



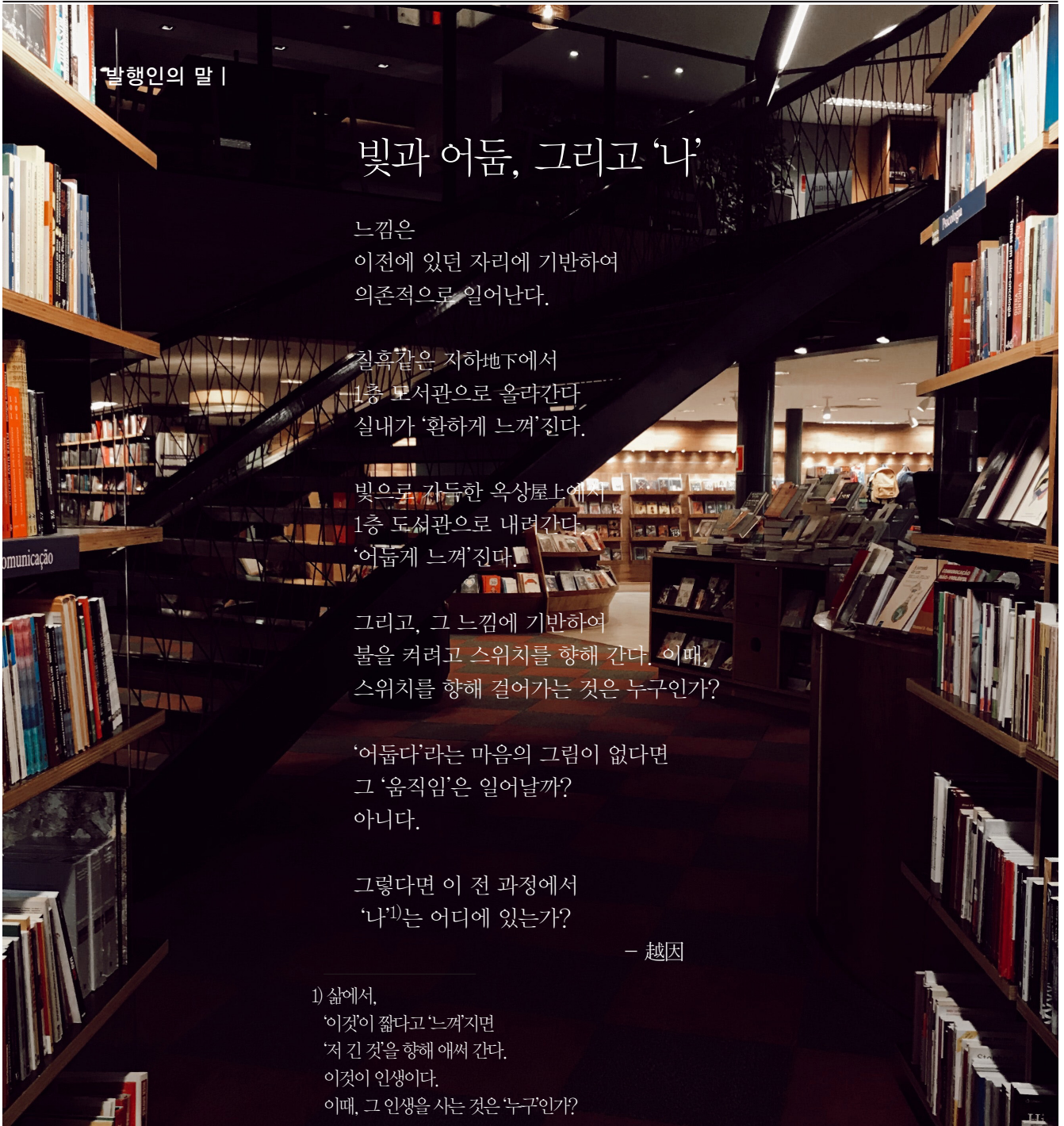
미래를 내다보는 사람들의 모임

# 미내사 클럽

발행 : 이원규 • 편집 : 김경덕, 김연주 • (08830) 서울시 관악구 socko개로 68 헤남빌딩 3층  
• 전화 : 02) 747-2261~2 • 팩스 : 02) 747-3642 • 이메일 : cpo@herenow.co.kr  
• 홈페이지 www.herenow.co.kr • 홀로스 공동체 www.beherenow.kr

## 미내사 소식

2020년 1/2월



발행인의 말 |

### 빛과 어둠, 그리고 '나'

느낌은  
이전에 있던 자리에 기반하여  
의존적으로 일어난다.

침묵같은 지하地下에서  
1층 도서관으로 올라간다  
실내가 '환하게 느껴'진다.

빛으로 가득한 옥상屋上에서  
1층 도서관으로 내려간다  
'어둡게 느껴'진다.

그리고, 그 느낌에 기반하여  
불을 켜려고 스위치를 향해 간다. 이때,  
스วิต치를 향해 걸어가는 것은 누구인가?

'어둡다'라는 마음의 그림이 없다면  
그 '움직임'은 일어날까?  
아니다.

그렇다면 이 전 과정에서  
'나'는 어디에 있는가?

- 越因

1) 삶에서,  
'이것이 짧다고 느껴지면'  
'저 긴 것'을 향해 애써 간다.  
이것이 인생이다.  
이때, 그 인생을 사는 것은 '누구'인가?

### 지금여기 25-1호 (2020년 1/2월호)가 나왔습니다



백일의 여행, 늘 있는 주제인 관조의 발견과 그것을 넘여가기(1부) \_ 헤량스님 | 은총의 길 : 에고를 쉬게 하기 \_ 미란다 맥퍼슨 | 집착으로부터의 자유 \_ 웨인 W. 다이어 | 자유롭기를 원하는 그 '나'는 어디에 있습니까? \_ 뼈빠지 | 모든 괴로움의 원인 \_ 바이런 케이티, 스티븐 미첼 | 하시디즘, '나'를 잊어버리다 \_ 오강남 | 기도, 일체의 희망과 두려움을 내려놓는 자유 \_ 아남 토펙 린포체 | '그것'을 말하다(9부) \_ 니르말라 | 송과선, 제3의 눈(1부) \_ 조 디스펜자 | 뇌를 지배하는 장腸 \_ 톰 오브라이언 | 음악이 인간의 심신에 미치는 효과 (2부) \_ 던 켄트 | 도파민, 미래지향의 힘 \_ 대니얼 Z 리버먼, 마이클 T 롱 | 김흥호 선생의 '기독교 경전강의' (6) 어리고 약한 동생을 사랑하라 | 월인 칼럼 대승기신론 (25) 각覺과 불각不覺마저 떠나라 | 시 : 한 그루 나무를 심으며 \_ 이병창 | 《신령한 짐승을 위하여》 녹색문학상 수상 소감문 \_ 이병철

## 17차 깨어있기 계절수업 및 21차 백일학교 졸업발표

12월 7일과 8일 양일간 ‘니까야의 무아와 공’이라는 제목으로 17차 깨어있기 계절수업이 진행되었습니다. 불교 초기경전 니까야Nikaya에서 말하는 무아無我와 공空을 체험적으로 알아보고 연습해보는 시간이었습니다. 함께하신 분들의 참가후기를 이곳에서 확인할 수 있습니다. 이번 계절수업은 특히 혜량스님의 백일학교 졸업발표와 함께 진행되었습니다. 그 둘의 내용이 깊은 연관관계에 있기 때문입니다. 깨어있기와 백일학교를 불교적 관점에서 살펴보고, 깨어있기를 통해 초기 불경을 새롭게 이해하고 재발견하는 시간이었습니다. 혜량스님의 졸업발표 ‘백일의 여행, 늘 있는 주체인 관조의 발견과 그것을 넘어가기’의 녹취기사 일부를 4쪽에서 소개합니다. [혜량스님 졸업 발표영상 바로가기](#)



한생각 님의 사회로 시작



혜량스님의 졸업발표



혜량스님의 졸업발표



졸업장 수여



발표자(혜량스님)와의 질문대담



다 함께



월인 님의 니까야 강의



월인 님의 니까야 강의



참가자 대담

## 1월 1일 월인 님과 신년 대담이 있었습니다



2020년 경자년 새해를 맞아 함양연수원에서 1월 1일(수) 월인 님과 '근본적 통찰이 일어나도 왜 '나'란 느낌이 계속되는가?'라는 주제로 신년대담이 있었습니다. 우리에게 '새해'라는 느낌이 있습니다만, 사실 그 느낌은 아주 오래되고 매년 반복되는 느낌입니다. 그 오랜 느낌을 넘어 평범하게 매일 다가오는 '늘 있는 새날'의 귀함을 발견합니다. 그 날들마다 여러분의 삶에 기쁨 가득하시길 기원합니다.

