

2016년도 제4차
한국자연치유학회 Workshop Program

워크숍 명칭 : 몸과 마음을 다스리는 치유의 세계

일 시 : 2016년 10월 29일(토) 11:00 - 18:00

접 수 : 11 : 00 - 18 : 00

장 소 : 강남행복비전센터

점 심 : 12 : 00 - 13 : 00 <즐거운 도시락 제공>

워크숍 시작 13:00 - 18:00

홈페이지 주소 www.knaturopathy.org

오시는 길 : 강남행복비전센터 안내도(별첨 약도 참조)

전철 분당선, 9호선→ 선정릉역 1번 출구에서 직진 50m 전방에
sk주유소→IBK은행/마사지→우회전하여 30m전방에
강남행복비전교회 2층

연락처 : 010-7774-3118 정미연 간사 02-595-0675

주 관 한국자연치유학회

후 원 국제온열건강문화교육협회, (사)서울아리랑보존회, (주)워터스
대한미용문화예술학회 (주)웰네스제이, (주)리더스교육진흥원
강남행복비전교회



한국자연치유학회 회장 생명과학박사

President Lee, Hyung Hoan, Ph.D.
The Korean Society for Naturopathy



본부 주소 : 서울 성동구 독서당로 441 신동아상가 101호

전 화 : 02-2299-3118 010-7774-3118 Email: ksn9988@nate.com

환 영 사



오늘 제4차 자연치유 워크숍을 개최하게 되어 진심으로 기쁘게 생각합니다. 우리 학회가 2012년 창립하여 현재까지 꾸준히 발전하여 왔습니다.

이 모두가 회원 여러분들의 뜻깊은 성원과 알찬 노력의 결과라고 믿어 의심치 않습니다. 학술대회도 꾸준히 발전하였고 워크숍도 매년 새로운 분야를 발굴하여 지속적인 발전을 거듭하고 있습니다.

학회의 워크숍에 참여를 해주시는 발표자와 참석해주신 회원 여러분께 진심으로 감사를 드립니다. 오늘날 자연치유의 “자연힐링”에 대한 관심은 전국적으로 나아가 전 세계적으로 미래 의학의 발전방향을 말해주고 있습니다.

의학적인 발전도 매우 고무적이지만 제3의 인간의 존엄성을 살리는 자연 의학의 발전은 더욱 고무적이라 할 수 있습니다.

오늘은 세 개의 알찬 과제를 가지고 여러분들의 참여 속에서 뜻깊은 워크숍이 되어 주기를 바랍니다.

회원 여러분들의 더욱 알찬 성원과 발전에 기여를 부탁하면서 인사에 대신합니다.



한국자연치유학회 회장 생명과학박사
President Lee, Hyung Hoan, Ph.D.
The Korean Society for Naturopathy



※ 회 순 ※

13:00 – 13:30

개회 선언 -----사회자
(유명옥 워크숍교육이사. 홍성진 학술이사)

태극기에 대한 의례 -----사회자

회장 인사 -----이형환 회장

발표자 소개 -----회장

워크숍 진행 안내-----사회자 좌장 소개

워크숍 시작

2016년도 제4차 한국자연치유학회 Workshop Program

워크숍 명칭 : 몸과 마음을 다스리는 치유의 세계

일시 : 2016년 10월 29일(토) 11:00 - 18:00

접수 : 11 : 00 - 18 : 00

장소 : 강남행복비전센터

점심 : 12 : 00 - 13 : 00 <즐거운 도시락 제공>

행사 사회 : 유명옥 박사(서울아리랑보존회 회장) 홍성진 박사(보건복지부)

< 워크숍 연제 및 연사 >

13:10 - 회장 인사

13:30-14:30 좌장: 함용운 교수(고려대학교 물리치료학과)

연제: 감성치유상담 기법과 시연

연사: 천준협 석좌교수 (국제신학대학원대학교 전인치유상담 전공)

14:40-15:40 좌장: 이석복 자연치유학 박사

연제: 건강순환 기혈운동

연사: 월선 김용필 원장 (국제기혈도아카데미)

15:50-16:50 좌장: 하헌주 박사(국제온열건강문화교육협회 회장)

연제: MBST 마음·몸·영혼·가족의 통합심리치유 및 공개시연

연사: 이섬백 원장 (국제통합힐링교육센터)

17:00

토론 행사 : 회장의 전체 평가

강태숙 교수(목포과학기술대학교)

이근광 교수(동방문화대학원대학교)

강현 교수(단국대학교)

연락처: 010-7774-3118 정미연 간사 02-595-0675

주관 한국자연치유학회

후원 국제온열건강문화교육협회, (사)서울아리랑보존회, 대한미용문화예술학회

(주)웰네스제이 및 (주)리더스교육진흥원, (주)위터스, 강남행복비전교회



한국자연치유학회 회장 생명과학박사 이형환

President Lee, Hyung Hoan, Ph.D.
The Korean Society for Naturopathy



<< 워크숍 발표연제와 요약 >>

제 1 발표 연제 초록

전준협 석좌교수 국제신학대학원대학교 전인치유상담 전공

<목 차>

I. 서론

'감성치유상담'이란?

II. 본론

1. '행복'을 가로막는 장벽은 '감성오염'에서 온다.
2. 인간관계는 '감성교류'에서 시작된다.
3. 인생을 바꾸는 열쇠는 '이성'이 아니라 '감성'이다.
4. 사람은 '감성'을 통해서만 변화할 수 있다.
5. 인간의 '매력'은 '감성의 생명력'에서 나타난다.
6. '감성치유'를 시킬 수 있는 '요법' 15가지
 - (1) 웃음요법
 - (2) 음악요법
 - (3) 댄스요법
 - (4) 기도요법
 - (5) 압도요법
 - (6) 칭찬요법
 - (7) 축복요법
 - (8) 격려요법
 - (9) 피드백요법
 - (10) 서술요법
 - (11) 시각화요법
 - (12) 비전요법
 - (13) 낭독요법
 - (14) 암송요법
 - (15) 선언요법

III. 결론

I. 서론

'감성치유상담'이란?

사람들이 인생을 살면서 부딪치는 문제들은 5가지 분야, 즉 <영성문제>, <감성문제>, <지성문제>, <관계성문제>, <육체성문제>인데, 사람들이 느끼는 모든 불행은 단순히 하나의 문제라기보다는 종합적인 문제에 의해서 생기는 경우가 많다. 한 번 불행의 악순환에 빠져 들면 쉽게 행복으로 회복되지 않는데, 그것은 바로 하나의 문제가 점차적으로 다른 4가지 요소에 악영향을 미쳐 문제를 더욱 크게 확장시키기 때문이다. 이 5가지 치유방법의 첫 글자를 따서 '세일프 전인치유시스템(SEIRP Holistic Healing System)'이라고 하는데, 이 중에서 사람들이 가장 쉽게 이해하고, 공감할 수 있는 부분이 바로 '감성치유(Emotional Healing)'이다. 감성적인 문제는 지식과 의지만으로 해결되지 않는다. 감성적인 문제는 감성적으로 치유

해야 한다.

추울 때 몸이 떨리는 것은 몸을 급히 움직여 체온을 올리기 위한 우리 몸의 노력이다. 특히 인간은 육체뿐만 아니라 감성적으로도 항상성을 가지고 있다. 상처를 받을 때 스스로 회복하려고 노력한다. 불안할 때 팔짱을 끼거나 몸을 움츠리는 것은 스스로를 안아주는 행동이다. 마치 어머니의 자궁 속에 있을 때처럼 행동한다. 다시 말해, 우리는 이미 스스로 행복하고 건강한 삶을 살 힘을 가지고 있다. 마음의 상처를 치유해 행복으로 향해서 나아갈 수 있는 에너지가 있다. 단지 그것을 어떻게 찾아내고, 어떻게 활용해야 하는지 그 방법을 모르고 있을 뿐이다. 그 방법이 바로 '감성치유'이고, 치유 원리를 바탕으로 과학적인 자연치유적 상담기법을 사용하여 스스로 치유 회복하게 만들 수 있도록 돕는 것이 바로 '감성치유상담'이다.

II. 본론

1. '행복'을 가로막는 장벽은 '감성오염'에서 온다.

감성이 오염되어 있으면 외부의 모든 자극을 왜곡해서 받아들인다. 쉽게 말해 상대방을 오해하거나 제멋대로 착각을 하게 된다. 예를 들어, 회사 동료가 친절을 베풀어도 '저 인간이 또 뭘 바라고 저러지?', 혹은 '나를 이용해 먹으려고 저러는 거 아냐?'하며 상대의 진심조차 오해한다. 그러니 반응도 쌀쌀맞고 거칠어질 수밖에 없고, 그로 인해 친해지고 싶어서 다가오는 사람들에게 상처를 주는 일이 많아진다. 연인이나 부부관계가 원만하지 못한 경우도 백이면 백, 감성오염이 문제다.

한 예로, 30대 초반의 한 내담자는 세상과 주변 사람들에 대해서 불평과 불만이 심했고, 못마땅한 것이 너무나 많았다. 말을 함부로 해서 사람들의 마음에 상처를 잘 입히면서도, 그것으로 싫은 소리를 들으면 오히려 자기가 분노를 터뜨렸다.

매사에 이런 식이니, 회사에서도 동료나 선후배와 사이가 좋을 리 없었다. 싫어하는 사람이 많아서 그 사람들 얼굴만 봐도 머리가 아찔하고 열이 치솟는다고 했다. 연애라고 해서 다르지 않았다. 번번이 남자들과 삐걱거렸기 때문에 누군가를 사귀는 일에 진저리를 내고 있었다. 남자들이 모두 자신을 이용하기만 한다는 피해의식에 사로잡혀 있었다.

이 여성의 문제는 한 마디로 요약할 수 있다. 바로 <감성오염>이다. 앞에서도 언급했듯이 인간의 무의식으로 통하는 통로가 감성이기 때문에 감성이 오염되면 행복해질 수가 없다. 굳은 의지를 가지고 '행복해지고 싶다.'라는 메시지를 무의식 속에 집어넣으려고 해도, 무의식의 통로인 감성이 오염되어 있기 때문에 모든 정보가 오염된 상태로 입력된다. 따라서 자신이 원하는 결과는 나오지 않고, 엉뚱한 결과가 나오게 된다. 아무리 투명한 남극의 청정수를 흘려보낸다고 해도, 수도관이 오염되어 있으면 녹물을 먹을 수밖에 없는 것과 마찬가지로 이치다.

우리는 모두 오염되지 않은 청정한 감성을 가지고 태어난다. 그러나 세상에 나와 조금씩 상처를 받으며 감성이 오염되어 간다. 사람들은 감성오염이 심각한 이들을 도저히 상대할 수 없는 사람으로 치부하거나 정신병자, 혹은 미치광이로 취급하는 경우가 많다. 그들은 단지 감성이 오염되어 있기 때문이다.

감성이 오염되면 구름이 햇빛을 가리듯 행복이 들어오는 통로가 가려지게 된다. 벗어나기 위해 벼동대지만, 가끔은 그 노력이 오히려 더 큰 오염을 만들기도 한다. 감성오염 상태에서는 자신이 노력하면 할수록 주변에서 불행한 일들이 자꾸 생긴다. 사람과의 관계가 자꾸 멀어지고, 상처가 더 커진다. 하얀 옷에 묻은 먼지를 털겠다고 연탄재 묻은 손으로 옷을 만지

는 격이다. 닦아내면 닦아낼수록 더 시커멓게 되니 자신은 애가 탄다. 그러나 더 비극적인 것은, 자기 손에 연탄재가 묻었다는 것을 모른다는 사실이다.

감성오염은 진정한 감성치유만으로 씻어낼 수 있다. 감성치유는 인간의 내재된 무의식을 뜯어고치는 정교한 작업이다. 감성이 치유된 사람은 상대방이 주는 것을 있는 그대로 볼 수 있다. 따라서 받을 줄도 안다. 상대방이 주는 것을 그대로 받아들이기 때문에 진심을 쉽게 느끼고, 또 진심으로 감사의 표현을 할 수 있다. 감성이 치유된 사람들은 주변 사람들로 부터 더 많은 사랑을 받게 된다. 따라서 행복의 기회도 많아진다. 또한 감성이 치유된 사람들은 치유된 사람들끼리 함께 대화하는 것을 좋아한다. 왜냐하면 모든 것이 쉽게 통하기 때문이다. 그러나 감성이 오염된 사람들과 대화할 때는 답답함을 느낀다. 감성이 오염된 사람은 어떤 말도 자신의 오염된 통로를 통해서 받아들이며 자기 나름대로 해석하기 때문이다. 마치 빨간 선글라스를 끼면 모든 것이 빨강계 보이는 것처럼, 감성이 오염되면 모든 것이 불평과 불만으로 보인다.

머리로는 잘 해보려고 하는데, 스스로도 의도하지 않은 행동이 불쑥불쑥 튀어나온다거나 자꾸만 불행해진다면 감성오염을 의심해야 한다. 당신 주변에 있는 누군가에게 최선을 다했고, 그 사람을 행복하게 해 주었는데도 그 사람이 늘 불평과 원망만 한다면 '그가 바로 감성오염이 아닌가?' 하고 생각해보고, 미워하기보다는 불쌍히 여겨야 한다.

컴퓨터를 오염시키는 바이러스도 정기적으로 체크하며 관리한다. 하물며 내 행복을 좀먹는 바이러스가 있다면 열일 제쳐두고 찾아내어 없애야 하지 않겠는가. 행복해지고 싶다면, 내 안의 감성오염부터 발견하여 치유해야 한다.

2. 인간관계는 '감성적 교류'에서 시작된다.

인간에게는 '자기 사랑 영역'의 구분 능력이 있다. 자기 사랑 영역이란 '한 인간이 애정을 가지고 사랑하는 영역'을 말한다. 어떤 이는 자기 사랑의 영역을 개인으로 제한한다. 어떤 이는 자기 사랑의 영역을 가정으로 제한한다. 어떤 이는 자기 사랑의 영역을 모든 인류라고 생각한다. 혹은 자기 사랑의 영역을 만물이라고 생각하는 이도 있다. 그러나 반대로 자기 사랑의 영역이 없는 사람도 있다. 이런 사람은 자신을 소중하게 여기지도 않고 사랑하지도 않는 사람이다. 다른 말로 표현하면 자존감이 없는 사람이다.

자존감이란 '자기 존재 감각'을 일컫는 말로써, 자신과 관련된 모든 것(신체, 시간, 인생, 만남 등)을 소중히 여기는 마음을 의미한다. 자존감이 없거나 약한 사람은 자신의 인생이 소중하지 않다고 느끼기 때문에 무의식 속에 분노를 쌓으며 살아간다. 그렇게 쌓인 분노를 자기 자신에게 터뜨리기도 하고, 전혀 다른 환경의 잘 알지 못하는 사람에게 폭발하듯 터뜨리기도 한다. 혹은 이유 없이 화를 내거나 짜증을 부리거나 우울해하기도 한다. 그러나 문제는 자기 자신도 상실된 자존감을 회복하는 방법을 모른다는 사실이다.

