



코로나ing 언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0 Covid-19 Stress & Resilience Guideline for Korean Journalists [Ver 1.0]

# 코로나ing

언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0  
 Covid-19 Stress & Resilience Guideline for Korean Journalists [Ver 1.0]



한국언론진흥재단 Google News Initiative

비매품/무료  
 93070  
 9 788957 116364  
 ISBN 978-89-5711-636-4

한국언론진흥재단  
 Korea Press Foundation

Google News Initiative

# 코로나ing

언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0

Covid-19 Stress & Resilience Guideline for Korean Journalists [Ver 1.0]



# 목차

서문	04
----	----

---

<b>1</b> 코로Ling. 언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인	06
---	----

---

연구배경 및 과정  
언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인 12개항  
가이드라인 도출 과정

<b>2</b> 코로Ling. 뉴스룸을 위한 취재대응 매뉴얼	18
--------------------------------------	----

---

매뉴얼 연구 배경 및 과정  
뉴스룸 관리자가 알아야 할 매뉴얼  
뉴스룸 구성원이 알아야 할 매뉴얼



### **3** **코로나19.** **스트레스 극복을 위한 마음건강지침** 28

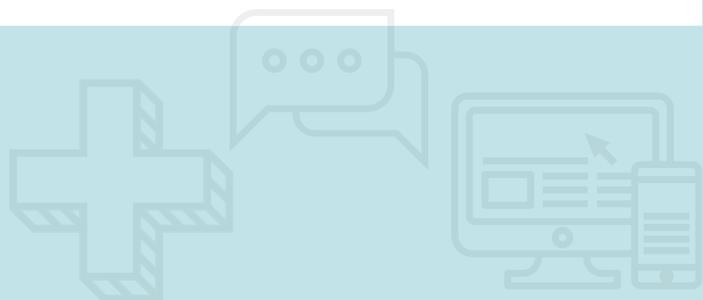
---

언론인을 위한 감염병 스트레스 마음건강지침  
뉴스룸을 위한 감염병 스트레스 마음건강지침

### **4** **코로나19.** **정부·디지털 플랫폼·언론단체에 대한 제언** 44

---

참고 문헌 및 자료 50  
제작진 약력 및 후기 53



## 서문

신종 코로나바이러스 감염증-19(이하 코로나)는 우리 사회 모든 영역을 침범하고 위축시켰습니다. 언론도 예외가 아닙니다. 코로나로 인해 취재 현장 접근을 제한하는 현장 언론인들은 발을 빼앗긴 농부처럼 탄식합니다. 그렇지만 코로나는 취재 보도에 대한 언론인들의 사명감을 꺾지는 못했습니다. 현장으로 향하는 마음과 갈 수 없는 발걸음, 게다가 치열한 취재 경쟁과 빠듯한 제작 일정은 오늘날 현장 언론인들의 스트레스를 더하고 있습니다. 언론에 대한 굵지 않은 사회적 인식이 더해지면서 다수 언론인들은 벼랑으로 내몰리고 있습니다. 이렇듯 코로나와 맞물린 취재 상황에서 경험하는 스트레스는 물론, 사내 외 다양한 이슈들로 인해 경험하는 스트레스도 적지 않습니다.

백신 접종이 본격화되면서 우리나라 또한 단계적 일상회복 또는 위드 코로나 정책들을 펼쳤습니다. 그러나 세계 각국의 사례와 비슷하게 확진자의 재폭증은 현실화되었습니다. 코로나 이전으로의 일상 복귀는 멀게만 느껴집니다. 특히 오미크론 등 변이의 발생은 향후 코로나에 의한 파장을 가늠하기 어렵게 만들고 있습니다. 그래서 코로나가 잦아들거나 일단락된 느낌의 '위드 코로나'보다는 코로나의 압도적 영향력이 여전하다는 '코로나링'이 더욱 실제적으로 다가오지 않나 싶습니다.

이 프로젝트는 코로나 상황 속에서 우리나라의 언론인들이 안전하게 취재 현장에 접근하고 건강하게 취재 보도 임무를 수행할 수 있는 방법을 고민해보자는 취지로 출발했습니다. 코로나 국내 발병 이후 대부분의 언론인들은 무기와 방어를 갖추지 못한 채 전장으로 내몰리는 병사와 같은 처지입니다.

이런 현실을 타개하기 위해 우리는 국내 최초로 감염병으로부터 언론인을 보호하기 위한 조치를 모색하기 시작했습니다. 코로나링, 언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0 입니다. 이 프로젝트가 시발점이 돼 우리 언론인들이 현재 진행형인 '코로나링' 시대에 적절한 보호대책을 제공받고 스스로를 지켜낼 수 있기를 희망합니다. 더 나아가 이 프로젝트가 해외로도 확산되어 세계 여러 나라의 언론인들을 위해 쓰이기를 바랍니다. 코로나 이후에도 유행할 감염병 사태에도 이 프로젝트의 결과물을 토대로 언론인을 보호하고 저널리즘을 유지하는 방안이 지속적으로 모색되기를 기원합니다.

본 '코로나링, 언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0'은 코로나 시기 사회 각 영역을 취재하고 분석해 대중에게 전달하는 일선 언론인들이 맞닥뜨리고 있는 각

종 스트레스에 대한 이야기입니다.

본 프로젝트가 만든 성과물은 총 4장으로 구성되어 있습니다.

1장은 프로젝트를 담당한 구성원들이 연구와 회의를 통해 도출한 ‘언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인’의 소개입니다. 12개 개별 항목에 대한 안내는 물론, 12개 가이드라인을 도출하는 과정을 설명하고 있습니다.

2장은 ‘뉴스룸을 위한 취재대응 매뉴얼’입니다. 코로나를 비롯한 신종감염병 상황에서 최전선의 뉴스룸 관리자와 구성원들이 반드시 챙겨야 하는 사항들을, 현직 기자의 시선으로 정리해 보았습니다.

3장은 ‘언론인을 위한 감염병 스트레스 극복 매뉴얼’입니다. 감염병 유행은 개인이 감당하기 어려운 재난이며, 언론인 또한 큰 스트레스를 겪고 트라우마를 당할 수 있습니다. 감염병 스트레스를 극복하기 위해 언론인이 반드시 알아야 할 마음건강 지침을 소개하고, 더불어 언론인의 마음 건강을 지키기 위해 뉴스룸은 어떻게 대처해야 하는지 구체적인 실천 사항들을 정리했습니다.

마지막 4장은, 앞서 말씀드린 사항들이 준수되거나 일선 언론인들의 삶에 내재화되기 위해, 과연 정부와 언론 단체, 디지털 플랫폼 등 저널리즘 유관 생태계가 어떠한 지원과 도움을 고려해야 하는지에 대한 프로젝트 제작진의 의견을 담았습니다.

코로나 장기화에 시달리는 언론인의 스트레스에 대한 회복력을 찾기 위한 연구 프로젝트는 전세계적으로도 그 유례를 찾기 힘듭니다. 특히 국내에서 신문 방송 디지털 등 언론계를 포괄하는 코로나 취재 가이드라인과 매뉴얼을 제안하는 시도는 이번이 사실상 처음이리는데 그 의미가 있습니다. 선언적 전문과 가이드라인 공유에만 그치지 않고, 스트레스에 시달리는 언론인의 고통을 실질적으로 해결하기 위해 심리적 육체적 도움말과 함께 조직과 정책에 관한 제언도 함께 담고 있습니다.

본 프로젝트가 일선 언론인이 코로나와 같은 전대미문의 감염병 스트레스를 극복하는 데 도움이 되는 실질적 출발점이 되기를 간절히 바랍니다. 궁극적으로는 이 같은 연구가 이어져 향후 새로운 형태의 감염병이 닥치더라도 우리나라 언론인들이 건강한 저널리즘적 책무를 다 할 수 있도록 보호하는 방안을 지속적으로 고민하는 과정으로 자리잡길 희망합니다.

2022년 1월, 제작진 일동

# 1



# 코로나 ing

## 언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인

유현재 선정수 김민성 서한나

---

연구배경 및 과정

언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인 12개항  
가이드라인 도출 과정

## 1.

### 연구배경 및 과정

코로나 팬데믹이 장기화하면서 언론인들 역시 다양한 형태의 스트레스와 무기력을 호소하고 있습니다. 비대면으로 대표되는 사회적 거리두기 문화는 정치 경제 문화 등 우리 사회 전 영역의 '뉴 노멀'로 자리 잡았습니다. 사회 구성원 누구나 감염 차단에 동참했고 언론인도 예외는 아니었습니다. 하지만 현장 보도와 대면 취재도 동시에 그 어느 때보다 위축됐습니다. 국민의 알 권리를 위해 현장을 발로 뛰고, 공동체 곳곳의 목소리를 경청해야 하는 언론인의 소명은 뿌리부터 흔들렸습니다. 현장 취재가 위축되자 디지털과 온라인 업무 의존도가 늘어나는 풍선효과가 발생했습니다. 온라인 상 협박·악플·신상털기 등에 노출될 위험은 더 커졌습니다. 언론인으로서의 고민과 미래 비전을 터놓고 토론하기도 하지만 다소 폐쇄적인 우리네 뉴스룸 문화가 개선되는 속도는 여전히 더딥니다. 이렇다보니 언론인이라는 직업에 대한 고민과 불안, 그리고 압박감은 어느 때보다 높아지고 있습니다. 10년 차 미만의 저연차 기자들이 대거 이직 또는 전직하는 '언론계 엑소더스' 현상이 계속되는 현실이 이를 방증합니다. 언론인으로서의 비전 부재, 사회적 평가 하락, 낮은 임금과 복지 및 과중한 업무 등의 구조적 문제점들이 축적되며 마침내 감당하기 힘든 임계점을 넘어서는 순간, '탈출'의 형식으로 표출된 것입니다.

코로나 상황의 장기화로 현장 대면 취재가 크게 위축됐고 제작 등 업무여건에서 언론인 개인이 감당해야 하는 스트레스 요인은 더 다양해지고 있습니다. 디지털 저널리즘의 가속화로 언론인이 경험하는 '디지털 스트레스'는 더욱 가중될 수밖에 없습니다. 코로나는 자영업 등 주요 취약 계층을 비롯, 사회 내 거의 모든 구성원들의 삶에 부정적인 영향을 미치고 있으며, 언론인들 또한 예외가 아닙니다.

따라서, 사람들의 일상과 사회의 변화를 실제적이며 공정하게 전달해야 하는 언론인들의 스트레스 관리는 궁극적으로 우리나라 저널리즘의 질적 향상과도 밀접하게 연결돼 있습니다. 저널리스트 개인 차원의 노력은 물론, 조직 등 다양한 층위에서 코로나 시기 경험하는 스트레스에 대한 회복력을 증진시킬 수 있는 방안을 마련해야 한다는 의미입니다. '스트레스'를 넘어 트라우마 등 정신적 상흔과 함께 장기간 업무 수행 후 번아웃을 경험하는 기자들도 나타나고 있는 것이 엄연한 현실이며, 이 같은 상황은 궁극적으로 전체 저널리즘의 질적 저하로 이어질 가능성도 배제할 수 없습니다.

이에 본 장에서는 언론인이 업무상 맞닥뜨릴 수 있는 육체적, 정신적 모순과 불합리, 스트레스 유발 요인 등에 대하여 현재 실무에서 활약 중인 언론인들의 목소리를 청취하는 연구

를 진행한 결과물로서 '코로나ing, 언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인'을 제안합니다.

이번 프로젝트 추진을 위해 한국언론진흥재단과 구글 뉴스 이니셔티브(Google News Initiative; GNI)는 공동으로 언론계와 학계, 의학계 등 전문가 8명으로 구성된 '언론인 스트레스 극복 1.0 전문가 협의체'를 꾸렸습니다.

### 언론인 스트레스 극복 1.0 전문가 협의체

이름	소속 및 직함	비고
선정수	뉴스톱 기자	좌장
유현재	서강대 신문방송학과 교수 · 서강헬스커뮤니케이션센터장	
정찬승	대한신경정신의학회 사회공헌특임이사 · 마음드림의원 원장	
김정원	MBC 기자 · 『오늘 아내에게 우울증이라고 말했다』 저자	
박아란	한국언론진흥재단 책임연구위원	
서한나	SNU팩트체크센터 연구원 · 서울대학교 언론정보학과 박사과정 수료	
김민성	구글 뉴스랩 부장 · 한국외대 객원교수	프로젝트 매니저(PM)
이유미	한국언론진흥재단 저널리즘지원팀 과장	프로젝트 매니저(PM)

언론인 스트레스 극복 1.0 전문가 협의체는 3개월에 걸친 토론과 검토를 통해 '코로나ing, 언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인' 3개 항목의 전문과 12개의 가이드라인을 만들었습니다. 3개항 전문은 코로나 팬데믹 상황에서도 국민의 알 권리를 지키기 위한 저널리즘의 책무 그리고 그 저널리즘을 실현하는 언론인에 대한 보호 및 관심을 촉구하는 기본 원칙입니다. 12개 가이드라인은 이 전문 원칙을 실행하기 위한 실천적 지침으로 구성됐습니다. 뉴스룸과 언론인 그리고 정부, 언론 단체뿐 아니라 디지털 플랫폼 등 저널리즘 생태계 내 모든 이해당사자 저마다의 역할과 실천을 제안합니다.

