

긍정의 뇌 - 뇌졸중이 내게 안겨준 통찰

질 볼트 테일러 (하버드대 뇌과학자)

하 지금 여기에서 행복해지기

분노 회로 가동하는 것 만큼 행복 회로 가동도 쉬운 일

언제라도 행복해질 수 있다

마음의 깊은 평화는 오른쪽 뇌의 신경 회로에 존재하는 것이 분명하다. 이 회로는 항상 작동 중이고 우리가 마음만 먹으면 언제든지 접속할 수 있다.

오른쪽 뇌의 의식에 접근하는 것이 어렵다면, 그것은 어릴 때 배운 습관이 몸에 배어 있기 때문이다. 양측 반구가 힘을 합쳐 순간순간 우리에게 현실을 인식시켜준다.

마음의 평화를 경험하려면 우선 내가 더 큰 구조물, 즉 나와 하나로 이어진 에너지와 분자들의 영원한 흐름의 일부라는 것을 기억해야 한다.

현재 순간에 머물려면 마음의 속도를 의식적으로 서서히 늦추어야 한다. 우선 급한 마음부터 버리자.

몸은 지금 여기 있어도 마음은 다른 곳에 있기도 한다. 현재 순간을 느껴려면 다른 것으로 주의를 돌리게 하는 인지 회로로부터 벗어나야 한다.

내 몸으로 흘러들어가는 감각 정보에 주목하면 오른쪽 뇌로 들어가기 수월하다. 여기서 멈추지 않고, 감각 정보의 밀바탕에 있는 생리적 경험에 까지 접속해본다.

음식들이 서로 어떻게 다른 맛을 내는지 면밀히 관찰해보자. 에너지를 어떻게 소모하는지, 음식이 어떤 기분을 주는지에 관심을 가져야 한다.

눈을 감고 저 먼 곳의 소리까지 유심히 들어보라.

좋아하는 음악을 분석하거나 판단하지 않고 듣는 것도 지금 여기에 몰입하는 좋은 방법이다.

사물의 모양 소리 및 냄새 피부에 닿았을 때의 감촉, 몸에 불러일으킨 생리적 반응에 주목할수록 그만큼 우리의 뇌는 그 자극의 순간을 쉽게 재현할 수 있다.

뇌졸중 이후로 나는 오른쪽 뇌의 직관적인 지혜를 듣기 위해서는 왼쪽 뇌의 속도를 늦춰 재질거리는 이야기꾼의 흐름을 휩쓸리지 않아야 했다.

오른쪽 뇌는 인과를 전폭 지지한다

동시에 내 오른쪽 뇌는 원인이 있으면 결과가 있다는 것을 전폭적으로 지지한다. 모든 것이 서로에게 영향을 주고받는 에너지 세상에서 오른쪽 뇌의 통찰을 무시하는 것은 철없는 행동이다.

오른쪽 뇌는 큰 그림을 본다. 우리 주위와 사이, 그리고 우리안의 모든 것이 에너지 입자들로 구성되어 함께 우주라는 직물을 엮어간다고 인식한다.

많은 사람들이 의식을 바꾸려고 운동을 활용한다. 요가, 펠튼크라이스, 태극권은 자기 계발, 휴식과 성장에 도움이 되는 훌륭한 도구들이다.

많은 사람들이 의식을 바꾸려고 운동을 활용한다. 요가, 펠튼크라이스, 태극권은 자기 계발, 휴식과 성장에 도움이 되는 훌륭한 도구들이다.

명상도 원치 않는 인지 회로에서 벗어나는 좋은

방법이 된다. 기도 또한 평화로운 장소로 마음을 돌리는 방법이다.

오른쪽 뇌의 행위를 가장 잘 표현하는 단어를 하나 고르라고 한다면 나는 '공감'을 꼽고 싶다.

우뇌의 감정을 가장 잘 표현하는 단어를 하나 골라야 한다면 '기쁨'을 선택하고 싶다.

왜 다른 사람들은 행복이 아닌 다른 것을 선택할까? 추측하건대 많은 사람들은 자신에게 선택권이 있다는 것을 모르는 것 같다.

많은 사람들이 행복을 선택하지 않는 또 다른 이유는, 분노, 질투, 좌절 같은 강렬한 부정적 감정을

'이 순간에 몰입' 마음평화의 첫 단계
사물 모양 · 소리 · 맛 · 냄새 · 접촉 등
감각정보 · 생리적반응 알아차리면
현재에 몰입, 오른쪽 뇌 접속 수월

요가 · 태극권 · 걷기 · 음악연주 등
부정적 인지회로 벗어나는 좋은 방법

세상에서 어떤 존재로 살것인가
순간의 선택은 자신이 하는 것



그림 · 박구원

느낄 때 뇌에서 복잡한 회로가 적극적으로 돌아가는 데, 그 느낌이 너무도 친숙하고 마치 우리가 강한 사람이 된 듯 느껴지기 때문이다.

