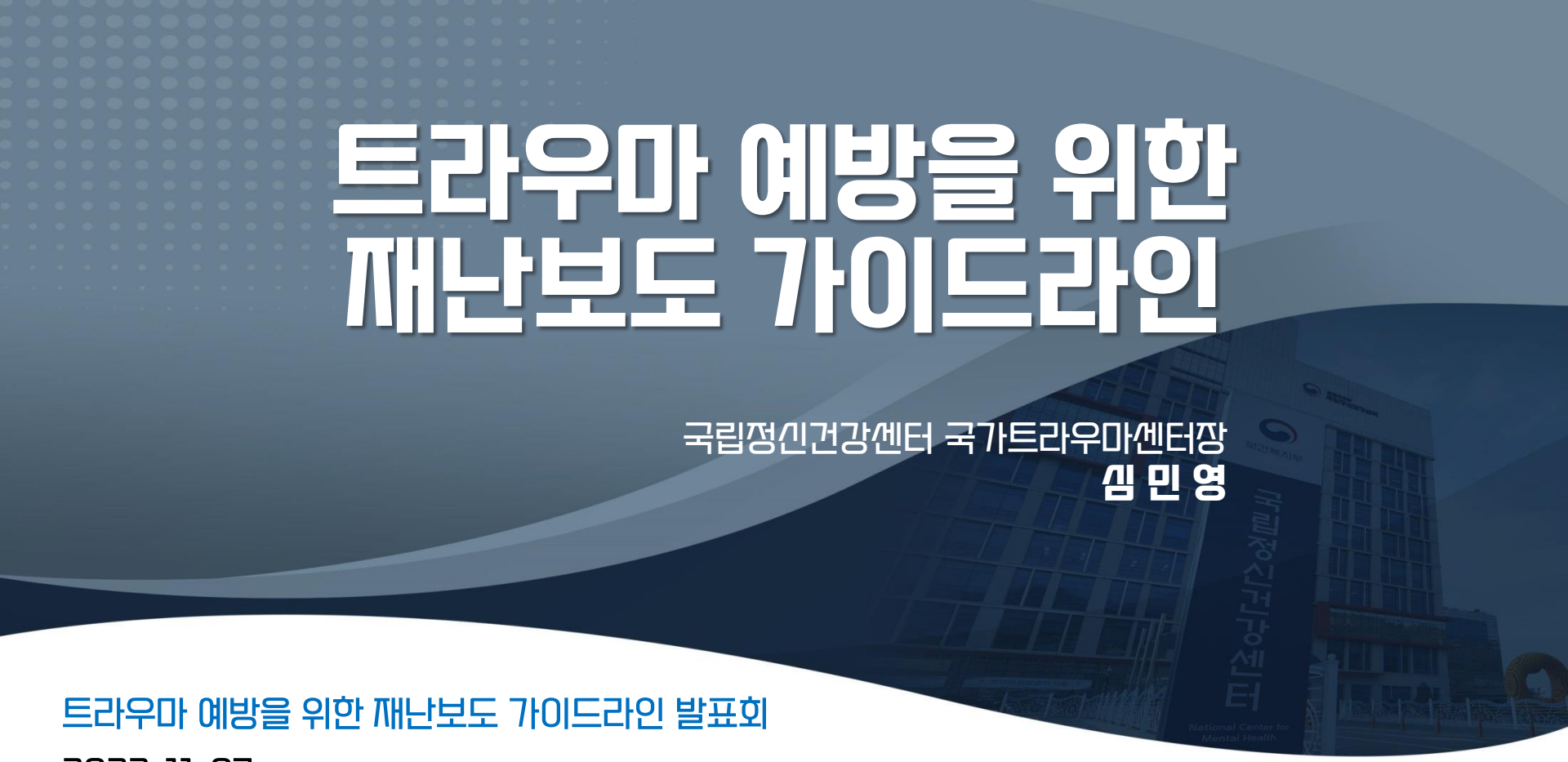
트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인

국립정신건강센터 국가트라우마센터장
심 민 영



트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인 발표회

2022. 11. 07.

보건복지부
국립정신건강센터















1995 삼풍백화점 붕괴
937명 부상
502명 사망

2003 대구 지하철 화재
151명 부상
193명 사망

2014 세월호 침몰사고
299명 사망
5명 미수습

2015 메르스 유행
186명 감염
38명 사망

2017 포항 지진
43명 부상
672억원 피해

2019 강원산불
13명 사상
2,832ha
1,291억원

헝가리유람선침몰
25명 사망
1명 실종

2020 코로나19 유행
2,462만명 감염
28,000명 사망

지난 10년간 … 사회재난 136건, 자연재난 20건
인명피해 2,839명

매년 15.6건, 343명, 1.7조원 이상 재산피해
6개월마다 10명 이상 인명피해

영향을 받는 사람들

- 사건을 직접 경험 또는 목격
- 가까운 가족이나 친구에게 일어났음을 알게 됨
- 주로 업무와 관련하여, 외상사건의 끔찍하거나 혐오스러운 부분에 반복적 혹은 극단적으로 노출됨



