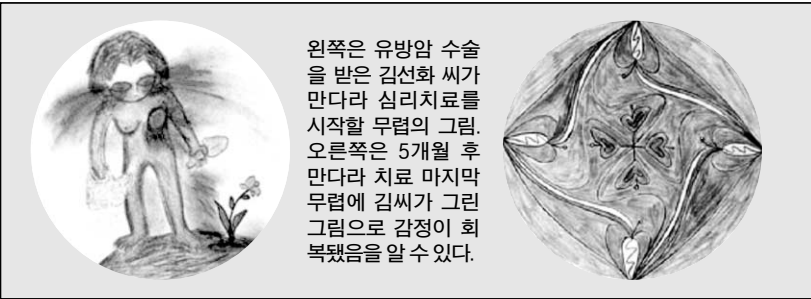


만다라 미술심리치료 아시나요!

자기 바라보며 내적 균형 찾기



왼쪽은 유방암 수술을 받은 김선화 씨가 만다라 심리치료를 시작한 무렵의 그림. 오른쪽은 5개월 후 만다라 치료 마지막 무렵에 김 씨가 그린 그림으로 감정이 회복됐음을 알 수 있다.

유해 초 미술심리치료사 이명희(44) 씨를 찾은 미혼여성 김선화(36·가명)씨는 유방암으로 한쪽 가슴을 도려낸 뒤 극심한 우울증에 시달리고 있었다. 이 치료사는 자아회복에 도움이 되는 '만다라 미술심리치료' 프로그램에 참여해 볼 것을 권유했다.

첫날, 동그란 원이 그려진 종이 안에 김 씨는 온통 붉은색으로 그림을 그렸다. 동공 없는 눈에서 피눈물이 흐르고 뺨 뽀얀 심장에서 피가 분수처럼 뿜어져 나왔다. 이 치료사가 왜 붉은색을 쓰는지 묻자 김 씨는 "붉은색을 마구 칠하다 보면 마음이 후련해지는 걸 느낀다"고 고백했다.

그러나 5개월 간 만다라 미술치료를 받으면서 김 씨는 점차 부드럽고 조화로운 그림을 그리게 됐다. 치료가 막바지에 다다를 무렵 김 씨는 감정을 쓰기 시작했다. 이 치료사는 만다라를 그릴 때 감정을 사용하면 필요요소를 나타내는 것이라며 "감정이 회복되고 있음을 보여주는 증거"라고 설명했다. 5개월간의 만다라 심리치료과정을 마치고 자신감을 회복한 김 씨는 이제 완전히 후유증을 털어냈다.

치료를 시작한 때만해도 특별한 미술교육을 받은 적이 없었던 김 씨지만 이제는 유희교육 과정에 등록하기도 했다.

정신병적 증세에 식물이나 음악을 이용해 치료하는 기법들이 있다는 것을 아는 사람은 많다. 그러나 미술 치료 중에서도 특히 '만다라'를 이용하는 미술치료 영역은 일반인들에게 다소 생소한 분야이다. 원래는 1960년대 스위스 정신과 의사 구스타프 융이 자신의 무의식을 발견하는데 썼던 치료로, 국내에는 약 10여 년 전에 소개돼 현재 빠르게 보급되고 있다.

만다라 미술치료는 편안한 마음을 가라앉힌 상태에서 원 안에 다양한 형태의 무늬를 그리고 색칠을 하는 것이다. 치료

사는 상대방자 원 안에 어떤 색과 도구를 사용하여 어디서부터 색을 채워나가는지를 관찰하여 상대방자의 심리상태를 파악하고 정신적 치료를 돕게 된다. 만다라 심리치료는 자존감을 확립하고 개성을 찾는데 효과적인 것으로 알려져 있다. 특히 상담과 약물치료만으로는 완전한 회복을 기대하기 어려운 개인의 정신적인 영역을 스스로 회복할 수 있도록 돕는 점에서 관심을 끈다.

