

월요논단



김 봉 희  
제주한라대학교 사회복지학과 겸임교수

코로나19 바이러스로 사람들의 일상이 많이 변했다. 아침 뉴스를 통해 코로나19와 함께 하루를 시작하고 휴대폰을 통해 들어오는 안전문자, 온라인 등에서 코로나19에 대한 다양한 정보가 홍수처럼 쏟아지고 있다 보니 그에 따른 걱정과 두려움이 심각해지면서 사람들에게 다양한 유형의 심리적 스트레스로 이어지고 있다.

정부에서는 코로나19의 확산을 막기 위해 사회적 거리두기 등 외출지양 권고를 하고 있지만 코로나19가 장기화가 되다보니 '코로나 블루'라는 새로운 현상을 유행시키고 있

코로나 블루 - 심리방역이 필요하다

다. 코로나 블루는 전 세계적으로 팬데믹 유행중인 '코로나19'와 우울함을 나타내는 'blue'를 합친 신조어로, 코로나19로 인한 우울증을 의미한다. 코로나 블루의 대표적인 증상은 두통, 소화불량, 어지러움, 두근거림, 불면증 등이 있으며, 또 화가 자주 나고 짜증도 많아지며 스트레스를 많이 받는 등 신경질적으로 변한다고 한다.

코로나 블루의 또 다른 증상은 정신이 멍해지며 일상에 흥미를 잃어가는 무기력증에 빠지게 될 수도 있다고 한다. 또한 지속되는 스트레스 상황에서 아이들은 어른과는 다른 양상으로 반응할 수 있어 더 세심한 주의가 필요할 수 있다. 아이들은 개인에 따라 어른보다 더 큰 불안감을 느낄 수 있다. 또한 자신이 느끼는 불안감을 말로 표현하지 못하고 몸이 아프거나 위축되는 행동을 보이는데 등 제각기 다른 양상이 나타나기

때문에 부모입장에서는 당황하기보다 일관성 있는 안정적인 태도로 반응해줘야 한다.

코로나 블루는 의학적 질병이라기보다는 사회현상에 따른 심리적인 요인에 의해 나타나는 증상이기 때문에 좁은 실내보다 넓은 공원을 산책한다거나 따뜻한 햇볕을 쬐는 등의 사소한 행위를 통해 전문가들은 충분히 극복할 수 있다고 한다. 아들과 같은 경우에는 바깥놀이 같은 신체활동을 최소한의 정도로 유지하고 개인생활을 잘 지켜나간다면 코로나 블루로 인해 발생한 불안감을 지워나갈 수 있다.

전문가들은 코로나19 사태의 장기화가 확실시 되면서 심리방역의 중요성을 이야기 하고 있다. 심리방역이란 감염 위기 상황에서 현재 처한 위기와 관련된 의사소통을 효과적으로 하며 전염병의 확산으로 인해 발생한 마음의 고통을 예방하고 치료

하는 정신건강 서비스를 말한다. 한마디로 전염병 때문에 생긴 스트레스를 관리하는 것이다. 개인적 특성별로 스트레스를 다루는 방식이 다르기 때문에 각 국민의 특성과 상황을 종합적으로 고려한 심리방역 즉 심리지원이 절실하게 필요하다.

해외의 많은 나라에서는 재난구호 과정에 심리상담이 핵심 요소로 자리 잡은지 오래됐다. 다행히 우리나라 정부도 코로나19 통합심리지원단을 가동해 감염병 위기로 인한 마음의 회복을 지원하고 있다. 한국 심리학회와 대한 정신 건강학회를 비롯한 전문학회들도 정부의 노력에 협력하면서 '심리 방역'에 힘쓰고 있다.

재난을 극복하고 일상으로 복귀하는 능력을 '회복탄력성'이라 한다. 최선의 코로나19 방역과 예방을 통해 우리 국민과 도민의 회복탄력성이 발휘됐으면 한다.

