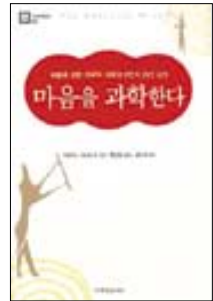


# 과학자 6인이 푼 '마음'의 정체

'마음을 과학한다'  
카렌 N. 사노어의 지음/변경옥 옮김  
나무심는사람/민정출판



양자역학 · 印 경전 베다 · 세타파 등  
색다른 과학적 관점에서 흥미롭게 탐구

'열 길 물 속은 알아도 한 길 사람 속은 모른다' '모든 것은 마음에 달려 있다' '불교에서는 마음공부가 가장 중요하다'는 말과 같이 인간의 '마음'은 그동안 철학이나 문학, 예술, 종교의 영역에 두루 머물러 있었다. 또 우리 인간들은 매일매일 마음을 '쓰고', 마음을 '주고', 마음 '내키는 대로' 살고 있지만, 엄숙한 과학의 영역 안에서 '마음'은 아직까지 논리적으로 알아내지 못한 어떤 '현상'으로 치부돼 왔다. 그러면 과연 '마음'이란 정체를 과학적으로 풀 수 있는 방법은 없는 것일까?  
서양철학에서 불태 흐린 '마음'이란 개념을 처음으로 정리한 이는 바로 17세기 초 철학자인 르네 데카르트다. 그 이전의 철학자들이 '마음' 대신에 영혼과 이성, 지성 등의 개념으로 세계와 세계 속에서 인간이 맡는 역할을 설명하려 했던 데서 벗어나 것이다.  
인지심리학자인 카렌 N. 사노어 등 의학·과학 분야의 전문가 6인이 쓴 <마음을 과학한다>는 그동안 미개척 영역으로 남아 있던 '마음'을 과학적으로 풀어낸 책이다. 저술자가 보다는 기존의 사고를 송두리째 뒤엎는 흥미진진한 강의를 묶은 것이다. 지은이들은 이 책에서 다중인격, 의식상태, 최면, 꿈, 마음과 몸의 긴밀한 대화에 대해 상세하게 설명한다. 이를 통해 인간의 영적인 본성과 조화를 이루는 과학이 과거의 기술에 의존했던 과학이 이뤄낸 것보다 인간의 행복에 더 큰 기여를 한다고 강조한다.

뇌를 연구하는 학자인 카렌 N. 사노어는 인간의 마음이 두뇌와는 별개로 존재한다는 데카르트의 주장에 동의하지 않는다. 그래서 물질과 정신의 경계가 모호해지는 양자역학적 차원에서 인간의 두뇌를 바라보면 '마음'의 정체에 대한 실마리가 의외로 쉽게 풀릴 수 있다고 주장한다. 이 책의 원제가 바로 'The Emerging Mind(마음의 출현)'인 이유도 두뇌의 작용속에서 우리의 마음이 출현한다고 보고 있기 때문이다. 그래서 사노어는 인간이 최면에 걸리더라도 모든 상황을 알고 있으며, 중앙 제어수술로 한쪽 시야를 잃은 환자에게 맹시(盲視·blindsight)의 예를 들어 마음 속에 숨은 관찰자의 역할이 있다고 주장한다. 로버트 펜로즈와 같이 아무리 뛰어난 인공지능을 갖춘 로봇이 만들어 지더라도 관찰자의 역할까지는 할 수 없을 것이라고 말하는 이유도 바로 여기에 있다.  
양자역학과 인도의 고대 경전인 베다를 결합시킴으로써 인간을 새롭게 보려고 하는 심리학자 조프라는 한 길을 더 나아가 "진정한 '당신'은 똑같은 뼈와 살에 두 번 들어갈 수 없다"고 주장한다. 예를 들어 호흡이라는 단순한 행위를 통해 우리는 엄청난 양의 원자를 들이마시고 내뿜기 때문에 우리의 물리적 몸에는 레오나르도 다빈치, 간디, 예수, 사담 후세인 등의 몸을 구성했던 원자들이 포함되어 있다는 것이다. 조프라는 "베다를 인용해 우리의 몸이 우리의 기억과 꿈이 머무는 집일

뿐"이라고 말한다.  
정신병리학자인 프랑크 퍼트넘이 마음의 형성과정을 강의한 이 책의 2장은 가장 독자들의 관심을 끌 수 있는 부분. 그는 어린이들이 공상에 빠져들거나 창의성을 보여주는 것을 세타파(波라)는 뇌파로 설명한다. 어른들이 잠에 들기 직전의 단계에 집중적으로 나오는 세타파가 어린이들에게는 낮에 풍부하게 나타난다는 것이다. 이로 인해 어린이들은 낮에도 어른들이 잠에 빠져들 때의 의식과 유사한 상태를 유지한다는 것. 몇몇이 깨어 있을 때보다는 잠에 기발한 생각이 떠오르는 경험을 한 사람들도 바로 이 세타파 상태에서 풍부한 아이디어를 얻는다는 것이다. 이쯤 되면 두뇌에 대한 과학적 탐구에서 시작한 이들의 '마음' 연구는 점차 어떤 신비스러운 힘을 추구하는 과정이 된다.  
요컨대 이들의 공통된 주장은 '마음'은 명사(名詞)이지만 '동사(動詞)'여야 더 마땅하다는 것이다. 긍정적이고 즐거운 마음을 가지고 역동적으로 움직일 때 우리의 삶을 향상시킬 수 있다는 것이다. 흥미진진한 과학적 사례가 실려 있어 시종일관 책장이 술술 넘어가는 이 책은 요즘 심신의 조화를 꾀하고자 하는 '웰빙족'이라면 한번 읽어보길 바란다. 범람하는 '웰빙'의 홍수속에서 진정한 가치를 발견할 수 있을 것으로 기대된다.  
김주일 기자 jkim@buddhapia.com



