

시속 140km의 공이 멈추어 보이다

| 나카가와 카즈히로 | 오나영 옮김 |

프로야구의 홈런 타자들은 종종 140km 스피드로 날아오는 공이 멈춘 듯 보이며 심지어 실밥 하나하나가 눈에 들어온다고 합니다. 그것은 우리가 '본다'고 여기는 것이 '눈'이 아니라 '뇌로 보기 때문'임을 잘 설명해줍니다(편집자 주).



공이 멈춘 듯이 보인다는 건 단순한 비유일까

프로야구팀 ‘자이언츠’의 전 감독이자 타격의 신이라고 불리던 가와카미 테츠하루川上哲治는 현역 시절 “공이 정지한 것처럼 보였다”라고 말한 적이 있다. 불세출의 홈런 타자였던 오 사다하루王貞治는 “야구공 실밥이 보였다”라고 말했다.

스포츠선수들은 종종 이러한 코멘트를 하곤 한다. 그들이 자신의 컨디션을 과장하는 것이 아니다. 실제로 볼이 멈춘 듯이 보이고 실밥 하나하나가 눈에 들어왔을 것이다. 물체를 뇌로 보고 있기 때문이다.

이해할 수 있겠는가? 눈으로 빛이 들어오면 망막에 자극을 주고, 이 자극이 시신경을 통과하여 시각전도로에 전달되고, 후두엽의 시각중추로 정보가 도달한다. 뇌 전체가 움직여서 인식하고 이해한다. 그 이해와 판단, 해석대로 행동에 옮긴다.

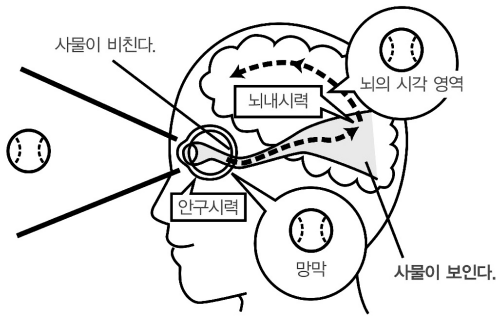
물체를 본다는 것은 빛이 뇌에 비쳐지는 것만이 아니라, 뇌가 감지한 상태에 따라 행동에 옮기는 것을 의미한다. 그래서 일방통행one-way system이 아닌 쌍방통행two-way system이라고 한다.

이야기를 되돌아가면, 시속 140~150킬로미터의 볼은 그 스피드로 눈에 비춰지지만 숙련된 타자의 뇌에서는 실밥이 보이고, 멈춰진 것처럼 보이기 때문에 다른 사람들보다 쉽게 공을 칠 수 있고 홈런을 치기도 쉬운 것이다. 뇌에서 인식하는 동시에 이에 대응하여 행동한다. 바로 투웨이 시스템이다.

지금까지의 시력 회복을 다루는 데 있어서, 이 투웨이 시스템에 대한 발상이 거의 없었다. 종래의 시력에 대한 관점은 빛이 눈에 들어와서 망막까지 다다르지 못하면 근시이고, 더 뒤에 비춰지면 원시라고 판단했다. 뇌가 빛을 어떻게 해석하고 조절하고 행동하는가에 대한 관

점이 완전히 빠져 있었던 것이다.

기존의 이론대로라면 시력 회복 트레이닝도 한계에 봉착했을 것이다. 하지만 투웨이 시스템의 관점에서 보면, 뇌가 시력을 회복시켜가는 방법까지 생각해볼 수 있다. 이것이 '뇌내시력 회복법'의 중요한 포인트이다.



안구시력 안구 자체에서 사물을 투영하는 능력
 뇌내시력 시신경을 통과하여 망막에 도달한 정보를 뇌의 시각 영역이 읽고 인식하는 능력

[그림 1] 눈과 뇌의 투웨이 시스템을 활용한다.

뇌내시력은 이너비전(inner-vision)이라고도 부른다. 시력은 눈이라는 물리적 매체뿐만 아니라 뇌의 사용 여부에 달려 있다는 뜻이다. '뇌내시력 회복법'은 뇌의 기능, 능력, 성질을 이용하여 시력을 향상시키는 방법이다. 구체적으로 무엇을 의미하는지 소개해보겠다.

