

사랑의 과학

| 톰 새디악 | 추미란 옮김 |

긍정적 감정상태가 건강을 회복시키고, 사랑, 평화, 감사의 상태가 면역기능을 강화시키는 것은 우리가 본래 사랑의 존재임을 증거한다고 말합니다(편집자 주).



고백 :

모든 사람을 볼 때마다 말해, “사랑해 줘”라고.

물론 진짜 말하지는 말고.

그럼 어떤 사람은 경찰을 부를 수도 있으니까.

하지만 그래도 그 말을 생각해.

우리를 연결하는 그 위대한 끌어당김을 생각해.

- 하피즈

수 세기 동안, 어쩌면 수천 년 동안 인간 존재의 본성이 경쟁적·공격적·이기적이라는 생각이 폭넓게 받아들여졌고, 그 탓에 인류의 미래를 염세적으로 보는 사람이 많다. 하지만 현대의 심리학이나 생리학, 사회학적인 많은 연구가 그런 가정에 도전하고, 나아가 그런 가정을 뒤집고 있다. 다양한 분야의 연구들을 통해 드러나는 이야기는 이제 분명 희망적이다. 인간은 어쩌면 철저히 선물을 추구하도록 설계된, 천성이 공감을 잘하고 자비롭고 친절한 존재인지도 모른다. 예를 들어보자.

● 찰스 다윈의 『인간의 계보The Descent of Man』를 보자. 이 책에서 다윈은 ‘적자생존’이라는 말을 단 두 번만 쓴 데 반해 ‘사랑’이라는 단어는 95번이나 썼다. 놀랍지 않은가? 사실 다윈의 저작들을 자세히 살펴보면 다윈도 인간의 선함을 일견했음을 알 수 있다. 그래서 다윈은 인류의 ‘협동하고 공감하는’ 능력 때문에 육체적으로 특별할 것 없던 종種이—인간은 사자, 유인원, 호랑이, 곰 등에 비해 상대적으로 느리고 약하다—상대적으로 짧은 시간에, 사하라사막 남의 소규모 유목 집단에서 지구상의 가장 지배적인 종으로 자라게 됐다고 썼던 것이다.

● 제레미 리프킨Jeremy Rifkin은 대단한 연구 성과물로 꼽히는 『공

감의 문명『The Empathic Civilization』(국내에서는 『공감의 시대』로 번역 출간되었다-윌킨이)에서 인류 역사의 연대를 매우 다른 관점으로 정리했다. 그는 전쟁, 폭력, 공격성, 분노로 점철된 종의 역사가 아니라, 그와는 정반대의 사랑, 친절, 자비로 넘치는 역사를 보았다. 당신은 “그렇다면 왜 전쟁, 폭력, 범죄가 매스미디어를 지배할까?” 하고 물을지도 모르겠다. “왜 우리는 그런 것들은 매일 밤 텔레비전에서 봐야 할까?” 리프킨은 우리가 그런 행위들에 노출되어 있는 것은 인간 종이 원래 그런 행위를 일삼아서가 아니라 그런 행위들이 예외적이기 때문이라고 믿는다. 예외이기 때문에 뉴스가 된다는 것이다. 그런 부정적이고 폭력적인 사건들은 우리 자신을 보도하는 것이 아니라 우리가 아닌 것을 보도하는 것이라는 말이다!

- 리프킨의 『공감의 문명』은 나아가 우리로 하여금 인간 행동 양상에 대해 좀 다른 시각으로 접근해 볼 것을 촉구한다. 더 구체적으로 말하면 현재 들려오는 이야기 그 배후를 볼 것을 촉구한다. 그렇다면 먼저 우리는 현재 어떤 이야기를 듣고 있나? 우리는 우리가 지독하게 어두운 존재라는 이야기, 모두가 자기만 생각하는 것 같다는 이야기를 듣는다. 하지만 매일, 매시간, 매분 얼마나 많은 협력 행위들이 보도되지 않은 채 잊히고 있는가? 저녁 뉴스에는 나오지 않지만, 사람들은 서로 안부를 묻고, 서로를 향해 문을 열고, 감사의 말을 하고, 사랑의 제스처를 보내고, 선한 의도로 대화를 나누고, 도움의 손길을 내미는 일들이 얼마나 많이 있을까? 그 수는 도저히 셀 수 없을 정도이다. 하지만 어떤 사람이 차를 훔치거나 은행을 털거나 다른 사람에게 상해를 입혔다면 그것은 머릿기사가 된다.

