

주제

- 人間 인간 : 사람 인, 사이 간 -



명지대학교
MYONGJI UNIVERSITY

2020 제4회 사회과학대학 학술제

디지털미디어학과 60160682 서동진

디지털미디어학과 60180668 여희원

아동학과 60180714 임인경

제출일 2020.10.

목 차

여는 말.....

I. 서론.....

1. 포스트 코로나는 무엇인가?
2. 코로나로 인해 찾아 온, ‘코로나 블루’
3. 왜 ‘코로나 블루’가 찾아왔을까?

II. 본론.....

1. 사람은 왜 ‘관계’에 집착을 하는가?
2. 관계 회복의 뉴노멀

III. 해결책.....

1. ‘관계’의 회복
2. 심리적 방역과 인간관계의 뉴노멀 보편화
 - 1) 나와 나
 - 2) 나와 타인
 - 3) 나와 사회

IV. 결론.....

참고문헌

부록

여는 말

이 글을 읽고 있는 당신은 언제 가장 행복한가? 다양한 경험들이 있을 것이다. ESM(경험표지법)에서는 한국인이 가장 행복한 순간은 “가까운 사람과 식사”할 때라고 밝혔다. 즉 우리는 사람들과 함께 하는 시간 속에서 행복함을 느낀다는 것이다. 더 나아가 우리는 사람 간의 관계에 의존하는 모습 또한 볼 수 있다. 단편적인 예로 2001년도에 개봉한 캐스트어웨이(Cast away, 로버트저메키스)를 보면 주인공 ‘척 놀랜드’가 무인도에 갇히게 된 후, 말 상대조차 없는 외로움을 이기지 못해 배구공을 친구 삼아 ‘월슨’이라는 이름을 붙여 주었다. 이후 ‘척 놀랜드’는 배구공 ‘월슨’에게 의지하며 가상의 관계를 맺어 나갔다. 물론 영화의 설정이긴 하지만, 인간은 누군가와 관계를 맺기를 원하고, 그 관계에 의존하게 된다는 것을 우리는 알 수 있다.

현재 우리는 영화 ‘캐스트어웨이’에서 무인도에 혼자 남게 된 주인공과 비슷한 상황에 놓여 있다. 현재 포스트 코로나(Post - COVID)시대에 살고 있는 우리는 바이러스의 예방을 위해 ‘사회적 거리두기’로 인해 약 10개월간 외부와의 관계가 축소된 삶을 살고 있다. 그 속에서 우리는 영화의 주인공과 같이 관계에 목매이고 있고, 끊어진 관계와 혼자 남겨진 외로움 속에서 살아가고 있다.

최근 코로나19로 인해 생겨난 신조어 중 ‘코로나 블루’(blue)라는 말이 있다. 코로나로 인해 상대적으로 집에 혼자 있는 시간이 많아지며, 그 속에서 느끼는 우울한 감정을 뜻한다. 실제로 식품의약품안전처의 자료에 따르면 올해 항불안제를 처방 받은 환자가 작년 대비 25% 증가했다고 한다.¹⁾ 이처럼 코로나로 인해 사회적인 피해뿐만이 아닌 사람들의 정신건강에도 적신호가 켜지고 있다.

이번 학술제에서 우리는 그 무너진 ‘관계’와 ‘마음’에 집중할 것이다. 정치, 사회, 경제, 문화 등 다양한 영역 속 새로운 패러다임을 제시할 수 있지만, 그 모든 것은 결국 사람이 하는 것이고, 그 주체인 사람이 건강하지 못하고 사람 간의 관계가 무너지면, 그 어떤 것도 포스트 코로나 속 회복될 수 없을 것이다. 코로나 상황으로 인해 사람들의 마음이 무너지고, 서로를 불신하고 아파하는 사회 속에서는 과거와 같은 방법으로 관계를 가질 수 없게 되었다. 따라서 우리는 새로운 환경 속, 새로운 방법(New Normal)으로 ‘관계’, ‘마음’을 회복시켜야 한다.

1) 실제로 식품의약품안전처의 자료에 따르면 올해 항불안제를 처방 받은 환자가 작년 대비 25% 증가했다고 한다. 출처 : 서지민 객원기자 (2020.10.06.). [시사저널 1618호] . ‘코로나블루’현실화, 항불안제 처방환자 급증 <시사저널>.

URL : <http://www.sisajournal.com/news/articleView.html?idxno=206016>, (2020.10.18. 최종검색).

I. 서론

1. 포스트 코로나는 무엇인가?

앞에서도 언급했듯, 우리는 포스트 코로나 시대를 살아가고 있고, 그로 인해 마음의 병까지 앓고 있다. 그렇다면 포스트 코로나는 무엇이고, 우리는 구체적으로 어떤 시대를 살고 있는가?

