악몽을 꾸거나, 생각하고 싶지 않은데도 그 경험이 떠오른 적이 있었다.	①	①
2	그 경험에 대해 생각하지 않으려고 애쓰거나, 그 경험을 떠오르게 하는 상황을 피하고자 특별히 노력하였다.	①	①
3	늘 주변을 살피고 경계하거나 쉽게 놀란다.	①	①
4	다른 사람, 일상 활동 또는 주변 상황에 대해 가졌던 느낌이 없어지거나, 그것에 대해 멀어진 느낌이 들었다.	①	①
5	그 사건이나 그 사건으로 인해 생긴 문제에 대해 죄책감을 느끼거나, 자기 자신이나 다른 사람에 대한 원망을 멈출 수가 없었다.	①	①

트라우마 반응 검사결과

정상
(총점 0~2점)

일상생활 적응에 지장을 초래할만한 외상 사건 경험이나 이와 관련된 인지적, 정서적, 행동적 문제를 거의 보고하지 않았습니다.

심한 수준
(총점 3~5점)

외상 사건과 관련된 반응으로 심한 불편감을 호소하고 있습니다. 평소보다 일상생활에 적응하는 데 어려움을 느낄 수 있습니다.
추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

출처 : National Center for PTSD(PTSD Consultation Program) [PC-PTSD-5]

우울증상 질문지

지난 2주 동안 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?	전혀 아니다	여러날 동안	일주일 이상	거의 매일
1 일 또는 여가 활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함	0	1	2	3
2 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음	0	1	2	3
3 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움. 또는 잠을 너무 많이 잠	0	1	2	3
4 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음	0	1	2	3
5 입맛이 없거나 과식을 함	0	1	2	3
6 자신을 부정적으로 봄 - 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴	0	1	2	3
7 신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움	0	1	2	3
다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함 또는 반대로 평상시보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 들떠 있음	0	1	2	3
9 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠것이라고 생각함	0	1	2	3

우울증상 검사결과

정상 / 우울증 아님(총점 0~4점)

적응상의 지장을 줄 만한 우울 관련 증상을 거의 보고하지 않았습니다.

중간 수준 / 중간 정도의 우울 상태 (총점 10~14점)

중간수준의 우울감을 비교적 자주 경험하는 것으로 보고하였습니다. 직업적, 사회적 적응에 일부 영향을 미칠 수 있어 주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.

심한 수준 / 극심한 우울 상태(총점 20~27점)

광범위한 우울 증상을 매우 자주, 심한 수준에서 경험하는 것으로 보고하였습니다. 일상 생활의 다양한 영역에서 어려움이 초래될 경우, 추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해드립니다.

출처 : Public domain Pfizer Inc, 2010. [PHQ-9]

불안 증상 질문지

지난 2주 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 시달렸습니까?	전혀 방해 받지 않았다.	며칠 동안	2주 중 절반 이상 방해 받았다.	거의 매일 방해 받았다.
1 초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다	0	1	2	3
2 걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다	0	1	2	3
3 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다	0	1	2	3
4 편하게 있기가 어렵다	0	1	2	3
5 너무 안절부절못해서 가만히 있기가 힘들다	0	1	2	3
6 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다	0	1	2	3
7 마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다	0	1	2	3

불안 증상 검사결과

정상 / 불안 증상 없음 (총점 0~4점)

주의가 필요할 정도의 과도한 걱정이나 불안을 보고하지 않았습니다.

중간 수준 / 중간 정도의 불안 증상 (총점 10~14점)

주의가 필요한 수준의 과도한 걱정과 불안을 보고하였습니다.
추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

경미한 수준 / 가벼운 불안 증상 (총점 5~9점)

다소 경미한 수준의 걱정과 불안을 보고하였습니다.

주의 깊은 관찰과 관심이 필요합니다.

심한 수준 / 심각한 불안 증상 (총점 15점~21점)

일상생활에 지장을 초래할 정도의 과도하고 심한 걱정과 불안을 보고하였습니다.
추가적인 평가나 정신건강 전문가의 도움을 받아보시기를 권해 드립니다.

Source : Public domain Pfizer Inc, 2010. ; Spitzer RL, Kroenke K, et al., 2006, [GAD-7]

스트레스 감소기법

스트레스 사건 이후 불편한 감정과 감각, 생각 등의 반응이 나타날 때 스스로 조절하고 진정시키는 감소기법이 도움이 됩니다. 평소에 익혀두고 스트레스 상황에서 적절히 활용할 수 있도록 합니다.



