

코로나 시국 따뜻한 말 한마디가 큰 위로

팬데믹 후 우울·불안증 2배 증가 빨리 인지하고 상담·치료 받아야

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 인해 집에 있는 사람들이 늘어나면서 우울지수도 많이 올라가고 있다.

우울증은 흔한 정신질환으로 마음의 감기라고도 불린다. 우울증이 심한 경우에는 자살이라는 심각한 결과에 이를 수 있는 뇌질환이라고 볼 수 있다.

하지만 우울증은 효과적으로 치료될 수 있는 질환으로 초기 완쾌율이 2개월 내에 70~80%에 이르는 의학적 질환이다.

우울증은 상담과 정신과 치료가 필수다. 중증도 이상의 우울증은 항우울제 투여도 반드시 필요로 하는 경우도 있다. 특히 최근 개발된 항우울제들은 뇌 내의 저하된 세로토닌을 증가시켜 우울증상을 호전시키고 부작용이 거의 없어 안전하게 우울증을 개선할 수 있는 것으로 알려져 있다.

우울한 기분은 누구나 일상생활에서 흔히 느낄

수 있다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 2020년 상반기 우울증으로 치료받은 사람들은 약 60만명이다. 2019년 한 해 동안 우울증으로 치료를 받은 인원이 약 80만명인 것을 고려할 때 2020년 하반기까지 집계된다면 100만명을 훌쩍 넘을 것으로 예상된다.

이러한 현상은 관련된 다른 통계에서도 비슷한 경향을 보이고 있고 코로나 대유행 및 장기화로 인한 스트레스와 깊은 연관성이 있는 것으로 해석되고 있다.

코로나19 팬데믹 시작 이후 세계 각국에서 우울증과 불안증 발생이 2배 이상 증가한 것으로 조사되기도 했다.

광주시에서는 이러한 코로나 우울증에 대해 심리지원센터에서 하고 있다.

5개의 구에서 심리지원반을 만들어 심리상담, 마음건강 주치의 무료 상담, 정신건강 정보 제공을 한다. 또한 카카오톡 채널 '마음뽀짝'을 이용함으로써 코로나19심리 지원 정보를 더 쉽고 빠르게 얻을 수도 있다.

일반적인 수준의 불안과 스트레스를 넘어서서 평소의 생활이 어려워진다면 전문가와의 상담이 필요하다. 코로나 시국인 만큼 우울함은 부끄러운 게 아니다. 무엇보다 빨리 인지하고 상담과 치료를 받는다면 빠른 치료가 가능하다.

계속되는 많은 확진자 수와 변이 바이러스로 몸도 마음도 다들 지쳐가고 있다. 지금같이 힘든 순간 상대방에게, 그리고 주변인들에게 위로와 긍정적인 말 한마디씩 해주는 방법을 권한다. 별것 아닌 말 일수 있으나 누군가에게는 큰 힘이 될 것이다.



최자빈

대학생 시민기자
(동강대 작업치료과)

※이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

비상상황 모두의 안전을 위해 계단은 비워두세요

천재지변 발생 시 대피 어려워

적치물 화재 2차 피해 위험성

아파트 계단에 적치된 자전거나 우산, 그리고 기타 여러 가지 물건들이 비상상황 시 안전을 위협하고 있어 시민의식이 절실하다.

아파트의 복도나 비상계단에는 장애물을 쌓아 두서는 안 된다. 화재나 지진 등 천재지변 등의 상황이 임주민들의 대피에 어려움이 없어야 하기 때문이다.

하지만 아파트 계단 난간이나 복도 한쪽에 자전거가 놓인 것을 어렵지 않게 볼 수 있다. 심한 경우 매층마다 자전거가 묶여 있는 경우도 있다. 일부 주민은 우산을 쫓는 통을 아예 문 앞에 만들어 놓고 우산을 비치하는가 하면 비가 오는 날에는 우산을 계단 복도에 펼쳐놓기까지 한다.

무엇인지 알 수 없는 정체 모를 짐 더미들이 놓여 있는 경우도 있다. 자신의 편리함을 위해서라고 보이는데 이같은 상황은 모두 사람이 쉽게 지나치지 못하도록 하는 장애물이 된다.

