트라우마 예방을 위한 재난 보도 가이드라인 발표회

트라우마 공감 언론

Trauma-informed Journalism

대한신경정신의학회
사회공헌위원장

정찬승

2022.11.07.

이태원 참사 취재 기자의 트라우마 반응

“선생님, 저는 OO병원 응급실 취재를 나갔어요. 정말 그런 장면은 처음 봤어요. 밤중에 온통 사이렌 소리에, 응급실로 구급차 수십 대가 들어오고,

환자들이 실려 나오는데 죽은 사람들이 엄청 많은 거예요.

환자들이 쏟아지고, 의사들, 간호사들이 이리저리 뛰어다니고,

다들 소리 지르고… 그때는 너무 멍했어요. 온몸이 얼어붙은 것 같았어요.

취재를 하긴 하는데, 뭘 했는지 잘 기억이 안 나요. 그래도 그때는 괜찮은 줄 알았어요. 퇴근하고 집에 들어왔는데 갑자기 몸에 힘이 하나도 없는 거예요.

자꾸 졸려요. 머리가 너무 아파요. 어? 선생님, 왜 이러죠? …

갑자기 눈물이 나요… 정말 괜찮았는데…"

트라우마의 심리적 반응

- 재경험: 사건에 대한 반복적 회상이나 악몽, 사건 관련 자극에 노출될 때 심한 심리적·신체적 고통과 같은 재경험 반응

- 과각성: 과도한 놀람 반응, 과민성·공격성 증가와 같은 과각성 반응

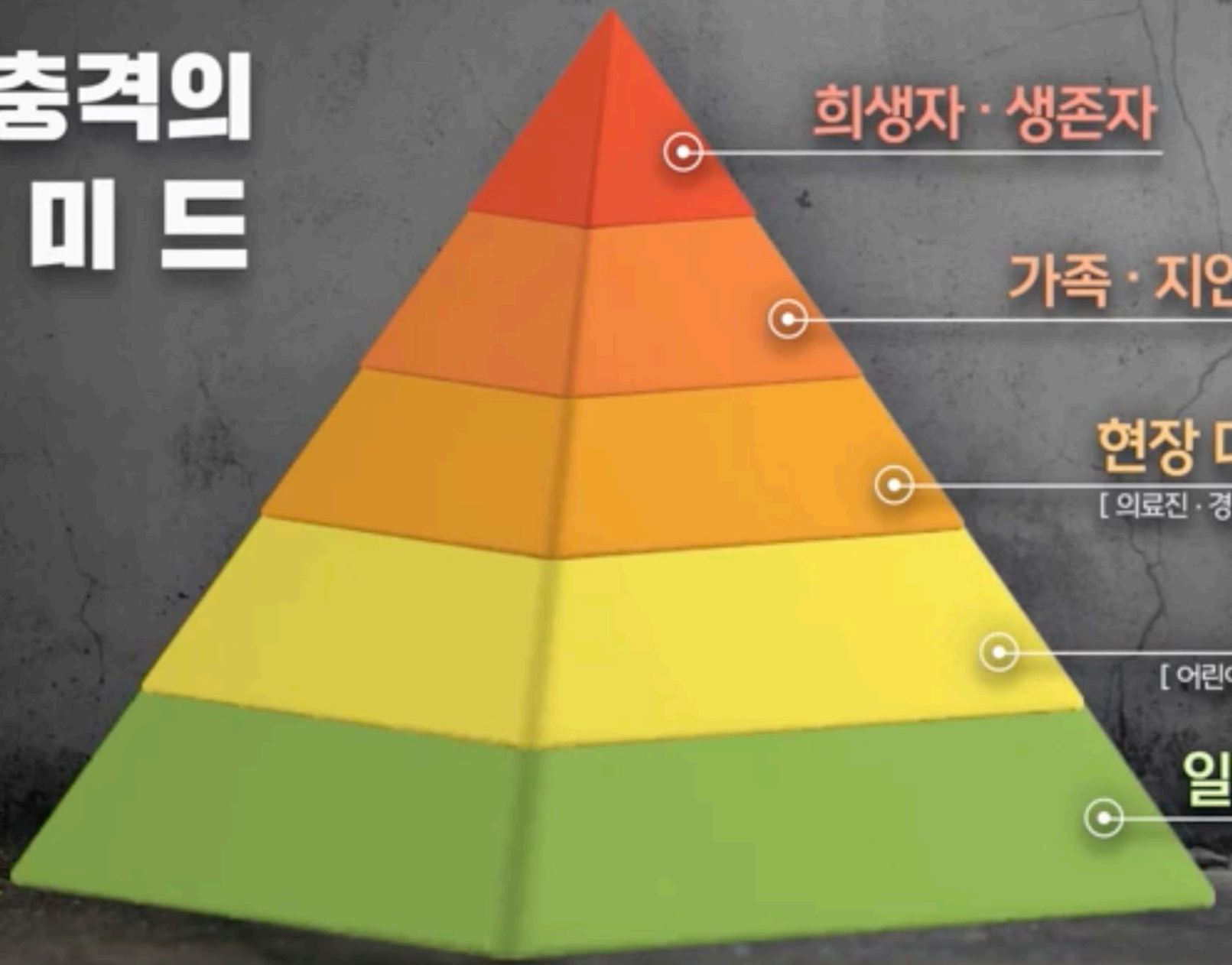
- 회피: 사건과 관련된 장소나 사람, 생각에 대한 회피 반응

- 부정적 감정과 인지: 타인, 세상에 대한 불신, 과도한 죄책감이나 수치심과 같은 부정적 감정과 인지 반응, 해리증상

스트레스와 트라우마의 차이

	스트레스	트라우마
