

# 근본경험

‘깨어있기’와 오인회(悟因會 : 깨어있기 참가자들의 후속모임, 다양한 연습과 대화들이 이어진다) 공부를 통해 개념과 경험 세계로부터 자유로워지고 있는 이들을 인터뷰했습니다.



# ‘나’란 두뇌가 만든 것이다

| 법계 |

법계님은 대학에서 뇌과학을 연구하고 강의하는 대학교수이며 1차 깨어있기에 참가한 이후 꾸준하게 오인회에 참여하여 자기탐구의 길을 걷고 계십니다. 법계님을 만나 개인적인 탐구의 여정과 뇌과학의 관련성에 대해 이야기를 나누어 보았습니다(편집자 주).

질 : 미내사는 어떻게 알게 되셨나요?

답 : 의식 쪽에 관심이 있고, 많이 바빠서 수련은 잘 못하지만 그쪽 관련된 책도 읽고, 보내주는 글도 관심 있는 것들은 읽어왔습니다. 제가 책을 읽는 것을 아주 좋아하거든요. 의식이나 뇌과학 쪽에 관계가 있으면 어지간하면 보는 편이에요.

질 : 깨어있기 강좌에 참가한 동기가 무엇인가요?

답 : 뇌과학을 하다보니 의식 쪽에 관심이 많았습니다. 뇌과학에서 가장 난제 중의 하나가 의식입니다. 미내사에서 나오는 정보들은 도움이 되는 것도 많고 해서 관심 있게 보아왔는데, 월인님의 「깨어있기, 의식의 대해부」 책을 보게 되었어요. 거기에도 ‘의식’이란 말이 들어가잖아요. 그래서 얼른 사봤죠. 그것을 보고 아주 좋아서 아주 세밀하게 두 번 정독을 했어요. 정독을 하다보니까 수련 기회도 있다는 걸 알게 됐구요. 그래서 수련에 참석을 하게 됐고, 요새는 또 매주 월인

님을 원격으로 만나 뵙고, 얘기도 하고 있죠. 자연스럽게 참석하게 된 것 같아요.

질 : 깨어 있기 강좌는 경험해 보니 어떠셨나요?

답 : 뇌과학 공부를 하지 않는 사람들은 종교적인 체험을 하기 전까지는 '체외 이탈', '무아'와 같은 체험을 할 수가 없는데, 저는 뇌과학을 하면서 바로 이런 내용들이 전부 다 과학으로 증명이 되니까 알고 있었습니다. 깨어 있기 과정에 참석을 하면서 감지, 감각, 이런 용어를 설명할 때 '뇌과학에서 말하는 이것이 바로 이거구나.' 하고 즉시 이해가 되더라고요. 그 과정 중에 제가 큰 도움을 받은 것이 주의 제어 Attention-Control입니다. 주의를 이렇게 컨트롤 할 수 있다는 것이 큰 도움이 됐습니다.

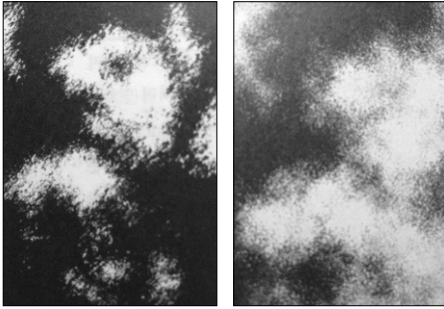
질 : 그럼 감각, 감지가 쉽게 파악이 되신건가요?

답 : 월인님이 '이름을 빼고 보라, 형태를 빼고 보라'고 하셨는데, 이것을 뇌과학으로 이야기하면 '언어 중추를 작용시키지 말고 보라, 구조화된 패턴을 빼고 보라'고 이야기할 수 있어요. 저는 처음에 이름을 빼고 보아지지 않더군요. 그래서 처음에는 컵을 보면 바로 '컵'이라고 나오던데, 연습을 자꾸 하니깐 이름을 빼고 본다는 것이 가능해졌습니다. 두뇌에서 언어 중추의 동작을 하지 말고 보라고 말씀을 하실 때 머리로는 이해를 했지만 자동적으로 올라와 버리니 어려웠던 것이지요. 그런데 자꾸 훈련을 하니 언어 중추에 매핑이 안되는 것이 느껴졌고 그것이 감지라고 파악했습니다.

