



보 도 자 료

다시 도약하는 대한민국
함께 잘사는 국민의 나라

보도 일시	2022.11.25.(금) 행사시작(10:00) 이후	배포 일시	2022.11. 24.(목)		
담당 부서	국립정신건강센터 국가트라우마센터	책임자	심민영	센터장	02-2204-0115
		담당자	전경선	팀장	02-2204-1432

「트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인」 발표 - 모두의 심리적 안전을 위한 재난보도 -

- 보건복지부 국가트라우마센터(센터장 심민영)는 11월 25일(금) 국립정신건강센터 열린강당(11층)에서 열리는 한국트라우마스트레스학회 추계학술대회에서 「트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인」을 발표한다.
* 발표자 : 국가트라우마센터 담당관 이다영(정신건강의학과 전문의)
- 「트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인(이하 “가이드라인”)은 국가트라우마센터, 한국언론진흥재단, 기자, 언론학계, 트라우마 분야의 전문가 10명으로 구성된 추진단을 중심으로 현장 실무기자들의 의견을 반영하여 제정되었으며,
- 재난 취재와 보도 과정에서 재난 당사자 및 가족, 대응인력, 현장 취재 언론인, 뉴스 이용자 등 누구도 해를 입지 않아야 한다는 가치를 담고 있다.
- 가이드라인은 트라우마 예방 재난보도의 의의와 가이드라인의 필요성 등의 내용이 담긴 전문과 ①트라우마의 이해, ②트라우마 예방을 위한 재난 보도 세부지침, ③언론인 트라우마 관리 세 부분으로 구성된다.
- ②트라우마 예방을 위한 재난보도 세부지침은 준비-취재-보도단계로 구성되어 있으며, 구체적인 내용은 다음과 같다.
- (준비) 준비단계에서 언론사는 재난 보도로 인한 트라우마 최소화를 위한 연간 1회 이상의 교육을 시행해야 하며, 기자는 재난 현장에 대한 정보를 수집하고 자신의 건강상태를 점검해야 한다.

○ (취재) 취재단계에서 기자는 △재난 당사자의 신체와 심리상태를 확인한 후 자발적 의사를 바탕으로 취재를 시작해야 하며, △취재를 진행하는 동안 재난 당사자의 특수한 상황을 이해하고, 공감하는 태도를 유지해야 한다.

- 특히, 취재 시 안전한 인터뷰를 위해, 도움이 되는 행동과 주의해야 할 행동도 구체적으로 담고 있다.

* 도움이 되는 행동 : 대화 시 호응, 제스처를 통해 경청하고 있음을 표현한다거나, 재난 당사자의 강점과 스스로 잘 대처하고 있는 부분을 인정하고 격려하는 표현

* 주의해야 하는 행동 : 재난 관련 회상은 당사자의 트라우마 반응을 유발할 수 있으므로 반복 질문하거나 자세하게 설명하게 한다.

- 언론사는 △기자의 신체적·심리적 안전에 주의를 기울이고 △트라우마를 예방하고 대응할 수 있도록 조치해야 한다.

○ (보도) 보도단계에서는 △재난 당사자 및 가족의 사생활과 인격을 존중하며 낙인이나 부정적 인상을 남길 수 있는 보도를 지양해야 한다.

- 보도 시 △심리적 고통을 줄 수 있는 표현이나 자료가 포함되지 않도록 유의하여야 하며, △피해 사실 뿐만 아니라 재난 당사자의 회복 및 긍정적 메시지를 함께 전달해야 한다.

□ ③언론인 트라우마 관리 부분에서는 언론인 트라우마 예방에 도움이 되는 내용을 기자(개인) 및 언론사(조직) 차원에서 취재단계(사전-취재 중-취재 후)별로 소개하고 있다.

○ (개인) 기자는 △사전에 트라우마 예방 교육을 이수해야 하며 △체크리스트를 활용하여 스스로의 상태를 관리할 수 있어야 한다.

- 취재 중에는 △자신의 상태를 점점 및 관리해야 하며, △가족이나 친구, 동료와 지속적으로 소통해야 한다.

