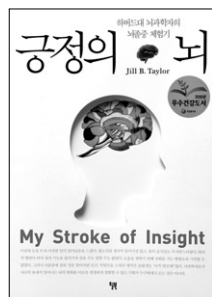


긍정의 뇌- 뇌졸중이 내게 안겨준 통찰

질 볼트 테일러 (하버드대 뇌과학자)



<긍정의 뇌(My Stroke of insight)>는 하버드대학교 뇌과학자 질볼트 테일러(Jill Bolte Taylor) 박사의 뇌졸중 체험기이다. 뇌신경 해부학자인 저자는 1996년 어느 날 아침(37세) 왼쪽 뇌에서 출혈이 일어나면서, 뇌가 정보처리 능력을 완전히 잃어버리는 과정을 지켜 보았다. 그는 그날 아침 '우주와 하나가 되었다'는 느낌을 받았다. <긍정의 뇌>는 인지력이 단계적으로 무너져 가는 과정을 뇌의 해부학적 관점에서 추적하고, 개두 수술과 8년간의 회복과정을 서술한 기록이다. 원래 '뇌졸중이 내게 안겨준 통찰'이 말해주듯 이 책은 좌뇌와 우뇌의 차이, 양측 뇌를 조화시켜 마음의 건강과 평화를 누리는 방법, 즉 뇌를 다스리는 법을 알려 준다.

'마음과 뇌'의 관계에 대한 이해를 돕기 위해 <긍정의 뇌> 핵심 내용을 금주부터 3회에 걸쳐 발췌· 요약하여 실는다. <편집자주>

내가 지각한 것은 지금 여기 이 순간 뿐 내 머릿속에서 터진 선천적 동정맥 기원은 다량의 혈액을 좌뇌에 쏟아냈다. 좌뇌의 지시가 끊겨 순차적인 사고를 이어갈 수 없게 되자 외부 세계를 인지하는 일이 버거워졌다. 과거의 기억을 더 이상 떠올릴 수 없었다. 내가 누구이고 여기서 무엇을 하는 존재인지도 파악이 되지 않았다.

좌뇌의 분석적 판단 능력이 상실된 상태에서 평온과 안락, 축복과 행복, 흥만의 감정이 나를 휘감았다.

내가 지각할 수 있는 것은 지금 여기 이 순간뿐이었고, 그것은 아름다웠다. 나는 의식을 놓지 않았고 나를 에너지의 흐름 속에 있는 존재로 인식했다. 내게 사람들은 에너지가 집중적으로 몰려 있는 덩어리 같았다.

우뇌가 나를 지배하면서 타인의 감정에 더 많이 공감하게 됐다. 비록 사람들의 말을 알아듣지는 못했지만 얼굴 표정이나 몸짓으로 많은 것을 알 수 있었다. 나는 에너지의 역학 관계가 내게 미치는 영향을 주의 깊게 살폈다. 내게 에너지를 안겨주는 사람이 있고 내게서 에너지를 뺏아가는 사람이 있었다.

나는 열반과도 같은 경험이 우뇌의 의식 속에서 존재하며, 언제라도 스스로 뇌의 그 부분에 접속할 수 있다고 믿는다.

뇌졸중이 내게 안겨준 통찰은 요약하면 이런 것이다. '평화는 생각하기 나름이야. 평화를 이루려면 지배적인 왼쪽 뇌의 목소리를 잠재우기만 하면 돼.'

감정적 치유는 지루하리만치 서서히 진행됐지만 노력할 가치가 있었다. 왼쪽 뇌의 힘이 점차 강해지면서 내 감정이나 상황을 자연스럽게 다른 사람이나 외적 사건 탓으로 돌리고 싶어졌다. 그러나 현실적으로 보면 나와 나의 뇌 말고는 나에게 어떤 기분을 느끼게 만들 사람은 없었다. 외부의 그 무엇도 내 마음의 평화를 벗어날 수 없었다. 그것은 온전히 나의 문제였다.

