



## 도둑맞은 집중력

집중력 위기의 시대, 삶의 주도권을 되찾는 법  
요한 하리 지음 | 김하현 옮김

2023년 4월 28일 출간 | 판형 135\*215 464쪽 | 18,800원 | 분야 인문학  
| ISBN 979-11-6774-098-4 (03180) (주조) 인문학 > 심리학/정신분석학 // (부조) 사회과학 > 사회학

## 책 소개

★아마존, 월 스트리트 저널 올해의 책★

★애덤 그랜트·수전 케인·힐러리 클린턴 추천, 2023년 최고의 화제작★

“우리는 어떻게 ‘나도 모르는 새’ 집중력을 도둑맞고 있을까”

3만 마일의 비행, 250명 전문가와의 인터뷰

뉴욕타임스 베스트셀러 작가의 전방위적인 탐사가 시작된다

전 세계 모든 곳에서, 집중하는 우리의 능력은 붕괴하고 있다. 미국의 10대들은 한 가지 일에 65초 이상 집중하지 못한다. 직장인들의 평균 집중 시간은 단 3분에 불과하다. 뉴욕타임스 베스트셀러 작가이자 저널리스트인 요한 하리는 왜 이런 현상이 벌어지는지 알아보기 위해 이 분야를 주도하는 전 세계 과학자들과 전문가들을 만나기 위한 대장정을 떠났다. 그리고 그동안 이 주제에 대해 우리가 잘못 알고 있음을 발견했다.

우리는 집중하지 못하고 산만해지는 것이 흔히 스마트폰과 같은 디지털 기기에 대해 자제력을 발휘하지 못하는 개인의 실패라고 생각한다. 그러나 그렇지 않다. 저자는 현재 우리가 겪고 있는 집중력 문제가 현대 사회의 비만율의 증가와 유사하다고 설명한다. 정크푸드를 중심으로 한 식품 공급 체계와 생활 방식의 변화가 비만율 증가를 만든 것처럼, 집중력 위기의 광범위한 증가도 현대 사회 시스템이 만들어낸 유행병과 같다는 것이다.

이 과정에서 저자는 인간의 주의력을 빼앗는 꼼수를 발견한 실리콘밸리의 반체제 인사, 강아지에게 ADHD를 진단한 수의사, 심각한 집중력 위기에 빠진 리우의 빈민가, 놀라운 방식으로 노동자들의 집중력을 회복한 뉴질랜드의 한 회사까지 종횡무진한다. 그리고 이러한 광범위한 집중력의 위기에 수면의 부족, 독서의 붕괴, 테크 기업들의 주의력 조종과 약탈 등 12가지 원인이 작용한다는 것을 발견한다.

너무 많은 멀티태스킹, 만성적인 스트레스와 각성

우리의 집중력은 어떻게 도둑맞고 있는가

저자는 집중력 부족의 여러 원인을 ‘너무 많은’ 것과 ‘너무 적은’ 것 두 가지 범주로 분류한다. 너무 많은 정보, 만성적인 스트레스와 각성 상태, 테크 기업의 전방위적인 감시와 조작. 불충분한 수면과 짧은 소셜 읽기 경험, 몰입의 체험, 영양가 있는 음식의 부족이 그것이다.

우리는 여러 개의 창을 띄어놓고 이 창에서 저 창으로 넘어가는 멀티태스킹을 하면서 이 방식이 업무의 효율을 향상시킨다고 생각한다. 하지만 과연 그럴까? 잦은 멀티태스킹을 하는 동안 우리의 뇌는 순간순간 재설정된다. 원래 하던 일로 돌아가기 위해 방금 무슨 생각을 했는지 떠올리는 과정에서 집중력과 작업 속도가 현저히 떨어진다. 일하면서 문자를 자주 확인하는 사람들이 있다면, 그들은 자신도 모르는 사이에 멀티태스킹의 대가로 집중력을 상실하고 있을 것이다. 한편 저자는 현대인들의 일상이 되어버린 스트레스와 각성 상태가 우리의 집중력을 끊임없이 앗아가는 과정을 설명한다. 꿈의 공격이 자주 발생하는 상황에 닥쳤다고 가정해보자. 화가 난 꿈은 일주일에 세 번씩 주면 한 명을 가격한다. 이런 상황에서 우리는 과각성 상태에 빠져 늘 위험 요소를 경계하게 된다.

“과각성은 본질적으로 가는 곳마다 곪을 찾고 있는 것과 같습니다. 우리의 초점은 잠재적 위협의 단서에 맞춰져 있어요. 현재 일어나는 일을 느끼거나, 배워야 할 수업을 듣거나, 해야 할 일을 하는 데 집중하는 게 아니에요.”

