

## 한의학 정신과 영역의 새로운 탐색

- Avatar Program을 중심으로 -

鄭城采\*·金基郁·朴炫局

東國大學校 韓醫科大學 原典·醫史學教室

東國大學校 韓醫科大學 韓醫學研究所

### 中文摘要

## 在韩医学的精神科领域新活动探讨

目前韩国的大韩韩医学构成大韩韩医学原典学会以外, 30多个分科学会。还有小文学会以外, 9个半会员分科学会。大韩韩医学正在进行各种学会活动的报告和研究。

曾经『黄帝内经素问·移精变气论』中说: “余闻古之治病, 惟其移情变气, 可祝由而已。今世治病, 毒药治其内, 针石治其外, 或愈或不愈 何也?”, 这是该当于古代巫医使用的药物以外, 用祷祝, 念咒, 歌唱或舞蹈, 驱逐邪气或魔的行为。这就是说, 当时使用明显位置上的精神力量之医疗领域, 该当于催眠术或心理治疗。

如此, 韩方精神医学不是分离精神和身体的, 以‘心身一如’的理论为基础, 治疗因各种心理疾病而招致的身体病症和精神障碍。则韩方精神医学通过研究对于精和气血, 阴阳及脏腑等韩方精神生理及病理, 还通过探求相关的邻接医学和西医学的内容, 造成独自的领域。

关于第4期中国科学协主管“沙龙活动”的新观点和新动向, 论者想介绍最近韩国韩医生的主要研究对象“化身程序(Avatar Program)

**Key Words** : 化身(Avatar), 信念, 经验, 创造, 哈里帕尔默(Harry Palmer)

## I. 序論

현재 한국의 대한한의학회는 대한한의원전학회 외 30개의 분과별 학회와 대한경락진단학회 외 9개의 준회원 분과별 학회로 구성되어 한의사들의 다양한 학술 활동의 보고와 연구가 진행 중에 있다.

일찍이 『黃帝內經素問·移精變氣論』에는 “余聞古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。今世治病，毒藥治其內，針石治其外，或愈或不愈，何也？”라 하였는데, 이는 고대에 巫醫들이 약물을 사용하는 것 이외에 禱祝, 念咒, 歌唱 혹은 舞蹈로 病者를 대신하여 邪氣나 魔를 驅逐한 행위는 최면술이나 심리치료에 해당한다<sup>25)26)27)</sup>.

이와 같이 한방 정신의학은 정신과 육체와 분리된 것이 아닌 ‘心身一如’의 이론을 바탕으로 각종 마음의 병으로 인한 신체 증상과 정신 장애를 치료하고 연구하는 분야이다. 즉 한방 정신의학은 神의 기초가 되는 精과 氣血, 陰陽 및 臟腑 등의 한방 정신생리 및 병리에 대한 탐구를 통하여 이와 관련되는 인접학 및 서의학적 내용과 비교 연구를 통하여 독자적인 영역의 구축을 모색하고 있다.

본자는 第4期 中國科學協 主管 “沙龍活動”의 新觀點과 新動向에 있어, 최근 한국 한의사들의 주요 연구 대상인 정신 영역의 새로운 접근인 “아바타 프로그램(Avatar Program)”<sup>28)</sup>에 관하여 소개한다.

## II. 本論

### 1. 아바타란?

아바타(avatar)는 화신을 뜻하는 인도 산스크리트어이다. 1987년 미국의 교육심리학자인 해리 팔머는 흥미로운 일련의 정신적 기법 즉 아바타 프로그램을 시작하였다. 이는 해리 팔머가 규정하고 설명한 의식의 본질과 작용 원리에 근거한 것으로서, 보다 온전한 삶의 이해와 기술 습득을 위

\* 교신저자 : 정성채(동국대학교 한의과대학 겸임교수, 한의학박사).

대구광역시 남구 봉덕동 1299-1 동양당한의원. E-mail : [todami@hatel.net](mailto:todami@hatel.net) . 053-473-4055

25) 河北醫學院 : 『靈樞經校釋』, 人民衛生出版社, 1982년, 下冊, p.313.

26) 劉伯麟 : 『中國醫學史』, 臺灣, 華岡出版部, 1974, p.1.

