

마음 다루기 The secret life of your cells

근본적 인식

인간에서 인간으로 (2부)

| 로버트 스톤 | 최유리 '지금여기' 번역위원 옮김 |

백스터 효과가 원격의 인간과 인간이 소통하는 것이라면, 근본인식은 지구의 인간이 우주에 질문을 던짐으로써 다른 우주의 광경에 대한 정보를 얻는 것입니다. 이는 백스터 효과의 새로운 차원이었습니다(편집자 주).



(지난호에 이어서 2부)

인간 두뇌 뉴런 간의 원격 상호 소통

캘리포니아 팔로 알토(Palo alto)에 위치한 스탠포드연구소(Stanford Reserch Institute: SRI)의 두 양자 물리학자는 5년 이상 ‘원격투시(Remote Viewing)’에 대해 연구를 해오고 있고, 미 정부는 이의 군사적 적용에 관심을 두어왔다.

참가자는 한 명 혹은 그 이상의 관찰자와 한 방에 있게 된다. 특정 지역이 무작위로 선정되고 두 번째 실험자가 멀리 떨어진 그 지역으로 간다. 무작위로 선정된 지역은 참가자에게 전혀 알려주지 않지만, 언어로 혹은 스케치로 묘사를 하도록 요구된다. 우연히 지나가던 참가자이던 군사 요원이든, 참가자는 이에 성공할 확률이 높았다. 결과의 적중률은 경우의 수를 뛰어넘었다.

이 실험에서 참가자들은 건물 지붕을 돛이나 아치 형태로 정확히 묘사한다. 그들에 의해 공원이 스케치되고 분수까지도 정확히 묘사된다. 항구의 위치도 적중한다. 어떤 이들은 다른 사람들보다 월등하다. 그들은 이미 싸이키으로 알려져 있다. 남극 탐험기들과 함께 한 비슷한 실험을 구성했던 뉴욕의 예술가이자 싸이키인 잉고 스완(Ingo Swann)은 후에 NASA의 인공위성 데이터로 확인된 머큐리와 주피터의 상태를 묘사하기도 했다. 후자의 경우 싸이키는 소통할 다른 인간의 두뇌 뉴런이 필요 없었다. SRI의 무작위 선정 지역 중 다수는 이와 같았다. 이러한 인식의 본질이 무엇이든 간에 이는 뉴런과 뉴런사이의 소통에 의존하고 있지 않았다. 이것은 ‘스스로’에 기반하고 있었고, 그리하여 근본적 인식이라고 불릴 수 있었다.

이러한 일방적 인식은 백스터(Backster) 효과에 새로운 차원을 가져온다. 즉 어떤 사건을 일으키고, 멀리 떨어진 곳에서 그에 대한 반응을 할 뿐만 아니라 아무런 연계성 없는 어떤 요구에 대한 피험자의 두뇌 뉴런의 반응만이 있을 뿐이다. “컴퓨터가 무작위로 선정한 지역이 어떻게 생겼는가?” 이 질문이 마음속에 주어지고 답이 같은 곳에서 나온다. 마치 단지 묻는 것만으로도 인간의 마음이 모든 우주와 소통할 수 있는 듯이 말이다.

“잠깐만요.” 어깨 넘어 어떤 목소리가 외친다. “너무 억지가 아닌가요?” 나는 주위를 둘러본다. 매년 두뇌 과학에 대해서만 발행된 책을 최소 50만부를 읽어보지 못한 이들의 목소리이다. 그들이 칼 융의 집단 무의식, 쉘드레이크(Sheldrake)의 형태형성장(morphogenetic field), 라인(Rhine)의 ESP, 러셀(Russell)의 우주적 뇌(Global Brain) 그리고 실바 마인드 컨트롤에 대해 들어보지 못했더라도 이것은 좋은 시작이다.

이는 견고한 물질에서 에너지 세계로의 전환을 불러일으키는 연금술이다. 아마도 서로의 작업이 출판될 때까지 그에 대해 알지 못했던 미국인 의사 칼 프리브람(Karl Pribram)과 영국인 노벨상수상자 데이비드 보姆(David Bohm)이 동시에 제안한 우주의 홀로그래픽 이론을 공부할 때 이 전환의 연금술 대부분이 진행될지도 모른다. 이러한 우연의 동시성은 우주의 상호연계성을 재확인하는 우주의 메아리와도 같다. 근본적 인식은 이러한 연계성의 또 하나의 메아리일까?

