

# “코로나가 바꾼 일상... 서로 다독이며 마음건강 지켜요”

제주, 제주인의 건강보고서 ㉮

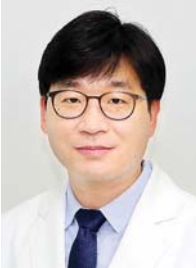
## 건강 다이어리

<59> 온가족 코로나 우울 대처법

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)이라는 그동안 경험하지 못했던 새로운 재난 앞에 일상은 뉴 노멀(new normal·시대 변화에 따라 새롭게 부상하는 표준)로 채워지고 있다. 우리는 이러한 변화를 이미 생활 속에서, 직장에서도, 학교에서 매일 같이 경험하고 있다.

코로나19에 따른 일상의 변화가 이미 상당 기간 지났음에도 마음은 쉽게 무너지지 않는다. 확진자 소식은 없는지 매일 노심초사 확인해야 하며, 일상 속 경고를 울리는 재난문자는 어느 때보다 많이 받고 있다. 특히 지난 8월 중순 이후 코로나19가 재유행하면서 정신적 육체적인 한계와 우울, 불안, 외로움 등의 심리적 고통을 호소하는 사람도 늘고 있다. 사회적 거리두기 조치의 강화로 일상생활의 제한이 장기화된 탓이다. 감염 예방 수칙과 함께, 코로나 우울을 예방하기 위해 마음의 방역도 점검해야 할 때이다. 제주대학교병원 정신건강의학과 문덕수 교수의 도움을 받아 코로나19에 따른 가족의 심리 방역에 대해 알아본다.

감염병의 장기적 영향에서 우리의 마음을 돌보기 위해 국가트라우마센터(nct.go.kr), 대한소아청소년정신의학회(kacap.or.kr) 등에서는 심리 방역 및 마음지킴서를 안내하고 있다. 그 중 아이들과 부모를 위한 내용 일부를 소개한다.



문덕수 교수

불안·식욕 저하·두통·대인기피 등 재난 시 자연스런 반응으로 여겨야  
부모가 불안하면 아이들도 불안... 일상생활 모범 보이며 감정대화도



먼저 아이들 역시 감염병 재난에서 여러 반응을 겪을 수 있음을 알고, 이에 대해 대화로 격려하는 것이 도움이 된다. 일반적으로 재난 후에는 >감정 반응(불안, 우울, 외로움, 무감각 등) >신체 반응(불면, 식욕저하, 두통 등) >인지 반응(집중력 저하, 판단력 저하 등) >행동 반응(과한 의심과 경계심,

대인관계 회피 등)이 나타나게 된다. 부모는 자녀가 이러한 스트레스 반응 외에도 다양한 반응을 보일 수 있다는 것을 알고 있어야 한다. 이러한 반응은 이상한 게 아니라 자연스러운 것이다. 그리고 그것이 재난이라는 맥락에서 해석될 수 있는 '정상적인 반응'임을 알려줄 필요가 있다. 아이들은 “나만 아니라

다들 힘들어 하는구나”, “내가 이상해진 게 아니었구나”하고 스스로 안심하고 정상화(normalization)하면서 회복에 도움을 받을 수 있다.

어떤 아이들은 보다 심한 고통이나 증상을 경험하기도 한다. 특히 기존에 불안하거나 우울감을 가졌던 아이들은 감염병과 같은 재난 상황에서 기존의 증상이 더 악화되기도 한다. 때로는 등교 거부, 심한 적대감, 자해나 자살사고와 같이 특별한 주의가 필요한 경우가 발생하기도 한다. 이러한 경우는 일반적인 스트레스 반응을 넘어서 고위험군으로 전문적인 평가와 치료가 필요할 수 있다. 고위험군 아이들은 특별한 관심과 관리가 필요하지만 가능하다면 아이들의 일상은 편안하고 즐겁게 유지돼야 한다. 부담되지 않을 정도의 일상을 유지하면서 충분한 휴식, 친구들과 연락을 유지하며 놀이 및 활동에 참여, 규칙적인 운동과 식사와 같은 일상들은 건강과 즐거움을 되찾는 가장 기본적인 부분이 된다. 친구들과 감염병에 대한 올바른 정보와 예방 수칙을 습득하고, 관련 경험과 생각을 나누는 활동에 참여하는 것도 혼자만의 두려움이나 걱정이 아니었다는 안심을 제공한다.

