

21세기 명상 패러다임 변화와 MBISR 프로그램

김칠순*¹, 여상순², 김봉자³, 정동명⁴

¹원광대학교 대학원 식품영양학과, ^{2,3}전인창조과학회, ⁴원광대학교 인체과학연구소

초록: 오늘날 상극의 세상은 우주의 진화 속성과 자연의 순리에 따라서, 아버지와 남성으로 상징되는 힘과 권력, 금력과 무력으로 갈등과 혼돈의 특성을 나타내고 있다. 자연도 그 긴장과 불균형을 재편성하기 위하여, 지구촌은 몸살을 앓고 있는 중이다. 하지만 다가오는 상생의 세상은 어머니와 여성의 지혜와 사랑으로 남과 내가 분리되고, 내가 받아서 기쁘고 뺏는 세상이 아니라 오히려 주어서 기쁘고 협력과 화합, 해원상생이 이루어지는 세상이다. 명상과 깨달음도 명상으로 능력을 얻어서 내가 잘 살고, 내가 깨달음을 얻어서 해탈을 하고 극락에 가는 것이 아니라, 그동안 수천 년의 세대를 거치면서 누적된 죄악과 원한, 과거의 업습을 모두 버리고 정화 시켜서, 청정한 몸과 마음으로 나없음을 완성함으로써, 이 땅에 살아서 천국의 삶을 살 수 있는 새로운 수련과 의식이 변화되는 명상 패러다임으로 전환되어 가고 있다. 이에 따라 근래 한민족의 전통수련법을 과학화 한 심신통합 면역증강법(MBIIE)과 심신통합 스트레스 감소(MBISR) 명상 프로그램에 대하여, 그 개발 배경과 원리, 구성 체계를 분석하고 다른 스트레스 감소 프로그램이나 명상법과 비교하여, 단시간에 머리 중심의 이기적 자아에서 의식이 가슴 중심으로 전환되면서, 불면증과 스트레스에서 해방되고 심신의 건강을 회복하는 차별화된 유효성을 고찰하고 있다.

Key word : 상생시대, 명상, 깨달음, 심신통합면역증강, 심신통합스트레스감소 프로그램

1. 서론

21세기 들어서 지구와 태양계는 마야달력이 끝나면서 선천, 상극시대의 에너지 레벨이 하강하고, 후천, 상생시대 에너지가 상승하는 국면으로 접어들었다. 오늘날 상극의 세상은, 힘과 남성으로 상징되는 힘과 권력, 금력과 무력으로 남의 것을 빼앗아 나와 내 가족, 내 나라만 잘 살면 되는 경쟁과 다툼, 분주와 소란, 갈등과 혼돈의 특성을 나타내고 있다. 자연도 그 긴장과 불균형을 재편성하기 위하여, 지진과 화산폭발, 가뭄과 홍수, 온난화와 한파, 태풍과 백신이 없는 전염병, 분노조절장애 등 살인과 테러로 지구촌은 몸살을 앓고 있다. 그러나 한국을 시작으로 국가와 개인의 모든 부정부패와 부정적 에너지가 정화되는 과도기를 지나고 나면 상생의 시대로 전이되어 갈 예정이다. 다가오는 이 세상은 여성과 어머니의 사랑과 지혜로 남과 내가 하나 되고, 자연과 신과 사람이 합일되며, 내가 받아서 기쁘고 뺏는 세상이 아니라 오히려 주어서 기쁘고 협력과 화합, 해원상

생과 홍익인간이 이루어지는 세상으로 변화되고 있는 중이다(김칠순, 2015)[1].

명상과 수련도 남과 다른 능력을 얻어서 내가 잘 살고, 해탈을 하고 극락에 가는 것이 아니라, 그동안 수천 년의 세대를 거치면서 누적된 죄악과 원한, 과거의 업습을 모두 버리고 정화 시켜서, 청정한 몸과 마음으로 나없음을 완성하는 양백(兩白)과 십승지(十勝止)를 이룸으로서, 이 땅에 살아서 천국의 삶을 살 수 있는 새로운 수련과 의식이 변화되는 명상 패러다임으로 전환되어 가고 있다. 그러나 아직 현대인의 삶은 각종 질병과 갈등, 개인의 세포 스트레스와 사회적 스트레스가 대부분 사회문제의 원인이 되고 있다. 더구나 이 스트레스는 주관적 요소가 다분히 있어서, 백신과 같이 불특정 다수가 일괄적으로 반응하지 않기 때문에 그동안 학문적 연구에 어려움이 있어 왔다(정동명, 2013)[2]