주관적 의사소통은 우주적 “AT & T(전기통신회사)?”

원격지의 다른 개인을 포함하는 SRI 실험은 “관찰자”가 직접 보고

있는 이의 두뇌 뉴런에 접속할 수 있도록 한다. 간접적으로 보고 있는 이는 직접적으로 보고 있는 이의 도움을 받는다. 그리하여 이 관계는 의식수준 아래에서(혹은 위에서) 상호적인 “대화”가 된다. 직접 보는 이는 자신의 두뇌가 “접속”되는 것을 느끼지 못한다. 간접적으로 보는 이는 추측이나 환상과 같은 어떤 상상을 할 수 있을 뿐이다. 그는 다른 이의 두뇌에 접근하는 것을 느끼지 못한다. 이것이 주관적 의사소통으로 알려져 있으며, 실바 마인드 컨트롤 훈련을 받은 이들에게 성공적으로 이용되는 정신적 기능이다.

여기 어떻게 이것이 성공적으로 이용되어 왔는지에 대한 예와 설명이 있다.

실바 마인드 컨트롤 훈련생들은 4일 동안 계속되는 훈련과정 중 첫 몇 시간 동안 정상적인 파장수의 반인 알파수준으로 뇌파를 낮추는 법을 배운다. 이 알파수준에서 우뇌는 보다 활성화된다. 생각은 보다 양원화된다.

수천 개의 최근 두뇌과학자가 우뇌 기능에 대해 다루고 있다. 우선 좌뇌가 물리적 세계에 기여하고, 우뇌가 비물리적 세계에 기여한다는 사실만 언급하고 그 이상은 뒤에서 다루도록 하겠다. 즉, 좌뇌는 객관적이고 우뇌는 주관적이다. 좌뇌-객관적-의사소통은 우리의 목소리, 귀, 눈 등 신체적 증폭이나 매개를 포함한다. 우뇌-주관적-의사소통은 간접적 보기와 같이 설명되지 않는 현상들을 포함한다. 알파수준에서 어떤 개인을 떠올릴 때, 두뇌 뉴런은 그 사람과 “만나게” 된다. 당신은 한 마디 말을 내뱉을 필요없이 이 사람과 “대화”할 수 있다!

여기까지는 좋은 소식이다. 이제 나쁜 소식 차례다.

당신은 이 사람을 사랑해야만 한다. 그러니 직장상사를 괴롭혀줄 생각을 하고 있었다면 잊어버리는 게 좋다. 배우자도 별 효과가 없을 것

이며, 정신적으로 아이를 때리는 것도 안된다. 이들은 좌뇌의 영역이다. 좌뇌는 이원성에 좌우한다. 우리의 객관적 의사소통은 대부분 이원화되어 있다. 나는 옳고, 너는 그르다. 하지만 이것이 귀의 한쪽으로 들어와 다른 한쪽으로 빠져나갈 때, 주관적 의사소통이 실현된다. 그리고 이는 이원화의 종식을 의미한다. 주관적으로 의사소통을 행할 대상자를 사랑하는 것은 시각적인 좌뇌 접근에 두 가지 변화를 가져온다.

1. 당신은 대상자와 친밀함과 평등성을 느낄 수 있다.
2. “누가” 옳고 그른지가 아니라 “무엇”이 당신과 대상자에게 적당할지를 생각하게 된다.

당신에게 소변을 가리지 못하는 4세 아이가 있다고 치자. 아이에게 이에 대해 더 많이 이야기할수록, 아이의 문제는 더욱 심해지는 듯이 보인다. 결국 당신은 주관적 의사소통을 이용해보기로 결정하게 되고, 그러면 보통 당신은 신체적으로, 정신적으로 긴장을 풀게 된다. 그러나 “말썹꾸러기 같으니라고, 한번만 더 오줌 싸면 얼굴에다 묻혀버릴 거야!”라고 한다면, 미안하지만 아이는 계속 이불을 적실 것이다. 그 대신 이렇게 하는 것은 어떤가.

“애야, 소변이 급해지면 일어나서 화장실에 가렴. 그러면 마른 침대에서 잠도 더 잘 잘 수 있고, 내가 해야 할 일도 줄어들 거야.”라고 하는 것이다.

축하한다! 이는 효과가 있었다.

