



미래를 내다보는 사람들의 모임

**미래사 클럽**

발행 이원규 · 편집 김경덕 · 전화 02) 747-2261~2 · 팩스 0504) 200-7261  
미래사클럽 홈페이지 herenow.co.kr · 이메일 cpo@herenow.co.kr  
홀로스공동체 홈페이지 beherenow.kr · 카카오톡 ID 4holos

2026년 5/6월

# 미래사 소식

| 발행인의 말 |

## 하나로 얽혀 돌아간다

버드나무 가지가 바람에 흔들린다.  
그 '흔들림'이 내 가슴에서 '느껴진다'.

저 멀리 고속도로 위를 흐르는  
자동차의 움직임이  
내 마음을 '건드리며' 지나간다.

그 흔들림, 그 느낌이  
지금 이 순간  
내 몸과 마음에 영향을 미치니  
나는 어느 것 하나와도  
따로 떨어져 존재할 수 없다.

그렇게 전체가 얽혀 돌아가는  
그 느낌 속에 있어보라, 잠시...

하얀 빛줄기 하나  
내 눈과 몸과 마음을 관통하니,

깊은 심연의 우주가 경험된다.

- 越因 -



지금여기 31-3호 (2026년 5/6월호)가 나왔습니다

선지식이 가르치는 방법 \_ 영화스님 | 다르마와 이상적인 삶 \_ 디팩 초프라 | 팔정도: 고대 지혜가 현대조직에 속삭이는 이야기 \_ 오인택, 김준근, 안혜진, 서국선 | 운동명상: 잘 바라보아야 바깥입니다 (1부) \_ 김형준 | 향상성과 신항상성: 흔들리되 무너지지 않는 법 \_ 조준호 | 고민을 해결하려면 몸에서 힌트를 얻자 \_ 요시자토 쓰네야키 | 스트레스 경로를 끄는 법 \_ 에이미 뱅크스, 리 앤 허시먼 | 칼로리의 함정, 영양소의 마법 \_ 조엘 펠먼 | 성장은 어떻게 탐욕이 되었나 \_ 세바스티앙 볼레 | 더 균형 잡힌 삶을 성취하려면 \_ 데이비드 애튼버러, 조니 휴스 | 최고의 왕은 이름조차 모른다 \_ 김홍호 | 모든 인연은 나를 깨우치는 도우미 \_ 월인 | 가슴 혁명: 머리에서 가슴으로 \_ 유영일 | 시 그대 향한 \_ 이병철

### 5월 4일 제37차 백일학교가 온/오프라인으로 진행됩니다

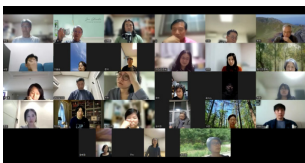
매일 주제를 품고 하루를 살면 삶의 에너지가 지속적인 방향을 갖게 되어 시간이 갈수록 힘이 쌓입니다. 그때 통찰도 더 쉽게 일어나게 됩니다. 특히 막혔을 때 옆에서 미세하게 방향과 에너지를 재조정해주는 안내자와 함께 한다면 더 효율적인 수행과 탐구가 일어나고, 일상에서 주제를 적용하는 것 또한더 큰 효과를 발휘하게 될 것입니다. 수행과 삶은 둘이 아니기 때문입니다.

### 백일학교 졸업발표가 있었습니다

1월에 시작된 36차 백일학교의 졸업발표가 4월 24일에 함양과 줌, 온오프라인 동시에 진행되었습니다. 다르마 님, 비자나무 님, 겨울숲 님이 그간의 통찰을 공유해주셨습니다. 앞으로도 일상에서 틀지워진 자아로부터 자유로워져 활기찬 생활을 해나가시기 바랍니다. 수고하셨습니다.

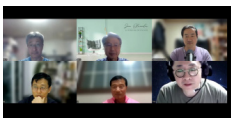


### 5차 비개인적 주제 발견모임이 진행되고 있습니다



이번 모임부터는 노션 데이터베이스에 참여자들의 통찰을 기록하고, 소모임 안내자들은 대담내용을 AI로 핵심요약하여 기록하여, 이 데이터가 쌓이면 안내자와 참여자들은 다른 소모임의 활동을 참고할 수 있게 됩니다. 그리고 참가자 데이터베이스가 쌓이면 그것을 기반으로 자신의 상태를 체크하고, 앞으로 가장 효과적인 연습법과 방향을 안내자와 AI의 협업으로 조언받게 될 것입니다.

참가자들은 주제가 있는 하루의 통찰을 꾸준히 기록해주시면 자신의 공부 방향에 큰 도움을 얻을 수 있을 것입니다. 데이터베이스는 지속적인 기록과 쌓임을 통해 효과를 발휘하니 깊은 관심 바랍니다.



### 비개인안내자 모임이 진행되었습니다

5차 비개인모임에서 진행될 노션 사용법, 통찰기록, 관성 넘어가기 기록방법을 나누고, 어떤 방식으로 해나갈지 논의하였습니다.

### 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다

지난 3월 97차 깨어있기 기초과정이 진행되었습니다. [이곳에서](#) 참가 후기를 소개합니다.



깨어있기 기초과정

### 힐링퀘스트 과정이 진행되고 있습니다



(3월) 5-2차



(4월) 5-3차

올해 1월에 시작된 5기 힐링퀘스트 레벨2 과정이 계속해서 진행되고 있습니다. 이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 강사과정입니다.

자연에서 깊은 치유의 경험을 얻고자하는 일반인을 위해서 레벨3 과정(3시간)도 진행되고 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

### 깨어있기 청년모임이 진행되고 있습니다

청년모임에서는 참여자들이 지난 한 달간 주제를 품고 일상을 살며 겪은 경험들을 나누며 배우는 시간을 갖고 있습니다. 한 사례에서는 새로운 직장 생활에 적응하며 겪는 불안과 두려움을 직접 마주하여 해소해가는 과정을 공유했는데, 현실에 만족하지 못하고 이상을 쫓는 마음을 내려놓고 장기적인 관점에서 실력을 쌓으며 변화에 대처하는 연습을 이어가기로 했습니다.