작은 구멍을 들여다보면 눈이 좋아진다 – 핀홀의 원리

잘 보이지 않는 것, 감춰진 것을 본다는 것은 호기심을 자극하는 일이다. 경험이 있는 사람도 있겠지만 문풍지에 작은 구멍을 뚫고 엿보면 방 안의 모습이 평상시보다 더욱 잘 보인다. 이것을 핀홀(바늘구멍)의 원리라고 한다.

작은 구멍을 통해 물체를 보면 가느다란 빛이 망막까지 깊게 도달하고 그 결과 잘 볼 수 있게 된다. 이러한 원리를 이용해서 근시를 발견할 수 있다.

종이에 바늘로 구멍을 내고 그 구멍으로 통해 보았을 때, 평상시보다 잘 보인다면 근시라고 판단해도 된다. 먼저 근시부터 판단해 보자.

핀홀을 통할 때 물체가 잘 보였다고 해서 그 자리에서 바로 시력이 회복된다는 것은 아니다. 이 원리를 이용하여 시력을 회복할 수 있다는 뜻이다. 근시는 망막 앞쪽에 초점이 맞춰지기 때문에 망막까지 빛이 도달하지 않고 보이지 않게 된다. 조정 방법이란 초점이 맞춰지는 위치를 조금씩 뒤에 자리 잡도록 만드는 것이다. 그 방법의 하나가 핀홀이다.

핀홀을 일렬로 배치한 아이밸런스마스크는 시력 회복에 큰 효과를 발휘한다. 횡렬로 구멍이 뚫려 있기 때문에 양쪽 눈으로 대상물을 확실하게 볼 수 있다. 좌우 시력이 다른 ‘굴절부등’을 조정하는 데도 도움이 된다.

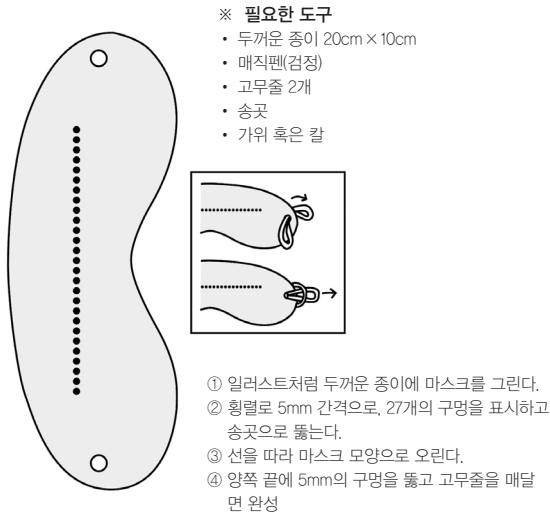
아이밸런스마스크로 눈에 빛을 가득 담아본다

이제부터 아이밸런스마스크를 사용한 시력 트레이닝을 소개하겠다.

우선 시력표(그림 3)의 첫 번째 줄 0.1이 보일듯 말듯한 위치에 서보자. 마스크를 5초 동안 착용하고, 첫 번째 줄을 바라본다. 그 다음 마스크를 벗고 1초 동안 본다.

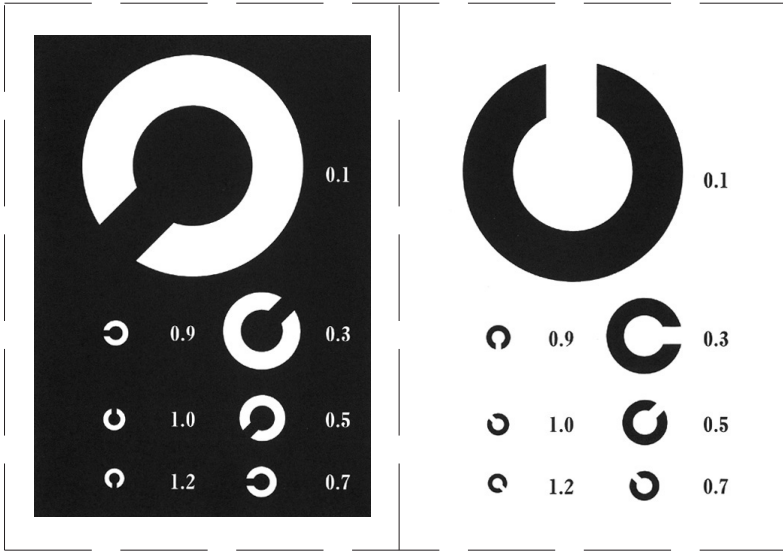
다시 5초 동안 착용하고, 마스크를 벗고 1초 동안 바라본다. 이를 반복하면 서서히 마스크를 착용하지 않아도 첫 번째 줄의 모양이 확실하게 보일 것이다.

