



롯데 예비맘 지원 위해 3억 기부
 롯데는 지난 8일 서울 중구의 대한적십자사 본사에서 사회적 배려가 필요한 가정의 예비엄마를 지원하는 'mom편한 예비맘프로젝트'에 쓰일 3억원을 대한적십자사에 기부했다고 9일 밝혔다. 10월 10일 '임산부의 날'을 앞두고 진행된 이날 기부금 전달식에는 대한적십자사 정상철 대전세종지사 회장(왼쪽부터), 박경서 대한적십자사 회장, 오성엽 롯데지주 커뮤니케이션실장 등이 참석했다. /롯데지주

CJ제일제당 '더 CJ컵'서 비비고 알린다

PGA 정규대회 공식 후원

CJ제일제당이 미국프로골프(PGA) 투어 정규대회인 '더CJ컵 나인브릿지'에서 글로벌 한식 브랜드 비비고를 알린다.

CJ제일제당은 비비고를 앞세워 이달 17일부터 20일까지 제주도 나인브릿지 골프장에서 열리는 '제 3회 CJ컵'에 공식 후원사로 참여한다고 8일

밝혔다. 지난 2월 미국에서 열린 '제네시스 오픈'을 시작해 이번 CJ컵까지 올해 총 7개의 PGA 대회를 공식 후원하게 됐다.

CJ제일제당은 골프 경기장 내 주요 코스 4곳과 갤러리 플라자 등에 비비고 컨세션(Concession)부스인 'Taste Bigo(테이스트 비비고)'를 운영한다.

/박인용 기자



CJ프레시웨이, WFP와 제로헹거 캠페인 MOU
 CJ프레시웨이는 국제연합(UN) 구호기관인 유엔세계식량계획(WFP)과 '제로 웨이스트, 제로헹거 캠페인'을 위한 업무협약을 체결했다고 9일 밝혔다. 민희경 CJ제일제당 사회공헌추진단장(왼쪽 네번째부터), 문중석 CJ프레시웨이 대표이사, 우테 클라메르트 WFP 대외협력 사무차장, 임형준 WFP 서울사무소장이 기념 촬영을 하고 있다. /CJ프레시웨이

한글날 맞아 '빙그레 메로나체' 무료 배포

빙그레가 새로운 한글 글꼴 빙그레 메로나체를 무료 배포한다고 8일 밝혔다.

빙그레 메로나체는 아이스크림 '메로나'의 제품 로고 디자인을 소재로 개발됐으며, 빙그레가 비용을 부담하고 세종대왕기념사업회와 한글글꼴개발연구원이 자문을, 유니디자인그룹이 디자인을 맡았다.

메로나는 빙그레를 대표하는 스테디셀러 아이스크림 제품이다. 빙그레 메로나체는 메로나 아이스크림의 네모난 형태와 산뜻한 맛을 글꼴로 표현한 것이 특징이다. 또한 메로나 로고에서 영



감을 받아 '메' '나' 'L' 문자에는 특별한 사각형 디자인을 삽입했다.

빙그레 메로나체는 빙그레 서체 홈페이지에서 누구나 무료로 다운로드 받아서 사용할 수 있다. /박인용 기자

도미노피자 희귀난치질환 환자와 피자 만들기

매월 1회 정기적 행사 진행

도미노피자는 지난달 27일 서울대어린이병원과 함께 꿈틀꽃씨센터에서 중증희귀난치질환 소아청소년 환자 및 가족이 함께하는 피자 만들기 프로그램을 실시했다고 9일 밝혔다.

서울대어린이병원 꿈틀꽃씨는 치료 과정에 어려움을 겪는 중증희귀난치질환 환자와 보호자의 삶의 질을 향상시키기 위해 만들어진 소아완화 의료 프

로그램이다. 서울대 어린이 병원은 환자의 건강 상태를 고려하여 적합한 프로그램을 추천해주고 있다.

