

사이버공간에서 주의관리

김 정 오

서울대학교 심리학과

합리적인 정보처리의 기제로 간주되고 있는 주의가 실제로 모순적인 성질을 갖고 있음을 시사하는 현상학적 관찰, 경험 및 실험 결과들을 개관하였다. 주의와 산만은 한 연속상에 있다는 생각을 제도화된 주의와 방랑적 주의의 개념 틀에서 검토하였다. 이 틀에서 사이버 공간에서 주의를 관리하는 에이전트가 누구인지를 묻고, 정보 선택의 문제와 관련해서 “알고 고른” 주의 기법과 마음챙김 기법을 제안하여 이 공간과 총체적이며 능동적이고 창의적인 관계를 맺을 가능성을 논하였다.

주제어: 사이버공간, 주의관리, 주의유형, 주의기법

사이버공간은 컴퓨터 통신망과 소프트웨어로 구현되는 가상적인 공간이다. 이 공간에서 의사 소통, 전자상거래, 의료 행위, 과학 연구, 예술 활동 등 수많은 행동이 발생한다. 일상적으로 PC 모니터를 통해 경험하는 사이버공간에서 누가 우리의 주의를 제어하고 있는가? 우리 자신인가 사이버 관리자인가? 이 공간에서 주의를 제어하는 것은 개인의 흥미, 관심, 지식 등인가? 새 정보를 생산하거나 제품을 만들어 판매하려는 사람들인가? 아니면 주의 그 자체의 모순적 성질 때문에 우리들의 주위가 시간적으로 예측하기 힘들게 제어되는가? 우리가 자신의 주의를 제어한다고 생각하는 것은 일종의 착각인가? 사이버 공간에서 주위는 어떻게 관리되고 있고, 앞으로 어떻게 관리되어야 할까?

이 논문은 인지심리학 연구들이 밝힌 주의의 기본 특징들과 이를 지지하는 실험 결과들을 먼저 개괄한다. 그 다음, 19세기 후반에 철학, 심리학, 미학, 생물학, 광학 등의 제 분야에서 집중적으로 다루어진 주의, 주의 현상 및 그 개념에 관한 연구들을 Cray(1999)의 개관과 아이디어를 중심으로 살펴본다. 이 개관을 바탕으로 사이버공간에서 주의관리를 어떤 이유로 진지하게 고려해야 하는지 논의한다. 끝으로 사이버공간에 적용할 때 바람직한 주의관리의 기법을 모색한다.

주의는 합리적인가?

주의는 동물이나 사람에게 주어지는 무수한 감각 정보들 중 현재의 상황에 적응하는 데 필요한 정보만을 선택하고 나머지는 무시하며, 위치를 중심으로 감각정보를 결합(binding)하여 빠르고, 정확하게 반응하도록 한다. 주의는 합

리적(rational)인데, 동물이나 사람의 정보처리 자원이 시간상, 공간상 제한되어 있고 한 상황 조건에 적합하게 행동할 때 모든 감각정보가 필요하지 않기 때문이다. 심적으로 제한된 처리 자원을 갖고 있는 정보처리체계는 둘 이상의 과제, 예를 들어 피아노를 치면서 암산하기를 할 때 각 과제의 중요성과 자원 배정의 효율성을 수시로 점검하여 두 과제를 해낸다.

두 자극이 짧은 시간 간격을 두고 연속적으로 제시되면서 각기 다른 반응을 요구할 경우 두 번째 자극에 대한 반응이 느려지게 된다. 그 이유는 첫 번째 자극에 대한 반응의 선택이 완료된 후, 두 번째 자극에 대한 반응을 선택할 수 있기 때문이다. 시간적 순차성은 고도의 지능적 행동 배후의 한 핵심 기제이다. 적절한 정보의 선택과 그 정보의 처리에 제한된 자원을 배정하고, 반응의 선택에 순차성을 부여하는 것 - 합리적 주의는 동물이나 사람이 제한된 심적 자원으로 변화가 많은 환경에 지능적으로 적응하도록 한다. 이 주의 배후에 전대상회, 두정엽, 전두엽, 시상침 등의 뇌 영역들로 구성된 주의 연결망(attentional network)이 관여한다. 어떤 위치에 대한 주의의 표현은 두정엽이, 주의의 제어는 전전두엽과 전운동(premotor) 영역이, 그 증폭은 시상침에서 각기 주관하며, 이들간에 회로가 있다.

