



## 코로나 블루를 대처하는 방법

2020년 초기 시작된 코로나19 바이러스 감염은 세계적으로 유례를 찾기 힘들 정도로 수많은 확진자와 사망자를 낳았다. 병원과 직장 등 물론 사업장이 폐쇄됐다. 온 국민이 KF 마스크 규격과 레벨D라는 보호장구를 알게 됐다. 사람들과 만남이나 외부 활동의 제한이 장기화되자 대다수가 우울하고 불안한 마음으로 지쳐갔다. ‘코로나 블루’라는 신조어가 널리 회자될 정도로, 팬데믹 상황을 견뎌내는 과정 속에서 우리는 크고 작은 심리적 어려움을 겪고 있다.

코로나 블루는 코로나19 바이러스 감염병과 우울감을 뜻하는 ‘블루’라는 단어를 조합한 것으로, 코로나19 바이러스와 관련된 우울감 및 여러 정신적 반응을 의미한다. 코로나19가 곧 종식되더라도 이와 비슷한 감염병 팬데믹은 다시 닥칠지 모를 일이다. 그러므로 스스로 정신 건강을 지키기 위한 심리적 대처방법을 알아둘 필요가 있다.

**첫째,**

**과도한 불안감을 버려라.**

정보 수집은 필요하지만, 과도한 몰입은 정신 건강에 좋지 않다. 최근 대중은 다양한 루트를 통해 코로나19와 관련된 정보를 지나치게 얻는 편이다. 가족의 안전과 직장 내 감염 확산을 막기 위한 중요한 일

이지만, 심한 수준의 정보에 대한 탐닉으로 인해 되레 불안감을 증폭시키고 컨디션 난조와 같은 신체증상과 우울감이 나타날 수 있다.

우리가 일상생활에서 지켜야 할 것은 철저한 개인위생 수칙과 국가에서 지정한 방역 수칙을 잘 따르는 것이다. 날마다 확진자 수의 증감을 확인하며 대책을 세우는 것은 개인의 과제가 아니다. 불안감을 키워나가는 일에 빠져 스스로를 힘들게 할 이유가 하나도 없다는 말이다.

무엇보다 이것만 기억하자. 객관적 사실을 바탕으로 적절한 사회적 거리 두기를 지키며 철저하게 개인위생 수칙과 마스크 착용을 잊지 않는 것 말이다. 개인이 할 수 있는 최선의 코로나19 예방법이다.

**둘째,**

**사회적 거리 두기와 정서적 거리 두기를 구분하자.**

이전에 비해 직장 내 회식이나 개인적 모임이 확연하게 줄었다. 사회적 거리 두기 조치를 따른 것이기는 하나, 우리의 일상을 차지했던 타인과의 만남과 거리낌 없었던 외부 활동이 개인적 경험과 내부 공간에서의 활동으로 채워지고 있다. 외부 모임을 못하던 초기에는 어색했으나 지금은 대다수가 자연스럽게 받아드린다.

그런데 혹시 우리는 사회적 거리 두기를 정서적 거리 두기와 동일시하고 있지는 않는지 의문이다. 사회적 거리 두기는 감염병 확산을 막기 위해 사람과 사람의 간격을 떨어뜨리는 것인데 이러한 공간적 거리감을 정서적 거리감으로 동일시하는 것은 문제다. 많은 사람이 최근 감염에 대한 걱정으로 가득한 탓에 두문불출하며 스스로를 정서적으로 고립시키며 불안한 마음으로 하루를 보낸다.

사회적 거리 두기는 감염병 확산을 차단하기 위함이다. 스스로 고립할 이유는 하나도 없다. 이럴 때일수록 전화나 메일, 온라인 등으로 사람들과 많은 대화를 나누며 주변 지인들과의 정서적 거리를 좁히는 것이 매우 필요하다.

**셋째,  
걱정과 분노를 구분하자.**

대다수가 코로나19 확산을 억제하는 것에 동참하기 위해 여행을 자제하고 지인과의 만남을 미뤘다. 내 가족이나 친구, 직장 등의 주변인들에게 누를 끼치면 안 된다는 마음은 우리 모두 마음속 깊이 자리 잡았다. 그러다 보니 주변 사람들의 일탈을 목격하면 예전과 달리 분노감을 쉽게 느끼게 된다.

오랜 기간 마음 편히 쉬지도 못하는데, 지인들은 여행 다녀온 사진을 SNS에 올린다. 나와 내 아이들은 외출 시 마스크 쓰기와 손 소독은 필수로 지키는 데 반해 집 앞 놀이터에는 맨 얼굴의 아이들이 흙장난에 빠져있다.

저런 사람들 때문에 감염자가 많이 생길 것이란 걱정은 쌓이다 보면 결국 분노의 감정으로 옮겨 붙는다. 하지만 걱정과 분노는 구분할 필요가 있다. 분노의 감정으로 스스로를 힘들게 하기 보다는 정신

건강을 위해 일상에 좀 더 집중하며 걱정은 걱정에서 끝내도록 노력해보자.

**마지막,  
연대의식을 가지자.**

나만 감염병 확산 방지를 위해 조심하는 것이 아니다. 의료와 보건 종사자들은 환자를 치료하고 감염병 확산을 막기 위해 필사적이다. 병원이나 직장 입구에서 발열 체크를 하고, 오염물을 처리하고 소독하거나 엘리베이터 버튼과 에스컬레이터 손잡이를 수시로 닦는 등의 코로나19 확산 방지를 위해 많은 노력을 기울이고 있다.

정부 관계자들은 방역 대책을 세우고 백신을 공급하기 위해 애를 쓴다. 교직원들은 학생의 안전한 생활을 위해 고군분투한다. 사회적 거리 두기로 인해서 경제적 타격이 극심한 자영업자들은 힘들게 이 시기를 견디고 있다. 늘어난 배송 업무로 격무에 시달리는 택배기사와 배달 업무 종사자들은 우리가 보다 편안하도록 애를 쓰고 있다.

천장을 떠받치고 있는 네 개의 기둥 중 하나에 문제가 생긴다면 그 부담은 고스란히 다른 세 개의 기둥으로 전달된다. 나 혼자만이 코로나19 팬데믹 속에서 애쓰는 것이 아니다. 남들도 이 상황이 힘겹다. 그러므로 서로를 조심하고 배려하는 마음을 가지고 코로나19라는 위기를 잘 견뎌내도록 노력해야 한다.

예전 홍콩독감, 신종플루와 같은 팬데믹을 겪고 극복했듯이 우리 모두는 현재의 코로나19 역시 이겨낼 것이다. 현재 우리가 합심해서 위기를 극복하는 과정 속에서 벌어지는 일련의 어려움들은 언젠가 혹시라도 다시 찾아올 팬데믹에서 우리 모두를 지켜줄 정신적 백신이 될 것이다. 그러니 보다 일상생활 속에서 주어진 일들에 집중하며 주변인과의 교감을 통해 건강한 생활을 영위하도록 노력하자. 



글 정석훈 서울아산병원 정신건강의학과 교수