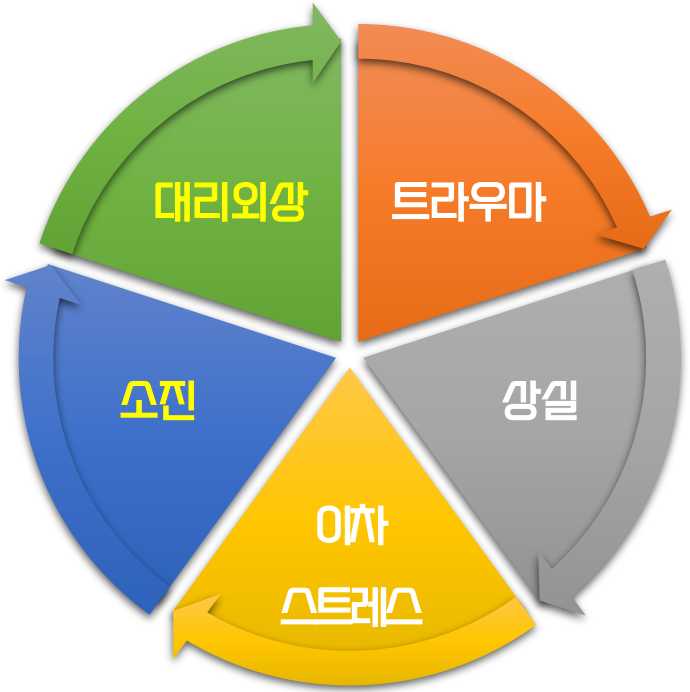


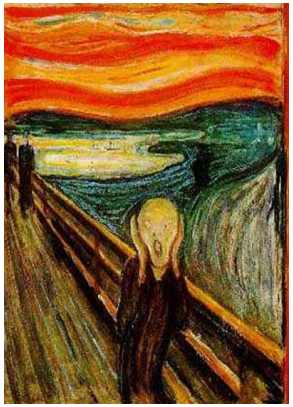






재난의 속성









이차 스트레스

- 직장/학업 복귀 문제
- 경제적 곤란
- 부정적 반응, 낙인, 혐오, 루머
- 신상노출
- 사회의 무관심
- 가족, 지역내 갈등
- 지자체, 정부와의 갈등
- 보상, 피해복구 관련 분쟁



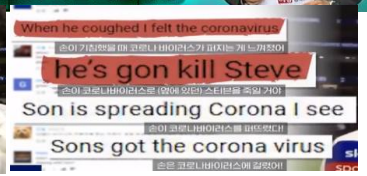
중앙일보
"대구 사람이라면 치가 떨린다" 코로나보다 무서운 지역 혐오
김정석 입력 2020.05.01. 13:40 수정 2020.05.02. 03:21 댓글 13055개

연합뉴스
'이태원 집단감염'에 커지는 성소수자 혐오..."방역에 도움 안돼"
김철선 입력 2020.05.10. 07:45 수정 2020.05.11. 14:03 댓글 1154개

"믿는 사람? 믿고 거른다"…코로나19 타고 '종교 혐오'도 확산
기사입력 2020.08.25 11:00 최종수정 2020.08.25 11:00
교회發 코로나19 집단감염 사태에 종교혐오 확산
"교인 받지 않겠다"는 가게…온라인서도 비난 여론
교인들은 억울 "특정 교회 일 일반화는 지나쳐"
개신교계 "책임 통감…교회 생존보다 방역 힘써야"







韓國心理學會誌: 社會 및 性格
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2020. Vol. 34. No. 2. 19-36
https://doi.org/10.21193/kjspp.2020.34.2.002

재난피해자 정신질환 발병에 영향을 미치는 이차 스트레스 요인*

이 나 빈　　이 정 현　　유 선 영　　심 민 영†

국립정신건강센터

본 연구의 목적은 재난 후 정신질환 발병에 어떠한 이차 스트레스 요인들이 보다 큰 위험요소로 작용하는지 검토하는 것이다. 이를 위해 국립재난안전연구원의 재난피해자 삶의 변화 추적조사 데이터를 활용하여 2012년부터 2017년까지 재난피해자 중에서 재난 전 3개월 간 어떠한 정신질환도 없었던 이들의 데이터를 분석하였다(n=1390). 재난 후 정신질환 발병 집단(n=156)과 아닌 집단(n=1234)으로 구분하고 로지스틱 회귀분석을 실시하여 인구통계학적 요인, 재난 특성, 일차 스트레스 요인, 이차 스트레스 요인들이 재난 후 정신질환 발병을 예측하는지 확인하였다. 그 결과, 여성, 높은 연령, 사회재난 경험, 가구의 현재 월수입이 낮은 경우, 재난으로 상해나 질병 피해를 입었을 경우에 재난 후 정신질환 발병 확률이 높았다. 이차 스트레스 요인 중에서는 재난으로 인해 이웃, 지자체, 정부와 갈등이 있었던 경우, 구호 서비스나 복구과정에서 제공받은 정보가 신뢰롭지 않았을 경우, 국가의 의료지원이 충분치 않았던 경우, 재난 후 총 자산이 감소한 경우에 재난 후 정신질환 발병 확률이 높았다. 이를 통해 당장의 가시적인 피해에만 주목할 것이 아니라 재난 피해자들을 둘러싼 사회·문화적 환경에 내재되어 있던 취약성, 새롭게 발생한 스트레스 요인들을 최소화하는 제도적 방안이 필요함을 제안하였다.