낮이거나 불이 환하게 켜져 있는 경우에도 이동 시 피해가야 하는 불편이 있는데 만약 불이 켜지지 않는 비상상황에서는 큰 위험이 될 수 있다. 화재 발생 등 비상상황에서는 엘리베이터 사용이 불가능하기 때문에 계단 손잡이에 의지해 밑으로 내려가야 하는데 문 앞이나 계단에 자전거 등의 물건을 놓아두는 것은 이동을 방해한다. 또한 적치물에 불이 붙을 경우 이동 공간을 확보하지 못할 수도 있다. 사소한 보이지만 사소하지 않은 안전불감증을 보여주는 사례다.

아파트는 자전거를 보관할 수 있는 공동 보관대가 있다. 우산이나 기타 짐들은 집 안에 보관하면



광주의 한 복도식 아파트에 적치물이 놓여있어 비상상황 시 안전을 위협하고 있다.

된다. 개인적인 편리함을 위해 다른 이들의 불편함을 초래하거나 자신에게 닥칠지도 모를 위험한 상황을 만들어서는 안 된다.

이같은 모든 것들은 '소방시설 안전 관리 법률'에 위반된다. 적치물에 불이 붙었을 때 화재가 커져서 정작 피난로를 확보 못하는 2차 피해 위험이 있을 수 있기에 적치물을 두는 것은 피해야 한다.

소방청에 따르면 2016~2020년 공동주택에서 발생한 화재는 2만4,604건이다. 이로 인해 308명이 숨지고 2,102명이 다쳤으며, 996억 원의 재산 피해가 발생했다. 대피에 어려움이 없도록 복도나 비상계단에 장애물을 쌓아 두선 안 된다. 이를 어

기면 관련 법령에 따라 최대 300만 원의 과태료가 부과될 수 있다는 점도 명심해야 한다.



최지혜

대학생 시민기자
(조선대 무역학과)

※이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

전남대 '길 위의 인문학' 프로그램 진행

작가 꿈꾸는 지역 주민들 대상

역사, 문화, 예술 등 다양한 콘텐츠를 활용한 인문학 강의와 현장 탐방 등을 통해 글쓰기를 배울 수 있는 프로그램이 진행된다. 전남대학교가 작가를 꿈꾸는 지역 주민들을 위해 마련한 '2021년 길 위의 인문학'이다.

이 프로그램은 '작가되기'를 원하는 시민들과 함께 '다산 정약용'과 '영랑 김윤식'의 무대인 강진을 탐방하며 문화와 여행이 어우러진 도시 인문학 체험을 답사기로 출간할 수 있도록 문화기술지 작성법 등을 공부하게 된다. 상황에 따라 온라인으로도 진행될 수 있다.

전남대 도서관은 '도시의 일상과 인문학 산책-다산과 영랑의 시를 읽으며 강진을 읽고 쓰다'를 주제로, 인문학 강의와 탐방 및 글쓰기를 오는 3일부터 11월 12일까지 매주 금요일 오전 10시에 진행한다. 강좌는 무료로 진행되며, 개인 또는 단체 누구나 홈페이지를 통해 사전 신청하면 참여할 수 있다.

이번 프로그램은 '글쓰기'를 목표로 하는 만큼 이 지역의 가장 대표적인 '작가' 정약용과 김윤식을 조망한다.

실학사상을 집대성한 정약용은 정조가 서거하고 순조가 즉위하면서 생애 최대의 전환기를 맞는다. 소론과 남인 사이의 당쟁이 신유사육이라는 천주교 탄압사건으로 비화하면서 다산은 천주교인으로 지목받아 유배형을 받게 된다. 강진은 그의 두 번째 귀양지다. 유배생활 후반부 10년은 다산 초당에 머물면서 학문적 업적을 남겼다. 유배 초기에는 6경 4서에 관한 경학연구서 232권을, 나중에는 경제서류, 목민심서 등의 저술을 마친 것으로

알려져 있다.

영랑 김윤식은 강진에서 태어났다. 불후의 명작 '모란이 피기까지는' 등 생애 86편의 시를 남겼고 영랑시집과 영랑시선이 대표적인 저술활동이다.

'길 위의 인문학'은 문화체육관광부와 한국도서관협회의 주관 아래 인문학 대중화와 독서문화 활성화를 위해 공공도서관 및 대학도서관을 중심으로 추진되고 있다.

