



에너지테라피의 이해 1

| 김성호 원장, 고희정 교수 |

인간의 생명에너지는 우주적 에너지와 맞닿아 있고, 그 에너지를 받아들여 치유에 사용하는 원리를 이야기 합니다(편집자주).

에너지테라피란 무엇인가?

아무런 도구가 필요 없으며, 단지 몸과 마음에 어려움을 겪는 사람과, 또는 성장하고자 하는 마음을 가진 사람에게 도움을 주고자 하는 의지와 그들에 대한 사랑만 있으면 그것으로 충분히 가능하며, 시간과 장소에 구애받지 않고, 아무리 멀리 떨어져 있어도 치유가 가능하며, 더욱이 치유과정에서 테라피스트 자신의 몸과 마음도 건강해지고 건강뿐만 아니라 지혜와 사랑의 힘을 키우며, 영적인 성숙까지도 가능하게 하는 치유법이 있다면 어떻게 하시겠습니까?

또한 그 치유법은 내담자에게 아무런 침입적인 방법을 동원하지 않으며, 병의 근원에 본질적으로 접근할 수 있을 뿐만 아니라 그의 생명력과 삶의 태도와 인생관까지 영향을 주며, 치유의 표면적인 효과 또한 다른 의학적인 방법들에 비해서 매우 탁월하게 나타나는데, 대부분의 사람들이 관심을 갖지 않고 활용하지 않으며, 환자들 또한 무관심한 그런 테라피가 있다면 어떻게 하시겠습니까?

이 테라피는 현대 물리학적으로 접근하면 가장 과학적 진실에 일치하며, 수천 년의 인간의 존엄성에 대한 모든 전통 속에서 자생한 것이며, 인간의 지성이 가장 발달한 기록들에서 그에 대한 수많은 자료들을 찾을 수 있고, 현재도 인류의 성자들이 이러한 테라피에서 가장 중요시되는 생명에너지를 통해서 초월에 이르는 길을 수행하며, 궁극에 이르는 길을 제시하고 있다면 이러한 테라피에 관심이 있습니까?

미래에는 이 테라피에서 주목하는 생명에너지가 모든 의학의 새로운 패러다임이 될 것이라는 것을 조심스럽게 예견하는 사람들이 있다면 그들의 말에 귀를 기울이고 지금부터 그것을 받아들일 마음의 준비를 하시겠습니까?

이 글을 통해서 소개하고자 하는 에너지테라피에 대한 예기이다. 에너지테라피는 누구나 할 수 있다. 그것은 마치 인간으로 태어나면 누구나 본능적으로 호흡을 통해서 산소를 취할 수 있는 것과 동일하게 인간이 지니고 있는 기본적인 능력이다. 그러나 누구나 에너지테라피스트가 될 수는 없다. 산소를 섭취할 수는 있으나 가장 좋은 호흡을 할 수 있다는 것은 전혀 다른 문제이듯이 에너지테라피는 노력과 연습에 따라 내담자에게서 나타나는 효과의 차이는 대단히 크기 때문이다. 그러나 이러한 새로운 분야에 투신하여 열심히 노력한다는 것 또한 쉽지 않은 일이다. 모두가 둘이라고 할 때 홀로 하나라고 하기가 쉽지 않은 것처럼 많은 사람이 가지 않는 길을 간다는 것은 대단한 용기와 결단이 필요하다. 아니 에너지테라피스트가 되려고 노력하기 이전에 에너지테라피의 가치를 알고, 그것을 자신의 일상적인 믿음 체계 안으로 새롭게 받아들이는 것 자체가 어렵다. 그러나 그것의 효과와 의미를 깨닫고 평범한 사람들 속에 잠재해 있는 에너지 테라피스트로서의 가능성을 깨달았다면 그때부터는 의외로 쉽다. 블랙홀에 빨려들려고 노력할 필요가 없는 것처럼 당신은 이 신비한 세계의 경이로움에 스스로 매혹되어 즐겁게 생명에너지의 파동 속을 여행하게 될 것이다. 지금 가까이 있는 사랑하는 사람에게 에너지테라피를 시도해 보라, 이전에 아무런 준비가 되어있지 않았더라도 확실한 효과를 볼 것이다.

테라피를 위한 생명 에너지(氣, Prana)

에너지는 현대인의 삶의 전 범위에서 가장 중요한 요소 중의 하나가 되어 있다. 에너지의 배분에 따라 경제가 좌우되고, 에너지의 흐름에 따라 국제정세가 움직이며, 에너지를 확보하기 위한 전쟁이 가시적으

사회 현상과 동일하게 인간의 생체 시스템에서도
에너지의 확보와 에너지의 공급, 그리고 에너지의 활용이
건강에 있어서 가장 중요한 관건이 된다.

