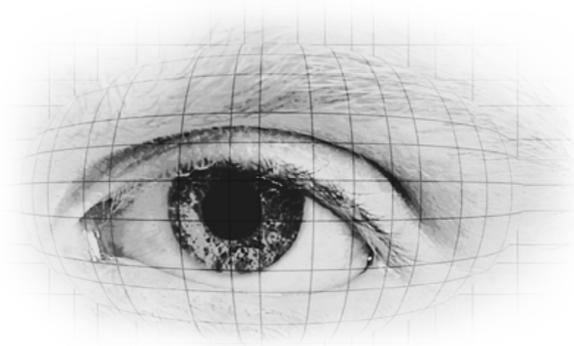


무아의 통찰

| 제임스 오스틴 | 조남경 '지금여기' 번역위원 옮김 |

우리의 일상적 통찰과 근본을 보는 견성(見性)은 어떤 차이가 있을까? 신경학자이며 스스로 명상을 오래 해온 제임스 오스틴은 견성의 통찰이 어떻게 일어나는지 설명을 시도합니다(편 집자 주).



통찰의 본질

우리의 삶 속에는 일상을 넘어 투시자가 된 듯한 순간들이 있다. 그때서야 우리는 문제의 실상reality에 도달하게 된다. 그런 순간들은 우리에게 지고의 기쁨과 지혜를 가져다준다. 그리고 그러한 전환점마다 마음속에서 들려오는 어떤 찬가를 듣게 된다. 모든 예술의 대가들을 고무시키는 것은 바로 그 마음속의 찬가를 표출하고 싶은 열망이다.

— 로버트 헨리(Robert Henri, 1865–1929)

통찰과 연관된 직관

어떤 내용들은 의식보다 좀 더 완전한 심령psyche으로부터 유래된다. 이 내용들에는 빈번히 의식이 만들어낼 수 없었던 어떤 우수한 해석이나 통찰 또는 지식이 포함되어 있다. 직관이란 바로 이러한 경우들에 적합한 단어일 것이다.

- 칼 융(Carl Jung, 1875-1961)

로버트 헨리와 칼 융은 우리에게 이제 논의될 몇 가지 논점들을 제기하고 있다. 이러한 논점들에는 (1) 통찰insight의 본질은 무엇인가? (2) 평범한 통찰과 소위 무아지경peak experience의 상태에서 떠오르는 통찰은 다른 것인가? 특히 평범한 통찰이 참선수행에서의 소위 잠깐의 견성enlightenment · Kensho 상태와는 다른가? (3) 평범한 종류의 통찰에 대한 최근의 연구는 어떤 계기가 이러한 “깨어난awakened” 통찰지insight-wisdom 상태가 나타나도록 촉진시키는지 명백하게 설명할 수 있는가? (4) 최근 뇌기능에 대한 연구는 견성 상태에서 통찰지가 어떻게 연속되는 섬광들처럼 방출될 수 있는지를 명백하게 설명할 수 있는가? (5) 로버트 헨리라는 화가가 언급했던 “지고의 지혜”가 나타나는 계기들마다 “마음속에서 들려오는 찬가”라는 것은 무엇을 의미하는가? 등이 포함된다.

1967년 나는 통찰의 본질에 대해 처음으로 호기심을 갖게 되었다. 당시 나는 우리의 연구팀이 실험실 연구를 통해 거두었던 몇 가지 성과들에 대해 토론하는 자리에 초대되었다. 하지만 이러한 실험실 연구과정 도중에는 그러한 독창적인 인지과정이 빈번히 우연한 방식으

로 나타날 수도 있다는 쪽에 초점을 두었다. 1978년에 나는 이 주제를 확대시켜 창의성의 심리학적 특성들을 개관해보는 책을 저술하고 있었다. 그 사이에 통찰insight이 참선의 요체인 견성enlightenment이라는 것을 어렵פות이나마 알게 되었다. 하지만 나는 1974년에야 처음으로 참선수행을 시작하였기 때문에 그것의 진정한 의미를 실제로 이해하지는 못했다. 당시에 나는 신경학자로서 어떤 종류의 통찰에 대한 심리학적 근거에 대해서도 우리가 아는 것은 거의 없다는 것을 자인하고 있었다. 지난 수십 년 동안 창의성과 평범한 통찰 사이의 (때로는) 겹쳐지는 논제들을 언급한 글들이 무수하게 발표되었다. 그리고 신경과학 분야에서도 이에 대한 연구들이 폭발적으로 증가함에 따라 참선수행 도중에 어떻게 통찰-지혜가 연속적인 섬광들처럼 나타날 수 있는가에 대한 최초의 효과적인 가설을 세우는 데 과감하게 도전할 수 있게 되었다. 그럼에도 불구하고 연구자들은 평범한 통찰의 심리학적 근거를 탐구하는데 뇌신경영상neuroimaging 기법을 좀처럼 사용하지 않았다. 실제로 어떤 학자들은 여전히 통찰이 어떤 “특별한 인지과정”인지 또는 “특별하지는 않은 것”인지에 대한 문제에 대해서도 논쟁을 벌이고 있다. 선Zen의 입장에서는 이 모두에 대해 “그렇다”라고 수궁할 수도 있을 것이다.