많은 연구에서 주의의 두 기본 성질로 지지고 있는 선택과 제한된 용량은 서로 어떤 관계에 있는가? 합리적 주의라는 개념이 타당하다면, 홍수처럼 밀려드는 감각정보들 중에서 위치를 중심으로 결합해서 어떤 안정된 지각 표상을 형성할 목적의 주의라면 선택된 위치에 있는 정보에만 제한된 용량이 배정되어 반응을 선택하도록 해야한다. 부적절화효과에 관한 Kim(2003)의 실험들은 이 관념이 타당하지

않음을 잘 보여준다. 한 실험 과제는 참여자들이 방해자극을 무시하고 표적자극을 선택한 다음, 표적과 기준자극의 동일 여부를 빨리 판단하여 반응하게 한다. 사람들은 무시된 방해자극이 다음 시행에서 표적으로 제시되어 기준자극과 비교를 요구하는 조건에서 그렇지 않은 통제조건, 즉 새 형태가 표적으로 제시되어 기준자극과 비교를 요구하는 조건에 비해 더 느린 반응시간을 보였다. 이를 부적점화효과(negative priming effect)라고 한다. 이 효과는 5 선분자극을 표적과 방해자극으로 사용했을 때 관찰되지 않았으나 폐쇄 곡선자극을 표적과 방해자극으로 사용했을 때 관찰되었다. 곡선자극이 표적, 방해자극이 5 선분자극일 때 부적점화효과가 관찰되었으나, 그 반대의 배열은 효과를 보이지 않았다.

Kim(2003)은 이 결과들을 다음과 같이 해석했다. 형태구조의 기술이 쉬운 곡선자극을 선택하고 기준자극과 비교하는 처리과정들에 투입된 제한된 용량의 주의가 남을 때 실험자의 지시와 참여자의 의도와 무관하게 무시될 방해자극에 제한된 용량이 배정된다. 방해자극의 구조가 파악되면 “기준자극과 비교하지 말 것”이란 꼬리표가 붙게 되고, 그 다음 시행에서 꼬리표가 붙은 형태가 제시되면 동일여부의 판단시간이 느려진다. 5 선분자극이 표적일 때, 그 구조의 기술에 상당한 용량을 요구되므로 방해자극이 폐쇄곡선이더라도 그 구조가 기술되지 않는다. 부적점화효과를 이 경우에 관찰할 수 없다. Kim(2003)의 여덟 실험은 표적의 선택과 방해자극의 무시가 처리 초기에는 가능하지만, 표적의 정보가 어느 정도 처리된 후 용량이 남으면 합리적 주의의 목적과 무관하게 무시되는 자극에 용량이 배정되어 처리되며, 이 때문에 반응의 역제가 필요함을 시사한

다. 주의의 기본 성분인 선택과 제한된 용량은 모순적 성질을 갖고 있다.

