『대순사상논총』 제58집 (2026), pp.29~55
https://doi.org/10.25050/jdaos.2026.58.0.29

산만한 시대, 마음이 주재한다는 것에 대하여
- 퇴계 이황의 경(敬) 사상과 디지털 주의 분산의 철학적 재해석 -

김 성 실 *

■ 국문요약

본 연구는 디지털 과잉 환경에서 심화되는 주의 분산 현상을 퇴계 이황의 경(敬) 사상을 통해 철학적으로 재해석하고, 그 현대적 의의와 교육적 함의를 탐색하는 데 목적이 있다. 기존 연구는 주의 분산을 인지 기능 저하나 멀티태스킹의 부작용 등 심리적·행동적 차원에서 설명해 왔으나, 마음이 왜 외부 자극에 쉽게 끌려가는지에 대한 근본 원인은 충분히 해명하지 못하였다. 이에 본 연구는 디지털 주의 분산을 단순한 집중력 저하가 아니라 마음이 스스로를 주재하지 못하고 외부 자극에 의해 지속적으로 이동하는 '마음의 분산(心之散亂)'이라는 구조적 문제로 접근한다. 이를 위해 퇴계 경 사상의 핵심 개념인 주일무적(主一無適), 정제엄숙(整齊嚴肅), 상성성법(常惺惺法), 기심수렴(其心收斂), 거경궁리(居敬窮理)를 원전에 근거하여 분석하고, 이를 디지털 환경의 주의 분산 구조와 대응시켜 고찰하였다. 아울러 경 사상과 마음챙김·명상·자기조절 개념 간의 차별화 지점을 밝히고, 방법론적 한계를 검토하였다. 본 연구에서 '무경(無敬)'은 퇴계가 직접 사용한 용어가 아니라 경이 결여된 상태를 분석하기 위해 설정한 개념으로, 디지

* 경북연구원 연구위원, E-mail: sincerity25@hanmail.net

털 환경의 주의 산만 상태를 무경의 현대적 형태로 유비적으로 해석하였다. 경 사상은 자기조절·메타인지·마음챙김과 기능적으로는 대응하되, 도덕적 지향과 형이상학적 토대의 층위에서는 이들로 환원되지 않는다. 또한 디지털 환경이 수양의 조건인 하루의 시간 구조와 신체적 리듬을 변형한다는 점에서 기존 논의와 차별화되며, 경 사상이 디지털 자기조절 교육의 철학적 참조틀이 될 가능성과 한계를 논하였다.

주제어 : 퇴계 이황, 경(敬) 사상, 마음 수양, 주의 분산, 디지털 과잉 환경, 자기조절

Ⅰ. 들어가는 말
Ⅱ. 디지털 과잉 환경과 주의 분산의 본질
Ⅲ. 퇴계 이황의 경(敬) 사상의 이론적 구조
Ⅳ. 디지털 주의 분산과 경 사상의 구조적 대응
Ⅴ. 나가는 말: 산만한 시대를 건너는 퇴계의 지혜

Ⅰ. 들어가는 말

오늘날 인간은 디지털 기술이 일상 전반에 깊숙이 침투한 환경 속에서 살아가고 있다. 스마트폰을 중심으로 한 모바일 미디어 환경과 소셜 네트워크 서비스, 그리고 알고리즘 기반 추천 시스템은 인간의 정보 접근 방식을 근본적으로 변화시켰다. 이러한 기술은 정보의 양과 속도를 비약적으로 증가시키며 인간의 삶을 효율적으로 만든 측면이 있지만, 동시에 인간 행위가 작동하는 방식 자체를 재구성하는 새로운 조건을 형성하였다.

일반적으로 디지털 플랫폼은 사용자의 관심을 지속적으로 붙잡기 위한 구조로 설계되어 있다. '알림', '무한 스크롤', '자동 재생', '개인화 추천 알고리즘' 등은 모두 사용자의 선택 이전에 관심을 선점하고 유지하려는 방향으로 작동한다. 이로 인해 인간의 관심과 선택은 더 이상 자율적으로 판단하고 선택하는 행위가 아니라, 외부 자극에 의해 끊임없이 이동하고 재배치되는 상태에 놓이게 되며, 주체적 사유의 존재에서 타율적 사고 혹은 맹목적 수용의 상태로 변하게 되었다. 이러한 변화는 단순한 생활 습관의 변화가 아니라, 인간의 인지 구조와 마음 작용 방식 자체의 변형이라는 점에서 중요한 문제를 야기한다. 또

한 디지털 환경의 영향에 대해서는 이미 다양한 학문 분야에서 논의가 축적되어 왔다. 인지과학 및 심리학 연구에서는 스마트폰 과의존이 기억력, 판단력, 의사결정 능력의 저하와 밀접하게 연관되어 있으며, 멀티태스킹 환경이 집중력 감소와 깊이 있는 사고의 약화를 초래한다는 점을 실증적으로 밝혀왔다.[1)]

또한 '팝콘 브레인(popcorn brain)'과 같은 개념은 디지털 미디어 환경에서 사고가 하나의 대상에 머무르지 못하고 빠르게 전환되는 오늘날 현대인의 모습을 적나라하게 비춰주고 있다. 그러나 이러한 연구들은 주로 주의력 저하라는 결과적 현상이나 그 작동 메커니즘을 설명하는 데 그치며, 보다 근본적인 질문, 즉 "왜 인간의 마음은 외부 자극에 이토록 쉽게 끌려가는가"라는 문제에 대해서는 충분한 해명을 제공하지 못한다. 이는 디지털 주의 분산 문제가 단순히 인지 기능의 약화나 기술 환경의 부작용이 아니라, 인간 마음의 구조와 관련된 보다 근원적인 문제일 가능성을 시사하고 있다.[2)]

디지털 환경에서 나타나는 주의 분산은 단순한 집중력 감소의 문제가 아니라, 마음이 스스로를 유지하지 못하고 외부 대상에 의해 끊임없이 이동하는 상태, 즉 '마음의 분산(心之散亂)'으로 이해하고자 한다. 즉 디지털 주의 분산 문제는 기술적 해결이나 행동 교정만으로 해결될 수 없는, 마음의 주재 능력과 관련된 철학적 문제로 전환될 수 있는 것이다. 이러한 문제를 해석하기 위해 본 연구는 퇴계의 '경(敬)' 사상에 주목한다. 퇴계는 인간의 마음이 외부 대상에 의해 쉽게 분산되는 경향을 인간 존재의 본질적 조건으로 파악하고, 이를 극복하기

1) 스마트폰 의존에 관한 다양한 선행연구가 있으며, 특히 아동, 청소년의 스마트폰 의존에 대한 우려와 심각성을 제기하는 연구가 다수를 차지하고 있다. 김호성 외, 「청소년의 스마트폰 의존이 학업무기력에 미치는 영향」, 『청소년학연구』 29-12 (2022); 이혜미 외, 「청소년의 학업무기력, 우울, 스마트폰 의존도의 종단적 관계 분석」, 『학습자중심교과교육연구』 22-24 (2022); 박범기 외, 「청소년의 스마트폰 의존이 자아존중감에 미치는 영향」, 『융합인문학』 10-3 (2022).

2) 현대인들이 팝콘처럼 튀어 오르는 강한 자극에는 빠르게 반응하지만 작은 자극에는 반응하지 않아 현실에 무감각해지는 현상을 가리키는 개념으로, 스마트폰 등 디지털 기기 과의존으로 인해 나타나는 주의 처리 방식의 변화를 설명하기 위해 사용된다. 장승영・정향, 「팝콘브레인 현상에 대한 지각예술작용 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구」, 『한국전자통신학회 논문지』 8-4 (2013), pp.517-526.

