

마음이 몸을 치료한다

데이비드 해밀턴 (유기화학 박사)

◎ 이미지 힐링

# ‘이미지 힐링’은 마음의 약...무의식과 소통

### 아픈 부분을 이미지화 해라

신체에 문제가 있는 부분을 깨닫고 치료를 받으면 나타날 효과에 대해 짐작하는 것이 치유의 원동력이 된다. 이 때문에 뇌와 신체는 어떤 화학물질이 필요한지, 어떤 유전자가 활성화되고 비활성화돼야 하는지, 화학물질이 어디로 보내져야 하는지, 그리고 궁극적으로 어떤 일이 일어나야 하는지를 결정하게 된다.

신체의 일부를 반복적으로 생각하면 훨씬 강한 효과가 있다. 토마스라는 젊은 단거리 선수는 어깨 수술을 받고 한 시즌 동안 훈련을 쉬어야 한다는 조언을 받았다. 근육 힘을 잃고 싶지 않았기 때문에 그는 체육관에 가는 생각을 하면서 웨이트트레이닝을 하는 상상을 했다. 그는 예상보다 훨씬 빨리 회복했을 뿐만 아니라, 수술을 받기 전에 했던 것만큼이나 빠르고 건강하게 훈련받을 수 있게 됐다. 짧은 시간 내에 그는 처음으로 스코틀랜드 국가대표팀으로 선발됐다.

최근 연구 결과 단지 다른 사람이 운동하는 것을 보는 것만으로도 뇌와 근육에 자극을 줄 수 있다는 사실이 밝혀졌다. 훌륭한 운동선수가 경기하는 장면을 보는 것만으로도 당신의 기량이 향상될 수 있다. 타이가 우즈가 골프 경기를 하는 것을 보기만 해도 골프 실력이 향상된다. 무언가 새로운 것을 배우고 싶다면 그 분야의 대가들과 어울리는 것이 좋다.

흥미롭게도 연구 결과 누군가가 이야기하는 것을 들을 때 우리의 혀 근육도 활성화된다는 사실이 밝혀졌다. 특히 토박토박 말하는 것을 들을 때 더욱 그렇다. 만약 당신이 어떤 동작이 수월하지 않는데 누군가가 그 동작을 완벽하게 한다는 말을 듣는다면, 그 동작이 더 수월해지고 필요한 근육을 관장하는 부위의 뇌 지도가 더 확장될 것이다.

더 나아가서 만약 당신이 아플 때 사람들이 완벽한 건강에 대해 말하는 것을 듣는다면 건강이 회복되는 데 도움이 될 것이다. 특히 사람들이 신체가 얼마나 놀라운지, 재생력이 얼마나 뛰어난지에 대해 말한다면 효과가 더욱 좋을 것이다. 우리가 아플 때 절대로 하지 말아야 할 일은 주변 사람들이 끊임없이 우리가 얼마나 아픈지를 확인하는 것이다.

### 잘 움직이는 것을 상상하라

이미지 유도 치료를 받은 환자들은 불안감과 스트레스 호르몬 수치가 감소했을 뿐만 아니라, 상처 흉반도 훨씬 적게 생겼다.

상처 흉반은 상처 주변이 빨갛게 되는 것인데, 종종 감염이나 염증이 나타난다. 실제로 이미지 유도 치료는 상처 치유를 빠르게 한다.

따라서 어떤 종류의 이미지힐링을 하느냐가 중요하다. 특히 통증이 관련된 경우 어떤 이미지힐링 요법은 스트레스를 불러일으킬 수도 있다. 만약 이미지힐링을 하는 것이 괴롭다면 멈춰야 한다. 행복한 상상을 함으로써 피곤하고 스트레스를 받는 일상 이미지지는 서서히 행복한 이미지로 교체되고 결국 스트레스와 통증이 줄어들게 된다. 이미지화하는 능력은 자기 치유의 성공에도 영향을 준다.

