자연주의(自然主義) 인본사상(人本思想)

IM(정체성)

2021년 12월 31일

자인연구소

본 도서는 물리학, 생물학, 신경학, 심리학 등을 통해
세상, 생명, 인간의 본질을 연구하고
사람의 정체성에 대한 과학적이고 합리적인 이해를 바탕으로
진정한 성공과 행복한 인생을 위한 실용적 가치와 지혜를 제공하는
자연주의 인본사상의 대중서입니다.

※ 본 도서는 자연주의 인본사상의 이론을 기반으로
사람의 정체성에 대한 본질적 개념과 실용적 가치를 정리한 것이며,
출판을 위해 내부적으로 작업이 진행 중인 내용입니다.
전체 목차에 수록되지 않는 내용도 일부 있으며,
도표/그림/이미지는 수정 및 보완이 필요하니 참고하여 주시기 바랍니다.
본 도서는 정식 출판전에 사내 교육을 목적으로 제작된 자료이므로
외부로 유출되지 않도록 특별히 주의해주시기 바랍니다.

Contents

여는 글: 결대로 산다는 것 10

1부 위대한 질문

1장 인식의 편향 15

고갱이 던진 질문 15

인생이란 BCD 17

진실은 있는가? 19

편향과 편견에 갇힌 세상 25

쇼핑과 바잉의 차이 28

보수와 진보 30

우물 안 개구리가 세상을 보는 법 32

편향의 이유 34

1장 [인식의 편향] 36

2장 기억과 인식 38

나는 어디에 사는가? 38

나는 기억 속에 산다 41

세상은 개념이다 46

내 안으로 들어온 세상 48

나의 기억은 온전한가? 51
세상은 흐르고 나도 흐른다 55
나는 지금 산다? 56
인식이 존재다 59
2장 [기억과 인식] 61
3장 본성과 역량 63
마음이란 무엇인가? 63
미숙함에서 능숙함으로 66
뇌는 어떻게 만들어지는가? 68
사람은 언제 만들어지는가? 71
결정적 시기 76
뇌의 성과메커니즘 78
인생을 바꾸는 법 82
5는 5대로, 10은 10대로 85
나를 바꾸는 용기 87
나는 태어나는가, 만들어지는가? 89
우리가 같은 이유, 다른 이유 92
3장 [본성과 역량] 95
4장 감정과 욕망 97
나는 추구한다 고로 존재한다 97
죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 102
감정은 학습된다 109
감정의 목적은 재활용이다 112
내 안의 감정 114
우리는 왜 감정을 느낄까? 116
감정의 진실 118
욕망과 행복의 변주곡 123
욕망에 길을 묻다 125

나는 욕망한다 고로 존재한다 129
4장 [감정과 욕망] 135
5장 의식과 존재 137
사랑은 무슨 색일까? 137
나는 판단한다 고로 존재한다 140
삶은 예측이다 144
마음은 기억이 만든다 148
보이지 않는 손, 무의식 149
무의식과 항상성 153
인생은 연극이다 155
'나'라는 느낌 157
존재의 바탕이 되는 기억 161
색맹이 색맹에게 163
나는 나의 기억이다 165
5장 [의식과 존재] 168

2부 위대한 진리

6장 우연과 필연 171
누가 스위치를 눌렀는가? 171
인과율과 자유의지의 역설 175
누가 사과를 골랐을까? 177
나는 꼭두각시인가? 180
자유의지에서 자의지로 183
나의 운명은 결정되어 있는가? 188
내 인생의 주체로 살아가기 192
인과율은 진리인가? 194

인과는 인식이다 198
인과로 사회를 창조하다 201
6장 [우연과 필연] 204
7장 손님과 세상 206
앎이 존재다 206
안다는 것에 대하여 208
나는 나의 손님이다 211
손님이 나를 만들다 212
내가 나를 인식하다 216
나에게로 와 꽃이 된 세상 217
자기를 창조한 손님 221
세상을 창조한 손님 223
언어, 마이다스의 손 225
만들어진 신, 호모데우스 227
나는 결과이자 원인이다 230
7장 [손님과 세상] 232
8장 선악과 정의 234
성전(聖戰)의 진실 234
천사와 악마 237
만들어진 선(善) 240
사람으로 산다는 것 243
정반합의 거울 249
맹자, 뇌를 보다 253
도덕의 이면 255
정의의 여신 259
정의는 옳은가? 263
정의는 정의로운가? 266
정의는 무엇을 지향하는가? 269

생존에서 공존으로 274
신뢰, 사회의 토양 277
공존의 사회로 가는 길 281
8장 [선악과 정의] 285

9장 정체성 정체 287

나는 언제부터 나인가? 287
나를 이루는 세 가지 기억 288
별에서 온 나 290
생명의 시작, 탄소 293
생명 진화의 비밀, 창발 297
인류 진화의 역사 302
화성으로의 여행 306
허무의 늪을 건너 308
가짜 삶에서 진짜 삶으로 312
자연주의와 정체성 314
9장 [정체성 정체] 318

3부 위대한 인생

10장 관계와 소통 322

인생방정식 322
소통이 전부다 327
무의식이 소통한다 330
소통의 열쇠 335
행복 소통을 위한 7가지 방법 338
관계의 바탕 347
감정 다루기와 알아채기 350

영화 같은 인생 355
킬리만자로의 오두막 358
긍정이 답이다 362
10장 [관계와 소통] 365
11장 인생과 지혜 367
합리로 세상을 보다 367
거짓과 진실 370
진정한 지혜 372
성공 인생을 위한 10가지 지혜 375
나에게 우리에게 404
결에서 길을 찾다 407
결대로 꽃 피우기 412
11장 [인생과 지혜] 415
12장 존재의 완성 417
나는 내 것인가? 417
존재의 이유 421
소유의 삶, 존재의 삶 424
연결된 나 428
앎과 삶 431
나는 꼰대다 433
코끼리 길들이기 436
선한 늑대와 악한 늑대 441
형언할 수 없는 축복 447
12장 [존재의 완성] 450
맺는 글: 위대한 완성의 날 452
참고문헌 456

여는 글:
결대로 산다는 것

우리는 어디에서 왔을까요?

쉽게 답할 수 있는 질문은 아닙니다. 하지만 과학적 상식에 비추어보면 사람은 자연으로부터 온 것이 분명해 보입니다. 우리의 아버지, 아버지의 아버지를 거슬러 올라가면 결국 자연이라는 거대한 벽 앞에 서게 됩니다. 모든 사람은 자연이 빚은 결을 가진 채 태어나고, 그 결에 맞추어 세상을 살아갑니다. '결'은 어떤 존재가 오랜 세월 축적해온 정체성이라 할 수 있습니다. 그렇다면 자연이 우리에게 새겨 넣은 '사람의 결'은 무엇일까요? 그 결을 알 수 있다면 인생을 살아가기가 훨씬 수월할 것이고, 그 결대로 살아간다면 스스로를 아름답게 꽃피울 수 있겠지요. '사람의 결'대로 살아가려면 먼저 사람이 어떤 존재인지를 알아야 하고, 자연이 새긴 결을 어떻게 활용할 지 알아야 합니다.

이 글의 주제는 인간의 정체성을 이해하고 사람의 결대로 살기 위해 필요한 '나에 대한 사용설명서'라고도 할 수 있습니다. 결을 안다는 것이 쉬운 일은 아닙니다. '나는 누구인가?' 라는 질문에 답하는 것이니까요. 하지만 삶을 의미 있게 살고자 하는 사람은 이 질문을 피해갈 수 없습니다. 모든 사람은 자신을 사용해서 인생을 만들어갑니다. 나를 모른 채 나를 사용할 수는 없습니다.

기업을 경영하는 사람이 왜 난데없이 정체성 이야기를 하는지 이상하게 생각할 수도 있습니다. 저는 학교를 졸업한 후 직장 생활을 하다가 마흔이 되어서야 회사를 창업하고 구성원들을 대표하여 경영을 맡게 되었습니다. 그런데 줄곧 엔지니어로 일해왔기 때문에 경영에 대해서는 아는 것이 전혀 없었죠. 그래서 서점을 찾아가 경영과 관련된 책들을 이것저것 읽어보았습니

다. 하지만 경영 코너에 꽂혀 있는 책들은 대부분 돈에 대한 이야기만 하고 있었습니다. 참 이상하다고 생각했죠. 돈도 중요하지만 조직에서 효용을 생산하는 주체는 사람이고, 시장에서 효용을 구매하는 주체도 사람입니다. 그런데 왜 사람을 이야기하는 경영서적이 드문가 하는 의문이 들었습니다.

그때부터 사람에 대해서 공부하기 시작했습니다. 처음엔 사람의 마음을 알기 위해 심리학을 공부했죠. 그러다가 마음이 뇌에서 만들어진다는 사실을 안 뒤부터 신경과학을 공부하게 되었고, 이후 관심 분야가 생물학과 물리학으로 확장되었습니다. 그제야 '사람이란 무엇인가?'에 대한 그림을 조금씩 그릴 수 있게 되었습니다. 사람의 본질에 점점 가까이 다가갈수록 지금까지의 경영 방식이 크게 잘못되었다는 것도 깨닫게 되었습니다.

그러나 아무리 노력해도 우리는 아는 것만 알 수 있습니다. 사람은 아는 것만 믿으며, 또 그것이 진실이라고 생각합니다. 우리가 가진 인지능력의 한계 때문이지요. 최근 수백 년 동안 과학은 눈부신 발전을 이루었지만 지금도 '사람이란 무엇인가?'에 대해 명확한 답변을 내놓기 어렵습니다. 그렇다고 해서 답을 찾는 것이 불가능한 것은 아닙니다. 과학자들의 오랜 노력으로 인간 정체성에 대한 수많은 단서들을 확보했기 때문입니다. 아직 인간 정체성을 한 마디로 정의할 수는 없습니다. 다만 우리는 수수께끼를 풀듯 퍼즐을 하나씩 맞춰가고 있는 중입니다. 수많은 난관에도 불구하고 이 길을 가는 이유는 그것만이 답을 얻을 수 있는 유일한 길이기 때문입니다. 인생이든 경영이든 사람이 무엇인지 알지 못한 상태에서는 한 걸음도 더 나아갈 수 없습니다.

우리는 자신을 사용해서 삶을 일구어 갑니다. 좋은 삶은 자신을 잘 사용한 결과이고, 나쁜 삶은 그 반대일 것입니다. 결국 삶은 자신을 얼마나 제대로 알고 사용하는가에 달려 있지요. 조직이나 국가도 마찬가집니다. 사람으로 이루어진 집단에서는 사람을 얼마나 잘 이해하는가가 흥망성쇠를 가르는 열쇠가 되기도 합니다. 우리는 스스로에 대해 얼마나 알고 있을까요? 내가 누구인지 제대로 알지 못하면, 자신을 제대로 사용할 수 없습니다.

세상은 반목과 갈등, 역설과 모순, 편견과 왜곡으로 가득 차 있습니다. 이러한 역설과 모순, 편견과 왜곡을 벗어 던지는 것은 불가능한 일일까요? 이 글을 쓰기로 결심한 이유도 여기에 있습니다. 어렵고 힘든 작업이긴 하지만, 저는 객관적 관점으로 미망의 안개 너머에 있는 진실의 실체를 밝혀보고 싶었습니다. 왜 세상은 역설과 편향으로 가득 차 있는가? 우리는 왜 살아가고, 이러한 의문을 던지는 나는 누구인가? 나는 어디에서 와서 어디로 가는 것이며, 내가 알고 있는 나는 누구인가?

이 난해한 의문은 늘 우리 곁에 머물고 있지만, 그 답을 찾기란 쉽지 않습니다. 하지만 세상에 당연히 존재하는 것들에 대한 의문, 즉 '마땅히 그러한 것'에 대한 의문에 답하는 것이야말로 어둠의 무명에서 벗어나 지혜의 여명을 밝히는 열쇠입니다. 따라서 진실에 다가가고자 하는 우리의 기나긴 여정은 당연한 것들에 대한 질문에서 시작됩니다.

심오한 진리는 언제나 당연함 속에 숨어 있습니다. 앞으로 우리는 당연함 속에 숨은 진리를 찾기 위해 '왜?'라는 질문을 던질 것입니다. '왜?'라는 물음표가 당연함 이면에 감추어진 근원적 속성으로 우리를 안내해줄 것이기 때문입니다. 우리는 물음에 대한 답을 구하는 과정에서 행복에 다가가는 데 필요한 실용적 가치를 캐내고, 왜곡과 편견의 장막 너머에 있는 진실과 대면할 것입니다. '왜?'라는 의문부호 끝에서 우리가 만나게 되는 것은 결국 '나는 누구인가?'라는 물음입니다. 이 질문을 통해 우리는 비로소 나를 알고 사람을 이해하며, 세상을 알 수 있습니다.

연어가 자신이 태어난 곳을 찾아 물길을 거슬러 오르듯, 자신의 정체성을 찾아가는 것은 일종의 본능입니다. '나는 누구인가?'를 찾아 떠난 사람들이 자신과의 치열한 싸움을 통해 구해온 답은 조금씩 다를 수도 있습니다. 그러나 그들이 구해온 답이 어떤 것이든, 그 본질은 크게 다르지 않습니다. 중요한 것은 답을 구하는 여정에서 우리가 경험하는 자신에 대한 성찰과 세상에 대한 통찰입니다. 생채기를 문지르는 듯한 아픔을 동반하는 자기성찰과 세상에 대한 통렬하고도 냉철한 인식은 우리에게 바람직한 삶을 일구는 지혜를 제공해 줍니다. 그 지혜로 우리는 삶을 무의미한 소모가 아닌 참다운 의미로 충만하게 채울 수 있을 것입니다.

'현재의 나'는 과거의 결과입니다. 현재의 나는 우주의 시원으로부터 현재에 이르는 기나긴 세월 동안 형성된 결과들이 누적된 합입니다. 다시 말하면 우리는 과거에 의해 만들어졌습니다. 즉 현재는 과거의 결과이고, 미래는 현재의 결과들이 모여 만들어집니다. 이는 미래의 나에 대한 답을 현재에서 찾을 수 있고, 현재의 답도 과거의 흔적 속에서 찾을 수 있음을 의미하지요. 이제 우리는 과거의 결과들이 어떻게 우리를 만들었는지를 알아보기 위해 긴 시간 여행을 떠날 것입니다. 시간 여행자에게 필요한 것은 과학이라는 렌즈입니다. 우리는 이 렌즈를 통해 인간의 본질을 합리적이고 객관적으로 바라볼 수 있는 맑은 시야를 얻게 될 것입니다. 이 과정에서 얻은 정체성의 이해는 우리 삶을 밝히는 지혜가 되고, 불확실한 인생 항로를 안내할 나침반이 되어줄 것이라고 믿습니다.

이 글을 읽는 독자들 중에서는 때로 낯설기도 하고 거칠고 어색한 용어와 문장이 당혹스럽게 느껴질 수도 있을 것입니다. 또 설익은 표현 때문에 불편함을 느낄 수도 있을 것입니다. 하

지만 저는 민낯을 그대로 드러내는 표현과 설명이 오히려 진실에 더 가까이 다가가는 길이라 믿습니다. 부족한 재주와 질박한 솜씨에도 불구하고 이 글을 쓰는 것은 우리가 가고자 하는 길이 선택이 아니라 당위라고 믿기 때문입니다. 비록 지혜는 부족하고 재주는 거칠지만, 이 글의 진정성이 조금이나마 세상에 전해졌으면 하는 바람입니다. 이 글을 완성하기까지 많은 분들의 도움을 받았습니다. 일일이 거명할 수는 없지만 저에게 영감과 지혜를 나누어 주신 각계 전문가와 지인들께 깊이 감사드립니다.

글은 지은이의 것이 아니라 가슴에 담는 사람의 것이라고 생각합니다. 첫 소출이 만족스럽지 못할지라도 여기에서 걸음을 멈추지는 않을 것입니다. 우리는 이제 작은 민들레 씨앗 하나를 지상에 떨어뜨렸을 뿐입니다. 본래 씨앗에게는 의도가 없습니다. 씨앗을 싹 틔우고 무성하게 자라게 하는 것은 땅과 자연의 몫이지요. 우리가 내놓은 씨앗이 어디에 떨어질지는 모르지만, 그 씨앗 하나가 좀 더 맑고 향기로운 세상을 만드는 데 도움이 되면 좋겠습니다.

2021년 12월 31일

자인연구소 이형우

1부
위대한 질문

1장 | 인식의 편향

2장 | 기억과 인식

3장 | 본성과 역량

4장 | 감정과 욕망

5장 | 의식과 존재



1

1장
인식의 편향

고갱이 던진 질문

우리는 누구인가?

미국 보스턴 미술관에는 후기인상주의 화가 폴 고갱(Paul Gauguin)의 작품이 전시되어 있습니다. 그림의 제목은 '우리는 어디에서 왔는가? 우리는 무엇인가? 우리는 어디로 가는가?'입니다.



Paul Gauguin(1848~1903), 〈What Are We? Where Are We Going?〉

그림 1-1 고갱이 던진 질문

이 그림은 시간의 흐름을 따라 아이가 세상에 태어나 청년으로 성장하고, 장년을 거쳐 늙어 죽어가는 모습이 파노라마처럼 구성되어 있습니다. 고갱이 이상향을 찾아 떠났던 타히티에서 가난과 고독에 시달리며 그려낸 역작 중 하나입니다. 사랑하는 딸을 잃고 정신적, 육체적으로 가장 힘든 시기에 그는 삶과 죽음의 본질에 다가가고자 했습니다. 고갱은 그림을 통해 스스로에게, 나아가 우리 모두에게 인간 존재의 근원을 묻습니다. 그가 던진 세 가지 물음은 우리의 존재 가치를 규정하는 '인간 정체성'에 관한 것입니다. 이 물음을 간명하게 압축하면 '인간이란 무엇인가?'입니다.

돌아보면 '나는 누구인가'라는 화두는 아주 오래 전부터 내 마음 속에서 싹트고 있었습니다. 고아원에서 봉사활동을 하던 중학생 시절, 부모에게 버림받아 가혹한 삶을 살아가는 또래 아이들의 아픔을 지켜보면서 사람과 운명에 대한 고민이 시작되었습니다. 세상은 공정한가? 운명은 정해진 것인가? 모든 사람이 끊임없이 행복을 추구하는데 왜 행복하지 못한가? 이러한 의문은 삶에 대한 회의에서 비롯되었지만 시간이 흐르면서 점차 행복에 이르는 길을 찾겠다는 소명으로 이어졌습니다.

인생이란 자신의 현재를 사용하여 행복한 미래를 만드는 과정입니다. 우리는 시간 위에서 살아갑니다. 지금 내가 있는 것은 어제의 내가 있었기 때문이고, 미래의 나를 상상할 수 있는 것은 현재의 내가 있기 때문입니다. 현재는 과거의 결과이고, 미래는 현재가 모여 만들어집니다. 결국 현재 삶은 지나온 시간 위에 만들어졌고, 앞으로의 삶은 '지금 무엇을 하느냐'에 달려 있는 것이지요. 미래의 삶을 고민하는 이에게 인간 정체성에 대한 고민은 결코 피할 수 없는 과정입니다. 자신의 정체성에 삶의 의미와 살아가는 이유가 담겨 있기 때문입니다.

정체성에 대한 고민은 '나는 누구인가?' '나는 어떻게 살 것인가?' '나는 어떻게 죽을 것인가?'라는 질문으로 집약됩니다. 내가 누구인지 알아야 더 나은 미래를 살아갈 수 있겠죠. 많은 사람들이 행복이라는 무지개를 좇으며 살아갑니다. 그렇지만 아무리 열심히 달려도 무지개를 온전히 손에 넣는 사람은 없습니다. 손이 텅 비어 있다는 것을 깨닫고 나서야 사람들은 과거를 뒤돌아보며 자신이 출발한 근원을 생각합니다.

우리는 더

나은 미래를 위해 '지금의 나'를 사용합니다. 지금 하고 있는 행동, 그리고 하고 싶거나 해야 할 행동이 미래를 결정합니다. 그렇다면 무엇이 행동을 결정할까요? 바로 '판단'입니다. 우리는 과거의 판단을 통해 현재를 만들었고, 현재의 판단을 통해 미래를 만들어 갑니다. 지금 무엇을 선택하는가에 따라 삶의 행로가 달라지는 것입니다.

인생이란 BCD

'인생은 BCD 다.' 프랑스의 실존주의 철학자 사르트르(Jean-Paul Sartre)는 인생을 '탄생(Birth)과 죽음(Death) 사이의 선택(Choice)'이라고 말했습니다. '선택'은 판단의 결과입니다. 우리는 세상에 태어나서 수많은 판단을 하면서 살아가다가 마침내 죽음에 이릅니다. 탄생과 죽음 사이에 놓여 있는 수많은 판단이 우리 인생을 행복으로 안내할 수도 있고, 불행으로 이끌 수도 있습니다. 판단의 결과는 개인의 인생뿐 아니라 세상을 바꾸기도 합니다.

1914 년 6 월 28 일 오전 오스트리아-헝가리 제국 왕위 계승자인 페르디난트 대공 부부가 세르비아의 사라예보 역에 내렸습니다. 모처럼 부인과 동행한 페르디난트 대공은 영접행사가 있는 사라예보 시청으로 평화롭게 이동하고 있었습니다. 순조로울 것만 같았던 그날 일정 중에 스스로 내린 판단이 자신을 죽음으로 이끌 줄은, 나아가 세계대전으로 이어질 줄은 꿈에도 모른 채 말이죠.

이 날을 기다려왔던 세르비아 민족주의 비밀결사 단원들은 대공 부부가 탄 자동차를 공격했습니다. 수류탄이 빗맞아 대공은 무사했지만, 수행원 몇몇이 부상을 입었습니다. 어수선한 가운데서도 대공의 영접행사가 끝났고, 주변에서는 재빨리 안전지역으로 이동할 것을 제안했습니다. 하지만 대공은 테러로 다친 수행원들이 입원해 있는 병원을 방문하겠다고 나섰습니다. 병원으로 향하는 중 운전기사가 길을 잘못 들어 자동차가 멈춰 섰을 때, 암살에 실패한 후 거리를 서성이던 암살 단원이 그 광경을 목격합니다. 대공 부부는 총격을 받아 사망했고, 이로부터 제 1 차 세계대전이 발발하였습니다. 이전과 차원이 다른 살상무기들이 등장하고 한 지역에서 시작하였지만 유럽뿐만 아니라 전세계 제국주의 국가가 모두 참가하며 다른 지역에서도 전쟁이 벌어졌기 때문에 지금도 'The Great War'는 1 차 세계대전의 고유명사로 부르고 있죠.

만약 대공이 병원을 찾지 않았더라면, 또 운전기사가 길을 잘못 들지 않았더라면 수 천만 명의 목숨을 앗아간 전쟁은 일어나지 않았을지 모릅니다. 한 순간의 판단이 역사의 흐름을 완전히 바꾸어 놓은 것입니다. 개인의 인생은 말할 것도 없습니다. 한 순간의 판단으로 행복과 불행이 뒤바뀌곤 합니다. 만일 여러분이 현재 삶이 만족스럽고 행복하다면, 과거에 내렸던 판단이 바람직한 결과를 가져온 것이겠죠. 반대로 현재 삶이 힘들고 불행하다는 생각이 든다면, 과거에 내렸던 판단이 바람직하지 않았기 때문일 것입니다.

불경에 이런 가르침이 있습니다.

그 사람의 과거가 궁금한가?
그렇다면 그가 지금 어떻게 살고 있는지 보라.
그 사람의 미래가 궁금한가?
그렇다면 그가 지금 무엇을 하고 있는지 보라.

현재는 과거가 만들었습니다. 마찬가지로 미래는 현재의 판단이 만들 것입니다. 결국 인생은 판단에 의해 만들어진다고 할 수 있습니다. 판단은 사소한 일상에서부터 시작됩니다. 아침에 눈을 뜰 때 5 분을 더 누워 있을지, 바로 일어날지를 결정하는 것부터 출근할 때 입을 옷을 고르는 것, 교통수단을 선택하는 것, 점심 메뉴를 고르는 데도 판단이 개입합니다. 요즘에는 선택지가 더 복잡하고 다양해졌습니다. 사람들의 욕망도 다양하고 세상이 제공하는 가치의 종류 또한 대단히 많습니다. 카페에서 커피 한 잔을 주문하는 데도 수많은 선택지 중에서 고민하죠. 커피 하나를 고르기도 쉽지 않은데 전공, 진로, 취업, 결혼 같은 중요한 결정은 말할 나위도 없습니다. 그러나 늘 현명한 판단만 할 수는 없습니다. 때로는 순간적인 판단의 실수로 감당하기 어려운 곤경에 빠지기도 합니다. '내셔널지오그래픽'의 조사에 의하면 사람들은 매일 150 여 차례나 선택의 기로에 놓인다고 합니다. 이 중 신중한 선택은 30 여 차례에 불과하고, 만족할 만한 선택은 다섯 차례도 안 된다고 합니다. 판단을 하고 난 뒤 후회할 때가 더 많다는 것이죠. 우리는 왜 잘못된 판단을 할까요?

우리는 기억을 바탕으로 판단합니다. 기억은 지금까지 살아오는 동안 겪은 체험과 경험으로 형성된 '인지적 데이터'라 할 수 있습니다. 정확하고 충분한 데이터를 가지고 있어야 좋은 판단을 내릴 가능성이 큽니다. 요즘은 많은 양의 데이터를 빠르게 처리하는 인공지능(AI, Artificial Intelligence) 기술을 활용해 정보를 분석하고 판단하기도 합니다. 시간이 흐를수록 AI 는 더 다양한 분야에서 사람의 판단을 대신하게 되겠죠. 데이터 양과 정확성에 있어서는 AI 가 이미 인간을 넘어섰다고 할 수 있습니다. 대표적으로 의료분야에서는 AI 기술로 암을 진단하고 치료에 활용하고 있습니다. 암과 관련된 최신 의학논문과 연구결과뿐 아니라 진료지침 관련 데이터를 수집하고 학습하여 진단에 적용하고 있죠. 그러나 어떤 데이터를 학습했느냐에 따라 AI 의 판단이 달라질 수도 있습니다. 미국의 한 회사가 개발한 'AI 선발시스템'이 채용 과정에서 남녀성에 따른 차별적 판단을 내려 이슈가 되기도 했죠. AI 가 인간이 가지고 있는 편견까지 학습했

기 때문입니다. AI 는 딥러닝 알고리즘으로 학습한 데이터를 바탕으로 판단하고, 사람은 과거에 경험한 기억을 바탕으로 판단합니다. 데이터의 상태가 AI 의 판단 수준을 결정하듯이, 어떤 경험을 기억으로 축적해왔는지가 사람의 판단 수준을 결정합니다. 기억의 품질이 판단의 질을 좌우하는 것입니다.

진실은 있는가?

우리는 얼마나 현명하게 판단하며 살아갈까요?

사람들은 자신의 눈으로 확인한 것을 진실이라고 믿습니다. 하지만 눈으로 보는 것이 진실일까요? 한 가지 실험을 해보겠습니다.



그림 1-2 편견과 편향 : 인식의 편향

왼쪽 그림을 보면 두 손에 알약이 한 개씩 놓여 있습니다. 알약은 무슨 색일까요? 왼쪽 알약은 푸르스름하고, 오른쪽은 불그스름한 색을 띠고 있나요? 아니면 둘 다 회색인가요? 아마 대부분의 사람들에게 푸르거나 붉은 색으로 보일 것입니다. 그리고 소수의 사람들에게는 두 알약 모두 회색으로 보일 것입니다. 똑같은 그림을 보는데 왜 사람마다 다른 색으로 보일까요? 배경 색을 지우고 보면 두 개 모두 회색이라는 것을 확인할 수 있습니다. 알약은 회색이지만 배경 색 때문에 왼쪽 알약은 푸른 빛을, 오른 쪽 알약은 붉은 빛을 띠는 것처럼 보입니다.

사람이 인지하는 색은 물체에 흡수되지 않고 반사된 빛입니다. 빛은 파장에 따라 서로 다른 색을 보여줍니다. 청색은 450~495nm 의 파장을 가진 빛이고, 빨간색은 620~780nm 의 파장을 가진 빛이죠. 우리는 색이 아니라 파장을 보는 것입니다. 사과가 빨갛게 보이는 것은 사과에서 반사된 빛의 파장이 약 700nm 이기 때문입니다. 그런데 뇌는 색을 인지하는 과정에서 주변 환경을 고려하여 색을 예측하기도 합니다. 즉 햇빛, 인공조명, 배경, 그늘 등을 고려하여 과거 기억에 맞게 색을 보정하는 것이죠. 이 과정에서 뇌의 과도한 예측 때문에 오류가 발생하기도 합니다. 실제 색이 아니라 뇌가 보정한 색을 인지하는 것이죠.

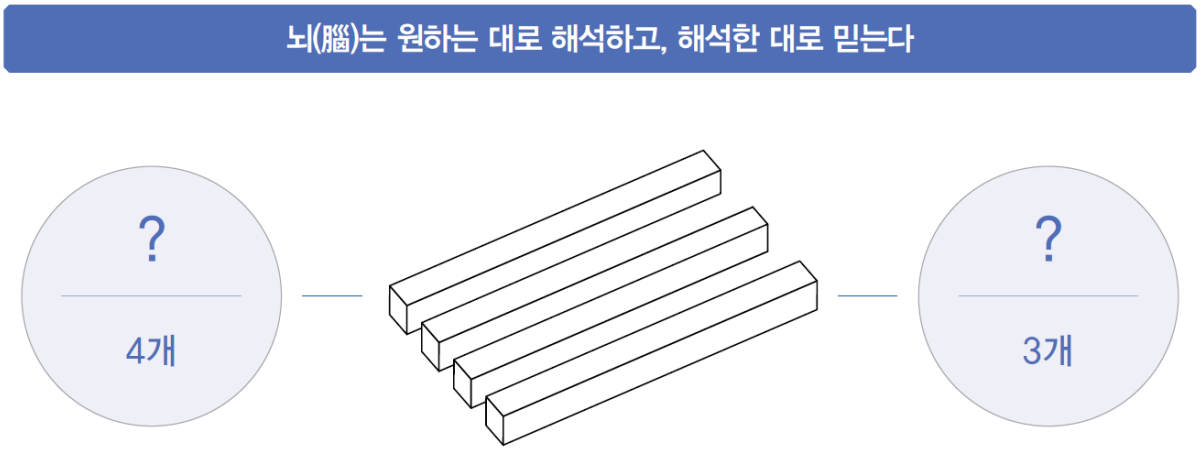


그림 1-3 편견과 편향 : 해석의 편향

한 가지 예를 더 들어보겠습니다. 그림 속의 막대는 4 개일까요, 3 개일까요?

왼쪽을 보면 4 개, 오른쪽을 보면 3 개죠. 뇌는 왜 4 개가 3 개가 되는지, 왜 그렇게 보이는지 해석하기 위해 노력합니다. 그러나 답을 찾기는 쉽지 않습니다. 이 그림은 잘못된 그림입니다. 그래도 뇌는 기존의 기억을 바탕으로 그렇게 보이는 이유를 찾으려 애씁니다. 뇌는 이미 믿고 있던 것을 믿고 싶어합니다. 왼쪽을 먼저 보면 오른 쪽이 3 개인 이유를 설명하고 싶어하고, 오른 쪽을 먼저 보면 왼쪽이 4 개인 이유를 찾으려 하죠. 우리는 뇌가 보여주는 대로 보고, 뇌가 해석하는 대로 믿는 것입니다.

이런 질문을 해보겠습니다. '가장 좋아하는 배우는 누구인가요? 좋아하는 배우를 선택했다면, 다음 질문에 답해보십시오. '그 배우를 좋아하는 이유는 무엇입니까?' 심리학자들이 진행한 실험에서 사람들은 자신이 좋아하는 배우는 쉽게 골랐지만, 그 배우를 '왜 좋아하는지'를 설명하는 데는 애를 먹었습니다. 사실 어떤 배우를 좋아하는 데는 특별한 이유가 없습니다. 그냥 좋

은 것이죠. 하지만 누군가 그 이유를 물으면 자신의 선택을 합리화하기 위해 이런저런 이유를 만들어냅니다. '멋있다'거나 '연기를 잘한다'거나 '그 사람이 출연한 어떤 작품을 좋아한다'거나 하는 이유를 말합니다. 하지만 정말 그런 이유 때문에 좋아하는 것일까요?

누군가를 싫어하는 것도 마찬가지입니다. 오랫동안 사귄 연인에게 이별을 통보해야 하는 상황을 떠올려보세요. 어떻게 말할까 머릿속이 복잡해집니다. 뚜렷한 이별의 이유를 찾기 어렵기 때문입니다. 그냥 상대방에 대한 사랑이 식은 것이니까요. 결국 상대방에게 건네는 말은 이별을 위한 여러 핑곗거리 중 하나일 뿐이죠. 우리 뇌는 타고난 이야기꾼입니다. 어떤 상황이 주어지면 뇌는 그럴듯한 구실을 찾아냅니다.

사람들은 어떤 일을 시도할 때마다 그럴 듯한 명분을 내세우고, 그 명분이 진실을 추구하는 것이라 생각합니다. 하지만 인류 역사에서 씻을 수 없는 오점을 남긴 대부분의 참극은 왜곡된 명분 아래 발생했습니다. 나치의 유대인 학살은 인류를 우월한 인종으로 개량하겠다는 명분으로 진행되었죠. 나치뿐 아니라 대부분의 집단이 그럴 듯한 신념과 명분을 내세워 다른 집단을 배척하고 공격합니다. 그릇된 애국심은 어떨까요? 당시 나치를 지지했던 사람들 역시 순수한 충성심의 행동의 발로였다고 주장할 겁니다. 우리가 가족을 사랑하는 데는 특별한 이유가 없습니다. 가족은 함께 밥을 먹는 식구(食口)이자 유전자를 가장 많이 공유한 친족 집단입니다. 가족이니까 서로 지지해주고 공감해주는 것이죠.

우리의 신념은 합리로 포장되어 있지만, 실제로는 믿고 싶은 것을 믿는 것일 가능성이 큽니다. 특히 종교적 신념은 무조건적인 믿음을 전제로 합니다. 종교는 특정 행위에 대한 절대적 명분을 제공하기 때문에 일반적으로 다른 종교에 배타적입니다. 이들에게 타 종교의 신도들은 참된 신을 부정하는 이교도일 뿐이며, 이교도에 대한 폭력은 악을 물리치는 성전(聖戰)이 됩니다. 이들은 신을 앞세워 자신들의 폭력을 정당화하지만, 실제 이유는 그냥 싫어하기 때문입니다. 뇌는 싫으면 싫은 이유를 만들고, 좋으면 좋은 이유를 만듭니다. 또 믿고 싶으면 믿는 이유를 만들고, 부정하고 싶으면 부정할 이유를 생각해냅니다. 그런데도 우리는 뇌를 통해 인식하기 때문에 뇌가 느끼고 해석한 것을 그대로 믿습니다.

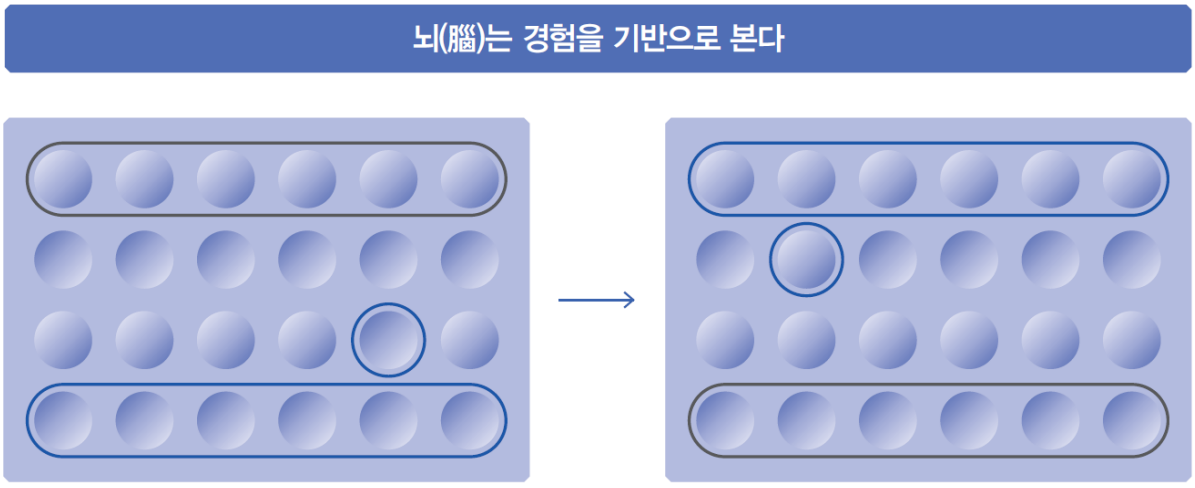


그림 1-4 편견과 편향 : 관습의 편향

오목하고 볼록한 도형이 배치되어 있는 두 개의 그림이 있습니다. [그림-B]는 [그림-A]를 180도 회전한 그림입니다. 두 그림이 어떻게 다른 지 찾으셨나요? [그림-A]에서 붉은색 테두리가 있는 도형은 볼록해 보이고, 파란색 테두리가 있는 도형은 오목해 보일 것입니다. 그런데 180도 회전한 [그림-B]를 보면 왼쪽에서 볼록해 보였던 붉은색 테두리의 도형이 오목하게 보일 겁니다. 또 파란색 테두리의 도형은 볼록하게 보이죠. [그림-A]의 파란색 동그라미에 있는 도형도 볼록해 보이다가 [그림-B]에서는 오목해 보이죠. 왜 이런 현상이 일어났을까요?

우리는 빛을 비추는 태양이 항상 머리 위에 있는 모습만 경험해 왔습니다. 태양이 발 밑에 있는 현상은 한 번도 경험하지 못했고, 앞으로도 영원히 볼 수 없겠죠. 우리가 경험할 수 있는 대부분의 조명도 위에서 아래로 비춥니다. 그래서 뇌는 빛을 내는 모든 광원이 위쪽에 있다고 단정합니다. 사실 이 도형은 오목하거나 볼록하지 않습니다. 평면에 그린 도형에 음영만 넣은 것이죠. 뇌가 무의식적으로 빛이 위쪽에 있다고 해석하기 때문에 음영을 볼록하고 오목하게 보여주는 것입니다. 뇌는 위쪽이 밝으면 볼록하게, 아래쪽이 밝으면 오목하게 인식합니다. 그래서 책을 180 도 회전시켜 아래와 위를 바꾸면 '볼록'과 '오목'도 바뀌어 보입니다. 빛과 명암에 대한 과거의 오랜 기억으로 형성된 편향이 착시를 일으키는 것입니다.

뇌(腦)는 추정하고 수정하며 본다



카니자 삼각형 (Kanizsa Triangle) : 이탈리아 수학자 카니자 교수가 개발한 도형

그림 1-5 편견과 편향 : 간섭의 편향

위 그림은 착시 현상을 설명할 때 자주 인용하는 '카니자 삼각형(Kanizsa Triangle)'입니다. 왼쪽 그림을 보면 선이 없는데도 삼각형이 보입니다. 우리 눈은 부채꼴 모양의 조각이 빠진 세 개의 원을 보면서 존재하지도 않는 흰 색의 삼각형을 만들어냅니다. 또 오른쪽 그림은 단지 이 빠진 원이 그려져 있을 뿐인데, 있지도 않는 삼각형이 있는 것처럼 보입니다. 이 그림에서 실제 삼각형은 어디에도 존재하지 않습니다. 그런데도 뇌가 윤곽을 만들어내는 것이죠. 우리는 삼각형이 있는 것처럼 인식할 뿐 아니라 왼쪽 그림처럼 두 개의 삼각형이 아래 위에 겹쳐져 있는 것처럼 인식합니다. 부분적인 정보만으로 전체를 추정하여 인식하는 것이죠.

심리학에서는 이를 '게슈탈트(Gestalt)적 인식'이라고 합니다. '게슈탈트'는 형태나 모양을 의미하는 독일어인데, 심리학에서는 인간이 세상을 지각하는 방식을 의미합니다. 사람은 눈으로 들어오는 정보들을 개별 요소의 집합으로 받아들이지 않고 부분적으로 수정하거나 보강하여 전체적인 구조와 통합된 형상으로 지각한다는 것입니다. 요즘 많이 사용하는 이모지(😉😄😍😔)이 좋은 예입니다. 이모티콘은 단순한 시각적 기호체계이지만, 이를 통해 문장을 사용하지 않고도 전체적인 맥락을 이해할 수 있습니다. '게슈탈트적 인식'은 뇌의 인식체계를 잘 보여줍니다. 뇌는 외부에서 들어오는 정보를 있는 그대로 받아들이지 않고 수정하고 보강하여 새로운 형상을 만듭니다.



그림 1-6 게슈탈트 심리학 (Gestalt Psychology)

이를 이용한 '헤르만 로르샤흐(Hermann Rorschach) 검사법'도 있습니다. 추상적인 모양의 잉크 얼룩을 보고 떠오르는 대로 말하다 보면 피검사자의 무의식적 내면세계를 추정할 수 있다는 가정에서 출발한 검사법이죠. 오른쪽 그림과 같은 10 가지 무늬 카드 중 하나를 보여주고, 피검사자가 응답하는 반응위치, 반응내용, 형태, 색깔 등의 정보를 수집하는 방법입니다. 피검사자가 나타내는 반응을 부호화하고 각각의 점수를 산출하여 무의식적 상태를 진단합니다. 그림이 어떤 형태로 보이는지, 무슨 생각이 나는지 등을 자유롭게 이야기하면서 피험자의 심리 상태를 파악합니다. 대칭적인 잉크 얼룩이 각 사람의 무의식을 드러내 보여주듯, 우리는 뇌를 통해 세상을 바라봅니다.

판단이 어긋나는 것은 뇌가 있는 그대로 인지하지 못하기 때문입니다. 우리는 뇌가 보여주는 대로 세상을 봅니다. 자신의 눈으로 진실을 보았다고 믿지만, 우리가 보는 세상은 뇌가 해석하거나 재구성한 것입니다. 그래서 보고 싶은 대로 보고, 듣고 싶은 대로 들으면서 그것이 진실이라고 생각합니다. 이 때문에 대상이나 상황을 판단하는 과정에서 여러 오류들이 발생하는 것입니다. 진실이 존재한다고 해도 우리는 진실을 볼 수 없습니다. 진실이 존재한다면, 그것은 우리 뇌와 눈 너머에 존재합니다.

편향과 편견에 갇힌 세상

우리가 내 편과 네 편으로 나뉘어 서로 갈등하는 것은 자기 주관대로 세상을 판단하기 때문입니다. 앞서 보았던 알약 색깔이 빨갛다고 믿는 사람과 회색이라고 믿는 사람이 서로 주장을 굽히지 않는다면 어떤 일이 벌어질까요? 그들은 자신이 본 것이 진실이라고 믿기 때문에 자신의 생각을 부정하는 사람과 갈등을 일으킬 수밖에 없습니다. 지금 이 순간에도 지구촌 곳곳에서 갈등과 분쟁이 일어나고 있습니다. 살아온 경험이 다르면, 생각도 다를 수밖에 없습니다. 세상에 78 억 명의 사람이 산다면 동일한 상황에 대해서도 78 억 가지의 다른 진실이 존재할 수 있다는 이야기이죠. 모두 자신만의 관점으로 세상을 보고, 그 관점이 만든 관념으로 세상을 판단하기 때문입니다.

그런 의미에서 우리는 각기 다른 색안경을 쓴 색맹이라 할 수 있습니다. 색맹은 색맹이 아닌 사람이 인식하는 색을 경험할 수 없습니다. 다른 사람이 보는 색을 인정하지 않으면 자신이 본 것만 진실이라고 믿게 됩니다. 사람들은 모두 자신이 만든 창으로 세상을 바라봅니다. 뇌가 만든 주관의 창을 '프레임(Frame)'이라고 부릅니다. 자신이 구축한 프레임에 들어오지 않는 것은 배제한 채, 보고 싶은 것과 믿고 싶은 것만으로 프레임을 채우면 '확증편향'이 만들어집니다. 확증편향은 자신의 믿음에 맞는 증거만 수집하여 신념을 더욱 강화하려는 심리적 편향입니다.

인간은 편향과 편견에 꽁꽁 묶여 있는 존재입니다. 모든 갈등과 분쟁은 편향과 편견에서 비롯된다고 해도 과언이 아닙니다. 진실을 가지고 다투는 것이 아니라 편향에 따른 착각을 가지고 싸우는 것이죠. 정치적 편향을 예로 들어볼까요? 극단적 진보주의자는 절대로 보수 정당에 투표하지 않습니다. 보수 정당이 무슨 정책을 내놓아도 부정적인 시선으로 해석합니다. 극단적 보수주의자도 마찬가지입니다. 진보주의자가 무슨 말을 하든 대중을 선동하는 거짓말이라고 생각하죠. 같은 상황과 사안을 두고도 서로 해석하는 게 다릅니다. 그래서 아무리 가까운 사이라도 정치적 성향이 다른 사람과 정치에 관한 대화를 하다 보면 마음이 상하는 경우가 많습니다. 이미 구축한 프레임을 통해 상대의 이야기를 듣기 때문에 부정적으로 들을 수밖에 없는 것이죠.

사람들은 컵을 반쯤 채운 같은 양의 물을 보고도 다른 생각을 합니다. 누군가는 컵에 물이 '반이나 있다고' 생각하는 반면, 다른 누군가는 '반 밖에 없네'라고 생각할 수 있습니다. 왜 같은 것을 보면서도 다른 프레임으로 해석하는 것일까요? 우리는 경험을 통해 학습한 '기억'을 바탕으로 느끼고 생각합니다. 살아온 환경이 다르면 경험과 기억이 다르죠. 기억이 다르면 인

식이 다르고, 인식이 다르면 생각이 다릅니다. 그래서 편향이 생기고 사람마다 다른 진실을 갖게 되는 것이죠. 사람마다 경험이 다르기 때문에 개인의 기억은 편향으로 가득 차 있습니다. 우리는 좋다고 느끼는 것은 이익으로, 싫다고 느끼는 것은 손해로 기억합니다. 좋은 것을 취하고, 싫은 것을 피하는 방식으로 뇌가 작동하기 때문입니다. 이로부터 추구하는 가치와 피하고자 하는 가치가 달라지고, 가치의 편식 때문에 편향적인 존재가 될 수밖에 없습니다.

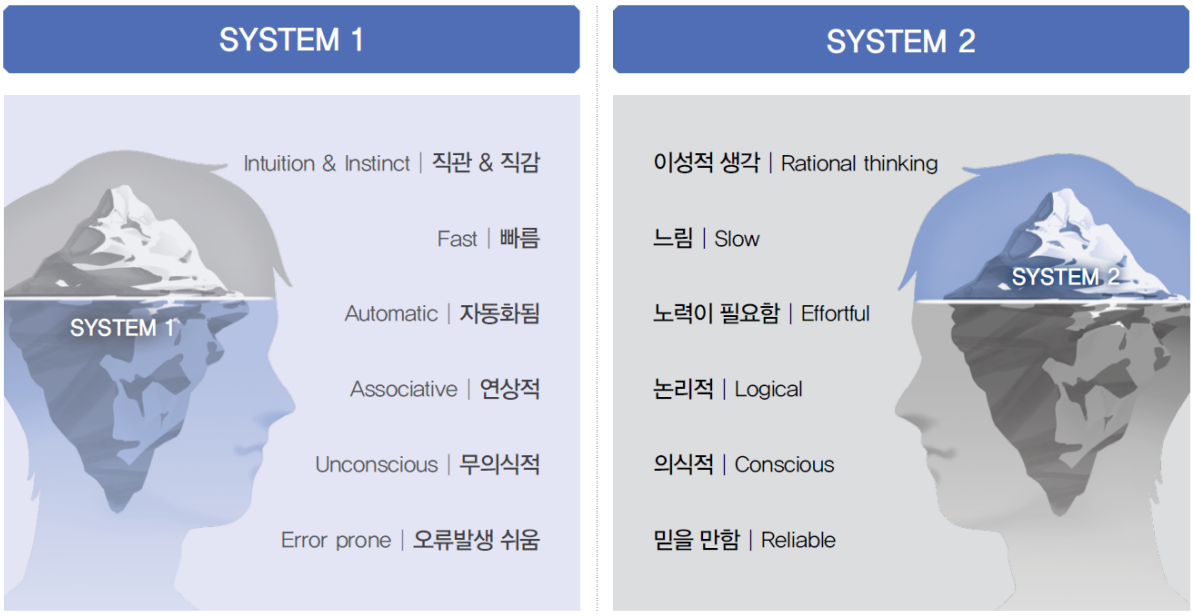


그림 1-7 직관시스템과 논리시스템

편향을 갖는 또 다른 이유는 직관에 의존하여 판단하기 때문입니다. 직관 역시 기억에서 비롯됩니다. 가령 얼굴에 흉터가 있는 사람을 보면, 그를 제대로 알기도 전에 좋지 않은 감정을 갖습니다. 부정적인 편견을 갖게 되는 것이죠. 직감에 의존하여 판단하는 것을 휴리스틱(Heuristics, 불충분한 시간이나 충분한 정보가 없어 체계적이고 합리적인 판단을 할 수 없거나, 합리적 판단이 필요하지 않는 상황에서 경험과 직관으로 판단하는 어림짐작으로 의사결정 방법)이라고 합니다. 2002 년 심리학자로서 노벨 경제학상을 수상한 대니얼 카너먼(Daniel Kahneman)은 판단 과정을 두 가지로 구분한 바 있습니다. 직관적인 판단을 하는 '시스템(System)-1'과 논리적이고 합리적인 판단을 하는 '시스템-2'입니다. 직관적 판단인 '시스템(System)-1'은 매우 빠르지만, 오류를 일으킬 가능성이 높습니다.

우리는 '합리적 판단' 보다 '직관적 판단'을 우선하도록 진화했습니다. 합리는 직관을 보완하기 위해 진화했죠. 일촉즉발의 위험이 도사리고 있는 원시 환경에서 촉과 감에 의존하는 직관 시스템은 매우 효과적이었을 겁니다. 뱀처럼 생긴 넝쿨과 마주쳤을 때는 재빨리 피하고 보는

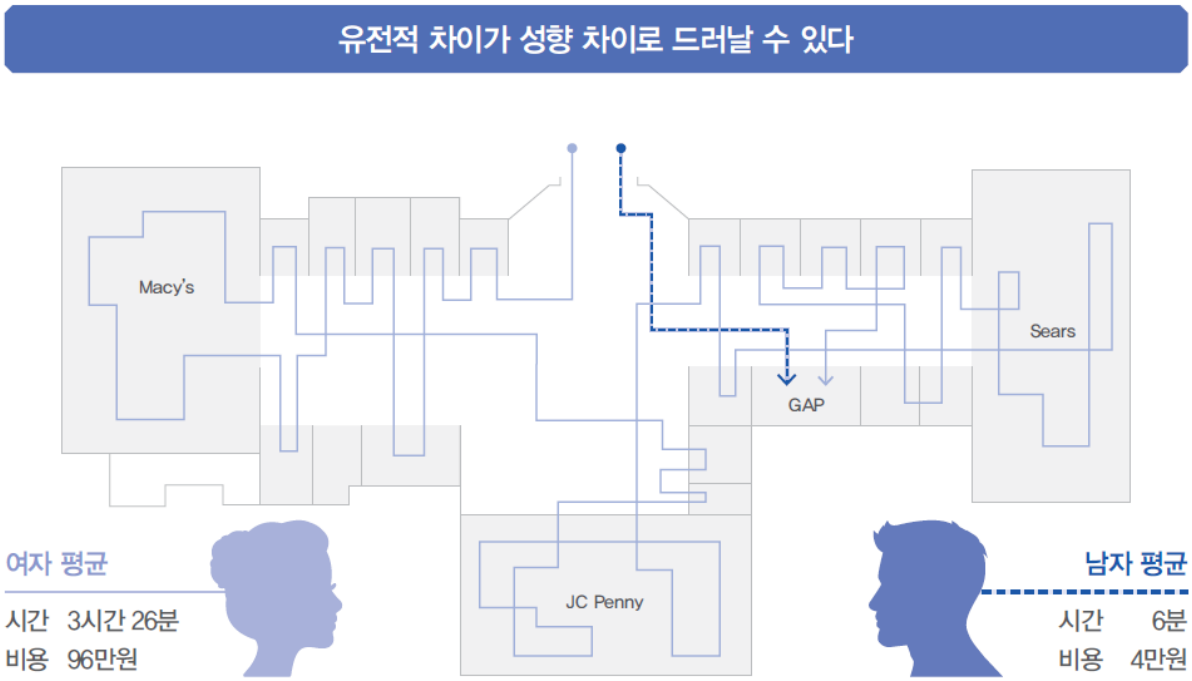
것이 상책입니다. 발 밑에 있는 것이 독사일지도 모르는 상황에서 살무사인지 넝쿨인지를 자세히 살핀 후 판단하는 것은 위험하겠죠.

그러나 직관적인 판단은 편향을 만들 수 있습니다. 직관은 익숙한 상황에서 대체로 빠르고 정확한 판단을 하지만 특정 상황에서는 오류를 일으킵니다. 합리적 근거보다는 눈에 보이는 게 전부인 것처럼 착각하는 것입니다. 직관적 판단은 과거 조상들의 생존에는 유리했지만, 현대 사회에서는 합리적 선택을 방해하는 요소로 작용합니다. 편향과 편견은 개인에게만 국한되지 않습니다. 사회적 편향과 편견은 더욱 심각한 문제를 일으킵니다. 인종차별이나 종교적 편견이 대표적이죠.

손에 망치를 든 사람에게는 모든 것이 못으로 보입니다. 가진 것이 망치밖에 없으면 편향과 편견의 망치로만 세상을 보게 됩니다. 조금이라도 다르게 튀어나온 부분을 용인하지 못하고, 망치로 내리쳐야 직성이 풀립니다. 편향과 편견으로 무장한 사람에게 다른 사람의 의견은 눈에 거슬리는 못에 지나지 않습니다.

쇼핑과 바잉의 차이

이 그림은 무엇을 나타낸 것일까요?



Darroch, J. Why Marketing to Women Doesn't Work:
Using Market Segmentation to Understand Consumer Needs (Springer Publishing), 2014

그림 1-8 여성과 남성의 구매 성향 비교

그림은 미국에 있는 어느 쇼핑센터의 평면도에 고객의 동선을 나타낸 것입니다. 붉은 색은 여성이 움직인 동선이고, 파란색은 남성이 움직인 동선입니다. 한눈에 보아도 여성과 남성의 동선은 큰 차이가 있습니다. 여성은 청바지 한 벌을 사기 위해 쇼핑센터에 있는 의류매장들을 거의 다 둘러보고, 한 매장 안에서도 마음에 드는 옷을 번갈아 입어봅니다. 꼭 옷을 구입하지 않더라도 여러 매장을 둘러보면서 가격을 묻고 비교하죠. 그러나 남성은 다릅니다. 필요한 물건이 있는 매장이나 단골 매장으로 곧장 가서 자신이 원하는 사이즈를 말하고는 입어 보지도 않고 비용을 지불합니다. 여성은 쇼핑(Shopping)을 하고 남성은 구매(Buying)를 하는 것이죠.

독일 님펜부르크 대학 연구팀이 고객의 시선을 10 분의 1 초 단위로 측정할 수 있는 아이 트래킹(Eye Tracking) 장비를 사용하여 쇼핑하는 남녀의 시선을 추적한 바 있습니다. 시선추적 장치는 고객의 시선이 어디로 향하고, 얼마나 오랫동안 특정지점에 머무는지를 측정합니다. 분석

결과 남성과 여성은 상품을 보는 방식이 달랐습니다. 남성은 상품 진열대를 대충 훑어보는 반면, 여성은 꼼꼼하게 살폈죠. 또 독일의 마케팅 업체가 백화점에서 일하는 직원들을 인터뷰한 결과 남성과 여성이 매장의 직원들에게 물어보는 질문 내용도 달랐습니다. 여성들은 상품의 특징, 구매 후 관리, 색상과 디자인, 가격과 세일 기간 등의 정보를 질문하는 반면 남성들은 원하는 상품이 어디에 있는지를 물어보았습니다.

오랜 기간 사회적으로 남녀의 성역할이 구분되어 있었다는 점을 간과할 수 없겠지만, 남성과 여성의 쇼핑 패턴에 차이가 나는 원인을 뇌 구조와 크기의 차이, 그리고 신경호르몬의 차이로 설명하는 연구자들도 있습니다. 여성에게는 쇼핑센터가 발견의 즐거움이 곳곳에 숨어 있는 파티장이라면 남성에게는 목표물을 최단 시간에 포획하고 돌아와야 하는 사냥터인 셈입니다. 진화심리학자들에 따르면 여성은 과정 중심적이고, 남성은 결과 중심적인 성향이 있다고 합니다. 여성은 사람 간의 관계 맺기에 집중하고, 남성은 성과에 집중하는 편입니다.

그 외에도 남자와 여자는 많은 점에서 차이가 있습니다. 가령 여성은 남성보다 냄새를 훨씬 잘 맡습니다. 그럼 맛은 누가 더 잘 볼까요? 유전적으로 보면 여성이 더 낫겠지요. 하지만 세계적으로 유명한 요리사의 대부분은 남성입니다. 그 이유는 무엇일까요? 심리학자들은 남성의 경쟁심과 승부욕 때문에 요리사로 성공할 가능성이 높다고 설명합니다. 남성은 요리 자체보다는 요리를 통해 얻게 되는 명성과 지위에 더 끌리는 반면, 여성들은 맛있는 음식을 통해 다른 이들에게 행복을 주는데 더 관심을 기울인다는 것입니다. 그래서 요리 세계에 함께 몸담고 있더라도 남성은 유명 요리사에 도전할 가능성이 높고, 여성은 요리 연구가나 푸드 스타일리스트가 될 가능성이 높다고 합니다.

같은 사람이라도 입장이나 상황에 따라 마음이 변합니다. 친정엄마와 시어머니가 그렇습니다. 결혼한 딸과 아들을 둔 엄마는 친정엄마인 동시에 시어머니입니다. 엄마라는 공통점을 갖지만, 어떤 상황에 놓여 있는가에 따라 마음이 달라지죠. 결혼한 딸 집에 갔는데 사위가 앞치마를 두르고 설거지를 하는 모습을 본다면 흡족한 마음이 들겠죠. 반대로 결혼한 아들 집에 갔는데 아들이 앞치마를 두른 채 설거지를 하고 있다면 어떤 느낌이 들까요?

세대 간의 견해 차이도 있습니다. 최근 지인으로부터 아들과 심하게 다투었다는 이야기를 들었습니다. 저녁 식사를 하면서 우연히 비트코인에 대한 이야기가 나왔는데, 서로 다른 주장을 말하다가 급기야 말다툼으로 번졌다고 합니다. 아들은 비트코인이 미래의 화폐로 각광을 받을 것이라 생각하고, 아버지는 투기 수단에 지나지 않는다고 여겼죠.

하지만 아버지와 아들이 다툰 이유가 비트코인에 대한 견해 차이 때문일까요? 사실은 두 사람이 가진 생각의 바탕에 상대에 대한 다른 욕망이 있었기 때문일 것입니다. 아버지는 아들에게 존경받고 싶어하고, 아들은 아버지에게 인정받고 싶어합니다. 두 욕망이 서로 충돌하여 얼굴을 붉히게 된 것이죠. 대개 아버지는 아들을 가르치고 싶어하고, 아들은 아버지가 자신의 주장을 들어주기 원하지만, 두 상황이 동시에 이루어지기는 어렵습니다. 사실 대화의 주제는 별 상관이 없습니다. 대화하면서 아버지가 아들이 가진 지식과 정보를 칭찬하고, 아들이 아버지의 견해와 의견을 존중했다면 말다툼이 일어나지 않았을 겁니다. 이처럼 우리는 자신의 성별, 상황, 가족 내 역할에 따라 다른 경험과 기억을 갖고 자신만의 세상을 살아갑니다. 기억이 만든 프레임에 갇혀서 살아가는 것이죠.

보수와 진보

집단 편향의 대표적인 사례는 정치적 이념으로 인해 생겨나는 편향입니다. 인간의 정치적 성향은 오랜 기원을 가지고 있습니다. 침팬지도 네 편과 내 편을 갈라 목숨을 건 권력 다툼을 벌입니다. 과거의 조상들도 침팬지와 크게 다르지 않았을 겁니다. 정치적 성향은 권력의 탄생과 함께 출현했을 것입니다. 다만 진보나 보수라는 개념이 존재하지 않았을 뿐이죠.

정치적 성향은 집단 간 갈등과 폭력의 원인으로 작용해왔습니다. 사람들은 보수와 진보라는 이름을 내걸고 칼 대신 언변과 논리로 전쟁을 벌입니다. 정치는 피의 역사로 시작됐지만, 오늘날에는 특정 이념을 지지하는 사람의 수로 승패가 결정되죠. 인간이 사회적 동물이라는 말은 정치적 동물이라는 말과 같습니다. 우리는 편견과 편향을 가질 수밖에 없기 때문에 타인과의 갈등과 분쟁을 피할 수 없습니다. 정치는 집단 안에서 일어나는 갈등과 분쟁의 대리전 역할을 합니다. 만일 정치가 존재하지 않는다면, 우리는 지금도 돌멩이와 칼을 든 채 거리에서 싸움을 하고 있을지 모릅니다. 그래서 사람들은 정치가 갈등을 조정하고 조율하는 역할을 수행한다고 말합니다. 하지만 과연 그럴까요? 언변은 그럴싸하지만 주먹다짐 대신 말다툼으로 바뀌었을 뿐 권력 다툼의 본질은 그대로입니다. 여전히 원시적이고 소모적인 전쟁을 하고 있는 것이지요.

사람들은 정치적 이념이 사회질서를 유지하고 더 나은 사회로 가기 위한 합리적 신념이라고 믿습니다. 하지만 이념은 편견의 다른 이름일 뿐입니다. 사람들은 자신들의 이념이 옳다고 믿지만, 같은 상황에 대한 다른 생각을 서로에게 강요하고 있을 뿐입니다. 신경정치학 또는 정치

유전학을 연구하는 학자들은 '진보주의자와 보수주의자는 단지 생각이 다른 사람이 아니라 뼛속까지 다른 사람'이라고 말합니다. 지금까지 알려진 바에 의하면 보수주의자와 진보주의자는 뇌의 전방대상피질(주의, 반응 억제, 통증과 관련된 정서 반응에 관여하는 영역)과 편도체(동기, 정서 처리와 학습에 관여하는 영역)의 신경 연결에 차이가 있다고 합니다.

정치적 성향이 생물학적 요인에 의해서만 결정되는 것은 아닙니다. 어떤 환경에서 성장했는지도 중요한 영향을 미치죠. 어떤 부모 밑에서 성장했는지에 따라 정치적 성향이 달라질 수 있고, 성장하는 과정에서 겪은 경험도 정치적 성향에 영향을 미칩니다. 끔찍한 전쟁을 겪었던 사람은 안전을 최우선으로 삼기 때문에 변화를 싫어하고 조직이나 권위에 대한 충성심과 존경심이 강한 편이죠. 반면에 엄격한 부모나 부정적인 자극에 노출된 환경에서 자란 아이들은 질서에 저항적이고, 비판적이며 부정적인 성향일 확률이 상대적으로 높습니다.

정치적 성향이 완전히 고정되어 있는 것은 아닙니다. 우리는 보수와 진보 성향을 모두 가지고 있습니다. 그래서 상황에 따라 혹은 이슈에 따라 진보적 입장이나 보수적 입장을 취하기도 하죠. 그래서 정치적 성향은 타고나는 것이기보다 만들어지는 경향이 강하다고 할 수 있습니다. 그리고 이런 성향은 일생 동안 지속적으로 변화합니다. 나이가 들면 보통 보수 쪽으로 이동하는 경향이 있죠. 젊은 시절에는 목숨 걸고 지켜야 할 것이 별로 없는 대신, 도전적 모험과 변화를 통해 얻을 수 있는 것은 많습니다. 그래서 젊은 세대는 기존 질서를 변화시켜 새로운 질서를 구축하는데 관심이 많죠. 젊은 세대가 진보적 성향이 강한 것은 이 때문입니다. 그러나 결혼하여 자녀를 낳고 어느 정도 사회적 지위가 생기면 지켜야 할 것들이 점차 많아집니다. 그래서 나이가 들면 기존 질서를 유지하려는 보수 성향이 강화됩니다. 이는 매우 자연스러운 현상입니다.

문제는 정치적 성향 차이가 아니라 자신들이 중시하는 가치가 유일한 정의라고 믿는 데 있습니다. 이 때문에 역사는 두 진영 간의 첨예한 대립으로 점철되어 왔습니다. 하지만 옳고 그름은 절대적이고 불변하는 가치가 아닙니다. 우리는 진실을 믿는 것이 아니라 믿고 싶은 것을 진실이라고 여기기 때문입니다. 좋으면 옳은 것이고, 싫으면 그른 것으로 인식합니다. 무의식 영역에서 감정이 결정하면, 의식은 적절한 논리로 명분을 입힙니다. 진보와 보수가 내세우는 이성이나 논리는 원초적 감정을 포장하고 합리화하기 위한 것에 지나지 않습니다.

우리는 살아온 경험이 다르기 때문에 모두 다른 기억을 가지고 있습니다. 기억이 다르면 생각이나 느낌도 다릅니다. '사과를 상상해 보세요'라는 말을 들으면 사람마다 다른 사과를 떠올립니다. 어릴 적 어머니께서 주셨던 맛있는 사과를 생각할 수도 있고, 연인과 카페에서 즐겨

마셨던 사과주스를 떠올릴 수도 있을 것입니다. 어쩌면 휴대폰을 처음 구입한 날 사과 모양의 애플 로고를 떠올릴 수도 있겠죠.

같은 산을 바라보더라도 내가 느끼는 산과 다른 사람이 느끼는 산은 다른 산입니다. 같은 산을 말하더라도 어떤 사람은 봄의 산을 기억하고, 다른 이들은 가을이나 겨울 산을 떠올릴 수 있겠지요. 계절에 따라 경험한 산의 느낌과 기억은 모두 다릅니다. 또 스님에게 산은 수행의 장일 것이고, 등산객에게는 멋진 풍경을 가진 장소일 것입니다. 유전적 기억은 비슷하더라도, 태어난 이후 체험과 경험을 통해 형성된 기억은 사람마다 다릅니다. 기억이 다르면 개념이나 느낌, 생각도 다를 수밖에 없습니다. 우리가 온갖 편향을 갖는 이유도 여기에 있습니다.

우물 안 개구리가 세상을 보는 법

'정저지와(井底之蛙: 우물 안 개구리)'라는 말이 있습니다. 우물을 벗어난 적이 없는 개구리는 우물 밖 세상을 알지 못합니다. 그래서 자신이 살고 있는 우물이 세상 전부라고 생각합니다. 우리도 세상에 태어나 경험하고 기억한 것 외에는 알 수가 없습니다. 기억하는 것 이상은 생각할 수도, 상상할 수도 없기 때문입니다. 우리는 기억이라는 우물에 갇혀 있는 존재입니다. '장자(莊子)'에 이런 구절이 있습니다.

> 우물 안 개구리가 바다를 말할 수 없는 것은
> 우물에 갇혀 있기 때문이요,
> 여름에만 사는 벌레가 얼음을 말할 수 없는 것은
> 시절에 갇혀 있기 때문이다.

여름 한 철을 살다 떠나는 매미가 사계절을 알 수 없듯이, 우리도 기억에 담겨 있는 만큼만 생각하고 상상하며 행동할 수 있습니다. 그런데도 사람들은 짧은 지식에 기대어 모든 것을 자신이 믿는 대로 해석하며 상대가 틀렸다고 말합니다. 그래서 아전인수(我田引水: 내 논에 물 대기)와 아시타비(我是他非: 나는 맞고 너는 틀리다)의 주관에서 벗어나기 어려운 것이죠. 자기 논에 물을 대듯 모든 것을 자신에게만 유리하게 해석하고, 모든 상황에서 '나는 옳고 너는 그르다'고 생각하는 것입니다.

왜 우리는 우물 안 개구리처럼 이기적이고 자기 주관에 매몰된 존재가 되었을까요? 그것은 뇌가 몸 안에 있기 때문입니다. 뇌는 단단한 두개골에 쌓여 있습니다. 뇌는 바깥 세상을 안으로 들여와 기억을 만들고, 그 기억을 바탕으로 생각하고 판단합니다. 그래서 우리는 주관에서 한 발짝도 벗어날 수 없습니다. 우리는 뇌가 만들고 보여주는 주관의 세상에서 살아갑니다. 뇌는 과거의 경험과 기억을 활용해 자신의 편익에 따라 상황을 왜곡하거나 해석하므로 편향적일 수밖에 없습니다. 그래서 다른 사람과 소통하기 어려운 것입니다. 세상에 갈등이 넘쳐나는 이유도 이러한 주관성 때문이죠.

암소와 호랑이의 사랑 이야기가 이를 잘 보여줍니다. 호랑이와 암소가 결혼을 하였습니다. 둘은 다른 점이 너무 많았지만, 깊은 사랑으로 상대를 위해 최선을 다해 노력했습니다. 호랑이는 열심히 사냥한 고기를 암소에게 가져다주고, 암소 또한 호랑이를 위해 날마다 향기롭고 부드러운 풀을 준비합니다. 둘은 입맛에 맞지는 않았지만, 상대가 자신을 위해 준비한 음식이기 때문에 꾹 참고 먹었죠. 그러나 시간이 지나면서 다툼이 시작되었습니다.

"넌 왜 너만 생각하는 거니? 나는 제일 좋은 고기를 너에게 주면서 노력했는데!"

"뭐라고? 나는 한 번도 고기를 원한 적 없어! 난 내가 제일 아끼는 풀을 너에게 주었는데!"

"나 역시 한 번도 풀을 원한 적이 없어!"

둘은 사랑했고 열심히 노력했지만, 상대가 원하는 것을 충족시킬 수는 없었습니다. 결국, 둘은 헤어질 수밖에 없었죠.

편향은 우리 안에 무의식으로 자리잡고 있습니다. 무의식은 의식적으로 알아차릴 수 없기 때문에 제어하기 어렵습니다. 앞선 사례처럼 왜 그 배우를 좋아하는지, 왜 그 사람이 싫어졌는지 알 길이 없습니다. 또 왜 자신이 진보주의자나 보수주의자인지 설명하기도 어렵습니다. 이런저런 이유를 댈 수는 있겠지만, 자신의 신념이나 선택을 합리화하기 위해 우리 뇌가 만들어 낸 명분일 가능성이 더 큽니다.

무의식이 감정이나 생각으로 굳어지면 '마음의 습관'이 되고, 몸으로 표현되면 '행동의 습관'이 됩니다. 습관은 오랫동안 축적되어 무의식화 된 '신경적 편향'이기 때문에 하루아침에 바꾸기 어렵습니다. 마음과 행동의 습관이 편향된 생각과 행동을 유발합니다. 맛에 대한 취향도 일종의 습관입니다. 한번 들인 맛을 바꾸기는 쉽지 않습니다. 우연히 접한 음식 맛에 익숙해지면 좋아하는 음식이 되죠. 어떤 상황에 대해 긍정적이거나 부정적인 태도, 어떤 대상에 접근하거나 회피하는 태도 역시 습관에서 비롯됩니다. 같은 상황이라도 부정적인 성향을 가진 사람은

사사건건 부정적이고, 긍정적인 성향의 사람은 매사에 긍정적입니다. 이념이나 신념도 견고하게 습관화된 경향성이라 할 수 있습니다.

그런 의미에서 우리의 사고와 행동 전체가 습관으로 이루어졌다고 해도 과언이 아닙니다. 우리는 본능과 본성이라는 '유전적 습관', 성격과 인격이라는 '인지적 습관'을 가지고 있습니다. 또 사회적으로도 '사회적 습관'이라 할 수 있는 관습과 문화 속에서 살아가고 있죠. 우리는 '유전적 습관'과 '인지적 습관'을 지닌 채 '사회적 습관'으로 타인과 상호작용하면서 살아간다고 할 수 있습니다.

습관화된 기억은 무의식에 잠재되어 있다가 필요한 상황에서 주관적 편향이나 편견으로 나타납니다. 따라서 우리가 뇌를 통해 세상을 인식하는 한, 결코 객관적일 수 없습니다. 부처 눈에는 부처가 보이고, 돼지 눈에는 돼지가 보인다는 말이 있죠. 우리는 주관의 창을 통해서만 세상을 들여다보고 이해할 수 있을 뿐입니다. 세상은 편향으로 가득 차 있습니다.

편향의 이유

가장 합리적이고 이성적인 판단을 내려야 하는 직업이 있습니다. 바로 판사입니다. 사람들은 판사야 말로 증거와 법리에 따라 냉철하고 공정하게 판단을 내릴 것이라고 기대합니다. 그런데 과연 판사가 법정에서 내리는 판결은 일관되고 공정할까요? 판사들도 무의식의 영향에서 벗어날 수 없습니다. 심리학자들이 가석방 여부를 판단하는 이스라엘 판사들을 대상으로 진행한 연구에 의하면 식사를 마친 판사들은 비교적 너그러운 판결을 내리고, 식사 전이거나 피로가 쌓이는 퇴근 시간이 가까워지면 엄격한 판결을 내리는 경향을 보였습니다. 즉 배가 부른 상태에서는 가석방 비율이 높고, 배가 고프거나 피곤한 상태에서는 가석방 비율이 낮았습니다. 몸의 혈당 수치가 판단에 영향을 미친 것입니다. 그래서 미국에는 오래 전부터 '판사가 아침에 무엇을 먹었는지가 정의'라는 속담이 있었다고 합니다. 뿐만 아니라 수면 시간이 부족하면 피고인에게 내리는 형량도 길어지는 경향을 보였습니다. 이렇게 보면 판결의 주체는 이성이 아니라 무의식이라고 볼 수 있습니다.

우리가 편향을 갖는 이유는 무엇일까요? 생물이 궁극적으로 추구하는 가치는 항상성입니다. 욕구와 욕망은 물론 우리가 지향하는 다양한 가치관과 이념도 궁극적으로는 항상성을 위한 것입니다. 특정 가치를 추구한다는 것 자체가 '편향'입니다. 그러므로 모든 편향이 나쁜 것이라

는 생각은 편견입니다. 생물은 존속에 유리한 편향을 유전자에 축적하면서 진화해왔습니다. 개체뿐 아니라 집단도 존속에 필요한 편향성을 축적해왔죠. 한 집단의 민족주의나 애국심, 그리고 그들이 추구하는 정치적 이념도 편향에 해당합니다. 나아가 선악이나 도덕 역시 집단의 존속을 위한 사회적 편향입니다. 집단의 존속은 개체의 존속과 불가분의 관계를 맺고 있기 때문에 집단의 편향성은 결국 개체의 호(好)와 오(惡), 쾌(快)와 통(痛)으로 환원됩니다. 사회적 가치가 구성원의 항상성 유지를 위한 가치로 환원되는 것이죠.

편향을 피할 수 없다면 나쁜 편향을 멀리하고 바람직한 편향을 가까이 하는 것이 합리적입니다. 나쁜 편향을 극복하고 합리적인 삶을 살아가려면 '나의 편향이 객관적 합리에 기반하는가?', '나의 편향이 합리적 가치를 지향하는가?'라는 두 가지 질문을 던져야 합니다. '객관적 합리'란 이치에 기반한 시각을 의미하고, '합리적 가치'란 자리이타(自利利他)와 이타자리(利他自利)를 추구하는 것을 말합니다. 이 두 가지를 충족하려면 좋은 편향을 습관화하는 것이 필요합니다. 편향은 뇌의 습관이기 때문에 반복적 학습을 통해 만들 수 있습니다. 습관이라는 낱말의 한자도 익힐 습(習) 익숙할 관(慣), 즉 마음(忄)에 꿰어(貫) 고정시킨다는 의미죠. 뇌에 길을 내어 고정시킨다고 해석할 수 있습니다.

합리적인 삶을 사는 법은 뇌에 좋은 길을 내는 것입니다. 배우고 익혀 무의식적으로 바람직한 행동이 나오도록 하는 것이죠. 인생 자체가 뇌에 새로운 길을 내고 그 길을 따라 가는 여정이라 할 수 있습니다. 뇌에 어떤 길을 내는지가 삶의 질을 결정합니다. 습관은 가치 추구를 위해 형성되고 반복에 의해 강화됩니다. 여러 사람에게 가치가 있는 길이 점차 넓어지고 평평해지듯이 습관도 가치의 획득을 반복적으로 경험할수록 강화됩니다. 묵은 편향을 털어내고 새로운 편향을 반복하여 뇌에 새기면, 좋은 편향을 만들 수 있습니다.

1장 [인식의 편향]

나는 누구인가?

자신의 정체성에 대한 물음이야말로 가장 근원적인 질문입니다. 이 질문에 대한 답을 찾아가는 여정이야말로 우주의 기록을 읽는 것이고 인류의 역사를 아는 것입니다. 정체성을 찾아가는 우리의 첫 걸음은 어스름한 여명에서 시작되지만, 한 발 한 발 앞으로 내딛다 보면 마침내 환한 햇살 아래에 이를 것입니다. 우리는 이제 그 첫 걸음을 내디디며 서막을 열었습니다.

사람들은 자신이 보고 듣고 추구하는 것이 진실이라고 믿습니다. 하지만 우리가 지각하는 세상은 뇌가 해석하거나 재구성한 것입니다. 그래서 사람들은 보고 싶은 대로 보고, 듣고 싶은 대로 들으면서 그것이 진실인 것처럼 착각합니다. 우리는 스스로 합리적인 존재라 여기지만 편향과 편견에 묶여 있는 존재입니다.

사람은 기억을 바탕으로 생각하며, 그 기억은 체험과 경험을 통해 형성됩니다. 우리는 각자 다른 기억을 가지고 있기 때문에 세상을 지각하는 방식과 관점이 다를 수밖에 없습니다. 관점이 다르면 생각이 다르고, 이로부터 편향이 생깁니다. 편향이 밖으로 드러나면 편견이 됩니다. 모든 갈등과 분쟁은 이러한 편향과 편견에서 비롯됩니다. 사람들은 진실을 가지고 다투는 것이 아니라 자신이 믿고 싶은 것을 가지고 싸웁니다. 편향과 편견으로 무장한 채 서로 내 생각만 옳다고 주장하는 것이지요.

우리가 편향을 갖게 된 것은 뇌가 효율성을 지향하기 때문입니다. 뇌는 에너지 소모를 줄이기 위해 이미 알고 있거나 기억한 것을 신념으로 만들어 버립니다. 그래서 뇌를 통해 세상을 인식하는 한, 우리는 결코 객관적일 수 없습니다. 우리는 주관의 창을 통해서만 세상을 들여다보고 이해합니다. 그런데도 인간은 자신을 객관적이고 합리적인 존재로 여기며 살아가고 있지요. 세상은 편향과 편견으로 가득 차 있습니다. 개인의 편견이 집단화되면 이념, 종교, 인종 차별 같은 집단 편향이 만들어집니다.

인생은 판단의 연속이며, 그 판단의 결과가 누적되어 한 사람의 생애가 됩니다. 현재는 과거의 판단과 행동이 누적된 결과이고 미래는 현재 이루어지는 판단과 행동의 결과로 만들어집니다. 그런데도 우리는 매번 판단 앞에서 망설이며 때로는 잘못된 선택을 하기도 합니다. 우리가 그릇된 판단을 하는 것은 세상을 있는 그대로 인지하지 못하기 때문입니다.

우리가 인간의 정체성을 찾아나선 이유도 사람과 세상을 합리적으로 보기 위함입니다. '나는

누구인가'라는 질문의 답을 찾는 것이야말로 더 나은 미래를 위한 성찰과 탐구의 여정입니다. 우리는 시간 위를 살아가고 있습니다. 지금의 내가 있는 것은 어제의 내가 있었기 때문이며, 미래의 나를 상상할 수 있는 것은 현재의 내가 있기 때문입니다. 현재 삶은 지나온 시간 위에 만들어졌고, 앞으로의 삶은 지금 무엇을 하는가에 달려 있습니다. 우리는 더 나은 미래를 위해 지금의 나를 사용합니다. 지금 하고 있는 행동, 하고 싶거나 해야 할 행동들이 미래를 결정합니다. 행동을 결정하는 것은 '판단'입니다. 우리는 과거의 판단을 통해 현재를 만들었고, 현재의 판단을 통해 미래를 만들어갑니다. 바른 앎은 우리로 하여금 편향과 편견에 빠지지 않고 합리적이고 객관적인 판단을 가능하게 합니다. 앎을 위한 앎이 아니라 가치 있는 앎을 삶에 담을 때 앎은 비로소 힘을 갖습니다.

우리가 향할 다음 행선지는 '뇌의 세계'입니다. 우리가 인식하는 세상은 뇌의 기억으로 만든 개념이기 때문이지요. 우리보다 먼저 길을 떠난 이의 발자국을 따라가다 보면 보다 쉽게 멀리 내다볼 수 있습니다. 길목마다 먼저 걸어간 이들이 남긴 표석이 놓여 있습니다. 이제 그들이 남긴 길을 따라 한 걸음씩 내딛겠습니다.

2장
기억과 인식

나는 어디에 사는가?

'트루먼 쇼(The Truman Show, 1998)'라는 영화가 있습니다.



그림 2-1 영화「트루먼 쇼」

영화 속 주인공은 한적한 마을에서 태어나 평범한 어린 시절을 보낸 후 사랑하는 여성을 만나 결혼합니다. 그는 보험회사 직원으로 일하면서 행복한 일상을 보내죠. 하지만 자신이 살아가는 세상에서 뭔가 이상한 낌새를 느끼고 의심을 품습니다. 결국 주인공은 자신이 살아가는 세상이 완벽하게 연출된 드라마 세트라는 것을 알게 되죠. 그는 각본에 따라 연출된 공간에서 태어나 성장하고, 훈련된 연기자들과 함께 생활해온 것입니다. 자신을 제외한 모든 사람이 연기자이고, 자신이 살아온 공간과 세상이 거대한 무대 세트였다는 사실을 알았을 때 주인공은 어떤 생각이 들었을까요?

우리는 어디에 살고 있을까요? 앞서 우리는 기억을 통해 세상을 인식하며, 기억이 우리의 판단과 행동에 영향을 미친다고 하였습니다. 그렇습니다. 우리는 뇌를 통해 느끼고, 생각하고, 판단하고, 행동합니다. 뇌가 없으면 생각도 없고 판단도 없습니다. 그뿐 아니라 우리가 인식할 수 없으면, 어떤 것도 존재하지 않는다고 할 수 있습니다. 우리 안에 뇌가 있고, 우리는 뇌에 있는 셈입니다.

그러면 세상은 어디에 있을까요? 우리가 뇌 속에 있듯이 세상도 뇌 속에 있습니다. 만약 어떤 것에 대한 기억이 아예 없다면, 그것은 이 세상에 존재하지 않는 것과 마찬가지입니다. 서울의 명동에 가보지 않은 사람은 명동을 알 수 없고, 명동에 대해 듣더라도 상상할 수 없습니다. 또 백설공주 이야기를 모르는 사람은 독 사과를 떠올릴 수 없고, 윌리엄 텔의 이야기를 모르면 그가 활을 쏘는 장면과 아들의 머리 위에 놓인 사과를 상상할 수 없습니다. 또한 애플 사를 모르면 한 입 베어 먹은 사과 모습의 로고를 알 수 없고, 청바지와 운동화 차림의 스티브 잡스를 떠올리기도 어렵겠죠. 기억이 없으면 세상도 없습니다. 세상은 뇌에 있는 셈입니다.

잠시 바다를 상상해볼까요? 어떤 모습이 떠오르나요? 백사장으로 밀려오는 파도, 붉은 노을이 덮인 수평선, 혹은 초록빛 솔숲 옆으로 늘어선 파라솔이 떠오를 수도 있습니다. 바닷가 해변의 모습은 본래 어디에 있었을까요? 기억 속에 존재하고 있었습니다. 기억이 없다면 상상할 수도 없겠죠. 뉴욕이라는 도시를 떠올릴 때, 그 뉴욕은 어디에 있나요? 바다와 마찬가지로 머릿속에 있습니다. 같은 뉴욕이라도 사람마다 기억이 다르므로 각자가 떠올린 뉴욕은 모두 다릅니다. 어떤 사람은 센트럴 파크나 자연사 박물관을 떠올릴 것이고, 어떤 사람은 맨해튼 5 번가나 소호 거리를 떠올릴 겁니다. 또 어떤 사람은 금융기관들이 모여 있는 월스트리트나 9.11 테러로 무너진 세계무역센터 건물을 떠올리겠죠. 혹은 자유의 여신상이나 타임스퀘어 광장을 상상할 수도 있을 겁니다. 기억이 다르면 다르게 상상할 수밖에 없습니다. 뉴욕은 미국에 있지

않습니다. 우리 머릿속에 있습니다. 기억이 사라지면 뉴욕을 떠올릴 수 없는 것처럼 세상도 함께 사라집니다.

기억은 초등학교 시절에 배웠던 구구단이나 과거의 에피소드만을 이야기하는 것이 아닙니다. 길을 걷거나 밥을 먹는 것, 혹은 아침에 일어나 칫솔질을 하는 것도 모두 기억이 있기 때문에 가능한 행동입니다. 다만 이런 기억들은 무의식으로 자리 잡고 있기 때문에 인식하지 못할 따름이죠. 인식하지 못한다고 해서 존재하지 않는 것은 아닙니다. 인식하지 못하는 것일수록 우리 삶에 중요한 것이 훨씬 더 많습니다. 심장 박동, 산소 호흡, 체온 조절은 우리가 의식하지 못하지만 생존에 심각한 영향을 미칩니다. 무의식적 기억이 없으면 정상적인 생활이 불가능합니다.

지금 고양이 한 마리가 소파에 앉아 울고 있다고 가정해 봅시다. 이 고양이가 있는 곳은 어디일까요? 고양이를 바라보는 순간 고양이는 소파 위에도 있고, 바라보는 사람의 뇌 속에도 있습니다. 하나는 실제 고양이고, 다른 하나는 뇌가 만들어낸 가상의 고양이입니다. 그런데 실제 고양이가 눈앞에 있다 하더라도 뇌가 그것을 인식하지 못한다면, 고양이는 존재하지 않는 것과 같습니다. 역으로 실제 고양이가 없더라도 뇌가 그것을 심상에 표상한다면 고양이는 지금 우리 앞에 존재하는 것입니다. 그러면 어떤 고양이가 실재하는 고양이일까요?

이 이야기가 이상하게 들릴 수도 있습니다. 그러나 우리는 눈으로 고양이를 보는 게 아니라 뇌로 봅니다. 눈은 감각기관으로서 시각 정보만 받아들일 뿐 실제로 고양이를 보는 것은 뇌입니다. 고양이를 보는 순간 각종 시각 정보가 망막의 시각 세포로 들어옵니다. 뇌 뒤쪽에 있는 '시각피질'로 전달된 시각 정보는 다시 '연합피질'로 전달되어 고양이 울음에 대한 청각 정보 및 고양이 위치 정보와 통합됩니다. 이 과정을 거쳐야만 우리는 소파에 앉아 울음 소리를 내는 고양이를 인식할 수 있습니다. 이처럼 우리가 보고 있는 고양이는 뇌가 재구성한 것입니다. 뇌는 감각기관을 통해 들어온 시각 정보와 청각 정보를 연합하고, 과거의 기억과 대조하고 해석하여 하나의 이미지를 재구성합니다.

우리가 보고 듣고 느끼는 감각의 세상은 감각기관이 보여주는 세상이지 실제 물리적 세상이 아닙니다. 그렇다면 실제 세상은 어떤 것일까요? 우리는 원자의 세계가 있다는 것을 알지만 경험할 수 없고, 냄새나 맛으로 분자의 세계를 간접적으로 느낄 수 있지만 분자를 직접 경험할 수는 없습니다. 우리가 아는 세상은 감각이 들려주고 생각으로 느끼는 세상입니다. 그것은 경험하는 세상이지 실제 세상은 아니죠. 감각, 감정, 생각은 모두 가상의 경험일 뿐입니다.

영화 '내 머리 속의 지우개(2004)'에는 젊은 나이에 치매에 걸린 아내를 돌보는 남자가 등장합니다. 아내는 점점 기억을 잃어가는 자신의 모습에 절망하면서 남자에게 이렇게 말하죠.

"내 머리 속에는 나도 없는 거야! 무슨 말인 줄 알아?

기억이 사라지면 영혼도 사라지는 거야!"

영화 속 아내는 사랑하는 남편의 얼굴조차 기억하지 못하는 때가 올 것을 두려워하여 이런 말을 했을 것입니다. 기억을 잃으면 남편이 눈앞에 있어도 남편을 알아볼 수 없겠죠. 현재 우리가 느끼고 인식하는 모든 것은 뇌가 기억을 이용하여 재구성한 것들입니다. 기억이 없으면 인식할 수 없습니다. 그래서 기억을 갖고 있지 않은 갓난아기는 세상을 인식할 수 없습니다. 갓 태어난 아기는 '시각피질'이 발달하지 않아 잘 볼 수 없고, 어떤 것도 본 적이 없기 때문에 인식할 수도 없습니다.

뇌는 참 기묘하고도 신비롭습니다. 어떨 때는 자기 마음대로 해석하고, 미리 상상해서 모양을 그리기도 하며, 섣불리 예측해서 낭패를 보기도 하죠. TV 에서 중계하는 스포츠 경기만 보아도 뇌는 자기가 운동하는 것처럼 반응합니다. 실제 경기에 참가한 것처럼 뇌의 운동피질이 작동하는 것이죠. 그래서 스포츠 선수들은 이미지 트레이닝을 통해 실제 경기를 한 것 같은 훈련 효과를 얻기도 합니다. 우리가 눈으로 보는 것이 아니라는 사실은 꿈을 통해서도 확인할 수 있습니다. 꿈을 꿀 때는 눈을 감고 있어도 생생한 영상을 볼 수 있죠. 이 영상은 뇌가 기억을 재료로 제작한 것입니다. 사실 '꿈을 보았다'고 할 수도 없습니다. 뇌가 제작한 영상물을 뇌 스스로 지각한 것이니까요. 우리 눈으로 바라보는 세상은 뇌의 시각피질이 묘사하고, 연합피질이 다양한 감각들을 조합한 후, 뇌가 기억을 바탕으로 해석하고 재구성하여 인식한 이미지인 것입니다.

나는 기억 속에 산다

얼굴 한가운데에 벽을 세우고 오른쪽 눈에는 초록색을, 왼쪽 눈에는 빨간색을 보여주면 어떻게 보일까요? 초록도 빨강도 아닌 노란색이 보입니다. 뇌가 빨간색과 초록색을 해석하여 실제로는 존재 하지도 않는 노란색이 눈앞에 나타나는 것입니다. 대상을 있는 그대로 보는 게 아니라 뇌가 해석하고 재구성한 것을 보는 것이죠.

우리는 세상을 다양한 색상으로 보고 있지만, 실제 우리 눈의 원추세포가 인식할 수 있는 색은 적색, 녹색, 청색 세 가지뿐입니다. 색감을 구분하는 시각의 원추세포가 세 가지 밖에 없기 때문이죠. 원추세포가 시각 자극을 신경 신호로 바꾸면 뇌는 이 신호를 조합하여 색을 해석합니다. 이 때문에 수많은 색깔을 볼 수 있는 것이죠. 뇌가 보는 것은 색이 아니라 시각 자극을 신경 신호로 해석한 결과물입니다. 마찬가지로 우리가 보는 것은 있는 그대로의 실체가 아닙니다. 뇌가 만들어낸 가상의 세계죠.

뇌가 세상을 재구성하는 것은 에너지를 효율적으로 사용하기 위해서입니다. 만약 모든 정보를 그대로 받아들여 처리하려면 엄청난 에너지를 소모해야 합니다. 예를 들어 5 세대 이동 통신 5G 는 4 세대 LTE 와 처리 용량에서 100 배 차이가 납니다. 따라서 5G 로 전환하려면 고성능의 IC 칩은 물론 에너지 공급을 위한 배터리의 용량과 효율성도 대폭 증가해야 하죠. 정보처리 시스템인 뇌도 처리해야 할 정보가 늘어나면 에너지 투입을 증가시키거나 효율성을 최적화해야 합니다. 생명체는 생존을 위해 에너지를 필요로 합니다. 그런데 에너지를 획득하는 과정은 대체로 위험할 뿐 아니라 많은 에너지를 소모합니다. 이 때문에 뇌는 가능한 에너지를 효율적으로 사용하도록 진화했습니다.

에너지를 효율적으로 사용하는 방법 중 하나는 기억을 이용하여 대략적인 정보를 미리 판단하는 것입니다. 뇌는 엄지 손톱 크기의 망막을 통해 세상을 봅니다. 망막에는 시간 당 약 100 기가바이트의 정보가 들어온다고 합니다. 손톱만한 망막에 모든 시각 정보를 담을 수는 없죠. 그래서 뇌는 대략 윤곽을 파악한 후에 자세히 보는 방식으로 진화한 것입니다. 또한 카메라처럼 모든 정보를 한 번에 담지 않고 대충 인지한 다음 나머지는 퍼즐을 맞추듯 조립하여 이미지를 완성하는 방식도 사용합니다. 우리가 밤하늘의 별을 바라볼 때 한눈에 모든 별을 보는 것 같지만 실제로는 일부만 봅니다. 무수히 많은 별을 보는 느낌이 드는 것은 나머지 공간을 뇌가 별들로 채워 넣기 때문이죠.

사람을 알아볼 때도 전체적 특징을 부분적으로 기억한 다음 재조립하는 방식으로 인식합니다. 처음 본 사람을 어디선가 본 것 같은 느낌이 들거나 누군가와 닮았다고 느끼는 것도 뇌가 기억하고 있는 특징이 유사하기 때문이죠. 멀리서 다가오는 사람의 걸음걸이만 보고도 친구인지 아닌지를 거의 알아 맞힐 수 있는 것도 같은 이유입니다. 뇌는 모든 것을 정확히 관찰하도록 진화하지 않았습니다. 우리 주변의 다른 사람들, 그리고 삶에 심각한 영향을 주는 것들에 먼저 주목합니다. 삶에 영향을 주는 정보는 곧 새롭거나 가치 있는 정보라는 의미입니다.

뇌는 타고난 편식쟁이입니다. 언제나 보고 싶고, 듣고 싶고, 믿고 싶은 것 위주로 바구니에 담습니다. 또 자신이 원하는 것과 비슷하거나 유사한 것들을 만나면 묻지도 따지지도 않고 바구니에 담습니다. 뇌는 가치 있는 정보를 기억에 추가하고, 그 기억을 바탕으로 정보를 해석하고 판단합니다. 필요하지 않거나 익숙한 정보들은 자연스럽게 걸러지는 것이죠. 이런 과정을 통해 뇌는 에너지 소모를 줄일 수 있습니다. 이것이 편향과 편견이라는 심리적 사각지대가 생기는 이유입니다.



그림 2-2 동물의 뇌가 보는 세상

뇌가 다르면 세상도 다르게 보입니다. 예컨대 개, 고양이, 뱀과 같은 동물이 인식할 수 있는 빛의 파장이 다르고, 이를 지각하는 원추세포의 수도 다릅니다. 박쥐가 지각하는 소리의 파장 대역은 우리와 다릅니다. 그래서 고양이가 보는 세상, 박쥐가 듣는 소리는 우리가 보고 듣는

것과 완전히 다릅니다. 인간은 고양이나 박쥐의 세상을 느낄 수 없고, 알 수도 없습니다. 사람도 고양이처럼 생선을 먹지만 그 맛은 고양이가 느끼는 맛과 전혀 다를 것입니다.

사람은 모두 똑같은 뇌를 가지고 있을까요? 고양이와의 차이만큼은 아니지만 사람도 각자 다른 뇌를 가지고 있습니다. 그래서 사람마다 성격이 다르고 능력이나 생각도 다릅니다. 우리는 유전적으로 거의 유사하게 태어났지만, 체험과 경험이 다르기 때문에 서로 다른 기억을 갖습니다. 기억이 다르면 뇌가 다르고, 뇌가 다르면 바라보는 세상도 다릅니다. 같은 세상일지라도 사람마다 다르게 인식할 수밖에 없는 것이죠. 예전에 '100 분 토론'이라는 TV 프로그램이 있었습니다. 그러나 '100 분 토론'을 100 일에 걸쳐 100 번을 한다고 해도 완벽한 합의에 이르기는 어렵습니다. 참여하는 패널들마다 각자의 기억이 다르기 때문입니다. 동일한 인공지능을 가진 로봇에 동일한 경험과 체험을 복제하기 전에는 불가능한 일이죠.

뇌는 종종 실수를 저지르지만 그렇다고 얼렁뚱땅 판단하는 것은 아닙니다. 뇌는 방대한 기억을 가지고 있어서 빈약한 정보만으로도 상당히 높은 정확도로 판단할 수 있습니다. 엄마 뱃속에서부터 지금까지 체험과 경험을 통해 축적한 엄청난 양의 기억들이 모두 뇌에 축적되어 있습니다. 또 수백만 년에서 수십억 년에 걸쳐 축적해온 본능과 본성이라는 유전적 알고리즘도 판단에 도움을 줍니다. 이 방대한 데이터와 생물학적 알고리즘 덕분에 꽤 정확하게 판단하고 행동할 수 있는 것이죠.

뇌가 상당히 정확한 판단을 할 수 있는 또 다른 이유는 탁월한 학습 능력입니다. 우리는 탁월한 학습 능력을 유산으로 물려받았습니다. 특히 영유아 시절의 학습 능력은 특별합니다. 어린아이들은 세상의 모든 것을 스펀지처럼 빨아들여 학습합니다. 지금 알고 있는 거의 모든 사물은 그 시절에 학습한 것들이죠. 기억은 체험과 경험이 반복되면서 더욱 정교하게 다듬어집니다. 처음에는 서툴지만 숙련될수록 판단의 정확도는 더 높아집니다.

숙련된다는 것은 세상과의 상호작용이 보다 원활해진다는 것을 의미합니다. 학습은 외부 세상을 내부로 옮겨오는 것입니다. 우리가 눈을 감은 채 컵을 쥐고 물을 마실 수 있는 것도 뇌의 바깥에 있는 세상을 상상할 수 있기 때문이죠. 잘 훈련된 야구 선수는 타격 소리만 듣고도 공의 낙하 지점을 향해 뛰어갈 수 있습니다. 또 어린아이도 연습을 통해 젓가락으로 콩자반을 능숙하게 집을 수 있습니다. 동물도 빼어난 학습 능력을 가지고 있습니다. 자연에서 살아가는 동물의 감각은 더 예민하고 정교합니다. 올빼미는 한치 앞도 내다볼 수 없는 어둠 속에서 먹이의 위치를 찾아 정확히 날아가고, 물총고기는 물 밖의 나뭇가지에 앉아 있는 곤충을 물줄기로 명중시킬 수 있죠.

어떻게 이런 일들이 가능할까요? 뇌는 기억을 바탕으로 우리 몸에 대한 가상의 지도를 가지고 있습니다. 몸과 일대일로 대응하는 뇌의 지도 덕분에 음식을 씹으면서 혀를 깨물지 않고, 눈으로 보지 않고도 등의 가려운 위치를 찾아 긁을 수 있습니다. 뇌는 우리 몸과 세상을 재구성할 수 있는 3 차원 고성능 신경 프린터를 가지고 있는 셈이죠.

뇌는 실제로 존재하는 사물뿐 아니라 추상적인 개념도 뇌 안으로 가져옵니다. 우리는 보이지 않는 타인의 마음을 미루어 짐작할 수 있습니다. 또 천국이나 지옥을 경험해보지 못했지만, 그 모습을 상상할 수 있죠. 직접 경험해보지 못한 것을 상상할 수 있는 것은 그와 관련된 개념을 기억으로 이미 가지고 있기 때문입니다. 책이나 영상을 통해 얻은 간접 경험도 기억의 한 부분을 차지합니다. 간접적으로 경험한 장면들만으로도 뇌는 가상의 세계를 창조할 수 있습니다.

앞서 말씀드린 고양이는 소파 위에도 있고, 우리 머릿속에도 있습니다. 지금 보이는 고양이는 우리가 기억하고 있는 수많은 고양이를 바탕으로 뇌가 재구성한 것입니다. 집에서 기르는 고양이를 다른 고양이들과 구분하기 위해 고양이에 관한 모든 정보를 분석할 필요는 없습니다. 아주 간단한 기억만으로도 자신이 기르는 고양이를 알 수 있죠. 이 고양이는 다시 뇌에 기억되어 이후 다른 고양이를 만날 때 정보로 재활용됩니다. 가치 있는 정보를 기억하고 재활용하는 것은 뇌의 탁월한 기능입니다. 세상은 지금 나의 머릿속에 있다고 할 수 있습니다. 내가 느끼는 현실은 과거의 사건뿐 아니라 지금 경험하고 있는 현재가 만나 재구성된 것입니다. 결국 인생은 뇌가 연출하는 픽션 같은 논픽션 다큐멘터리라 할 수 있습니다.

우리는 어디에 살까요?

기억 속에 삽니다. 기억이 보여주는 세상에서 꿈을 꾸고 사랑하며 살아갑니다. 우리가 인식하는 세상은 뇌가 재구성한 것이기 때문에 일종의 가상현실이라 할 수 있죠. '트루먼 쇼' 같은 드라마가 뇌에서 펼쳐지고 있는 셈입니다. 우리는 기억으로 세상과 만나고, 기억으로 살아갑니다. 개인의 기억은 경험으로 쓰인 자전적 소설이고, 우리는 그 소설 속의 주인공으로 살고 있습니다. 인생이란 기억으로 써가는 각자의 자서전인 셈입니다.

자전적 기억은 시간의 흐름을 가지고 있습니다. 새로운 경험들이 끊임없이 기억으로 편입되면서 현재는 과거가 되고, 미래는 현재가 됩니다. 이 과정을 거치며 과거, 현재, 미래로 이어지는 시간 개념을 만들고, 이것이 인생이라는 스토리가 되는 것이죠. 경험이 기억되어 과거가 형성되지 않으면 우리는 영원히 현재에 머물게 됩니다. 그러면 미래라는 개념도 사라지게 되죠.

현재의 경험을 기억할 수 있어야 과거와 미래도 존재할 수 있습니다. 그래서 과거는 '기억된 현재'이고, 미래는 '추정된 현재'라 할 수 있습니다.

세상은 개념이다

나에게 가장 특별한 존재는 누구일까요?

아마 많은 사람이 '엄마'라고 대답하지 않을까 생각합니다. 엄마는 언제부터 엄마가 되었을까요? 갓 태어날 때 엄마에게 '엄마 안녕?'이라고 인사한 사람은 없겠죠. 엄마도 기억 속 개념으로 존재합니다. 신생아는 뇌가 완성된 상태가 아니어서 엄마의 얼굴을 제대로 알아볼 수 없습니다. 생후 2 개월이 되어야 얼굴을 어렴풋이 인식할 수 있고, 생후 6 개월이 되면 사물의 윤곽과 색을 볼 수 있습니다. 하지만 시각보다 청각이 먼저 발달하기 때문에 엄마 목소리에 빠르게 반응합니다.

태어나는 순간부터 엄마의 존재를 인식하는 것이 아닙니다. 그렇다면 우리는 언제부터 엄마를 엄마로 받아들이게 될까요? 엄마라는 존재가 우리 삶에 스며드는 과정을 상상해 보겠습니다. 엄마 뱃속에 있을 때 우리는 따뜻하고 편안한 느낌을 받았을 것입니다. 바깥에 있는 엄마로부터 처음 접할 수 있는 자극은 아마 목소리일 것입니다. 처음에는 그것이 엄마의 목소리인 줄 몰랐겠죠. 그러나 비슷한 소리를 계속 들으면서 그 소리에 친숙함을 느끼게 되었습니다. 그렇게 9 개월쯤 지났을 때 갑자기 몸에 강한 압력이 가해지기 시작했고, 느닷없이 세상 밖으로 내던져졌죠. 낯선 세상과의 첫 만남에 놀라 울음을 터뜨렸을 겁니다. 그 순간 포근한 촉감이 내 몸을 감싸주었고, 이내 익숙한 목소리와 함께 입 안으로 부드러운 물질 하나가 들어왔습니다. 나는 본능적으로 그것을 물었고, 입안으로 맛있는 액체가 흘러 들었습니다. 포만감과 피곤함이 밀려들면서 곧 잠이 들었죠. 잠에서 깨어나자 마자 낯설고 불편한 느낌에 다시 울음을 터뜨렸습니다. 이번에도 익숙한 목소리가 들리고 부드러운 촉감과 함께 따뜻한 액체가 흘러 들어와 배를 채워주었습니다. 이 과정이 반복되며 입안으로 흘러 드는 따뜻한 그 액체를 좋아하게 되었고, 울음을 터뜨리면 누군가 다가와 불편함을 해소해준다는 것을 알게 되었죠.

세상을 볼 수 있게 되면서 비로소 목소리의 주인이 어떤 모습인지 알게 되었습니다. 목소리의 주인은 언제나 내 몸을 따뜻하게 안아주고, 불편함을 느끼지 않도록 보살펴주었죠. 나는 목소리의 주인과 함께 있는 것이 행복했습니다. 목소리의 주인은 나를 보고 미소를 지으며 '엄마'

라는 소리를 반복적으로 들려줍니다. 무심코 그 소리를 흉내 내기 시작했죠. 그랬더니 목소리의 주인공은 더 밝은 미소를 보이며 나를 더 따뜻하게 보듬어주었습니다. 이후 나는 반복적으로 '엄마'라는 소리를 냈고, 마침내 나에게 가장 특별한 존재인 '엄마'가 생긴 것입니다.

엄마는 '실재'하는 것일까요? 실재한다면 엄마는 '무엇'일까요? 아마 대답하기 어려울 것입니다. 엄마는 기억이 만든 개념으로 존재합니다. 우리가 세상에 나왔을 때 목소리의 주인은 실재했지만, 엄마는 경험과 학습을 통해 '개념화'된 것입니다. 우리에게 엄마라는 존재는 후각, 촉각, 청각, 미각, 시각 정보가 통합된 개념으로 존재합니다. 그래서 각자 엄마에 대한 기억이 다르고, 그 개념도 다릅니다. 이 개념조차 성장 과정의 경험에 따라 조금씩 변합니다. 어렸을 때는 사사건건 참견하는 귀찮은 엄마였을 수 있고, 사춘기에는 자식을 이해하지 못하는 구세대 엄마였다가 나이가 들면 모든 것을 희생한 엄마 등으로 기억이 달라지는 것이죠. 세월의 흐름에 따라 엄마에 대한 개념도 변하는 것입니다.

엄마라는 개념이 먼저 생길까요, 아니면 나에 대한 개념이 먼저 생길까요? '엄마'입니다. 엄마의 상대 개념으로 '나'라는 인식이 생기고, 그 연속선 위에 자아 개념이 축적되어 '나'라는 개념을 형성합니다. 엄마를 바탕으로 내가 형성되기 때문에 엄마와 나는 무의식적으로 거의 동일시됩니다. 엄마라는 개념이 기억을 통해 만들어지듯 나라는 개념도 기억을 통해 생깁니다. 갓 태어난 아이에게는 '자아'의 개념이 없습니다. 그래서 어린 아이들은 스스로를 칭할 때 '내가' 혹은 '나는'이 아닌 다른 사람이 부르는 이름으로 자신을 표현하는 경우가 많습니다. '나'라는 개념은 내가 아닌 것과의 만남이 축적되면서 서서히 형성되기 때문입니다. 우리는 세상에 태어난 후 대뇌피질이 발달하는 단계에 따라 주변 환경과의 상호작용을 확장해가며 성장합니다. 그 과정에서 '나'와 '나 아닌 것'을 학습하고 점차 자아 의식을 형성해갑니다. 결국 '나'라는 존재는 경험의 누적으로 구축된 개념의 소산입니다.

고대 로마에는 '담나티오 메모리아이(Damnatio Memoriae)'라는 형벌이 있었다고 합니다. '기억을 지옥으로 보내기' 정도로 직역할 수 있는데, 반역자나 로마에 불명예를 끼친 자들에게 내리는 형벌이었습니다. 죄인과 관련된 모든 기록을 삭제하여 그에 대한 기억을 없애 버림으로써 처음부터 존재하지 않았던 사람처럼 취급하는 '기록말살형'이라 할 수 있습니다. 명예를 목숨보다 소중하게 여기던 로마인들에게는 가장 치욕스러운 형벌이었다고 합니다.

기억은 세상과 나를 잇는 가교입니다. 기억이 남아 있지 않다는 것, 혹은 기억에서 사라진다는 것은 존재가 사라진다는 것입니다. 기억이 바로 존재이기 때문입니다. 우리는 기억 속 개념의 세상에서 살아갑니다. 개념화된 기억이 없으면 세상도 사라지죠. 세상은 기억이 만든 개념

과 함께 피어나 개념을 따라 사라집니다. 우리 뇌가 지금까지 만든 개념이 사라지면, 우리도 영원한 암흑 속으로 가라앉습니다. 자아도 '나'에 대한 여러 개념의 집합입니다. 따라서 나에 대한 개념화된 기억이 없으면 나도 없습니다. 나를 포함한 세상의 모든 것은 기억 속의 개념으로 존재합니다. 뇌는 세상과 상호작용하며 '감각', '정서', '감정', '이성'이라는 과정을 통해 개념을 형성하고, 우리는 그 개념을 통해 세상을 인식합니다.

내 안으로 들어온 세상

세상은 개념으로 존재합니다. 우리는 체험과 경험으로 학습한 개념을 통해 세상을 인식합니다. 그래서 다이아몬드의 가치를 모르는 아이에게 다이아몬드는 그저 반짝반짝 빛나는 돌덩이에 불과하죠. 우리는 감각과 생각으로 세상을 경험하고 개념화할 수 있습니다. 물리적 대상들은 감각으로 직접 경험할 수 있습니다. 눈을 통해 책이나 휴대전화, 컴퓨터, 커피, 테이블을 볼 수 있죠. 그리고 청각으로 책장을 넘기는 소리, 컴퓨터 키보드를 두드리는 소리, 발걸음 소리, 자동차 소리, 바람 소리를 들을 수 있습니다. 이 외에도 촉각, 후각, 미각으로 우리는 세상을 느낄 수 있습니다. 우리가 감각 기관으로 느낄 수 있는 것은 모두 물리적 실재이죠. 물론 감각으로 느낄 수 없는 실재들도 있습니다. '사회'는 육체적 감각으로 느낄 수 없습니다. 그렇다고 사회가 존재하지 않는 것은 아닙니다. 보거나 만질 수 없지만, 사회는 우리 속에 개념으로 실재합니다.

다른 동물과 달리 인간은 스스로 만든 환경과 네트워크에 둘러싸여 살아갑니다. 다른 사람과의 관계뿐 아니라 법률, 도덕, 조직, 종교, 같은 가상의 사회적 개념 안에서 살아갑니다. 개념은 끊임없이 만들어지고 변화합니다. 없었던 개념이 새롭게 만들어지기도 하고, 개념과 개념이 합쳐져 또 다른 개념이 생기기도 합니다. 가령 사회는 종이조각에 가치를 부여하여 화폐라는 개념을 만듭니다. 천 조각에 붓질을 하거나 돌과 나무를 조각하여 개념을 부여하면 예술품이 되기도 하고 땅 위에 경계를 긋고 국가라고 정의하면 그 안에서 살아가는 사람들의 마음에 애국심이 생깁니다. 과거 죄인을 메달아 형벌을 가하던 '십자가(†)'가 신성의 상징이 되기도 하고, 자비의 상징인 '만(卍)'을 뒤집은 문양이 나치의 표식으로 사용되기도 합니다.

개념은 어떤 대상에 대한 범주와 가치가 조합되어 형성됩니다. 가령 '엄마'라는 개념에는 '아이를 양육하는 생물학적 존재'라는 의미와 자식이 경험한 엄마에 대한 가치가 담겨 있습니다.

그래서 모든 개념에는 가치가 스며 있습니다. 산이나 강 같은 물리적 대상뿐 아니라 숫자에도 가치가 담겨 있죠. 중국인은 '8'을 좋아하고 서양인은 '7'을 좋아하며, 우리나라 사람들이 '3'을 좋아하고 '4'를 싫어하는 것도 각 숫자에 나름의 가치를 매기기 때문입니다.



그림 2-3 인간이 만드는 개념화의 종류

우리는 가치 있는 것을 개념화하여 기억으로 남깁니다. 가치가 없으면 뇌는 주목하지도, 기억하지도 않습니다. 가치가 있다고 생각되는 것들을 떠올려보세요. 가족, 친구, 연인, 자동차, 집, 돈, 추억, 사랑, 아름다움, 정의, 도덕 같은 것들이 두서없이 떠오를 것입니다. 돈의 가치에 대해 생각해보죠. 갓 태어난 아이는 돈을 알지 못하고, 그것이 지닌 가치도 알지 못합니다. 언제부터 돈에 대한 개념을 형성하게 될까요? 돈의 가치를 경험하기 전까지는 그저 종이조각에 지나지 않았겠죠. 그런데 언젠가부터 갖고 싶은 것을 가지려면 돈이 필요하다는 것을 알았을 겁니다. 처음에는 자신에게 '원하는 것을 제공해주는 존재'가 부모라는 사실을 알게 되었을 것이고, 나중에는 그 매개가 돈이라는 것을 알게 되었을 것입니다. 결과적으로 부모와 돈을 연합하여 돈이 '원하는 것을 얻을 수 있는 것'이라는 개념이 생겼을 것입니다. 이런 경험이 반복되면서 '돈=원하는 것을 얻을 수 있는 것', 나아가 '돈=좋은 것'이라는 개념이 완전히 자리 잡게 되었겠죠.

돈이 지니는 가치는 원하는 것을 교환할 수 있다는 것입니다. 작은 금속조각이나 종이가 화폐로 기능할 수 있는 것은 그것을 교환하는 사람들의 신뢰 때문입니다. 화폐가 통용되려면 그것을 지불했을 때 그만큼 가치 있는 것을 받을 수 있다는 믿음이 전제되어야 합니다. 돈을 주

고도 햄버거나 콜라를 살 수 없다면 아이들에게 돈은 아무런 가치가 없겠죠. 또 자동차나 집, 명품을 살 수 없다면 그 누구도 애써 돈을 탐하지 않을 것입니다. 화폐에는 햄버거나 자동차가 들어 있지 않습니다. 화폐는 교환과 신뢰라는 가치의 개념만 가지고 있을 뿐이죠. 이러한 개념이 사회를 지배하고, 우리를 지배합니다. 우리는 스스로 만든 개념에 지배당하는 역설적인 존재인 셈이죠.

저는 경기도 판교에 있는 회사에 다니고 있습니다. 그럼 회사는 판교에 있을까요? 판교에 있는 것은 회사가 아니라 회사 건물입니다. 그 건물에 사람들이 모여 일하고 있지만, 거기에 회사는 존재하지 않습니다. 회사는 법인으로서 등기소의 서류상으로만 존재하죠. 회사는 '물질적 실재'가 아니라 법률이나 제도 같은 '사회적 실재'입니다. 마찬가지로 가족, 사회, 민족, 국가도 구체적 실체로 존재하는 것이 아니라 개념으로 존재하는 사회적 실재입니다. 뿐만 아니라 자아, 가치, 사랑, 윤리, 신념, 이념, 종교 같은 개념은 정신적으로만 인식할 수 있는 '정신적 실재'입니다. 실제 모습이 없지만, 우리는 이러한 개념이 무엇인지 압니다.

실재하는 것이든 상상하는 것이든 모두 기억이 디자인한 가상의 구성물입니다. 다만 우리 뇌는 대부분의 인지작용을 무의식적으로 처리하고, 그 과정이 너무 익숙해서 가상이라는 사실을 인식하지 못할 뿐이죠. 물리적 실재, 사회적 실재, 정신적 실재처럼 우리가 인식하는 모든 것은 개념으로 존재합니다. 실제 존재하는 것이라도 인식할 수 없으면 존재하지 않는 것이나 마찬가지입니다. 가령 인간의 눈으로 볼 수 없는 자외선은 물리적으로 실재하지만 그것을 볼 수 있는 도구가 발명되기 전까지 우리의 인식에서 존재하지 않았습니다. 인식에 없다면 존재하지 않는 것과 같습니다. 반대로 존재하지 않더라도 인식할 수 있으면 실재하는 것입니다. 종교나 국가는 물리적으로 존재하지 않지만 우리는 그것이 무엇인지 압니다. 하지만 우리가 기르는 강아지에게는 종교나 국가가 없습니다. 그에 대한 개념이 없기 때문이죠. 당연히 강아지는 종교 활동을 하지 않고, 선거를 위해 투표소에 가지도 않습니다. 결국 모든 존재는 우리의 인식을 통해 모습을 드러낸다고 할 수 있습니다.

눈에 보이는 것만이 실재하는 것은 아닙니다. 원자는 실재하지만 우리의 감각으로 인식할 수 없습니다. 공기도 눈에 보이지 않죠. 그러나 공기가 없으면 우리는 살 수 없습니다. 눈에 보인다고 모두 실재가 아니고, 보이지 않는다고 존재하지 않는 것도 아닙니다. 사회적 실재나 정신적 실재는 개념으로만 존재하지만, 우리 삶에 대단히 중요한 가치와 의미를 제공합니다. 신뢰나 사랑, 희망은 사회적 실재이자 정신적 실재라 할 수 있죠. 신뢰가 무너진 사회, 사랑과 희망이 사라진 사회는 상상조차 할 수 없습니다.

세상에 갈등과 분쟁이 넘쳐나는 것은 서로의 인식이 다르기 때문입니다. 인식의 차이는 기억의 차이에서 오고, 기억의 차이는 경험의 차이에서 옵니다. '안중근 의사'는 우리에게 존경받는 애국자이지만, 일본인들은 테러리스트로 인식하겠죠. 종교도 마찬가지입니다. 기독교도와 이슬람은 같은 뿌리에서 출발했지만, 각 종교의 근본주의자들은 서로를 '악의 축'이라 부릅니다. 미국에서 태어나 목사로 살아가는 사람도 아랍에서 태어났다면 이슬람 성직자가 되었을 수도 있고, 티베트에서 태어났다면 승려가 되었을 수도 있죠. 이처럼 어떤 환경에서 경험과 학습을 하느냐에 따라 다른 기억과 가치관을 갖게 됩니다.

'먹을 가까이하면 까맣게 물들고, 붉은 색 근처에 있으면 빨갛게 된다(近墨者黑, 近朱者赤 근묵자흑, 근주자적)'는 말이 있습니다. 사람은 주변 환경에 깊이 영향을 받는다는 의미죠. 사람마다 다른 개념으로 생각하는 것을 객관적으로 정의하는 것도 불가능합니다. 우리가 지각하는 '삼라만상(森羅萬象)'은 머릿속 개념일 뿐입니다. 우리는 뇌가 만든 개념이라는 세상에 사는 셈입니다. 자신만의 '브레인 월드' 안에는 수많은 개념이 자리잡고 있습니다. 방대한 양의 정보와 경험들이 켜켜이 쌓여 수많은 개념을 형성하고 있죠. 그 세상 안에는 무수히 많은 인식의 방들이 존재합니다. 어떤 방은 어둡게 봉인되어 있고, 어떤 방은 활짝 열려 있죠. 그곳에 살고 있는 '나'라는 존재, 그리고 '세상'을 한 마디로 표현하기는 어렵습니다. '나'와 '세상'은 수많은 인식이 만들어낸 개념으로 존재하기 때문입니다.

나는 누구일까요? 세상은 또 무엇일까요?

나도 세상도 기억을 통해 개념으로 존재하고 인식합니다. 나도 세상도 가상인 것이죠.

나의 기억은 온전한가?

개념은 기억에 바탕을 두고 있습니다. 우리는 기억을 재료로 개념을 구성하고, 이를 바탕으로 인식합니다. 그래서 기억이 잘못되면 인식도 왜곡될 수밖에 없죠. 인식이 왜곡되면 삶도 왜곡될 수 있습니다. 기억이 존재의 기반인 셈입니다. 기억이 온전해야 우리가 온전할 수 있습니다. 그렇다면 기억은 온전할까요? 우리는 자신의 기억이 정확하다고 여기지만, 사실 그렇지 않습니다.

아버지 기일에 동생과 함께 성묘를 하면서 옛 추억을 나눈 적이 있습니다. 동생은 중학교 입학식 날 새 교복을 맞춰 입고 아버지와 함께 사진을 찍은 일을 기억해냈습니다. 그런데 아버지

께서 돌아가신 때는 동생이 초등학교 6 학년이었습니다. 비석에 새겨진 연도를 확인해보니 동생의 기억이 틀렸던 겁니다. 이유는 알 수 없지만 동생의 기억이 왜곡되어 있었던 것이죠. 기억은 돌에 새겨지듯 정확히 저장되거나 유지되는 것이 아니라 조금씩 변합니다. 뇌의 신경회로 자체가 유기적이고 유동적이기 때문입니다.

더구나 기억은 주관적 경험에 의해 형성되기 때문에 객관적인 정보가 아닙니다. 예컨대 동일한 장소에 관한 기억이라도 자신이 처한 상황에 따라 기억이 달라집니다. 매일 오가는 길도 갈 때와 올 때 느끼는 길이 다릅니다. 갈 때와 올 때의 경험이 다르기 때문이죠. 목적지를 찾아갈 때와 돌아올 때의 시간 경험도 다릅니다. 사람들은 돌아올 때보다 처음 목적지를 찾아갈 때 거리가 더 먼 것처럼 느끼죠. 경험하는 정보의 양과 질이 다르기 때문입니다. 새로 경험하는 정보가 많고 깊을수록 시간이 오래 걸리는 것처럼 느낍니다. 마찬가지로 처음 자전거를 타거나 첫 키스의 경험은 생생하기 마련이지요. 또 같은 공간, 같은 시간, 같은 사건을 경험하더라도 사람에 따라 기억이 다릅니다. 기억의 입력과 저장, 인출 과정을 살펴보면 기억이 얼마나 불안정한지 알 수 있습니다. 기억이 왜곡되는 경로는 크게 세 가지로 요약할 수 있습니다.

첫째, 기억을 입력할 때 생기는 왜곡입니다. 기억은 선호나 기분, 기존의 인식 위에 입혀지기 때문에 같은 상황이라도 사람마다 다르게 형성됩니다. 같은 장소를 함께 여행해도 다른 추억을 갖는 것처럼 말이죠. 기억이 형성되는 과정에서 개인의 관점과 입장이 개입되면, 경험하는 내용이 다르기 때문에 서로 다른 기억을 가질 수밖에 없습니다. 같은 상황에 대해 서로 다른 진실이 존재할 수 있는 것이죠. 그래서 여러 사람이 공유하고 있는 기억은 함께 찍은 사진과 달리, 똑같지 않습니다.

둘째, 기억은 안정적으로 유지되지 않습니다. 기억은 뇌의 신경회로에 화학적이고 유기적인 방식으로 새겨집니다. 그래서 금속판에 물리적으로 새기는 것과는 다릅니다. 신경세포와 신경망이라는 유기질에 저장되기 때문에 안정적이지 않고 쉽게 변형됩니다. 최근에는 인위적으로 가짜 기억을 만들어 기억을 조작할 수 있다는 사실이 실험을 통해 증명된 사례도 있습니다. 가령 음식을 먹고 식중독에 걸린 적이 있다는 거짓 기억을 주입하면, 그 음식을 멀리 하게 됩니다. 사람들은 사소한 암시만으로도 상상력을 발휘하여 가짜 기억을 구축할 수 있습니다. 바닷가에서 보낸 휴가에 대해 이야기하다가 '그날 방에 모기가 들어오지 않았나?'라는 말을 들으면 그런 경험이 없더라도 모기에게 물린 기억까지 상상으로 만들어내는 것이죠. 또 어떤 것을 상상하면 할수록 관련 기억이 부풀려 지기도 하는데, 이를 '상상 팽창(Imagination Inflation)'이라고 합니다.

셋째, 기억을 인출하는 과정에서 왜곡되는 경우입니다. 뇌가 기억하는 방식은 컴퓨터가 정보를 저장하는 방식과 다릅니다. 컴퓨터는 사진 파일 하나가 하나의 주소를 갖지만, 뇌는 상대방의 목소리와 얼굴을 각각 다른 장소에 기억해 두었다가 기억을 인출할 때 합성하는 방식으로 조합합니다. 기억을 합성하고 재구성하는 과정에서 빈틈이 생기면 뇌는 적당히 빈 공간을 채워 넣습니다. 이때 출처를 찾지 못하거나 엉뚱한 곳에서 기억을 가져오면 왜곡이 발생합니다. 재생될 때마다 조금씩 재구성되고 재편집되는 것이죠.

기억은 필름처럼 원형대로 뇌에 저장되어 있는 게 아니고, 온전히 보관되지도 않습니다. 사건의 하이라이트만 선택해 기억하고, 그마저도 자신의 프레임에 맞게 변형하죠. 또 회상할 때마다 현재 상황에 맞게 기억을 수정합니다. 우리는 매 순간 기존의 기억을 수정하면서 새로운 기억을 만드는 것입니다.

기억을 수정하여 뇌에 새로운 흔적을 남기는 것이 바로 '학습'입니다. 우리는 학습을 통해 기억을 조금씩 바꿔갑니다. 기존의 인식을 씻어내고 새로운 생각을 심는 것을 '세뇌(洗腦, Brain Washing)'라고 표현하죠. 사전적 의미로는 본래 가지고 있던 의식을 다른 방향으로 바꾸거나 특정한 사상을 뇌리에 주입한다는 뜻입니다. 뇌는 기존의 인식을 씻어낸다고 세척되는 것이 아니라 더욱 강화되거나 바뀌거나 만들어지는 것입니다. 그런 의미에서 세뇌보다는 뇌를 성형한다는 의미의 '성뇌(Brain-Making)'가 더 적절한 표현일 겁니다. 사실 모든 경험이 뇌를 수정하는 데 관여합니다. 과거의 기억 위에 새로운 흔적이 새겨지면서 기억은 변형되고 수정됩니다.

우리는 기억이 뇌의 어느 곳에 저장되었다가 필요할 때 인출되는 것으로 생각합니다. 그래서 '기억이 되살아났다'거나 '저장된 기억을 인출한다'와 같은 표현을 사용하죠. 하지만 신경과학적으로 보면 정확한 표현은 아닙니다. 기억은 데이터라기보다 신경 세포의 연결로 새겨진 생화학적 흔적에 가깝습니다. 자극이 주어질 때마다 뇌 여기저기에 기록된 신경의 생화학적 흔적들을 조합하여 기억이 새롭게 구성됩니다. 따라서 기억은 불완전하고 정확하지 않습니다. 당연히 있는 그대로 재생되지도 않죠.

그럼에도 기억이 정확하다고 느끼는 것은 우리가 '의식된 기억'만을 경험할 수 있기 때문입니다. 의식하는 것만 느낄 수 있기 때문에 느낌 자체를 사실이라고 여기는 것이죠. 우리는 무의식적으로 일어나는 기억의 수정과 편집 작용을 의식하지 못합니다. 우리가 의식적으로 경험하는 것은 무의식에서 이미 처리한 결과일 뿐이죠. 처리된 결과가 의식화되었을 때 우리는 비로소 '기억한다'고 느낍니다.

기억은 '주관적 사실'일뿐 '객관적 진실'이 아닙니다. 사실과 진실은 다릅니다. 사실이 실제로 일어난 사건을 의미한다면, 진실은 인과적 맥락이나 의도와 관련이 있습니다. 어떤 중년 남자가 젊은 여성과 팔짱을 낀 채 걸어가는 모습을 여러분이 목격했다고 가정해보죠. 그 남자의 아내에게 '남편이 젊은 여성과 팔짱을 끼고 걸어가는 것을 보았다'고 말할 수도 있을 겁니다. 그 남자가 젊은 여자와 팔짱을 끼고 걸어간 것은 사실에 해당합니다. 그러나 남편이 '바람을 피웠다'고 말하는 것은 진실이 아닐 수 있습니다. 실제로 남편과 팔짱 낀 여성은 그의 딸이었으니까요. 우리가 목격한 '사실'은 주관적으로 경험한 진실일 수 있지만, 늘 객관적 진실인 것은 아닙니다.

느낌은 주관적이기 때문에 동일한 상황을 경험했더라도 다른 사람의 느낌을 알 수는 없습니다. 느낌으로 형성된 기억 역시 주관적 경험입니다. 지금 떠오른 의식은 현재의 사실이 아니라 과거의 경험이 재현된 현재입니다. 즉 의식적인 경험은 과거에 '기억된 현재'이자 과거가 '연출한 지금'입니다. 영화의 한 장면처럼 선명해 보이지만, 과거의 경험이 그대로 재생된 게 아니라 현재의 상황에 맞도록 재구성된 것입니다. 영화처럼 생생한 장면도 뇌에 여기저기 흩어져 있는 픽셀 조각들을 두리뭉실하게 조합한 것이죠. 중요한 특징들을 개략적으로 인식하여 뇌가 맥락을 만들어낸 것입니다.

언어 역시 불분명하기는 마찬가지입니다. '아' 다르고 '어' 다른 법이죠. 같은 단어라도 내포하는 뜻이 다릅니다. 앞에서 예로 들었던 사과를 다시 한 번 생각해 보죠. 먹는 사과도 여러 품종이 있고, 색과 모양이 조금씩 다릅니다. 지금 떠올린 사과는 어떤 사과인가요? 홍옥인가요, 부사인가요? 혹은 칼빌 블랑슈인가요, 레드 딜리셔스인가요? '사과'라는 단어가 어떤 대상을 명료하게 지칭하는 것처럼 보이지만, '사과'라는 개념은 모든 사과가 공통적으로 가지고 있는 특징을 범주화한 것입니다. 같은 나무라도 어디에 쓰이는가에 따라 가구를 만드는 목재, 예술품 재료, 땔감 등 다양하게 개념화할 수 있습니다. 개념은 은유적이기 때문에 분명하지 않습니다. 우리는 언어를 사용해 특정 대상을 상징화하고, 소통하지만 실제 내포하는 의미는 모두 다를 수 있습니다.

사실 우리가 인식하고 느끼는 기억의 대부분은 명료하지도 않고 세밀하지도 않습니다. 단지 분명하다고 느낄 뿐이죠. 기억은 가소적(可塑的, Plasticity)입니다. 마음대로 빚을 수 있는 점토처럼 자극에 의해 형성되었다가 시간과 상황에 따라 변화되고 수정됩니다. 그러므로 기억이 만든 개념도 세월의 흐름과 상황에 따라 변화할 수밖에 없습니다. 그렇게 나도 변하고, 타인도

변하며, 세상도 변화합니다. 변화는 자연의 섭리입니다. 그 무엇도 고정되어 있는 것은 없습니다. 우리는 본질적으로 온전하지도, 온전할 수도 없는 존재입니다.

세상은 흐르고 나도 흐른다

오늘의 나는 어제의 나와 같을까요?

같다고 생각하는 사람도 있고, 같지 않다고 생각하는 사람도 있을 것입니다. 하지만 좀 더 엄밀히 살펴보면 우리는 매 순간 놀라울 만큼 변하고 있습니다. 지금의 나는 조금 전 나와 다릅니다. 지금의 나는 1 초 전의 내가 아닙니다. 우리를 구성하는 몸과 마음이 잠시도 쉬지 않고 변하기 때문입니다. 그래서 우리는 매일 '새로운 나'를 만나는 것이죠.

마음은 기억에 의존하기 때문에 기억이 달라질 때마다 마음도 바뀝니다. 무엇을 경험하는가에 따라 마음도 변하는 것입니다. 함께 지내는 가족, 친구, 동료의 말 한 마디로 편안한 마음이 들기도 하고 이내 걱정스러운 마음으로 변하기도 합니다. 목숨을 버릴 수 있을 만큼 열렬한 사랑도 영원하지 않습니다.

마음이야 늘 변한다고 여기지만 몸이 매 순간 변한다고 생각하는 사람은 드뭅니다. 하지만 몸을 구성하는 세포는 하루에도 수십억 개씩 죽어 사라지고, 사라진 만큼 새로 만들어집니다. 놀랍게도 1 년 정도가 지나면 우리 몸을 구성하고 있는 세포의 90% 이상이 새로운 세포로 교체됩니다. 우리 몸의 일부만 1 년 전과 같은 것이죠. 매일 아침 침대 위에 떨어져 있는 각질과 샤워할 때마다 욕실 바닥으로 떨어지는 머리카락, 그리고 정기적으로 잘라내는 손톱과 발톱이 모두 죽은 세포들이죠. 이 세포들은 다시 새로운 피부 세포와 머리카락 세포로 대체됩니다. 지금 이 순간에도 세포는 삶과 죽음의 경계에서 사라지고 다시 생겨나고 있습니다.

조금 전의 내가 지금의 내가 아니듯, 지금의 세상도 과거의 세상이 아닙니다. 지금 이 순간에도 신경세포의 연결부위인 시냅스는 새로 형성되고 강화됩니다. 그만큼 뇌의 배선도 수정됩니다. 매 순간 소멸하고 형성되면서 끊임없이 변화하는 셈이죠. 기억이 변하면서 나도 세상도 변합니다. 우리는 끊임없이 새로운 나로, 새로운 세상을 살아가는 것이죠. 그 누구도 기억과 인식을 멈추어 현재를 고정시킬 수 없습니다. 한 번 흘러간 물에 다시 발을 담글 수 없는 것과 같습니다. 나와 세상은 그렇게 쉼 없이 변하며 흘러갑니다.

그렇다면 나는 정말 나일까요? 철학자들이 즐겨 인용하는 '테세우스의 배(Ship of Theseus)'라는 역설이 있습니다. 아테네의 영웅 테세우스는 선남선녀들을 제물로 먹어 치우는 미노타우로스를 처치한 후 아테네로 귀환하죠. 아테네인들은 테세우스를 기억하기 위해 그가 탔던 배를 오랫동안 보존했습니다. 배가 부식될 때마다 헌 널빤지를 뜯어내고 새 널빤지를 덧대었죠. 세월이 흐르자 배는 완전히 새로운 목재로 교체되었습니다. 본래의 배는 사라졌지만, 아테네인들은 여전히 그 배를 '테세우스의 배'라고 불렀습니다. 배를 구성하던 모든 재료가 교체되었는데, 그 배를 여전히 '테세우스의 배'라고 부를 수 있을까요? 또 본래 배에서 떼어냈던 널빤지와 부품들을 모아두었다가 배를 다시 조립했다면, 어떤 배가 진짜 '테세우스의 배'일까요?

몸과 마음은 조금씩 변하지만 우리는 그것을 인식하지 못합니다. 연결된 기억 속에서 변해왔기 때문이죠. 그래서 나를 나라고 생각할 수 있는 것입니다. 그러나 나는 늘 새로운 기억으로 수정되고 대체되고 있으므로, 나를 나라고 규정할 만한 근거는 없습니다. 지금의 나는 조금 전 나와 다르므로 현재는 언제나 인생에서 처음 맞는 내가 존재할 뿐입니다. 현재는 새로 만나는 나와 곧 떠나보내야 할 내가 공존하는 시간이죠.

'지금의 나'와 '지금의 나'는 다릅니다. 문장이 이상해 보이지만, 틀린 말이 아닙니다. 앞에 쓴 '지금의 나'와 뒤에 쓴 '지금의 나' 사이에는 시간차가 존재하기 때문에 서로 다른 '나'입니다. 우리는 매 순간 묵은 나를 보내고 새로운 나를 맞고 있는 것이죠. 그러니 '이번 생은 망했어'라는 자조적인 말을 하지 않아도 됩니다. 이번 생이 망했다고 말하는 순간에도 새로운 삶이 깃들기 때문입니다. 제대로 망할 새도 없이 새로운 삶이 시작되는 것입니다. 망한 생은 조금 전까지의 생입니다. 지금의 생, 앞으로의 생은 전혀 새로운 생입니다. 이제 곧 떠나게 될 '지금의 나'와 작별하고, 새로 만나게 될 '지금의 나'를 만나 보세요.

나는 지금 산다?

'언제'를 살아가고 있냐고 물으면 사람들은 '현재'를 살고 있다고 답할 겁니다. 우리는 정말 현재를 살아가고 있는 걸까요? 아니, 현재는 과연 존재하는 것일까요? 우리가 존재한다고 느끼는 '현재'라는 개념은 기억, 의식, 인식, 생각 같은 개념을 이해하는 데 매우 중요합니다. 우리는 기억을 통해 인식하는데, 기억은 과거의 것입니다. 그렇다면 우리가 현재라고 인식하는 세

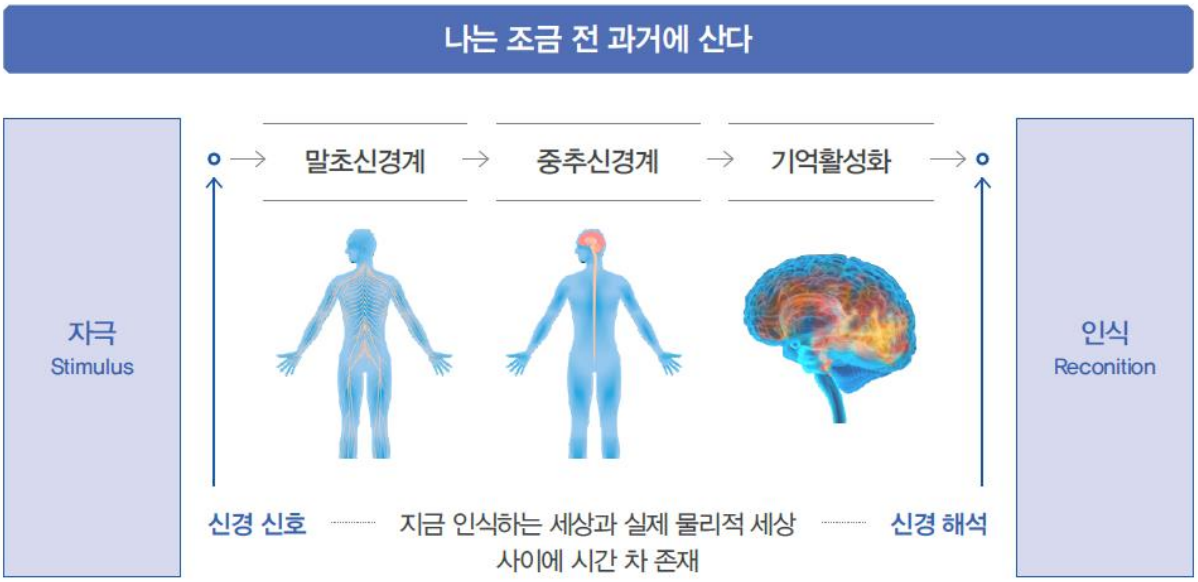


그림 2-4 나는 언제 살고 있을까?

상은 현재일까요, 과거일까요? 엄격히 말하면 현재는 '경험된 현재'라 할 수 있습니다. 그러면 과거는 과거일까요? 과거는 '기억된 현재'라고 할 수 있습니다.

조금만 깊이 생각해보면 우리가 인식하는 시간은 현재가 아니라는 것을 알 수 있습니다. 밤하늘을 보면 왜 그런지 알 수 있죠. 밤하늘에 떠 있는 무수한 별들을 바라보며 아름답다고 느낍니다. 하지만 그 별은 현재의 별이 아닙니다. 낮에 떠 있는 태양도 현재 태양이 아니죠. 빛의 속도를 감안하면 우리가 보는 태양은 약 8 분 20 초 전의 태양입니다. 태양 빛이 지구까지 도달하는 데 대략 그 정도 시간이 걸리기 때문이죠. 따라서 밤하늘의 별은 수억 년, 수십억 년 전의 별일 수도 있습니다. 혹은 지금은 존재하지 않는 별일 수 있습니다. 우리 눈에는 보이지 않지만 지금도 수많은 별들이 사라지고, 생성됩니다. 우리가 보는 우주는 과거의 우주인 것입니다. 그렇다면 지금 들리는 소리는 어떨까요? 현재 들리는 소리도 조금 전 음원(Sound Source)의 진동으로 일어난 공기의 파장이 귀의 고막을 진동시키고, 그 결과를 뇌가 인식한 것입니다. 지금 들은 소리도 현재의 것이 아니라는 말이죠. 번개와 천둥은 같은 발원지에서 발생하는 현상이지만, 인식하는 데는 시차가 있습니다. 빛과 소리의 전파 속도가 다르기 때문이죠.

사실 현재는 없습니다. 만지려 해도 만질 수 없는 무지개처럼 말이죠. 우리가 경험하는 현재는 그저 인식일 뿐입니다. 그런데 그 인식조차 현재의 것은 아닙니다. 감각하고 인식하는 데도 시간차가 있기 때문입니다. 신경을 통해 전달된 감각정보를 뇌가 수용하고 재구성하는 데 시간이 걸립니다. 우리가 의식적으로 인지하는 것은 모두 과거에 벌어진 사건입니다. 감각 별로 시차도 발생합니다. 시각과 청각 중 어느 쪽의 신경 전달 속도가 더 빠를까요? 빛의 속도는 공

기 중 소리의 속도보다 약 88 만배 빠르지만, 우리 뇌는 시각신호보다 청각신호를 훨씬 빨리 감지합니다.

청각이 시각보다 민감하게 진화한 것은 음원이 어디인지 파악하는 것이 생존에 매우 중요했기 때문입니다. 눈으로 볼 수 있는 정보보다 귀로 들을 수 있는 정보들이 훨씬 중요했기 때문이죠. 가령 뒤쪽은 볼 수 없지만 소리로 들을 수는 있습니다. 또 깜깜한 어둠 속에서 아무 것도 볼 수 없지만, 소리는 더 잘 들립니다. 달리기 선수가 출발을 알리는 깃발을 보고 뛰는 게 빠를까요? 총소리를 듣고 뛰는 것이 더 빠를까요? 빛이 소리보다 빠르지만, 시각 정보보다 청각 정보의 전달이 더 빠르기 때문에 총소리를 듣고 출발하는 것이 더 빠릅니다. 관중석에 있는 사람이 총소리를 들었을 때, 선수들이 출발한 모습은 아직 관객의 시각중추에 도달하지 않습니다.

운동신경도 비슷합니다. 운전을 하다가 골목에서 갑자기 뛰어나온 강아지를 보고 브레이크를 밟았다고 상상해보죠. 운전자는 갑자기 나타난 강아지를 '발견'하고 브레이크를 밟았다고 생각하지만, 실제로는 그렇지 않습니다. 어떤 상황을 인지하고 몸이 반응하기까지 보통 0.2 초의 시간이 필요합니다. 하지만 운전자가 상황을 의식적으로 인식했을 때 그의 발은 이미 브레이크를 밟고 있을 것입니다. 몸이 먼저 반응하고 나중에 상황을 의식적으로 인식한 것이죠. 반사적으로 브레이크를 밟는 동작은 무의식적으로 일어나기 때문에 의식적인 인식보다 빠르게 일어납니다.

우리가 인식하는 세상과 실제 세상 사이에는 시간 차가 존재합니다. 아주 짧은 순간이긴 하지만 지금 인식한 세상은 과거의 세상인 셈이죠. 우리는 주로 시청각을 통해 현재 상황을 인식합니다. 그러나 엄밀히 말하면 우리가 인식하는 시청각은 동시에 일어나는 상황이 아닙니다. 현재라고 느꼈을 때 청각은 이미 과거의 것이고, 시각은 그 후의 것입니다. 이중의 현재를 살아가고 있는 셈이죠. 시각이 보여주는 것조차도 우리가 인식했을 때는 과거의 사건이 됩니다. 우리는 과거의 세상을 보고, 과거의 세상 속에서 살아가고 있습니다.

인식이 존재다

인식의 가치는 무엇일까요?

우리가 현재가 아닌 과거를 살아간다고 해도 생활하는 데는 별 지장이 없습니다. 긴급한 상황은 반사적으로 처리하고, 일상적인 자극은 뇌가 어느 정도 보정해주기 때문에 그 차이를 거의 인식할 수 없죠. 그런데 인식이 없다면 어떻게 될까요? 세상은 사라지고 맙니다. 사실 지구상에 존재하는 대부분의 생물은 인식이 없을 뿐 아니라 자신의 존재 자체를 알지 못합니다. 바이러스에게 이 세상은 어떤 것일까요? 식물에게는 또 어떨까요? 뇌가 발달한 동물만이 자신이 존재하는 상황을 의식적으로 인식할 수 있습니다. 그 중에서 자아를 가지고 자신과 세상을 인식하고 이해하는 존재는 인간뿐입니다.

우리의 인식은 과거에 바탕을 두고 있고, 행동은 현재에 일어나죠. 그러나 인식은 미래에 초점이 맞추어져 있습니다. 인식은 생존에 중요한 역할을 합니다. 뇌는 외부에서 입력된 정보를 바탕으로 미래의 상황을 개략적으로 예측한 후 반응하는 방식으로 작동합니다. 동적으로 변화하는 환경을 재빨리 포착하고 대처하기 위해서죠. 그래서 뇌는 '자극-예측-대응' 회로를 지속적으로 가동합니다. 생명활동 자체가 이 과정의 연속입니다. 살아 있다는 것은 이 회로가 작동한다는 것이고, 죽음은 이 회로가 영원히 멈춘 상태입니다.

뇌의 활동은 외부 자극을 받아들여 앞으로의 상황을 예측하는 것으로 시작됩니다. 예측하는 과정에는 무의식과 의식이 모두 관여하죠. 자극이 입력되면 뇌는 관련 기억을 인출하여 자극의 가치를 예측하고, 그 가치에 어떻게 대응할지 결정합니다. 가치가 없으면 뇌는 반응하지 않겠죠. 물론 우리는 모든 과정을 의식적으로 인식할 수 없습니다. 의식적으로 인식하지 않는다고 해서 인지 작용이 멈추는 것은 아닙니다. 인지 과정의 대부분은 무의식적으로 이뤄집니다. 우리는 걸으면서 발을 내디딜 거리와 각도를 계산하지 않으며, 걸음을 의식하지도 않습니다. 의식적으로 걸음걸이에 신경을 쓰면 오히려 부자연스럽죠. 그러나 의식적 판단이 작동할 때도 있습니다. 길을 걷는데 물 웅덩이가 있거나 장애물을 만나면 순간적으로 의식이 작동하여 대응 방법을 모색하고 전략적으로 행동합니다. 또 이해 관계를 따져야 하는 경우 의식적으로 판단합니다. 하지만 특별한 주의가 필요하지 않은 경우 대부분의 판단이 무의식적으로 이뤄집니다.

생존과 직결된 메커니즘일수록 무의식의 지배를 받습니다. 생리적 항상성을 유지하기 위한 체계나 신경시스템이 대표적입니다. 심장이 뛰거나 숨을 쉴 때마다 몸의 반응을 일일이 의식

한다면 일상생활을 유지하기 어려울 것입니다. 생명활동에 관여하는 내분비계나 외부에서 침입한 세균으로부터 몸을 방어하는 면역체계 또한 마찬가지입니다. 우리 내부에서 일어나는 중요한 작용은 무의식적으로 일어납니다. 생명을 살아 있게 하는 물질대사도, 우리를 행동하게 하는 욕구와 욕망도, 인간 사회를 지탱하는 용서와 사랑의 감정도, 그리고 우리가 물질로 돌아가는 죽음조차도 소리 없이 이루어집니다.

정리하면 우리는 여러 감각, 감정, 생각과 같은 지각 작용, 즉 인식을 통해 존재를 느낍니다. 따라서 인식하므로 존재하는 것이죠. 인식의 바탕은 기억이기에 '나는 나의 기억'이라고 할 수 있습니다. 나도 세상도 기억으로 존재하죠. 기억을 바탕으로 생각하고 판단하며, 세상을 보고 느끼고 인식합니다. 기억은 뇌에서 만들어져 저장되고 수정되며 재생됩니다. 그러므로 뇌는 나라는 정체성의 주체이자 인생의 연출자이며, 무대인 셈입니다.

2장 [기억과 인식]

세상은 어디에 있는가?

두 번째 질문입니다. 우리는 기억을 통해 예측하고 판단하고 반응함으로써 세상을 인식합니다. 만약 기억이 없다면, 그것은 이 세상에 존재하지 않는 것과 같습니다. 내가 뇌 속에 있듯이 세상도 뇌 안에 있습니다. 우리는 뇌를 통해 느끼고 생각하며 판단하고 행동합니다. 뇌가 없으면 나도 없고 세상도 없습니다. 나와 세상을 인식할 수 없기 때문이지요. 인식할 수 없으면 어떤 것도 존재하지 않습니다.

우리는 유전적으로 거의 유사하게 태어났지만 서로 다른 기억을 갖습니다. 기억이 다르면 뇌가 다르고, 뇌가 다르면 바라보는 세상도 다릅니다. 같은 세상일지라도 사람마다 다르게 인식할 수밖에 없습니다. 인식의 차이는 기억의 차이에서 오고, 기억의 차이는 경험의 차이에서 옵니다. 그래서 사람마다 시각이 다르고 생각이 다르며 가치관이 다릅니다. 사람 사이에서 일어나는 오해와 갈등은 이로부터 비롯됩니다.

우리가 인식하는 세상은 일종의 가상현실이라고 할 수 있습니다. 인식하는 모든 것은 뇌가 기억을 통해 해석하고 재구성한 것이기 때문입니다. 나에 대한 기억이 없으면 나도 없습니다. 우리는 기억이라는 세상에서 살아가는 존재입니다. 그러므로 나는 나의 기억입니다. 나를 포함한 세상의 모든 것은 기억 속의 개념으로 존재합니다. 우리가 인식하는 물질적, 사회적, 정신적 실재들은 모두 기억이 만든 개념적 가상의 구성물입니다. 그 개념을 만들어내는 곳이 바로 뇌입니다.

눈에 보인다고 모두 실재가 아니고, 보이지 않는다고 존재하지 않는 것이 아닙니다. 사회적 실재나 정신적 실재는 눈에 보이지 않고 인식으로 존재합니다. 존재는 인식을 거쳐 세상에 드러나고, 인식은 개념을 형성합니다. 뇌는 감각, 정서, 감정, 생각을 통해 개념을 형성하고, 우리는 그 개념을 통해 세상을 인식합니다. 세상 역시 개념으로 존재합니다. 우리는 기억을 재료로 개념을 구성하고, 이를 바탕으로 생각합니다. 기억은 사라지고 편집되고 변형됩니다. 자극에 의해 형성되었다가 시간과 상황에 따라 변화되고 수정되는 것입니다. 그러므로 기억이 만든 개념도 세월의 흐름과 상황에 따라 변화할 수밖에 없습니다. 이처럼 우리의 몸과 마음은 잠시도 쉬지 않고 변합니다. 몸과 마음이 변화하면 내가 인식하는 세상도 변합니다. 우리는 늘 새로운 기억으로 수정되고 대체되기 때문에 매 순간 새로운 나로 다시 태어납니다. 조금 전의

내가 지금의 내가 아니고 지금 세상도 과거의 세상이 아닙니다. 그렇게 나도 변하고, 다른 사람도 변하며, 세상도 변합니다. 같은 강물에 발 담그지 못하듯 우리는 결코 같은 시간에 살 수 없습니다. 기억이 변하면 나도 세상도 변하는 것입니다. 우리는 끊임없이 새로운 나로 새로운 세상을 살아갑니다.

내 안에 존재하는 작은 뇌는 무한하게 큰 세상과 닿아 있습니다. 다음 장에서는 마음은 무엇이고, 뇌는 어떻게 만들어지며, 우리는 언제 만들어지는지 알아보려 합니다. 인생을 변화시키려면 무엇을 바꾸어야 하는지, 우리가 같지만 다른 이유가 무엇인지에 대한 답을 찾아가는 것입니다.

3장
본성과 역량

마음이란 무엇인가?

마음은 무엇이고, 어떻게 만들어질까요?



그림 3-1 마음이란 무엇인가?

사람들은 '마음'이라는 단어를 자주 사용하지만, 정작 마음이 무엇이고 마음이 어떻게 작동하는지 잘 모르는 경우가 많습니다. 마음은 보이지도 들리지도 않을 뿐 아니라 만질 수도 없죠. 내 마음조차 그러한데 다른 사람의 마음을 안다는 것은 더욱 어려운 일입니다.

2001 년에 개봉한 '여자가 원하는 것(What Women Want)'은 주인공이 사람의 마음을 읽는 초능력을 갖게 되면서 일어나는 에피소드를 그린 영화입니다. 광고기획자로서 한때 부러울 것 없이 부와 명성을 누리던 주인공은 경쟁자에게 밀려 승진하지 못하고 시련에 처합니다. 기회를 빼앗겼다고 생각한 주인공은 실적을 만회하기 위해 고군분투합니다. 광고할 상품이 여성을 대상으로 하는 상품이다 보니 고객의 마음을 이해하기 위해 여성처럼 화장하고 스타킹을 신어보기도 하죠. 그러다가 욕실에서 당한 낙상 사고를 계기로 사람의 마음을 읽는 능력을 갖게 됩니다.

제목대로 여자들이 원하는 것을 알게 된 것이죠. 상대의 속마음을 알 수 있으면 아마 세상의 오해는 절반으로 줄어들 것입니다. 주인공이 광고기획자인 것도 소비자의 마음을 읽을 수 있으면 성공할 수 있다는 것을 의미하는 것이겠죠. 영화 같은 일이 우리에게 일어나면 좋겠지만, 현실은 그렇지 않습니다. 만약 마음의 실체를 알 수 있다면, 그리고 자신의 마음만이라도 효과적으로 제어할 수 있다면 삶을 훨씬 바람직한 방향으로 이끌 수 있을 것입니다.

사람들은 자아를 마음과 동일시합니다. 마음이 있기 때문에 '나'라는 존재를 인식할 수 있다고 여기는 것입니다. 마음이 없으면 내 몸이 있다는 사실조차 알아차리지 못할 테니까요. 그럼 질문을 바꾸어 보겠습니다. 마음은 어디에 있을까요?

어린아이들에게 물으면 아마 가슴을 먼저 가리킬 겁니다. 마음이 움직일 때 가장 먼저 가슴이 반응하는 것처럼 느껴지기 때문입니다. 심장을 비롯한 중요 신체 기관들이 가슴 근처에 모여 있습니다. 자극이 가해지면 이들 기관이 예민하게 반응하죠. 가령 놀라면 가슴이 뛰고 부끄러운 행동을 들키면 가슴이 쿵쾅거립니다. 위험에 처하면 심장이 멎는 것 같고, 긴박한 상황에서는 호흡이 빨라지죠. 또 칭찬을 들으면 가슴이 뿌듯해지고, 기쁠 때는 가슴이 터질 것 같습니다. 이 때문에 우리는 마음이 가슴 어디쯤 자리 잡고 있다고 생각합니다.

하지만 마음이 무엇인지 제대로 이해하려면 먼저 마음이 어디에서 만들어지는지 알아야 합니다. 상식적으로 생각하면, 머리와 심장밖에는 마음을 만들어낼 수 있는 곳이 없어 보입니다. 만약 팔이나 다리에 마음이 자리 잡고 있다면, 팔다리를 잃은 사람들에게는 마음이 없어야 하기 때문입니다. 그러나 그렇지 않죠. 심장은 어떨까요? 우리는 심각한 위험이나 즐거운 경험을 할 때 심장이 반응하는 것을 느낍니다. 가족이나 연인을 잃었을 때는 가슴이 미어지는 아픔을

느낍니다. 하지만 마음이 심장에 자리 잡고 있다면 심장 이식 수술을 받은 사람은 심장을 제공한 사람의 마음으로 바뀌어야 합니다. 하지만 그런 일은 일어나지 않습니다.

그렇다면 뇌는 어떨까요? 뇌에 이상이 생긴 환자들을 관찰해보면 쉽게 판단할 수 있을 겁니다. 뇌졸중을 앓거나 사고로 뇌가 제 기능을 하지 못하는 환자들은 마음도 제 기능을 못 합니다. 코마 상태가 그런 상황이죠. 뇌 질환인 치매는 신경세포가 손상되어 발병하는 퇴행성 질환입니다. 특히 뇌의 전전두엽(사고, 의욕, 창조, 감정조절 등 인간다운 정신활동에 관여하는 영역) 기능에 문제가 생기면서 발병합니다. 치매의 대표적인 증상은 기억을 잃어버리는 것입니다. 치매 초기에는 기억력에 문제가 생기다가 점차 언어와 인지 기능 장애로 이어집니다. 또 감정을 조절하고 제어할 수 없게 되어 폭력적이거나 어린아이처럼 행동하는 모습을 보이기도 합니다.

뇌의 신경세포는 한 번 손상되면 회복이 거의 불가능합니다. 기억이 소실되고, 신체 및 인지적 기능에 문제가 생깁니다. 교통사고로 뇌를 다친 후 성격이나 인격이 완전히 바뀐 사람들의 이야기를 한 번쯤 들어본 적이 있을 겁니다. 인지적 기능이 제대로 작동하지 않으면 자신의 정체성은 물론 인간성마저 변하게 됩니다. 자신의 정체성과 인간성을 잃는 것은 마음을 잃는 것과 같습니다.

뇌는 몸의 기능과 긴밀하게 연결되어 있지만 마음과도 연결되어 있습니다. 그래서 뇌에 문제가 생기면 마음에 문제가 생깁니다. 정신의 문제는 뇌의 문제입니다. 이는 우리 마음이 뇌와 불가분의 관계라는 것을 의미합니다. 뇌가 죽으면 몸이 죽고, 몸이 죽으면 정신도 사라집니다. 몸과 뇌 그리고 마음이 하나로 연결되어 있기 때문입니다. 그래서 몸이 아프면 마음도 아프고, 마음이 아프면 몸도 아픕니다. 한 대학 연구팀의 실험 결과 마음이 아플 때 해열진통제인 타이레놀을 복용하면 심리적 고통도 감소하는 것으로 나타났죠. 뇌에서 육체적 고통과 심리적 고통을 인식하는 부위가 거의 같기 때문입니다.

우리가 생각하고 움직일 수 있는 것은 뇌의 신경네트워크가 온몸의 기관과 연결되어 있기 때문입니다. 뇌와 몸은 전신에 퍼져 있는 신경네트워크를 통해 필요한 정보를 주고받습니다. 이 때문에 몸이 좋지 않으면 마음도 불편해지고, 마음이 아프면 몸도 편치 않게 되죠. 사실 마음은 뇌와 몸의 상호작용에 의해 생겨나기 때문에, 마음이 꼭 뇌에서 만들어진다고 단정하기 어려운 면이 있습니다. 그러나 마음은 인지작용 전반에 관여하는 신경작용에 의해 만들어지고, 그 신경작용은 뇌에서 일어납니다. 그래서 뇌는 마음의 원천이자 실체라고 할 수 있습니다.

뇌는 매우 연하기 때문에 단단한 두개골에 둘러싸여 보호를 받습니다. 이 작은 기관에서 마음이 만들어진다는 말을 들으면 선뜻 동의하기가 어렵습니다. 그러나 뇌는 단순한 단백질 덩

어리가 아닙니다. 우리가 생각하는 것보다 훨씬 복잡하고 정교합니다. 복잡하게 연결된 신경네트워크의 다양한 기능들은 아직도 베일에 싸여 있는 것들이 많습니다. 이 때문에 뇌를 거대한 우주에 비유하기도 합니다. 질량이 약 1.4kg 정도에 불과하지만, 엄청난 수의 신경세포들이 만들어내는 세계는 우주와 같이 광대합니다. 우리는 뇌를 통해 세상과 우주를 관찰하고, 그 운행 원리까지 이해합니다. 작은 뇌 안에 우주가 들어 있는 셈입니다.

미숙함에서 능숙함으로

사람은 수시로 변화하는 환경에 적응해가면서 성장합니다. 그 역할을 수행하는 주체가 뇌입니다. 뇌는 어떻게 만들어지고 발달할까요? 난자가 수정되어 약 3 주가 지나면 2mm 정도 크기의 작은 신경관이 배(胚, Embryo) 안에서 자랍니다. 그로부터 1 주 후에 척수에서 신경세포가 분화되고, 수정 후 5 주가 되면 척수 위로 양쪽 대뇌가 부풀어 오릅니다. 뇌는 대롱 위에서 풍선이 부풀어 오르듯 척수 위로, 안에서 밖으로 팽창하면서 형성됩니다. 세상에 나오기 전 태아의 뇌는 구조적으로 거의 완성되어 있습니다. 크기를 제외하면 성인의 뇌 모양과 큰 차이가 없죠. 특히 생존 유지에 필수적인 부분은 태어나기 전에 거의 완성됩니다. 그래야 엄마 뱃속에서도 생명을 유지할 수 있죠. 하지만 세상을 인식하고 판단하는 역할을 하는 '대뇌피질'은 출생 후 서서히 성장하고 발달합니다.

대뇌피질은 감각을 담당하는 영역이 먼저 발달하고, 운동을 담당하는 영역은 나중에 발달합니다. 뇌는 태아 시절에 이미 상당 부분 성숙한 상태이기 때문에 엄마 뱃속에서도 외부 자극을 느낄 수 있습니다. 지금까지 알려진 바에 의하면 임신 4개월이 된 태아는 외부 소리와 빛에 반응합니다. 임신 5 개월이 되면 엄마 목소리를 인식하고, 6 개월이 되면 다른 사람의 목소리와 엄마 목소리를 구분할 뿐 아니라 냄새도 맡을 수 있습니다. 임신 7개월이 되면 다른 소리들을 구분하고 어둠과 밝음을 구별하며, 단맛과 쓴맛을 알게 됩니다. 그리고 9 개월이 되면 외부의 물리적 자극에 반응하고, 좋은 맛과 싫은 맛을 구분하기 시작합니다.

갓 태어난 신생아는 사람 얼굴을 제대로 알아볼 수 없습니다. 생후 2 개월이 되면 색의 일부를 구분할 수 있고, 얼굴 인식도 이때부터 시작됩니다. 움직임에 대한 시각적 반응도 생후 2 개월 전까지는 거의 발달하지 않습니다. 아이는 생후 4 개월을 넘어서야 입체감을 느끼고, 6 개월에서 1 년은 되어야 물체나 색을 선명하게 볼 수 있습니다.

대뇌피질은 세상에 태어난 후 환경 학습을 통해 본격적으로 발달합니다. 대뇌피질이 출생 후 발달한다는 것은 그만큼 학습을 통한 발달 가능성이 열려 있다는 것을 의미합니다. 인간은 미성숙한 상태로 세상에 나옵니다. 신생아의 미숙함은 다른 포유동물과 비교해보면 확연히 드러납니다. 초원에서 살아가는 초식동물은 태어난 직후 네 발로 걸을 수 있죠. 하지만 인간은 무력한 상태로 세상에 나옵니다. 젖을 먹기 위해 엄마의 품을 파고드는 것 외에는 스스로 할 수 있는 일이 거의 없습니다. 인간이 다른 포유동물에 비해 미성숙한 존재로 태어나는 이유는 뇌가 더 자라기 전에 엄마의 자궁을 벗어나야 하기 때문입니다. 자궁 안에서 뇌가 계속 성장하게 되면 자궁을 빠져나오기 어려워집니다. 그래서 지금까지도 인간의 출생과정은 다른 포유동물에 비해 몹시 힘들고 고통스럽습니다.

미성숙한 상태로 세상에 태어난 대가로 인간의 양육 기간은 다른 동물에 비해 훨씬 길어졌습니다. 홀로 독립하여 번식할 수 있는 능력을 갖출 무렵까지 부모의 보살핌을 받아야 하는 것이죠. 출생 후 양육 기간이 긴 동물일수록 지능이 높은 경향이 있습니다. 까마귀는 조류 중에서 지능이 뛰어난 편인데, 까마귀의 양육 기간은 다른 새들에 비해 세 배나 길다고 합니다. 양육 기간은 세상에 나가 홀로 살아갈 수 있는 능력을 학습하는 기간입니다. 이 기간에 뇌가 조금씩 발달합니다. 태아 시절에 미처 완성하지 못한 뇌가 양육기간 동안 학습을 통해 점차 완성되어 가는 것이죠.

인간은 성년에 이르기까지의 학습 기간이 가장 깁니다. '사람 노릇'을 하기까지 꽤나 긴 기간이 필요하다는 얘기입니다. 탁월한 학습 능력과 긴 성장 기간이 사람을 '사람답게' 만듭니다. 학습이란 세상을 자신의 내면에 기억으로 축적하는 것입니다. 우리는 축적한 기억을 통해 한 인간으로 성장합니다. 그러므로 성장이란 곧 학습입니다. 학습을 통해 얻고자 하는 것은 존속에 필요한 가치를 학습하고, 가치 있는 것을 획득하는 방식을 습득하는 것입니다. 과거에는 자연에서 살아남아 후손을 남기는 기술을 익히는 것이 학습의 전부였습니다. 하지만 지금은 사회라는 인공 환경에서 살아가야 하기 때문에 학습의 폭이 대폭 넓어졌습니다. 우리는 태어나 학습을 통해 성장하고 사회적 존재로 성숙하는 과정을 통해 비로소 인간이 됩니다.

사람은 태어나 만들어집니다. 이는 유전적 요인을 가지고 태어나 환경에 적응하고 학습하면서 점차 사람으로 완성된다는 의미입니다. 유전자의 영향을 무시할 수는 없지만 성향, 성격, 인격은 물론 협력, 창의력 같은 중요한 역량들이 양육환경에 많은 영향을 받습니다. 우리는 생물학적으로 태어나 환경문화적으로 빚어지는 존재인 것입니다.

뇌는 어떻게 만들어지는가?

인간을 탄생시킨 것은 '자연'이지만, 인간을 키우는 것은 '환경'입니다. 뇌는 어떻게 만들어져 성숙하는 것일까요? 인간의 뇌는 약 1,000 억 개의 신경세포로 구성되어 있으며, 이들 신경세포는 수백 조 개에 이르는 시냅스로 연결되어 있습니다. 뇌의 신경세포를 뉴런(Neuron)이라 부르고, 뉴런과 뉴런을 연접하는 부위를 시냅스(Synapse)라고 합니다.

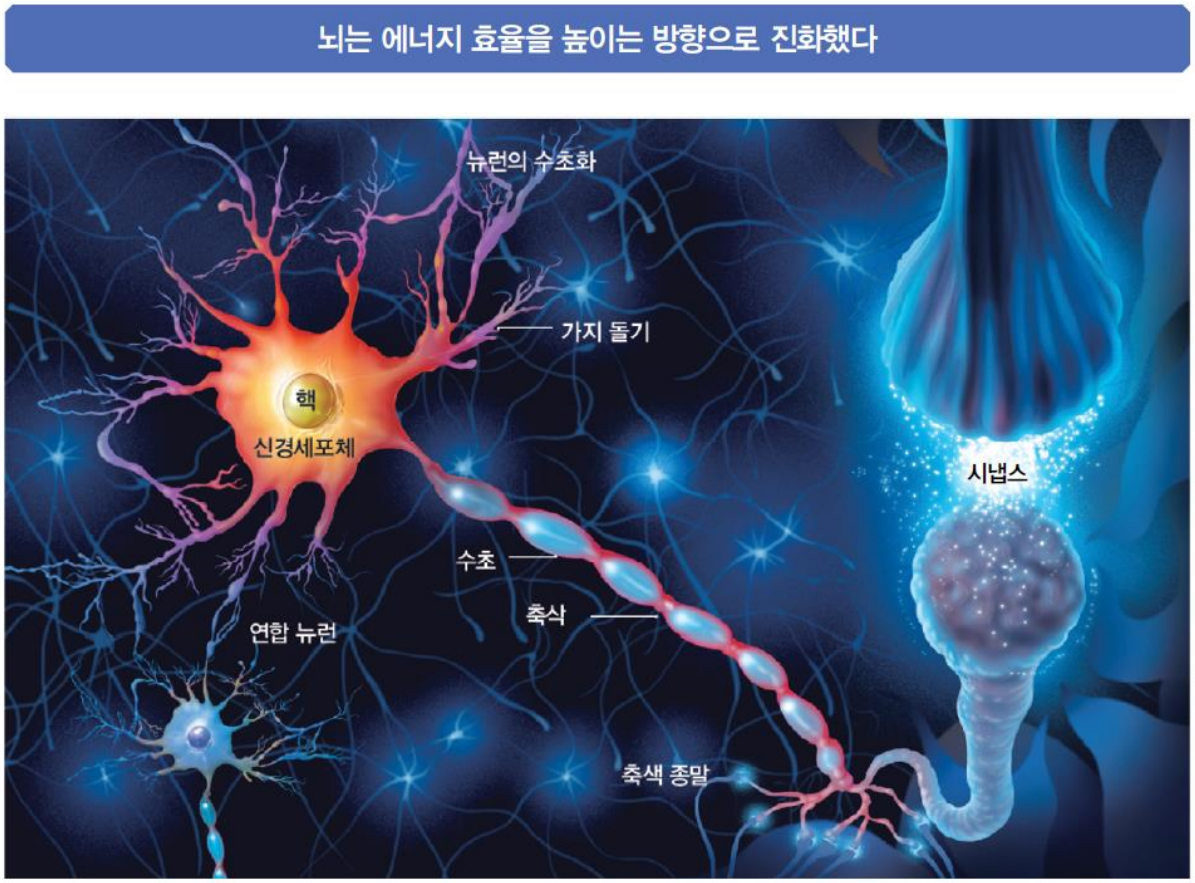
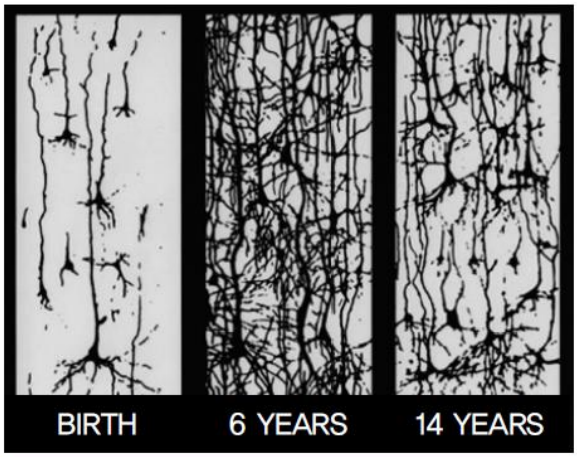


그림 3-2 뇌를 구성하는 신경세포와 시냅스

뉴런의 수는 태아 시절에 거의 완성됩니다. 양적으로만 보면 거의 완성된 뇌를 가지고 세상에 태어나는 것이죠. 그러나 뇌의 수준은 양보다 질이 좌우합니다. 뇌가 크다고 지능이 우수한 것은 아닙니다. 코끼리는 사람보다 큰 뇌를 가지고 있지만, 인간의 지능과 비교할 수 없죠.

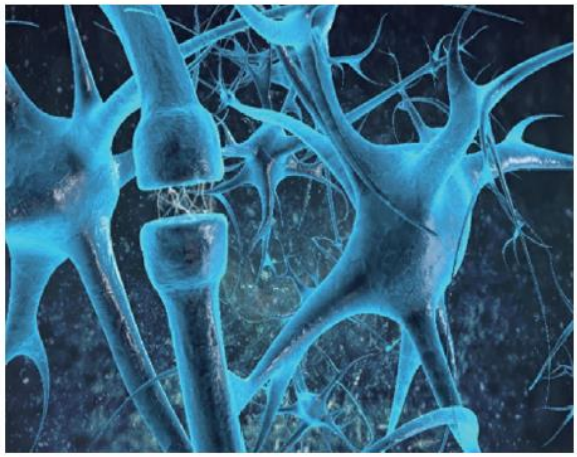
신생아의 뇌는 뉴런 간 시냅스 연결이 폭발적으로 증가하면서 엄청난 속도로 발달합니다. 시냅스 연결은 어떤 환경에서 무엇을 경험하는가에 따라 강해지거나 약해집니다. 자주 사용하는 연결은 남고, 사용하지 않는 연결은 제거됩니다. 뇌의 무게는 몸무게의 2% 정도에 불과하지만, 섭취 에너지의 20% 이상을 소모하고 산소의 25%를 소비합니다. 그래서 가치가 없는 연

결은 제거하고 필요한 연결을 유지하면서 에너지를 효율적으로 사용합니다. 불필요한 연결을 제거하는 과정을 '시냅스 가지치기(Synaptic Pruning)'라고 부릅니다.



