

건강 칼럼

코로나19 확진자라면 “첫째 의료진을 신뢰하라”

코로나19의 감염 위기상황에서 과도한 불안은 몸과 마음을 소진시켜서 면역력에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 몸의 건강과 함께 마음의 건강을 지키는 마음의 방역이 중요한 시기다. 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있다. 외부적인 스트레스 상황에 대한 반응으로 불안, 공포, 짜증 등은 지극히 정상적인 반응이다. 불안은 우리를 주의 깊게 행동하게 함으로써 위험에서 보호하는 기능을 하기도 하는데 불안 때문에 마스크를 쓰고 손을 자주 씻는 행동을 해서 건강을 지킬 수 있게 되는 것이 그 예다.

지금과 같은 상황에서는 불안 자체에 대해 걱정하기 보다는 충분히 불안할 수 있음을 받아들이고 잘 다루는 것이 필요하다.

불안은 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증과 같은 신체적인 긴장 반응을 유발하기도 한다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 타당한 반응이다.

하지만 감염병 스트레스가 지속되면서 과도한 두려움과 공포감에 압도되고 있다든가, 특히 불면증이 오랜 기간 나타나거나 불안으로 인해 일상생활 유지의 어려움이 지속되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋다.



양 소연
국민건강보험 일산병원
정신건강의학과 교수

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 되는데 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 한다. 정보에 우선 순위를 두어 질병 관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스는 시간을 정해 놓고 보면서 반복적으로 확인하지 않도록 하는게 좋겠다.

신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수 밖에 없다. 이러한 불확실함과 내가 상황을 통제할 수 없다는 사실을 있는 그대로 받아들이고, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직하겠다.

사회적 거리두기가 확산이 되면서 외부활동이 제한되어 운동, 사회적 만남 등 자신이 좋아하던 기존의 사회적 교류와 업무 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이

찾아올 수 있다.

화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하는 것이 좋겠다. 또한 활동의 제한으로 일상생활 리듬이 흐트러지기 쉬우므로 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 규칙적인 운동을 통해 활력을 유지하는 것을 추천한다. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는데 매우 중요하다. 긍정적인 감정과 행동은 어려운 시기를 이겨내고 면역력을 강화하는 데에도 도움이 된다.

코로나19 확진자가 되면 동선이 공개되면서 개인 신상이 노출될지도 모른다는 공포와 주변의 편견 어린 시선 등으로 완치 후에도 힘든 상황을 마주하게 된다. 불안 상태에서는 자신의 불안을 남에게 투

사하기 쉽다. 그러나 감염병 상황에서 발생하는 타인에 대한 혐오는 감염위험이 있는 사람을 숨겨 만들어 방역에 도움이 되지 않는다. 또한 특정인과 집단에 대한 인신공격과 신상 노출은 트라우마로 2차 피해를 만들 수도 있으므로 감염병과의 전쟁에서 불필요하게 같은 편에 상처를 주는 행동은 피해야겠다.

코로나19 감염이 되었을 때 확진자들이 느끼는 공포감은 말로 할 수 없을 것이다. 먼저, 감염병 치료 관리 방침을 이해하고 의료진 및 관계기관과 협력해야 한다.

신뢰하는 마음이 첫 번째로 중요하다. 그 다음 스트레스 반응을 정상적인 것으로 받아들이고, 어려움을 주변에 솔직하게 표현하는 것이 도움이 된다. 감염병 치료 중에도 가능한 자신의 일상 리듬과 기분 전환을 위한 긍정적인 활동을 유지하고, 복식호흡이나 명상과 같은 긴장 이완 활동을 하는 것도 좋다.

가족이나 친구들과 적극적으로 소통하고, 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음을 가져야 한다.

만약 정신적인 고통이 심하다고 느껴지면 국가 트라우마센터, 국립병원, 질병관리본부 등에서 확진자 및 가족을 위한 심리상담을 지원하는 곳이 있으니 연락을 할 것을 추천한다.