법칙을 준수하면 언제나 효과가 있다. 절대 부작용을 가져오지 않을 것이다. 모두 스스로의 덕이라고 자화자찬하지는 말라. 일반적이고 주

관적인 의사소통을 가능케 하는 우리의 근본적 인식에도 감사를 표하라 - 현재로서는 어떠한 이름을 붙이기 힘든 보편적 의사소통 매개체 말이다.

메시지의 송수신을 가능케 하는 세포의 신비한 능력의 실용적인 이용

저자의 주관적 의사소통 경험은 화려한 성공을 가져올 때도 있었고 실패를 가져오기도 했다. 실패를 설명하는 것보다 성공을 이해하는 것이 더 어렵다.

주관적 의사소통은 다음 중 어느 하나의 상태일 경우 실패한다.

1. 그것이 성공할 것이라고 기대하지 않았다.
2. 신체적으로 긴장이 되어 있었다.
3. 정신적으로 긴장이 되어 있었다.
4. 상대자를 떠올리지 않았다.
5. 진심으로 사랑을 느끼지 않았다.
6. 상대자에게 문제를 일으키거나, 전혀 이롭지 않고 자신의 이득을 위해서만 사용하려 했다.

하지만 성공하는 경우, 왜 성공하는 것일까?

딸이 경제적 문제에 대해 그녀의 분노를 내려놓는다.

강의활동에 대해 반대해오던 이웃들이 문제제기를 그만둔다.

고집 센 판사가 동료들이 사건을 종료하도록 동의를 해준다.

6개월 이상 성관계를 맺지 않았던 남편이 30초의 주관적 의사소통 뒤 부인을 침대로 데려간다.

무엇이 일어나고 있는 걸까?

근본적 인식과 평행하고 있는 것은 무엇일까?

인류 진화의 가능성은 무엇일까?

현재 나의 첫 소설이 출판을 준비하고 있다. 이 소설에서 주인공은 여주인공의 마음을 얻어 이국땅에 묶인 포로들을 풀어주고, 외교관계에서 진정한 의도를 감지해내기 위해, 전 세계를 통합하는 자유를 가져오기 위해, 주관적 의사소통을 이용한다. 이 소설은 다수의 출판 편집자들에게는 이상하게 보일 것이다. 하지만 소설보다 실재의 진실은 더 이상하지 않은가? 이 이야기는 근본적 인식의 통찰에 대한 한 사람의 시각을 다루고 있으며, 좌뇌가 우세인 이 세계에서 모든 우뇌 연구자에 대한 저자의 존경을 느낄 수 있다.

백스터가 식물을 대상으로 한 작업을 처음으로 묘사한 IBM 실험자인 마르셀 보겔 박사(Dr. Marcel Vogel)와 SRI의 ‘간접적 보기’ 작업 배후 중 한 명인 해롤드 푸토프 박사(Dr. Harold Puthoff) 및 능숙한 레이저 물리학자에게 감사를 표한다.

‘근본적 인식’과 같은 현상에 접근할 수 있는 그 외 주요 인물들로는 뉴욕 오시닝(Ossining)의 신경물리학자 푸하리치(Andrija Puharich, M.D)와 캘리포니아의 트리(Trees in Boulder Creek) 대학 총장 크리스토퍼 힐(Christopher Hills), 파동의학(Vibrational Medicine)의 저자 리처드 거버(Richard Gerber, M.D), NASA 물리학자 제임스 벨(James Beal), 디자인과학연구소(Design Science Institute)의 두뇌 화학자 브레던 오레건(Bredan O’Regan), 스탠포드 대학의 윌리엄 킬러(William Tiller) 등이 있으며 언급되지 않은 이들에게 양해를 구한다. 살아남기 위해 일찍 발을 빼낸 과학자들의 이름은 알려지지 않을 것이다. 수많은 영특하고 젊은 과학자들이 자신의 믿음을 버리고

경제적인 현실에 순응하는 길을 택했다. 이런 상황에도 불구하고 자신의 길을 따른 과학자들에게 감사를 표한다.

당신의 세포에게는 의식이 있다

우리의 두뇌 뉴런은 다른 이의 두뇌 뉴런에 접속할 수 있다. 우리는 잠에서 깨어난 어머니가 멀리 떨어져 있는 딸에게 사고가 났음을 알아차리는 경우로만 이를 제한해왔다. 하지만 이제 우리는 ‘원격투시’ 작업과 ‘주관적 대화’를 통해 그렇게 할 수 있다. 우리는 사람과 사람 사이에 ‘마음의 대화’로 이야기를 할 수 있다. 이는 정말 좋은 일이지만, 이것이 전부일까? 아니다, 이는 단지 시작일 뿐이다.

