


-통합서비스 및 장애인분과 연합 분과기획사업-

## 분과위원의 역할정립 및 자기개발을 위한 역량강화 교육



일 시 : 2016년 9월 6일(화) 13:00

장 소 : 동해 무릉건강숲

 동해시지역사회보장협의체

## 행 사 일 정 표

	시 간	내 용	비 고
9월6일 (화)	13:00~13:20(20분)	- 접 수	동해 무릉건강숲
	13:20~13:30(10분)	- 개회식	
	13:30~16:30(180분)	- 특강 : 뇌 활용을 통한 자기계발 및 인성 회복 (강사 : 정영애 / 한국뇌교육원 부원장)	
	16:30~16:40(10분)	- 휴 식	
	16:40~17:40(60분)	- 분임토의 : 실무분과 및 협의체 발전방안 토의	
	17:40~19:10(90분)	- 석식 및 자유시간	
	19:10~21:30(140분)	- 테마체험 : 차훈명상(19:10~20:10) (산소힐링 등 이용)	
	21:30~21:35(05분)	- 폐 회	

# 뇌활용을 통한 자기계발 및 인성회복

정 영 애  
(사)한국뇌교육원 부원장

## 1. 들어가는 말

사람들은 누구나 건강하고 행복하기를 바라고 있고 행복해지려고 노력하고 있다. 하지만 정작 행복한가를 물어보면 그렇다고 대답하는 사람은 별로 많지가 않다. 과연 그 행복은 어디에 있는 것일까? 벨기에 문학자 마테를링크가 쓴 『파랑새』 이야기를 보면 치르치르와 미치르의 두 남매가 행복의 파랑새를 찾아 길을 떠나 여러 나라를 두루 돌아다니지만 아무데서도 행복의 파랑새를 찾지 못하고 집으로 돌아오는데, 집 앞에 매달린 새장 안에서 파랑새를 찾게 된다. 이 우화 속의 지혜는 행복은 먼 곳이 아닌 가까운 곳 즉 바로 지금, 여기, 마음속에 있다는 것을 의미한다. 다시 말해 내가 어떤 마음을 갖는가에 따라 행복할 수도 있고, 행복하지 않을 수도 있다는 뜻이다.

## 2. 자기경영의 방법

누구나 다 자신의 인생을 경영하는 경영자이다. 기업도 경영을 잘하면 성장하고 잘못하면 부도가 나고 망하듯이 인생의 경영도 그와 같다. 인생의 경영을 잘하는 사람은 자신이 의도하는 대로 행복을 창조한다. 그러나 인생의 경영을 잘못하는 사람은 자기 인생에 끌려 다니며 끊임없이 행복을 구걸하면서 산다. 그 인생의 경영은 바로 뇌에서 일어난다. 그래서 뇌가 참 중요한 것이다. 나를 잘 경영하기 위해서는 세 가지 경영을 잘해야 한다. 정보경영, 에너지 경영, 몸 경영인데 이 세 가지 경영은 독립된 영역이 아니라 서로 연계성을 가지고 이루어지고 있다.

정보경영이란 좋은 삶의 목적을 선택하고 그 삶의 목적을 달성할 수 있도록 자기 뇌의 정보를 검색 수정 폐기함을 의미한다. 자기 철학을 갖는 것을 의미한다. 정보경영을 잘해야 삶의 질이 높아진다. 그런데 정보를 잘 바꾸기 위해서는 에너지 상태가 맑아져야 한다. 그래서 두 번째 에너지 경영이 중요하다. 에너지 경영이란 항상 밝고 긍정적인 에너지 파동을 생산하고 부정적인 에너지 파동을 정화하는 것을

말한다. 그런데 몸이 병들고 탁한 상태에서는 정보경영도 에너지 경영도 어렵다. 그래서 몸 경영을 잘해야 한다. 자기경영 방법 중 가장 효과가 빠르고 직접적인 방법은 바로 몸의 경영이다. 몸 경영은 몸이 항상 활기찬 상태로 있도록 관리하는 것을 말한다. 몸이 활기차지면 사람들은 절로 여유가 생기고 긍정적이 된다. 몸이 힘들면 누구라도 감정적이 되고 부정적이 된다.

