

이타적 인간의 뇌

에릭 호프만 (뇌연구 박사)

〈5·끝〉 뇌는 희망이다

깍뚝기 뚫고 내면 향하라... 자신의 우주 만난다

진화하는 우반구

새로운 뇌에 관한 나의 이론에서는 우반구가 중요한 역할을 한다. 현재의 진화 단계에서 우반구 활동은 대부분 무의식적이거나 잠재의식적이다. 그 이유는 우반구가 아직 충분히 발달하지 않았기 때문이기도 하고, 우세 반구인 좌반구가 뇌량을 통해 우반구 활동을 억제하기 때문이기도 하다. 그러나 인간의 뇌는 좌반구와 더 잘 통합되고 더 활발하게 작동하는 우반구를 목표로 진화하는 중이라고 나는 확신한다.

우반구가 그렇게 발달할 때 우반구의 무의식에 저장된 자료들이 의식될 것이다. 명상과 심리치료, 환각제 섭취는 모두 좌반구 활동을 감소시키고 우반구 활동을 증가시킨다.

인간에게선 좌반구와 우반구 모두 의식을 갖고 있음이 이미 확인됐다. 그렇다면 좌반구 의식과 우반구 의식 사이에 중요한 차이가 있을까?

에크하르트 톨레는 의식을 대상의식(object consciousness)과 공간의식(space consciousness)으로 구별한다. 이 두 가지 의식이 각각 좌반구 의식과 우반구 의식을 가리킨다는 것을 나는 직관으로 알 수 있다. 대다수 사람들의 삶과 마음은 물질적인 것으로 채워져 있으며 무수한 생각으로 혼잡하다. 이런 수준의 의식을 톨레는 대상의식이라고 부른다. 이에 반해 공간의식은 '드러나지 않는 알아차림' 또는 배경 알아차림을 이른다.

신경생리학자 로언 조셉은 우반구 의식을 '오래된 알아차림'이라고 부른다. 이름 그대로 오래된 알아차림으로서 생물이 진화를 거듭한 수백만 년의 세월에서 생겨난 알아차림이다. 이 오래된 알아차림은 있는 그대로의 참다운 우리 자신을 나타낸다. 자신의 모든 행위(사고하는 행위까지 포함해)에서 오래된 알아차림 또는 배경 알아차림을 감지할 수 있다면 우리는 현존하는 것이다. <NOW>: 행성의 미래를 상상하는 사람들에게)에서 톨레는 이렇게 말한다.

"전경(前景)에서 일이 일어나고 있을 때 당신은 그 배경에서 내면의 깨어있는 침묵을 감지할 수 있어야 한다. 그것이 바로 공간의식이다. 이 차원의 의식은 모든 사람에게 내재돼 있지만 대다수는 그것을 전혀 알아차림하지 못한다. ...대상의식은 공간의식의 작용을 통해 균형을 이루어야 한다. 그래야만 우리의 행성은 온전한 정신을 되찾고 인류는 자신의 운명을 이행할 수 있다. 인류 진화의 다음 단계는 공간의식을 드러내는 것이다."

내가 오해하지 않았다면 대상의식은 좌반구에, 공간의식은 우반구에 속한다. 따라서 톨레가 실제로 하고 있는 말은 우리에게 우반구 의식이 더 많이 필요하다는 것이다. 그 공간의식은 물질세계에서 우리의 모든 행위에 필요한 공간을 제공하고, 우리가 좌반구의 모든 활동을 균형 잡힌 시각에서 바라보게 해준다.

로언 조셉은 전두엽이 뇌량의 양측에서 보초를 서며 어떤 정보를 통과시킬지 결정한다는 이론을 제시했다. 뇌량의 앞부분은 전두엽이 빠른 감파를 생

성해 충분히 활성화돼 있을 때만 열린다. 따라서 전두엽 활성화는 뇌량을 열어주고, 그럼으로써 좌우반구는 통합되기 시작한다.

