

자기치유

조순희 (약사 · 철학박사)

〈3〉 치유와 마음의 작용

# 자신과 소통할때 몸안의 감지기가 신호 보내

현대의학에서 명상의 의미

현대의학에서 명상의 심리적·생리학적 의미를 과학적으로 연구하기 시작한 계기는 허버트 벤슨의 <이완반응> 출간 이후다. 명상은 본질적으로 예민하고 기민한 정신 상태와 함께 긴장이 완전히 풀어진 생리적 상태를 말한다. 명상의 반응 중에서 가장 중요한 것은 신진대사의 비율이 낮아진다는 것인데, 산소를 사용하고 이산화탄소를 배출하는 비율이 낮아지며 심장박동이 느려지고 호흡수와 호흡량이 감소하는 특징이 있다.

명상 동안에는 전반적으로 뇌 활동은 줄어들지만 주의집중과 관련 있는 뇌 부위와 자율신경계 활동을 조정하는 뇌 부위에는 활동성이 높아진다. 다시 말해서 전체적인 뇌 활동은 안정 상태를 보이지만, 주의집중과 자율신경계 조절중추는 활성화 상태를 보인다.

벤슨은 <나를 깨라, 그래야 한다(The Breakout Principle)>에서 건강에 유익하고 생산적인 역동성은, 명상 도중 통찰과 같은 브레이크 아웃이 일어날 때 나타난다고 했다. 브레이크아웃은 이전부터 지속돼 오던 정신적 패턴, 다시 말해 심한 스트레스나 정서적 외상과 충격까지도 완전히 깨부수고 새로운 마음의 세계로 들어가는 문이 활짝 열리는 강력한 심신충격을 말한다. 벤슨에 의하면 브레이크아웃은 건강·정신능력, 그리고 신체적 수행력을 극대화시키는 자연의 힘을 동반한다고 한다.

마음 한 번 바꾸면

심장병으로 사망하는 사람들이 해마다 늘어나는데 그 이유는 성인병으로서의 심장병 즉 동맥경화 때문에 일어나는 허혈성 심장병이 해마다 늘어나기 때문이다. 이 중가의 배경으로는 포화지방이 높은 식사·만성적인 운동부족·비만·스트레스의 증가·흡연·식습관이나 생활양식의 서구화와 그 외에도 인구의 고령화 등을 들 수 있다. 그러나 최초의 심장발작 대부분은 월요일, 그것도 오전 8~9시 사이에 집중돼 있다. 이런 월요일 아침의 심장발작은 직업에 대한 불만족과 즐거움의 결여라고 하는 두 핵심적 심리요인과 관련이 있다.

기쁨이 없이 전력투구 한다는 느낌은 일종의 체념이고, 삶에서 물러나는 것이며, 소중한 생명에너지를 소진하는 것과 같다. 창조성이 발휘되거나 다른 사람의 용기를 본뜬 뒤 그의 창조성 발휘를 도와 줄 때 삶의 에너지는 충만해진다. 꽃을 가꾸고, 요리를 하고, 시를 지으며, 문제를 해결하

고, 그림을 그리고, 멋진 옷차림을 하고, 자신의 능력을 최고로 발휘할 때 느끼는 기쁨과 만족감, 창조성은 우리에게 생명을 불어 넣으며 또한 우리의 창조성으로 온 세상을 그렇게 만들 수 있다.

마음이 지닌 치유력은 고정된 마음의 틀에 갇혀 있었던 것을 알아차린 후에, 창조성을 제한시키는 마음의 상(相)을 알게 된 후, 마음 한 번 바꾸어 새로운 선택을 하는 능력에서 나온다.

