



미래를 내다보는 사람들의 모임

**미내사 클럽**

발행 이원규 · 편집 김경덕 · 전화 02) 747-2261~2 · 팩스 0504) 200-7261  
미내사클럽 홈페이지 herenow.co.kr · 이메일 cpo@herenow.co.kr  
홀로스공동체 홈페이지 beherenow.kr · 카카오톡 ID minaisa1996

2023년 9/10월

# 미내사 소식

| 발행인의 말 |

## 합일습



요가Yoga란 신과의 합일이며,  
그 핵심은 움직임의 통제하는 것이라 했다.  
곧, 몸과 마음의 움직임을 통제하여  
고요하게 하는 것인데,  
고요하다는 것은 무엇인가?  
그것은 인식과 느낌의 문제이다.

아무리 요동치는 물결이라도  
멀리서 보면 고요하다.  
따라서 그것을 어떻게 느끼고 인식하느냐가  
고요와 소란騷亂을 결정한다.

지금 마음은 고요한가?  
고요도 고요가 아니요,  
소란도 소란이 아니니.

진정한 고요는 그 둘을 넘어서 있다.  
고요와 소란이 일어나는 곳,  
그곳이 합일의 자리이니...

- 越因

지금여기 28-5호 (2023년 9/10월호)가 나왔습니다



생각은 움직임의 한 형태이다 \_ 제프 호킨스 | 웰다잉 \_ 람 다스, 미라바이 부시 | 우리들의 어리석은 행복  
계산기 \_ 게리 마커스 | 실재의 본질: 불교학자와 이론물리학자의 대화-앨런 월리스 & 션 캐럴 \_ 마르셀루  
글레이제르 | 우리 본질의 핵심을 살펴보다 \_ 루퍼트 스파이라 | 건강수명과 삶의 질을 높이는 운동\_ 베스  
베넷 | 원인 모를 불쾌 증상은 단단해진 장 때문이다 \_ 마츠모토 도모히로 | 코크란 시민 과학자\_ 레이첼 부  
크바인더, 이언 해리스 | 뇌는 리듬을 만들어 듣는다 \_ 다이애나 도이치 | 자아실현과 상생의 길\_ 이남곡 |  
철인과 이상국가 \_ 김흥호 | 여열반을 추구하는 마음도 하나의 환상 \_ 월인 | 시 마음 속 번지점프 \_ 이병  
철

### 감각차단탱크가 함양에 도입 완료되어 현재 설치 중입니다

그동안 몇몇 업체를 알아보고, 체험을 통해 그 효과의 비교, 거래 안정성을 위한 신용장 개설 등 효과적이고 안전한 물품 인도를 위한 작업으로 시간이 좀 걸렸습니다. 그동안 이곳은 탱크 공간을 정비하였고, 플로팅 테라피 Floating Therapy라는 이름으로 일반에 공개되기 전에, 1년여간 회원을 위해 무심無心의 경험에 도움이 되도록 사마디탱크로서 역할을 할 프로그램을 준비중입니다. 그 과정은 8해탈의 과정과 유사하게 진행될 예정입니다. 그리고 탱크 사용 이전과 이후에 뇌파와 심전도, 인체에너지장 체크를 위한 소프트웨어와 전용 카메라를 준비하여 테스트 중에 있습니다. 설치 작업과 막바지 실내공사가 마무리되고, 다른 장치들과의 협업 프로그램이 완성되면, 후원자와 회원 위주로 먼저 프로그램이 진행될 것입니다. 준비가 되면 원하시는 분들의 예약을 받을 수 있도록 공지하겠습니다. 오래도록 기다려주신 회원님들께 감사드리며, 여러분의 자기탐구에 도움이 되기를 기대합니다.



〈팔해탈, 무심의 단계〉 강의 영상

**감각차단탱크를 후원해주셔서 감사드립니다**

연주 35만원	해연 100만원	두레박 100만원	백량 100만원	고을 100만원	군자 100만원
별빛 100만원	드랜 100만원	씨이 50만원	평온 110만원	아소 100만원	이류 40만원
버들 100만원	다르마 100만원	로터스 100만원	무소의뿔 100만원	한아 30만원	노래 100만원
지원 100만원	나무 100만원	바람(女) 100만원	각연 100만원	기보 100만원	거위 500만원
무유 50만원	제엽 50만원	반여 100만원	데비 100만원	초현 100만원	천강 200만원
시온 100만원	모과향기 5만원	저절로 100만원	자인 100만원	솔내음 100만원	물방울 20만원
준아 100만원	조조 100만원	은비 10만원			(이상 후원날짜순)

### 비개인적 주체 발견 모임이 이어지고 있습니다

5월부터 매달 진행되고 있는 비개인모임은 우리 의식의 바탕이라 할 비개인적 주체, 또는 몸의 작용을 발견하고 일상의 의식이 그것의 발현임을 알아채려는 모임입니다. 매일 진행되는 아침모임과 매주 진행되는 그룹별 소모임, 그리고 격주로 진행되는 전체모임을 통해 더 깊이 자신의 마음을 살펴보고, 집중력을 키우며, 일상의 의식이 이미 절대적 표현임을 발견해갑니다.



### 함양 방문 프로그램

자신에게 긴급한 내적 벡터가 생기거나 통찰이 일어났을 때 그것을 더 깊게 하고, 또는 새로운 방향을 발견할 수 있도록 함양 방문 프로그램이 운영되고 있습니다. 8월에는 자인 님과 무지 님, 햄스터맨 님이 각각 함양을 다녀갔는데 이곳에서(<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=990>) 그 후기를 공유합니다.



### 함양 백일학교에서는 매일 아침모임을 진행합니다

오늘 하루 자신이 어떤 주제로 살아갈 것인지 정하고 그에 따라 살아가며, 다가오는 경험과 거기서 발견되는 통찰을 저녁모임에서 나눕니다. 이를 통해 하루를 주제를 가진 삶을 삶으로써 사소한 사건들 속에 깊이 감추어진 이치를 발견하고 그것을 자신에게 적용하여 통찰을 얻는 습관을 들입니다.



### 중론 강의가 지속되고 있습니다



중론은 철저한 논리를 통해, 우리가 경험의 세계를 개념으로 보고 있음을 깨닫게 합니다. 즉 내면에 쌓아놓은 ‘세계’를 통해 나눌 수 없는 ‘세상’을 나누어 보고 있는 마음작용을 살펴봄으로써 개념의 세계가 일종의 유용한 허구이며, 그 가상의 세계를 유용하게 사용하되 거기에 묶이지 않는 자유를 발견하게 해주는 것입니다.



중론 강의 영상

### 61차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III이 진행되었습니다



7월 29일에 이원규 마스터의 진행으로 61차 통찰력게임 안내자교육(레벨 III)이 진행되었습니다. 이곳에서(<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=982>) 참가 후기를 공유합니다.

### 공동체학교가 시작됐습니다



7월 6일 제6차 공동체 학교가 시작되었습니다. 100일간의 자기탐구를 통해 마음의 구조를 보고 작용을 확인한 바다 님이 다음 1년간 비개인성을 발견하고 거기에 뿌리박기 위해 공동체학교를 시작합니다. 이제 마음의 과정을 더 철저히 탐구함과 동시에 현상을 잘 다루는 것도 함께 살피게 될 것입니다. 그를 통해 일상이 곧 절대적 표현이고, 상대적인 일상 속에 절대적 자리하고 있음을 철저히 경험하게 될 것입니다. 바다 님의 앞으로 1년을 응원해주세요.



백일학교 일기

### 힐링퀘스트Healing Quest 과정이 진행되었습니다

7월에 1-4차 힐링퀘스트 마스터 과정이, 8월에는 2-4차 힐링퀘스트 일반과정인 진행되었습니다. 이 과정은 ‘치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?’ 를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다. 자연과 함께하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다. 1차 후기는 [여기서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=979) (<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=979>), 2차 후기는 [이곳에서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=986) (<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=986>) 참가 후기를 확인하실 수 있습니다



(7월) 힐링퀘스트 마스터 과정



(8월) 힐링퀘스트 일반 과정



### 관성 다루기 일주일 과정이 진행되었습니다

지난 7월 4일부터 관성 다루기 일주일 과정이 진행됐습니다. 비개인성을 언뜻 보고 그것에 기반하여 여전히 관성적으로 올라오는 마음의 작용을 살펴보는 작업입니다. 그 후기를 [이곳에서](https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=981) (<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=gallery2&no=981>) 소개합니다.

### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

(2023년 8월 28일 기준)

- 7/7 백량 (56회차) 7/10 류창형 1만원 7/10 선호 1만원 7/10 구당 (79회차) 7/20 신재경 1만원 7/27 장경옥 2만원
- 8/1 송정희 50만원 8/4 다르마 30만원 8/4 다르마 30만원 8/7 백량(57회차) 8/8 해연 10만원 8/9 류창형 1만원
- 8/10 구당 (80회차) 8/10 선호 1만원 8/21 신재경 1만원 8/26 장경옥 2만원

## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 웹다잉

람 다스, 미라바이 부시

람 다스가 세상을 떠나기 1년 전, 자신의 죽음을 눈앞에 둔 상태에서, 도반인 미라바이 부시와 웹다잉에 대해 나눈 대화를 소개합니다. 두려움을 직면하고, 과거·현재·미래를 다 포함하고 있는 이 순간을 충만하게 살아감으로써 영원을 산다는 말이 와 닿습니다. (편집자 주)



심을 기울이는 일은 건강해지는 데 꼭 필요한 일이다. (저자 주)

### 자아실현과 상생의 길

이남곡

일하는 것이 기쁘고, 일터가 자아실현의 장場이 된다면 얼마나 좋을까? 그 방식의 하나가 협동조합이다. 협동조합은 자본주의 시장 안에 포섭된다. 외부는 체제순응적이다. 그런데 내부의 작동원리는 이윤동기와 경쟁이 아니라 상생의 협동과 연대이다. 내부는 혁명적이다. 이 조화가 폭력과 무리 없이 새로운 세상을 바라보게 한다. (저자 주)

### 우리들의 어리석은 행복 계산기

게리 마커스

행복은, 또는 더 정확히 말해 행복을 추구할 수 있는 기회는 우리를 움직이는 동력 이상의 특별한 것이 아니다. 행복의 쳇바퀴는 우리를 계속 움직이도록 만든다. (저자 주)

### 철인과 이상국가

김홍호

성인에게는 언제나 하나님이 계신다. 말씀이 하나님과 같이 있으니, 예수님께서 나는 하나님 안에 있고, 하나님은 내 안에 있다. 그걸 소크라테스는 절대자와의 만남, 이리지요. 철인이 뭐가? 절대자와 만나야 철인이 되죠. 절대자를 못 만나면 철인이 안 돼요.

그리고 철인이 나와야 이상국가가 되지요. 철인이 안 나오면, 이상국가가 안 돼요. 그럼 철인은 어떤 사람인가? 하나님과 같이 있는 사람이죠. 절대자와 만나야 철인이 되지, 그렇잖으면, 철인이 안 돼요. 진리를 깨달아야 철인이지, 진리를 못 깨달아서야 어떻게 철인이 되겠어요. 진리를 깨달았다든가, 절대자와 만났다면, 하나님과 같이 있다든가, 이런 높은 세계가 있어야 여기가 이상세계가 되지, 그렇잖으면 이상세계가 안 돼요. (저자 주)

### 우리 본질의 핵심을 살펴보다

루퍼트 스파이라

알아차림의 스크린 위에서는 경험이라는 드라마가 펼쳐지고 그로부터 '알아차리는 나'라는 개념이 생겨납니다. 그것은 대상적 경험과 너무나 밀접하게 엮여 있기에, 자신의 본 모습을 잊게 되고 결과적으로 자신의 현존을 망각해 버립니다. 마치 우리가 꿈속에서 내가 꿈꾸고 있다는 사실을 잊어버리는 것과 같습니다. (저자 주)

### 열반을 추구하는 마음도 하나의 환상

월안

우리는 이미 파동인데 스스로를 분자라고 여기고 있습니다. 초점이 분자에 머물러 있는 것입니다. 지금 이 순간 파동과 원자와 분자와 육체가 동시에 있습니다. 내 시각이, 내 주의가, 내 에너지의 중심이 어디에 있느냐에 따라 달라질 뿐, 이미 파동입니다. 그런데 계속해서 자신이 육체라고 우기고 있는 것과 같습니다. 지금 이 순간 동시에 있는 것이니까 초점을 바꾸면 그만입니다. 그래서 깨달음이란 따로 없는 것입니다. (저자 주)

### 건강수명과 삶의 질을 높이는 운동

베스 베넷

생활습관을 조금 고침으로써 수명은 물론, 건강수명에도 큰 효과를 얻을 수 있는 방법을 몇 가지 소개합니다. 특히 열기와 냉기에 노출되기, 간헐적 생활방식 실천하기, 만성 스트레스 낮추기, 8시간 수면 시간 지키기 등에 대해 말합니다. (편집자 주)

### 원인 모를 불쾌 증상은 단단해진 장 때문이다

마즈모토 도모히로

다양한 감정을 견디기 위해서 우리 몸은 장에 부담을 줄 뿐만 아니라 다른 내장기관도 지치고 쇠약해지기 때문에 장에 불편하고 불쾌한 증상이 생긴다. 장에서 모든 불편이 시작되고 해도 지나친 말이 아니다. 장이 부드러움을 유지하도록 관

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 생각은 움직임의 한 형태이다

제프 호킨스

우리 뇌에는 두 가지 시각 체계가 있다. 무엇경로는 과거 경험 내용과의 상관관계, 어디경로는 내 몸과의 위치적 상관관계이다.

무엇 경로와 어디 경로는 보완적 역할을 한다. 예컨대 어디 시각 경로를 무력화하면, 그 사람은 어떤 물체를 바라볼 때 그 물체가 무엇인지는 알지만 그 물체에 다가가지는 못한다. 예를 들면, 자신이 컵을 바라보고 있다는 사실은 알지만, 기묘하게도 그 컵이 어디에 있는지는 말하지 못한다. 이번에는 거꾸로 무엇 시각 경로를 무력화하면, 그 사람은 그 물체에 다가가 손을 뻗어 그것을 잡을 수 있다. 그 물체가 어디에 있는지는 아는데, 그것이 무엇인지는 알지 못한다. 그리고 생각의 움직임 역시 기준틀의 적절한 위치와 내용들 사이를 움직이는 것과 같다. (저자 주)

우리 뇌에는 두 가지 시각 체계가 있다. 눈에서 시피질까지 시신경을 따라가 보면, 그것이 무엇 시각 경로와 어디 시각 경로라는 두 가지 시각 체계로 연결되는 것을 볼 수 있다. 무엇 경로는 뇌 뒤쪽에서 시작해 양옆으로 빙 돌아가는 일련의 피질 영역들로 이루어져 있다. 어디 경로는 마찬가지로 뇌 뒤쪽에서 시작하지만 위쪽으로 올라가는 일련의 피질 영역들로 이루어져 있다.

무엇 시각 체계와 어디 시각 체계가 발견된 지는 50년이 넘었다. 몇 년이 지난 뒤 과학자들은 다른 감각에도 이와 비슷한 경로들이 존재한다는 사실을 발견했다. 시각뿐만 아니라 촉각과 청각도 무엇 경로와 어디 경로를 담당하는 구역이 있다.

무엇 경로와 어디 경로는 보완적 역할을 한다. 예컨대 어디 시각 경로를 무력화하면, 그 사람은 어떤 물체를 바라볼 때 그 물체가 무엇인지는 알지만 그 물체에 다가가지는 못한다. 예를 들면, 자신이 컵을 바라보고 있다는 사실은 알지만, 기묘하게도 그 컵이 어디에 있는지는 말하지 못한다. 이번에는 거꾸로 무엇 시각 경로를 무력화하면, 그 사람은 그 물체에 다가가 손을 뻗어 그것을 잡을 수 있다. 그 물체가 어디에 있는지는 아는데, 그것이 무엇인지는 알지 못한다. (적어도 시각적으로는 알지 못한다. 손으로 물체를 만져 촉각으로 그 물체가 무엇인지 확인할 수는 있다.)

무엇 구역과 어디 구역에 있는 피질 기둥들은 비슷하게 생겼다. 세포의 종류와 층들과 회로도 비슷하다. 그런데 왜 서로 다르게 행동할까? 무엇 구역과 어디 구역에 있는 기둥은 어떤

차이가 있길래 서로 다른 역할을 할까? 두 종류의 기둥은 작동 방식에 어떤 차이가 있을 것이라고 가정하고 싶은 유혹을 느끼기 쉽다. 어쩌면 어디 기둥은 다른 종류의 신경세포가 있거나 층들 사이에 다른 연결이 있을지도 모른다. 무엇 기둥과 어디 기둥이 비슷하다는 점은 인정하더라도, 아직 발견되지 않은 물리적 차이가 있을지 모른다고 주장할 수도 있다. 만약 이런 입장을 견지한다면, 여러분은 마운트캐슬의 제안을 거부하는 셈이다.

하지만 마운트캐슬의 전제를 버릴 필요는 없다. 우리는 왜 일부 기둥은 무엇 기둥이고 일부 기둥은 어디 기둥인지 단순한 설명을 제시했다. 무엇 기둥의 피질 격자세포는 대상에 기준틀을 첨부한다. 어디 기둥의 피질 격자세포는 우리 몸에 기준틀을 첨부한다.

만약 어디 시각 기둥이 말을 할 수 있다면, 이렇게 말할 것이다. “나는 몸에 첨부하는 기준틀을 만들었어. 이 기준틀을 사용해 나는 손을 바라보고, 몸에 대한 그 상대적 위치를 파악해. 그리고 나서 다른 물체를 바라보면서 몸에 대한 그 상대적 위치를 알 수 있어. 둘 다 몸의 기준틀에 있는 이 두 위치로 나는 손을 물체로 움직이는 방법을 계산할 수 있어. 나는 물체가 어디에 있으며, 거기에 닿으려면 어떻게 해야 하는지 알지만, 그것이 무엇인지는 알 수 없어. 나는 그 물체가 무엇인지 몰라.”

