

# “코로나 후유증으로 힘겹다면 글을 남겨주세요”

## 광주시 온라인 코로나19 후유증 극복센터 박유환 센터장

### 후유증 정보 공유 온라인 플랫폼...내과·신경과 등 이명 진료 상담 가능 완치자, 근육통·환청·우울증 등 시달려...“우리 사회 따뜻한 시선 필요”

코로나19는 단순한 감기가 아니다. 만성피로·두통·흉통 등 신체적 고통뿐 아니라 확진자를 기피하는 사회적 시선까지, 깊은 ‘후유증’이 남는 질병이다.

코로나19를 이겨낸 뒤에도 또 다른 ‘고비’를 맞닥뜨린 이들을 위한 센터가 문을 열었다. 지난 8월 문을 연 광주시 온라인 코로나19 후유증 극복센터(이하 센터)다.

박유환(57) 센터장은 “코로나19로 신체·심리적 후유증을 겪는 완치자들이 많다. 혼자서 알지 말고, 말 못할 고민 등을 공유하며 함께 해결하고 싶다”고 말했다.

센터는 후유증을 앓고 있는 이들이 함께 소통하고 정보를 공유할 수 있는 온라인 플랫폼이다. 이명으로 내과, 가정의학과, 작업환경의학과, 신경정신과 등 전문 의료진과 상담도 할 수 있다.

현재 광산구 하남동에서 자기 이름을 건 내과 병원을 운영 중인 박 센터장은 광주시 의사회 수석부회장도 겸하고 있으며, 광주 고려인 진료소장으로도 활동 중이다.

6일 현재 광주 코로나19 완치자는 486명이다. “코로나19에 감염된 사람은 완치 이후에도 ‘확진자’라는 꼬리표가 붙습니다. 사회적 낙인으로 인한 대인기피증·분리불안증·인지장애·소외감·자책감 등 이른바 ‘코로나 블루’를 호소하는 경우도 많이 있어요.”

박 센터장은 만성피로·두통·흉통·탈모 등을 겪는 이들이 있다며 신체적 고통도 수반되고, 직장·일상생활에 어려움을 겪을 수 있다고 강조했다.

그는 일부 상담 사례를 예로 들었다. 완치 판정을 받은 한 50대 여성은 환청에 시달리고 있다. 주변 사람들이 눈총을 주거나 수군댄다는 착각에 힘

짜이기도 한다. 코로나19에 감염된 사람을 혐오 대상으로 여기는 그릇된 시선 탓에 자신에게 부정적 시각을 가져서다.

박 센터장은 “완치자의 심리적 후유증이 지속하면 타인이 자신을 싫어한다는 생각이 굳어지고 대인관계를 맺기가 두려워진다”고 말했다. 이어 “완치자의 또다른 증상은 근육통이다. 머리부터 발끝까지 온몸이 욱신거린다고 한다”면서 “한 50대 남성도 통증 강도를 ‘평생 앓았던 병을 한 번에 겪는 느낌’에 비유했다. 통증을 견디지 못해 직장까지 그만두고 우울 증세가 심해졌다”고 전했다.

박 센터장은 확진자를 향한 낙인이 형성되면 자기 낙인, 2차 질환, 집단 갈등 등 여러 악영향으로 변질 수 있다고 설명했다.

이어 완치자에 대한 낙인·기피가 아닌 심리적 연대가 필요하다고 강조했다. 회복된 뒤 얼마든 일상으로 돌아올 수 있음을 알리고, 그들의 경험을 겸허히 수용해야 재난에서 우리를 보호할 수 있다고 덧붙였다.

“센터가 활성화 돼서 코로나19로 고통을 겪는 국민들, 모두의 건강을 되찾았으면 좋겠습니다. 코로나19 후유증이 의심되면 언제든지 센터 홈페이지



지에 글을 올리거나, 의료진과 연계할 수 있도록 상담을 요청해 주세요. /유연재 기자 yjyou@

## 하이트진로, 광주에 청년 자립 돕는 빵카페 2호점 연다



### 빵그레 협약...내년 상반기 개점

하이트진로는 저소득 청년들의 자립을 돕는 베이커리 카페 ‘빵그레’ 2호점을 내년 상반기 광주에 열기로 했다.

6일 하이트진로는 광주시와 저소득층 청년들의 일자리 확대를 위한 업무협약을 맺었다.

빵그레는 저소득 청년들의 자립과 꿈 실현을 돕기 위해 하이트진로가 공공기관과 함께 기획한 프로젝트다. 청년들에게 제빵과 바리스타 관련 기술

을 교육하고 일정 기간 직접 카페를 운영하며 독립할 수 있는 기반을 만드는 것을 목표로 한다.

앞서 지난 5월 창원시에 베이커리 카페 ‘빵그레 1호점’이 문을 열었고, 1호점은 100일만에 월 매출 1500만원 이상을 달성하기도 했다.

김인규 대표는 “1호점 성공 뒤 많은 제가 들어왔지만 다양한 청년일자리 정책을 추진해온 광주시에 2호점을 열기로 결정했다”며 “100년 역사의 업계 선도기업으로서 사회적인 역할에 최선을 다하겠다”고 말했다. /박기용 기자 pboxer@

## 초록우산광주아동옹호센터 등 3곳 빈곤 아동 지원 협약

초록우산어린이재단광주아동옹호센터(소장 오숙희)가 최근 세계 주거의 날을 기념해 광주시사회복지관협회, 전남대학교 생활복지학과와 함께 광주 지역 주거빈곤 아동에 대한 제도 변화와 사회적 지원을 강화하기 위한 업무협약을 체결했다.