집단을 경영할 때도 마찬가지다. 사람의 뇌를 움직이는 것은 정보이기 때문에 그 사람 뇌의 정보를 움직이면 그 사람을 움직이는 것이다. 때문에 가치 있는 정보를 선택하게 하기 위해서는 먼저 집단의 에너지 상태, 즉 문화를 바꾸어야 하는 것이다. 분위기가 냉랭하고 마음이 닫혀 있을 때 아무리 가치 있는 정보를 전하고 선택하려 해도 안 되지만, 반면에 분위기가 따뜻하고 열려 있을 때 그래서 모두가 하나가 되고 있을 때는 가치 있는 목표가 전체의 비전이 될 수가 있다. 그렇게 비전을 중심으로 뭉칠 때 하나가 되고 강해지고 강해지면 그 파워로 주위집단을 변화시킬 수 있다. 그런데 에너지를 바꾸는 방법은 대단한 것을 해야만 하는 것이 아니라 아주 쉬운 것이라도 선택하고 지속적으로 행하면 된다.

그러면 구체적으로 어떻게 해야 행복한 뇌를 만들어 행복한 인생을 경영하는 주인공이 될 수 있을까? 현대인들은 많은 업무 부담 속에서, 또 경쟁 속에서 생활하다 보니까 스트레스를 많이 받는다. 스트레스를 받으면 교감신경계의 작용이 활발해져 인체는 잔뜩 긴장상태가 된다. 내가 건전하게 스트레스를 해소하고 싶어도 몸이 탁하거나 뇌파가 떠있으면 자신도 모르게 자극이 강한 쪽, 불건전한 방향으로 쾌락을 추구하는 경향이 생긴다. 스트레스를 적절하게 해소하고 관리해야하는데 제대로 관리가 안 되는 경우가 많다. 그러다 보니 우리 뇌가 정상적인 상태를 잃어버리고, 몸과 마음이 지치고 병드는 사람들이 많아지고 있다. 그래서 건강나이와 마음의 나이가 실제 나이보다 더 들어서 늙어버린 사람들이 많다. 우리는 몸과 마음을 관리할 필요가 있다.

### 3. 몸의 주인되기

우리 몸에는 크게 세 가지 연결망이 있다. 잘 알려진 두 가지 연결망은 혈관과 신경이다. 혈관을 통해서 영양분이 흐르고 신경을 통해서 정보가 흐른다. 혈관을 수도관에 비유한다면, 신경은 전화선에 비유할 수 있다. 그리고 피와 정보를 돌리는 동력원 그 에너지가 바로 기(氣)이다. 기는 생명을 유지하는 힘(POWER) 또는 에너지(ENERGY)를 뜻하는데 호흡을 통해 에너지를 터득하고 축적하고 조절할 수 있다. 우리 몸 내부를 흐르는 기의 통로를 경락이라고 하고 이것이 세 번째 연결망이다.

병에 걸리는 근본적인 이유는 기혈(氣血)순환이 활발하지 못해서 발생하게 되는

데 탁한 기가 신체의 각 경락(經絡:기가 흐르는 길)과 경혈에 정체되면 신체의 여러 조직에 생체에너지인 신선한 '기-에너지'를 공급할 수 없게 된다. 더욱이 경락과 경혈은 마음과 밀접한 연관성이 있어 근심, 초조, 분노, 슬픔, 스트레스 등 감정이 한 쪽으로 치우치게 되면 경직되거나 막히게 된다. 이러한 상태가 지속되면 몸 안에 탁한 기운이 쌓여 여러 가지 장애나 질병이 생기게 되는 것이다.

### 가. 임맥 점검

화나고 속상할 때 자신도 모르게 가슴을 두드려본 경험이 누구나 있을 것이다. 왜 그럴까? 가슴 부분에는 '임맥(任脈)'이라는 경락이 흐른다. 속상한 일이 많거나 화가 나거나 스트레스를 많이 받게 되면 이곳의 기혈순환이 방해받으면서 답답해지기 때문에 자신도 모르게 가슴을 치게 되는 것이다. 우리 몸에는 두 종류의 에너지가 있다. 따뜻한 불의 에너지인 화기(火氣)와 차가운 물의 에너지인 수기(水氣)이다. 인체가 균형을 이루고 있으면 수기는 등을 타고 올라가 머리에 머물고 화기는 가슴을 타고 아래로 내려가 복부(단전)에 모인다. 이것이 완전한 에너지의 순환이다. 이러한 순환을 반복하면서 생명은 균형과 영속성을 얻는다. 수승화강(水昇火降)의 원리는 인간의 건강을 설명하는 핵심원리이다.