## 2. 언론인 스트레스 극복을 위한 가이드라인 12개항

### 전문

코로나 팬데믹 상황에도 언론이 국민을 보호할 수 있도록 저널리즘은 반드시 유지되어야 합니다. 언론인은 팬데믹 상황에서 자신의 신체적 정신적 사회적 건강을 최우선으로 지켜야 합니다. 뉴스룸과 언론 단체, 그리고 정부 기관은 팬데믹 상황에서 언론인의 신체적 정신적 건강을 보호할 수 있도록 노력해야 합니다.

1. 언론인은 스트레스, 트라우마, 2차 트라우마에 대해 이해하고 대비해야 합니다.
2. 뉴스룸은 취재 구성원을 위한 코로나 취재 대응 및 스트레스 대응 매뉴얼을 반드시 갖춰야 합니다.
3. 관리자와 담당 부서는 구성원이 느끼는 코로나 취재 및 스트레스를 다양한 방식으로 청취하고, 조직 차원의 해결방안을 도출하여, 이를 이행해야 합니다.
4. 뉴스룸은 충분한 보호 대책없이 기자를 현장에 무리하게 보내지 말아야 합니다.
5. 디지털 환경에서 충실한 보도를 할 수 있도록 온라인 트래픽 성과 중심의 업무가 가중되어서는 안됩니다.
6. 감염병과 관련한 확진자, 격리자, 의심자, 접촉자 등에 대한 차별 또는 낙인 혹은 혐오가 발생하면 안됩니다.
7. 모든 구성원의 평등한 건강권을 존중하고 지키기 위해 백신휴가나 업무 배정 등 모든 뉴스룸 내 직무/직급/고용형태에 따른 차별이 발생해서는 안됩니다.
8. 뉴스룸 내 임신, 기저질환, 장애, 정신건강 취약자 등 우선보호대상에 관심을 갖고, 우선 지원합니다.
9. 정부는 팬데믹 상황에서 필수 재난정보 전달을 위해 관련 업무에 종사하는 언론인들을 사회 필수인력으로 인정하고 백신 우선 접종 등 보호대책을 제공해야 합니다.
10. 언론인을 대표하는 언론단체는 팬데믹 상황 취재와 보도를 위한 구체적 행동지침을 마련해 각 언론사에 제공해야 합니다.
11. 출입처는 언론 취재 활동을 보장하면서, 감염병 전염에서 보호할 수 있는 구체적 행동지침을 마련해 제공해야 합니다.
12. 포털 및 소셜미디어 등 디지털 플랫폼은 팬데믹에 대한 정확한 언론 보도가 노출될 수 있도록 노력해야 합니다.

### 3. 가이드라인 도출 과정

#### 1) 제정작업의 원칙 및 배경

가이드라인 제정에 있어서 가장 중요한 원칙은 가이드라인의 내용과 개별 항목들이 취재 현장에 나서는 언론인들의 '실체적 경험'에 근거해야 한다는 것이었습니다. 따라서, 가이드라인에 포함되는 구체적 항목 도출을 위해 1차적으로 수행한 작업은 현직 언론인 대상 심층 인터뷰였습니다. 현직 기자들을 대상으로 다양한 형태의 스트레스를 유발하는 원인들은 물론, 나아가 개별 사안들에 대한 실질적 해결 방안 등을 청취하고자 했습니다. 코로나 발생 이후 개별 기자들이 느끼며 경험하고 있는 각종 스트레스를 다각적, 심층적으로 파악해 워드 코로나 시대 일선 기자들의 직업적 안정성과 업무 수월성 개선에 기초 자료로 활용하려는 목적으로 기획했습니다.

스트레스를 넘어 트라우마 등 정신적 상흔과 함께, 장기간 업무 수행 후 번아웃을 경험하는 기자들도 나타나고 있는 것이 엄연한 현실입니다. 이 같은 상황은 궁극적으로 전체 저널리즘의 질적 저하로 이어질 가능성도 배제할 수 없습니다. 그룹 심층 인터뷰(Focus Group Interviews, 이하 FGI)를 통한 데이터 수집은 현직 기자들이 취재과정과 사내외에서 다양하게 맞닥뜨리는 스트레스의 실체를 정확하게 파악하는 한편, 과연 어떠한 노력에 의해 개선될 수 있을 지에 대한 시사점을 제공할 수 있을 것으로 예상했습니다.

#### 2) 언론인 대상 FGI 수행

가이드라인의 구체적 항목 도출을 위해, 본 제작진은 언론계 내부의 가시적 혹은 잠재된 스트레스 요인에 대한 탐색이 선결 과제라고 합의하였으며, 현직 기자 등 핵심 인물들을 대상으로 정보를 수집하는 질적연구가 타당하다고 판단하였습니다. 질적 연구방법 가운데 특히 FGI 방식을 선택했는데, 1:1 방식의 인터뷰보다 그룹 인터뷰 진행 중 개별 참가자들 상호 간 논의 및 의견 개진 등을 통한 시사점 발굴이 가능할 것으로 예측했기 때문입니다.

인터뷰는 한국언론진흥재단 미디어교육원에서 2021년 10월15일(금)과 10월17일(일) 양일에 걸쳐 각 2시간씩 실시했으며, 비실명 FGI 방식으로 진행했습니다. 메인 사회자(언론학 교수)의 진행으로 전·현직 기자 2인이 주 질문자로 배석했으며, 한국언론진흥재단 소속 담당자도 자리하여 인터뷰를 진행했습니다. 인터뷰 참여자로는 현장 취재가 필수적인 그룹의 사회부, 정치부, 스포츠/파견, 사진/영상 기자, 코로나에 확진된 경험이 있는 기자, 주로 밀폐된 실내 공간에서 근무하는 스튜디오/온라인 대응팀 기자들을 섭외했으며, 최저 2년에서 최고 12년 사이의 중견 기자들로 최종 구성했습니다.

10월 15일 진행된 1차 FGI에는 일선 기자 총 7인이 참여했고, 방송과 신문에 특화된 언

문사를 비율에 맞춰 섭외하고자 노력했습니다. 그외, 전문 분야 및 직무 영역(예: 디지털, 대선 후보 마크맨, 도쿄 올림픽 취재팀, 사건팀, 오디오 등)과 근무 연수 등도 가급적 다양하게 배치하고자 노력했습니다. 10월 17일 진행된 2차 FGI의 경우, 총 5인의 기자들이 참여했으며, FGI의 진행자와 배석자, 질문자 등 제반 여건은 1차 인터뷰와 동일하게 유지하며 진행했습니다. 직군과 연차 등 피험자에 대한 구성 또한 가급적 1차 FGI와 유사하게 배치하고자 했습니다. 연차는 7년에서 12년 사이였으며, 직군의 경우 사건팀과 대선후보 마크맨, 디지털 영상, 사진 등을 담당하는 기자들이 포함되었습니다.

### 3) 주요 질문 사항 및 FGI 경과

질적연구에서 가장 중요한 점은 참가자들의 다양한 의견을 자유롭게 듣는 과정입니다. 하지만, FGI를 1, 2차로 구분하여 진행하는 만큼, 본 프로젝트에서는 제작진이 가장 중요하다고 판단한 주요 사안들(예: 인구통계학적 요인, 기자 개인의 기초적 특성, 언론인이 평소 경험하는 일상 스트레스, 코로나 발생과 함께 언론인이 경험하게 된 부가적/심리적 스트레스, 취재/보도 과정에서 발생하는 도덕적 스트레스, 소속 조직문화 관련 스트레스 등)을 중심으로, 아래와 같은 기본 문항 즉 인터뷰 프로토콜을 제작하여 활용했습니다. 참가자들, 즉 FGI에 참석한 일선 기자들에게 기본적으로 주어진 질문들은 다음과 같습니다. 물론, 일부 질문은 생략하는 등 유연성을 적용하며 인터뷰를 진행했으며, 개별 질문에 대해 자유롭게 대답할 수 있도록 독려했습니다.

#### 주요 질문 문항 (인터뷰 프로토콜)

<b>스트레스 경험 유무</b>	“코로나 발생 이후, 새로운 스트레스를 받았는가? 무엇인가?”
<b>스트레스 발생 이유 및 상황</b>	“스트레스를 경험했다면, 가장 핵심적인 이유는 무엇이었는가?”
<b>스트레스 특성</b>	“경험한 스트레스 관련, 육체적 혹은 정신적 스트레스 등으로 구분해 본다면?”
<b>스트레스 강도</b>	“경험한 스트레스는, 개인이 감당하기에 어느 정도였다고 생각하는가?”
<b>스트레스 대처 및 해결 방식</b>	“본인은, 경험한 스트레스의 해결을 위해 어떤 방법을 선택하고 실행하였는가?”
<b>스트레스 근본 해결책, 회사의 책임성</b>	“해당 스트레스의 해결 혹은 방지 및 예방을 위해, 회사는 어떻게 지원할 수 있다고 생각하는가?”
<b>스트레스의 궁극적 결과</b>	“개별 기자들의 스트레스가, 궁극적으로는 저널리즘의 전반적 질적 하락으로 이어질 수 있다고 보는가? 또 다른 결과는?”

2차례의 FGI 진행 결과, 코로나 이전부터 잠재 및 축적된 사항들이 코로나라는 특이점에 의해 발현되고 추가되며, 일선 기자들이 감당하기 힘든 수준의 스트레스 원인으로 작용하는 사례들도 다수 존재하는 것으로 파악됐습니다. 취재 등 업무 관련, 개별 회사의 시스템 관련, 태스크 위주 업무를 수행하는 과정에서 발생하는 증폭된 책임감과 업무 성과가 미흡할 때 나타나는 과도한 자괴감, 무기력 등 다양한 스트레스 요인을 고찰할 수 있었으며, 태스크 위주 업무를 수행하는 과정에서 발생하는 증폭된 책임감과 업무 성과가 미흡할 때 나타나는 과도한 자괴감, 무기력 등 다양한 스트레스 요인을 고찰할 수 있었으며 이 같은 사안들에 대한 단기 및 장기적 예방과 개선책 등에 대해서도 청취할 수 있었습니다. 본 FGI를 통해 도출된 시사점들은, 위드 코로나 시대 일선 기자들의 업무 환경 개선을 위한 실질적이고 현실적인 복지 증진의 실마리가 될 것으로 믿습니다.

#### 4) 1차 범주 및 초기 항목의 추출

인터뷰 내용의 분석을 위한 첫 번째 단계는 2차례의 기자대상 인터뷰(FGI)를 통해 확보된 자료의 전사작업(Transcription) 실시였습니다. 인터뷰 참여자들의 개별적 동의에 따라 수집된 녹음과 필사, 메모 등을 활용할 수 있었습니다. 결과물을 동일한 형식으로 전사하는 작업은 질적연구의 분석 과정에서 필수적 순서입니다. 모든 전사작업은 인터뷰가 종료된 직후 실행됐으며, 전사된 파일은 분석을 담당하는 연구원에게 전달해 분석 후 폐기하기로 했습니다. 폐기와 관련된 사안은 참여한 일선 기자들에게도 사전 공지됐습니다.

전사된 데이터에 대한 분석 기법은 다수의 질적 연구에서 타당성을 검증받은 것으로 알려진 Strauss와 Corbin(1998)의 질적 데이터 분석방법이 활용됐습니다. Strauss와 Corbin의 질적 자료에 대한 코딩 방법 중 최초 단계인 개방 코딩(Open Coding)을 준용했습니다. 코딩의 목적은, 인터뷰를 통해 확보된 다량의 자료들을 축소하는 한편, 파편화된 자료들 사이에 존재하는 공통점과 차이점들을 근간으로, 개념들을 재배치하거나 구조적으로 정리해 내는 것이라 하겠습니다.

