긴 연휴 흐트러진 생활리듬 마음 다잡고 일상 복귀해야

추석 연휴 뒤 명절 후유증 극복 어떻게

수면 주기·생활 패턴 등 바뀌며 만성피로·무기력·우울증 올 수도
당분간 금주하고 충분한 수면을 규칙적 생활·산책 통해 회복해야

#. 순천시 연향동에 거주하는 정찬규(48)씨는 추석 연휴에 서울 큰 집에 다녀온 뒤 신체적, 정신적 피로감이 사라지지 않아 고민이다.

당장 4일 출근을 앞두고 있지만 명절에 쌓인 피로와 망가진 생체리듬 때문에 일이 손에 잡히지 않을 것 같다는 것이다.

정씨는 "꽉 막힌 고속도로에서 왕복 10시간 가량 운전을 하고 오랜만에 만난 친척들과 매일 늦은 시간까지 술을 마시고 제 때 잠들지 못한 탓에 피로가 감당하기 힘들다"면서 "당장 하루만에 몸을 추스르고 출근해야 하는데 몸이 무겁다. 이른 시간에 출근을 위해 일어날 수 있을지도 걱정"이라고 한숨을 내쉬었다.

#. 광주시 서구 치평동에 거주하는 정연희(여·48)씨도 명절 후유증에 고민이 깊다.

출근을 하루 앞둔 정씨는 긴 연휴 끝에 일상으로 복귀하려다 우울감까지 호소하고 있다.

연휴기간동안 가족과 함께 인도네시아 발리로 3박 5일 해외여행을 다녀온 정씨는 "추억을 만들었지만 당장 출근해야 한다고 생각하니 우울하다"며 "하루종일 축 처져서 무기력한 기분"이라고 말했다.

6일 간의 긴 추석 연휴가 끝나면서 명절 후유증과 스트레스를 호소하는 시민들이 부쩍 늘었다.

전문가들은 "신체가 다시 일상으로 복귀하는 과정에서 무기력증은 기본이고 심각하면 어지럼증에 우울증까지 다양한 증상에 시달리게 된다"고 후유증을 경계했다.

명절 후유증은 주말동안 휴식기를 가지고 월요일에 근로의욕이 없는 '월요병'과 같이 명절 연휴기간 일상에서 벗어났던 사람들이 다시 일상으로 되돌아가는 것에 적응하지 못하는 현상을 말한다.

특히 올해 추석연휴가 길었던 만큼 후유증도 크다는 것이 전문가들의 분석이다. 또 다음주 한글날 공휴일이 연이어 있어 명절 후유증 극복이 쉽지 않다는 전망도 나오고 있다.

이용성 한마음신경정신과 의원 원장은 "명절후유증은 질병으로 정의되지는 않지만 명절이라는 특수한 상황에서 발생하는 스트레스성 후유증"이라며 "명절후유증을 방치하면 업무능력 저하, 만성피로를 겪고 심한 경우 우울증으로 악화될 수 있어 조기에 극복하는 것이 중요하다"고 설명했다.

명절후유증은 연휴 내내 휴식에 맞춰져 있던 사람들의 수면시간, 호르몬 분비 등 생체리듬이 일상으로 돌아가며 나타난다. 대부분은 하루 이틀 경미한 피로감을 느낀뒤 자연회복되지만, 길면 2주 이상 후유증을 겪는 경우도 있다.

올해는 연휴가 유독 길어 근로, 학업, 가사 등에서 벗어났던 지역민들이 일상으로 복귀하는 데 더 애를 먹고 있다.

이를 극복하기 위해 전문가들은 틈틈이 휴식을 취해 신체에 쌓이는 피로감을 줄여야 한다고 당부한다.

연휴 마지막 날 밤이나 연휴 다음 날 새벽에 귀가하는 것보다 조금 여유를 두고 전날 아침에 집으로 돌아와 하루 정도 편안한 휴식을 취하면서 생체리듬 회복에 노력해야한다는 것이다.

우울감을 느낀다면 가벼운 운동이 도움이 된다. 연휴에 '과음'했다면 당분간 금주해야 한다. 간은 술을 마신 후 약 72시간이 지나야 제 기능을 발휘하기 때문이다. 과음은 취침을 방해하기 때문에 수면을 위해서도 과음을 피해야 한다. 반신욕이나 가벼운 마시지 등도 증상 완화에 도움이 된다.

장거리 이동, 편하지 않은 잠자리, 과식 등으로 생활패턴이 깨져 아이들이 명절 증후군을 느끼는 경우에는 규칙적인 생활로 리듬을 회복해야 한다.

