

# 명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고

류인선·김윤식·설인찬\*

## The study on relationship between body and self-belief and methods of self-therapy in transcendental meditation

In seon Ryu, Yoon sik Kim, In chan Seol

Dept. of Oriental Internal Medicine, College of Oriental Medicine, Daejeon University

In the Oriental medicine, it was recognized that mind and body have a inseparable relationship. The goal of this study was to examine the body(肉體) and self-belief(自己信念) and methods of self-therapy(自己治癒) in transcendental meditation(冥想療法). We will furnish the information of the basic concepts and methods in transcendental meditation.

The findings are as follows:

1. The thing that you have in mind does not stay in abstract idea but materializes and operates the body.
2. When you have disease implies that you have negative belief, thought and mind.
3. When you can observe the things happening in your body and mind- just like meditation- you can have positive changes.
4. When you change the negative beliefs into positive ones on body, you feel gratitude and the disease will be cured.

key word: transcendental meditation, self belief, self therapy

### I. 서론

의학은 사람이 병들지 않고 편안하게 살기 위해서 고대로부터 현재까지 꾸준히 발전해 왔고, 지금도 계속 발전해가고 있다. 여러 가지 환경이나 패러다임에 따라서 의학은 수많은 갈래로 다양하

게 발전해 오고 있지만, 단순한 질병조차도 명확한 해법을 내놓지 못하는 것이 수없이 많다. 이것이 우리가 하고 있는 의학의 현주소이며, 이에 접차로 질병의 더 근원적인 모습과 해결책을 찾고 있는 것이다.

현대 서양의학은-근래에는 일부 동양의학에서까지도 그러한 경향이 있지만-히포크라테스의 전체적 생명관과 자연관을 망각해 버리고 분석적이며 세분화된 의학으로 발전해 왔다.

사람 몸을 기계 부속품처럼 분해하는 이른바 기

\* 대전대학교 한의과대학 심계내과학교실  
· 교신저자 : 설인찬 · E-mail : seolinch@dju.ac.kr  
· 채택일 : 2004년 4월 22일

계론적 발상이 지난 수백 년 동안 서양의학을 지배해온 결과다. 따라서 생체와 환경을 둘로 나누고 몸과 의식을 이분화시켜서 보는 경향이 팽배해졌고, 질병이란 곧 몸의 생물학적 기능의 이상이며, 건강이란 다만 병이 없는 상태인 것처럼 정의하게 되었다.

대부분의 인류는 오랫동안 기계적인 서양문화에 세뇌되어 오다보니 이렇게 주입된 신념과 관점을 통해서 사물을 보는데 익숙해지고 말았다. 자연이나 인체는 기계와 같은 고정된 실체가 아니며, 요소와 요소를 연결하는 마음, 정보, 氣 등을 매개로 하여 하나로 어우러져 있는 전일적인 에너지 재로 인체를 보아야 하는 것이다.

精氣神論으로 생각해 볼때, 神은 精이라고 하는 바탕이 잘 만들어져있을때 그 안에 잘 깃드는 것이며, 그 안에서 氣의 작용으로 물질변화나 생명 현상이 일어난다. 사람이 사는 것이나 사물의 이치나 모두 같다.

건전한 몸에 건전한 정신이 깃든다는 말이 있지만, 역시 건전한 정신을 가져야만 몸도 건전해 질 수 있다는 것도 사실이다.

입상을 하다보면, 몸의 병 뿐만 아니라, 마음이나 신념, 생각 등이 몸에 미치는 영향에 대해 더 많이 생각해볼게 된다. 몸의 병은 다 나왔으나, 마음이 그것을 어떠한 연유로든 놓아주지 않고 끈질기게 들러붙어 몸의 건강을 허락하지 않는 일이 일어나는 것이다. 그러면 몸은 물질이기 때문에 마음이 어떠한 요구를 하면 그에 반응하게 되어 있다.

21세기의 의학은 명상수련을 통해 자기치유력을 증가시킴으로써 일차적으로 스트레스에 대처하는 심신의학에 더욱 관심을 가질 것이다.

이에 저자는 명상수련에 있어서 몸과 신념의 관계 및 자기치유방법 등에 대해 고찰해본 결과 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 본 론

### (1) 신념이 몸에 미치는 영향

인간은 에너지로 이루어져 있고 에너지로 지탱

된다. 우리 몸은 끊임없이 변화하는 역동적인 에너지장이다. 결코 정적인 물리적 구조물이 아니다. 또한 각 부분이 전체에 대한 정보를 포함하는 홀로그램이기도 하다. 양자물리학을 통해서 물질과 에너지-우리가 영혼이라고 부르는 것이기도 하다-가 서로 교환 가능하다는 것도 알고 있다. 물질은 영혼이 가득 들어찬 형태인 반면 영혼은 물질이 거의 없는 형태라고 한다. 따라서 우리 몸은 영적인 에너지가 외적으로 표현된 형태이다. 정신과 생각도 영적 에너지의 일부이기 때문에 물질의 영역과 우리 몸에 분명한 영향을 미친다.

