

긍정의 뇌 - 뇌졸중이 내게 안겨준 통찰

질 볼트 테일러 (하버드대 뇌과학자)

◎ 뇌를 다스리는 법

자동회로에 맡기지 말고 스스로 삶의 운전대를 잡자

화가 나는 것은 우리가 선택했기 때문
나는 책임감이란 '특정 순간 감각계로 들어오는 자극에 어떻게 반응할지 선택하는 능력'이라고 정의한다(영어로 책임감을 뜻하는 'responsibility'는 반응response하는 능력ability 이다). 자동적으로 활성화되는 변연계 감정 프로그램도 있는데, 하나의 프로그램이 활성화 됐다가 완전히 멈추는 데 90초 정도가 걸린다. 가령 분노라는 감정은 자동적으로 유발되도록 설계된 반응이다.

어떤 계기로 인해 뇌가 분비한 화학 물질이 몸에 차오르고, 우리는 생리적 반응을 겪게 된다. 최초의 자극이 있고 90초 안에 분노를 구성하는 화학 성분이 혈류에서 완전히 빠져나가면, 우리의 자동 반응은 끝이 난다.

긍정적으로 생각하는 연습해야
뇌량으로 양측반구가 정교하게 얽혀 있는 덕분에 우리는 스스로를 단일한 개인으로 지각한다. 하지만 우리가 서로 완전히 다른 두 가지 방식으로 세상에 존재한다는 것을 이해하면 각자 머릿속에서 벌어지고 있는 일에 대해 예상외의 큰 힘을 의식적으로 발휘할 수 있다.

내가 내 삶을 책임진다는 것은 내가 운전대를 잡고 힘을 발휘한다는 뜻이다. 아찔할 정도로 빠르게 돌아가는 세상에서 제정신(평화로운 마음)을 잃지 않기 위해 나는 왼쪽 뇌와 오른쪽 뇌에서 벌어지고 있는 일들을 건강하게 조화시키려고 지금도 아주 열심히 노력하고 있다. 나는 우주만큼 거대한 존재 이면서 동시에 한 줌의 흙에 불과하다는 것을 알게 됐다.

'생각하고 느끼는 내 능력은 높지 않지만 나는 더 이상 이런 생각이나 감정에선 관심이 없어. 그러니 이런 것들을 끄집어내지 마.'
그런데 이렇게 마음의 진실 어린 목소리로 생각만 해서 제 기능을 열심히 수행하고 있는 이야기꾼에게 메시지가 전달되지 않을 때가 많다. 내가 알아낸 바로는 여기에 적절한 감정을 덧붙여 진실인 것처럼 생각해야 이야기꾼이 더 귀를 기울인다.

나는 내 뇌와 몸의 세포 가운데 99.999퍼센트가 내가 행복하고 건강하고 잘되기를 바란다고 믿는다. 하지만 나머지의 작은 일부가 문제다. 이는 내 기쁨은 어떻게 되든 상관하지 않으며, 마음의 평화를 방해할 가능성이 높은 사고 패턴을 탐구하기 좋아한다.

