

# 뇌파연구와 깨달음

마이클 허치슨 / 박창규 · 김현철 옮김

미내사 모임

미국과 호주 등지에서 활발히 이용되고 있는 마인드 기기들에 대한 정보를 접하고, 하나의 도구로서 사용 가능하다는 생각을 했습니다. 비행기가 있으므로 굳이 공중부양을 위해 수십 년을 수련할 필요가 없듯이 짧은 순간에 깊은 릴렉스와 명상의 상태로 들어갈 수 있다면 마인드 기기들을 사용해볼 가치는 있다고 생각합니다. 더욱이 이 기기를 이용해 한번 깊은 명상 상태에 들어갈 줄 알게 되면 기기가 없이도 쉽게 그 상태로 들어가는 것이 가능하다고 하니, 이 기기들에 의존하지 않고 도구로서 사용할 줄 안다면 아주 쓸모있을 것입니다.

이 글은 마이클 허치슨의 메가브레인 파워(Megabrain Power)에서 저자의 허락을 얻고 발췌한 것임을 밝혀드립니다.

## 저자소개

### 마이클 허치슨(Michael Hutchison)

과학과 문화, 정보와 파워간의 상호작용에 대해 탐구해온 마이클 허치슨은 〈The book of floating〉, 〈Megabrain〉을 썼고, 최근에는 〈The anatomy of sex and power : An investigation of Mind-body politics〉을 저술했다. 그는 소설부문에서 제임스 미치너 상을 수상했으며, 그의 년픽션과 시(詩)는 에스콰이어誌를 비롯해 〈빌리지 보이즈〉, 〈아웃사이드〉 등 수많은 잡지에 기고되고 있다. 그의 책 메가브레인이 출판된 이래 여러해동안 정신기술학과 초능력, 인간과 기술의 상호작용의 잠재력에 대한 그의 이해는 많은 사람들의 도움을 입어 깊고 넓어졌다고 스스로 말한다. 이 책에 기술된 많은 장치들은 대부분 현재 구입할 수 있는 것들이다. 그외에도 두뇌체육관, 부유탱크 센터, 스트레스 감소센터, 통증 클리닉, 헬스클럽 등 수많은 건강 및 치료센터들이 있으며 그들도 이 책에서 소개된 장치들을 사용가능하리라 생각한다. 그의 메가브레인 리포트는 계속해서 마인드머신 분야의 연구와 발전을 보고하며, 그를 위해 과학자와 발명가들을 인터뷰하고, 사용자들을 통해 그 효과를 조사하고 있다.



---

## 두뇌 혁명

우리는 중대한 혁명, 즉 두뇌 혁명시대에 살고 있다. 과학자들은 인간 두뇌에 관하여 인간의 과거 전역사를 통해서 배워 왔던 것보다 최근 몇 년 동안에 더욱 많은 것을 발견해 냈다.

그들이 발견한 것은 인간의 두뇌가 대부분의 사람들이 생각하는 것보다 그 능력에 있어서 훨씬 더 크고 더욱 강력하다는 것이다. 적당한 형태의 자극이 주어진다면, 인간 두뇌는 표면적으로 보기에 기적적인 위업도 쉽게 수행할 수 있다. 다른 말로, 인간 두뇌는 독특하고 비범한 힘을 가졌지만 우리 대부분에게는 단지 잠들어 있고 개발되지 않은 것 뿐이라는 것이다. 그러나 이러한 힘은 올바른 자극 형태에 따라 변화되고 활성화 될 수 있다. 가장 중요한 점은 우리가 자전거를 타고 피아노 연주법을 배울 수 있듯이, 아주 쉽게 이러한 두뇌의 힘을 활성화시키는 법을 배울 수 있다는 점이다.

