

내 안의 나를 들여다보고 그 느낌을 알아차린다

강사: 전나미 (자비의전화 이사 · 불교상담대학 강사)

일시: 2010년 7월 24일

주제: 자신과 타인을 발견하고 성장시키는 표현예술

장소: 평택 불법사

주최: 불교상담개발원

부처님은 어린 시절부터 참된 '나'의 문제에 관해 끊임없이 고통했다. 결국 진정한 '나'는 무명(無明)으로 업의 힘에 의해 만들어진 '나'임을 깨우치고, '제법무아(諸法無我)'로 중생들을 제도했다. 사람들은 누구나 한 번씩 자기 자신을 탐구하는 일을 겪게 된다.

특히 문명의 발달과 바쁘게 돌아가는 삶 속에서 가끔 나 자신에 대해 있고 지내는 현대인들에게는 이러한 자기성찰은 꼭 필요한 수단인지도 모른다.

자비의 전화 전나미 이사는 7월 24~25일 평택 불법사에서 열린 '제11회 산사에서 만나는 불교상담 워크숍'에서 '자신과 타인을 발견하고 성장시키는 표현예술'을 주제로 강연했다. 전나미 이사는 표현예술은 자신의 본래 마음을 알고, 타인과 소통할 수 있는 수단임을 강조했다. 또한 댄스, 음악, 연주 등 다양한 매체를 통해 자신을 표현하고 남과 소통할 수 있는 방법을 청중들과 함께 실습 위주로 강의했다.

◆ 자리이타 프로그램이란?

"다양한 신체 부위에다 악기를 갖다 대고 지극정성으로 치료를 해 준다는 생각으로 연주를 하면 됩니다."

이름 모를 갖가지 악기 소리가 불법사범당 안을 가득 메운다. 불교상담개발원이 주최한 '제11회 산사 워크숍'에서는 상담사들이 직접 내담자가 돼 자리이타 프로그램에 참여했다. 이날 전나미 이사는 게슈탈트 표현예술치료에 입각해 프로그램을 진행했다.

상담원은 내담자와 상담에 앞서 라포형성을 해야한다. 라포형성이란 내담자가 상담을 받기 전 상담원과 충분히 유대감을 형성하는 과정을 말한다.

본격적인 프로그램에 앞서 참가자들은 음악에 맞춰 춤을 추며 서로 눈인사를 건넸다. 처음에는 어색해 하던 이들도, 점점 음악에 취해 자연스럽게 몸을 움직인다.

전나미 이사는 "우리가 보통 사람을 만나면 '안녕하세요'하고 인사를 나누듯, 우리는 춤을 추면서 어깨를 부비고, 엉덩이를 맞대면서 인사를 나누면 된다"고 설명했다. 이렇게 긴장이 어느 정도 완화되면, 서로의 공통점을 찾기 위해 공놀이를 진행한다.

공놀이는 춤을 추고, 인사를 하면서 나뉘던 유대감을 더욱 극대화 시켜주는 역할을 한다. 땀을 빼고 난 참가자들은 다시 '뿌리내리기 댄스'로 고요한 명상시간을 갖는다.

"내가 나무가 됐다"고 생각하세요. '내 다리가 땅 속의 뿌리가 돼 고정됐다'고 생각하고, 음악에 맞춰 내가 나무라는 생각으로 팔과 몸을 흔들면 됩니다."

이렇게 도입부의 시간이 끝나면 본격적인 자리이타 프로그램에 들어간다. 자리이타 프로그램은 자신의 내면을 관찰하는 시간과, 타인을 관찰하는 시간으로 나뉘어 진행된다. 먼저 자신을 관찰하는 시간에는 그룹을 정해 내담자가 한 명씩 돌아가면서 눕는다. 그러면 나머지 사람들이 작은 악기, 스킵 등을 이용해 내담자의 몸을 치료해 준다. 일명 '악기 샤워' 시간이다. 악기 샤워는 무릎, 머리, 팔, 몸 등 아픈다고 생각하는 곳에 작은 악기들을 흔들며 대각의 소리를 내면 된다. 전 이사는 "타악기는 특별한 연주 능력을 갖추고 있지 않아도 누구나 쉽게 연주할 수 있다"며 "내가 정성껏 치료해 주겠다는 그 감정을 악기에 실어 연주하면 된다. 그러면 치료를 받는 사람이 그 소리를 통해 자신의 느낌과 감정을 알아차리게 된다"고 말했다.