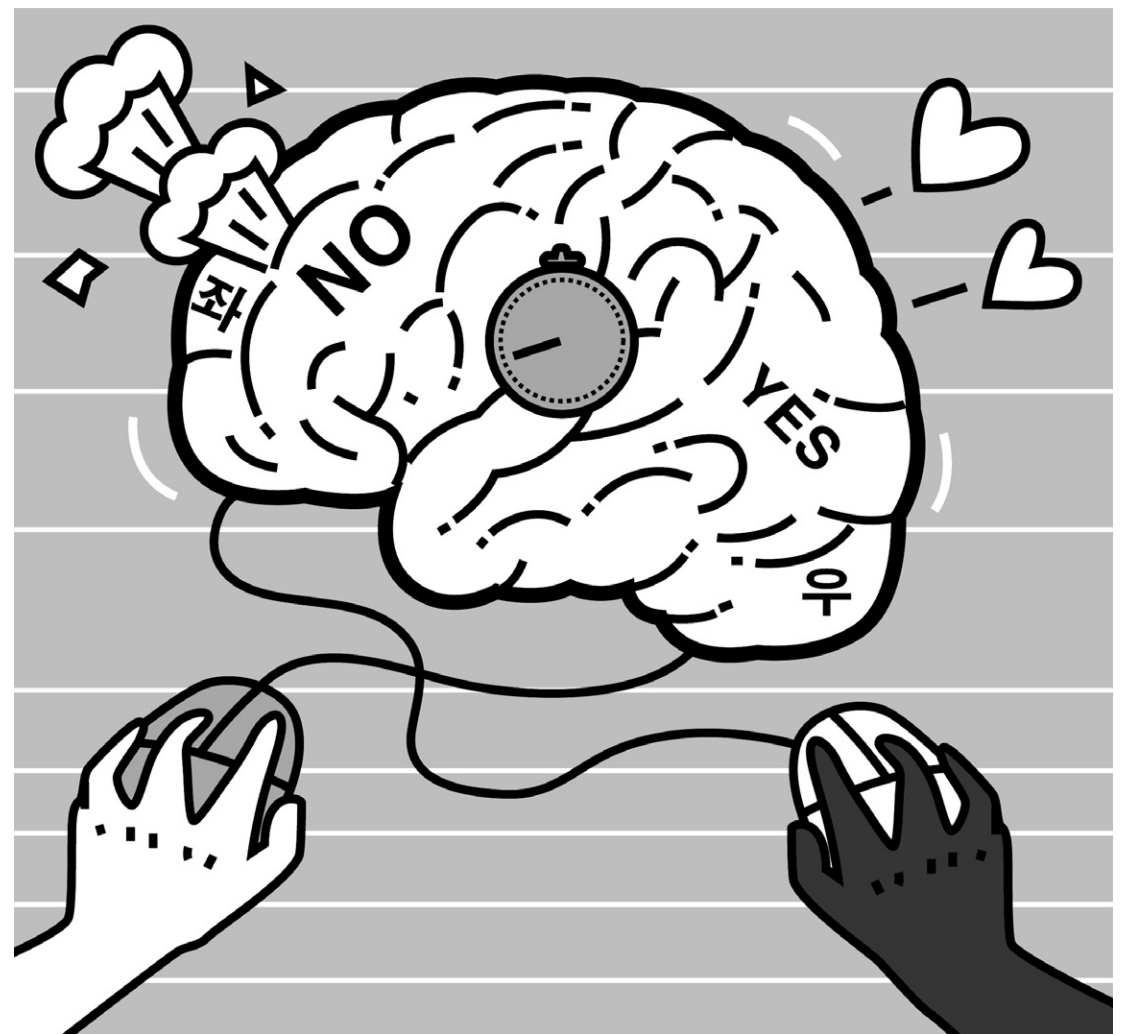


그림 · 박구원

그런데 90초가 지났는데도 여전히 화가 나 있다면, 그것은 그 회로가 계속해서 돌도록 스스로 의식적으로 선택했기 때문이다. 순간순간 우리는 신경 회로에 다시 접속할지, 아니면 감정을 스쳐지나가는 단순한 생리현상으로 사라지게 할지 선택하는 것이다.

내가 주위의 에너지에 어떻게 영향을 주는지 유심히 관찰하고 자각할수록 내 생각과 감정에 더 큰 결정권을 갖게 되는 것 같다. 설령 부정적인 사건에 맞닥뜨려도 내가 가까이 오른쪽 의식으로 넘어가 포용력을 발휘해 상황을 헤쳐나간다면, 그것은 귀중한 삶의 교훈이 될 것이다.

나는 이런 세포 집단들을 휘방꾼, 말 많은 이사회 임원 등으로 부른다. 언어 중추에 있는 이런 세포들이 숙명과 우울의 고리를 능수능란하게 가동하는 장본인들이다. 이런 세포들이 질투, 공포, 분노 같은 부정적 감정으로 활성화시킨다.

왼쪽 뇌와 오른쪽 뇌의 성격을 받아들이는 문제와 관련해 흥미로운 것은 어떤 상황이든 다르게 대처할 수 있는 방법이 있다는 것이다. 같은 양의 물이 든 컵을 보고도 물이 겨우 반밖에 안 찼다고 할 수도 있고, 반이나 찼다고 할 수도 있는 것처럼 말이다.

내가 주위의 에너지에 어떻게 영향을 주는지 유심히 관찰하고 자각할수록 내 생각과 감정에 더 큰 결정권을 갖게 되는 것 같다. 설령 부정적인 사건에 맞닥뜨려도 내가 가까이 오른쪽 의식으로 넘어가 포용력을 발휘해 상황을 헤쳐나간다면, 그것은 귀중한 삶의 교훈이 될 것이다.

나는 이런 세포 집단들을 휘방꾼, 말 많은 이사회 임원 등으로 부른다. 언어 중추에 있는 이런 세포들이 숙명과 우울의 고리를 능수능란하게 가동하는 장본인들이다. 이런 세포들이 질투, 공포, 분노 같은 부정적 감정으로 활성화시킨다.

여러분이 분노와 좌절로 나를 대할 때, 나는 여러분의 분노를 그대로 받아 싸움을 걸 수도 있고(좌뇌), 아니면 여러분의 감정에 공감해 이해하는 마음으로 대할 수도 있다(우뇌).