이에 따라 근래 한민족의 전통수련법을 과학화 한 심신통합 면역증강법(MBIIE)과 심신통합 스트레스 감소(MBISR: Mind Body Integrated

Stress Reduction) 명상 프로그램에 대하여, 그 개발 배경과 원리, 구성 체계를 분석하고 마음챙김 명상법으로 수행되고 있는 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction Program)과 같은 다른 스트레스 감소 프로그램이나 명상법과 비교하여, 단시간에 졸음과 잠냄을 극복하고 머리 중심의 이기적 자아에서 의식이 가슴 중심으로 전환되면서, 불면증과 스트레스에서 해방되고 심신의 건강을 회복하는 등의 차별화된 유효성을 고찰하고 있다.

현대인의 만성질환과 난치성 질환의 원인이 되는 가장 큰 건강의 적이 되는 대상은 스트레스다. 비만과 면역력 감소, 운동부족과 환경오염 등이 거론되고 있지만 개인적 스트레스뿐만 아니라 사회적 스트레스에 지속적으로 노출되면 모두 당뇨, 비만, 고혈압과 면역 결핍, 중풍, 치매, 우울증의 원인이 되기 때문이다. 여기에 수맥과 세포의 돌연변이를 일으키는 각종 전자파와 방사능, 발암물질과 독성물질에 노출되면 상황은 더 악화될 수밖에 없다.

지금까지 연구된 스트레스에 의한 질병을 요약하면 소화성 궤양과 궤양성 대장염, 긴장성 두통, 관상동맥질환, 비만, 당뇨, 각종 암, 우울증, 감염성 질환, 불임과 성기능 장애의 주범이다. 이외에도 스트레스와 상관성이 있는 질환에는 전신적인 반응으로서 소화불량, 뇌졸중, 탈모, 치매, 류마티즘성 관절염, 변비, 피부 트러블, 불임증, 임신부의 조산, 골다공증, 흡연과 음주량의 증가, 불면증, 춘곤증, 만성피로, 불규칙한 생리, 기억력과 집중력의 감소 등 다양한 성인병의 원인이 되고 있는 것으로 연구결과 밝혀지고 있다(정동명, 2002)[3].

따라서 스트레스는 학문적으로 연구되어야 하고 가치관과 의식의 전환, 식이요법과 부작용이 없는 약물요법 등 임상적으로도 적용하여, 개인과 사회의 건강을 위협하는 중요한 대상으로 관리되어야 함에도 불구하고, 가정과 사회, 학계와

정부에서도 심각성을 인식하지 못하고 소홀하게 다루는 경향이 있다. 그나마 미국과 영국 경우에는 정신과 의사들이 심신의학을 주도하고 있으며, 이들은 각 진료과에 들어가 환자의 상태에 대해 중요한 조언을 해주고 있다. 반면에 독일의 심신의학은 내과의사가 중심적인 역할을 한다. 특히 독일에서는 1976년 이래 하이네만 대통령의 명에 의해서 심신의학이 의과대학의 교과목으로 채택되었으며 국가시험에도 필수과목으로 출제되고 있다. 러시아와 인도, 일본도 심신의학의 역사가 짧지는 않다.

시대의 변천과 현대의학의 발전에 따라 전염병이나 감염병과 같은 외인성 질환에 따른 환자 수나 사망률은 급격히 감소하고 있지만, 이와는 반대로 성인병과 만성질환과 같은 내인성 질환의 비율은 증가하는 방향으로 질병구조가 변화하고 있다. 이는 뇌졸중, 고혈압, 동맥경화, 심장병, 당뇨병, 암과 같은 성인병이 식생활, 술 담배 등의 기호품과 노동, 수면, 운동 등 오랜 시간에 걸친 잘못된 생활습관의 누적에 의해서 발생하기 때문이다.

