

가톨릭 향심기도와 불교명상의 경험적 실체

| 앤드류 뉴버그 | 정삼진 '지금여기' 번역위원 옮김 |

기도와 명상의 시작단계는 다르고 도구도 다르지만, 시공간감각의 정지와 자아감각 상실이라는 똑같은 효과를 낸다는 것을 두뇌 정밀 측정을 통해 밝혀내고 있습니다 (편집자 주). —————

지금부터 오래 전, 어느 날 밤 아주 특별한 일이 일어났습니다. 리처드 버크(Richard Bucke)라고 불리는 매우 평범한 한 남자가 친구들과 어울려 위즈워드, 셸리, 휘트만의 시들을 낭송하면서 즐거운 시간을 보내고 있었습니다. 집으로 돌아가는 길에 아무런 조짐도 없이 갑자기 “불꽃 같은 구름”이 자신을 둘러싸는 것을 느꼈습니다. 처음에는 도시에 불이 난 것이라고 생각했지만 곧 자신이 매우 강력한 내적인 빛을 경험하고 있다는 것을 알게 되었습니다.

사건이 발생한 1874년 당시에는 그와 같이 눈으로 뭔가를 본다는 것

은 깨달음에서 비롯된 초월적 경험이거나 정신적 질병으로 여겨졌습니다. 곧 사라지긴 했지만 꽤나 심각할 정도로 느껴진 통증에 대해, 당시 서른여섯을 넘긴 버크는 스스로 “신경성 소화불량”이라는 진단을 내렸으며 자신이 경험한 통증을 이렇게 묘사했습니다.

첫째로 정확히 뭐라 말할 수는 없지만 상당한 불쾌감이 느껴졌습니다. 그리고는 심장이 곱잡을 수 없을 정도로 심하게 뛰었습니다. 동시에 전기충격이나 섬광 같은 것이 전신과 팔, 다리로 하나씩 지나갈 때면 매우 고통스러웠습니다. 그런 상태로 몇 분이 지나면서 심각한 두려움을 느끼게 되었고, 몸이 덜덜 떨리고 나지막한 신음소리를 냈습니다. 온 몸은 땀이 흘러 축축했지만, 입은 바짝바짝 타는 듯했습니다.

하지만 불꽃 같은 구름에 휩싸였던 그 순간, 버크는 “기쁨과 커다란 즐거움을 느꼈고 곧이어 뭐라고 설명하기는 어렵지만 자신이 지적으로 매우 명석해진 느낌”이었다고 합니다.

우주는 죽은 물질이 아니라 살아있는 존재입니다.

인간의 영혼은 불멸의 존재입니다.

우주는 매우 질서 정연하므로 만물이 함께 선(善)을 만듭니다.

세계의 기 원리는 우리가 소위 사랑이라고 부르는 것입니다.

모든 사람은 행복할 수밖에 없습니다.

나는 이 사실들을 눈으로 보고 깨닫게 되었습니다.

내적인 빛은 그 후로 다시 나타나지 않았지만, 그 사건으로 인해 버크가 우주와 인간을 바라보는 시각이 완전히 바뀌게 되었습니다.

오늘날 많은 회의론자들이 그러한 경험을 했다고 주장하는 사람들을 신경학적으로든, 심리학적으로든, 일종의 혼란을 겪고 있거나 미묘한 환상의 세계에 빠져 있는 것이라고 주장합니다. 그렇지만 하나씩 증거를 제시하면서 기록한 버크 박사의 전기를 보면 회의론자들이 주장하는 것과는 분명히 다르다는 것을 알 수 있습니다. 그 특별한 경험을 하고 3년이 지난 후 버크는 캐나다의 온타리오에 있는 정신병원의 의사로



리처드 버크

임명되었고, 곧 북미 정신질환 분야에서 최고의 권위자가 되었습니다. 주요 의과대학을 설립하는데도 재정적 지원을 했으며 후에는 명성 있는 두 개의 의학협회에서 회장을 역임했습니다. 그 외에도 월트 휘트만(버크가 외관상 매우 닮은)의 전기와, 그 분야에서 고전으로 알려진 <우주의식>을 포함하여 책도 여러 권 출판했습니다.

버크의 경험은 다른 신비롭고 초월적이며 종교적인 현현(顯現, epiphanies)과 유사한 점이 있습니다. 그러므로 버크의 경우에서 어떤 병리학적인 증상도 찾아볼 수 없습니다. 질서정연하고 밀접하게 연결되어 있는 우주에 관한 초월적인 비전은 사람들의 삶과 신념과 목표를 바꾸어 놓는 것으로 알려져 왔습니다. 예를 들면 버크는 정신병을 앓고 있는 환자들의 치료법을 개선하는데 전념하면서 도덕성 발달에 관한 글을 쓰고 강의도 했습니다.

초월과 인간의 두뇌

자는 벌써 여러 해 동안 버크의 경험과 유사한 초월적 경험들을 수집하고 있습니다. 그러한 초월적 경험들은 종교적 전통에서 소개되는 경우가 많지만, 버크와 같이 지적으로 우수한 개인들이 경험한 사도 수천에 이릅니다. 필자는 5년 이상에 걸쳐, 대학 실험실에서 피실험자들이 초월적 경험을 하고 있는 동안 두뇌에서 일어나고 있는 일들을 신경학적으로 검사하고 측정할 수 있었습니다.

