EMDR 요법과 사자(死者)와의 교신–임상적용

| **알란 봇킨** | **조남경** '지금여기' 번역위원 옮김 |

EMDR 요법을 통해 깊은 슬픔을 해소한 후 다시 한 번 안구운동을 하며 사자(死者)를 떠올리니 그들과 명확한 교신을 할 수 있었다는 놀라운 경험을 이야기합니다(편집자 주).

(지난 호에 이어서 2회)

우리가 이성적 의식이라고 부르는, 정상적인 각성 상태의 의식은 의식의 특정한 형태들 중의 하나이고, 의식의 모든 형태들은 아주 얇은 칸막이들에 의해 나누어져 있으며, 서로 전혀 다른 잠재적인 의식의 형태들이 같이 존재한다. … 우주를 전체성이라는 관점에서 고려하지 않는다면 결국에는 이러한 의식의 다른 형태들을 완전히 저버리는 결과를 초래할 수도 있다. 어떻게 의식의 다른 형태들을 함께 고려해야 하는지는 앞으로 해결해야할 과제이다. … 적어도

우리는 이들의 실재 여부에 대한 고려를 너무 서둘러 종결하지는 말아야 한다.

– 윌리엄 제임스(William James)

샘(Sam)이 겪었던 명백한 환상은 다음날 다른 환자들을 진료할 때도 나의 머릿속을 떠나지 않았다. 그러한 환상이 비정상이고 일회적인 사건인지, 아니면 이것을 새로운 형태의 증후군이라고 여겨야할 정도로 어쩌면 다른 환자들에게도 좀 더 널리 퍼져 있는 문제인지 알아보기 위해서는 다시 샘과 더불어 검증을 시도하는 것이 좋겠다는 생각이 들었다. 그런데 며칠이 지나서 어떤 기묘한 일이 일어났다. 샘에게서 일어났던 "일회적인 사건"이 이번에는 빅터(Victor)라는 이름의 한국전쟁 참전용사에게서 다시 벌어졌다.

빅터는 한국전쟁에서의 격렬한 총격전 도중에 그의 절친한 친구였던 찰리(Charlie)가 불과 몇 야드 앞에서 총에 맞아 쓰러지는 것을 목격하였다. 전투가 끝나고 찰리에게 다가간 그는 피를 흘리고 쓰러져 있는 찰리의 시체를 보게 되었다. 그 이후로 수십 년 동안 거의 정기적으로 죽은 친구의 모습이 머릿속에서 떠오르면 그는 깊은 슬픔을 느껴야만 했다. 자신의 이야기를 마친 그는 온몸을 들썩이면서 양손으로 얼굴을 감싸고 흐느껴 울었다. 슬픔의 정도를 묻자 그는 "10점"이라고 말했는데, 이것은 내가 많은 환자들에게 사용하고 있는 10점 만점의 감정척도에서 가장 심한 정도의 수준이었다. 강도 높은 슬픔으로부터 자신을 방어하기 위한 분노나 죄책감을 갖지 않았기 때문에 빅터의 슬픔은 적나라하게 드러났다.

나는 핵심-지향 EMDR 요법이 그의 깊은 슬픔을 감소시키는 데 도움을 줄 수 있다고 판단하고, 그에게 일련의 안구운동을 실시하면서 마음속으로 피를 흘리고 쓰러져 있는 친구의 이미지를 떠올리도록 하였다. 슬픔은 곧바로 감소되기 시작하였고 몸을 들썩이던 것도 멈추었다. "이제는 슬픔의 강도가 7점"이라고 말했을 때 그의 몸은 이완되어 있었다. 거듭해서 그에게 일련의 안구운동을 시키고 나자 그는 슬픔의 강도가 "2점 내지 3점"이라고 말했다. 좀 더 안구운동을 실시하고 나서 그는 눈을 감은 상태를 몇 분 동안 유지하였다. 미소가 살그머니 그의 얼굴에 떠올랐다. 나는 그의 이러한 이상한 모습에 어리둥절하면서, 핵심-지향 EMDR 과정에서는 유별난 일이기는 하지만, 그가 치료과정을 멈추고 뭔가 다른 생각을 하고 있다고 염려하였다.