이런 경우 자존감을 다시 살리지 않고서는 온전하게 행복을 맛보기 힘들다. 그러나 희망은 있다. 상실했거나 소멸되어 가고 있는 자존감을 살리는 방법이 있기 때문이다. 그것은 바로 '감성적 교류'다. 감성적 교류란 내 감성과 타인의 감성이 '발산'과 '흡수'라는 과정을 통해서 서로 느껴지고 이해되어지는 것을 말한다. 서로의 감성을 주고받는 연습을 통해서 자신이 타인에게 존중받고 있다는 것을 느끼면 자존감도 되살아난다.

영국 BBC방송이 6명의 전문가들로 구성된 '행복위원회'와 함께 런던에서 40km가량 떨어진 작은 도시 슬라우 시 주민들을 대상으로 이른바 '행복실험'을 실시했다. 이 실험은 <슬라우 행복하게 만들기(Making Slough Happy)>라는 다큐멘터리로 제작되어 방영되었고, 큰 반

향을 불러일으켰다. 이 프로그램을 위해 구성된 행복위원회는 슬라우 시 주민들에게 '행복헌장 10계명'을 제시했고, 슬라우 시의 자원 참여자들은 실험이 계속되는 3개월 내내 이 10계명을 실천했다. 그리고 모두 행복감을 느꼈다.

모든 생명체는 감성적 교류를 통해서 작은 행복감을 큰 행복감으로 증폭시킬 수 있다. 그래서 사람들과의 관계에서 힘들어질 때 애완동물에게 더 애착을 보이는 것도, 우리의 무의식이 감성적 교류를 갈구하기 때문이다. BBC에서 제안한 '행복헌장'도 따지고 보면 감성적 교류의 연습에 해당한다. 친절을 베풀고, 낯선 사람에게 미소를 짓고, 대화를 나누고, 유쾌하게 웃고, 식물을 가꾸면서 그동안 닫혀 있던 감성의 문을 활짝 여는 연습을 하다 보면 행복은 자연스럽게 찾아온다.

바로, 감성적 교류를 의도적으로 실천해야 한다. 당신이 만나는 모든 사람들과 감성적 교류가 일어난다면 상대방만 행복해지는 것이 아니라 당신이 더 행복해 진다.

많은 사람들이 타인을 변화시키고 싶어 한다. 당신이 진정으로 상대방을 변화시키기를 원한다면, 먼저 그들을 충분히 사랑하라. 그리고 천천히 감성적 교류를 시작하라. 그러면 변화는 자연스럽게 찾아올 것이다.

인간관계는 바로, 행복이라는 감성적 교류에서 시작된다. 나의 행복, 상대방의 행복, 우리 모두의 행복은 감성적 교류를 통해서 얻을 수 있다. '교류'는 말 그대로 주고받는 것이다. 여기에서 중요한 것은 먼저 주어야 한다는 것이다. 받기 위해서 주려고 하지 마라. 또, 상대방을 변화시키기 위해서 주려는 마음도 일단 접어두라. 그저 온전히 감성의 문을 열고, 나의 멋진 사랑을 주도록 하라. 그것이 감성적 교류의 첫 걸음이요, 행복을 위한 커다란 첫 걸음이다.

3. 인생을 바꾸는 열쇠는 '이성'이 아니라 '감성'이다.

소설이나 드라마, 영화를 통해서 인간이 개과천선하는 순간들을 종종 볼 수 있다. 결코 변하지 않을 것 같던 사람이 180도 변하는 드라마틱한 이야기를 좋은 소재일 것이다. 그러나 솔직히 실생활에서는 그리 자주 접할 수 있는 일이 아니다. 왜냐하면 사람은 잘 변하지 않으니까 말이다. 좋은 사람이 나빠지는 경우라면 몰라도, 나쁜 사람이 순식간에 좋아지는 경우는 흔치 않다. 하지만 나는 직업 덕분에, 드라마보다 더 드라마틱한 변화의 순간들을 자주 목격한다. 수십 년 동안 해결되지 않았던 마음의 응어리들이 감성치유를 통해서 순식간에 치유되고, 새로운 인생을 맞이하는 경우를 너무나 많이 본다. 많은 사람들에게 그런 이야기를 들려주면 '기적'이라고 놀라는 사람들도 있고, 사이비 약장사를 쳐다보듯 의심의 눈길을 보내는 사람도 있다. 그렇지만 감성치유의 원리를 알고 나면 그것은 기적이 아니라 과학이라는 사실을 알게 된다. 당신에게도 얼마든지 일어날 수 있는 현실의 한 부분이다.

감성치유는 '무의식'을 건드리는 작업이다. 많은 사람들이 인간의 '의식'과 '무의식'을 빙산에 비유하곤 한다. 물 위에 떠 있는 작은 부분을 '의식'이라고 한다면, 보이지는 않지만 거대한 부분을 차지하고 있는 뿌리가 '무의식'이라는 것이다. 인간의 행동과 심리를 말할 때 무의식은 의식보다 더 중요하게 다루어진다. 의식과 무의식의 접근통로는 '감성'이다. 우리가 감성에 주목해야 하는 이유가 바로 여기에 있다.

의식의 통로인 이성은 합리성과 논리성을 가지고 있는 반면, 무의식의 통로인 감성은 비합리성과 비논리적인 성향을 가지고 있다. 이성은 복잡하지만 잘 짜여진 시스템이다. 감성도 이성과 마찬가지로 시스템이다. 그러나 감성은 이성보다 훨씬 더 복잡하고 정교하다. 많은 사람들이 '감성'을 '감정'과 혼동하는데, 감성과 감정은 전혀 다르다. '감정'은 외부적인 상황에 따라 쉽게 변하는 것이고, 그 감정이 표출되는 근본적인 시스템이 바로 '감성'이다. 그 동

안 인류는 이성에 대해서는 수많은 연구를 거듭해왔지만, 감성에 대한 연구는 등한시해왔다. 진리 연구에 있어서도 이성이라는 시스템을 항상 사용해왔기 때문에, 감성의 필요성이나 가치는 상대적으로 과소평가되었다.

그러나 감성을 연구하지 못한 가장 큰 이유는 감성이 매우 방대하고 복잡한 시스템이기 때문이다. 너무 거대한 것은 한눈에 파악할 수 없다. 이성이 2층짜리 건물이라면, 감성은 120층짜리 빌딩이다. 2층짜리 건물은 입구에서 밖으로 열 걸음만 나와서 뒤돌아봐도 건물 전체가 보인다. 그러나 120층짜리 빌딩이라면 얘기가 달라진다. 입구에서 열 걸음 떨어져 뒤돌아본다 해도 전체가 한눈에 들어오지 않는다. 이처럼 감성은 거대하고 복잡하기 때문에 정복하지 못한 미개척지로 남아 있고, 학자들이 감성의 메커니즘을 인간의 행복을 위해 활용하지 못했던 것이다. 그러나 최근 들어 감성에 대한 필요성과 연구가 활발해지고 있다. 다니엘 골먼의 『감성지능』의 출판 이후, 인류는 감성에 주목하기 시작했다.

일반적인 정신분석학에서는 뿌리 깊은 심리적 고통의 원인을 의식, 바로 상처에서 찾는다. 그러나, 인간이 행복하기 위해서는 의식이 아니라 무의식이 변화되어야 하고, 무의식의 통로인 감성이 치유되어야 한다. 지금까지 학문은 모두 합리성과 논리성을 갖추고, 이성이라는 의식의 통로를 통해서 인간을 변화시키려고 했다. 그 이론이 맞는다면, 의식이 깨이도록 공부를 많이 하고 학식이 높으면 행복해질 수 있다는 것이다. 하지만 우리도 알다시피 그런 일은 없다. 많이 배운다고 해서 행복해지는 것이 아니다. 그러나 '인상적인 사건이나 만남, 또는 가르침'을 통해서 감성적인 큰 깨달음을 얻었을 때는 그것이 인생에 큰 영향을 미친다.

몸에 나쁘다는 사실을 몰라서 술을 마시거나 담배를 피우는 게 아니듯, 몰라서 변하지 못하는 게 아니다. '변해야 한다는 것'을 모르는 것이 아니라 변하고 싶어도 그 '방법'을 모르는 것이다. 우리는 그 방법을 '감성'에서 찾아야 한다. 감성이라는 통로를 통해서 저 깊은 무의식까지 바꾸는 노력을 해야 한다.

4. 사람은 '감성'을 통해서만 변화할 수 있다.

많은 사람들이 사람을 변화시키는 것에 대하여서 쓸데없는 노력을 하지 말라고 하지만, 잃어버렸던 행복하고 순수한 감성을 되찾기만 한다면, 사람은 얼마든지 변화할 수 있다. 나도 바뀔 수 있고, 상대방도 바뀔 수 있다. 단, 싸우고 투쟁하고 강압적으로 바꾸려는 노력은 헛수고에 불과하다. 사람은 감성으로 바꾸어야 한다. 이솝우화에 나오듯이 강한 바람으로 옷을 벗기려고 해봐야 나그네는 옷을 더 꼭 감싸질 뿐이다. 따뜻한 해님이 웃음을 보여줄 때, 나그네는 스스로 옷을 벗는다. 그것이 바로 감성치유의 원리다.

한 예로, 남편의 폭력과 학대에 시달리던 여인이 있었다. 남편은 아내를 사사건건 무시했고 증처럼 부렸다. 착한 아내는 그저 따르며 살았다. 남편의 태도는 점점 더 거칠어져 밖에서 바람을 피우고도 오히려 "남자가 그럴 수도 있다."며 당당했다. 아내가 반발이라도 하면 물건을 집어던지며 폭력을 행사했다. 마흔 살도 안 된 아내는 벌써 시들어가고 있었다.

상담을 청하러 온 이 여인의 얼굴에는 생기가 하나도 없었다. 남편이 어떤 사람인지 알고 싶어서 사진을 가져오라고 했다. 남편의 사진을 보니, 한눈에 이 여인의 고통을 짐작할 수 있었다. 마누라를 화병으로 죽이고도 남을 만한 사람이었다. 사진 한 장으로도 그 사람이 어떻게 살아왔는지 알 수 있었다. 사주보다 더 정확한 것이 관상이라지 않던가. 그리고 관상보다 더 정확한 것이 심상이다. 심상에는 감성이 표현되기 때문이다. 여인의 남편은 감성오염이 심각한 상태였다.

나는 이 불쌍한 여인의 감성을 치유하기 위한 방법으로 집에 가서 남편의 발을 씻어주려고

했다. 스킨십이 필요했기 때문이었다. 이미 피해의식이 너무 많고 상처도 깊은 이 여인은 남편이 과연 그것을 받아들일지 걱정했지만, 착실하게 내 권유를 따랐다. 워낙에 착한 사람이었던 데다, 베풀 끝에 다다른 절박한 심정으로 상담을 청해 왔기 때문에 어떤 방법이라도 받아들일 준비가 되어 있었다.

그러나 다음번에 상담을 하러 온 그녀의 얼굴은 까맣게 죽어 있었다. 과제 수행이 순탄하지 않았던 것이다. 그녀가 대야를 의자 앞에 갖다 놓고 발을 씻어주겠다고 하자, 남편은 갑자기 안 하던 짓을 하는 아내를 의아하게 바라보더란다. 그래도 일단 자리에 앉기는 했지만, 발에 물을 묻힌 채 아내의 얼굴에 물을 튀기며 비아냥거렸다고 한다. 그렇지 않아도 분노를 꺾꺾 누르며 관계를 회복해보려고 죽을힘을 다하고 있던 아내는 그 순간 폭발하고 말았다. '세상에 이제 이렇게까지 나를 무시하나.'하는 마음에 그만 세숫대야의 물을 남편에게 퍼부어 버렸다. 순수하고 착한 사람도 극한에 달하면 폭발한다. 압력밥솥이 폭발하듯, 눌러두었던 감정들이 견잡을 수 없이 튀어나오기 때문에 더 심각할 수 있다. 상담실에 앉아 그날의 이야기를 하며 그녀는 눈물을 흘렸다.

나는 그녀의 마음이 조금 진정되기를 기다렸다가 다시 과제를 내주었다. 또다시 시도해보라고 했다. 대신 이번에 또 남편이 그렇게 나오면 물을 튀긴 그 발바닥을 뺨에 갖다 대고 "당신이 아무리 그래도 당신은 내꺼야."라고 말하라고 했다. 그리고 발을 닦아주면서 "당신은 발도 예쁘고, 모든 게 멋있는 사람이에요."라고 꼭 말해주라고 했다. 더 힘든 과제를 내준 셈이다. 한참 눈물을 흘린 그녀는 고개를 끄덕이며 돌아갔다.

다음날, 그녀로부터 전화가 왔다. 내가 내준 과제를 했다는 보고 전화였다. 역시나 물을 떠놓고 발을 씻어주니, 남편은 또다시 그녀의 얼굴에 물을 튀겼다고 한다. 그래도 꼭 참고 발을 닦고 있으니 이번에는 발가락으로 머리를 밀더라는 것이다. 지난번 같았으면 '욱'하는 감정이 치밀어 물을 엮었을 상황이다. 그러나 그녀는 내 말을 기억했다. 그래서 남편의 발목을 꼭 잡고 자신의 뺨에 갖다 댔다. 그리고 차분하고 진지하게 말했다.

"아무리 그래도 당신은 내꺼야. 당신은 발도 너무 예쁘고, 다 예뻐요. 모든 게 멋있는 사람이에요."

그 순간, 남편은 조용해졌다고 한다. 그리고 아무 말 없이 아주 암전한 어린아이처럼 그녀에게 발을 맡겼다는 것이다. 그날 밤 부부는 참으로 오랜만에 두 사람 모두 행복한 부부관계를 가졌고, 남편은 다음날 아침에 일어나자마자 아내의 손을 꼭 잡고, "여보, 내가 잘 할게."라고 말했다는 것이다. 이 모든 것이 꿈만 같아서 그녀는 남편이 출근하자마자 내게 감격에 찬 전화를 한 것이다.

들뜬 목소리로 전화를 한 이 여성에게 나는 이것은 시작일 뿐이라고 말해주었다. 하나씩 하나씩 시도해나가다 보면 남편은 반드시 변화될 것이라는 확신을 주었다. 자포자기 상태에서 지푸라기라도 잡아보자는 확신 없던 처음 태도와는 달리, 그녀는 한결 자신감에 차서 내준 과제들을 차근차근 시행했다.

나는 처음 시도할 때 분명히 실패할 것을 알면서도 그러한 과제를 내주었다. 왜냐하면 남편이 처음에 물장난 친 것은 어색해했기 때문이라는 설명을 해줄 필요가 있었고, 두 번째 물장난은 아내를 떠보는 심리에서 나온 행동이었기 때문에, 본능적인 경계심으로 아내를 경계하며 살펴봤던 것이다. 그러다 아내가 전혀 뜻밖의 반응을 보이자 충격을 받은 것이고, 전혀 예상치 못했던 아내의 반응에 한순간에 그의 감성의 문이 열렸던 것이다. 인간은 의지만으로 변화하지 못한다. 그럴 때는 이렇게 감성의 문을 두드려 닫혀있는 문을 열어야 한다.