원인	일상에서 경험할 수 있는 변화 혹은 새로운 힘든 상황	생명 혹은 신체와 정신의 안위를 위협하는 충격적 사건
사례	시험, 구직, 이직, 실직, 대인관계, 결혼, 이혼, 마감	자연재난, 사회재난, 전쟁, 테러, 교통사고, 폭력, 성폭력, 납치, 난산, 팬데믹, 죽음 목격, 갑작스러운 가족이나 친구의 죽음
반응	투쟁-도피 (Fight – Flight)	결빙 (Freeze)
영향	스트레스 반응(감정, 신체, 인지, 행동)	심한 스트레스 반응과 트라우마 반응
질병	적응장애	외상후스트레스장애(PTSD)
기간	스트레스 요인이 사라지면 빠르게 호전	만성화 가능성

재난 충격의 피라미드



희생자 · 생존자

가족 · 지인

현장 대응팀

[의료진 · 경찰 · 취재진]

취약 계층

[어린이 · 청소년 · 임신부 등]

일반인 · 사회 전반

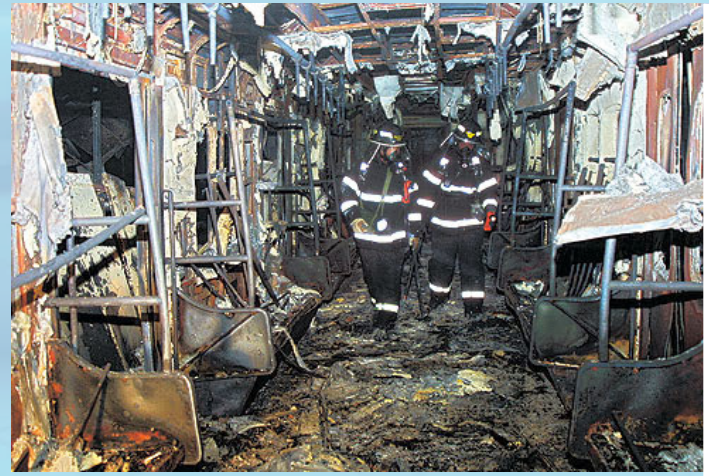
뉴스 투데이

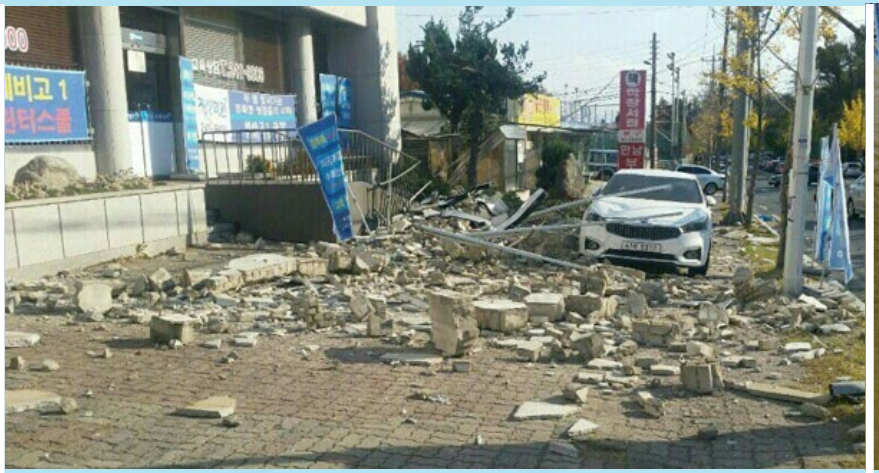
트라우마는 언론인의 현장













2차 트라우마(secondary trauma, 2차 외상)

- 트라우마를 당한 당사자가 아닌 사람이 간접 경험을 통해 트라우마 반응을 겪는 현상

- 트라우마를 보고 들으며, 마치 자신이 경험하고 있는 것 같은 감정 반응을 일으켜 이에 압도될 수 있다.

- 주로 환자를 치료하는 의료진이나 상담사가 2차 트라우마를 겪는 경우가 많지만, 트라우마를 취재하는 언론인도 2차 트라우마를 경험할 수 있다.

