

# 미세감각을 처리하는 더 큰 나가 있다

| 티모시 월슨 |

우리는 의식하지 못하는 중에 복잡하고 정교한 일들을 처리하거나 배운다. 도대체 그는 누구일까?(편집자 주) \_\_\_\_\_

## 무의식을 정의하다

무의식을 간단히 정의하면, 특정한 시점에 당신의 머릿속에 든 것 중에서 당신이 의식적으로 자각하지 않는 것들이라고 할 수 있다. 그러나 이렇게 정의를 내려놓고 나면 금방 문제에 봉착할 것이다. 예를 들어 내가 당신에게 고향이 어디냐고 묻는다고 가정해 보라. 아마도 당신은 그 도시의 이름을 의식 속으로 끄집어내는 데 전혀 어려움을 느끼지 않을 것이다. 내가 당신에게 묻기 전에 그 도시가 당신의 의식 속에 머물지 않을 때조차도, 그 도시의 이름을 대는 데 아무 문제를 느끼지 않을

것이다. 그렇다면 당신의 고향 이름이 거의 대부분의 시간 무의식에 남아 있다는 뜻일까?

이런 물음은 무의식에 대한 논의를 한 걸음 더 끌고 나가면서, 일부 이론가들이 주장하는 바대로, 의식을 관심 혹은 단기의 기억과 동일시할 경우에 따르는 문제를 부각시키는 것처럼 보인다. 나의 입장을 말하면, 내가 고향 필라델피아를 생각하고 있지 않을 때에도 나는 ‘필라델피아’를 의식하지 않는다고 말하고 싶지 않을 것이다. 필라델피아가 나의 ‘작업 기억(working memory)’ 속에 없을 수도 있고, 현재 관심의 대상이 아닐 수도 있다. 하지만 그렇다고 그것이 무의식인 것은 아니다. 적어도 내가 무의식이라는 단어를 이해하고 있는 개념으로 보면, 그것은 결코 무의식이 아닌 것이다. 그것은 내가 ‘장기 기억(long-term memory)’에서 언제든지 끄집어낼 수 있는 수많은 것 중 하나이다. 필라델피아도 있고, 미국 희극 배우 W.C. 필즈가 필라델피아에 대해 한 농담도 있고, 1966~67년 시즌 프로농구팀 필라델피아 세븐티식서스의 스타팅 멤버도 있고, 필라델피아 사중창단 오를론스(Orlons)가 부른 ‘사우스 스트리트’의 가사와 음악도 있다. 프로이트는 이런 것과 같은 생각들이 ‘전의식(preconscious)’에 머물고 있다고 묘사했다. 그가 말하는 전의식이란 생각들이 “의식의 눈길을 잡아끄는 데 성공할 때까지” 남아있는 마음의 대기실이다.

이보다 훨씬 더 흥미로운 것은 내가 아무리 노력해도 접근할 수 없는 마음의 부분이다. 무의식에 대한 더 멋진 정의는 ‘의식에 도달하지는 못하지만 그 사람의 판단과 감정, 혹은 행동에 영향을 미치는 정신의 작용’이다. 내가 아무리 닿으려고 발버둥을 쳐도 자기자극감수에는 접근하지 못하며, 내 마음이 망막을 때리는 광선을 3차원의 이미지로 바꾸

는 그 방법에는 다가가지 못한다. 또한 감각을 통해 나에게로 들어오는 정보를 선택하고 해석하고 평가하여 끊임없이 목표를 설정하는 것과 같은 고차원의 정신작용 중 많은 것에도 직접 접근하지 못한다.

무의식은 정의하기 어렵기로 악명이 높다. 그리고 나의 정의도 지금까지 제기된 많은 정의 중 하나일 뿐이다. 나는 정의 문제에 빠져 움짱 달짝하지 못하는 신세가 되고 싶지는 않으며, 다른 대안적인 정의들에 대해서도 깊이 생각할 마음이 없다.<sup>1)</sup> 그보다는 의식의 주목 밖에서 인간들이 성취할 수 있는 것들에 눈길을 주는 것이 훨씬 더 재미있다.