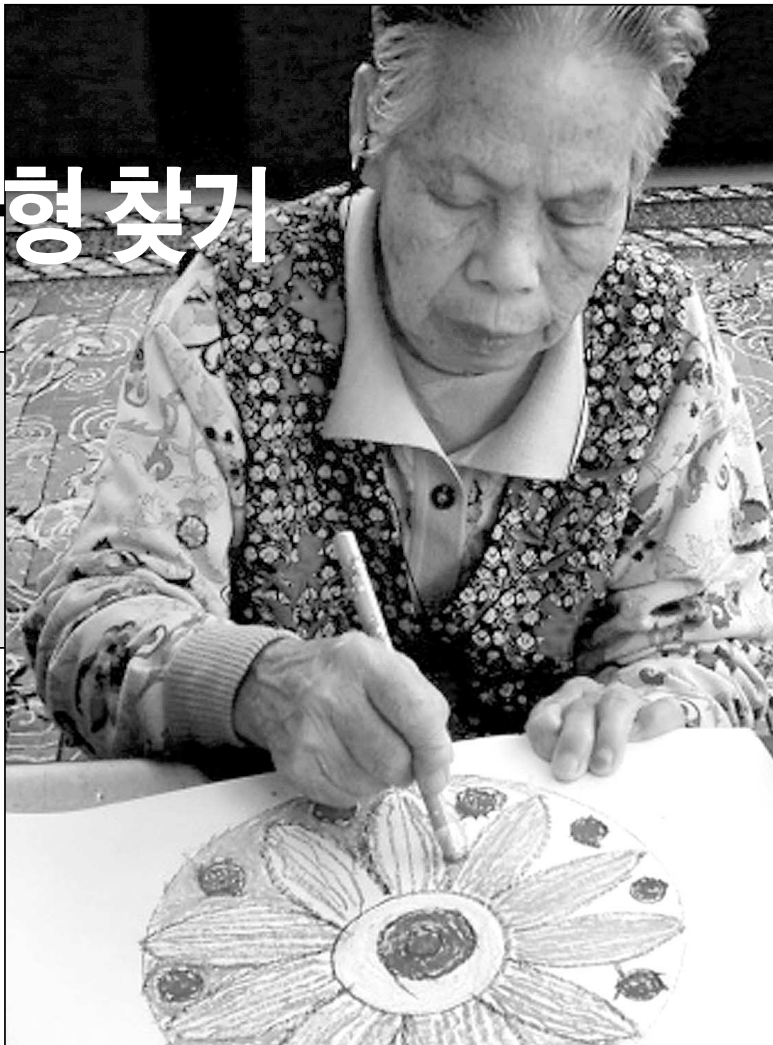
이런 이유로 의학적 뿐 아니라 사회복지단체 등에서도 폭넓게 만다라 심리치료를 활용하고 있다. 언어로 표현하지 못한 억압된 부분들이 그림을 그려나가는 과정에서 풀리기 때문에 주로 자폐증이나 우울증에 걸린 특수아동 치료에 활용

심적 박탈감·우울증 탈피 자아회복에 도움 노인 치매·자폐증 아동 등에 폭 넓게 활용 검증 안된 치료사 난립, 국가 공인제도 절실

된다. 승가원 삼전복지관 미술치료 담당자 이혜미 씨는 "원 안에 그림을 그려 넣는 활동이 장애아동에게 안정감을 주며 심리적 이완상태를 경험하게 한다"고 밝혔다.

만다라 미술치료는 뇌 기능상의 문제가 있는 뇌졸중 환자나 치매노인의 치료에 쓰이기도 한다. 상담치료사와 함께 그림을 그리며 이야기를 하다보면 자연스럽게 뇌 활동을 유도하게 된다.