위한 수양의 원리로서 '경'을 제시하였다. '경'은 단순한 도덕적 규범이나 윤리적 태도가 아니라, 마음을 한 곳에 두어 외부 자극에 흔들리지 않도록 유지하는 근본적 원리이며, 인간이 자신의 마음을 스스로 주재할 수 있도록 하는 핵심 개념이다. 이러한 점에서 디지털 과잉 환경에서 나타나는 주의 분산 현상은 퇴계가 강조한 경의 상태가 결여된 상태, 곧 '무경(無敬)'[3]과 구조적으로 대응하는 것으로 해석할 수 있다. 여기서 무경은 퇴계가 직접 사용한 용어가 아니라, 경이 결여된 상태를 분석하기 위해 본 연구가 설정한 분석적 개념이다. 즉, 현대인의 주의 산만은 새로운 문제가 아니라, 인간 마음의 본래적 취약성이 특정 기술 환경 속에서 극대화된 형태로 나타난 것이라고 볼 수 있다.

한편 경 개념과 현대 심리학·명상론의 구조적 대응 관계를 다룬 선행연구도 이미 상당히 축적되어 있다. 경 사상을 서구 명상론 및 마음챙김과 비교하여 그 교육적 시사점을 도출한 연구, 경을 마음의 병(心病)에 대한 치유 기제로 해석한 연구, 그리고 경의 네 가지 요소(주일무적·정제엄숙·상성성·기심수렴불용일물)를 학교 교육 현장의 집중력 증진 프로그램으로 구체화한 연구 등이 대표적이다.[4] 이러한 연구들은 경의 현대적 적용 가능성을 보여주었다는 점에서 의미가 있으나, 주로 개인의 내적 수양이나 교육 프로그램의 차원에서 논의를 전개해 왔으며, 무한 스크롤·자동 재생·알고리즘 추천과 같이 사용자의 주의를 구조적으로 포획하도록 설계된 디지털 플랫폼의 조건과 경 사상을 직접 대응시키지는 않았다.

최근에는 디지털 환경의 주의력 위기를 이황의 경(敬) 사상과 직접

3) '무경(無敬)'은 퇴계의 원전에서 확인되는 용어가 아니라, 경이 결여된 상태를 설명하기 위해 본 연구가 설정한 분석적 개념이다. 퇴계가 경을 일상 속에서 끊임없이 유지해야 할 상태로 강조하였다는 점(「경재잠도」·「숙흥야매잠도」)을 근거로 그 결여 상태를 지칭하는 데 사용한다. 퇴계는 평소 '사무사(思無邪) 신기독(愼其獨) 무자기(毋自欺) 무불경(毋不敬)'의 자세를 늘 강조하였으며, 특히 무불경, 경의 상태를 끊임없이 유지하고 행동하는 일상 속에서의 실천, 수양의 마음가짐을 강조하였다.

4) 경 사상과 현대 심리학·명상론의 구조적 대응 관계를 다룬 대표적 선행연구로는 다음이 있다. 김민재, 「명상의 관점에서 본 퇴계 '경(敬)' 사상의 교육적 시사점」, 『철학논집』 37 (2014), pp.327-358; 이원진·이현진, 「퇴계의 '심병(心病)'과 그 치유법으로서의 '경(敬)'」, 『종교연구』 79-3 (2019), pp.111-139; 이슬희, 「유학의 경(敬) 개념과 집중력 증진 프로그램」, 『초등도덕교육』 91 (2025), pp.33-75.

연결하여 해석하는 연구도 제시되었다.[5] 이재복은 추천 알고리듬과 숏폼 콘텐츠가 인간의 주의와 주체 형성에 미치는 영향을 이황의 미발(未發)과 경(敬)을 중심으로 분석하고, 알고리듬에 의한 기질지성의 고착과 미발의 시간적 여백의 축소가 주일무적・상성성・정제엄숙을 중심으로 하는 경 공부를 구조적으로 제약한다고 보았다. 특히 이를 기존 AI 윤리의 자율성 논의를 넘어 '자기형성적 자율성'의 문제로 확장하였다는 점에서 중요한 의의를 가진다.

본 연구는 이러한 최근 연구와 디지털 환경에서의 주의 문제를 경 사상을 통해 재해석한다는 문제의식을 공유하지만, 분석의 출발점과 범위에서는 차이를 가진다. 이재복의 연구가 추천 알고리듬과 숏폼이라는 특정 기술 환경을 미발의 축소와 기질지성의 고착이라는 성리학적 구조를 통해 분석한다면, 본 연구는 디지털 주의 분산 그 자체를 마음이 스스로를 주재하지 못하고 외부 자극에 따라 이동하는 '마음의 분산(心之散亂)'이라는 문제로 규정한다. 그리고 이를 설명하기 위해 경이 결여된 상태를 뜻하는 '무경(無敬)'을 분석적 개념으로 설정하여 디지털 산만성을 그 현대적 형태로 유비적으로 해석한다.

특히 주일무적・상성성・정제엄숙을 중심으로 경의 현대적 의미를 해석한다는 점에서 두 연구는 유사한 구도를 공유하는 것처럼 보일 수 있으나, 본 연구는 이 구도를 다음 세 가지 점에서 달리 재구성한다. 첫째, 분석의 범위에서 본 연구는 세 조목에 기심수렴과 거경궁리를 함께 검토함으로써, 경을 주의의 유지, 신체적 정돈, 자기 인식, 외부 자극의 수렴, 그리고 깊이 있는 인식을 가능하게 하는 통합적 마음 수양의 구조로 파악한다. 둘째, 조목 간의 관계에서 본 연구는 각 조목을 현대적 기능 범주에 병렬적으로 대응시키는 데 그치지 않는다. 퇴계는 이덕홍과의 문답에서 처음 배우는 사람은 정제엄숙에서 공부를 시작해야 오랜 뒤에 자연히 성성(惺惺)하고 자연히 한 물건도 용납

5) 이재복, 「알고리듬 환경의 주의력 위기와 이황의 경(敬)」, 『철학・사상・문화』 51 (2026), pp.1-21. 본 논문의 완성과 별개로 심사과정에서 알게 된 논문으로 심사위원님의 의견을 수용하여 선행연구 검토 부분에 해당 논문을 추가하고, 두 연구의 공통점과 차이점을 보다 명확히 서술하였다.

하지 않게 된다고 하였으며, 주자의 '경으로써 주재를 삼는다(以敬爲主)'는 논지를 인용하여 한 마음으로 다른 한 마음을 붙잡으려는 인위성을 경계하였다. 본 연구는 이에 근거하여 경의 조목들을 신체적 정돈에서 출발하여 자기 인식과 수렴으로 나아가는 과정적 구조로 이해하고, 경이 인위적 통제 기법과 구별되는 지점을 밝힌다. 셋째, 수양의 조건에서 본 연구는 『숙흥야매잠』에 나타난 경의 지속성과 일상성에 주목하여, 디지털 환경이 단순히 주의를 분산시키는 자극의 체계일 뿐 아니라 고요한 시간, 일상의 시간적 경계, 신체적 정돈과 같은 수양의 가능 조건 자체를 변형한다는 점을 논의한다.

이러한 점에서 본 연구는 알고리듬 윤리나 자율성의 문제보다는 디지털 환경에서 '마음이 어떻게 스스로를 주재할 수 있는가'라는 심학적·수양론적 문제를 중심으로 경 사상의 현대적 의미를 재구성하고자 한다. 다만 본 연구는 경을 현대의 자기조절 기법으로 환원하려는 것이 아니다. 경과 자기조절 이론 사이에서 기능적 층위의 유비적 대응을 검토하되, 경이 지닌 도덕적 지향과 형이상학적 토대는 그러한 기능 개념으로 환원되지 않음을 함께 논한다.