27) 袁瑋 : 『自然科學史研究』 『中國古代祝由療法初探』, 1992, (1), p.48 : “心理療法”의 각도에서 祝由療法の 과학적인 가치를 긍정하였다.

28) <http://www.avatar.co.kr>.

한 7-9일간의 의식탐사 및 자아 진화 프로그램이다.

## 2. 아봐타의 현황

아봐타는 60여개국에 퍼져 있고 그의 책은 1988년 모스크바 심리학연구소에서 소개한 러시아 판과 중국어 판을 비롯하여 14개국어로 번역되어 있다.

1999년 현재 세계 61개국에 약 5천7백 명의 아봐타 안내자(마스터)가 있고 약 6만명이 아봐타 코스를 마쳤다.

## 3. 아봐타의 치료적 측면에 대한 견해

아봐타 기법이 의료분야에서 거두고 있는 치료효과에 대한 계량적 통계는 발표되지 않았다. 다만 대한민국 내의 한의사 중에서도 아봐타 코스에 대한 관심이 높고 현재까지 대략 1000명 이상의 한의사가 이 코스를 수료한 것으로 알려져 있다.

10년간 아봐타를 체험한 사람으로서 말하자면, 아봐타가 개인뿐만 아니라 사회 및 문명집단의 의식과 신념체계를 다루니 만큼 치료에 있어서 환자 자신과 질병에 대한 신념이 다루어지고 여기에 더하여 치료에 대한 치료자자신의 제약이 다루어 질 경우 치료의 질적 내용이 달라질 수 있을 것으로 생각된다.

## 4. 아봐타의 철학적 기초

아봐타의 철학적 기초는 다음과 같다.

그 첫째는 이 세계의 모든 현실과 법칙은 결국 어떤 차원의 신념이다.

인간이든 그 어떤 생물이든 간에 존재는 의식이요 신념체(belief form)이다.

둘째, 개인의 어떤 신념이든지 그것은 자신이 어떤 경험을 목적하여 자신이 창조한 것이다. 그 시점에서는 그 신념이 옳다고 믿었던 것이다. 그것은 대중의식이든 우주 의식이든 똑같이 적용된다. 물론 개인의 의식이나 대중 의식 그리고 우주적 의식이 경험하는 내용은 다르다.

셋째, 개인의 믿는 바가 그의 경험을 결정한다. 개체 의식적 존재는 그 존재가 자신이 무엇이라고 믿는 대로 그 무엇이 된다.

따라서 자신의 경험을 바꾸기 위해서는, 예를 들어 자신의 불행을 행복한 삶으로 바꾸기 위해서는 자신의 믿는 바를 바꾸면 된다. 개인이 어떤 고통이나 어떤 질환을 가지고 있다고 믿는다면, 그

문제를 야기한 자신의 믿는 바를 찾아내어 그 신념을 바꾸면 된다.

넷째, 자신의 신념을 바꾸는 방법은 그 신념을 창조했던 차원의 신념의 층에서 바꿀 수 있다. 예를 들어 그것이 자극과 반응으로부터 창조된 신념이라면 그 층에서 다룰 수 있다.

어떤 신념을 바꾸는 과정은 그 신념을 온전히 경험함으로써 달성된다. 다시 그 신념에 저항하거나 욕망하거나 하지 아니하고 그 신념을 지어 낸 자신으로서 그 신념과 어우러짐으로써, 즉 그 신념을 온전히 느낌으로써.

마지막으로, 나는 다른 모든 존재와 마찬가지로 하나의 의식이다. 이 개체의식은 근원적으로는 한정 없는 순수의식 그 자체이다. 순수의식이 어떤 경험을 위하여 신념의 탐험(유희)을 시작하는 것이다.

## 5. 신념과 경험의 본말

나는 내가 믿는 바에 따라 내 경험을 창조한다. 만약 거꾸로 자신이 경험한 바에 따라 신념을 갖게 된다고 생각한다면 그것 또한 하나의 믿는바 신념일 뿐이다. 그리고 신념은 그 신념의 창조자인 나만이 바꾸거나 지킬 수 있다.

시간이라는 개념에 이 원칙을 적용해보자. 시간(현재, 과거, 미래)이란 무엇인가? 시간은 그것이 절대적인 것이든 상대적인 것이든 하나의 신념이다.