또 다른 사례에서는 반복되는 과정에서 오는 매너리즘을 극복하기 위해 외부의 새로운 경험을 찾기보다 현재의 감각을 더 민감하게 깨워 일상의 깊이를 더하고, 대가 없는 정성을 들이며 삶의 새로움을 발견하는 실천을 다짐하였습니다.



### 자연에 말걸기 심화과정이 진행되었습니다

지난 3월에 백일학교 참가자들을 대상으로 자연에 말걸기 심화과정이 진행되었습니다. [이곳에서](#) 참가 후기를

소개합니다.

### 중론 강의가 지속되고 있습니다

지난 시간에는 23장 3절을 살펴보았습니다: 我法有以無 是事終不成 無我諸煩惱 有無亦不成(자아라는 법의 유와 무, 이것은 결코 성립하지 않는다. 자아가 없으니 모든 번뇌의 유무도 역시 성립하지 않는다.) 자아란 항상 어떤 문제에 걸려있거나, 어떤 욕망에 걸려있을 때 나타난다. 지금 일어나는 일을 좋다 나쁘다 판단하고 거기에서 벗어나려할 때 자아도 함께 생성된다. 벗어나고자 하는 그 기준이 자아이기 때문이다. 번뇌가 실체가 아닐 때 자아도 실체가 아니며, 반대로 자아가 실체가 아닐 때 번뇌도 실체가 아님을 보라.



영상 보기

### 서울에서 통찰력 시범게임이 진행됐습니다



3월 29일 이해영 마스터의 안내로 통찰력 시범게임이 진행되었습니다. 통찰력게임은 최근 자신의 마음을 사로잡는 이슈들을 주제로 하여, 무의식으로부터 얻는 깊은 지혜를 통해 그 이슈들을 놀랍도록 단순하게 통찰해내고 문제를 해결하며 원하는 것을 얻게 합니다. 특별한 수련이나 연습 없이도 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 생명력을 통해 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

#### 미내사와 홀로스 연구소를 후원해 주셔서 감사합니다

2026년 4월 28일 기준

3/3 오영순	3/3 박영래	3/5 김경숙	3/7 박계홍	3/9 류창형	3/10 구당
3/10 이재명	3/10 김유단	3/12 송정희	3/20 신재경	3/25 장경옥	4/1 장화실
4/1 오영순	4/6 김경숙	4/7 구당	4/10 이재명	4/10 김유단	4/20 박계홍
4/20 익명	4/20 송정희	4/20 박영래	4/20 신재경	4/25 장경옥	

----- 3/4월 후원 총액: 1,740,000원 -----



## 지금여기 이번 호 훑어보기

### 선지식이 가르치는 방법

영화스님

엄격한 꾸밈음이나 따뜻한 배려 모두 제자의 성장을 돕는 스승의 귀한 방편입니다. 겉모습은 달라도 그 마음은 오직 제자가 스스로의 틀을 깨고 나아가기를 바랄 뿐입니다. (편집자주)



전한 관계를 넓힘으로써 예민해진 신경계를 진정시키는 구체적인 방법들을 소개합니다. (편집자주)

### 칼로리의 함정, 영양소의 마법

조엘 펄먼

우리는 흔히 살을 빼기 위해 ‘얼마나 적게 먹을까’를 고민하며 칼로리 계산기에 매달리곤 합니다. 하지만 저자는 숫자의 함정에서 벗어나 ‘무엇을 채울까’에 집중하라고 조언합니다. 비만과 질병은 단순히 많이 먹어서 생기는 것이 아니라, 미량 영양소의 결핍에서 오는 몸의 비명이기 때문입니다. (편집자 주)

### 팔정도: 고대 지혜가 현대조직에 속삭이는 이야기

오인택, 김준근, 안혜진, 서국선

붓다의 고대 지혜인 팔정도가 현대 기업의 위기를 돌파할 정교한 경영 원칙으로 돌아왔습니다. 조직이 겪는 성과 중독과 소통 단절의 고통을 치유할 실천적인 해법을 제시합니다. (편집자주)

### 최고의 왕은 이름조차 모른다

김홍호

최고의 리더는 자신의 이름을 드러내지 않습니다. 이번 글에서는 노자 제17장을 통해, 존재하되 의식되지 않는 ‘태상太上’의 리더십을 어머니의 사랑에 비유해 풀이합니다. 화려한 성명과 구호가 난무하는 시대를 향해, 말의 성찬이 아닌 묵묵한 실천인 ‘공성사수功成事遂’가 국가와 공동체의 핵심임을 역설합니다. (편집자주)

### 운동명상: 잘 바라보아야 바깥입니다 (1부)

김형준

바쁜 일상에 치여 정작 실 줄 모르는 우리에게 필요한 건 거창한 명상법이 아닙니다. 이 글은 일과 일 사이, 생각과 생각 사이에 이미 존재하는 작은 ‘틈’을 발견하라고 말합니다. 헬스장에서 운동을 하거나 길을 걷는 평범한 순간도 훌륭한 명상이 될 수 있음을 보여줍니다. (편집자 주)

### 모든 인연은 나를 깨우치는 도우미

월인

이번 글에서는 모든 인연을 배움의 기회로 삼는 ‘차별연’과 조건 없는 자비인 ‘평등연’을 통해 우리 안의 선한 뿌리가 어떻게 길러지는지 살핍니다. 분별과 집착에 갇힌 마음을 넘어, 일상의 모든 작용을 본질과 상응하는 수행의 과정으로 바라보는 지혜를 전합니다. (편집자 주)