심리적·감정적인 요인은 어떤 식으로든 육체에 영향을 미친다. 감정과 생각은 언제나 몸에서 생화학적 반응을 일으키기 때문이다. 인간이 끊임없이 변화하는 에너지 시스템이란 사실을 이해할 때 정신과 육체의 관련성을 좀더 분명하게 깨닫게 된다. 또한 인간은 주변을 에워싼 에너지와도 서로 영향을 주고받는다. 물론 이러한 에너지는 눈에 보이지 않지만 생명력의 근간이다. 우리가 잠을 잘 때에도 심장을 박동시키고 폐를 호흡하게 만드는 것이 바로 에너지라는 생명력이다. 사후세계를 경험한 사람이라면 죽음이 있는 직후 일어나는 변화를 감지했을 것이다. 몸은 그 자리에 있지만 죽은 사람의 몸은 더 이상 우리가 알던 그 사람이 아니다.

에너지장은 한 개인에게도 영향을 미치지만 사람과 사람, 사람과 세상 사이에도 서로 영향을 미친다. 이러한 상호작용은 우리의 성장과 건강을 위해서 상당히 중요하다. 마이애미 대학에서 실시한 조산아에 대한 연구에 따르면, 정기적으로 간호사의 손길을 받은 아이가 그렇지 못한 아기보다 체중이 49%나 더 빨리 증가했다. 물론 두 부류의 아기들에게는 똑같은 영양을 공급했다. 또한 간호사의 손길을 받은 아기는 보다 빨리 성장했을 뿐 아니라 성장하는 동안 신경계통에서도 문제를 거의 일으키지 않았다. 그러나 따뜻한 손길이나 포옹을 받지 못한 아기는 충분한 영양식을 공급받았음에도 불구하고 알 수 없는 이유로 죽음을 맞은 등 건강에 대한 위험이 높은 것으로 나타났다.

우리가 '우연한'사고라고 생각하는 것도 희생자의 감정과 심리상태 혹은 에너지장과 밀접한 관계

가 있는 것으로 밝혀졌다. 한 연구에 따르면, 사고를 당할 위험성이 높은 사람은 충동적이고 공격적이거나 우울증과 외로움에 시달리고 슬픔을 쉽게 해소시키지 못하는 성격이다. 그런 사람은 타인에게 분노를 느낄 때 자신을 확대하는 경향이 있다. 이처럼 한 개인의 에너지장이 주변의 에너지장과 상호충돌을 일으키면서 사고의 가능성을 높이는 것이다. 인간관계 역시 건강에 심각한 영향을 미친다. 그러한 영향은 당사자의 정신상태에 따라 긍정적일 수도 있지만 부정적일 수도 있다.

생각은 몸에 영향을 미치면서 몸을 만들어간다. 우리는 성장하는 동안 부모와 환경에서 많은 생각을 물려받거나 영향을 받게 마련이다. 레너드 사강(Leonard Sagan) 박사는 이러한 사실을 역설하면서 사회적 신분과 교육, 그리고 삶의 양식과 가족 간의 연대감이 수명을 좌우하는 결정적인 요인이라고 주장했다. 그 중에서도 교육이 가장 중요하다는 것은 언급할 필요조차 없다. 건강에 대한 주요한 역학자료를 검토해보면, 건강을 결정하는데 있어 면역, 식이요법, 수분 공급, 항생제는 주요인이 아니다. 전염병으로 인한 사망률의 급감은 페니실린이나 항생제가 일상적으로 사용되기 훨씬 전부터 이미 시작되었다. 따라서 과거의 건강이나 배경이 어떻든 희망과 자존심, 그리고 교육이 건강한 삶을 만들어가는 가장 중요한 요인이다. 질병까지도 감정상태에 영향을 받는다. 암의 진행과 정도 의학적 처치보다는 심리적 변수에 의해 크게 좌우된다. 이처럼 우리는 스스로를 치유하고 건강하게 만들 수 있는 힘을 내면에 지니고 있다는 사실을 기억해야 한다.<sup>1)</sup>

현대 물리학의 장(場)이론(Field theory)에 의하면 어떤 물리적 입자가 생성될 때 그 입자 주변에는 역동적 에너지와 운동력(Momentum)의 장(場)이 형성되는데 이 장은 그 주변의 다른 입자의 장이나 그 입자에 영향을 미친다고 한다.

신념, 상념, 감정은 허상이 아니라 물리적 입자다. 따라서 내가 어떤 생각이나 감정을 가지자마자 그것은 입자화되고 그 입자 주변에는 그 생각

이나 감정의 의도와 정보가 실린 에너지(기)와 운동력의 장이 형성된다. 즉 내 생각의 에너지 장이 상대의 에너지 장에 파장을 일으키게 한다.

내가 지금 무슨 생각을 하고 있는지 어떤 감정을 품고 있는지 다른 사람 눈에는 보이지 않겠지만 그 생각과 감정은 틀림없이 상대의 생각과 감정에 영향을 미친다.

내가 체험하고 있는 현실은 내 마음의 반영이다. 세상의 모든 일은 자신의 믿음대로 경험하기이다. 세상만사와 우리들 각자의 어떠한 일도 ‘믿는대로 경험한다’는 원리와 공식을 벗어나지 못한다. 그렇지만 아무리 생각하고 또 생각해 보아도 경험이란 신념의 결과가 아니고, 반대로 신념이 경험의 결과라고 느껴지고 있다면 그것은 그 사람이 개별의 식, 자아의식의 한정된 틀에 꼼꼼 묶여 있다는 증거다.<sup>2)</sup>

에고(Ego)를 떠난 우주의식, 순수의식의 차원에서 볼 때는 경험이 신념의 결과라고 하는 것이 명증하게 느껴진다.

