

마음이 몸을 치료한다

데이비드 해밀턴 (유기화학 박사)

Ⓢ 긍정적인 생각의 힘

생각 · 체험이 뇌 바꾼다... 변화 주체는 '우리'

〈마음이 몸을 치료한다〉는 심신의학 분야 권위자 데이비드 해밀턴이 플라세보 과학과 양자학 치유를 결합해 마음속 치유 장면의 모습을 떠올려 실제 치유가 일어나도록 하는 '심상화' 요법을 소개한 책이다. 저자는 뇌 과학 분야의 최신 연구 결과들을 바탕으로 마음 훈련으로 몸의 병을 고칠 수 있다는 점을 역설했다. 특히 플라세보 치유 효과라 부르는 믿음의 치유 효과를 최신 과학적 근거를 중심으로 보여주며 양자장 치유라는 에너지 치유 분야를 알기 쉽게 설명했다. 본지는 이 책의 내용을 금주부터 3회에 걸쳐 발췌 · 요약해 신는다.

〈편집자주〉

낙관주의자들이 오래산다

낙관주의자들은 비관주의자들보다 오래 산다. 과학자들은 65-85세의 네덜란드인 남녀 999명을 설문한 결과 높은 수준의 낙관주의를 보인 사람들은 어떤 원이든 사망 위험이 45% 낮았고, 높은 수준의 비관주의를 보인 사람들에 비해 심장 질환으로 인한 사망위험이 77%나 낮은 것을 발견했다.

2006년에 카네기 멜론대학의 연구진이 감기와 독감 바이러스가 각기 다른 태도를 가진 사람들에게 미치는 영향을 비교했다. 그 결과 긍정적인 태도를 가진 사람들이 부정적인 태도를 가진 사람들보다 바이러스에 대한 저항력이 훨씬 강한 것으로 나타났다.

불평하는 것은 심지어 우리 주변에 있는 사람들에게도 영향을 준다. 거의 알아차리지 못하지만 우리는 소리굽쇠와 같다. 소리굽쇠를 치면 주변에 있는 것이 함께 공명한다. 우리가 주변 사람들에게 끊임없이 불평할 때도 똑같은 일이 일어난다. 우리는 또한 그들의 불평을 유도하게 되는 것이다. 불평하는 것은 마치 우리가 갖고 다니는 박테리아와 같아서 우리가 만나는 사람들을 감염시킨다.

불평하는 대신에 당신이 감사하는 것에 초점을 맞춰 보라. 감사가 감사를 낳는다. 당신이 감사하는 것에 더 많이 초점을 맞추수록, 당신이 감사할 일이 더 늘어나는 것을 깨닫고 경험하게 될 것이다. 그렇게 하는 것이 당신의 심장에 좋다.

나이드는 것을 긍정적으로 생각하라. 나이 먹는 것에 대해 긍정적인 태도를 보인 사람들이 나이 먹는 것에 부정적으로 생각한 사람들보다 약 7년 반을 더 오래 살았다.

근본적으로 당신이 긍정적인 태도를 보이고 몸과 마음을 늘 빠르게 움직인다면 더 오래 건강을 유지할 수 있을 것이며, 병이 나타나도 빨리 나을 것이다. 또한 당신의 정신적, 신체적 능력이 더 오래 유지될 것이다. 이것이 바로 최근 마음가짐과 나이드는 과정의 상관관계를 분석한 많은 연구에서 내린 결론이다.

충분히 몸을 써라

신체적 쇠퇴의 주요 원인은 충분히 사용하지 않아서이다. '사용하지 않으면 퇴화한다'는 것이 적절한 표현일 것이다.

(미국 국립 과학원 회보)에 발표된 연구에 따르면, 노인들은 두뇌 트레이닝을 받은 후 기억력이 상당히 향상됐다. 90대 전까지 건강하게 살았던 대부분의 사람들은 마지막 순간까지 정신적으로 활발한 삶을 살았던 이들이다.

신경과학계의 최근 연구에 따르면 성인이 뇌를 운동시키는 가장 좋은 방법은 새로운 언어를 배우는 것이다. 알츠하이머병에 걸릴 위험도 낮아지는 것으로 나타났다. 단지 언어를 배우기 위해 뇌를 사용하지만 하면 된다.

