

몸과 마음의 진화론적 여정

| 인터뷰이 조안 보리센코 박사 | 인터뷰어 라비 디케마 | 이영수 옮김 |

심신통합의학자에서 영성교류로 옮겨간 저자의 삶의 경험을 이야기하며, '비자아'라는 신비적 경험의 공통성을 각 종교의 핵심 경험에서 찾아 보여줍니다(편 집자 주).



1987년 『Minding the Body, Mending the Mind(몸에 유의하기, 마음을 바로잡기)』라는 베스트셀러를 출간하면서 조안 보리센코 박사는 통합의학 분야의 개척자로 확고히 자리 잡게 되었다. 의학자이면서 심리학자로서 기량을 늘리면서 그녀는 하버드 의과대학에서 박사학위를 받았다. 또한 거기서 3년간의 특별연구원과정도 이수하였다.

이런 인상적인 배경을 통해 그녀는 몸-마음 진료 프로그램을 2개의 하버드 의과대학 병원에서 시작하게 되었으며 정신신경면역학(심리적 요인이 면역 시스템에 주는 영향 연구-역주), 관계중심적 치유, 여성건강, 종교 그리고 영성교류를 망라하는 더 심원한 신체에 대한 기초로서 자신의 고전적인 의료 역량을 사용하였다. 이 프로그램들과 자신의 고전적 저서들을 통해 그녀는 심신의학 분야에서 가장 존경받는 대변자 중 한명으로서 경력을 열게 되었다.

보리센코는 전 하버드 의대 강사였으며 『Inner Peace for Busy People(바쁜 사람들을 위한 내적 평화)』를 비롯하여 12권의 책을 저술하였다. 최신작은 『Your Soul's Compass : What is Spiritual Guidance? (당신 영혼의 나침반 : 영적 인도란 무엇인가?)』(고든 드베이린 공저)이다. 보리센코 박사는 수많은 녹음 카세트테이프 프로그램들의 저자이기도 하며 매월 「프리벤션(Prevention)」지에 ‘중심 속에서 머무르기(Staying Centered)’라는 칼럼을 연재하고 있다. 영성교류 연구를 위한 글라리티아스 연구소의 공동 설립자인 그녀는 2년 수료 코스인 영성교류 멘토 프로그램을 관리 감독한다. 여기서 그녀는 놀랄 정도의 깊이와 통찰력을 보여주며 때로는 심신연결, 영성교류, 내적 평안을 위한 힘든 여정에 대해 고통에 찬 개인적 지혜를 설하기도 한다.

디케마 : 당신의 책 『몸에 유의하기, 마음을 바로잡기』는 1987년에 출간되었는데 당시로서는 혁신적인 내용이었다. 그것을 저술한 이후 20년 동안 통합의학 분야는 어떻게 바뀌었는가? 또 어떻게 당신은 심신 의학 연구에 몸담게 되었는가?

보리센코 : 그 책을 집 하던 당시 나는 암세포 생물학자였으며 최근에는 명상에 관심을 가지고 있다. 나는 상상력과 시각화를 다룬 칼과 스테파니 사이먼튼Carl and Stephanie Simonton의 작업을 탐구했었고 그렇게 해서 심리학적 배경을 쌓았다. 1967년 브린머 칼리지Bryn Mawr College를 졸업했고 운 좋게 하버드 의대에서 허버트 벤슨이라는 젊은 심장병학자와 작업하게 되었다. 그리고 그와 함께 첫 번째 바이오피드백 연구들을 시작하였는데 그가 명상 생리학에 관심을 가지게 되었고 그로 인해 이 모든 것이 시작되었다.

디케마 : 그는 마하리시 마헤시라는 요기의 초월 명상을 연구하였는가?

보리센코 : 그는 마하리시 마헤시를 연구하지 않고 초월 명상 자체를 연구하고 있었다. 마하리시의 작업이 매우 인기가 있었던 1960년대와 1970년대 초반에 있었던 일이다. 모든 칼리지 교정에는 초월 명상 기법을 활용하는 사람들이 있었다. 그리고 하버드에서 어떤 학생들이 그에게로 와서 이렇게 말했다. “당신은 혈압에 관심 있는 것으로 아는데, 여러 달 명상한 사람들이 예전에는 고혈압이었지만 명상 수련을 통해 혈압이 떨어지는 것을 봤습니다. 당신이라면 그것을 연구해보고 싶어 할지도 모르겠습니다.” 이로 인해 그는 그 분야로 들어가게 되었다.