첫 번째 줄의 모양이 보이기 시작하면, 한두 걸음 뒤로 물러서서 아이벨런스마스크와 맨눈으로 번갈아 보면서 조금씩 맨눈으로 보이는 거리를 늘려간다. 하루에 3분씩, 한 달 동안 꾸준히 실천한다면 확실한 효과를 느낄 수 있을 것이다.



*마스크의 크기는 폭 20cm, 높이 6.5cm 정도가 기본이고 자신에 맞게 조절하여 만든다.

[그림 2]



[그림 3]

(끝) 

- 이 글은 『기적의 시력 회복법』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

역자 | **나카가와 카즈히로** | 1953년 히로시마현에서 태어나 와세다 대학교 정경학부를 졸업한 후, 미국으로 건너가 시력 회복법을 연구하였다. 1990년 뇌를 자극하여 시력을 회복시키는데, 미국에서 최고의 성공률을 자랑하는 치료 트레이닝을 접하면서 ‘동양적 비전테라피’ 개발에 성공하고, 일본에 처음 소개하였다. 이 획기적 시력 회복법은 신문, 잡지, 텔레비전에 대대적으로 소개되면서 그 빠른 효과와 함께 주목을 받고 있다. 현재 비전피트니스센터의 소장으로 활동 중이며, 미국시력안과진흥재단연구원에 소속되어 있다. 볼티모어시력안과아카데미 주임연구원이기도 하다. 주요 저서로는 『당신의 눈은 점점 좋아질 것이다』, 『당신의 시력은 반드시 회복된다』, 『눈의 노화는 뇌에서 막을 수 있다』 등이 있다.

역자 | **오나영** | 도쿄에 있는 추오공학교(中央工 教) 건축실내설계과를 수석 졸업한 뒤 일본 (주) 나카자토건설(中里建設)에서 오랫동안 일하였다. 한국으로 돌아온 뒤에는 광고회사 및 IT회사 임원들의 일본어 교육을 진행하면서 시놉시스 번역이나 기업체 기획 행사 통번역자로 활동하기도 하였다. 역서로는 『내일도 따뜻한 햇살에서』, 『잇 뷰티 스타일』, 『10초 아침 청소 습관』이 있다.

기적의 시력 회복법

뇌를 자극해서 시력이 좋아지는 눈 운동법 47가지

저자 나카가와 카즈히로 | 역자 오나영 | 출판사 청림라이프 |

정가 13,000원



‘젊음’이란 과연 무엇일까? 젊다 함은 10대, 20대 또는 30대 같은 실제 나이가 아닌 마음의 나이를 말한다. 비록 20대일지라도 심리적으로 의욕을 잃고 활력이 넘치지 않다면 그 사람은 훨씬 나이 들어 보인다. 반대로 70대가 되어도 꿈을 간직하고 있고 살아 있음에 감사하면서 하루하루를 즐겁게 산다면 그 사람은 젊어 보인다. 그렇다면 진정한 건강이란 무엇일까. 지금은 병에 걸렸더라도 생활습관을 완전히 개선했다면 건강한 상태라고 할 수 있고, 지금 당장 아픈 곳이 없어도 흡연과 폭음, 폭식, 불규칙한 생활을 한다면 질병 예비군에 속한다고 할 수 있을 것이다.

이 책에서는 56세의 나이에 30대 외모는 물론, 혈관 나이 26세, 뼈 나이 28세, 뇌 나이 38세인 나구모 요시노리 의사의 이야기가 담겨져 있다. 어떻게 20년 이상 젊게 살 수 있을까. 저자는 ‘식사법과 생활습관’ 개선만 했을 뿐이라고 한다. 어떤 생활습관과 식사법을 유지하면 인생을 짧게 오래 살 수 있는지 이 책을 통해 배워보자. 안티에이징을 통해 노화 속도도 줄이고 잃었던 활력과 삶에 대한 의욕도 다시 되찾을 수 있을 것이다.