포스트 코로나(Post - COVID)란 Post(~후에), COVID(코로나19)의 합성어로, 코로나19가 지나간 이후의 새로운 일상 및 경제적, 사회적 변화 등을 말한다.²⁾ 포스트 코로나의 가장 큰 변화는 사람들의 모임이 불가능해졌다는 것이다. 사회적 거리두기로 인해 대규모 만남이 불가능해졌고 이러한 지침이 아니더라도 스스로를 바이러스로부터 보호하기 위해 사람 만나기를 자제하고 있다. 이러한 현상들은 정치, 경제적인 변화까지 만들어 냈다. 제도적으로 마스크 미착용시 벌금을 내야하고, 사회적 거리두기의 단계에 따라 영업에 제한이 걸리는 직종도 많아졌다.

이렇게 코로나바이러스는 우리들의 평범한 일상들을 바꾸어 놓았고, 사람들의 만남이 끊기면서 다양한 변화들이 시작되었다.

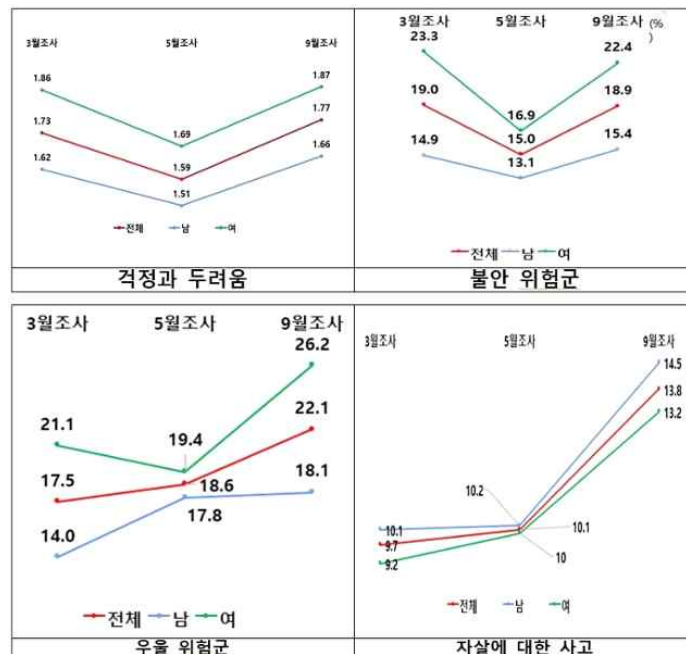


그림 2 2020년 9월 국민건강실태조사 결과 드러난 걱정과 두려움, 불안, 우울, 자살시도에 대한 인식, 한국일보 (2020.10.16.)

2) <https://en.dict.naver.com/#/entry/enko/d72d71d60c01429cb4010cd6f041b80d>, (2020. 10. 05. 최종검색).

위 표를 보면 알 수 있듯이 코로나바이러스로 인해 사람들은 걱정과 두려움, 불안, 우울증이 급격히 증가했다는 것을 볼 수 있다. 이런 자료가 아니더라도 우리 주변과 내 자신만 봐도 코로나 상황 이전에 비해 많이 우울해졌음을 느낄 수 있다.

2. 코로나로 인해 찾아 온, ‘코로나 블루’

방역은 팬데믹(pandemic, 세계적으로 전염병이 대유행하는 상태³⁾)를 의미하는 말) 시대에 가장 중요한 개념이 되었다. 물리적 방역이 전염병으로부터 신체를 안전하게 지키는 것을 의미한다면, 심리 방역은 전염병으로 인한 병든 마음을 위로하고 돌보는 것을 의미한다.

코로나로 인해서 집에 오래 머물다보니, 우울증 등의 정신건강 문제가 사회적으로 대두된다. 코로나로 인한 자택 격리로 가정폭력과 이혼율이 높아져 간다는 사례도 있다. 미국 통계에 따르면 부부는 하루 2시간 30분쯤 같이 시간을 보낸다고 한다. 코로나 사태 이후엔 ‘부부가 집에 같이 있는 시간’이 크게 늘고, 덩달아 이혼까지 증가했다는 보도가 잇따른다. 금실이 좋아졌다는 나라도 있다지만 대세는 이혼 쪽인 모양이다. 이혼 전문 로펌을 통해 드러난 추세를 보면 미국 부유층은 이혼 신청이 34% 늘었고, 영국은 41%, 이탈리아는 30%쯤 증가했다는 로펌 보고서가 있다. 이 정도면 급증이라 할 만하다.⁴⁾ 코로나 상황이 장기간 지속되면서 신조어들이 많이 등장했는데, 그 중 ‘코로나 블루’가 있다. 코로나 블루⁵⁾란 ‘코로나19’와 ‘우울증(blue)’이 합쳐진 신조어⁶⁾이다. 이처럼 사람들은 무기력함과 사람을 만나지 못하는, 새로운 환경에 대한 부적응, 경제적 손실, 실직, 건강 등의 요인으로 각종 정신질환에 노출되고 있다.