만약 무엇 시각 기둥이 말을 할 수 있다면, 이렇게 말할 것이다. “나는 물체에 첨부하는 기준틀을 만들었어. 이 기준틀을 사용해 나는 커피 잔 같은 대상을 확인할 수 있어. 나는 그 물체가 무엇인지 알지만, 어디에 있는지는 몰라.” 무엇 기둥과 어디 기둥은 함께 협력해 우리가 물체의 정체를 확인하고, 그것에 다가가고, 그것을 조작할 수 있게 해준다.

왜 한 기둥(A 기둥)은 기준틀을 외부의 물체에 첨부하고, 다른 기둥(B 기둥)은 기준틀을 몸에다 첨부할까? 그 답은 아주 간단하다. 모든 것은 기둥에 도착하는 입력이 어디에서 오는가에 달려 있다. 만약 A 기둥이 커피 잔에 닿는 손가락에서 오는 감각처럼 감각 입력을 물체로부터 받는다면, 자동적으로 그 물체에 고정된 기준틀을 만든다. 만약 B 기둥이 팔다리의 관절 각도를 감지하는 신경세포처럼 감각 입력을 몸으로부터 받는다면, 자동적으로 몸에 고정된 기준틀을 만든다.

어떤 면에서 우리 몸은 세계 속에 존재하는 또 하나의 대상이다. 신피질은 커피 잔 같은 물체의 모형을 만드는 것과 동일한 기본 방법을 사용해 자기 몸의 모형을 만든다. 하지만 우리 몸은 외부 물체와 달리 항상 존재한다. 신피질 중 상당 부분(어디

구역)은 우리 몸과 몸 주위 공간의 모형을 만드는 일을 한다.

뇌에 신체 지도가 있다는 개념은 새로운 것이 아니다. 팔다리의 움직임에는 신체 중심 기준틀이 필요하다는 개념 역시 마찬가지이다. 내가 말하고자 하는 요지는 겉모습과 작용 방식이 비슷한 피질 기둥들이 그 기준틀을 어디에 고정하느냐에 따라 다른 기능을 수행할 수 있다는 것이다. 이 개념을 사용하면, 그렇게 크게 비약하지 않더라도 기준틀이 개념에 적용되는 방식을 파악할 수 있다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-5호 (2023년 9/10월) 참조).

## 실재의 본질: 불교학자와 이론물리학자의 대화

**앨런 윌리스 & 션 캐럴** 마르셀루 글레이제르

제 소망은 명상 과학 연구소를 만들어 물리주의를 포함해 어떤 도그마에도 세뇌되지 않은 상태에서 집중, 깨어 있음, 성찰 능력을 개발하는 훈련을 사람들에게 수년간 제공하는 것입니다. 급진적 경험론의 정신에 따라 사람들에게 인간 마음의 본질과 기원을 탐구하게 하는 겁니다. 마음의 인간적 차원을 들여다보게 하는 겁니다. 의식의 더 깊은 층위를 조사하고 탐구하고, 이른바 전생의 기억이 지금 재현될 수 있는지 확인하게 하는 거죠. 저는 마음이 열려 있는 과학자들을 초청해 그런 범문화적이고 다학제적인 연구에 참여시키고 싶습니다. 그렇게 함으로써 현대 과학의 3인칭 방법들을 명상 탐구의 1인칭 방법과 통합하는 겁니다. 토스카나가 이 일을 하기에 좋은 장소라고 생각하고요. (저자 주)

**글레이제르** 앨런 윌리스 Alan Wallace는 티베트 불교 전문가로, 달라이 라마와 함께 약 14년 동안 수련한 뒤 승려로 임명되었습니다. 동양과 서양, 과학적, 철학적, 명상적인 탐구 형태들을 다루는 저서를 많이 펴냈고, 특히 과학과 불교의 관계에 주목했습니다.

앨런은 샌타바버라 의식 연구소 Santa Barbara Institute for Consciousness Studies의 창립자로, 세계 각지에서 강연자와 교육자로 열심히 활동하고 있습니다. 1년에 세 달만 샌타바버라에 머물고 나머지 기간에는 샌타바버라부터 멀리 토스카나와 그 외 지역까지 곳곳을 돌 아다니며 워크숍을 열고 있습니다. 애머스트 대학교에서 물리학 학사 학위를 받았고, 스탠퍼드 대학교에서 종교학으로 박사 학위를 받았습니다. 과학과 종교, 특히 티베트 불교와의 관계를 탐구하고 싶은 사람이라면 앨런의 말에 귀를 기울여야 합니다.

션 캐럴 Sean Carroll은 세계적으로 유명한 이론물리학자로,

양자장론과 일반 상대성 이론을 전문적으로 연구하고 있습니다. 현재 미국 패서디나 소재 캘리포니아공과대학 연구교수로 재임하고 있습니다. 션은 네이처 Nature, 뉴욕 타임스 the New York Times, 뉴사이언티스트 New Scientist 등에 기사와 에세이를 다수 기고했고, 양자 역학이라는 논란이 많은 주제에 대해 저서를 여러 권 펴냈습니다. 최신작은 《다세계 Something Deeply Hidden》입니다. 우주론과 과학 일반에 관한 TV쇼, 역사 채널, 〈쓰루 웜홀 Through the Worm Hole with Morgan Freeman〉(미국 배우 모건 프리먼이 내레이션과 진행을 맡은 과학 다큐 시리즈—웜홀이), 〈콜베어 리포트 Colbert Report〉(시사 코미디 쇼—웜홀이) 등에 출연했습니다. 초기 우주의 물리학, 신비에 싸인 암흑 에너지의 본질에 연구 초점을 두고 있죠. 하버드 대학교에서 박사학위를 받았고, MIT와 샌타바버라 카블리 이론물리연구소 Kavli Institute for Theoretical Physics에서 박사 후 연구원 과정을 밟았습니다. 그가 오기 몇 년 전 저도 그곳에 있었죠. 시카고 대학교에서 교수를 지냈고, 지금은 갈텍 교수로 재임하고 있습니다.

**질문 2** 과학이 서양에서 사용하고 있는 방법들에 대해 많이 들었는데, 그건 동양의 방법들과는 다릅니다. 그런데 동양의 방법들도 훌륭합니다. 저는 관찰이나 과학적 방법과는 반대로 그런 내면 작업에 기반을 둔 연구에서 나온 결론이 무엇인지 궁금합니다.

**윌리스** 먼저 말씀드리고 싶은 건, 이 토론은 마음이 뇌와 별개로 존재하는지 그렇지 않은지에 대한 토론이 아니라는 겁니다. 저는 어느 한쪽 입장이라고 주장하지 않았어요.

저는 불교적 세계관을 옹호하거나 윤회설을 지지하기 위해 이 자리에 온 것이 아닙니다. 오히려 마음을 우주에 있는 다른 모든 것처럼 자연스럽게 취급하자고 제안하는 바입니다. 마음을 이해하고 싶다면 그저 흘깃 보는 데서 그치지 말고 관찰하세요. 마음의 모든 차원을 실험적으로 탐구하는 데 적절한 기술을 찾으세요. 발견을 하나씩 더할 때마다 추정을 줄여나가세요.

인류는 말에 머리를 건어차이면 정신 능력이 손상될 수 있다는 점을 수천 년에 걸쳐 알았습니다. 엉덩이를 건어차이면 그런 일이 일어나지 않죠. 분명 마음과 뇌는 상관성이 있습니다. 하지만 상관성이 강하다고 해서 동일하다는 말은 아닙니다. 어느 관점에서 봐도 마음과 뇌가 같다고 증명하는 논리적 근거나 경험적 증거는 전혀 없습니다. 그건 단지 환원주의적 믿음일 뿐이며, 이는 과학적 증거의 나쁜 대용물입니다.

요지는 심신 이원론이 옳다는 게 아니라 우리가 얼마나 무지한지 인정하자는 겁니다. 마음과 뇌가 서로 무슨

관계인이라는 어려운 문제를 푸는 일에서 전혀 진전을 이루지 못했다는 사실을 바로 볼 필요가 있습니다.

마르셀루는 우리가 의식의 본질을 이해하지 못한다고 말했습니다. 이는 불가지론적 입장을 암시하는 겁니다. 맞죠? 그건 겸손의 표현입니다. 우리가 모른다는 걸 인정하는 거죠. 하지만 그런 다음 그는 한 발 더 내디뎌 아무도 의식을 이해하지 못한다고 선언했습니다. 티베트 문화와 지혜에 수년간 몰입했던 사람으로서 이 발언은 불가지론에서 전지적 태도로 이동하는 것처럼 보입니다. 우리가 이해하지 못하므로 아무도 모른다, 만일 안다고 말하는 사람이 있다면 자신이 무슨 말을 하고 있는지 모르는 것이라는 태도죠.