로 혹은 배후에서 치열하게 전개되고 있으며, 국가마다 새로운 에너지를 개발하기 위한 노력에 미래의 사활을 걸고 있다. 이러한 사회 현상과 동일하게 인간의 생체 시스템에서도 에너지의 확보와 에너지의 공급, 그리고 에너지의 활용이 건강에 있어서 가장 중요한 관건이 된다. 또한 인간의 정신과 인식 기능도 정신에너지의 여하에 따라서 명민하게 작용하기도 하고, 흐려지기도 한다. 이렇게 에너지는 무생물 시스템에서부터, 생체 시스템, 정신의 영역에 까지 중요한 작용을 하며 각기 다른 에너지의 개념으로 불리어지고 있으나 넓게 보면 동양에서 ‘기’라고 하였고, 인도에서는 ‘프라나’라고 하였던 본질적인 에너지의 각기 다른 모습이라고 할 수 있다.

우주는 수많은 파동들이 섞여 있고 파동들이 합쳐져서 특정한 파동 패턴을 이루면 물질이 되며, 우리 생물도 이러한 파동이 만들어 낸 에너지의 문양이라고 할 수 있다. 즉 문양을 만들어내는 파동의 패턴은 우주적 정보(理)이며 우주적 정보의 청사진대로 만들어진 패턴 문양(氣)은 생물이 된다. 패턴이 없는 문양은 존재할 수 없으며 문양이 없는 패턴 또한 존재할 수 없다. 현대에 와서 이러한 에너지에 대한 새로운 개념들이 출현함으로써 미래의 의학적 패러다임에 전환점을 예고하고 있다. 인체를 포함한 모든 존재는 정보를 담은 에너지 집합체이다. 이러한 관점으로 접근한다면 인체의 질병을 치료한다는 것은 에너지 문양을 바꿀 수 있는 틀이나 패턴을 만들어 내기 위한 새로운 정보를 제공하는 것이라고 할 수 있다. 생체를 구성하는 에너지체계의 문제

를 바로잡을 수 있는 정보가 수록된 에너지 패턴은 파동의 형태로 존재하는데 이것이 치료에너지이다.

현대 의료에 있어서 에너지를 활용하지 않은 진단과 치료는 생각할 수도 없으나 지금까지의 진단과 치료 장비는 모두 고전적인 물리이론에 바탕을 둔 에너지를 활용하였다. 그러나 근래에는 현대 물리학의 에너지적 관점에 바탕을 둔 진단과 치료 장비들이 개발되고 있으며 국내에서는 신과학이 이러한 흐름을 주도하고 있다. 이미 인체의 에너지 체계로서의 생체에너지(bioenergy)를 측정하는 진단장비인 ESM(Electroscanning Method)과 RFI(Resonant Field Imaging), 그리고 ECT(Electro Crystal Therapy)와 같은 치료기가 개발되어 활발하게 활용되고 있다. 또한 사람의 개성과 기질을 차크라 센타와 연관지어 에너지로서 진단하는 PES(psychosomatic energetics)도 소개되고 있어 에너지를 의학에 상용화하려는 노력의 미래에 대한 전망을 밝게 하고 있다.

인체는 하나의 정교한 전자기 시스템이다. 끊임없이 에너지가 흐르면서 에너지 장을 형성하는데 그 흐름이 약화되거나 정체되면 인체는 쇠약해지고 질병에 걸린다. 오슈만은 생체에너지에는 몇 가지 종류가 있다고 하였다. 현재 의학적으로 가장 주목을 받고 있는 것은 생체자기에너지이며 그 밖에 전기, 빛, 열, 중력, 운동에너지, 소리 등을 생체에너지로서 주목하였다.

인류는 고대로부터 생체에너지를 포함하는 우주적 작용자로서의 에너지를 기(氣), 프라나(Prana), 가(Ka), 마나(Mana), 오라(Aura), 오르곤(Orgone), 뉴마(Pnuma), 루아(Ruah) 등의 이름으로 부르며 생명의 치유에너지(healing energy)로서 중요시 하였다. 이러한 우주적 치유에너지는 치료사의 믿음 체계에 의존하여 다양하게 인식될

수 있다. 기독교인에게는 하나님이나 예수로부터, 불교도에게는 부처로부터, 이슬람교인에게는 알라신에게서 그리고 다양한 원주민들에게는 자연의 원형적인 힘으로서 인식되어지지만 이들은 모두 초월적인 의식에 대한 다른 표현이다.

이 에너지에는 모든 소멸되어가는 것들에 생기를 불어넣는 창조와 재생의 힘이 있다. 에너지 치료 시에 나타나는 기적적인 회생은 바로 치료에너지가 갖고 있는 창조적 재생력이 있기 때문이다. 동양의 의서들에는 “기가 모이면 형태가 이루고, 기가 흩어지면 형태가 사라진다”라고 하여 이 에너지가 형태적 존립의 방식이며 전제임을 강조하고 있다.

이제 일부 물리학자들은 물질을 에너지의 응집체라고 하며, 생체를 응집된 에너지의 열린 체계로 이해한다. 더 나아가 우리의 의식도 물리적인 실체처럼 빛깔과 모양이 있는 에너지로서 그 구조를 조절할 수 있다고 주장하는 사람들도 증가하고 있다. 예전에 동양에서는 이 생체 에너지를 극소수의 수행자들이 강도 높은 수련을 통해서 인체 내부에 모으고 운용하여 인체 밖으로 발산하여 치료에 활용하였으나 이제 서양의 에너지 치료사들은 단지 에너지 체계를 다루는 기법만을 배워서 치료에 활용하기도 하는데 이로써 에너지 치료의 대중화가 가능하게 되었다.