사설

정치권은 '4·3 아픔' 끝끝내 외면할건가

제주4·3희생자 추념식이 지난 3일 4·3평화공원에서 거행됐습니다. 올해 행사는 참석 인원이 역대 최소 규모로 치러졌습니다. 코로나19 사태가 4·3추념식에까지 영향을 미친 것입니다. 문제는 추념식이 대폭 축소된 것보다도 4·3이 실질적으로 진전된 것이 없다는데 있습니다. 그래도 문재인 대통령이 2018년에 이어 다시 추념식에 참석해 그 의미를 더해 주었습니다.

문재인 대통령은 이날 추념사를 통해 정부 차원의 추가 진상규명과 배보상을 약속했습니다. 문 대통령은 "4·3피해자와 유족의 삶과 명예를 회복시키는 일은 국가의 책무"라며 "피해자와 유가족들이 생존해 있을 때 배보상이 실현될 수 있도록 계속 노력하겠다"고 밝혔습니다. 문 대통령은 "4·3 배보상의 더딘 발걸음에 마음이 무겁다"며 "생존 희생자는 물론 1세대 유족도 일흔을 넘기고 있어 더이상 지체할 시간이 없

다"고 강조했습니다. 그러면서 문 대통령은 정치권과 국회에도 4·3 특별법 개정에 대한 특별한 관심과 지원을 당부하고 나섰습니다.

제주4·3이 72주년을 맞았지만 아직도 새로운 전기를 마련하지 못해 안타깝습니다. 뭐 하나 제대로 진척되는 것이 없기 때문입니다. 특히 유족들의 염원인 4·3특별법 개정안이 한 발자국도 내딛지 못하고 있습니다. 4·3희생자와 유족의 배보상을 골자로 한 4·3특별법 개정안은 2017년 12월 발의됐습니다. 이제 발의된지 2년이 훨씬 지났으나 여전히 국회에서 낯잡자고 있습니다. 국회에서 논의 자체가 전혀 이뤄지지 않아 장기간 표류중입니다. 20대 국회가 종료되면 자동 폐기될 처지에 놓였습니다. 국가공권력에 무참히 희생된 이들의 억울함을 언제 풀어줄지 막막한 실정입니다. 정치권과 국회가 4·3의 완전한 해결을 위해 4·3특별법 개정안 처리에 적극 나서서 거듭 촉구합니다.

농민수당, 제주의 미래다

제주지역 농민수당 문제가 조레 입법예고로 결론을 앞두고 있습니다. 농민수당은 심각한 제주농민의 삶을 보듬고, 농업·농촌의 희망이 제주의 미래라는 인식에서 제기됩니다. 농업·농촌이 도민들에게 안전한 농산물 생산, 머물고 싶은 아름다운 농촌, 따뜻한 삶의 공동체라는 공익적 기능에 대한 보상의 의미도 지닙니다.

도의회는 지난주 주민청구로 발의된 '농민수당 지원에 관한 조례안'을 입법예고하고, 오는 10일까지 의견수렴중입니다. 조례안은 3년 이상 제주에 거주한 농업·가정농부를 가려내고, 귀농인 우대에도 지역화폐로 경제활성화 까지 도모하는 등 부작용 최소화

수당 도입여부가 '초미지'입니다.

제주지역 농민수당 도입은 농촌 인구유출과 고령화, 최근 연속되는 농작물 가격 폭락 등으로 심각한 농업 위기를 제대로 인식한다면 더 이상 미룰 사안이 아닙니다.

다만 여민과 자영업자 등 다른 계층과의 형평성 문제와 자치단체의 재정부담 우려 등 '넘어야 할 산'도 있습니다. 제주도 역시 관련 조례안에 대해 재정부담과 사회적 합의 필요성 등을 내세우며 신중한 입장입니다. 그럼에도 현재 작년 해남군을 시작으로 전남·북, 경북, 충청, 강원, 경기 등 전국 각 지역이 전면 농업의 소득 3700만원 미만 경우에 지역화폐로 월 10만원을 지급한다는 내용을 담고 있습니다. 농지 임대차 계약이 없어도 심의위원회 인정이 지급하는 방안도 담았습니다. 부자농부·가정농부를 가려내고, 귀농인 우대에도 지역화폐로 경제활성화 까지 도모하는 등 부작용 최소화

해당 지자체들이 열악한 재정 자립도에도 불구하고 농업의 중요성을 인식해 과감하게 추진하고 있음을 제주도는 중시해야 합니다. 제주의 농업·농촌 지역의 미래, 그 자체입니다.

