

‘명상치료 12년’ 환자 100여명 완치

“서양의 정신분석학으로 해결할 수 없는 부분에 ‘명상’을 적용시켜 봤습니다. 그 가능성을 믿고 매진하다보니 어느덧 12년이 흘렀네요.”

12년 동안 명상을 통해 마음의 병을 치유해 온 이정호(인제대 상계백병원 신경정신과) 교수. 그는 금요일마다 환자와 환자 가족들을 대상으로 무료 집단 명상치료를 벌이며 100여명의 환자들을 완치시켰다. 분석에 의존한 서양식 정신치료법에 대한 의심, 명상을 통한 자연치유에 대한 신뢰가 이 교수 치료법의 근간이었다.

그런 그가 명상치료에 관심을 갖게 된 것은 1990년, 한 명상가를 만나면서부터. 과학과 논리만을 추구하는 치료의 벽을 실감하던 즈음의 일이었다. 그는 칠순의 명상가가 꾸리는 명상모임에 참석하면서 삶의 방식과 세계를 바라보는 시각 자체를 뒤엎게 됐다. 그동안 그가 집착했던 것은 환자의 증상과 그것의 호전여부 뿐이었다. 그러나 모임에서 명상과 도덕경을 배우기 시작하면서 ‘사람의 마음과 인격 자체를 변화시킬 수 있는 치유자’가 돼야한다는 생각을 굳혔다.

■ 만나보았습니다 상계백병원 이정호 교수



중요한 것은 환자의 '증상'이 아니라 '마음'이라는 이정호 교수.

1990년 한 명상가 만나 삶의 방식 180° 전환 논리·근거 제시한 논문 학계서 인정 받아

이후 그는 이근후 교수 등과 네팔로 의료봉사를 떠나게 되고, 그곳에서 여러 명상센터와 명상가들을 접하게 된다. 특히 ‘오렌지 명상센터’에서 오소 라즈니쉬의 제자를 만나 오소 명상에 심취한다. 한국으로 돌아온 그는 명상센터 연수를 토대로 여러 명상법을 차례차례 공부했고, 수천 가지가 넘는 명상법 가운데 ‘쿤달리니 명상’을 도입해 명상치료 교실을 시작했다.

그러나 학계는 ‘명상치료’를 쉽게 인정하려 들지 않았다. 논리와 근거가 없는 치료라는 이유로 그는 ‘사이비 의사’가 됐다. 눈에 보이는 결과만을 정해진 사고틀로 재단하

는 것이 서양의 정신과학이었으니 납득할 수도 있는 얘기였다. 그래도 물러설 수 없었다. 그는 그가 ‘맞았던’ 방식에 맞춰 논문을 썼고 그 결과를 대한신경정신학회에 발표했다. 그러자 그를 옥죄던 사이비라는 수식어는 금세 떨어져 나갔다.

그는 이후 명상치료에 더욱더 박차를 가했다. 환자들뿐만 아니라 환자 가족들에게도 명상을 권유했다. 환자의 불안과 스트레스 지수는 주위의 엄격한 통제와 농도집은 간섭과 무관하지 않다는 생각에서다. 명상 치료 자체에 대한 강박의 수위를 낮추

간은 얼마나 작은 존재인지, 대자연에 싸여 숨쉬는 우리네가 얼마나 행복하기를 세상 깨닫게 된다는 그. 자연을 오롯이 받아들일 때 명상이 명상일 필요가 없다는 그.

그런 그가 12년째 이어온 명상치료를 잠시 접어두기로 했다. 타성에 기대 그 근본 빛을 바래고 있다는 생각에서. 그 재중전 기간이 1년이 될지, 10년이 될지는 알 수 없는 일이지만 그는 머지않아 새롭게 발심을 하고 일어났노라 했다. 그 날을 조심스레 기다려 본다.

강신재 기자 thaiswry@buddhapia.com

쿤달리니 명상법

“떨림을 즐기고 행복으로 느껴라. 그 떨림을 그대로 받아들이고 환영하라. 그러나 인위적으로 하지는 마라.” 쿤달리니 명상법은 떨림을 통해 바위처럼 굳어있는 존재 밑바닥까지 흐르는 명상법이다. 그 핵심으로 묻혀있는 존재가 용해돼 액체처럼 흘러 내릴 수 있도록 오직 떠는 행위를 집중하는 것. 그 상태에 이르면 오직 떨림이 있을 뿐 떠는 자는 없다는 것을 알게 된다.

