

3. 치유는 ‘느낌’을 따라

무의식의 지혜를 끌어올리는 과정입니다.

— 개인을 넘어 자연과 연결될수록, 해결은 더 쉽게 ‘올라온다’

이원규(홀로스평생교육원장)

치유는 단순히 “좋아지자”는 의지나, 머리로 세운 계획만으로 이루어지지 않습니다. 치유의 핵심은 ‘느낌’입니다. 느낌을 따라가다 보면, 평소에는 의식이 닿지 못하던 깊은 층—무의식에 저장된 지혜와 정보가 위로 올라오기 시작합니다.

힐링퀘스트가 하는 일은, 내 안의 무의식이 본래 자연과 통한다는 사실을 바탕으로, 자연과의 연습을 통해 내 안에 들어 있던 ‘자연’을 다시 일깨우는 것입니다. 그때 치유는 “내가 애써 만들어내는 것”이 아니라, 깊은 곳에서 ‘스스로 정렬되는 과정’처럼 일어납니다.

1) 우리는 ‘개인’이면서도, 동시에 ‘전체’입니다

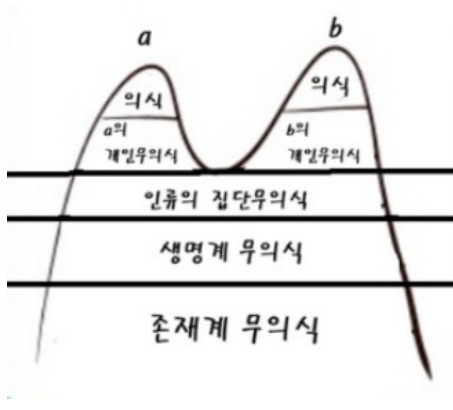
잘 바라보면, 우리는 분명 개인입니다. 그런데 동시에 개인이 아닌 측면도 있습니다.

예를 들어 2002년 월드컵을 떠올려 보세요. 4강이 되던 날, 길을 달리며 “4강! 4강!”을 외치고, 처음 보는 사람끼리도 얼싸 안으며 하나가 됩니다.

그 순간에는 “너와 나”의 경계가 흐려지고, 한 덩어리 같은 마음이 됩니다. 그런 데 시간이 지나 다시 일상으로 돌아오면, “너 내가 빌려준 돈 갚아” 하며 다시 나와 너로 갈라집니다. 우리 마음은 이렇게 두 가지 측면을 동시에 지니고 있습니다. 이것이 인간 마음의 특징입니다.

- 입자적 측면(개별성): '나'와 '너'를 엄격히 구별하는 상태입니다. 서로 부딪히면 섞이지 않고 갈등이 생기기도 하는 개별적인 자아를 의미합니다.
- 파동적 측면(전체성): 2002년 월드컵의 열기나 부모와 자식 간의 깊은 유대감처럼, 너와 나의 구별이 사라지고 하나로 연결되는 상태입니다. 사랑에 빠졌을 때 우리는 전체로서의 존재를 경험하곤 합니다. 그때는 상대를 ‘대상’으로 분리해 보지 않고, 말로 설명하기 어려운 방식으로 하나처럼 통합니다. 즉, 우리의 존재는 단순하지 않습니다. 다차원(多次元)적 입니다. 그리고 치유는 종종, 이 “전체의 차원”을 회복할 때 더 쉽게 시작됩니다.

2) 그림이 말하는 핵심 : 위에서는 둘, 아래로 갈수록 하나



좌측 그림에는 a와 b가 서로 다른 섬처럼 그려져 있습니다. 수면 위로 올라온 부분만 보면 a와 b는 분명 둘입니다. 각자의 생각, 역할, 성격, 상처가 있고, 그래서 문제도 각자 따로 생기는 것처럼 보입니다.

하지만 그림의 핵심은 그 아래에 있습니다. 바다 아래로 내려갈수록 들은 한 덩어리가 됩니다. 섬이 들처럼 보여도, 바다 깊은 곳에서는 결국 하나의 육지로 이어져 있듯이, 우리도 의식의 표면을 지나 무의식으로 내려갈수록 점점 더 연결된 ‘전체’로 회복됩니다.

그림의 층위는 이렇게 읽을 수 있습니다.

- 개인의식: 지금 내가 “나”라고 여기는 생각의 세계(주의가 닿는 좁은 영역)
- 개인 무의식: 의식화되지 못한 감각, 느낌, 기억, 반응, 습관적 패턴
- 인류의 집단 무의식: 시대·문화가 달라도 반복되는 원형적 패턴(신화가 남아 있는 이유), 에너지적 통합무의식

- 생명계의 무의식: 동식물과 생태계가 지닌 균형·회복의 흐름

- 존재계의 무의식: 더 깊은 연결성, 관계망 전체가 만들어내는 질서

우리 존재는 이 전체 의식-무의식계를 관통하고 있어, 내려갈수록 연결성은 커지고, 해결책이 올라올 ‘공간’도 커집니다. 왜냐하면 많은 문제는 “개인”이라는 경계가 단단할수록 더 쉽게 꼬이기 때문입니다. 반대로 전체의 감각이 회복될수록, 내 문제는 더 이상 “나 혼자 끌어안고 해결해야 할 돌덩이”가 아니라, 더 큰 질서 속에서 정리될 자리를 찾기 시작합니다.

3) 그래서 힐링퀘스트는 ‘무의식으로 내려가는 법’을 배웁니다.