또한 ‘보건복지부’ 자료에 따르면 지난 8개월 동안 ‘코로나 19 통합심리지원단’을 통해 이뤄진 상담 건수는 51만 120건에 이른다. 그 중 코로나 19 확진자와 가족, 격리자를 제외한 일반인의 상담 건수도 10만 5939건으로 20. 77%를 차지했다. 비슷한 시기 서울시가 발표한 코로나 19로 인한 어려움 실태조사에서도 서울시민 10명 중 4명이 ‘정신 건강이 나빠졌다’고 응답했다.⁷⁾ 또한 설문조사를 통해 이번 코로나19로

3) <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1689767&cid=43667&categoryId=43667>, (2020. 10. 05. 최종 검색).

4) 김광일 논설위원 (2020. 10. 17). [판물상] 코로나 이혼 급증 <조선일보>.

URL : <https://n.news.naver.com/article/023/0003569320>

5) 코로나19가 장기화되면서 코로나19로 인해 우울감을 느끼는 것을 일컫는 신조어.

6) <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5931743&cid=43667&categoryId=43667>, (2020. 10. 05)

7)

<https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=29675585&memberNo=39087579&vType=VERTICAL>, (2020. 10. 16. 최종검색)

인한 우리 국민들의 심리·정신적 상태를 분석한 결과, 국민의 절반 수준이 코로나로 인한 우울감을 경험하고 있었고(48%), 대구는 그 수치가 65%에 달했다. 이는 연령이 증가할수록 높고, 특히 전업주부와 자영업자들이 취약한 것으로 나타났다. 수면 장애를 겪고 있는 국민은 20%에 달했고, 계약직과 같은 사회적 취약계층의 비율이 높았다. 국민들이 체감하는 코로나19의 스트레스 수준(3.7점)을 과거 다른 재난과 비교한 결과, 메르스(2.5점)의 1.5배, 경주/포항 지진(2.7점)의 1.4배로 나타났고, 세월호 침몰의 스트레스(3.3점)보다 높은 수준이었다.⁸⁾

멘탈(Mental)과 팬데믹(Pandemic)을 결합한 '멘탈데믹(Mentaldemic)'은 코로나19로 사회·경제적 손실은 물론 사람들의 정신건강에도 우울감이 확산되면서, 공동체 전체에 정서적 충격이 전염병처럼 번지는 상황을 일컫는 말이다.⁹⁾ 이는 오랜 격리와 사회생활의 단절이 초래한 우울증인 '코로나 블루'를 진단하며 지친 마음을 위로하고 돌보는 심리 방역의 중요성을 강조하고 있다.

3. 왜 '코로나 블루'가 찾아왔을까?

그렇다면 코로나로 인해 왜 사람들의 우울감 즉, '코로나 블루'가 왔을까? 앞에서 말했듯 코로나바이러스로 가장 크게 변화된 것은 사람들을 만나지 못하는 점이다. 사람을 만나지 못하는 상황 속에서 우리는 혼자 남겨진 채 살아가야 했다. 마치 '캐스트 어웨이'의 주인공처럼 말이다. 한 기사에 따르면 실제로 지난 4월 미국 동물학대방지협회(ASPCA)는 뉴욕과 로스앤젤레스(LA)에서 반려동물 입양 및 수탁 사례가 작년 대비 200% 늘었다고 밝히기도 했다.¹⁰⁾ 이처럼 사람은 혼자 있는 상황에서 고립과 외로움을 느끼게 되면서 새로운 관계를 찾기 시작했다. 이 단순한 외로움이 현재 '코로나 블루'의 유행으로 번지게 된 것이다. 이러한 코로나 블루로 인해 힘들어하는 구체적인 사례를 살펴보자.

8) 이은환, “코로나19세대, 정신건강 안녕한가!”, 「이슈&진단」, No.414 (2020).

9) <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=5950786&cid=43667&categoryId=43667>, (2020. 10. 06. 최종 검색).

10) 캐나다 한국일보 (2020. 04. 11) “코로나에 반려동물 입양 증가”<한국일보>.

URL : <https://www.koreatimes.net/ArticleViewer/Article/127926>



그림 3 전국 만 20세~65세 이하의 성인
남녀 1031명 대상 한국 갤럽 조사

위의 그림을 참고하면, 40.7%가 코로나 블루를 경험했다. 이들의 코로나 블루 원인은 32.1%가 외출 및 모임 자제로 인한 사회적 고립감, 30.7%가 감염 확산에 따른 건강 염려, 14.0%가 취업 및 일자리 유지의 어려움, 13.3%가 신체활동 부족으로 인한 체중증가라고 한다. 가장 많은 사람들이 ‘사회적 고립감’으로 인해 우울감에 빠져있다는 것을 알 수 있다.

이처럼 코로나19와 관련해 사람들이 느끼는 감정도 변화가 있었다. 코로나19 첫 확진자가 나오고 8개월이 지난 지금 많은 사람이 심적 고통을 호소한다. 서울시 심리지원단장 김현수 정신건강의학과 교수는 ‘최근 코로나19와 관련해 발표되는 조사 결과를 보면 국민의 절반 이상이 정서적 불편함을 일시적 혹은 지속적으로 갖고 있는 것으로 보인다. 그 말은 개인이 아니라 사회 전체가 문제라는 뜻이다. 감염병 유행 초기에 느끼는 감정은 공포와 불안이다. 이것이 분노와 혐오로 나아갈 수도 있고, 우울과 무기력으로 나타날 수도 있다.’고 말한다.¹¹⁾

위의 사례로 알 수 있듯, 코로나로 인한 관계의 단절은 결국 정서적인 질병까지 이어진다.