정신물리학자, 철학자, 심리학자, 생물학자 등이 주의를 경험적으로 연구하기 시작한 1800년 대 중반부터 주의의 모순적 성질을 잘 보여주는 내성 관찰의 결과, 실험 결과, 또는 현상들이 많이 보고되었다. 어떤 소리를 오랫동안 듣고 있으면 그 소리의 지각적 정체가 부스러지면서 나중에 그 소리가 들리지 않는다. 조용한 방에서 시계 소리에 주의를 집중하면 처음에 크게 들리지만, 얼마 후 그 소리가 약해져 들리지 않는다. 최면은 주의의 폭을 좁혀 지시자의 말에 주의하게 하는데, 반복되는 암시적인 말 때문에 바깥 세상의 사건들을 제대로 지각하지 못하는 심적 상태에 빠진다. 이러한 관찰은 주의가 시간이나 노력 상 어떤 위치에 달하면 최면 상태로 변할 수 있음을 보여준다. 탁월한 지각 심리학자이자 예리한 관찰자인 Helmholtz(1867)는 한 대상에 대한 관심이나 흥미가 소진되면 주의가 우리의 의도나 의지와 상관 없이 다른 곳으로 이동한다는 사실을 일찍이 깨달았다. 한 대상에 지속적으로 주의를 하려면 그 대상에서 새로운 어떤 것을 찾아내야 한다. 한 점을 응시하는 주의가 어려운 까닭은 그 점에 관해 새 물음을 계속 제기할 수 있을만큼 그 점이 풍부한 정보를 갖고 있지 못하기 때문이다. 신기성(novelty)이 그 핵심 특징인 주의를 이 때문에 이동성을 띠며 그 결과로 산만(distraction)을 초래한다.

연구자들이 주의를 관찰하고, 경험하고 또 그 성질을 객관적으로 조작하면서 주의는 자체 내에 그 자신을 말소하는 경향이 있음이 밝혀졌다. 주의성(attention)은 산만, 해리(dissociation), 최면 상태 그리고 몽상과 연속상에 있다. 현대인이 꿈꾸는 자율성과 제어성은

주의의 이러한 성질들과 일치하지 않는다. Crary(1999)는 이러한 맥락에서 산만은 안정된 지각의 붕괴가 아니고, 한 효과이며 주의성을 구성하기 위한 요소라고 주장했다. 주의와 산만의 두 끊임 없는 의식은 서로 녹아들고, 서로를 자극하는 연속체이다.

내가 주의를 제어하는가?

사람들이 어떤 대상이나 메시지에 좀더 강한 주의를 주도록 하면 주의성의 증가와 함께 그들이 무주의(inattention), 산만, 또는 건망증의 상태로 빠질 가능성도 시간의 흐름과 더불어 늘어난다. 영화, 라디오, 사이버공간 등에서 이 질적인 자극의 흐름을 따라 가면 순간적으로 원래의 대상에 관한 자신의 의도를 잃어버리는 무주의 상태에 빠진다. 무주의란 어떤 표적을 검색하려는 의도가 없는 상태이다. 무주의 상태는 많은 방해자극 중 어떤 표적을 찾고 다른 말로 그 표적을 알아보고, 그에 대한 반응을 택하는 선택주의와 뚜렷이 구분된다. 현대의 자본가, 교육자, 또는 조직관리자는 제도화된 주의(institutionalized attention)를 목표로 삼는다. 이 주의를 그 목표에 맞는 대상, 명령, 또는 규칙만 주의하고, 주의성을 높여 그 정체를 정확히 파악하며 안정적으로 따르는 행동을 유발한다. 그러나 제도화된 주의를 신기성에 편향되고, 대상들간의 차이를 찾으며 불안정한, 즉 방랑적인 주의(nomadic attention)와 독립적으로 작용하지 않는다(Crary, 1999). 방랑적 주의의 가장 좋은 예는 백일몽이다. 백일몽은 사람을 습관화시키고, 강제로 훈련시켜 어떤 수행을 잘 하도록 하는 어떠한 체제나 제도도 거부한다.

