

꿀잠의 비밀

- 잠, 현대의학에서 해명하지 못하는 대표적 난제

“그렇게 피곤했음에도 불구하고 10분 정도의 낮잠을 통해서 몸과 마음의 피로가 해결된다.”

1. 잠을 줄이는 것은 비효율의 극치

고교 시절 불굴의 의지로 좋은 대학에 입학한 사례를 열변하는 담임선생님의 거짓말. 보통 사람들에게 삼당사락은 거짓말이 틀림없다. 주변에서 ‘타이밍’이라는 신기한 약물을 먹으면서까지 잠을 덜 자고 공부하려 했던 친구들은 오히려 성적이 떨어진 경우가 많다. 잠을 푹 자고 맑은 정신에서 시험을 본 경우가 더 효율적이었다는 것을 뒤늦게 깨닫는다.

2. 혼침이 병이 아니라 불면이 병

불교에서는 혼침을 수행에 방해가 되는 것으로 지적하지만 잠은 피할 수 없고 도가 높은 큰 스님도 예외는 아니다. 잠을 못 자는 경우 약을 복용하면서까지 잠을 자려고 한다. 또, 수면의 량뿐만 아니라 질도 중요하다. 대부분의 병은 숙면을 취하지 못했을 때 시작되며 숙면은 건강한 삶의 필수요소.

3. 꿀잠의 비밀

꿀잠이라고 하는 한낮의 낮잠은 불과 10분도 안 되는 짧은 시간임에도 불구하고 오후의 컨디션을 극적으로 전환시킬 수 있다. 그토록 짧은 시간의 숙면임에도 불구하고 몸과 마음의 상태를 활기차게 만드는 현상을 현대의학으로는 쉽게 설명하기 어렵다. 서양의학에서는 이 현상을 수면 중에 뇌가 활동을 하지 않기 때문에 뇌의 활동으로 사용하던 에너지 소모가 줄어들면서 뇌척수액이 뇌에 쌓인 노폐물을 씻어낸 뒤 간으로 보내서 정화작용을 한다고 그 메커니즘을 설명한다. 수면과 피로회복의 메커니즘을 이렇게 설명하기에는 그토록 짧은 시간의 숙면이 방금의 몸과 마음의 상태를 순식간에 바꿔놓은 것을 설명하지 못한다.

4. 현대의학이 잠을 바라보는 전제

현대의학이 잠을 설명하는 방식의 전제는 우리의 신체가 하나의 완결된 '입자'라는 것이다. 개체는 그 자체로 3차원의 실체적 정체성을 지닌다는 존재자. 입자인 '나'는 입자인 '세계' 속에 부분적이고 폐쇄적인 조각으로 존재. 이러한 인식은 지극히 보이는 세계가 전부라고 믿는 상식적인 인식을 바탕으로 한다.

5. 뿌리깊은 상식, 그러나 편집된

근대 이전에 태양계를 세계의 전부라고 인식했던 방식이나 근대에 이르러 은하계를 우주의 전부라고 믿었던 인식의 방식이나, 20세기 이후에 밤하늘에 보이는 수많은 별들이 모두 하나의 은하라고 밝혀지면서 우주가 인간이 생각했던 것보다 훨씬 크다는 생각이나, 빅뱅 이후 138억 광년의 시간만큼 우주가 크다는 생각 등 과학의 발전과 함께 인간이 생각하는 우주는 점점 커졌지만 변하지 않은 것이 있다. 그것은 하나의 덩어리로 우주를 인식한다는 점이다. 삼차원의 공간과 일차원의 시간 속에 무언가를 위치짓고 규정하려고 하는 세계관이 항상 적용된다고 할 수 있다. 물론 과학의 새로운 도전들은 이런 우리의 상식들을 항상 깨뜨려 버리곤한다. 가령 제임스 웹 망원경은 빅뱅 이후에 우주가 138억 광년의 역사를 가지면서 팽창하고 있다는 점에 의문을 제기하며 또다른 우주의 존재 가능성을 제기한다.

6. 고정된 정체성은 존재하지 않는다.

깨어있는 사람의 경우에도 몸의 에너지 흐름이나 의식의 활동과 내용을 분석해보면 개체단위의 고정된 정체성은 존재하지 않는다. 사람의 컨디션은 그가 맺는 인연에 따라 끊임없이 변한다. 예전에 오링을 통해서 다른 존재와의 상성관계를 판단해 보이는 대체의학 방식이 있었다. 가령 한 손에 담배를 쥐고 담배에 의식을 집중하며 손에 오링을 유지하고 얼마나 힘이 들어가는지를 측정해 보는 것이다. 물론 그 대상은 사람인 경우에도 작용한다. 하지만 사람은 그 사람이 만나는 사람이나 머무는 곳, 읽고 있는 책, 먹는 음식, 일하는 환경 등에 따라 놀라울 정도로 변화가 심하다. 때문에 불교에서는 인간을 색수상행식(色受想行識)의 오온(五蘊)으로 형성된 것이어서 고정된 실체는 없다고 말한다.