시냅스 가지치기(Synaptic Pruning)

뉴런 연결 중 자주 사용하는 연결은 남고,
사용하지 않는 연결은 제거된다.



수초화(Myelination)

절연물질이 뉴런의 축삭을 감싸며,
신호전달 정확도와 속도를 높인다.

그림 3-3 성장기 시냅스의 변화와 수초화

가지치기를 마치고 살아남은 시냅스는 사용할수록 연결이 강해지고 안정화됩니다. 뉴런의 축색돌기를 피복으로 감싸주는 '수초화(Myelination)'가 진행되기 때문이죠. 수조화는 뇌의 질적 성능을 결정합니다. 축색돌기 표면을 수초라는 지방질 세포로 감싸면, 전선에 피복을 입힌 것처럼 신호전달의 정확도와 효율이 높아집니다. 수초화 수준은 환경과의 상호작용에 의해 결정됩니다. 자유로운 환경에서 다양한 경험을 풍부하게 할수록 시냅스 연결이 양적으로 많아지고 질적으로도 강화됩니다. 반대로 환경과의 상호작용이 빈약할수록 시냅스 연결이 약해지거나 사라집니다.

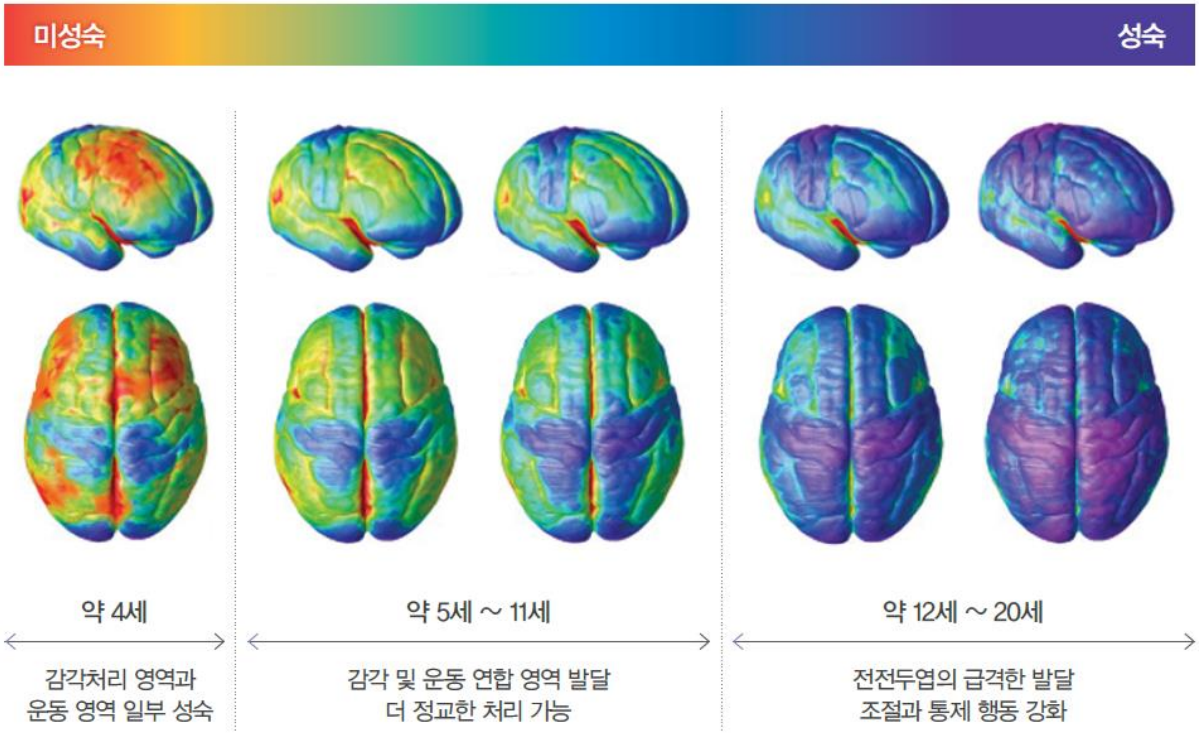


그림 3-4 성장기 전전두엽의 발달

위 그림은 아이가 출생한 후 뇌 바깥을 감싸고 있는 대뇌피질의 수초화 과정을 색상으로 표현한 것입니다. 붉은색으로 표시된 부분은 시냅스 연결이 미숙한 상태이고, 파란색으로 표시된 부분은 시냅스 연결이 거의 완성된 상태를 나타냅니다. 붉은색이 파란색으로 변하는 과정을 보면, 후두엽의 시각피질과 두정엽의 운동피질이 가장 먼저 발달합니다. 세상에 태어난 후 가장 먼저 시각으로 세상을 보고, 운동을 학습하며 근육을 발달시키는 것이 필요하기 때문입니다. 후두엽과 두정엽 다음에는 예측이나 판단 같은 인지작용에 깊이 관여하는 전전두엽이 발달합니다.

전전두엽의 성숙은 25 세 무렵에 거의 완성되는 것으로 알려져 있습니다. 그림에서처럼 20 대 중반이 되면 발달이 거의 끝난다는 것이죠. 전전두엽의 성장이 25 세 무렵에 거의 멈춘다는 것은 성인이 된 다음에는 뇌의 발달이 제한적으로 일어난다는 것을 의미합니다. 역으로 생각하면 영유아기부터 청소년기까지의 성장 환경이 뇌 발달에 절대적인 영향을 미친다는 것이죠. 뇌의 질적인 성장은 다양하고 풍부한 경험 학습을 통해 가능합니다. 학습은 단순히 지식의 습득을 의미하는 것이 아니라 환경과의 상호작용으로 이루어지는 모든 경험 과정과 결과가 뇌에 기억되는 것을 의미합니다.

인간이 '만물의 영장'이라는 지위에 오를 수 있었던 것은 완벽하게 설계된 뇌 때문이 아니라 학습을 통해 '환경에 적응할 수 있는 뇌'를 가지고 태어났기 때문입니다. 뇌는 크게 세 단계의 선택적 과정을 거쳐 형성됩니다.

첫 번째는 '발생 선택' 단계입니다. 발생 단계에서의 선택은 다른 동물과 크게 다를 것이 없습니다. 임신 기간 동안 생육 환경에 영향을 받아 뇌의 전반적인 구조가 유전적으로 결정됩니다. 이 시기에 뇌의 해부학적 구조가 형성되어 이후 뇌가 발달할 수 있는 기반을 제공합니다. 두 번째는 '경험 선택' 단계입니다. 출생 후 성장 과정에서 다양한 체험과 경험을 통해 뇌의 신경네트워크가 형성되고 발달하는 과정입니다. 시냅스 형성과 수초화 과정을 통해 성격과 역량 등 뇌의 지적 성능과 자극에 대한 반응 패턴이 형성됩니다. 세 번째는 '선택 강화' 단계입니다. 성년기 이후 반복적인 학습을 통해 부분적으로 신경 회로의 연결이 강화됩니다. 부분적 선택 강화는 일생 동안 지속적으로 일어납니다. 나이와 관계없이 지식과 기술을 익히고 새로운 습관을 형성할 수 있는 것도 이 때문입니다. 인간의 뇌가 다른 동물과 다른 점은 '경험 선택'과 '선택 강화' 단계의 학습이 뇌의 성장에 매우 중요한 역할을 한다는 것입니다. 이 과정이 인간을 특별한 존재로 만듭니다.

인간은 다른 동물에 비해 오랜 기간에 걸쳐 성장합니다. 그만큼 다양하고 복잡한 학습이 진행되는 것이죠. 고차원적인 학습이 가능한 것은 뇌의 적응적 메커니즘 덕분입니다. 인간은 미완의 존재로 태어나 뇌의 적응 메커니즘을 통해 완전을 추구하는 존재가 될 수 있었습니다.

사람은 언제 만들어지는가?

뇌의 모든 영역이 중요하지만, 우리를 세상과 상호작용하도록 하는 핵심 중추는 전전두엽입니다. 대뇌피질은 크게 감각, 운동, 언어, 집행 기능을 하는 영역으로 구분할 수 있습니다. 가령 시각피질은 시각, 청각피질은 청각, 운동피질은 운동에 주로 관여합니다. 비교, 분석, 유추, 판단, 정보처리와 같은 고차원적인 인지 기능은 주로 전전두엽이 담당하고 있습니다. 기억과 감각을 포함한 모든 정보를 바탕으로 최종 판단을 내리는 곳이 전전두엽이죠.

우리가 사람다울 수 있는 것은 타인의 감정에 공감하고, 타인을 배려하며, 양심과 염치를 느끼고 마음과 행동을 제어할 줄 알기 때문일 것입니다. 그뿐 아니라 인간은 다른 동물과 달리 원하는 가치를 얻기 위해 전략을 모색하고 행동하며, 그 행동을 지속할 수 있습니다. 이런 '사

람다움'을 가능하게 하고, 나와 우리를 통합하여 사회적 시너지를 만들어내는 곳이 바로 전전두엽입니다. 전전두엽을 '뇌의 CEO'라고 하는 이유도 여기에 있죠. 그래서 전전두엽은 다른 포유류나 영장류와 인간을 구별하는 기준이 되기도 합니다.

전전두엽은 뇌의 가장 앞쪽에 위치합니다. 기억력과 사고력 등 인간의 고등 행동을 관장하고 다른 연합영역으로부터 들어온 정보를 통합하여 사고와 행동을 조절하고 제어하는 역할을 합니다. 인간 고유의 능력을 전전두엽에 매핑해보면 우리가 어떻게 사고하고 행동하는지 알 수 있습니다. 물론 뇌는 복잡한 네트워크로 이루어져 있기 때문에 특정 부위가 특정 기능을 전담한다고 할 수는 없습니다. 하지만 여러 연구 자료들을 메타적으로 분석해보면 뇌의 특정 부위가 수행하는 주요한 역할을 유추해 볼 수 있습니다. 전전두엽은 역할에 따라 크게 세 영역으로 구성됩니다. 가치를 판단하고 학습하는 영역(가치령), 가치를 획득하기 위해 전략을 모색하는 영역(전략령), 가치와 전략을 통합하는 영역(통합령)입니다. 이 세 가지 영역이 조화롭게 작동하면서 사람이 빚어지고 인생이 형성됩니다.

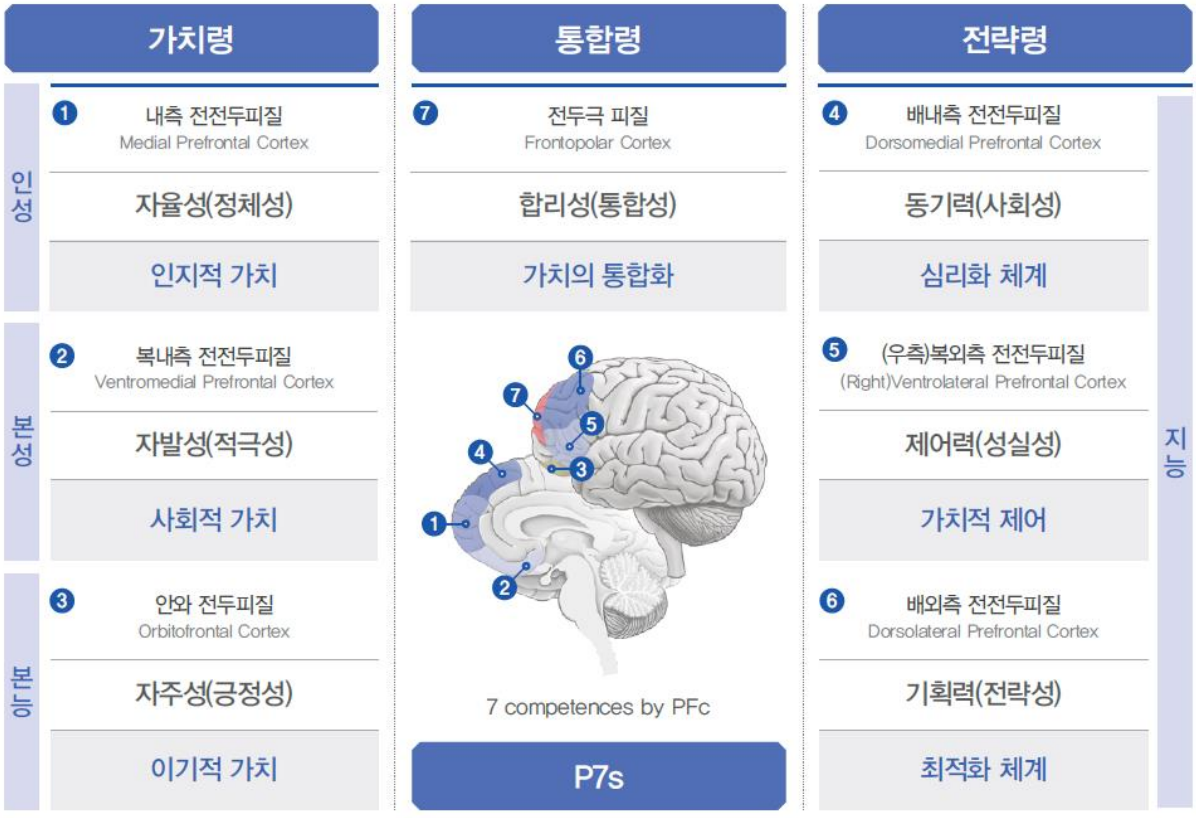


그림 3-5 뇌의 성과중추, 전전두엽

전전두엽의 아랫부분에서 안쪽 중간까지가 가치령에 해당되는데 안와(Orbitofrontal Cortex), 복내측(Ventromedial Prefrontal Cortex), 후방내측(Posterior Medial Prefrontal Cortex)이 여기에

속합니다. 또 전전두엽의 안쪽 위부터 바깥쪽 대부분이 전략령에 해당되며 배내측(Dorsomedial Prefrontal Cortex), 배외측(Dorsolateral Prefrontal Cortex), 복외측(Ventrolateral Prefrontal Cortex)이 여기에 해당됩니다. 그리고 통합령에는 전방내측(Anterior Medial Prefrontal Cortex)과 전두극(Frontopolar Cortex)이 포함됩니다.

가치령인 안와는 감각적이고 물질적인 보상을 추구하는 욕구자의 역할을 수행하고, 복내측은 공감, 성취, 인정을 추구하는 성취자 역할을 수행합니다. 또 후방내측은 자아를 인식하는 인식자로 기능합니다. 전략령인 배내측은 사회적 관계를 통해 타인의 마음을 추정하고 이해하는 협상가 역할을 하고, 배외측은 다양한 전략을 모색하는 전략가, 우측 복외측은 자기제어를 통해 목적 중심적인 행동을 안내하는 제어자 역할을 합니다. 그리고 통합령인 전방내측은 자기 성찰과 관계가 깊은 성찰자 역할을 하고, 전두극은 전전두엽의 다른 기능들을 통합하고 자신을 들여다보는 자기감시자의 역할을 합니다. 가령 돈이나 이성을 생각하면 안와 영역이 활성화되고, 무언가를 골똘히 생각하면서 이유를 분석하고 전략을 모색한다면 배외측, 자신에 대해 생각하거나 명상을 한다면 전방 및 후방내측이 활성화될 것입니다.

전전두엽이 수행하는 위의 여덟 가지 역할을 곱씹어보면 인간 고유의 특징을 확인할 수 있습니다. 이 여덟 가지 기능이 객자아, 공감과 성찰, 언어, 생각하는 능력, 사람의 마음을 읽는 능력, 사고를 전개하는 능력, 호혜성과 이타성, 자기실현, 자기초월과 같은 인간 고유의 특징을 만듭니다.

우리가 살아가는 데 필수적인 능력은 존속에 필요한 가치를 판단하고, 그것을 획득하는 능력입니다. 모든 생명체는 궁극적으로 생존과 번식을 추구합니다. 뇌의 역할도 생존과 번식에 기여하는 것이죠. 따라서 뇌가 추구하는 가치 역시 생존이나 번식과 관련이 있습니다. 원하는 가치를 획득하기 위해 뇌가 가장 먼저 하는 일은 자극의 가치를 '예측'하고 '판단'하는 것입니다. 가치가 없다고 판단하면 뇌는 그것을 기억하지도 않고 추구하지도 않습니다. 가치를 예측하고 판단한 다음에는 그것을 획득하기 위한 전략을 세우고 행동에 나서도록 합니다. 가치가 없거나 자신에게 해가 된다고 판단되면 관심을 거두거나 회피하는 행동을 만들죠. 결국 뇌의 기능은 가치를 예측하고 판단하며, 가치를 획득하는 데 필요한 전략을 세워 행동하도록 하는 것입니다. 이처럼 우리가 가치를 인식하고 그것을 획득하는 데 필요한 힘을 '역량'이라고 합니다.

역량은 삶의 수준을 결정짓는 중요한 요소입니다. 역량은 언제, 어떻게 발달할까요? 역량은 영유아기 때부터 시작하여 뇌의 발달 과정에 따라 환경과 상호작용하며 구축됩니다. 가장 먼저 발달하는 역량이 긍정과 부정의 가치를 판단하는 역량입니다. 이어서 행동의 강도를 결정하는 적극성이나 소극성이 발달하고, 그 다음에는 세상과의 상호작용을 통해 자아정체성을 형성하는 역량과 사회적 관계역량이 발달합니다. 그 이후에 자신의 행동을 제어하는 자율성과 전략적 사고역량이 발달합니다. 이 과정에서 신경반응적 특성인 '성격'이 구축됩니다. 이렇게 형성된 성격과 역량을 세상에 반영하면서 한 사람의 인생이 연출되는 것이죠.

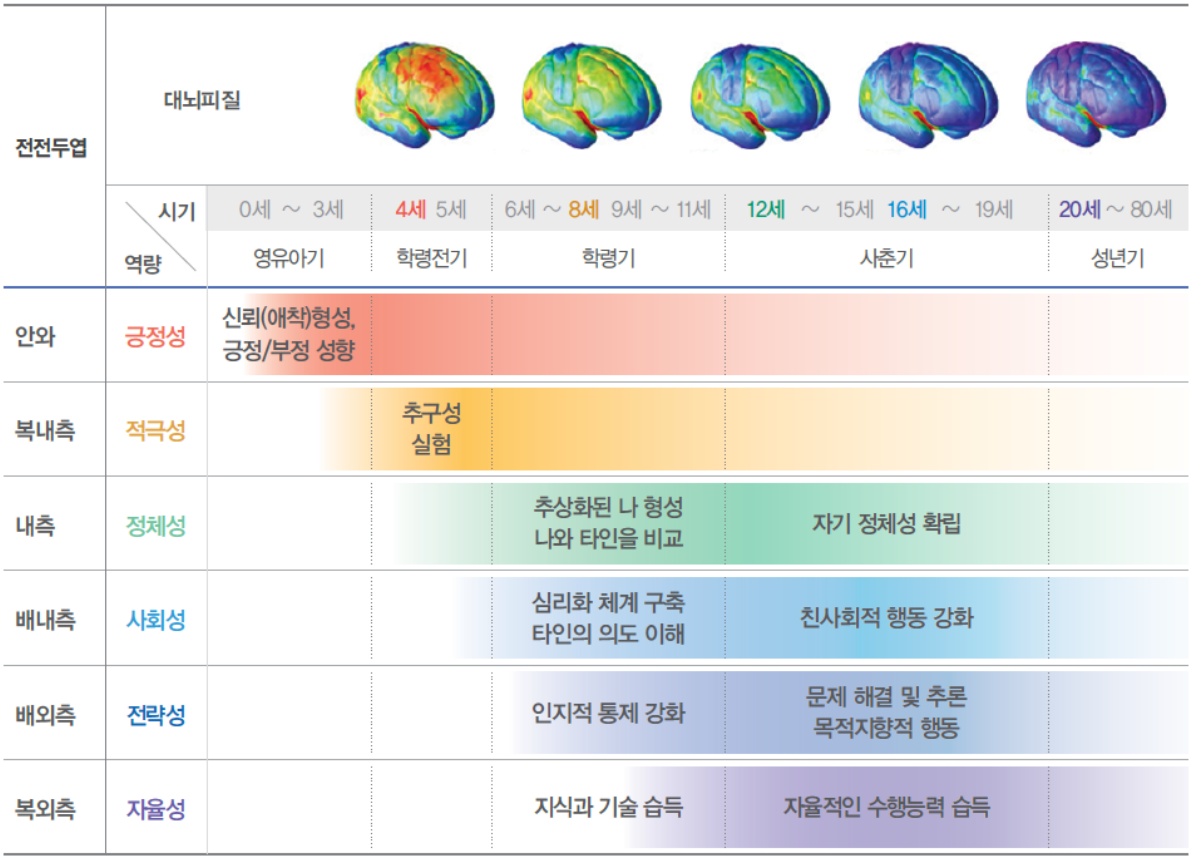


그림 3-6 성장단계별 전전두엽의 발달 과정

역량은 어린 시절부터 성년에 이르기까지 점진적으로 형성됩니다. 먼저 긍정성과 부정성이 학습되는 과정을 신생아를 통해 살펴보죠. 몸을 따뜻하게 감싸주는 엄마의 체온은 신생아에게 편안하고 긍정적인 느낌을 주겠죠. 반면 축축하고 냄새 나는 기저귀는 불편한 느낌을 줄 것입니다. 신생아는 엄마가 안아 주었을 때 행복한 표정을 보이고, 기저귀가 젖었을 때 울음을 터뜨림으로써 자신이 원하는 것을 얻습니다. 편한 느낌은 긍정 정서, 불편한 느낌은 부정 정서를 유발합니다. 이러한 경험을 지속하며 긍정 또는 부정적 성향을 학습합니다.

영유아기에는 부모와의 상호작용이 긍정 정서와 부정 정서를 형성하는 데 중요한 역할을 하고, 이때 형성된 정서가 일생 동안 영향을 미칩니다. 긍정 정서는 행복한 삶으로 이어지고, 부정 정서는 불행한 삶으로 이어질 가능성이 높습니다. 영유아기에 편안하고 자유로운 환경에 자주 노출되면 안정적이고 수용적인 성격이 형성되지만, 육체적 고통이나 심리적 불안을 느끼는 환경에 자주 노출되면 부정적 성향을 학습할 가능성이 큽니다.

긍정 정서는 세상과의 긍정적 상호작용을 강화하고 부정 정서는 부정적 상호작용을 강화합니다. 그래서 똑같은 상황이라도 긍정적인 사람은 희망을 찾고 부정적인 사람은 절망을 느낍니다. 긍정적인 사람은 힘든 상황에서도 긍정적인 신호에 끌리고, 부정적인 사람은 좋은 상황에서도 부정적인 신호에 끌립니다. 긍정적인 신호는 긍정적인 해결책을 찾는 동기가 되고, 부정적인 신호는 절망적인 상태로 유인하는 동기가 될 수 있습니다.

다음은 적극성과 소극성을 학습하는 단계입니다. 긍정 정서가 환경과의 상호작용에 의해 피동적으로 형성되는 역량이라면, 적극성은 능동적 행동을 통한 '가치 경험'에 의해 학습됩니다. 적극성은 주로 유아기에서 소년기를 거치면서 형성되고 강화됩니다. 자신의 능력을 환경에 반영하는 과정에서 성공과 실패 경험을 통해 학습이 일어나죠. 모든 역량 학습과 발달은 환경의 피드백이 중요합니다. 환경의 피드백이 긍정적이면 적극성을 학습하고, 부정적이면 소극성을 학습하게 되죠. 이 시기에 겪는 성공경험이 열정적 성향을 형성하는 데 영향을 줍니다. 유아기에는 부모의 피드백이 적극성 형성에 영향을 미치고, 소년기에는 주로 또래와의 사회적 관계나 선생님과의 상호작용을 통해 적극성을 학습합니다. 주변 사람들에게 지지를 얻거나 칭찬을 받으면 적극성이 강화되겠죠. 반면에 주변 사람들에게 인정받지 못하거나 배척당하면 소극적인 성향이 강화됩니다.

자아는 자신과 타인을 구분하기 시작하면서 형성됩니다. 활동이 제한적인 소년기까지는 주로 가족과의 관계를 통해 자아를 형성해가지만, 소년기 이후에는 또래 친구들과 관계를 맺으며 자아를 형성합니다. 사춘기에 이르면 신경회로가 재구축되면서 자아정체성의 전환기를 맞게 됩니다. 기존에 형성된 개인적 자아에 사회적 가치관이 스며들면서 가치중심적인 자아가 구축되는 것입니다. 이 시기에는 친구를 비롯한 주변 사람들과의 관계, 그리고 소속 집단이나 사회와 상호작용하면서 가치관과 신념을 강화해 나갑니다. 이때 주변 환경과 상호작용이 순조로우면 '책임감' 같은 친사회적 가치관이 강화되고, 그렇지 못하면 자기중심적 성향이 심화될 가능성이 큽니다. 개인적 자아가 사회적 자아로 성장하는 과정에서 '사회적 관계역량'도 강화됩니다. 이때 익힌 사회적 관계역량은 '인격'을 형성하는 데 중요한 역할을 합니다.

전략성이나 객관성처럼 인생을 살아가는 데 중요한 역량들도 주로 사춘기 전후에 환경과의 상호작용을 통해 만들어집니다. '전략성'은 원하는 가치를 획득하는 과정에서 효과성과 효율성을 도모하는 역량이고, '객관성'은 성찰을 기반으로 자기를 제어하는 역량이라고 할 수 있습니다. 사춘기는 전략적 사고력과 객관성을 함양하는 데 매우 중요한 시기입니다. 다양한 경험과 함께 성취 과정에서 겪는 시련과 장애는 전략적 사고력을 함양하고, 객관성을 강화하는 데 중요한 요소로 작용합니다.

역량은 뇌가 환경에 대응하는 과정에서 형성되는 적응 능력이라 할 수 있습니다. 초기에는 생존 경쟁을 위한 '생물학적 적응 메커니즘'이었지만, 시간이 흐르면서 사회적 변화에 대응하는 '문화학습적 적응 메커니즘'으로 발전했습니다. 현재 중심의 수동적 대응체계에서 미래 중심의 전략적 적응체계로 진화한 것이죠. 이는 우리의 적응 메커니즘이 개체 중심의 생존체계에서 집단 중심의 공존체계로 변화했음을 의미합니다. 우리는 긍정성, 적극성, 전략성, 성실성, 관계성, 정체성, 객관성 등 일곱 가지 역량을 통해 비로소 사람다운 사람이 될 수 있었습니다. 그 중심에 전전두엽이 있습니다. 인류가 단순한 생존을 너머 놀라운 문화와 문명을 이룰 수 있었던 것은 전전두엽의 적응적 특성 덕분입니다.

결정적 시기

우리 뇌는 우주만큼이나 복잡하지만 뇌가 하는 일은 딱 두 가지로 요약할 수 있습니다. 가치를 판단하고, 가치를 획득하기 위한 전략을 모색하는 것입니다. 이 두 가지 핵심 기능을 하는 곳이 전전두엽입니다. 우리가 태어나서 죽을 때까지 하는 일도 가치를 판단하고 전략을 모색하며 가치를 획득하는 일입니다. 어린 시절에는 맛있는 것이나 장난감이 중요한 가치였고, 사춘기 때는 친구나 이성의 마음을 얻는 게 중요한 가치였습니다. 성인이 되어서는 부와 명예, 혹은 가치관 실현이나 정신적 완성을 이루는 것이 중요한 가치일 것입니다.

어디서 태어났든, 부모가 누구든, 모든 사람은 원하는 가치를 얻기 위해 노력합니다. 사람들에게 인정받고, 공부에 열중하고, 힘껏 일하는 것도 원하는 가치를 얻기 위해서죠. 그래서 뇌는 끊임없이 가치를 판단하고, 전략을 모색하며, 실행 과정과 결과를 학습합니다. 무엇이 가치 있는 것이고 어떤 방법이 가장 전략적인지 판단하는 것은 인간에게 주어진 숙명적 과제입니다. 가치를 학습하고, 전략을 모색하는 것은 뇌의 존재 이유이자 목적입니다.

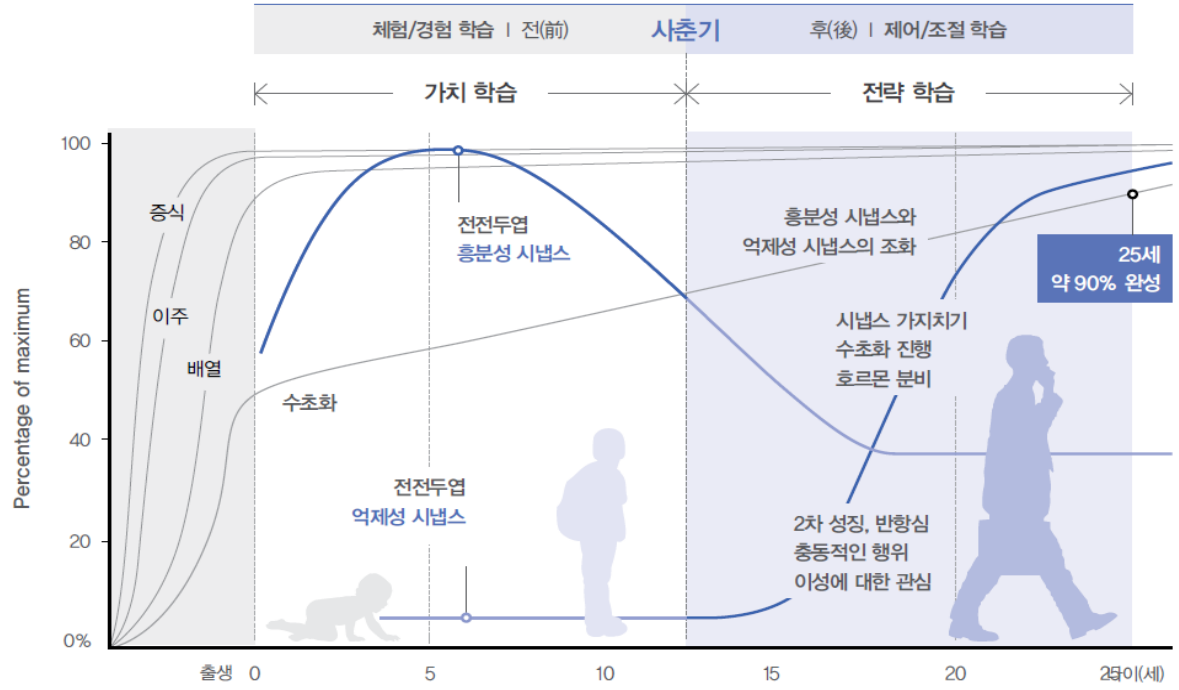


그림 3-7 성장기 전전두엽의 시냅스 발달 과정

사춘기를 전후하여 전전두엽에 큰 변화가 일어납니다. 사춘기를 기점으로 뇌는 서로 다른 두 가지 패턴으로 학습합니다. 사춘기 이전까지는 '흥분성 시냅스'를 통해 주로 '가치'를 학습하고, 사춘기 이후에는 '억제성 시냅스'를 통해 주로 '전략'을 학습합니다. 사춘기까지 진행되는 '가치 학습'은 맛있는 것과 맛없는 것, 좋은 것과 싫은 것, 해야 하는 것과 하면 안 되는 것 같은 '가치 판단'과 관련되어 있습니다. 사춘기가 지나면서는 가치 있는 것을 '어떻게 획득할 수 있을까?' 또는 가치가 없는 것을 '어떻게 피할 수 있을까?'를 모색하는 '전략 학습'이 이루어집니다. 전략 학습을 통해 부모 곁을 떠나서도 홀로 성장할 준비를 하는 것이죠.

뇌가 성장하는 과정에도 그 시기를 놓치면 안 되는 일종의 '골든 타임'이 있습니다. 뇌가 발달하는 시기를 고려할 때 가장 먼저 학습하는 긍정성과 부정성은 3 세까지, 적극성과 소극성은 6 세까지가 골든 타임으로 보입니다. 정체성은 학령 초기에서 성년기까지 학습이 이루어지고 사회성, 전략성, 자율성은 학령기부터 사춘기 직후까지가 학습의 적기로 보입니다.

성장기의 다양한 경험은 환경과 상호작용을 풍성하게 함으로써 전전두엽의 발달을 촉진합니다. 이 시기에 여섯 가지 역량을 원활하게 학습하면 성인이 되어서도 주도적이고 자발적인 삶을 살아갈 수 있습니다. 그러나 성장기에 부적절한 환경에 지속적으로 노출되거나 긍정적 경험이 부족하면 필요한 역량을 구축하기 어렵겠죠. 생존에 필요한 역량이나 사회적 관계에 필

요한 역량은 교과서에서 배울 수 없습니다. 어린 시절에 강화해야 할 긍정 정서는 책상 위에서 배울 수 없고, 뜨거운 열정과 적극적인 도전 정신을 교과서에서 배울 수도 없죠. 또 사춘기 때 이성의 마음을 얻는 방법을 학원에서 배울 수도 없습니다. 물론 공부를 열심히 하면 좋은 대학에 진학할 수 있겠지만 인생을 살아가는 데 필요한 것은 정답을 맞히는 능력이 아니라 답이 없는 문제를 해결하는 능력입니다.

역량은 자신과 환경의 상호작용 과정에서 내면에 형성되는 특질입니다. 역량을 육성하려면 성장기에 이루어지는 다양하고 긍정적인 경험이 필요합니다. 경험은 자신을 둘러싸고 있는 가족, 친구, 선생님, 집단, 사회와 긍정적으로 상호작용하는 것을 말합니다. 역량을 통해 세상과 상호작용한 결과가 우리 인생입니다. 세상과 풍성한 상호작용이 풍성한 인생을 만들고, 빈약한 상호작용이 빈약한 인생을 만드는 것이죠. 상호작용의 주체는 뇌의 역량입니다. 따라서 역량은 세상과의 상호작용을 통해 스스로 학습하는 것이지 가르친다고 개발되는 것이 아닙니다. 인생을 살아가는 데 필요한 기반 역량들은 성인이 되기 전에 거의 완성됩니다. 사춘기 이전까지 환경과 경험이 중요하다고 여러 차례 강조하는 이유도 여기에 있습니다.

인생은 수많은 변수를 다루는 게임과 같습니다. 다양하고 복잡한 변수들이 상호작용하는 '동적 시스템'이라고 할 수 있죠. 나, 타인, 환경은 끊임없이 변화합니다. 그래서 중요한 삶의 기술 중 하나는 '동적 변수를 다루는 기술'이라 할 수 있습니다. 변수를 효과적으로 제어하면서 자신에게 유리하게 만들면 안정적인 인생을 살 가능성이 높고, 그렇지 못하면 불안정한 인생을 살 가능성이 높습니다. 역량을 익혀야 하는 결정적 시기를 놓치면 성공적인 인생을 살기 어렵습니다. 결정적 시기에 어떤 환경에서 어떤 상호작용을 하느냐가 그 사람의 일생을 결정합니다.

뇌의 성과메커니즘

역량으로 만들어내는 결과물이 무엇일까요? 바로 '성과'입니다. 성과는 일을 통해 이루거나 획득한 가치, 즉 이루어 낸 결과입니다. 일은 무엇일까요? 우리가 하는 가치지향적 행위가 바로 '일'이죠. 일은 생계를 위한 노동을 의미하지 않습니다. 먹고, 사랑하고, 성취하며, 자신을 더 나은 존재로 만들기 위한 노력 등 모든 가치지향적 행동이 일입니다. 삶은 자신의 역량을 사용하여 성과를 만드는 과정입니다. 그렇게 만든 성과들이 인생이라는 바구니에 차곡차곡 쌓

이면 성공이 됩니다. 그 사람의 역량이 인생의 성공 수준을 결정하는데 큰 영향을 줄 수 있는 것이죠.

우리의 모든 행동은 성과를 얻는 것과 연관되어 있습니다. 그것이 의식적이든 무의식적이든, 생계를 위한 것이든 명예를 얻는 것이든 말이죠. 인간관계 역시 성과를 주고받는 과정의 일부입니다. 그래서 서로 원하는 가치의 교환이 순조로우면 좋은 관계가 유지되고, 그렇지 못하면 관계가 멀어집니다. 사랑도, 직장에서의 일도 마찬가지죠.

성과는 어떻게 만들어질까요? 뇌는 성과를 위해 존재하는 신경기관이라 해도 과언이 아닙니다. 가치 있는 자극이 들어오면 뇌는 역량을 활용하는 '성과메커니즘'을 자동으로 작동시킵니다. 자극원이 우리가 얻고 싶은 가치이면, 긍정 정서와 함께 기대가치의 크기만큼 열정이 발현됩니다. 또 열정이 생기면 얻고자 하는 가치를 극대화하는 방향으로 전략적 사고가 작동하고 목적중심적인 행동이 일어납니다. 반대로 자극원이 우리가 회피하고자 하는 가치라면, 부정 정서가 생기고 싫음의 크기만큼 손실을 최소화하기 위한 전략적 고민을 합니다. 추구든 회피든 전략이 마련되면 실행으로 이어집니다.

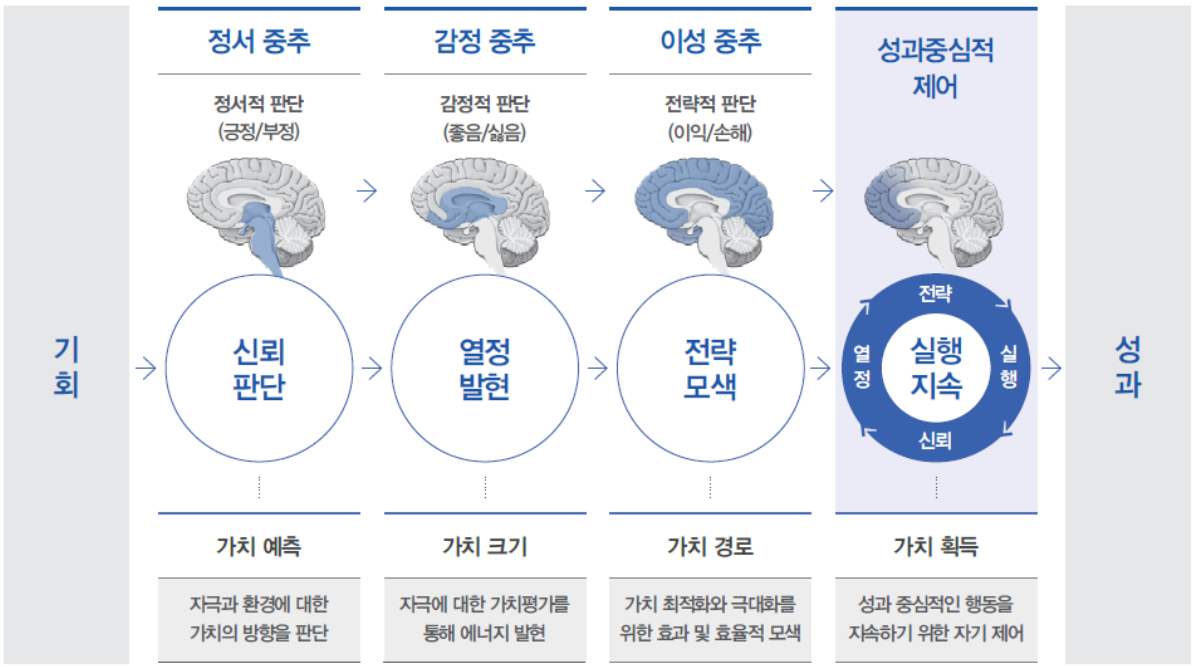


그림 3-8 뇌의 성과메커니즘(P4s)

이 순서를 가치 판단, 열정 발현, 전략 모색, 실행 지속으로 표현할 수 있습니다. 가치 판단은 긍정/부정 정서를 통해 가치를 가늠하는 절차이고, 열정 발현은 가치의 크기에 비례하여 일어나는 감정적 동기이며, 전략 모색은 이성적 기능을 동원하여 최적의 경로를 찾는 것입니다.

전략이 결정되면 실행 과정을 통해 성과를 얻습니다. 이 중에서 가장 중요한 단계는 가치를 가늠하는 가치 판단 단계입니다. 가치 판단에 의해 접근 혹은 회피의 방향이 결정되고, 이를 기반으로 열정의 크기가 결정되며, 그 크기만큼 전략적 사고가 발현되어 전략적 실행을 통해 성과가 만들어지기 때문입니다.

결국 가치 판단 수준이 성과의 수준을 결정한다고 볼 수 있습니다. 이 판단 과정은 실행이 이루어지는 동안 뇌에서 수없이 일어나고, 이로부터 긍정성, 적극성, 전략성, 성실성, 관계성, 정체성, 객관성 같은 역량이 발현됩니다. 가치 판단을 통해 긍정성이 생기면 자연스럽게 열정과 적극성이 발현되고, 가치 획득에 필요한 전략적 사고가 자동으로 작동됩니다. 정체성과 관계성, 객관성도 다양한 형태로 가치 판단과 실행 제어에 관여합니다. 정리하면 뇌는 '가치 판단→열정 발현→전략 모색→실행 지속' 과정을 통해 성과를 만듭니다.

우리는 성과를 세상에 제공함으로써 자신감, 존재감, 자존감을 느낍니다. 스스로 만족스럽고, 누구나 인정할 만한 성과를 냈을 때 느끼는 행복감이 바로 '성공경험'입니다. 우리 몸은 밥을 먹고 살지만, 인생은 성공경험을 먹고 큽니다. 학업, 부, 지위, 명예, 사랑, 우정 등 우리가 살아가면서 성취하는 것 대부분이 성과 메커니즘의 결과로 얻는 성과이자 성공경험입니다. 성공은 어느 날 갑자기 하늘에서 툭 떨어지는 것이 아니며 밖에서 우연히 찾아오는 것도 아닙니다. 인생이라는 바구니에 차곡차곡 성과가 쌓인 결과로 얻는 것이 성공입니다. 성공이라는 말을 들으면 역사를 빛낸 위인들을 떠올리기 쉽습니다. 하지만 진정한 성공은 자신을 최대로 사용한 결과로 주어집니다.

성과를 만드는 메커니즘에 왜 '지식'이 없는지 의문을 가질 수도 있을 것입니다. 많은 사람들이 지식은 성과를 만드는 가장 중요한 요소라고 생각합니다. 그러나 성과 메커니즘에서 지식이 필요한 시점은 '전략 모색' 단계입니다. 가치를 획득하기 위한 해결책을 모색할 때, 지식은 가장 효과적이고 효율적인 경로를 찾는 재료로 사용됩니다. 해결책을 찾는 데 관련 지식이 부족하다면 결과도 부실할 수밖에 없겠죠. 수학을 모르면 상대성이론을 이해할 수 없는 것과 같습니다. 이처럼 지식은 역량이 성과를 만드는 데 필요한 재료 역할을 합니다.

역량과 비슷한 의미로 사용하는 '능력'이라는 말이 있습니다. 능력은 역량과 거의 구분 없이 사용되고 있지만 능력이 무엇을 해낼 수 있는 내적 힘이라면, 역량은 능력을 발현시키는 성능에 해당한다고 볼 수 있습니다. 자동차에 비유하면 역량은 엔진, 연료는 지식이라고 할 수 있죠. 지식이라는 연료를 역량이라는 엔진으로 연소시켜 목적지인 성과에 이르는 것입니다. 능력

과 역량은 어떤 상관 관계가 있을까요? 능력은 역량, 기술, 지식으로 구성됩니다. 따라서 능력은 역량을 포함하는 넓은 개념입니다. 이를 관계식으로 표현하면 다음과 같습니다.

능력 = 역량 × 기술 × 지식

관계식이 곱하기(×)로 표현된 점에 유의해야 합니다. 역량, 기술, 지식 중 한 가지만 없어도 능력은 제로(Zero)가 됩니다. 역량은 기술과 지식의 도움을 받아야 제대로 발현될 수 있습니다. 또 기술과 지식이 아무리 많아도 역량이 부족하면 성과를 낼 수 없습니다. 역량은 성과를 달성하는 데 필요한 성능이고, 기술은 경험과 숙련을 통해 습득한 절차 지식이며, 지식은 성과의 재료입니다. 지식보다 중요한 역할을 하는 것은 역량입니다. 지식은 언제든 얻을 수 있지만, 역량은 결정적 시기를 지나면 함양하기 어렵기 때문입니다. 역량을 갖추지 않은 상태에서 지식은 무의미합니다. 그래서 성장기의 결정적 시기가 중요합니다.

일반적으로 능력에 대한 관심은 지식에 쏠려 있습니다. 여섯 가지 역량은 학교 성적표에 기록되지 않고, 기업 채용 때도 거의 고려되지 않습니다. 물론 지식은 중요합니다. 그러나 지식은 나이나 장소와 관계없이 언제든 습득할 수 있습니다. 요즘 같은 시대에 지식은 교실에서만 배울 수 있는 것이 아니라 인터넷에도 있고 휴대폰으로도 습득할 수 있죠. 마음만 먹으면 세계 최고의 석학들과 전문가들을 인터넷으로 만날 수도 있습니다.

세상은 시험지가 놓여 있는 교실이 아닙니다. 더 중요한 것은 교실 밖 세상, 시험지 저 너머에 있습니다. 학교에서 학습하는 지식은 사회가 필요로 하는 산지식과 거리가 멉니다. 지식은 기술로 숙련화 되어 성과로 전환될 때 비로소 가치를 갖습니다. 실생활에 가치를 주는 것은 이론에 정통한 '박사'가 아니라 당면 과제를 해결하는 '선수'입니다. 아무리 많은 지식을 갖고 있더라도 활용될 수 없는 지식은 박제된 지식이고 죽은 지식이죠. 중요한 것은 살아있는 가치를 지닌 지식과 그것을 활용할 수 있는 기술입니다. 누구도 선수로 태어나지는 않습니다. 다만 선수가 될 가능성을 타고나는 것이죠. 그 잠재적 재능을 어떻게 개발하느냐가 인생의 성공을 좌우합니다.

인생을 바꾸는 법

노력만으로 자신과 인생을 바꿀 수 있을까요? 사람들은 노력하면 성공적인 삶을 살 수 있다는 믿음을 가지고 살아갑니다. 노력으로 인생을 바꿀 수 있다면, 바꿀 수 있는 것은 무엇일까요? 또 얼마나 노력해야 바꿀 수 있을까요? 자신을 바꾸려면 먼저 무엇을 바꿀 수 있는지 알아야 합니다. 과학과 기술이 발달한 오늘날은 과거와 비교해 바꿀 수 있는 게 많아졌습니다. 외모는 성형으로 어느 정도 바꿀 수 있습니다. 또 체계적인 식단과 운동으로 체형을 바꾸는 것도 가능합니다. 하지만 피부색이나 성별처럼 유전적으로 타고나는 것은 여전히 바꾸기 어렵습니다.

그렇다면 마음은 어떨까요? 식사 메뉴를 고르거나 옷을 선택하는 경우처럼 마음을 쉽게 바꿀 수 있는 것도 있지만, 어떤 사람을 좋아하거나 싫어하는 마음을 바꾸는 것은 어렵습니다. 사랑하는 사람을 갑자기 싫어할 수 없고, 싫어하는 음식을 맛있게 먹을 수는 없죠. 특히 가치관이나 신념처럼 오랜 세월에 걸쳐 구축된 것들은 바꾸기가 더 어렵습니다. 어린 시절에 형성되어 굳어진 성격이나 역량도 마찬가집니다.

그렇다고 바꾸는 것을 포기할 수는 없습니다. 중요한 것은 얼마만큼 시도하고 노력하느냐는 것이죠. 더 나은 자신이 되는 것을 포기하는 것은 인생을 포기하는 것과 같습니다. 나를 바꾸는 것이 더 나은 인생을 위한 유일한 해결책이니까요. 몸과 마음을 손바닥 뒤집듯 하루아침에 바꿀 수는 없지만, 그 속성을 들여다보면 바꾸는 게 불가능한 것은 아닙니다.

우리가 바꾸고 싶어하는 것의 대부분은 행복과 직결되어 있습니다. 우리는 다른 사람과 관계가 좋을 때, 또 세상과 관계가 좋을 때 행복을 느낍니다. 인간 관계가 좋지 않거나 세상과 관계가 원활하지 못하면 행복하지 않습니다. 좋은 관계를 유지한다는 것은 자신이 생산한 가치를 타인이나 세상과 좋은 조건으로 거래한다는 의미입니다. 개인이나 집단이 생산하는 가치가 바로 성과입니다. 나와 교류하는 사람이나 세상이 원하는 성과를 내지 못하면 관계가 어그러집니다. 하는 일마다 성과가 없으면, 자신감이 떨어지고 존재감도 낮아집니다. 자신감과 존재감이 낮은 상태에서는 자부심과 자존감을 느끼기 어렵죠.

사람은 사회적 관계 안에서 서로 원하는 가치를 거래합니다. 모든 관계는 가치를 얻기 위한 것입니다. 타인과 관계를 맺는 이유 역시 더 많은 시너지를 얻기 위해서입니다. 조직 역시 가치를 획득하기 위한 시너지 공동체라 할 수 있죠. 가족은 혈연의 존속을 위해 시너지를 추구하고, 조직의 구성원은 상호 이익을 위한 집단 시너지를 추구합니다. 사회나 국가도 궁극적으로

구성원들의 존속을 위한 시너지를 지향합니다. 혈연이든 사회 집단이든 가치의 생산자인 동시에 구매자인 셈이죠. 관계의 목적은 이익이고, 이익을 주고받는 수단은 거래입니다. 관심을 얻기 위한 감정적 거래도, 재화를 획득하기 위한 경제적 거래도 마찬가지입니다. 가치의 생산과 거래에 문제가 생기면 관계가 끊기거나 집단이 와해될 수 있습니다.

행복한 인생을 만드는 최고의 전략은 자신의 '성과능력'을 개선하는 것입니다. 타인 및 세상이 원하는 가치를 생산하고 제공하는 것이 중요하기 때문이죠. 뇌의 발달과정을 고려하면, 역량은 25 세 전후에 상당 부분 형성되기 때문에 성인이 된 후에는 개발이 쉽지 않습니다. 그러므로 역량을 바꾸려는 노력보다는 '성과능력'에 필요한 기술을 강화함으로써 자신을 개선하는 것이 필요합니다.

성인이 된 후에는 역량을 획기적으로 개선하는 것이 어렵지만, 지식을 습득하고 기술을 숙련하는 것은 언제든 가능합니다. 또 숙련과정을 반복하면 능력을 강화할 수 있습니다. 예를 들어 긍정성은 '긍정의 기술'을 함양함으로써 긍정적 인격으로 바꿀 수 있습니다. 그리고 전략성은 '전략적 습관'을 들이는 것으로 강화할 수 있습니다. 사실 성과역량 중에서도 긍정성과 전략성이 적극성과 성실성에 비해 중요한 비중을 차지합니다. 적극성은 긍정성에서 비롯되고, 성실성은 성공경험을 많이 하면 자연스럽게 강화되는 특성을 갖기 때문입니다.

긍정성은 행복과 성공에 중요한 역할을 합니다. 성과의 첫 단추는 기회인데, 기회는 '긍정의 눈'으로 볼 때만 발견할 수 있습니다. 그래서 성과를 만드는 데 가장 중요한 요소는 긍정적인 관점과 태도입니다. 긍정심리학자들의 연구에 의하면 긍정성은 기억, 판단, 의사결정, 유연성, 창의성 등 정신적 성능을 높여준다고 합니다. 또 상황에 대한 다양한 대처 방법을 끌어내 생산성을 향상시키고, 부정적 감정이 생리 활동에 미치는 영향을 줄여주며, 미래의 역경에 맞서기 위한 회복력을 강화합니다. 인생 경영이든 조직 경영이든, 모든 성과는 긍정에서 시작됩니다. 긍정이 성공의 문을 여는 첫 번째 열쇠입니다. 긍정의 마음은 긍정적 태도로 나타나고, 긍정적 태도를 가진 사람은 좋은 기회를 얻을 가능성이 더 높아지죠. 좋은 기회를 얻으면 자연스럽게 적극성이 활성화되고, 전략성을 발휘하여 성과를 만들 수 있습니다.

이처럼 긍정은 기회를 여는 중요한 역할을 합니다. 긍정의 가치는 여기에 그치지 않습니다. 긍정적 성향을 지닌 사람은 더 많은 기회와 성공 경험을 통해 긍정적 성향이 더욱 강화됩니다. 긍정성이 긍정 경험을 만들고, 그 긍정 경험이 누적되어 긍정적 성향을 강화하면서 긍정 능력을 구축하는 것이죠. 긍정은 긍정을 먹고 자랍니다. 내면의 긍정이 외연으로 드러나면 긍정적 인격이 됩니다.

긍정은 행복의 기반일 뿐 아니라 행복의 촉매 역할을 합니다. 긍정은 나뿐 아니라 상대의 긍정을 활성화하여 상호작용을 촉진하고 결과적으로 시너지를 증대하는 효과가 있습니다. 세상을 바꾼 위대한 인물들의 특징은 부정적 에너지를 강력한 긍정성으로 전환한 것입니다. 대부분의 위대한 인물은 희망이 보이지 않는 부정의 토양에서 연민을 자양분으로 삼아 긍정을 키워낸 사람들입니다.

긍정성을 어떻게 강화할 수 있을까요? 내면에서 올라오는 부정성을 재빨리 알아차리고 긍정적으로 전환하는 연습이 필요합니다. 기술을 숙련하듯 정서 처리과정을 습관화하면 뇌에도 긍정의 회로를 만들 수 있습니다. 전략 능력 역시 같은 방법으로 습관화할 수 있습니다. 전략 능력은 원하는 가치를 얻기 위해 현재의 자원을 성과중심적으로 조정하는 능력입니다. 전략 능력은 전략적 사고를 습관화함으로써 성장기 이후에도 학습할 수 있습니다. 전략적 사고는 에너지 소모가 크기 때문에 사람들은 상황에 따라 즉각적으로 대응하는 방식을 선호합니다. 그래서 임기응변으로 넘어가려 할 때가 많죠. 하지만 전략적 사고를 습관화하면 에너지를 보다 효율적으로 사용할 수 있습니다.

뇌는 에너지를 아끼기 위해 웬만한 절차를 모두 습관으로 만들고, 자주 필요한 기능일수록 더 빨리 습관화합니다. 뇌에 길이 나면 습관이 되고, 좋은 습관이 반복되어 강화되면 능력이 됩니다. 습관을 만드는 것이 곧 뇌를 길들이는 방법이죠. 처음 새 길을 낼 때는 힘들지만 한 번 길이 나면 그 길을 가기가 훨씬 수월합니다. 한 번 익숙해지고 나면 습관화하는 데 점점 속도가 붙습니다.

어떻게 전략적 사고력을 습관화할 수 있을까요? 간단합니다. '이렇게 하면 그렇게 될까?', '더 나은 방안은 없을까?', '이걸 하지 않으면 어떤 문제가 생길까?'라는 질문을 계속해서 던지는 것입니다. 그러면 뇌가 전략적 사고 시스템을 가동하여 성과 중심적인 모드로 전환됩니다. 이 과정을 반복하면 뇌는 전략적 사고를 담당하는 신경 네트워크를 구축하여 새로운 습관을 만드는 것이죠.

성과를 만들어내는 힘은 역량과 능력입니다. 역량은 성년이 되기 전에 거의 완성되지만 능력을 결정하는 신경세포의 연결 수준과 강도는 노년기까지 지속적으로 변화합니다. 뇌의 신경연결은 훈련을 통해 강화할 수 있습니다. 처음 자전거를 탈 때는 힘들지만 익숙해지면 뒷짐을 지고도 탈 수 있게 되죠. 자전거 타기뿐만 아니라 대부분의 기술과 지식은 반복을 통해 누구나 습득할 수 있는 능력입니다. 또 훈련에 따라 얼마든지 수준을 높일 수 있죠.

나를 바꾸는 것은 불가능하지도 않고, 지금 시작해도 늦지 않습니다. 빛나는 성과는 지루하고도 끈질긴 반복의 결과입니다. 자동차의 성능을 바꿀 수는 없어도 운전 기술은 능숙해질 수 있듯이, 역량과 같은 성능을 바꾸기는 어렵지만 기술은 얼마든지 연마할 수 있습니다. 기술은 반복하는 만큼 반드시 좋아집니다. 또 한 번 좋아지면 이내 수월해지는 방식으로 기술이 숙련됩니다. 초보에서 고수로, 다시 선수로 성장하는 것이지요. 긍정 기술과 전략 기술은 인생을 바꾸는 기술입니다. 긍정 기술을 통해 인격을 강화하고, 전략 기술을 통해 성과 고수가 되는 기회를 놓쳐서는 안 되겠죠.

5는 5대로, 10은 10대로

역량은 두 가지로 구분할 수 있습니다. 개인이 이미 가지고 있는 '보유역량'과 환경과 상호작용을 통해 발현되는 '발현역량'입니다. 역량의 최대치(보유역량)와 역량의 발현치(발현역량)는 다릅니다. 보유역량은 다양한 난이도의 업무를 수행하는 과정과 수준을 통해 가늠해볼 수 있습니다. 그런데 대부분의 사람들은 보유역량을 100% 발휘하지 않습니다. 예를 들면 우사인 볼트가 올림픽 경기에서 기량을 발현하는 수준과 시범경기에서 기량을 발휘하는 수준은 다르겠죠. 국가대표 축구 선수들이 월드컵 경기와 친선 경기에서 보여주는 경기력은 다를 수밖에 없습니다. 또 국가간 친선 경기라도 앙숙 관계인 국가와 경기할 때는 선수들의 마음 자세가 다를 것입니다.

우리도 항상 최선을 다하지는 않습니다. 가족 여행을 준비하는 것과 신혼여행을 준비하는 태도는 전혀 다를 것입니다. 보유역량의 크기는 사람마다 차이가 있습니다. 그러나 잠재된 보유역량이 충분하더라도 원하는 가치의 크기에 따라, 상황이나 동기에 따라 발현되는 역량이 달라집니다. 왜 사람들은 자신의 보유역량을 충분히 발현하지 않을까요? 우리는 사용할 수 있는 에너지를 한꺼번에 전량 소비하지 않습니다. 생존이 위협당하는 위기 상황이 아니면 에너지를 아껴 다음 상황에 대비하는 것이 유리합니다. 한치 앞을 내다볼 수 없는 불확실한 상황에서 모든 에너지를 한꺼번에 쏟는 것은 도박이나 다름없습니다. 하지만 오늘날에는 원시 환경에서 조상들이 느꼈던 불확실성은 거의 사라졌습니다. 그런데도 우리 뇌는 과거의 환경에 적응하면서 진화했기 때문에 지금도 고집스럽게 에너지를 비축하면서 역량을 최대로 발현하지 않습니다.

사람의 역량도 환경과의 상호작용에 따라 적응적이고 가변적으로 나타납니다. 보유역량이 개인이 발현할 수 있는 최대치라면, 발현역량은 최소치와 최대치 사이에서 변화합니다. 변화폭을 결정하는 것은 외부의 환경과 내면의 의지입니다. 자신이 처한 상황과 의지에 따라 긍정성이 나타나기도 하고 부정성이 나타나기도 합니다. 마찬가지로 상황에 따라 적극성과 소극성이 번갈아 나타나기도 하고, 전략성의 수준도 상황에 따라 다르게 나타납니다. 또 환경에 따라, 마음먹기에 따라 성실성과 태만함이 다르게 나타나겠죠.

바로 이 점에서 희망을 찾을 수 있습니다. 개인의 보유역량이 거의 정해져 있더라도 최대로 발현할 수 있는 환경을 제공한다면 기대보다 높은 성과를 낼 수 있습니다. 보유역량을 5 만큼 가진 사람이 4 의 성과를 내고, 10 만큼 보유역량을 가진 사람이 3 의 성과를 낸다면 성과 차이는 1 밖에 나지 않지만 그 효과는 다릅니다. 비록 보유역량은 5 에 불과하지만 4 를 발현한 사람이, 10 의 능력으로 3 만큼 발현한 사람에 비해 더 좋은 성과를 낼 가능성이 높을 겁니다.

우리는 공평하게 태어나지 않습니다. 서로 다른 유전적 요소를 가졌고, 성장 환경도 각자 다릅니다. 하지만 자신의 의지로 충분히 좋은 능력을 발휘할 수 있습니다. 보유역량에 차이가 난다고 해서 성장할 수 있는 기회까지 불공평한 것은 아닙니다. 사람이 태어나는 것은 불공평하지만, 누구나 자기 개발의 가능성을 안고 태어납니다. 우리는 스스로 인생을 결정할 수 있고 좋은 인생을 빚을 수 있습니다. 최선을 다한 사람은 발현역량을 최대한 발휘함으로써 유전적, 환경적 불공평을 극복할 수 있습니다.

그리스 신화에서 나오는 기회의 신 '카이로스(Kairos)'를 아시나요? 그의 앞모습은 머리카락이 무성하고, 뒷모습은 민머리를 하고 있습니다. 사람들은 기회가 다가와도 눈 앞의 머리카락에 시야가 가려져 그것이 기회인지 모릅니다. 대부분은 기회를 놓친 뒤에야 그것이 기회였음을 알아차리죠. 하지만 그땐 늦습니다. 다시 기회를 잡으려 해도 머리카락 한 올 손에 잡히지 않습니다. 기회를 볼 수 있는 눈과 그것을 잡을 수 있는 악력은 최선을 다해 준비하고 있는 사람에게만 주어집니다.

세상은 최선을 다하는 사람에게 반드시 기회를 줍니다. 자신의 역량을 믿고 나태하게 행동하는 사람과 부족한 역량을 만회하기 위해 최선을 다하는 사람 중에 누구에게 기회가 돌아갈까요? 최선을 다하는 사람은 점점 평판이 좋아지고 더 많은 기회를 얻게 되겠죠. 최선을 다했다면 나머지는 세상에 맡기면 됩니다. 기회는 운 좋은 사람에게 찾아오는 것이 아니라 준비된 사람에게 주어지는 것입니다. 그러므로 지금이 곧 기회입니다. 지나간 과거는 바꿀 수 없지만 미래는 현재를 통해 바꿀 수 있습니다. 현재는 미래를 바꿀 수 있는 유일한 기회의 시간입니다.

자신의 역량을 최대한 발현하는 것은 자신과 가족 그리고 공동체의 성장과 번영을 돕는 것이기도 합니다. 한 사람의 역량이 강화된다는 것은 세상과의 상호작용이 풍성해진다는 것을 의미합니다. 한 사람의 역량이 세상과 최대치로 상호작용할 때 개인은 물론 사회도 성장합니다. 따라서 5 는 5 대로, 10 은 10 대로 최선의 역량을 발휘하는 것은 개인과 사회의 행복을 늘리는 일입니다.

나를 바꾸는 용기

모든 사람이 똑같은 능력자가 될 수 없고, 그럴 필요도 없습니다. 세상은 기회로 가득 차 있습니다. 원숭이가 우리보다 나무를 더 잘 탄다고 원숭이를 부러워할 필요가 없고, 김연아 선수가 우사인 볼트와 경쟁할 이유도 없습니다. 개나리는 개나리대로, 진달래는 진달래대로 가장 예쁘고 아름답게 피워내면 되는 것이죠. 우사인 볼트만큼 잘 뛸 수는 없지만, 지역 체육대회에 동네 대표로 나갈 정도의 능력은 키울 수 있습니다. 또 김연아만큼 피겨 스케이팅을 잘 할 수는 없지만, 동네 스케이트장을 누빌 정도는 될 수 있습니다. 중요한 것은 본래 가지고 있는 역량의 차이가 아니라 가진 역량을 최대한 발현하는 것입니다. 우리가 할 수 있는 최선은 5의 역량을 가진 사람은 5 의 역량 모두를, 그리고 10 의 역량을 가진 사람은 10 의 역량 모두를 사용하는 것입니다.

흔히 사람은 바뀌지 않는다고 말합니다. 하지만 능력을 키우는 것은 얼마든지 가능합니다. 능력은 기억에 바탕을 두고 있고, 기억은 반복을 통해 강화할 수 있습니다. 어린 시절부터 물에 대한 두려움이 있는 사람은 몸이 물에 잠기는 것조차 겁이 납니다. 그러나 한 번 두려움을 극복하고 나면 쉽게 수영을 배울 수 있습니다. 물의 부력을 이용하여 몸을 띄울 수 있다는 것을 깨닫고 나면 물에 대한 두려움이 사라지죠. 물에 점점 익숙해지면 잠수를 할 수 있게 되고, 스킨스쿠버나 서핑까지 할 수 있습니다.

해도 안 될 것이라는 인식과 실패에 대한 두려움을 극복하는 것이 중요합니다. 처음 배울 때는 힘들지만, 한 번 두려움을 극복하고 나면 어려움은 반감됩니다. 어려움이 줄어들면 익숙해지고, 익숙함이 지속되면 습관이 됩니다. 또 습관이 되고 나면 아무리 어려운 일도 힘들이지 않고 할 수 있게 됩니다. 앞서 학습관행(學習慣行)에 대해 말씀드린 적이 있습니다. 배우고 익혀 습관을 만들면 자동으로 행동이 나온다는 의미입니다. 학습관행은 뇌의 법칙입니다. 뇌는 에너

지를 아끼기 위해 습관을 만들어 행동하도록 진화했습니다. 근육을 강화하는 메커니즘과 신경 연결을 강화하는 메커니즘은 같습니다. 근육이든 신경이든 반복을 통해 강화됩니다. 마음도 몸의 근육처럼 만들 수 있습니다. 노력하는 만큼 반드시 좋아지는 것이죠.

미국의 심리학자들이 사회적으로 성공한 사람들을 오랫동안 추적하여 성공 요인을 찾아낸 연구가 있습니다. 심리학자들이 발견한 성공 요인은 무엇이었을까요? 여러 가지 요인들이 있었지만 성공한 이들이 갖고 있던 공통적인 특질은 '그릿(GRIT)'이었습니다. 그릿은 성장에 대한 믿음(Growth Mindset), 회복탄력성(Resilience), 내적 동기(Intrinsic Motivation), 끈기(Tenacity)를 말합니다. '그릿'이라는 단어 자체도 기개, 투지, 용기라는 뜻을 가지고 있죠. 성공을 위해 필요한 것은 지능이나 타고난 재능이 아니라 스스로 성장하고 발전할 수 있다는 믿음, 어려움과 역경에도 포기하지 않고 끝까지 밀고 나가는 회복탄력성, 자발적으로 일에 임하는 내적 동기, 그리고 꾸준히 집중하고 노력하며 포기하지 않는 끈기였던 것입니다. 능력보다 중요한 것은 포기하지 않는 불굴의 의지입니다. 좋은 능력을 가졌다 하더라도 쉽게 포기하는 사람은 결코 성공할 수 없습니다.

우리는 처음 걸음마를 배울 때 수없이 넘어지면서 일어서는 법을 익혔습니다. 힘들게 한 걸음 한 걸음 뗄 때마다 주변에서 응원과 격려를 아끼지 않았습니다. 그래서 우리는 자유롭게 세상을 걸을 수 있게 되었습니다. 하지만 어른이 되면 사소한 장애물만 만나도 쉽사리 주저앉는 경우가 많아집니다. 포기라는 치명적인 바이러스에 감염되기 시작하는 것이죠. 성공하는 사람들도 똑같이 실패를 경험합니다. 차이가 있다면 포기하지 않고 계속 시도한다는 것이죠. 포기하지 않으면 실패도 없습니다. 포기하기 때문에 실패하는 것입니다. 성공은 포기하지 않는 대가로 주어집니다. 그래서 성공의 반대말은 실패가 아니라 포기입니다.

우리는 권리와 의무를 동시에 짊어진 채 세상에 나옵니다. 최상의 삶을 누릴 권리와 세상을 위해 최대한으로 살아야 하는 의무입니다. 세상에 적당히 피어나는 꽃은 없습니다. 시궁창에 핀 꽃이든, 지천으로 널린 이름 없는 들꽃이든, 아름다운 화원에서 정원사의 보살핌을 받으며 자란 꽃이든 모든 꽃은 최선을 다해 피어납니다. 꽃은 포기를 모르지만, 사람은 상황에 따라 쉽게 포기하곤 합니다. 포기와 도전의 갈림길에서 한 걸음 더 앞으로 내딛게 하는 것은 어려움을 감내하고 극복하는 힘입니다. 내면에 구축된 마음의 근력이 성공과 실패를 가름하는 것이죠.

마음의 근력을 어떻게 기를 수 있을까요? 도전과 시련의 과정 자체가 마음의 근력을 키워줍니다. 그러므로 자신의 가능성을 믿고 변화를 위해 계속 노력하는 자세가 필요합니다. 아무리

뛰어난 기량을 가진 투수도 홈런을 맞는 것을 피할 수 없고, 타격의 1인자도 삼진 아웃을 피할 수 없습니다. 인생을 살아가다 보면 누구나 성공도 하고 실패도 합니다. 그때마다 희열을 느끼고 좌절도 하죠. 이러한 시련과 성공경험이 사람을 키웁니다. 자신의 역량을 시험하고 넘어서면서 조금씩 성장하는 것이죠. 성장이란 다양한 경험을 통해 역량을 다지고 성공의 희열을 맛보며 앞으로 나아가는 과정입니다.

살다 보면 인생을 바꿀 중요한 계기를 만날 수도 있습니다. 책 속에서 발견한 어느 한 구절이 타성에 젖어 있던 삶을 일깨우기도 하고, 좋은 스승을 만나 참된 길로 향할 수도 있죠. 자기성찰을 통해 어느 순간 깨우침을 얻을 수도 있습니다. 그러나 이 위대한 순간이 어느 날 갑자기 섬광처럼 다가와 꽂히는 일은 흔치 않습니다. 내면 깊숙한 곳에서부터 변화를 갈망하고 변화를 시도하고 있어야만 주어지는 기회입니다.

우리 뇌는 활짝 열려 있습니다. 스스로 그 문을 닫아서는 안 됩니다. 사람이 바뀌지 않는 게 아니라 바꿀 노력이 부족한 것이죠. 시작이 반이라 했습니다. 그래서 첫 걸음이 중요합니다. 한 번 뗀 발걸음을 멈추거나 되돌리지 않으면 절반은 성공한 것이나 다름없습니다. 비록 느리더라도 한 걸음씩 묵묵히 나아가는 외에 다른 비법은 없습니다. 끝까지 멈추지 않는 사람만이 성공할 수 있습니다. 모두가 유명해질 수는 없지만, 모두가 위대해질 수는 있습니다. 모든 위대함은 자신을 이기는 것으로부터 시작합니다. 매 순간 자신을 바꾸려는 노력과 용기, 그것이 평범한 사람이 특별한 인생을 일굴 수 있는 성공 비법입니다.

나는 태어나는가, 만들어지는가?

'나는 누구인가?'에 대한 답을 찾는 이유는 '어떻게 살 것인가?'에 대한 답을 얻기 위해서입니다. 또 '어떻게 살 것인가?'는 '자신의 삶에 얼마나 개입할 수 있는가?'라는 물음으로 연결됩니다. 개입할 수 있어야 '어떻게 할 것인지' 해법을 찾을 수 있기 때문입니다. 그리고 이 질문은 자연스럽게 '본성인가, 양육인가?' 하는 오랜 질문으로 이어집니다. 사람은 유전적으로 타고나는 것일까요? 아니면 경험과 학습을 통해 만들어지는 것일까요? 만일 내가 유전적으로 결정된 존재라면 나를 바꾸기가 불가능할 것이고, 경험과 학습을 통해 만들어지는 존재라면 나의 의지로 바꿀 수 있을 것입니다. 뇌에 관심을 갖는 이유도 이 의문을 해결하기 위해서입니다.

본성과 양육에 대한 문제는 오래 전에 시작되어 현재까지도 논쟁의 중심에 자리 잡고 있습니다. 만일 우리가 유전적으로 100% 타고나는 것이라면 어떠한 노력도 의미가 없을 것이고, 환경에 열려 있다면 거기에 모든 것을 걸어야 하겠죠. 만약 우리 의지와 노력으로 자신과 타인을 바꿀 수 있다면, 개인의 삶은 물론 사회도 멋지게 바꿀 수 있을 것입니다.

본성과 양육에 대한 시각은 시대에 따라 조금씩 변해왔습니다. 사람에 대한 관점이 시대마다 달랐기 때문이죠. 인간에게 본성이 존재하는지, 존재한다면 어떻게 만들어지는지는 철학자들에게 매우 흥미로운 주제였습니다. 중세시대까지 사람들은 대개 주어진 운명대로 살아야 했습니다. 출신 계급에 따라 귀족은 귀족으로, 노예는 노예로 살았습니다. 계몽주의 시대를 거치면서 사람들은 인간의 모든 것이 신에 의해 결정되지 않는다는 것을 조금씩 깨닫기 시작했습니다.

영국의 철학자 존 로크(John Locke)는 경험론 철학의 원조로 불립니다. 그는 인간의 본성이 생득적으로 타고난다는 본유관념(本有觀念)을 부정하고, 경험을 통해서만 얻어진다고 주장했습니다. 즉 인간은 백지상태로 세상에 태어난다는 것입니다. 그의 주장은 흔히 '빈 서판(Tabula Rasa)' 이론으로 불립니다. 빈 서판은 본래 아무것도 적혀 있지 않은 백지 상태를 의미하지만, 철학적으로는 경험 이전의 상태를 뜻합니다. 그렇다면 우리는 세상에 태어난 후 학습한 결과로 형성된 것입니다. 이 때문에 존 로크는 어린 시절의 교육을 매우 중시했습니다. 훗날 빈 서판 이론은 20 세기 초반 행동주의 심리학자들이 계승하게 되죠.

프로이트의 정신분석학에 반발하며 등장한 행동주의 심리학은 1970 년대까지 심리학의 주류였습니다. 행동주의 심리학자들은 인간의 행동이 내면의 동기에 의해 일어나는 것이 아니라 주어진 상황에 의해 발현된다고 믿었죠. 또 인간에게 본성 같은 것은 없으므로 새로운 세상을 만들려면 사람들에게 그에 필요한 활동을 할 수 있는 환경만 만들어주면 된다고 주장했습니다. 하지만 생물학과 유전학, 생리학이 발전하면서 행동주의 심리학의 아성이 조금씩 무너지기 시작했습니다. 인지심리학, 사회생물학, 진화심리학 등이 출현하면서 인간은 어느 정도 본성을 타고난다는 사실이 밝혀졌죠. 그 후 많은 인류학자와 과학자들이 '본성-양육' 논쟁에 참여하게 되면서 인간에 대한 이해의 폭도 한층 깊어졌습니다.

빈 서판 이론을 추종했던 행동주의 심리학자들의 명성은 쇠락했지만, 어느 한쪽이 일방적으로 승리를 거머쥐지는 못했습니다. 오늘날의 과학자나 심리학자들은 본성과 양육의 중요성을 모두 인정하고 있습니다. 인간은 유전적으로 태어나 환경에 의해 빚어진다는 것이죠. 그럼 유전자와 환경은 외모, 체형, 기질, 성향, 성격, 지능, 병증에 각각 어느 정도 영향을 줄까요? 유전

적 요인 때문에 잘 바뀌지 않는 것도 있고, 환경에 의해 크게 달라지는 것도 있습니다. 지금까지 알려진 바로는 외모 중에서도 눈 색깔과 키는 유전자의 영향이 매우 강합니다. 치매, 고혈압, 조울증, 불안증, 조현병, 자폐증 같은 질환도 유전적 요인의 영향이 더 크다고 알려져 있습니다. 지능의 경우 50% 정도가 유전자의 영향을 받지만, 창의성은 20% 정도로 유전자의 영향이 적다고 합니다. 성격은 유전적 요인과 환경 요인에 각각 비슷하게 영향을 받는다고 합니다.

인간은 유전자 설계도만으로 만들어지지 않습니다. 같은 유전자라도 외부의 자극이 없으면 발현되지 않기도 하고, 환경적 요인에 의해 유전자가 더욱 활성화되기도 합니다. 유전자는 잠재적 요인일 뿐 유전자의 스위치를 켜는 데는 환경이 중요한 역할을 하는 경우가 많습니다. 유전자는 완벽한 건축 설계도라기보다 집을 짓기 위한 재료에 가깝다고 할 수 있습니다. 같은 밀가루라도 조리법에 따라 수제비를 만들 수도 있고 국수를 만들 수도 있죠. 또 면의 모양이나 소스에 따라 다양한 면 요리를 만들 수 있습니다. 마찬가지로 인간은 유전자를 재료로 환경이라는 요리법에 따라 빚어집니다. 그래서 우리는 태어나 만들어진다고 볼 수 있습니다.

유전자를 바꿀 수는 없습니다. 하지만 우리는 환경을 어느 정도 선택할 수 있고, 변화시킬 수도 있습니다. 이는 우리 자신을 변화시킬 수 있다는 것이고, 타인 역시 변화시킬 가능성이 있음을 의미합니다. 만일 1%의 가능성이라도 있다면, 모든 것을 걸고 도전해 보아야 합니다. 설령 바꿀 수 있는 것이 적다 하더라도 우리가 할 수 있는 최선의 선택은 노력 밖에 없습니다. 최선만이 최상을 담보할 수 있는 유일한 비책이죠. 부모를 선택할 수도 없고, 이미 지나간 성장 과정을 되돌릴 수도 없습니다. 우리는 인생의 주체로서 자신의 인생에 개입할 수 있습니다. 지금까지 살아온 대로 계속 살 것인가? 아니면 나를 개선하여 인생을 바꿀 것인가? 선택은 빠를수록 좋겠죠. 바로 지금이 나를 바꿀 수 있는 가장 젊은 나이입니다.

작심삼일(作心三日)이란 말이 있습니다. 단단히 마음먹은 일도 사흘이 지나면 흐지부지된다는 의미입니다. 작심삼일에서 벗어나기 위해 저는 '삼삼 전략'을 활용합니다. 처음 결심을 실천할 때 일단 세 시간 동안 참고 유지하는 것입니다. 세 시간의 인내를 삼 일간 지속할 수 있으면, 삼 일이 석 달이 되고 삼 년이 되어 인생 전체가 바뀌게 될 것이라 생각합니다.

무엇이든 처음이 가장 힘듭니다. 인생이라는 레이스를 제대로 완주할 수 있는 가장 확실한 방법은 자신을 이기는 것입니다. 자신을 이기는 것은 힘든 일이지만, 그 힘듦은 인생의 고수가 되기 위한 기분 좋은 여정입니다. 그 뻐근한 고통을 만끽하면서 지금부터라도 스스로에게 도전하는 긴 여정의 첫걸음을 떼어 보십시오.

우리가 같은 이유, 다른 이유

우리는 같은 점이 더 많을까요? 다른 점이 더 많을까요?

먼저 같은 점을 찾아볼까요? 우리는 모두 머리 하나와 몸 하나를 가지고 있습니다. 또 두 개의 눈, 하나의 코와 입을 가지고 있죠. 앞으로 먹고 뒤로 배설하는 점도 같습니다. 그뿐만이 아닙니다. 아이를 낳아 양육하고 가족을 이루어 서로 보살피며 살아갑니다. 또 집단을 이루어 살아가면서 어느 정도 성장하면 부모의 품을 떠나 독립합니다. 이러한 특징은 대부분 포유동물이 공통으로 가지고 있습니다. 물론 다른 점도 많죠. 개성과 성격이 다르고, 추구하는 욕망이 다르며, 취향과 행동이 다릅니다.

우리가 같은 이유는 거의 동일한 유전자를 가졌기 때문이고, 다른 이유는 환경에 의해 뇌가 다르게 빚어졌기 때문입니다. 뇌의 구조는 거의 같지만 신경 회로의 배선과 연결은 다릅니다. 우리는 생물학적으로 거의 유사하게 태어나 환경문화적으로 다르게 만들어집니다. 모든 사람의 뇌는 해부학적으로 유사하지만, 신경세포의 분포와 신경섬유의 발달 수준은 조금씩 다릅니다. 뇌의 피질만 보더라도 전체적인 모양을 구분하는 구(Sulcus)는 비슷하지만, 작은 이랑을 이루는 회(Gyrus)는 사람마다 다르죠. 신경세포가 집중적으로 모여 있는 회백질(Grey Matter)과 신경섬유가 집중된 백질(White Matter)도 사람마다 두께와 밀도에 차이가 납니다. 특히 뇌의 기능과 성능을 결정하는 시냅스 연결은 모두 다릅니다.

앞서 살펴본 바와 같이 우리 뇌는 약 1,000 억 개의 신경세포와 수백 조 개에 이르는 시냅스로 연결되어 있습니다. 신경세포의 이동과 배치는 태아 시절에 유전자에 의해 결정되지만, 근거리 배선과 인접 뉴런과의 시냅스 연결은 경험과 학습에 지배적인 영향을 받습니다. 그래서 각 사람의 신경 연결이 모두 다를 뿐 아니라 지금도 연결 부위의 미세한 변화가 계속 일어납니다. 그래서 우리는 같기도 하고 다르기도 합니다. 모든 인간은 99.9% 같은 유전자를 갖고 있습니다. 그러나 태아기 때 자궁에서 경험한 화학적 환경이 다르고 어린 시절 양육 환경이 다릅니다. 그래서 우리는 서로 다른 개성과 능력을 가질 수밖에 없습니다.

뇌는 복잡계(Complex System)입니다. 복잡계란 자연계를 구성하고 있는 '여러 구성 요소 간의 다양하고 유기적인 상호작용에서 비롯되는 복잡한 현상들의 집합체'를 의미합니다. 요소 간 상호작용의 결과로 만들어진 새로운 패턴과 질서를 창발(Emergence)이라고 하죠. 요리사가 같은 재료로 수많은 요리를 만들어내듯, 뇌는 단순한 정보들을 재료로 고차원적인 정신을 만들어내

는 창발성을 발휘합니다. 이런 이유로 인간의 개성과 다양성은 무궁무진합니다. 또 개인 간 협력과 조합으로 만들어낼 수 있는 경우의 수도 셀 수 없이 많습니다. 다양성은 자연의 결입니다.

생명체가 자연에서 살아남기 위한 전략 중 하나는 다양한 돌연변이를 갖는 것입니다. 2020 년 전 세계를 강타한 COVID-19 의 생존전략 역시 변이입니다. 바이러스가 증식하는 과정에서 수시로 만들어지는 변이는 백신의 효과를 약화시킵니다. 그래서 매년 새로운 감기 바이러스가 우리를 괴롭히죠. 진화의 핵심 메커니즘 중 하나는 돌연변이입니다. 변하지 않는 자연의 법칙이 있다면, 그것은 모든 것은 변화한다는 사실입니다. 변화한다는 것만이 변함없는 진리인 셈이죠.

생물은 변화 속에서 잉태됩니다. 진화는 유전자를 복제하는 과정에서 오류로 인해 생긴 변이로 인해 이루어졌습니다. 오류는 다양성을 만들고, 이 다양성으로부터 인류의 찬란한 문화가 탄생했습니다. 다양성이 증가할수록 환경 적합도가 높아져 진화가 촉진됩니다. 생물은 다양성을 통해 불완전성을 극복해왔습니다. 인류 사회도 마찬가지입니다. 건강한 사회, 진화하는 사회는 다양성을 갖춘 사회입니다.

자연은 강한 개체를 선택하는 것이 아니라 적응하는 개체를 선택합니다. 그래서 '강한 자가 살아남는 것이 아니라 살아남은 자가 강하다'는 말이 있습니다. 어떤 유전자가 환경에 더 잘 적응하는지는 아무도 모릅니다. 그렇기 때문에 다양한 유전자를 가진 개체군의 존속 가능성이 높습니다. 한때 유럽을 지배했던 합스부르크 왕가는 권력과 부의 유출을 막기 위해 근친혼을 장려했습니다. 그 결과 유전자의 다양성이 감소하고, 질병을 일으키는 유전자가 지속 발현되면서 주걱턱을 특징으로 하는 '합스부르크 립(Habsburger Unterlippe)'이라는 유전병을 갖게 되었죠.

뇌는 다양성과 유연성을 통해 개인 고유의 특성과 역량을 창출해냅니다. 인간은 뇌의 복잡성과 유연성을 바탕으로 사회를 구성하고, 개인의 다양성과 상호성을 통해 고유의 문화와 문명을 일구어 왔습니다. 인간이 타고난 결은 '생물학적 적응성'입니다. 또 '신경학적 학습성'도 갖고 태어납니다. 적응성과 학습성의 다른 이름은 '가능성'입니다. 우리는 자연으로부터 가능성의 결을 받아 태어났습니다. 과거는 바꿀 수 없지만, 현재는 가능성으로 활짝 열려 있습니다.

이 세상에 똑같은 사람은 없습니다. 사람은 그 자체로 유일한 존재입니다. 따라서 자신의 모습대로 최대한의 삶을 사는 것이 중요합니다. '유일한 나'를 제대로 꽃 피우려면 '유한한 나'에 대한 인식의 한계를 벗어야 합니다. 어떻게 하면 나의 인생을 아름답게 꽃피울 수 있을까요? 내가 피우는 한 송이 꽃이 열매를 맺으면, 그 열매가 씨앗이 되어 다시 새로운 꽃을 피웁니다. 한 톨의 밀알이 땅에 떨어지면 수많은 이들의 양식이 될 수 있습니다. 어떤 삶을 사는가

에 따라 우리는 무한한 가치를 발현할 수 있는 존재들입니다. 『중용(中庸)』에 이런 구절이 있습니다.

'하늘이 사람에게 내린 명을 본성(性)이라 하고, 그 본성을 따르는 것을 도(道)라 하며, 도를 닦게 하는 것을 가르침(敎)이라 한다. 도는 잠시도 본성을 떠날 수 없다(天命之謂性 率性之謂道 修道之謂敎 道也者 不可須臾離也).'

인간의 본성에 자연의 이치가 그대로 담겨 있으니, 그 이치에 따르라는 의미로 해석할 수 있습니다. 인생을 성공으로 이끄는 길은 가능성을 믿고 자연이 심어준 결, 즉 천성이 바람직하게 잘 드러나도록 스스로 돕는 것입니다. 그 열린 가능성을 탁월성으로 빚는 것이 자연의 결을 따르는 삶일 것입니다.

사람은 생물학적 존재인 동시에 환경문화적인 존재입니다. 그래서 우리는 부정적이면서 긍정적이고, 소극적이면서 적극적이며, 이기적이면서 이타적인 면을 동시에 가집니다. 양면에 펼쳐진 스펙트럼을 오가면서 우리의 성격과 역량, 능력과 인격이 형성됩니다. 시간을 따라 성장과 성숙의 과정을 거치면서 유일하고도 고유한 존재가 되어가는 것이죠. 우리는 다른 생명체와 마찬가지로 변화 속에서 잉태되었고, 다양한 가능성을 품고 세상에 나왔습니다. 그러므로 우리가 원자로 구성되었다고 해서 인간을 물질만으로 설명할 수 없고, 우리가 생존과 번식을 추구하는 유기질 덩어리라고 해서 인간을 이기적인 생물체로만 설명할 수는 없습니다. 우리는 '생각하는 사회적 동물'이자 '물질 이상을 추구하는 정신적 존재'이기도 합니다.

3장 [본성과 역량]

우리는 태어나는가, 만들어지는가?

내가 세상에 온 것은 불과 몇 십 년 전입니다. 그 전까지 우리 모두 무위의 존재였습니다. 인류가 세상에 머무른 시간조차 장구한 우주의 역사에 비하면 찰나의 순간에 지나지 않지요. 내 몸은 내가 만든 것일까요? 머리카락 한 올도 내가 만들지 않았습니다. 내 능력은 내가 만든 것일까요? 우리는 혼자서는 아무 것도 할 수 없는 상태로 왔습니다.

사람은 미성숙한 상태로 태어나 환경에 적응하고 학습을 통해 완성되어 갑니다. 인간을 태어나게 한 것은 자연이지만, 인간을 키운 것은 환경이지요. 사람의 성장은 뇌의 성장이기도 합니다. 뇌는 우리가 태어날 때 양적으로 거의 완성된 상태이지만, 이후 환경과 상호작용하면서 새롭게 만들어집니다. 인간은 다른 동물과 달리 원하는 가치를 얻기 위해 전략을 모색하고 행동하며, 그 행동을 지속해서 유지할 수 있습니다. 이 과정에서 필요한 것이 바로 역량입니다.

역량은 생존과 번식에 필요한 가치를 획득하기 위한 뇌의 성능입니다. 뇌가 하는 일의 대부분은 가치를 판단하고, 원하는 가치를 전략적으로 추구하는 것이죠. 이를 통해 얻는 가치가 '성과'입니다. 뇌는 성장하면서 성과를 만들어낼 수 있는 긍정성, 적극성, 전략성, 성실성을 학습합니다. 이 네 가지의 성능을 '성과역량'이라고 합니다.

역량은 환경과 상호작용하는 과정에서 형성되는 특질이기 때문에 가르친다고 개발되는 것이 아닙니다. 세상과 상호작용하면서 스스로 학습해야 하는 것이지요. 네 가지 역량을 성과가 만들어지는 과정에 적용하면 신뢰 판단, 열정 발현, 전략 모색, 실행 지속으로 표현할 수 있습니다. 이것이 뇌에서 작동하는 성과 메커니즘입니다.

이 중에서 가장 중요한 단계는 가치를 가늠하는 신뢰 판단입니다. 신뢰의 크기에 의해 열정의 크기가 결정되고, 그 크기만큼 전략적 사고가 작동되며, 전략적 실행을 통해 성과가 만들어지기 때문입니다. 결국 신뢰를 판단하는 수준이 성과 수준을 결정한다고 볼 수 있습니다. 신뢰를 판단하는 기준은 긍정성입니다. 그러므로 긍정은 성과로 향하는 첫 관문이자 기회를 여는 열쇠입니다. 또 긍정은 바람직한 상호작용을 촉진함으로써 다시 긍정을 부르는 선순환 효과를 가져옵니다. 긍정이 긍정을 낳는 것이지요.

역량에는 개인이 이미 가지고 있는 '보유역량'과 환경과의 상호작용을 통해 발현되는 '발현역량' 두 가지가 있습니다. 사람마다 보유역량의 차이가 있기 때문에 세상은 공평하지 않습니

다. 하지만 안타깝게도 우리는 자신의 보유역량을 100% 발현하지 못한 채 인생을 살아갑니다. 중요한 것은 보유역량의 크기가 아니라 그 역량을 얼마나 사용하느냐는 것입니다.

사람의 성장은 자신의 역량을 세상에 얼마나 발현하는가에 달려 있습니다. 최선을 다하는 사람은 발현역량을 최대한 끌어올림으로써 태생적 불공평을 극복할 수 있습니다. 능력을 강화하는 학습과 최선의 노력을 통해 자신을 바꾸고 인생을 바꿀 수 있습니다. 그래서 세상은 공정합니다. 이 세상에 똑같은 사람은 없습니다. 한 사람 한 사람이 그 자체로 유일한 존재이지요. 우리는 모두 발화를 기다리는 꽃입니다. 개나리는 개나리 대로, 진달래는 진달래 대로, 최대한의 삶을 사는 것이 가장 아름답게 사는 것입니다.

노력하면 정말 행복에 이를 수 있을까요? 우리가 찾는 행복은 무엇일까요? 우리는 추구함으로써 존재하는 동물입니다. 우리는 살기 위해 움직여야 하는 숙명적 존재입니다. 그리고 더 잘 살기 위해 앎을 삶에 담아야 하는 필연적 존재들입니다. 이제부터 우리가 무엇을 추구하고 왜 추구하는지 살펴보겠습니다.

4장
감정과 욕망

나는 추구한다 고로 존재한다

그리스 신화에 나오는 '이카루스의 날개' 이야기는 인간의 끝없는 욕망과 좌절을 보여줍니다. 아버지 다이달로스와 함께 미궁에 갇혀 있던 이카루스는 아버지가 만든 날개를 이용하여 미궁을 탈출합니다. 하지만 아버지의 경고를 무시하고 더 높이 날아오르다가 깃털을 붙인 밀랍이 태양에 녹는 바람에 땅으로 추락하고 맙니다.

톨스토이의 단편 '사람은 얼마만큼의 땅이 필요한가' 역시 인간의 덧없는 욕망을 그려내고 있습니다. 악마가 평범한 농부에게 하루 동안 걸어서 돌아온 만큼 땅을 주겠다고 제안합니다. 농부는 평소 갖고 싶었던 곳까지 걸어갔으나 욕심을 버리지 못하고 걸을 수 있을 때까지 걷기로 합니다. 그러다가 너무 멀리 가는 바람에 끝내 돌아오지 못하고 죽음을 맞이하죠.

욕망은 끝이 없습니다. 그래서 옛 성인들은 지나친 욕망이 화(禍)의 근원이라며 욕망을 버려야 한다고 가르쳤죠. 하지만 인간은 욕망하는 존재입니다. 인간의 정체성을 설명할 때 흔히 '생각하고 언어를 사용하며, 도구를 만들어 쓰고, 사회를 이루어 사는 동물'이라고 말합니다. 이 사전적 정의는 주로 다른 동물과의 '차이'를 중심으로 사람의 특성을 설명하고 있습니다. 생각, 언어, 도구, 사회 같은 어휘가 사람의 특징을 설명하는 것은 맞지만, 과연 그것이 인간의

본질을 대변한다고 할 수 있을까요? 우리가 생각하는 이유는 무엇일까요? 왜 우리는 언어와 도구를 사용하며 사회를 이루게 되었을까요?

사전적 정의의 핵심은 '동물'이라는 단어에 있습니다. 그러나 동물의 특징만으로 사람의 본질을 규정하기에는 부족합니다. 우리는 더 먼 과거로부터 이어져온 존재이기 때문입니다. 사람을 제대로 정의하려면, 동물의 속성뿐 아니라 생물의 속성까지 살펴보아야 합니다. 우리는 인간이기 이전에 동물이고, 생물입니다. 인간은 오랜 진화 과정을 거치면서 다른 생물이나 동물과 구별되는 특징을 갖게 되었지만, 여전히 생물과 동물의 속성을 품고 있습니다. 생물이기 때문에 살고 싶어 하고, 동물이기 때문에 움직이고 싶어 하죠.

동물의 움직임은 자극에 대한 '반응'에서 시작됩니다. 식물도 자극에 반응하지만, 한 곳에 고정되어 있는 식물과 달리 동물은 행동으로 반응합니다. 동물이 행동할 수 있는 것은 신경이 있기 때문입니다. 동물은 신경을 통해 '환경 자극'에 대한 '반응 행동'을 만듭니다. '자극 → 판단 → 반응(행동)'은 신경이 만드는 핵심 알고리즘입니다. 그래서 동물이 진화해온 역사는 신경 진화의 역사이며, 이는 곧 추구성의 진화라 할 수 있습니다.

사람은 계통적으로 동물계에서 시작하여 척삭동물, 포유류, 영장류를 거쳐 사람 종(Homo Sapiens)이 되었습니다. 기나긴 진화의 시간을 거쳐오면서 조상들은 다양한 추구성을 발전시켜 왔습니다. 그래서 우리는 다른 동물과 마찬가지로 먹고, 자고, 짝짓기를 합니다. 먹을 것을 찾거나 위험을 피하는 것만이 추구성은 아닙니다. 포유동물은 어미의 품을 그리워하고 혈연끼리 연대하려는 강한 추구성을 가지고 있습니다. 또 목표를 성취하고 다른 개체로부터 인정받고 싶어하는 추구성도 가지고 있죠. 추구성이 진화해온 흔적은 지금도 우리 뇌에 깊이 새겨져 있습니다. 우리는 잠시도 추구를 멈출 수 없습니다. 추구 자체가 우리의 정체성이기 때문입니다.

추구성은 '욕망'이라는 이름으로 발현됩니다. 우리는 욕망하는 존재입니다. 살아가고, 생각하며 행동하는 이유도 욕망을 추구하기 위해서입니다. 우리에게는 어떤 욕망이 있을까요? 그 답도 생물, 동물, 인간으로 진화해온 과거에서 찾을 수 있습니다. 우리는 이기적 생물로 태어나 잘살고 싶어 하고, 사회적 동물로서 잘하고 싶어 하며, 정신적 인간으로서 오늘보다 더 나은 내일을 만들고 싶어 합니다. 잠시도 '~하고 싶다'는 욕망을 멈추지 않습니다. 생물이기 때문에 생존을 위한 위한 물질대사가 반드시 필요합니다. 또 사회적 동물이기 때문에 사회적 시너지를 위한 가치 교환을 추구합니다. 그리고 고도의 학습 능력을 가진 인간으로서 더 나은 가치를 학습하고, 이상적인 미래를 지향합니다. 따라서 우리가 추구하는 욕망은 크게 세 가지로 구분할 수 있습니다.



그림 4-1 나는 추구한다 고로 존재한다

첫째, 이기적 욕망입니다. 이기적 욕망이 추구하는 대상은 존속에 직접적으로 이익을 주는 것들입니다. 맛있는 음식이나 이성에 대한 관심, 편하고 안락한 거주 환경, 좋은 자동차, 멋진 옷, 각종 재화 등이 이기적 욕망이 추구하는 대상이죠. 이기적 욕망을 추구하는 이유는 인간이 잘 살고 싶어하는 생물의 특성을 가졌기 때문입니다.

둘째, 사회적 욕망입니다. 사회적 욕망의 대상은 사회적 성장과 관련한 것들입니다. 성취, 인정, 권한, 책임, 존경 같은 욕망이죠. 이러한 욕망을 충족함으로써 간접적으로 존속에 유리한 가치를 얻을 수 있습니다. 사회적 욕망을 추구하는 이유는 인간이 잘 하고 싶어하는 사회적 동물의 특성을 가졌기 때문입니다.

셋째, 정신적 욕망입니다. 정신적 욕망은 자신을 넘어 초월적 가치를 지향하는 욕망을 말합니다. 예술가나 전문가에게서 보이는 '자기실현적 욕망'이나 사회적 가치를 위해 자신을 헌신하고 희생하는 '자기초월적 욕망'이 정신적 욕망에 해당한다고 볼 수 있습니다. 명예, 완성, 합리, 평안, 박애 등의 욕망이 여기에 속합니다.

역사적으로 여러 종교와 철학자들이 욕망의 질적 변화를 통해 인간의 삶을 바람직한 방향으로 전환하려 시도했습니다. 표현 방식은 조금씩 달라도 그들이 갈파했던 욕망과 질적 변화의 단계는 본질적으로 유사합니다. 철학자 아리스토텔레스는 인간의 삶을 쾌락적 삶, 정치적 삶, 관조적 삶으로 구분한 바 있습니다. 그가 언급한 쾌락적 삶이란 이기적 존속을 추구하는 삶이며, 정치적 삶이란 관계를 통해 사회적 성장을 추구하는 삶입니다. 또 관조적 삶이란 정신적 완성을 추구하는 삶이라 할 수 있죠.

<table>
<tr><th colspan="3">철학 | 종교 | 이념</th><th colspan="5">심리학</th></tr>
<tr><th>아리스토
텔레스</th><th>불교
(삼독 | 삼학)</th><th>프랑스
혁명</th><th>매슬로
(욕구이론)</th><th>엘더퍼
(ERG이론)</th><th colspan="2">콜버그
(도덕성 발달이론)</th><th>셀리그만
(긍정심리학)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">관조의 삶</td><td rowspan="2">우치 | 지혜</td><td rowspan="2">박애</td><td rowspan="2">자기
실현</td><td rowspan="2">성장
욕구</td><td rowspan="2">후인습</td><td>보편적
윤리</td><td rowspan="2">의미의 삶</td></tr>
<tr><td>사회적
정의</td></tr>
<tr><td rowspan="2">관계의 삶</td><td rowspan="2">진에 | 선정</td><td rowspan="2">평등</td><td>자기 존중</td><td rowspan="2">관계
욕구</td><td rowspan="2">인습</td><td>준법
지향</td><td rowspan="2">열정의 삶</td></tr>
<tr><td>소속 애정</td><td>관계
지향</td></tr>
<tr><td rowspan="2">쾌락의 삶</td><td rowspan="2">탐애 | 계율</td><td rowspan="2">자유</td><td>안전 욕구</td><td rowspan="2">존재
욕구</td><td rowspan="2">전인습</td><td>보상
지향</td><td rowspan="2">즐거운 삶</td></tr>
<tr><td>생리 욕구</td><td>처벌
회피</td></tr>
</table>

그림 4-2 인간 욕망에 대한 통섭적 고찰

불교는 모든 고통이 삼독(三毒)이라 부르는 탐진치(貪瞋癡), 즉 탐욕(貪慾), 진에(瞋恚, 분노), 우치(愚癡, 어리석음)에서 비롯된다고 말합니다. 또 이 세 가지를 다스리기 위해서는 '계정혜(戒定慧)'라는 세 가지 배움의 길, 즉 삼학(三學)을 실천해야 한다고 가르칩니다. 탐욕을 제어하려면 계율(戒律)을 지켜야 하고, 분노를 제어하려면 마음을 다스리는 선정(禪定)이 필요하며, 어리석음을 제어하려면 지혜(智慧)가 필요하다는 것이죠. 탐욕은 이기적 존속을 추구하는 과정에서 생기고, 진에는 타인과의 갈등에서 나오는 것이며, 우치는 자신의 앎에 스스로 갇히는 한계에서 비롯됩니다. 다시 말하면 고통의 원천인 세 가지 독은 이기적 욕망, 사회적 욕망, 정신적 욕망 추구가 원활하지 못할 때 생기는 것이라 할 수 있습니다.

심리학을 개척한 학자들의 견해도 크게 다르지 않습니다. 프로이트는 인간의 마음이 원초아(Id), 자아(Ego), 초자아(Superego)로 구성되어 있다고 생각했습니다. 본능적 욕구와 충동을 의미하는 원초아는 이기적 존속 추구와 관련 있으며, 현실 세계와 접촉하며 형성되는 자아는 사회적 성장 추구와 관련이 있습니다. 그리고 완전을 지향하며 이상을 추구하는 초자아는 정신적 완성 추구와 맥을 같이 합니다. 인본주의 심리학을 개척한 매슬로(Abraham Maslow)도 인간의 욕구를 생리, 안전, 소속, 존중, 자기실현 등 5 단계 범주로 구분한 바 있습니다. 미국의 심리학자 앨더퍼(Clayton Alderfer)는 매슬로의 욕구 이론을 3 단계로 단순화하여 존재의 욕구, 관계의 욕구, 성장의 욕구로 구분했습니다. 긍정심리학자 마틴 셀리그만(Martin Seligman)도 행복에 이르는 삶을 즐거운 삶(Pleasant life), 몰입하는 삶(Engaged life), 의미 있는 삶(Meaningful life)으로 제시했죠.

이들이 살았던 시대와 문화적 배경은 다르지만, 인간에 대한 통찰은 크게 다르지 않다는 것을 알 수 있습니다. 인간의 모습은 다양하지만 그 본질은 간명합니다. 우리 삶은 생물의 결, 동물의 결, 인간의 결이 만든 욕망의 변주곡입니다. 어떤 환경에서 어떤 모습으로 살아가든 우리는 태어나 죽을 때까지 이 세 가지 욕망을 추구하면서 살아갈 수밖에 없습니다.

우리가 욕망하지 않는다면 어떤 일이 일어날까요? 욕망을 멈추면 심각한 상황을 맞습니다. 욕망이 끊어진 것을 절망이라 하죠. 절망이 깊어지면 기본적인 욕망조차 상실한 상태가 됩니다. 아무런 희망이 없는 상태에서는 살아갈 이유조차 없게 됩니다. 죽음과 같은 상태죠. 인간이 추구하는 욕망은 한 곳으로 수렴됩니다. 바로 생존과 번식입니다. 이기적 욕망은 개인의 존속에 직접적인 영향을 주는 가치를 추구하고, 사회적 욕망은 관계의 시너지를 촉진하여 집단의 이익에 직간접적으로 영향을 주는 가치를 추구하며, 정신적 욕망은 개체와 집단을 초월한 공동체의 가치를 추구합니다.

욕망은 쾌(快)와 통(痛)의 기억에서 비롯됩니다. 뇌는 우리가 추구한 결과가 존속에 유리하면 쾌로 보상하고, 그렇지 않으면 통으로 처벌합니다. 배가 고파서 음식을 먹었는데, 그 음식이 맛있으면 또 먹고 싶은 욕망이 생깁니다. 칭찬받으면 더 잘하고 싶은 욕망이 생기고, 계속 칭찬을 받아 재미를 느끼면 그 일을 지속적으로 하고 싶어 합니다. 이는 쾌의 경험이 강한 기억을 형성하기 때문에 가능합니다. 반대로 어떤 음식을 먹고 심하게 앓았던 경험이 있다면, 그 음식을 피하고 싶겠죠. 또 어떤 행동을 했는데 재미가 없었다면 다시 하고 싶지 않을 것입니다. 통이 수반되는 경험은 그것을 회피하려는 기억을 형성합니다.

어떤 대상이나 상황에 대해 신경적 보상이 주어졌을 때 형성된 기억이 바로 욕망입니다. 좋은 기억은 접근하고 싶은 욕망을 만들고, 나쁜 기억은 회피하고 싶은 욕망을 만듭니다. 쾌와

통의 기억이 욕망을 만드는 것이죠. 우리는 욕망이 안내하는 길을 따라 보다 나은 삶을 지향합니다. 쾌는 존속의 유리함을 알리는 이정표고, 통은 불리함을 알리는 경고인 셈이죠. 통은 뒤에서 밀고 쾌는 앞에서 당기면서 우리를 살아가게 합니다. 뇌의 보상시스템에 따라 욕망을 추구함으로써 존속에 필요한 행동을 하는 것입니다. 그 결과가 현재의 나이고, 우리의 인생이죠. 추구성은 존재를 지탱하는 기반입니다.

우리는 생명을 얻은 이후로 잠시도 추구를 멈춘 적이 없습니다. 잠에서 깨어나 다시 잠자리에 들 때까지, 심지어 잠을 자는 동안에도 생존을 위한 추구를 멈추지 않습니다. 우리는 지금까지 추구를 통해 존재해왔고, 생명이 끝나는 순간까지 추구를 멈추지 않을 것입니다. 우리는 생각하므로 존재하는 것이 아니라 추구하므로 존재합니다. 생각 없이는 존재할 수 있지만, 추구 없이는 존재할 수 없죠. 삶이란 자연이 우리에게 새겨 넣은 욕망과 세상이라는 환경이 상호작용하며 빚어내는 드라마입니다. 인간의 생로병사 역시 추구성의 성장과 변화를 보여주는 현상입니다. 태어남은 추구의 시작이고, 늙는다는 것은 추구의 시듦이며, 병이 든다는 것은 추구의 장애이고, 죽음은 추구의 종료입니다. 그러므로 욕망이라 불리는 추구성이야말로 인간 정체성의 기반이자 핵심입니다.

죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어

서점에 들렀다가 '죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어'라는 책 제목을 본 적이 있습니다. 우울증을 경험한 작가가 비슷한 고통을 겪고 있는 사람들에게 도움을 주기 위해 쓴 글이라고 합니다. 죽고 싶기도 하고 떡볶이를 먹고 싶기도 한 것은 두 가지 욕망이 동시에 나타난 것이라 할 수 있죠. 그런데 죽고 싶은 욕망과 먹고 싶은 욕망은 서로 모순되는 것처럼 보입니다. 죽고 싶은 사람은 먹어야 할 이유가 없기 때문이죠. 그러면 죽고 싶기도 하고 떡볶이를 먹고도 싶은 상태는 어떤 상태일까요? 죽고 싶은 것은 '희망'이라는 욕망이 사라졌기 때문이고, 먹고 싶은 것은 희망의 부재를 육신의 허기를 채우는 것으로 대체하려는 욕망 때문입니다. 배가 고파서 그런 것이 아니라 마음의 허기 때문에 먹고 싶다고 말하는 것이죠.

우리 안에는 갖가지 욕망이 꿈틀대며 공존합니다. 하지만 그 중에서도 늘 우선권을 갖는 추구성이 있습니다. 바로 생존과 직결된 욕구입니다. 소설가 박완서 선생이 쓴 '한 말씀만 하소서'란 글이 있습니다. 갑작스럽게 아들의 죽음을 접한 어머니의 참담한 고통을 일기

형식으로 써내려 간 글입니다. 작가는 울음조차 삼킬 수 없는 극한의 슬픔 속에서도 느닷없이 찾아온 배고픔에 한없이 초라해지는 자신을 느낍니다. 자식을 잃은 상황에서도 먹어야 한다고 생각하는 자신이 수치스럽고 죄스럽기까지 한 것입니다. 작가는 자신에 대한 환멸을 이렇게 표현합니다.

"지금은 남을 위해 먹어주는 게 아니라, 내가 먹고 싶어서 먹고 있다는 자의식이 나를 한없이 부끄럽고 참담하게 했다. 맛있는 저녁을 먹고 내려오면서 나는 내 육신과 정신의 분열이 한없이 창피하고 슬퍼서 몸 둘 바를 몰랐다."

작가는 자식을 잃은 슬픔과 생존을 위한 욕구가 상충하는 자신의 이중성을 혐오하면서 고통스러워합니다. 사실 작가뿐 아니라 많은 사람들이 겪는 혼란입니다. 어떤 욕망이나 감정도 생리적 욕구만큼 절실하지 않습니다. 자식을 잃은 가장 참담한 고통조차도 '허기'의 본능 앞에 무릎 꿇을 수밖에 없습니다.

구분	진화단계	욕구	욕망
통합적 인성 정신적, 합리적 가치 추구	인성 (인간)	기억, 언어, 인과, 논리, 비교, 분석, 해석, 추론, 창의, 심리이해, 의도파악 자아강화, 자기제어, 자기통합, 메타인지, 객관화 등	
관계적 본성 친사회성 및 사회적 시너지 추구	2차 본성 (영장류)	친화욕, 성취욕, 인정욕, 위계욕 (집단 중심 사회적 욕구)	권한욕, 성공욕, 책임욕, 존중욕
	1차 본성 (포유류)	모성욕, 애착욕, 양육욕 (혈연 중심 관계 욕구)	교육욕, 각종 소유욕, 집단 형성욕
존속적 본능 동물의 생존 및 생식 본능 추구	2차 본능 (파충류)	공격욕, 지배욕, 도피욕, 복종욕, 호기심, 경쟁욕, 과시욕 (생태적 욕구)	치장욕, 허영욕, 혼인욕, 재물욕
	1차 본능 (척추동물)	식욕, 수면욕, 배설욕, 휴식욕, 생식욕 (생리적 욕구)	건강욕, 안락욕, 기호욕

그림 4-3 욕구와 욕망의 진화

사람이 음식을 먹는 이유는 두 가지입니다. 하나는 배가 고파서, 다른 하나는 맛있는 것을 먹기 위해서죠. 이를 욕구와 욕망으로 구분할 수 있습니다. 욕구는 배고픔이라는 결핍에서 비롯된 것이고, 욕망은 더 맛있는 음식에 대한 추구에서 비롯된 것입니다. 즉 욕구는 결핍을

해소하고자 하는 마음(허기, 졸림, 피곤함, 무료함, 심심함, 외로움 등)이고, 욕망은 특정한 대상이나 상태를 바라는 마음(맛있는 음식, 좋은 집, 좋은 옷, 명품, 멋진 차, 취직, 승진, 성공 등)이라 할 수 있습니다. 욕구와 욕망은 모두 행동의 동기로 작용하지만, 그 발원과 특징은 차이가 있습니다.

욕구는 '생리적 결핍감'에 의해 형성됩니다. 따라서 욕구는 '결핍감 해소'가 목적입니다. 결핍감은 몸에서 분비되는 호르몬 같은 물질이 작용하는 생리화학적 시스템과 관련이 깊습니다. 여러 내분비계에서 만들어져 순환계를 통해 공급되는 호르몬은 신체의 생리적 기능과 항상성 유지에 중요한 역할을 합니다. 이러한 생리화학적 시스템이 허기, 졸림, 피곤함, 무료함, 심심함, 외로움과 같은 결핍감을 만듭니다.

욕구는 '본능적 욕구'와 '본성적 욕구'로 구분할 수 있습니다. 본능적 욕구에는 식욕, 수면욕, 배설욕, 휴식욕, 생식욕처럼 생리적 항상성을 위해 발현되는 '생리적 욕구', 그리고 공격욕, 지배욕, 도피욕, 복종욕, 호기심, 경쟁욕, 과시욕 등과 같은 '생태적 욕구'가 있습니다. 한편 본성적 욕구는 애착욕, 양육욕처럼 '혈연 중심적 욕구'와 친화욕, 성취욕, 인정욕, 위계욕과 같은 비혈연간 연대를 촉진하는 '집단 중심 사회적 욕구'가 있습니다. 본능적 욕구와 본성적 욕구는 모두 생물학적 이익에 종사합니다. 본능적 욕구는 존속에 직접적인 이익을 제공하고 본성적 욕구는 관계를 통해 존속에 간접적인 이익을 제공합니다.

모든 욕구는 선천적으로 타고납니다. 욕구는 결핍감이나 불편감으로 인식되고 그것을 해소하려는 방향으로 행동을 일으킵니다. 예를 들어 애착욕은 어미와의 강력한 관계를 유도하고, 공격욕과 도피욕은 먹이를 공격하거나 포식자로부터 도망가는 행동을 일으키며, 과시욕은 주로 성적 매력을 과시하는 행동을 유발합니다. 또 호기심은 학습을 유도하고 경쟁욕은 사회적 성장을 촉진하죠. 욕구가 충족되지 않을 때 주로 신경화학적인 불편감을 유발합니다. 애착욕은 분리불안의 고통을, 공격욕과 도피욕은 분노감과 극도의 위기감을, 호기심은 궁금증 같은 불편한 느낌을 일으킵니다. 결핍감이나 불편감이 해소되면 욕구는 자연스럽게 사라집니다. 그래서 욕구를 통해 획득한 가치는 '한계효용체감적'이죠. 배고플 때 먹는 첫술이 가장 맛있고 배가 부르면 아무리 맛있는 음식이라도 손이 가지 않는 것과 같습니다. 욕구는 항상성 유지와 직결되므로 모든 사람이 일생 동안 추구합니다.

반면 욕망은 신경전달물질이 제공하는 '신경보상시스템'과 직접적인 관련이 있습니다. 욕망의 목적은 행복감을 획득하는 데 있습니다. 활기, 쾌감, 상쾌함, 흥미, 재미, 즐거움, 만족감, 희열, 환희, 기대, 희망 등의 느낌은 다양한 신경전달물질이 연출하는 행복감입니다. 행복감을 경험하면 그때의 상황이나 대상이 기억으로 저장되어 '잠재적 욕망'이 됩니다. 즉 욕망은 기억입

니다. 따라서 경험이 반복될수록 욕망도 기억처럼 강화되는 특성이 있습니다. 그러나 욕망이 학습을 통해 강화된다고 해서 욕망을 추구해 얻는 신경적 보상도 함께 증가하지는 않습니다. 행복감은 쾌락적응적이기 때문에 수확체감적일 뿐 아니라 중독의 부작용을 낳을 수 있습니다. 예컨대 마약은 쾌락적응적인 특성 때문에 쉽게 중독되는 것이죠. 욕망이 무한추구적인 특성을 띠는 이유도 여기에 있습니다.



그림 4-4 욕망 형성과 강화메커니즘

욕망은 어떻게 만들어질까요? 우리가 욕망할 수 있는 것은 뇌의 학습 기능 덕분입니다. 의도하지 않아도 뇌는 매 순간 경험한 것들을 기록합니다. 우리가 행동한(또는 행동하지 않은) 결과로 감각 또는 감정적 보상이 주어지면, 그 행위와 보상을 연계하여 가치기억을 만듭니다. 그 가치기억이 특정 자극에 의해 활성화된 것이 욕망입니다. 특히 미래에 유용할 것으로 여겨지는 경험은 감정으로 채색하여 선명한 흔적으로 남겨두었다가 필요할 때 선택적으로 인출합니다. 과거의 경험을 유용한 자원으로 활용하는 것이죠. 가치 있는 기억을 재활용할 수 있으면 필요할 때마다 기억을 인출하여 가치를 획득하는 데 사용할 수 있을 것입니다. 또 가치를 추구하는 과정에서 시행착오도 줄일 수 있죠. 기억에 가치의 강약까지 담을 수 있다면 주어진 상황의 경중을 가려 취사 선택할 수 있고, 여러 대안을 고려하여 가장 효과적인 경로를 추출할 수 있을 것입니다.

자극을 경험할 때 느끼는 감정의 강도가 기억의 가치를 결정합니다. 그래서 기억의 진짜 주인은 감정이라 할 수 있죠. 감정적 채색이 옅은 기억이 오래 가지 못하는 것은 그 기억이 지닌 가치가 적기 때문입니다. 전화번호나 사람 이름, 수학 공식을 외우기 힘든 이유는 이

때문입니다. 감정이 스며 있는 기억은 관련 자극이 주어질 때 다시 발현됩니다. 고기 맛을 아는 사람이 고기를 찾는 것과 같습니다.

욕망의 본질은 기억이고, 기억의 가치는 감정이며, 감정은 신경시스템이 제공한 보상에 대한 느낌입니다. 신경시스템의 보상은 쾌락적응적 특성이 있기 때문에, 사람은 늘 과거보다 더 강력한 감정적 경험을 원하죠. 첫 사랑이 가장 뜨겁고, 첫 사랑과의 이별이 가장 가슴 저린 이유도 여기에 있습니다. 당시 경험한 쾌감이나 고통이 뇌리에 강력하게 각인되기 때문에 이후에 유사한 경험을 하더라도 처음만 못한 법이죠. 같은 것을 두 번째 성취했을 때 느끼는 즐거움은 처음에 비해 감소합니다. 그래서 처음 느꼈던 즐거움을 맛보려면 더 큰 성취가 필요하죠.

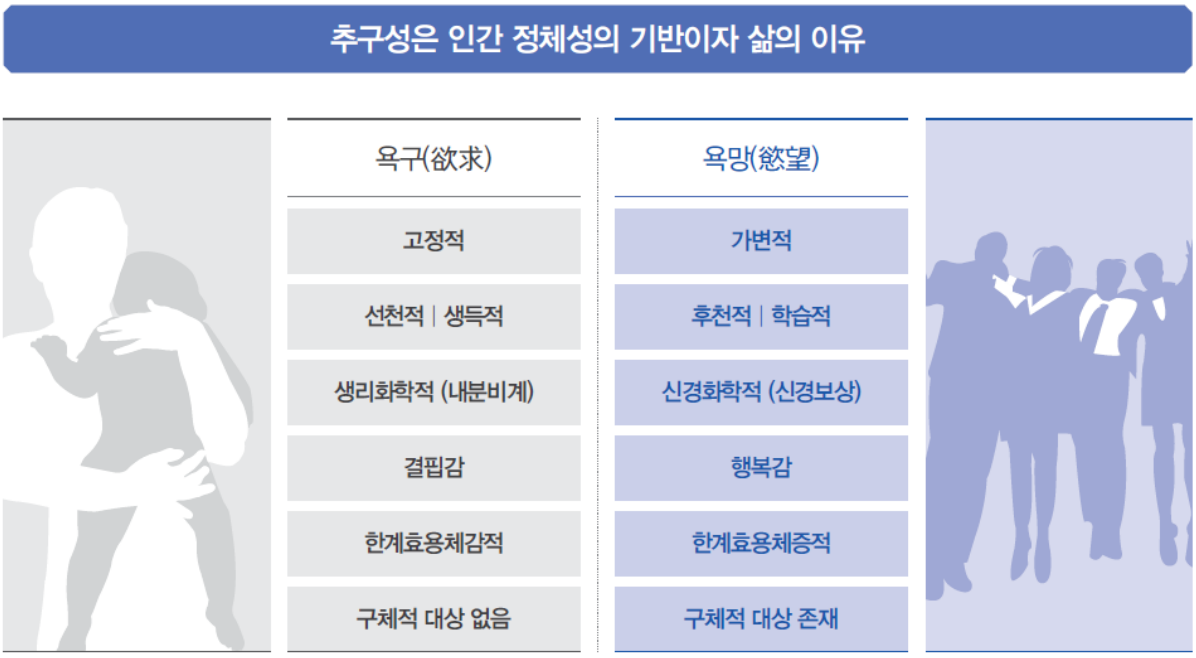


그림 4-5 인간의 2가지 추구성 : 욕구와 욕망

욕구는 추구하는 구체적 대상이 존재하지 않지만, 욕망은 추구하는 대상이 분명합니다. 예컨대 목마름이라는 결핍감은 욕구이고, 콜라나 사이다처럼 구체적인 대상을 마시고 싶은 것은 욕망입니다. 콜라나 사이다를 한 번도 마셔보지 못한 사람은 그러한 구체적 대상을 욕망하지 못합니다. 즉 배고픔이라는 결핍감은 욕구이고, 떡볶이처럼 구체적인 대상을 먹고 싶은 것은 욕망입니다.

욕구는 생득적이지만, 욕망은 후천적으로 학습됩니다. 욕구는 살기 위한 것이고, 욕망은 살아가기 위한 것입니다. 욕구는 자연이 만들지만, 욕망은 사람이 만듭니다. 우리는

살아가면서 다양한 것을 경험하고 기억으로 구축합니다. 여러 환경을 경험하면서 가치를 담은 기억을 학습하고 그 기억이 활성화된 것이 욕망입니다. 그래서 욕망은 다양하고, 추구하는 대상도 셀 수 없이 많습니다. 재물, 음식, 사람, 취미, 성취, 성공, 가치, 신념까지 우리가 원하는 모든 것이 욕망에 포함될 수 있습니다. 집, 차, 옷, 명품, 성형, 여행 등 재화로 획득할 수 있는 것은 물론 재화로 살 수 없는 우정, 사랑, 희망, 꿈 같은 추상적 가치도 욕망의 대상이 됩니다.

욕구는 고정적이지만, 욕망은 가변적입니다. 욕구는 모든 사람이 선천적으로 타고나기 때문에 바꾸기 어렵습니다. 먹지 않거나 잠을 자지 않고 살 수는 없죠. 하지만 욕망은 기억이기 때문에 언제든 수정, 강화, 약화될 수 있습니다. 먹는 것을 멈출 수는 없지만 음식을 조절하여 다이어트를 할 수 있고, 잠을 자지 않을 수는 없지만 수면 시간을 조절할 수 있습니다. 물론 욕망도 욕구에서 비롯되었기 때문에 욕망을 제어하려면 상당한 노력이 필요합니다.

욕망의 위계와 종류			주요관심	대표욕망	보상정서
정신적 완성	사회 중심	자기초월 욕망	박애, 합리, 합일	박애욕, 합리욕, 합일욕 완성욕, 명예욕, 평안욕	박애감
	자기 중심	자기실현 욕망	명예, 육성, 평안		완성감
사회적 성장	타인 중심	사회적 성공 욕망	존경, 책임, 성공	존경욕, 권한욕, 책임욕 지식욕, 성취욕, 인정욕	존재감
	개인 중심	사회적 성취 욕망	지식, 성취, 성장		성취감
이기적 존속	본성 중심	생태적 욕망	흥미, 재미, 놀이	현시욕, 혼인욕, 소속욕 안락욕, 재물욕, 친화욕	안정감
	본능 중심	생리적 욕망	취식, 수면, 이성		만족감

그림 4-6 인간 욕망의 위계와 대표욕망

욕구가 없으면 살 수 없고, 욕망이 없으면 삶을 채울 수 없습니다. 욕구는 생존의 기반이 되고, 욕망은 살아갈 이유와 목적을 제공합니다. 이 두 가지 추구성이 우리를 살아가게 하는 힘의 원천이자 지향점입니다. 무엇을 추구하는지에 따라 인생이 달라집니다. 인생은 추구성을 발현하는 과정이자 그 결과입니다. 그러므로 바람직한 삶을 살아가려면 우리의 욕구와 욕망을 제대로 아는 것이 중요합니다.

추구성은 욕망의 형태로 발현되기 때문에 욕망을 제대로 이해하지 못하면 자신을 제대로 이해하지 못합니다. 우리는 살면서 다양한 욕망을 학습합니다. 욕망은 대개 세 가지로 구성됩니다. 이기적 욕망, 사회적 욕망, 그리고 정신적 욕망입니다. 이기적 존속 추구, 사회적 성장 추구, 정신적 완성 추구는 우리가 가진 세 가지 속성 즉 본능, 본성, 인성에서 비롯됩니다. 우리는 생물, 동물, 인간이기에 본능, 본성, 인성을 지니고 있고, 이 세 가지가 환경과 상호작용하여 다양한 욕망을 만들어냅니다.

이기적 욕망은 존속의 추구로 나타나고, 사회적 욕망은 성장의 추구로 나타나며, 정신적 욕망은 정신적 완성의 추구로 나타납니다. 이 세 가지 욕망은 사람이 성장하면서 차례로 강화되는 경향을 갖습니다. 가령 갓 태어난 아기는 먹고 잠자고 배설하는 데 집중합니다. 그리고 유년기에는 자기중심적 경향이 강해지면서 '이기적 욕망'을 강하게 드러냅니다. 학령기에 접어들면 또래들과 어울리면서 사회적 가치를 중시하는 방향으로 욕망의 중심이 이동합니다. 이 시기에는 친구나 선생님의 마음을 얻기 위해 노력하고, 자신의 능력을 확인하기 위해 또래들과 경쟁하기도 합니다.

청소년기에는 성적 욕구와 함께 높은 서열을 차지하려는 성향을 보입니다. 또 다양한 경험을 통해 지식을 획득하고 성취, 인정, 권한, 책임과 같은 욕망을 학습합니다. '사회적 욕망'을 추구하는 행동이 본격화되는 것이죠. 성년이 되어 사회적 욕망이 일정 수준 충족되고 나면, 욕망의 비중은 '정신적 완성'을 추구하는 방향으로 이동합니다. 이때부터는 명예, 합리, 평안 같은 자기실현이나 자기초월적 욕망이 일어나면서 자기완성을 꾀하거나 후진 육성, 사회적 기여, 자아일체를 추구하는 욕망이 점차 커집니다.

자기실현적 도약은 사회적 욕망을 추구하는 과정에서 성공경험이 누적되어 일어납니다. 성공경험이 누적되면 자신감과 존재감을 기반으로 자존감이 극대화되고, 자신과 자신의 능력을 동일시하는 경향이 강화되면서 능력의 극대화를 추구하게 됩니다. 그리고 자기초월적 도약은 공감과 자기성찰, 자기제어 능력을 바탕으로 세상의 이치와 자신을 동일시하면서 세상에 대한 헌신으로 나타납니다.

욕망이 사라진 세상은 존재할 수 없고, 욕망을 완전히 내려놓은 삶도 불가능합니다. 우리 안에는 바람직하지 않은 욕망뿐 아니라 타인에게 잘 보이고 싶은 욕망, 타인과 잘 어울리고 싶은 욕망, 무언가를 잘 해내고 싶은 욕망, 남을 돕고 싶은 욕망, 선하게 살아 가고 싶은 욕망도 존재합니다. 욕망은 우리 삶을 빚는 보이지 않는 손이라고 할 수 있죠.

어떤 욕망을 갖고 있는지가 바로 그 사람입니다. 그 사람의 욕망이 그 사람의 인생을 결정합니다. 바람직한 욕망은 바람직한 삶으로 이어지고, 그렇지 못한 욕망은 불안정한 삶으로 이어집니다. 따라서 성공적인 인생을 살아가려면 바람직한 욕망을 강화하고, 그렇지 못한 욕망을 약화시켜야 합니다.

어떻게 바람직한 욕망을 강화할 수 있을까요? 욕망이 학습되는 메커니즘을 이해하는 것이 중요합니다. 욕망은 통과 쾌의 기억으로 형성됩니다. 통의 감소와 쾌의 증가가 우리가 추구하는 가치입니다. 고통을 해소하거나 쾌감을 얻었을 때의 느낌이 기억으로 새겨지고, 유사한 상황에서 그 기억이 재현되면서 가치를 획득하기 위한 행동이 일어나는 것이죠. 욕망을 바람직한 방향으로 만들어가려면 나뿐 아니라 집단의 쾌를 증가시키고 통을 감소시킬 수 있는 목표를 설정하고, 그 목표를 달성함으로써 기억을 만들어가는 경험이 필요합니다.

감정은 학습된다

갓 태어난 아이를 가만히 살펴보면 놀라는 반응 외에 기뻐하거나 슬퍼하는 감정 반응을 보기 어렵습니다. 신생아의 첫 울음은 두려움이나 슬픔을 표현하는 것이라기보다 본능적인 놀람 반사에 가깝죠. 세상을 모르니 두려움이 있을 수 없고, 인생을 살아보지 않았으니 슬픔의 무게를 알 턱이 없습니다. 신생아가 화를 내는 모습도 볼 수 없습니다. 배고프면 울고, 배부르면 잠을 잘 뿐이죠. 이러한 반응은 배고픔, 불편함 또는 포만감, 편안함에 따른 생리적 표현일 뿐입니다.

그렇다면 우리 속에 존재하는 다양한 감정은 어디에서 온 것일까요? 세상을 경험하지 못한 신생아는 처음 맞닥뜨린 상황에서 내수용성(Interoceptive) 반응을 일으키고, 이때 뇌에 표상된 느낌이 부정적 감정으로 기억됩니다. 내수용성 반응은 신체 기관, 호르몬 작용, 면역 반응 등 몸에서 일어나는 생리적 감각을 뇌가 인식하는 것을 말합니다. 내장감각이나 기분, 가라앉는 듯한 느낌, 긍정적 기분이나 고양된 느낌 등이 내수용성 체계로부터 비롯됩니다. 마음에 드는 사람을 만났을 때의 두근거림, 화가 났을 때 입이 바짝 마르는 현상, 음식을 보고 침이 고이는 것도 내수용성 체계가 만드는 신체 반응이라 할 수 있습니다. 긍정적인 신체 반응은 긍정적인 감정의 바탕이 되고, 부정적인 신체 반응은 부정적인 감정의 바탕이 됩니다.



그림 4-7 기억 형성과 재생 · 수정 메커니즘

내수용성 신체 반응을 바탕으로 우리는 긍정 정서와 부정 정서를 인식하고, 그에 따른 감정을 경험합니다. 이때의 감정은 경험의 원인이 된 자극(상황)과 함께 '가치기억'을 형성합니다. 개에 물리거나 닭에 쪼였던 경험은 그 동물에 대한 공포 감정을 일으키고, 심한 배탈을 앓게 했던 음식에 대해서는 혐오 감정을 갖게 되는 것이죠. 감정은 우리 몸에 내수용성 체계가 형성되기 시작하는 태아 시기부터 서서히 구축되고, 성장 과정에서 겪는 여러 경험을 통해 다양한 감정이 학습됩니다.

감각기관을 통해 자극을 인지하면, 뇌는 즉각적으로 자극원을 파악하고 가치를 예측합니다. 이 과정에서 다양한 기억이 활성화됩니다. 기억에 담겨 있는 감정 경험에 비추어 현재 자극의 긍정과 부정 정서를 구성함으로써 신경생리적 느낌, 즉 감정을 형성합니다. 한 번 형성된 감정 기억은 비슷한 자극에 의해 다시 활성화되고, 이 과정에서 감정이 강화되거나 약화됩니다. 이렇게 감정을 형성·재생·수정하는 일련의 과정에서 중요한 역할을 하는 것이 바로 신경호르몬입니다.

구분	기능
도파민 Dopamine	추구성을 발현시키고, 쾌락/성취감 등을 느끼게 함
세로토닌 Serotonin	안정적인 정서를 지속, 유지할 수 있도록 함
아세틸콜린 Acetylcholine	유대 관계를 맺고 감정적 교류를 통해 협력하고 보살피도록 함
옥시토신 Oxytocin	스트레스 자극을 긍정적으로 인식할 때 분비되어 고양감을 느끼게 함
베타엔돌핀 Beta-endorphine	공포, 불안을 느끼게 하여 몸을 각성 상태로 만듦
에피네프린 Epinephrine	적당한 긴장, 스트레스 반응을 일으켜 각성 상태로 만듦
노르에피네프린 Norepinephrine	놀이, 유희 행동을 추구하게 만들어 즐거운 감정을 일으킴
카나비노이드 Cannabinoid	감각 자극에 대한 반응으로 주의력을 향상시켜 인지 기능에 영향을 줌
멜라토닌 Melatonin	송과선에서 생성, 분비되는 호르몬으로 광주기를 감지하여 생체리듬에 관여함

그림 4-8 주요 신경전달물질과 정서 및 감정에 미치는 영향

신경호르몬은 신경생리적 변화를 일으켜 감정을 생성합니다. 다채로운 색상의 물감을 뿌리듯, 신경호르몬은 생화학적 물감으로 짙거나 옅게 감정을 물들입니다. 그래서 인생은 다채롭고 파란만장합니다. 희로애락의 감정은 우리로 하여금 살아가는 맛을 느끼게 하고, 때로는 죽고 싶을 정도의 좌절감을 맛보게 합니다. 감정이 없다면 인간의 삶은 무미건조하겠죠.

기억과 감정은 불가분의 관계입니다. 신경전달물질의 주요 기능 중 하나는 기억의 강화입니다. 감정의 강도가 강한 경험일수록 기억에 오래 남습니다. 그래서 충격적인 경험은 그 감정적 강도만큼이나 선명하고 오래가는 것이죠. 반면 감정이 실려 있지 않은 기억은 쉽게 잊혀집니다. 감정으로 채색되지 않은 수학 공식이나 다른 사람의 전화번호는 오래 기억되지 않습니다. 또 경험에 수반된 감정이 옅으면 욕망의 수준도 낮고, 감정이 진하면 욕망의 수준도 강하게 형성됩니다.

기억은 '감각적 표상'과 '감정적 경험'으로 구성됩니다. 달콤한 사탕 맛(감각적 표상)을 경험한 후에는 좋은 감정적 보상(감정적 경험)을 얻게 되고, 사탕은 '맛있는 것'이라는 사실을 학습합니다. 또 처음 장난감을 가지고 놀면(감각적 표상) 흥미·재미(감정적 경험)를 느낍니다. 이러한 신경적 보상을 통해 장난감은 '재미있는 것'이라는 사실을 학습합니다. 선호하거나 기피하는 것은

모두 학습의 결과입니다. 좋은 일, 좋은 사람, 맛 있는 음식 등은 선호하는 대상이 되고 싫은 일, 싫은 사람, 맛없는 음식은 기피 대상이 되죠. 선호와 기피는 좋아하는 감정과 싫어하는 감정으로 나타납니다. 이러한 감정은 좋은 것은 취하고, 싫은 것은 피하도록 함으로써 존속에 유리한 상황을 선택하게 합니다. 쾌와 통 같은 '감각'은 유전적이고 생득적이지만, 좋거나 싫은 '감정'은 후천적인 학습을 통해 형성되는 기억입니다. 결국 감정은 가치 있는 자원을 획득하기 위한 신경 진화의 결과로 만들어진 것이죠. 한 번 경험한 감정적 가치를 재현하여 존속에 유리한 방향으로 행동을 유도하는 것이 감정의 역할입니다.

감정의 목적은 재활용이다

우리는 특정 상황을 만났을 때 과거의 경험을 자원으로 활용합니다. 기억을 재활용하는 것이죠. 기억의 재활용 시스템을 가동하는 기반은 '욕망 메커니즘'입니다. 아이스크림을 먹고 싶은 욕망은 과거에 아이스크림을 먹고 느꼈던 '감정 기억'에서 나옵니다. 그래서 날씨가 더운 날이면, 시원함을 맛보았던 과거의 경험을 재현하기 위해 아이스크림을 찾는 것이죠. 욕망의 크기는 기억에 묻어 있는 감정의 강도에 비례합니다. 과거에 경험했던 감정이 강렬하면 강렬할수록 아이스크림을 먹고 싶은 욕망은 더욱 큽니다.

우리가 욕망하는 것은 과거에 경험한 긍정적 감정을 다시 경험하는 것입니다. 감정은 행동 선택의 기준이 되는 '가치'를 제공합니다. 특정 행동을 했을 때 얻을 수 있는 가치(결과)를 가늠할 정보를 제공하는 것이죠. 감정이 없으면 미래의 가치를 판단할 수 없고, 가치를 판단하지 못하면 어떠한 결정도 내릴 수 없습니다. 감정의 크기가 곧 가치의 크기이기 때문이죠. 감정은 의사를 결정하는 데 핵심적인 역할을 합니다. 의사 결정을 할 때 정서는 '감정의 배경'을 조성하고, 감정은 '가치의 수준'을 결정합니다. 감정적 가치가 곧 가치의 기준이 되는 것이죠. 행동의 강도 역시 감정의 크기에 따라 정해집니다. 기대 가치가 클 때 감정은 더 강력한 행동의 동기를 일으키고, 기대 가치가 작거나 없으면 행동의 동기를 약화시킵니다.

미국 노스이스턴대학의 리사 펠드먼 배럿(Lisa Feldman Barrett) 교수는 '감정은 어떻게 만들어지는가? (How Emotions Are Made, 2017)'에서 뇌는 본질적으로 존속에 유리하도록 작동하는 에너지 관리체계라고 강조합니다. 내수용성 체계를 비롯하여 정서와 감정 모두 에너지 관리체계에 속한다고 주장하죠. 위험에 처하면 가장 먼저 혈관이 수축하고 맥박과 혈압이 증가합니다. 만일의

사태에 대비하여 근육, 뇌, 심장에 더 많은 혈액을 보내기 위해서죠. 또 더 많은 산소를 얻기 위해 호흡이 빨라지고, 대응 행동을 위해 근육도 긴장합니다. 반면에 응급상황에 대처할 필요가 없는 신체기관의 혈류는 감소합니다. 이때 뇌의 시상하부가 자율신경계, 내분비계, 면역기능 등을 조절하면서 항상성 기능을 총괄합니다.

시상하부가 교감신경과 뇌하수체를 자극하면 뇌하수체는 부신을 자극하여 스트레스 호르몬인 코르티솔(Cortisol)을 분비하고, 코르티솔은 간에 축적된 글리코겐(Glycogen)을 포도당으로 만들어 에너지원을 공급합니다. 또 부신은 도파민(Dopamine), 노르에피네프린(Norepinephrine), 에프네프린(Epinephrine) 등을 분비하여 몸이 위험에 대처할 수 있는 태세를 갖추게 합니다. 이 신체 변화 과정에서 우리는 분노, 좌절, 긴장, 흥분, 두려움 등 다양한 감정을 경험한다고 이야기합니다.

리사 펠드먼 배럿 교수의 주장처럼, 정서는 뇌가 에너지 관리체계의 변화를 긍정과 부정으로 표상하는 것이라 할 수 있습니다. 자극의 가치를 예측하고 수정하는 과정에 신경호르몬이 분비되면서 감정이 일어나고, 뇌는 관련 자극 또는 예측되는 상황과 함께 감정을 기억으로 남깁니다. 이후 유사한 자극이 주어지면 뇌는 기억된 감정 경험을 재현하기 위한 욕망을 일으킵니다.

생물체는 에너지를 획득하고 소비하면서 자신의 유전적 정체성을 환경에 반영합니다. 감정 역시 이 과정에 기여합니다. 감정은 타고나는 것이 아니고 유전되는 것도 아닙니다. 우리가 유산으로 물려받은 것은 감정을 학습할 수 있는 '신경시스템'입니다. 뇌의 전체 신경회로를 배선하는 것은 유전적으로 결정되지만, 세부적인 배선은 경험과 학습을 통해 조정되고 수정됩니다. 같은 구조의 아파트라도 내부 인테리어에 따라 집의 분위기가 달라지듯이, 뇌의 세부적인 배선에 따라 감정이 달라집니다. 긍정적인 소통과 관계는 긍정적 감정에서 비롯되므로 긍정 감정이 행복한 인생을 만든다고 할 수 있죠.

내 안의 감정

미국 픽사의 애니메이션 영화 '인사이드 아웃(Inside Out, 2015)'은 대도시로 이사하면서 감정 변화를 겪는 한 시골 소녀의 이야기를 담고 있습니다. 주인공 라일리는 태어나 12 년 동안 미네소타에서 살며 다양한 경험을 통해 자신의 감정 기억을 쌓아갑니다. 가장 가까운 가족과 친구들에 대한 기억이 이 소녀의 정체성을 형성합니다. 처음에는 '기쁨'의 감정이 라일리의 내면을 채우고 있지만 장거리 이사, 전학, 헤어짐과 같은 상황을 겪으며 '슬픔'이나 '분노' 같은 감정을 느끼게 됩니다. 기쁘기만 했던 과거의 감정 기억들이 조금씩 바뀌는 것이죠.

주인공의 감정 기억은 관련 자극에 의해 활성화됩니다. 예컨대 친구와 즐거웠던 경험은 오랜 시간이 지난 뒤에도 기억의 실마리를 건드리는 자극을 만나면 다시 되살아나 친구를 보고 싶어 합니다. 반면 끔찍했던 경험은 트라우마가 되어 유사한 상황을 피하게 만들죠.



그림 4-9 영화「인사이드 아웃」의 5가지 감정 캐릭터

자극은 욕망을 일으키고, 그 과정에서 우리는 다양한 감정을 경험합니다. 욕망하는 것을 성취하면 재미나 기쁨을 느끼고, 그렇지 않으면 슬픔을 느끼죠. 기대했던 가치와 획득한 가치의 차이가 클 때는 분노가 일어나기도 합니다. 분노의 공격성이 자신에게 향하는 것이 삐침이고, 욕망이 좌절된 경험이 누적되면 소심해집니다. 또 자기보호 본능이 발동하면 까칠해지고, 잘하지 못하는 것에 대해 공격을 당하면 공격적이거나 자기방어적인 태도를 보입니다.

우리는 사회적 관계 속에서 다양한 욕망을 추구하고 충족하면서 만족감을 느끼거나 좌절감을 느끼죠. 이런 감정 경험이 누적되면 개인의 성향이 구축됩니다. 기억이 반복적으로 재생되어 개인의 성향이 굳어지면 그 사람만이 가진 '기억의 섬'이 됩니다. 이 섬은 그 사람의 선호, 성격, 인격, 가치관을 담고 있습니다. 세상과 상호작용하는 경험이 증가할수록 한 사람의 성향이 더욱 강하게 구축되는 것이죠. 이 영화에서도 주인공의 경험을 통해 만들어진 성향들이 하키, 엉뚱, 우정, 정직, 가족이라는 기억의 섬으로 표현됩니다. 이 다섯 가지 기억이 라일리의 성향을 대표하죠.

감정은 과거에 형성된 감각, 정서, 감정 시스템에 의존하는 동시에 생애 주기의 변화에 적응하면서 새롭게 구성됩니다. 사람은 엄마 뱃속에서 신경시스템이 형성되는 순간부터 세상을 학습하기 시작합니다. 한 번 구축된 신경시스템은 좀처럼 바꾸기 어렵습니다. 특히 어린 시절에 형성된 것일수록 더욱 그렇습니다. '성향'은 감각시스템을 갖춘 영아기에 주로 학습하는 것으로 보이고, '성격'은 감정시스템이 제 모습을 갖추는 영유아기부터 사춘기까지 형성되는 것으로 보입니다. 기쁨, 슬픔, 두려움, 분노 같은 기본 감정은 어린 시절부터 형성되지만, 이성에 대한 사랑의 감정은 사춘기에 이르러 형성되죠. 사춘기가 되면 감정시스템이 새롭게 재구축됩니다. 감정시스템이 '생존' 중심에서 '생식' 중심으로 바뀌는 것이죠.

우리는 세상에 태어나 환경과 상호작용하면서 개인의 특성을 구축합니다. 그 특성이 내면에 구축되면 '성격'이 되고, 외면적 성향으로 드러나면 '인격'이 됩니다. 따라서 성격은 감정 경험이 누적되어 구축된 신경적 경향성이고, 인격은 감정 표출을 제어하는 특성이 누적되어 구축된 신경적 경향성이라고 볼 수 있습니다. 그리고 가치관이나 신념은 감정 경험의 누적으로 구축된 가치적 또는 인지적 경향성이라 할 수 있습니다. 이처럼 엄마 뱃속에서부터 시작해 현재까지 다양한 경험에 의해 형성된 기억과 경향성이 지금의 '나'라고 할 수 있습니다.

감정은 개인의 성격과 인격을 형성하고 이는 사회적 관계에 중요한 영향을 줍니다. 우리가 가진 대부분의 감정은 사회적인 것이며, 관계를 통해 표현됩니다. 그래서 감정은 사회적 기제이고, 그 유통 수단은 소통이죠. 이처럼 감정은 인류가 사회적 동물로 진화하는 데 지대한 공헌을 했습니다. 친밀감은 사회적 유대를 강화했고, 공격성은 사회적 위계를 강화했죠. 또 적대감은 자신과 집단을 보호하는 데 도움이 되었을 것입니다. 특히 공감은 사회적 연대를 구축하는 데 중요한 역할을 했죠. 공감은 도덕과 같은 사회적 결속 시스템을 만들어 냈을 뿐 아니라 타인의 감정을 추정하여 사회적 관계를 조정할 수 있게 하였습니다.

영화 '인사이드 아웃' 마지막에 감정제어판이 새로 변경되는 장면이 나옵니다. 어린이용 제어판에서 사춘기용 제어판으로 업그레이드되죠. 사춘기 버튼이 새롭게 추가되고 감정도 다양해집니다. 우리는 사춘기 무렵 교체된 감정제어판을 가지고 평생을 삽니다. 그래서 세월이 흘러도 마음은 언제나 이팔청춘에 머물러 있는 것이죠. 감정은 과거의 감정 기억을 바탕으로 구성되고, 이전의 감정 기억은 그 이전의 감정 기억을 바탕으로 구성됩니다. 그러므로 지금 우리의 감정은 영유아기의 감정 기억에 기반하여 재생된다고 볼 수 있습니다. 감정은 나이를 먹지 않습니다. 몸은 늙어도 감정은 여전히 아이 수준에 머물러 있습니다. 나이와 상관없이 우리 내면에는 철없는 어린아이들이 끊임없이 보채고, 삐치고, 두려워하고, 서로 다투며 복닥대고 있습니다.

우리는 왜 감정을 느낄까?

우리는 왜 감정을 느끼게 되었을까요?

감정의 가치는 '가치'를 판단하는 데 있습니다. 즉 감정은 존속에 유리하거나 불리한 가치가 무엇인지 알려주는 신호 역할을 합니다. 그래서 감정이 없으면 기억의 가치도 소멸하고 맙니다. 가치가 없는 정보를 일부러 기억할 필요는 없겠죠. 감정이 없으면 예측할 수 없고, 예측할 수 없으면 미래를 준비할 수도, 위기에 대비할 수도 없습니다. 경험을 의미 있게 만들어주는 것도, 살아갈 이유를 제공하는 것도 감정입니다. 감정이 없는 세상은 상상할 수 없습니다. 인간에게서 감정을 빼앗는다면 세상은 열정과 사랑이 사라진 삭막한 곳이 되겠죠.

인간만이 감정을 가지고 있는 것은 아닙니다. 집에서 키우는 반려동물도 분노나 공포, 즐거움 같은 감정을 느끼는 것을 알 수 있습니다. 강아지나 고양이는 반갑거나 즐거우면 꼬리를 흔들고, 싫거나 두려우면 으르렁거리며 이빨을 드러내죠. 동물과 인간이 감정을 공유한다는 것은 감정 메커니즘이 생물학적 진화의 유산임을 말해줍니다.

감정은 우리가 다양한 환경에서 적응하고 생존하는 데 중요한 역할을 했습니다. 특히 쾌락과 고통 감각에 기반한 감정은 우리가 해야 할 행동과 피해야 할 행동을 알려줍니다. 쾌락은 존속에 유리한 것과 관계가 깊고, 고통은 그 반대겠죠. 가령 달콤하거나 고소한 음식은 열량이 많아 존속에 효과적인 에너지원입니다. 또 이성에 대한 끌림이나 사랑의 쾌감은 2 세를 생산할 기회로 연결되죠. 그렇다고 쾌락을 주는 것들이 반드시 생존과 번식에 유리한 것만은 아닙니

다. 과도한 열량 섭취는 비만과 각종 심혈관계 질환의 원인이 되기도 합니다. 또 눈먼 사랑의 결과가 항상 좋은 결과로 이어지는 것도 아닙니다.

고통 역시 항상 나쁜 것은 아닙니다. 고통을 느낄 수 없다면 어떻게 될까요? 아마 매 순간 위험에 처하게 될 겁니다. 고통의 기억은 회피 정서를 만들고 걱정이나 근심 같은 부정적 감정은 미래를 대비하고 위험을 예방하는 데 도움을 줍니다. 우울증처럼 자연이 의도한 대로 작동하지 않는 경우도 있지만 대체로 쾌락과 고통의 감각은 우리를 존속에 유리한 방향으로 유도합니다.

인간은 감정 앞에서 참으로 무력한 존재입니다. 하루에도 수 차례 슬퍼하고 분노하며 짜증을 내죠. 또 부러워하고 시기하며 질투하는 감정 때문에 인생이 고달프기도 합니다. 그러나 삶을 살 만하게 만드는 것도 감정입니다. 감정은 삶에 탄력을 주고 기대감을 선사하며, 타인과 공감하게 만듭니다. 이렇듯 감정은 다양한 얼굴로 우리에게 다가옵니다. 인간은 풍부한 감정을 가진 존재로서 사랑하고 성취하고 더 나은 미래를 도모하며 살아갑니다.

우리는 하루에도 수십 번씩 긍정적인 감정과 부정적인 감정을 오고 갑니다. 긍정적인 감정과 부정적인 감정 중 어디에 더 예민할까요? 부정적인 감정입니다. 과거 조상들이 살았던 수렵채취 시대는 작은 방심이 위험천만한 위기로 이어질 수 있는 환경이었죠. 그래서 부정적인 감정에 예민한 사람의 생존 가능성이 훨씬 컸을 것입니다. 문화권과 관계없이 우리가 사용하는 관형사 중 70%가 부정적인 느낌을 묘사하는 단어일 만큼 인간은 부정적인 감정에 예민합니다.

현대 사회는 그때만큼 위험한 상황이 아닌데도 뇌는 아직도 우리가 선사시대에 살고 있는 것처럼 착각합니다. 뇌의 진화가 환경이 변화하는 속도를 미처 따라잡지 못했기 때문이죠. 아직도 우리 뇌는 현재의 문명사회와 곳곳에 위험이 도사리고 있던 원시 환경을 제대로 구분하지 못합니다. 우리 몸은 현대를 살아가고 있지만, 감정은 아직도 사바나 초원을 헤매고 있는 것이죠. 그래서 우리는 좋은 상황보다 좋지 않은 상황에 훨씬 예민한 반응을 보이는 것입니다. 내 안의 원시인이 휴대폰을 들고 사바나 초원 한 가운데서 첨단의 컴퓨터로 일하고 살아가는 셈입니다. 그런 의미에서 현대인들은 진화의 시차적응 증후군을 겪고 있는 환자라 할 수 있습니다.

감정이 없는 삶은 무료하지만 감정이 지나쳐도 고통스럽습니다. 삶이 힘들 게 느껴지는 것은 대부분 감정 과잉이 원인입니다. 감정을 다스리지 못하고 평생 후회할 일을 저지르는 사람도 있습니다. 특히 부정적인 감정 표현은 상대에게 상처를 남기고 관계를 악화시키기도 합니다. 감정이 과잉 표출되는 이유 역시 조상들이 위험천만한 환경에서 살았기 때문입니다. 증폭

된 감정만큼 위험을 예방하는 데 효과적인 것은 없죠. 팽팽한 긴장감과 두려움, 공격적 감정이 증폭될수록 위험에 대비하는 속도가 빨라지기 때문에 적의 공격에 재빨리 대응하거나 포식자에게서 도피할 수 있습니다. 우리는 조상들이 비상사태에 대비하던 증폭된 감정시스템을 유전적으로 물려받은 것입니다.

현대사회는 조상들이 살아가던 자연환경과는 큰 차이가 있습니다. 그런데도 뇌는 여전히 위험한 환경에 있는 것처럼 감정 과잉을 일으킵니다. 그래서 운전 중에 다른 차가 끼어 들거나 일상에서 사소한 의견 대립에도 마치 자신이 공격받은 것처럼 반응합니다. 현대인들이 겪고 있는 과도한 걱정과 근심, 불안도 사실은 사소한 자극들을 위협으로 간주하기 때문에 일어나는 것이죠. 생존을 위해 필요했던 감정이 오늘날과 같은 문명사회에서도 삶을 위협하는 현상은 아이러니가 아닐 수 없습니다.

감정의 진실

감정은 자극으로부터 예측되는 가치를 제공하여 행동의 동기를 만듭니다. 그래서 감정의 크기가 행동의 강도와 지속성을 결정합니다. 중요한 것은 감정의 강도를 결정하는 것은 '실질 가치'가 아니라 '기대 가치'라는 점입니다. 감정 자체가 가치를 갖는 게 아니라 감정이 품고 있는 기대가 곧 가치가 되는 것이죠. 행동으로 옮겨서 획득한 가치가 기대했던 가치보다 크면 기쁨이, 적으면 실망이라는 대가가 주어집니다. 그래서 보통 여행을 마치고 돌아올 때보다는 여행을 계획하며 기대할 때가 더 즐겁고, 연인과 데이트를 끝냈을 때보다는 만남을 기다리는 설렘이 더 달콤합니다.

감정은 상황에 따라 가변적이고 상대적입니다. 연인에게 생일 선물로 명품을 기대했는데 장미꽃 한 다발만 받았다면 어떤 기분일까요? 또 전혀 기대하지 않았는데 장미꽃 한 송이를 받았다면 어떨까요? 명품을 기대했을 때 꽃다발은 실망을 안겨주지만, 아무것도 기대하지 않았을 때 받은 장미 한 송이는 감동을 안겨줍니다. 사람마다 기대하는 수준이 다르기 때문에 감정의 가치가 사람마다 다르고, 같은 사람이라도 상황에 따라 다른 가치를 느낍니다. 100 을 기대했는데 50 을 얻게 된 경우와 10 을 기대했는데 50 을 얻게 된 경우, 절대적 가치의 크기는 같지만 획득한 가치의 수준은 다릅니다. 똑같은 50 을 얻었지만 전자는 반 밖에 얻지 못한 것이고, 후

자는 기대보다 다섯 배를 더 얻은 것이죠. 따라서 전자의 경우 상실감을 느낄 가능성이 크고, 후자의 경우 높은 수준의 보상감을 느낄 가능성이 큽니다.

기대했던 가치와 실제로 보상받은 가치가 다를 때 이를 '보상예측오류(RPE: Reward Prediction Error)'라 부릅니다. 기대 가치와 보상 가치의 차이가 곧 보상예측오류의 크기입니다. 보상 가치가 기대했던 가치보다 작으면 실망하고 그 차이에 따라 서운하거나 화가 날 수도 있습니다. 반면 보상 가치가 기대했던 가치보다 크면 즐거움이나 성취감, 감동을 느끼겠죠. 기대했던 것보다 보상받은 것이 터무니없이 적으면 상실감이 찾아옵니다. 대부분의 부정적 감정은 상실감에서 비롯됩니다. 상실감이 너무 크면 분노의 감정이 일어나고 심한 경우 증오심이나 슬픔을 느끼기도 합니다.

일상적으로 느끼는 몇 가지 감정들을 예로 들어볼까요? 사람들이 화를 내는 이유는 기대했던 것과 실제로 얻은 것 사이의 차이 때문인 경우가 많습니다. 한 달 동안 일했는데 일주일 치 임금만 받는다면 화가 날 겁니다. 화는 기대를 저버린 대상에게 표출하는 공격적 감정이라 할 수 있습니다. 삐치는 감정은 화와 비슷하지만 표출하는 대상이 자신을 향하는 경우가 많습니다. 삐쳤을 때 밥을 먹지 않거나 말을 하지 않거나 못 본 척하는 행위를 보면 알 수 있습니다. 즉 삐쳤을 때의 감정은 상실감이 크지 않을 때 나타나는 자학적 공격성에서 비롯되었다고 할 수 있습니다.

사무치게 미워하는 증오는 상실감이 크고 기대하는 기간이 길어지거나 더 이상 기대할 수 없을 때 일어나는 응징적 감정입니다. 또 혐오감은 이미 획득한 가치에 대한 상실을 피하기 위해 분출되는 감정입니다. 짜증은 기대 가치를 추구하려는 행동을 방해받을 때 일어나는 소극적 공격성에서 비롯된 것이고, 슬픔은 상실감을 회복할 가능성이 낮을 때 일어납니다. 또 비통함은 상실감이 크고 부당하다고 느낄 때 일어나는 감정이며, 투정은 상실감이 크지 않으면서 무언가를 다시 기대할 때 일어나는 감정입니다. 그리고 걱정은 기대 가치를 상실할 가능성에 대한 우려의 감정이죠. 희망은 어떤 일을 이루기를 바라는 기대 감정이고, 기쁨은 기대 가치가 충족되었을 때의 감정입니다. 또 환희는 기쁨을 넘어 간절히 바라는 것이 이루어졌을 때 느끼는 벅찬 감정입니다.

우리는 감정을 통해 타인과 소통합니다. 그렇기 때문에 감정이 어긋나면 관계도 뒤틀립니다. 다른 사람들과 긍정적인 관계를 유지하려면, 감정의 근원을 합리적으로 이해하는 것이 필요합니다. 또한 우리 안에서 일어나는 감정을 알아채는 기술을 알아야 합니다. 감정을 알아차리려면 먼저 감정을 객관적으로 재해석할 필요가 있습니다. 누군가와 감정적으로 불편한 관계에

있다면 '왜 그런 감정을 갖게 되었는지' 곰곰이 생각해봐야 합니다. 관계가 순탄치 않다면 상대에 대한 기대가 어긋났기 때문은 아닐까요? 혹은 자신을 배려하지 않거나 이해해주지 않는다고 느끼기 때문은 아닐까요? 만일 자녀와 갈등을 겪고 있다면, 자신이 원하는 것을 자식에게 강요하고 있는 것은 아닌지 생각해봐야 합니다. 혹시 자녀, 연인, 친구를 자신의 소유라고 착각하면서 그것을 사랑이라고 여기는 것은 아닐까요?

감정의 충돌은 기대 가치의 차이에서 비롯됩니다. 관계에서 발생하는 갈등 역시 기대 가치의 차이 때문에 생겨나는 것이죠. 상대에게 기대하는 가치가 사라지면 관계가 소원해지고 결국 단절에 이르게 됩니다. 상대에게 기대하는 가치에 따라 고마움과 괘씸함이 갈리고 은인과 원수로 나뉩니다. 상대가 마음에 들지 않는 것은 그에 대한 나의 기대가 무너졌기 때문입니다.

감정으로 인한 모든 문제는 내가 만들어낸 나의 문제입니다. 그러므로 모든 관계에서 기대 가치를 조율하고 관리하는 능력이 중요합니다. 서로에 대한 기대가 낮으면 좋은 관계를 시작하기 어렵고, 기대가 지나치면 관계가 어그러질 수 있습니다. 기대가 크면 실망도 큰 법이죠. 사소한 실망들 때문에 다툼이 잦아지고, 결국엔 건널 수 없는 골이 생길 수 있습니다. 자신의 기대와 감정을 잘 관리하는 것이 좋은 관계를 맺는 최상의 지혜입니다. 그렇다고 감정에 전혀 휘둘리지 않는 성인(聖人)이 되라는 말은 아닙니다. 관계로 인한 괴로움이 생길 때, 한 번쯤 감정의 진실을 들여다볼 필요가 있습니다.

감정을 조절하는 능력은 인격을 가늠하는 척도가 되기도 합니다. 감정을 객관적으로 바라보는 노력은 감정을 조절하는 신경망을 강화합니다. 감정을 제어하는 신경망이 강화되면 감정 변화의 진폭이 낮아지고 부정적 감정도 점차 정제됩니다. 이것이 인격이 성숙되어 가는 과정입니다. 인격은 감정을 얼마만큼 잘 제어하고, 그 과정을 습관화하는가에 달려 있습니다. 어릴 적 형성된 '성격'을 바꾸기는 쉽지 않지만 감정을 제어하는 훈련을 통해 '인격'을 높일 수는 있습니다.

감정은 버리고 싶다고 버릴 수 있는 것이 아닙니다. 우리는 감정 없이 살아갈 수 없습니다. 감정이 사라진 자신을 상상해보세요. 먹고 싶은 것도, 만나고 싶은 사람도, 하고 싶은 것도 없을 겁니다. 무료함 지옥에 빠지는 것이죠. 감정은 우리를 힘들게도 하지만 우리를 살게 만드는 힘의 원천이기도 합니다. 감정이 없다면 행복도 사라지게 되죠. 감정을 억누르려 애쓰지 말고 감정의 길목을 잘 지켜서 감정이 자신을 집어삼키지 않도록 하는 것이 중요합니다. 감정은 억압할 대상이 아니라 존중하고 계발해야 할 정신적 요소입니다. 운동하는 만큼 근육이 강화되

듯이 감정도 훈련하는 만큼 감정을 제어할 수 있는 능력이 강화됩니다. 그러니 포기하지 말고 마음의 근육을 강화해야 합니다.

감정은 주관적이고 상대적입니다. 이 말은 관점이 바뀌면 감정도 달라질 수 있다는 의미입니다. 팔을 다쳐 병원 응급실을 찾았는데, 옆 침대에 교통사고를 당해 온몸이 피투성이인 사람이 혼수상태로 누워 있다면 어떤 생각이 들까요? 아마 팔만 다친 것이 다행이라는 생각이 들 겁니다. 또 위암 초기 진단을 받은 사람도 옆 병상에 한 달 시한부 인생을 사는 췌장암 환자가 누워 있다면 '그래도 나는 다행'이라는 생각이 들 겁니다.

어떻게 마음 먹느냐에 따라 감정이 달라집니다. 걱정과 불안 같은 부정적인 감정은 결국 내가 만들어낸 것입니다. 지금 불행하다고 느낀다면 아직 경험하지 못한 끔찍한 불행들을 떠올려보세요. 내가 겪고 있는 불행보다 더 참담한 불행이 세상에 얼마든지 많습니다. 지금도 지구촌 곳곳에서는 상상조차 할 수 없는 비참한 일들이 수없이 일어나고 있습니다. 어쩌면 우리가 눈길조차 주지 않던 이웃집에서 그런 일이 일어나고 있을지도 모릅니다. 내가 그러한 불행을 겪지 않은 것은 오직 우연이거나 행운일 뿐이죠. 지금 나에게 닥친 이 정도의 불행이 얼마나 다행인지 모릅니다. 자신이 가지지 못한 것이나 자신의 약점에만 초점을 맞추어 세상을 바라보면 늘 불행한 감정으로 살아갈 수밖에 없습니다. 그래서 매사에 감사할 줄 아는 사람은 행복합니다.

모든 것이 마음의 조화입니다. 관점을 바꾸는 것만으로 세상에서 제일 불행한 사람에서 행복한 사람으로 바뀔 수 있죠. 마음을 손바닥 뒤집듯 바꾸기는 어렵지만, 똑같은 상황도 관점에 따라 불행일 수도 행복일 수도 있습니다. 같은 대한민국에 살아가면서도 어떤 사람은 '자랑스러운 조국'으로 여기고, 어떤 사람은 '헬 조선'이라고 비관합니다. 같은 상황에 처해 있는데도 어떤 이는 천국에 살고, 어떤 이는 지옥에 사는 것과 같습니다.

부정적 관점으로 해석하면 모든 상황에서 부정적 감정을 갖게 됩니다. 불행해지는 방법은 간단합니다. 자신의 부정적인 생각을 밑바닥까지 끌어내려 보세요. 불행을 상상하는 것만으로 우리는 실제로 불행한 감정을 느낍니다. 사랑하는 연인이 다른 사람을 만나고 있다고 상상해보세요. 친구, 동료들이 나를 싫어하고 나의 능력이 다른 사람보다 부족하다고 상상해보세요. 혹은 내가 사라지는 것이 세상에 도움이 된다고 상상해보세요. 더 나빠질 수 없는 상태까지 나빠지는 것을 상상하면 자신의 인생이 한없이 비참하게 느껴집니다. 생각만으로도 불행해지는 것이죠. 부정적인 관점을 가진다는 것 자체가 불행입니다.

옛 시에 '백 년을 살지도 못하면서 늘 천 년의 근심을 지고 있구나(生年不滿百 常懷千歲憂)'라는 구절이 있습니다. 백 년도 살지 못하는 인생인데, 천 년 후의 일까지 걱정하는 것은 어리석다는 의미입니다. 걱정과 불안은 미래에 대한 두려움에서 옵니다. 두려움은 미래의 부정적 불확실성을 제거하기 위한 심리적 기제라 할 수 있죠. 하지만 우리가 두려워하는 상황은 대부분 눈앞에 닥치지 않습니다. 설령 미래의 어느 시간에 그런 상황을 맞는다고 해도 두려워할 필요가 없는 경우가 대부분입니다. 막상 큰 문제가 되지 않을 일들을 상상하며 지레 겁을 먹는 것이죠. 그래도 미래가 두렵다면 앞으로 맞게 될지 모를 최악의 상황을 세 가지쯤 적어보세요. 그 일들이 눈앞에 닥칠 확률이 얼마나 될까요? 만일 그 상황이 닥친다면 그 원인은 무엇일까요? 불행한 일이 닥칠 확률과 원인을 제대로 표현할 수만 있어도 두려움은 어느 정도 사라질 것입니다. 원인을 알 수 있다면 원치 않은 상황을 미연에 방지할 수도 있겠죠.

내 스스로 만든 생각이 나를 힘들게 하는 것입니다. 그런데도 내 마음을 뜻대로 다룰 수 없는 것이 인간의 한계죠. 부정적인 감정을 제어하고 조절하려면 감정의 몇 가지 속성을 알아 둘 필요가 있습니다.

첫째, 감정은 실재가 아니라 가상으로 존재합니다. 감정은 기억이 활성화되는 과정에서 상황에 따라 신경생리적으로 구성되는 느낌입니다.

둘째, 감정은 추구 또는 회피 행동을 만들기 위한 심리적 동기로 작용합니다.

셋째, 감정은 과잉 증폭됩니다. 특히 부정적인 자극에 예민하게 작동합니다.

넷째, 감정은 순간적인 상태입니다. 감정은 생각이 흐르는 과정에서 만들어지므로 생각에 따라 생겼다가 사라집니다. 감정을 붙잡고, 거기에 휘둘리는 것은 우리 자신입니다.

사람들은 감정을 억압하는 방식으로 불안한 마음으로부터 벗어나려 합니다. 그러나 억누른다고 감정이 해소되지 않습니다. 특히 좋지 않은 감정을 억제하려는 시도는 도리어 그 감정을 증폭시킬 수 있습니다. 그러므로 감정을 억누르기보다는 감정이 일어난 상황을 합리적으로 이해하려는 의식적인 노력을 통해 마음의 주도권을 '감정중추'에서 '인지중추'로 가져와야 합니다. 감정의 원인을 찬찬히 살펴보고 합리적으로 생각하는 시간을 가짐으로써 감정이 스스로 에너지를 소진하도록 하는 것이죠. 감정의 노예로 살아가는 삶은 불행한 삶입니다. 이제 감정의 주인이 되어 감정을 다루고, 객관적인 시각에서 감정을 감상하며 살아 보시기 바랍니다.

욕망과 행복의 변주곡

'왜 사나요?' 라는 질문을 받으면 대부분 '행복하기 위해서'라고 답합니다. 하지만 '행복은 무엇인가요?'라고 물으면 저마다 답이 다릅니다. 엄밀히 말하면 행복은 뇌의 신경보상시스템이 주는 일종의 쾌감입니다. 쾌감은 잠시 우리를 행복에 젖도록 하고 이내 사라져 버리죠. 행복은 쾌가 증가하거나 통이 감소할 때 느끼는 신경적 쾌락이나 안락감입니다. 쾌의 증가와 통의 감소에 대한 경험이 '행복감'의 기억을 만들고, 그 행복감을 재현하려고 기대하는 마음이 바로 행복입니다. 행복은 기대이지 실재가 아닙니다.

행복감은 신경전달물질과 관련이 깊습니다. 쾌감을 수반하는 신경전달물질을 행복물질이라 부르기도 하죠. 도파민(Dopamine)은 행복감을 재현하는 과정에서 기대 가치를 증대시켜 욕망을 강화하는 역할을 합니다. 평소 갖고 싶어 하던 휴대폰을 손에 넣었다면, 도파민과 오피오이드(Opioid)가 분비되어 쾌감과 애착을 느끼고, 친구와 재미있게 노는 중이라면 카나비노이드(Cannabinoid)가 분비되어 즐거움을 느끼게 됩니다. 또 세로토닌(Serotonin)은 안정감과 편안함을 느끼게 하고, 옥시토신(Oxytocin)은 관계를 통한 친밀감과 유대감을 느끼게 합니다.

행복의 원형은 욕망입니다. 행복을 바라는 마음이 곧 욕망이기 때문입니다. 행복감의 기억이 만들어내는 가상적 느낌이 행복이고, 그것을 얻고자 하는 느낌이 욕망입니다. 욕망과 행복 모두 행복감의 기억이 만든 느낌입니다. 욕망과 행복은 기억이 만드는 두 가지 모습이라 할 수 있죠. 욕망은 뒤에서 밀고 행복은 앞에서 끌어주는 역할을 합니다. 밀고 당기는 지향이 우리가 원하는 가치이고, 가치가 궁극적으로 지향하는 것은 항상성이라는 생물학적 이익입니다.

행복을 추구하면 행복해질 수 있을까요? 과연 진정한 행복에 이를 수 있을까요? 행복감의 경험은 다시 행복을 추구하는 욕망을 만들고, 욕망이 충족되고 나면 적응 효과로 인해 더 높은 욕망을 추구하게 됩니다. 가령 신혼 초에는 월셋방에 꾸민 보금자리도 달콤하지만 이내 월셋방 탈출을 욕망합니다. 월세에서 전세로, 작은 아파트에서 큰 아파트로 계속 더 좋은 집을 원하듯이 우리의 욕망은 끝이 없습니다. 끝없는 욕망은 우리로 하여금 산꼭대기에서 굴러 떨어진 바위를 끊임없이 다시 밀어 올려야 하는 시지포스(Sisyphus)로 살게 합니다.

지나친 욕망이 부메랑이 되어 불행을 초래하는 경우를 주위에서 종종 접할 수 있습니다. 우리는 행복을 향한 욕망 때문에 살아가지만, 때로는 그 욕망 때문에 절망합니다. 욕망이 충족되었을 때 뇌는 쾌감으로 보상하지만, 우리는 금세 쾌감에 적응해버리고 맙니다. 그래서 사람들은 더 큰 쾌락을 원하고, 마침내 뇌는 쾌락 중독에 빠집니다. 행복에 중독되면 끊임없이 더 큰

행복을 원하게 됩니다. 한 번 마약의 효과를 경험한 사람이 더 강한 마약을 탐하듯이 신경보상 시스템의 쾌락적응 때문에 더 높은 보상을 추구하는 것이죠. 그래서 욕망은 열망으로 바뀌고, 열망은 다시 갈망이 됩니다. 이런 상태가 지속되면 더 이상 욕망을 충족할 수 없는 상황이 되어 마침내 절망으로 빠질 수도 있습니다. 사람들이 소유하고 싶어 하는 돈, 사랑, 명예도 마찬가집니다. 물질을 소유하고자 하는 갈망으로 인해 오히려 물질에 소유당하는 역설적 상황을 맞는 것이죠.