Ⅱ. 디지털 과잉 환경과 주의 분산의 본질

1. 디지털 환경과 주의집중의 변화: 자율적 집중에서 반응적 분산으로

논의에 앞서 용어를 정리한다. '주의(注意)'는 영어 attention에 대응하는 개념으로, 마음을 특정 대상에 기울이는 작용을 가리키며 주된 요지(主意)나 이념(主義)과는 구별된다. '분산(分散)'은 통계적 분산(variance)이 아니라 마음이 여러 자극으로 흩어져 주된 대상에서 이

탈하는 상태(dispersion)를 뜻하며, 본 논문이 사용하는 '마음의 분산(心之散亂)'과 상통한다. 따라서 '주의 분산'은 'attentional distraction'의 번역어이다. 다만 본 논문이 문제 삼는 것은 대상에 대한 몰입 그 자체가 아니다. 『성학십도』에 수록된 「경재잠」은 일을 당하면 오직 거기에 마음을 두고 다른 데로 좇지 않도록 하라(當事而存, 靡他其適)고 하여, 대상에 대한 전념을 부정하지 않는다. 문제는 그 몰입이 마음의 주재 아래 유지되는가, 아니면 외부 자극에 이끌려 이루어지는가에 있다. 또한 본 논문에서 다루는 디지털 환경은 디지털 기술 일반이 아니라, 사용자의 주의를 획득하고 유지하도록 설계된 플랫폼 환경(알림, 무한 스크롤, 자동 재생, 개인화 추천)을 가리킨다.

전통적 정보 환경에서 인간의 의식구조와 집중도는 비교적 자율적이며 선택적으로 작동하였다. 독서, 필사, 대화와 같은 매체는 일정 시간 동안 하나의 대상에 '주의(attention)'를 지속적으로 머무르게 하는 구조를 가지고 있었으며, 이러한 환경 속에서 인간의 인지는 자연스럽게 '집중–지속–심화'의 과정을 통해 작동하였다. 이는 단순히 정보 처리의 방식이 아니라, 사고의 깊이와 의미 형성의 구조를 가능하게 하는 조건이었다. 그러나 디지털 기술 환경은 이러한 '주의'의 작동 방식을 근본적으로 변화시키고 있다. 특히 스마트폰을 중심으로 한 모바일 미디어 환경은 인간의 주의를 '선택'이 아닌 '반응'의 영역으로 이동시킨다. 사용자는 더 이상 하나의 대상에 스스로 주의를 집중하기보다, 외부에서 제시되는 다양한 자극에 반응하며 주의를 이동시키는 방식으로 행동하게 된 것이다.

이러한 변화의 핵심에는 플랫폼의 설계 방식이 자리하고 있다. 소셜 미디어의 무한 스크롤 구조는 사용자의 주의가 자발적으로 종료되지 않도록 설계되어 있으며, 영상 플랫폼의 자동 재생 기능은 다음 콘텐츠로의 이동을 사용자 선택 이전에 선행한다. 또한 알고리즘 기반 추천 시스템은 사용자의 과거 행동 데이터를 분석하여 가장 높은 반응을 유도할 수 있는 콘텐츠를 지속적으로 제공함으로써, 주의의 흐름을 외

부에서 통제하는 구조를 형성한다.[6] 이와 같은 환경 속에서 '주의'는 더 이상 내적 의지에 의해 통제되는 것이 아니라, 외부 자극에 의해 호출되고 이동하는 '반응적 주의 구조'로 전환되고 있다. 이러한 전환은 단순히 정보 소비 방식의 변화가 아니라, 인간의 인지 작동 방식 자체가 외부 환경에 의해 재구성되는 형태로 변화되고 있는 것이다.

특히 주목할 점은 이러한 변화가 개인의 의식적 선택을 통해 발생하는 것이 아니라는 점이다. 디지털 플랫폼은 사용자의 의식적 판단 이전에 '주의'를 선점하는 구조를 가지고 있으며, 이는 인간의 '주의'가 점차 비의식적·자동적 반응 체계에 의해 지배되는 방향으로 이동하고 있음을 의미한다. 이로 인해 인간은 자신이 무엇에 주의를 기울이고 있는지, 그리고 왜 그것에 '주의'를 기울이게 되었는지를 충분히 인식하지 못한 채, 자극의 흐름 속에서 '주의'를 소비하게 되었다. 이러한 상태는 기존의 '선택적 주의' 중심 구조에서 '자극 반응적 주의' 중심 구조로의 전환으로 설명될 수 있다. 전자는 인간이 주의를 능동적으로 배분하는 구조인 반면, 후자는 외부 자극이 주의의 방향을 결정하는 구조이다. 디지털 환경은 후자의 구조를 지속적으로 강화함으로써, 인간의 주의가 점점 더 외부 환경에 종속되는 방향으로 변화하도록 만든 것이다.

결국 디지털 과잉 환경에서의 '주의' 문제는 단순한 집중력 감소의 문제가 아니라, '주의'가 작동하는 방식 자체가 '자율적 구조'에서 '타율적 구조'로 전환되는 과정이라고 볼 수 있다. 이는 인간이 자신의 '주의'를 스스로 통제하는 능력을 점차 상실하고 있음을 의미하며, 나아가 마음의 주재 능력 자체가 약화되는 방향으로 이어질 가능성을 내포하고 있다.

---

6) 법원은 콘텐츠 자체가 아니라, 이용자를 붙잡아두기 위해 고안된 무한 스크롤(Infinite Scroll), 자동재생(Auto-play), 변동 보상(Variable Reward) 등의 알고리즘 설계 자체가 청소년의 심리적 취약점을 공략한 '유해 제품'이라고 판단했다. 김주원, 「"알고리즘은 디지털 마약" … 메타·유튜브 '중독 설계' 유죄 판결의 경제적 파장」, 《글로벌이코노믹》 2026. 4. 2.

2. 주의 산만의 심층 구조: 마음의 분산이라는 철학적 문제

주의 분산 현상은 표면적으로는 집중 시간이 짧아지는 문제로 나타나지만, 그 본질은 보다 깊은 차원에서 이해될 필요가 있다. 그것은 단순히 특정 과제에 집중하지 못하는 문제가 아니라, 마음이 하나의 중심을 유지하지 못하고 외부 자극에 따라 끊임없이 이동하는 상태, 즉 '마음의 분산'이라는 구조적 문제이다.

마음의 분산은 인지적 차원을 넘어 인간의 삶 전반에 영향을 미치고 있다. 인간의 사고는 일정한 지속성과 통일성을 전제로 형성되며, 의미 있는 판단과 창의적 사고 역시 일정한 시간 동안 하나의 대상에 주의를 유지할 때 가능해진다. 그러나 마음이 지속적으로 분산된 상태에서는 사고가 단편화되고, 경험은 축적되지 못하며, 결과적으로 깊이 있는 이해가 형성되기 어렵다.

또한 마음의 분산은 인간의 실천적 삶에도 직접적인 영향을 미치고 있다. 인간의 행동은 일정한 목표와 방향성을 전제로 하지만, 주의가 지속적으로 이동하는 상태에서는 그러한 방향성 자체가 유지되기 어렵다. 이는 장기적 목표 설정의 어려움, 지속적 노력의 약화, 자기 통제력의 감소로 이어지며, 결국 개인의 삶의 질 전반에 영향을 미치는 요인으로 작용한다.

이와 관련하여 기존의 대응 방식은 주로 외부 환경을 조정하는 데 초점을 맞추어 왔다. 디지털 디톡스[7], 알림 차단, 사용 시간 제한, 포모도로 기법[8] 등은 주의 분산을 줄이기 위한 대표적인 방법들로 일정

---

7) 디지털 디톡스(Digital detox)는 개인이 스마트폰, 컴퓨터, 소셜 미디어 플랫폼과 같은 디지털 장치 사용을 일정 기간 자발적으로 자제하는 행위를 가리키는 용어로, 디지털 기기 의존도가 높아짐에 따라 대중적으로 통용되고 있다.

8) 포모도로 기법(Pomodoro Technique)은 이탈리아의 경영 컨설턴트 프란체스코 치릴로(Francesco Cirillo)가 1980년대 후반 제안한 시간 관리 방법론으로, 집중력 향상이 목적이다. 이름의 유래는 이탈리아 요리에서 토마토 소스를 뜻하는 포모도로이다. 치릴로가 대학 시절 토마토 모양의 조리용 타이머를 공부에 활용한 데서 이러한

부분 효과를 가지지만, 근본적인 해결책이 되기에는 한계가 있다. 왜냐하면 이러한 방법들은 주의를 분산시키는 '자극의 양'을 줄이는 데 집중할 뿐, 그 자극에 반응하는 '마음의 구조'를 변화시키지는 못하기 때문이다. 즉, 외부 자극이 줄어들면 일시적으로 집중력이 회복될 수 있지만, 동일한 환경이 다시 주어질 경우 동일한 문제가 반복될 가능성이 높다. 왜냐하면 문제의 핵심이 외부 자극 자체가 아니라, 그 자극에 끌려가는 마음의 상태에 있기 때문이다.

