트라우마와 언론

(TRAUMA & JOURNALISM)

언론인, 편집자, 관리자를 위한 지침서

(A Guide For Journalists, Editors & Managers)

편집 및 저자 Mark Brayne

/ 번역 김아영, 박은영(한림대학교),

감수 이주일 교수(한림대학교), 안현의 교수(이화여자대학교)

도 입 ----------1

트라우마는 무엇인가? ----------2

트라우마 보고하기 — 언론 ----------4

기사 만들기----------5

접근하기와 상황조성하기----------6

인터뷰----------8

기사란 무엇인가? ----------11

활동Ⅱ 언론----------12

기사쓰기 ----------13

강간 및 성폭력에 대한 취재----------14

지역사회에서의 트라우마 사건에 대한 취재----------16

트라우마 사건 보도시 절대로 사용해서는 안되는 표현들----------17

트라우마 보도하기 — 언론인----------20

언론인의 정서적 상처----------21

잠재적인 트라우마 사건 다루기----------23

회복력 유지하기 — 자기관리----------23

트라우마 관리하기 — 사전단계, 중간단계 그리고 사후단계----------26

주의해야 할 점----------31

급성 스트레스 인식법----------33

위험요인----------34

당신이 상처받는다면 어떤 일이 발생할 것인가? ----------35

마무리----------**36**

부 록----------**36**

무장분쟁과 전쟁의 취재----------**36**

가정을 떠날 때----------38

현장에 있는 동안----------39

가정에 복귀했을 때----------41

편집자와 관리자----------42

가족과 배우자----------45

임무수행 전----------45

임무수행 동안----------46

임무수행 후----------47

트라우마 이미지 다루기----------48

여성, 폭력과 전쟁----------49

알코올: 어느 정도가 적당한가? ----------51

추가 읽을거리 ----------53

참고문헌----------53

온라인----------53

감사의 글 ----------**54**

도 입

교통사고와 항공기 추락사고. 자연재해. 기근과 전쟁. 범죄와 살인. 홍수. 폭동. 아동 학대와 고문. 강간과 성폭력. 학살.

그리고 그러한 모든 것들의 후유증. 상실감. 사별. 극심한 인간적 고통.

트라우마(trauma)는 뉴스 및 인간환경의 중심에 있다. 트라우마가 보도되는 방식은 현장에 있지 않았던 사람들에게 트라우마틱한 사건이 무엇을 의미하는 지에 대한 최초의 이해를 하게해준다. 개인적으로, 또는 가족과 연인, 지역사회와 국가, 더 나아가 세계적으로 의미를 갖게 해준다.

트라우마에 대한 언론(journalism)의 책임은 막중하다. 언론인(journalist)은 트라우마 문제를 잘 전달하는 것에 대해 엄청난 책임을 가진다. 그들이 하는 일이 죽음과 피해의 여파로 발생한 비탄과 고통을 있는 그대로 반영할 수도, 강화할 수도, 진정시킬 수도 있으며 또한 악화시킬 수도 있다.

그리고 주요 국제 이야기나 이슈가 되는 사건과 상관없이, 트라우마를 보도하는 것은 이를 보도하는 사람들에게도 영향을 미칠 수 있다.

경찰, 소방 및 의료 서비스 요원, 직업군인 그리고 구조 요원과 같이 기자들도 위기와 재난이 일어나면 가장 먼저 현장으로 달려가야 하는 전문 직업군이다. 하지만 그들은 그러한 책임감의 심리적 영향에 대해서는 제일 늦게 인식되는 그룹에 속한다.

스포츠 리포터와 금융 기자들이 자기 분야의 전문적인 지식 없이 보도를 해서는 안되는

것처럼 폭력과 비극을 보도하는 사람들도 전문지식 없이 보도해선 안 된다.

이 안내서는 전 세계 기자들이 참여한 Dart Centre 컨설팅의 산물로써 최고 국제 트라우마 전문가의 전문지식이 집약된 것이다. 우리는 이것이 트라우마에 대한 언론의 보도를 더 낫게 만들고 그것을 보고하는 사람들의 안녕감(wellbeing)에 기여하기를 희망한다.

트라우마는 무엇인가?

진화의 산물로써, 인간은 폭력과 비극에 매료되거나 영향을 받도록 프로그램화 되어있다.

뉴스와 언론이 출현하기 훨씬 전 부터 우리의 심리적 외상 경험(traumatic experience)에 대한 반응은 이 행성의 종으로써 우리가 어떻게 생존하고 번영할 것인지를 결정하게 해 주었다.

다시 말해서, 트라우마 경험은 인간 종만큼이나 오랫동안 고대 그리스어와 성서에 묘사되어있다(셰익스피어와 1차 세계대전시 영국 시인에 따르면 트라우마라는 단어 그 자체는 '*가슴을 후비는 듯한*' 또는 '*마음을 상하게 하는*'의 의미가 담긴 그리스어이다).

하지만 트라우마에 대한 과학은 19세기 후반에서 2차 세계대전을 지나 1980년에 PTSD(Post Traumatic Stress Disorder: 외상 후 스트레스 장애) 진단이 공식화되어서야 발전이 이루어졌고, 그 이후 최근 들어 더 많은 발전이 이루어지고 있다.

언론과 자기관리(self-care)에 대한 함의를 살펴보기 전에, 단순한 스트레스(stressful)와

대조적인 트라우마(traumatic)의 차이점을 살펴보는 것이 필요하다.

넓은 의미로 이해해보면, 심리적 외상을 초래하는 사건(psychologically traumatic event) 또는 중요한 사건은 아래와 같이 묘사된다.

사람과 연관되며 인간 경험의 일반적 범위를 넘어서는 예상치 못한 것이며, 그리고 사실이든 지각된 것이든 상관없이 상실, 부상 또는 부상의 위협과 관련된 모든 사건

좀 더 제한적으로, PTSD는 현재 미국정신의학회(APA: American Psychiatric Association)에 의해 아래와 같은 고통으로 정의된다.

실제사망이나 사망의 위협, 심각한 부상에 대한 직접적인 경험이나 목격, 또는 개인의 정신적 온전함에 대한 여타위협; 예상치 못했거나 폭력적인 사망 및 심각한 피해에 대한 학습, 또는 가족이나 다른 가까운 친지에 의해 경험된 사망과 부상에 대한 위협.

이러한 정의에 따르면, 사람들은 극심한 두려움, 무력감이나 공포를 경험할 것이다. 아래와 같은 증상들이 한 달 이상 반복된다면 PTSD로 진단 받을 수 있다.

- 사건이 재발하고 있는 것 같은 착각(flashback)이나 악몽과 같이 외상사건에 대해 **반복되고 고통스러운 회상**
- 정서적 **마비**, 그리고 외상사건을 상기시키는 사람과 장소의 **회피**
- 과민성, 집중력저하, 수면장애 그리고 복통이나 발한 및 과장된 놀람반응과 같은 신체적 증상을 동반하는 끊임없는 **생리적 각성**

몇몇 비평가들은 PTSD가 서구 문화 중심적인 것으로 다른 문화권의 사람들과는 관련이 별로 없다고 주장한다. 그런데 문화에 따라 트라우마를 서로 다르게 취급하는 것이 사실이긴 하나 대부분 국가에서 주요 트라우마 전문가들은 현재 인간의 트라우마에 대한 잠

재적 정서 반응이 다르기보다는 매우 유사하다는 것을 받아들인다.

그러나 문화적 맥락 속에서 트라우마를 바라보는 것은 중요하다. 당신이 만약 극심한 인간 고통을 다루거나 보도를 하고 있다면, 대부분의 사람들이 트라우마로부터 자연적으로 회복할 수 있다는 것을 첫째로 기억하라. 설사 자연적으로 회복하지 않는다 해도 PTSD는 우울, 불안, 관계실패 그리고 알코올중독이나 약물 남용보다 회복되지 않을 가능성이 덜한 질병이다.

대부분 국가에서 주요 트라우마 전문가들은 현재 인간의 트라우마에 대한 잠재적 정서 반응이 다르기보다는 매우 유사하다고 인정하고 있다.

트라우마 보도하기 – 언론

피해나 사망에 대한 목격이나 두려움에서 시작된 트라우마와 극심한 신체적 생존 반응은 개인의 지각과 판단에 특정하게 영향을 미칠 수 있다. 그들 자신이 피해자이거나 생존자 혹은 목격자이거나 리포터든지 아니든지

오감으로부터 획득된 정보 덩어리에 대해 개인적 감각을 만들어, 해석하고 여과하는 것은 뇌가 하는 일이다. 이런 일은 가장 조용한 순간에도 일어나는 것이 사실이다. 그러나 많은 다른 요인들에 의해 심리적 외상을 초래하는 스트레스에 직면했을 때, 이 시스템은 급속하게 경보 및 생존모드로 변환된다. 사람들은 갑자기 보통 때의 자신과 다르게 행동하고 이를 느끼게 된다.

이러한 이유 때문에 트라우마 사건에 대한 목격자 증언은 신뢰도가 떨어지는 것으로 널리 알려져 있다. 그리고 바로 이런 이유 때문에 노련한 기자들마저도 정서적으로 흥분된 상태에서는 실수를 하게 되는 것이다.

만약 당신이 직접 폭력이나 재난을 목격하고 있거나, 목격자나 동료의 상태에 대해 누군가의 말을 인용해 보고서를 출간하거나 보도해야 하는 편집을 책임지게 된다면 이를 기억하는 것이 중요하다.

기사 만들기

저자가 접한 기자들의 반은 놀라운 공감력과 이해력을 가지고 활동했다. 이 말은 두 가지로 해석된다. 우선 취재원들에게 좋은 이야기를 해주었다는 것이고 그와 비슷하게 많은 나쁜 인터뷰를 하기도 했다는 것이다. 많은 사례에서 나쁜 경험은 통제와 신뢰의 상실로 인해 취재원의 정신적 외상을 재촉발시켰다. 말기암에서 회복된 이야기의 주인공인 의사 Mary Self는 1999년 국제 신문 첫 페이지에 실렸다.

좋은 언론, 무엇보다 정확하고 공정한 언론은 보도되는 이야기가 무엇이든지 간에 이를 중요하게 다룬다. 트라우마와 극심한 인간 고통을 언론이 다룰 때 이러한 원리는 매우 중요하다.

이것들을 준수하는 것은 당신에게 좋은 이야기를 얻도록 할 것이고, 당신이 전하려는 이야기가 불필요하게 엉망이 되지 않도록 도와줄 것이다.

아래의 제안들을 지키는 데는 때때로 극심한 시간적 압박과 혼란 또는 위험이 있을 것이다. 하지만 이러한 원리들은 세계적 범위의 참사나 전쟁에 대해 보고하는 것만큼이나 지역사회에 대한 범죄와 비극을 취재하는 것 또한 가치 있다는 것을 보여준다. 이는 또한 조사기자나 다큐멘터리 영화제작자와 같이 이야기에 애쓰는 시간이 많은 사람들뿐만 아니라 일간 언론인들에게도 적용된다.

접근하기와 상황 조성하기

• 당신이 공적으로나 개인적으로 트라우마나 그로 인한 후유증에 당면할 때 마다 잠시 멈춰 서서 내면을 들여다보고 귀기울여라. 그 장면을 받아들여라. 자신을 가다듬고 숨을 깊게 쉬어라. 그리고 시간을 가지고 인내심을 가져라.

• 개인이 명백한 고통 속에 처해있다면, 때로는 당신이 기사를 쓰기 전에 지지나 도움을 줄 필요가 있다는 것을 수용하라. 결국 당신에게 있어 첫째가 인간이고, 두 번째가 언론인 것이다. 동시에, 당신은 그들을 전문적으로 구조해 줄 수는 없지만 기사를 씀으로써 도울 수 있다는 것을 기억하라.

• 다양한 반응에 대해 준비해라. 피해자와 생존자, 극심한 사별을 한 사람들, 목격자 그 리고 "단순히" 후유증에 시달렸던 사람들은 놀라거나 심지어 충격을 받는 것과 같이 다 양한 반응을 할 수 있다. 몇몇은 매우 냉담하거나, 이성적이고 조용한 모습을 보일 수 도 있다. 그들은 품위를 지키며 때로는 믿기 힘든 평정심을 보여줄지도 모른다.

• 반면에 어떤 사람들은 강렬한 감정적 반응을 보일 수도 있다. 그들이 비통함과 절망감 을 극복했을지도 모르지만 분노하고 억울해할지도 모른다. 그들은 혼란스럽고 심란하며 새로운 정보를 이해할 수 없을지도 모른다. 그들은 얼어붙은 것처럼 보이고 말을 할 수 없을지도 모른다. 그들의 정서적 방어기제가 깨져버릴 수 있고, 그들은 민감해 지고, 있 는 그대로 반응하며 망연자실함을 느낄지도 모른다.

• 형태가 어떻든 간에 발생사건으로 인한 여러 가지 정서적 영향이 발생한다는 것을 명심 하라. 사람들에게 배려하고 존중하며 친절하게 접근해라. 당신이 자신에 대해 소개할 시 간을 가지고

눈을 맞추며 당신이 왜 그것들을 이야기 하고 싶은지에 대해 설명하라. 혼란스러운 상황이지만 천천히 신중하게 행동하고 서두르지 마라. 누군가의 면전에 마이크를 불쑥 들이밀지 말고 인터뷰 시간을 기다려라.

• 당신과 이야기하는 사람은 그들의 삶에서 최악의 경험을 한 사람들이다. 후에, 그들이 당신이 무엇을 질문하였고 자신이 무엇을 대답하였는지 기억할 수 없을지도 모른다. 따 라서 사건에 대해 당신에게 이야기할지 말지를 그들이 결정하도록 만들어라. 또한 보상 을 준다고 제안하거나 인터뷰가 다른 사람을 도와줄 것이라고 주장함으로써 압력을 가하 지 말아라.

• 만약 당신이 팀으로 일한다면, 인터뷰 전에 당신의 팀을 소개하고 취재하는 과정에서 각자 어떤 역할을 맡고 있는지 설명하는 시간을 가져라.

• 피해자, 생존자, 가족, 친구들 역시 자신의 세계가 엉망으로 만들어진 것으로부터 통제력 을 회복하기 위해 싸우고 있을 것이다. 이런 사람들과의 인터뷰는 정치인이나 전문가와의 인터뷰와는 매우 다르다. 그러므로 당신은 그들이 대화의 통제감을 가질 수 있도록 노 력하라.

• 아무리 당신의 마감일이 긴급하고 편집자가 재촉하더라도 당신이 인터뷰하고 있는 사람들이 자기 페이스를 유지하도록 해라. 즉, 스스로 인터뷰를 끝내거나 쉬는 시간을 가지도록 허락하라. 만약 당신이 기록 중이라면, 당신은 그들이 잠시 멈추기를 바랄 때 비언어적 정지신호(ex. 손들기)를 표현할 수 있도록 해라.

• 의도적으로 눈물을 유발하지 마라. 하지만 만약 사람들이 운다면, 겁먹지 마라. 눈물은 고통에 대한 자연적인 반응이다. 때로는 우는 것이 사람들이 당신과 이야기하는 것에 편안함을 느낀다는 것을 보여주는 것일 수도 있다. 종종, 사람들은 눈물의 순간이 지나가면 이야기를 계속할 준비가 될 것이다. 어떤 경우, 티슈로 눈물을 닦아주는 것도 작은 도움이 될 수 있다. 공손하고 조심스럽게 그런 도움을 주는 것을 두려워하지 마라.

• 이러한 상황에서 당신과 이야기하는 사람들은 대중매체에 익숙하지 않은 사람이다. 그들에게 그들의 이야기와 사진이 어떻게 사용되고 또는 전혀 사용되지 않을 수도 있다는 사실에 대해 설명하려고 노력하라.

• 그들은 다양한 질문공세에 시달릴 수도 있으며, 그런 요구를 다루는데 필요한 정당한 도 움이 필요할 수도 있다. 그들이 누군가 함께 있을 사람을 원하거나 대변인을 통해 미디 어에서 다루어지길 바랄지도 모른다는 것을 존중하라.