- 취재 후 심리적인 어려움을 겪는 경우 △전문가의 도움이나 법적 자문을 받는 등 적절한 조치를 취해야 한다.

○ (조직) 언론사는 △사전에 재난보도 전문 교육·훈련 과정, 안전장비 및 지원 체계를 마련해야 하며, 취재 중에는 △지속적으로 기자의 상태를 점검해야 한다.

- 취재 후에는 △기자에게 적절한 휴식 및 보상을 제공해야 하며, △전문가의 도움을 받을 수 있도록 지원해야 한다.

□ 또한, 가이드라인에서는 언론인 스스로 자신이 처한 상태를 이해할 수 있도록 마음건강검사법을 공유하고, 스트레스 관리를 위해 현장에서 유용하게 활용할 수 있는 마음 안정화 기법*들을 소개한다.

*스트레스 감소기법 : 복식호흡, 착지기법, 점진적 근육이완

□ 심민영 국가트라우마센터장은 “이태원 사고 취재·보도 과정에서 사진 및 영상의 반복 노출 등으로 많은 사람들이 간접 트라우마를 호소하였다.”라며,

○ “이번 가이드라인 제정으로 재난 발생 시 언론이 재난 당사자를 포함한 전 국민 심리회복에 도움을 주고, 재난 보도로 인한 부작용이 최소화될 수 있을 것으로 기대한다.”라고 밝혔다.

<참고> 1. 한국트라우마스트레스학회 추계 학술대회 일정

2. 트라우마 예방을 위한 포켓가이드

<별첨> 트라우마 예방을 위한 재난보도 가이드라인

붙임 1 한국트라우마스트레스학회 추계학술대회 일정

- (일시) 2022. 11. 25.(금) 09:30~17:30
- (장소) 국립정신건강센터 열린강당(11층), 어울림홀(지하 1층)
- (주제) 트라우마의 곁에 선다는 것
- (공동주최) 국립정신건강센터 국가트라우마센터, 한국트라우마스트레스학회

□ 세부일정

▶ 장소: 열린강당(11층)

시간	내용	연자
09:30~09:45	15' 등록	
09:45~10:00	15' 개회사: 백종우(한국트라우마스트레스학회장, 경희의대 정신건강의학과)	
[Symp 1] 고통의 곁에 선다는 것		
사회: 이종은(충북대학교 간호학과)		
좌장: 채정호(가톨릭대학교성모병원 정신건강의학과)		
10:00~10:20	20' 당사자와 가족의 입장에서	
10:20~10:40	20' 치유자의 입장에서	김은지 (마음토닥정신건강의학과)
10:40~11:00	20' 지도자와 행정가의 입장에서	심민영 (국립정신건강센터 국가트라우마센터)
11:00~11:20	20' 미디어의 입장에서	김나래 부장 (국민일보)
11:20~11:35	15' 토론	정찬승(마음드림의원) 김희국(상지대학교 사회복지학과)
11:35~11:45	10' 휴식	
11:45~12:25	40' [Special Session 1] 좌장: 국립정신건강센터장 트라우마 예방을 위한 재난보호 가이드라인 -이다영(국립정신건강센터 국가트라우마센터)	
12:25~13:40	75' 점심시간	

13:40~14:10	30'	[Special Session 2] 좌장: 백종우(경희의대 정신건강의학과) 트라우마를 마주하는 자기행위, 시선 –임종진 사진치유자	
[Symp 2] 범죄피해 트라우마의 치유와 회복 사회: 이유리(남부대학교 사회복지학과) 좌장: 석정호(강남세브란스병원 정신건강의학과)			
14:10~14:35	25'	범죄피해 트라우마의 이해	배승민 (가천의대 정신건강의학과)
14:35~15:00	25'	스마일센터의 역할과 지원체계	장은진 (한국침례신학대학교 상담심리학과)
15:00~15:25	25'	스토킹 범죄 가해자에 대한 이해	정유희 (서울보호관찰소)
15:25~15:40	15'	토론	최윤경 (계명대 심리학과)
	20'	휴식	
[Symp 3] 트라우마 이후, 혐오와 차별 사회: 이종선(강원대 심리학과) 좌장: 현진희(대구대 사회복지학과)			
16:00~16:25	25'	타인의 고통에 대한 혐오와 차별	박한선 (서울대 인류학과)
16:25~16:50	25'	트라우마 2차피해의 실제와 개입	정운선 (경북의대 정신건강의학과)
16:50~17:15	25'	혐오표현에 대한 사회적/법적 개입	홍성수 (숙명여대 법학과)
17:15~17:30	15'	토론	이소희(국립중앙의료원) 현미열(제주대 간호학과)
17:30~18:00	30'	총회 및 폐회	