처음으로 우리가 연구한 것은 티벳불교 신자들의 명상이었습니다. 지금은 고인이 된 동료, 유진 다컬리와 공동으로 한 것이었습니다. 우리는 이 연구로 명상 중의 두뇌 활동에 관한 중요한 자료를 얻을 수 있었습니다. 우리가 발견한 것은 필자의 책, 〈왜 신은 우리 곁을 떠나지 않는가?〉에서 이미 자세히 설명했습니다. 의사와 과학자 그리고 일반인들은 주로 신비주의자들과 성인들이 경험하는 변성의식 상태를 망상적 환상의 결과로 보거나 신경학적으로 손상된 두뇌가 화학적으로 잘못 발화되어 생기는 증상이라고 주장합니다. 하지만 그것은 사실이 아닐 수도 있습니다. 오히려 이러한 종류의 경험은 개인이 마음을 의식적으로 신성한 이미지나 생각에 집중하면 발생할 수 있기 때문입니다.

수년에 걸쳐 연습을 하면 두뇌의 신경학적 과정이 크게 바뀔 수 있으며, 그러한 변화를 정확하게 기록하는 일도 가능합니다. 이렇게 해서 초월적이고 신비스러운 영적인 경험에는 사실 생물학적인 요소가 포함되어 있다는 증거를 제시할 수 있습니다. 그 외에도 명상 중에 일어나는 신경학적인 변화로 인해 정상적인 두뇌가 지각적, 감정적, 언어적으로 방해를 받으면, 대부분의 경우 그 경험은 설명할 수 없는 것으로 여

겨지거나, 결코 잊을 수 없는 실제적인 경험이라고 단정 짓고 두려워합니다. 사실 그러한 경험은 너무나 강력해서 흔히 경험자는 우리가 보통 경험하는 일상적 지각세계와는 전혀 다른 차원의 높은 현실이 존재한다고 여기게 됩니다. 그러한 경험들은 종교적 신념의 맥락에서 여러 번 해석되어온 것이 사실이지만, 많은 비종교적인 사람들은 좀더 세속적인 의미로 해석했습니다. 예를 들어 버크는 사회적 다윈론자였고, 전기에서는 심지어 어린아이나 할 수 있는 말투로 자신은 “절대로 기독교 교회의 가르침을 받아들일 수 없다”고 썼습니다. 그러나 자신의 “마음이 확실히 믿게 된 초월적 경험이 진실”이라는 것에 대해서는 추호의 의심도 없었습니다.

불교 명상에 관한 연구를 마친 후, 지네 다쿨리와 필자는 영적인 수행을 하면 두뇌에서 그와 유사한 변화가 일어날 것인지 궁금해졌습니다. 그 당시 필자는 심리학과 종교 사이에 어떤 관계가 있는지 연구하고 있는 동료 여러 명과 함께 실험을 하고 있었는데, 그들은 소위 “향심(centering)기도”라고 불리는 기독교의 명상법에 따라 수행하면서 격리되어 생활하고 있는 수녀들을 알고 있었습니다. “향심기도”는 일종의 명상법으로서 14세기에 기록된 <무지의 구름>에 처음으로 언급되었습니다. 이 명상법을 1970년대에 가톨릭교회에 재도입한 세 명의 로마 가톨릭 수도사 중 하나였던 토마스 키팅 신부는 이렇게 말했습니다.

향심기도를 통해 우리는 신의 존재를 만나게 되고 남의 말에 귀를 기울이고, 그들의 말을 수용하는 명상적인 태도를 취하게 됩니다. 엄격한 의미에서 보면 명상은 아니지요. 왜냐하면 가톨릭 전통에 따르면 명상은 항상 성령께서 내려주시는 순수한 선물로 여겨왔기 때문이지요.

그러므로 향심기도는 오히려 우리의 마음과 삶에서 과잉 행동에 의해 야기되는 장애물들을 제거해가는 준비단계라고 보면 더 좋겠습니다.

이 명상법은 불교 수행자들이 사용한 방법과 유사한 면이 많았기 때문에 우리의 연구 목적에는 안성맞춤이었습니다. 불교 수행자들은 신성한 이미지에 초점을 맞추고 수녀들은 신성한 기도에 초점을 맞추었지만, 둘 다 현실이 아닌 다른 차원과 연결된 느낌을 갖고 있었습니다. 각자 자신이 한 특별한 경험에 대해 수녀들은 신의 살아계신 존재를 경험했다고 하고, 불교 수행자들은 우주의 절대 의식 상태에 들어간 것이라고 설명했습니다.