외로움이야말로 진정 타인과의 교류를 이루어지게 하는 성가신 존재임은 틀림없다.

11) 이한경 (2020. 10. 12) “청년에게 극심한 후유증 남기는 코로나 블루, 심리 방역은 선제 대응해야” <주간동아>.

URL : <https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=29675585&memberNo=39087579&vType=VERTICAL>

인간은 자발적인 고립이 아닌 경우 억지로 분리되어있거나 접촉의 교류가 없어지면 이토록 고통을 느낀다.¹²⁾ 즉, 우리는 단절된 관계, 고립된 ‘나’와 ‘사회’를 다시 회복시켜야 한다.

그렇다면 우리는 왜 관계에 집착을 하며, 이러한 코로나 블루를 야기 시킨 포스트 코로나 시대에서 사람들은 어떻게 살아가야 할까?

II. 본론

1. 사람은 왜 ‘관계’에 집착을 하는가?

우리는 삶을 살아갈때 수 많은 관계를 맺으며 살아가고 있다. 그 누구도 관계를 벗어날 수 없으며 관계는 인간의 삶 영역 중 필연적인 현상이다.

그렇다면 우리가 집착하는 그 ‘관계’란 무엇인가? 넓은 의미에서 관계는 조직 속의 관계이든 개인적인 것이든, 또는 갈등관계이든 협력적 관계이든 두 사람 이상의 상호 작용을 일컫는 말이다.¹³⁾ 즉 인간관계는 ‘나’ 혼자가 아닌 ‘타인’과의 상호작용의 과정이다.¹⁴⁾

이러한 관계가 실패된다면 어떻게 될까? 단순히 혼자 살아가게 되는 결과만 있는 것이 아니다. 사회적 관계에 실패하여 집안에 틀어박혀 지내는 사람을 ‘히키코모리’¹⁵⁾이라고 일컫는다. 이들은 단순히 혼자 보내는 사람만을 의미하는 게 아니다. 열등감으로 인한 사회 적응 부재에서 시작되다가 외부와의 유일한 창구인 인터넷에 중독, 의존으로 빠지게 된다. 가벼운 증상에서 시작되다가 타인과의 교류가 점점 어려워지면서 중증으로 빠지게 된다.¹⁶⁾ 즉, 관계의 실패는 정신적인 병으로 이어질 수 있고, 반대로 건강한 관계의 형성은 정서적으로 건강해질 수 있음을 의미한다. 그렇다면 언제부터 관계는 인간에게 중요한 영향을 끼치게 되었을까?

아이는 태어나자마자 어머니의 심장박동수를 듣고 울음을 그친다. 그리고 어머니의 체온을 느끼기 위해 끊임없이 몸을 비빈다. 이처럼 신체 접촉을 통해서 어머니와 아이 간의 애착을 형성하게 된다.¹⁷⁾ 이러면서 자연스레 아이는 부모와의 집착적

12) 윤지현, “포용과 인간관계 : 본인의 작품을 중심으로” (석사학위논문;서울:중앙대학교 대학원,2017),7.

13) 박연호, “인간관계론의 역사적 전개와 새로운 지평”, 「한국인간관계학보」, Vol.4 No.1 (1999),1.

14) 같은 글, 6.

15) <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1225689&cid=40942&categoryId=31620>, (2020. 10. 25).

16) <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1225689&cid=40942&categoryId=31620>, (2020. 10. 16).

17) 윤지현, “포용과 인간관계 : 본인의 작품을 중심으로” (석사학위논문;서울:중앙대학교 대학원,2017),

애착 관계가 형성된다. 이후 청소년 시기가 되면 친구 즉 타인과의 관계가 형성되고, 이 관계에 집착하게 된다. 또한 자아정체성을 확립하며 ‘나’ 자신과의 관계를 확립한다. 이러한 관계의 형성이 건강하지 못하다면 바람직한 사회인으로 성장할 수 없고, 건강한 자아를 확립할 수도 없다. 이후 성인이 되면 사회 속에서 후천적인 지위로, 다양한 성취 지위를 얻으며 여러 사람, 무리들과 관계를 형성해 나간다. 이렇듯 관계는 우리 삶의 순간마다 존재하며 나와 연관되어있다.

결국 인간의 삶은 세 가지 기본 관계에 관한 것이라고 볼 수 있다. 인간은 자기 자신, 타인, 그리고 외부세계와 관계를 맺으며 살아가게 된다. 물론 관계는 그 맺음의 대상에 따라 다양하게 나타날 수 있다.¹⁸⁾

2. 관계 회복의 뉴노멀

이렇게 사람은 관계 속에서 살아가는 데, 코로나 상황으로 우리가 일상적으로 형성하는 관계를 이어나가지 못하게 되었다. 또한 앞에서 말한 ‘코로나 블루’와 같은 건강하지 못한 정서 속에서 건강한 관계를 맺는 것은 쉽지 않다. 따라서 우리는 이전의 방법으로 관계를 형성할 수 없게 되었다. 인정하기 힘들지만 이미 상황은 변했고, 세상은 또 다른 모습으로 변하고 있다.