- 트라우마 자료의 검토/편집, 소셜미디어 사진/영상 검토, 트라우마 생존자로부터 자세한 설명 듣기, 잔혹한 사건 취재

언론인과 트라우마

- 언론인 80~100%가 직무 관련 트라우마에 노출된다.
- 92%가 반복적이고 다발적인 트라우마에 노출된다.
- 취재기자는 사건 현장에 최대한 가까이 다가가야 하며, 특히 사진기자/영상기자는 더욱 접근한다.
- 봐도 되는 장면인지 결정하는 것은 나중 일이며, 최우선 목표는 사건을 담아내는 것이다.
- 많은 기자들(특히 여성)이 온라인에서 위협, 괴롭힘, 성희롱을 당한다.


직장인의 스트레스 관리
• 예측 가능성과 조절 가능성을 높여라!
전 미리 스케줄 짜기
목표 세우기
생 시 계획 수정
인
, 기관 파악
개입
문화

연구서 2021-02



Korea Press Foundation

언론인과 디지털 괴롭힘



박아란·이나연





한국언론진흥재단
Korea Press Foundation

스와 피해에 대한 언론계의 자각과 인식 및 적극적 해법을 찾기 위한 공동의 노력이 절실히 필요한 시점이다. 효과적인 대응책의 하나로서 정신건강을 유지하기 위한 제안을 이하에서 논의해본다.

2. 정신건강 측면의 대응 노력[16)]

1) 언론인 괴롭힘에 대한 정신의학적 논의

인터넷에서 벌어지는 언론인의 신상 공개, 명예훼손 등은 집단이 개인에게 저지르는 폭력 행위다. 특히 기자들이 자신의 직무와 관련해서 자주 호소하는 큰 스트레스 요인 중 하나가 대중들의 무분별한 비난과 욕설이다. 기자가 작성한 기사에 대한 정당한 비판이나 비난과는 달리, 기자 개인에 대한 신상 공개와 욕설은 가학적 폭력행위에 해당한다. 괴롭힘보다는 폭력이라는 단어가 그 심각한 행태까지 포함할 수 있을 것이다.

언론인 개인에게 쏟아지는 인터넷 폭력은 언론인이 전문가로서 갖는 명예를 훼손함은 물론이요, 인간으로서의 인권과 존엄에 대한 가해이다. 인터넷에는 언론인을 향한 협박과 심지어 가족을 대상으로 하는 협박까지 올라오는 경우가 있으며 이런 경우 온라인을 넘어서 실제 현장에서 폭력이 벌어질 가능성이 있으니 각별히 주의해야 한다.

피해를 당한 언론인은 인터넷 폭력을 피할 수도 없고 막을 수도 없다는 무력감에 빠지고 만다. 얼굴 없는 다수의 가해자들을 특정할 수 없기 때문에 언론인은 위축되고 자신의 직무 수행에 있어서 영향을 받는다. 이런 기사를 작성해도 될지, 다시 비난받지 않을지 자기 검열을 하고, 기사 쓰기에 대한 두려움에 빠질 수 있다. 언론인으로서의 직업에 대한 회의감에 빠지고 이직을 고려하는

16) 정신건강 대응책은 대한신경정신의학회 사회공헌특임이사를 맡고 있는 정찬승 마음드림의원 원장이 작성하였다. 정찬승 원장은 한국언론진흥재단에서 기자의 정신건강 관련 교육 프로그램을 진행하는 등 언론인의 정신적 스트레스 및 실제 사례에 대한 이해도가 높다.

특정 사건을 다룬 뒤 관련 업체에서 제 신상정보를 나열하며 협박을 이어갔기 때문에 퇴근 시간에 맞춰 가족이 회사 인근으로 마중을 나오기도 했습니다. 온라인에서 행해지는 비난이 오프라인으로도 이어질 수 있다는 두려움이 컸습니다. 당시 미행을 하는 것은 아닌가, 누군가 지켜보는 것은 아닌가 하는 대인기피증 증상이 오기도 했습니다. 온라인 커뮤니티 등에 신상이 박제되어 조리돌림을 당하는 경우에는 직업에 대한 회의감이 듭니다. 언론의 불신 탓에 동네북이 되어 기레기라고 불리는 사회라는 것을 받아들이면서도, 매번 진정성을 의심받고 무분별한 비난을 받을 때는 도망치고 싶다는 생각이 들기도 합니다. 취재 업무가 아닌, 다수의 국민을 상대하는 일이라는 기분이 들 때는 고립감도 듭니다. (일간지 F기자)

