

healing

코로나 일상

코로나 블루(Blue), 코로나 레드(Red), 코로나 블랙(Black)··· 우리의 소중한 일상을 담은 코로나19를 두고 안전가부터 컬러를 빚던 용어가 등장했다. 코로나19로 인한 사회적 거리두기가 계속되면서 나타나는 심리를 표현한 신조어다. 일상 생활에 큰 변화가 나타나면서 우울감·무기력증(코로나 블루)이 생기고, 코로나가 장기화 되면서 스트레스와 우울이 쌓여 공포·분노(코로나 레드)로 변했다가, 좌절과 절망, 암담함(코로나 블랙)을 느끼게 된다는 것이다. 코로나 블루로부터 나를 지켜낼 수 있는 다양한 방법을 안내한다.

나를 위로하는 법



자연에서 얻을 수 있는 치유의 힘은 기대 이상으로 크다. 방장산 편백나무 심터. <국립장성숲체원>

허브나무·올리브 등 '반려식물 키우기'
심신안정·스트레스 해소 '산림 숲체험'
규칙적인 생활·서로에게 응원 메시지
코로나19에 맞서 몸도 마음도 건강히



차(茶) 테라피

초록빛 자연에 위로받다...마음을 챙기다

초록식물로 위로받아요

코로나19의 일상화로 반려식물에 대한 관심이 높아지면서 주목을 받는 곳이 있다. 광주시 남구 봉선동에 자리한 식물책방 'Dear, green(디어, 그린)'이다. 편안한 미소로 방문객들을 따뜻하게 맞아주는 이는 가드너 김하영(48)씨다.

"이곳에 오시는 모든 분들이 자연을 보면서 마음의 위안을 얻었으면 하는 바람입니다. 식물과 함께하는 생활이 얼마나 즐겁고 행복한지를 공유하는게 저의 역할이라고 생각합니다."

주책가에 자리한 식물 책방에는 토분에 담긴 수심종의 식물이 가득 하다. 입구에서부터 2층으로 오르는 계단, 테이블과 바닥까지 초록으로 둘러싸여 작은 식물원에 들어선 느낌이다. 소엽체리나무, 플로리다 소철, 머틀 허브나무, 마다가스카르 자스민, 올리브까지 쉽게 볼 수 있는 생소한 식물들이 대부분이다. 작고 귀여운 열매가 달린 나무는 신종 보리수란다.

특별한 식물들을 만날 수 있는 곳, 개업식에 흔히 주고받는 식물보다는 어렵게 구하더라도 이곳을 찾는 이들에게

다양한 식물의 세계를 보여주고 싶은 김씨의 마음을 곳곳에서 느낄 수 있다.

식물에 가려 책이 안보일 정도지만 이곳은 어엿한 '책방'이다. 예술, 문학, 디자인, 인문학 서적 등 2000여권이 진열돼 있다. 이 가운데 식물 관련 도서는 100여권 정도. 가드너 기초 입문서부터 정원이나 숲 여행기, 자연에서 얻는 힐링을 담은 이야기까지 다양하다. 판매 목적으로 들여놨다고 보다는 김씨가 읽고 싶은 책 위주로 구입해서 식물 책방을 찾는 이들에게 추천해 주기도 한다.

김씨는 초록 식물들을 들여다보고 있으면 시간 가는 줄 모를 때가 많다고 전한다. 계절따라 새옷을 갈아입거나 열매를 맺거나 낙엽이 지는 모습까지 사계절을 다 만날 수 있어 이만한 힐링이 없다고도 했다. 자연에서 받는 긍정의 힘이 얼마나 대단한지 많은 이들에게 알려주고 싶기도 하다.

"지난 봄, 산후우울증으로 힘들어하던 분을 만났어요. 치료하는 과정에서 의사가 무언가에 의지할 수 있고 책임감을 가지고 보살필 수 있는 생명을 키워보라고 추천을 했던 모양이에요. 식물을 한번도 키워본 적이 없던 저 자신없어 하는 그분에게 이곳에 화분 하나를 정해놓고 '이건 내 나무다' 생각하면서 종종 찾아와 들여다보라고 권해줬어요. 식물이 자라는 모습을 보며 점차 예전의 밝은 모습을 찾아가더라구요. 식물 하나가 주는 힘이 얼마나 큰지 알게 됐다는 그분에게 어렵게 양귀비 키울 수 있는 수경식물 아레카야자를 선물해드렸어요. 지금도 종종 유모차에 아이를 태우고 산책을 나와 동네친구처럼 수다를 떨곤 합니다."(김하영씨)

의료진들을 위한 산림치유 소식도 들려온다. 산림청 산하 한국산림복지진흥원은 현대차정몽구재단과 함께 연말까지 코로나 확산 방지를 위해 노력한 의료진의 심신 안정과 스트레스 해소를 돕기 위한 산림 치유 프로그램을 제공한다. 국립장성숲체원은 전남대학교병원의 의료진 180명을 대상으로 치유의 숲에서 6회에 걸쳐 숲케어지원사업을 운영한다. 코로나19 장기화로 인한 의료진들의 피로감을 고려해 차(茶) 테라피, 향기 테라피, 해먹 쉼, 밴드스트레칭 등 안정과 휴식을 중심으로 꾸려진다.