벤슨 박사가 심리학자 케이스 왈리스와 같이 연구한 첫 번째 주제는 초월 명상이었다. 그들은 같이 신체의 투쟁-도피 반응의 반대말인

‘이완 반응’이라는 신조어를 만들었다. 1975년에 그는 『The Relaxation Response(이완 반응)』라는 책을 저술하게 되었고, 세속적인 것에서부터 종교적인 문화에 이르기까지 다른 다양한 문화들이, 내면의 대화를 끄고 현재에 존재하며 이완 반응을 이끌어내는 방식들을 어떻게 가지게 되는지 주목하였다. 이것이 심신의학 분야의 출발점이 되었다. 나는 그와 20년간 작업하였으며 우리는 수년에 걸쳐 서로 큰 영향을 주고받았다고 생각한다.

디케마 : 심신의학이나 통합의료 분야는 그 이후에 어떻게 전개되었는가?

보리센코 : 내가 1967년에 벤슨과 공동연구를 시작하던 당시만 해도 마음이 몸에 영향을 줄 수 있다는 개념은 과학적인 정설에 반대되는 이단이었다. 바이오피드백을 통해 우리가 소위 무의식적 기능이라고 생각했던 것을 의식적으로 통제할 수 있다는 생각은 빅뉴스 감이었다. 그때가 40년 전이다. 지금은 그것이 더 이상 빅뉴스거리가 아니다. 지금 「타임」지나 「유에스에이 투데이」를 펼치면 호흡을 조절하여 혈압을 내릴 수 있는 기본적인 판매용 바이오피드백 기계나 장치를 보게 된다. 지금은 누구나 이를 당연시하지만 당시에는 매우 큰 뉴스였다. 그 이후 나는 많은 세월동안 그 분야에 관심을 가져왔다. 왜냐하면 나의 기본 전공은 세포 생물학이기 때문이다. 25년 동안 나는 면역학자인 미로스라브 보리센코와 결혼 생활을 했었고 마음이 면역 체계에 미치는 영향을 함께 연구하였다. 이것 역시 의학적 정설에 반대되는 이단이었다. 사람들은 “당신이 뜻한 바나 생각한 바, 또는 감정이 몸의 면역체계에 영향을 준다고?”라고 말하기 일쑤였다. 그것은 기능성의 범위를 뛰어넘는 것처럼 보였다.

디케마 : 마음과 면역 사이에 관련이 있다고 하더라도 사람들은 그것이 중요하지 않다고 말한다. 어차피 생각을 이완하거나 고칠 수 있을 것 같지 않기 때문이다.

보리센코 : 그것이 사실 과학 공동체가 받아들이지 못한 요소였다. 예를 들어 딘 오니쉬 프로그램(심장병 치료에 효과적인 것으로 입증된 최초의 식단·생활방식 프로그램-역주)이 요가, 다이어트, 이완 및 사회적 지지를 통해 관상동맥 질환을 역전시킨다고 알려지자 사람들의 공통적 반응은 “글쎄, 그럴 수도 있겠지만 이 모든 것들을 해보겠다는 동기부여는 어떻게 할 것인가?”라는 것이었다.

거기에 확실히 어느 정도의 진실이 존재했다. 우리는 이전보다 건강에 대해 지금은 더 잘 안다. 우리는 일상생활이나 습관이 기분, 건강, 수면에 어떤 영향을 미치는지 알고, 건강한 식단이 무엇인지 이해한다. 그러나 미국인들은 역사상 그 어느 때보다 더 비만이고 앉아서 일하는 생활을 하고 있다. 그래서 당신은 이런 질문을 해야만 한다. “왜 자신에게 유익하다고 알고 있는 것을 행동에 옮기지 않는가?”

나로서는 통합의학의 침단이 바로 그 문제를 정확히 드러낸다고 본다. 나의 느낌상 그것은 우리가 너무 소원하게 되었고, 많은 것을 받을 자격이 있다고 여기기 때문이라는 것이다. 연구에 따르면 물질적 부의 증가에도 불구하고 우리는 세기 전환기 때보다 더 의기소침하게 되었고 더 젊은 나이에 낙담하고 있다. 이에 대한 부분적 이유는 우리가 너무 고립되었고 서로 소원하게 되었으며 스스로에게 너무 많이 받을 자격을 부여하기 때문으로 보인다. 이 점을 다루지 않으면 우리는 하나의 문화적 현상으로서 점점 더 불안과 낙담으로 빠지게 되며 갈수록 시간에 쫓기게 될 것이다. 사람들이 스스로를 잘 돌본다는 것은 좋은 징조가 아니다.

디케마 : 당신이 말하는 ‘받을 자격을 스스로에게 너무 많이 부여함’은 무슨 뜻인가?