현대에 이르러 치료에너지에 대한 실제적인 접근은 신체심리학의 발전의 역사와 그 궤적을 같이 한다. 정신분석학자로서 한때 프로이트(Freud)의 의학조수로서 일했으며 신체심리학의 아버지로 불리우는 빌헬름 라이히(Wilhelm Reich)는 오르곤에 대한 연구를 통하여 치료에너지에 대한 근거를 과학적으로 규명하려고 하였다. 라이히의 제자인 알렉산더 로웬(Alexander Lowen)과 존 피에라코스(John

Pierrakos)는 성격과 근육 무장의 생체에너지와의 관련성에 관한 라 이히의 계보를 이으며 독자적인 연구를 진행하였다. 비록 이들은 에 너지치료사들처럼 에너지를 몸으로 방사하여 치료에 활용하지는 않 았으나 근육과 성격 무장의 해체를 통하여 원활한 생체에너지의 흐름 을 조절할 수 있는 방법을 찾고자 노력하였다. 프로이드를 위시한 현 대 심리학의 출현 자체가 에너지의 억압과 방출을 핵심 명제로 삼았 으며 오늘날의 에너지치료는 그러한 흐름의 한 지류로서 파악할 수 있 다. 신체심리학자들이 생체에너지를 통하여 마음과 몸의 해법을 찾았 던 것은 동양의 오랜 비전인 요가와 기공이 몸과 마음을 연결하는 매 개체로서 또한 몸과 마음의 치료적 도구로서, 생체에너지(Prana·氣) 를 강조한 것과 일치한다. 이와 같이 에너지치료는 동양의 의학사상 뿐만 아니라 서양 심리학과도 동일한 문제의식을 가지고 발전하여왔 으나 그 치료기법의 특수성으로 인하여 의학이나 심리치료의 한 분야 로서 제대로 인정받지 못하여 왔다.

오늘날 국제적으로 통합의학에 대한 진지한 탐색이 이루어지고 있 으며 에너지 치료에 대한 관심과 활용도 조금씩 늘어나고 있다. 국 내에서도 통합의학 혹은 보완대체의학이라는 이름으로 여러 가지 대 체요법들이 주목받고 있으며 생체에너지에 대한 저작물들도 꾸준하 게 증가하고 있다. 그러나 정작 생체에너지의 가장 직접적인 적용법 인 에너지 치료의 학문적인 접근과 제도권 의료에서의 활용은 미국 이나 중국과 같은 외국의 경우에 비교하여 상당히 부족한 현실이다.

에너지 테라피와 명상

에너지테라피스트가 자신의 에너지가 고갈되는 것을 호소한다면

에너지 테라피스트는 명상 혹은 에너지 테라피를 통하여
차크라 시스템에 저장된 오류들을 수정함으로써 인간의 기억체계인
의식과 무의식, 태생기의 사건과 유전적인 기록, 혹은 생애 이전의
때부터까지도 수정할 수 있는 가능성을 제기할 수 있다.

이것은 치료사가 수행을 통하여 자신을 준비하지 못한 까닭이다. 에너지 테라피의 기법만을 강조하여 누구나 에너지테라피를 할 수 있다고 주장하는 것은 달릴 수 있는 사람은 누구든지 육상대회에 내보내려는 시도와 같다고 할 수 있다. 육상선수로 내보내려면 우선 선천적인 자질이 있는 자를 선발하여 올바른 기술과 노력이 뒷받침 되어야 하는 것과 같이 에너지테라피도 좋은 신체와 심성적 바탕을 가진 자가 올바른 기술을 익히고 끊임없이 노력하여야 좋은 테라피스트가 될 수 있다. 그 이유는 명상의 수행과 에너지테라피는 같은 원리에 바탕을 둔 하나의 과정이기 때문이다. 명상 수행자가 자신의 완전한 건강을 획득하는 방식과 동일한 과정이 에너지테라피스트의 치료과정에서도 작용한다. 명상은 우주적 고차원의 의식과 에너지에 수행자가 공명하는 것이고 에너지테라피는 이러한 에너지 장에 환자가 개입 되었다는 것만이 다를 뿐이다. 파밀라 밀레(Pam la Mile)는 대표적인 에너지테라피 중의 하나인 레이키는 원래 창시자인 미카오 유스이(Mikao Usui)의 명상수행에서 비롯되었다고 하며, 정기적인 명상수행을 하던 사람이 레이키를 배울 경우 훨씬 더 쉽게 배울 수 있었다고 하였다. 또한 움브레이트 Umbreit)는 “힐링터치는 마음을 집중함으로써 내담자의 에너지 체계에 조화와 균형을 주는 것이다. 마음을 집중한다는 것은 모든 산만함을 제거하고 진정으로 통합되고 하나로 결합되었다고 느낄 수 있는 내면의 고요함에 몰입하는 것이다.”라고 하며 에너지테라피의 과정 자체가 명상수행이 되는 것을 설명하고 있다. 에너지테라피

스트가 자신의 치유력을 강화하려는 노력도 그의 몸과 의식의 성장을 위한 명상수행을 통해서 가능한데 맨젠(Mentgen)은 힐링터치는 치유력 향상을 위한 집중력 강화 훈련으로 마음챙김 명상(Mindfulness Meditation)을 실시할 것을 제시하였고, 고든(Gordon)은 호흡과 명상을 하지 않으면 시술자의 진동이 오히려 환자의 낮은 진동수준으로 내려가 에너지가 고갈되는 일이 일어날 수도 있으므로 호흡과 명상을 통하여 높은 공명 상태를 유지할 수 있어야 한다고 말하였다.

