

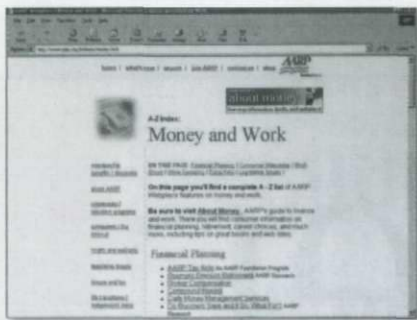


인터넷은 스트레스 해결 도구(?)



현
재 우리가 살고 있는 고도의 기술 사회에서는 절대로 시간을 넉넉히 가질 수 없는 것 같다. 삶은 해마다 더 빠른 속도로 변화하면서 우리에게 새로운 과제들을 제시하는 것 같다. 인터넷 중독을 비난하고 정보과잉으로 인해 생겨난 스트레스를 걱정하는 사람들이 있지만, 월드와이드웹에서 생활 이벤트 정보를 찾을 수 있게 되니 적이 안심이 된다.

인생을 살아가다 보면 누구나 이런 문제 한가지쯤 마주치게 되기 마련이다. 즉, 대학, 결혼, 출산, 육아, 자녀 교육, 주택 구입, 입양, 승진, 애완동물 구입, 금융 계획, 노부모 부양, 질병, 은퇴, 사별, 죽음 등. 대부분의 일하는 부모들이 가지고 있는 한 가지 보편적인 관심사는 어떻게 하면 일과 가정을 조화시키고, 두 곳 모두에서 성취감을 얻을 수 있는가 하는 것이다.



▲미국 퇴직자 협회의 인터넷 사이트(<http://www.aarp.org>)에는 주요 주제별로 팝플렛이 정리되어 있고, 다시 소 주제로 세분되어 있다.

오늘날 정보 전문가들은 인터넷을 이용하여 후원자, 고객, 관리자, 그리고 그들 자신을 위한 생활 이벤트 정보를 검색할 수 있다. 이 정보는 생활의 질을 높일 수 있다. 왜냐하면 인터넷이 생활 이벤트 때문에 야기된 스트레스를 완화시켜 주는 믿음만한 도구가 되었기 때문이다. 필자는 개인적으로 이런 유형의 정보가 인터넷 상에서 상당히 번창하고 있음을 알고 있다.

인터넷을 통해 검색해 보면 새로 태어난 아기를 집안의 버릇

없는 강아지에게 소개하는 법, 보다 좋은 양부모가 되는 법, 자녀에게 조부모의 죽음에 대해 설명하는 법, 또는 노인성 치매 진단을 받은 부모를 대하는 것과 같은 방법들에 대한 훌륭한 결과를 얻을 수 있다.

무료 생활 정보

전국적인 규모의 정보, 상담, 직업소개 서비스 기업(<http://www.dcclifecare.com>)인, DCC(Dependent Care Connection)의 연구개발/리서치의 이사로서 필자는 인터넷 상에서 생활 이벤트 정보 검색을 수백 번 수행했었다. 인터넷에서 생활 이벤트 정보를 검색하는 방법은 다양하다. 모든 검색의 배후에 있는 목표는 가능한 가장 신뢰할 수 있는 무료 정보를 찾는 것이다.

이점을 최우선적인 원리로 삼고 인터넷의 방대함을 염두에 두면서 이 기사에서는 이런 정보를 찾는 세 가지 접근방법에 대해 논하고자 한다.

- 협회나 기관 사이트.
- 육아, 건강, 노인들과 같은 특정 주제 사이트.
- 정부 사이트

여기서는 유료 데이터베이스인 Dialog, LEXIS-NEXIS, ProQuest는 제외시켰다. 이들 시스템에는 귀중한 정보가 들어있긴 하지만, 무료 소스들에 초점을 맞추고자 했다.

생명 이벤트 참가

웹사이트들이 많이 생겨나고 있기 때문에, 여러 가지 검색엔진에만 의존해서 인터넷을 항해하는 것이 점차 더 어려워지고 있음을 안다. 이런 때에 협회나 기관 사이트들은 여러모로 편리하다. 협회나 기관 사이트들은 그들 자신의 자료를 보유한



온라인이면서 동시에 대부분 관련 링크들이 들어 있어 부가 정보를 제공하고 때로는 훌륭한 출발점을 제공하기도 한다. 물론 검색엔진들을 이용해서 협회나 기관 사이트를 찾는 데 도움을 얻을 수도 있다.

협회 사이트들에 있는 관련 자료들의 양에 상당히 감명을 받을 수 있다. 많은 경우에 그들의 브로셔나 팜플렛을 온라인으로 이용할 수 있다. 그렇지 않다면, 달리 연락할 수 있는 방법과 함께 최소한 그들의 자료를 주문하는 방법과 어디에서 주문할 수 있는지는 알 수 있다.

