

몸 다루기 손끝에서 얻는 자유

# 나는 나 자신을 완전히 받아들인다

| 론 볼 | 최우석 옮김 |

경락을 두드려 막힌 에너지를 풀어줌으로써 감정을 자유롭게 하는 에너지 심리학인  
감정자유기법에 대해 설명합니다(편집자 주).



## 감정자유기법이란 무엇인가?

감정자유기법의 전제는, 화학적 체계로서의 신체에 집중하는 주류 서양의학과 달리 우리 몸은 또한 경락을 갖고 있다는 것이다. 모든 부정적 감정의 원인은 경락의 혼란이나 막힘이다. 이런 막힘은 두려움과 공포, 분노, 슬픔, 불안, 우울, 정신적 외상, 걱정, 죄책감 및 그 외에 신체 문제의 원인이 되는 구속하는 감정들을 포함한다. 이런 혼란이나 막힘을 감정자유기법을 사용해서 해소하면 신체적, 감정적 자유를 얻게 되는 것이다.

## 감정자유 기법은 어떻게 개발되었는가?

어느 날, 저명한 심리학자인 라저 캘러헨 Roger Callahan 박사는 물 공포증이 있는 여성 환자를 치료하고 있었다. 그녀는 평생 물 공포증을 겪어 왔다. 캘러헨 박사는 1년 반이 지나서도 치료에 그다지 진전을 보지 못하고 있었다. 그는 자신이 연구하고 있던 새로운 방법을 시도해 보기로 결심했다. 박사는 환자에게 자신의 눈 밑(위경胃經의 승읍혈)을 두드리게 했다. 그 여성 환자가 그렇게 하자 2분도 채 안 되어 물에 대한 두려움이 완전히 사라졌다. 이를 보고 라저 캘러헨 박사는 깜짝 놀랐다. 그 환자의 물 공포증은 사라졌고 다시는 돌아오지 않았다.

스탠퍼드 대학교를 졸업하고 평생 자기 계발 기법에 대한 연구에 매진해 오던 게리 크레이그는 캘러헨 박사의 학생이었다. 크레이그는 보다 간단한 방식인 감정자유기법의 개념을 개발했다. 그는 이슈를 진단하고 특정한 경혈을 두드리도록 ‘처방’하는 대신 신체의 주요한 경혈을 한 차례 돌아가면서 두드리는 ‘모두 균형 잡기’를 하는 방법을 생각했다. 그렇게 함으로써 진단은 필요없게 되었다.

자동차에 비유하자면, 컴퓨터나 다른 장비를 활용하여 자동차 엔진의 문제를 진단하는 대신에 빠르고, 완전하게 정비하는 것이다. 감정자유기법 한 회를 하는 데에는 몇 분밖에 걸리지 않는다. 이렇게 모두 균형 잡기를 완벽하게 하면 마법처럼 기의 균형이 잡힌다. 감정자유기법의 역사와 배경에 대한 더 많은 정보는 EFTUniverse.com을 방문하면 찾을 수 있다.

### 경락이란 무엇인가?

우리의 몸은 태생적으로 전기를 띠고 있다. 우리 몸은 상황을 파악하기 위해 끊임없이 전기화학적 신호를 받는다. 의사들은 장비를 사용하여 몸의 전기적 활성을 기록한다. 뇌파기는 뇌의 전기적 활성을 점검하고, 심전도기는 심장의 전기적 활성을 기록한다.

중국인들은 수천 년 전에 우리 몸 전체를 흐르는 기氣 순환의 복잡한 체계를 발견했으며, 이를 경락이라고 불렀다. 경락은 한의학의 핵심이다. 최근 주류 서양의학도 기의 흐름과, 기의 흐름이 정신 및 신체 건강에 미치는 영향에 주목하기 시작했다. 감정자유기법은 이런 경락을 활용하여 기의 막힘을 해소함으로써 신체적, 감정적 고통 경감에 기여한다.