이밖에 ▲수면·기상시간 지키며 규칙적인 생활하기 ▲스트레칭 자주하기 ▲신나는 음악을 들으며 일하기 ▲물 자주 마시기 ▲야채, 과일 등 비타민C 섭취하기 등이 있다.

/장윤영 기자 zzang@kwangju.co.kr

광주 양림동 정율성 흉상 훼손한 50대 입건

3일 광주시 남구 양림동 정율성 거리에 설치된 정율성 흉상(오른쪽)이 훼손돼 기단만 남아 있다.

/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

정율성 흉상을 의도적으로 훼손했다고 자처한 50대가 경찰에 붙잡혔다.

광주남부경찰은 지난 2일 윤모(56)씨를 재물손괴 혐의로 불구속 입건했다.

윤씨는 지난 1일 밤 광주시 남구 양림동 정율성 거리에 세워진 정율성 흉상을 훼손한 혐의를 받고 있다.

윤씨는 흉상 목 부위에 밧줄을 묶은 뒤 2.5ｔ 화물차로 끌어 흉상을 넘어뜨린 것으로 알려졌다.

기단에서 분리된 흉상은 바로 옆 풀숲에 넘어진 채 인근 주민에 발견됐다.

윤씨는 지난 2일 한 보수 유튜브 채널 인터뷰에서 "광주시에 정율성 기념사업 철회를 요구했지만 받아들여지지 않아 철거했다"고 주장했다. 윤씨는 당초 3일 오전 경찰에 출석해 조사를 받겠다고 했으나 당일 오전 변호사 선임 등을 이유를 들어 조사기일 연장을 요구한 것으로 알려졌다.

중국 혁명음악가 정율성(1914~1974) 흉상은 남광주 청년회의소가 중국 해주구 인민정부로부터 기증받은 흉상을 남구에 다시 기증하면서 2009년 7월 양림동 정율성거리에 세워졌다.

광주시는 한·중교류의 상징인 정율성 선생을 기리기 위해 동구 불로동 생가 일대에 '정율성 역사공원' 조성 계획을 발표하고 올해 연말까지 48억원을 들여 완성하기로 했다. 최근 여당, 보수단체 등은 북한과 중국에서의 행적을 이유로 광주시에 공원 사업 철회를 요구하면서 논쟁이 이어지고 있다.

/장윤영 기자 zzang@kwangju.co.kr

추석 연휴 광주·전남 가정폭력 신고 크게 늘었다

지난해보다 10~20% 증가
나주 화재로 지적장애 20대 사망
순천서 인절미 먹던 80대 숨져

추석 연휴 동안 광주·전남에서 가정폭력으로 인한 112 신고가 지난해 추석 연휴 대비 10~20% 가량 증가한 것으로 나타났다.

3일 광주·전남경찰청에 따르면 광주는 올해 추석 연휴기간(5일) 가정폭력 일평균 신고는 지난해 대비 27.5%(21.8건→27.8건)증가했다. 전남에서도 13.4%(28.3건→32.1건) 늘었다

전체 일평균 112신고는 광주에서 10.2% 증가했으나, 전남에서는 2.5% 감소했다.

추석연휴 교통사고 건수는 광주·전남 모두 감소(광주 39.7%·전남 31.7% 감소)했다.

경찰은 대형사건·사고 없이 평온한 치안 상태를 유지했다고 자평했다.

하지만 안타까운 인명사고가 잇따랐다.

지난 2일 밤 11시 30분께 나주시 성북동의 한 아파트에서 화재가 발생해 3급 지적장애를 앓고 있는 20대 남성 A씨가 숨졌다.

어머니와 단 둘이 거주 중인 A씨는 이날 어머니가 잠깐 외출한 사이에 변을 당했다. 소방당국은 A씨가 라면을 끓여 먹으려고 가스레인지를 사용하다 화를 입은 것으로 추정하고 화재 원인을 조사 중이다.

앞서 지난 1일 오후 1시 50분께 광주시 서구 풍암동의 한 아파트에서는 B(여·49)씨가 화장실에서 숨진 채 발견됐다.

경찰은 B씨가 이날 경찰관인 남편과 말다툼을 한 뒤 화장실에서 극단적 선택을 한 것으로 추정하고 국립과학수사연구원에 B씨 시신에 대한 부검을 의뢰했다.