하지만, 단순히 자료의 크기를 축소하거나, 정리하는 과정만이 코딩의 핵심적 지향점이라고 할 수는 없으며, 자료를 더욱 복잡하게 분류해 발언의 의도를 탐색하거나 다시 구조화해 분류하는 과정 등을 반복함으로써, 연역적 목적을 배제하는 질적연구의 의의를 구현하게 되는 것입니다. 결국, 개방코딩은 전사된 데이터 전반을 심층적으로 검토한 다음, 참가자들의 개별적 발언에서 공통적 혹은 핵심적으로 나타나는 주요 주제들을 명시하는 작업이라 하겠습니다. 2회의 FGI 진행 후 도출된 데이터를 근거로 진행된 코딩 결과, 추출된 개별 범주들은 아래와 같습니다.

## FGI를 통해 추출한 코딩결과의 개별 범주 25가지

1. 질병에 의한 육체적 고통
2. 코로나 확진 가능성에 대한 공포
3. 일반인 수준에 미달하는 방역 원칙
4. 언론사 내부의 취약성 발견
5. 언론사용, 언론사에 특화된 매뉴얼 부재
6. 언론사 내, 직군 및 지역별 특수성 고려 없음
7. 회사의 적극적인 기자 보호 시스템 결여
8. 취재환경은 변화, 하지만 취재 관행 및 기대 수위는 불변
9. 직급 및 업무 성격에 따라 코로나로 인한 괴로움 상이
10. 소문 확산 신속, 프라이버시 유지에 매우 취약
11. 재택 근무에 대한 현실적 여건 및 준비 부재
12. 대면 취재 불가 등 취재 활동에 대한 다양한 제약
13. 초상권 민감, 고소/고발 빈번한 환경에서 기사에 대한 퀄리티 우려
14. 코로나19로 인한 대중의 미디어 활용 증가, 기자 업무량 증가로 이어짐
15. 저널리즘의 질적 저하 예상. 인지하지만 개선 방안 없음
16. 선후배 등 동료 간 업무 관련 갈등 추가로 발생
17. 출장 등 특정 지역 파견 시 회사 차원 원칙 부재
18. 언론계에 특화된 복지 부재. '감염 복지' 필요
19. 업무대응 매뉴얼. 대체 인력/부서에 대한 회사의 대비
20. 사장 등 경영진과 실무 기자들과의 괴리(감)
21. 심리상담, 고충처리, 스트레스 관리 등 담당 부서 부재
22. 워드 코로나 시기 포함, 코로나 감염에 대한 높은 가능성 스스로 인지
23. 중간관리자. 다수 기자의 안전을 방역 비전문가인 본인이 결정
24. 가정생활과 기자활동의 적절한 선 유지 불가
25. 기자 업무의 본원적 특성과 취재환경 및 현실 타협에 대한 고민

가이드라인 제정을 위한 다음 단계로, 1차 분석(개방 코딩) 결과 도출된 상기 25개 카테고리 축약 여부를 결정하기 위해 언론인, 교수, 의사, 심리학자, 언론학자 등으로 구성된 '언론인 스트레스 극복 1.0 전문가 협의체'로 2차 분석을 계획하였습니다. 2차 분석의 최종적

목적은, 코로나 상황 속 언론인의 심신 건강과 안전을 담보하고 저널리즘의 질적 제고를 위한 구체적 가이드라인의 구현이었습니다. 다음은 전문가 협의 관련 사항과 최종항목의 도출에 대한 설명입니다.

### 5) 전문가 협의 및 최종 항목 도출

한국언론진흥재단과 구글 뉴스 이니셔티브(GNI)는 전·현직 언론인 3명과 언론학 연구자 2명, 신문방송학과 교수, 정신건강의학과 전문의로 구성된 '언론인 스트레스 극복 1.0 전문가 협의체'를 구성했습니다. 이 과정에서 심리학자도 자문역으로 참여했고, 전문가/집필진들은 총 10차례에 걸쳐 대면/비대면 회의를 진행했습니다.

먼저 '언론인 스트레스 방지 및 예방을 위한 가이드라인'의 최종 항목을 선정하기 위해 FGI 녹취록을 분석하여 가이드라인 초안을 작성하였고, 언론인들의 코로나 관련 스트레스의 주요 원인들을 추출했습니다. 그 과정에서 언론인 스트레스의 주요 특징을 다음과 같이 외부·환경적 요인과 개인적 내적 요인으로 나누어 살펴보았습니다.

외부· 환경적 요인	물리적 환경	<ul style="list-style-type: none"> <li>직무 환경변화: 코로나로 인해 근무, 취재 환경 변화</li> <li>언론사가 소속 언론인들의 스트레스 정신 건강에 대해 무관심한 조직문화</li> <li>디지털/온라인 업무 가중</li> <li>기존 취재 방식의 무력화</li> </ul>
	사회적 환경	<ul style="list-style-type: none"> <li>방역지침 등 정책변화</li> <li>만남의 어려움: 대면 취재의 어려움</li> <li>소통의 어려움</li> </ul>
	개인적 사건	<ul style="list-style-type: none"> <li>가사, 육아, 양육 부담 증가</li> <li>가족, 지인의 감염과 감염에 대한 걱정</li> </ul>
개인적 내적 요인	성취욕, 완벽주의	<ul style="list-style-type: none"> <li>잘하고자 하는 욕구가 매우 강한 특징</li> <li>스트레스를 드러내지 않으려는 경향</li> <li>스트레스 표현을 전문성 부족으로 오해</li> <li>지나치게 완벽을 기하거나 일을 좋아하는 성격</li> <li>주변에 폐를 끼칠 것 같은 두려움</li> <li>전문직들이 갖고 있는 스트레스</li> </ul>
	부정적 인지구조	<ul style="list-style-type: none"> <li>변화에 대한 부정과 거부</li> <li>변해가는 취재 환경 속에서 옛 방식을 그리워하는 방식으로 더 많은 스트레스, 무력감 호소</li> <li>지나친 취재 경쟁과 성취 압박, 분노, 자책</li> </ul>
	스트레스 반응 양식	<ul style="list-style-type: none"> <li>카페인, 폭음, 수면 부족, 과로 등</li> </ul>

다음으로 전문가 자문을 통해 각 요인에 대한 가이드라인 최종 항목 도출 근거를 확인하고, 최종적으로 12개 가이드라인을 확정했습니다. 우선 언론인들이 스스로 어떻게 대응해야 하는가에 대한 언론인 대상 지침에서 출발했습니다. 이후 언론인 개인적 차원에서 뿐만 아니라 뉴스룸·언론사 조직적 차원에서의 지원이 필요하며 더 나아가 사회적 차원에서 정부와 유관기관에 대한 제언을 포함하는 방향으로 최종 항목들을 도출했습니다. 극심한 코로나 스트레스 상황 속에서는 그 어느때보다도 연대와 유대관계 형성이 중요하지만, 감염병의 전파 경로 탓에 사람이 모이기 어렵고 정보에 대한 높은 관심과 요구로 인해 대응이 더욱 어렵습니다. '언론인 스트레스 극복 1.0 전문가 협의체'는 감염 예방이나 종사자들의 스트레스 관리에 매우 취약하게 운영돼 온 언론계 현실을 확인하면서, 특히 재난 대응의 커브에 주목했습니다. 재난 대응의 커브는 재난 발생 초기 사람들의 긍정적인 태도와 공동체의식이 급상승(영웅적으로 서로 연대하며 대응)하다가도 어느 순간 내분, 낙인 등으로 서서히 다시 감소하는 경향성을 나타내는 현상입니다. 이에 언론인들이 함께 연대해 코로나 스트레스에 대응해 나갈 수 있는 방법을 모색하는 자세를 독려하기 위한 항목들도 추가했습니다. 또한 언론인들이 스스로 어떻게 대응해야 하는가에 대한 언론인 대상 지침뿐만 아니라 언론인들을 어떻게 도울 것인가에 대한 지침을 포함하게 됐습니다.



# 2



# 코로나 ing

## 뉴스룸을 위한 취재대응 매뉴얼

김정원 선정수 김민성

---

매뉴얼 연구 배경 및 과정

뉴스룸 관리자가 알아야 할 매뉴얼

뉴스룸 구성원이 알아야 할 매뉴얼

## 1. 연구배경 및 과정

### ● 00병원에 누구를 보내지?

서울 00병원에 코로나19 집단 감염 사태가 발생한 날, 보도국은 어수선했습니다. 백신도 없고 마스크도 모자랐던 코로나 사태 초기. 감염 위험성이 큰 취재 현장에 누구를 보낼지, 보호장구는 어떤 것이 필요한지, 모든 것이 캄캄하던 때가 있었습니다.

코로나 사태가 장기화되면서 일부 언론사들은 나름대로 매뉴얼을 만들어 대처하고 있습니다. 하지만 여전히 많은 기자들은 회사의 '주먹구구식' 대응에 실망하고 힘들어합니다. 또 감염 위험성이 크다는 걸 알면서도 치열한 취재경쟁 현장에 내몰리고 있는 현실입니다. 이런 상황에서 회사는 구성원들을 위해 뭘 해야 하는지, 현장 취재에 나서는 언론인들은 어떻게 대응해야 하는지 매뉴얼을 만들어 봤습니다. 모든 상황을 해결할 수 있는 '만병통치약'은 아니지만 급할 때 쓸 수 있는 '구급약'은 될 수 있었으면 하는 작은 바람입니다.

## 2. 뉴스를 관리자가 알아야 할 매뉴얼

● 기자라는 병사를 (감염 위험이 높은) 전쟁터에 내보내는데, 병사의 안전을 위해 조직은 도대체 뭘 해주나

● 코로나 상황에 취재인력을 보내도 죄책감을 느끼는 데스크는 별로 없는 것 같다. 그냥 '조심해라' 정도... 젊은 층은 안 죽으니까 이런 마음도 갖고 있는 것 같다.

1. 뉴스룸은 구성원들을 대상으로 감염병에 대한 충분한 사전 교육을 실시하고 백신 접종 완료 등 준비가 돼 있는 구성원을 현장에 보내야 한다.

● 회사가 코로나에 안 위험하게 조금이라도 지원 좀 해줬으면 좋겠고...

● 처음에는 마스크 지침 같은 것도 없었어요.

2. 뉴스룸은 KF94 등급 수준의 마스크, 고글, 장갑 등 보호장비를 취재인원에게 제공한 뒤 현장에 보내야 한다.

● 감염 위험이 높은 현장을 가게 됐는데 '위험하지만 가야하나' 그런 마음이 들었어요. 만약 코로나에 걸리면 개인의 문제로 끝나지 않고 조직에 영향을 주니 불안 요소가 하나 더 생긴 것 같아요.

3. 뉴스룸은 현장 취재나 대면 인터뷰 등이 꼭 필요한지 사전에 검토 후 구성원을 현장에 보내야 한다.

❶ 취재 현장에 가 보면 복도에 기자 20~30명이 다닥다닥 모여있어요. 취재진 중 한명이 확진을 받았는데 대처가 '주먹구구' 식으로 된다는 느낌을 받았어요.

4. 뉴스룸은 실내에서 이뤄지는 취재의 경우, 가급적 실외에서 진행하는 방안을 검토하고 부득이할 경우 최소 2미터 등 충분한 거리두기가 이뤄질 수 있도록 조치해야 한다.

❷ 특정 종교에서 주최하는 대규모 집회를 취재하러면서 회사에선 아무런 대책도 없고... '접촉자가 되면 검사받으면 되지' 이런 식으로 회사에서 생각을 하니까 무기력함을 많이 느꼈던 것 같아요.

5. 뉴스룸은 뉴스 제작을 이유로 구성원에게 방역 조치가 이뤄지지 않은 장소를 방문하거나 감염자 혹은 감염 의심자의 대면 접촉을 지시하지 말아야 한다.

❸ 전통 시장에 대규모 감염 사태가 벌어졌어요. 기사 아이템이 모자라서 무조건 해야되는 상황인거죠. '조심해라'는 말 한마디 하면서 후배 기자를 현장에 보냈어요. 아이템은 항상 모자라고 급하게 만들어 내야하는 상황에서 '무조건 해야된다'는 생각으로 그냥 끼워 넣는 경우도 많은 것 같아요.

6. 뉴스룸은 대규모 집회나 기자회견 등 밀집 장소 취재시, 과도한 밀착 접근이나 취재 경쟁을 자제하도록 노력해야 한다.

❹ 늘 불안한 마음으로 출근해요. 어떤 현장에 갈지도 모르고 불특정한 장소에서 누구를 만날지 모른다는 막연한 불안감이 있죠. 아직까지 감염되지 않은 건 기적이라고 생각해요. 요즘은 '풀취재'가 많이 활성화됐어요.

7. 뉴스룸은 감염병 확산이 우려되는 현장에 구성원을 보낼 경우 현장 풀기자단이나 풀취재 등을 적극적으로 활용하도록 독려해야 한다.

● 재택근무에 필요한 컴퓨터 반출 요청을 했는데 회사에서 결재를 안 해 줬어요. 후배한테 사비를 들여서 컴퓨터 사는 게 더 빠를 것 같다고 이야기 한 적이 있어요. 제 자신이 되게 무책임하게 느껴졌어요.

