

## 서평 『뇌, 하나님 설계의 비밀』

# 생각을, 상상을 바꾸다

언제나 신간서적을 읽는 것은 마치 발자국 하나 없는 눈 덮인 하얀 들판에 최초로 나의 흔적을 남겨 그 대지를 점령(?)하는 것 같은 즐거움이 가득한 일이다. 이 책은 지난 8월 31일에 우리말로 출간된 것으로 정신, 심리, 뇌, 신앙, 교육 분야의 문헌으로는 최신 서적이다. 이런 최신 학문과 정보를 다른 사람들보다 앞서 접하게 됨으로써 마치 이 분야를 내 것으로 만든 것 같은 기쁨을 안고 나는 서평을 쓰게 되었다.

이 책은 그리스도인으로서 미국의 저명한 정신의학자이며 약리학자인 티머시 R. 제닝스(Timothy R. Jennings)의 저작이다. 이 책은 총 3부로 구성되어 있다. 1부는 ‘하나님과 뇌 그리고 문제의 발단’이라는 소제가 붙여졌는데 여기서는 ‘하나님은 사랑이시다’, ‘인간의 뇌와 깨어진 사랑’, ‘두려움은 불법 난입자다’, ‘어떤 생각을 하느냐에 따라 뇌가 변한다’는 내용을 담고 있다. 2부는 ‘상충되는 하나님관의 싸움’이라는 제목으로 ‘회심한 사람의 뇌 안에서 벌어지는 싸움’, ‘우리의 사고를 치유하기 위해 사랑은 계속 싸운다’, ‘건강한 행동 노선을 선택하라’, ‘지성을 사용하여 왜곡된 하나님관을 바꾸라’, ‘진실을 받아들여야 회복이 가능하다’, ‘증상뿐 아니라 원인을 찾아야 한다’, ‘하나님에 대한 시각을 넓히라’, ‘하나님은 하늘 위의 경찰관이 아니다’, ‘예수 그리스도의 뇌’에 대한 내용을 다루고 있다. 3부는 ‘하나님의 선하심을 받아들이라’는 제하에 ‘용서는 죄를 막는 백신이다’, ‘사랑은 두려움을 이긴다’, ‘사랑과 진리의 불꽃이 활활 타오르게 하라’, ‘부처와 예수: 준비된 뇌로 영원을 맞이하라’는 내용을 기술했으며, 부록으로 ‘뇌를 더 건강하게 하는 비결’을 다루었다.



티머시 R. 제닝스 저  
윤종석 역  
CUP  
원제 The God-Shaped Brain

이 책의 주제어는 제목에 나와 있는 대로 인간의 ‘뇌’이다. 이는 정신의학 분야의 핵심 용어로서 사실상 일반인이 접근하기에는 지나치게 전문적이고 어려운 분야이며, 뇌를 안다고 할지라도 어떻게 해 볼 수 없는 신비의 영역

으로만 인식되어 왔다. 하지만, 이 책은 뇌 자체를 다룬 것이 아니라, 그 뇌를 지으신 하나님의 설계의 비밀을 다룬 것으로서 하나님을 어떻게 믿느냐에 따라서 그 뇌의 기능이 변하고, 뇌가 변함으로써 신앙이 변하고, 신앙이 변함으로써 건강이 변하고, 삶이 변하는 상관관계를 입증하고 설명하는 신앙서적이다. 따라서 건강이 변하고, 삶이 변하고자 하는 사람, 하나님이 기뻐하시는 신앙을 갖고자 하는 사람은 이 책을 통해 뇌 기능 변화의 비밀을 앎으로써 진정한 변화에 이를 수 있는 지침을 얻게 될 것이다.

이 책은 뇌와 행동, 행동과 뇌의 관계에 대해서 과학적이며 동시에 신앙적으로 설명해 놓은 것이 특징이다. 이를테면 성경의 핵심인 '사랑'이라는 단어를 단지 성경에 나타난 주요 단어이자 그리스도인이 행해야 할 의무, 그리스도를 닮아 가는 삶의 태도로만 설명한 것이 아니라, 동시에 과학적이며 동시에 신앙적으로 접근하고 있다. 사랑의 하나님을 예배하면 타인 중심의 사랑이 커질 뿐 아니라 예리한 사고력과 기억력까지 더 좋아