불교상담개발원장 담교 스님은 "마치 내 자신이 대접을 받는 기분이 들어 좋았다"며 "우리 조원들 모두가 비슷한 느낌을 받았다"고 말했다.

불교상담개발원 강경태 사무국장은 "눈을 감고 처음 소리를 들을 때는 이성과 감성으로 나눠 소리를 분별했다. 낮은 소리들은 마치 내가 밀림에 온 것 같은 느낌이 들게 했다"며 "천으로 나를 덮고 계속 악기 소리를 듣고 있으니, 내가 보호받고 있다는 느낌이 들면서 편안했다"고 소감을 밝혔다.

전나미 이사는 "게슈탈트 표현예술은 마치 불교의 심신법처럼 내 안의 나를 들여다보고 그 느낌을 알아차리는 것"이라고 강조했다.



전나미 자비의전화 이사

를 촉진하는 지지적인 환경을 만들기 위해 다양한 예술 장르, 즉 동작, 드로잉, 회화, 조소, 음악, 글쓰기, 소리, 즉흥극 등을 이용한다"고 말했다.

즉, 표현예술치료는 여러 예술매체를 치유과정에 포함시키는 것입니다. 보통 심리치료는 언어로 표현하는 것이 대단히 중요하게 여겨져 왔습니다. 하지만 내담자가 이미지를 통해 자신을 표현하는 것이 치료에 훨씬 도움이 됩니다. 경우에 따라 인간의 정서 상태는 그다지 논리적이지 않으며, 비선형적인 경우가 허다합니다. 따라서 상징적이고 비언어적인 방식을 창조적 과정을 통해 자기탐구와 의사소통의 대안으로 삼는 것입니다.

이러한 표현예술치료에는 인간중심주의 표현예술치료와 동작중심주의 게슈탈트 표현예술치료가 있습니다.

동작중심 게슈탈트 표현예술치료

'알아차림'은 게슈탈트 치료에서 가장 중요한 개념입니다.

펠스(Frederick Perls, 1893~1970)는 "알아차림 그 자체가 바로 치료적일 수 있다"고 말했다. 다른 게슈탈트 치료자들도 알아차림이 게슈탈트 치료의 유일한 목표이고 필요한 모든 것이라고 주장했습니다.

표현예술치료란 창의적 표현 및

창의적 공동체의 자연 치유능력을 경험하는 것

게슈탈트를 형성하기 위해서는 환경과의 상호작용에서 깨어있으면서 매 순간 자신에게 가장 중요한 욕구와 감정을 알아차려야 합니다. 그러나 환경과의 교류에서 장애를 겪게 되면 게슈탈트를 형성하지 못합니다.

게슈탈트치료에서 말하는 알아차림은 첫째, 현상에 대한 알아차림입니다. 그것은 신체감각, 욕구, 감정, 환경, 상황, 내적인 힘에 대한 알아차림을 말합니다. 둘째는 행위에 대한 알아차림입니다. 접촉경계혼란행동, 사고패턴, 행동패턴에 대한 알아차림입니다. 이러한 알아차림의 중요성을 수용하고 접촉한 예술치료에서는 그 적용이 훨씬 직접적이면서도 알아차리기 쉽게 응용되고 있습니다.

루돌프 아르하임(Rudolf Arnheim, 1904~2007)은 "동작중심주의 게슈탈트 심리치료는 인간의 표현행동이 그 개인의 자각 속에 들어 있는 의미를 직접적으로 나타낸다"고 말했습니다. 다리아 할프린(D. Halprin)은 펄스의 이론에 더해 우리의 몸과 동작에 대한 자각 프로그램을 진행했습니다.

그녀는 '알아차림과 반응의 세 가지 수준(신체 · 정서 · 인지 수준)'을 지도했습니다. 표현예술을 통해 내담자의 의식 수준뿐만 아

니라 무의식 수준에서의 삶의 경험 등도 자연스럽게 표현할 수 있도록 도와줍니다.

이런 동작표현예술치료에서 어떻게 신체적, 정서적, 인지적인 반응들을 알아보는지 살펴보는지 알기 위해서는 다음과 같은 질문을 던져야 합니다.

첫째, 신체적으로 무슨 일이 있어 나고 있는가? 둘째, 정서적으로 무슨 일이 일어나고 있는가? 셋째, 인지적으로 무슨 일이 일어나고 있는가? 넷째, 그리고 그들은 서로 어떻게 관련돼 있는가?

