신비체험을 측정하다

| **케빈 넬슨** | **전대호** 옮김 |

신비체험의 측정을 통해 합일(合一)의 경험을 밝히고 다즉일(多卽一)의 핵심을 신경과학의 입장에서 나타내 보여 줍니다(편집자 주).

신비경험 측정법

우리 연구는 임사체험의 신비적 측면을 살피기 위해 계획된 것이 아니었다. 물론 우리는 피연구자들에게 우주와 합일하거나 조화를 이루는 느낌을 받았느냐는 질문도 던졌지만 말이다. 합일, 조화, 통일은 사람마다 다른 뜻일 수 있다. 우리가 연구한 임사체험자들이 보고한 합일감은 단순히 삶에 대한 긍정적인 느낌에서 비롯된 행복감이었거나 어렴풋한 사후세계의 광경이 뇌의 보상 시스템을 활성화한 결과였을 수도 있다.

심리학자 윌리엄 제임스의 기준은 신비경험을 이해하는 데 도움이 되기는 하지만 신비경험을 과학적으로 측정할 방법을 제공하지는 않는다. 프린스턴 대학교의 철학자 스테이스는 그의 저서 『신비주의와 철학』에서 제임스가 제시한 신비 기준을 자세히 설명하고 신비경험을 신뢰할 만하게 식별할 수 있도록 그것을 다듬었다. 스테이스가 이 책을 쓴 목적은 버트런드 러셀의 『신비주의와 논리』에 대응하기 위해서였다. 『신비주의와 논리』는 신비주의가 강렬한 환상에 불과하며 우주에 관한 참된 통찰을 제공하지 못한다고 거만하게 단언한다. 심리학자 랄프 후드는 외향성 신비경험과 내향성 신비경험에 관한 스테이스의 아이디어를 발전시켜 M측정법을 고안했다. 이 측정법은 오늘날의 과학 연구에서 신비경험을 식별하고 수량화하는 데 쓰인다.

본성상 "언어의 범위 바깥에" 놓인 경험을 질문을 통해 신뢰할 만하게 탐구하는 것이 과연 가능할까? 개인의 종교와 영성은 복잡하고 역동적인 과정을 형성하는 것이 사실이지만, 그 과정을 심리학적 기법들로 연구할 수 있다.

응답자는 해당 설명이 자신의 경험과 얼마나 일치한다고 느끼는지

표 1.

당신의 경험	설 명
+1:	이 설명은 응답자의 경험 또는 경험들과 대체로 일치한다.
+2:	이 설명은 응답자의 경험 또는 경험들과 확실히 일치한다.
−1:	이 설명은 응답자의 경험 또는 경험들에 대체로 불일치한다.
−2:	이 설명은 응답자의 경험 또는 경험들과 확실히 불일치한다.
?:	응답자로서는 판단을 내릴 수 없다.

에 따라 +1, +2, −1, −2, ? 중 하나에 동그라미를 친다.

제임스와 마찬가지로 스테이스는 '합일'을 지각하는 것이 신비주의의 핵심 경험이라고 말했다. 합일이란 주체(개인)와 객체(세계) 사이의 경계가 없어지는 것이다. 스테이스는 자신의 저서 『신비주의자들의 가르침』에서 신비경험을 "감각을 넘어서고 지성을 넘어서고 모든 표현을 넘어선" 경험으로 묘사하기 위해 고대 힌두교 경전 『우파니샤드』를 인용한다. 신비경험은 "순수하고 단일한 의식이며, 그 안에서 세계와 다수성에 대한 의식은 완전히 지워진다. 그것은 형언할 수 없는 평화이며 지고의 선이며 유일무이하다."

신비적인 깨달음은 대개 짧은 시간 동안 경험자를 휩싸는데, 그에 관한 서술은 문화권마다 조금씩 다르다. 그 서술에 동원되는 단어로는 경계 없음, 중단 없음, 바닥 없음, 무, 헤아릴 수 없음, 무한, 공空, 허虛, 황량함, 심연, 절대자 등이 있다.