이들 기관은 ▲아동 주거권 보장 사업에 대한 인적, 물적 자원 발굴 및 연구조사 ▲상호협력 및 아동 주거권 옹호체계 구축 ▲아동 주거권 보장을 위한 홍보 및 환경 조성 등에 협력할 예정이다.

또 광주시 주거빈곤아동 실태조사를 진행, 아동 주거권 원인 파악하고 아동 주거권 보장을 위한 제도 변화, 사회적 지원 강화를 위한 정책 제안을 실시할 예정이다. /유연재 기자 yjyou@

## 굿네이버스 전남중부지부, 아동권리 모니터링단 발대



굿네이버스 전남중부지부(지부장 유기용)가 최근 빛누리초등학교 재학생 8명, 빛가람초등학교 재학생 12명 등 총 20명을 대상으로 아동권리 모니터링단 ‘굿모션’(Good Motion) 발대식을 진행했다.

굿모션은 아동에게 자기 권리의 소중함을 일깨워주고 아동권리 침해 상황을 점검, 정책을 제안하는 단체다.

단원들은 이후 동시대 학생 멘토들과 함께 아동권리 관련 이슈를 공유하고 활동 주제를 선정하는

토론을 하고, 이를 바탕으로 아동의 안전과 보호를 위한 정책을 제안할 예정이다. 또 나주시의회에 직접 방문해 권리 침해 사례 문제 해결을 촉구하는 등 지역사회 일원으로 목소리를 낼 예정이다. 유기용 굿네이버스 전남중부지부장은 “아동권리 모니터링단의 활동은 아동이 지역사회의 구성원으로서 아동과 관련한 정책에 목소리를 낼 수 있는 권리가 있다는 것을 알릴 수 있는 계기가 될 것”이라고 말했다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

## 송원대 학생상담센터, 우울 극복 ‘마음은 가까이’ 캠페인



송원대학교(총장 최수태) 학생상담센터는 ‘코로나19’의 사회적 거리두기로 인한 고독 및 재학생들의 심리적 우울 및 불만극복을 위한 ‘눈은 멀~리 마음은 가까이’ 캠페인을 최근 나홀간 교내 및 인터넷을 통해 실시했다. <송원대 제공>

## 오늘의 날씨

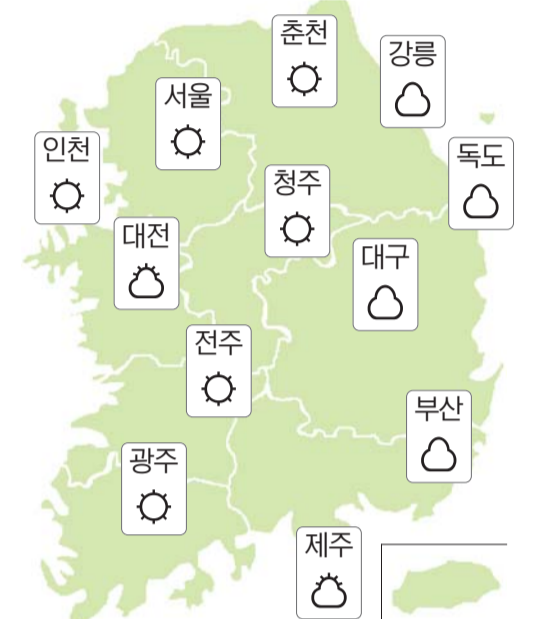
해돋이	06:32	달뜨기	21:20
해지기	18:08	달지기	11:09

## 큰 일교차

구름 많다가 낮부터 차차 맑아지겠다.

광주	맑음	11/23	보성	구름많음	8/22
목포	구름많음	12/22	순천	구름많음	12/24
여수	구름많음	15/21	영광	맑음	9/22
나주	구름많음	9/23	진도	구름많음	12/23
완도	구름많음	13/23	전주	맑음	10/23
구례	맑음	9/23	군산	맑음	10/21
강진	구름많음	10/23	남원	맑음	8/22
해남	구름많음	9/23	흑산도	구름많음	16/20
장성	구름많음	9/23			

## ◇ 전국 날씨



## ◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5	
	면바다(북)	1.0~2.0	1.0~2.0	
남해서부	앞바다	0.5	0.5~1.0	
	면바다(서)	1.0~2.0	2.0~3.0	
	면바다(동)	1.0~2.0	2.0~4.0	

## ◇ 물때

목표	간조	만조
	10:02 22:33	04:51 17:30
여수	05:17	11:51
	17:46	23:40

## ◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
관심	보통	좋음

## ◇ 주간 날씨

8(목)	9(금)	10(토)
13/24	12/24	17/26
11(일)	12(월)	13(화)
16/26	16/23	13/20

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

## 일림

▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청·취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급급료, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.

▲청소년전화062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전문센터, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들을 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.

▲광주북구중독관리센터 무료 상담+주간프로그램

램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.

▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.

▲광주남구중독관리통합지원센터=중독 문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용

품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스=월·금·오·후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구 5개 아파트 단지 주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률휴대터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금·오전 10시~오후 5시 061-285-1161.

▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

## 모집

▲신창동 보은사 목련합창단 단원=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.

▲정보기술분야 직업훈련생=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.

▲시니어플래너지도사(자격반)=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지부 010-5522-9700.

▲블로그 창업희망자 속성교육생=스마트폰 활용가능자 수시모집, 5~6명이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.

▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있

는 48-58세 남아 모집, 실버제조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.

▲사회공헌활동 기부은행 동봉봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.

▲초록우산 어린이재단 광주기정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

## 부음

▲박재양(전 고려시멘트 대표이사)씨 별세, 강현욱(전 광주일보 기자)씨 배우자상, 박철만·철승·철원씨 부친상=발인 8일 광주 만평장례식장 062-611-0000.