많은 성인들이 나이가 들면서 뇌 기능이 현저히 감소한다고 굳게 믿은 나머지, 마치 부정적인 플라세보(placebo)효과처럼 자기 강화적 악순환에 빠지게 돼 결국 행동 방식마저 바뀌게 된다. 노화는 모두 마음에 달려 있다. 남의 기대에 맞추려고 하지 말고 당신이 느끼는 대로 행동하라.

믿음의 힘

플라세보(placebo)는 진짜 약처럼 보이도록 만들어진 가짜 약이다. 플라세보는 의학 실험에서 시험약을 대조군에 대비해 테스트할 때 사용된다. 플라세보가 대조군이 되자면 치료가 되지 않아야 하지만 치료받는다. 환자들이 진짜 약이라고 믿었기 때문이다.

어떤 경우에도 플라세보를 복용한 환자들은 모두 비슷한 효과를 보인다는 사실이 밝혀지기 시작했다. 즉 뇌가 질병과 싸우기 위해 천연 진통제를 만들어 내는 것이다. 뇌는 언제나 자체적으로 약을 생성해 낸다. 그 이유는 분자 수준에서 마음이 물질에 작용하기 때문이다.

당신이 무언가를 믿으면 뇌에서 화학물질이 생성되며, 그 화학물질의 중대한 역할로 인해 당신이 믿는 그대로 이루어지게 된다.

마음은 아스피린에도 영향을 주는 것

로 밝혀졌다. 1981년에 영국의 킬 대학교에서 835명의 여성을 대상으로 수행한 연구에서 알약에 찍혀 있는 상품명이 약의 효능에 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 놀랍게도 같은 약이었음에도 브랜드가 찍힌 아스피린이 더 잘 듣는 것으로 나타났다. 또한 같은 플라세보였음에도 브랜드가 찍힌 플라세보가 통증을 더 완화시켰다. 브랜드가 찍힌 약이 브랜드가 찍히지 않은 약보다 그다지 나은 것도 아니었는데 말이다.

플라세보는 실제로 치유효과가 있으며 그것은 사실이다. 하지만 진정한 힘은 우리 안에서 나온다. 플라세보는 우리가 희망과 위안이라는 생각을 부여하는 상징이며, 그런 생각은 바로 우리 자신의 것이기 때문이다.

연구 결과에 따르면 환자들이 의사가 처방한 대로 약을 다 복용하지 않았을 때는 약효가 제대로 나타나지 않았다. 이견 상식이다. 약을 처방받았을 때는 반드시 의사가 처방한 대로 끝까지 약을 복용해야 한다.