열린마당

대한민국 주권자들에게 고(告)함



백 승 현  
제주도선거관리위원회 지도과

"아빠 코로나 조심하고"

5살짜리 아들의 아침인사다. 아직 한글도 잘 모르는 아이가 코로나라는 단어를 또렷하게 발음하며 걱정하는 마음을 기록하면서도 한편으로는 어린 아이의 입에서 '코로나'라는 말이 자연스레 나오는 지금의 상황이 씁쓸하기만 하다.

4·15 총선 선거일이 열흘 정도 남았지만 세간의 관심사는 코로나19 사태일 뿐 현 시국에서 선거를 논한다는 것이 오히려 어색하게 느껴진다. 과연 선거가 정상적으로 치러질 수 있을지에 대한 걱정과 다중이 모이는 투표소에 가서 코로나19에 감염되지 않을까하는 염려의 목소리가

나오고 있다. 나아가 이번 총선 투표율이 사상 최저를 기록할 것이라는 관측도 있다.

하지만 최저 투표율 예상은 그저 기우에 그칠 것으로 본다. 왜냐하면 대한민국은 위기상황에 어느 나라보다 지혜롭고 현명하게 대처해왔고 이번 코로나19 사태 역시 하나 된 힘으로 전 세계 국가들의 벤치마킹 대상이 될 정도로 잘 이겨내고 있기 때문이다.

선거관리위원회는 확진자에 대해서 거소투표방식으로 투표표를 직접 방문하지 않아도 선거에 참여할 수 있는 방안을 계획·추진 중이고, 투·개표소 방역·소독 등 코로나19 확산 방지를 위해 최선을 노력을 다할 것이다.

헌법은 '대한민국의 주권은 국민에게 있고 모든 권력은 국민으로부터 나온다'고 규정해 주권자는 우리 국민임을 밝히고 있다. 오는 4월 15일은 어떤 역경에도 굴하지 않고 대한민국의 주권자들이 깨어 있다는 사실을 전 세계에 천명하는 기념비적인 날이 되기를 주권자의 한 사람으로써 간절히 소망해본다.

\* '오피니언' 면의 외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

뉴스-in

더불어민주당 '엄지척 사진' 구설수

4·3추념일에도 여야 공방

○...더불어민주당 제주 국회의원 선거·도의원 보궐선거 후보들의 제주4·3평화공원 '엄지척 사진'이 구설수에 오르며 4·3희생자 추념일인 지난 3일에도 여야간 논쟁 논쟁.

미래통합당 제주선대위는 이날 논평서 "선거 운동만 생각한 한심한 추태"라고 비난.

이에 민주당 제주선대위는 지난 2일 참배 후 파이팅 포즈 요청이 적절치 않아 4·3특별법 개정안 국회 통과 등을 다짐하는 의미였음을 밝히며 "혹색선전에만 눈이 먼 행태"라고 역공. 오은지기자

스마트청사 구축 확대

○...제주시가 방문 민원인 편의 증대와 협업 행정을 위한 스마트청사 확대 구축에 나서 눈길.

특히 담당 업무 등을 디지털화한 디지털 직원 안내도 등은 인사 이동시 빠른 정비가 가능하고 예산을

절감할 수 있는 데다, 통합디지털 일정관리 시스템의 도입으로 국별·부서별·개인별 효율적 일정관리와 협업업무 효과 등 증대를 기대.

한 관계자는 "정보통신 기술을 이용한 업무 프로세스 개선으로 행정 편의성 증대 및 양질의 대민 서비스 제공이 기대된다"고 강조.

이윤형기자

코로나19로 주말·휴일 휴업

○...코로나19의 장기화로 제주지역 면세점들이 잇따라 4월 주말·휴일을 맞아 휴점을 선언.

신라면세점은 4-5일에 이어 주말·휴일인 8일간을 비롯해 제21대 국회의원 선거(4월 15일)와 부처님 오신 날(4월 30일) 등 모두 10일에 대한 휴점을 결정.