감염병으로 인해 부모 역시 높은 스트레스를 경험할 수 있다. 학교나 학원 스케줄이 모두 중단될 수 있고 집에 있는 시간이 길어지면서 가족 모두의 일상생활 리듬이 깨지기 쉽다. 예측할 수 없는 불확실성에서 발생하는 긴장의 연속은 일상에서 집중력을 저하시키고 면역 기능에 영향을 미친다. 이럴 때일수록 부모가 수면, 식사 관리, 예방수칙 잘 지키기, 스스로를 잘 돌보는 모습을 보여주면 자녀에게 건강한 모델이 될 수 있다. 집에서 부모는 아이를 안심시키고, 함께하는 경험으로부터 인내와 관용에 대한 대화를 할 수 있다. 그밖에도 교육 활동 참여, 부모님과 집안일을 같이 하면서 유능감 느끼기, 경험과 생각에 대한 표현 장려, 심호흡 및 스트레

칭과 같은 이완 활동을 함께 실천하는 것은 아이뿐만 아니라 가족 모두의 스트레스 극복에 많은 도움이 된다. 부모가 불안하면, 부모를 쳐다보는 아이들도 그러한 감정을 느낀다. 부모의 마음과 몸의 건강을 우선적으로 챙겨야 하는 이유이다.

재난시 나타나는 3가지 사회적 현상인 > 잘못된 소문(가짜뉴스, 루머) >편가름 >다른 사람 탓하기가 우리의 마음에 미치는 영향도 살펴보자. 재난에서 발생하는 불확실성과 공포는 생존을 위한 뇌의 알람시스템인 편도체를 과잉 활성화시킨다. 때문에 우리는 방역수칙을 적극적으로 지키고 더욱 조심하며 스스로를 보호할 수도 있지만, 관련 뉴스에 신경이 곤두서기도 하고 일상에서도 평소보다 날카로운 반응을 할 수도 있다. 재난 상황에서 불안과 불신, 분노는 쉽게 일어날 수 있는 감정이며, 이러한 감정에서 편가르기 책임을 돌릴 대상을 찾게 되기도 한다.

타인에 대한 혐오와 비난 반응도 증가된다. 특히 이러한 마음이 들 때면 잠시 심호흡을 하면서 건강한 생각을 떠올려 보자. 예방 수칙을 지키는 책임감, 방역시스템에 대한 신뢰, 이웃에 대한 포용과 배려, 어려운 상황을 함께 이겨내는 연대와 돌봄과 같은 이러한 마음은 스트레스 극복과 면역력 증진에도 도움이 된다.

코로나19로 인한 불편함은 역설적으로 그동안 누려왔던 평범한 일상이 얼마나 소중한 것이었는지 깨닫게 한다. 모든 일에는 긍정적인 면이 있음을 되새기며, 스스로와 가족들에게, 소중한 사람들에게 의미 있는 작은 일을 하느라 실천해보자. 힘든 상황에서도 유머를 잃지 말자. 사소하더라도 즐거운 일이 있다면 나누고 함께 웃어보자. 함께할 때 즐겁게 버틸 수 있다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

### 건강 Tip '빨간약' 포비돈요오드의 올바른 사용법

최근 코로나19 바이러스 살균에 효과가 있다는 실험결과가 나와 이목을 끌었던 '빨간약' 포비돈요오드와 관련, 보건당국이 먹거나 마셔서는 안 된다고 강조했다.