이번 피자 만들기 프로그램 참가자들은 서울대어린이병원 1층에 위치한 꿈틀꽃씨센터에서 보호자와 피자 메이커의 지도 아래 각종 토핑을 활용한 피자를 직접 만들어 볼 수 있었다. 꿈틀꽃씨센터 피자 만들기 프로그램은 환자와 보호자의 큰 호응으로 매월 1회 정기적으로 진행 중이다. /박인용 기자

우울증



진성오 소장의 심리카페

우울증(憂鬱症, depression)은 기분 장애의 일종으로 우울한 기분, 의욕·관심·정신 활동의 저하, 초조(번민), 식욕 저하, 불면증, 혹은 과도한 수면, 지속적인 슬픔·불안 등을 특징으로 한다. 모든 사람들이 일생에서 적어도 한번은 경험하는 것으로 알려져 있어 대중적인 정신과 장애로도 볼 수 있다. 오히려 우울증이 없는 사람을 찾는 것이 더 어렵다고 할 수 있을 정도다. 이러한 우울증은 정신의학적으로는 하위 몇 가지의 유형이 있고 증상에서도 여러 가지 특징들을 가지고 있다.

우울과 관련된 하위 유형에는 증상이 가장 심하게 나타나는 주요 우울장애가 있다. 다양한 증상이 있으나 기본적인 두 가지 증상은 지속적인 우울한 기분과, 흥미나 즐거움의 상실이 거의 매일 지속되는 경우이다. 기타 증상으로는 위에서 언급한 증상들이 나타나는 것이다.

여기에 세분화시켜서 불안한 양상을 가지는 것, 기분이 다소 뜨는 조증이나 경조증이 나타나는 흔해성 양상이 있는 것, 맥락과 관련된 양상을 가지는 것, 외적 자극에 기분 반응성이 우세하게 나타나

는 비전형적인 양상이 있는 것, 기분과 일치하거나 일치하지 않는 형태의 정신 증 양상이 있는 것, 긴장증이 있거나 산후에 나타나는 것, 특정한 계절에 두드러지게 나타나는 등으로 세분화 할 수 있다.

일반적으로 흔하다고 해서 우울증 증상이 평범하고 별거 아닌 것은 아니다. 단순히 우울한 기분은 별거 아닌 것처럼 보일 수 있으나 실제 우울증을 경험하는 사람은 지구에 혼자 살아 남은 것과 같은 수준의 고통을 경험한다. 보통 우울증에 걸리면 집중, 의사결정이 어려워지고 고통스러워지며 심한 경우에는 불가능해지기도 한다. 또한 불안은 흔하게 우울과 동반되어서 같이 나타나는 특성을 가지고 있기도 한다. 증상의 빈도로 보면 남자들의 경우 거의 100% 빈도로 우울 기분을 경험하며 다음으로 흥미 상실, 불안, 수면의 어려움, 자살 시도나 의도, 신체적 증상, 초조, 지체, 건강염려, 하루 중 감정의 변화를 보인다. 여성의 경우도 비슷한 순서의 빈도를 보이나 신체 증상과 죄책감의 순서가 좀 더 많은 빈도를 보인다.

뇌 과학에서 우울은 우울의 높으로 빠져드는 나선형의 회전으로도 설명한다. 이를 우울의 높으로 가는 하강 곡선이라고도 표현하는데 이 하강 곡선의 심각한 문제는 우울 자체가 아니다. 누구나 우울을 경험하고 또 한편으로 인

생을 살면서 우울하지 않다면 주변에 무심한 사람일 수도 있다.

이렇게 우울해 졌을 때 보통 정상적인 경우 다시 기분을 회복한다. 문제는 우울증에 걸린 사람이다. 이들은 우울한 감정으로 부터 벗어나지 못하고 계속 우울의 높으로 가라앉는다. 그나마 다행인 점은 이 나선형의 회전은 반대 방향으로 회전이 가능하고 모든 사람은 모두 공통적인 나선형을 가지고 있다는 점이다.

다음은 이 하강 나선의 회전을 거꾸로 돌리는 방법이다. 걱정을 정리하여 체크리스트를 만들고 당장 벌어지지 않는 것들을 지워라. 낮에는 밖에 나가 햇볕을 쬐고 적어도 1시간은 운동을 하라. 웃길 일이 있어서가 아니라 그냥 웃으면 뇌는 웃은 이유를 찾는다. 그러니 억지로나 웃어라. 심호흡을 자주하고 밤에는 꼭 잠들려고 노력하라.

