

문제의 원인과 그 치유법을 찾아내는 AK

| 대니얼 J. 베너 | 진선 '지금여기' 번역위원 옮김 |

우리 심신에 기록된 과거의 경험이 현재 마주하는 상황과 연결되며 근육의 힘을 강하게 하기도 하고 약하게 하기도 한다는 원리에 기초한 AK는 자신을 깊이 들여다보는 도구가 됩니다(편집자 주).



지혜가 있는 곳에서 우리는 지식에 빠져버렸고
지식이 있는 곳에서 우리는 정보에 빠져버렸다

- T.S. 엘리엇(T.S. Eliot)

응용 생체정보반사학(AK)은 카이로프랙터(척추교정지압요법전문가) 조지 굿허트(George Goodheart)에 의해 개발되었다. 응용 생체정보반사학(AK)은 일부 근육들이 내장기관의 상태를 반영한다는 원칙에 근거를 두고 있으며 동일한 침술의 경락을 공유하고 있다. 어떤 근육계통이 약해졌다면, 그것은 그와 관련된 신체 일부의 에너지가 재조정 되어야 할 필요가 있기 때문이다. 그러므로 내장기관의 상태는 근육의 긴장과 강도, 그리고 특정 근육들 사이의 힘의 균형을 통하여 평가될 수 있다.

응용 생체정보반사학(AK)에서 사용하는 부조화 치료방법은, 몸 가까이 손을 대고 움직이면서 침점과 경락을 만지고 마사지하는 것이다. 응용 생체정보반사학(AK)을 사용하는 카이로프랙터는 척추 조정도 추천하고 있다.

이와 유사한 기법들이 의식, 무의식적인 감정의 부조화를 감지하는 데에 사용될 수 있다. 이것은 정신과 의사인 존 다이아몬드(John Diamond 1996)에 의해 개발되었는데, 일괄적으로 행동 운동생리학(Behavioral Kinesiology)이라고 알려져 있다. 검사자는 내담자의 “기본 힘의 강도”(아래에 묘사되어 있음)를 정한 다음 질문을 하게 되는데, 그 질문에 대하여 불안감을 느낀다면 내담자의 팔 힘은 약해질 것이다. 이것은 신체, 심리적 상태에 대하여 즉각적 반응을 보이는 생체에너지적 바로미터이다.

당신도 직접 이 방법을 시도해 볼 수 있다. 팔을 양 옆으로 벌리고

바닥과 평행이 되게 한다. 친구로 하여금 당신의 손목을 아래로 누르게 해서(강하게, 그러나 자세를 “흐트릴 만큼” 강하게 하지는 말 것) 아래로 미는 힘에 저항하는 당신의 기본 힘의 강도를 정하도록 테스트하게 한다. 예를 들어, 고요한 상태에서 슬픈 느낌이 드는 상황을 떠올려 본다(친구에게는 지금 당신이 무엇을 하고 있는지 말하지 말 것, 그렇게 해야 당신 친구의 예상에 따라 팔을 누르는 강도가 세거나 약해지지 않게 될 것이다). 당신이 슬픔에 집중하고 있는 동안, 친구가 두 번째로 누를 때 근육 강도에 차이가 나는지 기록해 둔다. 그런 다음 잠시 팔을 쉬게 하고 나서, 당신을 행복하게 하는 것을 생각하고 있는 동안 친구로 하여금 다시 한 번 당신의 손목을 누르도록 한다. 팔에서 느껴지는 힘의 강도를 기록해 둔다. (일반적으로 슬픔에는 힘이 약해지고 행복에는 강해진다. 그러나 때로 그 반대일 때도 있다. 어릴 때 눈물을 보이면 주변으로부터 심한 놀림을 받던 한 사람은 커서 슬플 때 힘이 강해지는 반응을 보였다)