보리센코 : 사람들은 그들이 원하는 것은 무엇이든지 가져야 한다고 생각한다. 이 나라에는 개인주의에 대한 예찬이 존재하며 그것은 ‘나 먼저’라는 정신자세이거나 심지어는 ‘나의 행복이 전체의 행복보다 더 중요하다’는 생각이다. 심신 연구에서 우리는 바로 그런 태도가 더 큰 불행으로 이끄는 것을 발견한다. 이타주의와 타인에 대한 배려는 우리를 행복하게 하며, 의학이 이것을 따라잡고 있다. 달라이 라마는 그것을 ‘지혜로운 이기주의’라고 했다. 자신에게 유익하고자 원한다면 타인을 잘 돌봐줘라.

디케마 : 당신에 대한 이야기로 돌아가자. 마음이 면역에 어떤 효과를 미친다는 것이 이단적 이설로 간주되었기 때문에 통합의료가 저항에 부딪혔다고 얘기했었다. 그런 상황은 언제 어떻게 바뀌었는가?

보리센코 : 정신신경면역학(심리적 요인이 면역 시스템에 주는 영향 연구-역주) 분야가 등장하였으며 우리는 두뇌와 뉴로펩티드(신경 세포체에서 합성되어 신경 전달 물질·신경 호르몬 역할을 하는 펩티드-역주)에 대해 훨씬 더 많이 이해하게 되었다. 이제는 호르몬을 분비하는 신경계 내에 세포들이 존재함을 이해하며 이들이 수용체 내 세포들에 영향을 줄 수 있음을 안다. 그래서 당신이 체험하는 감정은 피부나 심장에 영향을 줄 수 있다. 사람들은 그것을 직관적으로 알았지만 과학적 측면에서 이 연결들이 무엇이며 그들이 어떻게 작동하는가에 대해 이해하는 것은 전적으로 다른 문제였다. 우리는 과학을 신격화하는 사회에서 살기에 그들 중 많은 부분이 과학적으로 타당할 수 있다는 사실은 매우 매력적이다. 또 심신이 연결되어 있다는 것을 받아들이는 것에도 도

움이 된다.

가장 흥미로운 과학적 실마리 중 하나는 스트레스, 불안, 비만, 나쁜 식단은 모두 같은 것에 관련되는데 전구염증 사이토카인(pro-inflammatory cytokines)의 분비가 증가된다는 것이다. 이 전구염증 사이토카인은 체내 화합물로서 노쇠현상에서 알츠하이머병, 면역력 감소, 심장 질환 등 다양한 신체질환을 유발한다. 예를 들어 전구염증 사이토카인은 C 반응성 단백질의 분비를 증가시키며, 이는 건강한 남성에게서 심장병 가능성을 알려주는 뛰어난 예측인자다. 그래서 우리는 그 메커니즘을 보기 시작했다. 하지만 여전히 문제는 있다. 우리는 하나의 문화로서 점점 더 많이 스트레스를 받고 있는 것이다.

디케마 : 우리가 심신 사이의 연결에 대해 잘 알고 있고 상당부분 과학적으로 타당하다는 것이 드러났지만 당신은 그 지식이 의료분야에 적용되고 있다고 생각하는가?

보리센코 : 아직 의료 체계로 그것이 편입 또는 통합되지 않았다고 생각한다. 내가 병원에서 강의를 하면 주로 오는 사람들은 간호사나 사회사업가들이다. 의사들은 그런 것을 들을 시간이 없다고 생각한다. 왜냐하면 그들은 더 세밀한 기술적 사항들로 너무 바쁘기 때문이다. 그리고 의사들 사이에는 사람들이 자신의 질병이나 치료를 지나치게 단순하게 생각하게 되리라는 우려가 있는 것 같다.

마음이 신체에 영향을 미친다는 것을 안다고 할지라도 사람들이 먹는 것, 흡연, 운동하는지 여부, 유전자의 상태, 환경에서 들어온 독성 물질 등 다른 많은 것들이 신체에 영향을 준다는 것을 망각한다면 우려되지 않을 수 없다. 또 어떤 사람들은 긍정적으로 생각하고 스트레스를 줄이면서도 정작 나쁜 습관은 고치지 않을 수 있다. 그러면 그들

은 결국 뉴에이지의 나쁜 사례로 끝나고 말 것이다. 왜냐하면 몸이 아프게 되면 “잘못된 생각 때문이야. 끌어당김의 법칙으로 내가 스스로 병을 끌어당겼어.”라고 생각할 테고 이것이 최근 반복되는 뉴에이지 비판이다. 이러한 우려는 매우 타당하며, 그래서 수많은 의사들이 거부하는 것이다. 그들은 건강에 대한 더 큰 통합적 접근의 한 부분으로서 ‘몸에 유의하고 마음을 바로잡기’에 대한 균형 잡힌 접근이 필요하다고 정당하게 믿고 있기 때문이다.

디케마 : 당신의 경력 초창기의 의학 연구와 정신신경면역학에 대해 주로 말씀하셨다. 지금은 건강의 영성적 측면을 통합하는 작업을 하고 있는데 어떻게 이런 전환이 일어났는가?