신념이란 영화의 필름에 해당하고 경험이란 스크린에 비친 활동사진이다. 따라서 어둡고 조화롭지 못한 신념·상념은 질병이나 고통을 경험하게 하고, 밝고 조화로운 신념, 상념은 건강과 행복을 경험하게 한다. 내가 평소에 믿는 바가 나의 몸과 생활에 그대로 나타난다.

예를 들어 어떤 사람이 “나는 희생자다”라는 신념을 가지고 있다면 그는 자신을 희생자로 보게 될 것이고, 따라서 자기가 희생당하는 비극을 항상 끌고 다닐 것이다. “나는 사람과의 관계가 원만치 못해 고독하다”는 신념을 가지고 있다면 자기를 고독한 사람으로 여기면서 어디를 가나 고독하게 지낸다는 증거들을 보여줄 것이다.<sup>3)</sup>

몸과 마음은 별개의 존재가 아니며 마음가짐 여하에 따라 체내의 POMC라는 단백질 분해 현상이 상이하게 달라지며 이에 따라 화학 반응도 달라지는 것이다. 가령 ‘나는 쓸모없는 인간이다’라고 생각하면 몸은 점점 나쁜 상태로 변화하고 ‘위험한

1) 크리스티안 노스립, 강현주·홍성환, 여성의 몸, 여성의 지혜, 서울, 한문화멀티미디어, 2000, pp. 52-53.

2) 전홍준, 완전한 몸, 완전한 마음, 완전한 생명, 서울, 에디터, 2004, p. 66.

3) 전홍준, 완전한 몸, 완전한 마음, 완전한 생명, 서울, 에디터, 2004, p. 68.

사태가 벌어질 거야'라고 생각하면 정말 그런 결과를 맞게 될 가능성이 그만큼 높아진다. '병은 마음에서 생겨난다'는 옛사람의 격언은 뇌내 모르핀의 물리적 작용을 한마디로 설명하는 좋은 예라 할 수 있다.<sup>4)</sup>

좋은 생각을 하면 뇌에서 좋은 호르몬을 분비한다. 그 호르몬은 인간의 기분을 편안하게 하고 의욕을 갖게 할 뿐 아니라 잠재뇌(潛在大腦)를 활용시켜 자신도 상상하지 못했던 능력을 발휘하게 만든다. 게다가 견디기 힘든 상황에 닥치더라도 좌절하지 않고 극복해 나갈 수 있는 강한 인내력도 길러 준다. 이렇게 된다면 자신이 바라는 소망을 실현시킬 수 있는 확률은 비약적으로 높아질 것이 분명하다.<sup>5)</sup>

(2) 부정적인 신념을 긍정적인 신념으로 바꾸기

1) 어두운 신념, 상념, 감정 지우기

방법 1. 목은 감정 지우기

무의식 속에 오랫동안 담아두고 억압해 온 목은 감정을 다시 드러내 처리하는 데 강력한 효과가 있다. 대부분의 질병이나 고통은 오랫동안 억눌려 있던 목은 감정들이 부패하여 밖으로 드러난 결과이다. 이런 감정의 찌꺼기를 모두 처리하여 철저히 정화해 버리면 심신이 아주 편안해지는 것을 느낄 수 있다. 이 방법은 때와 장소를 가리지 않고 실행할 수 있다.

이 방법은 다음과 같은 요령으로 한다.

① 눈은 감아도 좋고 떠도 좋지만, 처음에 시작할 때는 잠시 감는 편이 좋을 것이다.

② 두 다리를 어깨너비 만큼 벌리고 편하게 선 다음(몸이 불편한 분은 앉거나 누운 상태) 온몸의 힘을 빼고 긴장을 이완시킨 상태로 1~2분간 아랫배로 천천히 호흡을 한다.

③ 이제 호흡에 대한 생각은 잊어버리고 온몸에 흐르는 어떤 기운, 에너지를 느낀다. 몸이 움직여 지는대로 따라 움직이면서 저절로 올라오는 분노, 증오, 두려움, 질투, 피해의식 등을 큰 소리와 함

께 온몸의 몸짓으로 표현한다. 가령 미워하는 사람에게 대한 증오의 감정이 올라 온다면 그 대상이 지금 내 옆에 있는 것처럼 상상하고 그 대상에게 하고 싶은 말이나 행동을 크게 과장하여 표현한다. 아무리 그 감정이 격렬하더라도 그것을 절대 억압하지 말고 철저히 경험하여 끝을 본다.

④ 억압된 감정이 충분히 표현되고 경험되었다면 이제는 반대로 미워하고 두려워했던 대상을 내가 포용하고 있는 것처럼 상상하며 그를 용서하고 축복해 준다. 이때 가슴으로부터 흘러나오는 큰 사랑으로 그를 어루만지며 "당신을 사랑합니다. 감사합니다"라고 말해준다.