### 감정자유기법이 비논리적이지는 않은가?

많은 사람이 가능하다고 생각하는 것의 범위에서는 벗어나는 부분이 분명히 있다. 경락을 두드려서 신체적, 감정적, 이슈들을 해결한다는 생각을 처음 꺼내면 많은 이들이 생소해한다. 그런 개념이 스며들기 위해서는 얼마간의 시간이 필요하다. 사람들에게는 그것을 규정할 틀 자체가 없는 것이다. 한의학에서는 장구한 기간 동안 잘 알려져 있

던 경력이지만, 사람들은 그것에 대해 들어 본 적조차 없을지도 모른다.

처음에는 감정자유기법이 괴상하게 보일 수도 있다. 우스꽝스럽고 멍청해 보인다고 생각할 수도 있다. 하지만 일단 시험해 보고 결과를 보고 나면 감정자유기법에 대해 더욱 편하게 느끼는 정도가 아니라 반색을 하게 될 것이다. 심지어 당신이 감정자유기법을 하는 것에 대해 타인의 시선을 의식한다면, 그것에 대해서도 감정자유기법을 사용할 수 있다. 예를 들어, 다음의 준비작업 어구 중 하나를 시도해 볼 수 있다.

비록 감정자유기법이 [우스꽝스러워, 멍청해, 혹은 당신이 선택한 어떤 묘사] 보이지만, 나는 나 자신을 깊이 그리고 완전히 받아들인다.

나는 비록 감정자유기법을 하고 두드리는 것에 대해 타인의 시선을 의식하지만, 나는 나 자신을 깊이 그리고 완전히 받아들인다.

비록 내 친구와 가족들은 내가 두드리는 것이 이상하다고 생각할지도 모르겠지만, 어쨌든 나는 감정자유기법을 하는 것을 선택하고, 나는 나 자신을 깊이 그리고 완전히 받아들인다.

사람들이 애를 먹는 또 다른 부분은 “나는 나 자신을 깊이 그리고 완전히 받아들인다”나 “나는 나 자신을 깊이 그리고 완전히 사랑하고 받아들인다”라고 말하는 준비작업 어구 부분이다. 여기에서 많은 사람들이 불편해한다. 그들은 자신의 모습을 좋아하거나 받아들이려고 하지 않는다. 전체 개념은 매우 단순하다. 당신은 지금 이 순간의 모습 그 자체이다. 혐오나 거부 대신 당신의 지금 모습을 받아들여라. 이것이 변화로 가는 문을 여는 열쇠이다.

최선의 방법은 감정자유기법이 효과가 있을지 없을지에 대한 모든 생각을 없애 버리는 것이다. 일단 해 보고 스스로 발견하라. 그러면 그것이 비논리적이든 아니든 상관없게 될 것이다. 그리고 아마도 우리에게 필요한 것은 논리보다는 직관에 대한 정의일지도 모른다.

### 감정자유기법에 회의적이라면?

의식을 품는 것은 좋은 것이다. 특히 감정자유기법처럼 새롭고 낮은 것에 대해서는 더욱 그렇다. 그런데 일단 감정자유기법을 시도해 본다면, 당신이 회의적임에도 불구하고 효과가 있다는 사실에 놀랄 것이다. 회의하라. 그러나 마음을 열고 감탄할 여유도 함께 가지도록 하라.

### 감정자유기법은 누구나 배울 수 있는가?

그렇다. 감정자유기법은 손수 할 수 있는 훌륭한 도구이다. 우리가 이 책을 출간한 핵심적인 이유 중 하나이기도 하다. 감정자유기법은 제한 감정과 믿음, 그리고 당신이 삶에서 원하는 더 많은 것을 실현시키지 못하게 제약하는 것들을 제거할 수 있게 해 주는 첨단 개인용 도구이다. 예전에는 감정자유기법을 수용했던 사람들 중 다수가 가장 효과적인 새 기법을 모색하던 심리학자나 건강관리 전문가들이었다. 이제 우리는 감정자유기법이 일반 대중에게도 알려지기를 바란다. 감정자유기법이 자기 계발 및 최고 수행을 위한 놀라운 다용도 도구임을 알게 될 것이다. 우리는 당신이 모든 일에 감정자유기법을 활용해 보았으면 한다.

