

외요세평

안수기

한의학박사·그린요양병원 대표



공황에 가면 생각나는 병명 하나가 있다. 공황장애다. 발음이 비슷하여 혼동하기 쉽다. 한 때 어느 유명인이 ‘공황장애를 앓고 있다’고 하여 구설에 올랐었다. 물론 비행기를 타지 못하는 이들도 있다. 그래도 공황이 아니다. 공황(恐慌)이다. 공포와 황망하다는 의미다.

정신·육체가 보내는 경고

더워지는 계절에는 체력이 저하되면서 숨어 있던 질병이 나타난다. 공황장애에도 여기에 해당한다. 초여름에 관심을 가지는 이유다.심장이 미친 듯이 뛰다. 숨을 쉴 수 없을 정도로 가슴이 답답하다. 식은땀이 흐르고 손발이 저리며 머리는 멍하다. 어디 아픈 것도 아닌데 죽을 것 같은 공포가 몰려온다. 공황장애는 이렇게 갑자기, 이유 없이 들어닥친다. 대표적인 증상은 갑작스럽게 나타나는 극심한 불안과 신체적 반응이다. 강한 공포감과 이성을 잃을 정도의 두려움이다. 또한 주변이나 환경이 비현실적으로 느껴진다. 더불어 다시 재발에 대한 예비적인 두려움이다.

공황장애는 정신과 육체가 보내는 경고다. 더는 감당할 수 없다는 비명이기도 하다. 그럼에도 병원 검사에서는 이상이 없다. 심장도, 폐

공황과 공황-공황장애

도, 뇌도 멀쩡하다. 그러나 당사자는 견디기 힘들다. 원인 모를 고동과 반복되는 불안 발작은 삶을 잠식한다. 공황장애는 단순한 ‘심리적 문제’만이 아니다. 신체적 반응과 정서적 반응이 복합적으로 나타나는 불안장애이다.

불안은 누구나 겪는다. 하지만 공황장애는 단순한 불안과 다르다. 공황장애는 신체적 병명이 라기보다 사회가 만든 병리다. 현대 사회는 언제나 긴장을 강요한다. 멈추면 뒤처지고, 쉬면 실패한다. 끊임없는 경쟁과 평가 속에서 사람은 무너진다.

현대인은 다양한 매체로 연결되었지만 고립된 시대다. 각종 매체에서는 언제나 다른 사람의 삶을 보여주며 상대적 박탈감을 키운다. 누구는 성공하고, 누구는 웃는데 나만 무기력하다. 디지털 기기는 잠을 빼앗고 뇌를 각성 상태로 만든다. 수면 부족은 자율신경계를 무너뜨리고, 결국 불안과 공황을 부른다.공황장애를 극복하는데 수면의 안정이 중요하다. 더불어 체력의 증진도 필수다. 공황장애의 환자 중에는 불면증이나 과로, 스트레스 후에 증상이 더욱 심해지는 경우를 많이 보게 된다. 따라서 불면증을 극복하는 것도 치료에 첫걸음이다.

공황장애는난치병 중에 하나에 해당한다. 각종 정신과적 질환으로 접근하다보면 한계에 봉착하는 경우가 많다. 이런 경우에 대안으로 한방치료를 추천한다. 한방에서는 몸과 마음의 균형을 중요하게 생각하며, 정신적 안정을 찾는 것을 핵심으로 삼는다. 특히 수면의 질을 높이는 것이 중요하다. 한방의 침술과 한약은 불안을 해소하고, 수면의 질을 높이는 데 매우 효과적이다.

침술은 불안한 마음을 다스리고, 긴장을 완화하는 데 뛰어난 효과가 있다. 특히, 가슴 정중앙

에 침을 놓거나, 이침 등을 통해 정신적 불안을 해소하고, 몸의 긴장을 풀어준다. 또한 부항 등을 첨가하면 기운과 혈액 순환을 원활하게 하고, 정신적 부담을 덜어주는 데 효과적이다.

한약은다양한 처방이 있다. 전문가와 상의하면 좋다. 이외에서 차로는 멧대추나 오미자차 등을 상복하면 불안감을 해소하고 마음을 진정시키는 데 좋다. 명상이나 호흡법은 정신적 안정을 돕는 데 효과적이다. 깊은 호흡을 통해 불안을 줄이고, 몸과 마음을 이완시킬 수 있다. 규칙적인 운동도 수면의 질을 높이는 데 중요한 역할을 한다.