※ 행사 일정에 따라 연자 등 변경 가능

붙임 2

트라우마 예방을 위한 포켓가이드

▲ (리플릿) 기자에게 알리는 트라우마 예방 포켓가이드

기자에게 알리는
트라우마 예방을 위한 포켓가이드

국립트라우마센터
한국언론진흥재단
한국언론진흥재단
국립트라우마센터

재난 트라우마란

트라우마란 충격적이고 압도적인 경험으로 사람의 몸과 마음이 감당할 수 있는 수준을 넘어서는 사건을 말하며, 재난은 트라우마의 대표적 사건입니다. 재난대응에서 가장 우선되어야 하는 것은 안전입니다. 재난보도는 재난 당사자와 뉴스 이용자, 언론인 모두의 안전과 트라우마 예방을 고려해야 합니다.

트라우마 예방을 위한 재난보도 세부 지침

준비단계

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

취재단계

1. 재난 당사자와 피해의 심각성을 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.

보도단계

1. 재난 당사자 및 가족의 사생활과 인권을 존중합니다.
2. 재난 당사자에게 낙인이나 부정적 인상을 남길 수 있는 보도를 자제합니다.
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 재난정보지원 등 사회지원서비스 정보나 콘텐츠를 함께 안내합니다.

트라우마 예방 수칙

트라우마 예방에 도움이 되는 사항을 취재 단계별로 소개합니다.

사전

- 취재를 통해 재난에 대한 충분한 교육과 안전장비 지원을 받습니다.
- 자신이 재난 현장 취재에 적합한 상태인지 점검하고 조율이 필요 시 취사의 상의합니다.
- 컨디션 조절, 개인 일정 조절, 개인 물품 등 파견 근무에 대한 준비를 합니다.

취재

- 재난 현장에서도 가급적 규칙적인 수면, 식사, 운동 등 평소 생활 패턴을 유지합니다.
- 가족, 친구, 동료의 도움을 받습니다.
- 자신의 스트레스 반응에 주의를 기울이고 스트레스 해소에 도움이 되는 대처행동을 활용합니다.
- 재난 당사자 또는 재난 상황에 대해 업무 범위를 벗어 나 지나치게 몰입하지 않도록 주의합니다.
- 업무 관련 문제, 자신의 신체와 정신 건강상태를 회사와 계속해서 공유하여 도움이 필요할 때 빠르게 지원받습니다.

사후

- 재난현장에서 일상으로의 전환을 위한 지원을 위해서는 복귀 전 일정 기간 휴가와 같은 충분한 휴식이 도움이 됩니다.
- 취재 직후에는 정상적으로 스트레스 반응이 나타날 수 있으나 복귀 후 3~4주 이상 심리적 어려움이 지속된다면 정신건강 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.
- 재난보도 후 익성 댓글, 위협 등의 문제에 대해 회사의 법률·행정적 지원을 요청하고 동료들과의 대화를 통해 서로 지지합니다.

재난현장 파견 전 체크리스트

재난현장에서 환경 변화로 인한 스트레스를 줄이고 빠르게 적응할 수 있도록 다음의 체크리스트를 활용합니다.