시각을 예로 들어보겠습니다. 눈이 이 쪽에 있어요. 우리는 눈으로 보는 것이 아닙니다. 본다는 것은 두뇌를 통해 봅니다. 눈에 정보가 들



어오면, 망막에 상이 맺힙니다. 망막부터 시신경이 연결되어서 시각 중추로 정보가 갑니다.



정보가 처음부터 이렇게 '무엇이다' 하고 보이지 않습니다. 예를 들면 왼쪽은 사람이 개를 안고 있는 그림입니다. 대충 그렇게 보이죠? 그런데 이것이 아주 어릴 때

는, 이렇게 안 보이고 오른쪽 패턴으로 보입니다. 우리 눈에 맨 처음 들어오면 이런 식으로 들어오는 것이죠. 두뇌가 발달하면서 패턴을 찾는데 이것을 패턴 매칭이라고 합니다. 이렇게 패턴 매칭을 통해 이것이 '개' 라고 연결시켜 주는 것입니다. 그러면서 '개를 봤다' 고 하게 되는 것이죠. 동시에 그 개에 대한 내 추억들의 정보도 같이 따라 붙어오. 그러면, '저 개는 무서운 놈이니 피해서 도망을 가야겠다' 라고 판단을 하죠. 그러면서 운동 중추에 '도망가' 란 명령이 주어지면, 개를 보고 도망을 가게 됩니다. 그런데, 보통의 경우 왼쪽 그림은 의식에 떠오르지 않습니다. 두뇌의 처리과정에서 언어로 개라는 것이 매핑이 되었을 때 그것이 의식으로 전달되어 옵니다. 의식에 '개' 라는 것이 떠오르기 전, 즉 매핑 되기 전에 의식에 떠오르는 것이 sensing, 즉 감각입니다.

질 : 깨어 있기 강좌에서 주의에 관하여 알게 되고 도움을 받았다고 말씀하셨는데, 조금 더 구체적으로 말씀해주실 수 있나요?

답 : 전에는 주의를 제어한다는 생각을 못했어요. 다시 말해, 주의 제로라는 것이 있다는 것도 몰랐죠. 그런데 주의 제로를 하면 전체가

다르게 보입니다. 주의의 초점을 맞췄다가 빼면 보는 관점이 달라지잖아요? 그런 것이 경험된 거죠.

질 : 관점이 달라진다는 것은 무엇을 의미하는 건가요?

답 : 신경망 쪽에서 보면, 신호의 에너지 레벨이 낮아졌다고 할까, 인식의 차원에서 보면 또렷하게 인식이 되다가 그 인식이 희미해진다고 할까요.

질 : 주의가 변할 수 있다는 것을 경험한 것이 어떤 의미가 있는 건가요?

답 : 많은 중요성을 갖고 있죠. 예를 들어, 남편이 매일 술 마시고 들어와서 행패를 부릴 때, 어떤 부인이 '저것도 인간인가' 하는 믿음을 갖고 있다고 합시다. 그런데 내가 그것에 동일시되어 '저것도 인간인가' 하는 믿음에 빠져 버리면 그 속에서 벗어날 수 없죠. 그런데 '저것도 인간인가' 하는 그 믿음을 주의 제로로 빼 버리면 그것이 그다지 중요한 것 같이 안 느껴지죠.

어떤 인식을 할 때는 반드시 인식하는 자가 있고 인식대상이 있잖아요. 따라서 '내가 인식을 했다' 는 말은 반드시 subject(인식주체)와 object(인식대상)로 나뉘어져 있다는 말이에요. 그런데 가만히 살펴보면 '저것도 인간인가' 를 믿는 '나 자신' 을 인식할 수가 있거든요. 그럼 그 때 인식되는 '나 자신' 도 object가 된다는 이야기죠. 인식이 되었으니까요.

어떤 생각이나 믿음에 에너지를 주다가 그걸 자연스럽게 주의를 빼 버리면, 중요성이 빠져버릴 수 있습니다. 화 같은 경우도 얼마든지 제어 가능하지요. 화가 나면 심장이 뛰고 얼굴이 붉어지고 하잖아요?