사라 자매

이 연구를 위해 필자가 처음으로 만난 수녀는 사라 자매(익명)이었는데, 당시 70세였던 그녀는 아주 활발하고 매력적인 여성이었습니다. 먼저 전화로 연구 목적에 관해 설명한 다음 두뇌를 촬영할 것이라고 말했습니다. 그녀가 병원의 매우 조용한 방에서 향심기도를 하는 동안 팔 정맥에 방사선 추적자를 주입하겠다고 설명했습니다. 이렇게 하는 것이 그녀에게 방해가 되겠느냐고 물었더니, “신이 존재하지 않는 곳은 없습니다. 당연히 이 병원에도 계시지요.”라고 대답하면서 “실험실에서 하는 기도와 교회에서 하는 기도가 다르지 않을 거예요.”라고 덧붙였습니다.

실험을 하기 위해 몇 가지 문제를 제기하기로 했습니다. 먼저 실험에 참가할 사람은 명상을 15년 이상 해온 사람이어야 했습니다. 사라 자

매에게 얼마나 오랫동안 기도를 해왔느냐고 물었더니 “57년이에요.”라고 대답해서, “그렇다면 일단 자격이 되는군.”이라고 생각하며 필자는 속으로 조용히 웃었습니다. 둘째로 방사선은 임신한 여성에게는 부적합하다는 조건을 내세웠습니다. 그런 이유로 가임여성은 누구나 임신 검사를 하도록 요구했습니다. 하지만 이 점을 수녀에게 설명하기는 좀 내키지 않는 일이라고 생각했는데 다행히도 우리 실험에 참여한 피실험자들은 모두 갱년기를 지난 분들이셨습니다. 수녀들 중 아무도 항우울제, 불안증 치료제, 알레르기 치료제를 복용하지 않았습니다. 이런 약들이 문제가 되는 이유는 두뇌의 혈행에 영향을 미칠 수 있기 때문입니다.

사라 수녀께서 대학에 오시던 날, 다양한 영적인 수행법들 사이에 어떤 관련이 있으며 명상과 기도가 두뇌에 어떤 영향을 미치는지 알고 싶어서 이 실험을 하는 것이라고 말씀드렸습니다. 그 후에는 자연스럽게 그녀의 신념에 관한 이야기로 이어졌는데 그 신념들은 불교 명상가들의 신념과는 매우 다른 것이었습니다. 사라 수녀는 영성과 기도를 신으로부터 내려오는 선물로 여겼지만, 기독교의 관점에서 보면 신의 존재를 인정조차 하지 않는 불교 수행자들은 명상을 삶의 깊은 차원의 실재와 연결되는 하나의 수단이라고 생각했습니다.

- 14세기 신비주의 책 <무지의 구름> -

그것(향심기도: 역주)은 높고 깊고 길고 넓은 영혼의 상태, 즉 온 영혼으로 기도하는 것을 의미합니다. 많은 말을 하는 것이 아니라 단 한 마디로 하는 것입니다. 그 말은 무엇이 될까요?... 자신에게서 악을 제거하기 위해 간절히 기도한다면 “죄”, 한 마디만 말하고 생각하고

마음에 새깁시다. 그리고 간절한 마음으로 선을 쌓기 위해 기도한다면 말할 때나, 생각할 때나, 원할 때나 오로지 “신”이라고만 외치도록 합시다. 신의 창조물이 아무리 근사해보일지라도 그들에게 현혹되지 말고, 당신의 영을 오직 영적인 것으로만 가득 채우시오.

신을 사진 찍는다?

종교의 본질에 대해 과학적으로 접근하면서 공적으로 논쟁하기란 꽤 어려운데, 다행히도 우리 연구에 참여한 수녀들은 오히려 우리가 기도에 관심을 갖게 되어 신께서는 매우 기뻐하실 것이라고 믿고 있었습니다. 연구 결과가 어떻게 나오든 그 결과로 인해 신에 대한 자신들의 믿음은 전혀 흔들리지 않을 것이라는 점을 강조했습니다. 하지만 티벳 수행자들의 생각은 매우 달랐습니다. 과학적 연구 결과 그가 믿고 있던 신념이 진실이 아니라고 밝혀지면 어떻게 하겠느냐고 달라이 라마에게 물었더니 씩씩한 미소를 지으며 “그럼 제 신념을 바꿔야지요!”라고 말했습니다. 부처께서도 우리가 현실을 지각하는 방법에는 여러 가지 해석이 있을 수 있으므로 어떤 하나의 진리가 절대적으로 옳을 수 없다는 점을 강조했다고 말했습니다. 수녀와 불교 수행자의 신념이 이렇게 다르다면, 기도 중 신경학적 과정에도 차이가 있지 않을까 궁금했습니다. 그러나 의심할 여지없이 “차이가 없다.”는 사실을 곧 알게 되었습니다.

