

## 에너지심리학의 미래

| 브랜든 머피 | 박병오 옮김 |

TFT, EFT, MR, PK 등에 이르는 다양한 에너지 심리학 기법들의 원류가 어떻게 생겨나게 되었는지의 유래와, 그 가능성에 대하여 의미있는 설명을 합니다 (편집자 주).



EFT®(감정자유기법, Emotional Freedom Techniques), TFT®(사고장요법 Thought Field Therapy), 매트릭스 재각인Matrix Reimprinting(MR)과 Psych-K®(사이키케이, PK) 같은 몇 가지 방법들을 포함하는 에너지심리학의 등장은, 공포증이나 자기제한적 신념, 심지어 정서적·육체적인 외상에 시달리는 수많은 사람들에게, 짧은 시간 안에 더 좋은 결과들을 거둘 수 있는 보다 비용이 알맞고(또는 들지 않고) 아주 성공적인 “새로운” 방법들로 돌아서면서 비싸고 별 효과도 없기가 일쑤인 전통요법들에 등 돌릴 수도 있다는 뜻으로 다가온다.

에너지심리학이란 경락, 차크라, 나디스nadis 같은 “인간의 미세 에너지체계를 자극해서 인체기능을 균형 잡고, 되돌리고, 증진하는” 독창적인 심리학적 개입법들을 모아놓은 것을 말한다. 이 기법들은 몸의 생리기능과 생화학뿐만 아니라 “감정, 신념, 정신 상태와 행동들에 있어서 빠르고 극적이며 오래가는 변화들을 가져오는 것으로 확인되었다.” 따라서 에너지심리학 기법들에는 “두드리기, 만지기나 의도로서 에너지를 자극하는 방법들”이 들어간다.<sup>1)</sup> 그러므로 에너지심리학은 한의학과 기공뿐만이 아니라, 카이로프랙티이자 응용운동학Applied Kinesiology의 창시자 닥터 조지 굿하트George Goodheart, 오스트레일리아의 정신과의사 존 다이아몬드John Diamond, 그리고 TFT의 창시자로저 캘러한Roger Callahan 박사에게서도 비롯하는 것이다.<sup>2)</sup>

간추리자면 에너지심리학 요법들은 심리학적 개입법들과 에너지적 개입법들을 함께 사용한다.<sup>3)</sup> 그 결과는 부분들의 합보다 훨씬 크다. 곧, 에너지심리학 기법들은 우리 생각과 행동의 95퍼센트쯤이 나오는 무의식마음을 다루고 치유하는 특출하게도 강력한 방법을 준다.<sup>4)</sup> 생애 첫 6년 동안 경험하고 관찰하는 것에 따라 우리 자신과 세상에 대한 신념 대부분이 빚어지고 그 신념들이 지극히 수동적으로 우리 무의식

마음에 받아들여진다는 엄청난 사실을 생각해보라. 우리 생각과 행동들과 우리가 이끌어갈 삶의 종류를 빚어내는 신념들로서 자멸적인 관념들을 받아들이기 전에 그것들을 거부할 수 있는 비판적인 사고력들을 개발하기도 전에 생기는 일들이다.<sup>5)</sup>

## TFT와 EFT

격렬한 감정에 깊이 뿌리박은 심리학적 문제들에는(정신의 수준에 서는 그보다 더하다) EFT, TFT와 MR(EFT에서 발전한 것)이 사실상 다른 요법들보다도 시간에 있어서 오히려 더 효과적일 수도 있다. 방대한 일화적인 보고들과 조합한 과학연구는 EFT와 TFT를 미래에 응용할 수 있는 대단한 가능성을 보여준다.