〈스트레스 감소기법〉
영상보기

복식호흡

복식호흡은 혈압과 심장박동수를 안정시켜주고 신체적 긴장을 낮춰주어 신체적, 심리적 안정에 도움이 됩니다.

- 편안한 자세를 취하고 한 손은 배위에, 다른 손은 가슴에 얹습니다.
- 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이 마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- 배가 훌쭉해지도록 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내쉽니다.
- 다음 숨을 마시기 전까지 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.

착지기법

착지기법은 고통스러운 생각들이 나의 일상을 방해할 때, 현재 나의 몸과 마음에 집중해 안전한 현실로 돌아오도록 돋는 방법입니다. 고통에서 벗어나 현실에 집중 할 수 있도록 스스로에게 아래와 같이 질문합니다.



시각적 착지

- 현재 내가 있는 곳에서 보이는 것을 5가지 찾아봅니다.
- 내가 찾은 5가지를 하나씩 자세히 봅니다.
- 어떤 색, 어떤 모양, 어떤 느낌이 드는지 살펴봅니다.



청각적 착지

- 현재 내가 있는 곳에서 들리는 것을 3가지 찾아봅니다.
- 눈을 감고 내가 찾은 3가지 소리에 하나씩 집중해 봅니다.
- 각각의 소리가 어떻게 들리고, 어떤 느낌인지 자세히 표현해봅니다.



인지적 착지

- 현재 내가 있는 장소에 대해 구체적으로 표현해봅니다.(예 : 층, 건물, 동, 지역, 국가 등)
- 오늘의 며칠인지 구체적으로 표현해봅니다.(예 : 요일, 날짜, 계절 등)
- TV, 인터넷 등을 활용하여 오늘의 뉴스에는 무엇이 보도 되었는지, 날씨는 어떤지 확인하고 주변 사람들에게 알려줍니다.

점진적 근육이완

점진적 근육이완은 머리끝부터 발끝까지의 근육을 수축시켰다 이완시키는 것을 반복하는 것으로 신체 감각을 알아차리고, 지나치게 긴장된 근육을 이완시키는 방법입니다. 각 근육을 다음의 순서에 따라 5초간 긴장시킨 뒤 10초간 이완시키면서 '편안하다'라고 되뇌니다.

미소짓듯 입술을
다물며 눈을 꼭
감고 얼굴 전체에
힘을 주면서
긴장시키십시오.

목을 숙여 턱을
가슴쪽으로
잡아당겨 목
뒷부분을 최대한
당기십시오.

양 어깨를 귀
쪽으로 바짝
올리십시오.

손끝을 어깨에
올려 아래팔과
윗팔이 최대한
많이 접히도록
얼통부위를 긴장
시키십시오.

가슴 깊게 숨을 들이
쉰 다음 참으십시오.
(가슴이 부풀어
오르고 가슴 근육들이
당겨집니다.)

주먹을 꼭 쥐고
몸쪽으로 손목을
굽혀 팔꿈치
아랫부분을
긴장시키십시오.

배를 등쪽으로
아주 강하게 집어
넣으면서 긴장
시키십시오.

무릎 아래
다리를 앞으로
쭉 뻗어 발끝을
몸쪽으로 당겨
종아리 근육을
긴장시키십시오.

근육을 이완했을
때 느껴지는 감각에
집중하면서 긴장 했을 때와
이완했을 때의 차이를
느껴보도록 합니다.



트라우마에 대한 유용한 자료

온라인

국내

국가트라우마센터
www.nct.go.kr

국립정신건강센터
www.ncmh.go.kr

국가정신정신건강포털
www.mentalhealth.go.kr

국민재난안전포털
www.safekorea.go.kr

한국트라우마스트레스학회
www.kstss.kr

해외

Dart Center for Journalism & Trauma
dartcenter.org

International Center for Journalists
www.icfj.org

ABC Peer Support Program
(동료지원 프로그램)
https://www.youtube.com/watch?v=V3czuTfOnHY&t=51s&ab_channel=DartCenterforJournalismandTrauma

BBC Peer Program
(동료지원 프로그램)
<https://www.marchonstress.com/page/p/trim>

Reuters CiC Program
(동료지원 프로그램)
www.cicwellbeing.com/services/critical-incident-trauma/global-trauma-support/

어플리케이션

마음프로그램

우리가 신체의 건강을 위해 꾸준하게 운동을 하듯이 ‘마음프로그램 앱’을 활용하여 마음의 건강을 위한 훈련을 스스로 할 수 있습니다.