공평한 증인의 입장에서 뇌의 소리를 듣는 법을 배우려면 연습과 인내가 필요하다. 그러나 일단 이 기술을 터득하고 나면 이야기꾼이 만들어내는 귀찮은 극적 사건과 정신적 외상을 자유자재로 넘어설 수 있다.

나는 내 뇌와 몸의 세포 가운데 99.999퍼센트가 내가 행복하고 건강하고 잘되기를 바란다고 믿는다. 하지만 나머지의 작은 일부가 문제다. 이는 내 기쁨은 어떻게 되든 상관하지 않으며, 마음의 평화를 방해할 가능성이 높은 사고 패턴을 탐구하기 좋아한다.

대부분의 사람들이 모르고 있지만, 우리는 매순간 어떻게 반응할지 무의식적으로 선택한다. 이때 미리 프로그램된 반응의 패턴(변연계)에 의속해져 자동 조정 장치에 우리의 삶을 맡기기가 쉽다.

내가 주위의 에너지에 어떻게 영향을 주는지 유심히 관찰하고 자각할수록 내 생각과 감정에 더 큰 결정권을 갖게 되는 것 같다. 설령 부정적인 사건에 맞닥뜨려도 내가 가까이 오른쪽 의식으로 넘어가 포용력을 발휘해 상황을 헤쳐나간다면, 그것은 귀중한 삶의 교훈이 될 것이다.

나는 내 뇌와 몸의 세포 가운데 99.999퍼센트가 내가 행복하고 건강하고 잘되기를 바란다고 믿는다. 하지만 나머지의 작은 일부가 문제다. 이는 내 기쁨은 어떻게 되든 상관하지 않으며, 마음의 평화를 방해할 가능성이 높은 사고 패턴을 탐구하기 좋아한다.

나는 고차적 피질세포가 변연계에서 벌어지고 있는 일에 더 많이 주목할수록 내가 생각하고 느끼는 것을 선택할 수 있는 결정권이 많아진다는 사실을 깨달았다. 그래서 자동회로가 선택을 내리는지 주시하면서 힘을 기르고 의식적으로 더 많은 선택을 내린다. 장기적으로는 내 삶의 모습을 내가 책임지려는 것이다.

내가 주위의 에너지에 어떻게 영향을 주는지 유심히 관찰하고 자각할수록 내 생각과 감정에 더 큰 결정권을 갖게 되는 것 같다. 설령 부정적인 사건에 맞닥뜨려도 내가 가까이 오른쪽 의식으로 넘어가 포용력을 발휘해 상황을 헤쳐나간다면, 그것은 귀중한 삶의 교훈이 될 것이다.

나는 내 뇌와 몸의 세포 가운데 99.999퍼센트가 내가 행복하고 건강하고 잘되기를 바란다고 믿는다. 하지만 나머지의 작은 일부가 문제다. 이는 내 기쁨은 어떻게 되든 상관하지 않으며, 마음의 평화를 방해할 가능성이 높은 사고 패턴을 탐구하기 좋아한다.

어떤 고통스런 생각을 하더라도 내가 자발적으로 그 감정 회로에 접속했다는 것을 알기만 하면 괜찮아진다. 결국 그 생각을 멈출 의식적인 힘이 내게 있다는 것을 알기 때문이다. 몸 상태나 심정이 어떻든 상관없이 언제나 오른쪽 의식으로 넘어가 평화롭고 사랑스러운 마음(우뇌)을 선택할 수 있다.

내가 주위의 에너지에 어떻게 영향을 주는지 유심히 관찰하고 자각할수록 내 생각과 감정에 더 큰 결정권을 갖게 되는 것 같다. 설령 부정적인 사건에 맞닥뜨려도 내가 가까이 오른쪽 의식으로 넘어가 포용력을 발휘해 상황을 헤쳐나간다면, 그것은 귀중한 삶의 교훈이 될 것이다.

나는 내 뇌와 몸의 세포 가운데 99.999퍼센트가 내가 행복하고 건강하고 잘되기를 바란다고 믿는다. 하지만 나머지의 작은 일부가 문제다. 이는 내 기쁨은 어떻게 되든 상관하지 않으며, 마음의 평화를 방해할 가능성이 높은 사고 패턴을 탐구하기 좋아한다.

뇌의 부정적 이야기꾼은 고작 망풍 크기
나는 자신의 목소리에 귀를 기울이는 것이 정신 건강에 아주 중요하다고 믿는다. 내부의 언어적 폭력을 용납하지 않겠다는 굳은 결심이 마음의 깊은 평화를 발견하는 첫걸음이다.

