

심장 지능心臟知能(1부)

생명에 관한 메시지

| 르네 레비 | 김현정 옮김 |

심장과 뇌가 만들어내는 전자기장들 사이에서 에너지적 상호작용이 일어나며 그것은 감정과 지성에 연관되어 있음을 밝혀줍니다(편집자 주).



“사람의 심장에는 이성이 모르는 그것만의 이성이 있다.”

블레즈 파스칼의 『팡세(1670)』 중에서

이 글에서 나는 서구 사회에 새롭게 등장하고 있는 심장heart에 지능이 있을 수 있다는 가능성을 탐구하고자 한다. 다시 말해 인간의 개인적 삶과 집단적 잠재성을 이끄는 원천이라 할 수 있는 뇌와 상관없이 심장에도 지능이 있다는 가능성을 탐구할 것이다. 비서구 및 미개발 지역에서 이 현상에 대해 내려오는 통찰과 17세기 이전의 서구 철학을 비롯해 현대의 의학과 심리학과 에너지학의 여러 관점들을 총동원해, 나는 심장이 전하는 메시지를 듣는 법을 터득하면 신체적, 심리적 혜택 이상을 얻을 수 있다는 이론, 즉 공감과 연결과 사랑을 교환하면서 한 심장이 다른 심장과 직접 소통할 수 있을지도 모른다는 이론을 제시하고자 한다. 우리가 심장의 공감과 연결과 사랑의 메시지를 제대로 알아차린다면, 앞으로 어떻게 살아야 하는지에 관해 다른 방향성을 얻게 될 것이라고 생각한다. 우리의 몸에서 가장 공명을 잘하고 삶과 죽음의 가르는 기관인 심장에 물리학 용어인 공명과 진동과 동조를 응용해 이 탐험을 끝내본 나는 여러분도 가슴(심장)으로 이 단어들에 귀를 기울이기를 권한다.

이 글의 첫 번째 부분에서 나는 인간의 삶에서 (감정적 역할을 포함해) 심장이 하는 역할에 관해 어떤 관점들이 어떤 이야기들을 하는지 알아보고, 인간의 개인적 삶의 여정에서 심장과 뇌 사이에 어떤 연관성이 있는지 탐색할 예정이다. 그런 다음 두 번째 부분에서는 지능intelligence이라는 주제를 다룰 것이다. 심장 지능heart intelligence이란 정확히 무엇인지, 심장이 뇌라는 기제와 상관없이 정보를 전달할 수

있는지에 관해 다양한 관점에서 살펴볼 것이다. 또 인간의 심장들이 일대일로 서로 소통할 수 있다는 주장을 살펴볼 것이다. 이 주제에 관한 토론이 어디쯤에서 끝날 것 같은지, 이 질문으로 무엇을 발견하게 될지 확인할 것이다.

탐구를 시작하기 전에 우리가 주의해야 할 사항이 세 가지 있다. 이 글에서는 뇌와 상관없이 독립적으로 활약하는 심장과 심장의 지능을 집중적으로 다룰 예정이지만 사실 심장과 뇌는 모든 면에서 밀접히 연결되어 있다는 점을 강조하고 싶다. 즉 인간 시스템을 보면 심장과 뇌의 역할을 이야기할 때 둘 중 하나를 빼놓고 이야기할 수 없다는 뜻이다. 어쨌든 이 둘을 분석하려고 서로 떼어놓을 수 없다. 이 가정은 이 글이 끝날 때까지 적용될 것이므로 앞으로는 더 이상 언급하지 않을 것이다.

나는 다음과 같은 믿음을 바탕으로 두뇌와 독립적으로 존재하는 심장의 지능을 흥미 있게 탐구하고 있는데, 그 믿음은 생활 현장이나 학문 분야에서 정보를 수집하고 처리하는 뇌의 역할이 더 부각되어 있다는 것과 이런 현상이 인간 시스템의 '관계탐'처럼 서구인의 사고방식에 개인적으로 그리고 집단적으로 자리 잡고 있다는 것이다. 뉴턴의 신체역학에서 발전한 현대의 생체의학은 뇌와 심장을 따로 떼어 생각하고 뇌를 신체시스템의 꼭대기에 위치시켜 우월하게 치켜세우고 있다. 그리고 이것은 우리의 서구적 삶의 방식에, 즉 일하고 놀고 소통하면서 생활하는 현장 곳곳에, 심지어 개인적으로 혹은 집단적으로 기도하는 곳에도 스며들었다(Pearsall, 1998). 따라서 이 글에서 심장과 심장의 타고난 지능에 관해 내가 말하고 싶은 것은, 심장이 두뇌나 인간의 다른 부분들, 즉 신체적 혹은 심리적, 정서적, 영적 부분보다 더 중요하다는 것이 아니라 인간 시스템에서 심장이 하는 역할을 분명히 하