방법2. 생명의 메시지 자각하기

내 생명의 근원은 나를 생명의 본성쪽으로 이끌기 위해서 끊임없이 신호를 보내고 있습니다. 즉 질병이나 고통을 수단으로 써서 "네가 지금 잘못된 방향으로 가고 있으니 그것을 자각하라"는 경고 신호를 보내고 있는 것이다. 다시 말해 나의 내면에서 가르침의 메시지를 질병이나 고통 같은 겉모양으로 포장해서 나에게 보내오고 있다는 말이다.

이 메시지를 알아차리게 되면 놀라운 변화가 일어납니다. 질병이나 고통이라는 어두운 에너지가 영적인 생명에너지로 재활용(Recycling) 되는 것은 바로 이 순간에 가능해진다.

그래서 질병과 고통 속에 내재하고 있는 생명의 메시지를 자각하는 일은 어둠에서 빛으로, 좌절에서 승리로 가게 하는 비결이다.

질병과 고난 가운데 담겨 있는 메시지는 예를 들어 "내가 따로 있다"는 생각이나 무엇이 좋다 싫다라는 생각이 착각이나 환상에 불과하다는 것을 자각하게 하는 것이다. 또한 몸이나 물질세계가 허망하고 실체가 아니므로 여기에서 벗어나도록 일깨워주는 것일 수도 있다. 그렇다고 해서 그 메시지의 내용이 무엇이냐고 딱 꼬집어 말할 수는 없다. 각자 느껴봐야 한다.

이 방법은 다음과 같은 요령으로 한다.

① 눕거나 또는 편하게 앉은 자세로 몸의 긴장을 풀고 지그시 눈을 감는다.

② 약 1~2분 동안 아랫배로 천천히 호흡한다.

4) 하루마야 시게오, 반광식 역, 뇌내혁명, 서울, 사람과책, 2001, p. 78.

5) 하루마야 시게오, 반광식 역, 뇌내혁명, 서울, 사람과책, 2001, p. 83.

③ 이제 호흡에 대한 생각은 잊어 버리고 자신의 질병이나 고통으로부터 오는 아픔, 불편한 느낌을 거부하지 말고 잘 받아들여 그것을 느껴지는 대로 느낀다.

④ 모든 주의를 아픔이나 느낌 속으로 보내 온몸으로 그것을 경험하면서 이 아픔, 이 느낌이 어디에서 오고 있을까 하며 그것을 찾아 주의를 넓혀 나간다.

⑤ 어떤 생각, 인상, 감정이 떠오르더라도 회피하지 말고 그것을 잘 따라가다 보면 어느 순간 “아하! 이것이 내 몸에 병을 만들어낸 근원이구나”와 같은 통찰 내지는 가슴의 울림을 만나게 된다.

이렇게 자각하는 것만으로도 놀라운 치유가 일어날 수 있다. 이런 통찰은 자신만이 할 수가 있고 그것이 자신의 병과 고통의 근원이라는 확신도 자신만이 알 수 있다. 그 통찰의 내용은 자신도 모르는 사이에 가졌던 어떤 부정적인 신념, 상념, 감정일 수도 있고, 슬픔 혹은 공포와 같은 충격적인 사건일 수도 있다.

이 연습을 통해서 내 생명의 근원에서는 질병이라는 고마운 선물을 통해 나로 하여금 이와 같은 어두운 생각과 감정에서 벗어나도록 가르치고 있구나 하는 자각을 일깨워줄 수 있다.

질병이야말로 더 이상 재앙이 아니라 내가 생명의 빛을 따라가도록 안내해 주는 큰 축복이구나 하는 자각이 일어난다면 그 사람은 이내 커다란 변화를 체험하게 될 것이다.

이 방법을 여러 번 되풀이해 보았는데도 어떤 자각이 일어나지 않았다고 해서 걱정할 필요는 없다. 모든 사람에게 반드시 이런 자각이 일어나야만 하는 것은 아니다. 이 방법을 통해서 별 소득을 얻지 못했다면 또 다른 방법을 통해서 고통의 근본원인을 찾아내 소멸시킬 수 있다.

## 2) 밝은 신념, 상념, 감정 가지기

### 방법 1. 큰 사랑으로 받아들이기

아픈 환자를 더욱 그르치게 할 수 있는 함정의 하나는 자신에 대한 패배감, 남에 대한 섭섭함, 성공한 사람에 대한 질투심 따위에 젖어 있는 것이다.

일단 몸이 아프면 자칫 외로움, 좌절, 피해의식, 두려움 같은 어두운 생각이나 감정에 빠지기 쉽다. 물론 지금 몸이 아픈 것은 자신의 어두운 신념, 상념, 감정의 결과이기는 하지만 자신에게는 어두운 면만 있는 것이 아니고 그보다는 훨씬 밝고 위대한 면이 있다는 것을 꼭 알아야 합니다. 그래서 마음의 초점을 항상 자신의 밝은 면에다 맞추고 있어야 한다.

건강할 때는 잘 느끼지 못했지만 몸이 아플 때는 섭섭하게 느껴지는 사람이 생기게 되고, 밋고 싫은 사람도 더 많이 생길 수가 있다. 다른 사람의 허물이 보이고 거부감이 들더라도 그것은 그 사람의 잘못이 아니라 분명히 나의 어두운 신념, 상념의 투영임을 깨달아야 한다. 상대방도 나와 똑같이 자기의 삶에서 고통을 피하고 행복을 찾으려고 노력하고 있으며 생명의 본성을 배워가고 있다는 것을 이해해야 한다. 모든 사람에게는 반드시 밝은 면이 있다.