세상의 흐름을 살펴보면 이러한 변화에 적응한 공동체와 적응하지 못하고, 변화를 인정하지 않아서 후퇴한 공동체가 있다. 대한항공은 코로나 사태 이후 1분기, 2분기 전 세계 주요 항공사 중 이례적으로 흑자 전환에 성공했다. 하늘 길이 막히면서 항공 여객 수요가 하락하였지만 여객기를 화물기로 활용해보자는 역발상 전략으로 흑자 전환에 성공한 것이다. 즉 변화된 상황 속에서 빠르게 변화를 인정하고 적응한 성공 사례이다.¹⁹⁾ 반면 131년 역사의 코닥은 지난 1월 디지털카메라 사업에서 철수하기로 하였다. 이지평 LG경제연구원은 “일본 기업들의 실패는 디지털화, 네트워크화 같은 새로운 기술 트렌드에 적응하지 못한 데서 비롯했다”고 말했다.²⁰⁾

즉 새로운 환경 속에서 적응과 변화는 매우 중요하다. 이러한 변화는 ‘관계’안에서도 마찬가지이다. 세상의 변화 속 우리들의 관계가 변화에 맞추어 적응하고 변화하면 그 시대에 맞는 건강한 관계가 형성될 것이다. 하지만 이러한 변화를 부정하고 외면한다면 우리들의 관계는 무너지게 될 것이다. 즉 앞에서 말했듯 관계는 인간에

11.

18) 김희봉, “잘살에서 관계의 중요성과 그 교육적 함의=The Significance of Relationships in Well-being and its Educational Implications,” 『교육철학연구』 Vol.39 No.2(2017), 30.

19) 나기천 (2020. 08. 06) “대한항공, 위기돌파 전략 빛났다, 2분기 흑자 전환 성공” <세계일보>.

20) 구본권 (2012. 03. 31) “창조적 혁신 없이 지속적 성장 없다” <한겨레>.

게 필연적인 것이기에, 우리는 새로운 방법, 뉴노멀로 ‘관계’를 회복 및 형성하여야 한다.

Ⅲ. 해결책

1. ‘관계’의 회복

포스트코로나 시대 속 관계의 변화는 이미 우리들 삶 속에 자리 잡고 있다. 학생들은 학교에 가지 못하고 대면 수업이 온라인강의로 대체되고 있다. 단순히 현장에서 강의를 듣지 못한다는 점이 아니다. 학교 속에서 형성되는 수 많은 관계가 무너지고 있다는 점도 의미한다. 또한 외출을 삼가하다 보니 인터넷 쇼핑의 비율이 2019년 12월 대비 2020년도 5월 26.4% 증가했다고 한다.²¹⁾ 이 또한 다양한 이해관계 속에서 형성되는 인간관계가 단절되고 클릭 한 번으로 모든 것이 해결되는 상황이 되었다. 소비생활의 편리함과 인터넷 쇼핑몰의 플랫폼은 발전하고 있지만, 반대로 그 속에서의 인간관계는 후퇴하고 있다. 이렇듯 삶의 변화는 관계의 변화를 가져온다.

하지만 그 속에서 적응하고 발전한 관계도 존재한다. 요즘 대학생들 사이에서 ‘랜선 파티’, ‘화상회의’가 유행이다. 함께 만나지 못하는 상황 속 서로의 얼굴을 보기 위해 화상으로 만나기 시작했다. 이러한 움직임들이 우리가 설명하고자하는 변화하는 관계의 모습 중 하나이다. 언제나 대면으로 관계를 형성해왔고 당연하다 생각해왔지만, 이제는 세상이 변했고 당연했던 우리들의 관계의 모습도 변하고 있다.

하지만 관계가 변하고 회복되기 위해선 그 관계의 주체인 ‘나’의 마음이 먼저 회복되어야 한다. 건강한 정서를 가지고 있어야 건강한 관계가 형성된다. 코로나 블루의 유행으로 사회는 우울해져 있다. 따라서 저자는 정서의 회복과 그에 따른 관계의 발전에 대해 무엇을 할 수 있을지 제시하고자 한다. 즉 코로나 블루 속 ‘심리적 방역’과 함께 ‘인간관계의 뉴노멀’에 대해 설명할 것이다.

2. 심리적 방역과 인간관계의 뉴노멀 보편화

코로나 바이러스와 함께 변해가는 사회 속, 우리들의 관계도 새로운 시각이 필요

21) 통계청 (2020. 07. 09) “코로나 19 이전과 이후의 온라인쇼핑 거래액 변화? 2020년 5월 온라인쇼핑 동향으로 살펴보세요! <통계청>.

