

선과 뇌 - 좌선은 위대한 뇌훈련법이다

아리타 히데오(日 동방대 생리학 교수) · 겐유 소큐(日 복귀사 부주지)

《6·끝》 삶을 바꾸는 '선적 생활'

새로운 것을 습관화하면 인생이 변한다

보행과 독서가 몸에 좋다

아리타: 보행이 세로토닌 신경을 활성화시키는 것은 틀림없는 사실입니다. 걸을 때 변칙적인 생각이 나기도 하고, 그것으로 좋은 작품을 쓰기도 하는 것은 세로토닌 신경의 작용이라고 해도 좋습니다. 보행과 조깅과 마라톤 등 리듬 운동은 세로토닌 신경을 활성화시킵니다.

겐유: 루소도 반드시 산책을 했다고 하더군요. 그것도 정해진 시간에, 보통 때 걷는 것처럼 터벅터벅 걷는 게 아니라 보통의 1.2배에서 1.5배 정도의 속도로 걷는 것이 좋습니다. 탁발할 때 걷는 것도 그렇고, 대체로 시속 8km 정도의 페이스로 7~8km의 거리를 걷습니다.

아리타: 빨리 걸어서 압박을 가하면 세로토닌 신경이 활성화돼 뇌에 좋습니다. 느긋하게 걷는 산보는 뇌의 활성화라는 측면에서 보면 별로 효과가 없습니다.

겐유: 저는 호흡, 보행, 씹는 것, 리듬 운동 모두를 '명상'으로 행합니다. 그러나 리듬이라는 감각에서 하는 건 아닙니다.

아리타: 저의 처음 연구는 리듬 운동만을 대상으로 했으나 그것만으로는 해결할 수 없었습니다. 집중이 필요했습니다. 그래서 몸에 의식을 집중시키는 것이 세로토닌 신경의 활성화에 불가결하다는 것은 지금은 의심할 여지가 없습니다. 이것은 스님이 말씀하신대로 '언어뇌를 억제하세요, 몸에 의식을 집중시키세요'라고 하는 것과 연결돼 있습니다. 이것이 아마 '명상'이겠지요.

'이런 삶의 방식도 있다'고 생각하기

겐유: 스님들이 장수하는 또 하나의 이유는 나이를 먹을수록 존경받기 때문입니다. 사람은 무시당하면 오래 살 수 없습니다. 저는 이것을 아주 큰 문제라고 생각합니다. 합리적으로 말하는 능력은 어느 정도 나이가 들면 쇠퇴합니다. 그러나 그래도 고맙다고 생각해줍니다. 나이를 먹어도 경전을 잘 읽을 수 있다는 것만으로도 고맙다고 생각하는 것, 이것이 중요합니다.

아리타: 겐유 스님께서서는 다양한 활동을 하고 있기 때문이겠지요.

겐유: 그런것도 있을지 모르겠습니다. 사람들을 만나 새로운 것을 배운다는 것은 즐거운 일입니다.

나이 감각이라 할까, 연령 감각, 이것은 상당할 정도로 심층 심리에 뿌리박혀 있습니다. 그러나 도량 생활에서는 그것이 근본부터 없어집니다. '나는 평균이 아니야'라는 사고방식이 임제종 스님들에게는 정말 철저하게 형성돼 있기 때문에 재미있습니다.

임제종은 14개 종파가 나란히 있는 구조입니다. 총본산이라는 곳이 없습니다. 대본산이 14개 나열되어 있는 셈입니다. 이 도량에서는 비를 수직으로 사용합니다. 다른 곳에 가면 눕혀서 사용합니다. 어느 것이 옳은지 말하지 않습니다. 그것은 '산본의 가풍'이기 때문입니다. 그래서 어떤 삶의 방식도 존재합니다. 이런 사고방식이 저는 아주 중요하다고 생각합니다.

각합니다. 이것은 오래 사는 삶에도 적용됩니다. 스트레스를 느끼는 방식이 전혀 다릅니다.

다른 사람을 보고 '이렇게 해야 할 텐데'라는 식으로 생각하지 않습니다. 그런 것도 있을 수 있다고 자연스럽게 생각합니다. 그래서 다른 사람의 행동 방식에 별로 스트레스를 느끼지 않습니다.

감정을 정리하지 말고 보류, 희망을 갖자

겐유: 우리는 흔히 기분을 정리한다고 말합니다. 저는 과거의 감정을 정리하지 않습니다. 입력된 시점에서 순간적으로 판단하는 것 외에는 정리라는 것이 필요하지 않다고 생각합니다.

