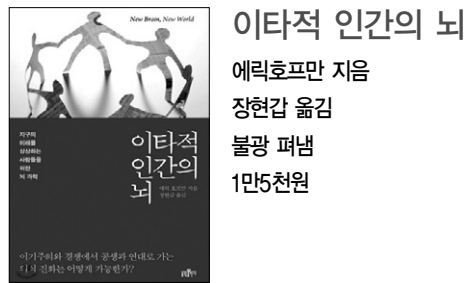


# “명상 등 마음훈련 하면 뇌 바꿀 수 있어”



**이타적 인간의 뇌**  
에릭호프만 지음  
장현갑 옮김  
불광 펌  
1만5천원

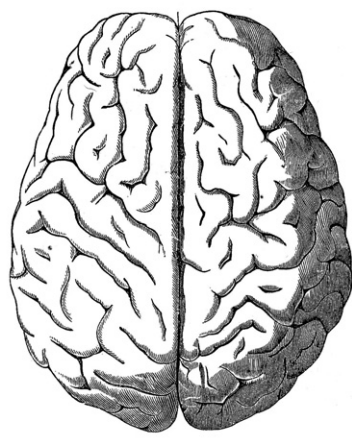
하버드 대학의 신경생리학자 질 테일러에게는 특이하게도 뇌의 좌반구에만 뇌졸중이 왔다. 그녀는 멀쩡한 우반구를 통해 좌반구가 죽어가는 과정과 수술 후 좌반구가 살아나는 과정을 생생하게 경험하고서 그 이야기를 전한다. 그에 따르면 좌반구와 우반구는 세계를 완전히 다르게 경험한다.

우반구로만 세계를 경험할 때 가장 큰 특징은 '구분이 없다'는 점이다. 우리는 보통 세상을 시간과 공간, 나와 나 아닌 것으로 분리해서 바라본다. 하지만 우반구로만 바라보면 시간이 멈추고, 물리적 경계가 사라지고, 좋고 나쁨이 없고, 언어가 소멸한 에너지 세계만 있을 뿐이다. 오직 '지금 이 순간 여기'만 있는 그 세계는 완벽하고 충만하고 아름답다. 하지만 좌반구가 회복한 후 질 테일러는 이렇게 회상했다. "정보를 조직하는 능력에 관한 한, 좌반구는 우주에서 가장 뛰어난 도구 중 하나다. 나의 좌반구는 모든 것을 범주화하고 조직하고 설명하고 판단하고 비판적으로 분석하는 자신의 능력을 자랑스러워한다."

이런 기능은 분명 인류의 생존을 위해 진화되었음이 분명하다. 구분 할 수 없다면 위

험도 인지할 수 없기 때문이다. 그런데 문제는 좌반구의 이런 기능이 지나칠 때 생존이란 목적을 넘어서 '나만을 위한 세계'를 만들어 버린다는 점이다. 이럴 때 우반구적 세계는 위축되고, 우리는 세계와 아무 관계가 없는 분리된 존재가 되고 만다.

이 책의 저자 에릭 호프만이 보기에 현재 우리는 좌반구가 지배하는 세계에 살고 있다. 동료 인간과 인간 외의 다른 존재들에 대한 고려는 거의 없이, 오직 자기의 이익만을 위해 착취와 파괴를 일삼는 것이 우리 문명의 현주소다. 저자는 현대의 위기를 극복하는 데 뇌 과학이 기여할 수 있는 바를 밝히려고 이 책을 썼다. 그래서 저자는 좌우반구의 균형 회복을 주문한다. 이는 현대의 위기가 이기주의와 인간 중심주의에서 비롯되었으므로 우반구 의식 회복이 근본적으로 필요하다는 뜻이며, 좌반구의 문제 해결 능력이 수반되어야만 복잡하게 얽힌 실태를 풀 수 있다는 얘기다. 여기에 더해 저자는 전두엽을 고도로 활성화시킬 것도 주문한다. 활성화된 전두엽에서는 뇌파 가운데 가장 빠른 40Hz의 감마파가 방출된다. 감마파는 입력된 모든 감각