- 방법
- 1. 긴장을 풀고 발바닥에서부터 에너지가 상승하는 것을 느끼며 몸 전체를 뭉뚱이 흔든다. 그 진동이 몸 전체로 퍼져 나가기 한다. 진동 자체가 되도록 한다.
- 2. 춤춘다. 느끼는 대로, 몸이 원하는 대로 움직인다.
- 3. 앉거나 선 자세에서 눈을 감고 침묵한다. 내면과 외부에서 일어나고 있는 일을 주시한다.
- 4. 눈을 감고 누워서 침묵한다.

반면 우울감과 불안감을 눈에 띄게 감소했다’고 말했다. 이는 약물치료만 지속한 비교집단이 문제해결 및 의사결정 능력에 있어 감소세를 보인 것이나 자기 인식 능력이 부정적으로 변화한 것, 우울감과 불안감 수치가 변화를 보이지 않은 것 등과 대조적인 결과다.

특히 이 교수는 약물치료를 지속하는 데도 인지능력과 정서가 부정적으로 변화한 약물치료 집단의 치료결과를 지적하면서 “명상이 치료 과정 중 발생할 수 있는 부정적인 변화에 일종의 완충 효과를 보이고 있는 것으로 해석할 수도 있다”고 말했다.

강신재 기자

세계 불교 여성지도자들

세계 여성불자 네트워크 형성

세계여성불자연합회 회장 쏘모 스님 (하)

1987년 인도에서 결성되어 세계 여러 나라의 여성불자들에게 부처님의 가르침을 배울 수 있는 기회를 제공해 온 사키야디타(Sakyadhita, ‘부처님의 딸’이란 의미). 세계 여성불자들 간의 네트워크를 형성하고 여성불자들의 교육, 수행에 대한 정보교류와 상호 도움을 목적으로 설립된 세계 최대의 불교 여성단체다. 이 단체의 회장인 까르마 텍시 쏘모 스님은 지난 해 7월 본지와와의 인터뷰에서 사키야디타의 결성의 의의와 그동안의 성과에 대해 이렇게 말한 바 있다.

“사키야디타는 소외된 여성들이 부처님의 가르침을 접하는 기회를 주기위해 창립되었습니다. 열약한 국가의 여성 불자들이 교육을 받을 수 있도록 교육시설이나 북

지시설, 수행센터 등의 설립을 지원하고 있습니다. 특히 최근에는 비구니 승단의 맥이 끊어진 국가의 여성 출가자들이 비구니 계를 받을 수 있도록 정보를 공유하고 지원해주는 일에 중점을 두고 활동하고 있습니다. 또한 한국과 대만과 같은 비구니 승단을 전 세계에 알리고 부처님의 남녀평등을 사상 전개했으며, 여성불자들을 위한 사회복지사업을 펼쳐왔습니다. 이로써 세계 여성불자들의 힘을 한곳에 결집하는 효과를 거둘 수 있었다고 생각합니다.”

“사키야디타 : 부처님의 딸들”이란 저서에서 쏘모 스님은 사키야디타 창립의 불가피성에 대해 보다 깊이 있는 의견을 내놓고 있다.

“2,500여 년 전 부처님은 여성을 포함한 모든 인간은 동등한 영적 가능성을 가지고 있다는 혁명적인 생각으로 비구니 교단을 세움으로써 이를 실천하였습니다. 인도의 초기불교 공동체는 세계 최초의 민주주의의 한 예라고 할 수도 있겠지만, 훗날 대부분이 남자들이 소수의 손에 권력과 재원이

집중되었습니다. 여성은 의사결정에서 무시되었고 교육의 기회는 거의 주어지지 않았습니다. 불교 내부에 있는 성별 불균형부터 바로잡고 불교단체들이 불교 본래의 ‘평등주의’ 이상에 부합하도록 불교계가 선순수범하여 다른 부분을 포함하는 세계 평화에 공헌하여야 할 줄 압니다.”

“평화로운 세상은 평화로운 사람들로 구성되기 때문에 부처님의 가르침인 인내, 만족, 관용 그리고 내적 평화의 계발을 위한 실천적인 기법이 세계평화를 위하여 불교가 할 수 있는 가장 의미 있는 공헌이 될 것”이라고 주장해 온 쏘모 스님. 스님은 평화의 문화를 창출하기 위해서는 어려운 상황에서 최선을 다해 최선을 다할 수 있는 가장 의미 있는 공헌이 될 것”이라고 주장해 온 쏘모 스님. 스님은 평화의 문화를 창출



1987년 사키야디타 설립

각국 교육·복지시설 지원

공 마음을 훈련하는 정신수양 체제가 필수적이라고 말한다. “정념과 지혜의 자비심을 일깨우는 불교의 참신은 어려운 상황이나 감정의 갈등에 대처하는 소중한 방편입니다. 이런 실용적인 기법은 분노를 식히고 욕망을 제어하며 스트레스와 폭력과 경쟁의 세상을 살아가면서 겪게 되는 도전들에 건설적으로 대응하기 위한 ‘지혜’를 닦는 데 도움이 됩니다.”