저연차 기자(1~2년차)였을 때는 e메일이나 온라인 댓글을 통한 비난·모욕에 정신적 우울감을 느꼈습니다. 근로 의욕이 저하됐고, 여성 시위나 젠더 관련 보도에 있어 자기 검열을 하게 된 경험도 있었습니다. 얼굴이 노출된 유튜브 영상에 '좌표'를 찍고 몰려오거나 특정 사이트에 박제가 돼 조리돌림을 당하는 일은 여전히 큰 스트레스를 동반합니다. 특히 가족이나 지인들이 이러한 공격을 목격한 뒤 저를 걱정하는 모습을 볼 때가 그렇습니다. 자괴감을 느끼기도 하고, 퇴사 및 이직에 대한 고민을 하기도 합니다. (일간지 J기자)

팀장이나 선배들한테 이야기한 적도 있지만 대체로 제가 예민하다는 듯, 별일 아니라는 듯이 넘기거나 "그런 거 신경 쓰면 일 못한다"는 말이 돌아왔습니다. 이후엔 회사에 얘기하지 않습니다. (일간지 L기자)

디지털 괴롭힘을 당한 언론인을 위한 정신건강 대책

- 인터넷에서 벌어지는 언론인의 신상 공개, 무분별한 비난과 욕설, 명예 훼손 등은 집단이 개인에게 저지르는 폭력 행위다. 기자들이 자신의 직무와 관련해서 자주 호소하는 큰 스트레스 요인 중 하나가 대중들의 무분별한 비난과 욕설이다. 기자가 작성한 기사에 대한 정당한 비판이나 비난과 달리, 기자 개인에 대한 신상 공개와 욕설은 가학적 폭력행위다. 괴롭힘보다는 폭력이라는 단어가 그 심각한 행태까지 포함할 수 있을 것이다. 언론인 개인에게 쏟아지는 인터넷 폭력은 언론인이 전문가로서 갖는 명예를 훼손함은 물론이요, 한 인간으로서의 인권과 존엄을 무참히 짓밟는 행태다. 인터넷에는 언론인을 향한 협박과 심지어 가족을 대상으로 하는 협박까지 올라오는 경우가 있으며, 이런 경우 온라인을 넘어서 실제 현장에서 폭력이 벌어질 가능성이 있으니 각별히 주의해야 한다.

디지털 괴롭힘을 당한 언론인을 위한 정신건강 대책

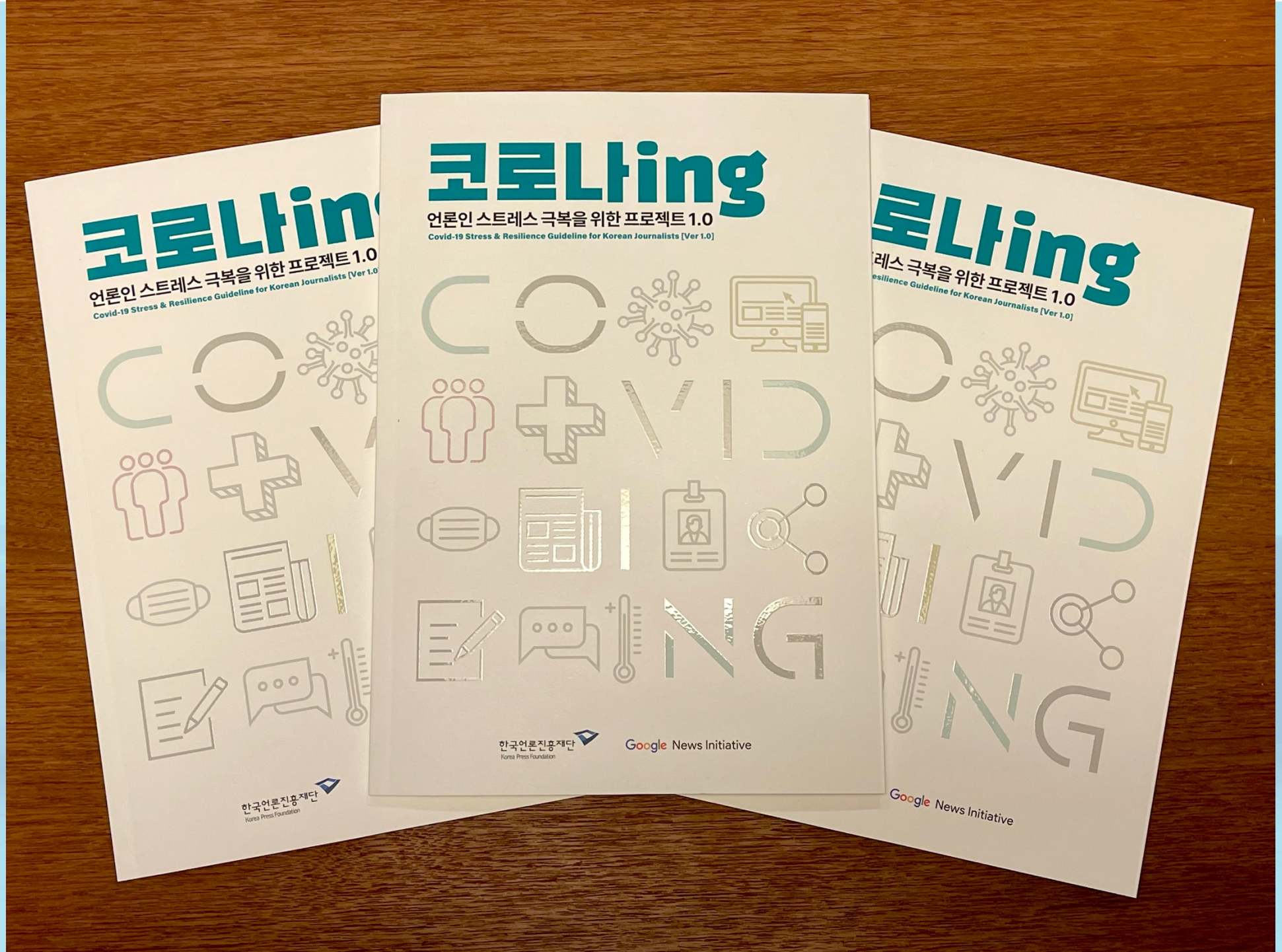
- 피해를 당한 언론인은 인터넷 폭력을 피할 수도 없고 막을 수도 없다는 무력감에 빠지고 만다. 얼굴 없는 다수의 가해자들을 특정할 수 없기 때문에 언론인은 위축되고 자신의 직무 수행에 있어서 영향을 받는다. 이런 기사를 작성해도 될지, 다시 비난받지 않을지 자기 검열을 하고, 어떤 기사라도 쓰는 것을 두려워한다. 언론인으로서의 직업에 대한 회의감에 빠지고 이직을 고려하는 경우도 많다.
- 스트레스 요인의 경중을 가리는 가장 큰 특성은 '예측 가능성'과 '조절 가능성'이다. 어떤 사건에 대해서 예측이 가능하고 조절이 가능하다면 그 사건은 감당할 만한 스트레스가 될 수 있지만, 그렇지 않은 경우에는 심각한 스트레스를 겪게 된다. 인터넷상의 '기레기 박제 사이트'를 포함한 무분별한 신상 공개와 집단적인 욕설은 그 가해자가 누구인지, 언제 어떻게 벌어지는 일인지 알 수 없다는 점에서 예측 불가능하고, 개인의 힘으로는 그 폭력을 중지시키거나 차단할 수 없다는 점에서 조절 불가능하다.