## 인식 패러다임 바꿀 뇌 진화 탐구 좌우반구 균형해야 복잡한 문제 해결 창의성과 몰입, 새 세계 구상에 필수

정보들을 결합하는 것과 관계가 있으며, 전두엽에서 감마파가 방출될 때 집중력이 높아진다는 연구 결과가 있다. 또 감마파처럼 매우 빠른 주파수 대역에서는 감각 정보들의 다중화(multiplexing) 속도가 무진장 빨라서 고해상도(HD) 지각이 가능해진다.

좌우반구가 균형을 회복하고, 전두엽이 활성화되어 뇌의 정보 처리 속도가 빨라지면 창의성이 높아지고 몰입을 잘하게 된다. 창의성은 모두 직관적인데, "총체적으로 받아들이고 작동하는 우반구에서 정보가 입력되지

않는 한, 좌반구의 기계적인 지성은 창의성을 발휘하기가 거의 불가능하다." 그에 대해서 주의를 지시하고 집중을 유지하는 전두엽의 지원이 있어야만 창의성을 발휘할 수 있다. 그리고 몰입이란 당면 과제에 완전히 몰두하여 시공간을 잊고 그 과제와 무관한 자극은 모두 무시하는 상태를 일컫는데, 시공간의 사라짐은 우반구 의식의 요소이고 집중은 전두엽 활성화의 결과물이다.

이러한 창의성과 몰입은 모두 새로운 인식 패러다임과 새로운 세계를 구상하는 데 필요한 인간 의식의 특성이다.

좌우반구가 균형을 회복하고 전두엽이 고도로 활성화된 상태, 즉 제4의 진화에 이른 뇌의 의식을 저자는 "각성된 의식"이라고 부른다. 이 상태에 이르면 모든 것이 선명하고 사실적으로 보이고, 끊임없는 판단과 비판이 사라지며, 흔들림 없는 평화와 기쁨을 느끼고, 사랑과 배려가 솟아나며, 자신이 지구상의 모든 것과 하나임을 인식하고, 물질주의와 경쟁에서 물러나 즐거움과 배려와 공명에 다가선다. 뉴로피드백을 이용한 알파파 훈련이나 감마파 훈련, 명상이나 요가와 같은 마음 훈련법을 통하면 더 쉽게 다룰 수 있는 이 각성된 의식에 우리의 미래가 걸려 있다. 지금 우리는 "우반구에 숨어 있는 진정한 평화, 기쁨, 연민의 그 드넓은 영역으로 들어가는 문을 열어야" 한다. 그리하면 "이 행성을 우리가 소망해 마지않는 애정이 넘치고 평화로운 곳으로 탈바꿈해놓을 수 있을 것이다."

김주일 기자 kimj1217@hyunbul.com

# 각 분야 1인자들의 평생 외길 이야기

## 일인자-장인 50선

김종찬 지음 | 참글세상 펌 | 1만7천원



기사중 가장 흥미로운 것이 무엇이라는 물음에 많은 이들이 '인터뷰'라는데 주저하지 않을 것이다.

그만큼 사람의 이야기에 관심이 많다는 증거다. 사람이니 만큼 같은 동시대를 살아가는 사람들에 대한 얘기는 아무리 긴 시간을 들여도 흥미롭다.

더군다나 자신의 분야에서 일가를 이룬 1인자의 풀 스토리는 더욱 관심을 끈다.

30여 년간 기자로 활동해 온 불교신문사 김종찬씨가 우리나라 각계 각 분야의 일인자 50인 이야기를 한권의 책으로 엮어 펴냈다. 자연요리가 '임지호'를 비롯해 제과 명장 '권상범', 독학박사 자동차 명장 1호 '박병일', 도자기 명장 '서광수', 코미디언 '송해' 등 이름만 대면 모두 고개가 끄덕여 지는 당대 1인자들이다.