또한 근육 테스트는, 치유사가 묻는 질문에 “예” 또는 “아니오”로 답하여 근육의 강약을 표시함으로써, 감정적 갈등과 어린 시절의 심리적 경험들을 조사하는 데 사용될 수 있다. 친구의 도움 없이 혼자서도, 보다 작은 근육을 사용해서 이러한 테스트를 할 수 있다. 예를 들어, 오른손 엄지손가락의 끝과 새끼손가락을 함께 잡고 “O” 모양이나 고리를 만든다. 이 두 손가락이 닿는 곳에 왼손 엄지손가락을 걸고 통과하도록 하면서 이 손가락들의 힘을 깨기 위해서는 얼마나 세게 당겨야 하는지 살펴본다. 이제 스스로에게 묻는다. “긍정(예)은 어떻게?”, 그리고 손가락끼리 닿고 있는 힘에는 변화가 없음을 관찰하면서, 이러한 과정을 반복한다. “부정(아니오)은 어떻게?”라고 물어보면서 손가락끼리 맞닿아 있는 힘을 살피는 가운데 이러한 과정을 반복한다.

대부분의 사람들은 “예”와 “아니오”에 따라서 손가락 힘의 강도가 분명히 다르다는 사실을 발견하게 될 것이다. 또 다른 방법은 “긍정은 어떨지?” 그리고 “부정은 어떨지?” 질문을 하는 동안, 엄지손가락의 손톱 앞에서 뒤로 부드럽게 문지른다. 손가락에서 느껴지는 감정에 차이가 있다면 기록해둔다. 이 방법을 사용해서 다른 질문도 해본다. 큰 소리로 다음과 같이 말할 수도 있다. “오늘은 ~요일이다” (정확한 요일을 말한다). 그리고 손가락으로 엄지손톱을 문지르면서 느낌을 관찰한다. 그리고 나서 다음과 같이 말한다. “오늘은 ~요일이다” (틀린 요일을 대면서), 그리고 다시 한번 느낌을 확인한다.

가치중립적인 문제들에 대해서 “예”와 “아니오”의 기준을 마련하게 되면, 스스로에게 자신의 신체적, 심리적 안녕에 대한 질문을 할 수 있다. 간단한 질문들은 여러 가지 음식이나 약이, 도움이 되는지 아니면 해가 되는지에 관한 것들일 수 있다. 대개 우리가 특별히 좋아하는 음식들은 응용 생체정보반사학(AK)이 우리에게 해가 된다고 알려주는 음식이라는 것을 발견하게 된다. 초콜릿, 커피, 백설탕 등이 대개 그런 음식이다. 어떤 경험을 할 것인지 말 것인지, 또는 심리적인 요소가 스트레스 상태나 질병에 영향을 미치고 있는지 등과 같은, 보다 복잡한 질문들도 해볼 수 있다. 어떠한 질문도 가능하다. “예” 또는 “아니오”, 혹은 그런 대답을 여러 번 할 수 있을 만큼 질문이 간단하다면...

이러한 내면 탐사과정은 관념운동반응을 사용하는 최면기법과 유사하다. 관념운동반응은 적어도 100년 전부터 알려져 왔다. 최면학자는 다음과 같이 말할 수도 있다. "당신의 무의식적인 마음은 몸짓을 통해서 드러낼 수 있습니다. 손을 무릎 위에 올려두십시오. 대답이 “예”라면 당신의 오른손 집게손가락이 올라갈 것이고, “아니오”라면 왼

손 집게손가락이 올라갈 것입니다." 이러한 방식은, 의식적인 마음 밖에 있거나 초개인적 자아의 광대함으로 연결되며 두뇌의 기능을 95% 까지 사용할 수 있게 한다. 운동생리학의 가장 큰 장점은 최면을 유도할 필요가 없으며, 사람들이 직접 자신의 문제를 해결하기 위해서 사용할 수 있다는 것이다.

운동생리학의 결과를 해석할 때는 신중해야 한다. 어떠한 진단과정(직관적인 것이든 물리적인 것이든)에서도 긍정오류나 부정오류를 발견할 1% 가능성은 언제나 존재한다. 오류를 줄일 수 있는 다양한 방법에는 다음과 같은 것들이 있다.