누구나 새로운 일을 시도할 때는 '이건 안 될 거야' 하는 불안감이 있게 마련이다. 그러나 한 번 성취감을 경험하게 되면 자신감이 생긴다. 따라서 그 다음에는 더 큰 과제가 닥쳐와도 거뜰히 해내게 된다. 그래서 처음에는 도전과 성취를 경험할 수 있을 정도의 과제부터 시작해서 단계적으로 진행해나가는 것이 좋다. 성취감을 맛보는 과정이 반드시 필요하기 때문이다. 그러나 대부분의 사람들은 한 번에 모든 것이 이루어지기를 바라는 마음에 욕심을 내고 무리하다가, 결국 쉽게 포기하고 만다. 그러나 포기하지 않고 지속하면 변화시키지 못하는 것은 없다!

그러므로 감성치유는 먼저 행복감성을 충분히 누릴 수 있도록 돕고, 행복한 인생에 대한 동기부여를 하여 스스로 불행감성을 치유하도록 하는 대체의학적인 치유상담기법으로, 사람의 감성을 변화시켜가야 한다.

5. 인간의 '매력'은 '감성의 생명력'에서 나타난다.

"스트레스 쌓여!" 하루에도 수차례씩 듣거나 말하는 애기다. 너무나 익숙하기 때문일까? 어떤 이들은 실제로 스트레스를 엄청나게 받고 있으면서도, 스스로 "스트레스가 없다."고 말하는 사람도 있다. 신체적인 증상들로 나타나는데도 본인은 모르는 경우도 있다. 평소 낙천적인 성격인 한 회사원은 스스로 업무나 일상에서 받는 스트레스를 잘 해소하고 있다고 생각했다. 그런데 우연히 병원에서 스트레스 관련 검사를 받고 깜짝 놀랐다. 스트레스 지수가 심각한 수준이었기 때문이다. 무의식중에 스트레스를 억누르고 있었기 때문에 알지 못했을 뿐, 몸 한구석에서는 스트레스로 인한 반응이 나타나고 있었던 것이다.

쉽게 피로해지고, 짜증이 나고, 깊게 잠들지 못하는가? 의욕이 없어지고 아침에 일어나도 개운하지 않은가? 이런 것들도 스트레스로 인해 나타나는 신체적인 증상이다. 좀 더 심할 경우 크고 작은 질환을 동반하기도 한다. 몸과 마음은 하나이기 때문에 마음이 병들면 몸에도 이상증상이 나타나게 마련이다.

한 26세의 아가씨도 마찬가지로, 아침에 일찍 일어나지 못하는 기상장애가 있었다. 단 한 번도 아침에 개운하게 일어난 적이 없으며, 일어나는 것이 힘들어서 항상 회사에 지각을 했다. 저녁에 아무리 일찍 잠자리에 들어도 아침에는 어김없이 늦게 일어나 지각하는 바람에 그동안 다녔던 세 곳의 직장을 어쩔 수 없이 그만둘 수밖에 없었다. 그러다보니 인생이 우울해졌다. '나는 왜 이렇게밖에 살 수 없을까, 평생 이렇게 살다가 죽어야 할까?'하는 고민으로 많은 날들을 보냈다. 빨리 잠을 자기 위해서 수면제를 먹어도 봤지만 아침에 일찍 일어나는 것은 여전히 힘들었다. 몸도 점점 나빠져 계절에 관계없이 빠가 시렸고, 손발이 차고 저렸다. 이 아가씨는 모든 것이 우울증 때문이라고 결론을 내리고 있었다.

아가씨의 첫인상은 거의 다 죽어가는 모습이었다. 해맑아야 할 얼굴은 푸릇푸릇하다 못해 검푸른 빛이 역력했고, 손발은 얼음처럼 차가웠다. 성품은 천사처럼 선했지만 에너지가 고갈되어 있었다. 스스로도 그렇고, 주변 사람들이 지켜볼 때도 정신적인 원인에서 발생한 우울증일 것이라고 생각했지만, 실제로 그 아가씨의 문제는 내부가 아닌 외부에서 찾을 수 있었다. 바로 햇빛 부족이었다. 하루에 단 30분도 햇볕을 쬐지 않음으로 해서 생긴 병이었다. 물론 몸이 건강하지 않고 약간의 우울증도 있었지만, 정신건강 상태는 지극히 정상이었다.

우울증은 크게 두 가지 원인이 있다. 하나는 정신적인 원인으로 발생하는 우울증이고, 또 하나는 육체적인 원인으로 발생하는 우울증이다. 정신적인 원인의 우울증은 정신적인 충격이나 지속적인 스트레스, 장기적인 우울감성에 대한 노출 등에서 비롯된다. 한편, 육체적인 원인의 우울증은 햇빛 부족이나 수분 부족에서 오는 경우가 많다.

자신이 심리적 원인의 우울증이라고 생각했던 그 아가씨 역시 정기적으로 햇볕을 쬐며 산책을 하고, 물을 충분히 마시고, 호탕하게 웃는 습관을 들임으로써 우울증에서 벗어날 수 있었다. 약으로도 치료하지 못했던 기상장애도 치유되었다.

하루에 적어도 30분 이상은 햇볕을 쬐어야 한다. 공원을 걷거나 해변에서 일광욕을 하는 것까지는 아니더라도, 햇볕이 잘 드는 창가에 앉아 있거나 거리라도 걷는 것이 좋다. 집안에만 있어도 우리는 햇볕을 받는다. 창문만 있다면 낮 시간 동안 어느 정도 햇빛 세례를 받기 때문이다. 그러나 창이 부족한 실내나 지하에서 일하는 직업인 경우에는 햇빛 부족으로 몸의 호르몬 밸런스가 무너질 수 있다. 이런 경우 일부러라도 햇볕을 쬐는 것이 좋다. 그렇지 않으면 우울증이 생길 우려가 있기 때문이다.

또한 수분이 부족할 경우에도 전해질의 균형이 깨져 우울증이 생길 수 있다. 물은 만병통치약이다. 물은 감성을 다스린다. 화가 치밀 때 물 한잔을 들이켜고 싶어지는 것도 그런 이유에서이다.

불면증인 환자는 무조건 저녁에 빨리 잠자리에만 들면 잠을 잘 수 있다고 생각하는데, 그것은 착각이다. 불면증을 치유하려면 밤에 일찍 자려고 노력할 것이 아니라 아침에 일어나서 햇볕을 쬐며 30분 정도 걷는 것이 좋다. 우리 몸은 아침에 일어나서 햇빛을 본 후부터 14시간~16시간 이후에 뇌에서 수면호르몬이 나와 잠이 들도록 구성되어 있다. 그렇기 때문에 불면증으로 저녁에 늦게 자더라도 아침 6~8시 사이에 일어나서 햇볕을 쬐며 30분간 걸으면, 저녁 8~10시 사이에 수면호르몬이 나와 달콤한 수면을 취할 수 있다.

최소 15일 동안만 실천해보면 자기가 가지고 있던 문제, 즉 스트레스, 우울증, 불면증이 사라지면서, 내면에 없던 행복희망력이 생기면서 생명의욕이 살아난다.

인간의 매력은 인간의 외모에 있지 않고, 내면에서 발산되는 감성적인 생명력에 있다. 특별한 미인은 아니지만 매력이 넘치고 사랑스러운 사람이 있다. 감성적인 생명력이 충만한 사람이다. 아기들을 보면 누구라도 웃음 짓게 되는 것은 아기들이 지닌 엄청난 생명력 때문이다. 생명력은 사람을 끌어당기는 힘이 있는 것이다. 그 매력은 '마력'과도 같다. 사랑받고 싶다면 외모를 가꾸기보다 감성적인 생명력을 키워라.

6. '감성치유'를 시킬 수 있는 '요법' 15가지

(1) 웃음요법

매 식사가 끝나고 10분 이내에, 5분 동안 유쾌, 상쾌, 통쾌하게 웃어라. 몸을 들쭉거리며 호탕하게 웃어라. 다른 이들과 함께 하면 더욱 효과적이다. 직장이나 단체에서 함께 하면 행복감이 강화되어 조직의 결속력이 강해지고, 동기부여가 쉽게 이루어질 것이다.

웃으면 다양한 호르몬의 분비가 촉진되어 생명력이 살아나게 된다. 의도적으로 웃는 웃음 이든 훈련을 통한 웃음이든 큰 효과가 있는 것으로 밝혀져, 외국에서는 웃음을 통해서 치료를 하는 웃음클리닉들이 생겨나고 있다.

웃음요법은 인간의 행복감을 더욱 강화하고, 그러한 행복감을 온몸으로 느낄 수 있게 해준다. 많은 사람들은 자신의 귀중한 감성을 단지 마음으로만 느끼고, 온몸으로는 느껴보지 못하기 때문에 감성이 얼마나 귀한 보물인지 모른다. 또한, 성장과정에서 불행감이 몸에 배면 불행감과 친숙하기 때문에 쉽게 불행하다는 느낌에 빠져든다.

그러나 그런 사람이라도 웃음요법을 통해서 행복감을 느끼도록 훈련하고 강화하면, 행복감을 친숙하게 받아들일 수 있게 될 것이다. 감성은 익숙한 쪽으로 선택하게 되어 있다.

웃음요법을 통해서 행복감을 느낄 수 있도록 의도적으로 훈련하고 강화한다면, 과거가 비참할 정도로 불행했더라도 미래는 행복감이 넘쳐나는 달콤한 인생이 될 것이다.

(2) 음악요법

먼저 자신이 원하는 인생을 상상해보라. 그리고 그 인생에 가장 잘 어울린다고 생각되는 음악을 하나 정하라. 가능하면 가사가 있는 것으로 골라라. 그렇게 선택한 음악이 당신의 '인생주제가'이다. 30분간 그 음악을 집중하여 반복해서 들어보라. 귀로만 듣는다고 생각하지 말고, 온몸 구석구석의 체세포 속에 그 음악을 저장한다고 생각하며 들어라. 처음에는 아침 저녁으로, 혹은 이동시간마다 계속 들어라. 그렇게 해서 그 음악이 완전히 당신의 무의식 속에 새겨졌다면, 그때부터는 당신의 몸 밖으로부터 그 음악을 받아들이는 것이 아니라 당신의 무의식으로부터 그 음악을 재생하라. 아침에 일어날 때도, 저녁에 잘 때도, 이동 중에도 인생주제를 당신의 온몸에 재생하라. 가능하면 콧노래로 따라 부르는 것이 더 좋다.

음악요법은 '뮤직테라피'라는 이름으로 이미 인정받고 있는 정신치유법이다. 음악이 환자의 고통을 완화한다는 연구결과도 나온 바 있다.

모든 생물체는 소리, 즉 어떤 물체가 발생시켜 전달하는 파동에 매우 민감하다. 사람들은 상대방이 말을 할 때 그 내용보다도 언어적 느낌인 어감에 집중하게 되는데, 그 이유가 바로 여기에 있다. 행복한 음악은 듣는 사람의 행복감을 충전시켜 주며, 행복한 인생을 살 수 있도록 만들어 준다. 그러나 불행한 음악이나 우울한 음악이나 파괴적인 음악은 듣는 사람에게 불행감을 충전시키며, 그의 인생을 불행한 인생, 우울한 인생, 파괴적인 인생으로 만든다.

인간은 강력한 의지가 있는 존재라고들 하지만, 실상은 아무리 강력한 의지가 있어도 대뇌와 온몸의 체세포에 전달되어지는 소리의 파동을 이겨낼 만한 사람은 없다. 평균 수분 70%로 구성된 우리 몸의 체세포들이 소리 속에 들어 있는 파동에 동조현상을 일으키기 때문이다.

음악요법은 외부로부터의 강력한 감성적 충격으로 오는 자기폐쇄, 특별히 만날 사람이 없으면서도 혼자 있는 것이 웬지 무기력하게 느껴지는 외로움, 아침부터 저녁까지 특별히 하는 일 없이 방안이나 이불 속에만 있으면서 항상 온몸에 힘이 없는 전신무기력, 하루에도 기분이 바닥을 찍고 천정을 치기를 여러 번 반복하여 주변 사람들과 자신이 모두 지치게 되는 조울증, 밤마다 아무리 자고 싶어 해도 잠이 오지 않아서 새벽까지 온갖 시도를 하다가 결국에는 지쳐 쓰러져 자게 되고 결과적으로 아침에는 일찍 못 일어나게 되는 불면증, 어떤 특정한 사람이나 사건만 생각하면 잊었던 분노가 치밀어 오르고 심장이 두근거리며 눈앞이 아찔아찔한 화병 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

(3) 댄스요법

아침에 일어나서 밝고 경쾌한 음악에 맞추어 10분 이상 춤을 추어라. 크게 환성을 질러도 좋다. 가족이 모두 함께 추거나, 직장이나 학교에서 단체로 추는 것도 좋다. 인간은 잠에서 깨어난 지 3시간 동안은 온몸이 정상적으로 깨어나지 못한 상태다. 그렇기 때문에 아침에 집단 댄스요법을 통해서 땀이 송골송골 맺힐 정도로 춤을 추고 나면 몸의 각 부분들이 모두 깨어난다. 이 요법을 사용하면 회사 업무나 학교 수업 도중에 조는 사람이 없어지게 될 것이다. 오늘부터 댄스요법을 당신의 인생에 어떻게 적용할지 고민해보라.

댄스요법이란 춤을 통해서 오염된 감성을 치유하는 방법이다. 이미 프랑스와 스위스처럼 대체의학이 발전되어온 나라들은 병원이나 요양소에서 정신질환자뿐만 아니라 암환자 등의 치료에 사용해왔다. 댄스요법은 시작한 지 2~3분 만에도 변화를 느낄 수 있을 만큼 아주 효과적이다.

댄스요법은 감성발산 효과를 목적으로 한다. 듣고 있는 음악의 감성대로 온 몸을 움직이며 자신이 느끼는 감정을 있는 그대로 솔직하게 표현하는 치유방법이기 때문에 음악 선곡이 아주 중요하다. 반드시 밝고 경쾌한 감성의 음악을 선곡할 필요가 있다.

아침마다 가족들이나 학교 친구들, 직장동료들이 함께 모여서 음악에 맞추어 '마빡이 춤'을 추든, 웅장하고 경쾌한 음악에 맞추어 다함께 만든 춤을 추든 상관없다. 어떤 형태로든 춤을 추면서 감성을 발산한다는 것이 중요하다. 댄스요법을 활용하면 그날의 업무효과를 높이는 데 큰 도움이 될 것이다.

댄스요법은 항상 온몸에 힘이 없고 머리가 멍한 전신무기력, 늘 우울한 음악이나 들으며 슬픔을 즐기는 우울증, 저녁마다 잠이 오지 않아서 괴로워하는 불면증, 하루에도 이유 없이 급격하게 기뻐다가 슬퍼다가 하는 조울증, 어떤 개인이나 사건에 대한 분노가 장기적으로 몸에 쌓여서 신경세포에 교란이 일어나는 화병, 슬픈 음악을 즐겨 듣다가 감성이 완전히 오염되어 자신의 인생조차 슬픈 감성을 따라가는 자기비관 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

(4) 기도요법

아침에 일어났을 때, 저녁에 자기 직전, 식사할 때, 그리고 급한 일이 발생해서 스트레스를 받을 때 기도를 통해서 모든 근심과 걱정을 절대자에게 맡겨라. 우리는 누구나 능력의 한계가 있는 인간임을 기억하고 겸손하게 자신이 할 수 있는 만큼 최선을 다하면 된다. 그러면 그 결과는 당신이 섬기는 하나님께서 해결해 주실 것이다. 가능하면 정기적인 신앙생활을 하는 것이 좋다.