좌뇌 세포가 우뇌 세포 지배

뇌졸중을 겪기 전에는 좌뇌의 세포들이 우뇌의 세포들을 지배했다. 왼쪽 뇌의 판단 내리고 분석하는 성격이 내 개성을 좌지우

지 했던 것이다. 그러다가 출혈이 일어나 좌뇌의 언어중추 세포들이 망가지자 더 이상 오른쪽 뇌의 세포들을 억제하지 못했다. 그 결과 서로 다른 두 성격이 두개골에 공존하는 느낌이 들었다. 뇌의 양쪽은 그저 신경 차원에서 서로 다르게 지각하고 생각하는 것이 아니었다. 받아들이는 정보 유형에 두는 가치도 확연히 달라서 완전히 다른 성격을 드러냈다. 나는 뇌졸중 경험을 통해 우뇌 의식의 핵심에는 마음의 깊은 평화와 직접적으로 연결된 성격이 존재한다는 것을 깨달았다. 이는 평화와 사랑, 기쁨, 공감을 표현하는 일을 전담하고 있었다.

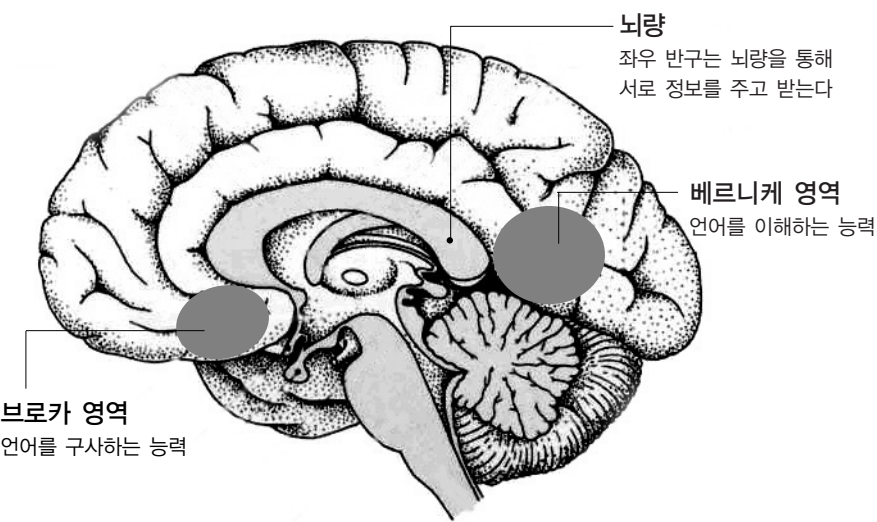
오른쪽 뇌의 성격과 왼쪽 뇌의 성격을 구별하는 것은 불가능 하지는 않지만 분명 어려운 일이다. 하지만 여러분이 어느 뇌가 어떤 유형의 정보를 처리하는지 알게 되면 개인으로서, 나아가 인류의 일원으로서 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 더 많은 선택의 여지가 생기는 것이다.

신경해부학의 관점에서 보자면, 좌뇌의 언어 중추와 정위연합영역이 기능을 멈추었을 때 내 우뇌는 깊은 마음의 평화 상태에 들어섰다.

앤드류 뉴버그와 유진 다킬리 박사가 단일광자방출단층검사(SPECT)기술을 사용하여 종교적 혹은 영적 경험의 밑바탕에 있는 신경 해부 구조를 확인했다.

티베트 수도승과 프란체스코 수도회 승려들을 SPECT 기계안에 들어가 명상을 하거나 기도를 올리게 했다. 실험결과 첫째 좌뇌 언어 중추의 활동이 감소해 뇌의 재질거림이 멈추고, 둘째 좌뇌 상두정어랑에 위치한 정위연합 영역의 활동이 감소했다.