7. 수면은 상식적 세계관조차 잠들게 한다.

수면은 인간 존재의 특성을 극적으로 드러낸다. 수면상태에서는 더 이상 3차원공간관의 인식틀이 해체되면서 깨어있을 때와는 다른 극적인 변화가 일어난다. 특히 깊은 잠을 잘 때는 표면의식활동이 일어나지 않고 입자적 세계관이 해체되면서 무의식, 무경계의 '장중심의 세계'가 펼쳐지는 것이다. 이러한 숙면상태의 장의 세계는 특별하게 수행하지 않더라도 누구나 체험할 수 있다. 짧은 시간이라도 숙면을 취한 뒤에 피로가 사라지고 활력이 충만해지는 것을 뇌가 쉬고 피로물질을 해독하기 때문이라고만 보는 것은 '입자중심의 세계관'으로 사람의 존재성을 그사람의 신체경계로만 제한하는 것이다.

8. 입자가 아니라 장

입자가 아니라 장의 관점에서 이 현상을 해석한다면 숙면을 통하여 우리의 뇌파(진동)가 점점 떨어지고 우주의 진동 수준으로 가까와지면서 우주적인 공명이 일어나면 무의식의 단계에 작용하는 관념도 서서히 입자적 인식이 해체되고 온 우주 규모의 기운이 소통하는 장 속에 녹아들면서 나와 우주의 경계가 사라질 것이다. 우리가 수련의 최고의 단계에서 도달할 수 있는 정도의 해체와 합일을 평범한 사람도 잠만 제대로 잘 수 있다면 매일 도달할 수 있는 것이다. 불교수행에 있어서도 '혼침'을 경계할 것이 아니라 '숙면'을 유도함이 마땅할 것이다.

9. '기똥찬' 무아

누구나 잠을 통해서 온 우주의 동시장, 공동장에 머무는 체험을 할 수 있다. 잠을 통해서 무의식, 무경계로서 '무아'를 경험하고 입자로서의 나를 해체하기에 가능한 것이다. 우주장 속에서 경계로 막혔던 흐름이 되살아나고 광범위한 우주적 에너지 자체로 존재할 때 잠시 잠깐 '기의 통'으로 우주를 담고 있던 우리 몸은 '기통차게' 된다.

10. 발상의 전환

발상을 전환하여 입자적 존재로서 내가 진짜가 아니라 장의 존재로서 실체없는 그래서 우주와 구별되지 않는 내가 진짜인 것은 아닌지 의심해보아야 한다. 이 점은 [장자]에도 잘 나와 있다.

昔者莊周夢爲胡蝶, 栩栩然胡蝶也, 自喻適志與, 不知周也. 석자장주몽위호접, 허허연호접야, 자유적지여, 부지주야.
어느날 장주는 꿈에 나비가 되었는데, 훨훨 날아 다니는 나비가 되어, 저절로 깨치고 멋대로 지내느라, 장주임을 알지 못했다.
俄而覺, 則蘧蘧然周也. 아이각, 즉거거연주야.

문득 깨어 보니 어엿한 장주였다.

不知周之夢爲胡蝶與, 胡蝶之夢爲周與. 부지주지몽위호접여? 호접지몽위주여?

장주가 꿈에 나비가 되었는지, 나비가 꿈에 장주가 되었는지 알 수가 없었다.

周與胡蝶, 則必有分矣. 此之謂物化. 주여호접, 즉필유분의. 차지위물화.

장주와 나비 사이에는 틀림없이 구별이 있을 것이다. 이것을 "사물의 변화(物化)"라 이른다.

-장자 <제물론>-

이처럼 장자에서는 그 무엇에도 영향을 받지 않은 채 불변하는 가치는 존재하지도 않고, 세상만물은 모두 서로 영향을 주고 받는 상호적인 가치임을 강조하며 입자적인 사유를 경계한다. 원래 사람은 개체단위로 완결된 존재가 아니라 우주적 존재라고 역발상을 가져야 할 것이다. 그렇다면 숙면상태에서 체험하듯이 깨어있을 때도 번뇌, 관념의 벽만 해소한다면 개체적 존재감이 아니라 항상 우주적 존재감을 느끼면서 살아갈 수 있지 않을까?