

호모 소마투스(Homo Somatus)

부제: 실존의 무게를 견디는 육체의 물리학

용어 안내

소마(Soma)

소마란 단순히 물리적 신체를 의미하지 않는다. 이 책에서 소마는 인간을 구성하는 가장 근본적인 실재이며, 정신과 마음이 발생하는 토대다. 인간은 오랫동안 몸과 마음을 분리해 사고해왔다. 몸은 물질이고, 마음이나 영혼(Soul)은 비물질적 실체라고 믿어왔다. 그러나 체성학과 이 책은 그 이분법을 해체한다. 정신과 마음은 소마와 분리된 독립 실체라기보다, 소마의 구조적·생리적 상태와 깊이 연관되어 나타나는 현상으로 관찰된다. 이 책은 마음을 초월적 본체로 가정하기보다, 신체 조건의 변화에 따라 달리 경험되는 출력 양식으로 해석하는 관점을 취한다. 소마는 수십 조 개의 세포, 미생물 군집, 체액, 신경 신호, 근골격 구조가 결합된 거대한 생명 시스템이며, 중앙 통제자 없이도 항상성을 유지한다. 우리가 '나'라고 부르는 존재의 실체는 의식이 아니라 이 소마다.

정신·마음(Soul, Mind)

이 책에서 정신과 마음은 초월적 본체가 아니다. 그것들은 소마가 환경과 중력, 구조 조건에 반응하며 만들어낸 출력이다. 이 책은 마음을 고정된 성격 특성의 결과라기보다, 신체와 환경에서 유입되는 입력 조건에 민감하게 반응하는 과정으로 바라본다. 소마가 막히면 마음은 불안출력하고, 소마가 안정되면 마음은 평온을 출력한다. 정신은 소마의 신경계가 수행하는 정보 처리 양식이며, 마음은 소마의 생리적 상태가 뇌에 보고한 결과다. 마음을 바꾸기 위해서는 생각이 아니라 소마를 바꿔야 한다.

체성體性

체성體性이란 인간이 근본적으로 '몸으로 존재한다'는 존재 방식이다. 체성은 몸을 소유한다는 의미가 아니라, 몸으로 세계를 인식하고 몸으로 실존한다는 뜻이다. 생각 이전에 자세가 있고, 감정 이전에 호흡이 있으며, 판단 이전에 감각이 있다. 인간은 먼저 체성적 존재이며, 그 위에서 사유하는 존재가 된다. 이 책은 인간을 심리적 존재가 아니라 체성적 존재로 재정의한다.

체성학(Somatosophy)

체성학은 마음을 다루는 학문이 아니다. 체성학은 몸을 통해 마음이 어떻게 생성되고 조절되는지를 다루는 학문이다. 체성학의 핵심 명제는 단순하다. 뇌는 외부 세계를 직접 인식하지 못하며, 오직 신체가 보내는 신호만을 해석한다. 즉 신체의 구조적·물리적 상태가 인지와 감정을 결정한다. 체성학은 이 상향식 신경 전달 경로를 최적화함으로써 정신 안정과 인지 명료성을 회복시키는 실천적 과학이다.

반소마(Anti-Soma)

반소마란 몸을 방치하는 태도가 아니다. 반소마란 몸을 관리 대상, 성과를 내는 도구, 소유물로 전락시키는 인식 구조다. 반소마적 인간은 몸을 사랑한다고 말하지만, 실제로는 감각을 차단한 채 의지와 데이터로 몸을 통제하려 한다. 이 책에서 통증과 질병, 번아웃은 실패가 아니라 반소마적 구조에 대한 소마의 저항 신호다.

몸 갖춤(Body-Set)

몸 갖춤이란 자세 교정이나 스트레칭이 아니다. 몸 갖춤은 척추 정렬, 근육 톤, 관절의 위치 관계가 만들어내는 전체 구조 상태다. 체성학에 따르면 몸 갖춤은 자율신경계에 접근할 수 있는 유일한 물리적 인터페이스다. 의식은 심박이나 소화를 통제하지 못하지만, 구조는 신경계의 입력값을 즉각 바꾼다. 몸 갖춤이 바뀌면 마음은 필연적으로 따라온다.

신체 지능(Somatic Intelligence)

신체 지능은 뇌의 계산보다 빠른 판단 체계다. 이는 고유수용감각을 기반으로 작동하며, 의식적 사고를 거치지 않고 즉각적인 반응을 만들어낸다. 균형 감각, 위험 감지, 미세한 불편함을 알아차리는 능력은 모두 신체 지능의 작동이다. 현대 문명은 이 지능을 둔화시켰고, 체성학은 이를 다시 활성화한다.

구조가 의식을 만든다(Structure → Consciousness)

이 책의 핵심 전제다. 우울과 불안은 의지나 성격의 문제가 아니다. 그것은 산소 공급, 혈류, 신경 신호, 근육 톤이라는 구조적 조건의 결과다. 마음은 원인이 아니라 결과다. 구조를 바꾸지 않고 마음을 바꾸려는 시도는 잘못된 입력값으로 출력을 조작하려는 오류다.

의지의 환상(Ego Illusion)

의지는 제한된 자원이다. 의지는 전두엽의 기능이지만, 감정과 생존 반응은 변연계가 지배한다. 의지로 버티는 삶은 필연적으로 고갈된다. 체성학은 의지 대신 구조와 환경을 세팅함으로써, 노력 없이도 평온이 발생하는 조건을 만든다.

여백과 흐름(Space & Flow)

회복이란 더하는 것이 아니라 공간을 되돌려주는 것이다. 소마는 흐르는 존재이며, 흐름이 막히는 순간 통증과 불안이 발생한다. 여백은 정신적 미덕이 아니라 물리적 조건이다. 공간이 확보될 때 혈류와 신경 신호는 다시 흐른다.

감각(Sensing)

감각은 해석 이전의 현실이다. 감각은 거짓말을 하지 않는다. 이 책은 독자를 생각에서 빼내 감각으로 되돌리는 훈련서다. 감각이 회복될 때 인간은 다시 현재에 거주하게 된다. 감각은 AI가 대체할 수 없는 인간성의 핵심이다.

호모 소마토스(Homo Somatos)

호모 소마토스는 자연으로 돌아간 인간이 아니다. 그는 현대 문명을 부정하지 않는다. 대신 자신의 몸을 생물학적 기계로 이해하고 구조를 조율함으로써 문명 환경에 적응한 신인류다. 그는 의지로 버티지 않고, 중력과 구조와 반복이라는 물리 법칙을 사용해 자신을 안정시킨다.

들어가는 글

건강이라는 이름의 거대한 우상 (The Great Idol of Health)

1. 불멸을 꿈꾸는 병든 사회: 21세기의 찬란한 역설

바야흐로 인류는 역사상 그 어느 때보다 화려하고 압도적인 문명의 정점에 서 있습니다. 우리는 마치 신화 속 프로메테우스처럼 불을 훔치는 단계를 넘어, 이제는 신의 고유 영역이라 불리던 생명의 설계도, 유전자를 가위질하여 편집하는 단계에 이르렀습니다. 인공지능이라는 거대한 외장 두뇌는 우리의 지능 노동을 획기적으로 외주화 했고, 의료 기술의 눈부신 혁명은 인간의 기대 수명을 한 세기 전과는 비교할 수 없을 만큼 연장해 놓았습니다.

우리가 거주하는 도시는 어떠합니까. 24시간 잠들지 않는 불야성을 이루며 생산과 소비의 거대한 톱니바퀴를 쉼 없이 돌리고 있습니다. 대형 마트의 진열대에는 계절의 순환을 망각한 채 전 세계에서 공수된 신선한 유기농 식품과 형형색색의 영양 보조제가 산처럼 쌓여 넘쳐납니다. 걸어로 보기에 우리는 풍요합니다. 아니, 풍요롭다 못해 과잉된 소유를 구가하는 듯 보입니다.

그러나 이 눈부신 풍요의 이면, 그 매끄러운 표면을 가만히 들여다보면, 우리는 기이하고도 참

담한 역설과 마주하게 됩니다. 우리는 인류가 지구라는 행성에 출현한 이후로 가장 오래 사는 호모 사피엔스 사피엔스입니다. 그러나 동시에 가장 많이, 그리고 가장 자주 아파하는 시대를 살고 있습니다.

남녀노소, 지위고하, 빈자부자를 막론하고 이 시대가 맹목적으로 고백하는 신앙이 있다면, 그것은 다름 아닌 건강 지상주의(Healthism)일 것입니다.
“돈도 명예도 다 필요 없다. 건강이 최고다!”

이 말은 현대인의 덕담, 대화의 결론이며, 동시에 사회 곳곳에 세워진 신사이자 사당입니다. 결국 거기서 빌고, 바라고, 기대합니다. 사람들은 신앙을 증명하기 위해 기꺼이 자신의 노동 소득을 제단에 바치고, 귀중한 휴식 시간을 반납하며, 때로는 고통스러운 육체적 단련을 감내합니다. 아침마다 색색의 알약과 영양제를 한 움큼씩 삼키는 행위는 현대판 영성체 의식에 다름 아니며, 퇴근 후 이미 방전된 몸을 이끌고 헬스장 러닝머신 위를 맹렬히 달리는 모습은 마치 시지프의 저주와도 같은 고행이 되었습니다.

하지만 우리는 여기서 잠시 멈춰 서야 합니다. 그리고 스스로에게 냉정하고 잔인하리만치 집요하게 질문을 던져야 할 따름입니다. 건강이 최고라며 전 인류가 이토록 필사적으로 매달리는데, 왜 우리는 여전히 불안한가? 왜 여전히 원인을 알 수 없는 만성 통증에 시달리며, 살아갈수록 삶의 무게를 감당하기 어려워하는가?