받아들이기 나름

자신의 삶에 자신이 감당하기 힘들어 정도의 상황과 만나게 되면 오히려 사람들은 침착해진다. 그동안 자신이 얼마나 잘못 살았는지 얼마나 나쁜 습관에 길들여져 있는지를 알게 되며 불행의 원인은 몸 자신에게 있다는 것도 깨닫게 된다. 근본적으로 행복과 불행은 그 크기가 정해져 있는 것이 아니다. 다만 그것을 받아들이는 사람의 마음에 따라 작은 것도 커지고 큰 것도 작아질 수 있다. 현명한 사람은 큰 불행도 작게 처리해 버리나, 어리석은 사람은 조금만 불행을 확대해서 큰 고민 속에 빠진다.

우리들은 살아가면서 '만약에'라는 생각을 참으로 많이 하게 된다. 예를 들어 우연한 기회에 자신의 몸이 조그마한 멍울이 만져지는 경우가 있다고 가정을 해보자. '만약에'라는 생각은 자신이 불치의 병에 걸렸으며 그래서 죽을 수도 있겠다는 생각을 하게하며, 더 나아가 자신이 죽은 후의 가족들에 대한 걱정까지 그 상상의 날개는 끝없이 펼쳐질 것이다. 이러한 '만약에'에 접근하는 가장 좋은 방법은 바로 명상하는 것과 같이 행동을 하는 것이다. 이완하고 듣는 것에 집중하다보면 자신의 마음과 몸에서 솟아나는 새로운 이미지가 오래된, 그리고 근거가 없는 두려움을 없애는 것을 도와줄 것이다. 두려움을 극복하기 위해서는 더욱 창조적인 선택을 할 수 있도록 의도적으로 깨어있는 연습을 해야 한다.

받아들이기에 따라서는, 인생의 고난 속에서 보다 큰 삶의 의미를 찾게 되고 그러한 고난이 영혼의 성장을 위한 것임을 알게 될 것이다.

기도의 힘 (제3시대 의학)

현대의학을 시대별로 구분한다면 세 시대로 분류할 수 있다. 제1시대 의학은 19세기 후반부터의 미숙한 상태인 과학적 의료 시대를 말하며, 삶의 질을 높이고 생명을 구하는 강력한 의학이었다. 때죽을 비로소 치료할 수 있음을 발견했고, 괴혈병에 비타민C를 이용해 치료했으며, 인슐린요법은



명상

중증의 당뇨병환자들에게는 정상적인 삶을 살도록 해주었다.

제2시대 의학은 심신접근 시대다. 심신의 학에서는 실제로 뇌와 몸의 연결성을 연구하고 있고, 여전히 마음을 뇌 활동의 국소적이고 변화하는 작용으로 생각하고 있다. 제1시대 의학의 한계를 점차 깨닫게 되자 마음이 지닌 치유의 힘에 대한 관심이 일어난 의학이다.

그리고 제3시대 의학은 제1시대 의학과 제2시대 의학의 유용하지만 불완전한 패러다임으로부터의 획기적인 변화의 시대다.

제1시대에서는 몸을 기계로 보았고, 제2시대도 기계적이었던 것은 아니다. 하지만 제3시대 의학은 이런 모형에서의 급격한 이탈, 시공간에 제한받지 않는 세계로의 진입으로, 기도를 통한 치유는 멀리 있는 신체에, 전체성 마음이 작용하는 것 등이란 예라고 할 수 있다. 의학적인 직관력과 신비주의로 유명한 뉴욕타임즈 베스트셀러작가 케로린 미스의 원거리 진단기록도 제3시대 의학의 한 예로 볼 수 있을 것이다.