마음의 힘 키우기

코로나19가 장기화 되고 일상이 되면서 두통, 소화 불량, 불면증 등 심리적인 고통을 호소하는 이들을 자주 볼 수 있다. '코로나'라는 단어만으로도 스트레스를 받는다면, 국내외 코로나 뉴스를 자주 접하면서 불안감이 높아지기도 한다. 스스로가 자신의 마음건강을 챙기는 일이 가장 중요하다.

국가트라우마센터는 일찍이 코로나19 심리방역을 위한 '마음건강지침'을 제시했다. 불안은 지극히 정상적인 감정이지만 몸과 마음을 소진시키는 과도한 불안은 갖지 않도록 한다. 불확실한 정보는 이성적인 판단을 어렵게 하므로 정확한 정보를 필요한 만큼만 얻는다. 사회적 거리두기로 혼자만 갇혀 지내거나 친구, 동료 등 마음을 주고 받을 수 있는 사람들과 전화나 온라인 등을 통해 지속적으로 소통한다.

일정한 시간에 잠을 자고 깨는 규칙적인 생활을 통해 스스로 정신건강을 지킨다. 면역력 강화에 도움이 될 수 있도록 가치있고 긍정적인 활동을 유지한다. 고령자, 만성질환자 등 주변의 아프고 취약한 분들에게 관심을 갖고, 모두가 힘든 시기를 이겨낼 수 있도록 서로에게 응원의 메시지를 보낸다.

광주시는 '코로나19 후유증 온라인 극복 센터'를 운영하고 있다. 전국의 코로나19 완치자 누구나 만성피로, 두통, 당뇨, 기억력 저하, 피부병, 심리적 고통까지 완치 이후 겪고 있는 다양한 후유증에 대해 서로 소통하고 정보를 공유할 수 있는 플랫폼이다. 필요시 익명으로 온라인 전문가 상담도 받을 수 있다.

위기를 극복하기 위한 전문가들의 다양한 조언도 쏟아지고 있다. 출판계에 뚜렷한 현상이 나타났는데 온라인서점 예스24가 국내 도서출판 경향을 분석한 결과 지난 2월부터 9월까지 '코로나' 관련 217종의 도서가 출간됐으며 총 판매량은 12만3000부를 넘었다.

이 가운데 최근 높은 관심을 받고 있는 이가 인기 강사 김미경이다. 코로나 시대의 의미와 대처 방안을 정리한 자기계발서 '김미경의 리부트'는 출간되자마자 베스트셀러에 오르기도 했다. 다양한 콘텐츠로 119만 구독자를 보유



식물책방 'Dear,green'에 진열된 다양한 식물 관련 도서들.



식물을 보면 행복해진다는 가드너 김하영씨.

하고 있는 유튜브 채널 '김미경 TV'는 연일 위로와 용기를 주는 메시지를 보내주고 있다.

"우리는 우울증이 일반화된 시대에 살고 있다. 코로나19로 우울할 수 밖에 없는 환경이다. 내가 몰입하고 잠깐 쉴 수 있는 작은 일을 하나 만들어 보자. 취미도 괜찮고 집안일이 될 수도 있다. 운동이나 요리 등 무엇이든 한 가지를 정해서 리듬을 주는 생활을 하자. 우울한 마음을 갖고 있다면 우울증의 방에서 방문을 열고 다른 방에 들어가는 노력이 필요하다. 스스로 문을 열 수 있는 힘이 없는 정도라면 전문가의 도움을 받아야 한다." (유튜브 'MKTV 김미경 TV' 중에서)

/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr
/사진=니명주 기자 mjna@kwangju.co.kr



광주전남 기능장 1호

국무총리상 표창
보건복지부 장관상 표창

광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상표창

소상공인 공동브랜드 k.tag 전국100개 인증업체선정

大山 프리모 남녀가발

특수가발 별매(원터치) 테잎 X 핀 X
기능장이 직접 37년 시술 1만명 이상 내공

H.M사 동급제품 130만원 59만원~

062 673 5858 (모발모발)

광주광역시 남구 주월동 라인가든아파트 상가2층(대광여고 옆)

매주 화요일 휴무
일요일 정상 영업