과거의 일을 되새겨 정리할 필요도 없고, 입력 시점에서 어떡할까 하는 것 뿐입니다.

사물의 의미라는 것은 단독으로 알 수 없다고 생각합니다. 하나의 사건이 발생하면 그 사태의 의미를 진지하게 생각하지만 사실은 알 수 없습니다. 두 번째, 세 번째, 네 번째 사건이 일어나야 비로소 첫 번째 사건의 의미를 알 수 있습니다. 이것이 '연기'로, 모두 연결돼 있기 때문입니다. 한 사건의 의미를 확실하게 해두지 않고 그대로 두는 것이 저는 중요하다고 봅니다. 거기에 희망을 남겨 두자는 것입니다.

예를 들어 탁자 밑에 만 원이 떨어져 있었다고 합시다. 이것을 황재라 생각하고 너무나 기분이 좋은 나머지 서둘러 탁자에서 나오다가 부딪쳐 뇌진탕으로 입원했습니다.

그런데 입원한 병원의 간호사가 너무 예뻐서 그 사람과 결혼했다면 떨어진 만 원이 좋은 나쁘지 않을 수 있습니다. 머리를 부딪칠때는 만 원 탓이었고, 병원에 입원할 때도 나쁘다고 생각했지만 그녀를 만난 시점에서 만 원이 떨어져 있는 것만으로는 의미를 잘 알 수 없습니다. 이후 어떻게 변할지 알 수 없지만 그 의미를 보류하면서 희망을 갖는 것이 아주 중요하다고 봅니다.

아리타: 뇌의 기능이라는 측면에서 보면 정보 처리를 할 때 반드시 좋은가·나쁜가, 즐거운가·불쾌한가라는 가치 판단을 일체로 하게 됩니다. 물론 그것을 계속해서 기억할 필요가 없으면 점차 버리게 됩니다.

스님이 말씀하신 바와 같이 가치 판단에 대해 뇌가 나중에 여유 있게 라벨을 붙이는 것이 아니라 입력되는 그 순간에 즉각적으로 라벨을 붙여버립니다.

만약 그것을 억제하거나 조절이 가능하다면, 즉 라벨을 붙이지 않으므로 그것을 버릴 수 있을지도 모릅니다. 그리고 이후에 의미가 나올지도 모릅니다. 그것을 '정리'라고 생각합니다.

겐유: 라벨을 붙이지 않는다는 것은 지금 제가 말한 '보류'라는 것과 같을지도 모르겠습니다.

아리타: 그렇습니다. 그 상태를 잘 행하면 좋지만 안 되는 사람은 우울증에 빠질지도 모릅니다. 여러 가지가 걱정되고 똑같은 생각에 사로잡혀서 병방귀를 들고 불안에 사로잡힌다고 생각합니다. 옹과 반대로 밖에서 들어온 정보가 아니라 몸속에서 용수솟치는, 뇌에서 오는 망상이라고 할까...그것을 어떻게