- 장을 보러 차를 타고 식료품점으로 가는 간단한 행위를 한번 생각해 보자. 그런 간단한 행위에도 말해지지 않는 많은 협력 관계가 존재

한다. 거리의 운전자들은 빨간 불이면 차를 멈추고, 다른 쪽에서 오는 차들에게 길을 양보하고, 오직 두 줄의 차선 사이에서 제한 속도로 운전하며, 교차로와 신호등 앞에서는 속도를 늦춘다.—내가 달리는 도로를 건설하고, 내가 타는 차를 디자인하고, 그 부속품들을 제작하고 조립하는 일들에도 많은 협력 관계가 존재함은 두말할 것도 없다.—경쟁이 목적인 스포츠 팀들이 경기장에 도착하는 데에도 역설적이게 수많은 협력 행위가 요구된다. 리프킨은 인류의 긴 역사가 보여주는 상당한 증거를 제시하며 이렇게 주장한다. “인류에게는 보고되지 않은 더 큰 이야기가 있다. 바로 서로 연결되고 협력하고 사랑을 주고받으려는 욕망 말이다.”

진화 생물학자 엘리자벳 사투리스Elisabet Sahtouris의 연구는 인간이 오늘날 왜 이렇게 공격적이고 경쟁적인지 이해하는 한 가지 관점을 제공한다. 그것은 인간의 본성이 그렇기 때문이 아니라 우리가 아직 어리기 때문이라는 것이다. 엘리자벳은 생명의 기원을 연구하는 과정에서 생명의 발달을 명확히 이해할 수 있게끔 하는 하나의 패턴을 발견해 냈다. 다음이 그녀가 발견한 것이다.

● 40억 년 전 지구상의 모든 생명체는 ‘단세포’였다. 그 단세포들은 먹을거리와 살아갈 공간을 확보하고 성장하기 위해 서로 맹렬하게 경쟁하고 싸우기 시작했다. 하지만 시간이 흐르자 그렇게 싸우던 단세포들이 소통하기 시작했고 곧 협력의 상태로 들어갔다. 그 협력으로 단세포들은 ‘유핵有核 세포’라는 새로운 생명체를 탄생시켰다. 그 유핵 세포들은 단세포가 겪었던 과정을 그대로 되풀이했다. 경쟁하기 시작했고 그 고통에 괴로워하다가 서로 ‘대화하기’ 시작하다가 마침내 협력의

신경심장학이라 불리는 새로운 과학 분야의 연구에 따르면
 우리의 심장은 몸으로부터 3미터에서 4.5미터까지 확장되는 상당한
 전기가 방출된다. 감사하고 행복할 때 방출하는 신호와 슬픔 때 방출하는
 신호가 다르다. 그리고 놀랍게도 그 전자기 신호는 근처에 있는
 다른 사람들과 자동으로 연결되며 그 사람의 에너지에 영향을 준다.

상태로 들어갔다. 그 협력을 통해 ‘다세포’의 새로운 생명체가 탄생했고, 이 다세포 생명체로부터 인류가 생겨났다. 정말 흥미로운 부분은 여기서부터이다. 인류의 나이가 생명체의 역사 40억 년에 비하면 아주 짧은 17만 5천 살에 불과하기 때문에, 사투리스는 이론적으로 인간 존재는 여전히 혈기왕성하게 경쟁하는 단계에 있으며, 우리의 단세포 조상들이 그랬던 것처럼 현재 인터넷 같은 기술적 혁신들을 통해 서로 대화하는 방식으로, 경쟁의 상태에서 협력의 상태로 들어가고 있는 중이라고 말한다. 그리고 우리가 그런 변화에, 우리 이전의 자연계처럼, 성공한다면 인류는 번영하기 시작할 테고 창조성과 조화와 균형의 긴 시기로 돌입하게 될 것이라고 말한다.