눈을 떴을 때 그는 의자에 느슨하게 앉아서 나를 바라보며 이마에 주름이 잡힌 의혹스러운 표정으로 느릿느릿 말했다. "나는 그를 보았어요." "누구를 보셨나요?"라고 묻자 그는 "찰리 말이에요. 내 생각으론 그의 영혼 같았어요." 속으로는 깜짝 놀랐지만 나는 그에게 이야기를 계속하도록 하였다. 나는 그에게 무슨 일이 있어났었는지를 속히 알고 싶었다. 어떻게 이틀 사이에 유사하지만 믿을 수 없는 환상을 경험한 두 번째 퇴역군인이 나올 수 있을까? 이어서 빅터는 "찰리는 아주 행복해 보였는데, 얼굴 가득 미소를 머금고 있었어요. 건강해 보였고, 내가 한국전쟁에서 기억하던, 피를 흘리고 죽은 모습이 아니었어요. 선생님, 찰리는 '나는 괜찮아'라고 말했어요. 그런 말을 할 때 그는 정말로 괜찮은 듯이 느껴졌어요."라고 말했다. 치료시간이 다 되어서 내가 빅터와 악수를 나누는 동안 그는 다른 손으로 나를 포옹하였다. 이전의 그는

치료가 끝나고 작별하면서 어떤 감정도 표현한 적이 없었다.

빅터가 진료실을 떠나자 나는 그의 뒷모습을 보면서 머릿속이 멍한 상태에서 천천히 문을 닫았다. 8년 동안 퇴역군인들을 치료하면서 이렇게 상상을 통한 환상에 의해 환자의 정신적 외상이 곧바로 그리고 확고하게 해결되었던 경우는 결코 없었다. 그런데 이틀에 걸쳐 그런 환자가 두 명이나 나온 것이다.

일주일 뒤에 또 다른 퇴역군인에게서 그런 일이 일어났다. 이후로 3주 동안 나는 이런 놀랄만한 일들이 일어나는 것을 여섯 번이나 목격하였는데, 환자들 모두가 생생한 체험이었다고 진술하였으며, 이들 퇴역군인들은 죽은 사람들로부터 긍정적인 확신의 메시지를 전달받은 것과이로 인해 장기간 동안 지속되었던 고질적 심리적 외상에 의한 슬픔이 전례가 없을 정도로 신속하게 해결되었다는 것에 대해서 확신을 가지고 언급하였다. 결국에는 나의 환자들 가운데 대략 15퍼센트가 그런 체험을 하게 되었다. 놀라운 것은, 핵심-지향 EMDR 요법을 이용하여 치료를 실시하면 환자들의 슬픔 및 이와 연관된 감정들이 감소되는 것을 목격하는 것은 익숙해진 일임에 반해, 이러한 유별난 치료들이 끝나고 나서는 대부분의 환자들이 즐거운 마음으로 진료실을 떠났다는 것이다.

과학도의 자세로 되돌아와서 나는 이러한 현상들을 어느 정도 조리 있게 설명할 수 있는 방법을 모색하기 시작하였다. 모든 진료가 끝난 직후에 기록해 두었던 진료부를 훑어보면서 이러한 기묘한 장면들

이 기록되었던 여섯 개의 진료기록을 찾아냈다. 나는 이것을 다른 진료기록들과 대조하면서 신중하게 비교하고 검토하였다. 내 의도는 유사한 외상 경험을 가진 다른 퇴역군인들을 치료했던 진료기록과 이들을 비교하여 어떤 차이점을 찾아낼 수 있는지 알아보자는 것이었다. 그러고 나서 그런 체험을 했던 환자들에게 실시했던 치료절차에서 하나의 명백한 차이점을 발견했다. 나는 다음과 같은 치료절차를 따랐었다: 핵심-지향 EMDR 요법을 이용하여 그들의 슬픔이 최고조에 도달하도록 촉진하고 나서, 추가적인 일련의 안구운동을 통해 그 슬픔을 완화시키기 시작했다. 그런 체험은 환자들에게 다른 특별한 지시를 하지 않은 상태에서 별도로 일련의 안구운동을 실시한 경우들에서만 일어났었다. 이렇게 마지막으로 실시한 일련의 안구운동이 그런 체험을 일으킨 것이었다.