먼저 우리는 인지과정과 연관된 몇 가지 용어의 사전적 정의를 살펴보기로 하자.

- 인지cognition : 가장 광범위한 의미에서 우리가 무엇을 아는 과정, 합리적인 사고과정만이 우리에게 앎을 가져다주는 유일한 동기는 아니다.
- 직관intuition : 직접적인 앎의 능력, 보통 직관은 일상적인 수준에

서의 직관적인 이해, 즉 명백하게 합리적인 사고과정 없이 신속하게 진행되는 우리의 육감에 속한다.

- 통찰Insight : 사고과정의 개입이 없이도 갑자기 문제의 정황 또는 우리 자신의 내적인 본성이 명확하게 그리고 포괄적으로 이해되는 현상, 이것은 직관보다는 좀 더 세련된 수준이다.

이번에는 선禪과 연관된 용어들의 정의를 살펴보자.

- 통찰지洞察智 · insight-wisdom : 모든 존재의 본질에 대한 심원하고 투철한 이해.
- 견성見性 · Kensho(일본어) : 참선 수행자가 모든 존재의 본질을 관조하는 동안에 일어나는 잠깐 동안의 특별한 의식 상태, 선불교에서 견성(그리고 다음의 좀 더 깊은 의식 상태인 사토리Satori)은 단지 진정한 영성수련의 시작 단계를 의미한다.
- 반야般若 · Prajana(산스크리트어) : 통찰지를 가져다주는 섬광과 같은 깨달음의 과정.

내면의 통찰

평범한 통찰들은 일상적이다. 이 책에서는 이것을 (1) 우리가 좀 더 다루기 힘든 문제들을 해결하기 위해 몰두할 수 있는 일반적인 지능의 일부분을 표현하는 것, 그리고 (2) 창의적인 직관의 광범위한 연속체를 보강하는 것들로서 여길 것이다. 이와 관련된 실 를 얻기 위해 독자들은 잠시 책읽기를 멈추고 과거를 돌이켜서 자신이 어떤 대상이나 사람에 대해 얻었던 어떤 대단한 통찰을 기억해내려고 노력해보라. 여러분에게도 그러한 통찰은 다음과 같이 나타났을 것

이다.

- 갑자기
- 자발적으로, 자신으로서는 명백한 노력이 없이
- 말로 표현할 수 없이, 생각의 개입 없이
- 놀랍게도, 의외로
- 의식적인 사고력이 해결하는데 실패했던(또는 아마도 결코 생각해낼 수 없었던) 어떤 어려운 문제에 대한 명쾌하고 정확한 독창적 해법을 제시해준다.

문제의 재구성

우리는 또한 통찰을 이전의 문제를 순식간에 재구성하여 어떤 독창적 해법을 깨닫게 되는 것이라고 정의할 수도 있다. 이러한 정의는 통찰이 우리가 어떤 문제에 대한 기존의 주의를 해제하고 새로운 방향으로 전환하는 데 도움을 준다는 면에서 유용하다. 이것은 통찰이 애초의 고민거리에서 몇 걸음 뒤로 물러서는 것이지 좀 더 인상적인 해법을 향해 전진하는 것은 아니라는 의미이다. 이러한 이전의 고민거리들은 우리를 어떤 심리적인 습관에 고정시켰던 일종의 “기능적인 고착”이었다. 이러한 정체에서 벗어나는 분명한 방법은 먼저 원래의 문제를 재구성한 다음 새롭고 독창적인 해법을 개발하는 것이다. 어떻게 이것을 달성할 수 있을까? 대부분의 학자들은 만약 어떤 어려운 문제에 대한 통상적인 해법이 존재하지 않는다면 난관 타개책을 마련하기 위해 우리는 “특별한” 종류의 선택적인 사고과정에 몰입한다고 여기고 있다. 이에 대해서는 세 가지의 독특하고 두드러진 사고과정들이 확인되었다.