이러한 점에서 주의 분산 문제는 단순한 심리적·행동적 문제가 아니라, 인간 마음의 구조와 관련된 철학적 문제로 전환될 필요가 있다. 마음이 왜 외부 자극에 쉽게 끌려가는지, 그리고 그러한 상태를 어떻게 극복할 수 있는지에 대한 근본적 질문이 제기되어야 한다.

한국철학의 마음 수양론은 이러한 문제에 대해 중요한 통찰을 제공하고 있다. 특히 성리학 전통에서는 마음이 외부 대상에 의해 쉽게 동요하고 분산되는 성향을 인간 존재의 기본 조건으로 인식하고, 이를 극복하기 위한 다양한 수양 방법을 제시해왔다. 이러한 맥락에서 볼 때, 디지털 환경에서의 주의 분산 문제는 새로운 문제가 아니라, 인간 마음의 본래적 취약성이 특정 환경 속에서 더욱 강화된 형태로 나타난 것이라고 이해할 수 있다.

따라서 문제의 핵심은 디지털 기술 그 자체가 아니라, 그 기술 환경 속에서 드러나는 인간 마음의 구조이다. 그리고 이 구조를 이해하고 재구성하기 위해서는, 단순한 기술적 대응을 넘어 마음의 주재 능력을 중심으로 하는 철학적 접근이 필요하다. 이 지점에서 퇴계 이황

이름이 붙었다. 사람의 뇌는 휴식 없이 한 가지 작업에 완전히 몰두하기 어렵기 때문에, 짧은 시간의 작업과 휴식을 반복하면 집중력을 높게 유지할 수 있을 것이라는 생각에서 출발했다. 기본적인 골자는 25분 동안 무언가에 집중하고 5분 동안 쉬는 것을 4번 반복하고, 그 뒤에 30분간 쉬도록 시간을 배분한다는 것이다. 이때, "25분 집중 + 5분 휴식"의 사이클을 가리켜 "포모도로"라고 하고, 이 사이클을 1회 완료하는 것을 1 포모도로라고 한다. 집중력을 유지하기 위해, 사이클을 4회 완료(4 포모도로 = 120분)할 때마다 긴 휴식(15분 이상, 보통 30분)을 취한다. 하루의 작업이 끝나면 오늘 몇 포모도로를 완료했는지 기록한다. 《나무위키》, 「포모도로 기법」(https://namu.wiki/w/%ED%8F%AC%EB%AA%A8%EB%8F%84%EB%A1%9C%20%EA%B8%B0%EB%B2%95, 2026. 4. 5. 검색).

의 경(敬) 사상은 중요한 이론적 전환점을 제공하고 있다. 경은 마음이 외부 자극에 의해 분산되는 상태를 극복하고, 하나의 중심을 유지하도록 하는 수양 원리로서, 디지털 시대의 주의 분산 문제를 재해석하는 데 유효한 철학적 틀을 제시하기 때문이다.

Ⅲ. 퇴계 이황의 경(敬) 사상의 이론적 구조

1. 경의 개념과 구조: 마음 주재의 원리

퇴계 이황의 경(敬) 사상은 인간 마음의 작동 방식에 대한 깊은 통찰을 바탕으로 형성된 수양론적 체계이다. 경은 일반적으로 '공경'이나 '경건함'으로 번역되기도 하지만, 퇴계에게 경은 단순한 정서적 태도나 도덕적 덕목을 의미하지 않는다. 그것은 마음이 스스로를 유지하고 통일성을 확보하는 근본적 상태이자 작동 원리이다. 퇴계는 인간의 마음이 본래 외부 대상에 따라 쉽게 이동하고 분산되는 성향을 지닌다고 보았다.[9] 이는 인간이 세계와 관계를 맺는 방식 자체에서 비롯되는 구조적 특성이라 볼 수 있다. 마음은 끊임없이 외부 사물과 사건에 반응하며, 그 과정에서 하나의 중심을 유지하기 어렵다. 이러한 상태가 지속될 경우, 인간은 자신의 내적 기준을 상실하고 외부 자극에 의해 규정되는 존재로 전락하게 되고 만다.

경은 바로 이러한 상태를 극복하기 위한 원리라 할 수 있다. 경은

9) 하물며 임금의 마음은 만 가지 징조가 연유하는 곳이요 백 가지 책임이 모이는 곳이며, 온갖 욕심이 공격하고 온갖 간사함이 서로 침해하는 곳입니다. 만약에 조금이라도 태만하고 소홀하여 방종이 따르게 되면 마치 산이 무너지고 바다가 들끓는 것과 같을 것이니, 이것을 누가 막겠습니까. (『退溪先生文集』卷之七, 「進聖學十圖箚」, "而況人主一心. 萬幾所由. 百責所萃. 衆欲互攻. 群邪迭讚. 一有怠忽. 而放縱繼之. 則如山之崩. 如海之蕩. 誰得而禦之.")

마음을 하나의 중심에 두고, 외부 대상에 의해 쉽게 이동하지 않도록 유지하는 상태를 의미한다. 이는 단순한 집중이 아니라, 마음 전체의 통일성과 지속성을 확보하는 상태이다. 경은 특정 대상에 대한 주의집중을 배제하지 않되, 그러한 주의가 작동하는 기반, 곧 마음의 주재 상태 자체를 안정화하는 원리로 주일무적, 정제엄숙, 상성성법, 기심수렴의 네 가지 방법론으로 구체화된다.[10]

> 이덕홍이 묻기를, "경(敬)에 대한 학설이 많은데, 어떻게 하면 잊어버리거나 조장(助長)하는 병통에 빠지지 않을 수 있겠습니까?" 하니, 선생이 답하기를, "학설이 많지만 정자(程子)·사양좌(謝良佐)·윤돈(尹焞)·주자(朱子)의 학설만큼 절실한 것은 없다. … 처음 배우는 사람을 위해서는 정제(整齊)하고 엄숙한 공부만 한 것이 없으니, … 마음으로 하여금 조금도 함부로 날뛰지 못하게 하면, 오랜 뒤에는 자연히 성성하고, 자연히 마음 가운데 한 물도 용납하지 않게 되어서, 잊어버리거나 조장하는 병통이 없어질 것이다. … 주자는 장경부(張敬夫)에게 답한 편지에서 '경(敬)으로써 주재를 삼으면, 안팎이 모두 엄숙해져서, 잊어버리지도 않고 조장하지도 않으며, 마음이 저절로 보존되는 것이요, 경(敬)으로써 주재를 삼지 않고 마음을 잡아 두고자 하면, 그것은 한마음을 가지고 다른 한마음을 잡는 것밖에 되지 않는 것이니 … 이루 말할 수 없이 어지럽게 될 것이다.'라고 하였다. 정자와 주자의 이 말은 간절하고 마땅하며, 또 분명하고 똑똑해서, 마땅히 깊이 음미해야 할 것이다."[11]

---

10) 주자는 "若是敬時, 自然主一無適, 自然整齊嚴肅, 自然常惺惺, 其心收斂不容一物"(『朱子語類』 卷17)이라 하여 경의 상태를 네 가지로 설명하였다. 이 중 주일무적과 정제엄숙은 정이(程頤)에게서, 상성성은 사양좌(謝良佐)에게서, 기심수렴불용일물은 윤돈(尹焞)에게서 받아들인 것이다(『大學或問』, "程子於此, 嘗以主一無適言之矣, 嘗以整齊嚴肅言之矣, 至其門人謝氏之說, 則又有所謂常惺惺法者焉, 尹氏之說則, 又有所謂其心收斂, 不容一物者焉."). 퇴계는 이 네 조목을 『성학십도』 제4도 「대학도(大學圖)」 해설에서 그대로 인용하며 계승하되, 이를 일상적 실천의 문제로 확장하였다는 점에서 독자적 해석을 보여준다. 이에 대한 상세한 논의는 김민재, 앞의 글, pp.335-338 참조.