예를 들어, 미국 퇴직자 협회 인터넷 사이트(<http://www.aarp.org>)에서는 다음과 같이 주요 주제별로 팜플렛을 정리해 두고 있다. 컴퓨터/인터넷, 건강과 호조, 생활의 변화/의존적인 생활, 돈과 일. 각 주요 주제는 소 주제로 세분되어 있다. 이는 환자 돌보기, 지역사회의 도움, 건강보험 옵션, 입법적 이슈, 의료보험제도, 가정 관리는 건강과 호조라는 주제란에서 찾아볼 수 있다.

국립 입양 센터 사이트(<http://nac.adopt.org>)에서는 온라인 서점을 운영하고 있다. 미국 적십자사 사이트(<http://www.redcross.com>)에서는 정전시에 음식을 안전하게 보관하기 위해 어떻게 해야 하는지 하는 것과 재난이 발생한 후에 용수 관리에 관한 실질적인 정보를 제공한다.

또한 태풍, 폭풍, 지진에 관한 진술서 (fact sheet)들도 있다. 미국 당뇨병 협회에는 그 날의 요리법이 있어 만약 당뇨병에 걸린 사람에게 요리를 해 줄 필요가 있을 때 유용하다. 그리고 통로를 걸어다닐 수 있는 실제 식료품 가게가 있어 당뇨병 식사에 적합한 제품들을 평가해 볼 수 있다.

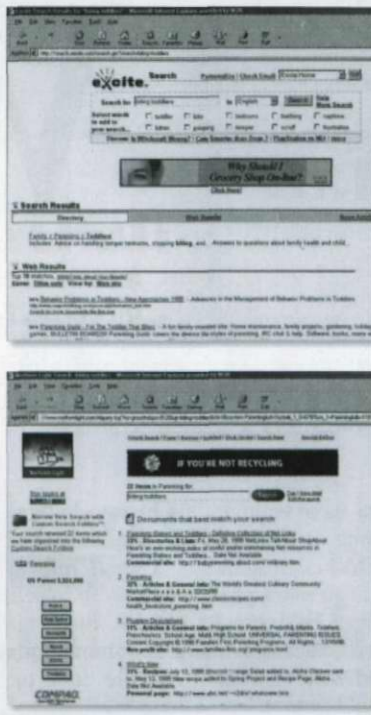
생활 이벤트 주제

Excite, Nothern Light과 같은 검색 엔진들과 Metacrawler, Dogpile(이들

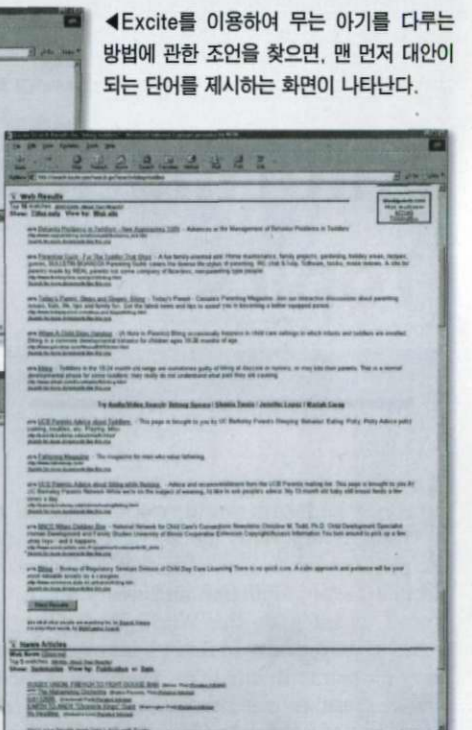
들 다 지금은 Go2Net에 병합되었음)과 같은 메타검색엔진이 특히 유용한 때는 주제에 초점을 맞춘 사이트를 찾고자 할 때이다. 검색엔진들은 사용자가 다른 관련 주제들에 관한 귀중한 정보를 가지고 있는 사이트로 들어가는데 도움을 줄 수 있는 입구를 제공해 줄 수 있다.

예를 들어, Excite를 이용하여 무는 아기를 다루는 방법에 관한 조언을 찾으면(전락은 무는 아기(biting toddlers)였다), 맨 먼저 대안이 되는 단어(tantrums, temper, frustration)를 제시하는 화면이 나타난다. Excite 검색화면을 아래로 스크롤하면 검색 결과가 나타나는데, 이것은 질문과 관련된 사이트들의 계층적 디렉토리이다. 그 다음에 인터넷 검색 결과들이 나타나는데, 이것은 관련성 등급을 매긴 인터넷 사이트들의 목록이다.

마지막으로 믿을만한 신문의 뉴스 기사들이 나타나는데, 여기에 포함되는 신문은 Philadelphia Daily News, San Jose Mercury News, Christian Science Monitor이다. 추가로 제시어를 덧붙이지 않은 초기 검색 결과의 후반 범주에는, 마이크



▲Northern Light 검색엔진에서는 같은 검색을 하여 그 결과 22개의 적중 인터넷 사이트가 육아 폴더에 나타났다.



▲Excite 검색 결과 화면을 아래로 스크롤 하면 검색 결과, 인터넷 검색 결과, 뉴스 기사가 나타난다.