연구에 사용한 영상기법은 단일광자방출(SPECT-single photon emission computed tomography)이라고 불리는 것이었습니다. 이 방법은 두뇌의 다양한 부분에서 피의 흐름 상태를 측정하는 것이었습

니다. 피가 많이 흐를수록 두뇌의 활동이 많은 것이고, 흐름이 적으면 두뇌의 활동이 저하된 것을 의미합니다. 우선 기도를 시작하기 전에 한 연구원이 수녀의 팔에 도뇨관(導尿管, catheter)을 꽂은 다음, 플라스틱으로 된 긴 튜브를 그 도뇨관에 연결합니다. 필자는 수녀 뒤에 서서 그녀가 기도를 하면 피가 흐르는 곳에 방사선 추적자를 주입할 것입니다. 추적자가 신속하게 두뇌 세포에 도달하면, 수 분 내에 신체대사 작용이 일어나면서 그것을 분석하여 흔적을 남기면, 그 흔적을 기도가 끝난 후에 볼 수 있도록 단일광자방출 촬영기가 사진을 찍습니다. 다음에는 피 실험자와 함께 스캔 장비가 설치되어 있는 다른 방으로 가서 컴퓨터 화면을 통해 기도가 절정에 달했을 때 수녀의 두뇌에서 어떤 일이 일어났는지 볼 수 있습니다.

실제로 우리는 각자에게 똑같은 실험을 두 차 씩 했습니다. 첫 번째는 특별히 아무것도 생각하지 말고 조용히 앉아있게 합니다. 우리는 이것을 휴식사진이라고 부르는데 두뇌가 활동하지 않고 휴식을 취할 때 어떤 상태인지 알아보기 위한 것입니다. 이 휴식사진을 명상사진과 비교합니다.

항심기도를 하기 위해 수녀는 단순히 이 특별한 기도에 집중하거나 성서에 나오는 한 단어나 구절에 마음을 집중하면서 기도를 시작합니다. 다음에는 눈을 감고 그 단어나 구절의 의미와 영성을 깊이 묵상합니다. 사라 수녀가 설명했듯이 “신의 존재에 나 자신을 완전히 열어둡니다.” 기도를 하기 시작한 후 거의 45분이 지났을 때 튜브를 통해 추적자를 주입한 상태로 10분 더 계속해서 기도하게 합니다. 그런 후 영사실로 가서 그녀의 기도 사진을 살펴봅니다. 이 단계에서 다시 30분이 걸립니다.

- 향심기도 방법 -

향심기도에는 다른 종교에서 하는 많은 명상법과 비슷한 점이 있습니다. 다음에 나오는 기술은 여러 다른 영적 신념을 갖고 있는 사람들을 포함하기 위해 약간 변형된 것입니다. 가톨릭 교인들이 사용했던 향심기도의 원형을 알기 원하면 www.centeringprayer.com을 참고하기 바랍니다.

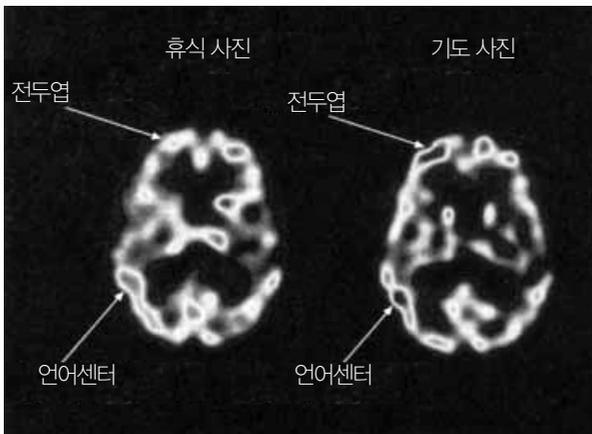
먼저 당신의 영적인 목표나 목적을 분명히 하 시오. 전통적인 향심기도를 할 때 인간은 신의 존재를 선물로 받기를 원해야 합니다. 비종교적인 사람이라면 어떤 내적인 의미나 진리가 나타나기를 요구해야 합니다. 다음에는 그 목표를 상징하는 한 단어나 구절을 선택해야 하는데 어떤 의미로 보아도 직관적으로 옳다고 느낄 수 있어야 합니다. 예를 들면 신, 예수, 붓다, 알라, 엘로힘, 성령, 사랑, 평화, 열린 마음, 침묵, 신뢰, 그 밖에도 경전에서 찾아 볼 수 있는 것들 가운데 마음에 드는 것이면 됩니다. 당신이 원한다면 영적인 존재를 택할 수도 있지만 단순히 호흡에 주의를 집중할 수도 있습니다. 이것을 통해 당신이 내적인 경험을 허락한다는 신호를 하는 것입니다.

등은 곧게 세우고 두 눈은 감은 채 편안하게 앉아서 당신이 선택한 단어나 호흡에 의식을 집중하 시오. 그렇다고 계속해서 어떤 단어나 구절을 반복할 필요는 없습니다. 오직 당신이 명상하는 동안 일어나는 모든 생각과 지각, 느낌, 이미지, 기억 같은 것들을 의식하십시오. 마음이 너무 멀리 방황하면 의식을 당신이 선택했던 상징이나

호흡으로 조용히 데려오 시오. 명상하는 과정에서 상징은 모호해지기도 하고 사라지기도 하지만, 괜찮습니다. 다만 무슨 일이 일어나는지 지켜보기만 하십시오. 당신은 무엇을 할 필요도 없고 무슨 일이 일어나도록 해야 할 필요도 없습니다. 단지 그 경험이 자연스럽게 일어나도록 하는 것입니다. 그 상태로 20분이 지나면 당신의 주의를 다시 일상적인 생각과 활동으로 돌아오게 하 시오.