**8.** 뉴스룸은 구성원이 확진 혹은 의심 환자 등의 사유로 자가격리를 할 경우, 재택 근무나 유급 휴가를 부여하고 재택 근무 등에 필요한 물품을 지급해야 한다.

● 취재 "비정규직이 백신 휴가를 써서 근무 빠지는 건 많이 어려워요. 눈치 보이는 것도 있고, 계약 연장 문제가 있기 때문에 쉽게 쓸 수 없다는 이야기를 들었어요."

● 백신 휴가 사용도 부서마다 다 달라요. 반차를 쓰든가, 오전 점종을 하고 오후부터 당장 근무를 한다든가 제각각이죠.

**9.** 뉴스룸은 백신 접종으로 인한 휴가 사용에 있어 구성원들에게 인사상 불이익이나 차별을 해선 안 된다.

● 누구 누구 기자가 확진됐다는 글이 미친 듯이 돌더라고요. 소문이 너무 빨리 퍼져 무섭더라고요. 내가 소문(속칭 '짜라시')의 주인공이 될 수 있다는 것 자체가 무서웠어요.

● 확진자 동선이 공개가 되니 주위 사람들이 "아니, 너 왜 여기 갔냐?" 이런 식으로 얘기를 많이 하더라고요.

**10.** 뉴스룸은 확진자 동선을 과도하게 공개하지 말아야 하며 자가격리를 하거나 치료를 받는 구성원에게 인사상 불이익이나 차별을 해선 안 된다.

● 회사에서 재택근무를 권장해서 업무를 하다가 관절에 염증이 왔어요. 관련해서 매뉴얼 같은 게 없다보니 치료 비용을 제가 다 부담했는데 내가 정말 아프다는 거 알리는 것도 좀 어려웠고 지지도 못 받고...

● 업무 분배가 잘 안 돼 과중한 업무를 맡으면서 여기저기 좀 아팠어요. 그런 업무를 맡긴 사람에 대한 원망이 엄청 생기고...내가 아프다는 걸 증명하기도 어렵고 병원도 여기저기 다녔는데 거기에서 오는 심리적인 스트레스가 컸어요.

**11. 뉴스룸은 구성원들이 감염병과 직접적 연관이 있는 육체적, 정신적 피해를 입었을 경우 치료비 등을 지원하고 간접적 피해의 경우에도 가급적 지원하도록 노력해야 한다.**

● 코로나 상황에서 디지털이나 온라인 기사 요구가 많았어요. 소위 말하는 악플이 기사에 많이 달렸는데 그런 것에 스트레스를 받고 약간 다운됐어요. 회사에서 이런 부분들에 대한 지원이 없어서 아쉬웠어요.

● 회사에서 상담 제도 등을 통해 구성원들이 현재 어떤 걸 느끼고 있는지 좀 파악을 해 줬으면 좋겠다는 생각을 했어요.

**12. 뉴스룸은 감염병 상황에서 오는 각종 스트레스로 인한 정신적 피해를 최소화하기 위해 상담 지원 등 다양한 방안을 강구해야 한다.**

● 임신부나 육아에 시간을 많이 쓰는 구성원들이 너무 서러웠을 것 같아요. 다른 직장들은 '모성보호시스템' 같은 것도 있는데 언론계에선 코로나19인데도 전혀 보호받지 못하고 있으니까요.

● 코로나19가 되면 사실 언론계 같은 경우엔 대휴 다 쓰기도 힘들어요. 그런 상황에서 스트레스를 진짜 더 많이 받았을 것 같아요.

**13. 뉴스룸은 임신, 기저질환, 장애, 정신건강 취약자 등 우선보호대상의 경우 재택근무 등 비대면 접촉 환경에서 근무할 수 있도록 조치해야 한다.**

● 코로나 사태 이후 온라인(디지털) 기사 작성 요구가 많아졌어요. 재택근무 하는 인원 등 특정인에게 관련 업무가 집중되는 경향이 있어요. 재택근무 당시 점심 시간인데도 재택근무 한다는 이유만으로 온라인 기사 작성 지시가 내려와요.

**14. 뉴스룸은 감염병 발생 등으로 업무 공백이 생길 경우 이를 최소화하기 위해 사전에 대체 근무조를 편성하고 재택근무 등 특정 구성원에게 업무가 몰리지 않도록 조치해야 한다.**

● 기존 업무 외에도 온라인 기사 작성 압박이 많아요. 가십거리 같은 거 종합해서 자극적인 기사 올려서 트래픽 기여를 하라

는 지시가 많이 내려와요. 코로나 이전과 비교해 트래픽 압박이 더 심해졌어요.

● 유튜브 등 SNS 뒤져서 쓰는 기사가 많아졌어요. 사실상 확인 절차 없이 그냥 인터넷에 떠도는 영상 내용만 갖고 쓴 기사들이 증가했어요.

**15.** 뉴스룸은 대면 취재가 어려워진 상황에서 과중한 온라인 기사 작성 지시를 지양하고, SNS에 올라온 내용을 중심으로 기사 작성시 사실 확인을 위해 최대한 노력해야 한다.

**16.** 뉴스룸은 불필요한 출장이나 대면 회의, 대면 회식을 자제해야 한다.

● 코로나 방역 조치 등으로 식사 자리 등 대면 모임이 줄어들었어요. 코로나 사태 초기 입사한 구성원들은 동기들끼리 얼굴도 잘 못 보고 밥 먹은 적도 없다더라고요. 선배들하고 인사를 나눠본 적도 없다보니 소속감도 잘 느끼지 못해요. 소속감이 떨어지면서 생기는 문제도 있을 것 같습니다.

● 본질적으로 기자는 현장에 가야 되는데, 정부 방역 수칙은 현장에 오지 말라고 할 때 난 어떻게 할 수 있는가. 사실 회사가 지원해 주고 해결해 줄 수 있는 문제는 아니라고 생각을 하는데, 그래서 함께 같이 고민해 봐야죠. 회사도 이런 기자가 필요하고 기자도 이럴 수 있도록 회사가 조금이라도 지원 좀 해줬으면 좋겠어요. 같이 논의해 볼 수 있는 장이 만들어지는 거, 그게 제가 바랄 수 있는 최선이예요.

**17.** 뉴스룸은 대면 회의나 대면 회식 자제로 인한 의사소통 공백을 메울 수 있는 다양한 의견 수렴 방안을 마련해야 한다.

### 3. **뉴스를 구성원이 알아야 할 매뉴얼**

#### 취재 전

1. 취재 언론인들은 코로나 백신 접종을 완료한 상황에서 취재에 나서야 한다. 부작용 경험 및 기저질환 등의 이유로 백신 접종이 불가능한 경우, 대면 접촉을 최소화하는 방향에서 취재하여야 한다.
2. 대규모 집회나 기자회견 등 밀집 장소 취재시, 과도한 밀착 접근이나 취재 경쟁을 자제하도록 노력해야 한다
3. 감염병 확산이 우려되는 현장에서 풀기자단이나 풀취재 등에 적극적으로 임하도록 노력해야 한다
4. 감염병 발생 혹은 발생 위험성이 큰 현장을 취재하기 전, 반드시 담당 부서에 KF94 등 급 수준의 마스크, 고글, 장갑 등 보호 장비 제공을 요구하고 준비를 갖춘 뒤 취재에 나서야 한다.
5. 현장에 꼭 가야 하는지, 대면 인터뷰는 필요한지 등 사전에 감염 위험성을 검토하고 관련 내용을 담당 부장이나 데스크에게 알린 뒤 취재에 임해야 한다.
6. 카메라와 배터리 등 각종 취재장비는 가급적 비닐보호막을 입혀 감염을 최대한 예방한다. 마이크에는 1회용 커버를 씌운다.

#### 취재 중

7. 대면 인터뷰보다는 전화나 영상통화, 혹은 화상연결을 이용해 취재해야 한다.
8. 부득이하게 대면 인터뷰를 해야 할 경우, 실내보다는 가급적 실외에서 진행한다. 실내에서 대면 인터뷰가 이뤄질 경우, 최소 2미터 등 충분한 거리두기를 하고 창문을 열어 환기가 이뤄진 상태에서 취재한다.
9. 실외·실내 인터뷰 모두, 명함 교환과 악수 등 직접 접촉이 이뤄지는 행동을 자제한다. (예: 명함은 휴대폰으로 사진을 찍어 교환하는 등 최대한 접촉을 피한다.)
10. 실외·실내 인터뷰 모두, 취재인력과 취재원이 마스크를 쓴 상태에서 진행한다. 취재원 직접 접촉이 이뤄지는 핀마이크 형태(와이어리스)보다 풀대형 마이크(지향성 마이크)를 사용해 최대한 접촉을 하지 않으면서 인터뷰를 진행한다.

## 취재 후

11. 취재가 끝나면 근처 화장실 등을 이용해 비누로 손을 30초 이상 깨끗하게 씻는다. 손씻기가 힘들 경우 휴대용 손소독제를 사용한다.
12. 인터뷰가 끝나면 마이크 1회용 커버를 폐기한다. 1회용 커버 사용이 힘들 경우 취재가 끝나면 세제로 깨끗이 세탁한 뒤 사용한다. 맨 손으로 커버를 제거하지 말고, 라텍스 재질의 장갑을 낀 채로 커버를 제거하여야 한다.
13. 취재를 마치고 회사로 복귀할 때, 휴대용 손소독제나 손씻기로 다시 한번 손위생을 실시하고 각종 취재장비도 소독한 뒤 회사 내로 반입한다.
14. 취재팀이 같은 차를 타고 이동할 때, 마스크를 계속 착용한 상태로 이동하며 가급적 대화를 자제한다. 감염 위험을 낮추기 위해 차량 창문은 항상 열어 환기를 시킨다.

## 일반 원칙

15. 뉴스룸 구성원들은 감염병 발생으로 자가격리를 하거나 치료를 받는 다른 구성원을 향해 혐오 발언이나 차별을 하지 말아야 한다.
16. 뉴스룸 구성원들은 감염병과 직접적 연관이 있는 육체적, 정신적 피해를 입었을 경우 치료비 등 지원을 회사에 요구하고 간접적 피해의 경우에도 가급적 지원하도록 요청해야 한다.
17. 뉴스룸 구성원들은 감염병 상황에서 오는 각종 스트레스로 인한 정신적 피해를 최소화하기 위해 회사측에 상담 지원 등 다양한 방안을 강구하도록 요청해야 한다.
18. 뉴스룸 구성원들은 감염병 확산을 막기 위해 대면 회의나 대면 회식을 자제해야 한다.
19. 뉴스룸 구성원들은 대면 회의나 대면 회식 자제로 인한 의사소통 공백을 메울 수 있는 다양한 의견수렴 방안을 고민하고 회사 측에 적극적으로 관련 대책을 요구해야 한다.
20. 뉴스룸 구성원들은 감염병 예방과 확산을 막기 위해 실내외 구분없이 반드시 마스크를 착용하고 손씻기와 거리두기 등 방역 수칙을 준수해야 한다.
21. 뉴스룸 구성원들은 감염병 의심 증상이 나타날 경우 담당 부장 등 상급자에게 즉시 보고한 후 진단검사를 받아야 한다.

뉴스룸 관리자가 알아야할 매뉴얼과 뉴스룸 취재인원이 알아야할 매뉴얼은 동전의 앞뒷면처럼 동시에 그리고 유기적으로 함께 작동해야 합니다. 뉴스룸 관리자가 뉴스룸 취재인원의 감염병 노출 위험성 및 안전에 대해 선제적으로 고려해야 할 때, 뉴스룸 취재인원 역시 관리자의 매뉴얼을 존중하고 이행할 수 있습니다. 상호존중과 배려를 통해 뉴스룸 내 코로나 취재 대응 매뉴얼이 신뢰 기반으로 더욱 고도화하고 실천될 수 있도록 노력해야 합니다.