방랑적인 주의가 현대인들에게도 있음을 간

과한 자본가, 교육자, 또는 조직의 리더들은 그 구성원의 주의성을 향상시켜 조직 목표와 절차, 내용을 내면화하여 효율적으로 행동하거나 생산하기를 원한다. 모든 유형의 모니터 앞에서 사람들의 행동은 관찰되고, 피드백을 받으며, 수정되고 때로 안전과 질서라는 이름 아래 감찰된다. 이처럼 잘 훈련된 사회(a society of discipline)를 구성하려면 개개인의 주의성이 매우 중요하다. 이 사회와 비슷한 특징을 가졌지만, 다른 측면이 더 부각된 것이 광경의 사회(a society of spectacle)이다. 과거와 비교할 때 이 세상이 매우 빨리 움직이고 엄청난 속도로 변하지만 사람들은 모니터나 스크린 때문에 서로 떨어져 있고, 덜 움직인다. 광경적 조건에서 사람들의 주의성과 그 강도는 모니터로 관리된다. 사람들은 모니터나 스크린에 제시되는 정보들 중 자신이 원하는 것만 택할 수 있고, 이 정보를 자신이 가공할 수 있다고 생각한다. 광경적 사회는 사이버공간에서 사람을 덜 움직이게 하여 신체를 길들이고 그 강력한 암시적 메시지를 따르게 한다. 전자 상거래를 하는 사람들은 백화점에 가지 않고 물건들이 배열된 모습을 모니터에서 구경한 다음, 마우스를 눌러 상품을 택한다. 돈을 헤아려 지불하는 대신 카드 번호를 입력한다.

TV 스크린이나 PC 모니터는 사람들을 앉아 있게 하며, 대근육을 움직여 어떤 행위를 할 필요를 없앤다. 몸의 능동적인 이동이 감소되어 다양한 환경에 적응하는 몸의 지능적인 능력이 발달할 조건들이 줄어들었다. 사람들은 쉽게 통제되며, 길들여져 그들의 주의가 쉽게 관리된다. 주의를 끝었다가 쉽게 산만하게 한다. 후기 자본주의 사회는 새 개념의 제품을 개발하여 시장에 있는 제품에 주어진 주의 편향(attentional bias)을 막는다. 구 제품에 자동적으로

로 배정되는 주의를 신 제품이 얼마나 산만하게 하는지, 신 제품이 어느 정도 신기해야 그것에 대한 주의성이 높아지는지 등의 평가가 신 제품 개발의 지표가 된다. 사이버공간은 관찰자로서 우리와 행위자로서 우리를 결합(binding)하거나 그 결합을 깨어(unbinding) 우리들의 주의를 관리하고 있다. 현 상황에 효율적으로 적응하기 위해 수 많은 정보들 중 소수의 정보를 택하고 용량을 배정하는 방식으로 우리가 자율적으로 주의를 관리하거나 제어하고 있다는 생각은 행위의 주체를 잘못 짚은 허구 의식이다.

사이버공간에서 주의를 어떻게 관리할까?

컴퓨터 통신망으로 구현되는 사이버공간은 마음에 있는 공간처럼 제한된 물질적 기반을 갖고 있지만 그 확장 가능성은 거의 무한하다. 인터넷으로 전혀 알지 못하는 사람과 깊은 소통을 할 수 있고, 검색 엔진을 써서 그 전문성은 낮지만 원하는 정보를 찾을 수 있고, 가본 적이 없는 미술관에 소장된 명화를 감상할 수 있고, 응용 소프트웨어로 정보를 편집, 가공 또는 관리할 수 있고, 전자 저널을 뒤져 자신의 관심에 맞는 논문을 다운로드하여 읽는다. 수업 내용을 PDF 파일로 작성해서 전자 게시판에 미리 올려 학생들로 하여금 그림, 도표는 물론 중요한 내용을 예습하도록 한다.

도서관에 가지 않고 중요한 정보를 검색하여 현재의 목표에 맞도록 그 정보를 변화시키고, 가공하여, 원고를 쓰거나 아이디어를 정리해서 출력하여 보관하고, 우체국에 가지 않고 원고를 이메일로 보낸다. 워드프로세싱 때문에 쓰기 행동은 더 이상 고단한 작업이 아니다.

위에서 아래로 짚는 손가락의 움직임이 필기를 대신했고, 추고의 어려움은 부분 내용을 복사해서 붙이는 반응으로 대체됐다. Crary(1999)가 잘 정리하였듯이, 사이버공간의 활동은 자극의 수용과 반응의 표준화로 인해 분산된 주의성과 준 자동성이 편만한 상황에서 발생한다. 개인이 자신의 행위에 의식적으로 주의하기와 기계적이고 자동적으로 규제되는 패턴을 구분하는 것은 별 의미가 없다.