남들이 어디까지 알 수 있는지 우리가 어떻게 알죠? 우리는 과학사 전체에서 아시아를 무시해왔습니다. 혹시 아시아의 누군가가 지난 5,000년 동안 마음과 의식의 본질에 대해 발견했다면요? 그들은 우리가 서양에서 사용하지 않은 방법들을 사용해왔습니다. 서양 과학자들이 그들이 사용하지 않은 방법들을 사용해온 것과 마찬가지로.

저는 어느 한쪽의 입장을 옹호하기 위해 이 자리에 온 것이 아닙니다. “우리가 모르기 때문에 의식에 대해 아무도 모른다”라고 말하는 것은 단순히 오만이라고 말하는 겁니다. 우리란 백인 유럽인, 유럽 중심적 세계관을 지닌 사람들을 말합니다. 식민주의 시대는 이제 끝나야 합니다. 하지만 우리가 모르면 아무도 모른다는 믿음에 그 잔재가 여전히 도사리고 있습니다. 저는 그런 믿음이 납득되지 않습니다. 수년 동안 티베트인들과 살고 연구하면서 저는 의식의 본질을 깊이 통찰한 사람들이 우리 문화 밖에 존재한다고 확신하게 되었습니다. 그들이 그런 통찰에 이른 것은 단순히 어떤 것을 믿었거나 불교를 깊이 신봉해서가 아닙니다. 그들은 과학자들이 하는 일을 함으로써 그런 통찰에 이르렀습니다. 현상을 스스로 엄밀하게 조사하고 어떤 결과가 도출되는지 본 거죠. 불교인들도 과학자와 마찬가지로 이념적 방해물을 피할 필요가 있습니다. 특정 증거는 우리의 믿음과 일치하지 않기 때문에 사실일 수 없다고 결론짓는 일을 피해야 합니다. 그건 과학이 아니라 교조주의입니다.

21세기에 진정으로 열린 태도를 지니려면 우리가 알고 있는 바에 대해 겸손해야 한다고 생각합니다. 또한 타인들이 무엇을 알고 무엇을 모르는지에 대해서도 겸손해야 한다고 생각합니다.

**질문 3** 두 분은 견해가 꽤 다르고, 정중하고 예의 바른 태도로 흥미로운 대화를 나누셨습니다. 저는 두 분이 세계관이 정반대인 사람과 사랑에 빠졌본 적 있으신지 궁금합니다. 상대가 내세를 믿는다는 점을 알아차리고도 그 사람을 사랑할 수 있을까요? 제

말이 무슨 뜻인지 아시겠어요? 지적인 질문을 하고 싶었지만 이런 궁금증이 계속 떠오르는군요.

**캐럴** 좋습니다. 제가 말씀드리죠. 이렇게 말해보겠습니다. 사람을 사랑하는 건 중요하죠. 누군가를 사랑한다는 사실은 우리가 알고 있는 기본적인 물리 법칙을 바꿀 필요가 있다는 증거가 아닙니다. 하지만 기본적인 물리 법칙에 대한 우리의 지식이, 선택을 하고 감정과 느낌과 욕망을 갖고 사랑에 빠지는 의식적인 행위자로서의 인간에 대해 이야기하는 방식을 무효화한다고는 생각하지 않습니다. 이 의자가 원자로 만들어졌다는 점을 안다고 해서 의자가 직물과 나무로 만들어졌다는 점에 대해 이야기할 수 없는 것이 아니듯 말입니다.

드라마 <빅뱅 이론 The Big Bang Theory>을 보셨다면 물리 법칙을 안다고 해서 사회생활이나 연애를 더 잘하는 것은 아니라는 점을 아실 겁니다. 누군가를 사랑하는 이유는 현대 과학으로 이해할 수 있는 영역이 아니라고 생각합니다. 앨런도 그 점에 동의할 겁니다. 아시아의 지혜는 다른 사람과 어떻게 사랑에 빠지는지 말해줄 수 있을까요? 저는 우리가 이 분야를 잘 모른다고 생각하지만 완전하게 아는 사람은 아무도 없을 겁니다.

**월리스** 그걸 잘 아는 사람이 아무도 없는지 여부를 저는 모릅니다. 그건 타인이 무엇을 알고 무엇을 모르는지 아는 문제를 다시 제기하기 때문입니다. 그건 다른 주제라고 생각합니다.

**질문 4** 제 질문은 좀더 진지한데요, 뇌가 죽거나 몸이 죽으면 의식은 어떻게 되는지 알고 싶습니다. 의식은 그냥 멈춥니까? 아니면 무슨 일이 일어났다는 것을 의식한 다음에 사라집니까? 세계를 돌아다니며 사람들과 교류해본 경험을 듣고 싶습니다.

**클레이저** 어느 분께 듣느냐에 따라 아주 다른 대답을 얻으실 겁니다.

**월리스** 인간의 마음, 다시 말해 의식, 감정, 욕구 등 우리가 경험하는 온갖 종류의 정신 과정은 명백히 뇌 기능에 의존해 일어납니다. 알츠하이머, 뇌 손상, 질병 등으로 뇌가 손상되면 시각이나 기억 등 다양한 기능이 감소하거나 사라집니다. 분명히 특정 뇌 기능과 특정 유형의 주관적 경험은 강한 상관성이 있습니다.

인간의 마음은 뇌 기능에 의존해 일어나고, 뇌 기능과 상관성을 지닙니다. 그래서 뇌가 기능을 멈추면 뇌에 의존해 생기는 마음은 더 이상 존재하지 않습니다.

만일 자신의 마음을 알아차리는 것이 상식 심리학의 영역이라면, 즉 우리 마음속에서 무슨 일이 일어나는지를 대강 알아차리면 되는 피상적인 일이라면 우리 마음이 뇌에 의존해 일어나는 정신 과정으로만 이뤄져 있다고 추정하는 것이 무리가 아닙니다. 《빅 픽처》에서 션은 “우리는 반성하고, 자각하며, 자신이 신경 쓰는 것에 영향을 미칠 수 있다. 우리는 자신의 선택으로 세계를 더 나은 장소로 만드는 일에 관심을 집중할 수 있다”라고 썼습니다. 저는 자각self-awareness이 중요하다는 션의 생각에 동의합니다. 그리고 이 능력을 갈고닦아서 실재에 대한 현대 물리학적 견해의 토대를 흔드는 심오한 통찰을 이끌어내는 방식으로 쓸 수 있다고 생각합니다. 불교인들은 이 분야에서 약 2,600년 먼저 출발했습니다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-5호 (2023년 9/10월) 참조).

## 코크란 시민 과학자

레이첼 부크바인더, 이언 해리스

호주의 저명한 류머티스 전문의와 정형외과 의사인 저자들은, 의사와 환자들이 현대의학의 혜택과 문제를 과학에 근거해 이해함으로써 치유를 경험하기를 바라면서 현대의학의 문제를 해결할 방안을 제시하는데, 그중에서도 이 글에서는 환자가 할 수 있는 일을 소개합니다. (편집자 주)

“연구는 전통적으로 학계의 영역이지만, 이제는 환자가 참가자로서가 아니라 조사자로서 연구에 참여하는 것이 유익하다고 간주된다. 환자 스스로 연구자로서 연구팀에 참여하는 일이 갈수록 흔해지는 추세다.” – 저자의 말 중에서

우리는 의사로서 우리의 역할을 사랑한다. 골절을 수술한 뒤 잘 정렬되어 낫는 것을 보거나 심각한 염증성 관절염이 현대 약품으로 해소되는 것 등을 보면서 자주 치유의 기쁨을 느끼고, 우리가 누리는 신뢰가 유지되길 바란다. 모든 의사는 아니더라도 대부분의 의사는 환자에게 해를 끼치려 하지 않고 도우려 노력한다는 걸 우리가 믿고 있음을 분명히 하고 싶다.

의사들이 히포크라테스 선서에 걸맞게 행하지 못하는 사례를 많이 제시했지만, 의도적으로 의사를 향한 신뢰를 떨어뜨리려 한 것은 아니다. 오히려 우리는 문제를 이해함으로써 바뀌어야 할 점에 집중할 수 있기를 희망하며 현대 의학의 문제를 더 많은 이들에게 알리는 것을 목표로 해왔다. 더 많은 의사(와 환자)들이 의료의 진정한 혜택과 진정한 해로움을 과학에 근거해 이해할 때 얻는 ‘치유의 기쁨’을 경험했으면 좋겠다.

현대 의학의 문제점을 해결할 방안은 많다. 환자가 할 수 있는 일과 의사가 해야 할 일이 있고 정부, 자금 후원자, 업계, 대학,

연구자 등 사회와 시스템이 해야 할 일도 있다.

### 환자가 할 수 있는 일

환자는 자신의 목소리가 들리도록, 자신의 견해가 고려되도록 요구해야 하며 가능한 한 적극적으로 참여해야 한다. 개인 단위 의사 결정에서부터 국가 정책에 관한 의사 결정에 이르기까지 의료의 모든 측면에서 환자에게 적절한 필요와 결과에 초점을 두어야 한다.

#### ◆ 정보를 얻고 알려주기

환자와 돌봄 제공자, 대중은 정보를 제공받고 이해해야만 제대로 참여할 수 있다. 문제가 있다는 것을 모르면 당연히 정보를 얻기 어렵고, 바로 그것이 우리가 이 책을 쓴 이유다.