아래, 우리가 철저하게 서로 소통하고 싶어 하는 존재임을 보여주는 최근의 과학적 발견 몇 가지를 소개한다. 이 외에도 증빙 자료는 무궁무진하다.

- 1976년, 『발달심리학저널 Journal of Developmental Psychology』에 실린 한 연구물에서는 태어난 지 34시간 된 아기들이 다른 아기가 울 경우 같이 운다는 사실을 보여줬다. 이것은 인간이 태어날 때부터 타인의 고충에 ‘공감함에 따른 스트레스’를 받음을 보여준다.
- 제2차 세계대전 직후 행해진 다양한 연구들은, 사랑과 소통에 대한

욕구가 너무도 원초적이기 때문에 안아줄 부모가 없어 사랑을 받지 못한 고아 아기들은 쉽게 병에 걸리고 쇠약해지며 심지어 죽기까지 한다는 것을 확인해 주고 있다.

- 짧은꼬리원숭이를 연구하면서 우연히 발견한 여러 사실을 통해 과학자들은 인간이 ‘거울 뉴런(mirror neuron)’(다른 존재의 고통을 느끼게 하는 생물학적인 특징)에 의해 행동의 영향을 받는다는 것을 알게 되었다. 그러므로 우리는 어떤 사람이 머리카락이나 사타구니에 타격을 받을 때 그 사람과 같은 고통을 느끼게 된다! 공감 능력의 생물학적 기반이 바로 이 뉴런들이라고 널리 받아들여지고 있다.

- 신경심장학이라 불리는 새로운 과학 분야의 연구에 따르면 우리의 심장은 몸으로부터 3미터에서 4.5미터까지 확장되는 상당한 전자기 신호를 방출한다. 나아가 그때그때의 감정 상태에 따라 그 신호의 파장은 다양하게 달라지는 모습을 보인다. 감사하고 행복할 때 방출하는 신호와 불만스럽고 슬플 때 방출하는 신호가 다르다. 그리고 놀랍게도 그 전자기 신호는 근처에 있는 다른 사람들과 자동으로 연결되며 그 사람의 에너지에 영향을 준다. 그러므로 어떤 사람이 화를 내거나 기뻐하거나 행복해하거나 혹은 슬퍼하며 방 안으로 들어올 때 근처에 있는 사람은 그 사람의 감정 상태를 감지하고 그 즉시 그 영향을 받게 된다.

- 수십 년 동안 인체를 연구해 온 결과, 이제 의사들은 화를 내거나 공격적이거나 좌절하는 상태가 인체의 생리학적 리듬을 흐트린다는 사실을 잘 안다. 그런 ‘부정적’ 상태가 지속되다 보면 심장마비, 두통, 소화 장애, 당뇨, 면역력 저하, 수명 단축 같은 다양한 문제가 발생할 수 있다. 반대로 사랑, 감사, 기쁨, 공감 같은 더 ‘긍정적인’ 상태를 지속하는 것도 마찬가지로 그에 상응하는 결과를 부른다. 긍정적인 삶을

지속하는 사람은 더 건강하고 원기왕성해지며 수명도 길어진다.

● 과학은 분노와 불만 같은 부정적인 감정 상태가 인지 기능을 손상시킨다는 것도 증명했다. 따라서 “화를 내는 육상 선수는 성적이 나쁘게 되어 있다.” 반대로 기뻐하고 감사하는 마음 같은 긍정적인 감정 상태는 최적의 인지 기능을 끌어내고 몸의 상태를 강화하며, 나아가 예술적·직업적 능력도 향상시킨다. 그와 같이 최적의 생산성을 보이는, 조화로운 상태를 ‘플로우flow’라고 한다. 최적의 상태의 운동 선수, 캔버스와 하나가 된 화가는 바로 그런 플로우 상태에 있다.

● 게놈 프로젝트Genome Project(인간 유전체 규명 프로젝트—웁긴이)는 DNA 연구를 통해 인류의 기원을 추적했다. 그 결과 놀랄 만한 사실을 알아냈다. 모든 인간은 사하라사막 이남에서 살았던 한 쌍의 남녀 조상에게서 나왔다는 것이다. 다른 말로 고대의 한 부모 밑에서 인류 전체가 나왔고, 이는 사실 우리가 하나의 큰 가족이라는 뜻이다. 성자와 성인들이 수천 년 동안 우리 모두가 형제자매라고 했던 바로 그 말을 이제 과학이 증명한 것이다!

