

뇌과학을 통해 본 마음수련 명상 방법

백홍채*

1. ‘과연 마음이 뇌를 변화시킬 수 있는가?’ 새로운 마음의 과학 시대가 막을 열다

뇌과학(brain science)이 본격화되며 발전을 거듭하고, 인간의 뇌에 대한 흥미로운 사실들이 밝혀지면서 심리학, 공학, 의학 등 다양한 분야와의 융합을 통해 뇌의 시대가 가속화 되고 있다. 흔히 뇌는 ‘최후의 개척지’라고 이야기되어졌는데, 이제는 과학기술의 발전으로 머지않아 우리는 자신의 뇌를 건축 설계도면 보듯 자세히 들여다보게 될 지도 모른다. 그렇다고 해도 그것이 인간의 마음에 대한 완전한 이해가 될 수는 없으리라는 것이 뇌과학자들의 견해이다.

2000년대를 지나면서부터 인간의 마음이 뇌 작용에 의해서 작동한다는 전통 뇌과학에 한계를 느끼게 되었다.

“과연 마음이 뇌를 변화시킬 수 있을까?”

2004년 미국의 뇌신경과학자들과의 만남에서 달라이 라마가 던진 이 질문은 서구사회에 중요한 변화를 가져왔다. 이후 이 질문에 대한

* 한국과학기술연구원(KIST School, UST) bio-med 융합(의공학) 전공 박사과정

해답을 제시하는 많은 연구가 이루어졌다. ‘뇌가 마음을 결정한다’라는 주제에서 이른바 ‘마음이 뇌를 변화시킬 수 있다’로 돌아서고 있는 것이다. 이것을 계기로 마음의 과학이 자리를 잡기 시작한다.

명상은 최근 서구에서 뜨거운 화두로 떠오르고 있다. 행동을 변화시키고 뇌를 움직이는 힘은 마음에 있고, 마음을 변화시키는 것이 명상을 통해 가능하기 때문이다. 최근 들어 여러 가지 힐링 명상 프로그램들이 쏟아져 나오고 있는데, 이는 인간이 일상에서 쌓인 스트레스로부터 벗어나 마음의 안정을 얻고 삶의 에너지를 취하며 본연의 자기를 찾고자 하는 본능적인 욕구가 있기 때문일 것이다.

세계보건기구(WHO·World Health Organization)에서는 “건강이란 육체적, 정신적, 사회적, 그리고 영적인 웰빙(Spiritual wellbeing)을 말한다”고 규정하고 있다. 건강의 개념에 영적 웰빙이 포함된 것은 이전에 육체와 정신의 건강만을 의미했던 것에 비하면 정신 분야의 엄청난 발전이다. 웰빙이란 정신적 여유와 안정을 가지고 행복한 삶을 추구하는 행동방식을 말한다. 화려한 물질문명을 꽃피웠던 20세기를 보내면서 사람들은 진정한 행복이란 물질이 아닌 마음에서 비롯되는 것임을 알기 시작했다. 이러한 시점에 발맞춰 명상이 뜨고 있는 이유는 명상의 본질이 마음에 있기 때문이다.

명상에는 여러 가지 종류가 있지만, 최근 주목 받고 있는 마음수련 명상은 그 원리와 방법에 있어서 과학적이고 논리적인 체계를 갖추고 있어서 누구나 훈련을 통해 목표에 쉽게 도달할 수 있다는 점에서 일반인뿐만 아니라 기업교육, 대학생, 청소년 인성교육 등에 다양하게 도입되면서 급속히 대중화되고 있다. 이 글에서는 마음수련 명상의 원리를 뇌과학적 입장에서 고찰해 보고자 한다.

