

코로나19 시대...비대면 활동으로 정신건강 꼭 챙겨야

건강 바로 알기 코로나 블루 이겨내기

광주기독병원 정신건강의학과
최동호 진료과장

2020년 1월 20일, 국내 코로나19 첫 번째 확진자가 발생한 날입니다. 이로부터 7개월이란 시간이 지났습니다. '코로나19'로 인해 활동 제한, 모임 자제, 마스크 생활화 등 우리는 생활에서 많은 변화를 경험하고 있습니다. 소위 코로나19 시대에 살고 있는 것입니다.

우리는 성수대교 붕괴, 삼풍백화점 붕괴, 대구 지하철 사고, 세월호 침몰, 경주 지진 등의 재난뿐 아니라 2003년에는 사스, 2015년에는 메르스와 같은 감염병 재난을 경험했습니다. 재난을 실제로 겪은 사람들은 자신들의 경험이 트라우마가 되어 오랜 시간 동안 고통을 받았고, 국민들은 이러한 모습을 서로 지켜보며 함께 힘든 시간을 보냈습니다. 우리는 이를 통해 재난이 정신건강에 부정적인 영향을 준다는 것을 알게 되었습니다.

지금 우리는 불필요한 외출을 자제하고, 외출을 하더라도 마스크를 꼭 착용하고 사람들이 많은 곳을 피하고 있습니다. 그러다보니 서로간의 소통이 줄었고 물리적, 심리적으로 고립되는 사람들도 늘어나게 되었습니다. 특히 자가 격리를 하는 사람들은 고립감을 느끼지만 자신이 다른 사람을 감염시키지 않았을까 하는 걱정, 불안, 좌절감 등의 감정을 경험하게 됩니다.

코로나19 시대를 지내면서 사람들은 집에서 많은 시간을 보내고 있습니다. 활동이나 운동이 줄었고,

부정확한 정보에 휘둘리지 말고 마음다스리기·신체리듬 유지 노력
밤잠 설치고 우울감·공포감 2주 이상 지속되면 전문가 도움 받아야

이러한 신체 활동의 저하는 생활 리듬을 약화시킵니다. 약화된 생활 리듬은 기분이나 수면 등에 영향을 주어 우울감이나 불면을 경험하게 합니다. 정신 건강 문제는 다시 신체 건강에 영향을 주는 악순환의 반복을 연출합니다.

◇마음 다스리기와 신체 리듬 유지하기=그렇다면 우리는 어떻게 해야 할까요? 힘든 시기에 내 마음을 어떻게 챙겨줘야 할까요?

코로나19 시대에 위축되지 않고 나의 마음을 챙기기 위한 몇 가지 조언을 하고 싶습니다. (참고:대한신경정신의학회, 코로나19 마음건강지침)

첫째, 불안, 걱정, 우울은 지극히 정상적인 감정입니다. 적절한 감정은 문제를 해결하는데 도움을 줍니다. 우리가 적절한 불안을 느끼기 때문에 생활 속에서 손을 씻고, 마스크를 쓰는 행동을 하게 되는 것입니다. 이러한 행동은 코로나19 감염을 예방하는데 도움을 줍니다. 하지만 코로나19로 인해 과도한 불안을 느끼게 되면 스스로 예민해지고 생활에 균형이 깨지게 되는데, 이러한 불안은 자신의 면역력에도 부정적인 영향을 주게 됩니다. 내가 어떠한 감정을 느끼고 있는지, 나의 몸은 어떻게 반응하고 있는지, 내 몸과 마음에 집중해보는 것도 좋겠습니다.

둘째, 정확한 정보를 필요한 만큼 얻습니다. 우리는 주로 인터넷이나 TV를 보며 코로나에 대한 정보를 얻습니다. 사람들은 새롭고, 통제 불가능하며, 파괴적인 결과를 가져오는 것에 대하여 그 위험을 실제보다 더 크게 받아들이는 경향이 있습니다. 그래서 어떤 일이 일어나면 스스로를 안심시키기 위

해 그 일은 자신의 통제 안에 두려고 애를 씁니다. 불안해진 사람들은 안전을 위해 여러 가지 정보를 검색하게 되는데 이러한 과정에서 무분별하고 부정확한 정보를 얻게 되는 경우가 많습니다. 이러한 정보들은 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 이성적인 판단을 어렵게 만듭니다. 가능하다면 질병관리본부에서 제공하는 정보에만 집중하고 나머지 정보를 차단하는 게 오히려 좋을 수 있습니다.

