

| 장래혁 교수 |

멘탈헬스UP! 두뇌트레이닝

13주차. 멘탈헬스: 휴먼테크놀러지

2교시 HT 3가지 훈련법



학습내용

1. 지감
2. 조식
3. 금촉



학습목표

1. 휴먼테크놀러지의 3가지 전통훈련법을 활용할 수 있다.





핵심 키워드



핵심 키워드

감각

이해

연단



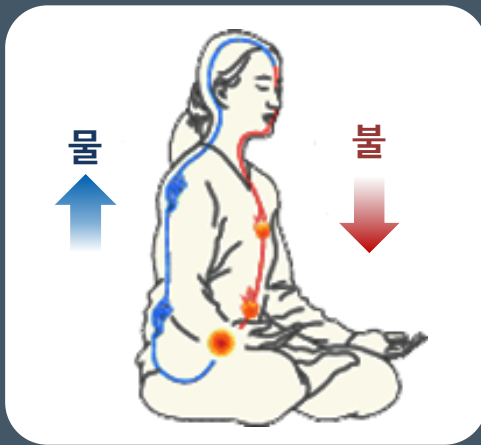


1. 지감

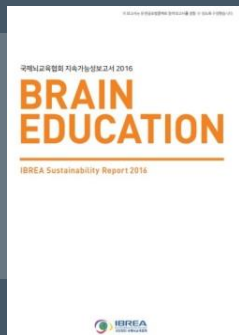


1. 지감

한민족 고유의 생활문화 ⇒ 휴먼테크놀로지 원형



출처: 이승현. (2011). 단학. 한문화



“고대 한국의 조상들은 인간과 자연의 합일사상을 강조한 천지인(天地人), 몸과 마음을 분리하지 않고 함께 다스렸던 심신쌍수(心身雙修), 인간 의식성장의 원리와 방법론인 수승화강(水昇火降), 심기혈정(心氣血精), 정충기장신명(精充氣壯神明) 등을 생활문화로 체득해 왔습니다.”

- 유엔글로벌콤팩트(UNGC) 보고서, IBREA Sustainability Report 2016

1. 지감

HT 3가지 전통 훈련법

Human Technology 휴먼테크놀러지

지감
(止感)

조식
(調息)

금촉
(禁觸)

1. 지감

지감(止感), 오감의 느낌을 그치다



지(止)

그치다

+

감(感)

느낌

- ‘지감(止感)’이란 한민족 고대 선도의 수행원리 중 하나로 ‘오감에서 오는 느낌을 그친다’ 또는 ‘감정을 그친다’라는 뜻이다.
- 마음의 중심을 잡는 훈련법으로 인체의 에너지의 느낌에 집중함으로써 감정의 움직임에 동요 없이 마음을 맑고 고요히 가라앉히게 한다.

1. 지감

지감 훈련과 손



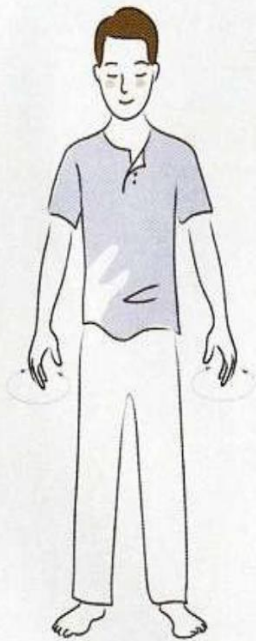
“ 지감 훈련의 시작, 손 ”

- 지감 훈련은 인체 중에서 감각이 특히 예민한 손에서부터 시작한다. 손의 감각에 집중하며 훈련하면, 보다 쉽고 빠르게 지감 상태에 들어갈 수 있다.
- 손을 통한 지감 훈련을 반복하고 나면, 몸 전체로 에너지를 느낄 수 있게 된다. 그러한 과정에서 아랫배 하단전의 에너지의 중심자리를 느끼게 된다.