1. 정보를 분석하기 위해 상식과 이성을 사용한다.
2. 운동생리학으로 얻어진 정보에 대하여 당신의 내면적이고 감정적이며 직관적인 반응을 살펴본다.
3. 질문을 하면서 사용한 말을 정확히 기록한다. 그러면 후에 분석을 통해 재평가될 수 있다.
4. 운동생리학에서 얻어진 결과에 대하여 의문이 있으면, 다양한 방식으로 해석해보고 그것들을 다른 사람들이 해석한 것으로 보충한다. 되도록이면 경험이 있는 임상 의학과와 이러한 방식을 사용하는 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

식견 있는 임상 의학자의 도움은 매우 귀중하다. 운동생리학 훈련을 받은 임상의학자들은 선천적인 특징과 학습된 행동 패턴이 어떻게 결합되고 드러나는지 잘 알고 있다. 그들은 우리가 스스로 감추고 있는, 특히 무의식 속에 묻어두었던 충격적인 경험들과 같은 심리적인 문제들이 무엇인지 밝혀낼 수 있다. 그들은 이러한 패턴을 잘 알지 못

하는 사람에게는 전혀 명백하지도 않고 더 나아가서 의심스럽기까지만, 다양한 경락의 막힘이나 과잉활동을 알아볼 수 있다. 그리고 훌륭한 치료 전문가들은 인간이 상호작용을 하는 전 생애에 걸쳐서 쌓아온 복잡한 방어 구조를 풀어놓는 데에 도움을 주는 방법을 알고 있을 것이다.

경락문제를 해결하는 것은 치료과정을 용이하게 할 수 있다. 예를 들어 하나의 경락에서 과도한 활동이 일어나면 어떤 감정상태 하에서 과도한 반응이 일어난다. 반대로 경락에서 비정상적으로 활동이 불충분하면 유사한 감정적 문제에 직면하게 되었을 때 수동적이 된다. “존”이 독맥에 문제가 있다면 그는 당혹한 상태가 될 것이다. 즉, 독맥이 활동과다라면 그의 행동은 우월감으로 물들 것이며, 다른 사람들을 부정적으로 판단하는 경향을 보이게 될 것이다. 만일 독맥이 비활동적이라면 그는 열등감을 느끼는 경향을 갖게 될 것이며 사회적 활동을 중지하게 될 것이다(알타퍼, Altaffer).

운동생리학자들은 이러한 경락활동 진단에 대한 자신들의 임상 평가가 일관성이 있다고 말한다. 그러나 이 분야의 연구는 아래에서도 조망한 바와 같이 매우 혼재된 결과를 보여주고 있다.

의심이나 의문이 조금이라도 있다면 이러한 기법을 사용할 때 최대한 주의해서 실시해야만 한다. 당신의 무의식적인 기대, 희망, 소망과 두려움 등은 모두 당신의 자기탐구에 영향을 미칠 수 있다. 이것은 치료사에게도 동일하게 적용될 수 있는데, 그들이 가지고 있는 해결되지 않은 문제 때문에, 내담자가 가지고 있을지도 모르는 특정 문제에 대해 눈을 감게 될 수도 있다.

의심이 많은 사람들은 운동생리학이 추측이나 요행보다 더 정확한 것을 보여줄 수 있는지 의문을 갖기도 하며, 이러한 문제를 해결하기

운동생리학은 엄밀하게 말해서 주체의 무의식적인 신념에 의해 움직여지는 근육의 무의식적인 움직임에 근거한 일종의 관념운동반응이라는 것이다

위한 연구가 시작되고 있다. 케네스 샌시어(Kenneth Sancier)와 에피 초우(Effie Chow)는 엄격한 테스트조건 하에서 응용 생체정보반사학(AK)이 근육강도에 의미 있는 변화를 창출해낼 수 있다는 것을 확증하기 위해 정교한 계측장치를 사용했다.

연구가 제한적이라는 비평을 포함해서, 어떤 회의론자가 제기했던 매우 설득력 있는 문제가 제기되었는데, 운동생리학은 엄밀하게 말해서 주체의 무의식적인 신념에 의해 움직여지는 근육의 무의식적인 움직임에 근거한 일종의 관념운동반응(ideometer response)이라는 것이다(하이만, Hyman 1999).