고자 하는 것이다. 지금이야말로 대문자 ‘S’가 붙은 과학Science의 개념으로, 1600년대 이전의 과학으로 회귀해야 할 때인 것 같다. 그 시기의 과학은 신에게서 파생된 개념을 포함하여 객관적인 지식과 주관적인 지식을 바탕으로 했기 때문이다(Lynch, 2000). 그것은 ‘스시엔티아Scientia(물질세계의 단순한 지식을 반영-역주)’라 불리는 의학이었고, 우리가 아는 객관적인 과학을 포함하여, 심장과 인간의 모든 부분에 관한 지혜에 근거하고 있었다.

두 번째 주의할 사항은, 이 글에서 심장의 지능에 관해 쓰는 동안 나는 인간의 모든 신체기관들, 사실 모든 세포들이 자신만의 독특한 지능을 가지고 있고, 때분 때초 인간시스템에 영향을 미친다고 믿고 있다는 점이다. 슈워츠Schwartz와 러섹Russek은, 모든 세포와 분자들이 에너지 형태의 정보를 저장하고 있고, 항성에서부터 불가사리, 인간의 세포에 이르기까지 모든 시스템들이 정보 에너지를 저장하고 공유하는 특성이 있음을 바탕으로 하는 ‘전신적全身的인 기억systemic memory’이라는 영역에서 연구 작업을 했는데(1996), 이 연구 작업을 통해 우리는 몸과 마음mind을 기능 장애의 원인이나 치유에 필요한 자원으로 대하는 동양의 전통의학적 관점과 치료행위들을 신뢰할 수 있게 된다. 모든 세포에게 지능이 있는데도 내가 유독 심장에 관심을 두는 이유는, 심장이 강하고 리드미컬한 박동으로 혈액과 산소를 신체의 곳곳에 공급하면서 때분마다 ‘세포들의 교향곡’을 연주하는 지휘자처럼 기능하기 때문이다.

마지막으로 주의해야 할 사항으로는 내가 주장하는 바를 뒷받침하려고 입증되지 않은 과학적 증거들을 이 글에서 이용하고 있다는 점이다. 물론 공식적인 과학적 연구물들은 더 많이 이용했지만, 세상에는 여러 가지 형태의 앎이 존재하고 우리가 알고 있는 소문자 ‘s’가 붙은

과학science으로 그것을 모조리 증명할 필요는 없다고 강하게 믿고 있기 때문에 책이나 내 개인적 깨달음을 통해서 알게 된 이야기들과 경험들도 근거로 이용하고 있다. ‘지능’에 관해 다양한 관점들에서 엮는 이것은 이 글에서 논의하고 있는 전체적이고 체계적인 접근법에 관한 모범을 보이고 있다.

심장의 상태

심장은 놀랍도록 강하고 지치지 않는 심근이라는 불리는 근육이고 가슴의 한가운데에 자리하고 있다. 사실 심장은 두 개의 펌프가 나란히 있는 것인데, 이 펌프들 사이에는 중격septum이라는 벽이 있어서 서로 분리되어 있다. 음양의 심혈관계 버전으로 말하자면, 각각의 심장에는 그 자신만의 독특한 종류의 에너지와 역할이 있다. 심장에는 모으는 역할을 하는 방(심방)이 위쪽에 있고, 분사하는 역할을 하는 방(심실)이 아래쪽에 있다. 왼쪽의 펌프는 가장 강력한 것으로 물을 180센티미터 높이로 쏘아 올릴 수 있는 압력을 가지고 있으며 이런 압력으로 혈액을 수천마일이나 되는 혈관을 향해 내보낸다. 오른쪽의 펌프는 주로 물을 30센티미터만큼 쏘아 올릴 수 있는 압력으로 혈액을 폐로 보냈다가 폐에서 끌어당긴다. 이렇게 심장이 전신 혹은 폐로 향하는 확장과 수축을 반복하는 리듬을 시작할 때 생명이 시작된다(Pearsall, 1998).