내면갈등과 외면갈등: 억압된 우반구

우리가 자기 자신과 싸움을 벌이는 한, 세상은 평화로울 수 없다. 거의 모든 사람들이 어느 정도는 내면 갈등을 겪고 있다. 자기 자신과 사이가 좋지 못한 것이다. 나는 이런 내면 갈등의 다수가 좌반구와 우반구의 갈등을 반영한다고 본다.

좌우반구의 갈등이 내면에서 해결되지 않으면 그것은 외부로 투사된다. 그러므로 자신과의 싸움을 내면에서 해결하지 못할 경우, 우리는 그것을 외부에서 맞닥뜨리고 물리적 수준에서 해결할 수밖에 없을 것이다. 인도의 영적 지도자 오쇼는 직관으로 그것을 알고 있다.

"이 두 반구는 끝도 없이 싸움을 벌인다. 세상의 정치판이 우리의 내면에 있는 것이다. ... 당신은 그것을 알아차림 하지 못한다. 하지만 일단 알아차림 하면 이 두 마음 사이 어딘가에서 정말로 중요한 일이 일어난다."

이 점을 깨닫는 것이 중요하다. 사람에게 빠진 사람은 특히 그러하다. <꿈의 실제>에서 오쇼는 한 가지 예를 든다.

"그리고 나는 이렇게 알고 있다. 우반구와 좌반구가 벌이는 내면의 싸움을 해결하지 못하면 당신은 결코 평화로운 사랑을 할 수 없다. 절대 불가능하다. 그 이유는 내면의 싸움이 외부세계에 고스란히 드러나기 때문이다. 내면으로 싸움을 벌이며 이성적인 좌반구에 동일시 돼 우반구를 제압하려고 끝없이 애쓰고 있다면 당신은 사랑하는 연인과 함께 항상 똑같은 일을 하려고 할 것이다."

이것을 투사라고도 한다. 내면 갈등이 외부로 투사되고, 그 바깥세상에서 개인은 투사된 갈등을 해결하려고 노력한다. 하지만 그런 노력은 때때로 실패로 끝나고 말 것이다.

억압된 성(性), 감정, 여성성

인간이 우반구를 억압하는 이유는 성과 감정과 여성성을 억압하기 위해서다. 인간의 이 중요한 측면들은 우반구, 그리고 그곳과 연결된 변연계에 깊이 뿌리박혀 있다. 우반구에 영향을 주는 심리치료와 명상과 환각제는 모두 감정과 성욕을 자극하는 것 같다.

현대의 많은 문명국가에서 성은 가정과 사회에서 차라리 대화하지 않는 게 나은 주제다. 그러나 고대에는 그렇지 않았다. 그 시대에 성은 축하해야 할 대상이었다. 성기는 음란한 것으로 여겨지지 않았고, 일부 국가에서는 그것을 가리지 않았다. 그리스, 로마, 이집트 모두 그런 성 문화를 하나로 숨기지 않고 고스란히 묘사한 그림을 남겼다.

그런데 어떻게 되었는가? 어쩌서 성은 '저녁 식탁에 어울리지 않는 더러운 주제'가 되었을까? 그리고 아담과 이브는 어쩌서 무화과 잎으로 성기를 가렸을



이성적 좌반구 영향으로

우반구 제압하려고 애쓰면

내면의 갈등 외부에 투사돼

삶의 외형적 경험 이면에는

신성한 메시지 숨어 있어

모든 것은 내 안에 있음을 깨닫자

까? 이 질문에 대한 답변은 우반구에서 좌반구로 우세 반구가 넘어간 것에 따른 두 반구의 권력 다툼에서 찾을 수 있다.

정상인의 뇌에서는 좌반구와 우반구가 어느 정도 협력하면서도 통제권과 지배권을 놓고 끝없이 싸운다. 이는 과학자들이 이미 알아낸 사실이다. 뇌량을 오고 가는 활동이 실제로 거의 모두 억제하는 활동이라는 것도 드러났다. 그것은 각 반구가 상대 반구를 지배하려 든다는 사실을 나타낸다. 좌우반구는 치열하게 경쟁하는데, 유전적으로 좌반구가 승리할 운명이다.