기도요법이란 기도를 통해서 오염된 감성을 치유하는 방법이다. 기도는 인간의 역사 이래 가장 오래된 감성치유 방법이다. 수많은 사람들이 기도요법을 통해서 자신이 도저히 감당할 수 없는 거대한 문제의 중압감을 벗어나고, 자신이 원하는 인생의 목적을 성취할 수 있었다.

기도를 통해서 얻을 수 있는 것은 '문제의탁 효과'이다. 인간의 한계성에서 발생하는 다양한 문제들을 자기 자신이 모두 짊어지려는 완벽주의적인 성향을 극복하고, 인생의 무거운 짐에서 오는 스트레스를 기도를 통해서 모두 절대자에게 맡기는 것이다.

아무리 의지가 강하고 똑똑하고 능력 있는 사람이라고 해도, 사람의 힘으로 어쩔 수 없는 것이 있게 마련이다. 그것을 인정하라. 능력 밖의 일을 절대자에게 맡김으로써 바로 앞에 있는 순간에 최선을 다하라. 그러면 주어진 인생에 더욱 전심전력할 수 있게 되며, 그 결과로 인생의 좋은 열매들을 맺게 될 것이다.

기도요법은 인생의 모든 일을 자신만이 할 수 있다는 완벽주의, 자신은 남들보다 못났다고 생각하는 열등감, 과거의 어떤 죄 때문에 현재 나에게 불행이 닥쳐왔다고 생각하며 죄에 집착하는 죄업망상, 매일 닥치는 크고 작은 인생의 문제에 지쳐서 어찌할 바를 모르는 신경불안, 항상 불행감성에 휘감겨서 침울함에서 벗어나지 못하는 우울증, 자신이 만나는 모든 일과 사람들에 대해서 습관적으로 불안해하는 범불안증 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있

다. 특히 완벽주의 때문에 고생하는 이들에게 큰 도움이 된다. 자신의 모든 고민과 염려를 아침저녁의 기도를 통해서 벗어버림으로써 일의 과정과 결과에 대한 중압감으로부터 자유로워질 수 있다.

(5) 압도요법

혼자 노트를 꺼내들고 곰곰이 생각해보라. 당신이 원하는 인생은 어떤 모습인가? 그것을 구호로 간략하게 만들어보라. 그리고 노트에 기록하라. 가까운 사람들에게도 설명해주고, 만나고 헤어질 때마다 말하라. 여러 사람이 함께 한다면 상대방의 발전적인 미래를 인정하고, 자신의 행복한 미래를 다짐하는 주문이 된다. 예를 들면, 식당에서 회사동료들끼리 만났을 때, "행복한 인생, 000입니다."라고 자신을 소개하고, 상대방을 부를 때도 마찬가지로 그렇게 해보라. 처음에는 쑥스러워도 시간이 지남에 따라 상대방은 정말 당신이 그런 사람이 "되려고 하는구나!", "되겠구나!", "반드시 될 것이다!", "되도록 도와야겠다!"의 순서로 인정하기 시작한다. 물론 당신도 구호 속의 인생을 향유할 수 있도록 변해간다.

압도요법은 사람 만나는 것을 두려워하는 대인공포증, 중요하거나 강조하고 싶은 말일수록 말을 더듬게 되는 말더듬증, 항상 불행감성에 사로잡혀 사는 열등감, 무언가에 쫓기는 듯한 초조감, 컴퓨터나 게임, 도박, 포르노, 술, 담배를 하지 않으면 불안해지는 중독증을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

행복을 누리는 방법은 너무나 간단하다. 그것은 내가 먼저 행복해지고, 상대방을 행복하게 해 주는 것이다. 가정에서 할 수 있는 가장 큰 서비스는 '사랑의 서비스'와 '축복의 서비스'이다. 아침에 눈을 뜨자마자 가족들을 행복으로 압도하라. 가족들이 행복에 압도되면 불평과 불만이 사라진다. 또한 자신이 가족구성원이라는 사실에 행복해하고, 감격하게 된다.

아침에 가족들의 잠을 깨울 때, "야, 일어나! 안 일어날래!"하는 식으로 깨우면 상대방은 아침부터 책망 받는 셈이다. 그래서 무의식중에 부정적인 불행감을 가지고 하루를 시작하게 된다. 이제부터는 사랑스런 가족의 귀에 대고 살며시 말해주어라. "세상에서 가장 소중한 내 딸, 오늘 하루도 정말 행복할 거야! 너는 위대한 인물이 될 거야!"하며 껴안아주고, 엉덩이를 두드려주고, 머리를 쓰다듬어주고, 뺨에 뽀뽀를 해 주어라. 사랑하는 가족이 행복감과 자신감으로 가득 찬 인생을 살게 될 것이다. 이 방법은 자녀가 어릴수록 효과가 좋다.

가족들을 행복으로 압도하면서 잠을 깨웠다면, 이제는 그들을 식탁에서 다시 한 번 행복으로 압도할 필요가 있다. 아침부터 행복만을 기대하도록 만들어야 한다. 식사 전에 기도를 할 때 가정의 행복에 대한 기도를 하라. 그리고 각 구성원에 대하여 축복의 기도를 하라. 식사 시간에는 좋은 음악을 틀어놓고, 식사하기를 권한다. 마치 레스토랑에 온 듯한 느낌을 자아내기를 바란다. 또한 식사가 다 끝나고 직장이나 학교로 출발할 때도 서로가 서로를 껴안아주고, 등을 두드려주며 항상 행복만 기대할 수 있도록 속삭여주어라. "오늘 하루는 정말 행복한 하루가 될 거예요!"라고 말이다.

그리고 양손으로 하이파이브를 하라. 오늘 하루도 행복할 것을 기대하면서 서로에게 박수를 쳐주어라. 아버지와 아이들, 혹은 어머니와 아이들, 그리고 부부간에도 그렇게 해보라.

옛날 우리 선조들은 밥그릇이나 숟가락에 '복 복'자나 '목숨 수'자를 새겨놓곤 했다. 복을 받길 원하고, 오래도록 건강하게 살길 바라는 마음을 그렇게 표현한 것이다. 이는 매일 밥을 먹을 때마다 그것을 상기하며 기원하는 일종의 압도요법이다. 남편의 주머니에서, 또는 아이들의 도시락에서 그들을 사랑한다는 아내와 어머니의 격려의 글이 있다면, 혹은 아내의 화

장대에 남편이 얼마나 아내를 사랑하는지, 아내가 얼마나 행복하기를 원하는지에 대해서 쓴 작은 편지가 있다면, 행복은 더 커질 것이다. 생활 곳곳에 당신이 누리고 싶은 인생의 모습을 새기고, 스며들게 해 보자. 행복은 노력을 통해서 얻어진다. 당신의 가정과 인생을 행복으로 압도하라.

(6) 칭찬요법

아침에 일어날 때와 저녁에 잘 때 누워서 살며시 미소를 지으며 두 손을 가슴에 모으고 마음속으로 속삭여라. 입으로 소리내어 속삭여도 좋다. "너는 참 소중한 존재야!", "오늘 하루도 너는 정말 멋있었어!", "내일도 넌 정말 잘해낼 거야!"라고 스스로 칭찬하라. 자기 칭찬이 생활화되면 그 영역을 넓혀서 타인의 칭찬을 시작하라. 자기 칭찬을 하다보면 칭찬방법에 익숙해져 타인을 칭찬하는 것이 아주 쉬울 것이다. 당신이 다른 사람을 칭찬하는 만큼 그들 역시 당신을 칭찬으로 대할 것이다. 내일부터 당신의 사회생활이 기대된다.

사람들은 모두 칭찬받기를 원한다. 칭찬이 인간 생명력을 키워주고 강화해 주기 때문이다. 그러나 사람들은 칭찬에 대하나 훈련을 받아본 적이 없기 때문에 칭찬하는 것이나 칭찬받는 것에 익숙하지 않다. 또한 모든 사람은 기본적으로 타인에게 무관심하다. 그래서 나를 칭찬해주는 사람도 만나기 힘들다. 남들을 욕할 필요는 없다. 왜냐하면 그들은 매일 급변하는 환경 가운데서 살아남기 위해 전력투구하는 데 자신의 모든 인생 에너지를 쏟는 것만으로도 벅차기 때문이다.

칭찬요법은 인간의 내면에 있는 우수성을 강화하는 효과가 있다. 덩치 큰 어른이 되었지만 생각은 아직도 어린 '어른 아이'처럼 살지 마라. '어른 아이'는 항상 다른 사람에게 받은 나쁜 영향력을 원망하며, 한편으로는 다른 사람의 좋은 영향력만 기다린다. '어른 아이'는 아무 것도 다른 사람에게 주지 않는다. 혹시 당신도 '어른 아이'처럼 다른 사람들이 당신을 칭찬해주지 않는 것에 대해서 원망하며 칭찬만 기다리고 있지는 않은가? 정말 당신에게 칭찬이 힘이 되고 필요하다면 당신 스스로 당신을 칭찬하라. 이것이 바로 칭찬요법의 핵심이다.

칭찬요법은 자신은 항상 부족하고 못났다고 생각하는 열등감, 항상 침울하고 슬픔에 젖어서 슬픔을 즐기는 우울증, 어떤 충격으로 가치 판단력을 상실하고 허상의 세계에 빠져 사는 정신분열증, 항상 뛰어난 사람을 바라보면 비참하고 빨리 그 자리를 떠나고 싶어하는 낮은 자존감, 수십 년 동안의 결혼생활 내내 솟아오르는 이혼충동, 사회에서 인정받고 자신이 볼 때도 굉장해 보이는 남편이나 아내에 대해서 불안감을 가지는 의처증과 의부증을 치유하는데 탁월한 효과가 있다.

(7) 축복요법

식사 후 10~20분 내에 거울을 보라. 상반신이나 전신이 보이는 거울이면 더욱 효과적이다. 없다면 화장실 거울을 이용해도 좋다. 거울 속의 자신을 향해서 두 손을 모아 장난스럽게, 마치 장풍을 쏘듯이 축복의 빛을 쏘아주어라. 그리고 거울 속에서 웃고 있는 자신을 향해서 둘째손가락으로 가리키며 크게 외쳐라. "OOO야, 너는 앞으로 더 잘 될 거야. 축복의 고속도로가 활짝 열렸다!" 축복요법 후에는 거울 속의 자신과 하이파이브를 하든지, 크게 박수를 치는 것으로 마친다.

축복은 인간을 면밀히 관찰하여 숨겨져 있는 장점을 발견하고, 그러한 면을 살려내어 더욱 발전적인 미래를 선물하는 것이다. 축복과 비슷한 말은 '기대'이다. 한편, 축복의 반대말은 '저주'이다. 저주와 비슷한 말은 '염려'이다. 간단하게 말하면, 인생에 대한 연속적인 '행복기대심리'가 축복을 부르고, 인생에 대한 연속적인 '불행염려심리'가 저주를 부른다.

수많은 부모들이 자녀를 자신의 소유물인양 착각한다. 관심으로 표현하는 방법도 '기대'가 아니라 '염려'일 때가 많다. 그러나 이러한 염려심리는 아이들을 불행감성으로 세뇌시키고, 훗날 염려한 대로 현실화된다. 결국 부모의 염려가 아이들을 불행으로 몰고 간 셈이다. 이것이 바로 자녀를 향한 저주가 아니고 무엇이겠는가. 이제 자녀를 소유물이 아니라 하나님 주신 귀한 선물로 소중하게 생각해보자. 우리 아이만이 가지고 있는 숨겨진 우수성이 무엇일지 기대하면서 날마다 아이들을 축복해보자. 그러면 아이들은 부모의 이대대로 축복받은 인생을 살게 될 것이다. 이러한 축복의 원리는 아이들에게만 필요한 것이 아니다. 바로 당신에게도 필요하다.

축복요법은 여러 가지 정신적인 충격으로 제정신이 아닌 정신분열증, 항상 물이 흠뻑 젖은 수건처럼 침울하게 사는 우울증, 모든 일의 결과를 무조건 자신의 죄나 타인의 죄와 연관시켜 판단하고 집착하는 죄업망상, 잦은 실패로 모든 생명력을 잃어버린 의욕저하, 항상 머릿속에 되뇌는 자살충동, 아무런 삶의 의미가 없다는 무기력증 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

(8) 격려요법

어떤 일에 실패했거나 비난을 받았을 때 화장실에 가서 거울을 보라. 그리고 크게 헛기침을 하며 마음속에 쌓여 있던 잔류 스트레스와 독가스를 분출해내라. 그리고 거울을 보고 웃으며 속삭여주어라. "그래도, 너는 앞으로 더 잘 될 거야!"라고 말이다. 격려요법은 정기적으로 하는 것이 아니라 필요할 때만 실시하는 것이다. 평상시에는 칭찬요법과 축복요법을 시행하고, 인생에 있어 좌절이나 실패를 맛보았을 때 격려요법을 시행한다. 하고 있는 일들이 진행되고 있는 도중에 혹시 불안해진다면, 격려요법이 아니라 칭찬요법을 사용한다.

인생을 살아가다 보면 사람은 누구나 실패할 수도 있고, 굴곡에 처할 수도 있다. 그러나 어리석은 사람은 단지 그것만으로도 삶의 의욕을 잃어버리곤 한다. 이럴 때 필요한 것이 바로 격려요법이다. 격려요법은 실패나 비난으로 말미암아 생기는 좌절감으로 꺾어진 갈대, 혹은 꺼져가는 등불 같은 인간의 생명력을 다시 찬란하게 살려내는 놀라운 힘이 있다. 만약, 자신에 대한 격려에 능숙해지면 다른 사람에 대한 격려를 시작하기 바란다. 반드시 기억하라. 모든 인간은 작은 실패와 비난 앞에서 반드시 격려가 필요하다.

예를 들어, 집에 울고 들어오는 아이에게 가장 필요한 것은 께안아주고 격려해주는 것이다. 그러나 많은 부모들이 아이가 밖에서 친구들과 싸우다가 맞고 들어오면, 아이의 상처받은 마음을 위로하고 격려해주지는 못할망정 부모가 더 열 받고 자신의 성질을 못 이겨서 아이를 더 때리거나 책망한다. 이렇게 감성치유의 원리를 알지 못하고, 불행감성 중심의 사고 방식에 젖어 있는 부모 밑에서 자라난 아이는 어릴 때부터 불행감성에 익숙해져서 항상 불행감성 스타일로 살 수밖에 없다. 이상하게도 정말 원하지 않았던 불행한 일들만 너무나 많이 일어나게 되는 것이다. 이는 과거에 대한 슬픔과 상처에 대해 충분한 격려를 받지 못했기 때문이다. 혹시 당신은 이런 어린 시절을 보내지 않았는가? 그렇다면 자신과 타인을 격려하는 격려요법을 하루빨리 시작하기 바란다.

