

코로나19 비상 자기격리 대처법

‘집콕’은 현대판 위리안치...추사·서포처럼 서화로 풀어라

〈圖籬安置·조선시대 거주 제한 형벌〉

〈김정희·김만중〉

김홍준 기자 rimrim@joongang.co.kr

‘...가시 울타리 속에서 봄을 만나니 심사가 더욱 간절하거니와...’

갈암 이현일(1627~1704)이 함경도로 유배된 뒤 쓴 편지의 일부다. 그는 인현왕후 폐비와 관련, 당쟁의 소용돌이에 휘말렸다. 숙종은 ‘위리안치(圍籬安置)’를 내렸다. 땃자나무로 집 주위에 촘촘히 둘러 외부와 차단하는 형벌이다. 짓밟은 외로움과 불안이다.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산으로 조선 시대의 형벌인 위리안치라는 단어가 떠오르고 있다. 정부의 자기격리·외출제한 강화 방침이 내려졌다. 기업은 재택근무·무급휴직을 늘리고 있다. 자영업자들은 매출감소에 따른 막막함, 시민들은 감염 불안감에 갇힌 신세가 됐다.

온라인상에는 ‘현대판 위리안치, 코로나 물러가라(인스타그램)’ ‘코로나19 조심하세요. 파이팅, 파이팅. 저는 셀프 위리안치 중입니다(트위터)’ ‘갑히느니 스스로 가두자. 안으로 침잠하자. 자발적 위리안치(페이스북)’ 등의 메시지가 올라와 있다. 과거의 위리안치처럼 갇힌 신세지만 이를 긍정적으로 극복하는 것이다. 이런 내용도 있다. ‘인간 존엄의 한계...개인적 사회적 거리 두기라는 이름의 위리안치(페이스북)’ ‘집콕을 하니 하루가 참 길어졌다. 아내와 신경전도 잦다(블로그)’ 해외 교포 중 한명은 자신의 블로그에 ‘미국의 발등에 불이 떨어졌다...주 정부로부터 위리안치 명령 같은 걸 받는 지경...강제력이 내재된 ORDER’라고 올리기도 했다.

자기격리 직장인 “스트레스 탓 다름 찾아”

박현욱 경기문화재단 학예연구사는 “위리안치는 극한의 형벌”이라며 “조선시대 이미 유배된 정적을 몰아붙이기 위해 왕에게 위리안치를 건의하기도 했다”고 말했다. 안치는 거주를 제한하는 유배형이다. 왕족이나 고위관리에게 적용했다. 죄의 경중에 따라 고향에 두는 본향(本郷)안치, 먼 변방에 두는 극변(極邊)안치, 섬에 두는 절도(絶島)안치, 위리안치 등이 있다. 이 중 위리안치는 가장 엄했다. ‘산 자의 무덤’이라고도 불렀다.

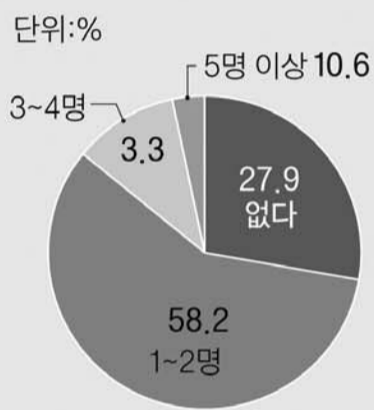
영업 중 확진자와 접촉해 14일간 자기격리에 들어갔던 A씨는 “답답하고 불편해서 무덤이 따로 없었다”고 전했다. 말레이시아에서 귀국한 뒤 자기격리를 했던 직장인 B씨는 “집에 있으니 스트레스가 쌓여 가족들과 다툼이 잦았다”고 말했다.

유명선 서울대 보건대학원 교수가 1000명을 대상으로 실시한 국민 코로나19 위험 인식조사에 의하면 응답자 71.5%는 자신이 격리될 수 있다는 생각을 했다. 이 중 27.9%가 “도움을 받을 수 있는 사람이 아무도 없다”고 응답했다. 또 자기격리가 연상되는 이미지는 ‘외출금지’가 20.2%, ‘불안·두려움·무서움·공포’가 15.3%, ‘감금·구속·봉쇄’ 등이 10%였다.