## 23차 백일학교가 시작됩니다

3월 1일에 23차 백일학교가 시작됩니다. 100일 학교에서는 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸, 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상에서도 관성에 휘둘리지 않는 힘을 연습니다. 상세한 커리큘럼은 11쪽을 참고해주세요.

## 60차 깨어있기 기초 과정이 진행되었습니다

12월 20일부터 3일간 미내사 함양연수원에서 60차 기초과정이 진행되었습니다. '내가' 자유로워지는 게 아니라 '나로부터' 자유로워짐을 향한 '깨어있기-의식의 대해부' 과정은 매달 셋째 주에 기초와 심화과정이 번갈아진행되고 있습니다. 11쪽과 12쪽에서 상세한 커리큘럼을 확인하실 수 있습니다.



## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 어리고 약한 동생을 사랑하라 김홍호

요한복음 13장에 예수님의 마지막 유언의 내용입니다. 너희 어리고 약한 동생을 사랑하면 그것이 하나님을 사랑하는 것이고, 이웃을 사랑하는 것이 됩니다. 그러므로 고생하는 사람들을 도와주는 것이 예수 믿는 것이지, 교회 가서 우두커니 앉아 있는 것이 예수를 믿는 것이 아닙니다. 이것이야말로 예수를 믿는다는 것을 우리에게 좀 더 구체적으로 좀 더 실감있게 말해주는 것입니다(저자 주).

### 각覺과 불각不覺마저 떠나라 월인

처음에는 깨달음을 추구하고 찾기 시작해야 합니다. 이것을 찾지 않는 사람들은 마음의 상相에서 벗어나지 못합니다. 찾기 시작하면서 자신이 마음의 상相 속에서 살고 있음을 알게 되고 드디어 상相을 벗어날 준비를 하는 것이죠. 그러다가 상相을 상相으로 보기 시작하면 드디어 현상을 현상으로 보게 될 수 있고, 모든 것이 상相임을 보게 되면 거기에서 떨어져 나올 수 있게 됩니다(저자 주).

### 자유롭기를 원하는

#### 그 '나'는 어디에 있습니까? 뼈빠지

자유에 대한 끊임없는 갈망을 통해 영적으로 완전히 성숙할 때, 당신도 자연스럽게 자유 그 자체로 떨어질 것이고, 욕망은 더 이상 당신을 괴롭히지 않을 것입니다. 자유롭고 싶다는 그 '나'는 누구이며 어디에 있습니까?(저자 주).

### 음악이 인간의 심신에 미치는 효과(2부) 턴 켄트

앞서 1부에서는 음악이 신체에 미치는 영향을 육체적 건강과 감정, 정서적 건강의 측면에서 살펴보았다면 이번 호에는 정신적 지능적 측면에서 살펴봅니다. 음악이 지능을 높인다는 연구결과와 함께, 음악과 성적향상 간의 상관관계를 알아보는 연구과정을 상세히 소개합니다(편집자 주).

### 도파민, 미래지향의 힘 대니얼 Z. 리버먼, 마이클 포, 롱

현재 눈앞에 있는 실제 감각과 감정에서 기쁨을 얻을 때 분비된다는 점에서 엔도르핀, 옥시토신, 엔도카나비노이드 등이 현재지향적 신경전달물질이라면, 도파민은 아직 일어나지 않은 어떤 것에 대한 기대감, 욕망을 일으키고 무언가를 간절하게 원하게 만든다는 점에서 미래지향형 화학물질이라고 말합니다. 도파민과 현재지향적 화학물질의 2교대 중 도파민이 활

동하는 기간에 어떤 일이 일어나는지를 들려줍니다(편집자 주).

### 집착으로부터의 자유 웨인 W. 다이어

괴로움의 원인이 되는 모든 판단과 집착은 실재하는 것이 아니라 상대적인 기준에 의해 의존적으로 일어나는 것이며, 우리의 존재는 상대적인 것을 넘어 그 자체로 이미 완전하다고 이야기합니다(편집자 주).

### 모든 괴로움의 원인 바이런 케이티, 스티븐 미첼

우리는 떠오른 생각을 실체라고 믿어버리기 때문에 괴롭고, 생각과 함께 나타난 이미지가 실체라고 믿기 때문에 괴롭습니다. 여기서 저자는 그 어떤 생각도, 이름도 진실이 아니라고 말하며, 그 이름 이전의 실제 세계로 깨어나게 하는 방법인 네 가지 질문에 대해 이야기합니다(편집자 주).

### 하시디즘, '나'를 잊어버리다 오강남

기도를 통해, 개별적인 나를 완전히 잊어버리고 우주 안의 모든 것과 하나되는 체험을 강조한 유대교 종교운동 하시디즘에 대해 이야기합니다(편집자 주).

### 기도, 일체의 희망과 두려움을 내려놓는 자유 아남 토펠 린포체

기도는 아주 강력한 방법입니다. 내적으로 해방되는 방도입니다. 때로는 기도만이 마지막으로 기댈 곳입니다. 수행의 길을 걸어오면서 깨달으려고 노력해 왔다면, 억지로 같은 맛(일미-昧)을 체험할 수 없다는 걸 깨달을 때가 올 겁니다. 그때 기도는 우리가 마지막 기댈 곳입니다. 기도는 다 내려놓고 가슴을 열고 우리의 인성, 에고보다 훨씬 큰 것을 믿는 행위입니다(저자 주).

### '그것'을 말하다(9부) 니르말라

우리는 누구나 외부와의 연결성을 찾도록 깊이 조건화되어 있습니다. 다른 사람이 해주는 특정한 행동이나 말을 통해 연결감을 느끼고 싶어 합니다. 하지만 사실 타인과의 연결은 우리 내면의 저 깊은 곳에서 일어납니다. 그 결핍감이 어디서 느껴지나요? 연결이 결핍된 그 빈 공간에는 무엇이 있습니까? 결핍감을 탐구해들어가보면 놀랍게도, 결핍됐다고 생각했던 바로 그것이 발견되기도 합니다! 내 안의 빈 공간, 그 공간 자체가 만인 만물과 연결되어 있다니, 이 얼마나 놀라운 발견인가요!(저자 주).

미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

| 11월 10일 선호 1만원 | 11월 11일 류창형 3만원 | 11월 20일 여행 1만원 | 11월 27일 장경옥 2만원 | 12월 9일 류창형 3만원 | 12월 10일 선호 1만원 | 12월 10일 선호 1만원 | 12월 20일 여행 1만원 | 12월 27일 장경옥 2만원 | 1월 4일 수안 100만원 | 1월 5일 다르마 80만원 | 1월 10일 선호 1만원

## 지금여기 이번호 주요기사 미리보기

### 백일의 여행, 늘 있는 주체인 관조의 발견과

#### 그것을 넘어가기(1부) 혜량스님

인생의 불만족과 결핍감으로 외적대상을 추구하던 소녀가 이번 생은 없는 것으로 치고 진리를 추구하겠다고 온 몸과 마음으로 불교에 뛰어 들었습니다.

대행스님을 통해 외적추구가 내적추구로 바뀌면서 잠시 기쁨을 맛보았으나 근본적 해결을 보지 못하고 늘 진리에 대한 갈증 속에 있어왔습니다. 그 과정에서 만난 초기불교, 나나나다 스님, Mutual Causality in Buddhism and General System Theory, 이중표 교수 등 그의 전환점이 되어준 몇 가지 사실과 사람들을 통해 깊어지지만 그럼에도 여전히 갈증을 느끼던 스님.



발표영상

그런 스님이, 백일동안의 탐구를 통해 느끼고 경험한 불교와 깨어있기 이론의 체계적 체험, 그 과정 속에서 몸으로 경험한 '늘 보는 주체'의 발견, 건드릴 수 없는 그것과 그것을 넘어설 준비 상태에 대해 이야기합니다.

\*\*이 글은 지난 7월부터 100일간 함양연수원에서 백일학교를 마친 혜량스님이 100일간의 생활과 거기서 얻은 통찰에 대해 소개한 졸업발표를 녹취한 것임을 알려드립니다(편집자 주).