• 당신이 발생한 일에 대해 유감을 표하는 것이 비난이나 책임감을 언급하는 것은 아니 다. 그러나 이런 것은 괜찮은 인간적 행동일 수 있다. 하지만 연민을 꾸며내선 안된다. 만약 상황이 역전되었을 경우에도 당신이 사람들에게 대우받길 바라는 대로 사람들을 대하라.

• 만약 사람들이 자신이 말한 것에 대해 걱정하고 있다는 것을 알고 시간이 충분하다면, 당신은 그들에 대해 기록하고 메모한 것으로 돌아가서 인용문 중 몇 개를 읽어주어라. 그래서 그들의 이야기가 올바르게 기록되었는지 확실히 해주어라.

• 당신이 사망한 사람과 피해 입은 사람의 사진을 요청할 때, 취재원이 원하는 것을 사 용할 수 있도록 허락하라. 당신이 기록한 이름이 가족들이 사용하는 이름인지 확인하 라.

• 긴박한 위기나 전투상황을 취재하는 경우에는 불가능 할지 모르지만 상황이 허락된다면, 취재원에게 당신이 있는 동안 질문을 하게 하도록 북돋아주고, 필요할 때 접촉할 당신의 연락처를 제공하라. 때때로 즉시 말하길 원하지 않는 사람들은 후에 말할 준비가 될지도 모른다.

요약하자면, 기자나 영화제작자들로서 당신이 보도하는 사람들을 위해 근거 없이 사태를 악화시켜선 안 된다. 극심한 인간 스트레스를 다루는 경우에도 사려 깊지 못한 언론이 정당화되어서는 안 된다.

한 가지 중요한 것: 사람의 인생에서 가장 트라우마틱한 순간은 사랑했던 사람의 사망소식을 듣는 순간이라고 생각한다. 당신이 인터뷰하기 전, 당신과 이야기하는 사람이 적절한 관계기관으로부터 발생사건에 대해 이미 들었는지를 확인하라. 가능하다면 친지나 가까운 친구에 대한 그런 소식을 전달하는 첫 번째 사람이 되는 것을 피하라.

인터뷰

좋은 그리고 감각적인 인터뷰는 모든 훌륭한 언론의 핵심이다. 하지만 당신이 트라우마 피해자와 생존자를 다룰 때, 이러한 기술은 특히 더 중요하다.

이는 좋은 질문을 묻는 것 이상의 일로써, 관계(라포)를 창조하는 것이다. 간단히 말하자면 이것은 당신과 취재원 간에 최선을 다하게 만드는 관계를 창조하는 것과 같다.

• 당신이 누군가에게 다가서거나 인터뷰를 시작하기 전에 당신이 무엇을 원하는지 명 확히 해라. 이 사람들의 체험은 당신이 탐색하고자 하는 더 큰 이야기에 잠재적으로 얼마나 적합한가? 당신

이 필요한 정보는 무엇인가? 당신이 준비하고 조사하는 것은 중요하다. 그러나 전문지식은 인터뷰 대상자로부터 나온다는 것을 기억하라.

• 당신이 보도하는 이야기에 대해 당신은 걱정, 두려움, 심지어 분노를 느낄지도 모른다. 당신 자신의 느낌을 인식하는 것이 중요하다. 하지만 당신의 흐려진 판단력 보다 당신의 정서가 알려주는 것을 받아들이도록 노력하라.

• 거친 질문을 해도 괜찮은지 아닌지를 확인하라. 그리고 들어라. 기자들의 가장 최악의 실수는 말을 많이 하는 것이다.

• 적극적인 경청기술을 활용하라.

— 적절한 눈맞춤, 관심과 몰입을 보여주는 비언어적 신호, 당신의 취재원의 움직임을 반영하는 것

대부분의 대화는 단어보다 바디랭귀지와 목소리 톤에 좌우된다는 것을 기억하라.

• 당신의 논점을 구조화하라. 이는 당신의 취재원과 당신에게 소속감과 상대적 안정감을 제공할 것이다.

• 인터뷰 초기 단계에서 당신은 가능한 한 발생사건의 사실에 입각해서 자신있고 명확한 입장을 보여주고 이를 고수하라. 당신은 사건이 일어나기 전에 무슨 일이 일어나고 있었는지, 그들이 무엇을 경험했는지, 무엇이 뒤따를지에 대한 경험을 전달해주면서 취재원들에게 다가갈 수 있다.

• 간단하면서도 개방적인 질문이 최고이다. '예', '아니오' 로 간단히 대답할 수 있는 질문을 피하도록 하라. 그리고 한 번에 한 개 이상의 질문을 하지 마라.

• 호기심을 가져라. 탐색의 범위를 넓힐 수 있는 문장을 사용하라.

ex."좀 더 말해주세요.","다음에 무슨 일이 일어났죠?","확인해봅시다.제가 듣기론"

• 취재원이 한 이야기를 재진술하여 반영하고, 다른 말로 바꾸어 표현해 보고, 요약하고, 이해도를 확인해 본다. "나는 이 궁금합니다..."와 같은 질문으로 말문을 열도록 노력 하라.

• 침묵과 휴식기를 갖도록 허락하라. 당신의 취재원이 하고 있는 것에 이름을 붙여주어라. 예를 들어, "당신은 지금 미소짓고 있군요."와 같이.

• "어떤 느낌이세요?"와 같이 매우 비효과적이면서 많이 남용되는 기자다운 질문은 절대 하지마라. 당신은 사람들의 눈물짓는 반응을 얻을지 모르나 일관성있고 유용하며 의미있는 응답을 얻지 못할 것이다. "어떤 느낌이세요?"는 생존자와 피해자가 가장 고통받고 부적절하다고 지속적으로 말

하는 질문 중에 하나이다. 좀 더 나은 질문은 "지금은 어떠세요?", "어떤 경험을 하셨나요?" 또는 "그것에 대해 어떻게 생각하고 계신가요?"등이다.

• 만약 당신이 통역사를 통해 인터뷰하고 있다면, 당신의 피면접자가 말하는 것 을 모두 이해하기 어려울 것이다. 그러나 제3자는 인터뷰의 역학에서 핵심역할을 할 수 있는데, 피면접자들의 마음을 편하게 할 수 있고 또한 취재원들을 정말 불안하게 만들 수도 있다. 이야기의 사실적 의미뿐만 아니라 핵심의미를 이해하기 위해 파트너로써 번 역가와 통역사를 활용하라. 그리고 바디랭귀지와 목소리 톤을 통해 얼마나 많은 정보를 얻을 수 있는지를 기억하라.

• "지나친 연민"의 표현은 위험하다. 당신은 당신이 인터뷰하는 사람들을 구출해주거나 상황을 더 낫게 만들어 줄 수 없다. 친구나 지지자가 되기 위해서 전문가적 경계선을 넘어선다면 당신뿐만 아니라 당신의 취재원도 도울 수 없다.

• 만약 당신이 초기에, 대략적인 인터뷰 시간을 구조화를 할 수 있다면 이는 취재원이 이야기하면서 느끼는 고통을 인터뷰 시간동안에만 담아둘 수 있도록 하는 유용한 경계를 설정하는데 도움이 될 것이다.

• 끝맺음을 명백히 하라. 다만 어떻게 인터뷰를 종결지을지에 대해 신중하기 바란다. 만약 당신이 그들을 속상하게 했다는 것을 알아차렸거나 사람들이 그만하길 원한다고 잘못 추정했기 때문에 갑작스럽게 또는 일방적으로 인터뷰를 중단시킨다면 그것은 그들의 상처를 더하게 할 수 있다. 당신이 인터뷰의 끝에 다다랐을 때 취재원에게 알려라. 그리고 당신이 얼마나 오랫동안 이야기를 했는지를 말하라. 그밖에 말하고 싶은 어떤 것이 남아있는지 물어라. 만약 그들이 여전히 고통 속에 있다면, 현시점에서 그들에게 자신들을 지지해 줄 수 있는 누군가가 있는지 물어라.

요약하자면, 인터뷰를 제대로 해라. 그러면 사람들은 당신의 기사를 위해 필요한 정보를 훨씬 더 많이 공유하려고 할 것이다. 당신에게 좋은 것이 그들에게 좋은 것이고 언론에도 좋은 것이다.

기사란 무엇인가?

과학이나 경제와 같은 분야를 취재하는 기자들은 그들이 보고하는 게임에 대한 규칙을 알 필요가 있다. 트라우마와 극심한 인간 고통에 대한 분야에도 규칙과 필수적인 전문지식이 있다. 당신은 당신이 보고하는 것이 무엇인지 알 필요가 있다.

심리적 외상 사건이나 그에 대한 경험으로 즉각적인 후유증을 겪는 많은 사람들은 거슬리 는 기억, 마비, 회피, 과감각성을 포함한 PTSD와 같은 증상들을 경험하게 될 것이다. 그것은 당신과 같이 그들도 사람이기 때문이다.

상처를 입으면 피를 흘리고, 뼈가 부러졌을 때는 멍이 들고 고통을 느끼는 것과 같이 심리적 고통에 대한 증상 역시 자연적인 것이며, 이는 몸이 스스로를 치유하려는 과정의 시작점이라 볼 수 있다.

피부 상처가 치유되는데는 2주 정도가 걸리고, 뼈는 두 달 정도 걸리는 것처럼, 정서적 트 라우마로부터 회복하기 위해서도 자연적인 순환과정이 있다. 일반적으로 대부분의 사람들은 4주에서 6주 안에 훨씬 나은 기분을 느끼게 될 것이다.

우선 그들이 필요로 하는 것은 실제적인 지지, 인간적인 따뜻함, 안심과 트라우마에 대한 정상적 반응에 관한 교육이다.

유사하게, 재해나 재난 이후에는 전형적인 변화의 흐름이 있기에 기자들은 현재 어떤 단계에 있는지 이해하는 것이 좋다. 이것은 특히 고조된 정서상황에서 당신이 균형감을 유지하도록 도와줄 것이다.

• 발생사건 후 그 영향이 가라앉음에 따라, 초기충격, 혼란과 당황스러움이 종종 뒤섞여서 나타날 것이다. 사람들은 때로 할 말을 잃어버릴 것이다.

• 동시에 초기에는 부풀려진 사망자, 오염과 질병에 대한 두려움과 사회적 와해에 대한 보도와 같은 드라마에서 봄직한 유언비어가 난무할 수 있다. 이중의 몇 가지는 사실일지도 모르지만 대개 그러하듯이 첫 번째 루머들과 보도는 과장된 것이다.

• 매우 빠르게 구조장비가 제자리를 찾고 뉴스가 제대로 전달되면서 영웅주의와 금욕주의가 뒤따르게 된다. 이런 국면에 들어서면, 뉴스는 용감한 사람에 초점을 맞추고 생존자, 회복되는 도시의 영웅적인 전문가 등등을 취재한다. 이것 역시 때때로 도움이 되고 적절할지 모르나 이런 것들이 사건의 심각성을 부정하는 것과 관련되어 있을 수도 있다.

• 아마도 아드레날린이 과다 분출되는 국면(2,3일 이상 걸리지 않는 기간)의 초기 단계가 지나가면, 생존자 및 희생자 그리고 미디어는 모두 느린 구조서비스, 혼돈스러운 정부 대응, 지진으로 붕괴된 건물의 부실한 구조 등에 초점을 두는 책임전가모드(blame mode)로 옮겨갈 것이다.

• 일어난 사건의 규모에 따라 달라지지만 며칠 혹은 몇 주가 지나면 사람들은 임시 거처로 옮겨간다. 미디어는 새로운 헤드라인을 찾을 것이다. 그러면 사람들은 그들의 삶을 살아가게 되고, 다수의 대중에게 이 이야기는 잊혀 질 것이다.

• 발생사건에 대한 정서적 반응을 경험한 개인들 중 대부분은 몇 주 후면 정상적인 자신으 로 돌아가게 될 것이다. 그러나 몇몇은 미디어가 사라진 후에도 오랫동안, 때때로 수 년 동안 치유되지 않은 상태로 고통 받을 것이다. 모든 사람들이 자신의 궤도로 돌아오게 되지만 일부는 그렇지 않게 된다.

당신이 보도하는 이야기에 이러한 사이클이 있다는 것을 잊지 말아야 한다.

활동II 언론

나는 우리가 카메라가 꺼진 후에도 무슨 일이 일어났는지를 밝히는데 동일한 에너지를 투자해야 한다고 믿는다. 보통 이러한 많은 원초적인 정서를 제공하는 것이 기사의 반을 차지한다. 우리는 죄책감, 분노, 눈물을 포착하지만, 그 외에 수많은 인간정서가 더 있으며 자극적인 기사를 써야한다는 우리의 직접적인 집착에서 벗어난 다양한 기분이 또한 존재한다. 우리의 세계를 사실적으로 반영하기 위해서, 우리는 사람들이 자신에게 일어난 일에 대해 스스로를 조화시키고 삶을 재정립하려고 하는 것과 같이 좀 더 신중한 인간 반응을 보도하는 것이 필요하다. ━ Peter Burdin, BBC.

만약 언론의 “활동I”이 고통과 폭력, 절망에 사람들이 어떻게 영향 받고 어떤 일이 일어났는지에 대한 즉각적인 보도라면, “활동II”는 이후에 발생한 보도되지 않은 것에 대한 서

술이다.

여기에는 때때로 치유, 회복, 과거를 직면하는 것과 지역사회, 가족, 개인들이 자신들의 트라우마로 부터 벗어나 삶의 의미에 대해 새롭게 지각하도록 하는 것들이 포함된다. 때때로 이런 일들이 발생하지 않고 비통함만을 남기기도 한다.

후유증이 무엇이든 간에, 언론인들은 활동I뿐만 아니라 활동II도 그들의 독자와 청취자, 시청자들에게 보도해야만 한다.

기사쓰기

• 재난이나 비극이 지나간 후에, 기사가 선정적으로 다루어지거나 꾸며질 필요는 없다. 타당하고, 신뢰롭고, 사실에 기반을 둔 언론과 건전한 세심함을 유지하라.

• 사실, 인용문, 세부사항에서 벗어나지 않도록 주의해라. 당신은 정확성, 통찰력, 세심함 을 갖추고 이야기해야 한다.

• 장기적으로 봤을 때 비극을 경험한 사람들이 자신들에 관한 기사의 부실한 보도내용으로 인해 트라우마가 재발하는 경우는 드물지라도, 많은 사람들이 보도된 방법에 따라, 심지 어 아주 작은 부정확함에 의해서도 심각하게 고통 받을 수 있다고 연구결과는 말해준다. 그러므로 항상 철저하게 사실, 이름, 시간, 장소를 확인하고 또 확인해라.

• 당신이 트라우마를 다룰 때는, 알릴 필요가 있는 사건의 모든 세부사항을 보도하는 것과 사건과 관련된 개인의 안전과 웰빙 간의 균형을 유지하는 것에 대해 주의 깊게 고려하라. 당신이 보도한 사람들에 대해 자세하게 알릴 필요가 없는 경우가 있다. 예를 들어 강간 생존자에게 보복에 대한 위험이나 더 큰 희생이 따르는 경우가 이에 해당된다.(뒤에 제시되는 성폭력 보도에 대한 많은 제안들을 살펴보도록 해라).

• 사람들이 당신에게 말하는 것을 주의 깊게 살피고 존중하라. 출판물 상에서도 당신 의 취재원이 당신에게 제공해준 그대로, 그리고 문법상 필요한 경우만 약간 손을 보 아라. 정확한 단어를 쓰도록 노력하라.

• 필요하면 다시 전화해서 당신이 올바로 이해했는지에 대해 확인하는 것을 두려워하지 마라. 출판과 방송에서 무언가 잘못되는 것보다 이러한 작은 무례를 범하는 것이 훨씬 낫다.

• 만약 이 글이 당신과 당신 자신의 체험에 대해 쓰여 진다면 다음을 명심하라. 당신이 그 보도를 읽거나 듣거나 보았을 때 그것들이 타당하게 묘사되어졌는가? 만약 기자로서 당신의 통찰력이 아니다라고 판단한다면 당신의 이야기는 다시 쓰여져야 한다.