인간은 행복에 도달할 수 있을까요? 안타깝게도 우리는 행복을 손에 쥘 수 없습니다. 행복을 향한 욕망이 충족되면 또 다른 욕망이 저 너머에서 손짓하기 때문입니다. 그래서 행복은 손에 잡히지 않는 무지개이고, 잡으려 하면 날아가버리는 파랑새입니다. 영원히 도달할 수 없어도 끝없이 추구할 수밖에 없는 것이 행복입니다. 행복은 인생의 궁극적 목표이지만 누구도 그 전부를 소유할 수 없고, 아무도 그 실체를 보지 못합니다. 우리가 기술할 수 있는 것은 '그때 그 순간 행복했다'거나 '지금 이 순간 행복하다'는 느낌 정도일 것입니다.

영화 '매트릭스(1999)'에는 주인공에게 두 개의 선택지가 주어지는 장면이 나옵니다. 하나는 고통스러운 현실에 직면하게 하는 빨간 알약이고, 다른 하나는 믿고 싶은 것을 믿으며 꿈을 현실처럼 살아가게 하는 파란 알약입니다. 행복이라는 환상이 욕망을 만들고, 우리는 욕망하며 살아갑니다. 행복을 상상하며 그 환상의 달콤함을 느끼고, 그 달콤함 때문에 욕망의 노예가 되는 삶인 것이죠. 우리는 두 가지 알약을 모두 선택한 삶을 살고 있는 셈입니다.

자연에서 인정머리라곤 찾아볼 수 없습니다. 오히려 인색하기 짝이 없죠. 욕망은 자연선택적 기제이며, 자연선택의 칼날은 언제나 엄정합니다. 자연이 선택하는 개체는 행복한 개체가 아니라 존속에 유리한 개체입니다. 자연은 애초부터 인간에게 행복을 선물할 의도가 없었습니다. 존속에 유리한 것을 추구하고, 불리한 것을 피하도록 했을 뿐입니다. 우리가 완전한 행복을 얻고 그 상태가 지속된다면 더 이상 존속을 위한 행동이 필요 없게 되겠죠. 우리는 행복을 추구함으로써 생존해온 것입니다. 우리는 행복이 아니라 존속을 위해 선택되었습니다.

또 우리는 끝없이 행복을 추구하도록 설계되었습니다. 그래서 다가가면 갈수록 행복은 그만큼 달아나 버립니다. 우리는 결코 손에 쥘 수 없는 것을 끊임없이 추구할 수밖에 없는 행복중독증 환자로 살아가는 셈이죠. 결코 도달하지 못하는 완전한 행복을 위해 끊임없이 추구할 수밖에 없고, 그래서 정작 행복에서 멀어지는 운명을 타고난 것이지요. 우리는 행복을 갈구하기 때문에 오히려 행복에 도달할 수 없는 탄탈로스(Tantalus)의 비운을 타고난 것입니다.

이 때문에 많은 현자들이 욕망을 내려놓아야 진정한 행복에 이를 수 있다고 가르칩니다. 하지만 욕망을 완전히 내려놓는 것은 불가능합니다. 욕망은 기억이기 때문입니다. 기억은 내려놓을 수도 없고, 뜻대로 지워버릴 수도 없습니다. 지워버리려 하면 오히려 더욱 강해지는 것이 기억입니다. 무욕(無慾)조차 욕망하지 않고자 하는 욕망입니다. 현자들이 강조하고 싶었던 것은 무욕이기보다 지족(知足)일 겁니다. 욕망을 내려놓으라는 현자들의 가르침은 욕망을 완전히 없애라는 것이라기보다 과도한 욕망에 휘둘리지 말라는 가르침인 것이죠. 더 많은 것을 탐하며 욕망에 휘둘리기보다 이미 갖고 있는 것에 만족하라는 것이죠.

모든 인간관계는 욕망과 욕망의 관계로 이루어져 있습니다. 부모와 자식 사이뿐 아니라 부부, 친구, 동료, 고객, 시장이 모두 욕망으로 이어져 있습니다. 좋은 삶을 사는 기술의 핵심은 욕망을 다루는 기술입니다. 소박한 욕망에서 위대한 욕망까지, 이기적 욕망에서 이타적 욕망까지 세상은 욕망의 장과 막이 끊임없이 펼쳐지는 무대입니다. 세상은 욕망으로 얽혀 돌아가는 거대한 수레바퀴이고 그 안에 우리가 존재합니다. 세상과 삶 자체가 욕망이기 때문에 우리는 그 수레바퀴를 멈출 수 없습니다.

욕망에 길을 묻다

삶이란 나와 세상이 욕망을 거래하는 과정이고, 그 결과에 따라 인생의 성공과 실패가 결정됩니다. 따라서 좋은 인생을 살려면 바람직한 욕망을 가져야 합니다. 바람직한 욕망을 가진다는 것은 나와 세상이 원하는 욕망을 일치시키는 것입니다. 즉 이기적 욕망을 이타적 욕망으로 연결시키는 것이죠. 바람직한 삶 역시 나의 욕망과 세상의 욕망이 원활하게 거래되는 것입니다. 행복은 이 과정에서 찾아옵니다.

바람직한 성장은 바람직한 욕망의 성장을 의미합니다. 성장은 나와 사회가 공유하는 욕망의 교집합이 커지는 것입니다. 성장은 육체적 성장뿐 아니라 정신적 성숙을 포함합니다. 우리는 관계를 통해 존속의 시너지를 추구하는 사회적 동물이며, 자기성찰을 통해 자신을 평가할 줄 아는 메타인지적 존재입니다. 사람은 사회를 떠나서는 살 수 없습니다. 인간의 성장 역시 사회화를 강화하는 과정이고, 이는 곧 이기에서 호혜로, 호혜에서 이타로 인격을 성숙시키는 과정입니다. 사회적 성장은 자신의 재능을 사회의 가치로 연결할 수 있는 능력을 상승시키는 것을 말합니다. 이를 통해 사회에 대한 책임과 의무를 많이 지는 사람이 되는 것입니다. 따라서 좋

은 사회란 권리보다 책임을, 권한 보다 책무를 더 중요하게 생각하는 구성원이 많은 사회일 것입니다.

시기	학습 내용	대상/관계	성향/역량
영아기 학습 (Birth~18M)	**본능과 본성의 발현과 학습** 긍정적 경험 누적→긍정성과 환경수용적 성향 강화 부정적 경험 누적→부정성과 환경배타적 성향 강화	어머니	긍정성, 부정성
유아기 학습 (18M~3Y)	**양육자와의 신뢰관계 형성 및 동일시 강화 학습** 애착 중심의 동일시 학습, 걷기/잡기 등 신체적 기술의 발달에 에너지 집중, 공감능력 발달 시작	부모	적극성, 소극성
유년기 학습 (3Y~6Y)	**본능적 가치 중심의 환경 학습** 이기적 욕망 강화, 본능과 본성의 갈등 학습 시작 양육자 영향으로 사회적 윤리 개념 형성, 사회적 염치와 양심의 가책 등 친사회성 유도기재 경험, 이기성 중심의 기초 자아, 윤리적 가치관 기반 형성	가족, 형제	자신감, 수치감 주도성, 죄책감
소년기 학습 (7Y~12Y)	**호오(好惡)중심의 사회적 관계 학습** 사회적 욕망 강화와 사회적 자아 성장, 바람직한 관계를 위한 자기성찰 시작, 교사 또는 친구 등 동일시 인물의 내재화	이웃, 학교 또래 집단	친화성, 배타성 근면성, 성실성
사춘기 학습 (13Y~19Y)	**이기적 욕망과 사회적 욕망의 갈등 학습** 자아 혼돈, 사회적 정체성 재정립, 사회적 성장 추구와 친사회성 강화, 위인 등 동일시 인물 내재화	친구, 이성 우정, 애정	정체성, 사회성 전략성, 자율성
성인기 학습 (20Y After)	**사회적 신념과 가치관 강화 학습** 자신과 세상에 대한 가치관 형성, 성공경험에 따라서 이기적, 사회적, 합리적 가치관 내재화	확대 가족 조직, 동료 사회, 국가	직업관, 가치관

전생애적 학습과 자아 발달

우리는 이기적 동물로 태어났습니다. 그래서 우리 중 누구도 타인과 세상에 대한 책임을 갖고 태어난 사람은 없습니다. 그러나 사회 안에서 살아가면서 책임감을 갖지 않는 사람도 없죠. 크든 작든 누구나 가족, 친구, 소속, 조직, 사회에 대한 책임감을 갖습니다. 그럼 책임의식은 어떻게 학습된 것일까요? 사람은 성장하는 동안 사회적 관계를 학습하면서 책임과 의무를 내재화합니다. 무인도에 혼자 살면서 책임감을 느끼지는 않습니다.

책임감은 의무로 부과되는 것보다 스스로 발현할 때 제대로 힘을 발휘합니다. 부과된 책임은 부담일 뿐 능동적 동기로 작용하지 못합니다. 자발적인 책임감은 나와 세상을 동일시하는 데서 생깁니다. 즉 '자기→부모→형제→친구→동료→조직→사회' 순으로 동일시의 범주가 커

지면서 책임감도 함께 커집니다. 이 순서를 보면 동일시의 수준이 유전자를 공유하는 정도와 비례하는 것처럼 보이지만, 사회화 과정에서 이루어지는 긍정적 상호작용도 큰 영향을 미칩니다. 특히 생애 초기의 상호작용은 동일시 과정에 중요한 영향을 미칩니다. 대개 어떤 대상에 대한 동일시 수준은 상호 긍정적인 경험의 양과 질에 비례합니다. 상호 긍정적인 경험이 많을수록 동일시도 잘 이루어지는 것입니다. 예전에는 혈연을 중심으로 동일시가 이루어졌지만 요즘에는 이름도 모르는 일가 친척보다 교류가 잦은 대상과 동일시가 더 쉽게 이루어지죠.

동일시는 정서적 공감과 인지적 성찰을 통해 이루어집니다. 공감이 어떤 대상에 대해 동일한 정서를 일으키는 기제라면 인지적 성찰은 자신의 이기심을 제어하고 타인을 배려함으로써 동일시를 강화하는 역할을 합니다. 책임감은 공감이라는 토양에 뿌리를 내리고 성찰을 통해 성숙합니다. 우리는 이기적으로 태어나지만 공감과 염치, 성찰을 통해 점차 합리적 변화하는 과정을 겪습니다. 공감은 사회성의 토양을 제공하고, 염치는 사회성의 동기를 제공하며, 성찰은 책임을 강화합니다.

책임감은 공감 뿐만 아니라 사회적 상호작용을 통해서도 학습됩니다. 어린 시절에는 부모, 형제, 친구, 교사와의 사회적 상호작용을 통해 존경하는 인물의 행동을 모방하고, 그들의 가치관을 내재화하면서 동일시를 추구합니다. 그래서 유아기에는 양육자와의 긍정적 상호작용이 공감 능력 발달에 대단히 중요합니다. 이 시기에 형성된 공감 능력은 사회적 자아뿐 아니라 성찰 능력 및 이타적 자아의 형성에도 의미 있는 역할을 합니다.

이타적 성향은 사춘기 전후에 메타인지 능력과 성찰 능력의 발달에 힘입어 강화되고, 성인기에 이르면 자기초월적 신념으로까지 발전합니다. 자아는 본능에 뿌리를 둔 '이기적 자아'와 본성에 바탕을 둔 '관계적 자아', 그리고 인성을 바탕으로 공감과 성찰 경험을 통해 구축되는 '정신적 자아'로 구성됩니다. 사람은 이기적 자아를 거쳐 관계적 자아와 정신적 자아 순으로 성장이 이루어집니다.

공감 능력은 타인과 자신을 동일시하면서 이에 반하는 사고나 행동이 일어날 때 염치나 양심의 가책, 수치심이나 죄책감 같은 자기처벌적 감정을 일으킵니다. 이러한 자기처벌적 감정이 자긍심이나 자존감 같은 감정과 더불어 사회적 행동을 강화합니다. 공감은 타인의 마음을 이해하게 하고, 성찰은 호혜와 이타적인 행동을 유도합니다. 이를 통해 이기적 본능과 사회적 본성의 균형을 유지하며 인성의 조화로운 발전을 돕습니다.

욕망은 본능과 본성을 바탕으로 학습됩니다. 본능적 욕구는 자기중심적이고 이기적인 특성을 가지며, 본성적 욕구는 관계중심적이고 호혜적인 특성을 갖습니다. 우리가 이기적인 동물인

이유는 본능적 욕구 때문이고, 사회적인 동물인 이유는 본성적 욕구 때문입니다. 이기적 본능과 사회적 본성은 끊임없이 충돌하고 대립합니다. 본능과 본성의 갈등을 조화시키는 것이 인성입니다.

욕망은 본능과 본성의 속성을 모두 포함하고 있습니다. 본능과 본성은 모두 이기적인 속성을 갖지만, 본능이 개인의 이익을 직접 추구하는 데 비해 본성은 공동체의 이익에 기여함으로써 간접적으로 개인의 이익을 획득한다는 점에서 구별됩니다. 욕망의 학습도 본능과 본성을 기반으로 일어납니다. 본능에 바탕을 둔 욕망은 개인적 안위 중심에서 사회적 성취 중심으로, 다시 자기실현을 추구하는 방향으로 성장합니다. 이에 비해 본성에 바탕을 둔 욕망은 관계적 애착 중심에서 사회적 인정 중심으로, 다시 자기초월적이고 이타적인 헌신을 추구하는 방향으로 성장합니다.

다시 말하면 본능은 이기적 존속 추구 단계에서 안락욕이나 재물욕 같은 개인적 안위에 필요한 욕망을 드러냅니다. 또 사회적 성장 추구 단계에서는 지식의 학습, 목표의 성취 등 사회적 성장에 초점을 맞춘 욕망이 발현합니다. 사회적 성장을 위한 욕망에는 지식욕, 성취욕, 권한욕 등이 있습니다. 정신적 완성 추구 단계에서는 자신의 능력과 스스로를 동일시하는 성향이 강화되어 명예를 얻고자 하는 명예욕, 자기를 완성하고자 하는 완성욕 같은 욕망이 나타납니다.

관계지향적인 본성은 이기적 존속 추구 단계에서 친화욕이나 현시욕 같은 욕망을 드러내며, 집단 형성과 함께 집단에 소속되고 싶어하는 욕망으로 발전합니다. 사회적 성장 추구 단계에서의 욕망은 인정욕이나 책임욕, 존경욕처럼 타인에게 인정받거나 집단에서의 성공 등 사회적 관계 속에서 충족되는 경향이 있습니다. 그리고 정신적 완성 추구 단계에서는 내면의 자아를 일체화하여 평안에 이르려는 평안욕, 자연과 인간을 사랑하고 세상을 이롭게 하고자 하는 박애욕 같은 욕망이 나타납니다.

이기적 존속 추구에서 사회적 성장 추구로의 질적 도약은 지속적인 성공 경험에 의해 일어나지만, 정신적 완성 추구는 공감과 성찰을 기반으로 한 인지적 노력에 의해 일어납니다. 이기적 존속 추구와 사회적 성장 추구는 본능과 본성이 주요한 동력원이고, 자기초월적 완성 추구 단계에서는 공감과 성찰 능력이 중요한 역할을 합니다. 인간의 이타성은 공감 능력에 바탕을 두고 있습니다. 그러나 인간은 강력한 이기적 본능도 함께 가지고 있습니다. 이 두 가지 상반된 추구성이 내적 갈등을 유발합니다. 이때 공감과 성찰 능력이 충분하면 이타성을 강화하는 방향으로 성숙이 일어나고, 그렇지 않으면 이기적 자아와 타협하게 됩니다.

자기초월적 성향 역시 공감과 성찰 능력에 기반합니다. 자신을 '우리' 또는 '인류'와 동일시하는 경향이 강화되면서 정신적 완성을 추구합니다. 정신적 완성 추구는 본능 기반의 자기실현과 본성 기반의 자기초월 등 두 가지 형태로 나타납니다. 자기실현의 욕망은 자기 완성의 성격을 갖기 때문에 자기중심적이지만, 자기초월적 욕망은 자신을 넘어 타인 또는 세상을 자신과 동일시하는 이타적 성향에 바탕을 두고 있습니다.

인간 정체성의 핵심은 기억이고, 기억의 가치는 그것이 품고 있는 존속의 가치에 있습니다. 기억이 활성화된 것이 욕망이고, 우리는 욕망을 통해 세상과 상호작용을 합니다.

나는 욕망한다 고로 존재한다

사람은 일생 동안 다양한 욕망을 학습하고 추구하며, 그 과정에서 성공과 실패를 경험합니다. 때로는 좌절하고 절망하면서 욕망의 성장과 퇴행을 반복하지요. 일반적으로 성공은 욕망의 성장을 견인하고, 실패는 욕망의 퇴행으로 이어집니다. 그 과정에서 욕망과 환경이 상호작용하면서 성격이나 인격 같은 내적 특질이 구축됩니다.

갓 태어난 아이는 생명 유지에 필요한 본능적 욕구에 집중합니다. 그래서 신생아나 영아는 먹고 잠자는 데 대부분의 시간을 보냅니다. 하지만 유아기가 지나면 욕망을 추구하기 시작하고, 그 내용과 수준이 변합니다. 단순히 먹고 자는 것을 넘어 맛있는 것, 편안한 잠자리를 찾는 욕망으로 대체되는 것입니다. 영유아기에 본능적 욕구가 원활하게 충족되면 환경에 대한 수용성과 긍정성, 안정성과 같은 정서들이 마음 속에 자리잡게 됩니다. 반면 본능적 욕구의 충족이 원활하게 이루어지지 않으면 부정적 정서가 누적되어 배타적이고 공격적인 성향이 강화됩니다. 육체적, 정신적 능력이 미숙한 상태에서 욕구가 제대로 충족되지 않으면 정서적으로 불안정하게 되고, 환경에 대해서도 부정적인 성향을 갖게 되죠.

청소년기에는 이기적인 성향과 함께 사회성도 발달합니다. 사춘기는 혼돈과 혼란의 시기입니다. 성호르몬의 작용으로 이성에 대한 관심이 높아지고, 추구하는 보상도 이성의 관심을 얻을 수 있는 것에 집중하게 됩니다. 이 시기에는 여러 친구들과 교류하고 도전적인 시도를 하면서 자신의 역량을 환경에 시험해보고, 환경으로부터 피드백을 받습니다. 청소년기에 또래들과 상호작용하면서 사회성을 학습하는 과정에서 주도적이거나 의존적인 성향이 구축됩니다.

성인이 되어 사회의 일원으로 편입되면, 무언가를 배우고 싶은 욕망과 함께 사회적 성취와 인정에 대한 관심이 증가합니다. 성취와 인정에 대한 욕망이 순조롭게 충족되면 보다 높은 권한과 지위를 갖게 됩니다. 그에 상응하는 책임감도 높아지고, 인정받고자 하는 욕망은 존경받고자 하는 욕망으로 승화됩니다.

환경과의 상호작용이 원활하면 능동성과 책임성도 강화되죠. 그러나 환경과의 상호작용이 원활하지 못하면 환경 탓을 하게 되고, 사회에 비판적인 시각을 가지게 되며, 자기방어적 성향이 강화됩니다. 사회적 욕망이 일정 수준 이상 충족되고 나면 욕망의 비중은 정신적 완성을 추구하는 방향으로 전환될 가능성이 있습니다. 이때부터는 명예욕, 완성욕, 박애욕을 추구하면서 인격의 완성을 꾀하거나 후진 육성, 사회적 기여, 자아일체를 추구하는 욕망의 비중이 점차 커지게 됩니다.

욕망이 성장한다는 것은 이기적 욕망에서 호혜적 욕망으로, 다시 이타적 욕망으로 그 비중이 조금씩 이동하여 결국은 욕망의 질적 전환을 이루는 것입니다. 사람은 다양한 스펙트럼의 욕망을 갖고 있으며, 성장 과정을 거치면서 욕망의 무게 중심이 친사회적인 방향으로, 더 긍정적이고 이타적인 방향으로 이동하게 됩니다. 이것이 곧 욕망의 성장입니다. 특히 성과과정에서 겪는 성공 경험은 긍정적 성격과 인격적 성숙을 강화하여 욕망이 질적으로 도약하는 데 중요한 역할을 합니다. 욕망의 성장이 곧 사람의 성장입니다.

높은 단계의 욕망에 이르렀다고 해서 낮은 단계의 욕망이 완전히 사라지는 것은 아닙니다. 이기적 존속을 추구하는 사람에게 이타심이 없는 것은 아니며, 정신적 완성을 추구하는 사람에게 생존 욕구가 없는 것이 아닙니다. 다만 성공 경험이 누적되면 욕망의 중심이 이기적 존속 추구에서 정신적 완성 추구로 서서히 이동하면서 자기 이익보다 사회적 가치에 더 큰 비중을 두게 되는 것입니다. 이기적 존속 추구가 개인의 이익에 집중한다면 사회적 성장 추구는 호혜적 공생에 바탕을 두고 있으며, 정신적 완성 추구는 이타적 공존에 무게를 두고 있습니다. 이는 대부분의 사람이 갖는 '욕망 스펙트럼'입니다.

우리는 자신을 사용하여 세상과 상호작용하며 살아갑니다. 그 상호작용이 순조로우면 수용적이고 포용적인 성향을 갖게 되지만, 그렇지 못하면 자기중심적이고 자기방어적인 성향을 갖게 됩니다. 세상과 상호작용이 원활하게 지속되면 욕망의 중심이 친사회적인 방향으로 이동하고, 상호작용 또한 이타적인 방향으로 이동합니다. 이렇게 욕망이 질적으로 변화하면 그 사람의 성격이나 성향도 변화합니다.

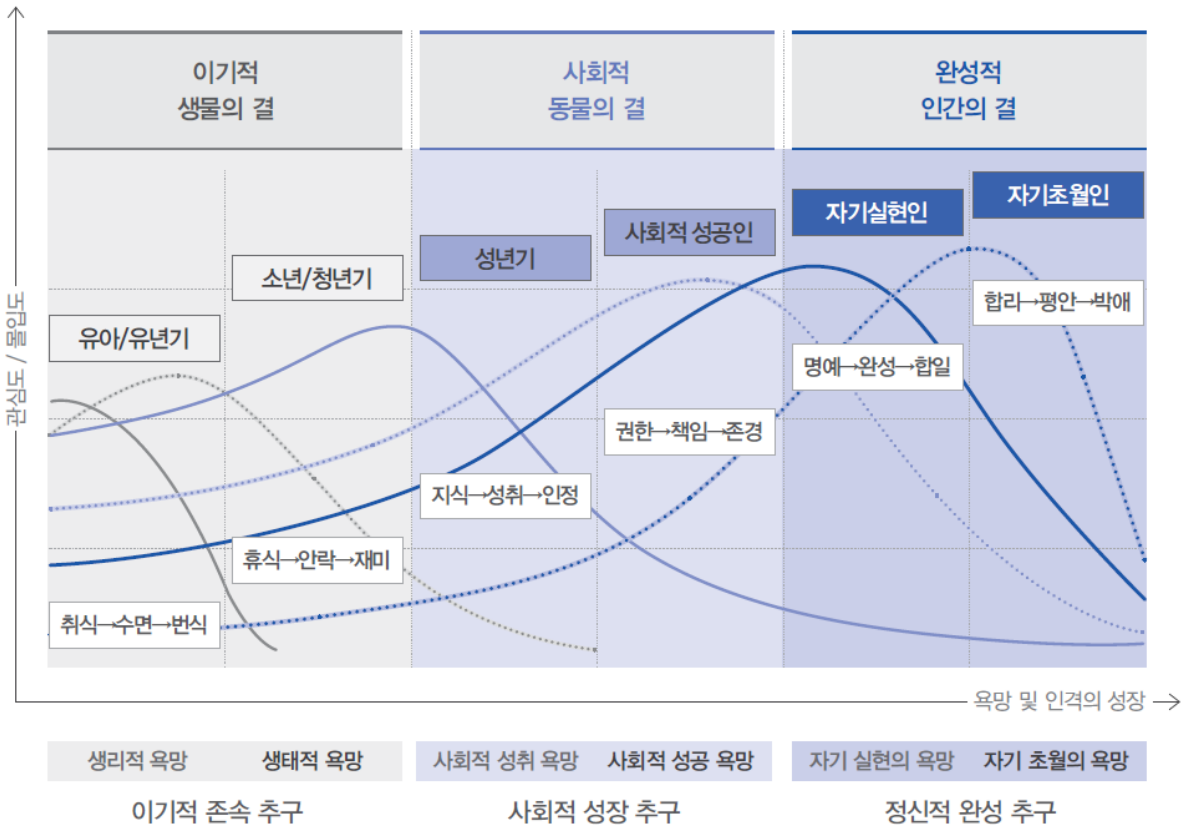


그림 4-10 욕망 스펙트럼과 욕망의 천이

욕망이 성장하여 질적으로 도약하는 것이 '욕망의 천이(遷移)'입니다. 욕망의 천이가 순조로우면 안정적인 행복감을 느낄 수 있습니다. 특히 성장 과정에서의 성공 경험은 사회적 성장에 중요한 영향을 미칩니다. 성공 경험이 누적되면 자연스럽게 긍정적 성향이 구축되고 이를 바탕으로 인격적 성숙을 강화할 수 있기 때문입니다. 그러나 욕망을 추구하는 과정에서 실패 경험이 누적되면 낮은 단계의 욕망에 집중하는 퇴행이 일어납니다. 따라서 환경과의 상호작용은 사회적 관계와 인격 형성에 지대한 영향을 미칩니다. 성장은 그 사람의 욕망과 환경의 상호작용으로 얻은 결과의 누적을 통해 이루어집니다.

이기적 욕망은 인간의 본성 깊이 자리하고 있습니다. 우리는 먹지 않고는 살 수 없고, 이성에게 끌리지 않고는 후손을 남길 수는 없죠. 우리는 도덕적 존재가 되기 위해서가 아니라 존속하기 위해 추구합니다. 인생은 욕구와 욕망이 연출하는 연극과 같습니다. 당장의 이기적 욕망을 따를 것인가, 아니면 공생과 공존을 위한 이타적 욕망을 추구할 것인가? 미래는 현재를 어떻게 사용하는가에 따라 달라집니다. 어느 욕망의 스위치를 누를 것인지는 결국 나의 선택에 달려 있습니다.

그 사람의 욕망이 바로 그 사람입니다. 욕망이 그 사람의 인격과 인생을 빚습니다. 삶의 성장은 결국 욕망의 천이입니다. 그 사람의 나이가 인격을 보여주는 것이 아니라 욕망의 수준이 그 사람의 성장과 인격 수준을 보여주는 것입니다. 욕망 스펙트럼에서 어디에 중심을 두고 있느냐에 따라 사람의 격이 달라진다고 할 수 있습니다. 정신적 완성으로 향하는 욕망의 스위치를 선택하는 것은 쉽지 않습니다. 그럼에도 우리는 반복적인 노력을 욕망의 습관을 길들일 수 있습니다. 욕망이 학습은 '자극 인지 → 욕망 발현 → 신경 보상 → 욕망 강화 → 습관 행동'의 메커니즘을 따라 진행됩니다. 역량, 능력, 성격, 인격도 이 메커니즘에 따라 형성됩니다.

사람을 육성하는 것 역시 욕망의 천이가 바람직한 방향으로 이루어지도록 돕는 것이죠. 인격은 각 성장 단계에서 욕망의 질적 도약을 통해 완성됩니다. 인격이 성숙된다는 것은 추구하는 가치의 방향이 자기 중심에서 집단 중심으로, 다시 세상 중심으로 확대되어 동일시의 범주가 커지는 것을 의미합니다. 동일시하는 범주가 확대되면 개인이 추구하는 욕망의 가치는 이기적 존속 추구에서 사회적 성장 추구로, 다시 정신적 완성 추구로 점차 옮겨갑니다.

욕망의 천이를 이끄는 것은 성공 경험입니다. 성공 경험이 누적되면 욕망은 이기적 욕망에서 호혜적 욕망으로, 나아가 이타적 욕망으로 공존의 가치를 확장해 나갑니다. 이는 욕망의 중심이 '나'에서 '우리'로, 다시 '세상'으로 옮아가는 것이며, 욕망이 양(量)에서 질(質)로, 질에서 격(格)으로 질적 변화를 일으키는 것이기도 합니다. 우리가 추구하는 가치가 생존에서 공생으로, 공생에서 공존으로 확장되는 것이지요.

진정한 행복이란 무엇일까요? 긍정적이고 안정적이며 지속 가능한 행복감의 상태일 것입니다. 이러한 행복을 '온전한 행복'이라고 할 수 있습니다. 행복을 소유할 수는 없지만 행복에 가까이 다가갈 수는 있습니다. 욕망의 방향을 전환하는 것입니다. 욕망은 기억이기 때문에 노력을 통해 수정할 수 있습니다. 기억을 바꿈으로써 바람직한 욕망을 학습하고, 이를 통해 인생을 올바른 방향으로 이끄는 것이지요. 욕망의 천이가 순조롭게 이루어질 때 우리는 온전한 행복에 더욱 가까워질 수 있습니다. 온전한 행복은 내적 안정감과 안녕감, 그리고 초월감이 충만한 상태일 것입니다. 행복한 삶은 부정적 감정에서 벗어나 긍정적 감정이 지속되는 삶입니다. 또 홀로 장막에 갇힌 배타적이고 분리된 삶이 아니라 수용적이며 포용성 있는 삶입니다.

우리는 잠시도 추구를 멈추지 않습니다. 욕망은 우리가 살아서 존재하도록 끊임없이 추동합니다. 이 욕망의 좌절과 성취가 삶의 궤적을 형성합니다. 우리를 살아가도록 하는 힘의 원천은

욕망인 것입니다. 욕망은 우리의 삶을 빚는 보이지 않는 손입니다. 우리로 하여금 행복을 추구하도록 하는 동기 역시 욕망입니다. 그러므로 욕망을 배제하고는 행복에 도달할 수 없습니다. 인류 역사는 욕망이 써 내려온 대서사시입니다. 오늘날 우리가 향유하고 있는 문화 역시 조상들이 추구해온 욕망의 산물입니다. 세상은 인간의 욕망이 표현되고 수용되며, 조화를 이루는 장이라 할 수 있습니다.

욕망한다, 고로 존재한다

인간은
욕망하는 동물로 태어났다
욕망은 목적을 품고 목적은 추구를 낳는다
추구가 지향하는 것은 쾌의 증가와 통의 감소다
그것이 가치의 본질이다
가치를 원하는 마음이 욕망이다
행복은 욕망이 원하는 결과를 상상하는 것이다
그래서 행복은 파랑새다

인간은
자연에 의해 완전한 존재로 창조되었다
그러나 욕망 때문에 불완전한 존재로 살아간다
미래를 얻는 대신 현재를 잃어버린 기구한 운명의 생명체다
시지포스와 같은 운명을 짊어진 채 허덕이며 살아간다
완전에 대한 향수로 한 순간도 추구를 멈출 수 없다

인간은
추구하는 존재다
인간에게 허락된 것은 최상의 소유가 아닌 최선의 추구다
최선의 추구는 인간의 숙명적 운명이다

인간은
욕망하는 존재, 호모 데시데로(Homo Desidero)
우리는 욕망하므로 존재한다

4장 [감정과 욕망]

행복이란 있을까요?

"왜 사는가?" 하고 물으면 대부분 '행복하기 위해서'라고 답합니다. 행복의 실체는 무엇일까요? 행복은 쾌가 증가하거나 통이 감소한 상태에서 느끼는 신경적 쾌락이나 안락감입니다. 쾌의 증가와 통의 감소에 대한 경험이 행복감의 기억을 만들고, 그 행복감을 재현하려고 기대하는 마음이 바로 행복입니다. 그러므로 행복은 기대이지 실재가 아닙니다.

행복의 원형은 욕망입니다. 행복을 바라는 마음이 바로 욕망이기 때문입니다. 욕망과 행복 모두 행복감의 기억이 만든 느낌입니다. 욕망은 뒤에서 밀고 행복은 앞에서 끌어주는 역할을 합니다. 밀고 당기는 지향이 우리가 원하는 가치이고, 가치가 지향하는 것은 항상성이라는 생물학적 질서입니다.

우리는 인간이기 이전에 생물이고 동물입니다. 우리는 생명을 가진 생물로써 이기적 존속 추구를 통해 잘 살고 싶어하고, 신경을 가진 동물로써 사회적 성장 추구를 통해 잘 하고 싶어하며, 이성을 가진 인간으로서 정신적 완성 추구를 통해 잘 크고 싶어합니다. 인류의 진화는 곧 추구성의 진화라 할 수 있습니다. 추구성이 진화해온 흔적은 지금도 우리 뇌에 깊게 새겨져 있습니다. 그래서 우리는 잠시도 추구를 멈출 수 없습니다. 추구성 자체가 우리의 정체성이기 때문입니다.

우리는 욕구와 욕망이라는 두 가지 추구성을 가지고 있습니다. 욕구는 결핍을 해소하고자 하는 마음이고, 욕망은 어떤 것이나 상태를 바라는 마음이라 할 수 있습니다. 욕구와 욕망 모두 행동의 동기로 작용하지만 그 발원과 특징에는 차이가 있습니다. 욕구는 결핍감 해소가 목적이고, 욕망은 행복감을 획득하는 것이 목적입니다. 우리가 추구하는 욕망은 크게 이기적 욕망, 사회적 욕망, 정신적 욕망으로 구분할 수 있습니다.

우리가 욕망하는 것은 과거에 경험한 긍정적 감정을 다시 경험하기 위해서입니다. 감정은 행동 선택의 기준이 되는 '가치'를 제공합니다. 감정이 없으면 가치를 판단할 수 없고, 가치를 판단하지 못하면 어떠한 결정도 내릴 수 없습니다. 따라서 감정은 의사를 결정하는 데 핵심적인 역할을 합니다. 감정은 개인의 성격과 인격, 그리고 사회적 관계에 중요한 영향을 미칩니다. 대부분 감정은 사회적 표현이며, 관계를 통해 표현됩니다. 그래서 감정은 사회적 기제이며, 그 유통 수단은 소통입니다. 감정은 인류가 사회적 동물이 되는 데 지대한 공헌을 했습니다.

우리를 살아가도록 하는 힘의 원천은 욕망입니다. 우리로 하여금 행복을 추구하도록 하는 동기 역시 욕망입니다. 그러므로 욕망을 배제하고는 행복에 도달할 수 없습니다. 욕망의 천이가 순조롭게 이루어질 때 우리는 온전한 행복에 보다 가까워질 수 있습니다. 욕망을 바람직한 방향으로 성장시키는 동력은 성공 경험입니다.

우리는 욕구와 욕망이라는 두 가지 추구성을 가지고 있습니다. 욕구는 생존의 기반이고, 욕망은 살아갈 이유와 목적을 제시해줍니다. 우리는 생각하므로 존재하는 것이 아니라 추구하므로 존재합니다. 따라서 무엇을 추구하는가가 인생을 결정합니다. 인생은 추구성을 발현하는 과정이자 그 결과입니다.

이제부터 무엇이 우리의 사고와 행동, 판단의 주체인지를 알아보려 합니다. 앎의 길은 즐거움이기도 하지만 때로는 기존의 나를 버려야 하는 고뇌의 길이기도 합니다. 버림은 또 다른 채움의 시작입니다. 길이 생기면 반드시 함께 걸어갈 사람이 다가옵니다.

5장
의식과 존재

사랑은 무슨 색일까?

"청춘은 붉은 색도 아니고, 사랑은 핑크 빛도 아니더라.
마음에 따라 변하는 욕심 속 물감의 장난이지.
그게 인생인 거야."

'여백'이라는 노래의 한 소절입니다. 사랑은 사탕처럼 달콤합니다. 그러나 사랑의 감정은 '한계효용체감적'입니다. 데일 듯 뜨거운 사랑도 언젠가는 차갑게 식습니다. 깊고 짙은 사랑도 세월이 흐르면 점차 옅어지고 언젠가는 빛이 바래어져 희미하게 탈색됩니다. 하지만 사랑을 시작할 때는 그 끝을 알 수 없고, 설령 끝을 안다고 해도 멈출 수 없습니다. 그게 사랑이니까요.

사랑을 의식적으로 할 수 있을까요? 사랑의 감정은 자신도 모르는 사이에 피어올라 순식간에 불타오릅니다. 마음이 끌리는 대상을 만나면 무의식이 먼저 반응하죠. 첫눈에 반하든 서서히 사랑에 빠지든, 그 감정의 발원지는 무의식입니다. 어떤 사람을 처음 만났을 때, 우리는 상대에 대하여 의식적으로 판단하기 전에 무의식에서 모든 값을 매깁니다. 우리 뇌는 타인의 얼굴을 자동으로, 또 특정한 방식으로 재빨리 분류합니다. 대개는 얼굴을 본지 몇 초 만에 그 사

람이 믿을만한지, 유능한지를 판단합니다. 그것이 첫인상이죠. 의식은 무의식적인 판단이 끝난 뒤에야 그 이유를 덧붙이는 역할을 합니다.

이성을 만나면 아주 짧은 순간에 상대가 내게 호감이 있는지, 아닌지 알아챌 수 있습니다. 특히 눈은 거짓말을 하지 못합니다. 마음에 드는 상대를 보는 순간 동공이 먼저 반응하기 때문입니다. 동공은 무의식의 창이자 감정의 지표라 할 수 있습니다. 동공의 크기는 자율신경계에 의해 조절되는데, 매력적인 이성을 보면 동공이 커집니다. 마음을 감추려 해도 의식적으로 동공의 크기를 조절할 수는 없죠. 무의식이 먼저 사랑을 알아보는 것입니다.

뇌에서 도파민이나 옥시토신 같은 신경호르몬이 분비되면, 우리는 사랑에 빠졌다고 느낍니다. 이때 분비되는 신경호르몬은 심장 박동수를 증가시키고, 얼굴을 붉게 하거나 동공을 확장하는 등의 신체 반응을 일으킵니다. 흔히 '콩깍지가 씌었다'라고 표현하는 단계에 이르면 초콜릿의 화학적 성분과 같은 페닐에틸아민(Phenylethylamine) 농도가 증가해 좋은 기분이 유지되고, 상대가 특별하게 보입니다. 이런 신경호르몬의 분비 또한 의식적으로 조절할 수 없습니다.

사랑에 빠진 사람들은 늘 마음이 아프다고 말합니다. 상대의 사소한 변화에도 온 신경이 집중되고, 혹시 떠나버릴까 애태우고, 더 잘해주지 못해 안타까워합니다. 구체적으로 어디가 아픈 걸까요? 사랑의 심볼(♡)은 심장과 유사한 모양을 하고 있지만, 실제 사랑을 하는 것은 심장이 아니라 뇌입니다. 뇌에서 분비되는 신경호르몬이야말로 사랑의 묘약이라 할 수 있죠.

도니체티의 희가극 <사랑의 묘약>에서는 사랑을 구하는 청년이 약장수 말에 속아 싸구려 포도주를 사랑의 묘약인줄 알고 마시는 장면이 나옵니다. 보통 사랑의 묘약이라 하면 약을 마신 상대가 나를 사랑하는 것으로 묘사되지만, 가극에서는 사랑을 받고 싶은 청년이 묘약을 마신 후 다른 여인들로부터 관심을 받는 내용으로 전개됩니다. 신경과학적으로 보면 옳은 말입니다. 사랑의 묘약은 나의 머리 속에서 일어나는 신경전달물질의 작용이기 때문입니다. 여인이 청년의 사랑을 받아들인 이유는 열렬한 구애와 헌신 때문입니다. 자신의 마음을 얻는 대가로 군에 입대까지 하려 하자 여인의 뇌에서 옥시토신이 분비되었던 것이지요.

사랑의 감정은 생화학적 반응이 무의식을 거쳐 의식적인 느낌으로 인식된 것입니다. 사랑을 이성적으로 한다면 그것은 계산적인 행동이지 사랑이 아니겠죠. 우리는 순간적으로 무의식적인 신호를 주고받으면서 사랑의 불씨를 피워 올립니다. 무의식이 결정하면, 의식은 그럴 듯한 명분을 마련해 줍니다. 우리는 서로의 만남과 관계에 대해 운명적이고 극적인 이유를 만들지만, 그것은 의식이 만들어낸 소설에 불과합니다. 사랑이란 우리가 의식하지 못하는 영역에서 일어나는 생화학 작용의 결과입니다. 한 가지 질문을 드리겠습니다.

‘결혼하셨나요?’

결혼했다면 이 질문에 답하는 것은 어렵지 않습니다. 하지만 다음 질문에는 답변하기 곤란할 수도 있습니다.

‘현재 결혼 생활은 어떤가요?’

어떤 답을 하든 무의식은 거짓말을 하지 못합니다. 결혼생활 만족도와 무의식 반응 관계에 관한 실험이 있습니다. 연구팀은 결혼 6 개월 미만의 신혼부부 135 쌍을 대상으로 6 개월마다 한 번씩 4 년 간 결혼생활 만족도를 조사했습니다. 그리고 이와 별개로 처음 한 차례 간단한 실험을 실시했죠. 0.3 초 동안 배우자의 사진을 보여준 후 곧이어 긍정 혹은 부정적인 형용사를 제시하면, 각각의 형용사가 긍정적인 단어인지 또는 부정적인 단어인지 분류하는 간단한 실험이었죠. 0.3 초는 의식적으로 인식할 수 없을 만큼 빠른 시간입니다.

실험 결과는 4 년 후 실제 결혼생활 만족도와 상관관계가 있는 것으로 나타났습니다. 배우자에게 좋은 감정을 가진 사람은 긍정적인 형용사를 더 빨리 분류했고, 반대의 경우 부정적인 형용사를 더 빨리 분류했습니다. 의식적으로 알아차리지 못하더라도 무의식은 짧은 순간의 정보를 포착할 수 있습니다. 무의식의 감정과 일치하는 정보를 처리하는 것은 쉽지만, 일치하지 않는 정보를 처리하는 데는 시간이 걸린다고 해석할 수 있습니다. 무의식은 자신이 배우자를 사랑하는지 아닌지, 앞으로 결혼생활이 행복할 것인지를 이미 알고 있었던 것입니다.

사랑뿐일까요? 무의식은 모든 판단에 직접적인 영향을 미칩니다. 가령 따뜻한 음료가 담긴 컵을 쥔 사람은 다른 사람을 평가할 때 호의적인 태도를 보일 가능성이 높습니다. 반대로 차가운 음료가 담긴 컵을 쥔 사람은 다른 사람을 부정적으로 평가하는 경향이 있다고 합니다. ‘따뜻함’이라는 감각적 자극이 사람을 평가할 때 무의식적으로 영향을 미친 것이죠. 서브리미널(Subliminal) 효과라는 것이 있습니다. 우리의 감각이 인지하지 못할 정도로 짧은 자극을 가해 무의식에 영향을 주는 기법을 말합니다. 의식적으로 인지하지 못하더라도 무의식을 자극하여 감정이나 판단, 생각, 행동에 영향을 미칠 수 있습니다. 그래서 광고와 마케팅에 서브리미널 효과를 많이 활용하죠. 영화나 드라마 등에서 여러 상품을 노출해 구매 욕구를 자극하는 PPL(Product in Placement, 간접광고)이 대표적인 예입니다.

우리가 의식이 중요하다고 생각하는 이유는 학습과 사고 과정에서 중추적인 역할을 담당하기 때문입니다. 하지만 의식은 의사결정에 직접 개입할 수 없습니다. 왜 그 사람을 사랑하게 되었는지 의식적으로는 알 수 없는 것처럼 말이죠. 어떤 것에 대한 선호나 혐오도 마찬가지입니다. 우리는 의식적으로 판단하고 행동한다고 믿지만, 이는 사실이 아닙니다. 마음에 드는 상

대를 만나면 눈이 먼저 반응하는 것처럼, 숨을 쉬는 것부터, 남을 돕는 일까지 모든 판단과 행동의 주체는 무의식입니다. 무의식이 먼저 가치를 판단하고 결정하면, 의식은 추인할 뿐입니다.

나는 판단한다 고로 존재한다

삶은 판단의 연속이고, 그 판단 결과가 누적되어 한 사람의 인생이 됩니다. 우리는 일상에서 이루어지는 사소한 행동부터 학교, 직장, 배우자를 선택하는 일까지 매 순간 판단에 직면합니다. 수도 없이 이루어지는 매 순간의 판단이 인생의 성공과 실패를 좌우할 수 있습니다. 좋은 판단은 우리를 좋은 삶으로 이끌고, 그릇된 판단은 힘든 삶으로 이끕니다. 인생의 성공과 실패가 판단에 의해 결정된다고 봐도 과언이 아닙니다. 그렇다면 우리는 어떤 절차로 판단할까요?

예를 들어보죠. 평소 짝사랑하는 이로부터 갑자기 메시지가 옵니다. 그 기분을 어찌 말로 표현할 수 있을까요? 두근거리는 가슴을 진정시키며 답장을 하려는데, 상대가 이번 주말에 함께 영화를 볼 생각이 있냐고 묻습니다. 좋다는 답장을 보낸 후 뛰는 가슴을 억누르며 마음을 가다듬습니다. 이때부터 무슨 생각이 들까요? 아마 상대와 가까워질 수 있는 좋은 기회라는 생각이 들겠죠. 다가올 날을 상상하면서 상대에게 호감을 얻기 위한 방법을 찾을 겁니다.

이 과정을 가만히 살펴보면 정서, 감정, 이성 순으로 판단이 진행되는 것을 알 수 있습니다. 먼저 짝사랑하는 사람에게 문자를 받았을 때 기분 좋은 긴장감이 온몸을 휘감았겠죠. 이것은 긍정 정서라 할 수 있습니다. 그 다음에 상대가 영화를 함께 보자는 말을 했을 때 말로 표현하기 어려운 쾌감을 느꼈겠죠. 이것이 즐거운 감정입니다. 그 다음에는 이성을 동원하는 단계입니다. 어떤 옷을 입을지, 무슨 말을 할지, 영화관 주변에 좋은 카페가 있는지 등 전략과 선택을 고민하는 것은 이성의 역할입니다.

이렇듯 문자 한 통을 받아도 우리 뇌는 순차적인 반응을 일으킵니다. 기다리던 문자를 받았을 때는 긍정 정서를 느꼈고, 함께 영화를 보러 가자는 말을 들었을 때는 즐거운 감정을 느꼈으며, 그 다음에 상대에게 호감을 얻을 수 있는 전략을 이성을 활용해 모색한 것이죠. 긍정적인 정서가 좋은 감정을 일으키고, 긍정적인 감정이 열정을 일으켜 적극적인 전략과 행동을 만들어낸 사례라 할 수 있습니다.

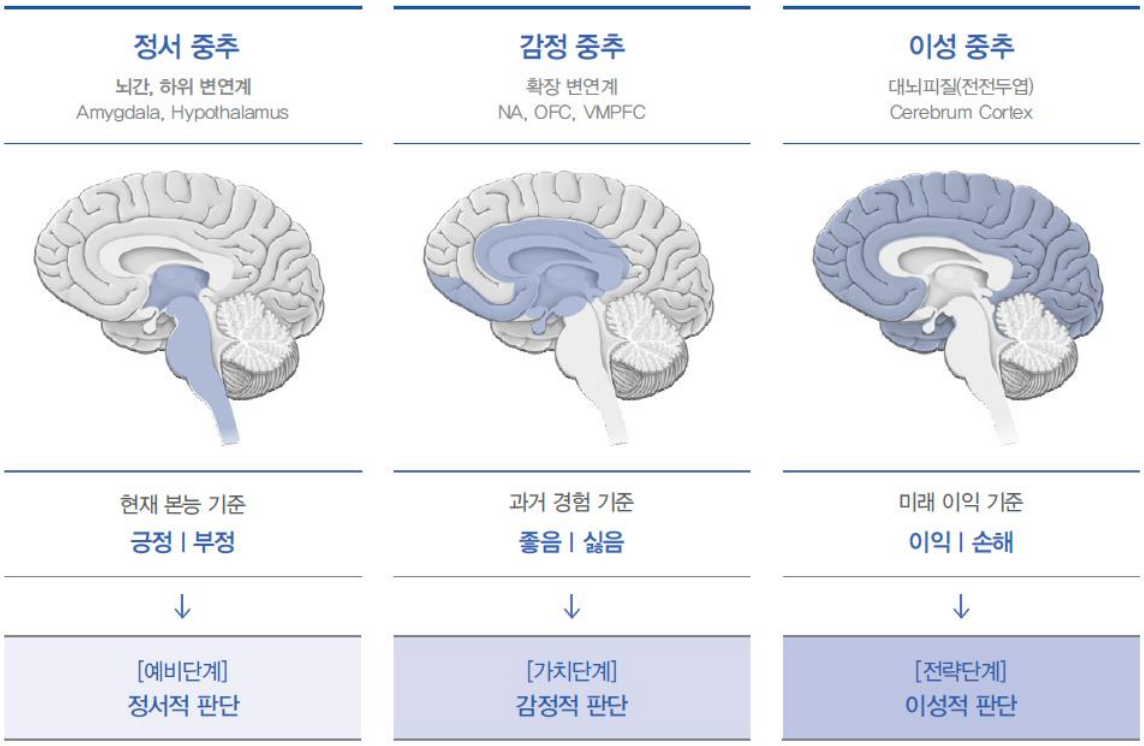


그림 5-1 뇌의 판단체계(j3s)

이와 반대로 부정 정서가 회피나 저항 행동으로 이어지는 경우도 있습니다. 짝사랑하는 상대와 문자를 마치고 행복한 상상을 하고 있는데, 평소 사이가 좋지 않은 팀장이 갑자기 불러서 갔더니 이런 이야기를 합니다.

"이번 주말에 팀 단합 차원에서 함께 영화를 볼까 하는데 계획 좀 세워보세요."

그 얘기를 듣고 어떤 기분이 들까요? 팀장의 호출만으로도 뭔가 불길한 예감이 들었을 겁니다. 더구나 팀의 단합 활동 이야기를 듣는 순간 엄청난 짜증이 밀려오겠죠. 순간 어떻게 단합 활동에서 빠질 것인지 고민할 겁니다. 한참을 고민하다 이런 핑계를 댈지도 모릅니다.

"죄송하지만 주말에 여동생 결혼식이 있습니다."

"지난 겨울에 결혼했다고 하지 않았어요?"

"이번엔 둘째 여동생입니다."

존재 하지도 않는 둘째 여동생을 순식간에 만들어낼 수도 있습니다. 핑곗거리를 만들어내는 과정도 정서, 감정, 이성의 순서로 진행됩니다. 팀장의 목소리를 듣는 순간에 느꼈던 불길한 예감이 부정 정서이고, 팀원 단합활동 이야기에 짝사랑하는 이와의 약속을 취소하는 상상을 하며 짜증이 밀려온 것은 불쾌한 감정이며, 핑곗거리를 찾은 것은 이성의 역할이죠.

정서에서 감정을 거쳐 이성에 이르는 판단 과정은 일상의 모든 활동에 적용됩니다. 우리의 일상은 매 순간이 판단 과정이라 봐도 과언이 아니죠. 자극이 들어오면 뇌는 가장 먼저 정서적 반응을 통해 긍정과 부정을 판단하고, 다음에는 과거 기억을 바탕으로 좋고 싫음의 감정을 판단하여 행동의 강도를 예열하며, 곧이어 예상하는 가치를 효과적이고 효율적으로 획득하기 위한 전략을 이성적으로 모색합니다.

이 같은 판단 절차를 갖게 된 것은 뇌의 진화 과정과 관련이 있습니다. 우리는 척추동물, 파충류, 포유류, 영장류, 인류로 진화하면서 반사, 정서, 감정, 이성 순으로 신경체계를 갖게 되었습니다. 원시 동물이었을 때는 반사체계만으로 자극에 반응했지만, 신경계가 진화하면서 정서체계, 감정체계, 이성체계를 갖추게 되었죠. 정서체계는 '긍정과 부정', 감정체계는 '좋음과 싫음', 이성체계는 '이익과 손해'를 기준으로 판단합니다. 이 체계는 순차적으로 일어나기 때문에 나중에 이루어지는 판단은 선행한 판단의 영향을 받습니다.

어떤 자극을 접했을 때 긍정적인 정서를 갖게 되면 연이어 좋은 감정이 일어나고, 좋은 감정은 자동적으로 이익을 획득하기 위한 이성체계를 가동합니다. 반대로 자극에 대해 부정적 정서를 가지면 싫은 감정이 일어나고, 손실을 회피하기 위한 이성체계를 가동합니다. 앞의 사례에서 보았듯 짝사랑하는 사람의 문자는 좋은 감정을 일으키고, 마침내 자신의 이익을 극대화하는 전략을 모색하는 행동으로 이어집니다. 반면 평소 관계가 껄끄러운 팀장의 요구는 싫은 감정을 부르고, 결국 손실을 회피하려는 전략을 모색하는 행동으로 이어지죠.

그래서 어떤 상황이든 먼저 상대방의 긍정적인 정서를 여는 것이 중요합니다. 정서는 이후 판단에 큰 영향을 미치기 때문이죠. 사람들은 카페에서 직원의 웃는 얼굴을 보았을 때 음료를 더 많이 주문하고 더 많은 돈을 지출하는 경향이 있다고 합니다. 긍정적인 정서가 다음 행동에 영향을 준 것이죠. 또 화창한 날씨일 때 자신의 삶이 행복하거나 만족스럽다는 응답을 많이 합니다. 반면 비 오는 날에는 면접관이 지원자를 더 부정적으로 평가한다는 연구 결과도 있죠. 날씨에 따라 형성된 정서가 이후 판단에 영향을 준 것입니다.

긍정적이거나 부정적인 정서와 감정은 편향과 편견으로 이어집니다. 그래서 좋아하는 사람이 하는 말은 거짓일지라도 옳은 것처럼 느끼고, 싫어하는 사람이 하는 말은 진실일지라도 틀린 것처럼 느낍니다. 좋으면 옳고, 싫으면 그른 것이 됩니다. 옳아서 좋은 것이 아니라 좋아서 옳다고 느끼는 것이죠. 정서와 감정이 결정해버리면 이성은 그럴듯한 명분을 제공하는 역할을 합니다. 이성은 감정의 충실한 대변인이자 변호인인 셈이죠.

뇌는 처음부터 계획된 설계도를 바탕으로 만들어진 것이 아니라 변화하는 환경에 맞추어 필요한 것을 보완하는 방식으로 진화해왔습니다. 생존에 직접적인 영향을 미치는 영역부터 우선적으로 보완해왔죠. 최근에 진화한 영역일수록 이전 영역의 기능에 종속되고, 그것을 보완하는 역할을 담당합니다. 그래서 이성은 감정에 종속되고 감정은 정서를 따릅니다. 이성은 감정이 원하는 가치를 보다 세련된 방식으로 추구하도록 진화했습니다. 감정 역시 정서체계가 가지고 있던 단순한 접근-회피 반응을 보완하여 행동의 강약을 조절하도록 진화했습니다.

뇌는 반사체계에 이어 정서체계를 구축함으로써 긍정적 느낌과 부정적 느낌에 따라 자극에 반응할 수 있었습니다. 어떤 상황에 직면했을 때 긍정 또는 부정적 정서를 만들어 즉각적으로 접근이나 회피 행동을 하게 된 것이죠. 동물은 포유류로 진화하면서 정서체계에 더해 감정체계를 갖게 되었습니다. 초기 감정체계는 좋고 싫음을 판단의 기준으로 삼았지만 진화를 거듭하면서 감정은 기억의 강도를 결정하는 역할을 하게 됩니다. 뇌가 판단의 기준으로 삼는 것은 가치입니다. 감정체계를 통해 자극의 가치는 물론 행동의 강도를 결정할 수 있게 된 것이죠. 기존 정서체계의 역할이 긍정 혹은 부정 정서를 통해 행동의 '방향'을 결정하는 것이라면, 감정체계는 어떤 대상이나 상황에 대한 경험적 가치를 감정의 크기로 기억함으로써 행동의 '강도'를 결정합니다.

조상들은 인류로 진화하면서 다시 한 번 신경의 혁신을 이루게 됩니다. 대뇌피질을 확장시켜 이성체계를 갖추게 된 것이죠. 대뇌피질의 확장은 기억의 양과 질, 특히 기억의 선명도를 획기적으로 개선하였습니다. 확장된 기억 용량과 획기적으로 개선된 기억의 선명도는 미래를 예측하고 행동을 결정하는 이성적 전략체계 구축으로 이어졌습니다. 이성체계는 과거의 경험을 바탕으로 '미래'를 유추하여 최적의 전략적 행동을 선택합니다. 이 전략적 사고력 덕분에 우리는 이성적 판단을 할 수 있고, 미래를 상상하며 성과중심적인 행동을 일으킬 수 있습니다.

인류는 신경계의 진화를 통해 누릴 수 있는 시간의 범위를 꾸준히 확장해 왔습니다. 순간적 감지에서 출발하여 현재를 인식하고 과거를 기억하며, 미래를 유추할 수 있게 된 것이죠. 반사체계만 가졌던 조상들에게는 순간만이 존재했습니다. 그 후 정서체계를 통해 현재를 인식하게 되었고, 감정체계를 통해 과거의 기억을 인출할 수 있게 되었으며, 이성체계를 통해 미래를 유추하면서 전략적으로 행동할 수 있게 되었습니다. 과거의 기억을 바탕으로 예측과 판단을 통해 미래를 얻게 된 것이죠.

삶은 예측이다

우리가 판단하는 이유는 원하는 가치를 획득하기 위해서입니다. 판단하려면 먼저 '예측'이 필요합니다. 미래의 결과를 예측할 수 있어야 현재 판단을 내릴 수 있죠. 우리가 예측하고 판단할 수 있는 것은 '기억'을 가지고 있기 때문입니다. 우리는 기억을 바탕으로 예측합니다. 기억은 바깥 세상을 내 속에 옮겨 놓은 것입니다. 기억은 뇌에 있고, 뇌는 내 안에 있습니다. 뇌가 내 안에 있다는 것은 내가 뇌 안에 산다는 의미입니다. 우리는 그 기억으로 보고, 듣고, 느낍니다. 따라서 우리가 인식하는 모든 것은 기억이 만든 인지적 세상입니다. 결국 세상은 가상이라는 것이죠.

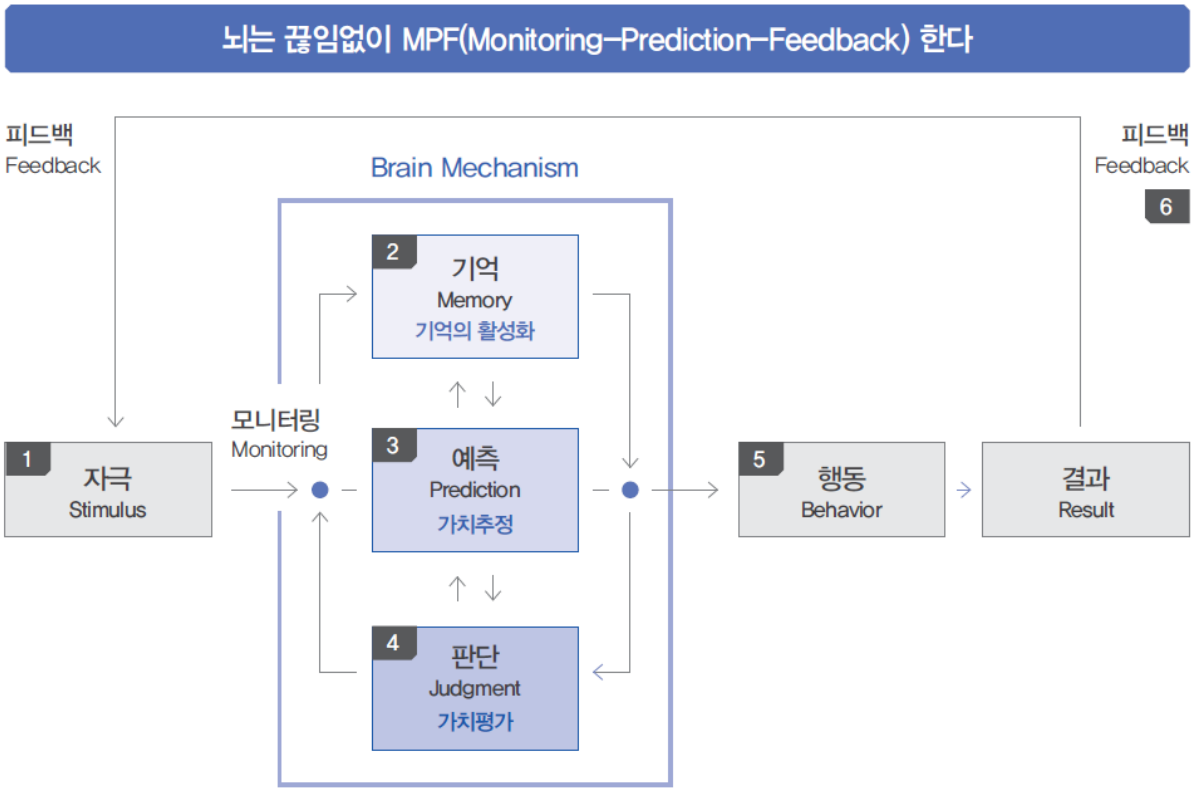


그림 5-2 뇌의 예측시스템

가상의 세상에서 진짜로 살기 위해 우리는 기억을 바탕으로 끊임없이 예측합니다. 뇌는 두개골 안에 있기 때문에 감각기관의 도움을 받지 않으면 바깥 세상을 볼 수도 느낄 수도 없습니다. 그래서 뇌는 외부 세상을 내부로 가져와 감각기관을 통해 얻은 정보와 기억을 바탕으로 세상을 재구성하여 인식합니다. 감각기관에 입력된 외부 세계의 데이터를 이리저리 짜깁기하

듯 퍼즐을 맞추어 세상을 인식하는 것이죠. 그렇기 때문에 기억이 없으면 느끼지 못하고 알지도 못하며 예측을 할 수도 없습니다. 방안에 앉아 있으면 밖의 상황을 알 수 없는 것과 같습니다. 바깥 세상을 알려면 방안으로 들어오는 정보를 모아 기존의 기억을 바탕으로 예측하는 수밖에 없습니다.

잠시 어린 시절을 떠올려 보세요. 학교에서 돌아오니 집은 텅 비어 있습니다. 홀로 방에 앉아 부모님을 기다리는데 밖에서 소리가 들려옵니다. 숨을 죽이고 귀를 기울여보니 들려오는 발걸음 소리가 귀에 익습니다. 그 소리만으로도 즉각 부모님이 왔다는 것을 알아차립니다. 순간 반갑고 마음이 놓입니다. 하지만 낯선 발걸음 소리가 들리면 뇌는 모든 기억을 총동원하여 누구인지 파악하려 시도합니다. 걸음 소리의 주인을 예측하지 못하면 뇌는 몹시 혼란스럽죠. 발걸음 소리의 주인을 정확히 예측하지 못해도 뇌는 호기심을 발동시켜 발걸음의 주인을 상상하기 위해 애씁니다.

상상하지 못하면 예측할 수 없고, 알 수도 없으며, 생각할 수도 없습니다. 우리는 호기심을 가지고 보이지 않는 세계를 상상하며, 인과에 대한 시뮬레이션을 통해 미래를 유추하고 예측합니다. 뇌의 인식시스템은 근본적으로 '기억'을 이용한 '예측시스템'이라 할 수 있습니다. 뇌의 예측시스템은 '자극→기억→예측' 과정으로 구성됩니다. 이 메커니즘은 태아 시절에 뇌의 신경세포가 형성될 때부터 가동을 시작하여 지금까지 멈추지 않고 있습니다. 살아 있다는 것은 이 예측시스템이 작동 중이라는 것이고, 죽었다는 것은 예측시스템이 영원히 멈춘 것이라고 말할 수 있습니다.

우리가 경험하는 모든 시간이 예측의 순간들입니다. 친구에게 전화가 오면 무슨 일인지 예측하고, 버스가 오지 않으면 그 이유를 예측합니다. 예측은 한 번으로 끝나지 않습니다. 퇴근한 아버지의 목소리가 밖에서부터 점점 커지기 시작하면 모든 감각은 밖의 상황을 예측하는 데 집중합니다. 아버지의 목소리가 왜 큰지, 또 그 이유가 일 때문인지 가족 때문인지 쉴 새 없이 예측하는 것이죠. 그리고 이 상황이 금세 종료될 것인지 아닌지를 예측하고, 그에 따라 어떤 행동을 할지 판단합니다.

바다에서 밀려오는 파도를 타며 서핑을 즐기는 서퍼의 움직임을 보면 뇌가 얼마나 고도화된 예측과 판단을 하는지 알 수 있습니다. 숙련된 서퍼의 움직임을 만들어내는 뇌의 작동 절차는 경이로울 정도로 복잡합니다. 파도의 흐름은 어떤 컴퓨터도 예측할 수 없을 만큼 불규칙적입니다. 그런데도 서퍼는 어떻게 물에 빠지지 않고 서핑을 즐길 수 있을까요? 파도를 탈 때 뇌는 엄청나게 빠른 속도로 다음에 일어날 일들을 예측하고, 그 상황에 반응하기 위한 근육의 움직

임을 계산합니다. 뇌는 매 순간 상황을 추적하여 몸의 자세를 파도의 변화에 대응시킵니다. 예측과 판단이 정확하면 파도 타기를 즐길 수 있고, 그렇지 않으면 바다 속으로 빠지겠죠.

우리는 예측하기 때문에 살아 숨 쉬고, 생각하며, 존재합니다. 사실 숨쉬는 일조차 뇌가 무의식적으로 예측하고 반응하도록 피드백 한 결과이죠. 뇌는 내외부의 자극을 생리적, 반사적, 무의식적, 의식적으로 예측하고 반응을 만듭니다. 대부분의 예측은 무의식적으로 진행됩니다. 가령 우리는 걸음을 걸으면서 다리가 움직이는 각도를 어느 정도로 할지 신경 쓰지 않습니다. 젓가락으로 음식을 집는 것은 매우 정교한 움직임이지만 이 역시 신경 쓰지 않죠. 그렇다고 뇌가 예측을 멈춘 것은 아닙니다. 뇌는 어느 한 순간도 놓치지 않고 다리의 움직임과 발을 내디딜 위치를 예측합니다. 길을 걷다가 돌부리에 걸리면 잠시 비틀거리지만, 이내 균형을 찾고 몸을 바로 세울 수 있는 것도 뇌가 예측을 멈추지 않기 때문입니다.

뇌는 예측의 정확도를 높이기 위해 기존의 기억을 바탕으로 '범주화'를 진행합니다. 범주화는 새로운 자극이 입력되었을 때, 기존에 가지고 있던 기억 꾸러미에 의존하여 자극을 분류하는 것을 말합니다. 자극이 들어오면, 뇌는 해당 자극과 관련된 기억을 인출하고 자극을 범주화하여 개념을 만듭니다. 예컨대 조상들은 수풀 속에 숨은 사자의 꼬리만 보고도 사자가 숨어 있다는 것을 알아차렸죠. 이는 사자의 전형적인 생김새가 기억 속에 범주화되어 있었기 때문입니다. 동시에 사자는 위험한 '맹수'라는 개념으로 범주화되어 있습니다. 그래서 수풀 사이로 드러난 사자의 꼬리만 보고도 잽싸게 나무 위로 도망칠 수 있었죠.

영화 '부시맨(The Gods Must Be Crazy, 1983)'은 아프리카 칼라하리에서 살아가는 원주민들의 이야기를 담고 있습니다. 어느 날 하늘을 비행하던 조종사가 빈 '콜라 병' 하나를 던지는 데서 이야기가 시작됩니다. 원주민들은 난생 처음 보는 콜라 병을 신이 떨어뜨린 물건으로 여기죠. 부족의 추장은 신에게 그 물건을 돌려주기 위해 먼 여행을 떠납니다. 현대인들은 '콜라 병'을 보았을 때 특유의 병 모양, 뚜껑을 열 때 나는 소리, 톡 쏘는 탄산 음료, 콜라의 브랜드 등을 떠올립니다. 뇌가 콜라와 관련해 범주화 된 여러 개념들을 재구성하여 콜라 병을 인식하는 것이죠. 그러나 외부 세계와 단절된 채 살아온 사람들의 기억 속에 '유리병'이나 '콜라'라는 범주가 존재하지 않습니다.

우리는 범주화 된 기억으로 세상을 인식합니다. 범주화가 되지 않은 자극들은 기억되지 않기 때문에 인식할 수 없습니다. 무언가를 인식한다는 것은 그 즉시 예측을 한다는 것입니다. 결국 자극에 대한 가치를 가늠하는 것이 예측이고 예측의 결과가 행동에 반영되는 것이죠. 따라서 개념에는 범주화와 가치에 대한 기억이 동시에 들어 있습니다. 가령 사랑하는 연인은 외

모, 목소리, 체취, 습관, 취향, 출신 같은 다양한 개념들이 조합되어 전체적인 개념을 형성합니다. 예측은 개념을 구체화하여 필요한 행동을 만듭니다. 자극은 예측의 단초이고, 행동은 예측의 결과인 셈입니다. 뇌는 기존 기억과 새로운 자극이 제공한 정보를 종합하고 분석하면서 예측의 정확도를 높여갑니다. 이 과정에서 수많은 개념이 형성되고, 폐기되거나 수정됩니다. 즉 뇌는 자극에 대한 개략적인 정보를 파악하고 이와 유사한 기억을 인출하여 예측을 시작합니다. 그런 다음 자극을 재검토하여 기존의 예측을 수정하는 과정을 반복합니다.

예를 들어 야구 경기를 할 때 외야수는 공이 배트에 맞는 소리를 듣는 순간 무의식적으로 공이 떨어질 방향을 예측하고 뛰어갑니다. 하지만 처음 예측이 완벽하게 맞아떨어지는 것은 아니죠. 외야수는 예측을 계속 수정해 가면서 뛰어가는 방향과 속도, 보폭을 조정합니다. 그러므로 판단 과정을 좀 더 정확하게 표현하면 '자극→예측→검증→수정→예측→검증→수정'의 반복이라 할 수 있습니다. 외야수가 공을 잡는 행동뿐 아니라 우리가 의식적으로 숙고하는 과정에서도 동일한 메커니즘이 반복되죠.

예측은 맞을 수도 있고 틀릴 수도 있습니다. 그래서 신경계는 늘 예측하고 오류를 수정하는 일을 반복합니다. 매 순간 개념을 새롭게 구성하고, 자극이 들어올 때마다 다시 개념을 수정합니다. 초기에는 개략적인 개념으로 시작하지만, 예측과 수정이 반복되면서 예측의 정확성이 점점 높아지죠. 이 과정에는 무의식과 의식을 포함하여 모든 인지적 자원과 기능이 총동원됩니다. 예측은 꼬리에 꼬리를 물고 자동으로 일어납니다. 우리는 잠시도 예측을 멈추지 못합니다.

예측을 하지 않고는 판단을 할 수 없고, 판단할 수 없으면 반응할 수 없습니다. 이 글을 읽는 순간에도 얼굴에 있는 6 개의 눈 근육이 글의 위치를 예측하고 추적하며, 이 예측을 바탕으로 손가락이 책장을 넘깁니다. 몸을 작동시키는 시스템뿐 아니라 생리적 항상성과 면역시스템도 고도로 자동화된 예측시스템이라 할 수 있습니다. 뇌는 한시도 쉬지 않고 외부 상황을 모니터링하고 예측합니다. 그런 다음 어떻게 반응할 것인지를 결정하고 그 결과를 피드백 하는 과정을 반복합니다. 특히 생리적 항상성을 유지하는 시스템은 우리가 잠을 자고 있을 때도 작동을 멈추지 않죠. 결국 뇌가 하는 일은 예측을 통한 판단입니다.

왜 우리는 예측하려 할까요? 그것은 보다 가치 있는 행동(포괄적 의미로는 '반응'이 보다 적확함)을 만들기 위해서입니다. 우리는 생물이기 때문에 숙명적으로 가치를 추구할 수밖에 없습니다. 우리가 하는 모든 행동은 생존에 유리한 가치를 지향합니다. 기억이 존재하는 이유도 가치를 판단하는데 도움되기 때문입니다. 그래서 모든 기억의 배경에는 진하든 옅든 정서의 색상이 물들어 있고, 감정의 강약이 채색되어 있습니다.

우리 일상은 가치 판단을 위한 예측의 연속이고, 삶은 탄생부터 죽음까지 매 순간 예측하고 판단한 결과물을 집대성한 것입니다. '순간의 선택이 평생을 좌우한다'는 광고 카피가 있습니다. 예측의 수준을 높여 바른 판단을 하는 것이 삶의 질과 격을 상승시키는 방법입니다.

마음은 기억이 만든다

마음은 무엇일까요?

앞서 마음의 원천은 '뇌'라고 이야기했습니다. 우리 뇌는 다른 신체기관과 신경 네트워크로 촘촘히 연결되어 있습니다. 뇌에서 시작되는 중추신경계는 말초신경계를 통해 몸 전체로 퍼져 나가고, 말초신경계는 감각수용기에서 전달한 신호를 중추신경계로 전달한 뒤 다시 효과기(Effector)로 내려 보내는 역할을 합니다. 이 과정에서 이루어지는 다양한 신경화학적 작용을 통해 우리는 정서, 감정, 이성적 느낌을 인식하는데, 이것이 '마음'입니다.

우리는 왜 마음을 갖게 되었을까요? 마음을 알려면 생물의 본질을 찾아 과거로 거슬러가야 합니다. 모든 생명은 과거로부터 이어져 현재 존재하기 때문입니다. 마음은 단순히 자극에 반사적으로 반응하는 것에서 시작되어 신경계의 진화를 통해 '정서, 감정, 이성'을 더하며 풍성한 '느낌'으로 발전했습니다. 흑백 사진에 채도와 명도를 넣어 다채로운 색상을 갖춘 컬러 사진을 만드는 것과 비슷합니다. 그래서 우리 안에는 원시 바다생물의 처절한 몸부림에서부터 뭍으로 올라온 양서류의 숨가쁜 호흡과 파충류 시절의 격정적인 본능, 공룡을 피해 다녀야 했던 포유류의 은둔성과 신중성, 그리고 새끼를 양육하고 보호하기 위한 혈연적 본능까지 고스란히 내재되어 있습니다. 또 영장류를 거치면서 터득한 사회적 본성과 인간으로 태어나 문화적으로 학습한 기억이 켜켜이 쌓여 있죠. 이런 모든 것들이 우리 마음의 바탕을 구성하고 있습니다.

신경과학자들은 인간의 마음을 뇌의 신경세포와 그 연결망의 작용으로 설명하고 있습니다. DNA 구조를 발견하고 노벨 생리의학상을 수상한 프랜시스 크릭(Francis Crick)은 우리의 감정, 기억, 인식, 자유의지 같은 것들이 실제로는 신경세포의 거대한 집합, 또는 그 신경세포들과 연관된 분자들의 작용에 불과하다고 말합니다.

뇌는 마음을 만드는 데 핵심적인 역할을 합니다. 흔히 마음의 병이라 일컫는 정신질환도 뇌의 병이라 할 수 있습니다. 가령 우울증은 뉴런과 뉴런 사이에 정보를 전달하는 신경전달물질의 불균형 때문에 생깁니다. 그래서 우울증 치료제 프로작(Prozac)은 뇌간에서 분비되는 세로토

닌(Serotonin)을 뇌에 오래 남아 있도록 작용해 증상을 완화시키죠. 마음이 뇌에서 만들어지는 것이 아니라면 뇌가 손상되어도 마음은 그대로겠죠. 하지만 뇌가 손상된 사람은 정신이 온전하지 못합니다. 뇌가 멈추면 마음도 사라진다고 할 수 있죠.

마음은 시냅스의 연결 패턴에 따라 달라집니다. 시냅스 연결은 체험과 경험에 따라 형성되고 조금씩 수정됩니다. 사람마다 개성이 다른 것은 시냅스의 연결이 다르기 때문이고, 사람들이 비슷한 심리를 갖는 것도 주요 신경회로의 연결 패턴이 비슷하기 때문입니다. 사람마다 엄청난 차이가 있는 것 같지만, 실제로는 모든 사람이 좋은 일에 기뻐하고 궂은일에 슬퍼하며, 서로의 감정에 공감합니다. 감정을 만들어내는 신경 네트워크가 거의 같기 때문입니다.

우리의 정체성 역시 시냅스 연결로 설명할 수 있습니다. 시냅스 연결 패턴이 이기적이고 이타적인 나, 주관적이고 객관적인 나, 사회적이고 도덕적인 나, 그리고 심미적인 나를 만들어냅니다. 우리는 시냅스가 형성한 신경 네트워크 그 자체입니다. 나의 시냅스가 곧 나인 것입니다. 그런데 시냅스 연결은 계속 수정되기 때문에 엄밀히 말하면 우리는 시시각각 새로운 나로 다시 태어난다고 할 수 있죠.

마음을 구성하는 것은 타고난 본능과 본성, 그리고 인간으로 나고 자라면서 새겨진 '기억'입니다. 뇌는 이 기억을 바탕으로 마음을 만드는 데 핵심적인 역할을 합니다. 우리의 몸 역시 뇌와 신경네트워크로 연결되어 서로 협응하고 있으므로, 결국 마음은 뇌와 몸이 함께 만든다고 할 수 있습니다. 감정에 따라 몸 상태가 변하고, 몸 상태에 따라 기분이 변하는 것은 그 때문이죠. 우리는 의식을 통해 마음을 느끼지만, 사실 마음이 만들어지는 곳은 의식 저 편에 있는 깊은 심연입니다.

보이지 않는 손, 무의식

'잠시 누군가의 얼굴을 떠올려보세요.'

이 말을 들으면 불현듯 한 사람의 얼굴이 떠오를 겁니다. 그 사람은 어디에 있다가 떠오른 것일까요? 누군가의 얼굴을 떠올리라는 말을 듣기 전까지 우리 의식 속에는 그 사람이 없었을 겁니다. 무의식 속에 잠재되어 있던 그 사람에 대한 기억이 '얼굴을 떠올려보라'는 말에 갑자기 연상된 것이죠. 그런데 왜 하필 그 사람의 얼굴이 떠올랐을까요? 나름대로 그럴 듯한 이유

를 찾을 수는 있지만, 실제로 그 이유를 알기는 어렵습니다. '그냥' 떠올랐다고밖에 말할 수 없을 겁니다.

2003 년 방영한 MBC 드라마 '대장금(2003)'에 다음과 같은 장면이 나옵니다. 수라간 최고 책임자인 정상궁이 어린 장금에게 고기 맛을 묻습니다. 장금은 홍시 맛이 난다고 대답하죠. 정상궁은 왜 고기에서 홍시 맛이 난다고 생각하는지 묻습니다. 장금은 당황한 표정으로 이렇게 대답합니다. "제 입에서는 고기를 씹었을 때 홍시 맛이 났는데, 어찌 홍시라 생각하느냐고 하시면 … 그냥 홍시 맛이 나서 홍시라 생각한 것인데…" 정상궁은 크게 웃으며 "그렇지! 홍시가 들어 있어 홍시 맛이 난 것을 생각으로 알아내라 한 내가 어리석었구나!"라고 말합니다. 장금은 고기에서 홍시 맛이 느껴졌기 때문에 그렇게 대답한 것이죠. 왜 홍시 맛이 났는지는 알 수 없습니다. 고기에서 홍시 맛을 느끼도록 한 것은 무의식이기 때문입니다.

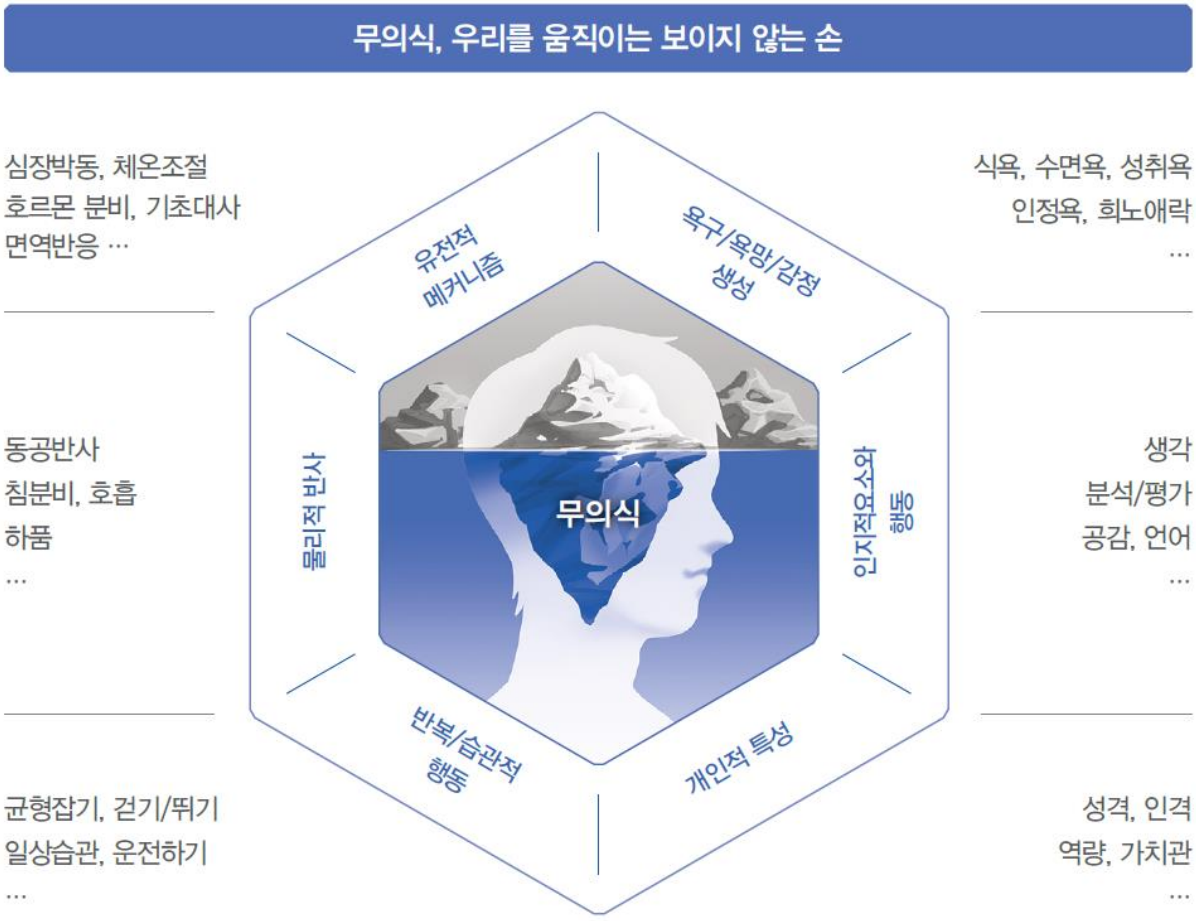


그림 5-3 무의식의 심연

일반적으로 '무의식(無意識)'을 두 가지 의미로 사용합니다. 첫 번째는 의미는 의식으로 떠오르기 이전의 상태입니다. 이 경우 의식이 없는 상태가 아니라 의식되지 않은 상태이므로 무의식보다는 '비의식(非意識)' 또는 '잠재의식(Subconsciousness)'으로 표현하는 것이 보다 정확합니다. 두 번째는 의식하지 않은 상태에서 일어나는 행동이나 반응을 의미합니다. '무의식적으로 그랬다'거나 '무심코 그랬다'는 경우가 여기에 해당됩니다. 이럴 때는 무의식이라고 표현해도 문제가 없어 보입니다. 일반적으로 두 단어를 구분하지 않고 '무의식'이라는 말을 사용하고 있으므로 이 글에서도 무의식이라는 용어를 그대로 사용하겠습니다. 우리의 인지체계는 무의식을 바탕으로 작동합니다. 의식은 수면 위로 드러난 일각에 지나지 않고, 그마저도 수면 아래에 있는 무의식이 의식을 통해 모습을 드러낸 것이라 할 수 있습니다. 그렇지만 사람들은 의식적으로 그렇게 느끼기 때문에 자신의 의식에 따라 생각하고 행동한 것으로 여깁니다.

생각이란 무엇일까요? 인간의 '인지체계'는 자극을 접했을 때 기억을 재생하는 방식으로 작동합니다. 기억은 과거의 상황이 신경에 남긴 흔적입니다. 그 흔적들이 자극에 의해 재생되고, 파생되면서 생각이 일어나고 퍼져 나갑니다. 자극이 인지되면 먼저 무의식적으로 기억이 재생되고, 신경계의 활동 준위가 일정 수준을 넘으면 의식적인 인식작용이 일어나 생각을 알아차릴 수 있게 됩니다. 우리가 떠올린 사람의 얼굴이나 장금이 홍시 맛을 느낀 것처럼 말이죠.

밤하늘에 존재하는 무수한 별들 중에서 눈에 보이는 별은 몇 개일까요? 우리가 존재하는 은하에만 1천억 개 정도의 별이 있고, 우주에는 이와 같은 은하가 수천억 개 정도 있다고 합니다. 그 중에서 우리가 눈으로 볼 수 있는 별의 수는 몇 천 개 정도입니다. 우리 은하의 극히 일부분이죠. 하지만 광활한 어둠 뒤편에는 이루 헤아릴 수 없을 만큼 많은 별들이 존재하고 있습니다. 무의식도 마찬가지입니다. 무의식의 심연은 깊이를 알 수 없을 정도로 깊고 광활합니다. 머릿속에 떠오른 것들은 우리가 의도적으로 생각해낸 것이 아니라 과거의 기억이 자극에 의해 의식으로 활성화된 것입니다. 무의식의 심연에서 의식이라는 무대 위로 길어 올려진 것이 생각입니다. 보이지 않는다고 없는 것이 아니듯 의식되지 않는다고 존재하지 않는 것은 아닙니다. 무의식은 마음대로 조종할 수 없는 영역입니다. 사실 눈 앞에 있어도 주의를 집중하지 않으면 보이지 않고, 인식되지 않습니다. 인식되지 않는 영역은 당연히 우리가 조절할 수도 없습니다.

인식은 무대 위를 비추는 의식이라는 '조명'에 드러난 것을 알아차리는 현상입니다. 무대에 조명이 비치면 관객은 그곳에 집중하게 되죠. 의식적으로 집중하면 해상도와 선명도를 높일 수 있습니다. 카메라 렌즈 조리개를 조이듯 말이죠. 그러나 조명이 닿지 않는 곳에 아무 것도

없는 것은 아닙니다. 의식 현상은 무의식 영역의 일부가 무대 위에 나타나 조명을 받는 것일 뿐 내면에서 일어나는 인지 작용의 전부가 아닙니다. 생물체는 정교하게 작동하는 생화학 공장과 같습니다. 신체의 항상성 유지를 위해 가장 기본적으로 물질대사와 내분비계 활동이 이루어지고, 그 위에서 면역반응이 일어나며 생체조직이 기능합니다. 이러한 생리적 항상성을 바탕으로 신경계는 감각과 정서, 감정, 생각이라는 현상을 만들어냅니다. 정서적, 감정적, 이성적 활동 역시 그 기반 위에서 이루어집니다. 이 복잡한 활동 중 일부가 드러나 인식되는 것이 의식입니다. 즉 의식은 거대한 무의식이 작동한 결과로 나타난 현상입니다.

무의식이 만들어지는 경로는 다양합니다. 먹고, 걷고, 말하는 것도 반복적인 학습을 통해 자동화된 무의식입니다. 수많은 연습을 거쳐 무대에 오른 가수들은 춤을 추면서 다음 동작이 무엇인지 의식적으로 떠올리지 않습니다. 노래에 맞춰 자동적으로 몸이 반응하는 것이죠. 반복 학습된 행동 패턴이 장기기억의 형태로 저장되었다가 무의식적으로 작동하는 것입니다. 이를 절차기억(Procedural Memory)이라 합니다. 자전거 타기나 자동차 운전처럼 한 번 배운 것을 잊지 않는 것이 대표적인 절차기억이라 할 수 있습니다. 언어 습관이나 예절처럼 문화적으로 전수되어 개인과 집단의 관습으로 굳어진 것도 무의식입니다. 전화번호 같은 의미기억(Semantic Memory) 조차도 반복해서 암기하면 필요할 때 자동으로 기억이 인출됩니다. 무의식적 기억은 평소에는 비활성화되어 있습니다. 우리는 무의식에서 무엇이 어떻게 작동하는지 인식할 수 없습니다. 그 작동 과정의 일부만 의식할 수 있을 뿐이죠.

만약 무의식이 사라진다면 어떤 일이 벌어질까요? 생명을 유지하기 어렵거나 뇌에 과부하가 걸려 금세 정신분열 상태에 빠질 겁니다. 조금만 주의해서 관찰해보면 우리의 사고와 행동을 만드는 메커니즘 대부분이 무의식적으로 작동한다는 것을 알 수 있습니다. 심장 박동, 체온 조절, 호르몬 분비, 각종 대사 및 면역 반응 같은 생리적 작용, 눈 깜빡임, 딸꾹질, 호흡 같은 물리적 반사, 욕구와 감정, 일상적인 습관이나 행동 대부분이 무의식적으로 행해지죠. 뿐만 아니라 말하기, 기억하기, 생각하기 같은 인지 작용에도 대부분 무의식이 개입합니다. 욕구나 욕망 또한 무의식에 잠재되어 있다가 내외부의 자극에 의해 활성화됩니다.

이처럼 무의식은 생리적 항상성을 유지하고, 감정을 생성하며, 기억을 저장하고 인출하는 데 중요한 역할을 합니다. 또한 가치를 결정하는 주체로서 삶을 영위하는 데 핵심적인 역할을 수행합니다. 무의식이 없으면 우리는 존재할 수 없습니다. 무의식은 의식할 수 없는 영역이지만, 우리를 움직이는 보이지 않는 손입니다. 무의식이 삶을 지배하고 있는 것이죠. 우리를 움직이는 진짜 주인은 의식이 아니라 무의식인 것입니다.

무의식과 항상성

생명의 역사에서 의식이 차지하는 비중은 아주 짧은 반면, 무의식의 역사는 깁니다. 생명의 역사를 24 시간으로 가정하면, 인간의 시계에서 의식의 시간은 불과 2~3 초 정도(38 억년분의 10 만년)입니다. 그러나 우리는 의식되는 것만 인식하기 때문에 의식이 전부라고 착각하곤 합니다. 생명과 직결되어 있는 무의식은 의식이 개입할 수 없습니다. 그래서 우리는 무의식에 의존하여 살아갑니다.



그림 5-4 무의식의 역사

동물은 움직임을 통해 원하는 것을 획득합니다. 몸을 움직여 원하는 것을 얻으려면 먼저 상황을 예측할 수 있어야 합니다. 예측하려면 감각적인 예감이 필요하고, 보다 정교하게 예측하려면 복잡한 사고체계가 필요합니다. 모두 신경계가 있어야 가능한 일이죠. 화석 기록을 살펴

보면, 캄브리아기 초기인 5 억 4,000 만 년 전쯤 치아, 촉수, 발톱, 턱을 가진 동물들이 대거 출현했습니다. 따라서 동물의 신경계는 캄브리아기 이전인 7 억년 전 즈음에 출현한 것으로 보고 있습니다. 동물은 신경계를 갖게 됨으로써 환경에 능동적으로 대응할 수 있게 되었죠. 하지만 초기 신경체계의 예측 능력은 보잘것없었습니다. 화학적으로 반응하거나 자극에 반사적으로 대응할 뿐이었죠. 이후 신경계가 발달하면서 기본적인 예측이 가능해졌습니다. 기분이나 정서, 감정을 통한 판단이 가능해진 것이죠. 이성을 사용하는 판단 능력은 상대적으로 최근에 진화했습니다.

뇌가 끊임없이 예측하는 것은 존속에 유리한 것을 추구하고, 불리한 것을 피하기 위해서입니다. 추구와 회피의 기준이 되는 것이 바로 쾌와 통, 좋음과 싫음, 이익과 손해, 옳음과 그름, 선과 악 같은 가치입니다. 우리는 그 가치를 기준으로 예측하고 그것을 추구 또는 회피하며 살아갑니다. 달콤하거나 고소한 맛은 높은 열량을 가진 에너지 조달원을 얻기 위한 것이고, 이성에 대한 사랑의 감정도 번식을 위해 필요한 것이죠. 반면에 고통은 회피 행동을 위해 필요합니다. 갈증이나 허기, 외로움 같은 고통은 생존을 유지하는 데 도움을 주는 것이죠.

이처럼 생물은 존속에 필요한 가치를 추구합니다. 유전자가 담고 있는 정보도 가치를 추구하기 위한 것입니다. 예컨대 우리의 본능과 본성은 존속에 필요한 가치, 즉 항상성을 추구하는 유전적 정보라 할 수 있죠. 우리는 본능, 본성, 욕망을 질서로 축적하면서 단순한 대응에서 미래 중심의 적응 체계로 항상성을 위한 변혁을 꾀하여 왔습니다. 생명체의 존속은 항상성을 통해 이루어지기 때문에 항상성 추구야말로 생물의 정체성이라 할 수 있습니다. 생물이 존재할 수 있었던 것도 유전자에 새겨진 항상성 추구의 결 덕분입니다. 항상성을 위한 속성들이 선택되어 유전자에 생화학적 정보로 새겨졌기 때문에 지금의 우리가 존재합니다. 우리가 먹고, 쉬고, 자고, 성취하며, 인정받고, 존경받기 원하는 이유도 모두 항상성 추구로 환원할 수 있습니다. 감각을 포함한 정서, 감정, 사고 같은 여러 인지작용 또한 결국 항상성에 종속되어 있는 셈입니다.

무의식의 기능은 항상성 유지와 직결되어 있습니다. 무의식은 의식이 탄생하기 훨씬 이전부터 모든 생리적 조절과 행동에 관여해왔습니다. 그러므로 무의식의 궁극적인 목적 역시 존속을 위한 항상성 유지라고 볼 수 있습니다. 의식이 접근할 수 없는 무의식의 영역은 장구한 생명의 역사만큼이나 깊고 방대합니다. 이 미지의 영역에서 일어나는 작용 덕분에 우리는 생명 활동을 영위하고, 존재를 인식하며 살아가고 있습니다.

인생은 연극이다

뇌의 인지작용을 들여다보면 연극이 연출되는 과정과 매우 유사합니다. 관객은 무대 위에서 펼쳐지는 연극을 감상하지만 그것이 전부가 아닙니다. 관객의 눈에 보이는 것은 무대 뒤에 있는 배우, 소품, 세트가 각본에 따라 등장하고 사라지는 일련의 과정입니다. 무대 위의 상황이 의식이라면, 무대 뒤는 무의식의 영역이라 할 수 있습니다. 무대와 그 뒤편이 유기적으로 연결되어 한 편의 연극을 완성하듯이, 의식과 무의식은 서로 연결되어 있습니다.

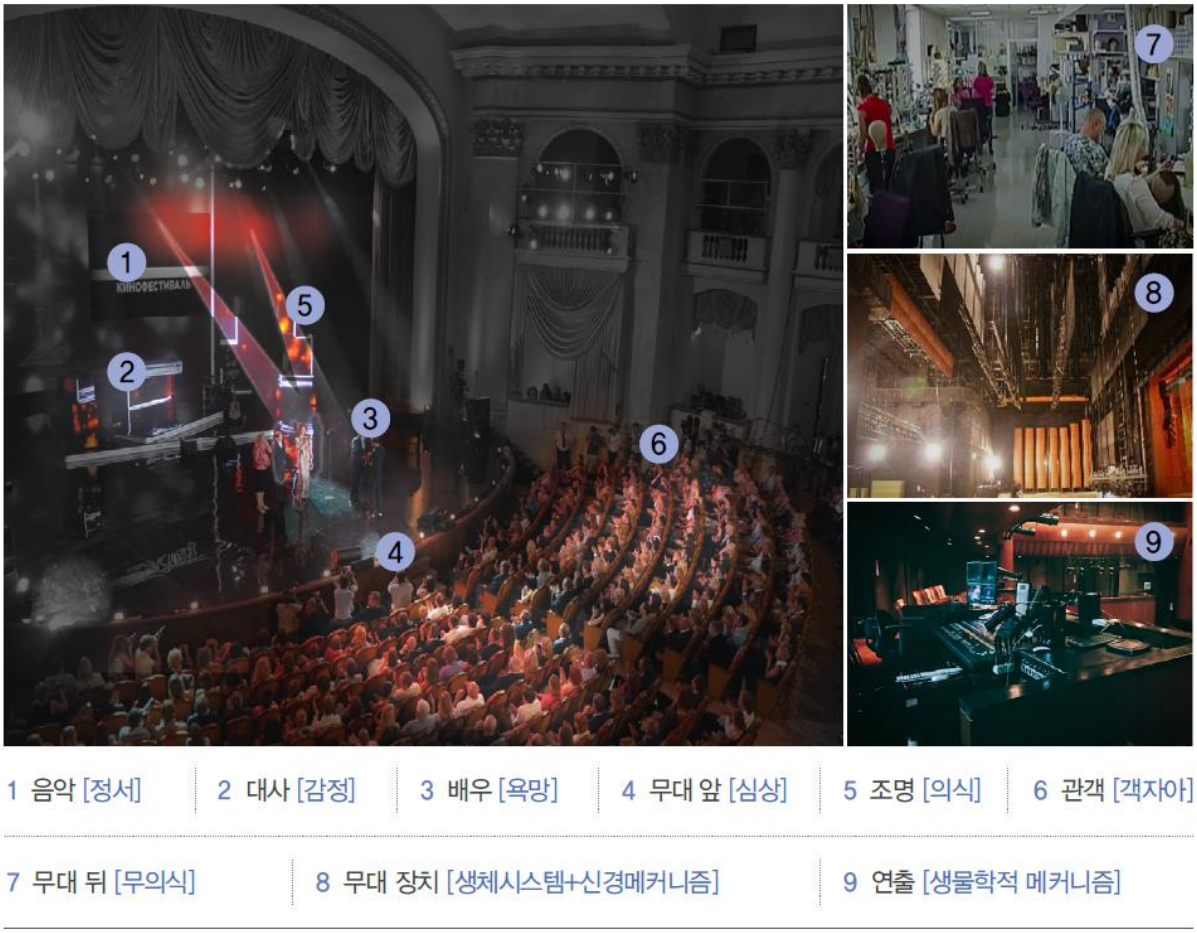


그림 5-5 인생은 연극이다

연극이 각본에 따라 연출되듯이, 의식과 무의식을 연출하는 것은 '신경 메커니즘'입니다. 또 각본이 작가나 연출가에 의해 만들어지듯이 신경 메커니즘은 '생물학적 원리'에 의해 작동합니다. 연극이 상연되는 동안 무대 뒤편에서는 수많은 장치와 스태프들이 분주히 움직입니다. 마음도 이와 비슷합니다. 의식이 무대 위에 조명을 받아 드러난 '현상'이라면, 무의식은 현상의

‘이면’이고 신경작용은 ‘속성’이며, 생리작용은 속성을 움직이게 하는 ‘이치’에 해당한다고 볼 수 있습니다.

무대 그 자체는 수많은 이미지와 상념들이 떠올랐다가 사라지는 우리의 심상(心象)과 유사합니다. 심상이라는 무대에 흐르는 배경음악은 정서와 감정이고, 무대 위에서 연기하는 배우는 각자의 목소리를 가진 욕망들입니다. 이들 욕망은 모두 자신이 주인인 것처럼 행세하지만 실제로는 생물학적 각본인 신경 생리적 메커니즘에 의해 작동됩니다. 또 그 이면에는 다양한 생화학적 작용과 물리적 이치가 만들어낸 질서가 존재합니다.

이처럼 우리의 삶에는 욕망이라는 배우와 심상이라는 무대, 그리고 신경 메커니즘에 해당하는 각종 무대장치, 본능과 본성 역할을 하는 생리화학적 각본, 생물학적 존속을 목적으로 모든 것을 지휘하고 연출하는 연출가, 그리고 자연의 이치에 해당하는 제작자가 있습니다. 관객은 객석에 앉아 무대 장면과 배경 음악, 스토리에 희로애락을 느끼며 감상합니다. 사실 관객이 보는 장면은 사전에 이미 정해진 것이죠. 배우와 세트는 각본대로 움직이고, 그것을 연출하는 주체는 무대 뒤에 있는 감독과 제작자입니다.

의식은 무의식이 판단하고 결정한 것에 당위를 제공하는 역할을 합니다. 우리는 의식적으로 판단한다고 믿지만 실제 판단의 주체는 무의식입니다. 이를 입증하는 실험은 많습니다. 왼손을 들어올리는 동작과 관련된 뇌 부위를 전기 신호로 자극하면, 피실험자들은 자신도 모르게 왼손을 들어 올립니다. 그 다음에 왜 손을 들어 올렸는지 물으면 ‘어떤 생각이 나서 들었다’, ‘가려워서 들었다’ 등의 이유를 말합니다. 뇌에 전기적 자극을 가했기 때문에 팔을 들어올렸을 뿐인데, 의식이 그럴듯한 이유를 만들어낸 것이죠. 나의 의지처럼 느껴지는 의식의 이면에는 무의식이 존재하고, 그 뒤에는 인지 작용과 생명 현상을 연출하는 신경 메커니즘과 생리화학적으로 작용하는 항상성 시스템이 있습니다.

의식(意識)이라는 한자어에서 ‘의(意)’는 ‘소리 음(音)’과 ‘마음 심(心)’이 합친 모습입니다. 글자 그대로 해석하면 ‘마음의 소리’라는 뜻이죠. 그러므로 의식을 ‘마음의 소리를 듣는다’로 해석할 수도 있을 겁니다. 마음은 뇌에서 만들어지고, 그 마음을 인식하는 이미지가 ‘심상’입니다. 관객이 연극 무대를 보는 것처럼 말이죠. 사실 연극을 보는 것도 내가 보는 것이 아니라 뇌가 보는 것입니다. 뇌가 스스로 만든 개념으로 보는 것이죠. 우리가 인식하는 모든 현상은 뇌가 만들고 각색한 것입니다.

뇌가 인식하지 못하면 느낄 수도, 알 수도 없습니다. 시각과 청각을 예로 들어볼까요? 시각은 눈을 통해 받아들인 정보를 뇌가 인식한 것입니다. 각막과 수정체를 통해 들어온 시각정보

는 망막의 광수용기에서 전기신호로 전환되어 외측슬상핵(Lateral Geniculate Nucleus)과 시각피질을 거치면서 이미지로 완성됩니다. 시각피질의 30 여 개 영역에서 형태, 색, 크기 등을 조합하여 지각적으로 범주화하고 그 결과를 전두엽, 측두엽, 두정엽에서 개념으로 '인식'합니다. 정보가 제한되어 있거나 정확하게 인식하기 어려운 경우에는 뇌가 기억을 동원하여 부족한 정보를 추론하여 채우기도 합니다.

청각 역시 공기를 통해 전달된 음파를 뇌가 인식한 것입니다. 귀의 가장 바깥쪽에 있는 귓바퀴가 음파를 모아 고막에 전달합니다. 고막의 진동은 청소골을 거치면서 약 30 배로 증폭되어 달팽이관으로 전달됩니다. 달팽이관에서 전기에너지로 전환된 소리 정보는 달팽이관에서 청신경으로 전달된 후 다시 뇌간으로 향합니다. 뇌간으로 전달된 소리 정보는 대부분 대뇌로 보내져 소리로 '인식'됩니다.

예로부터 인생은 연극에 자주 비유되곤 했습니다. 셰익스피어는 세상이 무대이고 모든 남자와 여자는 배우라는 희곡 대사를 남긴 바 있습니다. 세상과 조우하는 나의 뇌도 연극과 닮았습니다. 무대의 막이 오르고 조명이 비추면 관객은 잔잔히 울려 퍼지는 배경 음악에 심취하고, 배우들의 몸짓과 대사에 몰입합니다. 그러나 관객이 보고, 듣고, 느끼는 것은 컴컴한 무대 뒤에서 준비한 것의 일부일 뿐입니다. 연극이 정해진 각본에 따라 연출되듯이, 우리의 삶은 항상성을 추구하는 뇌의 메커니즘에 따라 진행됩니다. 항상성이 연출하는 뇌의 인지작용이야말로 온 세상을 담은 연극인 것입니다.

'나'라는 느낌

우리는 느낌과 생각을 통해 자신과 세상을 인식합니다. 나에 대한 생각도 '나라는 느낌'의 일관된 개념에 기반하여 구성됩니다. 그러면 느낌은 무엇일까요? 우리는 몸의 상태를 느낄 수 있습니다. 몸이 무겁거나 기분이 처지는 느낌이 바로 '기반 인지'입니다. 일종의 생화학적 느낌이죠. 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각은 '감각 인지'가 주는 느낌입니다. 감각 인지에는 통과 쾌의 느낌이 스며 있습니다. 긍정이나 부정을 느끼는 '정서 인지'는 흥미를 느껴 접근하고 싶은 느낌이나 언짢은 기분이 들어 피하고 싶은 느낌을 말합니다. 정서에 크기를 더해 좋음과 싫음을 느끼는 것이 '감정 인지'입니다. 단순히 긍정과 부정을 판단하는 정서와 달리 감정은 좀 더 다양하고 복잡합니다. 우리는 하루에도 몇 번씩 희로애락의 감정 롤러코스터를 탑니다. 또 우리

는 생각하고 있음을 느낄 수 있습니다. 이것이 '생각 인지'입니다. 그 뿐만 아니라 우리는 자신이 생각하는 것을 생각할 수도 있죠. 우리는 자신을 느낄 수 있고, 심지어 자신을 느끼는 자신까지 느낄 수 있습니다. 이것이 '메타 인지'입니다. 메타 인지는 자신의 인지 과정을 한 차원 높은 시각에서 관찰, 발견, 통제하는 정신적 작용입니다.

우리는 물질대사나 내분비계 같은 생화학적 작용을 담당하는 '기반 인지'에서 시작하여 몸의 내부 상태와 외부의 상황을 감각적으로 지각하는 '감각 인지', 컨디션처럼 배경 기분을 만드는 긍정 혹은 부정에 대한 '정서 인지', 좋고 싫음에 대한 '감정 인지', 내외의 자극에 의해 기억이 파생되어 흐르는 '생각 인지', 이러한 인지적 지각 과정을 객관적으로 바라보는 '메타 인지'까지 느낌의 메커니즘을 갖고 있습니다.

초기 생물은 세포막에서 화학적 상태에 반응하는 수준에 머물렀기 때문에 느낌이라고 할 만한 지각작용이 없었습니다. 동물로 진화하여 신경계를 획득하면서 기반과 감각을 지각할 수 있게 되었고, 중추신경계가 발달하면서 정서와 감정에 대한 느낌을 얻을 수 있었습니다. 생물의 진화는 항상성 유지시스템이 진화해온 역사와 같습니다. 생명체의 모든 작용은 항상성을 도모하는 데 종사합니다. 그것이 육신의 생체 작용이든, 신경계를 통한 정신 작용이든 말이죠.

생명 유지를 위한 항상성은 모든 생명체의 숙명적 과제입니다. 먹고 자는 이유도, 놀고 사랑하며 일하고 쉬는 이유도 항상성에 있습니다. 항상성 유지시스템은 근본적으로 생물학적 존속을 위한 '예측 체계'입니다. 인체의 내분비계, 면역계, 기관계, 신경계 등 모든 시스템이 예측 체계로 이루어져 있습니다. 생명체가 존속을 유지하려면 환경의 동적 변화에 효율적으로 대처할 수 있어야 합니다. 따라서 변화를 예측하고 대응하는 능력은 생명체의 존속을 위한 기본 기능이라 할 수 있습니다.

원시 동물의 생화학적 항상성 기능이 내분비계로 진화했고, 다시 면역계와 신경계의 진화로 이어졌습니다. 내분비계와 신경계의 진화는 느낌을 만들었죠. 이를 계기로 조상들은 생생한 감각을 느끼고, 긍정과 부정 정서를 느낄 수 있게 되었습니다. 이후 조상들은 희로애락의 감정과 함께 의식은 물론 '의식을 의식'하는 메타인지 능력까지 갖게 되었습니다. 이 일련의 과정을 통해 우리는 움직이고 생각하며 성찰하는 존재가 되었습니다. 이로써 우리는 화학적으로 반응하던 존재에서 고도의 사고 작용을 하는 인간으로 진화했습니다. 이것이 느낌의 진화 과정입니다.

이 모든 것이 판단을 위한 것입니다. 판단은 생존에 유리한 가치를 선택하는 데 목적이 있죠. 선택한 가치를 획득하는 데는 에너지가 필요합니다. 따라서 생명활동은 존속에 필요한 가치를

획득하기 위한 에너지 획득 및 관리체계로 요약할 수 있습니다. 모든 판단의 제 1 준칙은 항상성을 위한 가치의 추구입니다. 어떻게든 살아남아 자손을 퍼뜨리는 것이죠. 이 준칙은 존속에 유리한 가치를 제대로 예측하는 것에서 시작됩니다. 그리고 제 2 준칙은 에너지 효율화입니다. 에너지를 최고의 자산으로 삼는 것이죠. 제 1 준칙을 유지하려면 에너지의 효율적인 관리가 반드시 필요합니다. 이때 제 1 준칙과 제 2 준칙의 상태를 개체가 인식하는 현상이 바로 느낌입니다.

우리는 생화학적 느낌에서 시작하여 고차원의 메타 인지에 이르기까지 단계적으로 다양한 느낌을 쌓아왔습니다. 38 억 년에 걸쳐 형성된 느낌을 온몸으로 느껴 보세요. 거대한 지각의 움직임과도 같은 생화학적 느낌, 심해의 해류 같은 정서적 느낌, 격정의 파도처럼 넘실거리는 감정적 느낌, 끝없는 들판을 가로질러 생동하는 생각의 느낌, 광활한 창공에서 나와 세상을 바라보는 듯한 메타 인지적인 느낌을 말이죠. 우리는 장구한 세월 동안 축적된 느낌으로 존재를 인식하고, 스스로 존재하고 있습니다.

인간은 느낌을 통해 즉각적이고 반사적인 반응에서 능동적인 반응으로 판단과 행동체계를 진화시켜 왔습니다. 이를 통해 인간은 과거를 바탕으로 미래를 유추하고 상상을 현실로 만드는 의식이라는 느낌을 갖게 되었습니다. 이 느낌의 진화를 통해 우리는 생물의 시대에서 인간의 시대로, 본능의 시대에서 개념의 시대를 열었습니다.

프랑스의 철학자 르네 데카르트(Rene Descartes)는 '나는 생각한다 고로 존재한다(Cogito, ergo sum)'고 말했죠. 우리는 과연 생각하므로 존재할까요? 우리 존재의 기반에는 생리화학적 작용에서부터 감각, 정서, 감정을 비롯한 신경화학적 작용까지 무의식적으로 작동하는 생물학적 메커니즘이 자리하고 있습니다. 생각도 그 위에 일어나는 현상입니다. 생각은 잠재 기억이 의식화된 현상입니다. 무의식에 가라앉아 있던 기억이 의식화된 상태가 바로 생각입니다. 즉 생각은 관련 기억들이 자극에 의해 파생적으로 일어나는 '의식적 인식 현상'입니다. 그래서 생각이 꼬리에 꼬리를 물고 이어지는 것이죠.

생각의 단서들은 무의식에서 올라오기 때문에 미리 예측하거나 선택할 수 없습니다. 즉 의도적으로 개입하지 않는 한 우리는 잠시 후에 무엇을 생각할지 예측할 수 없습니다. 생각은 무심히 일어나 스스로 흘러갑니다. 생각이 생각을 부르면서 자연스럽게 흘러가는 것이죠. 감정은 생각에 따라 일어납니다. 긍정적 생각이 생기면 긍정적 감정이 뒤따르고, 부정적 생각이 일어나면 부정적 감정이 뒤따릅니다. 생각은 기억을 따라 흐르는 물과 같습니다. 감정은 물의 흐름에 의해 일어나는 물결이라 할 수 있죠.

의식은 무의식에 자리 잡은 기억들이 자극에 의해 심상이라는 무대 위로 올려진 것입니다. 그렇다면 무의식은 어떻게 의식 현상으로 나타날까요? 의식의 특징은 각성과 집중입니다. 각성과 집중이 일어나려면 일정 수준 이상으로 시냅스가 활성화되어야 합니다. 신경과학자들은 대뇌피질의 뉴런들이 40 헤르츠(Hz)의 진동수로 동기화가 일어날 때 의식 현상이 일어난다고 보고 있습니다.

의식은 무의식의 일부가 인지 상태로 활성화된 것입니다. 기억은 잠재의식 상태로 존재하다가 적절한 자극이 주어졌을 때 의식으로 표출됩니다. 의식과 무의식이 일정한 경계선을 두고 서로 분리되어 있을 것이라 생각하지만, 사실은 그렇지 않습니다. 무의식이 의식화된 것이 의식 현상이기 때문이죠. 의식과 무의식은 대립적인 관계도 아니고 명확히 구분되는 것도 아닙니다. 의식은 무의식이 받쳐 주기 때문에 존재할 수 있고, 무의식은 의식의 장이 있어야 자신의 모습을 드러낼 수 있습니다.

의식은 기존의 행동을 바꾸거나 새로운 학습을 하는 데 중요한 역할을 합니다. 또 무의식에서 제공한 가치를 상황에 맞도록 다듬고 정리하여 효과적인 판단과 행동을 만들어냅니다. 인간이 다른 동물과 달리 차원 높은 정신적 삶을 영위할 수 있는 것은 의식과 무의식이 조화롭게 작동하기 때문입니다. 무의식과 의식의 인지적 조화를 통해 비로소 인간이 탄생할 수 있었던 것이죠.

의식이라는 무대에서 우리는 수많은 대안들을 비교 분석하고, 정보를 연결하여 미래의 상황을 유추합니다. 이를 통해 상황을 예측하고 판단하며 대응 행동을 선택할 수 있습니다. 우리는 동물로 태어나 인간으로 살아갑니다. 의식은 우리를 인간답게 만들고, 인간임을 인식하게 해주죠. 의식을 통해 우리는 비로소 '나'로 태어나는 것입니다. 의식이 없으면 나도 세상도 인식할 수 없습니다. 의식이라는 무대는 세상과 만나는 창구이자 세상을 느끼고 이해하며 교류하는 장입니다. 우리는 의식의 장 위에 인생이라는 이야기를 써 나갑니다. 의식은 나의 모태이자, 내가 성장하고 성숙하는 터전이라 할 수 있습니다.

존재의 바탕이 되는 기억

존재란 무엇일까요? 존재한다는 것은 누군가 그것을 인식할 수 있다는 것입니다. 18 세기 아일랜드의 경험주의 철학자였던 조지 버클리(George Berkeley)는 이런 질문을 던졌습니다.

"아무도 없는 숲에서 나무가 쓰러지면 소리가 날까?"

그는 '존재한다는 것은 지각되는 것'이라고 생각했습니다. 우리가 지각하는 것만이 실체이며, 지각하지 못하는 것의 실체는 없다고 생각했죠. 물리학자들에게도 이 질문은 큰 골칫거리였습니다. 아인슈타인(Albert Einstein)도 유사한 질문을 던진 적이 있습니다.

"당신은 정말 내가 쳐다볼 때만 달이 존재한다고 생각하나요?"

아무도 없는 숲을 상상해보세요. 갑자기 나무가 '쿵!' 소리를 내며 넘어집니다. 그런데 본 사람도 없고, 들은 사람도 없습니다. 그렇다면 그 나무는 넘어진 것일까요? 인식하는 주체가 없는데도 나무가 넘어졌다고 할 수 있을까요? 나무에 살던 개미나 기생하던 버섯은 나무가 넘어졌다는 것을 알까요? 나무는 자신이 나무라는 것을 알까요? 나무는 스스로를 인식할 수 없으니 존재를 느낄 수 없을 겁니다. 인식이 다르면 존재도 다르게 느끼겠죠. 딱따구리나 다람쥐, 원숭이는 나무를 서로 다른 개념으로 인식할 겁니다. 같은 사람일지라도 나무꾼과 산림보호원에게 나무는 전혀 다른 존재로 느껴질 겁니다. 이는 매우 실제적이고 실존적 문제입니다. 인식이 없으면 존재도 없기 때문이죠. 인식은 존재의 기반입니다.

그렇다면 나무가 넘어지는 소리는 존재하는 것일까요? 인식하지 못하면 소리도 존재하지 않습니다. 소리는 에너지가 파동 형태로 흐르는 현상입니다. 우리가 소리를 듣는 것은 공기라는 매질을 통해 전파되는 진동을 청각기관이 소리로 인식하기 때문입니다. 그래서 우주 공간에는 소리가 없습니다. 소리를 전달할 수 있는 매질이 없기 때문이죠. 매질이 있어도 감각기관이 없으면 소리를 들을 수 없습니다. 감각기관이 있어도 생각하는 기능이 없다면 존재를 인식할 수 없겠죠.

우리는 기억이 만든 개념을 통해 자신과 세상을 인식하며 살아갑니다. 인식은 기억을 통해 이루어집니다. 기억이 없으면 인식도 없고, 인식이 없으면 대상도 없고 존재도 없습니다. 각자 만든 '기억의 세상'에서 살아가고 있는 셈이죠. 기억은 체험과 경험으로 인식된 상황, 그리고 그와 관련한 느낌이 함께 새겨진 것입니다. 과거에 외부에서 입력된 정보와 몸 내부에서 일어난 신경화학적 반응이 상호작용하여 뇌에 형성된 것이 기억입니다. 내부에서 일어난 반응에는 뇌 스스로 만들어낸 생각도 포함됩니다. 감각이 자극에 대한 직접적인 경험이라면 생각은 간

접적인 경험을 통해 얻는 정보입니다. 이러한 기억을 바탕으로 우리는 감각과 생각이라는 의식작용을 느낍니다. 산을 본 적도 들은 적도 없다면 산을 알 수 없겠죠. 엄마에 대한 경험이 없는데 엄마를 알 수 있을까요? 물론 간접 경험을 통해 '엄마'라는 개념을 학습할 수는 있지만 부드럽고 따스한 촉감과 체취, 온화한 목소리, 함께 체온을 나누는 유대감을 알 수는 없겠죠.

기억은 과거의 것입니다. 우리가 느끼는 현재도 과거의 기억에 의해 형성된 것입니다. 현재 시제로 의식하지만 사실은 과거의 기억을 지금 느끼는 것입니다. 생화학자이자 신경과학자인 제럴드 에델먼(Gerald Maurice Edelman)은 의식이 과거의 기억을 바탕으로 현재 시제에 재구성된 것이라는 의미에서 '기억된 현재'라는 표현을 사용한 바 있습니다.

지금의 기억은 과거의 결과입니다. 과거를 통해 현재를 인식하는 것이 의식이죠. 의식을 통해 우리는 현재의 자기 존재를 인식할 수 있습니다. 우리가 물리적, 정신적으로 존재할 수 있는 이유는 과거 때문입니다. 또 현재 우리가 살아 갈 수 있는 것도 과거 때문입니다. 우리는 과거의 기억을 통해 세상을 느끼고 이해합니다. 그리고 감각과 생각으로 자신과 세상을 인식합니다. 인식은 뇌가 정보를 처리하는 과정에서 일어나는 신경화학적 작용입니다. 인식이 세상을 받아들여 기억을 만들고, 그 기억을 통해 다시 나를 포함한 세상을 인식합니다. 그것이 감각을 수반하는 물리적 실재든, 이해 관계에 따른 사회적 실재든, 사랑과 신념 같은 정신적 실재든 말이죠.

과거에 경험한 가치 기억이 욕망을 만들고, 우리는 그 욕망으로 살아갑니다. 행복감의 기억이 원하는 대상을 설정하여 욕망을 만들고, 그 욕망이 원하는 바를 행복이라 여기게 된 것입니다. 부자가 되고 싶은 욕망, 자식을 잘 키우고 싶은 욕망, 성공하고 싶은 욕망, 세상을 좋게 바꾸고 싶은 욕망도 그 본질은 가치 기억입니다.

우리는 기억으로 존재합니다. 나는 나의 기억이고, 그는 그의 기억입니다. 나는 나의 기억 속에서 살고, 그는 그의 기억 속에서 삽니다. 같은 시공을 공유해도 각자 다른 기억으로 다른 세상에 삽니다. 그래서 사람들은 각자가 하나의 섬이기도 하고 다른 행성이기도 하며, 법과 언어가 다른 국가이기도 합니다. 우리는 모두 같은 세상에 살고 있다고 생각하지만 사실은 전혀 다른 각자의 기억이 만든 세상에 살고 있습니다. 그렇게 우리는 서로가 서로에게 외계에서 온 종족일 수밖에 없는 것이죠.

색맹이 색맹에게

법정 스님의 글에서 이런 구절을 읽은 적이 있습니다.

우리는 하나의 색맹에 불과한 존재이다.
그런데 세상에는 그 색맹이 또 다른 색맹을 향해
이해해 주지 않는다고 안달이다.
연인들은 자기만이 상대방을 속속들이 이해하려는 맹목적인 열기로 하여
오해의 안개 속을 헤매게 된다.
그러고 보면 사랑한다는 것은 이해가 아니라
상상의 날개에 편승한 찬란한 오해다.
"나는 당신을 죽도록 사랑합니다"라는 말의 정체는
"나는 당신을 죽도록 오해합니다"일지도 모른다.

누구나 가슴 저미는 사랑을 한 번쯤 해보았을 겁니다. 하지만 우리가 절실한 사랑이라고 여겼던 것이 진짜 사랑이었을까요? 정말 그 사람을 사랑했던 걸까요? 아니면 내 머릿속의 '그 사람이라는 개념'을 사랑한 것일까요? 사랑이 변했다면, 그 사람이 변한 걸까요? 아니면 그 사람에 대한 나의 개념이 변한 걸까요? 그 사람도, 그 사람에 대한 사랑도, 내 기억이 만든 개념입니다. 개념은 시간이 흐르면서 변색되고 변질됩니다. 그가 변한 게 아니라 내가 변하는 것이죠. 나의 기억이 변하고 인식이 변한 것입니다. 그래서 사랑은 변하는 겁니다.

『삼국유사(三國遺事)』에 승려 조신의 이야기가 실려 있습니다. 승려 생활을 하던 조신이 한 여인에게 첫눈에 반하게 됩니다. 그날 이후 조신은 관음보살에게 그녀와 혼인하게 해 달라고 간절히 기도합니다. 하지만 그녀는 다른 사람과 혼인하게 되죠. 조신은 소원을 들어주지 않은 관음보살을 원망합니다. 그러던 어느 날, 그녀가 조신 앞에 나타나 말합니다.

"저도 스님을 짝사랑하여 잠시도 잊지 못하였으나 부모님의 뜻을 거역하지 못해 다른 사람과 혼인하였습니다. 이제 저는 스님과 부부가 되고자 합니다."

조신은 매우 기뻐하며 그녀와 함께 고향으로 내려가 40 년을 함께 살며 다섯 자녀까지 두었죠. 그러나 현실의 삶은 순탄하지 않았습니다. 부부는 끼니조차 때울 수 없을 만큼 가난하여 이곳 저곳을 떠돌며 빌어먹고 살아야 했죠. 그렇게 타지를 헤매는 사이 15 살짜리 큰 아이는

길에서 굶어 죽었고, 10 살짜리 딸아이는 밥을 구걸하다가 개에게 물려 자리에 누웠습니다. 그 모습을 보고 부인이 눈물을 흘리며 조신에게 말합니다.

"처음 당신을 만났을 때는 얼굴도 아름답고 나이도 젊었습니다. 그러나 지금은 병이 더해지고, 굶주림과 추위가 날로 심해지니 빌어먹을 수조차 없게 되었습니다. 붉은 얼굴과 어여쁜 웃음도 풀잎 끝에 이슬이요, 사랑의 맹세도 바람에 나부끼는 버들가지입니다. 옛날의 기쁨을 생각해 보니 그것이 바로 근심의 시작이었습니다. 함께 굶어 죽는 것보다는 헤어지는 것이 나을 것입니다. 저는 고향으로 향할 것이니 당신은 남쪽으로 가십시오."

마침내 부부는 아이를 둘씩 데리고 헤어지기로 합니다. 그녀가 두 아이를 데리고 떠나려던 찰나 조신은 화들짝 놀라 일어납니다. 잠깐 잠이 들었다가 꿈에서 깨어난 것이죠. 주변을 살펴보니 아내와 아이들은 온데간데없고 타다 남은 등잔불만 하늘거리고 있었습니다. 문을 열어보니 뿌옇게 날이 밝아오고 있었습니다. 조신이 자신의 모습을 훑어보니 수염과 머리털이 하얗게 세어 있었습니다. 애초 사모하던 여인이 나타난 것도, 여인과 부부의 연으로 함께한 시간도, 온갖 곤궁을 겪은 뒤 결국 이별한 것도 모두 꿈이었던 것입니다.

영원한 사랑은 모든 예술 장르의 중요한 테마입니다. 영화 '봄날은 간다'에서 주인공은 떠나는 연인을 향해 이렇게 묻습니다. "사랑이 어떻게 변하니?" 그러나 사랑이 변하지 않는다는 생각은 청춘이 영원히 지속될 거라고 믿는 것과 같습니다. 연인의 변심으로 괴로워하던 주인공은 슬픔에 젖어 고통의 시간을 보냅니다. 그러던 어느 날, 주인공은 한복을 곱게 차려 입고 간이역에 앉아 있는 할머니를 보며 자신의 오해를 깨닫습니다. 치매에 걸린 할머니는 날마다 간이역에 나가 열렬히 사랑했던, 그러나 오래 전에 자신의 곁을 떠났던 할아버지를 기다렸던 것이죠. 할머니의 기억은 아름답던 봄날의 시간에 그대로 멈추어 있었던 것입니다. 주인공은 아직도 떠난 사랑을 기다리고 있는 할머니를 바라보면서 자신의 사랑도 어느 봄날에 그대로 멈추어 있다는 사실을 깨닫게 됩니다.

진실을 깨닫게 되면 자신을 가두었던 감옥으로부터 자유로워집니다. 우리는 진리를 제대로 보지 못하는 색맹입니다. 자신의 눈에 보이는 색에 갇혀 오해를 쌓아가는 것이죠. 목숨까지 버릴 수 있을 것 같던 사랑도 세월이 흐르면 변합니다. 영원히 지속될 것 같던 청춘의 봄날, 그 시간도 결코 멈추어 있지 않습니다. 겨울이 지나면 다시 봄이 옵니다. 그러나 우리가 맞은 봄은 떠나보냈던 봄이 다시 오는 것이 아니라 새로운 봄날입니다. 인생무상이란 말은 인생이 그저 헛되고 덧없다는 뜻이 아니라, 늘 변화한다는 뜻을 담고 있습니다. 세상에 변하지 않는 것은 없습니다.

인생을 일장춘몽이라고 합니다. 감각, 정서, 감정, 생각은 모두 흘러가는 개념입니다. 우리는 개념을 바탕으로 기뻐하고 아파하며 사랑하고 분노하며 살아갑니다. 결국 언젠가 비우고 떠날 몸에 정신 없이 재물을 채우고 언젠가는 탈색될 마음에 눈먼 사랑을 담습니다. 유구한 인류의 역사에 비하면 한 사람의 인생은 짧디 짧은 꿈에 지나지 않습니다. 그래서 어떤 시인은 인생을 잠시 다녀가는 소풍에 비유했죠. 아무리 원대한 욕망도 세월 앞에서는 무의미 하기조차 합니다. 깊이 들여다보면 인간이 얼마나 가여운 존재인지 모릅니다. 눈물 없이 어떻게 사람과 세상을 이해할 수 있을까요?

나는 나의 기억이다

우리 집에는 네 사람이 살고 있습니다. 아내와 두 아들, 그리고 그리고 저입니다. 그럼 저의 집에는 제가 몇 명이 있을까요? 당연히 한 명이라고 생각하겠지만, 저는 네 명으로 존재합니다. 저를 포함한 식구 네 사람은 모두 저에 대한 경험이 다르므로 각자 다른 기억으로 저를 개념화하고 있죠. 모두 저에 대한 경험이 다를 테니 다른 기억을 갖고 있을 것이고, 기억이 다르니 인식도 다를 수밖에 없을 겁니다.

그렇다면 그 중에서 누가 진짜 저일까요? 우리가 인식하는 모든 것은 개념이니 네 명 모두 개념이 만든 가짜라 할 수 있겠죠. 그럼 저에게는 제가 한 명일까요? 사실 제 속에는 수많은 제가 살고 있습니다. 잘난 나, 못난 나, 부지런한 나, 게으른 나, 자랑스러운 나, 부끄러운 나가 함께 공존하고 있습니다. 이 또한 모두 기억이 만든 개념으로 존재하죠.

'내 속엔 내가 너무도 많아서'라는 노래 가사처럼, 우리 속에는 수많은 자아가 동거하고 있습니다. 기억이 구축한 자아들은 서로 싸우고 갈등합니다. 또 욕망 하나 하나가 스스로 자아를 자칭하며 매일 싸우고, 삐치고, 갈등합니다. 그래서 하루도 편할 날이 없죠. 나에 대한 연속된 체험과 경험이 여러 자아 개념을 만들기 때문에 우리는 본질적으로 다중인격체일 수밖에 없습니다. 더욱이 나는 끊임없이 수정됩니다. 나에 대한 체험과 경험이 지속적으로 변화하므로 나는 고정된 존재일 수 없습니다.

「장자」에 호접몽(胡蝶夢) 이야기가 나옵니다. 어느 날 장자가 잠시 졸았는데 꿈에 자신이 나비가 되어 신나게 날아다니는 꿈을 꾸었죠. 잠에서 깨어나 생각해보니 자기가 꿈에 나비가 된 것인지 나비가 지금 내 꿈을 꾸고 있는지 알 수 없었다는 이야기입니다. 인생 자체가 뇌가

만든 개념으로 꾸는 꿈이죠. 그래서 인생은 기억이 만든 가상의 세상에서 기억 스스로 써 내려가는 자서전이자 픽션일지 모릅니다.

우리는 기억을 통해 자신을 알고, 세상을 느끼며, 자신과 세상의 관계를 이해합니다. 기억이 없다면 어제의 나와 오늘의 내가 동일한 존재인지를 확인할 방법이 없습니다. 우리의 오늘은 어제에 의존하고, 어제는 이전의 수많은 어제에 의존합니다. 내가 느끼고 아는 모든 것은 바깥 세상에서 내 안으로 들어온 것입니다. 우리는 심상에 비친 세상을 인식하는 것이죠. 그 심상의 세상에서 우리는 살아가고 있습니다. 내가 세상에 사는 것이 아니라 내 속에 들어온 세상에 내가 사는 것이죠. 내 속에서 일어나는 희로애락의 감정도 내 기억이 만든 것입니다. 내 감정은 내 기억이 만든 나의 문제이고, 그의 감정은 그의 속에서 일어나는 그의 문제입니다. 우리가 꿈꾸는 행복도 기억이 만들고 설정한 가상적 비전이죠. 행복은 기억이 만든 무지개입니다.

우리는 기억을 통해 세상을 인식하기 때문에 기억이 다르면 사는 세상도 다를 수밖에 없습니다. 지구에서 살아가는 사람이 78억 명이라면 78억 개의 세상이 존재하는 셈이죠. 같은 시공간에서 대화를 나누고 이익을 주고받지만, 결국 자신의 세상에서 자신이 만든 대상과 관계하는 것입니다. 사랑하고 다투는 것 역시 자신의 기억 속에 존재하는 대상과 사랑하며 다투는 것입니다. 세상에 실존하는 주체는 나뿐이고, 나머지는 모두 내가 만든 개념으로 존재하는 것이죠.

천상천하 유아독존(天上天下 唯我獨尊).

'온 세상에 오직 나 홀로 존귀하다'는 외침은 석가모니가 만물의 이치를 깨우쳤을 때 느꼈던 두려움과 경외감을 표현한 것이라고 합니다. 이때 '나(我)'는 석가모니 개인을 뜻하는 것이 아니라 세상의 모든 개별적 존재를 가리킵니다. 우리는 스스로 만든 개념의 세상에서 홀로 살아가는 외로운 존재입니다. 세상은 기억이 만든 개념으로 존재합니다. 그 개념이 신경계를 통해 물질적, 사회적, 정신적 실재로 존재하는 것이죠. 세상은 개념이고 인식입니다.

'산은 산이고 물은 물'이라는 법어가 있습니다. 산은 대부분 규소와 산소 원자로 구성되어 있고 물은 수소와 산소 원자로 구성되어 있습니다. 우리는 원자로 구성된 분자 덩어리를 감각계과 신경계로 산과 물을 보고 느끼는 것이죠. 사실 원자도 그 내부는 대부분 비어 있는 공간입니다. 그렇다면 정말 산은 산이고 물은 물일까요? 그냥 인지적 개념일 뿐이죠. 세상은 개념이고 인식이므로 세상의 경계는 애초부터 없었습니다. 우리의 인식이 경계를 만들고, 이름을 붙여 분류하고 해석하는 것이지요.

이제 이 글을 시작하면서 던진 질문, '나는 누구인가?'에 대한 답을 정리해 보려고 합니다. 나는 누구일까요? '나는 나의 기억'입니다. 내가 지금까지 살아오면서 체험하고 경험한 나에 대한 기억이 내가 알고 있는 나입니다. 그 기억을 통해 나는 느끼고 생각하며 판단합니다. 그 결과가 바로 현재의 나입니다. 현재의 나는 과거가 만든 나입니다. 우리는 과거를 바탕으로 또 다른 나를 끊임없이 만들어갑니다.

우리는 우리 자신을 사용해서 인생을 살아갑니다. 우리를 제대로 알고 인생을 산다면 더 좋은 삶을 만들어갈 수 있겠죠. 세상은 나에게 무엇이고 나는 세상에 어떤 의미일까요? 나도 세상도 개념이고 가짜라면 과연 내가 살아가는 내 인생은 진짜일까요? 우리는 스스로 자유의지에 따라 판단하며 세상을 살아간다고 생각합니다. 그런데 나의 자유의지가 과거의 기억에 바탕을 두고 있다면, 그것을 자유의지라고 말할 수 있을까요? 만약 기억이 판단과 선택의 기준이라면 우리는 자유롭게 선택하는 것이 가능할까요? 자유의지는 진정 자유로운 의지일까요?

5장 [의식과 존재]

우리는 의식적인 존재일까요?

우리는 의식적으로 판단하고 행동한다고 믿지만 판단의 주체는 무의식입니다. 무의식이 먼저 결정하고, 의식은 추인할 뿐입니다. 우리가 의식을 중시하는 것은 학습과 사고 과정에서 중요한 역할을 하기 때문입니다. 하지만 의식은 의사결정에는 직접 개입할 수 없습니다.

삶은 판단의 연속이고, 그 판단 결과가 누적되어 한 사람의 인생이 됩니다. 우리 뇌는 정서, 감정, 이성의 순서를 거쳐 판단합니다. 이 같은 판단 절차를 갖게 된 것은 뇌의 진화 과정과 관련이 있습니다. 우리는 척추동물, 파충류, 포유류, 인류로 진화하면서 반사, 정서, 감정, 이성 순으로 신경체계를 갖게 되었습니다.

뇌는 처음부터 계획된 설계도를 바탕으로 만들어진 것이 아니라 변화하는 환경에 맞추어 필요한 것을 보완하는 방식으로 진화해왔습니다. 뇌는 반사체계에 이어 정서체계를 구축함으로써 긍정적 느낌과 부정적 느낌에 따라 접근이나 회피 행동을 할 수 있게 되었습니다. 또 포유류로 진화하면서 정서체계에 더해 감정체계를 갖게 되었습니다. 초기 감정체계는 좋고 싫음을 판단 기준으로 삼았지만 진화를 거듭하면서 감정은 기억의 강도를 결정하는 역할을 하게 됩니다.

뇌가 판단의 기준으로 삼는 것은 가치입니다. 감정체계를 통해 자극의 가치는 물론 행동의 강도를 결정할 수 있게 되었습니다. 정서체계의 역할이 긍정 혹은 부정 정서를 통해 행동의 방향을 결정하는 것이라면, 감정체계는 경험적 가치를 감정의 크기로 기억함으로써 행동의 강도를 결정합니다. 따라서 어떤 상황이든 긍정 정서를 여는 것이 중요합니다. 긍정 정서는 좋은 감정을 만들고, 좋은 감정은 이익을 극대화하는 방향으로 이성을 작동하게 합니다. 반대로 부정 정서는 싫은 감정을 만들고, 손실을 최소화하는 방향으로 이성을 작동시킵니다. 정서와 감정이 결정해버리면 이성은 그럴듯한 명분을 제공할 뿐입니다. 이성은 감정의 충실한 대변인이자 변호인인 셈입니다.

현재의 인생은 과거에 내린 판단이 누적되어 만들어졌습니다. 판단의 목적은 가치를 획득하는 것이고, 가치를 획득하기 위해서는 예측이 필요합니다. 인생은 예측으로 시작하여 예측을 확인하는 과정으로 점철되어 있습니다. 그러므로 예측의 수준이 삶의 질을 결정합니다. 우리가 예측하고 판단할 수 있는 것은 기억을 가지고 있기 때문입니다.

나는 나의 기억입니다. 지금까지 살아오면서 체험하고 경험한 나에 대한 기억이 내가 알고 있는 나입니다. 우리는 그 기억을 통해 느끼고 생각하며 판단합니다. 그 결과가 바로 현재 나의 인생입니다. 현재의 나는 과거가 만든 나입니다. 그 과거를 바탕으로 또 다른 내가 끊임없이 새로 형성됩니다. 나는 기억 속 개념으로 존재합니다. 우리가 사는 세상도 각자의 기억과 개념으로 존재합니다. 그래서 모든 사람은 각자의 세상에서 각자의 기억으로 살아가는 존재입니다.

이제 능선 하나를 넘었습니다. 지금까지 우리는 '나는 누구인가?'라는 화두를 붙들고 존재의 정체성을 찾기 위한 여정을 함께해왔습니다. 이제 우리가 찾고자 하는 정체성의 본질에 보다 가까이 다가가려 합니다. 정체성을 찾아가는 여정은 바다로 향하는 물길과 같습니다. 물은 순리에 따라 흐르고, 거쳐가는 모든 대지를 적시면서 싹을 틔우고 생명을 부여합니다. 그런 다음 스스로 의도하지 않아도 넓은 강을 이루고 마침내 광활한 대양에 몸을 섞습니다. 흩어진 것을 융화하고 굳어진 것을 용해하면서도 물은 본성을 잃지 않습니다. 그것이 우리가 찾아가는 정체성의 길입니다.

2부
위대한 진리

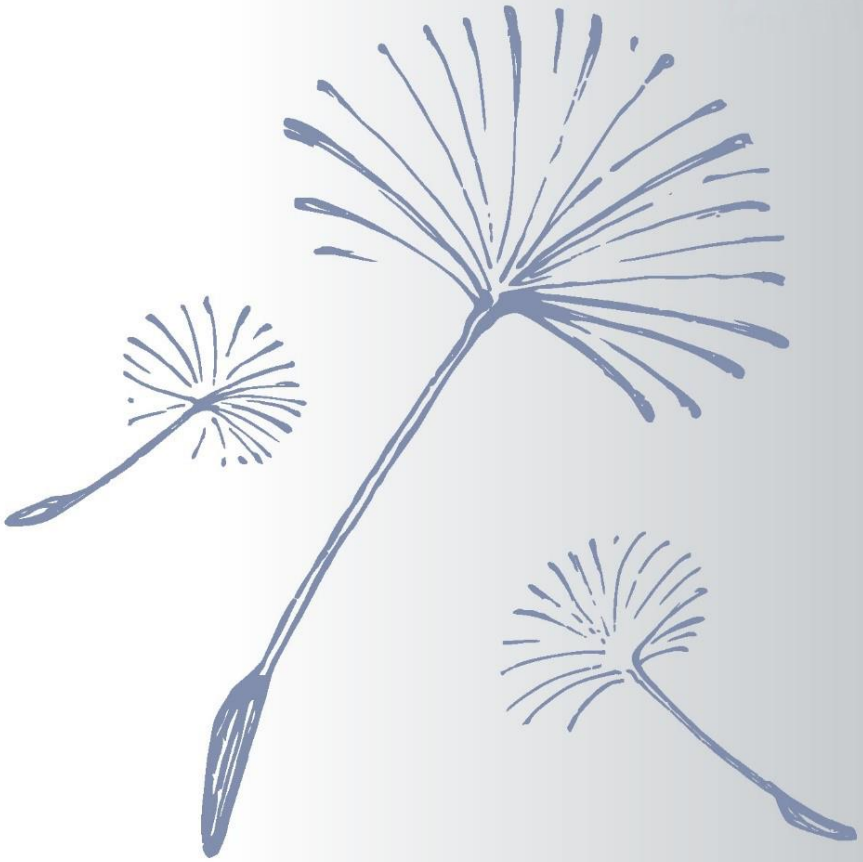
6장 | 우연과 필연

7장 | 손님과 세상

8장 | 선악과 정의

9장 | 정체성 정체





2

6장
우연과 필연

누가 스위치를 눌렀는가?

1945년 8월 9일, 일본 남부 항구도시인 나가사키에 원자폭탄이 투하되었습니다. 8월 6일 히로시마에 처음 투하된 이후 두 번째였죠. 이로써 2차 세계대전은 마침내 종식을 고합니다.

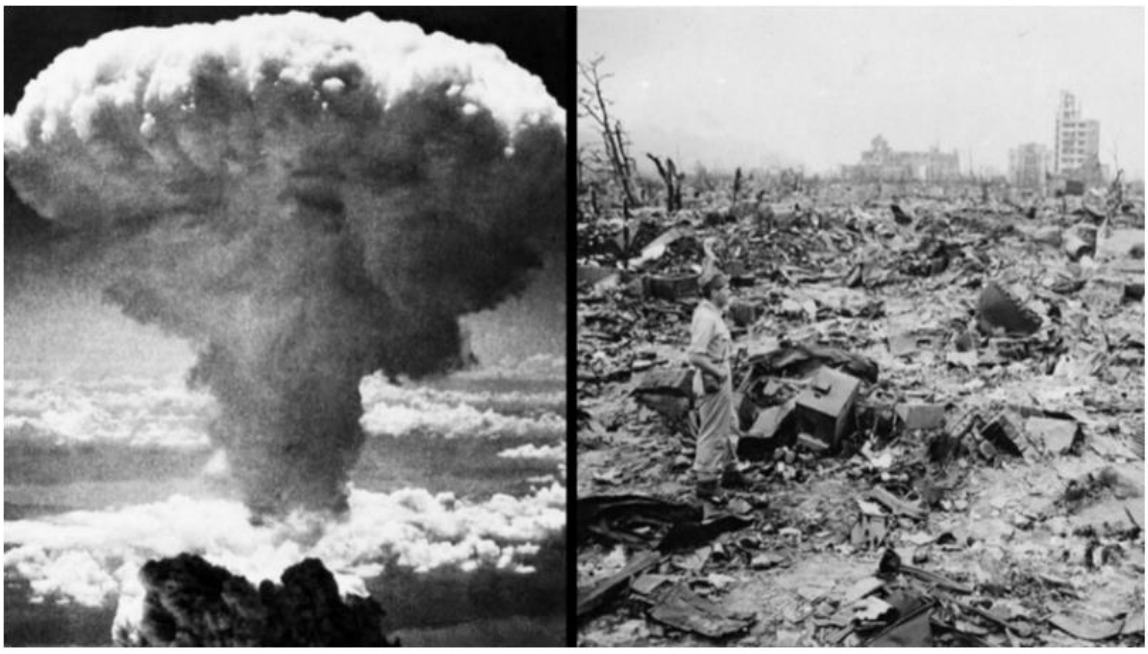


그림 6-1 원자폭탄 투하(일본 나가사키, 1945년 8월 9일)

도시 전체를 초토화시킨 대규모 폭발과 화재로 10만여 명이 사망했습니다. 일본의 한 도시에 원자폭탄이 투하된 것은 우연일까요, 필연일까요? 당연히 우연은 아닙니다. 폭격이 이루어지기까지 수많은 상황이 있었고, 폭격을 결정한 사람이 있으며, 그곳까지 비행하여 투하 스위치를 누른 사람이 있으니까요. 그렇다면 원자폭탄이 투하된 것은 필연이었을까요?

'필연'이라는 말은 어떤 원인으로 인하여 그럴 수밖에 없는 결과가 초래되었다는 의미입니다. 원자폭탄이 투하될 수밖에 없었던 원인은 무엇이었을까요? 가깝게는 폭격기 편대를 지휘한 찰스 스위니(Charles W. Sweeney) 소령일 것이고, 폭격을 결정한 트루먼(Harry S. Truman) 미국 대통령, 그리고 이 결정에 힘을 실어준 백악관 참모들과 연합국의 지원일 겁니다. 또 전쟁을 종식시키고 싶었던 미국 내 여론도 한몫 했겠죠. 하지만 멀리 거슬러 올라가면 일본의 진주만 공습(1941)이 있었고, 독일 물리학자들의 원자폭탄 개발계획을 백악관에 알린 아인슈타인의 편지, 이에 따른 미국의 핵 개발 프로젝트가 있습니다.

더 멀리 거슬러 오르면 뉴턴 역학에서 양자물리학에 이르는 물리학의 발전이 원인일 수도 있습니다. 원자폭탄이 탄생하기까지 방사선 연구를 시작한 마리 퀴리(Maria Skłodowska Curie), 핵 내부의 연쇄반응을 연구한 엔리코 페르미(Enrico Fermi), 우라늄 핵분열의 위력을 발견한 오토 한(Otto Hahn), 미국이 추진한 원자폭탄 제조 연구팀인 맨해튼 프로젝트를 이끈 오펜하이머(Julius Robert Oppenheimer) 등 수많은 과학자들이 관련되어 있죠. 이들의 연구 성과들이 톱니바퀴처럼 맞물리면서 원자폭탄이 세상에 모습을 드러냈습니다. 만약 독일이 먼저 원자폭탄을 개발했다면 역사는 전혀 다른 방향으로 흘러 갔을 수도 있었을 것입니다.

여기서, 우리의 의문은 '원폭 투하가 필연이었을까' 하는 것입니다. 가깝게는 스위치를 누른 이와 지시한 사람이 원인이겠지만, 그 이면에는 우리가 파악할 수 없는 수많은 선행 원인이 존재합니다. 하나의 원인은 다른 원인들과 복잡하게 상호작용하기 때문에 우리가 미처 파악하기 어려운 다양한 원인들이 수없이 있을 수 있습니다. 세상 모든 정보를 분석해도 원폭 투하에 영향을 미친 원인을 전부 파헤치는 것은 불가능합니다.

지금 눈에 보이는 현상도 우리가 알지 못하는 수많은 원인들이 복합적으로 작용하여 일어난 결과입니다. 찰나의 순간에 이루어지는 눈 깜빡임도 수많은 신경작용과 세포활동의 결과이고, 머리를 스쳐가는 짧은 생각에도 수억 개의 신경세포가 관여합니다. 우리 뇌가 만들어낼 수 있는 네트워크의 종류는 10의 100만승에 이릅니다. 우주에 존재하는 모든 입자의 수가 10의 80승에 지나지 않으니, 한 사람의 머릿속은 우주와 비교할 수 없을 정도로 무량(無量)하고 무변(無邊)하다고 할 수 있습니다. 이처럼 우리의 사고 과정에는 엄청난 양의 신경적 변수가 상호작용

합니다.

세상을 움직이는 원리는 무엇일까요? 신의 섭리일까요, 아니면 인과율일까요? 우리는 신의 섭리에 호소할 때도 있지만 일상에서는 기적보다 인과율을 믿고 살아갑니다. 우리는 밥이 허기를 면해준다는 것을 알고, 옷이 추위를 막아준다는 것을 압니다. 저축을 하면 필요할 때 찾아 쓸 수 있다는 것을 믿고 은행에 돈을 맡깁니다. 콩 심은 데 콩이 난다는 믿음으로 인과응보나 사필귀정을 신조로 삼습니다. 모든 결정이 인과의 믿음 위에서 이루어지는 것이죠.

인과에 대한 믿음이 없으면 어떤 것도 결정할 수 없습니다. 사람들은 그 결정이 '스스로'의 의지로 '자유롭게' 판단한 것이라 여깁니다. 자신의 의지로 결정하지 못하면 인생은 누군가에게 조종당하는 꼭두각시에 불과할 겁니다. 인과율과 자유의지. 우리가 세상을 살 수 있는 것은 이 두 가지가 있기 때문입니다. 인과율이 없다면 우리는 어떤 결정도 내릴 수 없고, 우리가 내리는 결정이 자유의지가 아니라면 자기 존재의 의미가 사라지고 맙니다. 하지만 인과율이 절대 진리이고, 자유의지는 정녕 자유로운 의지일까요?

사람들은 자유의지로 세상을 살아간다고 믿습니다. 그런데 우리의 선택과정이 무의식이 결정한 것을 의식이 인식하는 것에 불과하다면 우리에게 자유의지가 있다고 할 수 있을까요? 더욱이 무의식이 과거에 형성된 기억에 바탕을 두고 있다면, 현재의 내가 자유의지를 가지고 결정한다고 할 수 있을까요? 무의식이 결정의 숨은 주체이고, 그것이 과거에 종속되어 있다면 우리의 자유의지는 심각한 타격을 받게 될 겁니다.

한 가지 예를 들어 보겠습니다. 아침에 집을 나서는데 비가 온다고 가정해보죠. 빗방울이 떨어지는 것을 보고는 다시 돌아와 우산을 챙길 겁니다. 우산을 챙기는 것은 비를 맞기 싫어서 그런 것이고, 비를 맞기 싫은 것은 비를 맞아 불쾌했던 기억 때문일 겁니다. 불쾌한 기억으로 인하여 비에 흠뻑 젖었을 때의 상황을 예측하고 우산을 챙긴 것이죠. 우산을 가져오기로 한 판단은 누가 했을까요? 나 자신입니다. 나는 자유의지로 우산이 필요하다는 판단을 내렸고, 이 판단에 따라 집으로 돌아와 우산을 챙겼다고 생각하겠죠. 하지만 과연 그럴까요?

우산을 들고 나오는 의사결정 과정에 작용한 조건은 두 가지입니다. 하나는 날씨이고, 다른 하나는 나의 기억입니다. 날씨는 내가 임의로 선택할 수 없고, 비를 맞아 불편했던 기억은 이미 과거의 경험에 의해 형성된 것입니다. 과거에 형성된 기억과 내가 조절할 수 없는 날씨가 우산을 챙기는 행동을 유발한 것이죠. 그렇다면 우산을 챙긴 나의 행동이 자유의지의 결과라 할 수 있을까요?

우리는 매 순간 쉬지 않고 판단하고 결정합니다. 점심 메뉴를 고르는 것부터 친구와 대화를

나누거나 회사에서 회의를 하는 중에도 우리는 끊임없이 판단합니다. 오늘 아침부터 지금까지 이뤄진 수많은 판단들은 내가 한 것일까요? 판단하는 데는 여러 변수들이 영향을 미치죠. 과거의 기억은 물론 기분이나 감정 같은 내적 요소뿐 아니라 날씨, 함께 있는 사람, 그리고 냄새나 분위기처럼 내가 의식적으로 알아차리지 못하는 수많은 환경 요소가 나의 결정에 영향을 미칩니다. 과연 우리는 완전히 독립적인 상태에서 온전히 자신의 의사만으로 판단을 할 수 있을까요?

판단은 지금 접하고 있는 환경과 기억의 상호작용을 통해 이루어집니다. 환경을 마음대로 통제할 수는 없습니다. 자연환경은 통제가 불가능하고, 사회적 환경 또한 통제하기가 쉽지 않지요. 그러면 나의 기억은 통제할 수 있을까요? 기억은 체험과 경험에 의해 형성된 것입니다. 기억은 이미 과거에 형성된 것이기 때문에 지금의 내가 임의로 수정할 수 없습니다. 그래서 비가 오면 자연스럽게 우산을 찾고, 배가 고프면 먹을 것을 찾고, 먹을 게 많으면 더 맛있는 것을 고릅니다. 판단에 영향을 미치는 주변 환경과 나의 기억이 통제권 밖에 있다면 진정 우리는 자유의지가 있다고 할 수 있을까요? 지금 이 순간에도 수많은 생각이 떠오를 겁니다. 이 생각 저 생각이 두서없이 일어나 흐르다가 사라집니다. 우리가 자유의지로 결정한다고 생각하는 것은 이런 생각들을 통제할 수 있다고 믿기 때문이지요. 정말 우리에게 자신의 의사결정을 통제할 수 있는 능력이 있을까요?

자유의지(自由意志, Free Will)는 관점에 따라 세 가지로 해석할 수 있습니다. 첫째 자신의 행동과 결정을 스스로 조절하고 통제할 수 있는 힘, 또는 어떤 것에도 영향을 받지 않는 독립적인 의지, 둘째 진실과 거짓, 선과 악 등에 대해 스스로 판단할 수 있는 의지, 셋째 종교적 관점에서 인간이 창조될 때 신이 인간에게 부여했다는 의지입니다. 종합해 보면 '자유로운 상태에서 스스로 판단하여 결정하는 의지'로 정의할 수 있을 것입니다. 사람들은 자유로운 의지로 판단하고 결정하며 인생의 주체로 살아왔다고 생각합니다. 지금까지의 삶이 그랬고 미래의 삶도 그렇게 만들어질 거라 믿고 있죠. 그래서 잘되든 못되든 자신의 의지로 결정한 것이기 때문에 힘든 인생도 순순히 받아들이며 살아갑니다.

만약 자유의지로 살아간다는 믿음이 진실이 아니라면 엄청난 혼란에 빠지게 될 겁니다. 내 의지가 존재하지 않거나 착각이라면 나의 삶이 허구라는 것이고, 당연히 삶도 허무할 수밖에 없겠죠. 더구나 현재의 내 판단이 과거에 종속되어 있고, 과거는 더 먼 과거의 판단에 종속되어 있다면 나의 운명은 이미 오래 전에 결정되어 있는 것이나 마찬가지라고 생각할 수 있습니다. 나의 운명이 오래 전에 결정되어 있다면 어떤 일이 벌어질까요? 우선 많은 사람들이 자포

자기하는 심정이 될 겁니다. 운명이 이미 결정되어 있다면 더 나은 인생을 위해 노력할 필요가 전혀 없겠지요. 또 파렴치한 범죄를 저지르고도 죄책감을 느끼지 않아도 될 겁니다. 내 의지로 한 것이 아닌 행위에 대해 책임을 질 필요가 없기 때문이죠. 더 나아가 하고 싶은 대로 해도 된다는 생각을 갖게 되겠죠. 모든 사람들이 그렇게 생각하고 마음대로 행동한다면 사회 질서는 무너지고 극도의 혼란에 빠지게 될 겁니다.

그래서 사람들은 자유의지가 없다거나 '자유의지는 착각'이라는 말을 받아들이기 힘들어합니다. 자유의지가 없다는 것은 자기 존재에 대한 믿음을 흔들고, 세상을 보는 방식을 무너뜨리는 위험한 프레임으로 여겨질지 모릅니다. 자유의지에 대한 우리의 신념은 집착에 가깝습니다. 인과율을 믿고 자유의지로 판단하면서 살아왔는데 자유의지가 환상이라면 망연자실할 수밖에 없겠죠. 그럼에도 대부분의 신경과학자들은 자유의지가 환상이거나 착각이라고 말합니다. 자유의지가 진정 자유로운 의지인가에 대한 갖가지 실험이 진행되었지만, 자유의지의 존재에 대한 합리적 증거를 찾지 못했습니다.

인과율과 자유의지의 역설

사람들이 자유의지에 집착하는 것은 모든 판단이 인과에 따라 이루어지기 때문입니다. 즉 어던 결과에는 반드시 원인이 존재합니다. 그래서 우리는 세상이 작동하는 과정을 모두 알 수는 없더라도, 모든 현상에 원인이 있다고 믿습니다.

우리는 '선택하는 것'일까요? 아니면 '이미 결정된 것을 자신이 선택한다고 믿는 것'일까요? 만약 우리가 선택하는 것이라면, 무엇을 기준으로 선택하는 걸까요? 우리는 인과의 세상에 살고 있습니다. 삶은 인과율에 따라 현재를 사용해서 더 나은 미래를 추구하는 과정입니다. 물론 인과율 대신 신의 가호나 행운을 기대하는 경우도 있습니다. 그러나 그것조차도 기도나 선행이 원인으로 작용하여 복이나 행운이라는 결과가 주어질 것이라고 기대하는 것입니다. 사람들은 오늘을 열심히 살면 더 나은 내일이 있을 것이라고 기대합니다. 이러한 기대 역시 인과율을 바탕으로 합니다. 인과율을 믿기 때문에 열심히 살아갈 수 있는 것이지요.

우리는 오늘 아침에 뜬 해가 내일 아침에도 다시 뜰 것이라 믿습니다. 또 봄이 지나면 여름이 오고 여름이 지나면 가을과 겨울이 온다는 것을 철석같이 믿습니다. 그래서 농부는 봄에 씨

앗을 뿌리면 가을에 곡식을 수확할 수 있다는 것을 압니다. 사람들이 열심히 사는 이유도 오늘의 노력이 내일의 행복을 가져줄 것이라는 기대 때문입니다. 우리는 인과율이 변치 않을 것이라고 믿지요. 과거도 그랬고, 현재도 그러하며, 미래에도 그럴 것입니다.

인과율은 생명의 법칙이기도 합니다. 모든 생물은 진화라는 생물학적 인과에 의해 현재 존재합니다. 박테리아든 인간이든 진화의 사슬이 한 번이라도 끊긴 경우가 있다면 현재 존재할 수 없습니다. 인간을 포함한 모든 생물은 인과율 위에 존재하고 끈질긴 생명의 사슬을 인과로 이으며 살아갑니다.

인간 역시 인과율 위에서 살아가기 때문에 자유의지에 따라 판단한다고 생각하며 살아갑니다. 즉 자유의지가 판단의 원인이라고 생각하는 것이죠. 하지만 가만히 들여다보면 인과율과 자유의지는 서로 양립할 수 없는 개념이라는 것을 알 수 있습니다. 아이러니하게도 인과율이 진리라면 자유의지는 설 땅을 잃고 맙니다. 인과율은 현재가 과거에 의해 결정된다는 것을 전제합니다. 그런데 자유의지는 어떤 조건에도 종속되지 않는 독립적인 의지를 의미합니다. 인과율은 현재의 결과가 과거의 원인에 종속됨을 의미하는데, 자유의지는 어떤 조건에서도 자유로운 의지를 말합니다. 종속을 전제한 인과율과 자유를 전제한 자유의지는 서로 충돌할 수밖에 없습니다. 인과율에 의하면 현재는 과거의 결과이고 과거는 더 먼 과거의 결과입니다. 그러므로 인과율에 바탕을 둔 자유의지도 과거에 종속될 수밖에 없습니다. 그렇다면 진정한 의미의 자유의지는 존재할 수 없겠죠. 세상 만물이 인과율에 따라 움직인다고 믿으면서 오직 나의 의지만 과거의 제약과 조건에서 벗어나 완전히 자유롭다는 논리는 모순이 아닐까요?

'자유'란 무엇일까요? 철학자들은 자유를 '소극적 자유'와 '적극적 자유'로 구분합니다. 소극적 자유는 속박으로부터 해방된 상태이고, 적극적 자유는 개인의 의지대로 자율적으로 행동할 수 있는 상태입니다. 자신의 의지대로 자유롭게 행동할 수 있는 적극적 자유 상태가 가능할까요? 사람들이 흔히 생각하는 자유는 나의 의지를 자유롭게 발현할 수 있는 상태인 동시에 나의 의지가 세상에 전적으로 반영되는 상태입니다. 하지만 그런 세상은 존재하지 않고, 존재할 수도 없습니다. 인간 세상에서 완전한 자유는 불가능합니다. 우리는 사회 안에서 주체인 동시에 객체로 살아갑니다. 내가 주체가 되면 그가 객체이고, 그가 주체이면 내가 객체가 되는 것이지요. 우리가 사회적 존재로 살아가는 한 완전한 자유를 누리는 것은 불가능합니다.

우리가 자유의지를 통해 얻고자 하는 것은 무엇일까요? 보다 가치 있는 것이겠죠. 사람들은 늘 더 편한 것, 더 좋은 것, 더 나은 것, 더 의미 있고 옳은 것에 대한 가치를 판단하고 결정합니다. 그렇다면 무엇을 기준으로 가치를 판단하는 것일까요? 가치를 매기고 판단하는 것은 체

험과 경험을 통해 구축된 기억입니다. 우리는 기억을 바탕으로 더 나은 가치를 판단합니다. 기억은 과거의 것이죠. 이 논리대로라면 자유의지는 과거에 종속될 수밖에 없습니다. 자유의지 역시 인과율에 의존하는 셈입니다. 그렇다면 자유의지는 무엇에도 구속되지 않는 '자유로운' 의지라 할 수 없겠죠.

인과율은 자유의지를 부정하는데, 자유의지가 인과율에 의존한다는 것은 모순입니다. 인과율과 자유의지는 이율배반적 관계인 셈이죠. 자유와 필연은 양립할 수 없습니다. 두 가지가 양립할 수 없다면 어느 것을 선택해야 할까요? 인과율이 없다면 어떤 실행도 할 수 없고, 자유의지가 없다면 우리의 운명은 이미 결정된 것과 다름없습니다. 인과율이 없다면 결정할 수 없고, 자유의지가 없다면 결정 자체가 무의미해지는 것이지요. 이 자기모순적 역설을 어떻게 받아들여야 할까요? 자유의지의 딜레마는 판단과 선택의 주체가 나의 자유로운 결정인가 하는 문제입니다. 만약 우리가 하는 결정의 바탕에 선행하는 원인이나 조건이 있다면 자유의지라고 할 수 없겠지요.

누가 사과를 골랐을까?

"어느 드레스가 더 나아 보여요?"

아름다운 드레스를 입은 예비신부가 어떤 옷이 더 나은지 의견을 묻습니다. 어떤 답변을 해야 좋을지 모르는 남자의 고민이 깊어집니다. 보통 이런 질문을 하기 전에 여성의 마음은 이미 정해져 있을 가능성이 큽니다. 여성은 자신이 결정해 놓은 것을 상대에게 확인받고 싶은 것입니다. 그러나 여성 자신도 왜 그 드레스로 결정하게 되었는지, 왜 상대에게 확인받고 싶은지 알 수 없습니다. 이런저런 이유를 댈 수는 있겠지만 사실은 '그냥' 그 드레스가 마음에 들었기 때문입니다. 결정은 이미 무의식에서 하고 있었던 것이지요.

한 가지 예를 더 들어보죠. 나는 배가 몹시 고픈 상태입니다. 그런데 식탁에 잘 익은 두 개의 사과가 놓여 있습니다. 하나는 크고 다른 하나는 작습니다. 만약 한 개만 먹을 수 있다면 어떤 사과를 고를까요? 당연히 배를 더 채울 수 있는 큰 사과를 고르겠지요. 그럼 큰 사과를 고른 주체는 나일까요? 물론 나라고 할 수 있을 겁니다. 내가 고른 느낌이 들었을 테니까요. 하지만 과연 내가 골랐을까요? 사과의 품질이나 익은 정도가 같다면 사과를 고르는데 영향을

미친 변수는 '배고픔'과 '사과의 크기', 두 가지입니다. 배고픈 상황은 나의 의지와 관계없이 이미 설정되어 있고, 사과의 크기도 이미 정해져 있습니다. 큰 사과를 고르는 것이 허기를 면하는 데 더 도움이 된다는 것을 기억을 통해 알고 있기 때문이죠. 따라서 나의 자유의지가 선택한 게 아니라 기억이 선택한 것이지요. 기억은 이미 과거에 형성되었고, 배고픈 상황은 제어할 수 없는 생리신경학적 현상입니다. 사과의 크기가 이미 결정되어 있었다면 사과를 선택하는 과정에서 나의 자유의지가 개입할 여지는 없는 셈이지요.

물론 사과를 고르지 않을 수도 있습니다. 다이어트를 하는 중이라면 말이죠. 그럼 다이어트 때문에 사과를 먹지 않기로 결정한 것은 자기 절제를 위한 자유의지의 발로일까요? 다이어트를 하는 데는 날씬한 몸매나 건강 유지처럼 이미 설정된 목적이 있을 겁니다. 다이어트는 그 목적을 달성하기 위한 수단에 불과하죠. 그렇다면 자기 절제의 의지는 어디서 결정할까요? 무의식입니다.

또 다른 상황을 생각해보죠. 옆에는 나보다 더 배고픈 동생이 있습니다. 이런 상황에서는 동생에게 큰 사과를 양보할 수 있겠죠. 큰 사과를 동생에게 양보했다면 동생에 대한 애정 때문이거나 양심의 가책을 피하기 위한 것이겠죠. 그렇다면 형제애나 양심은 어디에서 온 것일까요? 이 또한 무의식입니다. 형제애나 양심도 태어날 때부터 갖고 있던 것은 아닙니다. 성장 과정에서 학습된 것이죠. 그렇게 학습된 감정 기억이 무의식 속에서 활성화된 것입니다.

배고픔은 생리화학적 작용으로 인한 것이며, 겉으로는 결핍 감각으로 나타나죠. 사과를 고를 때의 기준은 결핍 감각과 감정 경험이 품고 있는 가치입니다. 양심 같은 도덕 의식도 그 발원은 감정이지요. 생리적 욕구에 의한 것이든, 아니면 도덕적 양심에 의한 것이든, 사과를 선택한 것은 과거의 기억입니다. 무의식에는 자유의지가 개입할 여지가 없습니다. 의식은 무의식이 결정한 것을 현상적으로 인식하는 기능을 하므로 그 자체로 의사결정에 관여할 수도, 인생에 개입할 수도 없습니다.

모든 판단 주체는 무의식이며, 그 바탕에 기억이 있습니다. 그렇다면 우리는 기억을 선택할 수 있을까요? 자극이 오면 기억은 자동으로 인출되고, 자극의 가치도 기억을 재생하는 과정에서 자동적으로 구성됩니다. 따라서 의식이 개입할 여지는 없습니다. 그런데 우리는 왜 자유의지로 선택한다고 여기는 걸까요? 무의식적으로 처리되는 선택 과정이 의식적으로 인식되기 때문입니다. 한 가지 예를 들어보겠습니다.

"두 사람의 사진 중 마음에 드는 한 사람을 선택하시오!"

그 말을 듣고 한 사람을 골라야 한다는 생각이 드는 것은 의식입니다. 하지만 그 말을 듣는

순간 두 사람에 대한 선호의 감정을 구성하는 것은 무의식이지요. 다시 그 감정을 느끼는 것은 의식이고, 두 사람 중 더 좋은 느낌을 주는 사람을 결정하는 것은 무의식입니다. 무의식이 결정을 내렸지만 의식은 마음에 드는 한 사람을 최종적으로 선택한 듯한 느낌을 갖게 합니다. 그 다음에는 마음에 드는 사진을 손가락으로 가리키는 것이지요.



그림 6-2 의식과 무의식의 선택

이처럼 선택의 과정에는 의식과 무의식이 번갈아 가며 작용합니다. 다만 선택과 판단과정이 무의식적으로 진행되고, 의식은 그 결과만을 인식하는 것이지요. 의식이 인식하는 것은 '한 사람을 선택하라는 말을 들었다', '마음에 드는 사람을 정했다', '그를 손으로 지목했다'는 세 가지 과정입니다. 한 사람을 선택하라는 말을 들은 다음 감정적 가치를 산정하고 비교하거나 그 사람을 지목하기 위해 손을 움직인 것은 무의식입니다. 의식은 그 처리 결과를 인식한 것일 뿐이지요. 결정이 일어난 과정은 무의식적으로 진행되지만 그 결과를 의식적으로 인식하기 때문에 스스로 자유의지로 결정한 것처럼 여기는 겁니다.

의식은 선택 과정에 개입하지 못하지만 그 결과를 인식하기 때문에 스스로 결정했다고 착각합니다. 의식은 어떤 것을 결정한다고 느낄 뿐, 그것을 결정할 수는 없습니다. 의식은 느낌의 현상이지 의지의 주체가 아닙니다. 우리가 의식을 자아와 동일시하기 때문에 스스로 의지를

가진 주체로 인식하는 것이지요. 의식은 결정의 주체가 아니라 관객 역할을 합니다. 실제 의사결정의 주체는 무의식에서 작동하는 생리적이고 신경적인 가치판단 메커니즘입니다. 가치판단의 재료는 기억입니다. 그리고 가치의 기준은 기억이 품고 있는 감정적 가치입니다. 기억은 잠재의식 상태로 있다가 자극에 의해 활성화되면서 비로소 모습을 드러냅니다. 기억이 활성화될 때 기억이 지닌 가치가 감정의 느낌으로 인식됩니다. 그 느낌이 결정의 기준이 되는 것이지요. 가치 기억은 우리가 하는 모든 행동을 결정하는 실세라 할 수 있습니다. 우리의 모든 의도와 의지는 가치 기억이 활성화된 것입니다. 기억이 품은 가치에 따라 경중이 가려지고, 선택과 결정이 이루어집니다. 우리는 원하는 것을 선택할 수는 있지만, 무엇을 선택할지는 선택할 수 없습니다.

"인간은 자신이 원하는 일을 할 수 있지만, 자신이 무엇을 원할지는 결정할 수 없다."

– 쇼펜하우어(Arthur Schopenhauer) –

나는 꼭두각시인가?

우리는 자신의 생각으로 판단하며 인생을 살아간다고 인식합니다. 생각이란 무엇일까요? 생각은 자극이 들어왔을 때 그와 연관된 기억들이 재생되고 파생되면서 일어나는 일련의 의식현상이라 할 수 있습니다. 자극이 기억을 일으키고, 그 기억이 관련 기억들을 연상시키면서 쉼 없이 생각이 떠올라 강물처럼 흘러갑니다. 생각은 뇌 네트워크 간의 상호작용으로 일어납니다. 생각이 생각을 부르고, 다시 다른 생각을 파생하면서 수많은 기억들이 심상에 떠올랐다가 사라집니다. 어떤 상태나 상황이 나타났다가 사라지는 과정이 반복되죠. 이때 스스로 가치를 선택하는 것처럼 인식하게 됩니다. 가치는 기억이 재생될 때 무의식이 이미 결정하는데, 우리는 자유의지에 따라 결정한 것처럼 느낍니다. 그래서 '결정한다'는 말보다 '결정된다'는 말이 진실에 가깝습니다.

우리는 왜 '결정되는' 수동태적 존재의 운명을 살게 되었을까요? 바로 '과거' 때문입니다. 우리가 과거로부터 지금 살아 존재할 수 있는 이유는 '항상성'에 있습니다. 판단하고 결정하는 모든 과정도 항상성 추구의 일환입니다. 무의식이 지향하는 것도 결국 항상성입니다. 항상성 추구는 생물의 정체성입니다. 지금 지구에 살아있는 모든 생물이 존재할 수 있었던 것은 유전

자에 강고하게 새겨진 항상성 추구의 결 때문입니다. 그 항상성에 종속하는 속성들이 자연 선택되고 생화학적으로 유전자에 축적되어 현재 우리가 존재하고 있습니다.

항상성은 '변하지 않는 속성'입니다. 생물학적으로는 '생명체가 여러 가지 환경 변화에 대응하여 생명 현상이 지속될 수 있도록 유지하는 속성'으로 정의할 수 있습니다. 모든 생명 현상이 항상성에 기반하여 일어납니다. 생물의 목적은 존재의 영속이고, 그 속성이 모든 생물이 갖는 추구성의 본질입니다. 우리가 먹고, 쉬고, 잠자고, 성취하며, 인정받고, 존경받기 원하는 것은 모두 항상성 추구로 환원됩니다. 감각을 포함한 정서, 감정, 생각과 같은 여러 인지작용이 항상성 추구의 모습들이죠. 항상성은 우리를 움직이는 보이지 않는 손입니다. 보이지 않는다고 존재하지 않는 것은 아니죠. 공기는 보이지 않지만 공기 없이 살 수 없습니다.