맨젠(Mentgen)은 차크라 시스템에 관하여 말하기를 “이 회전하는 바퀴 시스템은 마치 컴퓨터처럼 작용하여 우리에게 일어났던 생각들과 기억들 그리고 행위와 느낌들을 기록하고 저장한다.”고 하였다. 에너지 테라피스트는 명상 혹은 에너지 테라피를 통하여 차크라 시스템에 저장된 오류들을 수정함으로써 인간의 기억체계인 의식과 무의식, 태생기의 사건과 유전적인 기록, 혹은 생애 이전의 패턴까지도 수정할 수 있는 가능성을 제기할 수 있다. 이에 대하여 박희준 선생은 레이키법의 전수를 통해서 의식을 원격지, 과거, 미래와 접속해 거기에 있는 문제를 해소하고 카르마를 정화하며, 경우에 따라서는 깊고 지속적인 깨달음의 체험이 일어나기도 한다고 하였다.

에너지테라피스트들이 에너지테라피와 밀접한 상관관계가 있는 것으로 진술하고 있는 명상의 범위는 정확히 규정지어지지 않았으므로 집중명상과 통찰명상을 포함하는 것으로 생각된다. 모든 종류의 명상이 에너지테라피스트의 의식을 고양시켜서 치료 작용을 가능하게 하지만 이 책에서는 에너지테라피가 주천명상과 쿤달리니와 같은 에너지 명상에서 근거하였다는 것과 이러한 에너지의 각성을 직접적인 목표로 하는 에너지 명상수행을 통해서 에너지테라피의 효과를 가장 극대화 할 수 있다는 것을 설명하도록 한다.

에너지테라피와 에너지 명상(Kundalini · 周天)

에너지치료는 흔히 자기력에 의한 치료, 에너지 방출 장치에 의한 치료, 그리고 에너지테라피스트에 의한 치료를 포함하는데, 이중 에너지테라피스트에 의한 치료는 테라피스트가 의식을 집중할 때 발생하는 에너지의 파동을 이용하여 치료하는 경우를 말한다. 인체를 포함하는 우주를 모두 하나의 에너지의 전변으로 파악하는 진보적인 물리학의 관점은 고전적인 과학의 시각에서는 매우 새로운 발상이지만 고대로부터의 인류의 통합적인 직관이었음을 알 수 있다. 이러한 관점을 건강과 치료에 적용한 가장 구체적이고 실용적인 예로 요가와 기공수련을 들 수 있다. 요가와 기공수련은 모두 육체를 통하여 초월을 지향하는 특징이 있다. 즉 정화, 체위수련, 호흡수련, 명상 등을 통해서 내재적 심상을 강화하면 치료자와 내담자의 육체적 정신적 변용을 가능하게 하는 강력한 치유에너지를 발산하게 된다. 그 실천적인 방법으로 기공에서는 정기신(精氣神)의 삼단전(三丹田)¹⁾을 수련하며, 요가에서는 차크라의 단계적 각성을 추구한다. 즉 육체를 개발하여 정신적 지고의 상태에 도달하고 고양된 정신을 통하여 우주의식과 합일함으로 영적 초월상태에 이르는 것이 요가와 기공의 수행 목적이라고 할 수 있다. 이러한 수행의 도정에서 기공 수행자는 육체를 통하여 주

1) 하단전(下丹田)의 물질적 질료로서의 정(精)을 수련하면 중단전(中丹田)의 에너지로서의 기(氣)가 충만하게 되고 중단전(中丹田)의 기(氣)를 강화하는 수련을 통해서 상단전(上丹田)의 의식과 영적 능력으로서의 신(神)을 개발할 수 있다는 기공의 에너지 각성의 원리를 말한다.

천(周天) 체험²⁾을 하게 되며 요가 수행자도 육체를 통하여 쿤달리니³⁾ 체험을 하게 되는데 이러한 체험은 역사적으로 밀교나 종단 안에서 극소수의 선택된 사람들에 의하여 전수되어 왔다.