제도화된 주의로 개개인의 주의성이 제어될 때, 다시 말하면 효율적 생산성과 적응이란 목표 때문에 주체 내 내면화와 별 관계가 없는 몰입만 요구되면 인지적, 지각적 종합은 부쉬지고, 자동적인 행동과 해리된 행동이 빈번히 발생한다. 이 경우에 이 세상과 주체간의 피상적인 인터페이스가 되어버린 주의를 자기 반성(self reflection)이란 자율적 상태를 흉내내거나 이 상태를 대체한다. 최면 상태, 무주의, 백일몽과 같은 창의적인 심적 상태가 고갈된다.

인상과 화가 세잔느는 어느 한 대상을 강하게 응시하더라도 그 존재를 충실하게, 풍부하게 파악할 수 없음을 깨달았다. 대상에 대한 지속적 주의를 지각적 파괴와 상실을 초래하고, 그 대상을 파악할 수 없는 형태로 만든다. 집중적 주의 다음의 이러한 지각적 파괴는 예전에 몰랐던 관계와 힘의 체제화를 발견하게 하는 조건이 된다. 세잔느의 작품들은 고정적인 주위가 지각된 세계의 내용들을 하나로 묶는 대신 이 세계를 끊임 없이 동요하는 불안정성으로 모사한다. 그러나 이 불안정성이 시간상 또는 심적 자원상 어떤 역치를 넘어설 때 몽상이나 해리에 빠지지 않고, 이 세상과 주체간의 인터페이스가 좀더 깊이, 강렬하게 재 창조된다. 세잔느의 “소나무와 바위”는 잘 확립된 패턴으로 결합된 주의성과 비정상적인

신기성이 공존하는(예, 대상의 3 차원성과 그 이차원성) 창의적인 그림이다. 체험적으로 알고 있는 것과는 달리, 주의를 지각적 고정성과 확실한 현재를 주지 않고, 의식의 흐름과 현실의 부재를 이끌며, 여기서 주체와 객체가 흩어지고, 임시적이 된다. 주위가 산만이 되거나, 자동적 순응 행동을 이끌지 않고, 어떻게 하면 세간느처럼 창의적이고 주체적인 의식 상태로, 반성적 사고가 있는 심적 자세를 유지하게 될까? 사이버공간에서 주의를 어디로 향하게 하고, 무수한 선택들 중 자기가 의도한 것을 택하거나 좋은 결과를 낳는 것을 택할 수 있을까?

주의는 우리의 지각이 홍수처럼 밀려 오는 무질서한 감각의 늪에 빠지지 않도록 하지만, 지각을 불안정하게 하고, 끊임 없이 변하게 하며 끝내는 지각을 파괴한다. 사이버공간은 실제의 공간과는 달리 그 경계와 구체성이 결여된 가상적인 정보공간이다. 이 공간에는 대상들에 대한 주의를 제어하는 에이전트들이 분산되어 있다. 표적 지식에 관한 의도가 분명하더라도 자신의 주위가 어디로 향하며, 무엇을 선택하려는지 알 수 없다. 분산된 주의 때문에 정보의 선택에 큰 부담과 스트레스를 받게 된다. 몸을 별로 움직이지 않으면서, 자동적으로 순응하는 행동을 습관적으로 하는 대신, 창의적이고 주체적인 의식 상태로, 반성적 사고가 있는 심적 자세를 유지할 수 있을까?

Crary(1999)는 사이버공간에서 우리가 지각을 지연시키는 심적 태세를 유지하기를 제안한다. 이 주위는 예를 들어 방문을 열고 들어설 때 방안 전체에 주위가 얇게, 고르게 분포(shallow, distributed)되면서 경험되는 주의이다. Freud(1912)가 정신과 의사들을 위해 개발한 이 방법은 가장 강력한 주의 기법으로 알려져 있다.