사설

철도망 구축계획 순조로운지 궁금하다

철도망 구축 계획이 순조로운지 궁금하다. 저번에 정부의 '제4차 국가철도망 구축계획'과 관련해 전북도가 선제적 대응에 나선다고 했기에 말이다. 내년에 확정될 정부의 방침에 따라 6개 사업에 15조2천억 원을 건의하기 위해 용역 사업에 들어간 것이 잘 되고 있는지 알고 싶은 것이다. 그래서 여기 또다시 할 말이 있다. 동부권에 대한 발전 프로젝트가 공급하다. 전북도는 예산에 여러 번 선언한 게 있다. 이제 말 그대로 그 핵심 프로젝트를 위해 힘내야겠다.

동부권에 대한 발전 관심이 꺼졌다 살아가기를 반복하고 있는데 마땅치 않다. 이제 구체적인 행보로 동부권 발전 프로젝트를 실행에 옮겨야 한다. 전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그분이었다. 그러므로 이제 사업 추진 분위기를 구체적으로 조성해야 한다. 그동안 발전 기대감을 키운 만큼 믿음을 보여줘야 한다. 그게 없다면 동부권의 인구 감소는 계속될 터이다.

반복해서 거듭 말하고 있거니와

주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 기존의 프로젝트를 끝까지 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다. 전북도는 동부권의 발전을 위해 적극 나서야 한다.정부가 이번에도 이쪽의 기대와 다른 선택을 한다면 곤란하다.전북도는 이참에 도민의 힘을 끌어올리는 저력을 보여야 한다. 그 게 없다면 전북도가 수차례 말했던 자존 선언은 헛구호에 지나지 않는다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 우리 지역의 현실은 다른 광역 지자체의 그것과 늘 비교 대상이 되고 있다. 낙후가 갈수록 심화되고 있는데 더 이상은 안 된다. 전북도는 도내 인구의 감소 가속화를 막기 위해서라도 철도망 구축사업은 그 성취를 보아야 한다. 전북도는 동부권 주민들을 더 이상 실망시켜서는 안된다. 실망이 계속되면 인구 유출이 있을 뿐이다. 전북도는 매년 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셸프 자존심일 뿐이다.

전북도는 국가 철도망 구축 사업에 힘차게 뛰어드는 모습을 보여주기 바란다.

고용 안정 꾸준히 도모해야 한다

고용 안정을 꾸준히 도모해야겠다. 지역경제가 불안정하다고 신경을 쓰고 있어서는 안된다. 예전 그대로 청년 실업률이 심각하네 이것은 지역 사회의 숙제거리가 아닐 수 없다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 전북도와 지역사회가 마음을 두어야겠다. 전국 최하위 고용률이라는 이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 지속될지 난감하다.

정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이 아닐 수 없다. 호남통계청이 그때마다 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 전북도는 먼저 실업수범하는 자제로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

청년실업률이 높다는 지적에도 불구하고 그와 관련해 분위기가 조율하니 별 일이다. 미취업 젊은이들이나 비정규 직장에 있는 젊은이들의 고용이 어느 정도인지 감각이 둔한 탓이다.

전북도는 고용 열기를 더 달구어야 한다. 물론 도내 모든 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참

해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 코로나 사태 때문에 더욱 그러했지만 예전보다 일자리 수준이 못내다 그마저 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다.

전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 그때마다 발표된 실업률 보도에 공감하지 않았던 것이다.

거듭 말하거니와 청년 고용문제는 손 놓고 있을 일이 아니다. 그리고 한두 번 해결을 모색해보고 그만 될 것도 아니다. 일자리 창출이며 고용 실적이 낮음에도 그러저럭 관망은 것처럼 넘어가려는 것도 그 모양이 안 좋다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용안정을 위해서 진정성 있는 노력을 보여야겠다.

사진으로 보는 지구촌 소식

코로나19 경각심 위해 마스크 쓴 예수상



지난 16일(현지시간) 미 뉴저지주 애틀랜틱 시티의 해안성모성당 예수상에 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 경각심 고취를 위해 마스크가 씌워져 있다.