분류	내용
건강	신체적 ☐ / 심리적 ☐ 이상징후를 증상
가족돌봄	가족 / 지인 ☐ 에게 출장기간, 연락방법을 알린다 보호가 필요한 가족 ☐ 반려동물 ☐ 돌봄 조치
개인 물품준비	주머니, 세면도구 위생용품 ☐ 비상용품, 복장차별 ☐ 현금·카드 ☐ , 신분증 ☐ , 여가용품 ☐
일정조정	개인 일정조정 (교육, 휴일, 행사, 발령전보 등)
현장입장	장기 서비스 점검 ☐ (신발, 우의, 목베, 우의 등 안전, 자물쇠) 안전할 정리, 쓰레기(음식물) 버리기 ☐ 기초 ☐ , 전기 ☐ , 냉난방기 ☐ , 문닫기(현관문, 창문) ☐ 보호구 교육 및 준비 ☐
현장안전	불안 및 동료 건강상태 확인 ☐ 속수 / 이동수단 ☐ 비상연락망 ☐

안전한 인터뷰를 위한 행동지침과 표현

안전한 인터뷰를 위한 행동지침

도움이 되는 행동

- 호칭, 재수치를 통해 경청함을 표현
- 충분한 어조·태도로 간담하게 명확하게 대화
- 감정, 생각을 잘 듣고 공감 표현
- 감정과 잘 대하는 부분을 인정, 격려
- 인터뷰 중·후 당사자의 심리상태 확인

주의해야 할 행동

- 당사자가 원하지 않는다면 반복, 자세한 설명 요구하지 않음
- 당사자의 행동, 감정을 판단하거나 넘겨지지 않음
- 전문적인 단어, 재난 관련 사항의 부정적 표현 자양
- 잘못된 정보를 제시하지 않음
- 지킬 수 없는 약속을 하지 않음

안전한 인터뷰를 위한 표현

도움이 되는 표현

- "많이 무서웠어요?"
- "지금 하신 말씀이...라고 이해했는데 맞아요?"
- "그 상황에선 당연히 화가 날 수 있었어요."
- "정말 당황스러웠을 것 같아요."
- "그 상황에서 침착하게 / 인내하게 행동하셨어요."
- "계속 말씀하시기 편하신가요?"
- "무엇이 도움이 되실까요?", "잠시 쉬었다 말씀하세요 합니다."

주의해야 할 표현

- "지금 어떤 기분인지요?"
- "이게 내지 못할 아픔일 것 같아요."
- "더 힘든 분도 있어요", "이 정도로 끝내서 다행입니다."
- "그래도 다른 사람은 살았잖아요."
- "당연가는 이 앞에서 진정한 의미를 찾으실 거예요."
- "긍정적으로 생각하시는 게 좋아요. / 극복하시라요."
- "가족들을 생각해서라도 참으세요."

스트레스 관리방법

스트레스 감소에 도움이 되는 일상 행동

1. 근무시간을 합리적으로 조정하고 취미를 이해해야 합니다. 규칙적인 휴식시간을 정하고 그 시간에 무엇을 할지 계획합니다.
2. 심호흡을 할 때마다, 그릴 그리기, 노래하기 등을 통해 자신의 감정을 충분히 표현합니다.
3. 아주 사소한 일이라도 하루 동안 성취한 일의 목록을 만들어 업무의 조절감을 확보하는 데 도움을 줍니다.
4. 충분한 수면을 위해 수면 패턴을 일정하게 유지하고 스마트폰 사용을 자제합니다. 잠들기 전 술이나 카페인을 섭취하지 않습니다.
5. 하루가 끝날 때 감정한 일의 목록을 적습니다. 감정한 일을 생각하는 것은 회복 전략을 강화시킵니다.

스트레스 상황에서 복식호흡은 신체적 긴장을 낮추고 몸과 마음의 안정에 도움이 됩니다.

① 편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.

② 4초 동안 천천히 코로 숨을 들이 마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.

③ 3초 동안 호흡을 정지합니다.

④ 배가 볼록해지도록 5초에 걸쳐 천천히 숨을 내뿜습니다.

⑤ 다음 숨을 마시기 전까지 3초 동안 호흡을 멈춥니다.

복식호흡을 위한 QR코드

공공누리 공공저작물 자유이용허락

위험할때 119
힘겨울때 129