격려요법은 말이나 표현에 있어서 자신을 무능하고 못났다고 생각하는 자기비하, 불행감성

에 사로잡혀 항상 타인과 자신을 비교하며 자신이 못났다고 단정 짓고 인생의 패배자로 살아가는 열등감, 사소한 실패나 인생의 굴곡을 마치 모든 인생의 끝인 양 착각해버리는 자살 충동, 연속되는 실패들로 인한 장기적인 실패감에서 오는 우울증, 실패를 견디지 못하고 감성적으로 불안정해지는 신경질, 사업의 선택이나 생활능력에 대해서 다른 사람의 비난을 받지 않을까 하는 불안감에서 오는 신경불안증을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

(9) 피드백요법

피드백요법은 매일 자신의 행동을 객관적으로 돌아보고, 그 일을 통해서 느낀 점과 깨달은 점이 무엇인지 정리하여, 새로운 다짐을 함으로써 더욱 발전된 미래를 열어갈 수 있도록 하는 방법이다. 피드백요법은 혼자서 해도 좋고, 부부나 부모와 자녀, 혹은 연인들이 함께 해도 좋다.

피드백이란 영어로 'Feed(먹다)'와 'Back(다시)'의 합성어로서, 쉬운 말로 하면 '되새김'이라고 할 수 있다. 감성치유에서 피드백요법을 중요하게 생각하는 이유는 피드백요법 하나만으로도 각 조직의 효율성이 극대화되는 경우들을 많이 보았기 때문이다. 이 피드백요법을 인생에 적용하면 과거 20년 동안 변화되어온 것보다 더 많은 성장과 변화의 효과를 단 1년 만에 얻을 수 있다.

피드백요법은 인생 속에서 자신이 무의식적으로 느낀 감성과 행동양식을 객관화시키는 것이다. 또한 자신의 과거 경험을 간략하게 요약해서 무의식적인 학습법으로 만드는 방법이다. 대부분의 사람들은 인생에서 어떤 사건에 부딪혔을 때 단지 감정적으로 느끼거나 알고 있는 정도로만 해결하는 데 그치는 경우가 많다. 그러나 인생을 살아가면서 겪은 모든 사건과 정보들을 깨닫고 자기화할 필요가 있다. 그러면 그것을 훗날 자신의 생활에 조금이라도 적용할 수 있다. 피드백요법은 3단계(느낀 점, 깨달은 점, 다짐)로 이루어진다.

피드백요법은 혼자서 할 때보다 여러 명이 함께 할 때 그 효과가 더 크다. 조직이나 집단의 공동적인 목표를 가진 구성원 모두가 함께 하면 시너지 효과가 작용하기 때문이다. 구성원들이 자발적으로 아이디어를 내고, 모두 함께 노력하려 쉽게 성취하는 모습들을 많이 보았다. 공동체가 추구하는 목표를 성취하고, 함께 기뻐하는 모습은 모든 조직 리더들이 가장 갈망하는 이상향이다. 이 피드백요법은 행복감성으로 조직의 이상향을 속히 이루어주는 도구가 될 것이다.

피드백요법은 책을 보거나 공부하기 위해서 아무리 집중을 하려고 해도 머리가 멍하고 집중이 되지 않는 집중력 저하, 사람들과의 만남을 기피하는 대인기피증, 타인에 의해서 내가 어떤 심각한 피해를 본 듯한 착각에 빠져 있는 피해망상증, 급격하게 기분이 좋아졌다가 우울해지기를 반복하는 조울증, 차분하게 있지 못하고 연속적으로 떠오르는 자신의 불행감성에 휘말려 불안해하는 신경불안증에 아주 큰 효과가 있다.

(10) 서술요법

서술요법이란 글쓰기를 통해서 오염된 감성을 치유하는 기술이다. 서술요법은 개개인이 가지고 있는 아직 현실화되지 않은 미래의 모든 비전과 상상을 서술을 통해서 변화시키기 위한 고도의 비전성취 전략이다. 서술요법에는 다양한 실천방법들이 있는데, 그 중에서 가장 손쉬우면서도 효과적인 방법이 바로 '행복감사일기'다. 하루 중에 행복했던 일들만 기록하고 그것에 대해 감사하는 마음을 적는 것이다.

일반적인 일기를 쓰는 방법은 하루에 있었던 모든 일들을 기록하고, 그 일들을 반성하는 형식으로 된 일종의 '반성문'이다. 이러한 반성문은 행복감성이 아니라 불행감성을 강화시키는 역할을 할 뿐이다. 서술요법을 실행하는 데 있어서 명심해야 할 점이 있다. 서술을 할 때는 반드시 불행한 일은 배제하고, 행복한 내용을 중심으로 쓰라는 것이다. 사실 서술을 하다 보면 과거의 상처와 분노, 원한 등을 스트레스 해소 차원에서 표출하고 발산하는 경우가 많다. 이는 스트레스 해소가 되는 듯하지만, 결과적으로는 과거의 상처와 분노, 원한을 더욱 강화시켜 무의식속에 불행감성을 새기는 아주 어리석고도 위험한 방법이다. 인간의 무의식은 과거의 상처와 분노, 원한 같은 고름을 짜내고 썩은 물을 퍼내고 나면 새살이 돋고 맑은 물이 흐르는, 그런 단순한 구조가 아니다. 인간의 무의식과 감성은 아주 복잡하다. 그래서 고통을 단순한 발산이 아니라 승화시켜 행복감성으로 자연스럽게 회복하는 방법이 필요하다. 그것이 바로 이 서술요법이다.

요즘 자신의 숨겨진 상처나 분노를 토해내는 유형의 치료법이 유행이다. 심지어는 자신에게 상처를 주고, 분노가 생기도록 한 사람들을 크게 욕하며 악독한 저주를 퍼붓는 방법으로 내면을 치료하기도 한다. 과연 그렇게 하면 정말 인간이 행복해질 수 있을까? 물론 억눌렀던 감정이 해소되어 일시적으로는 속 시원하게 느껴질지 모른다. 그러나 잠시 후에는 더 큰 증오심을 마음에 담게 되므로, 결론적으로 그 사람은 행복해질 수 없다. 감성치유적 관점에서 보면, 그러한 '분노 분출 상담법'은 너무나 무식한 방법이다. 화내고 분노하면 잠시 눌린 마음이 시원해질 수는 있을지언정, 치유가 되지는 않는다. 오히려 가해자에 대한 더 큰 분노만 키울 뿐이며, 인간에 대한 증오만 더 강하게 세뇌시킬 뿐이다.

이제 더 이상 상처 준 사람들을 미워하거나 분노하지 마라. 결과적으로 그 사람은 멀쩡하고 당신이 먼저 악독해져서 조금 남은 행복조차 잃어버리게 될 것이다. 이제 스스로 자기 내면의 상처와 분노를 '감성치유'를 통해서 씻어내고 그 가해자를 위해서 기도해주어라. 그 사람을 미워할 힘이 있거든 차라리 당신의 행복을 위해서 더 큰 사랑으로 자신을 재충전하라. 그러면 미워보이던 원수도 친구로 변할 것이다. 인간에 대한 분노와 악을 품으면 독을 품은 사람이 먼저 그 독으로 파멸한다. 행복은 내가 인간을 사랑할 수 있을 때부터 시작되는 것이다.

서술요법은 공부나 어떤 일에 집중하지 못하는 집중력결핍증, 계획된 업무나 시간이 제한적인 일 앞에서 항상 흥분하고 어쩔 줄 모르는 초조감, 어떤 일이 계획대로 안 될 때뿐만 아니라 반대로 계획대로 잘될 때에도 항상 내면에서 꿈틀거리는 불안감, 어떤 사건이나 사물에 대해서 다른 사람보다 더 심각하고 크게 생각하는 과대망상증, 모든 불행의 원인이 "과거의 누구 때문이다." 혹은 "과거의 무엇 때문이다."라며 현실감을 상실해버리는 피해망상증 등에 아주 큰 효과가 있다.

(11) 시각화요법

조용한 음악을 틀어두고 편안하게 앉거나 바닥에 대자로 누워 자신이 들고래나 독수리, 강아지가 되었다고 상상해보라. 그리고 상상 속의 당신이 음악에 맞추어 마음껏 움직이며 뛰놀도록 놓아두어라. 예를 들어, 당신이 독수리가 되고 싶다고 상상했다면 해안가 절벽에서 뛰어내려 구름 위까지 높이 날아오를 수 있을 것이다. 혹은 구름 위에서부터 여러 섬과 바다로 뛰어들 수도 있을 것이다. 이때 실제로 존재하는 살아있는 동물이 되었다고 상상하는 것이 더 효과적이다. 회사나 학교, 가정 등 조직이나 집단에서 이 시각화요법을 함께 해보면 서로 금세 친해질 수 있다.

시각화요법은 외부적인 정보를 시각화하여 감성적인 차원에서 체험해보는 '가상현실요법'이다. 이 요법은 감성치유뿐만 아니라 집중력 향상이나 학업 향상에 큰 도움이 된다.

시각화요법은 눈에 보이지 않는 말이나 직접 느껴지지 않는 글을 사실화하여, 가상적으로 보고 느끼고 체험하는 방법이다. 시각화요법을 통해서 주의가 산만하거나 무조건 자신의 주장만을 고집하는 감성오염의 악습들을 치유할 수 있다. 또한 주변 사람들을 쉽게 이해할 수 있는 능력이 생김으로써 상대방과의 사이에 감성적인 공감대가 형성되고, 그 감성적인 공감대를 통하여 상호간에 더욱 유익한 결과들을 창출해낼 수 있다.

그러나 감성이 오염된 사람들과는 감성적인 공감대가 제대로 형성되지 않을 수 있다. 따라서 선불리 상대방을 판단하고 마음의 벽을 세우는 것은 금물이다. 당신의 의도와는 상관없이 쓸데없이 조직구성원과의 인격적인 갈등을 일으키거나, 조직이나 단체 간의 갈등을 유발시켜 오히려 당신을 싫어하는 적을 만드는 우를 범할 수도 있다. 시각화요법은 자신을 돌아보고 타일은 공감하는 능력을 얻는 데 큰 도움이 되며, 결과적으로 서로 하나가 되게 하는 강력한 효과가 있다.

시각화요법은 어떤 말을 듣거나 어떤 글을 읽어도 자꾸만 딴 생각이 들고 주의가 산만하며 효율이 오르지 않는 집중력결핍증, 과거에 자신에게 상처를 주었던 사람들에 대한 장기적인 분노심이 만들어낸 화병, 피해를 당했던 것 이상으로 크고 심각하게 받아들이는 피해망상, 상부의 지시나 명령을 이해하지 못하고 시간을 낭비하는 의욕저하, 남편이나 아내를 생각하거나 보기만 해도 짜증이 나는 부부문제 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

책을 읽을 때나 들을 때도 그림이나 영화로 시각화하면 아주 쉽게 이해할 수 있는 것처럼, 시각화요법은 극심한 스트레스나 불안감으로 집중력이 약한 사람들에게 아주 효과적이다.

(12) 비전요법

먼저 당신이 죽었을 때 묘비명을 무엇으로 할지 기록하라. 그리고 당신이 일평생 반드시 하고 싶은 일생일대의 비전을 기록하라. 당신의 나이를 10년 단위로 나누어서 비전을 위한 준비와 계획을 구상하고 기록하라. 그런 다음, 현재로부터 10년 동안의 매해 비전을 기록하라. 그런 다음에는 매주간 비전을 기록하라. 그리고 매일 비전을 기록하라. 그런 다음 그 비전을 매일 점검하라. 밤마다 그날그날의 비전성취를 확인하고, 그 다음날의 비전 전략을 구상하여 기록하고 점검하라.

비전요법은 '동기부여효과'가 있다. 죽어가는 생명도, 자살하려는 인생도, 인생을 포기하고 좌절감에 젖어든 인생도 이 비전요법으로 새로운 인생을 시작할 수 있다. 인생은 목적이 이 글어가는 삶이 되어야 한다. 인생의 목적이 바로 비전이다. 비전요법은 '비전 설립, 비전 강화, 비전 확대, 비전 성취'의 4단계로 구성된다. 이런 순차적인 4단계의 비전요법을 통해서 인생의 비전을 잃어버리고 하루하루 인생을 낭비하며 불행감성에 억눌려 사는 수많은 인생들을 행복감성과 행복인생으로 변화시킬 수 있다.

비전요법은 인생의 목적을 구체적으로 정함으로서, 가까운 시간과 에너지를 쓸데없는 곳에 쏟지 않고, 오직 비전에만 집중적으로 투자할 수 있게 한다. 특히 작은 비전을 하나하나 이루어나감으로써 성취감을 얻을 수 있고, 결과적으로 인생의 큰 비전을 이룰 수 있다. 비전요법은 당신이 어떤 큰일을 추진하고자 할 때나, 혹은 인생의 문제를 해결하고자 할 때에 큰 도움이 된다.

비전요법은 모든 일에 의욕을 잃어버린 무기력증, 자기 인생에는 일말의 희망도 없다고 생각하는 자살충동, 공부할 이유를 상실해버린 학업거부 및 등교거부, 세상사는 것이 귀찮고 자신을 하찮게 여기는 자기무시, 낳고 길러준 부모를 하찮게 여기는 부모무시, 자녀를 소유물인양 착각하고 함부로 하는 자녀무시 등에 빠져 있는 사람들을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

(13) 낭독요법

서점에 가서 좋은 책을 구입해서 읽고, 그중 당신에게 와 닿는 문장에 밑줄을 긋고, 노트에 따로 정리해두어라. 그리고 그 노트를 아침저녁으로 집에서, 혹은 식사 후에 조용한 곳에서 큰 소리로 낭독하라. 두 팔을 넓게 벌리고 낭독하면 더욱 효과적이다.

낭독요법은 의도된 메시지를 크게 낭독함으로써, 그 메시지가 자신의 인생에서 그대로 이루어질 수 있도록 무의식 속에 집어넣는 기술이다.

낭독요법은 '메시지 행동화 효과'가 있다. 낭독요법은 단순히 아무 글이나 크게 읽는 것을 의미하는 것이 아니다. 고도로 정교하게 계획된 의도 가운데 행동화할 메시지를 기록하고 크게 낭독하게 함으로써, 그 메시지가 인간의 무의식 속에 각인되어 그 메시지대로 행동하도록 하게 만드는 것이다. 아주 간단한 방법인 것 같지만 당신의 인생에 미치는 영향력은 강력할 것이다. 또한 가정과 회사, 학교 등 당신이 속해 있는 조직이나 집단에 좋은 영향을 미치게 될 것이다. 매일 낭독요법을 실시하다 보면 어느 날 갑자기 몰라보게 담대하고 적극적으로 변화된 멋진 당신을 발견하게 될 것이다.