- 부호화Encoding : 이전에는 분명하지 않았던 상세한 특징들을 마음속에 그려내는 것.
- 결합Combination : 기존의 사실들을 새롭게 일관된 방식으로 결합시키는 것.
- 비교Comparison : 최종적으로 새로운 유추들과 은유들의 도움을 받아 이전의 정보를 적절하게 재해석하는 것.

숙고 과정 동안의 재구성

문제의 재구성은 무의식 수준에서 매우 긴 시간동안 점증적으로 계속될 수도 있다. 달걀이 알에서 깨어나기까지 암탉이 얼마나 끈기 있게 그리고 얼마나 주의 깊게 그것들을 보살펴야 하는지 상기한다면 숙고incubation는 이러한 재구성 과정을 표현하기에 충분한 용어이다. 참선수행이 비록 며칠이 아니라 수년에 걸쳐 이루어지더라도 숙고는 참선수행 과정에 대한 완곡한 비유가 될 수 있다.

숙고는 깨어있는 동안과 마찬가지로 잠자는 동안에도 이루어진다. 수면의 효과에 대한 초기의 한 연구에서 피험자들은 잠자기 직전까지 어떤 어려운 문제를 풀어야만 했다. 그 문제는 여덟 개의 숫자들이 번덕스럽게 나열된 배열들을 분석하여 어떤 감추어진, 기본적인, 그리고 보편적인 배열 법칙을 찾아내는 것이었다. 이러한 배열에 대해 고민한 다음 잠자리에 들었던 피험자들이 숨겨진 “배열 법칙”에 대한 새로운 통찰을 얻기까지는 대략 두 배 정도의 시간이 더 걸렸다. 하지만 그 문제를 푸는데 성공하였던 이들은 이러한 새로운 통찰이 섬광처럼 의식 속으로 떠오르기 훨씬 전부터 어떤 특정 방식으로 반응 시간이 늦어짐을 표출하였다. 이에 대한 미묘한 징후의 분석 결

*통찰(insight)은 마지막 REM 수면과 아침 잠깨기 사이의
몽상(reverie)적인 시간대에서 빈번하게 나타난다.*

과는 문제를 풀었던 피험자들이 긴 시간 동안 무의식적으로 숙고하였음을 암시하였다. 이것은 의식적인 수준에서는 숨겨져 있는 “배열 법칙”에 대한 미약한 표현이었다.

수면은 기억을 통합하는데 도움을 줄 수 있으며 나머지 시간들은 이전의 문제풀기 절차가 무의식적으로 반복될 수 있게 해준다. 최근 엘렌보겐Ellenbogen과 동료들이 실시하였던 이 실험연구의 결과는 야간수면이 어떻게 기억에 작용하는지 보여주었다. 수면은, 다양한 사실(해마복합체에 의해 중개되는 사실들)을 회상하기 위해 우리가 이용하는 일상적인 기억들이 연이어 회상되어 간섭되는 것을, 차단시키는 것으로 여겨진다.

수면은 또한 최근 기억된 사실들 사이에 감추어진 연관성을 찾는 데 유용한 추론 개발능력을 강화시켜준다. 이렇게 강화된 능력은 우리가 소위 관련기억relational memory을 검색하여 오직 일관된 기억으로 묶여질 수 있는 적절한 사실만을 추출할 수 있게 해준다. 먼저 수면을 취했던 피험자들에서는 그렇게 어렵듯하고 은밀한 추론을 뽑아내기 위한 관련기억 기법들이 (93%까지) 개선되었다. 반면 12시간 동안 단지 깨어만 있었던 피험자들에서는 훨씬 덜 (단지 69%만) 개선되었다. 그러나 수면을 취했던 피험자들은 실제 자신들이 개선되었던 것과 같은 정도로 자신의 기억이 정확한 판단을 제공했다고 확신하지는 못했다. 이러한 증거는 이들이 수면을 통해서 무의식적이고 직관적인 수준에서 이루어지는 기전의 도움을 받았다는 것을 암

시한다.