강간 및 성폭력에 대한 취재

강간은 사람들에게 지속될 수 있는 가장 트라우마틱한 경험 중의 하나이다. 많은 문화권에서 수치심과 더불어 오명이나 사회적 추방(ostracisation:ostracism)이 함께 뒤따른다. 기자들은 이러한 취재원들에게 접근할 때 특별히 조심을 해야 한다. 극심한 경우 무감각한 보도가 자살과 친척이나 가해자에 의한 살인을 유도할 수도 있다.

성폭력이 오직 강간만을 의미하지는 않는다. 피해자가 모르는 사람뿐만 아니라 혼인관계, 가까운 관계, 가족 안에서 발생하는 어떤 종류든 원치 않는 성적 활동이 여기에 포함될 수 있다. 이는 어디에서든지 일어날 수 있다. 사람들이 집에 혼자 있을 때, 시끄러운 운동장, 버려진 거리나 북적거리는 나이트클럽, 감옥에서도 일어난다.

성폭력을 취재할 경우, 기자들은 본 소책자에서 소개된 모든 세심한 장치를 적용해서 "적색 경고(red alert)"의 상태에 있을 것이 요구된다. 아래는 몇몇 추가적인 고려사항에 대한 것이다.

• **무기력함(DISEMPOWERMENT):** 당신이 취재하는 사람은 매우 특정한 방법으로 폭행을 당하였을 수 있다. 피해자는 더러움과 굴욕감, 무력함, 가해자의 보복에 대한 두려움을 느낄지도 모른다.

• **전쟁(WAR):** 역사의 도처에서 성폭력은 무장갈등의 잔혹한 수반물이었다. 그것은 또한 점차 현

재 명백한 전쟁무기로써 이해되기도 하였다. 생존자가 그런 경험에 대해 이야기하는 것을 들을 준비를 하라. 그 이야기를 감당하기 위해 기자로서 주의를 기울이는 동안 그들이 말하는 것을 주의 깊게 듣고 존중하라.

• **인터뷰(INTERVIEWING):** 피해자 홀로 인터뷰를 할 수 있도록 노력하라. 기자와 동반하게 되는 통역사, 사진가, 프로듀서, 기자들을 집단으로 직면하는 것은 피해자를 압도하는 것이 될 수 있다. 당신 스스로 장비조작이 가능하다면 가능한 한 적은 팀을 활용하라. 피해자와 가깝지 않은 다른 사람들을 막아라. 이런 사람들에는 군인들, 노인들, 지역사회 리더들, 구조봉사자들, 마을사람들이 포함될 수 있다. 피해자가 가족구성원과 같이 있기를 원하는지 물어라. 가까이에 아이들이 없도록 하라. 그들이 이런 사례에 대하여 들을 필요는 없다.

• **면접자의 성(INTERVIEWER'S GENDER):** 강간을 당한 여성은 종종 여성 면접자에게 더 편안함을 느낀다. 비록 어떤 경우에는 남성 면접자가 더 편안한 분위기를 조성하더라도 말이다. 피해자가 어떻게 느끼는지 질문하라. 그리고 만약 남성 기자와 있는 것이 편하 지 않다면 여성 동료에게 인터뷰를 요청하라.

• **수치심(SHAME):** 수치심과 굴욕감은 어떤 생존자의 기사에도 핵심이 된다. 여기에 성패가 달려 있을 수 있다는 것을 알아라. 대부분의 무슬림 세계와 몇몇 아프리카의 국가에서는 남편과 이웃들이 강간당한 여성과 의절하거나 살해하기도 한다. 당신은 사회적이고 폭력적인 반향을 피하기 위해 피해자의 정체를 감추기를 원할지도 모른다.

• **압력(PRESSURE):** 절대 성폭력 피해자들에게 그들의 이야기를 말하도록 압력을 주지 마 라. 예를 들어, 돈을 제안하는 것과 같이. 출판이나 촬영이 피해자의 삶이나 정책을 바꿀 것이라는 약속을 섣불리 하지 마라.

• **익명성(ANONYMITY): 절대 사람들의 명백하고 공식화된 합의 없이 생존자의 이름을 쓰지 마라.**

많은 국가에서 강간 피해자의 이름을 밝히는 것은 법적으로 용인되지 않는다. 이름(first name)이나 필명의 사용도 누군가의 신분을 감추는데 충분하지 않다. 당신의 보도는 인터넷을 통해 집에서도 청취할 수 있을 뿐만 아니라 어디에서든 접근 가능할 것이다. 직 업, 나이, 마을과 같은 잘 알려지지 않은 특징을 감추도록 신경써라. 그리고 실수로 보도 자료에 식별자를 남기지 않도록 주의하라.

• **이미지정보의 차폐(OBSCURING DETAILS):** 당신의 취재원을 강한 빛을 등진 뒷모습 이나 그림자 안에서 촬영하라. 얼굴의 실루엣이나 옆모습, 또한 이미지로써 흐리게 하거 나(디지털 흐림기법) 모자이크 기술을 사용하는 것은 아주 쉽게 컴퓨터로 복원되어질 수 도 있음에 주의하라.

• **비난(BLAME):** 강간 피해자들이 자신에게 일어난 일이 자신 탓이라고 느끼는 것은 흔한 일이다.

그것이 사실일지도 모른다고 언급하는 뉴스보도는 피해자에게 심각한 피해를 줄 지 모른다. 당신이 사건이나 혐의를 묘사할 때는 매우 주의해야 한다.

• **세부정보(DETAILS):** 몇몇 경우에, 섬세하게 설명되는 그래프화 된 세부사항은 법적인 활동이나 정책의 변화를 이끄는 긍정적인 영향을 가져올 수 있다. 하지만 묘사를 할 때 주의하라. 그것이 더 좋은 기사가 되게 하는데 필수적인지, 아니면 단지 피해자에게 추가적인 굴욕감을 안겨줄 것인지를 판단하라.

• **지역규범(LOCAL NORMS):** 몇몇 문화에서는 피해자와의 접촉이나 눈 맞춤이 공격을 유발시킬 수 있다. 문화적으로 적절한 완곡어법을 사용해라. 몇몇 피해자는 "강간"이라는 단어가 사용되거나 듣기를 원하지 않을 수 있다. 남성 보도자는 문이 닫혀진 상태에서 강간당한 여성을 인터뷰하는 것에 대해 주의해야 한다. 이는 사회적 오명을 불러올지도 모른다.

• **도움(HELP):** 당신의 기사는 독자나 청취자에게 강간이나 성폭력의 기억을 떠오르게 할 지 모른다. 그들이 도움을 요청할 수 있는 곳에 대한 세부사항을 안내해 주어라.

지역사회에서 트라우마 사건에 대한 취재

발생 사건과 지역사회 및 정치계의 반응을 보도하는 것뿐만 아니라, 관련된 사람들에 대해 이야기할 기회가 있다면, 실제로 그들이 자신들의 삶을 어떻게 살아왔는지를 보도할 수 있는 방법들을 찾아라.

이는 개인, 그들의 가족들, 그들을 특별하게 만들었던 사건, 그리고 그들에 삶에 미친 작은 영향에 대한 여러 가지 짧은 이야기가 될 수도 있다. 많은 경우에 피해자의 친척들은 기자들이 보도하기 위해 접촉한 것이라는 것을 알았을 때 인터뷰한 사실을 기뻐한다. 1995년 미국의 Oklahoma 도시가 폭발된 후에 도시사람들은 이 이야기를 "삶의 프로파일(Profiles of life)."이라고 불렀다. 9월 11일 미국의 세계 무역센터가 공격받은 후, 뉴욕타임지는 이런 짧은 기사를 피해자의 "고통의 초상화"라고 불렀다. 이 짧은 기사는 피해자들 모두가 세세하게 다루어 질 때 까지 유사한 형태로 매일 출간될 수도 있다. 이런 것

이 때때로 더 큰 이야기를 이끌어 내기도 한다.

사람들이 어떻게 서로 돕고 있는지를 찾아라. 그리고 회복 과정 내내 이들에 관해 보도하라. 당신의 기사를 듣고, 읽고, 보는 사람들이 더 많은 정보들을 찾아 자원들을 연계시킬 수 있도록 도와주어라. 이성적으로 따져 봤을 때, 기자가 지역사회를 위해 공정한 뉴스뿐만 아니라 희망을 제공하는 것은 전혀 잘못이 아니다.

사건에 대한 지역사회 대표를 인터뷰할 때는 한 개인이 목소리 큰 대변인으로 부상하는 것에 주의하라. 드러난 생존자, 목격자, 가족구성원 그리고 동료들이 앞서 말한 사람들로 인해 점점 언짢아질 수 있다. 바꿔 말하면, 지역사회 인터뷰 대표자를 제외한 나머지 사람들은 어느 한 개인이나 가족이 큰 관심을 받는 것을 억울해 할지 모른다. 작은 지역사회의 경우 이런 점이 관계형성에 장기간 피해를 줄 수도 있다.

이러한 질문을 하라. 대중은 무엇을 알 필요가 있는가? 그리고 어느 정도로 보도되기를 바라는가? 대중이 아닌 기자들이 기사내용에 사로잡힐 때는 언제인가? 지역사회는 대량 살상이나 재앙보다 그 이상의 존재이다. 보도는 이런 것을 반영해야만 한다.

트라우마 사건 보도시 절대로 사용해서는 안되는 표현들

당신이 트라우마에 대해 보도할 때, 당신이 사용하는 문장과 단어에 주의를 기울여라. 당신의 언어를 대중이 이해하는가? 표현은 감성적이지 않으면서 사려 깊게 표현 하라. 다음의 예는 절대 사용하지 마라.

• **"이와 같은 충격을 받은 지역사회에 애도를 표합니다..."** 이것은 피상적이고 너무 뻔한 말이다... 대신에 무슨 일이 일어났는지 그리고 어떻게 사람들이 반응했는지를 묘사하라.

• **"주민들은 비극에서 벗어나기 위해 여전히 노력중이군요..."**

물론 그들은 그렇게 하고 있다. 그러나 사람들이 어떤 일을 하고 있고 어떤 말을 하는지를 보도하도록 주의하라.

• **"오늘도 이 지역사회는 여전히 애도 중이군요..."** 또는 "부모/형제/자매는 이미 그 들의 자식/형제를 잃었군요..." 이런 말은 사람들이 사건에 대한 고통을 느낄 수 있는 기간이 한정되어 있으며, 그 기간이 길어지는 것이 특이하고 비정상적이라는 의미를 내포하는 것으로 보일 수 있다.

• **"훈련된 상담가가 가까이에 있습니다..."** 만약 그들이 훈련되어있지 않다면, 이 사 실은 뉴스거리가 될지도 모른다. 게다가 비극을 겪은 후 곧바로 생존자와 피해자 를 지원하고자하는 사람들은 아마도 그 시점에서는 상담을 제공해 줄 수 없으며, 더 실용적이고 도움이 되는 것은 오히려 단순히 들어주는 것일 수도 있다.

• **"아무개는 상담을 받고 있습니다..."** 특정한 정서적 지지를 제공하는 전문가가 준 비되어 있는지 확인하라. 대부분은 공식적인 상담이나 치료는 아닐 것이다. 공식적 인 상담이나 치료는 보통 트라우마틱한 경험으로부터 몇 주가 지나갈 때 까지 자 연적으로 회복 될 수 없는 사람들에게 추천되어진다.

• **" 이 지역사회/학교/가족은 이 사건을 극복할 수 없을 것입니다..."** 대부분의 개인 과 지역사회는 회복할 수 있으며, 때때로 놀라울 정도로 그 과정이 빠르게 진행되 기도 한다. 좀 더 적절한 표현은 그들이 경험과 사건에 의해 변화될 수 있다는 것 이다. 그리고 이런 내용이 바로 기사인 것이다.

• **"종결(closure)"**이란 용어를 경계하라. 때때로 애통한 사람들은 이 단어를 사용하기도 한다. 이런 말이 의미하는 것을 분명하게 정의해주도록 그들에게 물어보아 라. 만약 사람들이 이 단어를 사용하지 않는다면 기사에 첨가하지 마라. 유사하게, 고통의 단계에 따라 용어와 생각이 나이와 문화 등에 의해 달라진다는 것이다

트라우마틱한 사건이나 체험을 한 직후, 이 에 관련된 많은 사람들은 PTSD와 같은 증상을 경험하게 될 것이다. 되풀이되는 회상, 사고의 마비, 회피하기 그리고 과도한 긴장상태와 같은 것들이 이에 해당된다. 이것은 그들이 당신과 똑같이 인간이기 때문이다.

트라우마 보도하기 – 언론인

사람들이 트라우마가 언론에 미치는 영향을 알게 된다면, 이러한 사실은 기자와 프로그램 제작자에게 어떤 의미를 주는가?

아마도 당신이 생각하는 것보다 훨씬 많이, 받아들이고 싶어 하는 것 이상의 의미가 있을 것이다. 이는 당신에게도 해당된다.

세부사항과 이름은 이야기에 따라 수정되었다.

• John은 2001년 뉴욕에 9/11 테러가 발생했을 때, TV 영역의 영상담당 편집자였다. 24 시간 동안 그는 대혼란, 사망, 낙체(falling bodies)에 대한 연속적 사건들에 몰두했다. 몇 주후에 그는 그가 이해하지 못하는 고통과 함께 정서적 분리감을 느꼈다. 9/11 테러 사건은 그가 10년 전 전쟁구역 취재에서 얻었던, 미처리된 오래된 기억의 상자를 열었고 그는 결국 PTSD로 진단받았다.

• Sarah는 지역 재판 기자이다. 그녀는 대형해머로 청년을 숨지게 한 남성 3명의 재판을 취재했다. 세부사항이 너무 소름끼쳐서 지역 뉴스에는 재판사실을 제외하고 보도하지 않기로 결정했다. 그녀는 자신이 들어야 하는 정보 때문에 재판정에 홀로 남겨졌다. 그날 이후로 그녀는 악몽을 꾸기 시작했고 잠을 잘 수가 없었다. 그녀는 그 꿈이 자신이 목격 한 것과 연관된 것이라는 친구의 설명을 듣고 나서야 훨씬 좋아졌다.

• 언론에서 Yevgenia의 직업은 러시아 라디오 방송을 모니터하는 것이었다. 그녀는 체첸 공화국에서 자랐으나 전쟁이 시작되었을 때는 이미 영국에서 살고 있었다. 몇 년 동안 그녀는 Grozny(러시아의 한 지역)에서 잔혹행위와 살상에 대한 이야기를 듣고 이 사실을 보도했다. 그 이후 자신에게 어떤 일이 발생했는지 이해도 하지 못한 채 시간이 지나면서 그녀는 PTSD로 발전했다. 자신과 관리자가 그녀에게 일어난 일을 깨닫고 난 후, 1년 가까이 일을 그만두고 나서야 그녀의 병이 나아졌다.

• Andrew가 최근 자신의 고향에서 발생한 끔찍한 차사고를 보도해 달라는 요청을 받았을 때는 언론 대학을 졸업하고 바로 지역 신문사에 입사했을 때였다. 토요일 밤, 두 명의 젊은 청년이 빠른 속도로 도로를 벗어나 나무와 충돌했다. Andrew는 이전에는 한번도 사체를 본 적이 없었다. 그러나 그는 인간으로써 상식을 벗어날 정도로 심하게 훼손되어 차의 잔해와 얽혀 있는 두 청년의 상태에 극심한 충격을 받았다. 그 후 수년 동안, 그는 머릿속에서는 불타는 충돌사고 장면을 떠올리고 식은땀을 흘리며 잠에서 깨곤했다. 그는 이러한 대응할 수 없는 두려움에 빠져 어느 누구에게도 말하는 것을 몹시 두려워하게 되었다.

• David는 아프리카 기근에 대한 보도 여행 중이었다. 그는 이전에 그 지방을 여행했었기 때문에 자신이 잘 대처할 수 있다고 생각했다. 그러나 그곳에서 그는 죽어가는 아이를 가진 엄마의 고통과 그 아이를 돕는 것에 대한 자신의 무력함을 경험하였고, 본사에 돌아온 후, 그는 당분간 절망

감에 몸서리 쳐야만 했다.

언론인의 정서적 상처

때때로 “타입I” 트라우마는 사고, 살인이나 무장공격의 목격, 또는 사망가능성이 높은 사고에서 생존하는 것과 같이 단 한번, 갑작스럽게 겪을 수 있다고 인지되는 외부 사건이라 볼 수 있다. 이는 “일촉즉발”의 상황과 같다.