주요어: 재난 피해자, 재난 후 정신질환 발병, 이차 스트레스, 로지스틱 회귀분석

표 4. 연구대상자들의 정신 질환 발병 여부에 대한 연구변인들의 로지스틱 회귀분석 결과　(준거 집단 : 정신질환(-))

			단변량				다변량							
							단계 1				단계 10			
			B (SE)		*OR (95% CI)*		*B (SE)*		*OR (95% CI)*		*B (SE)*		*AOR (95% CI)*	
인구통계학적 요인		성별(여성)	.88	(.18)	2.42***	1.69-3.46	.80	.29	2.23**	1.26-3.54	.82	.27	2.27**	1.33-3.87
		연령	.31	(.07)	1.36***	1.19-1.55	.15	.15	1.16	.86-1.57	.25	.11	1.28*	1.03-1.58
		학력	-.36	(.13)	.70**	.54-.89	-.17	.29	.85	.48-1.50				
		가구의 현재 월수입	-.60	(.11)	.55***	.44-.68	-.45	.18	.64*	.45-.92	-.42	.17	.66*	.47-.92
	현재 결혼 유형	미혼												
		사별	1.47	(.38)	4.33***	2.06-9.11	.76	.81	2.13	.43-10.46				
		별거, 이혼	.72	(.53)	2.06	.73-5.82	.57	.90	1.76	.30-10.31				
		기혼	.79	(.33)	2.21***	1.17-4.17	.85	.69	2.35	.61-8.99				
재난 특성		재난유형(사회재난)	1.90	(.22)	6.71***	4.36-10.33	1.78	.41	5.93***	2.66-13.23	1.83	.36	6.25***	3.07-12.72
		재난 후 경과기간	-.35	(.08)	.70***	.61-.82	-.23	.14	.79	.61-1.04				
일차 스트레스 요인		생명의 위협	.66	(.17)	1.94***	1.39-2.71	.14	.32	1.16	.62-2.15				
		신체상해	1.24	(.23)	3.46***	2.22-5.40	.96	.42	2.61*	1.14.-5.95	.95	.38	2.58*	1.22-5.45
이차 스트레스 요인		재난으로 인한 거주지 이전 경험	.57	(.22)	1.76**	.37-87	.11	.35	1.11	.56-2.21				
		재난 후 임시주거시설 거주	.79	(.41)	2.19	.98-4.94								
		재난으로 인한 가족과 분리 별거	.53	(.40)	1.70	.78-3.71								
		이웃, 지자체, 중앙정부와 갈등 경험	1.57	(.21)	4.78***	3.15-7.26	1.61	.34	5.02***	2.58-9.80	1.62	.31	5.05***	2.73-9.36
		직업 변화 여부	1.81	(.42)	6.14***	2.68-14.06	1.28	.74	3.59	.84-15.33				
		월소득 감소집단	1.08	(.17)	2.95***	2.10-4.15	-.05	.40	.95	.44-2.07				
		총자산 감소집단	1.12	(.18)	3.05***	2.16-4.31	.48	.40	1.62	.74-3.53	.56	.28	1.75*	1.02-3.01
		가계부채 증가집단	1.02	(.19)	2.78***	1.93-3.99	.43	.33	1.53	.80-2.93				
		신뢰롭지 않은 정보 제공	1.12	(.39)	3.07**	1.42-6.62	1.31	.49	3.72**	1.44-9.62	1.20	.47	3.32*	1.32-8.36
		국가의 경제적 지원 불충분	.48	(.18)	1.62**	1.15-2.30	-.38	.29	.69	.39-1.22				
		국가의 보건의료 지원 불충분	.76	(.16)	2.14***	1.57-2.92	.57	.35	1.78	.90-3.51	.77	.22	2.16***	1.42-3.30
		국가의 심리상담 지원 불충분	.73	(.16)	2.08***	1.51-2.87	.21	.35	1.23	.62-2.47				
		국가의 환경 및 시설 복구 지원 불충분	.40	(.14)	1.50**	1.13-1.97	.16	.27	1.18	.70-1.99				
		$-2LL$											381.016	
		Nagelkerke R^2											.447	