전문가들은 현재의 위리안치 상태를 긍정적으로



자기격리 때 몇 명에게 도움 청할 수 있나



자료 : 유명선 교수, 서울대보건대학원연구팀(2월 28일~3월 2일 18세 이상 1000명 대상 설문)

자기격리가 연상시키는 이미지는



자기격리 중 스트레스 이렇게 막자

- 질병관리본부 등서 발표한 정보에 관심을 - 거짓 정보에 휘둘리면 큰일
- 불안·우울·외로움 등은 정상이라는 생각 - 정신건강상담가와 대화
- 가족, 친구들과 소통의 끊을 놓지 말자 - 메일 보내고 전화하고 SNS 이용
- 수면, 식사, 가벼운 실내운동 규칙적으로 - 음주, 흡연은 금지
- 취미를 이어가거나 즐거운 활동을 찾자 - 노래하기, 독서, 글쓰기, 악기 연주 등
- 다른 사람 격려해주고 자부심 가져야 - 사회를 위해 격려 중이라는 격려

자료 : 보건복지부 코로나19 통합심리지원단

땃자나무로 집 둘러싼 유배 생활 중 추사 제한도, 서포 사씨남정기 남겨 SNS에 ‘스스로 가두자’ 등 메시지 시민들 과거 소환하며 불안감 달래 독서·편지 쓰기·스트레칭 등 좋아

받아들이라고 권한다. 백종우 대한신경정신의학회 재난정신건강지원장은 “코로나19 사태 장기화로 불안과 불만이 쌓이면서 예민해지거나 코로나 블루라 부를 정도로 우울해지는데, 병이 아니라 정상 반응”이라며 “자칫 만성 스트레스로 이어지면 면역력을 떨어뜨릴 수 있다”고 말했다. 그는 편지 쓰기와 독서를 통한 마음 다독이기, 스트레칭 같은 실내운동과 햇볕을 쬐며 걷는 야외활동 등의 몸 추스르기를 권했다.

실제로 극한의 위리안치 상태에서도 마음을 다잡으며 예술과 문학으로 만개한 이들도 있다. 추사 김정희(1786~1856)는 군신을 이간시켰다는 죄로 8년간 제주에 위리안치됐다. 박용범 제주 추사관 학예연구사는 “제주는 한양과 가장 먼 곳이라 정치범

을 유배 보낸 절하고도인데, 헌종의 미움을 단단히 받았다”고 했다. 그러나 추사는 이곳에서 추사체를 완성했고 걸작 ‘제한도’를 탄생시켰다. 박 연구사는 “제한도에서 드러나는 공허함은 역사적으로 위리안치 상태의 외로움을 달랜 흔적”이라고 말했다. 장희빈을 반대하다 숙종의 노여움을 사 납해 노도로 위리안치된 서포 김만중(1637~1692)은 그곳에서 소설 ‘사씨남정기’를 남겼다.

외출금지·두려움 극복할 긍정의 힘 필요

광금지 서울대 심리학과 교수는 “코로나19 속 불안감과 외로움을 느끼게 되는 사람들은 어떤 방법으로든 누군가에게 현재 상황을 털어놓는 것 자체만으로 치유 효과가 크다”고 밝혔다.

이후 한양대 관광학부 교수는 “접촉과 활동이 제한되는 현재의 국면에서 시민들은 과거의 위리안치를 소급하며 역사적으로 불안감을 달래고 있다”고 말했다. 코로나19로 인해 집에서 보내는 시간이 많아지면서 기업들도 외로움과 스트레스를 달래줄 방안을 모색하고 있다. 독서플랫폼 ‘밀리의 서재’는 자기격리자에 2개월 무상 서비스를 제공하고 있다. ‘화·점·자’가 되지 않기 위한 ‘휴트(휴트레이닝)’ 동영상도 인기다. 삼성·LG는 자기격리·재택근무 임직원에게 격려 메시지와 물품을 전달했다.