나는 이런 일들이 일어날 수 있는 가능성에 대한 이론을 세웠다. 환자가 분노감과 죄의식에 의식을 집중하는 동안에 슬픔은 묻혀있게 된다. 핵심-지향 EMDR 요법은 묻혀있는 슬픔을 드러내주므로 대부분의 환자들이 처음으로 완전하게 그것에 접근할 수 있게 해준다. 일단 환자들이 슬픔을 재처리한 이후에는 슬픔의 강도가 감소되면서 혼란스러웠던 감정들이 정리되어 해소되며, 다른 특별한 지시가 없는 상태에서 실시되는 추가적인 안구운동이 마음을 열어서 이렇게 명백하게 자발적인 체험을 할 수 있는 기회를 주는 것 같았다. 나중에 나는 이렇게 마음이 열리는 상태를 "수용적 상태(receptive mode)"라고 부르기 시작했다.

환자가 분노감과 죄의식에 의식을 집중하는 동안에 슬픔은 묻혀있게 된다.
핵심-지향 EMDR 요법은 묻혀있는 슬픔을 드러내주므로
대부분의 환자들이 처음으로 완전하게
그것에 접근할 수 있게 해준다.

의도적으로 환자에게서 자발적인 체험을 유도한 이야기

나는 그러한 조합(핵심-지향 EMDR과 추가적인 안구운동-역주)이 관건일지도 모른다고 생각했다. 이런 생각을 검증할 수 있는 유일한 방법은 어떤 환자에게 의도적으로 그렇게 해보도록 유도해보는 것이었다. 실험결과는 매우 효과적이었고 반응도 빠르게 나타나서, 나는 다른 환자들에게도 그런 체험을 할 수 있도록 시도해야겠다고 기분 좋게 생각하게 되었다. 비록 그런 결과를 이끌어낸 이유는 몰랐지만 효과는 있었다. 그래서 다음날 딸, 줄리(Julie)의 죽음으로 인해 격렬한 슬픔에 빠져있는 게리(Gary)라는 환자를 만났을 때, 그를 도와서 앞서와 동일한 치료효과를 체험할 수 있게 유도해주기로 결정했다.

게리의 딸은 13세에 죽었다. 그녀는 출산 당시의 심각한 산소결핍으로 인해 생후 6개월 정도의 지능에서 멈춘 상태로 자라났다. 게리는 딸을 끔찍이도 사랑해서 할 수 있는 한 모든 일에 그녀를 데리고 다녔다. 그는 딸을 데리고 자주 춤을 추러 다녔는데 그녀가 음악을 좋아하기 때문이었다. 어느 날 저녁 그와 아내는 딸을 떼어 놓고 외식을 하러 나갔다가 운전해서 집으로 돌아오는 길에 반대방향으로 지나치는 구급차를 보았다. 그들은 집에 도착하여 그 구급차 안에 딸이 실려 있었다는 것

을 알았다. 딸은 심각한 심장발작을 일으켰었다. 그들은 황급히 병원으로 가서야 그녀의 심장박동이 일시적으로 정지했었으며 인공호흡기를 장착했다는 것을 알았다. 몇 주가 지나자 그녀는 다시 스스로 숨을 쉬고 있다는 몇 가지 징후들을 보였다. 그래서 게리와 아내는 희망을 가지고 딸에게서 인공호흡기를 제거하기로 했다. 인공호흡기를 떼던 날 그녀는 버둥거리면서 여러 차례 숨을 쉬려고 하다가 그의 품에서 숨지고 말았다.