2. 과학적이고 논리적인 원리와 방법을 갖춘 마음수련 명상, 명상의 대중화를 이루고 있다

마음수련 명상은 가짜마음을 버려 진짜마음을 되찾는 것, 즉 본성 회복을 목표로 한다. 자기를 벗어나 진정한 자신을 찾고자 하는 것은 모든 명상이 추구하는 궁극적인 목표일 것이다. 그러나 마음수련 명상은 과학적이고 체계적인 원리를 통해서 누구나 쉽게 그 목표를 이룰 수 있는 방법을 제시하고 있다는 점에서 여타 명상과 구별되는 특별함이 있다고 볼 수 있다.

우선, 마음수련 명상에서는 마음에 대한 정의를 간결하고 정확하게 내린다. 이에 따르면 마음에는 진짜마음과 가짜마음이 있다. 진짜마음이란 사람의 본성인 우주마음이고 가짜마음은 우리가 흔히 마음이라 생각하는 사람의 마음이다. 사람의 마음은 자기 삶의 경험 속에서 오감을 통해 입력된 정보의 집합(기억된 생각)인데, 이것은 사진의 형태로 뇌 속에 저장되어 있다. 그런데 이 사진은 현실의 대상을 그대로 저장한 것이 아니라 자기중심적으로 해석된 정보를 입력한 것이다.

즉 뇌 속에서 합성되어 만들어진 것이다. 사람의 마음은 실제 현실과는 다른, 실제로 존재하지 않는 가짜이고 허상이며, 우리가 보고 느끼고 있는 세상은 실제 세상이 아니라 자기 스스로 만든 마음세상이라는 것이다. 더 나아가 사람의 생각과 행동, 느낌과 감정은 모두 이 허상의 마음세상에서 비롯되므로 우리가 살고 있다고 생각되는 현재의 삶조차도 허상인 마음세계 속이라고 이야기한다. 즉, 우리는 실제 세상에 사는 것이 아니라 각자가 만든 자기 마음세상 속에 살고 있으며, 우리가 세상으로부터 인지하고 느끼는 희로애락의 모든 마음이 실재하지 않는 가짜마음 속에서 일어나고 있는 일이다.

이러한 마음수련 명상의 원리는 최근 밝혀지고 있는 뇌과학의 이론과 놀랍도록 정확하게 일치한다. 뇌과학에서는 시각을 비롯한 오감으로 인지된 정보가 현실 그대로 인지되는 것이 아니라 뇌에서 각색 편집된 것임을 밝히고 있다.

인간의 눈 뒤쪽에 위치한 1.4kg의 뇌라는 장기는 정신세계와 물질세계의 핵심적이고 유일한 접점으로서 인간을 온전히 이해하는 데에 마지막 열쇠처럼 풀리지 않은 채로 남아있었다. 그러나 지속적인 과학의 발전은 이제 이 뇌마저 분석해내고 있다. 뇌과학에 의하면 자기의 살아온 삶은 뇌 안의 1000억 개의 뉴런의 연결망 회로로 프로그램화 되어 메모리 장치에 고스란히 저장되어 있고, 지금 현재 나의 사고방식, 행동, 성격 등 전반적인 생활패턴을 컨트롤한다. 뇌 역시 에너지를 쓰는 하나의 생체 기관으로서, 이미 형성된 네트워크 회로가 있다면 계속해서 그 패러다임 모델을 사용하는 것이 에너지 효율상 유리하기 때문에(물론 강한 외부 자극이나 동기유발에 의해 충분히 새로 생성되고 변화할 수 있지만), 외부의 메시지와 자신의 뇌 회로 해석이 일치하지 않을 경우 새로운 뇌 회로 네트워크가 생성되기보다는 기존에 사용하는 사고 패러다임을 고수하려는 경향이 크다. 이것이 나이가 들수록 융통성이 점점 없어지게 되는 원인이다. 다른 말로 표현하면 마음의 세계가 더욱 견고해져 가는 것이다.

결과적으로 사람은 각자가 살아오면서 경험한 것을 토대로 뇌에서 각각의 서로 다른 인지회로를 형성하고, 그것을 통해 세상을 인식하고 판단하게 된다. 다시 말하면, 사람은 누구나 자기만의 인지회로를 통해 세상을 인식할 뿐, 그 누구도 세상을 정확히 보고 알지 못한다는 이야기이다.