하이만은 이러한 관념운동반응이 치명적인 결함이라고 주장하는데, 나는 그것이 전혀 운동생리학에 대한 방법과 신뢰성에 대한 비판이 아니라고 생각한다. 오히려 운동생리학과 최면요법 사이에 이해를 가져오는 일종의 가교라고 생각한다. 최면요법은 지난 수십 년간 무의식적인 자각을 연구하는 데에 관념운동반응을 사용해 왔었다. 대체로 최면요법사는 피술자에게 일종의 최면 유도방법으로서, 대답이 “예”면 “즉각적으로” 오른손 집게손가락이 들려질 것이고 “아니오”면 왼손 집게손가락이 들릴 것이라고 암시를 한다. 운동생리학의 대단한 장점은 대부분의 사람들이 요법사의 도움 없이 자신의 힘으로 그 사용법을 배울 수 있다는 것이다.

희망적 사고, 두려움 또는 그 밖의 인지적과정이 끼어들 수도 있고 반응을 편향되게 할 가능성이 있다는 하이만의 경고는 주의 깊게 들어

둘 가치가 있다.

운동생리학은 학습, 과잉행동, 주의력결핍, 신경외상성장장애와 관련해서 아동과 성인의 진단과 치료에 엄청난 도움을 준다. 전통적인 의학과 정신심리요법적 방식을 통해서는 이러한 장애에 상대적으로 제한된 개선만이 이루어지는 데에 비추어보면, 이것은 특히 인상적인 일이다.

찰스 크랩스(Charles Krebs)는 AK(응용 생체정보반사학)의 유익함을 보여주는 고무적인 사례다. 크랩스는 해양운동 생물학자였으며 심해 다이빙을 즐겼다. 1982년 그는 벤즈(the bends: 심해 잠수를 한 다음 너무 빠른 내압으로 발생하는 중추신경 계통의 손상)라는 심각한 병으로 고통 받았고 양쪽 허반신 마비가 되었다. 놀라운 의지력과 집념의 결과로 그는 다리를 사용하는 능력을 거의 모두 되찾았지만, 잦은 요실금과 장실금 등 조절기능은 많이 떨어져 있었다. 남아있는 뇌 손상 역시 해양 생물학을 위해서 요구되는 지적 능력을 충족시킬 수 없었다. 글을 읽고 내용을 기억할 수는 있었지만 머릿속에서 그것들을 유형으로 조직할 수 없었고, 그래서 자신의 직업을 포기해야만 했다. 명상을 통해서, 그리고 분노, 좌절감 등과 같은 감정의 해소를 통해서 크랩스는 잃어버렸던 기능을 거의 모두 다시 찾을 수 있었지만, 그의 다리는 사고가 난지 2년이나 지났어도 정상적으로 움직이지 않았다. 그런데 단 한번의 AK 치료로 그의 다리의 운동 기능은 놀라울 정도로 향상되었다. 그것이 육체에 영향을 미치고 있던 해결되지 않은 이전의 감정을 밝히고 푸는 데 도움을 주었기 때문이다.

그러는 동안 크랩스는 직업을 바꿨고, 학습장애를 가졌던 학생들을 대상으로 일을 시작하게 되었다. 그는 계속해서 AK를 연구했고, 다른 운동 생리학자들의 작업에 기초해서 학습장애를 해결하는 기법을 개

받았다(크랩스/브라운). 오늘날에 이르러서는 학습장애를 극복하는데에 도움을 줄 수 있는 대단히 많은 종류의 응용 생체정보반사학적 접근방법이 등장하게 되었다. 크랩스는 이러한 방법들을 통해서 도움이 되었던 많은 사례를 기술했다.

크랩스는 많은 학습장애가 뇌량(corpus callosum, 좌뇌와 우뇌를 연결하는 신경 통로)을 사이에 둔 좌뇌와 우뇌 사이에 교류가 활발하지 않기 때문이라는 이론을 세웠다. 이러한 장애는 거의 대부분 감정적 외상에 의해서 생기지만, 어떤 장애들은 두뇌의 기질적 문제에 의한 것일 수도 있다. 학습장애에 대한 AK의 진단과 치료는 뇌량을 가로질러 단절된 연결을 재건하는 방향으로 향하고 있다.

