모든 의식 상태는 저마다 자신의 몸을 가지고 있다

| **켄 윌버** | **정창영** 옮김 |

우리의 존재는 다양한 의식상태를 이루고 그 각각이 자신의 체(體)를 가지고 있으며 그 모두를 다룰 때 진정한 건강을 이룰 수 있음을 말합니다(편집자 주).

모든 사항을 종합해서 하나의 통합적인 결론을 내리기 전에, 마지막으로 의식의 상태에 대해 다시 한 번 살펴보자.

의식 상태는 몸이 없이 허공을 떠다니는 것이 아니다. 오히려 그 반대로, 모든 의식 상태는 저마다 자신의 몸을 가지고 있다. 모든 의식 상태는 느낌이 구체화된 활동적인 구성요소로 이루어진, 그 상태를 담을 수 있는 구체적인 운송수단을 갖는다.

지혜 전통에서 말하는 간단한 예를 생각해보자. 지혜 전통에 따르면 우리에게는 3가지 중요한 의식상태–깨어 있는 상태, 꿈꾸는 상태,

아무 형상이 없는 깊은 잠 상태–가 있으며, 각 의식 상태마다 그에 상응하는 몸이 있다고 한다. 밀도가 높은 몸(gross body), 정묘한 몸(subtle body), 원인이 되는 몸(causal body)이 그것이다.

몸이 3개라고? 지금 날 놀리는 건가? 몸은 하나로도 충분하지 않은가? 그러나 잠깐 몇 가지만 생각해보자. 지혜 전통에서 말하는 '몸'은 단지 체험이나 활동적인 느낌의 양상을 일컫는 말이다. 체험에는 거친 체험 또는 둔한 체험이 있고, 정묘한 체험 또는 정제된 체험이 있으며, 매우 정묘한 체험 또는 원인이 되는 체험이 있다. 이것이 철학자들이 '현상학적 실재' 또는 실재는 우리의 자각에 따라 드러난다고 말하는 것의 의미다. 여러분은 지금 밀도가 높은 몸과 그 몸의 에너지, 정묘한 몸과 그 몸의 에너지, 그리고 원인이 되는 몸과 그 몸의 에너지에 접속할 수 있는 통로를 지니고 있다.