대화 11

두려움 : 뭐부터 시작해야 할지 모르겠군. 논쟁거리가 너무 많아.

진리 : 기본적으로 너는 다 믿기 어렵다고 생각하겠지.

두려움 : 너는 이 모든 걸 너무 쉽게 믿어버려! 적당한 증거도 없이 믿고 있다고.

진리 : 적당한 증거가 뭔데?

두려움 : 증거가 증거지 뭐야. 증거가 있어야 과학이 돼.

진리 : 지금까지 말한 연구들이 ‘모두’ 과학이야. 나는 ‘네가 과학이

라고 부르는 것'이 보여주는 '증거'에만 내 자신을 가두고 싶지는 않아. 나는 인간이 수천 년 동안 쌓아온 경험도 하나의 증거라고 생각해. 수 세기 동안 쌓여온 시인과 선지자 들의 가르침도 증거이고.

두려움 : 시인과 선지자? 그들이 삶이 작동하는 법에 대해 뭘 알아? 과학이 뭘지 어떻게 알고?

진리 : 아주 많이 알지. 성자와 성인 들이 수천 년 동안 직관적으로 알았던 것, 즉 우리가 모두 형제자매라는 사실을 과학이 이제 확인해 주었잖아?

두려움 : 그러니까 너는 과거의 성자와 성인이 오늘날의 과학보다 낫다는 거야? 우리가 형제라고 웅변을 토했다고 해서? 그 신비주의자들은 몽상가들이야. 그들은 늘 일반론을 말하지. 그리고 거기서 그쳐버려.

진리 : 릴케의 시는 매우 구체적이야. “내 세상을 깨닫고 거기에 모양을 부여하는 힘이 내 안에 있다. 내가 그 힘을 주시하지 않았다면 아무것도 실재하지 못했을 것을 나는 안다. 모든 생성은 나를 필요로 했다.……” 그리고 하피즈는 이렇게 말했지. “내가 없다면 모든 형상은 무 질 것이다.” 이런 관점들이 양자 역학의 기본이야.

두려움 : 너의 주장은 추측이고, 게다가 지나치게 주관적이야. 과학이 아니라고. 과학은 측정 가능하고 수량화할 수 있어야 해.

진리 : 그러니까 너는 측정할 수 있으면 진짜라고 믿는 거야?

두려움 : 그래, 그게 과학의 기본이지.

진리 : 어머니가 아들을 얼마나 사랑하는지 과학이 측정할 수 있어? 과학이 측정할 수 없다고 어머니의 사랑이 가짜가 될까? 별들로 가득한 밤하늘을 볼 때 네 가슴에 벅차오르는 감동을 과학이 측정할 수 있을까?

두려움 : 그런 경험들은 진짜일 테지만 증거로 채택될 수는 없어.

진리 : 왜 안 되지?

두려움 : 왜냐하면 느낌은 과학적이지 않으니까!

진리 : 너는 과학적이어야 믿을 수 있다고 말해. 하지만 영적이고 종교적이어야 믿을 수 있다고는 말하지 않지. 네가 편견에 사로잡혀 있다는 것 보여?

두려움 : 당연하지! 과학은 증명하고 입증할 수 있어!

진리 : 하지만 과학은 불완전하고 종종 틀리기도 해. 심지어 여기서 말한 발견들조차 앞으로 더 연구가 진행에 따라 인정을 받거나 거부당할 수 있어. 그런데도 왜 사랑, 직관, 기도의 힘 같은 심오한 인간 경험들이 단지 네 잣대에 정확히 들어맞지 않는다고 해서 무가치한 것으로 치부되어야 하지?

두려움 : 나는 너랑 달라. 나는 어찌다 무릎 위로 떨어진 비주류 과학의 파편들을 보고 단번에 그것을 믿어버리지는 않아. 나는 더 많은 증거들이 필요해. 그래야 믿을 수 있어.