“타입II” 트라우마는 “최후의 결정타(final straw)”와 같은 것이라 볼 수 있다. 이전 사건 이나 경험 후의 한계치와 같다. 한계치에 다다랐을 때, 붕괴나 와해에 이르게 하는 “방아쇠”는 가족 애완견이 차에 치였거나 직장에서 누군가가 소리를 질렀을 때와 같이 간단한 것이 될 수도 있다.

모든 사람들은 트라우마를 다르게 경험한다. 기자들 역시 마찬가지이다. 그것은 성격, 과거 경험, 목격하거나 보도한 것에 대해 개인적으로 이해하는 방법에 달려있다.

많은 사람들이 아드레날린이 높아진 날이나 주말 후에 그런 이야기를 접했을 때 서로 다른 트라우마 후유증을 겪는다. 단기적으로는 김빠짐, 혼란스러움, 심지어 우울함을 느낄지 모르나, 장기적으로는 대부분의 사람들이 후유증에 잘 대처할 것이다. 그것은 우리가 인간 종으로써 회복하도록 프로그램화 되어있기 때문이다. 만약 우리가 트라우마로 부터 회복되려는 강인한 능력이 없었다면 우리 인간은 생존할 수도, 우리가 살고 있는 이 행성에서 번창할 수 도 없었을 것이다.

인간 고통을 다루는 기자들은 공사관계를 명확히 해야 한다. 질병을 다루는 의사나 범죄

를 다루는 경찰과 같이, 언론인들도 직무를 잘 수행하려면 생존자 및 목격자와 자신 간에 어느 정도 직업적인 장벽을 세울 필요가 있다.

사진가와 카메라 운영자들은 누적된 트라우마 사건에 특히 취약한 것으로 보인다. 이는 글을 쓰는 기자들과 달리 그들이 매일 앉아있지도 못하고, 시청자들이 무슨 일이 일어났는지를 떠올릴 수 있도록 시작, 중간, 끝의 구조로 그들이 목격한 것을 묘사해야 하기 때문일지도 모른다. 그 뷰파인더를 통해 사건을 목격할 때 자신을 사건과 분리해서 생각할 것을 요구할지도 모른다. 즉, 그들의 몸은 현장에 있지만 마음은 영상제작물에 가 있을 수 있다.

팀과 동료의 지지는 정서적 균형과 건강을 유지하는데 핵심이 된다. 좋은 팀과 좋은 사회적 지지는 사람들이 최악의 상황을 겪는 와중에도 정서적으로 강인하게 남아있도록 도울 수 있다. 역기능적인 팀은 반대로 사건에 대한 고통을 악화시키고 팀구성원들에게 분노, 우울, 혼란스러움과 같은 부정적인 효과를 가져올 수 있다.

원활하지 않는 팀은 지지와 긍정적인 변화가 필요하다. 만약 개인이 잘 대처하지 못한다거나, 새로운 경험이 트라우마에 대한 오래된 고통을 표면으로 끄집어 낸다든지, 누군가 일상적인 삶을 잘 영위하지 못한다면, 기자들은 전문상담가를 찾는 것을 두려워해서는 안되고, 또는 동료들에게도 그렇게 하기를 제안하는 것을 두려워하지 말아야한다.

또한 PTSD, 우울과 약물 남용의 최악의 결과가 자살이라는 것을 명심하라. 흔하진 않지만 트라우마틱한 경험에 몸부림치는 기자들도 자살할 위험이 높다. 만약 누군가 자살에 대한 생각을 가지고 있다면 항상 세심하게 살펴볼 필요가 있다.

다소 암울하게 들리겠지만, 아래의 3가지 핵심들을 기억하라.

• 특히 좋은 사회, 가족 및 팀으로부터 양호한 지지를 받는 대부분 사람들의 경우 트라우 마에 잘 대응한다.

• 그들이 충분히 회복하지 못했다는 걸 아는 사람들은 필요하다면 전문적인지지를 얻는것을 피해선 안 된다. 이것이 매우 큰 차이를 만들 수 있다.

• 그리고 더욱 중요한 것으로, 정서적 경험을 드러내는 것이 당신을 더 나은 기자로 만 들어 준다는 것을 명심하라. 무엇보다도 당신이 보도하고 있는 이야기에 사람들이 공 감할 수 없다면 당신은 사실적으로 그들의 경험을 반영할 수 없을 것이다.

잠재적인 트라우마 사건 다루기

회복력 유지하기 – 자기관리

정서적으로 자신을 평온한 상태로 유지하기 위한 가장 중요한 방법은 당신의 신체 건강을 철저히 관리하는 것이다.

• 영국군은 자기관리에 대한 핵심 문구를 가지고 있다. "세끼 식사와 숙면." 다시 말해서, 하루 삼시세끼 건강히 잘 먹도록 노력하고 특히, 충분한 수면을 취해라. 충분치 못한 수면으로 살아가는 것은 자랑할 만한 것이 아니다. 충분한 수면은 당신의 신체적이고 정 서적인 웰빙, 그리고 당신의 기자적 판단력에 영향을 미칠 것이다.

• 건강한 습관에 대한 일상적인 기준을 설정하라. 적은 양의 가벼운 운동이라도 효과적인 항우울제라는 것을 보여주는 좋은 연구들이 있다. 전문가들은 현재 30분 걷는 것이 30분 뛰는 것만큼 좋다고 말한다. 그러므로 운동은 무리하게 할 필요는 없다. 나쁜 식습관과 탈수증은 또한 기분에 즉각적인 영향을 준다. 물을 많이 마셔라.

• 휴식을 갖도록 해라. 그리고 다른 사람들도 휴식 할 수 있도록 독려하라. 장기 프로젝트 를 하는 동안 사건으로부터 하루나 이틀 정도 떨어져 있는 것은 몸과 뇌가 경험한 것을 건강하게 처리하고 조화시킬 수 있도록 도와준다.

• 당신의 한계를 알아라. 당신이 명성을 얻기를 원하고, 요구되는 대부분의 것에 동의할 준비가

되어있는 경력 초기 단계에 특히 주의해라. 만일 차라리 하지 않는 편이 더 나은 어렵고 위험한 임무를 요청받았다면 그 임무가 어렵고 위험하다고 말하는 것을 두려워하지 말아라.

• 기자가 되는 것은 위험을 감수해야하고 때로는 극도로 불편한 상황에 자신을 둘 수도 있어야 한다. 전문적으로 트라우마를 다루는 사람들은 냉정하게 정서를 억눌러야 하거나 거칠게 대해야 할 때와 장소가 있으며 그런 일을 해야만 하는 경우가 있을 수 있다. 하지만 계속해서 위험이 목구멍에 차오를 때 까지 그러한 불굴의 정신을 유지하는 것이 항상 좋은 것만은 아니다.

• 적절한 순간에 자신이 느끼는 정서에 대해 사람들에게 이야기하고 자신의 기분을 인정하는 것이 나약함의 표시는 아니다. 반대로 일이 잘 되고 있을 때, 적절하면서 의미 있게 사건이나 임무 후일담에 대해 동료와 논의하는 것은 회복력에 대한 한 표현이다. 신뢰가 충분하다면, 편집자나 관리자와도 마찬가지이다.

• 다른 인간과 소통하는 것은 두뇌가 트라우마와 비극을 이해하고 넘어갈 수 있도록 도와준다. 그것은 마치 메모리가 컴퓨터 하드드라이브에 안전하게 보관되는 과정 후 제 거 되어지는 것과 같다. 이런 과정 후, 다음에는 정서적 고통의 재발 없이 트라우마틱한 순간을 상기시킬 수 있다.

• 세심하게 들어주는 사람을 찾아라. 그 사람이 편집자, 동료 또는 당신의 파트너가 될 수도 있다. 하지만 당신은 그 사람들이 당신에 대해 편견을 갖거나 판단하지 않으리라는 것을 믿어주어야 한다. 예를 들어, 그 사람 역시 유사한 경험에 직면했던 사람일지도 모른다. 당신 역시 같은 방법으로 당신의 동료를 지지하라. 그리고 편안하게 이야기 할 수 있도록 해라.

• 일상적인 스트레스를 다루는 방법에 대해 배워라. 운동을 하고, 취미를 찾아라. 반성할 시간을 갖고 당신의 가족이나 가까운 친구 또는 이 모두와 시간을 보내라. 당신을 웃게 만드는 것을 찾아라.

• 깊은 호흡을 하도록 노력하라. 오랫동안, 천천히, 깊게 다섯을 셀 때 까지 숨을 들이쉬고 그리고 나서 다시 천천히 다섯을 셀 때 까지 내쉬어라. 숨을 내쉴 때는 지나친 긴장감을 내쉬고, 들이쉴 때는 편안함을 들이키는 것이 순환하는 것처럼 상상하라.

• 트라우마 치료 중에 때로 내적인 "안전한 장소"라고 불려지는 해변가나 아름다운 산자락 또는 자연의 어느 곳과 같은 따뜻하고 안전하고 편안한 곳에 당신을 데려가도록 하는 상상력을 사용할 수 있다.

• 술을 주의하라. 적당한 것은 좋다. 그러나 만약 당신이 기억을 잊고 싶거나 잠을 청하 고 싶어서 술을 활용하고 있는 것이라면, 당신의 상황에 대해 주의 깊게 생각하고 주변 에 도움을 요청할 필요가 있다. 정확한 술에 대한 정보는 부록을 참조하라.

• 또한 당신 자신의 대처능력으로 고통을 극복할 수 있다는 것을 믿어라. 그리고 지연된 반응을 세심히 살펴봐라. 어려운 사건들을 보도하면서 수 년 동안 자신을 잘 관리했다고 느끼는 기자와 프로그램 제작자가 갑자기 무언가가 자신을 궁지로 몰아넣는다는 것을 발 견하게 될지도 모른다. 만약 그런 일이 일어날 경우, 억누르지 말고 동료들에게 이야기하 면 도움을 얻을 수 있을 것이다.

• 만약 당신이 트라우마 사건에 대해 취재한 후, 자신이나 직무에 대해 부정적인 생각을 갖게 된다면, "나는 쓸모없어" 또는 "난 정말 겁쟁이군" 같은 생각은 좀 더 긍정적이고 적절한 평가로 대체되고 변환될 필요가 있다. 만약 이렇게 하는 것이 어렵다면, 당신이 그 짐을 옮길 수 있도록 누군가에게 도움을 요청하라.

당신이 트라우마의 심리적 영향을 고려하고 있다면, 병사들을 극심한 위험과 고통의 상태에 놓아두는 것을 탐구해온 연구자들의 발견 사항을 마음에 새겨두어라. 연구자들은 회복력을 보여준 사람들에게 나타난 9가지 특징을 일관되게 발견하였다.

• 회복력 있는 역할 모델

• 낙관주의 – 회복력에 불을 지피는 핵심 연료로 비현실 적인 장밋빛 낙관주의가 아님. 비관주의를 무효화시키 는 능력 – 긍정적인 생각을 불어넣는 것, 사람들이 어 려운 상황에서 경험할 수 있는 비관적인 속삭임에 압도되 지 않는 것.

• 도덕적 잣대 – 종종 도덕적으로 무장된 목적, 임무나 목표를 우선으로 두고 활용하는 것.

• 종교적 신앙과 영성에 대한 깨달음

• 신체적 웰빙 – 운동은 악영향 없이 항우울제과 같은 신 경화학적 영향을 가

짐.

- 긍정적인 인지적 평가 – 회복력 있는 사람들은 그들의 경험을 가장 잘 재구성할 수 있는 것처럼 보임 – 실패 로부터 학습하는 것, 자신을 강한 사람으로 만들거나 세 상을 다른 시각으로 이해할 수 있는 기회로 부정적인 기회를 새롭게 바라보는 것
- 사회적 지지
- 훈련
- 책임감

그러므로, 비극에 직면하는 과정에서, 더 나은 무언가를 하기 위한 도전과 기회로 트라우마틱한 사건을 바라보는 것이 당신의 결심을 강하게 할 수 있고, 당신이 일에 대한 의미와 가치에 초점을 맞출 수 있도록 한다.

트라우마 관리하기 – 사전 단계, 중간 단계, 그리고 사후 단계

훌륭한 트라우마 관리는 기본적으로 훌륭한 관리가 확대된 것이다. 변화가 성공적이려면 상층부로부터 주도되어야 한다. 트라우마 인식 프로그램은 병리적 측면이 아닌 회복력을 강화하는 것으로 여겨진다.

예를 들어, 미국 군대는 트라우마에 정상적으로 반응하지 못하는 것이 의지력과 전투효과성을 약화시킨다고 믿는다. 그래서 “정신건강(mental health)”이라는 용어 대신에 “행동건강(behavioural health)”란 용어를 사용하고 이것을 전투력 강화에 활용한다.

미국 특수 기동대의 사령관과 몇몇 다른 군대 분야에서는 현재 자신들의 조직에서 수행평가의 일부분으로 행동 건강을 활용한다. 미국 특수기동대원은 임상진단만으로 병역 임

무로부터 면제받는 것을 절대 허락받을 수 없을 것이다. 그들은, 그들이 오직 기능할 수 없을 때 떠나는 것을 허락받을 수 있을 것이다. 사령관 명령과 이러한 메시지들의 조합은 PTSD로 발전될 위험이 있는 많은 군인들을 보여주었고, 실제로 군인들의 도움 요청률이 10%에서 80%로 증가하였다.

그러면 덜 위계적인 미디어 업계에서 관리자들은 어떻게 이런 문화의 변화를 강화할 수 있을까? 여기 군대에서 효과적으로 활용되는 몇 가지 간단한 원리가 있다.

- 리더들은 탄력적인 역할 모델과 낙관주의를 제공해줄 필요가 있다.
- 행동 후 보고 - 일상적으로 실패로부터 배우는 문화가 확립되어야 한다.
- 임무를 우선시 하라. 최고 리더들과 관리자가 일상적으로 이런 것들을 표현하는 것이 핵심이다.
- 부대 응집력. 미국 특수 기동대는 동료체계(buddy system)를 만들었고, 부대사령관은 고통 받는 군인을 홀로 절대 내버려둬서는 안 된다는 중요성을 교육받았다.
- 문제 해결과 적극적 대처를 독려하라.
- 초기에 개입하여 늦지 않도록 하여라.
- 회복 기간을 설정하라.

기자들이 잠재적으로 트라우마틱한 기사를 경험하기 전에 팀과 개인에게 설명해주고 교육하는 것이 필수적이다. 과제부여 및 프로젝트 중에 지지해주는 것, 필요하면 사후에 전문적인 트라우마 상담을 통해 실질적이며, 사회적인 지지를 해주는 것이 또한 필수적이다.

사전 단계

- 트라우마 자각 브리핑이 표준적인 훈련과 관리의 핵심 요소가 되어야 한다. 새로 입사하거나 새로운 팀에 합류하는 기자는 가능한 한 초기에 트라우마가 다루어지는 방식, 즉 그것이 조직 문화에서 다루어지는 방식을 학습해야 한다. 이것은 리플렛, 안내책자와 인터넷상의 정보를 통해 행

해질 수 있다. 가장 중요한 것은 리더와 관리자들이 자연스럽고 공개적으로 트라우마에 대해 이야기해야 하고 그것이 관리되는 방식에 대해 신뢰해야 한다는 것이다.

• 트라우마 자각 문화 내에서는, 관리자와 편집자가 업무를 수행하게 될 동료와 마주 앉아 서 훈련과 일반적인 브리핑에서 이전에 자주 논의되었던 것들을 상기하는 것이 좀 더 쉽 고 자연스러워진다.

• 과제 부여 전이라도 감사하고, 인정하며 환영하라. 도움을 가치있게 여기는 감정은 사람들이 정서적으로 균형을 유지하도록 해준다. 사람들은 자신이 대체인력으로 파견되는 것이 아니라 그들의 상관이 그들이 과제를 수행할 능력이 있다고 인정하기 때문에 파견한다고 느끼는 것이 중요하다.

