



마음이 몸을 치료한다

데이비드 해밀턴 (유기화학 박사)

④ 질병별 이미지힐링

“이미지 힐링, 가장 효과적 처치로 입증 될 것”

노화

노화 과정을 늦추려면 주름을 잡아당겨 퍼는 것을 상상해 보라. 상상의 다리미를 가지고 주름을 편평하게 펴라. 원한다면 신체 내부의 세포로 들어가서 늙고 주름진 세포를 찾아보라. 다리미를 해서 그 세포들을 반듯하게 펴라.

이제 상상의 윤활유를 가지고 당신의 모든 관절에 기름칠하는 것을 상상해 보라. 모든 관절을 하나씩 기름칠을 해서 관절이 유연성을 유지하도록 하라. 빛이 당신의 머리 꼭대기에서부터 흘러들어 몸 전체에 환히 비치게 하라. 그렇게 해서 당신이 움직일 때 경쾌한 기운이 느껴지도록 하라.

당신의 뇌 속으로 들어가서 '노화 속도'라고 적힌 다이얼을 보고 있다고 상상해 보라. 그 다이얼이 어느 단계를 가리키고 있는지에 주목하라. 이제 시계바늘을 뒤로 돌려 원하는 단계로 노화 속도를 늦추어라. 이렇게 하면서 당신의 몸과 마음이 더 건강해지고 있다고 확신하라.

알레르기

당신의 면역 체계가 수많은 작은 세포들로 이루어져 있다고 상상하라. 그 세포들이 작은 사람들이라고 상상해도 좋을 것이다. 세포들이 흥분해 조그만 움직임에도 과민하게 반응하는 것을 보라. 그들에게 걸어서 그 세포들이 날 뛰는 것을 보라.

그들에게로 다가가서 이렇게 말하라. "이봐, 나야. 그렇게 흥분할 필요는 없잖아. 진정해. 내 건강을 지키기 위해 내가 해야 할 일이나 하라고. 오늘은 그만 쉬어."

그리고 나서 우두머리 세포가 부하들에게 이렇게 외치는 것을 보라. "이것 봐. (당신의 이름을 대며) ○○○라고. 우리가 그렇게 흥분할 필요가 없어."

그의 부하들은 환성을 지르면서 테니스나 당신이 즐기는 어떤 운동이든 하기 시작하고 일광욕을 즐긴다. 그러면 당신은 우두머리를 껴안아 주고 거기를 떠나라.

천식

좁아진 터널 안에 들어가 있는 것처럼 당신의 기관지 한쪽에 들어가 있는 것을 상상해 보라. 이제 작은 인부들이 터널을 안에서 바깥으로 밀어 넓히고 있다고 상상해 보라. 그런 다음 그들이 터널의 확장된 크기를 유지하고 터널이 다시 좁아지는 것을 막기 위해 마법의 확장 링을 끼우는 것을 보라.

고혈압

팽창한 풍선이 당신의 혈압을 나타내고

있다고 상상해 보라. 풍선이 얼마나 팽창해 있는지를 알아차려라. 이제 풍선의 매듭을 풀어 공기가 서서히 바깥으로 빠져나가는 것을 눈여겨보라. 공기가 빠지면서 쉬 하고 귀에 거슬리는 소리가 나는 것을 들어보라. 풍선이 점점 더 작아지는 것을 보라. 풍선이 작아지고 압력이 줄어들면서 당신의 혈압이 낮아지고 있다고 확신하라. 이미지힐링과 더불어 호흡을 해 보라. 혈압을 낮추는 좋은 방법은 고요히 앉아서 호흡하며 명상하는 것이다. 명상은 걷고 있을 때나 책상 앞에 앉아서 2-3분 동안 할 수도 있다. 그저 깊고 고르게 호흡을 하라.

암

화학요법이나 방사선요법을 받고 있는 환자라면, 약이나 방사선 입자를 빛의 공이라고 상상하고, 그 빛을 쬐는 순간 종양이 녹아버린다고 상상해 보라. 웃는 얼굴을 하고 있는 공 모양의 면역 세포들이 그 찌꺼기를 전부 활아 먹는다고 상상하라.

요술지팡이를 가지고 암세포에 마법을 건다고 상상하라. 당신 스스로 주문을 만들 수도 있고, 해리 포터의 주문을 사용할 수도 있다. 각각의 암세포를 변화시킬 수 있는 것으로 보고, 색깔을 바꾸어 건강한 분홍색 세포로 변형시켜라. 암세포 하나하나마다 전부 이렇게 하라.

