

마음 다이어트

김대선 (명상 지도자)

<6> 오감깨워 상상력 개발하기

# 내 안의 오솔길 따라 '五感' 느껴보자

### 퇴화되는 인간의 감각

명상에서는 외부로 향하던 감각의 방향을 내부로 돌려 자신을 느끼고, 오감을 이용하여 상상력을 구체화하는 방법을 사용하게 된다. 몸에서 감각신경은 자신에게 소식과 정보를 제공해 주는 고속도로와 같다. 말초신경을 통해 전달되는 다양한 전기 화학적인 신호들을 얼마나 많이 어떻게 효율적으로 사용하는가에 따라서 삶의 질에 많은 영향을 미치게 된다. 과학 문명 발전으로 일상생활 깊은 곳에 영향을 미치고 있는 멀티미디어와 스마트폰, 인터넷 등은 말초신경을 강하게 자극하는 다양한 감각적인 정보들을 제공하여 시선을 외부로 향하도록 유도한다. 강한 자극에 익숙해져 항시 외부로 향해 열려 있는 감각신경을 잠시 자신의 내부로 돌리는 연습이 바로 명상이다. 이를 통해 내외부의 정보를 균형 있게 받아들이며 자신의 에너지를 효율적으로 사용할 수 있게 해 준다. 명상은 외적인 아름다움과 내적인 아름다움의 조화를 통해 우리의 삶을 유쾌하게 만들어 준다.

평소 말초신경의 강한 자극을 추구한 사람들은, 명상을 하는 동안 영상과 이미지를 통해 받아들인 정보의 잔상들이 잡념으로 떠오르는 것을 경험하게 된다. 특히 폭력과 전쟁, 선정적인 영화 등에서 받는 자극은 뇌와 세포 사이사이에 깊이 각인되며 생각과 감정에서 잊히고 비워지는 데 많은 시간이 걸린다. 그래서 명상을 오래 하면 직접적인 살인과 폭력이 많이 나오는 장르인 전쟁물 등은 몸과 마음을 피곤하게 하고 심하면 근육통을 야기하는 사례도 있어 점차 멀리하게 되었다고 말하는 이들이 많다.

속도와 경계의 공간인 도시를 떠나 깊은 두메산골을 배낭여행하는 것처럼 자극에 익숙해진 세포들이 잊어버린 자연의 맛과 멋을 찾아 떠나는 여행이 명상이다. 오감을 이용한 명상은 평소 해 보지 않았던 자신만의 색과 소리를 찾아 마음의 초원에 오솔길을 만드는 일이다. 말과 자동차가 달릴 수 있는 도로를 만들 때까지 좋은 친구가 되어 새로운 경험과 재미를 제공했었다. 상상력 훈련으로 공감각 기능을 개발하여 두뇌의 창조력을 높이는 데에도 많은 도움을 준다.

인간의 삶은 다양한 만남과 헤어짐으로 이루어진다. 자신에게 만남과 헤어짐의 정보를 제공해 주는 오감을 감각이라 한다. 눈, 코, 귀, 혀, 살갗을 통해 바깥의 어떤 자극을 알아차리거나 사물에서 받은 인상이나 느낌 등을 말한다. 성향과 성별에 따라 감각이 발달된 정도에 차이가 있어 실제 기

억하고 사고하는 데도 감각을 사용하는 방식이 조금씩 다르다.

오감은 얼굴에 있는 일곱 개의 구멍을 통해 주로 받아들이기 때문에 어떻게 사용하는가에 따라 사람의 성격과 건강의 척도를 나타내게 된다. 자신의 기억을 저장하고 타인에게 전달하는 언어를 통해 감각의 발달 정도를 확인할 수 있다. 10월 중순의 주말에 산행을 하면서 사과 과수원에 달린 사과를 보고 친구와 대화를 나누는 장면을 떠올려 보자. "빨갭게 익은 사과 예쁘지?", "빨갭게 익은 사과를 한입 깨물면 달겠지?" 시각이 발달한 사람은 평소 언어 습관에서 듣는 사람이 그림으로 상상이 되도록 시각언어를 사용한다. 미각이 발달한 사람은 '달겠지'처럼 미각 언어를 사용한다. 특정 감각이 발달하였다는 것은 해당 감각에 많은 에너지를 사용하고 있다는 것을 의미한다.