이러한 상황에서 우리는 집중을 안 하는 게 아니라, 지금 우리가 처한 위협의 증거를 찾는 데 초점이 가버리는 것이다. 이 모습은 도처에서 우리를 스트레스와 각성 상태로 빠뜨리는 현대 사회를 연상시킨다.

## 우리 사회의 시스템이 주의력을 공격하고 있다

### 짧아진 수면 시간, 건강한 식단의 붕괴는 어떻게 집중력을 앗아가나

이처럼 너무 많아서 문제인 요인들과 달리, 너무 적어서 문제가 되는 요인들도 있다. 우리가 잠을 자는 동안 뇌에서는 일종의 ‘청소’가 벌어진다. 뇌척수액이 낮 동안 머릿속에 쌓인 독성 단백질을 청소하는, 일명 ‘브레인워싱’을 부지런히 실행하는 것이다.

“뇌가 이용할 수 있는 에너지에는 한계가 있습니다. 그리고 뇌는 서로 다른 두 기능 상태, 즉 깨어 있는 상태로 의식을 유지하느냐, 아니면 잠든 상태로 정화하느냐 중 하나를 선택할 수밖에 없는 듯해 보입니다.”

하지만 수면 시간이 짧아지면 이런 기능이 떨어지고 계속해서 “숙취 같은 느낌”을 받게 된다. 뇌에 쌓인 독소가 집중을 방해하기 때문이라고 설명할 수 있다.

음식은 어떨까? “우리는 당 떨어진다”라고 말하며 짧고 굵게 집중하기 위해 설탕과 탄수화물이 잔뜩 든 간식을 먹고 싶어 한다. 하지만 이처럼 값싸고 형편없는 탄수화물 식품을 섭취하면 우리 몸에선 혈당이 치솟았다가 급격히 떨어지는 ‘몰리코스터’ 현상이 발생한다. 이렇게 되면 집중력에 쓰여야 할 신체 에너지 또한 고갈되어 우리 머릿속은 뿌옇게 된다.

“BMW 미니Mini에 로켓 연료를 넣는 것과 마찬가지로” 상태가 되는 것이다. “미니는 순식간에 고장 나버릴 겁니다. 로켓 연료를 감당하지 못하니깐요. 하지만 미니에 알맞은 휘발유를 넣으면 부드럽게 달릴 거예요.”

이 밖에도 잘못된 ADHD 진단과 몰입의 손상, 탄생각의 실패 등 책에는 집중력이 놀라운 방식으로 빼앗기는 과정은 물론, 우리가 알지 못하는 사이에 충격적으로 집중력을 빼앗는 원인들까지 집중력이 도난당하는 현실이 전방위적으로 폭로된다.

## 새로운 사회적 유행병 집중력 위기, 대담한 반격이 시작된다

### 기존 집중력 책들의 통념을 단숨에 전복시키는 기념비적인 저서

우리는 그동안 집중하기 위해선 가장 먼저 개인을 탓하게끔 끊임없이 주입하는 문화 속에 살아왔다. 하지만 이는 “마치 살을 빼려고 다이어트 책을 읽는 것과 같다”라고 저자는 이야기한다. 저자는 우리가 개인적 노력뿐 아니라 사회적 해결책을 모색해야 한다고 말하면서, 현재의 집중력 위기를 기후위기에 빗대어 생각해보자 권한다. 심각한 산불이 발생해 연기로 숨이 막혀도, 수많은 명백한 신호들이 있었음에도 행동하지 않은 결과 우리는 기후위기라는 전례 없는 재앙을 마주하고 있다. 집중력 문제도 이대로 방치한다면 건잡을 수 없는 사회 전체의 위기가 될 수 있다고 저자는 경고한다.

“커다란 문제를 해결하려면 많은 사람이 장기간에 걸쳐 집중력을 발휘해야 한다. 민주주의는 진짜 문제를 파악해 공상과 구분하고, 해결책을 떠올리고, 문제를 해결하지 못하는 지도자들에게 책임을 물을 수 있을

만큼 긴 시간 문제에 집중할 수 있는 시민의 능력을 요구한다. 그러한 능력을 잃어버린다면 온전히 기능하는 사회를 만들 능력을 잃게 된다.”