## 미스터 D(무의식이 없는 존재)가 해낼 수 없는 일들

‘적응 무의식(adaptive unconscious)’이라는 용어는 무의식적인 사고가 진화론적인 적응의 산물이라는 의미를 전하게 되어 있다. 우리를 둘러싼 환경을 평가하고, 그것들을 명확하게 밝히고, 그것들을 해석하고, 그 결과를 바탕으로 무의식적으로 신속히 행동을 개시하는 것은 생존에 이점을 안겨주기 때문에 진화론적으로 선택되어 왔다. 이 무의식적인 정신작용이 없다면, 우리는 아마도 이 세상을 헤쳐 나가는 일에 엄청 어려움을 겪을 것이다. 아이언 워터먼처럼 끊임없이 관심을 쏟지 않으면 제대로 서 있지 못하는 것은 아무 일도 아닌 셈이다. 내가 이렇게 말한다고 해서 비의식적 사고가 언제나 정확한 판단을 낳는다는 뜻은 아니다. 다만 종합적으로 볼 때 그것이 우리의 생존에 절대적으로

---

1) 제임스 밀러는 1942년에 무의식에 대한 정의를 열여섯 가지로 정리했다. 의식에 대한 정의는 여러 전문가들의 의견을 종합해야 그 정도 수치가 된다.

*적응 무의식이 복잡한 정보를 배울 수 있는 것은 분명하다.  
그리고 일부 상황에서는, 적응 무의식이 의식적인 마음보다도 더 잘,  
그리고 더 빨리 정보를 배우기도 한다.*

필요하다는 뜻이다.<sup>2)</sup>

매순간 우리의 오감이 받아들이는 정보가 1천1백만 개에 달한다는 사실을 한번 고려해 보라. 과학자들은 각각의 감각기관이 가진 수용기 세포(receptor cell)와 이 세포에서 뇌로 가는 신경의 수를 헤아려 이런 수치를 제시하고 있다. 눈이 매초 우리의 뇌에 보내는 신호만을 따져도 1천만 개가 넘는다. 또한 과학자들은 사람들이 얼마나 빨리 글을 읽는지, 서로 다른 불빛을 어떻게 의식적으로 탐지하는지, 그리고 다양한 냄새를 어떻게 구분하는지 등을 살핌으로써, 매순간 이 신호 중 얼마나 많은 수의 신호가 의식적으로 처리되는지를 확인하려고 노력해왔다. 아무리 늘려 잡아도 사람들이 매순간 의식적으로 처리할 수 있는 정보는 40개 정도에 그친다.

이 사실을 한 번 더 생각해 보자. 우리가 매초 받아들이는 정보가 1천1백만 개인데, 의식적으로 처리할 수 있는 것은 겨우 40개밖에 되지 않는다니. 그렇다면 다른 10,999,960개의 정보에는 어떤 일이 벌어진단 말인가? 것처럼 경이로울 정도의 예민함을 자랑하면서도 들어오는 정보의 활용도가 거의 없는 체계를 설계하는 것은 터무니없는 낭비일 것이다. 다행히도, 우리는 이 정보 중 많은 것을 자각하지 못하는 가운데

---

2) 내가 적응 무의식으로 돌리고 있는 바로 그 정신작용의 묘사에 다른 전문가들은 ‘인지 무의식(cognitive unconscious)’이나 ‘감정 무의식(emotional unconscious)’이라는 표현을 쓴다. 인지적인 것과 감정적인 것을 나눌 것이 아니라, 비의식적인 정신작용을 하나의 전체로서 보는 것이 바람직하다고 나는 생각한다.

데 활용하고 있다.

## 학습: 적응 무의식은 패턴 탐지기

당신이 뇌손상으로 건망증을 앓는 사람을 소개받는다고 가정해 보라. 기질성 건망증(organic amnesia)은 교통사고로 인한 뇌손상이나 뇌수술, 알츠하이머병, 코르사코프 증후군(만성적인 알코올 소비로 인한 뇌손상)과 같이 뇌에 가해진 다양한 외상에서 비롯될 수 있다. 이 장애는 외상을 입은 뇌의 부위에 따라 다소 다른 기억상실증을 낳는다. 그러나 그런 환자들은 예외 없이 새로운 경험을 기억으로 만드는 능력을 잃는다.