낭독요법은 해야 할 일이 무엇인지 잘 알고 있으면서도 실행하지 못하는 소심증, 어떤 사건이나 어떤 사람만 생각하면 분노가 솟아나서 주체하지 못하는 화병, 사람을 만나는 것이 두려운 대인공포증, 많은 사람들 앞에서 말하거나 발표하는 것이 두려운 무대공포증, 왠지 자신은 항상 부족하고 못났다고 생각하는 열등감 등을 치유하는 데 아주 효과적이다.

(14) 암송요법

수첩을 하나 만들어 책이나 세미나, 방송 등에서 접한 인생을 살아가는 데 유익한 내용들을 짧은 문장으로 기록해서 정리해보자. 그리고 기록한 짧은 문장들을 시간이 날 때마다 암송하라. 단순한 단어의 나열만으로는 큰 도움이 되지 않는다. 반드시 문장화하여 가지고 다니면서 암송을 한다면 당신의 무의식 속에 더욱 빨리 정착되고, 당신도 본능적으로 그 내용을 인정하게 될 것이다.

암송요법은 자신이 변화되어야 할 메시지를 완전히 암송함으로써 무의식 속에 각인시켜 그 메시지대로 인생을 살도록 하는 것이다. 암송요법은 '무의식 강화 효과'가 있다. 암송요법은 암송할 문장을 선별해서 그 문장을 암송하는 것인데, 매일 암송하는 자신은 변화를 잘 느끼지 못할 수 있지만 주변 사람들은 쉽게 알아차릴 수 있을 정도로 변화 효과가 뛰어나다. 암송요법은 하루에 한 가지씩 하는 것보다 10가지 정도의 문장을 일주일 동안 계속적으로 반복해서 암송하는 것이 더 좋다.

암송요법은 항상 자신의 인생이 행복하지 못할 것이며 자신은 늘 무능하다고 생각하는 자기불신증, 자기 인생의 모든 일에 대해서 늘 불안해하는 범불안증, 항상 차분하지 못하고 두려워하고 조급해하는 신경불안증, 항상 선택에 있어서 상대방을 답답하게 만드는 느린 판단력 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

(15) 선언요법

일요일 저녁마다 노트에 '자기 결단 문장'을 하나씩 기록하라. 그리고 일주일 동안 자신이 만나는 친구들에게 그들이 세뇌될 정도로 '자기 결단 문장'을 계속해서 선언하라. 얼마 뒤에 당신은 놀라운 결과를 체험하게 될 것이다. 첫 번째는 당신이 선언한 대로 당신의 인생이 변화될 것이다. 두 번째는 귀찮아하던 친구들조차 어느 순간부터 당신이 선언하는 바로 그 모습으로 당신을 인정하게 될 것이다. 또한 당신에 대한 대우가 달라질 것이다.

선언요법은 자신의 의지나 결단을 선언하는 것으로서, 이를 꾸준히 시행하면 자신의 인생을 자신이 원하는 방향으로 이끌어갈 수 있다. 선언요법은 '결단 효과'가 강력하다. 많은 사람들이 연초에 한 해의 계획을 세우지만 대부분 작심삼일로 끝나는 가장 큰 이유는, 그것을 입 밖에 꺼내지 않기 때문이다. 즉, 선언하지 않기 때문이다. 사람은 마음속으로 어떤 생각을 하고 아무리 굳은 결심을 해도, 입 밖으로 선언하지 않은 말에 대해서는 책임을 지지 않으려는 일종의 게으름을 가지고 있다. 따라서, 목표나 비전을 세우면 선언을 함으로써 스스로 목표와 비전에 대한 책임감을 가지는 과정이 필요하다.

그러나 선언요법에서 더욱 중요한 것은, '격려를 통한 확신'이다. 대부분의 사람들은 주변 사람들의 반응에 따라서 자신의 목표나 비전을 성취하기 위해서 전력을 다할 것인지, 포기할 것인지를 결정한다. 만약 당신의 친구가 결단을 선언한다면, 내용과 상관없이 무조건적으로 큰 박수를 치며 호응해주어라. 인간은 나약한 존재다. 또한 사회적인 존재다. 따라서 사회적인 지지에 의해서 더욱 확신을 갖는다는 사실을 기억하라.

선언요법은 '나 같은 못난이는 아무 것도 할 수 없어.'라고 생각하는 낮은 자존감, 매번 작심삼일로 끝나버리는 약한 결단력, 나의 인생이 나의 죄 때문에 망가졌다고 착각하는 죄업망상, 늘 불행감성에 짓눌려 슬픔에 젖어 사는 우울증, 나의 인생은 이미 망가졌으며 남은 것은 자살밖에 없다는 자살충동 등을 치유하는 데 아주 큰 효과가 있다.

Ⅲ. 결론

여러분들이 느끼는 게 무엇입니까?

기쁨, 사랑, 우울, 미움, 행복, 불행... 이 모든 것이 다 감성이다.

사실은 상대방에게 상처받은 것은, 그 사람의 말에 상처받은 것이 아니라, 그 사람이 말할 때의 감성, 즉, 눈빛, 표정, 제스처 등에 상처를 받는 것이다. 사람은 감성적인 동물이다. 그래서 말하는 사람의 감성이 어떠한가에 따라서, 듣는 사람은 감성적으로 상처를 받는다. 그리고 그 상처받은 것이 죽을 때까지 재현이 되는 이유는, 말하는 사람의 감성으로 상처받았기 때문에 똑같은 환경과 온도, 습도를 느끼면 그 때의 감성이 그대로 재현이 되는 것이다. 더 이상 우리의 인생에서 과거의 상처가 재현되지 않으려면, 오염된 감성을 치유하고 행복감성을 회복해야 하는 것이다.

행복감성이 회복되기 위해서 우리가 해야 할 것은, 바로 '칭찬'과 '격려'와 '축복'이다. 많은 사람들을 잘할 때는 칭찬해주고, 못할 때는 격려하며, 언제나 그들의 인생을 소중히 여기고 항상 축복해 주어야 한다.

그러므로 감성치유는 행복중심적인 원리로 인간행복에 대한 소망을 갖고 자신과 이웃을 소중히 여기고 사랑하는, 인간행복을 위한 도구인 것이다.

제 2 발표 연제 초록:

건강순환 기혈운동

월선 김용필 원장
국제기혈도아카데미

〈건강순환 기혈운동〉강연 진행 순서	
강연 주제	건강순환 기혈운동
강 사 명	국제기혈도아카데미 원장 월선 김용필
강연 일시	2016년 10월 29일
강연 총 시간	14:30 ~ 15:30 (60분)
강연 배분시간	강연 주요 내용
5분	1. 건강순환 기혈운동 의도와 취지 2. 우주 자연의 에너지 교환
10분	3. 인체의 구조와 오장육부 삼생관계 (인체의 혈관 구조와 혈액(피)의 생체에너지 공급)
10분	4. 머리/눈/코/입/귀 기혈운동 (뇌졸중예방/시력향상/감기예방/이명예방)
10분	5. 목/어깨/팔/손가락 기혈운동 (고혈압 예방/목심경 예방/손목터널증후군 예방)
10분	6. 가슴/허리/둔부 기혈운동 (심폐기능강화/허리류연성/생식기능 강화)
7분	7. 고관절/무릎관절/발목관절/발가락 기혈운동 (다리 근육강화 및 무릎관절 건강유지)
3분	8. 심신안정 건강순환 기혈운동 (스트레스 해소/차크라 기혈 운동)
5분	9. <건강순환 기혈체조> 다함께



1. 건강순환 기혈운동의도 및 취지



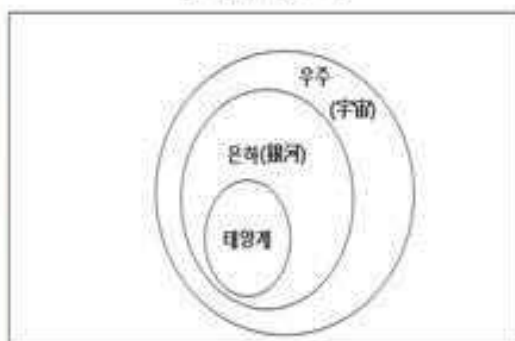
1. 신체 구조와 오장육부 상생관계를 이해하고 인체의 뼈 206개와 근육 850개 사이를 통과하는 혈관과 신경계의 기혈순환을 원활하게 하여 **신체 밸런스를 좋게 하는 심신운동법으로 마음을 기분 좋게 하고 균형 있는 체형을 유지할 수 있도록** 지도한다.
2. 평소 잘못된 생활습관, 나쁜 자세로 인해 틀어진 신체를 자세교정 기혈운동으로 바른 체형을 유지해 주며, 과로, 운동부족, 스트레스로 인해 굳어있는 근육을 스트레칭과 근육이완 기혈운동으로 풀어주어 **질병을 예방하고 기혈순환을 원활하게 하여 건강 회복과 건강 유지**를 한다.
3. 즐겁고 쉽게 배울 수 있는 기혈운동법을 **실생활에 활용**하여 건강한 심신으로 즐겁고 행복한 삶을 영위한다. **질병예방으로 의료비 절감과 질적인 삶을 위한 건강사회를 구현**한다.

2. 우주 자연계의 에너지 회전 - 자전과 공전

우주의 모든 것은 회전을 하고 있다. 달은 서쪽에서 동쪽으로 자전하면서 지구를 공전하고 있고 지구도 서쪽에서 동쪽으로 자전을 하면서 태양을 중심으로 공전을 하고 있다.

태양계 (태양/수성/금성/지구/화성/목성/토성/천왕성/해왕성) 자체도 은하계를 중심으로 회전 운동을 하며 은하계는 더 큰 집단인 은하단을 중심으로 공전을 한다.

은하계와 우주



국제기혈도아카데미



5 건강순환 기혈(氣穴)운동 - 생명 에너지 공급 전신 털기

건강순환 기혈운동에서 전신 털기는 전신의 기혈(氣穴)의 흐름을 좋게 하여, 혈행(血行)을 원활하게 하여 신체 각 기관에 산소와 영양분을 잘 공급할 수 있도록 도와 주고 머리, 목, 가슴, 팔, 다리 음양 에너지 기혈순환을 좋게 하는 전신순환 운동이다.



6 건강순환 기혈(氣穴)운동 - 걷기

1. 손바닥을 펴고서 양팔을 뒤로 힘껏 젖히고 무릎을 굽혔다 폈다를 반복한다.
2. 단백질과 칼슘이 있는 식품을 골고루 섭취하고 햇볕을 쬐면서 바르게 걷기운동을 하면 비타민D가 형성되어 칼슘의 흡수를 돕게 되며 뼈의 골밀도가 좋아진다.
3. 어깨관절 유연성과 다리가 튼튼해 지고 전신 기혈 순환이 원활하게 되어 오장육부 기능도 좋아진다.



7 건강순환 기혈 (氣穴) 운동 - 날기

1. 양팔을 머리 위로 올린 후 손등을 자연스럽게 붙이고 무릎을 구부린다.
2. 다시 날기 자세로 천천히 내려온다.
3. 마음을 편안하게 하고 자신의 꿈을 향해 날아오르 듯 양팔의 동작을 크게 한다.
4. 무릎관절에 좋으며 날기 자세는 어깨 유연성과 전신의 세포조직을 부드럽게 풀어준다.

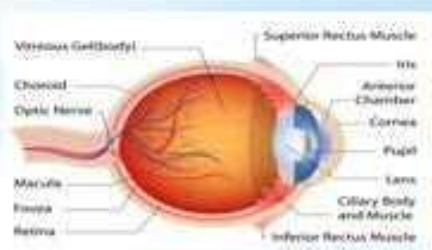


8 머리/눈/코/입/귀 - 눈과 오장육부 오행 에너지 기혈운동

인체의 눈은 하나의 행성처럼 둥그랗고 안구와 눈 주위에는 신체의 오장육부의 오행 에너지가 상생 상극하고 있습니다.

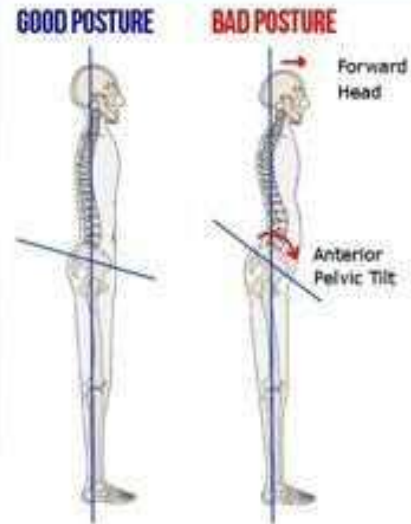
누관 - 심장(血에너지) / 공막 - 폐 (氣에너지) / 동공 - 신장(水에너지) / 홍채 - 간 (風에너지) / 상안검 - 비장(肉에너지) / 하안검 - 위장(肉에너지)

인체의 눈과 오장육부 오행 에너지 기혈운동



9 건강순환 기혈 (氣穴) 운동 - 전신 떨기

1. 양 발을 어깨너비만큼 벌리고 서서 팔과 다리를 자연스럽게 흔들며 주면서 양팔을 흔들며 준다.
2. 팔을 흔들면서 점점 위로 올려서 만세동작을 하여준다.
3. 스트레스로 굳어진 몸을 풀어주며 마음을 편안하게 하는 즐거운 전신떨기 기혈 운동이다. 틀어진 척추와 골반을 바르게 교정해 주는데 도움이 된다.
4. 전신의 유연성을 향상시켜준다.



10. 건강순환 기혈 (氣穴) 운동 - 기혈체조



건강은 건강순환 기혈운동으로
평소 관리를 잘 하세요.

제 3 연제

마음·몸·영혼·가족의 통합심리치유 및 공개시연

이섬백 원장
국제통합힐링교육센터

1. 서론

MBST통합심리치유(Mind Body Spirit Therapy)란 마음과 몸과 영혼, 그리고 가족과 사회의 건강을 조화롭게 하고 자연의 힘을 빌려서 각자가 지니고 있는 생명에너지, 항상성, 자연치유력을 증대시키고 강화시켜줌으로써 우리의 신체와 정신의 균형과 조화를 찾아 통합적으로 질병을 치유하고 예방하는 전인치유(全人治癒)라는 광의(廣意)의 의미를 지닌다(이섬백, 2011).

본 연구에서는 관련된 통합자연치유요법들을 단계적으로 적용함으로써 보다 효과적으로 전인적인 임상치유효과를 향상시키며, 더 나아가 자연치유력과 항상성, 그리고 신체적, 정신적, 영적, 그리고 가족과 사회관계개선이라는 전인적 방향성에서 자연요법들을 복합적으로 적용한다는 의미를 지칭하며 삶의 질을 증진 시키는 목적이다.

2. MBST통합심리치유개요

가장 자연스러운 치료방법은 자연요법을 이용하여 인체의 면역력과 자연치유력을 향상시켜 그 본래의 조화를 회복하도록 하는 것이다.

MBST통합심리치유의 중심사상인 홀리즘을 바탕으로 자연이 갖고 있는 통합(Combine)과 조화(Harmony)의 통합자연치유를 도입한다면 효과를 상승시킬 수 있다(이섬백, 2011).