1990년대에 게리 크레이그 Gary Craig가 개발한 EFT는 로저 캘러한이 개발해서 1970년대와 1980년대에 걸쳐 알리고 널리 퍼뜨린 TFT에서 나왔다. 캘러한은 물에 대한 극심한 공포증을 가진 어느 여성의 퇴인 몸의 침자리(경혈)를 따라 두드리는 것이 깊은 편안함을 주고 문제를 해결해주었다는 사실을 뜻하지 않게 알게 되었다. 그 시절의 지식을 바탕으로 교육받은 서구의 의료전문가라면 생각도 못해봤을 일이었다(주류 대증요법의 사고방식에 갇힌 사람들에게 이것은 지금도 아주 딱 들어맞는 사실이다). 캘러한의 의뢰인은 물만 봐도 머리가 쪼개질 듯이 아팠다. 체계적으로 감각을 둔하게 만드는 접근법이 문제에 별 도움을 주지 못했으므로, 캘러한은 그 대신에 방향을 바꿔서 침자리 두드리기를 시도했다(응용운동학의 한 방법). 고작 1분 정도 이렇게 하고 나서, 캘러한이 시험할 필요도 없이 그 여성은 자신의 두려움이 사라져버린 것을 곧바로 알았다.<sup>6)</sup>

이 통찰을 얻은 뒤로 캘러한은 전문화된 알고리즘들의 정교하고 복잡한 체계를 개발해나갔고, 이것들은 하나하나가 맞춤형으로 특정 문제를 치료하는 것이었다. 지금도 그는 몸의 에너지장들이 서로 다른 두드리기 순서들에 다르게 반응한다고(아마도 그럴 것이다) 주장하고, 따라서 최대의 효과를 얻으려면 하나하나의 고질병에는 상태에 따른 구체적인 두드리기 알고리즘이 필요하다. 자신들이 목격한 TFT 작업의 경이들을 격찬하는 훌륭한 자격증들을 가진 전문가집단이 캘러한을 지지한다.<sup>7)</sup>

하지만 여기 게리 크레이그가 등장하면 이야기는 더욱 흥미진진해진다. 크레이그는 오래 전에 캘러한이 TFT를 배우려는 개인들에게 각각 10만 달러라는 엄청난 돈을 받고 있을 무렵 그의 학생들 속에 있었다. 돈을 내고 캘러한 밑에서 배웠던 크레이그는 더 간단하고 적용이 더 쉬우며 근본적으로 임의의 두드리기 과정으로(전문화된 알고리즘보다는) 그런 놀라운 결과들을 얻을 수는 없을까하고 스스로 물었다. 그는 자신의 가설을 시험했고, 아니나 다를까, 훌륭한 결과를 얻었다. 피험자의 침자리들을 자극한 순서와는 상관없이 크레이그는 중요한 치료효과를 거두었다. 그는 이런 정보를 세상에 알리기로 마음먹고서, 사람들에게 자신이 아는 것과 방법들을 무료로 나눠주기 시작했다.<sup>8)</sup> 이렇게 EFT가 태어났다.

## 공포반응과 불안의 극복

EFT의 기본에는 어떤 기억, 지금의 불쾌한 감정이나 오래된 정신적 외상에서 비롯된, 몸으로 느껴지는 느낌들(개성과 성격들까지도)에 주의하면서 몇 가지 고른 침자리들을 반복하여 두드리는 과정이 들

어있다. 0에서 10까지의 주관적장애척도(subjective units of disturbance/distress(SUD)에 따라 감각의 강도를 될수록 0에 가깝도록 줄인다는 생각이다. 0을 완전한 해결(정서적 부담이 없음)로, 10을 최대강도로 잡는다.

간추려 말하면, EFT와 TFT 같은 에너지심리학 기법들은 침자리 사용을 체계화해서 스트레스와 정신적 외상을 줄이는 치료양식으로 만든 것이다. 이 기법들은 조제약들과는 달리 정말로 치유한다.