대체의학은 세 가지 시대 의학 모두를 포함한다. 그것이 화학요법·기도·에너지의 학[氣] 혹은 심상법을 포함하는지에 관계 없이 오직 연구의 결과를 중시한다. 전형적인 대체요법 선호자는 평균 이상의 교육수준을 가진 사람들로 가장 효과적인 치유법

을 선택하려는 의도를 가지고 있을 뿐이다. 그러한 사람은 제1시대 의학을 시도하지 않는 것이 아니라, 언제 사용하면 가장 좋은지, 혹은 언제 다른 치료법과 함께 사용할 수 있는지를 판단해 적절하게 제1시대 의학과 제2시대 의학을 병용해 나가며 필요에 따라서는 제3시대 의학과도 치유를 위해 응용하는 사람들이다. 이러한 이유로 제1시대 의학 이외의 치유법을 대체요법이라고 부르는 사람들이 늘어나고 있다. 치유로 나아가는 최상의 길은 흔히 '둘 중 하나'가 아니라 '함께'이기 때문이다.

치유를 향한 몸의 현명한 선택

과학이 때로 우리 몸을 치료할 수 있을지는 모르지만 신이 직접 혹은 나쁜 카르마를 통한 벌로 불치병에 걸리게 했다는 환상까지는 치료해 줄 수 없다. 이런 생각을 치료하는 것은 종교도 과학도 아닌 패러다임의 전환, 즉 두려움에서 벗어나 사랑의 현실로 나오는 것이다.

알버트 아인슈타인이 인간이 대답해야 할 가장 중요한 물음이 무엇인가는 질문을 받았을 때 그는 "우주가 친절한 곳인가, 아닌가"라고 대답을 대신했다고 한다. 우리는 살아가면서 경제활동을 하고 자식을 키우느라 아인슈타인의 대답을 생각할 여유

가 없이 살아가지만, 병에 걸리게 되면 자신의 신념과 직면하게 되고 인생의 가장 중요한 질문에 대해 생각하게 된다. 그러니까 병으로 인해 비극에서 삶의 의미를 찾아야 할 필요를 느끼게 되는 것이다.

만약 우리가 자신을 잘 알고 있으면 몸안의 지혜가 우리가 필요로 하는 것을 알려준다. 하지만 우리 몸 안의 지혜는 나이가 들어가면서, 이 신호가 다양한 방식으로 희미해진다. 담배·술·기타 약물·설탕과 카페인 등 지나친 섭취 등이 우리 몸의 신호에 대한 반응을 둔하게 만든다.

이와 마찬가지로 정서적 고통을 부정하는 것도 심신과 의식적 지각 사이를 가로막는다. 결국 정서란 몸 안의 감지기가 다름없다. 불안하면 위가 거북해지고 심장박

직관과 의리적 공포감은 달라  
믿음·희망, 치료의 핵심요소  
창조성·만족감은 삶의 에너지  
현명한 사람, 큰불행 작게 처리

동은 빨라지며 근육은 긴장한다. 평화감은 깊이 이완되는 느낌이며 사랑이란 심장과 목이 열리는 것 같은 느낌이다. 하지만 고통스런 느낌을 억압하면 즐거움을 느끼는 능력도 사라진다.

만약 몸이 필요로 하는 것에 관한 의식적 지각이 줄어들게 되면 무의식을 통해 정보가 들어올 것이다. 많은 사람들이 꿈이나 막연한 감(感)을 통해서 처음으로 질병의 암시를 받았다고들 한다. 그러나 직관과 심기증(心氣症: hypochondria)은 다르다. 심기증은 건강에 대해 지나치게 걱정하고 아무 이상이 없는데도 자신이 병들었다고 생각하는 상태를 말한다. 무의식적 마음에서 오는 중요한 정보와 그냥 의리적인 공포감은 혼련을 받아야 구별할 수 있다.

따라서 건강관리에는 도움을 줄 전문가가 아니라 자기 자신의 지혜와 소통할 수 있는 능력에 달려 있다. 치유는 자신과의 소통의 회복을 의미한다.

치유의 핵심을 이루는 믿음

믿음에 뿌리를 두고 있는 티베트의학은 불교라는 신앙에 바탕을 둔 믿음이라는 심리치료체계, 천연약재에 바탕을 둔 약물체계가 결합된 독특한 의학이다. 티베트의 사람들은 환자의 개인적인 믿음을 더 중시하고, 환자의 소변검사를 직접하며, 환자와

인간적으로 더욱 밀접하게 관계를 맺는다.

