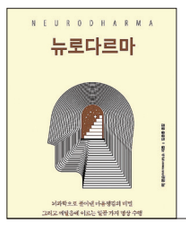
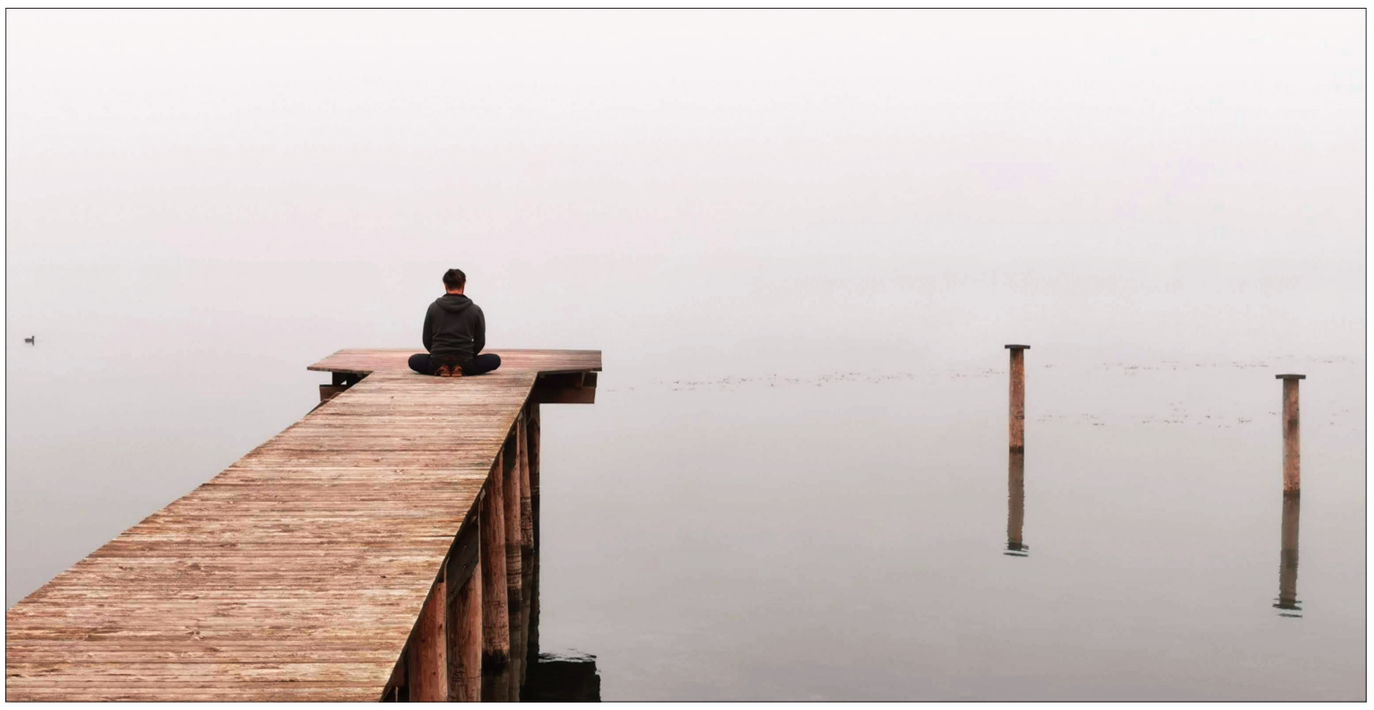
“불과 두 세달 명상만으로도 뇌 바꿀 수 있어”



뉴로다르마
릭 핸슨 지음/김윤종 옮김
불광 펴냄/2만원

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com



생물학의 일대전환을 이룬 단 하나의 사건을 꼽으라면 바로 현미경의 개발이다. 17세기 네덜란드인 안토니 반 레벤후크에 의해 최초로 개발된 현미경은 ‘미생물’을 발견해 냈다. 이후 ‘생명의 기원’에 대한 새로운 이론이 정립됐고, 질병의 원인도 하나씩 찾아나가며 인류를 새로운 단계로 진입시켰다. 발전의 발전을 거듭한 현미경은 이제 가시광선보다 훨씬 작은 원자와 분자의 세계를 관찰할 수 있다. 코로나바이러스를 이루는 단백질 구조도 현미경으로 들여다볼 수 있다. 현미경이 없었다면 백신은 꿈도 꿀 수 없었을지 모른다.