세포로 조직화된 기관(organ)은 단순한 세포들의 합만으로는 이를 수 없는 특수한 기능을 수행할 수 있다. 유기적 결합으로 이루어진 전체라는 단위는 그 단위만큼의 차원적 정보체계에 의한 시스템적 고유기능을 유지하면서 또 다른 시스템들과 공존하는 더 큰 전체 속으로 융합하여 운행되는 하나의 부분으로서 전체화되어 왔다. Smuts(1926)의 홀리즘은 무절제하게 데카르트적 사고와 뉴턴적 계산법에 매어 진리를 보지 못한 현대의 의학, 과학에 경종을 울리게 되었다. 현재 세계적으로 각종 자연요법은 현대의학에서 보완대체의학으로 점차 수용되고 있는 추세이다. 본 연구에서는 많은 자연요법 중에서 NLP, 최면치유, EFT, 시간선치유, 경락, 기공치유, 영성치유, 가족치유 등을 통합적으로 적용하여 임상 연구하였다.

3. MBST통합심리치유의 분야별 접근방법

홀리즘이란? 홀리즘의 어원은 그리스어 'holos'에서 유래되어, 완전함Complete, 통합적integral이라는 의미의 용어로 통용된다. 그리고 Whole(전체), Health(건강), Heal(치유), Holy(신성한)등의 단어들로 의미가 파생되어 상용되는 말이기도 하다. 오늘날 홀리즘은 혼돈적인 사회 분위기와 위기적 생태와 환경, 그리고 한계적 과학과 의학에 생명의 전체성으로 되돌아가는 길로 인도해가고 있다고 해도 과언이 아니며, 본 연구도 홀리즘을 사상적 배경으로 하고 있다.

1) NLP(Neuro Linguistic Programming: 신경언어프로그래밍)

NLP는 인간의 마음과 행동이 일어나는 원리를 설명하고 어떻게 함으로써 효과적으로 마음과 행동을 변화시킬 것인지를 다루는 심리전략 프로그램으로 "신경 언어 프로그래밍"이라고 한다. 다시 말해서, 인간의 뇌의 부정적인 프로그램을 몇 마디의 언어로써 긍정적인 프로그램으로 변화시키는 심리전략 프로그램이다. 우울증과 대인기피와 같은 정신장애에 있어서 메타포(Metaphor)만 잘 활용하여도 상담하는데 내담자에게 많은 도움을 줄 수 있다. 신경"은 인체의 신경논리적인 프로세스 - 맛, 감촉, 냄새, 소리, 시각 - 에 해당한다. "언어"는 말을 의미한다.

NLP는 회복과 변화, 그리고 성공을 위한 새로운 이론 및 기법을 통합적으로 경험하게 하는 고도한 인간계발 기술로 자신의 마음(의식, 잠재의식)의 구조를 통찰하여 제한적 신념을 극복하고 폭넓고 새로운 시각을 통해 사람들과의 건강한 관계와 갈등 없는 건강한 내면의 상태를 만들어 행복한 삶을 영위케 하는 강력한 심리기법으로 신경체계(Neuro)에 영향을 주는 언어(Linguistic)와의 상호작용을 통하여 개인의 탁월성 개발 및 목표성취와 태도, 행동변화를 가능케 하는 프로그램으로 구체적이고 실제적인 이론 및 기법체계이다.

NLP는 처음 1970년대 중반, 미국의 Grinder와 Bandler두 사람에 의해 공동 창시되었으며 "가족치료(Family therapy)의 창시자"인 Satir와 "게슈탈트 심리치료(Gestalt therapy)"의 Perls, 정신과 의사이자"임상 최면 치료(Hypnotherapy)"의 Erickson 등 당대 유명한 심리치료사들의 방법들을 연구하여 학문적으로 발전시켰다.

현재 NLP는 활용범위가 매우 광범위하여 심리치료 및 상담, 최면치료, 영성치료에서부터 성공학 (행복학, 행동변화 및 습관교정) 및 인간관계 (자아성장, 의식 및 영성 계발) 기타 교육, 경영, 세일즈, 마케팅, 목회활동과 스포츠, 예술 교육 등에 이르기 까지 널리 적용되고 있다.

대학생을 대상으로 우울과 불안을 NLP의 관점 바꾸기로 제거하는 연구를 하였으며

(2004, 고기홍), 또한 ADHD 아동의 학교적응 및 행동의 변화에 미치는 효과를 검증하기도 하였다(김종운, 2002). 또한 NLP로 자동차 공포증과 퇴행성관절, 금연, 주사 공포, 비염치료 등을 치료한 사례도 있다.(이섬백, 2010; 부록, 동영상CD).

2) 최면치료(Hypnotherapy)

최면치료는 Erickson(1901~1980)으로부터 시작되었으며, 1958년 미국의학학회(AMA)로부터 정식 치료 수단으로 인정이 되었고, 그 후 1960년 미국심리학회에서도 최면이 심리치료로서 정식으로 인정을 받았다. 1925년 이래 에릭슨의 철학은 현대에까지 임상최면치료의 전면에 걸쳐 영향을 미치고 있다. 에릭슨은 최면을 "실험 대상자가 정상적으로 활동하는 의식 뒤에 숨겨져 있는 사고, 믿음, 기억 등에 그의 관심을 집중함으로써 보다 강화된 의식을 경험하는 상태이다.

최면치유방법에는 최면치료, 전생치유법(Past-Life therapy/Regression therapy) 그리고 이미지요법의 하나로 심상유도 치유법(Guided Imagery Therapy) 등이 있다. 이중 최면치료법은 최면치유의 가장 대표적인 방법이며, 현재 많은 의학적, 정신학적인 문제들을 다루는데 보편적으로 널리 사용되고 있다. 구체적으로 예를 들면 흡연, 과음, 과식 등을 멈추는데 도움을 주기도 하고, 스트레스, 불면증, 분노, 공포등의 정신적인 문제를 치료하는데도 도움을 준다. 이 밖에도 최면중의 심리극을 최면심리극, 유희요법을 최면유희법이라 한다. 이는 연극치료(Drama therapy)의 한 영역으로 자리 잡고 있기도 하며 효과적인 마음치료요법의 하나로 사용된다. 그리고 치료면접을 최면 중에 이용하는 것을 최면면접법이라 한다. 최면치유로 말더듬이, 불면증, 아토피와 불면증, 공황장애등 다양한 최면치료 사례등이 있다.(이섬백, 2010; 부록, 동영상CD).

3) 시간선 치료

시간선 치료는 James(1980)가 창안한 심리치료법으로 문자 그대로 시간선을 활용함으로써 치료적 작업을 한다. 시간선이란 과거-현재-미래를 연결하는 선을 말한다. 인간의 모든 삶은 시간선의 차원에서 이루어진다고 할 수 있다. 우리가 만약 현재에 특정한 문제를 경험하고 있다면 그 문제의 뿌리는 과거에 있기에 시간선 작업을 통해서 그 과거의 뿌리경험을 취급함으로써 문제를 해결할 수 있다고 하는 것이 시간선 치료이다.

시간선 치료에서는 기본적으로 인간의 대부분의 문제는 부정적정서와 제한적 신념(limiting

belief)의 결과라고 보고 그러한 문제들은 결과적으로 과거의 특정한 원인으로 부터 출발한다고 믿는다. 그래서 시간선 치료는 특히 과거의 중요한 생활사건에서 경험했던 분노, 슬픔, 불안, 죄책감과 같은 부정적인 정서와 “나는 실패 할 것이다”, “나는 병으로 일찍 죽을 것이다”와 같은 제한적 신념 때문에 생긴 현재의 문제를 해결하거나 치료할 뿐 만 아니라 보다 성공하는 삶과 자기개발을 도모하고자 한다. 그리고 현재와 미래의 보다 새로운 자기를 창조하게 하고자 했다.

시간선 치료의 기법은 우울증을 비롯한 각종 심인성 질환의 치료나 자기개발에 탁월한 효용 가치가 있다. 그리고 그러한 심리적 원인에 의한 신체적 증상도 쉽게 완화되거나 치료되는 효과를 발휘한다. 물론 이러한 치료적 효과는 NLP나 최면 치료의 방법에서도 가능하지만 시간선 치료기법은 기존의 치료방법보다는 시간적으로나 효과면에서 훨씬 탁월하다.

특히 알러지와 같은 장애들은 시간선 치료에서는 아주 놀라울 정도로 짧은 시간 내에 효과를 발휘한다. 그 외에도 대부분의 심인성 질환들은 빠른 시간 내에 효과를 볼 수 있다. 시간선 치료는 궁극적으로 내담자 안에 있는 치유잠재력을 활용하여 스스로 치유하게 한다는데 의미가 있다. 또한 현대과학의 양자이론과 홀로그램이론에 바탕으로 하여 마음의 작용원리는 전통 물리학적 개념에서가 아니라 양자이론과 홀로그램적 관점에서 이해되며 심신상관(mind-bodyconnection)의 차원에서 접근되기 때문에 마음을 통해서 신체적 증상에 대한 치료가 가능해진다.

4) EFT (Emotional Freedom Techniques)

미국의 Craig가 창안한 심리치료법으로 동양의 경락이론을 바탕으로 하고 있다(최인원, 김원영, 정유진, 2010). 부정적 감정은 신체에너지시스템(경락기능)이 혼란된 것이라고 전제하며, 특정 타점(경혈)을 두드림으로써 신체에너지시스템의 혼란을 해소해 치유하는 기법이다. EFT에서는 기본적으로 부정적 감정의 원인은 신체에너지시스템의 혼란이라고 전제한다. 또한 부정적 감정은 육체적 증상까지 야기할 수 있으며, 부정적 사건이 누적되어 부정적 감정이 지속되면 부정적 신념 및 태도를 형성한다고 본다. 따라서 신체에너지시스템의 소통을 원활하게 하면 부정적 감정 뿐 아니라 육체적 증상까지 치료되며 신념과 태도도 바뀔 수 있다.

5) 미국 Gottman의 부부치료와 가족치료

Gottman(2002)은 35년간 3천 쌍의 부부들을 관찰하면서, 그의 연구를 통해 병든 부부관계에는 남자와 여자 양쪽 모두에게 높은 신체 생리적 흥분과 각성 상태(DPA: Diffuse Physiological Arou

sal) 가 종종 나타난다는 사실을 발견했다. 감정의 홍수(비난, 경멸, 방어, 담쌓기- 이혼으로 가는 4가지 지름길)의 대화를 하게 되면, 감당하지 못할 것 같은 스트레스와 압도당하는 느낌을 일으키며, 심신의 면역체계를 저하 시킨다고 했다.

또한 이러한 현상이 나타나면서 심장 박동이 급속히 빨라지면서 체내 혈류에 변화가 생기며, 내장과 콩팥으로 가는 혈류가 차단된다. 이때 아드레날린과 스트레스 호르몬이 분비가 되며, 혈압과 혈당이 올라가면서 말초동맥이 수축되고 내출혈의 잠재적인 피해를 입을 수도 있고, 이것이 심해지면 혈압, 당뇨, 암이나 중풍, 우울증, 공황장애, 우울증과 불안증 등이 심해지면 환청, 환시 등의 원인이 되기도 한다고 했다(Gottman, 2007).

4. MBST통합자연치유 임상사례(동영상 상영 및 공개시연)

- * **Mind:** 관절염, 아토피, 알레르기등 임상사례
- * **Body:** 공황장애 및 공포, 불안장애등 임상사례
- * **Spirit:** 조현병, 정신분열, 트랜스헤리성장애, 원인불명의 현상등 임상사례
- * **Family:** 부부 & 가족심리극치유 임상사례

Body - 굽은 손가락(류마티스, 퇴행성 관절) : 동영상 참조

어느 날부터 갑자기 앞에서 합병증 온다는 이야기를 듣고 찾아 온 증상이다. 정형외과에서는 퇴행성 관절이라며 150만원주고 수술해야 된다고 진단을 내리셨다. 손가락이 굽으니 일도 못하고 부정적 마음이 들으셨다. 이에 상담을 진행하였다. NLP의 관점 바꾸기로 손가락 굽은 것은 감사한 것으로 바꾸어 드린 뒤 굽은 손가락을 만지며 호오포노포노 (미안해~ 용서해줘~ 고마워~ 사랑해)를 이야기하시게 한뒤, 필자 역시 손에 좋은 氣-에너지를 담아 굽은 손을 어루 만져주었다. 그러자 바로 8분 만에 손가락이 자연스럽게 펴지는 기적이 벌어진 사례였다.

수년간의 심각한 아토피 : 동영상 참조

누님 역시 학원을 운영하고 있다. 그러던 2년 전부터 피부과에서 조차 원인을 모르는 피부병이 다리에 생기기 시작하였다. 약을 바르면 피부가 더욱 얇아져서 살이 질 무르고 더 악 순환은 반복되었던 것이다. 이에 NLP 기법들로 바라보니 다리의 피부는 "주인님 그렇게 밥도 잘 안 먹고 무리하면서 일하다가 내 몸 망가지겠어요. 밥도 먹고 쉬면서 해요~" 이에 호오포노포노와 여러 가지 NLP기법과 필자 역시 명상(자기최면)에 들어가 氣-에너지장의 흐름을 바꾸어 주는 기공치료를 함께 실시하였다. 그리하여 3주만에 수년간의 아토피가 깨끗하게 사라진 사례이다.

Mind - 30년간의 심각한 공황장애(간질, 마비현상) : 동영상 참조

누님은 30년 전 교통사고로 인해서 교통사고 난 장면을 보거나, 끼익~하는 자동차 소리만 들어도 공황장애로 쓰러져서 몸이 마비가 되고 심할 때는 30초 정도 숨이

멋는 등의 아주 심각하고 위험한 상태의 공황장애였다. 그때마다 119에 수 없이 응급실에 실려 갔으며, 그렇게 병원에 가도 특별한 약이 없기 때문에 6~8시간 동안 누워 있다가 나오는 것이 전부였다.

이날 역시 아이들을 가르치는 학원 원장이었기에 30분후 아이들의 수업이 있어서 동영상의 치료사례처럼 발작상태에서 저를 불렀고, 온몸이 마비되고 긴박한 상황을 NLP와 EFT (Emotional Freedom Techniques - 경락&심리) 최면심리치료 등을 총동원하여 치료 10분 만에 잠재우는 결과를 얻었습니다. 그 후 최면치료를 통하여 20분 동안 잠을 재우면서 2~3시간 잠을 잔 듯 한 효과를 내는 최면을 하고는 30분 만에 다시 아이들을 교육하러 갔다.

치료의 원리는 EFT 치료 가슴 5cm위에 가장 아픈부위-압통점을 세계 문지르며 "나는 비록 쓰러졌지만, 몸이 마비가 되지만, 숨을 잘 못 쉬지만, 힘이 없지만, 그래도 나 자신을 진심으로 사랑하고 완전히 받아들입니다."라고 말하면서 에너지를 바꾸는 심리치료와 함께 경혈 자리를 두드리며 혈을 돌리는 경락치료를 병행하였다. 이후에 NLP, 최면, 명상, 기공 등의 통합전인적인치유를 통하여 과거의 교통사고에 대한 기억을 바꾸어 주는 등 3회 실시한 후 30년간의 심각한 공황장애는 막을 내렸던 치료 사례이다.