우울하지 않는 사람들은 자신도 모르게 이 행동을 나선형으로 회전시킨다. 행동에는 이유가 없다. 그러니 지금 나열한 것을 하면서 적어도 한달만 먼저 행동해 보라. 그리고 두고 보라. 하나 더. 혼자 힘들다면 전문가를 찾아가라. 우울한 사람이 전문가를 찾지 않는 것은 치료 효과가 없을 거란 자신의 우울한 감정에 속기 때문이다. 자신의 우울감에 속지마라. 결과는 고통 뿐이니.

/당신의 마음 연구소장

하이트진로, 베트남 대학 한글날 축제 후원

김인규 사장 CEO 특강진행 등 현지 사회공헌 사업 지속 발굴

하이트진로가 베트남에 사회공헌 활동을 진행하며 현지화 전략을 이어 간다.

하이트진로는 한국대사관이 주최하고 하노이 국립 외국어 대학교(ULIS)가 주최, 주관하는 2019년 한글날 축제에 베트남 법인을 통해 후원금을 전달했다고 9일 밝혔다.

김인규 하이트진로 대표이사 사장은 지난 3일 후원금 전달식에 참석 후 하노이 국립 외대 재학생을 대상으로 한국기업 CEO 특강을 진행했다.

이날 행사에는 하이트진로 한국 본사의 김인규 사장과 하노이 국립 외대 총장, 학과장 등이 참석했으며, 김인규 사장이 진행한 CEO 특강에는 하노이 국립 외대 한국어학과 재학생 300여명



지난 3일 진행된 후원금 전달식에서 김인규 하이트진로 대표(왼쪽)와 쩌티흐영 베트남 하노이 국립외대 한국어학과장이 기념 촬영을 하고 있다. /하이트진로

이 참석했다. 특히 강연 자료는 한글로 이루어졌으며 강연도 한국어로만 진행된 한국어학과 학생들에게 큰 호응을

얻었다.

이번 행사는 하이트진로가 2017년부터 진행한 장학지원행사의 후속 행사로 장학 행사 대상 학교였던 하노이 국립 외대 측의 초청 및 제안으로 이루어 졌다.

하노이 국립 외대는 베트남에서 가장 큰 규모의 한국어학과를 운영하고 있으며 한국어학과생만 700여명에 달한다. 한글날 축제는 매년 10월 한글날을 맞이해 베트남 북부와 중부 한국어 관련 13개 교육대학 약 3000명의 학생들이 참석하는 한국문화주간 행사로 올해로 10회째다.

하이트진로는 2016년 3월 베트남 법인을 설립하고 지난해 호치민 지사를 개소하는 등 현지화에 노력해왔다. 이번 행사 외에도 장학금 지원 등 앞으로도 지속적으로 베트남 사회에 기여할 수 있는 사업을 진행 할 계획이다.

/박인용 기자 parkiu7854@metroseoul.co.kr

인사

- ◆세계한인무역협회(월드옥타) ◇지회장 스태트메이니아 김군준 △애들레이드 광동 옥(이상 호주) △시카고 스티브 홍 △라스베이거스 서현교 △롤리 이희옥(이상 미국) △인도네시아 발리 장유진 △캐나다 캘거리 김강민 △일본 히로시마 유연경 △중국 통화 이장군
- ◆대한석탄공사 △기획관리본부장 김인수

◆디센터 △편집장 심두보

- 부음
- ▲최병영씨 별세, 최상윤(한화투자증권 청주지점 지점장)씨 부친상 = 8일, 충청북도 청주시 서원구 하나노인전문병원 장례식장, 발인 10일
- ▲명희자씨 별세, 윤종인(행정안전부 차관)씨 모친상 = 9일 오전 1시, 서울 강남성모병원 장례식장, 발인 11일 오전 6시

- ▲이건수씨 별세, 신동우(제19대 국회의원)씨 부인상, 신형섭(해안종합건축사사무소 책임)씨 모친상 = 8일 오후 4시4분, 서울대병원 장례식장, 발인 11일 오전 8시, 경기도 광주 시안가족추모공원
- ▲노동원씨 별세, 최영자씨 남편상, 노진호·진표·영이씨 부친상, 이희옥·허선화씨 시부상, 박선영(하나금융투자 업무혁신실장)씨 장인상 = 8일 오후 8시, 순천향대 서울병원 장례식장, 발인 10일 정오