현미경이 생물학에 혁명을 불러 왔듯이, 신경과학(뇌과학)에 일대전환을 이룬 하나의 발명이 있었으니, 바로 자기공명영상(MRI) 장치의 개발이다. 개발된 지 이제 불과 수십 년에 불과하지만, 이 장치를 이용해 우주, 바다와 함께 인류가 정복하지 못한 ‘3대 미지의 영역’이라 불리는 뇌에 대해 인간은 본격적인 탐구를 시작했다.

자기공명영상을 통해 증명된 지견 중에 가장 빛나는 것이 바로 신경가소성이다. 런던의 택시 기사들은 공간감각력을 관장하는 뇌 부위가 유달리 발달되어 있다. 좁고 복잡하고 런던 시내를 이리저리 달리다 보니 자연스레 해당 부위가 발달된 것이다. 경험들은 신경 활동의 패턴이 되고 신경 활동의 패턴은 (특히 그것이 반복될 때) 지속되는 물질적 흔적을 남긴다. 신경가소성이 기반하고 있는 이론이다. 신경가소성 원리에 따르면 이렇게 ‘학습’에 따라 인간은 뇌 구조를 스스로 바꿔나갈 수 있다. 이 이론이 처음 제기되었을 때만 해도 주류 과학계에서는 얼토당토않은 얘기로 치부했지만 자기공명영상은 이걸 증명해 내었고 이제는 모두가 인정하는 학설이 되었다. 특히나 어린아이뿐 아니라 노인에게도 이러한 과정은 지속됨 또한 밝혀냈다. 인간의 뇌는 죽을 때까지 진화하는 것이다. 자연스레 뇌과학자들은 ‘마음이 뇌를 바꾼다’는 정의에 대해 긍정하기 시작했다.

그런데 이 과정에서 의외의 분야가 주목을 받게 된다. 바로 명상이다. 자기공명영상 발명 직후 거의 비슷한 시기에 명상과 뇌의 관계에 대한 연구가 싹트기 시작했다. 그리고 지난 10년 사이 이 분야는 눈부신 발전을 이뤘다. 뇌를 바꾸는 획기적인 ‘기술’로 신경과학자들이 ‘명상’에 주목을 하게 된 것이다. 명상을 할 때 행복감을 주는 세로토닌이라는 신경전달 물질이 분비된다는 사실도 알게 되었고, 불안이나 우울 또는 긴장과 같은 스트레스에 사로잡혔을 때 전두엽이라는 뇌피질 부위와 편도체라는 뇌 부위에서 과다한 흥분파를 보내는 것을 확인했으며 명상은 이에 대한 ‘치료제’로서의 역할을 함도 밝혀냈다. 이밖에 명상은 교감신경계의 작용으로부터 부교감신경계의 작용으로 전환을 시도하며 혈압을 낮추고 심장병 발병 위험률을 낮춘다는 사실, 그리고 각종 통증의 경감이나 중독성 물질에 대한 ‘의존성’을 줄이게 만든다는 걸 밝혀냈다.

자연스레 신경과학(뇌과학)의 연구 결과물들은 의학 분야로 옮겨가게 되었다. 통계에 따르면 (미국의 경우) 이제 심리치료 분야에서는 명상을 활용하는 치료자들은 5할을 넘는다. 비단 ‘정신’과 관련된 의료 분야뿐 아니다. 이제는 통증 경감을 비롯한 여타 의료 분야로까지 명상 치료가 확산하고 있다.

명상으로 뇌를 바꾸기

물론 붓다를 비롯한 명상의 대가들이 ‘깨달음’이나 ‘평안’을 얻기 위해 자기공명영상을 사용했을 리는 만무하다. 그들은 단지 고통과 행복의 정신적 요소들을 탐구했을 뿐이다. 그런데 우리에게는 지난 수십 년간 신경과학자, 심리학자, 물리학자들이 정신적 요소들의 신경학적 기반들에 대해 많은 것을 알아냈다는 걸 알고 있다. 이 새로운 이해들을 무시한다면 과학과 명상 두 분야 모두에게 예의가 아닐 것이다. 실제로 명상이 어떻게 뇌를 바꾸는지 알아보자. 물론 명상을 얼마나 했는지에 따라 뇌가 어떻게 바뀌는지도 차이가 난다. 3일, 두세 달, 그리고 수년 동안, 그리고 마지막으로 평생 동안 명상을 한 사람들에 대한 얘기로 나눠보면 이렇다.