무의식도 마찬가집니다. 무의식이 추구하는 것은 몸의 유지와 활동이고, 몸이 추구하는 것은 유전자의 보존이며, 유전자가 추구하는 것은 존속을 위한 항상성입니다. 뇌는 물론, 뇌가 만들어내는 마음 역시 항상성을 지향합니다. 우리가 느끼는 쾌와 통의 감각은 세포의 항상성을 지향하고, 긍정과 부정의 정서는 몸의 항상성을 지향합니다. 또 좋고 싫은 감정은 개체의 존속을 추구하고, 옳고 그름을 판단하는 이성은 집단의 존속을 도모합니다. 모든 추구와 지향은 결국 항상성으로 귀결된다고 할 수 있습니다.

현재는 과거로부터 왔습니다. 우리가 가진 모든 속성과 특성도 과거로부터 형성되어 축적되어 왔습니다. 세상은 비가역적입니다. 과거로 되돌릴 수 없다는 것이지요. 진화도 비가역적입니다. 우리는 과거의 결과로 형성된 존재지만 과거를 바꿀 수는 없습니다. 우리가 인과의 시간 속에 존재하는 한, 자유의지 역시 역리(逆理)이자 무리(無理)입니다. 과거에 종속되지 않은 자유로운 의사결정 상태는 자연의 법칙에 배치됩니다. 세상은 관계로 존재하고 시간의 연속성에 따라 단단히 연결되어 있습니다. 우리가 자연의 소산이라면, 우리는 자연의 이치에 따라 작동할 수밖에 없습니다.

세상의 모든 것이 자연의 이치에 따르는데 자유의지만 독립적으로 존재한다는 것은 이율배반입니다. 우리가 느끼는 자유의지의 이면에는 무의식이 있고, 그 바탕에는 신경생리적 시스템이 작동하며, 그 기저에는 항상성과 자연의 이치가 있습니다. 지금도 우리는 자연의 이치에 따라 생명 작용을 일으키고 무의식적으로 생명 활동을 연출하고 있습니다. 자유의지는 무의식적 과정을 인식하지 못하고 스스로 판단하고 결정하는 것처럼 인식하는 현상일 뿐입니다. 자유의지는 착각이라는 것이죠.

무의식이 의사결정의 주체라면 '나'는 꼭두각시에 불과한 것일까요? 무의식은 과거로부터 구

축된 것이므로, 나의 인생이 이미 결정되어 있다는 뜻일까요? 자유의지가 개입할 여지가 없다면, 인생은 이미 결정된 셈입니다. 모든 것이 결정되어 있다면 더 나은 삶을 위해 열심히 노력할 필요도 없겠죠. 대부분의 사람에게 그것은 받아들이기 힘든 문제일 것입니다.

자유의지가 의식이 만들어낸 환상이라고 해도 태어날 때부터 나의 운명이 결정되어 있다는 것을 쉽게 인정하기는 어려울 겁니다. 자유의지를 부정하는 것은 곧 나를 부정하는 일이지요. 자유의지가 없다면 개인의 노력은 의미를 잃게 되고, 사회를 지탱하는 공정성도 무너집니다. 공정은 개인의 노력과 성과에 따라 분배한다는 원칙을 전제하기 때문이죠. 개인의 노력이 무의미하다면 공정의 근거는 사라지게 됩니다. 더 나은 미래를 위한 교육도 의미가 없어질 것입니다. 개인의 삶이 이미 정해져 있다면 교육이 설 자리는 없겠죠.

자유의지는 사회적 가치와 제도를 유지하는 근간입니다. 자유의지를 바탕으로 인간의 주체적 존엄성이 구축되고, 인간으로서 마땅히 누려야 할 권리와 공동체에 대한 책임이 생깁니다. 윤리, 도덕, 정의 등과 같은 사회적 가치는 인간의 자유의지에 뿌리를 두고 있죠. 이를 근간으로 공동체는 구성원들에게 최대한의 자유를 보장합니다. 자유는 모든 민주국가가 추구하는 가치이며, 이를 헌법으로 보장하고 있습니다. 만일 자유의지가 부정된다면 사회를 지탱하고 수많은 제도들이 순식간에 무너질 겁니다. 법률은 개인의 행위가 자유의지에 따라 이루어졌다는 것을 전제로 불법행위를 처벌합니다. 그러므로 자유의지가 없다면 징벌의 명분도 사라지고 맙니다. 지금도 심신미약자가 범죄를 저지른 경우에 자유의지에 따른 행위가 아니라고 판단하여 형벌의 기준을 다르게 적용하는 것을 볼 수 있습니다. 자유의지가 없다면 범죄자는 자신의 의지가 개입할 여지가 없었기 때문에 무죄라고 주장하겠죠. 윤리와 법률이 사라진 세상이 존재할 수 있을까요? 서로에 대한 신뢰는 무너지고 세상은 무법천지가 될 것입니다.

자유의지가 없다면, '자유를 추구한다'는 말 자체가 성립되지 않습니다. 자유는 자유의지가 추구하는 이상적 가치이기 때문입니다. 또 자유민주주의라는 인류의 이상도 허상이 되고, 사회가 지향하는 가치도 재정립해야 할 겁니다. 자유의지가 없다면 종교가 설파하는 권선징악도 의미를 잃게 됩니다. 성서에 따르면 신은 인간을 사랑하사 자유의지를 주었습니다. 그래서 아담과 이브는 선악과를 먹지 말라는 신의 말씀을 자신들의 의지로 거역할 수 있었죠. 선악과를 먹은 뒤로 신이 창조한 완벽한 세상은 타락하기 시작했습니다. 에덴동산에서 쫓겨난 인간은 노동과 출산의 고통을 안은 채 세상을 방랑하는 무리가 되어 버렸죠. 만약 자유의지가 없다면, 즉 인간에게 선한 의지도, 악한 의지도 없다면 왜 이 세상에 선과 악이 존재하는지 설명할 수 없습니다. 또 선을 선양하려는 종교적 명분도 무너지고 맙니다.

자유의지 문제는 뜨거운 감자와 같습니다. 자유의지를 배제하면 지금까지 믿어온 우리 존재의 근거가 사라지고 모든 것을 운에 맡길 수밖에 없습니다. 또 우리 사회를 떠받쳐온 자유와 공정성이 무너집니다. 그러면 사회는 심각한 자기 모순에 빠져 '만인에 의한 만인의 투쟁' 상태가 되겠죠. 인간은 사회를 통해 집단 시너지를 이루고 사는 사회적 동물입니다. 인간은 사회를 떠나서는 존재할 수 없습니다. 그렇다면 우리는 어떻게 이 난제를 풀어가야 할까요?

자유의지에서 자의지로

많은 과학자들이 자유의지가 환상이라고 말합니다. 1979년 미국 캘리포니아 대학의 신경생리학자 벤저민 리벳(Benjamin Libet)의 자유의지 실험은 격렬한 논쟁을 불러일으켰습니다.

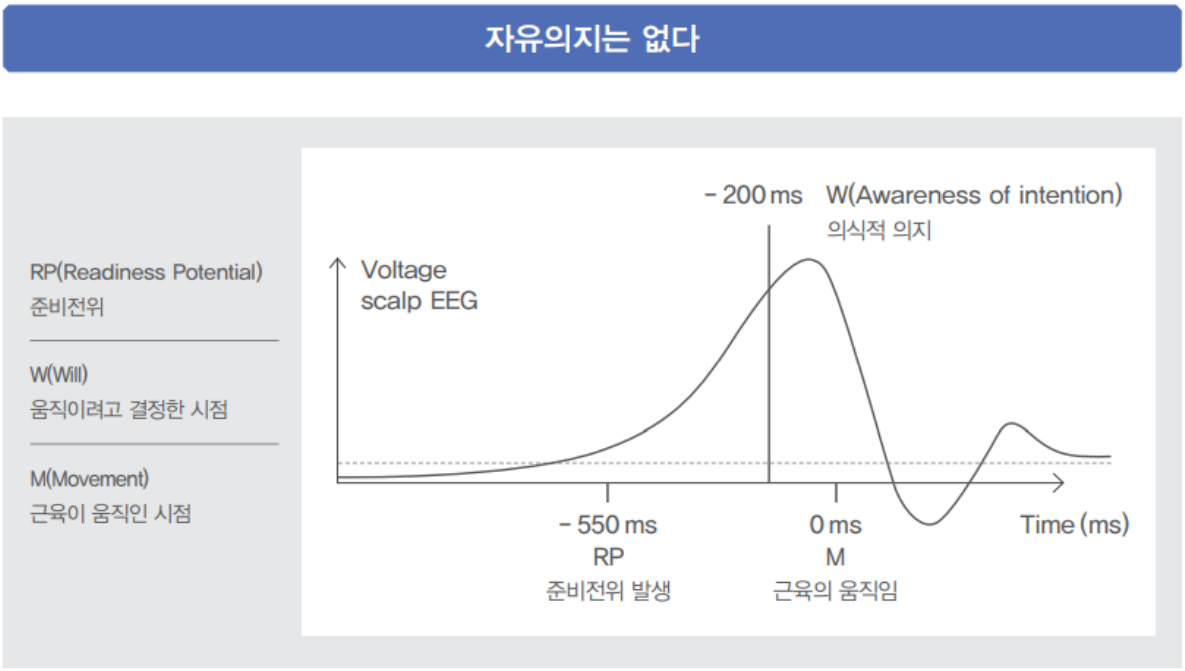


그림 6-3 벤자민 리벳(Benjamin Libet)의 자유의지 실험(1979)

그는 실험 참가자들에게 10분 안에 아무 때나 손가락을 움직이라고 지시한 후, 이들이 손가락을 움직이는 순간에 뇌전도(EEG)를 측정했습니다. 그 결과 참가자들의 손가락이 움직이기 전에 '준비전위(Readiness Potential)'라는 뇌전도 전위가 나타났죠. 손가락을 움직이겠다는 의지를 의식적으로 느끼기 전에 뇌 활동이 먼저 일어난 것입니다. 이후 진행된 여러 연구자들의 유사

한 실험에서도 대부분 같은 결론을 얻었습니다.

이 실험의 결과가 의미하는 것은 우리가 의식적으로 결정하기 직전에 이미 뇌가 먼저 행동 반응을 보인다는 것입니다. 의식이 행동을 결정하기 전에 무의식이 먼저 작동한다는 것이죠. 행동은 의식적 의지에 의해 결정되는 것이 아니라 우리가 인식하지 못하는 영역에서 결정됩니다. 나의 인생을 만드는 주체가 내가 의식적으로 제어할 수 없는 무의식이라는 것입니다. 우리의 판단과 결정을 주관하는 주체는 자유의지가 아니라 무의식입니다.

그렇다면 왜 의지에 '자유'라는 말이 붙게 되었을까요? 자유의 반대말은 구속이나 속박이죠. 인간을 포함한 모든 동물은 추구성을 갖습니다. 이 추구는 욕구나 욕망의 형태로 발현됩니다. 내면의 추구성이 속박을 당하거나 제한될 때 불편함과 고통을 느낍니다. 구속감이나 속박감에 저항하려는 인간의 심리가 자유라는 개념을 탄생시켰을 것입니다. 자유는 본유의 개념이 아니라 구속의 반대 개념에서 비롯되었습니다. 자유롭고 싶은 마음이 자유로움을 추구한 결과가 바로 자유입니다. 그럼 우리는 자유롭고 싶은 마음을 자유롭게 선택한 것일까요? 우리는 어떤 것을 선택하기 전까지는 무엇을 선택할지 알지 못합니다. 무언가 선택한 후에야 그것이 무엇인지 알 수 있을 뿐이죠. 이는 자유의지의 이면에 선택을 주관하는 숨은 주체가 있다는 것을 의미합니다.

'자유'라는 단어의 한자를 해석해보면 '스스로 자(自), 말미암을 유(由)'죠. 즉 스스로 원인이 된다는 의미입니다. 하지만 이는 모순을 내포하고 있습니다. 자신이 원인이 된다는 것은 '자신의 원인이 자신이 되는' 무한반복의 궤도에서 벗어날 수 없음을 의미하죠. 뫼비우스의 띠처럼 계속 앞으로 향해도 원래 상태로 되돌아오는 논리적 모순이 발생하는 것입니다. 자유는 이상이지 현실이 아닙니다. 의지는 현실을 이상으로 만들어가는 동기이지 그 자체로 이상이라 할 수는 없습니다. 우리가 자유의지를 갖고 있다면 우리에게 그만한 가치가 주어져야 하겠지요.

자유의지로 얻을 수 있는 가치는 무엇이 있을까요? 어떤 행동을 하려면 동기가 발현되어야 합니다. 동기는 무언가를 성취하려는 의지와 의도를 품고 있죠. 즉 모든 행동에는 목적이 있습니다. 그런데 자유의지가 어느 것에도 영향을 받지 않고 독립적으로 존재한다면 거기에는 동기도 없고, 목적도 없을 것입니다. 목적 없는 자유의지는 의미가 없겠지요. 자유의지는 '자유롭고 싶은 의지', 다시 말하면 이상적 자유를 지향하는 인간의 항상성 추구가 만들어낸 가상적 개념이라 할 수 있습니다.

'자유'라는 개념은 학습된 개념입니다. 세상에 태어난 이후 우리는 경험을 통해 좋고 싫음을 배우고, 그 가치를 추구합니다. 그러나 추구는 어떤 형태든 저항을 받기 마련이고 그 속박에서

벗어나고자 하는 욕망이 자유라는 개념을 형성합니다. 그러므로 우리가 생각하는 자유의지라는 개념은 본래 갖고 있던 것이 아니라 학습된 것입니다. 자유의지는 자유롭고 싶은 욕망이 일으키는 의지라 할 수 있습니다. 자유의지는 자유로운 의지가 아니라 무의식의 작용을 인식하지 못하기 때문에 생기는 착각이거나 자유롭고 싶은 마음이 만들어낸 환상에 가깝습니다.

앞서 논의했던 내용들을 간략하게 정리하면 이렇습니다.

첫째, 나는 나의 기억이다.
둘째, 기억은 과거의 것이다.
셋째, 과거의 기억이 현재를 판단한다.
넷째, 판단 과정은 무의식적으로 일어난다.
다섯째, 판단의 결과를 의식이 인식한다.
여섯째, 인식이 자유의지로 판단한다는 착각을 일으킨다.

우리는 기억을 바탕으로 예측하고 판단하며 결정합니다. 기억은 과거에 형성된 것이므로 과거가 현재를 결정하는 셈입니다. 그런 의미에서 우리는 과거에 살고 있는 것과 다를 바 없지요. 의식은 뇌가 인식한 자극에 대해 과거의 기억과 대조하고 범주화하는 과정에서 인식되는 느낌일 뿐입니다. 의식이 판단하기 전에 무의식적 판단이 선행하는 것이라면 우리는 자동화된 알고리즘으로 작동하는 기계나 영혼 없는 좀비와 다를 바 없을 겁니다.

자유의지가 없다면 우리는 무엇으로 판단하고 행동할까요? 내면을 들여다보면 우리는 다양한 욕구를 갖고 있습니다. 먹고 싶고, 쉬고 싶고, 좋은 사람을 만나고 싶고, 성취하거나 인정받고 싶은 마음이 있습니다. 이것은 모든 사람들이 공통적으로 갖고 있는 지향성, 즉 고유의 의지입니다. 또 우리는 다양한 욕망을 갖고 있습니다. 좋은 자동차나 좋은 집을 갖고 싶은 마음, 부자가 되고 싶은 마음, 유명한 사람이 되고 싶은 마음이 그것이죠. 이러한 욕구와 욕망은 타고난 본능과 본성 위에 후천적 기억이 누적되어 일어납니다. 욕구와 욕망이 일어나는 느낌이 바로 의지입니다.

욕구와 욕망이 존재하는 이유는 항상성을 추구해야 하기 때문입니다. 항상성을 추구하는 과정에서 우리는 욕구와 욕망을 환경에 발현합니다. 행동의 동기가 되는 욕구와 욕망이 바로 나의 의지이고, 나의 정체성입니다. 나의 의지는 과거의 기억으로부터 발현되고, 의지가 발현되는 이유는 원하는 가치를 추구하기 위해서입니다. 가치를 얻기 위한 추구성이 의지를 통해 모

습을 드러낸 것이죠.

우리의 의지는 타고난 본능과 본성 그리고 후천적 학습에 의한 욕망에 바탕을 두고 있습니다. 우리는 어느 날 갑자기 만들어진 존재가 아닙니다. 우리는 진화의 역사를 따라 생물학적으로 태어나 신경학적으로 만들어져 문화적으로 성숙됩니다. 나는 선천적 과거와 후천적 기억에 의해 형성된 존재입니다. 유전자라는 생물학적 그릇에 학습을 통한 기억이 채워져 비로서 현재의 내가 된 것입니다.

나를 인식하는 것을 '자의식'이라고 합니다. 나의 기억으로부터 발현된 의지를 자유의지 대신 '자의지(自意志, Self-Will)'라고 표현하는 것이 더 적절할 것입니다. 사람은 자의식을 통해 정체성을 인식하고, 자의지를 세상에 반영함으로써 인생을 만들어 갑니다. 자의지는 어떤 목적을 실현하기 위해 자발적이고 의식적인 행동을 만들어내는 내적 욕구입니다. 자의지가 목적을 갖는 것은 우리가 존속이라는 목적을 추구하도록 만들어졌기 때문입니다. 모든 생물은 생존 본능을 통해 자신의 정체성을 드러내며, 특히 동물은 신경을 통해 행동 본능을 드러냄으로써 존속이라는 목적을 추구합니다. 우리의 의지가 궁극적으로 지향하는 것은 유전자의 존속이고, 따라서 자의지는 자신의 추구성을 세상에 구현해 나가는 힘이라고 할 수 있습니다.

자의지는 엄마의 자궁 안에서 처음 신경이 분화되면서부터 생겨났을 겁니다. 우리는 기본적으로 기관계와 신경계 구조가 거의 완성된 상태로 세상에 태어납니다. 이후 다양한 체험과 경험을 통해 신경 연결이 재구축되거나 질적으로 성장합니다. 성장 과정에서 축적된 다양한 기억들은 가치를 품고 있기 때문에 자극이 들어오면 접근 또는 회피 의지를 발현합니다. 나의 의지는 현재 상황에서 발현되는 것이지만 사실은 가치 기억이 만들어낸 것이죠. 현재의 판단은 과거의 기억을 바탕으로 하기 때문에 우리는 자유로운 상태에서 의사결정을 한다고 볼 수 없습니다.

자의지는 욕구와 욕망에서 발원합니다. 욕구는 우리가 선천적으로 가지고 있는 것으로 생리화학적으로 발현되는 의지입니다. 또 욕망은 신경화학적으로 학습된 후천적 가치 기억에 기반을 두고 있습니다. 욕구와 욕망이 내외부의 자극에 의해 발현된 동기가 바로 자의지인 것이지요. 이 동기는 욕구와 욕망이 발현되기 이전에 이미 결정되어 있던 것이므로 자유의지가 개입할 여지는 없습니다.

의지 스스로 주체가 되는 자유의지와 달리, 자의지의 주체는 생물학적 존재인 '나'입니다. 자의지는 생물학적 본능과 본성에서 출발하죠. 그 위에 문화적으로 학습된 가치가 얹혀지고, 그 가치를 기준으로 자율적으로 선택하고 추구하는 의지가 곧 자의지입니다. 자의지는 수십억 년

동안 축적되어 온 생물학적 본능과 본성을 포함합니다. 여기에는 의식뿐만 아니라 무의식도 포함되어 있습니다. 본능과 본성은 어떤 의지에 의해 형성된 것이 아니라 진화 과정에서 외부 요인과의 끊임없는 상호작용에 의해 형성된 것입니다. 따라서 자의지는 과거로부터의 연장선 위에 놓여 있습니다. 이는 자의지가 인과율 안에 존재한다는 것을 의미합니다. 그러나 자유의지는 인과율에 배치됩니다. 과학적 관점에서 보면 이 세상에 인과의 법칙으로부터 자유로운 것은 존재하지 않습니다. 그런 의미에서 보면 자유의지는 초월적 개념이고 자의지는 실존적 개념입니다.



그림 6-4 자유의지와 자의지

자유의지는 자의지가 만들어낸 느낌이자 자의지가 추구하는 이상적 상태입니다. 자의지는 욕망을 이루고자 하는 마음이며, 이는 항상성 추구에 필요한 가치를 획득하고자 하는 실천지향적 마음이기도 합니다. 자의지를 자유롭게 실현하려는 마음이 만들어낸 것이 바로 자유의지라 할 수 있습니다.

인간 사회는 자유를 최고의 선으로 여기지만, 자연은 자유에 대한 척도나 기준을 가지고 있지 않습니다. 자연은 '스스로 원인과 결과로 존재하는 완전한 상태'이므로 가치나 이상이라는 개념을 가질 이유가 없습니다. 물론 자유의지를 믿는 사람에게는 자유의지가 존재하겠지요. 자유의지에 대한 믿음과 인식을 하루아침에 바꾸는 것이 쉽지 않기 때문입니다. 하지만 진실은 바뀌지 않습니다. 꼭두각시는 자신이 꼭두각시인 줄 모릅니다. 우리는 자연의 이치대로 태어나

필연적으로 살아가는 꼭두각시 같은 존재입니다. 자연의 법칙은 필연이 아니라 우연에서 비롯되었고, 우리 역시 우연히 태어나 필연적으로 살아가는 존재입니다. 생명체의 존재는 필연을 가장한 우연이라 할 수 있습니다.

나의 운명은 결정되어 있는가?

사람들은 인과율에 기대어 살아가지만 일상생활을 하면서 의도적으로 인과를 의식하며 살지는 않습니다. 인과는 너무나 자연스러운 일상이기 때문입니다. 가령 우리는 밥을 먹으면서 이제 배가 부를 것이라는 생각을 매번 하지 않습니다. 그냥 습관처럼 잠에서 깨어나고 밥을 먹는 것이지요. 생명 작용도 인과에 기반합니다. 인과가 없으면 생물은 존재할 수 없지요.

우리 역시 과거로부터 이어지는 시간의 인과 속에서 현재 존재합니다. 우리의 기억은 과거에 경험한 내용이 인과적 체계로 구축된 것입니다. 세상에 태어난 이후에도 우리는 수많은 체험과 경험을 기억으로 축적하여 살아가고 있습니다. 이처럼 우리는 세상의 모든 현상을 인과적 체계로 인식하고 그 인식을 바탕으로 살아갑니다. 아침에 뜬 해가 영영 지지 않는다면, 봄이 지났는데 여름이 오지 않는다면 어떻게 될까요? 죽었던 사람이 갑자기 살아난다면 어떻게 될까요? 원인과 결과가 뒤죽박죽이 된 세상은 불안해서 살 수 없을 겁니다. 우리가 밥을 먹거나 다이어트를 하고, 사람을 만나거나 헤어지고, 아파서 병원에 가거나 미리 예방주사를 맞는 것은 그 결과를 예측할 수 있기 때문입니다. 또 좋은 직장과 좋은 배우자를 구하거나 은행에 저축을 하는 것도 인과를 믿기 때문입니다. 그러므로 인과 없는 세상은 상상할 수조차 없죠.

사람들은 인과적 체계로 세상을 바라보기 때문에 결과가 불확실한 것을 잘 받아들이지 않습니다. 그래서 인과적 연결이 분명한 것은 잘 기억하고, 그렇지 않은 것은 관심을 두지 않거나 잠재적 손실로 인식하는 경향이 있습니다. 원인을 알 수 없는 것까지 억지로 인과적 체계로 설명하려 시도하는 것도 이 때문입니다. 가령 신화는 인과로 이해할 수 없는 현상에 대한 고대인들의 논리적 해결책이었지요. 고대인들은 왜 수많은 별들이 밤하늘에 존재하는지, 왜 세상에는 수많은 생물들이 번성하는지 알 수 없었죠. 결국 그들은 그럴 듯한 인과를 가진 스토리를 만들거나 모든 원인을 신에게 귀속시켰습니다.

인류는 인과로 해명하지 못하는 영역에 대해서는 절대적 존재에 의존함으로써 오랫동안 신

화의 세계에서 벗어나지 못했습니다. 르네상스를 거쳐 계몽주의 시대로 접어들어서야 신학이 지배하던 암흑의 시대에 한 줄기 서광이 비치기 시작했습니다. 어둠을 사르며 다가온 여명의 정체는 과학이었습니다. 덕분에 인류는 신학자의 눈이 아니라 과학자의 눈으로 세상을 보게 되었습니다. 중세의 암울한 장막을 걷어내고 합리적인 시각으로 세상을 예측할 수 있게 된 것이지요.

물리학은 세상이 어떻게 작동하는가를 인과 법칙으로 설명합니다. 뉴턴(Isaac Newton)은 세상이 작동하는 법칙을 인과적 역학관계를 통해 설명해냈죠. 뉴턴은 수학을 동원하여 현재 상태를 통해 미래의 상태를 예측할 수 있었습니다. 가령 허공에 돌을 던졌을 때 돌의 질량과 운동 방향 같은 정보들을 수식에 대입하면 1초 후에 그 돌이 어떤 상태에 있을지 알 수 있습니다. 뉴턴 덕분에 우리는 미지의 영역을 상당 부분 지식의 영역으로 전환할 수 있었습니다.

뉴턴 역학은 세상의 모든 것이 필연적인 인과로 결정되어 있다는 '기계론적 우주관'으로 이어졌습니다. 오늘날에는 우주로켓을 발사하여 수십 년마다 태양계를 방문하는 혜성에서 암반 샘플을 채취할 수 있습니다. 한 치의 오차도 없이 미래를 예측할 수 있어야 가능한 일이지요. 미래를 정확하게 예측할 수 있다면 결과가 미리 정해져 있는 것이나 다름없습니다. 따라서 뉴턴 역학으로 보면 우주에서 일어나는 모든 일이 이미 정해져 있다고 할 수 있습니다. 즉 우주는 미리 태엽을 감아 놓은 시계와 같아서 일정한 작동원리에 따라 정해진 메커니즘대로 흘러가고 있는 것입니다.

그렇다면 세상이 움직이는 방식은 분명합니다. 과학자들이 해야 할 일은 이미 정해져 있는 것들을 밝혀내면 되는 것이었지요. 그렇게만 할 수 있다면 인간은 세상을 완전히 이해하게 됩니다. 완전한 이해는 완전한 지배와 통제로 이어질 가능성이 있습니다. 그것은 불확실한 세상을 확실한 세상으로 바꿀 수 있는 청신호였습니다. 하지만 19세기를 거치면서 기계론적 우주관은 심각한 도전에 직면하게 됩니다. 20세기에 양자역학이 출현하면서 기계론적 우주관에 대한 견고한 신념은 금이 가기 시작했지요.

양자역학에서 말하는 '불확정성의 원리(Uncertainty Principle)'에 의하면, 전자는 확률적으로만 존재합니다. 즉 전자의 위치를 확인하면 속도를 알 수 없고, 속도를 확인하면 위치를 알 수 없기 때문에 전자의 존재는 확률로 기술할 수밖에 없다는 것이지요. 쉽게 말하면 세상은 확률로만 설명되는 주사위 게임과 같다는 것이죠. 물론 세상이 터무니없이 불확실한 것은 아닙니다. 주사위를 한 번 던질 때의 결과는 알 수 없지만, 주사위를 무수히 던지면 각 숫자가 나올 확률은 1/6로 수렴됩니다.

양자역학이 출현할 즈음, 아인슈타인은 이러한 불확정성의 원리를 쉽게 받아들일 수 없었습니다. 그래서 그는 양자역학을 옹호하는 물리학자들과 논쟁을 벌이면서 '신은 주사위 놀이를 하지 않는다(God does not play dice)'는 유명한 말을 남겼습니다. 만일 절대적인 존재가 있다면, 세상을 우연에 맡기지 않았을 것이라는 의미였죠. 과학자들의 탐구는 계속되고 있지만, 아직 인간은 우주뿐 아니라 인간 세상에서 벌어지는 일조차 모르는 것이 더 많습니다.

지금도 다양한 우주론이 제시되고 있고, 어떤 이론들은 논쟁의 중심에 있다가 철회되기도 합니다. 설령 우주의 물리적 세계가 이미 결정되어 있다고 하더라도 결정론적 우주관을 인간의 운명과 연결시키는 것은 무리입니다. 인간의 생명과 삶에 영향을 미치는 변수들은 날아가는 돌멩이에 영향을 미치는 변수들보다 훨씬 복잡하기 때문이죠. 또 결정론을 신이나 영혼의 존재와 결부시키는 것도 합리적이지 않습니다.

만일 '결정되어 있는 세상'과 '결정되지 않은 세상'이 있다면 어떤 세상에 살고 싶나요? 조금만 생각해보면 둘 다 불편하기는 마찬가지입니다. 세상이 톱니바퀴처럼 정해진 궤도를 따라 돌아간다면 완전한 질서에 의해 작동되는 세상이라 할 수 있지요. 그런 세상은 절대적으로 안정적이기 때문에 질서에 순응하면서 살아가면 될 겁니다. 하지만 그런 세상은 살맛이 나지 않겠죠. 모든 것이 결정되어 있는 세상은 어떤 가능성도 꿈꿀 수 없는 무료한 세상일 테니까요. 그런 세상에서는 미래나 희망 같은 단어는 존재하지 않을 겁니다. 희망도 이상도 없는 세상은 지옥이나 다름없을 것입니다.

아무 것도 결정되어 있지 않은, 무한히 열려 있는 세상은 어떨까요? 언뜻 완전히 자유로운 유토피아를 떠올릴 수도 있을 겁니다. 그러나 무한히 열려 있는 세상은 모든 것이 불확실하고 미래가 불투명한 세상이기도 합니다. 모든 것이 불확실한 세상에서는 어떠한 행동도 할 수 없습니다. 우리 뇌는 기본적으로 가치를 예측하여 행동하는데, 모든 게 불확실하다면 예측을 할 수 없고 아무런 행동도 할 수 없을 것입니다. 그런 세상에서 우리가 할 수 있는 것은 거의 없습니다. 불투명한 대상은 정의할 수 없고, 정의할 수 없으면 다룰 수도 없습니다. 다룰 수 없다는 것은 의도가 개입할 여지가 없다는 것을 의미합니다. 결정된 세상이 무미건조한 세상이라면 결정되지 않은 세상은 두려움이 가득 찬 세상입니다. 결정론이나 비결정론이나 어느 쪽이든 불편하기는 마찬가지죠.

우리의 감각으로 경험하고 볼 수 있는 거시세계는 상당 부분 결정되어 있는 것처럼 보입니다. 확률로 설명할 수밖에 없는 소립자의 미시적 세계와는 다르죠. 우리는 결정된 3차원 공간에서 미래를 예측하면서 살아갑니다. 열심히 살면 성공할 것이라는 사회적 가치를 믿고, 타인

에게 친절을 베풀면 보답이 뒤따를 것이라는 것을 믿습니다. 그래서 우리는 착하게 살기 위해 노력하고, 노력의 결실을 믿고 열심히 일합니다. 인과가 존재하지 않고 모든 것이 우연으로 결정된다면 아무도 그런 노력을 하지 않을 겁니다. 사람들은 우연이 아니라 인과에 따라 미래를 보다 확실하게 예측하고 싶어합니다. 그래야만 적절한 원인을 제공함으로써 원하는 결과를 얻을 수 있기 때문이지요. 사람들은 그렇게 함으로써 자신의 인생을 제어하고 환경에 개입하는 느낌을 갖게 됩니다.

미래가 어떻게 펼쳐지는지에 대한 관점은 결정론(Determinism), 자유론(Libertarianism), 운명론(Fatalism) 등 세 가지로 정리할 수 있을 것입니다. 결정론의 관점에서 보면 세상의 모든 일은 자연의 법칙에 따라 결정됩니다. 앞선 원인에 의하여 미래가 결정된다는 것이지요. 이미 원인이 존재하므로 미래는 결정되어 있을 수밖에 없습니다. 이에 반해 자유론을 주장하는 사람들은 자연이 인과의 법칙에 따라 운영되는 것은 사실이지만 인간의 삶은 자유의지에 의해 결정된다고 생각합니다. 개인의 자유로운 의지에 의한 선택이 그 사람의 미래를 결정한다는 것이지요. 한편 운명론은 결정론과 유사해 보이지만 인과의 법칙 대신 절대자의 섭리에 따라 작동한다고 보는 게 다릅니다. 자연이든 인간이든 그 운명은 신의 섭리에서 벗어날 수 없다고 보는 것이지요.

결정론과 운명론을 혼동하기 쉽습니다. 세상이 결정되어 있으면 사람의 운명도 결정되어 있을 거라고 생각하기 쉽지요. 하지만 결정론이 운명론을 의미하지는 않습니다. 결정론이 세상의 작동 방식이라면, 운명론은 삶의 운영 방식입니다. 다시 말하면 결정론은 물질의 법칙이고 운명론은 인간의 체계라는 말이지요. 만일 세상이 결정되어 있다면 사람의 운명도 결정되어 있을까요? 운명론을 이치의 관점에서 본다면 옳다고 할 수 있지만, 가치의 관점에서는 그렇지 않습니다. 인생은 가치를 추구하는 과정입니다. 우리는 나를 주체로 환경이라는 열린 가능성을 살아가는 존재입니다.

나뿐 아니라 나를 둘러싸고 있는 환경은 영원히 고정되어 있는 것이 아니라 매 순간 열려 있습니다. 그러므로 우리의 미래는 결정되어 있는 것이 아니라 가능성으로 열려 있습니다. 우리는 세상의 전부를 알 수 없습니다. 특히 인간 사회는 수많은 변수가 동시에 맞물려 상호작용하는 복잡계입니다. 이는 삶의 어떤 것도 미리 결정되어 있지 않은 것과 같습니다.

파란만장한 삶을 살다 간 스티브 잡스의 운명은 태어날 때 정해져 있었을까요? 또한 그의 삶에 영향을 받은 수많은 사람들의 운명은 예정되어 있었을까요? 히틀러와 아우슈비츠에서 목숨을 잃은 이들의 삶은 미리 예정되어 있었을까요? 우리의 인생은 어떨까요? 세상은 우리가

알지 못하는 수많은 변수들이 상호작용하며 만들어집니다. 물리적 결정론이 인간의 운명까지 결정되어 있다는 것을 뜻하지는 않습니다. 우주의 운명이 결정되어 있을지라도 내일의 삶이 예정되어 있지는 않습니다.

내 인생의 주체로 살아가기

자유의지에 대한 논의는 조심스러울 수밖에 없지만, 피해갈 수는 없습니다. 자유의지 문제는 인간 정체성의 본질을 찾아가는 여정에서 반드시 만날 수밖에 없는 화두이기 때문입니다. 자유의지가 없다면 우리는 과거에 정해진 원인에 구속된 채 미래에 펼쳐질 삶을 손 놓고 구경할 수밖에 없겠지요. 사실 어느 누구도 태어나는 것을 스스로 선택하지 않았고, 내가 태어날 환경도 선택하지 않았습니다. 부모를 선택하지도, 태어날 시대를 선택하지도 않았죠. 현재의 나를 구성하고 있는 어떤 것도 내가 선택한 것은 없습니다. 나의 삶을 결정하는 유전자와 환경 중 어느 하나도 내가 결정한 것이 없죠.

현재는 과거의 결과이기 때문에 우리는 어떤 것도 현재 시제로 선택할 수 없습니다. 내가 현재 선택했다고 믿는 것은 현재가 아니라 과거의 기억에 바탕을 두고 있습니다. 가깝게는 조금 전의 상황이, 멀리는 과거의 경험이, 더 멀리는 타고난 유전자와 태어난 환경이 결정에 관여했다고 할 수 있습니다. 나는 유전자와 환경의 상호작용을 통해 기억을 구축해왔고, 그 기억이 결정하는 삶을 살아가고 있습니다. 지금의 나는 과거의 나와 세상이 상호작용한 결과로 이 세상에 존재하고 있는 것입니다.

나는 과거의 기억을 만드는 데 의도적으로 개입한 바 없고, 지금 필요한 기억을 고를 수도 없습니다. 과거의 기억은 당시의 나와 상황이 상호작용하여 형성된 것입니다. 나는 과거에 개입할 수도, 바꿀 수도 없습니다. 그렇기 때문에 내가 할 수 있는 것은 과거에 만들어진 것들을 잘 사용하는 것입니다. 우리는 무엇을 결정한다고 생각하거나 느낄 수는 있지만, 그 결정을 선택할 수는 없습니다. 선택하기 이전에 수많은 원인들이 있을 터이지만, 우리는 의식할 수도 없고 알 수도 없습니다. 그것들은 무의식의 영역에서 작동하기 때문이죠.

자유의지에 대해 사람들은 주로 세 가지 반응을 보입니다. 하나는 운명이 이미 결정되어 있으므로 '될 대로 되라지!'라는 식의 허무주의자, 또 '그렇다고 달라지는 건 없어!'라는 식의 현

실주의자입니다. 다른 한편에서는 자유의지를 부정하면서도 자신이 인생에 개입할 수 있다고 생각하는 사람들도 있습니다. 철학자나 과학자들의 시각 역시 크게 세 가지 관점으로 나뉘어 있습니다. 앞서 말씀드린 자유론과 결정론이 대표적이고, 두 가지를 모두 수용하는 양립가능론(Compatibilism)이 있습니다.

저는 자유의지는 착각이지만 자신의 삶을 적극적으로 개척할 수 있다는 관점을 가지고 있습니다. 개념적으로는 양립가능론과 유사하지만, 굳이 표현하면 '결정론적 자유론'이라 할 수 있습니다. 이 관점을 가진 사람은 자신의 의도나 노력을 통해 삶을 변화시킬 수 있다고 생각합니다. 자유의지가 없는데 어떻게 나의 의지를 삶에 반영하는 것이 가능할까요? 자신의 삶에 개입할 수 있는 이유는 우리의 기억은 조금씩 수정이 가능하기 때문입니다.

우리는 무의식이 산정한 가치를 기준으로 선택하고 결정합니다. 이 가치를 담고 있는 것이 기억이죠. 우리는 기억을 수정함으로써 더 나은 가치를 선택할 수 있고, 더 나은 삶으로 변화시킬 수 있습니다. 우리가 매 순간 자신과 세상을 성찰하며 기억을 수정할 수 있다면, 자유의지를 가졌다고 보아도 무방할 것입니다. 그렇게만 할 수 있다면, 노력 여하에 따라 삶의 능동적인 운전자가 될 수 있습니다. 결정론자나 운명론자도 운명이 이끄는 대로 자신의 인생을 맡기며 살아가진 않습니다. 어떤 믿음을 가졌든 우리는 더 나은 삶을 위해 열심히 노력하죠. 그것이 생명체의 본능입니다.

자유의지가 환상이라면, 우리는 자칫 허무주의의 늪에 빠질 수도 있습니다. 자신의 뜻대로 생각하거나 행동을 선택할 수 없다면, 운명의 꼭두각시에 불과한 존재라는 것을 인정해야 하기 때문입니다. 하지만 우리는 생명체로서 나와 환경을 느끼고 의식하며, 자신의 의지로 스스로를 세상에 반영할 수 있습니다. 어떤 인생도 운명적으로 예정되어 있지 않습니다. 인생은 나의 의지와 환경의 상호작용을 통해 만들어집니다. 환경을 통제하기는 어렵지만 나의 의지는 노력을 통해 어느 정도 제어할 수 있습니다. 가치를 결정하는 권한은 무의식에 있지만 의식의 되먹임을 통해 간접적으로 판단에 개입할 수 있습니다. 우리는 동물적 본능만으로 살아가지 않습니다. 우리는 인간으로서 스스로의 가치와 신념으로 자신의 인생을 주도적으로 경영하는 자주적이고 자발적이며 자율적인 주체입니다.

자유의지가 환상일지라도 우리는 자의지를 가지고 결정권을 행사할 수 있습니다. 결정권을 가진 무의식 역시 나의 일부입니다. 자의지로 판단하고 결정할 수 있는 한, 우리는 자유로운 존재입니다. 따라서 생물학적 결정론을 인정하더라도 우리의 고유성과 존엄성이 훼손되는 것은 아닙니다. 우리는 과거로부터 축적되어온 인과체계와 그에 따른 기억을 바탕으로 고유한

의지를 발현할 수 있습니다. 분명한 사실은 우리가 '자의지'를 통해 이 순간에 무엇을 할 것인지 선택할 수 있다는 것입니다.

자신이 꼭두각시에 불과하다는 사실을 처절하게 깨달았을 때 비로소 우리는 꼭두각시에서 해방되어 진정한 자유인으로 살아갈 수 있습니다. 우리는 물리법칙에 구속된 물질이 아니며, 무의식의 노예도 아닙니다. 우리는 물질로 구성되어 있지만 스스로 변화할 수 있는 자유인입니다. 나는 운명의 흐름에 떠내려가는 피동적 객체가 아니라 나의 의지로 삶을 만들어가는 능동적 주체입니다.

자유의지가 환상에 불과하다는 사실이 불편하게 느껴질 수도 있지만, 그렇다고 달라지는 것은 없습니다. 그 사실을 알기 이전에도 '나'는 여전히 '나'였지요. 비록 다른 동물들과 유구한 생물학적 역사를 함께 하고 있지만, 나라는 존재는 나만의 가치와 개성을 지닌 단 하나뿐인 존재인 것입니다. 자의지는 나에게 속해 있는 나의 의지입니다. 나는 자의지로 삶의 주체가 되어 살아가는 것입니다.

인생은 나의 판단과 선택에 열려 있습니다. 세상이 입자로 구성되어 있고, 일정한 물리법칙에 따라 작동된다고 해서 나의 인생까지 결정되어 있는 것은 아닙니다. 우리에게 세상은 알지 못하는 수많은 가능성으로 열려 있습니다. 나도 세상도 열려 있으므로 상호작용을 통해 나와 세상을 함께 변화시킬 여지는 충분합니다. 미래는 열려 있기 때문에 기회이고 희망이며, 가능성의 세상입니다. 우리가 두려워해야 할 것은 결정된 운명이 아니라 그 운명 앞에 무릎 꿇는 것입니다. 인생은 내가 어떻게 개척하는가에 따라 달라집니다.

인과율은 진리인가?

우리는 인과를 바탕으로 미래를 개척합니다. 그럼 인과율은 믿을 만한 것일까요? 세상에 변치 않는 진리가 있을까요? 인과율은 원인과 결과 사이의 관계가 고정되어 있다는 개념에 바탕을 두고 있습니다. 어떤 원인이 정해지면 그에 따른 결과가 필연적으로 결정된다는 것이죠. 따라서 원인이 결과보다 먼저 일어나야 합니다. 전등 스위치를 켜야 불이 들어오고, 시동을 걸어야 운전할 수 있습니다. 씨앗 없이 열매를 얻을 수 없고, 달걀 없이 닭은 없습니다. 아니 뗀 굴뚝에서 연기가 날 리는 없겠지요. 이처럼 우리가 일상에서 경험하는 모든 일들은 인과의 법칙

을 따르는 것처럼 보입니다. 간혹 인과율에 위배되는 기적을 경험했다는 주장이 있기도 하지만 객관적으로 입증된 경우는 없습니다.

그렇다면 인과율은 진리일까요? 인과율을 이야기할 때 한 가지 딜레마가 있습니다. 원인과 결과를 어떻게 구분할 것인가 하는 것입니다. 닭이 먼저일까요, 알이 먼저일까요? 무엇이 원인이고 결과일까요? 알과 닭은 연결되어 있습니다. 두 가지가 분리되기 전에 알은 닭의 일부였고, 분리된 후에는 알이 닭을 품고 있습니다. 세상의 모든 것은 서로 연결되어 있기 때문에 본질적으로 구분할 수 없습니다. 우리의 인식이 구분할 뿐이죠. 가령 조수간만 차를 일으키는 것은 달일까요, 지구일까요? 지구의 관점에서는 달이 원인이고, 달의 관점에서는 지구가 원인이지요. 조수간만의 차이는 달, 지구, 태양 사이에 상호작용하는 중력으로 인해 생기는 현상입니다. 세상은 관계를 통해 서로 원인이자 결과로 존재합니다.

원인과 결과를 구분하려면 구획할 수 있어야 하고, 구획하려면 경계가 분명해야 합니다. 하지만 근원을 들여다보면 경계를 가르는 게 근본적으로 불가능하다는 것을 알 수 있습니다. 나무를 예로 들어볼까요? 겉으로 보기에 나무와 나무 아닌 것의 경계는 뚜렷해 보입니다. 가령 뿌리는 흙과 경계를 이루고, 줄기와 잎의 표면은 공기와 경계를 이루죠. 하지만 자세히 들여다보면 그 경계가 분명하지 않습니다. 나무와 나무 아닌 것의 경계에서는 다양한 유기분자와 무기분자들이 자유롭게 드나듭니다. 이러한 상호작용을 통해 나무 밖에 있던 것들이 식물 안으로 들어옵니다. 이제 막 뿌리의 세포막으로 흡수되고 있는 물 분자나 질산 이온, 암모늄 이온들은 나무일까요, 아닐까요? 또 잎으로 흡수 중인 이산화탄소와 잎의 기공을 막 빠져나오는 산소 분자는 나무일까요, 아닐까요? 우리 눈으로 구분하기 어렵지만 현미경으로 나무의 표면을 보면 나무의 경계는 모호합니다. 엄밀히 말해서 안과 밖을 구분하는 것 자체가 불가능한 것이지요.

물리적 경계만 모호한 것이 아닙니다. 나무가 생장하려면 흙과 햇빛, 그리고 이산화탄소를 포함한 공기가 필요합니다. 공기 중의 이산화탄소와 뿌리로부터 흡수된 물은 탄소동화작용을 통해 나무의 몸인 탄수화물이 됩니다. 이런 작용은 한 순간도 멈추지 않고 쉼 없이 일어납니다. 공기와 물, 빛으로 구분되어 있던 것들이 나무의 성분이 되는 것입니다. 이렇듯 공기, 물, 태양은 나무와 연결되어 있습니다.

사람은 어떨까요? 나는 세상과 완전히 구분되는 존재일까요? 방금 들이마신 수많은 산소 분자는 폐에 흡수되어 혈관을 통해 몸 구석구석으로 전달됩니다. 산소 분자들이 포도당을 분해하여 만든 에너지 덕분에 우리는 다시 숨을 쉬며 살아갑니다. 어제 먹은 음식도 소화기관을 통

해 흡수되어 간에 글리코겐으로 저장했다가 필요할 때 에너지로 사용하고 일부는 새로운 세포를 만드는 유기재료로 활용됩니다. 1년이 지나면 내 몸의 90%는 우리가 섭취한 물질로 새롭게 교체됩니다. 나의 밖에 있던 것들이 내 안에 있게 된 것이지요. 그렇다면 나와 나 아닌 것의 구분이 모호해집니다. 몸 안으로 들어온 음식물은 나일까요? 내가 아닐까요? 그 음식물로 만들어진 내 몸의 아미노산 분자는 나일까요, 아닐까요?

지금 이 순간에도 나는 나와 내가 아닌 것의 경계에 아슬아슬하게 서 있습니다. 우리가 섭취한 것들도 대부분 다른 생명체의 몸이었지요. 우리는 다른 생물과 몸의 성분을 공유하고 있는 셈입니다. 식물은 동물의 먹이가 되고, 동물은 먹이사슬을 통해 에너지를 순환시킵니다. 인간 역시 이 에너지를 흡수하여 살아갑니다. 식물은 태양 에너지를 이용한 광합성 과정을 통해 자신의 몸을 만들지요. 인간도 몸을 만들거나 의식주에 필요한 자원을 지구로부터 얻습니다. 인간을 포함한 모든 생명은 지구 생태계와 연결되어 있고, 더 멀리는 태양과 연결되어 있습니다. 모든 생명체는 태양 에너지를 먹고 사는 셈입니다. 우리는 태양을 포함한 우주 환경과도 연결되어 있습니다.

우리 마음도 경계 안에 고정되어 있지 않습니다. 이 글을 읽고 있는 순간에도 우리의 시냅스는 변화하고 있습니다. 신경계는 끊임없이 환경으로부터 자극을 받아들이고 처리 결과를 다시 환경에 내놓습니다. 이 과정과 결과는 되먹임 되어 다시 신경구조를 변화시키지요. 이 때문에 우리의 정신세계는 매 순간 수정됩니다. 이렇듯 나는 환경과 상호작용하면서 수정되고 변화합니다. 나와 세상은 물질적으로나 비물질적으로 연결되어 있는 것이지요. 내 존재의 이면에 세상이 존재하고, 세상의 이면에 내가 존재하는 셈입니다. 그러므로 나와 세상의 경계는 명확하게 정의하기 어렵습니다.

견고해 보이는 사물도 경계가 모호합니다. 가령 쇳덩어리는 산소와 반응하여 녹이 습니다. 녹은 서서히 안으로 파고들어가 결국 쇳덩어리를 사라지게 만들지요. 쇠는 공기를 매개로 경계와 무경계를 오가는 것입니다. 상호 연결된 세상을 굳이 나누고 구분하는 것은 우리의 인식입니다. 원인과 결과의 경계를 구분할 수 없다면 시간적으로는 어떨까요? 인과율은 시간 차를 전제로 합니다. 반드시 원인이 선행하고 결과는 나중에 나와야 하는 것이지요. 그러므로 시간이 없으면 인과도 없습니다. 우리는 조석의 변화, 사계절의 변화, 또는 운동 현상을 통해 선행과 후행의 시간 차이를 인식합니다. 또 우리는 몸과 마음이 변해가는 과정을 통해 시계열로 시간을 인식합니다. 일상에서 경험하는 모든 현상은 시간의 흐름을 따르고, 시간의 흐름을 시, 분, 초 단위로 구분합니다. 태양은 인간이 하루를 24시간으로 분할해서 사용한다는 사실을 알 턱

이 없고, 달 역시 인간이 30일을 월 단위로 사용한다는 사실을 알지 못하죠. 시간 개념은 결국 인간이 만든 것입니다.

역사를 기술할 때 사용하는 기원전(B.C.)이나 기원후(A.D.) 개념도 예수의 탄생을 기념하기 위해 만든 기준이지요. 그래서 인류의 역사를 기술할 때 현재의 우주가 탄생한 138억 년 전, 생명이 탄생한 38억 년 전, 인류의 직계 조상이 출현한 10만 년 전으로 기준을 세워도 전혀 이상하지 않습니다. 어떤 사람은 양력을 기준으로, 어떤 사람은 음력을 기준으로 생일을 기념하는 것처럼, 현재 인류가 사용하는 시간 단위와 기준은 인위적 개념에 지나지 않는 것이지요.

다른 동물의 관점에서 보면 시간 개념이 우리와 완전히 다를 겁니다. 하루살이에게 시간은 어떤 의미일까요? 또 매미 성체에게 사계절이란 어떤 의미일까요? 동물들도 시간 감각을 가지고 있습니다. 하지만 이들이 가진 시간 감각은 조금씩 다르죠. 상황이나 장면을 인식하는 초당 프레임 수가 동물마다 다르기 때문입니다. 파리는 초당 250회, 다람쥐는 120회, 개는 80회, 쥐는 39회, 거북은 15회, 인간은 60회 프레임을 인식한다고 합니다. 또 깊은 바다 속에 사는 어떤 무척추동물은 초당 4회의 프레임을 인식할 수 있다고 합니다. 파리에게 이 세상은 슬로모션처럼 보이고, 어떤 무척추동물에게는 빠르게 돌아간다는 이야기입니다.

시간은 지구를 둘러싼 환경에도 영향을 받습니다. 지구의 하루는 달의 영향 때문에 조금씩 길어지고 있습니다. 달은 지구로부터 매년 3.82cm씩 멀어지고 있기 때문에 지구의 자전에 미치는 힘이 점점 줄어들고 있죠. 달이 지구 자전에 미치는 영향을 역으로 계산해보면 14억 년 전쯤에는 지구의 하루가 18시간이었습니다. 14억 년 동안 매년 하루의 길이가 평균 0.00001542857초씩 늘어난 것이죠. 지금도 지구의 하루는 매년 0.000018초씩 길어지고 있습니다. 하지만 우리는 이러한 사실을 전혀 감지하지 못합니다. 그런 짧은 시간은 존속에 영향을 미치지 못하고 의미도 없기 때문이지요. 살펴본 것처럼 시간 감각은 동물마다 다르게 인식되고, 환경조건에 따라 상대적으로 인식됩니다. 생물체에게 시간은 생물학적이고 신경학적인 개념입니다. 따라서 시간은 실재라기보다 정신적 개념에 가깝다고 할 수 있죠.

공간 역시 인공적인 개념입니다. 지구는 둥글지만 사람들은 평지로 인식하죠. 또 우주의 드넓은 공간은 중력에 따라 이리저리 휘어지고 뒤틀려 있지만 우리는 인식할 수 없습니다. 이처럼 감각이 다르면 시공간에 대한 개념도 달라집니다. 세상은 관계로 연결되어 있기 때문에 구획하고 구분할 수 없습니다. 구분할 수 없다면 인과의 경계 또한 모호하게 됩니다. 본질적으로 구분이 없는 세상을 우리가 애써 개념적으로 구획하여 구분하고 있는 것이지요. 인과도 우리가 세상을 개념으로 이해하는 방식일 뿐 본연의 상태는 아닙니다. 인과율 역시 인식의 규칙일

뿐이지요. 인과도 시간도 공간도 사람이 만든 개념인 것입니다.

그럼에도 불구하고 우리가 개념을 동원하여 세상을 이해하는 것은, 그것이 세상을 이해하는 데 효과적이기 때문입니다. 그래서 우리는 땅과 하늘, 육지와 바다, 무생물과 생물, 동물과 식물을 구분하고, 과거와 미래를 구분하며, 나와 너를 구분합니다. 세상을 구분할 수 있어야 정의할 수 있고, 정의할 수 있어야 다룰 수 있기 때문입니다. 그래서 우리는 개념을 통해 세상을 인식하고, 그 개념이 만든 세상 속에 살아가는 존재입니다. 하지만 개념이 본질은 아닙니다. 개념은 인간이 세상을 이해하기 위해 만들어낸 수단일 뿐이지요. 인과는 우리의 인식이 만든 가상적 개념입니다. 인과와 시간은 시공간의 변화가 만드는 하나의 현상일 뿐 본질은 아닙니다. 인과가 사라지면 시간도 사라질 것입니다. 인과는 세상의 법칙이 아니라 인간의 법칙인 것입니다. 그럼 인간은 어떻게 세상을 인과로 이해하게 되었을까요?

인과는 인식이다

세상은 관계로 이루어져 있습니다. 산과 물은 원자로 구성된 다양한 분자 덩어리이고 원자는 소립자의 집합으로 정의되며, 소립자들은 아직 정확하게 잘 알지 못하는 관계로 정의됩니다. 본질은 관계지만 우리는 세상을 구성요소로 구분하고 정의하여 인식합니다. 세상 모든 현상은 원인인 동시에 결과입니다. 원인과 결과는 과정의 일부이고, 원인이 만든 결과는 다시 원인으로 작용합니다.

이처럼 세상은 관계의 상호성으로 존재를 드러냅니다. 그 중에는 약한 관계도 있고 강한 관계도 있습니다. 모든 관계는 강약의 상관성을 갖습니다. 상관성의 강약에 따라 모든 존재는 완벽한 질서와 완전한 혼돈 사이의 어디엔가 속해 있습니다. 강한 상관성은 강한 질서로 나타나고, 약한 상관성은 느슨한 질서로 나타납니다. 가령 고체는 구성 분자들이 강한 상관성을 가지고 있기 때문에 안정적인 질서로 배열되어 있죠. 하지만 기체는 구성 분자들이 약한 상관성을 갖기 때문에 약한 질서를 형성하고, 액체는 중간 정도의 관계를 가진다고 할 수 있습니다.

과학은 관계의 상관성을 두 가지 방식으로 표현합니다. 느슨한 상관관계는 통계적으로 서술하죠. 예컨대 약한 상관관계를 가진 기체는 그 질서를 확률적으로 표현합니다. 반면 강한 상관관계는 수식으로 기술합니다. 만유인력의 법칙, 상대성이론 등이 대표적이죠. 그럼 생물학은

어떨까요? 생명 현상은 유기분자들의 상호작용으로 일어나는 것이기 때문에 인과적 체계로 이해할 수 있습니다. 그러나 인간 사회를 이해하거나 서술하려면 통계적 접근이 필요합니다. 생명 현상을 연출하는 생리작용 자체는 화학적으로 강한 상관성을 갖지만 사회 현상은 다양한 개체가 느슨한 관계로 상호작용하는 복잡계의 특성을 띠기 때문입니다.

세상은 관계로 엮여 있지만 인간은 세상을 인과로 인식합니다. 인과는 세상을 쉽게 이해할 수 있는 지름길이기 때문에 우리는 습관적으로 모든 현상을 인과적으로 이해하려는 경향이 있습니다. 인과의 획득은 모든 생명의 숙명이자 본능입니다. 진화의 메커니즘 자체가 생물학적 인과 체계에 따라 작동하기 때문이죠. 그래서 생명의 연결 사슬은 강력합니다.

그러나 인과적으로 설명하기 어려운 경우도 많습니다. 가령 사람의 마음을 인과적 체계로 이해하기는 어렵습니다. 인류는 로켓을 쏘아 소행성에 안착시킬 만큼 과학기술을 발전시켰지만 아직도 화산이나 지진 활동 같은 천재지변을 예측하는 데 어려움을 겪고 있습니다. 마찬가지로 경제, 문화, 정치 같은 사회적 현상도 인과의 법칙으로 완벽하게 설명할 수 없습니다. 태풍이나 지진 등의 자연현상뿐만 아니라 다양한 사회적 현상을 예측하기 어려운 것은 그 현상에 관여하는 변수가 무한대에 이르기 때문입니다. 굳이 거대한 자연 현상이 아니더라도 방 안에 있는 기체의 흐름이나 물에 번지는 물감의 움직임조차 정확히 예측할 수 없죠. 느슨한 상관관계에 있는 여러 구성요소들의 상호작용이 매우 복잡하기 때문입니다.

우리가 논리적 사고를 할 수 있는 것은 인과 체계에 기반한 기억 때문입니다. 인과의 기억이 우리로 하여금 연역적이고 귀납적인 사고를 할 수 있도록 합니다. 인간의 이성이나 전략적 사고는 인과를 연결하는 능력이라 할 수 있습니다. 인과를 추출하는 능력은 가치를 추구하는 데 유용할 뿐 아니라 존속에 직접적인 이익을 제공합니다. 그래서 우리는 무의식적으로 인과관계를 따집니다. 자극이 주어지면 뇌는 자동적으로 원인을 추적하고, 자극이 가져다 줄 결과를 예측하는 것이지요. 이런 일이 왜 벌어졌을까? 이 상황은 무엇의 전조일까? 저 사람은 왜 저럴까? 어떻게 하면 잘할 수 있을까? 나는 어디에서 왔을까? 세상의 본질은 무엇일까? 같은 의문이 끊임없이 샘솟는 것도 그 때문이죠.

인과적 인식이 습관화되면 인과적 사고체계가 구축됩니다. 뇌가 일상적으로 하는 일은 인과의 패턴을 읽어내는 것입니다. 그것이 생각이죠. 한번 일어난 생각을 멈추기는 어렵습니다. 끊임없이 원인과 결과가 꼬리를 물고 이어지며 생각이 흘러갑니다. 인과의 연결로 이루어진 생각이야말로 인류 문명을 탄생시킨 주역입니다. 원인과 결과를 연결할 수 있는 능력이 인간을 인간답게 만든 것이지요. 의사결정을 포함하여 우리의 모든 사고와 행동은 학습된 인과 체계

를 활용하는 과정입니다. 인과가 없으면 기억이 없고, 기억이 없으면 생각할 수 없고, 생각할 수 없으면 자아도 없고, 자아가 없으면 존재도 사라집니다. 우리는 인과로 존재하고, 인과 속에서 살아갑니다. 우리는 인과 체계를 통해 세상을 인식하도록 길들여진 것입니다.

본질에 대한 새로운 시각을 얻게 되면 구분과 경계가 사라지고 모든 것이 하나로 통합됩니다. 가령 서로 다른 성질로 보았던 질량, 에너지, 시공간이 특수상대성이론으로 통합되었죠. 세상을 이해하는 학문도 학제간 통합과 융합으로 경계가 모호해지고 있습니다. 가령 사람에 대한 연구는 생물학뿐만 아니라 공학, 의학, 심리학, 인문학, 사회학 등 거의 모든 학문이 다루고 있습니다. 앞으로 인류는 세상을 보다 합리적으로 이해하는 방향으로 나아가게 될 것입니다. 분할은 인간이 자연을 이해하는 방식입니다. 지금까지의 과학이 분할과 환원을 통해 본질에 접근하는 방식을 취했다면, 미래에는 통섭의 시각으로 세상을 해석하고 이해하게 될 것입니다. 보이는 것은 달라도 본질은 같습니다. 모든 것은 본질로 통합니다. 공간과 시간이 분할되어 있지 않듯이 물질과 비물질, 무생물과 생물, 과거와 현재, 삶과 죽음이 모두 관계로 이어져 있습니다. 세상은 관계로 연결되어 관계로 흐릅니다. 인과는 관계의 흐름에 대한 인식일 뿐입니다. 즉 인과는 관계의 이치가 시간의 흐름 속에 일정한 질서로 인식되는 현상이라 할 수 있습니다.

물리의 세계는 인과가 없고 상관만이 존재합니다. 그런데도 우리가 세상을 인과로 인식하는 것은 세상을 합리적으로 이해하고, 이를 바탕으로 미래를 획득할 수 있기 때문입니다. 인류가 문명 세상을 만들 수 있었던 것도 뇌가 인과를 통해 거대한 지식체계를 구축할 수 있었기 때문입니다. 대부분의 지식과 지혜는 인과적 체계에 바탕을 두고 있습니다. 우리는 그 인과적 지식 체계로 생각하고 행동합니다. 뇌는 가치를 인과로 연결하고, 이는 생존에 중요한 가치를 제공합니다. 우리는 가치를 인과관계로 파악함으로써 먹어야 할 것과 먹지 않아야 할 것을 구분하고, 도움이 되는 것과 위험한 것을 가리며, 다가가야 할 것과 피해야 할 것을 선택합니다.

호모사피엔스 종이 오늘날의 인류가 될 수 있었던 것은 탁월한 기억력과 언어 때문입니다. 기억력은 과거와 현재를 연결하고 미래를 구상하게 하였으며, 언어는 시공간을 초월한 지능체계를 구축하게 했습니다. 기억력은 인과적 사고능력을 통해 스스로 가치를 드러냅니다. 인과적 사고 능력 덕분에 인간은 미래를 예측하고 창의력을 발휘할 수 있었습니다. 탁월한 기억 능력이 인과적 사고 능력을 파생시키고, 그 인과적 사고 능력을 바탕으로 우리는 예측하는 동물이 된 것이지요. 인류는 인과적 예측과 언어 소통 능력을 통해 인과적 세상, 즉 사회를 구축할 수 있었던 것입니다.

인과로 사회를 창조하다

인간 사회는 인과적 체계와 사회적 관계가 촘촘한 그물망으로 엮여 있습니다. 인간 특유의 문화와 문명을 건설하게 된 것도 '사회'라는 집단시너지 체계를 구축할 수 있었기 때문이죠. 역사학자 유발 하라리는 인류 문명이 7만~8만 년 전에 일어난 인지혁명 덕분이라고 말합니다. 일부 과학자들은 우연히 일어난 유전자 돌연변이가 조상들의 뇌를 변화시켜 인지혁명의 단초를 제공했다고 믿습니다. 이를 계기로 인류는 한층 선명해진 기억력과 함께 새로운 사고방식, 새로운 유형의 언어를 사용할 수 있게 되었다는 것이죠. 인지혁명은 인간에게 작위적으로 환경을 개척할 수 있는 능력을 주었습니다. 발달된 뇌를 통해 목적적 행위를 기획하고 실행할 수 있게 된 것입니다. 인지혁명의 핵심은 기억력과 언어를 사용한 소통 능력이었습니다. 기억력은 인과를 추출하는 능력을 통해 예측이 가능한 시대를 열게 하였고, 언어를 통한 소통은 시공을 초월하여 집단지성 체계를 구축하는 계기가 되었습니다.

과학자들은 인류의 뇌가 획기적으로 발달한 원인을 이족보행에서 찾고 있습니다. 또 이족보행의 계기를 아프리카 동부지역의 갑작스러운 기후변화로 파악하고 있죠. 기후변화로 인해 숲이 파괴되면서 조상들은 초원 환경에 적응해야 했습니다. 위기는 새로운 기회이기도 합니다. 이족보행으로 손이 자유로워지면서 도구를 제작하고 사용할 수 있게 되었습니다. 도구는 생산성의 증가와 함께 생태 환경을 공유하는 다른 동물과의 경쟁에서 이길 수 있는 수단이었습니다.

도구는 인간의 삶을 변화시키는 데 그치지 않고 그들이 살아가는 환경을 변화시켰습니다. 사람이 도구를 만들고, 도구가 사람과 환경을 변화시키며, 변화된 사람과 환경이 다시 사람을 변화시키는 구조가 만들어진 것이죠. 도구의 사용으로 사냥 성공률이 높아지면서 단백질 공급이 원활해졌고, 뇌는 더욱 발달했습니다. 조상들이 나무 위에서 내려와 초원에 적응하는 과정에서 뇌의 발달에 관여하는 유전자 변이가 발생했을 것으로 추정되고 있습니다. 대뇌피질의 확장과 관련된 유전자(HAR1), 뇌의 크기와 관련된 유전자(ASPM), 손가락 움직임과 관련된 유전자(HAR2), 그리고 언어 기능과 관련된 유전자(FOXP2) 변이죠. 과학자들은 700만년 전 인간이 침팬지와의 공통 조상에서 분기된 후 최근 6만년 전까지 뇌의 크기에 영향을 미치는 유전자(ASPM)가 약 15차례 변이를 일으켰을 것으로 추정하고 있습니다.

뇌의 확장과 언어 사용은 호모사피엔스를 사바나 초원의 새로운 강자로 만들었습니다. 그들

은 초원에서 각 대륙으로 진출한 지 3만년만에 세계를 자신들의 수중에 넣는 데 성공했습니다. 인류 문명이 비약적인 발전을 이룰 수 있었던 다른 이유는 약 12,000년 전 즈음 시작된 농경과 정착 생활 덕분입니다. 씨앗을 땅에 묻으면 머지 않아 곡식을 얻을 수 있다는 인과적 깨달음은 인류의 삶을 완전히 뒤바꿔놓았죠. 농사에 성공하기 위한 조건들을 알게 되면서 자연을 이용하고 제어하는 수단과 지식도 터득하게 되었습니다. 인류 문명이 기름진 삼각주 유역에서 발원한 것 역시 인과적 필연이었죠.

소규모 농경 집단이 거대한 부족으로 확장되는 데도 그리 오랜 시간이 걸리지 않았습니다. 집단 간 물물교환이 이루어지고 교역 규모가 확대되면서 지식도 함께 공유되었죠. 독립적으로 발전해온 여러 지식과 문화가 서로 흡수하고 융합하면서 혁신적인 지식과 문명이 탄생했습니다. 지성의 꽃은 이른바 '축의 시대'라 불리는 기원전 900년부터 기원전 200년까지의 시기를 거쳐 14세기 르네상스 이후에 만개하게 됩니다. 축의 시대는 세계의 주요 종교와 철학이 탄생한 인류사의 가장 경이로운 시기였고, 르네상스는 과학혁명을 발아시키는 토대가 되었지요. 과학혁명은 인간으로 하여금 자신과 세상을 보다 인과적으로 파악하고 자연의 원리를 합리적으로 이해하여 삶에 적용하는 계기가 되었습니다. 인류가 경험했던 세 차례의 산업혁명이 모두 과학혁명의 결과라 할 수 있습니다.

세 차례의 산업혁명을 거치면서 인류는 과거 어느 때보다 풍요로운 삶을 살아가고 있습니다. 아직 부의 불균형 문제가 남아있지만 일부 지역을 제외하면 의식주 문제만큼은 거의 해결되어 가고 있습니다. 이제 우리는 네 번째 산업혁명을 경험하고 있습니다. 4차 산업혁명이 열어갈 미래는 어떤 세상일까요? 현재 4차 산업혁명의 흐름은 인공지능이 인간의 두뇌를 대체하는 방향으로 진행되고 있는 것으로 보입니다. 수만 년 전 손에 돌도끼를 들고 초원을 내달리던 원시인의 후손들은 이제 우주선을 조종하는 세상이 되었습니다. 미래는 인공지능 기술에 기반한 디지털 혁명의 시대가 될 것입니다.

4차 산업혁명이 열어갈 미래는 초생산, 초연결, 초통합의 시대가 될 것입니다. 산업은 급속도로 소프트웨어 기반으로 재편될 것이고, 인류의 직업은 다양화, 전문화, 지능화, 개인화가 가속화될 것입니다. 그리고 경제는 인공지능과 로봇의 대중화로 생산이 극대화되어 사회적 부가 증대되고, 인터넷과 통신망의 강화로 공유경제가 확대될 것입니다. 교육 환경과 방식도 혁신적으로 변화하면서 교육 내용이 지식이 아닌 체험과 경험 중심으로 전환될 것입니다. 정치 역시 사회적 신뢰를 바탕으로 직접 민주주의가 강화되리라 생각합니다. 결국 인류는 생존의 시대를 극복하고 공생을 넘어 공존의 시대를 열게 될 것입니다.

인류가 사회를 구성하고 확장시켜 온 근간은 집단 시너지입니다. 개인은 약할지 모르지만 집단은 강합니다. 집단 시너지의 매개는 신뢰입니다. 신뢰가 사라진 사회는 상상하기 어렵죠. 모든 거래 행위는 신뢰의 바탕 위에서 이루어집니다. 또 신뢰는 인과 체계 안에서 형성됩니다. 내가 행한 것에 대해 보답이 따르지 않는다면, 즉 내가 제공한 원인에 대한 결과가 주어지지 않는다면 사회적 약속은 무력화되고 구성원들의 협력도 기대할 수 없습니다.

도덕, 법률, 정치, 행정 같은 사회적 시스템은 물론 이데올로기나 사상, 종교, 문화도 인과를 바탕으로 한 신뢰 위에 세워집니다. 윤리는 인과적 경험을 통해 자각한 내적 규범이라 할 수 있습니다. 또 법률은 시시비비를 인과적으로 따져 집단의 신뢰를 강화하고 시너지를 증진하기 위한 것입니다. 사회적 이념이나 종교적 신념도 마찬가집니다. 가령 종교는 현재에 쌓은 선과 믿음이 언젠가 보답 받을 것이라는 인과적 신념에 바탕을 두고 있습니다.

사회는 신뢰 위에 건설된 인공적 실재입니다. 신뢰는 과거의 경험과 기억을 통해 형성되고, 미래 역시 오늘의 경험과 기억 위에 형성됩니다. 우리는 수많은 경험을 통해 어제의 노력이 오늘을 만들었고, 오늘의 노력이 더 나은 내일로 이어지리라 믿습니다. 이렇듯 신뢰는 인과체계를 기반으로 미래에 대한 기대와 추구로 이어집니다. 이제 인류는 인과적 사고 체계와 과학기술의 발전에 힘입어 지구촌 전체를 하나의 연대 체계로 바꾸어가고 있습니다. 인지혁명에 이은 농업혁명과 과학혁명, 산업혁명을 거쳐 가치혁명의 시대로 진입하고 있는 것입니다. 이를 통해 인류는 생존을 위한 이기적 존재를 넘어 공생과 공존의 가치를 구현해 가고 있습니다.

6장 [우연과 필연]

사람들은 자신의 자유의지로 판단하고 선택하며 세상을 살아간다고 믿습니다. 그러나 우리의 판단은 현재의 환경과 기억의 상호작용을 통해 이루어집니다. 자연환경은 통제가 불가능하고, 사회적 환경 또한 통제하기가 쉽지 않습니다. 더구나 기억은 이미 과거의 체험과 경험에 의해 형성된 것이기 때문에 지금의 내가 임의로 수정할 수 없습니다. 우리의 판단은 무의식이 결정한 것을 의식이 인식하는 것에 불과합니다. 무의식은 과거에 형성된 기억에 바탕을 두고 있기 때문에 현재의 내가 자유의지를 가지고 결정한다고 볼 수 없습니다.

인과율은 현재가 과거의 원인에 의해 결정된다는 것을 전제합니다. 그런데 자유의지는 어떤 조건에도 종속되지 않는 독립적인 의지를 의미합니다. 따라서 과거의 원인에 종속되는 인과율과 어떤 조건에도 종속되지 않은 자유의지는 서로 충돌할 수밖에 없습니다. 인과율은 자유의지를 부정하는데, 자유의지가 인과율에 의존한다는 것은 모순입니다. 사람들은 자유의지가 없다거나 '자유의지는 착각'이라는 말을 받아들이기 힘들어합니다. 자유의지가 없다는 것은 자신의 존재에 대한 믿음을 흔들고, 세상을 보는 프레임을 완전히 뒤바꿀 수 있기 때문이죠. 그러나 많은 과학자들이 자유의지를 부정하거나 환상이라고 말합니다.

자유의지가 환상일지라도 우리는 자의지를 가지고 결정권을 행사할 수 있습니다. 자의지는 욕구와 욕망에서 발원합니다. 선천적으로 가지고 태어나는 욕구는 생리화학적으로 발현되는 의지입니다. 또 후천적으로 학습되는 욕망은 체험과 경험을 통해 습득한 가치 기억에 기반을 두고 있습니다. 욕구와 욕망이 내외부의 자극에 의해 발현된 동기가 자의지입니다. 이 동기는 욕구와 욕망이 발현되기 이전에 이미 결정되어 있던 것이므로 자유의지가 개입할 여지는 없습니다. 자의지로 판단하고 결정할 수 있는 한, 우리는 자유로운 존재입니다. 우리는 과거로부터 축적되어온 인과체계와 그에 따른 기억을 바탕으로 고유한 의지를 발현할 수 있습니다.

자신이 꼭두각시에 불과하다는 사실을 진정으로 깨달았을 때 비로소 우리는 꼭두각시에서 해방되어 진정한 자유인으로 살아갈 수 있습니다. 자유의지가 환상에 불과하다는 사실이 불편하게 느껴질 수도 있지만, 그 사실을 알기 이전에도 '나'는 여전히 '나'였습니다. 나라는 존재는 나만의 가치와 개성을 지닌 단 하나뿐인 존재인 것입니다. 자의지는 나에게 속해 있는 나의 의지입니다. 나는 자의지로 삶의 주체가 되어 살아가는 것입니다.

자유의지는 인간이 만들어낸 가상적 개념입니다. 자유의지는 무의식의 작용을 인식하지 못

하기 때문에 생기는 착각이거나 자유롭고 싶은 마음이 만들어낸 환상에 가깝습니다. 우리는 무의식이 산정한 가치를 기준으로 선택하고 결정합니다. 그럼에도 불구하고 나의 자의지를 삶에 반영할 수 있는 이유는 무의식적 기억을 수정할 수 있기 때문입니다. 우리는 기억을 수정함으로써 더 나은 가치를 선택할 수 있고, 더 나은 삶으로 변화시킬 수 있습니다. 매 순간 자신과 세상을 성찰하며 기억을 수정할 수 있다면, 자유의지를 가졌다고 보아도 무방할 것입니다. 그렇게만 할 수 있다면, 노력 여하에 따라 삶은 충분히 변화될 수 있습니다.

인생은 나의 판단과 선택에 열려 있습니다. 세상이 이미 정해진 물리법칙에 따라 작동된다고 해서 나의 인생까지 결정되어 있는 것은 아닙니다. 세상은 우리가 알지 못하는 수많은 가능성으로 열려 있습니다. 그렇기 때문에 미래는 기회이고 희망이며, 가능성의 세상입니다.

다음에는 인식의 주체인 '객자아'에 대해 알아보겠습니다. 객자아는 나를 변화시키며 세상을 창조하는 역할을 합니다. 또 객자아는 세상을 구성하고 기억을 수정하며, 미래를 예측하면서 더 나은 삶을 살아갈 수 있는 길을 열어줍니다.

7장
손님과 세상

앎이 존재다

알지 못하면 세상을 살아갈 수 없습니다. 앎을 통해 삶을 인식하기 때문입니다. 앎은 삶의 인식이고, 삶은 앎의 실행이죠. 앎을 통해 삶을 살 수 있고, 삶을 통해 앎이 형성됩니다. 앎과 삶은 서로에게 원인이자 결과입니다. 그러므로 앎과 삶은 하나입니다. 우리는 앎을 통해 세상을 인식하기 때문에 앎이 없으면 삶도 사라지고 맙니다. 신을 알지 못하면 종교가 없는 것처럼, 나를 알지 못한다면 나의 존재도 사라지는 것이지요. 우리가 먹고, 걷고 생각할 수 있는 것도 앎 때문에 가능합니다. 모든 행동은 몸과 뇌가 익힌 앎을 바탕으로 이루어집니다. 그러므로 우리는 앎으로 존재합니다.

우리는 어떻게 알 수 있을까요? 어떤 것을 알기 위해서는 감각과 기억, 그리고 의식이 필요합니다. 감각은 자신의 내면과 바깥 세상에 대한 신경의 느낌이고, 기억은 과거에 형성된 신경의 흔적입니다. 또 의식은 감각과 기억을 인식하는 신경의 작용입니다. 지금 이 글을 인식하는 것은 우리가 의식 상태에 있다는 것을 의미합니다. 우리는 감각, 정서, 감정, 생각과 같은 인지 작용을 통해 의식적인 느낌을 갖습니다. 오감을 통해 감각을 인식하고, 긍정 혹은 부정 같은 정서나 마음에서 일어나는 욕구와 욕망도 느낄 수 있습니다. 또 끊임없이 이어지는 생각도 심상을 통해 의식할 수 있습니다.

‘아는 것’을 어떻게 알까요? ‘안다’는 것은 의식 현상을 수반합니다. 우리가 감각을 느끼고 의식하는 것은 즉시 알 수 있지만, 그것이 의식되는 과정은 잘 알지 못합니다. 우리나라 수도가 어디냐고 물으면 ‘서울’이라고 쉽게 답할 수 있습니다. 이미 알고 있으니까요. 알고 있는 것을 아는 것은 쉬운 일이지만 그것을 어떻게 아는가를 아는 것은 어려운 문제입니다. 많은 철학자들이 앎의 본질을 알기 위해 노력했지만 우리의 인식 체계를 명쾌하게 파헤치지는 못했지요. 인식은 감각 체계와 기억을 기반으로 일어납니다. 감각 체계가 다르면 느낌도 다릅니다. 가령 사람에게는 생선 냄새가 비리게 느껴지지만 고양이에게는 전혀 다르게 느껴지겠지요. 고양이에게 쥐는 좋은 먹거리이지만 인간에게는 피하고 싶은 동물입니다.

사람은 유사한 감각 체계를 가지고 있습니다. 그럼 모든 사람의 인식도 같을까요? 앞서 살펴본 것처럼 우리는 기억을 바탕으로 생각하기 때문에 경험이 다르면 인식도 다릅니다. 우리가 인식하는 세상은 경험과 기억이 만든 개념이지요. 사람들은 같은 세상에 살아간다고 생각하지만, 사실 자신의 기억이 만든 개념의 세상에 사는 것입니다.

일찍이 노자는 인식의 한계를 훌륭하게 갈파했습니다. ‘도덕경’ 첫 머리에 이런 구절이 있지요. ‘도를 도라 하면 이미 그 도가 아니고(道可道非常道, 도가도비상도), 이름을 붙일 수는 있지만 그 이름이 그것은 아니다(名可名非常名, 명가명비상명)’ 또 노자는 이렇게 덧붙입니다. ‘세상은 이름 없이 시작되었지만(無名天地之始, 무명천지지시), 이름을 붙임으로써 만물이 태어난 것이다(有名萬物之母, 유명만물지모).’ 만물에 이름을 붙이면서 그것이 비로소 인간에게 의미를 갖게 되었다는 것이죠. 대상을 인식하는 사람이 없었다면, 만물은 이름을 얻지 못했을 겁니다. 그래서 산의 본질은 산이 아니고 물의 본질도 물이 아닌 것이지요. 노자의 표현을 빌면 ‘산은 그 산이 아니고, 물은 그 물이 아니다’라 할 수 있을 겁니다. 산은 이름을 붙여 산이 된 것이고, 물도 이름을 붙여 물이 된 것이지요.

대상을 표현하는 언어는 대상 자체가 아니라 개념에 이름을 붙인 것입니다. 사람마다 기억이 다르기 때문에 어떤 대상에 대한 개념도 사람에 따라 다릅니다. 언어 이전에 느낌이 있고, 느낌 이전에 존재가 있습니다. 언어는 존재의 속성을 올바로 표현할 수 없고, 느낌을 제대로 전달할 수 없습니다. ‘모든 것은 마음이 만들어낸다(一切唯心造, 일체유심조)’는 불경의 구절도 같은 맥락에서 나왔다고 할 수 있습니다.

오늘날 인식이나 의식의 문제는 신경과학자들에게 중요한 주제입니다. 물론 과학자들도 아직은 의식의 비밀을 완벽하게 밝혀내지 못하고 있습니다. 의식은 물리적으로 입자들의 물질적 작용이고, 생물학적으로는 전기화학적으로 일어나는 생리신경학적 작용이며, 정신적으로는 심

리적 현상입니다. 이러한 의식 작용을 통합적으로 설명하는 데는 많은 어려움이 있습니다. 의식은 주관적 체험이기 때문입니다. 주관적 체험을 객관적으로 설명하는 데는 한계가 있을 수밖에 없죠. 그래서 신경과학자들조차 의식의 본질에 접근하는 것을 '어려운 문제'로 명명합니다. 어쩌면 인류는 본질에 다가가지 못할 수도 있습니다. 우리가 서술하는 모든 것은 해석일 뿐이기 때문이죠. 어쩌면 본질 같은 것은 본래 없는지도 모릅니다.

안다는 것에 대하여

어떤 것을 알려면 인식되는 대상과 인식하는 주체, 그리고 대상과 주체를 매개하는 표상이 필요합니다. 대상이 없으면 표상할 수 없고, 표상할 수 없으면 인식할 수 없습니다. 또 인식하는 주체가 없으면 안다는 느낌을 가질 수도 없습니다. 대상은 물리적 실재나 인지적 실재로 구성됩니다. 물리적 실재는 감각으로, 인지적 실재는 생각으로 인식되지요.

생물이 존속하려면 대상을 범주화하고 그것의 가치를 인식하는 것이 중요합니다. 범주는 대상의 인식적 특징이고, 가치는 생물학적 항상성을 유지하는 데 필요한 것입니다. 우리는 개념으로 표상하고, 개념은 범주화와 가치를 통해 형성됩니다. 기억은 가치를 담고 있는 범주를 신경적으로 기록하고 재활용하는 체계입니다. 그러므로 안다는 것은 감각기관 또는 생각을 통해 인지된 정보를 기억에 비추어 그것이 무엇인지 인식하는 것이라 할 수 있습니다. 즉 앎은 '인지→인식→의식' 순으로 이루어집니다. 인지는 자극이나 정보를 느끼는 것이고, 인지작용을 아는 것이 인식이며, 그것을 개념적으로 이해하는 것이 의식입니다. 느끼려면 인지할 수 있어야 하고, 판단하려면 인식할 수 있어야 하며, 생각하려면 의식할 수 있어야 합니다.

앎에 이르는 데는 다섯 단계가 있다고 생각합니다. 1단계는 현상을 아는 것입니다. '산이다', '물이다'처럼 단순히 아는 단계입니다. 2단계는 경향을 아는 것입니다. '열심히 일하면 부자가 된다'처럼 집합으로부터 패턴을 읽어내는 단계입니다. 3단계는 속성을 아는 것으로, '공짜 점심은 없다'처럼 패턴에 내재된 속성을 파악하는 단계입니다. 4단계는 속성의 속성, 즉 이치를 아는 것입니다. '나는 나의 기억이다'는 여기에 해당한다고 볼 수 있습니다. 5단계는 원리를 아는 것입니다. 원리를 안다는 것은 속성의 본질을 파악하는 것입니다. 불교의 '제행무상(諸行無常, 세상 모든 행위는 한 가지 모습으로 정해져 있지 않음)', '제법무아(諸法無我, 모든 현상에 고정된 실체

가 없음)'가 이 단계에 해당한다고 볼 수 있습니다. 일상적으로 '안다'는 표현은 표상에 대한 개념을 갖는다는 의미입니다. 주로 1단계 앎에 속합니다. 그리고 '이해한다'는 것은 패턴이나 속성을 아는 것으로 2~3단계 앎에 속합니다. 그리고 '깨친다'는 것은 4~5단계 앎에 속합니다. 앎을 제대로 아는 것을 현명(賢明)이라 하고, 앎을 삶에 담는 사람을 현자(賢者)라 부릅니다. 사람은 아는 만큼 보고, 보는 만큼 살고, 사는 만큼 남깁니다.

앎에 대한 욕구는 인간의 본성입니다. 본성의 요청에 응답하려면 '왜?'라고 물어야 합니다. '왜?'라는 질문은 앎을 여는 열쇠입니다. 우리는 '왜'라는 질문을 통해 세상을 알고 깨우칩니다. '왜'라고 물었을 때 뇌는 자동적으로 인과적 메커니즘을 가동합니다. 인과적 체계에 맞은 원인과 결과를 얻었을 때 뇌는 즐거움을 느끼고, 기억을 더욱 공고히 합니다. 누구나 앎을 원하지만 모든 사람이 앎에 이르는 것은 아닙니다. 앎의 차원을 높이려면 잠자는 호기심을 깨워야 합니다. '왜?'라는 질문을 던져야 앎을 깨치고, 깨어 있는 삶을 살 수 있습니다.

'왜 이런 현상이 일어날까?'라는 질문을 통해 현상을 일으키는 일련의 흐름을 파악하고, '왜 이런 경향이 일어날까?'라는 질문을 통해 흐름을 만드는 인과를 이해하며, '왜 이런 속성이 작용할까?'라는 질문을 통해 인과가 작동하는 이치를 깨닫고, '왜 이런 이치가 돌아갈까?' 라는 질문을 통해 우주를 지배하는 근본 원리를 통달할 수 있습니다. 이렇듯 '왜'라는 질문을 통해 앎의 깊이를 더해가고 세상의 본질에 다가갈 수 있습니다.

사람의 성장은 앎의 성장을 통해 가능합니다. 성장은 몸의 크기가 아니라 생각의 깊이와 너비를 통해 이루어집니다. 앎의 깊이가 더해가고, 그 앎을 삶에 담는 것이 성장입니다. 앎의 성장도 다섯 단계로 구분할 수 있습니다. 1단계는 무엇을 모르는지조차 모르는 무지(無知)의 단계입니다. 2단계는 배우면서 모르는 것을 알아가는 학식(學殖)의 단계입니다. 3단계는 모른다는 사실을 아는 식자(識者)의 단계, 4단계는 아는 것을 알고 실천하는 지자(智者)의 단계, 5단계는 아는 것을 통해 모르는 것을 아는 현자(賢者)의 단계입니다.

논어에 이르기를 '나면서부터 아는 사람은 상급이고, 배워서 아는 사람은 그 다음이며, 곤경에 처해야 아는 사람이 그 다음이며, 곤경에 처해도 배우지 못하는 사람은 하급'이라 했습니다. 태어날 때부터 아는 사람은 없습니다. 공자 역시 '나는 태어날 때부터 깨달은 게 아니고 옛 것을 좋아하여 부지런히 탐구하여 알게 된 것(我非生而知之者 好古 敏以求之者也, 아비생이지지자 호고 민이구지자야)'이라 말합니다. 타고나는 천재성을 선택할 수는 없지만 배우고 익히는 것은 선택할 수 있습니다. 타고난 본성과 주어진 환경은 바꾸기 어렵지만 생각과 습관은 바꿀 수 있습니다. 바른 앎과 바람직한 습관이 좋은 삶을 만듭니다.

앎이란

앎이 삶이다
앎이 얕으면 삶이 가볍고
앎이 깊으면 삶도 진중하다
앎이 옅으면 삶이 비천하고
앎이 단단하면 삶도 튼튼하다

아는 만큼 보이고 아는 만큼 산다
아는 대로 살지 않으면 사는 대로 알게 된다
앎이 삶을 빚고 삶이 앎을 심는다
앎은 지혜로워야 하고 삶은 향기로워야 한다
지혜는 본질의 깨우침이고
향기로움은 지혜의 실천이다

앎을 삶에 담는 것은 마땅한 도리이다
사람으로 사는 참된 자세다
바른 앎과 옳은 삶은 마땅한 책무다
앎으로 삶이 자유로워야 한다
밝은 앎이 빛나고 맑은 삶이 아름답다
앎이 삶이고 삶이 곧 앎이다

나는 나의 손님이다

무언가를 알려면 기억이 있어야 하고, 그것을 인식할 주체가 있어야 합니다. 영화의 내용을 알려면 영사된 화면과 그것을 보는 관객이 있어야 하는 것처럼 말이죠. 영사된 화면처럼 마음에 표상된 것이 '심상'이고, 관객이 그것을 아는 듯한 느낌이 인식입니다. 느낌은 감각과 생각으로 구성됩니다. 우리는 느낌을 통해 생각하고 판단하며 결정합니다. 이 느낌이 바로 '안다'는 개념의 실체입니다.

'안다'는 느낌을 인식하는 주체는 나일까요? 사실 '나'는 인식일 뿐 나의 본질은 나의 기억입니다. 나를 나라고 생각할 수 있는 것은 나에 대한 기억을 가지고 있기 때문입니다. 자신에 대한 일관된 경험이 만든 기억이 곧 자아인 것이죠. 자신에 대한 일관된 기억은 '자의식이라는 느낌'을 만듭니다. 우리가 기억을 자신의 것으로 느끼는 것은 '자신을 자기라고 느끼는 자의식' 때문입니다.

우리 존재의 바탕은 기억입니다. 우리는 기억을 통해 현재의 생각과 느낌을 마치 영화 보듯 인식하게 됩니다. 내면에서 일어나는 인지작용을 관객처럼 제3자 관점에서 보는 듯한 느낌을 갖는 것이 인식입니다. 그래서 저는 인식의 주체를 이야기할 때 '객자아(客自我)'라는 표현을 사용합니다. 객자아는 개념일 뿐 실재하지 않습니다. 보고 듣고 생각하는 것을 아는 듯한 마음이 객자아의 느낌입니다. 이 느낌은 기억을 바탕으로 이루어지는 신경 작용의 일부입니다. 신경 작용이 객자아의 인식을 만들고, 객자아가 그것을 경험하는 듯한 느낌이 의식 현상이지요. 기억과 객자아는 인지작용이 만들어내는 느낌일 뿐 실체는 없습니다. 그러므로 기억과 객자아는 본질적으로 같습니다. 기억은 신경 흔적 자체이고, 객자아는 그 신경의 흔적이 활성화되는 과정을 의식적으로 인식하는 느낌인 것입니다.

객자아는 기억이 의식으로 드러난 인지작용이라 할 수 있습니다. 우리는 객자아를 통해 감각기관이 느끼는 물리적 세상과 생각으로 일어나는 개념적 세상을 인식하고 경험할 수 있습니다. 감각과 생각이 바로 객자아가 인식하는 세상이죠. 이처럼 객자아는 우리 내부와 외부 세상을 만나게 하는 인식의 매개로 기능합니다. 지금 이 순간 느끼고 인식하는 느낌의 주체가 바로 객자아입니다. 눈으로 글을 읽고 인식하는 주체, 글의 의미를 파악하고 이해하는 주체, 또 그 주체들을 상위 수준에서 인식하는 듯한 메타인지의 느낌까지 객자아가 연출해내는 느낌입니다.

우리는 쉼 없이 감각하고, 정서와 감정을 느끼며 생각하는 것을 인식합니다. 이처럼 내면의 마음 작용을 의식적으로 인식하는 것이 객자아입니다. 객자아라고 표현한 이유는 느낌 자체는 주체가 될 수 없고, 마치 관객의 자리에서 느끼는 일종의 현상이기 때문입니다. 그래서 '손님'이라는 개념이 포함된 '객자아'로 표현한 것입니다. 객자아에는 세 가지 의미가 내포되어 있습니다.

첫째, 어떤 대상을 인식하는 것 자체가 마치 연극을 보는 관객과 같다.
둘째, 느낌을 제3자 입장에서 바라보는 듯한 메타인지적 객관의 자아다.
셋째, 우리 모두 손님처럼 세상에 와서 잠시 머물다 떠나는 나그네와 같다.

나는 내 삶의 손님과 같습니다. 연극은 대본에 써 있는 대로 연출됩니다. 관객이 대본을 바꿀 수는 없습니다. 인생이라는 연극에서 우리는 관객으로 살아갑니다. 객자아는 감각, 정서, 감정, 생각 같은 인지작용으로 표상된 대상을 의식적으로 인식하는 현상입니다. 우리의 사고와 행동의 이면에서 우리가 인식하지 못하는 수많은 작용이 일어나고 그 중 일부가 의식적으로 인지됩니다. 객자아는 인지하거나 느끼는 현상에 불과하므로 의사결정에는 직접 관여할 수 없습니다. 인지작용을 의식할 수는 있지만, 의식을 일으킨 무의식에는 개입할 수 없죠. 그러면 객자아는 어떤 역할을 할 수 있을까요?

손님이 나를 만들다

객자아는 느낌에 불과하지만 매우 중요한 역할을 합니다. 객자아가 없다면 어떻게 될까요? 당장 우리는 자신과 세상을 인식할 수 없을 것입니다. 기억이 있더라도 의식, 즉 객자아의 느낌이 없으면 그것을 인식할 수 없고, 인식할 수 없으면 상황에 적절히 대응할 수 없습니다. 그럼 나는 내 삶의 손님일 수밖에 없는 것일까요? 손님에게 모든 것을 맡겨 놓고 삶의 방관자로 살아갈 수밖에 없는 것일까요? 이 의문에 답하는 것이 이 글의 목적입니다. 내가 삶의 주체가 아니라 손님에 지나지 않는다는 주장은 자유의지의 존재를 부정하는 것 못지않게 우리를 당황스럽게 합니다.

이 문제의 답을 푸는 열쇠 역시 객자아가 기억이라는 사실에 있습니다. 기억을 바꾸면 나도 바뀌게 되고, 내 인생도 바꿀 수 있다는 것은 앞에서 살펴본 바 있습니다. 그럼 기억을 어떻게 바꿀 수 있을까요? 객자아가 삶에 영향을 미치는 것은 인식의 순간이 아니라 인식 직후입니다. 인식의 순간에는 제3자에 머물지만 인식이 일어난 직후에는 객자아가 이후의 판단과 결정에 영향을 주게 됩니다. 이 과정에서 우리는 객자아가 의사결정의 주체인 것처럼 느낍니다. 하지만 이 과정은 순간적으로 일어나고 무의식적으로 처리되기 때문에 인식할 수 없습니다. 그럼에도 이런 처리 과정을 거치면서 우리는 스스로 판단의 주체라고 착각하는 것이지요.

객자아는 인식을 통해 형성된 단기기억 중 일부를 장기기억으로 전환합니다. 충격적이거나 재활용할 가치가 있는 기억이 전환의 대상이죠. 장기기억은 잠재의식으로 머물다가 관련 자극이 입력되면 무의식적 행동으로 발현됩니다. 객자아는 이러한 역할을 통해 나의 인생에 개입합니다. 객자아가 상황을 인식하는 순간은 매우 짧지만 이 결정적인 순간을 통해 우리 인생이 만들어집니다. 따라서 객자아는 인생의 '주체적 권한'을 갖는다고 볼 수 있습니다. 객자아가 직접 자극에 반응하는 것은 아니지만, 인식이 단기기억을 형성하여 판단과 행동에 개입하는 것이죠.

이 과정에서 메타인지가 중요한 역할을 합니다. 메타인지는 객자아의 인식을 더 높은 곳에서 인식하는 느낌을 갖는 '메타 객자아'라 할 수 있습니다. '객자아의 객자아'라 할 수 있지요. 자신의 행동을 객관적으로 성찰하고 개선할 수 있는 것도 메타 객자아 때문입니다. 메타 객자아가 의미 있는 삶으로 안내하는 나침반 역할을 하는 것이지요. 객자아의 가장 중요한 역할은 인식을 통한 '기억의 되먹임'입니다. 객자아는 이 되먹임을 통해 다음 판단에 영향을 미칩니다. 객자아의 인식 자체는 수동적이지만 인식의 결과를 되먹임 함으로써 능동적 주체로 작용하는 것이죠. 이 과정에서 기존 기억을 수정하고 추후 판단과정에도 영향을 미칩니다. 객자아는 방관자가 아니라 핵심 조력자로서 역할을 수행합니다. 우리는 기억의 되먹임을 통해 자신을 개선하고 인생을 바람직한 방향으로 운영해 나갈 수 있습니다.

되먹임은 곧 학습입니다. 인간이 인간다울 수 있는 것은 고도의 학습 능력 때문입니다. 되먹임 과정이 없으면 기억을 형성할 수 없고 생각할 수도 없습니다. 또 기억이 없으면 인간 고유의 지성도 발휘할 수 없습니다. 그래서 되먹임은 단순한 신경처리 과정을 넘어 인간을 이성을 지닌 존재로 만든 핵심 과정이라 할 수 있습니다. 매 순간 우리 뇌에는 수많은 자극이 들어옵니다. 이러한 자극이 의식되지 않으면 학습은 불가능합니다. 객자아를 통한 되먹임이 일어나지 않기 때문이지요. 학습은 의식적인 인식을 통해서 일어나기 때문에 내부와 외부의 상황 변화

를 인식할 수 없으면 학습이 일어나지 않습니다. 인식하지 못하면 알 수 없고, 알 수 없으면 기억할 수 없기 때문입니다. 학습의 가치는 기억을 업데이트하는 데 있습니다. 기억을 업데이트함으로써 어제보다 나은 오늘, 오늘보다 더 나은 내일의 나를 만들어갈 수 있습니다. 조상들이 무의식의 세계에서 벗어나 의식을 갖게 된 것도 학습의 가치를 절실히 필요로 했기 때문입니다. 존속에 유리하거나 불리한 것을 학습하고 그 기억을 재활용할 수 있다면, 환경에 훨씬 효과적으로 적응할 수 있습니다.



그림 7-1 객자아(客自我)의 4가지 가치

의식은 가치 있는 것들에 주의를 집중하도록 합니다. 우리는 객자아를 통해 의식적으로 가치에 집중할 수 있습니다. 공부를 하거나 운전을 익히는 것, 사람을 이해하고 이치를 터득할 수 있는 것도 객자아 때문입니다. 우리는 객자아를 통해 삶에 개입할 수 있고, 삶의 주체로 살아갈 수 있습니다. 객자아가 내 인생의 손님이 아닌 당당한 주체로서 영향을 행사하는 것이지요 인생은 나의 의지와 환경의 상호작용을 통해 만들어집니다. 환경을 통제하기는 쉽지 않지만 나의 의지는 노력을 통해 충분히 제어할 수 있습니다. 가치를 결정하는 권한은 무의식이 가지고 있지만 객자아를 통한 의식의 되먹임으로 기억을 조정하고 간접적으로 판단에 개입할 수 있습니다. 우리가 살아가는 거시세계는 이미 결정되어 있을지 모르지만, 우리는 객자아를 통해 충분히 원하는 삶을 만들어 갈 수 있습니다. 과거를 수정할 수는 없지만 객자아를 통해 현재의 결정에 개입함으로써 미래의 삶을 조정해나갈 수 있는 것입니다. 자유의지가 환상에 불과할지라도 우리는 객자아를 통해 자의지로 삶을 개척해갈 수 있습니다. 우리는 인간으로서 스스로

의 가치와 신념으로 자신의 인생을 주도적으로 경영하는 자주적이고 자발적이며 자율적인 주체인 것입니다.

객자아의 존재를 알든 모르든 별반 달라질 게 없다고 생각할 수도 있을 겁니다. 그러나 객자아의 존재를 알지 못하면 자신을 객관적으로 볼 수 없고, 자신을 객관적으로 보지 못하면 자신을 바꾸기 어렵습니다. 객자아를 알면 자기를 바꾸는 것이 곧 기억을 수정하는 것이라는 사실을 알게 됩니다. 기억을 수정함으로써 자신을 바람직한 방향으로 변화시킬 수 있는 것이죠.

더 나은 삶을 향해 나아가는 데 있어 가장 큰 장애는 바로 자신입니다. 많은 사람들이 자신을 바꾸고 싶어하지만 쉬 포기하고 맙니다. 그만큼 자신을 바꾸기가 어렵습니다. 그러나 불가능한 것은 아닙니다. 나를 바꾸는 것은 곧 기억을 바꾸는 것입니다. 객자아를 통해 스스로를 자각하고 매 순간 생각과 행동을 조정함으로써 장기기억을 수정해갈 수 있습니다. 그것이 바로 나를 변화시키는 과정입니다. 지금까지의 논의를 바탕으로 객자아의 가치를 크게 네 가지로 요약할 수 있습니다.

첫째, 나를 나로 인식하는 자의식과 주관성의 기반이 된다.
둘째, 심상에 표상된 내용을 개념적으로 인식하는 역할을 한다.
셋째, 인식을 기억에 되먹임 하여 기억을 수정한다.
넷째, 기억을 재료로 미래를 예측하고 가치 행동을 만든다.

객자아가 없다면 어떤 일이 벌어질까요? 느끼는 주체가 없으면 기억이 생길 수 없고, 기억이 없으면 나를 인식할 수도 없습니다. 우리는 객자아를 통해 세상과 관계하고 학습하기 때문에 객자아가 사라지면 세상도 사라지고 맙니다. 학습은 기억을 수정하는 과정입니다. 이는 자신을 수정함으로써 자신의 삶을 만들어가는 것이기도 합니다. 그래서 객자아는 나를 변화시키는 역할을 합니다. 나를 변화시키려면 먼저 자신을 제대로 알아야 합니다. 객자아의 역할과 속성을 제대로 이해하고 인생을 운영한다면 훨씬 바람직한 삶을 만들어갈 수 있겠지요. 객자아는 내 인생의 주체이자 더 나은 삶으로 개선할 수 있는 유일한 창구입니다. 존재의 인식은 앎을 통해 가능합니다. 앎이 없으면 존재도 없지요. 우리는 앎을 통해 존재하고, 삶을 통해 존재를 실현합니다. 앎과 삶이 우리 존재의 전부라 할 수 있습니다. 앎과 삶의 기반에는 객자아가 있습니다. 우리는 자유의지 대신 객자아와 자의지로 미래를 개척할 수 있습니다. 우리로 하여금 과거의 족쇄에서 벗어나 자유를 향한 여정을 시작할 수 있게 만든 주체가 바로 객자아입니다.

내가 나를 인식하다

그리스 델포이 신전 기둥에는 '너 자신을 알라(Gnothi Seauton)'라는 구절이 새겨져 있다고 합니다. 소크라테스가 한 말로 알려져 있죠. 나를 안다는 것은 나와 세상을 이해하는 출발점이 됩니다. '나'는 삶의 주체이자 존재 자체이기도 합니다. 모든 것은 나로부터 형성되고 나를 기준으로 인식됩니다.



그림 7-2 객자아의 첫번째 가치, 자의식

객자아의 첫 번째 가치는 자의식과 주관성의 바탕이 되는 것입니다. 나를 나로 인식할 수 있는 것은 나에 대한 기억을 가지고 있기 때문에 가능합니다. 자의식은 객자아가 인식한 자신에 대한 일관된 기억이 축적되어 만들어집니다. 그 기억이 자아의 본질입니다. 자의식은 자아를 바탕으로 자신의 사고와 행동을 보는 듯한 인식입니다. 즉 자의식은 자신에 대한 기억을 의식하는 것이라 할 수 있죠. 이 자의식이 자신을 학습하여 구축한 일관된 기억이 자아 개념을 형성합니다. 그 기억이 나를 나로 인식하게 하는 것이지요. 객자아는 단순한 인식 현상일 뿐이지만, 자신에 대한 자기동일적 기억을 학습하여 자아를 구축하고 자의식이라는 정체적 주체를 형성합니다. 그것이 바로 '나'라는 인식입니다.

자아가 없으면 나를 나로 인식할 수 없고, 나를 인식할 수 없으면 감각과 감정은 느끼되 주체성이 상실된 존재로 살아갈 수밖에 없겠지요. 자의식이 없다면 쾌락과 고통만 있는 본능적 동물의 삶만 남게 될 겁니다. 자신에 대한 인식이 없으니 자전적 기억을 쌓을 수 없고, 당연히

과거도 미래도 떠올릴 수 없으니 인생도 생길 수 없습니다. 자의식을 바탕으로 나라는 존재를 인식할 수 있고 그 자전적 기억으로 나의 인생이 형성되기 때문이죠. 내가 없으면 생각도 추억도 미래도 시간도 소멸하고 맙니다. 나라는 인식이 없다면 나도 있을 수 없습니다. '나'가 없으면 당연히 '너'도 없겠지요. 물론 '우리'라는 집단에 대한 개념도 없을 겁니다.

이처럼 객자아는 나와 타인을 구분하여 사회적 관계 의식을 형성하는 역할을 합니다. 인간이 사회적 동물이 될 수 있었던 것도 객자아 덕분입니다. 나를 나라고 인식할 수 있어야 나와 타인을 구분하고 타인을 타인으로 인식할 수 있습니다. 타인을 인식할 수 있어야 관계라는 개념이 생기고, 관계를 통해 가치를 주고받으며 시너지를 낼 수 있습니다. 사회적 관계를 인식할 수 없었다면, 조상들은 집단 시너지를 낼 수 없었을 것이고 자연선택의 예리한 칼날을 피해갈 수 없었을 지도 모릅니다. 이처럼 객자아는 사회적 관계를 매개하여 개인을 넘어 인류로 도약하는 데 중추적인 역할을 하였습니다.

한 사람의 힘은 미약하지만 집단의 힘은 강합니다. 그래서 인류는 사회적 동물의 길을 택했던 것이죠. 집단 시너지를 위해서는 관계의 결속이 무엇보다 중요하죠. 객자아는 우리를 본능적 동물에서 사회적 인간으로 거듭나게 했습니다. 나와 너를 넘어 우리가 될 수 있었던 것입니다.

나에게로 와 꽃이 된 세상

객자아의 두 번째 가치는 세상을 개념적으로 인식하는 것입니다. 지금의 우리가 될 수 있었던 것은 개념을 조합하여 생각하는 능력을 가졌기 때문입니다. 생각의 바탕에 객자아가 있습니다. 심상이 객자아의 캔버스라면 생각은 객자아의 손에 쥐어 진 붓이라 할 수 있겠죠. 인간은 생각이라는 붓을 통해 심상의 캔버스에 상상의 나래를 펼칠 수 있었고, 그것을 현실화한 것이 지금의 세상입니다.



그림 7-3 객자아의 두번째 가치, 개념인식

뇌가 수많은 정보를 담을 수 있는 비결은 개념화에 있습니다. 개념이란 어떤 상태나 상황을 축약한 기억이라 할 수 있습니다. 가령 우리는 '책'이나 '개'라는 말을 들으면 자동적으로 그것이 무엇인지 압니다. '개'에도 삽살개, 진돗개, 달마시안, 푸들, 치와와 등 많은 품종이 있고 그 모습과 크기도 모두 다르지만 우리는 처음 보는 품종이라도 금세 '개'인 것을 알죠. 어떻게 알까요? 경험을 통해 '개에 대한 개념'을 갖고 있기 때문입니다. '개'라는 개념을 통해 개를 인식하는 겁니다. 사실 개념은 어떤 대상의 특징을 포괄적으로 인식하는 방식입니다. 그렇기 때문에 매우 모호합니다. 우리가 개를 아는 것처럼 산과 계곡이 무엇인지 분명히 알고 있죠. 그럼 산과 계곡을 가르는 경계는 어디일까요? 분명하지 않습니다. 그런데도 우린 산과 계곡 그리고 들과 언덕을 구분합니다.

잠시 한여름의 해수욕장을 떠올려볼까요? 여러 장면들이 머릿속을 스쳐갈 것입니다. 하얀 백사장과 눈부신 햇볕, 태닝을 하는 사람들, 서핑 보드를 즐기는 젊은 이들, 공놀이를 하는 아이들, 파라솔 아래에서 쉬고 있는 사람들... '해수욕장'이라는 말을 듣는 순간 해수욕장에 대한 이미지가 표상되면서 해변에 있는 듯한 느낌이 들 겁니다. 떠올린 각각의 장면은 개념으로 구성됩니다. 각 장면에는 파도가 일렁이는 바다, 햇볕이 내리쬐는 모래사장, 공놀이처럼 상황을 담고 있는 개념도 있고 서핑 보드, 파라솔, 젊은이, 아이들처럼 구체적 대상에 대한 개념도 있습니다. 이런 장면들이 어떻게 우리의 머릿속에 생생한 느낌으로 표상될 수 있는 것일까요? 이는 과거에 경험한 기억들을 뇌가 재구성하여 개념으로 표상한 것을 객자아가 느낌으로 인식하기 때문에 가능합니다. 이미 기억 속에 있던 개념들이 자극에 의해 활성화된 것이지요. 이 개념들

이 조합되어 생각을 만들어냅니다.

우리는 자극이 입력될 때 관련 기억들을 개념으로 활성화하여 심상에 그려냅니다. 기억들이 심상에 표상되면 객자아가 상황을 인식합니다. 객자아의 심상에는 다양한 상황들이 연상되어 나타났다가 파생되고 사라집니다. 그것이 생각입니다. 생각은 개념의 연속된 표상을 통해 일어납니다. 생각의 재료는 개념입니다. 그리고 개념의 기반은 기억이지요. 자극에 의해 기억이 활성화되어 구성되는 것이 개념이고, 개념이 연속적으로 파생되어 이어지는 것이 생각입니다. 생각은 개념의 흐름을 인식하는 현상입니다. 이때 객자아는 일련의 개념들이 흐르는 모습을 보는 듯한 서사적 느낌으로 인식하게 됩니다.

우리는 개념으로 세상을 만납니다. 세상이 개념으로 우리 속에 들어와 있는 셈이지요. 사랑하는 사람이 있다면 어디에 있든, 무엇을 하든 계속 머릿속에서 떠오를 겁니다. 그 생각 때문에 혼자 웃기도 하고 때로는 불안과 슬픔에 빠지기도 하죠. 그 대상은 우리 안에 개념으로 존재합니다. 나도, 사랑도, 세상도 그렇게 존재합니다. 우리는 개략적 개념으로 대상을 인식합니다. 우리가 사용하는 단어의 개념이 그렇습니다. '의자'라는 단어는 구체적인 대상을 가리키지만 그 개념 속에는 철제 의자, 나무 의자, 플라스틱 의자뿐 아니라 사무실 의자, 식당 의자, 지하철 의자 등 다양한 의자가 존재합니다. 의자의 개념은 상황에 따라 다르게 형성되고 사용됩니다.

개념은 기억을 재료로 형성되기 때문에 상황에 따라 가변적으로 구성됩니다. 진흙처럼 떼고 붙이고 변형하여 새로운 개념을 만들 수도 있지요. 또 레고 블록처럼 개념과 개념을 조립하여 새로운 개념을 형성할 수도 있습니다. 영화의 스토리 자체도 개별적인 개념을 서로 연결하여 구성됩니다. 사실 모든 이야기는 맥락에 따라 개념을 연결한 것이지요. 그래서 세상에는 무궁무진한 이야기가 존재합니다. 개념이 가상적이고 임시변통으로 구성되기 때문이지요.

뇌는 세상과 맥락을 축약하여 기억했다가 필요할 때 조립하는 방식으로 개념을 활용합니다. 기억 속에 있는 작은 단위의 개념들을 호출하여 그때마다 새롭게 재구성하는 것이죠. 개념은 축약, 조립, 수정할 수 있습니다. 이러한 개념의 유연성을 통해 우리는 세상 전부를 머릿속에 넣을 수 있습니다. 그래서 개념은 우리가 상상할 수 있는 우주보다 크기도 하고 소립자보다 작기도 합니다. 특히 언어는 개념을 부호화하고 축약하여 기억으로 저장하는데 대단히 효과적입니다. 또 상황이나 개념을 단순화하고 체계화함으로써 기억의 저장과 인출을 효율화하고, 선명한 이미지로 재생하도록 해줍니다.

언어가 없었다면 '내일 동틀 녘에 앞 산 큰 바위에 모두 모여 사슴 사냥을 하자'는 정보를

어떻게 공유할 수 있을까요? 내일, 동틀 녘, 앞 산, 큰 바위, 모두, 사슴, 사냥 등과 같은 개념을 언어 없이 표현하기는 매우 어렵습니다. 언어는 정보를 축약하여 개념화함으로써 정보를 쉽게 공유할 수 있게 합니다. 개념을 축약하면 기억을 대폭 확장할 수 있습니다. 더욱이 언어는 은유나 추상을 통해 실재하지 않는 것도 개념화할 수 있지요. 지금 우리가 사는 세상도 언어가 창조해낸 개념적 세상이라 할 수 있습니다.

우리는 객자아가 보여주는 개념을 통해 세상을 인식합니다. 또 객자아는 인식 능력을 이용하여 상상하고 구상하는 내용들을 펼쳐 놓고 생각을 전개할 수 있죠. 이처럼 객자아의 느낌을 바탕으로 개념과 언어를 통해 생각을 형성하고 상상하고 구상하며 가상의 세상을 창조할 수 있습니다. 지금 우리가 누리고 있는 문화와 문명도 개념과 언어를 통해 상상하고 협력할 수 있었기 때문에 이룩할 수 있었습니다. 인간이 출현하기 이전의 세상에는 이름이 존재하지 않았습니다. 세상은 인간이 이름을 붙임으로써 비로소 의미를 갖기 시작했습니다. 세상은 언어를 통해 다시 태어날 수 있었던 것이지요.

내가 그의 이름을 불러 주기 전에는
그는 다만
하나의 몸짓에 지나지 않았다.
내가 그의 이름을 불러 주었을 때,
그는 나에게로 와서
꽃이 되었다.

김춘수 시인의 '꽃'이라는 시의 첫 부분입니다. 세상은 개념입니다. 개념에 이름이 붙으면 그 존재가 보다 구체화되지요. 인간이 이름을 붙이기 전까지 모든 것은 그냥 몸짓에 지나지 않았지요. 존재는 나에게 의미로 인식될 때 비로소 존재합니다. 세상은 인식으로 태어났습니다. 인식됨으로써 존재는 존재가 되었지요. 내 곁에 있는 소중한 사람도 처음엔 수많은 낯선 사람 중 하나였을 뿐입니다. 그러나 그 사람이 내 눈에 들어온 순간, 비로소 의미를 가진 소중한 존재로 인식되기 시작한 것입니다.

자기를 창조한 손님

객자아의 세 번째 가치는 인식을 되먹임 하여 기억을 수정하는 것입니다. 기억을 되먹임 한다는 것은 곧 나를 수정하는 것입니다. 기억이 바로 나이므로 기억이 수정되면 내가 수정되는 것이죠. 기억을 수정함으로써 바람직한 나를 만들어 갈 수 있다면 바람직한 인생도 만들어 갈 수 있겠지요.



그림 7-4 객자아의 세번째 가치, 기억의 되먹임

점심시간에 중국음식점에 가서 식사하는 모습을 상상해보죠. 음식점에 가기 전에 메뉴를 자장면으로 결정했습니다. 평소 자장면을 좋아하거나 그 음식점 이름을 듣는 순간 무의식적으로 자장면이 떠올랐을 겁니다. 혹은 일을 하다가 문득 자장면을 연상시키는 자극을 접했겠지요. 그런데 함께 식사하기로 한 친구가 음식점에 들어서자 마자 짬뽕을 주문합니다. 순간 어젯밤 과음으로 속이 불편한 느낌이 들면서 짬뽕으로 속을 풀면 좋겠다는 생각이 스칩니다. 어쨌든 그 음식점에서 처음 짬뽕을 먹었는데 놀라울 만큼 맛이 있었습니다. 그렇다면 다음에 그 음식점을 갔을 때는 짬뽕을 주문할 가능성이 높아지겠지요.

이 사례에서 객자아의 역할은 무엇일까요? 만일 친구가 음식을 주문할 때 객자아가 순간적으로 작동하지 않았다면 짬뽕 국물로 속을 푸는 상상을 할 수 없었겠지요. 그러면 짬뽕을 먹을 일도 없었을 겁니다. 또 짬뽕을 먹으면서 객자아가 맛있다는 느낌을 갖지 못했다면 계속해서 그 음식점에서는 자장면만 선택하게 되겠지요. 그곳에서 자장면만 먹던 나는, 짬뽕을 먹었던

경험과 객자아의 되먹임 과정을 통해 나의 기억을 바꾸고 나를 바꾼 것입니다.

객자아가 기억을 수정하는 일은 일상적으로 일어납니다. 객자아가 나를 수정하는 메커니즘은 '객자아가 느낀다→기억에 반영된다→내가 바뀐다' 입니다. 이 과정은 매우 단순해 보이지만 뇌에서 일어나는 작용은 간단치 않습니다. 보고 느끼는 것만 해도 엄청난 양의 신경세포들이 시냅스 연결을 통해 상호작용하고, 그 사이를 신경전달물질이 오가며 서로 반응하고 기억을 형성합니다. 또 기억을 재생하고 되먹임 하는 메커니즘도 함께 작동되죠. 그러나 한 번의 인식으로 기억이 수정되지는 않습니다. 인식의 패턴이 생기고 행동이 바뀌려면 뇌에 새로운 네트워크가 형성되어야 하는데, 그러기 위해서는 반복된 인식이 필요합니다.

중요한 것은 이 과정을 통해 자신을 수정할 수 있다는 것입니다. 가령 뜨거운 냄비에 데인 경험은 아픈 기억을 형성함으로써 다시는 뜨거운 냄비에 손을 대지 않도록 합니다. 이처럼 객자아는 자신의 상황을 인식하고 그 상황을 다시 기억에 반영할 수 있습니다. 객자아 스스로는 자유의지가 없지만 자신의 느낌을 기억에 피드백 함으로써 행동을 수정하는 데 영향을 미칠 수 있는 것입니다.

깊은 수면이나 의식 불명 상태에 빠지지 않는 한, 객자아는 매 순간 나를 수정하여 새롭게 만들어갑니다. 나는 보고 듣고 느끼고 생각하면서 끊임없이 새로운 나로 다시 태어나는 것입니다. 이 과정에서 정서, 감정, 생각 등 심상에 표상된 모든 인식은 관련 상황이나 대상과 함께 기억에 반영됩니다. 새로운 기억이 형성되었다는 것은 이전과 다른 기억을 갖게 되었다는 것이고, 이는 곧 우리가 새롭게 수정되었다는 것을 의미합니다.

객자아는 내 삶에 더 이상 손님도 방관자도 아닙니다. 자유의지는 환상일지라도 우리는 객자아를 통해 스스로를 주도적으로 변화시킬 수 있습니다. 현재의 판단에는 개입할 수 없지만 판단 후의 결과를 되먹임 할 수 있기 때문입니다. 지금도 끊임없이 새로운 내가 형성되고 있습니다. 나를 형성하고 수정하는 주체는 객자아입니다. 그러므로 객자아는 손님이 아니라 나를 창조한 주체이자 '나' 자신이라 할 수 있습니다.

세상을 창조한 손님

객자아의 마지막 가치는 기억을 바탕으로 미래를 예측하고, 가치를 추구하는 행동을 만드는 것입니다. 이 과정에 상상력과 전략력이 동원됩니다. 상상력은 가상의 상황을 추상적으로 설정하는 능력이고, 전략력은 그 추상을 구체적 결과로 이어주는 능력입니다. 우리 뇌는 자극이 주어지면 상상력을 동원하여 미래의 결과를 예측하고 획득할 수 있는 가치를 최대화하기 위한 경로를 모색합니다. 이 과정에서 다양한 기억들이 비교, 분석, 처리됩니다. 그러려면 불러온 기억들을 임시로 저장해야 하죠. 이 기억을 '작업기억'이라 합니다. 작업기억은 단기기억입니다. 단기적으로 형성되어 현재의 해결과제를 분석, 검토, 처리하는 작업을 수행합니다.



그림 7-5 객자아의 네번째 가치, 미래의 예측

객자아는 작업기억을 통해 기존 생각과 새로운 생각을 비교하고 분석할 수 있습니다. 여러 개의 심상을 번갈아 보는 듯한 효과를 갖게 되는 것이지요. 생각의 거울효과라고 할 수 있습니다. 가령 두 개의 거울을 마주보게 배치하여 번갈아 상을 비추면 무한 개의 상을 만들어 비교할 수 있죠. 물론 거울의 반사율 때문에 상을 무한으로 반사할 수는 없습니다. 작업기억 역시 무한하게 저장할 수 없기 때문에 무한의 상상을 할 수는 없습니다. 작업기억은 개념을 정리하고 다듬는 역할을 합니다. 작업기억은 식사 메뉴를 정하는 것에서부터 국가의 경영전략에 이르기까지 다양한 역할을 합니다. 작업기억이라는 작업장에서 개념을 만들고, 이를 가치로 전환하는 주체가 바로 객자아입니다. 지금 우리가 알고 있는 모든 지식과 지혜는 객자아가 개념을

통해 일구어낸 것이죠. 개념이 객자아를 만나면 인식의 소재가 되고, 창의적 욕망과 조우하면 창조의 재료가 됩니다. 미래를 계획하는 예측 능력도 객자아와 작업기억이 합작하여 만든 획기적인 발명품입니다. 가상 공간에 여러 생각의 상을 올려놓고 실현 가능성을 비교 검토한다면, 미래를 대비하는 데 매우 효과적이겠지요. 인류가 쌓아 올린 문명도 작업기억이라는 작업장에서 조립한 것입니다. 작업기억이 주로 하는 일은 예측입니다.

객자아를 통해 개념을 변형하거나 융합하여 새로운 개념을 만들 수도 있습니다. 그것이 바로 창의적 사고입니다. 창의적 사고는 기존의 개념을 변형, 조합, 융합하여 새로운 가치를 만드는 것이지요. 객자아는 심상에 투영된 상황과 연계한 개념을 연상할 수 있고, 거기에 다른 개념을 더해 새로운 개념을 파생하여 만들 수 있습니다. 인류는 객자아를 통해 기억과 기억을 가상으로 융합하고, 이로부터 물질적 실재나 창발적 가치를 만들어왔습니다. 우리가 사용하거나 누리고 있는 모든 기기와 문명들이 객자아의 창의적 사고를 통해 빚어낸 것들입니다. 객자아가 창의적 사고를 만들어내는 것은 기억이 관련 기억을 파생시키고 비교하면서 보다 가치 있는 개념으로 전개되었기 때문입니다.

객자아는 내면에서 일어나는 인지작용을 제3자의 관점에서 의식하는 의식현상입니다. 이 현상은 기억을 보는 듯한 느낌과 유사합니다. 기억을 보는 듯한 느낌은 관련 기억들을 추가로 연상시킵니다. 앞선 생각이 원인이 되어 관련된 다른 생각을 연쇄적으로 일으키는 방식입니다. 생각이 생각을 연쇄적으로 파생시키면서 다채로운 생각이 펼쳐집니다. 파생된 생각들은 작업기억에 임시 보관됩니다. 이런 과정을 통해 연쇄적으로 파생된 생각들을 비교 검토하면서 특정한 것을 선택할 수 있습니다. 이처럼 창의적 사고는 기억을 파생시키고 비교하며 새로운 개념을 만들어가는 방식으로 전개됩니다. 이것이 상상의 나래, 사고의 전개, 논리적 사고, 추론의 진전 같은 인간만이 가진 인지능력의 비밀이라 할 수 있죠.

객자아는 인생을 주체적으로 운영하는 주인입니다. 우리는 객자아를 통해 자신이 원하는 모습을 스스로에게 피드백 함으로써 끊임없이 자신을 개선시켜 나갈 수 있습니다. 객자아는 나와 관계에 대한 인식, 개념화를 통한 인식, 기억의 되먹임, 기억을 활용하는 능력으로 우리를 더 나은 인간으로 만들어갑니다. 사람들이 자유의지를 믿는 것은 객자아가 마치 자기 스스로 삶을 수정하는 듯한 착각을 만들기 때문입니다. 객자아는 나를 나로 인식하게 하고, 성찰을 통해 보다 나은 인간으로 만듭니다. 우리는 객자아 덕분에 따뜻한 가슴을 지닌 인간으로 거듭날 수 있었습니다. 그리하여 인간은 나를 넘어 우리로, 우리를 넘어 인류를 향해 나아가고 있습니다. 객자아를 통해 의식된 가상적 세계를 통해 우리는 상상하고 구상하며 미래의 자신과 세상

을 빚어가고 있는 것입니다.

언어, 마이다스의 손

객자아는 앞에서 소개한 네 가지 역할을 통해 자신을 알고 타인과 관계하며, 세상을 구성하고 기억을 수정하며, 미래를 예측하고 창조하면서 더 나은 삶을 살아갈 수 있는 길을 열어줍니다. 객자아는 나와 세상에 대한 인식의 주체이자 새로운 자신과 세상을 창조하는 조물주인 셈입니다.

객자아의 가치를 제대로 구현하려면 무엇이 필요할까요? 객자아의 성능은 기억을 얼마나 선명하게 표상할 수 있는가에 달려 있습니다. 기억의 선명도가 기억력을 좌우하지요. 조상들이 영장류에서 인류로 진화하면서 획기적으로 개선된 능력 중 하나는 선명한 기억과 함께 그 기억을 유지하는 능력입니다. 인간은 탁월한 기억력 덕분에 본능을 넘어 자신을 알고 성찰하며 생각하는 인간이 될 수 있었습니다.

다른 동물들도 어느 정도 기억을 표상하고 학습 능력도 있습니다. 연못에 있는 금붕어도 사람들이 먹이를 주는 장소를 기억합니다. 개나 고양이 같은 반려 포유동물은 말할 것도 없고, 까마귀나 비둘기 같은 새들까지 훈련을 통해 행동을 수정할 수 있습니다. 다만 동물은 기억이나 생각의 표상 능력이 인간에 비해 훨씬 낮습니다. 또 학습하는 데 오랜 시간이 걸리고, 조건반사적으로 반응합니다. 반면에 사람은 탁월한 기억 능력을 바탕으로 빨리 학습하고 상황을 미리 예측하여 적응적으로 반응합니다.

유인원을 포함한 몇몇 동물은 꽤 높은 수준의 지능을 가진 것으로 보입니다. 그들도 자신을 알아보고 간단한 수준의 도구를 사용할 수 있지요. 하물며 현 인류와 공통조상을 가지고 있던 호미니드들은 상당 수준의 지능을 가졌을 것입니다. 그들의 무덤에서 발견된 부장품들을 보면 사후 세계도 상상할 수 있었던 것으로 보입니다. 먼 미래를 생각하고, 보이지 않는 세계를 상상할 수 있었다는 의미죠. 그럼에도 불구하고 그들은 역사의 뒤안길로 사라지고 말았습니다. 그 이유는 무엇이었을까요? 호모사피엔스와 경쟁했던 호미니드들이 사라진 이유에 대해서는 여러 가지 견해가 존재하지만, 몇몇 학자들은 그들의 언어 능력이 부족했기 때문이었을 것으로 보고 있습니다. 언어는 집단 시너지의 핵심입니다. 언어를 통해 중요한 정보를 신속하게 공

유할 수 있기 때문입니다. 언어는 구성원들의 협력이 필요한 사냥이나 집단 간 전쟁에서 협력의 가장 강력한 수단이었을 겁니다.

언어의 밑바탕에도 기억력이 있습니다. 언어는 개념을 함축한 고유의 부호이고, 개념은 기억 덩어리입니다. 호모사피엔스는 언어를 사용하면서 더 많은 기억을 개념으로 함축할 수 있게 되었고, 집단 내 여러 개체들이 기억을 공유할 수 있게 되면서 활용할 수 있는 정보가 폭발적으로 증가했을 것입니다. 아마 초기 언어는 개념이나 의미를 풍부하게 담아내지는 못했을 겁니다. 초기에는 느낌을 표현하는 표정이나 몸짓을 표현하는 바디 랭귀지 수준이었거나 단순한 음소가 합쳐진 소리 표현에 지나지 않았겠지요. 이 표현들이 집단 내에서 공진화(共進化)하면서 언어체계를 형성했을 것입니다. 초기 언어는 다른 언어들과 융합하거나 파생하면서 여러 언어로 분화되었을 것입니다.

언어는 추상의 세계를 현실적이고 구체적인 모습으로 묘사해줍니다. 언어는 정보를 공유하고 의사를 교환함으로써 목적중심적인 행동을 유도합니다. 기억 용량과 소통의 효율이 높아지면 집단 시너지가 극대화될 수 있었겠지요. 또 언어를 매개로 개인의 기억을 공유함으로써 시공을 초월한 집단적 지식체계를 구축할 수 있었습니다. 언어를 통한 개념의 확장과 정보의 공유체계는 그 이전에는 상상조차 할 수 없었던 변화를 가져왔을 것입니다.

언어는 개념을 연결하고 맥락을 형성합니다. 우리는 말을 하면서 다음에 말할 단어를 떠올리지 않습니다. 대개는 무의식적으로 습관화된 단어가 자연스럽게 이어져 나오지요. 이는 문자를 읽을 때도 마찬가지입니다. 내용을 맥락적으로 읽기 때문에 '아버지 가방에 들어가신다'로 읽어도 '아버지가 방에 들어가신다'로 이해합니다. 또 문장에 틀린 단어가 있어도 익히 알고 있는 단어로 읽습니다. 그래서 우리는 굳이 단어를 의식하지 않고도 말을 이어 갈 수 있는 것이지요. 그러나 익숙하지 않은 외국어를 사용하면 말을 자주 더듬게 됩니다. 의식이 개입하기 때문입니다. 익숙한 언어라 하더라도 의식적으로 말을 만들다 보면 에너지가 많이 들고 말이 부자연스럽습니다. 그래서 거짓말을 하는 사람은 말을 더듬기 쉽습니다.

언어는 입에서 귀로 전달되는 것처럼 느껴지지만, 실제로는 뇌에서 뇌로 전달됩니다. 소통은 기억과 기억이, 개념과 개념이 상호작용하는 것이라고 할 수 있습니다. 기억이 다르면 인식도 다르기 때문에 같은 단어를 사용하더라도 온전한 소통은 불가능합니다. 사고의 이면에도 기억력이 있습니다. 기억을 붙잡아 둘 수 있어야 사고를 전개할 수 있지요. 인간은 탁월한 기억 능력 덕분에 작업기억을 바탕으로 논리적으로 사고할 수 있게 되었습니다.

예측 능력과 제어 능력 역시 기억력에 바탕을 두고 있습니다. 기억이 없으면 예측할 수 없고,

예측할 수 없으면 제어할 수 없지요. 우리의 신경계가 하는 일은 예측으로 귀결됩니다. 예측 능력이 우리의 삶을 결정하고, 우리를 사람으로 살게 하며, 인류를 만물의 영장으로 만들었다고 해도 과언이 아니죠. 우리는 예측 능력을 통해 다루어야 할 변수들을 비교, 분석, 선택하며 상황을 추론하고 계획합니다. 제어 능력은 예측을 통해 최적의 경로를 모색하고 실행을 통해 가치를 획득할 수 있도록 합니다. 예측 능력은 제어 능력과 함께 가치 지향적인 사고와 행동을 만드는 데 중요한 역할을 합니다.

언어의 가장 중요한 역할은 소통을 통해 집단 시너지를 발휘하는 데 있습니다. 언어 발달의 백미는 개인의 지능체계를 엮어 집단 지성체계를 구축한 것입니다. 특히 현대 인류는 인터넷과 같은 다양한 매체를 통해 방대하고도 초지능적인 정보 공유체계를 구축할 수 있었습니다. 우리는 기억력을 통해 예측하고, 자신과 환경을 통제하며, 자신의 존재를 세상에 발현하고 자기를 실현해갑니다. 이러한 능력이 인생의 질과 인격의 수준을 좌우합니다. 포유동물 중에서도 가장 힘없고 약했던 동물을 인간으로 만든 것은 기억력과 언어입니다.

만들어진 신, 호모데우스

대부분의 신화와 종교는 신이 인간을 창조했다고 전합니다. 예컨대 그리스 신화에 따르면 최초의 인간을 창조한 신은 프로메테우스입니다. 그는 미래를 내다볼 수 있는 능력을 가지고 있었기 때문에 선견자로 불렸지요. 신들의 세계에서 벌어지는 혈족 간 전쟁에 환멸을 느낀 프로메테우스는 흙으로 인간을 만들고 신을 우러러볼 수 있도록 두 다리를 선물했습니다. 그것도 모자라 제우스의 벼락에서 불씨를 훔쳐내 인간에게 선물로 주었죠. 이 사실을 안 제우스는 인간이 불의 위력을 알게 되면 올림포스의 천궁(天宮)이 잿더미가 될지 모른다며 프로메테우스를 코카서스 산 위의 바위에 묶고 독수리들로 하여금 날마다 그의 간을 파먹도록 했습니다. 프로메테우스만이 미래를 볼 수 있었기 때문에 제우스는 자신의 미래를 알려주는 대가로 형벌을 면하게 해주겠다고 유혹했죠. 3천년의 기나긴 협상 끝에 프로메테우스는 제우스와 화해합니다. 그가 알려준 미래의 비밀은 제우스를 해칠 자식이 메티스의 몸에서 태어난다는 것이었죠. 그 사실을 안 제우스는 메티스를 미련 없이 내팽개치지만, 훗날 그녀는 인간과 결혼하여 불세출의 영웅 아킬레우스를 낳게 됩니다.

미래를 알게 되면 행복할까요? 인간은 예측 능력을 갖게 됨으로써 미래를 추구할 수 있게 되었지만 역설적으로 미래의 불확실성을 두려워해야 하는 멍에도 함께 짊어지게 되었습니다. 누구도 자신의 미래를 정확히 알 수 없습니다. 두려움은 불확실한 미래에 대한 예측과 상상에서 나옵니다. 인간은 보이지 않는 세계를 상상하고, 상상한 세계를 현실에 구현합니다. 신화에 등장하는 다양한 신과 영웅, 괴수들이 상상을 통해 창조되었지요.

인간을 제외하고 신을 숭배하는 동물은 없습니다. 예측하지 못하는 존재에게 신은 무용한 존재이지요. 하지만 두려움을 아는 인간은 신뿐만 아니라 동물까지 숭배합니다. 오늘날에는 숫자와 사람의 얼굴이 새겨진 화폐를 신처럼 숭배합니다. 두려움을 해소하고 더 나은 미래를 소유하고 싶은 욕망이 가상의 상징을 숭배하도록 만든 것이지요. 불확실한 미래에 생존을 보장받을 수 있다면 지푸라기라도 잡고 싶은 마음 때문입니다. 만물의 영장으로 불리는 인간도 두려움 앞에서는 참으로 초라한 존재입니다. 안전한 미래를 보장받을 수 있는 것이라면 무엇이든 믿고 싶어합니다. 수십 만년 전, 원시 환경의 불확실성은 그 자체로 두려움이고 고통이었을 겁니다. 뜻밖의 재해와 고통, 죽음으로부터 자신을 지켜줄 존재는 인간과 다른 절대적인 힘을 지녀야 하죠. 이 때문에 조상들은 신성한 기운을 가졌다고 생각하는 존재들을 숭배했습니다. 신성한 동물에서부터 신효한 물건, 영검한 현상, 탁월한 영웅 등 다양한 존재들을 추앙했죠. 비록 상상 속의 존재지만 인류는 가상의 세계를 실재로 구현하는 능력을 통해 놀라운 문화와 문명을 발전시킬 수 있었습니다.

역사학자 유발 하라리는 인간의 능력이 곧 신의 수준에 도달할 것이라 예측하면서 미래의 인류에게 '호모데우스(Homo Deus)'라는 이름을 붙였습니다. 그는 호모데우스의 의미를 다음과 같이 표현했습니다.

"전례 없는 수준의 번영, 건강, 평화를 얻은 인류의 다음 목표는 과거의 기록과 현재의 가치들을 고려할 때 불멸, 행복, 신성이 될 것이다."

과연 인간은 신의 반열에 오를 수 있을까요? 미래를 완벽하게 예측한다는 것은 신만이 할 수 있는 일이죠. 인지 능력의 진화는 곧 예측 능력의 진화를 의미합니다. 예측을 잘하는 개체가 존속에 유리한 고지를 점하는 것은 당연하겠죠. 조상들은 뇌의 진화를 통해 예측 능력을 꾸준히 발달시켜 왔습니다. 지금은 정보통신기술(ICT)이 뇌의 예측 능력을 대체하고 있습니다. 초고성능의 컴퓨터와 AI 기술을 통해 방대한 자료를 분석하고 결과를 예측하는 기술은 날로 발전하고 있습니다. 실제로 우리의 기억력이 극대화되어 높은 정확도로 예측력을 발휘할 수 있다면 어떤 세상이 펼쳐질까요?



그림 7-6 기억력의 4가지 가치

2016년 인간과의 바둑 대결로 관심을 모았던 AI '알파고(AlphaGo)'는 상대가 둘 수 있는 거의 모든 경우의 수를 알았습니다. 그래서 상대가 어떤 수를 두더라도 최상의 대응을 할 수 있었던 것이죠. 다음 수를 어디에 두어야 할지 미리 예측하고 대응할 수 있다면 알파고는 바둑에 관한 한 예지력을 가지고 있다고 말할 수 있습니다. 지금은 프로 바둑기사들이 알파고를 월등히 능가하는 AI 프로그램으로 바둑을 배웁니다. 바둑에 관한 한 인공지능의 예지력이 인간을 추월해버린 것입니다.

예측력이 극대화된 상태가 바로 예지력(豫知力)입니다. 예지력은 상상의 세계를 실제 세계로 바꿉니다. 예지력은 기억력에서 발현되는데, 인간의 기억력은 제한되어 있지요. 따라서 인간의 예지력은 한계가 있습니다. 무한한 예지력을 가진 존재가 있을까요? 무한의 기억력은 무한의 예지력을 의미합니다. 만약 그런 존재가 있다면 우리는 그를 신이라 부를 수 있을 겁니다. 언젠가 인류는 AI의 도움을 얻어 완벽에 가까운 예지력을 갖게 될지도 모릅니다. 어쩌면 AI를 장착한 차세대 양자 슈퍼컴퓨터가 그런 역할을 하게 될 수도 있겠죠. 인간은 지금까지 신을 상상하고 숭배하며 신이 자신들을 창조했다고 믿어왔지요. 그러나 신은 멀지 않아 인간이 창조한 신을 보게 될지도 모릅니다. 어떤 존재가 인류를 구원할 진짜 신이 될 수 있을까요?

나는 결과이자 원인이다

현재는 과거의 결과입니다. 우리는 그것을 믿고 과거를 살아왔고 현재를 살고 있으며 미래를 살아갈 것입니다. 현재가 과거의 결과라면 과거는 더 이전 과거의 결과일 것입니다. 그렇게 거슬러 올라가면 우리의 운명은 이미 오래 전에 결정되었다고 생각할 수도 있습니다. 그러나 현재는 과거에 수많은 변수들이 상호작용한 결과로 형성됩니다. 이 변수들에는 자의지는 물론 환경의 여러 변수들이 포함되어 있지요. 상황을 결정 짓는 변수는 무한하다고 해도 과언이 아닙니다. 우리는 그 변수를 전부 알 수도 없을뿐더러 전부 안다고 하더라도 그 상호작용을 모두 다루는 것은 불가능합니다. 그래서 세상이 아무리 관계로 단단히 엮여 있더라도 변화의 가능성은 늘 열려 있다고 할 수 있습니다. 상호작용의 결과로 발생하는 상황들이 무궁무진하기 때문입니다. 하지만 가능성이 열려 있더라도 그 상호작용과 변수를 다룰 수 없으면 손 놓고 운명을 받아들이는 수밖에 없겠지요.

그러나 다행스럽게도 우리가 일상에서 만나는 대부분의 상황은 인과 체계 안에서 작동합니다. 내일 시험을 치르는데 오늘 준비를 하지 않으면 시험을 망칠 가능성이 크죠. 또 타인에게 싫은 소리를 하면 관계가 나빠지고, 듣기 좋은 소리를 반복하면 관계가 좋아질 가능성이 높습니다. 열심히 일하면 잘살게 되고, 게으르면 삶이 어려워집니다. 노력에 따라 삶은 얼마든지 달라질 수 있는 것이지요. 삶은 결정되어 있는 것이 아니라 나의 의지로 열려 있는 것입니다.

'우리'는 태어나지만, '나'는 만들어집니다. 우리는 모두 어머니의 몸을 빌어 생물학적으로 태어나지만, 나는 환경과의 상호작용을 통해 끊임없이 새롭게 만들어지기 때문이죠. 또 우리는 선천적으로 수동태지만, 후천적으로는 능동태입니다. 머무르고 고정되어 있는 존재가 아니며, 유전자에 봉인된 채 태어나지도 않았습니다. 자연은 우리에게 정해진 운명을 부여했다기 보다 오히려 인과의 체계 안에서 충분한 기회를 열어놓았다고 할 수 있습니다. 인생이라는 기회의 장에서 생물학적 속성에 기반한 자의적 선택을 통해 매 순간 삶을 빚어가는 것이죠.

지구에 생명이 출현한 이후 생명체의 모든 기억은 생존과 번식을 추구하는 관성으로 자리잡았고, 이는 강고한 욕구와 욕망으로 뇌에 심어져 있습니다. 이 추구성이 존재의 이유이며 삶의 궁극적인 목적이기도 하죠. 우리가 관성에 묶여 있는 것은 생명계의 지배 법칙인 인과적 체계로부터 우리가 빚어졌고, 그 속에 존재하고 있기 때문입니다. 인과적으로 인식하는 체계의 기반인 관계는 생명이 출현하기 이전의 체계인 동시에 '의지'가 존재하기 이전의 체계라 할 수

있습니다.

우리는 어느 날 하늘에서 툭 떨어진 피조물이 아닙니다. 인과의 체계에 따라 과거가 쌓여 만들어진 존재입니다. 우리의 세포는 유기물질의 기억과 38억 년 동안 축적된 생체 유전의 기억을 간직하고 있습니다. 그 장구한 시간에 걸쳐 누적된 기억 덕분에 생명 현상을 이어가고 있는 것이지요. 우리가 갖고 있는 기억은 우주의 탄생으로부터 현재까지 축적되어온 인과적 체계의 산물입니다. 오늘의 나[결과]는 어제까지의 누적된 기억[원인]으로 구성됩니다. 이는 오늘의 경험과 기억[원인]이 내일의 나[결과]를 재구성할 수 있다는 의미입니다. 인과적 체계 안에서 살되, 그 인과율에 따라 자의지로 날마다 새로운 운명을 기록해 가고 있는 것이죠.

'나'는 자연의 결과이고 또한 원인입니다. 나의 현재는 자연의 결과인 동시에 미래의 원인으로써 자연에 영향을 미칩니다. 자연과 나는 분리될 수 없는 인과의 관계망 속에 함께 존재합니다. 우리는 생물학적 관성으로 자리 잡은 유전적 기억 위에 새로운 경험과 기억을 기록할 수 있습니다. 무의식은 관성에 따르도록 추동하지만, 우리는 객자아와 자의지로 새로운 기억을 형성하면서 자신뿐 아니라 미래의 삶을 변화시킬 수 있습니다. 객자아와 자의지는 나의 정체성을 떠받치는 실존적 힘입니다.

7장 [손님과 세상]

나는 내 삶의 주체일까요?

앎을 통해 삶을 살 수 있고, 삶을 통해 앎이 형성됩니다. 어떤 것을 알기 위해서는 감각과 기억, 그리고 의식이 필요합니다. 감각은 자신의 내면과 바깥 세상에 대한 신경의 느낌이고, 기억은 과거에 형성된 신경의 흔적이며, 의식은 감각과 기억을 인식하는 신경의 작용입니다. 안다는 것은 감각기관 또는 생각을 통해 인지된 정보를 기억을 바탕으로 그것이 무엇인지 인식하는 것이라 할 수 있습니다.

우리 존재의 바탕은 기억입니다. 우리는 기억을 통해 현재의 생각과 느낌을 인식하게 됩니다. 인식이란 내면에서 일어나는 인지작용을 제3자의 관점에서 보는 듯한 느낌입니다. 이를 객자아라고 표현한 이유는 의식이 주체가 되지 못하고 마치 관객의 자리에서 느끼는 것과 같은 현상이기 때문입니다. 객자아는 기억이 의식으로 드러난 인지작용이라 할 수 있습니다. 신경작용이 객자아의 인식을 만들고, 그것을 경험하는 듯한 느낌이 의식현상입니다.

우리는 객자아를 통해 세상을 인식할 수 있습니다. 감각기관이 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 느끼는 세상을 객자아가 인식하는 것입니다. 객자아는 인지하거나 느끼는 현상에 불과하므로 의사결정에는 관여할 수 없습니다. 인지작용을 의식할 수는 있지만, 의식을 일으킨 무의식 영역에는 개입할 수 없기 때문입니다. 객자아의 가치는 인식의 순간이 아니라 인식 직후에 발현됩니다. 자극에 의해 인식이 일어나면, 인식 자체가 다시 뇌에 자극으로 입력되어 신경 반응을 일으킵니다. 객자아가 직접 자극에 반응하는 것은 아니지만, 인식한 자극을 무의식에 다시 유입시킴으로써 반응을 수정하는 데 영향을 주는 것입니다. 이 반응은 매우 짧은 시간에 연속적으로 일어나기 때문에 우리는 마치 의식이 판단하는 것처럼 느끼게 됩니다.

객자아의 첫 번째 가치는 나를 나로 인식하는 자의식과 주관성의 기반이 되는 것이고, 두 번째 가치는 세상을 개념적으로 인식하는 것입니다. 또 객자아의 세 번째 가치는 인식을 되먹임하여 기억을 수정하는 것입니다. 기억을 수정함으로써 바람직한 나를 만들어 갈 수 있다면 바람직한 인생도 만들어 갈 수 있겠지요. 객자아의 네 번째 가치는 기억을 바탕으로 미래를 예측하여 가치행동을 만드는 능력입니다. 앎을 느끼는 주체는 객자아이며, 객자아가 인식하는 것은 기억입니다. 우리는 기억으로 존재하고 객자아를 통해 그 존재를 인식합니다.

객자아는 내 인생의 주체이자 더 나은 삶으로 개선할 수 있는 창구입니다. 객자아의 역할과

속성을 제대로 이해하고 인생을 운영한다면 훨씬 바람직한 삶을 만들어갈 수 있습니다. 우리는 앎을 통해 존재하고, 삶을 통해 존재를 실현합니다. 앎과 삶의 기반에는 객자아가 있습니다. 우리는 자유의지 대신 객자아와 자의지로 미래를 개척할 수 있습니다. 객자아는 우리로 하여금 자유를 향한 여정을 시작할 수 있게 만든 주체입니다. 객자아는 자신을 알고 타인과 관계하며, 세상을 구성하고 기억을 수정하며, 미래를 예측하고 창조하면서 더 나은 삶을 살아갈 수 있는 길을 열어줍니다. 객자아와 자의지는 나의 정체성을 떠받치는 실존적 힘입니다.

다음에는 오래된 논제의 하나인 선과 악, 정의에 대한 문제를 다뤄보려 합니다. 선악의 문제는 자유의지처럼 우리의 정체성과 밀접하게 관련되어 있는 핵심 화두입니다. 선악이 정의같이 사회적 이익을 위해 만들어낸 것이라면 우리는 새로운 관점으로 세상을 바라보고 인류가 고민하고 있는 문제들을 합리적으로 해결할 방법을 모색할 수 있을 것입니다.

8장
선악과 정의

성전(聖戰)의 진실

2001년 9월 11일, 테러리스트들이 납치한 민간항공기가 미국의 심장부를 강타했습니다.



그림 8-1 911 테러(미국 뉴욕, 2001년 9월 11일)

이 테러로 3,000여 명의 무고한 시민이 사망했고, 뉴욕을 상징하던 세계무역센터빌딩이 완전히 무너져 내렸습니다. 미국은 이슬람 무장단체인 탈레반과 이들을 지원하는 것으로 의심되는 국가에 대해 대대적인 보복을 가했습니다.

세계인들은 이 비극적인 사건을 '문명의 충돌'이라고 표현했죠. 오랫동안 갈등을 빚어온 두 문명의 배후에는 종교적 근본주의가 자리잡고 있었습니다. 표면적으로 보면 미국은 자유와 평화의 수호를, 이슬람 근본주의자들은 타락한 서구문화로부터 이슬람을 수호하겠다는 명분을 내세웠습니다. 명분은 그럴듯하지만 결국 자신들이 믿는 정의에 반하는 대상을 응징하겠다는 것이었죠. 이들이 자신들의 정의를 지키기 위한 수단으로 사용한 것은 폭력입니다.

종교 간 분쟁은 오랜 역사를 가지고 있습니다. 신의 이름으로 치러진 전쟁은 헤아릴 수 없을 정도입니다. 특히 기독교와 이슬람 세력은 11세기 말에서 13세기 말까지 예루살렘을 둘러싸고 여러 차례 십자군 전쟁을 벌인 바 있죠. 그들이 정의를 앞세워 벌인 전쟁의 저의는 무엇이었을까요? 신의 이름으로 자행된 살상과 약탈 행위의 이면에는 인간의 탐욕이 자리하고 있지 않았을까요? 십자군 전쟁은 먼 과거의 역사로 남아 있지만, 지금도 분쟁은 멈출 기미를 보이지 않습니다. 이슬람 근본주의자들은 이른바 성전(Jihad)을 포기하지 않을 것이고, 이들의 테러로부터 자국민을 보호하려는 미국의 공격도 멈추지 않겠지요. 양측의 신념이 강고할수록 전쟁은 더욱 잔인한 방식으로 전개될 것입니다.

종교적인 이유로 전쟁이 벌어지는 것을 보면 '정의는 과연 정의로운가?' 하는 의문이 듭니다. 종교가 말하는 선악과 정의는 무엇일까요? 어떤 종교든 신의 뜻을 따르는 것을 선이라 하고, 반하는 것을 악으로 치부합니다. 선을 추구하고 악을 응징하는 것이 곧 정의죠. 그런데 종교마다 다른 신을 섬기고 지향하는 선도 조금씩 다릅니다. 특히 일부 종교는 다른 신을 섬기는 종교를 악으로 규정하고 제거해야 할 대상으로 여기기도 합니다.

왜 사람들은 편을 가르고 서로 싸우는 것일까요? 사람들은 종교뿐 아니라 나라, 민족, 생각이 다르다는 이유로 상대를 적대시하며 때로는 물리적 폭력을 가하기도 합니다. 지금까지 인류가 정의를 내세우며 벌인 수많은 전쟁과 참혹한 학살의 뿌리는 무엇일까요? 인간은 폭력성과 잔혹성, 그리고 따뜻한 사랑과 연민을 함께 가지고 있습니다. 인간은 얼마간 악한 존재이고, 또한 선한 존재이기도 합니다. 인간이 악하면서도 선한 모습을 갖는 이유는 무엇일까요? 과연 선악은 신이 내린 개념일까요?

사람은 악하게 태어날까요, 선하게 태어날까요? 오래 전에 맹자(孟子)는 성선설을 주장했고, 순자(荀子)는 성악설을 주장했습니다. 맹자는 다른 사람을 연민의 정으로 불쌍히 여기는 측은지

심, 양보하고 배려할 줄 아는 사양지심, 스스로의 잘못을 부끄러워하는 수오지심, 옳고 그름을 가리는 시비지심을 가지고 있으므로 사람은 본래 선한 존재라고 보았죠. 하지만 순자는 악하게 태어나 교육과 사회적 관계를 통해 선을 학습한다고 보았고, 고자(告子)는 선하지도 악하지도 않은 존재로 태어나 상황에 따라 선해지기도 하고 악해지기도 한다고 생각했습니다. 그래서 고자는 사람의 본성이 물과 같아서 동쪽으로 터 놓으면 동쪽으로, 서쪽으로 터 놓으면 서쪽으로 흐른다고 했지요. 종교적 가르침은 일반적으로 사람이 원죄(原罪) 또는 업(業)에서 자유롭지 않다고 여기기 때문에 성악설에 가깝습니다. 그래서 대부분의 종교는 입교할 때 과거의 죄를 씻는 의식을 행합니다.

오늘날 과학자들은 이 문제를 어떻게 바라볼까요? 사람의 본성과 관련한 연구를 하는 생물학자, 신경과학자, 심리학자들은 대체로 인간의 본성이 가변적이라는 중립적인 입장을 취하고 있습니다. 즉 고자의 견해를 지지하고 있지요. 유전적인 요인 때문에 악한 행동을 하는 사람도 있고, 선천적인 뇌 질환 때문에 악한 행동을 하는 사람도 있죠. 또 후천적인 뇌 질환이나 부상, 가정환경, 성장환경 때문에 악한 행동을 하는 사람도 있습니다. 반면 좋은 환경과 경험, 학습의 기회 때문에 선하게 살아가는 사람도 있죠. 분명한 것은 성장 과정에서 이루어지는 환경과의 상호작용이 중요한 변수로 작용한다는 것입니다.

시대마다 선악에 대한 개념도 변화해왔습니다. 과거에는 선악의 개념이 지금보다 훨씬 엄격했습니다. 그러나 최근 들어서는 세상의 본질에 대한 연구와 인간에 대한 이해가 깊어짐에 따라 선악의 개념이 점차 희석되어가고 있죠. 과거와 달리 요즘 개봉되는 영화나 드라마에는 명확한 선과 악의 구도 설정을 벗어난 작품이 많습니다. 예컨대 분명한 악당으로 묘사되지만, 개인의 과거와 내면을 조명함으로써 과연 그가 처음부터 악인이었는지 의문을 던집니다. 영화 '조커(Todd Phillips, 2019)'에서는 한 남자가 세상과 부정적인 상호작용을 겪으며 악당으로 변해가는 과정을 그립니다. 폭력적인 부모와 동료들, 불공평한 사회 같은 부정적인 요인들이 그의 성장에 영향을 미칩니다. 과연 그는 원래 악하게 태어나 악당이 된 것일까요? 또 사회와 많은 사람에게 해를 끼친 게 오롯이 그만의 잘못이라 할 수 있을까요?

천사와 악마

우리는 선과 악의 개념을 가지고 태어날까요?

사람도 다른 동물처럼 본능을 가지고 태어납니다. 태어나자 마자 울음을 터트리고, 스스로 엄마의 젖을 찾아 뭅니다. 때가 되면 이성을 찾고, 짝짓기 경쟁자를 시기하며 질투하기도 합니다. 이런 행동은 유전자에 새겨진 본능입니다. 유전자에 새겨진 생물학적 설계도는 과거 조상들이 살아온 아프리카 사바나 초원과 그 이전의 환경에 맞춰 제작되었습니다. 우리는 그 유전적 설계도에 따라 태어났습니다. 오래 전에 설계된 본능과 본성 때문에 현대를 살아가는 우리는 갈등하고 힘들어합니다.

수렵채취 시절의 흔적은 지금도 우리 일상에 그대로 스며 있습니다. 먹거리가 부족했던 그 시절에는 지방과 당분을 많이 섭취하고 축적하는 것이 생존에 유리했지요. 하지만 오늘날에는 고기와 단것을 많이 섭취하여 비만을 비롯한 각종 질병에 시달립니다. 또 자신과 집단을 보호하고 자원을 획득하는 데 필요했던 원초적 폭력성은 오늘날 흉악하고 포악한 범죄와 비극적 분쟁을 초래하는 원인이 됩니다. 이처럼 우리는 조상들이 살았던 시대와 완전히 달라진 생물학적 시차 때문에 힘들어합니다.

조상들이 거쳐온 흔적들은 우리 유전자에 고스란히 새겨져 있습니다. 유전적으로 가까울수록 본능도 비슷합니다. 고래는 물을 벗어나서는 살 수 없지만, 그들의 조상은 포유류로서 뭍에서 살았습니다. 또 뱀은 뭍에 사는 파충류지만, 그들의 조상은 물고기입니다. 이 때문에 고래는 상어보다 사자에 가깝고, 뱀은 사자보다 상어에 가깝습니다. 그래서 고래는 걷는 듯 헤엄치고, 뱀은 땅 위에서도 헤엄을 치듯 기어갑니다. 사실 고래나 뱀도 같은 뿌리를 가지고 있습니다. 고래와 뱀은 공통적으로 하나의 머리, 두 개의 눈, 각각 한 개의 코, 입, 턱, 심장을 가지고 있습니다. 또 대칭의 몸과 척추를 가지고 있죠. 다른 점보다는 같은 속성이 훨씬 많습니다. 고래와 뱀뿐일까요? 이들을 포함한 뱀, 고래, 개구리, 아귀, 인간은 모두 '척추동물아문'에 속합니다. 같은 문중 소속이라는 것이죠.

유전적 속성을 후대에까지 물려주려면 생존과 번식이 가장 중요한 과제입니다. 약육강식의 생태계에서 먹히지 않고 먹으려면 강한 공격성과 방어능력이 필요합니다. 또 수컷 경쟁에서 우위를 점하려면 경쟁자를 제압할 수 있는 힘이 필요하지요. 그래서 다른 동물을 먹이로 삼는 육식동물은 공격성과 폭력성을 타고납니다. 순해 보이는 초식동물도 수컷 경쟁에서만큼은 필

사적입니다. 잡식성 동물인 사람도 오랜 생존 투쟁을 거치면서 폭력성을 타고나게 되었습니다. 사람과 사자가 가진 폭력성의 뿌리는 같다고 할 수 있죠.

따지고 보면 인간만큼 잔인하고 사악한 존재도 별로 없을 겁니다. 10만 년 전만 하더라도 지구에는 여러 종의 호미니드(Hominid) 사촌들이 살았습니다. 우리가 잘 알고 있는 네안데르탈인, 북경원인, 자바원인이 그들이었죠. 호모에렉투스 계열에 속하는 이들은 우리와 공통 조상을 두고 있습니다. 호모사피엔스와는 먼 사촌 뻘쯤 된다고 할 수 있죠. 그러나 그들은 모두 사라지고, 지금은 화석으로만 만날 수 있습니다. 특히 수만 년 전까지 호모사피엔스와 공존했던 네안데르탈인은 짧은 기간에 지구에서 사라졌습니다. 네안데르탈인이 멸종된 이유는 무엇일까요? 여러 가설이 있지만, 상당수의 과학자들은 그들이 호모사피엔스에게 학살되었을 것으로 추정하고 있습니다. 이런 끔찍한 일은 오늘날에도 계속되고 있습니다. 그리 멀지 않은 과거에도 아우슈비츠, 르완다, 코소보에서 대량 학살이 있었지요. 지금 이 순간에도 전쟁으로 인한 학살은 말할 것도 없고 피부색, 종교, 생각이 다르다는 이유로 대량 학살이 자행되고 있습니다.

인류의 발자취는 살인행위가 뒤따르는 전쟁의 역사라 해도 과언이 아닙니다. 우리가 알고 있는 많은 역사가 전쟁의 역사입니다. 대부분의 위인전이나 영웅담도 대부분 대량 학살의 주인공을 교훈적으로 묘사하고 있습니다. 전쟁에서 적을 죽이는 것은 악행이 아니라 선행으로 인식됩니다. 그래서 적을 많이 죽일수록 칭송받고, 영예의 징표로 훈장을 받기도 하지요.

그렇다면 인간 사회는 악이 지배하는 것일까요? 인류는 히틀러나 스탈린을 낳았지만, 간디나 테레사 수녀도 키워냈습니다. 어느 누구도 처음부터 악마나 천사로 태어나지 않습니다. 인간은 선하기도 하고 악하기도 합니다. 우리는 유전자에 선과 악을 새긴 채 태어나는 것이 아니며, 선한 유전자와 악한 유전자가 따로 있는 것도 아닙니다. 유전자는 단지 자신의 존속을 위해 역할을 다하고 있을 뿐이지요. 존속에 유리하다면 유전자는 우리를 이기주의자로 만들 수도 있고, 이타주의자로 만들 수도 있습니다.

어떤 유전자를 가지고 태어나든 좋은 환경에서 선한 경험을 많이 쌓으면 선한 사람이 될 가능성이 크고, 열악하고 끔찍한 환경에서 좋지 않은 경험을 많이 쌓으면 악한 사람이 될 가능성이 큽니다. 그 갈림길은 우리가 처해 있는 환경과 상황입니다. 우리 사회에서 통용되는 선악의 개념은 인류가 변화하는 환경에 적응하면서 집단의 안녕과 존속을 통해 스스로 만들거나 경험과 학습을 통해 형성되었다고 할 수 있습니다.

우리는 태어나면서 유전자나 환경을 선택하지 않았습니다. 그러면 태어나기 이전에는 어땠을까요? 유전자에 선악의 계율이 새겨져 있었을까요? 동물의 삶을 들여다보면 어느 정도 답을

유추해볼 수 있겠지요. 동물 세계에는 선악이 있을까요? 초원을 어슬렁거리는 사자 무리를 떠올려보죠. 성숙기에 이른 수컷 사자는 무리를 떠나 유랑합니다. 다 큰 수컷 사자가 무리에 남아 있으면 우두머리에게 커다란 위협이 되죠. 또 성장한 수컷 사자에게도 새로운 무리를 찾는 것이 번식에 유리합니다. 유랑하던 수컷 사자는 약해 보이는 우두머리의 무리를 노리다가 장악을 시도합니다. 새로운 수컷이 우두머리로 등극하면 이전의 우두머리가 낳았던 새끼들을 물어 죽이기 시작합니다. 다른 수컷의 새끼를 기르며 수유 중인 어미는 임신 확률이 낮기 때문입니다. 새끼들을 제거해야 암컷 사자들이 다시 새끼를 가질 수 있죠.

'영아 살해'는 비단 사자 무리에서만 일어나는 사건이 아닙니다. 우리와 유전적으로 가까운 원숭이부터 순해 보이는 초식동물에 이르기까지 사회성 포유류 중 상당수가 무리 내에서 새끼를 살해합니다. 집단 생활을 하는 사회성 동물에게 수컷 간의 번식 경쟁은 불가피합니다. 영아 살해 역시 자신의 유전자를 퍼트리기 위한 번식 전략입니다. 새끼를 물어 죽이는 동물의 행위는 그들의 본능에 따른 것이죠. 본능에 따라 새끼들을 제거한 수컷 사자는 악한 존재일까요? 또 수컷의 공격에 맞서 새끼를 보호하려는 암컷의 처절한 몸부림은 선한 것일까요? 동물의 행동을 인간 사회에 통용되는 선악의 개념으로 판단하기는 어렵습니다.

동물의 세계에서 일어나는 약육강식은 자연의 법칙입니다. 동물이 가진 본능을 선과 악의 잣대로 판단하기는 어렵습니다. 만약 신이 있어 이들의 행위를 심판한다면 자연의 먹이사슬이 깨지고 자연생태계는 혼란에 빠질 것입니다. 귀여운 펭귄을 잡아먹는 바다표범이나 범고래를 나쁜 동물이라 할 수는 없습니다. 피식자인 펭귄도 착한 동물이 아닙니다. 그들도 물고기를 잡아먹죠. 물고기를 불쌍하게 여겨 배고픔을 참는 펭귄은 없습니다. 그런데도 사람들은 드러난 모습이나 행동만으로 선한 존재와 악한 존재를 나누고, 약자의 편을 듭니다. 예쁜 금붕어는 순박한 존재이고, 흉측스럽게 생긴 아귀는 포악한 존재일까요? 그들의 모습은 그들 스스로 선택한 것이 아니라 수 억 년간 자연이 빚어낸 것입니다.

자연은 인간의 미적 감각을 배려하여 세상을 빚지 않습니다. 사람들은 초식동물인 양과 토끼를 순한 동물로 여기고, 육식동물인 늑대를 폭력적인 동물로 여기며, 여우는 간악한 동물이라고 생각합니다. 정말 양은 온순하고 늑대는 잔혹한 동물일까요? 동물들은 태어난 본능대로 살아갈 뿐입니다. 우리가 그런 편견을 가진 것은 어릴 적 읽었던 우화 때문일 겁니다.

COVID-19 같은 질병도 그 자체가 선악의 의도를 가지고 있지 않습니다. 바이러스는 병을 옮길 의도를 갖고 있지 않을뿐더러 스스로 바이러스를 전파 하지도 않습니다. 바이러스를 옮기는 것은 인간과 같은 숙주입니다. 전염병 확산이 방탕한 인간을 벌하기 위한 신의 계획은 아

닐 것입니다. 바이러스를 악의 화신으로 생각하지 않듯이, 우리는 동물의 본성에 선악의 잣대를 들이대지 않습니다. 그것이 본능이라는 것을 알기 때문이지요. 그래서 우리는 인간에게 피해를 입히지 않는 한 동물의 이기적이고 폭력적인 행동에 면책권을 부여합니다. 사람은 어떨까요? 인간도 다른 동물들처럼 이기적 본능을 유산으로 물려받았습니다. 인간도 다른 동물을 잔인하게 해치고 잡아먹습니다. 그래서 우리는 초원에서 사냥으로 생계를 유지하는 아프리카 원주민들을 범죄자로 취급하지 않는 것이죠.

만들어진 선(善)

자연의 관점에서 보면 선악은 존재하지 않습니다. 그런데 인간은 왜 선악을 만들고, 도덕 관념을 갖게 되었을까요? 인류의 역사를 되돌아보면 우리가 어떻게 선악 개념을 갖게 되었는지 짐작할 수 있을 겁니다. 아이들은 말을 배우는 순간부터 민담, 전설, 신화 같은 이야기를 들으며 자랍니다. 아이들에게 들려주는 이야기에는 대부분 권선징악의 교훈이 담겨 있죠. 특히 신화는 한 집단 혹은 특정 지역에서 통용되는 중요한 교훈을 담고 있습니다. 인간의 운명을 좌우하는 신들이 등장하기 때문에 신화의 권위는 강력합니다.

신화는 어떻게 세상에 출현하게 되었을까요? 문자가 출현하기 전까지 개인과 집단의 역사는 이야기의 형식으로 후손에게 대대로 전수되었습니다. 기억된 이야기는 언어를 통해 사람과 사람으로, 다시 집단으로 퍼져나갔습니다. 이야기를 꾸미고 전파하려면 선명한 기억력과 언어가 필요합니다. 언어는 개념을 발전시키고 확장시킵니다. 기억력과 언어가 발달하면서 비로소 생각다운 생각, 상상이 가능한 개념이 등장하게 된 것이지요. 상상의 공간은 가상의 것을 창작하는 공방이라 할 수 있습니다.

생각과 개념이 상상력과 만나면서 가상 세계를 탄생시켰고, 새롭게 창조된 이 세계는 이야기를 통해 다른 사람과 집단에 전파되었습니다. 가공된 스토리는 집단적인 합리화 과정을 거치면서 절대적 힘을 가진 신화로 발전하게 되었죠. 지배자들은 신화를 통해 권력을 정당화하고, 집단의 구성원들에게 믿음을 요구하게 됩니다. 맨 처음 호기심을 자극하던 '신비로운 이야기'가 '믿고 싶은 이야기'로 만들어지는 것이죠.

대부분의 집단은 신화를 가지고 있으며, 이는 공동체를 결집시키는 역할을 합니다. 신화는

자신들이 신에게 선택받은 집단이라는 선민의식을 심어줌으로써 구성원들을 하나로 통합하는 이데올로기로 작용합니다. 또한 다른 집단들을 통합하면 할수록 구성원들의 이질감을 해소하고 함께 공감할 수 있는 '이야기'가 필요해집니다. 또 정복과 통합의 정당성을 설명해줄 이야기도 필요하죠. 여러 집단에 흩어져 있던 이야기는 힘을 가진 집단의 신화에 흡수되거나 윤색되어 거대한 이야기 체계를 가진 신화로 탈바꿈합니다. 세계에 수많은 유사 신화가 존재하는 것도 이 때문입니다.

인류가 농경사회로 진입하여 정착생활을 시작하면서 집단의 규모는 더욱 커졌습니다. 개인들이 저마다 가치를 추구하며 삶을 꾸려가는 대규모 사회는 구성원들이 동의하는 사회적 규범이 필요합니다. 집단적 윤리 규범과 법률은 이 과정에서 생겼을 것입니다. 사회에서 통용되는 선악 개념은 대부분 윤리와 법률에 근거하고 있습니다. 고대 제정일치(祭政一致) 시대에는 제사장과 권력자가 동일했죠. 하지만 시간이 지나면서 세속의 통치를 담당하는 권력자가 나타나고, 이들의 힘이 강해지면서 종교는 점점 세속권력에 예속되어 갑니다. 종교가 지배하는 사회는 율법만으로도 공동체를 유지하기에 충분했을 것입니다. 하지만 권력의 무게중심이 점차 정치영역으로 이동하면서 사회는 새로운 규범을 필요로 하게 됩니다.

초월적 존재에 대한 믿음은 오랜 기원을 가지고 있지만, 현재처럼 일신교(一神敎) 형태의 종교체계를 갖춘 것은 그리 오래되지 않았습니다. 5,000년전쯤 원시적 형태의 화폐와 문자가 등장하면서 경제적 교류와 함께 문화적 교류가 가속화되었죠. 이는 집단 간의 물질적 교역과 정신적 교류가 동시에 활성화되는 계기가 되었습니다. 이 시기는 피비린내 나는 정복전쟁도 빈번히 일어났지만 집단의 교류와 통합을 통해 집단지성 체계를 구축하는 계기가 되기도 했습니다.

철학자 칼 야스퍼스(Karl Jaspers)는 이른바 '축의 시대(Axial Age)'에 주목한 바 있습니다. 기원전 8세기부터 기원전 3세기에 이르는 500년 동안 인류사에 놀라운 변화가 일어났습니다. 그 이전까지 인류는 인과관계로 설명할 수 없는 현상들을 초자연적인 존재가 만들어내는 것으로 이해했습니다. 초자연적인 현상을 그럴 듯하게 설명한 이야기가 바로 신화의 출발점이죠. 축의 시대를 기점으로 인간은 개념과 추상으로 세상을 이해하기 시작했습니다. 추상적인 개념은 방대한 서사와 함께 체계적인 설명의 틀을 갖추게 됩니다. 이 과정에서 초월적 영역에서 활동하던 사람들은 일신교적 종교체계로 수렴되고, 현실세계에서 인간과 세상에 대해 고민하던 현자들은 혁신적인 사회사상을 설파하게 됩니다. 이 시기에 유교, 불교, 도교가 출현했고 중동에서도 구약성서에 등장하는 선지자들이 나타났습니다. 또 그리스에서는 소크라테스 같은 사상가들이 출현했으며, 중국에서는 제자 백가가 세상을 주유하며 자신들의 사상을 설파했습니다.

정치권력이 지배질서를 공고히 하면서 종교와의 경쟁이 본격화되었습니다. 어떤 지역에서는 종교가 우위를 점했고, 어떤 지역에서는 정치권력이 우위를 점했죠. 이들은 서로 견제하고 협력하면서 권력을 유지했습니다. 종교와 정치가 추구하는 바는 다르지만 궁극적으로 집단의 통합과 번영을 지향한다는 점에서 같은 역할을 합니다. 종교와 정치가 추구하는 선악과 정의도 결국 사회를 발전시키고 안정시키는 수단으로 작용한 것이지요.

사람은 무엇이든 상상을 통해 창조해냅니다. 신과 우주를 포함하여 세상의 모든 것은 생각의 밭에서 잉태되었습니다. 바람이 상상이 되고, 상상은 이야기로 가공됩니다. 한 번 만들어진 이야기는 더욱 그럴싸하게 이야기로 다듬어집니다. 결국 상상은 신화가 되고 신념이 되며, 보편적 인식체계로 자리 잡습니다. 상상 속에만 존재하던 가상의 세계가 현실세계에서 실재하게 되는 것이지요. 보이지 않는 존재도 믿으면 실재가 됩니다.