3. 사람은 눈이 아닌 뇌로 본다. 나는 내가 만든 마음세계 속에 살고 있다

좀 더 구체적으로 이야기 해보자. 뇌에서 처리하는 감각정보의 80% 이상을 차지하는 시각은 우리가 살면서 세상을 보고 판단하는 데 가장 많이 의지하게 되는 감각기관이다. 그런데 문제는 우리는 눈으로 세상을 본다 생각하지만 사실은 뇌로 보고 있다는 점이다. 사진은 눈으로 찍지만 현상은 뇌에서 이루어진다. 눈이 멀췌한 사람도 뇌의 시각중추가 망가지면 이미지의 현상이 이루어지지 않아서 볼 수 없는 것도 이러한 이유이다. 인간의 눈은 뇌와 해부학적으로 분리되지 않으며, 뇌의 발달단계에서 전두엽 부위에서 분리되어 나오는 기관으로 뇌와 밀접하게 연결되어 있다.

뇌에 있어서 재미있는 점 중 하나가 눈은 뇌 전두엽 앞부분에 위치한 기관인데, 시각정보를 처리하는 시각중추가 눈과 가깝게 있지 않고, 후두부 쪽에 위치하기 때문에 우리가 인식한 시각정보는 시신경을 타고 멀리 뇌 뒤쪽 후두엽까지 이동하게 된다. 이 과정에서, 입력된 정보는 뇌의 해석을 거친다. 우리의 눈은 단순히 사진기처럼 이미지를 그대로 뇌로 옮기지 않는다는 뜻이다. 눈을 통해 들어온 시각정보는 뇌에서 편집되어 저장되기 때문에 같은 대상이라도 사람마다 다르게 인지한다.

눈, 코, 귀, 입, 피부 등 감각기관을 통해 우리가 느끼는 정보들은 신경을 타고 가장 먼저 시상(thalamus)이라는 부위로 모이게 된다. 시상은 감각정보의 중추로서 몸에서 느끼는 모든 감각정보들이 모여서 대뇌 피질에 도달하기 전 통과하는 관문이다. 몸의 각 기관을 통해서 인식된 정보들이 대뇌 피질에서 인지되기 전에 시상과 그 주위에 위치한 변연계(limbic stem)의 구조물들에 의해 정보의 분류와 선별이 시작

된다.

시상으로 들어온 경험 정보들은 시상을 둘러싸고 있는 해마(hippocampus)의 장기 기억 과정을 통해 언어 및 감정 기억으로 저장되고, 해마 앞쪽에 위치하며 감정을 담당하는 편도체(amygdala)로 이동되어 정보의 안정성 또는 감정에 관련된 평가를 내리게 된다. 그리고 이들 바깥쪽에 위치한 기저핵(basal ganglia)에서는 들어온 정보에 대한 평가를 바탕으로 자신의 신체 이미지를 통한 움직임이 결정된다.

이 과정을 통해 뇌에 들어오는 정보들이 변연계를 통해 이동하는 과정에서 의식, 감정, 기억, 행동에 영향을 주고 역으로 생각, 감정 등이 시각 정보로 바뀌기도 한다. 즉 뇌에서 합성된 정보를 실제로 보았다고 착각하게 되는 것이다. 무엇을 보느냐, 무엇 때문에 보느냐에 따라 각 하위 시각중추에서 처리된 정보들은 끊임없는 정보 교환과 비평이 이루어지며 결과적으로 우리가 인지하는 최종 정보는 원래의 감각 대상과 달라지게 되는 것이다.

