

코로나19 일상회복의 '역설'이다. 정부는 지난 5월 일상으로의 완전한 회복을 알리는 '코로나 엔데믹(풍토병화)'을 선언했다. 하지만 코로나19가 안정화되면서 수면 아래 가라앉아 있던 '마음의 병'이 고개를 드는 것이 아니냐는 우려가 나오고 있다. 코로나19로 잠시 가려졌던 현실과 마주하게 되어서다. 한 사람, 한 사람이 처한 상황은 달라 주변에서 마음건강의 위험신호(시그널)를 포착하는 것이 중요해졌다. 10일 '자살 예방의 날'을 맞아 마음건강을 지키는 방안을 찾기 위해 의료계, 학계, 시민단체, 정책연구기관 등 다양한 목소리를 들어봤다. <편집자주>

'팬데믹' 상처받은 내면... "마음은 아직 치유되지 않았다"

엔데믹 시대 마음건강에 더욱 관심을 기울여야 한다는 경고음이 울리고 있다. 인류와 바이러스와의 전쟁은 신체적 후유증 뿐 아니라 심리적 후유증도 남겨서다.

코로나19 장기화가 마음건강에 미친 영향은 이미 통계 수치로도 확인되고 있다. 10일 통계청의 '2021년 사망원인 통계'에 따르면 2021년 자살(고의적 자해) 사망자는 1만3352명으로 전년보다 157명(1.2%) 증가했다. 2020년 자살 사망자 수는 1만3195명으로 전년 대비 1.2명(-4.4%) 감소했는데, 다시 늘어난 것이다.

일상회복 과정에서 '마음의병' 늘어날 조짐 사스·스페인독감도 심리후유증 장기지속 청소년 등 취약계층 위험신호 포착 중요

홍나래 대한신경정신의학회 홍보기획이사는 "코로나19 팬데믹을 지나오면서 자살률이 다시 조금 올라가는 추세를 보이고 있다"면서 "코로나19로 특히 취약계층의 고립이 심화되면서 청소년·청년의 마음건강이 우려된다"고 말했다.

2002년 11월 중국 남부 광둥성에서 발생해 홍콩을 거쳐 세계로 확산한 사스(중증급성호흡기증후군), 1918~1919년 전 세계적으로 유행한 스페인 독감 같은 감염병 재난을 겪은 후 심리적 후유증이 오랜기간 지속됐다는 연구 보고도 있다.

최근 의학 분야 국제 학술지 'QJM: 인터내셔널 저널 오브 메디슨(An International Journal of Medicine)'의 '포스트 코로나 증후군과 자살 위험(2021

년)' '코로나19가 자살률에 미치는 영향(2020년)'이라는 제목의 논문에는 사스가 발생한 이후 홍콩의 자살률이 2024년까지 2년 간 늘어났고, 스페인 독감도 유행 이후에도 심리적 후유증이 오랫동안 지속됐다고 소개됐다.

이들 논문에 따르면 코로나19 감염 후 회복된 사람 뿐 아니라 코로나에 감염되지 않았던 사람들도 향후 사회 양극화, 경제적 어려움, 복지 사각지대 등으로 스스로 삶을 등질 가능성이 높아진다. 홍콩의 자살률은 2003년 역사적으로 가장 높은 10만명당 18.6명이었고, 2003~2004년 노인(특히 65세 이상)들의 연간 자살률은 이를 크게 웃돌았고 매년 증가세를 보였다. 또 2004년까지 증가된 자살률은 2002년 수준으로 돌아오지 않았다.

5억 명 이상이 감염되고 3000만 명 이상이 사망한 스페인 독감의 경우 당시 미국에서는 67만5000명 이상이 사망했다. 당시 미국의 사망자가 다른 해에 비해 급증했는데, 자살이 증가한 것도 관련이 있었다. 사회적 고립, 전염병에 대한 공포, 스트레스가 자살의 원인으로 지목됐다.

코로나19 대유행으로 인한 심리적·사회적 영향이 커 심리적 후유증은 향후 몇 달에서 몇 년 간 지속될 것이라는 전망도 나왔다. 자살 행동은 오랜 시간 동안 존재할 가능성이 있고 실제 감염병 유행보다 더 늦게 정점에 이르기 때문에 코로나19로 인한 위기, 스트레스, 불안, 두려움, 외로움을 줄이는 것이 필수라고 언급됐다.