또한 질병이 만성화되면 2차적으로 여러 가지 심리적 불안감이나 사회적 활동의 저하가 나타난다. 더구나 오늘날과 같은 고도의 기술정보 사회와 관리되는 사회체계에서는 인간의 본성과 삶의 의미를 잃기 쉽고, 미래에 대한 예측도 어렵다. 아울러 극심한 경쟁과 가치관이 다양화된 사회에서는 마음의 안정성을 잃고 정신적으로 불안정해지기 쉬워진다. 이 외에도 직장, 학교, 가정에서의 복잡한 대인관계에 의한 스트레스와 혼자서 사는 고독감까지 더해져서 분노조절장애, ADHD, 조현병과 우울증, 자살 등 다양한 심신장애를 일으키고 있다. 오늘날의 산업사회에서는 개인의 정신적 스트레스와 구별되는 세포스트레스와 사회적 스트레스의 비중이 증가하고 있고, 이와 더불어 새로운 질병도 증가하고 있는 추세이다(정동명, 2009)[4].

이제 이 시대에 질병과 건강에 대한 패러다임의 전환과 통합적 스트레스 관리는 개인의 웰빙을 추구하는 삶뿐만 아니라 가정과 사회, 국가와 지구 생태계의 건강과 행복을 위하여 가장 중요한 대상 중의 하나임이 분명하다.

2. 중추신경계 교란과 심신의 작용

식이와 영양, 진료와 치유, 명상과 심신수련 등의 많은 방법들이 이러한 스트레스에 대한 문제를 해결하기 위하여 통합의학과 자연의학 자연치유를 통해서 생체에너지 크기를 증가시키거나 변화, 회복 등의 조화된 발현을 목적으로 하고 있다. 그러나 그 에너지 발현의 원천과 에너지 질을 향상시키는 생체에너지 정화에 관해서는 도외시 되고 있다. 따라서 인체의 건강과 항상성을 유지하거나 심신수련을 통한 각성과 영적인 진화 등 자기실현의 궁극적 목적 달성에 어려움과 한계가 나타나고 있는 것이다. 또한 신체의 생리학적 정화와 마음과 의식의 정화가 생체에너지 발현과 건강에 어떤 영향을 미치고 있고, 정화되지 못한 생체에너지가 병원 진료로 회복이 어려운 각종 질환에 어떻게 작용하는지, 정화과정이 모든 육체적이고 정신적인 치유와 심신수련의 선행조건으로서 갖는 의미와, 문제를 해결하기 위한 방법론으로서 효율적이고 객관성이 있는 심신정화를 위한 실제적인 정화방법에 대한 연구의 필요성이 대두되고 있다.

심신일여(心身一如)나 일체유심조(一切唯心造)가 있지만, 마음과 신체는 상호 가역작용을 한다는 사실에 대하여 현대과학도 인정하고 있다 (David M. Eisenberg, 1999)^[5]. 이에 따라 새로운 학문체계로 구축된 것이 심신의학이며 보다 객관적인 물리학적 접근을 시도한 것이 에너지의학이다. 따라서 잘못된 의식은 육체에 부정적 영향을 미치며, 오염 되고 약한 육체는 정신까지 나약하게 만들고, 특별한 독성이나 중금속에 오염된 경

우, 심신불안과 우울증, 암과 같은 질환은 물론 범죄와 살인, 테러와 자살로 이어지는 경우가 많다. 따라서 이제 우리는 세포 스트레스를 감소시키기 위해서 다양한 세포 스트레스 발생 원인을 분석하고 이를 해소시킬 수 있는 방법을 찾아내어 문제해결의 근원적 해결책을 강구해야만 한다.

체내에 축적된 중금속과 중추신경계 교란과 그 심각성에 관한 예로서 미 상원 영양문제특별위원회에서 실제 사례로 다룬 사건이 있다. 미국의 소년원에서 있었던 일로서 아이가 부모를 살해하고 수감되었다. 종교계와 학계의 저명한 전문가들이 모두 동원되었으나 교정에 실패하였고, 포기하려는 단계에서, 마지막으로 대체의학 전문가가 투입되었다. 대체의학 전문가는 그 아이의 머리카락을 분석한 결과 구리(Cu) 성분이 특이하게 많이 검출되고, 마그네슘(Mg)이 부족한 점에 착안하여 구리와 결합하여 체내로 배출시키고, 마그네슘을 공급 할 수 있는 식단을 만들어 제공한 이후부터 성격이 달라졌다. 이를 실제 현장에서 수년간 검증한 자료를 만들어 청원한 검찰원 리이드 부인의 이름을 따서 미상원에서 채택되고, “리이드식 보호감찰법”으로 제정되어 시행되고 있는 중이다(미상원의원 보고서, 1977)^[6].