화날 때 일어나는 반응들은 인간의 진화 과정에서 형성된 위기 반응입니다. 그런데 실제로는 아내가 무슨 얘길 했다고 해서 생존에 위협을 받는 것도 아닌데 내 몸이 그런 자동적인 위기 반응을 보이거든요. 그래서 맞받아치고 나서 엘리베이터를 타고 출근을 하다보면 후회를 하잖아요. 그런데 화가 난 그 순간, 내가 나 자신의 상태를 의식하게 되면 ‘나 자신이’ object가 되는 것이죠. 그것을 의식하는 순간 에너지의 신호 레벨이 달라지는 것입니다. 뇌파 레벨이 말이지요. 그러면, 그 쪽의 에너지가 쭉 빠져 버리게 되고, 화난 신경망은 에너지가 없으면 그 상태를 유지할 수가 없어 사그라져버리고 말죠. 그러면 화도 제어할 수 있지요. 그래서 주의를 제어하는 것이 아주 중요하다고 생각해요.

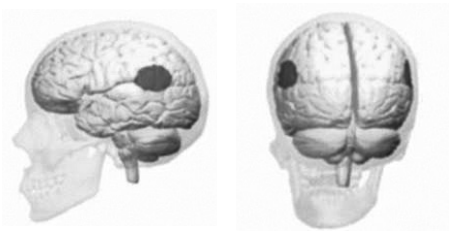
뇌과학을 하면서 ‘화는 우스운 거다, 오동작이다’ 라는 것까지는 알고 있었어요. 옛날에 내가 화를 100 정도 내었으면, 그것을 알고 난 후에 한 10 정도 났어요. 화를 내긴 났어요. 그런데 주의 제어를 하고 난 후부터는 화를 마음대로 조절할 수 있죠. 이제 화는 거의 조절합니다.

질 : 어떤 연습을 하셨는지 구체적으로 말씀해주실 수 있을까요?

답 : 이쪽에 주의를 주었다가 빼서 저쪽으로 보내고, 주의를 어느 하나에 주지 않고 전체적으로 좌악 퍼지게 하는 주의제로 상태 연습 등 이런 정도지요. 평소에는 주의제로 상태로 많이 있는 편이에요. 옛날 같으면, ‘재가 저런 얘기를 나한테 할 수 있나? 내가 어떻게 되지 않을까?’ 하는 걱정들이 머릿속에 자동으로 올라왔는데, 이제는 과거 생각은 거의 안 나고, 미래에 관한 생각도 거의 없어졌어요. 말씀드렸다시피 공상 자체가 오류거든요. ‘내가 암에 걸리면 어찌지?’ 이런 것이 감정을 과대평가하는 건데, 거의 안 올라옵니다.

질 : 아까 무아라는 것을 쉽게 이해하셨다고 말씀하셨는데요?

답 : 우리는 이 몸을 나라고 생각하고, 실존하는데 무아라고 하니 이해하기가 아주 어렵죠. 종교 쪽에서 '무아無我'라고 하면 그런가 보다 하고 넘어갔죠. 보통 사람들은 무아라고 하면 경험 전까진 와닿지 않으니 경험을 먼저 해야 하죠. 뇌과학에서는 체외이탈을 과학적으로 시킬 수 있어요. 현재 알려진 것은 두 가지 방법이 있는데, 한 가지는 TMS(경두개 자기자극술transcranial magnetic stimulation)를 써가지고 TPJ(Temporoparietal Junction)라는 뇌의 측두엽 부분에 정보 처리



과정을 바꿔 버리면 체외 이탈이 일어납니다. 그러면 내가 밖에 나간 것 같이 느껴져요. 쉽게 이야기하면 두뇌에 좌표계산의 착오를 일으

키면 되지요. 또 하나는 가상현실을 이용해 두뇌가 정보 처리하는 것을 살짝 속여 버리면 마찬가지로 체외 이탈 현상이 일어나요. 그럼 내가 뭐냐, 나라는 것이 이 몸이라고 확신하며 살아 왔는데 내 밖에 있는 이런 것들을 어떻게 설명해야 하는가. 그래서 저는 '나'라는 것은 '두뇌가 만든 것'이라고 이해를 하고 있습니다. 그리고 그렇게 두뇌가 만든 나는 언제나 변하는 것이지요. 그래서 고정불변인 나라는 것은 없다(즉, 무아)는 것이지요.