14일 식품의약품안전처에 따르면 포비돈요오드는 외용 살균소독 작용을 하는 외약품의 주성분으로, 국내에 외용제와 인후(목구멍) 스프레이, 입안용 가글제 등의 일반의약품으로 허가돼 있다. 사용할 때에는 의

약품에 쓸 수 있다고 표시된 부위에만 사용해야 하며, 이를 눈에 넣거나 먹고 마시는 등 '내복용'으로 사용해서는 안 된다. 예컨대 외용제는 피부의 상처와 수술 부위의 살균소독에만 써야 한다. 가글제는 구강 내 살균소독과 인두형·후두염의 감염 예방에 사용하되 원액을 15~30배 희석한 액으로 양치 후 삼키지 말고 꼭 뱉어내야 한다.

인후 스프레이제는 구강 내 살균소독, 인

두염, 후두염, 구내염, 발치 및 구내 수술 후 살균소독, 구취중에 사용할 수 있도록 허가돼 있으며 입안에 한번 적당량만 분무해야 한다. 식약처는 최근 국내에서 발표된 포비돈요오드의 코로나19 바이러스 억제 효과에 대한 과다한 해석을 경계했다. 이 연구는 실험실에서 시험한 인비트로(In-Vitro) 세포실험 결과이며, 사람에 대한 임상 효과를 확인한 게 아니라는 이유 때문이다.

현재 미국, 캐나다 등에서 포비돈요오드 스프레이의 코로나19 예방 여부에 대한 임상시험을 진행 중이나 아직 결과가 나오지

않아 임상적 효과가 명확히 확인되지 않았다고도 부연했다. 더욱이 포비돈요오드가 함유된 의약품은 장기간 사용할 경우 요오드로 인한 갑상선 기능 이상 등이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.

식약처는 갑상선 기능 이상 환자, 신부전 환자, 요오드 과민증 환자, 신생아 및 6개월 미만의 영아에게는 사용하지 말라고 당부했다. 특히 다량을 복용한 경우에는 상복부 통증, 위장염, 구토, 설사, 빈맥, 두통 등이 발생할 수 있어 먹어서는 안 된다고 거듭 강조했다.



최근 포비돈요오드가 코로나 바이러스 살균에 효과가 있다는 실험결과가 나오면서 주목을 끌었지만 임상적 효과는 명확히 확인되지 않았다. 사진=식약처 제공

지하수 보전·관리 캠페인 이 캠페인은 제주특별자치도와 함께 합니다.

사람과 자연이 공존하는 건강한 제주

## 보이지 않는 생명의 숨결 지하수, 제주의 미래!

제주의 생명수인 지하수가 물살을 앓고 있습니다.

최근 각종 개발과 비양심적인 오염 배출로 무한한 자원으로 생각했던 지하수가 한계에 다다르고 있습니다.

현재 지속이용 가능한 양의 91%까지 지하수가 개발되었으며 일부지역은 이미 기준을 초과한 상태입니다. 또한, 개인하수처리시설, 축산분뇨, 화학비료 과다 사용 등 오염원이 늘어남에 따라 지하수 수질관리가 무엇보다 중요한 시점으로 우리 모두가 지하수 보전을 위해 노력해야 할 때입니다.

상수도, 농업용수의 96% 이상을 지하수에 의존하고 있는 제주도에서 지하수는 도민 모두가 소중히 사용하고 미래세대에 전해주어야 할 공공자산입니다.

### 지하수 개발·이용자

지하수를 직접 사용하시는 분들은 허가된 범위 내에서 사용하셔야 하며 오염원이 들어가지 않도록 시설 관리에 철저를 기해주시고

### 일반인

상수도, 농업용수를 사용하시는 분들도 지하수 오염관리 및 물을 절약하는 생활습관이 필요합니다.

아직까지는 늦지 않았습니다. 하지만 앞으로는 늦을지도 모릅니다. 지하수는 보이지 않는 생명의 숨결이며 제주의 미래입니다.