이와 같은 신체의 오염이 건강뿐만 아니라 인간의 정신상태에 어떤 영향을 미치는 가를 짐작하게 하는 단편적인 예이다. 실제로 중금속 수치 특히 납수치가 올라가 있을 경우 아이들은 뇌의 감정 조절 중추에 영향을 주어 암전하던 아이가 갑작스런 감정의 폭발을 보이거나, 감정제어가 불가능하여 폭행과 살인사건으로 변하는 경우가 국내의 뉴스에서 자주 볼 수가 있다. 정도의 차이가 있을 수는 있으나 최근 들어 청소년과 성인 모두에게서 어렵지 않게 볼 수 있고, 현대인 스스로도 내가 왜 이럴까 싶을 정도의 통제 불가능한 감정의 증폭을 경험하는 경우가 많다(정동명, 2014)^[7].

이러한 결과를 근거로 미국의 LA주가 2003년에, CA주는 2005년에, 영국은 2006년, 뉴질랜드

정부는 2008년부터 학교 내에서 정크 푸드와 탄산음료 자판기를 철거하고 판매금지를 조례로 제정하여 실시하고 있다. 청소년에게 탄산음료는 성인에게 음주의 피해와 같고, 흡연도 마찬가지이다. 마약은 이 보다 더 심하게 중추신경계를 교란시키는 결과를 초래한다. (KBS 생로병사의 비밀, 2006)^[8].

국내에서 연구된 결과에서도 인스턴트식품과 커피, 탄산음료를 많이 섭취한 실험군이 대조군과 비교하여 성적이 낮고 성격이 불안하며 분노 표출을 쉽게 하는 반면 분노억제는 어렵다는 연구결과가 있다(류은순, 2008)^[9]. 또한 병원을 찾은 아이들의 분포도를 보면 저체중이나 왜소증, 소아비만과 소아당뇨, 간경화를 나타내거나 불특정한 원인에 의한 아토피를 호소하는 아이들이 많았다. 이 아이들을 대상으로 모발검사를 시행한 결과 특별한 공통점을 찾을 수가 있었는데, 어느 정도의 차이는 있어도 대부분의 아이들에게서 비소, 수은, 카드뮴, 납과 알루미늄과 같은 중금속 수치가 올라가 있고, 마그네슘과 아연과 같은 미네랄의 부족을 확인할 수 있었다

이 아이들에게 영양의 균형을 위주로 한 영양처방만으로도 그 증상의 호전을 보이거나 만성 염증을 보이던 아이들에게 항생제 처방률을 낮출 수 있게 되는 결과를 확인할 수 있었다. 청소년뿐만 아니라 성인에게서도 흔히 보이는 중금속에 의한 증상으로는 자고 일어나도 피곤하고 숙면을 하지 못하여, 만성 피로와 무력감을 보이는 등 그 자체만으로도 증상과 질병을 일으킬 수 있으며, 스트레스 인내력의 저하, 이유 없는 우울증, 고혈압, 고지혈증, 당뇨와 비만, 암 등 각종 만성질환의 발병률을 높일 수 있었다(정동명, 2002)^[10]

중금속의 체내 축적이 문제가 되는 것은 특별한 증상을 보이지 않기 때문에 제대로 진단이 어렵고, 내 몸은 정상이 아닌 것 같은데, 병원 진단에서는 이상을 찾을 수 없어서 필요 없는 약을 복용하거나 증상이 더 진행되기만 하는 것이다. 따라

서 현대인들에게 있어서 체내 독소와 중금속 검사와 이에 따른 해독과 배독 처치가 필수적으로 요구되고 있다

3. 중추신경계 균형과 MBISR

세포 스트레스가 몸과 마음에 미치는 가역적인 작용 그리고 심신의 상관성 원리를 근거로 하여, 몸과 마음을 분리하지 않고 통합하여 심신의 면역증강을 다룬 수련방법이 심신통합면역증강(MBIIE : Mind Body Integrated Immune Enhancement) 수련법이다. 이러한 MBIIE를 기반으로 면역력을 증가시킨 다음에, 다시 기존의 스트레스 감소 프로그램인 MBSR과 같이 마음챙김만을 기반으로 하지 않고, 몸과 마음을 통합하여 심신의 정화와 세포 스트레스를 소멸시킴으로서, 스트레스 면역력을 근본적으로 해소하여, 스트레스를 감소시키고 있는 명상을 포함한 수련법이 심신통합 스트레스 감소(MBISR : Mind-Body Integrated Stress Reduction) 프로그램이다.