#### 혜량스님 약력

1989년 대행스님 앞으로 출가했고, 1990년에 자운스님의 수계를 받았으며, 한마음 선원에서 17년 동안 안거를 지도하는 역할을 했다. 2006년 말에 스리랑카로 유학을 갔고 캘러니아 대학원에 입학하여 MA를 이수하고 M-phil을 거쳐 불교철학 박사학위를 취득했다. 2013년에 취득한 이 논문은, 남방에서는 7가지의 청정에 대한 위숫디마가 Visuddhimagga 주석서가 있는데 그 불교 철학에 대한 연구이다. 그 후 한국에 돌아와서 나루명상센터를 운영했다. 한국명상지도자협회 운영위원이고 이중표 교수님과 함께 근본불교 명상지도 법사로 활동하였다.

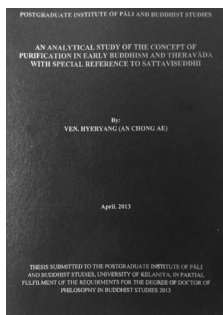


그림 1. 불교철학 박사논문

이렇게 졸업발표회에 참석해주셔서 감사드립니다. 준비한 PPT를 가지고 발표를 시작하겠습니다.

여러분들도 저런 경치를 많이 보신 적 있으시죠(그림 2). 제게 유년의 기억을 떠올리라고 하면 단편적으로 저런 기억이 떠올라요. 어렸을 때 외갓집 뒷마루에 앉으면 건너편에 마을이 보여요. 초등학교도 들어가지 않은 어린아이가 저런 풍경을 보면서 뭔가 좋다는 말로 표현할 수 없는 느낌들에 젖어 있었던 것들이 의식되더라고요. 그때 저에게는 놀이밖에 없었고 그 속에서 나를 한 번도 의식해 본 적이 없었어요. 내가 의식되지 않으니 세상도 한 번도 의식되지 않았던 기억이 있었어요.

이렇게 아름다운 유년의 기억을 가지고 있었는데, 중고등학교에 들어가면서부터 제 마음속에 꿈틀꿈틀 비교가 일어나기 시작했어요. 알 수 없는 불만족과 결핍감으로 인해서 명확히 무엇인지는 모르겠지만 계속 추구했어요. 어릴 때 처음 추구가 일어난 것은 어머니가 세브란스 병원에 입원하셨을 때였어요. 병원에서 본 하얀 침대 시트가 참 인상적이었는데, 그것을 본 다음에 집에 돌아오니까 갑자기 우리 집이 엄청 구질구질하게 보였어요. 비교에 의해 우리 집이 깨끗하지 않고 가난한 것 같은 느낌이 들었지요. 그래서 어릴 때는 그 부족하다는 마음을 채우기 위해 외모를 많이 가졌어요. 그 이후로 패션디자인을 전공했지요. 그렇게 외적인 것들을 추구하며 욕망을 가지고 옷을 사고 핸드백을 사고 공부도 외적인 모습을 가꾸기 위한 수단으로 열심히 했어요. 그렇게 추구를 하면 완성을 한 번 맛봐요. 그 꼭대기에서는 절정을 맛보는데 그 행복감이 얼마 못가는 거예요. 또 다른 추구가 일어나고 계속 그렇게 살았습니다. 이것을 26살까지 했어요. 그렇게 살다보니까 어떤 얇이 생겼어요. '이것은 내가 절대 이길 수 없는 게임이다. 아무리 외모를 잘 꾸민다 하더라도 결핍을 채우는 이 게임에서는 결코 이길 수 없구나.' 추구가 클수록 결핍감은 오히려 더 크게 작용했고 그 결핍감이 또 다른 추구를 불러일으키는 연료로 쓰였던 것입니다.

그렇게 외적 추구를 하다가 대행스님을 만나게 되었어요.

대행스님이 모든 것을 내적으로 돌려놓아라, 이 보이는 현상은 내가 아니라 참나가 하는 것 이 라는 말 씀 을 해주셨어요. 그것을 필두로 해서 외적으로 추구 하는 마음 이



그림 2. 시골의 자연풍경

일어날 때마다 그 모든 것을 내적으로 돌리다보니까 처음으로 행복감과 평온감을 맛봤어요. 인생에서 질이 좋은 감사함을 처음 경험해보니까 굉장히 가치 있는 일이라는 생각이 들면서 출가를 결심하게 되었지요.

하지만 외적추구가 내적추구로 바뀌었을 뿐, 추구는 계속되었습니다. 출가 후에는 내적인 추구로 전환된 것뿐이었지요. 특별한 선정 경험, 깨달음, 새로운 삶에 대한 추구가 일어난 것입니다. 옷과 핸드백에서 평온함, 질 좋은 행복감, 기쁨 등으로 내용물만 바뀌었을 뿐이지 추구는 변함없이 계속되었어요. 욕망의 구조는 언제나 같았고, 욕망이 일어나고 그것을 가지고 싶고 이루고 싶고 되고 싶고 하는 것은 여전했지요. 그 마음이 크면 클수록 좌절감이 더 크게 경험되었어요. 그렇게 좌절감이 경험되면 안에서 화와 분노, 슬픔이 일어나고 그것들이 내적으로 언제나 차 있었어요. 또 한편으로는 선禪적으로 어떤 경험이 일어나면 과시하는 마음이 일어났어요. '나는 너희들과 달라. 나는 훌륭한 스님이야, 나는 멋진 내적 경험을 많이 했거든.'이라고 말이지요. 자아를 부수려고 했던 공부가 오히려 자아를 더 확고하게 하는 계기가 되고 말았어요.

한마음선원에서 17년 정도 수행했는데, 더 이상 있어도 나에게 진정한 삶의 계기가 없겠다는 생각이 들면서 그 생활을 멈췄습니다. 그리고 '도대체 부처님이 깨달은 것은 뭐였을까? 어떻게 깨달았고 그분이 가르친 것은 무엇일까?' 이런 의문이 들었어요. 그래서 부처님에 대한 경전이 잘 보존되어 있는 스리랑카로 유학을 갔습니다. 붓다가 우리에게 무엇을 가르쳤을까에 대한 궁금함으로 공부를 시작했고 그 교재가 니까야Nikaya라는 경전이었어요. 한국사람들은 한국말로 번역되어 있으니 니까야가 이해하기가 너무 쉽다고들 하지만 저는 사실 니까야가 너무 이해되지 않았습니니다. 말은 쉬운데 이해는 너무 어렵더라고요. 그때가 제 인생에서도 어려움이 컸던 시기였어요. 한마음선원에서 17년 동안 '공부는 이런 것이구나' 하고 나에게 도움되었던 그것을 움켜쥐고 있었는데

그것을 놓고 나니 빨리 다른 뭔가를 잡고 싶었거든요. 그런데 잡아지는 게 없는 거예요. 니까야라는 불교 이론을 배우고 싶었는데 잘 알아지지 않았어요. 돌이켜보면 17년 동안 제 안에 쌓인 사된 견해, 잘못된 견해들이 너무 많아서 니까야가 이해되지 않았던 것입니다.

그러다가 스리랑카에서 한 분을 만나게 되었어요. 지금까지 제 인생을 살펴보면 늘 누군가를 만남으로써 제가 갖고 있는 갈증의 구조가 풀어지는 식이었는데, 처음에는 대행스님을 만나서 그동안의 갈증이 풀어졌고, 어느 정도 충족되니까 스리랑카에 가서 붓다를 만났는데, 붓다의 가르침과 해석은 저에게 너무 어려웠어요. 그런데 그때 나나난다Nānananda 스님을 만나게 된 것입니다. 나나난다 스님이 쓰신 《Seeing Through》라는 책이었는데 여기서 저는 주객主客이 분리된다는 마음의 구조에 대해 처음 듣게



그림 4. 주객 인지작용

되었습니다.

그전까지는 나는 여기에 있고 외부 세계는 저기에 있어, 이 세계는 내가 죽어도 영원할 것이라는 구조 속에서 이 세계를 이해해왔어요. 그런데 나나난다 스님은 주객이 동시에 생겼다가 동시에 사라진다는 거예요. 이 마음의 주객 구조 속에서, 그와 같은 주객관계를 결박으로 묶어 버리는 것은 우리의 욕망이고, 그 욕망으로 묶는 작용을 하는 것 중에 첫 번째가 인지작용(산야sañña)이라는 것이었습니다. 인지작용이란, 여러분들이 '알고 있다'는 마음으로 본다는 것이지요. 그래서 숫다니빠따에 '인지작용에서 벗어난 사람은 거기 속박(매듭)이 없다'(Sn847) 같은 구절이 와 닿았어요. 사슴이 여기에 있고 물은 저기에 있는데, 이 사슴에게 갈증이 많으면 많을수록 저기에 있는 물을 진짜로 믿어버리는 거예요. 그러면서 사슴에게 추구가 일어난다는 것입니다. 그런 나나난다 스님의 말씀이 많이 와 닿았어요.