만약에 그런 사람과 조우하게 되면, 당신은 얼핏 봐서 그 사람이 건망증으로 고통 받고 있다는 사실을 눈치 채지 못할 것이다. 이런 장애를 가진 사람들은 언제나 자신의 지적 수준과 평소의 성격을 대체로 간직한다. 그러나 당신이 그 건망증 환자와 잡담을 그만두고 방을 나갔다가 한 시간 후에 다시 그 사람에게로 돌아온다고 가정해 보라. 그러면 그 사람은 한 시간 전에 당신을 만난 일을 전혀 기억하지 못할 것이다. 당연히 모든 사람에게는 일시적으로 기억력이 감퇴하는 경험이 있다. 이제 방금 만난 사람의 이름을 떠올리지 못하는 경우도 더러 있는 것이다.

건망증 환자에게 두드러지는 현상은 새로운 경험을 의식적으로 떠올리는 능력이 전혀 없다는 점이다.

앞 문장에서 ‘의식적으로’라는 단어에 주목하라. 이제 건망증 환자들도 무의식적으로는 많은 것을 배울 수 있다는 사실이 명백해질 것이다.

이런 사실을 극명하게 보여주는 연구를 에두아르 클라파레드(Eduard Claparede)라는 프랑스 내과 의사가 실시했다. 그가 건망증으로 고생하고 있던 여인을 방문할 때마다, 그 환자는 그 전에 그를 본 적이 있다는 기억을 떠올리지 못했다. 그랬기 때문에 그는 그녀를 방문할 때마다 자신을 다시 소개해야 했을 것이다.

어느 날 클라파레드는 언제나처럼 손을 내밀고 그녀와 악수를 했다.

그러나 이번에는 그의 손에 핀이 감춰져 있었다. 그 부인이 따끔한 아픔에 깜짝 놀라며 재빨리 손을 거두었다. 다음번에 클라파레드가 그 여인을 방문했을 때에도 그녀는 그를 알아보는 눈치를 전혀 보이지 않았다. 그래서 그는 다시 자신을 소개하면서 손을 내밀었다. 그러나 이번에는 그녀가 그와 악수하기를 거부했다. 그녀는 클라파레드를 예전에 만난 적이 있다는 사실을 의식적으로는 절대로 떠올리지 못했다. 그러나 어쨌든 이 여인은 이 남자와 악수를 했다가 뒀가에 찢린 적이 있다는 사실을 ‘알고’ 있었다. 클라파레드는 이 환자에게서 그런 무의식적 학습의 다른 예를 몇 가지 더 관찰했다. 예를 들어, 그녀는 자신이 6년 동안 산 그 수용시설의 배치에 대해서 의식적으로 아는 것은 전혀 없었다. 화장실이나 식당에 어떻게 갈 수 있는지를 물으면, 그 여인은 대답을 하지 못했다. 그러나 그녀 자신이 그런 시설 중 하나로 가기를 원할 때에는 길을 잃는 법 없이 곧장 걸어가곤 했다.<sup>3)</sup>

사람들이 비의식적으로 새로운 정보를 배우는 능력을 갖고 있음을

---

3) 클라파레드의 환자는 기억을 완전히 상실하지 않았을 수도 있으며, 그렇기 때문에 무엇인가를 의식적으로 배울 수 있는 능력을 일부 소유하고 있었을지도 모른다. 대체로 건망증 환자들도 철로 꼬불꼬불한 글자를 따라 쓰는 것과 같은 운동기술은 배울 수 있다. 그렇게 해 놓고도 그 다음날이 되면 그런 일을 했다는 사실 자체를 까마득히 잊어버린다.

말해주는 예는 이외에도 많다. 사람들은 심지어 전신마취를 한 상태에서도 주변에서 일어나는 일들의 일부를 이해하고 마음에 간직할 수도 있다. 수술을 받는 환자에게 빨리 회복할 것이라는 암시를 줄 경우, 그런 암시를 받지 않은 환자보다 병원에 입원하는 시간이 더 짧아진다. 그 환자들이 마취 상태에 있어서 자신에게 하는 말을 의식적으로 기억하지 못함에도 불구하고 그런 놀라운 결과가 나온다.