롯데면세점 관계자도 "오는 11일부터 주말·휴일인 6일 등 모두 8일간 휴점할 계획"이라며 "코로나19 사태 변화 추이를 보며 정상 운영 여부를 결정할 예정"이라고 언급.

백규탁기자

부 고

백철용((여)(주)제주웅진수산 대표) 아버지 **봉령군대인 수원백공 용관**(의도오복백집 대표·국제로타리3662지구 사무부총장(광양로타리)·수운교청정 봉사단 수석부단장·향년 60세)께서 서기 2020년 4월 4일 10시 50분경에 별세하셨기에 삼가 알려드립니다.

- ▶일 포: 2020년 4월 6일(월요일)
- ▶발인일시: 2020년 4월 7일(화요일) 오전 6시
- ▶발인장소: 부민장례식장 2빈소
- ▶장 지: 양지공원

부 인 진 계 선

아 들 백철용 며느리 이혜연  
철진 양민영  
딸 백혜지

※ 연락처 : 백철용 010-8344-6669  
백철진 010-7773-1218  
진계선 010-3969-0087

감사의 말씀

이번 저희 아버지 **광산김공 광수(향년 83세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵈고 고마운 말씀을 올림이 도리이오니 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 4월 6일  
아 들 김상훈 며느리 김소영  
상국 고숙자  
상화  
상범 박미연  
딸 김윤정

감사의 말씀

이번 저희 아버지 **나주김공 대욱(향년 93세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵈고 고마운 말씀을 올림이 도리이오니 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 4월 6일  
아 들 김태준 며느리 장인숙  
태성 김홍녀  
태화 양혜준  
태운 강혜월  
딸 김복순 사 위 오경수  
복희

감사의 말씀

이번 저희 아버지 **제주고공 운화(향년 92세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵈고 고마운 말씀을 올림이 도리이오니 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 4월 6일  
부 인 강행선  
아 들 고태민 며느리 임복량  
태관 장연화  
딸 고춘자 사 위 김동훈  
춘심 임창두

감사의 말씀

이번 저희 어머니 **전주이씨 춘삼(향년 93세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵈고 고마운 말씀을 올림이 도리이오니 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 4월 6일  
아 들 강태홍 며느리 김영자  
태복 양경생  
태관 김은순  
태문 부윤자  
딸 강보영 사 위 김재근  
정렬

감사의 말씀

이번 저희 어머니 **밀양박씨 옥순(향년 90세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵈고 고마운 말씀을 올림이 도리이오니 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 4월 6일  
아 들 부석규 며느리 김애순  
석후  
석보  
석순  
석만  
딸 부정희 사 위 김지훈  
옥희

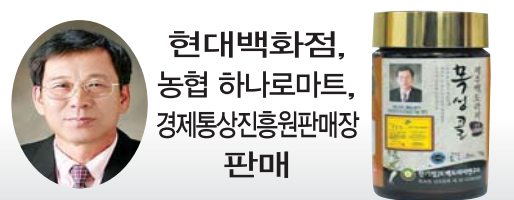
감사의 말씀

이번 저희 아버지 **함양조공 완석(향년 87세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵈고 고마운 말씀을 올림이 도리이오니 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 4월 6일  
아 들 조성필  
성보 며느리 이종순  
딸 조일선 사 위 오문호  
의선 김근섭

백도라지 분말

관심과 사랑 주신에 이룬 성과 진심으로 감사드립니다. 약백도라지 분말 100% 목성클 미국식품의약회 SCI A급 등록



현대백화점, 농협 하나마트, 경제통상진흥원판매장 판매

전화 064-783-8987, 010-5755-8987, 상담 010-2691-9316  
홈페이지 : http://www.baekdoraji.com  
[주산지] 선홍2리 양암동굴계 거문오름 일대지역

한기림JK약백도라지연구소

건계분판매

친환경 및 HACCP인증 농장

- 발효기(폼포스트)로 열처리 발효시켜 완전 건조된 친환경 계분을 판매합니다.
- 펠렛으로도 가능합니다.

- 제주 전지역 배송가능 -

제주초록영농조합법인  
문의 : 010-3693-2000, 010-2696-9876