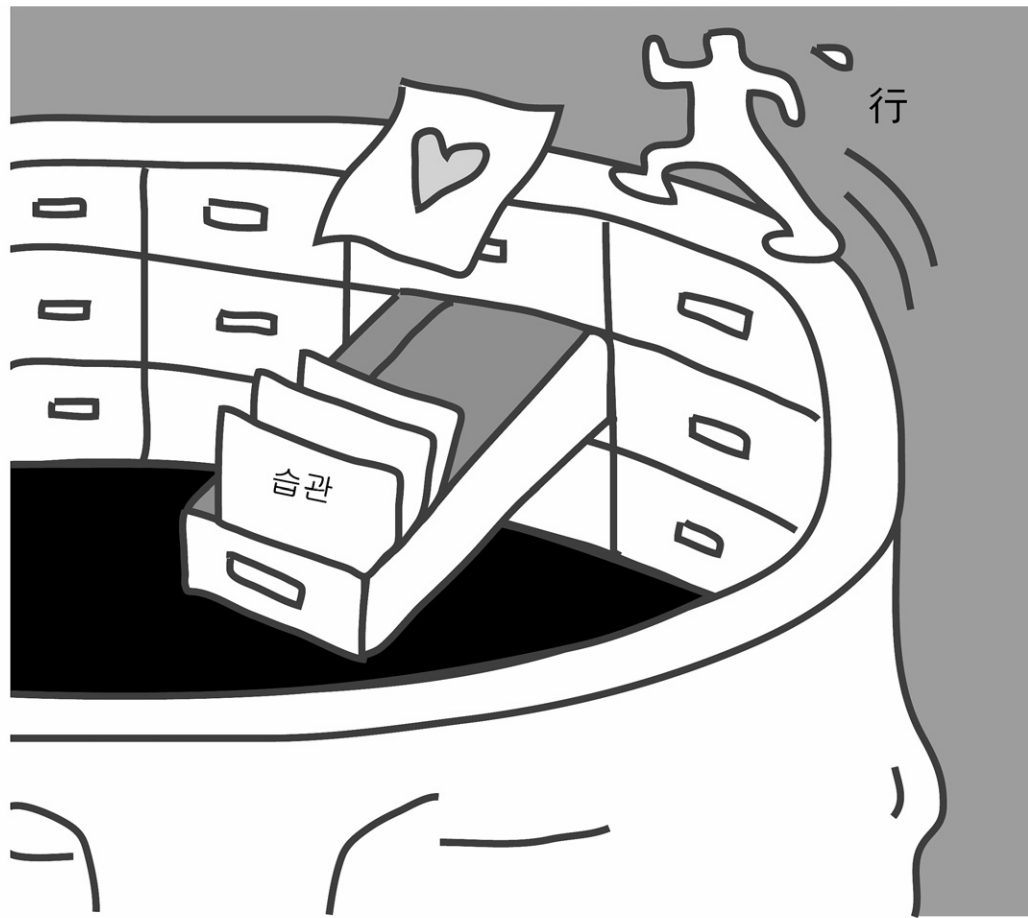


그림 · 박구원

“새책 한권 읽고 알았다고 생각하면 망상 行으로 반복 신체화해야”

조절하는 것이 좋습니까?

겐유: 인간은 여러 정보가 뇌 속에 쌓여 있고, 그것이 기분을 형성해 갑니다. 정리할 때 이전의 라벨도 있고 보다 복잡한 '이야기'도 있습니다.

이 '이야기'에 부합되는 정보만을 끄집어내어 그때의 기분을 형성하게 됩니다. 마치 소설가와 같이, '이야기'를 어떻게 만드는가에 따라 사람의 기분이 순식간에 변하는 것을 통감합니다. '아직 이 정도밖에 오지 않았다'와 '이 정도까지 왔다'는 단순하지만 대개는 더욱 복잡한 '이야기'를 만들어냅니다. 그것을 어떻게 만드는가가 문제입니다.

아리타: 그것을 이야기로 만들어서 말을 하거나 문장으로 쓰는 게 마음을 정리하는 것이겠지요?

겐유: 사실은 만들어내는 것이지요.

아리타: 만들어냄으로써 자신을 납득시키는 것이죠?

겐유: 어떤 의미에서는 기억을 변질시키는 것이라고도 할 수 있습니다. 따라서 기억은 변질된 것이라고 통감합니다.

아리타: 변질시키는 작업은 일기를 쓰는 것도, 소설을 쓰는 것도 그렇지도 모르겠습니다. 그것을 씬

으로써 정리라기보다는 다른 형태로 변질시킬 수 있습니다.

겐유: 그렇습니다. 일기 같은 것은 애매한 것을 확정시킵니다. 그런 작업으로 기억을 절대화하는 것이 아니라 그 기억이 '이렇게 된다'는 것을 창조하게 됩니다. 거기서 어떤 의미로는 정화시킨다고 할 수도 있지만, 사실 우리는 일상생활에서 그런 것을 반복하고 있습니다. 그래서 그것을 습관처럼 하게 됩니다. 우리 인생을 가장 좌우하는 것은 '습관'이라고 생각합니다. 사람은 흔히 '변하고 싶다'고 합니다. 변하고 싶다고 생각하면 먼저 지금까지의 자신을 정리해야 합니다. 정리하지 않으면 어떻게 변해야 할지 알 수 없습니다.

그러나 그런 정리 작업은 아무것도 남는 것이 없다고 저는 생각합니다. 정리하는 데 에너지를 사용해서는 안 됩니다. 자신의 것을 정리하는 것은 평론가에 맡겨두면 됩니다. 스스로 자신의 과거를 정리하는 것은 의미가 없습니다. 자신은 지금도 계속해서 변하기 때문입니다. 그래서 구태어 변화를 생각하지 말고 오히려 새로운 것을 무엇하나라도 시작해서 그것을 습관화시키면 좋습니다. 그러면 자신 전체가 자연히 변합니다.