신시내티 의과대학의 물리치료 및 재활 부서의 연구진이 2007년에 수행한 한 연구에서는 6주동안 뇌졸중 환자들이 동작을 회복하는 것을 도와주는 연구에 이미지힐링 요법이 사용됐다. 뇌졸중 환자의 회복에 이미지힐링을 사용하는 것에 관한 대부분의 연구에서 이미지힐링은 신체 운동과 병행하는 경우 가장 효과적인 것으로 밝혀졌다. 그러니까 이미지힐링은 약물치료나 치료법 대신에 하는 것이 아니라 함께 하는 것이다.

### 이미지힐링 요법

이미지힐링을 이용한 치료의 핵심은 몸속에서 진행되는 치유 과정을 상상하는 데 있다.

자기 몸 속에 아주 작은 사람이 있다고 생각하면 쉽게 이해된다. 나는 이것을 ‘미니 미(Mini-Me)’라고 부른다.

‘미니 미’로서 당신은 치료 과정에 참여하는 것이다. 예를 들어 배인 곳이 있다면 당신은 스스로 ‘미니 미’가 벌어진 상처를 잡아당겨 붙이는 장면을 상상할 수도 있다. 아니면 상상의 줄이나 마법의 실로 벌어진 상처를 잘 꿰매어 흔적도 없이 아물게 하는 것을 상상할 수도 있겠다. 이런 상상을 하는 사이에 배인 상처 부근의 세포들이 자극을 받고 상처 부위를 관장하는 뇌의 영역도 자극을 받게 된다. 그 부위의 뇌 지도가 바뀌는 것이다. 뇌는 진짜로 존재하는 것과 우리가 상상하는 것을 구분하지 못하는 것 같다.

이미지힐링 덕분에 치료 속도가 빨라지게 된다. 또한 당신은 상처가 완벽히 아물 거라고 상상했기 때문에 이것 또한 효과가 있다. 상처가 잘 아물거라고 상상하지 않았을 때보다 훨씬 더 깨끗하게 나을 것이다. 만약 흉터가 남을 것을 두려워하면, 치료 과정이 우리가 상상하는 방향으로 기술게 될 가능성이 커진다.

예를 들어 종양이 흑이라는 사실을 아는 것만으로도 치유 장면을 상상하는 데 도움이 된다. 그 종양을 얼음으로 된 흑으로 생각하고 그 얼음 흑이 일정하게 녹아내리는 장면을 계속 상상하는 것이다. 이런 장면을 며칠, 혹은 몇 주 동안 마음속으로 그리면서 그때마다 흑이 점점 작아지거나 아예 녹아 없어지는 장면을 상상하는 것이다.

여기서 핵심은 그 부위에 집중하면 해당 신체 부위와 그 부위와 관련된 뇌의 영역이 활성화된다는 것이다. 이런 식으로 뇌와 몸 전체에서 화학적 변화가 일어나고 마음을 집중했던 신체 부위에도 변화가 일어난다.

우리는 자신이 진정으로 원하는 방향으로 가기보다는 사소한 일에 매달리곤 한다. ‘이 통증이 사라지면 좋을텐데’라는 생각은 통증을 유발하는 질병을 제거하는 것과 다

신체의 재생력 믿어야 ‘성공’  
운동·약물치료 병행해야  
‘mini-me’ 상상, 뇌영역 자극  
자신과 화해하고 사랑하라

르다. 무언가에서 벗어나고 싶다면 그것을 목표로 삼아라.

이미지힐링을 제대로 하는 데 있어서 왕도는 없다. 그저 자신에게 효과적인 이미지 힐링이 있을 뿐이다. 더 큰 노력을 느껴려면 상상의 장면을 더 실감 나게 만들면 된다. 이 방법은 자신이 이미지 힐링에 서툰 경우 도움이 된다.

### 규칙적 이미지힐링

규칙적으로 이미지힐링을 하라. 하루 세 번 씩 마음의 약을 먹는 것이다. 아침, 점심, 저녁에 이미지힐링을 하라. 원한다면 더 자주 해도 좋다.