감정을 효과적으로 넘어서는 가장 건강한 방법은 생리적 반응이 밀려나갈 때는 그 감정에 완전히 굴복하는 것이다. 신경 회로가 나를 휘어잡도록 내버려두고 90초의 주기가 끝날 때까지 기다린다. 아이들이 그러하듯 감정도 사람들이 들어주고 인정해야 정화된다. 시간이 지나면 이 회로의 강도와 빈도가 줄어들기 마련이다.

나는 뇌에서 부정적인 이야기꾼의 비중이 고작 망풍 크기밖에 안된다는 것을 깨달았을 때 엄청난 힘을 얻었다. 이런 짓것은 세포들이 침묵한다면 삶은 얼마나 아름다워질 것인가.

어떤 사고가 강력하게 인식되는 이유는 여러 감정 회로와 생리적 회로를 동시에 가동하기 때문이다. 우리가 중립적이라고 보는 사고는 복잡한 회로를 자극하지 않기 때문에 중립적으로 인식되는 것이다. 결국 동시에 돌아가는 회로의 배열에 주목하면 우리 마음이 어떻게 배선되어 있는지 통찰할 수 있고, 그 래야 마음의 정원을 더욱 효과적으로 가꿀 수 있다.

한편 몸이 피곤하거나 감정적으로 힘들어 긴장을 놓고 있을 때도 이런 부정적 회로가 불현듯 작동한다. 따라서 계속 주시해야 한다. 그 래야 생각하고 싶은 것을 생각하고 느끼고 싶은 감정을 느끼며 살 수 있다. 마음의 평화를 잃지 않으려면 순간순간 마음의 정원을 착실하게 가꾸고, 하루에도 수천 번 긍정적 결정을 내려야 한다.

집중하는 인간의 뇌보다 더 막강한 것은 세상에 없다. 언어를 통해 우리의 왼쪽 뇌는 몸의 치료와 회복을 지시(혹은 방해)할 수 있다. 언어와 자아를 담당하는 왼쪽 뇌는 60조 개의 분자적 지성을 한꺼번에 움직이는 응원단장과도 같다. 내가 세포들에게 주기적으로 '잘하고 있어!' 라고 격려를 보내면, 세포들은 치료 환경을 강화하는 진동을 몸속에서 만들어낸다. 세포들이 건강하고 행복할 때 나도 건강하고 행복하다.

격렬한 사고와 감정은 곧장 내 마음속으로 파고들 수 있다. 하지만 이번에도 역시 90초 후 내가 접속하고 싶은 감정적·생리적 고리를 선택하면 된다. 우리가 얼마나 많은 시간을 분노 회로에 접속하거나 절망의 나라에 떨어져서 보내는지 관찰해보면 정신적으로 튼튼해질 것이다. 예민한 감정의 고리에 오랫동안 갇혀 있는 것은 감정적·생리적 회로에 영향을 미치고, 결국 몸과 마음의 건강에 치명적일 수 있다. 하지만 앞서 말했듯이 감정이 우리 몸에 찾아왔을 때 존중하는 것도 중요하다. 나는 그럴 때면 세포들에게 그 감정을 경멸하게 해줘서 고맙다고 인사한 뒤 지금 이 순간으로 의식을 되돌리려 애쓴다.

이 글은 (긍정의 뇌)(윌버 귀) 중에서 '뇌졸중이 내게 안겨준 지혜와 '오른쪽 뇌와 왼쪽 뇌'를 요약 정리한 내용입니다.

정리:이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갖길 효호진
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대웅공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자들에게 널리 알려져 있음.
- 특 징 : 눈물 흘리는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도제 (당가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 등으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀함에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대웅공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명
- 가액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

35 좋은인연 사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 단체명의사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!
- 5 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!

35 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

◆ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704-1

* 원거리일 경우 소정의 출정료가 있습니다.

강화고려사

매주 토요일 철야정진

- 시 간 : 21:00 ~ 03:30
- 내 용 : 법화경 전품 독송
- 동 참 금 : 성의껏
- 차량운행 : 조계사암 매주 토요일 저녁 7시 (차량기사 : 010-4941-5713 예약 필수)

천일동안 법화경 일천번 독송

▶ 1차 백일기도 (매회 회향일 마다 합동천도제 봉행)

- 기 간 : 2012년 3월 25일 ~ 7월 2일
- 내 용 : ① 관세음보살보문품 독송 ② 법화경 사경 ③ 염불 ④ 108배 (동참 불자님은 위 4가지 중 한 가지 선택)
- 동 참 금 : 10만원 (전화접수 가능)
- 전 화 : (032) 932-3525 / 010-5282-3550

* 부처님 봉안불사 동참자, 개금불사 동참자(접수중)는 천일동안 축원

대한불교조계종 고려사
인천시 강화군 내가면 오상리 331-4