

새로운 일상의 시작: '주의(Attention)' 회복

“너무 적은 시간에 너무 많은 정보에 노출됨으로써 우리는 '주의(attention)'을 상실하는 시대를 살고 있다. 집중하지 못하는 일상이 우리에게 좋은 삶의 질을 담보해 줄 리는 만무하다. 당장 아침에 일어나서 핸드폰을 찾지 않고 1시간을 보낼 수 있다면, 우리는 매일 이 게임에서 승리할 수 있을 것이다.”

지난 1년 반 동안 우리는 개인과 사회의 전 영역을 망라한 놀라운 경험들을 하였다. 고립과 단절은 인간 본성에서 벗어나기 때문에 이런 일상 자체가 엄청난 스트레스를 가져다주었다. 이제는 여기저기서 With 코로나와 Post 코로나를 이야기하고 있으니, 가슴이 먼저 설렌다. 하지만 한편으로는 그동안 억압되어 있던 내적 욕망들이 여과 없이 사회적 충동 행동으로 튀어나오지 않을지 걱정이 된다. 더욱이, 긴 팬데믹 동안 강제적이지만 소중한 느린 시간의 흐름과 고요, 함께하는 사람과 세상을 보는 새로운 시각 등 값진 것들을 충분히 숙고하지 않는다면 우리는 더 좋은 삶과 사회를 위한 소중한 기회를 놓치고 말 것이다.

인도네시아 발리에는 '넬피(Nyepi)'라는 기념일이 있다. 며칠 전부터 섬 전체에서 정화의식을 거행하는데 몸과 마음의 불순물을 제거하는 물리적인 절차를 거쳐 의식을 통해 영적으로 정화하는 과정이다. 그리고 '넬피'의 시간이 되면 사람들은 집 밖에서의 활동을 전면 금지하고, 24시간 동안 등도 켜지 않으며, 차도 다니지 않고, 심지어 공항도 폐쇄된다. 일 년에 하루, 잠을 자는 동안 모든 세포가 활기를 되찾는 것처럼, '넬피' 동안 사람과 자연은 온전히 스스로를 회복시킨다. 아이러니컬 하게도 완전한 분절속에서 인간과 대자연은 존재 그 자체로서 서로 깊은 교감을 하는 것이다.

오늘날 우리는 너무도 빠르고 광폭적으로 변화하는 디지털 세상에서 살고 있다. 관리가 불가능한 다중 초 연결 속에서 과연 우리 본연의 모습은 무엇인가? 되묻지 않을 수 없다. 우리가 인간다운 삶을 살아가려 노력한다는 것은 바로 이 물음의 끈을 놓지 않을 때만 가능하다. 이것은 인간과 기계의 충돌도 아니고, 아날로그와 디지털의 선택 이슈도 아니다. 이것을 초월하는 관점으로서 지난 1년 6개월간의 기나긴 팬데믹 터널은 우리를 정신 번쩍 들게한 절호의 기회였다.

어디로 쓸려 가는지도 모르게 흩뿌려지는 모래 알갱이 같았던 우리가, 그런 나를 느끼고, 들여다보고, 관찰할 수 있는 귀중한 시간이었다. 단절의 고통만큼 우리에게 고요가 필요했음을, 무언가에 홀린 듯 쫓아 다니지 않아도 마음이 오갈 수 있음을, 더 멀리 보고 더 섬세하게 자신을 추슬러야 함을 알게 되었다. 혼돈과 공포 속에서도 흔들리지 않는 의연한 마음과 깊은 절망 속에서도 놓을 수 없었던 희망을 우리는 목격했다.

이런 성찰이 새로운 일상이 될 수 있도록 무엇보다 디지털 과부하로부터 우리 스스로를 보호하는 것은 어떻게? 너무 적은 시간에 너무 많은 정보에 노출됨으로써 우리는 '주의(attention)'을 상실하는 시대를 살고 있다. 특히, 카톡이나 페이스북, 인스타그램과 같은 과도한 SNS로 인하여 인간의 '주의'가 10초를 넘기지 못하고 금붕어만큼 떨어지고 있다는 사실은 분명 경계해야 할 일이다. 집중하지 못하는 일상이 우리에게 좋은 삶의 질을 담보해 줄 리는 만무하기 때문이다.

당장 아침에 일어나서 핸드폰을 찾지 않고 1시간을 보낼 수 있다면, 우리는 매일 이 게임에서 승리할 수 있을 것이다.

CEO James Roh(노상충)

만일 하루를 승리하고 싶다면 먼저 첫 1시간을 승리해야 한다. _ 짐 킵