3가지 몸이 무엇인가? 예를 들어보자. 지금 여러분의 의식은 깨어 있는 상태에 있다. 그래서 여러분의 밀도가 높은 몸–육체적이고 물질적이

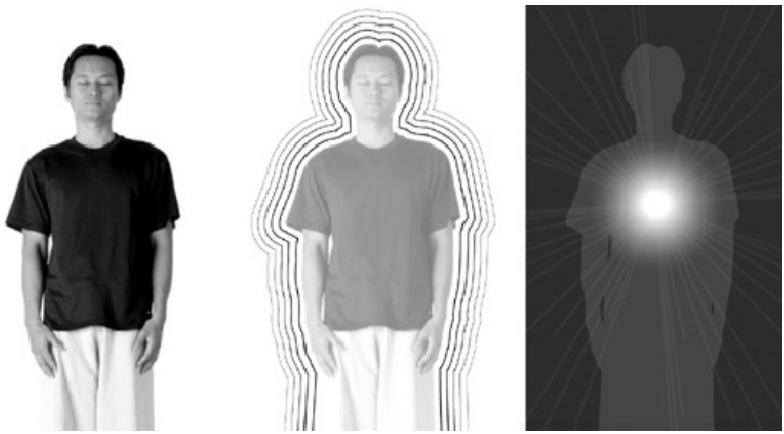

그림 1

며 감각에 반응하여 움직이는 몸–을 자각한다. 그러나 밤에 꿈을 꿀 때는 밀도가 높은 몸이 더 이상 존재하지 않는다. 그 몸은 마치 사라진 것 같다. 여러분의 의식은 꿈꾸는 상태에 있으며, 거칠고 밀도가 높은 몸과 물질을 자각하지 못하는 대신 빛, 에너지, 정서적인 느낌, 액체처럼 흐르는 이미지로 된 정묘한 몸이 존재한다. 꿈꾸는 상태에서 마음과 혼은 자기가 원하는 대로 창조하기 위해서 자유로워진다. 거의 마법적으로 거친 감각적인 실체에서 풀려나서 광대한 상상의 세계로 들어간다. 꿈꾸는 동안 다른 혼들과 접촉하며, 먼 곳을 여행한다. 마음의 욕구에 따라서 다양한 빛나는 이미지들이 폭포처럼 흘러간다. 이렇게 꿈을 꿀 때 꿈속에서의 여러분의 몸은 어떤 종류의 몸인가? 그 몸은 느낌과 이미지와 빛으로 이루어진 정묘한 몸이다. 꿈을 꿀 때 여러분은 그런 몸을 느낀다. 꿈은 단지 '환영(幻影)'이 아니다. 마르틴 루터 킹 목사 같은 사람이 "저에게는 꿈이 있습니다."라고 말할 때, 그것은 위대한 가능성이 잠재되어 있는 환상적인 꿈의 세계의 문을 두드리는 것이다. 정묘한 몸과 마음은 그 세계에서 숭고한 가능성을 향해 자유롭게 비상한다.

정묘한 몸으로 꿈꾸는 상태에서 깊은 잠 상태 또는 형태가 없는 상태로 들어가면 생각과 이미지마저 사라진다. 거기에는 오로지 광대한 공(空)만이 존재한다. 에고 또는 모든 개체적인 자아가 사라진, 형태가 없는 광활한 공간이 있을 뿐이다. 모든 위대한 지혜 전통은 완전히 비어 있는 무(無) 같은 이 의식 상태에서 실제로 거의 무한한 것처럼 보이는 광대한 무형(無形)의 영역, 거대한 공, 존재의 토대, 의식의 광활한 공간으로 들어간다고 가르친다. 이렇게 거의 무한한 의식 공간은 그에 상응하는 거의 무한한 몸 또는 거의 무한한 에너지인, 원인이 되는 몸(원인체)을 갖는다. 그 몸은 극도로 정묘하고, 지극히 미묘한 체험을 할 수

있으며, 거기서 모든 창조적인 가능성들이 솟아올라오는 거대한 형태 없음(formlessness)이다.

물론 누구나 그 깊은 상태를 이런 식으로 완전히 체험할 수 있는 것은 아니다. 그러나 모든 지혜 전통은 이 형태 없는 상태와 그 상태가 입고 있는 원인이 되는 몸을 완전히 자각할 수 있는 상태에 들어갈 수 있다는 데 이견이 없다. 그리고 그 상태에 들어가면 성장 가능성이 도출되며 비상한 자각이 계발된다고 가르친다.

여기서도 요점은 간단하다. 우리가 IOS를 사용할 때마다, 그것은 우리의 3가지 의식 상태를 점검하도록 일깨워 준다는 것이다. 우리는 IOS를 사용해서 우리의 깨어 있는 상태의 실체, 미묘한 상태의 꿈과 비