역설적이게도 의학 기술이 발전하고 병원의 장비가 첨단화될수록 병의 이름은 늘어만 가고, 병원의 대기실은 더 많은 환자로 붐빕니다. 우울증과 공황장애는 마치 감기처럼 흔한 일상의 질병이 되었고, 뒤틀린 척추 디스크와 거북목, 자가 면역 질환은 문명병이라는 그럴듯한 이름으로 표준화되어 우리 삶을 잠식했습니다.

이것은 단순한 개인의 관리 실패나 나태함의 결과가 아닙니다. 이것은 우리가 건강을 정의하고 접근하는 태도, 그 근본적인 인식론의 거대한 실패입니다. 우리는 건강을 추구한다고 믿지만, 사실은 건강이라는 환상을 소비하고 있을 뿐입니다. 생명은 관리되는 대상이 아니라, 살아내야 할 실존임에도 불구하고 말입니다.

2. 소유(Having) vs. 존재(Being)의 투쟁: 몸은 도구가 아니다

이 비극의 원점은 명백합니다. 현대인이 사랑하는 것은 자신의 몸(Soma) 그 자체가 아닙니다. 사람들은 단지 건강하다는 상태를 소유하고 싶을 뿐입니다. 마치 최신형 스마트폰이나 명품 가방을 소유하고 싶어 하듯, 고장 나지 않고 성능이 뛰어난 육체를 보유(Possession)하고 싶어 하는 욕망에 지나지 않습니다.

현대인에게 몸은 나 자신(Being)이 아닙니다. 나의 자아(Ego)가 이 경쟁적인 세상을 살아가기 위해 탑승해야 하는 생물학적 기체(Vehicle)이자, 사회적 성과를 내기 위해 끊임없이 정비하고 닦고 조여야 하는 도구적 대상(Object)으로 전락했습니다. 이러한 도구적 관점이 지배하는 한, 우리가 건강을 위해 헌신하는 모든 행위는 필연적으로 자기 착취가 될 수밖에 없습니다.

기계가 삐걱거리면 기름을 치듯 우리는 보양식을 찾아 먹습니다. 부품이 마모되면 수리 센터에 맡기듯 진통제를 삼키거나 수술대에 오릅니다. 기계가 녹슬지 않게 가끔 공회전을 시키듯, 억지로 의무적인 운동을 수행합니다. 우리는 이것을 철저한 자기 관리라고 부르며 자랑스러워 하지만, 정작 몸(Soma)의 입장에서 이것은 주인의 욕망을 위해 쉼 없이 구동되어야 하는 노예적 삶일 뿐입니다.

소마는 단순한 기계 장치가 아닙니다. 그것은 30조 개의 세포와 39조 개의 미생물이 유기적으로 결합하여, 매 순간 기적 같은 항상성(Homeostasis)을 유지하며 생존을 위해 투쟁하는 거대한 생명 모음체입니다. 주인이 자신을 기계 취급하며 감각은 차단한 채 과도한 노동과 약물투입을 강요할 때, 이 거대한 생명체는 깊은 소외감을 느끼며 서서히 병들어 갑니다. 이것이 바로 우리가 건강을 숭배하면 할수록 역설적으로 더 깊은 실존적 불행에 빠지는 이유이며, 이

시대에 만연한 반(反)소마(Anti-Soma) 현상의 본질입니다. 재독 철학자 한병철이 진단한 '피로 사회' 속에서 성과 주체가 되어버린 인간은, 자신의 몸마저 성과를 위한 도구로 전락시키며 스스로를 가해하고 있는 셈입니다.

3. 귀환 명령서: 호모 소마투스를 위하여

이 책은 단순히 허리 통증을 없애거나 100세까지 오래 사는 법을 알려주는 실용적인 건강 해답책이 아닙니다. 그런 정보는 이미 인터넷의 바다에 차고 넘칩니다. 이 책은 해결책입니다. 호모 소마투스(Homo Somatus)는 몸을 잃어버린 채 건강이라는 이상을 섬기다 길을 잃은 현대인들에게 보내는, 잃어버린 실존에 대한 해부학적 보고서입니다. 또한, 인공지능이 인간의 지성을 대체해가는 AI 시대에, 인간만이 가질 수 있는 고유한 존엄을 회복하기 위한 엄중한 귀환 선언문(Manifesto)이기도 합니다.

우리는 돌아가야 합니다. 가상공간의 부유하는 데이터가 아니라, 지금 여기 숨 쉬고 맥박이 뛰는 나의 몸으로 돌아가야 합니다. 그곳만이 우리의 영혼이 거주할 수 있는 유일한 집이기 때문입니다. 이제, 그 귀환을 위한 육체의 물리학을 시작하려 합니다.

제1부. 반(反)소마의 현상학 (The Phenomenology of Anti-Soma)

: 몸을 멸시하는 건강주의자들에 대한 정밀 해부

제1장. 육체의 대상화: 노예가 된 생명

1. 아침의 명령: 생체 기계의 강제 부팅

현대인이 자신의 신체를 대하는 태도에서 우리는 고대 로마의 악덕 농장주가 말 못 하는 짐승이나 노예를 다루는 방식과 소름 끼치도록 유사한 폭력성을 목격합니다. 우리의 두개골 속, 대뇌피질의 높은 옥좌에 거주하는 의식적 자아(Ego)는 채찍을 든 냉혹한 주인이며, 목 아래 존재하는 거대한 육체(Body)는 그 명령을 묵묵히, 그리고 기계적으로 수행해야 하는 생산 수단으로 전락했습니다.

이 가혹한 위계질서와 폭력은 아침 알람이 울리는 0.1초의 순간부터 가동됩니다. 현대인은 눈을 뜨는 순간, 자신의 몸을 살피거나(Sensing), 밤새 안녕하였는지, 간밤의 꿈속에서 어떤 무의식을 향해했는지 묻지 않습니다. 대신 군대나 수용소에서나 들을 법한 일방적이고 폭력적인 명령을 하달합니다.

'일어나. 지금 잘 때가 아니야. 각성해. 출근해야 해. 늦으면 안 돼. 경쟁에서 도태되면 안 돼. 버텨.' 밤새 회복되지 못한 근육의 피로와 아직 수면의 늪에서 빠져나오지 못한 신경계의 호소는, 성과 사회가 규정한 나태함이나 게으름이라는 죄목으로 매도되어 철저히 묵살당합니다.

자아는 몸의 신호를 경청하는 대신, 카페인이라는 강력한 알칼로이드 각성제를 위장에 쏟아붓습니다. 심박수를 강제로 높이고, 부신을 타격하여 아드레날린을 억지로 쥐어짜 내어 뇌를 깨우는 이 행위는, 지쳐서 쓰러지려는 말에게 채찍질을 가해 절벽 끝까지 달리게 하는 생물학적 학대와 본질적으로 다르지 않습니다. 이것은 활력이 아닙니다. 이것은 생명에 가해지는 화학적 폭력입니다.

하루 종일 사무실 의자에 앉아 사각형의 모니터를 응시할 때, 우리의 척추는 중력의 수직 압박을 견디다 못해 비명을 지릅니다. 목과 허리에서 터져 나오는 통증은 몸이 보내는 명백한 비상 신호입니다. 그러나 성과 주체인 현대인은 그 비명을 듣고 자세를 고치거나 진정한 휴식을 주는 대신, "지금은 일하는 중이니까 조용히 해"라며 진통제를 삼키고 다시 모니터 속의 데이터 세계로 빨려 들어갑니다. 통증을 약물로 마비시키고 다시 노동에 투입하는 것, 이것은 나치 수용소의 노동 현장이 아니라 21세기 최첨단 오피스에서 매일 벌어지는 명백한 생물학적 착취이자 학대입니다.

2. 사랑 없는 통제는 폭력이다: 타자화된 육체

이러한 태도는 몸을 철저히 타자화(Othering)하는 데서 기인합니다. 타자화란 대상을 나와 동등한 존엄을 가진 인격체나 생명으로 보지 않고, 나의 목적을 달성하기 위한 도구나 수단으로 격하시키는 행위입니다. 현대인에게 몸은 존중받아야 할 생명의 동반자가 아닙니다. 그것은 사회적 성공(돈, 명예, 승진, 아파트 평수)과 쾌락을 획득하기 위해 봉사해야 할 기능적 하부 구조(Infrastructure)일 따름입니다. 우리는 몸을 마치 리스(Lease)한 자동차처럼 대합니다. 기계적 성능이 떨어져 아프거나 병에 걸리면, 사람들은 겉으로는 걱정하는 척하지만, 내심 깊은 곳에서는 짜증과 불안, 그리고 분노를 느낍니다.

‘이놈의 몸 때문에 하루가 틀어졌어. 하필 왜 지금 아프고 난리야. 맨날 왜 나만 아픈 거야?’ 이 분노는 대상을 향한 혐오입니다. 반대로 성능이 유지되어 건강할 때, 우리는 안도하지만 몸에게 진심으로 고마워하지는 않습니다. 공기나 물처럼, 착취 가능한 자원으로서 당연한 것으로 여길 뿐입니다. 이 과정에서 몸과의 신성한 교감(Communion)은 완전히 단절되고, 오직 차가운 통제(Control)와 효율적인 관리(Management)의 논리만이 남게 됩니다. 사랑이 부재한 통제, 그것은 필연적으로 폭력이 됩니다.