그리고 나나난다 스님이 한 것 중에 또 하나가 있어요. 초기불교를 공부해보면 대승불교에서 보던 것과 많이 달랐는데, 감각기관이 감각대상을 만나면 식識이 일어난다고

"도반들이여, 눈과 형색을 조건으로 눈의 앎(알)이 일어납니다.  
 이 셋의 화합이 감각접촉[觸]입니다.  
 감각접촉을 조건으로 느낌[受]이 있습니다.  
 느낀 것을 인식하고 인식한 것을 생각하고 생각한 것을 사랑분별하고  
 사랑분별한 것을 원인으로 하여 과거와 현재와 미래의  
 눈으로 알아지는 형색들에 대해 사랑분별이 함께한 인식의 더미가 사람에게 일어납니다.  
 "Cakkhuñcāvuso, pañca rūpe ca uppajjati cakkhuvīññāṇaṃ, ttoṇaṃ saṅgati phasso, phassapaccayā vedanā,  
 yaṃ vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi, yaṃ vitakketi taṃ papañceti,  
 yaṃ papañceti tatonidānaṃ purisaṃ papañcasaññāsarikhā samudācaranti  
 aññāgatapaccuppannesu cakkhuvīññeyyesu rūpesu.  
 불경어의 경 Madhupiḍḍikasuttaṃ -M18-

합니다. 감각기관, 감각대상, 아는 마음, 이 세 가지가 합쳐진 것을 촉(觸)이라 하고, 촉이 일어나면 느낌이 일어나고, 느낌이 일어나면 인식하고, 인식한 것을 생각하고, 생각한 것을 머리로 굴리다 보면 과거-현재-미래라는 3세의 구조가 생겨나고, 그런 인식의 더미 속에 사람이 사로잡히고 만다는 거예요. 그렇게 되면 그 인식의 더미에서 절대 빠져나올 수 없는 힘든 싸움이 시작되고 사람은 이 게임에서 결코 이길 수 없다는 그런 이야기였어요.

그런데 여기 굉장히 놀라운 것이 있었어요. 나야난다 스님이 이 내용을 분석하신 게 있거든요. 예를 들면 ‘눈’과 ‘형색(形色)(바깥에 있는 외부 대상)’을 조건으로 어떤 앎이 일어나잖아요? 밖에 있는 저것은 ‘무엇이다’라는 앎이 일어나는데, 이 세 가지의 화합물이 촉(觸)이고, 촉이 일어나 느낌이 생겨날 때까지는 아직 셀프Self의 분열이 안 되어 있어요. ‘나와 세계’가 분열이 안 되어 있는 것이지요. 그런데 느낀 것을 ‘인식’하고, 인식한 것을 생각하고, 생각(vitakketi)한 것을 ‘사랑(思量)한다’papañceti라고 하는데, 이 사랑한다라는 동사는 ‘생각이 스스로 확산한다multiply’는 의미이고 여기서부터 3인칭 동사로 쓰여요. 3인칭 동사로 쓰인다는 것은, 그전에는 주객의 대립이 일어나지 않았는데 이 느낌의 단계에서부터 갑자기 주객의 대립이 딱 일어난다는 거예요. 그런 내용이 뭔가 상당히 와 닿더군요.(후략, 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조).

**뇌를 지배하는 장腸 톱 오브라이언**

염증은 본래 면역계가 외부항원에 맞서 우리 몸을 건강하게 유지하는 방법이지만, 위협이 사라진 후에도 항체가 남아 면역반응이 지속되어 우리 몸을 공격하게 되면 자가면역반응으로 발전하게 됩니다. 그러한 자가면역반응이 뇌에 미치는 영향과, 뇌와 장의 상관관계에 대해 이야기합니다(편집자 주).

자가면역이란 면역계가 자신의 뇌와 체내 기관, 조직을

공격하는 상태를 말한다. 우리가 면역 반응을 일으키는 환경적 독소(글루텐 같은 음식물, 유해화학 물질, 전염병 등)에 노출될 때마다 그 독소를 ‘항원’으로 분류하고 그로부터 우리 몸을 보호하기 위해 면역계가 가동된다. 면역 반응은 밤낮을 가리지 않고 아무 때나 일어나지만 우리는 의식하지 못한다. 우리가 면역 반응을 전혀 느끼지 못하지만, 우리 몸은 소리 없이 우리를 보호하고 있다.

그런데 최초 면역 반응이 충분히 강하지 못할 경우, 면역계는 항원을 처리하는 더 강력한 무기인 항체를 생성하는데, 이 상태가 너무 오래 지속되면 뇌나 체내 조직이 손상을 입어 더 이상 제 기능을 못하게 된다. 그 결과는 대개 콧물, 근육통, 뇌 안개 같은 경미한 증상으로 나타나며, 항원 반응이 계속되고 조직에 자꾸 손상을 가하면, 결국 해당 조직과 관련된 질환으로 발전한다. 어떤 조직이든 다를 바 없다. 이렇게 병이 생기는 것이다.

현재까지 알려진 자가면역질환은 70종 이상이고, 자가면역 이상 상태도 300가지가 넘는다. 흔한 자가면역질환으로는 알츠하이머병, 파킨슨 병, 심혈관질환, 뇌졸중, 당뇨병, 다발성경화증, 건선, 류머티즘성 관절염, 낭창, 피부경화증, 치매 등이 있다. 자가면역질환이 왜 그토록 신체 전반에 퍼져있고, 또 왜 대부분 뇌에 영향을 미치는지 궁금할 것이다. 그 이유는 모든 질환이 자가면역반응의 공통된 부작용, 즉 항체 증가 및 염증과 관련되어서다.

면역계는 우리 몸을 지키는 군대와 같다. 서로 다른 5개 부문이 협력하며 면역계를 이루는데, 군대에 비유하자면 육군, 해군, 공군, 해병대, 연안경비대라 할 수 있다(의사들은 이를 자가면역반응 또는 항체 IgA, IgG, IgE, IgM, IgD라고 부른다). 각각 역할이 다르다. 또 체내에는 4가지 다른 면역계가 있다. 각각은 별개로 작동하지만, 같은 매뉴얼에 따르면서 서로 소통한다. 가장 큰 면역계는 소화관(장)으로 전체 면역력의 70~85%를 좌우한다. 또 다른 면역계는 간의 쿠퍼 세포Kupffer cell이고, 세 번째 면역계는 혈액에 들어 있는 백혈구 세포다.

마지막으로 체내의 가장 강한 면역계는 뇌 안에 있는 교세포다. 교세포는 뇌 안으로 들어가는 물질을 여과하는 혈액뇌장벽Blood-Brain Barrier 바로 안에서 고성능 라이플총을 들고 어떤 외부 물질도 침투하지 못하게 감시한다. 교세포는 체내에서 가장 강력한 면역 반응을 일으키는데, 6연발 권총 정도가 아니라 바주카포를 들고 돌아다니는 셈이다. 생각하는 능력 덕분에 인간이 지구상에서

‘지배종’이 되었다는 관점에서 보더라도, 사고 영역을 관장하는 대뇌 피질은 인간의 생존에 매우 중요하다. 이는 대뇌 피질을 보호하는 교세포가 무려 608억 4천만 개에 달한다는 사실만 봐도 알 수 있다. 대뇌 피질을 구성하는 뉴런 개수는 163억 4천만 개다. 그러니까 이 넓은 피질에서 교세포와 뉴런의 비율은 거의 4대 1로 유지된다(정확히는 3.72대 1이다). 즉, 사고 세포들을 무슨 일이 있어도 보호해야 한다는 의미다. 그런데 근육 및 운동 명령중추인 소뇌로 가면 상황이 역전된다. 교세포보다 뉴런 수가 더 많다. 파킨슨병, 다발성경화증 등 뇌에 영향을 미치는 많은 자가면역질환이 운동 기능에도 영향을 미치는 이유는 이 때문일 것이다.