셋째, 규칙적인 생활을 하려고 노력해야 합니다. 활동 제한으로 인해 생활 리듬이 흐트러지기 쉬운 시기입니다. 외출을 제한하고 집에 있는 시간이 늘면서 신체 건강에도 적신호가 켜지고, 정신건강 또한 악화되고 있습니다. 특히 고령자, 만성질환자, 장애인들은 더욱 그렇습니다. 위에서 언급했듯이 불필요한 정보를 얻기 위해 시간을 사용하는 것보다 규칙적인 식사와 운동, 수면을 하는데 시간을 할용한다면 어떨까요? 이러한 활동은 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

그래서 저는 환자분들께 꼭 이렇게 이야기 합니다. "마스크 쓰고서 사람 많은 곳을 피해 조금이라도 운동하세요. 그게 몸과 마음을 지키는 간단하지만 중요한 치료 중 하나입니다."

넷째, 가족, 친구, 동료와 소통을 지속하고 서로를 격려합니다. 코로나19로 인해 외부 활동이 제한되면서 사람들이 외로움, 소외감을 느낄 수 있습니다. 이러한 감정은 나만 느끼는 것이 아니라 많은 사람들이 느낄 수 있는 감정입니다. 모두가 힘든 시기지만 사회적인 신뢰와 연대감을 갖는다면 이러한 어려움을 이겨낼 수 있을 거라 생각합니다. 이럴 때



광주기독병원 최동호 진료과장이 수개월째 코로나19로 인해 사회활동이 막히면서 피로감과 답답함을 호소하는 50대를 상담하고 있다.

일수록 전화, SNS 등과 같은 비대면 활동을 통해 마음을 주고받고 서로를 응원하면 어떨까요? 남을 돕고 행기는 마음은 나를 건강하게 만듭니다.

- ◇전문의 상담=이러한 노력에도 다음과 같이 힘들 때는 정신건강전문가의 도움을 받아보는 것도 좋겠습니다.
- ▲우울감, 흥미 및 재미의 저하
- ▲과도한 공포감과 두려움에 압도되어 아무것도 하지 않게 된다.
- ▲밤에 잠이 들기가 힘들고 자주 깬다.
- ▲주변에서 나의 변화를 알아챌 정도이다
- ▲이러한 증상이 2주 이상 지속된다.

여기서 말하는 2주는 우울증의 진단 기준이 되는 기간입니다. 위에서 언급하셨듯이 코로나로 느끼는 불안, 우울감은 자연스러운 감정이지만 2주라는 기간 이상으로 지속된다면 우울증을 의심해봐야 하겠습니다.

모두가 힘들고 지쳐가는 시기입니다. 위에서 설명한 것들은 생각해보면 아주 간단한 것들입니다만 우리가 쉽게 놓치기도 하는 부분입니다. 이 글을 통해 나의 마음을 돌아보고 서로를 챙기는 계기가 되었으면 합니다. 우리는 분명히 이 시기를 이겨낼 수 있습니다.

/정리=채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 심혈관계 융합연구센터 '화요세미나'

13년간 500회 기록...국내 심장학 발전 기여

전남대병원 심혈관계 융합연구센터(센터장 정명호 순환기내과 교수)가 국내 심장학 발전을 위해 개최하고 있는 '화요세미나'가 13년간 총 500회를 맞았다.

지난 2008년 보건복지부의 심장질환 특성화연구센터(2013년 심혈관계 융합연구센터로 명칭 변경)로 지정되면서부터 매주 화요일 개최된 '화요세미나'가 지난 25일 오후 5시 심혈관계 융합연구센터에서 500번째 열렸다. (사진)

화요세미나에는 융합연구센터의 교수와 연구원들을 포함해 국내 의과대학·한국기계연구원·국립보건연구원·한국화학연구원·한국전자통신연구원·미주리대학교 등의 교수와 연구원 등이 참석해 연구결과를 공유하고, 공동연구 활성화 기반을 마련하는 국내 대표적 의학세미나이다.

또 의학·공학·간호학·생명공학 등의 융복합을 통해 융합연구의 초석을 다졌으며, 국내 및 세계를 선도하는 최신 연구 동향을 파악하고 연구능력과 철학을 익힐 수 있는 유익한 배움의 장이었다.

이 같은 대기록은 전남대병원의 탄탄한 연구력과 진화력이 있어 가능했으며, 국내외 학회들과의 폭넓은 네트워크 형성과 연구 인프라를 구축하는 성과를 거뒀다.

전남대병원 융합연구센터는 그간 국내외 산업체·대학·연구소 등과 함께 심혈관계 질환 극복을 위한 다양한 연구를 실행해 왔으며, 특히 스텐트 관련 의료가기 개발에 주력하고 있다.

지금까지 전남대병원 이름을 활용한 'CNUH stent(일명 타이거 스텐트)'를 개발했고, 한 단계 더 진보된 약물 용출 스



텐트인 '타이거 레블루션 스텐트'를 최근 식품의약품안전처로부터 임상승인을 받았다.