“정신분석법을 사용하는 의사들에게 권하는 내용(Freud, 1912)”를 보면, 환자의 말을 비판하거나 의식적으로 해석하지 않고, 분석가가 무의식 활동에 자신을 맡기려면 주위가 고르게 떠 있는 상태에 있도록 해야 한다. 환자의 말에 면밀하게 주의하기 시작하면 분석가는 자신이 듣는 내용을 선택하게 되고 이렇게 되면 어떤 내용은 분명하게, 다른 내용은 무시하게 된다. 이렇게 선택하면 분석가 자신의 기대나 편향을 따르게 된다. 고른 주의 기법은 환자에게도 그대로 적용된다. 환자는 그의 주의 역량에서 모든 의식적 경향을 배제하고 자신을 무의식적 기억에 맡겨야 한다. 여러 치료 회기를 거치면 환자는 병적인 관념들을 보고할 수 있게 된다. 치료자는 이 관념들과 다른 관념들의 관계를 찾아 병적인 관념들을 다른 합리적 관념으로 대체한다.

Freud는 초기 주의인 경계 상태와 자극 중심의 주의를 강조하고, 반응의 선택이나 편향된 주의를 경계하였다(김정오, 2002). 한 대상에 주위가 포착되고, 그 대상에 주의성이 높아지면서 관찰의 폭이 좁아지고 결국 산만이나 해리로 변하다가 또 다시 다른 대상에 포착되는...사슬에서 벗어나려 할 때 이러한 주의가 필요하다. “얇고 고르게 분포된” 이 상태는 주의를 어느 한 대상에 돌리지 않고, 모든 대상들에 똑 같이 고르게 퍼진 상태이다. 어느 한 대상에 집중하면서도 방해자극들을 억제하는 노력을 포함한 심적 부담을 주지 않으며, 강한 주의성에서 비롯되는 심적 자원의 소진이 초래하는 산만이나 경로 이탈과 같은 위험에 빠지지 않는다. 이 주위는 선택을 거부하고 말초의 억제를 극복하게 한다.

Freud의 주의기법은 무의식 공간에 있는 중요한 심적 내용을 찾으려 할 때 중요하다. 이

기법을 적용에서 얻은 자유연상의 자료를 분석할 때 원시자아, 자아, 그리고 초자아의 갈등 구조가 드러난다. 우리가 책이나 방 또는 장면에서 어떤 대상을 찾게 되는 현실 공간과는 대조적으로 사이버공간도 무의식 내용처럼 우리가 잘 알 수 없고, 그 경계가 막연한 세계이다. 어떤 정보와 어떤 정보가 어떻게 연결되어 있는지, 어떤 정보가 정말로 중요한지 알 길이 없다. 한 용어를 검색할 때 사이버공간이 제공하는 선택지 수는 엄청나게 많아 그 선택에 큰 처리부담을 주며, 스트레스를 유발한다. 구글(Google)로 “attention”을 검색하면 약 34,500,000 개의 결과 항목이 뜨고, “selective attention”을 검색하면 그 공간이 줄어들어 954,000 개가 된다. 고급 검색을 하면 줄어들지만, 제한된 시간에, 제한된 주의 노력을 가진 우리가 수 십 쪽의 검색 결과들을 모두 둘러볼 수 없다. 제시된 결과들이 많으므로 정보에 대한 의도, 사전 지식 또는 흥미를 중심으로 하향적 선택주의가 진행된다. 이 경우 이미 알고 있는 내용을 다시 확인하게 되는 편중을 보이게 된다. 이 때문에 정보의 검색이 쉽게 의도가 없는 무주의 상태로 끝나버린다. 이 공간에 감추어져 있지만, 우리에게 중요한 정보를 의식적 편향 없이 찾으려면 Freud의 주의기법이 적용되어야 한다.