하루나 이를 만에 낫지 않는다고 초조해하지 마라. 때로는 며칠이 걸리기도 하고, 몇 주나 몇 달이 걸릴 수도 있다. 어떤 질환은 자신이 어느 정도의 회복이 필요한지, 또 회복 가능성을 얼마나 믿는지에 따라 치료에 1년 혹은 그 이상이 걸리기도 한다.

자기 몸이나 세포, 장기에 무엇이 필요한지를 물어볼 수도 있다. 우선 이완 상태로 들어가라. 이완 상태에서는 마치 최면술사처럼 자신의 무의식과 소통하게 된다. 그러면 살아가면서 어떤 형태의 변화를 도모해야 최선의 결과를 얻을 수 있을지에 대한 정보를 얻을 수 있다.



그림 · 박구원

가령 병든 장기가 특정 음식의 영양소가 필요하다든지, 몸에 해로운 물질을 함유한 특정 음식은 끊어야 한다고 말해 줄 수도 있다. 어쩌면 금연이나 금주를 하거나 약을 끊어야 한다는 것을 알려 줄 수도 있다.

사람들은 병이 나오면 특정한 약이나 식단의 변화, 아니면 개인적 상황의 변화 덕분에 낫아간다고 생각하는 것 같다. 그리고 회의론자들은 이런 사실을 들어 이미지힐링은 아무런 역할도 하지 못한다고 주장한다. 회의론자들은 분명히 약물이나 식단, 개인적 상황의 변화가 스트레스 감소에 영향을 준 것이라고 지적한다. 물론 사실이다. 하지만 그 사람의 낫고자 하는 욕구가 필요한 변화를 일으키도록 동기부여를 했다는 사실을 놓치고 있다. 모든 것은 우리 자신에게서 시작된다.

약을 먹고, 식습관과 생활 습관을 바꾸고, 그리고 회복하려는 의지가 일상불란하게 맞물려 작용해야 한다. 어느 한 가지 때문에 낫는 경우는 드물다. 몇 가지가 상승 작용을 해서 효과를 보게 되는 것이다.

### 확신해라

오랫동안 아팠던 사람들은 자신의 질병에 대해 ‘끔찍하다’ ‘절대 낫지 않을거야’ ‘지친다’ 같은 말로 단언을 한다. 그들의

기분을 정확히 반영하는 이런 말은 뇌의 해당 영역의 뉴런들을 자극하기 때문에 생물학적 수준에서 질병에 영향을 미치게 된다. 이때 화학물질이 분비되고 유전자의 스위치가 켜지거나 꺼진다. 따라서 그 병과 연관된 세포들이 단백질을 비롯한 다른 물질을 생성하면서 병이 더 오래가게 된다.

환자가 태도를 바꾸고 말을 바꿔서 계속해서 “나는 회복되고 있어” “낫고 있어” “날마다 모든 면에서 나아지고 있어” 아니면 아예 “완전히 낫기로 결심했어”라고 확신의 말을 거듭하면, 적절한 신경 연결망이 형성되고 신경 펩티드가 분비돼 세포와 DNA에 접촉해서 치료를 돕게 된다.

나는 더 많이, 더 열정적으로 확신의 말을 할 때 더 빨리 변화가 일어난다는 사실을 알게 됐다. 아침에 열 번, 밤에 열 번씩 반복해서 말하는 식으로 시작해도 좋고, 생각날 때마다 할 수도 있다. 예를 들어 “나는 낫고 있다”라는 말을 하고 싶을 때마다 하다 보면, 어느새 하루에 20번이나 30번도 하게 되는 것이다.

### 사랑은 치유의 기적을 부른다

치유와 관련해서 한 가지 더 언급하고 싶은 것이 있다. 그것은 몸과 마음을 치유하는 힘이 너무 강해서 그것만으로도 한 장

을 할애할 만하다는 생각이 든다. 그것은 바로 사랑이다. 사랑은 영혼을 기른다.

사랑은 사물에 대한 우리의 인식을 바꾸어 놓는다. 기적이 일어나는 곳은 바로 우리 마음속인 것이다. 사랑은 우리 마음속에 닿아 영혼을 흔들어 놓는다. 사랑의 빛이 우리 삶을 비추는 순간, 삶은 전혀 다른 모습을 띠게 된다.