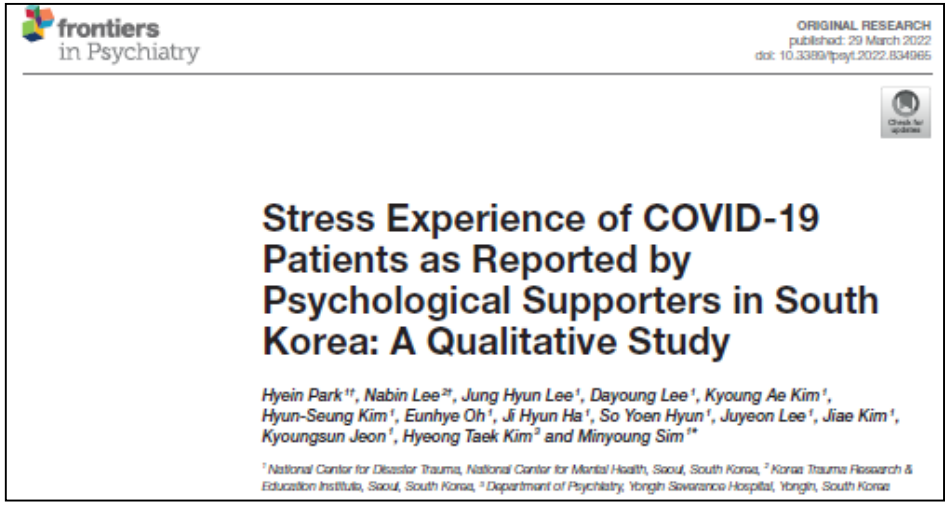
코로나19 관련 스트레스 요인

격리해제

감염 확진 충격
절차, 보고
격리 스트레스
정보획득 및 의사소통 어려움
회복 걱정

재감염 우려
후유증 걱정
경제적 곤란

전파자 혹은 피해자?
낙인, 차별, 배척
가족 갈등



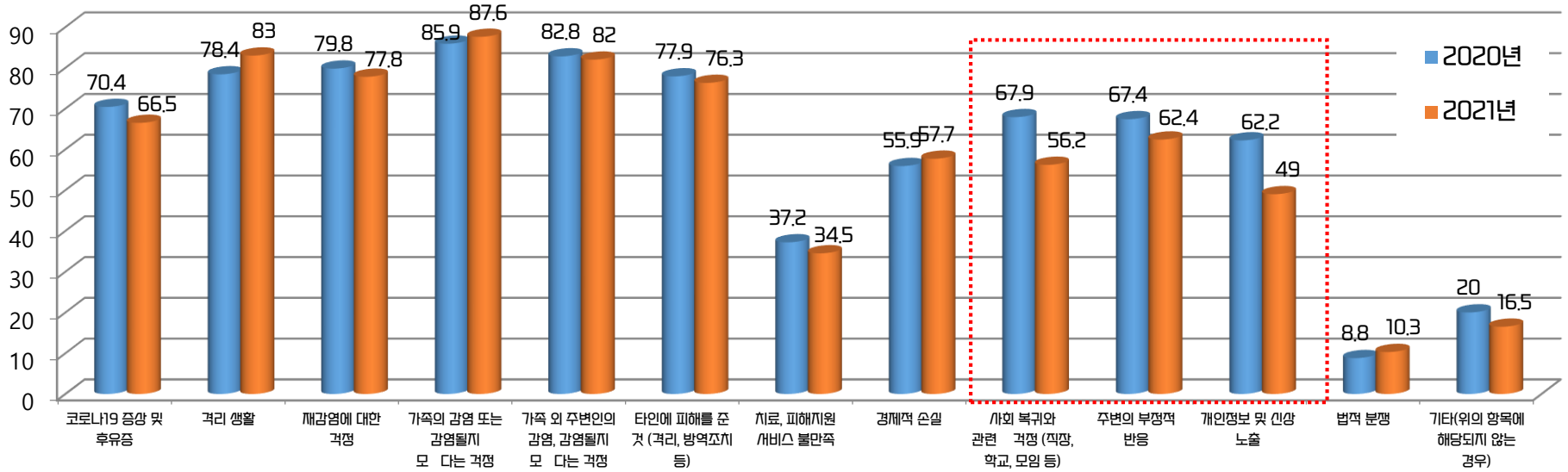
frontiers in Psychiatry

ORIGINAL RESEARCH
published: 29 March 2022
doi: 10.3389/fpsyt.2022.834965

Stress Experience of COVID-19 Patients as Reported by Psychological Supporters in South Korea: A Qualitative Study

Hyein Park[1†], Nabin Lee[2†], Jung Hyun Lee[1], Dayoung Lee[1], Kyoung Ae Kim[1], Hyun-Seung Kim[1], Eunhye Oh[1], Ji Hyun Ha[1], So Yoen Hyun[1], Juyeon Lee[1], Jiae Kim[1], Kyoungsun Jeon[1], Hyeong Taek Kim[3] and Minyoung Sim[1*]

[1] National Center for Disaster Trauma, National Center for Mental Health, Seoul, South Korea, [2] Korea Trauma Research & Education Institute, Seoul, South Korea, [3] Department of Psychiatry, Yongin Severance Hospital, Yongin, South Korea



국가트라우마센터 (2021)

구분		2020년	2021년	전체
격리기간	2주미만	175(36.8)	112(57.7)	287(42.8)
	2주 이상 ~ 4주 미만	202(42.4)	67(34.5)	269(40.1)
	4주 이상 ~ 8주 미만	70(14.7)	12(6.2)	82(12.2)
	8주 이상	29(6.1)	3(1.5)	32(4.8)
격리장소	병원(입원)	244(51.3)	60(30.9)	304)45.4)
	생활치료센터	213(44.7)	129(66.5)	342(51)
	자택	4(0.8)	4(2.1)	5(0.7)
	기타	15(3.2)	1(0.5)	19(2.9)
일상복귀	복귀어려움	207(43.5)	61(31.4)	402(60)
	복귀함	269(56.5)	133(68.6)	268(40)

심리적 회복에 미치는 영향

PTSD		B(SE)		OR
악화	재감염에 대한 걱정	1.058(.372)	.004	2.882
	경제적 손실	.657(.281)	.019	1.929
	주변의 부정적 반응	.765(.277)	.006	2.149
호전안됨	증상 및 후유증	1.078(.280)	.000	2.939
	재감염에 대한 걱정	.676(.280)	.016	1.965
	경제적 손실	.872(.231)	.000	2.391
	주변의 부정적 반응	1.207(.227)	.000	3.344

불안감		B(SE)		OR
악화	주변의 부정적 반응	.520(.243)	.032	1.683
호전안됨	증상 및 후유증	1.224(.310)	.000	2.294
	경제적 손실	.588(.241)	.015	1.800
	주변의 부정적 반응	.830(.230)	.000	2.294

우울감		B(SE)		OR
악화	연령(2-30대)	.746(.346)	.031	2.109
	증상 및 후유증(예) * 경제적 손실(예)	1.252(.609)	.040	3.497
호전안됨	증상 및 후유증	.771(.376)	.041	2.161
	주변의 부정적 반응	1.025(.237)	.000	2.786
	증상 및 후유증(예) * 경제적 손실(예)	1.015(.503)	.044	2.759