나의 진료실에서 게리가 자신의 이야기를 마쳤을 때 그는 살며시 울고 있었다. 나는 그에게 새로운 치료절차와 다른 환자들이 거두었던 치료결과들을 설명해 주었다. 그는 이러한 시도에 대해 관심은 보였지만 자신이 무신론자라서 그런 일을 믿지 않기 때문에 새로운 치료절차가 자신에게는 효과가 없을 것이라 확신하고 있었다. 나는 핵심-지향 EMDR 요법을 실시하여 그로 하여금 그 깊은 슬픔에 접근하도록 하였다. 슬픔이 최고조에 도달했을 때 나는 그것을 감소시키기 위해 그에게 안구운동을 하도록 지시했다. 슬픔이 진정되기 시작하자 나는 그에게 일상적으로 하듯이 딸을 떠올려보고 무슨 일이 일어나도 계속 진행하라고 요청했다. 나는 일련의 안구운동을 시키고 나서 그에게 눈을 감도록 하였다. 그는 몇 분 동안을 조용히 앉아있었다. 그러고 나서 그는 깜짝 놀라는 표정을 지으며 눈을 떴다. "나는 딸을 보았어요. 그녀는 짙고 빛나는 밝은 색깔들로 충만한 아름다운 정원에서 행복하게 놀고 있었어요. 딸은 건강해 보였고 생전에 지녔던 육체적인 장애들이 사라진 것처럼 잘 돌아다녔어요." 그는 놀라움과 반가움의 표정을 동시에 지으면서 이야기를 계속했다. "딸아이는 나를 바라보았고 나에 대한 그 아이

의 애정을 나도 느꼈어요."

우리는 그의 체험에 대해 좀 더 이야기를 나누었다. 게리는 딸이 전혀 다른 어떤 곳에서 여전히 살아있다고 확신하고 있었다. 그렇지만 그는 딸을 그리워했기 때문에 여전히 슬픔을 느꼈다. 나는 그에게 또 다른 일련의 안구운동을 실시하는 동안 딸에 대한 생각을 지속하도록 요청했다. 안구운동을 마치고 게리는 몇 분 동안 눈을 감고 있다가 미소를 지으면서 다시 눈을 떴다. "내가 다시 그 정원으로 갔을 때 줄리가 나를 보고 있는 것을 알았어요. 딸아이는 내게 '저는 여전히 아빠와 함께 있어요.'라고 말했어요." 그는 잠시 이야기를 멈추고 나를 보면서 "정말로 놀라워요, 선생님. 제 딸은 생전에 말을 할 수 없었거든요."라고 말했다.

게리는 치료를 마치고서 기쁜 마음을 얻었으며 딸과도 재회하였다. 게리가 돌아가고 나자 나는 의기양양한 기분으로 진료기록을 작성하였다. 무슨 일이 일어났든지 간에 치료결과는 슬픔이 빠르게 극적으로 치료되었다는 것이다. 이후로 몇 달 동안의 연이은 치료들에서 나는 정확하게 98 퍼센트의 확실성으로 그런 체험들을 이끌어낼 수 있었으며, 그런 일들이 일어날 때마다 매번 다시금 깜짝 놀라곤 했다. 실제로 나는 횟수가 거듭될수록 좀 더 충격을 받았다. 무슨 일이 무슨 이유로 일어났든지 간에 그러한 치료절차는 환자들의 슬픔과 외상으로 인한 상실감들을 해결해 주었다. 환자들의 대부분은 치료를 마치고 나서 기쁜 마음으로 진료실을 떠났다.

환자들의 체험은 임사체험 및 사자와의 교신과 놀랍도록 유사했다

어느 날 치료를 마치고 나서, 이미 읽은 적은 있으나 당시에는 터무니없는 것이라고 무시했던 어떤 책이 다시 생각났다. 그 책은 바로 레이먼드 무디(Raymond Moody)가 저술한 "사후의 삶(Life after Life)"라는 책이었다. 무디 박사는 임상적으로 죽음을 겪었던 사람들이 다시 소생하고 난 다음에 종종 보고했던 기이한 체험들을 기록하였다. 이 책에 소개된 몇몇 사람들은 자신이 터널을 지나고 나서 밝은 빛을 보았으며 매우 아름다운 경치를 구경했다든지, 또는 이미 죽었던 친족들을 만나서 이야기를 나누었다고 믿고 있었다. 무디 박사는 이런 현상들에 대해 임사체험(Near Death Experiences, NDEs)이라는 용어를 사용했다. 그는 이런 체험들은 어떤 사람이 죽음에 근접하였을 때 자발적으로 일어나며 다시 소생한 사람들은 이로 인해 빈번히 삶에 대한 태도를 변화시킨다고 보고하였다.