당신은 자신의 세포에게 “이야기”할 수 있다. 당신 몸의 세포들도 당신에게 “이야기”할 수 있다. 당신은 또 다른 이의 세포에게 “이야기”할 수 있고 그들은 거기에 “답”을 할 수 있다. 이러한 발견을 우리의 논리적 마음은 불가능하다고 여긴다. 그렇지만 이는 가능하기만 할 뿐만 아니라, 명백한 사실이며, 단지 우리의 마음을 바꾸는 것이 필요할 뿐이다. 그러나 모든 이가 마음을 바꿀 준비가 되어 있는 것은 아니다. 특히 현재 마음 상태를 획득하기 위해 엄청난 돈과 시간을 투자한 전문가들에게는 더욱 그러하다.

노에틱연구소(Institute for Noetic Sciences)의 회장 윌리스 하몬 박사(Dr. Willis Harmon)는 그의 저서 《글로벌 마인드 체인지》를 통해 “우리는 이미 마음의 변화를 겪고 있다. 이는 우리가 과학을 해석하는 방법에 변화를 주고 있다. 이는 건강에 대한 개념에 변화를 주고 있으며, 교육에 혁신을 가져오고 있고, 세계 경제의 주된 변화를 초래하고 있으며 전쟁을 종식시키는 과정에 있다.”

하몬은 그가 M-1, M-2, M-3라고 부르는 세 가지 형이상학적 인식을 다룬다.

M-1은 물질이 마음을 불러일으키는 물질적 일원론이다.

M-2는 물질이 있고, 또 마음도 있는 이원론이다.

M-3는 마음이 물질을 불러일으키는 초월적 일원론이다.

한 세대전보다 서구인의 마음에 더 편안하게 받아들여지는 우주에 대한 이해인 마음의 변화가 M-1에서 M-3로 움직이고 있다. 과학에서 이는 반물질의 개념, 원격 행동, 지성이 가득한 공간 등으로 나타난다. 건강관리에서 이는 마음이 몸에 영향을 주는 개념으로 나타난다. 교육 분야에서는 미국교육연구협회(American Educational Research Association)의 연 회의에서 실바 마인드 컨트롤을 커리큘럼에 넣자는 의견이 제기된 것이 그 예의 하나이다.

경제 분야에서는 경제 교육기관에 윤리가 도입되고 있다. 하버드 비즈니스 스쿨(Havard Business School)은 윤리를 필수과목으로 진행하고 있으며 제너럴 다이내믹(General Dynamics)사는 윤리담당 부사장제를 설치했다.

글로벌 수준의 마음의 변화, 의식의 변화, 우리는 모두 하나인가? 의식은 모든 공간을 통하는가? 그리고 모든 세포, 식물, 동물, 인간은 그 의식을 공유하는가?

마음이 말한다 : 어떻게 우리 신체의 세포와 주관적 의사소통을 할 수 있는가?

버니 시겔(Bernie Siegel, M.D)은 예일병원(Yale New Haven Hospital) 의사 라운지 게시판에 샌프란시스코 심장학자의 기도가 후

기심근경색(심장마비)의 완화에 주는 영향에 대한 이중맹검 연구 결과를 붙였다. 다음 날, 그는 누군가가 그 위에 “एं터리”라고 갈겨쓴 것을 발견했다.

1975년 저자는 몬테 카를로(Monte Carlo)의 제2차 세계 사이코트랙 회의에 참석했다. 체코의 내과 의사 팀이 똑같은 약물이라도 긍정적인 믿음을 가지고 있는 내과 의사가 사용했을 때 그렇지 않은 경우보다 향상된 효과를 보인다고 보고했다. 따라서 ‘기도의 효과’ 보고서에 대해 비난하는 글을 쓴 의사에게 기도는 효과적이지 않을 것이다. 그러므로 그에게 반사회적인 비난은 정당한 일이다.

불신은 부정적인 마음의 용어이다. 이는 “하지마”라고 말한다. 긍정적인 신념은 당신의 두뇌 뉴런이 신체 세포에 접촉하고 이들이 정상적으로 되도록 격려한다. 이것이 긍정적 마음의 대화이다.