하다. 본론 첫 시작에서 인간의 세가지 관계를 ‘나와 나’, ‘나와 타인’, ‘나와 사회’로 표현하였다. 그렇다면 포스트코로나 속 이 세가지의 관계는 어떤 새로운 기준, 뉴노멀이 필요할까. 저자는 포스트 코로나 속 필요한 새로운 관계에 대해 실천방안을 제시할 것이다.

1) 나와 나

‘나와 나’의 관계는 자신과의 관계, 즉 본인의 마음, 정서 상태와 관련된 것이다. 코로나 블루로 인해 많은 사람들이 마음의 병을 앓고 있다. 즉 ‘나와 나’의 관계가 코로나 시대를 적응하지 못하고 무너지고 있다는 뜻이다. 현재 많은 보건 기구와 세계가 물리적인 방역에 힘쓰고 있다. 물리적 방역은 바이러스를 이겨낼 수 있지만 마음의 병, 코로나 블루는 이겨내지 못하고 있다. 즉 ‘심리적 방역’이 절대적으로 필요하다. 따라서 우리가 말하고자 하는 ‘나와 나’의 건강한 관계는 ‘심리적 방역’으로 시작된다.

미디어 이론 중 ‘제3자 효과’가 있다. 미디어 속 이슈 되는 많은 사회현상, 메시지가 ‘나’와 내 지인과는 상관 없는 제3자에게만 일어날 것이라는 착각을 표현한 이론이다. 즉 미디어의 메시지가 미치는 영향력이 자신보다 타인에게 ‘상대적’으로 크다고 인식한다²²⁾는 ‘지각적 편향’에 대한 설명이다. 우리는 뉴스와 다양한 매체를 통해 코로나 속 우울해하는 사례를 많이 보았다. 하지만 ‘나’는 그렇지 않을 것이라는 편향된 생각으로 인해 내 자신의 정서 상태는 ‘나’도 모르게 병들고 있다. 즉 나와는 상관없다고 느끼는 ‘코로나 블루’가 마치 바이러스가 전파되 듯, 우리의 마음 속에도 소리소문없이 전파되고 있다. 그래서 우리는 우리가 스스로 내 자신의 마음상태를 점검해볼 필요가 있다.

우리는 주기적으로 건강검진을 받는다. 건강검진을 받게 되면 암 검진, 신체계측, 혈액검사, 소변검사 등 체계적이고 다양한 검진을 한다. 하지만 그 건강검진 속에는 심리와 정서에 관련된 검진은 없다. 건강검진을 받는 이유는 우리가 모르는 사이 우리의 몸에 이상이 생긴 것을 조기에 알아내기 위한 것이다. 앞에서 말한 ‘제3자효과’와 같이 마음 또한 내가 모르는 사이에 병이 들 수 있다. 따라서 포스트 코로나 시대 속에서는 ‘심리 정서 검진’이 어느때보다 중요하다. 따라서 심리상담의 보편화가 이루어져야 한다. 그러기 위해서는 제도적으로 심리 상담가 양성을 지원해주어야 한다. 또한 회사 내부 보건사, 혹은 마사지사도 있듯, 심리상담사도 자리 잡아야 한다. 우리들의 몸 건강을 주기적으로 확인하듯, 마음의 건강도 주기적으로 확인해야 한다. 포스트 코로나 속 코로나블루를 이기기 위해서는 더욱 확대된, 발전된 심리

22) <https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2176168&cid=51065&categoryId=51065> (2020. 10.

26. 최종검색).

상담, ‘심리적 방역’이 필요하다. 그로 인해 우리는 ‘나’와의 관계를 회복해야 한다.

2) 나와 타인

‘나와 타인’의 관계는 우리가 맺고 있는 수많은 사람들 간의 관계이다. 현재 코로나로 인해 사회적 거리 두기가 시행되고 있다. 이로 인해 얼굴을 직접 보며 형성해 온 보편적인 인간관계는 무너지고 흔들리고 있다. 물리적인 거리 두기로 인해 심리적인 거리 또한 자연스레 멀어지고 있다. 또한 코로나 블루 현상으로 인해 감정이 예민해지고 우울해지고 있다. 그렇다면 과연 코로나로 인해 불안하고 우울한 인간 관계를 어떻게 회복할 수 있고, 코로나 속 어떻게 적응할 수 있을까. 저자는 ‘타인’의 범위를 가족, 지인 그리고 인터넷 상 익명의 관계로 설정하였다. 각 관계들이 코로나 속 건강한 관계를 형성하기 위한 뉴노멀을 제시할 것이다.

‘가족’과의 관계는 태어났을 때부터 맺게 되는 최초의 사회적 관계이며, 어느 관계보다 중요하다. 또한 코로나로 인해 집에 있는 시간이 상대적으로 증가하며 가족들을 자주 대면하고 있다. 학생들은 학교를 가지 않고 온라인 수업을 하며, 직장인들도 재택근무, 혹은 회식과 외식을 자제하고 집 밖을 나가지 않기 시작했다. 그로 인해 자연스럽게 가족들과 있는 시간이 증가하였다. 서론에서 제시한 자료를 보면 오히려 가족과 함께하는 시간이 늘어나면서 이혼율도 30%이상 증가하는 것을 볼 수 있었다. 함께하는 시간이 적어서 숨겨진 건강하지 못한 가족관계가 결국 코로나로 인해 표면 위로 드러나게 된 것이다. 즉 포스트 코로나 속에서 우리는 건강한 가족관계가 중요하다는 것을 알게 되었다. 가족구성원 속 보이지 않는 문제점들에 관심을 갖고 긍정적인 모습으로 해결해나가야 한다.