그런 의미에서 만물이 조화롭게 공존하는 우주는 매순간이 수승화강의 상태이며 물의 순환이 그 좋은 예이다. 태양이 복사열을 내려 보내면 물은 증발하여 수증기가 되고 이 수증기는 하늘로 올라가 구름이 되고 다시 비가 되어 지상으로 내려온다. 이렇듯 수승화강의 원리는 자연과 사람 모두에게 적용되는 보편적인 원리다.

우리의 인체에서 수기는 신장, 화기는 심장에서 생성된다. 신체의 건강과 균형을 회복하면 자연스럽게 수승화강의 상태가 유지된다. 더불어 판단력이 명철해지고 마음이 안정되며 편안해진다. 반대로 에너지 흐름이 역전되어 화기가 머리에 몰리게 되면 머리가 뜨거워지고 두통이 일어난다. 입은 마르고 쓰며 심장박동이 불규칙해진다. 이런 상태에서는 피곤하고 초조할 뿐 아니라 기분이 불쾌하고 어깨와 목이 뻣뻣해진다. 복부에 수기가 모이면 장기능이 떨어지고 소화기 장애를 겪으며 이러한 상태가 지속되면 다른 합병증이 발병할 수 있다.

수승화강이 잘 이루어지지 않는 이유는 크게 두 가지다. 하나는 몸을 적게 움직이고 머리를 너무 많이 써서 화기가 위로 올라가는 경우이며 또 다른 하나는 스트레스와 부정적인 감정에 시달리는 경우이다.

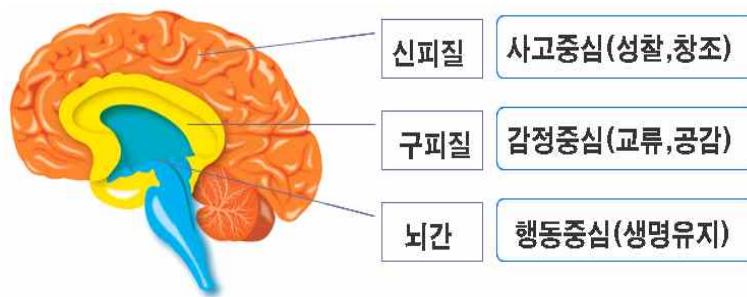
### 나. 효율적 감정 컨트롤을 위한 뇌체조

일을 하다가 몸이 피곤하고 짜뿌듯해지면 자기도 모르게 기지개를 켜다. 그것은 피로에 지친 뇌가 산소를 더 공급하게 하려고 저절로 일어나는 작용인 것이다. 뇌의 무게는 전체 체중의 약 2% 정도밖에 되지 않지만 심장에서 공급되는 혈액의

15% 이상을 사용하고 있으며, 별다른 활동을 하지 않고 쉴 때도 몸속으로 들어오는 산소의 20~25%를 소비한다. 뇌는 우리 몸의 각 부분과 연결되어 있어서 우리가 어떤 동작을 하게 되면 당연히 뇌도 움직이게 된다. 그래서 체조를 통해서 몸의 잘 쓰지 않던 부분을 늘이고 당겨주게 되면 뇌에 자극을 주게 되어 뇌가 활성화된다. 뇌에 충분한 혈액과 산소가 공급되어서 업무를 더 능률적으로 할 수 있는 최적의 상태로 만들어 주는 것이다.

뇌체조는 온 몸의 경락에 기운이 잘 흐르게 함으로써, 우리 몸의 자연치유력을 높여준다. 자연치유력은 우리 몸에 정상적인 상태를 유지하는 작용이다. 병이 들어오지 않게 막아내고 병이 들어오면 치유를 해 내는 우리 뇌의 정상 기능 중의 하나이다. 이 자연치유력이 약해지면 몸이 건강하기가 어렵다.

어떻게 하면 자연치유력을 강화시킬 수 있을까? 우리 몸의 자연치유력을 높이기 위해서는 먼저 뇌에 대한 기본적인 이해를 할 필요가 있다.



