

‘코로나블루’ 이렇게 극복하자

코로나19 확산 방지를 위한 ‘스태이 앳 홈(stay at home)’ 기간이 길어지자 화창한 봄 날씨에도 집밖을 나가지 못하는 답답함과 우울감을 호소하는 사람이 늘고 있다. 이로 인해 ‘코로나블루’라는 신조어까지 생겼다.

◆코로나 블루란?

코로나 블루는 코로나19 바이러스와 우울한 기분을 뜻하는 블루가 합쳐져 만들어진 신조어다. 정신의학에서 ‘포스트파툼 블루(Postpartum Blue)’라는 용어를 사용하는데, 이는 산모들이 출산 이후 경험하게 되는 우울한 기분을 칭하는 말이다. 이번 코로나바이러스 사태에서도 이와 비슷한 방식으로 코로나 블루라는 용어가 탄생한 것으로 보인다.

◆원인은?

코로나블루는 의학적인 질병이라기보다는 사회현상에 따른 심리적 증상에 가깝다. 작은 기침이나 재채기 같은 증상만 있어도 “내가 코로나 바이러스에 감염된 것은 아닐까?” 하는 건강염려증에 “왜 기침이 멈추질 않지?”, “가슴이 답답한데”, “머리가 멍하고 어지러운데” 등 평소보다 신체적 자각증상에도 민감해진다. 이런 코로나19의 직간접적인 영향 때문에 평소보다 불안해하고 답답해하는 사람들이 많다.

◆증상은?

가슴 답답함, 두통, 어지럼, 이명, 소화불량 등 신체적 증상과 이전보다 우울하거나 불안해하는 경향이 있다. 특히 다른 사람과 대놓고 이야기하기 어렵고 밖으로 나가서 스트레스를 해소할 수 있는 사회적 분위기가 아니다 보니 평소보다 증상을 이겨 나가기 어렵다.

◆예방과 극복 방법은?

사회적 거리두기는 유지하되, 마음의 거리는 가깝게 밀착하도록 한다. 전화, 문자, 이메일, SNS 등으로 서로의 근황을 알리고 교류하는 일은 바람직한 코로나 블루 예방 및 치료 전략이다. 또 가벼운 운동이나 산책으로 몸과 정신의 활력을 유지한다. 마스크를 착용하고, 한적한 장소에서 산책을 하거나 집에서 혼자 하는 운동도 좋다. 가능하면 햇빛에 노출된 상태로 운동하기를 권한다.

노인들에게는 더 자주 전화로 안부를 묻고 육아는 부부가 도와가며 맡는다. 어린이들은 활동량이 높아 부모 한명이 돌볼 경우 쉽게 탈진될 가능성이 높다.

아울러 불필요한 공포감이나 과학적 근거가 없는 가짜 뉴스를 피해야 한다. SNS를 통해 무차별로 유포되는 정보는 공포감과 특정 이익집단에 유리한 정보만을 제공하는 경우가 많다.

소독용 티슈 제대로 사용하는 법

소독용 티슈는 책상이나 문고리 등을 소독하는데 사용한다. 소독용 티슈에는 에탄올 혹은 이소프로필 알코올 등 살균제가 들어있어 표면에 묻은 박테리아, 곰팡이, 바이러스를 죽이거나, 다시 번식하는 걸 예방한다. 감염병이 유행하는 요즘, 집안과 사무실 곳곳을 소독하기에 편리한 제품인데, 온전한 살균 효과를 얻기 위해서는 제대로 써야 한다.

우선 소독하려는 표면이 깨끗해야 한다. 눈에 보이는 때는 미리 물과 비누 등으로 제거해야 한다. 음식물 자국 등 표면에 붙은 오물은 병원균을 가두어 지키는 역할을 하기 때문이다.

소독용 티슈는 대개 흠뻑 젖은 상태다. 책상 등 표면을 닦으면 흥건해진다. 일부러 그렇게 만든 것이므로 표면에 묻은 액체를 마른 수건 등으로 닦아내면 안 된다.

‘닦는다’ 기보다 소독약을 표면에 ‘발라둔다’는 느낌에 가깝다. 제품에 따라 4~10분 정도 표면을 젖은 채 두어야 한다. 만약 사용법에 기재된 것보다 빨리 증발하면 다시 한번 문질러 소독약이 표면의 병원균을 죽일 충분한 시간을 확보해야 한다.