여기 그 방법이 있다.

1. 편안한 의자에 앉아 눈을 감는다.
2. 깊은 호흡을 통해 긴장을 푼다.
3. 머리에서 발끝까지 신체 각 부분—두피, 이마, 눈—에 대한 인식과 긴장완화를 한다.
4. 자신이 기억하고 있는 어떤 평화로운 장소를 떠올려 그곳에 있다고 상상한다.
5. 이제 몸 안으로 들어간다고 상상하고 몸의 불편한 곳에 들어가 “본다.”
6. 상상 속에서 이에 대한 보정을 한다.
7. 투여하고 있는 약물이 있다면 이것이 효과적으로 작용하고 있다고 “본다” 세포와 기관에게 사랑을 준다.
8. 몸의 불편한 곳이 완전히 고쳐져 더 이상 불편하지 않은 것을 상

상한다. 모든 것이 정상적이고 건강하게 된 것을 “본다.”

9. 스스로에게 셋을 세고 눈을 떴을 때 기분 좋게 깨어날 것이라고 말한다.

10. 하나, 둘, 셋을 세고 눈을 뜬다. 기분이 좋음을 확인한다.

면역기관이 “침입자”들을 쫓아낼 수 있도록 돕는 법

위의 열 가지 단계는 사이먼튼 기법(Simonton Method)과 실바 기법을 통합한 것이다. 사이먼튼 박사는 그가 트라비스 공군기지(Travis Air Force Base)에서 종양학자로 있을 때 다른 이름으로 진행된 실바 기법 훈련을 받았다. 그는 이것을 자신의 암환자에게 적용해보고자 했다. 기간별 보고를 통해 군대 내에서 사이먼튼의 드라마틱한 성공률과 짧아진 치유기간은 흥미 이상의 것이 되었다.

첫 단계는 기대와 신념을 포함한다. 암 환자가 곧 낫는다는 신념을 갖도록 돕기 위해 사이먼튼은 이들이 30분~1시간 동안 암이 치유되는 과정의 슬라이드를 보게 했다. 가족들 역시 이 슬라이드를 보도록 요청되었다. 6번 단계를 보면, 상상 속에서 보정을 한다.

실바 기법이 신체적, 정신적 여러 가지 문제에 관해 세계적으로 이용되고 있지만, 암에 있어 가장 구체적인 접근을 제공하는 것은 사이먼튼이다. 신체에서 암을 제거해 내는 것은 면역체계의 역할이다. 백혈구가 내적인 경비원 일을 한다. 사이먼튼 기법에서 암환자는 스스로 몸 안으로 들어가 침입자에 맞서 싸우는 백혈구 경비원들을 돕는다.

어느 환자가 방사선치료 뒤 마음속에서 이미 죽었거나 죽어가는 세포들을 백혈구가 쓸어내는 것을 보았다. 한 어린 소년은 백혈구들이 말을 탄 카우보이들처럼 암세포들을 쫓아내는 것을 “보았다”. 공군 항

해사인 한 환자는 백혈구가 해군 병사로서 암세포를 쫓는 것을 보았다. 어떤 환자들은 “전쟁”을 하는 접근보다는 보다 허용적이고 사랑이 있는 접근을 선호하기도 한다. 이는 같은 긍정적 결과를 가져온다. 당신이 건강을 되찾는 것을 어떻게 “보는가”에는 큰 상관이 없다. 이것이 해부학적으로 정확할 필요도 없다. 이는 단지 세포에게 메시지를 전달한다는 개념에 달려있는 것이다. 그들은 메시지를 “듣고” 반응한다.

이 반응을 백스터 효과(Backster Effect)라고 부르든 혹은 사이먼 틴이나 실바 효과라고 부르든, 이것이 효과를 보일 때 환영을 하고 거기에 당신만의 이름을 붙여라. 의사들은 이것을 정신신경면역학이라고 부를 것이다. 어떤 이름으로 불리든 간에, 이는 건강을 유지하기 위한 접근으로 자리 잡고 있다.