### <뇌 3층 구조와 기능>

뇌는 크게 삼층 구조로 되어 있다. 신피질, 구피질, 뇌간의 세 부분이다. 신피질에서는 이해, 사고, 판단, 창조하는 작용이 일어난다. ‘생각의 뇌’라고 할 수 있다. 구피질에서는 우리의 감정 작용을 관여한다. ‘감정의 뇌’라고 할 수 있다. 뇌간에서는 심장이 뛰고 호흡을 하고 호르몬을 분비하고 우리의 생명을 유지하는 부분을 관장한다. ‘생명의 뇌’라고 할 수 있다.

우리가 화가 난다. 불안하다. 두렵다. 이런 느낌들은 구피질에서 일어난다. “짜증나, 화나, 두려워, 싫어, 기뻐...” 거기에 대한 이성적인 생각작용을 하는 곳이 신피질이다. “화내도 참아, 두려워도 해야만 해, 미안스러워도 잘 해줘야 돼.” 이렇게 생각과 감정은 다르다. 항상 내가 원하는 긍정적 감정과 긍정적 생각을 동시에 할 수만 있다면 참 좋겠지만 실제 생활은 그렇지 못하다. 부정적인 감정도 많이 생각하고 그것을 억제하게 된다. 다시 말해 뇌 안에서 서로 대립이 생기는 것이다. 감정과 생각이 싸우는 것이다. 대립상태가 강해지면 긴장하게 된다.

그래서 스트레스와 부정적인 감정이 쌓일수록 긴장하게 되는 것이다. 원래 뇌는

교감신경과 부교감신경이 긴장과 이완을 적절하게 순환하여 긴장, 이완 상태가 조화를 이루게 되어 있다. 긴장과 이완이 적절하게 반복되는 것이 원래 정상적인 상태이다. 그런데 스트레스로 인해 항상 긴장만 계속되는 상황이 많다 보면 문제가 발생하게 된다.

경쟁 사회 속에서 공격적 분위기 속에서 원치 않는 스트레스나 감정들이 생기고 그것을 계속 통제하다보면 구피질에서는 “터질 것만 같애. 터트리고 싶어. 더 이상 못참겠어.” 하는 상황이고, 신피질의 이성이 “안돼! 참아야 돼.” 하고 억제하는 상황이 되고 많은 것을 인내하고 참다보니까 강하게 자기 통제를 하게 된다.

그러면 우리 생명력이 위축되고, 몸이 무기력해지고 의욕을 내기가 어려워진다. 활력이 약해지면 뇌는 문제해결의 파워를 발휘하기보다 문제를 피하고 싶어진다. “아 힘들다, 그만두고 싶다, 적당히 넘어가고 싶다”. 이럴 때 뇌간의 생명 작용을 활발하게 하면 자연치유력이 높아지는데 그 방법 중 하나가 뇌체조이다.

#### 4. 마음의 주인되기

우리는 생활 속에서 기쁨, 슬픔, 즐거움, 미움, 좋아함, 두려움, 분노, 불안함 등 수많은 감정을 느끼며 산다. 그 감정은 하루에도 몇 번씩 바뀌기도 한다. 사람들은 그 감정이 자기의 주인이라고 여기며 살아간다. 그러나 그것은 언젠가는 떠나게 되어있는 썰 새 없이 들어오고 나가는 손님일 뿐이다. 감정은 파도와 같아서 물결치는 대로 움직이게 되어 있다. 그러면 어떻게 생각과 감정을 자신의 뜻대로 다룰 수 있는가? 마음의 상처와 미움과 피해의식과 같은 부정적인 감정과 생각과 기억들에서 해방되어, 자신의 생각과 감정을 자신의 선택에 따라 적절하게 다룰 수 있는 주인이 될 것인가?