감각기능은 자신 안에 정보를 받아들일 수 있는 에너지가 얼마나 많으며 얼마나 순간적이고 효율적으로 사용할 수 있는가에 따라서 차이가 나타난다. 에너지가 충분히 있어도 앞에 있는 사물에 의식적인 관심을 두지 않으면 보이지 않는다. 딴 생각을 하면 옆 사람의 말이 들리지 않는 경험을 자주 하기도 한다. 그래서 감각은 집중 훈련을 통해 일정 부분 개발이 가능하며 이를 통해 두뇌 개발에도 밀접한 영향을 미치게 된다.

### 감각과 뇌의 관계

인체의 뇌는 감각을 받아들여서 처리하는 영역이 많은 부분을 차지한다. 뇌로 정보를 주고받는 전달 통로인 말초신경은 감각을 받아들이는 감각신경과 뇌에서 근육의 움직임을 조절하는 운동신경으로 나뉘어져 있다. 그래서 인간이 말초신경을 통해 받아들이는 정보를 의식적으로 생각하고 처리할 때는 시선을 어디에 두었는가에 따라서 같은 공간에 있어도 많은 차이가 발생한다. 다시 말해 시선을 주변 사물에 두면 모양, 색깔, 공간의 특성을 알 수 있다. 시선을 귀에 두면 소리에 집중하게 된다. 그러나 반대로 머릿속에서 일어나는 생각이나 가슴속의 감정에 집중하다 보면 눈으로 보고도 주변에서 일어난 일을 보지 못하고 자신에게 말을 걸어오지 못하게 된다. 이처럼 중요한 시선을 어느 지점에 초점을 맞추고 바라보며 얼마나 지속할 수 있는가 명상의 집중도를 결정한다.

명상은 컴퓨터의 하드디스크 속에 저장된 자료를 새롭게 바꾸는 것과 같이 세포



속해 기억된 정보들을 하나씩 비우고 청소하여 새로운 에너지와 정보를 받아들일 수 있도록 해 준다. 특히 날숨에 생각과 잡념들을 실어 내보내다 보면 집다한 정보들이 비워져 머리가 맑아지고 가슴이 시원해지는 것을 느끼게 된다. 이 과정에서 지금까지 살면서 받아들였던 수많은 정보들이 가지는 무게감도 느끼게 된다. 바위에 글씨를 새기면 몇 천 년 동안 흔적이 남아 고고학적 유물이 되듯이 이해하지 못하고 억지로 기억한 지식은 바위의 글씨처럼 되기도 한다.

명상은 받아들였던 정보들을 비우고 정리하여 필요할 때 순간순간 떠올릴 수 있도록 해 주는 숨겨진 힘을 강화시켜 사고력을 높인다. 일상생활에서 머릿속에 기억하기 위해 힘주어 노력하였다 해도 정작 필요할 때 기억나지 않는 일을 자주 경험하게 된다. 이것은 머릿속에서 너무 많은 정보들이 교통 체증을 일으켜 고속도로가 정체된 것에 비유할 수 있다. 지식은 억지로 기억하는 것이지만 지혜는 비워진 틈을 타고 순간순간 떠오르는 것이다. 억지로 생각할 때는 두뇌를 활성화시키는 좋은 행동이지만 장시간 계속되는 한두 가지 고민은 악성코드와 같이 정보 고속도로의 교통 체증을 유발하는 원인이어서 모든 것을 뒤죽박죽으로 만들기도 한다. 그래서 창의력은 여유와 산물이라고도 표현한다. 여기서 주의해야 할