마음을 통해 신체에 도움을 줄 수 있는 또 다른 방법들

마음과 신체 사이의 의사소통이 위에 소개된 열 단계를 통해서만 가능하다고 생각하는 것은 오류이다. 마음-신체 의사소통은 밤낮에 관계없이 계속된다. 마음은 신체에 관여한다. 신체가 정상적으로 작동하지 않을 때는 대부분 마음이 방해하는 경우이다. 건강을 침해하는 방해는 보통 스트레스의 형태로 가해진다. 스트레스는 우리의 태도와 감정에 부과되는 부정적인 짐을 뜻한다. 불안, 두려움, 질투, 외로움, 슬픔, 걱정은 현대의 정신적 생산물이다. 우리의 말은 세포와 기관에 내적으로 “명령”을 한다.

“그 사람은 정말 역겨워.”

“기가 막히는군.”

“골치 아픈 사람이야.”

각 진술은 내적인 명령이며, 반복되었을 때 더욱 효과를 발하여 소화불량, 피로, 두통 등을 나타낼 것이다. 주관적 의사소통이 우리를 아프게 할 수 있다는 사실은 행운이다. 이는 즉, 우리를 건강하게 하기 위해 쓰일 수도 있다는 의미이기 때문이다.

당신은 사랑하는 폐에 고인 액체를 뽑아내고 폐가 완벽한 모습이 되는 것을 “볼 수” 있다. 이것은 “명령”이다.

당신은 신장의 결석을 손가락으로 부서트리고 소변으로 녹아내리는 것을 “볼 수” 있다.

당신은 백혈구 세포에게 격려의 말을 건네고 감기 바이러스를 쫓아낼 수 있다.

당신은 상상의 “종양 제거 고약”을 발라 종양이 사라지는 것을 “볼 수” 있다.

이들은 모두 마음이 당신의 건강을 위해 자연스럽게 할 수 있는 일이다. 당신이 어떻게 상상하든, 당신은 이들을 해방시킬 수 있다.

과학은 자신의 영역 밖으로 내몰리고 있다—사랑에 의해...

자신의 세포와의 합일? 당신의 가족 및 이웃과 의식을 공유하는 것? 고차적 자아에서 고차적 자아로의 주관적인 의사소통을 위해 사랑을 이용하는 것?

사랑은 과학적인가?

거의 그렇지 않다. 그러나 오늘은 그렇지 않지만 내일은 그렇게 될지도 모른다. 만일 비물질적 세계와 의사소통을 위해 사랑이 필요하다면, 이를 매개하는 역할을 하는 종교들 역시 그들의 가르침에 사랑을 반영시켜야 할 것이다. 이를 찾기 위해 멀리 갈 필요는 없다.

이슬람: “사랑, 즉 스스로를 작게 생각하고, 신을 크게 생각하라.”

불교: “온 세상에 사랑을 베풀도록 하라.”


유대교: “이웃을 자신처럼 사랑하라.”

기독교: “사랑하지 않는 자는 신을 알지 못할 것이니, 이는 신이 곧 사랑이기 때문이니라.”

신토(Shinto): “사랑은 신의 표시이다.”

힌두교: “신을 가장 잘 섬기는 방법은 사랑을 통해서이다.”

여기 근본 인식에 대한 연구를 통해 그의 철학적 신념에 변화를 겪은 전 불가지론자가 있다. “나는 믿음이 없는 사람이었다.”라고 클레버 백스터(Clever Backster)가 그의 식물과의 작업에 대해 몇 년 전 가진 인터뷰에서 말한다. “나는 무신론자도 아닌 불가지론자였다. 하지만 지금 누군가 내게 묻는다면, 영성의 고차 수준이 무엇을 뜻하는지 새로운 통찰을 해야 할 것이다.”

그는 혼자가 아니다. 수많은 과학자들이 거대 지성-모든 공간을 채우는 지성의 장(場)일런지 모른다-을 느끼기 시작하고 있다. 달에 착륙한 일곱 번째 우주 비행사 에드거 미첼 박사(Dr. Edgar Mitchell)는 이렇게 말한다. “우리는 물질세계의 바탕이 영적세계라는 가설을 세우기 시작해야 한다.” 아멘! (끝) 

- 이 글은 “The secret life of your cells”에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **로버트 스톤(Robert B. Stone, Ph.D.)** | 멘사(MENSA) 회원으로서 그는 뉴욕과학협회에 선출되었고 세계의 선구적인 인지과학자중 하나이다. 그는 하와이 대학에서 자기최면과 실버메소드, 우뇌활성화 등을 강의했다.

저자 | **최유리** | 지금여기 번역위원