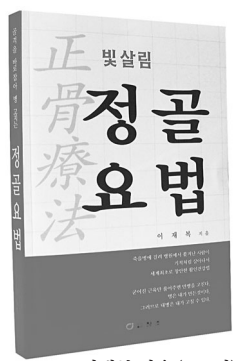
이런 알아차림은 내담자에게 동작, 이미지, 감정들 간의 대화를 넓히고 확장시키게 돕습니다. 이때 내담자는 자기관찰 능력이 발전되고, 자신만의 창조성이 일깨워지며, 자신의 선택을 완성해가는 것입니다.

표현예술을 통한 세 가지 수준의 알아차림은 참여자의 알아차림에만 국한되는 것이 아니라, 치료자나 목격자들에게도 함께 적용됩니다. 다리아 할프린은 발견, 직면, 해소, 변화, 성장 등 5단계로 나뉜 내담자가 현재 갖는 문제를 안정시키도록 도와주며, 이러한 과정을 거치면서 진정한 자아를 만나게 합니다.

정리= 이은정 기자 soej84@buddhania.com



7월 24일 평택 불법사에서 열린 제11회 산사에서 만나는 불교상담 워크숍에서 누워있는 사람(내담자)을 대상으로 다른 참가자들이 자신의 악기를 통해 치료해 주고 있다. 일명 '악기 샤워'.



폐결핵으로 한쪽폐가 없어지고 간경화, 위궤양, 대장염으로 복수가 차서 피를 토하고 쓰러져 죽음의 문턱까지 갔던 사람이 병원에서 마저 쫓겨나 죽음을 기다리다 무심코 '발치기'운동으로 살아난후 세계최초로 창안한 활인건강법!

"이운동으로 죽을 병고친사람, 몸이 더욱더 건강해진 사람, 정력이 변강쇠처럼 된 사람 무수히 많아, 누구든지 하기만 하면 제병을 제거고치는데 안하니까 문제여, 이운동은 무병장수할수 있는 최고의 운동이며, (본문에서)"

빛 살림

정골요법

도서출판 창조, 값10,000원

그림을 보고 누구나 쉽게 따라할 수 있습니다.

평생 척추, 골반, 관절 걱정없다

퇴행성관절, 안짱다리, 고관절, 디스크, 좌골신경통, 오십견, 견비통, 목뻐뻐, 수족냉증, 두통, 갑상선질환, 불면증, 상기증

젓먹이 아이들은 누가 시키지 않아도 본능적인「기지개운동」을 통해 건강하게 무럭무럭자란다.(생명의 신비!)

강력한 생체전기가 전신을 감싸고 입안에서는 단침이 몽클몽클, 내분비계통을 활성화 시켜서 만성적인 성인병을 치유하는 기지개운동법 수록

골반 골반변형이 만병의 원인 (불임, 생리통, 수족냉증, 무릎관절통) 가장 빠른 골반교정운동, 스스로하는 평생골반관리법, 편안하게 누워서 골반과 전신의 균형을 잡는법 수록!

척추 뇌에서 내려오는 30,000가닥의 신경다발이 추간공을 흐르고 있다. 척추는 오장육부의 뿌리, 비뚤어진 척추를 스스로 바로잡아 질병의 뿌리를 뽑는다.

복부 배설과 전쟁, 복부비만을 아주쉽게 해결한다. 물혹, 자궁근종, 위염, 위궤양, 변비등의 원흉인 복부적취를 가장쉽고 빠르게 해결하는 온열배장운동법!

근육 근육의 긴장, 수축, 노화로 인해 신경, 혈관, 림프관의 압박으로 신경통, 근육통등 각종 통증에 시달리게된다. 근육들이 건강법으로 통증을 뿌리째 뽑아버리는 통증치유법수록!

국제정골요법협회 소백산수련원

경북 영주시 단산면 구구리 <구구초등학교자리>

■ 도서구입안내 : 이 책은 서점에는 없습니다. 전화로 신청하시면 택배로 보내드립니다.

책신청 : 054)637-9810

■ 농협계좌: 751017-52-024285 김순옥

- 정골요법 속성반 강좌 (1박 2일) -

정골요법 속성반 강좌에서는 놀라운 건강법이 공개됩니다. 각종 통증과 심혈관 질환으로 고생하시는 분에게 획기적인 건강법입니다.

즉석에서 효력을 확인할 수 있고 눈으로 보여드립니다.

책 구입시 「안내서」를 보내드립니다