Spirit - 500년 전 아버지 (정보에너지, 트랜스 헤리성장애, 정신분열, 빙의현상)

상: 상담자 내: 내담자 예: 정에너지(빙의) - 동영상 참조

당시 30대 후반의 남성인 내담자는 아주 심각한 상태의 빙의 상태였다.

내: 기수련 하다가 잘못하여 똑바로 가고 싶은데 자꾸만 무언가가 내 뜻과 다르게 옆으로 가게 만들고 팔을 가만있고 싶은 데 자꾸만 흔들게 만들고, 말을 하고 싶은데 갑자기 말을 못하게 입을 막고, 꽃을 보고 "아름답다" 라고 느끼는 순간.. 그 아름다운 마음을 무언가가 쥐어짜서 미움과 분노로 바꾸어 버리고.. 두통도 일반적이 두통이 아니라 무언가 쥐어짜는 듯 한 고통.. 이런 현상은 정말 격어 보지 못한 사람은 아무도 이해를 못할 것이며, 사람들은 이런 나를 이상하게만 봅니다.

상: 아네.. 저는 이해합니다. 저 역시 그렇게 까진 아니었어도 저희 돌아가신 할아버지를 만났었는데 저를 너무 예뻐하셔서 비록 도와주시러 오셨었기에 큰 문제는 없었지만 그래도 그 느낌은 알고 있습니다. 그리고 워낙 많은 사례들을 접하다 보니 이러한 현상들에 대해 오히려 제가 더 많은 걸 알게 되었습니다. (최면 유도를 하며..) 엘리베이터를 타고 지하로 내려갑니다. 몇 층인가요?

내: (갑자기 목소리가 굵게 바뀌면서..) 지하 8층.

상: 누구세요?

예: 아이 XXX세끼.. 몰라 이 세끼가 자꾸만.. (계속 욕을 한다.)

처음에는 깡패령 인줄 알고, 순간 당황이 되었으나 다시 페이스를 잡고 상담을 하다 보니 아기서부터 여자, 남자, 아기, 어른들까지 다양하게 나타났다.

사연인 즉, 500년 전에 아버지였다고 하며 당시 내담자가 아들이었고 4살 때 병으로 죽어서 너무 보고 싶어서 왔다는 것이다. 그런데 내담자가 처음엔 좋아하다가 짜증부리고 욕을 해서 나(아버지)도 화가 나서 그랬다며, 눈물을 보이시면서 “내가 미안하다 사랑하는 아들아” 라며 말씀이셨다.

그렇게 하여 화해를 하고 해결한 사례이다.

내담자는 수련도중 잘못해서 이런 현상이 나타났다고 하는데 이런 것을 “주아입마”라고 한다. 이러한 현상은 수련을 잘못하면 생기는 것이라고 알려져 있는데 필자의 생각으로는 명상이나 기공수련의 상태가 곧 최면 상태이기 때문에 깊은 상태에 들어가면 내 안에 무의식 차원에 있던 다른 정보에너지(빙의령)가 드러나게 된다. 빙의현상이 나타나게 되면 시간이 갈수록 더욱 심해지는 경우가 많기 때문에 빠른 시일에 상담을 받아보는 것이 현명하다.

참조

- 글렌라인(Glen Rein, 하버드대 생물학교수)

마음은 입자와 파동의 이중 구조로 마음은 몸과 비슷한 일정한 공간을 차지하지만 이것이 파동성으로 변하면 시공을 초월하여 전파된다.

- 아인슈타인(Albert Einstein, 물리학자)

1905년 그는 특수 상대성 이론을 발표했다. 그리고 1916년에 일반 상대성 이론을 발표했다. 그는 상대성 이론을 통해서 진리는 절대적이지만 그것을 관찰하는 우리의 인식에는 한계가 있다는 것을 보여주었다.

“모든 만물은 관찰자에 따라 변한다.”

- 하이젠베르크(W.Heisenberg, 시공간의 불확정성 이론)

뉴턴(Newton)의 역학에서는 시간과 공간은 상호 연관이 없는 절대적 공간을 야기하는 기계론적 세계관이 서구에 뿌리를 내렸지만, 하이젠베르크의 불확실성 이론이 나오면서 시공간의 절대성이 무너지고 시공간 연속체의 개념이 등장하였다. 소립자가 허공중에서 입자가 생겼다가 사라지는 현상에 대해서 달리 설명 할 방도가 없었으므로 현대과학은 방향을 전환하고 있으며, 관찰자의 의도에 따라 실험결과가 달라진다는 사실은 의식과 물질의 관계를 새롭게 규명하였다.

한국자연치유학회 소개서 Korean Society for Naturopathy (KSN)

1. 설립 목적:

본 학회는 자연치유학, 보완·대체의학, 피부미용치유학, 의학, 전통의학, 생명과학, 보건학, 간호학, 예술분야(치유), 사회복지분야, 치유 문학, 치유운동 분야 등에 관련된 포괄적인 학문을 수용하고, 이론과 기술을 연구 발전시켜 이를 보급하며 나아가 이들의 학술과 기술의 진흥으로 국민생활의 복지에 이바지함을 목적으로 한다.

2. 제6차 정기총회 및 학술대회: 2017년 5월 30일.

3. 회원 초청: **관심있는 모든 분을 회원으로 초대합니다.**

4. 학회홈페이지: <http://한국자연치유학회.org> / www.knaturopathy.org

5. 학회지 발간:

학회지명: Journal of Naturopathy(한국자연치유학회지) ISSN: 2287-5417

학회지 발간: 연 2회(3월과 9월),

발간 내역: 2012년 1권1호, 2013: 2권 1, 2호, 2014년: 3권 1, 2호. 2015년 4권1,2호 합본

발간된 논문의 핵심 내용: 암환자의 자연요법, 자발공의 효과, 피부진동물분사기 효과, 상상현실요법의 효과, 롬바스포츠댄스의 효과, 아리랑선무의 효과, 불임여성치료 한약효과, 최면, 분자영양학, 흥채연구, 우주생기도 이론과 실제, 현실요법 효과, 목초액의 효과, 부황 사혈 요법의 효과, 제주지역의 피톤치드 효과, 자연치료의 직업전망, 혈액형과 암관계, 생기도테라피 효과, 아리랑 음악치유, 커피관장의 효과, 흑달린신발의 혈당감소효과, 피톤치드의 스트레스 감소효 등.

7. 연락처: 010-7774-3118 E-mail: kns9988@nate.com 팩스: 02-2299-3118

8. 초청장: 한국자연치유학회지에 **논문투고**를 적극적으로 초대합니다.

9. 학회 본부: 서울 성동구 독서당로441. 신동아상가 No. 101.

회장: 이형환 교수

건국대학교 생명과학과/ 동방문화대학원대학교 석좌교수



한국자연치유학회

Korean Society for Naturopathy

2016-2018 한국자연치유학회 임원진 Head Staffs 자료-13

성명 -직책	소속기관 - 주소 - 연락처(휴대폰 - 일반폰 - 이메일)
이형환 회장	건국대학교 생명특성화대학 생명특성과학과 명예교수 서울 성동구 독서당로441 신동아 상가101호 (학회 본부) 010-7774-3118 02-2299-3119 sanggido@nate.com
이민선 부회장	선문대학교 통합의학대학원 교수 충남 아산시 탕정면 선문로221길70 보건의료관110호 010-3770-4434 bkleee0026@hanmail.net
최병용 부회장	TOP성형외과 원장 서울 서초구 남부순환로 350길 4(양재동) 대진빌딩5층 010-8904-8911 02-529-7528 bychoi01@yahoo.co.kr
함용운 부회장	고려대학교 물리치료학과 교수 서울 성북구 정릉3동산1 010-5268-9019 02-940-2830 ywhan@korea.ac.kr
하헌주 부회장	국제온열건강문화교육협회 회장 서울 서대문 연희동149-37 / 서울 마포구 합정동393-11번 양화빌딩 202 010-6630-3353 02-325-6870 tanto0691@yahoo.co.kr
천준협 부회장	국제신학대학원대학교 상담복지학과 / 행복비전상담센터 대표 서울 강남구 봉은사로43길14(논현동) 삼우빌딩 2층 010-9772-0675 02-595-0675 ceochun@naver.com
유관희 윤리위원장	상지대학교 생명과학과 교수 강원도 원주시 상지대길 83(우산동) 010-7484-0433 033-748-4251 khyoo@mail.sangji.ac.kr
김수영 편집위원장	건국대학교 생명과학 생명특성화대학 생명특성화학과 교수 서울 광진구 능동로 120 010-9093-6112 02-450-3429 kimsybt@konkuk.ac.kr
소재학 감사	국제뇌교육종합대학원 석좌교수/ 하원정미래학회 회장 서울 강남구 개포동1189-6 2층 010-9401-0079 02-585-0079 hank37@hanmail.net
송춘호 감사	제주도 서귀포시 검은여로10(토평동470) 010-8555-7449 schsongaz@naver.com

한국자연치유학회 운영이사 명단 Acting Staffs 자료-14

성명 -이사	소속기관 - 주소 - 연락처(휴대폰 - 일반폰 - 이메일)
이근광 총무이사	고구려대학교 피부미용과 전라남도 나주시 다시면 백호로125 011-651-1943 061-330-7411 kklee@kgrc.ac.kr
홍성진 학술이사	질병관리본부 검역지원과장 충북 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로187 (우)28159 010-8882-6813 043-719-7140 hsj99@hanmail.net
심선보 산학협동이사	식품의약품안전원 식품의약품안전평가원 실험동물자원과 과장 충북 청원군 우송읍 우송생명2로187 010-2880-6420 043-719-5503 marisun@korea.kr
남지연 홍보이사	싱글병글로벌비전웃음연구소 소장 경남 밀양시 하남읍 수산동촌4길9-3 백산(아)605호 010-8686-7020 055-391-4978 120njh@naver.com
강 현 편집이사	단국대학교 보건과학대학 임상병리학과 충청남도 천안시 동남구 단국대로1 (우)31116 010-6297-3603 041-550-3015 hkang@dankook.ac.kr
권순일 윤리이사	대구보건대학교 임상병리학과 교수 대구시 북구 영송로 15(태전동) 010-6730-7154 053-320-1870 psikwon@dhc.ac.kr
이문주 기획이사	성산효대학원대학교 국악과 교수 인천 부평구 주부토로206 갈산주공아파트 205-715호 010-8515-1990 032-513-2001 moonju06@hanmail.net
유명옥 워크숍이사	한국전통음악치유협회 회장 서울 송파구 석촌동60-16 동양빌딩2층 010-5213-7333 02-3411-3390 optical1956@hanmail.net

2016-2018-년도 편집위원 명단

(자료-15)

성명 및 직책/ Name & Duty		Institute, Address & emails
김수영 편집위원장	Kim, Soo Young, Ph.D. Prof. Editor in chief	건국대학교 특성화대학 생명과학부 교수 서울 광진구 능동로120 (우) 05029 kimsybt@konkuk.ac.kr Dept of Biological Sciences, Konkuk University, Seoul 05029, Korea
강 현 편집이사	Kang, Hyun, Ph.D. Prof. Associate editor	단국대학교 보건과학대학 임상병리학과 충청남도 천안시 동남구 단국대로1(우)31116 hkang@Dankook.ac.kr Dept of Med. Labor. Science, College of Health Science, Dankook University, Chungnam, 31116, Korea
자연치유학분야	(Naturopathy)	
이민선 위원	Lee, Min Sun, Ph.D. Prof. Senior Scientist	선문대학교 통합의학대학원 카이로프랙틱 충남 아산시 탕정면 선문로221길70 (우)31460 kinesiolee@hanmail.net Integrative Medicine Graduate School, Sun Moon, Asan 31460, Korea
심선보 위원	Sim, SunBo, Ph.D.	식품의약품안전처 식품의약품안전평가원 충북 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로187 marisun@korea.kr National Institute of Food & Drug Safety Evaluation, Vaccines Division 187, Osongsaengmyeong 2-ro, Osong eup, Heungdeok gu, Chungju, Chungbuk, 28159, Korea
의생명과학분야	(Medical and Biological fields)	
어영 위원	Uh, Young, M.D., Ph.D. Prof.	연세대학교 원주분교 의과대학 임상진단학과 강원도 원주시 일산로20 u931018@yonsei.ac.kr Dept of Medical Diagnostic, Yonsei University Wonju campus, Wonju, Kangwondo, 26493, Korea
피부미용학분야	(Aesthetic Naturopathy)	
이근광 위원	Lee, Keun Kwang, Ph.D., Prof.	고구려대학교 피부미용과 교수 전라남도 나주시 다시면 백호로125 klee@kgrc.ac.kr Dept of Skin & Beauty Arts, Koguryo College, Naju 58280, Jeonnam, Korea

★학회의 로고의 상징의 해설★

1. 중앙의 8방 붉은 빛살 : 태양의 빛이 온 누리에 발하며,
온 몸의 열기의 혈액이 순환하여,
온 누리에 치유의 맘을 밝히는 의미
2. 초록 테 : 푸르른 대자연의 치유
3. 흰색바탕 : 맑고 깨끗하여, 아무런 해가 없는 자연치유
4. 빛 끝의 노란색 : 마음, 몸, 정신의 안정을 의미한다.



학회중요행사 사진









지중은 스퍼온갖 광물들로 이루어져 있으며, 수백 세대를 흘러내린 물.
 암반 조층에서 자연을 통과하다 시수천 제철에 숙성된 물.
 생명의 샘은 천연암반수.
 바로 자연에서 찾은 태초의 물을입니다.



워터스 암반정수기[®]

천연암반수원리, 대한민국대표 "알칼리 미네랄수"

암반정수기 - 천연샘 천연암반수원리와 천연광물로 알칼리수·미네랄수·게르마늄수를 얻습니다.

세계적인 관리의 기본! 가족같이 정성을 다하는 워터스 케어관리시스템!

(별도의 비용없이 필터교환부터 청소, 관리를 워터스 A-DY가 방문하여 관리하여 드립니다.)

Waters (주)워터스

등록비없이! 월 29,000원

무료상담전화 -

080-493-1000

WWW.WATERS.CO.KR



www.hohs.co.kr

36.5도를 지키는 사람들..

(주)하한주온열건강과학

신체가 냉해진 상대에서는 자기면역력이 약화된 채로 상승하지 않아 질병에 대한 저항력이 없어집니다.
주열을 통하여 필요한 몸 속 깊은 곳까지 열을 효과적으로 주입하는 것이 가장 좋은 방법입니다.



개인용 주열기/OMH-2000



가인용 주열기/OCN-K



휴대용 주열기/히브안젤



오카니와 추라산 돌침대



아미노산/ARC5000

HOHS
HEALTH OXYGEN HOME SCIENCE
(주)하한주온열건강과학

서울특별시 구로구 구로동 코오롱디지털타워빌딩1차 509호
Tel.02-3142-6870 / Fax.02-3142-6873

문의전화. 02-3142-6870

현실에서부터 행복을 누리고 나누고 전하는

강남행복비전교회