전문가들도 일상회복 단계에서 자살률이 증가할 우려가 있다고 입을 모은다.

임명호 단국대 심리치료학과 교수(대한소아청소년정신의학회 이사)는 "자해, 자살이 당분간 늘어날 가능성이 있다"면서 "1·2차 세계대전, 자연 재해 같은 세계적인 주요 사건에서도 자살에 노출되는 것에 대한 '지연 효과'가 관찰된 만큼 효과적인 예방 전략을 시기적절하게 펴야 할 필요가 있다"고 말했다.



이화영 한국자살예방협회 사무총장(순천향대 천안병원 정신건강의학과 교수)은 "코로나19로 다같이 고생하다가 안정화된 후 '나만 고생하는 것 같다'는 생각이 들 수 있다"며 "특히 취약계층은 회복이 상대적으로 더디기 때문에 준비해야 한다"고 했다.

황순찬 인하대 사회복지학과 교수는 "코로나19가 안정화 단계로 접어들면서 사회 양극화, 경제적 어려움 등이 다시 눈 앞에 크게 보이기 시작하면서 다른 사람들은 나보다 훨씬 더 잘 살고 있고 사회적 관계도 잘 맺고 있는데 나만 도태되고 힘든 상황에 놓여있는 것 같다는 생각이 들어 부정적인 생각이 쉽게 올라올 수 있다"고 말했다.

"너처럼 밝은 사람이 우울해?"...작은신호도 꼭 확인해야

청소년·독거노인 포착 어려워 관심 필요 징후보이면 비판·충고 아닌 관심·공감을

"우울증으로 장기간 치료 받는 환자들이 '너무 힘들어 우울증 치료를 받는다고 하면 사람들이 너처럼 밝은 사람이 치료를 받는다니 말도 안 된다며 믿질 않는 다'는 하소연을 많이 합니다."

"청소년은 충동적인 경향이 강하고 노년층은 고립된 경우가 많아 징후(신호)에 더욱 관심을 가져야 합니다. 하지만 청소년이나 독거노인 같은 1인가구의 경우 징후를 직접적으로 잘 표현하지 않아 포착이 어려울 수 있습니다."

자살 시도자의 90% 이상이 경고 신호를 보내지만 주변에서 알아차리는 것은 20% 정도에 불과하다. 전문가들은 관심을 갖지 않으면 알아 차리기 어렵다면서 사소한 신호일지라도 직접 물어 확인하려는 노력이 필요하다고 강조한다.

자살 신호로는 언어적·행동적·정서적·상황적 신호가 있다. 언어적 신호로 자살이나 죽음에 대한 말을 자주하거나 '신체적 불편'을 많이 호소한다. 실제 자살 고위험군은 사망 시점에 가까워질수록 의료 이용 횟수와 의료비 지출이 증가하는 것으로 파악됐다. 주변 사람들에게 도와달라는 '신호'를 계속 보내는 것이다.

한국보건사회연구원의 자살 고위험군 연구 보고서를 보면 자살 사망 시점에 가까워질수록 서비스 유형에 관계없이 의료 이용이 전반적으로 감소하는 경향을 보인 해외와 달리 우리나라는 의료 이용 횟수와 의료비 지출이 증가하는 경향이 나타났다.

2019년 공중 보건 분야 학술 '스칸디나비아 저널 오브 퍼블릭 헬스(Scandinavian Journal of Public Health)'에 실린 자살 사망 전 의료 이용을 주제로 한 연구(2000~2017년)들을 조사한 결과를 보면 자살 사망 1년 전 80% 가량이 일차 의료 서비스를 이용한 것으로 나타났고, 6개월 전 54%, 3개월 전 41%, 1개월 전 44%, 1

주일 전 16%로 사망 시점에 가까워질수록 의료 서비스 이용이 감소했다.

반면 국내 연구에서는 정반대의 결과가 보고됐다. 2013년 국내 예방의학회지에 실린 경찰청 기록과 건강보험심사평가원 심사 자료 기반 조사 결과를 보면 신체질환으로 인한 자살 사망자의 사망 10개월~1년 전, 7개월~9개월 전, 4개월~6개월 전, 3개월 전 의료 이용 횟수와 의료비 지출을 연구한 결과 94.9%가 자살 전 1년 동안 의료기관과 꾸준히 접촉한 것으로 나타났다. 또 사망 시점에 가까워질수록 의료기관 방문 횟수는 모두 4번으로 동일했지만 머무는 시간은 유의미한 증가를 보였다. 1인당 의료비 지출은 8만2000원, 8만5000원, 10만8000원, 15만3000원으로 증가했다.