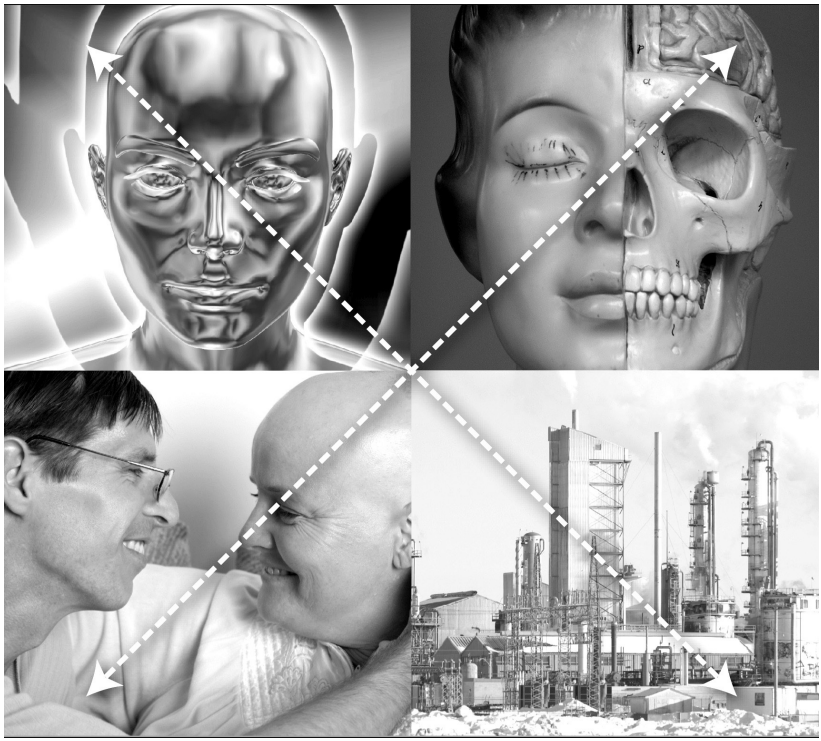

그림 2

전과 창의적인 아이디어, 그리고 창조성의 근원인 활짝 열려 있는 무형인 가능성의 토대를 점검할 수 있다. 통합적으로 접근함에 있어서 우리가 중요하게 여기는 것은, 될 수 있는 대로 많은 잠재적인 가능성의 근거에 접촉함으로써 가능한 해결책, 가능한 성장, 가능한 변형을 하나도 놓치지 않으려는 것이다.

통합적인 의료

의료 분야보다 통합 모델을 즉시 적용 가능한 영역도 없다. 건강관리를 직업으로 하고 있는 사람들 가운데 통합 모델을 자신들의 일에 적용하는 사람들의 수도 세계적으로 점차 늘어나고 있다. 4분면을 간단히 점검해보면(도표1을 보라.) 통합 모델이 왜 도움이 되는지를 알 수 있을 것이다.

기존의 의료는 전통적으로 우-상 4분면 차원의 접근이다. 그것은 거의 전적으로 수술, 약물 치료, 행동 제한 등 육체에 개입하는 방식으

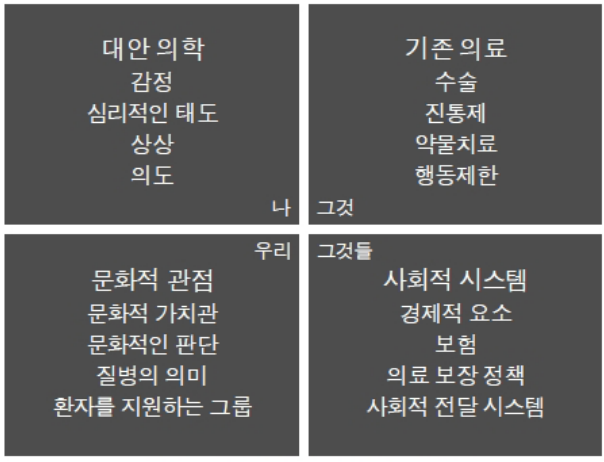

도표 1 통합적인 의료에서의 4분면

로 육체적인 유기체를 다룬다. 전통적인 의학에서는 기본적으로 육체의 질병에는 육체적인 원인이 있다고 믿는다. 그래서 대부분의 치료가 육체에 개입하는 방식을 취한다. 그러나 통합 모델은 모든 육체적인 사건(우–상)에는 4가지 차원(4분면)이 있기 때문에, 육체적인 질병도 모든 4분면 차원에서 보아야만 한다고 주장한다.(수준을 말하는 것이 아니다. 그에 대해서는 뒤에 언급할 것이다.) 통합 모델이 우–상 4분면이 중요하지 않다고 말하는 것이 아니라, 그것만으로는, 말하자면 이야기의 4분의 1일 뿐이라고 하는 것이다.

최근에 대안의학에 대한 관심이 급격하게 증가하면서(심리 신경면역학 같은 분야를 말하는 것이 아니라), 어떤 사람의 내면 상태(감정, 심리적인 태도, 상상, 의도 등)가 질병의 중요한 원인으로 작용할 뿐만 아니라 치료에도 큰 역할을 한다는 것이 명백히 밝혀졌다. 달리 말하자면, 포괄적인 의료에서는 좌–상 4분면이 결정적으로 중요한 요소가 된다는 뜻이다. 상상, 확언, 심상(心象)을 의식적으로 사용하는 것 등이 대부분의 질병 치료에서 중요한 역할을 한다는 것이 경험적으로 밝혀졌다. 그리고 감정 상태와 마음 자세가 치료 결과를 크게 좌우한다는 것도 밝혀졌다.

