

'아무놀이 챌린지'로 무료함 달라고 거실은 헬스장·캠핑장

코로나19로 늘어난 '셀프 집콕족' 일상 들여다보니

"집에서 안 해본 게 없어요."

'코로나19'를 차단하기 위해 스스로 집에서 나오지 않는 '자가(셀프) 격리족'이 늘고 있다. 소셜 미디어(SNS)에서는 '아무놀이 챌린지' '북 커버 챌린지' '레몬 챌린지' 등 각종 챌린지(Challenge)가 생겨나며, '집콕족'은 하나의 문화로 자리잡았다. 지역 상권은 소비 부진으로 직격탄을 맞았지만, 가정 간편식과 실내용 안구 등 '집콕족' 필수품은 호황을 타고 있다. '셀프 집콕족'의 생존을 위한 일상을 들여다봤다.

◇외식 말고 '선반 파먹기'=의식주 가운데 코로나19로 가장 먼저 바뀐 것은 '밥상 문화'이다. 만일에 대비하기 위해 집에 있는 식료품으로 한 끼를 대체하는 '냉장고 파먹기'와 '선반 파먹기'는 소셜미디어에서 그 방법들이 공유되고 있다. 19일 광주지역 4개 이마트에 따르면 2월 11일~3월 18일, 이곳 가정간편식 매출은 지난해 같은 기간에 비해 28.7%나 뛰었다.

사재기 조짐이 보였던 즉석밥과 라면 매출도 각각 24.7%, 30.7% 증가했다. 보관이 쉬운 참치통조림은 36.0%, 만두는 26.8% 매출이 올랐다.

집밥 재료와 함께 건강기능식품 소비도 크게 올랐다. 광주지역 이마트의 최근 열흘 간 건강기능식품 매출은 지난해보다 43.4% 증가한 것으로 나타났다. 면역력 강화를 돕는 것으로 알려진 홍삼·인삼은 75.1%, 해조류도 21.3% 매출이 올랐다.

◇코로나 피난처-"우리 집이 달라졌어요"="코로나19 시국"에서 집은 이제 사무실, 때로는 강의실, 키즈카페, 헬스장, 실내 캠핑장으로 변모하고 있다.

쾌적한 실내 환경을 만들기 위한 생활용품으로는 공기청정기, 공기정화식물 등이 꼽히고 있다.

광주지역 이마트의 공기청정기 매출(2월11일~3월18일)은 지난해보다 15.1% 뛰었고, 실내용 식물과 배양토(2월24일~3월4일)도 지난해보다 각각 57.8%, 13.2% 더 팔렸다. 봄을 맞아 기분을 전환하려는 가족 단위 소비자가 늘면서 청소용품 매출도 21.6% 뛰었다.

헬스장에 가는 대신 집에서 운동을 즐기는 '홈 트레이닝족'도 급격히 많아지고 있다. ㈜광주신세계에 있는 레깅스 전문브랜드 '안다르'의 지난 달 운동복 매출은 지난해보다 29% 상승했다.

◇무료 달래는 '○○챌린지'=어린이집·유치원·

외식 대신 집 식품으로 한끼 대체 즉석밥·라면·통조림 매출 급증 개학 연기에 종이컵 쌓기 등 인기 공기청정기·정화식물 구입도 늘어



실내 놀이로 인기를 끌고 있는 '토이쿠기' 만들기.

학교의 개원·개학이 연기되면서 집에서 아이를 돌봐야 하는 부모들 사이에서는 곡소리가 나오고 있다.

육아 관련 인터넷 동호회 등에서는 '#아무놀이 챌린지'가 한창이다. 이 소셜미디어 캠페인은 나가려고 싶은 아이들을 잡기 위해 집단지성을 모아 놀이방법을 공유해보자는 취지에서 시작됐다. 해시태그 #아무놀이 챌린지와 함께 자신이 개발한 실내 놀이방법을 올리면 된다.