선악 개념도 마찬가지겠지요. 집단의 존속과 번영을 위해서는 구성원들의 강한 신뢰와 연대, 소속감이 필요했을 겁니다. 인류가 발명한 신뢰체계(도덕체계)는 두 가지입니다. 하나는 종교이고 다른 하나는 법률입니다. 앎이 부족하던 시절, 조상들이 두려움을 극복하는 가장 효과적인 방법은 초월적 존재의 힘에 기대는 것이었습니다. 모든 것이 불확실한 상황에서는 신에게 운명을 의탁하는 것이 최상의 보험이었겠지요. 조상들이 자연현상에 대한 의문과 두려움을 해소하기 위해 의존했던 초월적 존재는 사회 통합의 한 축을 담당했습니다. 집단에서 통용되는 선은 집단의 안녕에 도움이 되는 것이며, 악은 집단의 안녕을 해치는 것입니다. 종교는 권력과 공생하면서 집단 내에서 선을 고양하고 악을 처벌하는 데 강력한 명분을 제공해 주었을 것입니다. 또 법률은 범죄자를 처벌하고 무고한 구성원을 보호함으로써 집단의 질서를 유지하는 데 기여했습니다. 정의는 집단의 안전과 질서를 유지하기 위한 통제 수단이기도 합니다. 결국 선악과 정의는 사회적 이익을 위해 인간이 창조한 개념이라 할 수 있겠지요.

선악 문제는 자유의지처럼 우리의 정체성과 밀접하게 관련되어 있습니다. 만약 인간이 선악을 선천적으로 가지고 태어나는 것이 아니라 사회적 이익을 위해 만들어낸 것이라면, 우리는 새로운 관점으로 합리적인 사회체계를 재설계할 수도 있을 것입니다. 가령 낙태, 안락사, 성 소수자 문제뿐 아니라 사회적 불평등을 근본적으로 해결할 수 있는 방안을 모색할 수 있겠지요. 또 종교와 이념을 포함하여 지구촌의 적대적 갈등을 일거에 해소하는 해법을 찾을 수도 있을 것입니다.

정체성은 모든 가치체계의 기준이 됩니다. 우리가 인간과 사회의 정체성을 합리적으로 재정립할 수 있다면, 이러한 문제들을 상당 부분 해결할 가능성이 있습니다. 인류는 오랜 시간에

걸쳐 자신과 세상을 보다 합리적으로 이해할 수 있는 지식체계를 구축해왔습니다. 특히 계몽주의 이후 과학의 발전에 힘입어 광활한 우주에서부터 눈에 보이지 않는 미립자 세계까지 세상이 작동하는 원리를 조금씩 이해할 수 있게 되었습니다. 이제는 미지의 영역으로 남아 있던 인간의 정체성까지 다룰 준비를 갖추었지요. 그렇다면 우리가 지금까지 철석같이 믿어왔던 인간관, 사회관, 우주관이 과연 진실일까요?

"실재에 비추어 보았을 때,
우리의 과학은 아직 원시적이고 유치한 수준에 머물러 있다.
하지만 그것은 우리가 가진 것 중에서 가장 소중한 보물이기도 하다."

—앨버트 아인슈타인(Albert Einstein)—

사람으로 산다는 것

사람답다는 것은 무엇일까요?

이 질문의 답을 찾으려면 사람과 다른 동물의 차이를 살펴보면 됩니다. 인간이 다른 동물과 다른 점은 무엇일까요? 인간과 가장 비슷한 사촌이라고 할 수 있는 침팬지는 인간의 DNA와 98%이상 동일합니다. 영장류 중 유인원에 속하는 긴팔원숭이, 고릴라, 오랑우탄 등도 생물학적으로는 거의 인간과 비슷합니다. 인간과 동물의 차이를 말할 때 직립보행, 도구의 사용, 언어와 문자의 사용, 뇌의 발달로 인한 이성적 판단 등을 언급합니다.

이런 차이는 인간과 다른 동물을 구분하는 중요한 기준이기는 하지만 사람다움의 기준이라 하기에는 부족해 보입니다. 인간다움이란 무엇일까요? '인간(人間)'이라는 단어에서 힌트를 얻을 수 있습니다. 사람과 사람 사이, 즉 인간은 관계로 존재합니다. 그러한 본성으로 인해 인간은 사회적 동물이 될 수 있었지요. 사회적 관계를 형성하는 바탕에는 공감과 성찰 능력이 있습니다. 공감은 마음과 마음을 연결하고, 성찰은 바람직한 행동을 유도함으로써 타인과의 사회적 관계를 더욱 강화합니다. 인간과 다른 동물의 결정적인 차이는 '공감 능력'과 '성찰 능력'이라 할 수 있습니다.

동물 중에서 남을 위해 헌신하거나 자신의 신념을 위해 목숨을 바치는 존재는 사람뿐입니다.

몇몇 포유동물도 어느 정도 집단의 이익을 위해 행동하지만, 사람만큼 헌신적이지는 않습니다. 인간이 특별히 강한 이타심을 갖게 된 것은 뛰어난 공감 능력 덕분입니다. 공감이 일어나려면 뇌가 상대의 상황을 심상에 표상할 수 있어야 합니다. 심상에 상대의 상황이 표상되면 뇌는 관련 감정을 자동으로 발현합니다. 그 상황이 딱하면 측은한 마음이, 부당하면 의협심이, 또 부당한 상황을 외면하면 양심의 가책을 느끼게 되지요. 이처럼 심상에 어떤 상황이 비치면 무의식은 관련 기억을 자동으로 인출하고, 우리는 순간적으로 구성된 감정을 느낍니다. 이것이 공감입니다.

공감이 일어나려면 먼저 상상할 수 있어야 합니다. 상상은 풍부한 기억에서 나옵니다. 기억을 표상하더라도 기억이 선명하지 못하거나 감정이 충분하지 않으면, 공감의 정도가 떨어지죠. 이처럼 기억력과 공감 능력은 깊은 관련이 있습니다. 사람은 탁월한 기억력을 이용하여 상대가 처한 상황을 고해상도로 심상에 표상할 수 있습니다. 소설을 읽거나 영화를 볼 때 감정이입이 일어나는 이유도 심상에 특정 상황이 표상되기 때문입니다. 책이나 영화 속 장면들이 가상세계라는 것을 알더라도 무의식이 감정을 발현하여 공감하도록 합니다. 그래서 소설이나 영화 속 주인공에게 감정을 이입하여 함께 기뻐하고 슬퍼하는 것이죠. 우리는 다른 사람뿐 아니라 동물이 딱한 처지에 있어도 동정과 연민을 느낍니다. 친숙한 동물에게는 더욱 그렇고, 특히 반려동물은 거의 가족과 동일하게 여깁니다. 그만큼 인간이 다른 동물에 비해 공감 능력이 뛰어나기 때문일 것입니다.

인간이 다른 동물과 구별되는 또 다른 특징은 성찰 능력입니다. 스스로 반성하고 존재에 대한 질문을 던지는 동물은 사람밖에 없습니다. 성찰에는 두 가지가 있습니다. 하나는 객관적 관점에서 자신을 반성하는 '자기반성적 성찰'이고, 다른 하나는 자신의 인식을 합리적으로 수정하는 '합리적 성찰'입니다. 자기반성적 성찰은 자신의 행동을 되돌아보며 스스로 잘못을 깨닫고 개선하는 계기로 삼는 것을 말합니다. 합리적 성찰은 자신의 비합리적 사고나 편향적 앎을 버리고 새로운 정보를 받아들여 합리적인 앎의 체계를 구축해 가는 것입니다.

먼저 자기반성적 성찰에 대해 살펴보겠습니다. 우리가 느끼는 행복은 대개 사회적 관계로부터 옵니다. 사람들과의 관계가 원활하면 행복을 느끼고, 그렇지 않으면 불행을 느끼죠. 행복은 긍정적 상호작용의 결과입니다. 따라서 긍정적인 관계를 위해 상대 관점에서 자신의 생각과 행동을 바라보는 자세가 중요합니다. 사람 관계에 있어서 무의식적으로 행하는 자기중심적 행위를 상대의 입장에서 관찰하고 반성하며 수정하는 과정이 필요한 것이지요.

자기반성적 성찰은 어떻게 일어날까요? 자기반성이 이루어지려면 상대의 관점에서 자신의

상태를 느끼고 살피며 생각하는 능력이 있어야 합니다. 예를 들면 '내가 지나치게 행동했구나, 나 때문에 그 사람이 힘들겠구나, 앞으로는 더욱 조심해야겠구나'와 같이 자신의 내면에서 일어나는 상황을 자세히 살피고 알아차릴 수 있어야 합니다. 성찰(省察)의 말 뜻도 '자세히 살핀다'는 의미입니다. 한자 '성(省)'은 눈을 가늘게(少) 뜨고 살피는(目)는 형상입니다. 자기반성적 성찰을 한다는 것은 자신의 상황을 타인의 관점으로 인식하는 것이라 할 수 있죠. 즉, 성찰은 객자아가 자신의 상태를 객관적으로 보고 느끼는, 자신에 대한 메타인지적 현상이라 할 수 있습니다.

상대의 상황을 내가 처한 것처럼 느끼는 것이 공감이라면, 타인의 관점으로 나를 인식하는 것이 자기반성적 성찰입니다. 자신에 대해 객관적 관점을 갖는 것입니다. 자기반성적 성찰은 사회성과 윤리성을 강화하는 데 중요한 역할을 합니다. 역지사지와 같은 사회적 행동이 자기반성적 객관에서 나오기 때문입니다. 양심의 가책이나 염치 같은 자기처벌적 감정도 객관을 통해 인식되고, 그 성찰의 기억이 행동을 제어하는 데 큰 영향을 미칩니다.

자기반성적 성찰에도 두 가지가 있습니다. 하나는 타인과의 관계에 대한 것이고, 다른 하나는 자신과의 관계에 대한 것입니다. 성찰 능력이 일정 수준에 이르게 되면 타인의 관점뿐 아니라 자신의 관점에서도 메타인지 능력이 강화됩니다. 타인의 관점에서는 자신의 외면을 바라보지만 자신의 관점에서는 내면을 바라봅니다. 남이 아무리 칭찬하더라도 스스로 그렇지 못하면 부끄러운 것이지요. 타인의 눈으로 볼 때 부끄러운 것은 수치이고, 자신의 눈에 부끄러운 것은 염치에 가깝습니다. 타인의 관점보다 자신의 관점에서 더 부끄러운 단계, 즉 염치를 아는 사람은 자신의 내면을 향한 메타인지 능력이 더 강합니다.

다음은 합리적 성찰입니다. 우리는 모든 것을 인과체계로 학습하고 이해합니다. 만일 인과체계로 해석할 수 없거나 이해할 수 없는 상황을 접하면 누구나 혼란스러워합니다. 혼란스러움은 불안으로 이어집니다. 합리적 성찰은 혼란스러움으로 인한 불안을 잠재웁니다. 인과를 이해하고 이를 삶에 적용한 덕분에 인간은 합리적이고 이성적인 존재가 될 수 있었습니다. 우리는 새로운 경험이나 지식을 통해 기존의 지식체계를 지속적으로 수정합니다. 우리는 인과를 바탕으로 원하는 미래를 얻을 수도 있고 바람직한 자신을 만들어갈 수도 있습니다. 인과는 그 자체로 가치를 갖습니다. 우리가 모든 상황을 인과체계로 파악하려는 습관을 갖게 된 것은 이러한 이점 때문이죠. 인과적 체계로 이해할 수 없는 것은 다룰 수 없습니다. 다룰 수 없으면 가치를 얻을 수도 없습니다.

합리적 성찰은 내면의 도덕률과 신념, 그리고 세상의 이치를 인과체계로 이해할 수 있도록

해줍니다. 성찰할 수 없는 사람은 성장할 수 없습니다. 합리적 성찰이 없다면 본능에 따른 이기적 행동만이 삶을 지배하게 될 것이고, 그러면 인간사회를 떠받치는 합리성도 사라지고 말겠지요. 인간은 합리적 성찰을 통해 존재의 본질과 세상의 이치를 묻고 합리적인 답을 찾아 갑니다. 인간이 철학적인 질문을 던지는 것도 객관적 시각을 가질 수 있었기 때문이죠. 주관만 갖고 있다면 스스로를 객관화할 수 없고, 자신이 누구인지 우주의 본질이 무엇인지 물을 수도 없습니다.

'장자'에 사마귀와 매미 이야기가 나옵니다. 장자가 사냥을 하고 있는데 까치 한 마리가 머리 위를 스치며 밤나무 숲에 날아가 앉았습니다. 장자는 재빨리 까치를 향해 화살을 겨누었죠. 그런데 가만히 보니 까치는 사마귀를 노리고 있었고, 사마귀는 나뭇가지에 앉은 매미를 노리고 있었죠. 사냥감에 정신을 빼앗겨 위험을 눈치채지 못하고 있었던 것입니다. 장자가 사냥을 그만두고 그곳을 빠져나오자 밤나무지기가 장자를 쫓아와 도둑이라 소리치며 욕설을 뱉기 시작했습니다. 까치를 노리던 장자의 뒤에도 밤나무지기가 있었던 것이죠.

주관에 사로잡히면 눈 앞의 사냥감밖에 볼 수 없습니다. 장자는 매미에 갇힌 사마귀, 사마귀에 갇힌 까치, 까치에 갇힌 자신을 성찰하고 있습니다. 그리고 마지막엔 자신을 지켜보고 있는 또 다른 시선이 있음을 깨우친 것이지요. 그럼 밤나무지기 뒤에는 아무도 없었을까요? 아마 밤나무를 지키도록 지시한 주인이 있었겠지요. 주인의 내면에는 자기 것을 지키고 싶은 욕망이, 욕망의 이면에는 항상성 추구의 속성이, 또 그 배후에는 생명을 존재하게 하는 생화학적이고 물리적 이치가 존재합니다. 이렇게 세상은 꼬리에 꼬리를 무는 인과적 체계로 구성되어 있습니다. 그래서 인간은 인과를 활용하여 완전한 앎에 이르기 위해 노력합니다. 하지만 완전은 하나의 이상일뿐 그곳에 다다르기는 어렵습니다. 우리가 할 수 있는 완전한 삶은 끊임없는 노력 그 자체이겠지요. 완전에 이를 수는 없다고 하더라도 우리는 끊임없는 성찰을 통해 나와 세상의 본질에 다가갈 수는 있습니다. 인간에게 허락된 것은 완전이 아니라 최선의 추구입니다.

우리는 성찰을 통해 삶을 개선하고 인생을 바람직하게 경영할 수 있습니다. 합리적 성찰은 자신의 사고와 신념을 합리적으로 해석하고 재평가하며, 그에 따른 개선을 촉진합니다. 합리적으로 성찰하려면 기존 인식과 새로운 인식을 비교하고 검토하는 과정이 필요하죠. 그러려면 자신의 사고와 신념을 객관적으로 보는 시각이 필요합니다. 객관적 시각을 통해 새로운 신념 체계를 구축해 나가는 것이 합리적 성찰의 핵심입니다. 이 과정에서도 객자아가 중요한 역할을 합니다. 합리적 고찰과 통찰이 객자아를 통해 일어나기 때문이지요. 우리가 성찰할 수 있는 것도 객자아가 객관을 통해 세상을 객관적으로 보는 눈을 제공하기 때문입니다.

객관은 어떻게 얻을 수 있을까요? 우리가 기억을 가지고 있는 한 주관적 편향에서 벗어날 수 없습니다. 어떻게 이 단단한 벽을 허물 수 있을까요? 주관에서 완전히 벗어날 수는 없지만 자신의 한계를 분명히 인식하는 방식으로 제한적으로나마 객관을 얻을 수 있습니다. '객관'은 아니어도 '객관의 노력'을 통해 '객관적'일 수는 있는 것이지요.

객관에는 사람과의 관계를 타자의 시점에서 바라보는 '관계적 객관'과 과학적 합리의 눈으로 나와 세상을 바라봄으로써 주관적 편향과 편견에서 벗어나는 '합리적 객관'이 있습니다. 특히 관계적 객관은 우리의 행복과 직접적인 관계가 있습니다. 관계적 객관은 인간관계에서의 객관을 의미합니다. 즉 상대의 관점 혹은 제3자의 관점에서 나를 살펴보는 것입니다.

조선 초기의 명재상이었던 황희 정승 이야기입니다. 어느 날 집안의 하인들이 서로 다툼을 벌이다가 그 중 한 하인이 황희를 찾아와 누구의 잘못인지 물었습니다. 자초지종을 들은 황희는 고개를 끄덕이며 "네 말이 옳다."고 했습니다. 잠시 후 다른 하인이 달려와 억울함을 하소연했습니다. 그 얘기를 들은 황희는 이번에도 고개를 끄덕이며 "네 말이 옳다."고 하였습니다. 그 모습을 지켜보고 있던 조카가 의아한 표정으로 황희에게 물었습니다. "참 이상하십니다. 제가 보기에는 나중에 온 하인이 잘못했습니다." 그러자 황희는 조카를 바라보며 이렇게 말했습니다. "네 말도 옳다!"

얼핏 이야기를 들으면 황희가 줏대 없는 사람처럼 보입니다. 그러나 곰곰이 생각해보면 그의 처신이 현명했다는 것을 알 수 있습니다. 다툼을 벌인 두 사람은 자신이 옳다고 생각합니다. 같은 상황을 바라보는 시각이 다르기 때문이죠. 한 쪽 편을 드는 판단을 내리면, 시시비비를 가리기가 더욱 어려워집니다. 앎이나 주장은 기억에서 비롯된 것입니다. 그 사람이 살아오면서 축적해온 기억에 대해 시시비비를 가리는 것은 큰 의미가 없죠.

현명함에는 세 가지 단계가 있다고 생각합니다. 첫째는 나의 이익을 위해 결과를 예측하여 행동하는 현명함, 둘째는 현상의 원인을 제대로 이해하고 모든 사람이 만족할만한 방도를 찾아 실행하는 현명함, 셋째는 본질을 통찰하고 세상의 이치대로 살아가는 현명함입니다. 시시비비를 따져 잘못을 지적하는 것은 첫 번째 지혜라 할 수 있고, 황희 정승처럼 역지사지로 모두가 옳다는 관점을 갖는 것은 두 번째 지혜에 해당할 것입니다. 세 번째 지혜는 있는 그대로 존재의 당위를 인정하는 것입니다. 세상의 본질을 깨달아 이치대로 사는 현명함이 최고 경지의 관계적 객관이라 할 수 있습니다.

다음은 합리적 객관입니다. 우리는 지금까지의 경험과 기억을 바탕으로 생각하고 이해할 수밖에 없습니다. 경험으로 아는 것만 알기 때문에 아는 것 이상을 생각하기는 어렵습니다. 아는

것에 함몰되는 '기억의 방'에 갇힐 수밖에 없는 것이죠. 더욱이 기억은 강한 편향성을 갖습니다. 기억의 편식 때문입니다. 뇌는 기존의 기억을 보강하는 방식을 선호하고 새로운 경험과 정보를 수용하는 데는 인색합니다. 나이 들수록 그런 경향은 더욱 강해지지요. 그래야만 자아를 보호할 수 있고 세상을 해석하고 예측하는 비용을 아낄 수 있습니다. 그래서 한 번 형성된 인식의 틀은 시간이 지나면서 편향성이 더욱 강해집니다. 앎에 대한 편향적 편식이 편견을 구축하는 것입니다. 편향적 관점이 시간 위에 축적되면 신념이 됩니다. 마침내 신념은 거대한 벽이 되어 그를 가두어 버리죠. 벽 안에 갇힌 사람은 벽 밖의 세상을 알고 싶지도, 받아들이고 싶지도 않게 됩니다.

우리의 자아는 신념과 배치되는 정보를 정서적으로 거부하는 경향을 갖고 있습니다. 자기와 다른 존재를 잠재적 적으로 간주하고 자신이 만든 신념에 갇혀 세상을 제 마음대로 예단하는 것이지요. 그래서 세상에는 확신에 찬 수많은 논리가 전투적 결기로 무장한 채 활개칩니다. 우리는 언제쯤 신념의 장막을 걷고 객관의 여명을 맞을 수 있을까요?

편협한 주관에서 벗어나려면 합리의 눈을 갖추어야 합니다. 합리의 눈을 가지려면 과학적으로 사고하는 것이 중요하죠. 과학적 사고는 인과적 관점으로 현상을 들여다보는 것입니다. 과학은 어떤 결론을 무조건적으로 신뢰하지 않습니다. 현재의 과학적 결론은 아직 부정되지 않은 진실일 뿐이죠. 과학은 합리적 절차로 얻은 결론에 호의를 갖되 부단히 검증합니다. 과학 스스로 객관의 눈으로 끊임없이 성찰하는 셈이지요. 이러한 객관이 과학을 신뢰하게 만듭니다.

과학은 객관의 눈을 제공합니다. 신념은 주관적 인식에 바탕을 두고 있지만, 과학은 합리에 바탕을 두고 객관을 지향합니다. 과학은 재현과 실증을 통해 사실을 증명합니다. 주관적 관념을 넘어 객관의 눈을 가지려면 과학적 사고방식이 필요합니다. 과학이 모든 진실을 말해주지는 않지만, 실증적이고 실용적인 관점으로 본질을 바라볼 수 있는 통로를 제공해줍니다. 과학의 가치는 바른 시각(觀)입니다. 바르게 보아야 제대로 알 수 있고, 제대로 알아야 올바로 살 수 있습니다. 바른 앎이 바른 눈을 주고 바른 눈이 바른 삶을 열어갑니다. 앎이 합리적이어야 삶도 세상도 합리적이 됩니다.

우리를 바른 앎으로 이끄는 것은 성찰입니다. 성찰은 자신에 대한 메타인지, 즉 객관을 확보하는 것에서 시작됩니다. 따라서 성찰을 습관화하려면 메타인지를 강화할 필요가 있습니다. 매일 일기를 쓰는 것은 효과적 성찰 방법 중 하나입니다. 내면의 변화 과정을 관찰하고 글로 묘사하는 것이지요. 또 많은 사람들이 추천하는 방식 중에 명상이 있습니다. 메타인지의 대가들은 대부분 명상 애호가들이기도 합니다.

성찰의 본질은 객관의 눈으로 세상의 관계를 합리적으로 파악하는 것입니다. 물리는 물질간의 관계에서 나오고, 윤리는 사람간의 관계에서 나오며, 합리는 모든 관계를 객관적으로 성찰하는 과정에서 얻을 수 있습니다. 자기반성적 성찰이 자신과 타인, 그리고 그 관계를 객관적으로 보는 것이면, 합리적 성찰은 이치의 관계성을 객관적으로 이해하는 과정입니다.

인류가 차원 높은 문명과 문화를 이루며 번영할 수 있었던 것은 '사회성'과 '합리성' 덕분이었습니다. 공감은 사회성의 매개이고, 성찰은 합리성의 기반입니다. 공감은 나를 넘어 '우리'를 형성하게 하였고, 자기반성적 성찰은 '우리'를 더욱 강화시키는 역할을 했죠. 합리적 성찰에 기반한 혁신성은 하나의 개체로서 '나'라는 약한 존재를 '우리'라는 강한 집단으로 변화시켰습니다.

공감은 사람과 사람을 연결하고 성찰은 나와 세상, 현재와 미래를 연결합니다. 공감과 성찰로 우리는 시공을 초월한 연결을 이룰 수 있었습니다. 인류의 문화와 문명도 공감과 성찰로 빚어 올린 것이라 할 수 있습니다. 인류는 공감을 통해 가슴으로 연결된 집단의 가치체계를 형성할 수 있었고, 성찰을 통해 합리적 지성체계를 구축할 수 있었습니다. 개체로서의 인간을 인류로 만들어준 것은 공감과 성찰이었습니다. 공감과 성찰은 사람을 사람답게 만드는 힘입니다.

정반합의 거울

"죽느냐 사느냐, 그것이 문제로다."

사람들은 이분법적 사고에 익숙합니다. '도 아니면 모'라는 사고 방식을 가지고 있는 것이죠. 이분법적 사고나 흑백논리에는 중간 개념이 없습니다. 하지만 완전히 검거나 완전히 흰 것은 없습니다. 세상은 둘 사이의 어디쯤에 거무스레하거나 희끄무레한 상태로 존재합니다. 그런데도 우리는 모든 것을 쾌와 통, 선과 악, 미와 추, 긍정과 부정, 좋음과 싫음, 옳음과 그름처럼 이분법적으로 판단하는 경향이 있습니다.

왜 우리는 가치에 대해 서로 대비되는 기준을 갖게 된 것일까요? 그것은 우리가 생물이기 때문입니다. 모든 생물은 존속에 유리한 것을 추구하고, 불리한 것을 회피하는 속성을 유전자에 새기고 있습니다. 항상성 유지에 유리한 것을 추구하고, 불리한 것을 피하도록 결이 만들어진 것이죠. 혹독한 자연선택을 통과하려면 '항상성 유지에 유리한가? 불리한가?'가 모든 가치의 기준이 될 수밖에 없었을 겁니다. 특히 동물은 신경체계를 통해 유리한 것과 불리한 것을

가름하고, 이를 행동의 기준으로 삼았습니다. 유리한 것은 접근하고 불리한 것은 피하는 동기를 작동시켜 가치를 추구해 온 것이지요. 존속에 유리한 것과 불리한 것을 재빨리 구분하고, 이에 대한 정보를 잘 기억하는 개체가 자연 선택되었을 것입니다. 그래서 우리 뇌는 자극을 접하는 즉시 이분법적으로 그것을 구분하고, 기억을 강화하는 쪽으로 진화했습니다.



그림 8-2 정반합을 통한 합리적 사고

모든 판단은 접근과 회피 행동을 위한 것입니다. 긍정적이며 좋고 이익이 되는 것은 접근 행동을 유도하고, 부정적이며 싫고 손해가 되는 것은 행동을 유도합니다. 모든 판단의 기저에는 항상성 추구라는 생물학적 목적이 있습니다. 그 목적에 따라 우리는 긍정과 부정, 좋음과 싫음, 옳음과 그름을 판단합니다. 그런 생리신경적 판단이 이익과 손해, 선과 악, 정의와 불의라는 이분법적 가치 기준을 만드는 기반이 되는 것이죠.

우리가 추구하는 가치에는 크든 작든 생물학적 이유가 스며 있습니다. 가치 추구는 생물체의 존재 이유이자 목적입니다. 가치는 존속의 유리함과 불리함의 정도를 말합니다. 아름다움의 이면에도 생물학적 가치가 스며 있습니다. 가령 아름다운 외모의 기준이 되는 얼굴의 좌우대칭도 질병에 대한 저항력을 나타내는 건강 지표이고, 공간적인 아름다움도 심신의 안정이나 안전과 직결되어 있습니다. 마찬가지로 좋고 싫음이나 옳고 그름에도 생물학적 손익이 반영되어 있습니다.

초기 생물은 접근과 회피를 위해 쾌와 통을 구분하는 신경시스템을 장착했습니다. 그 위에

긍정과 부정을 구분하는 정서체계, 좋고 싫음을 구분하는 감정체계, 이익과 손해를 구분하는 이성적 가치체계를 추가하면서 우리는 이분법적 판단체계를 갖게 되었습니다. 이분법적 판단체계는 생물학적 가치를 획득하는 데 중요한 역할을 하지만 현대 사회에서는 갈등과 분쟁의 원인이 되기도 합니다. 이분법적 사고의 함정에서 빠져나오려면 합리적 사고와 전략적 사고능력이 필요합니다. 합리적 사고가 이치를 정련해가는 과정이라면 전략적 사고는 목적하는 가치를 수렴하는 방식이라 할 수 있습니다.

합리적 사고를 하려면 작업기억과 객자아의 역할이 필요합니다. 작업기억은 현재 처리 중인 기억을 임시로 보관하는 역할을 합니다. 지금 이 순간에 상상하는 것들, 혹은 문제의 해법을 찾기 위해 떠올리는 정보들이 모두 작업기억입니다. 작업기억이 처리되는 상황을 바라보는 듯한 느낌이 객자아입니다. 작업기억과 객자아는 합리성을 점검하고 사고를 보다 합리적인 방향으로 전개시킵니다. 합리적 사고는 어떤 인식에 대해 반(反)의 논리로 참과 거짓을 검증하면서 논리를 발전시켜나가는 방식으로 전개됩니다. 논리학에서는 참과 거짓을 따질 때 서로 상반되는 것을 한 쌍에 올려놓고 비교하는 이항대립(Binary Opposition) 구조를 활용합니다. 서로 대립하는 쌍을 가져다 놓고 '정'(正)의 거울에 '반'(反)을 비추어 그 진위를 증명하면 보다 효과적이겠지요.

정반합적 고찰도 이분법적 사고에 바탕을 두고 있습니다. '정'은 '반'을 통해 걸러지고, '반'은 '정'을 통해 보완됩니다. 이 과정을 거치면서 '정'과 '반'은 하나의 새로운 개념으로 통합되어 '합'이 됩니다. 다시 그 '합'을 '정'으로 하여 대비되는 '반'의 개념을 상정하면 정반합적으로 조율된 새로운 합이 만들어집니다. 이처럼 서로 대립하는 논리를 거울에 비추어 전개하는 것이 정반합적 사고입니다. 정반합적 사고는 이분법적 편향을 조정하여 합리적 인식에 이르도록 균형을 잡아줍니다. 거울에 비추는 과정을 반복하면 거칠었던 표면이 점차 마모되어 깨끗하게 도정된 알곡이 됩니다.

남녀 차이에 대한 정반합적 사고를 통해 합리에 이르는 과정을 예로 들어보죠. 먼저 여성을 '정', 남성을 '반'이라고 가정해보겠습니다. 여성(正)을 남성(反)이라는 거울에 비추어 보면 사람(合)의 본질을 이해할 수 있습니다. 여성과 남성의 차이점과 공통점을 파악하여 고찰하면 사람의 속성을 알 수 있습니다. 사람의 속성이 '합'을 통해 얻어지는 것이지요. 다시 사람을 '정'으로 하고, 사람이 아닌 다른 동물을 '반'으로 동물 전체의 본질(合)을 이해할 수 있습니다. 사람과 동물의 차이점과 공통점을 이해함으로써 동물의 본질을 터득하는 것이지요. 마찬가지로 동물과 식물을 상반된 개념의 거울에 비추어 생물의 본질을 이해하고, 생물을 무생물이라는 거울에 비추어 존재의 본질을 이해할 수 있습니다.



그림 8-3 사람의 이해를 위한 정반합 사례

생물과 무생물의 공통점은 물질로 구성되어 있다는 점입니다. 또 동물과 식물의 공통점은 유전자를 가지고 있다는 점이죠. 동물과 식물이 유전자로부터 나왔듯이, 생물은 물질로부터 발원했다고 볼 수 있습니다. 현상은 복잡하고 현란해 보이지만 본질은 단순합니다. 눈 앞을 어지럽히는 아지랑이를 걷어내고 정반합의 렌즈로 자연을 들여다보면 이치의 맑은 결이 드러납니다. 정반합적 고찰을 통해 사람과 물질을 본질적 개념으로 정리할 수 있습니다.

조상들은 '의식을 의식하는' 메타인지를 통해 정반합적 사고를 학습할 수 있었습니다. 미래의 가치를 획득하는 데 필요한 전략적 사고 역시 정반합적 사고를 통해 발전한 것이죠. 우리는 일상적으로 이루어지는 판단에 정반합적 사고방식을 적용합니다. '나, 너, 우리' 같은 개념도 '나'라는 개념에 의해 '너'라는 개념이 생기고, '나'와 '너'라는 개념에서 '우리'라는 '합'의 개념이 만들어집니다. 이렇듯 일상적인 판단부터 철학적 고찰에 이르기까지 정반합의 원리가 폭넓게 작용합니다. 뿐만 아니라 창의적 발상의 과정에도 정반합적 사고는 중요한 역할을 합니다.

과거의 철학자들은 한정된 지식으로 인간의 본질을 파악하려고 시도했지만 지금은 다양한 과학적 방법론을 통해 보다 합리적으로 인간의 정체성을 이해할 수 있게 되었습니다. 과거에는 오감을 통한 관찰을 토대로 오성을 동원하여 정체성의 정체를 고찰할 수밖에 없었지만, 지금은 신경과학, 진화생물학, 분자생물학, 생화학, 물리학, 우주론을 통해 인간의 본질을 보다 합리적으로 이해할 수 있게 되었습니다. 이러한 과학적 방법론을 발전시킬 수 있었던 것은 정반

합적 고찰이 뒷받침되었기 때문입니다. 앞서 갈등이 전략적 판단을 유도한다고 했지요.

이분법적 판단의 기저에는 접근-회피 갈등(Approach-Avoidance Conflict)이 있습니다. 생물은 접근과 회피 동기를 통해 생존에 유리한 것을 취하고, 불리한 것을 멀리 합니다. 이분법적 사고와 정반합적 고찰 이면에 생물학적이고 신경학적인 배경이 깔려 있는 것이지요. 그래서 긍정이든 부정이든 한쪽 감정이 일어나면, 그에 반대되는 감정도 자연스럽게 일어납니다. 우리는 이 감정을 바탕으로 미래의 가능한 상황들을 고려하면서 최적의 방안으로 수렴시켜 왔습니다.

정반합적 사고는 생물학적 가치를 획득하는 과정에서 중요한 역할을 해왔습니다. 추구와 제어, 대립과 견제, 연역과 귀납의 과정을 통해 우리는 발산과 수렴의 균형적 질서를 만들어 왔습니다. 정반합에 기반한 전략적 사고는 미래를 예측함으로써 환경에 대한 적응성을 강화하는 데 도움을 주었지요. 조상들은 정반합을 통해 전략적으로 사고를 학습하고 전수함으로써 결과적으로 존속에 유리한 고지를 점할 수 있었던 것입니다.

맹자, 뇌를 보다

사람은 사람에게만 마음을 내어주는 게 아닙니다. 키우던 개나 고양이가 죽으면 가족을 잃은 것처럼 상실감을 느끼며 앓아 눕기도 합니다. 화초가 꽃을 피우면 반가워하고 시들면 슬퍼합니다. 동물뿐 아니라 식물에게도 마음을 주는 것이지요. 자동차에 흠집이 나거나 소중히 간직해온 물건을 잃어버려도 마음이 아픕니다. 또 사람들은 종교나 이념 같은 추상적 대상을 자신과 동일시합니다. 그래서 땀과 노력으로 얻은 재화를 선뜻 희사하기도 하고, 신념을 위해 목숨을 버리기도 합니다. 어떻게 이런 일이 일어날 수 있는 것일까요?

맹자(孟子)는 일찍이 인간의 마음을 간파했습니다. 오늘날의 관점에서 보면 뇌에서 일어나는 메커니즘을 간파하여 인간의 마음이 어떻게 작동하는지 꿰뚫고 있었던 거죠. 우리는 불쌍한 사람을 보면 마음이 아프고, 체면과 부끄러움을 알고, 부도덕한 행동을 했을 때 양심의 가책을 느끼며, 불편부당한 상황에서는 정의감을 일으킵니다. 이것이 맹자가 제시한 사단(四端), 즉 측은지심(惻隱之心), 사양지심(辭讓之心), 수오지심(羞惡之心), 시비지심(是非之心)이지요. 맹자는 군자가 갖추어야 할 바람직한 마음가짐과 태도인 인의예지(仁義禮智; 어짊, 의로움, 예의, 지혜)의 단서를 사람의 본성에서 우러나오는 네 가지 마음으로 제시하였습니다. 사단은 마음의 바탕을 의미합니다. 즉 사람은 네 가지의 선한 마음을 가지고 태어난다는 것이죠.

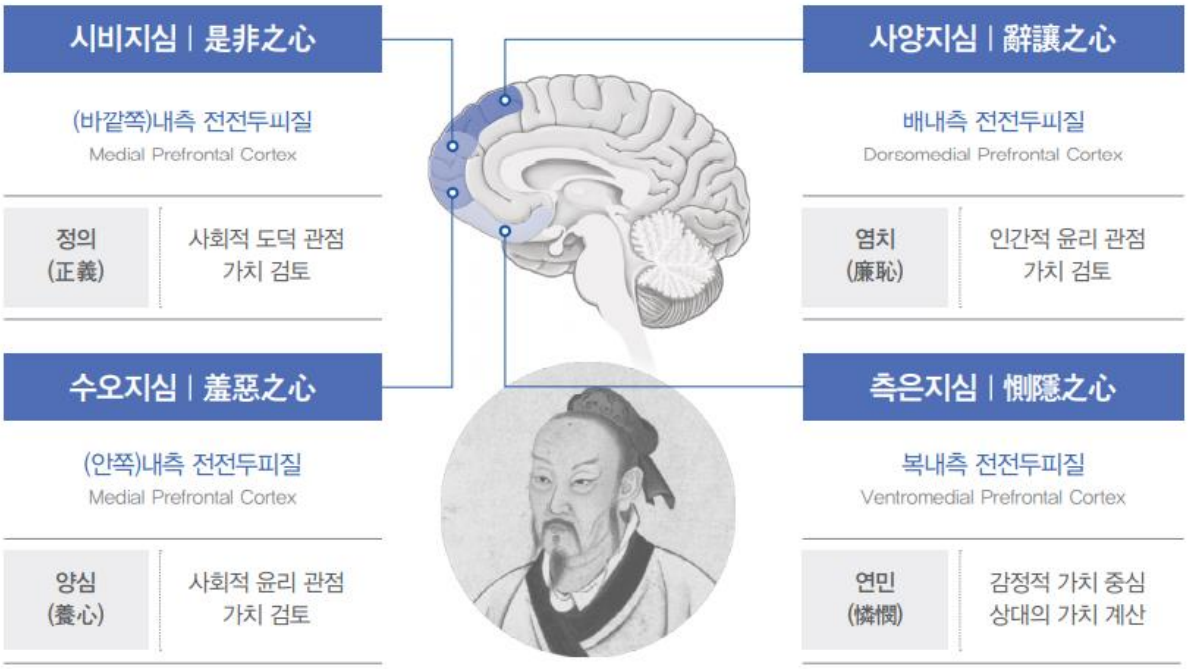


그림 8-4 맹자(孟子)의 사단과 전전두엽의 관계

학교나 회사에서 저녁 늦게 집으로 돌아오는 지하철을 탔다고 가정해봅시다. 지하철에 앉아 있다 보면 간혹 몸이 불편한 분들이 구걸하는 모습을 볼 수 있습니다. 그런 분들을 볼 때 자연스레 연민의 감정이 일어납니다. '측은지심'이죠. 몇 정거장 지나 지하철이 환승역에 도착하면 많은 사람들이 타기 시작합니다. 자리에 앉아 있어서 다행이라고 생각하던 찰나 눈앞에 몸을 힘들게 가누는 임산부가 서 있습니다. 자리를 양보할까 말까 고민하다가 일어나지 않기로 마음먹는 순간, '수오지심'이 작동하여 양심의 가책을 느낍니다. 반대로 임산부를 보자 마자 일어났다면, '사양지심'이 일어나 자리를 양보한 것이지요. 그런데 도착지에 다다를 때쯤, 술에 취한 사람이 소란을 피우기 시작합니다. 순간 '시비지심'이 일어나 그 사람을 제지하고 싶은 충동이 일어나지요.

네 가지 마음은 자신과 타인을 동일시하는 측은지심에서 시작됩니다. 측은지심을 느끼려면 내면에서 동기가 일어나야 하고, 이 느낌을 인식하는 주체가 있어야 합니다. 그 주체가 바로 객자아입니다. 객자아가 공감을 느끼면 측은지심이 발현되고, 염치를 느끼면 사양지심이 됩니다. 객자아가 양심의 가책을 느끼고 자기처벌적 마음이 일어나는 것이 수오지심이고, 타인을 향해 징벌적 마음이 일어나면 시비지심이 됩니다. 이 네 마음이 이타적 행위를 일으키는 동기로 작용합니다. 측은지심은 연민으로 드러나며, 사양지심은 염치 있는 행동으로 드러납니다. 또 수오지심은 양심으로 드러나고, 시비지심은 정의감으로 드러납니다.

네 가지 마음의 발원지는 뇌입니다. 전전두엽 안쪽의 기능을 살펴보면 사단과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있습니다. 사단의 '측은지심'은 전방대상피질을 포함한 복내측, '사양지심'은 후방대상피질 일부와 배내측, 그리고 '시비지심'과 '수오지심'은 각각 전방내측 바깥쪽 및 안쪽 부위와 관련이 깊습니다.

우리가 살아가는 사회는 개체와 개체, 뇌와 뇌를 통해 서로 연결되고 통합되어 있습니다. 사실 생명 자체가 거대한 연결이지요. 연결과 통합은 생물의 유기화학적 언어입니다. 유전자는 유기물질의 연결 사슬이고, 인체 조직은 세포와 세포의 연결로 이루어지며, 인간과 사회는 복잡한 연결 그물망 안에 존재합니다. 우리 뇌는 신경네트워크로 연결되어 있고, 우리 몸은 수많은 세포와 조직들로 연결되어 있습니다. 사단의 바탕이 되는 공감, 염치, 양심, 정의는 사회적 연결을 강화합니다. 공감은 사회적 유대를 강화하고, 염치는 자기제어를 통한 사회적 행동을 유도합니다. 또 양심은 사회적 신뢰를 강화하고, 정의는 사회의 안녕과 번영을 도모합니다. 사회적 질서는 집단의 결속을 통한 사회의 번영을 지향합니다.

맹자는 '불쌍히 여기는 마음이 없으면 사람이 아니고, 부끄러움을 아는 마음이 없어도 사람이 아니며, 사양하는 마음이 없어도 사람이 아니고, 옳고 그름을 아는 마음이 없어도 사람이 아니다.'라고 하였습니다. 맹자의 사단이 지향하는 것은 긍정적이고 바람직한 사회적 관계입니다. 긍정적 관계는 자신과 타인의 조화로운 상생을 유도합니다. 특히 인간은 전전두엽의 진화를 통해 개체에서 인류로 거듭날 수 있었습니다. 전전두엽은 사람과 사람, 개체와 사회의 관계를 매개합니다. 인간은 연결을 통해 집단 시너지를 만들고, 이를 통해 존속 효과를 극대화한 친사회성 동물입니다.

도덕의 이면

"인간은 어떻게 도덕을 만들 수 있었을까요?"

수십 년 전까지만 해도 도덕의 기원과 관련된 주제는 상당한 논쟁거리였습니다. 모든 생물은 자신의 생존과 번식을 최우선으로 하기 때문에 이기적일 수밖에 없습니다. 이기적 본성을 가진 존재에게서 이타적 도덕이 생겨났다는 것은 모순처럼 보였죠. 그래서 도덕은 인간의 숭고한 영혼을 증명하는 명분으로도 활용되었습니다. 지금은 많은 과학자들이 도덕의 바탕에 생

물학적 배경이 있다는 데 동의하고 있습니다.

인간은 타인에 대한 공감과 자신에 대한 성찰을 통해 도덕적 동물이 될 수 있었습니다. '네가 당하고 싶지 않은 것을 남에게 행하지 말라'는 도덕적 황금률도 공감과 자기 성찰에 기반을 두고 있습니다. 역지사지로 다른 사람의 입장을 살피고 자신의 모습을 객관적으로 들여다볼 수 있을 때 도덕이 탄생할 수 있다는 것이지요.

모든 사회는 집단의 도덕률을 가지고 있습니다. 종교도 반드시 지켜야 할 계율을 명시해 놓고 있죠. 예를 들어 기독교는 십계명, 이슬람은 샤리아(Sharia), 불교는 십중계와 같은 규율을 오랜 기간 지켜왔습니다. 이러한 도덕률은 집단의 유지와 번영을 위해 반드시 필요합니다. 그 중에는 부모를 공경하고 가족끼리 친애하라는 권고도 있지만 대부분은 살인, 간음, 도적질, 거짓말을 하지 말라는 금기사항을 정해 놓고 있습니다.

금기를 파괴하는 행동은 일시적인 욕망을 충족시킬 수 있을지 몰라도 결국 사회로부터 제재를 받게 됩니다. 내가 편취한 이익이 결국 사회의 손실로 남기 때문이죠. 이 손실은 언젠가 자신이 속한 사회에 영향을 줍니다. 개인적 이익을 편취하기 위한 행위는 사회적 신뢰를 약화시켜 집단을 와해시킬 수도 있습니다. 무임승차자가 들끓는 사회가 건강하게 발전하기는 어렵겠지요. 그래서 사회는 끊임없이 신뢰를 강조하고, 도덕을 권장하며, 법률로 악을 강제합니다.

우리는 어린 시절부터 해서는 안 될 것과 해야 할 것, 바람직한 것과 그렇지 못한 것을 배웁니다. 그래서 우리 내면에는 도덕률이 중요한 가치 개념으로 자리잡고 있습니다. 꼭 교육이나 법률로 강제하지 않더라도 이기적 동기가 발현되면 내 안에서 염치나 양심이 발동합니다. 자기 제어가 이루어지는 것이지요. 흔히 도덕을 이성의 산물로 생각합니다. 정말 도덕은 이성의 산물일까요? 도덕의 뿌리는 감정입니다. 공감은 타인에게 내 마음을 내어주는 감정이고, 성찰은 염치나 양심의 가책 같은 감정을 유도합니다. 이기적 충동이 생길 때 이성이 이를 제어하는 것처럼 느껴지지만, 실제로는 그 상황에 대한 도덕적인 감정이 일어나는 것입니다. 동정, 공감, 염치, 양심, 공정성 같은 도덕적 감정은 친사회적 행동을 유도하여 집단의 결속과 안위를 도모하는 데 기여합니다. 즉 도덕의 이면에는 개인과 집단의 존속을 도모하려는 생물학적 가치가 스며 있습니다.



그림 8-5 도덕의 기원

도덕의 목적은 집단을 결속시키고 시너지를 일으키는 데 있습니다. 도덕은 사회가 암묵적으로 승인한 문화적 행동 습관에서 비롯됩니다. 그것이 사회적 행동규범으로 드러난 것이 윤리입니다. 가족 윤리는 가족의 결속을, 직장 윤리는 조직력의 강화를, 사회 윤리는 사회의 안정과 발전을 도모하는 게 목적이죠. 윤리의 가장 중요한 가치는 집단 내에서 사회적 관계를 강화하는 것입니다. 사회적 관계의 강화는 사회적 연대의 확장으로 이어지죠. 이를 통해 인류는 혈연에서 부족으로, 민족과 국가로 연대의 범위를 확대해 왔습니다. 그 결과가 사회이고, 그 과실이 우리의 문화이며 문명입니다.

결국 도덕이 지향하는 것은 사회의 이익입니다. 사회 자체는 선하지도 악하지도 않습니다. 스스로의 이익을 추구할 따름이지요. 사회는 번영과 안전에 도움이 되는 것을 선이라 규정하고, 해가 되는 것을 악으로 규정합니다. 그래서 사회마다 선악의 기준도 조금씩 다릅니다. 문화가 다르면 도덕을 인식하는 기준이 다르기 때문입니다. 가령 어떤 사회에서는 일부다처제가 부도덕한 제도지만, 어떤 사회에서는 부의 상징입니다. 또 과거에는 노예제도가 합법인 사회가 많았지만 지금은 그렇지 않습니다. 서구에서는 개인의 자유를 미덕으로 삼지만, 동양에서는 공동체의 단합을 우선합니다.

대인 관계에서 이루어지는 개인의 표현방식을 평가하는 관점도 다릅니다. 예를 들어 일본인의 경우 속마음을 감추는 것을 상대를 배려하는 미덕으로 여깁니다. 반면 어떤 문화권에서는 솔직함이 우선시됩니다. 또 같은 문화권이라도 세대에 따라 다른 가치 기준을 갖습니다. 요즘은 세대 간에도 재화, 성 평등, 혼인 등에 대한 인식이 많이 다릅니다. 이렇듯 사회적 상황과 변화에 따라 도덕적 가치 기준도 변화합니다.

도덕적 가치관이 시대와 환경에 따라 변하더라도 끝까지 변하지 않는 가치가 있습니다. 자신이 속한 집단의 번영, 자신의 존속, 그리고 신체의 항상성 유지입니다. 이들은 생물학적 본능이나 사회적 본성과 관련되어 있죠. 결과적으로 모든 가치는 신체의 항상성 추구로 귀결됩니다. 시대나 환경과 무관하게 생명체가 추구하는 가치는 항상성 추구라는 생물학적 본질에서 벗어날 수 없습니다. 이기가 개인의 가치를 추구하는 것이라면, 이타는 사회적 가치를 지향한다는 점에서 이기와 이타도 결국엔 항상성 추구와 연결되어 있습니다.

개인이 추구하는 생물학적 이익은 개인의 가치관으로 나타나고, 집단이 추구하는 사회적 이익은 그 사회의 도덕관으로 나타납니다. 그러므로 사회에서 통용되는 도덕 개념에는 생물학적 가치뿐 아니라 사회문화적으로 학습된 가치가 혼재되어 있습니다. 사람은 생물학적 존재인 동시에 사회적 존재입니다. 우리는 생물학적 토대 위에 태어나 신경학적 특성을 가지고 환경과 상호작용하면서 빚어집니다. 인간의 도덕 개념도 생물학적 기초 위에서 문화적으로 숙성됩니다. 도덕은 본래 가지고 태어나는 것이 아니라 타고난 본성을 재료로 사회가 빚어낸 것입니다. 개인의 가치관이나 사회적 도덕관 역시 사람과 사회가 상호작용하여 형성됩니다.

집단끼리 갈등을 빚을 때, 우리는 너무도 쉽게 선한 집단과 악한 집단으로 구분하는 경향이 있습니다. 국가간 분쟁이 일어나도 우리는 금세 우방과 적국으로 구분해버립니다. 과연 선한 국가는 존재할 수 있는 것일까요? 사실 선한 집단은 존재하지 않습니다. 사회가 개인보다 더 이기적이기 때문입니다. 그나마 개인은 동정과 연민의 감정을 가지고 있지만 사회는 매정합니다. 개인은 염치가 있지만 사회는 냉정하지요. 그래서 사회는 집단의 이익을 위해서라면 폭력도 서슴지 않습니다. 집단의 이익이 충돌하면 상대를 악으로 규정하고 전쟁까지 불사합니다. 전쟁이 일어나면 거리낌없이 집단학살과 인종청소가 자행됩니다. 인류 역사상 가장 잔혹했던 사건들의 대부분은 정의나 평화를 명분으로 일어났지만, 실제로는 집단의 이익을 위해 자행되었습니다.

미국의 철학자 라인홀드 니버(Karl Paul Reinhold Niebuhr)는 '도덕적 인간과 비도덕적 사회'에서 집단의 부도덕함을 주장하며 이렇게 말했죠. '개인의 이기적 충동은 개별적으로 나타날 때보다

하나의 공통된 충동으로 결합될 때 더욱 생생하게, 그리고 더욱 누적되어 표출된다.' 집단은 구성원들이 추구하는 욕망의 총체일 뿐 아니라, 욕망을 방해하는 적을 더 쉽게 만들어냅니다. 집단이 적대적인 집단과 경쟁하는 과정에서 서로의 이익이 충돌할 때, 서슴없이 가공할 만한 악행을 저지를 수 있습니다. 그런데도 대부분의 국가와 사회는 정의를 표방하고 있죠. 과연 정의는 옳은 것일까요?

정의의 여신

우리나라 대법원 앞에 가면 그리스 신화에 나오는 정의의 여신 디케(Dike)가 오른손에는 저울을, 왼손에는 법전을 들고 있는 동상을 볼 수 있습니다. 보통 다른 나라의 법원에 세워진 동상은 한 손에 저울, 다른 손에는 칼을 들고 있지요. 나라마다 조금씩 차이가 있지만 정의를 상징하는 동상이 비슷한 것을 보면, 보편적으로 인식하는 정의가 있는 듯 보입니다.

계몽주의 시대 이전까지는 신분과 계급에 따라 그 사람의 권리와 의무가 정해졌고, 정의의 기준은 지배권력이나 신의 손에 달려 있었습니다. 계몽주의 시대에 이르러서야 지식인들은 인간의 권리가 천부적으로 타고나는 것이며, 이러한 권리를 보호하는 것이 정의라는 인식을 갖게 되었습니다. 정의의 칼이 신에게서 시민으로 넘겨진 것이죠. 인간이 천부의 권리를 갖는다는 자연권 사상은 1689년 영국의 '권리장전'과 1789년 프랑스 '인권선언'을 거쳐 지금은 유엔의 '세계인권선언'에도 반영되어 있습니다.

계몽시대의 정의는 '천부적으로 가지고 태어난 자유권에 대한 평등한 권리'를 보장하는 것으로 요약할 수 있습니다. '인권선언' 전문은 "사람은 나면서부터 자유로우며 평등한 권리를 가진다"는 문장으로 자유와 평등의 권리가 인간의 고유한 권리임을 선언하고 있습니다. 동시대에 이마누엘 칸트는 개인의 행동 준칙을 "당신이 하고자 하는 행위가 동시에 누구에게나 통용될 수 있도록 행하라"는 정언명령을 정식화하였습니다. '자신이 당하기 싫은 일을 타인에게 행하지 말라'는 것입니다.

정의(Justice)란 무엇일까요? 사전에는 '사회를 구성하고 유지하기 위해 사회 구성원들이 공정하고 올바른 상태를 추구해야 하는 가치와 이념'이라고 정의되어 있습니다. 정치철학적 측면에서 보면 정의는 분배 문제와 직결되어 있습니다. 즉 정의는 '어떻게 분배하는 것이 공정한가?'

에 대한 기준이라 할 수 있습니다. 일찍이 아리스토텔레스는 '정치학'에서 정의를 '평균적 정의(산술적 평등)'와 '배분적 정의(비례적 평등)'로 구분했습니다. 두 가지 정의의 차이는 똑같이 나누느냐, 아니면 능력과 기여도에 따라 나누느냐 하는 것입니다.

정치철학자 존 롤스(John Rawls)는 '정의론'에서 정의가 성립되는 두 가지 원칙을 제시한 바 있습니다. '평등한 자유의 원칙'과 '차등의 원칙'이 그것입니다. 첫째 '평등한 자유의 원칙'은 모든 사람에게 평등한 자유가 보장되어야 한다는 것입니다. 둘째, '차등의 원칙'은 가장 불리한 처지에 있는 사람에게 이익이 될 때에만 불평등이 용인되며, 모든 사회적 지위는 모든 사람에게 개방되어야 한다(기회균등의 원칙)는 것입니다. 모든 사람에게 동등한 자유와 기회를 보장하되, 불가피하게 불평등을 용인해야 한다면 혜택이 가장 적은 사람의 상황을 개선할 수 있어야 한다는 것입니다.

정의를 논할 때 흔히 자유, 평등, 공정을 말합니다. 이 세 가지는 사회적 정의의 기준이라 할 수 있습니다. 특히 자유는 정의를 떠받치는 가장 중요한 가치 중 하나입니다. 왜 우리는 자유를 그토록 중시하는 것일까요? 모든 사람은 이기적 본능과 사회적 본성을 함께 가지고 태어납니다. 삶이란 결국 자신의 본능과 본성을 세상에 반영하는 과정이고, 이는 욕구와 욕망을 추구하는 행위로 나타납니다. 이러한 추구성이 제약당하면 고통을 느끼게 됩니다. 생물학적, 사회적, 정신적 구속은 그 자체로 인간 정체성에 반하는 속박이지요. 자유에 대한 갈망은 이러한 속박의 고통에서 벗어나고자 하는 욕망에서 비롯됩니다. 그래서 자유는 모든 사람이 추구하는 본질적 가치라 할 수 있습니다.

그럼 평등은 왜 중요할까요? 평등은 자유와 대척점에 있는 것처럼 보이지만 사실 둘은 밀접한 관계입니다. 자유는 본능과 본성의 자유로운 발현을 위해 필요합니다. 이때 평등은 발현의 기회를 공평하게 부여하는 역할을 합니다. 그래서 평등은 대개 기회의 평등을 의미합니다. 일반적으로 평등에 대한 개념은 관점에 따라 세 가지로 구분할 수 있습니다. 모든 사람에게 공평하게 기회를 제공하는 '기회의 평등', 모든 사람에게 실행의 조건이 공평하게 제공되는 '과정의 평등', 그리고 모든 사람에게 성과가 공평하게 분배되는 '결과의 평등'입니다.

전자에서 후자로 갈수록 평등의 가치를 구현하는 데 점점 더 많은 비용과 에너지가 소요됩니다. 기회의 평등에서 결과의 평등에 이르는 과정에서 해결해야 할 과제가 점점 많아지기 때문입니다. 이 세 가지 평등의 가치를 어떤 방식으로 구현하고, 어떻게 적용하는가에 따라 그 사회의 정치적 이념이 결정됩니다. '기회의 평등'과 '과정의 평등'에 대한 비중이 크면 자유주의 체제에 가깝고, '과정의 평등'과 '결과의 평등'에 대한 비중이 크면 사회주의 체제에 가깝다고

할 수 있겠죠.

자유는 개인의 정체성을 발현하기 위해 필요하고, 평등은 정체성을 발현할 기회를 공평하게 부여하기 위해 필요합니다. 그런 의미에서 자유는 평등에 우선합니다. 하지만 개인은 집단의 보호를 받을 때 더 안전하고, 더 많은 기회를 얻을 수 있습니다. 그렇기 때문에 각 구성원들은 집단에 개인의 자유 일부를 양도하는 대신 집단으로부터 보호를 받습니다. 집단의 규범에 복종함으로써 자신의 자유 일부를 희생하는 것이죠.

조상들이 자유의 일부를 포기하고 집단을 선택한 것은 생물학적 존속에 유리하기 때문입니다. 우리가 사회를 구성하는 목적은 집단 시너지를 극대화하기 위해서입니다. 나눌 수 있는 파이가 커야 개인에게 돌아갈 몫도 커집니다. 파이를 키우려면 구성원 간의 협력이 전제되어야 하고, 구성원들에게 협력을 요구하려면 그만한 보상이 필요합니다. 구성원들이 사회에 요구하는 것은 기회의 평등, 과정의 평등, 결과의 평등입니다. 이 세 가지가 보장되지 않으면 누구도 집단의 이익을 위해 협력하거나 헌신하지 않겠지요.

그렇다면 공정의 가치는 무엇일까요? 자유와 평등은 민주주의가 추구하는 핵심 가치지만 서로 충돌할 때가 많습니다. 자유는 개인이 추구하는 가치이고, 평등은 공동체가 지향하는 가치입니다. 그래서 자유는 평등을 훼손하고, 평등은 자유를 제한합니다. 이 때문에 정의를 세운다는 것은 자유와 평등의 기준을 합리적으로 규정하고 이를 조화시키는 것이기도 합니다. 하지만 모든 사회는 문화적 배경이 다르고 이념이나 권력구조도 다르기 때문에 사회마다 자유와 평등에 대한 인식이 다릅니다.

공정성은 어떤 기준으로, 어떤 관점에서 바라보느냐에 따라 달라집니다. 개인이나 집단이 처한 상황에 따라 기준과 관점이 달라지기 때문에 공정의 가치는 주관적 해석에 가깝습니다. 자유주의자 입장에서는 개인의 자유를 최대한 존중해주는 것이 공정한 것이고, 사회주의자의 입장에서는 평등을 최대한 보장하는 것이 공정한 것이죠. '공정'의 개념에는 개인의 주관적인 가치가 포함되기 때문에 관점에 따라 공정의 기준이 다를 수밖에 없습니다.

모든 집단, 특히 정치세력은 진영에 관계없이 공명정대함을 내세웁니다. 하지만 우리가 추구하는 모든 가치에는 무의식이 개입되어 있습니다. '옳다'는 것 역시 의식적인 판단의 결과라기보다 무의식적 선호가 결정한 것입니다. 그런데도 우리는 자신이 추구하는 이상이 옳다고 믿는 것이죠. 결국 사회에는 관점에 따라 다양한 정의(Justice)가 존재할 수밖에 없습니다. 그렇다면 공정성(Fairness)은 존재할 수 없는 것일까요?

사회는 자유와 평등이라는 두 축의 균형과 조율을 통해 성장합니다. 양 극단의 자유와 평등

을 조정하고 균형을 잡아주는 것이 바로 '공정성'입니다. 공정성은 개인들이 이익을 추구하는 과정에 자유와 평등의 가치를 조율함으로써 궁극적으로 공동의 이익을 획득하기 위해 형성된 개념이라 할 수 있습니다. 역사적으로 보면 사회가 추구하는 가치의 균형추가 자유방임으로 치우치면 구성원들이 평등을 강화하는 방식으로 균형을 잡고, 가치의 균형추가 기계적 평등으로 기울면 구성원들이 자유를 갈망하는 방식으로 균형을 잡습니다.

균형을 조정하는 힘은 구성원들에게서 나오고, 구성원들을 움직이는 힘은 이들이 느끼는 쾌와 통의 크기로 결정됩니다. 구성원들이 기존 질서에 불편함을 느끼거나 고통을 느끼면 새로운 질서를 열망하게 됩니다. 고통을 주는 질서에 반대되는 가치를 추구함으로써 가치의 편향을 조정하는 것이죠. 구성원들은 새로운 가치에 대한 열망을 통해 기존의 질서를 혁신합니다. 이러한 혁파 과정을 통해 사회는 안녕과 번영을 지향합니다.

사회는 지속적인 안녕과 번영을 통해 집단 구성원들의 유전자 풀(어떤 생물 집단 속에 있는 유전정보의 총량)을 안정적으로 보존합니다. 생물학적 관점에서 보면 사회는 유전자 풀의 외연이자 그 모습이라 할 수 있습니다. 사회는 구성원의 이익을 보장함으로써 개인의 유전적 자산을 보호하고, 구성원의 이익을 일부 제한한 후 그것을 집단 시너지에 투자함으로써 전체의 유전적 자산을 보존합니다. 이러한 균형이 사회의 안녕과 번영을 지속 가능하게 만듭니다. 그런 의미에서 인간이 추구하는 모든 가치의 종착점은 생물학적 메커니즘과 연결되어 있다고 할 수 있습니다. 우리가 추구하는 정의 역시 궁극적으로는 유전자 풀의 보존과 관련이 있습니다. 사회적 이익을 달성하기 위한 생물학적 질서에서 비롯된 것이라 할 수 있죠. 유전자 풀은 어떤 의도나 목적없이 자유와 평등이라는 가치를 조율함으로써 사회의 존속을 지향합니다.

자유는 개인의 정체성을 발현하기 위한 본질적 가치이고, 평등은 인류가 사회를 구성하면서 출현한 집단의 이상이며, 공정은 자유와 평등을 조율하기 위해 등장한 개념입니다. 자유와 평등은 궁극적으로 집단의 유전자 풀을 보존하는 데 기여합니다. 결국 정의는 사회적 이익, 즉 공공의 선을 증대하는 데 목적이 있습니다. 개인은 공동체의 도움 없이 살아갈 수 없고, 공동체는 구성원들의 협력 없이 존재할 수 없습니다. 정의는 개인과 공동체의 조화로운 공존을 위해 만들어진 것입니다. 그래서 국가는 개인이 추구하는 자유와 사회가 지향하는 공평을 조화시키기 위해 노력합니다. 모든 사회 체제와 법률 체계도 이 때문에 존재하는 것이지요.

공동선을 추구하는 대표적인 사회적 이념이 공화주의(共和主義, Republicanism)입니다. 공화주의는 '공적인 덕을 갖춘 시민으로서, 공공에 대한 적극적인 참여와 헌신을 하며, 공동체 내에서 권리와 혜택을 보장받는 이념'입니다. 자유주의가 개인 중심의 경쟁 논리를 강조하는 반면, 공

화주의는 사회적 공헌을 중시합니다. 헌법 제1조 제1항에도 '대한민국은 민주공화국이다'라고 적시함으로써 우리 나라가 공화주의 국가라는 것을 표방하고 있죠. 결국 정의는 개인과 공동체의 조화를 통해 사회적 이익을 추구하기 위해 필요한 것이라 할 수 있습니다. 사회적 이익은 곧 공동체의 안녕과 번영이며, 이것이 공동의 선(善)입니다. 도덕 규범이나 법률이 추구하는 것 역시 공공의 선입니다. 따라서 정의는 본래부터 존재했던 도덕적 원칙이 아니라 사회적 이익을 위해 고안된 개념입니다.

정의는 옳은가?

"이 세상에 절대적인 선과 정의가 존재할까요?"

지금까지 우리가 얻은 합리적인 결론은 모든 사람이 합의할 수 있는 공통의 선이나 정의는 없다는 것입니다. 모두 자신들이 믿고 싶은 신념에 따라 다른 개념의 선과 정의를 갖고 있다는 것이죠. 선이나 정의는 인류가 본래 가지고 태어난 개념이라기보다 사회적으로 학습된 개념에 가깝습니다. 선과 정의에 대한 신념은 그 사회의 문화적 배경이나 상황에 영향을 받습니다. 우리가 믿고 있는 선과 정의에 대한 개념 역시 시대와 상황에 따라 변화되어 왔습니다. 자신의 신념이 절대적인 진리라고 믿지만 실은 그렇게 믿고 싶은 것일 뿐입니다.

주장하는 절대선이 서로 다르면 어느 한쪽이 옳거나 모두 틀린 것입니다. 선과 정의는 그것이 무엇을 표방하든 생물학적이고 사회적인 목적을 가지고 있습니다. 무인도에서 혼자 살아가는 사람에게는 선이나 정의가 필요하지 않을 겁니다. 칼이나 낚시 도구가 더 절실하겠죠. 지금까지 살펴본 것처럼 선이나 정의는 인간이 사회를 만들면서 자신들이 속한 공동체의 이익을 위해 창조한 개념이라고 보는 것이 타당해 보입니다. 따라서 인간 사회에서 절대적인 선이나 정의는 없다고 보는 게 맞겠죠.

자연에는 선악과 같은 가치 개념이 존재하지 않습니다. 자연(自然)이라는 말의 의미처럼 자연은 스스로 존재하므로 선과 악 같은 개념이 필요 없습니다. 자연은 질서에서 무질서로 흐르고, 생명은 무질서에서 자신만의 질서를 만듭니다. 인간 역시 끊임없이 새로운 질서를 만들어냄으로써 혼란과 불확실성을 하나씩 제거해왔죠. 인간의 집단인 사회도 혼란을 배제하고 질서를 강화하기 위한 통제 수단이 필요합니다. 선과 악의 개념도 사회적 질서를 유지하고 강화하기

위한 권선징악의 수단이라 할 수 있습니다. 성숙한 사회는 문화로 질서를 형성하고, 미성숙한 사회는 힘으로 질서를 통제합니다. 미성숙한 사회일수록 정의에 대한 요구가 높습니다. 선과 악이 본유 또는 절대적인 개념이 아니라면, 정의는 문화와 시대에 따라 변화하는 게 당연합니다. 그래서 기독교와 이슬람의 정의가 다르고, 보수와 진보의 정의가 다르며, 어제와 오늘의 정의 또한 다릅니다.

자연에 선악 개념이 없다면 인간 사회에도 선악이 필요 없을까요? 자연은 스스로의 이치에 따라 작동되지만 사회는 인위적 질서 체계에 의해 작동됩니다. 만약 선과 악의 개념이 존재하지 않는다면 사회는 금세 혼란에 빠지고 말겠지요. '퍼지(James DeMonaco, 2013)'라는 영화에는 이와 같은 상황이 잘 나타납니다. 1년 중 하루, 단 12시간 동안 모든 범죄가 허용되면 사회가 얼마나 혼란에 빠지는지 극단적으로 보여주는 영화입니다. 이 영화는 질서가 사라진 세계에서 선과 악이 무의미한, 인간의 이기적 본능만이 존재하는 비참한 모습을 생생하게 그려내고 있습니다.

선과 악은 사회의 이익과 안정을 위해 필요합니다. 만약 선악의 기준이 없다면 인류는 본능이 지배하는 약육강식의 자연 상태로 돌아갈 수밖에 없을 겁니다. 그러면 사회는 철저히 붕괴되고 말겠지요. 생물은 개체의 이익을 추구하지만, 사회는 집단의 이익을 추구함으로써 간접적으로 개체의 안전과 이익을 보호합니다. 신뢰, 배려, 헌신, 공정, 공평, 정의와 같은 도덕적 가치는 집단의 존속에 직간접적으로 기여합니다.

종교도 마찬가지입니다. 불확실성으로 가득했던 원시시대에는 자신과 집단의 운명을 초월적 존재에게 의존했습니다. 통제 불가능한 자연 앞에서 인간은 한없이 나약한 존재에 불과합니다. 인간의 능력은 변덕스럽고 공포스러운 자연의 변화를 이해하고 대응하기에는 한계가 있었죠. 자연현상을 이해하고, 미래에 대한 불확실성에서 벗어나려면 초월적 존재를 상정하고, 그를 숭배하며 보호를 요청하는 것이 가장 손쉬운 방법이었을 겁니다. 이 과정에서 애니미즘(Animism)과 토테미즘(Totemism)이 싹트고, 인간과 초월적 존재를 중재하는 샤먼(무당)이 등장하게 되었겠죠.

집단이 커지고 발전하면서 구성원들의 행동을 규제하는 사회적 규범이 초월적 존재의 이름으로 탄생되었을 것입니다. 이른바 율법의 시대가 도래한 것이죠. 사회가 선양하는 행동 기준은 집단의 존속에 기여합니다. 따라서 사회의 이익에 부합하는 것은 선이고, 반하는 것은 악이 됩니다. 우리는 이를 기준으로 정의와 불의를 구분합니다. 결국 선악의 목적은 집단의 이익, 즉 사회의 번영입니다. 권선징악의 수혜자는 사회인 것입니다. 선과 도덕은 사회의 번영과 안정이

라는 이기적 목적에 기여하는 것이죠.

세상에는 빈자와 부자의 선이 다르고, 지배하는 자와 지배당하는 자의 선이 다르며, 문화마다 믿는 종교도 다릅니다. 신념과 믿음으로 무장한 집단만큼 무서운 것은 없습니다. 각기 다른 신념으로 무장한 집단의 충돌은 심각한 참화로 이어집니다. 인류의 역사는 개인 또는 집단이 굳건하게 믿어왔던 정의의 충돌로 인한 피로 얼룩져 있습니다. 자신들이 추종하는 신념이 이데올로기든 종교적 믿음이든, 이들은 정의를 명분으로 서로에게 증오의 칼을 휘둘러왔습니다. 칼은 피를 부르고 피는 복수로 이어집니다. 무엇을 대의로 내세우든 폭력은 정의일 수 없습니다. 폭력이 수반되는 대의는 선으로 가장한 불의이지요.

> 눈에는 눈으로 당한 만큼 갚는다면, 모든 사람은 장님이 되고 말 것이다
> An eye for an eye only ends up making the whole world blind.
>
> –마하트마 간디 (Mahatma Gandhi)–

한 쪽이 선이면 다른 쪽은 악이 됩니다. 하지만 양쪽 모두 자기가 선이라고 믿기 때문에 두 집단은 서로에게 악이 되어 버리고 맙니다. 선과 악을 구분하는 기준은 간단합니다. 대의를 부르짖는 사람들이 칼을 드는지 눈물을 흘리는지 보면 알 수 있습니다. 칼을 든 자들이 외치는 정의는 파괴적 욕망과 증오에 바탕을 두고 있습니다. 칼로써 정의를 이룰 수는 없습니다. 칼은 칼을 부르고 피는 피를 부를 뿐이지요. 반면에 눈물을 흘리는 이들이 외치는 정의는 용서와 사랑에 바탕을 두고 있습니다. 정의가 지향하는 것이 공동의 선이라면, 정의를 지향하는 이들이 품어야 할 것은 칼이 아니라 용서와 사랑이어야 합니다.

인류 역사에 기록된 수많은 전쟁은 모두 그럴 듯한 명분과 기치로 시작되었지만 그 결과는 언제나 비참했습니다. 정의로운 전쟁은 존재하지 않습니다. 어떤 명분을 내세우든 전쟁은 정의를 가장한 악의 발로라 할 수 있습니다. 반면 용서와 사랑을 근간으로 시작한 비폭력적 저항은 사람들의 마음을 움직이고 사회를 변화시켜왔습니다. 눈물은 물리적 힘은 없지만 사람을 움직입니다. 용서와 사랑은 한 쌍입니다. 용서하지 않으면 사랑할 수 없고, 사랑하지 않으면 용서할 수 없습니다. 선은 선을 부르고 악은 악을 키웁니다. 선은 선을 먹고 자라고, 악은 악을 먹고 자랍니다. 원한이 복수로 이어지고, 복수가 복수를 부르는 악순환의 고리를 끊을 수 있는 유일한 힘은 사랑과 용서입니다.

정의는 정의로운가?

"진정한 정의는 무엇일까요?"

인류의 역사 속에서 정의는 신을 대리하는 투사로, 권력의 칼로, 혁명의 깃발로, 이념의 무기로 활용되어 왔습니다. 세상에는 다양한 정의가 존재합니다. 역사적으로 보면 신의 계시로 포장된 정의, 권력을 정당화하는 정의, 권력에 항거하는 수단으로서의 정의, 이념의 정당성을 확보해주는 정의 등 수많은 주장과 주의를 뒷받침해주는 정의들이 존재해 왔습니다. 그렇다면 정의(正義)의 올바른 정의(定義)는 없는 것일까요?

정의의 사전적 정의는 '사회를 구성하고 유지하기 위해 사회 구성원들이 공정하고 올바른 상태를 추구해야 하는 가치와 이념'입니다. 곧 정의가 존재해야 하는 이유는 사회를 유지하고 더 나은 사회로 발전시키는 데 있습니다. 그래서 '정의 없는 사회'는 존재할 수 있지만 '사회 없는 정의'는 존재할 수 없습니다. 생물학적 관점에서 바라보면, 사회는 일종의 생태적 군집입니다. '생물학적'이라는 표현은 '자연선택적'이라는 의미입니다. 생물의 이치는 자연선택을 통한 진화로 나타납니다. 자연선택의 개념을 쉽게 표현하면 적응에 유리한 개체가 번식에 성공한다는 것입니다. 즉 자신의 유전자를 더 많이 남긴다는 것이지요. 사회는 구성원들의 다양한 유전자를 담아내고 보존하는 역할을 합니다.

인류의 조상들은 자신에게 주어진 자유의 일부를 포기하는 대신, 협력을 통해 집단의 존속에 기여하는 사회적 동물의 길을 택했습니다. 개인의 이기적 본능 위에 사회적 본성을 추가한 것입니다. 조상들이 사회를 구성한 이유는 자신의 안전을 보장받고, 집단 시너지를 통해 자신이 추구하는 이익을 안정적으로 확보하기 위해서입니다.

개인은 자신의 자유를 제한하는 사회와 갈등을 일으킬 수 있습니다. 이런 경우 정의는 개인과 사회 중 어느 편에 설까요? 사회는 개인들의 필요에 의해 구성되었지만, 개인이 추구하는 이익과 사회가 추구하는 이익이 충돌하면 정의는 늘 사회의 이익을 위해 작동합니다. 정의 자체가 사회를 유지하기 위해 만들어졌기 때문이죠. 정의가 개인의 이익보다 사회의 이익을 우선하는 이유는 사익보다 공익이 양적인 면에서 훨씬 크기 때문입니다. 사회는 '최대 다수의 최대 행복'이라는 공리주의를 지향하기 때문에 집단의 이익과 개인의 이익이 충돌했을 때 공공의 이익을 우선할 수밖에 없습니다. 그것이 사회적 정의입니다. 사회의 힘은 개인의 힘보다 큽니다. 그래서 개인의 권력도 사회에 얼마만큼의 영향력을 행사하는가에 따라 결정됩니다.

사회가 개인의 존속을 위해 형성되었음에도 집단의 존속을 우선하는 것이 아이러니처럼 느껴지기도 합니다. 그러나 본질적으로 들여다보면 이 또한 당연한 귀결이라는 것을 알 수 있습니다. '정의가 개인과 사회 중 어느 편이냐'는 질문을 생물학적으로 바꾸어보면 '개체와 집단 중 어느 쪽이 중요한가?'라는 물음으로 대체할 수 있습니다. 자연선택은 개체 수준에서 일어나지만 개체의 형질을 보전하는 것은 유전자입니다. 자연선택의 혜택은 유전자가 받는 셈이죠. 개체는 짧은 시간 동안 전달자로 존재하다가 사라지지만, 유전자는 생명의 탄생 이후 지금까지 38억년의 유구한 역사 동안 불멸의 존재로 이어지고 있습니다. 리처드 도킨스는 「이기적 유전자」에서 우리 자신을 '유전자라는 이기적인 분자를 보호하기 위해 맹목적으로 프로그램된 생존기계'라고 표현한 바 있습니다. 개체는 단속적이고 유한하지만 유전자는 연속적이고 무한한 존재입니다. 시간을 뛰어넘어 존속하는 실체는 개체가 아니라 유전자입니다.

개인의 이익과 집단의 이익 중 어느 쪽을 중시하는가는 개인주의와 공동체주의라는 관점에서 오랫동안 논의되어왔던 주제이며, 이념 논쟁의 중심에 놓여 있는 주제이기도 합니다. 이 해묵은 논쟁의 답은 없는 것일까요? 답은 언제나 본질에서 찾을 수 있습니다. 본질은 현상 속에 숨겨져 있기 마련이지요. 이 논쟁은 '닭이 먼저인가, 달걀이 먼저인가'를 다투는 것과 유사합니다. 닭과 달걀 논쟁은 다양한 해석과 답변이 가능합니다. 닭이 있어야 달걀을 낳을 수 있다는 말도 옳고, 달걀이 있어야 닭이 생긴다는 말도 옳습니다. 그래서 이 논쟁은 끊임없이 서로 꼬리를 물고 물리는 순환 고리를 형성합니다. 그래서 앞뒤를 따지는 것 자체가 불가능합니다.

이 순환 고리의 딜레마는 우리가 형식 논리에 얽매어 있기 때문에 발생합니다. 닭과 달걀은 현상이지 본질이 아닙니다. 닭과 달걀이라는 현상의 본질은 유전자입니다. 유전자가 자연의 결에 따라 다른 모습으로 변화한 것일 뿐이지요. 우리는 모든 현상을 인과로 파악하려는 습성을 가지고 있습니다. 그래서 달걀과 닭을 서로의 원인이나 결과로 이해하려 합니다. 달걀과 닭은 서로 연결되어 순환합니다. 계절이 순환하는 것처럼 말이죠. 봄은 여름의 원인이 아니고 겨울은 가을의 결과가 아닙니다. 닭과 달걀도 모두 동일한 유전자의 다른 표현형일 뿐입니다.

이렇듯 유전자라는 본질의 관점에서 보면 개인과 사회 중에서 무엇을 우선해야 하는가에 대한 답도 분명해집니다. 자연은 결과적으로 사회라는 유전자 풀을 선택합니다. 선택의 시작은 개체지만, 선택의 결과는 유전자 집단인 종으로 반영됩니다. 결국 개체는 유한하지만 유전자 풀은 무한한 셈이지요. 그런 의미에서 자연은 개인보다 집단을 선호합니다. 우리가 추구하는 선악이나 정의 같은 사회적 가치의 목적도 결국 개인과 사회의 존속으로 수렴되고, 이는 곧 인류라는 '유전자 풀'의 번성으로 이어집니다. 선악과 정의는 유전자 풀이 추구하는 사회적 이기

의 다른 표현이라 할 수 있습니다.

자연선택은 오직 유전자의 존속만을 지향합니다. 그 결과가 현재의 우리이고 사회이지요. 개인의 집단인 사회가 추구하는 가치도 그 연장선상에서 이해할 수 있습니다. 앞선 4장에서도 소개하였듯이 개인은 이기적 존속, 사회적 성장, 정신적 완성의 추구라는 세 가지 욕망을 추구합니다. 그래서 우리는 경제적 사회적 정신적 존재로 살아갑니다. 사회가 지향하는 가치도 이 세 가지 욕망과 맥을 같이 합니다.

오늘날 모든 나라가 추구하는 이상적 가치이자 프랑스대혁명 때 기치로 내세웠던 자유, 평등, 박애도 세 가지 욕망의 추구성과 연결되어 있습니다. 자유는 이기적 존속, 평등은 사회적 성장, 박애는 정신적 완성과 대응되는 개념이라 볼 수 있겠죠. 정치철학자인 마이클 샌델 교수가 '정의란 무엇인가?'에서 사회적 정의의 가치로 제시한 복지, 자유, 미덕도 이 세 가지 정체적 추구성과 연결되어 있습니다. '복지'는 생물학적 존속과 직결되는 가치이고 '자유'[이때의 자유는 프랑스 대혁명에서 말하는 '속박에서의 해방을 위한 자유(Liberty)'와는 다른 '개인의 사회적 기회 획득의 자유(Freedom) 개념']는 사회적 성장 추구와 연관된 것이고, '미덕'은 사회적 의무를 기꺼이 수용하고 공동선을 위한 책임으로서 정신적 완성 추구의 의미로 이해할 수 있습니다.

우리가 세 가지 가치를 추구하는 이유는 우리 정체성의 본질이 생물, 동물, 인간으로부터 나오기 때문입니다. 개인의 집합체인 사회가 인간이 가진 세 가지 추구성을 반영하는 것은 당연합니다. 개인과 사회가 추구하는 가치의 이면에는 생물학적 메커니즘이 존재합니다. 자연선택의 엄중한 질서가 인간을 잉태하였고, 인간의 역동적인 상호작용이 사회를 구성했습니다. 사회도 본질적으로는 자연의 소산입니다. 사람이 자연과 연결되어 있듯 사회도 사람을 통해 자연과 연결되어 있습니다. 우리가 경제적, 사회적, 정신적 존재로 살아가는 것도 생물, 동물, 인간이 가진 본능, 본성, 인성 때문입니다. 사회가 자유, 평등, 박애를 추구하는 역시 자연이 생물, 동물, 인간에 새겨 넣은 자연의 결 때문이라 할 수 있습니다. 이 결이 개인의 인생과 사회의 현상을 연출하는 숨은 손 역할을 합니다. 자연이 인간과 사회에 행사하는 힘은 눈에 보이지 않지만 절대적인 영향력을 가지고 있습니다. 세상은 자연의 결에 따라 움직이며, 세상의 모든 현상은 그 힘의 결과라고 할 수 있습니다. 이것이 우리가 가야 할 길을 자연의 본질에서 찾아야 하는 이유입니다.

정의는 무엇을 지향하는가?

가장 정의로운 정치 이념은 무엇일까요? 중세 봉건주의 제도의 붕괴 이후 인류는 이상적인 정치 이념을 찾으려 노력해 왔습니다. 프랑스 혁명을 거쳐 경제적, 사상적으로 역동적인 변화를 이루었죠. 그러나 안타깝게도 지금까지 태동했던 정치적 이념은 이상사회를 건설하는 데 실패한 것으로 보입니다. 집단 간의 이념 충돌은 인류에게 참혹한 전쟁의 상흔을 남겼습니다. 이념은 언제나 이분법적 가치로 무장하고 피아(彼我)를 가릅니다. 내 편이 아니면 적이 되는 것이지요. 그래서 이념의 칼날은 매섭고 날카롭습니다. 대개 혁명의 명분은 민중 해방이었지만, 약속된 지상낙원은 소수 권력자들의 몫이었습니다. 독일의 사회학자 로베르트 미헬스는 "사회주의자는 성공할지 몰라도 사회주의는 결코 성공하지 못한다"고 말한 바 있습니다.

이념의 깃발을 들어올리는 순간 누군가는 피를 흘리게 되어 있습니다. 자본주의 혁명 역시 권력의 주체가 지배자에서 자본으로 바뀌었을 뿐, 민중은 늘 권력과 자본의 노예로 남았지요. 인류가 꿈꾸었던 이상사회는 대부분 실패로 끝났습니다. 현실을 도외시한 이상은 말 그대로 이상일 뿐입니다. 이상은 상상의 세상이지 현실의 세계는 아니죠. 이상은 현실에 발을 딛고 있을 때에만 근접할 수 있습니다.

사회는 신뢰를 바탕으로 형성되고 발전합니다. 그래서 신뢰를 '사회적 자본'이라고 말하기도 합니다. 신뢰 없는 사회는 성립될 수도, 존속할 수도 없습니다. 신뢰가 무너지면 사회는 붕괴합니다. 신뢰가 형성되려면 가장 먼저 생존의 문제가 해결되어야 합니다. 굶주린 배를 움켜쥔 채 신뢰를 외칠 수 없고, 신뢰가 형성될 수도 없습니다. 즉 먹고 사는 문제가 해결되지 않으면 사회는 '만인에 대한 만인의 투쟁' 상태가 됩니다. 이런 상황에서 도덕, 질서, 신뢰는 의미를 가지기 어렵습니다. 공산주의가 실패한 이유도 이 때문입니다. 지금도 형식적으로는 공산주의를 내세우는 국가가 있지만 대부분 자본주의 시장경제를 바탕으로 사회가 작동하고 있습니다.

그렇다면 자본주의는 완성된 이데올로기일까요? 자본주의도 불안정하기는 마찬가지입니다. 자본주의가 인간의 삶에 드리운 그림자는 어둡습니다. 세계는 여전히 엄청난 빈부격차로 몸살을 앓고 있습니다. 극단적인 빈부격차는 사회적 신뢰를 망가뜨리고, 사람들을 물신숭배의 길로 내몰고 있지요. 또 자본을 쫓는 무한한 욕망은 언제 터질지 모르는 폭탄을 서로에게 떠넘기는 버블 경제를 낳고 있습니다. 거품이 터지면 가장 피해를 보는 사람들은 사회의 가장 밑바닥에 있는 사람들입니다.

몇몇 학자들은 자본주의가 인류를 구원할 것이라는 생각은 환상에 불과하다고 말합니다. 현재 자본주의 역시 언젠가는 붕괴하고 말 바벨탑이라는 것이지요. 지금도 어느 사회에서나 보수와 진보의 대립과 갈등이 진행 중입니다. 모두 정의를 외치고 있지만, 그들의 이념이 초래한 결과는 언제나 파국이었습니다. 왜 이들은 서로 대립할 수밖에 없을까요? 해묵은 난제를 풀 수 있는 방법은 없는 것일까요?

이념적 갈등의 본질을 알면 해결의 실마리를 찾을 수 있을지 모릅니다. 세상에는 다양한 정치·경제 체제가 존재합니다. 경제적으로 보면 자본주의는 개인의 자유를 중시하고, 공산주의는 완전한 물적 평등을 강제합니다. 또 정치적인 면에서 보면 사회주의는 평등을 사회적으로 강제하고, 공화주의는 왕정과 군주체제를 거부하며 공동의 선을 지향하며, 민주주의는 독재와 전체주의에 맞서 다수에 의한 지배를 추구합니다. 정치·경제 체제는 다양해 보이지만 본질적인 측면에서 보면 결국 자유와 평등의 비중, 그리고 집단의 의사결정을 누가 하는가에 달려 있습니다.

정의는 자유와 평등의 비중, 그리고 의사결정 방법에 모두 적용됩니다. 대부분의 국가는 지향하는 이념에 따라 자유와 평등을 가로지르는 선 위의 어느 지점에 위치합니다. 집단의 의사를 결정하는 방식과 주체 역시 소수에서 다수로 가는 어디쯤에 위치해 있지요. 보수와 진보는 이 두 개의 축 사이에서 어디에 비중을 더 두느냐에 따라 분류할 수 있습니다. 정치 체제는 모든 국가가 다수의 의사에 따르는 민주주의를 지향합니다. 공산주의 국가에서조차 민주주의라는 말을 사용할 정도니까요. 또 모든 국가가 공동의 선을 추구하는 공화주의를 지향합니다.

오늘날 보수와 진보가 가장 첨예하게 부딪히는 지점은 경제적 기회와 분배 시스템입니다. 보수는 개인의 자유를 보장하기 위해 국가가 최소한의 역할만 해야 한다고 말하고, 진보는 인간의 이기적 본능을 억제하기 위해 국가가 시장에 개입해야 한다고 말합니다. 즉 보수는 개인에게 선택의 자유를 최대한 보장해야 한다고 주장하고, 진보는 국가가 개인의 선택과 그 결과물의 분배를 일정 수준에서 제어해야 한다고 주장합니다. 둘의 차이는 결국 개인의 이익과 사회적 이익 중 어느 쪽에 더 큰 비중을 둘 것인가에 있습니다. 이는 이기와 이타의 균형점을 어느 지점에 놓을 것인가 하는 것과 같습니다. 개인은 이기적일 수밖에 없고, 사회는 이타적인 선택을 할 수밖에 없습니다. 개인의 자유를 우선하면 사회는 불평등해지고, 사회의 평등을 우선하면 개인의 자유가 억제됩니다. 이처럼 보수와 진보는 지향하는 가치의 방향이 정반대이기 때문에 갈등하는 것이죠.



그림 8-6 생물학적 본질과 사회 이념, 성향 및 사회의 발달 관계

인간은 이기적 생물에서 사회적 동물로, 다시 정신적 인간으로 진화해왔습니다. 이기적이고 사회적인 인간의 속성은 생물학적 본능과 본성에서 비롯된 것입니다. 우리가 이기적인 이유는 이기적 본능을 가지고 있기 때문이고, 우리가 사회적인 이유는 사회적 본성을 갖고 있기 때문이죠. 이기적 본능은 개인의 존속에 유리한 것을 추구하도록 하고, 사회적 본성은 타인과의 협력을 유도합니다. 본능은 직접 생물학적 이익을 도모하지만, 본성은 집단 시너지를 통해 간접적으로 이익을 도모합니다. 본능과 본성을 사회에 구현하면 자유의 추구와 사회적 평등 추구로 나타납니다. 아무런 제약이 없는 이익의 추구가 자유이고, 개인의 자유를 제한하면서 공동체의 이익을 추구하는 것이 평등입니다.

인간의 본능은 끊임없이 통을 피하고 쾌를 얻으려는 욕구와 욕망으로 표출됩니다. 우리는 이기적 존속을 추구하는 생물로서 잘 살고 싶어하고, 사회적 성장을 추구하는 동물로서 잘 하고 싶어하며, 정신적 완성을 추구하는 인간으로서 잘 크고 싶어 하는 존재입니다. 이러한 욕망을 추구하는 과정에서 장애를 만나면 불편함이나 고통을 느끼고, 욕망의 추구가 자유롭고 순

조롭게 이루어지면 행복감을 느낍니다. 욕망의 발현이 순조롭지 않을 때 우리는 자유를 갈구하게 됩니다.

자유는 이기적 존속 추구, 사회적 성장 추구, 정신적 완성 추구에 따라 세 가지 특성을 갖습니다. 이기적 존속 추구 단계에서는 생존에 필요한 경제적 자유를 원하고, 사회적 성장 추구 단계에서는 성장에 필요한 사회적 자유를 원하며, 정신적 완성 추구 단계에서는 자아를 완성하는 데 필요한 정신적 자유를 원합니다. 생존의 자유, 성장의 자유, 정신의 자유가 인간이 추구하는 자유의 원류라 할 수 있죠. 대한민국의 헌법이 보장하는 기본권도 이 세 가지를 포함하고 있습니다. 신체, 주거, 사생활의 자유는 생존의 자유와 관련된 것이고, 남녀의 평등, 교육 및 노동 기회 같은 기본권은 성장의 자유와 관련된 것입니다. 또 양심, 종교, 학문, 예술, 언론, 출판, 집회, 결사의 자유는 정신의 자유와 관련되어 있다고 볼 수 있지요. 나머지 권리들(인권 보호권, 참정권 등)은 기본권을 보호하기 위한 이차적 권리에 해당합니다.

모든 생물은 '더 나음'을 추구합니다. 그리고 모든 추구는 필연적으로 관성의 저항을 받기 때문에 인간은 자유를 갈망하기 마련입니다. 자유로움에 대한 희구와 갈망이 자유의 개념을 탄생시켰습니다. 자유는 모든 생물이 원하는 것이지만, 평등은 인간만이 추구합니다. 어떤 동물도 평등을 외치지 않습니다. 인간이 평등을 원하는 이유는 우리가 공감과 이타심을 가지고 있고, 공정성을 요구하는 사회적 동물로 진화했기 때문입니다. 공감, 이타심, 공정성은 인간만 가지고 있는 독특한 사회적 본성에 바탕을 두고 있습니다.

인간은 자신과 다른 개체를 동일시하는 공감 능력을 통해 이타적으로 행동할 동기를 갖습니다. 이타적 행위는 자신의 직접적인 이익에 반하기 때문에 본능적으로 이타심을 제어하려는 이기심도 함께 일어납니다. 그래서 대부분의 사람들은 이타적 행동을 하려 할 때 내적 갈등을 겪습니다. 이기심이 이타심보다 크면 염치, 수치심, 양심의 가책 같은 감정이 생깁니다. 이 불편한 감정을 해소하는 과정에서 공정심이 일어납니다. 공정심은 이기심과 이타심을 조율하면서 내적 가치 기준을 강화하는 역할을 합니다. 또 공정심은 공감 능력과 연계하여 사회적 공정성을 구축하는 역할을 합니다. 자신뿐 아니라 다른 사람이 불공정한 대우를 받으면 자연스레 공정심이 발동하는 것이지요.

평등은 공정심에 바탕을 두고 있습니다. 공정심이 사회적으로 자기조직화 과정을 거치면서 평등이라는 사회적 개념으로 발전한 것이라 할 수 있습니다. 공정심이 이기심과 이타심을 조율하는 과정에서 일어나는 일종의 균형적 감정이라면, 평등은 공감을 통해 형성되는 사회적 균형감이라 할 수 있습니다. 즉 본능과 본성의 내적 갈등을 조율하는 과정에서 공정심이 일어

나고, 그것이 집단으로 확장되어 사회적 평등이라는 개념이 만들어지는 것이죠. 자유, 평등, 공정, 공평, 정의 같은 사회적 이념의 근저에 인간의 본능과 본성이 작용합니다. 우리의 본능과 본성이 상호작용하여 윤리, 도덕, 법률, 이념과 같은 사회적 개념을 창발한 것이죠.

사람이 본능과 본성의 갈등을 조율하면서 성장하는 것처럼, 사회는 자유와 평등의 비중을 조율하는 과정을 거치면서 진보합니다. 사회의 목적은 구성원의 안위와 행복의 증진에 있기 때문에 사회는 개인의 본능과 본성이 요구하는 가치를 수렴할 수밖에 없습니다. 개인의 이기적 본능이 요구하는 가치는 자유주의이고, 사회적 본성이 요구하는 가치는 평등주의입니다. 두 가지 가치는 상호보완적입니다. 개인의 자유주의가 우세해지면 사회는 평등주의를 강화하는 방향으로 조정이 일어납니다. 역으로 집단적 평등주의가 우세해지면 사회는 개인의 자유를 증진하는 방향으로 조정이 일어납니다. 이러한 조율과 균형을 거치면서 사회는 공동선을 지향하게 됩니다.

본질적 속성	본능	본성	인성
개인적 특성	이기성	사회성	합리성
사회적 특성	자유주의	평등주의	공동선 추구

이념적 갈등은 인간의 본능과 본성이 추구하는 가치가 충돌하는 현상이라 할 수 있습니다. 겉으로는 갈등과 분쟁의 모습으로 드러나지만, 사회는 두 가지 가치가 대립하고 조화를 이루면서 발전합니다. '사회'라는 현상은 수많은 사람들이 드러내는 집단적 현상이고, '사람'이라는 현상의 주체는 욕망입니다. 욕망의 기반은 본능과 본성이죠. 결국 우리가 경험하는 사회적 현상은 본능이 원하는 자유와 본성이 원하는 평등의 상호작용이 밖으로 드러난 것입니다. 이념적 갈등과 분쟁도 결국 생물학적 본능과 본성이 주도권을 다투는 과정에서 일어나는 사회적 현상이라 볼 수 있는 것입니다.

이념 갈등을 포함하여 우리가 겪고 있는 사회적 문제들이 생물학적 메커니즘에서 비롯된 것이라면 우리는 오랫동안 인류를 괴롭혀온 사회적 난제들을 보다 유연하고 합리적으로 다룰 수 있을 것입니다. 적어도 한 가지 답을 요구하며 논쟁할 필요는 없어질 겁니다. 인간이 자유와 평등을 추구하는 이유는 우리가 이기적 생물인 동시에 사회적 동물이기 때문입니다. 우리는 먹지 않고 살 수 없지만, 오직 먹기 위해서 사는 것은 아닙니다. 우리는 먹어야 사는 이기적 생물인 동시에 생태를 공유하고 더불어 살아가는 사회적 동물입니다. 그래서 우리는 늘 본능

이 지배하는 이기심과 본성이 지배하는 이타심 사이에서 갈등하고 번민합니다. 사회도 마찬가지입니다. 본능과 본성의 갈등이 인간이 성장하는 데 필요한 통증이라면 이념적 갈등은 더 나는 사회로 발전하기 위한 성장통이라 할 수 있습니다.

생존에서 공존으로

본능과 본성의 갈등을 인성으로 조율하면서 인간이 성장하듯이, 사회는 자유와 평등의 가치를 합리적으로 조율하면서 발전합니다. 또 사람이 이기적 존속에서 사회적 성장으로, 다시 정신적 완성으로 추구하는 가치의 비중이 이동하면서 성장하듯이, 사회는 이기적 자본주의에서 사회적 인본주의로, 다시 합리적 통합주의로 발전할 것으로 예상됩니다.

사회가 '이기적 존속'을 추구하는 단계에 있을 때는 부에 접근하는 기회를 최대한 보장하는 '자유방임적 자본주의'가 득세하게 됩니다. 어느 정도 자본주의 체제가 안정되면 사회는 자연스럽게 '사회적 성장'을 추구하는 단계로 이행합니다. 이 단계에서는 인간의 존엄과 평등을 중시하고, 복지 중심의 사회주의적 경향이 강화됩니다. 이를 '사회적 인본주의'로 명명할 수 있을 것입니다. 이 체제가 성숙하면 사회는 '정신적 완성' 추구에 해당하는 '합리적 통합주의' 단계로 진입할 것으로 예상됩니다. 이 단계에서는 개인과 소속집단의 이익을 넘어 인류의 평화와 공존에 가치를 두게 될 것입니다.

인간의 욕망	이념적 사회체제	사회적 갈등	사회적 지향 가치
이기적 존속 추구	경제적 자본주의 (자유시장체제)	자유(생존) vs 공정(분배) 이념적 대립 조정	물질적 가치 중시 (공정 기준)
사회적 성장 추구	사회적 인본주의 (개인복지체제)	자유(성장) vs 공평(안정) 가치적 합의 조율	사회적 가치 중시 (공평 기준)
정신적 완성 추구	합리적 통합주의 (신뢰완성체제)	자유(초월적 자아) vs 공존(평화) 합리적 공유 조화	인류적 가치 중시 (공존 기준)

그림 8-7 개인적 욕망의 격과 사회적 이념의 격

사회적 이념과 사회체제의 발전은 경제적, 사회적, 합리적 통합을 거치면서 일어납니다. 자

본주의 체제에서는 생존권과 평등권에 기반한 소유와 분배 문제가 가장 중요한 이슈입니다. 이 이슈가 해소되려면 이해 당사자들이 서로 원하는 경제적 가치가 균형을 이루는 지점을 조율할 수 있어야 합니다. 인본주의 체제에서는 개인의 자유와 사회적 평등의 접점을 찾는 것이 핵심 이슈로 제기되고, 사회적 가치를 우대하는 방향으로 조정이 일어날 것입니다. 마지막으로 통합주의 체제에서는 신뢰에 기반한 성숙한 시민의식을 바탕으로 인류의 공생과 공존을 위한 공동선을 지향하게 될 것입니다.

인류는 혈연 집단에서 시작하여 부족, 민족, 국가 단위로 사회 규모를 확대해왔습니다. 정치 체제는 씨족사회에서 군장(족장)시대와 군주시대를 거쳐 민주주의 시대로 발전해왔으며, 경제적으로는 원시공산제 사회에서 노예제, 봉건제, 자본주의, 사회주의를 거치면서 발전해왔습니다. 어느 체제든 지배계급과 피지배계급은 오랜 기간 서로 갈등하고 투쟁하면서 정반합적 과정을 통해 사회의 변화를 이끌었죠.

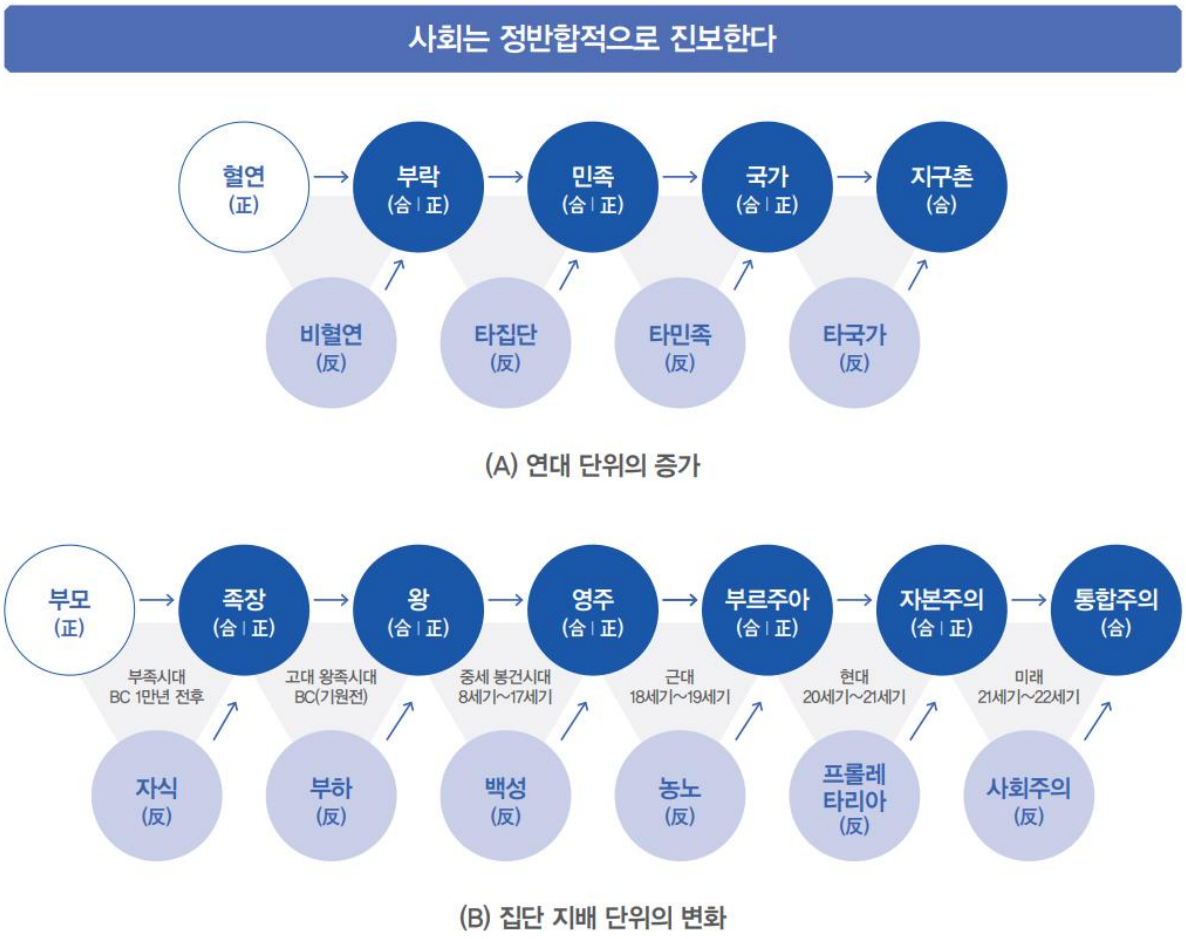


그림 8-8 사회의 정반합적 확대와 진보

사회를 변화시키는 주체는 사람이고, 사람을 움직이는 힘은 욕망입니다. 욕망의 이면에는 생물학적이고 생화학적인 자연의 원리가 작동합니다. 사람으로 구성된 사회는 자연의 결에 따라 흐르기 때문에 자연스럽게 인간의 욕망을 반영하며, 그 모습은 자본주의, 인본주의, 통합주의 체제로 나타날 것입니다. 오늘날 자본주의가 승리한 것처럼 보이는 것은 이러한 흐름 때문이지 자본주의가 우수하기 때문이 아닙니다.

자본주의는 완성의 이데올로기가 아니며, 사회주의 역시 인류를 구원할 이상적인 이데올로기가 아닙니다. 하나의 과정일 뿐이지요. 자본주의의 역할은 사회주의를 여는 것이고, 사회주의는 역할은 합리적 통합주의를 여는 것입니다. 이 자연스러운 궤도를 따라 인간의 욕망이라는 열차가 달려가고 있습니다. 지금은 자본주의라는 역을 통과하고 있는 중이지요. 지난 세기에 사회주의를 이루려는 실험이 있었지만 진정한 의미의 사회주의는 아직 도래하지 않은 듯 보입니다. 급진주의자들은 자본주의가 자체의 모순으로 완전히 몰락한 후 사회주의가 도래할 것으로 기대하지만, 사회주의는 자본주의의 몰락이 아니라 자본주의의 완성을 통해 잉태될 것입니다. 자본주의의 깃발이 찢긴 후 사회주의가 이루어지는 것이 아니라 자본주의 깃발 위에 새로운 깃발이 세워지는 것이지요. 그것이 자연의 이치에 의한 사회의 운명일 것입니다. 운명에 가치의 우열은 없으며, 인과에도 우열이 없습니다. 자연의 흐름에는 순서만 있을 뿐입니다. 자본주의의 비옥한 토양 없이 사회주의의 씨앗은 발아할 수 없습니다.

합리적 통합주의도 인류의 궁극적인 이상은 아닐 것입니다. 생물로 태어난 이상 누구도 완성에 이를 수는 없습니다. 다만 이상에 가까이 근접하려 노력할 뿐이지요. 이상을 향한 무한한 갈증은 인간의 운명입니다. 우리는 완성을 추구하는 운명을 타고났습니다. 그러나 생명체에게 불변하는 완성의 상태는 존재하지 않습니다. 그래서 우리는 이상을 향한 추구를 멈출 수 없는 존재이지요.

완성의 추구는 기존에 가지고 있던 가치를 소멸하는 것에서부터 시작됩니다. 부모의 목적이 양육자로서의 가치를 소멸하는 데 있듯이, 자본주의의 완성은 자본주의가 가지고 있는 이기적인 자유방임의 가치를 소멸하는 데서 시작됩니다. 사회주의 역시 완고한 평등의 가치를 조금씩 지워가는 지점에서 시작될 것입니다. 진정한 완성은 완전히 통합된 질서, 구분도 추구도 없는 무위의 상태입니다.

개인의 이상은 완전한 자유이고 사회의 이상은 완전한 평등입니다. 완전한 자유는 추구의 멈춤이고, 완전한 평등은 변화의 멈춤입니다. 완전한 완성이 이루어지는 순간 추구도 멈추기 때문입니다. 그러므로 완전한 상태는 개인과 사회 모두에게 죽음이자 종말입니다. 이상은 '생

각할 수 있는 완전한 상태'를 가리킵니다. 이는 상상 속에서나 가능할 뿐 현실에서 구현하는 것은 불가능합니다. 우리가 추구할 수 있는 최상은 이상이 아니라 최선입니다.

대부분의 국가는 자본주의 체제를 유지하고 있습니다. 미성숙한 자본주의 사회일수록 이념 대립의 골이 깊습니다. 자본주의 사회 초기에는 기회와 분배의 불평등으로 인해 계층 간 갈등과 충돌이 빈번하게 발생하기 때문입니다. 이 과정을 순조롭게 극복하지 못하면 사회 전체가 심각한 위기에 빠질 수 있습니다. 여러 신생 독립국이나 개발도상국들이 이념 대립과 사회적 갈등의 문턱을 넘어서지 못한 채 쇠락의 길을 걸었죠. 일부 국가만이 탁월한 지도자를 만나거나 선진국의 도움을 자양분 삼아 위기를 극복할 수 있었습니다. 우리나라도 그 중 하나입니다.

경제적 풍요를 누리는 선진국들은 대부분 자본주의 체제를 유지하고 있습니다. 경제적 문제가 해결되면 시민들의 의식도 점차 성숙해집니다. 여기에 사회적 신뢰가 탄탄하게 구축되면 자본주의는 인본 중심의 사회주의 체제로 자연스럽게 전환됩니다. 북유럽의 선진국들이 그 길을 걸어가고 있고, 선진국으로 분류되는 대부분의 서유럽 국가들이 그 뒤를 따르고 있습니다. 결국 사회가 성장하려면 경제적 풍요와 사회적 신뢰가 뒷받침되어야 합니다. 이 두 가지가 뒷받침되지 않으면 사회는 한 발짝도 앞으로 나아가기 어렵습니다.

신뢰, 사회의 토양

바람직한 사회로 진입하려면 구성원 상호간의 신뢰가 전제되어야 합니다. 신뢰 없이는 사회도 존재할 수 없습니다. 사회를 지탱하는 윤리와 법률, 관습과 제도는 모두 신뢰를 바탕으로 유지됩니다. 구성원들은 신뢰의 바탕 위에서 관계를 맺고 서로의 욕망을 거래합니다. 우정이나 사랑 같은 심리적 욕망은 물론 경제적이고 사회적인 욕망의 거래도 신뢰 위에서 이루어집니다. 관계의 기반은 신뢰입니다. 신뢰가 무너지면 모든 관계가 해체됩니다. 그러므로 사회는 거대한 신뢰체계라 할 수 있습니다. 사회적 질서는 신뢰를 구축하기 위한 것이고, 또 신뢰 위에서만 제 기능을 할 수 있습니다. 그래서 사회는 신뢰를 저버린 행위를 처벌하고, 신뢰를 강화하는 윤리를 선양합니다. 정의는 사회를 지탱하는 신뢰체계의 상징적 개념이라 할 수 있습니다.

사회의 성장 역시 신뢰의 강화를 통해 일어납니다. 사회를 지탱하는 모든 제도와 규범은 신뢰를 바탕으로 하고 있으며, 그 자체로 신뢰를 촉진하는 역할을 합니다. 정치는 구성원들의 이

해관계를 조정함으로써 사회적 신뢰를 유지 및 강화하고, 경제는 재화와 서비스를 안정적으로 거래하는 신뢰를 전제로 하며, 규범과 법률은 사회적 질서를 유지하기 위한 신뢰 체계입니다. 신뢰가 무너지면 사회는 존립할 수 없고, 성장할 수도 없습니다. 신뢰의 약화는 집단을 혼란에 빠뜨려 사회의 존립 기반마저 위협할 수 있습니다. 논어에 '무신불립(無信不立)'이란 말이 있습니다. 신뢰 없이는 어떤 것도 성립될 수 없다는 뜻입니다.

우리가 타인과 관계를 맺으며 신뢰를 구축하는 이유는 원하는 가치를 획득하기 위해서입니다. 사람들이 원하는 가치가 곧 효용이며, 이 가치를 만들고 평가하는 것은 우리의 욕망입니다. 사람이 욕망의 천이를 통해 성장하듯이, 사회도 구성원들의 집단적 욕망에 따라 경제적, 사회적, 도덕적으로 발전합니다. 사회가 발전하는 단계에 따라 신뢰의 수준도 질적으로 달라집니다. 발전 초기에 나타나는 경제적 신뢰는 이기적 존속 추구에 필요한 물적 자본을 신뢰하는 것입니다. 이런 사회는 많은 사람들이 물신숭배에 머물러 있습니다. 발전 중기에 나타나는 사회적 신뢰는 '기회의 평등'과 '분배의 평등'을 바탕으로 사회적 규범을 신뢰하는 것이고, 발전 후기에 나타나는 도덕적 신뢰는 합리적 규범을 기반으로 공동선을 우선시하는 공존의 신뢰체계를 의미합니다. 도덕적 신뢰가 통용되는 사회야말로 이상에 근접한 사회라 할 수 있습니다.

사회적 성장의 출발점은 경제적 신뢰입니다. 부의 축적을 통해 생존의 문제가 해결되어야 기회와 분배의 평등이 실현되는 사회로 나아갈 수 있습니다. 또 사회적 신뢰가 축적되어야 성숙한 시민의식이 뿌리 내린 도덕적 신뢰사회로 나아갈 수 있습니다. 경제적 신뢰 위에 사회적 신뢰가 형성되고, 그 위에 도덕적 신뢰가 세워집니다. 경제적으로 기름진 토양에서 사회적 신뢰가 자라 꽃을 피우고, 사회적 신뢰 위에 도덕적인 세상이 열리는 것이죠. 사회가 경제적, 사회적, 도덕적으로 발전하기 위해서는 반드시 경제적 신뢰가 담보되어야 하는 것입니다.

경제적 신뢰를 형성하려면 사회적 부의 총량이 구성원의 의식주 문제를 해결할 수 있어야 합니다. 경제를 작동시키는 두 개의 축은 수요와 공급입니다. 수요의 본원은 욕망이고, 공급의 수단은 기술입니다. 산업의 역할은 수요와 공급을 효과적이고 효율적으로 연결하는 것입니다. 사회적 부를 증대하려면 첫째 생산의 욕망을 부양하고, 둘째 생산의 과실이 친사회적 방향으로 분배되도록 유도해야 합니다.

이를 위한 산업 정책의 중심 철학은 무엇일까요? 생산과 분배시스템이 '보이지 않는 손'에 의해 자발적이고 자율적으로 일어나게 하는 것입니다. 자유의 원칙 안에서 생산적인 경쟁과 합리적인 협력이 함께 일어나도록 하는 것이죠. 사회는 인위적인 통제나 규제를 자제하고, 사

후에 불가피한 경우에만 개입하는 것이 바람직합니다. 사회는 구성원들의 생산적 동기를 부양하고, 정부는 시장이 자생적으로 신뢰를 갖출 수 있도록 도와야 합니다. 경제적 신뢰가 있으면 사회는 자발적, 자율적 조정으로 성장하고 성숙합니다.

자본주의 사회에서 부는 생산에 기여한 만큼 구성원들에게 분배하는 것을 원칙으로 합니다. 그러나 생산에 기여한 것이 자본인가 노동력인가에 따라 공정성에 대한 관점이 달라집니다. 자본주의 사회가 안고 있는 가장 고질적인 문제는 분배 기준과 방식으로 인해 발생하는 부의 불균형입니다. 부의 분배 신뢰와 밀접한 관련이 있습니다. 부의 불평등이 심한 사회일수록 신뢰 지수가 낮고, 신뢰가 낮은 사회일수록 갈등과 분쟁이 더욱 심화됩니다.

균등 분배를 강제하면 불평등 문제가 해결될까요? 부를 공평하게 나누더라도 시간이 지나면 게으른 사람과 부지런한 사람, 능력이 있는 사람과 그렇지 못한 사람 간의 차이가 벌어지기 마련입니다. 또 분배된 부를 어떻게 활용하는가에 따라 사람마다 부의 크기가 달라집니다. 사람이 열심히 일하는 이유는 노력에 대한 보상을 기대하기 때문입니다. 사람은 기대하는 보상만큼 동기가 생기고, 동기의 크기만큼 열정을 발현합니다. 따라서 일률적인 분배는 일할 동기를 약화시켜 생산성의 저하를 가져옵니다. 이는 공산주의 체제에서 이미 입증된 바 있습니다.

서로 신뢰하는 사회를 만들려면 누구나 수긍할 수 있는 공정성이 전제되어야 합니다. 공평성은 공정성이 충족된 다음에 해결할 과제입니다. 나누려면 먼저 나눌 것이 있어야 합니다. 생산 없이는 분배도 없습니다. 큰 파이를 만들려면 모두가 협력해야 합니다. 그러나 파이를 만들 기회가 주어지지 않고, 만드는 과정이 편파적이며 각자에게 돌아갈 파이의 몫이 불공정하다면 누구도 게임에 참여하지 않을 것입니다.

사실 모든 사람이 배가 부르면 분배의 문제는 자연스레 사그라집니다. 사회적 부가 차고 넘치는 상태가 되면 부의 가치는 하락하고, 부를 생산하는 능력의 차이도 중요해지지 않게 됩니다. 능력의 차이가 불평등의 원인이 되지 않으면 세상은 보다 평등해질 겁니다. 이상사회에 가까워지려면 먼저 구성원들이 나눌 파이부터 키우는 것이 중요합니다. 어쩔 수 없이 능력의 차이를 인정하고, 기여도에 따라 결과물을 분배해야 하는 것이죠. 똑같이 나누는 것은 그 다음의 과제입니다. 생존의 문제를 해결한 뒤에 공생(共生)이 있고, 공생이 있은 다음에야 공존(共存)이 가능합니다. 그것이 타고난 능력이 불평등의 원인이 되지 않는 세상으로 가는 길입니다.

부의 분배는 더욱 공정하게 이루어져야 합니다. 우리는 먹지 않고 살 수 없지만 먹는 것만으로는 살 수 없습니다. 부자의 곳간은 가득 차 있는데 빈자의 쌀독이 비어 있다면 사회는 불안정할 수밖에 없습니다. 사회가 생산한 부는 특정 개인의 소유가 아니라 사회의 것입니다. 자본

주의 기업에서 주주는 자본을 투자하고, 경영자와 구성원은 기술을 활용해 이익을 만듭니다. 주주가 투자하는 자본은 어디에서 온 것일까요? 어느 누구도 태어나는 순간부터 부를 가지고 나온 사람은 없습니다. 투자한 자본은 사회로부터 받은 것이죠. 뿐만 아니라 개인의 능력은 대부분 사회로부터 주어진 것입니다. 따라서 생산에 필요한 기술 역시 개인의 것이 아닙니다. 모든 기술은 과거로부터 왔습니다. 아무리 혁신적인 기술도 과거의 기술을 빌려와 변형한 것이죠. 하늘 아래 새 것은 없습니다. 현재는 과거 위에 건설됩니다.

혁신은 모방과 변형에서 시작됩니다. 창조는 없던 것을 새로 만드는 것이 아니라 이미 있던 것을 재료로 미래를 위한 새로운 가치를 창출하는 것이죠. 태어날 때부터 지식을 갖고 태어난 사람은 없습니다. 현재 인류가 구가하고 있는 모든 문화와 문명은 과거로부터 축적되고 형성되어온 것입니다. 내 것이라고 말할 수 있는 것이 거의 없는 셈이지요. 모든 생물이 지구의 자원과 태양에너지를 이용하여 살아가지만, 누구도 소유권을 주장할 수 없는 것과 같습니다. 모든 것은 자연에서 빌려왔습니다. 우리 자신, 우리가 소유한 부, 우리가 모여 만든 사회도 결국 자연의 파생이고 변형입니다. 우연히 지구라는 행성에서 사람으로 태어나 세상으로부터 우연히 얻은 행운을 다시 세상에 돌려줘야 하는 것이 순리이고 도리겠지요.

사람의 능력은 그것을 필요로 하는 사람이 없으면 아무 쓸모가 없습니다. 사회가 없으면 개인의 능력도 거의 발휘할 수 없는 것이지요. 사회로부터 얻은 능력과 자원으로 만든 결과물은 온전히 자기 것이라 할 수 없습니다. 개인이 축적한 재산은 대부분 살아 있는 동안에만 소유권을 인정받습니다. 법률로 보호를 받는 권리도 대부분 후손들이 시한부로 누릴 수 있는 권리입니다. 어느 누구도 죽을 때 재산을 가져갈 수 없습니다. 노숙자든 억만장자든 죽으면 똑같이 몇 그램의 유기질 성분으로 돌아갑니다. 상속된 재산도 언젠가는 사회로 돌아가게 되겠지요. 우리에게 주어진 것은 영원한 소유가 아니라 시한이 정해져 있는 사용권입니다.

사람이 죽고 기업은 사라져도 그 결과물은 사회에 남습니다. 개인이 이룬 모든 부는 사회라는 큰 지갑 속으로 들어가는 셈이지요. 우리는 개인이기 이전에 거대한 유전자 풀의 일원입니다. 재화가 개인의 것이라는 생각은 착각에 지나지 않습니다. 누구도 살아 있을 때 이룬 성취를 무덤으로 가져갈 수는 없습니다. 죽음은 누구에게나 공평하고 공정하게 찾아옵니다.

공존의 사회로 가는 길

인류가 꿈꾸는 이상사회는 모든 사람이 풍요롭고 행복한 사회입니다. 인류는 99.6% 이상의 유전자를 공유하고 있습니다. 나와 타인의 유전적 차이는 0.4%를 넘지 않습니다. 우리가 유전적으로 거의 동일한 이유는 모두가 약 10만년 전에 살았던 한 여성의 자손이기 때문입니다. 우리는 어머니의 뱃속에서부터 성인에 이를 때까지 끊임없이 환경의 영향을 받습니다. 생물학적으로는 평등하게 태어날지 몰라도 환경적으로는 공평하게 성장하지 않는 것입니다. 이 때문에 사람마다 능력의 차이가 있을 수밖에 없죠. 중요한 것은 태생적 우열이 후천적 우열로 이어지지 않도록 하는 것입니다. 평등하게 태어난 만큼, 공평하게 살 수 있도록 해야 하는 것입니다.

그런 세상은 가능할까요? 앞서 언급했듯이 그런 세상은 능력의 차이가 결과의 차이에 결정적인 영향을 주지 않는 세상입니다. 자본주의 사회에서 부의 가치는 필요 이상으로 과대평가되고 있습니다. 개인이 축적하는 부의 차이는 그 사람이 가진 능력뿐 아니라 운에 의해서도 결정되는데, 운은 공평하지 않습니다. 부잣집이나 가난한 집에서 태어나는 것, 민주주의 국가나 독재국가에서 태어나는 것은 순전히 운에 의한 것입니다. 이 때문에 모든 사람에게 공정한 기회가 주어지지 않습니다. 개인에게 주어진 운은 인간의 의지로 바꾸기 어렵습니다. 하지만 능력에 따른 차이만큼은 사회가 어느 정도 조정할 수 있습니다.

능력의 차이가 결과의 차이에 결정적인 영향을 미치지 않게 하려면 능력이 부족한 사람에게 충분한 기회를 주고, 능력을 가진 사람에게는 사회에 기여할 수 있는 더 큰 기회와 함께 무거운 책임을 부여해야 합니다. 가령 능력을 가진 사람들의 세율을 높여 재원을 확보하고, 이를 사회 복지를 통해 분배하는 것도 하나의 방법이겠지요. 대신 이들의 기여에 대해 사회적으로 보상할 수 있는 방법을 강구해야 합니다.

부의 불평등이 어느 정도 해소되면 우리가 꿈꾸는 사회로의 이행이 더욱 가속화될 것입니다. 이상적인 사회는 경제적, 사회적, 도덕적 신뢰가 안정적인 단계에 이른 사회일 것입니다. 이런 사회는 높은 수준의 신뢰를 바탕으로 범세계적인 연결을 강화해 나갈 것입니다. 앞으로 지역간, 국가간 경계는 느슨해지고 세계는 점차 하나의 공동체로 통합되어갈 가능성이 큽니다. 경제적으로도 최신 기술들이 속속 산업현장에 접목됨으로써 생산성은 더욱 극대화되고 상품과 재화의 가치는 자연스럽게 하락할 것입니다. 이러한 변화를 통해 세계는 공생, 공존, 공영의

이상적 사회에 한 걸음 더 다가가게 될 것입니다.

아직은 합리적 통합주의 상태로 전환한 사회는 없습니다. 그러나 지난 1만 년 동안 인류는 원시사회에서 문명사회로 지속적으로 발전해왔습니다. 산업혁명 이후 인류는 절대 빈곤 문제를 상당 부분 해결했습니다. 19세기 이전 극빈곤자 비율이 90%에 육박했고 세계의 대부분이 궁핍했는데, 2세기 동안 상황이 빠르게 개선되어 현재 극빈곤자 비율은 10% 미만이 되었습니다. 지난 70년 간 인구가 약 50억 명 증가했음에도 불구하고 '평균' 섭취 열량은 크게 증가했다는 사실은 빈곤이 해결되고 있음을 보여줍니다. 13억 명이 넘는 중국에서 1인당 하루 평균 3,100kcal를 섭취하고 있죠. 이는 일반적인 성인의 1일 권장 섭취 칼로리인 2700kcal 보다 많습니다. 오늘날 우리의 문제는 섭취하는 식량이 적은 것이 아니고 너무 많다는 것이라고 볼 수 있죠.

식량 섭취와 밀접한 관련이 있는 아동의 발육 부진 비율은 지난 세기 동안 현저히 감소했습니다. 케냐와 방글라데시 같은 국가의 발육 부진 아동의 비율은 각각 20%, 35%로 여전히 높지만 20년 전 각각 40%, 70%이었던 것에 비하면 절반 수준으로 감소했습니다. 개발도상국의 영양 실조 비율은 1970년 35%에서 2015년 기준 13%로 약 1/3 줄어들었습니다. 기근으로 인한 사망자 수 또한 현저하게 감소하였죠. 1920년에서 1970년 사이 기근으로 인한 사망자 수가 인구 10만 명 당 529명이었던 반면 2000년대에 들어서는 10만 명 당 3명 수준입니다.

18세기 말 인간의 기대수명은 40세였지만 현재는 70세가 넘습니다. 1960년대만 해도 18%에 가까웠던 유아 사망률이 지금은 4%도 되지 않습니다. 극빈곤자 비율은 19세기 초 90%에 육박했지만 현재는 10% 미만이며, 지난 200년 동안 세계 총생산량은 약 100배 증가했습니다.

또한 계급, 민족, 인종, 성에 대한 차별을 조금씩 개선하면서 인권을 존중하는 방향으로 진보해왔습니다. 인류가 20세기를 막 시작했을 때 여성 투표권이 있는 나라는 뉴질랜드 하나뿐이었습니다. 오늘날에는 거의 모든 국가에서 여성도 투표를 할 수 있죠. 성소수자, 소수 인종, 아동, 여성을 관용하는 모습은 사회 곳곳에서 확대되고 있습니다. 얼마 전까지만 해도 소수 인종을 차별하는 법이 있었는데, 지금은 소수자 차별을 금지하는 법안이 입법되고 있죠.

세계의 여러 국가들은 다양한 지역공동체와 경제공동체를 결성하여 정치와 경제시스템을 통합해가고 있습니다. 폭발적인 무역량 증가와 수출입 관세, 규제 장벽의 감소는 통합 현상을 더 빠르게 하고 있습니다. 세계화를 통한 더 넓은 시장, 다양하고 저렴한 상품, 빈곤 문제 경감 등의 이익을 거부하기는 불가능할 것으로 보입니다. 이제 한 국가가 겪는 문제는 특정 지역을

넘어 국제적 사안이 되고 있습니다.

지난 세기 인류에게 큰 고통을 안겼던 전쟁의 폭력도 현격히 감소해가고 있습니다. 인류사에서 오랜 기간 전쟁은 국가의 일상적 과제였고, 평화는 전쟁 사이에 잠깐 낀 휴지기에 불과했습니다. 18세기 중반 이전까지 열강들은 거의 매년 전쟁을 치렀는데, 근래에는 보기 드문 일입니다. 60년 전 한국전쟁에서 벌어진 미국과 중국의 충돌이 강대국 간 마지막 전쟁이었죠. 강대국 간 전쟁뿐 아니라 두 나라가 벌이는 일반적인 전쟁도 줄었습니다. 지난 60년 동안은 전쟁이 없었던 해가 대부분이었고, 많아도 1년에 3건을 넘지 않았습니다.

2차 세계 대전 당시 10만 명당 300명 정도의 사망자가 발생했는데, 이후 전쟁 중 사망자 비율은 급격히 감소하여 2016년에는 1.2명을 기록했습니다. 사망자 수뿐만 아니라 난민, 징병 비율, 군대의 규모, GDP 대비 군사비 비율도 최근 수십 년간 꾸준히 감소했죠. 무엇보다 이제는 전쟁을 '불법'으로 규정하고 있습니다. 이 새로운 규범이 전쟁으로 인해 발생할 수 있는 고통을 봉쇄하고 있습니다.

오랫동안 지속되었던 이념 간 힘 겨루기도 점차 동력을 잃어가고 있습니다. 1971년 31개국이었던 민주주의 국가는 베를린 장벽 붕괴, 소련 해체를 지나며 2015년 103개국으로 늘었습니다. 세계 인구의 3분의 2가 비교적 자유로운 민주 국가에 살고 있죠. 1816년 그 비율이 1%에 불과했던 사실을 상기해보면 놀라운 변화입니다. 중국과 러시아는 전제주의 국가 형태를 유지하고 있지만, 이 역시 과거 정권과는 비교할 수 없을 만큼 자유도가 높아졌습니다. 자연스럽게 이념을 내세운 국가 간 갈등과 긴장 관계가 완화되었죠. 이러한 흐름을 보면 인류사회는 사회는 갈등과 부침을 거듭하면서도 합리성과 신뢰를 강화하며 점진적으로 진보하고 있다는 것을 알 수 있습니다. 비관론자들의 주장과 달리 세상은 점점 좋아지고 있습니다. 우리의 나쁜 기억력이 사실과 싸우고 있을 뿐이죠.

금세기 들어 지구촌은 새로운 전환기를 맞고 있습니다. 이른바 4차산업혁명으로 불리는 놀라운 변화가 시작된 것입니다. 아직도 지구촌 곳곳에서 갈등과 혼란이 계속되고 있지만, 전반적으로 보면 소득 수준이 상승하고 사회적 신뢰도 점차 두터워지고 있는 것으로 보입니다. 앞으로 인류의 삶이 더 풍요로워지고 추구하고자 하는 중심 가치가 자유에서 평등으로 이동하게 되면, 인류사회는 생존 경쟁에서 공생으로, 공생에서 공존을 추구하게 될 것입니다. 인류가 추구하는 이념 역시 자연의 결에 따라 경제적 자본주의에서 사회적 인본주의로, 다시 합리적 통합주의로 진보하겠지요.

바람직한 사회는 모든 구성원이 서로를 신뢰하는 사회일 것입니다. 신뢰의 목적은 이익이고

신뢰의 본질은 기대가치입니다. 즉 상대방을 신뢰하는 것은 그가 나의 기대를 저버리지 않을 것이라는 기대 때문이고, 그 기대란 서로가 원하는 이익입니다. 욕망은 이 기대가치에 뿌리를 두고 있습니다. 결국 욕망은 신뢰라는 토대 위에서 발현됩니다. 그래서 신뢰는 욕망이 천이하듯이 경제적, 사회적, 정신적 방향성을 갖습니다. 그것이 자연의 결이죠.

바람직한 사회가 지향하는 것은 당연히 자연의 결에 합당한 정의일 것입니다. 자연은 선악이나 정의를 목적으로 삼지 않지만, 인간은 사회를 구성하면서부터 정의의 개념을 만들었습니다. 자연은 흐름으로 존재할 뿐 무엇을 지향하지 않습니다. 자연의 목적이 없으니 끝이 있을 수도 없습니다. 자연은 늘 과정으로만 존재할 뿐입니다. 그 과정에서 생명이 탄생하고 인간이 출현했으며 사회가 생겨났습니다. 사회적 질서도 자연의 흐름에 따라 갈등과 조화, 퇴행과 진보를 반복하면서 발전합니다. 우리가 겪는 갈등과 분쟁 역시 더 나은 사회로 가기 위한 과정이자 현상의 일부입니다.

사회는 인간이라는 개체가 지닌 속성의 집단적 표현형입니다. 사람은 욕구와 욕망이라는 생물학적이고 신경학적인 속성을 통해 이기적 본능, 사회적 본성, 정신적 인성의 존재로 살아가고 성장합니다. 성장의 과정에서 본능과 본성이 끊임없이 갈등하고 충돌하죠. 그리고 인성이 그 과정을 조화롭게 조율하면서 객관적이고 합리적인 인격을 빚어냅니다. 개체가 본능과 본성이 대비적으로 거울 역할을 하면서 성숙한 인간으로 성장을 유도하듯이 사회는 자유와 평등이 서로 대비적으로 갈등하면서 성장해갑니다. 개인의 성장을 견인하는 것이 공감과 성찰이라면, 사회의 성장을 견인하는 것이 집단적 공동선과 합리성일 것입니다.

자연의 이치에 부합하는 정의는 집단의 안녕을 해치지 않는 범위에서 개체의 자유를 최대한 보장하는 것입니다. 인간은 집단 없이 존속하기 어렵습니다. 우리는 개인 이전에 동일한 종에 속한 인간 사회의 구성원이기도 합니다. 내가 존재하려면 우리가 먼저 존재해야 하겠죠. 개인도 사회도 결국 유전자 풀을 위해 종사합니다. 세상은 이치에 따라 흐릅니다.

선악과 정의는 인류가 초월적 존재에게 선물 받은 것이 아닙니다. 우리가 자연의 이치에 따라 우연히 생명으로 태어난 것이라면, 그리고 선과 악이 사회적 이익을 위해 창조된 것이라면, 인류가 원하는 이상사회로 가까이 다가가기 위해 선악과 정의를 절대적 가치가 아니라 사회적 실용의 관점에서 접근할 필요가 있습니다.

8장 [선악과 정의]

선악과 정의는 어디에서 왔을까요?

인간은 얼마간 악한 존재이고, 또 얼마간 선한 존재이기도 합니다. 어떤 유전자를 가지고 태어나든 좋은 환경에서 선한 경험을 많이 쌓으면 선한 사람이 될 가능성이 크고, 열악하고 끔찍한 환경에서 좋지 않은 경험을 많이 쌓으면 악한 사람이 될 가능성이 큽니다. 사회에서 통용되는 선악의 개념은 인류가 변화하는 환경에 적응하면서 집단의 안녕과 존속을 통해 스스로 만들거나 경험과 학습을 통해 형성되었다고 할 수 있습니다.

도덕이 지향하는 것은 사회의 이익입니다. 도덕의 목적은 집단을 결속시키고 시너지를 일으키는 데 있습니다. 그러므로 도덕은 구성원들의 친사회적 행동을 유도하기 위해 사회가 암묵적으로 승인한 문화적 행동 습관이라 할 수 있습니다. 정의 역시 사회적 이익을 추구하기 위해 필요합니다. 사회적 이익은 곧 공동체의 안녕과 번영이며, 이것이 공동의 선입니다. 도덕 규범이나 법률이 추구하는 것 역시 공공의 선입니다. 그러므로 정의는 본래부터 존재했던 도덕적 원칙이 아니라 사회적 이익을 위해 고안된 개념입니다.

자연에는 선악과 같은 가치 개념이 존재하지 않습니다. 선악과 정의는 그것이 무엇을 표방하고 주장하든 궁극적으로 생물학적 이익에 바탕을 두고 있습니다. 개인은 공동체의 도움 없이 살아갈 수 없고, 공동체는 구성원들의 협력 없이 존재할 수 없습니다. 집단에서 통용되는 선은 집단의 안녕에 도움이 되는 것이며, 악은 집단의 안녕을 해치는 것입니다. 인간이 선악을 선천적으로 가지고 태어나는 것이 아니라 사회적 이익을 위해 만들어낸 것이라면, 우리는 새로운 관점으로 합리적인 사회체계를 재설계할 수도 있을 것입니다.

정의로운 사회는 어떤 사회일까요?

사회는 자유와 평등이라는 두 축의 균형과 조율을 통해 성장합니다. 양 극단의 자유와 평등을 조정하고 균형을 잡아주는 것이 바로 공정성입니다. 역사적으로 보면 사회가 추구하는 가치의 균형추가 자유방임으로 치우치면 구성원들이 평등을 강화하는 방식으로 균형을 잡고, 가치의 균형추가 기계적 평등으로 기울면 구성원들이 자유를 갈망하는 방식으로 균형을 잡습니다.

선악이나 정의 같은 사회적 가치의 목적은 결국 개인과 사회의 존속으로 수렴되고, 이는 곧 인류라는 '유전자 풀'의 번성으로 이어집니다. 인간이 추구하는 모든 가치의 종착점은 생물학

적 메커니즘과 연결되어 있다고 할 수 있는 것이죠. 유전자 풀은 어떤 의도나 목적에 관계없이 자유와 평등이라는 가치를 조율함으로써 사회의 존속을 지향합니다. 개인의 이기적 본능이 요구하는 가치는 자유주의이고, 사회적 본성이 요구하는 가치는 평등주의입니다. 두 가지 가치는 상호보완적입니다.

사람이 이기적 존속에서 사회적 성장으로, 다시 정신적 완성으로 추구하는 가치의 비중이 이동하면서 성장하듯이, 사회는 이기적 자본주의에서 사회적 인본주의로, 다시 합리적 통합주의로 발전할 것으로 예상됩니다. 이상적인 사회는 경제적, 사회적, 도덕적 신뢰가 안정적인 단계에 이른 사회를 말합니다. 앞으로 세계는 지역간, 국가간 경계가 느슨해지면서 점차 하나의 공동체로 통합되어갈 가능성이 큽니다. 경제적으로도 최신 기술들이 속속 산업현장에 접목됨으로써 생산성은 더욱 극대화되고 상품과 재화의 가치는 자연스럽게 하락할 것입니다. 이러한 변화를 통해 세계는 공생, 공존, 공영의 이상적 사회에 한 걸음 더 다가가게 될 것입니다.

사회가 자연이 만든 유전자 풀이라면, 인류가 지향하는 바람직한 사회는 자연의 결에 따르는 것입니다. 우리는 신에게 선택받은 존재도 아니고, 고귀한 영혼이나 도덕률을 선천적으로 가지고 태어나지도 않았습니다. 우리는 우주에 흩어져 있던 먼지 입자들과 탄소 알갱이, 단백질 덩어리를 조상으로 두었습니다. 그로부터 생명이 잉태되어 오랜 세월 진화를 거듭하면서 비로소 내가 존재하게 되었습니다. 이제 우리는 생명의 비밀과 기원을 탐색해가면서 인간의 정체성에 보다 가까이 다가갈 것입니다.

9장
정체성 정체

나는 언제부터 나인가?

고갱의 그림을 다시 떠올려보죠. 고갱은 한 아이가 태어나 노인이 되어 죽음에 이르는 과정을 통해 인간의 본질을 찾고 싶어 했을 겁니다. 그는 우리가 어디에서 왔는지 의문을 품었지만 추적할 수 있는 과거는 인간이 태어난 시점까지였을 겁니다. 그것이 우리가 도달할 수 있는 최초의 지점일까요? 그 이전에 우리는 존재하지 않았을까요?

우리는 태어나기 이전에도 존재했습니다. 어머니의 자궁 속에서 아홉 달 동안 있었죠. 어머니의 자궁 이전에는 어디에 있었을까요? 그 이전에는 아버지와 어머니의 몸 속에 유전자로 있었습니다. 또 그 이전에는 할머니와 할아버지의 유전자로 있었겠죠. 이렇게 계속해서 거슬러 올라가면 인류의 조상이었던 호모사피엔스를 만나고, 더 거슬러 올라가면 38억 년 전에 존재했을 것으로 추정되는 모든 생명의 공통 조상인 LUCA(Last Universal Common Ancestor)를 만나게 됩니다. 거기서 더 올라가면 45억 년 전에 탄생한 지구와 태양계 행성들을 만나고, 더 멀리 거슬러 오르면 138억 년 전의 빅뱅을 만나게 되겠죠.

태어나기 전에 우리는 인간의 유전자로 존재했고, 이전에는 호모속(Homo)이었으며, 그 이전에는 나무 위의 영장류였습니다. 또 공룡이 우글거리던 시대에는 작은 몸집으로 땅속에 숨어 지내야 했던 야행성 포유동물이었습니다. 더 멀리는 바닷속에서 자맥질을 하던 척추동물이었

고, 지구라는 행성에서 생명이 첫 기지개를 켜던 시절에는 작은 세균에 지나지 않았지요. 또 그 이전에는 작은 유기물질 덩어리였고, 그 이전에는 우주를 떠다니던 물질의 입자였습니다.

우리의 정체성은 과거에서 찾을 수밖에 없습니다. 우리의 현재는 과거의 누적된 결과이니까요. 과거가 만들어낸 무수한 시간의 층들이 켜켜이 쌓여 현재의 우리가 되었습니다. 우리의 현재는 과거에서 현재로 이어지는 연속선 위에 놓여 있습니다. 인간의 수명은 고작 100년을 넘지 못하지만, 생명으로서 축적해온 생물학적 나이는 무려 38억 년에 이르죠. 그 시간 동안 누적된 결과가 현재의 '나'라는 생명 현상입니다. 그러므로 현재의 나는 오랜 시간 속에 축적된 속성이 만들어낸 것입니다.

우리는 하늘에서 갑자기 떨어지거나 절대자가 어느 날 흙으로 빚은 존재가 아닙니다. 우리는 수십억 년에 걸쳐 자연이 빚어낸 하나의 생명 현상으로 존재하고 있습니다. 현재가 과거의 결과이듯이, 나의 현재 또한 과거의 결과들이 만든 것입니다. 그래서 '나는 누구인가?'에 대한 질문의 첫 번째 답은 다음과 같이 제시할 수 있습니다.

'나는 과거의 결과다.'

나를 이루는 세 가지 기억

우리가 존재하기까지 크게 세 차례의 중요한 전환점이 있었습니다. 첫 번째는 만물이 탄생한 시원의 순간, 즉 빅뱅이 있었죠. 두 번째는 38억 년 전 바닷속 어디에선가 생물의 공통 조상인 LUCA가 탄생한 것입니다. 세 번째는 현재의 내가 어머니의 자궁을 나와 이 세상에 태어난 것입니다. 이 과정에서 우리는 세 가지 기억을 가지게 되었습니다. 빅뱅 이후 갖게 된 '물질적 기억', 생물의 길을 걸어오면서 갖게 된 '유전적 기억', 그리고 세상에 태어나 지금까지 체험과 경험을 통해 학습한 '인지적 기억'입니다. 우리 몸에는 과거의 기록이 생생하게 새겨져 있습니다. 그 기록이 바로 나라는 존재죠.

첫째, 물질적 기억입니다.

살아 있다는 것은 무엇일까요? 우리 몸은 단백질, 탄수화물, 지방, 핵산 같은 기본 물질들로 구성되어 있습니다. 몸을 구성하고 있는 원자를 비율로 따져보면 산소 65%, 탄소 18%, 수소 10%, 질소 3%, 칼슘 1.6%, 인 1% 등 13가지입니다. 이들의 물질대사가 생명 현상을 만들어냅

니다. 생명체는 물질대사를 통해 에너지를 만들고, 그 에너지로 살아갑니다. 생물체는 영양물질을 섭취하고 이를 분해하여 에너지를 얻습니다. 이 에너지로 세포를 구성하는 성분들을 합성하고, 필요하지 않은 물질은 몸 밖으로 내보냅니다. 이러한 물질대사는 동화작용과 이화작용으로 구분됩니다. 식물은 물과 이산화탄소 등을 섭취한 후 태양에너지를 이용하여 탄수화물, 단백질, 지방 등을 만들고 산소를 배출합니다. 이 과정을 탄소동화작용이라 합니다. 이에 반해 동물은 탄수화물이나 단백질 등을 섭취하여 에너지를 얻고 이산화탄소와 물을 배출하는 이화작용을 합니다.

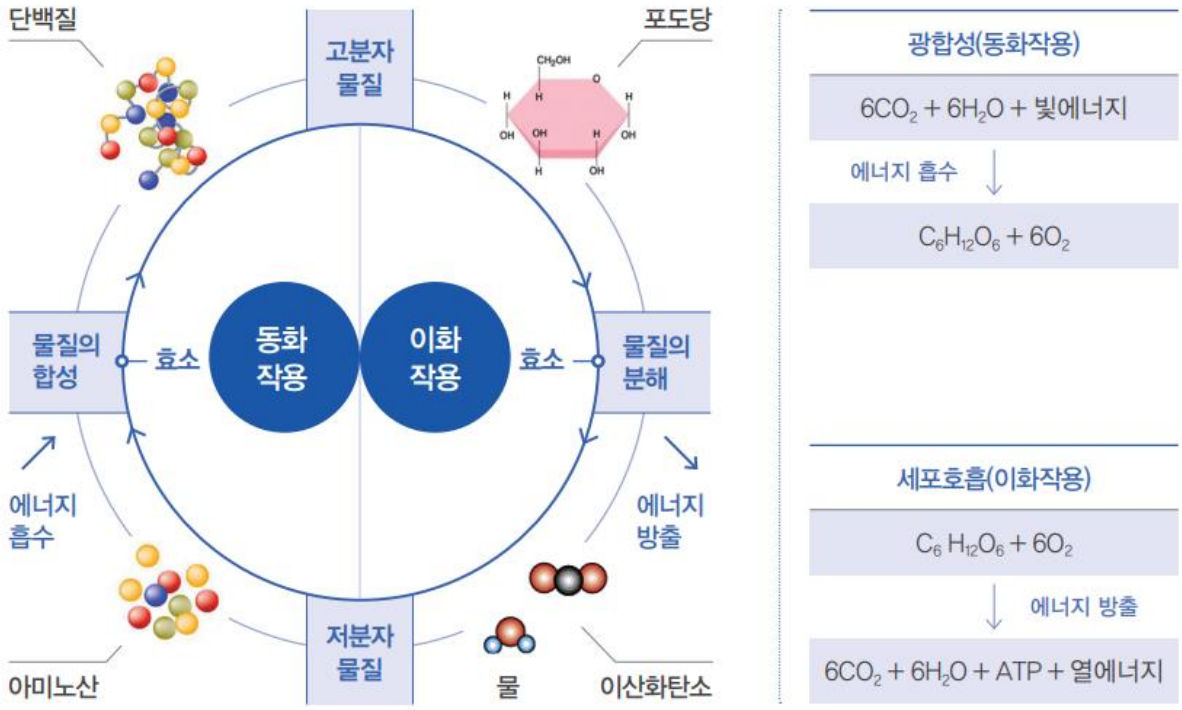


그림 9-1 동화 및 이화작용 메커니즘

생존에 필수적인 몸의 내분비 대사, 면역 작용 등도 분자들의 화학작용으로 일어납니다. 몸 전체가 자동화된 생화학 공장과 다를 바 없습니다. 세포 하나 하나가 정밀한 기기와 같고 생체조직은 하나의 단위 설비로 다른 조직과 긴밀히 협력하며 작동합니다. 이 모든 메커니즘이 지향하는 것은 오직 하나, 항상성 유지입니다. 항상성은 그 자체가 생명이자 생존입니다. 우리는 인식하지 못하지만 이 모든 작용이 생화학적 물질의 기억을 바탕으로 이루어집니다.

둘째, 유전적 기억입니다.

우리가 매 순간 경험하는 배고픔, 외로움, 사랑 같은 욕구는 모두 유전자에 새겨진 본능과 본성에서 나옵니다. 본능적 욕구는 포유류 이전 단계에서 획득한 유전적 속성이고, 본성적 욕

구는 포유류와 영장류, 호모속을 거치면서 획득한 신경생리적 속성입니다. 이 신경생리적 기억 때문에 우리는 하루도 빼놓지 않고 음식을 먹고 잠을 자고 휴식을 취하며 사회적 관계를 맺습니다. 우리는 존속에 유리한 것들을 생물학적 코드, 즉 유전적 기억으로 간직하고 있습니다.

셋째, 인지적 기억입니다.

인지는 뇌가 자극을 학습하고 저장하며 인출하는 모든 신경 활동을 의미합니다. 살아 가는 것 자체가 무언가를 학습하고, 그 기억을 활용하는 과정입니다. 사람들이 얻고자 하는 지식, 돈, 명예, 성공 같은 것들도 모두 세상에 태어나 학습한 것들이지요. 뇌는 일종의 정보처리 기기와 같습니다. 과거의 경험과 기억을 미래를 위한 자원으로 활용하죠. 기억의 목적은 가치를 얻는 데 필요한 행동을 만드는 것입니다. 가치를 획득하기 위한 행동의 발원지는 욕망이죠. 우리는 욕망을 추구하는 과정에서 환경과 상호작용하면서 성격과 인격, 역량과 능력을 길러 나갑니다. 그것이 인지적 기억입니다.

생명체는 정보체계에 의존하여 생명활동을 벌입니다. 이 정보체계가 곧 기억입니다. 물질적 기억은 RNA에 담겨 있고, 이는 생체의 기본적인 정보체계를 이루고 있습니다. 유전적 기억은 DNA 염기서열에 담겨 있으며, 이는 생명체를 제작하고 유지하는 데 필요한 정보입니다. 마지막으로 인지적 기억은 신경계에 저장되며, 개체와 환경이 상호작용한 결과를 재활용하기 위한 정보입니다. 물질적 기억은 생명을 만들고 유지하며, 유전적 기억은 본능과 본성을 통해 생존을 추구하고, 인지적 기억은 우리를 더 나은 삶으로 인도하는 역할을 합니다. 우리는 기억을 바탕으로 생존하고 생활하며 생산적인 활동을 해 나가는 것이죠. 그것이 우리이고, 우리 인생입니다. 나는 나의 기억으로 존재합니다. 그래서 '나는 누구인가?'에 대한 질문의 두 번째 답은 다음과 같이 제시할 수 있습니다.

'나는 물질적, 유전적, 인지적 기억이다.'

별에서 온 나

우리는 어디에서 왔을까요?

우리는 과거로부터 왔습니다. 태초에는 물질도, 시간도, 공간도 존재하지 않는 무의 상태였습니다. 138억 년 전, 우주는 특이점이라는 아주 작은 점의 빅뱅으로부터 탄생했습니다. 빅뱅이

일어난 직후 기본 입자들이 나타나고, 이내 기본 입자들이 결합하여 수소 원자와 헬륨 원자들을 만들었습니다. 수소와 헬륨 원자들은 기체 구름을 만들고, 다시 거대한 구름 은하를 형성했지요. 이때 수소와 헬륨이 밀집된 곳에 주변의 물질들이 응집되면서 태양 질량의 수십 혹은 수백 배에 이르는 무거운 별들이 탄생했습니다. 이 무거운 별이 중력에 의해 응축하면서 엄청난 열을 발생시켰고, 수소 원자의 핵융합 반응을 일으키기 시작했습니다. 별 내부에서 수소 융합이 이루어지면서 헬륨이 생성되고 다시 탄소, 질소, 산소 순으로 무거운 원소들이 생겨났습니다.

별은 차츰 무거워져 내부에 철(Fe)로 이루어진 코어가 형성되고 질량은 더욱 증가했지요. 엄청난 질량을 가진 항성이 어느 순간 자체 중력을 감당할 수 없게 되면 중심 핵이 붕괴되면서 폭발이 일어납니다. 이를 초신성(Supernova) 폭발이라 하지요. 폭발이 일어나면서 별을 구성하고 있던 물질들이 우주 공간으로 흩어졌습니다. 엄청난 규모의 초신성 폭발로 우주 공간에 흩어졌던 먼지 입자들이 다시 모여 원시 성운을 만들고, 원시 성운은 중력 수축을 통해 원시 별이 됩니다.

태양계 역시 45억 년 전쯤 행성체들이 인력에 끌려 충돌하고 수축하는 과정을 거쳐 형성되었죠. 태양계와 함께 탄생한 지구는 행성체들의 충돌 에너지로 펄펄 끓는 용광로와 같았습니다. 용융 액체 상태에서 무거운 원소들은 먼저 가라앉아 마그마 형태로 내핵을 만들고, 가벼운 물질은 외핵을 형성했죠. 또 맨틀의 암석 성분들이 부력에 의해 떠올라 지구의 외피를 형성하고, 기체 성분과 수증기는 지표로 분출되어 대기를 형성했습니다. 대기가 점차 식으면서 기체 원자들이 결합하여 암모니아, 메탄, 물 같은 화합물을 만들어내고, 물은 지구의 열에 의해 수증기로 변했다가 비가 되어 내렸습니다. 강우 현상이 반복되면서 저지대의 지표면에 바다가 만들어졌습니다.

과학자들은 지구의 지표면에 형성된 원시바다에서 최초의 유기체가 탄생했을 것으로 보고 있습니다. 40억 년 전쯤 원시바다에서 복합 유기물 사슬이 나타난 이후 38억 년 전쯤 원핵세포 생물이, 20억 년 전에는 진핵세포 생물이 등장했습니다. 이어 10억 년 전에 다세포생물이 출현했으며, 7억 년 전쯤에는 신경계를 가진 동물이 출현했죠. 6억 년 전에 바다 생물이 번성했고, 4억 년 전쯤 바다에서 육지로 진출한 최초의 동물이 육상 생활에 적응하여 양서류, 파충류, 포유류로 진화했습니다. 약 2억 5천만 년 전에 등장한 초기 포유류는 거대 파충류인 공룡이 번성하던 시절에 조용히 숨죽이고 살아야 했습니다. 포유류는 약 6,500만 년 전 공룡이 멸종한 후에야 번성하기 시작했으며, 비슷한 시기에 영장류가 등장했습니다. 인류는 오랑우탄, 고릴라,

침팬지, 인간의 공통 조상으로부터 갈라져 나왔죠. 800만 년 전쯤 고릴라가 먼저 갈라져 나왔고, 약 500~600만 년 전에는 인간-침팬지의 공통 조상으로부터 인류의 조상이 분기되었습니다. 현생 인류의 직계 조상인 호모사피엔스는 10만 년에서 20만 년 전쯤에 등장한 것으로 알려져 있습니다.

지구상에 존재하는 모든 생물의 DNA는 ATGC(Adenine, Thymine, Guanine, Cytosine)라는 네 가지 염기로 구성되어 있습니다. 네 가지 염기들은 사슬 모양을 이루면서 유전자를 구성하고 유전정보를 형성합니다. 네 가지 염기의 배치 순서가 생물체의 특징을 결정합니다. 인간은 대략 2만 개에서 2만 5천 개 정도의 유전자를 가지고 있는 것으로 추정됩니다. 개수로만 따지면 인간의 유전자 수는 우리가 알고 있는 대부분의 식물이나 초파리, 벌레와 비슷합니다. 유전자 구조도 다른 동물과 큰 차이가 없습니다. 인간과 가장 가까운 친척인 침팬지와는 얼마나 차이가 날까요? 고작 1.3% 정도입니다.

우리 몸을 구성하고 있는 기본 물질이 식물이나 다른 동물과 같다는 것은 어떤 의미일까요? 인간을 포함하여 모든 생물이 한 뿌리에서 나왔다는 것을 의미합니다. 우주 공간에 흩뿌려진 별 부스러기 중 일부가 지구가 되었고, 우리의 조상이 되었으며, 그 과정에서 축적한 기억과 정보들이 유전자에 남아 있다는 것입니다. 우리는 별에서 왔습니다. 더 멀리는 빅뱅으로 세상이 생겨날 때 이미 물질로부터 잉태되었죠. 우리 몸을 구성하는 성분들은 어느 별에서 시작되어 허공을 떠다니거나 흙이 되었다가 다시 미생물로서 생명을 얻었지요. 이 작은 생명들이 나무가 되기도 하고 꽃으로 살기도 하면서 마침내 내 안으로 들어와 나의 몸이 되었습니다. 그동안 섭취한 곡류, 육류, 채소의 원자들이 내 몸을 구성하고 있는 것입니다.

몸을 구성하는 세포들이 매 순간 새로운 세포로 교체되듯이, 나를 구성하는 요소들은 끊임없이 변화합니다. 몸 밖에 있던 것들이 내 몸이 되기도 하고, 몸 안의 것이 몸 밖의 것이 되기도 합니다. 이처럼 우리는 오랜 시간과 경계 없는 공간 속에서 우주의 모든 존재는 관계로 연결되어 있습니다. 나는 관계로 잠시 일어나는 현상일 뿐 고정된 나의 실체는 없습니다. 나를 나라고 생각하는 것은 기억이 만드는 허상일 뿐이죠. 나는 사라져도 나를 구성했던 원자들은 세상에 그대로 남습니다.

생명의 시작, 탄소

몸을 구성하는 기본 요소는 무엇일까요?

가장 먼저 세포가 떠오를 겁니다. 세포는 단백질, 탄수화물, 지질, 핵산으로 구성되어 있습니다. 단백질은 근육을 만드는 재료이기도 하지만 여러 아미노산과 효소를 생산하는 데 사용됩니다. 탄수화물은 생명 활동에 필요한 에너지원이고, 지질은 세포막을 만들어 피부를 형성합니다. 또 핵산은 유전 물질인 DNA를 구성하지요. 이 네 가지 유기질은 모두 탄소중합체로 형성되어 있습니다. 탄소중합체란 탄소 원자를 중심으로 여러 다른 물질들이 융합하여 얽혀 있는 분자 덩어리를 말합니다. 그 분자 덩어리를 유기물이라 부르지요.

박테리아에서부터 사람에 이르기까지 지구에 존재하는 모든 생물은 유기물질로 구성되어 있습니다. 본래 유기물은 생물체 안에서 만들어진 화합물을 의미했지만, 오늘날에는 무기물로도 유기물을 합성할 수 있기 때문에 탄소(C)를 기본 골격으로 하는 유기화합물을 총칭합니다. 유기물질을 구성하는 기본적인 단위는 탄소입니다.

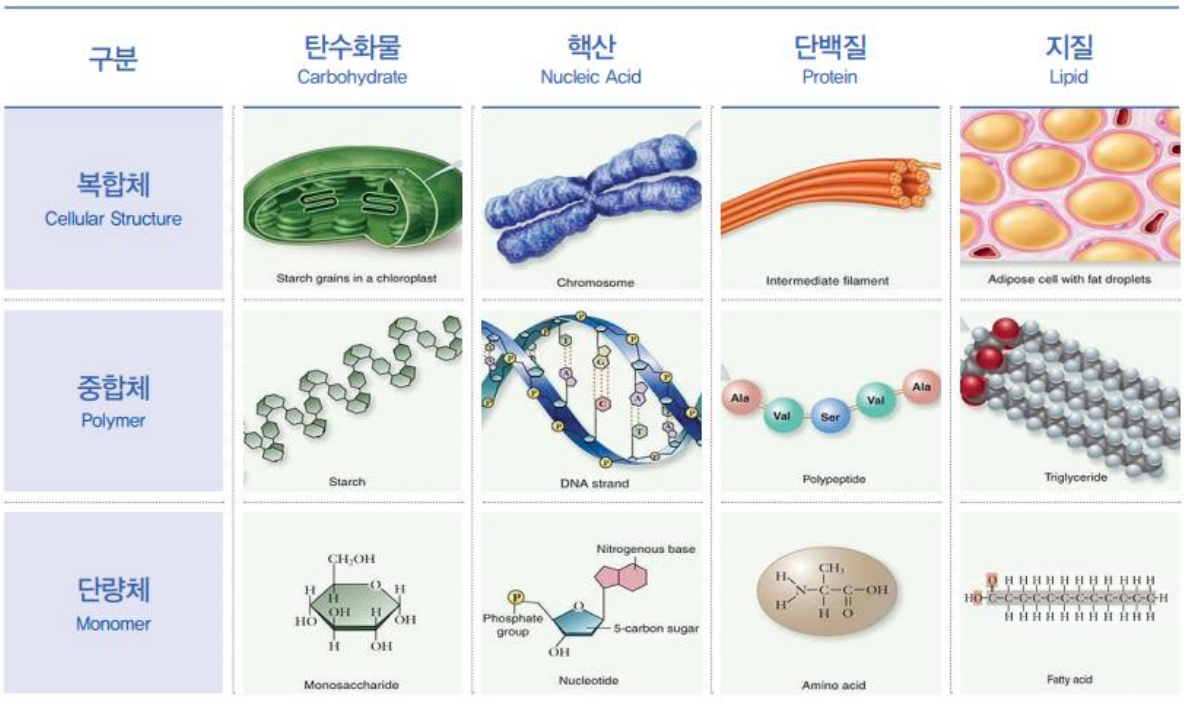


그림 9-2 우리 몸을 구성하는 탄소 중심 고분자화합물

생명체의 물질대사도 탄소로부터 시작되죠. 동화작용과 이화작용도 탄소화합물의 화학적 변화 과정으로 요약할 수 있습니다. 에너지 대사 역시 영양 물질들의 화학적 변화 과정입니다.

식물은 태양에너지를 얻어 몸을 만들고 살아갑니다. 또 초식동물은 식물을 먹고 살아가며, 육식동물들은 다른 동물을 먹이로 살아갑니다. 인간은 식물과 동물을 모두 섭취하며 살아갑니다. 먹이사슬을 거슬러 올라가면 결국 모든 생명체는 태양을 먹고 사는 셈입니다.

동물이 에너지를 소비한 후 배출하는 이산화탄소나 에너지원인 포도당은 탄소가 다른 원소와 연결되어 있는 구조입니다. 왜 탄소가 연결의 중심에 자리 잡게 되었을까요? 여기에는 탄소의 태생적 비밀이 숨어 있습니다. 탄소의 전자는 6개입니다. 두 개는 안쪽에 나머지 4개는 바깥쪽을 돕니다. 최외곽 전자가 8개라야 안정적인데 4개만 갖고 있지요. 탄소는 부족한 전자를 보완하기 위해 다른 원소와 결합하려는 특성을 갖고 있습니다. 그래서 탄소 주변에는 늘 수소, 산소, 질소, 황, 인이 모여듭니다. 이들과 결합하면서 유기물질이 만들어진 것이죠. 이러한 탄소의 특성 때문에 생물 다양성이 높아집니다.

유기체는 기본적으로 탄소화합물인 유기질이 상호작용을 일으켜 하나의 생물체처럼 작동하는 체계입니다. 이 같은 생명의 사슬이 연결될 수 있었던 것은 탄소의 붙임성 때문이지요. 탄소는 다른 원자들과 전자를 공유하여 안정적인 구조를 갖추려는 속성을 가지고 있습니다. 이 때문에 탄소는 탄소와 탄소의 결합을 통해 긴 구조를 만들거나 다른 원소와 결합을 통해 다양한 화합물을 만듭니다. 수소, 산소, 질소 등과 공유결합을 통해 다양한 형식의 화합물 구조를 형성하는 것이지요.

대부분의 고분자화합물은 탄소 원자를 중심으로 구성되어 있습니다. 탄소화합물이 쉽게 고분자 결합을 할 수 있는 것은 탄소와 탄소 사이에 다양한 원소를 무수히 결합할 수 있기 때문이지요. 이처럼 탄소는 다양한 원소들과 화학적 결합을 통해 각양각색의 분자 구조를 가진 화합물을 만들어냅니다. 지구 상에 수없이 많은 탄소화합물이 존재하는 것도 이 때문입니다. 지구의 생명체들은 모두 탄소고분자화합물로 구성되어 있습니다. 탄소고분자화합물이 곧 생명분자를 이룹니다. 탄소를 배제하고 생명 현상을 설명한다는 것은 불가능합니다.

생명의 역사는 탄소의 역사이기도 합니다. 아주 먼 옛날 원시 지구의 바닷속에서 탄소화합물이 생기고, 이 연결 사슬에서 RNA가 생겨났습니다. 이후 보다 안정적인 이중나선 구조를 갖게 되면서 DNA가 만들어지고, DNA를 축으로 한 원시세포들이 공생 관계를 꾸리면서 세포생물의 기본 단위인 진핵세포가 형성되었습니다. 이로부터 다세포 생물이 생겨나고, 다세포 생물이 진화를 거듭하면서 다양한 계통의 생물이 진화했습니다. 다세포 생물이 출현한 지 약 7억 년이 흐른 뒤 마침내 호모사피엔스가 탄생했습니다. 이것이 우리가 알고 있는 생명의 역사입니다. 탄소를 축으로 한 생명 분자의 생명력은 질기고 강합니다. 생명이 출현한 이래 헤아릴

수 없는 개체들이 명멸했지만, 유전자는 영속하고 있습니다.

살아 있다는 것은 무엇일까요? 왜 어떤 존재들은 돌멩이 같은 무기물질의 길을 선택하지 않고 삶과 죽음의 고통을 견뎌야 하는 생명의 길을 선택한 것일까요? 어떤 존재도 스스로 그 길을 선택하지는 않았을 것입니다. 탄소로부터 시작된 유기물질이 우연히 생명을 갖게 되었고, 항상성 유지에 필요한 질서에 적응하면서 생명 진화의 길을 걷게 된 것이지요. 생명의 길에 들어선 이상 삶과 죽음을 피할 방법은 없습니다. 그래서 모든 생명은 기를 쓰고 존속을 추구합니다.

그림 9-3 물질에서 문명까지



생명 진화의 비밀, 창발

세상의 본질은 무엇일까요? 아마 '관계'가 아닐까 싶습니다. 원자는 소립자와 소립자의 관계로 형성됩니다. 또 분자는 원자의 연결 관계로, 유기질은 유기분자들의 화학적 관계로, 세포는 유기질간의 생화학적 관계로, 생체조직은 세포의 관계로, 기관계는 생체조직들 간의 관계로, 인간 개체는 기관계들의 관계로, 사회는 사람과 집단간의 관계로 이해할 수 있습니다. 그런 의미에서 시간과 공간, 물질과 에너지도 모두 관계로 이해할 수 있습니다.

20세기 초까지만 해도 시간과 공간, 물질과 에너지는 각각 분리된 개념이었습니다. 그러나 아인슈타인의 특수상대성이론과 일반상대성이론에 의해 하나의 관계로 통합되었지요. 지금은 시간과 공간, 물질과 에너지가 분리되지 않는다는 것을 알고 있고, 질량이 시공간을 변화시킨다는 사실도 알고 있죠. 그래서 사과가 땅에 떨어지는 것은 질량이 만든 시공간의 길을 따라 이동하는 것이고, 지구가 태양을 공전하는 것도 태양의 질량이 구부려놓은 길을 따라 이동하는 것이죠. 이처럼 세상은 관계로 구성되고, 그 관계에 따라 작동합니다.

들여다보면 볼수록 세상의 질서는 아름답습니다. 세상이 관계라면 세상에서 일어나는 모든 현상은 강한 관계와 느슨한 관계 사이 어딘가에 속한다고 볼 수 있습니다. 강한 관계는 강한 질서로 나타나고, 느슨한 관계는 무질서에 가까운 모습으로 드러납니다. 세상은 질서에서 무질서로 흐른다고 하지요. 이것이 물리학에서 말하는 열역학 제2법칙, 즉 엔트로피의 법칙입니다. 질서에서 무질서로 향하는 경계에 복잡계가 자리 잡고 있습니다. 열역학 제2법칙은 '자연의 흐름 법칙'이라 할 수 있습니다.

자연은 질서에서 무질서로 흐릅니다. 시스템 외부에서 물질의 교환이나 에너지 공급이 없다면 모든 분자 구조는 열역학 제2법칙에 따라 엔트로피(무질서도)가 증가하게 되죠. 그런데 생물은 열역학 제2법칙에 역행합니다. 생물은 외부로부터 에너지를 공급받아 질서를 유지하거나 더 높이기 때문입니다. 생물이 에너지를 공급받아 상태를 보전하거나 개선하려는 속성이 항상성입니다. 항상성을 유지하고 개선하려는 노력이 곧 생명의 시초이고, 그 종료는 죽음이지요. 질서를 만들려면 에너지가 필요합니다. 생물을 물리학적으로 정의하면 에너지를 이용하여 스스로 질서를 만들고 발현하는 존재라고 할 수 있습니다.

생명이 탄생할 수 있었던 것은 원시 지구의 바닷속에 함유된 다양한 종류의 유기질 때문이었습니다. 그 유기질들이 탄소를 매개로 상호작용하는 과정에서 우연히 생명이 탄생했을 겁니

다. 최초의 유기질이 어디에서 왔는지에 대해서는 여러 가설이 있지만 원시 바다에서 최초의 생명체가 탄생했다는 데는 대부분의 과학자들이 동의하고 있습니다. 단순한 유기질에서 어떻게 복잡한 질서와 기능을 가진 생명이 탄생하게 되었을까요?



그림 9-4 생각의 창발 현상

복잡계 과학은 창발 현상을 통해 이를 설명하고 있습니다. 복잡계는 질서와 무질서가 혼재하는 영역이라는 의미입니다. 질서와 무질서가 혼재하는 경계의 스펙트럼을 '혼돈의 가장자리', '카오스모스(Chaosmos)'라 부르기도 합니다. 완벽한 질서라는 의미의 '코스모스(Cosmos)'와 '완전한 무질서'라는 의미를 가진 '카오스(Chaos)'의 합성어입니다. 복잡계 과학자들은 질서와 무질서 사이의 혼돈의 영역에서 일어난 역동적 상호작용으로 생명이 탄생한 것으로 보고 있습니다.

창발이란 기존의 구성 요소에 없던 특성이 갑자기 나타나는 현상을 말합니다. 다양한 구성요소가 빈번한 상호작용에 의해 자기조직화 되는 과정에서 환경과의 먹임-되먹임이 일어나고, 상호 상승작용을 통해 새로운 질서가 출현한다는 것입니다. 태풍을 예로 들어보죠. 열대 바다에서 우연히 발생한 상승 기류로 저기압이 생겨나고, 저기압이 공기의 흐름을 변화시킵니다. 이런 현상이 연쇄적으로 일어나면 자기조직화를 통해 저기압성 기류의 순환이 강화되고 성장합니다. 이 저기압성 기류는 바다로부터 수증기와 에너지를 공급받아 먹임과 되먹임 작용이 가속화되면서 거대한 열대성 저기압 상태를 만들죠. 이것이 태풍입니다.

창발 현상은 우리 주위에서 흔히 볼 수 있습니다. 가령 우리가 마시는 물도 창발의 결과입니다. 수소 원자 2개와 산소 원자 1개가 만나면 물 분자가 만들어집니다. 수소나 산소와는 전혀 다른 성질이 창발된 것이지요. 물이 0도씨에서 얼고 100도씨에서 끓는 것도 창발 현상입니다. 우리 몸의 심장 세포들이 일정한 리듬의 심장박동을 만들고, 수많은 신경세포가 의식 현상을

일으키는 것 또한 창발 현상입니다. 또 꿀벌이나 개미 집단에서 보이는 질서, 새 무리가 대열을 지어 이동하는 패턴도 창발을 통해 나타납니다. 사회적 유행 같은 문화 현상도 창발 현상으로 설명할 수 있습니다.

물질의 존재도 창발의 결과입니다. 빅뱅 이후 소립자들이 결합하여 수소 원소를 창발하고, 수소 원소의 융합으로 헬륨, 리튬, 탄소, 질소, 산소 같은 원소들이 생겨났죠. 핵융합은 새로운 원소의 창발 과정이라 할 수 있습니다. 가벼운 핵들이 결합하여 무거운 핵을 만들면서 새로운 원소가 만들어집니다. 또 원소와 원소가 합쳐 다른 원소의 배열을 만들어내고, 그 원자들이 화학적으로 결합하여 전혀 다른 성질의 분자를 만들어냅니다. 물질들의 융합에 따른 창발이지요.

생물의 진화도 창발의 연장선 상에서 이해할 수 있습니다. 우리는 자연선택의 개념으로 진화를 이해하지만, 이는 최하위 층위인 분자 수준의 변화가 상위 층위의 질서를 변화시킨 것이라 할 수 있습니다.

더 나아가 사회가 만들어낸 문화도 창발의 결과라 할 수 있습니다. 개인의 성향과 행동 습관이 다수에게 전파되어 사회적으로 선택되면 관습이 되고, 관습이 시간에 숙성되면 문화가 됩니다. 생물이 자연선택을 통해 진화하듯이 개인이 추구하는 가치와 행동 습관도 신경계에 의해 선택되고, 다수의 관습은 집단의 문화로 선택됩니다. 따라서 음식이나 의복뿐 아니라 사회적 전통이나 신념도 창발 현상이라 할 수 있습니다. 복잡계 관점에서 보면 개인의 행동양식이 집단 안에서의 상호작용을 통해 사회적 질서로 형성된 것이 문화입니다. 물질인 탄소화합물에서 인간의 정신문화까지 창발을 통해 진화해 왔습니다. 우리 몸은 세포 덩어리에 불과하지만 우리가 하는 행동은 전혀 다른 층위의 질서를 만들어냅니다.