이 프로그램의 구성은 그 근원이 몸과 마음의 정화를 기반으로 한다는 점이 다른 수련법과 다른 점이다. 몸의 정화단계를 거치지 않고 하는 마음수련이나 명상, 스트레스 감소 프로그램은 실질적으로 불가능하거나 한계가 있을 수밖에 없기 때문이다. 세포 스트레스로 중추신경계가 균형을 상실한 상태에서는 몸이 생명유지를 제일 우선으로 하는 본능이 작용하기 때문에, 몸이 마음을 따를 수가 없기 때문이다. 명상만 하더라도 세포 스트레스 상태에서는 이완과 집중보다는 잠념과 졸음과 싸우는 작업이 주가 되는 경우가 많다. 따라서 먼저 몸의 정화단계에서 세포 스트레스를 제거시켜야 하며, 세포스트레스는 주로 중금속이 대부분이기 때문에, 체내에 축적된 잔류농약과 환경오염 물질을 해독하여 배출하는 몸 정화를 위한 해독요법(DTBP)이 선행되어야만 한다.

MBIIE 수련에서는 별도의 해독제를 사용하지

않고, 유기 게르마늄이 함유된 유기농법으로 직접 재배한 소재를 이용하여 식이요법 교육과 식품으로 일정기간 공급해서 체내 축적된 중금속을 배출해야 한다. 유기 게르마늄과 미네랄 함량이 높은 작물에는 썸바귀와 귀리, 쓴메밀, 귀리순과 두릅, 향암 자색고추 그리고 열대작물인 패션푸르트 등이 국내에서 시험재배를 마치고 양산이 가능한 기술이 확보되어 있다. 결핍과 초과가 없는 미네랄 조화요법 또한 해독요법에서 사용하고 있는 유기농산물을 이용하여 정화된 세포와 장기에 요구되고 있는 미량원소를 공급을 위한 프로그램으로 진행되어야 한다. 희망자에 한해서는 해독과 미네랄 요법 전후에 DNA 분석을 전문기관에 의뢰한 분석보고서를 제공하여, 프로그램의 효과에 대한 결과를 확인하는 것도 추가할 수 있다. 이러한 식이요법과 습관의 실천과 함께 병원균인 항원에 대한 항체의 면역뿐만 아니라 신체에 영향을 미치는 오염물질과 전자파, 방사능, 수맥 등의 다양한 물리화학적 위해에 대한 2차 면역과 감정과 스트레스에 대한 내성과 같은 3차 면역, 그리고 비평이나 실패와 같은 정신적인 4차 면역을 증가시킴으로서 심신을 아울러 정화시켜야 한다.

MBISR 프로그램의 전체 구성은 면역력을 강화시키기 위한 몸 정화를 위한 해독요법(DTBP), 결핍과 초과가 없는 미네랄 조화요법(MHDA), 체온 식이요법, 습관 바꾸기 수련법(TFHT), 6장 6부 감정정화 명상법(OMPM), 12 장기 세포회복 명상(OCRM)의 5가지 프로그램으로 구성되고 있다. 체온 식이요법, 습관 바꾸기 수련법(TFHT)은 세포정화 프로그램으로 세포 스트레스가 소멸되었다고 해서, 세포에 저장된 습관이 달라진 것은 아니다. 따라서 인체의 중독 현상과 같이 세포가 무의식적 습관성을 나타내기 때문에, 이런 행동 양식을 의식적으로 바뀌어나가는 노력이 필요하다. 휴식과 이완, 호흡수련 중심으로 구성된 기존의 명상이나 스트레스 감소 프로그램과는 달리 세포

스트레스를 개선하고, 의식전환을 위한 체계적인 교육 프로그램이 지원되고 있다.