소독용 티슈로 실내 살균 작업을 할 때 오염 우려 부위를 빼놓지 않고 해야 한다. 예컨대 문고리, 책상, 의자 등을 아무리 깨끗하게 소독해도, 전등 스위치를 잊는다면 금방 교차 오염이 발생하기 때문이다. 방의 한쪽 구석에서 다른 쪽 구석으로 순서를 정해 꼼꼼히 닦아야 한다.

소독용 티슈를 쓰고 나면 손을 비누로 깨끗이 씻어야 한다. 소독약이 독해서 피부 트러블을 일으킬 수 있기 때문이다. 민감한 사람은 장갑을 끼고 작업을 하는 게 좋다.

자주 씻어 건조해진 손 보호하는 법

코로나 19 예방을 위해 손을 자주 씻는 것이 권장되고 있다. 그러나 손을 자주 씻으면 건조해지고, 심하면 피부염도 생길 수 있다. 피부 표면의 건강한 지방층이 다 날아가면서 손은 물론 손목까지 뜨고, 갈라지고, 가렵고, 아파게 되는 것이다. 피부 장벽이 손상되면 감염 위험도 증가한다. 어떻게 하면 계속 손을 씻으면서도 촉촉하게 유지할 수 있을까?

◆온도

비누로 20초 이상 손등이며 손가락 사이까지 꼼꼼하게 문질렀다면 다음은 물로 헹굴 차례이다. 되도록 찬물이나 미지근한 물을 쓰도록 한다. 뜨거운 물은 피부를 더 건조하게 만들기 때문이다. 찬물에 씻는다고 찜찜하게 여길 필요는 없다. 연구에 따르면, 물의 온도는 세균을 제거하는데 별다른 영향을 미치지 않는다.

◆비누

향이 없는 비누, 순한 비누, 그리고 보습 성분이 풍부한 비누를 고른다. 글리세린, 세라마이드, 히알루론산 등이 포함되어 있으면 좋다. 천연 성분을 원하는 사람은 아보카도 오일, 시어 버터, 코코넛 오일이나 호호바 오일이 들어 있는 비누를 사용한다.

◆속도

수분을 가두고 피부막을 복원하려면 손을 씻은 다음 보습제를 충분히 발라야 한다. 중요한 건 속도다. 샤워하고 나왔을 때와 마찬가지로 손이 완전히 마르기 전에, 그러니까 손이 아직 촉촉할 때 수분을 공급해야 한다.

◆보습제

바셀린, 미네랄 오일, 세라마이드, 글리세린 등을 한 유하고 있어야 한다. 얼굴에 바르는 제품과 마찬가지로 핸드크림도 단지나 튜브에 든 제품이 더 효과가 좋다. 살이 건성인 사람이라면 평소에도 펌프 형식의 로션 타입은 피하는 게 좋다. 물이 많이 들어 있어 성분이 묽기 때문이다.

◆잠자리

밤에는 질감이 풍부한 크림을 바른다. 아예 강력한 성분의 연고를 바르는 것도 방법이다. 최선은 바셀린이다. 깨끗하게 씻은 손에 바셀린을 두껍게 바르고 면장갑을 낀다. 자고 일어나면 한층 촉촉해진 손을 느낄 수 있을 것이다.



형제와 같은 마음으로 도와 드리겠습니다 서 & 서 법률사무소

www.suhl.com
info@suhl.com

• **가정법 Family Law**
이혼, 양육권/방문권, 입양, 리빙트러스트, 혼전(후) 계약



• **이민법 Immigration Law**
가족/취업이민, 신분변경 E-2, H1B, L, O visa

• **민사/형사법 Civil/Criminal Law**
민사소송, DUI

• **상법 Business Law**
법인설립, 계약서

• 번역 업무도 가능합니다



서자경 변호사
Ja K. Suh, Esq.

Certified Family Law Specialist,
Certified by the State of Bar of CA
Univ. of Missouri-Columbia 법대 (J.D.)
Univ. of Missouri-Columbia 비평론 석사

서자현 변호사
Ja H. Suh, Esq.

California Western 법대 (J.D., Dean's List)
미국 이민법 변호사 협회 멤버(ALA)
오렌지카운티 한인변호사 협회 위원회
오렌지카운티 한인상공회 이사역임
오렌지 카운티 회장단 협회 회원 역임

LAW OFFICES OF
SUH & SUH
A PROFESSIONAL CORPORATION

L.A. & O.C. (714)368-1655
161 Fashion Ln., Suite 111, Tustin, CA 92780

San Diego (858)622-6279
4660 La Jolla Village Dr. #500, San Diego 92122

Vista (760)643-4084
380 South Melrose Dr. #363, Vista, CA 92081