“  
명상으로 외부감각 내부로 전환  
강한 자극 좋아하면 명상 힘들어  
도시 벗어나 산골기듯 오감 살펴야  
공감각 개발되면 창조력도 UP  
마음과 생각 비우는 것이 전제  
의식·호흡 일치 '의념 명상' 효과

”  
것은 정보와 지식을 비운다고 해서 전혀 받아들이기 위한 노력을 하지 않는다는 것은 아니라는 점이다. 기본적으로 각 분야에서 자신에게 필요한 지식을 배우고 익히는 것은 비우기 전에 반드시 해야 할 노력이다. 의식을 통해 가득 찬 정보가 명상을 하여 비워졌을 때 뇌의 무의식적인 통합으로 새로운 정보가 만들어져 지혜가 생길 수 있다. 명상에서 궁극적으로 추구하는 깨달음이란 무의식의 힘인 통찰력과 지혜를 자유자재로 끌어다 쓸 수 있는 단계다. 그 전체 조건이 바로 마음과 생각을 비우는 것이다. 한시도 멈추지 않고 나의 의지와 상관없이 떠오르는 잡념들을 의식만으로 비우는 것은 쉽지 않다. 맑은 기운과 함께하는 호흡의 힘으로 뇌 속에 탁기 형태로 존재하는 잡념을 비우고 고속도로 정체가 풀리듯 비움에 비례해서 생각의 속도가 가속된다.

“  
오감 이용한 의념 명상법  
이미지 트레이닝은 상상 속에서 실제 상황을 머릿속으로 구현해 몸을 움직이고 말을 하는 연습의 훈련 방법이다. 이는 의식을 강화시키는 훈련 방법으로 이미지 명상이나 의식 명상이라고 한다.  
의념(意念) 명상은 이미지 훈련과 호흡을 함께 하는 것으로 의식과 호흡을 일치시키는 방법이다. 명상에서 호흡과 함께 집중하는 데는 아무 생각을 하지 않는 방법과 한 가지 생각에 집중하는 방법이 있다. 아무 생각을 하지 않는다는 것은 호흡 자체에 집중하면서 잡념의 강을 건너는 것에 비유할 수 있다. 매 순간 강한 외부 자극에 노출되는 삶을 살고 있는 현대인들이 하기에는 어렵다. 전문 수행자들이 오랜 연습을 하여 추구하는 방법이다. 초보자가 명상을 하다가 보면 자연스럽게 여름날에 소나기가 쏟아지듯 잡념이 떠올라 집중하지 못하고 끝나는 사례가 많다. 그래서 집중을 위해 재미있는 상상으로 생각하는 의념 명상법을 시도한다. 잡념이 많이 떠오른다는 것은 해소되지 못한 생각과 감정이 많다는 것을 의미한다. 자신 안에 가득한 잡념의 강을 건너 집중하기는 쉽지 않지만 호흡과 의식의 힘을 함께 이용해서 자꾸 배출하다 보면 점차 잡념이 줄어들 것이다.  
의념 명상을 해 보면 자신이 원하는 신체 부위에 집중하고 유지하는 것도 잡념 때문에 쉽지 않다는 것을 알게 된다. 비행기에서 지상을 바라보듯이 지구 전체를 상상하

는 훈련을 하는 경우가 있다. 처음에 지구의 모습을 상상하면 과거에 보았던 지구의 사진 크기로 상상하게 된다. 훈련을 하다 보면 점차 상상의 크기가 확장되는 것을 느끼게 될 것이다. 지구는 바다, 육지, 섬, 대륙, 사람, 빙하, 숲, 강, 동물, 새, 자동차, 건물, 사막 등 셀 수 없이 많은 구성원들이 복합적으로 살아가는 곳이다. 이 모든 것을 한 번에 입체적으로 생각할 수 있다면 좋겠지만 대부분은 바다와 대륙으로 생각하고 끝나거나 원형의 지구 사진 한 장을 떠올릴 것이다. 그래서 자신의 몸부터 입체적으로 느끼는 '이완 명상'을 하는 것이다. 상상 속에서 자신을 보고 느끼는 훈련을 통해 부처님 손바닥과 같이 넓고 높은 의식 단계에 올라가게 된다.

