

이타적 인간의 뇌

에릭 호프만 (뇌연구박사)

<1> 에고, 마음, 의식

“사고의 통제력 되찾으려면 ‘알아차림’ 하라”

인간의 뇌와 의식에 관해 40년 이상 연구해 온 저자 에릭 호프만은 <이타적 인간의 뇌>(불광출판사)에서 인식 패러다임을 바꾼 뇌의 네 번째 진화에 대해 탐구한다. 이 책은 뇌의 진화에 따른 의식 상태 변화와 뇌 활동의 관계를 여러 각도에서 실험하고 관찰하여 새로운 뇌 이론 모델을 제시한다. 이를 토대로 저자는 에고 중심의 좌뇌가 우뇌를 통제하기 때문에 현재의 이기적인 모습이 나타난다고 주장하며, 좌우반구의 균형 회복을 주문하고 있다. 본지는 그 내용을 발췌·요약한다. <편집자 주>

의식은 인간의 마음과 다르다

나는 의식이 뇌의 진화 과정 중 어느 시점에서 마치 누군가 마법을 부린 듯 갑자기 등장하지는 않았다. 나는 입장을 견지한다. 나의 관점에서 의식은 언제나 존재해왔고 또한 언제나 존재할 것이다. 의식은 우주의 근본적인 일면으로서 무수한 형태로 나타난다. 의식을 찾으려고 뇌를 조사하는 것은 영상과 소리가 어디에서 생겨나는지 알아내려고 텔레비전을 분해하는 것과 비슷하다. 의식은 뇌에 자리하고 있지 않다. 사실상 뇌에는 의식이 거처하는 장소가 결코 없다. 독일의 수학자이자 철학자인 고틀프리트 라이프니츠는 이렇게 말했다. “뇌를 제본기 크기로 확대해서 그 내부를 살살이 조사할 수 있다 해도 결코 의식을 찾아내지 못할 것이다.”

의식은 영원하고 어디에도 존재하며 변함이 없다. 의식이 뇌와 정신을 통해 인간에게서 자신을 표현하는 방법이 변할 뿐이다. 인간의 정신은 임시 창조물에 불과하며 끊임없이 진화한다. 정신은 의식적, 무의식적인 정신적, 정서적 활동으로 구성되는데, 이것은 뇌와 기능에 의존한다. 그러므로 정신이 가능하기 위해서는 뇌가 필요하다.

따라서 영원한 의식(Consciousness)과 인간의 의식으로서의 마음(conscious mind)을 구별하는 것이 매우 중요하다. 영원한 의식은 절대적이고 형체가 없고 우주의 근본적인 일면이며, 인간의 마음은 영원한 의식의 한 가지 형태로서 육체의 죽음과 함께 소멸하는 임시 창조물이다. 영원한 의식은 뇌의 질량과 복잡성이 충분히 발달한 결과, 물질에서 생겨난 것이 아니다. 하지만 마음은 그렇다. 마음은 영원한 의식과 우주 에너지의 상호작용의 결과로 생겨난 것이다.

에크하르트 톨레는 <Now: 행성의 미래를 상상하는 사람들에게(A New Earth)>에서 영원한 의식에 대해 이렇게 말한다.

“그렇다면 경험하는 자는 누구인가? 당신이다. 당신은 누구인가? 그러면 의식은 무엇인가? 이 질문에는 대답할 수 없다. 대답을 하는 순간 당신은 그것을 왜곡한 것이며 또 하나의 대상으로 만든 것이다. ... 주제, 그나, 그아는 자, 이것이 없으면 그 무엇도 알 수 없고 지각할 수도 없고 생각할 수도, 느낄 수도 없다. 영원히 알 수 없는 것으로 남아 있어야 한다.”

뛰어난 저서 <과학에서 신으로(From Science to God)>에서 파터 러셀은 현대 과학이 영원한 의식을 설명할 수 없기 때문에 서양 과학은 결국 패러다임의 변화를 맞을 것이라고 말한다.

러셀의 주장에 따르면, 영원한 의식은 뇌의 산물이 아니라 뇌와 신경계는 영원한 의식의 증폭기로서 더욱 수준 높고 풍부한 경험을 선사한다. 그는 뇌를 영사기에 비유한다. 영사기의 빛은 영원한 의식을 나타내고 필름은 정신을, 스크린 상의 이미지는 경험을 나타낸다. 영사기의 렌즈는 뇌와 신경계에 해당한다. 렌즈가 없어도 스크린에는 여전히 빛이 비친다. 하지만 이미지의 선명도가 훨씬 감소한다. 동물들은 아마 그렇게 세상을 지각할 것이다. 동물의 뇌는 인간의 뇌보다 훨씬 덜 발달했기 때문이다.

