

“모임·회식가기도 싫어요”... 전 국민이 공황상태

‘정신적 외상’ 앓는 대한민국

#직장인 박동훈씨는 세월호 참사 발생 이후 식사 때마다 가족들과 기도 시간을 갖는다. 종교인은 아니지만 침몰 실종자들의 무사귀환을 바라는 마음에서다. 주류제조기업에 근무하는 홍경중씨는 최근 아예 술자리를 끊었다. 회사 차원에서 술자리를 자제하라는 방침도 나왔지만 홍씨는 “술을 즐길 ‘흥’이 나지 않는다”고 털어놨다.

세월호 참사가 사회적인 ‘집울’ 증상을 확산시키고 있다. 사고 발생 1주일이 지난 가운데 생존 및 구조소식에 앞서 사망자 수가 급증하면서 국민적인 트라우마 증세마저 보인다.

꽃다운 나이의 어린 학생들이 차디찬 주검으로 바다에서 건져질 때마다 오열하는 실종자 가족 모습에 눈이 마를 새 없는 국민이 늘었다. 할머니, 할아버지는 손자, 손녀의 안부가 걱정돼

할아버지·할머니, 손자 걱정에 수시로 전화 “잘있냐” 안부 물어

직장인 잠 못자고 일손 안잡혀 회식 취소하고 골프약속 안해

수시로 자식의 집이나 휴대폰에 전화를 하고, 나들이 절이지만 난데없이 날아든 비보에 각종 모임은 취소됐다.

주말이면 떠들썩했던 도심의 회식자리도 사라졌고, 생면부지의 실종자들이지만 감정이 중요해 식사도 제대로 못하는 공황상태에 빠진 주부들도 상당수다. 연일 이어지는 슬픈 소식에 잠을 이루지 못하고 일손이 잡히지 않는다고 호소하는 경우도 다반사다.

트라우마로 인해 일상도 바뀌었다. 광주시청 주변의 식당들은 점심 때도 평소보다 한가해졌다. 회식이 줄면서 음주운전 적발건수도 함께 줄었다.

전남지방경찰청은 지난 9일부터 15일까지 282건이 적발됐던 음주운전 건수가 세월호 참사가 발생한 16일부터 22일까지는 176건으로 38% 감소했다고 밝혔다.

골프예약도 줄줄이 취소돼 내장객이 30% 가량 줄었고, 주말 부킹 예약 취소도 잇따르고 있다.

전남지역 지자체들은 국민적 애도분위기에 동참하자는 의미에서 각종 축제를 취소·연기하거나 축소해 운영키로 했다.

일선 학교도 이날 말과 다음달 예정된 각종 체험학습, 수련회, 운동회를 취소하거나 연기했다.

광주의 한 초등학교 교사는 “초등학교생마저 세월호 참사를 이야기하며 가슴 아파하고 있

다”며 “세월호 트라우마가 상당 기간 사람들의 심정을 흔겁게 할 것 같다”고 말했다.

아직은 희망을 버리지 말자며 누군가 만든 노란 리본 그림이 SNS나 문자메시지 등을 통해 퍼뜨려지고 있지만 시간이 갈수록 실낱같은 희망이 사라지면서 참담함과 비통함에 분노마저 느끼고 있다.

온 국민이 심한 감정 동요를 겪으면서 다시 건전한 사회 분위기를 조성하기 위해 트라우마 극복에 힘써야 한다는 말도 속속 나오고 있다.

전문가들은 뉴스에 너무 몰입하지 말아야 한다고 전했다. 언론 접촉이 지나칠수록 정신 건강에 좋지 않다는 이유에서다. 사고 소식을 계속 접할수록 불안감이 커지고 기분이 가라앉을 수 밖에 없다. 특히 생존자의 재경험을 유도할 수 있는 무분별한 직접 인터뷰나 학교 현장 인터뷰, 시신을 수습하는 장면 등은 위험하다는 지적이다. /임동률기자 exian@kwangju.co.kr

오늘 날씨 해돋이 05시 50분 해질 19시 12분 달돋이 02시 25분 달질 13시 59분

진도해상 '맑음'

맑은 가운데 건조하겠다.

광주	맑음	11/27℃
목포	맑음	10/23℃
여수	맑음	14/21℃
나주	맑음	8/28℃
완도	맑음	11/25℃
구례	맑음	7/27℃
강진	맑음	6/26℃
해남	맑음	6/26℃
장흥	맑음	6/26℃
순천	맑음	11/26℃
영광	맑음	9/26℃
진도	맑음	7/24℃
전주	맑음	9/26℃
군산	맑음	8/24℃
남원	맑음	6/26℃
속산도	맑음	12/20℃

방향	파고	식중독지수	감기지수	뇌졸중지수
서해 남부 앞바다	동~남동 0.5m			
서해 북부 앞바다	동~남동 0.5m			
남해 서부 앞바다	동~남동 0.5m			
남해 동부 앞바다	동~남동 1.0~1.5m	주의	높음	보통

◇주간날씨 기상인내전화 : 국번없이 131 <광주지방기상청>

날짜	25(금)	26(토)	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)
날씨						
최저/최고	11/27	13/23	14/18	14/19	9/23	10/25



단원고 합동 분향소 23일 오전 경기도 안산 올림피아기념관에 침몰한 '세월호' 단원고 희생자를 위한 임시 합동분향소가 마련돼 한 학생이 헌화 후 눈물을 흘리며 분향소를 나서고 있다. /연합뉴스

지인들과 생각 공유하며 아픔 함께 나눠야

트라우마 치료 어떻게

세월호 침몰 사고 이후 안전 단원고 학생들은 물론 전국의 학생과 학부모들의 정신적 불안감이 커지고 있다.