자신에 대한 좌절, 피해의식, 두려움, 그리고 타인에 대한 분노, 섭섭함, 질투심은 자신을 살려내는 생명에너지가 못들어 오게 그 통로를 꽉 틀어막고 있는 것에 지나지 않는다. 이 막힌 통로를 반드시 뚫어야 한다.

이 방법은 다음과 같은 요령으로 한다.

① 매일 빠짐없이 ‘칭찬과 감사의 일기’를 쓴다. 자신과 타인에 대해 감사하고 칭찬할 만한 내용을 찾아내서 하루 한 가지 이상씩 꼭 써나가도록 한다.

② 일기장을 항상 몸 가까이 준비해 둔다. 이 일기는 잠자리에 들기 전에만 쓸 것이 아니라 자신이나 남에 대해 부정적인 생각이나 감정이 생길 때마다 그것에 빠지지 말고 즉시 알아차려서 반대로 자신의 장점과 남의 장점, 밝은 면을 찾아내서 일기장에 적는다. 이 일은 의도적으로 해야 한다.

자신이나 남을 잘 살펴보면 거기에는 반드시 밝은 면, 희망적인 면이 있다. 그것을 발견하여 하루도 빠짐없이 일기장에 적어 나가는 것이 중요하다. 같은 내용이 자주 반복되어도 상관없다. 이 일을 꾸준히 해 가다 보면 고통만을 준다고 생각했던 질병과 아픔까지도 감사하게 느껴질 때가 있을 것이다.

병상일기를 쓸 때 병을 적으로 생각하고 투쟁하는 결의를 다지는 내용으로 쓰기가 쉬우나 이렇게 하면 얻는 것보다 잃는게 더 많을 수 있다.

자신과 남의 장점과 밝은 면만을 보면서 늘 칭찬하고 감사하는 마음을 키워 가다 보면 어느 때는 자연스럽게 가슴에서 모두를 큰 사랑으로 받아들이는 감동이 일어나게 된다.

어두움을 어두움으로 대응해서는 밝아지지 않는다. 오직 밝은 빛을 비출 때만이 그 어두움이 밝아진다. 이 방법은 환자만이 아니라 일반인들도 활용할 수 있다. 제대로만 활용한다면 삶에 큰 도움이 될 수 있다는 것을 알게 될 것이다.

## 방법 2. 웃기 연습

불치병으로 알려진 강직성 척추염(일종의 류마티스성 질환)에 걸린 환자가 6개월만에 완치되어 세계 의학계의 주목을 받은 일이 있다. 더욱 놀라운 것은 엄청난 양의 웃음과 비타민 C만으로 그 같은 결과를 얻었다는 사실이다.

미국의 유명한 잡지 「세터데이 리뷰」의 편집장 노먼 커즌스가 바로 그 장본인인데 그는 자신의 체험을 『질병의 해부』라는 책을 통해 소개한 바 있다.

방법은 의외로 간단하다.

웃기는 코미디를 보든지, 아니면 재미있는 일을 상상하면서 매일 몇 시간씩 큰 소리를 내서 웃는 것이다. 처음에는 어색하고 쑥스럽겠지만 일단 한번 웃음보가 터지고나면 그 다음은 식은 죽 먹기이다. 아마 웃음과 행복감이 엔돌핀이라는 호르몬을 분비시켜 건강이 좋아진다는 말을 들은 적이 있을 것이다. 그러나 웃음과 행복감이 가져다 주는 생명력은 어떤 호르몬 한두 가지를 분비시키는 정도가 아니라 상상도 하지 못할 더 엄청난 일을 한다. 이것들은 그 사람의 부정적 상념과 감정의 회로를 근본적으로 돌려 놓아 모든 세포를 재배열시킨다. 마치 우리 몸의 DNA에 밝고 건강한 정보를 엄청나게 퍼붓는 것과도 같다.

일본 오카야마에 있는 시바다 병원에서는 모든 입원환자에게 하루 3시간씩 웃기 연습을 시키고 있다고 한다. 그 결과 말기암 환자가 자연 치유되거나 복수가 심한 간경변 환자의 소변이 터져서

중세가 좋아진 사례들이 있다고 한다.

## 3) 몸에 대해 있는 그대로 받아들이기-주의집중 명상, 위빠사나 명상

명상법에도 여러 가지가 있지만, 일어나는 모든 것을 있는 그대로 바라보는 명상법이 있다. 위빠사나명상, 주의집중 명상이라 부르는 것인데, 위빠사나라는 말에서 위(vi)는 여러 가지, 빠사나(passana)는 꿰뚫어 본다는 뜻이다. 위빠사나 수행은 자신의 몸과 마음에서 일어나고 있는 다양한(vi) 현상을 있는 그대로 알아차리는(passana) 수행법인 것이다.