신체증상		B(SE)		OR
악화	증상 및 후유증	.700(.304)	.021	2.014
호전안됨	증상 및 후유증	1.600(.248)	.000	4.955
	피해지원 서비스 불만족	.734(.224)	.001	2.083
	사회 복귀 관련 걱정	.555(.222)	.013	1.742

트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인 제정 경과

사전진행

- 21.11.12 재난 트라우마 보도준칙을 위한 자문회의
- 21.11.25 재난 트라우마 보도준칙을 위한 2차 자문회의
- 22.4.12 한국언론진흥재단 업무협약

제정 과정

- 22.7.15 (가칭) 재난 트라우마 언론보도 가이드라인 1.0 1 차 자문회의
- 22.8.12 (가칭) 재난 트라우마 언론보도 가이드라인 1.0 2 차 자문회의
- 22.9.23 (가칭) 재난 트라우마 언론보도 가이드라인 1.0 3 차 자문회의
- 22.10.25 (가칭) 재난 트라우마 언론보도 가이드라인 워크숍

전문가 추진단

연번	성명	직위	소속
1	권영철	대기자	CBS
2	김나래	부장	국민일보 온라인뉴스부
3	이정애	팀장	SBS 논설위원실 미래팀
4	박아란	교수	고려대학교 미디어학부
5	박영흠	연구위원	한국언론진흥재단 미디어연구센터
6	정은령	센터장	서울대학교 팩트체크센터
7	백종우	교수	경희대학교병원 정신건강의학과
8	현진희	교수	대구대학교 사회복지학과
9	심민영	센터장	국가트라우마센터
10	이다영	담당관	국가트라우마센터

트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인 사전 검토 참여자
김유나 기자(국민일보), 남정훈 기자(세계일보), 서민선 기자(CBS), 이윤희 기자(뉴시스), 장예지 기자(한겨레)

회복의 요소



- 신뢰, 안전한 환경/대상
- 신체생리적 이완

- 기존 지지체계 활성화
- 새로운 지지체계 수용

- 감정, 신체반응 경감
- 사고의 전환
- 긍정적 활동 재개
- 문제해결 기술 증진

회복의 요소

- 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.
- 재난보도준칙에서 재난보도의 역할로 목표한 '정확하고 신속한 재난 정보 제공을 통한 국민의 생명과 재산 보호 및 일상 복구'를 확장하여 **트라우마 최소화 및 회복 관점의 취재와 보도**를 통해 재난 당사자의 심리적 회복을 촉진하고 재난 극복을 위한 사회 통합 메시지를 전달합니다.
- 정확한 재난보도와 **재난 당사자를 존중하는 인터뷰**는 재난 당사자가 혼란스러웠던 재난 상황을 재구성하고 자신에게 일어난 일을 이해하여 적절히 대처하는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 재난 피해 집단에 대한 **차별성을 부각하지 않으면서** 그들 또한 재난 회복을 위해 노력하는 사회구성원이며, 재난 회복을 위해 **사회 전체가 함께한다는 지지**를 보여줄 수 있습니다.
- 트라우마 예방 재난보도는 언론인 개인의 역할만으로 이루어질 수 없으며, **언론사의 인식 변화와 제도적 지원, 사회적 합의를 위한 조율 과정이 필요**합니다.

트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인

01 트라우마의 이해

1. 트라우마란 ····· 04
2. 트라우마와 정신건강 ····· 04
3. 트라우마와 언론보도 ····· 06

02 트라우마 예방을 위한 재난보도 세부 지침

1. 준비단계 ····· 08
2. 취재단계 ····· 09
3. 보도단계 ····· 12

03 언론인 트라우마 관리

1. 언론인의 트라우마 ····· 15
2. 언론인 트라우마 관리를 위한 세부 지침 ····· 15
(1) 조직 차원의 관리방안 ····· 16
(2) 개인 차원의 관리방안 ····· 18

부록

1. 정신건강 자가평가 ····· 21
2. 스트레스 감소기법 ····· 24
3. 트라우마에 대한 유용한 자료 ····· 26
4. 참고문헌 ····· 27

트라우마 예방 재난보도 세부지침

I. 준비단계

1. 언론사는 재난 보도로 인한 트라우마를 최소화할 수 있도록 연간 1회 이상 교육을 시행합니다.
2. 기자는 재난현장에 대한 정보를 적극적으로 수집하고 언론사는 기자가 취재에 적합한 건강상태인지 점검합니다.

II. 취재단계

1. 재난 당사자의 신체와 심리상태를 확인한 후 취재를 시작합니다.
2. 재난 당사자의 자발적 의사를 바탕으로 취재를 진행합니다.
3. 재난 당사자의 특수한 상황을 이해하고, 공감하는 태도를 유지합니다.
4. 언론사는 기자의 신체적·심리적 안전에 주의를 기울이고 트라우마 예방과 대응을 위한 조치를 취합니다.

III. 보도단계

1. 재난 당사자 및 가족의 사생활과 인격을 존중합니다.
2. 재난 당사자에게 낙인이나 부정적 인상을 남길 수 있는 보도를 지양합니다.
3. 보도 시 심리적 고통을 가중할 수 있는 표현이나 자료가 포함되지 않도록 주의합니다.
4. 재난 당사자와 재난업무 종사자, 지역공동체의 복구·회복 활동에 대한 보도는 사회 통합과 공동체의 성장을 촉진할 수 있습니다.
5. 재난보도시 재난심리지원 등 사회지원서비스 정보나 콘텐츠를 함께 안내합니다.

I. 준비단계

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

① 언론사는 재난 관련 교육 및 훈련 과정을 마련하여 재난 발생 시 기자가 신속하고 안전하게 대응할 수 있도록 합니다.