4가지 면역계는 적어도 두 종류씩 무기를 가지고 있다. 세포성/선천성 면역계와 체액성/적응성 면역계다. 세포성 면역계는 모든 생명체에서 발견되는 아주 오래된 면역계로, 위협을 제거하기 위해 생화학 총탄을 발사하고 염증을 형성하는 보호용 권총 역할을 한다. 반면 체액성 면역계는 백업용 지원 시스템으로, 더 강한 염증을 만들 필요가 있을 때 소환하는 대포에 해당한다.

박테리아, 바이러스, 기생충, 바람직하지 않은 식이단백질과 펩티드, 심지어 화학물이나 약물 등 어떤 환경적 독소에 노출되든 간에 세포성/선천성 무기는 최초로 반응하는 생화학 총탄이라 할 수 있는 사이토카인(cytokines)을 생성한다. 사이토카인은 위협이 될 만한 요소는 무엇이든 찾아내어 파괴하는데, 종류가 매우 다양하다. 면역계는 위협 요인에 따라 어떤 사이토카인을 분비할지 결정한다.

만일 세포성 무기의 방어 전략이 임무를 완수하지 못하면, 면역계는 대포를 소환한다. 이때 체액성/적응성 면역계가 발동하고 군사들이 ‘항체’라는 표적 미사일을 대령한다. 항체는 노련하게 특정 표적을 뒤쫓다가 어디에서든 침입자를 발견하면 미사일을 발사한다. 혹시 혈액 검사 결과에 ‘항체 수치 상승’이나 항체 표시 옆에 ‘H’라고 적혀있다면, 기본 면역계가 이미 제압당해 대포가 나섰다는 의미다. 항체는 혈류를 순환하며 훈련받은 대로 환경적 독소를 찾아 공격한다. 그런데 항체는 불결한 병원균이나 음식물, 손상된 세포를 찾아 파괴한 후에도 2~6개월 동안 계속 혈류에 머문다. 아무 증상이 없는데도 항체 수치가 높다면 면역계가 위협 요인을 발견하고 병으로 발전하기 전에 처리하려고 최후의 수단을 동원하고 있다는 신호다.

또 선천성 면역계(최초 반응자)가 피로해져서 제 역할을

못하는 경우에도 항체가 증가한다. 면역계는 우리의 잡다한 식습관과 생활습관에 대응하는 역할만으로도 지칠 수 있다. 생화학적 요인(음식 과민성, 환경적 독소 등)이든, 구조적 요인(안 좋은 자세와 장 투과성)이든, 정서적 스트레스(고약한 생각)든, 전자기장이든 간에 지속적으로 항원이 밀려들면, 우리의 최초 반응자(선천성 면역계)는 녹초가 되어 더 이상 효과적으로 작동하지 못한다. 우리는 얼마나 오랫동안 담배를 피우거나 탄산음료를 마시거나 달콤한 음식을 먹어왔던가? 이런 습관 때문에 몸이 손상되어 툭하면 감기에 걸리거나(“나는 일 년에 한두 번씩 독감에 걸려 한 주씩 앓는다”) 건망증을 보이거나(“내가 열쇠를 어디에 두었더라?”) 오후 세 시만 돼도 기력이 급격히 저하되는 것이다. 이런 경미하지만 성가신 건강 문제는 선천성 면역계가 지쳐서 약해졌음을 시사한다.

선천성 면역계가 약해지면 대포가 더 자주 소환되어 항원을 공격하고 파괴하는 과정에서 ‘염증’을 형성하는 항체 수치가 높아진다(혈액 검사로 확인될 것이다). 염증은 면역력을 향상시키는 백혈구와 항체가 포함된 추가분의 혈액이 치료를 요하는 신체 부위나 뇌로 이동하여 만들어진다. 일부 경우에는 손에 난 작은 상처처럼 염증 장벽을 직접 보고 느낄 수 있다. 아마 그 부위가 무르고 붉어지면서 부풀어 오를 것이다. 그러나 대부분의 염증은 몸과 뇌 속에서 생겨난다. 매우 정밀한 혈액 검사로 찾아내지 않는 한, 염증이 그런 부위에 생겼다는 사실조차 알기 힘들 것이다. 그리고 면역계가 너무 많은 세포를 죽여 장기나 조직이 더 이상 정상적인 기능을 못하게 되기 전까지는 염증 과다로 인한 증상도 거의 나타나지 않는다. 증상은 보통 처음에는 약하다가 시간이 흐를수록 서서히 강해진다. 자가면역질환에 오진이 많은 것도 초기 증상이 워낙 경미하기 때문이다. 그래서 자가면역질환으로 진단받는 사람들은 평균적으로 3~7년 간 병을 앓고 나서야 정확한 진단을 받기 일쑤다. 일례로 파킨슨병 환자들은 수년간 만성 변비를 유발하는 염증에 시달리면서도, 대부분 신경과 전문의를 찾아가 뇌 건강을 확인해볼 생각조차 안 했다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조).

## 은총의 길 : 예고를 쉬게 하기 미란다 맥퍼슨

모든 것은 신의 일부이기에, 어떤 모습으로 드러나든 그 어려움 또한 조화의 일부이며, 어려운 상황에서도 내맡김을 통해 비로소 확장된 인식으로 나아간 생생한 경험을 이야기합니다. 분별이 만들어내는 이원성과 분리된 ‘나’라는 느낌을 넘

어, 있는 그대로에 내맡기고 열려있을 때 모든 것의 근원에서 진정한 해방이 일어날 것이라 말합니다(편집자 주).

“지혜의 눈으로 보게 되면 온 세상이 신으로 보이리라.”

- 라마나 마하리쉬

은총의 길을 따라 산다는 것은 모든 것을 신성의 일부로 끌어안아야 하는 일이다. 이는 수동적으로 되거나 체념하라는 이야기가 아니다. 힘겨운 상황에 직면해 ‘그래, 어쩔 수 없지’라며 포기해버리거나 그 상황을 내가 과거에 저지른 실수에 대한 어떤 과보로 여기는 것이 아니다. 모든 것에 열려 있으면 즐겁거나 힘겹거나 우리 삶의 모든 상황들을 달게 받아들여 그것으로 성장할 수 있게 된다.

남편과 나는 캘리포니아에 있는 시에라네바다 산맥의 원시자연으로 해마다 피정(避靜)을 떠난다. 일주일치 생필품을 사치품도 몇 가지 챙겨 꾸린 배낭을 메고 산을 오르는 고된 하이킹이지만 우리는 자연의 아름다움과 그 순수함을 사랑한다. 사람이 만든 모든 것에서 철저히 멀어짐으로써 얻는 회복의 힘이란 이루 말할 수가 없다. 휴대전화도 안터지고, 인터넷도, 이메일도, 현대인의 삶을 구석구석 파고드는 정보의 홍수도 없다. 하이킹을 하는 내내 다른 사람을 만나는 경우도 드물다. 우리는 해발 3,000미터 위로 눈 덮인 장대한 산이며 호수와 폭포로 둘러싸인 원시자연에서 한 뼉 땅을 차지하고 야영을 한다. 하염없이 올라오는 생각일랑 모두 내려놓고 그냥 있기에는 그만인 곳이다.

하지만 3일째 되는 날 추운 밤을 보낼 준비를 하던 우리는 밤사이엔 우짖는 듯한 바람이 불어 닥칠 줄은 생각도 못했다. 초속 30미터는 될 법한 대단한 바람이었다. 다음날 아침 우리는 흙먼지를 뒤집어쓰고 일어났다. 텐트는 바람에 흩투성이가 되어버렸다. 옷가지며 침구, 심지어 우리 몸통이까지 어느 것 하나 무사하지 않았고 그런 바람을 피할 방법도 없었다. 문명세계나 대피소, 혹은 도움 하나라도 받을 곳은 다섯 시간을 가야 하는 거리에 있었다.

아무렇지 않게 받아들이기에는 쉽지 않은 상황이었다.

엘리자베스 퀴블러 로스는 절망스런 일을 겪어가는 단계들을 이야기했는데, 처음에는 부인하고, 화가 났다가, 자신과 타협하고, 우울해하다가, 마침내 받아들인다는 것이었다. 나는 내 마음이 이와 비슷한 단계들을 거쳐 가는 모습을 지켜봤다. 진정한 받아들임이 움트기에 앞서, 나는 이 상황을 두고 내 안에서 올라오는 아주 인간적인 반응들을

끌어안고 받아들여야 했다. 사실을 있는 그대로 오롯이 끌어안으려면 이 과정이야말로 중요한 부분이라는 점이 분명했다.