암세포를 자신의 일부로 보고, 그들을 공격하는 대신 사랑과 관심으로 대하고 싶어 하는 사람들도 있다. 암세포와 나란히 앉아 그들을 껴안고 사랑한다고 말해 주는 것을 상상해 보라. 암세포가 자기들도 당신을 사랑한다고 말하는 것을 상상하라. 그리고 나서 암세포에게 이제는 헤어져야 한다고 말해 주라. 이제 암세포들이 활짝 웃으며 기쁘게 당신의 몸을 떠나는 것을 상상하라.

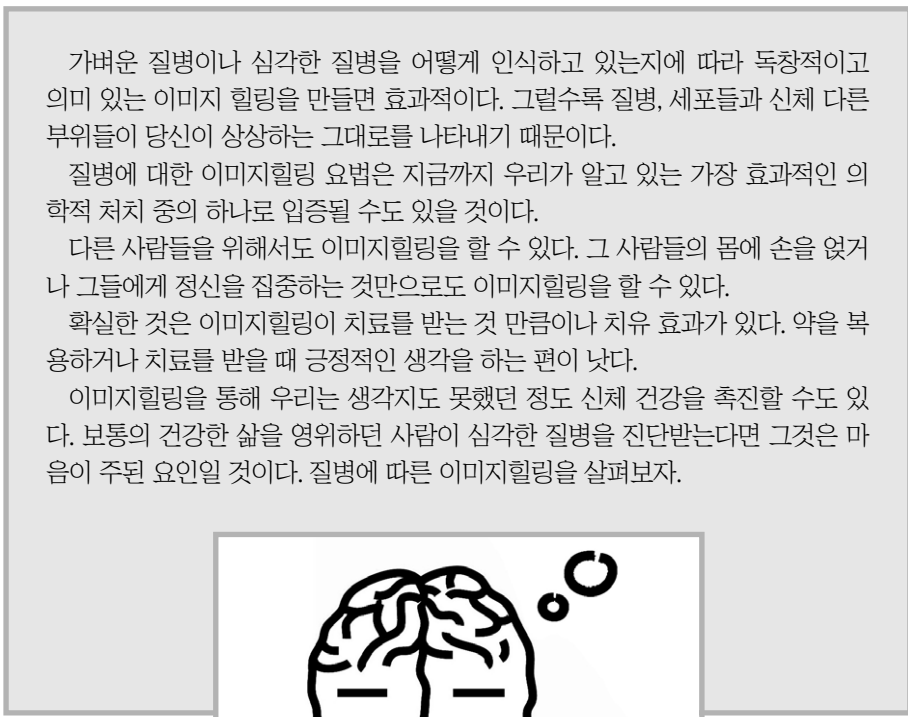
심장병

심장을 상상하고 손상된 세포들을 쪼그라든 자두 같은 것으로 상상해 보라. 이제 상상의 천과 분홍색과 녹색 마법의 액체 세제를 가지고(분홍색은 사랑, 녹색은 재생을 상징한다) 이 세포들을 하나씩 부드럽게, 마침내 하나하나가 완벽한 건강을 회복할 때까지 닦는다.

심장은 사랑을 상징한다. 그러니 심장에 더 많은 사랑을 집어넣는 것을 상상해 보라. 당신의 심장에 말을 거는 것을 상상하라. 당신이 심장을 아주 깊이, 무조건 사랑한다고 말해 주라. 심장을 깊이 껴안아 주라.

뇌졸중

손상된 뇌 영역의 내부가 나무와 덩굴이



가벼운 질병이나 심각한 질병을 어떻게 인식하고 있는지에 따라 독창적이고 의미 있는 이미지 힐링을 만들면 효과적이다. 그럴수록 질병, 세포들과 신체 다른 부위들이 당신이 상상하는 그대로를 나타내기 때문이다. 질병에 대한 이미지힐링 요법은 지금까지 우리가 알고 있는 가장 효과적인 의학 처치 중의 하나로 입증될 수도 있을 것이다. 다른 사람들을 위해서도 이미지힐링을 할 수 있다. 그 사람들의 몸에 손을 얹거나 그들에게 정신을 집중하는 것만으로도 이미지힐링을 할 수 있다. 확실한 것은 이미지힐링이 치료를 받는 것 만큼이나 치유 효과가 있다. 약을 복용하거나 치료를 받을 때 긍정적인 생각을 하는 편이 낫다. 이미지힐링을 통해 우리는 생각지도 못했던 정도 신체 건강을 촉진할 수도 있다. 보통의 건강한 삶을 영위하던 사람이 심각한 질병을 진단받는다면 그것은 마음이 주된 요인일 것이다. 질병에 따른 이미지힐링을 살펴보자.