근본적인 해결책을 마련하는 건 무척 고된 과정이지만, 저자는 우리 사회가 문제의 규모만큼 해결책의 규모를 키운다면 이 싸움은 승산이 있다고 말한다. 저자는 개인적인 경험과 객관적인 연구 사례를 근거로 집중력을 바라보는 관점과 해결의 새로운 지평을 펼쳐 보인다.

집중력 문제의 원인을 개인에게 돌렸던 기존 책들의 통념을 단숨에 전복시키는 기념비적인 책이다. 《도둑맞은 집중력》은 개인을 넘어 끊임없이 우리의 삶을 산만해지게 만드는 시스템을 뒤집는 반격의 디딤돌이 되어줄 것이다.

## 저자 소개

### 요한 하리 Johann Hari

<뉴욕타임스>, <로스앤젤레스 타임스>, <가디언> 등에 글을 기고해온 영국 저널리스트이자 뉴욕타임스 베스트셀러 작가. 케임브리지 대학교에서 사회과학과 정치과학을 전공했다. 전작 《Chasing the Scream(비명의 추격)》, 《물어봐줘서 고마워요》에서 전 세계를 공포에 몰아넣었던 중독과 우울, 불안의 원인이 개인이라는 기존의 논쟁을 전복시킴으로써 완전히 새로운 이야기를 들려준 저자는 《도둑맞은 집중력》에서 오늘날 또 하나의 가장 중대한 문제인 집중력 위기를 다룬다. 그는 전 세계 3만 마일을 이동하며 신경과학자, 사회과학자, 철학자, 심리학자의 인터뷰와 중대한 연구 사례, 그리고 집중력 위기 한복판에 놓인 자신의 경험을 절묘히 결합해 집중력 문제 이해와 해결의 새로운 지평을 펼쳐 보인다. 이 책은 출간 즉시 <뉴욕타임스>, 아마존 베스트셀러 순위에 올랐으며 애덤 그랜트, 수전 케인, 오프라 윈프리, 힐러리 클린턴으로부터 찬사를 받았다.

## 옮긴이 소개

### 김하현

서강대학교 신문방송학과를 졸업하고 출판사에서 편집자로 일한 뒤 현재 전문 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로 《소크라테스 익스프레스》, 《아무것도 하지 않는 법》, 《식사에 대한 생각》, 《디컨슈머》, 《한 번 더 피아노 앞으로》, 《지구를 구할 여자들》, 《결혼 시장》, 《팩트의 감각》, 《미루기의 천재들》, 《분노와 애정》, 《여성 셰프 분투기》, 《뜨는 동네의 딜레마, 젠트리피케이션》 등이 있다.

# 차례

## 프롤로그

### 우리 집중력에 실제로 일어나고 있는 일

집중력 문제와 비만을 증가의 공통점 | 우리는 깊이 사고하는 능력을 잃을지도 모른다

### 1장 너무 빠른 속도, 너무 잦은 멀티태스킹 - 집중력은 한정된 자원이다

쏟아지는 정보, 짧아지는 집중 시간 | 속도를 낮출 때 집중력에 생기는 일 | 멀티태스킹의 함정 | 불필요한 정보를 걸러내지 못하는 뇌

### 2장 몰입의 손상 - 스키너의 비둘기와 미하이의 화가, 무엇이 되고 싶은가

수십억 사용자에게 적용된 기술 | 잊혀진 몰입의 즐거움 | 인생의 끝에서 무엇을 돌아보게 될까

### 3장 잠들지 못하는 사회 - 수면의 질이 떨어지면 세상은 모든 면에서 더 흐릿해진다

잠들지 않고 깨어 있을 때 가장 먼저 사라지는 것 | 숙취 같은 느낌 | 잠든 사람은 아마존에 접속하지 않는다

### 4장 소설의 수난 시대 - 긴 텍스트를 읽는 능력이 떨어지면 벌어지는 일

화면의 열세 | 우리가 소셜미디어에서 세상을 바라보는 방식 | 소설 읽기의 장기적 효과

### 5장 탄생각에 대한 새로운 연구가 말해주는 것 - 우리 정신을 배회하게 뒀을 때 생기는 이점

탄생각 중에 우리 뇌에 벌어지는 일 | 다시, 탄생각에 실패하다

### 6장 우리를 추적하고 조종하는 테크 기업들 - 집중력 파괴는 그들의 사업 모델이다

세계 최고의 마술사가 들려준 이야기 | “백만장자 메이커” | 어떻게 하면 20억 명의 주의를 빼앗을 수 있을까 | 무한 스크롤 속에서 사라지는 시간