신에 관한 명상

스캐너 옆에 놓인 컴퓨터 화면에서는 두뇌의 횡단면을 찍은 사진이 선명한 색으로 나타납니다. 빨강과 노랑색은 두뇌의 활발한 작용을 의미하고, 파란색과 검은색은 두뇌가 거의 작용하지 않는다는 것을 뜻합니다. 이러한 차이가 흑백사진으로는 컬러사진에서처럼 뚜렷하게 나타나지 않지만 수녀가 휴식상태에 있을 때와 기도 상태에 있을 때는 신경



학적으로 차이가 있다는 것을 알 수 있을 것입니다. 아래 사진을 보면 화살표로 표시된 전두엽과 언어센터 부분이 더 진한 색으로 나타나는 것은 그 부분이 기도 중에 활동이 증가했다는 것을 의미합니다.

실험의 결과는 매우 놀라웠고 마침내 2003년 <지각과 운동 기술>이라는 잡지에 발표되었습니다. 불교 명상가들과 수녀들의 사진을 비교했을 때, 신경학적 과정에 흥미로운 공통점과 차이점이 발견되었습니다. 특히 두뇌의 언어센터에는 대단한 차이가 있었습니다. 수녀들은 기도 중 언어센터의 활동이 증가하였는데 아마도 그들이 기도 중에 말과 그 말의 의미에 주의를 기울이기 때문이라고 생각합니다. 언어센터 중에서 특히 말의 의미, 해석, 리듬과 관련이 있는 우반구의 활동이 눈에 띄게 활발한 것으로 나타났습니다(뇌 사진은 말이 위로 향한 모습을 보여주기 때문에 화살표는 실제로 오른쪽을 가리킵니다). 반면 불교 명상가들의 경우에는 언어센터에서 동일한 활동이 보이지 않았습니다. 그 이유는 그들이 주의를 집중시키는 성스런 이미지는 두뇌에서 시각 작용을 담당하는 측두엽 아랫부분의 활동을 증가시키기 때문입니다.

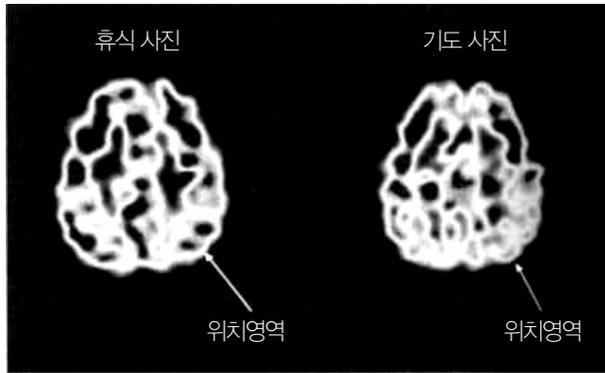
전두엽에서 활동이 크게 증가한 것은 수녀와 불교 명상가 모두에게 동일하게 나타났습니다. 특히 전전두피질의 활동에 주목할 필요가 있는데 이곳은 눈 바로 위이기 때문입니다. 전두엽은 주의를 기울이고 의식이 깨어있을 수 있는 능력을 관장합니다. 전두엽의 활동으로 우리는 하는 일에 주의를 집중시킬 수 있습니다. 바로 이러한 이유 때문에 이 부분을 보통 뇌의 “주의력영역”이라고 부릅니다. 하지만 전두엽은 예를 들면 독서나 달리기, 또는 어떤 이미지나 단어를 명상하는 것과 같이 어떠한 일을 계획하고 실행하는 일에도 관련이 있습니다. 덧붙여 말

하자면 전두엽은 언어, 기억, 자기 성찰 의식, 복잡한 사회적 기능, 쾌락 등과 관련이 있습니다. 이 연구 뿐만 아니라 유사한 많은 연구 보고에 의하면 전두엽은 영적이고 종교적인 신념에 있어서 중요한 역할을 합니다.

명상과 기도를 할 때 대부분의 경우, 신을 체험한다든가, 마음을 평안하게 한다든가, 좀 더 깊은 의식 상태를 유지한다든가 등의 분명한 목표가 있습니다. 이렇듯 뚜렷한 목표는 주의력 영역에서 활동이 증가하게 만듭니다. 기도라는 행위는 영적 관점이나 신념을 의식적으로 탐색하여 그 의식을 일상생활에 통합시킬 수 있도록 특별히 고안된 일종의 문제 해결 방법이라고 할 수 있습니다. 주의력영역은 그러한 목표를 실행하는데 필수적입니다. 우리는 이 점을 불교 명상가와 수녀들의 두 뇌영상을 보고 알 수 있게 되었습니다. 하지만 두정엽에서 강력한 명상 경험을 특별하게 만드는 또 다른 흥미로운 일이 일어났습니다.