이런 예들은 두 가지 형태의 학습, 즉 암묵적 학습(implicit learning)과 명시적 학습(explicit learning)의 차이점을 극명하게 보여주고 있다.

명시적 학습은 우리가 종종 힘들어하는, 노력이 들어가는 의식적인 암기이다. 지금까지 익숙하지 않은 무엇인가를, 예컨대 외국어나 새로 산 가스 불고기구이 기구를 조립하는 법을 배우려 들 때면, 사람들은 종종 신음소리를 내면서 수고스런 작업이 될 것으로 예상한다. 그런 과업을 성취하려면 장시간의 정신집중이 필요하다. 낫선 어휘를 배우거나, 매뉴얼의 그림 C6에 있는 버너에다가 그림 A11에 있는 호스를 연결하는 방법을 떠올리는 일 등에 의식적인 관심을 온통 쏟아야 한다.

사정이 이렇다보니, 우리 인간이 복잡한 정보 중 상당히 많은 양을 별다른 노력을 기울이지 않고 암묵적으로 배울 수 있다는 소식은 큰 은혜로 들릴 것임에 틀림없다. 클라파레드의 환자가 식당으로 가는 길을 아는 것도 그런 학습 중 하나이다. 암묵적 학습은 노력 없이 배우거나 정확히 어떤 것이 배워지고 있다는 사실을 자각하지 못한 채 이뤄지는 배움으로 정의된다. 아마도 가장 훌륭한 예가 모국어를 통달할 줄 아는 어린이들의 능력일 것이다. 어린이들은 어휘를 공부하거나 문법이나 구문론 강의를 듣느라 몇 시간씩 보내지 않아도 모국어를 잘 하게

된다.

그 아이들에게 명사절을 설명하라고 하면, 평소 유창하게 그것을 사용하고 있음에도 불구하고, 엄청난 압박감에 시달리게 될 것이다. 인간은 아무런 노력이나 긴장 없이도 말하는 법을 배운다. 그런 학습은 그저 이뤄질 뿐이다.

암묵적 학습은 적응 무의식이 가진 가장 중요한 기능 중 하나이다. 여기서 다시 한번, 개념들을 지나치게 단순화하지 않도록 조심하자. 암묵적 학습의 정확한 본질, 그리고 암묵적 학습과 명시적 학습의 관계는 뜨거운 논쟁과 연구의 대상이 되고 있다. 그럼에도 불구하고, 적응 무의식이 복잡한 정보를 배울 수 있는 것은 분명하다. 그리고 일부 상황에서는, 적응 무의식이 의식적인 마음보다도 더 잘, 그리고 더 빨리 정보를 배우기도 한다.

암묵적 학습을 잘 보여주는 놀라운 예가 바로 파웰 레위키(Pawel Lewicki)와 토머스 힐(Thomas Hill), 엘리자베스 비조트(Elizabeth Bizot)가 실시한 연구이다. 이 실험에 참여한 사람들의 임무는 4분면으로 나뉜 컴퓨터 스크린을 바라보는 것이었다. 스크린을 들여다볼 때마다 그 4분면 중 하나에 X라는 글자가 나타났다. 그러면 참여자들은 버튼을 눌러 그 글자가 나타난 면을 알려준다. 참여자들에게는 알려주지 않았지만, X자가 등장하는 패턴은 복잡한 규칙을 따르고 있었다. 예컨대, 연달아 두 번 같은 면에 나타나지 않았으며, 세 번째 X의 위치는 두 번째 X의 위치에 따라 정해졌다. 네 번째 X의 위치는 앞선 두 번의 위치에 따라 정해졌다. 그리고 X는 네 개의 면 중 다른 두 곳 이상에 나타날 때까지는 원래 시작했던 곳으로 돌아가지 않았다. 이 규칙들이 복잡했음에도 불구하고 참여자들은 그 규칙을 익힌 것처럼 보였다. 시간이




지남에 따라, 참여자들이 X의 위치를 맞추는 실력도 꾸준히 늘어났다. X가 스크린에 나타날 때 그 위치를 말해주는 버튼을 정확히 누르는 시간도 점점 더 짧아졌다. 그러나 그 참여자 중에서 거기에 어떤 규칙이 작용하고 있었는지, 심지어 자신들이 무엇인가를 배웠는지조차 말로 표현할 줄 알았던 사람은 하나도 없었다.