질 : 깨어있기가 기존의 의식탐구 프로그램과 다른 점이 있다면?

답 : 위빠사나는 일단 자기를 모니터하는 거니까 기본은 비슷하다고 생각해요. 그런데, 깨어있기는 굉장히 체계적이고 과학적으로 설명을 해주시는 것 같아요. 위빠사나는 무조건적인 모니터링을 강조하고



호흡을 주시해라 이런 형태인데, 왜 그런지 이유는 모르고 했죠.

그런데 저는 뇌과학을 하니, ‘깨어있기’에서 마음에 대한 설명을 접하면 ‘뇌에서 이렇게 동작하는 이것을 말씀하시는구나’ 하는 식으로 이해를 했었어요. 그런데 이것이 아주 도움이 됩니다. 전에는 철학이나 심리학에서 여러 사람들이 ‘이렇게 하면 행복해질 것이다’ 하고 이야기를 하잖아요? 그런데 뇌를 연구할 수 있는 방법들이 거의 없던 그 때에 비해 과학기술이 발전한 지금의 뇌과학에서는 이런 것을 과학으로 설명할 수 있는 방법들이 하나 둘씩 나오게 되었죠. 그 중 하나를 예로 들어 보겠습니다. 사람들은 모두 행복하게 살고자 합니다. 행복하면 뇌가 어떤 상태일까? 뇌에서 행복해지면 보상 중추가 활성화 돼요. 보상 중추가 활성화 되면 행복을 느낀다는 이야기죠. 그런데 문제는 어디서 생기느냐면, 내가 돈을 많이 벌어서 아파트를 사고, 아파트 들어가서 방도 여러 개 있고 그러면 처음엔 기분이 굉장히 좋죠. 그런데 매일 그 집에 살다보면 처음 샀을 때만큼 그렇게 좋은 것은 아니잖아요. 또 내가 저 여자와 결혼하면 무척 행복할 것 같다. 얼굴도 엄청 예쁘고. 그러나 이것도 시간이 지나면 눈에 안 띄게 돼요. 처음에는 보상 중추를 활성화 시켰는데 점차 보상을 중추를 활성화 못 시키게 되는 것이죠. 즉 주의가 다른데로 가버린 것이지요. 이와같이 물질적인 것은 끊임없이 변하지 않으면 주의가 자동으로 다른 곳으로 가기 때문에 보상을 중추를 활성화 시킬 수가 없어요.

그런데 이제 다른 차원에서 말씀드리고 싶은 것이 있어요. 캐나다의 신경과학자 울스라는 친구가 50년대에 어떤 실험을 했나하면 쥐의 보상중추에 전극을 꼽아요. 그래놓고 밖에서 자극을 가해 보았습니다. 그랬더니 쥐가 좋아해요. 그리고 보상중추에 자극이 가게 하는 스위치를 누를 수 있도록 했더니 쥐가 기분이 좋으니까 계속 놀러요. 그러다



나중에 기진맥진해서 죽는 거예요. 사람도 아까 그 쥐 실험처럼 보상 중추를 자극하는 스위치를 만들어주면 어떨까요? 인간이 계속 쥐처럼 누르다 죽을까요?

질 : 글썄, 안 그럴 것 같은데요.

답 : 안할 것 같다? 인간은 그런 조건이 주어져도 쥐와 같이 그것만 누르고 행복해하고 있지 않을 것 같지요. 우리는 기본적으로 행복하게 살고 싶다는 가치관을 공유하고 있는데, 그것으로 만족하지 못하고 그것 너머에 무엇인가 추구할 것이라는 의미지요.

질 : 그런데 행복감을 오랫동안 계속 느낀다면 처음 행복감을 느낀 것과 같이 똑같이 느껴질 수 있을까요?

답 : ‘자꾸 느끼다 보면 행복감의 정도가 떨어질 것이다’라고 생각할 수 있는데, 이는 주의가 다른 곳으로 가 버려서 일어나는 현상입니다. 행복감을 느끼게 하는 두뇌의 보상중추가 활성화되면 행복감을 느낄 것입니다. 한 가지 예를 들자면 세로토닌이라는 신경전달물질이 있는데, 이 신경전달물질을 투여하면 믿음의 수준이 달라집니다. 잘 안 믿다가도 그 주사를 맞으면 믿게 된다는 뜻이죠. 것처럼 우리가 생각하고 느끼고 말하고 행동하는 것은 두뇌의 동작에 근거하여 일어납니다.