보리센코 : 영성적 측면들은 처음부터 심신의학에서 내가 관심을 가졌던 분야이다. “어떻게 과학자가 영성에 관심을 갖게 되었는가?”라는 그 질문은 예전에도 종종 받았었는데 사실 나는 어렸을 때부터 영성에 관심이 많았다. 10세 때 매우 심각한 정신질환을 얻었을 때 자발적인 진정을 겪었기 때문이다. 이 자발적 진정은 기도와, 그 결과로 얻은 우주의식의 체험과 관련이 있다. 무엇이 일어났는지 요약하면 다음과 같다. 10세 때 나는 갑작스레 정신병이 발병되었다. 환각을 일으켰고 밤에 뱀, 사람을 사냥하는 야만인 같은, 대부분 주술적이고 정글 소재의 꿈들을 꾸었다. 그런데 문제는 꿈에서 깨면 그 대상들을 여전히 집에서 볼 수 있었다는 점이다. 얇은 베일 뒤에서 막 나타나려는 모습으로 말이다. 내가 그들을 막지 않으면 가족들이 죽을 것이며 그것을 아는 사람은 나밖에 없다는 믿음이 들었다.

디케마 : 끔찍하다.

보리센코 : 끔찍하다는 말로도 표현이 안 된다. 그것은 지옥과 같은 상태였다. 이 정신병은 2차 정신질환으로 악화되었으며 2차 정신질환은 강박장애였다. 나는 뛰고 뛰어 오르는 일련의 의식을 거행했으며 책들을 거꾸로 읽되 그것을 세 번 반복하였으며 많이 읽는 것이 매우 힘들었다. 내가 이것을 실패하거나 중단하면 그들이 나타나 가족을 죽일까봐 두려워하곤 했다.

나는 결국 학교를 그만두어야 했다. 52년 전 1955년의 일이다. 그 때는 클로노핀 신경안정제나 프로작 또는 강박증에 대한 행동 치료법이 없었다. 단지 내가 이를 벗어나리라는 희망만이 있었다. 그래서 어느 날 나는, 대부분의 사람들이 결국 삶에서 통제할 수 없는 어떤 것을 깨달을 때 최종적으로 하게 되는 것을 하였다. 기도를 한 것이다. 그리고 엄청난 공포가 무한한 평화, 이해를 넘어서는 성경적인 평화, 마음의 평온과 침묵으로 길을 터는 체험을 하였다. 지적이지 않은 통찰이 연결되었으나 그것은 심원한 앎이었다. 내가 10세 때 겪은 것에 말을 붙이려고 지금 노력하고 있지만 힘들다. 그러나 나는 그것이 만물의 내적 연결성, 은혜의 심오한 앎에 대한 통찰이었다고 말할 것이다. 나는 또한 정신적 질환을 회복할 수 있는 통찰을 얻었고 그것을 어떻게 해나가야 할지에 대한 앎을 얻었다.

사람들은 항상 내게 묻는다. “나는 강박증이 있다. 그것을 어떻게 회복할지 가르쳐줄 수 있는가?” 그 대답은 “아니오”이다. 내가 해낸 것은 매우 특수하였다. 자발적 진정에 대한 문헌을 읽으면서 사람들은 일반적으로 어떤 스토리를 가진다. 그들은 “그것은 전혀 자발적이지 않았다. 여기서 내게 일어났던 것이다.”라고 말한다. 이것이 내 자발적 진정에 대한 스토리일 뿐이다. 매우 특수한 것이 존재하였으나 의지를 갖고 연습하여야 했다. 내게 상호연결성의 은혜와 상호연결성

의 의식을 상기하도록 허용하는 어떤 것과 연결되었다. 나는 실제로 이런 경험에서 하나의 시를 갖게 되었다. 그 시를 암송할 때 나는 다시 평화를 느끼곤 하였다. 내가 강박관념에 사로잡힌 의식을 하러 갈 때마다 그 의식을 하는 대신 나 스스로 이 시를 낭송하도록 훈련하였다. 3, 4일 뒤 2개의 정신질환은 사라졌고 난 학교로 복귀하였다.

디케마 : 부모님은 이를 어떻게 설명하였는가?

보리센코 : 부모님은 그것을 절대 언급하지 않으셨다. 내 가족 중 어느 누구도 그것에 대해 30년 동안 언급하지 않았다. 어느 누구도 “자, 너는 지난 화요일에 미쳤다는 것을 알지. 지금 좋아 보인다. 무슨 일이 일어난 거니?”라는 식으로 절대 말하지 않았다. 아무도 아무 말을 하지 않았다. 나도 아무것도 말하지 않았다.

디케마 : 그건 좀 기이해 보인다.