앞서 살펴보았듯이, 대다수 환자는 의료(검사와 치료)를 많이 할수록 건강에 더 도움이 된다는 신념에 동의한다. 의사와 마찬가지로 환자들은 일반적으로 검사나 치료의 이점을 과대평가하고 피해를 과소평가한다. 검사만으로도 해를 끼칠 수 있다는 사실을 모르는 사람이 많다. ‘더 많은’ 의료를 선호하는 이유는 대개 두려워서, 그리고 나중에 후회하지 않고 싶어서(아무것도 하지 않는 것보다 검사나 치료를 선택하게 되는 강력한 동기)라는 건 이해할 만하지만, 우리는 이 책이 그런 신념을 완화해주길 희망한다.

환자는 또한 의사가 그들에 대해 제대로 알 수 있도록 해야 한다. 우선 개별 환자-의사의 수준에서 자신의 우려와 바람을 분명히 하고 의사가 그것을 인정하고 고려하게끔 해야 한다. 더 넓은 수준에서, 일부 국가는 이제 환자가 기여할 수 있는 국가 건강 기록을 보유하고 있다. 일례로 호주에는 ‘나의 의료 기록’ My Health Record, myhealthrecord.gov.au이 있다. 이 시스템에는 의학적 상태, 과거와 현재의 치료, 검사 결과, 알레르기, 치료 선호 등의 정보가 들어 있다. 특정 상황에서 향후 치료에 대한 선호도를 진술할 수 있는, 환자가 작성한 사전의료의향서도 포함된다. 환자를 치료하는 의사는 이 모든 정보를 이용할 수 있다. 이런 시스템은 낭비적이고 잘못된 치료를 최소화하는데 일조할 수 있다.

환자는 의사나 다른 사람이 원하는 검사 또는 치료에 내재한 이점과 피해에 대해 완전하고 정확한 정보를 요구해야 하고, 반기를 기대해야 한다. 복잡하거나 어려운 결정의 경우 의사에게 검사 또는 치료 선택을 돕는 의사 결정 지원 도구를 요청하거나 스스로 그것을 검색해서 찾을 수 있어야 한다. 환자는 다른 의사에게 2차 의견을 구하는 것을 두려워해선 안 된다. 많은 환자가 2차 의견을 구하면 자신을 담당할 의사에게

모욕이 된다고 생각하지만, 의사는 보통 2차 의견에 감사하며 자신의 결정이 동료의 권고와 일치해도, 또 동료가 동의하지 않아서 자신의 결정을 재고하거나 변호해야 하더라도 더 안심하고 의사 결정을 할 수 있다. 2차 의견 구하는 것에 불만을 표하는 의사는 본 적이 없다.

환자에게는 충분한 정보를 습득할 권리는 물론이고 의사와 함께 자신의 건강에 대한 의사 결정에 적극적으로 참여할 권리가 있다. 환자는 스스로 결정을 내릴 자율성이 있음을 인식하고 그 권리를 행사해야 한다.

환자가 의사에게 물으면 도움이 될 많은 질문이 있다. 검사나 치료를 고려할 때 가장 중요한 질문은 이것이다. “이 검사나 치료가 그것을 하지 않거나 더 안전한 다른 치료를 하는 것과 비교해 내 건강에 더 좋다는 근거는 무엇입니까?” 환자도 의사도 이 대단히 중요한 질문을 하지 않는 경우가 많은데, 이 질문이 과학의 핵심에 있다. 다른 말로 표현하자면, 아무것도 하지 않는 것을 포함한 대안과 비교해 제안받은 검사나 치료의 이점과 피해의 균형은 어떤지 묻는 것이다.

의료에서 불필요한 검사와 치료를 줄이기 위한 국가 차원의 목소리 중 하나인 ‘호주 현명한 선택(Choosing Wisely Australia)’은 이 중요한 질문을 다섯 개로 나눈 다음과 같은 질문을 권장한다.

1. 이 검사나 치료, 시술이 정말 필요한가? (즉, 가능한 이점은 무엇인가?)
2. 위험성은 무엇인가? (즉, 가능한 피해는 무엇인가?)
3. 더 간단하고 안전한 선택지가 있는가?
4. 아무것도 하지 않으면 어떻게 되는가?
5. 비용은 얼마인가?

‘호주 현명한 선택’의 대변인 로빈 린드너는 많은 환자들이 질문하는 것을 불편해할 수 있다고 지적하면서, 환자와 담당 의사 및 다른 의료 제공자 간의 대화를 촉진하는 데 초점을 둘 것을 권장한다. 우리는 질문하라고 강요하고 싶지 않다. 임상 의사는 환자가 스스로 질문하는 것이 불편할 수 있음을 알고, 이러한 대화가 이루어지도록 환자를 지지해줄 수 있어야 한다.

◆ 지식 향상하기

많은 사람들이 의학적 증거를 찾고 평가하는 데 어려움을 겪는다. 이것이 바로 과학 원리 또는 ‘과학 문해력’ 교육이 중요한 이유이다. 증거가 어떻게 생성되고 평가되는지 이해하고, 신뢰할 수 있는 양질의 증거가 어떤 것인지 판별하려면 과학을 알아야 한다.

과학적 이해가 부족하면 거짓 정보에 취약해진다. 그리고 전

세계적인 수준에서 그렇게 되면 공중 보건에 큰 위협이 된다. 코로나19에 관해 널리 퍼진 거짓 정보가 그 예다. 최근 미국, 영국, 아일랜드, 스페인, 멕시코에서 대규모 설문 조사를 실시한 연구에 따르면, 과학자에 대한 신뢰도와 산술 능력이 높을수록 코로나 바이러스와 관련된 거짓 정보에 덜 반응하는 것으로 나타났다. 또한 거짓 정보에 쉽게 반응하는 것과 백신 접종을 주저하는 것, 보건 지침을 준수할 가능성 감소 사이에도 뚜렷한 연관성이 있었다.

과학 문해력은 일반적으로 교육을 개선해 향상할 수 있다. 그런데 과학 지식은 인터넷에서 쉽게 얻을 수 있다. 대학 교과 과정에서부터 블로그, 채팅방에 이르기까지 모든 것이 도움이 될 수 있다. 위키백과(Wikipedia)는 증거 기반 정보의 좋은 출처이다.

과학은 우리가 새로운 지식을 쌓으려 할 때, 오류를 줄이는데(‘가장 덜 틀린’ 답을 얻는 데) 도움이 되는 연상 세트, 설명서 세트와 같다. 여느 도구와 마찬가지로 과학은 적절하게 사용해야 하며 사용할수록 능숙하게 다루게 된다. 더 과학적이고 싶은 사람에게 우리가 줄 수 있는 가장 중요한 조언은 질문하기에서 시작하라는 것이다. 어떤 것도 입증되었거나 당연한 것으로 받아들이지 말라. 그리고 이미 믿지 않는 것에 대해서만 질문하지 말라. 그건 너무 쉽다. 믿는 것에 대해 질문하기 시작하라. 질문은 ‘믿지 않는다’는 의미가 아니다. 질문하기는 비판적 사고와 추론이라는 과학적 도구를 자신이 믿는 것에 적용하는 것을 의미한다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-5호 (2023년 9/10월) 참조).

뇌는 리듬을 만들어 듣는다

다이애나 도이치

뇌는 특정한 조건의 소리들을 만나면 마치 어떤 리듬이 있는 듯이 들립니다. 음들을 조직하여 듣는 것입니다. 이는 우리가 시각적으로 정육면체의 모서리만 있는 도형을 보아도 뇌가 정육면체를 만들어 보는 것과 같습니다. 어떤 조건이 갖춰지면 뇌는 실재하지 않는 것을 실재하는 것처럼 만들어 보여주는 작용을 한다는 것을 살펴봅시다. 만일 그렇다면 우리 눈에 보이는 것은 과연 실재일까요? (편집자 주)

하버드대학의 밀러 G. A. Miller와 하이제 G. A. Heise는 청자들이 음고 근접성에 근거하여 빠르게 반복되는 음들을 조직화한다는 것을 최초로 실험적으로 증명하였다. 이들 연구자는 실험참가자들에게 두 음이 교대로 연속되는 음을 1초당 10회의 빠른 속도로 들려주었다. 교대로 등장하는 두 음이 세 반음(전문용어로는 단3도) 이하의 간격일 때, 실험참가자들은

같은 줄에서 나는 소리, 즉 트릴처럼 들었다. 하지만 세 반음 이상의 차이가 나는 경우에는 시간적으로 인접한 음들로 연결되어 들리지 않았고, 반복적인 두 음이 서로 무관하게 등장하는 것으로 지각되었다.