우리가 느끼는 감정들은 그 뿌리 되는 관념이 있다. 분노 할 수밖에 없는 관념이 많은 사람은 분노를 많이 체험하게 될 것이고, 사랑의 감정을 느낄 수 있는 관념이 많은 사람은 사랑을 많이 체험 할 것이다. 그래서 ‘나는 분노, 두려움, 불안함보다는 사랑과 기쁨과 평화를 체험하고 싶어’ 하는 사람이 있다면 그 사람은 먼저 관념을 바꾸어야 한다. 어떤 관념을 갖느냐에 따라 감정이 바뀐다. 그래서 감정은 내가 아니며 내 선택의 결과일 뿐이다. 긍정적인 감정을 체험하고 싶으면 긍정적인 관념, 가치관을 가지면 된다. “나는 두려움이 싫어요, 나는 불안함이 싫어요.”하면서도 그 감정의 원인이 되는 관념을 바꾸려 하지 않는 사람들이 있다. 부정적 감정이 싫으면 부정적 관념을 바꾸어야 한다. 그리고 생각을 바꾸는 것은 우리의 선택이다. 내 선택이 내 인생을 결정하는 것이다. 자신의 삶을 자신의 의도대로 선택하고 행동하고 습관화 할 때 비로소 내 삶의 주인 된 삶을 사는 것이다. 일상 속에서 실천할 수 있는 방법들을 살펴보자.

## 가. 뇌의 중요한 키워드-뇌파

뇌3층 구조 설명에서 말한 구피질에 억눌린 감정과 스트레스가 많을수록 신피질은 긴장 상태에 있게 되고 그러면 마음이 안정되기가 어렵다. 뇌는 적절한 긴장과 이완이 반복될 때 건강하다. 그런데 항상 긴장 상태가 지속되다 보면 우리 자율신경계는 정상 감각을 잃어버리게 된다. 우리 뇌는 감마파, 베타파, 알파파, 세타파, 델타파의 다섯 형태의 뇌파유형이 있다. 흥분하거나 긴장되어 있을때는 감마파이고 평상시 깨어있을 때의 뇌파는 13에서 30헤르츠의 베타파가 주를 이룬다. 이 베타파는 일상적인 활동에 집중하고 있을 때나 모든 의식적인 활동상태일 때 나타난다. 고요한 평정 상태를 유지하면서 각성 상태에 있는 경우는 8에서 12헤르츠의 알파파가 나타난다. 아주 깊은 명상상태나 잠을 잘 때는 4에서 7헤르츠의 세타파가 나타난다. 델타파는 1에서 3헤르츠의 주파수로 깊은 수면 상태, 의식불명 상태일 때 나타난다. 느린 뇌파일수록 더욱 이완되고 느긋한 만족감을 느끼며 마음이 평화로워진다.

## 나. 마음의 안정과 명상

명상은 뇌파가 알파파 상태로 안정되게 하는데 좋은 효과가 있다. 그럴 때 뇌간의 생명 현상이 활성화된다. 명상은 생각이 그쳐진 상태에서의 의식 작용이다. 생각이 그쳐지는 뇌의 의식작용은 다 명상이 된다. 웃음명상, 교류명상, 걷기명상, 자연명상, 음악명상 등등. 우리 뇌는 느낌에 집중하게 될 때 생각이 그쳐진다. 그래서 우리 몸을 통해서 직접적으로 뇌파를 안정시키는 가장 쉬운 방법이 에너지 집중명상이다. 에너지 집중명상은 우리 몸 중에서 가장 예민한 손을 이용해 시작한다. 손은 감각이 잘 발달되어 있기 때문에 집중만 하면 에너지를 쉽게 느낄 수 있다. 에너지 집중명상은 몸과 마음을 이완함으로써 뇌파를 알파파 상태로 안정화시켜주고, 편안함을 준다. 그리고 외부로 향한 의식을 내면에 집중하게 함으로써 집중력, 몰입감을 높이고 잡념을 없애주는 효과가 있다.

에너지 집중명상은 먼저 허리를 펴고 자세를 바르게 한다. 눈을 감고 심호흡을 하면서 몸과 마음이 긴장을 이완한다. 양손을 5m 정도 간격을 두고 마주 대고, 모든 의식을 손에 집중한다. 조금씩 양손 사이를 움직이면서 손의 느낌에 집중한다. 손에 느껴지는 감각에 집중하면서 느낌과 변화를 찾아본다.

## 다. 웃음

우리 뇌에 편도라는 곳이 있는데 우리가 체험한 감정들이 기억되어 있는 장소다. 그리고 그 감정은 그 후 비슷한 상황이 되면 재생된다. 그래서 부정적인 감정의 체험을 많이 한 사람들은 자기도 모르게 습관적으로 거칠거나 소극적이 되기 쉽다. 부정적 감정이 생겼을 때 관심을 다른 곳으로 돌리는 훈련을 함으로써 자연스럽게 감정으로부



터 벗어나는 방법이 있다. 부정적 감정의 에너지가 몸에 쌓이는 것을 최소화하고 비평화적인 방법으로 감정이 표출되는 나쁜 습관을 교정하는데 가장 효과적인 방법이 웃음이다.