처음에 내 마음은 상황을 부인하고 싶었다. 이전에 보냈던 피정들은 늘 즐거운 상황들로 축복이 가득했으니 오죽할까. 소중한 내 휴가를 망쳐버렸다는 분노와 실망이 슬슬 화를 돋우기 시작할 즈음, 이를 바라보는 나의 내면에서는 “이 또한 기꺼이 받아들이자”라고 말하고 있었다. 내 마음은 이런 인내력 시험일랑 관두고 그냥 하루쯤 온천에서 쉬면서 목은 때를 씻고 매니큐어를 바르고 피부 관리도 하고 실컷 먹으면 좋겠다는 그림을 그렸다. 바람에 떠밀려 산위로 몰려드는 무거운 먹구름마냥 기분이 칙칙해졌다.

작은 스토브로 리조또를 요리하려다가 인내심에 한계가 와버렸다. 정성들여 썰어둔 신선한 허브들이며 포토벨로버섯이며 햇볕에 말려둔 토마토가 세찬 칼바람에 날아가 버리면서 원시자연에서 미식가 요리를 즐기려던 내 시도는 좌절되고 말았다. 저녁거리로 물고기를 잡게 될 거라고 믿는 남편은 분명 아직도 부인단계에 있었다. 하지만 상황을 있는 그대로 받아들이고 너트바로 저녁을 때울 거라고 선언하는 수밖에 없었다.

그날 밤 침낭 속에 웅크리고 누운 우리는 아침에 어떤 일이 생기더라도 내맡기겠노라고 함께 기도했다. 현실을 그냥 별어지는 그대로 받아들이고 이에 따라 반응하겠노라고……. 아침에 바람이 아직도 이처럼 몰아치고 있으면 원시자연에서의 우리 휴가가 물 건너갔음을 받아들이고 짐을 꾸려 집으로 가라는 신호로 여길 참이었다. 반대로 날씨가 바뀌면 그대로 머물기로 했다. 이 계획이 어떤 결과로 나타나는 우리는 그냥 내맡겼다.

다행히 바람은 고요해졌고 하늘은 수레국화의 푸른빛 청명함에 자리를 내주었다. 원시자연은 다시 에텐으로 돌아왔다. 사랑하는 남편이 호수에서 송어를 세 마리나 잡아와 프라이팬에 치즈와 신선한 허브를 곁들이고 튀겨서 아침으로 게걸스레 먹었다. 그렇게 좋은 맛은 처음이었다.

그 주에 나는 매끈한 화장암에 앉아 명상을 하다가 온몸이 확장되는 인식상태로 들어갔다. 모든 것들과 하나가 되는 사랑 충만한 합일이었다. 그 대단한 바람이 부는 상황을 끌어안는 법을 배웠듯이 이 미묘한 상태를 끌어안자, 비이원성이 보다 심오하게 체현되었다. 나는 나뉘지 않고, 어느 것도 틀린 것이 없으며, 편협해지거나 방어할 필요가 없는 그 현실에 머물렀다. 산, 물, 바위, 하늘, 내 몸, 그리고



납편의 숨결과 몸이 모두 하나가 되어 살아있었다. 분리된 것은 없다는 것을 이미 알고 있었지만, 이 깨침으로 나라는 존재의 모든 세포 하나하나가 기쁨에 겨워 목청껏 노래를 부르며 지혜의 몸이 되고 있는 것만 같았다.

이처럼 깊은 합일은 며칠 전 우리를 그토록 힘들게 한 맹렬했던 바람마저도 아울렀다. 그 또한 전체의 부분이다. 세찬 바람은 사물을 씻어내고 환경을 바꾸고 빚어낸다. 그리고 아름다운 분재정원의 나무들 모양을 잡아준다. 어떤 모습으로 드러나든 간에 삶 속에 존재하는 다루기 힘든 힘들마저도 조화의 부분이다. 힘든 상황에서 내 마음이 거치던 단계들처럼 우리의 아주 인간적인 반응들도 마찬가지다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조).

### 송과선, 제3의 눈(1부) 조 디스펜자

어떤 물질에 기계적으로 압력을 가하면 전하가 생성되는데 이것을 압전 효과piezoelectric effect라고 한다. 간단히 말하면 송과선은 칼슘, 탄소, 산소로 이루어진 방해석 결정체들을 갖고 있는데, 그 결정체들의 구조 때문에 압전 효과가 일어난다. 안테나처럼 송과선도 전기 활성 능력이 있고, 정보를 담은 전자기장을 생산할 수 있다. 또, 들어오는 신호의 주파수에 맞추기 위해 안테나가 자체 주파수나 리듬을 올렸다 내렸다 하는 것처럼, 송과선도 그런 방식으로 보이지 않는 전자기장에 담긴 정보를 받아들인다. 모든 주파수는 정보를 전달하므로, 일단 안테나가 전자기장의 정확한 신호와 연결되면, 그 신호의 잡음을 없애고 의미 있는 메시지로 바꾸는 어떤 방식이 있어야 한다. 그 일을 하는 것이 바로 변환기이다. 이를 통해 다른 차원의 정보를 받아들인다(저자 주).

이제 당신도 알다시피 의식이 되어 3차원의 감각 세상 너머로 나아가면, 물질의 진동과 빛의 속도 너머의 특정 정보를 전달하는 주파수대로 들어갈 수 있다. 이런 일이 일어나면 뇌는 진폭이 극도로 높은 에너지를 처리한다. 우리는 그런 현상을 고급 과정 학생들을 통해 거듭 보고 측정해 왔다. 뇌에 에너지가 증가하면 의식과 자각도 증가하게 되어 있다.-그 반대도 마찬가지다. 사실 이 같은 극단적인 측정 결과를 낳는 것이 에너지인지 의식의 수준인지 규정하기는 매우 어렵다. 그러나 의식의 변화 없이 에너지의 변화가 있을 수 없고 정보의 변화 없이 주파수의 변화도 있을 수 없기 때문에, 이 둘을 분리해서 보기는 어렵다.

통합장 속으로 깊이 들어갈 때 뇌는, 생각과 상상의

형태로 특정 정보를 전달하는 더 큰 에너지에 의해 활성화된다. 이때 뇌는 이 심오한 내면의 사건을 말 그대로 추적해서 기록하는데, 그 경험을 하는 당사자의 입장에서는 마음속에서 일어나는 일이 무엇이든 그것이 과거 실제로 경험했던 일들보다 더 실제적인 일처럼 느껴진다. 그 순간에는 훨씬 강력한 감정의 형태를 한 에너지가 우리의 주의를 사로잡는다. 바로 이때가 뇌와 몸이 생물학적으로 업그레이드되는 순간이다.

만약 누군가 눈을 감고 의자에 앉아 명상을 하며 감각을 단아놓고 있는 동안에도 상당히 고양된 감각적 경험을 할 수 있다면, “뇌에서 대체 무슨 일이 일어났길래 이런 초자연적인 일이 일어날까?” 하고 질문하지 않을 수 없다. 가만히 앉아 있던 당사자에게는 그 명상중의 경험이 감각을 모두 열어놓고 하던 이전의 어떤 경험보다 사실적이다. 그렇다면 또 이렇게 질문하지 않을 수 없다. “감각 없이 어떻게 그런 증폭된 감각 경험을 할 수 있을까? 우리 뇌와 몸은 구체적으로 어떤 기능을 하길래 양자장과의 교류를 심오한 내면 경험으로 바꾸는 것일까?”

훨씬 더 일관성 있는 정보의 장과 접촉할 수 있고, 그것이 우리 내면에 그토록 자극적인 사건들을 만들어낸다면, 그런 초자연적인 현상을 신경학적·화학적·생물학적으로도 설명할 수 있어야 한다. 우리 몸의 어떤 체계, 기관, 분비선, 조직, 화학 물질, 신경 전달 물질, 세포가 그런 강렬하고 심오한 내면의 경험을 일으킬까? 우리 몸 안에 활성화되기만을 기다리며 잠자고 있는 생리적 요소 같은 게 있는 걸까?