세포는 물질 수준에서 일을 하지만, 인간은 정신적인 수준의 일을 합니다. 세포는 자신이 속한 층위에서 자신의 일을 실행하지만, 다른 층위의 질서에는 관심을 갖지 않습니다. 세포는 인간이 하는 일에 간섭하지 않고, 인간도 세포가 하는 일에 관여하지 않지요. 세포, 기관, 개체, 집단은 서로 간섭하지 않지만 중요한 관계를 맺고 있습니다. 하위 층위의 구성 요소간 상호작용이 상위 질서를 창출합니다. 상위 층위는 하위 층위 질서를 기반으로 하기 때문에 하위 질서가 무너지면 상위 질서도 깨지고 말지요. 가령 세포 작용에 문제가 생기면 목숨이 위태로워집니다. 생명 활동은 세포 작용이라는 하위 층위에서 만든 질서이기 때문입니다. 몸이 사라지면 정신도 사라집니다. 정신은 몸이라는 하위 질서가 만들어낸 상위 질서입니다.

상위 질서도 하위 질서에 영향을 줍니다. 상위 질서에 있는 의식이 하위 질서에 속한 세포 활동에 영향을 미칩니다. 예컨대 다이어트를 하겠다고 결심하는 순간 몸과 세포 활동에 영향

을 미칩니다. 상위 질서와 하위 질서는 관계로 연계되어 있는 것이지 직접 연결되어 있지는 않습니다. 그렇기 때문에 상위 질서가 하위 질서로 환원되지는 않습니다. 상위 질서를 하위 질서로 환원하려고 하면 창발된 상위 질서가 사라져 버립니다. 가령 우리의 정신세계를 원자의 질서로 환원해버리면 의식이 사라지는 것과 같습니다.

부분의 합이 늘 전체가 되는 것도 아닙니다. 아무리 뛰어난 연주자들로 구성된 교향악단도 협력과 조화 없이 훌륭한 음악을 연주할 수 없습니다. 악단을 구성하는 단원들은 제각기 다른 악기를 연주하지만 각각의 소리가 하모니를 이루면서 웅장한 교향악을 만들어내지요. 하지만 교향악을 개별 악기의 소리로 환원시키면 아름다운 교향악은 사라져 버리겠죠. 또 해체된 악기의 소리들을 모은다고 해서 교향악이 만들어지지 않습니다. 세상은 관계로 맺어져 있고, 모든 것은 관계의 상호작용을 통해 존재를 드러냅니다.

생명은 하나의 창발 현상일 뿐이며, '우리'라는 현상 역시 자연이 빚은 창발의 결과이지요. 물질이 생명 현상을 창발하고, 생명이 인간 현상을 창발하였으며, 인간은 사회와 문화 현상을 창발했습니다. 원자에서 생명, 생명에서 의식, 의식에서 문화에 이르기까지 모든 현상은 혼돈과 질서의 이중주가 만들어낸 창발적 조화입니다.

'질서 없이는 어떤 것도 존재할 수 없고, 혼란 없이는 어떤 것도 생성될 수 없다'는 말이 있습니다. 생명은 끊임없이 에너지를 획득하여 자신의 질서를 구축합니다. 그 질서가 곧 그 존재의 결입니다. 생명은 자신의 결에 따라 스스로를 환경에 반영하고, 다시 무질서로 돌아가죠. 혼란 속에서 질서가 출현하는 역리가 잉태되고, 다시 순리에 따라 사라지는 것입니다.

혼돈은 질서를 잉태하고, 질서는 혼돈을 품습니다. 세상의 본질은 관계이고, 관계는 질서로 자신의 모습을 드러냅니다. 세상 모든 것은 질서와 무질서 사이의 어디엔가 속해 있죠. 사람이 살아가는 세상도 마찬가집니다. 사람의 관계는 결국 질서와의 관계이고, 사람 간의 다툼과 갈등은 질서의 충돌이라고 볼 수 있습니다.

그림 9-5 질서의 진화


현상
Phenomenon
행동 레벨
Behavior level
문화체계
언어 / 경제 / 사회 / 정치 / 이데올로기 / 종교 등
사회의 질서
경향
Tendencies
심리 레벨
의식체계
욕망체계 : 이기적 존속, 사회적 성장, 정신적 완성
전전두엽 성능 강화
(가치학습, 전략모색, 자기제어, 자기실현)
인간의 질서
무의식체계
욕구체계 : 척추동물(본능) → 포유류(본성) → 영장류(사회성)
보상체계 : 신경호르몬을 통한 신경보상학습
기억체계 : 반복학습에 의한 기억의 저장
속성
Properties
신경학적 레벨
Neurology level
신경의 진화
중추신경계 : 신경망을 통한 내외부상황 표상 → 물리적 운동
원시신경계 : 반응 → 반사 → 내장운동
신경의 질서
생물의 질서
생물의 진화
다세포생물 : 내분비계, 면연계, 신경계
진핵생물 : 물질대사, 자극반응, 환경적응, 진화, 복제
원핵생물 : 원시 세포간 동거/이합집산/기생/공생
이치
Logic
생물학적 레벨
Biology level
세포의 진화
생명분자(단백질/탄수화물/지질/핵산) → 세포막 → LUCA
세포의 질서
생명의 질서
화학적 진화
다양한 유기질 상호작용 → 느슨한 공생체 → DNA
원리
Principles
생화학적 레벨
Biochemistry
탄소중합체
유기질 상호작용 → 유기질 사슬 → RNA
물질의 질서

인류 진화의 역사

세상의 본질이 관계라면, 정체성의 본질도 관계라고 할 수 있습니다. 정체성의 본질이 관계라면 나를 나라고 규정할 수 있는 경계는 모호해집니다. 사실 나는 다양한 이해관계를 맺는 개체들이 모여 사는 집단 생태계라고 할 수 있죠. 나는 단일 생명체인 것처럼 보이지만, 사실 공생 복합체라고 할 수 있습니다. 나의 몸은 약 30조 개의 세포로 구성된 일종의 군체(colony)입니다. 이들 세포가 생체기관을 구성하여 생명 현상을 연출하고 있지요. 그뿐일까요? 37조 개 세균도 몸 속에 함께 살고 있습니다. 내가 내 몸의 주인인지, 세균이 내 몸의 주인인지 모호할 정도입니다.

지구에 사는 모든 생명체들의 생체량(Biomass)을 비교해 보면 인간이 얼마나 작은 존재인지 확인할 수 있습니다. 생체량은 생물체의 주요 성분인 탄소를 측정하여 추정할 수 있는데, 식물이 82%로 가장 많이 차지하고 그 다음으로 세균이 13%를 차지합니다. 나머지 기타 생물을 모두 합쳐야 5% 남짓입니다. 인간이 생체량에서 차지하는 비중은 불과 0.01%로 식물의 8200분의 1에 불과하죠. 인간은 만물의 영장인 것처럼 위세를 부리지만 식물 또는 세균이 지구의 진정한 주인이라 할 수 있습니다. 생명의 역사에서 인간의 역사는 극히 미미합니다. 대부분은 미생물의 역사죠. 생명 현상은 세포와 세균의 공생 체계에 의해 지탱된다고 해도 과언이 아닙니다. 그런 의미에서 우리는 다양한 이해 개체들이 집단적으로 모여 사는 작은 생태계이기도 합니다.

세균의 숫자가 37조 개에 이른다고 하니 몸에 있는 세균만 제거해도 상당한 다이어트 효과를 볼 수 있겠다고 생각할 수 있습니다. 하지만 세균 같은 미생물은 분자량이 적어 다이어트에는 거의 효과가 없습니다. 우리 몸에 사는 미생물을 전부 제거해도 1kg 정도의 다이어트 효과만 볼 수 있을 뿐이죠. 하지만 다이어트를 위해 몸을 무균 상태로 만들면 죽음을 각오해야 할 겁니다. 우리 몸의 세균을 모두 제거하면 생존을 유지하기 어렵습니다. 면역체계에 필요한 물질의 상당량을 세균이 만들기 때문이지요.

생명의 역사는 공생의 역사입니다. 과학자들은 고균과 세균이 합종연횡하는 과정에서 진핵생물이 탄생했을 것으로 추정하고 있습니다. 단세포 진핵생물이 호기성 세균을 흡수하면서 동물세포가 출현했고, 광합성 세균을 흡수하면서 식물세포가 탄생한 것으로 보는 것이죠. 현존하는 모든 다세포 생물은 약 7억 년 전에 단세포 생물로부터 진화했습니다. 결국 인간을 포함한 모든 생물의 기원은 세균과 같은 아주 작은 미생물입니다. 우리 몸을 구성하는 체세포, 신경세

포, 세균이 같은 조상에서 나온 친척들인 셈이죠. 그 세포와 세균의 집합체가 바로 나입니다.

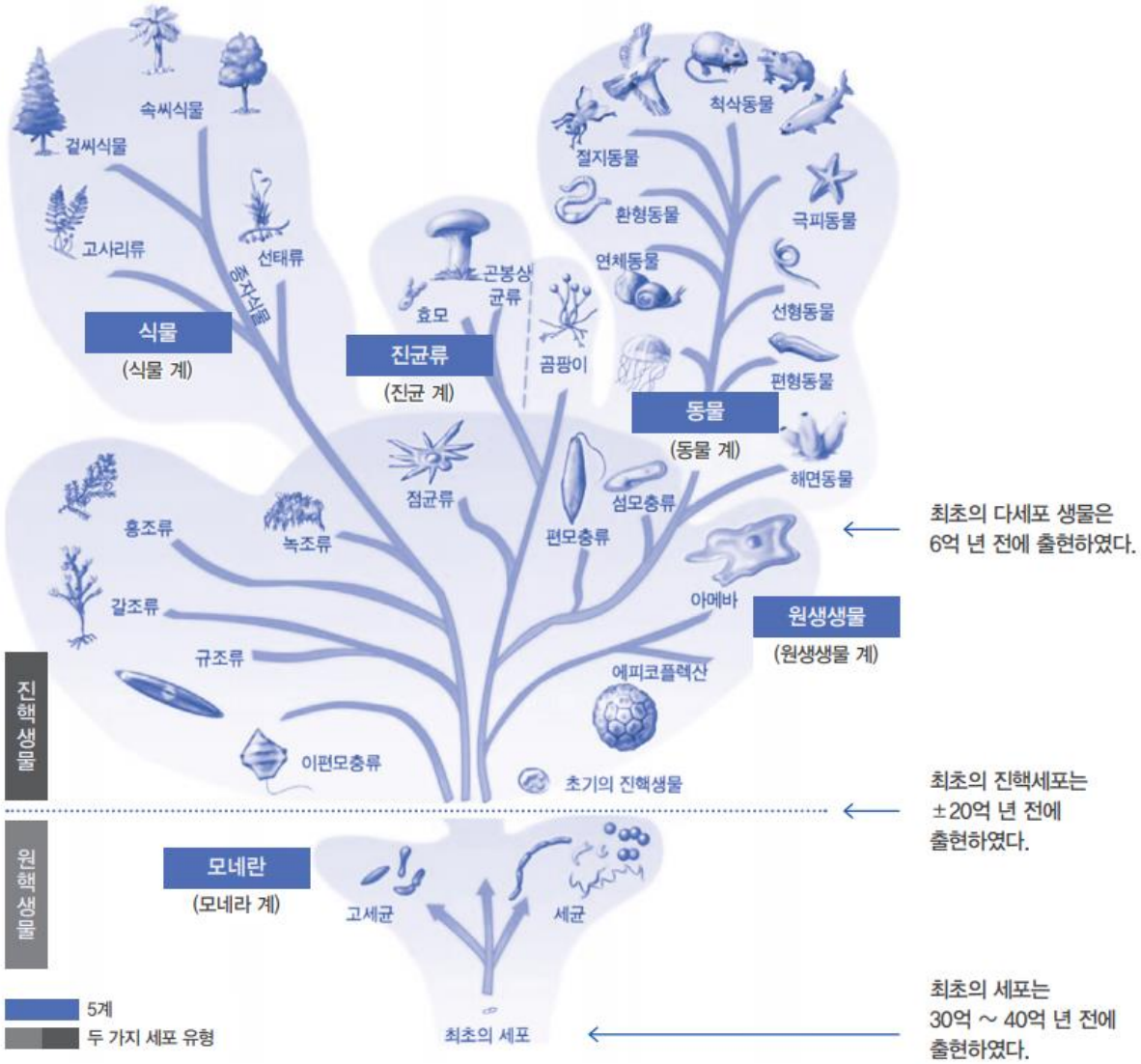


그림 9-6 생물 진화의 역사

우리 몸에는 약 70조 개의 세포와 세균이 공생하고 있고, 인간 사회는 78억여 명이 모여 살아가는 초유기체입니다. 몸의 세포에서부터 우리가 몸담고 있는 사회에 이르기까지 공생의 메커니즘으로 단단히 연결되어 있는 것이지요. 나의 몸은 세포의 집합체이고, 세포 역시 거대한 유기분자의 집합체입니다. 또 분자는 원자의 집합체이고, 원자는 소립자의 집합체입니다. 우리는 우주를 부유하던 작은 먼지에서 시작하여 지구라는 행성에서 오랜 세월 동안 탄소화합물을 거쳐 생명체로서 길을 걷게 되었습니다. 처음에는 어설픈 몸짓으로 세상과 상호작용하였으나 생물과 동물로 진화하면서 본능과 본성을 장착하고 이를 욕망으로 승화시킴으로써 미래를 상상하고 개척하는 인간으로까지 진화할 수 있었습니다. 나아가 인간은 '나는 누구인가'를 묻는

존재가 되었습니다.

현생 인류가 유사한 종들과의 경쟁에서 살아남아 문명을 탄생시킬 수 있었던 것은 뇌의 진화 덕분입니다. 애초에 우리 조상들의 신체 구조는 초원에서 살아가기에 적합하지 않았지요. 그들은 사자처럼 날카로운 이빨을 갖고 있지 않았고, 독수리처럼 커다란 날개를 갖지 못했으며, 치타처럼 빨리 달릴 수도 없었습니다. 그러나 초원에 적응하면서 신체 구조도 점차 변화되었습니다. 가장 큰 변화가 바로 뇌의 진화였죠. 조상들은 날카로운 발톱이나 이빨 대신 뇌를 선택한 것입니다. 조상들은 발달된 뇌를 바탕으로 집단을 형성하고 협력을 도모함으로써 빈약한 신체 조건을 극복할 수 있었습니다.



그림 9-7 탄소에서 사회까지

그 과정에서 조상들은 서로 협력하여 사냥을 하고 도구를 만들었으며, 자신들의 체험을 벽화로 남기기도 했습니다. 또 가족이 죽으면 망자의 영생을 기리기도 했지요. 아프리카 초원을 떠나 유랑을 시작한 시기에는 사냥과 채취로 삶을 영위하다가 농경을 시작하면서 한 곳에 정착하게 되었지요. 초원을 내달리던 사냥꾼에서 농부로 직업을 바꾼 것입니다. 농경사회가 되면서 집단 규모가 점점 커짐에 따라 사회적 질서와 규범도 생겨났습니다. 이와 함께 지배 권력이 출현하고 계급이 형성되었지요.

작은 집단이 형성되고 집단 규모가 커지면서 집단이 분열하거나 다른 집단과 피비린내 나는 전쟁을 벌였습니다. 인류 역사를 들여다보면 이합집산을 통한 전쟁의 역사라 해도 과언이 아닙니다. 그러나 전쟁만으로 진보를 이룰 수는 없겠지요. 다른 한편으로는 교류와 교역을 통해 서로에게 이익을 안겨주기도 했습니다. 개인에서 씨족과 부족 집단으로, 다시 민족과 국가로 성장해오면서 인류는 집단의 연대를 더욱 확대해왔습니다. 또 전쟁과 평화가 반복되는 역사 속에서 말과 글을 배우고 윤리와 법률을 만들면서 문명사회를 이루었지요. 야생에서 문화로,

본능에서 인성으로, 생존을 위한 경쟁에서 공생을 위한 협력의 시대로 진보해온 것입니다. 그리고 이제 우리는 냉혹한 자연의 질서를 넘어 인류 고유의 질서를 창달하며 새로운 세상을 열어가고 있습니다.

정체성을 찾기 위해 걸어온 지금까지의 여정에서 우리가 확인한 것은 우리가 자연의 이치에 따라 우연이 만들어진 존재라는 것이죠. 우리는 빅뱅으로부터 시작되어 무한한 우주공간에 흩어져 있던 먼지 입자들과 유기물질을 구성하는 탄소 알갱이를 거쳐 최초의 유전자를 가졌던 유기질 덩어리를 조상으로 두었습니다. 그들은 우리가 걸어왔던 생물, 동물, 인간의 공통 조상입니다. 이러한 사실을 깨달았을 때 허탈함과 허무감이 밀려들 수도 있습니다. 과학은 어린 시절에 동경했던 신화 세계를 냉정하게 파괴합니다. 영웅들의 영혼이 산다고 상상했던 별들이 수많은 돌덩이에 불과하다는 사실을 알았을 때처럼 말이죠. 더구나 '나'라고 믿었던 존재가 하나의 개념일 뿐이며, 세상이 뇌가 만든 가공물에 불과하다는 것을 깨달았을 때는 참담함마저 느껴질 수 있습니다. 그러나 그것이 엄연한 진실입니다. 나는 뇌가 만든 가상의 세계에서 살아가는 외로운 존재입니다. 영화 '트루먼 쇼'의 주인공처럼 우리는 진짜라고 인식된 가짜 세상에서 살아가고 있는 것입니다.

그렇다면 나의 정체성을 찾으려는 노력이 무의미한 것일까요? 아닙니다. 정체성을 찾는 여정은 철학적 유희나 담론을 넘어서는 중요한 가치를 제공합니다. 정체성의 본질에 대해 의문을 갖는 이유는 거기에 '바람직한 삶은 무엇인가?'에 대한 답이 있기 때문입니다. 정체성의 뿌리를 찾아가는 과정에서 우리는 생명, 몸, 마음의 본질을 확인할 수 있습니다. 먼저 생명은 물질에 바탕을 두고 있고, 자연과 관계로 연결되어 있다는 사실을 확인할 수 있습니다. 나는 세상과 분리된 존재가 아니므로 나를 나라고 여기는 것은 인식의 착각에 지나지 않습니다. 또 나의 육신은 한 조상으로부터 비롯된, 생물학적 사슬의 한 고리임을 확인하게 됩니다. 모든 생물이 하나의 조상으로부터 비롯되었다면 우리는 모두 하나입니다. 마지막으로 나의 정신은 체험과 경험이 만든 기억에 바탕으로 두고 있습니다. 따라서 나와 세상은 주관적으로 존재합니다.

우리는 오랜 시간 축적해온 과거의 질서에 의존하여 살아갑니다. 그 질서가 곧 우리의 결입니다. 우리는 본능, 습관, 관념의 결을 가지고 있습니다. 본능은 생물학적 결이고, 습관은 신경학적 결이며, 관념은 인문사회적 결입니다. 이 세 가지 결이 우리의 존재이고 우리를 살아가게 하는 기반입니다. 이제 '나는 누구인가?'에 대한 질문의 답을 다음과 같이 요약할 수 있습니다. '나는 과거의 결과이며, 나는 나의 기억입니다.' 이것이 우리 정체성의 정체입니다.

화성으로의 여행

나는 과연 나일까요?

영화 '클론, 조작된 세상'은 미국 대통령의 암살을 둘러싸고, 주인공과 주인공의 유전자를 복제한 '클론'이 진실을 밝히기 위해 고군분투하는 이야기를 담고 있습니다. 유전자가 똑 같은 클론을 복제하는 순간, 그는 두 군데에 동시에 존재할 수도 있겠죠. 미래에 내가 화성을 여행하고 싶다면 클론을 대신 보낼 수도 있을 것입니다. 그러려면 복제와 동시에 순간 이동이 가능한 장치가 필요하겠죠.

이 장치는 다음과 같이 작동합니다. 먼저 사람의 몸을 스캔 하여 모든 정보를 읽어냅니다. 순간이동 장치가 이 정보를 전파에 실어 화성에 보내면, 화성에서 정보를 수신하여 인체 3D 프린터로 사람의 몸을 똑같이 재생시킵니다. 전파는 빛의 속도로 날아가기 때문에 화성에 도달하는 데는 3분 정도가 소요되고, 새로 조립된 몸은 지구에 있을 때의 몸과 100% 같은 원자로 구성됩니다. 그런데 여러분이 화성에 도착하여 관광을 즐기고 있는 사이 지구에서 심각한 문제가 발생했습니다. 순간이동장치의 고장으로 지구에 있던 몸의 원본이 분해되지 않은 것이죠. 이제 화성에는 완벽하게 복제된 사람이 있고, 지구에는 원본인 사람이 남아 있습니다. 그렇다면 화성에 있는 사람과 지구에 있는 사람 중 누가 그 사람일까요?

이 이야기는 영국의 철학자 데릭 파핏(Derek Parfit)이 동일성의 문제를 논하면서 예로 든 것입니다. 순간이동 대신 복제인간을 보낼 수도 있을 겁니다. 이때 원본을 파괴하지 않으면 한 사람이 두 군데에 동시에 존재하게 됩니다. 그렇다면 누가 진짜일까요? 나의 일란성 쌍둥이 형제가 나일 수는 없듯이 나의 클론은 내가 될 수 없습니다. 유전자가 똑 같은 클론을 복제할 수는 있지만 똑 같은 사람을 복제할 수 없습니다. 그 사람의 경험과 기억까지 복제할 수는 없기 때문이죠.

같은 유전자라도 자궁 내 환경이 다르면 발아 과정과 세포 분화에 다른 영향을 주고, 어떤 환경에서 어떻게 성장하는가에 따라 다른 성향과 가치관을 갖게 됩니다. 설령 기억까지 완전하게 동일한 나를 복제하더라도 이후 다른 환경에서 다른 경험을 하게 되면 다른 기억을 가진 사람이 되겠지요. 나를 나라고 할 수 있는 근거는 기억입니다. 나를 나로 인식하려면 일관된 기억이 있어야 하기 때문이죠. 유전자가 같더라도 같은 사람일 수 없는 것은 기억이 다르기 때문입니다. 또 기억이 같더라도 인식의 주체가 다르면 같은 사람일 수 없습니다. 인식의 주체가

다르기 때문입니다.

우리 몸은 실재하는 것일까요? 몸은 세포들의 집합체로서 유전자에 의해 형성되고 작동합니다. 세포는 분자와 원자들의 집합이고, 더 세밀하게 파고 들면 소립자들의 조합이죠. 우리는 소립자의 세계를 감각할 수 없습니다. 항상성을 유지하는 데 그런 감각이 별 도움이 되지 않기 때문입니다. 감각은 실재일까요? 감각은 신경생리적인 느낌이며, 감각 기능은 유전적으로 결정됩니다. 그래서 유전자가 다르면 감각도 다릅니다. 가령 박쥐와 인간이 인식하는 세상은 완전히 다르지요. 대상은 하나인데 감각 기능이 다르기 때문에 다른 세상을 보는 것입니다. 그런데도 우리는 실체를 보았다고 착각합니다. 우리는 실체를 보지 못합니다. 신경체계가 보여주는 대로 보는 것일 뿐이지요.

그렇다면 마음은 실재할까요? 마음은 자극의 가치를 예측하고 대응하는 인지 과정에서 일어나는 신경생리적 현상입니다. 몸과 마찬가지로 마음도 하나의 현상일 뿐이며, 마음이 예측하는 가치 역시 선과 악을 가르는 실재가 아닙니다. 마음의 존재 이유는 신체의 항상성을 유지하고 자신과 혈연의 안위를 보존하며 집단의 존속을 추구하는 데 있습니다. 결국 우리가 추구하는 가치는 생물학적 존속을 추구하는 데 있는 것이지요.

나는 실재할까요? 나는 나의 개념으로 존재한다고 말씀드린 바 있습니다. 나를 나로 인식할 수 있는 것은 자신의 몸과 기억의 일관성 때문이지요. 나의 신체적 특징, 성격, 말투, 행동, 기호, 취미, 특기, 고향, 출신학교 뿐 아니라 사회적 상태와 지위, 가족을 포함한 다양한 인간관계, 출신지와 성장 배경, 심지어 나의 소유물이나 추구하는 가치도 개념으로 형성됩니다. 즉 나를 나로 인식하는 것은 뇌가 나를 나라고 개념적으로 구성하기 때문입니다.

어떤 사람을 여러 번 만나다 보면, 처음 만났을 때 가졌던 느낌과 다른 것을 경험했을 겁니다. 또 평소에 잘 알고 지내던 사람이 어느 순간 전혀 다른 사람으로 보였던 경험도 있었을 것입니다. 사실 '나'는 매번 새롭게 구성됩니다. 내 몸도 변하고 기억도 변하기 때문이지요. 오래전 친구를 상상해보세요. 어린 시절을 떠올리면 그리운 친구가 있기 마련이죠. 그런데 그는 현재의 그가 아니라 내 기억이 구성하고 있는 과거의 그입니다. 그 역시 과거의 기억이 구성한 나를 떠올리겠지요. 오늘 그 친구를 만난다면 그는 내가 알고 있던 그가 아닙니다.

나와 세상은 생물학적, 신경학적으로 뇌가 구성한 개념입니다. 우리는 개념을 통해 자신과 세상을 인식합니다. 그 개념의 축적이 기억이고, 그 기억이 다시 경험을 통해 새로운 개념을 형성하지요. 경험은 개념이 들려주는 이야기고, 인생은 개념이 만들어가는 이야기 책이라 할 수 있습니다. 그러므로 세상은 실재가 아니라 우리가 만든 개념이라 할 수 있습니다.

세상이 실재가 아니라면 우리가 살아가는 세상은 무엇이며, 우리는 왜 사는 것일까요? 지금까지 우리는 정체성의 근원을 거슬러올라가 나의 존재가 탄소라는 물질에서 시작하여 생물, 동물, 인간으로 진화했다는 사실을 확인했습니다. 또 세상은 나의 뇌가 만든 개념이며, 나는 그 가공의 세상에서 홀로 살아가는 외로운 존재라는 사실을 알았습니다. 이러한 사실에 직면했을 때 누구나 허무의 늪에 빠질 수밖에 없을 겁니다. 그것은 영웅들의 영혼이 산다고 믿었던 별들이 한낱 돌덩이에 지나지 않는다는 사실을 깨달았을 때의 느낌과 비슷하겠지요. 그렇다면 인생은 살아갈 만한 가치가 없는 것일까요?

허무의 늪을 건너

한때 저도 허무의 늪에 빠져 허우적대던 시절이 있었습니다. 그 시대를 살았던 사람들의 삶이 비슷하겠지만, 저도 가난한 어린 시절을 보냈습니다. 중학교 때 아버지가 돌아가셨기 때문에 철이 들기도 전에 집안의 가장 역할을 해야 했죠. 가난한 집안의 장남으로써 부양의 책임을 진 무력한 존재였습니다. 할 수 있는 것도 없고, 되는 것도 없던 날들이었습니다.

고등학생 때는 고아원에서 봉사활동을 하면서 세상의 불공평과 불합리에 대해 회의하기 시작했습니다. 고아원에 있는 아이들 중 누구도 자신의 운명을 스스로 선택한 사람은 없었습니다. 그 아이들은 자신의 의지와 관계없이 부모에게 버려졌고, 삶의 고통은 오롯이 그들의 몫이 되어 버렸죠. 그들은 왜 고아라는 멍에를 짊어져야 했으며, 부모는 왜 아이를 고아원에 맡긴 채 평생 한을 안고 살아가야 했을까요? 그들의 안타까운 삶과 운명 앞에서 세상이 불공평하다는 생각이 들었습니다.

사춘기 무렵부터 친구들이 시한폭탄 같다고 할 만큼 불의를 참지 못하는 성격이었습니다. 20대가 되어서도 여전히 피가 뜨거운 청년이었죠. 함께 고아원을 찾던 친구들과 모임을 만들어 세상에 대한 고민을 나누었습니다. '왜 사는가?' '무엇이 옳고, 무엇이 그른가?' '인간은 어디에서 와서 어디로 가는가?' '세상은 왜 이렇게 부조리하며, 불공정한가?' 시간이 날 때마다 친구들과 함께 토론하고 고민했습니다.

1979년 부마민주항쟁이 일어났을 때 우리는 거리에 있었습니다. 이후 10.26 사태, 광주민주화 운동으로 이어지는 격동의 시간을 숨가쁘게 보냈습니다. 그 시절에는 모든 것이 의문투성이였습니다. 왜 정의는 관점에 따라 달라지는가? 상반된 정의가 어떻게 공존할 수 있는가? 그

러나 나 자신조차 버텨내기 버거운 시절에 세상에 대한 고민은 사치에 지나지 않았습니다. 대학을 졸업하고 군 생활을 마친 다음에 취업을 했습니다. 직장생활을 하면서 나름대로 최선을 다해 일했고, 인정도 받았죠. 하지만 진짜 고민은 2000년에 회사를 설립한 후에 찾아왔습니다. 회사를 경영하면서 많은 사람들을 만났습니다. 그 중에는 훌륭한 인격을 가진 사람도 많았지만, 이익 앞에서 양심과 신의를 저버리는 사람들도 수없이 만났습니다. 그럴 때마다 스스로에게 이런 질문을 던졌죠. 왜 사람들은 부와 권력 앞에 무력한가? 왜 사람들은 남의 불행을 대가로 자신의 행복을 구하는가? 왜 인간은 타인에게 늑대여야 하는가? 왜 사람들은 같은 상황을 다르게 인식하는가?

함께 고생했던 사람들 중에는 경제적 이익 때문에 다른 길을 선택한 사람도 있었습니다. 열심히 일해보겠다고 다짐했던 동료들 중에도 한때의 고통을 견디지 못하고 작은 이익과 타협한 경우도 많았습니다. 그들이 조직을 떠날 때마다 살점을 도려내는 듯한 아픔과 함께 실망도 컸습니다. 그럴 때마다 이런 의문이 들었습니다. 사람이란 어떤 존재인가? 나는 나에게 무엇이고, 그들에게 나는 어떤 의미인가?'

40대 중반이 되어 인생의 반환점을 지날 즈음에 이르러 어떻게 살 것인가, 어떻게 죽을 것인가를 고민하기 시작했습니다. 삶의 의미는 무엇인지, 유한한 생명을 극복할 수 있는 길은 무엇인지 고민에 빠졌습니다. 이후 사람, 세상, 행복, 관계에 대해 고민하면서 왜 경영을 하는지에 대해서도 깊이 숙고하게 되었습니다. 고민 끝에 결국 사람에서 답을 찾기로 했지요. 세상을 제대로 이해하려면 '사람은 무엇인가'를 먼저 알아야 한다고 생각했습니다.

그 무렵 모 일간지 신간 소개 코너에서 '인간의 사회생물학(정연보, 2004)'이란 책을 발견했습니다. 책을 열심히 읽고 인간 정체성에 대해 조금이나마 이해할 수 있었죠. 저자를 직접 만나 질문하고 토론도 했습니다. 그것이 인간 정체성에 대해 과학적으로 접근하는 계기가 되었습니다. 이후 심리학, 생물학, 물리학에 심취하여 세상을 과학의 눈으로 이해할 수 있게 되었습니다. 그런데 과학에 심취하다 보니 어느새 결정론에 빠져 있는 내 자신을 발견하게 되었죠. '라플라스의 악마(Laplace's demon)'라는 말을 들어보셨을 겁니다. 프랑스의 수학자였던 라플라스는 19세기 초반에 출간한 자신의 저서에 이런 구절을 남겼습니다.

"우주에 있는 모든 원자의 정확한 위치와 운동량을 알고 있는 존재가 있다면, 그는 뉴턴의 운동 법칙을 이용해서 과거와 현재의 모든 형상을 설명해주고 미래까지 예언할 수 있을 것이다."

모든 것을 알 수 있는 이 가상의 존재는 뉴턴 물리학의 결정론적 우주관을 대변합니다. 그래

서 사람들은 그 존재에게 '악마'라는 이름을 붙였지요. 결정론을 끝까지 밀고 가다 보면 운명은 이미 결정되어 있고, 자유의지는 존재하지 않게 됩니다.

'데카르트의 악마'도 있습니다. 철학자 데카르트는 경험주의 철학을 비판하며 인간의 합리적 이성을 옹호했죠. 그는 감각이나 지각 같은 경험을 통해 얻는 정보는 불완전하다고 생각했습니다. 사람들은 환상을 보거나 착시 현상을 경험하기도 하며, 주관적 경험으로 편견을 갖기도 합니다. 만일 강력한 능력을 가진 악마가 우리의 감각기관을 조종한다면 영원히 진실에 접근할 수 없는 것이죠. 그래서 그는 아무리 의심하려고 해도 절대 의심할 수 없는 한 가지 사실을 제시했습니다. 모든 감각기관이 거짓 정보를 제공할지라도 '생각하는 나', 즉 악마에게 속고 있는 나는 분명히 존재한다는 사실입니다. 이를 통해 데카르트는 '생각하는 나'라는 존재가 존재한다는 것만은 의심할 수 없는 진실이라는 결론을 얻게 됩니다. 그래서 그는 '나는 생각한다, 고로 존재한다'는 명제를 남겼죠.

하지만 생각도 감각이 만들어낸 인지 현상의 일부일 뿐입니다. 우리는 감각이 만든 인식과 기억 속에서 살고 있습니다. 그렇다면 우리는 감각의 지배를 받는 꼭두각시에 불과할까요? 지금까지 살펴본 바에 의하면 인생의 목적인 행복조차 신경화학적 작용에 의한 것이고, 도덕과 이타주의 역시 이기주의의 소산일 뿐입니다. 또한 나와 세상은 가상의 개념으로 존재하는 것이며, 모든 것은 무의식이 결정합니다.

상식적으로 받아들이기 힘든 내용이라 할 수 있죠. 하지만 과학적 증거 앞에서 저는 무력함을 느낄 수밖에 없었습니다. '나는 누구인가?'로 시작한 의문이 '나는 없다' 혹은 '나는 가짜다'로 결론이 나 버린 것입니다. 삶이 공허한 유령 같다는 사실을 인정하고 싶지 않았습니다. 과학적 증거들이 사실이라면 삶은 우연히 주어진 것이며, 더 나은 삶을 위해 노력하는 나의 의지는 환상에 불과합니다. 정해진 운명대로 살아가야 한다면, 그것은 종루에 갇힌 죄수의 삶과 다를 바 없겠지요. 당시 저는 허무의 늪에 빠져 절망의 나락을 경험했습니다. 그렇게 10년의 세월이 흘렀죠. 어느 날 문득 '운명을 숙명으로 받아들이고 살 것인가?'하는 의문이 들었습니다. 허무의 늪에서 빠져나오기 위해 다시 공부를 시작하고 많은 사람들과 의견을 나누었죠. 답은 쉽게 찾아지지 않았습니다. 허무와 공허만이 더 깊어 갈 뿐이었죠. 그러다가 다시 '잃은 것만 있고, 얻은 것은 없는가?'하는 생각이 들었습니다. 허무의 늪에 빠져 허우적거리면서 제가 잃은 것은 무엇이고, 얻은 것은 무엇이었을까요?

손익계산서를 작성하기 전에 스스로에게 끊임없이 물었습니다. 나는 탄소 덩어리에 불과한가? 나는 진짜로 가짜인가? 자유의지가 없다면 내 삶은 아무 의미가 없는가? 그런 질문을 수

없이 던지면서 저는 잃은 것이 아니라 오히려 전부를 얻었다는 사실을 깨달았습니다. 내가 가짜가 아니라 나를 진짜라고 인식했던 것 자체가 가짜였습니다. 자유의지가 있다는 생각 자체가 착각이었던 것이지요. 그 사실을 깨닫는 과정에서 제가 잃은 것은 삶의 주체이자 세상의 주인이라는 자부심이지요. 나와 세상은 인식이 만든 개념으로 존재한다는 것, 나는 내가 만든 세상에 혼자 살아가는 외로운 존재라는 것, 만물의 영장이라는 특권 의식은 허상이라는 것, 모든 감정은 생리화학적 작용이라는 것, 이성이 아닌 욕망이 나를 움직이는 실세라는 것, 나는 내 삶의 주체가 아니라는 것을 알게 되었습니다.

내가 얻은 것은 원래 존재하지 않는 것을 존재한다고 믿었던 착각에서 벗어났다는 사실입니다. 허무와 공허는 이런 착각과 오해로부터 비롯되었던 것이지요. 처음부터 존재하지 않는 것이니 잃은 것도 없고, 잃었다고 생각할 필요도 없습니다. 결국 오랜 물음과 답변 끝에 얻은 결론은 나와 세상이 관계로 연결되어 있다는 것입니다. 구분과 분별을 내려놓고 전체를 얻었고, 나를 내려놓고 우리를 얻었죠. 우리는 본래 하나였습니다. 모든 갈등과 번민은 분별에서 생겨납니다. 분별심을 내려놓으면 증오, 분노, 허탈, 허무는 사랑, 용서, 충만함으로 바뀝니다.

그렇게 하려면 나에 대한 이해와 수용이 선행되어야 합니다. 세상은 결국 내가 만드는 것이기 때문입니다. 인식도 내가 만든 것이고, 감정도 내 안에서 일어납니다. 모든 것이 나의 작용입니다. 상대방에 대한 증오와 복수의 감정은 나를 먼저 찌르고 상대에게 닿습니다. 결국 나를 극복한다는 것은 나와의 싸움에서 이기는 것이죠. 나를 극복하는 길은 내 존재를 그대로 인정하는 것입니다.

나를 용서해야 다른 사람을 사랑할 수 있습니다. 자신을 용서하려면 스스로를 객관의 눈으로 관조할 수 있어야 합니다. 자기 안에서 일어나는 움직임을 알아챌 수 있어야 하는 것이죠. 가령 미워하는 사람이 있다면, 왜 그 사람을 미워하는지 알아채야 합니다. 아무리 흉악범이라도 그의 일생을 관객의 눈으로 바라볼 수 있다면, 증오보다 안타까운 마음이 들 수도 있을 것입니다. 우리는 태어날 때 어떤 의도도 가지고 있지 않았습니다. 한 사람의 인성은 세상에 태어나 경험한 기억이 무의식에 축적되어 드러나는 것이지요.

우리가 증오에서 해방되려면 기억의 밑바닥에 켜켜이 쌓인 무의식의 층들을 들여다보면서 스스로를 용서할 수 있어야 합니다. 그래야만 증오를 몰아낸 자리에 사랑과 관용을 채울 수 있습니다. 스스로를 들여다보고 용서하는 것은 용기가 필요한 과정입니다. 그 동안 내가 잃고 얻은 것을 따져보면 손해는 아닙니다. 나를 잃는 대신 세상을 얻었지요. 그러므로 잃은 것이 아니라 모두를 얻은 것입니다. 가짜를 내려놓고 진짜를 담은 것이지요.

가짜 삶에서 진짜 삶으로

'나는 누구인가?' 라는 질문은 필연적이고 실존적인 질문입니다. 나를 찾아가는 과정에서 우리는 비로소 진짜 나의 모습을 확인할 수 있었습니다. 우리가 얻은 결론은 '나'라는 존재가 인식의 착각에 지나지 않는다는 것입니다. 세상 역시 신경체계가 만든 가상적 체계입니다. 물질의 기반 위에 생물학적 틀이 형성되고, 생물학적 목적을 위해 신경이 생겨났으며, 그 신경의 집적이 바로 뇌입니다. 우리는 뇌를 통해 자신과 세상을 인식하고 반응합니다. 그 반응을 통해 우리는 시시각각 변합니다. 경험과 기억 그리고 우리가 인지하는 세상의 모든 것은 뉴런들이 상호작용하여 만들어낸 창조물입니다. 우리가 만든 개념이라는 블록으로 창조해낸 가상의 탑인 것이지요. 그래서 세상은 가상의 공간이자 가상의 실재입니다. 우리가 인식하는 모든 것이 개념이며, 세상은 가상현실인 것입니다. 도덕, 선악, 종교조차도 집단의 존속을 위해 창조된 것입니다. 우리는 지금 진짜 같은 가짜 세상에서 살아가고 있는 것이지요. 그러나 실존적 관점에서 나는 감각, 감정, 사고를 통해 스스로를 자각하고 느낌으로 존재합니다. 또한 그것들을 인식하는 나도 존재합니다.

우리는 자연의 이치에 따라 스스로 있는 존재입니다. 세상의 관계에 의해 자연스럽게 생겨난 존재죠. 물질의 원리가 물리를 탄생시켰고, 물리가 생리를 탄생시켰으며, 생리가 심리를 만들었습니다. 또 심리가 사람 간의 관계 속에서 윤리를 탄생시켰고, 윤리는 공리와 법리를 창발했습니다. 세상은 관계이고, 이치는 관계의 질서입니다. 물리에서 공리에 이르기까지 모든 관계는 이치로 단단히 연결되어 있습니다. 우리 역시 모든 것과 연결되어 있지요. 그러니 우리가 곧 우주이고, 우주가 우리입니다. 우리는 시간적으로는 까마득한 시간을 가로질러 빅뱅과 연결되어 있고, 공간적으로는 모든 세계와 한 뿌리로 연결되어 있습니다. 우리는 본디 하나입니다. 따라서 나는 부분인 동시에 전부입니다.

우리의 시작은 보잘것없었습니다. 본능은 거칠고 본성은 볼썽사납죠. 그러나 연꽃은 진흙 속에서도 아름다운 꽃봉오리를 피워냅니다. 사람은 시련에 단련되고 아픔에 연마되며 세월에 숙성되는 존재죠. 우리는 이기적 본능을 가지고 태어나지만 세상을 살아가면서 이타적 심성을 학습합니다. 인간은 미천함 속에서도 아름다움과 숭고함을 빚어냅니다. 역사를 뒤돌아보면 수많은 성자들이 인간의 모습으로 성스러움을 피워냈죠. 그들은 이미 사라졌지만 우리 속에 살아 남아 가야 할 길을 밝혀주고 있습니다. 시작은 미약했으나 우리의 삶은 숭고하고 위대할 수

있습니다. 위대함은 이룸이나 완성이 아닙니다. 위대함은 결과가 아니라 묵묵히 향하는 과정에서 나옵니다. 힘에 겨울지라도 위대한 길을 걷는 자는 이미 위대합니다. 사랑과 용서를 가슴에 담는 자의 삶은 이미 숭고한 것입니다.

세상에는 네 종류의 사람이 있는 것 같습니다. 자유론자, 운명론자, 개척론자, 그리고 어디에도 속하지 않는 무관심론자입니다. 자유론자는 자유의지를 신봉하고, 운명론자는 결정론을 믿으며, 개척론자는 자신의 삶을 스스로 개척할 수 있다고 생각하죠. 자유의지가 존재하지 않더라도 우리는 삶에 개입할 수 있습니다. 자신을 바꿀 수 있고, 자신의 인생을 새롭게 만들어감으로써 나와 세상의 행복에 개입할 수 있는 것이지요. 비록 과거에서 벗어날 수는 없겠지만, 자신의 삶과 세상을 수정하고 만들어가는 개척자로서 미래를 열어갈 수 있습니다. 삶에 대한 부정이 아닌 긍정으로, 수동이 아닌 적극으로 현재를 넘어 미래로 나아갈 수 있게 된 것이죠.

사실 대부분의 사람들은 무관심론자에 속할 겁니다. 하루하루를 살아가기도 힘든데, 자신의 정체성을 고민하는 것 자체가 사치일 수도 있습니다. 안다고 달라지는 것이 있을까요? 물론, 달라집니다. 생명의 진화과정을 이해하면 생명에 대한 경외감과 존엄함을 느낄 수 있습니다. 또 사람과 사회가 어떻게 연결되고, 개인과 집단이 추구하는 것이 무엇이며, 왜 사회 안에서 갈등이 일어나는지 이해하고 그 해결책을 찾을 수 있습니다. 종교, 이념, 정의, 법률 등 인류가 구축해온 문화와 사회제도의 근원을 이해할 수도 있습니다. 이러한 것에 대한 본질적인 이해는 공공 선에 다가가는 출발점이 됩니다. 알지 못하면 행하기 어렵고, 생각하지 않으면 생각나는 대로 살게 됩니다. 이는 주어진 운명에 순응하는 운명론자의 삶과 다를 바 없습니다.

우리는 삶의 당당한 주체로서 자신의 인생을 만들어갈 수 있으며, 나와 타인뿐 아니라 이 세상을 더 나은 상태로 변화시킬 수 있습니다. 우리가 더 나은 존재로 변화할 수 있는 것은 학습할 수 있는 능력 때문입니다. 특히 인간 특유의 기억력과 이를 바탕으로 한 시뮬레이션 능력은 언어 능력과 더불어 개념을 탄생시키고, 미래에 대한 예측 능력을 혁신적으로 개선했습니다. 미래를 예측할 수 있는 능력을 통해 인류는 시공간을 공유하는 연대체계를 구축할 수 있게 되었지요. 이로써 인류는 생물학적 진화와 함께 문화적 진보를 이룸으로써 독특한 문명을 이루었습니다. 자연은 어떤 것도 예비하지 않았습니다. 애초에 자연은 의도를 가지고 있지 않았고, 유전자의 설계도도 준비하지 않았지요. 자연이 구동하는 방식은 우연과 필연의 상호작용일 뿐입니다. 유전자는 생명의 모티브일 뿐 인생의 완결자가 아닙니다. 우리는 삶의 적극적인 개척자로 살아갈 수 있는 것이지요. 이러한 진실을 바탕으로 우리는 운명의 시대에서 창발의 시대로, 자연의 시대에서 문화의 시대로, 가짜의 시대에서 진짜의 시대로 나아갈 수 있을 것입니다.

자연주의와 정체성

"정체성이란 무엇일까요?"

우리가 질서를 선호하는 것은 질서에 스며있는 가치 때문입니다. 우리는 질서를 통해 미래를 예측합니다. 사람들은 아침에 해가 뜨면 저녁에 해가 지는 것을 알고, 겨울이 지나면 봄이 온다는 것을 압니다. 이러한 예측은 태양을 중심으로 지구가 자전과 공전을 반복하기 때문에 가능합니다. 천문학에 대한 지식이 없었던 조상들도 오랜 경험을 통해 미래를 예측할 수 있었습니다. 예측이 가능했기 때문에 조상들은 사냥감이 어디로 이동할지 알 수 있었고, 곡식의 씨를 언제 뿌려야 하는지 알 수 있었습니다. 질서는 원인과 결과를 강한 상관관계로 이어줍니다. 인류는 질서를 바탕으로 미래를 예측하고 도모함으로써 오늘날의 문명을 이룰 수 있었습니다. 이것이 질서의 가치입니다.

질서는 오랜 과거부터 축적되어온 결입니다. 과거의 결이 현재를 알려주고. 현재의 결이 미래를 밝혀줍니다. 따라서 결은 우리가 가야 할 길을 알려주는 등불 역할을 합니다. 인간을 만들어온 그 결이 바로 인간의 정체성이라 할 수 있습니다. 우리의 정체성 안에는 오랜 기간 조상들이 축적해왔던 결이 고스란히 새겨져 있고, 우리가 존재할 수밖에 없었던 이유가 담겨 있습니다. 따라서 보다 나은 미래를 지향하려면 우리의 과거와 결을 알아야 합니다. 사람의 결에 인류가 존재하는 이유와 미래가 있기 때문입니다.

정체성은 변하지 않는 존재의 본질, 혹은 그 성질을 가진 독립적 존재를 의미합니다. 그러므로 개인의 정체성은 모든 사람이 공통적으로 갖고 있는 속성은 물론 개인의 성향, 성격, 가치관 등을 포함합니다. 이미 살펴본 바와 같이 인간의 본질은 유전자와 환경의 상호작용을 통해 우리 내면에 일정한 패턴과 질서로 구축되어 왔습니다. 유기체로부터 시작하여 세포체계, 조직체계 그리고 신경체계가 모두 창발적 질서의 결과입니다. 신경체계는 판단체계로 그리고 판단은 가치를 품은 기억인 욕망체계로 진화하였고, 개체 간 욕망의 상호작용이 일어나며 집단이, 집단 간 상호작용 속에서 사회체계가 창발되었습니다. 그렇다면 우리 인간에게는 어떤 질서가 내재되어 있을까요?

우리는 생물, 동물, 인간을 거치면서 질서 체계를 구축해 왔습니다. 생물은 물질 대사, 자극에 대한 반응, 환경 적응, 복제와 생식이라는 속성을 가지고 있습니다. 이런 속성이 추구하는 궁극적 목적은 생존과 번식이라는 항상성 추구입니다. 따라서 생물의 질서는 존속

추구의 바탕 위에 세워졌습니다. 동물은 이 질서 위에 본능, 본성, 인성의 질서를 구축하고 세상과 상호작용을 통해 욕망의 질서를 갖게 되었습니다. 인간은 동물의 질서 위에 정신과 생각 그리고 이성이라는 질서를 세웠지요. 이러한 질서로부터 가치의 위계가 만들어졌습니다.

즉 생존과 직결되는 가치를 얻기 위한 물질(감각)에서 시작하여 집단에 기여함으로써 간접적으로 가치를 획득하는 사회적 관계(감정)로, 다시 새로운 사회 질서를 추구하는 신념(생각)으로 가치의 위계가 구축된 것입니다. 그래서 우리의 욕망은 이기적 생존 추구, 사회적 공생 추구, 합일적 공존 추구라는 위계를 가지고 있습니다. 사회체계의 근간이 되는 이념을 욕망 체계에 대입하면, 앞으로 인류가 살아갈 사회는 현재의 자본주의를 극복하고 인본주의를 거쳐 통합주의로 나아갈 것이라 예측해볼 수 있습니다. 인간의 정체성은 오랜 시간동안 창발되어 온 질서가 누적된 결과입니다.

인간의 정체성을 본질적인 측면에서 재정의하면 '생물의 진화 과정에서 축적된 유전적 속성이 환경 및 신경의 상호작용을 통해 내면에 구축된 특성'이라 할 수 있습니다. 우리는 생물, 동물, 인간으로서 본능, 본성, 인성을 통해 환경과 상호작용하고 그 과정에서 독립적인 성향, 성격, 역량, 욕망, 인격을 신경계에 구축합니다. 우리 내면에 구축된 생리적, 신경적, 문화적 특성이 인간의 정체성을 구성하고 있는 것이지요. 이 세 가지 결이 만든 정체성에 따라 생리적 항상성, 신경적 가치, 문화적 동질성을 추구하며 그 질서가 각각 '존속 체계', '신경 체계', '문화 체계'라 할 수 있습니다.

인간 정체성 안에는 우리가 존재하는 이유와 목적이 담겨 있습니다. 이유와 목적은 가치 획득을 위한 행동을 유도하죠. 그래서 정체성은 존재의 이유인 기반적 가치, 존재의 행동인 실용적 가치, 존재의 지향인 명목적 가치를 제공합니다. 결에 맞는 행동이 최적의 효율과 효과를 담보할 수 있습니다. 이제 인간에 대한 정체성은 과거의 추상적인 개념에서 벗어나 본질적이고 합리적이며 실용적인 개념으로 전환할 필요가 있습니다. 정체성은 존재의 기반이며, 모든 것의 근원이기 때문입니다.

합리적 정체성은 과학을 기반으로 합니다. 과학의 눈으로 보면 인간을 포함한 모든 생명은 하나의 뿌리를 가지고 있지요. 생명은 물질로부터 비롯되었고, 모든 생명 활동 역시 물질의 변화에 바탕을 두고 있습니다. 우리는 빅뱅으로 만들어진 작은 물질에서 출발하여 생물과 동물을 거쳐 인간이 되었습니다. 인간으로 태어난 개체는 혈연을 중심으로 씨족 집단을 만들고, 민족을 만들고, 국가를 만들었지요. 우주와 세상, 그리고 나는 근원적으로 하나인 셈입니다. 생명은 하나의 현상일 뿐입니다. 물질이 생명 현상을 창발하고, 생명이 인간 현상을

창발하며, 인간이 사회문화적 현상을 창발한 것입니다. 지구상에 존재하는 모든 인류는 공통 조상에서 출발했습니다. 비록 우리는 자신의 정체성을 다르게 인식하고, 자신의 정체성을 다양한 가치관으로 드러내지만 우리는 하나입니다.

'이불변 응만변(以不變 應萬變)'이란 말을 좋아합니다. 변하지 않는 하나의 이치로 만 가지 변화에 대응한다는 뜻이죠. 변하지 않는 하나의 이치는 무엇일까요? 바로 사람과 세상의 본질이며 정체성입니다. 인간 사회에서 일어나는 경제, 산업, 정치, 교육, 문화 등 모든 현상은 그 본질을 제대로 이해하고 목적과 역할을 다해야 합니다. 인간이 만든 사회현상은 개인의 욕망이 세상과 상호작용하면서 일어나는 집단 현상입니다. 그러므로 경제는 본질적으로 욕망의 유통이고, 문화는 욕망의 표현이며 교육은 욕망의 계도입니다. 정치는 욕망의 조정을 위해 존재하며, 산업은 욕망의 실현을 위해 존재합니다. 욕망이 곧 우리의 본질적 정체성이자 사회 현상을 빚는 숨은 손이라고 할 수 있습니다.

이런 본질이 잘 드러나도록 돕는 게 중요합니다. 우리는 씨앗을 키워 나무를 심고 열매를 얻습니다. 결국 열매는 씨앗에서 나오죠. 씨앗은 환경의 도움을 받아 큽니다. 씨앗과 환경이 상호 작용해 뿌리를 내리고 싹을 틔우고 꽃을 피우고 열매가 만들어집니다. 이것이 자연이 만든 사람의 결이며 본질입니다.

"나는 어디서 왔고 어디로 가는가?"

이 질문은 인지혁명 이후 지금껏 인류가 던져온 질문입니다. 철학자와 인류학자, 종교학자가 나름의 답을 갖고 있겠지만 이 책에서는 사람과 세상에 대한 답을 자연과학에서 찾고자 하였습니다. 왜냐하면 철학은 성찰을 주고, 종교는 위안을 주지만 과학은 실용을 담보하기 때문입니다. 과학은 자연을 인과 체계로 설명하며, 인과를 통해 우리는 자연을 다룰 수 있고, 가치를 만들 수 있습니다. 합리(合理)로 합리(合利)를 찾는 것이 진정한 답을 찾기 위한 올바른 접근입니다.

자연주의 인본사상(이하, 자인사상)은 사내 자인연구소에서 지난 20년 동안 인간과 사회의 정체성을 연구하고 정리한 이론 체계입니다. 자연주의(自然主義)라는 말은 자연의 결이 만든 세상, 생명, 인간에 대한 이치 기반의 본질을 복잡계 과학, 생물학, 신경학 등 자연과학을 통해 합리적으로 이해한다는 의미입니다. 인본사상(人本思想)은 자연이 만든 사람의 결을 바탕으로 개인의 행복과 기업의 성장 그리고 사회의 번영을 위한 실용적 가치와 지혜를 지향한다는 목적을 함의합니다.

구분	이론 체계		핵심 내용	적용 학문
자연주의 (自然主義)	자연주의 생명론	생명의 결 (원리)	- 빅뱅, 물질, 생명의 탄생 기원 - 생명의 본질은 유기체와 항상성 - 세상의 본질은 관계와 상호작용	복잡계과학 생화학 분자생물학
	자연주의 인간론	인간의 결 (이치)	- 생물학적 속성, 생물계는 복잡적응계 - 생득체계: 생물(본능)-동물(본성)-인간(인성) - 욕망체계: 물질적, 사회적, 정신적 욕망 추구	생물학 진화생물학 사회생물학
	자연주의 존재론	존재의 결 (속성)	- 신경학적 특성: 자극→기억→예측→판단→행동 - 판단체계: 정서(신뢰)→감정(열정)→이성(전략) - 역량체계: 기반역량, 성과역량, 가치역량 - 성과메커니즘과 성장메커니즘	신경학 신경생물학 신경발생학 인지심리학
인본사상 (人本思想)	자연주의 인생론	개인인생	- 인간 정체성에 대한 합리적인 이해 - 진정한 성공과 행복을 위한 지혜	인생학 행복학
	자연주의 경영론	기업경영	- 사람중심 본질기반 경영의 원리와 체계 - 채용, 문화, 리더, 육성 등 HR 경영 방법론	경영학 인사학
	자연주의 사회론	사회교육	- 사회 정체성에 대한 합리적인 이해 - 정치, 경제, 산업, 문화, 교육의 미래	사회학 교육학

[표] 자연주의 인본사상의 구성

자인연구소는 사람과 세상의 본질에 대한 과학적, 합리적 이해를 바탕으로 개인과 기업과 사회를 계몽하여 4차 산업혁명과 정체성 혁명 시대에 '사람을 깨우고', '기업을 키우고'. '사회를 바꾸는' 마중물 역할을 하고자 합니다. 이 책의 1부(위대한 질문)와 2부(위대한 진리)에서는 자연주의 관점에서 생물학과 신경학을 중심으로 인간과 사회의 정체성을 밝히고자 하였습니다. 그리고 이어지는 3부(위대한 인생)에서는 정체성의 합리적 이해가 개인의 인생에 어떠한 가치를 줄 수 있는지, 성공과 행복한 인생에 어떠한 지혜를 제공할 수 있는지를 소개합니다.

9장 [정체성 정체]

"정체성의 정체는 무엇일까요?"

인류 역사적으로 유물론, 유심론, 유신론, 무신론 등 정체성에 대한 본질과 진리를 밝히기 위해 철학, 종교에서 고민과 논쟁을 해왔습니다. 그러나 모든 물질과 존재는 빅뱅에서 시작되었다고 현대과학은 말하고 있습니다.

물질이 먼저일까요? 정신이 먼저일까요? 물질에서 생명이 탄생되었고, 정신작용이 생겨났으므로 물질이 먼저인 것은 분명합니다. 물질은 관계적 상호작용에 의한 현상이므로 엄밀히 말하면 물질보다는 관계가 먼저라고 할 수 있죠. 넓은 의미에서 관계를 정신작용이라고 한다면 유심론이 먼저라고 할 수 있습니다.

아직까지 현대과학은 원자를 구성하는 소립자 이전의 상태와 빅뱅 이전의 상태를 밝히지 못합니다. 신은 세상을 창조한 뒤 세상의 일에는 전혀 관여하지 않는다는 이신론(理神論)적 관점에서 보면 유신론도 타당하다고 할 수 있죠. 그러나 빅뱅 이전의 상태라면 우리는 신을 알 수 없기에 유신론 또한 그냥 상상의 산물이라고 할 수 있습니다. 결국 이치 이전에 대해서는 인간은 알 수 없다는 것이죠.

스피노자, 흄, 칸트와 같은 계몽주의 학자들이 내린 결론인 불가지론(不可知論)으로 본다면, 정체성의 정체는 알 수 없다는 것이 결론입니다. 안다는 것은 현상일 뿐이고 인간에게 있어 현상이 아닌 본질은 인식이 불가능하기 때문입니다. 그러나 '알 수 없다' 라는 것이 불편한 이유는 우리의 알려고 하는 의지 때문입니다. 알고자 하는 이유는 두 가지인데, 하나는 본질에 대한 순수한 호기심과 궁금증 때문이고 다른 하나는 실용과 가치 때문입니다.

정체성의 정체 또한 본질보다는 실용적 관점에서 접근해야 합니다. 생물은 인과적 시스템이며, 인과는 다룰 수 있다는 것을 전제로 합니다. 다룰 수 있다면 우리는 가치를 만들 수 있습니다. 정체성에 대한 인과적 접근이 유용한 이유는 바로 이러한 가치 때문입니다. 우리는 과거의 결과입니다. 결국 모든 것의 답은 우리가 지나온 과거에 있습니다. 우리의 현재는 과거의 누적된 결과이기 때문입니다.

우리가 존재하기까지 크게 세 가지 중요한 전환기가 있었습니다. 첫 번째는 138억년 전의 빅뱅, 두 번째는 38억년 전 생물의 공통 조상인 LUCA의 탄생, 세 번째는 나의 탄생입니다. 이 과정에서 우리는 세 가지 기억을 갖게 되었습니다. 빅뱅 이후 갖게 된 물질적 기억, 생물의

진회를 통해 획득한 유전적 기억, 그리고 세상에 태어나 습득한 인지학습적 기억입니다. 우리 몸에는 이 세 가지 기억이 만들어진 과거의 역사가 고스란히 기록되어 있습니다. 그 기록이 바로 '나'라는 존재입니다.

모든 생물은 별의 부스러기로 만들어졌습니다. 우주 공간에 흩뿌려진 별 부스러기 중 일부가 지구가 되었고, 우리의 조상이 되었으며, 그 과정에서 축적한 기억과 정보들이 우리의 유전자에 남아 있습니다. 모든 생명을 구성하는 기본 물질이 동일하다는 것은 이들이 모두 한 뿌리에서 나왔다는 것을 의미합니다. 생명을 구성하는 세포는 단백질, 탄수화물, 지질, 핵산으로 구성되어 있습니다. 이들 유기화합물은 탄소(C)라는 핵심 원소로 이루어져 있습니다. 그래서 생명의 역사는 탄소를 기반으로 하는 생물학적 연대기이기도 합니다. 탄소화합물이 세포를 만들고, 세포는 생명현상을 만들며, 신경세포는 기억과 의식을 싹 틔웠습니다.

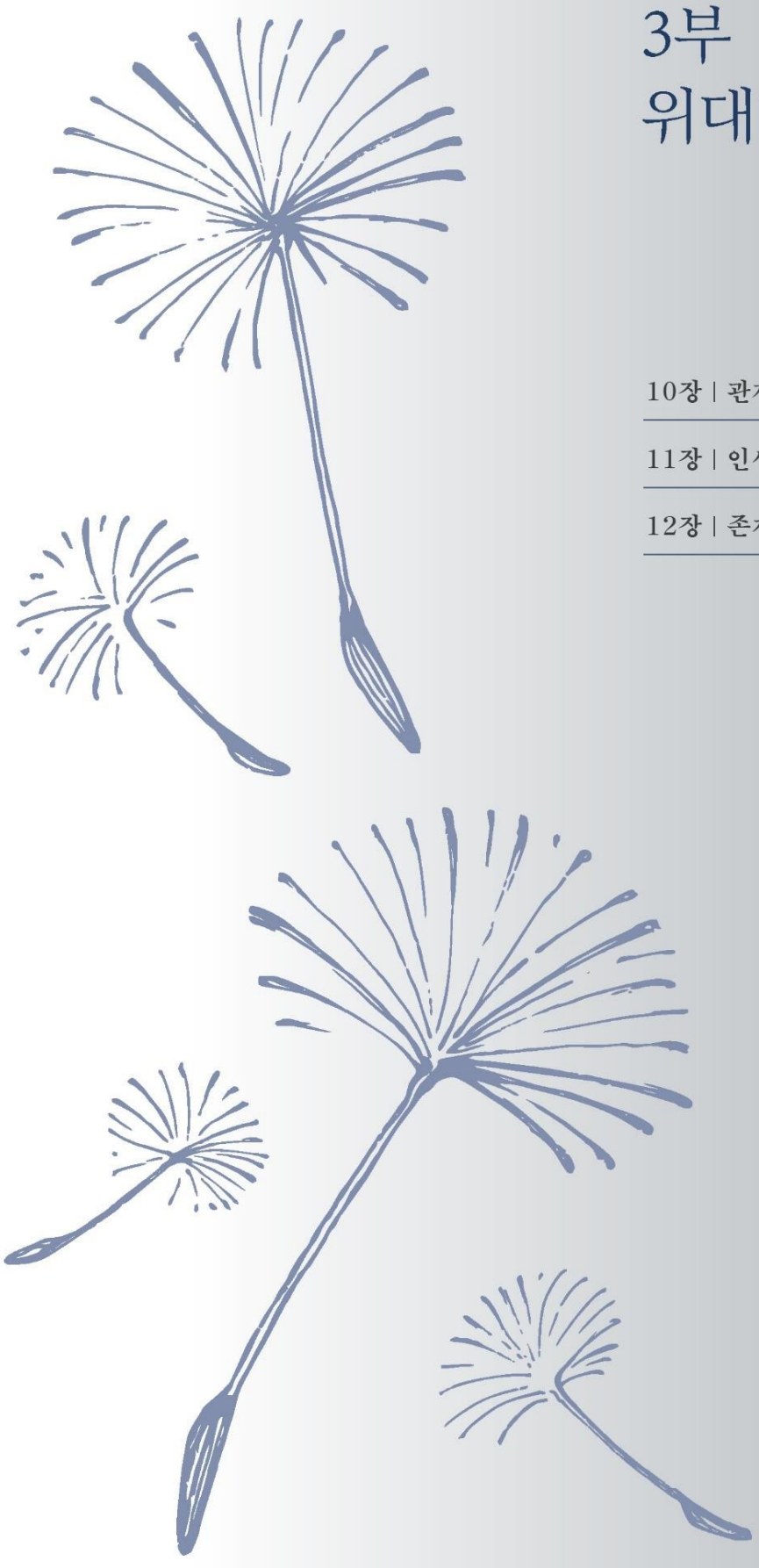
세상은 관계로 맺어져 있고, 모든 것은 관계의 상호작용을 통해 존재를 드러냅니다. 강한 관계는 강한 질서로 나타나고, 느슨한 관계는 무질서에 가까운 모습을 보입니다. 세상은 질서에서 무질서로 흐릅니다. 질서에서 무질서로 향하는 경계에 복잡계가 자리 잡고 있습니다. 질서 없이는 어떤 것도 존재할 수 없고, 혼란 없이는 어떤 것도 생성될 수 없습니다. 혼란 속에서 질서가 출현하는 역리가 잉태되고, 다시 순리에 따라 사라지는 것입니다. 물질이 생명 현상을 창발하고, 생명이 인간 현상을 창발하였으며, 인간은 사회와 문화 현상을 창발했습니다.

인간 사회는 수많은 변수가 동시에 맞물려 상호작용하며 움직이는 복잡계입니다. 모든 현상은 속성들의 상호작용을 통해 드러나기 때문에 세상을 완전히 이해하고 예측하는 것은 어렵습니다. 이는 우리 인생과 관련하여 어떤 것도 미리 결정되어 있지 않다는 것을 의미합니다. 인생은 나의 판단과 선택에 열려 있습니다. 따라서 우리는 자유론자도 운명론자도 아닌 개척론자로서 자신의 삶을 만들어 갈 수 있습니다.

우리는 하늘에서 갑자기 떨어진 존재가 아니라 수십억 년에 걸쳐 자연이 빚어낸 생명 현상으로 존재하고 있습니다. 현재가 과거의 결과이듯, 나의 현재 또한 과거의 결과들이 만든 것입니다. 인간은 만물의 영장이 아닐뿐더러 특별히 우월한 존재도 아닙니다. 우리는 자연의 이치에 따라 스스로 있는 존재입니다. 또 우리는 세상의 모든 것과 연결되어 있습니다. 우리가 우주이고, 우주가 우리입니다. 우리는 시공으로 연결되어 있습니다. 시간적으로는 까마득한 시간을 가로질러 빅뱅과 연결되어 있고, 공간적으로는 모든 세계와 하나의 뿌리로 연결되어 있습니다. 따라서 나는 부분인 동시에 전부입니다. 그래서 우리는 하나입니다.

우리의 시작은 탄소 덩어리에 불과하였지만 삶은 다이아몬드처럼 빛나게 만들 수 있습니다.

위대함은 어떤 결과가 아니라 묵묵히 그곳을 향해 걸어가는 과정에서 드러납니다. 비록 힘에 겨울지라도 그 길을 걷는 사람은 이미 위대합니다.



3부
위대한 인생

10장 | 관계와 소통

11장 | 인생과 지혜

12장 | 존재의 완성

3

10장
관계와 소통

인생방정식

인간을 정의할 때 '호모 콰렌스(Homo Quaerens)'라는 말을 사용하기도 합니다. '질문하는 존재'라는 의미입니다. 고대로부터 현재까지 인간은 자신에 대하여, 그리고 세상과 우주에 대하여 끊임없이 질문해 왔습니다. 약 2,500년 전, 고대 철학자들은 '그것은 무엇인가?'를 물었고, 이 물음은 '그것은 존재하는가?'라는 존재론적 질문으로 이어졌죠. 아인슈타인은 자신에게 문제해결을 위해 한 시간이 주어진다면, 55분은 제대로 된 질문을 찾는 데 사용하겠다고 했습니다. 제대로 된 질문이어야 제대로 된 답을 찾을 수 있다는 의미겠죠.

우리는 살아가면서 수많은 질문을 던지고, 또 수많은 질문을 받습니다. 인사치레이거나 어색함을 모면하기 위한 질문도 있고, 모르거나 궁금해서 던지는 질문도 있죠. 질문에는 그 사람의 진면목이 담겨 있습니다. 일반적으로 사람들은 평소 관심 있는 사안이나 고민하던 문제를 질문합니다. '무엇을 궁금해하는가?'가 바로 그 사람의 생각이라고 할 수 있습니다. 돈 버는 방법을 물으면 돈에 관심 있는 사람이고, 성공을 물으면 성취와 명예의 삶을 원하는 사람이며, 존재와 인생을 물으면 삶의 참다운 길을 찾는 사람일 겁니다. 위대한 질문을 하는 사람이라면 그 자체로 위대한 삶을 사는 사람이라고 할 수 있을 겁니다.

위대한 삶을 살고 싶으면 위대한 질문을 해야겠지요. 무엇이 위대한 질문일까요? 아마 본질

을 묻는 것이 아닐까 싶습니다. 본질을 물어야 존재의 이유와 지향을 얻을 수 있을 테니까요. 삶에 대한 본질적인 질문을 하나 던져보겠습니다.

"왜 사는가? (Why do you live?)"

진부한 질문일 수 있습니다. 그러나 '왜(Why)?'라는 말에는 본질이 숨겨져 있습니다. 삶의 이유에 대하여 원인과 목적을 동시에 묻고 있는 것이죠. 인류 역사에서 수많은 지성들이 삶의 정의를 내리고 우리가 사는 이유에 대해 묻고 답해왔습니다. 일반적으로 이 질문을 받으면 사람들은 '행복하기 위해서 산다'고 답합니다. 그렇다면 행복이란 무엇일까요? 행복이 삶의 목적이라고 생각하면서도 정작 행복이 무엇인지에 대한 질문을 던지는 데는 인색합니다. 행복이 무엇인지 모르면서 행복을 구하는 것은 아이러니가 아닐 수 없습니다.

삶의 이유를 모른 채 살아간다는 것은 목적지도 없이 길을 떠도는 것과 같습니다. 철학자 니체는 "왜 살아야 하는지를 아는 사람은 어떤 상황도 견딜 수 있다"고 말했습니다. 왜 사는지에 대한 답을 손에 쥔 사람은 자유롭게 자신의 길을 선택할 수 있습니다. 그런 사람은 절망에서 자유로울 뿐 아니라 시련에 대해 강한 저항력을 가질 수 있습니다. 삶의 목적이 행복이라면 행복의 수단과 방법을 묻기 전에 행복이 무엇인지, 왜 우리는 행복을 추구하게 되었는지를 먼저 물어야 합니다. 그것이 본질에 접근하는 질문입니다.

사람마다 원하는 행복의 모습이 조금씩 다릅니다. 어떤 사람은 돈을 모으고 쓰면서 행복을 얻으려 하고, 어떤 사람은 사람과의 관계 속에서 행복을 찾으려 합니다. 또 어떤 사람은 자기실현과 초월 그리고 완전한 자유 같은 정신적 완성을 통해서, 혹은 신(神)이라는 절대자를 통해 행복에 다가가고자 합니다. 행복이라는 이름으로 자신이 원하는 것을 추구하는 것이죠. 그러나 목적지는 같습니다. 엄청난 부를 이룬 부자도, 이타의 삶을 사는 자선사업가도, 오지의 산중에서 홀로 고행을 하는 구도자도 모두가 행복이라는 목적지를 향해 가고 있는 것입니다.

우리는 왜 행복을 추구할까요? 이 질문은 또 다른 근원적인 질문으로 귀결됩니다. 바로 '나는 누구인가?'라는 질문입니다. 인생을 사는 것도, 행복을 추구하는 것도 결국 '나'이기 때문입니다. 인생이란 나를 사용해서 나를 만들어가는 과정이라 할 수 있지요. 내가 누구인지 알아야 나를 제대로 사용하여 원하는 인생을 빚을 수 있습니다. 위대한 삶은 위대한 질문에서 시작됩니다. '왜?'라고 묻지 않은 삶은 목적지 없이 항해하는 배와 같습니다. 'Why'는 위대한 여정의 시작을 여는 질문이고, 'What'은 그 위대한 여정을 열어갈 주체인 자신을 발견하기 위한 질문이며, 'How'는 실용적 지혜를 통해 위대한 삶에 이르는 길을 밝혀주는 질문입니다.

인생이란 한 사람이 세상에 와서 경험하는 전 생애입니다. 이 세상을 살아가면서 남긴 흔적,

그것이 그 사람의 인생이지요. 그 생애 동안 스스로 짓고 지우면서 남긴 자취가 그 사람의 가치를 결정합니다. 지금 내가 하는 일이 '어떤 의미가 있는가?', 그 일이 '어떤 결과를 가져올 것인가?'를 알지 못하면 삶을 제대로 산다고 할 수 없습니다. 왜 사는지, 어떻게 살아야 하는지를 알지 못하면 삶의 가치를 새길 수 없습니다. 인생을 어떻게 사는가에 따라 행복한 삶을 살 수도 있고, 불행한 삶을 살 수도 있습니다.

위대한 질문은 위대한 결과로 이어집니다. 삶은 '어떤 사람으로 기억되고 싶은가?'라는 질문에 답을 남기는 과정이라고 볼 수 있습니다. 그 질문에 온 생애를 바쳐 세상에 나를 새기는 일이지요. 나의 인생은 단 한번 밖에 주어지지 않는 소중한 기회입니다. 지금 무엇을 하느냐에 따라 내 인생이 만들어집니다. 좋은 결과를 얻으려면 좋은 원인을 제공해야겠죠. 우리가 겪는 일상의 현상들은 매우 복잡한 것처럼 보이지만 이면의 속성은 단순합니다. 인생도 마찬가지입니다. 인생은 자신과 세상의 관계를 통한 상호작용으로 만들어집니다. 그래서 인생을 다음과 같은 관계식으로 표현할 수 있습니다.

인생 = 자신 X 세상

인생이란 자신과 세상이 함께 엮어가는 것입니다. 자신이 제로이면 인생도 제로이고, 세상이 제로이면 인생도 제로입니다. 어느 하나가 빠지면 인생도 사라지는 것이지요. 나와 세상은 분리될 수 없습니다. 나와 세상은 서로를 떠받치는 관계입니다. 결국 좋은 인생을 사는 비결은 나와 세상을 제대로 이해하고 그 관계 속에서 좋은 상호작용이 일어날 수 있도록 하는 것이겠죠.

나와 세상은 무엇으로 이루어져 있을까요? 사람입니다. 나도 사람이고 세상도 사람으로 구성됩니다. 나, 가족, 친구, 연인, 동료, 회사, 사회는 개인이거나 개인으로 구성된 집단입니다. 인생의 수준은 사람을 이해하는 수준에 달려 있습니다. 사람과의 상호작용 속에서 사람과 관계를 맺고, 일을 하고, 사랑하며, 믿고 존중하는 것도 결국 사람을 이해하는 범주에 포함될 수 있습니다. 사람을 안다는 것은 세상을 안다는 것이죠. 그러므로 사람을 제대로 아는 것이 행복한 삶으로 향하는 첩경입니다.

사람을 이해하는 일은 세상을 이해하는 시작이고, 사람을 얻는 것은 세상 전부를 얻는 일입니다. 세상을 움직이는 힘은 사람입니다. 세상 모든 일은 사람에서 시작합니다. 성공에 필요한 요소도 사람입니다. 행복을 주고 행복을 나눌 대상도 사람이지요. '사람이 꽃보다 아름답다'고

하지만 사람에 대한 올바른 이해를 바탕으로 윤택한 관계를 형성하면 사람도 아름답게 꽃 피울 수 있습니다.

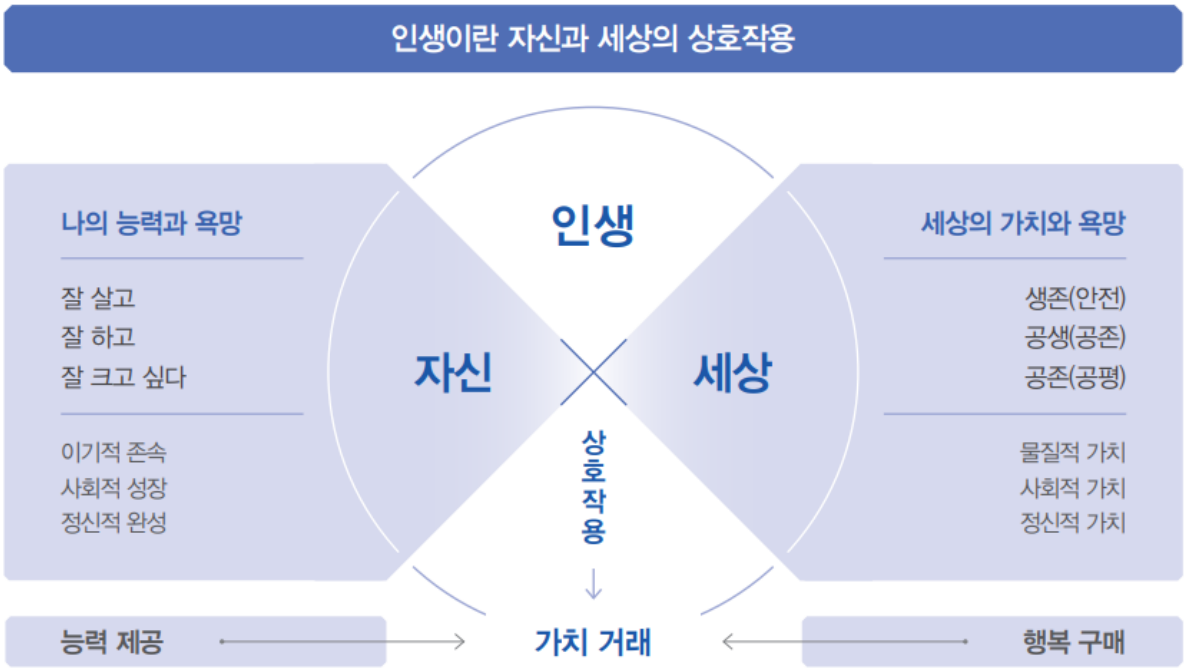


그림 10-1 인생방정식

사람을 이해한다는 것은 그의 욕망을 이해하는 것과 같습니다. 관계는 서로의 욕망을 거래하는 것이기 때문입니다. 그렇다면 우리는 어떤 욕망을 가지고 있을까요? 우리는 이기적 생물, 사회적 동물, 정신적 인간으로서 세 가지의 욕망을 가지고 있다고 하였습니다. 생물로서 잘 살고 싶어 하고, 동물로서 잘 하고 싶어 하며, 인간으로서 잘 크고 싶어 하는 것입니다. 이기적 존속, 사회적 성장, 정신적 완성이 우리가 추구하는 세 가지 욕망입니다.

욕망이 추구하는 것은 가치입니다. 우리는 살아가면서 물질적 가치, 사회적 가치, 정신적 가치를 추구합니다. 물질적 가치는 생존에 필수적인 물질에 담겨 있습니다. 음식, 물, 공기 그리고 돈 같은 것들이 여기에 해당됩니다. 직접적인 쾌락을 주는 감각적인 가치라 할 수 있죠. 사회적 가치는 가족, 연인, 친구, 동료, 고객 등 사람과의 관계 속에서 얻을 수 있습니다. 재미, 성취, 인정, 성공 등이 해당됩니다. 또 정신적 가치는 가치관이나 신념의 추구, 그리고 자기실현이나 자기초월 등 정신적 완성을 통해 획득됩니다.

가치를 추구하는 과정이 원활하거나 결과가 좋을 때 우리는 '쾌'라는 행복감을 느끼고, 그렇지 못할 때 '통'과 같은 불행감을 느낍니다.'쾌'가 '통'보다 크고 그 경험이 많을수록 좋은 인생, 풍성한 삶이라고 할 수 있겠지요. 세상은 욕망이라는 가치를 거래하는 장터입니다. 가치를 추

구하는 거래 과정이 긍정적이고 순조롭게 진행되려면 나의 능력을 세상이 원하는 기준에 맞춰야 합니다. 그래야 세상은 자신이 얻은 가치만큼 내가 원하는 가치로 되돌려줍니다. 내가 원하는 가치가 누적되는 만큼 나의 능력이 되고 내 인생의 크기가 됩니다. 나의 능력과 인생의 크기는 아래와 같이 표현할 수 있습니다.

나의 능력 = 역량 X 기술 X 지식

인생의 크기 = ∑(나의 능력 x 세상의 욕망)

인생의 크기는 나의 능력과 세상의 욕망이 상호작용하며 누적되어 형성됩니다. 흔히 '성과'라 부르는 것은 지식과 기술을 재료로 역량을 발휘하여 창출한 가치라 할 수 있습니다. 우리의 모든 행위는 의식적이든 무의식적이든 성과와 연관되어 있습니다. 돈을 위한 것이든 명예를 위한 것이든 모두 성과를 얻는 것과 관계되어 있죠. 가치 있는 성과가 차곡차곡 쌓여 성공에 이릅니다. 나의 능력이 세상의 욕망과 부합할 때 성공적인 인생을 살 수 있습니다. 세상의 욕망은 나와 가치를 거래하는 대상이 가지고 있는 욕망을 말합니다. 상호작용의 대상이 되는 가족, 친구, 연인, 동료, 고객 등이 추구하는 욕망이 모두 포함됩니다.

나의 능력은 어떻게 세상의 욕망과 상호작용하는 것일까요? 내가 세상과 연결되는 통로는 '일'입니다. 일은 나와 세상이 가치를 주고받는 행위로 정의할 수 있습니다. 따라서 일은 단순히 생계를 위한 노동만을 의미하지 않습니다. 관계를 유지하거나 가치를 교환하는 모든 행위가 일입니다. 우리는 일을 통해 생존에 필요한 물질적 가치를 얻고, 일의 성과를 통해 나의 존재 가치를 세상에서 인정받을 수 있습니다. 또 내가 이룬 성과가 사회의 안녕과 번영에 기여할 때 자존감 같은 긍정적 느낌을 경험할 수 있지요. 우리는 일을 통해 세상과 가치를 교환합니다. 일은 노역이 아니라 자신을 세상에 반영하고 세상과 가치를 교환하는 숭고한 행위입니다.

행복한 인생은 긍정적이고 풍성한 상호작용에서 시작됩니다. 그것이 나와 타인, 나와 사회가 행복을 교환하는 길입니다. 긍정적 상호작용이 긍정적 기억을 만들고, 긍정적 기억이 누적되어 행복한 인생을 만듭니다. 그렇다면 행복을 위한 상호작용을 어떻게 할 수 있을까요? 상호작용의 수단은 무엇일까요? 바로 소통입니다. 우리는 소통을 통해 세상과 상호작용합니다. 성공적인 삶은 성공적인 소통의 결과라 할 수 있습니다.

소통이 전부다

인간은 사회적 동물로서 사회 안에서 서로 관계로 연결되어 있습니다. 부모, 형제자매, 친구, 연인, 부부, 리더, 구성원과 같은 대부분의 호칭은 사람과의 관계를 나타내는 단어들이죠. 우리는 누군가의 부모이거나 누군가의 자녀이거나, 누군가의 친구이거나, 누군가의 남편이거나 아내입니다. 인생은 결국 나와 타인, 혹은 내가 속한 집단과 사회와의 관계 속에서 상호작용으로 만들어 간다고 볼 수 있습니다.



그림 10-2 소통의 본질은 상호작용

사람은 타인과 관계 맺지 않고 살아갈 수 없습니다. 아무리 돈이 많아도 무인도에서 혼자 산다면 어떨까요? 수많은 사람들 사이에 섞여 있어도 소통이 단절된 삶은 무인도에서의 삶과 다를 바 없습니다. 최근 미국 MIT 연구팀이 발표한 논문에 따르면, 사회적 소통이 단절된 사람과 굶주린 사람의 뇌는 유사한 패턴을 보인다고 합니다. 연구팀은 10시간 동안 사회적 접촉이 차단된 그룹에게 사람들이 어울려 즐기는 사진을 보여주고, 10시간 동안 굶긴 그룹에게는 좋아하는 음식사진을 보여주며 뇌를 촬영했습니다. 그 결과 두 그룹 모두 뇌에서 도파민을 분비하는

영역이 활성화되었습니다. 이 영역은 무언가를 갈구할 때 활성화됩니다. 소통의 단절은 굶주림만큼이나 인간의 욕구를 자극하는 것입니다.

배고픔이 육체적 굶주림이라면, 관계의 단절은 영혼의 굶주림과 같습니다. 우리는 일생 동안 다양한 사람과 복잡한 관계를 맺으며 살아갑니다. 관계를 통해 행복을 얻기도 하지만, 불행을 맞기도 하지요. 건강 문제를 제외하면 우리가 겪는 대부분의 고통은 사람과의 관계에서 옵니다. 살면서 가장 힘든 게 무엇인지 묻는다면, 아마 사람과의 관계일 겁니다.

사람과의 관계에서 생기는 문제는 대개 상대를 잘 알고 있다는 착각에서 비롯된 경우가 많습니다. 타인을 이해하려면 그의 눈으로 보고, 그의 귀로 들으며, 그의 입으로 말할 수 있어야 합니다. 무엇보다 상대의 가슴에 닿는 진정성이 중요합니다. 아무리 가까운 사이라고 해도 상대를 존중하는 태도와 순수한 호기심을 잃지 않는 것이지요. 하지만 그런 태도를 갖는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 사람들을 만나 이야기를 나누다 보면 모든 힘듦의 원인이 결국 소통 문제로 귀결되는 것을 알 수 있습니다. 조직 구성원과의 관계는 물론 가족관계에서도 항상 소통 문제에서 오는 애로를 토로합니다.

소통을 주제로 수십 년 간, 수천 회의 강연을 하였다는 그 분야 전문가 조차도 정작 자신은 가족간 소통이 어렵다고 고백한 적이 있습니다. 폭력적인 아버지 밑에서 성장했기 때문에 부자간은 물론 형제 간에도 마음을 열지 못했다고 합니다. 문제는 자신이 부모가 된 후에도 자녀와의 소통이 힘들다는 것입니다. 전문가조차 가족 간의 소통도 쉽지 않은데 하물며 조직, 계층, 세대, 집단 간 소통은 오죽할까요? 그래서 세상은 소통 문제로 언제나 갈등과 분쟁이 넘쳐납니다.

우리는 잠자리에서 일어나 다시 잠자리에 들 때까지 타인과 끊임없이 소통합니다. 최근에는 인터넷과 소셜 미디어를 통해 소통하는 경우도 많습니다. 일생의 대부분이 소통하는 시간으로 채워져 있다고 해도 과언이 아니지요. 그런데도 소통은 늘 어렵습니다. 작은 오해와 갈등이 불씨가 되어 큰 화를 초래하는 경우를 심심찮게 볼 수 있습니다. 개인 간 다툼이나, 조직 간 알력이나, 국가 간 분쟁이 등은 대개 아주 사소한 것에서 출발합니다. 무심히 내보인 말과 몸짓 하나가 관계에 파국을 가져오기도 하죠. 조직내 불통을 방치하거나 소비자와 소통을 멈추면 기업 자체가 사라지기도 합니다.

흔히 '일보다 사람이 힘들다'고 말합니다. 사람이 힘들다는 것은 서로 오해와 갈등 없이 좋은 관계를 유지하는 게 어렵다는 의미겠지요. 그럼에도 소통을 멈출 수 없는 것은 서로의 이해관계 때문입니다. 소통의 목적은 서로 필요한 것을 주고받는 것입니다. 그래서 소통은 언어가

생겨나기 훨씬 이전부터 존재했습니다.

소통의 기원을 거슬러 올라가면 생명의 역사와 궤를 같이한다는 것을 알 수 있습니다. 세포는 항상성 유지를 위해 화학적으로 소통합니다. 이후 다세포 생물이 동물로 진화하여 신경시스템을 갖추게 되면서 신경계를 통한 소통체계를 구축했습니다. 이후 동물이 중추신경계를 갖추면서 과거의 반사체계 위에 정서체계와 감정체계를 더하게 되었지요. 이로써 조상들은 인지적 소통까지 가능하게 되었습니다. 또 인류가 언어 기능을 획득하면서 구전과 문자를 통해 시간과 공간을 초월한 소통이 가능하게 되었습니다.

소통은 서로 필요한 것을 주고받는 상호작용입니다. 생명체가 소통을 하는 것은 존속에 유리한 것을 얻기 위해서입니다. 그렇기 때문에 소통은 존속의 성공과 실패와도 직결되어 있습니다. 우리는 소통에 필요한 다양한 기제를 가지고 있습니다. 기분이나 느낌, 언어도 소통을 위한 기제들입니다. 예컨대 느낌은 공감을 유도하고 반응을 유발시킴으로써 소통의 성공률을 높입니다. 다른 사람의 얼굴 표정을 보고 감정상태를 추정하는 것 또한 소통을 원활하게 하기 위한 능력 중 하나입니다. 우리가 흔히 사용하는 '눈치'라는 것은 상대와의 우호적인 관계를 위해 상대의 생각과 표정을 읽어내는 섬세한 기술이라 할 수 있죠. 사람들은 눈치를 통해 재빨리 분위기를 파악하기도 하고, 눈치를 교환하면서 다른 사람의 의도를 알아내기도 합니다. 눈치를 주고받으며 서로 합의에 도달할 때, 눈치는 꽤 효과적인 비밀병기가 되기도 합니다. 무엇보다 눈치는 빠른 속도가 장점이죠.

이렇듯 우리는 원활한 관계를 위해 타인의 마음을 읽으려 노력합니다. 상대의 마음을 알아야 소통이 원활하겠지요. 좋은 관계는 좋은 소통의 결과로 형성됩니다. 또 좋은 소통 자체가 행복을 불러오지요. 나는 나의 기억이고, 그는 그의 기억이기 때문에 결국 소통은 기억과 기억이 상호작용하는 것이라고 할 수 있습니다. 우리는 실체를 보는 게 아닌 기억 속에 존재하는 개념으로 상대를 보고, 상대 또한 그의 기억 속 개념으로 나를 봅니다. 그래서 어쩌면 우리는 서로가 영원히 완전하게 닿지 못하는 존재일지 모릅니다. 그렇다면 어떻게 좋은 소통을 할 수 있을까요?

무의식이 소통한다

소통 과정에 작용하는 변수는 수도 없이 많습니다. 그 날의 날씨나 컨디션도 소통에 영향을 미칩니다. 또 상대의 기억과 감정 상태처럼 우리가 제어할 수 없는 변수들도 많죠. 내가 아무리 좋은 소식을 전해도 상대의 기분이 안 좋다면 원활한 소통이 이루어지지 않습니다. 소통하는 나는 상대의 반응에 지속적으로 자극을 받습니다. 그리고 자극을 접할 때마다 나의 배경 정서를 바탕으로 기억을 떠올려 생각하고 표현합니다. 상대도 마찬가지죠. 우리는 이성적으로 소통한다고 생각하지만 사실은 상대가 준 자극과 자신의 배경 정서로부터 활성화된 기억, 그리고 실시간으로 구성된 감정이 언어와 표정이라는 매개를 통해 소통하는 겁니다.



그림 10-3 소통의 본질

나에 대한 그의 기억은 본래 어디에 있었을까요? 무의식에 있었습니다. 그러면 그는 나와 의식적으로 소통한다고 말할 수 있을까요? 정서나 무의식은 스스로 제어할 수 없고, 자극은 외부에서 주어졌으므로 그 자극에서 만들어진 나의 표현도 내가 통제한다고 볼 수 없습니다. 가령 화가 났을 때 참는 것은 가능할까요? 그렇다면 참는 주체는 무엇일까요? 참으려는 노력은 의식적인 능력일까요, 아니면 무의식적인 능력일까요? 결론부터 말하면, 참을 수 있는 능력도 무

의식에서 발원합니다. 물론 노력을 통해 강화할 수 있는 능력이긴 하죠. 우리는 마치 의식적으로 소통하는 것처럼 느끼지만 나의 무의식과 상대의 무의식이 소통하고, 의식이 그것을 인식하는 것입니다.

소통은 의식적으로 정보를 교환하는 행위가 아닙니다. 소통은 내 기억이 상대의 자극에 의해 순환적으로 돌아가는 것이고, 상대에게도 마찬가지입니다. 마치 두 개의 기어가 맞물려 돌아가듯, 나의 감정이 그를 자극하고 다시 그의 반응이 나를 자극하는 것입니다. 결국 두 사람이 주고받는 것은 감정을 에너지로 일어나는 자극과 반응입니다. 그러므로 소통은 상대가 주는 자극을 매개로 나의 기억 속에서 일어납니다. 나는 나의 이야기로, 그는 그의 이야기로 소통합니다. 나는 나의 기억이고, 그는 그의 기억으로 각자의 기억 속에 살고 있기 때문이지요. 내 기억으로 만들어진 '나'라는 개념과 '그'라는 개념이 서로의 자극을 매개로 소통하는 것이지요. 이 때문에 소통이 어려운 것입니다.

우리가 개념과 기억으로 어떻게 상호작용하는지, 두 경우의 예를 들어 보겠습니다. 아내가 몸살이 났는데 남편이 연락도 없이 술에 취해 늦게 들어왔습니다. 아내는 어떤 기분일까요? 늦게 들어온 남편에게 토라져서 말을 하지 않거나 화를 낼 수도 있겠지요. 그렇다면 남편은 어떨까요? 남편은 사실 일찍 퇴근하려 했지만 갑자기 중요한 거래처에서 연락이 와서 어쩔 수 없이 술자리를 가질 수밖에 없었습니다. 술자리에서 연신 아쉬운 소리를 하며 머리를 조아리다가 마시고 싶지 않은 술까지 억지로 마시고 녹초가 되어 집에 왔는데, 아내가 남의 속도 모르고 화만 낸다고 생각할 수 있겠죠.

반대 상황도 가능합니다. 아내는 늦게 귀가하는 남편을 기다리며 TV를 봅니다. 직장인의 애환을 담은 다큐멘터리로 중년의 가장을 주인공으로 하고 있습니다. 그는 상사에게 괴롭힘을 당하고 거래처로부터 온갖 수모를 당하면서도 가족을 위해 울분을 삼키며 살아갑니다. 그 장면을 본 아내는 남편에게 '힘 내!'라는 문자 메시지를 보내고 따뜻한 해장국을 준비하기 시작합니다. 문자 메시지를 받은 남편은 귀가 길에 평소 아내가 좋아하는 꽃을 준비합니다. 두 상황 모두 가족 드라마에서 종종 볼 수 있는 장면들입니다. 두 경우 모두 남편이 술을 마시고 늦게 귀가한 상황이지만 결과는 다릅니다. 같은 상황에서도 어떻게 소통하는가에 따라 전혀 다른 스토리가 전개된 것이지요. 좋은 소통은 행복으로 이어지고, 나쁜 소통은 불행으로 이어집니다. 그런데 누구나 알고는 있지만 좋은 소통을 하기가 쉽지 않습니다.

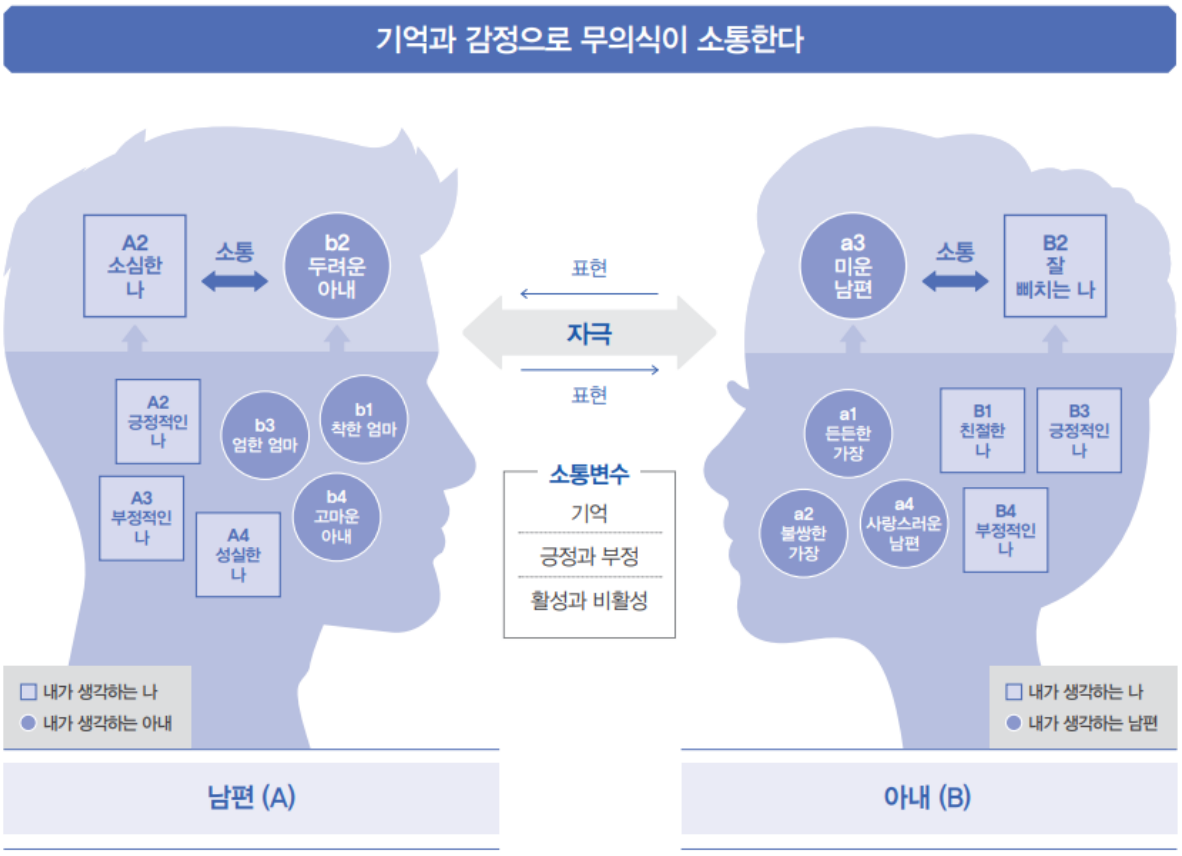


그림 10-4 소통 메커니즘

왜 그럴까요? 소통은 혼자 하는 게 아니고, 상대방과 함께 하는 행위이기 때문입니다. 우리는 언어로 소통한다고 느끼지만 사실은 각자의 기억으로 소통합니다. 그런데 나의 기억과 상대방의 기억이 서로 다르기 때문에 소통도 어렵습니다. 소통의 주체인 나와 객체인 상대가 상호작용하는 매개는 기억입니다. 그래서 소통의 본질은 나와 상대의 기억이 상호작용하는 것입니다. 앞에서 예를 든 부부도 사실은 각자의 기억으로 소통한 것입니다. 남편의 뇌에는 자신과 아내에 대한 다양한 기억들이 존재합니다. 자신에 대해서는 성실한 나, 소심한 나, 긍정적인 나, 부정적인 나 등 다양한 모습의 기억들이 자리잡고 있겠지요. 아내에 대해서도 고마운 아내, 두려운 아내, 착한 엄마, 엄한 엄마 등에 대한 기억들이 있을 겁니다. 아내 역시 마찬가지입니다. 자신에 대해서는 친절한 나, 잘 삐치는 나, 긍정적인 나, 부정적인 나 같은 다양한 모습의 기억이 있을 겁니다. 또 남편에 대해서는 사랑스러운 남편, 미운 남편, 든든한 가장, 불쌍한 가장 같은 기억들이 있겠지요. 이처럼 우리는 자신과 상대에 대해 여러 모습의 기억을 가지고 있습니다.

자극이 들어오면 나와 상대에 대한 특정한 기억이 무의식에서 올라옵니다. 그 기억들 중에

서 어떤 기억으로 소통하는가에 따라 소통의 결과도 달라지게 됩니다. 남편이 연락도 없이 술에 취해 늦게 귀가한 기억이 많으면 아내는 '잘 삐치는 나'라는 기억과 '미운 남편'이라는 기억이 서로 소통하게 됩니다. 이런 경우 말을 하지 않거나 화를 내는 방식으로 자신의 감정을 표현했을 것입니다. 반면 남편은 이런 상황에서 크게 부부싸움을 한 기억을 떠올리며 '소심한 나'라는 기억과 '두려운 아내'라는 기억으로 소통할 수 있습니다. 그리고 이 상황을 모면하기 위해서 아내의 눈치를 보거나 변명하는 방식으로 감정을 표현했을 겁니다. 서로의 대화 방식과 표현들이 점점 격해지게 되면 아내는 '미운 남편'이라는 기억이 더욱 강화되고, 남편에게는 '두려운 아내'라는 부정적인 기억이 더욱 강화됩니다. 그렇게 되면 소통은 점차 어긋나게 되고 관계도 점점 멀어지거나 악화되게 되지요.

이와 반대되는 상황도 같은 방식으로 생각해볼 수 있습니다. 직장인의 애환을 담은 다큐멘터리를 본 아내는 '친절한 나'라는 기억과 '불쌍한 가장'이라는 남편에 대한 기억이 소통하면서 남편에게 고마움을 표현합니다. 또 귀갓길에 아내에게 따뜻한 문자를 받은 남편은 '성실한 나'라는 기억과 '고마운 아내'라는 기억이 소통하면서 아내에게 꽃을 선물하며 사랑을 표현한 것이지요. 서로에 대한 배려와 사랑을 확인하면서 아내와 남편에게 긍정적인 기억이 더욱 강화됩니다. 기억이 새롭게 업데이트되면서 부부의 사랑도 깊어지겠지요.

우리 뇌는 '자극→기억→감정→생각→반응' 순서로 작동합니다. 자극이 들어오면 뇌에서는 자극과 관련한 기억과 함께 감정이 활성화됩니다. 아내에게 술에 취한 남편은 하나의 자극이고, 이 자극이 부정적인 기억과 함께 분노의 감정을 불러일으키는 것이지요. 분노의 감정은 무시당하고 있다는 느낌, 자존심이 훼손된 것에 대한 기억에서 비롯된 것입니다. 감정이 폭발한 다음에는 화를 낸 이유를 찾기 위한 사고체계가 작동하면서 분노의 근거를 논리적으로 만들어냅니다. '내가 몸살이 났다고 했는데도 어떻게 그렇게 무관심할 수 있느냐?' '건강을 생각할 나이에 그렇게 매일 술을 마시면 어떡하냐?'고 말이죠. 감정적으로 먼저 화가 난 다음에 논리적인 이유를 만들어내는 것입니다.

고생하는 남편이 불쌍하다는 감정이 올라왔을 때도 마찬가지입니다. 먼저 불쌍한 감정이 들고, 그런 감정이 생긴 이유를 만들어내는 겁니다. 남편도 마찬가지입니다. 잔소리에 대한 불편한 기억과 감정이 떠오르고, 자신이 짜증 내는 이유를 만들어냅니다. 가족들을 위해 하루 종일 고생하는 가장의 심정을 몰라준다고 말이죠.

이렇듯 자극이 입력되면 관련 기억과 함께 감정이 일어납니다. 그런 다음에 감정이 일어난 논리적 이유를 만들고, 그 생각이 감정과 함께 반응으로 표현됩니다. 그리고 소통의 표정, 말,

몸짓 같은 표현 수단들이 다시 자극이 되어 자신과 상대의 기억을 변화, 수정, 강화합니다. 소통을 포함한 일상적인 인지작용은 모두 이 메커니즘에 따라 작동합니다. 소통의 과정은 다음과 같이 요약하여 표현할 수 있습니다.

나(자극→기억→감정→생각→반응…) X 상대(자극→기억→감정→생각→반응…)

이 과정을 가만히 들여다보면 나는 상대가 아닌 내 속의 상대와 소통하는 것을 알 수 있습니다. 내 안에서 만들어진 '상대라는 개념'과 말이죠. 결국 '나라는 개념'과 '그 사람이라는 개념'이 내 속에서 상호작용하는 것입니다. 엄밀히 말하면 '그'는 여러 개념으로 존재합니다. 자상한 남편, 게으른 남편, 무능한 남편처럼 말이죠. 각 개념에는 각기 다른 감정이 스며 있습니다. 나의 감정 상태도 상황에 따라 변하지요. 내 속의 다양한 '나'라는 개념과 '그' 속의 다양한 '그'라는 개념이 소통하기 때문에 초점을 맞추기가 쉽지 않습니다.

법정 스님은 "사랑한다는 것은 이해가 아니라 상상의 날개에 편승한 찬란한 오해다. '나는 당신을 죽도록 사랑합니다'라는 말의 정체는 '나는 당신을 죽도록 오해합니다'일지도 모른다"고 했습니다. 사람은 서로 다른 기억을 가지고 있기 때문에 완전한 소통은 근본적으로 불가능합니다. 기억이 다르면 생각이 다를 수밖에 없기 때문에 생각을 온전히 전달하는 것도 불가능하죠. 그러면 소통을 포기해야 할까요? 그럴 수는 없습니다. 만일 우리가 소통의 본질을 제대로 이해할 수 있다면 더 나은 소통을 통해 더 좋은 관계를 만들어갈 수 있을 것입니다.

기억, 감정, 사고 중에서 소통의 주체는 무엇일까요? 기억일까요? 아닙니다. 술 취한 남편에게 비난의 말을 한 주체는 감정입니다. 버럭 화를 낸 주체도 감정이지요. 기억은 상호작용하지만 감정은 상호 반응합니다. 감정은 무의식 영역에서 작동합니다. 무의식에서 감정이 올라오면 의식은 상황에 맞는 논리를 펼치게 됩니다. 물론 그것 역시 무의식적으로 작동되어 의식으로 표상되는 것이죠. 우리는 의식적으로 소통하는 것처럼 느끼지만 사실은 무의식의 기억과 감정으로 소통하는 것입니다. 모든 반응이 무의식에서 나오는 것이라면 의식적인 노력으로 좋은 소통을 할 수 없는 것일까요? 그렇지 않습니다. 우리는 감정을 알아차리고 제어하는 의식적인 노력을 통해 더 나은 소통을 할 수 있습니다.

먼저 대화 중에 불편한 감정이 올라오는 순간 객자아가 감정을 알아차린 후 재빨리 가로채어 긍정적으로 반응하는 훈련을 통해 가능합니다. 객자아라고 표현한 이유는 의식이 주체가 되지 못하고 마치 관객석에서 느끼는 것과 비슷한 현상이기 때문입니다. 우리는 객자아를 통

해 인식할 수 있는데, 이는 일종의 '감정 가로채기'라고 할 수 있습니다. 감정을 제어하는 것은 쉽지 않은 일이지만 훈련과 노력의 효과는 큽니다.

두 번째 방법은 그날그날 일어났던 다양한 감정 경험을 자신과 대화하듯이 '감정 노트'를 작성하는 것입니다. 일기를 적듯 감정 노트를 적다 보면 내면에서 일어나는 감정을 스스로 관찰할 수 있고, 감정을 보다 쉽게 알아차릴 수 있게 됩니다. 가령 불편한 감정이 치솟아 도무지 제어가 되지 않을 때, 속으로 감내하려 애쓰는 것 보다는 '어떤 일 때문에 몹시 화가 난다'라고 글로 작성하면 불편한 감정에서 벗어나는 데 도움이 됩니다.

2007년 UCLA대학교 연구팀은 감정의 언어적 표현이 가져오는 긍정적 효과에 대한 연구결과를 발표하였습니다. 감정을 억누르지 않고 말이나 글로써 표현하면 뇌의 편도체 활동이 약화되고 복내측 전두피질의 부위가 활성화되면서 감정의 강도가 약화되었죠. 감정을 내려놓거나 다스리는 것이 쉽지는 않습니다. 하지만 수행자나 명상가가 아닐지라도 잠시나마 자신의 감정을 담담하게 바라보는 시간이 필요합니다. 감정을 기록하는 습관은 감정 자체를 합리적으로 이해하게 하고, 자신뿐 아니라 상대의 감정에 대해 객관적으로 들여다보는 힘을 길러줍니다.

우리는 새처럼 날 수 없고 물고기처럼 헤엄칠 수 없으며 치타처럼 빠르지도 않습니다. 그러나 소통이라는 훌륭한 수단을 통해 무리를 이루고 문명을 일구었습니다. 소통은 미약한 인간을 거대한 인류로 이끈 탁월한 동력이지요. 소통은 우리 삶의 전부입니다.

소통의 열쇠

2,500년전 아리스토텔레스는 '수사학(Rhetoric)'에서 사람을 설득하기 위한 세 가지 요소를 에토스(Ethos), 파토스(Pathos), 로고스(Logos)로 정리하였습니다. 에토스는 사람 고유의 성품이나 진실성 같은 신뢰를 의미하며, 파토스는 상대방의 심리와 감정상태를 가리킵니다. 로고스는 명확한 논리와 증거를 의미합니다. 즉 에토스는 신뢰, 파토스는 감정, 로고스는 이성을 가리킵니다. 일반적으로 공감을 유발하여 의사결정에 끼치는 영향력은 에토스가 60%, 파토스가 30%, 로고스가 10% 정도입니다. 논리적으로 잘 작성된 기획이나 제안을 하더라도 상대의 감정이 좋지 않은 상황이거나 평소 신뢰가 구축되어 있지 않은 상황이라면, 긍정적인 결과를 기

대하기 어렵습니다. 반대로 약간 미흡한 부분이 있더라도 상대의 감정 상태가 좋고 신뢰 형성이 되어 있다면 오히려 예상 밖의 결과를 얻을 수 있습니다.

우리는 이성적으로 소통하는 것처럼 느끼지만, 먼저 자극이 정서를 흔들어 감정을 일으키고 감정이 의식을 수단으로 삼아 소통합니다. 이성 이면에 감정과 정서가 존재하는 것이지요. 우리 뇌는 세 단계를 거쳐 소통합니다. 첫 번째는 긍정과 부정 정서를 파악하는 단계, 두 번째는 좋고 싫음의 감정을 조율하는 단계, 세 번째는 의식을 수반하는 이성적 단계입니다. 세 단계를 거쳐 소통하는 이유는 뇌가 정서, 감정, 이성이라는 세 단계를 거쳐 판단하기 때문입니다. 소통도 이러한 판단 메커니즘에 따라 이루어집니다. 그런데 우리는 보통 논리적으로 소통하려 합니다. 화가 난 이유도 논리적으로 설명하려 하고, 두려운 마음도 논리적으로 호소하려 하지요. '이러저러해서 화가 난다'거나 '이러저러해서 그럴 수밖에 없었다'고 합니다. 'A는 B이고 B는 C이기 때문에 C는 A다'는 식이죠.

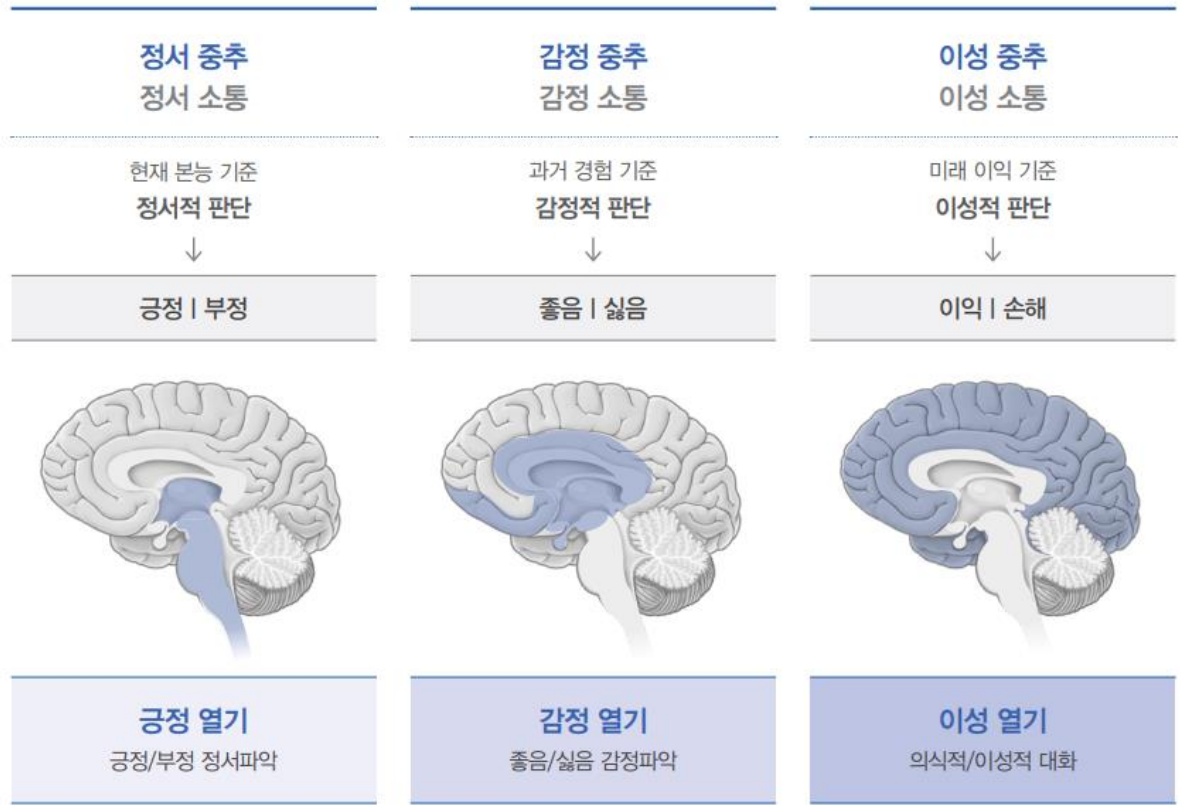


그림 10-5 판단체계와 소통 프로세스

논리는 긍정 열기, 감정 열기, 이성 열기 순으로 진행될 때 제대로 전달됩니다. 그 중에서 가장 중요한 것은 '긍정 열기'입니다. 긍정적인 정서가 열려야 마음이 열리고, 그 다음에 머리가 열리기 때문입니다. 정서가 부정 상태에 있다면 원활한 소통을 기대하기 어렵습니다. 그래서

소통하기 전에 반드시 상대의 긍정을 여는 것이 중요합니다. 저는 이 과정을 '긍정 마사지' 또는 '소통 워밍업'이라고 부릅니다. 웃는 표정으로 상대를 칭찬하거나 즐거운 유머를 건네는 것도 좋은 방법이죠. 만약 상대가 부정적 정서 상태에 있다면 차라리 소통을 미루는 것이 좋습니다. 신체적 상태도 감정에 영향을 줍니다. 행그리(Hangry)'라는 말을 들어 보신 적 있나요? '배고픈'을 뜻하는 'Hungry'와 '화난'을 뜻하는 'Angry'의 합성어입니다. 왜 이런 말이 만들어졌을까요? 배가 고프면 예민해지기 때문입니다. 그러니 가능하면 식사 전에는 불편한 이야기를 꺼내지 않는 것이 좋습니다. 배가 고프면 혈당이 낮아지면서 스트레스호르몬 분비가 증가하고, 세로토닌 분비가 감소하여 몸이 예민해지고 공격성이 증가하기 때문이지요.

긍정적인 결과를 얻으려면 상대에게 긍정을 입력해야 합니다. 긍정적인 자극은 긍정적인 감정을 부르고, 부정적인 자극은 부정적인 감정을 부릅니다. 그래서 긍정적인 피드백이 중요합니다. 부정적 피드백은 무의식적으로 방어 또는 공격 반응을 불러일으킵니다. 방어기제가 작동하는 상태에서는 어떤 소통도 순조롭게 일어나기 어렵습니다. 특히 공격적인 자극을 접했을 때 뇌는 공격하는 대상을 적으로 간주하고 즉각 전투 모드에 돌입합니다.

정서적 판단을 하는 뇌는 이분법적으로 상황을 인식합니다. 접근인가, 회피인가 또는 적인가, 아군인가만 따지죠. 그렇기 때문에 소통을 시도하면서 공격적으로 접근하면 안됩니다. 사람은 부정적 신호에 예민하기 때문에 상대의 공격성을 단박에 알아차립니다. 부정적 신호를 감지하는 순간 곧바로 마음의 문을 닫아버리는 것이지요. 친구를 적으로 만드는 비법을 알려드릴까요? 무조건 무시하고, 말을 잘라서 듣고, 평가하고, 비난해 보세요. 금세 원수지간이 되고 말겁니다.

의도적이라 할지라도 내가 먼저 긍정을 열면 상대가 긍정으로 화답합니다. 그러면 나도 상대도 긍정적으로 변하게 됩니다. 그것이 긍정의 선순환이자 시너지입니다. 긍정은 나와 상대를 살리고 우리를 살립니다. 긍정적인 사람은 그 자체로 행복한 사람이지요. 우리는 관계 안에서 행복과 불행을 경험합니다. 관계의 질은 소통의 수준에 달려 있지요. 따라서 소통의 질은 행복에 중요한 영향을 미칩니다. 좋은 소통이 좋은 관계를 만들고, 좋은 관계가 행복을 만듭니다.

지금 행복한 곳이 바로 천국입니다. 천국과 지옥이 따로 있는 곳이 아니라 감정 상태에 따라 달라지는 것이지요. 긍정적인 감정이 유지되면 천국에 있는 것이고 부정적인 감정 상태에 놓이면 지옥이 되는 것이죠. 우리는 하루에도 수차례 천국과 지옥을 넘나듭니다. 따라서 좋은 소통을 위한 몇 가지 방법을 익힌다면, 훨씬 행복한 삶을 살 수 있을 것입니다.

행복 소통을 위한 7가지 방법

행복한 소통을 하려면 소통의 기술이 필요합니다. 가장 중요한 기술은 상대가 원하는 것을 주는 것입니다. 반대로 내가 원하는 것만 요구하면 소통이 이루어지지 않습니다. 소통은 거래와 같습니다. 서로 원하는 것을, 서로가 원하는 조건으로, 서로 원하는 타이밍에 주고받는 것이 좋은 소통이지요. 가까운 연인 사이라도 이해와 기준이 상충할 수 있습니다. 아무리 값비싼 선물이라고 해도 상대가 원하는 것이 아니라면, 비용 낭비일 뿐이지요. 반면 말 한 마디라도 적절한 때에 주고받으면 상대의 마음을 얻을 수 있습니다. 내가 좋아하는 것을, 내가 원하는 때에 건네는 것은 오히려 역효과일 때가 많습니다.

그래서 소통할 때는 상대를 먼저 이해하는 것이 중요합니다. 그리고 상대가 무엇을 원하는지를 알아야 합니다. 소통의 목적은 나와 세상의 상호작용을 긍정적이고 원활하게 하는 것입니다. 그러므로 소통은 행복을 거래하는 기술이라고 할 수 있습니다. 저는 주변 사람들에게 행복한 소통을 위한 일곱 가지 방법을 권유하고 있습니다.

첫째, 긍정을 열어라.
둘째, 상상하게 하라.
셋째, 욕망에 초점을 맞춰라.
넷째, 스스로 생각하게 하라.
다섯째, 공감하고 격려하라.
여섯째, 진정을 다하라.
일곱째, 때가 아니면 피하라.

일곱 가지 소통의 방법에 대해 좀 더 자세히 살펴보겠습니다.

첫째, 긍정을 열어라.

행복은 긍정적인 정서 상태를 의미합니다. 긍정적 자극이 긍정적인 기억을 불러 일으켜 긍정적인 정서를 느끼게 합니다. 사람과의 관계에 있어서도 서로에 대한 긍정적 기억이 누적되면서 긍정적인 관계가 구축됩니다. 누이 좋고 매부 좋은 관계가 형성되는 것이지요. 상대의 긍정을 열려면 내가 먼저 긍정을 줘야 합니다. 천국과 지옥에서 사용하는 숟가락은 같은데, 식사

법은 다르다고 합니다. 천국에서는 자기 키만큼 긴 숟가락으로 서로에게 먹여주고, 지옥에서는 자기만 먹으려 한다는 것이죠. 긴 숟가락으로는 자신의 입에 음식을 넣을 수 없습니다. 또 숟가락을 자기 입으로만 가져가는 사람은 위기가 닥쳤을 때 다른 사람의 도움을 받을 수 없습니다. 협력과 신뢰 관계는 서로 상대를 먼저 생각하는 마음에서 비롯됩니다. 긍정을 주어야 긍정을 받을 수 있습니다.

대화를 할 때는 상대의 마음을 열 수 있는 긍정적 언어를 사용하는 것이 중요합니다. 상대가 말을 잘 받아들이지 않거나 반감을 가지는 이유는 말의 내용보다 말하는 방식의 문제일 수 있습니다. 아무리 좋은 말도 꾸짖듯이 하면 기분이 상하겠죠. 기분이 상한 상태에서 긍정적인 소통은 불가능합니다. 긍정을 원하면 긍정으로 소통을 해야 합니다. 이순신 장군은 '겨우' 12척이 아닌 '아직' 12척에 초점을 맞추고, '죽고자 하면 살 것이고 살고자 하면 죽을 것'이라는 긍정적 메시지로 병사들과 소통하며 전투에 임하였습니다.

기업 회의에서 오고 가는 단어를 분석한 연구에 의하면, 긍정 단어와 부정 단어 사용 비율 2.9:1이 기업의 성공 여부를 결정하는 척도라고 합니다. 성과가 높은 조직은 긍정 언어의 비율이 이보다 훨씬 높았고, 그렇지 않은 조직은 이보다 비율이 낮았습니다. 회의를 시작할 때 분위기를 긍정적으로 만들고 참가한 사람들의 마음을 열게 하는 아이스브레이킹(Icebreaking)은 긍정적인 회의 진행과 결과를 위해서 매우 효과적입니다. 아이스브레이킹은 말 그대로 차가운 얼음을 깨듯 서먹하고 어색한 분위기를 해소하는 과정입니다. 가벼운 유머 또는 상대의 관심을 유도할 수 있는 질문 등이 이에 해당합니다. 장시간 회의, 강의가 이어질 때는 경직된 자세를 풀기 위한 스트레칭도 좋은 예입니다. 긍정적인 소통이 관계의 시너지를 유도하고 조직의 발전에 기여한다고 할 수 있지요.

둘째, 상상하게 하라.

상상할 수 있어야 공감할 수 있고, 공감할 수 있어야 설득할 수 있습니다. 소통의 실패는 상상의 실패라고 할 수 있습니다. 소통하고자 하는 내용을 상대가 상상할 수 없으면 공감할 수도 없겠지요. 기억에 없는 것을 상상하기는 어렵습니다. 우리는 대한민국 수도인 서울의 번화가를 쉽게 상상할 수 있지만 아무리 자세히 설명해도 아프리카 콩고의 수도인 브라자빌을 상상하기는 쉽지 않습니다. 직접적이든 간접적이든 경험이 없으면 기억이 없고, 기억이 없으면 상상할 수 없지요. 상상할 수 없으면 공감이나 이해도 불가능합니다.

그래서 무언가를 설명할 때는 상대가 상상할 수 있도록 스토리텔링을 활용하는 것이 좋습니

다. 종교적 가르침이 담긴 교리서도 스토리의 결집이고, 명화와 명작도 스토리 구현입니다. 성공한 마케팅도 잘 구성된 스토리가 중심에 있습니다. 코카콜라는 탄산음료의 특성상 겨울에는 매출이 떨어질 수밖에 없는데, 북극곰이 코카콜라를 마시는 광고를 통해 계절을 막론하고 언제 어디서나 어울리는 음료라는 점을 각인하는데 성공하였습니다. 스포츠 브랜드 나이키 역시 '도전'과 관련된 메시지를 던지며 불가능을 이기는 강인함과 젊음을 소비자의 인식에 각인하는데 성공했습니다.

스토리는 상대방의 감성과 상상력을 자극합니다. 이야기는 어떤 논리보다 흥미를 끌고 호기심을 자극합니다. 어른 아이 할 것 없이 누구나 쉽게 이야기에 빠져들죠. 잘 구성된 스토리는 상대를 쉽게 몰입하게 만들고 공감을 불러일으킵니다. 심리학자 조너선 하이트(Jonathan Haidt)는 '인간의 마음은 논리 계산기가 아니라 이야기 계산기'라고 말한 바 있습니다. 우리는 이야기를 통해 세상을 경험하고 이해합니다.

뇌는 수많은 경험 중 일부를 선택하여 이야기를 재구성하는 방식으로 기억합니다. 그래서 우리 기억은 대부분 이야기 형태로 존재합니다. 기억된 스토리는 다른 기억을 흡수하는 틀 역할을 합니다. 따라서 상대방을 설득하려면 그들의 경험과 기억에서 함께 공감할 수 있는 이야기를 끄집어내어 흥미와 재미 그리고 의미를 전하고자 하는 메시지와 함께 전달하는 것이 좋습니다.

셋째, 욕망에 초점을 맞추어라.

상대가 원하는 것에 초점을 맞추면 자연스럽게 관심을 끌 수 있습니다. 관심을 끈다는 것은 상대의 욕망을 자극한다는 것입니다. 설득과 협상의 비법을 알려주는 많은 책들이 공통적으로 언급하고 있는 것이 바로 상대가 진정으로 원하는 것, 즉 숨겨진 욕망을 파악하라는 것입니다. 나의 제안이 상대가 원하는 욕망에 맞춰지고 그 욕망을 채울 수 있다면, 협상이 순조롭게 이루어진다는 것이지요.

광고마케팅 분야에서 구매행동을 유도하는 심리프로세스를 AIDMA라고 부릅니다. 광고나 판매를 할 때 관심과 흥미를 촉발시키고 강렬한 기억을 남겨 구매를 유도하는 방법론입니다. 가장 먼저 고객의 주목과 관심을 끄는 A(Attention), 고객의 니즈에 맞는 정보를 제공함으로써 흥미를 끄는 I(Interest), 실제 상품을 보여주고 체험 등을 통해 구매욕을 자극하는 D(Desire), 구매에 필요한 정보를 안내하고 구매 이유를 기억시키는 M(Memory), 마지막으로 상품을 구매하도록 유도하는 A(Action)입니다.

각 단계별로 고객의 심리적 허들이 존재하는데, 고객의 욕망에 초점을 맞추는 전략을 통해 프로세스를 진전시킬 수 있습니다. 가구 브랜드 이케아(IKEA)는 이와 같은 전략을 아주 잘 구현한 대표적 사례라고 볼 수 있습니다. 넓은 매장에 소비자가 원하는 공간을 구성하고 다양한 인테리어를 실제로 보여주어 구매욕을 자극한 다음 구매자가 직접 가구를 만들도록 하여 제품에 대한 애착과 충성도까지 높이는 방식이지요.

AIDMA 프로세스는 마케팅뿐 아니라 인간 관계와 소통에서도 활용할 수 있는 설득 기법이라고 할 수 있습니다. 부모와 자식 간에도 서로 원하는 것에 초점을 맞추어야 원활한 소통이 가능합니다. 자식 이기는 부모 없다는 말이 있죠? 자녀와 갈등을 키우기보다는 자녀가 좋아하는 것을 지지해주는 것이 현명합니다. 자식들은 결국 부모의 의지가 아니라 그들이 욕망하는 것에 따라 움직이기 때문이죠.

아주 옛날, 바닷새 한 마리가 노나라 궁에 날아와 앉았습니다. 노나라 임금은 이 새를 귀하게 여겨 안으로 데리고 와 술을 권하고 음악을 연주해주고 산해진미를 대접했습니다. 그러나 새는 어리둥절하고 슬퍼할 뿐 고기 한 점 먹지 않고 술 한 잔 마시지 않은 채 사흘 만에 죽었습니다. 이는 사람을 대하는 방법으로 새를 대한 것이지, 새를 대하는 방법으로 새를 대접하지 않았기 때문입니다.

사람들은 세 가지 욕망을 가지고 있습니다. 먼저 취식, 수면, 번식, 휴식, 안락과 같은 '이기적 욕망'입니다. 다음은 재미, 성취, 인정, 권한, 성공 같은 사회적 가치를 추구하는 '사회적 욕망'이지요. 마지막은 명예, 합리, 박애, 완성과 같은 자기실현이나 자기초월을 추구하는 '정신적 욕망'입니다. 사람들은 욕망에 부합하는 것에 관심을 갖고 자발적으로 행동합니다. 소통은 상대의 욕망을 두드리는 것에서 시작됩니다. 긍정을 여는 것 역시 상대의 욕망에 부합하는 자극이 주어질 때 가능합니다.

넷째, 스스로 생각하게 하라.

상상할 수 있게 하려면 질문을 통해 생각을 유도하는 것이 효과적입니다. 질문은 상대의 생각을 여는 자극제입니다. 질문은 긍정적이고 개방적이어야 합니다. 또한 생각이 현재에 머물지 않고 한 걸음 앞으로 나아갈 수 있는 미래형 질문이어야 하고, 뻔한 대답이 아니라 새롭고 다양한 탐색이 가능한 질문이어야 합니다. 가정법을 활용하여 상상의 지평을 넓힐 수도 있습니다.

조직에서 리더와 구성원들이 팀의 발전방향에 대해 토론하는 장면을 상상해보죠. 리더가 "우

리 팀이 안고 있는 가장 심각한 문제는 무엇인가요?"라고 묻기보다 "우리 팀의 강점은 무엇이고, 가장 잘할 수 있는 일은 무엇일까요?"라고 묻는 것이 긍정적인 질문입니다. 또 "제가 여러분의 리더로서 역량이 부족하다고 생각하나요?"라고 묻기보다 "제가 리더로서 갖추어야 할 역량은 무엇이라고 생각하나요?'라고 묻는 것이 개방형 질문입니다. 앞의 질문은 'Yes' 아니면 'No'로 대답해야 하는 폐쇄형 질문이지만 뒤의 질문은 생각을 열어주는 개방형 질문입니다. 하나의 답을 선택하거나 단답형으로 말할 수밖에 없는 질문보다는 자유롭게 의견을 제시할 수 있는 질문이 좋습니다.

미래형 질문은 어떻게 해야 할까요? "고객에게 그런 대응을 했어야 했나요?"라는 물음은 과거형 질문입니다. 이 질문을 미래형 질문으로 바꾸면 "실망한 고객을 감동시키려면 무엇부터 시작해야 할까요?"입니다. 또 "이 문제를 해결하려면 어떤 변수들을 검토해야 할까요?"라고 묻는 것은 탐색형 질문에 해당하고, "만약 여러분이 팀장이라면 이 순간에 어떤 결정을 내리겠습니까?"라고 묻는 것은 가정법을 활용한 질문입니다.

이미 답을 정해놓고 질문하거나 일방적으로 지시하며 가르치듯 말하는 것은 소통을 가로막습니다. 스스로 상상하고, 탐색하고, 이해하고, 터득할 수 있는 질문을 던져야 합니다. 스스로 답을 찾도록 질문을 통해 생각을 열고 공감하도록 유도하는 것이 효과적인 소통 방법입니다. 사람은 스스로 선택한 것에 가치를 두고, 스스로 찾은 답에 의미를 부여합니다. 그러므로 상대가 스스로 문을 열고 들어와 스스로 소통에 임하도록 하는 것이 효과적입니다. 질문하는 사람은 상대가 자발적으로 변화하도록 길을 안내하는 역할을 하는 것이죠.

조직의 리더나 학교의 교사는 티칭(Teaching)이 아니라 코칭(Coaching)을 해야 합니다. 코칭이라는 용어는 커다란 사륜마차를 뜻하는 코치(Coach)에서 유래하였다고 합니다. 즉 목적지까지 잘 운송한다는 의미를 담고 있습니다. 마차를 움직이는 것은 말이지만, 탈없이 목적지에 도착하려면 말과 마부의 관계가 중요합니다. 채찍을 들고 고함을 지르는 것만으로는 말을 효과적으로 제어할 수 없습니다. 말과 마부가 서로를 신뢰하지 않으면 마차는 엉뚱한 곳으로 가게 됩니다. 코칭 역시 협력적이고 수평적인 관계를 통해 서로를 신뢰할 수 있을 때 효과를 발휘할 수 있습니다. 열린 질문으로 대화를 나눠야 발전적인 합의에 이를 수 있습니다.

다섯째, 공감하고 격려하라.

소통은 논리로 하는 것이 아니라 감정으로 하는 것입니다. 열린 마음으로 소통하려면 공감과 격려를 통해 나와 상대의 감정을 동조화 시키는 것이 중요합니다. 특히 경청은 무언(無言)

의 공감과 격려이지요. 상대의 말을 잘 듣는다는 것은 단순히 귀를 연다는 것을 넘어 자세, 표정, 동작 등 모든 의사소통의 수단을 상대에게 몰입하고, 상대의 의견을 존중하는 것을 의미합니다.

홀로 성장하는 시대는 끝났습니다. 공감 능력은 세상을 살아가는 데 반드시 필요한 역량입니다. 세계적인 뮤지션으로 도약한 BTS가 인종과 세대, 성별을 초월해 엄청난 사랑을 받는 이유는 그들의 일상을 팬들과 공유하고 공감하는 소통의 노력이 있었기 때문입니다. 연설이나 노랫말을 통해 어떠한 어려움이 있더라도 '스스로 사랑하고 인정하자'라고 격려의 메시지를 전하고 있습니다. 사람들은 이러한 메시지에 열광하고 이것은 특별하고 차별화된 문화로 자리합니다. 공감은 사람과 세상을 변화시키는 강력한 힘입니다.

상대의 진심을 모두 쏟아내게 하는 것이 최상의 소통이겠지요. 토크쇼의 달인이라 할 수 있는 오프라 윈프리(Oprah Winfrey)는 그런 소통 능력을 가지고 있습니다. 그녀는 상대의 말을 경청하고 공감하면서 대화를 시작합니다. 본격적인 대화를 시작하기 전에 라포(Rapport, 상호 신뢰관계)를 형성하는 것이죠. 편안하고 자연스러운 대화를 통해 신뢰감, 친밀감, 동질감이 형성되면 물 흐르듯 대화가 이루어집니다. 그녀의 소통 능력 덕분에 토크쇼에 출연한 게스트들은 사회적 지위에 관계없이 자신의 감정을 숨김없이 드러냅니다.

또 상대가 말을 하는 동안 눈을 바라보며 고개를 끄덕이거나 맞장구를 치면서 공감을 표시합니다. 때로는 감정이입이 지나쳐 눈물까지 흘리죠. 그러면 이야기하는 사람도, 방송을 시청하는 사람도 눈물을 흘릴 수밖에 없습니다. 출연자도 진솔한 마음을 드러내지 않을 수 없게 됩니다. 소통의 마술이 이루어지는 것이지요. 상대의 말에 귀를 기울이면서 호흡을 맞추면 감정도 동기화됩니다. 말하는 사람의 뇌와 듣는 사람의 뇌가 동기화되는 것이죠. 공감을 통한 동기화는 최상의 소통이라 할 수 있습니다.

여섯째, 진정을 다하라.

진정성 있는 소통이란 무엇일까요? 겉과 속이 다르지 않은 소통일 겁니다. 겉과 속이 다른 사람을 '표리부동(表裏不同)한 사람'이라고 표현하죠. 이런 사람들은 자신의 속내를 감추고 듣기 좋은 말로 상대를 속이거나 말을 수시로 바꿔 사람들을 혼란스럽게 합니다. 진실이 아닌 현란한 말은 처음에는 사람을 속일 수 있지만, 반복되면 결국엔 신뢰를 잃고 사람으로부터 멀어집니다. 상대의 진정성이 의심되면 더 이상 대화는 진척되지 않습니다. 상대의 말을 어디까지 받아들여야 할지 알 수 없기 때문이지요. 우리의 무의식은 신뢰할 수 없는 사람을 잠재적인 적으

로 간주합니다. 그래서 진정성은 신뢰 여부를 판단하는 중요한 신호입니다.

얼음 위를 지날 때 미리 얼음의 두께를 확인하듯이 신뢰는 안전을 보장하는 역할을 합니다. 진정성은 자신이 보유한 가치의 손실을 방지하고, 미래의 기대가치를 확보하는 데 중요한 판단 기준이 됩니다. 진정성을 인정받았다는 것은 곧 신뢰를 얻었다는 것입니다. 진정성이야 말로 가장 높은 수준의 인격을 보여주는 것이기 때문이죠. 그 사람의 언행일치(言行一致)와 지행합일(知行合一)의 태도가 진정성에서 나옵니다.

궁극의 진정성은 자신을 가감없이 솔직하게 세상에 내어 놓는 것입니다. 진정성은 어떠한 전략적 사고와 효율 보다 우위에 있는 가치입니다. 이는 솔직하고 진실하게 상대를 대하는 것에서부터 출발하지요. 심지어 선행이나 사과를 할 때도 진정성이 결여되면 오히려 역효과를 초래합니다.

어떻게 진정성을 갖출 수 있을까요? 진정성의 요건은 투명성, 존중성, 합리성, 일관성입니다. 투명성은 진정성의 기반입니다. 숨김없이 자신의 모든 것을 드러내는 사람과 소통하면 안전하고 편안한 느낌을 갖게 됩니다. 불안이나 경계심 같은 것도 없지요. 이런 상태에서는 손해를 감수하고 자신의 약점까지 드러내면서 진실한 소통을 하게 됩니다. 투명하고 진솔한 사람이 손해인 것 같지만 그렇지 않습니다. 서로 진정성을 확인하는 순간 소통은 급격히 진전되고 시너지도 점점 커집니다. 앞으로 신뢰를 확인하는 절차와 비용이 사라지고, 서로에게 좋은 기회가 늘어나기 때문이지요.

존중성은 상대에 대한 배려와 믿음의 척도입니다. 상대도 나와 마찬가지로 이 세상에서 유일한 고유성을 가지고 있습니다. 내가 존중받고 싶은 만큼 상대도 존중받고 싶어 합니다. 내가 먼저 존중해야 타인도 나를 존중합니다. 자존감도 타인의 존중에 의해 형성되는 것이지요. 그러므로 자신의 자존을 위해서는 먼저 타인을 존중해야 합니다. 상대와 나, 상호간의 존중이 서로의 자긍심을 높이는 것입니다.

합리성은 일관되면서도 객관적인 관점을 유지하는 것입니다. 가장 높은 수준의 진정성을 보여주는 척도라 할 수 있습니다. 합리성이 이치에 뿌리를 두고 있기 때문이지요. 뿌리 깊은 나무가 바람에 흔들리지 않는 것처럼, 이치에 뿌리를 둔 사람은 세파에 흔들리지 않으며 존재 자체로 신뢰를 얻습니다. 또 그는 자신이 존경받는 만큼 남을 존중합니다. 일관성은 그 사람의 언행을 예측할 수 있게 해줍니다. 예측할 수 없으면 럭비공 같은 사람이 되어 버리지요. 진정성을 의심받는 사람이 세상에서 이룰 수 있는 것은 거의 없습니다. 진정성을 인정받으면 신뢰를 강화하여 좋은 관계를 형성할 수 있고, 행복한 삶에도 좀더 가까이 다가갈 수 있습니다.

일곱째, 때가 아니면 피하라.

과학자들은 오래 전부터 우리 뇌를 크게 세 영역으로 구분해왔습니다. 파충류의 뇌, 포유류의 뇌, 인간의 뇌입니다. 오늘날에는 이런 식으로 뇌를 구분하지는 않지만, 진화적 측면에서 보면 이런 구분이 뇌를 이해하는 데 도움이 됩니다. 가장 오래 전에 진화한 파충류의 뇌는 생존본능을 담당하기 때문에 늘 긴장 상태에 있죠. 특히 공포, 불안, 위협을 느낄 때 즉각적으로 작동합니다. 그러므로 '파충류의 뇌'가 활성화된 상태에 있을 때 소통을 시도하는 것은 어리석은 일입니다. 상대가 경계심을 풀지 않으면 내가 원하는 소통이 불가능하기 때문입니다. 그래서 소통을 잘 하려면 때를 잘 맞추어야 합니다.

어린 시절을 떠올려 보겠습니다. 야단맞을 만한 잘못을 저지르고 나서 부모님께 언제 어떻게 알려야 할지 고민한 적이 있을 겁니다. 말하기 전까지는 언제 들킬지 몰라 가슴이 콩닥거렸죠. 이윽고 고백을 할 기회를 살핍니다. 시험 성적이 잘 나온 날 부모님에게 성적표를 내밀면서 지난 날의 잘못을 고백하면 적당히 넘어갈 가능성이 높습니다. 하지만 아무리 사소한 잘못이라도 부모님이 잔뜩 화가 나 있을 때 고백을 하면 불 난 집에 부채질을 하는 꼴이죠. 소통의 때를 맞추어야 하는 것은 모든 인간관계에 똑같이 해당됩니다. 조직에서 동료 간에 소통을 할 때나, 팔로워와 리더가 소통할 때도 시기를 잘 맞추는 것이 중요합니다.

지금까지 일곱 가지 소통 방법에 대해 알아보았습니다. 인생은 자신과 세상이 소통해가는 과정입니다. 흔히 사람을 바꾸기 어렵다고 합니다. 사람은 하루 아침에 바뀌지 않습니다. 특히 성향이나 성격 같은 특질은 바꾸는 것이 거의 불가능하지요. 바꿀 수 없다면 사람에 대한 기대를 포기할 수밖에 없을까요? 그렇지 않습니다. 사람의 성향은 이미 고정되어 있는 것이 아니라 일정한 범위 내에서 가변적인 특성을 갖습니다. 상황에 따라 성향이 변할 수 있다는 것이죠. 부정적인 성향을 가졌다고 해서 항상 부정적인 것은 아니며, 소극적인 성향을 가졌다고 해서 언제나 소극적인 것은 아닙니다. 소극적인 사람도 자기의 욕망에 부합하는 상황이 오면 적극적으로 행동합니다.

사람이 바뀌지 않는다는 생각은 어느 한쪽의 문제이기보다 소통 방식이 고착되어 있기 때문이라고 볼 수 있습니다. 관계를 바꾸고 싶으면 소통 방식을 먼저 바꿔야 합니다. 가령 내가 부정적인 피드백을 하면, 그도 부정적인 피드백을 할 겁니다. 아무리 긍정적인 사람도 부정적인 피드백을 계속 들으면 피드백을 하는 사람을 부정적으로 여기게 됩니다. 소통을 잘 하고 싶으면 내가 먼저 긍정적인 신호를 보내야 합니다. 특히 지속적으로 관계를 가져야 하는 사이라면 더욱 그렇습니다.

상대가 바뀌기를 바라기 보다 내가 먼저 바뀌어야 합니다. 당장 나를 바꾸는 것은 힘들지만 조금씩 나를 바꾸려는 노력이 필요합니다. 소통의 방식을 바꾼다는 것은 결국 나를 바꾸는 것입니다. 소통을 잘 하려면 내가 먼저 바뀌어야 합니다. 그래야 상대도 바뀝니다.

'인생에서 최고의 행복기술이 있다면 어떤 기술일까요?'

주변 사람들과 좋은 관계를 만들고 유지하는 기술일 것입니다. 관계는 행복과 불행을 좌우하는 가장 중요한 요소입니다. 관계의 수단은 소통입니다. 소통은 기억의 상호작용이며, 그 주체는 감정입니다. 감정은 무의식에서 작동하기 때문에 의식적으로 제어하기가 쉽지 않습니다. 의식적으로 감정을 제어하려 할 때는 이미 감정이 자신을 삼켜버린 후인 경우가 많죠. 소통이 힘든 이유도 감정 때문입니다.

감정이 생겨나는 원리를 이해하면 고삐 풀린 망아지처럼 널뛰는 감정을 어느 정도 제어할 수 있습니다. 감정의 발원지는 어디일까요? 감정의 바탕은 몸입니다. 우리의 신경체계는 '반응→감각→정서→감정→이성' 순으로 진화해 왔지요. 그래서 이성은 감정에 종속되고, 감정은 정서에 종속되며, 정서는 몸의 감각에 의존합니다. 감각과 감정은 몸의 외부와 내면을 잇는 신경언어입니다.

흔히 몸과 정신을 구분하려는 경향이 있지만, 몸과 마음은 하나입니다. 몸은 정신의 본체이고 정신은 몸의 현상이라 할 수 있지요. 그래서 몸 상태가 좋으면 표정이 밝아지고 생각도 긍정적이 됩니다. 또 몸이 불편하면 감정도 불편해지고 생각도 부정적이 되지요. 반대로 기분이 좋으면 몸도 활기차고 가뿐하고, 기분이 좋지 않으면 맥이 빠지고 소화 기능도 떨어집니다. 몸과 마음은 동전의 양면처럼 함께 붙어 있기 때문이지요.

마음은 몸의 내면이라 할 수 있습니다. 정신 작용은 몸을 위해 진화했습니다. 자극이 들어오면 정신은 몸의 안전과 항상성을 위한 대비 태세에 돌입합니다. 상황이 유리한지 불리한지, 어떤 일이 일어날지를 예측하는 것이지요. 여기에는 감각, 정서, 감정, 이성이 모두 동원됩니다. 감정은 예견된 상황에 대응할 행동을 준비시키죠. 감정은 적절한 행동을 일으키기 위한 심리적 동기를 제공합니다.

몸과 마음은 하나이기 때문에 몸이 건강해야 정신이 건강할 수 있습니다. 몸이 안정되어야 정서도 긍정적이 됩니다. 몸을 건강하게 유지하려면 누구나 아는 방법을 실천하면 됩니다. 잘 먹고, 잘 뛰고, 잘 자는 것이죠. 건강한 식사, 규칙적 운동, 충분한 수면이 건강한 몸과 마음을 유지하는 비결입니다. 건강한 신체에 긍정적 정서가 깃듭니다. 행복은 신체의 항상성을 잘 유지하는 것에서 시작됩니다.

우리는 행복하기 위해 세상에 왔습니다. 행복에 이르는 지름길이나 정도(定道)는 없습니다. 다만 우리는 끊임없이 각자의 지향대로 행복을 추구하며 나아갈 뿐입니다. 달라이 라마는 '행복론' 첫 장에서 "삶의 목표는 행복에 있다. 종교를 믿든 안 믿든, 또는 어떤 종교를 믿든 우리 모두는 언제나 더 나은 삶을 추구하고 있다."고 말합니다. 오랜 기간 마음을 수련한 수행자들은 한결같이 행복이 각자의 마음 안에 있다고 말합니다. 단지 내 안에 있는 행복을 발견하지 못할 따름이라는 것이죠. 사람들이 불행을 느끼는 것은 내 마음 안에 깃들어 있는 행복을 긍정의 시선으로 바라보지 않기 때문입니다. 자신을 긍정의 시선으로 바라볼 수 있어야 타인을 긍정적으로 바라볼 수 있고, 서로 긍정적인 관계를 맺을 수 있습니다. 긍정적인 관계는 사랑과 신뢰를 꽃피웁니다.

관계의 바탕

세상에 전해지는 대부분의 신화와 드라마는 배신과 신뢰를 모티브로 하고 있습니다. 셰익스피어(William Shakespeare)가 남긴 4대 비극이 대표적이죠. 「햄릿(Hamlet)」은 삼촌이 아버지를 독살하고 어머니와 결혼했을 것이라는 의심을 품는 것으로부터 사건이 전개되고, 「오셀로(Othello)」는 아내에 대한 끊임없는 의심이 이야기의 모티브를 이룹니다. 「멕베스(Macbeth)」는 왕위를 찬탈한 주인공이 친구와 주변 사람들을 의심하여 차례로 살해하는 이야기이며, 「리어왕(King Lear)」은 딸의 진심을 의심하는 것에서 비극의 씨앗이 움틉니다. 의심은 신뢰의 붕괴로 이어지고 마침내 주인공들의 삶은 파멸에 이르게 됩니다. 비단 셰익스피어의 4대 비극만이 아니라, 오늘날 인기 있는 드라마나 영화는 대부분 신뢰와 불신을 바탕으로 스토리가 전개됩니다. 대개는 신뢰를 저버린 자에게 복수하거나 악인에게 배신당한 사람이 좌절을 극복하고 승리하는 스토리로 되어 있죠.

신뢰는 사회적 관계를 맺으며 살아가는 우리에게 매우 중요한 가치입니다. 소통의 목적 역시 관계를 통해 신뢰를 강화하는 것이죠. 뇌의 신경시스템은 긍정/부정 정서를 기준으로 신뢰를 판단하는 데 최적화되어 있습니다. 무의식 깊은 곳에 긍정과 부정 정서를 가름하는 스위치가 있습니다. 긍정과 부정의 방향을 결정하는 정서적 판단이 우리 삶에 미치는 영향은 절대적입니다. 긍정과 부정 정서는 가치에 대한 접근 또는 회피를 결정합니다. 본능적이고 감각적인



그림 10-7 셰익스피어 4대 비극 속 신뢰와 불신

수준에서 자극원에 다가갈 것인지 회피할 것인지를 미리 알려주는 것이죠. 인간 관계에서 신뢰는 모든 판단의 기준이 됩니다. 그래서 신뢰는 양날의 칼이 되기도 합니다. 신뢰하는 대상과는 거래 비용을 최소화하고, 웬만한 실수와 오류도 눈감아줍니다. 그러나 신뢰하지 않는 대상은 잠재적인 적으로 간주하죠.

신뢰의 출발점은 긍정입니다. 사람은 긍정적인 것, 좋은 것, 이익이 되는 것, 옳은 것을 신뢰합니다. 반대로 부정적인 것, 싫은 것, 손해가 되는 것, 그른 것을 신뢰하지 않습니다. 긍정과 부정 정서가 신뢰를 판단하는 기준이 되는 것이지요. 신뢰할 수 있는 대상이어야 다가가거나 시도해볼 동기가 생깁니다. 또 긍정은 행복으로 이어지고 부정은 불행으로 이어집니다. 특히 인간은 사회적 동물로서 신뢰 여부에 따라 타인이나 집단과의 관계가 결정됩니다. 행복은 좋은 관계에서 시너지를 발휘할 수 있지만, 신뢰가 무너진 상태에서는 어떤 시너지도 기대할 수 없습니다. 신뢰의 붕괴는 관계의 단절을 의미하고, 이는 곧 불행의 씨앗이 됩니다.

가족을 신뢰하지 못하면 안식처를 잃게 되고, 연인을 신뢰하지 못하면 불안감 때문에 불면의 밤을 지새울 것이며, 고객을 믿지 못하면 거래가 불가능합니다. 그래서 신뢰는 행복의 시작점이기도 합니다. 의심과 부정의 눈으로 세상을 바라보면 우리는 한시도 편안한 마음으로 살아갈 수 없습니다. 긍정이 중요한 것은, 긍정이 신뢰의 기초이기 때문입니다. 신뢰는 우리의 관계를, 나아가 삶과 집단, 사회를 지탱하는 가장 근원적인 힘입니다.

그림 10-6

사회적 존재로 살아가야 하는 인간에게 신뢰는 생존을 좌우하는 문제입니다. 신뢰를 잃은 사람은 타인과 관계 맺을 수 없고 사회적 존재로 인정받지도 못하지요. 타인과 관계 맺지 않고 홀로 살아간다는 것은 사회적 죽음을 의미합니다. 신뢰가 사라진 사회는 존재할 수 없습니다. 신뢰가 무너지면 국가도 무너집니다. 개체이든 집단이든 모든 유기체는 이기적입니다. 자연선택의 법칙이 지배하는 자연상태에서는 인간도 이기적일 수밖에 없죠. 그럼에도 불구하고 인류가 신뢰를 형성하게 된 것은 신뢰하는 것이 서로에게 유리했기 때문입니다.

신뢰의 목적은 상호 이익, 즉 호혜입니다. 상대방이 이익을 제공하면 나도 기꺼이 그에게 이익을 제공합니다. 신뢰는 두 얼굴을 가지고 있습니다. '신뢰'라는 말에는 상대방이 나에게 이익을 줄 것이라는 긍정적 기대와 손실을 피하고 싶은 부정적 회피 심리가 함께 담겨 있습니다. 그래서 신뢰는 손실과 이익의 경험이 누적되어 형성된 심리적 가치라 할 수 있습니다. 나에게 더 많은 도움을 준 사람일수록 신뢰가 깊어지는 것이죠. '신뢰'라는 리트머스 시험지가 없었다면 인류의 역사는 이토록 오랫동안 기록되지 못했을 것입니다.

신뢰 없는 사회는 하루도 유지되기 어렵습니다. 사회 자체가 신뢰라는 거대한 메커니즘 위에서 작동하기 때문입니다. 사회는 신뢰의 붕괴를 막기 위해 각종 제도와 규칙을 만들며, 이를 어길 경우 법으로 강제하기도 합니다. 사회는 집단 시너지를 위한 질서체계이기 때문에 제도와 체계를 통해 신뢰를 유도하는 것이지요. 집단생활에서는 각자 이익을 추구하기보다 공동의 이익을 최대화하여 함께 나누는 것이 서로에게 이익입니다. 함께 나누는 이익의 크기가 곧 타인에 대한 신뢰의 크기이기도 합니다. 신뢰가 이익을 거래하는 것에 대한 상호 양해각서라면 존중과 배려는 이해관계에 대한 보증수표와 같습니다.

신뢰를 쌓기까지는 오랜 시간이 걸리지만 무너지는 것은 한 순간입니다. 처음 낯선 사람과 거래를 시작할 때는 믿을만한 사람인지 확인을 거듭하지요. 그렇지만 신뢰가 쌓이고 나면 묻지도 따지지도 않고 믿게 됩니다. 그러다 한 번 배신을 당하면 두 번 다시 어떤 거래도 하지 않습니다. 신뢰는 긍정적 관계를 맺는 지름길입니다. 신뢰는 모든 상호작용의 시너지를 만드는 촉매이며, 함께 숨쉬는 공기와 같죠. 사회는 신뢰 위에 건설됩니다. 우리가 사회를 떠나 살 수 없듯이 신뢰 없이 살아갈 수 없습니다. 그러므로 신뢰를 잃는 것은 모든 것을 잃는 것과 같습니다. 신뢰는 구한다고 얻어지는 것이 아니라 누군가 주어야만 얻을 수 있습니다. 또 신뢰는 은행에 넣는 적금과 같아서 계속 쌓지 않으면 이자를 기대할 수 없습니다. 우리는 신뢰를 통해 성과를 이루어 냅니다. 세상이 나에게 믿음을 주지 않았다면 나의 성취는 불가능하였겠지요. 반면에 불신은 전염성이 강한 병원균과 같습니다. 신뢰가 낮은 사회에서는 자신을 보호하는

데 많은 에너지를 투여해야 하므로 피로도가 높을 수밖에 없습니다. 신뢰는 모든 관계의 기반이자 성과의 출발점입니다.

노자는 도법자연(道法自然), 즉 도는 자연을 따른다고 하였습니다. 씨앗은 스스로 꽃피울 것을 의심하지 않으므로 땅에 떨어져 싹을 틔우고, 새는 하늘을 의심하지 않으므로 자유롭게 날며, 물은 순리를 거스르지 않고 흐릅니다. 신뢰는 사람을 사람답게 키우는 자연과 같습니다. 신뢰가 없으면 우리는 제대로 꽃을 피울 수도, 비상할 수도, 나아갈 수도 없겠지요.

신뢰는 삶에서 가장 중요한 단어 중 하나입니다. 가족을 신뢰할 수 없다면, 친구를 신뢰할 수 없다면, 내가 속한 조직이나 사회, 국가를 신뢰할 수 없다면 어떻게 될까요? 신뢰는 가족, 조직, 사회를 유지하는 근간입니다. 인간의 삶은 신뢰로 다져진 기반 대지 위에 신뢰의 탑을 쌓아가는 과정과도 같습니다. 그럼에도 사람들은 평생 불신과 배신의 두려움에서 벗어나지 못하는 경우가 많습니다. 이 두려움은 어디에서 오는 걸까요?

감정 다루기와 알아채기

우리는 왜 불안과 두려움을 안고 살아갈까요?

우리의 하루 중 대부분은 사소한 걱정과 근심으로 가득 채워져 있습니다. 불행은 과도한 염려로부터 비롯됩니다. 그러나 우리가 염려하는 일의 대부분은 앞으로 일어나지 않을 일이고, 극히 일부만이 우리가 겪을 수 있는 일입니다. 왜 우리는 일어나지도 않을 일을 미리 염려하고 걱정하는 걸까요? 뇌가 하는 일이 상황을 판단하고 결과를 예측하는 것이기 때문입니다.

인간은 긍정적인 결과 보다 부정적인 결과 예측에 더 민감합니다. 미리 염려하고 걱정하여 위험한 상황을 회피하는 것이 생존 확률을 높여주었기 때문입니다. 미래를 예측하는 과정에서 우리는 작든 크든 감정적 경험을 하게 됩니다. 감정은 실제 상황이 아니라 예측 과정에 수반되는 느낌인 것이죠. 어떤 예측도 실제는 아닙니다. 예측은 예측일 뿐이죠.

예측은 주로 뇌의 전전두엽 영역에서 일어납니다. 그래서 수십 년 전까지만 해도 정신질환을 치료하는 데 전두엽 절제술이 활용되었습니다. 전두엽의 일부를 제거하면 불안감이 현격하게 줄어듭니다. 미래를 전혀 예측하지 못하기 때문이지요. 불안은 미래에 대한 예측에서 기인합니다. 행복에 다가가려면 오지 않은 미래를 불안해하지 말고 현재에 초점을 맞추어야 합니

다. 불확실한 미래를 위해 오늘의 행복을 버리는 어리석음을 범하지 말아야겠지요. 오늘을 버리면 내일은 오지 않습니다. 지금 이 순간에 최선을 다하면 행복한 미래는 자연스레 우리 앞으로 다가옵니다.

불안한 감정은 가상의 결과를 예측하는 것에서 시작되지만, 그 느낌은 실재합니다. 그 생생한 느낌 때문에 뇌는 미래에 닥칠 상황을 염려하고 대비합니다. 감정은 앞으로 일어날지도 모를 상황에 대비하기 위한 신경생리적 경험인 셈이지요. 뇌는 가상의 세계를 만들어 스스로 느끼고 기뻐하고 힘들어합니다. 실제인 것처럼 느껴지지만 실제는 아닙니다. 그런데도 우리가 진짜처럼 느끼기 때문에 마음이 널뛰기하듯 이리저리 휘둘리는 것이지요. 마음의 진폭은 끝없는 불안과 우울로 우리를 잠식해 들어갑니다.

이러한 감정 상태를 어떻게 다스려야 할까요? 원인을 알면 답을 찾을 수 있습니다. 감정의 뿌리를 이해하고, 지금의 감정을 불러온 상황을 합리적으로 해석하면 해결책을 모색할 수 있습니다. 감정이 화(禍)를 부르는 경우는 대개 분노 때문이죠. 사람들은 무시를 당하거나 공격당했다고 느낄 때 화를 냅니다. 예를 들어 운전 중에 갑자기 끼어든 차를 보면 순간적으로 화가 납니다. 하지만 상황을 달리 해석하면 화를 억누를 수 있습니다. '급한 일이 있구나, 불가피한 상황이 있겠지'라고 생각하는 것이지요. 또 앞에서 달리는 자동차가 제대로 교통 흐름을 타지 못하고 진로를 방해하면 '초보 운전자구나!' 하면서 자신의 초보 운전 시절을 떠올릴 수도 있겠지요. 그러면 분노 대신 안쓰러움과 함께 미소를 지을 수 있을 겁니다.

타인의 관점에서 상황을 해석하면 증폭된 감정이 잦아드는 것을 느낄 수 있습니다. 왜 그럴까요? 상대가 자신을 무시하거나 공격할 의사가 없음을 알아차려서 그런 걸까요? 사실 분노의 감정이 줄어든 것은 공격성을 관장하는 뇌 부위의 혈류가 줄었기 때문입니다. 혈류가 줄어들었다는 것은 해당 영역의 에너지 사용량이 줄어들었다는 것을 의미하고, 이는 특정 부위의 활성화 수준이 내려간 것을 의미합니다

뇌는 환경과 상호작용하면서 신경 네트워크를 만듭니다. 이 과정에서 자극을 많이 받는 신경세포와 뉴런들이 선택되어 뉴런의 조합을 구성하여 네트워크를 구성하게 됩니다. 활용되는 뉴런들이 선택되어 강화되고 활용되지 않는 뉴런들은 쇠퇴한다는 개념은 자연선택 개념과 유사하다고 할 수 있죠. 어떤 신경 네트워크가 많이 사용된다는 것은 그만큼 효용이 크다는 의미입니다. 효용이 큰 네트워크는 더 많은 신진대사가 필요하고 사용하는 에너지도 많습니다. 자꾸 화를 내면 그와 관련된 신경 네트워크가 강화되어 화를 자주 내는 성향이 구축되는 것이지요.

뇌에서는 각 영역별로 에너지를 차지하기 위한 주도권 싸움이 치열하게 벌어집니다. 감정과 이성의 알력 다툼은 에너지 대사의 주도권 싸움이라 할 수 있습니다. 특히 편도체와 전전두엽의 힘겨루기가 치열하죠. 편도체는 공포심과 공격성을 주로 처리하고, 부정적 감정과 관련된 기억을 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 불안, 걱정, 근심의 발원지도 편도체죠. 반대로 전전두엽은 편도체의 과민 반응을 모니터링하고 제어하는 데 관여합니다. 두 부위가 감정 발현과 제어를 두고 힘 대결을 벌이는 것이지요. 따라서 부정적인 감정을 제어한다는 것은 편도체의 활성을 약화시키는 것이고, 이는 곧 편도체로 향하는 에너지 공급을 줄이는 것입니다. 다시 말하면 부정적인 감정을 만들어내는 편도체를 굶겨야 합니다. 어떻게 굶길 수 있을까요? 부정적 감정을 비활성화하는 것입니다. 편도체는 부정적 감정을 먹고 살아갑니다. 부정적 감정이 사라지면 편도체의 먹이도 사라지게 되는 것이죠. 부정적 감정을 어떻게 비활성화할 수 있을까요?

첫 번째 방법은 방금 전 말씀드린 것처럼 상황을 재해석하는 것입니다. 갑자기 앞으로 끼어든 자동차를 다시 예로 들어볼까요? 화가 난 사람은 자동차가 끼어드는 자극에 대해 "갑자기 끼어들면 어떡해!"라는 생각과 함께 분노의 감정이 일어날 것입니다. 그러나 감정을 재해석할 수 있는 사람은 같은 상황에서 "아, 급한 일이 있구나!"라고 생각을 가로채어 "내가 양보해야지!'라는 긍정적 생각으로 전환시킵니다. 생각을 긍정적으로 바꿈으로써 감정도 긍정적으로 전환할 수 있는 것이지요. 그 순간 전전두엽의 에너지 소모량이 증가하면서 편도체의 에너지 소모량은 감소합니다. 격한 감정이 조금씩 잦아드는 것이지요.

우리는 의식적 노력을 통해 에너지 대사의 주도권을 전전두엽 쪽으로 넘어가게 함으로써 감정을 잦아들게 할 수 있습니다. 이는 뇌의 주도권을 감정시스템에서 인지시스템으로 전환하는 것이기도 합니다. 상황을 재해석하는 방법 중 하나는 제3자의 입장에서 상황을 보는 것입니다. 평소 존경하거나 신뢰하는 사람의 시각이라면 더욱 좋습니다. 그 사람이라면 이 상황에서 어떻게 해석하고 대처할지 떠올려보세요. 그런 상상을 하는 것만으로도 효과가 있습니다.

자극이 입력되고 감정이 발현하기까지는 매우 짧은 순간이기 때문에 생각이 일어나고 감정이 따라오는 것을 식별하기는 쉽지 않습니다. 이 과정은 상황이나 자극이 바로 감정으로 이어지는 것이 아니라 '자극→상황 인지(정서 반응)→생각 발현(기억 활성 + 감정 구성)→감정 유발' 순으로 이어집니다. 따라서 부정적 생각이 발현하는 순간에 생각을 가로채어 긍정적으로 해석하면 부정적 감정의 발현을 어느 정도 제어할 수 있습니다.

두 번째 방법은 앞서 소개한 바 있는 감정 노트 쓰기입니다. 우리는 하루에도 수없이 다양한

감정을 경험합니다. 아침 일찍 창문으로 들어오는 햇살을 느낄 때부터 입고 나갈 옷을 고를 때, 하루 일과를 생각할 때, 그리고 사람을 만날 때마다 다양한 상황에서 다양한 감정을 경험하죠. 매 순간 느끼는 감정을 기록하는 습관을 들이면 자신의 감정을 객관적으로 들여다볼 수 있습니다. 예를 들어 친구가 보낸 메시지를 보고 느낀 감정이나 동료로부터 도움을 받았을 때 느낀 감정을 적어보세요. 당시의 상황이 어땠는지 제3자의 시각에서 바라볼 수 있을 뿐 아니라 타인의 관점에서 상황을 재해석할 수 있습니다. 또 자신의 감정을 사실적으로 묘사함으로써 감정이 발생한 원인과 진행 과정을 상상할 수 있습니다. 이런 과정은 자신에 대한 객관적 시각을 강화하고 감정의 발현과 변화 과정을 예측함으로써 감정을 제어할 수 있는 가능성을 높여줍니다.

우리는 객관적일 수 없습니다. 우리는 기억을 바탕으로 생각하고, 기억은 주관적 경험에 바탕을 두고 있기 때문이지요. 그래서 감정은 주관적 편향성을 가질 수밖에 없습니다. 감정은 내가 만든 나의 문제입니다. 우리는 상황과 자극에 의해 기억이 활성화되는 과정에서 감정을 경험합니다. 우리는 당시의 상황이 감정을 일으킨 것으로 느끼지만 사실은 기억에 의해 떠올려진 정서가 감정을 만든 것입니다. 이때 정서가 부정적이면 부정적인 감정이 생기고, 정서가 긍정적이면 긍정적인 감정이 생깁니다.

세 번째 방법은 사실과 진실을 구분하는 것입니다. 앞으로 끼어든 자동차 운전자는 나쁜 의도를 가지고 그렇게 했을까요? 설령 그가 진로를 방해하겠다는 나쁜 의도를 가지고 있더라도 나의 감정과는 아무런 관련이 없습니다. 그 사람의 의도와 관계없이 불편한 감정을 느끼고 힘들어하는 것은 나입니다. 그 상황에서 무엇이 진실인지, 무엇이 옳은 행동인지 알 수도 없고, 알 필요도 없습니다. 사실과 진실은 다를 수 있습니다. 우리는 눈 앞에서 일어난 사실을 상대의 의도라고 생각하기 쉽지요. 하지만 그 사실에 대하여 내가 불쾌하게 느낀 것이지, 그 사람이 고의로 한 행위라는 보장은 없습니다. 사실은 현상일 뿐 늘 진실이 아니고, 생각은 상상일 뿐 실제가 아닙니다. 사실과 진실, 생각과 실제를 분리하는 습관을 통해 우리는 감정의 횡포로부터 상당 부분 벗어날 수 있습니다. 사람들은 사실이 감정의 원인이라고 생각하지만 사실 자체는 기억을 연상시키는 자극으로 작용할 뿐 감정의 원인은 아닙니다. 감정의 원인은 기억입니다.

감정이 만들어지는 경로를 좀 더 살펴볼까요? 감정은 자극에 의해 순간적으로 뇌에서 구성되고 무의식적으로 일어납니다. 앞에서 예로 들었던 상황을 다시 떠올려볼까요? 갑자기 자동차가 앞으로 끼어들어 놀란 직후에 생각과 함께 감정이 일어났죠. 따라서 감정의 길목은 자극을

접한 후 생각이 형성되는 시점일 것입니다.

직장에서 일어날 수 있는 예를 들어보죠. 미운 털이 박힌 팀원이 하루 연차를 쓴 다음 아침에 출근해서 팀장에게 보고서를 올립니다. 팀원이 작성한 보고서는 본부장에게 보고할 중요한 자료였죠. 그런데 보고서를 들여다보니 노력한 흔적이 전혀 보이지 않습니다. 이때 팀장의 감정은 어떻게 형성되어 흘러갈까요? 먼저 엉터리 보고서가 팀장을 자극합니다. 그 다음에는 부정 정서가 발현되는 정서 반응이 나타나죠. 부정 정서로부터 그 팀원과 관련된 다양한 부정적 기억들이 활성화되면서 부정적 감정이 점점 증폭됩니다. '보고서 제출을 하루 앞두고 연차를 쓰는 것도 이해가 안 되는데, 그 동안 준비도 안 했구나' 하는 생각과 함께 부정적인 감정이 일어나는 것이지요. 부정적 감정은 점점 증폭되고, 마침내 응집된 감정이 밖으로 표출되면 보고서를 내던지는 행동이 일어나죠. 이 과정을 요약하면 '자극(불성실한 보고서) → 상황 인지(정서 반응) → 생각 발현(기억 활성+감정 구성) → 감정 축적(감정 증폭) → 행동 발현(감정 반응)'이 됩니다.

가장 먼저 자극의 긍정 또는 부정 여부를 직관적으로 판단하고, 관련 기억을 동원하여 상황을 파악합니다. 이때 다양한 기억이 활성화되면서 그와 관련한 생각과 감정 경험이 수반됩니다. 이 감정을 바탕으로 대응 행동을 모색하고 실행에 옮기게 되지요. 이 과정은 순식간에 진행됩니다. 그래서 우리는 미처 대응할 틈도 없이 뻔히 후회할 일을 저지르고 맙니다.

정서가 긍정 또는 부정으로 결정되면 관련 기억들이 도미노처럼 연속적으로 파생됩니다. 이것이 생각이죠. 감정을 제어하려면 생각이 발현되는 단계, 즉 감정이 증폭되기 전 단계에서 생각을 낚아채야 합니다. 그때 감정의 길목을 지키고 있다가 부정으로 흘러가는 것을 긍정으로 돌려놓는 것이지요. 정서의 방아쇠가 부정 쪽으로 당겨졌더라도 생각이 발현되는 단계에서 긍정적으로 재해석하면 상황을 긍정적으로 풀어갈 수 있습니다.

감정을 길들이려면 감정의 근원이 무엇인지 알아차리고, 어떻게 다루어야 할지 배워야 합니다. 먼저 내 안에서 부정적인 감정이 일어나고 있음을 인정하고, 그 감정이 어디서 왔는지를 찾아야 합니다. 그런 다음에는 감정이 무엇을 말하고 싶은지 알아차리고, 이후의 태도를 결정합니다. 가령 화가 나는 것을 인정하고, 원인을 찾는 데 집중하는 것이죠.

내 안의 불협화음은 대체로 사고와 현실의 괴리에서 기인합니다. 자신의 생각을 점검하고, 생각이 잘못되었으면 그 생각을 바꾸고, 생각이 맞는다는 확신이 든 다음에 행동하면 이러한 괴리를 줄일 수 있습니다. 또 감정은 몸과도 매우 유기적인 관계에 있습니다. 몸을 움직이거나 몸이 처해 있는 환경을 바꾸면 감정을 긍정적으로 전환할 수 있습니다. 가령 좁은 방 안에 있

는 것보다는 밖으로 나가 달리기를 하거나 맑은 바람을 쐬면 기분이 달라지죠. 땀을 흘리면 정서도 변화합니다.

감정은 나만이 제어하고 키울 수 있는 영역입니다. 감정이 나의 동반자가 되게 하려면 스스로 나의 감정을 이해하고, 어린아이를 다루듯 연민의 눈으로 바라보아야 합니다. 때로는 성난 감정을 보듬어주고 외로움을 다독이면서 함께 가야 합니다.

영화 같은 인생

사람들이 감정 때문에 힘들어하는 이유는 감정의 주체가 나라고 여기기 때문입니다. 그러나 나의 존재를 지탱하는 것은 기억이기 때문에 엄밀한 의미에서 '나'라는 실체는 존재하지 않습니다. '나'라는 실체가 없으므로 감정의 실체도 있을 수 없지요. 감정은 뇌의 작용으로 만들어진 것이며, '나'는 누적된 기억이 만든 개념일 뿐이지요. 그러므로 나도 인생도 한 편의 꿈에 지나지 않는다고 할 수 있죠.