다음은 크랩스가 AK가 학습장애의 진단과 치료에 도움이 될 수 있다고 여긴 전형적인 사례 두 편이다.

사례 1 줄리는 15세이며 “초등학생도 쉽게 해결할 수 있는 수학적 개념을 추상화할 수 없었다.” 10학년 때, “그녀는 10보다 큰 숫자들의 덧셈을 할 수 없었다. 줄리는 아라비아 숫자를 어떻게 옮겨야 하는지 몰랐으며 덧셈, 뺄셈이나 분수를 할 수 없었다.” 그럼에도 불구하고 줄리는 매력적인 성격을 가지고 있었던 덕분에 학교에서 친구들과 함께 진급할 수 있었다. 크랩스는 총 10시간의 훈련을 통해서 줄리를 도와주었다. 그 훈련을 통해서, 덧셈을 할 때 숫자를 이동하는 개념을 이해할 수 있는 지점까지, 그녀의 논리적 사고기능을 향상시켰던 것이다. 여름방학 5주 간의 교정 기간을 통해 줄리는 대수를 포함해서 모든 과목을 터득하게 되었고 학교에서 수업을 따라잡을 수 있었다.

사례 2 스티븐은 아홉 살 때 철자법 문제로 크랩스에게 도움을 청하러 왔다. 크랩스는 다음과 같이 기록했다.

그에게 알파벳은 복잡한 약어만큼이나 이해하기 쉽지 않았다.

나는 그에게 알파벳을 보여주면서 어떤 글자가 가장 스트레스를 주는지 살펴보라고 했고, 그에게 엄청난 부담을 주는 글자가 K라는 사실을 발견했다. 나는 AK 감정 스트레스 교정을 실시했고, 그가 K자를 보았을 때 왜 그토록 스트레스를 받는 것인지 그 이유를 찾아내기 위해서 연령퇴행요법을 실시했다. 다섯 살 때 가장 중요한 감정적 스트레스가 발생했었다는 것이 밝혀졌다. 그의 어머니는 우리가 알아낸 사실을 다음과 같은 말로 확인해 주었다. “이제 기억이 나요. 스티븐이 다섯 살 때, K는 그가 처음으로 배운 글자였고, 그 글자를 할머니의 삼나무 옷장 옆면에 긁어서 적었었지요.”

스티븐이 알파벳에서 한 글자를 익히는 것을 할머니가 기뻐하지 않았으리라는 것은 분명하다. 당연히 할머니는 화가 머리끝까지 났고, 그때부터 그 사건과 관련된 모든 감정적인 정황이 스티븐에게는 바로 그 글자에 담기게 되었던 것이었다. 그리고 많은 단어에 K자가 들어가고 심지어 초등용 읽기 교재에도 여러 곳에 흩어져 있기 때문에, 이 소년이 읽기와 철자법 과제에서 다양한 문제를 갖게 되었다는 것은 전혀 놀라운 일이 아니지 않았을까?

이론 나는 이와 같은 현상들이 어느 정도 전문가가 제시하는 미묘한 힌트를 통한 암시와 테스트를 받고 있는 사람의 신념이나 기대 등에 의해 발생할 수도 있다고 본다. 그러나 이와 같은 암시의 효과를 넘어서서, 치료사와 사려 깊은 참여자 사이에는 직관적 그리고 생물 에너지적 차원에서의 상호작용도 일어난다. 힐링을 용이하게 할 수

*운동생리학은 참여자의 신체 움직임을 매개로
그와 치료사 사이에 반응을 만들어내는 것이며,
문제의 원인과 잠재적 치유법을 찾아내는 것이 가능하게 한다.*

있는 정보와 에너지 패턴은 치유를 위한 교류의 시간 동안 교환될 수 있을 것이다. 운동생리학은 참여자의 신체 움직임을 매개로 그와 치료사 사이에 반응을 만들어내는 것이며, 문제의 원인과 잠재적 치유법을 찾아내는 것이 가능하게 한다. 이러한 이론에 대해 보다 빠른 시일 내에 검증된 연구가 이루어질 것이다.