진리 : 무엇에 대한 더 많은 증거? 인간이 선택하는 것에 대한 확실한 증거?

두려움 : 일단은 그래, 바로 그거. 나는 내가 보는 것을 믿어. 나는 인간의 공격성과 폭력을 봐.

진리 : 그런 것들을 보는 것은 네가 그런 것들을 보도록 훈련되었기 때문이야. 삶을 봐, 삶의 모든 것을 보라고. 그럼 상당히 다른 것을 보게 될 거야. 너는 사랑을 보게 될 거야. 모든 곳에 사랑이 있음을 보게 될 거야. 결국 중력의(세상의) 근본은 끌어당김이고 사랑의 뿌리도 끌어당김이야.

두려움 : 내가 보는 건 인간들이 서로를 죽이는 것들이야. 전쟁과 강

간, 학교 안에서의 학살 같은 거 말이야.

진리 : 너는 그 학살에 너무 집중하고 있어. 한 외톨이 총잡이의 단순한 행위에만 집중하느라 너는 그 어둠에 대한 반응으로 세상 곳곳에서 쏟아지는 사랑의 분출, 셀 수 없이 많은 소통의 눈물들, 치유를 위한 수많은 기도들, 무수한 자비의 행위들을 놓치고 있어.

두려움 : 말도 안 돼. 사람은 약자에게는 사랑을 주지만, 그리고 나선 바로 폭력적이고 공격적인 본성으로 돌아가게 되어 있어.

진리 : 인류가 진짜로 폭력적이고 공격적이기만 하다면 왜 부정적인 감정 상태 때문에 몸이 상하게 될까? 인간이 원래 그런 상태에 살고 있다면 왜 그런 상태들로 인해 젊은 나이에 당뇨병, 위장병, 면역력 장애 같은 병을 부를까? 화를 내고 공격적일 때 왜 뇌로 연결된 경로들이 좁아질까? 우리가 철저하게 공격적인 종이라면 그런 상태의 인간은 왜 번영하지 못할까? 그리고 반대로 왜 긍정적인 감정 상태가 건강을 회복시킬까? 왜 사랑, 평화, 감사의 상태 같은 교감하는 상태가 면역 기능을 강화하고 스트레스 관련 질병의 발병을 줄일까? 왜 웃음이 병을 치유하고, 왜 기쁨, 감사 같은 긍정적 감정 상태가 회복을 앞당기며 사회 활동과 사회적 능력을 향상시킬까? 너는 과학을 요구했지. 이게 과학이야. 논쟁의 여지가 없는 과학.

두려움 : 하지만 공격성과 경쟁이 인류를 움직이게 하는 것도 논쟁의 여지없는 사실이야. 경제를 봐. 경쟁으로 가득하다고.

진리 : 그래서 잘되고 있어? 경제가?

두려움 : 그제, 꼭 그렇지는 않지만, 그러니까 지금은 별로 좋지 않지만 머지 아 잘될 거야.

진리 : 경제가 계속 삶이 작동되는 방식 밖에서 움직인다면 잘되지 못할 거야. 그런 일은 결코 없을 거야.

두려움 : 터무니없는 소리! 과거에 경제는 잘 움직였고, 앞으로도 곧 잘 움직이게 될 거야.

진리 : 경제는 소수만을 위해 잘 작동해 왔지. 다수를 위해서는 제대로 작동하지 못했어. 왜 그런지 알아?

두려움 : 복잡한 문제야.

진리 : 아니, 매우 간단한 문제야. 지금 경제 얘기가 나오다니 아주 좋아. 이제 경제가 어떻게 작동하는지 한번 살펴보자고, 아니 어떻게 작동을 잘하지 못하는지 살펴본다고 하는 게 낫겠군.(끝) 

- 이 글은 『두려움과의 대화』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **톰 샤디악** Tom Shadyac | 할리우드의 유명 영화감독. <에이스 벤츄라> <티 프로페서> <라이어 라이어> <패치 아담스> <브루스 올마יתי> <에반 올마יתי> 같은 블록버스터 히트 영화를 만들었다. 흥행에 성공해 전용 비행기를 타고 다닐 만큼 큰돈을 벌었으나, 그 파격적인 돈 앞에서 그는 자신의 인생이 균형을 잃었고 그것이 주변 사람들의 결핍과 불공정과 관련되었음을 깨닫는다. 그 후 그는 무엇이 세상을 병들게 했고 그것을 바로잡기 위해 할 수 있는 일이 무엇인지를 묻는 다큐멘터리 영화 <아이 엠>을 찍었다.