그 다양한 현상을 붓다는 신수심법(身受心法) 등 넷으로 나누어 설명하였다. 신은 몸을, 수는 느낌을, 심은 마음을 가리킨다. 그러니까 법을 제외한다면 위빠사나는 곧 자신의 몸과 마음을 알아차리는 명상법이라고 간단하게 말할 수 있다. 느낌은 결국 마음의 한 측면이기 때문이다. 법은 마음이 떠올리는 관념을 뜻하기도 하고, 몸과 마음이 따르고 있는 법칙을 뜻하기도 한다.<sup>6)</sup>

주의집중명상을 실천할 때는 마음을 한곳에 모으고 어떤 특정 대상에 호흡을 집중시켜 나간다. 보통 처음에는 특정 대상에 의식을 집중하려고 애를 써보지만 금방 마음이 흐트러지게 마련이다. 예컨대 과거에 대한 기억이나 미래에 대한 생각, 어떤 신체부위의 아프거나 가려움 같은 감각, 또는 따분함이나 초조감 또는 불안감 같은 심리적인 것들에 생각이 머물 때는 어떤 판단도 하지 말고 그냥 그것만을 조용히 관조하도록 한다. 이렇게 한 후에는 원래 주의집중의 대상으로 삼았던 곳으로 마음을 되돌리도록 한다. 방황하는 마음을 초점대상으로 되돌린다는 것은 이완반응과 같은 사마타 명상과 유사하다. 그러나 이 두 명상간에는 중요한 차이가 있다. 주의집중명상은 자신의 마음이 원래의 집중대상에서 떠나 다른 대상에 머물 때 머물고 있는 그 대상까지도 관찰한다는 것이 특징이다. 순간순간 변화하는 의식세계를 어떤 개입이나 판단 없이 그냥 그대로 관조하는 것이다.

카뱃-진은 주의집중명상법을 실천할 때 무엇보다

6) 김정빈, 위빠사나 명상, 등지, 서울, 1997, p. 206.

다도 다음의 일곱 가지 태도를 확고하게 가져야 한다고 강조한다. 첫째, 판단하지 말라. 자기의 주관적 판단에 끌려 호오(好惡), 선악(善惡) 등 시비에 말려들지 말고, 자신의 마음이 일으키는 작용을 조용히 지켜보기만 하라. 둘째, 인내심을 갖는다. 사물이 변화하는 데는 시간이 필요하다. 금방 효과가 없다고 짜증을 내거나 초조하게 생각해서는 안된다. 셋째, 초발심을 유지하라. 처음 시작할 때 갖는 순수한 마음을 끝까지 지속하여야 한다. 넷째, 자신에 대한 믿음을 갖자. 자기자신이나 자신의 감정상태에 일어나는 변화를 주목하고 관찰하는 것이 중요하다. 다섯째, 지나치게 애쓰지 말라. 억지로 노력하지 말고 자연스럽고 편안한 마음으로 지켜보라. 여섯째, 수용하라. 모든 것을 있는 그대로 보고 그대로를 받아들인다. 일곱째, 내려놓아라. 집착하고 있는 대상을 모두 내려놓는다.

이러한 일곱 가지 태도와 더불어 평소 하루 20분 이상, 일주일에 6일 정도 명상을 하는 것이 좋다고 권고한다. 더불어 기름진 음식을 먹지 말고, 야채·과일과 같은 식물성 음식을 주로 섭취하고 물을 많이 마실 것을 당부한다.

#### 4) 명상이 몸에 미치는 영향

카벗-진은 메사추세츠대학 메디컬센터에서 주의집중명상법을 실천한 환자들이 명상수련하는 것을 좋아했고, 새로운 삶의 전기를 얻었다고 보고한다. 일반적으로 8주간의 수행이 끝나면 처음 보이던 각종 신체징후와 불안·우울·적개심 같은 심리적 증후가 현저하게 감소한다고 한다. 여러 집단의 피험자를 대상으로 몇차례에 걸쳐 반복 연구해도 동일한 결과가 나타나며, 이는 질병의 종류와 관계없이 거의 유사했다. 이러한 사실은 곧 이 명상 프로그램은 대상자가 어떤 종류의 질병을 가졌든 또는 어떤 상황에 처했든 모두 적절하게 작용한다는 것을 의미한다. 신체질병의 증후가 감소하는 것과 더불어 건강에 관한 행동과 태도도 개선되며 세상이나 자기자신을 보는 관점도 크게 달라진다. 즉 이 명상을 수행한 사람들은 자신감이 생겨 더욱 당당하게 자기를 주장할 수 있게 되며, 자기자신을 좀 더 잘 돌아보게 된다. 또한 이들은 자신의 삶을 더 잘 통제할 수 있다는 자신감을 갖고

스트레스 상황을 위협적인 것이 아니라 도전적인 것으로 기꺼이 받아들이며 삶이 매우 의미있는 것이라는 태도를 갖게 되었다고 한다. 8주간의 명상 프로그램을 마친 사람들을 대상으로 여러 차례 사후조사를 한 결과에 따르면 대부분의 사람들은 몇년간 이 명상을 계속하고 있었고, 이 프로그램에서 얻은 좋은 효과가 지속되고 있다고 응답하였다.