• 동시에, 신체적 안전뿐만 아니라 정서적으로 관련될지도 모르는 어려움들에는 어떤 것들이 있을 수 있는지를 분명하게 명명하라. 트라우마가 가져올지도 모르는 영향에 대해 이야기하는 것을 당황스러워 하거나 놀라지 마라. 이러한 일반적인 대화 속에 문화적 변화를 가장 가치 있게 하는 것이 있을 수 있다.

• 다른 사람과의 소통은 정서적 고통에서 우리가 생존할 수 있도록 하고, 그 고통을 처리 하게 하는 호르몬과 뇌의 화학물질이 강화되고 균형 잡히도록 돕는다. 그러므로 정기적 으로 상호접촉을 유지하여 신뢰를 쌓아라. 그리고 계속해서 이를 실행하라.

• 자기관리를 독려하라. 특정 임무를 수행하는 사람들은 수면, 물, 음식 그리고 운동과 같 은 신체적 욕구를 잘 관리하는 것이 추후 커다란 차이를 만들어 낼 수 있다는 점을 명심 하라.

• 트라우마를 다룰 때, 다시 한 번 그로 인한 고통이 특이한 것도 아니고 필수적인 것도 아니라고 안심시켜라. 문제는 어떻게 그것을 다룰 것이냐이다. 그리고 그것은 이야기할수 록 좋다.

중간 단계

• 다시 위에 든 이유대로 정기적인 접촉관계를 유지하라.

• 팀에서든 현장에서든 리더는 모범을 보여야 한다. 수면을 예로 들어보자. 우리는 군대의 경우 사령관이 자러가지 않으면 사병들도 잠잘 수 없다는 것을 안다. 얼마나 잠을 적게 잘지에 대해 동료들과 비교하는 것이 언론의 경우에도 예외는 아니다.

• 비평의 정도와 타이밍에 주의를 기울여라. 사람들이 극심한 정서적 고통에 대한 이야기를 다루

고 있을 때, 방어력은 떨어지고, 민감성은 높아질 수 있다.

• 내 편이 되어줄 기관이나 사람들이 필요한 순간에 나에게 도움을 줄 수 있는지 확인하 라. 살인소송 또는 전쟁을 취재하는 경우나 개인이 정서적으로 극한 상황에 처하게 되면, 프로그램이나 부서(재무부서도 마찬가지)로부터 무관심하거나 시기부적절하며 사려 깊지 않은 요청을 받는 것이 사람들을 우울하고 격분하게 만들거나 심지어 수년간 상처를 줄 수 있는 정신적 외상을 초래할 수 있다.

• 관리자/편집자는 사람들이 집에 정기적으로 연락을 취하는 것을 독려하고 허락해야 한다. 필요경비는 지불해 줄 수 있다. 그것은 직업상 특전이 아니라 그들의 정서적 안녕에 필수 적인 투자이다.

• 개인이 고통스러운 임무로부터 조직으로 복귀하기 전에, 좋은 호텔에서 하루 이틀 정도 시간을 보내도록 독려해주어 그들이 일상적인 환경으로 돌아가기 전 "압박을 줄이는 것"이 도움이 될 수 있다. 물론 그들의 파트너가 이것을 좋다고 수용할지를 확인 하라. 많은 결혼생활이 삶과 죽음을 다루는 임무와 가정 및 가족 부양과 같은 일상적인 책임들 간의 불균형으로 파괴되었다.

사후 단계

• 사회적이고 실용적인 지지가 최고의 심리작용이라는 것을 기억하라. 엽서, 이메일 교환, 공항과 파티에서의 교류, 공개적 인정 등등과 같이 작은 것이 큰 차이를 만드는 것이다.

• 정보의 재보증-정보가 널리 공유될 수 있도록 해라. 특히, 큰 사건이나 나쁜 일이 팀원에게 일어났을 때, 팀원 모두는 그 상황이 어떻게 진행되고 있고 관련 팀원이 어떻게 처리되고 있는지에 대해 최신정보를 가지도록 보장 받아야 한다. 그렇지 않으면 악성루머가 확산될 것이다.

• 미래에 발생할지도 모르는 트라우마틱한 상황에 당신이 어떻게 반응할지에 대해 계획을 세워라. 스타나 명사 이외에도 영향받을 수 있는 사람이 누구인지를 고려하라. 당신의 역할이 무엇이든지, 당신 자신뿐 아니라 장비설치사, 번역가, 기술 스태프, 사진 편집자, 지국장이 영향받을 수 있다는 것을 기억하라.

• 트라우마틱한 사건을 경험한 사람들이 그 일에 대해 이야기할 기회가 있었는지 확인하라. 당신은 그들이 어떻게 이곳에 있게 되었고, "괜찮다"고 말하는지, 또는 다른 임무에 파 견되었는지 등에 대한 단순한 대화가 아니라 그들이 겪은 트라우마틱한 사건에 대해 들 어줄 준비를 하라.

• 당신은 이러한 대화가 전문적인 정신치료적 개입은 아니며, 누군가의 기분을 샅샅이 확인하려

는 의도도 아니라는 것을 인식하는 것이 중요하다. 이는 오히려 동료 대 동료로, 지지적이며, 비공식적이지만 정보를 주는 방식으로 그들이 어떻게 지내는지에 대해 평가하는 방법이다. 이러한 작업은 한 번으로 끝나서는 안된다. 만약 더 큰 지지가 필요하다고 판단되면 몇 주 후에 다시 검사해 후속조치하는 것이 필요하다.

더 많은 정보가 필요하면, Dart center의 웹사이트인 dartcentre.org에 있는 지침을 찾아보아라. 미국, 영국, 호주에 있는 심리치료사를 발견할 수 있을 것이다. 국내에서는 아래사이트를 방문하면 도움이 될 것이다.

* 한국심리학회: http://www.koreanpsychology.or.kr

한국상담학회: http://www.counselors.or.kr

한국임상심리학회: http://www.kcp.or.kr/

좀 더 창의적인 방법으로 "FINE(좋아)"이라는 용어를 활용하여, 비공식적인 대화를 구조화하는 유용한 방법이 있다:

사실(FACTS)의 F. 그들에게 무슨 일이 있었는지 물어라. 언제, 어디서, 누가,

어 떻게 등등. 무슨 일이 발생하였는지에 대한 그들의 느낌을 탐색함으로써 단숨에 올라가려고 하지마라. 사실적임과 차분함을 유지하되 추궁해선 안된다.

영향력(IMPACT)의 I. 이것은 사람들의 사적인 경험에 초점을 맞추기 시작하는 것이다. 당신은 **그때** 어떤 경험을 하였는가? **그때**는 당신에게 어떤 영향을 미쳤는가? **그때** 당신은 무엇을 생각하고 느꼈는가?

현재(NOW)의 N. 현재 당신은 어떻게 지내고 있는가? 즉, 그때 이후로 당신은 어떠한가. 다음의 간단한 체크리스트에 대해 논의해 보아라. 그리고 당신은 사람들이 보여주는 행동을 어떻게 생각하는지를 함께 평가하라.

교육(EDUCATION)의 E. 사람들은 각기 다르게 반응하며, 고통에 대한 증상이 전혀 이상한 것이 아니라고 사람들을 안심시켜라. 기자와 프로그램 제작자 또한 인간인 것이다. 그리고 대부분의 사람들은 아마 몇 주후면 더 나은 기분을 느끼게 된다. 그러나 회복하는데 오랜 시간이 걸리는 경우 또한 드물지 않다.

상황이 어떻게 정리되는지를 보기위해 한 달 정도 이내에 후속 대화를 갖기 위한 시간을 마련하여라. 만약 일들이 정리되지 않거나 문제가 악화된다면, 좋은 트라우마 상담과 지지가 쉽게 이용 가능해야 하고 이러한 사실이 오점 없이 받아지도록 해야 한다.

주의해야 할 점

트라우마와 관련된 특정 기사, 임무나 프로젝트 후 처음 몇 시간이나 며칠 동안은 정서와 아드레날린이 고조될 수 있다. 하지만 이상한 감정을 느끼는 것(우울한, 고무된, 혼란스러운, 마비된, “들뜬”, 때때로 평온한 상태)이 결코 비정상적인 일은 아니다.

최근의 대규모 연구는 대부분의 사람들이 트라우마 경험으로부터 자연스럽게 회복된다는 점과 좋은 사회적 지지가 사람들을 도와주는 핵심 요인이라는 것을 강조한다. 기자들도 마찬가지이다. 하지만 누군가가 어려움을 겪고 있다면 당신은 어떤 것을 먼저 알아야 할

까? 특히 그들이 모든 것이 괜찮다고 주장하더라도 당신은 그렇지 않다고 느낀다면 말이다.

• 외상 후의 고통은 무엇보다도 행동과 성격 면에서의 변화를 보여준다. 사람들은 더 이상 자신이 아닌 것 같은 느낌을 받는다. 그뿐만 아니라 그들의 팀 동료들도 그들이 무언가 균형이 맞지 않음을 감지할 수 있다. 하지만 항상 즉각적으로 이러한 변화를 구체적인 사건과 연결하는 것이 쉽지는 않다. 특히 이러한 변화는 때로 몇 주, 혹은 심지어 몇 달이 지나서야 분명하게 드러나곤 한다.

• 외상 후 고통을 경험한 사람들은 자기 스스로를 외부와 격리시킬 수도 있다. 또는 자신에게 발생한 일에 대해 강박적으로 반복해서 말하기 시작할 수도 있다.

• 평소답지 않게 분노하거나 짜증을 낼 수도 있다.

• 죄책감과 혼란스러움을 느낀다고 말할 수도 있다. 또한 트라우마는 사람들의 사고 (accident) 가능성을 높이고 일, 습관, 관계에 대한 관심과 집중력을 잃어버리게 할 수도 있다.

• 병에 잘 걸리기 시작할 수도 있다. 억압된 정서적 고통은 종종 등이나 복부통증과 같은 신체적 증상들로 표현될 수 있다.

• 직장에 늦거나 마감일을 놓칠 수 있다. 또한 저녁에도 사무실을 떠나지 못하기도 하고, 혼자 있는 것을 두려워 할 수도 있다.

• 평소보다 더 술을 많이 마시는 모습을 보여줄 수 있다.

외적 지표에 너무 의지하지 마라. 좋아지는 듯한 외적 지표들만 보고 안심하기 보다는, 며 칠 지난 후 조심스럽게 마음에 있는 이야기를 터놓고 해보는 것이 좋다. 그런 방식으로 향후 몇 주 동안 동료들 간에 서로 잘 적응하고 있는지 살펴보는 것이 필요하다.

급성 스트레스 인식법

영국해병대는 이전 주에 경험한 트라우마 관련 고통에 대한 10가지 핵심증상 체크리스

트 를 사용하여, 팀구성원이 트라우마 경험 후 어떻게 회복하고 있는지를 확인하는 간단한 방법을 갖고 있다.

다음 중 당신에게 해당되는 것은 무엇입니까?

1. 의지와 상관없이 마음에 떠오르는 트라우마틱한 사건에 관한 불쾌한생각과 기억을 경험한다.

2. 발생사건과 관련된 괴로운 꿈을 꾸고 있다.

3. 때로 마치 나쁜 일이 다시 일어날 것처럼 느끼거나 행동한다.

4. 사건을 연상시키는 자극들로 인해 괴롭다.

5. 발생사건을 떠올릴 때면 신체적 증상(빠른 심장박동, 속이 뒤틀림, 땀투성이가 됨, 현기증 과 같은)이 나타난다.

6. 잠들거나 깊은 수면을 취하는 것이 어렵다고 생각한다.

7. 평소답지 않게 짜증이 나거나 분노가 일어난다.

8. 집중하는 것이 어렵다고 생각한다.

9. 자신이나 다른 사람들의 잠재적 위험에 대해 과도하게 인식하고 있다.

10. 기대하지 않은 것에 조마조마해 하거나 쉽게 깜짝 놀란다.

종종 주요 사건 경험 후에 사람들이 위의 체크리스트에 있는 몇 개의 내용을 체크할 수도 있지만 그에 대한 고통은 며칠, 몇 주가 지나면 줄어드는 것이 정상적이다. 그러나 만약 누군가가 몇 달 후에도 이 점수가 높다면(그리고 그것을 체크하는 것이 얼마나 중요한지를 기억하라), 이는 트라우마에 대한 고통이 내면에 남아있다는 뜻으로 이는 전문가와 트라우마 상담을 하는 것이 도움이 된다는 것을 보여주는 것일 수 있다.

위험요인

트라우마틱한 경험에 대해 더 크게 고통을 느낄 가능성이 있는 위험요인들이 밝혀져 있다. 다음과 같은 것들이 이에 해당된다.

- 사건 당시 죽을지도 모른다는 생각을 했다.
- 사건 당시 완전히 압도되고 당황하여 자신의 감정에 대한 통제력을 상실했다.
- 사건 당시 자신이 했던 행동 반응에 대해 끊임없이 수치스러워하거나, 다른 사람들을 부 적절하게 비난한다.
- 사건 이후로 상당한 스트레스 요인에 노출되어 있다.
- 이전에 심각한 트라우마를 경험하였고, 이번 경험에 의해 그 고통에 대한 기억이 되돌려 지고 있다.
- 친구, 동료, 가족과 같은 좋은 사회적 지지자원을 갖고 있지 않거나, 사회적 지지자원과 접촉하고 있지 않다.
- 고통증상을 억제하기 위해 술이나 처방받지 않은 약물을 사용하고 있다.

업무 외적인 개인적 이슈가 개인의 반응을 악화시킬 수도 있다. 예를 들어, 이혼하거나 어린 아이를 가진 사람들은 다른 사람들 보다 사건에 의해 훨씬 더 고통 받을 수도 있다.

당신이 상처받는다면 어떤 일이 발생할 것인가?

이곳에 기술된 트라우마 반응에 대한 핵심 견해는 2005년 영국의 NICE(National

Institute for Clinical Excellence)에 의해 발간된 가이드라인에 따른 것이다.

영국의 국립건강서비스(NICE)에서 치료와 비용 지출계획을 안내할 목적으로 공식화된, 이 증거 기반 권고사항의 핵심은, 자신의 경험에 대한 이해와 사회적 지지를 받은 대부분의 사람들은 트라우마틱한 스트레스에 대한 노출로부터 자연스럽게 스스로의 힘으로 회복될 것으로 기대된다는 점이다.

• 1회기로 된 심리적 경험 보고(psychological debriefing)가 트라우마에 노출된 개인에게 똑같이 일률적으로 사용되어선 안된다. 즉, PTSD에 대한 1차 치료로 약물과 명상이 추천되어선 안 된다. 비록 이러한 것들이 다른 조건에서는 제 역할을 하더라도 이것이 아무것도 하지 말라는 주장은 아니다. 다만 비효과적이고, 검증되지 않은, 역효과를 낳는 방법을 사용하지 말라는 명백한 충고이다.

• 추천되는 방법은 “지켜보며 기다리는 것(Watchful Waiting)”이다. 이는 트라우마를 경험 하는 사람들이 몇 주, 몇 달 후에 어떻게 행동하고 있는지 확인하고, 트라우마틱한 고통에 대한 증상들을 지켜보면서 그들이 받을 수 있는 영향에 대해 그들 스스로 이해할 수 있도록 돕는 것이다.

이것들은 또한 여기에서 추천된 접근법의 목적이기도 하다.

• 외부인과 트라우마 전문가에게 트라우마 반응에 대한 책임을 맡기는 것 보다 관리자, 편 집자와 동료들이 스스로 트라우마의 1차 영향을 관리하는 것에 대한 조직적 소유권을 가져야 한다.

• 트라우마를 보고하고 처리하는 과정에서 사람들이 무엇을 하는지를 이해할 수 있도록 하는 훈련과 절차가 만들어져야 한다. 또한 이들이 고통을 체험하는 것을 받아들일 수 있게 해 주어야 한다. 또한 이들이 고통을 경험할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다는 것에 대해 수용하도록 해 주어야한다. 또한, 회복이 어려워 보이는 사람들을 발견해서 적절한 지지(필요하다면 치료)를 찾을 수 있도록 장려하여야한다.