사이버공간에서 찾은 표적 정보에 지속적으로 주의해야 할 때 어떻게 해야 할까? 어떤 대상에 오래 주의할수록 주의가 그 대상에서 이탈하려 하고 방해자극들에 의한 주의 분산의 가능성이 커진다. 사람들은 방해자극을 억제하면서 표적 정보에 계속 주의하려 한다. 이 때문에 주의 노력(attentional effort)이 많이 들게 되고, 이 또한 산만이나 해리, 의도의 망각을 촉진한다. 이 문제를 해결하려면, “알고 고르

게 퍼진 주의” 기법과 함께 남방불교에서 한 대상에 계속 주의를 주는 방법으로 사용되는 마음챙김(mindfulness, 싸띠팟타나) 기법을 적용한다(우 빠디따, 2002). 이 기법은 한 대상에 지속적으로 주의를 주고자 할 때 무관하거나 비슷한 다른 생각이 생기면 그것이 번뇌임을 알아차리고 처음의 대상을 계속 주의하는 것이다. 번뇌, 곧 인지심리학 용어로 방해자극을 알아채려고 억제하려고 하면 이 자극의 정체가 더 부각되어 억제하는데 주의 노력이 많이 들어가 결국 원래의 표적 대상을 잃어버리고 산만해진다. 마음챙김은 원래의 자극에 계속 주의를 주면서, 틈틈이 침투하는 낯설거나, 낯익은 방해자극을 단순히 알아차리기만 하고, 억제 하지 않는다. 단순하건 복잡하건 원래의 자극만 주의하는 바른 노력으로 그 대상을 좀 더 깊이 알고, 주의 그 자체의 모순적 성질을 잘 인식하면서, 제도적 주의와 방랑적 주의를 함께 적절히 다루게 된다. 이 기법은 Helmholtz (1867)가 지적한 주의의 신기성 편향이 초래하는 어려움을 해결한다. 알아채림 기법의 바른 적용은 Kim(2003)이 관찰한 선택과 제한된 용량간의 모순을 파헤치고, 이를 극복하게 할 것이다. Freud의 주의 기법은 사이버공간에 주의를 주는 초기 상태일 때, 알아채림 기법은 앞의 기법으로 찾은 정보나 대상들에 지속적으로 주의를 주어야 할 때 사용될 수 있다.

구글은 한 검색어의 중요도와 그 관련성을 객관적으로 평가해서 제공한다. 많은 사람들이 구글에 접속하여 사용한 결과로 검색 항목들의 중요도와 관련성이 계산되어 사이트들의 순서가 편향되어 있다. 한 순간의 개인의 의도, 흥미, 관심 등으로 사이버 공간에 제시된 정보들이 편향되어 제시된다. 편향된 정보의 처리를 벗어나려면 “알고 고르게 퍼진” 기법을 사

용해야 한다.

선택주의와 부적점화의 관계에 관한 정보를 찾는다고 하자. 구글에 들어가 'selective attention and negative priming'을 치고 검색하면 약 22,000 개의 검색 항목이 제시된다. 수 십 쪽의 결과들 중 어떤 항목이 자신이 알려는 정보를 담고 있는지 대부분의 경우 알 수 없다. 각 항목이 넷 내지 다섯 줄로 간단히 기술되어 있지만 각 기술이 핵심어를 중심으로 잘 요약되어 있는 경우가 별로 없다. 이 때 시간을 내어 각 결과 페이지를 “얕고 고르게 퍼진 주의”로 읽기 시작한다. 검색 대상인 각 항목의 내용에 가능한 어떤 비판이나 선택을 하지 않으면서 읽는다. 개인적인 취향, 편견, 이론적인 가정 등 일반적으로 선택 주의를 집중하게 하는 요인들의 영향을 지연시킨다. 한 쪽의 검색 결과에 담겨진 모든 정보에 주의를 재 배치하여 그 내용을 처리하면 현실 공간에서 작용하는 선택주의와는 다르게 정보를 처리하게 된다.