② 언론사는 기자들이 재난 당사자의 심리적 반응을 이해하고 취재과정에서 발생할 수 있는 트라우마를 최소화할 수 있도록 정신건강 교육과 면담을 시행합니다.

- 트라우마, 대리외상, 소진 등 재난으로 인한 심리적 반응 교육과 재난현장 대비
- 상시 교육에 대한 기관의 책임성 강조

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

① 재난현장에 대한 준비가 충분할수록 현장에서 신속하고 안전한 대처가 가능하며, 언론인의 트라우마 예방에 도움이 됩니다.

② 재난현장에 가기 전, 자신이 재난현장 취재에 적합한 상태인지 점검하고, 데스크와 의논합니다.

- 출동 직전 점검, 데스크와 공유

II. 취재단계

1. 재난 당사자의 신체와 심리상태를 확인한 후 취재를 시작합니다.

① 재난 당사자와의 개별적 접촉보다는 가급적 재난 대책본부나 재난 당사자 대표와 사전 조율을 통해 취재를 진행합니다.

② 재난 당사자가 다음과 같은 반응을 보인다면 취재하기 적절한 상황이 아니므로 연기하거나 다른 취재원을 찾습니다.

아래 증상을 보이는 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 뭔가를 찾는 행동을 할 때
- 생명에 위험한 행동의 시도

③ 재난 당사자가 심리적 어려움을 겪고 있다면, 재난심리지원기관* 등을 안내하거나 의뢰할 수 있습니다.

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

- 원치 않는 자극 노출 방지
- 심리적 안정감 확보

- 정신건강정보 제공

II. 취재단계

2. 재난 당사자의 자발적 의사를 바탕으로 취재를 진행합니다.

① 재난 당사자에게 신분을 명확히 밝히고 촬영 계획, 질문 내용 및 방법, 인터뷰 시간, 방송사용 등에 대해 가급적 자세히 설명하고 취재 동의를 얻습니다.

② 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.

③ 재난 당사자가 인터뷰를 통해서 하고 싶은 말이나 의사를 전달하고 싶은 내용이 있는지 확인합니다.

- 투명한 의사소통으로 신뢰관계 형성
- 취재와 관련하여 통제감, 조절감을 갖도록 배려

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

① 재난 당사자에게 해가 되지 않으며, 신뢰 관계 형성에 도움을 주는 안전한 인터뷰를 위한 행동지침을 활용합니다.

〈안전한 인터뷰를 위한 행동지침〉

인터뷰 때 해야 할 것	인터뷰 때 주의할 것
1. 대화 시 호응, 제스처를 통해 경청하고 있음을 표현한다. 2. 차분한 어조와 태도로 인내심을 가지고 대화한다. 3. 간결하고 명확하게 말한다. 4. 당사자들의 고통, 감정, 생각 등을 잘 듣고 공감을 표현한다. 5. 당사자들의 강점과 스스로 잘 대처하고 있는 부분을 인정하고 격려한다. 6. 인터뷰 중이나 직후 당사자들의 심리적 상태를 확인하며 신중히 진행한다.	1. 재난 관련 회상은 당사자의 트라우마 반응을 유발할 수 있으므로 재난 당사자가 원하지 않을 시 사건에 대해 반복 질문하거나 자세하게 설명하라고 하지 않는다. 2. 재난 당사자의 행동, 감정을 판단하거나 넘겨짚지 않는다. 3. 전문적인 단어를 사용하지 않는다. 4. 재난 관련 사항들에 대해 부정적으로 표현하는 것을 삼간다. 5. 잘못된 정보를 제공하지 않는다. 6. 지킬 수 없는 약속을 하지 않는다.

- 공감과 옹호를 적극적으로 표현
- 긍정적인 피드백은 효능감을 높임
- 재경험 최소화
- 주관적인 경험을 존중

② 인터뷰 시에는 섣부른 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 얕은 것으로 치부하거나 공감받지 못하는 것으로 느낄 수 있으며, 부정적 감정에 대한 표현이 어려워질 수 있습니다.

인터뷰 때 도움되는 표현	○ 상대의 말을 반영, 요약, 질문을 통해 적극적 경청과 공감을 표현 ■ (너무 무서워서 꼼짝도 못했어요) -〉 "많이 무서우셨군요." ■ "지금 하신 말씀이 …라고 제가 이해했는데 맞나요?" ○ 인정, 격려의 표현 ■ "그 상황에선 당연히 화가 날 수 있겠어요", "정말 당황스러웠을 것 같아요." ■ "(잘 대처한 점에 대해) 그 상황에서 빠르게/침착하게/안전하게 행동하셨네요." ○ 인터뷰 중 상대의 상태를 확인하며 관심을 기울임 ■ "계속 말씀하시기 괜찮으신가요?" ■ "무엇이 도움이 되실까요?", "잠시 쉬었다 말씀하셔도 됩니다."
인터뷰 때 조심해야 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."

③ 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.

① 언론사는 기자에게 충분한 자율성을 부여하여 재난현장의 돌발상황에 유연하게 대응할 수 있도록 합니다.

② 데스크는 현장 기자에게 위험한 현장의 접근 및 재난 당사자의 인권침해가 우려되는 상황에서의 인터뷰 시도 등 무리한 취재를 요구하지 않습니다.

③ 기자는 재난 당사자 또는 재난 상황에 대해 업무범위를 벗어나 지나치게 몰입하지 않도록 주의*합니다.

*17쪽 "취재 중 개인차원의 트라우마 관리방안" 참고.