보리센코 : 내 생각엔 그들이 그것에 대해 말하면 내가 다시 아프게 될까봐 두려워했던 것 같다. 그러나 어머니는 내가 책을 쓸 때 그것을 거론하셨다. 아버지는 돌아가신 상태였고 어머니는 “나는 어떤 일이 일어났었는지 알고 있었다. 그러나 평온을 깨뜨리게 될까봐 두려웠다.”고 말씀하셨다. 사실 그랬다. 나는 밤에 부모님이 우는 소리를 들곤 하였다. 정신질환을 지닌 아이를 가지는 것은 끔찍한 일이다. 내가 두려웠던 것처럼 그들도 두려웠던 것이다.

여러 해가 지나고 “그게 뭐였지? 영적인 체험이었는가?”라고 생각하곤 하였다. 나는 거기에 어떤 말도 갖다 붙일 수 없었다. 그러나 어느 수준에서는 나는 영적체험임을 안다. 유대교 캠프에 간 적이 있다. 깊지는 않았지만 기도와 찬송 중에 다소 비슷한 체험을 하였다. 세월

이 지난 뒤 나는 관련 기록이 있는지 살펴보기 위해 다른 종교 전통을 탐색하기 시작했다. 그러나 그때는 인터넷이 없었고 도서관만 있었다. 나의 연구 역량에서 상당히 한정되어 있었다. 병이 있는 대부분의 아이들처럼 나는 그에 대해 흥미를 갖고 내 체험으로 다른 이를 도울 수 있다고 생각하기 시작했다. 나는 두뇌와 행동에 대해 아는 것이 좋겠다고 생각하였는데, 그때 나는 브린머 칼리지에 있었다. 의식의 신경생리학적 상호연관에 관한 논문을 쓰고 있었다. 실제로 나는 종교적 전통들을 넘나드는 신비 체험에 흥미가 있었다. 공통적인 핵심은 무엇이었을까? 분리된 자아감이 사라지는 것은 무엇일까? 더 큰 어떤 것과의 통합 상태는 무엇인가? 수년 동안 그것은 나의 주된 몰두과제가 되었다.

그 뒤 심신 클리닉에서 근무할 때 스트레스와 관련된 부작용을 지닌 사람들을 보게 되었다. 또한 암 클리닉도 운영하였고 이후에 HIV 바이러스가 분리되기 전인 1980년대 초반, 에이즈 클리닉을 운영하였다. 우리는 종일 잘 있다가 갑자기 이상한 증상을 보이기 시작하는 젊은 동성애 남성들을 주로 관리하였다. 암과 에이즈를 앓는 사람들과 무척 많은 시간을 보내면서 나는 자신의 삶에서 의미를 찾고 자신의 질병에서 의미를 발견하려고 노력하는 많은 사람들을 발견했다. 그들이 실제로 죽어가는 동안 그 사람들을 돌보면서 그 시기에 대다수의 사람이 생각하게 되는 것은 삶의 의미에 대한 질문임을 깨달았다. 나는 누구인가? 나는 여기서 무엇을 하고 있지? 나는 이 몸통이에 불과한가? 몸이 죽을 때 남는 것이 존재하는가? 인간 삶의 의도는 존재하는가? 그 의도는 무엇인가? 성공적인 삶이라는 것이 존재하는가? 내 삶은 성공적이었나?

많은 이들에게 신학적 믿음이 일어났다. 천국은 존재하나? 지옥은

대부분은 '당신이 영적 인도를 따를 수 있는 유일한 방법은 당신이 알 수 없다는 것을 아는 것'이라고 언급하였다. 왜냐하면 이것은 마음에서 오는 것이 아니라 '가슴속 지혜'라 부르는, 보다 직접적이고 즉각적인 앎의 방식이 존재하기 때문이다.

존재하나? 무엇이 일어날 예정인가? 특히 당시 에이즈 환자들로서는 종교적 근본주의자들이 “이것은 나쁜 생활방식에 대한 신의 형벌이다.”라고 말할 때 이 질문들이 실제로 제기되었다. 나는 신부도 성직자도 아니다. 심리학자나 의학자로 훈련을 받았다. 그러나 가장 핵심적으로 사람들에게 일어나는 당시의 질문은 의미의 문제, 영성의 질문이었다.

1980년대 대부분을 심신 클리닉 운영에 바친 후 나는 사물의 영성적 측면에 더 관심을 갖게 되었다. 1988년에 병원을 떠나기로 결정하였고 이후 나는 심신의학뿐만 아니라 삶과 질병에 대한 영성적 측면들에서 사람들을 교육할 수 있었다. 『몸에 유의하기, 마음 바로잡기』는 1987년에 출간되었고, 심신건강과학이라 부르는 회사를 창업하여 아직도 운영하고 있다. 내가 그 시절 이후에 쓴 책들은 모두 공통적인 문맥을 가진다. 내가 10세 이후에 작업했던 문맥이다. 그 문맥은 신체, 심리, 영성의 3가지로 나뉜다.