호흡과 오감을 이용한 의념 명상을 하면, 현실 속에서 마음에 쌓인 감정과 욕구 불만 등의 작고 사소한 것부터 해결할 수 있는 의식의 힘을 키워나갈 수 있다. 점차 의식이 확장되면 과거에 그토록 힘들어하던 문제들이 별안간 사라져 보이기 시작한다. 의념 명상을 꾸준히 하면 점차 의식의 힘이 강화되어 평소에는 생각만 하던 것을 행동으로 조금씩 실천하게 된다.

기억을 떠올릴 때 다양한 감각을 이용해서 표현하면 타인에게 입체적으로 전달되는 것과 마찬가지로, 명상을 할 때 다양한 감각을 동시에 상상하면 집중을 하는 데 많은 도움을 준다. '백두산 폭포수 명상법'을 따라 상상할 때는 폭포수가 머리와 피부에 '씨~' 하고 방울방울 떨어지면 시원함을 느끼고 개운해지는 등 구체적인 상상하는 것이 필요하다. 이처럼 오감을 이용하여 상상을 구체화할수록 잡념 없이 해당 명상법에 집중할 수 있게 된다.

인간은 하나의 감각만을 사용하는 것보다는 두세 개의 감각을 동시에 사용할 때 잡념 없이 깊이 집중하고 몰입하게 된다. 이는 시청각 교육을 하는 이유이기도 하다. 근래에 영어 교육에서도 이미지를 이용하여 단어와 문장을 기억하고 표현하는 방법이 많이 나오는 것도 같은 이유에서다. 이미지로 시각화하지 못하는 단어가 있다면 글자로 상상해 보는 방법도 있다. 특히 화두 명상을 할 때 이미지화해서 하면 좀 더 쉽게 답을 얻을 수 있다. 의념 명상은 오감을 사용하여 구체적으로 상상할수록 많은 효과가 있다. 이 과정에서 공감각 기능이 개발된다.

정리·박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <마음 다이어트>(책나무 펴)에서 발췌한 내용입니다.

## 관음수련법

1 관음법은 기원하고 천도하기 위하여 만들어진 진리가 아닙니다. 부처님께서 누구든지 수련하고 정진하면 인간의 몸 통로가 열려 성불할 수 있도록 만들어 놓은 초첨단 음파공학 진리이며, 현대의학으로도 할 수 없는 초첨단 의학적 진리입니다.

2 관음수련으로 치유될 수 있는 병  
중풍, 류마티스, 관절염, 허리통증, 신병, 변비, 소화불량, 빈혈 및 다이어트, 20대 몸매, 피부미용효과, 목소리 교정 및 트림 등등

3 관음수련의 종교적 성취  
(1) 좌측(뇌) 통로가 열리면 - 지혜의 문이 열려 (문수보살)  
(2) 우측(뇌) 통로가 열리면 - 보리심이 일어나 (관세음보살)  
(3) 중앙(뇌) 통로가 열리면 - 행동하는 힘이 생겨 (보현보살)  
(4) 사지 통로가 열리면 - 치료할 수 있는 능력이 생겨 (약사여래)  
(5) 오관이 모두 열리면 육신통을 성취하며 이마에 제3의 눈이 열립니다.

4 관음수련의 일반적 성취  
(1) 초인적인 운동선수, 골프 등등  
(2) 시인 및 학문적 재능  
(3) 가수 및 예술적 재능  
(4) 팔정도, 사고와 의식이 저절로 생겨나 올바르고 바른 인격수양  
(5) 뇌졸중, 뇌출혈, 뇌경색 등을 예방하며 건강에 100가지 이로움이 있음.