시공간감각의 일시정지

필자가 가끔 ‘위치영역(전체 공간에서 우리의 위치가 어디인지를 알려주는 뇌의 영역)’이라고 부르는 두정엽은 감각 정보를 해석하여 주위 환경을 3차원으로 창조합니다. 이렇게 해서 우리 몸은 다른 물체나 사람과 관련하여 자신을 지각하고 방향을 잡을 수 있습니다. 두정엽에 손상을 입으면 신체 이미지와 공간 감각이 비정상적이 됩니다. 예를 들면 이 위치영역에 종양이나 장애가 있는 사람은 다리 하나가 자신의 것이 아닌 것이라고 생각하여 이 “낮선” 다리를 침대 밖으로 내던지려고 갖은 애를 쓰는 일이 종종 발생합니다. 하지만 당신이 두정엽 활동을 의



식적으로 줄일 수만 있다면, 아마 잠시 동안 일지라도 자아의식이 상실
 되거나 일시정지 되었다고 느낄 것입니다. 또한 시간과 공간 감각도 잃
 어버리게 될 것입니다. 바로 이러한 일이 수녀와 불교 명상가에게 공통
 적으로 일어났다는 사실을 발견했습니다. 즉 그들은 명상이나 기도를
 하는 동안 의도적으로 두정엽의 활동을 줄일 수 있었습니다. 그러므로
 어떤 사람이 자신이 시간도 공간도 존재하지 않는 어떤 상태를 경험했
 다고 해도 전혀 놀랄 일이 아닙니다. 그러한 시공간 감각이 없는 상태
 는 흔히 영적이고 신비적이고 초월적인 경험과 관련이 있습니다. 다음
 사진은 두정엽의 활동이 멈추었다는 것을 보여줍니다(이 사진에서 볼
 수 있듯이 기도 중에 적응영역이 밝은 것은 그 부분이 활동을 멈춘 상
 태였기 때문이고 평상시에 진하게 나타난 것은 더 활동적이라는 것을
 의미합니다).

격렬하게 운동을 하거나 성관계를 할 때도 유사한 경험을 할 수 있는
 데 그 순간의 경험에 “몰입”하기 때문입니다. 그 대상이 연인이든 자연
 이든, 우주든, 신이든 상관없이 자신이 주의를 기울이는 대상과 더 밀

접하게 연결되어 있다고 느낍니다. 그렇지만 신과 관련된 황홀한 경험과 아름다운 황혼을 보고 할 수 있는 황홀한 경험을 어떻게 비교할 수 있을까요? 본질적으로 이 둘은 비교할 수 없습니다. 왜냐하면 신과 황혼은 둘 다 그것을 경험하는 사람에게 매우 깊은 의미를 갖게 하기 때문입니다. 이미 다른 글을 통해서도 말했듯이 영적이고, 신비롭고 초월적인 경험은 가장 섬세한 것으로부터 가장 심오한 것에 이르기까지, 다시 말해서 자아보다 더 큰 그 무엇과 연결되어 있다는 느낌으로부터 만물과 완전히 하나 된 느낌에 이르기까지 그 범위가 매우 넓습니다. 그 경험이 강력할수록 경험자는 두뇌 저 너머에 존재하는 다른 현실과 연결되어 있다는 느낌을 갖게 됩니다.

신념 사진 찍기

수녀들에게 두뇌 사진 결과를 보고 싶으냐는 질문을 했을 때, 그들의 답변에 필자는 매우 놀랐습니다. 그럴 필요가 없다고 대답했기 때문입니다. 자신들의 경험이 과학적으로 증명되어야만 가치 있게 되는 것은 아니라고 했습니다. 어떤 것도 그들의 신념을 바꿀 수 없을 테니까요. 그렇지만 이 연구를 통해 발견한 사실을 설명하려하자 기꺼이 듣고 싶어 했습니다. 설명을 듣고 그들이 기뻐한 이유는 기도하는 동안 자신들이 신의 존재에 몰입했었다는 사실을 더욱 강하게 믿을 수 있었기 때문이었습니다. 이 사실을 다르게 표현하자면 그들은 기도하는 동안 신에 대한 감각이 생리적으로 실재했다고 할 수 있습니다.

분명히 수녀들은 매우 강력한 신념체계를 가지고 있었기 때문에 과학적 자료조차도 그들 나름의 특별한 방식으로 해석했습니다. 그러므

아마도 어떤 특정한 신념이 두뇌에 영향을 미치는 것이 아니라,
두뇌가 특정한 신념의 내용에 현실성을 부여함으로써
그 신념에 가치를 부여하는 것이라고 말합니다. 다른 말로 표현하자면 두뇌는
기도와 명상이라는 방법을 통해 신념을 현실적인 것으로 경험할 수 있습니다.

로 그들에게는 필자의 실험도 “신 안에 있는” 그들의 두뇌 사진을 찍었던 셈입니다. 반대로 동일한 정보를 통해 불교 수행자들은 명상 수행함으로써 절대적 실재를 어렵듯하게 볼 수 있도록 순수의식 차원에 도달할 수 있었다는 것을 확인할 수 있었지만, 그들이 말하는 실재에는 신에 대한 관념이 없었습니다. 애초부터 그들의 신념체계에 신은 존재하지 않기 때문입니다. 불교 명상가들에게는 필자가 그들의 내적 평화를 사진 찍은 것이 되었던 것입니다.