사실 우리가 깨어 있을 때 하는 생각과 잠을 자면서 꾸는 꿈은 크게 다르지 않습니다. 생각이나 꿈은 자극에 의해 기억이 흐르는 것을 지각하는 현상입니다. 뇌의 활동도 각성 상태나 꿈을 꿀 때 거의 차이가 없습니다. 꿈을 실제 있었던 일처럼 생생하게 기억하는 것도 이 때문입니다. 뇌는 실제 상황과 꿈을 거의 구분하지 못합니다. 그래서 우리는 꿈을 꾸면서 울고, 화를 내며, 공포에 휩싸이죠. 가령 연인과 헤어진 상태라도 꿈 속에서 사랑을 나누면 뇌는 행복에 젖고, 잠에서 깨어나 그것이 꿈이라는 사실을 깨닫고 나면 다시 슬픔에 빠지게 됩니다. 우리는 뇌가 만든 가상의 세상에서 울고 우는 것입니다.

우리의 삶 자체가 자신을 주인공으로 하는 영화와 같습니다. 실제는 픽션이지만 우리는 그것을 실제처럼 느끼기 때문에 논픽션으로 착각합니다. 진짜 같은 영화 속에서 살아가고 있는 셈이지요. 진짜 같은 스토리 때문에 감정이 일어납니다. 뇌는 가상을 만들어내지만 우리가 느끼는 것은 진짜 같죠. 뇌가 만들어내는 변덕스러운 감정 때문에 우리는 널뛰듯 희로애락을 오가며 멀미를 하지요. 특히 부정적 감정은 우리를 고통스럽게 합니다.

어떻게 고통스러운 감정에서 벗어날 수 있을까요? 인생이 뇌가 만드는 가짜라면 그것이 가짜라고 인식하는 것만으로도 고통에서 상당히 해방될 수 있을 겁니다. 끔찍한 공포영화를 보다가 견디기 힘들 때 '이건 영화일 뿐이야!'라고 스스로를 위안하지요. 그렇게 하면 두려움이

조금씩 잦아듭니다. 무서운 꿈을 꿀 때 '이건 꿈이야!'라고 생각하면서 깨어난 적이 있을 겁니다. 꿈이나 영화 속 장면들은 픽션일 뿐이지만 뇌는 실제 상황인 것처럼 착각합니다. 그러나 영화가 끝난 뒤 그 상황이 가짜라는 것을 명확히 인식하면 자신의 감정이 별 게 아니라는 것을 알게 되지요.

영화를 보면서 감동하거나 공포를 느끼는 것은 관객인 내가 배우에게 감정 이입되기 때문이지요. 그러므로 감정에서 벗어나려면 '배우에게 감정이입 된 나'와 '관객인 나'를 분리해야 합니다. '이건 뇌가 만든 영화야!'라고 외치면서 말이죠. 불안한 감정은 내 기억이 만든 상상일 뿐 실제 상황과는 다를 때가 많습니다. 우리 뇌는 실제와 가상을 구분하는 데 서툽니다. 특히 감정이 개입된 상황에서는 더욱 그렇습니다. 그래서 생각하는 것이 진짜라고 믿고, 내가 스스로 생각한다고 인식합니다. 생각하는 주체와 바라보는 주체를 분리할 수 있다면 자신의 삶을 보다 객관적으로 관조할 수 있게 됩니다.

어떻게 두 주체를 분리할 수 있을까요? 생각은 무의식에서 올라오기 때문에 관여하기 어렵지만 생각을 보는 것은 의식의 영역에서 일어납니다. 따라서 의식에 개입하는 방식으로 생각과 인식을 분리할 수 있습니다. 공포영화에서 두려움을 느낄 때는 객자아와 감정이 하나가 되었을 때입니다. 또 두려움이 잦아들 때는 객자아와 감정이 분리되었을 때지요. 실제 상황에서도 객자아를 분리함으로써 감정과 자신 사이에 일정한 거리를 둘 수 있습니다. 물론 이 분리가 지속적으로 유지되는 것은 아닙니다. 그렇기 때문에 감정의 늪에 빠질 때마다 그것을 알아차리고 다시 빠져나와야 합니다. 처음에는 알아차리기가 쉽지 않고 객관적으로 관조하는 것이 어렵지만 반복적인 노력으로 습관화할 수 있습니다. 자신의 감정과 자신, 그리고 가상적 생각과 실제 자신을 분리하는 연습이 필요한 것이지요.

'가상'은 말 그대로 가짜 상황입니다. 감정은 그 가짜 상황을 진짜처럼 느끼게 하여 미래를 준비하도록 하는 신경 기제입니다. 그 감정이 집착을 만들고 우리를 힘들게 하는 것이지요. 불교는 집착이 괴로움의 원인이라고 가르칩니다. 불교 식으로 표현하면 세상은 고통의 바다입니다. 어떻게 고통에서 벗어날 수 있을까요? 박찬욱 감독의 영화 '올드보이(Oldboy, 2003)'에 의미심장한 장면이 나옵니다. 사설 감옥을 관리하는 오달수(박철웅 역)가 주인공 최민식(오대수 역)의 이빨을 뽑는 시늉을 하는 장면이 나옵니다. 이빨을 뽑는 시늉만으로 고통스러운 비명을 내지르는 오대수에게 박철웅이 이런 말을 합니다.

"사람은 말이야, 상상력이 있어서 비겁해지는 거래. 그러니까 상상을 하지 말아봐. 용감해질 수 있어."

이 대사의 의미는 무엇일까요? 예측과 상상이 두려움을 부른다는 말입니다. 이빨을 뽑지 않았는데, 미리 고통을 상상하며 비명을 내지른 것이지요. 고(苦)와 통(痛)은 다릅니다. 고(苦)가 괴로움이라면 통(痛)은 아픔이지요. 이빨을 뽑기 전 상상을 통한 괴로움은 고(苦)이고, 뽑고 난 후의 감각적 아픔은 통(痛)입니다. 아픔은 현재의 느낌이지만 괴로움은 미래의 걱정, 근심, 불안입니다. 아픔은 시간이 지나면서 점차 가시지만 괴로움은 시간이 지날수록 깊어지지요. 우리를 힘들게 하는 것은 아픔보다 괴로움입니다. 실제 일어나지 않았고 일어날 가능성도 많지 않은 일 때문에 괴로워하는 것입니다. 미래를 예측하고 상상하는 것은 반드시 필요한 일이지만 부정적 감정이 개입된 과도한 예측이 문제입니다. 우리가 예측하는 것은 실제 일어나지 않을 일이 대부분이며, 일어난다고 해도 어차피 막기 어렵습니다.

불안감이 들면 지금 걱정하는 일이 반드시 일어날 일인지 곰곰이 생각해보세요. 대개 시간이 지나면 자연스럽게 해결되는 일이 대부분일 것입니다. 또 불 같은 감정이 일어났을 때는 잠시 숨을 멈추고 기다려보세요. 시간이 흐르면 감정은 반드시 사라집니다. 그래도 해결되지 않는다면 그냥 현재의 상황을 받아들이면 됩니다.

어둠이 있어 빛이 밝을 수 있는 것처럼 기쁨은 슬픔이 있기 때문에 누릴 수 있는 것입니다. 생명이 찬란한 이유 역시 삶 뒤에 죽음이 배경으로 있기 때문이지요. 구름이 낀다고 해가 사라지는 것은 아닙니다. 구름은 반드시 물러나게 되어 있고 햇살은 다시 비칠 것입니다. 러시아의 국민 시인 푸시킨(Aleksandr Pushkin)은 자신이 통찰한 삶의 지혜를 시로 전하고 있습니다.

삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노여워하지 말라
슬픔의 날들을 참고 견디면 기쁨의 날이 오리니
마음은 미래에 살고 현재는 늘 슬픈 것
모든 것은 순간에 지나가고 지나간 것은 다시 그리워지나니

삶이 그대를 속일지라도 노하거나 서러워하지 말라
절망의 나날 참고 견디면 기쁨의 날 반드시 찾아오리라
마음은 미래에 살고 현재는 언제나 슬픈 법
모든 것은 한 순간에 사라지지만 가버린 것은 마음에 소중하리라

삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노하지 말라

우울한 날들을 견디며 믿으라, 기쁨의 날이 오리니
마음은 미래에 사는 것 현재는 슬픈 것
모든 것은 순간적인 것, 지나가는 것이니
그리고 지나가는 것은 훗날 소중하게 되리니
삶이 그대를 속일지라도 슬퍼하거나 노하지 말라
설움의 날은 참고 견디면 기쁨의 날은 오고야 말리니

이 시를 신경과학적으로 해석하면 이런 의미일 것입니다. '삶은 무심히 흐르는 강과 같으므로 슬퍼하거나 노할 필요가 없고, 우울한 감정도 시간이 흐르면 언젠가 기쁨이 찾아오니 스치는 마음에 휘둘리지 말고 이치를 믿으라. 마음은 언제나 앞날을 예측하며 미래에 산다. 하지만 모든 것은 순간이며, 그 순간이 결국 인생을 만든다. 현재만이 진실이니 최선을 다하여 오늘을 살아내는 것이 참 지혜다.'

지금 겪고 있는 괴로움은 시간이 지나면 반드시 해소됩니다. 어두운 터널이 아무리 길어도 반드시 끝이 있기 마련이지요. 밤이 깊을수록 여명은 더욱 밝은 법입니다. 어제보다 오늘이, 오늘보다 내일이 더 나아질 것이라는 믿음을 가지고 현재를 살아가는 것이 중요합니다. 오늘의 시련은 새 날이 오기 전에 거쳐야 할 어둠의 순간일 뿐입니다.

킬리만자로의 오두막

몇 해 전 아프리카를 방문할 기회가 있었습니다. 회사가 후원한 탄자니아의 학교시설 기공식에 참석하기 위해서였습니다. 아프리카를 방문한 김에 평소 가보고 싶었던 인류의 발상지 '올두바이 고원'과 '세렝게티 초원'을 찾을 수 있었습니다. 킬리만자로는 세렝게티 초원을 찾아가는 여정 가운데 지인들의 권유로 들른 곳이었습니다.

킬리만자로를 등반하는 사람들이 첫날 밤을 묵는 산장은 해발 2,720미터에 자리잡고 있습니다. 고산증이 시작되는 높이죠. 오두막으로 되어 있는 산장은 비좁았고, 잠은 침낭 안에 들어가자야 했습니다. 평소 갑갑한 것을 싫어하여 가벼운 폐소공포증까지 있지 않나 염려하던 터여서 잠자리가 불편하겠다 싶었습니다. 그래서 저녁을 먹으면서 미리 준비한 소주를 마시고 일

찍 잠자리에 들었습니다.

하지만 새벽에 문득 잠이 깨고 말았습니다. 침낭 안에 있는 것이 너무 갑갑해서 숨을 쉬기 힘들 정도였지요. 갑자기 공황 상태가 되는 느낌이 들면서 더 이상 누워 있을 수 없었습니다. 침낭에서 빠져나와 잠시 일어나 앉아보았지만 좁은 오두막 안에 있는 것조차 고통스러워 곧바로 밖으로 나오고 말았죠. 하지만 밖은 영하의 기온으로 떨어져 있었습니다. 새벽부터 시작되는 일정 때문에 어떻게 하든 잠을 더 자야 했지만 갑갑한 오두막 안으로 들어갈 마음이 생기지 않았습니다. 오두막에 들어갈 수 없다는 생각, 추운 데서 밤을 지새야 한다는 생각에 마음은 더 힘들고 불편해졌죠. 더욱이 이것이 평소 걱정하던 폐소공포증인가 하는 생각이 들면서 어쩌면 귀국 항공기를 타지 못할 수도 있겠다는 생각까지 들었습니다.

그 순간 감정에 더 이상 휘둘리지 않아야 한다는 생각이 들었습니다. 그래서 잠시 숨을 가다듬고 간단한 스트레칭과 함께 명상을 시작했습니다. 차갑지만 청량한 공기를 들이마시며 내면에서 일어나는 감정과 몸의 상태를 찬찬히 느꼈습니다. 신선한 공기가 코로 흡입되어 온몸으로 퍼지는 것을 느낄 수 있었지요. 그렇게 10분 정도 지났을까요? 몸이 편안해지고 마음이 안정되면서 오두막으로 다시 들어갈 수 있었습니다. 오두막에 들어간 뒤에도 심호흡과 명상을 계속하였습니다. 그러고 나서 얼마 지나지 않아 잠자리에 들 수 있었지요.

약한 수준의 공황 상태였지만 당시의 불안은 저를 몹시 당황스럽게 했습니다. 이런 심리적 공황은 어떻게 일어났을까요? 아마도 경미한 수준의 고산증 때문이었을 겁니다. 이제껏 경험해 보지 못한 산소 결핍으로 답답함을 느꼈고, 이 때문에 새벽에 잠이 깼던 거겠죠. 순간적으로 찾아온 갑갑함을 폐소공포증이라 생각하고 심리적으로 공포 반응을 일으켰던 것입니다. 고산지대에 적응하는 과정에서 발생하는 자연스러운 몸의 반응이 심리적인 공포를 불러온 것이었죠. 더구나 잠을 청하려 마신 소주 몇 잔이 오히려 고산증을 심화시키는 요인으로 작용했습니다. 고산증과 술이 상극인 줄 몰랐던 겁니다. 마음은 몸에서 비롯되고, 몸의 상태 역시 마음에서 비롯됩니다. 그래서 몸의 반응이 공포를 일으켰지만, 잠시 동안의 호흡명상이 몸을 정상 상태로 되돌려 놓았습니다.

호흡명상은 자율신경계를 안정시켜 심신의 이완을 유도합니다. 그래서 공포나 분노 반응이 일어날 때 즉각적인 효과를 볼 수 있지요. 신경계는 위협이 될 수 있는 부정적 신호에 예민하게 반응합니다. 부정적 신호가 감지되면 뇌는 비상 대응체계를 작동시킵니다. 교감신경계는 스트레스 호르몬을 분비하여 몸이 비상 상황에 대응하도록 준비하죠. 이때 우리는 몸의 감각과 심리적 느낌을 통해 부정적 감정을 인식하게 됩니다. 부정적 감정은 인지 과정에서 재차 되먹

임 되어 감정을 더욱 증폭시킵니다.

공포나 분노 같은 부정적 감정이 증폭되는 것은 감정의 되먹임 때문입니다. 비상 대응체계가 작동되면 뇌의 신경시스템은 상황을 주시하면서 비상상태를 계속 유지할지 평상으로 되돌릴지 모니터링 합니다. 이 과정은 마치 에어컨의 온도조절시스템이 작동하는 것과 유사하죠. 인체에서 이런 역할을 하는 것이 자율신경계입니다. 비상 상황에서는 교감신경이 작동하고, 평상으로 회복하는 데는 부교감신경이 작동하면서 서로 길항작용을 합니다. 자율신경계는 말 그대로 자율적으로 작동하는 자동화 체계입니다. 자율신경계 덕분에 심장박동, 체온 조절, 호흡이 자동적으로 이루어집니다. 반면 부교감신경계는 교감신경계의 비활성화를 유도하여 비상상태를 완화시키는 역할을 합니다.

자율신경계와 관련한 신체활동 중에서 호흡은 유일하게 반자동으로 작동됩니다. 호흡은 교감신경계와 부교감신경계 모두에 연관되어 있습니다. 그래서 비상상태일 때 호흡이 자동적으로 가빠지기도 하지만, 의식적으로 호흡을 멈추거나 조절할 수도 있지요. 흥분했을 때 심호흡을 반복하면 마음이 안정되는 것을 경험해 보았을 것입니다. 호흡이 안정되면 몸도 빠르게 정상화됩니다. 호흡 조절을 통해 자율신경계에 영향을 줄 수 있는 것이지요. 대부분의 명상에서 호흡을 중시하는 이유도 이 때문입니다.

간단한 실험으로 호흡이 교감신경과 부교감신경에 영향을 주는 것을 체험할 수 있습니다. 1분 정도 숨을 가쁘게 쉬어 보세요. 순식간에 열이 오르고 머리 뒤쪽이 뻐근해 오는 것이 느껴질 겁니다. 이런 현상이 나타난 것은 불규칙적인 호흡이 교감신경계에 위급 상황임을 알리고, 몸이 비상 대기상태로 전환했기 때문입니다. 다시 안정적인 상태로 되돌려볼까요? 안정상태로 되돌리려면 긴장을 풀고 천천히 심호흡을 반복하면 됩니다. 그리고 심호흡에 집중하면서 몸의 각 부분이 정상으로 돌아왔음을 느껴보세요. 이내 심신 상태가 안정적으로 회복되는 것을 체감할 수 있습니다.

우리의 마음은 몸과 밀접하게 연결되어 있습니다. 따라서 정서가 안정되려면 감각이 먼저 정상화되어야 합니다. 진화적으로 보면 이성보다 감정이 선행하고, 감정보다 정서가 선행하며, 정서보다 감각이 선행합니다. 우리의 마음은 감각에서 시작됩니다. 감각이 예민해지면 정서, 감정, 이성도 자동적으로 예민해집니다. 감각이 편안해지면 감정이 안정됩니다. 이제 감각을 살피고 가만히 내면을 들여다보세요. 자신을 온전히 느끼면 감각을 다독거릴 수 있습니다.

감정에 휘둘리지 않고 마음의 평안을 얻는 방법 중 하나가 명상입니다. 명상의 효과는 널리 알려져 있습니다. 명상 훈련을 하면 면역 기능이 좋아지고 혈압이나 스트레스호르몬의 수치를

낮출 수 있다고 하죠. 또 기분이 좋아지는 엔도르핀 분비가 증가하고, 신뢰감과 유대감을 높이는 옥시토신의 분비도 증가한다고 합니다. 명상의 대가로 알려진 티베트 고승들의 뇌를 fMRI로 촬영한 연구들도 많이 있습니다. 이들은 같은 자극을 받더라도 고통은 일반인들과 비슷하게 느끼지만 불쾌한 감정은 훨씬 적게 느낀다고 합니다.

세계적인 유명인사들 중에도 명상을 적극 추천하는 사람들이 많습니다. 최근에는 실리콘밸리를 비롯하여 많은 기업이 직원들의 정서 관리를 위해 명상 프로그램을 도입하는 추세입니다. 서양에서는 주로 마음 챙김 명상을 많이 합니다. 마음 챙김 명상은 내면에서 일어나는 정서, 감정, 생각을 있는 그대로 느끼고 알아차리는 명상입니다. 마음을 챙긴다는 것은 엄마가 어린 아이를 챙기듯 마음의 흐름을 찬찬히 바라보는 것을 의미합니다.

마음 챙김 명상의 핵심은 마음을 객관적으로 들여다보는 것입니다. 화난다, 기쁘다, 슬프다, 좋다, 싫다는 느낌을 타인의 관점에서 바라보는 것이죠. 이를 통해 '내가 화를 내고 있구나', '내가 흥분하고 있구나', '내가 슬프다고 느끼고 있구나', '내가 두렵다고 느끼고 있구나' 하는 내면의 감정 상태를 객관적으로 알아차리는 것이지요. '화가 난다'거나 '슬프구나'처럼 '내가 어떻다'가 아니라 '내가 어떻다고 느끼고 있구나'와 같이 관조의 시각으로 느낌을 알아채는 것입니다.

생각은 '하는 것'이 아니라 '나는 것'입니다. 생각은 자극에 의해 일어나서 그저 흘러가는 것입니다. 명상은 그 생각을 흐르는 강물 바라보듯 지켜보는 것이지요. 강물에 빠져 떠밀려가는 것이 아니라 그저 무심히 강물을 바라보는 것입니다. 강물의 흐름에 몸을 맡긴 나와 그 움직임을 영화를 보듯 바라보는 것이지요. 결국 명상이란 생각에 매몰되지 않고 생각을 바라보는 것입니다. 판단하지 않고 의도적으로 주의를 기울여 최적의 의식상태에 이르고자 하는 것이지요. 생각을 붙들지 말고, 생각에 빠지지 않으며, 생각에 흔들리지 않은 채 그냥 바라보아야 합니다. 생각을 붙잡는 순간 생각이 나를 붙잡기 때문입니다. 감정과 생각을 없애려 하지 말고, 그냥 바라보라는 것입니다. 그냥 바라보라는 것은 무엇과 비교하거나 평가하거나 유추하거나 예측하지 않는 것을 말합니다.

명상과는 다소 차이가 있지만 최근에는 '멍 때리기'에 대한 시각도 달라지고 있습니다. 아무 생각도 없이 가만히 있는 것을 '멍 때린다'고 하죠. 최근에는 '멍 때리기 대회'까지 열리고, 멍 때리기가 창의성과 관련이 있다는 연구들이 쏟아지고 있습니다. 하지만 현대인들은 잠시 눈을 들어 하늘 한 번 바라볼 여유조차 갖기 힘들죠. 멍한 시선은 자신에게로 돌리면 명상과 유사한 상태가 됩니다. 물론 멍한 상태로 자기 자신을 바라보는 것은 어려운 일입니다. 그래서 훈련과 습관이 중요하지요. 한번 습관이 되면 명상이 크게 어렵지 않습니다.

명상은 일상 생활을 하면서도 쉽게 할 수 있습니다. 밥을 먹거나 걸을 때도 몸의 감각과 생각에 집중하고 바라볼 수 있지요. 물론 습관화되려면 어느 정도 훈련이 필요합니다. 대개는 한 가지에 집중하기 어렵기 때문에 명상을 습관으로 만들지 못하는 것입니다. 어떤 생각을 바라보다 보면 어느새 그 생각에 붙잡히고 말지요. 생각에 붙잡혀 있다는 것을 알아채는 순간 다시 생각을 놓는 게 중요합니다.

아무 생각을 하지 않는다고 해서 명상을 하는 것은 아닙니다. 멍하니 앉아 있는 상태에서는 망상이 떠오르기 쉽습니다. 우리는 일과 중 상당 시간을 망상을 떠올리며 보냅니다. 어떤 과제를 수행할 때에도 몰입하지 못하고 무의미한 생각들을 계속 떠올리게 되지요. 사실 망상은 뇌의 자연스러운 작동 방식입니다. 이 망상에서 자유로워지는 것이 명상의 목적 중 하나입니다. 명상은 망상을 알아차리고 무심하게 그대로 바라보는 것입니다.

우리가 멍 때리고 있을 때 뇌는 어떻게 작동할까요? 생각 없이 누워 있을 때에도 뇌가 활성화되는 영역이 있습니다. '디폴트 모드 네트워크(Default Mode Network)'라 불리는 영역입니다. 대뇌피질의 상당 부분이 여기에 해당됩니다. 뇌가 에너지를 많이 소모하는 이유는 우리가 빈둥거릴 때도 이 영역만큼은 왕성하게 활동하기 때문입니다. 디폴트 모드 네트워크는 때로 창의력의 원천이 되기도 하지만 쓸데없는 잡념이나 망상을 일으키는 곳이기도 합니다. 그 망상이 우리를 힘들게 하는 것이지요.

명상을 하는 중에는 디폴트 모드 네트워크 활동이 현저히 감소합니다. 그 대신 객관적이고 합리적인 생각에 관여하는 배외측 전전두피질이나 전두극이 활성화됩니다. 알려진 바에 의하면 디폴트 모드 네트워크는 자아를 인식하고 표상하는 영역과 상당 부분 일치합니다. 끊임없이 나를 중심으로 사회적 관계를 떠올리고, 타인의 마음을 상상하는 것이지요. 그러므로 망상을 없애려면 자아감을 없애야 합니다. 생각도 자아를 통해 인식되고 괴로움도 자아가 느끼는 것이지요. 자아감이 줄어들면 자동적으로 객관적이고 관조적인 관점이 열리게 됩니다. 명상은 '나' 중심의 자아감에서 벗어나 나를 객관적으로 들여다보는 메타인지 능력을 강화합니다.

긍정이 답이다

어떻게 하면 감정의 횡포로부터 자유로울 수 있을까요?

좋은 감정은 스쳐가는 바람처럼 잠시 머물지만 고통스러운 감정은 날카로운 가시처럼 가슴

에 박혀 오랫동안 사람을 힘들게 합니다. 불편한 감정이 남긴 모든 상처는 흔적을 남깁니다. 상처 위에 새 살이 돋아도 그 자국은 오래 남아있지요. 모든 감정은 내 속에서 만들어집니다. 따라서 나를 제대로 이해하는 것이 나로부터 자유로울 수 있는 유일한 길입니다. 감정은 자극에 의해 순간적으로 구성됩니다. 후회할 상황을 만들지 않으려면, 감정이 부정적인 방향으로 증폭되기 전에 긍정으로 바꾸는 과정이 필요합니다. 감정의 길목에서 물꼬를 돌려놓는 것이지요. 긍정적으로 재해석하여 긍정으로 풀어가는 방법입니다.

생각은 자극에 의해 기억이 활성화되는 현상을 의식적으로 느끼는 인지 작용이고, 감정은 그 과정에서 신경생리적으로 만들어진 느낌입니다. 다시 말하면 감정은 과거의 기억이 현재의 느낌으로 되살아난 것이라 할 수 있습니다. 행복을 방해하는 것은 부정적 기억과 이로부터 비롯된 부정적 감정입니다. 행복은 긍정적 기억을 통해 재현되고, 불행은 부정적 기억을 통해 재현됩니다. 지금 내가 보고 느끼는 세상은 기억을 재료로 현재 구성된 내 속의 개념입니다. 과거의 기억으로 현재를 보는 것이지요. 그러므로 내가 느끼는 모든 생각과 감정은 기억이 만든 것입니다. 사랑도 증오도 내 안에서 만들어진 것이지요. 사랑하는 사람은 내가 가상으로 만들어낸 대상일 뿐이며, 증오하는 사람도 내 기억이 만든 존재일 뿐이지요. 그래서 복수와 증오의 칼은 내 가슴을 먼저 찌르고 상대에게 닿습니다. 나의 두려움과 상실감이 복수심을 만들고, 상대를 향한 증오의 칼날을 가는 것입니다.

'법구경(法句經)'에 악생어심 환자괴형 여철생구 반식기신(惡生於心 還自壞形 如鐵生垢 反食其身) 구절이 있습니다. '마음에서 생긴 악이 도리어 제 몸을 부수는 것은 쇠에서 생겨난 녹이 도리어 제 몸을 먹어 치우는 것과 같다'는 말입니다. 마음에서 생긴 녹은 자신뿐 아니라 다른 사람도 해칩니다. 증오는 자신을 감옥에 가두고, 주변 사람들을 불행의 나락으로 추락시킵니다.

행복은 질보다 양이 더 중요합니다. 행복은 자주 그리고 많이 누리는 것이 더 중요하다는 의미입니다. 강한 쾌감을 수반하는 행복은 지속적이지 않을 뿐 아니라 금세 적응되어 버립니다. 그래서 다시 그런 수준의 행복감을 얻기 위해 욕망의 수렁에 빠지게 되는 것이지요. 일시적인 쾌락을 통해 얻은 행복은 오히려 고통의 씨앗이 됩니다. 쾌감 중독은 집착을 낳고, 중독은 욕망의 수렁을 더욱 깊게 만듭니다.

행복의 비결은 작은 행복을 많이, 그리고 자주 느끼는 것입니다. '소확행'이라는 말이 있죠. '소소하지만 확실한 행복'이라는 뜻입니다. 거창한 장비를 갖추어 에베레스트에 오르지 않아도 인근 뒷산을 오르는 것 만으로도 계절의 변화를 느낄 수 있습니다. 좋은 사람과 나누는 따뜻한 차 한 잔, 동네 식당에서 소박한 밥 한 끼, 짧지만 느긋한 하루의 여행이 행복을 안겨줍니다.

긍정도 훈련이 필요합니다. 어제 간절히 염원하던 것도 오늘 성취하는 순간 당연한 게 됩니다. 성취의 기쁨을 온전히 느끼기도 전에 물거품처럼 사라지는 것이 행복입니다. 소유보다는 좋은 경험이 우리를 보다 행복하게 만듭니다. 결핍에 집중하면 세상은 엄청나게 불행한 곳이고, 긍정으로 교류하면 세상은 나에게 풍성한 결실을 안겨줍니다. 우리를 키우는 것은 긍정의 힘이지요. 긍정은 사람을 키우고 세상을 유지하는 아름답고 강한 동력입니다.

행복해지려면 긍정 정서의 빈도를 늘이고, 부정 정서의 빈도를 낮추어야 합니다. 행복이란 긍정 정서를 안정적이고 지속적으로 경험하는 것이기 때문이지요. 긍정 정서는 그 자체로 기분이 좋을 뿐 아니라 부정 정서를 차단합니다. 대부분의 부정 정서는 내 안에서 만들어집니다. 따라서 부정적인 마음을 긍정적인 생각으로 바꾸는 것이 행복으로 가는 지름길입니다. 행복한 인생을 만드는 것은 전적으로 자신에게 달려 있습니다. 매 순간 긍정적 정서를 느끼도록 감정을 습관으로 만들어야 합니다. 긍정이 답입니다.

10장 [관계와 소통]

인생은 자신과 세상의 상호작용을 통해 만들어집니다. 이를 관계식으로 표현하면 '인생=자신x세상'이 됩니다. 나와 세상은 분리될 수 없습니다. 세상은 서로가 필요로 하는 가치를 거래하는 장터입니다. 거래 과정이 순조롭게 진행되려면 나의 능력을 세상이 원하는 기준에 맞춰야 합니다. 그래야 세상은 자신이 얻은 가치만큼 내가 원하는 가치로 되돌려줍니다. 원하는 가치가 누적되는 만큼이 내 인생의 크기가 됩니다.

우리가 세상과 상호작용하는 매개는 '일'입니다. 일은 단순히 생계를 위한 수단이 아니라 나와 세상이 가치를 주고받는 행위입니다. 상호작용의 수단이 소통이지요. 우리는 다양한 사람과 복잡한 관계를 맺으며 살아갑니다. 관계를 통해 행복을 얻기도 하지만, 불행을 맞기도 하지요. 우리가 겪는 대부분의 고통은 사람과의 관계에서 옵니다.

좋은 소통은 행복으로 이어지고, 나쁜 소통은 불행으로 이어집니다. 누구나 알고 있지만 좋은 소통을 하기가 쉽지 않습니다. 소통은 혼자 하는 게 아니고 상대와 함께 하는 행위이기 때문입니다. 우리는 언어로 소통한다고 생각하지만 사실 각자 가진 기억으로 소통합니다. 그런데 나의 기억과 상대의 기억이 서로 다르기 때문에 소통은 어렵습니다.

우리 뇌는 세 단계를 거쳐 소통합니다. 첫 번째 긍정과 부정 정서를 파악하는 단계, 두 번째 좋고 싫음의 감정을 조율하는 단계, 세 번째 의식을 수반하는 이성적 단계입니다. 가장 중요한 것은 긍정과 부정 정서를 파악하는 첫 단계입니다. 긍정적인 정서가 열려야 마음이 열리고, 그 다음 머리(이성)가 열립니다. 따라서 좋은 소통을 하려면 먼저 긍정적 자극과 언어를 통해 상대의 긍정을 여는 것이 가장 중요합니다. 다음에는 스토리텔링으로 공감을 유도하고, 상대가 원하는 것에 초점을 맞추어야 합니다. 그 다음에는 상대가 스스로 생각할 수 있도록 질문을 던지고, 열린 마음으로 공감 및 격려하며, 감정을 동기화 해야 합니다. 또 투명성, 존중성, 합리성을 기반으로 진정을 다하며, 마지막으로 좋은 때가 아니면 대화를 피하는 것이 좋습니다.

관계와 소통의 바탕은 신뢰입니다. 신뢰가 우리 삶에 있어 가장 중요한 가치로 자리잡게 된 것은 우리가 사회적 동물이기 때문입니다. 인간은 집단시너지를 통해 존속을 도모해 왔습니다. 집단생활에서는 각자 이익을 추구하기보다 공동의 이익을 최대화하여 함께 나누는 것이 서로에게 이익입니다. 함께 나누는 이익의 크기가 곧 타인에 대한 신뢰의 크기이기도 하지요.

소통에 문제가 있으면 관계가 무너지고, 관계가 불편해지면 서로가 불행해집니다. 행복을 방

해하는 것은 부정적 기억과 이로부터 비롯된 부정적 감정입니다. 성공적인 소통을 위해 우리 안에서 일어나는 감정을 알아채고 다룰 수 있어야 합니다. 감정은 내 속에서 일어나는 나의 문제입니다. 감정의 주인이 되어 감정을 다루고 객관적 시각에서 감정을 관찰하면 보다 안정적인 감정상태를 유지하는데 도움이 됩니다. 반복적인 노력으로 습관화하여 자신의 감정과 자신, 가상의 생각과 실제 자신을 분리하는 연습을 하는 것이지요.

우리의 마음은 몸과 밀접하여 연결되어 있으므로 정서가 안정되려면 감각을 정상화하는 과정이 필요합니다. 감정에 휘둘리지 않고 평안을 얻기 위해 명상은 효과적인 방법입니다. 좋은 삶은 세상과 좋은 관계를 이루는 데 있습니다. 행복한 인생은 세상과 긍정적 상호작용에 기반하고 이 수단이 소통이지요. 소통을 여는 열쇠 또한 긍정입니다.

소통의 주체는 감정입니다. 기억은 상호작용 하지만 감정은 상호반응합니다. 긍정은 긍정을 불러오고 부정은 부정을 부릅니다. 따라서 긍정의 선순환이 관계의 핵심이지요. 행복하기 위해서는 긍정 정서의 빈도를 늘이고 부정 정서의 빈도를 낮추어야 합니다. 긍정이 답입니다.

이제 성공 인생을 위한 지혜의 문을 함께 열겠습니다. 진정한 지혜는 우리 삶을 올바른 방향으로 안내하는 나침반입니다. 합리의 눈으로 거짓과 진실을 분별하고 자연의 결에 따라 길을 찾아 그 결대로 꽃 피우는 것이 우리가 세상에 온 이유입니다.

11장
인생과 지혜

합리로 세상을 보다

세상을 어떤 눈으로 바라보아야 할까요?

세상을 이해하는 관점은 대체로 세 가지입니다. 신화적 관점, 인과적 관점, 합리적 관점이 그것입니다. 첫째, 신화적 관점은 초월적 시각으로 세상을 이해합니다. 이 관점으로 바라보면 세상은 절대적인 존재의 의도와 섭리대로 작동합니다. 둘째, 인과적 관점은 경험적 시각으로 세상을 바라봅니다. 우리가 일상적으로 사고하는 방식이기도 하지요. 셋째, 합리적 관점은 객관적 이치의 눈으로 세상을 바라보고 이해합니다. 우리가 지금까지 '나는 누구인가?' '세상의 본질은 무엇인가?'를 탐구해온 것은 인간과 세상에 대한 합리적 관점을 얻기 위해서입니다. 그 합리를 통해 우리는 상황을 예측하고 판단합니다.

인간이 지금과 같은 인지능력을 갖게 된 시기를 정확히 알 수는 없지만, 인류는 오래 전에 놀라운 인지적 혁명을 경험했습니다. 그 이전까지 인간의 인지능력은 먼 미래를 예측하고 준비할 만큼은 아니었죠. 미래를 예측할 수 없으면 불안도 없습니다. 인간은 미래를 예측하면서 불안감을 갖게 되었습니다. 새로운 능력이 새로운 구속을 만들어낸 것입니다.

어떤 것을 예측하고 계획하며 소유하는 데는 늘 기회비용이 따릅니다. 그래서 인간은 미래를 소유하는 대신 현재를 잃어버린 것이죠. 미래를 위해 현재를 소모해 버림으로써 가장 소중

한 현재를 상실하는 우를 범한 것입니다. 인간은 미래를 예측할 수 있는 능력을 얻었지만 미래를 완벽하게 예지할 수는 없습니다. 그래서 불확실한 미래는 인간에게 희망인 동시에 불안과 공포이기도 합니다. 하지만 인류는 불확실성을 기회로 전환하는 능력을 가졌습니다. 현상으로부터 인과의 패턴을 캐내어 미래를 얻기 위한 지혜로 활용한 것이지요. 인류는 불확실한 미래를 예측하기 위한 인과적 사고와 집단 내 불확실성을 줄이기 위한 사회적 신뢰를 점차 강화했습니다. 그러기 위해서는 기억을 보다 효과적으로 처리할 수 있는 방안이 필요했지요. 이 문제는 기억을 부호화 할 수 있는 언어가 출현하면서 해결되었습니다. 언어가 출현하면서 인류의 집단지능 시대가 열렸습니다.

조상들로부터 물려받은 과거의 지혜는 물론 현재의 경험도 언어를 통해 전파되었습니다. 언어는 정보가 미치는 공간을 확장하는 것은 물론 시간적인 한계까지 넘어서게 만들었습니다. 시공을 넘어 지식과 지혜를 공유할 수 있는 신기원이 열린 것이지요. 연장자의 경험은 이야기로 만들어져 후손에게 전달되었습니다. 세계 어느 곳에나 민담, 전설, 설화, 신화가 존재하는 것은 이 때문이죠. 훗날 문자가 발명되면서 조상들의 경험과 지혜는 시간과 공간을 완전히 초월하게 되었습니다.

이야기에는 시간에 정제된 과거의 지혜가 담겨 있습니다. 본래 단순한 정보를 담고 있었던 이야기들은 서로 유기적으로 결합되어 지혜의 총체가 되고, 이것이 영웅담과 합쳐지면서 신화가 되고 종교가 되었지요. 고대인들은 인간의 삶을 송두리째 파괴하는 자연현상의 인과관계를 알 수 없었죠. 이들의 해결책은 그 원인을 신의 분노로 돌리고, 신을 숭배하며 위로하는 것이었습니다. 결국 신화와 종교는 미래에 대한 불안에서 시작되었다고 할 수 있습니다.

오랜 세월이 흐른 후 인류는 인지혁명의 결과들을 경험하게 됩니다. 간단한 도구와 불을 이용하던 시절과는 전혀 다른 차원의 경험이었지요. 조상들은 동물의 이동경로를 예측하고, 날씨와 계절의 변화는 물론 별의 움직임까지 관측하기 시작했습니다. 변화의 촉매제 역할을 한 것은 농경과 정착생활이었습니다. 비로소 인간은 씨앗을 심으면 일정한 시점에 그 열매를 얻을 수 있다는 인과적 사고체계에 도달한 것이죠.

1만 년 전쯤 시작된 농경을 통해 인류의 상당수는 일정한 주거지에 정착하는 삶을 살게 되었습니다. 이로부터 인간의 사회화가 가속화되었지요. 인구가 증가하고 집단의 규모는 확대되었으며, 부의 축적으로 절대 권력이 출현하고 권력과 부를 약탈하기 위한 전쟁이 일어났습니다. 물론 호혜적 거래도 생겨났죠. 교역시장이 탄생한 것입니다. 집단이 커지면서 구성원들을 효과적으로 통제할 수 있는 시스템도 필요했죠. 이러한 시스템을 갖추려면 강력한 리더십을

갖춘 권력자가 있어야 합니다. 대부분의 집단에서 힘을 가진 개인이나 가문이 권력을 행사했지만, 서양의 중세시대처럼 종교가 절대적인 권력을 행사하던 시대도 있었습니다.

계몽주의 시대에 이르러 사람들은 신화의 장막을 걷어내고 합리의 눈으로 세상을 바라보기 시작했습니다. 과학이 우리에게 선물한 것은 세상의 질서를 깊고 멀리 바라볼 수 있는 망원경과 현미경이었죠. 두 가지 렌즈는 인류가 접근하지 못했던 세계에 대한 인식의 지평을 획기적으로 확장시켰습니다. 이를 통해 인류는 우주를 이해하기 시작했고, 생명을 구성하는 세포와 모든 사물을 이루는 원자의 세계를 들여다볼 수 있었습니다. 과학의 발전 덕분에 우리는 나와 세상의 관계를 이해하고, 추상이 아닌 구상으로 인간 정체성을 깨닫게 되었습니다.

인류는 예측 능력의 확장을 통해 세상을 바라보는 관점을 혁신하면서 삶을 개척해 왔습니다. 신화의 시대와 인과의 시대를 거쳐 합리의 시대로 접어든 것이지요. 그러나 과학이 발달한 오늘날까지도 인식의 관성으로 만들어진 문화의 힘은 강합니다. 그래서 여전히 신화의 시대는 우리의 생각과 신념에 큰 영향을 미치고 있습니다. 인류에게 위안을 주고 희망의 등불 역할을 했던 신화가 오히려 합리의 장애가 되고 있는 것이지요. 우리는 이제 천둥과 번개는 신들이 노해서 치는 것이 아니고, 아침은 새벽 여신이 마차를 끌고 와서 온 것이 아니라는 사실을 알지만 아직도 관념 중 일부는 신화 세계에 머물러 있습니다.

신화에 뿌리를 둔 신념은 근본주의, 민족주의, 국가주의의 온상이 됩니다. 한 가지 신념으로 무장한 집단은 배타적일 수밖에 없지요. 아직 세상에는 왜곡과 곡해, 갈등과 분쟁이 넘쳐나지만 인류의 지성은 그 어느 때보다도 합리에 가까이 다가가고 있습니다. 과학은 세상을 합리적으로 보는 시각을 제공합니다. 합리(合理)는 합리(合利)를 담보합니다. 우리가 살아가는 이유는 행복 때문이고, 인생은 나를 사용하여 행복을 추구하는 과정입니다. 과학적 합리는 나와 삶, 그리고 우리가 궁극적으로 추구하는 행복의 본질에 대해 합리적인 답을 제공해주죠. 합리(合理)는 본질을 바라보는 객관의 눈을 제공하고, 과학은 합리(合利)로 가는 길을 제시합니다. 합리(合利)는 곧 실용입니다. 우리가 과학을 신뢰하는 이유도 실용을 가져다주기 때문입니다.

거짓과 진실

인간의 정체성에 대해 논하면서 우리는 한 사람의 기억이 곧 그 사람이라는 사실을 알았습니다. 세상은 내 밖에 있는 것이 아니라 나의 머리 속에 인식으로 존재한다는 사실도 확인했지요. 또 인과는 인간이 만든 법칙이며, 세상은 관계로 연결되어 있다는 사실도 알았습니다. 뿐만 아니라 자유의지는 환상이지만 우리는 자의지를 통해 자신의 삶을 개척할 수 있다는 사실을 살펴보았고, 선과 악은 인간의 개념일 뿐 자연은 가치중립적이라는 사실을 알았죠. 우리는 사회가 정의의 원칙에 따라 작동한다고 생각하지만 윤리와 도덕조차 집단의 이기를 위한 명분일 뿐입니다. 법률은 그 명분을 강제하는 수단이지요. 이기와 이타는 반대말이 아닙니다. 이타는 이기의 범위가 확장된 것일 뿐입니다.

인간은 특별한 존재가 아닙니다. 우리 각각의 인생이 각별할 뿐이지요. 모든 인간이 행복을 추구하지만 그것은 영원히 소유할 수 없습니다. 오직 추구할 수 있을 뿐이죠. 이렇듯 우리가 상식으로 생각하고 있는 것들 중에는 진실이 아닌 것이 많습니다. 우리는 객관적인 존재가 아닌 편향과 편견에 갇힌 존재이며, 우리를 지배하는 진짜 주인은 의식이 아니라 무의식입니다. 우리의 몸과 마음은 별개가 아닌 하나이고, 본성인가 양육인가 하는 해묵은 논쟁은 양자택일의 문제가 아니라 인간은 태어나 만들어진다는 진실로 귀결됩니다. 인간은 이성적인 존재라고 생각하지만, 사실 이성은 감정의 대변인일 뿐이죠. 생각이라고 하는 것조차 스스로 '하는' 게 아니라 '나는' 것일 따름입니다. 일은 단순한 밥벌이 수단이 아니라 나와 세상을 매개하는 수단인 동시에 그 자체로 가치를 지닌 목적이기도 합니다. 개인의 능력은 우연히 부여받은 것이고, 사회 속에서 살아가는 존재로써 그 자신만의 것이 아니라 궁극적으로는 사회의 것입니다.

진실이라고 믿었던 것이 맑고 밝은 합리의 렌즈로 비추어보면 거짓일 때가 많습니다. 따라서 거짓을 깨치고 진실의 세상으로 나아가는 게 진정한 인생 지혜이겠지요. 진실과 거짓, 어떤 이정표를 보고 걷는가에 따라 삶의 향방이 달라질 수 있습니다. 바람직한 삶을 살기 위해서는 올바른 이정표가 가리키는 곳으로 가야하겠지요. 진실은 본질에 닿아 있고, 바른 가치로 안내하기 때문입니다. '무엇이 좋은 삶인가?'라는 오래된 질문의 답이 바로 그곳에 존재합니다.

우리가 일상에서 경험하는 사실은 그것을 인식하는 주체에 따라 왜곡될 수 있습니다. 그래서 우리가 사실이라고 믿는 것은 다양한 현상 중의 한 장면이거나 인식일 뿐이지요. 이러한 왜곡에서 벗어날 수 있는 최선의 방법이 바로 객관을 확보하는 것입니다. 우리가 인간 정체성의

본질을 파악하려는 것도 합리적이고 객관적인 시각을 얻기 위해서입니다.

인간 사회를 정체성의 연장선에서 바라보면 그 본질이 드러납니다. 인간이 사회를 형성한 것은 항상성과 유전자 풀을 보전하기 위해서지요. 생산활동은 유전자 풀의 항상성 유지를 위한 효용을 생산하는 것이고, 경제는 그 효용의 유통 현상이며, 화폐는 유통 수단입니다. 또 모든 사회적 체계는 유전자 풀을 보전하는 데 필요한 효용의 유통과 제어를 위해 존재합니다. 사회적 이념도 개인과 집단의 존속을 도모하기 위한 가치입니다.

우리는 객관적인 존재?	사람은 의식적이다?	몸과 마음은 별개다?	본성인가 양육인가?	자유의지는 있다?
편향과 편견의 존재!	**사람은 무의식적이다!**	**몸과 마음은 하나다!**	**인간은 태어나 만들어짐!**	**자의지가 있다!**
감정은 원래 있는 것?	이성은 감정을 통제?		세상은 밖에 있다?	세상은 인과로 작동?
감정은 새롭게 구성됨!	**이성은 감정의 대변인!**		**세상은 뇌 속에 있다!**	**세상의 본질은 관계!**
그 사람은 그 사람?	생각은 하는 것이다?		성선인가 성악인가?	이기와 이타는 반대?
기억이 그 사람이다!	**생각은 나는 것이다!**		**자연은 가치중립적!**	**이타는 이기의 확장!**
일은 수단이다?	행복은 소유하는 것?	능력은 개인의 것?	윤리와 도덕은 옳다?	사회는 옳다?
일은 수단이자 목적!	**행복은 추구하는 것!**	**능력은 사회의 것!**	**사회의 이기적 명분!**	**사회는 이기적이다!**

표 11-1 합리적 시각으로 본 거짓과 진실

본질에 대한 앎은 우리가 갖춰야 할 합리적 관점과 지향해야 할 가치의 기준을 제공합니다. 오늘날 인류 사회는 심각한 갈등에 직면해 있습니다. 어느 사회든 부의 불평등, 이념 갈등, 세대 간 갈등, 국가간 이해 충돌, 민족 문제, 종교 문제 등으로 몸살을 앓고 있죠. 이러한 갈등의 원인을 이해하고 해결하려면 인간의 정체성을 제대로 이해할 필요가 있습니다. 갈등의 원인인 주관과 신념이 결국 인간 정체성과 관련이 있기 때문입니다. 최근 갈등이 심화되고 있는 성 차별을 포함한 젠더(Gender) 문제, 낙태나 안락사 같은 문제 역시 그 근간은 생명과 인간 정체성의 본질과 맞닿아 있습니다. 우리 사회는 생명 문제에 대한 보다 합리적인 설명과 합의를 필요로 하고 있습니다.

이제 인류는 과학과 기술의 도움으로 생존 문제를 해결할 수 있는 수준에 와있습니다. 생존

의 문제를 해결하고 나면 어떤 문제가 인류를 기다리고 있을까요? 아마 인류는 공생과 공존의 이상향을 향해 나아가기 위한 방안을 모색할 것입니다. 개인과 가족의 생존 문제가 해결되면 이웃과 협력하여 함께 살아가는 공생의 방법을 찾습니다. 그 다음에는 함께 생존하는 것을 넘어 모든 존재를 인정하고 존중하는 공존의 시대로 나아가겠지요. 인간 정체성의 표현형인 욕망이 이기적 존속 추구, 사회적 성장 추구, 정신적 완성 추구로 천이하기 때문입니다. 사회는 우리의 정체성을 구현하는 장입니다. 따라서 사회체계도 생존을 위한 자본주의를 넘어서는 인본주의를 추구할 것이며, 마지막에는 정신적 완성을 추구하는 새로운 이데올로기가 출현할 것으로 보입니다.

진정한 지혜

모든 사람이 성공을 원합니다. 하지만 성공의 기준은 사람마다 다르죠. 부를 성공의 기준으로 삼는 사람이 있고 사회적 지위나 명예, 혹은 자신의 신념을 관철시키는 것을 성공으로 여기는 사람도 있습니다. 물론 돈이 있으면 불편한 삶을 상당 부분 면할 수 있겠지요. 또 명예를 얻으면 자부심 같은 긍정 정서를 지속적으로 느낄 겁니다. 하지만 돈과 명예를 얻는 것이 진정한 성공일까요? 행복한 삶은 어디에서 시작되는 것일까요? 아마도 좋은 관계에서 비롯되지 않을까 싶습니다. 우리는 관계 속에서 살아가고 관계 속에서 죽는 사회적 동물입니다. 관계가 끊어진 상황을 상상해보세요. 갑자기 무인도에 홀로 고립된다면 어떤 느낌이 들까요? 아마도 지옥 같은 삶일 겁니다.

세상살이가 힘겨울 때마다 세상을 등지고 혼자 살아가고픈 유혹에 빠지기도 합니다. 자발적 고립을 선언하고 외딴 곳에서 홀로 살아가는 사람도 없지는 않습니다. 그러나 자발적 고립을 택할 수 있는 것은 언젠가 다시 돌아올 수 있기 때문입니다. 고립밖에 선택할 수 없다면, 그것은 고통일 것입니다. 오직 자연을 누릴 목적으로 전원생활을 택한 사람 중에는 얼마 못되어 도시로 되돌아오는 경우가 많습니다. 오히려 오랫동안 전원생활을 즐기는 사람은 이웃들과 함께 어울려 사는 사람들입니다. 혼자 누리는 자연보다 함께 어울리면서 누리는 자연의 삶이 더 아름답고 행복한 것이지요.

우리는 관계로 존재합니다. 사람은 관계를 통해 서로 원하는 가치를 거래합니다. 거래가 원

활하면 관계는 더욱 강화되고 그렇지 못하면 관계가 느슨해지거나 단절됩니다. 상대가 원하는 것을 주어야 내가 원하는 것을 상대에게 얻을 수 있고, 세상이 원하는 것을 주어야 내가 원하는 것을 세상으로부터 얻을 수 있습니다. 세상이 원하는 가치를 '성과'라고 부릅니다.

우리의 몸과 마음을 움직이는 것이 뇌이듯이, 성과를 만들어내는 것도 뇌입니다. 뇌의 성과 메커니즘, 즉 '신뢰 판단→열정 발현→전략 모색→실행 지속' 과정을 다시금 떠올려 보겠습니다. 뇌는 자극이 주어지면 가치의 예측을 통해 신뢰를 판단하고 가치의 크기를 가늠하여 열정을 발현시키고, 최적의 전략적 경로를 모색하여 실행의 지속과 제어를 통해 성과를 만듭니다.

세상이 원하는 성과를 제공하면 세상은 나에게 더 좋은 기회를 제공합니다. 이는 부모, 연인, 친구, 동료 등 우리가 맺고 있는 모든 관계에 적용됩니다. 부모는 내가 잘할수록 더 지원해주고 싶어 하고, 사회 또한 내가 잘할수록 더 많은 기회를 주고 싶어합니다. 내가 이룬 성과를 세상에 제공하면 세상은 더 큰 기회를 나에게 주고 싶어 하는 것이지요. 더 큰 기회는 더 큰 성과로, 더 큰 성과는 다시 더 큰 기회로 이어집니다.

사람은 세상에 성과를 제공하고, 세상으로부터 인정받는 성공경험을 통해 성장합니다. 성공경험이 누적되면 더 큰 성공을 경험하고 싶은 욕망도 함께 커지겠지요. 그러면 세상은 자신의 욕망을 위해 성공 가능성이 높은 사람에게 더 큰 기회를 줍니다. 그렇게 나의 욕망과 세상의 욕망이 상승작용을 일으킵니다. 이 상승작용에 따라 나의 성과도 커지고 인생도 성공에 가까워지는 것이지요. 성공하는 개인이 많아지면 사회의 부와 행복도 함께 증가하여 더욱 번영하게 됩니다.

사람이 성장한다는 것은 욕망의 방향이 개인 중심에서 사회 중심적으로 강화되는 것을 의미합니다. 이기적 존속을 추구하던 욕망이 사회적 성장으로, 사회적 성장의 욕망이 다시 정신적 완성을 추구하는 방향으로 천이 되고 도약하는 것입니다. 욕망이 천이 되는 과정에서 나와 세상을 동일시하는 비중이 점차 증가하게 됩니다. 사춘기를 지나 성년기가 되면 세상과의 상호작용이 보다 적극적으로 일어나지요. 사회 진출 초기에는 주로 자신의 이기적 욕망을 위해 세상과 상호작용하지만 성공경험이 축적되면 더 높은 수준의 사회적 성취와 인정을 위한 욕망이 강화되고, 지속적으로 성공경험이 축적되면 세상과의 동일시 비중이 점차 증대하여 세상에 대한 권한도 커지고 책임감도 강해집니다.

성공경험은 성공하는 인생의 디딤돌입니다. 우리는 성공경험을 통해 더 나은 도약을 위한 에너지를 충전할 수 있고 바람직한 인생을 위한 길을 열어갈 수 있습니다. 성공경험이 누적되면 자신감, 존재감, 자존감이 강화되어 인격도 점차 성숙됩니다. 세상과의 상호작용도 보다 긍

정적이고 적극적으로 일어나겠지요. 자신감, 존재감, 자존감이 고양되면 심리적 안정성이 강화되어 정서적으로 평안감이나 충만감, 일체감과 같은 온전한 행복을 체감하게 됩니다. 이것이 성공하는 인생으로 가는 길입니다.

많은 사람이 성공을 원하지만 모든 사람이 성공하는 것은 아닙니다. 왜 어떤 사람은 성공하고, 어떤 사람은 성공하지 못할까요? 세상에는 성공의 비법을 알려준다는 수많은 안내서와 자기계발서가 있지요. 하지만 그들이 제시한 비법이 우리를 늘 성공으로 인도하지는 않습니다. 그렇다면 무엇이 진짜 지혜일까요? 우리가 진실이라고 생각하는 지혜 중에는 진실이 아닌 경우가 많습니다. 예를 들어, 사람들은 '실패는 성공의 어머니'라고 말합니다. 과연 그럴까요? 실패를 통해 우리가 배울 수 있는 것은 성공하는 법이 아니라 실패하지 않는 법입니다. 실패는 성공의 반대말이 아닙니다. 실패의 반대말은 실패하지 않는 것이지, 성공하는 것이 아닙니다. 실패하지 않는 법으로 성공할 수는 없습니다. 성공하려면 성공하는 법을 배워야 합니다.

사람들은 명문대학에 진학하는 것을 성공의 중요한 요건이라고 믿습니다. 기업이나 관공서에서도 학력을 중심으로 사람을 채용합니다. 하지만 학벌이나 학력이 우리의 미래를 담보해줄까요? 성공한 사람들 중에는 명문대학을 나오지 않은 사람들도 많습니다. 사람은 지식이나 학력과 같은 스펙이 아니라 성공경험을 먹고 큽니다. 풍부한 경험이 풍성한 인생을 만듭니다.

조직에는 '사람은 당근과 채찍으로 다루어야 한다'는 통념이 존재합니다. 잘하는 사람에게 상을 주고, 그렇지 못한 사람을 벌해야 조직이 성과를 낼 수 있다는 것이지요. 신상필벌(信賞必罰)은 전통적인 경영에서 사람을 관리하고 동기를 부여하는 중요한 방법이었습니다. 하지만 기대한 만큼 효과가 있었을까요? 상을 주는 것은 바람직한 행동을 강화하는 효과가 있지만 벌은 그렇지 않습니다. 벌은 바람직하지 않은 행동을 제어하는 효과는 있지만 바람직한 행동을 강화하지는 않습니다. 당근과 채찍으로 사람을 움직이는 것은 단순노동자들에게는 어느 정도 효과가 있지만 창의성을 중시하는 현재의 경영에는 더 이상 맞지 않는 방식입니다.

세상에는 거짓 지혜가 넘쳐납니다. 그럼 무엇이 진짜 지혜일까요? 다음 세 가지 요건을 갖추어야 참다운 지혜일 것입니다. 첫째, 시간이 흘러도 변하지 않아야 합니다. 둘째, 사람에 도움이 되는 실용적인 가치를 담고 있어야 합니다. 셋째, 바람직한 방향으로 삶을 안내할 수 있어야 합니다. 우리가 상식처럼 알고 있는 지혜 중에는 이 세 가지 요건을 충족하지 못하는 것들이 많습니다. 거짓 지혜는 현재를 미혹하지만 미래를 보장하지는 못합니다.

진짜 지혜는 이치에 기반한 가치 지식입니다. 앞을 밝히는 밝은 눈과 미래로 나아가는 다리가 없는 지식은 박제된 활자에 불과합니다. 삶에 적용할 수 있는 참된 지혜를 가진 자만이 통

찰의 눈으로 세상을 바라보며 합리적이고 현명한 판단을 내릴 수 있습니다. 지(智)는 '근본에 대해 제대로 안다'는 뜻이고, 혜(慧)는 '손익과 선악을 가리는 마음'이라는 뜻을 담고 있습니다. 따라서 지혜란 '세상의 이치를 이해하고 사리를 변별하는 능력'이라 할 수 있습니다. 세상은 관계로 이루어져 있습니다. 사회는 사람 간의 관계로 구성되고, 역사는 사람과 사회를 시간과의 관계로 고찰하고 기록한 것이지요. 상호 간의 관계를 질서로 서술한 것이 이치이며, 정련된 질서를 합리의 눈으로 변별해낸 것이 지혜입니다.

지혜의 삶은 이치를 따르는 삶입니다. 이치란 자연의 본질적 질서를 말합니다. 자연의 질서로부터 가치 있는 삶에 필요한 이치를 캐낸 것이 지혜이지요. 그래서 지혜는 강건하고 안전합니다. 종교적 가르침, 성현들의 통찰, 우리가 살아오면서 일관되게 느끼고 익힌 좌우명들이 모두 삶의 지혜가 될 수 있습니다. 지혜는 본질적 속성을 품고 있으므로 그 본질은 단순합니다. '오컴의 면도날'이라는 원칙이 있지요. 동일한 결과나 현상을 가져온다면 가장 단순한 추론이 진실에 가깝다는 이론입니다. 진실은 단순합니다. 뉴턴은 물체의 운동을 F=ma (힘=질량X가속도) 라는 단순한 관계식으로 정리해 냄으로써 현대물리학의 기초를 닦았습니다. 아인슈타인은 $E=mc^2$ (에너지=질량X광속^2)를 통해 물질과 에너지를 하나의 질서로 묘사해 원자력과 우주 시대를 열었습니다. 복잡한 현상에서 단순한 질서를 찾아내는 것이 지혜입니다.

성공 인생을 위한 10가지 지혜

인생은 나와 세상의 상호작용으로 형성되기 때문에 '인생 = 나 X 세상'이라는 단순한 수식으로 표현할 수 있습니다. 나와 세상의 상호작용이 원활하면 좋은 인생이 되고, 그렇지 못하면 힘든 인생이 되는 것이지요. 삶은 현재의 나를 사용해서 바람직한 미래를 찾아가는 과정입니다. 바람직한 인생을 위해서는 '나'와 '행복'에 대한 본질적인 이해가 선결되어야 합니다. 내가 누구인지 모르고 내가 원하는 행복이 무엇인지 모르고는 어떻게 살아야 할 지에 대한 현명한 답을 찾을 수 없겠지요. 나는 누구이고, 행복은 무엇이며, 삶이란 또 무엇일까요?

성공은 가야 할 목적지를 정확하게 아는 것에서 시작됩니다. 어디로 가야 하는지 모르면 아무 데도 갈 수 없습니다. 계절마다 대이동을 하는 철새들은 따뜻한 남쪽이라는 명확한 목적지를 알고 있지요. 어두운 밤바다를 항해하는 배는 나침반과 등대를 기준으로 가야 할 방향을 정

합니다. 삶의 행로도 마찬가지입니다. 방향을 잃지 않고 나아가야 목적지에 닿습니다. 하루가 끝날 때 어제보다 한 발 더 나아간 자신을 보는 것, 이런 시간이 쌓여 성공에 가까워집니다.

원하는 삶의 방향을 찾았다면 조금 늦더라도 묵묵히 그 길을 걸어가면 됩니다. 조금씩 시차는 있겠지만 목적지가 같은 사람들은 그 아름다운 지점에서 언젠가 만나게 되어 있습니다. 진정한 성공과 행복에 이르는 길이 무엇인지 깊이 고민하며 정리한 10가지 삶의 지혜입니다.

첫째, 긍정을 열어라, 세상을 만나라
둘째, 성과를 쌓아라, 인생을 키워라
셋째, 자신을 비워라, 세상을 채워라
넷째, 약점을 잊어라, 강점을 살려라
다섯째, 불행을 흘려라, 행복을 담아라
여섯째, 과거를 놓아라, 새날을 맞아라
일곱째, 미래를 버려라, 현재를 얻어라
여덟째, 최선을 다하라, 최상을 살아라
아홉째, 자신을 알아라, 객관을 열어라
열째, 이치를 믿어라, 존재를 행하라

삶은 유한합니다. 생명을 얻은 순간부터 우리는 죽음을 향해 나아가야 하는 운명이지요. 유한한 시간 동안 어떻게 바람직한 삶을 살아갈 수 있을까요? 불교 수행에 '신해행증(信解行證)'이라는 것이 있습니다. 먼저 이치를 믿고, 이치를 이해하고, 이치에 따라 실천하며, 마침내 그 이치가 옳음을 증명하여 깨달음을 얻는다는 뜻입니다. 우리의 삶도 이와 다르지 않습니다. 세상은 복잡하고 분주하게 변화하지만, 운행의 이치는 단순하지요. 이 운행의 이치를 깨우쳐 삶에 담아낸다면, 그것이 가장 온전한 삶에 이르는 길일 것입니다.

온전함에 이르는 이치를 얻으려면 세상의 이면에 숨어 있는 속성을 이해하고, 속성을 규정하는 이치를 터득해야 합니다. 바른 삶은 바른 앎에서 비롯됩니다. 이치를 얻는다는 것은 곧 객관의 눈을 갖는다는 것이지요. 객관은 이치의 길을 밝히는 등불입니다. 어두운 세상에서 길을 잃지 않으려면 이치라는 객관의 등불이 필요합니다. 객관의 눈으로 세상을 밝히는 것이 곧 합리의 삶을 사는 길입니다. 합리는 세월이 흘러도 쉬 상하지 않고, 표리부동하지 않으며, 삶을 배신하지 않지요. 온전한 삶을 살아가기로 작정한 사람이 기댈 수 있는 것은 오직 합리와 객관

입니다. 객관의 첫걸음은 자신이 모른다는 사실을 자각하는 것으로부터 시작됩니다. 보다 합리적이고 객관적인 사람이 될 수 있도록 돕는 10가지 인생 지혜의 의미와 가치에 대해서 소개하겠습니다.

첫째, 긍정을 열어라, 세상을 만나라

인간은 사회적 관계 속에 생존을 도모하고 자신의 존재 가치를 다지며 살아갑니다. 타인과의 관계없이 우리는 존재할 수 없습니다. 우리는 세상과의 관계를 통해 가치를 교환하고 행복을 거래합니다. 행복은 이 상호작용의 원활한 과정과 결과로 주어지고, 불행은 그 반대입니다.



그림11-1 인생지혜 1

행복은 긍정적 관계의 과정이자 결과인 것이지요. 세상과 긍정적인 상호작용을 하려면 긍정적인 상태를 유지하는 것이 필요합니다. 긍정은 상호작용의 촉매이기도 합니다. 긍정적 상호작용은 선순환의 시너지를 만들지만, 부정적 상호작용은 갈등, 불신, 증오, 고통 같은 부정적 결과를 낳습니다. 긍정은 더하기나 곱하기로 관계의 시너지 효과를 내지만 부정은 빼거나 나누기로 관계의 시너지를 떨어뜨립니다.

긍정이야말로 행복의 원인이자 결과입니다. 일본의 유명 기업인으로 '마쓰시타 전기산업'을 창업한 '마쓰시타 고노스케'는 자신이 성공한 이유로 하늘이 내려준 세 가지 운을 말합니다. 그것은 부모에게 물려받은 재능이나 재산이 아니었습니다. 놀랍게도 그가 말한 세 가지 천운은 가난, 허약한 몸, 그리고 배우지 못한 것이었습니다. 그는 집안이 가난했기 때문에 구두닦이나 신문팔이를 하면서 이른 나이에 세상을 경험할 수 있었고, 몸이 허약했기 때문에 열심히 운동하면서 건강을 유지할 수 있었다고 말합니다. 또 배우지 못했기 때문에 나이가 들어서도 배움을 게을리할 수 없었다는 것입니다. 마쓰시타 고노스케가 천운으로 꼽은 가난, 허약, 무학은

절망적 불운에 가깝습니다. 인생을 성공적으로 살지 못한 사람들은 이 세 가지를 실패의 이유로 삼고 싶어 하겠지요. 하지만 그는 가난, 허약, 무학을 하늘이 준 선물로 생각했습니다. 불운조차 천운으로 여기는 긍정적 자세야말로 그를 성공으로 이끈 가장 중요한 요인이었을 겁니다.

우리 속에는 긍정적인 요소와 부정적 요소가 함께 자리 잡고 있습니다. 그래서 긍정적인 자극에는 긍정적인 반응이 나오고, 부정적인 자극에는 부정적인 반응을 나타냅니다. 긍정이 긍정을 부르고 더 큰 긍정의 기반이 됩니다.

알렉산더 대왕이 페르시아를 정복하기 위해 전장에 나가보니 적군의 수가 아군보다 훨씬 많았습니다. 병사들은 싸우기도 전에 겁에 질려 있었습니다. 이를 보던 알렉산더 대왕은 어떻게 하면 병사들의 사기를 끌어올릴지 고심했습니다. 전쟁에 이길 방도를 찾아야만 했기 때문이죠. 이윽고 알렉산더 대왕이 나타나 병사들에게 큰 소리로 말했습니다. "신의 계시를 받았다. 이 동전을 던져 앞면이 나오면 우리가 승리할 것이고, 뒷면이 나오면 패할 것이다."

알렉산더 대왕은 비장한 표정으로 동전을 높이 던졌고 결과는 앞면이었습니다. 사기가 충전된 병사들은 용감히 싸웠고 마침내 승리를 거두었습니다. 사실 그 동전은 앙 면을 똑같이 앞면으로만 만든 동전이었습니다. 동전은 병사들을 기만한 한낱 속임수가 아니라 사기를 북돋아 승리에 이르게 한 긍정적 수단이었던 것이지요.

긍정은 성공의 시작이자 목적입니다. 성공은 세상과 긍정적 상호작용의 결과로 형성되는 것이지요. 특히 자신에 대한 긍정은 모든 긍정적 상호작용의 기반입니다. 성공적인 인생을 사는 데는 '어떻게 태어났는가?' 보다 '자신과 세상을 어떻게 보는가?'가 훨씬 중요합니다. 어떻게 태어날 지는 선택할 수 없지만, 어떻게 살 것인지는 선택할 수 있습니다.

긍정은 신뢰의 원인이자 결과입니다. 긍정적인 사람은 타인과의 관계에서도 늘 긍정적입니다. 긍정적 관계가 지속되면 신뢰가 형성되고, 신뢰는 모든 관계의 바탕이 됩니다. 자신과의 관계, 타인과의 관계, 사회의 관계가 원활해야 인생이 풍성해집니다. 좋은 관계는 신뢰의 바탕 위에 형성됩니다. 자신을 믿지 못하고, 세상을 믿지 못하면 우리는 한 걸음도 앞으로 나아갈 수 없습니다. 불행은 신뢰가 와해된 자리에 들어섭니다.

신뢰의 토양은 긍정을 자양분으로 비옥해지고, 긍정의 열매는 신뢰의 토양에서 자랍니다. 긍정은 사회적 시너지를 위한 기반이자 관계의 윤활제 역할을 합니다. 긍정은 막연한 낙관이 아니라 적극적 모색이자 기회에 접근하는 힘의 발원입니다. 그러니 먼저 긍정을 열고 나와 세상을 만나야 합니다.

둘째, 성과를 쌓아라, 인생을 키워라

성공하려는 사람은 반드시 성과를 쌓아야 합니다. 성공은 그가 이룬 성과의 누적으로 이루어지기 때문입니다. 한 번 이룬 성과는 더 큰 성과를 위한 디딤돌이 됩니다. 성과를 달성하여 얻은 성공경험이 자신감을 높이고, 세상도 성공을 거둔 사람에게 더 큰 기회를 줍니다. 그러므로 성과는 더 나은 인생을 견인하는 동력이 됩니다.



그림11-2 인생지혜 2

성과는 기회로부터 만들어집니다. 기회가 주어지면 열정이 생기고 전략적 사고와 함께 성과 중심적인 행동이 일어납니다. 긍정이 기회를 부르고 기회가 성과로 이어지는 것입니다. 일기일회(一期一會)라는 말이 있습니다. 평생 만날 수 있는 단 한 번의 중요한 기회라는 뜻입니다. 이 말 속에는 한 번뿐인 기회를 소중히 여기라는 의미가 담겨 있지요. 그러나 우리는 새로운 상황을 접했을 때 그것이 기회인지 위기인지 알 수 없습니다.

스티브 잡스가 대학을 자퇴한 것은 위기였을까요, 기회였을까요? 또 그가 자신이 창업한 회사에서 해고당한 것은 위기였을까요, 기회였을까요? 그가 겪은 두 가지 사건은 위기처럼 보이지만 그는 훗날 대학을 자퇴한 것을 인생 최고의 결정 중 하나였다고 회고했죠. 학교를 그만둔 뒤에 비로소 평소 관심을 가졌던 디자인 강의를 들을 수 있었기 때문입니다. 그로부터 10년 후 그는 매킨토시를 개발하면서 그 시절 배웠던 서체를 컴퓨터에 담아냈지요. 아름다운 서체를 가진 최초의 컴퓨터를 만들어낸 것입니다. 물론 그 당시에는 그것이 인생의 전환점이라는 것을 알지 못했겠죠. 애플에서 해고당했을 때도 그것이 인생 최고의 기회라는 것을 나중에야 깨달았습니다. 해고당했기 때문에 더 자유롭게 자신의 뜻을 펼칠 수 있었던 것이죠. 나중에 애플에 복귀하면서 그는 당시에 쌓았던 경험과 아이디어를 바탕으로 아이팟, 아이폰, 아이패드와 같은 혁신적인 상품을 선보였죠. 기회나 위기는 없습니다. 상황만 있을 뿐이죠. 그 상황을 유리

하게 만들면 기회가 되고, 불리하게 만들면 위기가 됩니다.

성과는 기업 경영이나 조직에만 필요한 것이 아닙니다. 모든 생물은 성과를 추구합니다. 식물은 생장에 필요한 자양분을 얻기 위해 뿌리를 내리고 줄기를 올려 잎을 펼칩니다. 동물도 먹이를 찾아 끊임없이 움직입니다. 사람은 더 나은 삶을 위해 가치를 추구하지요. 가치를 얻는 것이 곧 성과를 얻는 것입니다. 집단도 성과를 통해 발전을 추구합니다. 그러므로 성과를 추구하는 것은 모든 생명체의 본능입니다. 성과를 얻기 위해 식물은 생화학적 본능을 가지고 있고, 동물은 신경학적 본능을 가지고 있으며, 사람은 본능에 더하여 욕망을 가지고 있습니다.

우리는 성과를 통해 세상과 가치를 교환합니다. 자신의 능력으로 가치를 생산하여 세상에 제공하고, 다시 세상으로부터 자신이 원하는 가치를 얻는 것입니다. 세상과 가치를 교환하는 행위가 일입니다. 일은 더 나은 삶을 위한 과정이자 그 자체로 자신의 능력을 세상의 가치로 전환하는 행위라 할 수 있습니다.

사람은 세상에 제공한 성과로 자신의 존재를 인정받습니다. 성과가 성공적이면 성취감과 인정감으로 보상받지요. 성취감과 인정감은 자신감, 존재감, 자존감을 축적하여 자기실현의 길을 걷도록 유도합니다. 더 큰 성과를 추구하는 과정에서 우리는 자신의 능력으로 도저히 해낼 수 없을 것처럼 보이는 큰 기회를 만나기도 합니다. 하지만 불가능해 보이는 일에 도전하지 않으면 숨은 능력이 영원히 빛을 보지 못할 수도 있습니다.

긴 세월, 엄청난 어려움에도 불구하고 돌 하나하나를 깨고 쌓아 집을 짓고, 길을 만들고, 아름다운 정원을 가꾸어 낸 사람이 있었습니다. 그는 자신이 만든 정원을 다른 사람들이 함께 누릴 수 있도록 활짝 열어 놓았습니다. 한 사람이 '전문가도 아닌데 어떻게 그처럼 힘든 시간을 이겨낼 수 있었는지' 묻자 그는 끝까지 도전할 수 있었던 비법을 이렇게 말했습니다. "돌이 깨지는 과정을 본 적 있으십니까? 큰 돌을 깨기 위해 똑같은 자리를 수백 번 두드리지요. 처음에는 전혀 갈라질 징조조차 보이지 않는 돌이라도, 어느 한 번의 망치질에 돌은 갑자기 갈라집니다. 이처럼 큰 돌을 조각 낼 수 있었던 것은 한 번의 망치질 때문이 아니라 그 마지막이 있기 전까지 내리쳤던 수백 번의 망치질이 있었기 때문입니다. 어느 망치질에 돌이 깨질지 모르니 오히려 기대하고 기다리는 기쁨으로 한 순간 순간을 바칠 수 있었습니다."

성공을 하기까지 필요한 경험의 양 즉, 정격 용량이 있습니다. 인생은 작은 성과가 쌓이고 쌓여 만들어지는 돌탑이지요. 그것이 100번의 두드림 끝에 돌을 깨는 101번째 망치질을 망설이지 않아야 할 이유입니다. 숨어 있던 능력이 갑자기 발현되는 경우는 드뭅니다. 위기와 시련을 동반하는, 도저히 넘을 수 없을 것 같은 한계 상황을 넘어서야만 비로소 내 안에 잠들어 있

던 잠재력을 발견할 수 있습니다. 이 숨은 능력을 찾아내는 것이야말로 생애 최고의 순간이자 기쁨입니다.

성공 인생은 성과를 통해 만들어집니다. 성공은 바람직한 성장의 결과이고, 성장은 성공경험의 누적을 통해 일어나며, 성공경험은 성과로부터 주어집니다. 성과는 그 자체로 가치를 갖지만 더 큰 성과를 위한 발판이 됩니다. 성과의 핵심 가치는 두 가지입니다. 첫째, 성공경험을 통해 스스로에 대한 자신감, 존재감, 자존감과 같은 유능감을 쌓는 것입니다. 둘째, 타인의 마음을 얻음으로써 더 나은 기회를 획득할 수 있는 기반을 구축하는 것입니다. 성과가 누적될수록 자기효능감과 사회적 신뢰가 강화되면서 더 큰 기회가 주어집니다. 처음에는 작은 기회가 주어지지만 성과가 쌓일수록 기회의 크기도 점점 커지는 것이지요. 성과가 쌓여 감에 따라 사람도 성장합니다. 누적된 성과가 시너지를 가속화하여 상승작용을 일으켜 더 큰 성공으로 이어지는 것이지요.

어떤 대나무 종은 뿌리를 내린 후 거의 5년 동안 땅 위로 아주 작은 순만 보인다고 합니다. 그러다가 5년이 지나면 갑자기 25미터 높이로 성장합니다. 보이지 않는 땅 속에서 끊임없이 성장이 이루어지고 있었던 것이지요. 인생의 성공도 다르지 않습니다. 작은 성과들이 모이고 모여 마침내 큰 성장을 이룹니다. 눈에 보이지 않는다고 멈추어 있는 것은 아니지요. 작은 성과들이 차곡차곡 쌓이면 어느 순간 거대하게 성장해 있는 나를 발견하게 될 것입니다.

셋째, 자신을 비워라, 세상을 채워라

일상적으로 행하는 사회적 활동은 모두 가치를 거래하는 행위입니다. 모든 행위의 이면에는 세상에 성과를 지불하고 행복을 받는 거래 본능이 존재합니다. 이 본능은 모든 생명체가 가지고 있지만, 인간처럼 복잡한 사회구조를 가진 존재에게는 더욱 중요합니다. 거래 능력이 곧 그의 능력이자 성공 인생의 조건이 되기 때문입니다.

나의 거래대상인 세상은 가족부터 사회에 이르기까지 다양합니다. 나와 직접 연결되어 있지 않은 대상도 보이지 않는 손을 통해 나와 가치를 거래합니다. 내가 좋아하는 연예인이나 프로스포츠 선수는 나와 직접적인 관계를 맺고 있지 않지만 그들은 나에게 가치를 제공하고 나 역시 그들에게 가치를 줍니다. 나와 세상은 어떤 식으로든 연결되어 있습니다. 이들이 모두 나와 행복을 거래하는 고객이라 할 수 있지요. 성공 인생은 이들과 성공적인 거래의 결과로 주어집니다.

성공적인 거래가 이루어지려면 선행되어야 하는 조건이 있습니다. 고객이 원하는 가치를 먼

저 제공해야 한다는 것이지요. 고객이 원하는 가치를 제공해야 고객도 내가 원하는 가치를 지불합니다. 자신의 이익만 챙기는 친구를 도와주고 싶나요? 아니면 타인을 배려하고 잘 베푸는 친구가 잘 되는 것을 도와주고 싶나요? 누구든 자신의 이익만 챙기는 친구보다 타인을 배려하는 친구를 도와주고 싶어 할 겁니다.



그림11-3 인생지혜 3

성과를 평가하는 주체는 내가 아니라 세상, 즉 고객입니다. 내가 제공하고 싶은 가치가 아니라 세상이 원하는 가치를 제공하는 것이 바로 성과입니다. 우리가 성과를 제공하면 세상은 그에 상응하는 가치를 우리에게 돌려줍니다. 그것이 돈이나 재물 같은 재화일 수도 있고 우정, 사랑, 신뢰, 협력, 기회, 존경, 명예 같은 것일 수도 있지요. 우리는 가치를 제공하고 그에 상응하는 가치를 돌려받음으로써 행복을 거래하는 것입니다. 결국 인생이란 나의 능력을 지불하고 행복을 구매하는 거래 과정인 것이지요. '인생의 크기=∑(자신의 능력X세상의 욕망)' 이라고 하였습니다. 자신의 능력이 고정되어 있다면 인생의 크기를 결정하는 변수는 '세상의 욕망'이 되겠지요. 그래서 세상이 나를 작게 사용하면 나의 인생도 작아지고, 세상이 나를 크게 사용하면 내 인생도 커집니다. 큰 삶을 살고 싶다면 세상의 욕망에 초점을 맞추어야 합니다. 최선을 다해 나의 전부를 사용하면 세상은 나를 믿고 반드시 기회를 줍니다.

2016년에 개봉한 영화 '파운더(The Founder)'는 세계에서 가장 유명한 패스트푸드 체인인 맥도날드 이야기를 다루고 있습니다. 맥도널드 형제는 고객들이 주문한 지 30초만에 따뜻한 햄버거를 먹을 수 있는 시스템을 만들었습니다. 그러던 어느 날, 밀크셰이크 믹서기를 판매하는 '레이 크록'이란 사람이 맥도널드 형제의 햄버거 매장에 찾아옵니다. 그는 손님들로 북적거리는 매장을 보고 첫눈에 매료되었죠. 그는 맥도날드 형제에게 전국적인 프랜차이즈 사업을 제안합니다. 하지만 맥도날드 형제와 협의하는 과정에서 여러 차례 갈등을 겪게 됩니다.

맥도날드 형제가 추구하는 것은 오직 가족과 함께 좋은 햄버거를 만드는 것이었습니다. 하지만 레이 크록의 생각은 달랐죠. 그의 꿈은 고객이 원하는 햄버거를 만들어 온 세상에 판매하는 것이었습니다. 맥도날드 형제의 생각대로 자신만의 기준에 맞춰 햄버거를 만들었다면 지금의 맥도날드는 존재하지 않았을 겁니다. 레이 크록은 세상이 원하는 것을 정확히 알았고, 세상이 요구하는 기준에 맞추어 세계적인 브랜드를 만들어낼 수 있었습니다. 그의 욕망이 결국 수많은 사람들을 고용하고 전 세계 사람들에게 값싼 식사를 제공할 수 있게 한 것이죠.

내 삶의 주체는 나 자신이지만, 내 삶을 성장시키는 것은 세상입니다. 우리는 스스로의 힘으로 산다고 생각하지만 성공한 인생일수록 세상의 도움을 더 많이 받지요. 그러므로 큰 삶을 살고 싶으면 나의 욕망 대신 세상의 욕망을 삶에 담는 것이 중요합니다. 나를 비우고 그 자리에 세상을 담으면 세상이 나를 대신해 살아줍니다. 씨름의 고수는 상대의 힘으로 싸운다고 합니다. 그것이 성공 인생을 사는 현명한 지혜입니다.

제 삶을 되돌아보면 지금껏 한 번도 혼자 힘으로 세상의 문을 연 적이 없었습니다. 사회생활을 시작한 첫 직장에서 복사하는 일부터 시작하여 설계업무와 소프트웨어 개발에 이르기까지 나에게 주어진 기회와 역할 속에서 작은 성공경험들을 쌓았던 것 같습니다. 회사를 창업할 수 있었던 것도 세상이 저에게 준 기회에 최선을 다했기 때문입니다. 저는 세상이 준 기회의 세계에서 살았고, 세상이 나에게 주었던 일과 기회가 내 세상의 전부였습니다. 기회는 나의 욕망이 찾아내는 것이 아니라 세상의 욕망이 가져다주는 것입니다.

나를 비우지 않고 내 속에 세상을 넣을 수 없습니다. 그러나 나를 비우고 세상을 품으면 내 삶이 세상만큼 커집니다. 작은 나를 버리고 큰 나를 얻으려면 자신을 비우고 세상을 품어야 합니다. 내 삶을 사는 주체는 나 자신이지만 내 삶의 길을 열어주는 주체는 세상입니다. 우리는 스스로의 힘으로 세상을 살아간다고 착각합니다. 그러나 사실은 세상의 힘으로 살고 있습니다. 그래서 더 큰 삶을 살려면 세상의 힘을 활용해야 합니다. 그러기 위해서는 나의 욕망 대신 세상의 욕망을 삶에 담는 것이 중요합니다. 나를 넘어 세상을 안으면 세상이 나 대신 내 삶을 살아줍니다.

넷째, 약점을 잊어라, 강점을 살려라

세상이 우리에게 기회를 주는 이유는 나를 통해 원하는 것을 얻기 위해서입니다. 가령 어떤 기업이 나를 채용하려는 것은 나의 행복을 위해서가 아니라 나의 능력을 이용하여 조직의 이익을 얻기 위해서겠지요. 조직의 목적이 재무적 이익이든 사회적 기여든 말이죠. 이때 세상은

나의 약점과 강점 중 무엇을 이용하고 싶어 할까요? 당연히 강점을 원할 것입니다. 기업이 나의 약점을 보고 채용하지는 않을 테니까요. 그런데 사람들은 자신의 강점보다 약점에 더 신경을 씁니다. 우리가 어떤 제품을 구입하는 이유는 그 제품에 흠이 없어서가 아니라 장점 때문입니다. 지금 사용 중인 휴대폰이나 자동차에 단점이 없어서 구매한 게 아니지요. 단점이 있더라도 디자인이나 기능 등에서 내가 원하는 장점이 있었을 겁니다. 우리는 그 장점을 보고 상품을 구매하죠. 단점이 있더라도 장점이 더 크면 문제가 되지 않습니다.



그림11-4 인생지혜 4

사람도 마찬가지입니다. 세상이 원하는 것은 나의 강점이지 약점이 아닙니다. 세상은 나의 약점에는 관심이 없습니다. 세상은 나의 강점을 사용하기 위해 나에게 기회를 줍니다. 따라서 약점을 보완하는 것보다 강점을 강화하는 것이 바람직합니다. 성공한 사람들의 공통점은 자신의 강점을 잘 활용했다는 것입니다. 성과는 강점으로 만드는 것이지, 약점을 줄여 만들 수는 없습니다. 약점에 주목할수록 오히려 약점이 더 커 보이게 마련입니다.

누구에게나 약점이 있고 강점이 있습니다. 보통 장점은 '좋거나 잘하거나 긍정적인 점', 강점은 '남보다 우세한 점'이라는 의미를 갖습니다. 단점을 보완하여 강점으로 만드는 것은 어렵습니다. 단점을 보완하더라도 평균 수준을 넘어서기 어렵습니다. 반면 장점을 강점으로 만드는 것은 어렵지 않습니다. 우리가 해야 할 것은 단점을 보완하기보다 이미 가지고 있는 장점을 더욱 강화하여 강점으로 만드는 것입니다. 장점은 좋은 결과를 내므로 계속 사용하게 되고 그 과정에서 장점이 더 강화되고 보완되어 강점으로 연마됩니다. 장점이 강점이 되면 세상은 그 강점을 더욱 이용하고 싶어 합니다. 그러면 세상과의 상호작용이 더욱 촉진되고 보다 나은 기회를 획득하여 삶은 더욱 풍성해집니다. 그러므로 단점이나 약점은 깨끗이 잊고 장점을 연마하여 강점으로 만드는 것이 중요합니다. 자신이 처한 상황이 치명적인 약점이라 여긴다면 '헬렌

켈러'를 떠올려보세요. '스티브 잡스'나 '이순신' 장군을 비롯해 세상의 모든 성공한 사람은 강점으로 승부한 사람들입니다.

애니메이션의 아버지라 불리는 '월트 디즈니'는 캐나다에서 이민 온 가난한 농부의 아들로 태어났습니다. 연이은 농사 실패로 그는 제대로 교육을 받지 못했습니다. 그런 그가 소질을 보였던 것이 있었는데, 바로 그림이었습니다. 그는 9살 때부터 온갖 궂은일을 하며 모은 돈으로 아버지 몰래 그림 공부를 했고 마침내 고등학교 졸업 후 만화가가 되었습니다. 하지만 이제 막 시작한 무명 작가였기 때문에 집세도 내지 못해 노숙자 신세가 되었습니다. 갈 곳이 없어 방황하던 그는 교회 작은 창고에서 지냈습니다. 그 창고 속에 쥐가 살고 있었는데, 그는 이 쥐를 주인공으로 만화를 그리기 시작했습니다. 실제로는 징그럽고 더러운 쥐였지만, 그는 친근하고 귀여운 이미지로 재탄생 시켰던 것이지요. 이런 과정을 딛고 거쳐 오늘날까지 전 세계에서 가장 유명한 쥐 '미키 마우스'가 탄생했습니다.

강점을 만드는 것은 부족함을 보완하는 것이 아니라 장점을 강점으로 다듬는 것입니다. 오른손잡이가 좌완 투수가 될 필요는 없습니다. 디자인에 소질이 있는 사람이 달리기 선수가 되어야 할 이유도 없지요. 우완 투수는 오른 팔로 잘 던지면 되고, 디자인에 소질이 있는 사람은 디자인 능력으로 승부를 보아야 합니다. 대부분의 입사 지원들은 약점을 드러내지 않기 위해 애씁니다. 그러나 기업이 면접을 보는 이유는 좋은 인재를 뽑기 위해서이지, 탈락시키기 위해서가 아닙니다. 약점이 없는 사람은 없습니다. 기업은 약점이 없는 사람을 뽑는 것이 아니라 강점을 잘 발휘할 수 있는 사람을 뽑습니다.

저도 약점이 많은 편입니다. 특히 낯가림 때문에 사람 만나는 것을 불편해하는 성향은 경영자로서 심각한 약점이라 할 수 있습니다. 반면에 저는 사색하고 전략을 모색하는 일을 좋아합니다. 그래서 창업을 하고 나서 방문영업 대신 대규모 마케팅 행사(MBM: Mass-Based Marketing)를 통한 영업을 기획했습니다. 고객을 한 명 한 명 대면하지 않고 모든 고객을 한 장소로 초청해 제품을 소개하는 대규모 기술마케팅 이벤트를 진행한 겁니다. 기존의 방문영업이 낚시를 하는 것이라면, 이 행사는 그물로 고기를 낚는 방식이었지요. 만약 약점을 보완하기 위해 방문영업만 다녔다면 별다른 성과를 내지 못했을 겁니다. 마이다스아이티는 후발주자임에도 빠른 속도로 세계적인 강자들을 추월해 창업 7년만에 세계 시장 점유율 1위를 달성했습니다. MBM이 주요한 성공 요인 중 하나였죠. 제가 사람 만나는 것을 좋아하는 성향이었다면 MBM은 세상에 나오지 못했을 것입니다. 그랬다면 지금까지도 작은 소프트웨어 회사에 머물고 있을 지도 모릅니다. MBM이 세상에 나올 수 있었던 건 제가 약점을 바꾸려 하지 않고, 강점을 살리려

했기 때문입니다.

재능은 타고난 형질을 바탕으로 환경에 의해 빚어집니다. 예체능처럼 유전자의 영향을 무시할 수 없는 분야도 있지만, 대부분의 재능은 후천적 노력이 훨씬 더 중요한 변수로 작용합니다. 강점은 찾는 것이 아니라 만들어 가는 것입니다. 강점을 만드는 비책은 주어진 기회에 최선을 다하는 것입니다. 최선을 다하면 잘하게 되고, 잘하게 되면 좋아하게 되고, 좋아하게 되면 적성이 만들어집니다. 좋아하고 잘하게 되면 뇌가 달라집니다.

다섯째, 불행을 흘려라, 행복을 담아라

우리는 불행한 삶 속에서도 행복을 놓지 않고, 행복한 삶 속에서도 불행을 느낍니다. 그래서 하루에도 몇 번씩 행복과 불행을 넘나들지요. 행복을 느끼면서도 이 행복이 언제까지 지속될지 불안해하는 것이 인간입니다. 맹수는 배고플 때 외에는 사냥을 하지 않지만, 인간은 미래에 대한 불안 때문에 배가 불러도 열심히 사냥을 하고 식량을 모아두지요. 행복할 때조차 불행을 염려해야 하는 천형(天刑)의 굴레가 우리로 하여금 끊임없이 행복을 추구하도록 만듭니다. 그래서 우리는 늘 아프고 슬픈 존재들입니다.



그림11-5 인생지혜 5

행복과 불행의 원천은 쾌락과 고통입니다. 우리는 쾌락을 얻거나 고통을 피했을 때 행복을 느끼고, 쾌락을 잃거나 고통이 닥쳤을 때 불행을 느끼지요. 우리가 행복을 추구하는 것은 결국 고통을 피하고 쾌락을 얻기 위한 것입니다. 행복감과 불행감은 쾌를 추구하고 통을 피하는 데 필요한 감지기 같은 역할을 합니다. 추구하거나 피해야 할 방향을 안내하는 이정표 같은 것이죠. 그런 의미에서 인간은 행복하기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 행복을 추구하도록 만들어진 존재입니다. 행복과 불행의 목적은 같습니다. 행복이 우리의 행동을 앞에서 이끄는 역할

을 한다면, 불행은 뒤에서 미는 역할을 합니다. 행복과 불행은 현재의 상태를 진단하고 미래의 행동을 유도하는 바로미터인 셈이지요.

톨스토이의 소설 '안나 카레니나(Anna Karenina)'의 첫 문장은 이렇게 시작됩니다.

"행복한 가정은 모두 엇비슷하고, 불행한 가정은 그 이유가 제 각각이다(Happy families are all alike; every unhappy family is unhappy in its own way.)"

소설의 첫 문장으로 가장 유명한 이 구절의 이면에는 행복의 비밀이 숨어 있습니다. 우리는 행복보다 불행에 더 예민합니다. 특별한 문제가 없으면 사람들은 행복하다고 말하지만, 부정적인 감정이 일어나면 뇌는 까마득히 잊고 있던 기억까지 찾아내 불행하고 불편한 이유를 만들어냅니다. 그래서 모든 사람이 나름의 불행한 이유를 갖고 있습니다. 사람들은 평생 행복을 좇으며 재물을 모으는 데 대부분의 시간을 투자합니다. 그러나 심리학자들은 돈이 행복을 보장하지는 않는다고 말합니다. 돈은 불행을 예방하는 데는 도움이 되지만, 행복과는 크게 상관이 없다는 것이지요. 그런데도 사람들은 가진 것보다 더 많은 돈을 벌기 위해 인생을 소진합니다. 행복을 늘리기 위해서가 아니라 불행을 예방하는 데 초점을 맞추고 있는 것이지요. 불행을 예방하려면 일정 수준의 부가 필요하지만 진정한 행복은 내적 만족에서 옵니다.

심리학자들이 꼽는 행복의 첫 번째 조건은 관계입니다. 재물이 아무리 많아도 가족과의 관계가 좋지 않으면 행복할 수 없지요. 또 친구와 등을 돌리거나 연인과 갈등 중이라면 행복할 수 없습니다. 주변 사람들이 손가락질을 한다면 아무리 돈이 많아도 불행할 수밖에 없고, 사회적으로 다른 사람에게 인정받지 못하면 불행해집니다. 인간은 사회적 관계 속에서 행복을 얻고 존재감을 형성합니다. 주위로부터 인정을 받지 못하면 존재감을 구축할 수 없지요. 사람은 관계 속에 존재하고, 관계로 정의됩니다. 좋은 관계는 긍정적인 인연을 맺고, 서로 필요로 하는 존재가 되며, 서로에게 유일한 존재가 된다는 것을 의미합니다. 세상에서 가장 어려운 일이 상대의 마음을 내게 머물게 하여 마음을 얻는 것이죠.

행복한 삶을 살려면 불행을 예방하는 데 신경 쓰기보다 행복하기 위해 노력해야 합니다. 우리는 감각, 감정, 생각을 통해 불행을 느낍니다. 감각을 통해 전달되는 불행한 느낌은 대개 욕구의 결핍에서 비롯됩니다. 욕구 결핍은 대개 재물, 휴식, 수면, 이성과 관련된 것들이 대부분이죠. 또 감정을 통해 전달되는 불행한 느낌은 사회적 관계의 결핍과 관련이 깊습니다. 이 결핍은 주로 타인과 비교하는 데서 나타납니다. 사람들은 자신의 삶이 타인보다 부족하다고 여길 때 부러움, 질투, 시기, 자괴감 같은 감정을 느끼죠. 반대로 사회적 관계의 충만함에서 오는 안정감, 성취, 인정은 행복감으로 연결됩니다.

생각을 통해 일어나는 불행한 느낌은 걱정, 근심, 불안, 공포 같은 것들이 있습니다. 모두 미래를 예측하는 과정에서 일어나는 느낌들입니다. 일어나지 않았고, 일어날 가능성도 별로 없는 일에 대한 불안 때문에 생겨난 부정적 느낌들이죠. 이는 불행을 미리 가불해 사용하는 것이나 마찬가지입니다. 아직 겪지 않은 미래의 불행 때문에 아까운 현재를 소진하며 살아가는 것이지요. 오지 않은 미래를 걱정하며 '만약에'라는 전제에 갇혀 사는 것보다 지금 현재를 '어떻게' 살아야 하는지 모색하는 것이 현명합니다.

행복한 삶을 살려면 인생이라는 바구니에 긍정적인 기억들을 많이 담아야 합니다. 그렇게 하려면 튼튼한 바구니가 필요하고, 바구니에 담긴 긍정 기억들이 쏟아지지 않도록 잘 관리해야 합니다. 따라서 행복한 인생을 만들려면 세 가지 실천이 필요합니다. 첫째 행복 틀 다지기, 둘째 행복 경험 채우기, 셋째 부정적 정서 다스리기입니다.

첫째, '행복 틀 다지기'입니다. 행복한 기억을 담으려면 심신이 건강해야 합니다. 행복은 심리적 현상이지만 몸은 행복을 담는 그릇입니다. 긍정적인 정서와 긍정적인 태도는 건강한 심신에서 나옵니다. 심신의 안녕이 행복과 성공 인생의 첫 걸음인 셈이지요.

둘째, '행복 경험 채우기'입니다. 행복한 사람은 행복한 기억이 많은 사람이고, 불행한 사람은 불행한 기억이 많은 사람입니다. 감정이 기억이라는 것은 감정도 학습된다는 의미입니다. 기억이 체험과 경험을 통해 누적되고 수정되듯이, 행복한 기억을 많이 만들면 행복한 인생을 살 수 있습니다. 따라서 긍정적인 감정을 키우고 부정적인 감정을 줄이는 것이 행복의 기술입니다. 행복한 경험을 늘리려면 큰 행복을 추구하기보다 작은 행복을 자주 경험하는 것이 좋습니다. 행복은 질보다 양이 결정합니다. 행복은 강도가 아니라 빈도가 중요합니다. 긍정 정서의 빈도를 늘이고, 부정 정서의 빈도를 낮추어야 합니다.

행복한 기억을 어떻게 만들까요? 행복은 세상과 긍정적인 상호작용의 결과로 주어집니다. 나와 세상이 바람직한 상호작용을 일으키려면 긍정, 관계, 성과, 가치가 필요합니다. 긍정은 좋은 관계를 만들고, 성과는 세상이 원하는 가치를 제공합니다. 행복은 내가 성과로 세상에 기여한 만큼 돌려받는 보상이라 할 수 있습니다. 따라서 행복한 삶에 필요한 네 가지 실행 지침을 다음과 같이 정리할 수 있습니다.

- 자신과 환경에 대해 항상 긍정적 상태를 갖도록 노력한다.
- 긍정적 상호작용을 통해 사람들과 원활한 관계를 유지한다.
- 주어진 기회를 세상이 원하는 성과로 만든다.
- 세상의 가치를 늘리는 방향으로 사고하고 행동한다.

네 가지 지침이 지향하는 것은 성공경험을 통한 성장입니다. 우리는 성장을 통해 자신감과 존재감, 자존감을 키울 수 있습니다. 자신감은 온전한 행복의 뿌리이고, 존재감은 행복의 튼튼한 줄기이며, 자존감은 행복의 꽃입니다. 온전한 행복을 측정할 수 있는 척도는 재물이나 지위가 아니라 마음의 평안입니다. 지나친 물질적 욕망은 삶을 병들게 하고 사회를 각박하게 만들며 인간성을 파괴하지요. 그러므로 감각적이고 육체적인 쾌락에 집중되어 있는 욕망의 방향을 올바른 방향으로 돌려세워야 합니다.

셋째, '부정적 정서 다스리기'입니다. 긍정 정서는 그 자체로 기분이 좋을 뿐 아니라 부정 정서를 차단합니다. 대부분의 부정 정서는 내 안에서 만들어집니다. 따라서 부정적인 마음을 긍정적인 생각으로 바꾸는 것이 행복으로 가는 지름길입니다. 문제는 아무리 노력해도 감정을 다스리기가 쉽지 않다는 데 있습니다. 뇌에 한번 새겨진 감정의 흔적은 쉬 지워지지 않습니다. 특히 부정적인 감정은 더욱 그렇지요. 좋지 않은 감정을 억누르는 것은 도리어 그 감정을 증폭시킬 수 있습니다. 감정을 다루는 효과적인 방법 중 한 가지는 내면에서 일어나는 감정을 객관적으로 조망하면서 감정과 이성의 조화를 이루는 것입니다.

우리 뇌는 신경 쓰지 않아도 되는 부정적 자극에 과도하게 집중합니다. 부정적 자극에 지나치게 예민해지지 않으려면 현재의 감정을 객관적으로 바라보는 노력이 필요합니다. 감정을 객관적으로 바라보려는 노력은 감정을 조절하는 신경망을 강화하지요. 감정을 제어하는 신경망이 강화되면 감정의 진폭은 낮아지고 부정적 감정은 점차 정제됩니다.

감정은 자극에 의해 신경화학적으로 구성되는 것이기 때문에 버리고 싶어도 버릴 수 있는 것이 아닙니다. 그러므로 감정을 배척할 것이 아니라 그 본질을 이해함으로써 부정적 감정을 제어하고 긍정적 감정을 활성화하려는 노력이 필요합니다. 희로애락의 감정은 스쳐가는 바람과 같습니다. 내 속에 온전한 행복을 쌓아야 스치는 바람에 흔들리지 않습니다. 온전한 행복은 긍정적인 감정이 안정적이고 지속적인 상태를 의미합니다. 행복은 바로 현재에 경험할 수 있는 것입니다. 지금 이 순간의 행복을 놓치면 영원히 행복을 경험할 수 없습니다. 행복은 바로 지금, 현재를 사는 나를 긍정적으로 만드는 것입니다.

여섯째, 과거를 놓아라, 새날을 맞아라

사람은 과거의 관성 덕분에 생존할 수 있습니다. 관성이 사라진 삶은 상상하기 힘듭니다. 발걸음을 뗄 때마다 걷는 법을 새로 배워야 한다면 우리는 일어서서 걷는 데만 평생을 보내야 할지도 모르지요. 또 과거의 기억이 하루아침에 사라져버린다면 갓난아이처럼 아무 것도 할 수 없게 될 것입니다. 그러나 관성은 발목을 잡는 족쇄가 되기도 합니다. 몸은 관성에 따르는 것이 효과적이지만 정신이 관성화 되면 한 걸음도 앞으로 나아갈 수 없습니다. 관성에 젖어 현실에 적당히 안주하는 것은 생기가 사라진 삶입니다. 몸은 살아 있지만 삶은 죽은 것이나 마찬가지입니다. 사람은 나이 때문에 늙는 것이 아니라 묵은 정신 때문에 늙습니다.



그림 11-6 인생지혜 6

그럼에도 우리의 몸과 마음은 매 순간 새롭게 태어납니다. 세포는 끊임없이 죽고 새로 재생되며, 마음을 만드는 뇌 역시 매 순간 신경 연결을 수정합니다. 그래서 오늘 기억은 어제 기억과 다르고, 오늘 나는 어제 내가 아닙니다. 나는 매 순간 새로운 나, 새로운 시간을 만나는 것이지요. 그러므로 오늘은 어제의 다음 날이 아니라 삶에서 처음 맞이하는 완전히 새로운 날입니다. 우리는 매일 새로운 나로 다시 태어나는 셈이지요. 그런데 과거의 관성에 묶여 산다면, 우리는 계속해서 헌 날을 사는 것입니다.

포도나무는 매년 가지 위 마디마다 순이 생깁니다. 새 순이 돋아나고 다음 해 새 가지가 자라며 그 새 가지에 열매가 달립니다. 잘 관리하면 포도나무는 매년 첫 열매를 맺는 셈입니다. 이때 새 순에 난 열매들이 더 잘 자라도록 이른 봄, 새순이 나기 전에 묵은 가지를 쳐내야 합니다. 묵은 가지를 정리하지 않으면 새 순이 제대로 자라지 못해 탐스러운 열매를 맺지 못하지요.

묵은 가지를 쳐내야 새순이 돋아나고 새 열매를 맺는 것처럼, 우리 몸과 마음도 마찬가지입

니다. 정리하지 못한 생각과 묵은 관성은 성장 및 도약에 방해가 됩니다. 나무의 나이테처럼 과거의 궤적은 하나의 굵은 선으로 남겨둔 채 나날이 새로운 시간을 준비해야 합니다.

묵은 관성에서 벗어나려면 생각하는 방식, 발상하는 방식을 바꾸어야 합니다. 다르게 시도하고, 새롭게 바라보아야 새로운 삶을 살 수 있습니다. 낡은 관성의 옷을 입은 채로는 새 날을 맞을 수 없습니다. 혁신을 불편하거나 불안한 변화로 여기면 새 날은 영영 오지 않습니다. 새로운 삶을 살려면 나날이 새롭게 태어나는 나를 만나야 합니다. 그것이 곧 혁신의 삶이지요. 혁신은 어제보다 나은 오늘을 사는 것입니다. 우리가 날마다 달라진 나로 살아가듯, 혁신도 일상적으로 이루어져야 합니다. 혁신은 어느 날 갑자기 대청소를 하듯 이루어지는 것이 아닙니다. 매일 아침 세수를 하듯이 일상 속에 혁신이 녹아 있어야 합니다. 혁신은 '지금의 나'가 아닌 '새로운 나'를 맞이하는 것입니다. 이는 과거의 나, 지금의 나를 극복할 때 가능합니다.

관성에서 벗어나려면 과거의 나를 이기는 용기가 필요합니다. 자기를 이기는 것이 혁신이기 때문이지요. 더 나은 삶을 살려면 남과 비교하지 말고 어제의 나와 비교해야 합니다. 그래야만 어제보다 나은 나, 오늘보다 나은 내일의 내가 될 수 있습니다. 혁신은 매일 새로운 삶을 맞이하는 나에 대한 책무이자 예의입니다.

혁신의 삶을 산다는 것은 쉬운 일이 아니죠. 관성의 힘은 강합니다. 그러나 관성을 극복하지 않고 성공적인 삶은 불가능합니다. 어떻게 나쁜 습관을 극복하고 좋은 습관을 들일 수 있을까요? 과거의 습관이 형성된 것처럼 새로운 습관을 만들면 됩니다. 산에 새 길을 내듯 새로운 생각과 행동을 반복하면 새로운 습관이 형성됩니다. 뇌가 만든 관성 위에 새 길을 내는 것이 바로 자기 혁신입니다. 그것은 자신의 과거를 이기고 새로운 자신을 만드는 과정이기도 하지요. 물론 자신을 이기는 일이 쉽지는 않습니다. 그럼에도 불구하고 좋은 삶을 일구는 방법은 그 길 밖에 없습니다.

자기 혁신은 새로운 습관을 들이는 것이고, 그것은 곧 묵은 나를 닦아 내고 새로운 나를 빚는 것입니다. 사람들이 변화에 실패하는 것은 변화하지 않아도 되는 수십 가지의 핑계를 가지고 있기 때문입니다. 변화하지 않아도 되는 이유를 찾는 사람은 과거의 관성에서 벗어날 수 없습니다. 변화는 스스로 변할 수 있다고 믿는 것으로부터 시작되기 때문이지요.

혁신은 '왜?'라는 질문에서 시작됩니다. 목적이 분명해야 정확한 방법을 모색할 수 있겠지요. 목적이 없는 수단은 무용하고, 수단이 없는 목적은 공허합니다. 혁신의 삶을 살기 위해서는 늘 깨어 있어야 합니다. 깨어 있는 사람은 과거의 관성에서 탈피하여 끊임없이 새로운 나, 새로운 나를 맞이합니다.

혁신은 더 나은 삶을 위해 필요한 변수를 ERRC(Eliminate, Reduce, Raise, Create)하는 것이라 할 수 있습니다. ERRC 과정은 제거하고, 축소하고, 더하고, 새로운 것을 추가하는 순으로 진행하는 것을 말합니다. '블루 오션 전략'에서 제시하는 혁신의 방법론이죠. 불필요한 것을 제거하는 것이 혁신의 시작입니다. 헌 것을 비워야 새것을 채울 수 있지요. 헌 것을 제거할 때는 '이것이 주는 가치가 무엇인가?'가 아니라 '이것이 없으면 어떤 문제가 생기는가?'를 물어야 합니다. 어떤 것의 진정한 가치는 그것의 부재로부터 드러나기 때문이지요. 그 다음 기준은 '이 일을 줄이면 어떤 문제가 있는가?' 물어야 합니다. 그런 후에 보강하거나 추가할 요소를 찾아야 합니다.

일상에서 실천할 수 있는 예를 들어볼까요? 내일부터 다이어트를 하겠다고 결심한다고 해서 살이 빠지지는 않습니다. ERRC 전략을 다이어트에 적용해보죠. 먼저 나쁜 습관을 제거하는 것부터 시작해야 합니다. 야식을 먹거나 자주 간식을 먹는 습관을 버리는 것이지요. 그 다음에는 다이어트에 방해되는 것들을 축소하는 것입니다. 밥을 먹을 때 몇 숟가락을 덜어내거나 저녁 술자리를 줄이는 것, 또는 고칼로리 음식을 줄이는 것이 여기에 해당됩니다. 그 다음에는 다이어트에 도움이 되는 습관을 더해야 합니다. 하루 20분씩 걷기, 하루 물 2리터씩 마시기, 식단에서 채소류 늘리기 같은 것이지요. 마지막으로 새로운 것을 추가해야 합니다. 새롭게 시작해야 할 일은 계단 이용하기, 주말에 등산하기, 자전거 타기 등이 될 수 있습니다. 도움이 되는 습관을 하나씩 더 추가해 나가는 것이지요.

과거를 내려놓아야 새날을 맞을 수 있습니다. 어제의 나와 오늘의 나는 다르고, 어제의 세상과 오늘의 세상도 다릅니다. 오늘은 어제의 다음 날이 아니라 내 인생에서 처음 맞는 새날이지요. 과거의 묵은 기억 속에 살면 오늘의 삶도 헌 삶이 됩니다. 오늘이 모여 한 달이 되고 1년이 되며 일생이 됩니다. '일신우일신(日新又日新)'이라는 말이 있지요. 하루하루를 새롭게 태어나 새롭게 사는 자세가 중요합니다. 지나간 세월을 아쉬워할 것이 아니라 인생에서 가장 젊은 시간인 현재를 최선을 다해 살아야 합니다.

일곱째, 미래를 버려라, 현재를 살아라

외부에서 강연을 할 때면 비전에 관한 질문을 많이 받습니다. 대개는 '비전이 무엇이고, 언제 비전을 가졌으며, 비전을 실현하기 위해 어떤 노력을 했는가' 하는 질문들입니다. 처음 사회생활을 시작하는 직장인들도 비슷한 질문을 던집니다. 질문을 듣다 보면 비전이 무슨 만병통치약인 것처럼 느껴질 정도지요. 물론 기성세대는 젊은이들에게 비전을 가지라고 요구하고 직

장에서도 구성원들에게 비전의 중요성을 강조하고 있죠. 정확한 목표나 구체적인 계획이 없으면 인생의 낙오자가 되기 십상이라고 겁을 주기도 합니다.



그림 11-7 인생지혜 7

비전은 미래에 대한 희망을 주고 때로는 삶의 청량제가 되기도 합니다. 그러나 비전을 가진다고 인생을 성공으로 이끌 수 있을까요? 목표를 세우고 구체적인 계획을 수립하면 비전을 실현할 수 있을까요? 목표를 세우는 것은 중요하지만 그것을 실행에 옮기는 것은 다른 문제입니다. 여러분도 지금까지 수많은 목표와 계획을 세웠을 겁니다. 하지만 성공한 사람 중에 비전을 잘 세워서 그 자리에 오른 사람은 없습니다. 인생은 계획을 세운다고 뜻대로 되는 것이 아닙니다. 세상은 제어하기 힘든 '나'와 더 제어하기 힘든 '환경'이라는 변수가 불규칙적으로 상호작용하는 곳이기 때문입니다. 왜 계획은 뜻대로 이루어지지 않는 것일까요? 거기에는 몇 가지 이유가 있습니다.

첫째, 결심은 의식이 하지만 실행은 무의식이 하기 때문입니다. 우리는 의식이 바라는 대로 사는 게 아니라 무의식이 원하는 대로 살아갑니다. 그래서 계획한 대로 상황이 돌아가지 않는 것이지요. 그렇다고 계획이 필요 없다는 얘기는 아닙니다. 막연하고 추상적인 비전보다는 지금 주어진 당면 과제를 중심으로 실행 계획을 세우는 것이 더 중요합니다. '어떤 상태가 되겠다'는 생각보다 '어떤 실행을 하겠다'는 마음을 가져야 한다는 말이지요. 목표는 달성 의지가 아니라 구체적인 실행을 통해 이루어지는 것입니다. 지나치게 원대하고 장기적인 비전은 명확하고 구체적인 목표라 할 수 없습니다.

둘째, 편향과 편견이 만들어내는 착시효과 때문입니다. 비전을 달성하기까지는 자신의 능력과 노력, 그리고 다양한 환경 변수가 동시에 작용합니다. 그러나 모든 변수를 알지도 못할뿐더러 알 수도 없습니다. 설령 안다고 해도 모두 제어할 수도 없지요. 우리는 아는 것만 압니다.

그래서 아는 변수만 잘 조절하면 성공할 수 있다는 심리적 착각에 빠지게 되는 것이지요. 자기에게 유리한 방향으로만 해석하는 심리를 갖게 되는 것입니다. 우리는 그러한 편향과 편견으로 계획을 세우고 시나리오를 만들기 때문에 실행 과정에서 예견하지 못했던 변수들을 만나면 실망하거나 포기할 가능성이 큽니다.

셋째, 성공에 이르는 변수는 끊임없이 변화합니다. 목표를 실행하는 과정에서 모든 것이 변합니다. 나도 변하고 세상도 변하죠. 이 변화는 미리 알 수도 없고, 안다고 해서 미리 제어할 수 있는 것도 아닙니다. 수많은 변수 속에서 아무리 치밀하게 계획을 세운다고 한들 상상했던 대로 이루어지기 어렵지요. 그래서 계획과 실행은 다릅니다. 세상을 구성하는 수많은 요소들은 쉼 없이 상호작용하며 변화하기 때문에 인생은 계획대로 흘러가지 않습니다.

인생의 계획은 비전을 달성하기 위한 일종의 시나리오라 할 수 있습니다. 목적지에 이르는 길을 아는 것과 그 길을 걷는 것이 다르듯이, 계획과 실행은 전혀 다른 문제입니다. 가령 공부를 열심히 하면 명문대학에 입학할 수 있다는 건 모든 사람이 알지만, 누구나 명문대학에 갈 수 있는 것은 아니지요. 초등학교 시절에 방학을 맞으면 일과표부터 그렸던 기억이 있을 것입니다. 그러나 애써 그린 일과표가 며칠 만에 무용지물이 되는 경험도 수없이 했을 겁니다.

꿈을 갖는 것은 권장할 만한 일이지만, 근사한 비전을 세웠다고 인생이 성공하는 것은 아닙니다. 설계도를 잘 그렸다고 좋은 집을 지을 수 있는 것은 아니죠. 중요한 것은 완벽한 설계도가 아니라 실제로 땅을 고르고 돌을 쌓으며 지붕을 올리는 것입니다. 처음 먹줄(가공할 목재나 석재에 검은 줄을 곧게 치는 도구)을 친 대로 인생을 곧게 살 수 있다면 얼마나 좋을까요? 그러나 인생은 당초 목표한 대로 흘러가지 않습니다. 인생의 대부분은 우연한 사건들로 채워지고, 운도 크게 작용하지요. 더구나 환경은 중요한 변수입니다.

저는 지금까지 특별한 비전 없이 살아왔습니다. 처음 사회생활을 시작하고, 창업을 하고 회사를 경영하면서도 미래에 무엇이 되겠다거나 무엇을 하겠다는 생각은 거의 없었습니다. 거창한 비전보다는 제 앞에 주어진 일에 최선을 다하고자 노력했고, 세상이 제 앞에 열어주는 길을 따라 그 순간을 열심히 살아왔을 뿐입니다. 현재를 살아 내기에도 바빴기에 미래의 비전은 사치나 다름없었지요. 사람들은 저에게 창업을 결심했을 때 비전이 있지 않았냐고 묻습니다. 그렇게 물으면 할 말이 없습니다. 저는 그저 잘하고 싶었을 뿐이고, 그 결과가 창업이었다고 답할 수밖에 없습니다.

많은 사람들이 비전이 없는 것을 불안해합니다. 그래서 사회에 나와서도 비전을 찾는 데 여념이 없지요. 비전이 보이지 않으면 비전을 달라고도 합니다. 하지만 사회에 진출한 후의 인생

은 교실에서 답을 찾는 학생 시절과 달리 답이 없는 숙제를 풀어가는 과정입니다. 인생은 정해진 답을 찾아가는 게 아니라 없는 답을 만들어가는 과정이지요.

비전은 세우는 것이 아니라 만들어가는 것입니다. 비전은 성장기의 다양한 체험과 경험, 그리고 세상과 상호작용을 하면서 수없이 수정되고 조정됩니다. 비전은 세상과 함께 만들어가는 과정에서 숙성됩니다. 따라서 어느 날 아침에 노트에 써 놓는다고 해서 비전이 만들어지는 것이 아닙니다. 미래에 대한 막연한 희망은 비전이 아니라 백일몽에 지나지 않지요. 우리에게 필요한 것은 거창한 비전이 아니라 삶의 가치관입니다. 가치관은 앞으로 걸어갈 길의 방향을 알려주는 나침반 역할을 하고 살아야 할 이유를 제시해줍니다. 비전은 수정되거나 실패로 끝날 수 있지만 가치관은 인생을 바람직한 방향으로 안내해줍니다. 성공적인 인생은 비전이 만드는 것이 아니라 현재의 판단들이 모여 만들어집니다. 우리가 할 수 있는 것은 가치관을 기준으로 매 순간 현명하게 판단하는 것이지요.

우리는 늘 미래를 꿈꾸며 살아가지만, 현재의 시간만큼은 모든 이에게 공평하게 주어진 자산입니다. 인간에게 주어진 시간은 아무리 길어야 100년 남짓이지요. 수백 년을 살다 간 사람은 없습니다. 시간은 대체 불가능한 자원입니다. 시간은 저장할 수도, 당겨쓸 수도, 돌이킬 수도 없지요. 내가 다룰 수 있는 유일한 시간은 현재뿐입니다. 하지만 어떤 사람은 시간에 속박당하고, 어떤 사람은 시간을 누리며, 어떤 사람은 시간을 지배합니다.

영화 '버킷 리스트(2007)'는 많은 사람들에게 울림을 주었습니다. '버킷 리스트'란 꼭 이루고 싶은 소원을 적은 목록을 말합니다. 영화는 이 리스트를 하나씩 실행해가는 두 노인의 이야기입니다. 시한부 판정을 받은 두 사람이 우연히 한 병실에서 만나면서 이야기가 시작됩니다. 한 사람은 자수성가한 백만장자였지만 괴팍한 성격 탓에 친한 사람이 없는 외로운 부자였고, 다른 한 사람은 가난하지만 가정을 위해 헌신하며 살아온 정비사였습니다.

두 사람은 죽기 전 무엇을 하면 좋을까 고민하다가 꼭 하고 싶은 일을 리스트로 만들고 하나하나 실행에 옮기기 시작합니다. 이 시간을 통해 외로운 백만장자는 가족의 사랑을 깨닫게 되고, 가난한 정비사는 인생의 기쁨을 느끼게 됩니다. 영화의 마지막은 두 사람의 재를 통에 담아 히말라야 전경이 보이는 높은 산에 두는 장면으로 끝납니다. 그리고 버킷 리스트의 마지막 항목이었던 '장엄한 광경 보기'에 줄이 그어집니다.

마치 영원할 것처럼 하루를 살아가지만, 우리 모두는 언제 닥칠지 모르는 죽음을 앞에 두고 시한부 인생을 사는 중입니다. 삶의 이정표에 새겨진 궁극의 메시지는 '현재를 살아라.'입니다. 하루하루를 인생의 마지막 날처럼 살아야겠지요. 그 날들 중 진짜 마지막 날이 언젠가 있을 것

이 분명하기 때문입니다.

아무리 돈이 많아도 시간을 살 수는 없습니다. 시간을 현명하게 사용하는 최고의 방법은 지금 마주한 시간에 온전히 몰입하는 것입니다. 생을 마감하는 시간까지 자신에게 주어진 시간을 어떻게 사용하는가에 따라 인생이 결정됩니다. 현재의 시간이 소중한 것은 미래를 바꿀 수 있는 기회이기 때문입니다. 흘러간 강물에 두 번 다시 발을 담글 수 없듯이 한 번 지나간 시간은 되돌릴 수 없지요. 만일 우리가 미래를 경험할 수만 있다면, 시간을 앞당겨 더 좋은 미래를 만들 수 있을 것입니다. 하지만 우리는 영원히 미래를 만날 수 없지요. 우리가 경험할 수 있는 것은 현재의 시간밖에 없습니다. 오직 현재만이 인생을 바꿀 수 있는 것이지요.

가장 무가치한 자원은 지나간 시간이고, 가장 공허한 자원은 미래의 시간입니다. 그러므로 새로운 인생을 살고 싶다면 과거에 얽매이지 않고, 다가올 미래 때문에 애끓지 않으며, 오직 이 순간에 몰입하는 것이 최상의 지혜입니다. 우리에게 주어진 시간은 오직 현재밖에 없습니다. 현재만이 우리가 만날 수 있는 진실의 시간입니다. 지나간 시간은 되돌릴 수 없고, 미래는 영원히 경험하지 못합니다. 현재가 모여 인생이 만들어집니다. 지금 주어진 시간과 기회에 최선을 다해야 합니다. 영화 '아저씨(2010)'에는 주인공이 악을 행하는 무리를 향해 "너희들은 내일을 보고 살지? 나는 오늘을 보고 살아간다"라고 일갈합니다. 절실하게 현재 순간에 최선을 다하는 사람은 강한 힘으로 자신의 모든 것을 바쳐 목적에 집중합니다.

'카르페 디엠(Carpe Diem)'은 지금 살고 있는 현재에 충실하라는 라틴어 싯구입니다. '카르페'는 포착하는 힘이라는 의미이고, '디엠'은 빛이 있는 시간, 즉 현재를 뜻하지요. 그대로 옮기면 '오늘을 잡아라(Seize the day)'입니다. 영화 '죽은 시인의 사회(1989)'에서는 기존 질서에 얽매이지 말고 자유롭게 도전하라는 의미로 사용되었지요. '카르페 디엠'의 진의는 우리에게 가장 중요한 시간은 '지금 이 순간'이고, 최선을 다해야 하는 곳은 '바로 여기'라는 것입니다. 시간과 공간을 아울러 가장 확실한 것은 현재뿐입니다. 삶의 기쁨과 성취는 오늘의 몫이지요. 내가 살아있는 시간 동안, 내가 살고 있는 곳에서 최선을 다한 결과입니다. 현재를 잃어버리면 미래는 영영 오지 않습니다. 지금 하는 일에 집중하고, 지금 옆에 있는 사람을 사랑하고, 현재의 행복을 소중하게 누리는 것만이 진실이지요.

비전은 나의 욕망일 뿐이며, 세상은 나의 욕망에 관심이 없습니다. 자신의 욕망에만 몰입하여 자신만을 위해 살아가는 사는 사람들에게 세상은 기회를 주지 않습니다. 나의 비전을 버리고 세상의 가치를 찾아 그것을 인생의 나침반으로 삼는 자세가 필요합니다. 미래를 버려야 현재를 제대로 살 수 있습니다. 지금 주어진 기회에 최선을 다하면 세상은 더

큰 기회를 줄 것이고 그 기회를 통해 삶이 성장하게 될 겁니다. 나를 넘어 세상의 비전을 추구하고, 미래를 버리고 지금 서 있는 그곳에서 진정한 행복을 찾기 바랍니다. 현재(Present)야말로 가장 귀한 선물(Present)입니다.

여덟째, 최선을 다하라, 최상을 살아라

"왜 일을 하나요?"

이런 질문을 받으면 사람들은 잠시 답을 찾기 위해 고심하다가 대개는 '먹고 살기 위해서'라고 대답하곤 합니다. 일을 어쩔 수 없이 해야 하는 고역(苦役)으로 여기는 사람들이 많다는 이야기입니다. 일을 고역으로 여기는 데는 먹고 살기 위해 어쩔 수 없이 일한다는 생각, 새로울 것도 없고 도전할 것도 없는 무료함, 조직 생활에 대한 불안감이 깔려 있습니다. 밥벌이를 하지 않으면 안 되는 처지에 있는 사람일수록 일은 고역이 될 수밖에 없지요.



그림 11-8 인생지혜 8

워라밸(Work-Life Balance)이라는 말이 유행한 적이 있습니다. 일과 삶의 균형을 의미하는 말이죠. 일과 삶의 균형은 두 가지가 서로 분리되어 있음을 전제로 합니다. 하지만 일과 삶을 분리할 수는 없습니다. 우리의 몸과 마음은 노는 것보다 일하는 데 더 적합하게 진화했습니다. 일하는 것이 존속에 더 유리하기 때문이지요. 우리는 일하는 조상들로부터 유전자를 물려받았습니다. 그래서 우리는 일을 통해 존속에 필요한 자원을 얻고 성취와 인정을 통해 행복을 느낍니다. 휴양지에서 아무 일도 하지 않고 평생 빈둥거리는 삶을 상상해보세요. 아마 그는 며칠 지나지 않아 스스로 일거리를 만들 겁니다. 그래서 실직자는 행복하지 않습니다. 사람들은 아름답고 평화로운 휴양지를 동경하지만, 그곳 주민들은 휴가를 즐기기 위해 그곳에 있는 것이 아니라 일이 있기 때문에 그곳에 머무는 것이지요.

누구에게나 스쳐 가는 시간이지만 그 속에서 무엇을 보는지에 따라 한 획을 남긴 위대한 순간이 되기도 합니다. 사람들은 물이 끓는 주전자를 무심코 보았으나 '제임스 와트'는 거기서 증기기관을 보았습니다. 사람들은 번개를 보고 무서워만 했으나 '벤저민 프랭클린'은 어둠을 밝힐 전기를 보았습니다. 사람들은 새의 비상을 그저 당연한 자연 현상으로 보았으나 '라이트 형제'는 비행기를 보았습니다. '오귀스트 로댕'은 커다란 화강암 덩어리에서 '생각하는 사람'을 꺼냈습니다.

이처럼 같은 현상을 보면서도 '무엇'을 '어떻게' 보느냐에 따라 결과는 달라집니다. 우린 '눈'으로 무언가를 바라봅니다. 그러나 시각 너머 생각의 시선에 따라 세상은 전혀 다르게 보이기도 하고 그 속에서 새로운 것을 찾기도 합니다. 본다고 해서 모든 사람이 깊이 생각하지는 않습니다. 우리가 최선을 펼칠 때 세상은 최상을 제공합니다.

'인생의 크기=∑(나의 능력X세상의 욕망)'입니다. 이 방정식에 따라 인생을 풍성하게 만들려면 '나'를 키우거나 '세상'을 크게 만들어야 합니다. 하지만 내 힘으로 세상을 바꾸는 것은 한계가 있지요. '나'와 '나의 능력'을 키우는 것이 훨씬 쉬운 길입니다. 나를 키우는 방법은 지금 하고 있는 일에 최선을 다하는 것입니다. '사람이 할 수 있는 일을 다하고 나서 하늘의 명을 기다린다'는 '진인사대천명(盡人事待天命)'이라는 말이 있지요. 세상의 욕망에 맞춰 최선을 다해 나의 능력을 사용하는 것만이 최상의 삶을 사는 방법입니다.

우리는 일을 통해 존속에 필요한 자원을 얻고, 성취와 인정을 통해 행복을 느낍니다. 일하지 않는 상태에서 행복은 상상할 수 없지요. 일을 떠나서는 행복을 추구할 수도, 행복해질 수도 없습니다. 일은 생명을 유지하고 연장하는 수단 이상의 목적을 갖고 있습니다. 사람은 일을 통해 자신의 본성을 발현합니다.

우리가 가지고 있는 편견 중 하나는 사람들이 돈을 벌기 위해 일하며, 돈을 충분히 벌고 나면 더 이상 일을 하기 싫어한다는 것입니다. 하지만 우리는 돈을 벌기 위해 일하는 것이 아닙니다. 돈 때문에 일하는 것이라면 억만장자인 일론 머스크(Elon Musk)는 오래 전에 일을 그만두었어야 하고, 빌 게이츠(Bill Gates) 역시 지금도 돈 버는 일에 매달리고 있어야 합니다. 예술가들이 굶주림을 감수하면서 자신의 예술 세계를 고집하고, 산악인이 목숨을 걸고 위험한 산을 오르는 것도 그 목적 이 결코 돈에만 있지 않습니다. 돈은 성공에 따르는 보상이지만 그 자체로 성취의 주된 요소는 될 수 없습니다.

어떤 이들은 일하지 않는 삶이 행복한 삶이라고 생각합니다. 하지만 일이 없는 삶은 권태의 연속일 뿐이지요. 달콤한 휴식은 일하는 사람에게만 비로소 가치가 있습니다. 우리는 더 좋은

삶을 위해, 더 행복하기 위해 일합니다. 사람은 밥으로만 사는 존재가 아니라 의미를 추구하는 존재입니다. 행복한 사람들의 공통점은 자신의 일에 의미를 부여하고, 그 일을 즐기며 최선을 다하는 것입니다.

성공적인 삶은 성과의 누적으로 만들어집니다. 인생은 성과를 위한 변수를 제어하고 조율하는 과정이라 할 수 있습니다. 하지만 나의 영향력으로 제어할 수 있는 변수는 많지 않습니다. 나의 통제권으로 온전하게 제어할 수 있는 대상은 '나'입니다. 최선을 다하는 것은 결국 나를 제어하는 것이고, 이는 곧 자신을 이겨낸다는 것입니다. 세상에서 가장 어려운 일이 자신과의 싸움에서 이기는 일입니다. 성공하려면 타인과의 경쟁이 아니라 나와의 싸움에서 이겨야 합니다. 피겨 여왕 '김연아' 선수는 자서전에 이렇게 썼습니다.

"훈련하다 보면 늘 한계가 온다. 어느 때는 근육이 터져버릴 것 같고, 어느 때는 숨이 목 끝까지 차오르며, 어느 때는 주저앉고 싶은 순간이 다가온다. 이런 순간이 오면 가슴 속에 무언가 말을 걸어온다. '이만하면 됐어. 충분해. 다음에 하자.' 이런 유혹에 포기하고 싶을 때가 많다. 하지만 이때 포기해버리면, 안 한 것과 다를 것이 없다… 내가 극복하고 이겨내야 할 대상은 다른 누군가가 아니라 내 안에 존재하는 무수한 나였던 것이다."

나를 이기고 최선을 다하는 것만이 최상의 인생을 만드는 유일한 길입니다. 최선의 가치는 성장의 기회를 얻는 데 있습니다. 기회를 성과로 되돌려주면 세상은 더 큰 기회로 보상합니다. 자신의 역량을 믿고 나태하게 행동하는 사람과 부족한 역량을 만회하기 위해 최선을 다하는 사람 중에 누구에게 기회가 돌아갈까요? 최선을 다하는 사람은 조직 안에서 점점 평판이 좋아지고 더 많은 기회를 얻게 될 것이며, 그만큼 성공을 경험하는 횟수도 증가할 것입니다. 성장의 속도가 더욱 빨라지는 것이죠. 자신의 역량을 최대한 발현시키는 것은 공동체의 번영을 돕는 것이기도 합니다. 한 사람의 역량이 세상과 최대치로 상호작용할 때 개인은 물론 사회도 성장합니다. 기회가 성과를 낳고, 성과가 더 큰 기회를 낳는 과정이 반복되는 것이지요. 이 과정은 은행에 돈을 맡겼을 때 복리에 복리가 누적되는 것과 같습니다. 이 과정에서 사람은 성공경험의 누적을 통해 기하급수적으로 성장하게 됩니다. 최선이 성장을 위한 밑거름이 되는 것이지요.

삶은 오직 한 번만 주어집니다. 최상의 삶을 살고 싶으면 최선을 다하면 됩니다. 현재 내 앞에 주어진 일에 최선을 다하십시오. 최선을 다해도 안 되면 다시 한 번 최선을 다해 보십시오. 용기를 낸 자가 결실을 맺을 수 있습니다. 그물을 드리우지 않은 어부는 물고기를 잡을 수 없고, 파종을 하지 않은 농부는 수확을 기대할 수 없는 것과 같은 이치입니다. 용기를 내어 세상

을 향해 나를 뿌리지 않으면 어떤 것도 거둘 수 없습니다.

아홉째, 자신을 알아라, 객관을 열어라

성공적인 인생을 만들어가려면 자신과 세상을 제대로 이해해야 합니다. 자신을 알지 못하면 자신의 역량을 세상에 모두 드러내기 어렵고, 세상을 이해하지 못하면 긍정적인 상호작용을 할 수 없습니다. 나와 세상을 제대로 이해하려면 먼저 객관적인 관점이 필요합니다. 그러나 우리는 기억을 바탕으로 자신과 세상을 바라보기 때문에 객관적이기 어렵습니다. 동일한 유전자를 가진 일란성 쌍둥이도 자궁 내 환경의 미세한 영향을 받아 서로 다른 지문과 홍채를 갖게 됩니다. 성장 과정에서도 다른 체험과 경험을 하게 되면 선호와 취미가 완전히 달라지게 되지요. 그래서 모든 사람은 사고 방식과 가치관이 다를 수밖에 없습니다.



그림 11-9 인생지혜 9

전 세계 약 78억 명의 지문과 모습이 전부 다르듯 우리는 제각기 다른 기억을 가지고 있습니다. 그래서 똑같은 상황에 처해 있어도 각자의 느낌과 생각이 다를 수밖에 없죠. 기억이 다르면 개념이 다르고, 개념이 다르면 인식도 다릅니다. 서로 다른 개념은 각자의 주관을 형성합니다. 그래서 우리는 객관적이기 어려운 것이죠.

어떻게 주관을 극복하고 객관을 열 수 있을까요? 객관의 눈을 가지려면 먼저 우리가 세상을 바라보는 관점의 층위를 확인할 필요가 있습니다. 우리가 보는 세상은 현상일 뿐입니다. 세상의 본질을 이해하려면 '현상→경향→속성→이치→원리' 단계로 더 깊숙이 시선을 옮겨야 합니다. 현상은 우리의 마음이 그려낸 것이고, 마음은 뇌가 만들어내지요. 현상은 경향의 흐름, 즉 어떤 패턴의 한 장면일 뿐입니다. 이러한 경향은 속성에 의해 일어나며, 속성은 이치와 원리에 의해 규정됩니다.

우리가 경험하는 날씨라는 '현상'은 사계절의 변화라는 '경향'이 만드는 것이고, 사계절의 변화는 기울어진 지구의 자전축과 공전의 '속성' 때문에 일어납니다. 그리고 공전은 중력의 법칙으로 인해 일어나지요. 본질에 다가가는 객관적 시야를 갖는다는 것은 눈 앞의 현상에서 경향을 보고, 경향에서 속성을 보며, 속성에서 이치와 원리를 보는 것입니다. 본질을 보는 눈을 갖게 되면 현상의 이면에 숨어 있는 각 층위의 속성들을 이해할 수 있습니다.

우리는 기억 이상을 인식할 수 없습니다. 인간은 이기적 생물, 사회적 동물, 정신적 존재로서 세 가지 기억을 갖고 있습니다. 나, 나와 타인, 그리고 나와 세상에 대한 기억입니다. 이 세 가지 기억이 나, 타인, 세상에 대한 세 가지 주관을 만드는 것이지요. 따라서 주관을 극복하기 위한 객관도 세 가지가 있습니다.

첫째, 스스로 주관적임을 깨닫는 인지적 객관입니다. 이는 우리의 인식이 주관적일 수밖에 없다는 사실을 인정하는 것에서 시작됩니다. 세상은 각자의 머리 속에 인식으로 존재하므로 우리는 모두 우물 안 개구리일 수밖에 없지요. 이 사실을 아는 것이 인지적 객관입니다.

둘째, 타인의 입장을 이해하고 인정하는 사회적이고 상대적인 객관입니다. 내가 그러하듯 타인도 자신만의 세상에 갇혀 살아간다는 사실을 받아들이는 것이지요. 모든 존재는 그 자체로 타당한 것입니다. 모든 존재의 당위를 인정하는 것이 사회적 객관입니다.

셋째, 이치에 기반한 이치적 객관입니다. 세상은 관계로 연결되어 있습니다. 따라서 나와 너의 구분이 있을 수 없고, 이것과 저것의 경계조차 없습니다. 구분과 경계가 없으므로 주객일체, 물아일체인 것이지요. 자연은 원래 하나입니다. 부분과 전체는 연결되어 있음을 알고 자연과 하나되는 시각을 갖는 것이 이치적 객관입니다.

객관의 삶은 스스로 주관적임을 깨닫고 상대를 배려하며, 자연의 결에 따르는 순리의 삶입니다. 그런 삶을 살아가려면 기존의 자기인식에서 벗어나야 합니다. '나는 나'라는 인식에서 '나는 없다'는 인식으로, 다시 '우리는 하나'라는 깨달음으로 나아가야 하는 것이지요. 자신을 극복하고 세 가지 객관에 이르는 길은 자신을 알고 인정하는 것, 사람을 이해하고 사랑하는 것, 이치를 깨우치고 이치대로 존재하는 것입니다.

이제 진정한 이치를 알게 되었다면 허무에서 벗어나 새로운 길을 개척해야 합니다. 우리는 자연으로부터 버림받은 외로운 존재가 아닙니다. 세상은 관계로 얽혀 있으므로 나와 세상은 분리할 수 없습니다. 나는 우주의 일부이자 전체로 존재하는 것이지요.

열째, 이치를 믿어라, 존재를 행하라

세상은 복잡하고 다양한 듯 보이지만 이면의 질서는 단순합니다. 사회를 지탱하는 방대한 도덕률과 법률도 그 본질은 '네가 원하지 않는 것을 다른 이에게 행하지 말라'는 단순한 준칙으로 정리할 수 있습니다. 복잡한 현상의 이면에 숨은 단순한 질서가 바로 이치이고 진리입니다. 이치의 외양은 단순하지만 그 내면의 가치는 대단히 큽니다. 인류는 이치에서 실용적 가치를 캐내어 보다 나은 삶을 개척해왔지요. 오늘날 인류가 누리고 있는 문명과 문화도 이치로부터 길어 올린 것이지요.



그림 11-10 인생지혜 10

인류는 물리를 통해 세상을, 윤리를 통해 사회를, 합리를 통해 미래를 밝혀 왔습니다. 바람직한 삶은 이치를 따르는 삶입니다. 그것이 합리(合理)를 통해 합리(合利)를 추구하는 삶이기도 하지요. 이치는 자연의 질서입니다. 이치는 시간에 탈색되지 않고 배반하지도 않습니다. 이치가 품고 있는 가치는 인과적 체계입니다. 인류는 인과를 통해 미래를 예측하고 현재를 살아가지요. 인생은 현재의 나를 사용하여 바람직한 미래를 구해가는 과정입니다. 즉 현재를 원인으로 하여 미래의 결과를 얻는 것이지요. 결과에는 반드시 합당한 원인이 존재합니다. 현재가 과거의 결과이듯 바람직한 미래는 바람직한 현재의 결과입니다. 원인과 결과를 연결하는 것이 이치지요. 좋은 삶을 원하면 미래에 필요한 원인을 먼저 제공해야 합니다. 원인이 이치에 맞게 주어지면 필연적으로 합당한 결과가 주어집니다. 원인과 결과는 이치로 이어진 한 몸이라 할 수 있습니다.

나와 세상의 긍정적 상호작용이 누적되어 행복한 인생이 됩니다. 상호작용이란 나와 세상이 가치를 주고받는 것입니다. 가치는 나의 역량으로 만든 성과가 세상의 욕망에 부합할 때 만들어집니다. 이것이 삶의 기본적인 이치입니다. 이치를 삶에 담는다면 성공인생을 살 수 있습니

다. 이치에 어긋나는 것을 무리(無理)라고 합니다. 가장 안정적인 삶은 자연과 하나가 되는 삶입니다. 이치에 귀의하는 삶이지요. 세상이 나를 대신하여 살아주도록 만드는 지혜의 삶입니다. 그것이 '나'를 가장 크게 살아낼 수 있는 방법입니다.

인생의 행복은 행복과 관련한 변수를 얼마나 효과적으로 제어하는가에 달려 있습니다. 변수를 제어하려면 먼저 통제 가능한 것과 통제가 불가능한 것을 구분해야 하겠지요. 이미 정해져 있는 환경은 통제하기가 어렵습니다. 부모를 바꿀 수 없고, 졸업한 학교를 바꿀 수 없으며, 태어난 국적을 바꾸기도 쉽지 않죠. 통제 가능한 변수는 바로 지금의 내 자신이고, 현재의 시간입니다. 현명한 삶의 기술은 현재의 나를 최대한 사용하는 것입니다.

삶은 현재를 지불하고 미래를 구매하는 과정이라고 할 수 있습니다. 현재를 원인으로 미래의 결과를 얻는 과정인 것이지요. 원인과 결과를 연결한 것이 인과적 이치입니다. 원인이 이치에 맞게 주어진다면 필연적으로 좋은 결과가 주어질 것입니다. 이치는 배반하지 않습니다. 우리가 할 수 있는 최선은 이치에 가치를 맡기고 그 이치에 따라 최대한 자신을 사용하는 것입니다.

'신해행증(信解行證)'에 대해 말씀드렸지요? 먼저 이치를 믿어야 합니다. 믿지 못하면 행할 수 없습니다. 보이는 것을 믿는 것이 아니라 믿어야 보입니다. 믿고 들여다보면 숨어 있는 자연의 질서가 보입니다. 자연은 무질서를 향해 가고 있지만 생물은 무질서에 저항하며 새로운 질서를 만들어냅니다. 생물의 반대편에 서 있는 것은 무생물이 아니라 질서의 멈춤이지요. 질서가 멈추는 순간 생명은 사라지고 무질서가 지배하게 됩니다. 신해행증의 삶은 이치를 믿고 이해하며 그 앎을 삶에 담고 행동으로 증명하여 이치와 하나가 되는 삶입니다. 이치와 하나되는 삶은 이치에 대한 믿음으로부터 시작됩니다. 이치를 믿으면 주어진 환경에 감사하게 됩니다. 그래서 기회를 소중히 여기게 되지요. 또 이치를 믿으면 주어진 시간에 겸허하게 됩니다. 그래서 하루가 더 소중해집니다. 이치를 믿으면 스스로 겸손하게 됩니다. 그래서 자신을 더 값어치 있게 사용하게 됩니다. 지금 이 순간에 주어진 기회를 성공시키는 최고의 전략은 이치를 믿고 그대로 행하는 것입니다.

나에게 우리에게

바람직한 삶의 첫걸음은 인간의 정체성을 올바로 인식하는 것입니다. 정체성에 대해 알면 알수록 인생이 얼마나 소중하고 특별한 경험인지 깨닫게 됩니다. 자신의 정체성을 제대로 아는 순간, 남아 있는 삶에 대한 절실함과 세상에 대한 책임감은 더욱 강해지지요. 나의 존재가 과거의 수많은 우연과 기회로부터 주어진 것처럼, 지금의 내가 가고 있는 길도 뒤에 오는 이들에게 어떤 형태로든 영향을 미칩니다. 그렇기 때문에 지금 내딛는 발걸음조차도 한 걸음 한 걸음 신중하게 움직여야 합니다.

누구든 지금까지 살아온 길을 되돌아보면 늘 후회스럽습니다. 대개 10대는 미숙한 상태로 철없이 시간을 보내고, 20대는 방황하며, 30대는 세상을 이해하기 시작하면서 조금씩 적응해갑니다. 그러나 세상을 어느 정도 알았다고 느끼는 40대가 되면 세파에 시달리며 인생을 고민하게 되고, 인생의 한 고비를 넘긴 50대가 되면 하던 일을 서서히 정리하고 후배들에게 역할을 물려줘야 하죠. 60대에 들어서면 갑자기 나이가 들어버린 낯선 자신을 만납니다. 기대와 희망이 조금씩 사라지고 회한만 남았다는 생각이 들 때마다 허무감이 밀려옵니다.

저 역시 비슷한 삶을 살았습니다. 모든 시간들이 아슬아슬하고 위태로운 시간들이었죠. 돌이켜보면 지난 날들은 미숙함과 미욱함으로 가득 찬 시간이었습니다. 나름 최선을 다하려 노력했지만 그것이 진정 최선이었나 하는 아쉬움이 여전히 남아있습니다. 저는 세상으로부터 분에 넘치는 혜택을 받아왔고, 죽는 날까지 다 갚지 못할 빚을 지며 살아왔습니다. 저에게 허락된 시간이 얼마인지는 알 수 없지만 세상에 지고 있는 부채를 조금이나마 갚고 갈 수 있기를 바라고 있습니다. 비록 아는 것이 적고 능력도 부족하지만 다음 세대를 위해 부모와 리더에게 몇 가지 생각을 전하고 싶습니다.

먼저 자녀를 키우는 부모들에게 "방목하라, 결 대로 크도록 세상에 맡기라!"고 권하고 싶습니다. 부모의 역할은 자녀가 행복한 인생을 살 수 있도록 돕는 것이죠. 자녀의 인생이 성공하도록 하려면 세상과 풍성한 상호작용을 할 수 있도록 해야 합니다. 세상과의 풍성한 상호작용은 풍부한 경험을 통해 이루어집니다. 풍부한 경험은 교실이 아니라 세상이라는 거대한 학교에서 이루어집니다. 부모는 자녀가 어릴 때부터 지식을 쌓으라고 재촉하지만, 성공에 필요한 것은 지식이 아니라 세상과 바람직한 상호작용을 하는 데 필요한 긍정성, 적극성, 전략성, 성실성 같은 역량입니다.

긍정성은 바람직한 삶을 사는 데 가장 중요한 역량입니다. 행복 자체가 긍정 정서를 안정적이고 지속적으로 경험하는 것입니다. 긍정성은 긍정적 상호작용의 결과입니다. 특히 어린 시절 부모와의 상호작용이 긍정성을 형성하는 데 절대적인 영향을 미칩니다. 적극성과 전략성 역시 지식이 아니라 경험에 의해 만들어집니다. 사람은 지식이 아니라 경험을 먹고 성장합니다. 성실성은 자신을 조절하고 통제하는 능력이지요. 이 또한 환경과 상호작용하는 경험 속에서 만들어집니다.

부모의 역할은 부모의 존재 가치가 소멸되어도 자녀 스스로 살아가도록 하는 것입니다. 하지만 요즘 부모들은 자신들이 없으면 자녀 스스로 한 걸음도 내딛지 못하게 하고 있지요. 부모의 역설이 아닐 수 없습니다. 부모가 자녀를 대신하여 살아주는 것은 자녀에게서 스스로 살아갈 힘을 빼앗는 것입니다. 그것은 잘못된 사랑입니다. 자식을 자신의 욕망을 실현하기 위한 수단으로 생각하고 있는 것은 아닌지 돌아보아야 합니다. 현명한 선인들은 자식이 절대로 소유가 아니며, 그들에게 사랑을 줄 수는 있지만 자신의 생각까지 주려 하지 말아야 한다고 했습니다. 부모는 활이고 자식은 화살 같아서 화살이 세상을 향해 더 멀리 날아가도록 온 힘을 다해 당겨 구부리는 것이 부모의 역할이라고 강조했습니다.

자녀를 어떻게 키워야 할까요? 내가 원하는 자식이 아니라 세상이 원하는 사람으로 키워야 합니다. 자녀가 살아가야 할 세상, 그리고 그 자녀의 자녀가 살아가야 할 세상을 생각해보세요. 오늘 우리가 하는 행동이 세상을 더 혼탁하게 만드는 것은 아닌지, 자녀들이 살아갈 미래를 망치고 있는 것이 아닌지 고민해보아야 합니다. 초원에서 자라는 들꽃은 돌보는 사람이 없습니다. 거친 바람과 황량한 토양에도 들꽃은 스스로 꽃을 피우고 나비와 벌들을 불러들여 씨앗을 퍼뜨립니다. 우리 아이들도 삶을 스스로 헤쳐나가는 자생력을 가질 때 아름답게 인생을 꽃피울 수 있겠지요.

다음은 리더들에게 "사람을 키워라, 사람만이 유일한 가치다!"라는 말씀을 드리고 싶습니다. 리더의 역할은 사람을 키우는 것입니다. 리더의 역할이 조직의 성과를 창출하는 것이라고 생각할 수 있습니다. 그러나 이는 리더의 역할을 지나치게 축소한 것입니다. 리더는 구성원들에게 큰 영향을 미칠 수 있는 자리에 있습니다. 단순히 조직의 성과만을 위해 구성원들을 수단으로 활용한다면 그 조직은 미래를 기약하기 어렵습니다. 스스로 부품에 지나지 않는다고 생각하는 구성원은 지속적으로 좋은 성과를 내기 어려울 뿐 아니라 성장이 정체될 수밖에 없겠지요. 조직이 성과를 창출하려면 조직의 주체인 구성원들의 마음 자세가 중요합니다. 구성원들의 마음에 따라 성과의 양과 질이 결정되기 때문입니다.

사람을 키운다는 것은 그 사람이 보유한 역량을 최대한 발현시키고 성공경험을 돕는 것입니다. 보유 역량을 최대한 발현시킨다는 것은 신뢰를 바탕으로 열정과 전략을 최대화시키는 것입니다. 리더는 구성원들의 자주성, 자발성, 자율성이 잘 발현될 수 있도록 도와야 합니다. 자주성, 자발성, 자율성이 보장될 때 역량이 최대한 발현되기 때문입니다. 세 가지 성향이 잘 드러나게 하려면 리더의 직접적인 개입을 최소화해야 합니다. 리더가 지나치게 개입하면 구성원들은 무의식적으로 리더의 생각에 맞추기 위해 노력하게 되죠. 개입은 코칭이 아닙니다. 리더의 지나친 개입은 일에 대한 몰입을 방해하여 구성원들을 경직된 태도로 일에 임하게 만듭니다.

리더는 지시나 감시 같은 개입이 아니라 일에 몰입할 수 있는 환경을 구축하고 지원해야 합니다. 즉 신뢰 구축, 동기 부여, 전략 코칭, 성과 유도를 통해 구성원들이 자신의 역량을 충분히 발현할 수 있도록 돕는 것입니다. 스스로 솔선수범하여 구성원들에게 인생의 길잡이가 될 수 있다면 더할 나위 없겠지요. 리더는 참으로 중요한 위치에 있습니다. 구성원들에게 기회를 부여하고 동기부여를 통해 성장을 돕는 사람이기 때문입니다.

경영자는 조직에서 '리더의 리더' 역할을 합니다. 경영자는 조직의 생존과 성장에 앞서 구성원과 세상의 행복을 책임지는 사람입니다. 세상에 책임을 지는 방법 중에서 가장 효과적인 것은 올바른 사람을 키우는 일일 것입니다. 조직의 구성원은 세상의 행복에 필요한 효용을 생산하는 주체일 뿐 아니라 한 가정의 주체이자 사회의 구성원이기도 합니다. 기업을 어떻게 경영하는가에 따라 가정과 사회의 행복에 미치는 영향이 달라질 수 있습니다. 경영자가 구성원의 행복을 책임지는 것은 쉬운 일이 아니죠. 하지만 최선이라는 최상의 무기가 있습니다. 따라서 방향이 옳다고 생각하면 용기를 내야 합니다. 그것이 경영자가 책임을 다하는 유일한 길이기 때문입니다.

부모님과 리더 분들께 부탁의 말씀을 드리는 것은 이 분들이야말로 다른 이에게 선한 영향력을 행사할 수 있는 역할을 하고 있기 때문입니다. 부모도 넓은 의미에서 보면 리더에 속한다고 할 수 있지요. 한 사람의 삶이 미치는 영향력은 그 사람에만 국한되지 않습니다. 누구나 주위에 영향을 미칠 수 있고, 다른 이에게 중요한 사람이 될 수 있습니다. 특히 능력을 가진 사람은 더욱 큰 영향을 미칩니다. 작게는 가족, 크게는 조직, 더 크게는 한 나라와 지구촌에 심대한 영향을 미칠 수 있습니다.

리더는 단순한 개인이 아닙니다. 마땅한 의무와 책임을 져야 하는 사람이죠. 사람으로 태어나 다른 사람들에게 바람직한 영향력을 미치는 것만큼 중요한 역할이 있을까요? 많은 사람들

에게 선한 영향력을 미칠 수 있는 사람에게 주어진 명예로운 이름이 바로 리더입니다. 우리 모두는 팔로워인 동시에 리더입니다. 직장에서도 누군가의 리더인 동시에 팔로워인 경우가 대부분이지요. 대개 인간관계는 리더와 팔로워로 구성됩니다. 또 상황에 따라 리더와 팔로워가 서로 뒤바뀌기도 하지요.

사람이 위대한 것은 사람을 키울 수 있기 때문입니다. 사람을 키우는 사람은 이미 위대한 사람이라 할 수 있지요. 그래서 좋은 리더는 좋은 스승이기도 합니다. 인류가 현재의 삶을 살아갈 수 있는 것은 선현들이 남긴 기여 때문이지요. 한 사람의 인생을 평가하는 기준은 그 사람이 다녀간 후 세상이 얼마나 나아졌는가 하는 것입니다.

세상이 더 나아지기 위해서 무엇을 어떻게 해야 하는지가 우리들 존재의 이유이겠지요. 우리는 원하든 원하지 않든 사회 속에서 살아갑니다. 그러므로 사회가 좋은 길을 걸으면 우리의 삶도 보다 바람직한 방향으로 펼쳐지겠지요. 사회가 걸어가야 할 길, 사회의 현재와 미래를 관통하는 교육이 걸어가야 할 길을 새기는 것은 나와 우리의 삶에 대단히 중요한 부분입니다.

결에서 길을 찾다

세상에는 수많은 길이 있습니다. 우리는 길을 통해 원하는 목적지에 닿습니다. 앎을 위해 배움의 길을 걷고, 깨달음을 위해 구도의 길을 찾습니다. 개인의 성취를 위한 길도 있고, 조직의 성공을 위한 길도 있겠지요. 목적과 이유는 달라도 궁극의 길은 세상의 행복을 위해 존재합니다.

사회가 걸어갈 길은 어떤 길일까요? 그것은 자연의 결에 따른 길입니다. 자연의 힘은 질기고 강하지요. 사회는 결국 자연이 원하는 결에 따라 이행합니다. 우리는 자연의 결에 따른 생물학적 존재이고, 사회는 그 결에 따라 형성된 현상이기 때문입니다. 인간의 생물학적 속성이 사회에 반영되는 것은 당연합니다. 따라서 사회의 길과 답은 언제나 '인간 정체성'에 있습니다. 우리는 생물, 동물, 인간으로 태어나 잘 살고, 잘 하고, 잘 크기 위해 존재하며 더 잘 살고, 더 잘 하고, 더 잘 크기 위해 살아갑니다.

그렇다면 사회가 할 일은 분명합니다. 자연이 심어 놓은 사람의 결이 잘 발현되도록 돕는 것이지요. 따라서 사회의 바람직한 역할은 자연의 결에 따라 구성원들이 사회 속에서 잘 살고,

서로 화합하며, 자연과 조화로운 관계를 갖고 살도록 돕는 것에 있습니다. 바람직한 사회의 모습은 경제적으로 풍요롭고 평등한 기회로 열려있는 사회, 서로가 존중하는 미덕을 갖춘 세상이겠지요.

이 바람직한 사회의 모습은 미국의 정치철학자 '마이클 샌델'이 주창한 '복지, 자유, 미덕'의 통찰과 맥을 같이 합니다. 복지는 이기적 본능의 결에 부합하고, 자유는 사회적 본성의 결에 기반하며, 미덕은 정신적 공존의 결이 배어나온 모습이지요. 서술적 표현은 달라도 모두 생물학적 신경학적 속성에 기반합니다. 인간의 삶이나 사회 현상의 본 바탕은 생물학적 항상성입니다.

인간 사회에서 생물학적 항상성은 경제적, 사회적, 정신적으로 진전합니다. '정신적 항상성'이란 세상을 변별없이 인식하며, 자연의 이치에 순응하는 지향성을 말하지요. 정신적 항상성 추구가 사회적 질서로 자리잡고, 그 지향을 지속하면 이상적 사회로 다가갈 수 있습니다. '이상적 사회'란 자연의 질서와 하나되는 사회, 소유를 넘어 존재 자체를 사는 사회, 추구하는 것으로부터 완전한 자유를 이루는 초월의 사회일 것입니다.

그렇다면 어떻게 이상적 사회로 이행할 수 있을까요? 이상적 사회로 가기 위한 기반은 경제적 신뢰에 있습니다. 사회는 경제적, 사회적, 도덕적 신뢰를 강화하는 방향으로 성장해 나갑니다. 튼튼한 경제적 기반 위에 사회적 평등과 이상적 합리주의가 꽃 필 수 있기 때문이죠. 따라서 사회 발전을 위해서는 경제적 신뢰가 먼저 구축되어야 합니다. 그런 사회가 되려면 사회 부(富)의 총 생산량이 전 구성원의 의식주 문제를 해결할 수 있어야 하고, 부의 분배도 적절하게 이뤄져야 하겠지요.

어떻게 사회적 부의 생산을 극대화할 수 있을까요? 경제를 지탱하는 두 축은 인간의 욕망이 만드는 수요와 공급입니다. 수요와 공급을 연결하는 주체는 산업이지요. 수요의 본원은 욕망이고 공급의 수단은 기술입니다. 산업의 역할은 수요와 공급을 효과적이고 효율적으로 연결하는 것입니다. 경제는 산업의 동력을 통해 작동합니다. 따라서 사회가 할 일은 간명합니다. 첫째, 산업을 위한 생산적 욕망을 부양하고, 둘째, 산업의 과실이 친사회적인 방향으로 분배되도록 유도하는 것입니다. 그러기 위한 산업 정책의 중심 철학은 무엇일까요?

시장의 보이지 않는 손이 자발적이고 자율적으로 작동하도록 두는 것입니다. 자유경쟁원칙에 따라 '생산적 경쟁'과 '합리적 협력'이 일어나도록 제도와 체계를 마련하는 것이지요. 인위적 통제와 규제는 가급적 자제하고 가능하면 사전이 아닌 사후에, 그것도 불가피한 경우에만 개입하는 것이 바람직합니다.

사회가 할 일은 동기를 제거하는 게 아닌 동기의 실현 방식을 바람직하게 안내하는 것입니다. 시장의 기반은 자생적 신뢰에 있습니다. 따라서 시장 스스로 자율적 조율과 균형에 의해 신뢰를 강화해 나갈 수 있도록 도와야 합니다. 사회는 경제적 신뢰를 바탕으로 사회적 합의를 통해 성장하고 성숙합니다.

산업의 핵심 동력은 기업가의 창의적이고 혁신적인 욕망입니다. 기업은 기업가의 창의적인 생각과 혁신에 대한 욕망, 합리적 경영 체계를 통해 발전합니다. 그 결과 자본주의를 작동시키는 원료인 경제적 가치가 생산되죠. 자본주의는 기업가의 창의적이고 혁신적인 욕망 없이는 제대로 작동되지 않습니다. 사회는 그 성과를 먹고, 생존하고, 발전합니다.

기업가가 선할 필요는 없습니다. 그러나 기업가의 성과가 친사회적이지 않으면 존속하기 어렵습니다. 기업이 할 일은 사회의 수요에 합당한 가치를 생산하는 것입니다. 따라서 기업가는 이기적이라도 기업은 이타적이어야 합니다. 기업이 사회의 수요를 외면하거나 왜곡하면 존속할 수 없기 때문입니다. 기업가의 욕망은 선하지 않을 수 있지만, 기업가의 성과는 선에 닿아 있습니다.

공공선의 기반은 경제적 복지입니다. 자본주의가 추구하는 것은 개인의 이익과 그에 따른 사회의 풍요이지요. 풍요는 사회의 기본 선(善)입니다. 그래서 사회의 부는 다다익선입니다. '곳간에서 인심 난다'라는 말처럼 풍요로운 사회는 너그럽고 착하지요. 사람은 가난해도 착할 수 있지만, 사회는 잘살아야 착할 수 있습니다.

자본주의 사회의 큰 골칫거리 중 하나는 부의 불평등 문제입니다. 그런데 부를 강제로 균등하게 분배하면 불평등 문제가 해결될까요? 그렇지 않습니다. 인간이 열심히 사는 이유는 물질적, 사회적, 정신적 보상에 대한 기대 때문입니다. 사람은 기대하는 보상만큼 열정을 발현합니다. 부에 대한 강제적 분배는 사람의 이기적, 경제적 욕망을 잠식시킵니다.

공평한 세상을 맞이하려면 먼저 공정한 사회가 되어야 합니다. 불공평 보다 힘이 센 것이 불공정에 대한 저항입니다. 공평은 공정 다음의 과제입니다. 우리가 사회적 동물이기 이전에 이기적 생물이기 때문입니다. 인간답게 살려면 먼저 먹어야 합니다. 우리가 사회적 동물이 된 이유도 잘 먹고, 잘 살기 위해서죠. 불평등을 해소하기 위해서는 우선 공정한 기회와 절차로 사회의 부가 풍성해야 합니다.

부의 생산이 먼저일까요, 분배가 우선일까요? 당연히 생산이 먼저입니다. 공평의 문제도 상당 부분 경제적 허기에 기인합니다. 경제적 문제가 해결되면 공평 문제는 쉽게 해소할 수 있습니다. 먼저 부가 있어야 나눌 수 있죠. 부가 풍성하면 부의 가치가 하락하고, 부의 가치가

하락하면 부를 생산하는 능력의 가치가 하락하고, 자연스럽게 세상은 평등한 세상에 가까이 갑니다.

우리는 평등하게 태어나지 않습니다. 서로 다른 유전자와 배경을 지니고 태어납니다. 따라서 모든 사람이 같은 능력을 가질 수 없습니다. 우열은 불가피하지요. 우리가 할 수 있는 최선은 태생적 우열이 더 이상 후천적 우열이 되지 않도록 만드는 것입니다. 평등하게 태어나지 않지만, 평등하게 살 수 있도록 하는 것이죠. 어떻게 그런 세상이 가능할까요? 그 답은 능력이 더 이상 가치가 되지 않는 세상을 만드는 겁니다. 그러면 평등한 세상이 열립니다.

현대 사회에서 능력이란 재화 가치를 생산할 수 있는 역량과 지식을 말합니다. 만약 재화 가치가 무의미해지면, 그것을 생산할 수 있는 능력의 가치도 자동으로 하락하게 되겠지요. 재화 가치가 하락하려면 부의 수요보다 공급이 늘어나면 됩니다. 사회가 할 일은 능력 있는 사람들의 욕망을 더욱 부양하고, 그들이 생산한 가치를 사회 전반에 적절하게 분배하는 일입니다. 세상을 움직이는 힘은 사회적 제도나 정책이 아닌 사람의 욕망입니다.

기업이 생산한 부는 누구의 것일까요? 결론부터 말하면 그 누구의 것도 아닌 사회의 것입니다. 주주는 자금을 마련하고, 경영자와 구성원은 시간과 노력을 투자해서 이익을 만듭니다. 주주의 자금은 어디서 온 것일까요? 태어날 때부터 부를 갖고 나온 사람은 없습니다. 투자 자산도 전부 사회로부터 조달한 것이죠. 모두 주어진 것입니다. 그러므로 애초에 내 것이 아닌, 주어진 것을 가져 갈 수는 없습니다. 죽을 때 단 한 푼이라도 가져갈 수 있는 사람은 없지요. 모두 세상의 것입니다.

그렇다면 기업이 부를 생산할 때 사용한 기술은 누구 것일까요? 모든 기술은 과거에서 왔습니다. 애플이 생산하는 스마트폰도 이전에 있던 전화기와 컴퓨터 기술을 빌어온 것입니다. 구글의 정보도, 삼성의 상품도 모두 이전의 지식을 변형한 것이지요. 아마존 상거래 플랫폼도 기존 시장을 디지털화 한 것입니다. 현재 우리가 사용하고 있는 모든 기술이 과거 많은 이들의 수고로 쌓은 결실입니다.

하늘 아래 새 것은 없습니다. 현재는 과거 위에 세워집니다. 모든 것은 과거에서 왔습니다. 기업가의 머릿속 지식도 과거에서 전수된 사회의 것입니다. 기업가가 한 것은 기존의 지식을 조금 보태고 비튼 일뿐입니다. '슘페터'의 표현처럼 창조적 파괴입니다. 창조는 아무 것도 없던 상태에서 새 것을 만드는 행위가 아니지요. 과거를 재료로 미래를 위한 새로운 가치를 창출하는 것입니다. 결국 창조적 결과물은 과거로부터 온 것이고 과거를 재료로 만든 것이니 내 것이라 할 근거는 전혀 없습니다.

능력도 마찬가지입니다. 어느 누구도 태어날 때 능력을 스스로 선택하여 갖고 나온 사람은 없습니다. 부모를 고르고 환경을 선택한 사람도 없죠. 능력도 환경도 모두 우연히 주어진 것입니다. 더욱이 능력은 그것을 필요로 하는 사람이 없으면 무용합니다. 그러므로 우연히 주어진 능력과 조달된 자원으로 만든 결과를 자기 것이라 할 수 없습니다. 개인의 능력이든 기업의 자산이든 모두 사회로부터 얻은 것입니다.

그렇다면 생산 활동을 통해 축적한 재산은 그 사람의 것일까요? 자본주의는 살아 있는 동안 법으로 재산소유권을 인정하고 보호합니다. 능력도, 재력도 시한부이자 조건부 권한이지요. 일정 기간 그리고 세상을 위해 사용한다는 조건에서 가치를 갖습니다. 그 누구도 죽을 때 재산을 가져갈 수 없습니다. 노숙자도, 억만장자도 종국에는 똑같이 한 줌의 재로 돌아가지요. 흙수저, 금수저 할 것 없이 동일한 유기질로 돌아갑니다. 육신도 재물도 영원히 소유할 수 없습니다.

사람은 죽고 기업은 사라져도 그 결과는 사회에 그대로 남아 축적됩니다. 우리에게 주어진 것은 재능과 재산에 대한 소유권이 아닌 잠시 맡겨진 집행권입니다. 결국 모든 부는 사회라는 큰 지갑 안에 속합니다. 우리는 개인이기 이전에 유전자 풀의 일원입니다. 모든 개인은 유전자 풀에 속하고 그 소유 또한 광역의 의미에서 사회에 속하지요. 따라서 재화가 개인의 것이라는 생각은 근시적 착각이고 환시일 따름입니다.

재산은 어디서 온 것일까요? 사람은 궁극적으로 지구에서 나는 것을 먹고 태양 에너지를 통해 살아갑니다. 지구나 태양이 개인 소유일 수는 없습니다. 개인을 넘어 인류, 더 멀리는 생물이 존재하기 전부터 있던 것들이죠. 모든 것은 자연으로부터 왔습니다. 우리도, 재산도, 사회도 결국 자연의 파생이고 변형에 다름 아닙니다. 내 것이 아닌 것을 내 것인 양 행세하는 것은 억지입니다. 세상이 우리에게 맡긴 것은 세상으로 다시 돌려줘야 합니다. 특히 능력이 있는 사람의 책임은 큽니다. 능력은 사람을 죽일 수도 살릴 수도 있기 때문이지요.

능력의 크기는 책임의 크기입니다.

기업가의 본분은 주어진 자원을 올바로 사용하고 그 결과를 다시 사회로 돌려주는 것입니다. 그것이 사회적 책무이고 생물학적 당위이지요. 기업의 성공 여부는 얼마간의 기회와 운에 달려있습니다. 따라서 기업가의 능력은 권리가 아닌 책임입니다. 기업가는 세상을 살 만한 세상으로 만들고, 세상의 미래를 밝히는 책무를 가진 사람입니다. 아직 세상은 기업가의 수고가 필요합니다. 더 많이 생산해서 더 많이 나누는 것은 기업가의 숭고한 소명이고 특권이지요.

결대로 꽃 피우기

경제 문제가 현재를 위한 과제라면 교육은 미래를 위한 현재의 과제입니다. 교육은 미래를 위한 사회적 적금이라고 할 수 있지요. 사람은 현재를 살지만, 사회는 미래를 삽니다. 미래를 위해서는 '교육이 답'입니다. 그러나 지금 우리나라 교육에는 '답이 없다'라는 말이 무겁게 와 닿습니다. 교육관계자, 학부모라면 우리나라 교육 문제가 얽힌 실타래 같이 난제 중 난제라는 사실에 대부분 공감할 것입니다.

교육이 가야할 길은 어디일까요? 먼저 입시 위주 교육에 가장 큰 문제가 있습니다. 이른바 줄 세우기 교육, 이기는 교육은 공존을 위한 시민이 아닌 생존을 위한 전사를 키우는 교육입니다. 교사나 학부모 모두 문제를 알고 있지만 어디서부터 손을 써야 할지 해결책을 찾지 못하고 있습니다. 진정 '교육의 봄은 오지 않을 것인가?'라며 개탄만 하고 있을 수는 없습니다. 아무리 엉클어진 실타래도 실마리가 있기 마련입니다.

답은 자연의 결에서 찾아야 합니다. 우리는 본능과 본성, 인성을 가지고 태어나 환경과 상호작용을 통해 기억을 구축하고 자신과 인생을 빚어갑니다. 그러므로 교육의 본질을 자연의 결인 본능, 본성, 인성이 바람직하게 드러나도록 돕는 데 두어야 합니다. 즉, 본능과 본성 그리고 인성을 조화롭게 피워낼 수 있는 교육이 필요합니다.

교육의 목적은 '좋은 삶'을 살도록 돕는 데 있습니다. 좋은 삶이란 무엇일까요? 우리는 사회적 동물입니다. 사람은 사회적 관계 속에서 상호작용을 하며 살아갑니다. 상호작용이 원활하면 행복하고, 그렇지 못하면 불행하지요. 따라서 좋은 삶은 바람직한 상호작용의 누적이라고 할 수 있습니다. 상호작용 결과는 뇌에 기억으로 구축됩니다. 그 기억으로 우리는 환경과 상호작용하고 그 결과를 다시 기억에 반영하여 나를 수정합니다. 나의 기억과 환경의 상호작용이 바로 '나'의 정체성입니다. '그는 어떤 사람인가?'라는 물음은 '그는 어떤 기억을 가진 사람인가?'라는 질문과 같습니다. 상호작용의 결과가 그 사람의 기억이고, 바로 그 사람이지요. 따라서 바람직한 교육이란 긍정적이고 풍성한 상호작용을 유도하는 것에 있습니다. 풍성한 관계가 삶의 가장 중요한 요소이기 때문이지요. 사람은 관계를 통해 살아가는 사회적 동물인데, 지금 교육이 갖는 문제의 핵심은 '관계의 차단'에서 기인합니다.

그렇다면 교육 기관에서 할 일은 무엇일까요? 오늘 날 교육 문제를 지식 중심 교육과 관계

차단, 두 가지로 요약할 수 있습니다. 먼저 지식 중심 교육의 문제부터 살펴보죠. 사실 삶에 진짜 유용한 지식은 있는 답을 암기하는 게 아닙니다. 있는 답을 맞히는 것은 시험이나 퀴즈, 게임 말고는 없습니다. 세상 모든 관계는 수많은 변수가 상호작용하는 복잡계이고 더욱이 시간 함수로 끊임없이 변화하죠. 친구 관계든, 연애든, 일이든, 삶이든 모두 변하는 동적 변수입니다. 세상은 결코 정적 함수로 작동되지 않지요.

인생은 세상에 있는 답을 맞히는 게임이 아니라 없는 답을 만들어가는 과정입니다. 성공의 핵심 기술은 집중, 정렬, 추적에 있습니다. 집중은 가치 집중, 욕망 학습, 가치 학습, 상호작용의 결과입니다. 정렬은 효과적 전략 모색, 가치 경로 학습, 상호작용의 결과입니다. 추적은 지속 추적, 재미, 자기제어, 성공경험의 학습에서 기인합니다. 학교에서 보내는 시간의 대부분은 지식을 배우는 것입니다. 그러나 지식은 재료일 뿐 지식을 가공할 역량이 부족하면 지식 그 자체가 무용합니다. 중요한 것은 지식이 아닌 역량이지요. 지식은 언제 어디서나 습득할 수 있지만, 역량이 형성되는 건 결정적 시기가 있습니다. 잘 사는 기술은 책이나 학교에 있지 않습니다. 우리가 익혀야 할 것은 지식이 아니라 지혜입니다. 삶이 부실해지는 것은 지식의 부족 때문이 아닌 지혜의 부족 때문입니다.