이렇듯, 매 순간 오감으로 인식된 감각정보는 1000억 개에 달하는 뉴런들로 이뤄진 신경계에 저장되어, 삶의 과정에서 개인이 마주하는 환경에 반응하며 사람마다 천차만별의 패턴을 만들어낸다. 따라서 우리가 눈으로 보고 귀로 들었다고 생각되는 것은 절대적이지 않다. 우리 눈앞에 보고 있는 세상은 진짜 세상이 아니라 각자의 뇌가 산 삶을 통해 형성한 신경망 회로에 의해 해석한 편집본이라 할 수 있다. 같은 대상을 보고도 각자 다르게 인식하며 다르게 반응하는 이유이다.

즉 우리는 실제 세상을 보고 있는 것이 아니라 내가 만든 마음의 세상을 보고 있는 것이다. 이러한 뇌의 원리는 ‘인간의 마음세계가 가짜이고 허상이며 사람은 진짜 세상에 살고 있는 것이 아니라 자기가 만든 가짜 마음세상에 갇혀 그 속에 살고 있다’는 마음수련 명상의 원리

를 과학적으로 뒷받침해준다. 21세기 첨단 뇌과학에 의해 최근에는 밝혀지고 있는 마음의 원리를 마음수련 명상에서는 오래 전부터 알고 설명해 왔다는 사실이 새삼 놀랍게 느껴진다.

4. 그렇다면 진짜 나는 누구인가, 진짜 세상은 어디인가?

영국의 발달인지 뇌과학 전문가이며 브리스톨 대학교 사회발달심리학 교수인 부르스 후드(Bruce Hood)는 흔히 ‘나’라고 일컬어지는 ‘자아’가 감각과 지각, 사고의 다발이 겹겹이 쌓여 형성되는 것이라고 말한다. 그는 ‘나’라고 알고 있는 ‘자아’는 다양한 경험이 뇌에 축적되어 만들어진 것일 뿐, 나의 고유한 것이 아니라고 한다. 이 말은 곧, 우리의 의식은 늘 현재가 아닌 경험이라는 과거에 속해 있다는 것이다.

즉, 나는 있는 그대로의 현실을 보고 인식하는 것이 아니라, 과거의 경험(이 기억된 것, 이마저도 잘못 기억된 것이다)을 통해 현실을 인식한다. 내가 알고 있는 세상도, 내가 알고 있는 나조차도 잘못된 것이라는 말이다. 그렇다면 진짜 나는 누구인가? 진짜 세상은 어디이며 어떤 곳인가?

전 세계 1천8백만 명이 조회한 하버드 뇌신경과 교수인 Jill Bolte Taylor의 TED 강연은 이러한 질문에 대한 하나의 중요한 단서를 제공해준다. 그녀는 왼쪽 뇌에 뇌졸중이 오면서 좌뇌의 기능을 잃어버린 후 37년간의 세월에서 해방되었다고 말한다. 우뇌로 사고하게 되면서 그동안 좌뇌의 활동에 집중하며 놓치고 있었던 자연과 우주와 하나 되는 경험을 하게 되었다는 것이다. 좌뇌는 인지된 정보의 데이터를 저장하고 미래를 예측하는 기능을 한다. 테일러 교수의 체험은 인간이 좌뇌에 저장된 과거의 데이터에 가려서 실재하는 현재 세상인 자연과

우주를 보지도 느끼지도 못하며, 그것으로부터 벗어났을 때 비로소 자연과 우주를 감각할 수 있었음을 말해준다.

테일러 교수가 경험한 자연과 우주를 우리는 어떻게 확인할 수 있을까? 그녀처럼 좌뇌의 뇌졸중을 일으킬 수는 없는 일이다. 그녀의 경험은 일반인이 체험하기 힘든 매우 특별한 사례이다. 첨단 뇌과학은 인간이 실제 세상을 그대로 인지하지 못하며 뇌의 작용에 의해 잘못 인지된 세상을 인식하고 그것에 반응하며 살고 있다는 것까지는 밝혀 놓았지만, 어떻게 그것으로부터 벗어날 지에 대해서는 아직 정확한 방안을 내놓지 못하고 있다.