전두엽과 관련해서 아주 흥미로운 점이 있습니다. 동일한 지각 경험을 하더라도 사람이 다르면 그들은 모두 전혀 다른 방식으로 그 경험을 해석한다는 사실입니다. 어떤 사람은 영화를 경멸하는가 하면, 다른 사람은 영화에 푹 빠져있습니다. 라스베가스에 가면 도박꾼은 좋아 날뛰지만, 청교도 교인이라면 죄를 짓는 것이라고 생각합니다. 물리적으로 보면 같은 경험이지만 신념이 다를 뿐입니다. 의학 분야에서조차 두 명의 종양학자는 같은 상황을 놓고 서로 다른 결론을 내립니다. 한 의사는 무해한 사마귀라고 진단하는가 하면, 다른 의사는 흑색종이라고 진단하고 즉시 수술하자고 할 것입니다.

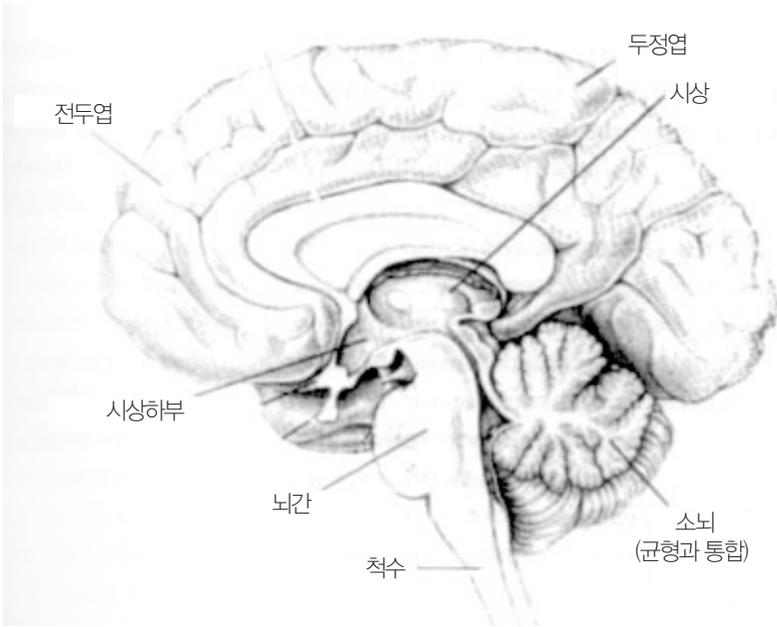
유사한 일이 전에 쓴 책이 출판된 후에 진행된 연구에서 밝혀졌습니다. 회의론자들은 연구결과를 이용하여 종교적 신념은 두뇌 안에서 일어나는 신경학적 토론에 불과한 것이라고 결론을 내렸지만, 다른 종교적 신념을 갖고 있는 사람들은 같은 연구를 인용하여 인간은 생물학적

으로 “신을 위해 배선” 되어 있는 것이라는 것을 확인하였습니다.

이렇듯 누구나 해석이 다르다는 사실에 흥미를 갖게 된 필자는 연구 결과를 좀 다르게 보고 싶어졌습니다. 신에 대한 사진을 찍는 것이 아니라 신념을 찍는 것이라고 생각하기 시작한 것입니다. 좀더 정확하게 말하자면 신념이 두뇌의 기능에 미치는 영향을 사진으로 찍은 것이라고 하는 편이 나올 것 같았습니다. 이쯤 되면 여러분은 직관적으로 이렇게 생각할 것입니다. “신념이 다르면 두뇌에 미치는 영향도 서로 다르게 나타날 것이다.” 그러나 실제로 수녀와 불교 명상가들의 두뇌를 촬영한 결과 그들의 신경학적 기능은 매우 유사했습니다. 그래서 필자는 이 사실에 대해 계속해서 의문을 갖게 되었습니다. 아마도 어떤 특정한 신념이 두뇌에 영향을 미치는 것이 아니라, 두뇌가 특정한 신념의 내용에 현실성을 부여함으로써 그 신념에 가치를 부여하는 것이라고 말합니다. 다른 말로 표현하자면 두뇌는 기도와 명상이라는 방법을 통해 신념을 현실적인 것으로 경험할 수 있습니다. 이제 두뇌에서 가장 중요한 구조 중 하나인 시상을 살펴볼 차례입니다.

새로운 실재를 지각하기

시상은 길이가 약 1cm인 조그마한 구조로서, 두뇌의 중앙에 있는 뇌간 위에 위치하고 있습니다. 크기는 작지만 만약 시상이 없다면 식물인간이 될 것입니다. 살 수는 있어도 의식과 같은 것은 전혀 없게 됩니다. 밖에서 감각기관을 통해 들어오는 감각정보들을 고등 인지 과정을 담당하는 전두피질을 포함하여 두뇌 구석구석에 전달하는 일을 맡아합니다. 정상적으로 사람이 깨어있을 때는 시상과 두정엽 부위에서 활동이



동시에 증가합니다. 그래야 우리 자신을 외부 세계와 관련해서 적응할 수 있습니다. 그러나 우리가 한 연구에 의하면 시상이 명상과 기도 중 활동이 증가하는데도 위치영역의 활동이 비교적 감소한다는 사실이 밝혀졌습니다.