### 정점 효과Apex problem란 무엇인가?

정점 효과란, 감정자유기법이 변화에 가장 큰 역할을 했을 가능성

이 높음에도 대부분의 사람이 감정자유기법이 아니라 현재의 믿음체계에 그 공을 돌리려고 하는 경향을 말한다. 우리 문화에서 대부분의 사람은 한의학이나 침술, 지압술 혹은 경락에 대해 아는 바가 거의 없다. 이런 요법은 그들의 믿음과 동떨어져 있기 때문에 이런 요법이 효과를 발휘한다는 사실을 받아들이지 않는 것이다. 감정자유기법에 대해서도 마찬가지이다.

어떤 사람이 감정자유기법으로 효험을 보게 되면, 감정자유기법이 긍정적인 변화를 만들어 내는 데에 도움을 주었다고 받아들이는 대신, 현재 자신의 믿음체계 내 다른 어떤 것의 공으로 돌리거나 설명한다. 꽤 흔하게도 사람들은 기분 전환이 되거나 긴장의 이완을 느꼈기 때문에 효과가 있었다고 말할 것이다. 감정자유기법의 공을 인정하는 대신에 말이다.

### 감정자유기법은 에너지 의학이나 에너지 심리학의 일부인가?

그렇다. 감정자유기법을 사용해서 신체적, 감정적 이슈들을 경감시킬 수 있기 때문이다. 감정자유기법은 신체 기법이다. 이 기법은 기(에너지)를 활용하여 막힘이나 부정적 감정들을 해소한다. 에너지 의학은 전기장이나 자기장 혹은 전자기장을 포함한 인체의 생명력이 변화하면 인간의 건강에 영향을 줄 수 있으며 치유를 촉진할 수 있다는 믿음에 기반을 두고 있다. 에너지 심리학이나 에너지 요법은 신체의 물리적 에너지에 축대로 작용함으로써 감정이나 생각 혹은 행동에 바람직한 변화를 초래한다.

### 감정자유기법을 배우는 최선의 방법은?

『손끝에서 얻는 자유』가 훌륭한 출발점이다. 이 책은 당신에게 감정

자유기법 입문서가 되어 줄 것이고, 여러 이득을 가져다줄 것이며, 감정자유기법을 사용하는 무수한 방법을 설명해 줄 것이고, 감정자유기법을 선도하는 전문가들을 소개해 줄 것이다. 또한 공저자들 중 몇몇은 감정자유기법 학습을 위한 상품과 서비스를 제공하고 있다. 우리가 보기에는 어떤 책도 그 자체만으로 감정자유기법의 활용법을 효과적으로 가르쳐줄 수는 없다. 당신은 전문가들이 감정자유기법을 하는사를 보고 느끼고 들을 필요가 있다.

감정자유기법을 변형한 많은 기법이 있다. 감정자유기법의 원형을 배우는 최선의 방법 중 하나는 게리 크레이그가 제작한 비디오를 시청하는 것이다. 그 비디오들은 더 이상 판매되고 있지 않지만 EFTUniverse.com이나 EFTFoundingMasters.com에서 대여할 수 있다.

경락 에너지 기법 진흥 협회AAMET(aamet.org)과 통합 에너지 심리학회ACEP(energypsych.org)에서도 감정자유기법 훈련 프로그램이나 기타 정보를 찾아볼 수 있다.

### 간단히 말해, 감정자유기법은 어떻게 하는가?

감정자유기법은 침술과 같다. 하지만 특정한 경혈에 침을 놓는 대신에 자기 손가락으로 경혈을 두드리는 것이다. 덧붙여, 두드리는 것과 동시에 두 가지 다른 일을 더 하게 된다. 당신을 괴롭히는 이슈에 집중하면서 이슈를 묘사하는 짧은 어구를 말하는 것이다. 이렇게 함으로써 당신이 갖고 있는 그 어떤 신체적, 감정적 이슈라도 지우고, 줄이고, 중화하는 데에 도움을 받게 된다. 대개 당신은 그 이슈가 빨리 경감되는 것을 경험할 것이다.