### 고민을 해결하려면 몸에서 힌트를 얻자

요시자토 쓰네아키

‘하고 싶지만 하기 싫은’ 마음 때문에 자책해 본 적이 있나요? 이 글은 마음의 갈등을 의지박약이 아닌, 생명을 지키기 위한 몸의 자연스러운 반응이라고 말합니다. 해가 떠 있는데 비가 오는 날이 있듯, 우리 마음의 모순도 지극히 정상적인 생리 현상입니다. 이제 마음을 억지로 고치려 애쓰는 대신, 몸이 보내는 신호에 귀를 기울이며 컨디션을 돌보는 것부터 시작해볼 것을 제안하고 있습니다. (편집자 주)

### 가슴 혁명: 머리에서 가슴으로

유영일

수십 년간 쌓아온 지식과 분별의 머리에서 사랑과 직관의 가슴으로 내려가는 데 얼마나 걸릴까요? 이 글은 예고의 소음이 가득한 머리를 떠나, 우리 존재의 본향인 ‘가슴’으로 즉시 들어가는 혁명적인 길을 제시합니다. 생각을 비우려 애쓰는 대신 가슴의 충만함 속으로 곧장 뛰어들 때, 우리는 비로소 ‘이미 사랑이었던’ 자신을 기억해낼 수 있습니다. (편집자 주)

### 스트레스 경로를 끄는 법

에이미 뱅크스, 리 앤 허시먼

늘 긴장과 불안 속에 살고 있다면 내 몸의 스트레스 경로가 과하게 길들여진 것일지 모릅니다. 이 글은 자극을 차단하고 안

## 지금여기 이번 호 주요기사 미리보기

### 다르마와 이상적인 삶

디팩 초프라

우리는 행복해지기 위해 끊임없이 무언가를 갈구하지만, 정작 무엇이 우리를 채워줄 수 있는지 정답을 알지 못합니다. 이 글은 고대 인도의 지혜인 '다르마'를 현대의 AI 기술과 결합하여, 각자가 살아야 할 진정한 목적을 찾아가는 '디지털 다르마'의 길을 제시합니다. 인공지능이 방대한 인류의 지혜를 요약하고 개인의 삶에 맞춘 섬세한 길잡이가 되어줌으로써, 누구나 언제 어디서든 자신만의 '내면의 스승'을 만날 수 있는 혁신적인 가능성을 전합니다. (편집자 주)

알라딘의 동굴에서 펼쳐지는 경이로운 이야기의 가장 강력한 소원의 원천은 램프 속의 '지니'다. 지니는 램프를 문지르는 사람에게 세 가지 소원을 들어준다. 아름다움—젊음—불멸과 부와 권력 그리고 끝없는 쾌락이다. 이상하게도 이 소원들이 매력적으로 느껴지는 이유는 대부분 손에 닿을 수 없는 것들이기 때문이다. 엘리자베스 2세 영국 여왕에게 '군주가 된다는 것이 실제 어떤 의미냐?'라고 물었을 때, 그녀는 이를 단순히 보통의 직업이라고 표현했다. 반면, 몇 년 전 영국으로 망명한 러시아의 한 재벌이 수십억 달러에서 수억 달러로 재산이 줄자 스스로 생을 마감한 사건도 있었다.

여기서 보듯 소원은 우리에게 행복을 가져다주는 것이 무엇인지 알고 있다고 착각하게 만든다. 그러나 현실은 행복이 혼란스럽고 복잡하게 얽혀 있으며, 좌절로 가득 찬 곳이다. 이는 지금뿐 아니라 과거에도, 심지어 먼 옛날에도 인류가 직면해 온 냉혹한 진실이다. 긍정 심리학은 행복에 이르는 복잡한 과정을 명확히 밝히기 위해 등장했지만, 그 결과는 엇갈렸다. 부와 지위도 마찬가지다. 긍정 심리학이 제안하는 최선은, 적절한 경제적 안정과 합리적인 만족스러운 삶을 목표로 하라는 것이다. 하지만 더 많은 것을 추구한다고 해서 행복이 비례해서 증가하지는 않으며, 오히려 더 높은 목표를 추구하는 것은 위험을 수반할 수 있다.

이러한 조언이 전반적으로 유용할지라도, 인간 행복의 복잡한 문제를 완전히 해결하기에는 여전히 부족하다. (현재 정신과 의사를 위한 표준 진단 가이드에는 22개 범주에 걸쳐 400개 이상의 정신 장애 기준이 명시되어 있으므로 무엇이 사람들을 불행하게 만드는지 알아내는 것은 오히려 쉬운 일이다)

주위를 둘러보면, 많은 사람들의 삶은 무력감과 희망이 상실된 삶으로 가득 차 있는 것처럼 보인다. 심지어 부유한 서구

선진국에서도, 응답자의 3분의 1만이 자신이 번성하고 있다고 느낀다. 대다수는 단순히 생존을 위해 고군분투하거나, 낮은 기대치에 만족하며 살아간다. 최신 스마트폰, 무료로 가까운 통신 서비스, 끝없는 비디오 게임과 스트리밍 영화, 그리고 유튜브의 무한한 콘텐츠도 이 상황을 개선하지 못한다.

이 모든 것이 말해주는 바는, 인간의 행복은 단순한 공식으로 설명할 수 없음을 시사한다. 그런데도, 사람들은 여전히 행복을 정의하는 공식을 찾으려 한다. 여기서 잠시 생각을 멈추고 '나는 만약  $\times\times$ 만 있다면 더없이 행복할 것이다'라는 문장을 완성해 보라. 아마도 빈칸에 '더 많은 돈과 건강', '걱정 없는 삶', 혹은 '무조건적인 사랑'과 같은 단어로 채우고 싶을 것이다. 하지만, 이 문장의 올바른 대답은 이렇다. '무엇이 필요한지 정답을 모른다'. 그런 조건이 충족되어도 진정한 행복은 여전히 성취하기 어렵다는 것이다.