1. 지감

지감 훈련 : 인체 감각 회복훈련

‘지감’은 인체의 Energy Body를 깨우는 훈련



CHECK POINT!

- 균형감, 무게감
- 몸의 온도 상태
- 호흡상태



- ✓ 손이 서로 밀리고 당기는 듯한 자력감
- ✓ 신체에 미세 전기가 흐르는 듯한 전류감
- ✓ 몸이 커지는 듯한 팽창감
- ✓ 몸이 작아지는 듯한 수축감
- ✓ 몸이 가벼워지면서 떠오르는 듯한 느낌
- ✓ 몸의 특정부위가 따뜻하거나 뜨거워지는 온열감
- ✓ 몸의 특정부위가 시원하고 청량해지는 느낌
- ✓ 몸이 무겁거나 밑으로 가라앉는 느낌

1. 지감

지감 훈련 : 걷기 훈련

“누구나 걸을 수 있지만 걸음을 통해 발현되는 뇌의 반응은 제각기 다르다. 그냥 걷는 것과 느끼면서 걷는 것은 뇌에 다른 변화를 가져오기 때문이다. 뇌와 몸의 상호관계를 이해하면, 땅을 밟는 ‘느낌’, 걷다 보면 몸이 순환하면서 머리가 시원해지는 그 ‘느낌’을 관찰하고 인지하는 것이 필요하다. 느끼다는 것은 나의 의식이 ‘알아차림’의 인지적 단계로 들어가는 것이며 뇌가 기존과는 다른 변화의 상태에 맞닥뜨리는 순간이기 때문이다.”



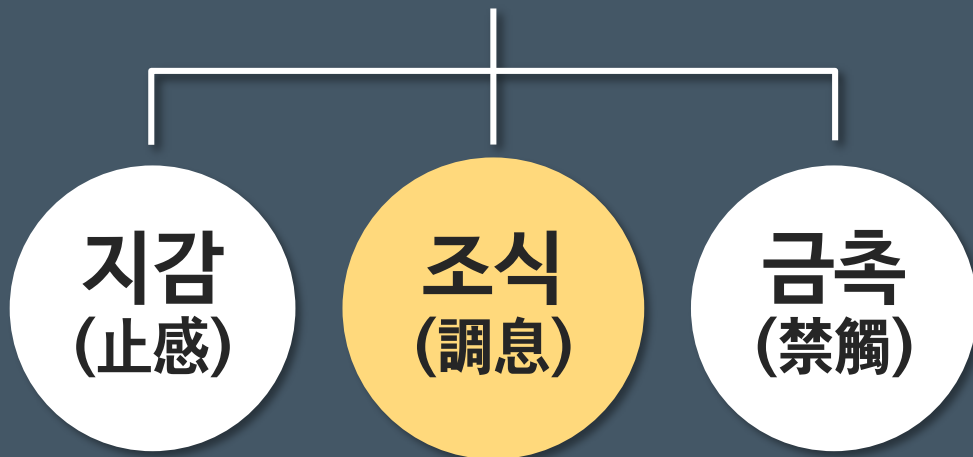
2. 조식



2. 조식

HT 3가지 전통 훈련법

Human Technology 휴먼테크놀러지



2. 조식

조식(調息), 호흡을 고르다



출처 : 브레인 Vol.55

조(調)

고르다

+

식(息)

호흡

- ‘조식(調息)’은 ‘숨을 고른다’는 뜻이다. 숨을 고름으로써 감정을 가라앉히고 마음을 조절한다.
- 자신의 숨쉬는 패턴을 잘 살펴보면 자신의 생각과 감정의 패턴을 알 수 있다. 화가 났을 때는 쉼쉼거리고, 급할 때는 헉헉거리고, 기쁠 때는 하하거리고, 슬픔에 빠져 있을 때는 긴 한숨을 내쉰다.

2. 조식

호흡 vs 에너지



“호흡은 생명의 구체적 표현이며, 에너지의 교류이다. 숨을 고름으로써 감정의 파도를 잠재우고 본래의 상태로 되돌아가는 것이다. 숨과 함께 생명에너지가 우리 몸에 들어오고 나간다. 따라서 숨을 조절함으로써 에너지의 자연스러운 균형이 이루어진다.”