연속적인 음고가 두 개의 흐름으로 지각적으로 분리된 결과, 다른 흐름에 속한 음들 간의 시간적 관계성은 희미해진다. 맥길대학교의 앨버트 브레그만과 제프리 캠벨(Jeffrey Campbell)은 3개의 고음과 3개의 저음으로 된 6개의 순음들이, 고저로 서로 교대로 반복적으로 나타나도록 음들의 연속을 제작했다. 여기서 빠른 속도로 제시하자, 실험참가자들은 두 개의 구별된 선율, 즉 고음으로 구성된 하나의 흐름과 저음으로 구성된 또 다른 흐름을 듣게 되었다. 참가자들은 같은 흐름 내의 음들의 순서는 쉽게 판단할 수 있었지만, 흐름을 교차한 음의 순서는 거의 판단할 수 없었다. 심지어 대부분의 참가자들은 모든 고음들이 모든 저음들을 선행한다거나, 혹은 그 반대의 순서라고 보고하였지만, 그런 순서로 제작된 자극은 없었다.

음들의 시간적 순서를 식별할 수 있도록 음들이 제시되는 속도를 낮추어도 음높이 간격이 멀어지면 음들 사이의 시간적 관련성을 판단하는 능력은 점차 감소한다. 네덜란드 아인트호벤의 물리학자 레온 반 노르덴(Leon Van Noorden)이 제작한 음원 '말발굽 리듬'을 들어보도록 하자. 그는 '...ABA-ABA...'와 같은 연속적 패턴으로 반복되는 음들의 흐름을 제작하였다. 여기서 '—'은 침묵의 간격을 의미한다. 이 흐름은 멀리 떨어져 있는 음고의 음들로 시작하여 점차적으로 모인 후 다시 벌어지는 방식으로 재생되었다. 연속된 음들 간 음고의 차이가 작아지면, 청자들은 '말발굽 리듬(따그따따그따)' 패턴을 지각하게 된다. 하지만 음고의 차이가 서서히 커지면 이 리듬을 서서히 지각하지 못한다.



말발굽리듬

반 노르덴과 브레그만 모두 들리는 음의 수가 많아질수록 두 라인으로 지각되는 경향이 크다는 것을 발견했다. 브레그만에 의하면, 시간이 지나면서 흐름이 점차 두 개로 분리되는 것은 음이 만들어진 근원이 하나가 아니라 두 개의 근원으로부터 만들어진 것을 뒷받침하는 증거들이 시간이 지나면서 축적되어 반영되기 때문이라고 보았다.

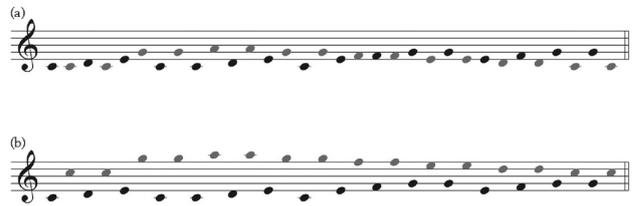


겹쳐진 멜로디

음높이 간의 차이가 큰 음들 간의 지각적 분리는 더 흥미로운 결과를 낳는데, 이는 W. 제이 다울링(W. Jay Dowling)에 의해 증명되었다. 그는 잘 알려진 두 멜로디가 교대로 겹쳐져 빠르게 재생되도록 만든 뒤, 청자에게 어떤 멜로디인지 맞히도록 했다.

설명을 듣기 전, 여러분도 '겹쳐진 멜로디' QR 코드를 통해 어떤 선율인지 맞혀보길 바란다! 두 멜로디가 <그림 3.5>(a)와 같이 동일한 음역에 있을 때는 음들이 시간의 흐름에 강한 영향을 받아 한 흐름처럼 지각되었다. 그 결과 각 멜로디를 구성하는 음들끼리 지각적으로 서로 연결되지 않았고, 멜로디를 인식할 수 없었다. 하지만 <그림 3.5>(b)와 같이 멜로디 중 하나를 다른 음역으로 옮기자(이조移調하자), 멜로디들은 구별된 두 개의 흐름으로 분리해 지각했다. 개별 흐름 안에서의 음들끼리 지각적으로 연결되었기 때문에 멜로디 식별이 훨씬 용이해졌다.

지금까지 소리의 지각과정에서 그룹화되는 방식을 결정하는데 있어서 음높이의 근접성이 시간의 근접성과 경쟁하여



**그림 3.5** 잘 알려진 두 멜로디가 한 음씩 교차되어 빠르게 재생되었다. (a)는 두 멜로디가 같은 음역에 있는 것이고, 이 경우 청자들은 멜로디를 분리하고 식별하는 데 어려움이 있었다. 반면 (b)는 두 멜로디의 음역이 서로 달라, 분리하고 식별하는 것이 용이하다. (Dowling & Harwood, 1986)

성공적으로 결정적 우위를 가져간 상황에 관해 탐구하였다. 하지만 다른 상황에서는 시간적 관련성이 결정적 요인이 될 수 있다. 가령 어떤 음들의 연속이 있다고 해보자. 간헐적으로 쉼표가 음들 사이에 삽입이 되면 청자들은 쉼표에 의해 구분된 단위로 지각적 그룹화를 하게 된다. 이러한 경향은 매우 강력해서 꼭 음악이 아니더라도 다른 연속적인 것들도 그룹화하는 것을 방해할 수 있다.

스탠퍼드 대학교의 고든 바우어(Gordon Bower)는 사람들에게 의미 있는 문자열(약어나 단어)을 들려줄 때 의미 단위와 일치하지 않게 쉼이 들어가면 문자열에 대한 기억이 상당히 약화된다는 것을 보였다. 예컨대 IC BMP HDC IAFM과 같은 문자열을 기억하는 것은 어렵지만, 타이밍과 동형 패턴 지각 같은 문자열이라도 ICBM PHD CIA FM처럼 제시되면 약어로 지각되어 문자열을 기억하는 데 훨씬 용이해진다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 28-5호 (2023년 9/10월) 참조)



타이밍과 동형 패턴 지각

### (83차) 깨어있기 기초 과정



▷의식 - 의식의 해부도 / 우리는 의식의 근본을 왜 보려하는가? / 감각하기가 되면 어떻게 되는가? / 의식은 어떻게 발생하는가? / '나'라는 느낌은 어디서 오는가? / 의식 탄생의 과정  
 ▷주의 - 주의의 종류 / 물은 달이 아니라 달그림자를 보고 있다 / \*확장연습 : 침묵으로 가득

채우기

▷감지 - 감지란 무엇인가? / 중성적으로 느끼기 / 분별감 느끼기 \* 확장연습 : 에너지 바다 / 감지의 과거성 : 기억 / \* 확장연습 : 존재의 중심 찾기  
 ▷감각 - 감각 발견하기 \* 확장연습 : 확장하기 - 다양하게 감각하기 / 낮설게 보기 / \* 확장연습 : 사물과 접촉하기

※ 준비물: 『깨어있기』 책 (참가 전 일독 요망), 작은 화분(종류 상관 없음), 필기구, 세면도구

- 강사 : 월인 선생
- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 일시 : 2023년 10월 20일(금) 오후 2시~22일(일) 오후 4시 30분
- 참가비 : 60만원 (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인 (34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도, 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

### (82차) 깨어있기 심화 과정

분리된 '내'가 있다는 느낌, 사물이 있다는 느낌, 무언가 들리는 현상, 다른 것과 차이 나는 어떤 맛이 있다는 느낌은 모두 생명력의 장이 만들어내는 일시적인 패턴일 뿐입니다.

여러분은 '깨어있기' 강좌를 통해 그러한 과정을 이론이 아니라 '경험'적으로 맛보게 될 것이며, '나'란 그저 하나의 요소일 뿐이고, 전체 흐름의 본질은 순수한 생명의 힘이라는 것을 알게 됩니다. 그러한 경험을 통해 '나'라는 패턴에서 벗어나 그 패턴을 자유롭게 사용하는 '자리'에 자신이 늘 있었음을 발견하게 될 것입니다.

▷깨어있기 - 깨어있기란 무엇인가? / 깨어있는 의식 느끼기 / 사물, 생각, 감정, 오감과 함께 깨어있기 / 내가 '있음' 느끼기  
 ▷동일시 넘어가기 - 기억으로서의 나를 넘어가기 / 동일시 끊기 1 \* 확장연습: 주의와 힘 / 동일시 끊기 2

- 강사 : 월인 선생
- 일시 : 2023년 9월 15일(금) 오후 2시~17일(일) 오후 4시 30분
- 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 참가비 : 60만원 (숙식비 8만원 포함) ※ 홀로스 발기인 및 재수강자 50%할인(34만원), 수입이 전혀 없는 종교인이나 학생은 지역통화로 50%이상 대체. 단 숙식비는 별도, 편집-번역위원은 25% 할인, 단 숙식비 비적용

### 2-5차 힐링 퀘스트(Healing Quest) 기초과정 / 1-5차 힐링퀘스트 마스터과정

• 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 기초과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성과정으로 나뉘집니다. 자연과 함께 하면서 우리가 가장 기대하는 것은 심신의 치유입니다. 이 치유라는 것은 의료체계에서 행하는 치료와는 달리 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고 삶의 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.