# 3



# 코로나 ing

스트레스 극복을 위한  
마음건강지침

정찬승

---

언론인을 위한 감염병 스트레스 마음건강지침  
뉴스룸을 위한 감염병 스트레스 마음건강지침

# 1. 언론인을 위한 감염병 스트레스 마음건강지침

1. 감염병 유행 시 언론인은 누구나 스트레스를 경험할 수 있습니다.
2. 스트레스 반응과 소진을 이해하고 몸과 마음을 돌보세요.
3. 트라우마와 2차 트라우마에 대해 인지하고 대비해야 합니다.
4. 규칙적인 일상생활을 회복하세요.
5. 스트레스 해소에 도움이 되는 대처 방법을 실천하고 해가 되는 대처 방법을 멀리하세요.
6. 스트레스 반응을 완화하는 안정화 기법을 알아두고 실천하세요.
7. 감당하기 어려운 마음의 고통을 서로 나누고 조기에 상급자와 조직에 보고하고 도움을 받으세요.
8. 방역당국과 조직에서 제시하는 감염병에 대한 정보들을 챙겨서 자신의 안전을 지키세요.
9. 언론인으로서 편견과 낙인을 감소시키는 노력이 필요합니다.
10. 마음의 고통이 심하고 일상생활이 힘들 때는 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

“건강한 기자가 건강한 뉴스를 만듭니다”

언론인은 세상의 어렵고 중요한 문제의 최전선에서 활약합니다. 감염병 팬데믹을 포함한 다양한 재난에서 언론인의 역할은 막중합니다. 언론인은 직무를 수행하는 과정에서 감염병과 관련된 다양한 스트레스에 노출될 가능성이 높습니다. 감염병 유행 시 언론인은 근무 강도 및 시간의 증가, 취재 환경의 변화, 감염 위험의 증가, 취재 중 보호구 착용의 불편감 등 여러 가지 이유로 극심한 스트레스를 경험하게 됩니다. 효과적인 스트레스 관리를 통해 언론인의 소임을 충실히 하고 자신의 건강을 지킬 수 있습니다.

## 1. 감염병 유행 시 언론인은 누구나 스트레스를 경험할 수 있습니다.

● 코로나 환경 속에서의 제약이 있는데 그래도 경쟁은 그대로 해야 되니까요... 난감하죠.

● 일단 사람을 만나는 거 자체가 쉽지가 않은 환경 속에서 도

대체 어떻게 해야 될지 모르겠다는 이야기를 많이 해요.

아이템은 항상 급한데, 그래서 코로나 같은 취재도 해야 되는데, 그러다 보니까 좀 어떻게 보면 기사를 만들어 내야 하는 입장이 돼요. '무조건 해야 된다.'는 생각에 무리를 하죠.

- 스트레스는 환경 변화에 적응하기 위한 자연스러운 반응입니다. 누구나 스트레스를 경험할 수 있음을 이해하는 것이 회복의 시작입니다.
- 마음의 고통을 부정하지 말고 인정해야 적절한 도움을 받고 회복할 수 있습니다.
- 감염병 유행 시 언론인이 겪을 수 있는 마음의 고통을 알아두세요.

**피로와 탈진 :** 근무 강도와 근무 시간의 증가로 인해 적절한 휴식을 취하지 못해서 극심한 피로와 탈진 상태에서도 직무를 지속합니다. 그러나 극단적인 피로 상황에서는 집중력과 판단력이 저하되어, 실수가 잦아지고 작업 효율성도 저하되므로 각자의 역할 분담을 명확히 하고 업무 스케줄을 조정하는 등 조직적으로 대응해야 합니다.

**무력감, 죄책감 :** 감염병으로 인해 대면 취재가 어려워지는 등 전과는 달라진 취재 환경으로 인해 취재가 제대로 이루어지지 못하는 경우가 많습니다. 이런 경우 책임감과 현실적 한계 사이에서 갈등이 유발되어 무언가를 더 했어야만 했다는 죄책감과 무력감에 빠질 수 있습니다.

**대중의 분노, 비난, 욕설로 인한 괴로움 :** 대중이 언론인을 향해 분노하고 비난하고 욕설을 하는 경우가 많아서 언론인이 심한 감정적 어려움을 겪을 수 있습니다.

**현장에서 겪는 2차 트라우마(대리외상) :** 현장에서 벌어지는 처참한 광경 등을 목격하고 취재하게 되는데, 적절하게 관리하지 못하는 경우에는 각성, 악몽, 현장 장면이 반복적으로 떠오르는 플래시백 등 2차 트라우마를 겪을 수 있습니다.

**감염 공포감 :** 감염병 현장으로 파견되거나 감염병 환자나 의료진을 취재할 때 본인도 감염될지 모른다는 공포감과 긴장감이 엄습합니다. 이러한 상황에서의 근무 활동은 극도의 긴장감을 유발할 수 있습니다.

**조직에 대한 분노와 불신 :** 업무 수행과정에서 동료가 감염된 경우, 지시를 내린 상사나 조직에 대하여 분노나 불신을 느낄 수 있습니다.

**가족에 대한 걱정과 가족 접촉으로 인한 감염 우려 :** 감염병 현장으로 취재를 다녀온 자신으로 인하여 가족이 감염된 경우 가족에 대한 죄책감과 갈등을 겪게 됩니다. 또한 감염병 유행 지역으로 파견 나간 경우에는 불규칙한 생활, 스트레스 대처의 곤란, 남겨진 가족에 대한 걱정 등으로 부담이 증가합니다.

## 2. 스트레스 반응과 소진을 이해하고 몸과 마음을 돌보세요.

● 재택근무가 편한 것도 있었는데... 굉장히 그 자체로 답답하고 스트레스가 심했던 것 같아요. 자다가 너무 화가 나서 짝 일어나는 경우가 있었고, 그런데 그런 와중에도 처리해야 할 일들은 있고, 약간 좀 원망이나 분노가 많이 쌓였던 것 같아요.

- 감염병 팬데믹과 같은 재난이 닥치면, 많은 사람이 다양한 스트레스 반응을 경험합니다. 이것은 비정상적인 상황에 대한 정상적인 반응이며, 대부분 저절로 회복됩니다.
- 자신에게 찾아온 변화가 스트레스 반응이라는 것을 이해하는 것만으로도 이를 관리하고 회복하는 데 큰 도움이 됩니다.

### 스트레스 반응의 4종류

감정 반응	신체 반응	인지 반응	행동 반응
우울	피로감	집중력 저하	대인관계 위축
불안	무기력	기억력 저하	침묵
두려움	수면장애	판단력 저하	중독행동 증가 (음주, 흡연, 약물, 도박 등)
초조함	두근거림	의사 결정 어려움	충동적 행동
짜증	심장박동 증가	혼돈	일탈 행동
번덕	두통	원치 않는 기억들의 반복적인 회상	흥분
무감각	어지러움	의심	공격성
죄책감	소화불량	피해의식	폭언
무능력감	메스꺼움		활동량·식욕·성욕의 급격한 변화 (증가 혹은 감소)
자괴감	떨림		성기능 저하
의욕 저하	근육통		
흥미 저하	손발 저림		
즐거움의 상실	식은땀		
죽음에 대한 공포	공황발작		

- 소진(burn-out, 번아웃)이란, 일로 인한 스트레스가 누적되어 지치고 탈진한 상태입니다. 직무 환경에서 명확한 역할 및 업무 한계가 명시되지 않거나 강도 높고 긴 노동시간으로 인해 직무 스트레스가 지속되어 누적될 때 나타나는 소진에는 세 가지 특징이 있습니다.

**정서적 탈진:** 몸과 마음의 에너지가 고갈되고 감정이 바닥나 버린 듯한 느낌

**비인격화:** 자신을 직장이나 직무와 분리하여 거리를 두고 부정적인 생각을 지속하고 냉소적인 태도를 보임

**성취감의 저하:** 자신의 업무 능력을 비하하고 무력감과 낮은 효능감을 느낌

### 3. 트라우마와 2차 트라우마에 대해 인지하고 대비해야 합니다.

- 트라우마란, 심각하고 충격적인 사건으로 인한 정신적 상처를 말합니다. 충격적인 사건을 재경험하고 이와 관련된 상황 및 자극을 회피하는 행동을 보이는 등 외상후스트레스 증상이 나타날 수 있습니다. 주요 증상은 다음과 같습니다.

사고와 관련된 악몽

사고와 관련된 장면이나 그때 감각, 느낌이 깨어 있는 동안 생생히 재현되는 플래시백

작은 소리에 놀라는 예민함

사소한 것들이 위태롭고 위험해 보이는 느낌

사고를 떠올리는 사람, 장면 등 모든 자극을 피하게 됨

가만히 멍하게 있거나 무기력증에 빠짐

뭔가 위험한 일이 생길 것 같아 지속적으로 긴장하고 불안해함

사람들과 동떨어진 느낌

피해의식

자신과 다른 사람에 대한 죄책감, 분노 등의 감정

- 예기치 못한 상태로 사건을 접할 경우 트라우마 증상이 더 크게 나타날 수 있으므로 사전에 위험성을 예측하고 적절한 대처방법을 알아두는 것이 고통스러운 트라우마 반응을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 2차 트라우마(secondary trauma, 2차 외상)란, 트라우마를 당한 당사자가 아닌 사람이 간접 경험을 통해 트라우마 반응을 겪는 현상입니다. 감염병 환자와 가족들이 처한 어려운 상황들을 보고 들으며, 마치 자신이 경험하고 있는 것 같은 감정 반응을 일으켜 이에 압도될 수 있습니다. 주로 환자를 치료하는 의료진이나 상담사들이 2차 트라우마를 겪는 경우가 많지만, 감염병 환자를 취재하는 언론인도 2차 트라우마를 경험할 수 있습니다.
- 취재 후 트라우마나 2차 트라우마 증상으로 인해 힘들 때 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

### 4. 규칙적인 일상생활을 회복하세요.

- 식사, 수면, 운동을 규칙적으로 해서 생활 리듬을 관리합니다.
- 일정한 시간에 기상하여, 낮 동안 햇빛을 충분히 보고, 적절한 간격으로 식사를 하여 24시간 주기의 생체리듬을 유지하는 것만으로도 피로감이 줄어들고 기분이 안정됩니다.
- 규칙적인 운동은 기억력과 집중력 향상에 가장 효과적인 방법입니다.

- 반드시 매일 몸과 마음을 충분히 이완시킬 수 있는 휴식 시간을 가지세요. 단순히 아무 일도 하지 않는 상태가 휴식이 아닙니다. 업무와는 분명한 경계를 세우고, 편안함이나 소소한 기쁨, 몰입을 경험할 수 있는 활동을 하는 것이 좋습니다.

## 5. 스트레스 해소에 도움이 되는 대처 방법을 실천하고 해가 되는 대처 방법을 멀리하세요.

기자는 스트레스가 원래 엄청 많아요. 하루 종일 일하다가 퇴근하면 '아, 술 먹어야지' 하고 풀고 살았는데, 코로나 이후에는 거리두기 때문에 무기력한 양상으로 흐르고 있어요.

도움이 되는 행동	해가 되는 행동
신체활동(운동, 요가, 스트레칭 등)	과도한 음주
안정화 활동(복식 호흡, 명상, 마음챙김 등)	과도한 흡연
책이나 잡지 읽기	불법적인 약물 사용
TV, 인터넷 등에서 무서운 장면 노출을 줄이기	감정을 억압하고 자신을 고립시키는 태도
믿을만한 정보를 검색하고, 루머 노출 줄이기	자신이나 타인을 해치려는 행동
정보 검색 시간 줄이기	
건강하고 지지적인 사회관계망 활동 유지	
유머나 희망과 관련된 글이나 활동	
생각 전환 활동(카드놀이, 게임 등)	

## 6. 스트레스 반응을 완화하는 안정화 기법을 알아두고 실천하세요.

- 안정화 기법 영상자료 (출처: 보건복지부 국립정신건강센터)

마음안정화를 위한 복식호흡훈련



마음안정화를 위한 근육이완훈련



## 7. 감당하기 어려운 마음의 고통을 서로 나누고 조기에 상급자와 조직에 보고하여 도움을 받으세요.

내가 정말 아프다는 걸 동료에게 알리는 것도 힘들어요. 지지를 받지 못할 것 같아요.

- 개인이 감당하기 힘든 재난 상황에서 동료들이 서로 지지하고 격려하는 팀워크가 매우 중요합니다.

- 재난 스트레스는 개인이 감당하기에는 너무 힘들 수 있습니다. 힘들 때는 털어놓으세요.
- 주위 사람들은 힘들어하는 사람의 이야기를 경청하고 이해하고 공감해주세요.
- 과도한 스트레스나 정신건강 문제 징후가 있는 경우 조기에 상급자와 조직에 보고하고 도움을 받아야 합니다.
- 언론인의 심리적, 신체적 상태에 대한 주기적인 점검이 필요합니다.

### 우울증 건강설문

성별	연령	실사일			
<b>지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?</b>					
<b>지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.</b>					
	문항	없음	2~6일	7~12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깬다. / 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다. / 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. / 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었다 / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다. / 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
<b>각 칸 별로 점수를 더해주세요.</b>					
<b>총점</b>					
<small>출처 : 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010). 한글판 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. 대한불안학회지 6, 119-24</small>					

## 결과해석

점수	분류	설명 예시
0~4	우울아님	유의한 수준의 우울감이 시사되지 않습니다.
5~9	가벼운 우울	다소 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다. 다만, 이러한 기분상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원을 저하시킬 수 있습니다. 그러한 경우, 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하시기 바랍니다.
10~19	중간정도의 우울	중간정도 수준의 우울감이 시사됩니다. 이러한 수준의 우울감은 흔히 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 합니다. 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하여 보다 상세한 평가와 도움을 받아보시기 바랍니다.
20~27	심한 우울	심한 수준의 우울감이 시사됩니다. 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됩니다.