그들이 비의식적으로 그 복잡한 규칙을 배웠다는 사실은 그 실험의 다음 단계에서 드러난다. 연구원들이 갑자기 규칙을 바꿔버린 것이다.

X자가 어디에 나타날 것인지를 예견하게 하는 단서들이 더 이상 소용없게 되어 버렸다. 그러자 참여자들의 수행력이 크게 떨어졌다. X자의 위치를 확인하는데 시간이 더 많이 걸렸으며, 몇 차례 실수를 저지르기도 했다. 비록 참여자들이 더 이상 그 임무를 매우 훌륭하게 수행할 수 없다는 사실을 알고 있었음에도 불구하고, 그들 중에서 그 이유를 아는 사람은 하나도 없었다. 그들은 더 이상 적용되지 않는 규칙을 자신들이 배웠다는 사실조차 자각하지 못했다. 대신에 그들은 실력의 급작스런 하락에 대한 설명을 의식적으로 찾았다.

덧붙여 말하자면, 참여자들은 그 연구가 비의식적인 학습과 관련 있다는 사실을 알고 있었던 심리학 교수들이었다. 그런 사실을 알고 있었음에도 불구하고, 그들은 자신들이 무엇을 배웠는지, 왜 실력이 갑자기 떨어졌는지 그 이유를 알지 못했다. 교수 중 3명은 “손가락이 갑자기 리듬을 잃었다”라고 설명했고, 다른 두 명은 실험을 주관한 교수들이 스크린에 정신을 산만하게 만드는 열은 그림을 보냈다고 불평했다.

이 실험에서 사람들이 배운 규칙들은 의식적으로 배우기에는 무척 어렵다. 레위키와 힐, 비조트의 연구는 적응 무의식이 의식보다 일을 더 잘 처리할 수 있음을 보여주는 예가 될 것이다. 여기서 미스터 D에

계로 돌아가면, 비의식이 없다면 그가 자신의 환경에 나타나는 복잡한 패턴을 재빨리 효율적으로 배우기가 불가능해진다는 사실이 명백해진다.(끝) 

• 이 글은 '나는 내가 낮설다'에서 발췌하였습니다.

저자 | **티모시 윌슨**(Timothy D. Wilson) | 미국 버지니아 대학 심리학 교수이며, 감정예측의 대가이다. 무의식의 세계를 천착하며, 대중 매체에 심리 관련 칼럼을 많이 쓰고 있다. 사회심리학 개론서 《Social Psychology》를 공동 집. 현재 미국 버지니아주 샬럿츠빌에서 살고 있다.

역자 | **진성록** | 한국외국어대 졸업. 중앙일보 기자로 20년간 근무. 현재 출판 기획자와 번역가로 활동 중. 옮긴 책으로는 《젊은 베르테르의 기쁨》, 《독서의 역사》, 《세월》, 《나, 모나리자》, 《스파르타쿠스》 등이 있다.

---

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

## 나는 내가 낮설다

-내가 모르는 나, 99%를 찾는 심리여행

티모시 윌슨 저 | 진성록 역 | 부글북스 펴냄 | 값 13,800원



이 책은 우리가 모르고 사는 우리의 99%, 그 적응 무의식의 세계로 안내하고 있다.

저자는 사람들이 자신의 감정이나 행동의 원인을 잘 모르는 이유는 그런 감정이나 행동이 적응 무의식에서 비롯되는 경우가 많기 때문이라고 말한다. 그리고 자기지식을 높이는 가장 좋은 방법은 자신의 내면을 살피는 자기성찰이 아닌, 자신의 행동을 살피는 것이라고 강조한다.

---