3. 소마의 파업 투쟁: 질병의 사회학

우리가 잠든 사이에도, 혹은 의식하지 못하는 그 모든 순간에도 소마(Soma)는 멈추지 않습니다. 심장을 뛰게 하고, 상처 난 혈관을 스스로 봉합하며, 무너진 호르몬의 균형을 맞추기 위해 30조 개의 세포들은 치열한 사투를 벌입니다. 그러나 주인인 자아(Ego)는 이 헌신적인 생명체에게 감사나 휴식 대신, 건강이라는 미명 하에 더 강도 높은 노동만을 끝없이 강요합니다.

현대인에게 만연한 원인 불명의 만성 질환, 자가 면역 질환들은 단순히 바이러스의 침입이나 유전적 결함 때문만이 아닙니다. 이것은 이 폭력적인 착취 구조를 더 이상 견딜 수 없게 된 소마가 벌이는 처절한 투쟁(Strike)입니다. 몸이 아픈 것은 당신을 공격하기 위함이 아닙니다. 그것은 더 이상 달릴 수 없다는, 제발 멈추어 달라는, 제발 나를 하나의 생명으로 봐달라는 최후의 구조 신호(SOS)입니다. 우리는 의학적 진단명을 찾기 전에, 이 구조 신호 이면에 깔린 착취의 역학을 먼저 직시해야 합니다. 몸은 결코 거짓말을 하지 않습니다. 거짓말을 하는 것은 오직, 몸을 잊은 우리의 욕망뿐입니다.

제2장. 감각의 부재: 유명들의 노동

1. 피트니스 센터의 기이한 풍경: 21세기의 성전(Temple)이자 공장

해가 저물고 도시의 빌딩들이 하나둘 인공의 빛을 토해내는 저녁 7시, 피트니스 센터는 이 시대의 가장 기이한 소외가 극명하게 드러나는 현장으로 변모합니다. 이곳은 현대인들에게 단순한 체육관이 아닙니다. 이곳은 죄책감을 씻어내기 위한 고해소이자, 더 나은 성능의 육체를 조립하기 위한 공장이며, 영생을 꿈꾸는 자들의 성전입니다.

수많은 사람이 비장하다 못해 비통하기까지 한 표정으로 무거운 쇠붙이를 반복적으로 들어 올리고, 제자리에서 영원히 끝나지 않을 길을 달리는 러닝머신 위에서 거친 숨을 몰아쉽니다. 걸 보기에는 건강을 위해 활기차게 움직이는 역동적인 에너지의 장(場)처럼 보일 수 있습니다. 그러나 그들의 의식을 샘플링하여 현미경 슬라이드 위에 올려놓고 관찰한다면, 우리는 매우 기괴하고도 서늘한 현상을 목격하게 될 것입니다.

이곳에 온전한 사람은 없습니다. 오직 분열된 유령들만이 부유하고 있을 따름입니다. 그들은 스마트폰 화면이라는 작은 디지털 창문을 통해 넷플릭스 예능 프로그램을 시청하거나, 붉고 푸른 막대가 춤추는 주식 차트를 확인하거나, 귀에 꽂힌 이어폰을 통해 흘러나오는 강렬한 비트의 음악으로 청각을 마비시킵니다. 그들은 철저히 외부와, 그리고 무엇보다 자신의 내부와 단절되어 있습니다.

육체는 이곳 현실의 중력 속에서 격렬하게 근육을 수축하고 땀을 흘리고 있지만, 정신은 저 멀리 가상 세계(Digital Void)를 부유하거나, 아직 퇴근하지 못한 직장의 스트레스 속에, 혹은 미래의 불안 속에 머물러 있습니다. 이것은 운동(Movement)이 아닙니다. 이것은 명백한 몸 없는 노동(Disembodied Labor)입니다. 24시간 쉴 새 없이 움직이는 자동화 공장의 로봇 팔을 두고 우리는 살아있다고 말하지 않습니다. 그것은 단지 입력된 값에 따라 수행되는 기계적 마찰일 뿐입니다. 의식이 떠난 육체의 반복 운동 역시 마찬가지입니다.

뇌와 근육의 신경학적 연결(Mind-Body Connection)이 끊어진 상태에서 수행되는 고강도 운동은, 관절을 마모시키고 근육을 태우는 물리적 마찰 과정에 불과합니다. 주인 없는 몸은 부상의 위험에 무방비로 노출될 뿐만 아니라, 이미 과열된 신경계에 또 다른 종류의 수행 스트레스 부하를 가중시킬 뿐입니다.

2. 데이터 바디(Data Body)의 함정: 수량화된 자아

진정한 움직임은 반드시 감각(Sensing)을 동반해야 합니다. 근육이 수축할 때 느껴지는 빠르거나 장력, 발바닥이 지면을 밀어낼 때 전해지는 반발력, 심장이 늑골을 때리는 격렬한 박동, 땀방울이 등줄기를 타고 흐를 때의 미세한 온도 변화. 이 모든 생생한 물리적 정보(Qualia)를 뇌가 실시간으로 수신하고 해석할 때, 비로소 몸과 정신은 하나로 동기화(Sync)됩니다.

체성학(體性學, Soma tosohy)에서는 이 순간을 신체 지능(Somatic Intelligence)이 활성화되는 순간이라 부릅니다. 이 연결의 순간에 뇌는 비로소 자신이 안전한 물리적 실체 안에 거주하고 있음을 확인하고, 치유 호르몬을 분비하며, 우리는 비로소 내가 살아있음을 감각적으로 확신하게 됩니다.

그러나 데이터교(Dataism)의 신도가 된 현대인은 자신의 고유한 감각을 믿지 않습니다. 대신 외부의 데이터를 맹신합니다. '오늘 내 몸이 얼마나 가벼운가?'를 묻는 대신, '오늘 스마트 워치가 5km를 뛰었다고 기록했는가?'를 확인합니다. '내 근육이 기분 좋게 이완되었는가?'를 느끼는 대신, '300칼로리를 태웠는가? 스쿼트 100개를 채웠는가? 심박수가 구간 4에 도달했는가?'라는 숫자에 집착합니다. 손목 위 작은 기계에 기록된 숫자가 목표가 되는 순간, 인간의 존엄한 몸은 데이터를 생산하기 위한 채굴 도구(Mining Tool)로 전락합니다. 이것은 자본주의적 생산 논리가 신체의 영역까지 침투한 결과입니다.

숫자를 채우기 위해 관절을 갈아 넣는 행위, 감각은 차단한 채 노동하듯 땀을 흘리는 행위. 그것이 현대인이 믿는 자기 관리의 민낯입니다. 우리는 스스로에게 물어야 합니다.

'나는 지금 운동을 하고 있는가, 아니면 몸을 담보로 또 다른 형태의 노동을 하고 있는가?' 데이터가 된 몸에는 생명이 깃들 수 없습니다. 수치로 환원될 수 없는 생명의 떨림을 잃어버린 곳, 그곳이 바로 현대인의 헬스장입니다.

3. 교정: 도구적 이성의 폭력에서 벗어나기

우리가 헬스장에서 목격하는 거울 앞의 인간들은 나르시시즘에 빠진 것이 아닙니다. 그들은 거울 속의 자신을 보며 나를 느끼는 것이 아니라, 개선되어야 할 대상을 검수하고 있는 품질 관리자에 가깝습니다.

이 도구적 이성이 지배하는 공간에서는 침묵만이 흐릅니다. 옆 사람의 거친 호흡 소리는 함께 살아가는 동료의 생명음이 아니라, 나의 집중을 방해하는 소음으로 간주됩니다. 이어폰(노이즈 캔슬링)은 이 타자의 소리를 소거하고, 철저히 고립된 개인으로 남게 하는 차단막입니다. 이러한 고립된 노동은 몸을 건강하게 만드는 것이 아니라, 오히려 몸을 더욱 외롭게 만듭니다. 고독한 육체는 긴장합니다. 긴장한 육체는 굳어집니다. 굳어진 육체를 풀기 위해 더 강한 자극(무거운 무게, 더 빠른 속도)을 가합니다. 이것은 회복의 순환이 아니라, 파괴의 악순환입니다.

호모 소마투스(인간)는 이 악순환의 고리를 끊는 자입니다. 그는 숫자를 끄고 감각을 켭니다. 보여지는 몸(Visible Body)에서 느껴지는 몸(Felt Body)으로의 전환, 이것이 피트니스 센터라는 현대의 공장(공장)에서 우리가 구출해내야 할 잃어버린 인간성입니다.

제3장. 의지의 허상: 구조가 의식을 결정한다

1. 정신력이라는 신화와 대뇌피질의 오만: 데카르트의 유령

반(反)소마 사회를 지배하는 가장 강력하고 위험한 미신이 있다면, 그것은 17세기 데카르트가 퍼뜨린 정신이 육체를 지배한다는 이원론적 망령일 것입니다. 현대인은 자신의 몸을 정신이라는 유령이 조종하는 기계라고 믿어 의심치 않습니다.

우리는 의지(Will)를 과잉 신용합니다. 아니, 숭배합니다. '하면 된다', '정신력으로 버텨라'라는 구호는 학교와 직장, 심지어 병원에서조차 만병통치약처럼 처방됩니다. 강인한 정신력(Willpower)만 있다면 육체의 피로와 한계쯤은 얼마든지 극복할 수 있다는 이 믿음은, 사실상 대뇌피질의 오만에 불과합니다.

이 오만함 때문에, 우리는 몸이 아프거나 설명할 수 없는 깊은 우울감이 찾아올 때, 그 원인을 신체적/물리적 지형에서 찾으려 하지 않습니다. 대신 도덕적/정신적 결함에서 원인을 발굴하려 듭니다.