자가검진의 결과는 의학적 진단을 대신할 수 없습니다. 참고자료로만 활용하시기 바랍니다.

### 8. 방역당국과 조직에서 제시하는 감염병에 대한 정보들을 챙겨서 자신의 안전을 지키세요.

- 감염병 발생 직후 현장으로 파견되는 언론인은 감염병으로부터 자신을 보호하기 위한 정보가 부족하여 어려움을 겪기도 합니다.
- 언론인이 현장에 파견되면 감염 위험에 노출되므로 직무 수행 시 자신의 안전 확보를 우선적으로 고려하세요. 이를 위해 활동 중 접촉하게 될 상대방에 대한 정확한 정보를 미리 확인하고, 보호 장비 착용과 감염예방수칙을 철저히 준수해야 합니다.
- 현장에서 혼란을 겪는 경우 조언을 받을 수 있는 전문가를 미리 섭외하고 정확한 지침을 전달할 담당 부서의 연락처를 확보해야 합니다. 감염병의 예방과 자신의 안전뿐 아니라 스트레스 관리와 정서적 안정에도 도움이 됩니다.

### 9. 편견과 낙인을 감소시키는 노력이 필요합니다.

● 처음에 코로나19가 터졌을 때 '기자가 확진이 됐다.'라는 반응 글이 정말 미친 듯이 돌더라고요. 소문이 너무나 빠르게 과장되게 퍼지는 동네잖아요. 무섭더라고요. 내가 이 짜라시의 주인공이 될 수 있다는 것 자체가 무서웠어요.

- 힘든 상황에 처한 사람들은 특정인이나 특정 집단에 대해 편견을 갖고 낙인을 찍어 부정적인 감정을 폭발시킬 수 있습니다. 감염자, 격리자를 포함한 다양한 사람과 집단이 편견과 낙인 때문에 고통을 받습니다. 개인, 집단, 지역사회에 대한 편견과 낙인은 감염병에 대한 대응과 회복을 방해합니다.
- 감염병이 종식된 후에도 편견과 낙인은 오랫동안 심각한 트라우마를 남깁니다.
- 언론인 또한 온갖 비방과 욕설 등을 받으며 편견과 낙인의 대상이 될 수 있습니다.
- 언론인은 올바른 정보를 제공하여 편견과 낙인을 해소하고 건전한 공동체 의식을 회복하도록 노력해야 합니다.

### 10. 마음의 고통이 심하고 일상생활이 힘들 때는 정신건강 전문가의 도움을 받으세요.

- 감염병 유행 시기에는 누구나 감염과 관련된 두려움, 공포, 불안을 겪습니다. 일반적인 수준의 불안감과 약간의 스트레스는 지극히 자연스럽고 정상적인 감정반응입니다. 하지만 실제 위험보다 과도한 불안과 공포증상이 일상생활과 업무를 방해할 정도로 며칠 이상 지속된다면 정신건강 전문가에게 상담을 받는 것이 좋습니다.

- 다음 중 한 가지 이상에 해당할 때에는 정신건강의학과 진료를 받으세요.

- 기본적인 일상생활 기능이 안 될 때 (위생관리, 식사, 수면 등)
- 간단한 결정조차 못 하거나 한 가지 생각에만 집착하거나 불필요한 의례적 행위를 반복할 때
- 지나친 우울이나 불안감으로 기본적인 생활이나 업무 수행에 지장이 있을 경우
- 술이나 약물 남용
- 자해 또는 자살 사고가 심하거나 이를 시도한 경우
- 부적절한 분노감 또는 신체적, 언어적 폭력
- 심각한 기억력 저하
- 환각이나 망상 등 정신병적 증상
- 기존에 치료받던 정신과 질환이 악화할 경우

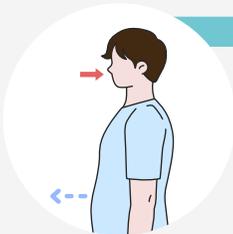
## 스스로 마음을 안정시키는 안정화 기법

**안정화 기법**은 스트레스 반응이 심할 때 스스로 마음을 안정시키는 방법입니다. 공황발작과 같은 갑작스러운 심한 스트레스 반응을 겪을 때 도움이 되며, 불안, 불면, 두통 등 여러 가지 스트레스 반응을 완화할 수 있습니다.



### 심호흡

여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 '후~'하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 '후~' 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.



### 복식호흡 (4-3-5-3 호흡법)

복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요. 마음속으로 숫자를 세면서, 4초 동안 들이쉬고, 3초 동안 멈추고, 5초 동안 내쉬고, 3초 동안 멈추는 호흡을 5분 정도 반복하면 됩니다.



### 착지법

착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금 여기'로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵' 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.



### 나비 포옹법

나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리 주고 '셀프 토닥토닥'하면서 스스로 안심시켜주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양측 팔뚝에 양손을 두고 나비가 날개짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.

재난정신건강 정보센터([www.traumainfo.org](http://www.traumainfo.org))

본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)

재난정신건강지원 정보콘텐츠 및 플랫폼 개발 연구

## 2. **뉴스룸을 위한 감염병 스트레스 마음건강지침**

1. 뉴스룸은 스트레스와 트라우마의 중요성을 이해하고 언론인에게 이를 알리고 교육해야 합니다.
2. 언론인을 위한 정신건강 지원 시스템을 운영해야 합니다.
3. 심한 스트레스를 겪을 수 있는 사람들을 적극적으로 지원해야 합니다
4. 업무 스트레스 감소를 위해 소통, 공감, 이해가 중요합니다.
5. 언론인의 정서적 안정을 위하여 기본적인 생활을 보장해 주어야 합니다.
6. 감염병 현장을 취재하는 언론인의 가족을 안심시켜주세요.
7. 언론인 대상 감염병 교육을 반복해서 시행합니다.
8. 편견과 낙인을 척결해야 합니다.

기자가 건강해야 뉴스가 건강합니다. 많은 언론인이 스트레스와 트라우마를 경험합니다. 과중한 업무와 일상의 부재, 취재 과정에서 경험하는 사고, 폭력, 전쟁, 재난의 현장, 그리고 대중의 무분별한 비난과 폭력이 언론인의 정신건강을 위협합니다. 뉴스룸이 스트레스와 트라우마를 이해하고 언론인이 이를 숙지하면 언론인 자신과 취재 대상의 정신건강을 지킬 수 있습니다. 트라우마 이해를 기반으로 언론이 발전합니다.

### 1. 뉴스룸은 스트레스와 트라우마의 중요성을 이해하고 언론인에게 이를 알리고 교육해야 합니다.

● 집에서는 혼자 할 수 있는 게 없으니까요. 말로 시작해서 끝나는 직업인데, 당연히 압박감 느끼죠.

● 대유행 지역에 가야만 했던 기자들은 정말 스트레스가 컸어요. 이거 도대체 어떻게 해야 되는 건지... 스트레스가 심했죠.

- 감염병을 포함한 재난 현장은 바로 스트레스와 트라우마의 현장이기도 합니다.
- 뉴스룸은 언론인을 감염병 현장으로 파견하기 전, 파견 중, 복귀 후에 스트레스와 트라우마를 점검하고 대처 방법을 교육하여 언론인을 보호하고 고통을 최소화해야 합니다.

- 특히 언론인이 파견 전에 미리 스트레스의 강도와 트라우마를 예측하고 발생가능한 증상에 대한 대처 방법을 익혀두는 것이 큰 도움이 됩니다.

## 2. 언론인을 위한 정신건강 지원 시스템을 운영해야 합니다.

● 기자라는 병사를 전쟁터에 내보내는데, 이 병사의 안전을 위해서 조직이 도대체 뭘 해 주냐! 이런 거를 여쭙보고 싶은 거죠.

● 어떻게 회사가 고용한 심리상담사하고 이야기를 하겠어요? 인 사팀에 어떻게 활용될 줄 알고... 그래서 아무도 이용하지 않아요.

- 감염병 유행 시 언론인은 변화된 업무 환경과 직무 수행의 어려움 때문에 큰 스트레스를 받 습니다.
- 감염병 현장을 취재하는 언론인은 2차 트라우마를 겪고 고통받기도 합니다.
- 뉴스룸은 언론인의 스트레스와 트라우마에 대응하기 위해 정신건강 지원 시스템을 갖추어 야 합니다.
- 뉴스룸은 누구나 정신건강 문제를 가질 수 있음을 이해하고, 어려움을 겪고 있는 언론인을 차별하지 않고 적극적으로 도움을 제공해야 합니다.
- 정신건강 지원 시스템을 이용한 언론인의 비밀을 보장하고, 차별과 불이익을 당하지 않도 록 보호해야 합니다.

## 3. 심한 스트레스를 겪을 수 있는 사람들을 적극적으로 지원해야 합니다

● 막내들은 어떻게 하라는 의미인지 사실은 많이 헷갈리거든요.

● 육아를 하거나, 임산부인 선배들이나 동기들, 이런 사람들 이 너무 서러웠을 것 같아요.

- 각자의 사정에 따라 특히 심한 스트레스를 겪을 수 있는 사람이 있습니다. 신입 기자, 가사 와 육아의 부담이 큰 여성, 면역력 저하로 감염병에 취약한 임산부, 기저 질환을 가진 사람, 장애인, 정신건강 문제를 가진 사람, 과거 정신건강의학과 치료를 받은 경험이 있는 사람 등 재난과 같은 극심한 스트레스에 지속적으로 노출되는 것이 큰 부담이 될 수 있는 사람들 을 적극적으로 지원해야 합니다.

## 4. 업무 스트레스 감소를 위해 소통, 공감, 이해가 중요합니다.

● 코로나 초기에는 다들 어떻게 이 상황에 대응을 해서 취재 과정을 바꿔야 될지 논의하는 과정도 사실 없었구요. 어찌할지

모르다 보니 기존에 하던 방식대로 그냥 '가라'였어요.

- 데스크와의 신뢰 관계에 의해서 잘 시스템화해서 가는 팀이 있구요. 그런데, 전혀 그렇지 않고 정말 무기력을 호소하거나 '나 정말 안 할래...!' 이런 동료가 있는 팀도 사실 있긴 하거든요. 평소에는 드러나지 않던 것들이 코로나 때문에 드러나는 거죠.
- 회사랑 같이 논의해 볼 수 있는 장이 만들어지는 거, 그게 제가 바랄 수 있는 최선이예요.

- 감염병이 유행하면 많은 언론인이 급격한 변화로 인해 직무 수행에 어려움을 겪고 큰 스트레스를 받습니다.
- 주위로부터의 부정적인 반응이 두려워서 마음의 고통을 숨기고 혼자 괴로워하는 경우 무력감에 빠지기 쉽습니다.
- 뉴스룸은 고립되고 소외당하는 언론인이 없도록 조직 내에서 소통, 공감, 이해를 강조하여 마음의 고통을 쉽게 털어놓고 도움을 받을 수 있는 직장 내 환경을 조성해야 합니다.
- 남을 돕는 이타적인 행동이 나의 건강에도 도움이 됩니다.

### 5. 언론인의 정서적 안정을 위하여 기본적인 생활을 보장해 주어야 합니다.

- 제가 직접 병원에 가서 코로나 환자를 취재했었거든요. 장비를 갖추고 들어가기는 했는데 2주 동안 너무 불안하더라고요. 왜냐하면 ... 나도 가족이 있을 거 아니예요.
- 아무래도 '내가 코로나에 걸렸을 때 회사에서 어떤 조치를 취해줄 것이다.' 이런 매뉴얼이라든지 체계가 있으면, 사실 내가 걸리더라도 조금 안심은 될 것 같아요.

- 감염병 현장을 취재하는 언론인 자신이 감염될 수 있다는 두려움, 가족에게 감염병을 옮길지도 모른다는 걱정에 극심한 스트레스를 받습니다. 뉴스룸은 언론인이 가족과 떨어져서 휴식할 수 있는 안정된 공간을 마련해주어 이런 두려움과 걱정을 해소해주어야 합니다.
- 감염병 질환에 대한 체계적인 지지를 받을 경우 심리적인 고통을 최소화할 수 있습니다. 이를 위하여 뉴스룸은 언론인에게 필요한 물품과 적절한 개인 보호 장비를 제공하고, 확진된 언론인에 대한 지원 방안을 마련해야 합니다.