만다라 미술치료는 치료를 넘어 영적인 성숙과 내면의 평화를 찾는 방법으로도 쓰인다. 특히 일반 성인들도 자신의 심리를 파악하고 자아를 확립하는데 참고할 수 있다. "개인의 심리상태를 반영하는 것이 만다라 그림이기 때문에 매일 일정한 시간을 내어 그려가다 보면 작업하는 과정에서 잠재돼 있는 자신의 심리를



만다라 미술심리치료는 노인치료에도 효과적이다. <사진제공:원광대 예술심리치료학과>

볼 수 있다"고 한국표현예술심리치료협회 김진숙 교수는 말한다.

최근에는 경기 명상과 만다라 미술치료를 접목한 '만다라 경기치료(레버런스)

다. 국가가 자격을 심사하는 서구와는 달리 국내에는 각종 학회를 중심으로 여러 학파들이 난립해서 검증되지 않은 치료사가 늘어나고 있다. 원광대학교 예술심리치료학과 정동훈 교수는 "하루빨리 국가 공인제도가 자각시험이 마련되어야 한다"고 지적했다. 정 교수는 정신과 병원을 이용하는 환자의 경우 병원에서 인준된 치료사를 소개받을 것을, 스스로 찾고자 할 때는 각종 프로그램을 비교하고 안목을 높일 것을 권했다.

만다라 미술심리치료는 미술심리치료 기관에서 받을 수 있으며 각 기관 홈페이지 게시판에 문의하면 자세한 정보를 얻을 수 있다. 약 18회에서 25회 정도에 걸쳐 진행되며 상담자의 차도 상태에 따라 65회까지 진행되는 경우도 있다. 가격은 각 기관마다 다르지만 대체로 회당 3~5만원 선이다.

이은비 기자 renvy@buddhapia.com

◇만다라 심리치료를 받을 수 있는 곳

원광대 예술심리치료학과 (063) 850 - 6338 www.artstherapy.or.kr
 한국미술치료연구센터 (02) 476 - 9725 www.kkac.org
 한국표현예술심리치료학회 (02) 3461 - 5393 www.keapa.or.kr
 카운피어 (02) 792 - 6637 www.counpia.com
 푸른평화예술치료연구소 (053) 782 - 0422 www.tjy-arttherapy.or.kr
 열린마음 아동상담센터 (031) 272 - 6819

최윤근 교수의 아유르베다 읽기 (31)

전기 화학적 균형 이뤄 건강 유지

아유르베다 마사지의 놀라운 효과들 Ⅲ

몸에 산성이 강하면 오래 못 산다. 따라서 혈액을 알칼리성으로 유지시켜야 하는데, 분노나 스트레스는 조직이나 기관들을 지치게 해 산성을 증가시킨다. 이때는 약초와 양념들로 혼합된 오일을 발라주면 생명력을 강화시킬 수 있다. 이런 오일들은 피타 도시의 도움으로 몸속에 스며들어 피부의 탈수 방지는 물론 촉촉한 피부를 유지하는데 도움을 준다.

이 피부의 수분은 우주 환경의 전기 자장과 적합한 반응을 일으켜 그 자장을 유지케 한다. 그런데 나이가 들면 피부의 수분이 줄어들면서 우리 몸은 주위 환경으로부터 충분한 에너지를 얻지 못하게 된다. 따라서 마사지를 통해 전기 화학적 균형을 이루게 함으로써 건강하게 오래 살 수 있도록 도움을 받는 것이다.

마음 진정 편안한 잠 유도

전신과 함께 머리를 마사지해 주면 숙면에 효과적이다. 특히 발을 부드럽게 문지르며 지압해 주면 방황하는 마음이 진정되면서 편안하게 된다. 불면증 환자나 수면 장애자는 자기 전에 받는 것이 좋다. 몸과 발에는 코코넛유나 참기름, 머리는 호박씨 기름이 좋다.