2003년에 오스트레일리아 심리학자 스티브 웰스(Steve Wells) 연구진이 했던 과학연구에서는 뱀, 거미, 박쥐와 쥐 같은 소동물들에의 공포증을 임상적으로 진단받은 사람들을 치료하는 데 EFT를 사용해서 경이로운 성공을 거두었다. EFT를 받기 전 공포증의 강도는 몇 가지 인자들을 고려해서 측정했다. 두려운 대상들을 생각하는 동안 피험자의 맥박수 증가, 두려운 생물들 쪽으로 걸어갈 수 있는 걸음의 수, 그리고 스트레스 설문지 작성이 그것이다. 다음으로 피험자들은 반시간 동안 치료방법에 대한 설명을 듣고서 간략한 EFT 세션을 거쳤다. 그런 뒤에 피험자들의 공포증을 다시 시험했다. 측정할 때마다 그들의 두려움은 극적으로 적어졌고 어떤 피험자들은 늘 공포반응을 일으켰던 동물들에게 곧바로 걸어가기도 했다. 바퀴벌레를 끄적어도 무서워하는 한 여성은 30분의 EFT 세션을 거치고서 곧바로 바퀴벌레가 든 병이 있는 가까운 방으로 걸어 들어가서 병을 집어 들더니 눈을 가까이 대고 바퀴벌레를 살펴보았다. 그 여성은 삶의 모든 영역에 새로 생긴 자신감과 자긍심이 스며들었다는 사실을 알게 되었다. 여섯 달 뒤에 이어진 연구에서는 피험자들이 무서워했던 대상들에의 공포반응들이 아직도 훨씬 줄어든 것으로 나타났다. 이 연구는 나중에 뉴욕의 퀸스칼리지에서 하비 베이커(Harvey Baker) 박사의 연구진에 의해서도 재현되었다.<sup>9)</sup>

에너지심리학에서의 많은 연구들은 그 효과를 거듭해서 보여주면서, 공포반응에 그치지 않고 통증과 불안까지도 줄이거나 없애주는 능력을 밝혀주었다. 사실 이것이 가진 의학적 함의와 잠재적인 응용가능성은 믿기 어려울 지경이다.

또 다른 연구에서는 범불안장애를 가진 피험자들의 뇌를 정밀 촬영했다. 예를 들면 불안과 우울함은 특정의 전기신호들을 만들어낸다. 열두 번의 에너지심리학 세션을 거치면서 측정한 참가자들의 뇌전도 기록에서는 특히 전두엽(대개 유머에의 공감<sup>10)</sup>, 성격, 자의식과 감정들을 포함하는 고도의 정신기능들에 관여한다)에서 뇌파주파수비가 좋아졌고 기능장애가 줄어들었음을 보여준다. 단순히 항우울제를 처방한 피험자들의 뇌에서는 그와 같은 개선이 보이지 않았고, 인지행동치료CBT로 알려진 방법을 적용한 집단이 EFT 집단과 비슷한 결과를 얻으려면 더 많은 세션들이 필요했으며 이어진 1년 동안 드러난 것처럼 그 효과가 오래가지 않았다.<sup>11)</sup>

## 외상 후 스트레스장애 치료

이런 발견들을 더 뒷받침해서, 2013년 2월에 도슨 처치Dawson Church 박사 연구진은 임상적으로 심한 외상 후 스트레스장애PTSD 진단을 받은 59명의 미국 참전 군인들을 연구한 결과를 보고했다. 임의 추출한 이 통제연구에서, 30명의 EFT 집단은 표준 치료와 함께 한 시간짜리 EFT 세션을 여섯 번 받았고, 대조집단(29명)은 EFT 치료를 받지 않았다. EFT 집단에 있는 사람들의 심리적 고통의 범위와 심각도를 측정해보니 그 수치가 많이 떨어졌다. 여섯 번의 세션을 받은 뒤로 EFT 집단의 90퍼센트가 더는 PTSD로 분류되지 않았다. 놀라운

적혈구 응집은 폐로 들어와서 온몸으로 전달될 산소가  
적혈구 표면에 결합하는 면적이 줄어든다는 뜻이므로 문제가 된다.  
그래서 최대한 많은 산소를 흡수하려면 적혈구들 사이의 간격이 넓어야  
이상적이다. 적혈구가 고르게 퍼지도록 하겠다는 의도를 갖고서  
12분 동안 2차 EFT를 실시한 것만으로 이 결과를 얻었다.