동화는 친숙한 매개이다. 우리는 어린 시절 동화를 통해 세상을 배워 상상 나라를 펼쳤었다. 그리고 동화는 쉽다. 동화는 어린이를 위한 이야기인 만큼 누구나 이해할 수 있는 쉽고 간결한 언어와 논리 구조를 가지고 있기 때문이다. <동화로 열어가는 상담 이야기>는 동화라는 친숙하고 쉬운 매개를 통해 상담을 이야기 하고 있다. 청주교육대학교 초등교육과에서 교수로 일하면서 초등 교사를 양성하고 있는 박성희 교사는 상담의 대중화를 위해 이 책을 준비하게 되었다고 말한다. 일반인이 가지고 있는 상담에 대한 막연한 거부감이나 신비감을 극복하고 실제 상담의 철학과 상담 대화 기법을 동화로 빌어 알기 쉽게 설명하고자 한 것이다.  
이 책의 가장 큰 매력은 우리가 한번쯤 들어봤던, 하지만 지금은 잊고 지내는 어린 시절의 동화를 통해 상담을 이야기 하고 있다는 점이다. 예를 들어 공감적 이해를 설명하기 위해 저자는 '달과 공

동화로 열어가는 상담 이야기  
박성희 지음  
학지사 펴냄/8천원

## 타인과 공감하는 지혜

상담 철학 · 대화 기법, 동화 이용해 쉽게 설명

'주'라는 동화를 들려준다. 동화 속 공주는 하늘에 떠 있는 달을 너무나 갖고 싶어 한 나머지 왕에게 달을 따 달라고 때를 쓴다. 아무리 강한 권력을 가지고 있고, 아무리 딸을 사랑하는 왕이라도 달을 따달라는 공주의 요구는 들어줄 수 없었다. 유명한 학자를 불러 모아 달 따는 방법을 연구하고 의원을 불러 공주를 변화시키려 해도 달을 갖고 싶어 하는 공주의 욕구를 채워줄 수는 없었다.  
기억하는가? 이 난감한 문제를 해결한 사람이 누구인지? 맞다. 광대이다. 광대는 공주에게 달은 너무 먼 하늘에 있어 따 줄 수가 없다는 말이나 달을 따 달라고 하는 공주의 요구가 무리이니 포기하라는 말을 하지 않았다. 그저 광대는 공주에게 물었다. 공주가 갖고 싶어 하는 달은 어떤 모양과 어떤 빛깔을 가지고 있는 지를, 그리고 공주가 원하는 달은 황금빛을 하고 있는 손뭉친 크기의 달이라는 대답을 듣고 그것과 똑같이 생긴 달을 만들어 주어 공주를 기쁘게 했다.  
백속에 파리가 들어 있다는 환상으로 괴로움을 겪고 있는 한 남자의 말을 비웃거나 무시하지 않고, 실제 파리를 잡아 배 속에서 빼내었다고 이야기 해, 그 남자를 환상으로부터 벗어나게 했다는 경전의 예화도 인상적이다. 두 이야기 모두 상대방을 진정으로 공감하기 위해서는 내가 가지고 있는 논리나 추측에 근거한 이해가 아니라, 상대방의 입장에서 상대방의 처지와 상대방이 말하는 바를 정확하게 이해하는 것이 중요하다는 것을 보여주고 있는 것이다.  
이 책은 공감뿐만 아니라 수용, 진정성 등 관계형성을 위해 반드시 요구되는 태도를 재미있으면서도 진지하게 다루고 있고, 새로운 틀 짜기를 통한 문제에 대한 관점 변화와 새로운 해결책 모색도 제시하고 있다. 마지막으로 상담 대화의 기법을 소개하며 상담학에서 쌓아온 지식을 우리의 일상적 삶과 연결시키고 상담 문화를 전파하고자 하였다.  
오랫동안 상담을 가르치고 상담을 해 온 저자의 통찰이 돋보이는 책이다. 세상살이와 사람 만남에서의 지혜를 원하는 사람 누구에게나 추천할 만하다. ■ 이명경(서울대학교 교육학과 교육상담 전공 박사과정)

### 추천서의 밑줄긋기

▲ "마음은 오늘날 우리 일상생활의 수 체계인 심진법을 만들었으며, 또한 이 진법적 관점으로 컴퓨터 디지털 문명을 창조하고 있다. 이와 같이 마음은 역동적이며, 또한 창의적인 실체다."