마음수련 명상의 놀라운 점은 이렇게 잘못 인지된 가짜인 자기와 가짜인 마음세상으로부터 벗어날 수 있는 명확한 방법을 제시하고 있다는 점이다. 그 방법은 ‘자기돌아보기’와 ‘마음빼기’라는 대단히 획기적인 명상법인데, 이 방법으로 마음을 버려가는 과정 또한 뇌과학적 입장에서 볼 때 매우 과학적이고 체계적이다. 이 방법을 통해 ‘가짜 나’가 아닌 ‘참된 나’, ‘허상의 나’가 아닌 ‘진아’로 나아가는 명확한 방법을 제시하고 있다.

5. 가짜 마음세상을 버리고 진짜 세상을 찾아가는 마음수련 명상의 7단계 방법

마음수련의 명상법은 7단계로 구성되어 있는데, 전 과정의 기본이 되는 중요한 원리는 ‘돌아보기’와 ‘빼기’이다. 먼저 내가 살아온 삶을 반복적으로 ‘돌아보고’ 성찰함으로써 그 마음세계가 실제 세상과는 다른 잘못된 인식이며 가짜이고 허상임을 마음으로 깨우쳐 알게 한다. 그리고 더 나아가 ‘빼기’ 방법을 통해서 그 마음을 버림으로써 거짓된

마음세계로부터 빠져나오게 한다. 단계를 올라가면서 자신의 마음을 더 깊이 돌아볼 수 있게 되고 무의식의 마음까지 의식의 표면으로 떠올려 버릴 수 있게 된다. 이렇게 가짜인 마음을 돌아보고 버리는 과정을 통해 마음에서 비롯된 모든 문제가 해소되며 진짜마음인 본래 마음, 즉 본성을 회복하게 된다.

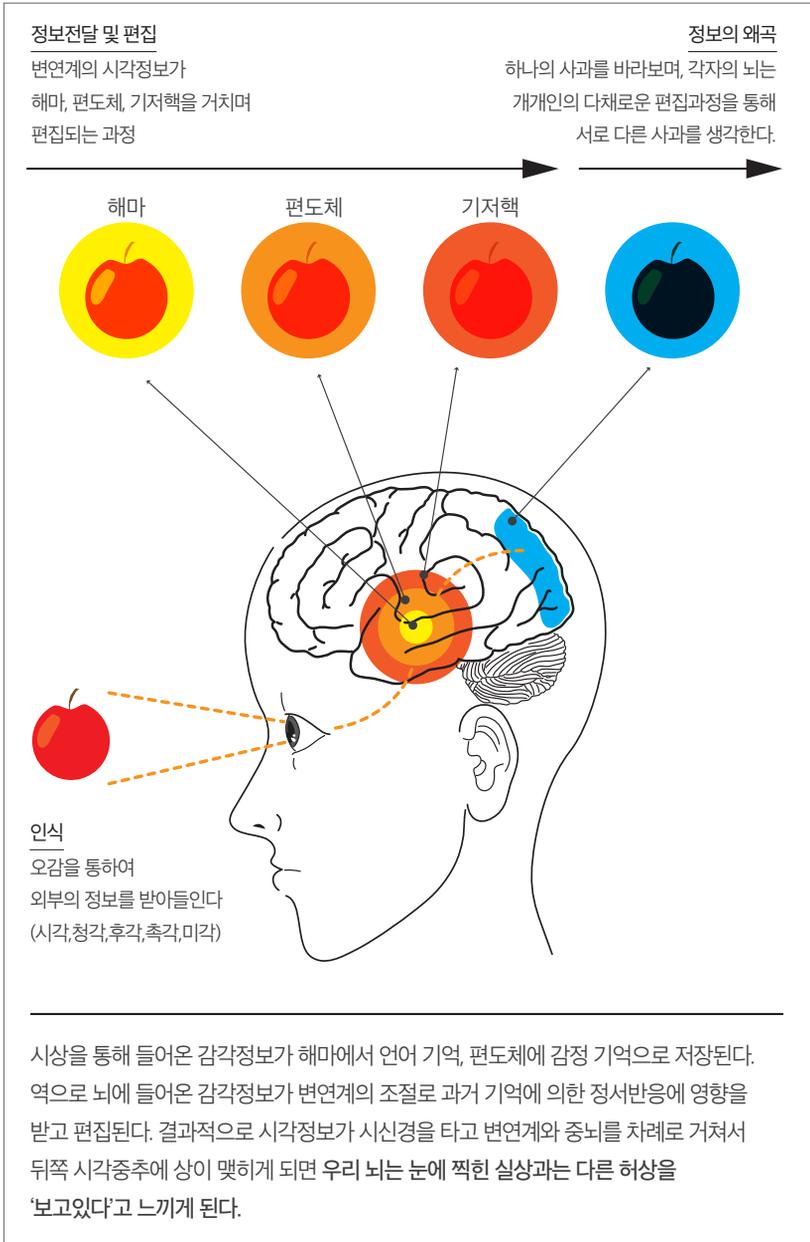
먼저, ‘돌아보기’에서는 자기중심적인 입장에서 객관적 입장으로 전환시켜주는 특별한 방법이 제시된다. 객관적 입장이 되지 않고는 진정한 자기성찰이 어렵기 때문이다. 자신이 살아온 삶을 객관적인 입장에서 반복적으로 돌아보다 보면 자신이 기억하고 인식하고 있는 모든 것들이 실제 세상 그대로가 아닌 자기중심의 입장에서 잘못 인지된 것임을 스스로 알게 된다. 이를 통해 자신의 생각과 행동을 움직이는 마음이 가짜이고 허상임을 깨닫게 된다.