'내가 의지가 약해서 그래, 내 정신 상태가 썩어 빠져서 아픈 거야. 운동을 규칙적으로 안 하니 이 꼴이 돼도 싸지!'

이것은 자기반성이 아닙니다. 이것은 병든 사회가 개인에게 주입한 내면화된 가학입니다. 현대인은 육체의 비명을 의지의 부족 탓으로 돌리며 스스로를 자책하고 비난하는 법을 너무나 완벽하게 학습했습니다. 그러나 현대 뇌과학과 체성학이 밝혀낸 진실은 우리의 믿음을 정면으로 배반합니다.

육체는 정신의 하부 구조가 아닙니다. 육체는 정신이 깃드는 유일한 물리적 토대(Infrastructure)이자, 의식이라는 꽃을 피워내는 토양입니다. 의식(Consciousness)은 오직 구조(Structure)라는 대지 위에서만 작동합니다. 이것이 호모 소마투스가 직시하는 생명의 물리학입니다. 우리의 자유 의지라고 불리는 것은 자율신경계라는 거대한 생명의 바다 위에 떠 있는 작은 돛단배에 불과합니다. 바다(몸)가 평온할 때 선장(의지)은 배를 조종할 수 있다고 착각합니다. 그러나 호르몬의 태풍이 불고 신경계의 파도가 치면, 돛단배는 순식간에 뒤집힙니다. 의지의 힘만으로 파도를 잠재울 수는 없습니다.

뇌과학자 안토니오 다마지오가 그의 저서 《데카르트의 오류》에서 제시한 '소마틱 마커 가설(Somatic Marker Hypothesis)'이 증명하듯, 우리의 이성적 판단과 감정은 하늘에서 뚝 떨어

지는 것이 아니라, 신체 상태(Somatic State)에서 기원합니다. 슬퍼서 우는 것이 아니라, 울기 때문에 슬픈 것입니다. 몸이 떨리기 때문에 두려움을 느끼는 것입니다.

2. 우울의 물리학: 우울은 성격의 문제 이전에 척추의 각도다.

이 구조적 결정론을 증명하는 가장 명확하고 잔인한 증거가 바로 우울증입니다. 우울증을 앓고 있는 환자, 혹은 만성적인 무기력증에 시달리는 현대인의 뒷모습을 관찰해 보십시오. 여기에는 예외가 거의 없습니다.

그들의 흉추(등뼈)는 마치 무거운 짐을 진 것처럼 뒤로 굽어 있고(Kyphosis), 어깨는 안으로 둥글게 말려 있으며(Round Shoulder), 무거운 머리를 지탱하지 못한 목은 앞으로 푹 숙여져 있습니다. 그리고 무엇보다 호흡을 보십시오. 그들의 숨은 횡격막 아래 깊은 곳으로 내려가지 못하고, 쇄골 근처에서 얇고 급하게 맴돕니다.

사람들은 말합니다. 마음이 우울해서 자세가 무너졌다. 물론 맞습니다. 심리 상태는 신체에 반영됩니다. 하지만 더 근본적이고 강력한 인과관계는 정반대 방향으로 흐릅니다. 자세가 무너졌기 때문에 우울하다는 사실도 이제 의식해야 할 필요가 있습니다. 굽은 등과 말린 어깨는 물리적으로 흉곽의 확장성을 제한합니다. 이로 인해 폐가 충분히 부풀어 오를 공간이 줄어들고, 실제로 일부 연구에서는 이러한 구조적 압박이 의미 있는 수준의 폐활량 저하와 연관됨이 보고되어 왔습니다. 문제는 이 감소가 수치의 문제가 아니라, 호흡이 생존의 기본 리듬에서 '긴급 모드'로 전환된다는 점입니다.

뇌로 가는 산소 공급이 줄어들고 이산화탄소 농도가 높아지면, 생명 유지를 담당하는 뇌간(Brainstem)은 이 상황을 질식이나 생존의 위기 상황으로 인식합니다. 뇌는 이 생화학적 비상 사태를 해결하기 위해 스트레스 호르몬인 코르티솔(Cortisol)을 펌프질하고, 주인의 불필요한 활동을 멈추게 하여 에너지를 보존하기 위해 무기력, 불안, 슬픔이라는 감정 신호를 송출합니다. 즉, 당신이 느끼는 그 만성적인 우울감과 죽고 싶은 기분은, 당신의 성격이 유약해서가 아니라 당신의 흉곽이 물리적으로 접혀 있기 때문일 가능성이 매우 높습니다.

3. 호스를 밟은 채 물을 기다리는 사람들

이 명백한 구조적 인과관계를 무시한 채, 상담실 의자에 구부정하게 앉아 긍정적인 사고를 하라고 조언하거나 과거의 트라우마를 분석하는 것은 공허한 메아리에 가깝습니다. 연료가 바닥난 자동차를 향해 달리고 싶은 의지를 가져라라고 소리치는 것과 무엇이 다릅니까? 목뼈가 앞으로 빠져 경동맥을 누르고 뇌 혈류량을 떨어뜨리고 있는데, 마음을 다스리는 명상이 무슨 소용이 있겠습니까? 그것은 마치 물이 흐르는 호스를 발로 짹 밟고 있으면서, 수도꼭지 입구를 보며 왜 물이 시원하게 나오지 않느냐고 수도꼭지만 탓하는 격입니다.

호스를 밟고 있는 발(무너진 자세)을 치우지 않는 한, 물(생명력)은 결코 흐르지 않습니다. 마음은 뇌 혼자 만들어내는 독단적인 환상이 아닙니다. 마음은 몸이라는 구조적 토양에서 피어나는 현상입니다. 척추가 펴지지 않으면 마음도 펴지지 않습니다. 가슴이 열리지 않으면 의욕도 열리지 않습니다. 우리가 우울이라는 단어(Depression)를 쓸 때, 그것은 문자 그대로 무언가가 눌러 있다(Depressed)는 뜻입니다. 눌러 있는 것은 마음이 아니라, 당신의 흉곽과 신경입니다.

그러므로 호모 소마투스(몸 있는 인간)는 우울할 때 마음을 들여다보지 않습니다. 대신 거울을 보고 자신의 척추를 봅니다. 그리고 조용히 몸을 펴니다. 이것이 가장 확실하고 빠른, 실존의 회복입니다.

제4장. 채움의 강박: 빈 것의 공포와 흐름의 차단

1. 호러 바퀴(Horror Vacui): 빈 공간을 견디지 못하는 사람들

현대 문명은 공포(Horror) 위에 세워진 거대한 탑과 같습니다. 그 공포의 실체는 맹수도, 기아도, 추위도 아닙니다. 바로 비어 있음(Emptiness)에 대한 공포, 라틴어로 말하는 '호러 바퀴(Horror Vacui)'입니다. 현대인은 자신의 몸과 시간을 잠시라도 빈 상태로 내버려 두는 것을 견디지 못합니다. 우리는 몸을 신뢰하지 않기에, 끊임없이 외부의 물질로 그 안을 채우려(Fill) 발버둥 칩니다.

TV 건강 프로그램과 홈쇼핑은 매일같이 이것이 부족하면 큰일 난다며 결핍의 공포를 조장합니다. 그 결과, 우리는 밥상 위에形形色색의 영양제를 종류별로 깔아놓고 의무적으로 삼킵니다. 물 한 잔을 마셔도 미네랄 함량을 따지고, 끼니마다 슈퍼 푸드를 섭취하고, 보양제를 서로 주고받고 먹고 마십니다.

위장만 채우는 것이 아닙니다. 뇌(Brain)를 채우는 강박은 더욱 병적입니다. 지하철을 기다리는 3분, 엘리베이터를 탄 15초, 심지어 화장실에 앉아 있는 짧은 순간조차 우리는 심심함이라는 공백을 죄악시합니다. 틈이 생기자마자 조건반사적으로 스마트폰을 꺼내 뉴스, SNS, 1분짜리 쇼츠(Shorts) 영상을 뇌에 주입합니다. 마치 거위 간 요리인 푸아그라를 만들기 위해 거위의 목구멍에 옥수수 사료를 강제로 밀어 넣듯, 우리는 자신의 뇌에 정보라는 사료를 쉴 새 없이 쑤셔 넣고 있습니다.

이 지독한 채움의 강박은 현대인의 고귀한 몸을 거대한 쓰레기 하치장으로 만들고 있습니다. 필요 이상으로 섭취된 칼로리와 화학 물질은 대사 되지 못하고 혈관벽에 찌꺼기로 쌓여 만성 염증이라는 불을 지릅니다. 쉴 새 없이 입력되는 디지털 정보의 홍수는 뇌가 정보를 정리하고 휴식하는 회로인 DMN(Default Mode Network)을 파괴하여, 뇌가 스스로를 정화(Cleaning)할 시간을 박탈합니다. 우리는 너무 많이 먹어서 굶주리고, 너무 많이 알아서 무식해집니다. 과잉은 결핍보다 더 치명적인 독입니다.

2. 생명은 빈 곳으로 흐른다: 유체 역학의 지혜

그러나 체성학(Somatosophy)이 발견한 생명의 제1원리는 단순하고 명료합니다. '생명력은 역설적으로 빈 채로 둘 때 차오른다.'