‘지인’과의 관계는 포스트코로나 속 가장 많이 바뀐 관계의 형태이다. 가족은 집에서 함께 보지만 지인들은 거리 두기 및 바이러스에 대한 공포감과 예방차원에서 만나지 않고 있다. 그러다 보니 서로에 대한 관심이 줄어들고 관계의 줄 마저 느슨해지고 있다. 앞에서 우리는 변화하는 세상을 적응해야 할 필요성을 강조했다. 대면으로 형성하는 관계가 익숙했던 우리는 이제 이 변화된 세상을 인정하고 적응해야 한다. 즉 비대면으로도 신뢰의 관계를 형성해야 한다.

우리에게는 발전된 인터넷, IT기술이라는 큰 장점이 있다. 몇 년 전 SNS상으로 크게 화제가 되었던 ‘아이스 버킷 챌린지’²³⁾를 기억할 것이다. SNS의 전파력으로 인

23) 루게릭병(근위축성 측색 경화증) 환자들에 대한 관심을 불러일으키고 기부금을 모으기 위해 미국에서 시작된 이벤트. 2014년 여름 미국에서 시작된 이 운동은 SNS를 타고 전세계로 확산됐다.

해 급속도로 전세계에 확산된 캠페인이었다. 이로 인해 사람들은 서로 연결되었고 챌린지를 참가한 사람들을 응원하는 등 따뜻한 문화가 형성되었다. 이러한 움직임이 포스트 코로나 속 확산된다면 어떨까. 얼굴을 보지 못하고 있는 지인들을 ‘태그’하여 함께 챌린지를 이어나간다면 느슨하지만 서로 엉켜있는, 느슨하지만 풀리지 않는 관계가 형성되고 발전될 것이다.

또한 공통된 관심사를 가지고 인터넷 모임을 활성화한다면 이 또한 서로의 공통된 분야에서 공감대를 형성하고 비대면 관계를 건강하게 유지될 것이다.

‘인터넷 속 익명’의 관계는 앞에서 말한 SNS 챌린지, 관심사 모임과 함께 익명으로 댓글을 남기는 인터넷 속 1회성 관계에 대해 말할 것이다. 인터넷 속 다양한 기사를 보면 여러 댓글들을 볼 수 있을 것이다.

그 다양한 댓글 속에는 표현의 자유를 빙자한 수 많은 인신공격성 댓글이 있다. 이미 이전부터 이런 악성 댓글은 문제가 되고 있었다. 하지만 포스트 코로나 속 이러한 악성 댓글은 더욱 문제가 되고 있다. 대면 관계의 끊김으로 인해 인터넷을 사용하는 시간이 크게 늘었다. 즉 인터넷 속 다양한 관계가 중요해지고 있다. 이로 인해 인터넷 안에서의 지켜야 될 예의, 네티켓의 중요성도 크게 증가되고 있다. 따라서 인터넷 속 한번도 보지 못한 1회성 관계라 할지라도, 이제는 그 관계도 중요하고 영향력 있는 관계가 될 것이다. 즉 우리는 더욱 인터넷 예절을 기억하고 행동으로 임해야 한다. 또한 댓글 기능도 발전하여야 한다. 저자가 제시하는 해결책은 댓글을 달기 전 알림창으로 한번 더 본인의 댓글을 살펴보게끔 해주는 기능이다. 우리는 A/S상담을 전화로 받을 때 상담사 연결 전 연결음으로 “전화를 받는 상담가는 누군가의 자식이자 부모입니다.”와 비슷한 문구를 들어본 경험이 있을 것이다. 이것처럼 댓글을 달기 전 다시 한번 본인의 댓글에 대해 생각할 수 있는 ‘방지턱’ 역할을 해주는 알림 창을 띄어 주면 악성 댓글이 줄어들 효과를 기대하고 있다.

3) 나와 사회

‘나와 사회’는 사회, 공동체, 세상과의 관계를 의미한다. 즉 ‘나와 나’, ‘나와 타인’의 관계의 집합체가 바로 사회와의 관계인 것이다. 앞에서 우리는 ‘나’, ‘타인’과의 변화하고 그 속에서 적응해야 할 관계에 대해 알아보았다. 이러한 관계가 건강하게 형성되고 많아진다면, 또한 그 관계가 유기적으로 잘 연결되어진다면 자연스레 사회와의 관계로 이어질 것이다. 사회는 개인들의 집합체이자 관계의 혼합이기 때문이다. 이러한 사회와의 관계가 건강하게 유지된다면 반대로 건강한 사회 속에서 ‘나와 나’, ‘나와 타인’과의 관계도 원활히 유지될 것이다.