앞서 설명한 바와 같이, 어떤 자극으로 일어나는 행복감이 계속되지 못하는 것은 그 자극에 주어진 주의집중이 달라지기 때문에 일어나는 현상입니다. 주의 집중을 한 자극에 계속해서 묶어둘 수 있다면 행복감도 유지할 수 있겠지만 이것이 어렵습니다. 주의집중은 자연스럽게 계속 바뀌게 됩니다.



질 : 방금 전에 원하는 아파트를 사고 원하는 여자와 결혼을 하면 처음에는 행복감을 느끼다가 점차 떨어진다고 하셨지요? 그 이유도 마찬가지로 맥락으로 설명될 수 있을까요?

답 : 네, 우리 두뇌는 오감을 통해 자극을 받아들이며, 시상이라는 곳에서 정보를 걸러냅니다. 원하는 여자와 결혼하면 그 여자를 볼 때마다 보상중추가 자극되어 행복감을 느끼지만 시간이 지나면 시상에서 이 신호가 보상중추를 자극하기 전에 그 신호를 다 걸러내 버립니다. 그것은 진화의 과정으로 말씀드릴 수 있습니다. 우리는 조상의 후예들이고, 밀렵에 살던 조상들은 쓸데없는 곳에 주의를 쫓다가는 살아남기가 어려웠을 것입니다. 쉽게 얘기해서 사자가 지나가는데 변화가 없는 나무만 보고 있던 사람도 있었고, 사자를 추적하는 사람도 있었을텐데, 그럼 우린 누구의 후손이겠습니까? 시시각각 변하는 사자를 추적하는 조상의 후손이겠지요. 그러니까 우리는 자신도 모르게 주의가 언제나 변하는 쪽에 자동으로 가게 되어 있는 것이지요.

질 : 이 부분과 아까 말씀하셨던 디폴트 네트워크default network라는 개념, 그리고 믿음이라는 현상이 관련이 있을 것 같은데요?

답 : 우리가 가진 믿음이란 것도 두뇌의 동작과 관련이 있지요. 예를 들어 제가 신문을 보면 사회적으로 용인이 안 되는 사건에 대해 거부감이 들지요. 거부감이 올라올 때 에너지가 그쪽으로 확 끌려들어가는 것처럼 느껴집니다. 그것은 나에게 “이러면 안 된다. 죄를 지으면 벌을 받아야 한다.” 이런 믿음을 가지고 있다는 것이지요. 이 경우 나 자체가 그런 믿음과 완전히 동일시가 된 것입니다. 그런데 우리가 믿음 자체를 컨트롤할 수 있다면, 굉장히 중요하게 생각했던 것도 믿음을 뺄 수 있고, 따라서 중요성이 줄어들기 때문에 거부하는 느낌도 별

로 없어지지요. 그리고 믿음이 두뇌의 동작과 관련이 있다고 하면 나의 믿음을 제어할 수 있다는 의미가 됩니다.

오감을 통해 들어온 정보가 아무것도 없을 때 두뇌에서 기본적으로 동작하는 신경망 부분을 디폴트 네트워크(default network)라고 해요. default network는, 이를테면 우리 몸이 특별히 활동을 하지 않아도 혈액순환, 호흡 컨트롤 등 우리 몸을 유지하기 위해서 기본적으로 동작하는 부분이라고 이해할 수 있지요.

최근 뇌과학 논문 중에 믿음과 default network activity(디폴트 네트워크의 신호수준)의 관계에 관하여 밝힌 것이 있었어요. 믿음을 별로 안 가지면 default network activity가 떨어지고 믿음이 강하면 default network의 신호수준이 올라간다는 의미입니다.