#### ▷치유의 체계

- 힐링이 필요한 상태- 치유의 가장 큰 3가지 요소 / 자존감, 문제해결, 기쁨 - 자가치유능력을 잃는 이유 - 잘못된 정보의 기억- 심신의 면역체계

#### ▷마음의 치유

- 느낌에 대하여 - 부정적 내적 독백에서 자유롭기 - 낮은 자존감 치유 - 문제의 해결

#### ▷치유 연습

- 자존감의 회복 - 문제해결을 위한 통찰 - 자연감각의 회복과 기쁨

#### ▷질문법

- 주제를 잊지 않게 하기- 거울이 되기 - 자신의 반응을 느끼기- 상대를 느끼기 - 적절한 타이밍에 질문하기- 투명한 질문을 하기 - 자신, 참가자, 자연에 대한 사랑을 이끌어내는 질문

#### 을 하기

질문자의 자질을 얻기 연습

- 거울되기 : 스스로에게서 올라오는 부유물을 느끼고 멈출줄 알기 - 느끼기 : '생각'을 멈추기 - 온 마음을 참가자에게 보내기 - 질문하기 : 주제를 잊지 않게 해주고, 지금 새로운 현상을 발견하기 - 심장호흡을 통해 주의를 회복시키기 - 통찰을 이끌어내기 : 자연현상과 내면현상에서 함께 일어나는 공통점을 발견하기

▷전체과정 위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 맡길기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

#### ▷참가자격

- (기초과정) : 산림치유지도사 또는 산림치유 전공
- (마스터과정) : 참가요건 ①과 ②를 모두 충족하는 자
- ① 1급 산림치유지도사 ② 자연에 맡길기 워크숍 2회 이상 참가
- 안내자 : 이원규/송정희 • 장소 : 미내사클럽 함양연수원
- 일시 : (2-5차 기초과정) 2023년 10월 14일(토) ~ 16일(월) (1-5차 마스터과정) 2023년 9월 8일(토) ~ 10일(월)
- 참가비 : 기초과정 2023년도 1년치 일시불 240만원 (잔여 6회분, 회당 40만원, 마스터 과정 2023년도 1년치 일시불 180만원 (잔여 6회분, 회당 30만원, 2024년부터는 240만원(1년에 6회))

### 깨어있기 청년모임

깨어있기 청년모임은 매월 첫주나 둘째주 토요일에 진행되니 관심있는 35세 이하 청년들은 신청바랍니다. 깨어있기를 이수하지 않아도 참가할 수 있지만 개념 이해가 힘들기 때문에 최소 기초과정은 이수하고 참가할 것을 권장합니다.

- **강사** : 월인 선생
- **일시** : 매월 첫주 또는 둘째 주 토요일 오전 9시~12시  
(2023년 10월 7일 예정)
- **장소** : 서울. 자세한 장소는 개별 안내.
- **참가비** : 2만원 (간식 및 식대가 약간 있습니다)

프로그램에 대한 구체적인 내용은 미내사 홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) 에 자세히 안내되어 있습니다.  
참가비 입금계좌 : 농협 053-02-185431 이원규  
문의 : (02) 747-2261

### (36차) 통찰력게임 미니게임 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것으로, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

기존의 통찰력게임 키트에서 네 가지 카드만 사용하며, 어울리기-생명력-위기-깨어있기 카드 순으로 진행됩니다. 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다. 통찰력게임 시범게임에서 시간 관계상 주제를 마무리하지 못하고 끝내야 해서 아쉬웠던 분들께 좋은 대안이 될 것입니다.

- **강사** : 이해영 마스터
- **일시** : 2023년 10월 18일(수) 저녁 7시~10시
- **장소** : 참가자에게 개별통보
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

### (63·64차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

※ 이 과정은 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다. '안내자'를 양성하기 위한 교육인 만큼, 사전에 통찰력게임을 접해보고 오셔야 본 과정이 효과적입니다. 필히 통찰력게임 안내자에게 시범게임을 경험하신 후 신청하시기 바랍니다.

통찰력게임 안내자가 되기 위해서는 게임의 특성상 안내자교육을 이수해야 합니다. 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 심층으로부터 통찰을 얻게 하는 게임의 핵심을 참가자들에게 맛보일 수 있어야 합니다. 이를 위해 3시간이란 짧은 시간동안 게임을 압축적으로 설명하고 깊이 들어가도록 마음을 여는 환경을 만들어줄 수 있는 능력을 키우는 것이 필요합니다. 그래서 우선 자신을 다루는 아래와 같은 과정을 익히고 숙달하는 것이 필요합니다. 또 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 아래와 같은 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

**[교육과정]**

**1. 자기 자신을 다루기 :**

- 자신의 감정블럭 제거하기.  
심장호흡법을 통해 통찰 얻기 위한 준비 갖추는 법
- 한 개인의 핵심문제를 찾아내기.  
자기 감정으로부터 초연하는 법
- 돌발상황에 대처하기

**2. 게임사용법 숙지**

오행카드와 태극카드가 의미하는 바를 알기.  
카드 셋업 방법. 주제설정 및 검증법.  
게임의 핵심 알기. 게임을 끝내는 기준 등 규칙을 숙지하기.  
기타 게임 사용법 설명 및 숙지

**[참가자격]**

1. **코치 및 상담관련 종사자인 경우** : 통찰력 시범게임 참가 1회  
(코치 수료증 또는 상담이력 내역서 제출 요망)
2. **일반인** : 통찰력 시범게임 참가 3회

**[수료자격]** 키트 구입 후 아래와 같은 요건을 갖춘 사람

- 안내자교육 이수자
- 미내사 시범게임 2번 이상 참가
- 미내사 시범게임 독립안내 2번 (둘째주에 2명이 함께 안내, 넷째 주에 2명이 함께 안내), 공동안내 2번(4명이 함께 안내) (단, 코치나 상담사인 경우, 안내과정을 보고 횟수를 줄일 수 있음)
- 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

**[혜택]** 교육수료 이후 할인가로 통찰력게임 키트 공급, 각 지역 단위별로 독점적 공급, 미내사에 신청이 오면 각 지역 신청자를 연결해줌

	63차 함양 교육	64차 서울 교육
강 사	이원규 대표	이혜영 소장
장 소	함양연수원	신청자에게 개별통보
일 시	9/23(토) 오후 1시-9시	10/28(토) 오후 1시-8시
수강료	31만원 (수료 후 키트 구매시 안내자 할인가로 제공)	
재교육	5만원	
정 원	함양 8명 (신규 5명, 재교육 3명 선착순 마감)	서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규	

(제31차) 백일학교

자연에 맡겨기를 통해 유기체적 지성을 체험하여 자연과 자신이 일체임을 깨닫고, 통찰력 게임을 통해 감정불력을 넘어서 심층의 통찰을 일깨우며, 깨어있기를 통해 의식의 참본성을 다시 깨치고 살아내어, 우리의 일상이 이미 진리 그대로임을 본다. 이 세 가지를 일상에서 지속적으로 훈련하여 몸과 마음에 자리 잡도록 함으로써 자동반응하는 '틀지워진 자기'로부터 자유로워지도록 한다.

우리의 삶은 일정한 단계를 거쳐 변화되도록 보이지 않는 질서가 있습니다. 그 중 하나가 바로 100일이라는 '시간의 질서'입니다. 우선 몸에 적용된 100일의 질서로는 몸이 '동일시'되는 시간입니다. 영양학에서는 잘 알려진 사실이 하나 있습니다. 약 100일간 지속된 습관은 이제 몸이 그것을 새로운 기준을 삼게 된다는 것입니다. 예를 들어, 한 끼에 밥을 두 공기 먹던 사람이 한 공기로 줄여 그것을 100일간 계속하게 되면, 처음에는 두 공기를 기준 삼던 몸이 '배고픈' 느낌을 통해 두 공기를 요구하는 '느낌'을 보냅니다. 그래서 우리는 배고프다는 느낌을 강하게 받습니다. 그럼에도 불구하고 계속 한 공기를 먹으며 100일이 지나면 이제 몸은 한 공기를 '자신의 기준'으로 삼아버립니다. 그래서 이후부터는 두 공기를 먹으면 도리어 '배부르다'는 느낌을 만들어냅니다. 왜냐하면 한 끼에 한 공기가 그의 내적인 '기준'이 되었기 때문입니다. 그렇게 몸에 하나의 습관이 자리 잡는데 최소 100일이 걸리는 것입니다.

우리 의식에 적용되는 100일의 질서를 살펴보면 예로부터 내려오는 널리 알려진 질서가 있습니다. 마음을 모아 치성을 드릴 때 바로 '100일 기도'를 정성으로 하는 것입니다. 왜 100일 기도를 드릴까요? 100일간 '마음으로 자극정성'을 드리면 100일이 지난 후 이제 마음속에는 '정성을 드릴 때의 마음자세'가 하나의 관성으로 자리 잡습니다. 그의 마음속에는 모든 일을 할 때 '정성'이라는 준비자세가 자동화 되게 됩니다. 따라서 100일 기도는 그의 의식을 '정성(精誠)'상태로 '변형시키는' 최소의 시간이 되는 것입니다.