사랑을 경험하는 가장 확실한 곳은 연인이나 가족, 친구 관계에서다. 그들은 삶의 경험에서 기초가 된다. 그들이 없는 삶은 무의미할 것이다.

사랑을 경험할 때 우리는 또한 마음과 정서, 신체가 치유되는 것을 경험한다. 진정한 사랑은 심각한 질병에 대한 우리의 경험을 바꾸어 놓을 수 있다.

그리고 나면 이전에 중요했던 많은 일이 전혀 중요해 보이지 않게 되고, 정말로 중요한 것이 무엇인지 스스로 발견하게 될 것이다. 몸과 마음의 질병을 부르는 스트레스가 사라지고, 살아 있는 모든 존재에 대한 깊은 존경과 감사가 자리하게 된다. 바로 그 지점에서 우리는 무엇이든 신체적 치유를 촉진하는데 필요한 실제적인 것이 있다면 그것을 하기에 완벽한 환경에 놓이게 된다. 우리는 그 어느 때보다도 더 많은 에너지와 진동과 동기를 이용할 수 있다.

나는 사람들을 행복으로부터 멀어지게 만드는 한 가지는 ‘해야 한다’라는 말이라는 사실을 알았다. 우리는 이런 저런 일을 해야 한다거나 뭔가 다른 일을 해야 한다고 생각한다. 더 괴로운 것은 우리 자신이 뭔가 달라야 한다고 생각하는 것이다. 하지만 나는 우리가 자신을 사랑할 때, 즉 “있는 그대로의 내가 돼도 괜찮아!”라고 말할 때, 행복과 평화를 느끼고 치유를 경험하게 된다고 생각한다.

만약 당신이 지금 괴로워하고 있다면, 그것도 괜찮다. 그래서선 안된다는 생각으로 자신을 괴롭히지 마라. 만약 당신이 지금 행복하지 않다면, 반드시 행복해야 한다는 생각으로 자신을 확대하지 마라. 하지만 괜찮다. 모든 것이 성장의 일부니까. 누구나 그럴 수 있다. 하지만 그 시간에 당신 자신을 위해 기운을 내라.

지금 이 순간의 우리 자신과 화해할 때, 우리는 비로소 자기 자신을 사랑하게 된다. 우리 자신으로부터 달아나지 않는 이 지점에서 비로소 진정한 치유가 이루어질 수 있다. 정리=나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 불광출판사에서 펴낸 <마음이 몸을 치료한다>에서 발췌한 내용입니다.

## 사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갓길 호조진
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 종각, 대웅공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자들에게 널리 알려져 있음.
- 특 징 : 눈물 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아귀를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 전도제 (매가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 등으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전, 지장전, 용왕, 산신, 대웅공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000명
- 가격 : 26억
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

## 35 좋은인연 사찰대출안내

32년의 역사와 자산770억원을 자랑하는 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 불교은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 비싼 이자를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시면 좋은 인연이 될 것 입니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 1억원 대출시 월이자가 60만원으로 저렴합니다!
- 2 위약금없이 형편에 따라 조금씩 갚으실 수 있습니다!
- 3 대출기간은 5년이며 만기시 연기가 가능합니다!
- 4 단체명의사찰과 종단 소속사찰도 대출가능합니다!
- 5 강원도 부터 제주도 까지 전국 어디든 가능합니다!



35 친절상담  
상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200  
과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본점 054)282-9600 제1지점 054)282-9601 제2지점 054)282-9602

## 사찰화재보험

전문가와 상담하세요

### ❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
  - 각 전각의 건축(증, 개축)년도 면적
- 보험사 현장 실사후 보험가입 함

## 사찰화재보험

서일석(圓明) 합장  
010-7344-1881  
서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

※ 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

## 전자식 2중문 3중경보 특히 불전함



원목 법탁  
움직이거나  
털문만 열어도  
경내 전지역  
경보상태

- ◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주
- ◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%



Naver 무인경보불전함

서원불교 북 043-647-2378, 011-467-1472