자연의 이치를 보십시오. 흐르는 강물을 보십시오. 물이 흐르기 위해서는 물 자체보다 더 중요한 것이 있습니다. 바로 물이 흘러갈 수 있는 빈 수로(Channel)입니다. 딱 차 있는 곳, 막혀 있는 곳으로는 아무리 맑은 물도 흐를 수 없으며, 흐르지 않는 물은 썩게 마련입니다. 인체는 고체 덩어리가 아니라, 70% 이상이 물로 이루어진 유체(Fluid) 시스템입니다. 혈액, 림프액, 뇌척수액, 그리고 신경 신호라는 전기가 우리 몸 구석구석을 흐르기 위해서는 반드시 물리적인 공간(Space)이 확보되어야 합니다.

척추 질환을 예로 들어봅시다. 디스크가 터지는 것은 디스크가 약해서가 아닙니다. 척추 마디와 마디 사이의 빈 공간이 짓눌려 사라졌기 때문입니다. 척추뼈 사이의 공간이 확보되어야 그 사이로 영양분이 스며들고(Imbibition), 눌려 있던 신경이 해방되어 제 기능을 합니다.

내장 기관도 마찬가지입니다. 위장이 텅 비어 있을 때(Empty), 우리 몸은 비로소 자가 포식(Autophagy)이라는 기적적인 청소 시스템을 가동합니다. 낡고 병든 세포를 스스로 분해하여 새로운 에너지원으로 재활용하는 이 치유의 메커니즘은, 오직 입력이 멈췄을 때만 작동합니다. 끊임없이 먹는다든 것은, 청소부(면역계)가 일할 시간을 주지 않고 계속해서 쓰레기를 던져 넣는 것과 같습니다.

뇌 또한 외부 정보로부터 차단되어 멍하니 있을 때, 비로소 전투 모드(교감신경)를 끄고 치유 모드(부교감신경)로 전환됩니다. 멍 때리는 시간은 낭비된 시간이 아니라, 뇌가 과열된 엔진을 식히고 헝클어진 기억의 서랍을 정리하는 생명과도 같은 시간입니다.

3. 막힌 도로 위에서는 페라리도 멈춘다

현대인이 아픈 이유는 영양소가 부족해서가 아닙니다. 너무 많이 채워져서, 너무 많이 썬서 넣어서 생명의 흐름(Flow)이 막혔기 때문입니다. 딱 막힌 강남대로의 출근길을 상상해 보십시오. 그 도로 위에서는 500마력의 엔진을 가진 스포츠카도, 최첨단 자율주행 자동차도 꼼짝할 수 없습니다. 지금 우리에게 필요한 것은 더 좋은 연료(보양식)나 더 똑똑한 내비게이션(지식과 정보)이 아닙니다.

우리에게 절실한 것은 차들이 빠져나간 뚫린 도로, 즉 비움과 구조적 공간의 확보입니다. 딱 찬 주먹을 펴야 새로운 것을 잡을 수 있듯, 딱 찬 몸을 비워야 생명이 돕니다. 호모 소마투스는 채우는 자가 아닙니다. 그는 자신의 몸 안에 생명이 뚫출 수 있는 여백(Margin)을 만드는 공간의 건축가입니다. 이것이 바로 반소마 시대를 끝내고 신인류의 더 나은 세계로 나아가는 첫 번째 열쇠입니다.

제2부. 실존의 재건축 (Reconstruction of Existence)

: AI 시대, 최상의 인간(Supreme form of Human being)으로 진화

제1장. 하드웨어의 진화: 초고속 문명을 건디는 샤페(Sash) 설계

1. 엔진과 샤페의 불일치: 공황(Panic)의 역학

우리는 지금 인류 역사상 전례 없는 초고속 정보 처리의 시대, 말 그대로 광속(Light Speed)의 시대를 살고 있습니다. 클라우드 컴퓨팅과 생성형 AI의 등장은 인간의 뇌(소프트웨어)가 처리해야 할 정보의 양과 속도를 기하급수적으로, 아니 폭발적일 만큼 폭증시켰습니다. 현대인의 뇌는 24시간 꺼지지 않는 슈퍼 컴퓨터처럼 과열된 채 달리고 있습니다.

문제는 이 무서운 속도를 감당해야 할 우리의 하드웨어, 즉 육체입니다. 우리의 척추와 신경계, 그리고 내장 기관의 진화 속도는 문명의 속도를 따라잡지 못했습니다. 우리의 몸은 여전히 20만 년 전, 아프리카 초원을 거닐던 수렵 채집인의 생체 리듬과 물리적 구조에 머물러 있습니다. 이 진화의 시차(Time Lag)가 비극을 낳습니다. 이것은 마치 최신형 F1 레이싱 카의 1,000마력짜리 고풍력 엔진을, 녹슬고 낡은 자전거 프레임(샤페)에 억지로 얹어놓은 꼴과 같습니다. 운전자가 가속 페달을 밟으면 어떻게 됩니까? 엔진은 굉음을 내며 돌아가지만, 약해 빠진 프레임은 그 진동(Vibration)을 이기지 못해 덜덜 떨리다 비틀어지고, 첫 번째 코너를 돌기도 전에 전복되어 산산조각이 날 것입니다.

오늘날 현대인이 겪는 공황장애, 번아웃, 그리고 원인을 알 수 없는 각종 신경증과 만성 통증은 질병이라기보다는 명백한 구조적 붕괴(Structural Collapse)입니다. 이것은 뇌의 과도한 연산 부하를 약한 몸이 물리적으로 감당하지 못해, 생명을 보호하기 위해 강제로 두꺼비집을 내려버리는 퓨즈(Fuse) 차단 현상입니다. 그러므로 공황은 마음이 약해서 오는 병이 아닙니다. 그것은 엔진에 비해 샤페가 너무 약하다는 물리학적 경고음입니다. 샤페를 합금으로 업그레이드하지 않고, 엔진만 가속하며 정신을 차려야 한다고 외치는 것은 자살 행위나 다름없습니다.

2. 호모 소마투스: 소마틱 엔지니어링(Somatic Engineering)

따라서 호모 소마투스가 추구하는 길은 문명을 버리고 자연으로 돌아가자는 루소 식의 퇴행적 원시주의가 아닙니다. 우리는 숲으로 돌아갈 수 없습니다. 이미 우리는 스마트폰과 인터넷이라는 신경망에 접속된 사이보그적 존재이기 때문입니다. 오히려 호모 소마투스는 AI와 기술이 제공하는 지적 노동의 여유분을 전략적으로 활용하여, 자신의 구석기 시대적 신체를 슈퍼 하드웨어로 개조(Refactoring)하는 진보적 신인류입니다.

과거의 인류는 생존(맹수의 위협, 기아, 추위)을 방어하기 위해 몸을 혹사해야 했습니다. 그러나 21세기는 과학기술과 의료의 발전으로 생존의 1차적 위협이 제거된 시대입니다. 영양은 과잉일 만큼 풍부하고, 위생은 완벽에 가깝습니다. 역설적이게도 지금이야말로 인간이 자신의 척추를 정밀하게 수직으로 정렬하고, 호흡의 용적(Volume)을 확장하여, 뇌의 고속 연산을 버텨 낼 수 있는 최적의 신체(Optimum Soma)를 구축할 수 있는 역사상 최고의 골든타임입니다.

호모 소마투스에게 몸 갖춤(Body-Set)은 구시대의 유물이나 낡은 예법이 아닙니다. 그것은 첨단 문명의 압력을 견디기 위한 필수적인 신체 공학(Somatic Engineering)입니다. 척추를 수직으로 곧게 세우는 것은 단순히 허리 통증을 예방하는 차원이 아닙니다. 그것은 쏟아지는 정보의 홍수와 도파민의 파도 속에서도 중심을 잃지 않는 강력한 코어(Core)를 장착하는 진화적 행위입니다. 튼튼한 새시만이 고성능 엔진의 출력을 감당할 수 있습니다. 강한 몸만이 복잡한 정신을 담을 수 있습니다. 이것이 21세기의 육체입니다. 일종의 로빈슨 크루소적 체성(體性)을 갖추어야 합니다.

제2장. 도구(Tool)의 역설: 중력을 길들이는 기술

1. 자연주의의 함정: 맨바닥은 답이 아니다

흔히 '가장 자연스러운 것이 가장 좋은 것이다'라고 말합니다. 그러나 이 명제는 반은 맞고 반은 틀립니다. 이미 문명의 독-중력에 저항하며 모니터 속으로 빨려 들어간 목, 자본의 속도를 따라잡느라 굳어버린 등-에 중독되어 구조가 무너진 현대인에게, 그저 "자연스럽게 쉬라"고 방임하는 것은 휴식이 아니라 또 다른 형태의 고문일 수 있습니다. 이미 석회화된 흉추는 평평한 맨바닥에 눕는다고 해서 결코 저절로 펴지지 않습니다. 오히려 중력은 무너진 몸을 바닥으로 더욱 가혹하게 짓누를 뿐입니다. 엔트로피를 거스르기 위해서는, 물리적인 개입(Intervention)이 필요합니다. 인류의 역사는 곧 도구의 역사였습니다. 시력을 잃으면 렌즈를 통해 빛을 굴절시켰듯, 우리는 무너진 척추와 달힌 흉곽을 위해 새로운 '지렛대'를 사유해야 합니다.

2. 수동적 역학(Passive Dynamics): 행위(Doing)에서 무위(Non-doing)로

호모 소마투스는 자신의 근육을 쥐어짜는 '노동으로서의 운동'을 거부합니다. 대신 그는 구조적 곡선(Curve)에 몸을 의탁하는 지혜를 발휘합니다. 이것은 도구에 대한 의존이 아니라, 중력이라는 거대한 우주적 질서와의 화해입니다.