윤기 나는 피부 가질 수 있다

피부가 건조하거나 거친 사람들은 마사지를 통해 부드럽고 윤기 나는 피부를 가질 수 있다. 특히 정신적 피로나, 자잡한 근심 걱정, 냉난방 시설에서 머무는 시간이 많아

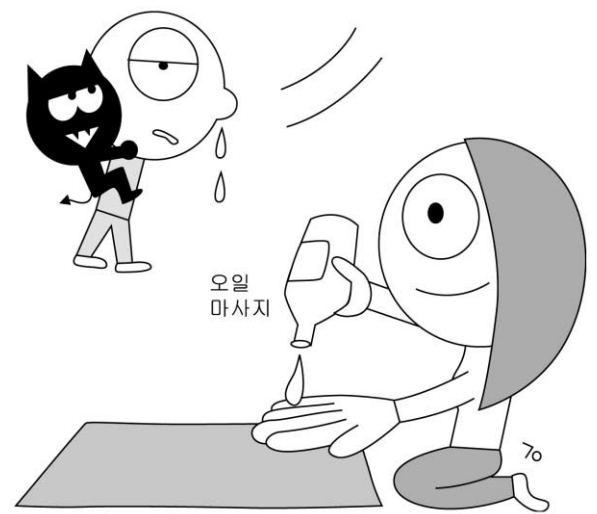
진 현대인들은 피부가 더욱 건조하게 쉽다. 아몬드유에 맥아유를 섞어 마사지하면 피부가 부드러워지고 탄력이 생긴다.

질병으로부터 저항력 강화

약간 아프다 싶을 정도의 압력으로 몸을 문지르면 질병에 대한 저항력이 높아진다. 이는 항체의 생산을 자극하고 우리 몸의 필수 조건인 7가지 조직을 강화시키기 때문이다. 이 강화된 힘은 관대함과 인내심을 주며 슬픔과 고뇌, 역경과 고통으로부터 우리를 보호하고 탈출하게 해 준다. 증가된 항체는 면역력을 강화시키고, 오일은 신경계를 튼튼히 해 준다.

바람·점액에 특효

<슈스타 샴타>에 보면 약화된 바람(바타)이나 점액에 의해 생긴 병에는 오일 마사지가 특효라고 나와 있다. 특히 참기름 마사지가 효과적인데 이 외 올리브유나 겨자유, 아몬드유를 사용해도 무방하다. 점액 질환, 즉 폐의 울혈, 폐렴, 호흡 곤란 때에는 등목유나 유칼립투스유, 겨자유, 아몬드유로 가슴과 늑간을 마사지하면 숨쉬기가 편해지고 폐의 울혈을 감소시킬 수 있다. 바람과 점액이 함께 악화되었을 때에는 겨자유에 마늘 즙을 섞은 마사지가 효과적이다. 또한 바타와 카파가 약화되어 생긴 호흡 곤란에는 아몬드유에 라벤다 기름을 섞어 마사지만 다음 꿀에 유칼립투스 오일을 몇 방울 떨어뜨린 다음 그 기름을 들어마시면 호흡하기가 쉬워진다. ■ 또한 전문의대



제41회 3000배 용맹정진

500만 배 엄청난 청경스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비소리에 맞춰 일사분란하게 절을 하며 공경심으로 부처님을 찬탄하며, '부처님 크신 은혜 고맙습니다' 일만 번 염송으로 자신의 마음속에 잠자고 있던 감사함의 행복과 건강을 일깨우고, 자신의 인생에 가장 큰 결심돌린 큰 업장 3가지는 물론 녹아내리고, 3가지 큰 소원은 즉시 이뤄집니다.

21세기 인류 최고의 수행법이며 심신건강법이고, 가장 확실한 예방의학이며, 가장 완벽한 요가입니다.

● **날 짜** : 11월 27일(토) 저녁 9시~ 일요일 오전 7시 (절하는 법 교육: 저녁 7시~9시, 3000배 시작하기전)

● **준비물** : 동참비 2만원
 기도포(큰수건), 수건 2개(땀 닦을 용도), 두꺼운 면양말 2켤레, 면티 2매, 수련복(하의) 2매, 간단한 간식, 물병

▶ 당일 저녁 공양을 준비 하지 않습니다.