나는 또한 나중에 무디 박사의 다른 저서인 《재회: 세상을 떠난 사랑하는 사람과의 환상적인 만남(Reunions: Visionary Encounters with Departed Loved Ones)》이라는 책을 읽었는데, 이 책에서 그는 자신의 실험을 통해 세상을 떠난 사랑하는 사람 및 친구들과 재회 했던 피험자들의 사 들을 기록하였다. 무디 박사가 그런 체험을 유도한 방법은 고대 그리스에서 개발되었던 "거울 응시하기(mirror gazing)"라는 기법이었다. 그의 독창적인 연구의 결과는 50 퍼센트의 성공률을 거두었다고 한다. 이 책을 처음 읽었던 당시에 나는 그의 언급을 완전히 무

유도된 사후세계의 체험은
단 한 차례의 치료만으로도 환자들의 삶에
큰 변화를 일으켰으며 그 효과는 시간이 지나도 지속되었다.

시했으며, 그의 성과도 전혀 신빙성이 없다고 생각했었다. 나는 그런 현상이 매우 최근에 다시 나타나리라고는 전혀 생각할 수 없었다.

무디 박사의 임사체험에 관한 저술들을 회상하면서 흥미를 느낀 나는 서가에서 잠자고 있던 "사후의 삶"이라는 책을 찾아내었다. 이 책을 훑어보면서 나는 임사체험에서의 많은 요소들이 나의 환자들이 진료실에서 겪었던 체험들과 동일하다는 것을 알고 깜짝 놀랐다. 나는 이러한 임사체험들이 죽어가는 뇌세포들로부터 빚어진 환상이라고 주장하는 과학자들이 쓴 글을 읽었었지만, 동일한 유형의 현상들을 체험한 모든 나의 환자들은 (추가적인 안구운동 이후-역주) 눈을 감기 이전과 마찬가지로 살아있는 뇌를 가진 사람들이었다. 이들의 살아있고 건강하며 깨어있는 뇌에서는 죽어가는 뇌에서와는 다른 어떤 일이 벌어졌던 것이다.

이러한 나의 생각은 경험에 의해 강화되었다. 무디 박사의 책을 다시 읽은 이후 수년 동안, 나는 임사체험을 했었던 수백 명의 환자들과 이야기를 나누었는데, 이렇게 정상적이고 평범한 사람들의 삶에 놀라운 변화를 일으켰던 체험들에 대한 거부할 수 없는 증언들을 반복해서 듣다보니, 이전에는 임사체험들을 터무니없는 것이라고 여겼던 내 생각도 크게 변화 되었다. 계속해서 임사체험에 관한 자료들을 탐구하

던 동안에 나는 사후세계와의 통신에 대해 기술한 구겐하임 부부(Bill & Judy Guggenheim)의 《사후세계와의 통신(Hello from Heaven!)》이라는 책을 접하게 되었다. 저자들의 주장에 의하면 이러한 사후세계의 통신 체험들은 전혀 드문 일이 아니라 전체 인구의 약 20 퍼센트에서 일어났던 일이다. 사후세계와의 통신에 대한 이들의 묘사는, 언제나 무작위로 그리고 자발적으로 일어난다는 주장을 제외하면, 나의 환자들이 자신의 체험을 묘사한 것과 일치했다. 실제로 이들은 이러한 체험이 의도적으로 유도될 수는 없다는 주장을 펼치기도 했다. 그렇지만 나는 환자들이 체험했던 것을 이러한 유사점을 고려하여 "유도된 사후세계와의 통신(Induced After-Death Communications, IADCs)"이라고 부르기 시작했다.