“얕고 고르게 퍼진” 주의기법으로 몇 쪽의 결과를 읽은 후, 다시 첫 쪽으로 돌아와 이 기법이 제대로 적용되지 않은 쪽을 개관한다. 이러한 절차를 밟아 사전 지식이나 편견 또는 기대에 의하지 않고 찾아낸 결과 항목들을 읽는다. 이 때 그 항목의 내용과 관련되는 다른 생각이 나거나 “얕고 고르게 퍼진” 주의기법으로 처리한 어떤 내용이 방해자극으로 상기될 때 마음챙김 기법을 사용한다. 이 기법은 지금은 표적이 된 결과 항목의 정보에만 주의하고 부적절한 연상이나 관련되지만 현재로는 중요하지 않은 정보를 적극적으로 억제하지 않는다. 방해자극임을 알아채기만 하고 억제하지 않아 표적 정보에 대한 선택주의의 부담을 줄인다. 부적절한 정보를 무시하려고 노력을 할수록 선택주의에 의한 심적 부담(mental load)이

더 증가하고, 이 때문에 표적 항목에 대한 주의가 산만해진다. 현실의 공간에서 보통 선택주의를 하면서 방해자극을 적극 무시하는 행동 방식 때문에 사이버 공간에서 마음챙김 기법을 활용하기 힘들 것이다. 그러나 “얕고 고르게 퍼진” 주의 기법을 사용하면서, 마음챙김 기법을 함께 사용할 경우 심적 부담을 줄이면서 방해자극 정보를 다루기 쉬워진다.

이 논문에서 제안된 두 주의 기법의 효과는 정교한 실험 연구에 의해 평가되어야 한다. 제도화된 주의와 방랑적 주의가 주로 작용하는 현실 공간과 이 두 주의가 전이되어 작용할 가능성이 큰 사이버 공간에서 주의를 비교해야 한다. “얕고 고르게 퍼진” 주의 기법과 알아채림 기법은 정신분석치료와 심신 수행의 실제 장면에서 효과적으로 적용되어왔다. 새 과제들을 개발해서 사이버 공간에서 이 두 기법의 효과가 평가되어야 한다.

사이버공간에 대한 이 두 주의 기법의 인식과 그 활용은 이 공간의 잠재적인 정보 자원들에 대한 편향적, 의존적, 국지적, 수동적 반응 태세에서 벗어나게 할 것이다. 자신의 주의의 모순적 성질을 좀더 명확히 파악하여 사이버공간과 균형 있고, 총체적이고, 능동적이며 창의적인 관계를 맺게된다. 그 동안 자신이 사이버공간에 대해 어떤 주의 기법을 사용해왔는지 반성적으로 검토하고, 두 기법을 자신에게 적용하고자 노력해 보아야 한다.

참고문헌

- 김정오. (2002). 주의연구와 그 임상적 적용. 김중술교수 정년퇴임기념 심포지엄: 임상심리학의 최근 동향. 서울대학교병원

- 우 빠디따. (2002). 위빠사나 수행의 길. (김재성 옮김). 서울: 보리수 선원.
- Crary, J. (1999). *Suspension of perception: Attention, spectacle, and modern culture*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Helmholtz, H. von. (1867/1962) *Treatise on physiological optics*. 2 Vols. New York: Dover.
- Kim, J.-O. (2003). Are novel shapes coded without attention? A plenary talk presented at 4th International conference on cognitive science. Sidney, Australia.
- 1 차원고접수: 2004. 10. 29
최종게재결정 : 2004. 12. 16

K C I

Attention Management in Cyberspace

Jung-Oh Kim

Department of Psychology, Seoul National University

Phenomenological observations, experiences, and experimental results are reviewed which suggest paradoxical nature of attention. The notion that attention and distractions are on a single continuum was explored in a frame emphasizing nomadic as well as disciplined attention. After examining agents of attention management in a cyberspace, two basic attention techniques, shallow/distributed and mindful, were proposed for information selection in a cyberspace to develop holistic, active, and creative relationships between this space and the user.

Keywords: cyberspace, attention management, types of attention, attention techniques