

# ‘코로나 블루 치유전도사’ 이용성 마음건강주치의

### 광주광역시정신건강복지센터 심리지원단 ‘맹활약’

### 코로나 우울감·스트레스 받는 시민 마음 치유사

### “잘 이겨내고 있다. 서로 칭찬과 격려 가장 중요”

### “힘들다고 인정하는 커다란 용기, 치유의 시작”

“모두 고생하십니다. 그러나 잘 이겨내고 있습니다. 잘 될 것입니다.”

이용성(34) 광주광역시정신건강복지센터 마음건강주치의(전남대 병원)는 코로나19가 장기화로 ‘코로나 우울감(코로나 블루)’이 증가하는 상황에서 가장 중요한 것은 “서로가 칭찬과 격려를 아끼지 않는 것”이라고 강조했다.

이 주치의가 소속된 광주광역시정신건강복지센터(이하 센터)는 코로나19로 인한 우울감과 스트레스 등으로 고통받는 시민의 정신건강을 최일선에서 책임지는 곳이다. 전대미문의 코로나19 감염병 사태속에 광주시민의 마음을 치유하는 ‘첨병’ 역할을 톡톡히 하고 있는 것이다.

센터는 지난해 2월 첫 코로나19 발생 이후 광주 시민을 대상으로 심리지원단을 운영해 감염병으로 인한 스트레스를 극복해 나가는데 도움을 주는 심리지원서비스를 펼치고 있다.

이 곳에는 109명의 전문상담요원과 46명의 마음건강주치의가 맹활약하고 있다.

전문상담요원이 24시간 응대하는 코로나19 심리지원단(1577-0199)은 시간의 구애 없이 심리상담 서비스를 해 주고 있으며 전문의 상담이 필요한 고위험군의 경우 이용성 주치의와 같은 지역사회 정신건강전문의로 구성된 ‘마음건강주치의’의 도움을 받을 수 있다.

현재 코로나 확진자는 국가트라우마센터와 국립정신의료기관에서, 자가격리자 중 생활치료센터 입소자는 광역정신건강복지센터 코로나19 심리지원단에서, 그리고 일반 자가격리자는 관할지역 5개구 정신건강복지센터·중독관리통합지원센터 코로나19 심리지원단이 심리지원을 각각 전담하고 있다.

코로나19가 1년 이상 지속, 코로나 블루 현상이 확산되면서 심리지원을 요청하는 사례가 쇄도하고 있다. 센터 산하 시 코로나19 심리지원단과 5개 자치구 심리지원단이 지난해 2월

부터 지난 1월까지 1년간 전화·대면 상담 건수는 2만2000여건이나 된다. 지난 2019년 전체 상담건수가 9820여건에 이른 것과 비교하면 2배 이상 크게 늘었다.

이 주치의는 코로나 19 감염사태에서 가장 보편적인 반응 중에 하는 ‘불안감’이라고 전했다. ‘어디를 갔다왔는데 감염이 되지 않았을까, 무증상이지만 혹시 감염이 돼 가족이나 친구, 직장동료에게 옮기지는 않았을까, 내가 코로나를 옮겨 공공의 적이 되는 것 아니냐’ 등등. 불안감이 깊어져 이상과잉 반응이 계속되면 심리적 상담을 받거나 병원에서 진료를 받아야 한다.

그는 “알수 없는 불안, 놀람, 화, 짜증과 함께 의욕이 없고 매사 귀찮다는 느낌이 들거나, 사소한 것에도 슬프거나 눈물이 많이지고 과식하거나 소화불량, 두통, 어지러움, 두근거림, 불면, 죽음 생각 등 다양한 형태로 코로나 블루 증상이 나타날 수 있다”면서 “이런 증상 중 여러 개가 단기간에 사라지지 않고 2주 이상 지속 된다고 하면 꼭 전문가와 상담 이후 치료를 고려해야 한다”고 말했다.

이 주치의는 안타까운 상담 사연속에서도 희망의 끈을 놓지 않게 용기를 북돋아주는 경우가 가장 큰 보람이라고 한다.

이 주치의는 “한번은 40대 가장이 ‘정말 열심히 살았는데 남은 건 빚 뿐이고 사랑하는 자녀들을 위해 해주고 싶은 것을 해줄 수 없는 본인의 삶이 절망스럽다’는 이야기를 들었을



때 많은 안타까움을 느꼈다”면서 “어릴 적 저의 아버님 모습이 오버랩이 돼 마음이 더 가타라구요. 그동안 정말 열심히 사셨다고 인정해 드리고 지지와 격려를 해 드려야 하는 미소를 띄웠다”고 말했다.

그는 ‘위드 코로나 시대’에 정신 건강에 도움이 될 수 있는 조언도 아끼지 않았다.

이 주치의는 ▲1주일에 3일 이상 한 번에 30분 이상씩, 땀이 날 정도의 운동 ▲마음을 다스리는 복식호흡과 명상 ▲주변 지인들과 지속적인 소통 ▲감사 노트 쓰기 등을 주문했다.

