

화려한 조명 뒤 감춰진 정신 건강 위험 경고

드라마 <킬힐>로 보는 디지털치매

글 편집실



우현(김하늘)은 '유니 홈쇼핑'의 쇼호스트로 10년간 근무 중이다. 한때는 꽤 잘나가는 패션 쇼호스트였지만, 현재는 매진 방송 후 남은 시간에 화장지를 파는 신세다. 심지어 회의에서 MD와 싸운 사실과 다른 홈쇼핑 이적에 실패했다는 사실이 알려지며 그의 입지는 더욱 좁아지게 된다. 그로 인해 우현은 생방송 도중에 집중하지 못하고 실수를 하고, 방송을 끝마치지 못하고 내려간다. 이를 틈 타 평소 경쟁 상대였던 은나라(신주아)는 우현의 빈자리를 차지하려 든다.

이와 같은 무한 경쟁 속 쇼호스트 뒤편에는 남모를 고충들이 숨어있다. 쇼호스트는 시청자들이 제품에 관심을 가지도록 유도하고, 제품 설명과 함께 소비자들이 궁금해하는 기능과 특성, 장단점 등의 정보를

꼼꼼히 숙지해 흥미를 끌 수 있도록 소개해야 한다. 그러다 보니 그날그날 성적표처럼 나오는 판매량은 어느 순간 실적에 대한 압박으로 다가오고, 생방송에 대한 부담감은 매 순간 몸을 긴장 상태로 만든다. 간혹 몸이 안 좋은 상황이라도 대신 해줄 사람이 없으면 아픈 채로 방송에 들어가기도 한다. 대부분 프리랜서로 일하다 보니 일이 끊길 것 같은 불안감에 스케줄을 조정하고 휴식을 취하는 것도 쉽지 않다. 상세한 대본이 없기 때문에 방송 직전까지 상품 정보를 반복해서 암기해야 하는 것도 쇼호스트의 숙명이다. 챗바퀴처럼 돌아가는 일상을 살다 보면 아무리 일에 있어 철두철미했던 쇼호스트일지라도 건망증과 불면증의 위험에 놓이게 된다.

어제 일도 깜빡하는 디지털치매

쇼호스트는 시청자들에게 신뢰를 바탕으로 상품을 판매해야 하는 만큼 정확한 언어구사력이 필요하다. 또, 다양한 분야에 관한 상식과 시장 동향, 개인 소비 심리에 대한 지식도 갖추고 있어야 하는 일명 '만능 엔터테이너'의 역할을 하고 있다. 그런데 이들에게 정보과잉으로 인한 디지털치매가 생겨나고 있다. 디지털치매란 끊임없이 뇌에 정보가 들어와 이전에 들어왔던 정보가 대뇌피질에 제대로 자리 잡지 못하고 밀려 나가는 현상이다. 흔히 머릿속에 분명히 떠오르는데, 뚜렷한 대상을 못 떠올리는 경우가 그 예다. 치매가 있으면 익숙했던 단어나 기억을 쉽게 떠올리지 못한다. 디지털치매도 마찬가지로 어제 먹은 식사 메뉴가 생각나지 않거나, 사람 얼굴, 한자·영어 단어 등이 기억나지 않는 것이 주요 증상이다. 쇼호스트의 경우 방송할 때 이로 인한 위기 상황도 자주 겪게 된다. 마감 시간이 아직 많이 남았는데 종료 멘트를 하거나, 중요한 단어가 생각나지 않아 말을 이어가지 못하기

도 한다. 이 증상은 평소 불규칙한 생활을 하는 쇼호스트를 비롯한 승무원, 교대근무자뿐 아니라 일반 직장인들 사이에서도 많이 나타나고 있다.

디지털치매가 오래 지속되면 단기 기억을 장기 기억으로 바꾸는 데 어려움이 생겨 전체적인 기억력에도 영향을 받게 된다. 특히, 스마트폰 등 디지털 자료에 의존하는 경향이 높은 요즘에는 더욱 주의해야 한다. 어떤 정보가 필요할 때 두뇌에 저장된 정보를 떠올리려는 노력 없이 스마트폰 검색에만 의존하다 보면 뇌에서 기억을 저장하는 매커니즘 자체가 약해질 위험이 있기 때문이다. 최근 2030세대에서도 치매를 겪는 증상이 많이 나타나고 있다. 이를 개선 및 예방하려면 단기 기억을 장기 기억으로 바꾸려는 노력이 중요하다. 처음 접하는 정보를 집중해서 본 뒤 7~8시간 뒤에 다시 한번 보고 내용을 흥미롭게 재구성하는 식의 훈련이 도움이 된다. 또, 휴식 시간에는 뇌가 쉴 수 있도록 전자기기를 내려놓고 아무것도 하지 않은 채 자신에게 집중하는 시간을 가져야 한다. 🗨️

디지털치매의 대표적 증상

- ① 상대방과 대화할 때 휴대폰과 메시지를 주로 이용한다.
- ② 외우고 있는 전화번호가 3개 이하다.
- ③ 손으로 글씨 쓰는 일이 드물다.
- ④ 애창곡이어도 가사가 없으면 부르기 어렵다.
- ⑤ 내비게이션 없이는 길 찾기가 어렵다.
- ⑥ 같은 이야기를 반복한다는 지적을 받은 적이 있다.
- ⑦ 전에 만났던 사람을 처음 만났다고 착각한 적이 있다.
- ⑧ 전날에 먹은 식사 메뉴가 생각나지 않는다.
- ⑨ 몇 년째 사용하는 번호가 잘 외워지지 않는다.
- ⑩ 아는 영어나 한자가 생각나지 않는다.

<출처 : 대한민국 정책브리핑>

디지털치매 극복할 수 있는 생활습관