‘깨어있기’에서 믿음의 에너지 레벨을 다루는데 그것이 default network의 신호수준과 관련이 있을 수도 있겠다는 이야기지요. 제가 생각한 건 그 default network 신호수준을 읽어내면, 예컨대 “저 사람은 나쁜 놈” 하고 있을 때 그 생각에 대한 믿음이 어떤 수준인지 알 수 있다는 것이죠. 이런 생체 신호를 스마트폰 같은 것에 전달하면, 내가 “많이 믿는 것”과 “적게 믿는 것”을 스마트폰을 통해 믿음에 대한 정보를 모니터링할 수 있겠죠. 심전도가 혈압을 알려주듯이 default network가 믿음에 대한 피드백을 줄 수 있다면 사람들이 마음을 훈련하는데 도움을 줄 수 있겠다는 생각을 했습니다. 아직 그런 장치는 세계적으로도 없고, 아주 최근에 나온 이야기라 앞으로 많은 연구가 이루어져야 하겠지요.

어찌되었든 에너지를 주고 빼고 하는 과정에서 내가 ‘이래야 한다’고 “확실하게 믿고 있는 것”과 “믿음이 별로 없는 것” 사이를 조정할 수 있다면 살면서 엄청나게 도움이 될 것이라고 생각합니다.



질 : 그럼 방금 언급하신 논문에 따르면 '깨어있기'에서 다루는 믿음의 느낌과 그 에너지(信)를 다루는 것을, 믿음에 따라서 신호수준이 달라지는 것과 연결시켜 볼 때 이것이 단순히 의식적인 체험일 뿐만 아니라 과학적으로도 증명할 수 있다는 것이네요?

답 : 앞서 설명드린 바와 같이 우리가 생각하고 느끼고, 말하고 행동하는 것 자체가 두뇌의 동작입니다. 저는 기본적으로 믿음도 마찬가지로 두뇌의 동작이라고 생각하지요. 그래서 두뇌의 어떤 동작을 체크해낼 수 있으면 그것이 무엇이든 과학의 연구대상이 될 수 있다고 생각합니다.

그러나 의식의 근원은 다릅니다. 과학은 인식할 수 있는 대상을 다루는 학문이고, 의식의 근원은 인식의 대상이 아니고 인식하는 주체가기 때문에, 그것은 경험할 수 밖에 없다고 생각합니다. 즉 의식의 근원은 자신이 직접 경험해야 하는 것이지 과학으로 연구할 수 있는 것은 아니라고 생각합니다.

질 : 지금까지 말씀하신 내용들을 체험적으로 경험하신 것이 있으시면 말씀을 해주시지요.

답 : 내가 듣는 것이 아니고 그냥 소리가 있어요. 내가 보는 것이 아니고 무언가가 있어요. 그것은 '내가 있다'는 인식을 통해서 '내가 무엇을 했다' 하는 차원은 아닙니다. 즉 참나를 상징하는 대문자 Self(의식의 근원)와 연관된 것은 아닌 것이죠. 그러니까 내가 뭔가를 알아챘다 하면 그건 궁극적인 것은 아닙니다.

알아챘다고 하면 거기에는 subject와 object가 나타났다고 봐요. 미묘하게 마음의 장에 분열이 일어났기 때문에 인식이 된 거죠. '내가 듣는다. 내가 본다.' 하는 차원에서 조금씩 더 미묘하게 들어가보면 그냥

소리가 있고, 뭐가 있고, 존재, Being 그 상태까지는 갈 수 있죠. 하지만 Being 그 자체도 궁극적인 건 아니라고 생각합니다. 그 자체도 인식을 했기 때문입니다. 거기까지는 노력하면 갈 수 있겠지요. 저는 평소에도 자주 Being 상태에 머물지요. 주의제로 상태. 그냥 있는 거죠. 그런데 그것이 대문자 Self와 직접 연관된 것은 아니라고 생각합니다.

질 : 그것에 대해 궁금하지는 않으시지요?

답 : 저는 결국은 두뇌구조가 변형을 일으켜야 가능하다고 봅니다. 내 두뇌구조가 거기에 적합한지는 모르겠어요.

전에는 확실하게 몸이 나인 줄 알고 살다가 뇌과학을 공부하고 수련을 하면서 그러한 생각이 많이 약화되었지요. 또 전에는 누가 나한테 약간만 자존심을 건드리면 막 화를 벌컥 내고 했는데, 지금은 웃으며 넘어갈 수 있게 되었어요. 그것은 두뇌구조가 바뀌었다는 뜻입니다. 또 전에는 죽는 과정을 대단하게 생각했는데 지금은 두뇌가 손상되어가는 과정이라고 생각해요. 두뇌의 작용들을 통해 다 설명을 할 수 있는데 오직 하나 의식의 근원Subject은 과학으로 접근이 힘들다고 봅니다. 결국은 그것을 경험할 수 밖에 없는데, 의도한다고 되는 것도 아니고...