같은 날 오전 10시 40분께에는 순천시 오천동 순천만국제정원박람회장에서 80대 남성 C씨가 의식을 잃고 쓰러져 병원으로 이송됐으나 숨졌다.

C씨는 경기도 의왕시에 거주 중이며, 추석 연휴를 맞아 아내와 함께 순천을 방문했다가 사고를 당했다.

경찰은 C씨가 인절미를 먹다가 기도가 막힌 것으로 추정하고 구체적인 사고 경위를 조사 중이다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

예금 1억 빼돌린 우체국장 적발

전남의 한 우체국장이 금고에서 1억여원의 예금을 빼돌려 사적으로 유용한 혐의로 경찰에 붙잡혔다.

완도경찰은 완도 약산우체국장 A(42)씨를 업무상 횡령 혐의로 입건해 수사 중이라고 3일 밝혔다. 해당 우체국은 우정청 직영이 아닌 별정우체국(민간 위탁 우체국)인 것으로 알려졌다.

A씨는 지난 2월부터 7월까지 6개월 동안 우체국 금고에 보관된 현금 1억 2000여만원을 몰래 꺼내 사용한 혐의를 받고 있다. A씨의 범행을 묵인한 직원 두 명도 업무상 횡령 방조 혐의로 경찰에 입건됐다.

A씨는 빼돌린 돈을 생활비로 쓰고 도박 빚 등 개인 채무를 변제하는 데 사용한 것으로 조사됐다.

우정당국은 지난 8월 자체 감사를 시행한 뒤 A씨의 횡령 사실을 적발하고 경찰에 수사를 의뢰했다. A씨는 경찰 수사가 시작되자 7000여만원을 금고에 반환한 것으로 확인됐다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

/완도=정은조 기자·전남총괄취재본부장 ejhung@

조선대 무용과 전임교수 탈락자 2심서 일부 승소

부당채용 피해 인정…3000만원 배상

조선대 공연예술무용과 전임교수 채용비리 의혹〈2022년 5월 2일자 광주일보 6면〉을 제기한 탈락자가 민사 소송에서 일부 승소했다.

광주고법 민사2부(고법판사 양영희)는 A씨가 조선대를 상대로 제기한 전임교원 임용 무효 확인 소송 항소심에서 원심 일부를 취소하고 A씨의 일부 승소로 판결했다고 3일 밝혔다.

재판부는 채용 절차를 불공정하게 진행한 결과 최종 합격자가 바뀌었다는 취지로 판시하고 조선대가 A씨에게 손해배상금 3000만원을 배상할 것을 명령했다.

A씨는 2022년 조선대 무용과 한국무용 분야 강의전담교원 채용에 응시했으나 탈락하자 소송을 제기했다. A씨는 1~3단계 심사 중 2단계 심사에서 학과장 B씨가 심사위원 중 한 명에게 심사대상자 C씨(임용자)를 지목해 "첫 번째야"라고 말한 것을 두고 심사위원에게 청탁을 했다는 점과 '20분 공개강의와 10분 질의응답'으로 심사절차가 공고됐음에도 당일 임의로 공개강의 30분으로 변경한 점 등을 들어 부당채용을 주장했다.

A씨는 1심 재판에서 자신이 심사대상자 지위에 있음을 확인해달라고 요청하고 C씨의 채용무효를 주장했지만 "법적 이익이 없어 소송 자체가 부적합하다"는 등의 이유로 각하 결정됐다.

하지만 항소심 재판부는 C씨의 임용 무효나 A씨의 심사대상자 지위를 확인하는 것은 1심과 마찬가지로 부적합하다고 봤으나, 부당 채용은 사실인 것으로 보고 손해배상 책임을 인정했다.

항소심 재판부는 "심사가 객관적이고 공정하게 치뤄졌다면 공개채용에서 A씨가 전임교원으로 임용될 가능성이 높아보이는 점, 2단계심사가 불공정하게 이뤄져 A씨가 공정한 심사를 받을 기대권 및 인격권이 침해당해 정신적 고통을 받은 점 등을 두루 고려했다"고 판시했다.

한편 광주경찰청 반부패경제범죄수사대는 채용비리 및 학교 발전기금 요구 등 의혹을 받던 조선대 무용과 학과장 B씨를 상대로 1년 여 수사를 벌였으나 지난 5월 "혐의를 입증할 증거가 없다"며 무혐의 처분했고, 전임교원으로 채용된 C씨는 대학 제자들을 상대로 작품비 명목으로 금품을 받고, 입시학원에서 금품을 수수한 혐의로 불구속 송치됐다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr