

# 파동을 알면 삶이 행복해진다

## -비밀 속의 비밀

| 해인 정덕영 살맛터 맘힘 연구소 |

원하는 일을 이루어 낼 느낌의 힘을 파동학적 관점에서 이야기 합니다(편집자 주). \_\_\_\_\_

사람은 누구나 행복하길 원한다. 대부분의 사람들은 그저 그렇게 산다. 왜 그런 것일까? 1) 현실이 원하는 대로 이루어지지 초기 때문이다. 즉, 대다수의 사람들은 자신의 기대치에 밑도는 현실 속에 있기 때문이다. 2) 게다가 자신의 끊임없는 노력에도 불구하고 이러한 상황이 지속적으로 반복되는 것이다. 이럴 때 사람들은 팔자니, 업이니 하면서 운명적인 탓으로 돌리곤 한다. 어쨌든 사람들이 불행하다고 느끼는 이유는 이 두 가지 범주를 벗어 나지 않을 것이다. 어떻게 하면 이 문제로부터 자유로워지고 행복해질 수가 있을까? 어떻게 하면 내가 원하는 것을 이루고 이러한 상태를 지속적으로 유지해 갈 수 있을까?

설사 원하는 대로 이루어지지 않았을 지라도 감정적으로 좀더 편안해질 수 있다면? 분명 삶의 행복지수는 높일 수 있다.

## 비밀1. 삶이란 사람이 외부의 변화에 대해서 반응하는 방식의 총체적인 흐름이다

모든 생물체는 외부의 자극에 대해서 반응을 한다. 자극이란 본래 “생물의 세포·기관 등에 어떤 반응을 일으키게 하는 원인”을 뜻하는데, 사람에게 적용시켜 보면 자극이란 “사람의 생각, 감정, 말의 표현, 몸의 행동 등을 변화시키는 외부의 변화 요인-사건”이라고 할 수 있다. 이러한 사건에 대한 대응인 반응의 방식도 자기가 의도적으로 선택하는 주도적인 선택반응과 자신의 의도와는 상관없이 무의식적으로 나타나는 대응적인 자동반응이 있다. 이러한 반응 중 관심의 대상은 “습관적으로 나타나는 자동반응”이며, 특히 삶의 방향과 부적합한 방향으로 나타나는 불창조적인 자동반응이 문제가 된다.

사람은 생각과 감정으로 구성된 마음(혼)과 자신의 마음을 표현하고(말), 행동하는(동작) 몸(백)으로 이루어져 있다. 다시 말해서 사람은 감각기관을 통하여 외부로부터 정보를 받아들이고 이것을 자기만의 방식으로 인식하게 되는데, 이 인식과정은 생각과 감정으로 나타난다. 또한 인식내용에 따라서 외부적으로 대응하게 되는데, 이것이 말의 표현과 몸의 행동이다. 사람은 자신의 생각을 말로 표현하고 행동함으로써 삶을 살게 되는데, 생각에는 감정이 강하게 작용하는 힘있는 생각과 감정이 약하게 작용하는 힘없는 생각이 있다. 힘있는 생각은 힘없는 생각보다 외부로 표현하고 행동화하는 것이 훨씬 쉽다.

이렇게 보면 감정이란 것이 모든 현상의 핵심임을 알 수 있다. 우리는 감정을 조절함으로써 원하는 방향으로 자신의 삶을 끌고 갈 수 있다.

이러한 자극과 반응의 구조를 이해하고 반응을 좀더 적극적으로 관찰하고 다루어 의도적으로 삶을 설계하고, 삶의 노예(The Leadee)에서 삶의 주인(The Leader)으로 변화하자는 것이 살맛터의 반응관찰법이다.

“사건(자극)은 다룰 수 없어도(내것이 아니어서 내가 통제할 수 없기에) 그것에 대한 반응(내가 만든 것이어서 내가 통제할 수 있기에)은 다룰 수 있다. 반응을 다루면 사건도 다룰 수 있다.”

## 비밀2. 사람의 몸과 마음은 파동장을 형성하고 이것을 통해서 하나로 연결된다

사람이라고 하는 물리적 실체를 규명하기 위해서는 먼저 물리현상을 규명한 연구의 결과를 살펴볼 필요가 있다. 물질계의 구성과 운용원리는 고전물리학과 현대물리학으로 나누어 살펴 볼 수 있는데, 전자는 물질의 기초 단위인 입자(粒子)라고 하는 원자 이상의 세계에서 살펴본 드러난 물리현상을 뜻하고, 후자는 에너지의 기 단위인 양자(量子)라고 하는 새로운 개념으로 원자 이하의 세계인 소립자의 현상을 살펴본 숨겨진 물리현상을 의미한다. 특히 양자 물리학에서는 모든 물리현상은 고정된 실체로서의 입자적인 성향과 불확실-가능성의 파동적인 성향을 동전의 양면처럼 동시에 가지고 있다고 하는 입자·파동 상보설을 주장하게 된다.

이러한 두 가지 관점을 정리해 보면 물질현상을 규명하기 위한

몸과 마음과 파동의 원리

|                | 입자의 세계  | 파동의 세계  | 비고  |
|----------------|---|---|---|
| <b>몸</b>       | 원자 이상의 분자, 세포, 기관, 장부, 인체 전체  | 원자 내부의 구성요소들이 만들어내는 생체전자기파 현상 (양성자와 전자의 회전 마찰 에너지, 생체전자기장, 생체에너지장, 생명장)                           |   |
| <b>마음</b>      | 방향성을 가진 고착된 생각(입자화/의식화 된 생각 = 신념 / 믿음 / 자동사고)   | 입자화된 생각이 만들어 내는 사고장 (신념에너지장) 및 이에 대한 집착과 저항의 감정장 (감정에너지장)   |   |
| <b>물리학의 관점</b> | 고전물리학<br>원자와 그 이상의 입자세계에 관련된 거시물리학  | 양자물리학<br>전자와 그 이하의 소립자 세계에 관련된 미시물리학  |   |
| <b>운동법칙</b>    | 뉴턴의 운동법칙: 현 상태를 유지하려는 관성의 법칙(게으름의 법칙)과 그것을 변화시키는 힘의 법칙(사건과 자극의 법칙), 그리고 주어진 힘에 대한 반응의 과정인 작용과 반작용의 법칙(자극과 반응의 법칙)이 만유인력의 중력장 속에서 존재 | 드브로이 물질파의 운동성을 나타낸 슈뢰딩거의 파동함수와 이에 대한 확률해석(불확정성) 및 파동수축 현상의식의 선택이 <b>전자기장(전기장과 자기장이 통합) 속에서 존재</b> | 전자기장과 중력장이 통합되면 통일장이 된다. 이것은 입자와 파동이 공존하는 입자파동상보설의 또 다른 의미이다. |
|                | 드러난 거시세계  | 드러나지 않은 미시세계  |   |
| <b>변화에 적응</b>  | 둔감  | 매우 민감   |   |
|                | 입자와 파동의 상보성에 의하여 입자와 파동은 한 몸이다.   |   | 몸과 마음은 하나인 실체의 두 가지 측면이다.                                     |

물리학자들의 연구는 원자라고 하는 고정된 실체인 입자가 뉴턴의 세 가지 운동법칙에 의해서 운용되는 예측가능한 거시세계(원자이상의 세계)의 물리현상과 원자구성입자인 소립자(素粒子) 특히, 전자가 파동함수의 틀 안에서 불확정성과 의식의 선택이라는 운동법칙(?)에 의해 운용되는 예측불가능한 미시세계(원자 이하의 세계)의 물리현상이라는 두 가지 흐름으로 정리된다. 즉, 세상은 무한한 가능성을 지닌 예측불가능한 파동의 세계이면서 동시에 경험되었거나 경험될 수 있는 고정된 입자의 세계라는 것이다. 이러한 물리현상은 사람에게도 그대로 적용되며 이를 요약하면 다음의 도표로 정리된다.

### 비밀3. 무엇인가가 실재해서 느끼게 되는가? 내가 느끼기 때문에 실재하는 것인가?

실재의 현실을 이해하려면 먼저 존재의 양상에 대해 이해를 해야한다. 현실이라고 느끼는 물질계의 모든 존재(물)는 몇가지의 공통적인 특성을 가지고 있다.

분리된 덩어리의 형태를 가진다.

그리고 각각의 덩어리는 서로서로 접촉하면서 접점을 만든다.

모든 존재(물)는 고유한 이름을 가지고 있으며 그 이름 속에는 고유한 속성-존재의 목적이 함축되어 있다.

그리고 각각의 존재(물)와 이들이 공유하는 현실공간은 시간과 공간(부피)의 제약을 받으며, 일정한 여건에 도달해야만 상태가 변화하는 임계량의 법칙 속에서 움직이고 있다. 임계량이란, 상태의 변화를 가져오기 위해서 필요한 최소한 물리적 요구량을 의미한다.

우리는 이러한 존재물들이 “있다”는 것을 알아차림(지각함, 느낌)으로써 현실이라는 것이 실재한다고 믿고 있다. 과연 무엇인가가 실재(있음)해서 느끼는가? 아니면 내가 느껴서 실재하는가? 생리적인 차원에서 살펴보면, 현실을 알아차리는 것은 감각기관을 통해서 외부의 정보를 받아들이고 이것을 뇌에서 다시 번역해 주는 전기적인 신호의 변환일 뿐이다. 다시말해서 감각기관이 없거나 번역기구가 없다면 우리는 현실이 실재한다고 절대로 느낄 수가 없는 것이다. 지금 당장 손에 볼펜을 잡아보자. 그러면 손에 무엇인가 느낌이 있을 것이다. 이러한 현상은 손의 촉감세포가 볼펜의 정보를 받아서 전기적인 신호로 변환하여 뇌에 보내고, 뇌가 다시 번역해준 것을 느끼는 것일 뿐이다. 만일 당신의 손이 마비된 상태에서 아무런 소리도 없이 살짝 당신의 손에 대었다면 당신은 그것이 존재한다고 느낄수 있는가? 아니다. 절대 아니다. 그것은 당신에게 아무런 의미가 없는 것이다. 이것이 실재의 허구성이며 착각의 현실론인 것이다.

이러한 현상은 감정을 지각하는 데에도 적용할 수 있다. 누군가가 나를 힘들게 한다는 것은 그가 있어서 내가 힘든 것이 아니라 내가 힘들어서 그러한 그가 있는 것이다. 현재 처해있는 상황이 나를 괴롭히는 것이 아니라, 내가 괴롭게 느끼기 때문에 그러한 상황이 나한테 존재하는 것이다.

또한 실재라고 하는 것은 그것을 바라보는(5감각을 통해서) 관찰자의 관점에 따라서 다양한 형태의 실재로 드러나게 된다. 다시말하면, 실재는 지각되지 않는 한 존재하지 않는다. 즉, 내가 주의를 기울이는 만큼 세상은 내게 다가온다. 이것이 주의만큼의 세상론이고 실재의 가변성이다. “지금 당신의 엉덩이를 느껴보라.” 엉덩이의 촉감이 느껴질

것이다. 그런데 그전에는 이것을 느꼈는가? 당신의 주의를 변함으로써 당신에게 새로운 세상이 열린 것이다. 주의만큼의 세상을 양자론 관점으로 설명하면 다음과 같다. 의식의 선택(영딩이에 주의를 모음)이 확률해석에 의해 영딩이라는 장소가 결정되고, 파동수축에 의해서 영딩이의 촉감이라는 현상이 나타나는 것이다(자세한 내용은 지금여기 2006. 5/6월호 “사람의 생명현상을 어떻게 볼까(정덕영)” 참조).

위에서 살펴 본 내용을 정리하면 1) 현실의 존재(물)는 덩어리, 이름, 점점의 공통적인 특성을 가지면서 임계량이라는 물리법칙에 구속되어 드러난다. 2) 그런데 그 현실이 실재한다는 것은 착각이며, 있어서 느끼는 것이 아니라 내가 그렇게 느끼기 때문에 존재하는 것이다. 3) 또한 세상은 내가 주의를 기울이는 만큼 내게 문을 열어 주고, 주의의 양태만큼 다양한 모습으로 다가온다. 이러한 몇 가지의 이해는 불편한 현실을 개선하여 새로운 현실로 변화(창조)시킬 수도 있고, 불편한 나의 습관적인 반응패턴을 다룰 수 있는(소멸) 논리적인 근거를 제공한다. 이것을 현실적인 문제에 적용하고자 하는 것이 살맛터의 창조/소멸의 원리인 것이다.

#### 비밀4. 집착과 저항이 사라지면 무한한 가능성의 파동상태가 된다

드러난 세계-실재한다고 느끼는 현실에 대한 이해인 고전물리학의 관점을 살펴보면 고착·고정된 입자는 뉴턴의 세 가지 운동법칙을 따른다고 한다. 제1법칙은 고착·고정된 입자의 상태를 그대로 표현한 것으로 변화를 싫어하고 현 상태를 유지하려 하는 게으름의 법칙(관성의

법칙)이다. 이것은 현실을 변화시키는 것 자체의 어려움을 극명하게 드러내준다. 그러나 제2법칙을 통해서 우리는 변화의 가능성에 대한 해답을 얻을 수 있다. 이것은 변화를 시킬 수 있는 힘에 관한 법칙(힘과 가속도의 법칙)으로 여기서 힘이란 에너지를 의미한다. 이 에너지가 임계량에 도달하게 되면 기존의 상태를 유지하려는 게으름의 관성은 깨지고, 현실세계는 새로운 실재를 드러내준다. 이 에너지에 관한 탐구가 숨겨진 세계에 대한 이해이며, 이것이 바로 양자물리학인 것이다.

이러한 이해는 천체물리학의 우주 탄생이론인 블랙홀과 빅뱅, 화이트홀의 이론과도 잘 맞는다. 드러난 세계-즉, 현상계는 화이트홀에서 나오는 세계로 덩어리가 커지고(부피가 커짐) 그러면 그럴수록 에너지는 줄어들게 된다. 이러한 상태가 계속 진행되면 에너지가 제로인 상태에 도달하게 되고, 이렇게 되면 우주는 성장을 멈추고 역으로 덩어리가 작아지면서 에너지가 증가하는 방향으로 진행하게 되는데, 이것이 블랙홀로 들어가는 과정이다. 이러한 상태가 지속되면 덩어리는 사라지고 즉, 실재하지 않으면서 에너지는 무한대가 되는 영점(특이점)상태가 되는데, 이때 빅뱅이 일어나면서 큰 변화가 시작되고, 새로운 실재의 세계가 화이트홀에서 나오기 시작한다. 여기서 영점상태는 예측할 수 없는 무한한 가능성을 가진 파동상태(가능성의 파동)를 의미하며 정렬되지 않은 카오스(혼동, chaos, 해매는 혼란의 상태와 구분)의 상태인 것이다. 그리고 블랙홀로 진입하는 과정과 화이트홀에서 나오는 과정은 방향이 반대인 입자상태의 세계를 의미하며 이러한 “존재(블랙홀 진입)-비존재(영점=빅뱅)-존재(화이트홀 나옴)-”의 과정”을 우주는 끊임없이 되풀이 하고 있는 것이다.

이러한 상태는 사람에게도 그대로 적용된다. 사람의 모든 활동은 감정에 의해서 이루어지는데 사실 감정은 에너지의 흐름을 뇌가 번역해주는 것이다. 신체에너지의 흐름이 깨지면 부조화상태가 발생하고 이러한 상태에 대한 경고장이 바로 부정적인 정서이고 불쾌한 것이다. 신체 에너지의 흐름이 조화로우면 잘하고 있다고 칭찬의 메시지를 주는데 이렇게 되면 기분이 좋아지면서 긍정적인 정서상태에 있게 되는 것이다. 이것은 어쩌면 파동장으로 연결된 전체 우주에서 나의 상태에 공명해서 보내주는 길잡이 신호일 수도 있다. 전체 우주의 조화로우름을 깨지 않게 하려는...

그런데 사람은 누구나 과거의 억울함을 가지고 있으며, 미래에 그러한 억울함을 경험하는 것에 대한 두려움으로 현재에서 일정상태에 집착하거나 저항하면서 살아간다. 정도의 차이가 있을 뿐이다. 집착과 저항은 좋아함과 싫어함이 극단을 향해 진행하는 현상으로 이것은 방향이 반대일 뿐 어떠한 상태에 깊이 고착된 것을 의미하며 뉴턴의 제1법칙인 게으름의 법칙 속에 빠져 있는 것을 의미한다. 그러나 제2법칙과 우주의 탄생과정에서 살펴본 것처럼 변화를 시키고자 하는 힘이 지속적으로 영향을 미치게 되는데, 이러한 현상은 나(집착과 저항 속에 고착되어 있음)와 외부(변화를 시키려는 자극)의 관계를 부정합 상태로 만들면서 부정적인 정서(불창조적인 에너지)가 발생한다. 이것은 인생무상(人生無常-삶에서 영원한 것은 없다. 항상 변화한다)에서 오는 허무감이나, 미지에서 오는 새로운 변화에 대한 두려움으로 표현할 수도 있다. 또한 집착과 저항은 어느 한쪽에 의식이 붙잡혀(고착되어) 있는 입자의 상태이기 때문에 창조적인 변화 자체에 대한 본질적인 저항을 가지고 있다(제1법칙). 우리는 창조 즉, 새로운 변화는 에너지 밀도가

### 현실 창조 과정

| 생각(의식)의 차원           | 감정의 차원          | 에너지 차원    | 몸(말과 행동)의 차원 | 현실의 차원         |
|----------------------|-----------------|-----------|--------------|----------------|
| 이루고자 하는 것/창조의 대상을 선택 | 긍정적 정서 (반아들임)   | 창조에너지 증가  | 실행력 강화       | 실현 -변화와 새로운 창조 |
|                      | 부정적 정서 (집착과 저항) | 주창조에너지 증가 | 실행력 약화       | 실현되지 않음        |

긍정적 정서에 많이 노출되면 선택이 곧 창조가 되지만(저절로 쉽게), 부정적 정서에 많이 노출되면 창조를 하는 것이 매우 힘들거나 불가능하다(역지로 힘들게).

### 창조-소멸의 순환 과정

|             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 블랙홀로 들어가기   | 영점(특이점)=비빙   | 화이트홀에서 나오기  |
| 소멸과정        | 정지           | 창조과정        |
| 또 다른 창조를 준비 | 정지           | 또 다른 소멸을 준비 |
| 덩어리 작아짐     | 덩어리 없음(비존재)  | 덩어리 커짐      |
| 에너지 증가      | 에너지 무한대      | 에너지 감소      |
| 저항상태        | 중성의식         | 집착상태        |
| 경험의 입자상태(-) | 가능성의 파동상태(0) | 경험의 입자상태(+) |

극대화되는 영점(특이점, 가능성의 파동)상태에서 나타난다는 것을 살펴보았다. 사람에게 있어서는 감정이 에너지이므로 의식이 어느 한 에 고착 으로 인하여 나타나는 부정적인 정서를 해방시키면, 집착과 저항이 사라지면서 고착된 의식은 방향성이 사라진 가능성의 파동상태가 된다. 이것이 영점상태 의식(중성의식)이며, 이 상태에서는 긍정적이고 자유로운 정서상태가 극대화 되면서 새로운 변화를 일으킬 수 있는 창조적인 에너지로 재충전된다(제2법칙-변화를 주는 힘의 법칙).

## 비밀5. 부정적인 정서(감정)는 신체에너지의 혼란상태이다

위에서 살펴 본 집착과 저항에 따른 부정적인 정서(감정)의 문제를 어떻게 해결할 것인가? 정서 혹은 감정이란 “느끼어 움직이는 마음 속의 기분(氣分) 또는 쾌, 불쾌, 기쁨, 슬픔, 노여움 따위의 심리현상”으로 강약의 정도에 의해서 에너지(변화시키는 힘)의 세기를 결정하며, 긍정과 부정의 방향성에 의해서 선택된 창조행위의 실행과 불실행을 결정한다. 여기서 기분(氣分)이란 기의 분포상태를 의미하는데, 다시 말하면 인체의 에너지가 분포되어 있는 상태를 의미한다.

이러한 기의 분포는 심리적인 현상과 한몸으로 움직이게 된다. 현실이 기대치를 넘어서게 되면 심리적으로 만족하게 되며, 이것은 외부로부터 에너지가 흘러 들어와 생체에너지가 더욱 활성화되고 에너지의 순환이 가속화되면서 몸 전체에 에너지가 고루 분포되어 기의 분포가 조화롭게 된다. 이러한 상태를 “기분이 좋다”라고 표현한다. 한편 현실이 기대치에 미치지 못하게 되면 심리적으로 불만족하게 되고, 이것을 채우기 위해서 나로부터 외부로 에너지가 흘러 나가면서 내부의 에너지는 고갈된다. 이렇게 되면 기의 분포가 한 에 편중된(기의 분포가 나쁜) 현상이 발생하고 이런 상태를 “기분이 나쁘다”라고 표현한다. 즉, 감정은 내부 에너지의 흐름인 기의 순환작용을 뇌에서 번역해주는 신호로 이해할 수 있는 것이다. 이렇게 본다면 부정적인 정서(감정)는 신체에너지의 혼란 상태이며, 이러한 혼란상태를 바로 잡으면 부정적인 정서(감정)는 한 순간에 해결할 수 있는 것이다.

이러한 접근에 아주 단순하면서 강력한 해결책을 제시한 기법이 있어서 소개하고자 한다. 이 기법은 필자가 그간 직접 창조하거나

경험한 기법 중에서 최선의 대안이라고 결론을 내렸고, 3개월간 임상한 결과 경이적인 결과(강박증, 과잉행동증)를 얻었으며, 미국 및 국내에서 뛰어난 임상사례를 가지고 있는 EFT(Emotional Freedom Techniques)라는 기법이다.

EFT는 게리크 크랙에 의해서 개발되었고, 로저 칼라한 박사의 TFT(Thought Field Therapy)를 감정차원으로 접근해서 더욱 쉽고 간단하게 특히, 감정형인 한국사람들에게는 아주 적합하게 업그레이드한 강력한 감정장 정화기법이다.

EFT는 NLP적인 언어-신경회로 구조를 이용하여 간단한 자기 선언문과 EMDR의 안구운동을 통해서 뇌신경회로를 바로잡고 경락의 13개의 경혈점을 두드림으로 에너지의 흐름을 일순간(3분이내)에 조정해 버린다. 따라서 1) 전문가가 아니라도 누구든지 배워서 즉시 사용할 수 있으며, 2) 어떠한 상황이라도 현장에서 즉시 적용할 수 있고, 3) 심리치료에서 가장 핵심적인 심리적 역전 현상을 간단하고 강력하게 해결한다.

심리적 역전현상이란 감정문제 치료에 처음으로 경락을 이용한 닥터 존 다이아몬드가 소개한 개념을 뒤에 로저 칼라한이 만든 용어로 AK(Applied Kinesiology, 응용근신경학)에서 발견된 개념이다. 근육테스트를 할 때 원하는 상태에 대해서 일반적으로 힘이 세지는 것이 정상인데 심리적으로 역전된 경우는 힘이 빠져 버린다. 이러한 경우는 치료에 있어서 효과를 보지 못하게 된다. 심리적 역전은 경락 시스템의 극성 역전과 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 건전지를 거꾸로 끼워 넣은 것과 같은 현상인 것이다. 다시 말하면 내부 에너지 흐름의 방향이 거꾸로 되거나 경우에 따라 막히는 것이 원인일 수 있다는 것이다. 예를

들어, 의식적으로 체중을 줄여야겠다고 생각하는 사람도 때때로, “만약에 내가 체중을 줄이면 그에 따라 내 의상을 바꿔야 하는데 이 때문에 많은 돈이 들 것이다.”라는 무의식적인 장애를 가질 수 있다. 이 사람은 체중을 줄이는 것에 대해 심리적으로 역전이 되어 있는 사람이다. 그리고 이런 사람은 대부분 체중을 줄이는데 실패하고 만다. 부정적이고 자기파괴적인 행동을 하거나 자기비판적인 태도를 취하는 사람은 대부분 심리적으로 역전이 되어있다. 특히 우울증, 중독, 퇴행성 질병을 겪는 사람은 만성적으로 심리적 역전 상태에 있으며, 패배적인 생각을 많이 하면 할수록 심리적으로 역전되는 경향이 강하다.

EFT를 적용한 공식사를 소개하면 다음과 같다.

- 고통 경감, 분노, 중독증, 체중 감소, 걱정, 트라우마, 우울증, 두려움 & 공포증, 알레르기, 호흡곤란, 혈압, 인간관계 문제, 여성 문제, 어린이 문제 등 드러난 모든 문제에 적용이 가능
- 데이브의 물 공포, 베트남 전쟁 증후군, 대중 앞에서의 연설에 대한 두려움, 천식, 성폭행 상처 치유, 불안감과 손톱 물어 뜯기, 거미 공포증, 커피중독, 알콜중독, 슬픔, 바늘 공포증, 피넛 중독증, 신체의 통증, 아래 허리의 통증, 죄책감과 불면증, 변비, 몸에 대한 부끄러움, 루푸스, 귀양성 대장염, 공황발작, 엘리베이터 공포증 등.

EFT의 기본과정을 요약하면 다음과 같다.

▶ 심리적 역전 해소 단계

다루고자 하는 문제를 간단하게 표현할 수 있는 연상어구로 준비하고,

가슴 위 의 압통점을 찾아 문지르면서 다음의 문장에다 연상어구를 삽입하여 3회를 선언한다.

“비록 나는 \_\_\_\_\_ 하지만(이 있지만) 나 자신을 깊이 그리고 완전하게 받아 들인다.”

예) 비록 나는 머리가 아프지만, 나 자신을...

▶ 연속두드리기

연상어구를 말하면서 다음의 타점을 검지와 중지 두 손가락으로 7회 정도 두드린다.

(1) 머리 5타점

- 눈썹시작(인당 좌우측, 찬죽, 족태양방광경)
- 눈꼬리(눈이 귀 으로 끝나는 부위, 동자료, 족소양담경)
- 눈밑(광대뼈 돌출부위, 승읍, 족양명위경)
- 코밑(코와 윗 입술 사이, 수구, 독맥)
- 입술아래(아랫 입술과 턱 사이, 승장, 임맥)

(2) 몸통 3타점

- 쇠골밑(목에서 가슴으로 이어지는 부위의 움푹들어간 곳(넥타이 매듭이 위치하는 곳)에서 밑으로 2.5cm 좌우로 2.5cm부위, 쇠골시작 아래부위, 수부, 족소음신경)
- 겨드랑이(젖꼭지에서 수평으로 옆구리와 만나는 곳, 대포, 족태음비경)
- 명치옆(젖꼭지에서 수직으로 내렸을 때 만나는 갈비뼈 끝, 기문, 족궤음간경)

### (3) 손 5타점

(손등이 보이게 손을 놓았을 때, 손톱 부위의 몸 중심쪽 측면)

- 엄지(소상, 수태음폐경)
- 검지(상양, 수양명대장경)
- 중지(중충, 수궐음심포경)
- 약지(관충, 수소양삼 경)
- 소지(소충, 수소음심경)

#### ▶ 손등두드리기

전역타점(주먹을 쥐고 손등을 볼 때, 소지와 약지 관절 사이에서 손목으로 1cm 이동하면 움푹 들어간 부분이 있음)을 계속 두드리면서 다음의 동작을 한다.

- ① 눈을 감는다.
- ② 눈을 뜬다.
- ③ 머리를 움직이지 않은 채 눈동자만 움직여서 최대한 오른쪽 아래를 본다.
- ④ 머리를 움직이지 않은 채 눈동자만 움직여서 최대한 왼쪽 아래를 본다.
- ⑤ 머리를 움직이지 않은 채 눈동자를 시계방향으로 돌린다.
- ⑥ 머리를 움직이지 않은 채 눈동자를 반시계방향으로 돌린다.
- ⑦ 약 2초간 허밍(콧노래)을 한다
- ⑧ 1에서 5까지 숫자를 빠르게 센다.
- ⑨ 약 2초간 허밍(콧노래)을 한다

## ▶ 연속두드리기 반복

앞의 연속두드리기를 다시 한번 반복한다.

### 비밀6. 기분 좋은 생각은 기분 좋은 현실을 끌어온다

최근에 “The Secret”이라는 책과 영화가 유행하고 있다. 원하는 것을 끌어오는 비밀에 관한 내용인 이 책은 이와 유사한 수많은 서적을 제끼고 출판업계의 신화를 만들어 내고 있다. 이 책과 영화자체가 비밀을 적용해서 만들어졌고 불과 7주만에 미국전역을 다니며 120시간 분량의 동영상을 촬영한 것 자체가 기적 같은 이 책과 영화는 ‘시크릿’을 사용하여 성공한 25명의 실존 인물을 등장시켜 비밀의 현실적 재현가능성과 신뢰도를 높혔고, 기존의 유사한 접근들을 체계적으로 잘 정리를 하여 그 내용 또한 잘 기획된 한편의 드라마처럼 느껴졌다. “The Secret”의 골자는 다음과 같다.

“나는 내 생각의 주인이다. 나는 오직 좋은 생각만 하겠다. 좋은 생각은 강력하지만, 부정적인 생각은 약하다. 기분이 좋으면 좋은 생각을 하고 있는 것이고 좋은 일을 더 많이 끌어 당기고 있는 것이다. 나는 기분전환 도우미를 미리 준비하고 항상 활용한다. 좋은 생각에 사랑이 더해지면 끌어당김의 법칙(The Law of Attraction)에 저항할 수 없는 힘이 생긴다.”

끌어당김의 법칙은 파동의 공명현상을 의미하고 기분 좋은 현실을 끌어 당기려면 당연히 기분 좋은 생각과 느낌속에 있어야 한다. 그런데 이러한 상태를 유지하는 것이 결코 쉬운 것이 아니다. 게다가 대부분의 사람들은 회피하고 싫어하는 습관에 중독되어 있다.

경제적으로 어려운 것이 싫어!  
커피중독으로부터 벗어나고 싶어!  
상처받는 것이 싫어!

싫어하고 회피하기 때문에 그것이 더욱 달라 붙게 된다. 왜냐하면 싫어하고 회피하고자 하는 바로 그것에 주의가 모아져서 거부하는 그 상황을 끌어오기 때문이다. 그래서 시크릿을 적용하면 원하는 좋은 것만을 생각하고 그것이 이루어진 상태를 느끼라고 한다. 그런데 문제는 이미 습관화 중독이 되어 있는 “싫어 상태”를 떼어내는 것이 결코 쉬운 것이 아니라는 것이다. 왜냐하면 제1법칙인 게임의 관성이 작용하기 때문이다. 변화는 집착과 저항이 사라진 중성의식 즉, 가능성의 파동상태에서 이루어지는데, 가능성의 파동상태로 진입하는 방법이 제시되지 않은 것이다. 또한 원하는 상태가 이루어지기 위해서는 오직 원함만 생각하고 임계량에 도달할 때까지 그 상태를 유지해야 하는데, 수시로 올라오는 집착과 저항의 부정적인 정서를 처리하는 방법이 제시되지 않은 것이다. 이러한 시크릿의 한계를 해결하는 대안으로 그리고 시크릿이 왜 이루어지는지에 대한 원리적인 이해를 돕기 위해서 필자는 비밀1에서 비밀5까지를 제시하고 부제를 “비밀 속의 비밀”이라 한 것이다.

지금까지 파동과 의식과학적인 관점에서 창조의 원리를 살펴보았다. 이 접근은 사람을 영.혼.백으로 보았을 때 혼(마음-생각과 감정)과 백(몸-말과 행동)의 관점에 한정해서 살펴 본 것이다. 혼백의 상위차원으로서 영에 대한 부분은 제외한 것이다. 그러나 창조-소멸의 순환인 존재계의 한계로부터 완전히 자유로워지는 접근도 살펴볼 필요가 있다. 또한 혼백의 존재는 비존재의 영향을 많이 받고 있으며 이것을

필자는 합일포스 (atonement force), 분리 포스(isolation force)의 두 가지 힘으로 보는 데, 이 두 가지 포스는 혼백의 존재보다 상위차원이기 때문에 차원이론상 혼백의 존재가 포스를 통제하는 것은 불가능하다. 이를 해결하기 위해서는 혼백의 상위차원인 영적인 접근과 방법이 필요하다. 이에 대한 논의는 화두로 남겨두고 다음 기회에 나누고자 한다.

*비밀 속의 비밀의 원리를 이해하시고 삶에 적용하시어 여러분의 삶을  
살맛나는 터전으로 가꾸시길 기도 드립니다.*

*하나님의 사랑 속에서 당신께 감사를 드리고*

*하나님의 축복 속에서 당신을 찬양합니다.*

(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **헤인 정덕영** | 성균관대 통계학과 졸업, 고려대 대학원 행정학과 졸업, 유니시스 코리아 근무.  
아뵤타 마스터이며 성문분석가, 파동음악 '살맛터의 파동음악, '위싱볼텍스' 등을 제작. 현재 살맛터  
건강 미인 대표.