디케마 : 많은 이들이 인간의 체험과, 사람을 병들게 하는 것과 건강하게 하는 것을 과학의 렌즈를 통해 탐색해왔다. 그 렌즈는 객관적 진실을 보려고 한다. 그러나 객관적으로 진실인 것이 존재하는가? 인간을 동물과 구분 짓는, 호모사피엔스가 접근할 수 있는 기본적인 영적 경험이 존재하는가?

보리센코 : 그것은 실로 중요한 질문이다. 본질적 영성이 존재하는가? 특히 켄 윌버는 이 문제에 매우 관심이 많았다. 수년간 인도 베데 크리피스의 베네딕트 수도회에 있었던 힌두 산야신이자 카톨릭 사제였던 웨인 티스데일도 그러하였다. 웨인은 수많은 책들을 저술하였다. 하나는 『Monk in the World(세계 속의 승려)』이고 다른 저서는 『The Mystic Heart(신비로운 가슴)』이다. 그가 ‘영성 교류(inter-spirituality)’라는 분야를 정의했다.

디케마 : 영성교류는 종파 초월(interfaith)과 어떻게 다른가?

보리센코 : 종파 초월이란 우리가 세계를 보는 렌즈, 도그마, 믿음들을 서로 비교하는 것이다. 랍비와 목사가 기록을 비교한다면 아마도 그들은 예언서가 언급하는 것이나 선한 삶이나 도덕적 훈계에 대한 계율 간 어떤 본질적인 유사성을 발견할 것이다. 그러나 직접 체험의 수준과는 다르다. 영성교류는 공통의 체험을 탐구하는 데 목적이 있다. 예를 들어 10세에 나는 힌두 신비주의자나 유대신비주의자, 수피가 서술한 것과 같은 체험을 하였다. 영성교류는 ‘비자야’라는 체험의 공통적 설명뿐만 아니라 그 체험을 당신이 하는 것이 가능성이 있을는지 훈련들을 인식하게 한다. 둘째로 영성교류는 당신이 삶을 사는 방식의 견지에서 무슨 의미를 가지는가? 그것은 더 많은 연민인가? 그것은 더 많은 감사를 하게끔 하는가?

그것이 내 초점이자 최근의 관심이고 영성교류의 장이었다. 남편인 고든 드페이린과 나는 『Your Soul’s Compass(영혼의 나침반)』이라는 책의 집 을 막 끝냈으며 이번 가을 헤이하우스에서 출판될 것이다. 그 책의 부제는 ‘영적 가이드란 무엇인가?’이다. 그 책은 전 세계적으로 모든 사람들이 “내 정치적 전략은 신이 내게 그렇게 말했기 때문이

다.”라고 하는 바를 주목하였기에 나오게 된 것이다. 이것은 잘못된 신념의 한 예이다.

디케마 : 어떻게 잘못되었다는 것인가?

보리센코 : 예를 들어 7세기로 돌아간다면 이슬람의 정의는 이교도를 죽이는 것과 관련된다. 그것은 정확히 연민의 관점이 아니다. 또한 부시의 정책으로 가보자. 예를 들자면 낙태와 같은 이슈를 둘러싸고 우리는 교회와 정부 사이에서 무척 혼란스럽다. 영향력 있는 종교적 투표블록도 형성되어 있는데, 정치와 종교를 섞기란 쉬운 일이 아니다. 내 생각에 사람들은 어딘가 더 위대한 형태의 명령이 존재한다고 느끼고 어떤 이는 잠재적 선품을 향해 나아가지만, 결국 믿음의 체계 내에서 모두 섞여버린다.

디케마 : 나는 많은 이들이 어떤 종교적 나침반을 원한다고 생각한다. 그들은 자신들이 옳은 방향이라고 믿는 쪽으로 바람이 불고 있다고 느끼고 싶어 한다. 왜냐하면 그들이 느끼는 다른 바람, 즉 물질만능주의나 당신이 ‘자격’이라 부른 것으로 전락하는 것을 두려워하기 때문이다. 모르몬교, 제7일 안식일 예수 재림교, 이슬람, 과격한 이슬람, 모든 종류의 근본주의가 어찌면 매력적일 수도 있는 까닭은 단지 그들 종교가 올바른 방향으로 바람이 불고 있다고 확신을 심어주기 때문이다.

보리센코 : 그렇다. 이것은 위대한 선품을 향한 가슴속의 깊은 열망을 반영한다. 이런 모든 것들이 인간성이 스스로를 어떻게 가장 잘 표현할 수 있는지 보기 위한 열망이라는 동일한 핵을 예증한다. 때로 그것은 비종교적 근본주의를 포함하여 근본주의에 의해 탈선하게 된다.