실제로 실행하고 신체화해서 내 체질로 만든다

겐유: 우리의 사고와 행동을 결정하는 것은 이성도 감정도 아니고 '습관'이라고 생각합니다. 습관에서 벗어나는 것은 대단히 어려운 일입니다. 습관적

인 것 이외의 것을 하거나 생각하는 것은 역시 혁명적입니다. 이 정도로 반복적인 습관은 우리를 무겁게 누르고 있습니다. 따라서 중요한 것은 무엇을 반복하는가 하는 것입니다.

아리타: 그 점은 저도 찬성입니다. 우리의 생활에서 결여된 것이 있다면 그것을 습관화해 둘 필요가 있습니다.

겐유: 습관이 중요하다는 것은 뭔가를 행(行)하지 않으면 아무 의미도 없다는 것입니다.

'불교는 참 훌륭하네요'라든가 '선은 좋아요'라든가 '이런 사상이 있다. 이것은 참 좋다'라고 해도 그것은 남의 일입니다. 그것은 뭔가의 '행'으로 체험돼야 비로소 납득됩니다. 사람은 처음에는 생각하지만 그것을 확실하기 위해서는 신체화해야 합니다. 신체화하기 위해서는 역시 '행'이 필요하고 습관화하는 작업이 필요합니다.

종교적인 '행'이라는 관점에서 한 번으로는 안 됩니다. 한 번이라는 것은 이론에 불과합니다. 이해하면 그것으로 좋지 않은가 하는 것과는 다릅니다. 그것을 습관화하지 않으면 안 됩니다. 습관을 통해서 생각이 확신으로 변합니다. 머리에서 배로 내려오는 것입니다. 그래서 머리로 생각한 것은 그대로 살아 남지 않습니다. 자손에게 계속 남길 수도 없고, 자신을 본질적으로 변화시킬 수도 없습니다. 반복함으로써 비로소 확신이 이릅니다. 확신으로 된 것은 그 생각이 단전에 떨어지게 됩니다.

아리타: 바탕에 습관화한 '행'이 있다는 것은 반드시 강조돼야 합니다.

겐유: 예를 들어 선 입문서인 저의 <선의 생활>을 읽고 이해한 사람이 있다고 해도 그것은 망상에 불과합니다. 이해하는 것은 좋지만 신서(新書) 한 권을 읽고 알았다고 생각하는 것은 망상입니다. 그것을 어떻게 '행'으로 신체화하는가가 중요합니다.선생님이 말씀하신 리듬 운동을 좀 더 확대하면 반복이라고 생각합니다. 반복은 종교적인 '행'의 특징입니다. 반복한다는 것은 확실하게 말하면 언어니가 점점 저하되는 것입니다. 반복하면 할수록 '사고'는 없어집니다.

예를 들어 삼배나 구배도, 염불도, 무엇이라도 좋습니다. 반복함으로써 신체화해 언어뇌를 쉬게 합니다. 이것이 아주 중요합니다.

아, 오늘은 여러 가지를 확실하게 한 것 같습니다. 저는 지금부터 자신의 말에 책임을 지고 '행'에 유념하겠습니다. 여러 가지 많이 가르쳐주셔서 정말 감사합니다.

아리타: '좌선과 세로토닌'의 가설을 착상한 후 10년이 흘렀습니다. 오늘 겐유 스님과의 대담으로 상당히 박차를 가하게 됐습니다. 이후의 연구 방향을 생각할 수도 있게 돼 아주 만족합니다. 감사합니다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 운주사에서 펴낸 <선과 뇌>에서 발췌한 내용입니다.