나는 AK의 효과가 좌뇌와 우뇌의 교류를 강화시킴으로써 얻어질지 모른다는 크랩스의 이론이 뛰어나다고 생각한다. 이것은 EMDR(Eye Movement Desensitization & Reprocessing)과 WHEE와 같은 치유법에서 더욱 분명하게 입증되었다.

AK의 효과는 유기체의 상호작용 및 실제 에너지장과 관련되어 있는, 또 다른 에너지의학 현상을 나타내고 있는 듯하다. 다음에서도 역시 운동생리학의 신경 메커니즘에 대한 몇 가지 추론이 등장한다.

연구 G. 라이즈먼(Leisman)과 그의 동료들은(1989) 강약 운동생리학의 근육 테스트 반응과 관련이 있는 뇌의 부분에서 일어나는 뇌파계(EEG)의 변화를 보여주었다. 라이즈먼과 동료들은(1995) 내적 문제로 약해져 있는 근육과 심한 활동으로 피로해져 있는 근육 사이에는 근전도의 차이가 있다는 사실을 밝혀냈다. 수잔 맥크로스인(Susan McCrossin)은 자신이 저술한 미발표 논문에, 운동생리학이 두뇌 기능을 변화시킬 수 있다는 실험 증거를 추가했다. 다섯 명의 성인 학습장애자가 연구대상이었는데, SSVEP(Steady state visual evoked

potential)라고 하는 정교한 전기 뇌촬영도를 사용해서 연구가 진행되었으며, 이들은 두뇌의 뒷부분인 후두엽에서 먼저 활동이 시작된다는 것을 발견했다. AK 치료 후에, 그들의 두뇌는 보통 성인의 두뇌와 유사하게 전두엽에서 활동이 증가한 것이 기록되었다.

크랩스는 AK적 처치가 미세에너지에 근거하고 있다고 주장한다. 그는 감정적, 육체적인 외상이 있을 때 꺼버릴 수 있는 미세에너지 “회로 차단기”가 있다고 생각한다. AK는 이와 같이 망가진 회로를 찾아내서 다시 연결시키는 방법을 제공한다.

AK는 또한 어떤 개인에게 해가 되거나 도움이 되는 음식과, 약이 되는 것들을 밝혀내는 방법도 마련해주고 있는 것 같다.

사례 3 빅터는 잦은 두통, 복부 팽만감, 피로, 민감함 등으로 고통 받고 있었다. 그는 의사에게 갔지만 의사는 어떠한 기질적인 문제도 찾아내지 못했다. 그는 두통 때문에 진통제를 먹는 것을 싫어했고, 다른 증세들도 전혀 치료제가 없다는 사실에 좌절하고 있었다. AK 검사원이 우선 빅터에게 한 팔로 근육 테스트 하는 방법을 보여주었다. 그 다음 검사원은 빅터의 다른 손에 독성이나 알리지 물질을 가지고 있어서 그에게 증상을 일으킬 수도 있는 여러 가지 물체를 놓았다(음식, 화학약품 등). 그리고 나서 다시 각각의 물질을 그의 팔에 놓고 근육 강도 테스트를 했다. 만일 어떤 물질이 독성이 있거나 알리지 유발물질이라면 빅터의 몸이 감지하여 검사원이 누르는 압력에 대해 그의 팔은 즉각적으로 약해지는 반응을 보이게 될 것이다. 반대로 몸이 좋다고 느끼는 음식과 약재는 팔의 힘이 강해지는 반응이 생겼다. 빅터는 자신이 밀에 대해 과민성을 가지고 있다는 것을 발견했으며, 빵과 그 외 밀가루를 사용한 음식을 피하자 증세는 사라졌다.