## 감정자유기법 두드림 경혈은 무엇인가?

감정자유기법 경혈을 배우는 최선의 방법은 누군가가 당신에게 경혈의 위치를 직접 보여 주는 것이다. 그다음으로 좋은 방법은 각 경혈의 위치를 눈으로 확실히 정해 놓을 수 있도록 다음의 그림을 보는 것이다. 학습을 촉진하기 위해서는 다음에 지시된 순서대로 따라가는 것이 좋다.

### 〈감정자유기법 경혈 요약〉

**찬죽(눈썹)** : 코 바로 위 의 눈썹 시작 부분.

**동자료(눈가)** : 눈가의 뼈 부분.

**승읍(눈 밑)** : 동공에서 2.5센티미터 아래에 위치한 눈 밑의 뼈 부분.

**수구(코밑)** : 코 아랫부분과 윗입술의 가운데 부분.

**승장(입술 밑)** : 아랫입술과 턱의 가운데 부분.

**수부(빗장뼈 밑)** : 복장뼈, 빗장뼈, 첫째갈비뼈가 만나는 부분. 집게손가락을 복장뼈 윗부분의 U자형 패임(넥타이의 매듭을 짓는 곳)에 두라. U자형 패임에서 배꼽 쪽으로 2.5센티미터 아래로 움직인 다음, 다시 그곳에서 왼 (또는 오른)으로 2.5~5센티미터를 더 움직이면 수부(빗장뼈 밑)이다.

**대포(옆구리)** : 옆구리에서, 남자는 젖꼭지 높이보다 약간 아래에 위치하고 여자는 브래지어 끈의 중간 지점이다. 겨드랑이에서 약 10센티미터 정도 아래에 위치한다.

**기문(아랫가슴)** : 남자의 경우, 젖꼭지에서 약 10센티미터 아래 부분. 여자의 경우, 유방 밑의 살이 접히는 곳 약간 아래 부분.

**백회(정수리)** : 머리 위로 한쪽 귀 윗부분에서 다른 귀 윗부분까지 가상의 선을 그어라. 그 선이 달는 머리의 가장 높은 부분이 백회(정수리)이다. 머리의 정중앙에서 약간 뒷부분이다.

**소상(엄지손가락)** : 엄지손가락의 바깥쪽 손톱 뿌리 부분.

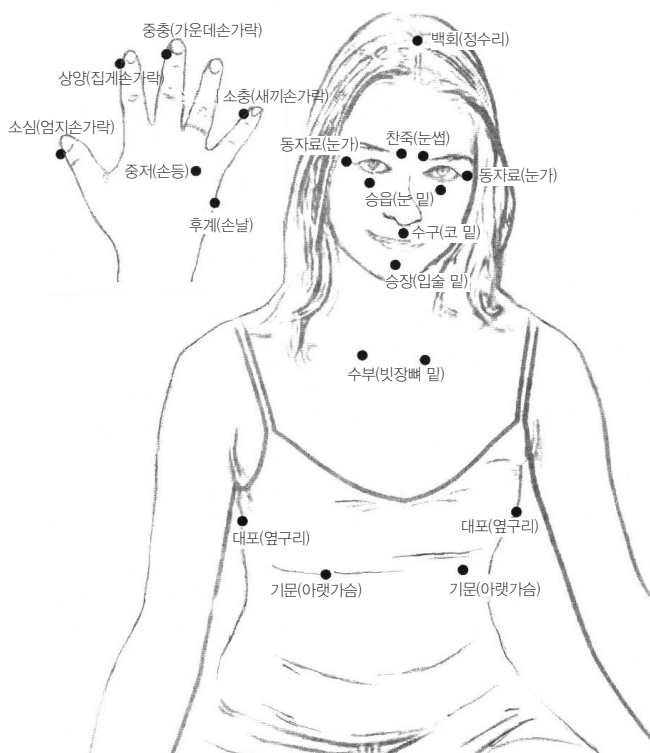
**상양(집게손가락)** : 집게손가락의 엄지손가락쪽 손톱 뿌리 부분.