자살 시도자의 행동적 신호로는 대외활동이 줄거나 술을 자주 마시는 것이 있다. 소중한 물건을 나눠 주거나 인간관계를 정리한다. 식사량이나 수면시간이 줄거나 많아진다. 평소와 다른 행동, 특히 공격적이거나 충동적인 행동이 나타나거나 감정의 변화가 심하거나, 무기력, 대인기피 증세 등을 보일 수 있다. 일을 할 때 평소 하지 않던 실수를 자주 하기도 한다. 갑작스런 파산이나 지인의 상실이 동반되는 경우 등 상황적 신호도 눈여겨 봐야 한다.

홍나래 대한신경정신의학회 홍보기획이사는 "'죽고 싶다', '너무 힘들다' 이런 신호를 보내면 어떤 상황에서라도 너무 쉽게 생각해서 안 된다"면서 "평소 운동을 하지 않던 사람이 헬스장을 다니기로 마음 먹어도 안 해본 것을 하게 될 때의 두려움이 있어 바로 실행에 옮기는 경우는 거의 없듯, 마지막까지 굉장히 많이 고민하기 때문에 망설이고 있을 때 손을 내밀면 분명히 도움이 될 수 있다"고 말했다.

상대방이 이런 신호를 보내도 대부분 알아차리지 못하는 것은 '죽겠다', '힘들다' 등의 표현이 이미 일상에서 많이 쓰이고 있는 데다 신호를 알아챌다 하더라도 심리적 장벽으로 확인하기 쉽지 않아서다.

김민재 순천향대 서울병원 정신건강의학과 교수는 "신호를 어렵듯이 알아채더라도 상대에게 직접적으로 묻는 것에 대한 심리적인 장벽이 있어 '괜찮겠지'

하고 넘어가려는 마음을 갖기 쉽다"면서 "사소한 신호라 할지라도 간과하지 않고 부정적인 생각이 들었던 적이 있는지 직접 물어 확인하려는 노력이 필요하다"고 말했다.

자살 징후가 있는 사람의 얘기를 들을 때는 비판이나 충고가 아닌 관심과 공감을 나타내는 것이 중요하다.

양두석 안전생활실천시민연합 자살예방센터장(가천대안정연수원 교수)은 "상대방의 감정을 이해하고 공감하면서 도움 의지가 있다는 것을 알려주는 것이 좋다"면서 "상대방의 말을 끊거나, 충격을 받았다는 느낌을 주는 것은 금물"이라고 했다.

특히 청소년이나 고립된 독거노인, 사회적 지지기반이 약한 소외계층이 보내는 신호의 경우 더 알아차리기 어려워 더욱 관심을 기울여야 한다.

김 교수는 "청소년이나 노년층은 모호한 신호, 짜증이나 신체적인 증상과 같은 징후를 보일 수 있어 포착이 어려울 수 있다"면서 "청소년은 어른들에게 자살하고 싶은 마음을 숨기려 할 수 있고 노년층은 가족에게 부담을 주지 않으려 숨길 수 있다"고 말했다.

이상훈 한국생명연진화 원장은 "국내 1인 가구 비중이 40%(지난해 기준 946만1695세대)를 넘어지면서 신호를 포착하기 더 어려워졌다"면서 "특히 청소년 같은 경우 충동적인 경향이 강해 잘 포착하기 어려울 수 있다"고 했다.

호남신문 i-honam.com		대표전화 (062) 229-6000 광주 서구 윤천로 213스카이랜드 309호
발행인·편집인 김순열 편집국장직무대리 서선옥		
동부취재본부 전남 순천시 유동3길 26 서주빌딩 101호 (061) 905-2011		
기사제보 (062) 222-2580 광고직통 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547		
등록번호 광주가 00021 (영간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpn		
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.		

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다. 지금보다 견뎌낼 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다. 외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유를 위해 서러면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다. 액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다. 후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유무형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다. 호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다. 당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다. 호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다. 호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