내가 현재 속에서 의도적으로 또는 자동적인 반응에 따라 그 기억이나 이미지를 지어내기로 하지 않는 한 과거나 미래는 존재하지 않는다. 과거는 현재의 근원이 아니다. 현재가 과거의 근원이며 미래의 근원이다. 현재가 시간의 원점이다. 모든 것이 바로 지금-여기(here-now)에 있다. 과거는 자신이 용인하는 한에서만 영향력을 갖는다.

이로서 우리는 시간(고칠 수 없는 과거-제약된 현재-알 수 없는 미래)이라는 불가항력의 운명에 끌려가는 대신 지금이라는 영원한 시간의 무한한 탐험의 기회를 창조하게 된다.

### 1) 논리적 증명을 위한 가설

모든 가능성을 가진 보편 원질의 플라즈마(고도로 이온화된 매질)가 있어서 그것이 각자의 신념에 따라서 여과되고 실체화된다. 그 각각의 신념은 마치 라디오의 동조회로처럼 작용하여 특정한 주파수의 상황과 사건만을 여과 시킨다. 신념의 성질은 라디오 동조회로와 마찬가지로 그 주파수 범위 이상이나 이하의 것은 모두 걸러내 버린다. 자신이 믿는 것이 자신의 관심을 모든 가능성 속의 어떤 요소에 집중되게 하여 그것들을 자신의 경험의 전경 속으로 옮겨오는 것이다. 여과작용을 하는 신념이 일단 의식 속에 심어지고 나면 자신이 그대로 그것을 경험하게 되고 그로써 그 신념을 뒷받침할 증거를 가지게 된다.

아봐타의 관점에서는 물리학과 종교, 그리고 몸과 마음이 동떨어진 분야가 아니라 공통의 토대를 공유하고 있다. 모호하고 관념적이던 우주심, 도덕, 대중의식, 초감각적 지각 등의 개념이 구체적인 경험적 현실로 바뀐다.

## 2) 제기되는 의문들

서로 반대되는 믿음을 가진 사람들의 경우 설명을 어떻게 할 것인가?

공산주의, 사회주의, 민주주의, 자본주의의 갈등

수많은 종교 사이의 갈등

우연한 사건들, 천재지변들, 운명, 죄 없는 희생자들 등의 경우

내가 정말 믿는 것은 무엇인가? 나는 내가 믿는 것을 늘 알고 있을까?

내가 무엇을 믿는다고 하면서 정말로 그것을 믿고 있는가?

정확히 무엇을 믿고 있는가?

신님은 어디서 시작하는가?

신님의 메커니즘은?

신님은 어디까지 지속되는가?

## 3) 의문의 해소를 위한 대답

나는 내가 믿는 대로 경험한다. 믿는 대로 경험하는 것이 아니라고 믿지 않는 한. 만약 믿는 대로 경험하지 않는다고 믿는다면, 그러면 믿는 대로 경험하지 않는다. 그것은 곧 그렇게 믿는 대로 경험했다는 말이 된다.

## 6. 해리 팔머의 신념의 탐사과정

### 1) 생각탱크 (감각차단탱크)

황산마그네슘 수용액(180kg)이 들어 있는 발포경화폴리에틸렌통 (2.4m x 1.2m x 1.2m) 중력과 온도 차와 소리 등 외부 자극을 못 느끼게 고안된 장치 안에서 자신의 의식을 탐사함- 외부 자극이나 현재의 시간 지각경험을 박탈하여 순수의식과 의식의 분화과정을 탐사 경험하게 됨.

### 2) 생각태풍 (thought-storm)

한 그룹 안에서 사고의 시너지 효과를 창출해내는 데 사용되는 기법.

(1) 부록: 탐사과정에서 얻은 해리의 경험(깨달음) 몇 가지

아무것도 없는 빈자리로부터 의식이 자신을 한정지어 낸다.

그 형언 불가능한 순수의식의 무공간적 대양 속에서 가득 찼다가 비워졌다 하는 것을 지켜보는 그 곳이 바로 아뵤타의 깨달음이 피어 난 곳; 이 관점에서는 생각의 덩어리thought form염체를 감지하거나 그대로 통각할(감각기관을 사용하지 않고 지각할) 수 있다.

