

디지털 시대의 라이프스타일 포모 VS 조모

코로나19 탓에 사회적 거리두기가 지속되고 있다. 각종 모임과 행사, 외식, 여행 등 외부 활동은 물론이고 타인과의 만남을 자제하라고 권함에 따라 떠오른 신조어가 있다. 바로 '포모족'과 '조모족'이다.

글. 편집부



조회수

팔로워

군중 속에서 스스로의 가치를 확인하는 '포모족'

'포모(FOMO, Fear of Missing Out)'는 원래 다른 사람들은 구입하는 것을 나는 사지 못할 때 느끼는 두려움과 막연한 불안감, 질투 등의 감정을 마케팅에 활용한 것이다. 제품의 공급량을 줄여 소비자를 조급하게 만드는 마케팅 기법인데, '매진 임박', '한정 수량' 등이 포모 마케팅의 한 예다. 지금은 마케팅 기법을 넘어 사회 전반의 현상을 설명하는 용어로 사용되고 있다.

쉽게 설명하면 자신만 세상의 흐름에 뒤처지고 있는 것 같은 공포감을 뜻하는데, 이런 성향을 가진 사람들을 일컫는 '포모족'은 주위 환경이나 사람들로부터 고립되는 것을 극도로 두려워한다. 또한, 중심부가 아닌, 주변부로 밀려나 정보력이 떨어지거나 유행을 따라가지 못한다고 느끼면 사람들로부터 배척된다는 생각에 억지로라도 많은 사람과 관계를 유지하려 애쓴다. SNS상에서의 친구 수나 게시물에 대한 '좋아요' 등의 관심 표시에 민감하게 반응하는 것도 이러한 노력과 맥을 같이 한다. 이러한 현상이 심해지면 '포모 증후군(FOMO Syndrome)'이라는 병적 현상으로 나타나기도 한다.

최근 포모족의 양상을 볼 수 있는 대표적인 현상으로 '주식 열풍'을 꼽을 수 있다. '가만히 있다가 나만 좋은 기회를 놓치는 것 아닌가' 하는 불안감으로 뒤늦게 주식시장에 뛰어드는 '주린이(주식 초보자)'들이 크게 늘고 있는 것. 이쯤 되면 포모족에게 가장 필요한 것은 시류에 흔들리지 않은 대쪽 같은 '자기 소신'이 아닐까 싶다.

나는 혹시 '포모족'?

- SNS 게시물을 위해 인증샷을 생활화한다.
- 유행에 민감하게 반응하며, 이를 따라가기 위해 노력한다.
- 남들이 하는 건 한 번쯤 해볼 필요가 있다고 생각한다.



취미

스스로에게 조금 더 집중하는 '조모족'

이런 현상에 반해 나타난 사회적 라이프스타일을 우리는 '조모(JOMO, Joys of Missing Out)'라고 정의한다. 이 말은 '잊히는 즐거움' 또는 '고립의 즐거움'이라는 뜻이며, 조모족은 스스로 고립을 선택해 이를 즐기는 사람들을 일컫는다.

이들은 '자신'에게 조금 더 잘 집중하기 위해 밀레니얼 시대의 핵심 소통수단인 SNS마저도 멀리하는 경향이 있다. 타인과의 관계와 다양한 모임을 포기하는 대신 바쁜 일상을 핑계로 미뤄왔던 운동 취미·명상 등을 통해 자신만의 오붓한 휴식을 즐기려 한다. 그래서 이들은 혼자서 할 수 있는 일을 적극적으로 찾아보고 사회적 단절 속에서 고립되는 것이 아닌, 진정한 자신을 찾아가는 데 노력한다. 조금 늦고, 조금 느슨하면 어떠하리. 노모족의 기준은 사회나 타인이 아닌 자신의 행복에 있다. 🌿

나는 혹시 '조모족'?

- 불필요한 앱을 없앤다.
- 스마트폰 사용 시간을 제한한다.
- TV, 인터넷 없이 생활해본다.