저자는 오랜 취재경험때문인지 인터뷰 방식도 독특했다. 우선 인터뷰 어들이 아무리 유명인이고 일가를 이룬이들이라도 대등한 관계서부터 출발했다. 그래야 기자의 탐구가 정확성을 기할 수 있고, 인터뷰어도 지나치지 않는 속내를 가시게끔 선 보일 수 있기 때문이라고 저자는 설명한다.

이중 메이저 자동차 회사 출신도 아니면서 정비공으로 출발, 독학으로 끊임없이 독서하며 실험으로 세계최초 급발전 재현 상황에 성공한 박병일 자동차 명장. 장인분야 그랜드 슬램까지 달성한 그의 삶은 그 자체가 드라마였다. 우리에게 지금은 널리 알려진 토종가수 '장사익'. 녹록지 않은 인생에는 그의 구성진 노래 가락 만큼 곱씹힐 값이 느껴진다. 25년간 15개 직장을 전전하며 45세의 늦은 나이로 데뷔한 장사익. 대중 앞에서 토해내는 그의 과감한 창변과 작렬하는 음색은 마치 음악의 경계를 초월한 느낌을 준다. 저자는 그 비결로 장사익 무대에 서면 죽을 힘을 다해 부르기 때문이라고 전한다.

총 5장으로 구성된 이 책에서 선 우유녀, 강태기, 장사익 등 유명인들을 인터뷰하기도 했지만, 숨어 있는 많은 장인을 찾아가 만나기도 했다. 모래밭서 진주 찾는 것처럼 뛰어난 감각으로 고집쟁이, 외골수로 평생

자기 일에만 몰두한 인물들을 찾아가 그들의 삶을 조망한 것이다.

그래서 어쩌면 세속적 의미의 성공과는 거리가 먼 장인들의 이야기도 많이 등장한다. 하지만 숭한 인생의 어려움을 이겨내고 오늘의 장인 반열에 오른 그들의 진솔한 이야기는 현대인들에게 큰 울림과 잔잔한 감동을 동시에 선사한다.

무엇보다 이 책에 후한 점수를 주는 것은 새로운 직업에 눈뜰 수 있도록 다양한 장인들을 발굴했다는 점이다.

그 중에는 요리사와 제과 명장, 자동차 명장도 있고, 일반인들에게 생소한 장화사, 화각장, 칠기장, 두석장, 필장, 주물 장인도 있다. 이뿐만 아니라 심지어는 문화기획자, 생사

## 예술, 건축 등 장인 50명 만나

## 그들 성공비결 자신 일에 몰두

## 역경 이겨낸 이야기 큰 감동

이레학과 외래교수도 등장시킨다.

수없이 많은 이들을 인터뷰한 저자는 이들에게 공통점이 있다는 것도 발견했다. 그들은 한결같이 자신의 일에 깊이 몰두한다는 것이다. 이런 점에서 이 책은 매우 소중한 교훈을 준다. 직업에는 분명 귀천이 없으며, 자신이 좋아하는 분야라면 어떤 유혹에도 흔들리지 않고 꾸준히 수신했을 몰두 한다면 누구나 그 방면서 일가를 이루거나 장인이 될 수 있다는 점이다.

그래서 이 책을 읽다보면 참된 직업관과 자신의 일에 몰입하고 참되게 살아가는 법도 배우는 계기가 될 것이다.

저자는 "모든 것 새롭게 보려는 우리 시대 요구에 부응하기 위해 다양한 취재 기법을 활용해 장인들의 삶과 성공 비법들을 소개하고자 했다"며 "일인자의 세계를 들여보는 일은 일반인들의 생활에 충분한 활력소가 될 수 있을 것"이라고 말했다.

