“마스크 파동에, 신천지 탓에… 자꾸 화가 나요” 분노 들끓는 대한민국

일상 단절이 스트레스로… 뉴스 멀리하고 현실 인정을

사회적 거리두기, 개학연기, 집콕
재난 영화 같은 현실에 혼란 호소
작은 일에도 화나고 상호간 불신도

뒤엉켜진 루틴이 스트레스 부채질
악화되는 상황·정책 등이 화 돋워
운동·대화 등 긍정적 시간 가져야

/유토이미지

#. 서초동에 사는 가정주부 강모씨(42세)는 요즘 매일 화가 나있는 상태다. 집에 갇혀 나가지 못한지 벌써 열흘째, 작은 일에도 아이에게 짜증을 내기 일쑤다. 학교도, 학원도 못가는 아이와 종일 씨름을 하는 것도 지친다. 강씨는 “공영 홈쇼핑을 매일 확인하고, 온라인에서 마스크를 찾아 헤매다 밥해 먹고 치우는게 요즘 일상”이라며 “계속 이렇게 지내다간 정신증이 먼저 생길 것 같다”고 토로했다.

대한민국이 분노에 들끓고 있다. 신종 코로나바이러스감염증(코로나19)으로 집에 갇힌지 2주차에 접어들면서 불안과 분노를 호소하는 사람들이 늘어나고 있다. 전문가들은 코로나19에 대한 뉴스를 되도록 멀리하고, 지금 현실을 받아들이고 인정하는 것이 필요하다고 조언했다.

◆처음 경험해 보는 나라

코로나19 속에 사람들이 가장 견디기 힘든 것은 깨져버린 일상이라고 말한다. 개학 연기와 재택근무, 사회적 거리두기 등으로 한번도 경험하지 못한 환경 속에 놓인 탓이다.

지난 주 부터 재택근무를 시작한 박모씨(36세)는 “아이들과 남편이 모두 집에만 있은지 일주일이 넘게 지나다보니 서로 짜증을 내고 싸우는 일도 잦다”며 “회사 일도, 집안 일도 제대로 못하고, 나 자신도 챙길 수가 없는 이 상황이 너무 화가 난다”고 말했다.

급증하는 확진자와 사망자, 한국을 거부하는 다른 국가들, 부족한 마스크와 같이 재난영화 같은 현실을 받아들이는 것도 힘겹다.

강씨는 “나라가 이지경이 된 것도, 마스크를 못구하는 현실도 너무 갑갑하고 분통이 터진다”며 “정부가 애초에 중국인 입국을 왜 막지 못했고, 우리도 부족한 마스크를 왜 중국으로 지원했는지, 신천지 교인들은 왜 이런 상황을 만들었는지 원망스럽다”고 했다.

약사들은 마스크를 찾는 사람들의 항의에 지쳐가고 있다. 정부가 마스크를 공급하고 있긴 하지만 매일 들어오는 물량이 일정치 않고, 수량도 적어 금방 동이 나기 때문이다.

인천에서 약국을 운영하는 전모씨는 “마스크가 없다고 써붙이고 있지만, 혼자 쓰려고 숨겨둔거 아니냐, 가족들만 챙겨주는거 아니냐며 막무가내 항의하는 사람들이 늘고 있다”면서 “약사들이 쓸 마스크도 못챙기고 전부 팔고 있지만, 줄을 선 사람들이 하나씩만 사라며 서로 싸우는 일도 잦다”고 말했다.

서로 간의 불신도 문제다. 장안동에 거주하는 신모씨(58세)는 “얼마 전 엘리베이터에서 마스크도 안쓰고 전화통화를 하고 있는 청년을 나무랐다가 싸움이 날 뻔 했다”며 “사람들이 길을 물어도 혹시 신천지 신도가 아닐까 불안해서 피하게 된다”고 말했다.

◆“화가 날 수 밖에 없는 상황”

전문가들은 일상의 루틴이 갑자기 깨지는 상황의 스트레스가 분노를 만들고 있다고 진단했다.