마음과 에고

마음(mind)은 뇌에서 일어나는 모든 정신적, 정서적 활동으로 이루어지며 의식적인 활동은 물론이고 무의식적인 활동까지 포함한다. 감정을 자극하는 강력한 사고는 마음을 지배하고 통제한다.

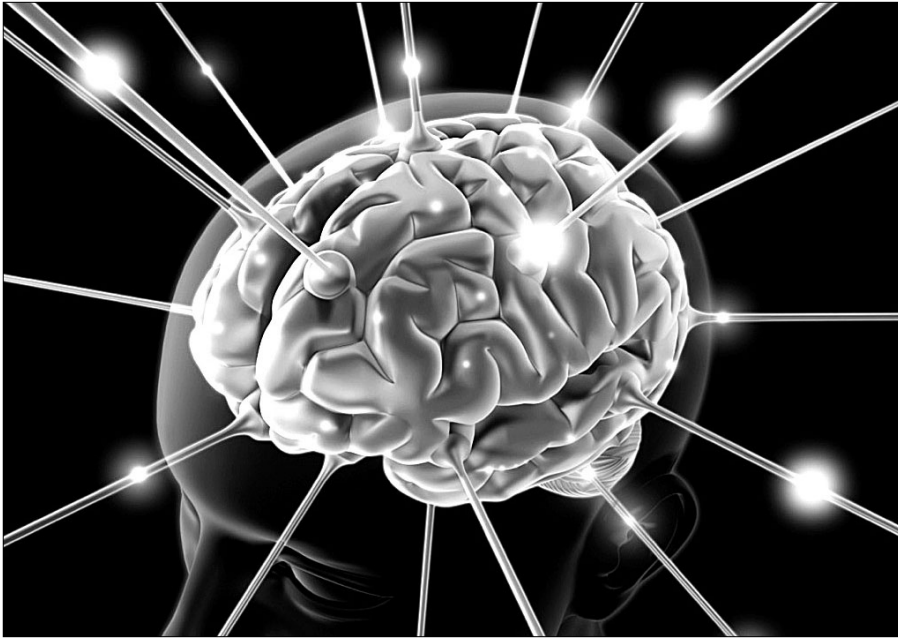
나는 여기서 마음의 일부로서 개인을 지배하고 대개 개인과 동일시 되는 것을 일컬어 에고(ego)라 지칭했다. 에고는 마음과의 무의식적 동일시가 만들어 낸 거짓 자기(false self)다.

에고는 개인의 과거사를 통해, 그리고 그의 마음의 정신적, 정서적 활동을 통해 자기감(sense of self)을 얻는다. 또한 에고는 학벌, 직위, 인간관계, 재산 등 외적인 면을 자신과 동일시 한다. 이 외적 측면은 개인의 참모습과는 당연히 아무런 관계가 없다. <지금 이 순간을 살아가라(The Power of Now)>에서 에크하르트 톨레는 이렇게 말한다. “당신이 지금 이 순간, 주시하는 영원한 의식으로서, 즉 관찰자로서 존재하지 않을 때 당신의 삶을 지배하는 관찰되지 않은 마음이 바로 에고이다.”

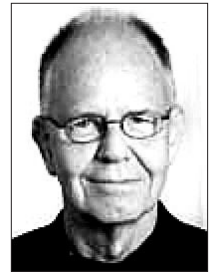
기본적인 에고 양식(ego patterns)은 저항, 통제, 권력, 탐욕, 방어, 공격이다. 에고는 저항을 통해 성장한다. <요가: 자유에 이르는 길(Yoga: The path to liberation)>에서 인도의 신비주의자 오쇼는 에고를 다음과 같이 묘사한다.

“싸우지 않으면 에고는 단 한 순간도 존재할 수 없다. 에고가 살아 있게 하기 위해서는 당신의 협력자가 필요하다. 당신은 싸움과 저항을 통해 협력한다. (그러나)당신은 우주의 지극히 작은 일부이므로 우주와 싸운다는 것은 얼토당토않다. 당신은 누구와 싸우고 있는가? 모든 싸움은 기본적으로 실존에 맞서는 것이다.”