생각은 형체를 지닌 모종의some 물건thing이다.

nothing(무)으로부터 나온 something 최초의 창조물-신념

nowhere(흔돈)로 부터 나온 now here 지금 여기-구체적 현존

의식 활동의 순환에는 몇 가지 차원이 있다. 순수의식의 밀도와 한정도의 강도가 저마다 다르다.

하나로 어우러진 생명은 이곳으로부터 존재의 전체 시공계를 그대로 나(self)로서 음미할 수 있다. 즉 동시에 나타나는 모든 가능성으로.

진리는 그것이 지각되는 관점에 따라 달라진다. 내가 어떤 존재로서, 그리고 어떤 관점에서 바라 보느냐가 진리에 대한 나의 인식을 결정한다.

모든 사람들이 각자의 관점에서는 진실을 보고 있다. 각자는 각자의 진실을 경험한다. 인간애, 자비심, 연민의 토대- 조화로운 문명을 이룩하기 위하여 반드시 필요한 이해.

그것이 참이냐? 아니냐? 보다는 - 그 말 은 어떤 관점에서, 어떻게 정의된 관점에서 볼 때 맞는가? 틀렸는가? 로 접근해야 한다.

왜(why)로 시작되는 모든 의문의 답은 왜냐하면(because)이다.

가능한가(can)로 시작되는 모든 의문의 답은 그렇다(yes)이다.

나(I am)는 창조자 속의 한 창조물이요, 그 창조물 속에서는 한 창조자이다.

나는 순수의식과 창조물 사이의 다리.

## 7. 경험하기와 깨달음

경험과 지적 이해는 다르다. 지성은 의식의 산물이다. 의식이 스스로 취하는 경계 너머의 것은 알지 못한다.

지성의 한계 너머로 가려면 아무런 가치도 매기지 말고 그것을 직접 경험해야만 한다.

경험이란 어떤 한정도 기대도 판단도 하지 않고 지각되는 것과 함께 있기이다.

창조의 근원으로 돌아가는 것은 가능하다. 일단 거기에 이르면 아무런 힘도 들이지 않고 편안히 있음으로써 창조행위를 멈출 수 있다. 지어내지 않음(discreate 不創造).

한정 없는 순수의식의 형언 불가능한 배경과 일상의 깨어 잇는 의식 사이를 욕망하고 저항하는 창조물들이 띠를 이뤄 에워싸고 있다.

적절한 방법을 이용하면 이 띠들을 탐사해 나가 자비롭고 전지한 배경에 이르는 법을 터득할 수

있다.

그 곳에서는 의식의 최종적이고 전체적인 내용과 형체가 통각 된다. 그것이 깨침(覺)이다.

자신에 대해 지니고 있는 모든 생각들은 궁극적인 실상이 아니다. 그것들은 내가 내세우고 싶거나 내세워 보이기 싫은 자기 모습일 뿐이다.

나(a self:자아)란 순수의식이 한시적으로 지어낸 하나의 생각들이다. 다른 생각들을 경험하기 위해 사용하는 수단이다. 세계 속에 어우러지기 위한 수단이다.

베다(Veda)는 말한다. "우리 안에 있는 것은 밖에도 있다. 우리 밖에 있는 것은 안에도 있다. 안에 있는 것과 밖에 있는 것을 나누고 분별하는 자는 사망에서 사망으로 끝없이 맴돈다."

아바타Avatar는 말한다. "근원으로, 배경으로 몰려나서 의도적으로 살라. 우주 안에 삶이 있다는 것이 기적이 아니다. 삶 안에 우주가 있다는 것이 기적이다."

## 8. 아바타 코스의 진행과 간단한 소개

의도: 뜻대로 살기

도구: 자유의지, 자유 = 근원적 의지 = 책임 있는 선택

자신의 자유의지를 스스로 점검하려면 다음을 생각하라:

어떤 사람이 얼마나 자유로운가는 그가 스스로 내리는 결정의 빈도로서 측정할 수 있다. 결정을 내리는 것이 고통스럽지 않고 즐겁다면 그는 신념을 주입 받기보다는 자유를 더 원한다.