그러나 이런 주관적인 요소가 중요한 것은 사실이지만, 개인의 의식은 진공 속에 존재하는 것이 아니다. 그것은 다른 사람들과 공유하는 문화적인 가치관, 믿음, 세계관 속에 그것들과 얽혀 있는 상태로 존재한다. 어떤 특정한 질병에 대한 문화적인 관점(좌–하)(관심과 동정심 또는 조롱과 비웃음을 포함하여)은 환자가 그 질병에 맞서는 자세(좌–상)에 깊은 충격을 줄 수 있으며, 육체적인 질병 그 자체(우–상)의 진행이나 치료에 직접적으로 영향을 미칠 수 있다. 좌–하 4분면에 포함

되는 수많은 상호주관적인 요소들은 어떤 인간관계에서라도 중요한 요소들이다. 예를 들면 의사와 환자 사이의 공감이 있는 대화, 가족과 친구들의 태도, 그리고 그들이 환자에게 자신들의 생각을 전달하는 방식 등이 중요하다. 어떤 질병(예를 들면 에이즈 같은)을 문화적인 가치관에 따라서 수용하거나 비난하는 것과 질병 그 자체는 밀접한 관련이 있다. 이런 문화적인 요소들은 (모든 경우가 4개의 4분면을 갖는다는 단순한 이유로) 모든 육체적인 질병이나 그 치료에 어느 정도의 원인으로 작용한다.

물론 실제로는 좌–하 4분면을 질병과 유력하게 관련이 있는 요소들로 국한할 필요가 있다. 의사와 환자의 관계를 맺는 능력, 가족과 친구들과 환자를 지원하는 그룹, 그리고 어떤 질병에 대한 문화적인 판단에 따른 일반적인 이해와 그것이 질병에 미치는 영향 등으로 국한할 필요가 있다. 예를 들면 지원 그룹의 도움을 받는 암 환자들이 비슷한 문화적인 지원을 받지 못하는 암 환자들보다 더 오래 산다는 연구 결과가 일관되게 보고 되고 있다. 실제로 좌–하 4분면과 관련된 어떤 요소들을 포괄적인 의료에서 아주 중대한 역할을 한다.

우–하 4분면은 물질적, 경제적, 사회적 요소들로 구성된다. 질병의 본질과 관련해서는 이런 요소들을 거의 셈에 넣지 않지만, 실제로는 다른 모든 4분면과 마찬가지로 질병과 치료의 원인으로 작용한다. 어떤 사회 시스템이 음식을 전달하지 못한다면 (기근으로 시달리는 나라들이 매일 보여주는 것처럼) 여러분은 죽게 될 것이다. 이 세상에 존재하는 것에는 모두 4개의 4분면 차원이 있다. 어떤 바이러스가 우–상 4분면에서 초점이 되는 주제가 될 수 있다. 하지만 우–하 4분면의 사회 시스템이 없다면 약이나 치료법을 전달할 수 없기 때문에 죽게 될 것이

다. 이것은 비단 바이러스에만 관련된 문제가 아니다. 모든 것에 4개의 4분면 차원이 있기 때문이다. 우-하 4분면에는 경제적인 요소, 보험제도, 사회적인 전달 시스템 등이 포함된다. 심지어는 병원의 병실이 물리적으로 잘 배치되어 있는가(환자가 쉽게 움직일 수 있는가? 방문객이 쉽게 출입할 수 있는가? 등) 하는 문제도 포함된다. 물론 환경 독소 같은 것은 여기에 포함되지 않는다.

지금까지 언급한 항목들은 질병의 원인과 관리에 관련된 '모든 4분면'에 대한 것이다. '모든 수준'과 관련해서 보자면, 모든 사람이 각 4분면에서 적어도 육체적, 정서적, 정신적, 영적 수준을 지니고 있다.(도표 3을 보라.) 버스에 치인다거나 다리가 부러진 것처럼 원인이 육체적이고 육체적으로 치료할 수 있는 경우가 있다. 하지만 대부분의 병의 원인과 치료에는 감정적, 정신적, 영적 요소들이 포함된다. 실제로 질병과 치료의 '복합-수준' 특성을 폭넓게 이해할 수 있게 해주는 수많은 연구 결과가(샤먼, 티베트 불교 등 위대한 지혜전통이 전해주는 귀한 가르침을 포함해서) 세계 곳곳에서 발표되었다. 요점은 간단하다. 각 4분면에 수준을 덧붙임으로써 보다 포괄적이고 효과적인 의료 모델을 창