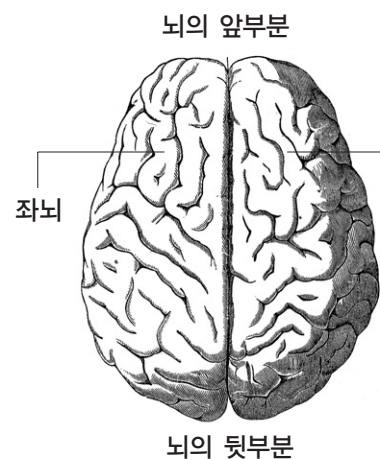
양측 반구가 각자 정보를 처리하는 성향을 보면, 독자적인 가치 체계와 서로 판이한 성격을 가진 것을 분명하게 알 수 있다. 어떤 사람은 두 가지 성격 모두를 잘 다스려 뇌의 양쪽 능력과 개성을 잘 활용한다. 이와 달리 편향된 능력을 보이는 사람도 있다. 분석적이고 비판적인 양상의 경직된 사고 패턴을 보이는 사람(좌뇌 편향)이 있는가 하면, 현실과의 끈을 놓고 대부님의 시간을 공상에 빠져 지내는 사람(우뇌 편향)도 있다. 두 성격 사이의 균형을 잘 잡으



브로카 영역 언어를 구사하는 능력

뇌량 좌우 반구는 뇌량을 통해 서로 정보를 주고 받는다

베르니케 영역 언어를 이해하는 능력



뇌의 앞부분

좌뇌

우뇌

뇌의 뒷부분

면, 변화를 기꺼이 수용할 만큼 인지력이 유연(우뇌)하면서도, 경로에서 이탈하지 않고 현실 감각을 유지(좌뇌)할 수 있다.

우뇌는 낙관적이고 정이 많다 좌뇌는 집착하고 계획적이다

“좌뇌의 분석적 판단 상실 상태에서 축복·안락·열반 상태 경험했다”

명상 기도하는 스님·수녀 뇌실형 좌뇌의 언어 중추 활동 감소 확인

좌·우뇌 사이의 균형 잘 잡으면 인지력 유연·현실감각 유지

양측 반구의 성격은 사물에 대한 사고방식뿐만 아니라 감정을 처리하고 몸을 움직이는 방식에서도 뚜렷하게 구분된다. 나의 우뇌에게는 '지금 여기(right now, right here)'가 전부다. 세상에 아무 걱정도 없다. 많이 웃고 아주 친절하다. 이와 달리 좌뇌는 세세한 면에 집착하고 삶을 딱 짜인 계획표에 따라 운영한다. 나의 진지한 면을 알고 있다. 턱을 괴고 과거에 배운 것을 바탕으로 판단을 내린다. 경계를 짓고, 모든 것을 옮겨나 그런 것, 좋거나 나쁜 것으로 판단한다.

오른쪽 뇌는 현재 순간의 풍요로움이 모든 걸 맞춘다. 삶에 대한 고마움, 살아가며 만나는 모든 사람과 모든 것에 대한 고마움으로 가득하다. 매사에 만족하고, 정이 많고, 넉넉히 끌어안고, 한결같이 낙관적이다. 우뇌의 성격은 좋고 나쁨, 옳고 그름의 판단이 없으므로 모든 것을 상대적으로 바라본다. 현재의 모습을 있는 그대로 받아들이며 인정한다.

우뇌의 타고난 기능 가운데 하나는 낡은 정보가 담긴 파일을 새롭게 업데이트 할 수 있도록 매순간 새로운 깨달음을 가져다 준다. 나는 유년기 내내 호박을 먹지 못했다. 그런데 우뇌 덕분에 기꺼이 호박에 재도전할 수 있었고, 지금은 호박을 아주 좋아한다.

많은 사람들이 좌뇌로 판단을 내린 후에는 파일 업데이트를 위해 선뜻 오른쪽으로(우뇌의 의식으로) 넘어가지 못한다. 그래

서 판단을 한 번 내리고 나면 그 결정을 끝까지 고집하는 사람이 많다. 지배욕이 강한 좌뇌가 가장 싫어하는 일은 제한적인 두개골 공간을 개방적인 우뇌와 공유해야 한다는 것이다. 내 오른쪽 뇌는 새로운 가능성을 기꺼이 받아들이고 틀에서 벗어나 사고한다. 틀을 만든 장본인인 좌뇌가 세운 규칙과 규제가 엄매하지 않는다. 그래서 창의력을 발휘해 새로운 일을 시도한다. 내 오른쪽 뇌는 내가 50조개의 분자들이 만들어 낸 생명체임을 이해한다.