기저상태 회로는 우리가 생각 속을 헤매고 있을 때 활성화 되는 부분이다. 그런데 당장 명상을 시작하고 이틀이나 사흘만 지나도 전전두엽 영역이 후 대상피질에 대한 하향식 지배력을 강화해 마음이 더 적게 습관적으로 헤매고 더 적게 자아에 사로잡힘이 밝혀졌다.

인간의 뇌 죽을때까지 진화한다
명상하는 마음 뇌도 바꿀수있어
해볼수 있는 명상연습 메뉴얼도

뇌에서 마치 알람처럼 반응하는 부분이 있으니 바로 편도체다. 아프거나 위협적인 것이면 무엇이든 경고등을 켜고 스트레스 반응을 촉발시킨다. 명상을 하면 편도체에 대한 강력한 하향식 지배력을 계발해 과잉반응을 줄일 수 있다.

또한 편도체 근처에는 작은 해마같이 생긴 해마체라는 부분이 있는데, 명상을 한 사람들은 이 해마 조직이 늘어난다. 해마체 내의 활동이 증가하면 더욱 편도체를 진정시킬 수 있다. 불과 두세 달의 명상만으로도 가능한 뇌의 변화다. 그래서 명상에 참여했던 사람들이 스트레스 호르몬인 코티솔(cortisol)이 더 적게 분비된다는 사실은 그리 놀랍지 않다.

좀 더 경험이 쌓인 마음챙김 명상가에서는 전전두엽 피질의 신경조직이 점점 더 두꺼워진다. 그리고 이 부위는 계획이나 자기-통제 등의 실행 기능을 지원한다. 또한 뇌섬엽(insula)이라는 부위의 조직도 증가하는데, 이는 자기-인식과 타인의 느낌에 공감하는 기능에 관여한다. (앞쪽의) 전 대상피질 또한 강화된다. 이는 우리가 정한 목표를 지속적으로 추구하고 집중력을 유지하는데 중요한 부위이다. 그리고 뇌량(corpus callosum) 또한 조직이 증가하는데, 이는 언어와 이미지, 논리와 직감 사이의 통합이 더 잘 일어나리라는 예상을 가능케 한다. 이정도면 수년의 명상이 필요하다.

마지막으로, 평생에 걸쳐 수천 시간의 수행을 한 명상가의 경우가 있다. 예를 들어, 노련한 티베트 불교 수행자들은 -명상을 이제껏 2만 시간 이상 해왔던 사람들- 이미 예상되는 통증 앞에서도 놀라운 평정심을 보여 주며, 통증 뒤에도 대개 빠른 회복을 보인다. 또한 그들의 뇌파 활동을 측정해 보면 비범한 수준의 높은 감마파를 보인다. 이는 학습 능력 강화의 물질적 실체인 대뇌피질에서 광범위한 영역에 걸쳐 초당 25내지 100회 가량의 빠른 주파수로 동기화가 일어난다는 의미이다. 종합해 보면, 명상과 일상생활 양쪽에서 의도적인 자기-규율의 상태로부터 자연스러운 현존감과 평온함 쪽으로 점진적인 전이가 일어난다.

뉴로다르마란 무엇인가?

물론 명상을 할 때 이런 과학적 증거를 염두에 두지 않아도 된다. 이런 내용을 몰라도 명상을 한다면 누구나 똑같은 결과를 얻게 될 것이다. 하지만 이런 과학적 근거를 알고 있다면 명상을 하지 않았던 사람은 ‘당장’, 그리고 명상에 관심을 가지고 몇 번 시도해 봤던 사람은 좀 더 꾸준히 명상을 하고 싶어질 것이다.