디지털 괴롭힘을 당한 언론인을 위한 정신건강 대책

- 눈부신 인터넷 기술의 발달에 비해서 대중의 인터넷 폭력에 대한 경각심은 낮은 수준이다. 심지어 피해자와 가까운 사람들조차 인터넷 폭력으로 인한 피해자의 마음의 상처에 충분히 공감하지 못한다. 인터넷 폭력은 현실에서 벌어지는 폭력과 비슷하거나 그보다 더 심각한 피해를 끼칠 수 있다는 점을 반드시 알아야 한다.
- 인터넷 폭력은 언론인의 생명과 안위를 위협한다는 점에서 트라우마가 될 수 있으며, 그 특성상 한 순간 발생하는 트라우마가 아니라 상당한 기간 동안 지속되는 만성 트라우마에 해당한다. 인터넷 폭력을 당한 언론인은 욕설과 비난이 일상 중에도 불쑥 반복적으로 떠오르거나 악몽을 꾸는 등 재경험을 하고, 극도로 예민해진 상태로 불면증에 시달리는 등 과각성 증상을 보이며, 고통스러운 폭력을 당하지 않기 위해서 기사 작성을 두려워하는 등 회피하는 태도가 나타나고, 자신이 당하고 있는 폭력을 사회와 직장이 막아주지 못한다는 불신, 부적절한 죄책감, 피해의식 등 부정적인 기분이 들 수 있다. 이러한 모든 증상은 트라우마 반응에 해당한다.

디지털 괴롭힘을 당한 언론인을 위한 정신건강 대책

- 인터넷 폭력으로부터 언론인을 지키기 위해서 스트레스, 트라우마 등을 포함한 정신건강 대책이 필수적이다. 피해를 최소화하기 위해 사건 발생 후 대처만 생각하는 경향이 있으나 이것은 크나큰 잘못이다. 스트레스와 트라우마에 대한 최선의 대처는 '미리 준비하는 것'이다. 언론인은 혹여라도 당할 수 있는 인터넷 폭력에 대해 사전에 대비하고 있어야 한다. 예고 없이 가해지는 폭력에 대해서 어떻게 대처하는 것이 올바른 방법이고, 정신건강 관리는 어떻게 해야 하는지 미리 준비되어 있어야 큰 피해를 줄이고 효과적으로 대응할 수 있다.
- 언론인을 인터넷 폭력으로부터 지키는 것은 언론인 개인의 문제가 아니다. 동료, 언론사, 사회, 국가가 인터넷 폭력이 가져오는 트라우마의 심각성을 분명히 인지하고 있어야 한다. 트라우마에 대한 이해가 있어야 피해를 당한 언론인의 고통에 공감할 수 있으며, 이를 통해 효과적인 대응이 나올 수 있다.