고려제일정신과의원 김진세 원장(행복연구소 해피언스 소장)은 “별거 아닌 것 같지만 일, 주, 월 단위로 맞춰진 일상의 루틴이 깨진다는 것은 큰 스트레스를 준다”며 “특히 자신의 잘못이 아니라, 여러가지 잘못된 판단과 정책 때문에 벌어진 상황이라는 것이 더 큰 화를 만든다”고 설명했다.

마음을 가라앉히려면 화가 나는 자신의 상태를 인정하는 것이 중요하다.

김 원장은 “특히 중년 남성들의 경우에는 화를 내는 것 자체를 열등하다고 느껴 화가 났다는 걸 인정하지 않는 경우가 많다”며 “지금은 스트레스를 받을 수 밖에 없는 상황임을 인정하고 그에 맞는 대책을 세우는 것이 도움이 된다”고 조언했다.

뉴스를 멀리하고, 가벼운 야외활동을 즐기는 것도 효과적이다.

김 원장은 “꼭 필요한 정보 외에 자극적인 뉴스들은 최대한 멀리하고, 집에서 홈트레이닝을 하거나 사람이 많지 않은 야외로 나가 산책을 하는 것도 스트레스 해소에 도움이 된다”면서 “가족들과는 서로의 스트레스를 터놓고 얘기하고, 대화를 통해 긍정적인 시간을 만들어 가는 것이 좋다”고 조언했다.

/이세경 기자 seilee@metroseoul.co.kr

10명 중 6명 “일상 정지”… 국민 감정 ‘불안서 분노로’

서울대 유명순 교수 연구팀 설문
사태 초기 때보다 분노 감정 ⬆
대구·경북지역 스트레스 심각

지난 3일 정부가 정한 마스크 공적 판매처인 서울 양천구 행복한 백화점 앞에서 마스크를 구매하려는 시민들이 대기하고 있다. /연합뉴스

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 사태가 한 달 넘게 지속되는 가운데 우리나라 국민 10명 중 6명은 일상이 정지했다고 느끼는 것으로 나타났다. 코로나19 뉴스를 접할 때 떠오르는 감정은 ‘불안’에서 ‘분노’로 바뀌고 있었다.

4일 서울대 보건대학원 유명순 교수(한국헬스커뮤니케이션 학회장) 연구팀이 한국 리서치에 의뢰해 2월 25~28일 전국 1000명을 대상으로 설문조사를 진행한 결과 ‘코로나19로 인해 일상이 절반 이상 정지된 것으로 느낀다’는 응답이 59.8%로 집계됐다.

이는 코로나19 사태 초기인 1월 31일~2월 4일(1차 조사) 진행한 설문에서의 응답 비율(48.0%)보다 11.8%포인트 늘어난 수치다. 코로나19로 인해 일상에 아무런 변화가 없다는 응답은 1차 10.2%에서 4.2%로 6%포인트 줄었다.

1차 조사 때는 코로나19 뉴스를 접할 때 떠오르는 감정으로 불안(60.2%)을 가장 많이 꼽았다. 공포(16.7%), 충격(10.9%), 분노(6.8%)가 뒤를 이었다.

이번 조사에서는 불안이 48.8%로 11.4%포인트 줄고 분노가 21.6%로 14.8%포인트 늘었다. 이어 충격(12.6%), 공포(11.6%), 슬픔(3.7%), 혐오(1.7%) 순이었다.

국민이 인지하는 코로나19 위험성 역시 높아졌다. ‘코로나에 감염될 가능성이 높다’는 응답은 12.7%에서 19.8%로 상승했고 ‘낮다’는 응답은 1차 조사 때의 42.7%에서 29.2%로 감소했다.

유명순 교수는 “이 같은 결과는 코로나19에 대한 국민감정의 양상이 달라졌음을 의미한다”며 “사망자가 늘고, 마스크를 구할 수 없고, 자가격리 규칙을 어기는 사례를 접하며 느끼는 불안은 불신과 결합하는 것이기에 책무성이 강화된 위기소통이 필요하다”고 조언했다.