정보체 Spiritual

정보체 Spiritual

에너지체(氣) Energy

에너지체(氣) Energy

육체 Physical

육체 Physical



A photograph of a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The words "just breathe" are written across the sky in a large, lowercase, sans-serif font. Each letter is composed of several small, white, cloud-like shapes, making the text appear to be part of the natural environment.

just
breathe

마음이 평화로울 때는 어떤 숨을 쉴까요?



3. 금촉



3. 금촉

HT 3가지 전통 훈련법

Human Technology 휴먼테크놀러지

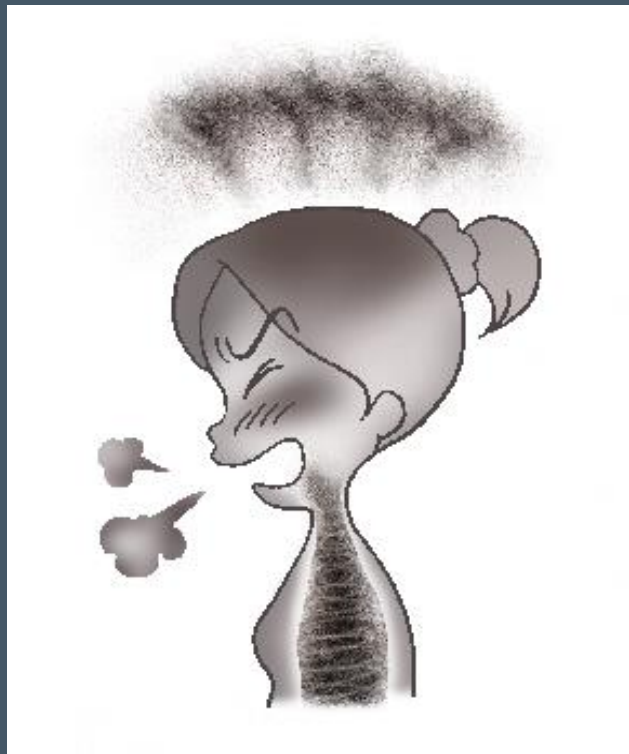
지감
(止感)

조식
(調息)

금촉
(禁觸)

3. 금촉

금촉(禁觸), 욕망을 조절하다



출처 : 브레인 Vol.55

금(禁)

금지한다

+

촉(觸)

부딪힘

- ‘금촉(禁觸)’은 ‘부딪힘을 금한다’는 뜻이다. ‘부딪힘’은 외부의 물리적인 자극과 우리 몸의 감각이 만나는 것을 의미한다.
- 금촉 훈련의 핵심은 몸의 욕구에서 오는 유혹과 타협을 제한하는 것이다. 몸은 항상 편안한 상태에 머무르고자 한다. 편안하게 먹고 자고 쉬는 것, 이것이 몸이 원하는 본능적인 욕구이다.

3. 금촉

몸의 욕구 vs 내면의 소리

〈의식의 밝기〉			
Lux	의식수준	감정	행동
700~1000	깨달음	언어이전	순수의식
600	평화	하나	인류공헌
540	기쁨	감사	축복
500	사랑	존경	공존
400	이성	이해	통찰력
350	포용	책임감	용서
310	자발성	낙관	친절
250	중용	신뢰	유연함
200	용기	긍정	힘을 주는
175	자존심	경멸	과장
150	분노	미움	공격
125	욕망	갈망	집착
100	두려움	근심	회피
75	슬픔	후회	낙담
50	무기력	절망	포기
30	죄의식	비난	학대
20	수치심	굴욕	잔인함

- 몸의 욕구를 충족시키지 않을 때 몸을 불평불만을 터뜨린다. 금촉 훈련은 몸이 원하는 것을 들어주지 않고 내면의 소리를 선택하는 훈련이다.
- 오감의 소리에 귀를 닫고, 내면의 의지에서 나오는 소리를 선택함을 반복할 때 마음의 힘은 점점 강해지고 몸의 욕구에서 나오는 소리도 쉽게 극복할 수 있다.
- 일상생활 속에서 실행할 수 있는 금촉 훈련은 나쁜 습관을 끊는 것이다. 과식, 늦잠, 게임, 술, 담배 등은 자신의 몸이 원하는 것을 들어서 쌓인 것이다.