11) 『退溪先生言行錄』 1, 「論持敬」, "曰'敬之爲說多端, 何如可以不陷於忘助之病乎?' 曰'其爲說雖多, 而莫切於程謝尹朱之說矣. 但學者, 或欲做惺惺工夫, 或欲做不容一物工夫, 而先有心於尋覓, 而或涉安排, 則其不生揠苗之病者, 幾希. 不欲助長而纔不用意, 則其不至於舍而不芸者, 亦罕矣. 爲初學計, 莫若就整齊嚴肅上做工夫, 不容尋覓, 不容安排, 只是立腳於規矩準繩之上, 戒謹於幽暗隱微之際, 不使此心少有放逸, 則久而後, 自然惺惺, 自然不容一物, 無少忘助之病矣. 伊川嘗曰"非著意非不著意." 朱子答張敬夫書, "以

퇴계는 이덕홍과의 문답에서, 처음 배우는 사람에게는 정제엄숙에서 공부를 시작하는 것이 적절하다고 답하였다. 아울러 성성(惺惺)이나 불용일물(不容一物)의 공부를 먼저 찾고 안배하려 하면 조장(助長)의 병통에 빠지기 쉽다고 경계하였다. 퇴계 이전의 성리학자들에 따르면, 경에 관한 네 가지 주요 개념이 있는데 '주일무적(主一無適)'과 '정제엄숙(整齊嚴肅)', '상성성법(常惺惺法)', '기심수렴(其心收斂)'이 그것이다.[12] 이 개념들은 각각 독립된 요소가 아니라, 마음의 주재를 실현하기 위한 상호 보완적 구조를 형성하고 있다.

첫째, 주일무적(主一無適)은 마음을 하나로 하여 다른 곳으로 옮겨가지 않는 상태를 의미한다. 여기서 '일(一)'은 특정 대상이 아니라 마음의 통일된 상태 자체를 가리키는 것으로 마음이 하나로 모여 있을 때, 주의는 분산되지 않고 일정한 방향성을 유지하게 된다. 이는 주의의 지속성과 안정성을 확보하는 핵심 조건이라 할 수 있다.

둘째, 정제엄숙(整齊嚴肅)은 몸가짐을 단정히 하고 마음을 엄중하게 유지하는 상태를 의미한다. 이는 마음과 신체가 분리될 수 없다는 전제 위에서, 외적 태도가 내적 상태에 직접적인 영향을 미친다는 점을 강조한다. 몸이 흐트러지면 마음도 산란해지고, 몸이 단정하면 마음도 안정된다는 내외상응(內外相應)의 원리가 여기서 작동하는 것이다.

셋째, 상성성법(常惺惺法)은 마음이 항상 깨어 있어 자신의 상태를 인식하는 것을 의미한다. 이는 단순한 의식 상태가 아니라, 자신의 주의가 어디에 있으며 어떻게 작동하고 있는지를 지속적으로 인식하는 자기 인식의 상태로 마음이 외부 자극에 의해 무의식적으로 이동하는 것을 방지하는 핵심 기능을 수행한다.

敬爲主, 則內外肅然, 不忘不助, 而心自存. 不以敬爲主, 而欲存心, 則不免將一個心把捉一個心, 外面未有一事時, 裏面已是三頭兩緖, 不勝其擾擾矣. 就使實能把捉得住, 只此已是大病, 況未必眞能把捉得住乎?" 程朱此說, 切當明白, 宜深味之.'"

12) 주자는 경을 '정제엄숙(整齊嚴肅, 몸을 단정하게 하고 생각은 엄숙하게)', '주일무적(主一無適, 오로지 한 곳에 집중)', '상성성(常惺惺, 정신을 별처럼 초롱초롱하게)', '기심수렴불용일물(其心收斂不容一物, 마음을 거둬 헛된 생각을 용납하지 않는다)' 4가지로 크게 정의하였고, 퇴계는 이를 가장 잘 계승하되, 독창적으로 계승한 대표적 학자라고 할 수 있다.

넷째, 기심수렴(其心收斂)은 마음을 거두어들여 외부 자극이 무분별하게 유입되지 않도록 통제하는 상태를 의미한다. 이는 마음이 외부 자극에 대해 수동적으로 반응하는 것을 방지하고, 선택적으로 반응하도록 하는 억제 기능과 관련된다.

이 네 가지 요소는 각각 주의의 유지, 신체적 조절, 자기 인식, 자극 통제라는 기능과 역할을 수행하며 이를 바탕으로 마음의 주재 상태를 구성하고 있다고 볼 수 있다. 따라서 경은 단일한 개념이 아니라, 마음의 통일성과 지속성을 확보하기 위한 복합적 구조로 이해할 수 있다.

2. 거경궁리와 인식의 조건 : 경의 인식론적 의미

퇴계의 경 사상은 단순한 수양론을 넘어, 인식의 조건에 대한 철학적 논의를 포함하고 있다. 이는 거경궁리(居敬窮理)라는 개념에서 명확하게 드러나는데, 거경궁리는 '경의 상태를 유지하면서 사물의 이치를 탐구한다'는 의미로, 경과 인식 활동이 서로 분리될 수 없는 관계에 있음을 보여주고 있다.

퇴계에 따르면, 마음이 산만한 상태에서는 사물의 이치를 올바르게 인식할 수 없다. 이는 단순히 집중력이 부족하기 때문이 아니라, 마음이 하나의 중심을 유지하지 못하기 때문이다. 마음이 분산된 상태에서는 대상에 대한 인식이 단편적이고 피상적으로 이루어지며, 깊이 있는 이해로 나아갈 수 없다. 반대로 마음이 경의 상태를 유지할 때, 즉 하나로 통일된 상태에 있을 때에만 사물의 이치를 정확하게 파악할 수 있다. 이는 경이 단순한 도덕적 수양의 문제가 아니라, 인식의 전제조건이라는 점을 의미하는 것이다. 퇴계의 경 개념은 『성학십도』 9도 「경재잠도」에서 압축하여 마음이 경의 상태를 유지하는 것이 어떠한 것인지를 잘 설명하고 있다.

> 의관(衣冠)을 바로하고 눈매를 존엄하게 하고 마음을 가라앉히고 거처하면서 상제(上帝)를 대하듯 하라. 발은 반드시 무겁게 놓고 손은 반드시 공손하게 하여 땅을 가려 밟되 개미집도 피하여 돌아가라. 문을 나설 때는 큰손님을 뵙는 것같이 하며 일을 할 때는 제사를 지내는 것같이 하여 조심조심 하여서 혹시라도 안이하게 처리하지 말라. 입을 다물기를 병(甁)처럼 하고 뜻을 방비하기를 성(城)처럼 하여 성실히 하여 혹시라도 가벼이하지 말라. 서쪽으로 간다 하고 동쪽으로 가지 말고 북쪽에 간다 하고 남쪽으로 가지 말아서 일을 당하면 오직 거기에만 마음을 두고 다른 데로 좇지 않게 하라. 둘로 마음을 두 갈래로 내지 말며 셋으로 마음을 세 갈래로 내지 말고 마음을 오로지 하나로 하여 만 가지 변화를 살피라. 여기에 종사하는 것을 경(敬)을 지킨다고 하니, 동(動)할 때나 정(靜)할 때나 어김이 없이 표리(表裏)를 바르게 하라. 잠깐이라도 간단(間斷)이 있으면 사욕(私欲)이 만 갈래로 일어나서 불이 아니더라도 뜨겁고 얼음이 아니더라도 찰 것이다. 털끝만큼이라도 어긋남이 있으면 천지의 자리가 바뀌어 삼강(三綱)이 무너지고 구법(九法)이 실추될 것이다.[13]

퇴계의 경 사상은 최근 현대 인지과학에서 논의되는 메타인지와 깊이 있는 학습의 관계의 기능적 설명[14]을 넘어, 마음의 통일성과 도덕적 지향성을 함께 포함한다는 점에서 보다 포괄적인 의미를 가지고 있다. 특히 중요한 점은 경과 궁리가 상호 의존적 관계에 있다는 것이다. 경의 상태가 유지되어야 올바른 인식이 가능하며, 올바른 인식이 이루어질수록 경의 상태 역시 더욱 강화될 수 있다. 이는 경이 단순히 인식의 도구가 아니라, 인식과 수양이 동시에 이루어지는 과정임을 보

---

13) 『退溪先生文集』 卷之七, 「進聖學十圖箚」 <第九敬齋箴圖>, "正其衣冠. 尊其瞻視. 潛心以居. 對越上帝. 足容必重. 手容必恭. 擇地而蹈. 折旋蟻封. 出門如賓. 承事如祭. 戰戰兢兢. 罔敢或易. 守口如甁. 防意如城. 洞洞屬屬. 罔敢或輕. 不東以西. 不南以北. 當事而存. 靡他其適. 弗貳以二. 弗參以三. 惟心惟一. 萬變是監. 從事於斯. 是曰持敬. 動靜弗違. 表裏交正. 須臾有間. 私欲萬端. 不火而熱. 不氷而寒. 毫釐有差. 天壤易處. 三綱旣淪. 九法亦斁."