디케마 : 비종교적 근본주의란 무엇인가?

보리센코 : 진실로 우리를 안내할 영적, 도덕적 나침반이 존재하지 않는다고 말하는 것과 같은 것이다. 그것은 진실로 과학에 대한 환원주의적 믿음이다. 허스튼 스미스가 ‘과학주의scientism’라고 부른 것이나 다소 순수하게 비종교적 수단을 통해 우리가 필요로 하는 것을 이룰 것이라는 느낌이다. 과학자들 간에 지금도 큰 논란이 있다. 1년 전 「타임」지는 신앙 대과학에 대한 경이로운 커버스토리를 게재하였다. 인터뷰한 사람들 중 하나는 프란시스 콜린으로 인간 게놈 프로젝트의 리더이며, 무신론적 생물학자인 리처드 도킨스에 대항하여 맞선 사람이다. 그는 ‘신앙은 이성 더하기 계시이다.’라는 멋진 말을 남겼다. 우리가 일지시킬 수 있는 더 큰 지성이 존재한다. 나는 ‘인간성의 진화가 목표로 하는 무언가가 있으며 진화는 그저 이기적인 유전자의 문제가 아니다, 우리는 위대한 무언가를 향해 진화하고 있다’는 생각에 동의하는 이들이 많다고 믿는다. 그것이 고든과 내가 다음과 같은 질문을 하는 책을 저술하길 원했던 이유이다. “영적인 인도가 존재하는가? 그렇다면 영적인 인도란 무엇인가?” 그것은 어떤 종류의 종교적 믿음과 구분되며 다양한 종교적 전통 내에서 언급되어왔다. 이를 마음에 새기고 우리는 다른 관점을 지닌 사람들을 인터뷰하였다. 우리는 다양한 종교적 전통의 지지자들, 이를테면 토마스 키팅과 램 잘만(랍비 잘말 샤희터-살로미)으로 시작했다. 우리는 전문가들을 모은 일종의 노아의 방주처럼 남녀 랍비, 남녀 수피, 남녀 힌두 등을 모으기 시작했다. 그러나 가톨릭으로 갔을 때 여성 사제는 없었다. 그래서 아주 멋진 여성 주교들을 인터뷰하였고 그들에게 일련의 질문을 하였다.

우리가 찾고 있었던 것은 개인의 종교적 조건과 상관없이 영적 인도의 어떤 공통성이 존재하느냐였다. 각자의 전통에 몰두하여 대체로

명상적인 삶을 사는 이런 사람들에게서 신앙과는 독립적인 본질적 영성을 발견할 것이라고 희망하였다. 대부분은 ‘당신이 영적 인도를 따를 수 있는 유일한 방법은 당신이 알 수 없다는 것을 아는 것’이라고 언급하였다. 왜냐하면 이것은 마음에서 오는 것이 아니라 ‘가슴속 지혜’라 부르는, 보다 직접적이고 즉각적인 앎의 방식이 존재하기 때문이다. 그러나 그것은 순간 속에 현존하는 것과 더 관련이 있으며 진실로 관찰이 예민하고 순간의 진실이 무엇인지 직시하는 것과 더욱 관련이 있다.

우리가 인터뷰한 사람들 가운데 하미드 알리Hameed Ali가 있는데 그는 A. H. 알마아스Almaas라는 필명으로 글을 쓰며 자기실현을 향한 다이아몬드 접근법Diamond Approach의 창시자이다. 그는 진리를 사랑하는 자가 되기 위해 필수적인 것은 신선하게 드러나는 순간을 알아차리는 것이며 그 순간에 작용하는 힘들이 무엇인지 아는 것이라고 말했다. 마치 나뭇결을 의식하듯 순간의 결을 의식하면서 매 순간 주어진 힘들을 알아차림으로써, 결을 거스르지 않고 그것과 함께 움직이고 그것에 기여할 수 있게 되는 것, 이것을 영적 인도guidance라고 정의했던 사람은 랍비 람지 샤피로였다고 나는 생각한다. 우리는 낯설지만 훌륭한 방식의 대답 자리를 마련해서 우리가 바퀴의 중심축 역할을 하면서 총 27명을 인터뷰했다. 그 일은 큰 영광인 동시에 벅찬 일이기도 해서 “지금 이 대화를 기록해둬야 한다.”고 생각할 정도였다.

디케마 : 인터뷰에서 어떤 공통된 테마를 발견했는가?

보리센코 : 그것은 식별력이었다. 더 큰 지성을 따르는 방법은 무엇인가? 자신이 더 큰 지성에 반응하는지, 아니면 예고에 의해 조건화

된 편견, 희망 사항, 심지어 광기에 반응하는지 어떻게 구분할 것인가? 마음속 간사한 계략은 예고가 원하는 것을 합리화하는 수백만 가지 방식을 만들어내 그것을 마치 영적 인도처럼 가장한다.

