

디지털 증후군

“접속에서 접속으로”

21세기를 사는 우리네 자화상이다. 하루종일 휴대전화, 이메일, 메신저를 통해 대화하고 확인한다. 정보화시대를 사는 우리는 디지털 세상에 단단히 접속되어 있음을 수시로 확인해야 직성이 풀린다. “나는 접속한다. 고로 존재한다”라는 명제는 진부할 정도다. 존재의 당위를 넘어 가히 집착의 수준이다. 디지털 문명의 노예가 되어버린 것이다.

20세기는 ‘접속’이라는 단어가 모든 것을 가능케 해 줄 것만 같았던 시기였다. 21세기가 되자 접속이 중독을 낳는 상황이 초래되었다. 바로 이 지점에서 문제가 발생한다. 인간의 심성구조, 생활패턴에서부터 사회구조에 이르기까지 우리 사회가 디지털 문명의 소용돌이에 휘몰리는 상황, 이른바 디지털 신드롬에 빠지게 된 것이다. 그 속에서 살아가는 우리는 디지털 피로, 디지털 스트레스를 만성적으로 겪고 있다.

디지털 증후군의 증상들

길을 가다 혹은 지하철에서 벨소리가 울리면 혹시나 하면서 휴대전화를 꺼내 본다든지, 조용한 공간에서도 벨소리가 들리는 듯한 환청에 시달린다. 자신의 벨소리가 아님에도 말이다. 또한 진동으로 돌려놓고 바지 호주머니 등에 넣고 있을 때, 진동이 오는 것 같아 단말기를 꺼내 보면 메시지 하나 없을 때가 있기 마련이다. 이는 우리가 특정 자극에 보다 민감해졌기 때문이다. 특정 자극에 민감해지면 눈에 남은 잔상처럼 뇌 속에도 그 자극의 기억의 흔적이 남아 자신의 전화벨이 울리는 것처럼 들리는 것이다.

기억보조장치의 발달로 인간의 기억력이 떨어지고 있다는 지적이 있다. 조기치매의 우려도 있다고 한다. 집 전화번호가 갑자기 떠오르지 않을 때가 있을 것이다. 휴대전화의 1번 버튼을 길게 눌러 연결하는데 익숙한 탓에 유선전화를 쓸 경우 번호가 떠오르지 않곤 한다. 이제 가

족은 물론 친구들의 전화번호는 단축키로만 존재한다. 휴대전화 알람기능에 의존하다가 기념일을 잊어버린다든지, 전화를 해 놓고도 왜 했는지 금방 잊어버리는 증세까지 나타난다.

일본에서는 이를 IT 건망증이라고 규정한다. 컴퓨터, 인터넷, 휴대전화 등 디지털기기는 인간 뇌 용량을 확장시킨 발명품이지만, 그 이면에서 인간의 두뇌 능력은 쇠퇴 위기를 맞고 있는 것이다. 이러한 증상은 디지털 기기에 익숙한 10대 후반~30대 중반 연령층에서 많이 나타난다.

평균계산 능력도 떨어뜨린다. 간단한 계산도 암산으로 하지 않고, 전자계산기를 두드린다. 한자맹도 심각하다. 아이들은 더이상 천자문을 공부하지 않는다. 노래는 노래방이 있어야 가능하다. 가사를 띄워주는 기계가 있기에 더이상 가사를 외울 필요가 없다. 기억력은 반복적 훈련에 의해 향상된다. 각종 디지털 기기 때

문에 이런 뇌 운동이 사라지고 있는 것이다.

이렇게 된 이유는 저장장치를 사용하지 않으면 안될 정도로 정보가 급증했기 때문이다. 사람들로부터 오는 정보는 문제가 되지 않는데 온라인을 통한 네트워크가 복잡·다단해지면서 모르는 이들로부터 오는 정보가 많아졌다는 점이 새로운 스트레스로 작용한다. 어떤 정보든 놓치면 안된다는 강박관념에서 디지털 피로를 겪게 된다. 인터넷의 하이퍼텍스트 기능이 정보 중독증을 낳는 것이다. 그러나 감당하지 못할 정도로 과다한 정보에 피로를 느끼게 되면 꼭 필요한 정보마저 소홀히 하게 된다.

금단현상, 중독, 피로, 스트레스...

맥루한이 역설한대로, 테크놀로지는 ‘인간 기능의 확장’이다. 이러한 인간 능력의 확장으로 끊임없는 발견과 발명, 혁신과 혁명의 상호역동적인 진화과정을



컴퓨터, 인터넷, 휴대전화 등 디지털기기는 인간 뇌 용량을 확장시킨 발명품이지만, 그 이면에서 인간의 두뇌 능력은 쇠퇴 위기를 맞고 있는 것이다. 이러한 증상은 디지털 기기에 익숙한 10대 후반~30대 중반 연령층에서 많이 나타난다.