**중충(가운데손가락)** : 가운데손가락의 엄지손가락쪽 손톱 뿌리 부분.

**소충(새끼손가락)** : 새끼손가락의 엄지손가락쪽 손톱 뿌리 부분.

**후계(손날)** : 손 바깥 부분에서 손목과 새끼손가락 아랫부분 사이의 살이 있는 부분의 가운데에 위치한다. 달리 말하면 태권도에서 손날 공격을 할 때 사용하는 부분이다.

**중저(손등)** : 손등에 위치한다. 중저(손등)는 반지손가락과 새끼손가락이 손등과 연결되는 관절 사이에서 손목 쪽으로 약 1센티미터 떨어진 곳으로 살이 살짝 오목하게 들어간 부분이다.



다시 말하자면, 두드림 경혈들은 몸의 위에서 아래로 내려간다. 각각의 두드림 경혈은 그 전 경혈 아래에 있다. 어떤 사람들은 백회(정수리)에서 시작하고, 어떤 사람들은 백회(정수리)에서 마무리한다는 점도 알아 두기 바란다. 당신이 선택하기 나름이다. 또 대부분의 사람들은 기문(아랫가슴)을 생략한다. 기문(아랫가슴)을 두드리기가 어색해서이기도 하고 굳이 기문(아랫가슴)을 두드리지 않아도 좋은 결과가 나오기 때문이다. 처음에는 복잡해 보이지만 경혈을 일단 다 익히고 나면 자신이 경혈들을 얼마나 빨리 두드릴 수 있는지 알고 놀랄 것이다.(끝) 

• 이 글은 『손끝에서 읽는 자유』에서 발췌하였습니다.

- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

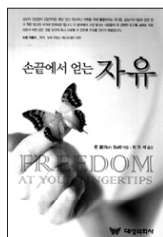
저자 | **론 볼** Ron Ball | 전 세계적인 비즈니스 세미나에서 지그 지글러, 찰스 스탠리, 텍스터 예거 같은 저명한 인사들과 함께 강연을 해왔다. 론볼협회 회장인 그는 『성공적인 가족 간의 유대』의 저자이며 텍스터 예거와 함께 『부에 대한 백만장자의 상식적인 접근법』과 『백만장자의 비밀 노트』를 공동 저술했다.

역자 | **최우석** | 한의사로 한국 유일의 공인 감정자유기법 프랙티셔 이다. 모든 마음병에 관심이 있지만 특히 공황장애, 외상후스트레스장애, 강박장애 등 쉽지 않은 마음병에 관심이 깊다. 대인공포증, 무대공포증, 면접공포증, 비행공포증 등의 공포증은 너무나 쉽게 치료한다. 역서로는 『감정자유기법 꼬마 길잡이』가 있고, 공역서로는 『감정자유기법 길잡이』, 『감정자유기법 외상후스트레스장애 이겨내기』, 『감정자유기법 다이어트』 등이 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

## 손끝에서 얻는 자유

론 볼 역음 | 최우석 옮김 | 출판사 대성의학사 | 정가 20,000원



『손끝에서 얻는 자유』는 감정자유기법 입문서로서, 또한 세계적인 감정자유기법 전문가들과 그들의 전문 분야를 소개하기 위한 책으로 기획되었다. 감정자유기법을 익히는 데에 필요한 정보를 제공하고, 자조나 자기 계발을 위해 이 기법을 사용하는 사람들의 방식을 배우는 데에 필요한 정보를 제공하는 데 목적을 두고 있다.

“당신이 건강관리 전문가이든 혹은 당신 자신이나 가족을 위해 활용하려는 것이든, 감정자유기법에 관한 한 이 책은 당신의 서가에 있어야만 합니다. 이 분야에서 가장 빛나는 사람들이 이 강력한 도구를 실제로 적용하면서 익힌 모든 것을 당신이 즉시 사용할 수 있도록 도와줄 것이기 때문입니다.”

— 조셉 머콜라 박사, 뉴욕타임스 베스트셀러 작가