

제 12 강. 움직임으로 신중 증후군 예방하기

현대를 사는 우리 대부분은 나이에 상관없이 알게 모르게 다중-과제 수행자가 (multi-tasker) 되어있다. 길을 걸으며 전화를 받고, 일을 하면서 이메일을 체크하고, MP3로 음악을 들으면서 책을 뒤적이는 것이 생활의 일부가 되었다. 디지털 매체의 발달은 한 번에 여러 가지 일을 가능하게 하였지만, 컴퓨터, MP3, 휴대폰은 새로운 정신적 질환을 안겨주었다.

- VDT 증후군
- ADT(주의-결핍증)
- 온라인 충동장애 또는 스크린 흡입
- 쿼터리즘



(오락에 빠져있는 저자의 조카들, 2006년1월)

특히, 컴퓨터의 장시간 사용은 VDT 증후군을 일으키고 있다. VDT 증후군 (VDT syndrome, Video Display Terminal syndrome)은 컴퓨터의 스크린에서 방사되는 X선 등의 해로운 전자파가 두통을 유발하거나 시각장애 등의 증세를 일으키는 것이다. 컴퓨터 오락이나 도박으로 인하여 수십 시간을 컴퓨터 앞에 앉아 있다가 신경계의 교란 작용 후에 의식을 잃거나 사망하는 사고가 발생하고 있는데, 그 전에 VDT 증후군의 예방은 가끔씩 목, 어깨, 팔 등을 스트레칭 해주는 것으로도 가능하다. 스트레칭은 물론 신체의 관절 가동 범위를 증가시켜 주지만 관절, 근육, 건, 인대 등에 있는 신체의 감각 기능을 향상시키고, 혈액 순환을 촉진하며, 심리적 안정감의 증가 등으로 인하여 정신을 맑게 하기 때문에 장시간 컴퓨터와 가까이 있어야 한다면 가끔씩 스트레칭을 하는 것이 필요하다.

그리고, 컴퓨터로 인한 주의-결핍증(attention-deficit trait) 또는 ADT는 많은 메시지와 업무로 인하여 일의 우선 순위를 매길 수 없는 상태를 일컫는다. 많은 일을 한 번에 처리해야 한다고 생각하는 상황에서 ADT가 발생하며 결과적으로는 주의가 산만해지고, 충동적인 흑백 논리의 판단을 하게 되고, 오히려 시간을 효율적으로 사용할 수 없으며, 업무의 무능함을

느끼게 된다(Claudia & Sonja, 2006).

또한 과도한 업무에서 주 업무를 방해하는 요인들로는 잠시 들른 동료, 새로운 이메일 확인, 전화 등이 있다. 특히 컴퓨터의 인터넷을 통한 단순 서핑이나 반복적인 잦은 이메일 확인, 메신저 채팅은 무심결에 중독처럼 되어 모니터 앞을 떠날 수 없게 한다. 분명히 바쁜 일, 해야 할 일이 있는데도 책상 앞에 앉으면 이메일을 습관적으로 자주 확인하거나 메신저에서 말을 걸어오는 친구와 대화를 하게 된다. 이처럼 인터넷으로 인한 일반적인 중독을 온라인 충동장애(online compulsive disorder) 또는 스크린 흡입(screen sucking)이라고 한다(Claudia & Sonja, 2006).

이 외에도 인터넷 서핑은 주의력을 감소시키는 원인이면서 또한 빠른 속도로 인하여 참을성을 감소시키고 있다. 이 사이트에서 다른 사이트로의 신속한 이동과 빠른 파일 전송 등은 실제로 컴퓨터 업무 외의 과제에서 15분 이상 집중을 할 수 없게 만들고, 기다리지 못하는 인내심 결여로 굳어졌으며 이러한 행동양식을 한 시간의 15분인 1/4을 의미하는 쿼터(quarter)의 단어를 사용해서 쿼터리즘(quarterism)이라고 한다(김기태, 2006).

이상의 신중 디지털 병을 예방하려면 과감히 컴퓨터와 이동전화의 전원을 끄는 것이 필요하다. 그리고 한 번에 하나씩 일 처리를 해야 한다. 세상에서 창의적이고 생산적인 사람들 중에는 뇌의 사고 처리를 쉬게 하기 위하여 특정 시간에는 디지털 기기의 전원을 끄고, 일을 할 때는 하나씩 일을 하며, 하나가 잘되면 다음 일을 한다고 한다.