타이거 레블루션 스텐트의 경우 최근 범부처의료가기 사업에 선정돼 임상연구를 통해 그 효능을 평가받게 될 예정이다.

아울러 융합연구센터에서는 기초연구를 통해 고혈압·심장비대증·심부전증·줄기세포 분야에서 다양한 치료법을 연구·

개발했으며, 매년 100편의 많은 연구업적을 국내외 학회에 발표하고 있다.

정명호 센터장은 "융합연구센터가 주도한 혁신적인 연구개발 성과를 국민의 보건증진에 활용될 수 있도록 다양한 기관들과 융복합연구를 지속적으로 실현해 나감에 따라 향후 국립심혈관센터 설립의 기초를 다질 수 있다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 '심장수술 잘하는 병원' 명성

관상동맥우회술 적정성 평가 5회 연속 1등급

전남대병원(병원장 이상용)이 관상동맥우회술 적정성 평가 5회 연속 1등급을 받으며, 심장수술 잘하는 병원의 명성을 이어오고 있다.

건강보험심사평가원은 지난 2018년 7월부터 2019년 6월까지 관상동맥우회술을 시행한 전국 의료기관 81곳을 대상으로 관상동맥우회술 6차 적정성평가를 시행한 결과, 전남대병원이 종합점수를 97.81점을 기록해 전체 평균(94.16)보다 훨씬 우수한 성적으로 1등급을 받았다고 밝혔다.

이로써 전남대병원은 지난 2010년부터 시행한 6차례의 적정성 평가에서 5회 연속 최우수 등급 행진을 하고 있으며, 심장수술 분야에서도 전국 최고의 수준임을 다시 한번 입증했다.

관상동맥우회술은 급성심근경색·협심증 등 허혈성 심장질환 환자의 관상동맥이 막혔을 때 다른 부위의 동맥 또는 정맥을 이용해 막힌 부위를 우회하는 새로운 혈관을 만들어주는 수술이다.

이번 평가는 관상동맥우회술 수술 총 건수, 내용동맥을 이용한 관상동맥우회술률, 퇴원 시 아스피린 처방률, 생존지수, 수술 후 30일 내 사망률 등 총 14개 평가지표를 대상으로 했다.

전남대병원은 이번 평가에서 전 부문 고루 높은 점수를 받았으며, 특히 내용동맥을 이용한 관상동맥우회술률·퇴원시 아스피린 처방률 등은 100점 만점을 받았다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

815

한국 금융의 힘 신협 815 해방 대출

3.1%~8.15% 금리로 대한민국 서민을 고리사채로부터 지키겠습니다

각종 불법, 탈법, 고금리로 빌린 무서운 고리채, 그로 인해 고통받는 서민과 소상공인을 신협이 해방시켜 드립니다. 순수 국내자본 신협이, 대한민국 서민을 평생 든든히 지키겠습니다

신협의 7대 포용금융 프로젝트

광주문화신협 ☎ 1644-7990

한국 금융의 힘 신협 815 해방 대출

대한민국 민족자본 신협이 다시 한 번 시작합니다. 1960년대의 신협이 그러했듯, 오늘의 신협 역시 대한민국 서민을 고리사채로부터 지켜가겠습니다. 한국 금융의 힘, 신협이 평생 어부바 하겠습니다.

신협의 고리사채 추방운동 민족자본 신협은 1960년대부터, 서민들의 생활을 옥죄어 온 고리사채의 악순환을 해소하기 위한 사업을 펼쳐왔습니다.

신협 815 해방 대출은 타 금융기관으로부터 고금리 대출을 받고 있거나 신규로 중금리대출을 받고자 하는 고객에게 지원하는 신협의 대표적인 중금리 신용대출 상품입니다.

대상자 신협 내부심사기준(신용등급 등)을 충족하는 고객 중 ① 타 금융기관으로부터 고금리의 신용대출을 3개월 이상 받고 있는 고객 또는 ② 신규로 중금리대출을 받고자 하는 고객

대출기간 최대 5년 (기한연장 포함)

상환방식 만기일시상환 또는 매월 원금(일부) 균등분할상환 또는 원리금균등분할상환

필요서류 재직증명서, 소득증빙서류, 기타 필요 서류

대출금리 연 3.1%~8.15% 이내 (고정금리)

대출한도 최대 1,000만원 이내

신협 815 해방 대출은 타 금융기관으로부터 고금리 대출을 받고 있거나 신규로 중금리대출을 받고자 하는 고객에게 지원하는 신협의 대표적인 중금리 신용대출 상품입니다.

문의처: 266-4150, 573-4150, 528-4150, 513-4150, 572-4150, 576-4150