먼저, 이 장에서 소개하는 내용의 토대가 될 의식의 네 가지 상태부터 알아보자. 첫 번째는 깨어 있는 상태wakefulness이다. 이것은 물론 의식하고 자각하는 상태를 말한다. 두 번째는 잠자는 상태로, 마음은 무의식 상태이고 몸은 휴식하며 원기를 되찾는 상태이다. 세 번째는 꿈꾸는 상태로, 몸은 움직이지 못하는 긴장증catatonia(온몸의 운동 기능이 극도로 억제되어 움직이지 않는 상태가 되는 증상-웁긴이) 상태가 되지만, 마음은 시각적 이미지와 상징을 보고 느끼는 변성 의식 상태이다. 마지막으로 일반적으로는 이해 불가능한 초월적 상태가 있다. 이 상태에서 일어나는 초월적인 일들은 우리 자신을 근본적으로 바꾸고 세상을 보는 방식도 영원히 바꾼다.

이 장에서 나는 그런 초월적인 경험에 대해 내가 생물학적·화학적·신경과학적으로 이해한 것들을 최대한 쉽게 설명해 보려 한다. 먼저 그 모든 일이 일어나게 하는

멜라토닌 분자부터 시작해 보자.

아침에 일어나 감각 세상으로 돌아올 때, 눈이 홍채를 통해 빛을 감지하는 순간 시신경 내 수용체들이 뇌의 시교차상 핵(視交叉上核)이라 불리는 부분에 신호를 보낸다. 그러면 시교차상 핵은 송과선에 신호를 보내고, 송과선은 세로토닌, 즉 낮을 책임지는 신경 전달 물질을 만들어낸다.

알다시피 신경 전달 물질들은 신경 세포들 사이의 정보 전달과 소통을 책임지는 화학적 메신저들이다. 세로토닌도 그런 신경 전달 물질의 하나로서, 우리 몸에 대고 이제 일어나서 하루를 시작할 때라고 말한다. 우리가 감각 기관들을 통해 들어오는 정보들을 통합하며 외부 세계를 이해하려 애쓰는 동안 세로토닌은 뇌파를 델타파에서 세타파로, 나아가 알파파, 베타파로 바꾼다. 이로써 우리는 다시 한 번 자신이 시공간 속에서 육체를 가지고 살고 있음을 인지한다. 그러므로 뇌가 베타파를 방출할 때 우리는 주로 외부 환경, 몸, 시간에 집중하게 되며, 이는 지극히 정상적이다.

해가 지고 밤이 되면 정반대의 과정이 일어난다. 빛이 부족해지면서 아침과 똑같은 경로로 송과선에 신호가 보내진다. 하지만 이번에는 송과선이 세로토닌을 멜라토닌, 즉 밤의 신경 전달 물질로 바꾼다. 멜라토닌의 분비가 뇌파를 베타파에서 알파파로 늦추면서, 우리는 졸리고 피곤해지며 생각하거나 분석하고 싶어 하지 않게 된다. 뇌파가 알파파 정도로 느려지면 우리는 외부 세계보다 내면 세계에 더 관심을 갖게 된다. 마침내 잠이 들면 몸은 움직이지 못하는 긴장증 상태로 들어가고, 뇌파는 알파파에서 세타파로, 이어서 델타파로 들어가는데, 이때 우리는 꿈을 꾸기도 하고 깊은 수면에 들어가 원기를 회복하기도 한다.

외부 환경의 리듬에 맞춰, 그리고 깨어나 활동하다가 잠에 드는 하루 일과의 패턴(이는 지구 어디에서 사느냐에 따라 달라진다)에 따라 살아가다 보면, 뇌는 아침과 저녁으로 아주 정확한 시간에 이 두 화학 물질을 자동으로 생산해 내게 된다. 이것을 우리는 하루 주기 리듬(circadian rhythm)이라고 부른다. 알다시피 이런 자연적인 리듬에서 벗어나면 몸이 불편해진다. 시차로 인한 피로가 그런 예인데, 그럴 때는 어느 정도 적응 시간이 필요하다. 기존의 주기 리듬에서 벗어난 몸이 새로운 일출 일몰 환경에 적응하는 데는 보통 며칠 정도가 걸린다. 외부의 3차원 세상과 교류하면서, 다시 말해 우리 몸이 태양과 가시광선 주파수에 반응하면서 제대로 된 화학 물질을 제때 분비하려면 그 정도의 시간이 걸린다는 뜻이다.

멜라토닌은 ‘수면중 급속 안구 운동(rapid eye movement(REM))’도 유도하는데, 이것은 자면서 꿈을 꾸게 만드는, 하루 주기 리듬의 한 단계이다. 머릿속에서 생각과 수다가 잦아들다가, 잠이 들어 마침내 꿈꾸는 상태가 되면, 뇌는 내면적으로 이미지, 그림, 상징 등을 보고 인식하기 시작한다. 그런데 여기서 멜라토닌이 왜 중요한지 알아보기 전에 잠깐 이 꿈꾸는 신경 전달 물질의 분자 구조부터 살펴보자.

멜라토닌 생성 과정은 L-트립토판이라는 필수 아미노산에서 시작된다. L-트립토판을 세로토닌과 멜라토닌 제조를 위한 원재료라고 보면 된다. 이 원재료가 멜라토닌으로 전환되려면 메틸화(methylation)라는 일련의 화학적 변화를 겪어야 한다. 메틸화는 탄소 하나와 수소 세 개로 이루어지는 메틸기(基)를 생성해서, 이 메틸기를 우리 몸에서 벌어지는 DNA 복구, 유전자의 불 켜고 끄기, 감염균 퇴치, 생각하기 등등의 중요한 기능들에 적용하는 과정을 뜻한다. 이 경우에는 메틸화가 멜라토닌 생성 과정에 부분적으로 관여한다.

그림 1이 메틸화 과정을 잘 보여준다. 메틸기의 구성은 매우 안정적이기 때문에 이 5~6면으로 된 기본적인 고리 구조는 일련의 화학 반응이 일어나는 동안에도 같은 모양을 유지한다. 하지만 이 고리 구조에 다른 집단의 분자들이 붙으면 분자의 특성과 성질이 변한다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 1/2월호 참조)

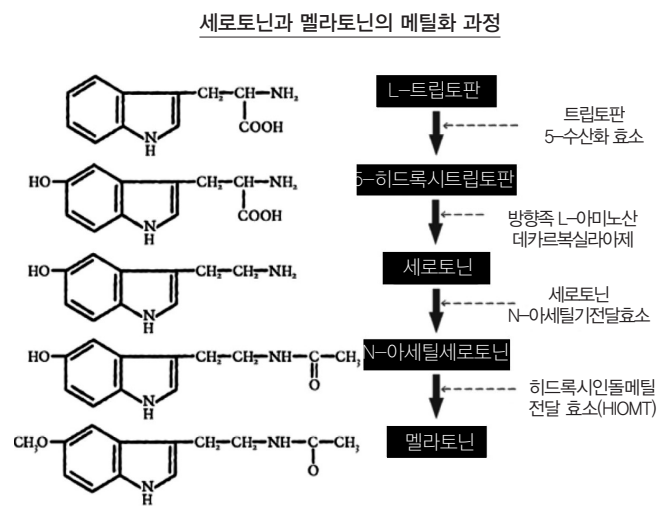


그림 1. 아미노산 L-트립토판이 세로토닌과 멜라토닌으로 메틸화되는 과정

**(23차) 삶의 진실 100일 학교**

삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다

▷ 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡길기'를 통해 자신이 동물과 식물, 광물의 수준으로 내려가 그들과 하나되고 그들로부터 신호 받는 법을 배우며, 그것을 통해 전체 자연이 하나의 거대한 유기체로 움직이고 운행하는 이치를 배우고 경험적으로 알아칩니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡길기' 참조

▷ 감정과 직관의 진실 - '통찰력게임'을 통해 우리 속에 쌓인 자신도 모르는 트라우마와 감정적 찌꺼기들을 발견하고 그것을 넘어서며, 더 나아가 심층으로 들어가는 기법을 통해 지혜로운 삶을 위한 통찰을 얻는 법을 배웁니다 : 프로그램 상세 내용은 통찰력게임 참조

▷ 의식적 본질의 진실 - '깨어있기'를 통해 의식의 본질을 탐구하고, '나'라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 '느낌'일 뿐이며, 기타 모든 '의식적 현상'이 하나의 '현상'임을 철저히 느끼고 경험함으로써 '자아'라는 틀을 벗어나 '자아를 사용하는' 기틀을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

\* 이 모든 과정을 100일 동안 같이 생활하면서 교육시간과 일상생활 속 모두에서 배우고 익히도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 쉽지만, 100일 학교에서 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸과 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상으로 돌아와도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다. 이밖에도 함양연수원에서 진행되는 모든 교육과정에 참여하여 점검 및 후속 지도를 받습니다. 그리고 일상에서 식사준비와 청소하기, 식물과 동물 기르고 보살피기, 자연환경 가꾸기, 암벽등반하기, 윈드서핑타기, 기타 모든 일을 집중하여 하기, 생각 끊고 하기, 각각 하루의 주제를 가지고 삶에 임하기 등 일상의 과정도 같이 진행합니다.