코로나ing
언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0
Covid-19 Stress & Resilience Guideline for Korean Journalists [Ver 1.0]
한국언론진흥재단
Korea Press Foundation
Google News Initiative

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.

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.


YouTube 한국언론진흥재단 유튜브 생중계
코로Ling
언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트 1.0
Covid-19 Stress & Resilience Guideline for Korean Journalists [Ver 1.0]
일 시 2022. 3. 14.(월). 14:30 ~ 16:00

인쇄하기 창닫기

언론인의 정신건강을 지키자

[기고] 정찬승 대한신경정신의학회 사회공헌위원장

정찬승 대한신경정신의학회 사회공헌위원장 | *승인* 2022.03.11 13:00

[미디어스] 많은 언론인이 스트레스와 트라우마를 경험한다. 취재 과정에서 경험하는 사건, 사고, 폭력, 재난은 때로는 감당하기 힘든 정신적 부담으로 작용한다. 코로나 팬데믹으로 인한 취재 환경의 변화, 일상과 업무의 혼란은 스트레스를 더한다. 온라인에서 언론인에게 쏟아지는 대중의 무분별한 비난과 욕설은 신체적 폭력 못지않게 심각한 고통과 상처를 만드는 심리적 폭력이 되어 언론인의 정신건강을 위협하고 있다.

누구나 각종 스트레스를 겪으며 대부분 저절로 회복하지만, 마음의 고통이 심하고 일상생활에 심각하게 지장을 받는 경우에는 정신건강전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 과도한 스트레스가 우리 몸과 마음에 미치는 부정적인 영향은 셀 수 없이 많다. 마음은 우울과 불안에 빠지고, 몸은 피로, 두통, 무기력, 불면증에 시달리며, 머리는 판단력과 집중력이 저하되고, 행동은 사람을 피하고 거칠어지는 등 삶의 모든 면을 힘들게 한다.



이미지 출처 게티이미지뱅크

기업들은 근로자의 정신건강을 돌보기 위해 다양한 지원 프로그램을 갖추고 있다. 국가적으로는 여러 가지 재난 상황에 대응하면서 정신건강 대책을 세우고 있다. 팬데믹은 물론이요, 화재, 건물 붕괴, 홍수, 대형 사고 등 재난 현장에 출동하는 응급구조사, 경찰관, 소방관, 의료진, 정신건강전문가, 지원인력은 모두 트라우마의 피해자가 될 수 있기 때문에 체계적인 트라우마 회복 프로그램을 개발하여 운영하고 있다. 기자들은 어떤가? 기자들은 사건, 사고, 재난 현장의 최전선에서 올바른 정보를 전달하는 중요한 역할을 하지만, 아직까지 정신건강 지원의 필요성조차 인정받지 못하고 있는 실정이다.

언론인도 사람이기에 당연히 스트레스와 트라우마를 받지만, 마음의 고통을 드러내는 것을 매우 꺼리는 경향이 있다. 언론인을 포함해서 많은 사람들이 마음의 고통을 인정하기 어려워하는 이유는 자신이 약한 사람이며 직무를 수행할 자질이 부족하다고 비난받을까 두려워하기 때문이다. 약할수록 부정하고 강할수록 인정한다. 마음의 고통은 부정하고 외면할수록 커진다. 고통을 인정해야 대응을 할 수 있으며 그렇게 함으로써 우리는 치유받고 성숙해진다. 동료의 이해와 공감은 무엇보다 중요하다.

이번에 한국언론진흥재단과 구글뉴스이니셔티브가 주관한 '코로나ing, 언론인 스트레스 극복을 위한 프로젝트'를 통해서 기자, 언론학자, 정신건강의학과 전문의, 심리학자가 한자리에 모여서 안전하고 건강한 취재 지침을 만들었다. 그 속에는 언론인의 스트레스 극복을 위한 마음건강지침이 담겨있다.

언론인은 스트레스와 트라우마에 대해 제대로 인식하고 대응하는 방법을 알아야 취재원과 효과적으로 소통하여 더 나은 취재를 할 수 있고 자신의 정신건강을 지킬 수 있다. 뉴스룸은 언론인의 스트레스와 트라우마를 이해하고 지원할 방법을 마련해야 우수한 기자의 이직을 줄이고 좋은 뉴스를 전달할 수 있다. 언론인은 우리 사회의 자유와 인권을 위한 필수 인력이다. 건강한 기자가 건강한 뉴스를 만든다. 뉴스가 건강해야 사회가 건강하다.

☞ 네이버 뉴스스탠드에서 '미디어스'를 만나보세요~ **구독하기** 클릭!