14) 메타인지는 자신의 사고 과정을 인식하고 조절하는 능력으로 정의되며, 이러한 능력이 발달할수록 학습의 깊이와 이해의 질이 향상된다는 것이 여러 연구에서 확인되어 왔다.

여주는 것이다. 따라서 경은 단순한 집중 상태가 아니라, 인간이 세계를 이해하고 해석하는 방식 자체를 규정하는 근본적 조건으로 이해되어야 한다. 이 점에서 경 사상은 디지털 시대의 '얕은 정보 소비' 문제를 비판적으로 재해석하는 중요한 이론적 기반을 제공할 수 있다.

3. 경의 지속성과 일상성 : 삶의 구조로서의 경

퇴계는 경을 특정 상황에서만 요구되는 일시적 상태로 보지 않았다. 그는 경이 인간의 삶 전체를 관통하는 지속적 태도이며, 일상적 실천을 통해 형성되는 수양의 구조라고 보았다. 이러한 점은『숙흥야매잠』에서 제시된 생활 규범에서 구체적으로 드러난다.

> 닭이 울어 깨어나면 이것저것 생각이 차차 일어나게 되니, 어찌 그동안에 고요하게 마음을 정돈하지 않겠는가. 때로는 과거의 허물을 반성하고 때로는 새로 얻은 것을 생각해 내어 절차와 조리를 분명하게 알아 두라. 근본이 서게 되면 새벽에 일찍 일어나서 세수하고 빗질하고 의관을 차리고 단정히 앉아 몸을 추스른다. 이 마음을 다잡아 마치 떠오르는 해와 같이 밝게 하고, 엄숙하고 가지런하며 허명(虛明)하고 정일(靜一)하게 하라. 그러고는 책을 펴서 성현을 대하게 되면 공자께서 자리에 계시고 안자(顔子)와 증자(曾子)가 앞뒤에 있을 것이다. 성현의 말씀을 고분고분 공손히 듣고, 제자들이 문변(問辨)한 것을 반복하여 참고하고 바로잡으라. 일이 이르러 응하면 행위에서 증험이 되니, 환하게 밝은 하늘의 명(命)을 항상 주시하라. 일에 응하고 나면 곧 나는 예전과 같아질 것이니, 마음을 고요하게 하여 정신을 모으고 잡념을 버리라. 동(動)과 정(靜)이 순환할 때에 오직 마음이 이를 응시하여 고요할 때는 보존하고 움직일 때는 살펴서, 정신을 둘로 나누지 말고 셋으로도 나누지 말라. 글을 읽다가 여가를 틈타서 간간이 유영(游泳)을 하여 정신을 이완하고 정성(情性)을 휴양하라. 날이 저물면 피곤해져서 흐린 기운이 쉽게 타고 들어오니, 재계(齋戒)하고 정제하여 정신을 명랑하게 하라. 밤이 깊어 잠자리에 들면 손발을 가지런히 하고 사

> 유(思惟)를 하지 말아서 심신(心神)을 잠들게 하라. 야기(夜氣)로써 길러 나갈 것이니, 정(貞)하면 원(元)에 돌아온다. 생각을 여기에 두고 또 여기에 두어 밤낮으로 꾸준히 계속하라.[15]

퇴계는 하루의 시작과 끝, 그리고 일상의 모든 순간에서 경을 유지할 것을 강조하였다. 아침에 일어나 자신의 마음을 점검하고, 낮 동안의 행동을 단속하며, 밤에는 하루를 반성하는 일련의 과정은 경이 단순한 순간적 집중이 아니라, 삶의 전 과정 속에서 유지되어야 하는 상태임을 보여준다.

이러한 경의 지속성은 단순한 습관 형성의 문제가 아니라 마음이 스스로를 주재하는 능력이 점진적으로 형성되고 강화되는 과정이라 볼 수 있다. 즉, 경은 반복적 실천을 통해 점차 내면화되며, 결국 인간의 존재 방식 자체를 변화시키는 수양의 원리로 작동하는 것이다. 또한 퇴계는 마음이 본래 외부 대상에 의해 쉽게 분산된다는 점을 명확히 인식하고 있었다. 따라서 경은 일회적 실천으로 완성되는 것이 아니라, 지속적인 노력과 반복을 통해 유지되어야 하는 상태로, 경은 완성된 상태라기보다 끊임없이 유지되어야 하는 과정으로 이해할 수 있다.

이처럼 경의 일상성은 현대 디지털 환경과의 관계에서 중요한 시사점을 제공하고 있다. 디지털 주의 분산 역시 특정 상황에서만 발생하는 것이 아니라, 일상 전반에 걸쳐 반복적으로 나타나는 현상이기 때문이다. 따라서 이를 극복하기 위한 방법 역시 일회적 기술이 아니라, 일상적 실천을 통해 형성되는 구조여야 한다. 결국 경은 특정 문제를 해결하기 위한 도구적 개념이 아니라, 인간이 자신의 마음을 어떻게 유지하고 통제

---

15) 『退溪先生文集』 卷之七, 「進聖學十圖箚」 <第十夙興夜寐箴圖>, “雞鳴而寤. 思慮漸馳. 盍於其間. 澹以整之. 或省舊愆. 或紬新得. 次第條理. 瞭然默識. 本旣立矣. 昧爽乃興. 盥櫛衣冠. 端坐斂形. 提撕此心. 皦如出日. 嚴肅整齊. 虛明靜一. 乃啓方冊. 對越聖賢. 夫子在坐. 顔曾後先. 聖師所言. 親切敬聽. 弟子問辨. 反覆參訂. 事至斯應. 則驗于爲. 明命赫然. 常目在之. 事應旣已. 我則如故. 方寸湛然. 凝神息慮. 動靜循環. 惟心是監. 靜存動察. 勿貳勿參. 讀書之餘. 間以游泳. 發舒精神. 休養情性. 日暮人倦. 昏氣易乘. 齋莊整齊. 振拔精明. 夜久斯寢. 齊手斂足. 不作思惟. 心神歸宿. 養以夜氣. 貞則復元. 念玆在玆. 日夕乾乾.”

할 것인가에 대한 근본적 원리라 할 수 있다. 이러한 점에서 경 사상은 디지털 시대의 주의 분산 문제를 단순한 기술적 문제가 아니라, 삶의 방식과 존재 방식의 문제로 전환하는 이론적 토대를 제공하고 있다.

Ⅳ. 디지털 주의 분산과 경 사상의 구조적 대응

1. 무경(無敬)의 현대적 변용으로서의 디지털 산만성

디지털 과잉 환경에서 나타나는 주의 분산 현상은 단순한 집중력 저하나 습관의 문제가 아니라, 보다 근본적인 차원에서 퇴계가 강조한 경의 상태가 결여된 상태, 곧 무경(無敬)과 구조적으로 대응하는 것으로 해석할 수 있다. 본 논문에서 무경은 퇴계의 직접 개념이 아니라, 경이 결여되어 마음이 하나의 중심을 유지하지 못하고 외부 대상에 따라 이동하며 통일성을 상실한 상태를 가리키기 위해 설정한 분석적 개념이다. 무경이란 마음이 하나의 중심을 유지하지 못하고 외부 대상에 따라 끊임없이 이동하며 통일성을 상실한 상태를 의미한다.