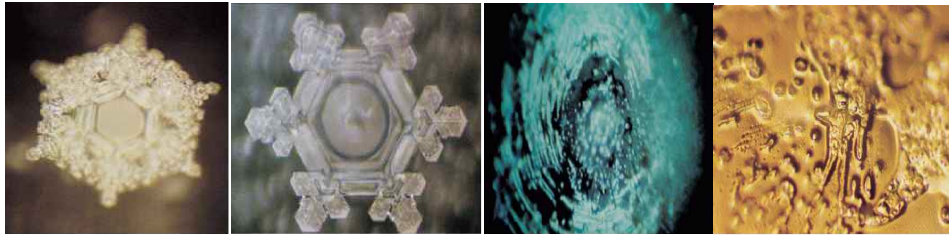
웃음은 스트레스와 긴장에 대한 최고의 해소책이자 스트레스 자체의 발생을 막아 주는 예방주사이다. 웃음이 건강에 도움이 된다는 것은 이미 의학적으로도 입증된 사실이다. 스트레스를 받으면 우리 몸을 긴장시키기 위해 카테콜라민이라는 호르몬이 분비되는데 이것이 분비되면 혈관을 수축하고 심혈관에 부담을 주게 되는 것이다. 이렇게 스트레스 때문에 쌓이는 에너지들은 정체되어 우리 몸과 마음을 탁하게 하는 것이다. 꼭 웃을 일이 있어야만 웃을 수 있는 것은 아니다. 그냥 아무 조건없이 웃음을 선택했을 때 비로소 내 삶의 주인이 되는 첫 발걸음을 뗀 것이다.

## 라. 칭찬 과 사랑

인간은 뛰어난 자연치유력을 가지고 있으며 그 중심을 이루는 것이 면역기능이라는 사실은 이미 오래 전부터 잘 알려져 있다. 그러나 지금까지 우리는 마음과 면역기능은 전혀 아무 상관도 없는 별개의 존재라고 생각해왔다. 그러나 실제로 인간의 육체와 마음은 하나의 개체라고 표현해도 좋을 정도로 서로 밀접하게 관련되어 있다. 따라서 매사를 좋은 방향으로 생각하는 그 자체가 효력이 극히 뛰어난 약이다. 인간은 누구나 자신의 인체내부에 그 어떤 제약회사에도 뒤지지 않는 훌륭한 제약공장 시스템을 갖추고 있기 때문이다. 플러스 발상을 하면 체내에 있는 제약공장은 순식간에 몸에 이로운 약을 만들어 낸다. 그리고 그 약은 인체를 괴롭히는 모든 질병을 물리친다. 그러나 자칫 잘못해서 마이너스 발상을 하게 되면 체내의 제약공장은 곧바로 몸에 해로운 약을 만들어낸다.

에너지가 어두우면 자기를 보는 눈이 어두워진다. 그러면 자신의 긍정적인 면보다는 단점이 크게 보이고 다른 사람에게 대해서도 마찬가지다. 그러나 인간은 얼마든지 이 안경의 필터를 밝은 색으로 바꿀 수 있다. 그 방법이 칭찬이다. 칭찬을 꼭 다른 사람에게서 들어야만 좋은 것은 아니다. 내가 먼저 나에게 칭찬을 해보자. 스스로 하는 칭찬은 나를 보는 마음의 안경을 더욱 밝게 해 준다. 자신을 인정하고 사랑할 줄 아는 사람이 다른 사람도 인정하고 사랑할 수 있다. 자신을 사랑하는 마음을 가질 수 없는 사람은 건강해 질 수 없다. 있는 그대로의 나의 모습을 사랑할 수 있는 사람만이 자신의 주인이 될 수 있는 것이다.

특히 말은 마음의 표현이다. 누군가에게 좋은 말을 들으면 기분이 좋아지고, 부정적인 말을 들으면 기분이 나빠진다. 일본에서 물의 결정을 사진으로 찍는 실험 보고에 따르면, 말을 종이에 적어 물에게 보여주거나 말을 들려주었을 때 어떤 말을 들려주느냐에 따라 물 결정의 모습이 너무나 대조적으로 달라지는 놀라운 결과를 보여준다.