실제로 행복은 삶 그 자체만큼이나 역동적이다. 오늘 유효한 것이 내일은 유효하지 않을 수도 있다. 우리의 욕망은 끊임없이 행복의 새로운 원천을 찾아 헤매게 만들지만, 이는 종종 우리를 만족보다는 실망으로 이끈다. 이러한 욕망이 우리를 계속 집착하게 만드는 이유는 그것이 잘 작동해서가 아니라, 사실 잘 작동하지 않기 때문이다. 많은 욕망은 이루어지지 않으며, 이루어진 욕망조차 기대에 못 미치는 경우가 많다. 하지만 우리는 더 나은 방법이 있다는 사실을 깨닫지 못하기 때문에 익숙한 삶의 방식에 집착한다.

#### 디지털 다르마

내가 이런 암울한 그림을 그린 이유는 그것 자체에 의미가 있어서가 아니라, 뚜렷한 대비를 통한 본질적인 메시지를 전달하기 위해서다. 인도의 베다 전통에서 비롯된 다양한 형태의 요가는 이상적인 삶을 지향해야 한다고 말한다. 이 관점은 종교적이거나 영적인 약속으로 제시되는 것이 아니다. 베다의 현자들은, 인간의 의식이 나아가야 할 방향이 단순히 믿음, 수행, 의식, 혹은 규칙에 순종함으로써 이루어지기보다는, 오히려, 의식 그 자체 안에 이상적인 삶의 모델이 내재해 있다는 믿음에 기반을 둔다.

이상적인 삶의 포괄적인 용어는 바로 '다르마(Dharma)'다. 이 책은 AI를 다루는 책이기에, 온라인에서 가장 강력한 AI 도구 중 하나인 제미니를 활용해 다르마의 정의를 물어보았다. 특히, 다르마가 불교에서 핵심 개념 중 하나라는 점을 고려해 불교적

관점에서 정의를 요구했다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 31-3호 (2026년 5/6월) 참조).

## 항상성과 신항상성: 흔들리되 무너지지 않는 법

조준호

우리 몸은 단순히 외부 자극에 반응하는 기계가 아니라, 다가올 변화를 미리 예측하고 스스로 기준선을 조절하는 경이로운 생명 시스템입니다. 이 글은 고전적인 '항상성'을 넘어 예측적 조절인 '신항상성'의 원리를 살피며, 자율신경과 척추 구조가 어떻게 우리 생명의 뿌리를 지탱하는지 추적합니다. 특히 질병을 단순히 '정상 수치에서 벗어난 상태'가 아니라 살아남기 위한 몸의 절박한 '조울 신호'로 바라볼 것을 권합니다. 수치 너머에 존재하는 생명의 진정한 리듬과 신뢰할 수 있는 신경계의 회복이 왜 진정한 치유의 시작인지 일깨워줍니다. (편집자 주)

### 신항상성allostasis: 변화에 적응하는 생명

1980년대 후반, 미국의 생리학자 피터 스틸링과 조지프 아이어는 항상성 개념을 넘어서는 새로운 시각을 제시했다. 생명은 단순히 균형이 깨졌을 때 복원하는 존재가 아니라, 다가올 변화를 미리 가정하고 스스로 기준선을 바꾸는 존재라는 것이다. 그들은 이 능동적 조절을 '신항상성allostasis'—곧 "다르게 유지한다"—라고 명명했다.

신항상성은 변화를 예측적으로 다룬다. 해가 뜨기 전 이미 심장은 맥박을 높이고, 근육은 포도당 대사를 준비한다. 운동을 시작하기도 전에 호흡과 심장은 미리 속도를 끌어올리고, 식사가 시작되기도 전에 인슐린이 분비된다. 이는 단순히 내부, 외부 자극에 반응하는 것을 넘어, 환경을 먼저 읽고 앞서 조절하는 고차원적 계산이다. 항상성이 도로 위에서 차가 미끄러질 때 핸들을 바로잡는 원리라면, 신항상성은 도로 굴곡을 미리 내다보고 속도와 방향을 조절하는 원리에 가깝다. 항상성이 '유지'라면, 신항상성은 '예측과 적응'이다.

항상성 눈으로 보면, 시험을 앞두고 손바닥이 젖고 심장이 빨라지는 현상은 즉시 교정해야 할 불균형이다. 그러나 신항상성 눈으로 보면 이것이 오히려 생존에 유리한 전략적 배치다. 교감신경이 긴장도를 높여 주의력을 끌어올리고, 혈압을 살짝 올려 산소와 영양의 공급을 강화하는 것이다. 더 중요한 것은, 이 예측적 조절이 끝난 뒤다. 시험이 끝나면 교감신경은 빠르게 물러나고 부교감신경이 회복을 이끌어야 한다. 다시 말해, 신항상성은 선제적 배치feedforward와 사후 교정feedback이 정밀하게 맞물릴 때 비로소 건강하게 작동한다.

여기서 두 회로의 차이가 드러난다. 항상성은 시상하부와 뇌간을 중심으로 작동하는 반응 회로다. 편차가 생기면 수용기가 이를 감지하고, 시상하부가 기준선과 대조해 자율신경과 내분비계를 동원하며 음성 피드백으로 균형을 복원한다. 반면 신항상성은 이 고전적 회로 위에 상위뇌가 얹힌다. 전전두피질은 계획과 예측을, 편도체는 위협 신호를, 해마는 경험과 맥락을 불러와 다가올 상황을 미리 가늠한다. 이렇게 계산된 정보는 시상하부로 흘러들어가 기준선을 선제적으로 재설정하고, 자율신경은 교감·부교감과 HPA축을 통해 전신에 자원을 미리 배분한다.