이러한 방법에 대해 임상적으로 검증된 연구는 흔재된 결과를 보였다. 대니얼 몬티(Daniel Monti)와 동료들은 “자기 참조 진술에 일치하는 (참)말과 불일치하는 (거짓)말을 가지고 근육 테스트를 연구했으며, 근육 강도와 깊은 상관관계가 있다는 것을 보여주었다. W.H. 슈미트(Schmitt)와 G. 라이즈먼(Leisman)은 특정 알려지 항원의 면역 글로블린은 그러한 물질에 대한 알려지 근육 테스트 결과와 상관관계가 있음을 보고했다. K. 피터슨(Peterson)은 공포증 진단에 성공을 거두었다고 보고했다. G. 제이콥스(Jacobs)와 동료들은 AK를 이용해서 갑상선 이상에 대한 임상적, 실험적 성과를 증진시킬 수 있다는 사실을 발견했지만, 기본 테스트들을 AK로 바꾸라고 권장하지는 않았다. J. 케네이(Kenney)와 동료들은 영양결핍에 대한 실험실 테스트에 대해서 근육테스트의 효과를 입증할 수 없었다.

AK는 G. 제이콥스와 동료들이 훌륭한 평가자간 신뢰도를 가지고 있다고 보고 있음에도 불구하고, 검사-재검사 신뢰도에서 문제가 될 수 있다. R. 루트케(Ludtke)와 동료들은 말벌 독과 위약을 사용하는 네 명의 건강 운동생리학(HK) 검사원들의 근육 테스트 사이에는 아무런 상관관계가 없다는 사실을 발견했다.

그러므로 AK 사용에는 그 근거로서 일화적 보고서를 많이 사용하게 된다. 그러나 우연, 암시효과 그리고 요법사의 임상적 직관과는 다르다는 것을 확인하기 위해 앞으로 더 많은 검증된 연구가 나오기를 기다려야 한다.

AK의 효과는 생체 에너지, 초개인, 영적 영역들로 확장될 수 있다. 여기서 우리는 주어진 질문에 답하기 위해 정규실험이 여전히 타당해 보이더라도 구체적인 피드백이 적은 이것에 보다 큰 믿음을 가져야 할 것이다. 예를 들어, 직관적인 치료사들은 문제를 진단하고 치료법을

제시하는 데에 도움을 얻기 위하여 점점 더 많이 (내담자가 아니라) 자기 스스로에게 AK를 적용하고 있다. 이러한 접근방식은 치료사로 하여금 직관적이고 영적인 능력에 의지하도록 한다. 치료사는 “틈은 이번에 알코올중독을 치료할 준비가 되어 있는가?”와 같은 질문을 스스로에게 함으로써 어떤 특정한 정신심리요법 처치가 적정한지를 확인하기 위하여 AK를 사용할 수 있다. 이러한 방법은 치료사가 받은 훈련과 임상적 통찰력의 원천을 두드릴 것이다. 그리고 그것은 다양한 직관적 과정을 의식적 자각으로 가져올 수 있다. 직관적인 치료사들은 이러한 임상적 실험에 있어서 자신들의 고유한 AK 반응을 내담자의 반응과 대조함으로써 보완한다. 그러나 여기에는 더욱 큰 주의가 필요한데, 그 이유는 순전히 상상이나, 내담자와 치유자의 정신적 투사, 또는 다른 심리적 방어기제에 의해 빗나가기 쉽기 때문이다.

그 예로, AK에 관한 어떤 연구에 의하면, 영양상태에 대한 이런 종류의 평가에서 전혀 인상적이지 않은 결과를 보이고 있다고 한다(케네이와 동료들). 나는 개인적으로 AK기법이 임상적으로 유용하다고 생각하는데, 그 이유는 내담자가 자신의 무의식적 신념과 갈등을 탐구하도록 돕기 때문이다.