### 6. 감염병 현장을 취재하는 언론인의 가족을 안심시켜주세요.

- 내가, 만약에 내가 진짜로 걸렸으면 어떡하지? 내 가족이 걸

리면 어떡하지? 잠복기가 2주라고 하니까... 2주 동안 계속 스트레스를 받았어요.

- 감염병 현장을 취재하는 언론인은 가족들이 자신을 걱정하지 않기를 바랍니다. 언론인의 건강과 안전을 확인해 위급할 때는 가족에게 알리려 노력하는 등 언론인과 가족의 걱정을 줄여주는 다양한 방법을 시행해야 합니다. 언론인들이 조직에서 충분히 보호받고 지지를 받고 있다는 것을 확인시켜주세요. 이를 통해 감염병 현장을 취재하는 언론인이 걱정을 해소하고 취재에 집중할 수 있습니다.

## 7. 언론인 대상 감염병 교육을 반복해서 시행합니다.

● 아이템은 항상 급한데, 그래서 코로나 같은 취재도 해야 되는데, 그러다 보니까 좀 어떻게 보면 기사를 만들어 내야하는 입장이 돼요. '무조건 해야 된다.'는 생각에 무리를 하죠.

● 코로나가 발생하고 나서 느낀 게, 회사의 어떤 특화된 지침이나 대책, 보호, 어떤 정책이라든지 그런 게 마련되지 않은 경우가 많더라고요.

- 감염병 발생 초기에 현장에 파견된 언론인은 감염병에 대한 정보가 부족한 상태로 생소한 근무환경에서 일하면서 불안과 공포를 겪게 됩니다. 감염병에 대한 정보와 인지가 부족할수록 감염병 현장 취재에 어려움을 느낄 수 있습니다.
- 뉴스룸은 감염병에 대한 교육을 지속적으로 시행해 언론인의 불안과 공포를 해소하고 효과적인 취재를 장려할 수 있습니다.

## 8. 편견과 낙인을 척결해야 합니다.

● 악플이 한 기사에 되게 많이 달린 적이 있었는데 스트레스를 받고 약간 다운 됐거든요. 그런 부분에 대해서 뭔가 회사에서 같이 나서 줬으면 좋겠는데... 그런 것들이 전혀 없어서 좀 아쉬웠던 기억이 나요.

- 감염자, 격리자, 감염병 현장 취재를 다녀온 언론인 등을 포함해서 어떤 사람이나 집단이라도 편견과 낙인의 대상이 될 수 있습니다. 편견과 낙인은 큰 트라우마를 남기고 감염병에 효과적으로 대처하는 것을 방해합니다. 뉴스룸은 어떠한 형태의 편견과 낙인도 발붙이지 못하도록 해야 합니다.



# 4



# 코로나 ing

정부·디지털 플랫폼·  
언론단체에 대한 제언

박아란 이유미

---



## 정부에 제안합니다.

정부는 코로나 팬데믹 상황에서 국민의 건강과 생명을 보호하기 위해 필수적인 언론 취재를 보장하기 위한 가이드라인을 마련해야 합니다. 코로나 상황에서 필수 재난정보 전달을 위해 관련 업무에 종사하는 언론인들을 필수인력으로 인정하고 백신 접종 등 우선적인 보호대책을 제공해야 합니다.

### 1. 제안 배경

- 언론의 자유는 헌법 제21조에 의해 보호되는 기본권입니다. 헌법재판소는 언론의 자유란 '개인이 언론활동을 통하여 자기의 인격을 형성하는 개인적 가치인 자기실현의 수단'이자 '사회구성원으로서 공생관계를 유지하고 정치적 의사결정에 참여하는 사회적 가치인 자기 통치를 실현하는 수단'이므로 핵심적 기본권이라고 판시하였습니다. 또한 국민은 알 권리 측면에서 언론매체의 보도에 크게 의존하므로, 언론 보도는 국민이 활발한 비판과 토론을 가능하게 하여 정치에 대한 높은 관심과 적극적 참여를 이끌어내는 데 기여한다고 보았습니다. 따라서 '사상과 의견의 자유로운 교환을 위한 열린 공간의 확보'와 '언론에 의한 정보 전달'은 민주주의 제도에 있어 필수불가결한 본질적 요소라고 헌법재판소는 판단했습니다.
- 언론은 국민에 대해 정보를 전달하고 국민의 알 권리 실현에 기여합니다. 언론은 사회의 감시견(watchdog)으로서 정부와 공직자에 대한 감시를 실행해 그 사회의 민주주의가 제대로 작동될 수 있도록 하기에 보도와 취재의 자유는 사회적 중요성이 큼니다.
- 팬데믹 상황에서 국민들이 허위정보에 현혹되지 않고 정확한 정보를 제공받을 수 있도록 언론은 제 기능을 해야 합니다. 이를 위해 정부는 언론에 대한 보호대책과 가이드라인을 마련할 필요가 있습니다.
- 언론인을 팬데믹 상황의 필수인력으로 인정하고, 예방접종 우선 순위를 부여하는 등의 보호대책을 마련해 코로나 상황에서도 국민의 알 권리를 위한 취재 및 보도가 위축되지 않도록

록 해야 합니다. 현재 방역당국은 우선 예방접종을 받을 수 있는 사회 필수기능 유지 인력을 의료·방역 종사자와 함께 '군인, 경찰, 소방공무원, 사회 기반시설 종사자'로만 규정하고 있습니다.

## 2. 제안 사항

### ✔ 정부는 팬데믹 상황에서 언론의 취재 및 보도의 자유를 보장하기 위한 가이드라인을 마련해야 합니다.

각 부처는 팬데믹 상황에서 누가 어떠한 경로로 언론 취재에 협조할 것인지 결정해야 하며, 기자회견장과 브리핑룸 운영 규칙을 마련해야 합니다.

사진, 영상의 공적 제공을 위한 기자단 POOL 운영 규정을 마련해야 합니다

### ✔ 정부는 언론인을 팬데믹 상황의 필수인력으로 인정하고 보호대책을 마련해야 합니다.

감염병 관련 취재 현장에 투입되는 언론인을 대상으로 우선적 백신접종을 장려하고 필수방역 물품을 제공해야 합니다.

모든 언론 대응 활동(백 브리핑 포함)은 모든 매체에게 비대면으로 투명하게 공개해야 합니다.

감염 위험을 높이는 대면 취재 경쟁을 유발하는 상황을 가급적 만들지 않아야 합니다.

브리핑 현장의 공무원과 언론인 대상으로 의심 증상자에 대해 신속하게 적절한 조치를 취해야 합니다. 공무원과 언론인 등 모든 참여자가 마스크를 착용하고 방역 수칙을 준수하도록 지침을 완비해야 합니다.



## 디지털 플랫폼에 제안합니다.

포털 및 소셜미디어 등 디지털 플랫폼은 팬데믹과 관련하여 정확한 언론 보도가 노출될 수 있도록 협조해야 합니다. 온라인에서 허위정보가 확산되는 것을 효과적으로 차단하고 팩트 체크 기관과 협력하여 허위정보 판별을 위해 노력해야 합니다.

## 1. 제안 배경

- 영국 옥스포드대 로이터저널리즘연구소의 글로벌 조사보고서인 <디지털 뉴스 리포트 2021>에 따르면, 46개국 조사응답자들이 가장 많이 접한 가짜뉴스(fake news) 내지 허위 정보(disinformation)의 주제는 코로나에 관한 것이라고 합니다.
- 코로나 관련 허위정보 경로로 우려되는 미디어플랫폼을 조사한 결과, 한국은 유튜브(34%)가 압도적으로 높았고 그 다음으로 검색엔진(11%), 페이스북(10%), 메시징앱(9%), 트위터(7%) 순이었습니다. 46개국 평균으로는 허위정보의 경로로서 페이스북(28%)에 대한 우려가 압도적으로 높았으며, 메시징앱(15%), 검색엔진(7%), 유튜브(6%), 트위터(6%) 등의 순이었습니다.
- 팬데믹 상황에서는 디지털 플랫폼에서 각종 허위정보가 생산되고 유포되어 국민들의 불안을 가중시키고 사회적 혼란을 초래할 수 있습니다. 따라서 플랫폼 사업자들은 정확한 정보가 매개되고 공유될 수 있도록 노력해야 합니다.

## 2. 제안 사항

- ✓ **디지털 플랫폼 사업자는 감염병 관련 중요한 언론보도가 먼저 노출될 수 있도록 노력해야 합니다.**

신뢰할만한 검증된 언론사의 언론보도가 우선 노출될 수 있도록 노력하고 이러한 알고리즘 결정의 주요 요소를 투명하게 공개해야 합니다.

팬데믹 관련 긴급보도가 플랫폼에서 신속·주요하게 노출될 수 있도록 정부 및 언론사와 함께 협의해야 합니다.

- ✓ **팬데믹 관련 허위정보 확산을 막기 위해 적극 노력해야 합니다.**

팩트체크 기관과 연계하여 허위정보에는 경고나 허위정보 표시를 하는 등 허위정보 확산을 적극적으로 차단해야 합니다.

팩트체크된 정보는 팩트체크 결과물이 함께 표출될 수 있는 방안을 고민하고 알고리즘에도 반영합니다.

허위정보로 신고된 콘텐츠나 게시물에 대해서는 차단과 삭제 등의 명확한 절차를 마련하고 이러한 절차를 투명하게 공개해야 합니다. 신고된 콘텐츠에 대한 항의가 접수되었을 경우 게시물 복구에 대한 절차도 마련하여 공지해야 합니다.



## 언론 단체에 제안합니다.

언론 단체는 언론인 안전 확보를 위해 노력하고 팬데믹 상황에서 각 언론사와 긴밀하게 협의해야 합니다. 언론 단체는 팬데믹 상황의 취재를 위한 구체적인 가이드라인을 마련하여 언론사와 언론인에게 배포해야 합니다.

### 1. 제안 배경

- 한국기자협회, 한국신문협회, 방송기자연합회, 한국방송협회, 한국PD연합회, 한국여기자협회, 한국지방신문협회, 신문방송편집인협회, 한국인터넷신문협회, 한국온라인신문협회, 전국언론노동조합 등 언론 단체들은 언론의 자유를 보호하고 저널리즘의 가치를 구현하는 한편 언론인들의 권익을 보호하기 위해 활동하고 있습니다.
- 언론 단체들은 팬데믹 상황에서 소속 언론인들의 안전과 건강을 보호할 의무가 있으며 이를 위해 회원들의 의견을 적극적으로 수렴하여 정부 및 유관기관에 전달해야 합니다.

### 2. 제안 사항

✓ **언론 단체들은 언론인 보호를 위해 구체적인 행동 지침과 방역을 위한 가이드라인을 마련해 제공해야 합니다.**

팬데믹 시기에는 각 언론사가 다른 지침을 마련하거나 언론사 내부에서도 현장 취재와 관련해 의견 충돌이 발생할 수 있습니다. 이러한 혼란을 막기 위해 언론 단체들은 각 언론사의 대응방안이나 지침을 취합하여 종합적인 가이드라인을 마련할 필요가 있습니다.

언론 단체의 종합 가이드라인 마련을 위해서는 방역 기관 및 의료계 등의 자문을 구해 전문적이고 구체적인 내용을 제공해야 합니다.