거쳐 인류문명은 풍요로운 사회를 지향해왔다. 나아가 21세기는 생존에 필요한 일과 노동의 생산과정을 통해 물질적 풍요를 추구하는 삶의 양(quantity) 중심에서 생활의 자유를 위한 여가와 문화의 소비과정을 통해 정신적 풍요를 추구하는 삶의 질(quality) 중심으로 패러다임이 전환하고 있다.

그런데 오늘날 디지털 문명생활은 어떠한가. 휴대전화는 내가 어떤 상황에 처해 있는지 고려하지도 않고 느닷없이 끼어든다. 수많은 스팸메일로 짜증이 난다. 국회 조한천 의원이 정책자료에서 밝힌 바에 따르면, 지난 해 스팸메일로 인해 인터넷 이용자 1인당 13만원의 경제적 손실을 입었다고 한다. 국내 인터넷 이용자 2천58만명중 98.9%인 2천 37만명이 스팸메일을 받아본 것으로 나타났으며, 인터넷 이용자가 스팸메일을 지우는데 든 사회경제적 손실은 연간 2조6천억원으로 추산하고 있다.

신체적인 측면에서도 운동부족으로 인한 증상들이 나타난다. 전신운동은 점차 자취를 감추고, 목이나 손가락 등 부분적인 운동이 강화되며, 복잡한 지적 요소의 도입과 결부되어 극도로 신경계를 자극하고 피로하게 한다. VDT(영상표시단말기)를 많이 사용하는 작업자들이 피로를 자주 느끼며, 많은 근골격계 증상이 키보

드를 두드리는 횟수와 관계가 있음이 밝혀지고 있다.

디지털 증후군의 부작용이 심해지면, 금단현상을 보이게 된다. 인터넷과 이동전화에 중독되다보니, 이를 이용할 수 없게 되면 왠지 모르게 초조하고 답답해진다. 단말기를 집에 두고 나왔을 때 느껴지는 답답함이나 통신회사 사정으로 인

터넷이 끊어졌을 때의 초조감이 대표적인 예이다. 메시간 자신에게 온 이메일이 없는지 편지함을 열어봐야 하고, 잠시라도 자리를 뜨고 난 후 놓친 전화는 없는지 액정화면을 들여다보게 된다.

가장 심각한 부작용은 중독이다. 게임 중독, 채팅중독, 음란물 중독 등은 개인적 차원을 넘어서 심각한 사회적 문제로 부상한 지 오래다. 하루종일, 밤을 지새우며 온라인에 접속해 있다. 사이버중독은 가상세계와 현실을 혼동하게 하고 자기통제력과 감정조절능력을 상실케 한다. 또 대인기피증, 강박감, 편집증 등의 증상을 야기하며 때론 원조교제, 모방성 범죄, 폭력, 살인 등을 유발할 수 있다.

중독에는 업그레이드 중독도 있다. 이동전화 단말기의 경우 최신의 모델로 교체해야 하고, 새로운 기능이 추가될 때마다 바뀌어야 직성이 풀린다. 벨소리 수시교체는 기본이다.

이와 반대의 경우도 발생한다. 끊임없이 업그레이드되면서 복잡해져만 가는 디지털 기기들의 성능 때문에 느끼는 거부감과 피로감도 적지 않다. 이른바 디지털기 피로감(gadget burnout)이다. 예컨대, PDA를 즐겨 사용하는 사람들은 편리한 기능 때문에 선호하지만, 보통사람들은 쓸 엄두를 내지 못한다. 무선인터넷이 활발히 쓰이지 못하는 이유 중 하나



디지털 증후군의 부작용이 심해지면 금단현상을 보이게 된다. 인터넷과 이동전화에 중독되다보니, 이를 이용할 수 없게 되면 왠지 모르게 초조하고 답답해진다. 단말기를 집에 두고 나왔을 때 느껴지는 답답함이나 통신회사 사정으로 인터넷이 끊어졌을 때의 초조감이 대표적인 예이다.



는 사람들이 가지는 막연한 두려움과 피곤함 때문이다. 이에 대한 반감으로 '반디지털 증후군'도 생겨나고 있다. 70년대의 '뿔기'나 블루마블 등 추억의 상품이 유행하는 것이 그 예이다. 디지털 환경이 만들어내는 숨겨진 시간들에 대한 반항에서 비롯되는 것이라 하겠다. 최근 유럽에서는 다운시프트(downshift)족이 늘고 있다. 디지털 사회가 강제하는 각종 스트레스에서 벗어나 자신만의 안락한 삶을 살겠다는 고수익과 명성을 버리고 한적한 시골로 이주하는 사람들을 일컫는다. 이들이 목표하는 것은 단지 '소박한' 삶의 회복이다.