자신의 등 근육을 써서 억지로 등을 펴려는 행위는, 펴야 한다는 강박적 의지(Will)가 만들어 낸 또 다른 긴장일 뿐입니다. 긴장으로는 결코 긴장을 풀 수 없습니다. 진정한 이완은 '하는 것(Active)'이 아니라 '되어지는 것(Passive)'입니다. 인체 공학적 곡선을 가진 구조물 위에 척추를 맡길 때, 우리를 짓누르던 적이었던 중력(Gravity)은 비로소 최고의 치료사로 돌변합니다. 나의 체중과 중력이 합작하여, 굳어버린 척추 마디마디를 지그시 눌러 벌려주는 그 순간, 우리는 수동적 역학(Passive Dynamics)의 기적을 체험합니다. 이것은 내가 수행하는 운동이 아닙니다. 중력이 나를 통과하며 수행하는 거룩한 '신체적 제의(Somatic Ritual)'입니다. 호모 소마투스는 "내 힘으로 건강해지겠다"는 자아의 낡은 오만을 내려놓습니다. 대신 문명의 이기(도구)를 통해 중력을 길들이고, 그 위에 편안히 얹혀가는 '무위의 기술'을 택합니다. 억지로 펴는 것이 아니라, 중력에 의해 저절로 펴지는 것. 이것이 가장 우아한 육체의 물리학입니다.

제3장. 감각의 고도화: 기계가 넘볼 수 없는 영역

1. AI는 계산하고, 인간은 감각한다

인공지능이 발전할수록 사람들은 막연한 공포를 느낍니다. 인간의 설 자리가 없어진다. 우리는

기계에 대체될 것이다. 냉정하게 인정합시다. 지능, 논리, 데이터 분석, 패턴 인식의 영역에서는 이미 인간이 AI를 이길 수 없습니다. 그곳은 이제 실리콘 칩의 영토입니다.

그렇다면 인간의 고유성, 기계로 절대 대체 불가능한 최후의 영역은 어디에 남습니까? 바로 감각(Sensing)입니다. AI는 수조 개의 텍스트 데이터를 학습하여 바람이 상쾌하다, 가슴이 벅차오른다, 통증이 짜릿하다는 문장을 생성할 수 있습니다. 그러나 AI는 그 문장이 지시하는 실체(Qualia)를 단 0.001%도 느끼지 못합니다. 기계에는 바람을 맞을 피부가 없고, 벅차오를 심장이 없으며, 통증을 느낄 신경계가 없기 때문입니다. 오직 생물학적 유기체인 인간만이 척추를 타고 흐르는 전율, 심장의 불규칙한 박동, 굳었던 근육이 이완될 때 퍼지는 나른한 온기를 1인칭 시점에서 향유할 수 있습니다. 느낀다는 것은 살아있는 자만의 특권입니다.

2. 해상도(Resolution)를 높여라: 4K 감각의 소유자

미래 사회에서 능력 있는 인간의 정의는 근본적으로 바뀔 것입니다. 과거에는 정보를 많이 아는 자(지식인)가 권력을 가졌지만, AI 시대에는 미세한 감각의 차이를 포착하고 향유하는 자, 즉 높고 깊은 체성을 지닌 감각인(Sentient Being)이 최고 수준의 인간이 될 것입니다.

호모 소마투스(인간)는 자신의 신체 감각 해상도(Resolution)를 SD급에서 4K, 8K 초고화질 급으로 높이는 사람입니다. 반(反)소마적 인간은 자신의 몸을 아프다, 안 아프다라는 0과 1의 저해상도 흑백 논리로만 둔탁하게 감지합니다. 그들에게 몸은 고장 나면 울리는 경보기일 뿐입니다.

그러나 호모 소마투스는 다릅니다. 그는 척추 마디마디에 가해지는 미세한 압력의 변화, 숨이 들어올 때 폐포가 확장되는 그 깊이까지, 혈액이 손끝 모세혈관에 도는 흐름의 뒤틀림까지 섬세하게 감지합니다. 와인 감별사가 포도의 산도와 연도를 혀끝으로 구분하듯, 호모 소마투스는 자신의 존재 상태를 세포 단위로 감별합니다. 이 초감각(Hyper-Sensing) 상태야말로 인간이 기계와 구별되는 최후의 보루이자, 삶의 질을 결정하는 핵심 지표입니다. 기술이 발달하여 삶이 편리해질수록, 우리의 감각은 더 예민해져야 합니다. 둔감한 육체는 AI의 부속품이 되어 명령을 수행하지만, 깨어있는 감각은 AI가 제공하는 편리를 예술적으로 누리는 주인이 됩니다. 맛을 느끼고, 향을 맡고, 접촉의 온기를 느끼고, 근육의 움직임에 즐기는 능력. 이것은 기계가 영원히 도달할 수 없는 인간만의 성역(Sanctuary)입니다. 우리는 더 많이 느끼기 위해 진화해야 합니다.

제4장. 호흡: 시간을 제어하는 바이오 해킹

1. 시간 가속 시대의 고성능 브레이크

현대 문명의 속도는 인간의 고유한 생체 시계(Circadian Rhythm)를 찢어놓을 만큼 빠릅니다. 우리는 늘 시간이 없다는 만성적인 기아감, 쫓기는 듯한 불안을 안고 살아갑니다. 이 속도의 격차(Speed Gap)가 신경계를 태워버리는 현상, 그것이 바로 번아웃(Burnout)의 실체입니다. 번아웃은 열정의 그늘이 아니라, 과속으로 인한 마찰열(Friction Heat)입니다.

세상은 멈추지 않습니다. 그렇기에 우리에게선 질주하는 문명 속에서 스스로를 멈춰 세울 수 있는 실존적 브레이크가 필요합니다. 호모 소마투스에게 그 브레이크는 바로 '심연의 호흡'입니다. 이것은 산소와 이산화탄소를 교환하는 생물학적 대사 활동을 넘어섭니다. 이것은 의지대로 통제 불가능한 자율신경계라는 야생마를, 인간의 의지로 길들일 수 있는 유일한 바이오 해킹(Bio-Hacking)의 레버입니다.

2. 횡격막의 사유: 존재의 닻을 내리다

대부분의 현대인은 호흡조차 자본주의적으로 수행합니다. 최소한의 에너지로 쇠골만 살짝 들썩이는 얇고 빠른 '가성비 호흡'에 의존합니다. 이 얇은 숨은 뇌에게 끊임없이 "지금은 비상사태다, 도망쳐라"라는 거짓 신호를 타전합니다. 뇌는 생존을 위해 시간을 가속시키고, 우리는 영원히 현재에 머물지 못합니다.

반면, 호모 소마투스(人肉人)는 횡격막이라는 거대한 근육의 돔(Dome)을 가동하여 흉곽의 하부를 우주적으로 확장합니다. 숨이 깊어질 때, 뇌와 장기를 연결하는 미주신경(Vagus Nerve)은 비로소 "나는 안전하다"는 태고의 신호를 감지합니다. 이 깊은 울림은 과열된 코르티솔 분비를 멈추고, 뇌가 느끼는 주관적 시간의 흐름을 정지시킵니다. 이것은 단순한 건강법이 아닙니다. 외부의 속도에 휩쓸리지 않기 위해 내면에 무거운 닻(Anchor)을 내리는, 지극히 정치적이고 실존적인 저항입니다.

3. 멈춤(Pause)의 미학: 여백의 건축

기계는 24시간 돌아갈 때 생산적이지만, 생명은 역설적으로 멈춤 때(Pause) 비로소 생성됩니다. 호모 소마투스의 호흡에서 가장 중요한 순간은 들이마심도, 내뿜음도 아닌, 그 사이에 존재하는 '정적(Stillness)'의 순간입니다.

숨을 들이마시고 잠시 멈추는 그 찰나의 공백. 그 빈 시간(Space) 속에서 세상의 소음은 소거되고, 파편화되었던 자아는 다시 통합됩니다. 호흡은 그 멈춤을 가능케 하는 생리학적 스위치입니다. 우리가 호흡을 가다듬는 것은 산소를 얻기 위함이 아니라, 잃어버린 '사이(Inter)'를 회복하기 위함입니다. 그 여백 속에서만 인간은 기계가 되지 않고, 영혼을 지닌 존재로 머물 수 있습니다. 숨을 쉬는 것, 그것은 흐르는 시간을 이기고 나만의 리듬을 회복하는 행위입니다.

제3부. 호모 소마투스의 윤리 (The Ethics of Homo Somatus)

: 디지털 유배지에서 타자와 공명하는 법

제1장. 신체적 공명: 관계의 물리학 (The Physics of Somatic Resonance)

1. 신경계의 와이파이(Wi-Fi) 이론: 우리는 고립된 섬이 아니다

현대 신자유주의 사회는 건강을 철저히 사적 소유물(Private Property)로 규정합니다. '내 몸은 내 돈 내고 내가 관리한다.' 이 원자화된 개인주의가 피트니스 산업을 지배합니다. 그러나 체성학적 관점에서, 그리고 물리학적 관점에서 볼 때 인간의 소마(Soma)는 결코 고립된 섬일 수 없습니다.

인간의 신경계는 두개골 안에 갇혀 있지 않습니다. 우리의 자율신경계는 마치 강력한 성능의 와이파이 공유기처럼, 끊임없이 전자기적 신호와 미세한 진동, 그리고 생화학적 페로몬을 외부로 송출합니다. 이를 신체적 공명(Somatic Resonance)이라 칭합니다.