IV. 결론

우리는 지금까지 코로나바이러스가 가지고 온 ‘코로나블루’와 ‘관계’의 변화에 대해 알아보았다. 포스트코로나시대에서는 관계에 집착하고 살아가는 우리들의 삶이 지금까지 해왔던 정상적인 방식으로 이어가지 못한다. 더불어 이러한 ‘관계의 파괴’는 ‘코로나블루’라는 마음의 병까지 초래하였다. 변화하는 세상 속 옛 방식을 고집하게 되면 변화를 쫓아갈 수 없다. 변화하는 세상에 맞추어 우리의 관계의 모습도 발맞추어 가야 됨을 앞에서 알 수 있었다. 관계가 파괴된 이후, 그 스트레스로 ‘코로나 블루’ 현상이 일어나고, 정작 내 자신의 심리 상태는 무시하며 살아가고 있다. 이러한 과정의 악순환으로 사회는 병들어 가고 있고 활력을 잃어가고 있다. 정치, 사회, 문화 등 여러 분야 또한 그 주체인 사람의 ‘마음’이 병들어 가기 때문에 활력을 잃었다. 바이러스 방역과 함께 ‘심리적 방역’ 또한 이 시대 매우 중요한 과제로 떠올랐다. 조용히 전파되고 있는 마음의 병을 바로 잡아야 할 때이다.

도미노는 하나의 블록의 작은 움직임이 전체를 넘어뜨리는 재미있는 놀이이다. 현 시대가 바로 도미노와 같다. 정말 작은 입자의 바이러스가 사회 전체를 흔들어 놓고 있다. 관계, 정서를 넘어 평화까지 흔들어 놓고 있다. 하지만 반대로 생각해보자. ‘심리적 방역’과 뉴 노멀의 현 시대에 맞는 인간관계를 형성한다면 긍정적이고 희망적인 분위기가 사회를 덮을 것이다. ‘나’ 개인의 노력이 사회의 노력이 될 것이고 이러한 움직임은 ‘코로나 블루’를 극복할 것이다. 이 극복에는 ‘나’와 함께하는 그 누군가와 함께 해야한다.

파도를 이용하여 타원형의 널빤지를 타고 파도 속을 교묘히 빠져나가며 즐기는 놀이를 ‘서핑 (surfing)’이라고 한다.²⁴⁾ 높은 파도가 다가 올 때 역으로 그 파도의 힘을 이용하여 파도 위를 정복하며 즐거움과 짜릿함을 얻는다. 서핑의 묘미이자, 가장 기본은 높은 파도를 두려워 하는 것이 아니라 이용하여 극복해나가는 것이다. 혹 서퍼가 다가오는 파도 앞에서 두려움에 우물쭈물한다고 생각해보자. 큰 파도 앞에 그대로 휩쓸리고 말 것이다. 우리 또한 ‘코로나’라는 파도를 넘어보자. 오히려 이 상황을 인정하고 받아드리면 성장하고 극복해가는 ‘서핑’이 될 것이다.

글을 마무리하면서 ‘인간’의 한자를 봐보자. 人 ‘사람인’과 間 ‘사이간’이 합쳐진 단어이다. 우리는 이미 오래전 ‘인간’이라는 말을 만들었을 때부터 답을 알고 있었다. 인간은 서로 의존하고 관계를 맺으며 살아가는 존재라는 것을.

24) <https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/e29e301c16c44803ae2d3a969ab84a1b>, (2020. 10. 25, 최종검색).

참고문헌

- 이은환, “코로나19 세대, 정신건강 안녕한가!”, 「경기연구원, Vol-No.414 (2020).
- 윤지현, 「포용과 인간관계 : 본인의 작품을 중심으로」(석사학위논문, 중앙대학교 대학원, 2017).
- 박연호, “인간관계론의 역사적 전개와 새로운 지평”, 「한국인간관계학보」, Vol.4 No.1 (1999).
- 김희봉, “잘삶에서 관계의 중요성과 그 교육적 함의=The Significance of Realationships in Well-being and its Educational Implications,” 「교육철학연구」 Vol.39 No.2 (2017),
- 민문자, , 『소통의 중요성』(문예운동 제 137호;문예운동:문예운동사, 2018)
- 강호동, 「디지털 미디어 시대의 ‘이웃’에 대한 이해 : 인간관계 양상의 변화를 중심으로」 (석사학위논문, 대구가톨릭대학교, 2013).
- 윤영민, “가상공동체의 공동체성”, 「한국사회학회 심포지움 논문집」(1999).
- 김형래, “인간종 人間種 의 접촉과 소통 = Differential Impact of Physical Distancing on Modern Industrial Occupation”, 「미래의료인문사회과학」 Vol3 No.1 (2020).
- 김용섭, 『라이프 트렌드 2020』(부키, 2019).
- 임승규, 자두석 외 3명 『포스트 코로나』(한빛비즈, 2020).
- 아브람 더 스반 『함께 산다는 것』(현암사, 2015).