# INDEX



**참고 문헌,  
국내외  
참고자료 등**

## 참고문헌 및 자료

- 박상영, 조성제(2014). 언론인의 직무 스트레스가 정서적 탈진과 신체적 증상에 미치는 영향에 관한 연구. **한국산학기술학회 논문지**, 15(6), 3548-3556.
- 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우 & 홍진표(2010). 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. **대한불안의학회지**, 6(2), 119-124.
- 배정근, 하은혜, 이미나(2014). 언론인의 외상성 사건 경험과 심리적 외상에 관한 연구. **한국언론학보**, 58(5), 417-445.
- 오세욱, 박아란 & 최진호 (2021). **디지털 뉴스 리포트 2021 한국**= Digital News Report in Korea 2021 / 오세욱, 박아란, 최진호 [연구] ; 한국언론진흥재단 미디어연구센터 [기획].
- 조수선, 정선호(2017), 언론인의 직무 스트레스에 영향을 미치는 변인연구: 성별과 직위간 차이를 중심으로. **사회과학연구**, 28(1), 215-234.
- 최승영, 강아영(2021), “조직, 업계에 느낀 실망이 임계점 넘을 때, 기자는 떠난다” **한국기자협회보**, 2021년 11월 2일.  
[https://www.journalist.or.kr/ezview/article\\_main.html?no=50394](https://www.journalist.or.kr/ezview/article_main.html?no=50394)
- Strauss, A., and Corbin, J.(1998), **Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory** (2nd ed). Thousand Oaks. London. New Delhi: Sage Publications.
- 국제비정부기구 ‘언론인보호위원회(The Committee to Protect Journalists)’ 안전권고사항  
<https://cpj.org>
- 한국기자협회 감염병정보도준칙  
[http://www.journalist.or.kr/news/section4.html?p\\_num=17](http://www.journalist.or.kr/news/section4.html?p_num=17)
- 한국트라우마스트레스학회(2020). 감염병 심리사회방역지침. 경산: KSTSS.  
[http://kstss.kr/?page\\_id=777](http://kstss.kr/?page_id=777)
- 국가트라우마센터, 한국트라우마스트레스학회(2020). 감염병 심리사회방역지침(현장용). 서울: 국립정신건강센터. <http://kstss.kr/?p=1526>
- 대한신경정신의학회(2020). 코로나 19 심리방역을 위한 마음건강지침. 서울: 대한신경정신의학회
- 대한정신건강재단(2015). 감염병 관련 정신건강서비스 지원사업 보고서. 보건복지부.
- 정찬승(2020). 감염병 유행 시 일반인을 위한 마음건강지침  
<https://youtu.be/V78QRjinM7o>

재난정신건강정보센터

<http://www.traumainfo.org/>

국가트라우마센터

<https://www.nct.go.kr/>

보건복지부 국립정신건강센터 공식블로그

<https://blog.naver.com/ncmh0301>

World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention. Stress and Coping

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/index.html>

ACOS Alliance and Dart Centre Asia Pacific (2020). Leading Resilience: A Guide for Editors and News Managers on Working with Freelancers Exposed to Trauma

[https://dartcenter.org/sites/default/files/leading\\_resilience\\_-\\_a\\_guide\\_for\\_editors\\_and\\_news\\_managers\\_on\\_working\\_with\\_freelancers\\_exposed\\_to\\_trauma.pdf](https://dartcenter.org/sites/default/files/leading_resilience_-_a_guide_for_editors_and_news_managers_on_working_with_freelancers_exposed_to_trauma.pdf)

The Reuters Mental Health and Resilience Resource

<https://www.mentalhealthreuters.com/>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). TIP 57: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services

<https://store.samhsa.gov/product/TIP-57-Trauma-Informed-Care-in-Behavioral-Health-Services/SMA14-4816>

## 제작진 약력 및 제작 후기

**선정수.** 팩트체크 전문 미디어 뉴스톱 소속 팩트체커. 2003년 국민일보에 입사해 주요 출입처를 두루 거쳤다. 사건팀장(시경캡)을 마친 뒤 육아휴직을 내고 아이 키우기에 전념했지만 생각보다 애가 빨리 안 크는 바람에 퇴사했다. 아이가 좀 큰 뒤 다시 직업전선으로 나와 팩트체크 일을 하고 있다. 20년 가까이 몸담은 언론계에 진 빚을 갚는다는 생각으로 이번 프로젝트에 참여했다. 허위정보 및 가짜뉴스와 씨름하면서 이 사람들은 왜 이런 걸 만들고 있을까 생각했다. 그런 걸 만드는 사람을 보호해 줄 필요가 있을까도 많이 고민했다. 그렇지만 아직도 취재 현장에서 고군분투하고 있는 참(眞)기자들이 있다는 것을 알기에 그분들을 보호해야 한다는 마음으로 이 프로젝트에 동참하기로 했다. 부디 이 프로젝트의 결과물이 참기자들을 팬데믹에서 보호할 수 있기를 기원한다.

**유현재.** 서강대학교 신문방송학과 교수. 매스컴학 박사. 미국 조지아 대학교 (University of Georgia)에서 언론/미디어와 건강을 주제로 논문을 쓰고 졸업을 했으며, 루이지애나 주립대학 (Louisiana State University) 저널리즘 스쿨에서 3년간 학생들을 가르치다 약 10년 전 서강대학교에 취업해서 지금까지 근무하고 있다. 한국기자협회와 관련 전문가들이 발표한 자살보도권고기준 2.0과 3.0의 제정에 참여하였으며, 현재 한국언론진흥재단에서 “생명존중과 저널리즘,” “감염병보도준칙: 이론과 현실” 등을 주제로 강의를 하고 있다. 대충은 알았지만, 이번 언론인 스트레스 회복 프로젝트를 통해 “이 사람들도 참 살아가기 만만치 않구나~”를 느끼게 되었다고. ‘대부분’의 기자들은 엄연한 생활자로서 절절한 현실과 치열하게 맞닥뜨리며 ‘살아내고’ 있음도 알게 되었다고. 모든 기자들을 응원할 수는 없겠지만, 본분과 나름의 자부심과 역할 등을 떠올리며 하루를 버티고 있는 그들과, 언젠가 거리두기 없이 술먹고 싶다는 마음을 먹게 되었다고.

**정찬승.** 정신건강의학과 전문의. 국제 공인 융학파 분석가. 마음드림의원 원장. 2014년 세월호, 2015년 메르스, 2017년 포항 지진, 2020년 코로나... 재난이 닥칠 때마다 마음건강지침을 제작했다. 고통받는 한 사람이 온 세상이 힘을 합해 돕는 마음을 담았다. 대한신경정신의학회 사회공헌특임이사에 취임하며 정신건강 취약집단을 찾아서 지원하고 있다. 스트레스와 트라우마에 시달리지만 드러내고 도움을 청하기 힘들어하는 사람들. 그때 만난 것이 언론인 프로젝트다. 다양한 분야의 필진들과 즐겁고 따뜻하게 작업했다. 이 책자를 읽은 언론인이 자신과 동료의 마음을 건강하게 지키고, 뉴스룸이 언론인의 정신건강에 관심을 갖고 보호하게 되기를 소망한다. 건강한 기자가 건강한 뉴스를 만든다. 기자가 건강해야 뉴스가 건강하다.

**김정원.** 영문 일간지 기자로 언론계에 비집고 들어온 뒤 방송사 2곳을 거쳐 현재 MBC에서 일하고 있다. 세상을 바꾸고 싶어 기자가 되기로 마음먹었으나 나 자신 하나 바꾸기도 힘들다는 걸 매일 매일 깨닫고 있다. 죽기 전 책 두세 권은 쓰고 싶었는데 우울증으로, 그것도 내가 직접 겪은 우울증으로 첫 책을 쓰게 될 줄은 꿈에도 생각 못 했다. 그 책이 인연이 돼 이번 프로젝트에 동참하게 됐으니 인생 참 알다가도 모를 일이다. 처음 화상 회의하던 날이 기억난다. '이게 될까?'라는 물음표는 회의를 거듭하면서 '진짜 되네!'라는 느낌표로 바뀌었다. 코로나19가 마침표를 찍는 그 날을 손꼽아 기다려본다.

**박아란.** 한국언론진흥재단 미디어연구센터 책임연구원. 미디어법 전공 연구자로서 언론의 자유, 언론과 명예훼손, 프라이버시 침해, 온라인 인격권 침해, 페이크 뉴스 등 법률적 이슈에 대해 주로 연구해왔다. 2021년 언론진흥재단 연구서 <언론인과 디지털 괴롭힘>을 집필하면서 400여 명의 언론인 대상 설문 조사를 실시하고 20명의 언론인을 개별 인터뷰했다. 그 과정에서 언론인이 온라인에서 겪는 괴롭힘과 스트레스, 이직의사 등 정신건강 관련 이슈에 관심을 갖게 되었다. 언론인이 사회의 감시자 역할을 제대로 할 수 있도록 건강한 마음과 비판적 사고를 갖추기를 바라면서, 한국 언론의 저널리즘 품질도 향상되어 미디어 이용자들의 신뢰를 회복할 수 있기를 희망해본다.

**서한나.** SNU팩트체크센터 연구원. 서울대학교 언론정보학과 박사과정 수료. 2020 도쿄 올림픽이 2021년에 개최되는 기이한 광경을 마주하던 지난 여름, '언론인 코로나 스트레스 관리'라는 키워드에 이끌려 프로젝트팀에 합류했다. 돌이켜보면 삶의 모든 변화는 만남에서 시작되듯이 SNU팩트체크센터 일을 하면서 만난 소중한 인연들을 통해 참 언론인들에 대한 존경심과 감사의 마음을 담아 결국 이 후기까지 쓰게 된 것이다. 다양한 분야의 마음 따뜻한 전문가분들과 본 프로젝트를 함께 할 수 있어 정말 감사했는데, 코로나 시기에 기자가 된 사촌동생을 비롯하여 감염병 최전선에서 고군분투하시는 언론인들의 스트레스 회복에 부디 이번 프로젝트가 조금이나마 도움이 되기를 희망한다.

**김민성.** 구글 뉴스랩 티칭 펠로우이자 한국외대 정치행정언론대학원 객원교수. 한국형 디지털 저널리즘의 성장 가능성을 꿈꾼다. 2004년부터 기자생활을 시작, 국내 언론사 최초의 뉴스실험실 모델인 '뉴스래빗'을 통해 뉴스R&D 전략을 실행했다. 코로나, 곧 끝나겠지? 2년 새 수없이 들었다. 결국 안 끝났다. 언제 끝날지 아직 모른다. 그 2년 새 언론인들은 감염 위험이 상존하는 현장을 지켰다. 마땅한 보호 장비도 속지할 매뉴얼도 기댈 가이드라인도 없었다. 눈에 보이지 않는 바이러스로부터 스스로와 동료들 지켜야 한다는 요구와 책임만 요란했다. 코로나는 일상이 됐지만 코로나로부터 언론인들을 어떻게 보호하고 지킬지에 대한 고민은 일상이 되지 못했다. 언론인도 사람이고, 저널리즘도 사람이 하는 일이다. 누군가는 해야 할 일이라 생각했다. 저널리스트를 지켜야 저널리즘을 지킬 수 있다는 믿음으로 시작한 프로젝트다. 사려깊은 분들의 진심이 모인 덕에 첫 1.0 버전의 씨앗을 뿌렸다. 부디 코로나 이후 또 언젠가 생경한 이름의 감염병이 우리 삶과 언론을 위축시키더라도, 이 씨앗을 토대로 언론인을 보호하고 저널리즘을 유지하는 고민과 논의가 계속 싹트길 바란다.

**이유미.** 한국언론진흥재단 저널리즘지원팀 과장. 분명 처음엔 김민성 부장에게 온라인 콘텐츠 제작 협업을 제안했었던것 같은데 정신차려보니 어느새 언론인 스트레스 극복 프로젝트 1.0도 진행하고 있었다. '이게 정말 필요한가?' 하는 의문과 '어떤 도움이 필요한가' 하는 막연함을 안고 시작한 프로젝트가 진정성으로 뚝뚝 뭉친 전문가 어벤져스팀 덕분에 이렇게 결실을 맺었다. 건강한 기자가 건강한 뉴스를 만든다는 자명한 명제에 진심을 담아 생명력을 불어넣어 준 어벤져스 전문가분들께 다시 한번 감사드린다. 프로젝트 시작 당시엔 언론인연수팀원있으나 마무리 될 무렵 저널리즘지원팀으로 옮겨 현재는 본 프로젝트 세미나를 준비하고 있는걸 보니, 이 프로젝트는 나의 운명의 데스티니. 프로젝트 2.0, 3.0을 설레는 맘으로 기다리고 있겠습니다.

# 코로나ing

언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0

COVID-19 Stress & Resilience Guideline for  
Korean Journalists [Ver 1.0]

**필진** 선정수, 유현재, 정찬승, 김정원, 박아란, 서한나, 김민성, 이유미

**감수** 이재갑(한림대 강남성심병원 감염내과 교수)  
김은영(서울대 의과대학 휴먼시스템의학과 교수)

**자문** 대한신경정신의학회 사회공헌위원회  
서강헬스커뮤니케이션센터

**발행인** 표완수

**편집인** 김성재

**총괄** 송윤숙(한국언론진흥재단 저널리즘지원팀 팀장)

**프로젝트 매니저** 김민성(구글뉴스랩 티칭펠로우)  
이유미(한국언론진흥재단 저널리즘지원팀 과장)

**발행** 2022년 3월

**발행처** 한국언론진흥재단  
04520 서울특별시 중구 세종대로 124 프레스센터빌딩  
전화 (02)2001-7761 팩스 (02)2001-7770

**편집·제작** (사)남북장애인교류협회 인쇄사업부  
서울시 영등포구 경인로82길 3-4  
전화 (02)738-2221 팩스 (02)739-3843

© 한국언론진흥재단, 2022

\* 본 프로젝트는 한국언론진흥재단과 구글뉴스이니셔티브 협업으로 진행되었습니다.

ISBN 978-89-5711-636-4 (93070)