이렇듯 두 부위에서 활동이 상반적으로 발생하는 것은 매우 드문 일이었습니다. 왜냐하면 심지어 꿈을 꾸는 동안에도 시상과 두정엽의 활동이 동시에 증가하기 때문입니다. 잠자면서 꿈을 꾸지 않을 때나 깊은 이완상태에서는 두 부위의 활동은 동시에 감소합니다. 그러나 명상하는 동안에는 외부세계에 대한 정상적인 지각은 변하는데도 시상은 계속해서 명확한 경험을 창조합니다. 명상가의 의식은 충분히 깨어있음에도 불구하고 두뇌는 세계에 대해서 다른 감각을 경험합니다.

이제 다음에 무슨 일이 일어났는지 알아보시다. 시상이 실재에 대

한 명확한 느낌을 전두엽에 전달하면 명상이나 기도를 하는 사람은 그것을 인식하여 자신이 전에 갖고 있던 신념에 따라 그 경험을 해석합니다. 그래서 수녀는 그들이 신의 존재를 경험했다고 믿고, 불교 명상가는 절대 의식의 상태를 경험했다고 느낀 것입니다. 그런가 하면 종교를 갖고 있지 않은 사람들 중에는 아마도 그것을 이 적인 사건, 즉 신경학적인 변형 혹은 망상으로 여기는 사람도 있을 것입니다. 각각의 해석은 대부분 그가 이 특별한 경험을 하기 전에 오랫동안 간직해온 신념체계와 밀접한 관련이 있습니다.

잘 알려져 있듯이 시상은 인지되거나 볼 수 없는 근원(어떤 이들을 이를 일컬어 신이라 부르기도 하지만)으로부터 오는 자극에 반응하는 것도 사실이지만, 생각에 의해 두뇌의 여러 부분에서 일어나는 활동에도 반응을 보입니다. 전두엽의 주의력 영역과 시상의 여러 부위가 밀접하게 연결되어 있다는 사실은 쥐 실험으로 증명할 수 있습니다. 이것은 우리의 생각과 신념이 두뇌의 실재에 직접 영향을 미칠 수 있다는 것을 암시합니다. 우리가 연구한 두뇌영상에서도 시상의 활동과 주의력영역의 활동은 깊은 관련이 있다는 것을 알게 되었습니다.

마음을 열고 있으면 영적인 경험에 관해서도 더 다양한 해석을 할 수 있을 것입니다. 동양의 전통에서 쉽게 볼 수 있듯이, 수많은 영적 교사들은 세계에 관한 모든 지각의 본질은 인지적 해석이라고 믿습니다. 만약 어떤 명상가가 두뇌가 갖고 있는 수많은 해석 능력을 일시정지시키기 위해 명상을 한다면, 더 확실한 현실을 얼핏 경험할 수 있을 것입니다. 그러나 언어 자체가 고도의 해석과정이기 때문에 그 경험을 말로 표현할 수는 없을 것입니다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 'Why we believe? What we believe?'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | 앤드류 뉴버그(Andrew Newberg, MD.) | 펜실베이니아대학 핵의학부 방사선학과 조교수이자, 종교연구학과 전임 강사를 맡고 있다. 그는 종교적 체험 및 신비 체험의 신경학에 초점을 맞추어 뇌의 생리학과 기능을 연구하는 데 6년 이상을 보냈다. 유진 다킬리와 함께 『신비한 마음(The Mystical Mind)』을 공동 집 한 뉴버그는 세계 각지의 과학회의 및 종교회의에서 자신의 연구를 발표하였다.

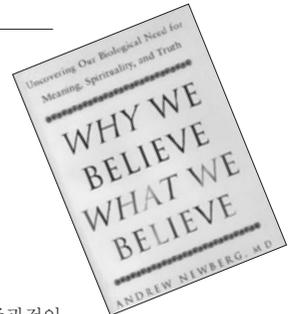
역자 | 정삼진 | '지금여기'번역위원

* 여기서 소개된 향심기도에 대해서는 올해 9월 27일 연세대에서 개최될 제12회 미내사 취산 국제 심포지엄에서 좀더 자세히 발표될 예정입니다.

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

Why we believe what we believe

Andrew Newberg 저 | free press 刊 | 26\$



현실이란 무엇인가? 하고 앤드류 뉴버그 박사는 묻습니다. 경험의 주관적인 생생함과 다른 사람들이 그렇다고 동의하는 것들의 조합인가? 아무리 많은 증거들을 모은다하더라도, 당신의 지식은 항상 불완전하면 진실은 완전히 알려질 수 없다. 그리고 개인적인 현실은 감각지각과 믿음의 조합에 의해 형성된다. 이 책을 통해 당신은 언제 자신의 믿음이 다른 이에 의해 바뀌게 되는지 알게 될 것이며, 정신적인 함정이나 선입견으로부터 어떻게 스스로를 보호할지, 파괴적인 믿음과 건설적인 믿음을 구별하고, 영적이고 윤리적인 이상을 배양하게 될 것이다. 그리고 삶의 신비에 의미를 주게 될 것이다.