에고는 사고를 담당하는 좌반구와 주로 관계가 있다는 의견이 있다. 질 테일러(Jill Taylor)는 좌측 측두엽에 뇌졸중을 겪은 신경해부학자로서 저서 <공경의 뇌(My Stroke of Insight)>에서 그 의견을 지지



에릭 호프만(Erik Hoffmann)은...



덴마크 코펜하겐 대학의 심리연구실에서 조교수로 8년간 재직했다. 주요 연구 영역은 바이오피드백을 이용한 스트레스 관리와 변화된 의식(Altered states of consciousness)이다. 미국 뉴저지 주의 러트거스 대학(Rutgers University)에 방문교수로 여러 번 부임하여 정량화뇌파검사(QEEG)를 이용해 정신질환자의 뇌 기능을 연구했다. 2001년 여름, 잉거 스벤들러와 함께 코펜하겐 근치의 심비온사이언스파크에 멘탈 피트니스 앤 리서치 센터(Mental Fitness & Research Center)를 설립하고 ADHD 아동과 스트레스 문제를 겪는 성인을 대상으로 뇌파 훈련과 브레인매핑을 시행했다. 인간의 뇌와 의식에 관해 40년 이상 연구해 온 그는 2007년 이후 연구 일선에서 물러났다.

거치는데, 그 감정들은 우리의 생각에 대한 신체의 반응이다. 따라서 부정적인 생각은 부정적인 감정을 일으키고, 그 부정적 감정은 우리의 에너지를 고갈 시키며 스트레스와 질병으로 이어지기도 한다.

생각을 멈추지 못하는 것은 끔찍한 고통이지만, 우리는 그 사실을 깨닫지도 못한다. 생각이 멈추지 않는 상태가 일반적이기 때문이다. 문제는 우리가 하는 생각의 90퍼센트 정도가 자동적이라는 것이다.

그 수많은 생각이 고장 난 레코드처럼 무의식적으로 돌고 돈다. 대체로 우리는 그 생각들을 이용하지 않는다. 생각이 우리를 이용한다. 그리고 그 생각들이 고통스럽고 공감하는 순간, 우리는 그것이 자신을 통제하게 방치하고 있는 것이다.

어떻게 하면 통제력을 되찾을 수 있을까. 강력한 사고를 멈추기는 매우 어렵다. 생각을 멈추고 싶다고 말하는 것은 아무 효과가 없다. 한 생각을 이용해서 다른 생각을 멈출 수도 없다. 그 명령은 더 높은 차원에서 내려져야 한다. 따라서 당신의 의식을 한 차원 높이고 당신이 자신의 생각과 사고 과정 자체를 더 높은 곳에서 관찰하고 있다고 상상해야 한다. 오쇼의 말처럼 “언덕 위의 조용한 관찰자”가 되어야 한다.

다양한 방법을 이용해서 의식을 사고의 수준 ‘그 위’로 높일 수 있다. 생각을 관찰함으로써 당신은 그 생각을 알아차릴 수 있을 뿐 아니라 자신이 그 생각을 주시하고 있는 관찰자라는 것도 알아차릴 수 있다. 이것이 중요하다. 새로운 차원의 의식이 끼어든 것이다. 습관적이고 강박적인 사고는 힘을 잃고 점차 잦아든다. 지금 이 순간을 알아차림 하는 법을 배운다면 당신은 언제 생각을 할지 그 시점을 결정할 수 있다.

그런 상태에 이르면 당신은 자신의 생각에 고통할 때보다 훨씬 더 많이 알아차림하고 더욱 뚜렷하게 깨어 있으며 현재에 존재한다. **정리:니어나 기자**

이 글은 에릭 호프만의 <이타적 인간의 뇌>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

‘영원한 의식’이란 절대적이고 형체가 없고 우주 근본의 일면

‘마음’은 영원한 의식의 한 형태로 죽음과 함께 소멸하는 임시창조물

영원한 의식과 우주에너지의 상호작용 결과로 탄생한 게 ‘마음’

개인을 지배하는 에고(ego)는 학벌, 재산 등 외적인 면과 자신을 동일시 하는 거짓 자기

하는 증거를 제시한다.

“회복되는 동안 나는 알고하고 오만하고 빈정대고 질투심이 강한 나의 성격을 맡은 부위가 손상된 좌반구의 에고 중추 안에 있다는 것을 알아차렸다. 나의 에고가 자리한 그 부위로 하여금 쓰러진 패배자로 느끼게 하고 원한을 품고 거짓말을 하고 심지어 복수를 꾸미게 할 수 있었다. 이런 성격들이 다시 깨어나자 새로 발견한 나의 우반구의 순수한 성품이 극심한 혼란에 빠졌다.”