다시 말해, 항상성이 '이미 발생한 변화를 음성 피드백으로 되돌리는 원리'라면, 신항상성은 '변화가 닥치기 전에 기준을 조정하고, 피드포워드로 신경·호르몬 회로를 동원해 몸 전체를 미리 재조율하는 원리'다.

몸이 기준을 정하는 방식도 달라진다. 항상성은 비교적 고정된 기준선set point을 토대로 작동한다. 체온이든 혈압이든 일정한 좁고 견고한 안정 구간을 고수하며, 필요할 때만 발열처럼 잠시 기준을 높였다가 곧 되돌린다. 반면 신항상성은 고정된 점 대신, 상황에 따라 달라지는 '가변적 안정점settling point'에 중심을 둔다. 시간, 과제, 사회적 맥락에 따라 기준 자체가 위아래로 유연하게 재조정되는 것이다. 이 과정에서 상위뇌의 경험과 기대, 그리고 학습이 개입해 '얼마나 크게, 언제, 얼마나 오래' 조정할지가 결정된다.

그러나 현대 사회에서는 이 회복의 리듬이 쉽게 무너진다. 전전두피질은 끊임없이 미래를 계산하고, 편도체는 사소한 자극에도 과잉 반응하며, 시상하부-자율신경-내분비축은 멈추지 않고 가동된다. 이처럼 회로가 흔들릴수록 자율신경의 역할은 더욱 부각된다. 그런데 흥미로운 점은, 항상성과 신항상성의 틀에서 그 위상이 서로 다르게 그려진다는 것이다. 항상성의 틀 안에서 자율신경은 편차가 생길 때만 개입하는 신속하고 정밀한 집행자·조율자다. 반면 신항상성에서는 상위 뇌의 예측을 전신에 배포하는 능동적 배분자이자 현장 지휘관으로 작동한다. 핵심은 효율과 비용이다. 항상성은 필요할 때만 에너지를 쓰는 저비용·고효율의 사후 교정에 강하지만, 신항상성은 오차를 줄이기 위해 선제적으로 자원을 쓰는 방식이다. 예측이 정확하다면 총비용은 절약되지만, 계산이 지나치게 잦거나 길게, 혹은 부정확하게 반복되면 그만큼 에너지가 새어 나가고, 결국 과도한 비용은 알로스타틱 부하allostatic load로 전환되어 시스템을 서서히 갉아먹는다. 그리고 이 알로스타틱 부하는 네 가지 전형적 패턴으로 모습을 드러낸다. (후략, 자세한 내용은 지금여기 31-3호 (2026년 5/6월) 참조)

## 성장은 어떻게 탐욕이 되었나

세바스티안 블레

우리는 왜 필요하지도 않은 물건을 끊임없이 사들일까요? 이 글은 그 원인이 5억년 전부터 진화해온 뇌 구조인 '선조체'와 도파민의 보상 시스템에 있다고 설명합니다. 현대 자본주의는 '더 많이, 더 높이를 외치는 우리의 원시적 본능을 자극해 거대한 소비의 제국을 건설했습니다. 남보다 뒤처지지 않으려는 욕망이 어떻게 지구를 병들게 하고 우리를 쇼핑의 노예로 만드는지, 그 섬뜩하고도 명쾌한 뇌과학적 통찰을 만나보시기 바랍니다. (편집자 주)

### 존재하려면 소비하라

수많은 하층민의 억눌린 선조체가 사회적 지위 상승을 추구하게 되기까지는 오래 걸리지 않았다. 처음에는 산업가들이 이 욕구를 가장 먼저 체감했다. 산업가들은 (자동차와 가전제품 같은) 상품을 충분히 넓은 소비자층에게 판매해 생산 라인이 정체되는 것을 막고자 했다. 그래서 시민들에게 필요하지도 않은 제품을 사야 한다고 설득해야 했다. 당시 기준으로 말하자면, 6기통 포드 머스탱, 주파수 변환 라디오, 소형 파우더 케이스 등이 꼭 필요하다고 믿도록 해야 했다. 이를 위해 사회적 지위에 대한 욕구를 자극했다.

이 설득 캠페인 이야기는 빌 클린턴의 경제 고문이자 당시 유럽연합 집행위원회의 경제 자문을 맡았던 경제학자 제러미 리프킨이 자신의 저서 《노동의 종말》(민음사, 2005)에서 자세히 설명한다. 리프킨은 1920년대부터 광고가 어떻게 사회적 비교에 초점을 맞추게 되었는지 밝힌다. 당시 미국의 각 가정은 이미 충분히 쓸 만한 자동차가 있는 데다 속도 제한 때문에 180마력짜리 엔진은 별로 쓸모가 없었다. 하지만 광고는 더 성능 좋고 고급스러운 자동차를 구입하게 만들려고 다음과 같은 문구로 부러움과 사회적 인정 욕구를 자극했다.

“아십니까? 당신의 이웃은 이미 뷰익 8.64 스포츠 로드스터를 소유하고 있습니다.”

이 전략은 놀라운 정도로 효과적이었다. 광고 회사들은 뜻하지도 않게 우리의 뇌 깊숙한 곳에 잠재해 있는 원시적인 힘, 즉 경제 전체를 움직일 수 있을 만큼 강력한 태곳적 영양류의 에너지를 해방시켰다. 이 새로운 소비 조장 방식은 마치 마법 같았다. 끊임없이 더 높은 단계를 요구했기 때문이다. 모든 사람이 특정한 고급 제품을 가지고 있으면, 조금이라도 더 높은 사회적 지위를 얻는 길은 오직 그보다 더 나은 제품을 사들이는 것뿐이다. 제너럴 모터스의 부사장이던 찰스 케터링은 1920년대에 이렇게 말했다. “경제 번영의 열쇠는 조직화된 불만을 만들어내는

것이다.” 몇 년 뒤 경제학자 존 갤브레이스도 같은 취지의 이야기를 했는데, 그는 경제의 주요 임무가 “자신이 충족시키려는 욕구를 창출하는 것”이라고 보았다.