‘빼기’에서는 이렇게 확인한 허상의 자기와 마음세상을 빼서 버리는 방법으로 진행되는데, 이러한 ‘빼기’ 방법은 감각 정보가 뇌에서 이동하는 경로와 구조적, 기능적으로 일치한다. 각 단계를 통해 해마의 기억된 생각을 버리면, 편도체가 중심으로 담당하는 상에 의한 마음(감정)으로부터 해방되며, 기저핵에서 이뤄지는 자기 신체 이미지와 몸의 수의적 움직임에 대한 습관을 버리게 된다. 단계가 올라가면서 자신의 마음을 더욱 더 깊이 돌아볼 수 있게 되며, 마침내 자신을 움직이는 모든 무의식의 실체까지 스스로 확인하고 버릴 수 있게 된다.

자기의 마음이 가짜이고 허상임을 스스로 아는 것만으로도 마음의 집착과 고통에서 크게 벗어나게 되는데, 더 나아가 그 마음을 버림으로써 자기로부터 완전히 자유로워지게 된다. 개체인 자기를 넘어서 세상과 하나로 존재하는 본래의 나(참나, 본성)를 발견하는 자기초월의 경지에 도달하게 되는 것이다.

이렇게 비움을 통해 얻게 되는 것은 머리로 익히고 이해하여 얻는 것이 아니라 마음으로 깨달아 스스로 알게 된다. 따라서 직접 체험해보지 않는 한, 글로 설명하거나 이해하는 데는 한계가 있을 수밖에 없다. 지식이 아닌 마음을 다루는 명상의 특수성이다.

‘깨달음’과 ‘본성 회복’이라는 막연하고도 어렵게 느껴지는 부분을 누구나 경험하고 이룰 수 있도록 방법을 체계화했다는 점에서 마음수련 명상은 인류 정신사에 획기적인 전환점을 만들지 않았나 생각된다. 인간이 추구해온 물질과학과 정신과학의 융합을 통한 의식 분야의 혁명적인 전환과 발전이 마음수련 명상을 통해 시작되고 있다.



■ 백흥채

주소: 서울시 성북구 화랑로 14길 5 한국과학기술연구원 L7

전화: 010-9172-1095

전자우편: H15506@kist.re.kr