따라서 먼저 몸과 마음을 통합하여 정화와 면역력을 증강시키는 심신통합면역증강 수련법, 마음 정화를 위한 거울요법을 이용한 부정적 잠재의식 버리기 실천 수련법(MPMR), 이완과 휴식, 호흡, 의식수련 중심으로 구성된 기존의 명상이나 기존의 스트레스 감소 프로그램과는 다른 MBIE 수련법을 중심으로 세포 스트레스를 개선하여 중추 신경계 불균형으로 인한 몸과 마음의 부작용을 개선하고, 의식전환을 위한 체계적인 교육 프로그램으로 구성되어 있다,

이러한 구성으로 이루어진 MBISR 프로그램은 그 자리에서 집중과 삼매가 가능한 집중으로 가는 내호흡 명상법(GSCB)과 내호흡 기반의 의식과 무의식의 기억 전체에서 감정을 분리시키고, 에고와 동일시, 신념과 개체의식의 근원을 제거시키는 내호흡 기반의 기억정화 명상(IBMP) 등을 포함하고 있다. 웰빙과 함께 잘 태어나고 잘 늙고, 잘 죽는 영역까지 4 Well 전체를 다루는 이러한 심신통합 프로그램은 25년 이상의 연구와 실험에 의해서 그 결과의 검증이 가능하여, 가장 과학적이고 효율적인 수련과 명상법이면서, 한국의 전통사상과 전통 수련법의 맥을 잇고 있는 수련법으로서 새로운 한국형 명상 기법으로 특화되어 검증되고 K-Medita 플랫폼으로 진화되고 있는 중이다.

4. 결론

지구촌이 하나로 연결되어 있는 현대 정보와 사회는 모든 학문과 기술의 패러다임이 변해가고 있다. 이러한 경향은 그동안 과학기술과 문명을 이끌어온 미시세계를 추구하는 환원주의가 그 한계를 드러내고 있어서, 이제 거시세계로 통합과 통섭으로 회귀하고 있는 것이다. 따라서 의학계도 그동안 몸과 마음을 분리하여 접근하던 방식

이 심신의 조화에서 한계를 나타내게 됨으로서 몸과 마음, 정신영역까지 다루는 통합의학과 전일의학으로 진화되고 있는 것이다.

면역과 스트레스 감소 분야에서도 기술의 핵심은 수용과 통합이다. 자연과 바이러스, 미생물 그리고 인간사까지 상대의 수용과 조화가 답이다. 이기는 것이 아니고 협력과 상생이어야 한다. 질병과 바이러스와도 싸우고 죽이기가 아니라, 상호 협력과 상생의 패러다임으로 진료와 치유가 전환 되어야 한다. 그리고 그 상대와 지구 생태계 모두가 경쟁과 다툼이 아니라 상생과 화합으로 가야 한다. 자동차를 처음 만들었을 때 도로보다 강해야 오래갈 것으로 생각하고 급속도로 바퀴를 만들었다. 그러나 얼마가지 못하고 부서졌다. 할 수 없이 고무로 만들면서 마모를 걱정했다. 그러나 모든 도로를 받아주고 수용하는 고무바퀴는 지금까지도 잘 달리고 있다. 우주 진화와 상생의 법칙은 여기에서도 증명이 된다. 건강하고 행복하며 성공하기 위해서는 힘든 시련을 겪어야 한다. 매연에 숨이 막히고 물에 빠져보지 않은 사람이 공기의 고마움을 모르는 것처럼, 고난을 피하는 사람은 행복 속에 있어도 행복한 줄 모른다. 쓴 것을 먹어본 사람만이 쓴맛을 견딜 수 있고 진정한 물맛과 단맛도 아는 것이다.

이상과 같이 자연과 생태계를 아우르는 통합과 상생의 관점에서 연구되고 개발된 심신통합면역증강(MBIIE) 수련법과 심신통합 스트레스 감소(MBISR) 프로그램의 핵심은 심신의 정화를 기반으로 하는 신심영통합정화(BMSIP: Body Mind Sprit Integrated Purification) 프로그램의 일부로 개발되었으며, 몸의 정화(BP)와 마음정화(MP) 영성정화(SP) 잠재의식 정화(CP)의 4개 정화 프로그램으로 구성되어 있다. 따라서 MBIIE 실천 수련법과 MBISR 프로그램은 1단계인 몸 정화와 2단계 마음정화 단계에 포함되어 있으며, 전체적으로 기존의 다른 수련이나 명상법과 다른 원리와 과학적인 체계로 구성되어 있다. 따라서 수련

의 결과에서도 많은 체험자들이 전인창조과학학회에서 실명으로 사례연구를 발표하고 있다(김봉자, 2017)^[11].