이처럼 친절한 티베트 식 의술은 놀라운 치료효과를 보이는데 그것은 믿음이라는 요소가 치료의 핵심을 이루기 때문이다. 환자는 의사가 처방해 주는 치료법을 믿고, 의사가 이런 치료법으로 효과가 있을 것으로 믿으며, 환자와 의사 사이에 서로 긍정적이며 진실한 믿음의 관계가 잘 이루어져 있다.

많은 연구들에서 뿐 아니라 실제 임상현상에서의 체험에 의하면, 종교를 열심히 믿는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울증이나 조증(躁症)·불안증세 등의 질환도 현저히 적게 발생하며 현대사회에서 문제가 되고 있는 자살률도 훨씬 적다. 그뿐 아니라 잘 낫지 않는 질환에서의 예후도 눈에 띄일 정도로 효과적이다. 허버트 벤슨은 병의 치료에 있어서 믿음은 놀라운 정도의 효과를 가지고 있어서 거의 모든 병의 50~90%를 믿음을 통해 성공적으로 치료할 수 있다고 <이완반응(The Relaxation Response)> 속에 기술하고 있다.

난치병환자에 있어서 희망이나 믿음은 자신에게 직면한 고통을 바로 바라보고 그 고통을 통해 더 나은 삶을 살아가게 도와준다. 혈액순환과 호흡을 돕고 통증을 완화시키므로 사람들은 자신이 더 건강해졌다고 느끼고 믿으며 힘든 치료를 견뎌낼 힘과 에너지를 얻는 것으로 생각된다.

희망은 가장 강력한 플라시보 중의 하나로 그렇게 될 것이라고 믿으면 그렇게 될 것이라고 믿는 것이 바로 희망입니다. 희망은 특히 미래가 불확실한 환자들을 치료하는 데 있어서 중요한데 그것은 희망은 때때로 그들에게 병을 극복할 수 있는 실질적인 방법과 정신적인 방법을 제공하기 때문이다. 희망의 가장 중요한 역할은 환자에게 직면한 모든 문제와 어려움·장벽·장애물을 바로 바라보고, 그 고난을 통해 더 나은 삶을 발견할 수 있게 도와준다는 점이라고 할 수 있다. 그러나 희망이 심리적 효과만 있는 것은 아니다. 희망을 토대로 믿음과 기대를 갖는 사람의 뇌에서는 도파민이 나오는데, 이 물질은 동기유발·목표추구와 관련이 있다. 뇌에서 도파민의 경로는 엔도르핀과 엔케팔린의 경로와 연결돼 있으며 엔도르핀과 엔케팔린은 우리를 기분 좋게 만들고 고통도 경감시키는 신경전달물질이다.

정리-나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 '올해의 불서'에 선정된 (자기치유) (정우서적) 에에서 발췌한 내용입니다.

**사라져 가는 팔공산 범음 범패  
염불소리를 살리고자 (동현)소승이  
교육원을 개원하고**

**제1기 수강생** 을 모집합니다

**교육과목**

- 초급반 : 초발심자경문, 사이음범, 바루공양범, 요령묵탁사용범, 천수경, 반야심경, 새벽도량석염불, 종성염불, 각단예불, 각축원범, 사시불공, 관음시식
- 중급반 : 49제의식, 사다라니, 다비면(매장, 화장)염불, 방생범, 각종고사, 각점안염불, 구병시식, 생전예수재의문