또 다른 공통 테마는 우리가 서로를 진실로 필요로 한다는 것이다. 우리는 '개체의 상황 또는 공동체의 상황에서 무엇이 가장 지고선이 될 것인가?'라는 문제들에 같이 거할 수 있는, 조사에 바탕을 둔 공동체가 필요하다. 나는 랩 잘말이 이에 대해 가장 우아하게 말한 것을 생각한다. 그는 그것을 '함께하기togethering'라고 불렀다. 불교도들은 우리가 영적인 공동체인 교단이 필요하다고 말할 것이다. 결국 이들 모두 상당히 유사한 것을 말하였다.

영적 인도라는 개념에 대한 설명은 많이 있다. 하나는 연민이었다. 어떤 것이 영적으로 인도되고 있는지 아닌지를 식별하고 싶다면 친절과 연민이 좋은 도덕적 나침반과 같은 역할을 하여 올바른 방향을 가리켜줄 것이다.

디케마 : 그래서 연민의 부재는, '영적 인도'가 실제로는 예고에 의한 것임을 말해주는 경고성 빨간 깃발이 되는 것인가?

보리센코 : 그렇다, 그에 대해 의심의 여지가 없다. 그러나 그렇게 단순하지는 않다. 예를 들어 보다 위대한 선물을 위한 것이라면 전쟁이 도덕적인가 비도덕적인가?라는 상황이 있다. 한편 우리 질문 중 하나는 당신은 영적 인도의 개인적 체험을 공유하겠습니까?였는데 이들 현인들 중 일부는 내가 10세 때 가졌던 종류의 체험을 서술하곤 하였다. 그것의 계시는 너무 즉각적이고 신선하여 그것이 인도였는지 의문의 여지가 없었다. 그것은 계시적 속성을 가졌다.

디케마 : 일종의 본질적 영성이 존재한다는 생각에 부합되는 체험이 있었는가?

보리센코 : 그렇다. 나는 종교적이고 영적인 다양한 전통들에서 이것을 보아왔다. 본질적 영성의 일부는 삶을 두려움 없이 살아가는 능력을 계속해서 발전시킨다. 열 살 때 공포의 표피로 둘러싸인 비범하고 은혜로운 실재를 경험하면서 나는 내적으로 전혀 자유롭게 못했다. 나는 내 주변조건의 노예가 되었다. 누구나 그러하다. 우리는 과거의 체험에 사로잡혀 있으며 그로부터 자신을 자유롭게 하기 위해 계속 노력해야 한다는 인식이 모든 전통들 간의 공통점이라고 나는 생각한다.

핵심은 두려워하지 않는 것이지만, 그럼에도 불구하고 우리는 두려운 곳에 살고 있다. 그것이 큰 패러독스이다. 어떤 이는 한때 알베르트 아인슈타인에게 “우리가 인간으로서 숙고해야 할 가장 중요한 질문이 무엇인가?”라고 물었다. 그의 대답은 “우주는 우호적인 장소인가?”였다. 그렇지만 당신이 우주를 비개인적이며 비우호적으로 바라보든 개인적이며 우호적으로 바라보든, 자신을 자유롭게 하는 방식들은 존재하므로 두려워하며 반응하지 않으면 삶에서 더 많은 사랑을 드러내 보일 수 있다. 두려움의 실체를 해결하는 것이 매우 중요하다.

나는 내 체험을 통해 이야기할 수 있을 뿐이다. 나는 둘 아닌 의식, 임사 체험, 신성한 빛의 체험과 루시드 드림과 같은 많은 신비적 체험을 수년간 경험했다. 나로서는 핵심은 항상 사랑의 놀랄 만큼 아름다운 의식이 존재하며 전체 드라마와 그 모든 공포는 증발해버리고, 그 밑에 남는 것은 매우 아름다운 사랑이라는 옷감이며 그것을 말로 표현하기란 불가능하다는 것이다. (끝) 

- 이 글은 『A Body–Mind Revolutionary’s Remarkable Journey』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

인터뷰이 | **조안 보리센코 박사**(Joan Borysenko, Ph.D) | 스트레스, 영성, 심신관계 분야 전문가. 하버드 의과대학에서 박사 학위를 받았고 심리학과 의사 자격을 얻었으며, 하버드 의과대학의 Beth Israel Deaconess Medical Center에서 심신 클리닉 프로그램을 이끌었다. www.joanborysenko.com

인터뷰어 | **라비 디케마**(Ravi Dykema)

역자 | **이영수** | 「지금여기」번역위원. 고려대학교 화학과 졸업. 고려대학교 과학철학 석사과정을 수료. 과학전문 프리랜서 번역가로서 과학대중화를 위해 노력하고 있다.