결론을 말하면, 마음은 매우 유용한 도구일 수 있으며 마음이 없으면 우리는 가능하지 못한다. 하지만 우리가 마음을 잘못 사용한다면 마음은 자신의 삶과 싸움을 벌이고 매우 파괴적으로 변할 수 있다.

마음이 영원한 의식의 작은 도구에 지나지 않음을 깨닫는 것 또한 중요하다.

마음 그 너머: 의식적 사고의 힘

사람들은 대체로 자신을 자신의 마음과 동일시하기 때문에 자신을 자신의 사고와도 동일시한다. 많은 이들이 사고가 인간의 가장 높은 수준의 의식을 나타낸다고 믿는다. 하지만 그것은 사실이 아니다. 사실, 사고는 상당히 과대평가되고 있다.

사고하는 마음 그 너머에 직관, 사랑, 연민, 창의성을 나타내는 더 높은 차원의 의식이 존재한다. 이 고차원의 의식이 사고를 책임질 때, 나는 그것을 ‘의식적 사고(conscious thinking)’라고 부른다.

대부분의 사고는 의식적이지 않다. 사고는 관찰되지 않고 통제되지 않으며 매우 파괴적으로 변할 수 있다. 생각에 관한 중요한 사실은 생각이 실체가 없는 빛돌릴 현상이 아니라 마음과 육체와 두뇌에 영향을 끼치는 전기화학적 현실이라는 것이다. 생각은 마음에 필요한 ‘음식’이다. 우리는 자신이 생각하는 대로 된다. 따라서 어떤 생각을 하느냐가 지극히 중요하다.

예전에 스트레스에 시달리던 변호사가 뉴로피드백 클리닉을 찾은 적이 있었다. 나는 이렇게 말했다. “학교에서는 생각하는 법을 가르치지요. 하지만 우리 클리닉에서는 생각을 멈추는 법을 가르칩니다.”

그 변호사는 무척 당황하며 반박했다. “하지만 생각을 하지 않는다면 저는 존재하지 않을 거예요.” 자신의 그 수많은 생각을 우리가 없애줄 거라는 말에 겁을 먹고 그 변호사는 결국 훈련을 포기하고 말았다.

생각은 귀중한 도구다. 분석하는 마음은 그 도구를 이용해서 현실의 문제를 해결한다. 하지만 에크하르트 톨레가 저서 <지금 이 순간을 살아가라>에서 지적하듯이, 우리는 쉴 새 없이 이어지는 내면 대화에 몰두한다. 자신과 끊임없이 이야기하고 주변에서 일어나는 사건과 자신의 행동과 타인의 행동을 일일이 평가한다. 이 내면 대화는 거의 단연 무의식적이다. 우리가 그 대화를 토대로 현실을 지각하고 있음에도 그러하다. 내면 대화는 또한 우리의 감정에도 영향을

사찰화재보험

전문가와 상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

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

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

좋은인연 대출안내

☑ 불사자금 부족하십니까?

☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

스님들께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다.

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☎ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

· 대출기간 기본5년

· 근저당설정비 면제

· 제주도까지 전국가능

· 타은행대출 전환가능

· 단체명의사찰 가능

· 중단사찰 가능

35년 전철상당

전주 이강욱 ☎ 010-9842-4200

부평 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600

제1지점 054)282-9601

제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절실법

동동하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 끼여처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈관이 막혀지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

이제부터 기도는 전생의 빛을 소멸시켜 자신의 운명을 바꾸게 하는 생전예수재기도를 시작할 때입니다

그동안 살아 왔던 삶이 괴로웠다면 이 기도를 바로 시작하십시오. 이 기도는 때와 장소를 가리지 않고 7일 마다 한번씩 20분 정도 쉽고 간편하고 저렴한 비용으로 집에서 지낼 수 있습니다. 이 기도의 성취효과는 매우 크며, 자신의 간절한 소원을 써 넣고 기도를 시작하면 됩니다.

생전예수재 기도는 사후의 극락도 보장 하지만, 살아 있을 때 전생의 빛을 갚는 의식을 겸한 재료로서, 이 기도로서 업장과 전생의 빛이 모두 소멸되어 자신의 운명과 운세가 좋게 바뀌는 것을 경험 하실 것입니다.

전화 주시면 생전예수재기도의 중요성 책자를 무료로 보내드립니다.

상담문의 및 책자신청 ☎ 성지관음회

경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4(성지빌딩)

전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413