지역문화기반시설인 공공도서관을 거점으로 활용하며 지역민의 문화향유기회 확대 및 인문학 확산을 위한 강연과 탐방 연계 인문학 프로그램이다. 전국 공공도서관 및 대학도서관 등 500개관에

서 진행되고 있다. 고전 등 '함께 읽기', 자서전 등 '함께 쓰기'와 같이 참여자의 주도적 참여가 중심이 되는 프로그램, 지역 도서관과 인근 학교 협업을 통해 학생들을 대상으로 하는 다양한 인문학 프로그램 구성, 인문학을 통해 삶의 지혜를 찾고자 하는 신중년 세대 등을 대상으로 한 심화형·참여형·토론형 인문학 프로그램 등으로 진행되고 있다.



송수민

대학생 시민기자
(전남대 중어중문학과)

※이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

호남대 랜선축제 '도전 호대킹' 개최...3일 유튜브 채널 방송

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 인해 일상이 멈춘 지 2년째다. 20학번에 이어 올해 들어온 21학번 학생들은 예전과는 다른 대학생활을 하고 있다. 강의는 모두 온라인 강의로 대체됐고, 신입생 환영회도, 과 MT도, 동아리 활동 등 대학문화도 사라졌다.

이런 아쉬움을 달랠 수 있는 행사가 열린다. 호남대학교가 2학기 개강과 함께 비대면 랜선축제 '도전 호대킹'을 개최, 유튜브 채널 '호호티비'에서 학생들이 숨은 끼를 마음껏 발산할 수 있는 청춘 페스티벌을 연다. 코로나19 장기화로 지쳐있는 학생들의 스트레스 해소와 대학 생활에 활력을 불어넣어 면학 분위기를 제고하기 위해 마련한 행사다. 호남대 대학혁신사업단과 총학생회가 주최하고 통합뉴스센터가 주관한다.

'도전! 호대킹'은 호남대 학생, 대학원생, 교직원, 동문, 학부모 등 호남대 가족 누구나가 참여할 수 있으며, 노래, 댄스, 개그, 스포츠, 먹방 등 장르에 제한이 없다.

참여 방법은 자신이 잘하는 장구나 넘치는 끼를 3분 내외의 영상 파일(mp4, mov)로 만들어 신청서와 함께 호남대 통합뉴스센터 이메일(hunc5648@nate.com)로 접수하면 된다. 접수된 영상은 예선 심사를 거쳐 한 회에 5명(팀)이 '호호티비'를 통해 주 자원전을 펼치게 된다.

주 장원은 유튜브 시청자 투표와 댓글을 합산한 점수로 뽑는다. 참가자 전원에게 모두 5만원 상당의

상품권과 세븐스타(7Star) 포인트(장학금)가 주어지며, 주 자원에게는 15만원 상당의 상품권이 지급된다. 또 12월에는 연말 결산 왕중왕전이 치러지며 임상자에게는 총장상과 함께 아이패드 Air4, 에어팟 Max 등 푸짐한 상품이 부상으로 주어진다.

'도전! 호대킹' 첫 방송은 3일 낮 12시 30분부터 호남대 유튜브 채널 '호호티비'를 통해 방송될 예정이며, 중간·기말고사 기간을 제외하고 2학기 중 매주 금요일 격주당 방송된다.

송창수 대학혁신사업단장은 "코로나19 장기화로 학생들에게 2년째 축제를 열어주지 못하는 안타까운 마음에서 학생과 교직원 등 호남대 가족 모두가 잠재된 끼를 마음껏 발산하고 코로나불무를 극복할 수 있는 축제의 장을 마련해주고 싶어 '도전! 호대킹'을 준비했다"며 적극적인 참여를 당부했다.



김혜빈

대학생 시민기자
(호남대 호텔경영학과)

※이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

행복

위에 지은 집!
GOLD CLASS

골드클래스에서 사업 파트너를 찾습니다

“개발 사업 부지를 확보하고 계신 분”
 “개발 사업 부지를 중계하고자 하시는 분”
 “소유하고 계신 부지의 개발 파트너를 찾는 분”

성공을 위해 함께하는 골드클래스가
든든한 파트너가 되겠습니다.

골드클래스(주)

보광종합건설(주)

■ 문 의 : 062) 233-3999 (내선 500, 503)
 010-3637-3735
 ■ 광주광역시 서구 상무대로 1101(화정동)