생각이 뇌를 바꾼다

당신이 이 글을 읽고 있는 순간에도 당신의 뇌는 자라고 있다. 과학자들은 이 현상

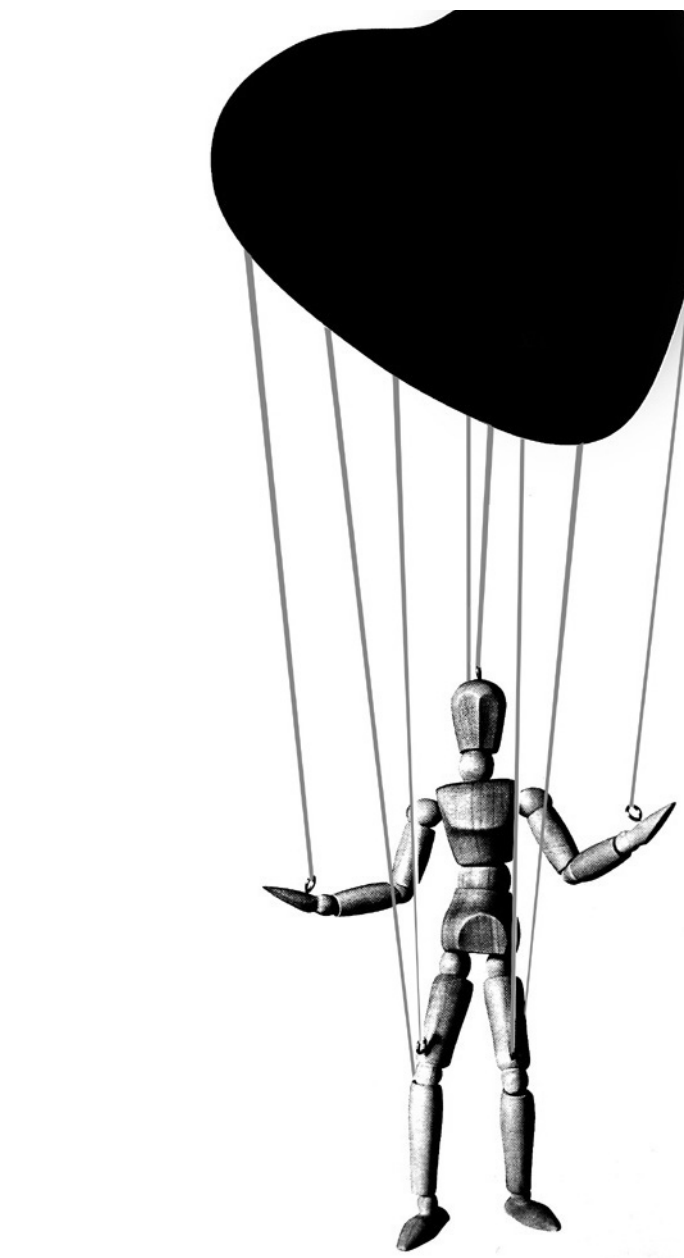
비관주의자 심장 질환 77%

불평은 박테리아 같아 감염 '새 언어 배우기' 좋은 뇌운동 플라세보 복용 믿으면 효과

을 '신경 가소성'이라고 부른다. 당신이 보고 듣고 만지고 맛보고 냄새 맡는 모든 것이 당신의 뇌를 바꾸고 있으며, 모든 생각이 뇌 구조에 미세한 변화를 일으킨다. 말하자면 우리가 모래 위에 발자국을 남기는 것과 마찬가지로 생각도 뇌에 물리적인 흔적을 남기는 것이다.

오감으로 느껴지는 신체적 체험만이 뇌를 바꾸는 것은 아니다. 우리의 생각으로도 뇌를 바꿀 수 있다. (미국 신경방사선학 회지)에 실린 수확자들에 대한 과학적 연구에서 가장 오랫동안 수학에 종사했던 사람이 수학적 사고를 관장하는 뇌 부위가 가장 큰 것으로 나타났다. 수학자들이 그렇듯이 사고하고 추상하고 분석하면서 수학자로서 보낸 세월 동안 매년 '수학의 뇌 지도'에 새로운 가지가 추가된 것이다.

결국 우리의 체험과 생각이 뇌를 바꾼다. 뇌는 우리가 흔히 생각하는 것처럼 신체에



유전적으로 프로그램된 지시를 전달하는 정적인 유기적 물질 덩어리가 아니다. 뇌는 끊임없이 변화하는 뉴런들의 네트워크, 즉 신경 연결망이다. 또한 우리가 변화의 주체다.

우리가 뇌의 어느 부위에서는 새로운 연결을 만들어 내면 뉴런들이 뻗뻗해지면서 서로 밀어내게 되는데, 이것은 마치 인접해 있는 두 그루의 나무에서 수천 개의 새로운 가지가 자랄 때 서로 밀어내는 것과 같은 이치다. 이런 식으로 우리가 같은 생각을 반복하고, 같은 아이디어를 끊임없이 고, 같은 꿈을 계속해서 꾸면 뇌가 두꺼워지게 된다.

뇌는 근육과 같다. 근육은 더 많이 쓸수록 더 발달한다. 근육은 쓰지 않으면 위축돼 작아진다. 그러므로 당신이 생각하는 방식을 바꿀 때마다, 예전 방식으로 생각하던 것을 담당하는 신경 연결은 점차 사라지고

새로운 방식으로 생각하는 것을 담당하는 신경 연결이 자라기 시작한다.

요즘에는 신체적, 정신적, 사회적 자극을 받으면서 활동적인 삶을 살면 손상된 뇌를 재생시킬 수 있는 것으로 알려져 있다. 연구 결과 우리가 운동할 때나 새로운 것을 경험할 때, 자연스럽게 신경 생성이 이루어지는 것으로 밝혀졌다. 이런 경험은 대부분 강한 긍정적 감정과 연관돼 있다. 그러므로 생각과 감정이 신경 생성을 일으킬 수 있으며, 터놓고 대화를 나누는 것으로도 신경 생성이 이루어질 수 있다.