이러한 조급증, 집중력 부재를 해결하는 좋은 형태는 천천히 움직이는 것이다. 천천히 움직이는 것 중에서 추천하고 싶은 것은 등산, 달리기, 스트레칭 및 요가 관련 신체활동 등이다.

이 중에서 가장 쉬운 달리기를 통하여 행복해지는 방법을 알아보도록 하겠다. 가장 쉬운 운동이 달리기이고, 가장 중독성이 심한 것도 달리기이고, 긍정적 중독의 쾌감을 빈번히 느끼는 것도 달리기이다. 중요한 것은 꼭 잘 달릴 필요는 없다는 것이다. Galloway(1984)는 달리의 단계 또는 달리는 사람을 5가지로 분류하였다.

- 초보자(the beginner) : 예전 습관을 버리는 사람 ; 운동을 하러 나갈지 말지를 고민하고, 다른 일 꺼리가 생기면 달리기를 포기하는 사람이다. 특히 친구는 달리기를 안 하도록 하는 주요인이 되지만 어느 정도 달리기에 진전이 생기면 안정감을 느낀다.
- 조거(the jogger) : 달리의 새로운 세계로 진입한 사람 ; 달리면서 안정감을 느끼고, 어느 정도 중독이 된 사람이다. 비로소 운동의 장점을 알게 되고, 작은 마라톤 대회에 관심을 갖게 된다.
- 경쟁자(the competitor) : 달리의 주요 원동력이 경쟁인 사람 ; 목표에 맞춰서 달리를 시작하고, 같이 운동할 사람들을 찾아서 함께 운동을 시작하지만 대회에 나가서 자신의 신체적 한계를 경험한다.
- 선수(the athlete) : 달리에서 최고가 되려는 사람 ; 대회를 준비하는 계획을 6~9개월 전에 세우면서 끈임 없이 자기를 평가하게 된다.

- 러너(the runner) : 삶이 최적인 사람 ; 운동이 개인적인 사생활과 균형을 이루면서 달리기와 나머지 생활과의 조화를 얻는다. 과학자들이 달리기의 단점에 대해서 말하면, 관심을 갖고 그와 관련된 지식을 얻은 후 다시 달리기를 하면서 긍정적 효과를 얻는다. 또한 타인과 경쟁이 아니라 달리기를 통한 교재를 하게 되고, 자신의 몸을 가꾸며 좋은 자세를 만들며 만족감을 느낀다.

그렇다면, 컴퓨터 근처를 벗어나지 못하다가 어느 날 운동을 하기로 했다면, 특히 그 중에서도 가장 쉬운 달리기를 하기로 했다면, 달리고 싶도록 자신을 만들어야 한다. 위에서 열거한 여러 유형 중 운동을 통하여 이상적인 삶을 지향하는 러너가 되면 좋겠지만 꼭 그렇지 않아도 된다. 무엇보다도 우선은 달리는 품에 신경 쓰지 말고, 일단 할 수 있는 만큼 달릴 수 있는 용기가 필요하다. '뒤뚱거리더라도 쉬지 않고 달려보라'는 메시지를 전달하는 훌륭한 달리기 예찬론자인 John Bingham(2002)은 그의 책 「천천히 달려라(No Need for Speed)」에서 달리기를 통한 진정한 행복을 전해주고 있다.

빠르게 살을 빼려는 뽀빠이 신드롬을 버리라는 것과 자신의 몸이 들려주는 소리에 반응하여 달리라고 한다. 힘들면 걷거나, 포기하면 된다. 굳이 달리면서 몸의 소리를 무시한 채 다칠 필요는 없다는 것이다. 그리고 희망과 기쁨을 지속적으로 느끼는 방법으로 천천히 달리기를 권한다. 천천히 달리는 이유는 남들보다 더 오래 달리기 위한 것이다. 또한 규칙적으로 달리는 것보다는 달리기에 헌신하는 자세로 기쁘게 달리라고 말한다.

이제부터 밖으로 나갈 공리를 해보자. 어떤 신체 활동을 선택했든 상관없이 행위 자체를 즐기고, 오래 오래 해나갈 수 있는 긍정적 중독자가 될 때 행복한 삶이 여러분의 동반자가 되어 있을 것이다.



(대관령 삼양목장에서 저자, 2005년6월)