• 트라우마로 인한 증상을 다루기 위해 치료자를 찾고자 하는 사람은, 그들이 선택하는 사 람이 트라우마의 전문가라는 것을 확인할 수 있도록 장려되어야한다. 만약 가능하다면, 기자들과 미디어와 함께 작업한 경험을 가진 사람이면 더 좋을 것이다.

마무리

트라우마를 보고하는 것은 기자들에게 허용된 가장 보람 있는 일 중에 하나이다. 당신은 삶과 죽음에 대한 실증적 문제를 다루는 생과 사의 경계선에서 살고 있는 것이다.

직무를 잘 수행하는 것은 당신이 보고할 사람, 당신이 취재하는 사람, 그리고 당신 자신에게 중요하다.

극심한 인간 고통과 심리적 트라우마에 대한 취재는, 21세기 언론 문화에서 변화의 시간이 다가왔음을 알린다.

그 변화는 일어나고 있으며 이는 이미 당신의 일부분이다. 행운을 빈다.

부 록

무장분쟁과 전쟁의 취재

이 장의 아이디어는 2005년에 Dart Centre 전쟁 기자들과의 만남으로부터 도출되었다. 주로 자신의 나라보다는 다른 나라의 분쟁을 보고하는 사람들의 경험을 다루었지만, 이 아이디어가 자신의 나라에서 가까운 전쟁을 다루는 사람에게도 유용하길 바라며, 그뿐만 아니라 극심한 인간 고통을 다루는 언론인에게도 유용하길 바란다. 더 나아가 어떻게 이별을 잘 관리하는 지에 대한 아이디어는 아래의 “가족과 파트너”편을 보아라.

“...나는 전투가 아주 가까이에서 일어나고, 죽음에까지 이르게 해왔던 곳에 더 이상 머무를 수 없다는 것을 깨닫고 매우 무기력해졌다. 나는 그곳으로부터 도망치기를 간절히 바랐다... 그때 내가 부여받은 임무의 무게가 나의 영혼에 떨어지는 납처럼 받아들여졌다.”

-William Howard Russell, 런던타임즈의 크림전쟁 특파원

이라크에 있었던, 그리고 재해보도를 했던 우리들 중의 대부분은, 폭력으로 인해 가족을 잃은 셀 수 없이 많은 사람들에 대한 인터뷰를 통해, 바닥으로 가라앉는 듯한 기분을 경험했다. 우리는 우리의 글이 그들의 손실에 조금도 위안이 되지 않을 것이라는 것을 잘 안다. 죄책감과 무력감은 누군가의 한 삶을 잔인하게 위협한다. 나는 일부 언론인들이 우울증에 걸리고, 자신들의 임무에서도 오랫동안 물러나 있는 다는 것을 안다. 일부는 잠을 잘 수 없었고 밤늦게까지 깨어있었으며 다음날 오후까지 잠을 잤다. 몇몇은 술을 많이 마셨다. 또 다른 사람들은 격한 분노감정을 경험했고 현지직원을 가혹하게 대하기도 했다. 최소 몇 명은 신체적인 질병을 앓기도 한다. 또 다른 사람들은 광적으로 열심히 일을 했다" - Alissa Rubin, 뉴욕타임즈 특파원

전쟁보도는 위험한 일이다. 위험은 실재이고, 표적이 되거나, 부상을 당하거나 죽임을 당하거나 납치를 당하거나 또는 동료를 잃게 되기도 한다. 전쟁과 전투 보도는 사람들을 정신적으로도 손상시킬 수 있다. 그러면 언론인들과 그들의 상사들은 나중에 나타날지도 모르는 최악의 문제들을 사전에 예방하기 위해 무엇을 알아야 하는가?

우리는 언론인들이 곧 기운을 회복한다는 것을 연구를 통해 알고 있다. 동시에, 점점 증가하고 있는 임상적 연구뿐만 아니라 일화적 기록으로 보아도, 전쟁 기자들이 그들의 국내 동료들보다 더 술을 마시고, 약물을 남용하고 외상 후 스트레스를 더 많이 경험한다는 것도 안다.

캐나다에 기반을 두고 있는 정신의학자 Anthony Feinstein에 의한 신뢰할 만한 종군기자에 관한 권위 있는 연구는, 평균 15년 종군 재직기간 중 어느 시점에서, 네 명 중 한 명 이상이 악몽, 과거회상(플래시백)과 수시로 튀어나오는 스트레스 사고와 같은 중요한 외상 후 스트레스(PTSD)의 징후를 경험했다는 것을 발견하였다.

이 종군 기자들은 모두 그들이 직면한 위험성을 신체적으로 그리고 정신적으로, 예민하게 의식하였다. 그럼에도 불구하고 대부분은 전쟁터로 다시 돌아가기를 원했다.

Feinstein에 의해 인터뷰되었던 비종군 기자들은 외상 후의 증상들과 물질남용이 보다 적은 것으로 보고되었다. 하지만 주요한 발견사항은 두 집단 어느 쪽도 정신적인 고통을 위해 전문적인 도움을 찾는 데에 열중하지 않았다는 것이었다. 이는 대부분 서양언론에서 득세하고 있는 남성적인 문화를 확증해주는 것이다.

가정을 떠날 때

• 전쟁터에서의 임무를 받아들이기 전에 마음의 준비는 매우 중요하다. 기자들이 첫째로 해 야 하는 것은 그들 자신에게 그들이 왜 가고 싶은지 묻는 것이다. 그것은 위험에 대한 이끌림인가, 큰 기사를 위한 욕구인가, 또는 단지 임무에 No라고 말하는 것이 어렵기 때 문인가?

• 기자는 자신들이 전쟁을 취재하는 위험과 역경을 통해 개인적이고 전문적으로 무엇을 얻 을 수 있는지, 그러한 위험이 노력해 볼 가치가 있는지에 대해 이해하기 위한 시간을 가져야 한다. 비록 많은 경험을 가진 기자일지라도 전쟁터로 되돌아가는 자신의 목적에 대해 생각해야 한다. 이런 질문을 하는 것은 기자들에게 무엇이 자신을 현장으로 이끌었는지를 알 수 있도록 도와줄 뿐만 아니라, 현장에 머무는 동안 필수적인 초점을 잃지 않게 해준다.

• 당신의 동기를 이해하는 것과 개인의 목표를 설정하는 것은 또한 당신이 더 많은 성 취감을 갖고 임무지로 떠나게 할 수 있다. 당신은 가고자 결정을 한 것이지 단순하 게 가는 것만이 아님을 확실히 하라.

• 떠나기 전에, 그 분야의 동료에게 전화 또는 E-mail을 보내서 어떻게 하는 것이 좋은지를 질문하라. 당신의 가장 큰 우려사항을 확인하고 그들에게 어떻게 준비해야하는지 질문하도록 노력하라. 일과가 무엇인가, 당신에게 기대되는 것이 무엇인가, 위험한 것들은 무엇인가에 대해 배워라. 직면하게 될지도 모르는 것에 대해 준비하기 위해, 일부 언론인들은 종종 뉴스 편집실에 들어오는 생생하면서 공표할 수 없는 사진들을 미리 보는 것이 도움이 된다는 것을 안다.

• 출발과 도착에 대한 공식적인 의식(ritual)을 갖는 것이 도움이 될 수도 있다. 이는 기자 로 떠나는 팀 동료를 공항에서 떠나보내거나 맞이하는 것처럼 간단한 것일 수 있다. 또 조금이나마 불안을 해결하기 위해 신중히 선택된 친구 또는 동료와 임무에 대해 이야기 하는 것이 도움이 될 수

도 있다.

• 필요한 준비를 해라. 전쟁에 나가는 군인들은 그들이 당면할 물리적인 도전에 대해 과감하게 맞설 준비가 되어 있다. 그런데 아주 적은 기자들만이 자신들의 신체적인 건장함에 신경을 쓴다. 만약 여러분이 공격을 받았고 살기 위해선 달아나야한다면, 건장하다는 것은 살해당할 것인가, 도망칠 것인가의 차이를 보여주는 말 그대로의 의미가 될 수 있다. 건장함은 단지 선택사항이 아니다. 진지하게 받아들여라.

가야 하는 욕구와 함께 가족과 사랑하는 사람들을 떠나야하는 죄책감이 다가온다. 어떤 이들에겐 진정시켜야 되는 “암흑의 날들”, 즉 내적인 투쟁이 며칠 또는 몇 주간 지속되기도 하는데, 가는 것이 올바른 일인가에 대한 싸움이다. 하지만, 그때가 지나면, 집에 있는 가족에서 전쟁터에 있는 팀으로 기어는 이동한다.

• 기자들은 만약 자신들이 부상을 당하거나 납치를 당하거나 또는 죽임을 당한다면 그들 의 언론사가 무엇을 해야 하는지를 미리 알 필요가 있다. 필요하다면 그들의 시체는 본국으로 보내질 것인가? 정신건강 문제들을 위한 대책은 있는가? 이러한 이슈를 직접 적인방법으로 건드리게 되면 기자들이 살해당하는 위험을 감수하지 않기로 결정할 수 도 있고, 이로 인해 임무를 거절할 수도 있다. 경영층은 그러한 선택에 대해 어떤 제재 나 오점을 부여해서는 안 된다.

• 합의된 유언과 비상대책을 준비하라. 친척과 중요한 사람들에게 재정적 문서, 주택 서류 가 어디에 있는지 알려주고 유언을 지키도록 하여라. 개인적인 청구서들이 확실히 지불되 도록 준비해라.

현장에 있는 동안

• 특파원과 사진기자들은 그들이 현장에서 친구처럼 한 팀으로 있을 때 더 잘 수행할 수 있다는 것에 동의한다. 일부 기자들은 군부대에 소속되는 것이 외로운 일일 수 있다고 경고한다. 사진기자나 다른 동료와 쌍으로 있지 않은 기자들은 보통 집단이 가지는 일상 적인 지원을 받지 못할 수 있다.

• 또한 기자는 소속된 부대의 상황이 잘못될 경우의 탈출전략을 갖는 것이 필요하다. 초기 에 군대와 이런 기본적인 규칙들을 형성하는 것은 중요하다.

• 비록 당신이 위험에 대한 자신의 건전한 판단과 추진력을 믿더라도, ‘친구’ 또는 동료로부터 현

실성 확인을 해야 한다. 당신이 다른 동료들보다 더 많은 위험들을 갖고 있지는 않은지, 이 위험들이 너무 큰 것은 아닌지에 대한 느낌을 가지도록 노력하라. 전쟁지역에서의 안전 컨설턴트는 일반적으로 조심스럽고, 그들의 조언이 생명을 구해줄 수도 있다. 그러나 그들이 때때로 보도하는 일을 지나치게 방해한다고 느끼는 언론인들을 좌절하게 할 수 있다.

• 신입기자들은 그 분야에서 경험이 풍부한 특파원과 이야기를 나누어야 한다. 그들은 신입기자에게 더 좋은 안전감각을 심어 줄 수 있다. 종종 이런 위험들이 매우 크다는 것을 깨달아라. 그래서 기사에 대한 여러분의 욕구에도 불구하고 여러분이 복귀해야 할지도 모른다는 것을 명심해라.

• 프리랜서 기자들이 같은 분야에 있는 다른 언론인들과 친하게 지내라고 권유받는 이유는 큰 조직이 제공할 수 있는 보호가 부족하기 때문이다. 보다 큰 조직은 종종 프리랜서들 을 적절히 '채용'하고 그들에게 제도상으로 그리고 정서적으로 지지를 제공한다.

• 전쟁을 보도할 때 휴식을 취하는 것은 특히 중요하다. 술, 담배, 카페인 그리고 가끔 불 법 마약들로 자기 치료하는 것은 종군기자 문화의 한 부분이지만 이것은 매우 위험할 수 있다. 물질남용의 위험과 유혹은 신중하게 관리해야 한다.

• 좋은 기사와 사진을 만들어 줄 수 있는 분쟁에 대한 욕망과 그것을 막고 싶은 인간의 욕구와 싸운다고 생각하여라.

"피에 젖은 셔츠는 순찰 중인 군인들 보다 훨씬 더 먼저 표지를 장식할 가능성이 있다. 훌륭한 사진을 위해서는 부상당한 사람이 필요하지만, 당신은 또한 사람들이 다치는 것을 원하지는 않는다." -사진촬영자 Bill Gentile

• 기자들은 일반적으로 자신들의 취재원과 감정적인 거리를 유지하려고 노력하지만 작은 인 도주의적인 역할이 가끔 연결되고자 하는 욕구를 자극할 수 있다.

예를 들면, 한 기사는 이라크에서 자신의 보도가 진행되는 동안 더러운 수용소에서 살고 있는 가족들을 위해 깨끗한 이불을 제공하려고 노력하였다, 게다가 그들에게 주기위해 바그다드 시장에서 쇼핑하기도 하였다. 극복할 수 없을 것 같은 이 엄청난 비극에서 이 일은 그녀에게 작은 성취감을 갖게 해주었다. 그녀의 도움을 받은 사람들이 그녀의 기사를 읽지는 않을 것이다. 하지만 그들은 깨끗한 이불을 갖고 찾아왔던 기자를 기억할 것

이다.

• 동시에, 너무 가깝게 지내는 것의 위험을 깨달아라. 기사 속의 사람들은 때때로 그들의 삶을 보고하는 사람들과 매우 밀접하게 결속될 수 있고, 고통과 위험의 정서적인 긴장속 에서 감정들이 쉽게 교환될 수 있다. 하지만 신중하여라. 그리고 적당한 관계를 유지하 라. 만약 당신이 개인적으로 돕는다고 약속하고, 도울 수 없다면, 매우 고통스런 배반 으로 경험되어질 수 있다.

• 일은 여러분의 일생이 아니라 임무라는 것을 이해하는 것이 중요하다. 비록 계획했던 출발일이 변경될지도 모르지만 출발일자를 갖는 것이 중요하다. 이것은 당신에게 어느 정도 장래를 생각할 수 있도록 해주고 당신의 노력에 보조를 맞추도록 돕는다.

• 만약 당신이 자제력을 잃거나, 위험한 선택을 하거나, 과음을 하거나 또는 거의 잠을 잘 수 없다고 느끼는 때가 온다면, 당신은 떠날 수 있어야 한다. 어떠한 업무를 수행하는 것보다 당신의 인생이 더 가치 있는 것이다.

• 최절정에 있는 전쟁 특파원은 보도하고 있는 사람들에 대해 존중과 공감을 동시에 보 여 준다. 그들은 어려운 상황을 참을 수 있고 큰 사명감을 가지며 그들 자신을 표현하 기 위해 다른 방법을 가지지 않은 사람들의 목소리가 되어준다.

가정에 복귀했을 때

집에 돌아온 군인의 불만과 염려는 때때로 언론인들이 집에 돌아와서 느끼는 감정과 동일하다. 예를 들어 평범한 수다에 대한 인내력이 바닥이 나버렸으며, 고장 난 차로 인해 화가 난 친지나 집에 돌아가는 길에 우유사는 것을 잊은 일로 화가 난 친지에 대한 인내력도 바닥이 났다.

• 편집자와 동료들이 종군기자의 기사, 사진, 그리고 경험에 대해 진정한 관심을 보여주 는 것이 도움이 될 수 있다. 만약 당신이 기사를 취재하느라 여러분의 삶을 위협받은 적이 있다면 동료로부터의 호기심의 부족은, 종종 대중의 무관심과 결합될 경우 진정으 로 상처가 될 수 있다.

• 집으로 복귀하는 것이 점점 어려워질 수 있다는 것을 깨달아라. 전쟁을 보도하면서 느낄 수 있었던 목적의식과 가정생활을 연결시키는 것이 쉽지는 않다. 기자가 불안을 견디든지 잡담과 일상생활 속으로 돌아가 동화되든지, 또는 다음 해외 근무를 잡든지 간에 정해진 공식은 없다. 많은 예로, “벼랑으로 떨어지고 있다”는 느낌은 전쟁 특파원들 사이에서 공통된 것이고, 이후에도 그들을 혼란 상태로 유지시키는 힘이기도 하다.