격리 속 격려는 서로에게 극복의 손길이 된다는 게 전문가들의 공통된 의견이다.

〈광주일보와 중앙SUNDAY 제휴 기사입니다〉

개업·성업 안내

광주일보 구독신청 및 배달사고 문의 업무국 ☎ 062.220-0551



국수나무 광주용봉점 (비엔날레)
북구 용봉동 1091-4(M-타워 KB국민은행건물)
모든 메뉴 포장 및 배달 가능
직접 전화 및 배달 주문 (배달의민족, 오기요)
☎ 062)526-5475, 010-8621-5959

남 문 냉 동
나주시 이창동 풍물시장2길 5-4
저온저장고제작수리, 영업용 냉장·냉동수리
에어컨 전문설치
☎ 061)333-2779, 010-3610-2779

풋젠광주센터
동구 금남로47차과외전철역부근 3번출구
거동이 불편하신분,
어깨·허리·무릎·관절이 불편하신분
풋젠 자석 쿠션 신발
☎ 062)232-6625, 010-3640-6625

남악장례식장
전남 무안군 삼향읍 남악로 250번길 59-30
서그니티 요양병원 1층
최신시설 완벽 친절·신용·분위
각종 장례용품 엄가제공
☎ 061)285-0444

대성각 중화반점
동구 무등로306-6 (구 시청 뒤 도로변)
각종 전통 중화요리 전문점
전화주문시 신속배달
☎ 062)430-5342

석 당 화 랑
동구 공동예술의거리
병풍, 액자, 족자, 표구일체
고서화 위탁판매
대표 이석재 ☎ 062)222-3118

김 동 일 쉼 프
동구 지호로42(지산2동사무소입구 마트앞)
갈비해장국, 갈비탕, 육개장, 곰창전골, 무침조림
예약주문 각종모임환영
☎ 062)228-1975, 010-9622-8938

우리 뷔 페
남구 지석동 73-5번지
(포충사와 대촌동사무소 중간지점)
2월17일 오픈!! 정성과 새로운 맛으로 보답하겠습니다.
(회사·단체 강부 환영)
☎ 062)381-0066, 010-3085-0140

개성전통한방삼계탕
서구 치평동 케이원하이빌 1층
삼계탕전문점
포장가능합니다.
☎ 062)383-3454, 010-2106-0424

자동차 밧데리 할인마트
북구 자미로12(신안동128-7번지)
무료출장
☎ 062)252-1119, 010-9881-2922

국제행복찾기 결혼정보
나주시 동점문길8(중앙동98-6)
베트남, 캄보디아, 필리핀, 중국
최고의 만남을 추천합니다.
☎ 061)337-7712, 010-5288-3257

초 대 화 랑
동구 공동54-2번지(예술의거리)
동양화, 서양화 전문판매점
대표 임해택 ☎ 062)222-2516

광명천막기업
북구 천변우로 285-1(누문동)
패션어닝, 철구조물창고, 차광막, 일반포장
파라솔, 자비라천막, 차호루
☎ 062)526-6153, 010-6646-7282

유가네한우곰탕 광주대인점
동구 대인동 324-18번지
30년전통 깊고 진한 곰탕의 맛!
한우맑은곰탕, 한우사골순대국, 한우사골 설렁탕
한우육수 육개장 '모든메뉴 포장가능'
☎ 062)464-1425

연아불교용품
전남 나주시 영산포로261-1 (영산포구역전원)
불교용품, 무속용품 모든것
조상웃. 양초 판매
☎ 061)334-0088

천 을 귀 인
동구 필문대로 191번길 19 (산수동)
공전타로, 인생심리상담, 사주명리학
타로 배우실분 신청하세요!
☎ 010-7186-6894

고 전 방
동구 공동 34-4
(중앙초등학교 후문)
도자기, 서양화, 고서화 전문판매점
대표 김화중 ☎ 062)224-4869

박 당 화 랑
동구 공동 51-18번지(예술의거리)
한국화, 서양화매매 및 감정
대표 박한승 ☎ 062)222-6866