주의 AK는 무의식적 마음이 문제와 갈등에 대하여 말하도록 할 수 있지만, 그 메시지는 수많은 이유들로 인해서 분명치 않거나 잘못 해석될 수 있다. 무의식적인 마음에서 온 정보는 대개 이미지를 매개로 의식에 떠오른다. 그리고 대개 분명한 경우는 드물다. 특별한 직관력을 가진 능력자라고 해도 그들의 분석이 언제나 정확한 것은 아니다. 더욱이 환자가 AK 작업의 초점과 관계된 두려움, 애증, 문제를 회피하는 습관 등을 가지고 있다면, 이런 것들은 대답에 영향을 줄 수도 있

다. 다시 말해 AK의 대답은 힐링을 위한 변화를 찾으려하기보다는, 심리적 방어를 위해 사용될 수 있다는 것이다. 무의식적인 마음은 자신이 물어버린 감정이 무엇이 되었든 그것을 풀어놓지 않으려고 계속 저항할 수도 있고, 따라서 방어적 습관으로 이끄는 최 의 고통을 다시 경험하지 못하게 회피하게 할 수도 있다.

개인 탐구를 위하여 AK를 사용하는 것은 보다 신중을 기해야 한다. 우리의 일상적인 의식은 이러한 영역과 소통하는 능력이 제한되어 있으며, 대개 소통이 새어나가 버리기 때문에 왜곡이 생겨난다. 이것은 무의식적인 마음이 만들어냈을 여러 층에 또 다른 오류의 층을 추가하는 것이다.

훈련과 면허증 : 훈련을 위한 일반적인 기준은 없으며 AK를 위해서 면허증은 필요하지 않다.

임상적용 AK는 임상 의학과 내담자 사이에 창의성이 있는 한, 그 적용에 있어서 전혀 제한되어 있지 않다. AK는 육체적, 심리적 문제를 일으킨 요인을 찾기 위해 일차적 접근방법으로서 도움이 된다. AK는 불편함과 질병의 상태를 만들 수도 있는 심리적 외상의 뿌리와 유독한 환경적 요인이 무엇인지 짐작하도록 도울 수 있다. AK는 내담자가 어떤 특정한 접근방식과 치료법에 준비가 되어 있는지 알려줄 수 있다. AK는 “이것이 이번 치료에 있어서 가장 중요한 초점인가?”와 같은 질문으로 그와 같은 긍정적인 단언에 대한 초점이나 다른 치료적 처치들을 예리하게 할 수 있다. 거짓 긍정과 부정에 대해서는 상식에 기반을 두고 주의하며, 다른 어떤 진단 시스템과 마찬가지로 직관적인 작업에 적용되어야 한다.

AK에서는 진단과 치료를 위해 치료사가 필요하지만, 개별화된 자
아탐구와 자기치유 접근방법으로는 누구나 사용할 수 있다. (끝) 

- 이 글은 'Consciousness, Bioenergy and Healing'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **대니얼 J. 베너(Daniel J. Benor)** | 전일적인 정신의학자인 대니얼 베 는 심신의학적 접근과 영적 자각, 치유 등을 그의 임상에 포함시키고 있다. 그는 'Healing research' 1~4권의 저자이며, 전인적이고 영적인 치유에 관한 많은 기사를 썼다. 그는 전세계 라디오와 TV에 출연하는 명사이다. 그는 미국전인의학회의 창설 전문의이며, 영적 치유에 대한 자각을 널리 알리는 비영리 기구인 'Council for Healing'의 조정자이다. 또한 'Alternative therapies in health and medicine', 'Subtle energies(SSSEEM)', 'Frontier Sciences'저널의 자문위원이다. 또 '에너지 정신요법 협회(ACEP)'의 자문위원이다.

역자 | **진선** | 대학에서 불어불문학 전공, 유럽에서 몇년 살았으며 철학과 미술사를 전공함. 통역대학원 졸업. 역서 ; 창해 ABC 문고 <베르메르>

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

Consciousness, Bioenergy and Healing

대니얼 J. 베너 저 | Wholistic Healing Publications 刊 | \$ 39.95

이 책은 사람들이 자신을 치유할 수 있는 방법, 보완대체의료를 통해 치유의 도움을 받을 수 있는 방법들을 탐사하였다. 이완이나 명상, 이미지요법, 일지기록법(journaling), 적절한 식이요법 등 많은 자가치유 기법들을 포함한다. 일반인들은 이 책에서 치유의 본성에 대해 깨우칠 것이며, 전문가들은 치유의 현장에서, 상담에서 사용할 수 있는 수많은 통찰을 발견할 것이다.