이 조사는 오래도록 이론으로만 받아들여지던 사실을 분명히 입증한다. 인간의 욕구는 끝이 없으며, 하나의 욕구가 충족되면 곧 또 다른 욕구가 생겨난다는 것이다. 결론적으로 말하자면, 경제 영역은 무한히 확장될 수 있다. 하나의 욕구가 충족되는 순간 곧바로 새로운 욕구가, 그리고 그보다 더 새로운 욕구들이 끊임없이 뒤따를 것이다. [...] 광고와 판매 촉진 수단은 생산을 위한 상당한 유인을 조성했다. [...] 우리는 경제 활동을 계속 확대할 수 있을 것으로 보인다. [...] 우리의 상황은 다행스럽고, 그 추진력은 놀라울 정도다.

의뢰를 받은 전문가들은 놀라운 정도로 예리하게 상황을 분석했다. 그들이 기록한 한 마디 한 마디는 “항상 더 많이”의 역학을 보여주었는데 이는 오늘날 시장경제의 신조가 되었다. 이러한 인식은 거의 한 세기 동안 지속되었다. 그와 함께 지구를 과소비하는 수준이 점차 높아지다가 1980년대 초에 마이너스로 돌아섰다. 그 결과, 2018년 초 섬유산업의 매출이 주춤했던 때와 같은 불경기를 맞닥뜨릴 때면 업계 관계자들은 짧은 특정 기간 영가 판매를 내세우며 소비자들에게 “구매의 긴박감을 조성하고, 제품에 대한 갈망을 높이는” 전략을 구사했다.

블랙 프라이데이처럼 일주일 만에 의류, 신발, 화장품이 580억 달러어치가 팔리는 사건도 생겨났다. 2017년 맥킨지 연구소의 조사에 따르면 오늘날 산업화된 나라의 시민들은 2000년보다 60% 더 많은 옷을 사는 반면, 옷의 보유기간은 절반으로 줄었다.

세계 일부 지역은 사회적 지위에 대한 수많은 사람의 욕구가 한꺼번에 터져 나오기 직전의 시한폭탄과도 같은 상태에 있다. 중국에서는 2005년부터 2015년 사이에 자동차 판매량이 7배 증가했으며 현재 1초에 한 대꼴로 판매되고 있다. 이 문장을 다 읽기도 전에 약 12~15명의 중국인이 자동차 딜러를 찾아가 새로 구입한 SUV나 세단 차량의 키를 받았을 것이다. 베이징 서부에 있는 9,000㎡ 규모의 미니 쿠퍼 대형 매장에서 같은 현상이 벌어지고 있다.

중국인들에게 자동차는 사회적 지위를 나타내는 중요한 수단이다. 아시아 자동차산업 투자 컨설팅 회사의 대표인 마이클 던은, 중국인들이 자동차를 사회적 지위의 상징으로 여기며, 가능한 한 높은 지위에 오르는 것이 중요한 사회에서 자동차를 통해 사회적 위상을 드러내고자 한다고 분석한다. 그는 이렇게 말한다. (후략. 자세한 내용은 지금여기 31-3호 (2026년 5/6월) 참조).

## 더 균형 잡힌 삶을 성취하려면

데이비드 애튼버러, 조니 휴스

우리는 오랫동안 지구로부터 '가져오고, 만들고, 버리는' 일방통행식 삶을 살아왔습니다. 이 글은 그 끝에 마주한 위기를 극복할 해법으로 '순환 경제'와 '재야생화'를 제시합니다. 폐기물이 곧 영양소가 되는 자연의 논리를 우리 사회에 도입하고, 도시를 단 순히 인간의 거주지가 아닌 자연 서식처의 기능을 수행하는 공간으로 재설계하자는 제안은 매우 혁신적입니다. 지속 가능성은 단순히 무언가를 포기하는 것이 아니라, 더 깨끗한 공기와 안정된 미래를 얻기 위한 가장 현명한 투자임을 일깨워줍니다. (편집자 주)

지속 가능성 혁명, 세상을 재야생화하려는 의지, 인구를 안정시키려는 결단을 발휘하면 우리는 하나의 종으로서 주변의 자연과 조화롭게 어우러진다. 이는 개인적 삶에 어떤 영향을 미칠까?

변성하고 지속 가능한 미래에 우리는 육류 대체 건강식을 활용한 채식 위주의 식단을 따른다. 모든 활동에 청정에너지를 쓴다. 은행과 연금기금은 지속 가능한 기업에만 투자한다. 각 가구는 자녀를 낳기로 마음먹더라도 많이 낳지는 않는다. 목제품, 식품, 어류, 육류를 살 때마다 자세한 정보를 바탕으로 신중하게 고른다. 쓰레기는 최대한 줄인다. 우리의 활동에서 여전히 발생하는 소량의 탄소는 구입 가격에서 자동으로 상쇄돼 전 세계의 재야생화 사업을 뒷받침한다.

사실 이 잠재적 미래에는 자연과 균형을 이뤄 살아가기가 지금보다 수월해진다. 정·재계 지도자는 모든 사람의 환경 영향을 낮추는 제품과 사회를 만들라는 압박을 받는다. 폐기물 처리를 예로 들어 보자. 나는 일회용품 쓰기 전 사회를 기억한다. 그때는 물건이 부서지면 고쳐 쓰고 재활용했으며, 플라스틱은 거의 쓰지 않았고 음식은 귀한 것이었다.

모든 것을 버리는 현재 습성은 비교적 새로운 현상이다(유한한 지구에서 뭔가를 '버린다'는 것이 사리에 맞지 않긴 하지만), 물건을 버리는 것이 자원을 낭비하는 격임은 논외로 해도 폐기물은 쌓이면 피해를 일으킨다. 하지만 우리는 생명이 이 문제를 해결한 방법에서 교훈을 얻을 수 있다. 자연에서는 한 과정에서 발생하는 폐기물이 다음 과정의 먹이가 된다. 모든 물질은 많은 종을 거쳐 재활용되고 순환하며 거의 모든 것이 결국에는 생분해된다.