성, 감정, 여성성에 대한 억압은 우반구에 대한 전반적인 억압을 반영한다. 사람들이 주로 우반구(그리고 그곳과 밀접하게 연결된 변연계)를 통해 세상을 경험한 고대세계에서는 성행위가 음식 섭취와 똑같이 자연스러운 것이었다. 뇌가 진화함에 따라 우세 반구가 점차 우반구에서 좌반구로 바뀌고 좌반구가 우반구의 성적 행동을 반성하고 비난하고 반대하면서 두 반구의 권력 다툼이 시작됐다. 이 시점에서부터 야망, 노출, 성욕, 여성성은 금지되고 반대되고 박해받았다. 일부 국가에서는 다른 국가들보다 그 정도가 더 심하며, 특정 지역에서는 이 경향이 매우 뚜렷하다. 어린이의 성기를 절제하는 의식을 치르고 성도착자를 사형에 처하며 여성을 억압한다. 여성의 행동을 제한하고 머리끝부터 발끝까지 천으로 가릴 것을 강요한다. 어떤 사회에서는 간통을 한 여성이 가문의 명예를 더럽혔다는 이유로 아버지나 오빠에게

죽임을 당하기도 한다. 이런 '명예살해'는 금기시되는 여성의 성적 행동에 대한 극단적인 반응이다.

내 안의 우주

깨달음을 얻은 동양의 영적 스승들은 개인의 내면에 우주가 들어 있다고 말한다. 물리학자 피터 러셀은 오랜 세월 동안 내면을 탐구한 영적 스승들의 "나는 곧 우주"라는 말에 대해 속고한다. 그들은 정신이 나간 것일까, 아니면 비범한 직관적 통찰을 얻은 것일까? 러셀은 이렇게 썼다.

"그들은 우리가 우주 속에 존재하는 것이 아니라 온 우주-우리 몸의 세포에서부터 아득히 먼 곳에서 반짝이는 별에 이르기까지 우리가 알고 있는 우주 만물-가 우리의 마음속에 존재하고 있음을 직접 체험한 사람들이 가능성이 훨씬 크다.

한 인터뷰에서 암마(Amma), 즉 '안아주는 성녀'라고도 알려진 인도의 마타 알리타난다마이는 세상을 바꾸기 위해서는 내면의 변화가 필요하다고 말한다.

"삶이 선사하는 모든 경험의 이면에는 신성한 메시지가 숨어 있어요. 긍정적인 경험이면 부정적인 경험이면 모두 마찬가지입니다. 곁뚝기를 뚫고 들어가 보세요. 그러면 그 메시지를 받을 겁니다. 밖에서는 아무 것도 얻을 수 없어요. 모든 것이 당신 안에 있거든요. 당신 안에 온 우주가 들어 있어요."

우반구가 좌반구와 완전히 통합되면 우리는 자신이 다른 모든 생명체와 하나라는 사실을 깨달을 것이다. 타인을 생각하는 건 우리 자신을 생각하는 것이고, 타인을 만나는 건 사실상 우리 자신을 만나는 것이다.

우주 만물이 내 안에 있다. 가장 오래된 힌두교 종파인 시바파에서도 이를 인정한다. 앞에서 신 그리고 우주와 하나가 되는 느낌은 우반구와 관계가 있다고 말했다. 그렇다면 우주 만물이 우반구 안에 있다고 말할 수 있을까?

신경외과의사 조셉 보겐은 좌우반구의 상호성에 대해 신중하게 말한다. "좌우 각 반구는 상대 반구와 세상을 상호보완적으로 표시해 나타낸다. 따라서 좌반구는 자기(self)를 세상의 일부로 표시하고, 우반구는 세상을 자기의 일부로 표시한다."

흥미롭게도 좌반구와 반대로 우반구는 물리적 육체를 대변하는데, 육체는 그 자체로 하나의 소우주이다.

뇌가 바뀌면 세계도 변한다

"전두엽 우반구" 인간이라는 새로운 종이 살아가는 세계에서는 삶이 과연 어떠한가? 그러한 새로운 뇌의 등장은 우리 자신과 삶에 대한 경험을 당연히 크게 바꿀 것이다. 다음은 새로운 뇌의 진화에 뒤이어 일어날 변화에 관한 나의 생각이다.