정찬승 대한신경정신의학회 사회공헌위원장 webmaster@mediaus.co.kr

<저작권자 © 미디어스, 무단 전재 및 재배포 금지>

인쇄하기

언론인의 정신건강을 지키자

- 많은 언론인이 스트레스와 트라우마를 경험한다. 취재 과정에서 경험하는 사건, 사고, 폭력, 재난은 때로는 감당하기 힘든 정신적 부담으로 작용한다. 코로나 팬데믹으로 인한 취재 환경의 변화, 일상과 업무의 혼란은 스트레스를 더한다. 온라인에서 언론인에게 쏟아지는 대중의 무분별한 비난과 욕설은 신체적 폭력 못지않게 심각한 고통과 상처를 만드는 심리적 폭력이 되어 언론인의 정신건강을 위협하고 있다.

언론인의 정신건강을 지키자

- 누구나 각종 스트레스를 겪으며 대부분 저절로 회복하지만, 마음의 고통이 심하고 일상생활에 심각하게 지장을 받는 경우에는 정신건강전문가의 도움을 받는 것이 좋다. 과도한 스트레스가 우리 몸과 마음에 미치는 부정적인 영향은 셀 수 없이 많다. 마음은 우울과 불안에 빠지고, 몸은 피로, 두통, 무기력, 불면증에 시달리며, 머리는 판단력과 집중력이 저하되고, 행동은 사람을 피하고 거칠어지는 등 삶의 모든 면을 힘들게 한다.

언론인의 정신건강을 지키자

- 기업들은 근로자의 정신건강을 돌보기 위해 다양한 지원 프로그램을 갖추고 있다. 국가적으로는 여러 가지 재난 상황에 대응하면서 정신건강 대책을 세우고 있다. 팬데믹은 물론이요, 화재, 건물 붕괴, 홍수, 대형 사고 등 재난 현장에 출동하는 응급구조사, 경찰관, 소방관, 의료진, 정신건강전문가, 지원인력은 모두 트라우마의 피해자가 될 수 있기 때문에 체계적인 트라우마 회복 프로그램을 개발하여 운영하고 있다. 기자들은 어떤가? 기자들은 사건, 사고, 재난 현장의 최전선에서 올바른 정보를 전달하는 중요한 역할을 하지만, 아직까지 정신건강 지원의 필요성조차 인정받지 못하고 있는 실정이다.

언론인의 정신건강을 지키자

- 언론인도 사람이다. 당연히 스트레스와 트라우마를 받지만, 마음의 고통을 드러내는 것을 매우 꺼리는 경향이 있다. 언론인을 포함해서 많은 사람들이 마음의 고통을 인정하기 어려워하는 이유는 자신이 약한 사람이며 직무를 수행할 자질이 부족하다고 비난받을까 두려워하기 때문이다. 약할수록 부정하고 강할수록 인정한다. 마음의 고통은 부정하고 외면할수록 커진다. 고통을 인정해야 대응을 할 수 있으며 그렇게 함으로써 우리는 치유받고 성숙해진다. 동료의 이해와 공감은 무엇보다 중요하다.

언론인의 정신건강을 지키자

- 언론인은 스트레스와 트라우마에 대해 제대로 인식하고 대응하는 방법을 알아야 취재원과 효과적으로 소통하여 더 나은 취재를 할 수 있고 자신의 정신건강을 지킬 수 있다. 뉴스룸은 언론인의 스트레스와 트라우마를 이해하고 지원할 방법을 마련해야 우수한 기자의 이직을 줄이고 좋은 뉴스를 전달할 수 있다. 언론인은 우리 사회의 자유와 인권을 위한 필수 인력이다. 건강한 기자가 건강한 뉴스를 만든다. 뉴스가 건강해야 사회가 건강하다.

트라우마 이해 기반 언론(Trauma- informed journalism)

- 언론인은 직무상 트라우마에 노출될 가능성이 매우 높다.
- 누구나 회복력을 갖고 있다.

  대부분의 언론인은 직무상 스트레스와 트라우마에 잘 대처하고 회복한다. 하지만, 때로는 그 영향이 오래 지속될 수 있다.
- 트라우마에 대처하는 가장 좋은 방법은 트라우마와 그 영향에 대해서 이해하고, 트라우마를 당한 동료에게 관심을 갖고 적극적으로 지지하는 것이다.
- 자신의 정서적 반응을 인정하고 꺼내놓을 수 있는 능력이 전문성과 회복력의 증거다.
- 뉴스룸의 스트레스와 트라우마 이해는 모든 사람을 구한다. 언론인, 정보제공자, 인터뷰이, 시민 등 모두에게 이롭다.
- 트라우마 이해 기반 언론(Trauma- informed journalism)으로 더 좋은 언론을 만들 수 있다.