진다는 것이며, 사랑의 하나님을 예배하면 실제로 치유와 성장이 촉진된다는 것을 밝히고 있다. 그렇지만 사랑의 하나님이 아닌 다른 신을 예배하면 뇌에 두려움의 신경회로가 활성화되고 그것은 결국 만성적으로 신경이 예민해져서 뇌의 신경회로 손상은 물론, 신체에도 질병이 초래된다고 이 책이 밝히고 있다. 일반적으로 신자들은 하나님을 섬기는 것이나 다른 신을 섬기는 것이 뇌에까지 영향을 미칠 것이라고 생각하는 사람은 그리 많지 않을 것이다. 더 나아가 저자는 그 다른 신을 구체적으로 설명하고 있는데, 두려움, 불



**전요섭 현재 성결대 교수이다.** 총신대에서 기독교교육을 전공(석사)하고, 연세대학교육대학원(석사)과 단국대학교원 교육학과(박사) 및 미국 Oral Roberts대학교 박사학위를 취득하였다. 『생각을 바꾸면 행복이 보인다』를 비롯 45권의 저·역서가 있으며, 한국복음주의상담협회 이사장, (사)한국가정상담연구소 고문으로 활동하고 있다.

안, 분노, 이기심, 정욕, 시기, 원한, 공격성 등의 죄악을 생각하는 시간이 많으면 많을수록 뇌 손상이 심해지고 신체적인 건강이 빠르게 쇠퇴하여 결국에 질병에 노출되며 수명이 단축된다는 것을 과학적으로 입증하고 있다. 저자는 그것을 과학적인 용어로 설명하고 있는데, 그런 죄악된 생각은 해로운 신경회로를 가동시켜 전전두피질을 손상시키고 전전두피질은 편도체나 대뇌변연계를 자극시켜 뇌와 신체의 피해를 초래한다고 분석했다. 그 피해는 뇌 손상을 비롯해서 뇌에 죄악된 생각을 하도록 만드는 신경회로가 더욱 강화되고, 죄악을 생각하는 영역이 더욱 커지게 되어 더 빈번하고, 더 많은 죄악된 생각을 하게 만드는 것이다. 하지만, 우리의 뇌에 사랑, 희락, 화평, 인내, 자비, 양선, 충성, 온유, 절제 등의 생각을 하는 것만으로도 편도체를 안정시키고 뇌의 운동신경회로가 활성화되고 강화되어 건강을 유지하게 되는 것은 물론, 치유의 기틀이 된다.

따라서 영적 건강을 위해서 우리가 취해야 할 태도는 생각을 바꾸고, 상상을 바꾸어야 한다는 것이 저자의 일관된 주장이다. 이것이 바뀌지 않으면 절대로 성품이 바뀌지 않으며 신앙이 성장할 수 없게 된다. 그러나 이런 변화는 급작스럽게, 획기적으로 바뀌기보다는 서서히, 꾸준히 점진적으로 이루어지는 것이므로 조급해서는 안 되며, 많은 시간을 요하는 것임을 저자는 주장하고 있다.

독자들은 이처럼 신앙과 뇌와 신체의 상관관계는 바로 우리를 지으신 하나님의 오묘하신 섭리에 따른 설계이며 그것을 과학이 비로소 밝힌 것에 불과하다는 것을 이 책을 통해 발견하게 될 것이다.

이 책에 소개된 다양한 예화들은 저자 제닝스가 실제로 치료 현장에서 진료하는 과정에서 경험한



사실이므로 이 책에 대한 신뢰성을 더욱 높이는 물론, 많은 활용 자료를 제시한 것이 장점이며 독특한 점이라고 볼 수 있다.

저자는 제2부에서 “하나님을 신뢰하는 관계 속에서 그분과 교제하고 그 사랑을 묵상할 때 우리의 뇌(두개골 안의 신기한 회색질 덩어리)가 변화된다. 전전두피질이 강해지고 그 영향력이 나머지 뇌로 확대된다. 대뇌변연계는 진정되고 왜곡된 개념은 사라지고 공감과 이타심과 베품이 많아진다. 그리하여 진정한 평안과 기쁨을 누리게 된다.”고 강조하고 있는데 이것은 이 책의 결론과도 같은 진술이다.