교육계와 의학계가 세월호 침몰 사고와 관련 트라우마를 호소하는 학생, 부모들을 위한 지침 및 매뉴얼을 내놓는 등 대책마련에 나서고 있다.

23일 전국교직원노동조합에 따르면 정신과 전문의 등과 협의해 교사·학생들을 위한 프로

그램과 매뉴얼을 만들어 오는 28일 일선 학교에 보급할 예정이다.

프로그램은 교사의 지도 아래 학생들이 세월호 참사를 되돌아보면서 각자가 가진 생각을 공유하고 서로 위로해줌으로써 심리적 안정을 찾을 수 있도록 하는 방식으로 이뤄진다.

전교조는 또 교육부와 시·도 교육청에 '학교 상담인력을 확충하고 전문가 집단상담 등을 통해 도움이 필요한 교사와 학생들이 심리 치료를 받을 수 있도록 지원해 달라'고 요구하기도 했다.

앞서 대한소아청소년정신의학회도 세월호 침몰 사건을 맞아 일반 부모들을 위한 지침, '단원고등학교의 조속한 정상화를 바라는 소아청소년정신과 전문의들의 바람', '세월호 사건을 겪는 국민들을 위한 정신건강관련 안내문' 등을 잇따라 내놓았다.

'세월호 침몰사건 관련 부모를 위한 지침'에서는 어린 자녀가 "무슨 일이나"며 묻는다면 부모는 "비교적 자세하게 설명해주는 편이 좋고, 함께 고민하고 도와줘야 한다"라며 "부모 자신

이 감정적·정신적 어려움을 겪는 경우에는 아이와 아픔을 공유하며 이겨나가는 과정을 보여주는 것도 좋다"고 조언했다.

또 '세월호 사건을 겪는 국민들을 위한 정신건강관련 안내문'에서는 ▲규칙적인 일상생활 유지 노력 ▲일, 운동 등에 집중하도록 노력 ▲믿을만한 사람과 현재 자신의 느낌과 생각 나누기 ▲자기 자신을 격려하고 칭찬하기 ▲현재 내게 소중한 사람과 가치를 생각하기 등의 조언이 필요하다고 전했다.

한편 광주시광역정신건강증진센터 및 광주 동구·서구·남구·북구·광산구 정신건강증진센터에서는 세월호 침몰 사고와 관련 누구나 정신건강 상담(문의 1577-0199)을 받을 수 있다. /김경민기자 kki@kwangju.co.kr

광주서 중학생 또 자살

학교폭력 유서 남겨

광주에 한 중학생이 학교폭력과 학생생활지도의 부당함을 유서로 남기고 스스로 목숨을 끊었다. 이달 들어 광주에서만 4명이 자살해 안타까움과 충격을 주고 있다.

23일 광주시교육청과 광주 남부경찰에 따르면 광주 S중학교 3학년 A군이 전날 오후 7시41분께 학교 인근의 한 아파트에서 뛰어내려 숨졌다.

A군은 '학교에서 괴롭힘을 당했다'며 가해 학생들의 이름이 적힌 유서를 남긴 것으로 알려졌다.

공책 3장 분량의 유서에는 시험으로만 평가하는 교육시스템의 비판, 두발단속·이성교제 금지 등 학생생활지도의 부당함, 학교폭력 문제 등이 담겨있는 것으로 알려졌다.

특히 A군은 괴롭힘 학생 5명의 이름을 거론한 것으로 전해졌다. /박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

올 광주인권상 수상자

아덜 라만 칸·카바란어머니들

5·18 기념재단은 23일 올해 광주인권상 수상자로 방글라데시 인권 운동가 아덜 라만 칸(53)씨와 이란의 정치범 어머니 단체 카바란의 어머니

들(Mothers of Khavaran)을 선정했다고 밝혔다. 아덜 라만 칸씨는 인권 변호사로 활동하며 인권단체인 오디카를 설립해 인권 유린을 반대하는 운동을 펼쳤다. 시상식은 오는 18일 오후 4시 5·18 기념문화관 대동홀에서 열린다. /이종행기자 galee@

“금” 금 매매

광주 동구 수기동 제일 오피스텔

38P → 9000만원 (시세/감정가 1억 5000만원)

53P → 1억 3000만원 (시세/감정가 2억원)

77P → 2억 3000만원 (시세/감정가 3억원)

단, 2014년 4월 30일까지

문의, 010-3605-5000

경매투자

- ▶경매 특수비법 배우면서 투자 하실 분
- ▶특수물건만 취급
- ▶단독, 공동투자 가능
- ▶1:1 개인지도
- ▶임장/교육비 등 1200만원 단, 상담후 분사 결정

(주)오 천 경 매
H.P 010-3605-5000