공감 Empathy

- 공감은 적극적인 참여를 의미하며 관찰자가 기꺼이 다른 사람의 경험의 일부가 되어 그들의 경험에 대한 느낌을 공유한다는 의미
- “적극적으로 그 사람의 입장에 서서 그 마음을 느끼고 이해하는 것”
- 어떤 사람이 누군가가 자신의 말을 성의껏 들어 준다는 것을 알게 되면 당장 눈가가 촉촉해진다. 다름 아닌 기쁨의 눈물이다. 그는 속으로 생각한다. “하나님, 감사합니다. 내 말을 들어 주는 사람이 다 있군요. 이 사람은 마치 내 입장에 서 본 사람 같습니다.” (Carl Rogers)
- 공감은 연대의 기반이고 재난은 연대로 극복한다.



전국민적 트라우마…어떻게 대처할까

최영일의 시사본부





뉴스속보

정 찬 승 전문의 대한신경정신의학회 특임이사

"비난·혐오, 트라우마 악화…공감·위로는 트라우마 치유"





SBS 구독

참사 트라우마 대응법..."여러분의 잘못이 아닙니다"

입력 2022.10.30. 오후 6:14 · 수정 2022.10.30. 오후 6:16 기사원문

한성희 기자 >

579 264

어젯(29일)밤 서울 용산구 이태원동에서 발생한 압사 참사로 심리적으로 고통받는 이들을 향해 한국트라우
성명을 내고 트라우마 대응법을 알렸습니다.

학회는 "재난 사고의 수습과 대처만큼이나 생존자와 유가족 등 많은 사람이 겪을 수 있는 마음의 고통, 트라
일이 중요하다"고 했습니다.

사고 현장에 있었거나 간접적으로 사고 내용을 알게 된 뒤로 누구나 트라우마를 겪을 수 있기 때문입니다.

트라우마가 생기면 정서적으로 압도되고 충격적인 사건이 반복적으로 떠오르거나 우울, 불안, 분노, 불면
습니다.

학회는 "고통스러운 스트레스 반응들은 비정상적 사건을 겪을 때 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응"이

이어 "사람은 누구나 회복탄력성을 갖고 있기 때문에 트라우마를 받더라도 시기적절하고 근거에 기반해 개
복할 수 있다"고 했습니다.

하지만 "자칫 이를 무시하고 정도가 심해지면 외상후스트레스장애, 우울증, 불안장애 등 만성적인 정신건강
하고, 삶 전체가 고통스럽게 변화하는 큰 어려움을 겪을 수도 있다"고도 했습니다.

특히 "개인도, 집단도 감당할 수 없는 참변은 여러분의 잘못이 아니"라면서 다음과 같이 안내했습니다.

mrdn****
2022.10.30. 18:20

좋은 기사다....ㅠㅠ

답글 **7** 862 14

djle****
2022.10.30. 18:23

이런 기사야 말로 위안이 된다.우리 함께 이 재난적 사고를 이겨내도록 마음속으로 힘을 모아요.

답글 **2** 364 3

bhsa****
2022.10.30. 18:40

소방관 그리고 경찰관 그리고 모든 이번사건과 관련된 의료진 무엇보다 현장에서친구,지인을 잃은분들 사고가족들의 심리치료꼭지원부탁드립니다.이사고를 계기로 삶을 끝내시는분들이없기를 간절히 기도합니다

답글 작성 208 1

nnaa****
2022.10.30. 19:38

자극적인 기사 말고 제발 이런 성숙한 기사 좀 많이 올려 주세요 제발요

답글 작성 4 0

트라우마와 언론

	트라우마 자극 언론	트라우마 공감 언론
관점	일방성과 극단	전체성과 균형
내용	고통을 자극적으로 과장하여 고통을 악화	생생한 고통과 더불어 치유하는 방법 소개
행태	반복적인 트라우마 장면 보도	잔혹한 트라우마 장면 자제
영향	비난과 혐오 조장, 희생양 만들기	공감과 위로 조성, 소외된 사람 챙기기
태도	언론인의 트라우마 부정	언론인의 트라우마 인정
의의	마음과 사회를 병들게 하는 언론	마음과 사회를 치유하는 언론

인터뷰를 앞둔 기자의 메시지

“선생님, 안녕하세요. 일전에 전화드렸던 OO뉴스 OOO 기자입니다.

다름이 아니라 제가 오늘 이태원 현장에 계셨던 분을 인터뷰하게 됐는데요. 인터넷에도 많이 공유된 ### 라는 글을 쓰신 분입니다.

혹시 제가 인터뷰하는 과정에서 상처를 건드리는, 적절하지 않은 질문을 하게 될까 봐 질문에 문제가 없는지 한번 점검을 부탁드리고 싶어서 전화드렸습니다.”

“

슬픔이
울분이
되지 않도록

”

트라우마 예방을 위한 재난 보도 가이드라인 발표회

트라우마 공감 언론

Trauma-informed Journalism

대한신경정신의학회
사회공헌위원장

정찬승

2022.11.07.