스테이스에 따르면 신비적인 합일의 핵심 의미는 두 가지 형태로 표현된다. 외향성 신비경험은 물리적 감각을 통해 외부세계를 향하며 통일을 발견한다. 들리고 보이고 느껴지고 만져지고 냄새 맡아지는 모든 것이 하나로 융합된다. 우리 주위의 모든 것에 스며든 통일성이 찬란하게 빛난다. 이것이 리드가 느낀 신비적 합일이다.

표 2. M(신비경험)측정법

	당신의 경험	설 명
1	+1 +2 −1 −2 ?	시간도 공간도 없는 경험을 한 적이 있다.
2*	+1 +2 −1 −2 ?	말로 표현할 수 없는 경험을 한 적이 없다.
3	+1 +2 −1 −2 ?	나보다 위대한 무언가에 흡수된 듯한 경험을 한 적이 있다.
4	+1 +2 −1 −2 ?	정신에서 모든 것이 사라지고 결국 공허만 의식하게 되는 경험을 한 적이 있다.
5	+1 +2 −1 −2 ?	깊은 곳에서 솟구치는 기쁨을 경험한 적이 있다.
6*	+1 +2 −1 −2 ?	나 자신이 만물과 함께 하나로 흡수되는 느낌을 경험한 적이 없다.
7*	+1 +2 −1 −2 ?	완벽하게 평화로운 상태를 경험한 적이 없다.
8*	+1 +2 −1 −2 ?	만물이 살아 있다고 느낀 적이 없다.
9*	+1 +2 −1 −2 ?	신성하다고 여겨지는 경험을 한 적이 없다.
10*	+1 +2 −1 −2 ?	만물이 의식을 지녔다고 느낀 적이 없다.
11	+1 +2 −1 −2 ?	시간과 공간을 느끼지 못하는 경험을 한 적이 있다.
12	+1 +2 −1 −2 ?	나 자신이 만물과 하나임을 깨닫는 경험을 한 적이 있다.
13	+1 +2 −1 −2 ?	실재를 보는 새로운 시각을 얻은 경험이 있다.
14*	+1 +2 −1 −2 ?	신성하다고 할 만한 경험을 한 적이 없다.
15*	+1 +2 −1 −2 ?	시간과 공간이 없는 상태를 경험한 적이 없다.
16*	+1 +2 −1 −2 ?	궁극적인 실재라고 부를 만한 것을 경험한 적이 없다.
17	+1 +2 −1 −2 ?	궁극적인 실재를 대면하는 경험을 한 적이 있다.
18	+1 +2 −1 −2 ?	모든 것이 완벽하다고 느껴지는 순간을 경험한 적이 있다.
19	+1 +2 −1 −2 ?	세상 만물이 동일한 전체의 부분들이라고 느낀 적이 있다.
20	+1 +2 −1 −2 ?	신성하다고 판단되는 경험을 한 적이 있다.
21*	+1 +2 −1 −2 ?	언어로 적절하게 표현할 수 없는 경험을 한 적이 없다.
22	+1 +2 −1 −2 ?	외경심을 자아내는 경험을 한 적이 있다.
23	+1 +2 −1 −2 ?	타인에게 알려줄 길이 없는 경험을 한 적이 있다.
24*	+1 +2 −1 −2 ?	나 자신의 자아가 더 위대한 어떤 것에 흡수되는 듯한 경험을 한 적이 없다.
25*	+1 +2 −1 −2 ?	경이감을 자아내는 경험을 한 적이 없다.
26*	+1 +2 −1 −2 ?	실재의 더 깊은 면모를 대면하는 경험을 한 적이 없다.
27*	+1 +2 −1 −2 ?	시간, 공간, 거리가 무의미한 상태를 경험한 적이 없다.
28*	+1 +2 −1 −2 ?	만물의 통일성을 깨닫는 경험을 한 적이 없다.
29	+1 +2 −1 −2 ?	만물이 의식을 지녔다고 느낀 적이 있다.
30*	+1 +2 −1 −2 ?	만물이 단일한 전체 안에 통일되어 있다고 느낀 적이 없다.
31	+1 +2 −1 −2 ?	진정한 죽음은 이제껏 한 번도 없었다고 느낀 적이 있다.
32	+1 +2 −1 −2 ?	말로 표현할 수 없는 경험을 한 적이 있다.