신경 펩티드(neuropeptide)라는 또 다른 종류의 화학물질도 뇌에서 생성된다. 뇌에는 마음, 감정, 태도의 다양한 상태를 반영하는 다양한 종류의 화학물질이 있는데, 이 화학물질은 뉴런의 표면에 있는 수용체를 자극해 다른 뉴런에 정보를 전달한다.

데이비드 해밀턴(David R. Hamilton)



유기화학 박사이자 심신의학 분야의 세계적인 권위자이다. 1995년부터 영국 대형 제약회사에서 심혈관 질환 신약 개발을 담당하는 연구원으로 근무했고, 그 후 4년 동안 영국과 최고의 육상경기 클럽에서 코치와 팀 매니저로 일하기도 했다. 1999년부터는 자기개발 전문강사로 활동하고 있으며 스피릿 에이드(Spirit Aid)라는 국제 자선 단체를 공동설립했다. 현재 글래스고 대학교 제인스 와츠 스쿨에서 화학과 생리학을 가르치고 있고, 활발한 집필 및 방송 활동을 하면서 질병 치료를 위한 다양한 워크숍을 주관하고 있다. 저서로는 〈행복의 과학〉 〈중요한 것은 마음이다〉 등이 있다.

많은 신경 펩티드의 대부분은 혈류 속으로 방출돼 제각기 중요한 역할을 하는 신체 각 부위로 여행한다. 결국 마음과 몸의 강력한 연결에 의해 우리의 생각과 감정이 신경 펩티드를 만들어내고, 이 신경 펩티드가 신체에 영향을 주는 것이다.

신경 펩티드는 간과 신장, 체장, 소화관, 결장, 생식기관, 피부에 중요한 역할을 한다. 그뿐만 아니라 혈당, 혈압, 심장 박동수, 호흡, 체온, 내분비계, 면역 체계, 성 충동, 심지어 식욕에도 영향을 준다. 이런 식으로 마음이 이 모든 기관과 시스템에 영향을 준다.

마음은 뉴런에 있는 DNA의 유전자에 영향을 주는 것은 물론이고 몸 전체 세포의 DNA 유전자에도 영향을 준다.

가령 어떤 사람이 짜증을 내고 적대적인 감정에 빠져있다고 하자. 이 사람의 뇌는 그런 감정과 관련된 신경 펩티드를 생성하고, 이 신경 펩티드는 몸 전체를 흐르면서 저마다 같은 '색'과 '소리'를 가진 수용체를 찾아 접속하게 된다.

마음의 힘이 유전자에 미치는 영향력은 아주 강력해서, 비록 가족력이 있다 하더라도 심장 질환이나 암을 두려워할 필요가 없다. '나쁜' 유전자를 이겨낼 수 있다.

정리-나나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 불광출판사에서 펴낸 〈마음이 몸을 치료한다〉에서 발췌한 내용입니다.

905호 | 불자정보

TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696

* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.

포교원안내

- 위치 : 제주 (제주시내)
- 100평가량 (법당 50평가량)
- 법당, 방3, 샤워실2, 공양간1
- 보증금 500만원 1년세 300만원
- 시설비 상담 후 절충

010-5035-5831

사찰안내

- 신비의 동굴이 있는 사찰 • 경북 경산시 남천면 소재
- 맥반석산 입야 8500평, 대지 2000평
- 맥반석동굴법당 110평, 70평
- 대웅전, 30평, 산신각 6평
- 맥반석 돌탑 108기, 공양간 40평, 방5개
- 사찰 계곡물 찻집, 찻터
- 총가액: 12억 6천만원, 주변시세 명당 2만원

011-809-7434 주인직접

사찰안내

- 위치: 경북 김천 혁신도시
- 김천역 및 구미 KTX10분거리
- 건평 1.2층 100평 대웅전 단정
- 대지 국유지 및 사용면적 약 500평
- 총 3억 5천만원 (은행융자 1억포함) 절충
- 법당, 사물 집기일체, 목판 오시면

010-8725-3196

사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갖길 호조전
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대중공양실, 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) 일사과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 천도제 (당가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전사회 중으로 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, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000여명
- 가액 : 26억
- 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 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

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!



형산새마을금고 본점 전경

35 친절상담

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

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.