

코로나 블루와 건강한 삶

임현아(외대지부)

코로나 바이러스가 세상에 모습을 드러낸지 어느덧 1년이 지났지만 팬데믹 상황은 오히려 지속적으로 악화되고 있다. 2021년 1월 7일까지 전 세계의 코로나 바이러스 감염자는 무려 8500만 명을 돌파하였고 사망자 또한 184만 명에 다다랐다. 한 때 '코로나 모범 방역국'으로 명성을 떨쳤던 대한민국의 상황 또한 다르지 않다. 대한민국에 첫 코로나 바이러스 감염자가 나타난 지난 2020년 1월 20일 이후로 약 1년 만에 6만 4천 여명의 확진자가 발생하였고 전년도 12월 이후로 매일 1000여 명에 육박하는 감염 사례가 꾸준히 발생하고 있다. 코로나 바이러스를 박멸하기 위해 전 세계의 많은 기업들이 백신 개발에 열중하고 있지만 최근 영국에서 발생한 변종 코로나 바이러스로 인해 다시 또 기약 없는 예전의 일상을 기다리게 되었다.

이처럼 지난 1년동안 코로나 상황이 악화되고 지속되면서 세계는 사람들이 적응할 수 없는 속도로 빠르게 변화하였다. 이 속도는 인간의 적응 능력을 훌쩍 뛰어넘은 속도로, '코로나 블루'를 초래한 근본적인 이유이기도 하다. 대한민국에서 생겨난 '코로나 블루'란 단어는, '코로나 바이러스(coronavirus)'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 신조어로, 코로나 19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻한다. 이는 감염 위험에 대한 우려는 물론 '사회적 거리두기'로 인한 일상 생활 제약이 커지면서 나타난 현상이다.

보건복지부 자료에 의하면 정신건강 복지센터의 불안 장애 상담 건수가 2020년 상반기에 1만 8936건으로 2019년에 비해 44.8% 늘어났다. 또한 국내 첫 코로나 바이러스 확진자가 발생했던 2020년 2월부터 당해 8월까지 단 6개월 동안의 정신과 상담 건수는 이미 2019년 한 해의 정신과 상담 건수를 넘어섰다. 불안한 증상 완화에 도움을 주는 항불안제를 처방받은 환자가 2020년 상반기에 2019년 대비 25% 이상 증가했다는 보건복지부의 통계 자료 또한 '코로나 블루'의 심각성을 고스란히 나타낸다. 이에 따라 코로나 블루를 질병코드로 도입해 체계적으로 관리해야한다는 목소리가 높아지고 있다.

코로나 바이러스와 같은 급작스러운 재난 상황에서는 불안과 두려움 등 정신적 충격을 겪게 되는 경우가 많다. 외부 활동을 자제하고 실내에 머무르면서 생기는 답답함과 무기력증, 자신도 코로나 바이러스에 감염될 수 있다는 불안감, 작은 증상에도 코로나가 아닐까 하는 두려움과 같은 불안정한 심리 상태의 발현과 감염병 관련 정보나 뉴스에 대한 과도적 집착이나 주변 사람들에 대한 경계심 증가, 과학적으로 증명되지 않은 민간 요법을 맹신하는 행위 등이 코로나 블루의 증상에 해당한다. UN에서는 SDGs(Sustainable Development Goals; 지속가능한 개발 목표)의 제3번 목표로 '모든 연령층의 모든 사람을 위한 건강한 삶 보장 및 복지 증진'을 명시하고 있다. 하지만 '코로나 블루'가 전 세계를 강타한 지금 인류의 삶은 건강한 삶과는 점점 거리가 멀어지고 있는 실정이다.

이러한 상황 속에서 각국의 의료계 전문가들은 꾸준히 코로나 블루의 다양한 예방책과 해결책을 제시한다. 하지만 여전히 많은 사람들이 코로나 블루의 예방 및 관리에 어려움을 겪고 있다. 어떤 증상이 코로나 블루에 해당하며, 어떻게 극복하고 예방할 수 있는지에 대해 알지 못하는 사람들은 결국 '정신 건강'이 영위된 '건강한 삶'을 보장받지 못하게 된다. 코로나 블루는 대한민국에만 국한된 현상이 아니다. 전지구적인 이 문제를 함께 해결하기 위해 세계시민으로써 우리는 무엇을 할 수 있을까?

가장 시급한 것은 다수에게 올바른 정보를 신속히 알릴 수 있는 시스템을 위한 목소리를 내는 것이다. 모든 것이 비대면으로 전환된 지금, 목소리와 화면만으로 전달되는 정보들이 우리의 삶을 지배하고 있다. 하지만 문자가 어려워 수어를 사용하는 농인들이나 화면을 보지 못하는 시각 장애인들에게 이러한 환경은 단순한 불편 이상의 상황을 초래한다. 젊은 층과 노년층 사이의 정보 양극화도 더욱 심화되고 있는데 일명 아날로그 세대인 노년층의 경우, 디지털 기기를 통해 전달되는 정보에 취약하다보니 온라인 정보로부터 소외되고 있다. 이처럼 사회적 약자들에게 더 큰 소외감을 전달하는 근래의 상황은 코로나 블루의 극대화를 가져온다. 실제로 코로나 바이러스에 대한 정보를 전달해주고 멘탈 케어를 담당하는 장애 시설과 요양 시설이 휴관하면서 많은 장애인들과 노년층이 스트레스성 징후를 보여오고 있다. 즉, 정보의 사각지대에 위치한 사람들이 육체의 건강과 정신 건강 모두를 보장받을 수 있도록 다양한 정보 전달 매체를 구비하는 것이 시급하다. 코로나 바이러스 뿐만 아니라 코로나 블루의 증상, 예방 및 해결책 등을 담은 점자 안내서의 보급과 수어 통역사의 폭넓은 고용, 노년층을 위한 큰글씨 인쇄물의 우편 배송

등이 그 방법이 될 수 있다.

코로나 팬데믹은 우리에게 진정한 '건강한 삶'이란 무엇인지 그 의미를 다시 재정비하게 해주었다. 과거 육체적인 건강만을 중시하던 때는 지났다. 육체적인 건강만 영위하는 것이 아닌 우리의 정신과 마음을 함께 잘 돌보는 것이 지속가능개발목표 3번 '건강한 삶'을 달성하기 위한 중요한 실천 행위이다. '코로나 블루'가 '코로나 레드'와 '코로나 블랙'으로 나아가지 않도록 스스로의 마음을 잘 가꾸고 돌볼 줄 아는 힘은 이 시대를 살아가는 세계 시민인 우리에게 요구되는 필수 역량이다. '육체적 방역'과 함께 '모든 사람'을 위한 '심리적 방역'에도 더욱 관심을 기울여야 할 것이다.

<출처>

<https://terms.naver.com/entry.nhn?cid=43667&docId=5931743&categoryId=43667>

https://blog.naver.com/kahp_blog/222174291141

http://medicalltour.gangnam.go.kr/bbs/column_en/view.do?msg_seq=68&mid=93-303&cid=303&lang=en

<http://hosp.ajoumc.or.kr/HealthInfo/DiseaseView.aspx?ai=1427&cp=1&sid=>

https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2020/08/10/2020081000230.html

<https://blog.naver.com/nong-up/221863852834>

<https://blog.naver.com/yankeem/222161448388>