가족과 함께 즐길 수 있는 '토이 쿠기' 등 홈 쿠키 재료와 보드게임, 닌텐도 스위치·소니 플레이스테이션 등 콘솔게임 등은 시간을 거슬러 다시 인기를 끌고 있다.

롯데마트의 장난감 전용 온라인몰 '토이저러스' 2월 18일~3월 2일 매출은 지난해 같은 기간에 비해 3배 넘게 급상승했다. 유통가는 미끄럼틀이나 트램펄린, 주방 놀이와 같은 실외 놀이 향수를 달랠 수 있는 장난감을 속속 내놓고 있다.

8세와 6세 자녀를 둔 김선경(31·광주시 광산구 신가동)씨는 "매일 집에 있는 완구를 탈탈 털어 물감놀이, 모래놀이, 블록쌓기, 그림그리기 등을 하며 아이들과 놀아주고 있다"며 "집 밖에 나가고 싶어도 이 배란다에서 놀이를 하는 아이들을 보면 측은한 마음이 든다"고 말했다.

격리를 자처한 20~30대 밀레니얼 세대 사이에서는 별의별 놀이가 나오고 있다.

달걀 흰자를 거품기로 1000번 넘게 저은 뒤 굵은 '1000번 계란프라이'와 탁구공 달걀껍데에 넣기, 종이컵 2000개 달걀, 빨대로 집 짓기, 콩나물·대파·야박도 키우기, 멸치뽕 따기, 자수, 연필 초상화 등 새로운 놀이가 붓물처럼 쏟아졌다.

임수진 호남대 상담심리학과 교수는 집콕족 문화는 코로나19 시류를 타고 더 확대, 재생산 될 것이라고 내다봤다.

임 교수는 "20~30대 밀레니얼 세대를 중심으로 혼자 지내는 문화가 코로나19에 대한 공포·불안 심리를 만나 더욱 심화되고 있는 것으로 보인다"며 "이들 집콕족은 정서적 만족을 위해 적은 비용과 짧은 시간을 들이는 소셜미디어에 공을 들이고 있으며, 이 현상은 사회적으로 부작용보다는 여가를 건강하게 활용할 수 있는 대안이라 할 수 있다"고 말했다.

/백희준 기자 bhj@kwangju.co.kr



코로나19 확산으로 개학이 연기되면서 집에서 아이들과 학습 공백을 줄이려는 학부모들의 고군분투가 이어지고 있다. (독자 김선경씨 제공)



집에서 여가의 대부분을 보내는 '집콕족'이 늘면서 이들 수요를 잡으려는 유통가 경쟁이 치열하다. 이달 말까지 공기청정기 기획전은 여는 ㈜광주신세계 가전 매장. (광주신세계 제공)

인기 끄는 '코로나 핫템'

마스크 대체 '병거지 모자' 장시간 착용 통증 줄여주는 '맥심 손잡이' 주목

▲병거지 모자=마스크 품귀 현상이 이어지면서 마스크를 대체할 만한 모자와 의류가 주목받고 있다. '병거지 모자'로 불리는 모자 제품은 얼굴과 목까지 덮을 수 있어 온라인 쇼핑몰에서 인기 상품으로 등극했다. 모자에 마스크를 걸어 수시로 착용할 수 있는 '마스크 리벳 모자'와 코로나 모자가 달린 '코로나 후드티'도 등장했다. 산업용으로 쓰이는 방독면, 방진마스크 등도 없어서 못파는 물품이다.

▲달고나 커피=가장 먼저 "왜 이렇게까지 해야

하느냐"는 의문이 들지만 '시간 때우기'에는 적격인 커피 조리법이다. 19일 인스타그램에서 '#달고나'를 검색하면 10만건 넘는 제조법과 제조 인증 사진이 올라와있다. '달고나 커피'는 커피와 설탕·뜨거운 물을 1:1:1 비율로 넣어 거품이 날 때까지 400번 저어야 완성할 수 있다. 400번 회전도 충분치 않아 전통 거품기를 쓰는 '셀프 격리족'들도 생겨나고 있다.