현대인의 디지털 사용 양태를 분석하면, 이러한 무경의 구조가 일상 속에서 반복적으로 재현되고 있음을 확인할 수 있는데, 스마트폰 알림에 대한 즉각적 반응, 소셜 미디어에서의 무한 스크롤, 짧은 영상 콘텐츠의 연속적 소비는 모두 주의가 하나의 대상에 머무르지 못하고 지속적으로 이동하는 상태의 대표적인 예이다. 이때 주의의 이동은 개인의 의지에 의해 통제되는 것이 아니라, 외부 자극에 의해 유도되는 방식으로 이루어지며, 이러한 상태는 주일무적의 근본적 결여를 의미한다.

주일무적이란 마음을 하나로 하여 다른 곳으로 옮겨가지 않는 상태를 가리키는데, 디지털 환경에서는 오히려 주의의 지속적 이동이 기본 상태로 작동한다. 즉, 디지털 환경은 주일무적의 상태를 어렵게 만드

는 것이 아니라, 그 반대 상태를 정상적인 것으로 만드는 구조를 가지고 있는 것이다.

기심수렴의 결여 역시 명확하게 드러난다. 기심수렴은 외부 자극이 무분별하게 마음에 유입되지 않도록 통제하는 기능을 의미하지만, 디지털 환경에서는 이러한 통제 기능이 구조적으로 약화되는 것을 볼 수 있다. 알고리즘은 사용자의 주의를 끌기 위해 자극을 지속적으로 제공하며, 사용자는 이를 선택적으로 걸러내기보다 수동적으로 수용하는 경향을 보인다. 그 결과 마음은 외부 자극에 의해 채워지고, 스스로를 정제하는 능력을 점차 상실하게 되고, 더 나아가 사용자가 자신의 주의 상태를 인식하지 못한 채 디지털 자극에 반응하게 되어 버린다.

디지털 주의 분산은 단순한 행동 패턴의 문제가 아니라, 자기 인식 능력의 약화와 마음의 주재 상실이 결합된 상태로 퇴계가 경계한 무경의 구조와 대응하는 것으로 해석할 수 있다. 더욱 중요한 점은, 디지털 환경이 이러한 무경 상태를 '일시적으로 유발'하는 것이 아니라 '지속적으로 재생산'한다는 데 있다. 플랫폼은 사용자의 주의를 유지하기 위해 끊임없이 새로운 자극을 제공하며, 이는 마음이 하나의 상태에 머무르는 것을 구조적으로 방해한다. 즉, 디지털 환경은 단순히 주의를 분산시키는 조건이 아니라, 무경 상태를 일상화하고 정상화하는 구조로 기능하는 것이다.

결국 디지털 시대의 주의 산만은 새로운 현상이 아니라, 인간 마음의 본래적 취약성이 특정 기술 환경 속에서 극대화된 형태로 나타난 것으로 이러한 상태를 이해하기 위해서는 심리적·행동적 설명을 넘어, 마음의 구조와 관련된 심도 있는 철학적 분석이 필요하다.

2. 경 사상과 현대 자기조절 이론의 구조적 대응

경 사상의 핵심 개념들은 현대 심리학 및 인지과학에서 논의되는 자기조절 개념과 구조적으로 대응한다. 그러나 경 사상은 단순한 기능

적 유사성에 그치지 않고, 인간 마음의 작동 방식에 대한 보다 근본적인 이해를 제공하고 있다.

‘주일무적(主一無適)’은 ‘선택적 주의집중’과 ‘주의 지속’의 개념과 대응한다. 현대 인지과학에서는 특정 과제에 대한 주의를 유지하는 능력이 중요한 인지 기능으로 간주되며, 이는 학습과 문제 해결의 핵심 요소로 평가된다. 그러나 주일무적은 단순히 특정 대상에 집중하는 능력을 넘어, 마음 전체가 하나의 중심을 유지하는 상태를 의미한다. 이는 주의의 기술적 통제가 아니라, 주의가 작동하는 기반 구조 자체의 안정화를 지향한다는 점에서 차이가 있다.

‘정제엄숙(整齊嚴肅)’은 신체화된 ‘자기조절’ 개념과 깊은 관련을 가진다. 현대 연구에서도 신체적 자세와 환경이 인지 상태에 영향을 미친다는 점이 강조되고 있으며, 이는 퇴계가 이미 지적한 내외상응의 원리와 상통한다. 특히 디지털 환경에서의 주의 분산이 단순한 인지 문제가 아니라, 예컨대 스마트폰을 무의식적으로 집어 드는 행동과 같이 반복된 신체적 습관과 결합되어 있다는 점을 고려할 때, 정제엄숙은 매우 중요한 대응 원리로 작용하고 있다.

‘상성성법(常惺惺法)’은 ‘메타인지’와 ‘마음챙김’ 개념과 대응한다. 현대 심리학에서는 자신의 사고와 주의 상태를 인식하고 조절하는 능력이 자기조절의 핵심 요소로 간주된다. 그러나 상성성법은 단순한 인식에 그치지 않고, 지속적 각성과 도덕적 지향성을 함께 포함한다. 이는 자기 인식이 단순한 관찰이 아니라, 올바른 방향으로의 자기 조정을 포함하는 과정임을 의미한다.

‘기심수렴(其心收斂)’은 ‘인지적 억제 기능’과 대응한다. 이는 외부 자극에 대한 반응을 억제하고, 필요한 자극만을 선택적으로 수용하는 능력이다. 디지털 환경에서는 이러한 억제 기능이 약화되기 쉬우며, 이는 정보 과잉 상태에서 더욱 빛을 발할 수 있다.

‘거경궁리(居敬窮理)’는 ‘자기조절 학습’과 ‘심층 학습’과 대응한다. 깊이 있는 이해는 단순한 정보 축적이 아니라, 일정한 시간 동안 하나의 대상에 주의를 유지하는 과정을 통해 형성된다. 경의 상태는 이러

한 학습의 전제 조건으로 작용하며, 디지털 환경 속 산만한 시대의 주의를 유지하는 데 탁월한 역할을 할 수 있다.

이처럼 경 사상의 각 요소는 현대 자기조절 이론과 기능적으로 대응하면서도, 단순한 기능적 수준을 넘어 마음의 존재 방식 전체를 재구성하는 원리를 제시하고 있으며, 경 사상이 단순한 수양 방법이 아니라, 인간이 자신의 인지와 행동을 어떻게 조직할 것인가에 대한 근본적 철학을 포함하고 있음을 알 수 있다.

3. 경의 재해석 : 디지털 시대 주체성 회복의 철학적 원리

디지털 환경에서의 주의 분산 문제는 단순히 집중력의 문제가 아니라, 인간 주체성의 문제로 이해될 필요가 있다. 주체성이란 인간이 자신의 사고와 행동을 스스로 통제하고 방향성을 부여할 수 있는 능력을 의미하는데, 주의가 외부 자극에 의해 지속적으로 이동하는 상태에서는 이러한 주체성이 유지되기 어렵다. 특히 디지털 환경은 인간을 점차 '반응하는 존재'로 만들고 있다.

경 사상은 이러한 문제에 대해 근본적인 대안을 제시하고 있다. 경은 외부 자극을 차단하는 기술이 아니라, 마음이 스스로를 유지하고 통제하는 능력을 기르는 원리로 디지털 환경 속에서도 주체성을 유지할 수 있는 내적 기반을 제공한다. 특히 경은 단기적 집중력 향상 기술과 구별된다. 현대 사회에서는 집중력 향상을 위한 다양한 기법이 제시되지만, 이러한 기법들은 대부분 특정 상황에서의 수행 능력을 개선하는 데 초점을 맞추는 반면 경은 삶 전체를 관통하는 지속적 수양을 요구하며, 이를 통해 마음의 주재 능력을 근본적으로 형성한다.