기공과 요가는 한 뿌리의 다른 나무라고 할 수 있다. 발달한 지역의 토양과 체질에 따라 약간의 차이를 보이는 것 같으나 사실은 같은 현상에 대한 묘사의 차이일 뿐이다. 기공은 주천을 이루기 위해서 의념을 강조하고 요가는 쿤달리니 각성을 위해서 호흡수련을 강조한다. 기공의 주천수련은 점진적인 과정인데 반하여 요가의 쿤달리니 각성은 좀 더 순간적이며 폭발적인 특징이 있다. 그러나 어떤 특정한 수행법을 강조하고 그 개발 양상의 차이가 있을지라도 궁극적으로 같은 목표를 지향하고 있음을 아래의 그림을 통하여 알 수 있다. 기공의 수행법은 육체를 단련(精充)하여 에너지를 강화(氣壯)시킴으로 신(神)을 길러서(神明) 주천을 이루고, 요가에서는 타마식(Tamasic; Darkened)하거나 라자식(Rajasic; Disturbed)한 경향성을 줄이고 사트빅(Sattvic; Harmonious)하게 함으로써 정서적 장애와 자의식을 극복한 순수의식(Buddhi)에 이르며 결국 절대의식(Purusha)에 합일함으로써 차크라의 각성을 완성한다.

에너지치료는 이러한 과정을 통하여 만나게 되는 절대의식을 수행자의 순수의식에 반조하여 이 의식이 운용하는 순수 에너지(

2) 소주천, 대주천(小周天 大周天)이라 하여 하중 상단전(下中上丹田) 등 중요한 인체의 에너지 채널을 전체적으로 타동하여 막힘없이 소통되는 상태를 말하며 주천을 타동하면 기공의 최고 층차인 명신(明神)에 감통(鄭)하여 신명(神明)을 이룬다.

3) 쿤달리니란 인간의 잠재된 힘을 가리키고 그것이 각성되면 데바, 칼리, 두르가 등 의인화한 신의 이름으로 부르는 깨달음의 상태에 이르게 된다. 이 현상은 과학자들에 의해 전기생리학적인 현상이 밝혀졌는데 일본의 모토야마 히로시는 쿤달리니 각성에 동반되는 에너지의 파동을 측정하고 기록할 수 있는 단위체를 개발하였다. (Saraswati, 2003, p51)

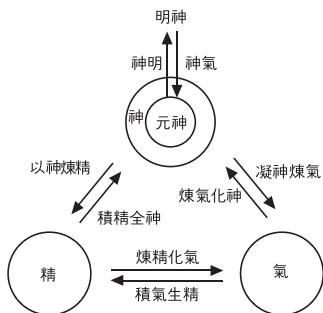


그림 1. 周天의 치료에너지 전변

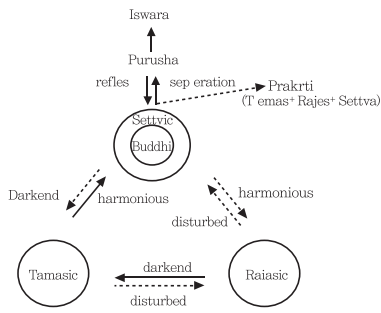


그림 2. 쿤달리니의 치료에너지 전변

神 · Sattva)를 이용하여 자신과 환자의 육체적, 정서적, 정신적, 영적 불안정(氣 · Rajas의 動性)과 탁함(精 · Tamas의 暗性)을 조절하는 것이다. 이 과정을 차크라 혹은 단전(丹田)의 치료원리라고 할 수 있다. 우주의식과 합일된 수행자의 의식이 그 자신의 에너지 시스템에 동조화(Channeling)되면 차크라의 단계별 의식 에너지를 강화시키는데⁴⁾ 이때 치료사의 의도와 집중으로 이 강화된 에너지를 치료사의 몸 밖으로 방사하여 생체 에너지가 부족하거나 에너지 정체현상을 보이는 환자의 에너지를 보충하고 에너지 체계를 교정하여 신체와 마음과 정신을 치료하는 것이다.

4) 우주의 전자기 스펙트럼은 0Hz에서 우주선인 10²³Hz까지 광대한 영역을 커버한다. 인체의 에너지 센터 또는 차크라의 주파수는 1Hz에서 45KHz의 범위에서 각 단계별 차크라에 조율된 주파수 대역이 있다.(Streeter)

에너지테라피의 원리

위에서 살펴본 것과 같이 쿤달리니와 주천(周天)수련이 육체에서 정신성으로 상향적 방향성을 갖고 있는 것과는 반대로 에너지 테라피는 고도의 정신성에서 육체로의 하향적 방향성을 갖는다. 이진수 선생은 그의 ‘한국 양생사상연구(2002)’에서 동의보감의 정기신론(精氣神論)을 이렇게 설명한다.

신(神)은 기(氣)로 변화하고, 기(氣)는 정(精)으로 변한다. 정(精)을 지나치게 쓰면 기(氣)가 정(精)으로 변하며, 기(氣)가 소모되면 신(神)이 기(氣)로 변하여 부족분을 보충하게 된다.

또한 유불선(儒佛仙)의 대가인 남회근 선생도 그의 ‘정좌수도 강의(2003)’에서 비슷한 견해를 보였다.