질 : 지금까지의 뇌 과학에서는 그것과 관련하여 밝혀진 것이 있습니까?

답 : 지금 방금 말씀드린 것 같이 그것은 과학의 대상이 될 수 없다는 것이 제 생각입니다. 그것은 대화할 대상도 아니고, '무슨 경험을 했다' 이 말은 인식을 했다는 것이므로 아니라는 것이죠.

과학이 다룰 수 있는 object에 대해서는 공부를 하고, 이해를 하고, 설명을 할 수 있지요. 또 뇌과학을 통해 많은 부분을 알 수 있었습니



다. “나란 것도 두뇌가 만들었고 쉽게 변할 수 있는 것이다”, “화라는 것도 대부분의 경우 두뇌의 오동작이구나” 하고 알 수 있지요. 옛날에는 내가 돈을 많이 벌고 출세해야 해야 행복해질 수 있다고 믿었지만 “행복은 습관이다” 하고 알게 되었지요. 그런데 이런 것은 다 이해하고, 믿고, 행동으로 나옵니다.

그런데 의식은 어떻게 나오는지, 의식의 근원은 도저히 설명할 수가 없어요. NCC(neural correlated consciousness)라고 해서 의식이 있을 때 두뇌의 어느 부분이 동작한다는 건 밝혀져 있어요. 그런데 그것만 있으면 의식이 나오느냐? 컴퓨터 만들듯이 NCC를 만들면 의식이 나오는가? 그렇게는 생각하지 않습니다. 앞서 설명드린 바와 같이 의식의 근원은 인식의 대상이 아니므로 과학의 대상이 아니고 자신이 경험할 수 밖에 없다고 생각합니다. 그 근처까지는 과학이 연구할 수 있지만.

질 : 마무리를 해야 할 시간입니다. 오인회(悟因會) 모임에 참여하시는 분들을 위해서 한 말씀해주신다면?

답 : 우리가 평소에 살아가는 모습을 뇌과학으로 접근해보면 참 안타까운 점이 많아요. 치매 노인이 식사 후 돌아 앉으면 식사했다는 사실도 기억을 하지 못하는데 이를 두고 부모님께 식사를 안 준다고 자식간에 싸우기도 하고, 남녀간에 인지 방식에 차이가 있는데 운전 못한다고 부부간에 싸움을 벌려 이혼하기도 하지요. 알고 보면 이런 오동작이 엄청 많아요. 앞서 설명한 화도 마찬가지이고, 우리가 어떤 판단을 할 때 어떤 결과가 나올 것이라고 상상하는 것에도 엄청난 오동작이 일어나거든요.

우리 두뇌의 동작을 이해하면 생활에 엄청난 도움이 되지요. 그러나

습관화된 우리의 신경망은 하루 아침에 바뀌지는 않아요. 꾸준한 수련과 지속적인 연습을 통해 바뀔 수 있고 습관을 고칠 수 있습니다.

저의 경우에는 가치관 자체가 많이 바뀌었습니다. 화나는 것과 같이 감정을 다루는 측면 뿐만 아니라, 이것이 옳다 하는 믿음 자체도 바뀌어 버렸거든요. 그러니까 수련과 함께 뇌과학을 곁들여 공부하시면 삶에 많은 도움이 될 것입니다.

아까 말씀 드린 바와 같이, 우리가 얻고자하는 행복감도 스위치를 조작해 이를 수 있다면 어떻게 될까요? “그러면 너는 어떻게 살래?” 그런 이야기이지요. 그러면 “무엇을 목표로 살 것인가?”, “행복 너머에는 무엇이 있을까?” 그런 이야기이지요. 이런 것들을 한번 생각해 보자는 이야기를 드리고 싶군요.

마지막으로 미국의 신경과 의사 K. Nelson이 지은 「The Spiritual Doorway in the Brain」(우리말 번역서는 「뇌의 가장 깊은 곳」)을 한번 참고해 보세요. 우리의 삶에서 일어나는 많은 신비현상을 뇌과학으로 설명하고 있으니까요.

질 : 긴 시간 좋은 말씀 해주셔서 감사드립니다.

(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.