● **장소** : 분당 이매역 태안사 대법당

● **찾아오시는 길**
 • 전철: 분당선 이매역 1번 출구 앞, SK주유소 옆 도로로 5분거리 (분당선: 2호선 선릉역, 3호선 도곡역, 8호선 북정역 이용)

백민불자 108배 만일결사 **범망정사서울군자법당**
 수행 중심 교육도량

☎ 오시는 길: 5.7호선 군자 전철역 4번 출구, 백악관방향으로 100M 이망스 카우 4층
 ☎ 문의 전화: 02)456-4994, 0035(팩스겸용), http://cafe.daum.net/sorisan

당신도 설법을 잘할 수 있습니다

단시일내에 대법사가 될 수 있는 길

부처님의 오종설법, 비유법, 대기설법 <실기훈련·설법자료제공>

성공적인 법회운영을 위해서는 철저한 준비와 자료의 재구성능력이 확보되어야 합니다.

과목
 ● 발성훈련, 표정연기, 설득, 상담기법
 ● 음성, 태도, 修辭, 원고작성법, 회의진행법 등

연수안내

▶ **기간**: 2개월 과정 ※ **수시접수**
 ▶ **강의**: 수요일~매주(수) 오후 2시 ~ 4시
 목요일~매주(목) 오후 7시 ~ 9시

▶ **지도교수**: 김철수 박사
 ▶ **장소**: 본 연수원
 ※ 출장 또는 개인지도 가능함입니다 ※

◆ 문의 및 신청 ◆
 ☎ 02)747-1567/02)737-1567
 H·P 011)248-1567

韓國說法研修院
 서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4F)

- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -

이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆

"당신도 날씬해질 수 있다"

일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.

95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.

“여자가 살빼기 더 힘든 이유”

여자가 살빼기가 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사가능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 합병증 등 고위험을 수반하게 된다.

해내 노폐물이 빠져나, 건강체질로 바꾸는 발효원액 질식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 규명 못하는 노폐물이 장 속에는 이끼처럼 숙면이 쌓이고 관절 사이사이로 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 물단식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 차리고 숨이 답답해지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 일어난다.

당신도 날씬해질 수 있다

발효원액은 우리몸에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수억의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 쓰레기처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.

02)523-0708 초 특급 (팔보효소)

관절염과 연골에
 글루코사민 포르테

관절염 치료제 BDX-1(특허 제0429595호)

BDX-1은 2000년 3월부터 3년여 동안 총 10억여원의 개발비를 투자하고 중소기업청이 기술혁신 개발사업을 통해 지원하여 경제대 동서의학대학원, 카톨릭의대 강남성모병원 류마티스 내과, 한국생명공학연구원 생물활성평가 연구실에서 30여 차례 이상의 효능 및 독성실험 등 임상 실험을 거쳐 완료된 관절염 치료 건강기능식품 및 의약품 원료입니다.

2004년 4월 국내 특허권 획득(특허 제0429595호 : 생약추출물을 포함하는 관절염 치료 및 예방용 조성물의 제조방법 및 그 조성물) 하였습니다.

• 골관절염
 • 통증을 감소 및 활동성 향상
 • 관절손상 보호
 • 관절염 예방
 • 혈액과 관절에 쉽게 흡수되어 항염증, 진통작용
 • 활동성을 향상
 • 골관절염, 류마티스 관절염, 신장질환, 사고등으로 인한 관절계통의 상처 치유

관절과 연골을 튼튼히 하는데 도움을 주는 글루코사민 포르테정은 엄격한 품질관리로 제조한 건강기능식품입니다.

건강기능식품 900mg 60정×2

"글루코사민 포르테"를 1개월만 복용하면 놀라운 정도로 변화가 오기 시작하고 2~3개월만 복용하면 좋은 결과를 보게 됩니다.

(주)제이팜제약
 주문 및 상담전화 : 02-598-9834