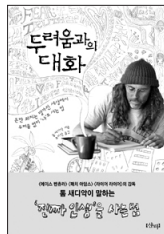
그는 자신이 가지고 있던 대저택과 전용 비행기 등을 처분해 이웃과 나누고 스스로는 이동식 주택으로 옮겨 자기 가슴이 원하는 삶을 살기 시작한다.

15년 넘게 삶을 바꿔오던 과정에서 예수, 간디, 노자, 에머슨, 소로, 루미, 칼릴 지브란, 토머스 머튼, 릴케, 마틴 루터 킹 같은 급진적이고 자유로운 영혼의 소유자들이 자신의 영혼에 빛을 쏟아부어주고 자신의 진짜 정체성을 인식하도록 도와준 스승이었다고 고백하는 그는, 이 책에서 “나는 누구인가?” 그리고 “세상의 모든 것을 돌아가게 하는 원칙은 무엇인가?”라는 두 질문에 대한 답을, 자기 안의 두 측면 곧 두려움과 진리의 대화 형식을 통해 마치 한 편의 인생 고백처럼 들려주고 있다.

역자 | **추미란** | 한국과 인도에서 인도 고대사, 철학, 종교를 공부했다. 현재는 독일에 거주하며 영어, 독일어 전문 번역 및 자기 계발과 인문 분야 서적의 출판 기획을 겸하고 있다. 번역서로 『생의 아침에 문득 돌아보다』 『구루, 종교, 권위주의』 『전쟁의 집』 『전쟁하는 세상』 『자각몽 또 다른 현실의 문』 『소울 포토』 『혼자 걷다』 『평화 만들기 101』 『그는 왜 전화하지 않았을까?』 『달라 이 라마의 고양이』 『빛의 길』 등이 있다.

두려움과의 대화

돈만 외치는 망가진 세상에서 두려움 없이
‘나’로 사는 법



툼 새디악 지음 | 추미란 옮김 | 출판사 산티 | 정가 16,000원

〈에이스 벤추라〉 〈패치 아담스〉 〈라이어 라이어〉의 감독
툼 새디악이 깨달은 ‘진짜 인생’의 작동 원리

〈에이스 벤추라〉 〈라이어 라이어〉 〈패치 아담스〉 〈브루스 올마이티〉 등 코미디 영화로 흥행에 성공해서 큰돈을 번, 세상 사람들에게는 성공의 모델이요 꿈을 이룬 사람으로 추앙을 받던 할리우드의 영화감독 톰 새디악.

500명이 넘는 대저택에 값비싼 골동품과 예술 작품, 최고급 카펫 등을 갖추고 전용 비행기로 가고 싶은 곳 어디든 날아다니며 살던 그가 주변 사람들이 살아가는 모습을 구체적으로 들여다보면서 뭔가 자신의 인생이 잘못되었다는 생각에 불편함을 느끼기 시작한다. 자신이 벌어들이는 파격적인 돈이 주변 사람들의 결핍과 불공정과 관련될 뿐 아니라 심지어 그 원인이기도 하다는 것을 깨닫게 된 것이다.

코미디 영화의 거장 감독답게 그는 마치 영화 속에서처럼 두 명의 주인공을 등장시켜 우리 인생이, 나아가 우리 사회가 실제로 어떻게 작동하는지를, 그 둘 간의 통렬한 대화를 통해 유쾌하고 실감나게 풀어낸다. 그 두 주인공이란 사실 우리 안에서 실제로 살아서 작동하는 두 마음, 곧 두려움과 진리이다. 거기에 톰 새디악 자신이 어떻게 이 두 마음 사이에서 두려움이 아닌 진리의 마음을 따르게 되었고, 그래서 삶이 어떻게 달라졌는지 매우 사적인 이야기들이 곁들여진다.