엘런맥아더재단 연구자를 비롯해 순환 경제의 가능성을 연구하는 사람은 자연과 똑같은 논리와 효율을 우리 사회에 도입할 방법을 찾는다. 순환 사고방식의 핵심은 가지고 만들고 쓰고 버리는 현재의 생산방식에서 벗어나 원료를 자연의

영양소처럼 재활용할 영양소로 여기는 생산 방식을 받아들이는 것이다. 그러면 우리 사회에서 사실상 서로 다른 두 가지 순환이 벌어지고 있음을 분명히 알 수 있다.

음식, 나무, 천연섬유로 만든 의류처럼 자연적으로 생분해되는 것은 전부 생물학적 순환의 일부이며 플라스틱, 합성원료, 금속처럼 자연적으로 생분해되지 않는 것은 기술적 순환에 속한다. 하지만 두 순환 모두에서 원료(이를테면 탄소섬유나 티타늄)는 재활용할 성분이다. 관건은 재활용 방법 설계다.

생물학적 순환의 핵심 성분은 음식물 쓰레기다. 앞에서 보았듯 현재 식품 생산은 숲 파괴, 비료와 농약 사용, 운송 과정의 화석연료 사용을 동반한다. 식품 가격도 비싸서 전 세계 많은 사람은 여전히 건강한 식단을 감당할 여력이 없다. 그럼에도 전 세계적으로 생산되는 음식의 3분의 1이 쓰레기로 버려진다.

기반 시설이 낙후한 국가에서는 수확 과정에서의 손실, 피해, 저장 시설 미비 등의 이유로 많은 음식이 상점에 도착하기도 전에 쓰레기가 된다. 부유한 국가에서는 주로 수확 이후에 음식물 쓰레기가 생긴다. 일부는 흠이 있다는 이유로 버리고 일부는 지나치게 많이 주문한 탓에 남아서 버린다. 아예 먹지 않고 버리는 양도 적지 않다.

더 합리적인 세상에서는 기반 시설과 저장 시설이 개선된다. 식품 업계에서는 음식물 쓰레기를 가축에 먹이거나 (어류와 가축의 먹이로 파리를 기르는) 곤충농장에 보낸다. 견과류 껍질처럼 섬유질이 많은 음식물 쓰레기는 제재에서 발생하는 나뭇조각과 함께 열과 전기로 전환한다. 이 과정에서 발생하는 탄소는 포집해 저장한다. 심지어 무산소 환경에서 음식물 쓰레기를 구워 바이오숯을 만들 수도 있다. 바이오숯은 말 그대로 숯과 비슷한 물질로, 건축재나 저탄소 연료로 쓸 수 있으며 토양에 첨가하면 토질을 개선하고 탄소를 땅속에 가둔다.

기술적 순환에서 효율을 기하는 방법 중 상당수는 제품 설계와 관계있다. 플라스틱, 합성원료, 금속을 원료로 쓰는 기업은 고작 몇 년이 아니라 더 오래 가는 제품을 만들 수 있다. 쉽게 분해하고 해체하고 개조하고 재활용하도록 제품을 구성할 수 있다.

제조업은 부품이 여러 공급 업체에서 제작되고 교체하도록 훨씬 표준화돼야 한다. 모든 제품군은 모든 요소에 대해 현명한 원료 조달과 사후 처리가 가능하도록 계획해야 한다. 순환 접근법이 소비자와 회사 사이의 새로운 관계를 장려하리라 믿는 사람도 있다. 소비자가 세탁기와 텔레비전을 제조사로부터 (구입하지 않고) 렌트하는 방식이다. 오늘날에도 휴대폰을 렌트하는 경우가 있지만, 앞으로는 수리와 재활용을 훨씬 중시한다.(후략. 자세한 내용은 지금여기 31-3호 (2026년 5/6월) 참조).

(98차) 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 : 2026년 5월 8일(금) 오후 2시~10일(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

(98차) 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 : 2026년 6월 12일(금) 오후 2시~14일(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

5-4차 힐링퀘스트 레벨2 퍼실리테이터(Healing Quest Facilitator) 과정

• 힐링퀘스트는 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양하는 퍼실리테이터 과정과 힐링퀘스트를 안내할 수 있는 마스터 양성 과정으로 나뉘어 있습니다.

이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가?를 주제로 산림치유지도사들에게 치유능력을 배양시키는 퍼실리테이터 과정입니다. 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.

[힐링퀘스트 전체과정]

▷힐링이란 무엇인가? ▷치유의 체계 ▷마음의 치유  
 ▷치유연습 ▷질문법  
 ▷질문자의 자질을 얻기 연습 ▷치유의 체계

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

1부 왜 자연처럼 생각하는가? (4개 연습)

2부 자연감각과 재접속하기 (5개 연습)  
 3부 자연에 말걸기: 응용 생태 심리학의 요소 (5개 연습)  
 4부 자연에 말걸기의 실제 (5개 연습)

※ '자연에 말걸기'에 있는 총 18개의 연습 프로그램을, 1회당(2박 3일) 3개 연습씩 하여, 총 6회차에 걸쳐 진행되는 교육과정입니다

- 강사 : 이원규/송정희
- 장소 : 함양 홀로스평생교육원
- 참가요건 : 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가
- 일시 : 5월 15-17일 (금토일)

[5-5차] 6월 19-21일 (금토일)

[5-6차] 7월 17-19일 (금토일)

- 수강료 : 240만원 (총 6차시)
- ※ 총 6차시를 일괄등록하시면 216만원으로 10% 할인 혜택이 있습니다 (이 경우, 계좌이체만 가능/ 카드결제 불가)

### 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  
(2026년 6월 6일 예정)
- **장소** : 온라인 (Zoom)
- **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

### (81차) 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

심층에서 통찰을 얻는 통찰력 시범게임을 하기 위해서는 3시간 이란 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 숙달하고, 게임사용법을 숙지하고 설명할 수 있어야 합니다. 이에 따라 안내자 과정을 거친 후 안내자를 선정하게 됩니다.