### 깨어있음(Waking Up)을 위한 도구

우리 모두가 경험하듯이, 우리의 전존재가 더 높은 단계로 상승하거나 훨씬 더 효과적이고 강력한 기능을 발휘하게 되는 정확한 시점을 예측할 수는 없다. 우리는 그것을 평정, 통찰, 지복, 견성, 창의성, 의식의 깨어남, 명료성, 지혜, 깨달음, 우아함, 최고의 경험...이라 부른다. 평상시의 두뇌 기능은 희미한 그림자에 가려져 있지만 이러한 시점이 되면 두뇌의 실제적 힘과 능력은 완벽히 깨어나게 된다. 즉 두뇌의 보통 상태는 풍부하게 깨어 있는 것과 비교해 보면 깊은 수면 상태와 같다. 수면

---

은 편안하고 기분 좋은 상태이지만, 우리 가운데 어느 누가 침대에서 전 생애를 보내려고 하겠는가? 대부분의 사람들은 가능한 한 높은 단계, 높은 효율성의 상태에 존재하는 것을 더 좋아한다.

인간 역사의 중심에는 이러한 초월적, 각성 상태에 들어가기 위해 효과적이고 안전한 테크닉을 얻기 위한 노력이 무수히 있어 왔다. 인간은 평정의 영역으로 들어가기 위해 막대한 노력과 발명에 힘썼다. 복을 두드리고, 춤을 추며, 찬송을 하고, 독특한 호흡을 하였으며, 머리를 세우고 어두운 동굴 안에서 수년 동안 앉아 기도하기도 했다. 그리고 신비한 문구를 암송하고, 야생 허브와 식물을 먹으며, 불꽃을 응시하고, 홀로 성적 능력을 강화시키는 훈련을 개발하고, 상징들을 응시하며, 화려한 예배 의식을 창조했다. 그러나 천 년 이상을 인간은 리듬에 맞춰 드럼을 치고, 호흡하고, 매우 특수한 방법으로 주의를 집중하는 법을 배웠음에도 불구하고 그러한 상태를 일어나게 하기엔 서툴렀다. 그러나 인류는 그것을 다듬고 완벽하게 하여 세대에서 세대로 전수하였다.

이제 인간의 모든 노력은 대가를 지불 받았다. 인간은 실제로 최고 상태(peak state)에 들어가기 위해 다양한 방법을 개발했다. 수많은 명상법을 그 한 예로 들 수 있다. 명상은 그것들을 가능하게 한다. 하지만, 대부분의 사람들에게 명상은 불완전하고 예측할 수 없다는 단점이 있다. 그리고 거의 모든 사람들에게 어렵다. 명상이 실로 강력하고 안전하게 작용하기까지는 엄청난 양의 훈련과 혹독한 수련이 필요하다. 예를 들어, 선승(禪僧)에 대한 연구들을 보면 대체로 한 선승이 빠르게, 뜻대로 깊은 선정 상태에 들어가기까지는 20년 이상의 명상훈련이 필요함을 입증하였다.

인간 역사를 통하여 깨어 있는 상태는 대중들이 알기에 어려운 것이었다. 즉 그것이 일어나는 시점, 장소는 우발적이었고, 잠시 동안, 무의식적으로 일어났다 사라져 버리기도 했다. 대부분의 사람들이 알고 있듯이, 자기 뜻대로 최고 상태에 들어가는 것은 쉽지 않다.

---

## 침묵의 소리, 허공 속의 광경

### 외부자극의 차단

휴식(repose), 평정, 고요함, 무위(inaction) 이는 우주의 본 모습이며, 도(道)의 궁극적 완성이다.

—장자

모든 인간의 불행은 한 가지로부터 생겨난다. 그것은 방 안에서 혼자 조용히 앉아 있는 법을 알지 못하기 때문이다.

—파스칼

청각의 감각을 과도하게 자극하는 기구들과는 정반대로 부유(浮遊) 탱크(flotation tank)가 만들어낸 감각 차단기가 있다. 여러 사람들에게 부유탱크는 최대의 이완을 위한, 또는 스포츠 훈련을 위한 기구이다. 사용자는 완전히 어두운 곳에서, 1000파운드 엡솜(epsom) 소금으로 만든 인체와 같은 온도의 물속에서 가볍게 떠 있게 된다. 그런데 그 소금은 한 신경 과학자가 말하듯 지구상에서 가장 안락한 이완상태를 만들어낸다.