– 심리교육

트라우마 반응, 불면증, 애도반응에 대한 대처방법을 교육

– 안정화 기법

몸과 마음의 긴장 완화에 도움이 되는 복식호흡, 근육이완 등을 동영상, 음성 가이드를 통해 스스로 훈련

본인이 연습한 이력 조회로 누적된 훈련 효과를 확인

마음프로그램 앱 설치 방법



참고 문헌

- 심리적 응급처치 교육. 국가트라우마센터
- 심리적 응급처치 : 현장실무자들을 위한 가이드. 세계보건기구. 한국월드비전 번역. 2013
- 재난대응 인력을 위한 소진관리 안내서. 2014 국가트라우마센터
- 재난보도준칙. 한국신문협회, 한국방송협회, 한국신문방송편집인협회, 한국기자협회, 한국신문윤리위원회
- 재난 정신건강 실무자를 위한 표준매뉴얼. 국가트라우마센터. 2022
- 진단명 : 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 원인, 증상, 진단 치료와 예방. Julian D. Ford. 김정희, 허주연, 김태욱 번역. 시그마프레스. 2012
- 이미나, 하은혜, & 배정근. (2015). 세월호 취재기자의 심리적 외상의 지속양상과 영향요인에 관한 종단연구. *한국언론학보*, 59(5), 7-31.
- 이정애. (2022). 현직 기자 10명 중 8명, 심리적 트라우마 경험—국내 언론인 트라우마 관련 첫 공식 조사 보고서. *방송기자*, 66, 44-47.
- Dong, M., & Zheng, J. (2020). Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of COVID-19. *Health expectations : an international journal of public participation in health care and health policy*, 23(2), 259.
- Englund, L., & Arnberg, F. K. (2018). Survivors' experiences of journalists and media exposure : A retrospective qualitative study 15 years after a ferry disaster. *Disaster Prevention and Management : An International Journal*, 27(5), 573-585.
- Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (2020). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning : does it matter what you see?. *Clinical Psychological Science*, 8(1), 111-124.
- Houston, J. B., Pfefferbaum, B., & Reyes, G. (2008). Experiencing disasters indirectly : How traditional and new media disaster coverage impacts youth. *The Prevention Researcher*, 15(3), 14-18.
- Hopwood, T. L., & Schutte, N. S. (2017). Psychological outcomes in reaction to media exposure to disasters and large-scale violence : A meta-analysis. *Psychology of violence*, 7(2), 316.
- MacDonald, J. B., Hodgins, G., Saliba, A. J., & Metcalf, D. A. (2021). Journalists and depressive symptoms : A systematic literature review. *Trauma, Violence, & Abuse*.
- Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental-and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological science*, 24(9), 1623-1634.
- Tangcharoensathien, V., Calleja, N., Nguyen, T., Purnat, T., D'Agostino, M., Garcia-Saiso, S., & Briand, S. (2020). Framework for managing the COVID-19 infodemic : methods and results of an online, crowdsourced WHO technical consultation. *Journal of medical Internet research*, 22(6), e19659.
- 민주언론시민연합 신문 방송 모니터
<http://www.ccdm.or.kr/xe/index.php?mid=watch&category=6294>
- 한국신문윤리위원회 심의결정현황
<http://www.ikpec.or.kr/>
- Coalition Against Online Violence
<https://onlineviolenceresponsehub.org/news/how-newsrooms-journalists-and-their-peers-can-combat-online-violence>
- FEMA Build A Kit
<https://www.ready.gov/ko/kit>
- International Center for Journalists
<http://www.icfj.org/news/mental-health-tips-and-resources-journalists>
- Poynter
<https://www.poynter.org/reporting-editing/2014/5-tips-for-interviewing-people-who've-been-through-trauma/>
- Pickup communications
<https://www.pickupcommunications.com/tips>
- The News Media (and) Development Network
<https://www.communit.com/media-development/content/safety-journalists-covering-trauma-and-distress-do-no-harm>



국립정신건강센터
국가트라우마센터