쏘모 스님은 스님과 불자들은 지역 사회에서 스승이자 상담자, 치료사로 활발한 활동을 펴왔으나 이제는 인종주의, 성차별주의, 환경파괴, 생명윤리, 경제적 부정, 사회적 증오 등과 같은 문제에도 통찰력을 갖고 대처해야 한다고 강조한다.

오는 6월 27일부터 7월 6일까지 서울에서 개최되는 제8차 세계여성불자대회에 준비로 바쁜 나날을 보내고 있는 쏘모 스님은 “이번 서울 대회는 부처님의 가르침을 통해 세계 평화에 기여할 수 있는 여성상을 모색하는 자리 가 될 것”이라며 한국 불자들의 많은 관심을 당부한다.

김재경 기자

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
나는 어디로 가고 있는가?
그에 대한 답이 여기 있습니다.

맑은길 아바타 센터

전통주식은 본래는 인내 자료를 보기도됩니다.

경전의 이 말씀들, 당신께서 투지하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 명동 45번지
☎ 02)396-2736 · HP 016)228-2358
http://www.avatarcenr.co.kr
E-mail: bokbat@kornet.net

눈길 끄는 연구 결과

“명상은 사람들을 적극적인 성격으로 변화시킨다.” 이정호 교수는 ‘명상이 신경증 환자들의 인지와 정서에 미치는 효과’라는 연구를 통해 “명상은 문제를 바라보는 시각을 긍정적으로 변화시키며, 문제에 접근하는 태도에 융통성을 갖게 해 준다”고 밝혔다. 이는 명상의 효과를 신체적인 이완이나 둔감화 등 생리적인 변화로 설명해왔던 기존의 연구와는 달리, 명상 과정에 내재한 인지적 요인에 주목한 드문 연구였다

약물-명상치료 병행한 그룹

문제해결 능력 높아지고
우울·불안감 크게 줄어

는 점에서 눈길을 끈다. 이 교수는 약물치료와 명상치료를 병행한 신경증 환자 그룹, 약물치료만 지속한 신경증환자 그룹을 대상으로 삼은 이 같은 연구에서 “쿤달리니 명상치료를 받은 집단은 치료 후 사회적 문제해결 능력 및 자기 인식 태도가 긍정적으로 변화한

삶의 의미를 통찰하고, 영혼을 진정된 깨달음으로 이끄는

최면 「전생, 빙의」 특별 워크샵

아주 오래된 과학, 경이로운 최면의 세계!

약 3000여년의 역사를 갖고 있는 최면은 그리스의 “잠자는 사원”이라는 곳에서 육체와 영혼의 치유는 물론, 신막의식을 행했던 데에서 그 기원을 찾을 수 있습니다.

현재, 미국의 하버드 대학 등 세계 유명 대학에서 최면을 교과목으로 채택하고 있을 뿐 아니라, 대학 내에 최면 전문 클리닉센터를 속속 설립하고 있습니다. 또한 세계보건기구에서도 최면을 치료의 한 방법으로 공식 승인해 주고 있습니다. 하지만 아직까지 최면의 진정한 활용가치와 중요성에 대한 일반인들의 이해의 폭은 아주 좁다고 할 수 있습니다.

최면에는 여러 분야가 있으나 급변 한국최면아카데미에서 전생, 빙의 특별과정을 개설하여 스스로의 무한한 잠재능력 개발은 물론 직접 현장에서 필수적인 전생상담기법과 빙의된 영가와의 대화기법을 중심으로 구성하였습니다. 최면을 통한 전생상담 교육과정은 최면상태에서 떠올린 기억들이 실제전생이든 심리적 갈등의 상징이든 그 사실성 여부보다는 잠재의식속에 내재되어있는 전생의 기억속에서 내담자가 일상생활속에서 겪고있는 현재의 문제(부부간 및 고부간의 갈등, 대인관계, 사회생활 적응 등)를 해결 함에 있어 중요한 단서를 찾아내고자 하는데 의미를 두고 있습니다.

또한 이 기법의 효과는 문제해결에 그치는 것이 아니라 왜곡된 감정속에서 방황하는 내담자에게 최면전생체험을 통하여 스스로 자신의 현재 삶의 제반 문제들을 이해하고 통찰하는 힘을 길러줌으로써 보다 폭넓은 인생관을 갖게 하여 지혜로운 삶을 열어가실 수 있도록 통로를 열어주는 것입니다.