*표가 있는 문항의 점수는 부호를 반대로 바꿔서 합산해야 함.

내향성 신비경험은 내면을 향하며 흔히 감각을 차단한다. 자아는 생각, 느낌, 지각, 의지, 기억을 초월하여 경험적인 내용이 없는 '순수' 의식에 진입한다. 생각, 느낌, 지각, 의지, 기억을 지닌 개별 자아가 사라지고 일자一者에 통합된다. 시간과 공간이 없어진다.

외향성 신비경험과 내향성 신비경험에서 일관되게 가장 중요한 것은 통일성 지각이다.

신비주의에 대한 주류 서양과학의 지식은 대부분 스테이스의 연구와 후드의 M측정법에 기초를 둔다. M측정법은 과학에서 신비경험을 측정할 때 쓰는 주요 도구로 자리 잡았다(현재 나 자신도 실험실에서 M측정법을 쓴다). 그러나 M측정법이 이렇게 생산적일 수 있는 것은 고대부터 현재까지 수많은 사람이 겪은 풍부한 신비경험이 그 측정법에 피와 살을 제공한 덕분이다. 그 풍부한 경험을 검토하는 작업은 신비경험 중에 뇌에서 일어나는 일을 이해하고자 하는 우리에게 유용하다.

선구적인 신비주의자

신비경험을 서술한 최초의 글들 가운데 일부는 플로티노스가 쓴 것이다. 그는 고대에 신비주의에 관한 글로 가장 큰 영향력을 발휘한 저자로 손꼽힌다. 플로티노스의 영적 경험은 평범한 이야기 형식으로 서술되어 있지 않지만, 신비경험의 본성에 대한 그의 입장은 아주 분명하다. 그의 말에 따르면, 그는 일자一者와의 합일을 네 차례 성취했다.

신비경험의 본성과 의미를 탐구한 많은 사람과 마찬가지로 플로티노스도 몽환적인 괴짜가 전혀 아니었다. 그는 유능한 행정가이자 탁월한 학자였다. 두 발을 땅에 굳건히 디딘 인물이었다.

플로티노스는 이집트에서 태어났다. 기원후 232년경, 젊은 플로티

절대적인 으뜸인 일자가 만물을 발생시킨다.
우리는 직접적이고 개인적인 경험을 통해 일자에 닿을 수 있다.
그럴 때 우리의 유한하고 개별적인 자아는 무한과 융합한다.

노스는 공부를 위해 알렉산드리아로 갔고 결국 로마에 입성했다. 훗날 그가 선생이 되자 수많은 학생이 모여들었다. 학생들 중에는 여자도 많았다. 갈리에누스 황제를 비롯한 로마의 유력자들이 그를 대단히 존경했다. 플로티노스는 고대부터 근대까지 플라톤 전문가로서 권위를 인정받았다. 그는 자신의 신비경험을 플라톤 철학의 용어들로 해석하여, 어떻게 신적인 일자의 통일성이 다자 多者의 단절 없는 연속성을 통해 표현되는가를 논했다. 그의 글은 초기 기독교, 이슬람교, 유대교, 인도철학에 심층적인 영향을 미쳤다. 성 아우구스티누스는 플로티노스를 공부하는 것을 자신의 신비경험을 이해하기 위한 첫걸음으로 삼았다.

플로티노스는 신비경험이 짧고, 갑작스럽고, 예상 밖이라고 썼다. 신비경험을 하려고 해서 할 수는 없다. 논리는 일자와의 신비적인 합일에 도달할 수 없다. 신비경험이 일어나는 동안 신비경험은 이성과 언어를 초월한다. "말한다는 것은 절대적으로 불가능하다. 말할 시간도 없다. 하지만 나중에는 그것에 대해서 추론할 수 있다."