### 7장 산만함에 불을 지피다 - 집중하지 못하는 사회는 어떻게 위험에 빠졌나

테크 기업이 무언가 공짜로 제공할 때 | 기술은 누구의 이익을 위해 설계되는가 | 비난은 조금 더 많이, 이해는 조금 더 적게 | 우리는 알고리즘에 대해 너무 모른다 | 집단의 집중력이 파괴됐을 때 생기는 일 | 진짜 위협과 존재하지도 않는 위협

### 8장 작고 알맞은 해결책 - ‘문제는 네 안에 있어’ 라는 말이 틀린 이유

방해 금지 버튼만 누르면 모두 해결된다고? | 그럼 케이크를 먹게 하세요 | 화면 반대쪽 우리 자제력을 꺾는 사람들

### 9장 근본적인 해결책을 처음으로 목격하다 - 저커버그는 왜 과학자들의 연구 결과를 무시했을까

저커버그가 싫어한 접근법 | 인간을 위한 기술

## 10장 스트레스와 만성적인 각성 상태 - 방해 요소에 저항하는 능력이 현격하게 낮아진 이유

위험 앞에서 우리 뇌는 한 가지에만 집중한다 | 핀란드 기본소득 실험이 말해주는 것

## 11장 우리 사회의 논리에 정면으로 도전한 장소들 - 주4일 근무로 바꾸면 집중력에 어떤 변화가 생길까?

이게 된다고요? | 연결되지 않을 권리

## 12장 값싸고 형편없는 식단 - 허리둘레, 심장, 그리고 집중력을 파괴하는 음식들

뇌는 음식 섭취를 통해 만들어집니다 | 멕시코에서 날아온 어린이 MRI 사진

## 13장 잘못된 ADHD 진단 - 유전자 탓을 하는 동안 우리 아이에게 실제로 벌어지는 일

당신 아들의 행동은 당신 탓이 아닙니다 | 정신과 약물을 진단받은 동물들 | 삶의 어떤 요소가 ADHD로 이어질까 | 아이들의 뇌는 약물에 가장 취약합니다 | 쌍둥이 연구의 허점

## 14장 신체적으로 심리적으로 감금된 아이들 - 아이들은 놀고, 배회하고, 질문하고, 유능해진다

인간 역사에서 단 한 번도 없었던 생각 | 우리가 아이들에게서 빼앗아간 것들 | 허클베리 핀의 모험 | “삶은 안전지대에서 벗어나는 순간 시작된다” | 어린이들에게는 욕구가 있다

### 에필로그

#### 집중력 반란

집중력의 세 가지 형태 | 팬데믹이 우리 집중력에 가져온 변화 | 집중력을 되찾기 위한 운동 | 경제성장의 방식 | 지금 인류에게 집중력이 긴급한 이유

주

## 책 속에서

그는 집중력 문제의 증가를 비만율의 증가에 비유하는 방식이 이해에 도움이 될 수 있다고 말했다. 비만은 50년 전에는 매우 드물었지만 오늘날에는 서구 세계의 유행병이 되었다. 우리가 갑자기 탐욕스러워지거나 방종해져서가 아니다. 조엘이 말했다. “비만은 의학적 유행병이 아닙니다. 사회적 유행병이죠. 예를 들면 사람들이 먹는 음식의 질이 나쁘기 때문에 사람들이 뚱뚱해지고 있는 거예요.” 우리의 생활 방식이 극적으로 변화했고(식량 공급망이 바뀌었고, 걸거나 자전거를 타기 힘든 도시를 건설했다) 이러한 환경 변화가 신체의 변화를 낳았다. 조엘은 집중력에도 이와 비슷한 변화가 일어나고 있을지 모른다고 말했다. (21~22 쪽, 프롤로그)

과학자들이 발견한 사실은, 자신이 동시에 여러 가지 일을 수행하고 있다고 생각할 때 사실 사람들은 (일이 설명한 것처럼) “저글링” 을 하고 있다는 것이다. “이 일 저 일을 전환하고 있는 겁니다. 자신이 그러고 있다는 사실은 알아채지 못해요. 뇌가 그 사실을 가려서, 의식에서는 아주 매끄러운 경험을 하게 되거든요. 하지만 실제로는 여러 작업 사이를 오가면서 순간순간 뇌를 재설정하고 있는 겁니다. 거기에는 대

가가 따르고요.” (60쪽, 1장. 너무 빠른 속도, 너무 잦은 멀티태스킹)