사랑합니다

감사합니다

망할 놈

짜증나, 죽여버릴거야

사랑한다고 물에게 말을 해 주면 물은 육각수로 마치 보석처럼 빛난다. 그런데 욕을 하거나 짜증을 내면 물의 색깔도 칙칙하게 변하고, 모양도 고통스러운 듯 뒤틀린 흉한 형상으로 바뀐다. 물이 인간의 언어를 알아들은 것일까? 아니다. 인간의 마음은 에너지 파동을 만들어 낸다. 사랑하면 사랑이라는 정보가 담긴 에너지 파동을 만들어 내고 미워하면 미움이라는 정보가 담긴 에너지 파동을 만들어 낸다. 그 에너지 파동이 물에게 전달이 되면 물은 자기 성질이 없기 때문에 그대로 전사가 된다. 그래서 정보 그대로 물의 형상이 바뀌는 것이다. 여기서 우리가 알 수 있는 사실은 우리가 매 순간 선택하는 우리의 마음은 에너지 파동을 만들어 낸다는 것이다. 인체의 70% 이상이 물이고 뇌는 75% 이상이 물이라고 한다. 그래서 주변의 에너지 파동에 영향을 많이 받는다. 어둡고 공격적인 분위기 속에 있으면 자기도 모르게 마음이 긴장되고 위축된다. 그러나 밝고 따뜻한 분위기 속에 있으면 자신도 모르게 마음이 편해진다. 그래서 직장 내에 두뇌 우호적 문화를 만드는 것이 필요하다. 두뇌 우호적이고 평화로운 직장문화를 만드는 방법 중의 하나가 사랑주기이다. 사랑주기는 서로에게 사랑의 에너지를 전달하고 표현하는 방법이다. 제 2의 두뇌라고 하는 손을 통해 상대방의 몸에 사랑의 에너지를 전달해 줄 때 서로 교류하면서 행복과 존중감을 체험한다. 에너지는 똑같은 주파수에 공명한다. 칭찬에 담긴 긍정의 파장과 사랑이 담긴 따뜻한 마음씨는 자신의 몸과 마음을 갉아먹는 부정적인 감정을 해소하고 자신과 타인에 대한 관심을 갖게 하고 긍정적인 사고방식을 키워준다.

## 5. 맺는 말

인간에게는 서로 교류하고 하나 되고자 하는 본능이 있다. 내가 누군가를 지배하는 방법에 의해서 하나가 되는 것이 아니고 좋은 마음으로 하나 될 때 즉 화합이 될 때 인간은 기쁨을 느낀다. 수많은 인간관계 속에서 서로 소통이 잘 되면 기쁨뿐만 아니라 함께 성장해 나가게 된다. 21C 인재는 커뮤니케이션을 잘하는 사람, 인간관계를 잘 이끌어 가는 사람, 네트워크를 잘하는 사람이 될 것이다.

누구에게나 뇌가 있고 그 뇌에는 무한한 잠재력이 있다. 나의 바램을 현실로 만들어 낼 수 있는 힘이다. 이 힘이 두뇌의 힘이다. 최고의 두뇌의 힘은 행복을 창조하

는 힘이다. 내가 행복하고 그럼으로써 모두가 행복해지는 꿈이 이 두뇌의 힘을 키우는 시작이다. 모두가 두뇌의 힘을 사용한다면 우리 모두의 행복을 우리는 창조할 수 있다.

자신을 리드할 수 없다면 자신이 소속한 집단과 조직을 리드할 수 없다. 건강하고 행복하고 평화로움을 선택할 수 있는 힘이 있는 사람, 그 선택을 더불어 나눌 수 있는 사람이 몸과 마음의 주인으로서 가장 자유롭고 당당하게 자신의 인생을 사는 행복한 사람일 것이다.

#### <참고도서>

신희섭·이승헌(2006). 뇌를 알면 행복이 보인다. 서울:한문화.

에모토 마사루(2004). 물은 답을 알고 있다<sup>1,2</sup>. 서울:나무심은 사람.

이승헌(2004). 5분 기체조. 서울:한문화.