심장의 펌프로서의 기능은 치료분야에서 매우 중요한 기능이고 따라서 개인적 차원에서도 중요하다. 기능에 이상이 생기면 우리는 생명을 유지하기 위해 그것이 치료되기를 바란다. 다시 말해 심장은 인간이 살아남는 데 꼭 필요하다. 하지만 주택의 배관시스템이 우리의 주

거생활에서 꼭 필요한 시스템인 것과는 다르다. 전체 시스템이 제대로 기능하는 것에 필수적이라 할 수 있지만 그럼에도 불구하고, 그 기능은 날이면 날마다 뇌로 하여금 생각하고 창조하고 통제하도록 하는 심장의 활약에 비하면 그리 흥미진진한 역할은 아니다.

심장의 이런 측면은 심장이 문학이나 철학, 일상의 언어에서 드러나는 모습과 대조적이다. 아리스토텔레스Aristotle는 심장을 영혼의 의자라고 말했다. 앙투안 생텍쥐페리Antoine Saint-Exupery는 “그리고 여기에 내 비밀이, 매우 단순한 비밀이 있다. 그것을 올바르게 알 수 있는 방법은 오로지 심장을 통해서다. 정말로 가장 중요한 것은 눈에 보이지 않는다”고 말했다. 옛날부터 전해 내려온 노래와 명언들에 귀를 기울여보라. 그러면 심장에 관한 관용어구들이 무척 많다는 것을 알 것이다. ‘심장으로 말하기speaking from the heart’는 친밀감을 가지고 ‘심장대 심장으로heart to heart’ 말하는 진정성을 강조한다. ‘진심으로with all my heart’라는 말은 약속한다는 의미인데, 만사가 제대로 돌아가지 않을 때 우리는 낙심dishearted하기도 한다. 심장의 이런 두 이미지들은 우리 문화 속에서 어떻게 단절되었을까? 중국과 아유르베다 의학과 같이, ‘심장이 신체 시스템의 에너지적 중심’이라는 고대의 신비적 전통에서 어찌하여 우리는 떨어져 나왔을까?

여기에는 많은 원인들이 있다. 어떤 원인들은 앞에서 언급한 단편적이고 위계적인 패러다임들에서 기인했다. 그런데 머리와 심장의 밀접한 상관성이라는 이슈가 서구 의학과 심리학과 경영 및 조직의 발전 분야에서 다시 떠오르고 있는 것 같다. 쿠퍼Cooper와 사와프Sawaf는 조직에서의 리더십에 관한 자신들의 책에서 다음과 같이 말한다.

그렇지 않다. 심장병 전문의가 말하듯이 심장은 단순한 펌프가 아니다. 그 이상이다. 과학자들은 심장에서 1미터 50센티미터

떨어진 곳에서도 심장의 에너지를 측정할 수 있다. 심장은 에너지를 내뿜는다. 심장은 우리의 가장 깊은 가치를 작동시킨다. 무엇무엇에 대해서 생각하는 것에서 그것을 살아내는 것으로 가치들을 변형시킨다. 마음이 하지 않는, 아니 할 수 없는 일들을 심장은 안다. 그것은 용기와 영혼이 있는 자리다. 진실성과 헌신이 있는 자리다. 우리로 하여금 배우고 협동하고 이끌고 봉사하도록 하는 에너지와 깊은 느낌들의 원천이다.

쿠퍼, 스와프, 다니엘 골먼Daniel Goleman 등이 지능에 관해 이야기를 하는 이유는 감정이 일상에서 하는 역할 때문이다. 특히 감정들이 사적으로 그리고 직업적으로 최적의 효율과 어떻게 관련이 있는지에 대한 의문 때문이다. 1980년대에 텔아비브 의과대학의 임상 심리학자 루벤 바온Reuven Bar-On은 ‘감성 지수emotional quotient’라는 용어를 개발해냈고, 뉴햄프셔 대학의 심리학 교수인 존 메이어John Mayer와 예일 대학 교수인 피터 샬로비Peter Salovey는 함께 ‘감성 지능emotional intelligence’이라는 새 이론을 만들어냈다. 다니엘 골먼의 혁신적인 책인 『감성 지능』이 1996년에 세상에 나온 뒤, 감정을 이해하고 다룰 수 있는 능력이 지능지수IQ보다 세상의 성공과 더 밀접히 관련 있을 것이라는 생각이 널리 퍼져나갔다. 어떤 연구조사에 따르면, 성공의 4퍼센트만이 지능지수와 관련이 있고, 90퍼센트 이상이 다른 형태의 지능과 관련이 있을지도 모른다고 한다(Sternberg, 1996).