절대적인 으뜸인 일자가 만물을 발생시킨다. 우리는 직접적이고 개인적인 경험을 통해 일자에 닿을 수 있다. 그럴 때 우리의 유한하고 개별적인 자아는 무한과 융합한다. "내밀한 자아의식은 다자多者에 대한 의식이다. 이것은 자아의식이라는 이름에서부터 드러난다… 생명과 영혼은 크기도 경계도 없는 일자에 의존하며 일자를 향해 나아간다."(끝)

• 이 글은 『뇌의 가장 깊숙한 곳』에서 발췌하였습니다.
• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **케빈 넬슨**(Kevin Nelson M.D.) | 미국 켄터키 대학교 신경과 교수로 30년 넘게 임사체험과 영적 경험을 탐구한 세계적인 신경학자다. 신경근 임상 신경생리학 연구소를 이끌면서 신경근 질환을 앓는 환자를 진료하고 있다. 켄터키 대학교의 의무국Medical Affairs 책임자이자, 영국 위험 관리 프로그램UK Risk Management program의 의료 책임자다. 이 책에서 그는 다양한 사례 연구, 뇌 스캔 분석, 진화생물학을 넘나들며 의식, 무의식, 꿈의 접경지역을 탐색한다. 주로 뇌의 깊숙한 곳에 위치한 뇌간과 대뇌피질 가운데 가장 오래된 영역인 변연계를 연구하고 있다. 그가 이끈 연구팀은 임사체험 중에 뇌가 어떻게 작동하는지에 대한 신경생리학적 통찰을 최초로 제공했으며, 렘REM 의식과 임사체험이 연결되어 있다는 연구 결과로 과학계와 언론의 비상한 관심을 끌었다.

역자 | **전대호** | 서울대학교 물리학과와 동대학원 철학과에서 박사과정을 수료했다. 독일 쾰른 대학교에서 철학을 공부했다. 1993년 조선일보 신춘문예 시 부문에 당선되어 등단했으며, 현재는 과학 및 철학 분야의 전문번역가로 활동 중이다. 저서로는 『가끔 중세를 꿈꾼다』, 『성찰』 등이 있으며, 번역서로는 『양자 불가사의』, 『데미안』, 『수학 시트콤』, 『물리학 시트콤』, 『로지코믹스』, 『위대한 설계』, 『스티븐 호킹의 청소년을 위한 시간의 역사』, 『기억을 찾아서』, 『생명이란 무엇인가』, 『수학의 언어』, 『산을 오른 조개껍질』, 『아인슈타인의 베일』, 『푸앵카레의 추측』, 『초월적 관념론 체계』 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

뇌의 가장 깊숙한 곳

저자 **케빈 넬슨** | 역자 **전대호** | 출판사 **해나무** | 정가 16,000원

내 머릿속의 가장 오래된 나를 만나다!

30년간 임사체험과 영적 경험을 파헤친 뇌과학자의 대담한 기록 『뇌의 가장 깊숙한 곳』. 의식과 무의식, 꿈의 접경지역을 파헤쳐 뇌가 영적 경험을 일으키는 지에 대해 이야기하는 책이다. 임사체험, 신체 이탈, 해탈, 신비로운 합일 경험에서부터 황홀경, 간질, 공황장애, 기면병, 수면장애, 가위눌림에 이르기까지 다양한 뇌 작용에 대한 새로운 통찰력을 제공한다.
다양한 사례 연구와 뇌 스캔 분석을 토대로 뇌의 가장 깊숙한 곳에 위치한 뇌간과 대뇌피질 가운데 가장 오래된 영역인 변연계를 주목해 뇌간과 변연계가 어떻게 함께 작용해 영적 경험을 만들어내는지 설명한다. 뇌의 메커니즘에 근거해 과학의 영역이 아니었던 임사체험 등을 포괄적으로 설명하며 다양한 뇌 작용에 대한 새로운 통찰력을 가질 수 있도록 이끌어준다.