우뇌와 공간공유 싫어하는 좌뇌

왼쪽 뇌는 모든 에너지, 지금 이 순간에 관한 모든 정보, 그리고 오른쪽 뇌가 인식한 모든 가능성들을 받아들여 감당할 만한 것으로 만들어낸다. 좌뇌는 내가 외부 세계와 소통할 때 사용하는 도구다. 뇌의 재질 거림을 통해 내가 삶에 뒤처지지 않게 해 줄 뿐만 아니라 정체성을 드러내주기도 한다. 좌뇌의 언어중추의 기능으로 나는 영원한 우주의 흐름에서 떨어져 나온 독립적인 존재, 단일하고 견고한 존재가 된다.

정보 조직 능력에 관한 한 좌뇌보다 뛰어난 도구는 세상에 없을 것이다. 모든 것을 범주화하고 조직하고 설명하고 판단하고 날카롭게 분석한다. 오른쪽 뇌가 인간적인 사람을 높이 산다면, 왼쪽 뇌는 재정과 경제에 관심이 많다.

행위의 측면에서 볼 때, 왼쪽 뇌는 여러 일들을 동시에 척척해내는 멀티태스킹을

즐긴다. 순차적으로 생각하기 때문에 기계 조작에 능숙하다. 왼쪽 뇌는 특히 패턴 파악을 잘한다. 그래서 다량의 정보를 재빨리 처리할 수 있다. 이에 비하면 오른쪽 뇌의 처리 속도는 팽이질에 가깝다.

좌뇌의 가장 뛰어난 특질로 이야기를 엮어내는 재주를 빼놓을 수 없다. 좌뇌의 언어 중추에서 이야기를 담당하는 부위는 최소한의 정보를 갖고 바깥세상을 이해하도록 특별히 설계됐다. 세부사항들을 입수해서 하나로 엮어 이야기를 만들어내는 것이다.

왼쪽 뇌는 열정적으로 이야기를 만들어 사실이라고 내놓을 때 마다 스스로 반복하려는 경향을 보였다. 내 마음속에서 반복되는 사고 패턴의 고리가 만들어진 것이다. 많은 사람들이 이런 사고의 고리를 제대로 제어하지 못해 습관적으로 황폐한 가능성을 떠올린다. 뇌 속에서 벌어지는 상황에 대한 세심한 관리법을 배우지 못했으므로, 다른 사람들이 우리에게 대해 어떻게 생각하는지 마음 졸이고 광공세나 정치 조작에도 금세 마음이 흔들린다.

내가 회복하지 않으려고 노력했던 왼쪽 뇌의 부위가 있다. 비열하게 굴고 끊임없이 걱정하고 나 자신이나 남들에게 막말을 하는 경향이 있는 좌뇌의 성격이었다. 솔직히 말하면 이런 태도가 내 몸 안에 불러일으키는 생리적 느낌이 싫었다. 가슴이 답답해지고 혈압이 치솟고 이마가 부어올라 두통이 일어나는 현상 말이다. 회복 과정 중에 나는 고집스럽고 오만하고 비교가 좋아하고 질투심 많은 내 성격을 담당하는 부위가 상처 받은 왼쪽 뇌의 자아 중추 안에 존재한다는 것을 발견했다. 이 부위는 나를 지독한 패배자로 만들고 원한을 품고, 거짓말을 하고, 심지어 복수를 꾸미게 한다. 이런 성격을 되살리면 새롭게 찾은 우뇌의 순수함을 위협할 게 분명했다. 나는 이런 낡은 회로들을 그냥 내버려둔 채 좌뇌의 자아 중추를 회복하려고 의식적으로 많은 노력을 기울였다.

정리-이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 <긍정의 뇌>(월북 권) 중에서 '뇌졸중이 내게 안겨준 지혜'와 '오른쪽 뇌와 왼쪽 뇌'를 요약 정리한 내용입니다.

Table with 7 columns and 3 rows of real estate listings. Columns include '불자 정보', '토굴(급)안내', '포교원 안내', '사찰 안내', '사찰부지안내', '포교원(급)안내'. Each cell contains details like location, area, price, and contact info.