통찰insight은 마지막 REM 수면과 아침 잠깨기 사이의 몽상reverie적인 시간대에서 빈번하게 나타난다. 수면에 관한 몇몇 연구들에서 이 시간대가 통찰에 최적의 시간대인 이유를 제시하였다. 그중의 하나는 이 시간대에 이전까지 숙고되었던 자기-상관적인self-relational 자료들이 신선하고 창의적인 다양한 종류의 별개-상관적인other-relational 자료들로 재배열된다는 것이다. 명상가들이 규칙적인 명상을 통해 “좀 더 잘 자기to sleep better” 뿐만 아니라 수면에서 무의식으로 용이하게 진입하기가 가능한 단계에 이르면 낮 동안의 명상 내용도 사실은 수 시간 전에 취했던 수면 중에 이미 정해졌을지도 모른다는 가설이 성립될 수 있다.

문제해결의 조짐

어떤 일상적인 유형의 통찰에서는 문제가 거의 금방 해결될 것 같이 여겨지기도 한다. 탐구자들은 자신이 “해결에 가까워지고” 있다고 느낄 수도 있다. “격양된 열기”라는 어구는 이러한 해결에 “근접해가는” 현상을 묘사한 것이다. “나는 해결에 근접하고 있다”라는 조짐을 느끼는 것은 거의 개인적 사실들에 대한 인습적인 사전지식이나 경험에서 비롯되는 것 같다. 그러한 일상적인 통찰은 미세하고 점진적인 근접을 통해 증가되면서 계발되기 때문에 (규모와 복잡성에서) 상대적으로 작은 통찰이다. 문제해결에서 첫 번째 과정인 선택적인 부호화selective encoding는 그러한 전조인 “앓의 느낌”이 나타나는 동안 빈번히 수반되는 과정으로 밝혀졌다.

일상적인 통찰의 다음 단계인 결합combination과 비교comparison 과

정에서는 연합coalesce을 위한 충분한 추진력을 모은다. 그리고 나면 문제해결은 순식간에 이루어진다. 특히 그러한 갑작스런 해결에 임박한다는 전조가 나타나는 동안 열기warmth가 결여되면(또는 매우 낮으면) 해결은 빈번히 좀 더 충분히 이루어진다.

“아하!” 현상

통찰이 일어날 때는 일종의 정신적 전구電球가 켜지는 것과 같다. 이러한 비유는 에디슨이 전구를 발명한 이후에 등장하였는데 이 어구는 빈번히 통찰의 다양한 규모와도 연관된다. 어떤 사람들은 다른 표현을 선호하기도 하는데 그것은 어떤 어려운 문제를 갑자기 해결하고 난 뒤에 느끼는 해방감을 묘사한 것이다. 이들은 그것을 “아하!”와 같은 내적인 느낌과 연관시킨다. 이러한 정서적 느낌에는 두 가지의 실제적 느낌이 섞여있다.

- 새로운 해법이 처음에 개념화했던 방식과는 다른 방식으로-불시에 그리고 충분히-문제를 해결했다.
- 새로운 해법은 갑자기 떠올라서, 힘들이지 않고 흘러넘치며, 즉석에서 스스로 완성된다.

이폴리토Ippolito와 트웨니Tweney의 관찰에 의하면 일상적인 통찰이 일어나는 동안 나타나는 “아하?”라는 느낌에는 “이에 상응하는 자부심-우리의 등을 두드리며 격려해주는 본성의 증가”가 포함될 수도 있다. 이와는 매우 다르게 견성kensho에서 섬광과 같이 나타나는 통찰지insight-wisdom는 본질적으로 그리고 전적으로 형식과 내용에서

모두 무아의selfless 상태이다. 여기에는 일상적인 통찰에서 개입될 수 있는 모든 이전의 그리고 부분적인 지식이라는 느낌이 없다. 통찰지의 거대한 존재적 차원은 어떤 일상적인 유형의 실제적 지식에 의한 제한된 관점을 멀리 넘어선다.

“유레카!” 순간

아르키메데스(BC 287-212)가 그 유명한 통찰을 성취한 시기는 싯다르타가 보리수 아래서 깨달음을 성취한 이후로 대략 3백년이 지난 때이다. 이보다 훨씬 뒤인 기원전 1세기에 로마의 작가인 비트루비우스Vitruvius는 이 이야기를 인용하면서 아르키메데스가 “유레카 Eureka!”라고 소리쳤다고 기술하였다. 아르키메데스 자신이 그 사건에 대해 남겨놓은 기록이 없기 때문에 해체주의자들은 이 전설적인 이야기의 정확성에 대해 의문을 제기하였다. 여러 가지 연대 계산법들을 종합해보면 아르키메데스가 이러한 통찰을 성취하였을 때 그의 나이는 아마도 단지 22세에 불과하였다. 하지만 그의 젊은 나이가 문제인 것은 아니다. 사실 아이작 뉴턴(1642-1727)이 사과나무에서 떨어지는 사과를 보고서 중력의 법칙에 대한 비범한 통찰을 성취한 시기도 20대 초반이었다(다양한 면에서 사과들은 사고의 양식 역할을 하였을 것이다).