<h2>불자 정보</h2> <p>913호 </p> <p>TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<h3>도심속의 사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산시 청학2동 • 평수 : 57평 • 완벽한 시설로써 비구니 스님 적격임 • 1층 : 요사채(도시가스 시설) . • 2층 : 법당과 스님방 • 가액: 3억5천만원(시설비 포함) <p>010-3732-5237</p>	<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 서구 법당 • 약 40평 • 삼존불, 후불, 칠성, 신중탱화 • 깨끗하고 조용한 산자락 사찰 • 약간의 텃밭도 있음 • 가액: 6천만원 <p>010-5346-4138</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 서울 잠실 • 약 60평 • 포교원 최요지 • 삼존불, 탱화, 신중단, 소불 200불가량 • 총가액 7천만원 • 이민관계상 급 처분 • 몸만 오시면 됩니다 <p>010-6889-5040</p>	<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산권 물금신도시 신축부지 근처 (대단지 아파트) • 평수 : 개인땅 : 약 70평 사용땅 : 120평 • (기도도량 : 대웅전, 산신각, 요사채) • 양도가액 : 1억 5천만원 <p>010-3497-1471</p>	<h2>35 좋은인연 사찰대출안내</h2> <p>32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.</p> <p>새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것입니다.</p> <p>형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~</p> <ol style="list-style-type: none"> 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다! 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다! 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다! 단체명의사찰과 중단 소속사찰도 대출가능합니다! 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다! <p>35 친절상담</p> <p>상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200 과장 김상민 ☎ 010-7314-2522</p> <p>형산새마을금고 본점 전경</p> <p>35 친절상담</p> <p>상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200 과장 김상민 ☎ 010-7314-2522</p> <p>본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602</p>
<h3>사찰요양터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 포항시 흥해읍 대련리, 도로 접 • 마을 뒷산(울타리 모양 대숲으로 이루어짐) • 평수 약 1480평 (평당 45만원) 외 하천부지 약 700평 <p>010-2794-5368 054)261-1104</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 서구 서대신동 1가 도로변 • 3층 건물 중 3층, 40평 • 보증금 1천만원, 월 50만원 • 시설비 1천만원 • 법회 가능한 일체시설완비 • 시내요지에 기도 성취 잘 되는 자리 <p>010-2406-3467</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 남구 감만동 부근 • 평수 50평, • 방2, 법당1, 삼존불, 공양간 • 화장실 2층, 3층 산신각 • 보증금 500만원, 월 20만원 • 시설비 없음 • 일체제기 드리고 바로 오셔 법회 가능 <p>010-2291-5558</p>	<h3>포교원(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 안산시 월곡동 • 평수 : 26평 • 법당완벽한 시설로써 즉시 법회 가능 • 전세 500만원 월세 40만원 • 시설비 상당후 결 <p>010-3662-5527</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 울산시 북구 염포동 • 상가, 시장, 주거지 밀집지역 • 4층 43평, 옥상이용, 창고 1 별도있음 • 보증금 포함 시설비 총 2500만원 • 월 40만원, 답사 후 절충 <p>052)287-8180</p>	
<h3>사찰안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 북구 구포2동 (하이마트 건너편) • 독채: 법당(18평) 방 4개, 창고 1 • 아미타불(동불석자), 후불탱화, 신중 탱화, 칠성탱화, 영가단탱화, 산신각, 용왕당, 법당집기 일체 • 지하철, 시내버스 1분거리(교통편리) • 현재 법회중 • 시설비 : 이전오백만원 • 보증금 : 천오백만원 월 35만원 <p>010-3783-3606</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 대구 송현동 • 3층 건물 중 2층, 50평 • 방3, 거실, 법당, 욕실, 화장실 2칸 • (방3칸, 보일러시설완비) • 보증금 : 1천만원 월 45만원 • 시설비 : 2천2백만원 <p>010-4056-5677</p>	<h3>사찰부지(급)안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 경남 하동군 고천면 소재 금오산자락임 • 교통 : (구남해고속도로 인접부지 2차선 도로이며 도로에서 차량이 바로 진입 가능함) • 면적: 실면적 634평(2,095㎡) 가용면적 약 100평(도부부지 포함) • 특장: 인근에 (구고속도로 전망대가 설치 되어 있음) • 현부지에서 지리산 천왕봉 자락이 많은 남 육안으로 보임 • 광양만경제특구 진입도로 예정지로 유동인구 증가예상 • 가액: 6억 5천만원(가격절충가능)-원매자 직접 매도 <p>010-7145-1083 010-6255-2431</p>	<h3>포교원안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 부산 동래 금정산 • 규모 : 사찰 3층 전체 68평 • 법당 등 제반시설 완비 • 보증금 2,000만원 월 50만원 • 시설비 1000만원 • 사찰 운영 경험 있으나 60세 전후 스님 원함 • 꼭 운영하실 스님만 연락 바람 <p>010-2586-7367</p>	<h3>암자터안내</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 위치 : 충남 공주시 정안 IC에서 3분거리 • 면적 520평 • 차량상 최고 상단 위치 • 도량이 깊고 1년 내내 마르지않는 물줄기 • 가액 : 5천만원 • 농사꾼이 직접 양도합니다 <p>011-343-6711</p>	