④ 언론사는 재난 취재 중 기자의 트라우마 여부를 점검하고 필요시 휴가나 업무 변경 등 적극적으로 대응합니다.

⑤ 기자도 자신의 트라우마*에 대해 적극적으로 살피고 주변의 도움을 요청합니다.

*14쪽 "재난보도 업무에서 겪을 수 있는 트라우마 스트레스 반응" 참고.

▪ 언론사, 데스크, 기자의 역할 강조

III. 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
1. 세월호 유가족 인터뷰 시 오열 장면 근접 보도, 미성년 당사자의 신상 등을 무분별하게 보도 2. 헝가리 유람선 참사 보도 시 생존자와 희생자의 실명, 직업, 관계 등을 지나치게 자세히 보도하여 특정될 위험을 높임 3. 코로나19로 충북 진천에서 생활하는 우한 교민들이 빨래 널거나 휴대폰 하는 모습 등을 클로즈업하여 보도해 사생활 침해	
대안 사례	**사생활과 인격존중**
1. 세월호 참사로 인해 유족의 오열을 담아내기보다 시신을 운구하는 발걸음과 유가족의 흐느끼는 소리 등을 담아 차분하게 보도[1)]	

III. 보도단계

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

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

사례	부정적 인상이나 낙인을 남기는 보도
1. 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	
2. 코로나19 발생 초기 확진자 동선 공개 시 '게이클럽', '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
1. 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	
2. 코로나19 재난지원금을 못 받는 집단의 온라인 커뮤니티에 게시된 극히 일부의 부정적 반응에 대해 '도끼 들고 찾아가자'와 같은 선정적 문구를 인용 보도하여 불안 조성	
3. 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	

▪ 사회적 지지를 받고 연결감을 회복

III. 보도단계

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
1. 광주 아파트 공사 현장 붕괴 사고 시, '무너져 내린 광주'와 같은 지역 전체에 재난이 닥친 것처럼 보이게 하는 과장된 표현	
2. 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 있음[2]	
3. 코로나19 확진자가 다녀간 곳에 더 이상 사람들이 다니지 않는다며 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 관련 인들의 트라우마 반응을 유발할 수 있어 주의해야 합니다.

사례	자극적 장면 및 과거 유사 사건 자료의 반복적 사용 지양
1. 세월호 침몰사고 직후 몇 주간, 사고 당일부터 세월호 침몰이나 구조 장면을 불필요하게 반복적으로 보여줌.	
2. 아베 전 총리 피격 보도 시, 아베 총격 직후 피 흘리는 모습을 모자이크 없이 보도	
3. 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 유발[3]	

▪ 재외상 방지

III. 보도단계

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.

재난 당사자의 복구, 회복력에 대한 보도	사례
1. 베트남전 피해자 판티 킴 푹은 '킴 재단' 설립, 전쟁 반대 및 전쟁 트라우마 겪는 사람을 위한 활동 보도[4]	2. 세월호 유가족이 안전교육을 하거나 봉사 현장을 찾아가는 등 지역사회와 함께 살아가고자 노력함을 보도[5]
"울부짖던 '네이팜 소녀' 잊으세요" 베트남전 피해자의 용서	'유가족다움'과 싸우는 세월호 유가족…산불 현장 봉사하고 어린이 안전교육 나가기도

② 재난업무 종사자와 지역공동체의 노력을 알려 사회의 화합과 성장에 기여합니다.

긍정적 메시지 전달	사례
1. 코로나19 극복을 위해 의료진을 포함한 대응인력과 국민의 연대 및 노력 보도[6]	2. 2022년 8월, 집중호우로 인한 침수피해를 접하고 일상 회복을 돕는 자원봉사자들의 사례 보도[7]
'코로나19 극복! 온 국민이 응원합니다'	여행 취소하고, 휴가 내고… 수해민 돕는 '봉사 릴레이'
	복구 현장 달려온 자원봉사자들