정기신(精氣神)에 관한 이론 중, 기(氣)는 반드시 정(精)으로부터 생기며, 신(神)은 반드시 기(氣)로부터 생긴다는 설은 잘 통하지 않는다. 빛, 열, 힘의 원리에 입각해 말한다면 열과 힘은 모두 빛의 작용에 의해 생기기 때문이다. 이로부터 유추해 보면 정(精)과 기(氣)는 확실히 신(神)으로부터 생긴다는 것을 알 수 있다.

요가와 기공의 이론을 통합적으로 파악하는 이태영 선생도

궁극적이고 불변하는 최고의 실체가 존재한다. 이것은 영혼이라고 하는 의식이다. 이 우주의식이 힘으로 나타날 때, 샷타로서 자신을 나

타낸다. 모든 창조는 이 힘으로써의 의식의 산물이다.

라고 하여 우주적 의식이 모든 유기체의 생명력을 주관하고 있음을 말하고 있다. 이러한 견해는 양생의 원리를 물질을 단련하여 정신과 영을 고양시키는 것으로 보는 대부분의 관점과 배치되는 측면이 있으나 사실은 이 둘은 서로 다른 의미가 아니라 선과 후 중에서 무엇을 강조하는가의 문제이다. 양생은 몸을 단련하여 신명한 영적 상태로 나아가는 과정이라면 에너지테라피는 신명한 영적상태와 교감하는 자가 그 영적·우주에너지를 자신의 의식과 물질의 통로인 단전(丹田)과 차크라로 끌어내려 활용하는 과정이라고 할 수 있다. 때문에 에너지테라피스트가 되고자 하는 이는 타고난 신명한 성인(혹은 선천적인 쿤달리니 각성자)이든지 아니면 수련을 통하여 고차원의 의식에 닿을 수 있는 훈련을 하는 것이 전제 된다고 하겠다. 도가기공에서는 에너지테라피의 방법을 복잡하게 서술하지 않는 특징이 있다. 그것은 에너지테라피에 대한 다음의 고전적인 관점에 기인한다.

의료기공은 두 가지로 구분된다. 즉 내기(內氣)와 외기(外氣)이다. 내기(內氣)는 개인적인 기(氣) 수련으로 얻게 된다. 기(氣) 수련자가 충분히 훈련되면 외기(外氣)를 체외로 내보내어(放送) 다른 사람을 치유할 수 있게 된다.

즉, 도가적 에너지치료의 방법론의 처음과 끝은 기공수련을 통한 축기에 있다고 할 수 있다. 이에 반하여 힐링터치와 같은 요가 이론을 응용한 에너지테라피는 테라피스트의 에너지적 공력(畜氣)을 중요시하기 보다는 오히려 차크라나 오라와 같은 에너지 장을 개선시키는

방법을 강조한다. 이러한 측면은 누구든지 에너지치료사가 될 수 있다는 주장을 할 수 있는 근거가 된다. 또한 이러한 요가 이론적인 에너지 테라피는 에너지의 축적보다는 의식과 영적 성장을 중요시하여 의식의 초월적 진보가 진단 능력과 에너지 테라피의 능력 개발의 관건이 된다.⁵⁾

통찰력을 발달시켜온 현자들은 물질이 만들어지기 전에 우주적 정보가 있었으며 우주적 정보의 의도로 의식의 틀이 형성이 되며 의식의 틀에 부여된 주물은 에너지의 틀을 만들고 에너지의 틀은 다시 인체와 같은 물질을 구조하는 것으로 보았다.⁶⁾ 그러나 사람은 단순히 수동적인 피조물의 입장이 아니라 우주의식에 ‘의도’라는 파문을 던지는 주체자로서 파악한다.⁷⁾ 테라피스트의 간절한 의도가, 감추어진 우주 의식의 문을 두드리면 그 지고의식의 파동은 테라피스트의 의식에 통전되어 몸의 의식통로인 차크라를 진동시키며 이 진동에너지는 시간과 공간의 제한 없이 어디든지 그 파동을 방사하여 공명을 일으킬 수 있다. 이러한 공명을 통해서 환자는 왜곡되었던 자신의 중심 차크라의 형태와 진동, 회전속도와 밀도, 이미지와 음(音)을 회복시킬 수 있

5) 요가와 기공은 동일하게 우주에너지를 의식으로 파악하였으나 실제적인 적용 면에 있어서 전자는 우주에너지를 무한한 에너지적 원천으로 접근하는 경향이 있고 후자는 우주에너지를 의식의 고차원적 형태로 파악하는 측면이 강하다. 그러나 이러한 피상적인 평가는 속살을 세밀하게 묘사하였느냐 아니면 감추었느냐의 차이에 불과하다고 본다. 그러나 수행자나 에너지치료의 길을 걸어가는 우리에게는 과학적인 섬세함과 구체성을 드러내 보여주는 요가가 더 친절한 선생이라는 것이 필자의 견해이다.

6) 아우르베다 의학에서는 이것을 샷치아나다, 비가나, 마나스, 프라나, 안나의 우주적 몸으로 설명하고 있다.

7) 아트만, 원신, 진아, 붓디 등은 이러한 주체자로서의 인간의 의식을 표현하는 것이다.