○ 자각이 크게 바뀐다. 즉 모든 것이 더욱 선명하고 자세하고 사실적으로 보인다.

○ 마음이 무척 고요해진다. 자신이 경험하는 모든 것에 대한 예전의 끊임없는 판단과 비판이 사라진다.

○ 바깥세상에서 어떤 일이 일어나든지 내면은 흔들림 없이 언제나 기쁘고 평화롭다.

○ 여러 가지 감정이 여전히 존재하기는 하지만 그것은 금세 사라지고 감정이나 생각에 사로잡히지 않는다.

○ 예전의 성격이 여전히 존재하지만 더 이상은 그 성격에 매이지 않고 그것을 한층 더 높은 차원에서 관찰할 수 있다.

○ 예전의 신념체계가 사라진다.

○ 사랑, 연민, 친절, 배려가 우세해지고 타인과 동물을 해치는 일이 거의 불가능해진다.

○ 지금 이 순간에만 초점을 맞추기 때문에 과거와 미래에 대한 관심이 모두 사라진다.

○ 사고가 아닌 직관이 대다수의 행위와 행동을 이끈다.

○ 모든 사람들이, 그리고 인간과 어머니 대지가 서로 공감하고 하나로 연결돼 있음을 강하게 느낀다. 마침내 사람들은 자신이 지구와 하나이며 지구 상의 모든 것과 하나라는 느낌을 받는다. 자신이 살아 있는 거대한 유기체의 일부라고 느낀다.

○ 가치관이 바뀌어 물질주의와 경쟁에서 물러나고 즐거움, 배려, 창의성, 공감에 다가간다. 다시 지금의 세계를 돌아보자. 지진과 홍수 등 수많은 인명을 앗아가는 자연재해는 인간의 현재 의식 수준에서 벌어지고 있는 심각한 갈등을 반영하는 것일 지도 모른다. 인간의 의식수준과 인간이 살고 있는 물리적 세계의 상태가 서로 연결돼 있다는 말이다.

전쟁과 테러리즘, 범죄, 질병, 기아가 없는 세상. 두려움과 탐욕, 착취가 없는 세상. 거의 모든 이들이 넉넉하게 소유하고 극도로 가난한 사람이 없는, 자원이 남아도는 평화로운 세상. 지금 이 시점에서 그러한 세상을 상상할 수 있을까? 그렇게 새로운 세상이 가능할까? 가능하다고 나는 생각한다. 하지만 우리는 그런 세상을 보겠다는 의지와 비전을 가져야 한다. 그것이 가능하다고 믿어야 한다.

정리-나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 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

35 친철상담 전부 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

사찰화재보험

전문가와 상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 가입시 필요자료

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

사찰화재보험
서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9
동부화재빌딩 1704

※보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

과일의 왕 두리안

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 55,000 원
한박스 14KG 이상 100,000 원



주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 약 40도로 급냉해 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다 > 망고, 체리, 아보카도 수입과일 일체 판매합니다 <

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 www.durianshop.com

판매및 문의
블자가 운영합니다
대표전화 ☎ 031-882-1357
Fax 031-881-1350 전화: 010-5474-1345
입금구좌 : 농협 100023-56-156761 (조명숙)

영남범패학인모집

본 원에서는 영남범패의 계승과 보존을 위하여 뜻을 같이 할 제 14기 학인을 아래와 같이 모집하오니 많은 동참바랍니다.

아 래

<진주교육원>

- * 입교일시 : 2014년 12월 1일(월요일) 오후 3시
- * 교육장소 : 경남 진주시 이현동 이현상가 406호
- * 수 강 일 : 매주 월요일 오후 3시~6시
- * 교육기간 : 6개월 과정
- * 교육내용 : 1 상용의식 및 재의식
2 사물다루는 법
- * 수강자격 : 식발염의한 출가승려에 한 함
- * 수 강 료 : 월 10만원 (교재비 별도)
- * 준 비 물 : 필기도구 및 녹음기
- * 문의전화 : (055) 747 - 8419
- * 카페안내 : Daum에서 영남범패불음원을 검색해 보세요

영남범패불음원장 원명 합장