그는 수면이 놀라울 만큼 적극적인 과정임을 알게 되었다. 우리가 잠들면 뇌와 몸에서 온갖 다양한 활동이 펼쳐지며, 이 활동들은 사람들이 제대로 기능하고 집중하는 데 반드시 필요하다. 몸에서 발생하는 일 중 하나는, 수면 중에 우리의 뇌가 낮 동안 쌓인 찌꺼기를 청소한다는 것이다. (...) “뇌가 이용할 수 있는 에너지에는 한계가 있습니다. 그리고 뇌는 서로 다른 두 기능 상태, 즉 깨어 있는 상태로 의식을 유지하느냐, 아니면 잠든 상태로 정화하느냐 중 하나를 선택할 수밖에 없는 듯해 보입니다.” (...) 뇌가 반드시 필요한 이 정화 작용을 거치지 못하면 점점 독소가 쌓여서 갈수록 집중이 힘들어진다. (111~112쪽, 3장. 잠 들지 못하는 사회)

두 과학자를 만나기 전까지 나는 판생각(내가 프로빈스타운에서 너무나도 많이, 너무나도 즐겁게 했던 것)이 주의 집중의 정반대라고 생각했고, 이러한 이유로 판생각을 하면 죄책감을 느꼈다. 그러나 그것은 틀린 생각이었다. 실제로 판생각은 다른 형태이자 반드시 필요한 형태의 집중이다. 네이션은 우리가 하나의 스포트라이트로 주의를 좁혀 한 가지에만 초점을 맞추는 데 “일정량의 에너지”가 필요하고, 그 스포트라이트를 꺼도 “우리는 여전히 그 에너지를 갖고 있”다고 말했다. 그저 다른 사고방식에 “에너지를 더 많이 할당할 수 있는 것”이다. “그러니 주의력이 꼭 낮아지는 것은 아니며,” 다른 중요한 형태의 사고로 “자리를 옮기는 것일 뿐”이다. (149쪽, 5장. 판생각에 대한 새로운 연구가 말해주는 것)

시간이 갈수록 트리스탄은 구글을 비롯한 거대 테크 기업들이 아무렇지 않게 10억 명 인구의 주의력을 쪼먹고 있다는 사실에 충격을 받았다. 어느 날 그는 한 엔지니어가 신이 나서 하는 말을 들었을 것이다. “이메일이 올 때마다 핸드폰이 울리게 하면 어때?” 모두가 전율했을 것이다. 그리고 몇 주 뒤 전 세계의 핸드폰이 주머니 속에서 울리기 시작했고, 점점 더 많은 사람이 지메일을 전보다 더 들여다보게 되었다. (175쪽, 6장. 우리를 추적하고 조종하는 테크 기업들)

네이딘은 자신이 집중력에 관한 핵심 사실을 발견했다고 믿었다. 그 사실은, 평상시 주의를 기울일 수 있으려면 반드시 안전하다고 느껴야 한다는 것이다. 집중하려면 시야에서 곰이나 사자, 또는 현대의 위험물을 찾는 머릿속 부위의 전원을 끄고 하나의 안전한 주제로 빠져들 수 있어야 한다. (276쪽, 10장. 스트레스와 만성적인 각성 상태)

“만약 당신이 자동차 엔진에 샴푸를 넣는다면 엔진이 고장 났을 때 고개를 가우뚱하지 않을 겁니다.” 그러나 서구 전역에서는 “인간의 연료로 쓰였던 것과는 매우 동떨어진” 물질을 매일 자기 몸에 밀어 넣고 있다. 테일은 집중력을 유지하는 것이 신체 과정이며, 이 과정이 일어나려면 우리 몸이 특정한 일들을 할 수 있어야 한다고 말했다. 그러므로 (몸에 필요한 영양을 주지 않거나 오염 물질을 몸에 잔뜩 밀어 넣음으로써) 몸에 지장을 준다면 집중력도 영향받을 것이다. (311쪽, 12장. 값싸고 형편없는 식단)

서구 대부분 지역에서 정치인들이 시험을 더욱 우선시하도록 학교 체도를 급격히 바꾸었다. 놀이와 음악, 휴식을 비롯한 시험 이외의 거의 모든 것이 꾸준히 밀려나고 있다. 학교 대부분이 진보적이었던 황금시대 같은 것은 존재한 적 없지만, 학교 체도가 효율성이라는 편협한 비전을 중심으로 변하고 있다. 2002년 조지 W. 부시가 낙제학생방지법 No Child Left Behind Act에 서명했고, 이로써 표준화된 시험이 미국 전역에서 증가했다. 이후 4년간 심각한 집중력 문제를 진단받은 어린이가 22퍼센트 늘었다. (396쪽, 14장. 신체적으로 심리적으로 감금된 아이들)