또한 경은 마음과 신체의 통합을 강조한다는 점에서 중요한 의미를 가진다. 디지털 환경에서의 주의 분산은 단순한 인지 문제가 아니라, 신체적 습관과 결합된 문제로 경은 디지털 시대의 주의 분산 문제에 대한 단순한 대응 전략이 아니라, 인간이 자신의 마음을 어떻게 유지

하고 통제할 것인가에 대한 근본적 원리를 제시한다고 볼 수 있다. 이는 기술 환경 속에서 인간의 주체성을 회복하기 위한 철학적 토대이며, 동시에 디지털 시대의 인간 존재 방식에 대한 근본적 성찰을 요구하는 개념이기도 하다.

Ⅴ. 나가는 말: 산만한 시대를 건너는 퇴계의 지혜

디지털 기술이 일상 전반에 깊이 침투한 현대 사회에서 자기조절 능력은 핵심적인 역량으로 부각되고 있다. 특히 청소년과 청년층을 중심으로 스마트폰 과의존, 미디어 중독, 주의력 저하 문제가 사회적 문제로 대두되면서, 교육 현장에서는 이를 해결하기 위한 다양한 프로그램이 개발되고 있다. 그러나 디지털 디톡스나 알림 차단과 같은 기존의 교육적 접근은 대부분 행동 교정이나 환경 조정에 초점을 맞추고 있으며, 인간 마음의 근본 구조를 다루는 데에는 한계를 지니고 있다. 본 연구는 이러한 문제의식에서 출발하여, 디지털 주의 분산 현상을 퇴계 이황의 경(敬) 사상을 통해 재해석하고자 하였다.

디지털 환경에서의 주의 산만 상태는 본 연구가 설정한 분석적 개념인 '무경(無敬)'의 현대적 형태로 유비적으로 해석될 수 있으며, 주일무적・기심수렴・상성성의 결여가 결합된 상태로 볼 수 있다. 다만 이 대응은 기능적 층위에 한정되며, 도덕적 지향과 이기론적 토대의 층위에서는 성립하지 않는다. 또한 경 사상은 자기조절, 메타인지, 마음챙김 개념과 기능적으로 대응하면서도 이들로 환원되지 않으며, 삶 전체를 관통하는 마음 수양의 원리를 제시한다. 또한 디지털 환경은 마음을 흩뜨리는 자극일 뿐 아니라 수양의 가능 조건(고요한 시간, 시간의 경계, 신체적 정돈)을 변형하는 환경으로 분석되었다. 이러한 대응관계는 상성성법을 메타인지적 자기 인식 훈련으로, 정제엄숙을 신

체화된 자기조절 실천으로, 거경궁리를 심층 학습의 원리로 재구성함으로써 디지털 자기조절 교육의 철학적 참조틀로 활용될 수 있는 가능성을 제시한다. 다만 이는 철학적 해석의 층위에 머물며, 교육적 효과의 검증과 본 연구의 한계는 후속 연구의 과제로 남긴다.

디지털 시대의 핵심 문제는 기술 그 자체가 아니라, 그 기술 환경 속에서 인간이 자신의 마음을 어떻게 유지하고 주재할 것인가에 있다고 할 수 있다. 경 사상은 이 문제에 대해 하나의 유효한 철학적 시각을 제공하며, 디지털 환경의 산만한 시대 속에서 인간이 외부 자극에 반응하는 존재에 머무르지 않고, 자신의 마음을 스스로 통제하는 주체로 남을 수 있는 가능성을 제시하고 있다.

【참 고 문 헌】

『大學或問』

『朱子語類』

『退溪先生文集』

『退溪先生言行錄』

김민재, 「명상의 관점에서 본 퇴계 '경(敬)' 사상의 교육적 시사점」, 『철학논집』 37, 2014. https://doi.org/10.17325/sgjp.2014.37..327

김호성 외, 「청소년의 스마트폰 의존이 학업무기력에 미치는 영향: 우울과 자아존중감의 매개효과」, 『청소년학연구』 29-12, 2022. https://doi.org/10.21509/KJYS.2022.12.29.12.311

박범기 외, 「청소년의 스마트폰 의존이 자아존중감에 미치는 영향: 사회적 위축의 매개효과를 중심으로」, 『융합인문학』 10-3, 2022. https://doi.org/10.14729/converging.k.2022.10.3.49

이슬희, 「유학의 경(敬) 개념과 집중력 증진 프로그램」, 『초등도덕교육』 91, 2025. https://doi.org/10.17282/ethics.2025..91.33

이원진・이현진, 「퇴계의 '심병(心病)'과 그 치유법으로서의 '경(敬)'」, 『종교연구』 79-3, 2019. https://doi.org/10.21457/kars.2019.12.79.3.111

이재복, 「알고리듬 환경의 주의력 위기와 이황의 경(敬)」, 『철학・사상・문화』 51, 2026. https://doi.org/10.33639/ptc.2026..51.001

이혜미 외, 「청소년의 학업무기력, 우울, 스마트폰 의존도의 종단적 관계 분석」, 『학습자중심교과교육연구』 22-24, 2022. https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.24.203

장승영・정향, 「팝콘브레인 현상에 대한 지각예술작용 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구」, 『한국전자통신학회 논문지』 8-4, 2013. https://doi.org/10.13067/jkiecs.2013.8.4.517

김주원, 「"'알고리즘은 디지털 마약'… 메타・유튜브 '중독 설계' 유죄 판결의 경제적 파장」, 《글로벌이코노믹》 2026. 4. 2.

《나무위키》 https://namu.wiki

《한국고전종합DB》 https://db.itkc.or.kr

■ Abstract

Preserving the Mind in an Age of Distraction: A Philosophical Reinterpretation of Digital Attentional Distraction through Toegye Yi Hwang's Theory of Gyeong

Kim Sung-sil
Research Fellow, Gyeongbuk Development Institute

This study reinterprets the phenomenon of attention dispersion, which is intensifying in the digital environment, through the lens of Toegye Yi Hwang's philosophy of *Gyeong* (敬 reverence), exploring its contemporary significance and educational implications. Prior research has largely explained digital attention dispersion through psychological and behavioral factors such as cognitive decline or the side effects of multitasking but has not adequately accounted for why the mind is so easily drawn to external stimuli. This study approaches digital attention dispersion not merely as a decline in concentration but as a structural problem—the "dispersion of the mind (心之散亂)"—in which the mind fails to govern itself and is continuously displaced by external stimuli. To this end, it analyzes, based on primary texts, the core concepts of Toegye's *Gyeong* thought—*Juil-mujeok* (主一無適 singularly focused concentration), *Jeongje-eomsuk* (整齊嚴

肅 dignified composure and solemnity), *Sangseongseongbeop* (常惺惺法 the method of constant wakefulness), *Gisimsuryeom* (其心收斂 gathering the heart-mind), and *Geogyeong-gungni* (居敬窮理 dwelling in reverence and inspecting principles)—and relates them to the structure of attention dispersion in the digital environment. It also clarifies points of differentiation from prior discussions that equate *Gyeong* with mindfulness, meditation, or self-regulation, and examines the study's methodological limitations. Here, "*Mu-gyeong* (無敬 irreverence)" is not a term Toegye himself used but an analytical concept devised to describe the absence of *Gyeong*; digital distraction is accordingly interpreted analogically as a contemporary form of *Mu-gyeong*. While *Gyeong* corresponds functionally to self-regulation, metacognition, and mindfulness, it is not reducible to them at the level of moral orientation and metaphysical foundation. The study further distinguishes itself by noting that the digital environment transforms the daily temporal structure and bodily rhythms that constitute the preconditions for self-cultivation, and discusses the potential and limits of *Gyeong* thought as a philosophical reference frame for digital self-regulation education.

Keywords: Toegye Yi Hwang, *Gyeong* (敬) Thought, Mind Cultivation, Attentional Distraction, Digital Overload Environment, Self-Regulation

논문투고일 : 2026.07.25. 심사완료일 : 2026.09.01. 게재확정일 : 2026.09.28.