• 종종 유사한 경험을 가진 사람들과 시간을 보내는 것이 도움이 된다. 당신이 보고 경험한 것을 이해해줄 수 있는 사람은 같은 종류의 일을 경험했던 사람뿐이다. 물론, 교전 지대의 모든 동료들이 모두 마음에 맞는 것은 아니다. 그러나 특히 당신이 처음으로 돌아왔을 때는 그들이 어떻게 적응했는지에 대해 다른 사람과 이야기하는 것이 도움이 될 수 있다. 당신이 신용하고 신뢰할 수 있는 누군가를 찾아내는 것은 금을 캐는 것과 같다. 좋든 나쁘든 당신의 감정에 대해서 이야기할 수 있는 사람을 찾아라.

• 일부 사람들은 변화를 모색하기 위해 구조화를 필요로 한다. 그들은 집에 돌아가서 무엇인가를 만드는 것, 또는 작은 프로젝트를 맡는 것에 의해서 최상의 상태로 돌아갈 수 있다. 한 리포터는 자기 아이의 정글짐을 다시 만들었다. 다른 사람은 단지 해변에 누워있는 것을 통해 회복하였고, 또는 하이킹 여행같이 비구조화 된 것들을 선호하는 사람도 있다.

• 당신이 다음에 무엇을 하든지 실망 할 준비를 하라. 대부분의 사람은 자신들이 하는 일이 더 이상 중요하지 않다고 느끼고 실망하는 단계를 경험한다. 그들은 큰 기사의 상단, 또는 역사의 한 부분이 되는 것을 그리워한다. 보통 그러한 감정은 몇 달 안으로 진정된다. 그러나 만약 그렇지 않다면, 이것을 대화로 해결하도록 전문적인 도움을 구 하는 것이 제일 좋다.

• 마찬가지로, 당신이 속한 단체의 모든 것들, 예를 들어 너무 음식이 많거나, 너무 호화 스러운 것이 조금 불쾌해 보일지도 모른다. 비록 그러한 것들이 보통은 환영받는 것일 지라도, 몇 주 간의 박탈경험을 하고 난 직후라면 그런 것들을 지나치다고 여길 수도 있다.

• 만약 당신에게 스트레스 신호가 한 달 또는 6주 이상 지속된다면, 트라우마 전문가 또 는 카운슬러로부터 전문적인 도움을 받도록 하여라. 단 한 번의 상담이 때때로 의 상황을 제 궤도로 돌아오게 하도록 도울 수 있다.

편집자와 관리자

편집자와 관리자는 자신들이 전쟁터로 보내는 사람들의 역할과 욕구를 더 잘 이해할 필요가 있다. 그들은 리포터들의 불안, 두려움 및 때로는 혼란스러움을 참아줄 필요가 있다.

• 편집자는 현장에 있는 기자들이 휴식을 요구할 때 허락해야 한다. 일부 편집자들은 지지 적이고자 하지만, 이를 표현하는 것이 서툴고, 의도하지 않은 무표정으로 예민한 부분을 다루지 못하곤 한다.

• 관리자들은 자신이 파견하는 사람들이 무엇을 해야 하고, 이들이 누구인지에 대해 교육받아야

한다. 그들이 리포터들의 동기와 욕구들을 이해하는 것이 필요하다.

• 모든 것이 전부 회사 계산서로 지불되도록 확실하게 하거나 충분한 현금을 갖게 하고, 신용카드에 대한 신용이 장기적으로 지속되게 하는 것과 같은 간단한 것들을 이해해야 한다.

• 가능한 경우, 새로 들어오는 기사를 처리하고, 마감시간, 일일 점검사항, 특별한 관심사에 대한 지침을 설정하는 것 등을 뉴스 편집실 팀과 함께 하라. 본부에 있는 사람들에게는 사소한 대화 같을지도 모르지만, 예를 들어 스포츠에 대한 쓸데없는 잡담을 하거나 험담하기는 임무 수행중인 사람들이 감을 갖고 정신을 차리게 하는 연계 고리가 될 수 있다.

• 편집자는 리포터와 사진촬영자들이 기사를 위해 얼마나 체류할 것인지, 그들이 얼마 간격으로 기삿거리나 사진들을 제작하기를 예상하는지, 그리고 얼마나 자주 확인해야하는지와 같은 기대사항을 명확하게 정의해야 한다.

• 분쟁지대에 있는 동안과 그 이후 둘 다 분명한 "휴식시간"을 설정해 두는 것이 좋다. 흔히 하루 휴가를 가지는 것은 어려울 것이다. 그러나 소설을 읽고 마감 기한에 대한 걱정 없이 하루를 보내는 것은 신경 쓰이는 보도, 사진 촬영 또는 전보문 해석하기보다는 훨씬 나은 일이다.

• 데스크에 직원이 근무하지 않을 경우에도 언제든지 연락할 수 있도록, 현장에 있는 모든 특파원들은 비상사태의 경우 또는 긴급한 뉴스 결정을 해야 하는 경우 언제나 연락할 수 있는 적어도 두 명의 편집자의 전화번호를 가지고 있어야 한다. 동시에, 전화를 걸기 전 에 시차를 고려하라. 대부분의 종군기자들은 여러 시간대에 걸쳐 편집자로부터 걸려오는, 시간을 무시한 전화를 받는 것으로 인해 추가된 스트레스와 수면부족을 경험하게 된다. 데스크로부터 수시로 깨워질 것이 기대되는 상황에서 잠을 자는 것은 어렵다.

• 기자와 이야기를 나눌 때, 편집자는 그들의 건강, 그들의 정신상태 그리고 음식과 잠 이 충분한지에 대해서 물어보는 것을 잊지 말아야 한다. 그런 다음에 그들이 무엇을 말하는지 귀 기울여 들어주어라.

• 전쟁터에 있는 대부분의 기자들은 기사를 얻고, 살아남고, 존중 받는 사람으로 남기위해서 최선을 다한다. 기사에 대한 이야기가 끝났을 때, 편집자가 "내일은 어떤 일이 생길 것이라고 생각하세요?"라고 말한다면, 이는 편집자가 비도덕적이며, 기자들이 하루를 보내기 위해 얼마나 힘들게 생활해야 하는지에 대해 공감이 부족하다는 것을 반영하는 것이다. 일을 마치고 칭찬을 해주는 것은 의욕에 차이를 일으킨다. 칭찬은 기분을 좋게 할 수 있고 직원들이 가정 속에 있는 것처럼 느끼도록 도와준다.

• 기자가 전쟁, 재난 또는 공격상황을 보도하는 중이라면, 그들은 종종 세상에서 진행되는 일에 뒤떨어질 수 있고, 커뮤니케이션 부족으로 인해 세상일에 접근하지 못할 수 있다. 이것이 세상에

서 분리되었다는 느낌을 확대시켜준다. 기자에게 그들의 보도가 전체 그 림 속에 어디에 해당하는지에 대한 감각을 갖게 해줌으로써, 그들의 보도가 더 큰 뉴 스 중의 일부분이라고 느끼게 할 수 있다.

• 가능하다면, 적어도 한명의 선임 편집자는 전쟁 또는 재난 지역에 한 번은 방문해야 한 다. 이것은 편집자가 기사에 대한 관심을 갖고 있다는 신호를 주는 것이며, 그들에게 보 도의 장애물에 접근할 기회를 주고, 특파원에게 어떤 질문을 할 것인지에 대해 더 잘 판 단하게 해준다.

• 관리자와 편집자로서 기자는 편집실에서 며칠 그리고 몇 주 동안 머물러 있어야 할지도 모르는 사진 편집자를 주의 깊게 지켜보아야 한다. 그들은 장비 옆에 앉아서, 휴식을 취하지도 못하고 자료 옆에 최면에 걸린 듯이 앉아서, 강박적으로 어느 누구도 인지하지 못한 미세부분을 수정하려고 노력한다. 그들이 휴식을 취하고 일에서 벗어나는 시간을 가지도록 적극적으로 책임을 다하여라.

• 큰 기사가 끝난 후, 또는 누군가가 현장으로부터 되돌아온 후, 그 사람의 공로를 인정하 는 특정한 이벤트를 가지는 것이 도움이 될 수 있다. 아마도 선임 편집자와의 점심식사와 대화는 사람들을 감사하다고 느끼도록 만들고 이젠 더 이상 일선에서 뉴스를 제공하지 않는다는 소외감을 느끼지 않게 해줄 것이다.

사회적 네트웍과 집에서의 관계는 기자 개인 및 팀이 정서적으로 잘 지내고, 최선의 능력을 발휘하도록 도와주는 더 큰 지지의 핵심부분이다.

가족과 배우자

떠나있을 때, 당신은 집으로 돌아가기를 기대한다. 때로는 집으로 돌아가는 것에 대해 생각하는 것이 위안이 된다. 당신은 환영받는 것, 웃는 얼굴, 평온하게 집에 있는 것에

대해 생각한다. - 임무수행 중이라 집을 자주 비우곤 하던 전쟁 리포터

남편이 떠나있는 동안 나는 혼자서 가사, 육아, 직장 일을 해왔다. 그래서 그가 집에 돌아왔을 때는 그 흐름을 깨지 않도록 그냥 자신이 하던 일만 하고 집안일에는 관심을 갖지 않았으면 좋겠다. - 같은 전쟁 리포터의 배우자

재난과 분쟁을 보도하기 위해서 파견되었을 때, 기자는 스트레스가 많을 수 있고 때때로 배우자와 가족이 있는 집으로 돌아가기 위해 외로운 경험을 할 수도 있다. 사회적 네트워과 집에서의 관계는 기자 본인과 팀이 정서적으로 잘 지내고, 최선의 능력을 발휘하도록 도와주는 더 큰 지지의 핵심부분이다.

임무수행 전

모르는 것은 종종 아는 것 보다 더 두려운 일이다. 무엇이 관련되어 있는지, 무엇이 위험한지, 그리고 예방조치 해야 하는 것이 무엇인지 등 임무에 대해 파트너와 함께 이야기를 나누는 것이 때로 도움이 될 수 있다.

- 만약 편집자와 뉴스데스크가 집에서 배우자와 정기적으로 만남을 유지하도록 조치할 수 있다면, 이는 큰 도움이 될 수 있다. 배우자가 지원이나 정보를 요청하기 위해 전화를 할 수 있는 이름과 전화번호를 항상 가지고 있는 것이 좋다.

- 파견된 언론인은 최악의 경우가 담겨있는 사전계획이 주는 마음의 평온함을 알고 있다. 뉴스 당국은 비상사태가 생길 경우에 연락 할 사람과 연락하지 않을 사람(언론인들은 복 잡한 사생활을 가질 수 있다)을 정확하게 알고 있는 것이 필요하다.

- 배우자와 가족들에게 일터를 더욱 친밀한 장소가 되도록 만들어라. 임무파견 전에 그들 은 동료를 만나기 위해 초대받을 수도 있고, 직접 대면해서 일이 어떻게 진행되는지에 대 해 살펴볼 수도 있다.

- 엄마 또는 아빠가 떠나는 이유에 대해서 간단하고 분명하게 아이들에게 이야기하여라. 그들에게 질문을 하도록 시키고 두려움을 표현하도록 해라. 하지만 그들이 얼마나 상세히 알 필요가 있

는 지에 대해서는 조심스럽게 처신하여라. 당신은 파트너의 직장을 방문하기 위해서 아이들을 데리고 가고 싶어 할 수도 있다.

• 학교생활에 스트레스를 받는 것으로 보이는 어린아이를 가진 경우, 배우자가 당분간 떠난다는 것을 학교에 알리는 것이 좋은 생각 일 수 있다.

• 때로 위험한 임무를 거절해야한다고 느끼는 이유가 있을 수도 있다. 예를 들어, 새로 부 모가 되었을 수도 있고, 아동 살해범 재판을 보도하는데 어떻게 반응해야 할지에 대해 걱정할 수도 있다. 그들은 이미 너무 스트레스가 많은 임무를 수행했을 수도 있고, 압박 에서 벗어나 쉬는 기간이 필요할지도 모른다. 편집자는 결코 동료들이 불편한 임무를 수 락하도록 압력을 가해서는 안 된다.

임무수행 동안

• 집으로 돌아와 친척들, 아이들과 함께 정기적인 접촉을 갖기 위해서 전화, 이메일 또는 모바일/핸드폰 문자활용 계획을 짜는 것이 중요하다. 시간을 정하고 계획을 지키도록 노력하라. 이것이 당신의 가족을 위해 불안을 진정시킬 수 있고 데스크(신문사나 방송국의 편집부에서 기사의 취재와 편집을 지휘하는 직위)가 계획된 업무를 하도록 도울 것이다.

• 파트너와 배우자는 또한 그들의 사랑하는 사람의 임무에 대해 신뢰할 수 있는 동료로부터 개인적으로 정보를 제공받을 수 있다. 가정생활이 어떤지에 대해 짧으면서 친밀한 전화를 하는 것이 큰 차이를 만들어 낼 수 있다.

• 뉴스당국은 집에 남겨진 배우자와 파트너들이 서로 연락하도록 도와줄 수 있다. 그들은 매우 비슷한 경험들을 가지고 있을 수도 있지만, 고립되고 혼자라고 느끼고 있을 것이다.

• 만약 뉴스에서의 사건이 사망사건과 관련되어 있다면, 신속히 안심시키기 위해서 배우자 에게 연락을 취하라. 그러나, 만일 나쁜 보도를 전달해야한다면, 아주 세심한 주의가 주 어져야 한다. Dart Centre 사이트에 가면 이 영역에 대한 최상의 실행지침이 있다.

“Breaking Bad News": http://www.dartcenter.org/articles/books/breaking_bad_news_00.html

• 만약 당신이 집에 있는 배우자라면, 지지를 받기 위해 가족이나 친구들에게 질문하는 것을 참지 말고, 또는 확인을 받기 위해 배우자의 직장에 있는 신뢰할 만한 접촉선에 연락하는 것을 참지마라. 또한 유사한 상황에 처한 다른 사람들의 의견을 찾는 것이 도움이 될 수도 있다. 같은 배를 탄 누군가와 이야기하는 것은 중요한 차이를 만들 수 있다.

임무수행 후

가정생활로 다시 돌아가는 것은 이별과 떠나는 것 보다 관계형성에 있어서 더 스트레스가 될 수도 있다. 변화를 순조롭게 하기 위해서 무엇을 해야 하는 지에 대해 서로 논의하는 것이 도움이 될 수 있다.

• 가능하다면, 언론인들이 천천히 사회로 돌아오는 연착륙이 바람직하다. 곧장 집으로 돌아가는 것이 좋은 방법이 아닐 수 있다. 좋은 호텔에서 바람을 쐬면서 며칠 동안 천천히 보내는 것이 좋은데, 이상적으로는 가까운 동료 또는 친구와 함께 해야 하지만, 압박감을 벗어나기 위해 필요하다면 혼자서 하여라. 이것은 치열한 전쟁터에서의 삶과 집에서의 생활 사이를 완충시켜줄 수 있다. 하지만 여러분의 배우자가 이를 이해하고 이것을 승인(OK)하는 것이 중요하다.

• 일단 집으로 돌아오면, 참고 견디며 서로를 존중하라. 당신의 가족은 당신이 없었던 동안 잘 지냈고 당신과 분리된 생활방식을 발전시켰다는 것을 기억하는 것이 중요하다. 당신의 배우자가 예전에는 여러분의 책임이었던 일을 맡았을 수도 있고, 당신의 아 이들은 당신과 지내는 것이 익숙하지 않을 수도 있다.

• 일상 업무를 재연결하고 다시 일을 할 수 있도록 일부 초기 휴식시간에 대한 시간계획을 잘 짜라. 대화를 하되, 감정이나 고통을 **"막 쏟아 붓지 않도록"** 해라.

• 종종 전쟁터로부터 돌아온 사람들에게 성생활이 어려울 수 있다. 친밀감을 형성하는 것이 익숙하지 않거나 불쾌할 수 있으므로, 모든 것을 곧바로 잘 하기를 기대하지 말아라.

스트레스 많은 여정 이후, 가족들과 동료들은 집에서 재연결될 필요가 있다. 상사는 재연결에 필요한 시간을 허락해야한다. 그리고 이 변화들이 얼마나 어려울 수 있는지 충분히 이해하도록 그들에게 알려주어야 한다.