이 주치의는 “운동은 정신건강에 좋은 호르몬, 신경전달물질 분비를 촉진시켜 우울증을

예방할 수 있으며 주변 지인들과 직접 만날 수 없다면 간간히 전화 통화나 영상 통화 등을 통해 사회적 소통을 지속하는 것도 도움이 된다”면서 “세상이 부정적이고 희망이 없다고 느껴질 때에는 하루 감사했던 일을 3가지 정도 꾸준히 적어보는 감사 노트가 세상에 대한 시선을 바꿔주는데 도움이 되기도 한다”고 강조했다.

그는 마지막으로 “힘들면 힘들다고 인정하는 것은 커다란 용기이고 정신건강에 큰 도움이 된다”며 “치유는 용기에서부터 시작된다”는 의미심장한 말을 남기고 상담실로 향했다.

기동취재본부

## 엘리체C.C, 화순 춘양면에 선물세트 기부

### 저소득 취약계층에 전달 예정



화순군은 최근 유한회사 엘리체 컨트리클럽

이 전남공동모금회를 통해 춘양면 어려운 이웃에 명절 선물세트 100상자를 기부했다고 밝혔다.

춘양면 양곡리에 소재한 엘리체 컨트리클럽은 주기적으로 기부를 실천하고 있는 기업이다. 춘양면 행정복지센터는 기부 받은 선물세트를 관내 저소득 취약계층 등에 전달할 예정이다.

류재봉 엘리체 컨트리클럽 대표이사는 “우리의 작은 정성이 어려운 분들에게 작은 도움이 되길 바란다”며 “앞으로도 나눔문화 정착을 위해 주변의 어려운 이웃들을 꾸준히 돕겠다”고 말했다. 화순=박순철기자

## 강진군민장학재단, 우수 지역인재 육성 위한 자발적 기부 이어져

### 강진완도새마을금고 임직원 일동·강진교육발전협의회 주신영 회장 장학금 기탁

최근 강진완도새마을금고 임직원 일동이 400만 원, 강진교육발전협의회 주신영 회장이 100만 원의 장학금을 강진군민장학재단(이사장 이승욱)에 기탁해 지역 사회에 훈훈함을 안겼다.

강진완도새마을금고는 2007년부터 지역 학생들을 위해 8회에 걸쳐 총 1,524만 원의 장학금을 기탁했으며, 다양한 복지사업도 추진하고 있다. 올해에는 전통시장 활성화, 사랑의 줌도리쌀 모금운동, 김장담그기 행사 등의 사업을 추진할 예정이다. 박상인 이사장은 “새마을금고 임직원 일동이

한마음이 되어 지역 저소득층 학생들을 위해 장학금을 심시일만 모았다”며 “우리 지역 사회를 이끌어 나갈 인재들을 발굴하고 육성하는 데 도움이 되고 싶다”고 말했다.

2013년부터 강진교육발전협의회장으로 재임 중인 주신영 회장은 도암중학교 현직 교사로 재직하면서 2006년부터 매월 재단에 1만 원씩 자동이체를 해 온 정기 기탁자이다.

또한 지금까지 총 820만 원의 장학금을 기탁하는 등 지역 교육 발전에 많은 노력을 기울이고 있다. 강진=김영일기자

주신영 회장은 “학생들에게 장학금이 얼마나 큰 도움이 될지 너무나 잘 알기에 오랜 시간 동안 기탁을 했다”며 “건강한 사회인으로 성장하는 학생들이 많아졌으면 좋겠다”고 전했다.

이승욱 이사장은 “어려운 상황임에도 장학금을 기탁해주시는 여러분에게 감사의 말씀을 드린다”며 “기부와 봉사하는 분들을 예우하는 사회야말로 진정한 선진 사회라고 할 수 있다. 여러분의 소중한 기탁금은 투명하게 사용하겠다”고 밝혔다.

## 무안 현경면 해야 농장, 사랑의 쌀 200포 기탁

무안군 현경면은 최근 해야 영농조합법인 김기주 대표가 현경면사무소에 방문하여 불우이웃을 위해 사랑의 쌀 10kg 200포를 기탁했다고 밝혔다.

김기주 대표는 현경면지역사회보장협의체 위원으로 활동하며 매년 명절마다 주변의 어려운 이웃들을 위해 지속적인 나눔을

실천해 지역사회에 귀감이 되고 있다.

조수정 면장은 “어려운 시기에 이웃을 먼저 생각해주신 김기주 대표님께 감사의 말씀을 드린다”고 말했다.

한편 이날 후원받은 쌀은 지역사회보장협의체와 명예사회복지공무원을 통해 관내 소외계층에 전달될 예정이다. 무안=이기성기자

## 구례군, 청년축산인 불우이웃 성금 200만원 기탁

구례군은 최근 청년 축산인들이 설을 맞이하여 성금 200만원을 기탁했다고 밝혔다.

기탁한 성금은 구례지역에서 한우를 키우고 있는 10명의 청년축산인들이 조금씩 나눔의 정을 모아 마련했다.