▲레몬=부족한 마스크를 의료진과 취약계층에게

양보하자는 차원의 '마스크 안사기' 운동과 함께 '레몬 챌린지' (Lemon Challenge)는 지난 달부터 소셜미디어(SNS)를 뜨겁게 달궜다. 비타민C가 풍부해 면역력에 좋은 것으로 알려진 레몬을 통째로 먹으며, 코로나19를 극복하자는 취지에서 시작됐다. 유명 크리에이터들이 동참하면서 관련 동영상도 쏟아져 유튜브(YouTube)에 오르고 있다. 레몬 챌린지와 함께 코로나19에서 이름을 딴 '19만원 기부'도 진행되고 있다.



달고나 커피



레몬



맥심 손잡이



병거지 모자

▲'맥심 손잡이'는 지난 18일 일회용 커피 상자용 손잡이가 때 아닌 실시간 인기 검색어에 올랐다. 하루 내내 마스크를 쓰면서 통증을 호소한 어떤 이가 '맥심 손잡이'를 활용하면서, 플라스틱 소재 손잡이 양 끝에 마스크 귀걸이를 연결하면 귀의 통증을 덜 수 있다. '맥심 손잡이' 외에도 두루마리 휴지, 반창고, 테이프, 솜, 실핀, 빨대 등도 '마스크 리폼' 소재로 떠오르고 있다.

신세계안과 의/학/상/식 특 특

3대 실명질환! 당뇨망막병증이란?

◆당뇨망막병증

당뇨망막병증은 당뇨병으로 인해 시력에 가장 중요한 망막조직에 문제가 발생하는 병으로 성인 실명의 가장 흔한 원인으로 손꼽히고 있습니다. 당뇨병으로 인해 혈관 주위 부종과 출혈이 발생하게 돼 시력저하가 일어나는 병입니다.

◆증상

당뇨망막병증은 초기, 중기에는 특별한 증상이 없으며 시력이 정상인 경우도 많습니다. 하지만 점차 심해져 말기가 되면 신생혈관에서 출혈이 생기면서 시력이 저하되고, 시야에 벌레나 먼지 같은 무언가가 떠다니는 것과 같은 느낌이 들거나 커튼을 친 것처럼 가려 보이는 증상, 광시증, 눈부심 등이 동반됩니다. 등이 동반됩니다.

◆종류

당뇨망막병증은 크게 비증식성과 증식성 2가지로 나뉘게 됩니다. 비증식성은 망막의 혈관이 점점 약해지며 혈청이 새거나 혈관이

막히며 망막의 영양 공급이 끊겨 시력이 나빠지는 증상이 나타납니다. 당뇨망막병증 환자 대부분 비증식성 당뇨망막병증이라고 할 수 있습니다. 증식성은 비정상적인 혈관들이 나타나 증식하고, 유리체 출혈을 일으키기도 하며, 섬유혈관막이 증식하면 망막을 잡아당겨 망막박리가 생기기도 합니다.

◆치료

당뇨망막병증 치료는 진행시기와 상태에 따라 치료 방법이 달라집니다. 초기에는 철저하게 혈당조절을 함으로써 당뇨망막병증을 억제하고, 여기에 망막혈관을 보호하고 추가적인 손상을 막기 위해 꾸준히 망막영양제 혹은 망막혈액순환 개선제 등을 복용하면서 주기적으로 경과를 관찰합니다. 당뇨망막병증이 상당히 진행된 경우에는 레이저 치료나 주사치료, 초저체절제술 및 유리체절제술 등 수술적 치료를 하기도 합니다.

광주보청기 난청센터

보청기

무료체험·출장

직접 체험 후 결정!!

✓ 잡음없이 깨끗한 소리

✓ 윙윙~ 울리지 않는 보청기

062)362-3336

광주 돌고개 2번출구 대형약국 3층