트라우마 이미지 다루기

트라우마와 관련된 이미지를, 신체와 정신에 객관적이고 피할 수없는 충격을 주는 방사

능과 비슷하다고 생각하라. 언론인도 핵 노동자들처럼 직무를 수행해야 한다. 하지만 방사능물질과 마찬가지로 노출을 최소화하는 것이 최선이다. 다음의 내용들이 도움이 될 것이다.

• "단순히" 이미지 또는 문서로 일을 하는 사람들은, 현장에서 자료를 모으는 기자들과 반대로 그들의 정신적 충격에 대해서는 간과되기 쉽다. 이런 것은 사진편집자뿐만 아니라 기술적인 지원 스태프에게도 해당된다. 다른 사람들처럼, 그들도 다른 사람들이 어떻게 다르게 대처하는지, 시간이 경과함에 따라 충격이 어떻게 누적되어 가는지와 같은 트라우마의 보통 반응들에 대해서 훈련받고 설명을 들어야 한다.

• 그림으로 된 생생한 이미지가 제공되고 반복될 때 마다 책임편집자는 들어오는 영상을 보게 되는 모든 사람들의 건강경보가 울리게 된다는 것과 그 결과로 모니터에서 시선을 돌리거나, 모니터를 끄게 될 수도 있다는 것을 인식해야 한다.

• 소리는 최악일 수 있다. 편집을 위해 영상을 같이 살펴보고 선택을 해야 하는 팀 내 사 람들에게, 음성의 공급을 낮추거나 스위치를 끌 수 있게 해주는 것이 도움이 될 수 있 다.

• 자료를 기다리고 있는 사람들에게 전송될 자료에서 다루어 질 것에 대해 사전경고가 주 어져야 한다. 그리고 어떤 압박에서도 참고 이해할 필요가 있다는 것이 이야기 되어야 한 다.

• 그림 자료를 어디에 저장해야 하는지, 우연히 자료가 노출되지 않게 하기 위해 누가 자료의 이동을 책임질 것인지 등을 조직과 뉴스편집실은 확실히 해야 한다. 그런 자료들은 오직 한번만 기록되어져야 한다.

• 이런 자료를 다루는 사람들은 자신들의 경험에 대해 서로 이야기할 수 있도록 격려받아 야 한다. 특히 최악의 기간을 거친 이후라면, 팀은 함께 응어리를 풀어야 한다.

• 가능하다면, 폭력적인 영상을 다루는 작업장이라면 외부세계와 연계해주는 물리적인 창을 갖고 있어야 한다. 비록 그것이 진짜 하늘의 한 조각에 불과하더라도 말이다. 인간의 몸과 정신은 자연과의 접촉을 통해 자연스럽게 편안해지기 때문에, 나무들이나 초록식물들도 도움이 될 것이다.

• 컴퓨터로 일하는 모든 사람들에게 해당되는 것이지만 특히 폭력적인 이미지를 다루는 사 람들은 자주 스크린 밖으로 나와 휴식을 취해야 한다. 흡연자들이 담배 피러 건물을 나 오듯이, 약간의 신선한 공기를 위해서 정기적으로 건물 밖으로 나가라. 그러나, 신중하라. 니코틴과 카페인은 생리적인 흥분과 불안을 증가시킬 수 있다.

언론인도 핵물질을 다루는 노동자들처럼 직무를 수행해야 한다. 하지만 방사능물질과 마찬가지로 노출을 최소화하는 것이 최선이다.

여성, 폭력과 전쟁

뉴스편집실의 문화는 종종 남성과 여성 리포터들 사이에 많은 차이가 없다는 가정 하에 움직인다. 어떤 면으로 보면, 그것은 사실이다. 하지만 언론에서 일하고 있는 여성에게는 남성 동료와 공유할 수 없는 안전과 건강에 관한 염려가 있다. 특히 적대적인 환경들과 분쟁지대에서는 더욱 그러하다.

여성 언론인이 직면하는 도전은 특히 그들이 프리랜서로서 일을 할 때는 쉽게 간과되곤 한다. 이 장의 요점은 국제뉴스안전협회(INSI)와 공동 작업으로 유럽의 Dart Centre에 의해 발전된 생각들이다.

• **입증하는 문화**: 여성은 종종 그녀들이 '남성만큼 터프하다'라는 것을 입증하기 위해서 불필요한 위험을 감수한다. 때때로 그들은 자신들이 경쟁에서 살아남기 위해서 더 열심히 일을 해야 한다고 느낀다. 여성 언론인들은 지원과 보호를 위한 자신들의 특별한 요구에 대해 동료들(남성 및 여성 모두)과 논의하는 것이 장려되어야 한다. 그리고 이런 것들이 충족되도록 보장해 주어야 한다.

• **성희롱**: 특히 분쟁 지대에서 취재할 경우, 여성 언론인들은 사적이면서 가까운 공간에서 동료나 취재원과 함께 생활할 경우가 있을 수 있는데, 부족한 호텔방, 차량이나 텐트를 함께 사용해야 할 경우도 있으며, 원치 않은 성적인 제의를 받게 되기도 한다. 편집자와 동료는 이런 어려움을 알아채야하고, 만약 여성리포터가 문제제기를 하면 행동할 준비 가 되어 있어야 한다. 말할 필요도 없이, 모든 스텝은 그러한 행동이 용납될 수 없다는 것을 알아야 한다.

• **강간**: 이것은 여성언론인에게 상존하는 것이면서, 대개 표출되지 않는 두려움일 수 있다. 전쟁은 폭력이며, 폭력은 모든 종류의 공격적 행동을 유도한다. 강간은 매우 실질적인 위 협임에도 불

구하고, 지극히 적은 여성만이 자신들의 남성 상사에게 이것에 대해서 이야기 한다. 강간의 발생 여부와 관계없이, 많은 수치심이 동반될 수 있다. 여성들은 또한 이 문 제를 꺼내는 것이 자신들의 직업에 악영향을 미칠지도 모르는 것에 대해 두려워할 것이 다. 다시 말하면, 편집자는 이런 이슈에 민감해야 하고, 그들의 두려움에 대해 임무를 수 행하는 여성과 이야기해야하며, 그들을 보호하기 위한 방법이나 훈련을 논의해야 한다.

• **방탄조끼**: 방탄조끼는 보통 여성보다 신체적으로 더 크고, 다른 형태를 가진 남성을 위해 서 만들어졌다. 잘못된 방탄복을 착용하는 것은 등과 목 부상의 원인이 될 수 있다. 더 욱 나쁜 것은, 일부 여성들은 너무 무겁기 때문에 방탄조끼를 사용하는 것을 피할 수 있 다는 것이다. 편집자들은 이러한 신체적인 차이를 인식해야하고, 여성에게 맞는 조끼를 이용가능하게 해야 한다.

• **여성의 건강**: Dart Centre과 INSI에 의해 실행된 여성 전쟁 특파원에 관한 조사에서는 임신한 언론인이 스트레스가 많은 임무를 하는 동안 유산하는 것이 보기 드물지 않은 일이라는 것과 업무 중에 누구에게도 이를 말하지 않는다는 것이 밝혀졌다. 더 흔히 발생하는 월경기간의 문제가 또한 귀찮아 질 수 있다. 여성이 탐폰과 생리대를 요구하는 것이 난처한 일이 될 수 있다. 관리자와 남성 동료들은 그러한 공급품이 일상적으로 제공되도록 확실히 해야 한다.

• **조심성**: 남성과 달리 여성 언론인들은 대부분 어느 정도 자신을 감출 수 있는 은폐물을 가지는 것을 선호한다. 예를 들면, 자신을 안심하게 할 수 있는 숲, 벽 또는 도랑 같은 은폐물을 선호한다. 당혹스런 상황에 처하는 것을 피하기 위해서, 그들은 때로 임무 전에 아무것도 마시지 않는다. 남녀를 불문하고 탈수의 위험에 빠지는 것은 권장되지 않는다. 남성 동료들은 이것을 깨닫고, 언제라도 가능하다면 그들의 여성 동료들이 안전한 해결책을 찾도록 도와주어야 한다.

• **관계와 가족**: 교전 지대에서 일하는 많은 여성 언론인은 미혼이다. 일부는 집에서 육아책 임이 있는 엄마이다. 여성 언론인들의 관계와 양육의 경험은 남성 동료의 경험과 매우 다 를 수 있다. 편집자는 그들의 요구를 고려해야한다. 예를 들면 기간이 얼마나 걸리는지, 여성동료들이 필요로 하는 특별한 지원 사항과 이해해야 할 것은 무엇인지에 대해 고려 해서 임무를 수행하도록 요청받는 사람이 결정할 수 있게 해야 한다.

• **지역관습**: 임무부여 전에 여성 언론인과 그들의 관리자는 여성에게 특별히 요구되는 어떤 지역 관습에 대해 알고 확실히 해야 한다. 예를 들어, 만약 이슬람국가를 방문한다면, 여성은 머리스카프/차도르(인도, 이란 여성이 베일이나 숄로 사용하는 검은 사각형 천)를 써야한다. 어떤 문화에서는 젖은 머리로 밖에 나가면 성적인 신호로 오해 받을 수 있다.

• **개인의 안전**: 일부 독신여성은 결혼반지를 낌으로써 달갑지 않은 성적인 주목을 피할 수 있다는 것을 안다. 가끔 그렇게 하는 것이 합법적이라면, 여성이 인신공격경보기 또는 후추 스프레이 등을 휴대하는 것이 유용하며 안심할 수 있다. 편집자와 관리자는 어떤 장비를 활용할 수 있는지

를 알아야 하고, 또한 특별한 자기 방어훈련이 가치 있다는 것을 인식해야 한다.

알코올: 어느 정도가 적당한가?

만약 당신 또는 동료가 정상적인 양보다 알코올을 더 마신다는 것을 어떻게 알 수 있는가? 알코올의 단위는 대충 맥주 250ml, 또는 보통 와인의 작은 한 잔(125ml) 또는 알코올 40%가 들어간 술 한 잔(50ml)으로 정의된다. 영국 국립 건강 서비스에서 말하길:

• 남성은 일주일에 알코올을 21잔 이상 마시지 말아야 한다. (그리고 하루에 4잔 이상 마 시면 안 된다)

• 여성은 일주일에 알코올을 14잔 이상 마시지 말아야한다. (그리고 하루에 3잔 이상 마지 면 안 된다)

• 임산부의 경우, 만약 당신이 알코올을 하루에 한 잔 또는 두 잔을 마셨거나, 일주일에 한두 번 마셨다면, 당신의 태아가 위험할 가능성이 없다. 하지만 안전한 정확한 양은 알려져 있지 않다. 그래서 많은 여성들은 그들이 임신했을 때 알코올을 조금 마시거나 전혀 먹지 않는 것을 선택했다.

과음에 대한 주관적이며 증명된 측정치는 **CAGE** 설문지로 불리운다.

• 당신은 지금까지 당신의 음주를 줄여야한다고(**Cut**) 느낀 적이 있습니까?

• 당신은 사람들이 당신의 알코올 섭취량에 대해 말할 때 짜증이 납니까(**Annoyed**)?

• 당신은 당신이 마시는 양에 대해서 죄책감(**Guilty**)을 느낍니까?

• 당신은 아침에 숙취를 해결하는 해장술(**Eye-opener**)을 마실 필요가 있습니까?

만약 당신이 이 질문들 중 적어도 두 개 질문에 “Yes"라고 말한다면, 그것은 알코올 남

용일 수 있는 징후이다. 그러면 당신은 술을 줄이는 것을 고려해야할 수도 있다.

추가 읽을거리

참고문헌

Feinstein, A. (2006). *Journalists under Fire*. Johns Hopkins.

Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. Bloomsbury Publishing.

Herman, J. (1993). *Trauma and Recovery, from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

Knightley, P. (2003). *The First Casualty, The War Correspondent as Hero, Propagandist, and Myth-maker from the Crimea to the Gulf War II*.

Andre Deutsch.

Shay, J. (1994). *Achilles in Vietnam*. Touchstone.

Simpson, R. Cote, W. (2006). *Covering Violence: A Guide to Ethical Reporting About Victims & Trauma*. Columbia University Press.

Van der Kolk, B., McFarlane, A.C., Weisaeth, L. (1996). *Traumatic Stress - the Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. The Guildford Press.

온라인

- 언론과 트라우마 연구기관 Dart Centre

www.dartcentre.org

- 트라우마틱 스트레스를 연구하는 국제협회

www.istss.org

- 국제뉴스안전협회(INSI)

www.newssafety.com

• 기자보호위원회

www.cpj.org

• www.journalism.org

• www.poynter.org

• www.crimesofwar.org

감사글

Dart Centre는 이 안내서를 만드는데 도움을 준 아래의 사람들에게 감사한다.

• 오클라호마 Tulsa 대학의 심리학 협회 교수 및 트라우마틱 스트레스를 연구하는 국제 협회 편집장인, **Elana Newman**.

• 영국해군의 정신과의사 및 군 지휘자인, **Neil Greenberg.**

• BBC 뉴스수집 관리 편집자 **Sarah Ward-Lilley,** 그녀의 많은 동료들.

• 최초의 Dart Centre 개요 안내서 저자 **Frank Smyth(뉴욕 기자보호위원회)**와 Joe Hight(오클라호마).

• 여성, 범죄 및 전쟁 부분에 많은 공헌을 한 뉴욕 콜롬비아 언론대학의 **Judith Matloff.**

• 2005년 Bretton Woods에서 Dart Centre 전쟁 기자들에 대한 기사를 작성하고 무장분

쟁 및 전쟁보도의 기초를 형성하는데 기여한 **Alissa Johannsen Rubin.**

• 폭력에 대한 이미지를 다루는 런던에서의 첫 회의 개최를 함께한 국제뉴스안전협회 (INSI) 의 **Rodney Pinder**.

• 가족과 배우자에 대한 분야를 뒷받침하는 견해를 일반화시킨 런던의 One Plus One 회사의 **Penny Mansfield.**

• '정서 자각 인터뷰'에 대한 특정 훈련 접근방법을 발전시킨 런던 BBC의 **Ros Toynbee.**

• 그리고 Dart Centre 내의 오스트레일리아 편집자 **Cait McMahon**와 2005년 아시아 쓰나미 보도의 새롭고 많은 핵심 쟁점들을 다룬 그녀의 팀, Dart Centre의 설립자 **Frank Ochberg,** Dart Centre 유럽경영위원회이자 치료사인 **Kate Nowlan**, 기자 **David Loyn**, 안전 컨설턴트 **Rupert Reid**, Dart Centre의 총괄책임편집자 **Bruce Shapiro**, 그리고 Bournemouth 미디어 대학 총장이자 전 로이터 통신사 동료인 **Stephen Jukes**에게 특히 감사한다.

• 표지사진(왼쪽에서 오른쪽으로): 영국방송협회(2006년 Dart Award에서 수상한 보도, "사 라예보로 돌아가라."), Angela Peterson/Oralando 파수병(1994년 Dart Award에서 명예표창을 수여받음, "Philip Chandler의 기적"), Matt Rainey/The Star-Ledger(2001년 Dart Award에서 명예 표창을 수여받음,"화재 이후")

시애틀의 워싱턴 대학에 본사가 있고, 영국, 오스트레일리아에 지사가 있는, 언론과 트라우마 연구기관 Dart Centre는:

- 비극와 폭력에 대한 윤리적이고 신중하며 공식적인 보고를 알리기 위한 포럼과 자원이다.

- 트라우마와 그것의 영향을 연구하는 과학 및 심리학에 대한 언론인 및 언론학도에 대한 효과적인 교육을 지원 한다.

- 트라우마를 보도하는 언론인과 팀에 대한 조직적, 동료 주도적 및 개별적 지원책을 개발하고 촉진시켜준다.

- 언론과 트라우마의 분야에 대한 연구와 최상의 실천사례를 알리고 지원한다.

이 책자는 오랜 기간에 걸쳐 축적되었고, 미국, 유럽 그리고 오스 트레일리아에 있는 기자와 트라우마 전문가의 경험과 지혜가 바탕이 되었다. 마지막 버젼은 전 BBC 제작자 및 로이터 통신사 특파원, 그리고 심리치료사이자 현 유럽 Dart Centre의 편집자인 Mark Brayne에 의해 수집되고 편집되었다.

www.dartcentre.org