암 : 요술 지팡이로 암세포에 마법 거는 상상

심장병 : 사랑 상징 심장에 '무조건 사랑한다' 말하라

뇌졸중 : 타버린 들판에서 씨앗이 나무로 자라는 모습 연상

다이어트 : 물고기들이 지방을 맛있게 먹는 것을 보라

다 타 버린 들판과 같다고 상상해 보라. 마치 산불이라도 났던 것처럼 보인다. 아니면 산림을 벌채해서 남은 거라곤 불모지뿐인 것처럼 보인다. 이제 새로운 씨앗을 뿌린다고 상상해 보라. 땅에 씨앗을 하나 심고, 그 씨앗이 나무로 자라는 것을 눈여겨 보라. 의학 교과서나 인터넷에서 그런 그림을 찾아볼 수 있을 것이다. 신경의 연결망 모습과 나뭇가지 모습의 유사성에 주목하라. 마치 식물이나 꽃이 씨앗으로부터 다 자란 나무로 성장하는 모습을 찍은 저속도 촬영 사진을 몇 초 만에 보고 있는 것처럼, 이런 일이 몇 초 만에 일어나는 것을 보라. 나무의 가지가 새로 자라나는 것을 눈여겨 보라. 이제 다른 씨앗을 뿌리고, 그 씨앗이 나무로 자라는 것을 보라. 그리고 그 나무의 가지가 자라나는 것을 눈여겨보라. 또 나뭇가지가 자라면서 두 나무의 나뭇가지가 서로 향해 가치를 뻗어 연결되는 것을 보라. 두 가지가 연결될 때, 전기 충격이 한 가지에서 다른 가지로 흐른 다음 움직임을 부자유스러운 신체 부위로 흘러내려 가는 것을 상상해 보라. 더 많은 씨앗을 뿌리고 그 씨앗이 자라는 것을 눈여겨보라. 나뭇가지들이 이웃한 나무의 가지들과 연결되는 것을 보고 전기 충격을 눈여겨보라. 숲 전체에 나무를 다시 심어라.

다이어트

작은 펍맨이나 피라니아 물고기들이 당신이 제거하고 싶은 지방을 먹어 치우는 것을 상상해 보라. 그들이 지방을 아주 맛있게 먹어 치우는 것을 보라. 그들이 점점 더 뚱뚱해지는 것을 눈여겨보라. 정말로 배를 가득 채우자 그들이 만면에 흡족한 미소를 띠고 당신의 몸을 떠나는 것을 상상해 보라.

지방이 많은 부위의 세포들을 상상해 보라. 세포들을 따라다니면서 호스노지방을 흡입하는 것을 상상해 보라. 각각의 세포에서 지방이 빠지면서 피부가 팽팽해지고 정상 세포로 돌아가는 것을 상상해 보라. 각각의 세포가 당신이 원하는 그대로 보이는 것을 상상해 보라.

우울증

뇌나 심장의 한가운데 녹색이나 분홍색, 흰색의 공이 있다고 상상해 보라. 그 공을 작은 톱밥처럼 보라. 이것은 당신의 행복을 나타낸다. 공의 크기에 주목하라. 이제 행복을 나타내는 다이얼을 상상하면서 단계를 높여 보라. 이렇게 하면서 빛이 점점 더 크고 밝아지는 것을 보라. 내면의 강한 힘과 행복 사이에 상징적인 연결이 있다고 마음속으로 확인하라. 계속해서 다이얼을 돌리면서 빛이 점점 더 크고 밝아지는 것을 보라.

빛이 머리카락, 당신의 온몸으로부터 퍼지는 것을 보라. 빛이 당신의 동맥과 정맥을 통해 흐르는 것을 보라. 그 빛이 세포와 기관들을 간지럽히고 있다고 상상하고, 세포와 기관들이 미소 짓는 것을 보라. 당신의 피부 위로 빛이 흘러넘치는 것을 보고, 피부 세포들이 미소 짓는 것을 상상해 보라. 당신 자신이 이 강력한 빛에 둘러싸여 있는 것을 보라. 그리고 자신의 힘과 행복이 대단하다고 확신하라.