김주일 기자

# 목조선 역사, 수행법 밝힌 개론서

## 목조선

김종구 지음 | 도파인사 펌 | 1만5천원



이 책에서 소개하는 <목조선>은 좁게 말하면 수많은 선 수행법 가운데 하나이다. 그러나 보다 넓게 말하면 선법 자체로서 그 전체이다. 그것은 선법의 성격을 온전하게 형성하여 선 그자체로 살아가는 방식이기 때문이다. 그 선의 직접적인 원류는 석가모니로부터 비롯되었다. 곧 석가모니의 깨침과 더불어 출현하였다. 때문에 선은 불교와 함께 형성되었고 발전되었다. 이로써 선은 시대가 지나면서 다양한 수행방식 및 문화를 도출시켰다.

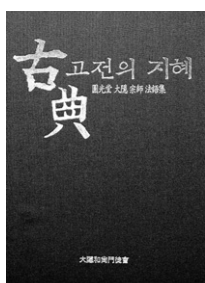
달하려는 것으로 화두를 참구하는 것이라면, 목조선의 경우는 좌선수행을 통하여 본래성을 자각하는 것이다. 그것이 곧 목조선의 방법이다. 때문에 목조선은 선수행의 방식을 기준으로 분류한 것에 속하는 명칭이다. 그러면서도 목조선은 선수행의 방식을 넘어서 선의 본래성격을 가장 충실하게 구현한다는 점에서 그냥 선이기도 하다.

목조선은 보다 깊이 이해하기 위해서는 목조선의 원류에 해당하는 선종의 역사, 목조선이 창출된 조동종의 출현과 그 종지, 그리고 목조선에서 내세우는 선의 성격과 교의 등에 대하여 살펴볼 필요가 있다. 이 가운데 선종의 역사에 대해서는 석가모니로부터 비롯된 사선과 팔정을 비롯하여 소승과 대승의 선법의 특징에 대하여 이해할 필요가 있다. 목조선은 조동종이 9세기 중반에 형성된 이후 약 3백여 년 이후에 송대에서 창출된 선법이다. 이런 까닭에 여기에서 말하는 '목조선'은 소의 중국 선종의 조동종 계통에서 12세기에 발생한 수행방식이다. 이 책은 바로 그 목조선에 대한 역사와 사상과 수행에 대한 개론서이다.

# 대은 스님 40년 포교 정리한 법어집

## 고전의 지혜

대은 스님 지음 | 예리기획 펌 | 1만5천원



"어떤 사람이 그 뿌리의 근원을 끊으면 모든 흐름이 다 쉬는 나라. 해탈을 구하는 이가 삼독을 돌려 삼취정계로 삼고 여섯 가지 적을 돌려 육바라밀로 만들면 자연히 모든 고통을 여의게 된다."

해동법승대학 학장 대은 스님(인천 용원사 주지)이 그동안 포교하면서 법문한 내용을 한 권의 책으로 묶어 대중 범보시용으로 제작했다. 제목은 <고전의 지혜>이다.

총 3부로 구성된 이 책에서 제1부 '자연에서 누리는 해탈' 편에서는 자연과 지구 등 생명과 직결된 생면존중 사상을 고찰했다. 또한 제 2부 '인간이 가져야 할 가치를 말한다'에서는 초심자들이 갖춰야 할 예절과 인과법에 대해 설명했다. 마지막

제 3부 '문화속의 불교, 불교에 담긴 문화' 편에서는 연등을 밝히는 연등, 그리고 범패와 영산재 등 한국전통문화 속에서 얻을 수 있는 즐거움에 대해 소개하고 있다.

특히 제 3부중 '범패'에 대한 설명은 그동안 범음대학에서 수십년에 걸친 강의 경험 그대로 녹아 있어 이해하기 쉽다.