한방 치료 효과 좋아

필자가 추천하는 공황장애를 일상에서 극복하는 방법이 있다. 하나는 맨발 걷기이고, 다른 하나는 탕 목욕이다. 맨발 걷기는 자연에 대한 접지와 발바닥의 지압 등으로 순환을 높이고 심신의 안정을 도모한다. 한편 탕 목욕은 따뜻한 욕조에 담그고 나서 반드시 때를 밀어라고 권한다. 세신은 피부를 마찰하여 혈류순환이 개선되고 심신이 이완된다. 림프순환이 잘되어 불안이나 불면을 극복하는데 도움을 줄 수 있다.

현대인의 불안과 공황장애는 개인만의 문제는 아니다. 사회적 환경과도 밀접하다. 특히 경제적인 압박은 심리적인 위축과 불안의 주요한 원인이 된다. 경제에서도 공황이란 단어를 쓴다. 대규모의 경제적인 위기상황을 가리킨다. 개인이나 사회나 불안과 절망의 공황상태는 되지 말아야 할 것이다. 공황장애는 순환이 안 되고 리듬이 깨져서 발생하는 현상이자 증상이 다. 개인이나 국가나 세계 경제에서 공황을 날고, 공황은 안정되길 빌어본다.

주택·차량 등 혼수용품엔 증여세 과세

에 포함되나.

A. 손자의 부모가 근로소득이나 사업소득 등이 있어 손자를 부양할 능력이 있음에도 불구하고 조부모가 학자금, 생활비를 손자에게 지급한 경우에는 상속세 및 증여세법 제2조 및 제4조에 의해 손자에게 증여세가 과세된다.

다만, 손자의 부모가 근로소득이나 사업소득 등이 없고 무재산자로서 손자를 부양할 능력이 없어 조부모가 이들을 부양해야 하는 경우에는 조부모가 손자의 학자금, 생활비를 부담하더라도 상속세 및 증여세법 제46조 제5호의 사회통념상 인정되는 파부양자의 생활비 및 교육비에 해당되어 증여세가 부과세 된다.

Q. 자녀가 아버지로부터 시가 20억원인 아파트를 15억원에 매입하게 되면 증여세 문제가 발생하나.

A. 특수관계인 간에 재산을 시가보다 낮은 가격으로 양수한 경우로서 그 대가와 시가의 차액이 시가의 30%와 3억원 중 적은 금액 이상인 경우에는 해당 재산의 양수일 또는 양도일을 중

여일로 하여 그 대가와 시가의 차액에서 시가의 30%와 3억원 중 적은 금액을 뺀 금액을 그 이익을 얻은 자의 증여재산가액으로 한다.

이 사례의 경우 자녀는 시가보다 5억원 싸게 매입했고 이는 시가의 30%(6억원)와 3억원 중 적은 금액인 3억원보다 2억원 더 싸게 매입한 것이 되어 자녀는 2억원에 대해 증여세를 부담하게 된다.

Q. 증여받은 재산을 증여세 신고기한까지 반환하면 당초부터 증여가 없던 것으로 본다 고 하던데 현금도 동일한 기한까지 반환하면 당초부터 증여가 없던 것으로 보아 증여세를 납부하지 않아도 되나.

A. 증여받은 재산을 증여세 과세표준 신고 기한까지 반환하는 경우(반환 전에 과세표준과 세액을 결정받은 경우 제외)에는 처음부터 증여가 없었던 것으로 보는 것이나, 금전은 제외하는 것이므로 현금을 반환하게 되면 당초 증여분과 반환분 모두 증여세 과세대상에 포함된다. 광주국제청 제공

사설

정의로운 대한민국 만드는 대선 돼야 한다

오는 6월 3일 치러지는 제21대 대통령 선거의 공식선거운동이 시작됐다. 더불어 민주당 이재명 후보와 국민의힘 김문수 후보, 개혁신당 이준석 후보 등 주요 후보들이 일제히 선거운동에 돌입했다.

현재 각종 여론조사에서 1위를 달리고 있는 이재명 후보는 ‘빛의 혁명’이란 상징성을 띤 광화문 광장에서 첫 유세를 시작했다. 빛의 혁명은 12·3 비상계엄 이후의 내란 극복 과정을 지칭한다. 내란에 맞선 대한민국을 치유하고 ‘진짜 대한민국’을 만드는 선거임을 선포하기 위해서다. 한밤중 희대의 후보교체 파동으로 흥역을 치른 국민의힘 김문수 후보는 부산에서 첫 유세를 시작했다. 당내 경선과 단일화 과정에서 분열된 안방 민심을 잡기 위한 행보라는 해석이다. 개혁신당 이준석 후보는 여수 국가산단에서 출정식을 열고 선거운동에 본격적으로 나섰다. 다른 4명의 후보들 역시 민심을 얻기 위한 발걸음을 시작했다.