5 관음수련은 불자가 되기 위한 수련이 아니라 관세를 보살 - 부처님 같은 사람이 되기 위한 수련입니다. 불법의 위대함을 직접 느껴보세요.

경기도 남양주시 진접읍 내곡리 303-9번지  
전화 031)572-6118 제석천 만덕사 관음 합장

## 대한민국 새로운 장래문화 분재공원

특허권취득! 화분장묘  
사찰 더 이상의 불사금 조성은 없다.  
이젠 불자를 위하여 주고받습니다.

화분장묘이란?  
연꽃장대화분에 주목나무를 심고 나무아래 유골을 안치하여 분재공원을 조성하는 신 장묘법.

장점  
◆ 이장, 개장의 법적 번거로움이 없다.  
◆ 1기의 화분장은 가족모두 신도화  
◆ 사찰분재공원 조성은 신도 활성화  
◆ 상호회사. 지역장례식장. 신도가족의 영업방안.

◆ 사찰부지 300평기준 : 20기 이상화분장묘 설치, 약 10억원 불사조성  
◆ 현 수목장비용 300 ~ 500만원  
◆ 1기화분장묘 안치시, 유가족 전체 개인등, 영가등, 천도제, 기타

화분장묘 특허권자: 김성만 / 특허번호: 제 10-1467668  
상담전화: 054)331-9303.010-8458-3310  
www.화분장.kr

## 수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

발로해(두안족열양말)  
노페룰 독소 쏙 빠지며 발 보들보들 발냄새 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요

자나깨나  
중단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 활 폼 스트레칭 재료 온 몸에서 엄청난 기운 체험

사라따  
누구나 누워서 저절로 자동단전 호흡 100% 피로회복, 기모음 확실 환자에게 최고의 선물

호락호락 편티  
배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노페룰, 독소 배출 왕~

보디스킨  
발목, 장단지, 허벅지, 엉덩이, 등허리 목, 뒷골은 3분만 밀어도 기통하며 정신이 맑아지고 홀름, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명차, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net  
010.3487.0035

도무지 잠이 안와! 자다깨다 좀더 자고 싶은데 잠이 안와! 폭자지 못해! 쉽게 잠들지 못해!

## 유 ~ 힐링베개

미국 FDA 3009241067 승인

~ 스스로 딱 맞게 조절하는 베개 ~

- ◆반듯이 누워도 옆으로 누워도 딱 맞는 IQ 가장 높은 천재 베개
- ◆베개를 베지 않은 것 같은 완벽한 높이와 쾌면, 숙면, 꿀잠
- ◆베개 높이가 딱 맞으면 절대 움직이지 않는다. 언제나 그자리!
- ◆뒤척임 없이도 냉병 이기는 진짜 베개
- ◆목신, 물렁, 꼬불 너무 높은, 낮은 베개는 버려라

나쁜 베개는 오래 자면 더 피곤, 건강 NO

- ◆1000명이 3년간 사용한 결론, 여행갈 때 100% 가지고 다니는 베개
- ◆스트레스 겹겹이 쌓여 못자고, 못숙고, 못꿀고 침대에 쓰러지면 위해 밤새 불면증과 전쟁 고생 뿐!
- 베개 높이 안맞아 가슴답답, 우울, 수면장애, 어깨끼림, 손발저림, 목아픔, 결림, 허리 빼고 바른 자세
- ◆어린이는 조금만 자라도 베개 높이 조절해야 한다(중요)
- ◆베개, 침대 아무리 좋아도 입벌리고 자면 끝장 (입안 건조, 침마름, 눈, 코, 얼골 건조 원인)

※ 템플스테이에서 왓슨 삼매를 100% 체험 할 수 있는 유일한 베개