빛, 소리, 움직임이나 중력과 같은 외부의 자극 없이도 물에 떠 있는 사람의 마음 속에 있는 소위 재잘거리는 원숭이(chattering monkey)는 곧 조용해지고, 특별한 평정, 고요함, 평화의 상태를 만들어낼 뿐만 아니라 육체와 마음을 재생시키는 자연적 항상성 메커니즘을 가능케 해 주는 탁월한 신진대사도 만들어낸다.

---

## 뇌의 최적 조절

물 위에 떠 있음으로써 그와 같이 심오하고 고요한 상태를 가져오는 이유 중 하나는 뇌의 복잡 활성계를 활성화시키기 때문이다. 뇌의 맨 윗 부분에 있는 이 신경센터는 우리의 각성수준을 통제하고 주의력을 결정한다. 이 주의력 통제계는 마치 라디오의 주파수 조절장치와 같다. 이 부분은 의미있고 중요하다고 결정한 특정 자극을 선택하거나 조율하며, 매순간 우리의 뇌 속으로 쏟아지는 수많은 감각들을 무시하게 해준다. 이렇게 함으로써 우리는 복잡한 공향에서도 책을 읽는데 집중할 수 있고, 우리의 몸에 걸쳐 있는 옷의 압력을 못 느끼지만 피부에 얹어 있는 모기 한 마리는 재빨리 알아차리게 된다.

복잡 활성계는 진화의 산물로서, 생존을 위해 진화의 원리에 따라 작용하는 것처럼 보인다. 새로운 자극은 잠재적으로 생명을 위협할 수도 있는 것이므로 이 기관은 불변하는 것들은 무시하는 반면 새롭고 신기한 것들에게만 주의력을 집중시킨다.

복잡 활성계의 두 번째 부분으로서 각성 통제계는 TV나 라디오에 있는 소리 조절기와 같다; 감각 기관으로부터 느껴진 감각이 뇌 속으로 전해질 때 복잡 활성계가 그 감각을 크게, 작게 또는 꺼버린다. 복잡 활성계가 볼륨을 높이면 멀리 있는 방의 수도꼭지에서 떨어지는 물소리 같은 미세한 자극조차도 천둥 같은 소리가 될 수 있으며, 우리의 각성수준을 엄청나게 증대시킬 수가 있는 것이다. 만약 볼륨을 낮추거나 꺼버리면 머리 위로 날아가는 거대한 제트 비행기조차도 우리의 각성을 증대시킬 수가 없다.

부유탱크에서 일어나는 현상은 복잡 활성계의 각성 통제계가 빛이 전혀 없고 소리가 없는 변함없는 외부자극과 최소한의 육체적 감각을 받아들이고 있는 것처럼 보인다. 왜냐하면 탱크 안 물의 온도가 체온과 같으므로 탱크의 물 속에 떠있는 사람은 피부와 물이 맞닿는 곳의 감각

---

을 곧바로 잃어버리기 때문이다. 이와 같이 반응할 외부자극이 없기 때문에 각성계는 각성수준을 낮춘다—EEG활동이 베타에서 알파, 쉼타, 심지어 델타(delta) 범위까지의 각성수준으로 서서히 내려간다. 동시에 각성 통제계는 몸 밖에서 들어오는 감각이 변함이 없다고 인식하고 있는 것이다. 복잡 활성화계는 변화가 있거나 새로운 것에 주의를 기울이기 때문에 외부감각에 흥미가 없을 때에는 재빨리 내부로 주의를 돌리게 된다. 외부로부터 감각이 없을 때 내부감각은 더욱더 강력하고 뚜렷해지는 것 같다. 외부감각에 묻혀버린 이미지, 아이디어, 기억, 감정들이 이젠 뚜렷하고 생생해진다. 이는 마치 낮에는 햇빛에 가려 보이지 않다가 달빛 없는 캄캄한 밤에 밝게 빛나고 있는 별과 같이 뚜렷해진다.