교육내용

1. 최면 이론 : 최면개론, 최면유도기법, 심화기법, 자기최면 등 최면의 공통이론과 최면기법의 핵심노하우를 전달한다.
2. 연령퇴행 기법 : 현생에서 발생하는 문제의 핵심원인을 잠재의식에서 찾아 문제점소재 및 통찰, 자기강화를 통해 당당한 삶의 자세를 갖게 한다.
3. 전생퇴행 기법 : 현생과 연결된 전생의 인과응보의 핵심원인을 찾아 전생의 업장을 해소하며 업장과 연결된 자신을 통찰하여 스스로 지혜로운 삶의 기회를 찾게 한다.
4. 미래진행 기법 : 자신의 미래를 운명처럼 바라보게 하기 보다는 현생과 전생을 통찰시키고 남은 인생을 가장 바람직한 삶이 될 수 있도록 설계하여 확신시켜준다.
5. 영가대화 기법 : 빙의된 영가와의 대화를 통한 핵심감정 및 문제파악, 해원과정, 천도확인 및 재점심 방지 영치유법.
6. 법회, 참선교실 : 즉각적으로 같은 단계로 명상을 유도하여 법회의 감화를 높이고 참선교실을 열어 자기치유와 마음의 평화를 경험할 수 있는 기법을 지원함.

또 하나는 저 스스로 현생의 의미를 깨닫게 되었다는 점입니다. 최면 전생 체험후 참선할 때마다 밀려들던 번뇌, 망상이 사라지게 되었으며 또한 기도할때마다 더욱 깊은 선정으로 몰입할 수 있게 되었습니다.

0 0 사 0 0 함장

교육내용

1. 최면 이론 : 최면개론, 최면유도기법, 심화기법, 자기최면 등 최면의 공통이론과 최면기법의 핵심노하우를 전달한다.
2. 연령퇴행 기법 : 현생에서 발생하는 문제의 핵심원인을 잠재의식에서 찾아 문제점소재 및 통찰, 자기강화를 통해 당당한 삶의 자세를 갖게 한다.
3. 전생퇴행 기법 : 현생과 연결된 전생의 인과응보의 핵심원인을 찾아 전생의 업장을 해소하며 업장과 연결된 자신을 통찰하여 스스로 지혜로운 삶의 기회를 찾게 한다.
4. 미래진행 기법 : 자신의 미래를 운명처럼 바라보게 하기 보다는 현생과 전생을 통찰시키고 남은 인생을 가장 바람직한 삶이 될 수 있도록 설계하여 확신시켜준다.
5. 영가대화 기법 : 빙의된 영가와의 대화를 통한 핵심감정 및 문제파악, 해원과정, 천도확인 및 재점심 방지 영치유법.
6. 법회, 참선교실 : 즉각적으로 같은 단계로 명상을 유도하여 법회의 감화를 높이고 참선교실을 열어 자기치유와 마음의 평화를 경험할 수 있는 기법을 지원함.

※본 교육내용에 대해 보다 자세히 알고 싶으신 분은 홈페이지를 참조하시거나 발송비 5,000원을 입금계좌로 보내신 후 연락주시면 안내자료와 자료비디오를 발송하여 드립니다.

- 전 화 : 042/255/0734~5
- 주 소 : 대전광역시 중구 대사동 248-30(충원빌딩 2층 전전사민회관 후문)
- 홈페이지 : www.hypnos114.com
- E-mail : admin@hypnos114.com



大野 仁 啓 박사
상담학 박사
한국최면아카데미 원장
한국생활최면심리학회 회장
한국교육최면학회 부회장
대한최면심리학회 부회장
부리왔기운동본부 본부장
인원교육대학교, 충남대학교
청주대학교 외 다수 대학에서 강의

한국최면아카데미
WWW.HYPNOS114.COM
부설 전생·빙의 연구소

[특 전] 한국최면아카데미 인종 전생상담사 이수증 수여
[교육기간] 2004년 3월 2일 /9일 /16일 /23일 /30일
매주 화요일 오후 1시 ~ 7시 까지(5주간)
(교육이후 무료 재수강 및 지속적인 자문 지원)

[수강신청] 전화 접수후 입금 또는 방문신청
개인 및 소수 특별지도 별도 문의, (출장강의 가능)
[교육비] 200만원
[입금계좌] 조흥은행 591-01-008086
(예금주: 한국요식개발원)
[기타문의] 특별법회 초청 강연 및 개인상담 별도 문의