게 된다. 내담자의 회복된 중심 차크라⁸⁾들은 부 차크라로, 나디로 이 소용돌이로서의 파동을 전달하게 되는데 이것이 병든 환자의 생리작용을 촉진시켜서 치유력을 극대화하게 하는 에너지 치료의 원리이다.

에너지테라피와 미용

아름다움이란 건강하다는 것을 말한다. 꽃나무를 키우다보면 양분과 햇빛이 부족한 경우 가지와 잎도 빈약해지지만 무엇보다도 그 나무의 꽃의 개수와 꽃의 형태, 그리고 꽃의 표정이 달라진다는 것을 경험하게 된다. 아름다운 꽃이 활짝 피어나려면 그 나무에 충실한 에너지의 원천이 공급되어야 한다. 마찬가지로 사람의 건강의 정도는 아름다움으로 나타난다. 성형외과에서는 그 아름다움을 피부 자체를 다듬어서 만들어내려고 하며, 피부미용 관리실에서는 근육과 장기의 건강을 회복함으로써 피부 밖으로 베어 나오는 아름다움에 집중한다. 그런데 요가와 에너지테라피에서는 에너지의 체계를 다루고, 마음을 다루고, 정신을 다루고, 영적인 인간성 전체에 집중한다. 인격 전체의 변화와 더불어 인간성을 뛰어넘는 차원에서의 접근으로 아름다운 피부와 평정된 분위기, 원숙한 정신, 그리고 영적인 힘으로 예사롭지 않은 기품을 그 면모에서 발산하게 된다. 미용 에너지테라피는 아름다움의 명품을 창조한다. 화려함으로 치장한 값싼 아름다움과는 다른 새로운 인간성으로의 변용을 통한 진실한 본성에서 우러나오는 아름다움이다.

8) 중심 차크라는 보통 7개의 차크라로 나누어지지만 차크라와 관련한 크셰트람을 포함시키는 경우, 정수리 위의 사하스라라 보다도 상위의 영적 차크라를 포함시키는 경우, 그리고 기공에서와 같이 상중하 단전으로 나타낸 경우가 있으나 이러한 분류는 같은 것에 대한 표현적인 구체성의 차이일 뿐이다.

요가에서는 몸에 활력을 주고 마음을 유지하는 것을 생명에너지(프라나)라고 한다. 즉 생명에너지가 있으므로 체력을 유지하며, 신진대사를 하고 또한 마음 작용을 하게 된다는 것이다. 또한 기공에서도 의식으로 육체를 조절할 수 있다고 하며 기를 쌓아 육체가 형성된다고 한다. 즉 부정적인 생각과 응어리진 에너지는 병적이며 추한 몸을 만들어내며, 정화되고 조화로운 에너지는 단아하고 건강한 몸을 만들어낸다는 것이다.

요가에서는 또한 생명에너지는 정서로 표현된다고 한다. 우리가 흔히 말하는 느낌이 그것이다. 좋은 느낌이란 좋은 에너지를 말하며, 싫은 느낌이란 거부하고 싶은 에너지를 말한다. 어떤 방에 들어가면 편안하고, 어떤 사람을 만나면 이유 없이 기분 좋은 것은 그 사람에게 좋은 에너지가 넘치기 때문이다. 우리는 모두 웃는 사람을 좋아한다. 웃음, 거기에도 또한 밝고 활기차며 커다란 에너지가 있기 때문이다. 이렇게 에너지의 상태가 느낌이며, 느낌은 우리를 평가하는 가장 중요한 외모라고 할 수 있다. 에너지테라피스트는 정화되고 순수한, 그리고 밝고 사랑이 많은 에너지를 내담자에게 보낼 수 있어야 한다. 그러기 위해서 에너지테라피스트는 항상 자신의 몸과 마음을 돌아보아야 하며, 자신의 에너지 상태를 우주로부터 자양 받을 수 있어야 한다. 요가에서는 이러한 상태를 유지하기 위하여 언제나 자각을 강조한다. 즉 자신의 몸을 관찰하고, 에너지 상태를 관찰하고, 마음을 관찰한다. 이러한 자각, 즉 전체로서의 자신에 대한 주시를 통하여 테라피스트 자신이 먼저 준비되어야 한다. 학교에서 만약 지식을 전수하는 것을 목표로 한다면 자신의 인격이 준비가 되지 않은 교사가 학생을 가르치는 것이 가능할 수 있다. 그러나 에너지테라피는 내담자의 건강을 위해서도, 그의 에너지 상태를 위해서도, 그리고 아름다움을 위해서도


자신이 준비가 되어있지 않으면 안 된다. 바로 테라피스트의 의식과 에너지 수준만큼 내담자를 도울 수 있기 때문이다. 그러므로 에너지 테라피스트는 언제나 자신의 에너지 상태를 가장 정확된 상태로 유지하려고 노력함으로 내담자들이 그들을 보며 항상 아름다움을 느낄 수 있도록 하여야 한다. 우리 주변에 그 타고난 외모와 상관없이 언제나 아름답게 보이는 사람들이 있다. 그들은 좋은 에너지로 충만되어 있으며 기본적으로 에너지테라피를 잘 할 수 있는 자질이 충분한 사람들 이라고 할 수 있다.