이제 막 공식선거운동에 돌입한 6·3 대선의 초반 판세는 그동안의 대선 판세와 조금 다른 양상을 보인다. 각종 여론조사에서 이재명 후보가 다른 후보들보다 오차범위를 넘어 앞서고 있다. 거대 양당이

치열하게 격돌하던 그동안의 ‘양강 구도’와는 달리 ‘1강 1중 1약’ 현상이 뚜렷하다. 이번 대선이 윤석열 전 대통령이 불법·위헌적인 비상계엄으로 파면됨으로써 치러지는 선거이기 때문이란 게 대체적인 분석이다. 다만, 이는 현재의 시점일 뿐이고 정치는 생불이라는 말이 있듯이 판도는 언제든 바뀔 수 있다는 주장도 있다.

따라서 이번 대선에서 유권자가 주목해서 살펴야 할 지점은 현재의 판세가 아니라, 과연 어떤 후보가 위기의 대한민국을 이끌고 경제와 민생을 살리고 국민통합을 이뤄낼 수 있는 책임자인가를 판단하는 것이다. 특히 직전 대통령이 내란 우두머리 죄 혐의로 수사를 받는 상황에서 치러지는 대선인 만큼 그동안의 불의를 끝내고 정의를 바로 세울 수 있는 후보가 누구인가 판단하는 것이 더없이 중요하다.

다시 한번 강조하건대 각 정당과 주요 대선 후보들은 이천투구의 네거티브 경쟁이 아닌, 선의의 정책 대결을 벌이고 유권자들은 반드시 투표장에 나가야 한다. 우리 사회가 겪고 있는 극심한 혼란을 끝내고 새롭고 정의로운 대한민국을 건설하는 것은 미룰 수 없는 시대적 과제다. 이번 대선이 그 시작이다.

눈길 끄는 광주 자치구 투표 독려

광주지역 자치구가 다음 달 3일 치러지는 제21대 대통령 선거를 앞두고 투표를 을 올리기 위해 다양한 홍보 활동을 펼쳐 눈길을 끌고 있다. 민주주의의 꽃은 선거고 국민은 투표를 통해 주권을 행사한다. 반드시 소중한 한 표를 행사해야 한다. 그런 점에서 광주지역 지자체가 투표를 독려하는 것은 마땅히 해야 할 일이다.

가장 먼저 시선을 사로잡는 것은 광주 북구다. 북구는 현장 홍보 강화, 투표를 저조 지역 집중 홍보, 북구 SNS 활용 등 종합적인 홍보 방안을 마련했다. 구청 청사 외벽에 ‘민주주의는 투표로 완성됩니다’라는 내용의 대형 현수막을 게시한 데 이어 행정복지센터 등 10곳에도 현수막을 설치한다. 또 북구 전역을 도는 생활폐기물 수거 차량에도 안내 현수막을 달고 공동주택 431개소에서 사전투표와 본투표 전일과 당일에 안내 방송을 내보낼 예정이다. 투표일에는 셔틀버스도 운행한다. 구에서 운영 중인 8개의 SNS에 카드 뉴스, 숏폼 등 투표 홍보 콘텐츠를 업로드하고 투표일과 투표소 안내 링크가 포함된 카카오톡 메시지도 발송할 예정이다.

동구도 다음 달 3일까지를 선거 홍보 기

간으로 지정하고 지역자생단체와 유관기관, 동구 SNS 서포터즈, 마을 활동가 등과 함께 투표 참여 홍보 활동을 펼친다. 특 특 튀는 기발한 문구를 현수막으로 제작해 육교와 간선도로 등 주요 거점 30곳에 게시하고 LED 전광판 홍보도 추진한다. 또 모바일 앱 ‘동구 두드림’과 SNS 릴레이 투표 독려 챌린지, 선거 홍보 영상을 활용해 젊은 층을 투표장으로 이끌 계획이다. 사전 투표일과 선거일에는 투표 참여 독려 안내 방송과 함께 어르신과 중증 장애인 등이 투표 참여에 불편함이 없도록 선거관리위원회와 협력해 이동 편의도 제공한다. 광산구도 박병규 구청장이 앞장서 투표 참여를 호소하고 지역 상인들도 투표 참여를 인종한 시민들에게 할인 혜택을 제공하는 등 투표 참여를 높이기 위해 힘을 보탠다.

지난해 윤석열 전 대통령의 위헌적이고 불법적인 비상계엄과 탄핵으로 우리 사회 전반에 혼란이 가중되고 정의가 무너져 내렸다. 이번 대통령 선거가 정의를 바로 세우고 새로운 대한민국을 건설할 수 있는 절체절명의 기회다. 한 사람도 빠짐없이 투표해야 한다. 광주시민의 한 표가 정의로운 대한민국을 만든다.