특히 이번 설문에서는 확진자가 속출한 대구·경북 지역의 스트레스가 다른 지역에 비해 심각한 수준인 것으로 파악됐다.

대구·경북 지역 응답자들은 한 달간 ‘스스로를 무기력하고 아무 힘도 없는 사람이라고 느끼게 한다’(65%, 전체 58.1%), ‘내가 보기에 아주 정의에 어긋나고 불공정하다’(76.3%, 전체 67.4%), ‘내 감정에 상처를 주고 상당한 정도의 울분을 느끼게 한다’(71.2%, 전체 60.5%) 등 경험에 대해 전체 평균보다 ‘그렇다’고 답한 비율이 높았다.

유 교수는 “대구 지역사회의 정신심리 건강을 보호하기 위한 노력이 시작돼야 한다”고 제언했다.

방역 당국의 대응에 대한 긍정적인 평가는 많아졌고 국가리더십, 언론에 대한 신뢰는 떨어졌다.

정부의 위기 대응과 관련해 ‘검역을 잘하고 있다’는 49.2%로 1차 조사 때의 41.1%보다 8.1%포인트 증가했다. 방역은 1차 조사 때의 43.8%보다 14.1%포인트 증가한 57.9%가 긍정적인 평가를 내렸다. 질병관리본부에 대해서는 전체 81.1%가 신뢰한다는 반응을 보였다. 이는 2월 첫째 주 조사 때의 74.8%보다 6.3%포인트 늘어난 것이다.

/김현정 기자 hjk1@

코로나19에 온라인 쇼핑 마스크 ⬆ 화장품 ⬇

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 영향으로 1월 온라인쇼핑을 통한 마스크와 손 세정제 판매가 급증하고, 화장품 판매는 줄어든 것으로 나타났다.

1월에는 설 연휴로 배송일수가 줄어들고 예년보다 따뜻한 날씨로 의복 판매가 줄면서 거침없던 온라인쇼핑 상승세가 주춤했다.

4일 통계청이 발표한 ‘1월 온라인쇼핑 동향’을 보면 지난 1월 온라인쇼핑 거래액은 1년 전보다 15.6%(1조6676억원) 늘어난 총 12조3906억원이었다.

1월 20일부터 코로나19 확진자가 발생하기 시작하면서 온라인쇼핑 전반에 영향이 나타나진 않았지만, 품목별로 희비가 엇갈렸다.

1월에 온라인쇼핑에서 마스크 판매가 급증하면서 ‘기타’의 거래액은 총 4428억원에 달해 1년 전보다 57.0%(1608억원), 전월보다 65.8%(1758억원) 급등했다. 전년 동월 대비 증가율(57.0%)은 미세먼지가 심각해 마스크 판매가 급증한 2018년 3월(57.8%) 이후 가장 높았다.

또 생활용품은 온라인에서 총 9천927억원어치가 거래돼 1년 전보다 22.2%(1806억원), 전월보다 9.8%(885억원) 늘었다. 반면 화장품은 1년 전보다는 25.4%(2282억원) 늘었으나, 전월보다는 5.3%(637억원) 줄었다.

/한용수 기자 hys@

주금공, 코로나19 대응 후원금·물품 지원

한국주택금융공사(HF)는 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산으로 어려움을 겪고 있는 지역사회 소상공인과 급식중단으로 결식이 우려되는 복지시설 이용자들을 위해 후원금과 물품을 지원한다고 4일 밝혔다.

주금공은 사회복지공동모금회를 통해 6000만원 상당 온누리상품권과 지역농산물구입권을 구입해 부산지역 ▲노인복지시설 ▲한부모가정·아동보호시설 ▲무료급식소에 도시락·식료품 등을 지원한다. 또 방역소독비가 필요한 아동복지시설(보육원) 등 다중이용시설에 긴급 방역소독비 3000만원을 전달한다.

아울러 전국의 사회복지시설에 3000만원을, 자가격리 가정에 1000만원 상당의 위생키트 등 총 1억3000만원의 기부금을 전달한다.

/김희주 기자 hj89@