**특별의식 작법**

- 천수바라, 복청계, 사다라니바라, 도량계(나비춤), 오공양작법, 사물다범, 화청

**교육과정**

초급반	중급반
<ul style="list-style-type: none"> <li>일반 : 6개월 (주1회 2시간)</li> <li>매주 : 화요일 오후 3시부터 5시까지</li> <li>속성 : 3개월 (주1회 3시간)</li> <li>매주 : 수요일 오후 2시부터 5시까지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>일반 : 12개월 (주1회 2시간)</li> <li>매주 (목요일) 오후 3시부터 5시까지</li> <li>속성 : 6개월 (주1회 3시간)</li> <li>매주 금요일 오후 2시 - 5시까지</li> </ul>

● **작법 (6개월)** : 매주 토요일 오후 3시부터 5시 까지

**모집인원**

- 35명 (선착순) ※ 개강 이후 1기 졸업시까지의 중간에 수강신청을 받지 않습니다.

**모집기간**

2012년 12월 1일 - 2013년 2월 28일까지 마감

※ 신청하실분은 본원에 직접 나오셔서 접수하시고 교육일정 시간표를 꼭 받아가십시오. 그리고 수강신청 접수하시고자 본원에 오실때는 필히 명함만 사인 2매를 가지고 오시면 고맙습니다.

**첫수강일**

2013년 1월 22일 오후 3시(초급반 일반부)

※ 자세한 문의 사항은 교육원 원장스님과 직접 상담하여 주십시오.

▶ 교육원 : 대구광역시 수성구 범음 2동 871-1번지  
TEL 053)781-4200, 851-2666 / H·P 010-3424-0108

**대구불교의식 범음 범패 교육원 원장 동현 합장**

## 수정기공 특강 안내

**신지식인 대한민국 정부인정 660  
2012년 신지식인 최우수상 수상**

\* 교 재 : 75,000원 특가 68,000원

\* 정기간의시작 : 매월 첫째 일요일 오후 1시 30분 ~ 6시

\* 장 소 : 수원시 성균관대학역 주변

\* 모집인원 : 매회 8명 이내

\* 연 락 처 : 010-3463-7806

\* 홈페이지 : soojung99.pe.kr

**수정기공 창시자 김문기 원장 직강**

온라인번호 : 농협 207176-51-204175

## 제2회 한국불교 흥익범패단 학 인 모 집

소승은 한국불교 범음범패 및 불교무용(승무)에 많은 관심을 가지고 10여년을 연구하고 공부해 온 범불승으로서 한국불교 전통범패단을 "한국불교 흥익범패단"으로 이름 짓고 창단하였습니다.

뜻 있는 분들에게서는 직접 오셔서 먼저 청강해 보시고 접수는 뒤에 하셔도 됩니다. 성적이 우수한 분은 한국불교 흥익범패단에 단원으로 인정하고 활동할 수 있는 자격을 드립니다.

**강 의 내 용**

1. 기초 : 삼귀의, 사후서원, 거불, 향수해례, 사성례, 도량시, 종승, 조석예불, 사시불공, 사물.
2. 중급 : 주 돌체시간 ~ 셋째시간 : 천도재의식, 시련, 대령, 관육, 신중청, 상용영반, 관음시식, 고혼소, 봉청(깃소리), 39위, 복청계, 고훈청, 현좌계, 진령계, 연사구성, 가영, 향화청, 고아일심 칠 귀명정례진소리, (짧은소리) 화청
3. 상급 : 매주 넷째시간 : 범패의식-요점바라, 천수바라, 사다라니바라, 화의재바라, 도량계, 다계, 범고춤, 호청
4. 고급 : 2년이상 된 자로서 시다림, 다비, 점안시, 방생, 생전예수재, 종사이운, 불상이운

- 접수기간 : 수시모집
- 회 비 : 월 10만원 (1년 선불 100만원)
- 제출서류 : 입학원서 1부 (본원에 비치)
- 장 소 : 김해사암연합회 불교문화원 3층 법당
- 주 소 : 김해시 흥동 7-5번지
- 전 화 : (055)322-0088, (055)332-1675
- 강 주 : 민지호 010-4466-3575