DNA 이미지 힐링

나는 2만5000개의 유전자로 이루어진 DNA를 크리스마스 트리 전구로 상상하기를 좋아한다. 왜냐하면 끊임없이 스위치가 점멸하기 때문이다. 유전자 스위치가 켜질 때 유전자들은 단백질, 효소, 호르몬 등 여러 물질을 생성한다. 따라서 유전자 스위치가 점멸하는 것을 통해 신체가 성장하고 복구된다.

이 이미지힐링의 요점은 상징적으로 질병을 유발하거나 지속하게 하는 단백질을 생성하는 유전자의 스위치는 끄고, 질병을 치료하는 단백질을 생성하는 유전자의 스위치는 켜는 것이다. 이 이미지힐링은 마음-DNA 상호작용에 관심이 있는 사람들에게 유용하다.

질병이 발생한 신체 부위를 집중해서 상상해 보라. 그 신체 내부로 들어가 DNA를 들여다 보라. DNA가 어떻게 보이는지 모른다면 인터넷이나 책에서 DNA의 그림을

찾아보라. DNA를 두 가닥의 꼬인 스파게티처럼 꼬여 있는 가닥으로 상상해 보라.

이제 마음속으로 '내게 이 질병을 지속시키는 단백질을 생성하는 유전자 프로그램을 보여 달라'고 말하라. 일부 유전자가 다른 유전자에 비해 더 빛나고 있다고 상상해 보라. 심호흡을 하라. 숨을 내쉬면서 다이얼을 낮추어 완전히 '꺼짐'으로 설정하라. 빛이 점점 더 어두워지다가 이윽고 숨을 완전히 내쉬면서 빛이 아예 사라지는 것을 상상해 보라.

이번에는 마음속으로 '내게 이 질병을 치유할 수 있는 단백질을 생성하는 유전자 프로그램을 보여 달라'고 말하라. 일부 유전자가 쉬고 있는 유전자에 비해 빛나고 있다고 상상해 보라. 숨을 내쉬면서 다이얼을 올려 완전히 '밝음'으로 설정하라. 빛이 점점 더 밝아지다가 이윽고 숨을 완전히 들이쉬면서 빛이 아주 환해지는 것을 보라. 숨을 내쉬면서 유전자들이 밝음을 유지하고 있는 것을 보라.

이제 당신의 세포로부터 되돌아 나오는 것을 상상하라. 세포들을 보면서 마음속으로 이렇게 말하라. '치유된 것을 보여주세요.' 당신의 세포들이 새로운 생명으로 호흡하는 것을 상상해 보라.

예를 들어 이 이미지힐링을 어디에 적용하느냐에 따라 병든 세포나 신체 부위가 정상으로 회복되는 것을 상상해 보라. 몸에 걸렸다면 마치 종양에 달린 밸브를 열어 공기를 완전히 빼 버린 것처럼 종양이 줄어들어 아예 없어지는 것을 보라.

이런 이미지들을 치유가 이루어졌다는 확증으로 받아들여라. 이제 당신의 온몸을 상상하고 자신의 몸이 쉽게 움직이는 것을 보라. 자신이 완벽하게 건강한 것을 보라.

결함이 있는 유전자가 마치 상처 입은 듯이 땅 위에 누워 있는 것을 상상해 보라. 이제 굉장한 관심과 애정을 보이면서 그것을 상처 입은 작은 생물로 보라. 그리고 그 유전자가 생명을 되찾도록 간호하라. 약과 영양제를 주라. 그 유전자가 더 건강해지면서 빛을 내는 것을 보라. 시간이 지나면서 점차 완벽한 건강을 찾은 것을 보라. 그리고 나서 건강해지면 그 유전자 DNA도 들어가는 것을 상상하라. DNA가 엄청난 힘으로 신속성을 보이고 빛의 파동이 거침없이 이동하는 것을 보라. 이제 질병이 사라지는 것을 상상해 보라.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

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

Advertisement for '친환경 삼베타올선물 SET' (Eco-friendly Hemp Towel Gift Set). The ad features images of the product boxes and lists three sets: '샤워타올, 세안타올, 수세미-3종 세트' for 27,000 won, '햄프오일비누' for 10,000 won, and '삼베사워타올' for 15,000 won. It also includes a list of features for the towels, such as being hypoallergenic and having antibacterial properties. The ad is for '현대불교 헌불샵' (Hyunbulshop) and includes contact information and a website URL.