**[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 안내자교육을 이수하고, 미내사 시범게임 2번 이상 참가한 사람, 그리고 이후 자신을 다루고 게임사용법을 충분히 숙지했다고 인정된 사람

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

80차 서울 교육	
강 사	이혜영 소장
장 소	신청자에게 개별통보
일 시	2026. 6/20 (토) 오후 1시-8시
수강료	31만원
재교육	5만원
정 원	서울 10명 (신규 5명, 재교육 5명 선착순 마감)
입금처	하나은행 117-18-68366-3 이원규

### (52차) 통찰력게임 미니게임 교육

통찰력 미니게임은 통찰력게임의 쿼 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** : 2026년 5월 27일 (수) 오후 2시~5시
- **장소** : 서울 (참가자에게 개별안내)
- **정원** : 최소 2명~최대 6명
- **참가비** : 5만원 (재교육 3만원)

### 힐링퀘스트 레벨3 워크숍 서울, 용인

힐링퀘스트 과정은 ①레벨1 마스터, ②레벨2 퍼실리테이터, ③레벨3 안내자교육, ④1일 워크숍, ⑤4시간 워크숍으로 되어 있습니다.

이번에 레벨3 안내자교육 과정과 4시간 워크숍 과정을 엽니다.

힐링퀘스트 4시간 워크숍 과정은 각각 서울과 용인에서 진행됩니다. 자연에서 일상의 문제 해결을 위한 통찰을 얻어 매일매일 이 새롭고 신나는 가볍고 행복한 삶을 시작해보세요!

	서울 워크숍 1	서울 워크숍 2	용인 워크숍
강 사	송정희	김명혜	정경미
장 소	서울 동작구 서달산 (동작현충원 뒷산)	서울 종로구 수성동 계곡	용인 기흥구 덕암산 (흥덕도서관 뒷산)
참가대상	산림복지 전문가, 상담사, 일반인		
일 시	참가자와 날짜 조율 ※ 정기 일정: 매월 마지막 월요일 오후1시~5시	날짜 및 장소는 협의 가능	날짜 및 장소는 협의 가능
수강료	7만원	7만원	7만원
입금처	신한 110-114-748300	별도 문의	농협 171638-51-021031
문의	010-3748-8558	010-7128-2991	010-4757-3989



# 지금여기

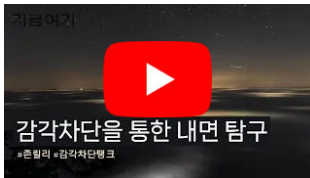
@herenow-tv · 구독자 2.16천명 · 동영상 66개

지금여기 하나의 채널을 엽니다. ...더보기



유튜브 채널  
바로가기

홈 동영상 재생목록 커뮤니티 🔍



**감각차단을 통한 내면 탐구 \_존 릴리 | 읽어주는 지금여기 28-3호**

감각 공백 상태는 휴식공간이자 문제 해결을 위한 ‘싱크탱크’로서 상당한 이점을 제공할 수 있다. 깊은 자아를 통찰하고, 자기 분석을 추구하고, 더 깊은 명상에 들어가고 더 깊은 탐구를 원하는 사람들에게 감각 공백 상태는 유용한 도구이다. 외부 현실이 거의 제로에 가까워지면서 내부 현실을 더 깊게 파고들 수 있기 때문이다....more



영상 보기



**청정본심을 체험하다 \_올겐 초왕 린포체 | 읽어주는 지금여기 26-3호**

어떻게 하면 흙탕물을 맑게 할 수 있을까요? 흔들지 않고 휘젓지 않으면 됩니다. 가장 좋은 방법은 그냥 내버려 두는 것입니다. 가라앉게 둘 수만 있다면 물은 저절로 맑아집니다. 모든 불순물이 가라앉고 나면 물은 서서히 본래의 투명함을 되찾습니다. 이와 같이, 마음에 구름이 낀 것처럼 불행하고 심란할 때 가장 좋은 방법은 가만 내버려둬서 가라앉게 만드는 것입니다.....more



영상 보기

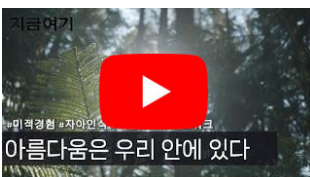


**명상을 통해 마음이 유전자를 바꾸다 \_매완호 | 읽어주는 지금여기 20-2호**

명상과 기공 수련이 염증반응 유전자와 스트레스 반응을 감소시킨다는 것을 물리적 실험을 통해 밝혀내고 있습니다. 즉 마음의 작용이 물리적 신체의 유전자에 영향을 미친다는 것입니다.....more



영상 보기



**아름다움은 우리 안에 있다 \_미셸 르 방 키앵 | 읽어주는 지금여기 28-6호**

뉴욕대학교의 한 연구팀은 뜻밖의 사실을 발견했다. 스캐너에 꿈쩍 없이 갇힌 피험자들이 이미지를 통해 강렬한 미적 경험을 할 때 뇌의 디폴트모드 네트워크가 깨어난다는 것이었다. 디폴트 모드 네트워크는 인간이 자기 자신을 생각할 때 주로 활성화되는 영역이다. 즉, 인간이 느끼는 아름다움은 자아인식과 결합된 기쁨이라는 내적 감정이다. 뇌가 외부 세계와 내적 표상 사이의 조화를 감지하는 순간, 인간은 아름다움이 우리 안에 있으며 우리를 닮았다고 느낀다.....more



영상 보기