저자 릭 핸슨은 전작 〈붓다브레인〉을 통해 명상을 할 때 뇌가 어떻게 변하는지 그리고 명상과 뇌는 상호 어떤 영향을 미치는지에 대해 ‘대강’의 그림을 그려 세상에 내놓았다. 신경과학계는 ‘획기적(Groundbreaking)’ 연구라며 찬사를 보냈고 대중들도 열광했다. 출간 즉시 뉴욕타임스 베스트 반열에 올랐고 28개 이상의 언어로 번역 출간되었다. 그의 연구 성과를 계승한 많은 저작이 출현했다. 이제 10년이라는 세월이 흘렀다. 그동안 더 많은 연구와 자료가 축적이 되었다. 〈뉴로다르마〉는 이런 최신의 지견을 좀 더 충실히 반영하고 있다. 검토하고 있는 뇌의 연결 부위들도 좀 더 방대해졌다. 관련 분야도 신경과학뿐 아니라 심리학에서 양자역학까지 아우르고 있다.

그리고 저자는 그리고 수년간 그가 실험하고 실천해 왔던 ‘뉴로다르마’라는 개념을 도입한다. 뉴로다르마라는 관점은 임상심리학, 자기계발(기타 세속적인 접근에 대한 통칭으로), 그리고 지혜 전통 모두에서 사용하는 도구와 개념을 이해할 공통적인 뼈대다. 일례로, 뇌에서 진화된 부정편향(negativitybias)에 대한 연구는(이 책 3장에서 자세히 다루고 있다.) 기쁨, 친절함 같은 긍정적 감정 경험을 두드러지게 함을 알려준다. 신경학적 ‘하드웨어’에 대한 이해가 커질수록 우리 정신적 ‘소프트웨어’ 가령, 뉴로피드백 같은 개념에 대한 좀 더 새로운 접근이 가능해진다. 또한 개인적인 맞춤형 연습에도 도움이 된다. 자신의 기질이 -가령 신경질적이거나, 산만하다 해도- 인간 뇌구조상 전혀 이상하지 않은 정상 범주에 속함을 이해한다면, 스스로 받아들이기도 쉽고 자신에게 가장 맞는 연습을 찾기도 쉬워질 터이다.

이 접근법은 행복감과 만족감 같은 중요한 경험들로부터 시작해 거꾸로 그 배경이 되는 뇌 속의 기능으로 작업해 들어가기를 권유한다. 우리는 자신을 주관적인 동시에 객관적으로 -안에서 밖으로 그리고 밖에서 안으로- 알 수 있게 된다. 여기서 이들 두 방향의 접점이 바로 뉴로다르마이다. 동시에 단지 머리로만 하는 연습은 피하고 우리가 모르는 것에 대해서는 존중할 수 있게 된다. 저자는 단지 이론일 뿐인 문제들에 대한 ‘무성한 덤불 같은 견해들’을 주의 깊게 피하고, 고통을 끝내고 지금 여기라는 진정한 행복을 찾는 실질적인 방법에 초점을 맞추라는 붓다의 조언을 잊지 않으려 노력한다. 그래서 이 책의 5할은 신경과학(뇌과학)에 대한 기존 혹은 최신 지견이라면 나머지 5할은 실제 우리가 해볼 수 있는 명상 연습 매뉴얼이다. 이 둘의 통합을 시도한 것이 바로 뉴로다르마다.

명상의 수준도 높아졌다. 친절이나 자비 같은 수준뿐 아니라 무시간성이나 무아(無我)를 체험하는 수준으로까지 높아졌다. 궁극적으로 깨달음으로 가는 수준이다. 물론 어렵다고 느껴질 수도 있다. 독자들은 적절히 자기 수준을 찾아나가면 된다. 이렇게 본다면 전작 〈붓다브레인〉은 예고편이었다고 말할 수 있다.

▲저자 **릭 핸슨**은?

신경심리학자이자 명상지도자다. 열여섯 살에 UCLA에 입학했으며 1974년 최우수 성적(summa cum laude)으로 졸업했다. 졸업 당시 UCLA 총동창회로부터 ‘가장 뛰어난 졸업생’으로 선정되기도 했다. 1991년에는 버클리대학교에서 임상심리학으로 박사학위를 받았다. 그는 명상을 통해 뇌가 어떻게 변하는지를 연구해 세계적인 주목을 받고 있다. 그의 강의를 듣기 위해 구글, NASA, 옥스퍼드대학교, 하버드대학교 등에서는 그를 종종 초청 강사로 활용한다.