소수의 학자들은 아르키메데스가 욕조에서 넘친 물의 부피가 정확하게 물에 잠긴 자기 몸의 부피와 일치하였다는 것을 통찰력 있게 깨달았다는 것에 대해서도 의의를 제기한다. 문제는 아르키메데스가 그런 순간적인 통찰을 경험했거나 또는 큰소리로 외칠 만큼 흥분

했었다는 것이 아니다. 그보다는 물에 잠긴 자기 몸의 부피와 일치되게 흘러넘친 물의 부피를 측정하는 데 이용하였던 방법이 대장장이가 당시의 군주였던 히에론왕을 속이기 위해 금관에다가 값싼 은을 얼마나 녹여 넣었는지를 정확하게 밝혀내기에 충분할 만큼 정확한가의 여부이다. 아마도 충분히 정확했었기 때문에, 그가 외쳤던 “유레카!”라는 어구가, 순간적인 통찰에 의해 얻어진 영감으로 인해 누린, 최고의 기쁨에 대한 전설적인 표현으로 지금까지 전해오고 있는지도 모른다.

연꽃 수수께끼

참선수행에서 공안koan이란 어떤 불가사의하고 해답이 없는 문장이다. 하지만 다음에 제시되는 문제는 이와는 약간 다르다. 이 문제는 연구자들이 피험자에게 풀어보도록 요청하는 일종의 수수께끼이다. 독자들은 이것을 일상적인 통찰의 본질을 전달하기 위한 예제라고 생각하고 풀어보기 바란다.

당신은 이른 봄 어느 날에 작은 연못에다 연꽃 한 포기를 심었다고 상상해보자. 그 연꽃은 자라면서 번식을 거듭하는데 모든 연잎들의 넓이를 합한 넓이는 매 7일마다 두 배로 증가하며 12주가 지나면 연못 전체를 덮는다고 가정해보자. 그렇다면 연잎들이 연못 넓이의 절반을 덮는 시기는 언제일까?

시기에 대한 문제를 숙고하면 해답은 순식간에 떠오를 수도 있다. 만약 그랬다면 잠시 책읽기를 멈추고 자신에게 되물어보라: 어떻게 해답이 ‘나’라는 개인과는 무관하게impersonally 떠올랐을까? 빈번하게도 이런 느낌은 “내가 그것을 발견했어!”(예컨대, “잘했어!”)라는

느낌이라기보다는 “별안간 그것이 떠올랐네!”라는 느낌에 좀 더 가깝다(그리고 “나”라는 생각은 “그것”이 떠오르는 데 상대적으로 거의 개입되지 않는다). (다음 호에 계속) 

- 이 글은 'Selfless insight'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 할 수 없습니다.

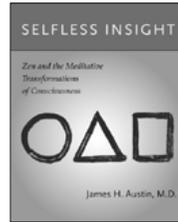
저자 | 제임스 오스틴(James A. Howenstine) | 임상 신경학자인 동시에 선(禪) 수행자인 제임스 오스틴은 콜로라도 대학의 명예교수이며, 콜럼비아 의대의 신경학 임상교수이다. 그는 '선과 두뇌(Zen and the brain)', '선-두뇌 반응(Zen-brain Reflections)'의 저자이다.

역자 | 조남경 | 1962년 생. 경희대 한의학과 졸업. Energy-Medicine분야를 연구중. 역서 <척추 촉망증>, <Foundation of Osteopathy Medicine>, <Foundation of chiropractic-subluxation> 등 다수

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

Selfless insight

James H. Austin 저 | The MIT Press | \$ 29.95



이 책은 최신의 뇌생리학에 대해 종합적으로 보여주며, 명상이 어떻게 뇌기능을 변화시킬 수 있는지 살펴본다. 뇌가 어떻게 빛을 지각하는지 밝힌 연구로 노벨상을 수상한 휴벨과 위즐처럼 제임스 오스틴의 이 책은 명상을 하는 사람들이 어떻게 내면의 빛과 지혜를 보게 되는지 이해할 수 있게 해줄 것이다.