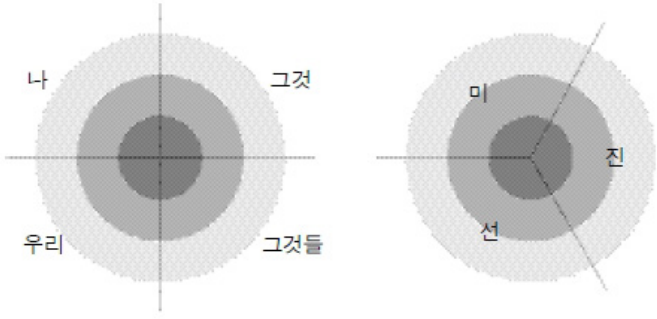

도표 2 4분면과 진선미

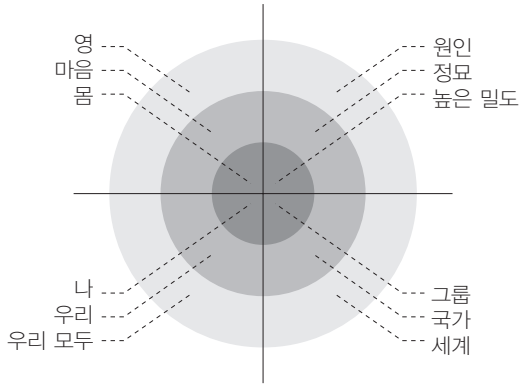

도표3 AQAL

출할 수 있다는 것이다.

요약하면 이렇다. 진정으로 효과적이고 포괄적인 의료 계획에는 모든 4분면과 모든 수준이 포함되어야 한다. 도표2가 보여주는 '나'와 '우리'와 '그것'으로 이루어진 각 4분면 또는 각 차원에는 도표3이 보여주는 것처럼 육체적, 정서적, 정신적, 영적 수준이 포함되어 있다. 진정으로 통합적인 치료를 하려면 이들 요소를 모두 고려해야 할 것이다. 이런 통합적인 의료는 단편적인 의료보다 효과적일 뿐만 아니라, 의료비용도 줄일 수 있다. 이것이 제도적인 의료기관들조차 통합적인 의료에 깊은 관심을 보이는 이유이기도 하다.(끝)

• 이 글은 '켄 윌버의 통합비전'에서 발췌하였습니다.
• 출판사(www.mbage.com)의 허락없이 이곳에 실린 기사와 사진의 무단 전재 및 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **켄 윌버**(Ken Wilber) | 자연과학을 전공하다 노자의 도덕경을 접하면서 심리학, 종교, 영성에 대한 동서양의 사상에 심취하게 되어, 정신문화에 대해 본격적으로 연구하기 시작했다. 2008년 현재 통합 이론과 훈련을 연구하는 두뇌집단인 통합연구소(Integral Institute)를 설립하여, 공간을 넘어 다양한 온라인 커뮤니케이션을 통해 통합 이론에 관한 연구를 공유 학습하고 있다.

역자 | **정창영** | 서울신학대를 졸업한 후, 25년 이상 동서양 경전 연구와 번역에 전념했다. 2008

년 현재 어스트랄러지(天文) 정보를 많은 사람들과 나누기 위해 워크숍을 진행하고, 어스트랄러지 관련 도서를 펴내고 있다.

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

켄 윌버의 통합 비전

켄 윌버 지음 | **정창영** 옮김 | **물병자리** 정가 16,000원

의식 진화 연구의 아인슈타인으로 불리는 저자 켄 윌버의 통합적 관점을 소개한 책. 심리학과 철학, 동서양의 종교뿐 아니라 사회학, 인류학, 그리고 포스트모더니즘을 총망라하고 있다. 학자이자 명상가, 영적 지도자로서 수많은 전문가와 지식인들로부터 존경을 받고 있는 그는 통합 이론과 훈련을 연구하는 두뇌집단인 통합연구소(Integral Institute)를 설립하여 많은 학자들과 30년 이상 연구한 결과의 핵심을 이 책에 담았다. 켄 윌버의 통합적 접근에 관한 이론과 활용에 대해 쉽게 이해할 수 있게 구성된 설명, 실천법, 유사한 사례와 함께 100여 개 이르는 그래픽, 일러스트, 차트 등의 컬러 사진이 함께 실려 있어 이해도를 더욱 높인다.