3. 금촉

금촉 훈련 : 연단



출처 : 체인지TV

- 금촉을 하면 끈기와 인내심을 기를 수 있다.
금촉의 방법 중에 ‘연단’이 있다.
- 연단은 동작, 호흡, 의식 3요소를 일치화 시키면서, 한 동작을 오랜 시간동안 유지하는 가운데 에너지를 단전에 축적시키는 훈련법이다.
- 연단은 인체 에너지 흐름은 원활하게 하고, 하단전에 에너지를 축적하는 훈련법이기도 하다.

3. 금촉

휴먼테크놀러지 3가지 훈련 ⇒ 의식 성장

완성
(Completion)

천화
(天化)

신명
(神明)

영적인 건강
(Spiritual Health)

80대
70대
60대
50대

성공
(Success)

심기혈정
(心氣血精)

기장
(氣壯)

사회적 건강
(Social Health)

50대
40대
30대

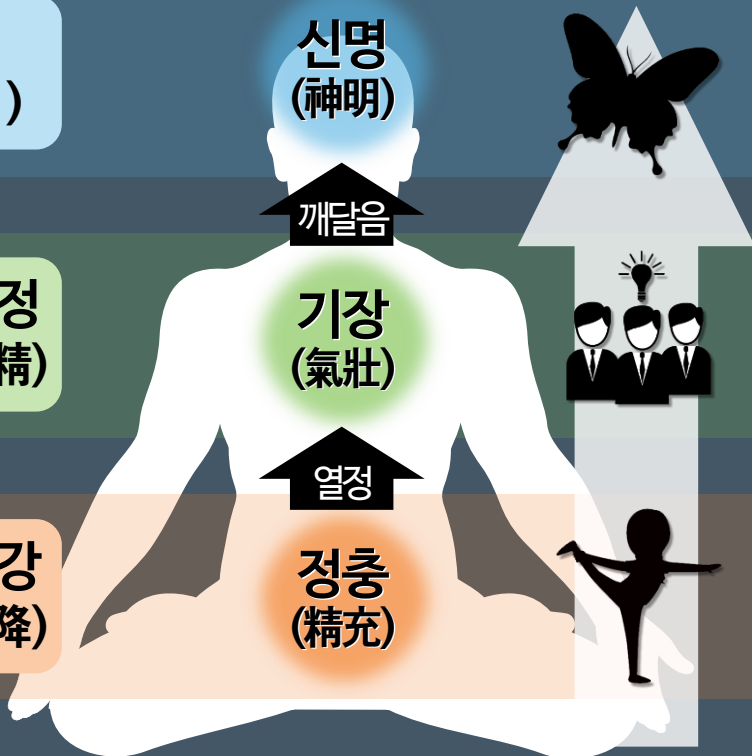
성장
(Growth)

수승화강
(水昇火降)

정충
(精充)

육체적, 정신적
건강 (Physical,
Mental Health)

20대
10대





학습정리



Q. 괄호 안에 들어갈 단어는 무엇일까요?

(**금촉**)은 '부딪힘을 금한다'는 뜻이다.
'부딪힘'은 외부의 물리적인 자극과 우리 몸의
감각이 만나는 것을 의미한다.

해설 : 금촉

금촉 훈련의 핵심은 몸의 욕구에서 오는 유혹과 타협을
제한하는 것이다.