나의 환자들의 체험을 구겐하임 부부가 기술했던 체험들과 비교해보고 나서 나는 무디 박사의 재회(reunion)에 대한 나의 의견을 재고하게 되었다. 아마도 그는 내가 수용할 수 있는 능력의 한계를 넘어선 어떤 실제적인 현상을 언급한 것 같았다.

치료 효과는 시간이 지나도 유지되었다

내가 처음으로 샘에게서 "유도된 사후세계와의 통신"을 이끌어낸 이후로 3개월이 지나자 나는 그에게 일어났던 놀랄만한 변화가 감소되었는지가 궁금해졌다. 그에게서 슬픔의 감소는 시간이 지나도 유지되리라고 기대했지만, 기쁨에 넘친 재회에 대한 느낌은 대부분의 환상들이 그러하듯이 점차로 퇴색되었을 것이라는 의심이 강하게 들었다. 그래

서 다시 샘과 만났을 때 나는 3개월이 지난 이후에 그의 체험에 대한 느낌이 어떻게 변했는지 물었는데, 리(Le)와의 재회의 느낌이 전혀 퇴색되지 않았다는 그의 말에 나는 놀라고 말았다. 실제로 그는 리와 재회한 이후에 처음으로 누구의 도움이 없이도 자신의 딸을 좀 더 열린 마음과 애정으로 대하게 되었다.

그 이후로 8년이 지났다. 나는 최근에 샘과 대화를 나누었는데, 그는 리와의 의미심장했던 재회의 느낌을 아직까지도 지속적으로 유지하고 있다고 말했다. 딸과의 관계는 크게 진전되었다. "나는 딸에게 잃어버렸던 시간을 보충해 주고 있어요."라고 그는 명랑하게 말했다. 더군다나 그는 그 체험 이전에는 사후세계에 대한 믿음이 없었지만, 그 체험 이후로 "그것이 나에게 사후세계가 명확하게 실재한다는 것에 대한 의구심을 사라지게 해주었어요."라고 말하게 되었다. 나는 또한 내가 처음으로 의도적인 유도실험을 실시했던 환자인 게리(Gary)를 다시 만났다. 그에 의하면 치료 이후 1년이 지나도록 그는 죽은 딸과의 재회의 느낌을 지속하였다. 그는 또 "사람들은 완전히 죽는 것이 아니라, 단지 다른 존재의 형태를 취하고 다른 세계로 가서 살게 되는 것이며, 그 세계는 매우 아름답다."라고 확신하고 있었다.

유도된 사후세계의 체험은 단지 한 차 의 치료에 의해서도 환자들의 삶에 큰 변화를 일으켰으며 그 효과는 시간이 지나도 지속되었다. 나는 나의 수련생들이나 동료 심리치료 전문가들도 환자들이 이와 동일한 체험을 할 수 있도록 도와줄 수 있는 방법을 모색하기 시작하였다.

(끝)

• 이 글은 'Induced After Death Communication'에서 발췌하였습니다.
• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **알란 봇킨**(Dr. Allan Botkin) | 심리학박사. EMDR로 참전한 군인들의 트라우마를 치료함. 1995년 치료도중 IADC(유도된 망자와의 의사소통)현상을 발견하여 이후 슬픔과 트라우마를 치료하는 데 사용하여, 지속적으로 발전시키고 있으며, EMDR을 배운 사람들에게 IADC 훈련과정을 제공하고 있다.

역자 | **조남경** | 1962년 생. 경희대 한의학과 졸업. Energy-Medicine분야를 연구중. 역서 〈척추측만증〉, 〈Foundation of Osteopathy Medicine〉, 〈Foundation of chiropractic-Subluxation〉 등 다수

| 추천도서 | 마음에 닿은 책

Induced After Death Communication

알란 봇킨 저 · Hampton Roads 刊 · $15.95

저자가 환자를 치료하는 도중 처음 겪게 된 죽은 자와의 대화를 포함하여, 84가지의 실 를 통해 이 현상을 자세히 기술하고 있다. 또한 그것을 통해 감정과 트라우마를 어떻게 치유할 수 있는지 설명하고 있다.