이와 반대로 결정을 내리는 것이 즐겁기보다 오히려 고통스럽다면 그 사람은 자유보다 신념을 주입 받기를 더 원한다.

1) 아바타의 이수과정은 1, 2, 3부로 되어 있다(이 중 2, 3부는 對外秘).

1부는 아바타의 철학적 배경이해와 자유의지를 깨우는 주의의 조절연습 등으로 구성된다. 2부는 사물과 생각을 편견 없이 어우러져 경험하는 과정을 통하여 보다 근원적 존재를 스스로 확인한다. 3부는 입문절차를 통한 후 일정수준의 근원적 존재로서 자신의 신념들을 본격적으로 탐사하여 그것을 통합하고 원하지 않는 신념은 소멸시키고 스스로 좋다고 느껴지는 신념은 강화하거나 새로 창조할 수 있다. 이 점에서 아바타를 주체적 삶을 위한 경험적 의식 공학이라 부를 수 있겠다.

이 과정을 보다 자세히 살펴보면 다음과 같다.

1부의 내용: 아바타의 철학적 원리들, 의식의 보다 높은 차원과 연결하고 통찰을 얻게 하는 연습들

1부의 기대효과: 각 개인의 현실에 대한 통찰과 더 깊은 연결. 깊게 숨겨진 신념을 찾아내는 능력

2부의 내용: 창조와 경험을 지배하는 원리들. 창조에 대한 지각을 높이고 현실을 창조하는 능력을 되찾기 위한 연습들.

2부의 기대효과: 판단, 왜곡, 분리 없이 현실을 지각하는 능력. 현실을 수정하고 뜻대로의 현실을 창조하는 능력

3부의 내용: 소멸을 지배하는 원리들 및 현실의 관리. 개별적 입문절차 및 존재의 여러 면을 다루는 일곱 가지 기법

3부의 기대효과: 몸의 감각, 인간관계의 갈등, 남에게 의지함, 자기 파괴의 신념들 및 강박관념을 바꾸어 놓는 능력. 자기 자신의 삶에 대해 책임지기.

4부의 내용: 근원으로 있기. 개인의 자아상의 짜임새. 알맹이 신념의 규명. 관점의 전환. 입문절차 실시 및 기법감독을 위한 훈련. 삶의 요소들 익숙해지기

4부의 기대효과: 끈질긴 상태를 다루는 능력. 아봐타 교재의 유용성에 대한 확신. 아봐타 코스의 실시를 위한 것인가. 어려운 상황에서도 편안할 수 있는 능력

5부의 내용: 집합의식. 의식의 각 차원과 능력. 삶에 미치는 숨은 에너지의 영향. 지도력과 문명의 관리.

5부의 기대효과: 창조를 이해하고 관리하는 능력. 높은 자아의 관점에서 사는 능력. 문명을 변화시키는 능력.

### III. 結論

이상의 본론을 통하여 논자는 미국의 해리 팔머가 창안한 아봐타 프로그램에 관하여 현황, 치료, 철학적 기초, 신념과 경험 및 깨달음 등에 관하여 대강적인 구도를 소개하였다.

현재 한국 사회는 물질문명을 기반으로 하는 서구화에 따른 가치관의 혼란으로 火病이나 각종 스트레스 질환 및 정신 질환은 더욱 늘어가는 추세에 있다. 따라서 일부의 한의사들은 한의학적 우주관이나 생명관에 입각하여 한의학 정신 치료 영역의 확장에 있어 "아봐타 프로그램"에서 언급한 "느낌-깨달음"의 체계를 확고한 신념으로 전환하여, 각종 스트레스 질환, 우울증, 공황장애, 화병 및 노인성 치매 등의 정신적 질환에 있어 적극적인 이해와 방법을 통하여 임상에 善用하고 있다.



#### IV. 參考文獻

1. 河北醫學院：『靈樞經校釋』，人民衛生出版社，1982년，下冊，p.313.
2. 劉伯驥：『中國醫學史』，臺灣，華岡出版部，1974，p.1.
3. 袁王章：〈中國古代祝由療法初探〉『自然科學史研究』，1992，(1)，p.48
4. 핼리 팔머：뜻대로 살기