오랫동안 해결되지 않는 문제는 의식의 노력만으로는 한계가 있다는 신호일 수 있습니다. “6개월, 1년, 혹은 20년 동안 반복되는 문제”가 있다면, 이미 우리는 애써 보았고, 애써도 잘 안 되었을 가능성이 큼니다. 그렇다면 이제 필요한 것은 더 많은 생각이 아니라, 의식이 닿지 못한 층—무의식으로 내려가는 일입니다.

여기서 중요한 원칙이 하나 있습니다.

- 의식적 노력으로 충분히 해결 가능한 문제라면, 굳이 무의식으로 깊이 들어갈 필요가 없습니다. 노력하면 됩니다.
- 그러나 노력했는데도 반복되고, 오래 남아 있고, 결정적 순간마다 나를 흔드는 문제라면, 그 문제는 의식의 논리 밖에 있을 가능성이 큼니다. 그때 무의식이 필요합니다.

또한, 문제의 범위에 따라 내려가는 깊이도 달라집니다.

- 개인의 문제라면 개인 무의식까지 내려가면 되고,
- 가족/공동체/사회적 맥락이 얽혀 있다면 집단 무의식의 층과도 맞닿아야 합니다.

힐링퀘스트는 바로 이 “내려가는 법”과 “지혜를 건져 올리는 법”을 훈련합니다.

4) 주제 정하기: 무의식의 깊이로 들어가는 ‘입구’를 만드는 일

그래서 과정의 시작은 주제 정하기입니다. 주제는 내 삶에서 실제로 중요하고, 반복되고, 해결되지 않았던 “핵심 문제”이거나 진정 이루기를 원하는 “핵심 욕구”입니다.

주제가 절실할수록, 우리는 더 쉽게 무의식의 문턱을 넘습니다. 반대로 주제가 가볍거나 형식적이면, 의식 수준에서만 맴돌 가능성이 높습니다.

주제를 정할 때 이런 기준이 도움이 됩니다.

- 오래 반복되는가? (몇 달~몇 년)
 - 특정 상황에서 자동반응이 나오는가? (혼돈, 분노, 위축, 회피 등)
-

- 이성적으로는 알겠는데 몸과 마음이 안 따라오는가?
- 겉으로는 괜찮아도 속이 완전히 맑지 않은가?

이런 주제는 무의식이 풀어야 할 “실제 과제”일 수 있습니다. 그리고 그 과제는, 억지로 해답을 만들어내기보다 느낌을 통해 ‘지혜가 위로 올라오게’ 할 때 풀리는 경우가 많습니다.

5) 치료와 치유: 몸의 회복과, 삶의 질의 회복

여기서 한 가지를 분명히 구분해 봅니다.

- 치료는 질병에서 회복되어 건강으로 돌아오는, 몸의 회복이 주요소입니다.
- 치유(힐링)는 몸에 대한 처치가 필요할 수도 있지만 거기에 더해, 감정·정신· 삶의 질(quality)까지 포함하는 전인적 회복을 말합니다.

예를 들어 호스피스 병동의 사례를 떠올려 보겠습니다. 몸의 치료가 더 이상 가능하지 않은 상태라도, 대화·돌봄·내면작업을 통해 마음이 평온해지고 삶을 정리하며 편안해질 수 있습니다. 그때 우리는 “몸은 치료되지 않았지만, 치유는 일어났다”고 말할 수 있습니다. 그리고 이런 치유는 때로, 남은 삶의 시간을 완전한 평화로 바꿉니다.

치유는 완결된 결과라기보다, 건강 쪽으로 향하는 ‘도정(道程)’입니다. “지금 여기”에서 내 삶이 건강을 향한 방향으로 바뀌면, 이미 치유의 길 위에 올라선 것입니다.

6) ‘믿음’은 치유의 에너지다 : 배에 올라타는 순간

치유를 설명할 때 이런 비유가 유용합니다. 부산에서 제주도를 간다고 해봅시다. 제주도를 “완전히 건강한 상태”로 비유하면, 내가 아직 표도 안 끊고 집에 누워 있을 때는, 마음만 먹은 것이지 실제로 길 위에 올라선 것은 아닙니다.

그런데 배표를 끊고 배에 올라타는 순간, 아직 도착하지 않았어도 우리는 “이제 곧 도착한다”는 현실감을 갖습니다. 그 확실함이 생기죠. 이때의 마음은 단순한 생각이 아니라, 내 몸과 감정까지 움직이게 하는 에너지가 됩니다. 이것이 여기서 말하는 믿음입니다.

힐링퀘스트는 바로 이 지점—내가 치유의 도정 위에 ‘실제로 올라서있다는 감각’을 만들어 줍니다. 머리로 이해하는 것이 아니라, 느낌으로 “이미 방향이 바뀌었다”는 체감이 생길 때, 삶의 리듬이 달라지기 시작합니다.

7) “나를 치유하는 경험”과 “타인에게 적용하는 힘”

힐링퀘스트에서 중요한 것은, 내가 먼저 자연을 통해 치유를 ‘얻는 경험’을 하는 것입니다. 그 체험이 있어야만, 그것을 다른 사람에게도 적용할 수 있습니다. 그래서 과정은 두 갈래가 동시에 진행됩니다.

1. 나 자신이 자연을 통해 치유를 체험하는 길
2. 그 경험을 바탕으로 타인의 치유를 도울 수 있는 길

그리고 이 모든 출발점이 바로 주제 정하기입니다. 내 삶에서 가장 중요하고, 가장 오래 남아 있고, 의식만으로는 풀리지 않던 그 주제가, 무의식의 깊은 지혜의 바다로 내려가는 문이 됩니다. (다음 호에 계속)