- 재난 당사자를 능동적인 주체로 조명
- 긍정과 낙관적 요소를 발견

III. 보도단계

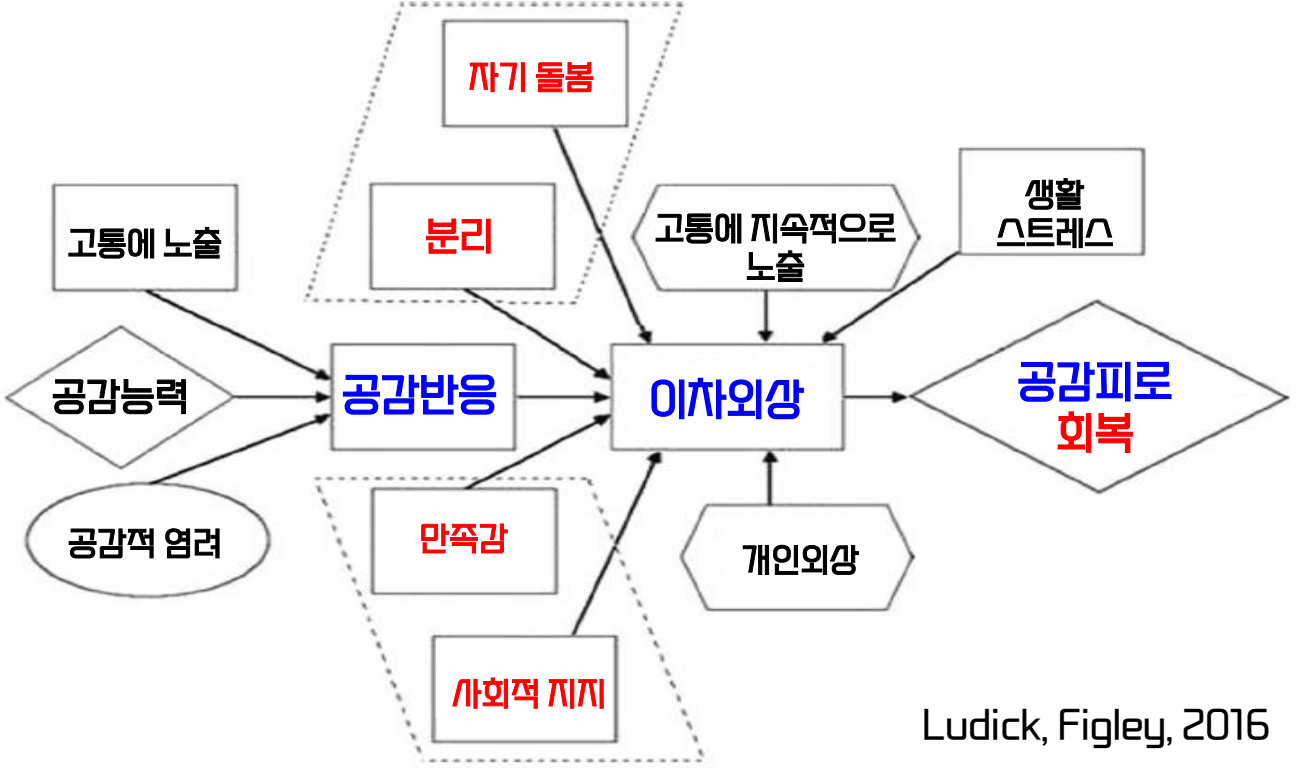
5. 재난보도시 재난심리지원 등 사회지원서비스 정보나 콘텐츠를 함께 안내합니다.

재난보도 시, 아래의 내용을 기사 하단에 첨부 부탁드립니다(예시).

※ 직·간접적으로 재난을 경험한 뒤 불안, 우울 등 심리적인 어려움이 있는 경우, 아래의 번호로 상담받을 수 있습니다.

국가트라우마센터	02-2204-0001(평일 주간)
정신건강 위기상담전화	1577-0199(24시간)

회복 모델



Ludick, Figley, 2016

언론인 트라우마 관리

** 개인, 조직차원에서 업무 시기별 해야할 것

	개인차원	조직차원
업무 전		
업무 중		
업무 후		

I. 조직차원- 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 준비**하여야 합니다.

■ 언론사는 재난보도 전문성을 높이는 교육 및 훈련 과정을 마련하여 재난에 대비하고 재난현장 취재에 필요한 안전장비를 충분히 지원해야 합니다.

■ 재난현장 취재로 발생하는 **기자들의 트라우마를 예방하고 관리할 수 있는 지원체계**를 갖추어야 합니다.

■ 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.

I. 조직차원- 취재 단계



■ 위험이 예상되는 **재난현장을 취재할 때 기자를 단독으로 파견하는 일은 지양**해야 합니다. 두 명 이상의 다수를 파견하여 서로의 안전에 주의를 기울이고 재난 상황에 대한 어려움을 의논할 수 있도록 합니다.

■ 기자에게 취재에 대한 **충분한 자율성을 부여**하여 재난현장의 **돌발적인 상황에 유연하게 적응**할 수 있도록 합니다.

■ 언론사와 데스크는 재난현장에서 취재하는 **기자의 신체와 정신 건강상태를 지속적으로 확인**하고 그에 맞는 조치를 해야 합니다.

■ 한 명의 기자를 재난현장에 장기 파견하기보다 교대근무를 통해 장기간 스트레스에 노출될 위험을 낮추는 것이 중요합니다.

I. 조직차원- 사후 단계

■ 언론사는 재난현장 취재 후 **충분한 휴식**을 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 지원**합니다.

■ 재난보도 후 명예훼손 및 온라인 공격 등 기자에 대한 괴롭힘이 있을 수 있습니다. 언론사에서는 관련해 **법률·행정적 지원**을 할 수 있도록 합니다.

II. 개인차원- 사전 단계

■ **재난 트라우마 교육**을 필수적으로 이수하여 재난현장의 특성을 이해하고 심리적인 대처 방안을 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〉

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

II. 개인차원- 취재 단계

취재 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 노력**합니다. 현장 상황으로 인해 적절한 균형 유지가 어렵다면 수면 안대, 귀마개, 간편한 영양 보충식을 준비해 갈 수 있으며, 스트레칭과 같은 간단한 운동을 업무 중 틈틈이 시행합니다.

II. 개인차원- 취재 단계

■ **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 완화**시킬 수 있습니다.

*스트레스 감소기법 23~24쪽 참고

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

II. 개인차원-사후 단계

■ 취재 직후에는 스트레스 반응을 정상적으로 경험할 수 있습니다. **자신의 신체와 정신 건강상태를 계속해서 모니터링하며 건강한 대처**를 통해 스트레스를 완화할 수 있도록 합니다.

스트레스 감소에 도움이 되는 일상 행동

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

■ 재난현장에서 복귀하고 3~4주가 지나도 심리적인 어려움이 나아지지 않거나 뒤늦게 심한 트라우마 반응이 나타나면 **정신건강 전문가의 도움**을 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 것**도 좋습니다.

감사합니다



파도를 잠재울 수 없다면, 파도 타는 법을 배울 수 있다!