거울 뉴런(Mirror Neuron)의 발견은 이 공명 현상을 과학적으로 증명했습니다. 분노가 머리끝까지 차 있는 사람 곁에 있어 본 적이 있습니까? 그가 아무 말을 하지 않고, 단지 가만히 앉아 있기만 해도 내 심박수가 올라가고, 내 어깨 근육이 이유 없이 경직되는 것을 느낄 수 있습니다. 이것은 기분 탓이 아닙니다. 상대방의 과열된 교감신경 파동(Wave)이 공기를 타고 전염되어 나의 신경계를 타격했기 때문입니다. 불안은 전염병보다 전파 속도가 빠릅니다.

반대로, 깊이 이완된 사람, 척추가 수직으로 바르게 세운 사람, 호흡이 횡격막까지 내려가 있는 평온한 사람 곁에 있으면 어떨습니까? 나도 모르게 덩달아 호흡이 차분해지고 설명할 수 없는 깊은 안정감을 느끼게 됩니다. 우리는 이것을 흔히 기(氣)나 분위기라고 몽뚱그려 부르지만, 실상은 신경계의 동기화(Neural Synchronization) 현상입니다.

2. 소마틱 에티켓(Somatic etiquette): 타인을 위한 몸 갖춤

따라서 한 사람의 신체 상태는 그 자체로 주변 사람들을 물들이는 강력한 환경(Environment)

이 됩니다. 나의 몸은 나만의 것이 아닙니다. 나의 몸은 내 가족, 내 동료, 내 이웃이 숨 쉬고 살아가는 생태적 환경입니다.

가정의 식탁을 상상해 보십시오. 아버지가 굽은 등으로 바닥을 보며 깊은 한숨을 내쉬고 있다면, 그 불안한 저주파 에너지는 식탁에 앉은 아이의 위장을 긴장시켜 소화액 분비를 멈추게 합니다. 아이의 소화 불량도 아버지의 척추에서 시작된 것입니다. 조직의 리더가 얇은 숨을 헐떡이며 초조해한다면, 그 조직 전체의 구성원은 만성적인 스트레스 호르몬 샤워를 맞게 됩니다. 이것은 감정의 문제 이전에, 집단의 생물학적 생존의 질과 양의 문제입니다.

호모 소마투스(호모 소마투스)는 자신의 몸 갓춤(Body-Set)이 타인에게 미치는 이 강력한 영향력을 뼈저리게 자각하는 사람입니다. 그에게 바른 자세와 깊은 호흡은 혼자만의 웰빙을 위한 이기적인 수단이 아닙니다. 그것은 타인을 향한 가장 기초적인 예의이자 생물학적 배려입니다. 우리는 악취를 풍기지 않기 위해 매일 씻습니다. 그렇다면 불안의 파동을 풍기지 않기 위해 매일 척추를 세우고 호흡을 가다듬어야 하지 않겠습니까? 이것이 바로 소마틱 에티켓(Somatic etiquette)입니다.

3. 리더십의 본질: 안전지대가 되어주는 몸

AI는 인간에게 막대한 정보를 줄 수 있지만, 결코 줄 수 없는 것이 하나 있습니다. 바로 안정감(Safety)입니다. 오직 인간만이 자신의 잘 조율된 신경계를 통해 타인의 불안한 신경계를 진정시킬 수 있습니다.

진정한 리더십은 화려한 언변이나 카리스마에서 나오지 않습니다. 내가 먼저 척추를 펴고, 평온한 호흡을 유지하여, 나의 몸을 타인이 깃들 수 있는 안정된 피난처(Safe Zone)로 만드는 것. 그리하여 내 곁에 있는 사람들이 비로소 긴장을 풀고 자신의 능력을 발휘할 수 있게 하는 것. 이것이 AI 시대에 인간이 수행해야 할 최고의 윤리이자 리더십입니다.

‘내(I)가 내 몸을 갖추면, 갖춰진 내 몸은 그대(Thou)를 갖추어 준다.’
이것이 호모 소마투스가 타자와 맺는 관계의 물리학입니다.

제2장. 소마틱 트라이브(Somatic Tribe): 상호 조절의 물리학

1. 독립은 환상이다: 신경계의 연동성 (Interconnectivity)

우리는 '독립된 개인'이라는 근대의 신화 속에 갇혀 있습니다. 그러나 최신 신경과학은 이 믿음이 생물학적 허구임을 폭로합니다. 인간의 신경계는 두개골 안에 폐쇄적으로 갇힌 독방 죄수가 아닙니다. 우리의 신경계는 타인의 신경계와 끊임없이 주파수를 맞추며 자신의 상태를 결정하도록 진화했습니다. 이를 '상호 조절(Co-regulation)'이라 부릅니다. 갓 태어난 아기가 어머니의 심박동 소리에 맞춰 안정을 찾듯, 성인이 된 우리 역시 타인의 평온한 신경계에 접속할 때 비로소 깊은 이완에 도달할 수 있습니다.

고립된 채 모니터만 응시하는 현대인의 신경계는 조절 신호를 받지 못해 만성적인 과열(Overheat) 상태입니다. 호모 소마투스는 혈연이나 지연, 혹은 SNS의 느슨한 연결을 넘어, 생물학적 안정을 서로에게 제공하는 새로운 부족, '소마틱 트라이브(Somatic Tribe)'를 형성합니다. 이들은 취미를 공유하는 동호회가 아니라, 서로의 '신경계 안정'을 공유하는 '결의 공동체'입니다.

2. 언어 너머의 대화: 중력 동기화 (Gravity Synchronization)

이 부족들이 만나는 방식은 소모적인 말들의 잔치가 아닙니다. 언어는 오해를 낳고, 논리는 방어를 부릅니다. 대신 이들은 가장 원초적이고 정직한 언어, '중력(Gravity)'을 공유합니다. 현대 사회에서 타인과 함께 눕는다는 행위는 금기시되거나 오직 사적인 영역으로 축소되었습니다. 그러나 호모 소마투스는 이 금기를 깨고, '나란히 눕는 현상(Parallel Grounding)'을 체

현합니다. 이것은 서로 껴안거나 접촉하는 감상적 행위가 아닙니다. 각자 구조적 도구(Props)에 몸을 맡기고, 동일한 중력장 안에서 나란히 척추를 바닥에 내려놓는 '구조적 동기화'입니다.

상상해 보십시오. 옆 사람의 척추가 바닥으로 깊게 가라앉으며 내뿜는 긴 호흡의 파동. 그 중요한 진동이 공기를 타고 전해질 때, 나의 긴장된 뇌간(Brainstem)은 비로소 "아, 여기는 안전하구나"라는 확실한 신호를 감지합니다. 백 마디 위로의 말보다, 곁에 존재하는 동료의 깊은 침묵과 고른 숨결이 나의 교감신경을 즉각적으로 진정시킵니다. 이것은 집단적 공명(Collective Resonance)입니다. 내가 퍼지 못하는 등을 타인의 평온함이 퍼줍니다. 우리는 서로가 서로에게, 가장 강력한 생체 안정제(Bio-Sedative)가 되어줍니다.

3. 결의 건축학: 타자는 지옥이 아니라 피난처다

사르트르는 "타인은 지옥이다"라고 말했습니다. 하지만 그것은 서로를 평가하고 경쟁하는 '호모 다툼'들의 세계에서만 유효한 비극입니다. 서로를 판단하지 않고, 단지 곁에 존재하며 자신의 숨을 고르는 호모 소마투스들에게 타인은 유일한 피난처(Haven)입니다.

AI가 모든 것을 대체하는 시대, 인간이 인간에게 줄 수 있는 최후의, 그리고 최고의 선물은 '정보'가 아닙니다. 바로 '잘 정돈된 자신의 몸' 그 자체입니다. 당신이 당신의 몸을 공들여 이완시키고 척추를 바로 세우는 것. 그것은 당신 자신을 위한 몸 갇춤(Body-Set)일 뿐만 아니라, 당신 곁에 머물 누군가를 위한 가장 아름답고 진실된 마음 갇춤(Mind-Set)이 됩니다. 나는 당신의 곁이 되고, 당신은 나의 곁이 되어, 우리는 이 거친 문명의 파도 속에서 서로가 닻을 내릴 수 있는 항구가 되어줍니다. 이것이 호모 소마투스가 관계 맺는 방식, '공명의 윤리학'입니다.

제3장. 현실로의 엑소더스: 디지털 연옥 탈출기

1. 디지털 연옥(Purgatory)의 유령들: 존재의 불일치

현대인은 분명 육체를 가지고 있습니다. 그러나 과연 그 육체 안에 거주(Dwelling)하고 있습니까? 우리의 의식은 아침에 눈을 뜨자마자 스마트폰이라는 5인치의 직사각형 창문을 통해, 육신을 빠져나가 저 광활하고 화려한 가상 세계(Metaverse)로 빨려 들어갑니다.

지하철 풍경을 보십시오. 수백 명의 인간이 뻘뻘하게 밀집해 있지만, 그곳에 진정으로 현존(Presence)하는 사람은 아무도 없습니다. 몸은 서울의 지하철 좌석에 앉아 있지만, 정신은 지구 반대편의 전쟁 뉴스 위를 배회하거나, SNS 속 타인이 전시한 화려한 휴가지의 해변을 부유하거나, 붉고 푸른 숫자가 점멸하는 주식 시장의 차트 속을 헤매고 있습니다. 그들은 과거를 후회하거나 미래를 불안해할 뿐, 생명이 존재하는 유일한 시점인 현재에는 없습니다. 이곳은 천국도 아니고 지옥도 아닌, 육체는 있으되 영혼은 없는 모호한 시공간, 바로 디지털 연옥(Purgatory)입니다.