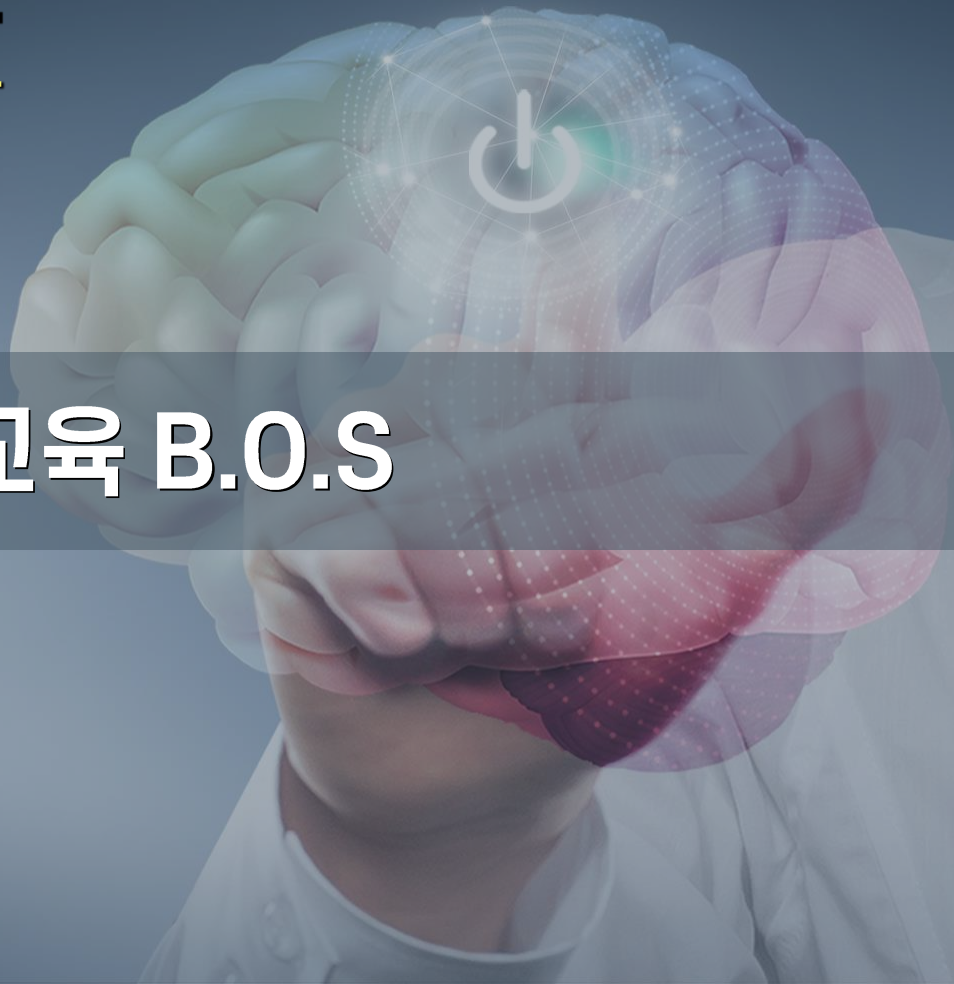
01

고대 한국의 조상들은 인간과 자연의
합일사상을 강조한 천지인(天地人),
몸과 마음을 분리하지 않고 함께 다스렸던
심신쌍수(心身雙修), 인간 의식성장의
원리와 방법론인 수승화강(水昇火降),
심기혈정(心氣血精),
정충기장神明(精充氣壯神明) 등을
생활문화로 체득해 왔다.



다음 시간에는

14주차. 뇌교육 B.O.S





참고문헌

- 브레인. 정기간행물, 한국뇌과학연구원.
- IBREA Sustainability Report (2019)
- 국가공인 브레인트레이너 자격검정센터. Retrieved from www.braintrainer.or.kr
- 타오, 나를 찾아가는 깨달음의 여행 (이승헌 저)

※ 본 강의에 사용하는 모든 자료는 구입 및 CCL에 기반해 제작되었습니다.

본 강의에는 S-Core에서 제공한 에스코어 드림, Naver에서 제공한 나눔체가 적용되어 있습니다.