타이슨의 물어뜯기 공적에 대한 기사를 포함해서 뉴스 기사와 관련 없는 자료를 출력했다.

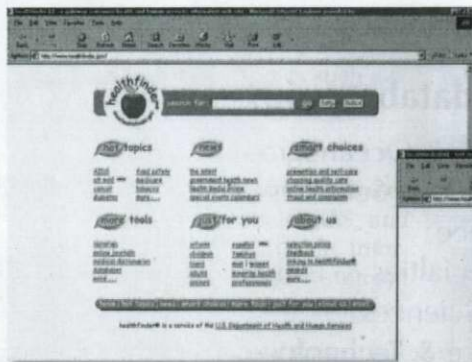
검색 결과와 인터넷 검색 결과 양쪽 사이트들에는 훈육이나 다른 육아 관련 기사들과 같은 주제에서 벗어난 정보가 많이 들어있었다. 그뿐만 아니라 육아 길드(<http://www.thefunplace.com/guild>)의 한 사이트에는 채팅 기능이 포함되어 있어서, 필요하다고 생각되면 같은 생각을 가진 아버지 어머니들과 육아에 관한 어려움을 함께 나눌 수 있었다.

Northern Light 검색엔진에서는 무슨 아기들에 대해 같은 검색을 하여 그 결과를 폴더에 정리했다. 육아 폴더를 선택하자, 22개의 적중 인터넷 사이트가 나타났다. 맨 위 사이트는 소아과 의사 그린 박사가 만든 조언 사이트(<http://www.drgreene.com>)로서, 이 검색 결과는 Excite 검색엔진에 의해서도 가장 관련이 있는 사이트로 입증되었다.

이런 유형의 사이트들을 볼 때는 정보 제공처를 조사해보는 것이 중요하다. 그 사이트를 보전하는 주체가 집에서 일하는 개인인가 아니면 뭔가를 파는데 관심을 가진 기업인가? DCC에서 필자는 전문가들의 자문을 거친 1,000개 이상의 사이트를 주제별로 정리된 디렉토리를 만들어 보전했었다. 그리고 하루 단위로 생활 이벤트 정보를 찾는데 사용했다. 필자는 확립된 표준에 기초한 사이트들을 선택했다. 이 규칙들은 사이트를 평가하기 위한 구조를 제공한다. 예를 들어, 필자는 관계자/소스, 정확성, 어떤 링크의 신뢰도, 자료의 현대성, 사이트 내에 포함된 정보의 양을 살폈다.

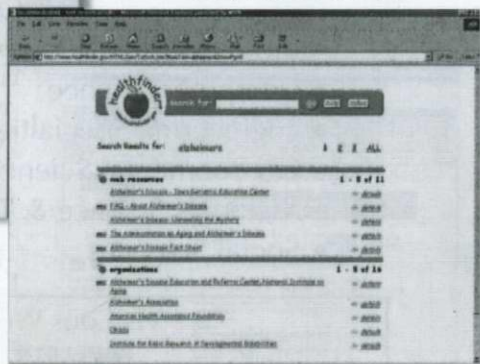
정부 기고문

연방 정부는 우수한 정보와 믿음만한 건강 관리 정보, 정보 제공처, 출판사로의 링크를 제공함으로써 단연 두각을 나타내고 있다.



▲Healthfinder의 초기 화면에서는 무료 텍스트 검색이 허용된다. 그렇지 않으면 화제 토픽, 뉴스, 스마트 선택, 혹은 인구통계 그룹들을 클릭해 볼 수 있다.

▼생활 이벤트로 인한 스트레스에 대처하기 위한 인터넷 사이트



Healthfinder 사이트(<http://www.healthfinder.gov>)는 미국 건강/인간 서비스국에서 제공하는 훌륭한 사이트로, 기관들과 여러 가지 주제를 다룬 정보를 찾아볼 수 있다. 검색해보면 인터넷 정보 제공업체들, 팸플렛과 같은 자료들, 기관들을 결합한 것과 같은 결과가 출력된다. 기관은 협회, 재단, 학회들로의 링크이다. 링크 옆에 미국 국기가 있는 것은 정부 사이트임을 가리킨다.

“정부 서비스를 전자적으로 제공”하는 임무를 담당하고 있는 미국의 사회 보장 당국의 보호아래, 수많은 연방 기관들이 연장자들을 위한 액세스 아메리카 사이트(<http://www.seniors.gov>)에 기고하여 나이든 시민들에게 귀중한 정보를 제공하고 있다. 이 사이트에서 제공하는 조언은 누군가 사회 보장 번호를 잘못 사용하면 어떻게 해야 하는가 하는 것부터 국무성으로부터의 여행 정보에 이르기까지 다양하다. 또한 사회 보장청이나 자선 연금 시스템에 사사로운 자료를 요청하는 것과 같은 거래도 할 수 있다.

그것이 노화, 육아, 일/가정 환경 조화, 관계 변화, 혹은 승진에 관련된 생활 이벤트이든 아니든 간에, 인터넷은 귀중한 정보제공처가 될 수 있다. 