## 연구 요약

부유(flotation)는 마음에 관한 기술(두개골에 대한 전기적 자극(CES)을 제외한) 중 가장 집중적이고 폭 넓은 과학적 연구대상이 되어 왔다. 강력한 정신 생물학적 효과를 연구한 수백개의 논문들이 있다. 다음은 부유에 의해 증명된 몇 가지 효과를 요약한 것이다.

### ◆ 스트레스 감소

스트레스와 관련이 있는 생화학물질(코티솔(cortisol), 부신피질호르몬(ACTH))의 양은 혈압이나 심장박동과 같이 급격하게 감소된다; 이는 부유동안 일어나며 여러 날 때로는 몇 주동안 지속된다.

### ◆ 스트레스 내성 증가

연구원들은 부유가 내분비물의 항상성 메커니즘의 일정 수준을 변경할 수 있기 때문에 낮은 부신 활동 상태를 개인적으로 경험하게 된다는 사실을 발견했다. 즉 스트레스에 대한 보다 큰 인내력을 경험하게 될



---

것이다.

#### ◆ 깊은 이완

근육긴장, 산소결핍, 피부전도율(GSR:피부의 전기적 저항), 그리고 기타 각성 또는 긴장의 측정수치가 전례 없는 수준으로 감소된다; 혈액을 뇌의 구석구석으로 전달해 주는 모세혈관을 포함한 혈관이 팽창하기 때문에, 물위에 떠 있음으로 해서 뇌로 향하는 혈액과 산소의 공급을 증대시켜 준다.

#### ◆ 뇌의 능력 및 건강 증대

뇌 속의 혈액이 증대되면, 뇌의 기능이 향상되고 단백질 합성이 증대되므로, 뇌의 새로운 조직 생성이나 신경세포에 대한 영양 공급을 원활하게 해줌으로써 많은 성장을 할 수 있게 된다. 단백질의 합성이 증대되고 뇌의 혈액이 충분해지면 기억력도 향상된다.

#### ◆ 뇌파 변경

뇌파가 정상적인 베타파의 낮은 주파수에서 높은 알파파 또는 세타파로 바뀌게 된다. 한 연구에서 단 한 시간의 부유로 3주일 동안이나 세타파의 활동이 측정되었다. 뇌파가 서서히 낮아지면서 뇌의 서로 다른 부위 사이에 동조현상이 증대된다. 이는 주의력이 집중되고 있음을 나타내고 있는 것이다.

#### ◆ 주의력 증대

클릭 소리와 같은 자극에 얼마나 익숙해지는지를 테스트한 특정 EEG 결과에서 정상적인 사람은 클릭소리에 재빨리 익숙해진다. 반면 탱크 속 물 위에 떠있는 사람은 높은 수준의 각성 또는 주의력-명상 수련자에게 나타나는 현상-이 유지된다.

---

### ◆ 피 암시성의 증대

복잡 활성화계가 뇌의 볼륨을 올리면 뇌는 자극에 굶주리게 되므로 탱크 안으로 전달되는 정보는 무엇이든지 완벽하게 인지하게 된다. 일반적으로 최면이 잘 걸리지 않는 사람도 탱크 안에서는 최면에 걸리기 쉬운 사람(hypnotic virtuosos)이 된다. 탱크 안에서 습득된 피암시성(suggestions)은 유지효과가 있어 몇 달 동안, 어떤 연구에서는 몇 년 동안 효력이 유지된다. 변호사, 무용가, 건축가, 음악가, 미술가, 의사, 배우 및 기타 정신적인 일을 하는 사람들도 역시 부유텍크가 편안하고 즐겁고, 집중적이고 창조적인 일을 하기에 탁월한 효과가 있다고 말했다. 부유텍크는 개인적 성장을 위한 이상적 장소이다. 왜냐하면 외부 정보에 대한 수용성뿐 아니라 피암시성도 향상시켜 주기 때문이다. 외부 자극이 있게 되면 지금까지 가지고온 고집불통의 믿음, 습관, 태도 및 행동들을 깨뜨릴 수 없고 좀더 바람직한 새로운 형태로 바뀌거나, 없애지거나 하지 않게 된다. 그러므로 외부자극이 차단된 부유텍크는 자아 탐구, 자기최면, 자기암시나 오디오 프로그램(수중 스피커를 통한) 듣기 등 개인적 성장이나 변화를 위한 완벽한 장소이다.