구례군 간전면에서 한우를 기르고 있는 김용회 청년축산인은 “평소 정보교류와 친목을 위해 만남을 가져오면서 지역사회 공헌을 위해 작

지만 우리가 할 수 있는 일부터 실천해보자는 뜻이 모아져 성금을 기탁하게 되었다”고 말했다.

김순호 구례군수는 감사의 마음을 전달하며 “군민에게 사랑받는 지속가능한 선진 축산업 실현에 청년 축산인들이 선도해 주기를 바란다”고 말했다. 구례=박진호기자



구례=박진호기자



**“생활소식을 실어드립니다”**

**안 내**

- ▲한국노총 중앙법률원 전남상담소=(061-792-0362) 한국노총 순천노동상담소(061-721-7363) 한국노총 여수 상담소(062-685-5293)
- ▲호남해바라기아동센터 시스템 무상제공=13세 아동 및 정신 지체 장애인대상 긴급구조, 상담, 의료 심리치료 (062-232-1375)
- ▲생활상담 연구원 무료 방문, 전화, 온라인 상담=개인,주부,가족폭력,성,청소년 고민 등 (062-363-5599)
- ▲알고리즘상담 서비스 실시=인광알고리즘

답센터 무료 알코올 상담=술로인해 고통받는 사람 상담 및 교육 정보제공 (222-5666)

- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담=월~금요일 오전9시~오후5시 (일반전화 국번없이 1331, 전화 062-1331)
- ▲월 연탄 100장 기증 회원, 연탄배달회원(연10회)=1년 내내 자동이체 후원자,전남 거주자, 광주 장애인 사랑봉사회 연탄 100장으로 봉사 광주본부 (522-8909)
- ▲찾아가는 장애인 생활체육서비스=장애인 체육 동호인 및 선수를 모집 광주광역시 장애인 체육회 상담전화(1577-7976)
- ▲빛고을 한사랑 회원모집=광주전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다. 문의 (062-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲남녀 배구회원 수시모집=수시 (매주 월, 수,금,토요일) 광주 북구 일곡동 일동중학교 문의 (011-612-2112)
- ▲영상과 브레인 회원 모집=시나리오(8mm) 스티디 그룹, 읍지버, 드라마(구

성작가) 등 공동 창작활동 관심있는사람, 20~30대 응모가능, 40대는 경력자

- ▲빛고을 한사랑 회원 모집=영아일 및 지적장애시설 봉사에 뜻이 있는 20세 이상 남녀 (010-9974-9390, 문자환영)
- ▲평동지역아동센터(공부방) 직원,자원봉사자 모집=사회복지사 자격증 소지자로 미술,만들기 등 예능에 소질있는분, 문의 062-363-5599
- ▲푸른복지문화센터회원=댄스 스포츠, 웰트, 팝 062-531-1769
- ▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기복무 제대군인 소송 분쟁서비스 지원 (132,1577-8339)
- ▲광주·전남 MC품바 회원 모집=품바 배우실분(010-4624-8787)
- ▲신용사회만들기 시민연합 무료 채무상담=많은 채무로 고통받고 있는 사람들이나 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담 매주 월~금 오후 5시. (062-226-9001~2)
- ▲종합민요사랑모임 회원=민요를 사랑하

며 사회봉사에 뜻이 있는 45세 이상 남녀 (019-601-6989)

- ▲신용사회만들기 무료 채무상담=월~금 오후 5시 (062-226-9001~2)
- ▲국가 인권 위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲제주특별자치도민회원 모집=광주 전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다 문의 (063-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲국가인권위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲오지종합사회복지관 결혼이주여성 한글교실 회원 모집=초급반 : 화,수요일 중급반 : 월,수,금요일 수강료 무료 문의 (062-267-3700)
- ▲푸른복지문화센터회원=댄스 스포츠, 웰트, 팝 062-531-1769
- ▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기복무 제대군인 소송 분쟁서비스 지원 (132,1577-8339)
- ▲광주·전남 MC품바 회원 모집=품바 배

우실분(010-4624-8787)

- ▲신용사회만들기 시민연합 무료 채무상담=많은 채무로 고통받고 있는 사람들이나 신용불량자들의 신용회복을 위해 채무상담 매주 월~금 오후 5시. (062-226-9001~2)
- ▲종합민요사랑모임 회원=민요를 사랑하며 사회봉사에 뜻이 있는 45세 이상 남녀 (019-601-6989)
- ▲신용사회만들기 무료 채무상담=월~금 오후 5시 (062-226-9001~2)
- ▲국가인권 위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲제주특별자치도민회원 모집=광주 전남 전북 지역에 거주하는 제주출신 환영합니다 문의 (063-374-5885, 010-2444-4500)
- ▲국가인권 위원회 광주지역 사무소 인권상담 (일반전화 국번없이 1331)
- ▲오지종합사회복지관 결혼이주여성 한글교실 회원모집=초급반 : 화,수요일 중급반 : 월,수,금요일 수강료 무료 문의 (062-267-3700)