생명에너지의 충만은 결코 고고하거나, 초연하거나 원숙한 아름다움에만 관련되는 것은 아니다. 그것은 성적인 매력을 포함한다. 아니 오히려 그러한 면에서 더욱 강하게 어 한다. 또한 생명에너지의 충만은 그의 마음에 활력을 주고, 정신을 맑게 빛나게 하며, 직관을 발달 시킬 것이다. 그는 자신의 내면에서 언제나 알 수 없는 만족과 행복의 원천이 흐르는 것을 느끼게 되어 영적으로도 안정되어 보일 것이다. 질병 치료를 위해 에너지테라피를 시작했는데, 성격과 인생관과 삶의 태도까지 긍정적으로 변했다고 말하는 내담자들을 자주 보게 되는데, 그들을 대할 때 그 전과 바뀐 가장 인상적인 부분은 대단히 반짝거린다는 느낌이다. 이목구비의 변화는 타고난 것이지만 구리와 진주의 빛깔처럼 우리는 아름다움을 생명에너지를 통해서 가꿀 수 있다.

사회 속에서의 여러 가지 상황은 인간으로 하여금 연속적인 긴장 속에 놓이게 한다. 긴장 반응은 교감신경계를 자극함으로 여러 가지 생리적 불편함을 야기하며, 이윽고 생체 조직의 모든 부분의 기능을 떨어뜨리며 저하된 기능들은 체액과 혈액의 흐름을 원활하게 하지 못하게 함으로 몸은 부종과 경직, 혹은 비대하거나 결핍된 체형을 만들어 내게 된다. 우리의 몸은 팔다리가 있는 튜브와 비슷하다. 몸 속의 모

든 유동액들이 정상적인 흐름과 위치를 찾지 못하면, 튜브처럼 아무 곳으로나 비집고 나오며, 그 부피를 늘리기도 하고 뒤틀어 버리기도 한다. 그런 경험을 우리는 아주 짧은 시간 동안에 하기도 하는데, 그러면 처음에는 당황하여 원래의 상태로 되돌리려고 노력하지만 대개는 곧 그러한 상황에 익숙해지며, 그것이 패틴이 되어 버린다. 몸의 기능에 이상이 생기면 그 기능과 관련된 필요한 요소들이 원활하게 공급되지 못하며, 또한 노폐물들을 적절하게 배출하지 못함으로 기능은 더욱 저하되고 노폐물에 의해 생성된 탁한 에너지들은 점점 몸속을 점령하게 된다. 인체를 가득 메운 노폐물들은 혈액과 체액을 타고 몸속을 여행하며 구석구석을 오염시키고 피부 밖으로 은밀하게 자신들의 정체를 위장하고 나타난다. 마치 피부와 눈에 보이는 부분들이 모든 원인과 결과인 것처럼, 대부분의 사람들은 이러한 과정을 알고 있다. 그러나 그 결과를 피부에게 그리고 눈에 보이는 피상적인 자기에게 책임 지운다. 그리고 스스로 그렇게 믿으며, 역시 피상적인 방법으로 해결하려고 접근한다. 자신의 몸을 거울을 통해서 들여다보면 심한 자괴감을 느끼며, 원래의 상태를 회복하려고 여러 가지 방법들을 다시 한 번 시도한다. 그러나 늘어난 튜브의 조직과 그 늘어진 조직처럼 약해져버린 심적에너지는 원래의 상태로 되돌리기에 너무 역부족이라는 것을 느끼게 된다. 이러한 과정이 대부분의 아름다움을 상실하게 된 사람들의 진행과정일 것이다.

생명에너지의 적용은 몸의 기능에 활력을 제공한다. 또한 마음을 정화한다. 그러한 이유로 에너지테라피를 받은 내담자들에게 다이어트 효과나 피부 상태의 호전, 혈색의 변화, 체형의 균형, 기능의 개선 효과들이 뚜렷이 나타나는 경우가 많다. 그러나 몸과 마음의 변화와 함께 이러한 상태를 삶 속에서 지속적으로 유지시킬 수 있는 근본적인

의식 변화가 필요하다. 에너지테라피는 인체의 에너지 센터이면서 동시에 의식의 센터인 차크라를 다룸으로써 이러한 삶의 태도를 지속적으로 유지할 수 있는 힘을 제공한다. 또한 이러한 힘을 스스로 유지시키며, 자신의 아름다움을 가꾸어 갈 수 있도록 내담자들에게 요가 수련을 권장하는 것이 좋을 것이다. (다음호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **김성호** | 한국요가치료협회 회장, 쿤달리니요가 수련원 원장, 경기대학교 대체의학대학원 요가심리학 외래교수, 양·한방 병원에서 재활치료, 추나요법, 기 의학 등의 책임자로 20여 년간 역임. 인간의 참된 치유의 길을 찾아 종교, 기공, 단학, 풍물, 살풀이, 탈춤, 택견 등을 다양하게 경험하였으나 쿤달리니 요가에서 인생의 진리를 발견

저자 | **고혜정** | 수원여자대학교 뷰티테라피학과 교수