2009년 발간된 〈붓다 브레인(Buddha’s Brain)〉은 뇌과학과 명상의 관계에 ‘획기적인(groundbreaking)’ 진전을 이룬 작품이라는 찬사를 받았으며, 그해 단숨에 〈뉴욕타임스〉 베스트셀러 목록에 올랐고, 28개 이상의 언어로 번역 출간되었다. 그동안 연구와 체험을 토대로 몇 년 전부터 ‘뉴로다르마’라는 명상 체험 프로그램을 진행하고 있는 그는 코로나19의 세계적 대유행 이후에는 온라인 강의에 집중하고 있다. 몇몇 프로그램은 뉴스레터와 페이스북을 통해 무료로 공개하고 있다. 그의 뉴스레터를 구독하는 사람은 전 세계적으로 15만 명을 넘고 있다.

불자들이 꼭 읽어야 할 『금강경』
산스끄리뜨 완역으로 만나다!

불광미디어 유튜브 저자 금강경 강의

산스끄리뜨 원전의 생생한 리얼리티와 핵심을 찌르는
한역본의 장점 두 가지를 모두 살린 『금강경』 해설서

불자라면 반드시 읽어야 하는 대승불교의 핵심 경전, 『금강경』! 그러나 산스끄리뜨 원전이 발견되기 전까지, 우리가 접한 것은 한역본 『금강경』이었다. 인도에서 산스끄리뜨와 빠알리어를 수학하고, 연구 모임을 이끌며 부처님 가르침의 원음을 전하는 데 주력해온 봉선사 범어연구소장 현진 스님의 역작인 이 책은 리얼리티가 살아 있는 산스끄리뜨 원전과 핵심을 찌르는 한역본을 세세하게 비교하여 거의 완벽에 가깝게 옮기고, 풍부한 해설을 덧붙여 그 안에 숨 쉬는 가르침을 더욱 깊이 느낄 수 있게 하였다.



산스끄리뜨 원전으로 만나는
원형의 금강경

산스끄리뜨
금강경 역해

वज्रच्छेदिकाप्रज्ञापारमिता

현진 역해 | 480쪽 | 양장 | 28,000원

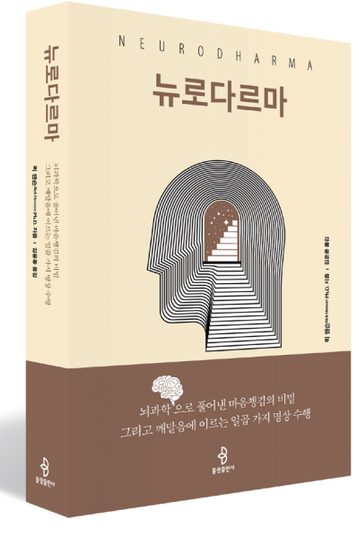


불광출판사 전화 02) 420-3200 | 홈페이지 www.bulkwang.co.kr

우주, 바다와 함께 인류가 정복하지 못한
3대 미지의 영역인 뇌를 탐색하던 과학자들이
맞닥트리게 된 것은 바로 명상!

뇌과학과 명상의 관계에 ‘획기적인(groundbreaking)’ 진전을 이룬 작품이라는
과학계의 찬사를 받았던 〈붓다브레인〉은 대중의 관심도 한 몸에 받으며
그해 단숨에 〈뉴욕타임스〉 베스트셀러 목록에 올랐고, 29개 이상의
언어로 번역 출간되었다. 〈붓다브레인〉의 릭 핸슨이 〈뉴로다르마〉로 돌아왔다.

최신간



〈뉴로다르마〉에 보내는 찬사

심장과 마음을 단련하는 지혜로 가득한 아름다운 길
– 잭 콘필드(『마음이 아플 땐 불교심리학』의 저자)

신경과학과 불교적 수행법 및 철학 양쪽에 대한 깊은 이해를 바탕으로,
릭 핸슨은 이 매혹적인 작품을 멋지게 창조해 내었다.
이 책은 마음을 단련하여 뇌를 변형시키고,
건강과 번영으로 이끄는 방법을 보여준다.
– 대니얼 J 시겔(UCLA 의과대학 정신과 임상교수)

진정한 행복과 사랑이 넘치는 가슴으로 이끌 실용적이고,
강력하고, 과학에 기반을 둔 실습 방법을
제공할 수 있는 능력은 릭 핸슨의 탁월함에서 비롯된다.
– 타라 브랙(『받아들임』의 저자)

뉴로다르마

릭 핸슨(Rick Hanson) 지음 | 김윤종 옮김 | 440쪽 | 20,000원