이 연옥에는 정보와 자극은 홍수처럼 넘쳐나지만, 단 하나, 실체(Substance)가 없습니다. 우리는 화면 속 좋아요 버튼을 수없이 터치하지만, 따뜻한 살결의 어루만짐은 없습니다. 수천 명의 팔로워와 연결되어 있지만, 고독사와 자살률은 늘어만 갑니다. 현대인이 겪는 깊은 공허함과 자신이 누구인지 모를 것 같은 이인증(Depersonalization)은 바로 이 존재의 불일치(Ontological Mismatch)에서 기인합니다. 몸과 정신의 주소가 다르기 때문에 발생하는 영혼의 분열, 이것이 현대 정신병의 실체입니다.

2. 감각만이 유일한 리얼리티다 (Sensation is the Only Reality)

호모 소마투스는 이 화려하지만 공허한 가상의 유배지에서 탈출하여, 거칠지만 생생한 현실(Reality)로 귀환하는 혁명가입니다. 그에게 현실은 모니터 속의 픽셀이 아닙니다.

‘지금 내 발바닥이 지면을 지지하고 있는 묵직한 압력. 폐로 들어오는 공기가 비강을 스칠 때 느껴지는 서늘한 온도. 척추를 타고 흐르는 미세한 진동과 심장의 규칙적인 박동.’

바로 이 감각(Sensation)들이야말로 내가 살아있음을 증명하는 유일하고도 부정할 수 없는 리얼리티입니다. 데이터는 조작될 수 있습니다. 사진은 보정될 수 있습니다. 생각과 언어는 스스로를 기만할 수 있습니다. 그러나 감각은 거짓말을 하지 않습니다. 아픔은 아픔이고, 시원함은 시원함입니다.

현실로의 엑소더스(Exodus)는 거창한 사회 운동이 아닙니다. 그것은 지금-여기(Hic et Nunc)로 나의 감각을 주의 깊게(Attentive) 옮겨 오는 구체적인 일상 행위입니다. 밥을 먹을 때는 스마트폰을 끄고, 허끝에 닿는 쌀알의 질감과 저작 운동의 압력에만 온전히 몰입하십시오. 걸을 때는 이어폰을 빼고 발바닥에 닿는 보도블록의 딱딱함과 바람의 걸을 느끼십시오. 이 단순한 감각의 합일이 이루어질 때, 뇌 속에서 뒹뒹거리던 소란스러운 잡음(DMN)은 기적처럼 멈추고, 명료한 평온이 찾아옵니다.

호모 소마투스(호모 소마투스)는 조작과 조정으로 간편하고 간단하게 얻을 수 있는 쾌감과 위로를 버리고, 단순하지만 실재하는 몸의 지능과 감각을 택한 사람입니다. AI가 인간의 모든 지적 능력을 대체하는 세상이 오더라도, 신체 지능과 감각을 활용하고 향유하는 능력은 인간이 절대로 빼앗기지 않을 최후의 성소(Sanctuary)입니다.

마무리하는 글

몸은 당신의 유일한 집이다 (The Body is Your Only Home)

1. 영혼의 주소지 (Address of the Soul)

우리는 평생 더 좋은 집, 더 넓은 평수의 아파트를 소유하기 위해 등골이 휘어지도록 노동합니다. 그 공간을 채울 좋은 가구를 고르고, 마음에 드는 인테리어를 위해 많은 돈과 정력을 쏟습니다. 남들보다 또 내 계획보다 못 미칠 경우 분과 노, 짜증과 불만이 마음을 어지럽게 합니다. 그러나 정작 인간이라는 생명(Living-Being)이 모태에서 세상으로 나오는 바로 그 순간부터, 생명이 다해 흙(Humus)으로 변환되는 그 순간까지, 단 0.0001초도 떠날 수 없는 유일한 거주지는 아파트나 건물이 아닙니다. 바로 우리의 몸(Soma)입니다.

집(House)은 우선 투자용 부동산이 아니라, 거주함(Dwelling)을 위한 공간입니다. 그러나 현대인은 부동산이라는 매물에는 자신의 모든 욕망과 감정을 투자하면서, 정작 생명의 자가(自家)인 몸에 대해서는 무심하고 무지합니다. 건강병에 걸려 자기 몸(本家)은 세를 놓고 병 치료를 해 준다는 곳으로 이사를 다니며 평생을 세입자로 살다 갑니다. 자신의 몸에서 살아(體驗) 보지 못한 채로 말입니다.

내 몸속에서 어떤 생명 현상이 일어나는지, 내 척추가 어떤 각도로 기울어져 있는지, 내 호흡이 얼마나 얇아졌는지에 관심조차 없습니다. 타고 다니는 차의 사양은 세세히 알면서, 자신의 척추뼈 개수는 모릅니다. 지붕이 새고 기둥이 기울어진 집에서 행복할 수 있는 사람은 없습니다. 마찬가지로, 척추가 무너지고 숨길이 반쯤 막힌 채 방치된 몸에 평온한 정신이 깃들기를 바라는 것은 어불성설입니다.

현대인이 겪는 불행의 대부분은, 자신의 본래 주소지인 소마(Soma)를 비워두고 바깥세상에서만 파랑새를 찾으려 했기 때문에 발생했습니다. 파랑새는 숲속에 있지 않았습니다. 당신의 곁은 등 뒤에, 당신의 얇은 숨결 속에, 당신이 외면했던 근육의 긴장 속에 숨어 있었습니다.

2. 귀환 (The Return): 집으로 돌아오라

이제 그 긴 방향을 멈추고 집으로 돌아와야 합니다. 무너진 기둥(척추)을 바로 세우고, 닫힌 창문(흉곽)을 활짝 열어 묵은 공기를 환기해야 합니다. 이것은 뼈를 깎는 고통스러운 대공사가 아닙니다. 그저 중력에 몸을 맡기고, 도구 위에 누워 불필요한 긴장을 내려놓는 것. 그리하여 내 몸이 스스로 질서를 회복할 수 있도록 빈 공간(Space)을 내어주는 것만으로도 충분합니다. 몸은 놀라운 회복탄력성(Resilience)을 가지고 있어, 주인이 돌아오기만 하면 언제든 되돌 준비가 되어 있습니다.

‘기실 자기 몸은 어디에다 그토록 오래 맡겨 두고, 지금 거기에서 어떤 사람(人)으로 훗날 무엇이 되려고 그렇게 살(生)고 있습니까?’

3. 호모 소마투스: 미래의 인간

AI와 로봇 공학이 인간의 노동을 해방시키는 21세기 중반, 인류는 두 갈래 길 앞에 서 있습니다. 하나는 가상 세계에 뇌를 위탁하고 육체는 객체화하는 ‘호모 다툼(Homo Datum)’, 수경(10¹⁶)의 데이터들 중 ‘하나의 데이터 인간’으로 전략해 버리는 길입니다. 뇌와 감정의 맹신자가 되어, 유행하는 운동법, 다이어트 약물과 도파민 자극들에 의존해 한 해 한 해 시간을 보낼 것입니다.

다른 하나는 기술의 혜택을 누리되, 육체의 감각을 고도로 진화시켜 삶의 매 순간을 예술적으로 향유하는 ‘호모 소마투스(Homo Somatus)’의 길입니다. 강인한 새시(몸)와 예민한 센서(감각)를 갖춘 ‘체성(體性) 인간’, ‘호모 소마투스’가 되어서 AI가 넘볼 수 없는 ‘체험(삶)과 성정(性情)의 영역’을 지배할 것입니다.

호모 소마투스(Homo Somatus_체성體性 인간). 이 새로운 혁명은 자신의 몸이 기계나 기구가 아니라, 일기일회(一期一會) 생명 여정 끝까지 함께 갈 ‘우주 희귀한 생명 모음체로서의 나’임을 온몸으로 깨달은 인간의 이름입니다. 매일 아침 척추를 세우며 자신의 존엄을 확인하고, 매일 밤 중력에 몸을 누며 감사와 겸허로 사는 사람. 소멸의 순간까지 절대로 단 한 번도 만나 보지 못하고 대화하지 못할 생명물질모음체인 자신의 몸이라는 자율과 자유를 평생 살아(體驗) 보는 사람. 바로 이 사람이 ‘호모 소마투스’, 새로운 인류입니다.

새로운 삶과 시대로 진입하는 문은 새로운 인류 호모 소마투스의 일상, 곧 지금-여기-이렇게 열린 채로 있습니다. 다른 곳에는 당신의 생명이 있을 수 없습니다. 당신은 바로 몸(Soma)으로 존재합니다.

호모 소마투스는 오늘 무엇을 하던 후회하지 않습니다. 후회는 정신이 지금 여기 이곳으로부터 나가서 과거를 배회할 때 일어나는 현상이기 때문입니다. 산 몸 없는 정신과 마음을 정령(精靈)이라 하고 혼령(魂靈)이라 합니다. 그들은 생명 모음체로 사는 동안만큼 지금 여기에서 몸으로 삽니다. 정신과 마음을 몸 있는 곳에 붙들어 둡니다. 몸똥이가 마음과 감정을 먹고 마시며 살도록 일상의 정신과 마음을 훈련합니다.

호모 소마투스의 체성 지능(Soma Intelligence)은 자기 자신을 생명체 최고 최상의 존재(The Supreme Intelligence)로 현상하고 체험하게 해 줄 것입니다. 인간(a human)이 흙(Humus)이 되고 자연(Nature)이 되는 바로 그 순간까지. 늘.