습관적으로 분노 회로를 가동하는 것만큼 행복 회로를 가동하는 것도 쉬운 일이다. 사실 생물학적 관점에서 보자면 행복은 오른쪽 뇌의 자연스러운 존재양태이다.

내가 우주와 하나임을 알자

모든 생각이 그저 스쳐가는 생리적 현상에 불과하다는 것을 스스로에게 상기시키면, 내 이야기꾼이 흥분하여 공포 회로를 가동할 때 덜 흔들리게 된다.

나는 나의 회로에 긍정적인 영향을 주는 선택만 한다. 유쾌한 기분을 좋아하므로 나의 기쁨에 응해 주는 사람들과 어울린다.

내가 경험하는 것은 내 몸을 구성하는 작고 아름다운 세포들과 신경 회로들이 내가 마음이라 부르는 망을 함께 짜면서 만들어낸 자각이다.

분위 여러분과 나는 이 땅에서 유연하게 사고하고 환경에 적응하며 어떻게 살아야 할 지 선택할 수 있다.

나는 내 마음속의 정원이 살아 있는 동안 열심히 가꾸려고 우주에 내게 맡긴 신성한 텃밭이라고 생각한다. 나는 독립적인 행동을 하는 인간으로 내가 물려받은 DNA 유전자, 내가 살아가는 환경과 잘 협력하여 내 두개골 안에 자리하고 있는 이곳을 예쁘게 가꾸길 것이다.

나는 어떤 정원이라도 책임감을 갖고 열심히 가꾼다. 내가 가꾸고 싶은 회로는 적극적으로 육성하고, 없애고 싶은 회로는 의식적으로 가지치기를 한다.

정리-이아나 기자 oasis1983@hyunbul.or.kr

이 글은 <긍정의 뇌>(윌버 귀) 중에서 '지금 여기에서 행복해지기' '마음의 정원을 가꾸자'를 요약 정리한 내용입니다.

한방(韓方)치료로
갑상선, 통풍,
류마티스 관절염,
척추질환으로
오랫동안 고생하신 분은
상담 받아 보세요.
난치성질환으로 고생하시는
본인 또는 가족으로
상담이 필요하신분은 문의하십시오
한솔한의원
031)555-7780
경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층
대한한약사협회 의료광고심의위원회 제110408-중-8421호

승복 전통복식 32년
김윤경
승복·우리옷
승복, 법복, 생활한복 등 전통의상을
30년 넘게 제작연구하며
전통의 아름다움과 현대의 기능성을
모두 갖춘 옷을 보급하고 있습니다.
지금까지 고객들에게 신뢰를 지키며
많은 사랑을 받아왔듯이
앞으로도 기대에 어긋나지 않는
좋은 옷으로 보답하겠습니다.
창립 32주년 기념 EVENT
승복을 구입하신 분께 모자와 목도리
중 하나를 선물로 드립니다.
●양우역 ●김윤경 승복 양우로
성명대님
주요품목 승복, 법복, 생활한복, 전통복 일체
신장단체 단체복, 수련복, 소모 일체
한정판매 적삼바자(양복) 200,000원 - 105,000원
이중직 조끼 70,000원 - 35,000원
울라바자(양복) 60,000원 - 35,000원
봄 신상품 주문생산! 서울본점 및 공방 서울시 중랑구 망우동 563-16 이안빌딩
중앙패션지원센터 903호 Tel. (02) 495-7779
서울점 서울시 중랑구 예지동 296-31 Tel. (02) 2265-2278
제주점 제주도 제주시 이도 2동 416-2 Tel. (064) 724-7999
입금계좌 농협 178424-56-036570예금주최은행 www.kybsb.co.kr

석가탑 인연있는
분은 연락 바랍니다
제작년수 : 약 60년(가로 2미터, 높이 8미터)
제작년수 : 약 60년(가로 1미터, 높이 4미터)
- 연락처 -
016-249-0546

범음범패학인모집
과정 : 초, 중, 고급과정 수시모집
교수법 : 처음 개인 교수식 후 각반 편입
바라부 : 천수, 요잡, 춤부다라니, 사다라니
착복무 : 도량계, 다게, 향화계, 오공양,
음남, 기경이, 법고
사물 : 법당북, 태징, 광쇠, 심벌,
목탁, 요령, 경쇠타법
국악기 : 호적, 대금, 단소, 통소
핵심 경전강의 : 의식의 뜻과 이해
교육장소 : 대구시 달서구 상인동
1553-6 (2층) 지장사
문의처 : 강주 흥인 010-5325-8123
학장 범성 010-9243-0113