1985년에 하워드 가드너Howard Gardner는 다중지능을 알아냈는데, 정서지능에 관한 그 작업의 초점은 실질적으로 흔히 감정의 자리로 알려진 심장에 맞춰져 있었다. 그 후부터 지능에 관해 이야기하는 자리

모든 경험은 감정을 수반하고 감정은 생체에너지장을 일시적으로 재편한다.
활성화된 감정은 생체장의 전자기적 흐름을 증가시키고
변화된 전자기장은 다시 감정을 일으킨다.

에서는 심장을 정보전달의 파트너로 포함시켰다. 이것은 뇌가 정보 전달의 유일한 원천이 아님을 인정하는 중요한 진전이었다. 하지만 골먼과 그의 연구자들이 지능을 분석하기 위해 심장을 포함시키는 일에 관심을 두는 이유를 생각해보는 것은 매우 흥미진진하고 유익한 일이다.

감성 지능을 연구하는 근본 목적이란 맑게 깨어서 의사결정과 문제 해결을 효과적으로 하기 위해 감정을 잘 조절할 수 있는 개인적 능력을 기르는 것이라고 나는 생각한다. 다른 말로 하자면 달갑지 않지만 감정은 우리 인간 기질 상 어쩔 수 없는 부분으로 직장에서나 집에서 효과적으로 기능해야 하는 논리적이고 이성적인 두뇌작업을 흔들어놓곤 한다. 이때 진정한 '지능'은 감정을 파악해 잘 다룰 수 있는 능력이다. 감정들(두뇌 활동)에 대해 배움으로써, 우리는 그것들을 잘 조절할 수 있게 되고 뇌가 더 중요한 일들을 할 수 있도록 공간을 마련할 수 있다. 또 다른 흥미로운 점은 골먼이 감성지능의 자리로서, 뇌의 감정적 중심센터인 편도체와 해마에 관심을 가졌다는 점이다. 이처럼 지능에 관해 이야기하는 자리에 심장이 진입하기는 했지만 아직도 인간 시스템의 조절자는 심지어 감정의 영역에서조차 뇌인 것 같다.

메이어와 샬로비와 바온과 골먼이 한 연구의 중요성은 지능에 관해 토론하는 장 안으로 심장을 끌어들었다는 점이다. 다른 연구자들은 일 상에서 감정의 역할을 고려하면서 다른 길을 취했다. 신경생리학 및 심리학 교수이자 인간의 전자기장 연구에서 독보적인 위치에 있는 발레리 헌트(Valerie Hunt)는, 인간의 감정들이 에너지 장을 형성하는 자원

들이라고 말한다. 헛트는, 고주파 장비를 이용해 인간의 전자기장을 측정, 분석하고, 복잡성이론을 포함한 물리 분야의 새로운 패러다임들을 통합하면서(lewin, 1992), “나는 가장 복잡한 생체장의 내부적인 역동이 그것의 감정적 조직에 근거한다고 강하게 믿는다”라고 말한다(1996). 그녀는 생물이든 그렇지 않은 장field이 진동으로 형성되어 있다고 설명한다. 이 진동은 무작위적이지 않고 조직적이며, 선택적으로 반응하며, 상호작용도 하고, 내부적으로 혹은 외부적으로 다른 장과 교류할 수 있는 능력도 있다. 이런 의미에서 이 장들은 ‘마음’이나 그들만의 지능을 가지고 있고, 복잡한 행동을 지시하기도 한다. 헛트는 “모든 경험은 감정을 수반하고, 감정은 생체에너지장을 일시적으로 재편성한다. 활성화된 감정은 생체장의 전자기적 흐름을 증가시키고, 변화된 전자기장은 다시 감정을 일으킨다”고 말한다. 다시 말해, 인간의 내부에서 일어난 감정들은 그 사람을 둘러싸고 있는 장의 전자기장 구조를 반드시 변화시킨다.

라틴어로, 감정emotion은 ‘모투스 아니암motus aniam’이라고 하고, 이것은 문자 그대로 ‘우리를 움직이게 하는 영혼’이라는 뜻으로 감정의 깊이와 강함을 표현해준다. 감정emotion이라는 말을 상징적으로나 문자적으로나 핵심 느낌을 향한 ‘움직임’ 그 자체를 말하는 것일지도 모른다(Cooper and Sawaf, 1996). 나는 지난해 그룹 작업을 하면서 그룹의 장 내부에서 변화를 일으키는 감정의 힘을 직접 보았다(Levi, 2001). 학술적인 분위기의 집단 대화에 참여하는 동안 개인적인 또 집단적인 ‘움직임’을 경험했던 나는, 개인적 차원에서 변화를 야기했던 것이 무엇인지 이해하기 위해 현상학적 연구접근법을 이용해 여덟 명의 다른 참가자들을 인터뷰했다. 그때 내가 발견한 것들 중 하나는 두 명의 구성원이 공유한 이야기의 내용과 극단적인 감정적 말하기가 장