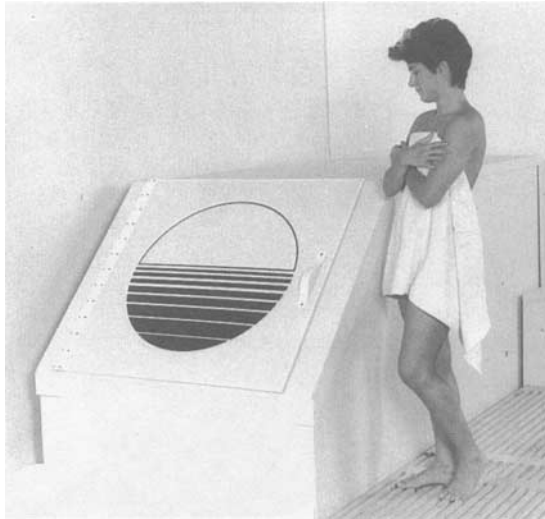
### 사마디 탱크, 심리치료 기구와 병행 사용

많은 형태의 심리치료 기술들이 부유기구와 연계하여 사용함으로써 엄청난 힘을 얻게 된다. 바이놀 비트, 음향 치료법이나 다른 오디오 프로그램 등이 부유상태에서 사용될 수 있다. 용감한 탐구가들은 탱크 안에서 CES(정확한 전극배치를 한 두개골 전기자극: cranial eletro-stimulation)나 빛과 소리(L/S)기구를 사용할 수 있음을 발견할 것이다. 동작시스템, 빛과 소리기구 및 CES 같은 기구들의 효과는 부유실험 전후에 사용할 때 증대된다. 그러나 결국 부유실험은 외부연결을 끊고 어떤 자극도 없이 할 때 최상의 효과가 있다. 즉 육체적, 정신적, 영



▲ 부유탱크

▶ 사마디 탱크



---

적 상태의 각성을 증대시킨다. 그런 다음 그 각성마저도 놓아버려 의식이 없는 순수한 존재인 영원의 상태(timeless zone)로 들어가게 된다.

나는 개인적으로 부유탱크가 깊은 이완이나 뇌의 기능증대를 위한 이제까지의 가장 강력한 기구라고 믿는다.

### 캄캄한 허공 속을 응시하기

부유탱크 속에서는 모든 외부 빛이 차단된다. 당신은 눈을 크게 뜨고 보지만 철쭉 같은 어두움 밖에 아무것도 볼 수가 없다. 그렇게 함으로서 몇 가지 강력한 효과가 있다. 먼저 복잡활동계가 당신 주위의 시각적 외부자극을 다른 육체적 감각으로 전환시킬 때 감각의 예민성은 엄청나게 증대된다. 그러면 외부의 시각적 주입이 부족할 때 당신의 각성은 안으로 바뀌게 되는데, 이때 당신의 심리적 각성은 더욱 강화된다. 궁극적으로 어떤 외부적 방해물이 없을 때 당신은 점진적으로 뇌파의 동조활동, 최면적 심상, 자유로운 상상력, 그리고 깊은 이완 등에 의해 변형된 의식 상태로 떨어지게 된다.