카벗-진 등의 연구(1992)에서는 이 명상법이 공황발작으로 심한 고통을 받고 있던 환자의 치유에 큰 효과를 보였다고 밝혔다. 이런 환자가 호흡명상에 주의집중 훈련을 하게 되면 과거 경험했던 가슴통증이나 숨막힘 같은 병적 공포가 약화된다.

또한 주의집중명상은 기종(氣腫, emphysema)이나 만성폐색 폐질환의 재발에 도움이 된다는 사실도 밝혀졌다. 숨이 끊어질 듯한 발은 호흡발작의 빈도와 정도가 감소할 뿐만 아니라 이러한 발작을 통제할 수 있다는 자신감도 증가한다는 것이다.

최근 메시추세츠대학 메디컬센터의 피부과는 주의집중명상이 잘 알려진 스트레스 관련 질병의 하나인 건선피부병(psoriasis, 마른버짐)의 치료에 효과가 있다는 것을 증명하였다. 자외선 치료를 하는 동안 명상을 한 사람과 단순히 자외선만 쬐인 사람을 대상으로 치료효과를 비교했더니 명상을 한 사람이 그렇지 않은 사람보다 훨씬 빨리 치유되는 결과를 얻었다.

카벗-진은 1997년 달라이 라마와의 대담에서 최근 2년 동안 자신의 스트레스 클리닉에서 주의집중명상을 실천한 사람이 1155명인데, 이 프로그램이 끝난 후 32% 정도가 분노 불안 우울 신체화 와 같은 행동증후가 줄어들었다고 말한 바 있다. 의학적으로 진단해보면 8주간의 명상이 끝났을 때 45% 정도의 사람들에게서 각종 질병의 증후가 감소했으며, 80%이상의 환자가 자신의 신체적 심리적 증후가 감소했음을 자각했다고 한다. 물론 모든 사람에게 명상이 좋은 효과를 나타내는 것은 아니다. 15~20% 정도는 명상을 하고 난 후 과연 무엇이 어떻게 좋아졌는지 알 수 없다고 응답했다. 그러나 현재까지 주의집중명상법에 비견될 만한 좋은 결과를 보여주는 심리적 개입방법은 발견할 수 없었다는 것이다.

전체론적 의학(Holistic medicine)의 관점에서는 건강이든, 질병이든 생리와 심리, 생활양식, 자연 환경, 사회경제적 조건, 문명구조, 대중의식 등 헤아릴 수 없을 만큼 많은 차원과 요인이 그물코처럼 연결되어 나타나는 다차원적인 현상으로 이해하려고 한다. 건강과 질병에 대응하는 전체성 의학의 관점은 대체로 다음과 같은 다섯가지 특징으로 요약할 수 있다.

첫째, 사람 생명의 실체는 단지 생물학적인 몸이 아니라 몸을 포함하여 마음과 생명에너지, 영성(靈性, Spirituality)등이 하나로 통합되어 있는 유기체이다. 마치 양과구조처럼 육체 너머에 겹겹으로 중층화(重層化)되어 있는 다차원적이고 복합적인 통일체이다. 정신과 육체, 심리와 생리, 각 기관, 각 조직은 상호 작용하고 상호 제약하는 불가분의 통일체로서 전체적으로 관찰해야 하고 나아가서 그 개인과 환경을 육화적이고 통일적인 평형상태로 유지시키는 것이 건강에 이르는 최선의 길이다.

둘째, 질병의 병증만을 제거하려고 하지 않고, 건강을 전체적으로 회복하는데 초점을 맞춘다. 현대의학의 의사들은 대체로 질병에 대한 지식은 해박하나 건강에 대해서는 무지한 편이다. 그렇기 때문에 현대의학은 치유의 열쇠인 자연치유시스템(Spontaneous healing System)을 도리어 파괴하는 치료행위도 서슴지 않고 감행하는 경향이 있다. 질병을 치유하고 건강을 회복하는 진정한 방법은 자연치유시스템을 치료의 중심 고리로 보고 이 시스템을 활용하여 자연치유력을 증강시키는 일을 치료의 최대 목표로 삼아야 한다.

셋째, 환자 스스로가 자신의 질병을 치유하고 건강을 회복하는 치료의 주체가 되고 의사는 이를 도와주는 입장에 서야 한다. 종래의 현대의학은 환자를 기계적 대상으로 객체화함으로써 정녕 환자 자신을 철저히 소외시키고 있다. 치유효과를 높이고 삶의 질을 개선하기 위해서는 환자가 치료의 중심에 서서 자신의 병은 자신이 치료한다는 관점과 의지를 가져야 한다. 이렇게 될 때 진정으로 환자의 인간성이 회복될 수 있다.

넷째, 다양하고도 다차원적인 치료방법들을 총체적으로 조화시킨다. 심리적 요법, 영양·식이요법,

운동요법, 기타 자연요법 등 도움이 될 수 있는 모든 치료방법들을 통합시켜 활용한다.

다섯째, 환자로서의 체험을 삶이 변화될 수 있는 계기로 활용하여 질병을 자기실현의 일부로 간주한다. 질병을 부정적으로 평가하기 않으며, 자신의 발병 원인을 근원적으로 성찰하여 삶을 변화시키는 기회로 삼는다. 따라서 질병이란 긍정적으로 때 자신의 영성과 삶의 질을 더 높은 차원으로 진화시켜 주는 생명의 메시지이다.