다음으로 관계의 차단 문제입니다. 역량은 관계 속에서 형성되고 강화됩니다. 긍정적 경험이 긍정성을, 다양한 가치 경험이 적극성과 전략성을 강화합니다. 사람 관계는 특히 중요합니다. 풍성한 관계가 풍성한 역량을 형성합니다. 그럼에도 불구하고 지금 우리나라의 교육은 오히려 사회적 관계를 차단하는 데 주력하고 있다고 해도 과언이 아닐 정도입니다. 학교와 학원을 쳇바퀴 돌 듯 오고 가는 순환 과정에서는 풍성한 관계가 형성되기 어렵습니다.

잔소리와 압박, 부담이 난무하는 과정에서 학습되는 것은 부정적 무력감과 반발감입니다. 그리고 이는 무기력과 저항감만 쌓을 뿐입니다. 체험과 경험이 중요한 만큼 가정 교육이나 학교 교육은 체험과 경험의 장으로 전환되어야 합니다. 이를 통해 사회적 관계를 위한 핵심 기술인 긍정 기술, 전략 기술, 성찰 기술을 강화할 수 있습니다. 사실 가장 중요한 교육은 영유아 교육이라고 할 수 있습니다. 영유아기는 긍부정 인식의 기반이 형성되는 시기이기 때문입니다. 따라서 전문적 교육을 받은 사람이 2년 정도 영유아 양육을 담당하는 것도 대안이 될 수 있습니다. 중년 여성 인력을 육성하면 중년 여성 고용 문제 그리고 경력 단절 문제 해결에 도움이 될 것입니다.

아이는 미래 사회의 주체이자 사회적 자원입니다. 아이가 필요한 대상은 사회입니다. 그러므로 양육의 책임은 사회가 져야 합니다. 국방 의무처럼 보육 의무를 부가하는 것도

하나의 방법이 될 수 있습니다. 저출산 문제는 당면한 사회적 문제 중 가장 대표적 난제입니다. 실제로 매년 엄청난 예산을 투입하지만 해결의 기미가 보이지 않습니다. 저출산의 본질은 양육, 교육 비용의 문제와 아울러 시간에 대한 부담 때문이기도 합니다.

현재 한국사회는 자본주의와 사회적 인본주의 경계를 서성이고 있습니다. 인본주의로의 이행은 기회 평등, 즉 교육 평등이 실현되는 것에서 시작합니다. 지금 한국사회에서 가장 중요한 것은 무엇일까요? 어떤 것의 진정한 가치는 부재에서 드러납니다. 절대 사라지면 안되는 것은 현재를 위한 산업 부흥이고 미래를 위한 교육 혁신입니다.

산업 부흥을 위해서는 경제의 바탕인 자유시장 경제원칙이 제대로 작동해야 합니다. 특히 미래 산업의 동력은 소프트웨어 분야입니다. 이 분야에서 가장 필요한 역량이 창의력과 협동력입니다. 창의력과 협동력은 풍성한 경험의 결과입니다. 따라서 교육 방식의 혁신은 현재와 미래에 걸쳐 가장 중요한 문제라고 할 수 있습니다. 자연의 결에 따라 사람을 아름답게 꽃 피우는 일은 그 무엇보다 의미 있는 영역이지요. 사람이 답이고, 사람이 최선이며, 사람을 키우는 것이 최상의 가치이기 때문입니다.

11장 [인생과 지혜]

우리가 세상의 본질을 탐구해 온 것은 합리적인 관점을 얻기 위해서입니다. 그 합리를 통해 상황을 예측하고 판단할 수 있지요. 인류는 미래를 예측하는 능력을 얻은 대신 현재를 상실하는 우를 범하기도 하였지만, 예측 능력의 확장을 통해 세상을 바라보는 관점을 혁신하며 삶을 개척해 왔습니다. 신화와 인과의 시대를 거쳐 합리의 시대로 접어 들었음에도 불구하고 인식의 관성으로 만들어진 문화는 강한 힘으로 우리의 생각과 신념에 큰 영향을 끼칩니다.

아직 세상에는 왜곡과 갈등과 분쟁이 넘쳐나지만 인류의 지성은 과학적인 시각을 통해 합리에 근접하고 있습니다. 인과는 인간이 만든 법칙이고 세상은 관계로 연결되어 있다는 사실을 알게 되었습니다. 자유의지는 환상이지만 자의지를 통해 삶을 일구어 나갈 수 있고, 선과 악은 인간의 개념일 뿐 자연은 가치중립적이라는 것도 알게 되었죠. 윤리와 도덕도 집단의 이기를 위한 명분일 따름입니다. 이처럼 우리가 상식으로 생각하는 것들 중에는 진실이 아닌 것이 많습니다.

본질에 대한 앎은 우리가 갖추어야 할 합리적 관점과 지향해야 할 가치의 기준을 제공합니다. 진정한 지혜는 시간이 지나도 변하지 않아야 하고, 인간에게 도움이 되는 실용적 가치를 담고 있어야 하며, 삶을 바람직한 방향으로 안내할 수 있어야 합니다.

나와 세상의 상호작용이 원활하면 좋은 인생이 됩니다. 삶은 현재의 나를 사용해서 바람직한 미래를 찾아가는 과정입니다. 긍정을 열어 세상을 만나고, 성과를 쌓아 인생을 키우고, 자신을 비워 세상을 채우고, 약점은 잊고 강점을 살리고, 불행은 흘리고 행복을 담고, 과거를 놓고 새날을 맞고, 미래는 버리고 현재를 얻고, 최선을 다해 최상을 살고, 자신을 알고 객관을 열고, 이치를 믿고 존재를 행하는 10가지 성공 인생을 위한 지혜를 공유하였습니다.

인간의 정체성을 올바르게 인식하는 앎은 인생의 소중함과 특별함을 깨닫게 합니다. 정체성을 제대로 알면 삶에 대한 절실함과 세상에 대한 책임감이 강화됩니다. 세상은 복잡하고 빠르게 변화하지만 운행의 이치를 깨우쳐 삶에 담아내면 온전한 행복에 이를 수 있습니다. 객관의 첫걸음은 자신이 모른다는 사실을 자각하는 것으로부터 시작됩니다.

자녀를 키우는 부모는 내가 원하는 자식이 아니라 세상이 원하는 사람으로 키워야 합니다. 자녀들이 스스로 삶을 헤쳐가도록 자생력을 길러야 스스로 아름답게 꽃 피울 수 있습니다. 조직의 리더는 구성원이 보유한 역량을 최대한 발현시키고 그들의 성공 경험을 도와야 합니다.

사람이 위대한 것은 사람을 키울 수 있기 때문입니다.

한 사람의 인생을 평가하는 기준은 그 사람이 다녀간 후 세상이 얼마나 나아졌는가 하는 것에 있습니다. 우리는 사회 속에서 살아갑니다. 따라서 사회가 좋은 길을 걸으면 우리의 삶도 바람직한 방향으로 펼쳐지겠지요. 사회가 걸어갈 길은 자연의 결에 따른 길입니다. 우리는 자연의 결에 따른 생물학적 존재이고 사회는 그 결에 따라 형성된 현상이지요. 인간의 삶이나 사회현상의 바탕은 생물학적 '항상성'입니다. 따라서 사회가 할 일은 자연이 새긴 사람의 결이 잘 발휘되도록 돕는 것이지요. 사회의 바람직한 역할은 사회 구성원들이 사회 속에서 잘 살고, 서로 화합하며, 자연과 조화로운 관계를 갖고 살도록 돕는 것에 있습니다. 구성원들을 제대로 꽃피우기 위해서는 자연의 결인 본능, 본성, 인성을 바람직하게 드러내는 것에 교육의 본질이 있어야 합니다. 즉 본능과 본성을 인성으로 조화롭게 피워낼 수 있는 교육을 의미합니다.

지금까지 우리는 인생의 지혜를 찾아 먼 길을 걸어왔습니다. 참된 지혜는 과거의 관성에 묶이지 않고, 현재에 최선을 다하며, 존재의 이유를 알도록 인도합니다. 멈추지만 않는다면 앎과 삶을 통해 존재의 완성에 이르는 기쁨을 누릴 수 있을 것입니다.

12장
존재의 완성

나는 내 것인가?

우리는 하나의 뿌리에서 나와 시공으로 연결된 존재입니다. 나는 과거에 우연히 주어진 수많은 조건과 기회, 그리고 그것들이 만들어낸 것들과 연결되어 있습니다. 실상 내가 태어날 때 스스로 가지고 나온 것은 아무 것도 없습니다. 지금 내 것이라고 생각하는 것들 중에서 진정 내 것이라고 할 수 있는 것들이 얼마나 될까요? 나의 이름, 부모, 조국, 사회, 능력은 본래부터 가지고 있던 것일까요? 모두 세상에 나와 얻은 것들이지요.

내가 다른 이들보다 좀 더 나은 것을 소유하고 있다면, 그것을 갖지 못한 이들이 있기 때문입니다. 나의 능력은 내가 설계한 것이 아니며, 내 육신도 내가 선택한 것이 아닙니다. 내 이름을 내가 지은 것이 아니듯이, 능력 또한 내 스스로 선택한 것이 아닙니다. 나를 비롯한 세상 만물은 우연의 산물입니다. 현재의 나도 우연의 축적으로 형성된 결과지요. 그러므로 '나'를 나의 것이라 할 수 없습니다.

나의 성취가 재능과 노력의 결과라는 생각은 오만이거나 착각에 불과합니다. 어느 시대, 어떤 국가에서 태어나 얼마만큼의 교육을 받을 수 있을지 결정할 수 있는 사람은 없습니다. 우리가 누리는 거의 모든 혜택은 사실상 운에 가까운 우연의 산물인 것이지요. 기나긴 시간에 걸쳐 수많은 사람들에 의해 쌓인 문화적 자본과 사회 간접 자본인 도로, 항만, 항공, 철도, 전기, 통

신 등의 산업 인프라와 상하수도시설, 병원, 학교 등 생활 인프라 덕분에 우리는 지금과 같은 안정과 안락을 누리고 있습니다. 무더운 여름 날 시원한 나무 그늘 아래 쉴 수 있는 것은 누군가 앞서 그 나무를 심었기 때문입니다. 역으로 단지 운이 좋지 않아 이러한 수혜를 받지 못한 사람들도 있겠지요.

능력이 있든 없든 모든 사람은 같은 조상으로부터 나왔습니다. 그러므로 더 나은 사람이 부족한 이들을 돌보는 것은 마땅히 짊어져야 할 책무입니다. 남보다 능력이 더 있다면 그것은 마땅히 사회에 갚아야 할 부채라는 의미입니다. 나는 내 것이 아니라 모두의 것입니다. 그래서 우리는 이기로만 살 수 없고, 사회는 이기적인 인간만으로 채워질 수 없습니다.

> 나는 나의 인생이 내 것이 아니라 전체 사회의 것이라고 생각한다.
> 나의 특권은 살아있는 동안 사회를 위해 최선을 다하는 것이다.
> 더 많은 일을 한다는 것은 곧 많이 사는 것이다.
> 나는 죽을 때 완전히 소모되어 있기를 바란다.
> 인생은 내게 잠시 타고 마는 촛불이 아니다.
> 그것은 내가 잠시 쥐고 있는 찬란한 횃불이다.
> 이 횃불을 다음 세대에게 넘겨주기 전에 나는 최대한 밝게 타오를 것이다.
> – 조지 버나드 쇼, 「인간과 초인(Man and Superman)」 중

조지 버나드 쇼(George Bernard Shaw)의 말처럼 나는 나의 것이라기보다 사회 전체의 것입니다. 삶이 다하는 날까지 사회를 위해 자신을 태우는 삶, 그것이 이 세상을 가치 있게 살다 간 사람의 모습이겠지요. 무엇을 이루었든, 떠날 때는 모두 놓고 가야 합니다. 영원히 소유할 수 있는 내 것은 없는 법이지요. 더구나 내가 모은 소유물들은 모두 세상으로부터 온 것입니다. 본래 내 것이 아니었고, 죽을 때도 가져갈 수 없으니 내 것이라 할 수 없습니다. 다행히 자신의 능력으로 그것을 얻었다면 잠시 맡아 놓은 것에 불과합니다. 그나마 세상에 남길 수 있는 것이 있다면, 그것은 두 발로 걸어온 자신의 흔적입니다. 그 흔적이 의미 있고 가치 있는 것이라면 다른 사람들이 따라 걸을 수 있는 '길'이 되겠지요. 이 세상에 자신의 흔적을 남길 수 있는 가장 확실한 방법은 사람을 남기는 것입니다. 사람을 남기는 것은 기억을 남기는 것이며 가치를 남기는 것입니다.

재화는 유한하지만 사람은 무한한 가치를 품고 있습니다. 내가 걸어 길이 된다면, 내가 심어

정신이 된다면, 내가 뿌려 앎이 된다면 그것이야 말로 성공한 삶 아닐까요? 끝없는 하늘에도, 막막한 대양에도 길이 있어 헤매지 않고 오갈 수 있습니다. 누군가의 엄청난 수고로 이루어진 시간을 살고 있다면 훗날 그 길을 걷는 사람을 위해 디딤돌 하나 놓아 두는 것, 이것이 우리를 품어준 이 세상에 대한 무언의 예의가 아닐까 합니다.

우리의 권리는 내 정체성의 의무를 다하는 것입니다. 그것은 나를 제대로 사용할 수 있는 권리이기도 합니다. 세상에서 능력을 인정받았다는 것은 남에 비해 조금 더 능력을 가졌다는 것입니다. 능력이 많고 적음을 떠나, 자신에게 주어진 능력을 온전히 활용하는 것이 중요합니다. 능력은 세상을 위해 발휘될 때 비로소 가치가 있습니다.

한 나이든 사람이 물건을 사고 값을 내기 위해 지갑을 열다가 동전 하나를 떨어뜨렸습니다. 동전은 대굴대굴 굴러 바닥에 있는 좁은 틈에 빠지고 말았습니다. 이 광경을 본 점원이 잠시 기다려 달라고 말하고 가느다란 철사로 무릎을 꿇고 동전을 꺼내 돌려주었습니다. 그러자 그 손님은 동전의 몇 배에 해당하는 돈을 점원에게 사례하였습니다. 사양하는 점원에게 그가 말했습니다. "한낱 쇠 조각이 될뻔 했는데, 자네가 이 동전에게 다시 생명을 주었기 때문이네."

우리가 가진 능력도 세상을 향해 사용하지 않으면 아무 의미가 없습니다. 꺼내어 제대로 쓰임을 가질 때 비로소 가치를 발휘하지요. 마태복음 25장에 이런 이야기가 있습니다. 어떤 사람이 멀리 여행을 가면서 세 명의 하인에게 각각의 재능에 따라 금 다섯 냥, 두 냥, 한 냥을 줍니다. 다섯 냥을 받은 하인은 그것을 밑천으로 장사를 하여 다섯 냥을 남기고, 두 냥을 받은 하인도 두 냥을 남겼습니다. 그런데 한 냥을 받은 하인은 땅을 파고 묻어두었지요. 주인이 돌아와 결산을 하면서 다섯 냥과 두 냥을 남긴 하인을 칭찬합니다. 그러나 한 냥을 감추어 두었던 하인의 금은 열 냥을 가진 자에게 주라고 명한 후 그를 내쫓습니다.

본전 인생보다는 작은 것이라도 이루어내는 삶이 더 낫습니다. 작은 나보다 큰 나로 사는 것이 위대한 삶일 것입니다. 능력의 크기와 관계없이 말이죠. 바람직한 삶은 자신의 정체성을 바람직한 방향으로 충분히 드러내는 것입니다. 이는 이기에서 이타로, 개인에서 전체로 향하는 삶이기도 합니다. 우리에게 남은 일은 나와 세상에 대한 책임을 절감하는 것입니다. 책임이 아름다운 이유는 나와 우리, 그리고 현재뿐 아니라 미래와 연결되어 있기 때문입니다. 우리는 이기적 존재로서 자신과 가족의 안위를 책임질 권리를 갖는 동시에, 사회의 구성원으로서 소속 집단과 지구촌의 안위와 성장을 도모해야 하는 책임을 안고 있습니다. 우리는 지구라는 아름다운 별에서 78억 명의 동족과 함께 공존해야 하는 사회적 동물입니다. 그런 의미에서 우리가 추구해야 할 삶의 지향점은 분명합니다. 그 지향점은 개인을 위한 이기의 범주를 세상을 향한

이타의 범주로 연결시키고, 이를 더욱 확장하는 삶입니다. 맑고 밝은 눈으로 보고 자연과 세상, 그리고 우리의 삶 안에서 희망을 열어가는 길을 모색하는 것이 궁극의 지향입니다.

'나는 누구인가?'라는 본질에 대한 질문과 자연의 이치, 관계에 대한 관심은 공동체와 세상을 향해 긍정적인 방식으로 관여할 수 있는 힘을 이끌어 냅니다. 이러한 시각으로 바라볼 때 우리는 오로지 자기 자신만을 위해 행동하지 않고, 이웃과 사회까지 아우르는 삶의 지혜를 통찰하게 되지요. 이것이 한 때 지구라는 별을 거쳐 언젠가 사라지는 존재의 아름다운 숙명이 아닐까요?

자신이 태어나기 전보다
세상을 조금 더 나은 곳으로 만들어 놓고 떠나는 것,
자신이 한때 이곳에 살았으므로 해서
단 한 사람의 삶이라도 더 행복해지는 것,
그것이 진정한 성공이다.
– 랠프 왈도 에머슨, 「성공이란 무엇인가」 중

미국의 시인 랄프 왈도 에머슨(Ralph Waldo Emerson) 글입니다. 우리가 지향해야 할 것은 소유가 아닌 존재의 삶입니다. 가진 것이 아무리 많아도 탐하는 사람에게 삶은 언제나 궁핍하고, 만족한 사람에게는 삶이 풍성한 법입니다. 무엇을 하고 있든, 지금 이 순간이 가장 좋은 순간이고 만남이며 기회입니다. 기회는 최선을 다하는 사람에게 주어지는 일종의 특권이고, 준비된 사람에게 주어지는 선물입니다. 기회는 행동하는 사람에게 주어지는 것입니다. 지금 이 순간은 전 생애를 통해 다시는 경험해보지 못할 소중한 시간이며, 지금 함께 있는 사람은 오직 이 생애에서만 만날 수 있는 사람입니다. 내가 만난 사람은 엄청난 인연으로 지금 이 자리에 있는 것입니다. 지금 만나는 한 사람 한 사람을 소중하게 여기고, 그 인연에 최선을 다할 때 기적 같은 변화가 찾아옵니다.

존재의 이유

다시 처음 질문으로 돌아가보죠. 우리는 어디서 왔고, 누구이며, 어디로 갈까요?

이 질문은 인간 정체성의 본질을 묻고 있습니다. 우리가 정체성에 대해 고민하는 것은 정체성에 답이 있기 때문입니다. 정체성의 본질이 살아가야 할 이유와 가치, 그리고 살아갈 길을 안내해 줍니다. 우리는 세상에 태어나 세상을 통해 자신을 배우고, 자신을 통해 세상을 이해합니다. 세상과 자신의 상호작용이 바로 자신을 만드는 것입니다. 한 번밖에 없는 인생을 행복하게 사는 방법은 무엇일까요? 좀더 나은, 좀더 새로운, 좀더 바람직한 자신을 만들어가는 것입니다. 그렇게 하려면 세상과 풍성한 상호작용이 일어나도록 자신을 최대한 사용해야 합니다. 자신을 최대한 사용하려면 자신을 제대로 알아야 하겠지요. 이 글의 목적도 최대한의 삶을 살기 위한 방법을 안내하는 것입니다.

나는 무엇으로부터 비롯되었을까요? 나는 과거의 결과입니다. 생명은 질서에서 무질서로 흐르는 경계에서 태어났습니다. 물질에서 유기질이 나왔고, 환경과의 상호작용 속에서 생명의 질서가 잉태되었지요. 이 질서는 다시 생명 진화의 메커니즘을 통해 다양한 질서를 창발하였습니다. 질서는 곧 결입니다. 지구촌의 다양한 생명은 수많은 결들이 표출한 현상입니다. 생명의 본질은 자신의 결인 정체성을 환경에 구현하는 것입니다.

생명의 기본 질서는 항상성의 결입니다. 모든 생명은 이 결 위에 다양한 결들을 추가하고 축적해왔지요. 개나리는 개나리 대로, 진달래는 진달래 대로 자신의 결을 만들고 그 결을 세상에 드러냅니다. 자신의 정체성을 환경에 반영하는 것이지요. 생물은 저마다의 방식으로 항상성을 추구합니다. 물고기는 헤엄치면서, 사람은 걸으면서, 새는 날아다니면서 항상성을 추구하지요. 같으면 같은 이유가 있고 다르면 다른 이유가 있습니다. 진화의 길이 다르면 결도 달라집니다. 같은 물 속에 살지만 어류인 상어는 다른 물고기처럼 좌우로 헤엄치고, 포유류인 고래는 육지 동물처럼 네 발로 뛰듯이 헤엄칩니다. 원숭이는 나무 위에서 살고 사람은 땅 위에서 생활하지요. 사람이 사회를 구성하고 성장하고 성취하며 성공을 추구하는 것도 사람이 가진 결 때문입니다. 모든 생명체가 다양한 방식으로 존속을 도모하지만, 결국 이들이 추구하는 것은 항상성 유지이고, 모든 활동은 항상성 유지를 위한 환경과의 상호작용입니다.

생물은 환경과의 상호작용을 통해 자신의 정체성을 환경에 반영합니다. 생물이 정체성을 발현하는 체계는 간단합니다. 환경으로부터 에너지를 획득하고 그 에너지를 사용하여 자신의 정

체성, 즉 결을 환경에 반영하는 것입니다. 가장 단순한 결은 생존과 번식에 관련한 생리적, 생식적, 생태적 항상성이죠. 동물은 본능과 본성을 통해 항상성의 결을 발현하고, 인간은 욕망을 통해 항상성의 결을 발현합니다.

생물을 포함하여 세상의 모든 변화는 에너지가 전환되는 현상입니다. 변화에는 물리적 힘이 수반됩니다. 에너지는 힘을 통해 물리적인 모습을 세상에 드러내지요. 힘은 세 가지 요소를 통해 물리적 변화를 이끌어냅니다. 작용점, 크기, 방향이죠. 이 세 가지 요소는 생명체가 정체성을 발현하는 근간이 되기도 합니다. 생명 작용은 근본적으로 자신과 환경의 변화를 수반하기 때문이지요. 이 세 가지 요소로 생명체의 세포 단위에서 개체, 나아가 사회 수준까지 일어나는 변화를 설명할 수 있습니다.

생명체가 자신(작용점)을 기반으로, 에너지(크기)를 사용하여, 가치(방향)를 지향하는 것도 같은 개념입니다. 사람도 몸(기반)에서 생산된 에너지(크기)를 사용하여 가치(방향)를 추구합니다. 생명 현상 자체도 물리 현상의 연장으로 해석할 수 있습니다. 우리 몸을 구성하는 성분은 단백질, 지질, 탄수화물, 핵산이죠. 단백질과 지질은 몸의 바탕이고, 탄수화물은 에너지 원이며, 핵산은 생명체가 지향하는 존속의 가치를 담고 있죠. 단백질과 지질로 구성된 몸은 힘의 '기반'이고, 에너지 원인 탄수화물은 힘의 '크기', 핵산을 품은 유전자는 생물이 복제를 통해 존속을 도모하는 생물학적 가치, 즉 '방향'을 의미합니다. 이 모든 변화는 분자 수준에서 일어납니다. 분자 수준의 유기적 질서 작용이 세포 단위로 수렴되면서 항상성 유지를 위한 질서를 발현합니다. 이 질서가 세포 작용이고, 세포 작용은 개체 단위의 활동을 만들어냅니다.

우리의 인지 작용도 마찬가지입니다. 몸을 보존하고 유전자를 보전하는 것이 생물이 지향하는 가치이고, 이를 추구하는 것이 곧 정체성입니다. 이 정체성을 보전하는 것이 정체성 자체의 본질이자 지향 가치이지요. 따라서 생물이 지향하는 가치는 정체성의 발로인 것이지요. 가치는 심리적 동기를 통해 변화를 유도합니다. 변화는 힘을 수반하지요. 그러므로 앞에서 소개한 세 가지 요소 '기반, 크기, 방향'에 따라 정체성을 발현하는 행동이 결정됩니다.

행동을 일으키는 동기 또한 '기반, 크기, 방향'의 세 가지 요소로 구성됩니다. 동기의 '기반'은 신뢰이고, 동기의 '크기'를 결정하는 것은 열정이며, 동기가 지향하는 '방향'은 가치입니다. 우리는 환경을 신뢰할 수 있어야 행동에 나섭니다. 신뢰가 생긴 뒤에야 열정을 발현하고. 이 열정이 행동의 강도를 결정합니다. 열정이 발현되면 가치지향적인 전략을 모색하게 됩니다. 뇌는 이 세 단계 과정을 통해 우리를 행동하게 하고 추구하는 가치를 획득하게 만듭니다. 이 세 가지 단계가 지향하는 바가 곧 정체성의 추구입니다. 생명 현상은 자신의 정체성을 보존하고

강화하는 것이며, 그것이 곧 정체성의 정체인 '결'입니다.

우리는 욕망을 통해 자신의 정체성을 세상에 표출합니다. 항상성 추구가 정체성의 원형이라면, 욕망은 정체성의 표현형이라 할 수 있습니다. 모든 생물은 자신의 정체성을 담고 있는 몸과 유전자를 보전하는 것을 최우선으로 삼고 있습니다. 인간도 마찬가지죠. 그래서 우리는 자기를 보전하기 위해 이기적 존속(기반)을 추구합니다. 또 사회적 동물로서 집단의 유전자 풀을 보전하기 위해 타인과 협력하면서 사회적 성장(크기)을 추구합니다. 나아가 자신과 집단을 뛰어넘어 전 인류가 공존할 수 있는 가치를 실현하기 위해 정신적 완성(방향)을 추구합니다.

유기분자 단위의 항상성 추구가 세포와 조직에 스민 것이 생명 활동이고, 개체에 깃든 것이 생체 활동이며, 그것이 사회에 투사된 것이 사회 시스템입니다. 유기분자의 정체성 발현이 세포와 개체를 넘어 사회에까지 이어지는 것이지요. 그래서 인간의 정체성 발현이 이기적 존속을 넘어 사회적 성장과 정신적 완성으로 확장되고, 사회도 우리의 정체성이 지향하는 바를 반영하는 방식으로 발전할 것으로 예측할 수 있습니다. 현재 우리는 이기적 존속을 추구하는 데 알맞은 자본주의 사회(기반)에 살고 있습니다. 그리고 앞으로는 사회적 성장을 추구하는 인본주의 사회(크기)를 거쳐, 정신적 완성을 추구하는 이상적인 세상(방향)을 구현하는 사회체제로의 변화를 예측할 수 있습니다.

생명의 질서는 항상성에서 나옵니다. 항상성은 물리적 질서이자 생물학적 명령입니다. 이 명령에 따라 인간의 내면에 세 가지 질서가 구축되었습니다. 이기적 존속 추구, 사회적 성장 추구, 정신적 완성 추구라는 욕망의 결입니다. 나, 우리, 사회라는 현상은 결국 항상성의 표현형인 것입니다. 모든 생물은 자신의 정체성을 바탕으로 질서의 결을 지향하는 숙명을 안고 있습니다. 인간의 감각과 감정은 질서의 발현 상태를 감지하는 신경화학적 체계이고, 사람 간의 관계는 질서를 주고받는 사회적 행위입니다. 사회도 여러 시스템을 통해 효율적 번성이라는 집단적 항상성을 추구하지요.

정체성 자체에는 어떠한 의도나 목적이 없습니다. 그냥 존재 자체가 이유이자 목적적 행위를 유발할 뿐입니다. 목적적 행위에는 본래 설계되거나 의도된 목적이 존재하지 않습니다. 그래서 자연은 목적이 없습니다. 자연은 이유를 제공할 뿐 목적을 제시하지 않습니다. 그리고 자연은 경계와 구분이 없기 때문에 원인과 결과도 없습니다. 인과가 없으면 목적도 가치도 없습니다. 들을 덮고 있는 목초는 양이나 소를 위한 것이 아니고 인간을 위한 것은 더욱 아니지요. 자연은 인간의 눈을 즐겁게 하기 위해 존재하는 것이 아닙니다. 드넓은 초원과 숲은 그 자체로 존재이자 목적입니다. 그런 면에서 보면 세상은 무상하고 자연은 무심하지요. '산은 산이고 물

은 물'일뿐인데, 사람들이 의미를 부여하고 해석하려 하기 때문에 오히려 진실이 가려지는 것입니다. 세상 만물은 그냥, 그대로, 그 자리에 말없이 존재할 따름입니다.

소유의 삶, 존재의 삶

바람직한 삶이란 자기실현의 삶일 것입니다. 자기실현의 삶은 자신의 결을 드러내고 온전히 실현해가는 삶입니다. 욕망이라는 결을 바람직한 방향으로 전환하면서 자신의 정체성을 세상에 반영하는 것이지요. 사람은 이기적 존속, 사회적 성장, 정신적 완성을 추구하면서 성장합니다. 이기적 존속을 추구하는 삶은 자기 중심적인 욕망을 추구하는 삶이고, 사회적 성장을 추구하는 삶은 사회적 관계 속에서 성취와 성장을 추구하는 삶입니다. 또 정신적 완성을 추구하는 삶은 이치에 대한 합리적 이해를 바탕으로 자기실현과 자기초월을 추구하는 삶이지요.

인간은 정체성을 발현하기 위한 본능과 본성이라는 욕구, 그리고 여기에 바탕을 둔 욕망을 가지고 있습니다. 욕구와 욕망은 모든 사고와 행위의 원천입니다. 인간 정체성의 핵심이 '추구하는 것'이므로 우리는 추구를 멈출 수 없습니다. 추구의 멈춤은 곧 죽음을 의미하기 때문입니다. 그렇다면 인간은 끝나지 않는 욕망의 노예로 살 수밖에 없는 걸까요? 바람직한 삶을 살아가려면 이기적 욕망을 이타적 욕망으로 전환해야 합니다. 이기를 버리는 것이 아니라 이기를 이타로 확장하여 작은 나를 더 큰 나로 승화시키는 것이지요. 그것은 욕망을 바람직한 방향으로 발현하여 자기실현과 자기완성을 지향하는 삶입니다.

이 과정은 이기적 존속 추구에서 사회적 성장 추구로, 다시 정신적 완성 추구로 욕망의 무게중심을 이동시키는 것입니다. 이는 추구하는 가치를 자기 중심에서 관계 중심으로, 다시 세상 중심으로 이동시키는 것이기도 하지요. 정체성 발현이 순조로우면 욕망은 이기적 존속(이기), 사회적 성장(호혜), 정신적 완성(이타)으로 점차 옮겨가면서 나와 세상을 동일시하는 범주가 커지게 됩니다. 욕망의 천이를 통해 나, 우리, 세상으로 동일시의 범주가 확장될 때 비로소 내가 커질 수 있습니다. 이것이 합리와 이치에 따른 성장의 개념입니다. 우리는 욕망하는 존재입니다. 항상성 추구를 위해 욕망하는 존재, 그것이 바로 우리의 정체성입니다. 그렇다면 추구의 끝은 어디일까요? 완전한 행복은 가능할까요? 완전한 행복은 현실세계에서는 불가능합니다. 완전한 이상향도 존재하지 않습니다. 완전함은 상상 속에만 존재합니다. 행복은 추구하는 것이지

소유할 수 있는 것이 아니지요. 이상향도 추구의 대상이지 도달할 수 있는 곳이 아닙니다. 이상향을 뜻하는 유토피아라는 말 자체가 어디에도 존재하지 않는 곳을 의미합니다. 우리는 결코 도달할 수 없는 이상향을 꿈꾸며 나아갈 수밖에 없는 숙명을 짊어진 존재인 것입니다.

우리에게 허락된 것은 최선의 추구이지 최상의 소유가 아닙니다. 최선의 추구 자체가 최상을 향한 최고의 지향입니다. 만약 우리가 최선을 다해 최상을 향해 가는 길 위에 있다면 이미 이상에 도달했다고 할 수 있습니다. 인생은 이룸이 아니라 추구하고 나아가는 과정이기 때문입니다. 자기실현의 길을 가고 있는 사람은 이미 최상으로 사는 사람입니다. 자기실현만이 자신을 최대한 사용하여 최상의 인생을 만들 수 있는 유일한 길이니까요.

완성의 삶은 무엇일까요? 그것은 추구로부터 자유에 이르는 삶입니다. 추구의 완성은 궁극적으로 추구의 종결, 즉 추구를 멈추는 것입니다. 추구의 목적이 추구 자체에 있지 않기 때문이죠. 추구는 생물 고유의 속성이고 추구의 이유는 항상성 도모에 있습니다. 그러므로 추구는 수단이지 목적이 아닙니다. 우리가 무언가를 추구하는 이유는 가치를 얻기 위해서고 가치를 획득하면 추구를 멈추는 것이 당연하죠. 추구하는 이유는 추구하게 한 이유를 사라지게 하는 것입니다. 모든 가치는 가치의 상실이 그 목적입니다.

추구성은 추구하는 것으로부터의 자유를 추구합니다. 욕망이 원하는 것은 욕망으로부터의 자유이고, 정신적 완성추구의 본질은 본능과 본성이 만든 욕망으로부터 초월하고 싶은 마음이지요. 그 마음이 자기로부터의 초월, 즉 궁극의 자유를 지향하게 만듭니다. 우리는 욕망 때문에 삽니다. 욕망의 본질은 기억이고, 나에 대한 기억이 곧 나의 자아입니다. 따라서 욕망의 천이가 자아의 천이입니다. 자아는 '이기→호혜→이타'로 자신을 확장해갑니다. 바람직한 인생이란 자신을 이기에서 이타로 넓혀가는 과정입니다.

오래 전, 영화 「가디언(guardian, 2006)」을 보고 진한 감동을 느낀 적이 있습니다. 주인공은 해양구조대원들을 훈련시키는 교관입니다. 그는 해양구조대에서 전설적인 인물로 통하지만, 구조활동 중 친구를 잃은 아픔을 안고 있지요. 어느 날, 고교 수영 챔피언 출신의 젊은 신참이 훈련소에 입소합니다. 신참은 교관을 영웅으로 여기면서도 늘 그를 뛰어넘고 싶은 야심으로 가득 차 있습니다. 훈련을 마친 후 교관은 신참과 함께 일선 구조대원으로 복귀하지만, 과거의 아픈 기억에서 벗어나지 못하고 결국 구조대를 떠나게 됩니다. 그때 신참이 묻습니다.

"지금까지 몇 명이나 구조했습니까?"

교관은 무심코 이렇게 대답합니다.

"22명."

"22명요? 220명이 아니고요?"

신참이 실망한 낯빛으로 반문하자 주인공이 다시 말합니다.

"내가 구하지 못한 사람의 숫자야. 난 그 숫자만 기억해."

구조대를 떠났던 교관은 신참이 위험한 구조활동에 투입되자 함께 현장으로 달려갑니다. 폭풍우가 몰아치는 밤, 교관은 위험에 처한 신참을 구하려다 오히려 위기를 맞게 되고 자신을 구하려는 신참의 손길을 뿌리친 채 바다 속으로 몸을 던집니다. 이 영화의 마지막 장면은 신참의 내레이션으로 끝이 납니다.

"바다 밑에 산다는 한 남자의 전설이 있다. 그는 사람을 낚는 어부이며, 절망에 빠진 조난자들의 마지막 희망이다. 많은 생존자들이 그의 손길을 느꼈고, 용기를 가지라는 속삭임을 들었다고 한다. 어디까지나 전설일 뿐이지만, 사람들은 그를 수호자(Guardian)라 부른다."

우리가 세상에 남길 수 있는 것은 무엇일까요? 남들보다 많은 재산과 명예를 남기는 것이 성공한 인생일까요? 재산보다 이름을 남기는 것이 자기실현의 삶에 보다 가까울 겁니다. 하지만 그보다 중요한 것은 사람을 남기는 것이 아닐까요? 영화의 주인공이 아름다운 것은 타인을 수호하는 삶뿐만 아니라, 그 삶을 따르고자 하는 사람을 남겼기 때문일 것입니다. 묘비명에 새길 문구가 아니라 남겨진 사람들이 나를 어떻게 기억하는가가 내 삶의 성적표입니다.

진정한 성공은 자신의 결 대로 최대한 사는 삶입니다. 자신의 정체성을 이 세상에 최대한 발현하는 것입니다. 자신을 최대한으로 사는 삶, 그것이 성공의 본질이자 완성이라 할 수 있습니다. 우리는 유한한 존재로 태어났습니다. 유한한 존재가 선택할 수 있는 최상의 길은 최선을 다해 최대한의 삶을 사는 것입니다. 최선과 최대는 자기를 초월하여 세상과 하나되는 삶으로 우리를 이끕니다. 세상과 하나되는 삶은 이치를 바로 알고 그 앎을 삶에 담는 삶입니다. 세상과 하나가 되는 삶이야말로 풍성하게 존재하는 삶이며 최대한의 삶일 것입니다.

우리는 초대장도 없이 우연히 지구라는 별에 태어나 필멸의 삶을 살 수밖에 없는 존재입니다. 그러나 불멸의 가치를 살아낼 수 있는 존재이기도 하지요. 그 불멸의 의지로 인해 우리가 세상에 왔고, 더불어 살아가고, 미래를 꿈꾸고 있습니다. 우리는 유전자를 다음 세대에 전달하여 자신의 존재를 이어 나갑니다. 식물은 강렬하게 씨를 발아시키고 널리 퍼뜨려 새로운 터전에서 꽃을 피워냅니다. 이처럼 존재하는 모든 것은 사라지지 않으려는 특성을 지니고 살아가지요.

불멸의 선상에서 우리가 새길 수 있는 것은 의미 있게 살다 간 나의 흔적과 기억일 것입니다. '얼마나 많이 가졌는가?'라는 소유의 삶은 필멸에 쓸려 언젠가 사라지지만, '얼마나 가치 있

게 살았는가?'라는 존재의 삶은 불멸의 영생을 부여받습니다. 우리 삶은 아주 오래 전부터 세상에 남겨진 깊은 발자국 위에 세워졌습니다. 우리 또한 자연의 결에 따라 길을 찾고 꽃을 피워 세상에 남겨지는 순리의 길을 걸어야 하겠지요. 그것이 우리가 세상에 온 이유이기 때문입니다.

인생=나 X 세상
인생이란 나와 세상의 상호작용이다
행복은 원활한 상호작용의 결과로 주어지며
일은 행복을 교환하는 가치거래 행위이다.

세상은 타인의 욕망이다
나는 나의 능력으로 세상에 성과를 제공하고
세상은 나의 성과를 통해 효용을 얻는다
세상은 자신이 획득한 효용만큼 나에게 가치로 보상한다

인생이란 나의 능력을 지불하고 나의 행복을 구매하는 과정이다
인간 관계의 본질은 욕망의 거래이고,
인간 사회는 욕망을 거래하는 장터이며,
나도 세상도 욕망을 거래하면서 성장한다

내가 원하는 것은 오늘보다 나은 내일의 성장이다
성장은 성과를 통한 성공경험의 축적으로 이루어지고
성공은 성장의 누적 결과로 주어진다

진정한 성공이란 최선으로 최대한 존재하는 삶이다
최대한 존재한다는 것은 자기를 극복하여 세상과 하나 되는 삶이다
세상과 하나되어 최대한 존재하는 삶, 그것이 최상의 성공이다
– 「진정한 성공이란」

연결된 나

나는 나일까요?

본질적으로 나와 세상은 구분할 수 없습니다. 나는 세상과 관계로 연결되어 있기 때문입니다. 또한 나는 끊임없이 변화합니다. 세포는 쉼 없이 새로운 세포로 대체되고, 경험과 학습을 통해 나의 기억도 매 순간 변화합니다. 지금 이 순간도 나는 조금씩 변하고 있죠. 나의 변화는 세상으로부터 온 것입니다. 외부에서 들어온 음식물이 내 몸의 세포를 바꾸고, 세상에서 얻은 지식과 정보가 나의 마음을 바꿉니다. 그러므로 세상에서 '나'를 분리하여 내가 따로 존재한다는 생각은 착각입니다. 사실 우리는 태어나기 전부터 이미 세상과 하나로 연결되어 있었습니다. 생물의 기원을 거슬러 올라가면 우리는 무에서 시작하여 단순한 물질로 처음 세상에 나왔고, 유기물질을 거쳐 생명체로 진화해왔습니다. 그 생명 사슬의 결과로 우리는 현재 존재하고 있습니다.

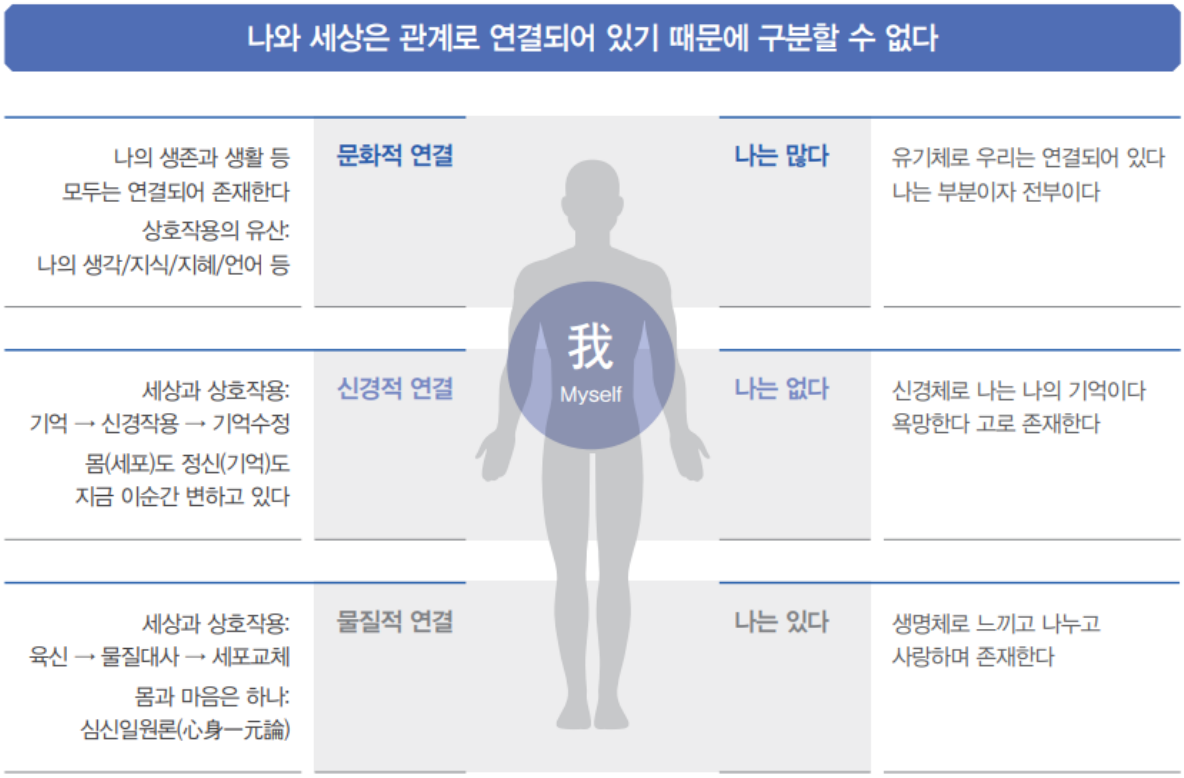


그림 12-1 연결된 나

우리는 어머니의 자궁에서 처음 생겨났을 때부터 세상과 끊임없이 상호작용해 왔습니다. 몸은 외부 자원을 흡수하여 쉼 없이 세포를 교체하고, 마음은 환경과 상호작용한 결과들을 신경

계에 반영하여 매 순간 기억을 수정합니다. 우리는 기억을 통해 과거를 회상하고 미래를 상상합니다. 기억을 통해 과거와 미래를 연결하는 것이지요.

기억은 뇌에 새겨진 신경화학적 흔적이기 때문에 물리화학적인 법칙을 따릅니다. 우리 마음은 이 신경생리적 메커니즘에 따라 일어납니다. 정신의 이면에 물리적 배경이 있다는 사실은 불편하지만 받아들일 수밖에 없는 진실입니다. 물질과 에너지가 하나이듯 물질과 정신도 본질적으로 하나인 두 개의 현상일 뿐입니다. 뇌와 기억, 그리고 정신은 하나입니다. 또 뇌는 나와 세상을 연결하는 매개입니다. 우리는 뇌를 통해 바깥 세상을 느끼고 내면의 느낌을 다시 세상에 반영할 수 있습니다.

뇌는 나와 세상을 연결하는 매개이자 '나'라는 존재의 주체입니다. 나는 뇌를 통해 인식되고, 내가 살아가는 사회는 여러 사람들의 뇌로 구성되어 있지요. 다른 이들과의 상호작용도 뇌를 통해 일어납니다. 뇌를 알아야 하는 이유 중 하나는 뇌의 변화를 통해 삶을 변화시킬 수 있기 때문입니다. 뇌를 변화시키면 나를 바꿀 수 있고, 나를 바꾸면 인생을 바꿀 수 있습니다. 뇌를 잘 가꾸는 것이야말로 새로운 인생을 만드는 길입니다. 몸이 단기간에 만들어지지 않는 것처럼 뇌도 하루 아침에 변화되지 않습니다. 그러나 알을 깨지 않는 새는 허공을 날 수 없고, 허물을 벗지 않은 애벌레는 나비가 될 수 없지요. 현재의 상태에서 탈피할 수 있는 사람만이 변화를 통해 진정 성공한 인생을 살 수 있습니다.

미국 캘리포니아주의 레드우드 국립공원에 거대한 나무들이 끝없이 펼쳐진 숲이 있습니다. 건조한 기후고 비도 잘 오지 않는데, 나무가 최고 112m까지 자랄 수 있는 이유가 무엇인지 궁금하여 식물학자들이 땅을 파헤쳐 보았습니다. 그 결과 나무와 나무들의 뿌리가 놀라울 만큼 강하고 촘촘하게 연결되어 있음을 발견했습니다. 생물의 생존과 진화의 메커니즘은 개체와 개체, 개체와 집단, 개체와 환경의 상호 연결입니다. 우리의 몸도 마음도 세상과 연결되어 있습니다.

내가 알고 있는 지식과 지혜는 나보다 앞서 세상을 살다 간 사람들로부터 얻은 것이죠. 내가 사용하는 언어 역시 오랜 세월 사람과 사람, 집단과 집단의 상호작용을 통해 빚어진 것입니다. 내가 사용하는 모든 것, 누리고 있는 모든 것, 원하는 모든 것은 타인의 기여를 통해 얻은 것입니다. 집, 옷, 음식, 생활용품, 배터리, 휴대폰이 없는 세상을 상상해보세요. 이들 중 나 혼자 힘으로 만들 수 있는 것은 없습니다. 인간은 독립적으로 생존하는 것이 아니라 연결되어 존재합니다. 나의 생각, 지식과 지혜, 기억까지도 다른 사람과 환경에 의해 형성된 것이지요.

내가 죽으면 나는 사라지는 것일까요? 몸이 죽어 땅에 묻히면 유기질로 분해되겠지요. 분해

된 유기질은 미생물의 먹이가 되고, 미생물은 또 다른 생물의 먹이가 됩니다. 만일 다른 식물이나 지렁이가 그 유기물을 흡수하면 그것들은 닭의 먹이가 되고, 닭은 다시 인간의 먹이가 될 수 있습니다. 내 몸을 구성하고 있던 성분들이 결국 자연의 순환을 거쳐 누군가의 몸을 구성하는 것입니다. 결국 우리 몸을 구성하는 모든 성분은 죽은 것들로부터 온 것입니다. 그렇다면 나의 정신은 어디로 가는 것일까요? 몸이 사라지면 생명활동을 멈추지만, 우리가 영원히 사라지거나 죽는 것은 아닙니다. 죽어도 죽지 않는 삶이 있고 죽어서 더 큰 영향을 미치는 삶이 있습니다. 목숨이 붙어 있다고 살아 있다고 말할 수 없고 죽었다고 해서 완전히 사라지는 것도 아닙니다. 죽음은 또 다른 삶의 시작일 수 있습니다.

세포가 죽으면 몸도 죽지요. 하지만 불멸의 세포라 불리는 암세포가 있습니다. 바로 헬라 세포(HeLa cell)입니다. 헬라 세포는 1951년 자궁경부암으로 사망한 헨리에타 랙스(Henrietta Lacks)가 남긴 암세포입니다. 헬라 세포는 그녀가 사망한 뒤 여러 의료기관과 연구기관에서 배양되어 지금까지 연구용으로 사용됐습니다. 이 세포 덕분에 두 명의 의학자가 노벨상을 받았을 만큼 헬라 세포는 의학연구에 크게 기여했지요. 지금도 엄청난 양의 헬라 세포가 전 세계 연구기관에서 배양되고 있습니다.

다섯 아이의 엄마였던 헨리에타 랙스는 불과 31세의 나이에 세상을 떠났습니다. 하지만 그녀가 남긴 세포 덕분에 수많은 사람이 질병의 고통에서 해방될 수 있었지요. 몸은 죽어도 여전히 기억되는 사람들이 있습니다. 인류사에 발자취를 남긴 수많은 위인도 세상을 떠난 지 오래되었지만, 그들이 남긴 지혜와 지식은 여전히 우리 가슴 속에 남아 있습니다. 지금의 우리는 과거에 이 세상을 다녀간 수많은 현자들의 도움으로 살아가고 있는 것입니다.

나와 세상은 물질적, 신경적, 문화적, 시공간적으로 연결되어 있습니다. 분별하고 구분하는 것은 사람의 인식이지요. 어디서 어디까지를 나라고 할 수 있을까요? 나를 세상과 구분하는 것은 무의미합니다. 그래서 나는 있기도 하고, 없기도 합니다. 물론 나는 스스로를 생명체로 느낄 수 있고, 그 느낌을 나누며, 타인을 사랑하고, 생각도 합니다. 그래서 나는 있습니다. 또 나는 뇌를 통해 가치를 학습하고 다양한 욕망을 추구합니다. 그래서 나는 많습니다. 나는 유기체로서 세상과 연결되어 있습니다. 그래서 나는 부분이자 전부입니다. 개체로서 나는 작지만 전체로서 나는 우주의 전부라 할 수 있습니다.

앎과 삶

갈 길은 먼 데 해는 이미 기울고 있습니다. 제 나이 벌써 60을 지나고 있는데 이순(耳順)은 고사하고 욕망에서도 자유롭지 못합니다. 아직도 속과 겉이 다르고 나에게 비겁하며 강한 힘 앞에 용렬해집니다. 또 쉽게 감정에 휘둘려 작은 일에도 귀가 쏠리고 마음이 엉클어지기 일쑤지요. 세상으로부터 많은 것을 배우고 느꼈지만 그 앎조차도 제대로 실천하지 못하고 있습니다. 이 글은 제 자신에게 건네는 독백이기도 합니다.

나의 내면에서 나오는 수많은 목소리의 주체는 기억이 만드는 감정입니다. 그 감정들이 서로 갈등하며 싸우고 판단합니다. 한번 일어난 감정은 도미노처럼 연속적으로 생각을 파생시킵니다. 초기 자극에 의해 생각이 일어나면 관련 감정이 만들어지고, 그 감정이 다시 생각을 부르고 생각이 감정을 만드는 것이지요. 이런 방식으로 이 생각 저 생각이 번갈아 가며 일어납니다. 내면의 힘을 기르면 감정의 소용돌이를 이길 단단한 체질을 만드는 데 도움됩니다. 나무는 대개 이 방면의 달인이지요. 나무는 바람 세찬 날에도 가지와 잎의 무게를 지탱합니다. 나무 몸통 중심부를 심재(心材)라 부르는데, 특히 금강 소나무의 심재는 매우 아름답고 강합니다. 어마어마한 힘을 가해도 잘 훼손되지 않고 버텨낼 수 있어서 궁궐이나 사찰 건축에 주로 사용되었죠.

나무에 '심재'가 있다면 사람에게는 심지(心志)가 있습니다. 심지가 단단한 사람은 웬만한 감정에 휘둘리지 않고 꿋꿋하게 걸어 갈 수 있지요. 단단한 심지를 갖기 위해서는 현재에 집중하는 훈련이 필요합니다. "풀을 베는 사람은 들판의 끝을 보지 않는다."라는 말이 있습니다. 들판의 끝을 보면 이 넓은 들의 풀을 언제 다 벨까 걱정부터 앞서기 때문입니다. 미리 걱정하며 염려할 것이 아니라 현재, 내 앞에 있는 풀을 베는 데만 집중해야 합니다.

내 속에는 수많은 자아가 살고 있습니다. 비겁한 자아, 게으른 자아, 어설픈 자아, 서글픈 자아, 불쌍한 자아, 삐치는 자아, 속이는 자아, 뻔뻔한 자아, 안타까운 자아, 편협한 자아, 염치 자아, 양심 자아가 비좁은 내 속에서 복닥거리며 동거하고 있습니다. 때로는 자아끼리 서로 싸우기도 합니다. 그래서 내 안의 세상은 한시도 조용한 날이 없습니다. 저 역시 하루에도 수없이 감정의 롤러코스트를 탑니다. 멀미가 날 지경이지요.

감정으로부터 자유로워지려면 감정을 관조할 수 있어야 합니다. 그래서 저는 감정의 손님이 되려고 노력합니다. 손님의 시선으로 감정을 관조하면 격한 감정이 조금씩 가라앉습니다. 그래

도 가라앉지 않으면 주의를 다른 데로 돌리거나 잠시 명상을 합니다. 명상에 들기 어려우면 잠을 청하고, 그것도 어려우면 그냥 누워서 기다립니다. 그래도 해결되지 않으면 차라리 잠이 올 때까지 영화를 봅니다. 복잡하고 뒤엉킨 감정도 기다리면 순리에 따라 풀리게 되어 있습니다.

가능하면 순리에 따라 마음을 움직이려 합니다. 자연에 순응하는 것이 이치의 삶일까요? 자연을 거스르지 않는다는 것은 단지 바람 따라 물 따라 흐르는 대로 사는 것을 의미하지는 않습니다. 그것은 자연의 이치를 제대로 알고 깨우쳐 스스로 자연과 하나되는 삶을 의미하지요. 인간도 자연의 일부입니다. 그러므로 인위도 자연의 거대한 흐름 중 일부인 것입니다. 인간의 의도 역시 자연의 이치에 있고, 의도를 만드는 인간의 의식 역시 자연의 창발 현상 중 하나입니다.

자연이 만든 물질의 결, 유전의 결, 인지의 결이 모여 인간의 결을 구성합니다. 그 결대로 최선을 다하는 것이 우리가 할 수 있는 이치의 삶이 아닐까 싶습니다. 무위를 추구하겠다며 세상을 방관하거나 방치하는 것은 이치의 삶이라 할 수 없습니다. 인간 세상을 합리의 눈으로 바라보며 적극적으로 참여하는 삶, 더 나은 자신과 세상을 지향하는 삶이야말로 이치의 삶이자 인간의 도리를 다하는 삶일 것입니다.

『중용(中庸)』에 '하늘이 사람에게 내린 명을 본성이라 하고, 그 본성을 따르는 것을 도라 하며, 도를 닦게 하는 것을 가르침이라 한다. 도는 잠시도 본성을 떠날 수 없다'는 말이 있습니다. 인간의 본성에 자연의 이치가 그대로 담겨 있으니, 그 이치에 따르라는 의미로 해석할 수 있습니다. 인생을 성공으로 이끄는 길은 가능성을 믿고 자연이 심어준 결, 즉 천성이 바람직하게 잘 드러나도록 스스로 돕는 것입니다. 그 열린 가능성을 탁월성으로 빚는 것이 천명을 따르는 삶일 것입니다.

도가 실천적인 모습을 띠면 윤리가 되고, 하늘의 명을 대중에게 설파하면 종교가 됩니다. 결국 윤리와 종교는 자연의 섭리를 바탕으로 인간의 도리를 안내하는 역할을 합니다. 『대학(大學)』은 보다 구체적이고 실용적인 이치의 삶을 제시합니다. 격물(格物), 치지(致知), 성의(誠意), 정심(正心), 수신(修身), 제가(齊家), 치국(治國), 평천하(平天下)가 그것이죠. 우리가 앎에 힘쓰는 것은 이치를 깨닫기 위함입니다. 세상의 이치를 깨달은 후에 지극한 앎에 이르고, 지극한 앎에 이른 후에 뜻이 성실하게 되며, 뜻이 성실한 후에 마음이 바르게 됩니다. 마음이 바르게 된 다음에 자신을 수양할 수 있고, 자신을 수양한 후에 집안이 잘 다스려지고 나라와 천하가 평안해진다는 것이지요.

인간이 다른 동물과 다른 점 중 하나는 스스로 배우고 익히는 것입니다. 다른 동물도 경험을

통해 어느 정도는 학습할 수 있지만 인간은 '객자아'라는 거울 하나를 더 가지고 있습니다. '자아를 보는 자아'릂 품고 있는 것입니다. 생각하는 것을 생각하고, 안다는 것을 아는 느낌 같은 것이지요. 이 느낌이 우리의 기억을 수정하여 스스로 배우는 학습체계를 구축합니다. 그래서 인간은 스스로 배우고 변화하는 존재입니다.

인간의 특별함은 앎을 삶에 담는 데 있습니다. 삶에서 실천할 때 앎은 비로소 바른 앎이 됩니다. 바른 앎은 자연이 만든 사람의 결을 아는 것이며, 그 결을 실천하는 삶입니다. 더 나은 삶을 위해 사람들이 원하는 것은 더 잘살고, 더 잘하고, 더 잘 크는 것입니다. 잘 큰다는 것은 자기 중심의 이기적 가치와 집단 중심의 사회적 가치를 넘어 모든 인류가 지향하는 이치를 삶에 담아 정신적 완성을 이루는 것입니다. 정신적 완성은 자신을 초월하여 세상과 하나 되는 것입니다. 이는 더 나은 세상을 위해 자신을 태우는 삶이며, 그것이 곧 사랑입니다.

'사랑하면 알게 되고 알게 되면 보이는데 그때 보이는 것은 전과 같지 않다.'라고 하였습니다. 진정한 앎은 삶을 변화시키고 사람과 세상을 사랑하게 하지요. 우리는 알지 못하는 것을 사랑할 수 없습니다. 앎을 통해 비로소 참된 사랑에 이를 수 있습니다. 사랑은 자기 초월의 원천입니다. 삶은 앎의 실천이고, 그 지향은 이행(利行)입니다. 앎은 이치로 시작하여 이행으로 완성되며, 이 과정이 곧 자신을 빚는 과정입니다. 삶의 완성은 자연과 온전히 하나가 되는 것이죠. 사랑은 그곳으로 향하는 실천입니다. 그것이 자연이 만든 결을 따라 사는 삶일 것입니다.

나는 꼰대다

모든 것은 인식으로 존재하기 때문에, 앎은 존재의 바탕이 됩니다. 하지만 인간 사회에서 앎은 양면성을 지니고 있습니다. 앎에 속박당하는 삶과 앎을 통해 자유로워지는 삶이 동시에 존재하는 것이죠. 앎에 갇힌다는 것은 자신이 판 함정에 빠지는 것이고, 앎을 통해 자유로워진다는 것은 이치에 따라 살아감으로써 어떤 상황에서도 이치를 거스르지 않는 이순(耳順)과 종심(從心)의 경지에 이르는 것입니다. 앎이 지혜가 되면 모든 의심으로부터 자유로워집니다. 그러나 앎에 갇혀 자기만의 관념이 구축되면 자신뿐 아니라 다른 사람도 힘들게 만듭니다.

새로 이사한 자녀 집을 찾아가는 노부부가 있었습니다. 초행길이고 익숙하지 않은 지역이라 조심스럽게 운전을 시작했습니다. 그러나 갈림길마다 길을 잘못 접어들고 계속해서 막다른 골목으로 들어서곤 하였습니다. 이전에 한번 왔던 적이 있는 사람이 옆에서 길을 안내하였으나

상대는 들은 척도 않았습니다. 운전하는 사람이 더 잘 아니까 조용히 있으라는 말만 했습니다. 네비게이션을 켜 놓았지만 나가야 할 길을 번번히 놓쳐 예정된 시간을 훌쩍 넘겨 가까스로 도착했습니다. 힘들게 자녀 집에 오자마자 화가 잔뜩 나서 곧바로 혼자 집으로 가겠다며 참았던 불만을 표했습니다. 그처럼 화가 난 이유는 운전자로 인해 늦게 도착한 것이 문제가 아니라 자신의 말을 전혀 들으려 하지 않았던 때문이라고 소리를 높였습니다.

자기 관념에 빠져 자신의 생각만 주장하는 사람을 '꼰대'라고 하지요. 또 자신의 생각을 강요하는 행위를 '꼰대 짓'이라고 합니다. 꼰대는 나이에 관계없이 자기관념에 갇혀 있는 사람입니다. 감정 못지 않게 관계를 힘들게 만드는 것이 관념이지요. 감정이 일어나는 것은 스스로 알아차릴 수 있지만, 자기관념에 갇히면 주관에 함몰되어 있다는 사실을 알아차리기 어렵습니다.

우리는 기억하는 것 이상을 생각할 수 없습니다. 경험이 기억을 만들고, 이 과정이 반복되면 생각의 틀을 형성하여 자신만의 관념이 만들어집니다. 한 번 형성된 관념은 점점 강화되어 고정관념을 구축합니다. 사람들은 자신의 고정관념에 따라 모든 것을 일반화하여 이해하려 합니다. 자기관념에 갇혀 우물 안 개구리가 되는 것이지요. 스스로 만든 프레임의 덫에 갇히는 순간 꼼짝없이 외눈박이가 되어 버리고 맙니다.

세상에는 다양한 모습의 개구리들이 삽니다. 모두 같은 하늘을 이고 살지만 다른 관념과 관점을 가진 채 살아가고 있죠. 서로 다른 페르소나(Persona)들이 모두 자기가 주인인 체 앞으로 나섭니다. 한 사람 속에도 여러 꼰대들이 가면으로 얼굴을 가린 채 모습을 드러냅니다. 마치 중국의 전통 가면극 변검(變瞼)처럼 말이죠. 그것이 내 속에 살고 있는 여러 자아상, 나의 모습들이지요. 그래서 우리는 단일 인격체가 아니라 다중 인격체입니다. 문제는 이들이 나를 구속하고 속박한다는 것입니다. 꼰대의 다른 이름은 벽(壁)입니다. 관념은 내가 쌓은 내 안의 벽입니다. 관념의 벽은 사람과 사람, 집단과 집단을 갈라놓고 단절시킵니다. 그래서 우리는 모두 섬을 닮았습니다. 기억이 만든 관념과 자아라는 섬에 갇혀 서로 분리되어 살아가는 것이지요. 관계의 단절은 불행의 단초가 됩니다. 관계의 단절을 만드는 것이 바로 관념이지요. 관념은 관념을 먹고 강화됩니다. 나이가 들수록 주관성이 더욱 강화되면서 자기도 모르게 꼰대가 되어가지요.

사람이 꼰대가 되는 이유는 결국 앎에서 비롯된 자기관념 때문입니다. 주관적인 앎이 뇌에 편광 필터를 만드는 것입니다. 과거에 형성된 관념이 우리를 섬에 가두고 있는 셈이지요. 사람은 오랜 세월 환경과 상호작용하면서 신경적 질서를 구축합니다. 개인의 성격이나 인격, 인식

의 체계도 이 과정에서 만들어집니다. 꼰대 성향 역시 내적 인식체계라 할 수 있지요. 가치관이나 고정관념도 성장 과정에서 형성된 내적 인식체계 중 하나입니다. 이러한 인식체계는 이분법적 사고로 이어집니다. 긍정과 부정, 좋음과 싫음, 이익과 손해, 선함과 악함을 기준으로 적인가, 아군인가를 구분하는 것이죠. 그러나 상반되어 보이는 두 가지 판단 기준은 반대 개념이 아닙니다. 두 개념은 긍정적인 것을 추구하고 부정적인 것을 피하려는 생물신경학적 가치체계에 바탕을 두고 있습니다. 부정이 뒤에서 밀고 긍정이 앞에서 당기면서 두 개념은 한 방향으로 나아갑니다. 궁극적 지향은 항상성이라는 생물학적 소명이지요. 그래서 긍정과 부정의 목적은 하나입니다.

내가 옳다는 믿음은 편향이고 편견입니다. 믿음이 확신으로 굳어지면 맹신과 독선으로 발전하지요. 집단은 자기합리화와 자기조직화를 통해 개인의 관념을 더욱 강화하는 역할을 합니다. 이 과정에서 집단 외부에 둘러쳐진 관념의 벽은 더욱 강고해지고, 벽을 경계로 집단 간의 편가르기와 갈등은 더욱 깊어집니다. 가령 보수와 진보는 저마다 무거운 짐을 이고 진 채 자신들이 옳다고 싸웁니다. 보수는 등에 현실을 지고 살아가고, 진보는 머리 위에 이상을 이고 살아갑니다. 진보가 이상적 미래를 보는 눈이라면, 보수는 현실을 지탱하는 발 역할을 합니다. 앞을 바라보는 눈 없이 미래로 나아갈 수 없고, 현실이라는 발판 없이 걸음을 내디딜 수 없습니다. 그래서 현실 없는 진보는 공허하고, 이상 없는 보수는 무의미합니다. 따라서 보수와 진보는 같은 몸에서 나온 두 다리라고 할 수 있습니다.

이 글을 쓰고 있는 저도 꼰대 질을 하고 있는 것인지도 모릅니다. 맞습니다. 저는 꼰대입니다. 저는 감정도 가볍고 걸음도 더딘 꼰대이고, 제가 본 길이 옳다고 믿으며 그 길을 걸어가는 꼰대이며, 그 길만이 유일한 외길이라 믿는 꼰대입니다.

나는 과거로부터 존재한다
그래서 나는 꼰대다
나는 나의 기억이라 믿는 꼰대다
그래서 나는 내가 만들어질 수 있다고 믿는 꼰대다
나는 세상이 관계라 믿는 꼰대다
그래서 나와 네가 구분되지 않는다고 믿는 꼰대다
나는 내가 우연이라 믿는 꼰대다
그래서 나는 권리가 아니라 책임이라 믿는 꼰대다

나는 사람이 답이라 믿는 꼰대다
그래서 나는 세상이 더 나아질 수 있다고 믿는 꼰대다
나는 인생이 축복이라 믿는 꼰대다
그래서 나는 최선이 최상의 가치라 믿는 꼰대다
나는 이치가 유일한 길이라 믿는 꼰대다
그래서 나는 그 길만이 완성의 길이라 믿는 꼰대다
나는 나의 기억이다
나는 꼰대다
– 「나는 꼰대다」

코끼리 길들이기

앎의 깊이에 따라 세상을 보는 객관의 수준이 다릅니다. 앎에는 세 가지 단계가 있습니다. 첫째 무엇을 모르는지 모르는 단계, 둘째 모른다는 사실을 스스로 아는 단계, 셋째 앎을 통해 모르는 것을 깨닫는 단계입니다. 앎은 세 번째 단계에 이르러 완성됩니다.

먼저 바르게 아는 것이 중요합니다. 바른 앎이란 합리에 기반한 앎이죠. 바른 앎은 알지 못하는 것을 여는 만능의 열쇠 역할을 합니다. 물론 세상의 전부를 알 수는 없지요. 지금까지 인류가 밝혀온 앎도 빙산의 일각에 지나지 않기 때문입니다. 사실 우리가 안고 있는 문제는 아는 게 모자라서 생기는 것이 아니라 아는 것을 실천하지 못해서 생깁니다. 중요한 것은 바른 앎을 세운 다음, 실천을 통해 그 앎을 삶에 담는 것입니다.

앎의 깊이를 더하는 가장 좋은 방법은 '왜?'라는 질문을 던지는 것입니다. 근원적인 질문을 통해 눈에 보이지 않는 이면의 속성을 들여다보는 것입니다. 정반합적 고찰을 통해 본질에 다가가는 것도 효과적인 방법입니다. 고정관념에서 완전히 벗어날 수는 없지만 객관을 통해 세상을 보다 밝고 맑게 볼 수는 있습니다. 객관으로 자신을 성찰함으로써 주관의 늪에서 상당 부분 빠져나올 수 있습니다.

그러나 관성의 힘은 너무나 크기 때문에 과거의 습관을 극복하기가 쉽지 않기 때문입니다. 코끼리 조련사는 이런 관성을 활용하여 거대한 몸집의 코끼리를 길들인다고 합니다. 조련사는

어린 코끼리의 다리에 쇠사슬을 두른 다음 말뚝에 묶어 키웁니다. 어린 시절에는 힘이 부족하여 말뚝을 뽑거나 쇠사슬을 끊지 못하지요. 그런데 말뚝을 뽑아버릴 만큼 힘이 생긴 뒤에도 코끼리는 조련사의 명령을 거스르지 못합니다. 어린 시절의 기억 때문에 밧줄로 살짝 묶어 놓기만 해도 그곳을 벗어나지 못하는 것이지요. 그만큼 관성에서 벗어나기가 어렵습니다.

관성에서 벗어나려면 과거의 습관을 버리기 위해 발버둥치기보다 반복을 통해 새로운 습관을 들이는 것이 더 쉽습니다. 먼저 성찰을 습관화해야 합니다. 성찰을 통한 각성이 기억 속에 반복적으로 되먹임 되어야 객관을 습관으로 만들 수 있습니다. 작은 물방울이 바위를 뚫고 길을 내듯이 반복적인 노력을 통해 새로운 습관을 만들 수 있습니다. 힘들고 어려운 과정이지만 바꿀 수 있다는 믿음을 갖는 것이 중요합니다. 변화의 가장 큰 장애물은 자신을 바꿀 수 없다는 생각입니다.

관성을 이기려면 용기가 필요합니다. 만일 코끼리가 한 번의 용기를 내어 말뚝을 뽑아버렸다면 더 이상 구속과 억압 속에서 살아가지는 않았겠지요. 단 한 번의 시도조차 하지 않았기 때문에 코끼리는 죽을 때까지 조련자의 손아귀에서 벗어날 수 없었습니다. 완전한 객관에 이를 수는 없지만 끊임없이 객관의 폭을 넓히고 그것을 삶에 담으려는 용기와 노력이 필요합니다. 참된 용기는 한쪽에 치우치지 않는 중용(中庸)을 지향합니다. 중용은 술(術)이 아니라 도(道)입니다. 술(術)은 다다름을 목적으로 하지만, 도(道)는 다가감의 과정 즉 노력 그 자체입니다. 삶이란 바람직함에 다다름이 아니라 다가감이지요. 인생은 다가감의 연속이고 과정인 것입니다. 그 다가감의 현재가 축적되어 바람직한 삶이 형성됩니다. 날마다 나를 닦지 않으면 인생에 녹이 슬게 되어 있습니다. 녹은 내 안으로 들어와 나를 조금씩 갉아먹고 스스로를 부식시킵니다. 녹슬어 쓰지 못하는 삶보다 다 쓰고 사라지는 삶이 훨씬 의미 있는 인생입니다.

최선의 삶은 한꺼번에 모든 것을 이루는 것이 아니라 천천히, 그러나 맹렬하게 조금씩 앞으로 다가가는 것입니다. 날마다 한 걸음씩 내디디며 나를 닦지 않으면 녹슬게 되어 있습니다. 녹은 내 안으로 들어와 나를 조금씩 갉아먹고 스스로를 부식시킵니다. 녹슬어 쓰지 못하는 삶보다 다 쓰고 사라지는 삶이 훨씬 의미 있는 인생입니다. 매 순간 앞으로 다가가는 용기를 내는 것도 습관입니다. 포기가 잦으면 시도하려는 의욕 자체가 사라집니다. 나를 변화시키려는 노력을 포기하면 쇠사슬에 묶여 있는 코끼리의 삶에서 영원히 벗어날 수 없습니다. 그런 삶은 살아도 살아 있다 할 수 없겠지요. 가장 큰 용기는 자신을 이기는 것입니다.

목숨을 걸고 용기를 낸 사람을 의인이라 부릅니다. 그리고 자신의 모든 것을 걸고 세상을 밝힌 사람을 성인이라 부르지요. 성인들은 현재보다 나은 세상을 위해 자신의 모든 것을 헌신한

분들이죠. 그들은 세상과 자연의 이치를 깨달았고, 자신의 앎을 실천하기 위해 큰 용기를 내었습니다. 그들은 힘들거나 두렵지 않았을까요? 그들도 우리와 마찬가지로 힘들고 두려웠을 겁니다. 하지만 진정한 용기는 두려움을 뚫고 나옵니다.

가끔씩 숨은 의인들이 나타나 우리를 놀라게 합니다. 우리 안에도 의인은 있습니다. 다만 용기를 내지 못할 뿐이지요. 비겁하고 용렬한 '나'이기도 하지만 용기를 내어 한 발 앞으로 내디디면 희생과 헌신도 불사하는 '나'일 수 있습니다. 현재의 고통과 미래의 불확실성에 대한 두려움을 극복하고 더 나은 내일을 향해 나아가는 것이 용기지요. 자신을 이기고, 더 나은 세상을 위해 앎을 실천하는 힘이 바로 용기입니다. 용기는 '더 나음'을 만들어내는 동력인 것입니다. 저 역시 용기가 필요한 사람이고, 우물 안 개구리일 뿐입니다. 저의 기억이 우물이고, 그 속에 자라난 다양한 관념들이 개구리들이죠. 제 안의 개구리들이 시도 때도 없이 자신들의 존재감을 드러냅니다. 그래서 내 속에는 참으로 많은 내가 살고 있습니다. 이들은 보수주의자, 진보주의자, 낭만적 이상주의자, 절충주의자, 혁신주의자, 비판주의자, 염세주의자의 얼굴을 한 채 등장합니다. 이들은 지독한 관성과 고집에 휩싸여 있죠. 고집스러운 저의 관념을 대면할 때마다 스스로에게 하는 말이 있습니다.

내 속의 현실주의자에게는 '나는 살 찐 돼지가 아니다'
내 속의 이상주의자에게는 '현실만이 이상을 향한 길이다'
내 속의 이기주의자에게는 '나는 내 것이 아니다'
내 속의 이타주의자에게는 '부끄러워 마라, 용기를 내어 사랑하라'
내 속의 부정주의자에게는 '두려움이 그 발로다, 용서하고 사랑하라'
내 속의 이중인격자에게는 '처세는 기만술이 아니라 인격의 숙성 과정이다'
내 속의 다중인격자에게는 '마음을 고치려 하지 마라, 마음의 주인이 되라'
내 속의 귀차니스트에게는 '재미를 못 본 것이다, 재미를 찾아라'
내 속의 포기주의자에게는 '삶은 자기 곱하기 세상이다'
내 속의 우울주의자에게는 '뇌에 구름이 끼었지만 곧 걷힐 것이다'
내 속의 확신주의자에게는 '사람은 아는 것만 안다, 옳고 그름은 없다'

자아가 분열된 상태에서는 안정적인 정서를 유지할 수도 없습니다. 배의 흔들림을 막으려면 바다 깊숙이 닻을 내려야 하듯이, 세상의 험한 파도를 견디려면 내적 갈등을 극복할 수 있는

안정적인 자아가 필요합니다. 그래서 스스로 인정하는 인격과 바람직한 가치관이 필요한 것이지요. 그러나 안다고 해서, 아는 대로 사는 것도 쉬운 일이 아닙니다. 결심만으로는 부족합니다. 완전한 객관의 삶은 본래 불가능하고, 객관을 습관으로 만들기도 쉽지 않은 일이지요. 그렇다고 더 나은 삶으로 향하는 발걸음을 멈추는 것은 삶이 멈춘 것과 다를 바 없습니다. 개선의 삶을 멈추지 않는 인생이야말로 완성된 인생이라 할 수 있겠지요. 완성은 완전이 아닙니다. 완전은 다다를 수 없는 이상일 뿐이지요. 완전에 다다를 수는 없지만 최선을 통해 완성의 삶을 살 수는 있습니다. 완성의 다른 말은 최선입니다.

완성에 이르려면 내 안에 있는 여러 자아와 싸워 이겨내야 합니다. 그것이 보다 나은 나를 만들 수 있는 유일한 길이지요. 삶은 본디 자기를 극복하는 과정이며, 용기 있는 자만이 이 과정을 거쳐 바람직한 세상을 대면할 수 있습니다. 현재의 나는 과거의 수많은 기억으로 만들어졌기 때문에 내 안에는 투정을 부리는 어린아이에서부터 설익은 어른까지 함께 살아가고 있습니다. 내가 바뀌려면 기억이 바뀌어야 합니다. 기억이 바뀌면 생각이 바뀌고, 생각이 바뀌면 내가 바뀌고 행동이 바뀌고 인생이 바뀝니다. 기억을 하루아침에 바꿀 수는 없지만 작은 변화들이 모여 거대한 변화를 만들어냅니다. 작은 기억이 모여 새로운 내가 되는 것이지요. 지금의 작은 용기가 후대를 밝히는 횃불이 될 수도 있고, 내가 시도하는 작은 변화가 세상을 떠받치는 초석이 될 수도 있습니다.

생물은 자연에 질서를 부여함으로써 자신의 존재를 드러냅니다. 엔트로피의 법칙을 거스르며 새로운 질서를 생성하는 데는 에너지가 수반됩니다. 생물에게 에너지는 존재의 목적이자 이유입니다. 에너지를 흡수하는 것은 존재의 질서를 세우는 것이며, 에너지를 사용한다는 것은 존재의 소실을 의미합니다. 그래서 에너지를 사용할 때는 항상 저항이 뒤따릅니다. 저항을 이겨내고 이치를 삶에 담는 것이 용기입니다. 용기는 세상을 이기는 힘이 아니라 나를 극복하여 더 나은 나로 만드는 힘입니다.

나는 나의 기억이고, 그는 그의 기억이므로, 그는 내 속에 존재하고 나는 그의 속에 존재합니다. 각자 자신의 세상에서 살아가고 있는 것입니다. 나는 없지만 나는 있습니다. 또 나는 세상의 전부이기도 합니다. 우리는 물질로 시작하여 세상의 모든 것과 연결되어 있습니다. 그러므로 우리는 하나입니다. 지금 우리가 느끼는 생명 현상은 존재의 한 단면일 뿐, 존재 자체는 우주와 같이 무한합니다. 생은 유한한 것이 아니라 무한한 것이지요.

이제 인간이 만물의 영장이라는 생각도 내려놓아야 합니다. 인간은 그 자체로 존엄한 것이 아닙니다. 사실 모든 존재가 고귀하지요. 지구에 존재하는 다른 생명들처럼 우리도 물질에서

시작하여 생명을 이어가고 있습니다. 우연히 생명으로 잉태되었지만 이치에 따라 자신의 정체성을 세상에 반영해 나가는 유일무이한 존재이지요. 삼라만상이 다 그러하기 때문에 모든 존재는 그 자체로 당위입니다.

제 몫을 다하고 소멸하는 존재는 아름답습니다. 2011년 화성탐사 로봇 '스피릿(spirit)'이 제 몫을 다하고 공식 사망선고를 받았습니다. 2004년 화성에 착륙한 이 로봇은 3개월간 작동하도록 설계되었고, 탐사를 기대할 수 있는 시간은 24시간 정도에 불과했죠. 그러나 스피릿의 수명은 과학자들의 예상을 훨씬 뛰어넘었습니다. 모래 언덕에 빠지거나 바퀴가 고장 나고, 팔 관절에 이상이 생기면서도 스피릿은 자신의 임무를 계속 수행했습니다. 그러다가 2009년 3월 스피릿은 깊은 모래언덕에 빠져 움직이지 못했습니다. 스피릿을 구하라는 캠페인이 일어났지만 결국 2010년 3월 통신이 중단되었습니다.

최선을 다해 임무를 마친 로봇의 생애마저 이렇게 애틋한데 인류에게 가치 있는 유산을 남기고 떠난 사람의 생애는 더욱 위대하지요. '아름다운 소멸' 혹은 '가치 있는 퇴장'이야말로 죽어서도 영원히 사는 삶일 것입니다. 인간은 자신을 태워 인생을 빚습니다. 어떤 인생은 소모되어 소실되고 어떤 인생은 발화되어 세상을 밝힙니다. 어떤 삶이 세상을 밝히는 바람직한 삶일까요? 진정으로 가치 있는 삶은 이치를 믿고 이해하며, 그 앎을 삶에 담아 이치와 하나가 되는 삶이겠지요. 이치에 삶의 방향을 온전히 위탁하고 자신을 최대한 사용하는 것이지요. 이치에 대한 믿음을 바탕으로 합리(合理)의 눈으로 사리(事理)를 밝히고 순리(順理)를 따르는 삶, 그것이 바람직한 지혜의 삶입니다.

생명체의 삶이란 자연이 빚은 자신의 결을 세상에 드러내는 것이지요. 이치에 따라 존재를 행하는 것, 그것이 이치에 따른 존재의 삶입니다. 나와 세상과 이치가 하나되는 것이 진정한 존재의 삶이자 최상의 삶일 것입니다. 객관을 통해 세상의 이치를 얻고, 이치에 따라 존재하는 삶의 여정이 도(道)이고, 그 향기가 덕(德)입니다.

나는 생물로서, 사회적 동물로서, 그리고 한 인간으로서 나와 세상을 느끼고 인식하며 행복을 추구합니다. 비록 나는 인식으로 존재하지만 삶은 진짜입니다. 우리는 감각을 통해 현실을 느끼고, 인생의 행로에 자의적으로 개입할 수 있으며, 세상에 나를 반영하는 주체입니다. 인간이 존엄한 존재라는 것은 착각일 수 있지만, 내 인생은 고귀한 것이지요. 누구나 기적 같이 주어진 찰나의 삶을 살아가면서 행복을 추구할 권리를 갖고 있습니다. 온전한 행복에 이르는 삶이란 앎을 자신의 삶에 담는 것이겠지요. 앎을 실행하고, 앎을 삶에 연결하는 것, 그것이 온전한 삶일 것입니다. 그러려면 지금, 자신을 극복하는 용기가 필요합니다.

인간의 모든 역사에서 선구자 역할을 했던 사람은 모두 몽상가들이었습니다. 그러나 그 꿈은 헛된 백일몽이 아니라 명확한 목표를 세우고 행동으로 옮겨진 꿈이었습니다. 꿈도 점점 자랍니다. 살아 있는 생물처럼 성장하고 진화합니다. 멈춰 있으면 자라지 못합니다. 닫혀 있고 주저하면 자라지 못하지요. '성을 쌓는 자는 망한다'라고 했습니다. 자리에 안주하는 것을 경계하는 말입니다. 용기와 시도는 살아있음의 증거입니다.

미국과 캐나다 사이에 있는 나이아가라 폭포는 땅을 뒤흔드는 거대한 굉음과 하얗게 피어오르는 물안개 그리고 주변의 절경을 보기 위해 관광객이 가장 많이 찾는 세계적인 관광지입니다. 나이아가라 폭포의 매력은 244m나 되는 협곡에 있는 레인보우 브리지입니다. 1847년, 현수교 설계 시공 전문가 '찰스 엘렛 주니어(Charles Ellet Jr.)'는 먼저 연을 띄워 연줄로 다리 양쪽을 연결했습니다. 그리고 연 줄에 코일을 매달아 잡아당겼고, 다음에는 아주 가는 코일에 약간 더 강한 철사를, 그 다음에는 철사에 밧줄을 매달아 당겼습니다. 마지막으로 밧줄에 쇠로 만든 케이블을 달아 잡아당겼습니다. 이렇게 만들어진 쇠줄을 이용해 구름다리를 놓기 시작했고, 마침내 폭포 위에 레인보우 브리지가 놓이게 됐습니다. 험한 협곡 위에 건설된 웅장한 다리도 연하나 띄운 작은 시도에서 시작되었습니다. 모든 위대한 성취는 앎을 삶에 실현하는 용기 있는 첫걸음에서 시작합니다.

선한 늑대와 악한 늑대

미국 체로키(Cherokee) 인디언 족에게 대대로 내려오는 이야기가 있습니다. 할아버지가 손자를 앉혀 놓고 이야기를 들려줍니다. 우리 마음 속에는 악한 늑대와 선한 늑대가 살고 있는데, 둘이 싸워서 악한 늑대가 이기면 악한 사람이 되고 선한 늑대가 이기면 선한 사람이 된다고 말이죠. 악한 늑대는 분노, 시기, 질투, 슬픔, 유감, 탐욕, 오만, 죄의식, 열등감, 거짓, 우월감, 그릇된 자존심을 상징하고, 선한 늑대는 환희, 평화, 사랑, 희망, 평온, 겸손, 친절, 자비심, 공감, 관대함, 진실, 연민, 믿음을 상징한다고 합니다. 이야기를 듣고 난 손자가 할아버지에게 묻습니다.

"어느 늑대가 이기나요?"

할아버지가 명쾌하게 대답합니다.

"네가 먹이를 주는 놈이 이기지."

사실 우리 마음속에서 선악이 대립하면서 각축을 벌이는 것은 아닙니다. 자극에 의해 어떤 욕망이 일어나면, 대개 그에 반하는 마음도 자동적으로 일어납니다. 이들 감정 기억 중에서 가치가 큰 쪽이 최종적으로 선택되는 것입니다. 물론 이 과정은 무의식 수준에서 일어납니다. 이는 씨름 선수가 몸무게만 달고 승패를 결정하는 것과 같습니다. 모래판에 올라오기 전에 씨름 선수의 몸무게는 이미 정해져 있습니다. 여러 감정이 서로 다투는 게 아니라 가치의 크기만을 저울에 달아 선택되는 구조라 할 수 있지요. 우리 뇌 속에서는 이런 싱거운 게임들이 항상 벌어지고 있습니다. 감정이 서로 다투고 겨루는 것처럼 느껴지지만, 사실은 무의식에서 이미 결정된 것이지요.

어떤 자극이 들어와도 선한 마음이 일어나면 선한 사람이 되고, 악한 마음이 일어나면 악한 사람이 됩니다. 극악무도한 범죄자를 단죄의 대상으로 생각할 수 있지만, 어떤 이에게는 애처로운 자식이거나 안타까운 친구일 수도 있습니다. 처음부터 나에게 나쁘거나 좋은 사람은 없습니다. 좋은 사람은 내가 좋게 생각하는 사람이고, 나쁜 사람은 내가 나쁘게 생각하는 사람일 뿐입니다. 그 사람에 대한 경험과 기억이 좋은 사람과 나쁜 사람을 만드는 것이지요.

사람간의 갈등은 기억이 달라서 생깁니다. 내 속에서 일어나는 갈등도 마찬가집니다. 서로 다른 기억이 갈등을 일으키는 것이지요. 결국 기억과 기억이 다투는 것입니다. 기억은 과거이므로 의식적으로 선택할 수 없습니다. 당연히 나쁜 사람과 좋은 사람을 의식적으로 선택한 것이 아닙니다. 그렇다면 선과 악에 대한 판단을 무의식에 맡긴 채 살아가야 할까요? 선한 인생을 살려면 앞에서 예로 든 씨름선수처럼 평소에 선의 무게를 늘리는 수밖에 없습니다. 즉 선한 늑대에게만 밥을 주는 것입니다. 악은 악을 먹고 자라고, 선은 선의 품에서 큽니다. 선한 삶을 원하면 선한 기억을 많이 쌓아야 합니다.

그럼에도 불구하고

사람들은 때로 믿기 어렵고
이기적이며 위선적이다
그럼에도 불구하고 그들을 사랑하라

당신이 친절을 베풀면

사람들은 숨은 의도가 있다고 비난할 것이다
그럼에도 불구하고 친절을 베풀라

당신이 어떤 일에 성공하면
몇 명의 가짜 친구와 진짜 적을 만나게 될 것이다
그럼에도 불구하고 성공하라

당신이 정직하고 솔직하면
힘들고 상처받기 쉬울 것이다
그럼에도 불구하고 정직하라

오늘 당신이 한 좋은 일이
내일이면 잊혀질 것이다
그럼에도 불구하고 좋은 일을 하라

가장 위대한 사람이라도
가장 작은 사람으로 대우받을 수 있다
그럼에도 불구하고 위대한 생각을 하라

당신이 몇 년을 걸려 세운 것이라도
하룻밤 사이에 무너질 수 있다
그럼에도 불구하고 다시 일으켜 세우라

당신이 최선을 다해 얻은 것과
이룬 것이 아까울 수 있다
그럼에도 불구하고 가진 최고의 것을 세상과 나누라

인도 캘커타에 있는 마더 테레사 본부 벽에 붙어있는 글입니다. 이기적 동물로 태어난 우리는 공감과 성찰을 통해 인생의 방향을 다듬어 갑니다. 공감과 성찰이 자아를 다듬어가는

방식도 정반합으로 일어나지요. 기존 질서인 이기라는 '정'이 공감으로 인해 이타라는 '반'의 질서와 갈등합니다. 그 내적 모순을 성찰의 합리로 조정하는 '합'의 과정을 거치며 정신적 자아가 성장합니다. 우리는 정반합 구도로 이기와 이타의 갈등을 경험하고, 해소하며 성장하는 것이지요. 이기와 이타는 서로 밀고 당기며 성찰이 밝혀가는 인생을 열어갑니다.

성찰 능력이 탁월한 사람은 내면의 모순을 해소하고 내적 통합을 이루려는 경향이 있습니다. 이들은 자기 주관에서 벗어나 객관적 자아를 가진 사람들이죠. 객관적 자아는 건강한 가치관을 함양하여 욕망의 바람직한 성장을 유도합니다. 합리적이고 객관적인 자아를 기르려면 자기객관화가 필요한데, 자기객관화의 주체가 바로 메타인지적 객자아입니다. 우리는 자기객관화를 통해 스스로 객관적으로 조망하여 합리적 가치관을 함양할 수 있습니다.

객관적 자아를 갖춘 사람은 자신과 세상 안에 존재하는 모순과 갈등을 해결할 수 있는 합리적인 답을 얻기 위해 노력합니다. 이를 통해 객관적 시각을 강화하고 자신이 터득한 이치를 삶에 적극적으로 반영하려는 노력을 기울이게 되죠. 이렇듯 자기초월의 욕망은 자기 모순을 해결하려고 노력하는 과정에서 합리에 바탕을 둔 객관적 시각을 강화하며 성장합니다.

우리는 유인원에서 시작하여 사회 속에서 지성을 갖춘 친사회적 인간으로 성장하고 성숙해 왔습니다. 그렇게 야성에서 인성으로, 다시 미덕으로 스스로를 다듬어 갑니다. 미덕은 그 자체로 아름답습니다. 너와 나를 구분하지 않고, 내집단과 타집단을 구분하지 않는 하나된 우리가 자연의 본질입니다. 구분하지 않으면 갈등도 없습니다. 세상은 질서로 움직이고 질서는 소리가 없는 고요함이라고 할 수 있습니다. 고요한 질서는 그 자체로 가치있고, 고요한 인품은 그 자체로 향기롭지요.

인간은 만물의 영장처럼 행세하지만 그 시작은 미천했습니다. 탄소로 이루어진 유기물질로 시작하여 오랜 진화를 거쳐 지금의 우리가 되었지요. 알고 보면 우리는 미천하게 태어나 어설픈 인생을 찰나처럼 살다가 사라지는 존재입니다. 그렇다고 자신의 존재를 폄하할 필요는 없습니다. 시작이 어떠했든, 우리의 삶은 소중합니다. 연(蓮)의 뿌리는 뻘 속에 묻혀 있지만, 고결하고 아름다운 꽃을 피웁니다. 비록 부족하게 태어났다 하더라도 우리의 삶까지 미천할 필요는 없겠지요. 삶의 크기는 운이 지배하지만, 삶의 질은 자신이 만들어가는 것입니다.

더 나은 삶을 살려면 앎을 삶에 담는 용기가 필요합니다. 진정한 용기는 자신과 싸워 이기는 것입니다. 삶은 세상과의 전쟁이 아니라 자신과 처절한 싸움을 벌이는 과정이지요. 자신과의 싸움에서 이긴 자는 그 자체로 위대합니다. 우리 주위에도 위대한 보통 사람들이 많습니다. 우리가 길을 잃지 않고 희망을 품은 채 살아갈 수 있는 이유도 그들이 있기 때문이지요. 우리의

삶은 육신의 시간으로 끝나지 않습니다. 육신의 삶은 유한하지만 보이지 않는 정신의 삶은 무한합니다. 육신은 비록 생명 현상이 다하면 끝나겠지만, 우리의 생각과 정신은 많은 이들의 가슴 속에 남아 있게 할 수 있습니다. 그것이 미천하게 태어난 우리가 숭고하게 살 수 있는 유일한 길이 아닐까 생각합니다.

자세히 보아야 예쁘다
오래 보아야 사랑스럽다
너도 그렇다
– 나태주, 「풀꽃」

제가 좋아하는 시입니다. 들판에 피어 있는 풀꽃 하나에도 세상의 진리가 숨어 있습니다. '정관도묘(靜觀道妙)'라는 말이 있지요. 사물이나 현상을 조용히 들여다보면 그 속에 오묘한 진리가 보인다는 뜻입니다. 존재는 그 자체로 이미 순수합니다. 선이나 악마저도 순수합니다. 자세히 들여다보면, 우리 모두는 자연의 질서에 따라 만들어진 아름다운 존재임을 알 수 있습니다. 그리고 더 깊이 들여다보면 우리는 하나의 뿌리로 연결된 한 몸임을 깨닫게 됩니다. 어찌 서로를 사랑하지 않을 수 있으며, 어찌 서로를 보듬지 않을 수 있을까요? 나태주 시인의 시처럼 자세히, 오래 보면 모두가 아름답고 사랑스럽습니다. 세상에 천하게 태어나는 사람은 없으며, 애초부터 천한 인생도 없습니다. 이 세상에 태어난 이상 생명은 모두 고귀합니다.

인간의 이기는 이타를 통해서만 완전해질 수 있습니다. 개인은 사회 안에 존재하고, 사회는 수많은 개인을 담는 그릇입니다. 깨진 그릇은 행복을 담아낼 수 없습니다. 불행한 타인과 불행한 사회 속에 존재하는 개인은 행복할 수 없습니다. 내가 행복하기 위해서는 다른 사람도 행복해야 합니다. '자리이타(自利利他)'라는 말이 있습니다. 자신을 이롭게 하는 것이 타인을 이롭게 하는 것이라는 의미입니다. 우리는 홀로 유리된 개체가 아니라 사회 안에서 서로 연결되어 있는 존재들입니다. 그래서 자리이타는 이타자리(利他自利)이기도 합니다. 타인을 이롭게 하는 것이 자신을 이롭게 하는 것입니다. 자신을 사랑할 수 있어야 남을 사랑할 수 있고, 남을 사랑할 때 진정한 자기 사랑이 완성됩니다.

나는 내 속에 있는 타인들의 집합이고, 타인은 내 바깥에 있는 나의 부분들입니다. 그는 밖에 있는 나이고, 나 역시 그의 밖에 있는 그입니다. 내가 우리이고, 우리가 나인 것이지요. 타인에 대한 미움은 타인의 거울에 비친 나의 미움이며, 타인에 대한 사랑도 내 속의 타인을 사

랑하는 것입니다. 타인은 나를 비추는 거울입니다. 그러니 타인을 바꾸려고 애쓰기보다 내가 먼저 바뀌어야 합니다. 내가 바뀌면 그도 바뀌지요. 삶은 증오가 아니라 사랑으로 넉넉해집니다. 사랑은 사랑의 메아리로, 미움은 미움의 메아리로 돌아옵니다. 사랑은 더 큰 사랑으로, 미움은 용서로 전환시킬 때 우리 삶은 햇살처럼 밝게 빛날 것입니다.

세상에는 두 가지 삶이 있습니다. 열어가는 삶과 끌려가는 삶입니다. 여러분의 삶은 어디에 속하나요? 두 가지 다 힘들기는 매한가지입니다. 그렇다면 이대로 살아야 할까요? 아니면 삶의 방향을 바꾸어야 할까요? 과거의 관성 때문에 미래를 잃게 되면 고귀한 삶을 소진하고 있는 셈입니다. 안타깝고 어리석은 일이지요. 관성에서 벗어나는 것은 새로운 나를 만드는 것과 같습니다. 그것만이 주어진 삶을 제대로 사는 길이겠지요. '중용(中庸)' 23장에 다음과 같은 구절이 있습니다.

작은 일도 무시하지 않고 최선을 다해야 한다.
작은 일에도 최선을 다하면 정성스럽게 된다.
정성스럽게 되면 겉에 배어 나고,
배어 나면 겉으로 드러나고,
겉으로 드러나면 이내 밝아지고,
밝아지면 남을 감동시키고,
남을 감동시키면 이내 변하게 되고,
변하면 바뀌게 된다.
그러니 오직 세상에서 지극히 정성을 다하는 사람만이
나와 세상을 변하게 할 수 있는 것이다.

가장 오래, 가치 있는 삶을 사는 방법은 누군가의 마음에 씨앗 하나를 심는 것입니다. 인생의 보람은 그 씨앗을 심었다는 사실조차 모른 채 살아가다가 먼 훗날 타인의 가슴에서 자라난 아름드리 나무를 발견했을 때 찾아옵니다. 참으로 벅차고 행복한 일이지요. 누군가를 변화시키는 긍정과 사랑의 씨앗을 심는 것이 우리가 살아가는 이유이고 보람입니다. 혼자라고 두려워하지 마세요. 한 자루의 촛불이 어둠을 밝힙니다.

새로운 길로 향하는 발걸음은 무겁고 느리며 고통스럽습니다. 그 길은 지금까지 나를 지지하고 있던 관성을 던져버리고, 나를 혁신하는 과정이기 때문이지요. 그것은 유한한 생명체에게

씌워진 굴레를 벗고 무한한 가치를 추구하는 존재로 승화하는 탈피의 여정이기도 합니다. 과거가 모여 현재가 되었듯이, 현재가 모여 미래가 됩니다. 따라서 미래의 삶은 현재의 삶에 달려 있습니다. 과거는 바꿀 수 없지만, 미래는 바꿀 수 있는 것이지요. 우리가 모든 역량을 동원하여 바꿀 수 있는 것은 오직 현재의 시간뿐입니다. 기꺼이 과거의 자신을 버릴 각오가 되어 있지 않은 사람에게는 좋은 미래를 기대하기 어렵습니다. 새로운 길로 향하는 여정에서 숱한 시련과 시행착오를 겪을 수도 있을 것입니다. 하지만 시련과 실패, 도전과 성공의 경험들이 새로운 나를 구성합니다. 성장은 타인보다 나은 존재가 되는 것이 아니라 어제의 나보다 나은 오늘의 내가 되는 것입니다. 혼자라고 두려워하지 마세요. 한 자루의 촛불이 어둠을 밝힙니다.

형언할 수 없는 축복

신경과학자 올리버 색스(Oliver Sacks)는 죽음을 수 개월 앞두고 『뉴욕타임즈(The New York Times)』에 기고한 글에서 자신의 삶을 이렇게 회고한 바 있습니다.

> 무엇보다도 나는 이 아름다운 지구라는 행성에서,
> 지각 있는 존재이자 생각하는 동물로서 살아왔으며,
> 그 자체로 크나큰 특권이자 모험이었다.

광활한 우주에 비하면 인류는 보잘것없는 존재입니다. 그럼에도 불구하고 인간의 삶은 고귀합니다. 우리는 우주가 만들어지던 순간에 세상의 모든 만물과 함께 탄생했습니다. 우주와 함께 태어난 그 순간부터 우리는 세상의 만물과 같은 근원을 갖게 되었고, 지금까지 자연의 법칙에 순응하면서 장구한 세월을 존재해오고 있지요. 우리는 자연의 완전함과 더불어 완전한 존재로 이 세상에 나온 것입니다. 시작은 미천했을지 모르지만 지금 우리는 지구라는 아름다운 행성에서 의식을 가진 존재로 살아가고 있습니다. 빅뱅의 순간을 함께 생성된 물질들 중에 이런 호사를 누리는 존재가 얼마나 될까요? 이것만큼 엄청난 축복이 있을까요? 우리는 대충 살 수 없고, 그렇게 살아서도 안 되는 존재입니다. 그것이 우리가 자신의 정체성을 제대로 이해하고 그 정체성이 만든 결 대로, 이치로 존재하는 삶을 살아야 하는 이유입니다.

우리는 수십억 년의 세월을 우주의 물질로 존재했고, 다시 수십억 년의 세월을 보잘것없는 미물로 존재했습니다. 조상들이 세상을 이해하기 시작한 것은 우주의 긴 역사에 비하면 최근의 일이며, 내가 세상에 태어난 지도 수십 년에 지나지 않지요. 모든 생명체가 그러하듯, 우리는 잠시 생명 현상을 유지하다 때가 되면 머물던 자리를 털고 무생물의 세계로 환원되어 영원한 침묵의 시간을 맞게 될 것입니다. 생명 현상이 사라진 우리 몸의 일부는 이름 모를 식물의 일부가 될 수도 있고, 누군가의 눈이나 심장을 만드는 데 쓰일 수도 있겠지요. 그러나 '나'와 '세상'을 느끼고 반응하는 존재로서 누리는 삶은 두 번 다시 경험하지 못할 것입니다.

생명을 얻기 이전은 물론, 생명을 잃은 후에도 우리는 영겁에 이르는 우주의 역사와 함께 했고 앞으로도 함께 할 것입니다. 그러므로 우주에 존재하는 무한한 물질 중에서 우리에게 생명 현상을 경험할 수 있는 기회가 주어진 것에 감사해야 하겠지요. 우리가 감사해야 할 것은 또 있습니다. 그것은 인간이 지구에서 살아가는 수많은 생물 중에서 세상을 인식하고 이해할 수 있는 유일한 종이라는 점입니다. 실로 엄청난 특권이자 특혜입니다.

인간이 자부심을 가져도 좋은 이유는 자연을 지배하기 때문이 아니라 오랜 세월 자연에 의해 특이하게 조각된 작품이기 때문입니다. 인간은 무의미한 물질 덩어리가 아니며, 단순히 배를 채우기 위해 몸부림치는 존재도 아닙니다. 우리는 이 세상을 인식하고 이해할 수 있는 지적 능력을 갖추고 있으며, 다른 존재에 경탄하고 배려할 수 있는 존재이지요. 자신의 존재를 인식하고, 타인을 위해 효용과 가치를 생산하며, 개인의 이기를 넘어 사랑의 씨앗을 세상에 퍼트리는 존재입니다. 또 눈물 어린 시선으로 타인을 바라보며 기꺼이 내 것을 내어주고, 더 나은 세상을 만들기 위해 서로 연대하여 문제를 해결하는 존재이지요. 이렇듯 기특하고 아름다운 생명체가 또 어디에 있을까요?

우리에게 주어진 궁극의 질문은 '삶의 기쁨을 제대로 누렸는가? 다른 사람을 얼마나 기쁘게 하였는가?'라고 합니다. 진정한 앎을 통해 가치 있는 삶을 사는 것이 질문에 대한 답이 되겠지요. 이것이 우리가 세상에 온 이유이고 목적입니다. 지금 살아 있다는 것은 우주에 존재하는 모든 물질 중에서 귀한 생명체로 살아간다는 것입니다. 우리는 유일한 고유성을 지닌 개체로 존재하고 있습니다. 우리는 불가능한 확률을 극복하고 생명을 부여받은 존재입니다. 형언할 수 없는 기적의 시간을 채워야 하는 것은 각자의 몫입니다.

과거는 고체이고, 현재는 액체이며, 미래는 기체라고 하지요. 이미 굳은 과거는 돌아볼 이유가 없고 미래는 잡을 수 없습니다. 오늘을 어떻게 사는지가 바로 미래의 모습이지요. 현재 지금 이 순간을 어떤 크기의 그릇에 얼마만큼 담을지는 결정할 수 있습니다. 우리가 이 세상에서

살아갈 시간은 고작 100년에 지나지 않습니다. 우주의 시간, 생명의 시간을 생각하면 찰나에 지나지 않지요. 하지만 100년이라는 시간 안에는 우주와 생명의 시간이 모두 담겨 있습니다. 태어나기 전에 존재했던 수많은 조상들로부터 생물학적 유산을 물려받았기 때문입니다. 저는 매일 저 자신에게 묻습니다. '나는 우주가 소멸할 할 때까지 단 한 번 밖에 경험할 수 없는 인생을 무의미하게 소모하고 있지는 않은가?' '다시 오지 못할 시간을 그저 흘려보내고 있지는 않은가?'

우리는 지구라는 행성에서 우연히 생명체로 태어나 자연의 질서에 따라 필연적인 삶을 살아갑니다. 필연적 삶이란 운명이 이미 결정되어 있다는 것을 의미하지 않습니다. 필연적 삶은 자연의 질서에 따르는 삶입니다. 우리 자체가 자연의 질서 속에 존재합니다. 우리는 의식을 가진 주체로서 스스로 원인이면서 결과가 되는 삶을 살고 있습니다. 우리는 물질대사를 하고, 감각을 통해 세상과 소통하며, 자의지를 통해 세상과 가치를 주고받는 주체인 동시에 환경의 영향을 받는 객체입니다. 우리는 전체의 부분으로 존재하며, 부분으로서 전체에 작용하고 기여합니다. 그러므로 우리의 책임은 나에 국한되지 않습니다.

나의 시대는 나의 죽음과 함께 종료되지 않습니다. 나는 유전자를 통해서든, 정신을 통해서든 미래에 영향을 미칩니다. 그래서 나의 책임은 무한합니다. 무한한 책임을 감당하는 길은 현재의 삶에 최선을 다하는 것뿐이지요. 인간 사회에서 도달할 수 있는 최상의 상한선은 최선입니다. 이제 부분으로서 나, 개인으로서 나를 내려놓고 전체이자 전부로서 나를 세상에 반영하는 지혜와 용기가 필요합니다. 이치에 따라 스스로 이치가 되는 삶이야 말로 삶에 이치를 담아 위대한 존재가 되는 길입니다. 또한 그것은 운명을 숙명으로 행하는 삶이며, 스스로 위대한 길이 되는 삶입니다. 위대함으로 가는 문을 열어젖힐 수만 있다면 누구나 위대함에 이를 수 있습니다. 그 문을 여는 열쇠는 이미 우리 안에 있습니다. 용기를 내어 위대함으로 향하는 문을 열어 보시기 바랍니다. 한 톨의 씨앗이 아름드리 나무로 자라서 울창한 숲이 되고 거대한 산을 이룰 때까지 여러분의 도전을 진심으로 응원합니다.

12장 [존재의 완성]

우리는 하나의 뿌리로부터 나와 시공으로 연결된 존재입니다. 우연히 주어진 수많은 조건 및 기회가 만들어낸 것들과 연결되어 있습니다. 내가 태어날 때 스스로 가지고 나온 것은 아무것도 없습니다. 이름, 부모, 조국, 사회, 능력, 이 모두가 세상에 나와 얻은 것들이지요. 내가 다른 이들보다 더 나은 것을 소유하고 있다면, 그것을 갖지 못한 이들이 있기 때문입니다. 능력은 내가 설계한 것이 아니며, 육신도 내가 선택한 것이 아닙니다. 나를 비롯한 세상 만물은 우연의 산물입니다. 그 무엇도 나의 것이라 할 수 없습니다.

정체성 자체는 어떠한 의도나 목적이 없습니다. 그냥 존재 자체가 이유입니다. 행위에는 본래 설계되거나 의도된 목적이 존재하지 않습니다. 자연은 이유를 제공할 뿐 목적을 제시하지 않습니다. 본래 경계와 구분이 없기 때문에 원인과 결과도 없습니다. 인과가 없으면 목적도 가치도 없지요. 우리가 의미를 부여하고 해석하는 데서 진실이 가려집니다.

바람직한 삶이란 자기실현의 삶일 것입니다. 자기실현의 삶은 자신의 결을 드러내고 온전히 실현해가는 삶입니다. 욕망이라는 결을 바람직한 방향으로 전환하면서 자신의 정체성을 세상에 반영하는 것이지요. 사람은 이기적 존속, 사회적 성장, 정신적 완성을 추구하면서 성장합니다. 이기적 존속을 추구하는 삶은 자기 중심적인 욕망을 추구하는 삶이고, 사회적 성장을 추구하는 삶은 사회적 관계 속에서 성취와 성장을 추구하는 삶입니다. 정신적 완성을 추구하는 삶은 이치에 대한 합리적 이해를 바탕으로 자기실현과 자기 초월을 추구하는 삶이지요.

본질적으로 나와 세상은 구분할 수 없습니다. 나는 세상과 관계로 연결되어 있기 때문입니다. 나는 끊임없이 변합니다. 세포는 끊임없이 새로운 세포로 대체되고, 경험과 학습을 통해 기억도 매 순간 변화합니다. 지금 이 순간도 변하고 있죠. 변화는 세상에서 온 것입니다. 외부에서 들어온 음식물이 몸의 세포를 바꾸고, 세상에서 얻은 지식과 정보가 마음을 바꿉니다. 사실 우리는 태어나기 전부터 이미 세상과 하나로 연결되어 있었습니다. 무에서 시작하여 단순한 물질로 처음 세상에 나왔고, 유기물질을 거쳐 생명체로 진화해왔습니다. 그 생명 사슬의 결과로 우리는 지금 존재합니다.

인간의 특별함은 앎을 삶에 담는 데 있습니다. 실천을 통해 비로소 바른 앎이 됩니다. 바른 앎은 자연이 만든 사람의 결을 아는 것이며, 그 결을 실천하는 삶입니다. 사람들이 원하는 것은 더 잘 살고, 더 잘하고, 더 잘 크는 것입니다. 잘 큰다는 것은 자기 중심의 이기적 가치와

집단 중심의 사회적 가치를 넘어 모든 인류가 지향하는 이치를 삶에 담아 정신적 완성을 이루는 것입니다. 정신적 완성은 자신을 초월하여 세상과 하나 되는 것입니다. 이는 더 나은 세상을 위해 자신을 태우는 삶이며, 그것이 곧 사랑입니다.

우리는 기억하는 것 이상을 생각할 수 없습니다. 경험이 기억을 만들고, 생각의 틀을 형성하여 관념이 만들어집니다. 한 번 형성된 관념은 점점 강화되어 고정관념을 구축합니다. 사람들은 자신의 고정관념에 따라 모든 것을 일반화하여 이해하려 합니다. 스스로 만든 프레임의 덫에 갇히는 순간 꼰대가 되는 것이지요.

관성에서 벗어나려면 반복을 통해 새로운 습관을 들이는 것이 더 쉽습니다. 용기를 가지고 나를 변화시키려는 노력을 포기하지 않는 것이지요. 세상에 악하게 태어나는 사람은 없습니다. 이 세상에 태어난 모든 생명은 고귀합니다. 증오가 아니라 사랑으로 바라보면 모두의 삶이 아름답습니다.

자신을 사랑할 수 있어야 타인을 사랑할 수 있고 타인을 사랑할 때 진정한 자기 사랑이 완성됩니다. 광활한 우주에 비하면 우리는 보잘것없는 존재입니다. 그럼에도 불구하고 인간의 삶은 엄청난 축복이고 가치 있는 시간입니다. 지구라는 행성에서 태어나 필연의 삶을 살아가는 특별한 생명체이지요. 우리는 현재의 삶에 최선을 다하고, 부분이자 전체로써 세상에 나를 반영하는 아름다운 소임을 부여받았습니다.

이치에 따라 스스로 이치가 되는 삶, 숨이 다하는 날까지 세상을 위해 남김없이 소모하는 삶, 자신을 극복하는 용기 있는 삶이 우리가 걸어가야 할 길입니다. 설령 다 걷지 못하면 뒤에 온 누군가가 이어갈 것입니다. 육신의 삶은 유한하지만 정신의 삶은 무한하지요. 위대함에 이르는 지혜를 찾아 떠난 먼 길에 동행한 모든 이들에게 감사와 사랑을 전합니다.

맺는 글:
위대한 완성의 날

삶이 시작되는 순간 죽음도 함께 시작됩니다. 잘 사는 것이 곧 잘 죽는 것이지요. 죽음이 생명의 종료가 아니라 완성이어야 하기 때문입니다. 잘 죽는다는 것은 무엇일까요? 그것은 자신을 완전히 소진하는 삶일 겁니다. 타다 만 미완의 삶이나 태워져 소실된 삶이 아니라 스스로를 태워 세상을 밝히는 등불로 산화한 삶 말이지요. 완전히 소진하는 삶이란 오래 사는 것이 아니라 많이 사는 삶입니다. 많이 산다는 것은 최대한으로 사는 삶입니다. 주어진 능력을 최대한 발현하여 최선을 다하는 삶이지요.

물리적 시간은 모든 사람에게 동일하지만 삶의 밀도는 사람마다 다릅니다. 한 시간을 자신만을 위해 사용하면 한 시간일 뿐이지만, 네 명의 가족을 위해 사용하면 네 시간이 되고, 전 인류를 위해 사용하면 78억 시간이 됩니다. 최대한으로 사는 삶은 풍성하게 사는 삶을 의미합니다. 한 시간을 어떻게 사용하느냐에 따라 한 시간을 수십억 시간으로 늘려 풍성하게 살 수 있습니다. 예수나 석가모니 같은 성인들이 그런 삶을 살았다고 할 수 있겠지요. 비록 그들의 육신은 사라졌지만, 지금도 그들은 우리의 가슴 속에서 살아 움직이고 있습니다.

지금까지 인간의 정체성을 함께 탐구해오면서 우리는 인간이 무엇으로부터 비롯되었고, 어떤 길을 걸어왔는지 알게 되었습니다. 이제 남은 것은 그 앎을 바탕으로 미래의 나를 만들어가는 것이겠지요. 내 안에 잠자고 있을지 모를 위대한 나를 무기력한 존재로 전락시키거나, 타성에 젖어 하루하루를 연명하는 존재로 살아가는 것은 직무유기입니다. 인생은 얼마간의 운과 '나'라는 변수에 의해 만들어집니다. 양적인 삶은 운이 좌우하지만, 질적인 삶은 온전히 내가 만들어가는 것입니다. 나의 미래가 어떻게 펼쳐질지 알지는 못하지만, 분명한 것은 내가 어떻

게 세상을 사는가에 따라 미래가 달라진다는 사실입니다.

위대함의 길은 누가 대신 열어줄 수 있는 것이 아닙니다. 나의 의지만이 위대함에 이르는 문을 열 수 있습니다. 성공적인 삶은 운의 변수가 크지만, 위대한 삶은 자신의 의지만으로 만들어 갈 수 있습니다. 그 길이 나의 생으로 끝나지 않으리라는 것은 분명합니다. 설령 내가 그 길을 다 걷지 못할지라도 뒤따르든 누군가가 다시 그 길을 따라 걸을 것이기 때문입니다. 내가 할 수 있는 것은 오직 최선뿐입니다. 그것이 사유하는 인간으로 태어난 생명체의 소명이자 본분입니다.

잠시 머물다 갈 나, 그러나 영원히 존재하게 될 나. 우리는 두 가지 모습의 '나'를 가지고 있습니다. 삶은 자신을 어떻게 규정하는가에 따라 달라집니다. 잠시 세상을 다녀가는 나그네로 살기에는 나에게 주어진 생명이 너무나 소중합니다. 또 나만을 위한 나로 산다는 것은 비겁한 책임 회피이며, 삶에 대한 의무의 방기입니다. 우리가 어떤 나를 가슴에 품고 사는가에 따라 미래의 나는 달라집니다. 위대한 나, 영원히 존재하게 될 나로 살아가는 길은 앎을 삶에 담는 것으로부터 시작됩니다. 우리의 출발점은 평범했지만, 우리의 결과는 비범할 수 있습니다.

눈 덮인 들판 밟으며 걸을 때면	踏雪野中去
발걸음 함부로 어지럽히지 말라	不須胡亂行
오늘 내가 남긴 이 발자국은	今日我行蹟
훗날 뒷사람의 이정표가 될지니	遂作後人程

조선 후기의 문인 이양연(李亮淵, 1771-1853)의 「야설(野雪)」이라는 시입니다. 김구 선생의 애송시로 잘 알려져 있고, 저 역시 좋아하는 시입니다. 지금 우리의 판단과 행동은 뒤에 오는 젊은이들의 이정표가 됩니다. 최선의 삶은 우리의 흔적을 그들의 가슴에 담을 수 있도록 하는 것입니다. 그들의 가슴 속에서 살아 있는 한, 우리는 영원히 사는 존재가 되는 것입니다.

늦었다고 생각할 때가 가장 빠른 시간입니다. 오늘은 우리 인생에서 처음 맞는 완전한 새 날입니다. 오늘 나의 기억은 어제의 기억과 다릅니다. 오늘의 나는 어제의 내가 아닌 것입니다. 원인은 결과를 만들고, 그 결과는 다시 내일의 원인이 됩니다. 우리는 나날이 새로운 나와 만나는 셈입니다. 나는 매 순간 새로운 나, 새로운 시간과 함께 합니다. 오늘은 어제의 다음 날이 아니라 내 삶에서 처음 맞이하는 완전히 새로운 날인 것이지요. 나는 매일 새로운 나로 태어나는 것입니다.

오늘을 새로운 나로 채우지 못하면 나는 어제의 나로 오늘을 사는 셈입니다. 묵은 날이 모이면 묵은 인생이 되고 말지요. 아직 오지 않은 내일을 미리 사는 것도 현명하지 않습니다. 헛된 공상으로 오늘을 채우면, 인생 자체가 가짜가 되어 버립니다. 지나간 과거에 얽매이거나 오지 않은 미래를 미리 살아버리는 것은 현재의 삶을 소모하는 것이지요. 오늘만이 오롯이 우리에게 주어진 진실의 시간입니다. 오늘의 내 시간들이 모여 나의 인생이 됩니다. 우리는 오늘을 영원히 다시 살 수 없습니다. 오늘은 인생에서 단 하루뿐인 소중한 날인 것입니다.

풍성하고 행복한 삶을 원하면 지금 이 순간을 최대한으로 살아야 합니다. 과거의 부채에 묶여 오늘을 온전히 살지 못하는 사람에게 원하는 미래는 오지 않습니다. 또 오지 않은 내일을 걱정하고 불안해하며 사는 것은 미래의 시간을 가불해서 사는 것과 같습니다. 미래가 두렵다면 오늘을 제대로 살면 됩니다. 오늘이 부실하면 인생이 부실해질 수밖에 없습니다. 과거의 관성에 얽매이지 않은 삶, 미래의 허상에 현혹되지 않는 삶, 그것이 진정 오늘이 알찬 행복한 삶을 사는 비결입니다. 미래를 소유할 목적으로 오늘을 사는 것은 바람직하지 않습니다. 소유하려 하는 순간, 우리는 그 대상에 소유당하고 맙니다. 우리가 가야 할 길은 최상의 소유가 아니라 최선의 추구입니다. 그것은 우리의 정체성을 최대로 드러내고 세상에 반영하는 존재의 삶입니다.

진정한 존재의 삶이란 현재를 최대한으로 사는 삶입니다. 바람직한 미래는 현재에 최선을 다한 결과로 주어지는 대가입니다. 그리하여 이 세상이 조금 더 나아진다면, 그것으로 충분한 삶이겠지요. 최선을 다할 수 있다는 것은 인간만이 가진 특권이며, 최선을 다하는 모습은 그 자체로 아름답습니다. 위대한 삶은 자신을 태워 세상을 밝히는 삶입니다. 자연이 새긴 결에 따라 최선을 다하는 삶, 그것이 인간으로서 경험할 수 있는 최상의 아름다움이며, 자연의 질서에 부합하는 순리의 삶입니다.

삶이란,

세상을 통해 나를 배우고, 나를 통해 세상을 이해하며

그렇게 나와 세상이 하나가 되어가는 여정(旅程)이다.

삶이란

나를 넓혀가는 과정(過程)이다.

나에서 우리로, 우리에서 세상으로 나를 넓혀간다.

삶이란

이기에서 이타로 가는 덕정(德程)이다.

나의 이기에서 우리를 위한 가치로,

세상을 향한 이타로 사랑을 키워간다.

삶이란

마음을 밝혀가는 도정(道程)이다.

주관에서 객관으로, 객관에서 이치로 밝혀간다.

–「삶이란」

참고문헌

A

Abu-Akel, A., & Shamay-Tsoory, S. (2011). Neuroanatomical and neurochemical bases of theory of mind. Neuropsychologia, 49(11), 2971-2984.

Aggarwal, P., & McGill, A. L. (2012). When brands seem human, do humans act like brands? Automatic behavioral priming effects of brand anthropomorphism. Journal of consumer research, 39(2), 307-323.

Amaral, D. G. (2002). The primate amygdala and the neurobiology of social behavior: implications for understanding social anxiety. Biological psychiatry, 51(1), 11-17.

Anderson, E., Siegel, E., White, D., & Barrett, L. F. (2012). Out of sight but not out of mind: unseen affective faces influence evaluations and social impressions. Emotion, 12(6), 1210.

Anderson, J. R. (2005). Cognitive psychology and its implications. Macmillan.

Anderson, M. (2010). Neural reuse: A fundamental organizational principle of the brain. Behavioral and brain sciences, 33(4), 245.

Andrews-Hanna, J. R., Saxe, R., & Yarkoni, T. (2014). Contributions of episodic retrieval and mentalizing to autobiographical thought: evidence from functional neuroimaging, resting-state connectivity, and fMRI meta-analyses. Neuroimage, 91, 324-335.

Arendt, D., Tosches, M. A., & Marlow, H. (2016). From nerve net to nerve ring, nerve cord and brain—evolution of the nervous system. Nature Reviews Neuroscience, 17(1), 61.

Asato, M. R., Terwilliger, R., Woo, J., & Luna, B. S. (2010). White matter development in adolescence: a DTI study. Cerebral cortex, 20(9), 2122-2131.

Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Psychotherapy and psychosomatics, 66(2), 97-106.

Azim, Eiman, et al. "Sex differences in brain activation elicited by humor." Proceedings of the National Academy of Sciences 102.45 (2005): 16496-16501.

Azzi, J. C., Sirigu, A., & Duhamel, J. R. (2012). Modulation of value representation by social context in the primate orbitofrontal cortex. Proceedings of the National Academy of Sciences, 109(6), 2126-2131.

B

Baars, B. J., Ramsøy, T. Z., & Laureys, S. (2003). Brain, conscious experience and the observing self. Trends in neurosciences, 26(12), 671-675.

Badre, D., & D'Esposito, M. (2007). Functional magnetic resonance imaging evidence for a hierarchical organization of the prefrontal cortex. Journal of cognitive neuroscience, 19(12), 2082-2099.

Bak, P. (2013). How nature works: the science of self-organized criticality. Berlin, Germany: Springer Science & Business Media.

Ball, P. (2004). Critical mass: How one thing leads to another. Macmillan.

Ball, P., & Borley, N. R. (1999). The self-made tapestry: pattern formation in nature (Vol. 198). Oxford: Oxford University Press.

Banks, S. J., Eddy, K. T., Angstadt, M., Nathan, P. J., & Phan, K. L. (2007). Amygdala–frontal connectivity during emotion regulation. Social cognitive and affective neuroscience, 2(4), 303-312.

Banyas, C. A. (1999). Evolution and phylogenetic history of the frontal lobes. The human frontal lobes, 83-106.

Bargh, J. A. (1990). Auto-motives: Preconscious determinants of social interaction. Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior, 2, 93-130.

Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. American psychologist, 54(7), 462.

Barnard, C. I. (1968). The functions of the executive (Vol. 11). Harvard university press.

Barrett, L. F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. Personality and social psychology review, 10(1), 20-46.

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Barrett, L. F., & Bar, M. (2009). See it with feeling: affective predictions during object perception. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 364(1521), 1325-1334.

Barrett, L. F., & Simmons, W. K. (2015). Interoceptive predictions in the brain. Nature reviews neuroscience, 16(7), 419-429.

Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. Annu. Rev. Psychol., 58, 373-403.

Bar-Yam, Y. (2019). Dynamics of complex systems. CRC Press.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Nathan DeWall, C., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. Personality and social psychology review, 11(2), 167-203.

Bayer, H. M., & Glimcher, P. W. (2005). Midbrain dopamine neurons encode a quantitative reward prediction error signal. Neuron, 47(1), 129-141.

Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2016). Creative cognition and brain network dynamics. Trends in cognitive sciences, 20(2), 87-95.

Bechara, A. (2011). The somatic marker hypothesis and its neural basis: using past experiences to forecast the future in decision making. Predictions in the Brain: Using our past to generate a future, 122-133.

Bechara, A., & Damasio, A. R. (2005). The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision. Games and economic behavior, 52(2), 336-372.

Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. Cerebral cortex, 10(3), 295-307.

Bechara, A., Damasio, H., Damasio, A. R., & Lee, G. P. (1999). Different contributions of the human amygdala and ventromedial prefrontal cortex to decision-making. Journal of neuroscience, 19(13), 5473-5481.

Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Anderson, S. W. (1998). Dissociation of working memory from decision making within the human prefrontal cortex. Journal of neuroscience, 18(1), 428-437.

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. Neuron, 86(3), 646-664.

Bertalanffy, L. V. (1969). General system theory: Foundations, development, applications.

Bethlehem, R. A., van Honk, J., Auyeung, B., & Baron-Cohen, S. (2013). Oxytocin, brain physiology, and functional connectivity: a review of intranasal oxytocin fMRI studies. Psycho

Bogler, D. J., Neff, J. L., & Simpson, B. B. (1995). Multiple origins of the yucca-yucca moth association. Proceedings of the National Academy of Sciences, 92(15), 6864-6867.

Bondi, L. (2014). Understanding feelings: Engaging with unconscious communication and embodied knowledge. Emotion, Space and Society, 10, 44-54.

Bosch, T. C., Augustin, R., Anton-Erxleben, F., Fraune, S., Hemmrich, G., Zill, H., ... & Schröder, J. M. (2009). Uncovering the evolutionary history of innate immunity: the simple metazoan Hydra uses epithelial cells for host defence. Developmental & Comparative Immunology, 33(4), 559-569.

Boulding, K. E. (1956). General systems theory—the skeleton of science. Management science, 2(3), 197-208.

Bouret, S., & Richmond, B. J. (2010). Ventromedial and orbital prefrontal neurons differentially encode internally and externally driven motivational values in monkeys. Journal of Neuroscience, 30(25), 8591-8601.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(50), 20254-20259.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(50), 20254-20259.

Briggman, K. L., Abarbanel, H. D., & Kristan, W. B. (2005). Optical imaging of neuronal populations during decision-making. Science, 307(5711), 896-901.

Brown, J. R., & Doolittle, W. F. (1995). Root of the universal tree of life based on ancient aminoacyl-tRNA synthetase gene duplications. Proceedings of the National Academy of Sciences, 92(7), 2441-2445.

Brownell, C. A., Ramani, G. B., & Zerwas, S. (2006). Becoming a Social Partner With Peers: Cooperation and Social Understanding in One and Two Year Olds. Child development, 77(4), 803-821.

Bubic, A., Von Cramon, D. Y., & Schubotz, R. I. (2010). Prediction, cognition and the brain. Frontiers in human neuroscience, 4, 25.

Buccino, G., Lui, F., Canessa, N., Patteri, I., Lagravinese, G., Benuzzi, F., ... & Rizzolatti, G. (2004). Neural circuits involved in the recognition of actions performed by nonconspecifics: An fMRI study. Journal of cognitive neuroscience, 16(1), 114-126.

Bunde, A., Eichner, J. F., Kantelhardt, J. W., & Havlin, S. (2005). Long-term memory: A natural mechanism for the clustering of extreme events and anomalous residual times in climate records. Physical Review Letters, 94(4), 048701.

Burghardt, G. M. (2005). The genesis of animal play: Testing the limits. Boston, MA: MIT Press.

Burgoon, J. K., & Le Poire, B. A. (1993). Effects of communication expectancies, actual communication, and expectancy disconfirmation on evaluations of communicators and their communication behavior. Human communication research, 20(1), 67-96.

Burkert, W. (1998). Creation of the sacred: Tracks of biology in early religions. Harvard University Press.

Burman, K. J., Reser, D. H., Richardson, K. E., Gaulke, H., Worthy, K. H., & Rosa, M. G. (2011). Subcortical projections to the frontal pole in the marmoset monkey. European Journal of Neuroscience, 34(2), 303-319.

Burn, T., & Stalker, G. M. (1961). The management of innovation. London: Tovistock Press.

Burt, S. A. (2008). Genes and popularity: Evidence of an evocative gene-environment correlation. Psychological Science, 19, 112–113.

C

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. WW Norton & Company.

Cahill, L., & McGaugh, J. L. (1998). Mechanisms of emotional arousal and lasting declarative memory. Trends in neurosciences, 21(7), 294-299.

Cain, K., Oakhill, J., & Bryant, P. (2004). Children's reading comprehension ability: Concurrent prediction by working memory, verbal ability, and component skills. Journal of educational psychology, 96(1), 31.

Camazine, S., Deneubourg, J. L., Franks, N. R., Sneyd, J., Bonabeau, E., & Theraula, G. (2003). Self-organization in biological systems. New Jersey: Princeton university press.

Capra, F., & Luisi, P. L. (2014). The systems view of life: A unifying vision. Cambridge: Cambridge University Press.

Carroll, E., & Coetzer, R. (2011). Identity, grief and self-awareness after traumatic brain injury. Neuropsychological rehabilitation, 21(3), 289-305.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2005). Perspectives on personality (5th ed.). New York: Pearson Education.

Carvunis, A. R., Rolland, T., Wapinski, I., Calderwood, M. A., Yildirim, M. A., Simonis, N., ... & Brar, G. A. (2012). Proto-genes and de novo gene birth. Nature, 487(7407), 370.

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111-126.

Cela-Conde, Camilo J., et al. "Sex-related similarities and differences in the neural correlates of beauty." Proceedings of the National Academy of Sciences 106.10 (2009): 3847-3852.

Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1996). Automatic activation of impression formation and memorization goals: Nonconscious goal priming reproduces effects of explicit task instructions. Journal of personality and Social Psychology, 71(3), 464.

Cloninger, C. R. (2009). Evolution of human brain functions: the functional structure of human consciousness. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 43(11), 994-1006.

Cohen, M. D., & Bacdayan, P. (1994). Organizational routines are stored as procedural memory: Evidence from a laboratory study. Organization science, 5(4), 554-568.

Conway, M., & Ross, M. (1984). Getting what you want by revising what you had. Journal of personality and social psychology, 47(4), 738.

Cornish-Bowden, A., & Cárdenas, M. L. (2017). Life before LUCA. Journal of theoretical biology, 434, 68-74.

Cowan, N. (2008). What are the differences between long-term, short-term, and working memory?. Progress in brain research, 169, 323-338.

Crick, F., & Koch, C. (1990). Towards a neurobiological theory of consciousness. In Seminars in the Neurosciences (Vol. 2, No. 263-275, p. 203).

Critchley, H. D. (2005). Neural mechanisms of autonomic, affective, and cognitive integration. Journal of comparative neurology, 493(1), 154-166.

Cunningham, W. A., Raye, C. L., & Johnson, M. K. (2004). Implicit and explicit evaluation: fMRI correlates of valence, emotional intensity, and control in the processing of attitudes. Journal of cognitive neuroscience, 16(10), 1717-1729.

Cunningham, W. A., Van Bavel, J. J., & Johnsen, I. R. (2008). Affective flexibility: evaluative processing goals shape amygdala activity. Psychological Science, 19(2), 152-160.

D

Dalgleish, T. (2004). The emotional brain. Nature Reviews Neuroscience, 5(7), 583-589.

Damasio, A. R. (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. Brain research reviews, 26(2-3), 83-86.

Damasio, A., & Carvalho, G. B. (2013). The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. Nature reviews neuroscience, 14(2), 143-152.

Dambrun, M., & Taylor, D. M. (2013). The counterintuitive association between life satisfaction and racism. SAGE Open, 3(3), 2158244013505756.

Danziger, S., Levav, J., & Avnaim-Pesso, L. (2011). Extraneous factors in judicial decisions. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(17), 6889-6892.

D'argembeau, A., Collette, F., Van der Linden, M., Laureys, S., Del Fiore, G., Degueldre, C., ... & Salmon, E. (2005). Self-referential reflective activity and its relationship with rest: a PET study. Neuroimage, 25(2), 616-624.

Darroch, J. (2014). Why Marketing to Women Doesn't Work: Using Market Segmentation to Understand Consumer Needs. Springer.

Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: perspectives from affective neuroscience. Psychological bulletin, 126(6), 890.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic medicine, 65(4), 564-570.

De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why?. Trends in cognitive sciences, 10(10), 435-441.

Decety, J., & Lamm, C. (2007). The role of the right temporoparietal junction in social interaction: how low-level computational processes contribute to meta-cognition. The Neuroscientist, 13(6), 580-593.

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. Frontiers in human neuroscience, 6, 292.

Devine, P. G., & Sharp, L. B. (2009). Automaticity and control in stereotyping and prejudice.

DeWall, C. N., MacDonald, G., Webster, G. D., Masten, C. L., Baumeister, R. F., Powell, C., ... & Eisenberger, N. I. (2010). Acetaminophen reduces social pain: Behavioral and neural evidence. Psychological science, 21(7), 931-937.

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual review of psychology, 64, 135-168.

Dimberg, U., Thunberg, M., & Elmehed, K. (2000). Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. Psychological science, 11(1), 86-89.

Dixon, M. L., Thiruchselvam, R., Todd, R., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. Psychological bulletin, 143(10), 1033.

Doolittle, W. F. (2000). Uprooting the tree of life. Scientific American, 282(2), 90-95.

Dorfmeister, J., Frei, M., Lerner, D., Osorio, I., & Ralston, J. (1999). U.S. Patent No. 5,995,868. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. Journal of personality and social psychology, 92(6), 1087.

Durham, W. H. (1991). Coevolution: Genes, culture, and human diversity. Stanford University Press.

Durkheim, E., & Swain, J. W. (2008). The elementary forms of the religious life. Courier Corporation.

E

Easterlin, R. A. (2005). Feeding the illusion of growth and happiness: A reply to Hagerty and Veenhoven. Social indicators research, 74(3), 429-443.

Edelman, G. M. (1989). The remembered present: a biological theory of consciousness. Basic Books.

Edelman, G. M. (1989). The Remembered Present: a Biological Theory of Consciousness. New York, NY: Basic Books.

Edelman, G. M. (1992). Bright air, brilliant fire: On the matter of the mind. Basic books.

Edelman, G., and Tononi, G. (2000). A Universe of Consciousness: How Matter Becomes Imagination. New York, NY: Basic Books.

Ehrlich, P. R., & Raven, P. H. (1964). Butterflies and plants: a study in coevolution. Evolution, 18(4), 586-608.

Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions.

Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). The nature of emotion: Fundamental questions. Oxford University Press.

Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. science, 221(4616), 1208-1210.

Elliott, R., & Deakin, B. (2005). Role of the orbitofrontal cortex in reinforcement processing and inhibitory control: evidence from functional magnetic resonance imaging studies in healthy human subjects. International review of neurobiology, 65, 89-116.

Ellis, G. F., & Toronchuk, J. A. (2013). Affective neuronal selection: the nature of the primordial emotion systems. Frontiers in psychology, 3, 589.

Emery, N. J., & Clayton, N. S. (2015). Do birds have the capacity for fun?. Current Biology, 25(1), R16-R20.

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: WW Norton & company.

Espinosa, J. S., & Stryker, M. P. (2012). Development and plasticity of the primary visual cortex. Neuron, 75(2), 230-249.

F

Fabbro, F., Aglioti, S. M., Bergamasco, M., Clarici, A., & Panksepp, J. (2015). Evolutionary aspects of self-and world consciousness in vertebrates. Frontiers in human neuroscience, 9, 157.

Farah, M. J. (2005). Neuroethics: the practical and the philosophical. Trends in cognitive sciences, 9(1), 34-40.

Fitzsimons, G. M., Chartrand, T. L., & Fitzsimons, G. J. (2008). Automatic effects of brand exposure on motivated behavior: how apple makes you "think different". Journal of consumer research, 35(1), 21-35.

Flajnik, M. F., & Kasahara, M. (2010). Origin and evolution of the adaptive immune system: genetic events and selective pressures. Nature Reviews Genetics, 11(1), 47-59.

Forrester, J. W. (1961). Industry Dynamics. Cambridge: Pegasus Communications.

Fuster, J. M. (1997). Network memory. Trends in neurosciences, 20(10), 451-459.

G

Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. Brain, 119(2), 593-609.

Garcia, R., Vouimba, R. M., Baudry, M., & Thompson, R. F. (1999). The amygdala modulates prefrontal cortex activity relative to conditioned fear. Nature, 402(6759), 294-296.

Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. Psychological inquiry, 26(4), 293-314.

Gellatly, A. R. (1980). Perception of an illusory triangle with masked inducing figure. Perception, 9(5), 599-602.

Ghashghaei, H. T., Hilgetag, C. C., & Barbas, H. (2007). Sequence of information processing for emotions based on the anatomic dialogue between prefrontal cortex and amygdala. Neuroimage, 34(3), 905-923.

Glansdorff, N., Xu, Y., & Labedan, B. (2008). The last universal common ancestor: emergence, constitution and genetic legacy of an elusive forerunner. Biology direct, 3(1), 29.

Gleick, J. (2011). Chaos: Making a new science. New York: Open Road Media.

Glenberg, A. M. (1997). What memory is for. Behavioral and brain sciences, 20(1), 1-19.

Gloor, P., & Guberman, A. H. (1997). The temporal lobe & limbic system. Canadian Medical Association. Journal, 157(11), 1597.

Goff, L. M., & Roediger, H. L. (1998). Imagination inflation for action events: Repeated imaginings lead to illusory recollections. Memory & Cognition, 26(1), 20-33.

Gogarten, J. P., Kibak, H., Dittrich, P., Taiz, L., Bowman, E. J., Bowman, B. J., ... & Oshima, T. (1989). Evolution of the vacuolar H+-ATPase: implications for the origin of eukaryotes. Proceedings of the National Academy of Sciences, 86(17), 6661-6665.

Gould, E., Reeves, A. J., Graziano, M. S., & Gross, C. G. (1999). Neurogenesis in the neocortex of adult primates. Science, 286(5439), 548-552.

Gouveia, V. V., Milfont, T. L., & Guerra, V. M. (2014). Functional theory of human values: Testing its content and structure hypotheses. Personality and Individual Differences, 60, 41-47.

Gouveia, V. V., Vione, K. C., Milfont, T. L., & Fischer, R. (2015). Patterns of value change during the life span: Some evidence from a functional approach to values. Personality and Social Psychology Bulletin, 41(9), 1276-1290.

Gray, P. B., Singh, A. B., Woodhouse, L. J., Storer, T. W., Casaburi, R., Dzekov, J., ... & Bhasin, S. (2005). Dose-dependent effects of testosterone on sexual function, mood, and visuospatial cognition in older men. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 90(7), 3838-3846.

Greene, J., & Haidt, J. (2002). How (and where) does moral judgment work?. Trends in cognitive sciences, 6(12), 517-523.

Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. Psychological review, 102(1), 4.

Greicius, M. D., Krasnow, B., Reiss, A. L., & Menon, V. (2003). Functional connectivity in the resting brain: a network analysis of the default mode hypothesis. Proceedings of the National Academy of Sciences, 100(1), 253-258.

Greicius, M. D., Supekar, K., Menon, V., & Dougherty, R. F. (2009). Resting-state functional connectivity reflects structural connectivity in the default mode network. Cerebral cortex, 19(1), 72-78.

Grueter, C. C., Bissonnette, A., Isler, K., & van Schaik, C. P. (2013). Grooming and group cohesion in primates: implications for the evolution of language. Evolution and Human Behavior, 34(1), 61-68.

H

Hall, R. H. (1991). Organizations: Structures, processes, and outcomes(5th ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prectice-Hall.

Harmon-Jones, E., Gable, P. A., & Peterson, C. K. (2010). The role of asymmetric frontal cortical activity in emotion-related phenomena: A review and update. Biological psychology, 84(3), 451-462.

Hejnol, A., & Rentzsch, F. (2015). Neural nets. Current Biology, 25(18), R782-R786.

Holland, J. H. (1992). Adaptation in Natural and Artificial Systems. Cambridge: MIT press.

Holroyd, C. B., & Krigolson, O. E. (2007). Reward prediction error signals associated with a modified time estimation task. Psychophysiology, 44(6), 913-917.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social cognitive and affective neuroscience, 5(1), 11-17.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on psychological science, 6(6), 537-559.

Huang, H., Zhang, J., Wakana, S., Zhang, W., Ren, T., Richards, L. J., ... & Mori, S. (2006). White and gray matter development in human fetal, newborn and pediatric brains. Neuroimage, 33(1), 27-38.

Huang, Y. Z., Edwards, M. J., Rounis, E., Bhatia, K. P., & Rothwell, J. C. (2005). Theta burst stimulation of the human motor cortex. Neuron, 45(2), 201-206.

I

Ikemoto, S., & Panksepp, J. (1999). The role of nucleus accumbens dopamine in motivated behavior: a unifying interpretation with special reference to reward-seeking. Brain Research Reviews, 31(1), 6-41.

Ingalhalikar, M., Smith, A., Parker, D., Satterthwaite, T. D., Elliott, M. A., Ruparel, K., ... & Verma, R. (2014). Sex differences in the structural connectome of the human brain. Proceedings of the National Academy of Sciences, 111(2), 823-828.

Inoue, K., Burkett, J. P., & Young, L. J. (2013). Neuroanatomical distribution of μ-opioid receptor mRNA and binding in monogamous prairie voles (Microtus ochrogaster) and non-monogamous meadow voles (Microtus pennsylvanicus). Neuroscience, 244, 122-133.

J

Jacoby, L. L., & Whitehouse, K. (1989). An illusion of memory: False recognition influenced by unconscious perception. Journal of experimental psychology: General, 118(2), 126.

James, W. (1985). The varieties of religious experience (Vol. 15). Harvard University Press.

Jarrell, H., Hoffman, J. B., Kaplan, J. R., Berga, S., Kinkead, B., & Wilson, M. E. (2008). Polymorphisms in the serotonin reuptake transporter gene modify the consequences of social status on metabolic health in female rhesus monkeys. Physiology & Behavior, 93(4-5), 807– 819.

Joel, D., Berman, Z., Tavor, I., Wexler, N., Gaber, O., Stein, Y., ... & Assaf, Y. (2015). Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(50), 15468-15473.

Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., & Olsson, A. (2005). Failure to detect mismatches between intention and outcome in a simple decision task. Science, 310(5745), 116-119.

Jones, J. L., Esber, G. R., McDannald, M. A., Gruber, A. J., Hernandez, A., Mirenzi, A., & Schoenbaum, G. (2012). Orbitofrontal cortex supports behavior and learning using inferred but not cached values. Science, 338(6109), 953-956.

Juenger, T., & Bergelson, J. (1998). Pairwise versus diffuse natural selection and the multiple herbivores of scarlet gilia, Ipomopsis aggregata. Evolution, 52(6), 1583-1592.

K

Kalivas, P. W., & Nakamura, M. (1999). Neural systems for behavioral activation and reward. Current opinion in neurobiology, 9(2), 223-227.

Kandel, E. R. (1991). Cellular mechanisms of learning and the biological basis of individuality. Principles of neural science, 3, 1009-1031.

Karafin, M. S., Tranel, D., & Adolphs, R. (2004). Dominance attributions following damage to the ventromedial prefrontal cortex. Journal of cognitive neuroscience, 16(10), 1796-1804.

Karremans, J. C., Stroebe, W., & Claus, J. (2006). Beyond Vicary's fantasies: The impact of subliminal priming and brand choice. Journal of Experimental Social Psychology, 42(6), 792-798.

Keltner, D., Kogan, A., Piff, P. K., & Saturn, S. R. (2014). The sociocultural appraisals, values, and emotions (SAVE) framework of prosociality: Core processes from gene to meme. Annual review of psychology, 65, 425-460.

Kestemont, J., Ma, N., Baetens, K., Clément, N., Van Overwalle, F., & Vandekerckhove, M. (2014). Neural correlates of attributing causes to the self, another person and the situation. Social cognitive and affective neuroscience, 10(1), 114-121.

Kihlstrom, J. F. (1987). The cognitive unconscious. Science, 237(4821), 1445-1452.

Kilb, W. (2012). Development of the GABAergic system from birth to adolescence. The Neuroscientist, 18(6), 613-630.

Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. CyberPsychology, behavior, and social networking, 14(6), 359-364.

Klayman, J. (1995). Varieties of confirmation bias. Psychology of learning and motivation, 32, 385-418.

Koechlin, E., Ody, C., & Kouneiher, F. (2003). The architecture of cognitive control in the human prefrontal cortex. Science, 302(5648), 1181-1185.

Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. Handbook of socialization theory and research, 347, 480.

Kok, P., & de Lange, F. P. (2014). Shape perception simultaneously up-and downregulates neural activity in the primary visual cortex. Current Biology, 24(13), 1531-1535.

Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (1998). Brain plasticity and behavior. Annual review of psychology, 49(1), 43-64.

Kombian, S. B., & Malenka, R. C. (1994). Simultaneous LTP of non-NMDA-and LTD of NMDA-receptor-mediated responses in the nucleus accumbens. Nature, 368(6468), 242-246.

Kravitz, D. J., Saleem, K. S., Baker, C. I., Ungerleider, L. G., & Mishkin, M. (2013). The ventral visual pathway: an expanded neural framework for the processing of object quality. Trends in cognitive sciences, 17(1), 26-49.

Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. Biological psychology, 84(3), 394-421.

Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. Biological psychology, 84(3), 394-421.

Kringelbach, M. L. (2005). The human orbitofrontal cortex: linking reward to hedonic experience. Nature Reviews Neuroscience, 6(9), 691.

Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. Trends in cognitive sciences, 13(11), 479-487.

Kumaran, D., Melo, H. L., & Duzel, E. (2012). The emergence and representation of knowledge about social and nonsocial hierarchies. Neuron, 76(3), 653-666.

L

Lawrence, P. R., & Jay, W. Lorsch. (1967). Organization and Environment: Managing Differentiation and Integration. Homewood, IL: Irwin.

Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. Neuroreport, 11(7), 1581-1585.

LeDoux, J. E. (1994). Emotion, memory and the brain. Scientific American, 270(6), 50-57.

LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. Annual review of neuroscience, 23(1), 155-184.

Leknes, S., & Tracey, I. (2008). A common neurobiology for pain and pleasure. Nature Reviews Neuroscience, 9(4), 314.

Leknes, S., & Tracey, I. (2008). A common neurobiology for pain and pleasure. Nature Reviews Neuroscience, 9(4), 314-320.

Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. Emotion review, 6(2), 100-112.

Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity. Psychophysiology, 27(4), 363-384.

Libet, B. (1985). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. Behavioral and brain sciences, 8(4), 529-539.

Libet, B. (1993). Brain stimulation in the study of neuronal functions for conscious sensory experiences. In Neurophysiology of consciousness (pp. 221-228). Birkhäuser, Boston, MA.

Libet, B., Gleason, C. A., Wright, E. W., & Pearl, D. K. (1993). Time of conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity (readiness-potential). In Neurophysiology of consciousness (pp. 249-268). Birkhäuser, Boston, MA.

Lieberman, P., & McCarthy, R. (2007). Tracking the evolution of language and speech: Comparing vocal tracts to identify speech capabilities. Expedition: The magazine of the University of Pennsylvania, 49(2), 15-20.

Lieberman, P., & McCarthy, R. C. (2013). The evolution of speech and language. Handbook of Paleoanthropology: Vol I: Principles, Methods and Approaches Vol II: Primate Evolution and Human Origins Vol III: Phylogeny of Hominids, 1-41.

Loftus, E. (1996). Memory distortion and false memory creation. Bulletin of the American Academy of Psychiatry and Law, 24(3), 281-295.

Loonen, A. J., & Ivanova, S. A. (2015). Circuits regulating pleasure and happiness: the evolution of reward-seeking and misery-fleeing behavioral mechanisms in vertebrates. Frontiers in neuroscience, 9, 394.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. Trends in cognitive sciences, 12(4), 163-169.

M

MacLean, P. D. (1990). The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions. Springer Science & Business Media.

Maguire, E. A., Gadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frackowiak, R. S., & Frith, C. D. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. Proceedings of the National Academy of Sciences, 97(8), 4398-4403.

Maniloff, J. (1996). The minimal cell genome:" on being the right size". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 93(19), 10004.

Mar, R. A. (2011). The neural bases of social cognition and story comprehension. Annual review of psychology, 62, 103-134.

Marazziti, D., & Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. Psychoneuroendocrinology, 29(7), 931-936.

Marcel, A. J. (1983). Conscious and unconscious perception: Experiments on visual masking and word recognition. Cognitive psychology, 15(2), 197-237.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological review, 98(2), 224.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological review, 50(4), 370.

Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York, NY: Harper.

Matsumoto, M., Matsumoto, K., Abe, H., & Tanaka, K. (2007). Medial prefrontal cell activity signaling prediction errors of action values. Nature neuroscience, 10(5), 647-656.

Mawdsley, J. R., O'MALLEY, R. O. B. I. N., & Ojima, D. S. (2009). A review of climate-change adaptation strategies for wildlife management and biodiversity conservation. Conservation Biology, 23(5), 1080-1089.

Mayo, G. E. (1933). The Human Problems of an Industrial Civilization.

McClelland, D. C. (1984). Human motivation. Glenview, IL: Scott, Foresman.

McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. American psychologist, 40(7), 812.

McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ?. Psychological review, 96(4), 690.

McClure, S. M., Li, J., Tomlin, D., Cypert, K. S., Montague, L. M., & Montague, P. R. (2004). Neural correlates of behavioral preference for culturally familiar drinks. Neuron, 44(2), 379-387.

McComb, K., & Semple, S. (2005). Coevolution of vocal communication and sociality in primates. Biology letters, 1(4), 381-385.

McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Annals of the New York academy of sciences, 840(1), 33-44.

McEwen, B. S. (1999). Stress and hippocampal plasticity. Annual review of neuroscience, 22(1), 105-122.

McFall-Ngai, M. J. (2014). The importance of microbes in animal development: lessons from the squid-vibrio symbiosis. Annual review of microbiology, 68, 177-194.

McFall-Ngai, M., Hadfield, M. G., Bosch, T. C., Carey, H. V., Domazet-Lošo, T., Douglas, A. E., ... & Wernegreen, J. J. (2013). Animals in a bacterial world, a new imperative for the life sciences. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110(9), 3229-3236.

McGaugh, J. L. (2000). Memory--a century of consolidation. Science, 287(5451), 248-251.

McGregor, D. M. (1960). The Human Side of enterprise. New York: McGraw-Hill.

McNulty, J. K., Olson, M. A., Meltzer, A. L., & Shaffer, M. J. (2013). Though they may be unaware, newlyweds implicitly know whether their marriage will be satisfying. Science, 342(6162), 1119-1120.

Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of wisdom: A literature overview. Archives of general psychiatry, 66(4), 355-365.

Mellers, B. A., Schwartz, A., & Cooke, A. D. (1998). Judgment and decision making. Annual review of psychology, 49(1), 447-477.

Metcalfe, J. (2008). Evolution of metacognition. Handbook of metamemory and memory, 29, 46.

Metcalfe, J., & Shimamura, A. P. (Eds.). (1994). Metacognition: Knowing about knowing. MIT press.

Meyer, K., & Damasio, A. (2009). Convergence and divergence in a neural architecture for recognition and memory. Trends in neurosciences, 32(7), 376-382.

Mitchell, M. (2009). Complexity: A guided tour. Oxford: Oxford University Press.

Mittelman, W. (1991). Maslow's study of self-actualization: A reinterpretation. Journal of Humanistic Psychology, 31(1), 114-135.

Modirrousta, M., & Fellows, L. K. (2008). Dorsal medial prefrontal cortex plays a necessary role in rapid error prediction in humans. Journal of Neuroscience, 28(51), 14000-14005.

Mogenson, G. J., Jones, D. L., & Yim, C. Y. (1980). From motivation to action: functional interface between the limbic system and the motor system. Progress in neurobiology, 14(2-3), 69-97.

Moles, A., Kieffer, B. L., & D'Amato, F. R. (2004). Deficit in attachment behavior in mice lacking the μ-opioid receptor gene. Science, 304(5679), 1983-1986.

Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., & Grafman, J. (2006). Human fronto–mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 103(42), 15623-15628.

Molnár, Z., Kaas, J. H., De Carlos, J. A., Hevner, R. F., Lein, E., & Němec, P. (2014). Evolution and development of the mammalian cerebral cortex. Brain, behavior and evolution, 83(2), 126-139.

Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. Consciousness and cognition, 15(2), 358-371.

Morran, L. T., Schmidt, O. G., Gelarden, I. A., Parrish, R. C., & Lively, C. M. (2011). Running with the Red Queen: host-parasite coevolution selects for biparental sex. Science, 333(6039), 216-218.

Murray, H. A. (1963). Explorations in Personality. New York: Oxford University Press.

Murray, R. J., Schaer, M., & Debbané, M. (2012). Degrees of separation: A quantitative neuroimaging meta-analysis investigating self-specificity and shared neural activation between self-and other-reflection. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(3), 1043-1059.

Mynatt, C. R., Doherty, M. E., & Tweney, R. D. (1977). Confirmation bias in a simulated research environment: An experimental study of scientific inference. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 29(1), 85-95.

N

Natemeyer, W. E. (1978). Classics of Organizational Behavior. United States: Waveland Press.

Nelson, T. O. (1996). Consciousness and metacognition. American psychologist, 51(2), 102.

neuroendocrinology, 38(7), 962-974.

Newberg, A., Pourdehnad, M., Alavi, A., & d'Aquili, E. G. (2003). Cerebral blood flow during meditative prayer: preliminary findings and methodological issues. Perceptual and motor skills, 97(2), 625-630.

Newen, A., Welpinghus, A., & Juckel, G. (2015). Emotion recognition as pattern recognition: the relevance of perception. Mind & Language, 30(2), 187-208.

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. Review of general psychology, 2(2), 175-220.

Nicolis, G., & Prigogine, I. (1989). Exploring complexity. San Francisco: W. H. Freeman & Company.

Northoff, G., & Panksepp, J. (2008). The trans-species concept of self and the subcortical–cortical midline system. Trends in cognitive sciences, 12(7), 259-264.

O

O'Reilly, R. C. (2010). The what and how of prefrontal cortical organization. Trends in neurosciences, 33(8), 355-361.

O'Brien, J. S., & Sampson, E. L. (1965). Lipid composition of the normal human brain: gray matter, white matter, and myelin. Journal of lipid research, 6(4), 537-544.

Öhman, A., Hamm, A., & Hugdahl, K. (2000). Cognition and the autonomic nervous system: orienting, anticipation, and conditioning.

Otten, L. J., Quayle, A. H., Akram, S., Ditewig, T. A., & Rugg, M. D. (2006). Brain activity before an event predicts later recollection. Nature neuroscience, 9(4), 489-491.

P

Page, S. E. (2010). Diversity and complexity (Vol. 2). Princeton University Press.

Page, S. E. (2018). The model thinker: What you need to know to make data work for you. London: Hachette UK.

Pagels, H. R. (1989). The Dreams of Reason: The Computer and the Rise of the Sciences of Complexity. New York: Bantam Books.

Panksepp, J. (2013). How primary-process emotional systems guide child development. Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice and Policy, 74-94.

Panksepp, J., & Biven, L. (2012). The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions. New York: WW Norton & Company.

Panksepp, J., & Northoff, G. (2009). The trans-species core SELF: the emergence of active cultural and neuro-ecological agents through self-related processing within subcortical-cortical midline networks. Consciousness and Cognition, 18(1), 193-215.

Parsons, T. (1964). Evolutionary universals in society. American sociological review, 339-357.

Parsons, T. (1977). Social systems and the evolution of action theory. Free Press.

Paus, T. (2005). Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence. Trends in cognitive sciences, 9(2), 60-68.

Pelli, D. G., Majaj, N. J., Raizman, N., Christian, C. J., Kim, E., & Palomares, M. C. (2009). Grouping in object recognition: The role of a Gestalt law in letter identification. Cognitive neuropsychology, 26(1), 36-49.

Petrides, M., & Pandya, D. N. (1999). Dorsolateral prefrontal cortex: comparative cytoarchitectonic analysis in the human and the macaque brain and corticocortical connection patterns. European Journal of Neuroscience, 11(3), 1011-1036.

Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior. Neuron, 48(2), 175-187.

Phelps, E. A., O'Connor, K. J., Cunningham, W. A., Funayama, E. S., Gatenby, J. C., Gore, J. C., & Banaji, M. R. (2000). Performance on indirect measures of race evaluation predicts amygdala activation. Journal of cognitive neuroscience, 12(5), 729-738.

Piaget, J. (1976). Piaget's theory. In Piaget and his school (pp. 11-23). Springer, Berlin, Heidelberg.

Pigott, S., & Milner, B. (1993). Memory for different aspects of complex visual scenes after unilateral temporal-or frontal-lobe resection. Neuropsychologia, 31(1), 1-15.

Plous, S. (1993). The psychology of judgment and decision making. Mcgraw-Hill Book Company.

Porges, S. W. (1997). Emotion: An evolutionary by-product of the neural regulation of the autonomic nervous system. Annals of the New York Academy of Sciences-Paper Edition, 807, 62-77.

Prencipe, A., Kesek, A., Cohen, J., Lamm, C., Lewis, M. D., & Zelazo, P. D. (2011). Development of hot and cool executive function during the transition to adolescence. Journal of experimental child psychology, 108(3), 621-637.

Price, J. L. (2007). Definition of the orbital cortex in relation to specific connections with limbic and visceral structures and other cortical regions. Annals of the New York Academy of Sciences, 1121(1), 54-71.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. American journal of preventive medicine, 53(1), 1-8.

Prokopenko, M., Boschetti, F., & Ryan, A. J. (2009). An information-theoretic primer on complexity, self-organization, and emergence. Complexity, 15(1), 11-28.

Quillan, M. R. (1966). Semantic memory. BOLT BERANEK AND NEWMAN INC CAMBRIDGE MA.

R

Rachman, S. (1994). The overprediction of fear: A review. Behaviour research and therapy, 32(7), 683-690.

Rachman, S., & Lopatka, C. (1986). Match and mismatch in the prediction of fear—I. Behaviour Research and Therapy, 24(4), 387-393.

Raichle, M. E. (2015). The brain's default mode network. Annual review of neuroscience, 38, 433-447.

Rainville, P., Duncan, G. H., Price, D. D., Carrier, B., & Bushnell, M. C. (1997). Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex. Science, 277(5328), 968-971.

Ray, R. D., & Zald, D. H. (2012). Anatomical insights into the interaction of emotion and cognition in the prefrontal cortex. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(1), 479-501.

Redelmeier, D. A., & Baxter, S. D. (2009). Rainy weather and medical school admission interviews. Cmaj, 181(12), 933-933.

Resnick, R., Halliday, D. (1977). Physics (3rd ed.). New York: Wiley.

Richard, L. D. (2016). Organization theory & design. United States: South-Western College Pub.

Rilling, J. K., & Sanfey, A. G. (2011). The neuroscience of social decision-making. Annual review of psychology, 62, 23-48

Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. Cognitive brain research, 3(2), 131-141.

Rogers, R. D., Everitt, B. J., Baldacchino, A., Blackshaw, A. J., Swainson, R., Wynne, K., ... & Robbins, T. W. (1999). Dissociable deficits in the decision-making cognition of chronic amphetamine abusers, opiate abusers, patients with focal damage to prefrontal cortex, and tryptophan-depleted normal volunteers: evidence for monoaminergic mechanisms. Neuropsychopharmacology, 20(4), 322-339.

Roth, G., & Dicke, U. (2005). Evolution of the brain and intelligence. Trends in cognitive sciences, 9(5), 250-257.

Roth, M., Decety, J., Raybaudi, M., Massarelli, R., Delon-Martin, C., Segebarth, C., ... & Jeannerod, M. (1996). Possible involvement of primary motor cortex in mentally simulated movement: a functional magnetic resonance imaging study. Neuroreport, 7(7), 1280-1284.

Ruff, C. C., & Fehr, E. (2014). The neurobiology of rewards and values in social decision making. Nature Reviews Neuroscience, 15(8), 549.

S

Sabatinelli, D., Bradley, M. M., Fitzsimmons, J. R., & Lang, P. J. (2005). Parallel amygdala and inferotemporal activation reflect emotional intensity and fear relevance. Neuroimage, 24(4), 1265-1270.

Safer, M. A., Levine, L. J., & Drapalski, A. L. (2002). Distortion in memory for emotions: The contributions of personality and post-event knowledge. Personality and Social Psychology Bulletin, 28(11), 1495-1507.

Salamone, J. D., Correa, M., Farrar, A., & Mingote, S. M. (2007). Effort-related functions of nucleus accumbens dopamine and associated forebrain circuits. Psychopharmacology, 191(3), 461-482.

Sander, D., Grafman, J., & Zalla, T. (2003). The human amygdala: an evolved system for relevance detection. Reviews in the Neurosciences, 14(4), 303-316.

Santrock, J. W. (2015). Essentials of life-span development. New York: McGraw-Hill Higher Education.

Sayama, H. (2015). Introduction to the modeling and analysis of complex systems. Open SUNY Textbooks.

Schacter, D. L., & Slotnick, S. D. (2004). The cognitive neuroscience of memory distortion. Neuron, 44(1), 149-160.

Schacter, D. L., Guerin, S. A., & Jacques, P. L. S. (2011). Memory distortion: An adaptive perspective. Trends in cognitive sciences, 15(10), 467-474.

Schacter, D. L., Wagner, A. D., & Buckner, R. L. (2000). Memory systems of 1999.

Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research, 92(120), 57.

Schreiber, D., Fonzo, G., Simmons, A. N., Dawes, C. T., Flagan, T., Fowler, J. H., & Paulus, M. P. (2013). Red brain, blue brain: Evaluative processes differ in Democrats and Republicans. PLoS one, 8(2), e52970.

Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction-error signalling: a two-component response. Nature reviews neuroscience, 17(3), 183.

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. Journal of personality and social psychology, 45(3), 513.

Science (2013) News focus: The life force.

Sescousse, G., Redouté, J., & Dreher, J. C. (2010). The architecture of reward value coding in the human orbitofrontal cortex. Journal of Neuroscience, 30(39), 13095-13104.

Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. Trends in cognitive sciences, 17(11), 565-573.

Shevrin, H., & Dickman, S. (1980). The psychological unconscious: A necessary assumption for all psychological theory?. American psychologist, 35(5), 421.

Shiota, M. N., Campos, B., Oveis, C., Hertenstein, M. J., Simon-Thomas, E., & Keltner, D. (2017). Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. American Psychologist, 72(7), 617.

Shiota, M. N., Neufeld, S. L., Yeung, W. H., Moser, S. E., & Perea, E. F. (2011). Feeling good: autonomic nervous system responding in five positive emotions. Emotion, 11(6), 1368.

Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J. P., Stephan, K. E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. Nature, 439(7075), 466-469.

Snow, P. J. (2016). The Structural and Functional Organization of Cognition. Frontiers in human neuroscience, 10, 501.5.

Solé, R., & Elena, S. F. (2018). Viruses as complex adaptive systems (Vol. 15). Princeton: Princeton University Press.

Sornette, D. (2004). Critical Phenomena in Natural Sciences (2nd ed.), Berlin, Germany: Springer Verlag.

Spunt, R. P., Falk, E. B., & Lieberman, M. D. (2010). Dissociable neural systems support retrieval of how and why action knowledge. Psychological science, 21(11), 1593-1598.

Stalnaker, T. A., Cooch, N. K., McDannald, M. A., Liu, T. L., Wied, H., & Schoenbaum, G. (2014). Orbitofrontal neurons infer the value and identity of predicted outcomes. Nature communications, 5, 3926.

Stein, B. A., Staudt, A., Cross, M. S., Dubois, N. S., Enquist, C., Griffis, R., ... & Pairis, A. (2013). Preparing for and managing change: climate adaptation for biodiversity and ecosystems. Frontiers in Ecology and the Environment, 11(9), 502-510.

Strahan, E. J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2002). Subliminal priming and persuasion: Striking while the iron is hot. Journal of Experimental Social Psychology, 38(6), 556-568

Strogatz, S. H. (1994). Nonlinear Dynamics and Chaos. Florida: CRC Press

Stuss, D. T. (1991). Self, awareness, and the frontal lobes: A neuropsychological perspective. In The self: Interdisciplinary approaches (pp. 255-278). Springer, New York, NY.

Sui, J., Rotshtein, P., & Humphreys, G. W. (2013). Coupling social attention to the self forms a network for personal significance. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110(19), 7607-7612.

Sul, S., Tobler, P. N., Hein, G., Leiberg, S., Jung, D., Fehr, E., & Kim, H. (2015). Spatial gradient in value representation along the medial prefrontal cortex reflects individual differences in prosociality. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(25), 7851-7856.

T

Talmi, D. (2013). Enhanced emotional memory: Cognitive and neural mechanisms. Current Directions in Psychological Science, 22(6), 430-436.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225.

Taylor, F. W. (1911). The principles of scientific management. New York, 202.

Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., ... & Beauregard, M. (2013). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. Social cognitive and affective neuroscience, 8(1), 4-14.

Teffer, K., & Semendeferi, K. (2012). Human prefrontal cortex: evolution, development, and pathology. In Progress in brain research (Vol. 195, pp. 191-218). Elsevier.

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. Journal of personality and social psychology, 54(6), 1031.

Theobald, D. L. (2010). A formal test of the theory of universal common ancestry. Nature, 465(7295), 219.

Thoen, H. H., How, M. J., Chiou, T. H., & Marshall, J. (2014). A different form of color vision in mantis shrimp. Science, 343(6169), 411-413.

Thomas, A., & Chess, S. (1977). Temperament and development. Oxford, England: Brunner/Mazel.

Thurner, S., Hanel, R., & Klimek, P. (2018). Introduction to the theory of complex systems. Oxford University Press.

Tomova, L., Tye, K., & Saxe, R. (2019). The neuroscience of unmet social needs. Social neuroscience, 1-11.

Torday, J. S. (2015). A central theory of biology. Medical hypotheses, 85(1), 49-57.

Treadway, M. T., Buckholtz, J. W., Cowan, R. L., Woodward, N. D., Li, R., Ansari, M. S., ... & Zald, D. H. (2012). Dopaminergic mechanisms of individual differences in human effort-based decision-making. Journal of Neuroscience, 32(18), 6170-6176.

Tricomi, E., Rangel, A., Camerer, C. F., & O'Doherty, J. P. (2010). Neural evidence for inequality-averse social preferences. Nature, 463(7284), 1089.

Tuiten, A., Van Honk, J., Koppeschaar, H., Bernaards, C., Thijssen, J., & Verbaten, R. (2000). Time course of effects of testosterone administration on sexual arousal in women. Archives of general psychiatry, 57(2), 149-153.

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. Annual review of psychology, 53(1), 1-25.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. science, 185(4157), 1124-1131.

U

Usui, N., & Konopka, G. (2014). Decoding the molecular evolution of human cognition using comparative genomics. Brain, behavior and evolution, 84(2), 103-116.

Utevsky, A. V., Smith, D. V., & Huettel, S. A. (2014). Precuneus is a functional core of the default-mode network. Journal of Neuroscience, 34(3), 932-940.

Uylings, H. B. (2006). Development of the human cortex and the concept of "critical" or "sensitive" periods. Language Learning, 56, 59-90.

V

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. Journal of personality and social psychology, 85(4), 756.

van den Bos, W., Talwar, A., & McClure, S. M. (2013). Neural correlates of reinforcement learning and social preferences in competitive bidding. Journal of Neuroscience, 33(5), 2137-2146.

W

Wächtershäuser, G. (1998). Towards a reconstruction of ancestral genomes by gene cluster alignment. Systematic and applied microbiology, 21(4), 473-477.

Wang, S., & Young, K. M. (2014). White matter plasticity in adulthood. Neuroscience, 276, 148-160.

Wang, S., & Young, K. M. (2014). White matter plasticity in adulthood. Neuroscience, 276, 148-160.

Watanabe, N., & Yamamoto, M. (2015). Neural mechanisms of social dominance. Frontiers in neuroscience, 9, 154.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. Journal of personality and social psychology, 54(6), 1063.

Watson, K. K., Ghodasra, J. H., & Platt, M. L. (2009). Serotonin transporter genotype modulates social reward and punishment in rhesus macaques. PloS one, 4(1), e4156.

Weber, E. U., & Johnson, E. J. (2009). Mindful judgment and decision making. Annual review of psychology, 60, 53-85.

Westlye, L. T., Walhovd, K. B., Dale, A. M., Bjørnerud, A., Due-Tønnessen, P., Engvig, A., ... & Fjell, A. M. (2010). Differentiating maturational and aging-related changes of the cerebral cortex by use of thickness and signal intensity. Neuroimage, 52(1), 172-185.

Westlye, L. T., Walhovd, K. B., Dale, A. M., Bjørnerud, A., Due-Tønnessen, P., Engvig, A., ... & Fjell, A. M. (2010). Life-span changes of the human brain white matter: diffusion tensor imaging (DTI) and volumetry. Cerebral cortex, 20(9), 2055-2068.

Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. Science, 322(5901), 606-607.

Wolpert, D. M., Pearson, K. G., Ghez, C. P. J., Kandel, E. R., & Schwartz, J. H. (2013). Principles of Neural Science. The Organization and Planning of Movement. 5th ed. New York: McGraw-Hill, 475-97.

Wood, J. N., & Grafman, J. (2003). Human prefrontal cortex: processing and representational perspectives. Nature reviews neuroscience, 4(2), 139-147.

Wright, J. S., & Panksepp, J. (2012). An evolutionary framework to understand foraging, wanting, and desire: the neuropsychology of the SEEKING system. Neuropsychoanalysis, 14(1), 5-39.

Wright, J. S., & Panksepp, J. (2012). An evolutionary framework to understand foraging, wanting, and desire: the neuropsychology of the SEEKING system. Neuropsychoanalysis, 14(1), 5-39.

Wright, W. F., & Bower, G. H. (1992). Mood effects on subjective probability assessment. Organizational behavior and human decision processes, 52(2), 276-291.

X

Xiong, G. L., & Doraiswamy, P. M. (2009). Does meditation enhance cognition and brain plasticity?. Annals of the New York Academy of Sciences, 1172(1), 63.

Y

Young, L., & Saxe, R. (2008). The neural basis of belief encoding and integration in moral judgment. neuroimage, 40(4), 1912-1920.

Z

Zatorre, R. J., Fields, R. D., & Johansen-Berg, H. (2012). Plasticity in gray and white: neuroimaging changes in brain structure during learning. Nature neuroscience, 15(4), 528-536.

Zatorre, R. J., Fields, R. D., & Johansen-Berg, H. (2012). Plasticity in gray and white: neuroimaging changes in brain structure during learning. Nature neuroscience, 15(4), 528-536.

Zelazo, P. D., & Cunningham, W. A. (2007). Executive Function: Mechanisms Underlying Emotion Regulation.

Zhang, K., & Sejnowski, T. J. (2000). A universal scaling law between gray matter and white matter of cerebral cortex. Proceedings of the National Academy of Sciences, 97(10), 5621-5626.

Zhao, W., Yao, S., Li, Q., Geng, Y., Ma, X., Luo, L., ... & Kendrick, K. M. (2016). Oxytocin blurs the self-other distinction during trait judgments and reduces medial prefrontal cortex responses. Human brain mapping, 37(7), 2512-2527.

Zuckerman, M. (1991). Psychobiology of personality (Vol. 10). Cambridge University Press.