많은 사람들이 마음의 평안을 얻고자 하고, 기쁨 가운데 살고자 하는데 바로 그 원리가 하나님을 신뢰하고 예배하고, 그분의 사랑을 묵상하는 것으로 시작된다는 것을 저자는 피력하고 있다. 사실 마음의 평안을 얻고 기쁨 가운데 살고자 하면 하나님을 신뢰하고 예배하고 그 사랑을 묵상해

야 한다는 내용 자체는 그리스도인들이 목사님의 설교를 통해서 수없이 들어 온 말씀이다. 이는 새로울 것이 없는 내용이고, 성경에서 쉽게 읽을 수 있는 말씀이지만, 이것이 뇌의 전전두피질을 강화시킴으로써 뇌와 신체의 건강을 유지하도록 할 뿐만 아니라, 치유를 가져온다는 사실은 생소한 것이다. 뇌 과학과 지식에 어두운 일반인으로서 과학적 이해가 부족하기에 때문에 어려운 문제에 대해서는 난해하고 모호한 표현인 ‘영적’이라는 단어를 사용하여 생각해 왔던 것이 사실이다. 그렇지만 뇌 과학자로부터 ‘하나님을 신뢰하고 예배하고, 그분의 사랑을 묵상하는 것이 뇌를 활성화시키고 그로써 얻는 상당한 유익에 대한 이해를 갖게 된 것은 이 책의 유익이 아닐 수 없다.

필자 개인적으로는 평상시 가지고 있었던 의문이 이 책을 통해 해결된 것이 있었다. 그것은 그리스도를 묵상하는 것과 명상에 대한 차이인데, 눈을 감고 신체기관을 이완시키는 공통점을 제외한다면 묵상이 단지 그리스도라는 대상 말고 더 이상의 차이는 없는가에 대한 의문이 있었다. 저자는 이에 대해서 동양 명상, 초월 명상, 득도, 해탈 등에 대해서 구체적으로 설명하고 있는데, 명상은 뇌의 이원적 상태의 번뇌를 피하고자 스스로 인위적 도취감을 만들어내고, 개인적 현실로부터 일시적으로 단절되는 것으로 정의했다. 명상은 명상자의 성품에 존재하는 이기심과 두려움의 실상은 변하지 않기 때문에 그리스도를 묵상하는 것과는 차원이 다르다고 저자는 설명하고 있다. 제닝스는 ‘명상은 뇌의 알파파(꿈꾸는 상태)와 세타파(의식이 몽롱한 상태)의 빈도를 증가시키는 반면, 베타파(정신집중 활동)를 억제한다’고 분석했다. 그래서 명상은 도파민이라는 뇌 화학물질의 분비량이 증가하고 우뇌가 지배적으로 활동하게 되어 자의식을 잃고 시공간 의식이 약화되며

분별력이 떨어지고 심상(imagery 心想)이 강해지는 것이다. 여기에 “예수여, 불쌍히 여겨 주소서”라는 정도를 생각했다 하여 기독교의 묵상과 동일하거나 유사하다고 볼 수 없다는 것이 저자의 지론이다. 따라서 제닝스는 기도나 묵상을 명상과 절대로 동일시할 수 없으며 그렇게 해서도 안 된다고 주장한다. 불행하게도 명상은 뇌의 불균형을 초래하여 우뇌의 지배력이 커지고 그 결과로 이성 및 분명한 사고와 개체성을 상실하여 초월적 도취감을 갖게 한다는 것이 저자의 분석이다. 진리를 이해하고 그리스도를 묵상하는 것은 공교롭게도 뇌의 균형적인 작용으로서 생각을 무(無)에 집중시키거나 머릿속을 비우거나 주문을 외우듯 말을 되뇌이는 것처럼 하는 것이 아니라 하나님의 실재와 임재, 그리고 그분의 사랑에 초점을 맞추는 것이다. 이것은 생각도 없고 의식도 없는 텅 빈 명상이 아니라 하나님께 초점을 맞추어 생각하는 것으로 뇌의 균형적 작용과 안정감으로 인해 뇌 건강과 평안을 얻게 한다.

이 책의 부록은 본문의 마지막에 덧붙여진 부분이라기보다는 결론이라고 볼 수 있고 실제적인 부분으로서 짧은 내용임에도 불구하고 우울증에 대한 이해의 폭을 넓혀준다. 부록은 부제 “뇌를 더 건강하게 하는 비결”에 걸맞게 앞서 다룬 본문의 내용을 생활에 잘 적용할 수 있는 지침을 제공하고 있다.

이 책은 뇌 과학이라는 이해하기 어려운 전문분야의 내용을 독자들이 읽기에 매끄럽게 기술적으로 잘 읊진 것으로 그것은 이 책의 상당한 장점에 해당된다. 또 책의 본문을 읽기 전에 뇌의 구조를 보여주는 그림과 이 책에서 주로 사용되는 뇌 관련 용어 14개의 개념을 먼저 설명하고 본문이 전개되었다는 것은 독자에 대한 세심한 배려였다고 볼 수 있다. ㉞