전체성 의학에서는 위와 같은 사상적 특성을 질병의 치유를 위해 임상에 응용할 때, 일반적으로 마음의 치유, 몸의 치유, 영성의 치유라는 세 개의 차원으로 나누어 이들을 상호 조화시키고 있는 것으로 보인다.

모든 몸의 병이 오로지 마음으로부터만 온다고 할 수는 없지만, 신념이나 감정, 생각들이 우리 몸에 미치는 영향은 실로 지대하다고 할 수 있다. 몸의 건강에는 반드시 건강한 신념, 긍정적인 신념들이 있게 마련이고, 건강하지 못한것에는 반드시 어두운 신념이나 생각, 감정들이 있다. 실제로 의학이 담당할 수 있는 부분을 차지하고서라도 마음으로부터 기인하는 몸의 병에 대해서는 어두운 신념이나 감정들을 찾아내어 어두운 상념, 감정, 신념은 지우고, 그 자리에 밝은 신념, 상념, 감정으로 대신하고, 진심으로 자신의 어두운 신념, 감정, 상념들과 화해하고 용서했을때, 진정한 몸의 건강이 찾아오게 될 것이다.

### III. 결론

명상수련에 있어서 몸과 신념의 관계 및 자기치유방법 등에 대해 고찰해본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 마음으로 생각하는 것은 추상적인 관념 상태에서 그치지 않고 반드시 구체적인 물질로 변화되어 육체에 작용한다.
2. 몸에 질병이 있다는 것은 반드시 부정적인 신념, 상념, 마음이 있음을 암시한다.



3. 몸과 마음에서 일어나고 있는 변화와 상태를 있는 그대로 바라볼 때-명상과 같은 방법으로- 긍정적인 변화가 일어난다.

4. 몸의 부정적인 신념을 긍정적인 신념으로 바꾸었을 때 감사하는 마음이 우러나고, 몸의 질병이 치유된다.

### 참고문헌

1. 전세일·전홍준·오홍근 엮음. 새로운 의학, 새로운 삶. 창작과 비평사. 2000.
2. 김정빈 저. 마음을 다스리는 법 위빠사나 명상. 등지. 1997.
3. 하루야마 시게오. 뇌내혁명. 반광식 역. 사람과 책. 2001.
4. 프란시스코·콘트레라스. 전홍준 옮김. 새로 찾는 생명 21세기 건강의 길. 2001.
5. 전홍준. 완전한 몸, 완전한 마음, 완전한 생명. 2004.
6. 크리스티안 노스립. 강현주 옮김. 여성의 몸 여성의 지혜. 한문화 멀티미디어. 2000.
7. 하루야마 시게오. 심정인 역. 뇌내혁명 3. 사람과 책. 2000.
8. 장연집. 대체치료로서의 명상과 질적연구. 논문집 제10호. 25-3. 2002.
9. 명상과 바이오피드백에 대한 동서 심리학적 고찰. 이봉건. 심리과학 Vol.10. 19-31. 2001.
10. 김정호. 위빠사나 명상의 심리학적 고찰 사회과학연구 Vol.4. 35-59. 1996.
11. 명상을 통한 자기치유. 장현갑. 인문연구. 265-281. 2000.
12. 김정호, 김수진. 과민성대장증후군(Irritable Bowel Syndrom; IBS)을 위한 호흡마음챙김명상 프로그램의 실제 학생생활연구 25-56. 2002.
13. 이희상. 명상과 성인병에 대한 소고. 한국외국어대학교 논문집 제31집. 397-426. 1999.
14. 이정화. 명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향. 보건학석사학위논문. 2003.
15. Kim SJ, Lee CS. The Effects of Meditation on Stress and Self Efficacy of

College Students. Chonnam Med J. 2000 Dec;36(4):403-414. Korean.

16. Lee JH, Kim YM, Choi YM. The Effect of Meditation on Depression and Anxiety. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 1999 May;38(3):491-500. Korean.

17. Lee KY, Kim SY. A Study on the Patterns of Alternative Therapy Experienced by the Aged. J Korean Acad Nurs. 1999 Apr;29(2):336-345. Korean.

18. Jeong DU. Theoretical Considerations on the Taoistic Meditation, "Yang-Sheng-Sul" Focused on the Book of the Korean Traditional Medicine, Dong-Ui-Bo-Gam. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 1999 Jan;38(1):27-47. Korean.

19. Kim MY. An Analysis of Research Trends on Meditation. J Korean Acad Nurs. 1997 Dec;27(4):923-932. Korean.

20. Hahm BJ, Kwon JS, Rhi BY. Electroencephalographic Changes Induced by Meditation: Spectral and Visual Analysis. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 1997 Nov;36(6):1125-1137. Korean.

21. Lee JH, Kim YM, Choi YM, Lee GC. The Effect of Meditation on Problem Solving Ability and Self-Perception. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 1997 Jul;36(4):723-731. Korean.

22. Kim MJ. Cognitive Nursing Intervention. J Korean Acad Nurs. 1992 Sep;22(3):337-351. Korean.

23. Ryoo KJ. A Study On The Attitudes Toward Death -For Nursing Care of The Terminally III. J Korean Acad Nurs. 1974 May;4(1):162-178. Korean.