결과였다. 반면 대조집단에서는 처음 실험한 뒤로 한 달 후 4퍼센트만이 PTSD에서 벗어났다.

일정 기간이 지난 뒤에 대조집단도 EFT를 받았다. 임상적인 증상들이 아주 큰 폭으로 떨어지면서 또 한 번 놀라운 결과가 나왔다. 여섯 달이 지나 원래의 총 참가자 59명에서 결국 실제로 EFT 치료를 받은 49명의 피험자들의 80퍼센트가 PTSD 증상에서 여전히 벗어나 있었다(“준임상적”으로 분류).

처치는 이렇게 보고했다. “이것은 PTSD 치료에 관한 한 지금까지의 어떤 임상시험에서도 얻지 못한 최고의 결과다.”<sup>12)</sup> 이 말을 놓고 보면, 많은 정통적인 치료자들은 PTSD를 치료할 수 없는 것으로 잘못 믿는다.

사실 EFT의 보다 복잡한 “빅 브라더”인 TFT도 그 못지 않은 결과들을 얻었다. 코소보를 돌며 세르비아 학살의 생존자들을 TFT로 치료하던 에너지심리학 시술자 봉사단은 그들이 “고문, 성폭행, 그리고 가족들이 학살당하는 모습을 지켜봤던 249가지 기억들 가운데 247가지의 외상 후 정서적인 영향들”로부터 완전히 회복되었다고 보고했다.

코소보의 공중위생국장은 국제 에너지심리학 봉사단의 성과에 찬사를 보내는 글을 썼다. 이에 더하여, 평균 5개월 뒤의 공식적인 조사에서 치료받은 모든 사람들이 재발하지 않은 것으로 나타났다.<sup>13)</sup>

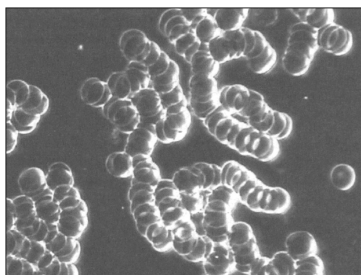
“코소보, 르완다, 콩고와 남아프리카에서 재앙의 희생자들을 돌보

던 국제 봉사단은 모두 337명을 치료하는 성과를 올렸다(Feinstein, 2008). 치료에서는 특정한 충격적인 기억들[코소보에서의 것들과 같은]로 생긴 심한 정서반응들을 줄이는 데 초점을 두었다. 에너지심리학의 개입법들을 따른 337명 가운데 334명이 재앙으로 생긴 그들의 가장 충격적인 기억들을 떠올리고는 아무런 생리적/정서적 자극도 뒤 따르지 않았다고 보고했다. 허리케인 카트리나가 지나간 뒤에 구호활동을 하다 정신적 외상을 입은 22명은 15분의 에너지심리학 세션을 한 번 받은 뒤로 51가지 정서적 문제영역들에서 주관적장애척도가 평균 8.14에서 0.76으로 떨어졌다고 보고했다.<sup>14)</sup>