▲ "마음과 우주에 관해 더 많은 것을 알게 됨에 따라 우리는 퍼즐의 조각들을 맞춰왔고, 탁자 위에 평면적 아름다운 그림이 펼쳐지리라 예상했다. 그러나 조각들을 맞추어놓자 부분들의 합보다 훨씬 더 웅대하고 복잡하며 우리가 기대했던 것보다도 장엄한, 우아한 3차원 (또는 심지어 4차원) 형상이 드러났다."

▲ "고대 인도 베다의 페르다임에 따르면, 우리의 물리적인 몸은 단지 우리의 기억과 꿈이 머무는 집이라고 부르는 장소일 뿐이다. 아마도 우리는 지금 말과 기수를 흥분하고 있는 지도 모른다. 우리가 '타고' 있는 분자들이 '본질적인 사람'을 구성하는 것이 아니고, '본질적인 사람'이 그 분자들을 사용하고 있는 지도 모른다."

## 7일 명상으로 원하는 길을 찾을 수 있다

### ◆로드프라나 명상이란?

프라나(감로, 생기) 호흡법과 로드프라나 36가지의 각종 명상법을 통해 몸과 마음을 보다 높은 차원으로 상승시키는 기법.

### ◆로드프라나 명상으로 얻을 수 있는 효과

#### ▶ 몸과 마음이 자유로워진다

잠자던 몸이 깨어나 몸속에 황금빛 광채가 생기고 몸과 마음이 연결되어 원을 이루고 개인 의식이 무너져 우주의식으로 확장되어 집중력, 이해력이 증대되어 지혜의 눈이 생긴다.

#### ◆ 누구나 길을 찾아 원하는 삶을 열어준다.

#### ◆ 더 이상 고통이 없는 고요의 평원 속으로 이끌어 준다.

#### ◆ 삶에 지친 몸과 마음에 프라나 활력을 불어넣어 준다.

◆ 가진 것은 잃게 되고 배운 것은 남듯이 내가 클수록 장애가 심하고 내가 작을수록 세상이 가벼운 것. 간, 쓸개 빼고 살면 부자가 될 수 밖에 없고 속을 텅 비우면 모든 일이 마음과 뜻대로 이루어진다.

◆ 지금까지 길을 찾지 못한 것은 개체의식, 고정관념, 자기의 틀을 벗어 던지지 못했기 때문이다. 오기육백공, 선밀공, 프라나호흡, 프라나 동작, 36장 관조 · 관음법을 통하여 우주의식으로 확장시키면 스스로 알지 못했던 길을 찾게된다.

### ◆길타기 3단계

- ▶ 1단계 : 능력확대 (의식확장, 시, 노래, 춤, 연주, 그림 등)
- ▶ 2단계 : 지혜의 눈 (달변, 예시, 투시, 치유 능력)
- ▶ 3단계 : 천인완성 (본래의 자리에 들)

### ◆일반수련 (학생, 일반인 7일 과정)

다른 차원의 세계 (우주세계)로 못가는 것은 의식과 생각을 쉬지 못하기 때문이다. 의식 집중을 통해 영혼체 정신체 인 분신을 만들어서 유체이탈을 통하여 천문 제6세계까지 영체와 우주세계를 연결한다.

### ◆천문열기

- 제 1세계 (우주세계, 합일신계) → 제 6세계 (우주세계, 자재신계)

### ◆일반수련 (학생, 일반인 7일과정)

### ◆명상지도자 양성과정 (1년)

- 자격 : 24세 ~ 33세까지
- 학력 : 고졸이상
- 수련과정 : 로드프라나 36장, 프라나호흡, 난소호흡, 원룡공, 관조, 관음, 관상법수련, 선밀공, 오기육백공

## 로드프라나 명상센터 본부

대구광역시 남구 봉덕1동 729-4

☎ 053)471-0433

## 사찰 연등용 전선 (케이블)

사찰용 전구 3W, 5W, 10W · 견전지용 초 · 정사초롱 및 손잡이대

### 등 간 격

22cm, 30cm, 50cm, 1M, 2M, 3M, 5M, 10M 기타주문



“생산에서 시공까지 책임 지겠습니다.”

### 사찰전구 (정품)

- ▶ 불계 고수전구, 인자전구
- ▶ 종류 : 3W, 5W, 10W
- ▶ 일반 전구에 비하여 전구알이 견고하여 잘 깨지지 않으며 월라멘트가 6배(특 월라멘트)로 빛이 월등히 밝고 절전 효과가 있다.

### 불제 견전지용 초

- ▶ 정사초롱 및 연등용으로도 사용이 편리하며 4월초파일날 행사, 각종 연등행사 (탐돌이, 방쟁) 등 바람이 불어도 꺼지지 않는 장점이 있어 공연행사 등 이동에 적합합니다. (견전지 사용)



## 불제대원기업

구입문의 (031)986-0277-8 구입문의 (02)2266-2634 (02)2263-2638  
구입문의 (032)582-6235-6 011630-7092  
http://www.bulje.co.kr 주소 : 경기도 김포시 장기동 475