저자인 대은 스님은 "부처님을 찬탄하는 범패는 종교적 신앙을 토대로 하기 때문에 부처님 가르침을 신구의(身心)를 통해 어우러지는 엄밀수행 기능을 갖고 있다. 이런 범패는 불교 사물과 함께 어우러져 작법과 더불어 시청각적으로 장엄화한 불교의식으로 발전했고, 또한 교리적인 내용을 전달하는 수행방법의 기능을 갖고 있다"고 설명했다. 한편 대은 스님은 9월 9일 세종문화회관 세종홀에서 출판기념법회를 열고 <고전의 지혜>를 무료 범보시했다.

김주일 기자

# 내가 직접 만드는 나만의 108염주

나를 위해 만든 108염주의 공덕도 크지만 남을 위해 만든 공덕은 무량합니다. 시방법계에 부처님 법을 전하고 회향하는 큰 실천이 시작됩니다.

본 수행은 다음과 같은 좋은 인연이 만들어 지게 됩니다.

- ☞ 일심으로 참회의 절을 부처님께 올리며 그 정성이 담긴 한알 한알의 염주를 한 번 질할 때마다 한 알씩 깨어 자신의 마음을 밝히는 '108염주만들기' 수행은 몸과 마음을 바르게 하고 망상과 괴로움에서 벗어나고자 내입었던 길, 불자들이 중생을 모두 해탈의 길로 인도하겠다는 큰 서원은 아닐지

라도 정성스레 마음의 향을 사르며 그 동안 알게 모르게 지은 죄업을 참회하며 청정심 내어 달라고 부처님께 발원합니다.

- ☞ 그동안 자신의 안위만을 생각하며 살아왔던 삶을 '108염주만들기' 수행을 계기로 타인에게 피해를 주지 않는 삶을 살겠다고 마음먹기 시작하고 108염주가 만들어지면 내가 아닌 다른 이의 목에 걸여 주겠다는 마음가짐을 다짐합니다.

- ☞ 이 인연을 통하여 시방법계에 회향하며 마지막 인내의 힘을 다해 절을 올리고 염주를 꿸 때 되면 염장은 멀고 공덕이 높아 든 세상에 하나밖에 없는 108염주가 되는 것입니다.
- ☞ 본인 스스로 만든 염주를 부처님 앞에 일주일 또는 보름간 모신 후 가져가시면 더욱 불심이 돈독하게 됩니다.

### 108염주 만들기 순서

**1** 염주세트키트: 108염주 (10mm) 마강용 염주 12개(10mm) 모주 1개(12mm) 줄삼색, 코핀1개, 펜던트, 이부사계

**2** 염주 하나하나를 줄에 끼웁니다. 가끔 구멍이 막혔을 염주는 준비물 중 이부사계로 해결합니다.

**3** 108개의 염주가 다 끼워졌으면 모주구멍 양(13개) 양쪽으로 줄을 교차시켜 모아 줍니다.

**4** 수직으로 나열되었으면 모주의 구멍에 코핀을 이용하여 두개의 줄을 빼냅니다.

**5** 끝부분까지 빼냈으면 3회 정도 한껏 매듭을 합니다. 매듭부분이 모주구멍으로 들어가게 합니다.

**6** 모주로부터 나온 두 줄을 마강용 염주로 통과시킵니다.

**7** 마강용 염주를 통과 시킨 두 줄에 펜던트를 끼웁니다. 다시 마강용 염주로 통과시키면 됩니다.

**8** 이때 펜던트와 마강용 염주 사이에 3mm정도 남겨두고 모주의 마강용 염주 사이는 5mm정도 남겨둡니다.

**9** 두 줄로 2회 앞뒤로 가볍게 매듭을 만듭니다.

**10** 다시 매듭을 3번 한껏 조이면 됩니다.

**11** 가위로 2mm정도 남겨두고자 자른 후 라이더로 살짝 지지서 손으로 가볍게 늘려줍니다.

**12** 108염주 완성  
심원스님특허출원 20-2011-0003592 20-2011-0004171 20-2011-0005555

**다담 카페** | 108염주만들기운동본부

현대불교신문 108염주만들기 운동본부

서울 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층 | 문의: 02)2004-8214 (농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사)