의 변화에 영향을 미쳤다는 것이다. 인터뷰를 했던 사람들은 대부분 개작된 이야기를 한 후 방안의 에너지가 바뀌었다고 느꼈고, 뒤이어 나온 이야기들이 다른 때보다 더 감정적이고 친밀하다고 느꼈다. 이런 저런 상황들을 겪으면서 나는 인간들이 모여 있는 곳에서 감정의 존재가 장의 분위기나 대화의 ‘분위기’를 변화시킨다는 것을 발견했다.

캘리포니아의 하트매스 연구소에서 일하는 닥 칠드리 Doc Childre와 하워드 마틴 Howard Martin은 획기적인 연구를 하던 중에 심장의 지능을 비롯하여 뇌의 전통적 기능과 심장의 연관성에 관한 새로운 견해를 내놓았다. 칠드리와 마틴은, 심장이 뇌를 비롯하여 몸의 나머지 부분과 소통할 수 있는 지능을 가지고 있음을 주장하면서 확고한 과학적 증거를 세 갈래로 제시했다. 즉 (신경 자극의 전달을 통한) 신경학적으로, (호르몬과 신경전달물질을 통한) 생화학적으로, 또 (압력파를 통한) 생물물리학적으로 설명했다. 게다가 심장이 (전자기장의 상호작용을 통해) 에너지적으로 소통하고 있고, 몸에서 가장 강한 에너지장으로서—뇌의 에너지장보다 5천배나 더 강함—인간의 건강을 유지하는데 중요한 역할을 하고 있음을 증명할 수 있는 과학적 증거가 늘고 있다고 말한다. 그들의 데이터에 따르면, “...심장과 뇌가 만들어내는 전자기장들 사이에서 에너지적으로 직접적인 상호작용이 일어났고” 어떤 감정들은 특정 패턴의 심장박동에 직접적으로 반응한다고 한다.

예를 들어 분노나 좌절을 느끼는 부정적 감정 상태일 때 심박변이도 HRV는 일관성이 없고 무작위적이며 요동치는데, 감사와 사랑과 보살핌과 같은 긍정적 감정 상태일 때 심박변이도는 일관되고 규칙적이다. 그러므로 심장을 튼튼하게 하고 건강한 삶을 영위하는 일은 심장 시스템의 손상을 줄이기 위해 감정을 어떻게 관리하는가에 달려있다 (Childre and Martin, 1999). 이 발견을 토대로 연구자들은 심장과

뇌의 파동을 조화시키고 스트레스를 줄이며 건강상태를 전반적으로 호전시키기 위해 개인이 이용할 수 있는 특별한 기법들을 창안하고 실험했다.

그런 다양한 관점에 의하면, 심장은 감정과 관계하면서 지능적인 면에서 인간 시스템을 돕고 있다. 지금까지 나는 몇 개의 관점들을 살펴 보았고 이 관점들이 심장과 뇌의 관계에 어떻게 맞닿아 있는지 살펴보았다. 다음 부분에서는 ‘지능’이 의미하는 것이 무엇인지, 보통은 심장이 두뇌와 꼭 한 덩어리로 연구되는데 어떻게 분리되어 연구되는지 더 구체적으로 살펴보고자 한다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 『The Sentient Heart: Messages for Life』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **르네 레비** Renee A. Levi | 르네 레비 박사는 ‘공명 프로젝트 the Resonance Project’ 설립자이자 이사로서 집단 공명에 관한 연구를 계속해서 해왔다. 대중연설가이자 작가, 촉진자, 연구자로서 세계에 긍정적 행동을 위한 집단 공명을 증폭시키는 데 도움이 되길 바라고 있다. 현재 정교한 의사결정과정을 통해 개인과 조직의 변형을 이루고자 하는 공명컨설팅사의 대표이며 『Group magic: Collective Resonance at Home, Work, and Play』라는 책을 집필 중이다.

역자 | **김현정** | <지금여기> 번역위원. 2002년 3개월간 유럽의 공동체, 탁났한 스님의 플럼빌리지, 웨이커 교도의 공동체 우드부룩, 기독교 공동체 브루더호프 등을 다녀왔다. 각 공동체에서 머물면서 영혼을 어루만져주는 따뜻함을 느꼈다. 역서로는 『나눔의 밥상』이 있다.