아날로그적 감수성과 접촉의 삶 회복해야

이러한 디지털 증후군에 대한 처방은 없는가. 전문가들은 아날로그적인 삶으로 되돌아가라고 조언한다. 디지털 프리(digital free)를 선언하라는 것이다. 가볍고 빠른 정보가 판치는 현실에서는 아날로그적인 감성과 태도가 밀받침되어야 한다는 논리다. 일주일의 노동에 지친 육체에게 하루의 휴식이 필요한 것처럼, 우리의 뇌에도 디지털의 자극을 벗어난 정기적인 휴가가 필요하다. 물론 디지털 문명을 거부할 수 없으므로 아날로그와 디지털을 적절히 결합해 적당한 선에서 디지털을 제어하는 이른바 아나디지(Anadigi)적인 삶이 바람직하다고 하겠

출근하기 전 휴대폰 배터리 점검

출근하면서 이동전화 통화

출근하자마자 여러개의 메일박스 확인

근무하면서 메신저로 대화, 수시 메일 확인, 휴대폰 대화

다. 일터에서만 디지털적으로 살고, 집에서는 아날로그적으로 사는 방법이 있다. 사무실 책상에 어항, 화분 등을 놓아두는 것도 아날로그적 감수성 회복에 도움이 된다. 인터넷 커뮤니티 활동도 아날로그와 연계하면 좋다. '접속'을 통해 알게 된 사람들과 오프라인 모임을 통해 '접촉'하라는 것이다.

일견 디지털 피로, 스트레스로 대표되는 디지털 증후군은 디지털 정보에 대한 지나친 호기심(혹은 욕심)에서 비롯되는 것으로 보인다. 디지털 환경에 대해 우리가 더 많이 알수록 우리는 무지로부터 해방된 측면이 있지만 디지털 증후군에 대한 새로운 정보와 마주하게 되는 것이다. 디지털 증후군의 원천은 무지가 아니라 지식인 것이다.

새로운 편의와 풍요로움을 약속했던 디지털 정보기기들이 이제는 스트레스의 도구로 비난받는다. 그런데 우리가 주목해야 할 것은 디지털 정보기기는 우리의 다양한 욕구를 실현시켜 주며 삶의 질을

높여 주기 위한 하나의 기술적 장치이지 그 자체가 도덕적 책임을 질 수 있는 인격의 주체는 아니라는 점이다. 디지털 환경의 효과는 사용자가 어떻게 디지털 기기를 활용하는가에 따라서 달라지는 것임에도 불구하고, 사회는 애써 이 사실을 외면하고 있다. 디지털 기기를 어떤 방식으로 활용하는가에 따라 그 효용은 사람마다 차이가 있는 것이다.

일찍이 과학기술이 초래할 문명사회의 부작용을 '위험사회'라는 개념으로 경고해준 울리히 벡이 지적한 바대로, "새로운 것들에 대한 잘못된 집착을 버리고 아울러 전통의 풍부함을 간직하게 하면서 우리들에게 쏟아지는 새로운 것들을 진정 새롭게 생각하고 대처하며 살아갈 수 있는" 용기와 지혜가 우리에게 필요한 시점이다.

이제 잠시 휴대폰을 꺼두자. 인터넷 '접속'을 끊어보자. 그리고 사람들과 얼굴을 마주하는 '접촉'을 시도해 보자.

(김원재 · 디지털저널리스트)

종이상식

종이의 값

종이의 값은 보통 kg당 몇 원으로 표시된다. 이것은 앞서 본 연과 kg이 크게 관계되어 있다. 즉 1원의 종이에 대하여 1kg의 값을 표시하고 있는 것이다. 예를 들면 A판 40kg의 종이를 15년 살 때 그 종이의 값이 kg당 200원이라면 산식은 다음과 같다.

$40(\text{kg}) \times 15(\text{년}) \times 200(\text{원}) = 120,000(\text{원})$ 이 계산 방법은 한 번에 몇천 장씩 쓰는 값을 표시하는 방법으로서 편리한 방법이다.

1장 단위 값으로 표시하였다고 하면 판형이나 두께에 따라서 각각 값이 다르게 되기 때

문데 아주 까다롭게 된다. 같은 품목의 종이라면 판형이나 두께가 달라도 모두 kg 당 몇 원으로 표시할 수 있다. 때문에 품목에 따른 값의 차이도 비교하기 쉽다.

다만 앞에서도 말하였지만, 이 값의 산식도 통상의 종이의 경우이고, 사용 수량이 적은 특수한 종이의 경우는 1장에 몇 원이라는 식으로 계산하고 있다.

종이의 소요량

종이의 소요량 계산도 발주자의 상식이다. 도서 잡지의 경우 본문에 드는 종이량을 계산

하려면 먼저 판형에 따라 전지 한 장을 가지고 몇 페이지분을 인쇄할 수 있나를 알고 난 후, 만들고자 하는 인쇄물의 페이지수에 따라 계산한다.

1원은 전지 500장이므로 산식은 다음과 같다. A계열의 전지로 A5판 종이의 연수계산 페이지수 \times 인쇄부수 $\div 32(\text{페이지}) \div 500(\text{장})$ B계열의 전지로 B6판 책의 종이의 연수계산 페이지수 \times 인쇄부수 $\div 64(\text{페이지}) \div 500(\text{장})$ 으로 계산한다. 위와 같은 계산법은 정확한 소요 장수이며, 여기에 여분지를 추가해야 한다. 이 여분지는 인쇄과정에서 소요되는 여분지이다.