과학자들은 외부의 의식을 끊고, 내부로 주의를 돌려 깊은 이완을 얻는 다른 기술을 개발했다. 부유탱크로써 외부의 시각적 감각을 차단하기 위해 애쓰는 대신 그들은 간단하게 눈위에 단조롭고 변하지 않는 일정한 자극을 가한다; 즉 아무런 정보도 없는 시감각으로 자극하는 것이다. 랭글리 포터 신경정신병원의 심리학자인 로버트 온스타인(Robert Ornstein)은 우리 신경계의 중심이 구성되어 있는 방법 중 하나로, '각성이 한 가지 불변의 자극에 제한되면 외부로 향한 의식은 꺼지는 것처럼 보인다.' 라고 말하고 있다.

---

## 텅 빈 상태와 무지(無知)의 구름

단조로운 시각각이 주입되면, 당신의 복잡활성계는 시각의 창을 닫아버리고 주의를 다른 감각으로 돌린다. 보이는 것이 없게 되면, 복잡활성계는 시각으로 들어오는 중요한 정보가 없다고 판단을 내리고 주의를 다른 감각으로 돌리게 됨으로써 소위 '텅 빈 상태(blank-out)'를 만들어 낸다. 연구가들은 똑같은 시각적 자극을 뇌로 계속해서 보내며 그 과정을 추적해 보니 정확히 망막에 그 자극이 받아들여지고 뇌에 전달되나, 어느 시점에서 중앙 신경계 어디에선가 그 자극은 사라진다는 사실을 발견했다: 그 복잡 활성계는 그 외부자극이 중요하지 않다고 결정하고 뇌의 의식을 다른 곳으로 옮긴 것이다.

로버트 온스타인은 그의 논문에서, 텅 빈 상태란 아무것도 보지 않는 것이 아니라 시각각이 완전히 사라지는 것이라는 사실을 발견했다. 예를 들면, 텅 빈 상태인 동안 그들의 눈이 떠있는지 감겨 있는지 관찰자는 인식하지 못했다. 다른 연구가들은, 단조로운 자극이 계속되어도 전혀 자극이 없는 것과 기능적인 면에서 똑같다고 결론 내렸다.

사람들은 수천 년 전부터 이러한 효과를 알고 있었다. 한 고대의 명상기법 중에는 구름 한 점 없는 파란 하늘을 단순히 응시하여 하늘이 없어질 때까지 계속하는 명상이 있다

한 요가 명상 중에 트라타쿰(tratacum)이라는 계속해서 응시하기 수행이 있다. 즉 바위나 만달라(mandala) 같은 고정된 외부 물체에 정신을 집중하는 것이다. 단조로운 자극을 통하여 텅 빈 상태에 도달하기 위해 한 개의 단어나 구절을 반복하는 기법은 모든 영적 전통에서 사용되어 왔다. 그 전통들은 텅 빈 상태를 공(空), 무(無) 등으로 묘사했다.

텅 빈 상태의 효과는 여러 명상의 효과, 즉 스트레스 감소, 감각의 예민성 향상, 정신의 명료성, 면역기능의 향상 등의 여러 가운데에서 가장 중요한 것처럼 보인다. 그러나 명상 수련자로서 이러한 효과를 확실

---

하게 성취한다는 것은 쉽지 않다.

## 탁구공과 심령력(psychic power)

현대의 연구가들은 실험실 안에서 짙은 안개나 반투명 안경을 사용하여 텅 빈 상태를 이끌어내는 방법을 찾아내려고 노력했다. 많은 과학자들이 사용했던 간단하고도 효과적인 방법은 탁구공을 반으로 잘라 눈 위에 덮고 그 위로 빛을 비추는 동안, 눈 앞에 놓여 있는 흰 색 탁구공 덮개를 응시하는 것이다. 변함 없고 형체 없는 시감각을 의도적으로 주입시키는 이러한 기법을 과학자들은 갠즈펠드(ganzfeld)라 부른다.

이 갠즈펠드는 뇌와 의식의 관계를 연구하는 과학자들에게 실험실 연구 기법으로 인기가 높았다. 왜냐하면 이는 텅 빈 상태를 만들고 곧 깊은 내면의 명상 상태를 유도해내는 매우 효과적이고 신뢰할 만한 기법임이 판명되었기 때문이다.