또한 현재 전 세계적으로 가장 많은 뇌 연구와 정신의학분야의 임상도구로 사용되고 있는 파낙토스사의 뉴로하모니-S 뇌파분석기를 이용한 EEG 측정에서도 내호흡 명상(GSCB) 시작과 동시에 주된 뇌파가 α 파 이하로 변화되면서 좌뇌가 활성화 되었으며, 2분 후에 이어진 다음단계 명상으로 바로 우뇌가 활성화되는 등 뇌파를 인위적으로 변화시킬 수 있는 특성이 발견되어서, 다음 논문에서 임상결과를 발표할 계획으로 공동연구가 진행되고 있다.

실험 중에 다른 특이점은 명상의 면역증강과 스트레스 감소 효과뿐만 아니라, 중증의 불면증이 있는 환자들에게서 수면제나 다른 보조요법 없이 머리에서 가슴으로 내려가는 내호흡 명상만으로 자연스런 수면이 이루어지는 현상이 발견되었다. 더구나 불안과 걱정거리가 있는 상황이나 심지어 화가 나 있는 상황에서 조차 5~15분 이내에 수면으로 전이되고 있다. 이는 현대인들의 가장 심각한 문제는 스트레스나 암보다, 잠을 못자는 불면증이 가장 문제라고 지적한 의료 전문가의 주장과 같이, 현실적으로 잠 못 드는 현대인들의 정신 건강과 만성피로를 개선할 수 가장 비용이 적고 효율적인 문제해결 방안으로 주목되고 있다.

이러한 결과는 현재 세계적으로 가장 지명도가 높은 스트레스 감소 프로그램인 MBSR과 차별화되는 특성이 나타나고 있어서, 관련분야 전문가들과 학제 간 공동연구의 필요성이 있다.

참고문헌

1. ChilSoon Kim, YunHa Jung, DongMyong Jeong, "A review on the paradigm of integrated medicine about mind and body integrated immune method", Journal of Applied Subtle Energy, Vol. 15, No. 2, pp. 1-12, 2017.
2. 정동명, 이민혜, 이영좌, 선민아, 박은주, 장성철, "체내 중금속의 영향과 정화요법에 관한 연구", 한국정신과학

- 학회지, Vol. 13, No. 2, pp. 24-33, 2013.
3. 정동명, 김형민, 김중만, “암과 스트레스를 이기는 神草 쑤마귀의 항산화 요법”, 한국정신과학회지, Vol. 6, No. 1, pp. 69-82, 2002.
 4. 정동명, 전미선, 백영석, “생체에너지 발현과 심신수련법에 관한 연구” 한국정신과학회지, Vol. 30, No. 1, pp.183-200, 2009.
 5. David M. Eisenberg, “Complementary and Alternative Medicine in the United States,” The Int. Symposium Commemorating, pp. 41A-Q, 1999.
 6. 미 상원 영양문제특별위원회 보고서, 1977
 7. 정동명, 이민혜, 이영좌, 송종희, 심인섭, 정동명, “깨달음의 전제조건으로서 나옴과 정화수련에 관한 연구”, 한국정신과학회 제41회 춘계학술대회 논문집, pp. 67-77, 2014.
 8. 류은순, 채인숙, 이경혜, “부산지역 일부 청소년의 패스트푸드, 음료 섭취와 사회성, 분노 표현과의 관계”, 대한지역사회영양학회지, Vol.13, No.6, pp. 829~839, 2008.
 9. KBS의 생로병사, 우리 몸의 균형추 필수 미네랄, 2006.
 10. 정동명, “삶과 질병으로부터의 자유”, 도서출판 천문각, pp. 81~93, 2002.
 11. 김봉자, 서동선, 宇野 美保香, 정동명, “4 Well의 조건과 영계해방 효과의 상관성 분석”, 전인창조과학회지, 제2권, 제1호, pp.9-15, 2017.