그래서 100일 학교에서는 3개월여의 기간 동안 자연에 맡겨기를 통해 우리의 생명을 주관하는 뇌간에 접속하게 합니다. 뇌간은 전 생명계와 하나로 어울려 살아가게 하는 우리 내부의 '전체 탐지기'입니다. 그리고 자기변형게임을 통해 몸과 마음에 각인되어 나의 삶을 짓누르거나 장애에 걸려 넘어지게 하는 과거 경험의 감정적 흔적들을 직면하고 넘어서게 하며, 동시에 일상에서 심층의 통찰지혜에 접근할 수 있게 합니다. 또한 깨어있기를 통해 의식의 본질에 다가서서 의식적 삶의 핵심에 눈뜨게 될 것입니다.

이 과정은 우리 뇌의 발전과정을 닮아있습니다. 즉 생명을 주관하는 뇌간, 감정을 주관하는 변연계, 마지막으로 지성과 지혜의

물질적 토대가 되어주는 신피질의 기능에 각각 해당하는 것이 자연에 맡겨기™, 통찰력게임™, 깨어있기™이기 때문입니다.

《 삶의 진실 100일 학교의 과정은 아래와 같습니다》

- 생명과 자연의 진실 - '자연에 맡겨기'를 통해 자신이 동물과 식물, 광물의 수준으로 내려가 그들과 하나되고 그들로부터 신호 받는 법을 배우며, 그것을 통해 전체 자연이 하나의 거대한 유기체로 움직이고 운행하는 이치를 배우고 경험적으로 알아칩니다 : 프로그램 상세내용은 '자연에 맡겨기' 참조
- 감정과 직관의 진실 - '통찰력게임을 통해 우리 속에 쌓인 자신도 모르는 트라우마와 감정적 찌꺼기들을 발견하고 그것을 넘어서며, 더 나아가 심층으로 들어가는 기법을 통해 지혜로운 삶을 위한 통찰을 얻는 법을 배웁니다 : 프로그램 상세 내용은 통찰력게임 참조
- 의식적 본질의 진실 - '깨어있기'를 통해 의식의 본질을 탐구하고, '나'라고 믿고 있는 그 느낌 역시 하나의 '느낌'일 뿐이며, 기타 모든 '의식적 현상'이 하나의 '현상'임을 철저히 느끼고 경험함으로써 '자아'라는 틀을 벗어나 '자아를 사용하는' 기틀을 마련합니다 : 프로그램 상세내용은 깨어있기 참조

이 모든 과정을 100일 동안 같이 생활하면서 교육시간과 일상생활 속 모두에서 배우고 익히도록 합니다. 2박3일이나 1주일의 짧은 시간동안 배워 익힌 기법들은 일상에 돌아가면 묻히기 쉽습니다. 그러나 100일 학교에서 끊임없는 일깨움과 힌트를 주는 안내자와의 생활을 통해 스스로 해내기 힘든 깨어있는 삶에 대한 자극을 지속적으로 받게 됩니다. 이를 통해 몸과 마음에 그 삶이 '배이도록' 하면 이제 일상으로 돌아와도 기존의 관성에 휘둘리지 않는 힘을 얻게 될 것입니다.

위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 맡겨기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

	교육과정 안내	과정내용
기간	2023년 11월 1일(수)부터 100일간	정기교육 일정 : 아래 모든 일정에 참여합니다. * 깨어있기 기초과정 * 깨어있기 심화과정 * 깨어있기 계절수업 * 통찰력게임 워크숍 (통찰력게임과 자연에 맡겨기는 생활하면서 수시로 진행합니다.)
장소	미내사 함양연수원	
안내자	월인	
참가인원	3인한정	
참가비	300만원 (30세 이하는 면접 후 전액 장학금 가능. 31세 이상은 형편에 따라 장학금 지급. 36세 이상은 일반 참가)	

## (제28차) 자연에 말걸기

• 본 과정은 《자연에 말걸기》를 교재로 하여 진행되는 오프라인 과정이오니 《자연에 말걸기》 책 내용을 참고하시면 되겠습니다.

1. 자신의 생활환경 주변의 자연을 통해 연습함으로 지방에 계신 분들도 참가가 가능합니다.
2. 이 자연에 말걸기를 다른 분들에게 전하고자 하신다면 두 번의 경험이 필요합니다. 한번은 일반 참가자로, 두 번째는 돕는 촉진자로 참가하시면 도움이 될 것입니다.

참가를 원하는 분들은 '자연에 말걸기 신청서'(자연에 말걸기 커뮤니티에서 다운로드 가능:))를 다운받아 작성하신 후 cpo@herenow.co.kr로 보내주시기 바랍니다.

신청서 바로 다운받으시려면 아래 링크로 이동해주세요.  
<https://www.herenow.co.kr/bbs/zboard.php?id=ssro>

### ▷〈강의 일정표〉

(교재 - 자연에 말걸기 책)  
 과정 소개 및 효과

- 연습1 삶의 장 ; 자신의 매혹적인 경험을 재경험하고 경험요약
- 연습2 사고의 혁명 ; 자연과 파트너 하기, 끌림을 파악하고 그 공간을 존중하는 법을 배우기, 동의구하는 법 배우기.
- 연습3 삶은 현재에만 존재한다 ; '지금 여기에 있기' 연습 및 경험요약. 자연에 묻기 ; 이름이 없다면 너는 누구인가?, 이름이 없다면 나는 누구인가?
- 연습4 자연처럼 생각하기 ; 감각적인 자연산책 연습 및 경험요약
- 연습5 자연은 어떻게 작용하는가? ; 53가지 자연감각과 감수성 확인, 감각적 지성, 정보, 힘을 연습하기 및 경험요약
- 연습6 감각적 자연접속을 통해 배우기 ; 숨을 멈추기 연습 및 경험요약
- 연습7-1 자연에 말걸기 요소 ; 자연과의 합일 1 연습 및 경험요약
- 연습7-2 자연과의 합일 2 연습 및 경험요약
- 연습8 자연으로부터의 분리 - 타월 한 장
- 연습9 우리의 자연적 자아를 발견하기 ; 경험요약 '자연을 통해 상담하고 교육하기' 읽고 연습방법 익히기
- 연습10 자연스럽게 구피질과 접속하기 및 경험요약
- 연습11 오늬에서 녹늬으로 / 신��피질의 접속 연습하기 및 경험요약

- 연습12 분리와 열대지역 창조자 읽기 / 자연스런 끌림들 연습 및 요약
- 자연의 부정심리학 읽기 및 느낀점 기록
- 연습 10, 11, 12 반복연습하기 및 요약
- 개성의 자연적 역사 읽기 및 요약
- 연습14 감사를 표현하기
- 192쪽 '성과'를 읽기
- 연습15 언어를 통합하기 및 요약
- 16장 자연에 말걸기 활동가가 평화를 말하다 읽기 및 요약
- 연습16 자연적 끌림을 존중하기 및 요약
- '자아, 당신 자신과 만나라' 읽고 요약 / 연습 17 안내자로서의 자연 하기 및 요약
- 삶의 장 / 연습18 자연처럼 감각하기 하기 및 요약
- 마지막 정리 및 체험후기 기록
- 전체과정
- 위의 이론 및 연습과 더불어 매 회기 아래 자연에 말걸기 연습 3~4가지로 각각 연습하고 통찰하기를 배우며, 질문하기를 실습한다.

이 연습들을 해보는 것만으로도 우리는 늘 열려있었다는 것을 경험하게 될 것입니다. 2일에 한가지씩만 연습해보십시오. 그리고 한 가지 연습을 한 후에는 하루 동안 그것을 숙성하는 시간을 가져보세요. 만일 여러분이 의식적 수련의 경험이 있는 분이 라면 더 멋진 체험을 하게 되리라 생각합니다.

이 연습들은 외적 자연과 우리의 내적자연에 다리를 놓는 작업입니다. 우리가 밖에서 보는 외적 자연과 함께 내면의 자연을 체험하게 되면 그 내면은, 빛으로 이루어진 의식의 바다라는 것을 보게 될 것입니다. '내가 본다'라는 '밖을 향한 의식'을 레이저 빔에 비유해 보면, 그것의 방향을 바꾸어 내면으로 돌아설 때 레이저는 거기에서 더 거대한 빛의 바다를 마주하게 되는 것입니다. 하여 결국에는 보는 빛이 보여 지는 빛의 바다에 파묻혀 사라지는 현상이 생깁니다. 그때 우리는 분별없는 내면의 자연을 살게 될 것입니다. 이것이 바로 우리 조상들이 말하던 회광 반조(廻光返照)의 아름다움이 아닐까 생각합니다. 이 책 속의 연습들을 통해 외적 자연에 대한 전일적 경외감을 회복시키고 또 한 아름다운 내적 체험으로 이어질 수 있기를 희망합니다.

- **안내자** : 이원규 대표 • **장소** : 미내사클럽 함양연수원
- **준비물**: 《자연에 말걸기》 책, 세면도구(수건 지참), 여벌의 옷.
- **일시** : 2023년 11월 10일(금, 오후 2시) ~ 12일(일, 오후 3시)
- **참가비** : 40만원 (숙식비 포함)
- \* 소정의 인원이 안되면 강좌가 연기될 수 있으니 3일 전까지 등록 바랍니다