\*\* 주의 : 직업적인 일이나 기타 외부일은 모두 잊도록 핸드폰은 사용하지 않으며, 인터넷이나 TV, 컴퓨터 영화 등도 사용하지거나 보지 못합니다. 철저히 자신의 삶과 일상을 통한 의식적 반응을 살피는데 주력할 것이며, 그 의식적 반응의 배경을 발견하는데 초점을 맞추므로 분명한 마음을 가지고 오시기 바랍니다.

- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 기간 : 2020년 3월 1일 ~ 2020년 6월 15일 (100일)
- 참가자격 : 19세 이상 신체 건강자 (입소 후 환자임이 밝혀지면 퇴소될 수 있습니다)
- 안내자 : 월인 선생 • 정원 : 3명

- 참가비 : 300만원 (36세 이상 프로그램 실비 포함 300만원, 30세 이하 면접후 전액 장학금 가능, 31세 이상 참가청년의 형편에 따라 장학금 지급 가능)
- 계좌 : 우리은행 1002-135-404042 이원규

**'깨어있기™-의식의 대해부' 마스터 과정**

이 과정은 깨어있기 기초, 심화 과정을 마치고 감지가 분명해진 사람으로서 기초, 심화를 4번 복습하고, 깨어있기 워크샵에 도우미로 감지교육을 안내해보기 2회, 관성다루기 1주일과정을 마친 사람에게 한하여 소정의 테스트를 거쳐 깨어있기 기초과정을 가르칠 수 있다고 인정된 사람에게 '마스터' 자격을 주는 과정입니다. 마스터 자격이 주어지면 자신의 지역에서 깨어있기™-워크숍 기초과정을 진행할 수 있으며, 감지(感知)™를 가르칠 수 있습니다. 삶이라는 파도의 마스터가 되어 그 어떤 거친 파도라도 즐거이 탈 수 있는 깨어있기의 마스터가 되어보십시오.

특히나 이 그룹은 내적인 깊은 느낌이 다가온 분들과 적극적으로 이 작업을 해보고자 하는 분들이 뜻을 합하여 좀더 깊은 공부와, 일부는 깨어있기를 널리 알리는 일에 관심을 가지고 모이기로 한 모임입니다. 깨어있기 책의 26개 연습을 모두 새롭고 상세하게 할 예정입니다. 즉, 연습 하나당 하루 전체를 할애하여 아주 세밀하고 심도있는 연습과 그 연습의 의도, 이 연습이 이러한 절차와 순서로 진행되는 이유 등을 함께 공부할 것이며, 이 작업이 완료되는 1년이 지날 즈음에는 깨어있기를 진행할 수 있는 마스터들을 위한 워크북으로 탄생할 예정입니다. 많은 관심 부탁드립니다, 참여를 원하시면 깨어있기 마스터그룹에 대해 사무실에 문의하시기 바랍니다. (문의: 02-747-2261)

- 강사 : 월인 선생
- 일시 : 2020년 1월 11일(토), 12일(일) 11차 서울 마스터모임  
2020년 1월 17일(금)~19일(일) 60차 깨어있기 심화  
2020년 2월 8일(토), 9일(일) 2차 서울 마스터모임  
2020년 2월 14일(금)~16일(일) 61차 깨어있기 기초
- 자격요건 : 깨어있기 6회 복습( 기초,심화 복습 4번 참가, 워크숍 도우미로 2회 참가), 관성다루기 1주일 과정 수료, 1년간 서울 마스터그룹 모임 참석, 그후 테스트 마친후 마스터 자격 수여
- 수강료 : 과정 시작시 408만원 일시불(4회 분납 가능)  
(깨어있기 재수강 50% 할인가 34만원 X 12회 = 408만원)

**(61차) '깨어있기™-의식의 대해부' 기초 과정**

▷ 의식 - 의식의 해부도 / 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가? / 감각하기가 되면 어떻게 되는가? / 의식은 어떻게 발생하는가? / '나'라는 느낌은 어디서 오는가? /

의식 탄생의 과정

- ▷ 주의 - 주의의 종류 / 물은 달이 아니라 달 그림자를 보고 있다 / \*확장연습 : 침묵으로 가득 채우기
  - ▷ 감지 - 감지란 무엇인가? / 중성적으로 느끼기 / 분별감 느끼기 \* 확장연습 : 에너지 바다 / 감지의 과거성: 기억 / \* 확장연습 : 존재의 중심 찾기
  - ▷ 감각 - 감각 발견하기 \* 확장연습 : 확장하기 - 다양하게 감각하기 / 낮설게 보기 /
  - \* 확장연습 : 사물과 접촉하기
- 준비물: 『깨어있기』 책 (참가 전에 일독 요망), 작은 화분(종류는 상관 없음), 수첩, 필기구, 세면도구 및 타올



- 강사: 월인 선생                      • 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 일시: 2020. 2. 14 (금) 오후 2시 ~ 16 (일) 오후 4시
- 참가비 : 60만원 (《지금여기》 정기구독자는 59만원), (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도
- 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

**(60차) '깨어있기™-의식의 대해부' 심화과정**

분리된 내가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌, 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이 나는 어떤 맛이 있다는 느낌은 모두 생명력의 장이 만들어내는 일시적인 패턴일 뿐입니다.

여러분은 '깨어있기' 강좌를 통해 그러한 과정을 이론이 아니라 '경험'적으로 맛보게 될 것이며, '나'란 그저 하나의 요소일 뿐이고, 전체 흐름의 본질은 순수한 생명의 힘이라는 것을 알아차게 됩니다. 그러한 경험을 통해 '나'라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 '자리'에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.

- 준비물 : 기초과정을 통해 감지 구분하기
- ▷ 깨어있기 - 깨어있기란 무엇인가? / 깨어있는 의식느끼기 / 사물, 생각, 감정, 오감과 함께 깨어있기 / 내가 있음' 느끼기
  - ▷ 동일시 넘어가기 - 기억으로서의 나를 넘어가기 / 동일시 끊기 1 \* 확장연습: 주의와 힘 / 동일시 끊기 2

- 강사: 월인 선생
- 일시: 2020. 1. 17 (금) 오후 2시 ~ 19 (일) 오후 4시
- 장소: 미내사클럽 함양연수원
- 참가비 : 60만원 (《지금여기》 정기구독자는 59만원), (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도.
- 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

**(28차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III**

※ 이 과정은, 통찰력 시범게임을 경험해본 분이거나 상담가인 경우에만 수강할 수 있는 과정입니다. 상담사가 아닌 분들은 필히 통찰력게임 안내자에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다. 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다. 통찰력게임 안내자가 되기 위해서는 게임의 특성상 안내자교육을 이수해야 합니다. 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 심층으로부터 통찰을 얻게 하는 게임의 핵심을 참가자들에게 맛보일 수 있어야 합니다. 이를 위해 3시간이란 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어줄 수 있는 능력을 키우는 것이 필요합니다. 그래서 우선 자신을 다루는 아래와 같은 과정을 익히고 숙달하는 것이 필요합니다. 그리고 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 아래와 같은 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

**[교육과정]**

1. 자기자신을 다루기 :
    - 자신의 감정블럭 제거하기. 심장호흡법을 통해 통찰 얻기위한 준비 갖추는 법
    - 한 개인의 핵심문제를 찾아내기. 자기 감정으로부터 초연하는 법
    - 돌발상황에 대처하기
  2. 게임사용법 숙지
    - 오행카드와 태극카드가 의미하는 바를 알기. 카드 셋업 방법. 주제설정 및 검증법. 게임의 핵심 알기. 게임을 끝내는 기준 등 규칙을 숙지하기. 기타 게임 사용법 설명 및 숙지
- 강사: 이해영 소장
  - 장소: 미내사클럽 서울 북카페
  - 일시: 2020. 2. 22 (토) 오전 10시 ~ 오후 6시
  - 수강료 : 31만원 (교육비 20만원+키트 1개(11만원)) (이후 키트 안내자 할인가로 제공), 재교육 5만원
  - 정원 : 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
  - 입금계좌 : 하나은행 (구 외환은행) 117-18-68366-3 이원규

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.

문의 : (02) 747-2261 참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규