그 경험은 매우 재미있다. 눈을 크게 뜨고 이완된 부드러운 눈으로 갠즈펠드 도구를 응시하면, 당신은 오직 똑같은 색으로 일정하게 비추는 형체도 없는 공간만을 보게 된다. 이는 평소에 결코 경험하지 못하는 매우 이상한 현상이다—마치 부유(浮游)탱크 안에서의 완전한 어둠, 감각의 자극이 차단되는 경험을 정상적으로는 결코 얻을 수 없듯이. 복잡활성계는 어떤 변화도 감지하도록 만들어져 있기 때문에 변하지 않는 시감각을 주입하게 되면 어떤 강력하고도 독특한 효과를 만들어낸다.

제일 먼저 시계(視界)에서 색깔이 없어진다—시계가 회색으로 변하면서 당신의 시야로부터 점점 사라지는 것처럼 보인다. 안개 낀 공간이 나타나는 것처럼 보이며, 곧 눈을 뜨고 있는지 감고 있는지를 말하기 어렵게 된다. 이 시점에서 EEG 연구보고서는 정상적으로 눈 뜬 상태에서 나타나지 않는 강력한 알파파가 나타난다고 한다.

시계에 보이는 것이 없고 단조롭게 되면 복잡활성계가 당신의 각성

---

을 약화시킨다. 따라서 당신의 각성은 점점 둔해져서 낮은 단계로 떨어지게 되어 깊은 이완상태가 된다. 이때 세타파가 많이 방출된다. 시계의 각성이 완전히 사라진다 - 당신은 텅 빈 상태를 경험하게 된다. 갠즈펠드를 사용한 사람들의 보고서에 의하면, 강력한 이완, 공상, 심상 그리고 의식의 변형을 경험했다고 한다. 이는 완전한 마음의 고요, 자기암시 또는 행동 변화를 위한 암시, 학습력 향상 등을 위해 이상적인 시간이다. 갠즈펠드 실험 직후, 그들의 감각 볼륨이 높게 올려져 있는 것처럼 보인다—색깔이 생생하고 진하게 보이고, 소리가 분명하고도 강렬하게 들리며, 피부가 아주 민감하게 된다.

흥미롭게도 심리학자들의 통계된 많은 통계보고에서는, 갠즈펠드를 사용하게 되면 텔레파시, 염력이나 안 보이는 먼 거리를 보는 등의 심령 능력이 증대된다고 한다. 캘리포니아에 있는 케네디 대학의 심리학자인 줄리안 아이삭(Jullian Isaacs)은 말하길, 핑크 소음(부드럽고 조용한 소리; pink noise)을 공급해주는 한 쌍의 헤드폰을 연결하게 되면 갠즈펠드는 일반적으로 부드럽게 속삭이는 ESP(초감각 수용력) 신호를 제거하는 감각 가공과정을 닫아 버리므로 초감각 능력을 발휘하게 만든다. 세계 최고의 심리현상 연구가 중의 한 사람이며, 뉴저지 프린스턴의 심리연구소 전임 소장인 찰스 호노톤(Charles Honorton)은, 심령능력을 향상시키는 가장 효과적이고도 유일한 도구는 갠즈펠드라고 했다.

시각용의 갠즈펠드 효과는 파도소리, 핑크 소음, 바이놀 비트(binaural beats) 같은 지루하고도 형체 없는 소리 분야—혼란스런 외부의 소리를 효과적으로 차단하게 되고, 이어 몇분 후에는 의식이 내부로 향하면서 텅 빈 상태가 되고 사라지는 것 같다—가 첨가되면서 개선되었다.

대부분의 사용자에게 갠즈펠드는 외부 자극으로부터 재빨리 도피하여 강렬한 고요상태로 들어가게 해주는 휴대용 부유 탱크로 쓰여진다. 이와 같이 갠즈펠드는 부유탱크가 만들어내는 모든 효과—약간은 적

---

은—를 만들어 낼 수 있다. 