세무광장

〈109〉증여세 Q&A



Q. 부모가 자녀 결혼시 마련해 주는 혼수용품도 증여세 과세대상인가. 만약 부모가 혼주로서 받은 결혼축의금을 자녀에게 지급하게 되면 증여세 과세대상에 포함되나.

A. 혼수용품이 일상생활에 필요한 가사용품인 경우에는 증여세가 과세되지 않지만, 혼수용품이 호화·사치용품, 주택, 차량 등인 경우에는 증여세가 과세된다.

결혼축의금 중 신랑, 신부와의 친분 관계에 기초해 신랑, 신부에게 직접 건네진 것이라고 볼 수 있는 부분을 제외한 나머지는 전액 혼주인 부모에게 귀속된다고 보아야 하므로, 혼주인 부모에게 귀속되는 결혼축의금을 결혼 당사자인 자녀에게 주는 경우 증여세가 과세된다.

Q. 부모가 소득이 있어 자녀를 부양할 능력이 있으나 조부모가 손자의 대학 등록금 및 수업료, 생활비를 지급하게 되면 증여세 과세 대상

독자투고

오는 18일까지 청소년 도박범죄 예방 주간을 운영한다. 해당 주간은 국무총리 소속 사행산업통합감독위원회의 한국도박문제예방지원에서 불법도박으로부터 청소년을 보호하기 위해 2024년부터 시행해 오고 있다.

청소년은 중독에 취약하고 게임과 현실을 구별하지 못하며 자제력이 부족한 특징이 있다. 최근 청소년 도박범죄가 급증하고 있고 도박자금 마련을 위한 2차 범죄나 학교폭력으로 이어지는 등 심각한 사회문제로 대두되고 있다.

실제 통계상으로도 2022년 도박 범죄로 검거된 청소년이 76명에서 2023년에는 184명, 2024년 636명으로 큰 폭으로 증가하고 있음을 보여준다.

경찰청은 청소년 도박범죄를 예방하기 위해 학교전담경찰관(SPO)을 통해 학교폭력 예방교육 시 도박 예방 교육을 병행 실시하고 있다. 점심시간을 이용해 청소년 도박인식 개선 캠페인을 하거나 희망동행교실을 통해 예방 교육에 집중하고 있다.

청소년 도박은 사회 전체의 책임 ‘명심’

또한 SNS를 통해 도박범죄에 대한 첩보수집을 강화하고 있다. 적극적인 첩보활동을 통해 가출 청소년으로 이뤄진 도박패를 해체하고 가족의 품으로 돌려보내거나, 불법 사이버도박으로 1억원을 잃고 차량털이등 검거된 청소년을 치유기관에 연계하기도 했다.

고위험이라고 판단되는 청소년에 대해서는 재범 위험성을 판단해 고위험군으로 지정·관리하고 한국중독정신의학회와 협업을 통해 중증인 경우 전문병원에 인계해 치료받을 수 있도록

조치하고 있다.

중독범죄 특성상 예방이 최우선책인 만큼 청소년은 물론 학부모에 대한 교육도 더 자주, 더 집중적으로 이뤄져야 한다.

청소년 도박은 개인의 문제가 아닌 사회 전체의 책임임을 인식하고 국가와 지역사회는 물론 가정에서도 더욱 관심을 가지고 청소년들이 도박이라는 위험에서 벗어나 건강하고 올바른 삶을 살아갈 수 있도록 도와야 할 것이다.

박재영 무안경찰서 경무과 경감

1989년 6월 29일 창간		전남매일		2005년 9월 21일 등록번호 광주가 14(일간)	
회장 박철홍		대표이사·발행인·편집인 김경남		주필 이종주	
jndn.com		대표전화 062) 720-1000		편집국장 박간재	
				구독 신청 및 배달안내 720-1004	
정치부	(062) 720-1060	문화체육부	(062) 720-1071	사업국	(062) 720-1011
경제부	(062) 720-1067	사진부	(062) 720-1040	광고국	(062) 720-1016~17
사회부	(062) 720-1050	편집부	(062) 720-1073	관리국	(062) 720-1012
사회2부	(062) 720-1043				
※ 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다				기사제보 jndnnews@naver.com	
위 61639 광주광역시 남구 전변자로 398 (사동)				구독료 월 15,000원 (1부 800원)	

※외부 필자의 글은 본지 편집 방향과 다를 수도 있습니다.

사진 속 세상



열사가 된 소년

12일 광주 국립 5·18민주묘지에서 학생들이 노벨문학상을 수상한 한강 작가의 ‘소년이 온다’ 책 주인공 ‘동호’의 모티브가 된 문재열 열사 묘지를 참배하고 있다.

해설사로부터 계엄군 전남도청 진압 후 열사의 처참한 사진과 함께 설명을 들은 한 학생이 지긋이 눈을 감고 입술을 깨물고 있다. 김태규 기자