독자제언

빗길 안전운전 수칙 지키기

비오는 날의 화물차량은 적재물 실은 상태로 운행되기 때문에 일반 차량들보다 몇배는 사고의 위험도가 높아지며, 사고가 나는 경우에 생명의 지장을 줄 수 있는 위험부담이 높다. 이러한 사고를 미연에 방지하기 위해서는 다음과 같은 안전수칙을 숙지해야 한다.

첫째, 준비운전을 철저히 해야 한다. 휴대폰이나 자동차 라디오를 이용하여 기상정보를 수시로 확인하고, 비가 오지 않는 날에도 우산, 안전 삼각대, 신호봉 또는 손전등을 항상 준비한다. 둘째, 와이퍼 점검 또한 필수이다. 와이퍼 고무날의 수명은 보통 6개월~1년 정도이기 때문에 주로 도심에서 주행하는 차량은 그보다 자주 체크하여야 한다.

셋째, 안전거리를 확보해야 한다. 수막현상으로 인하여 제동거리가 늘어나기 때문에 평소보다 안전거리 확보에 유념해야 한다.

넷째, 속도는 줄이고 브레이크 페달을 여러 번 나눠서 밟아야 한다. 비오는 날의 고속주행은 굉장히 위험하다. 평소 자동차속도보다 20% 감속한다고 생각하고 운전하여야 한다.

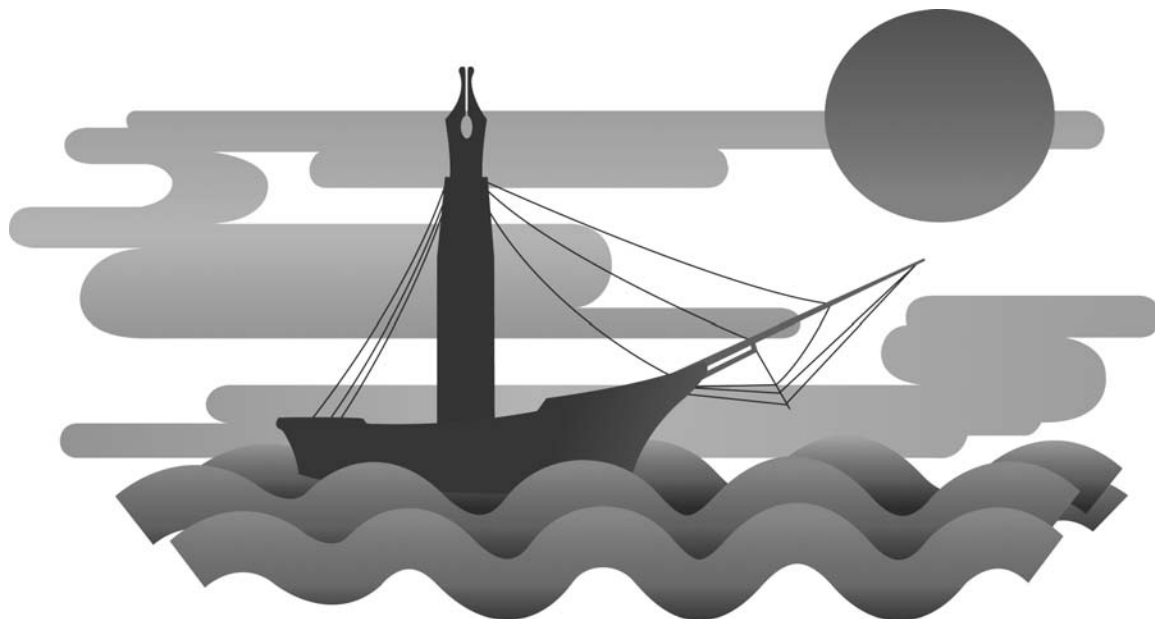
다섯째, 커브길의 운전엔 주의한다. 커브길 주행시 20~30km/h를 유지하는 것이 좋다. 평상시 속도로 주행할 경우 바깥쪽으로 빙겨나갈 수 있다는 점을 명심하자.

운전자 모두는 앞에서 언급한 다섯 가지 빗길 안전수칙을 지키고 운전자 모두 안전운행 하였으면 한다.

신혜지 남원경찰서 교통관리계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일