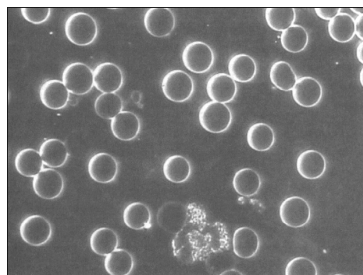
## EFT의 극적인 건강증진효과

EFT를 사용하면 정서적인 문제들이 극적으로 좋아지는 것과 함께, 많은 육체증상들도 저절로 좋아지거나 사라지는 것이 사실이다. 한 의사가 환자의 살아있는 적혈구를 암시야분석한 결과는 EFT를 사용하기 전에 뚜렷하게 보이는 적혈구 응집이 EFT 실시 후 즉시 현저하게 줄었다는 사실을 보여주었다(그림 1). 적혈구 응집은 폐로 들어와서 온몸으로 전달될 산소가 적혈구 표면에 결합하는 면적이 줄어든다는 뜻이므로 문제가 된다. 그래서 최대한 많은 산소를 흡수하려면 적혈구들 사이의 간격이 넓어야 이상적이다. 아래 사진은 위의 것을 찍은 지 겨우 12분 뒤의 것이다. 적혈구가 고르게 퍼지도록 하겠다는 의도를 갖고서 12분 동안 2차 EFT를 실시한 것만으로 이 결과를 얻었다. 주류의 대증요법을 이용해서 적혈구 응집을 돌이키는 것이 가능하다면, 거기에는 보통 몇 달이 걸린다.<sup>15)</sup> 그뿐 아니라, 기존의 의학적 사고방식은 무의식적인 생리과정에 의도가 그런 놀라운 결과를 가져올 수 있

다는 사실을 부정하고 있어서, 세상의 수많은 사람들이 가진 영향력을 더 빼앗고 있다.



EFT를 하기 전의 적혈구 응집



12분 동안 EFT를 한 뒤 고르게 퍼진 적혈구

(출처: D. Church, The Genie in Your Genes, p. 235; 원본은 2009년 처치가 [www.emofree.com](http://www.emofree.com)에서 얻었다)

그림 1.

EFT로 치료되거나 줄어들었다고 보고하는 육체적 불편함과 증상들의 목록은 사실상 끝이 없다. 생리 전 증후군PMS, 루푸스, 약시弱視, 두통, 알레르기, 수근관증후군carpal tunnel syndrome, 암, 다발성경화증 따위의 것들이다.<sup>16)</sup> 2011년 버지니아 주 레스턴에서 열린 제13회 국제에너지심리학 컨퍼런스에서는 그 무렵 진행되던 연구가 “시험불안, 식탐과 체중감량유지, 발표불안, 최적시험수행, 그리고 건선, 이명, 섬유근육통 같은 심신증상들”에도 에너지심리학이 효과가 있음을 보여주었다고 보고되었다.<sup>17)</sup>

주류의학이 EFT에 널리 관심 갖고 받아들일 그날은 점점 가까워지고 있다. 2012년 11월, 미국심리학회APA는 EFT의 효과를 보여주는 통합에너지심리학회ACEP의 입증된 연구들을 받아들이고 그 요지를 발표했다. EFT의 효과를 인정하기를 거부했던 지난 13년 동안의 입장을 바꾼 것이다.<sup>18)</sup>

## MR 기법

매트릭스재각인MR은 EFT에서 가지 쳐 나온 것으로 EFT 마스터인 칼 도슨Karl Dawson이 개발했다. 이 또한 다양한 분야들에서 어느 정도 놀라운 치유효과를 가져온다. MR의 기본전제는 우리가 모두 하나의 통일장(“매트릭스”) 안에 존재하며, 우리 정신이 외상을 입으면 그 일부가 분리되고 갈라진 채로 매트릭스에 남으면서 본질적으로 성장을 멈추고 시간 속에 얼어붙은 자신의 한 버전으로 남아있다는 것이다. 이것이 “에너지의식홀로그램ECHO”이다. (샤머니즘은 이 갈라지고 분리되는 과정이 정신적 외상에서 생겨나 “영혼의 회복soul retrieval”을 거쳐 문제를 해결할 길을 찾는다고 하는 데 동의한다. 반면에 ‘영 풀이요법spirit release therapy’은 정신의 분리된 부분들을 찾아내서 다시 통합하는 데 최면을 사용한다.)

더 정확히 말하면, ECHO는 당신의 전자기오라장 속(또는 가까이 의) 당신의 정신에 통합되지 않은 형태로만 존재하면서, 정신적 외상을 입은 당신의 분리된 버전으로 남아있다. (정신적 외상을 바탕으로 하는 모나크Monarch와 MK울트라 같은 마인드컨트롤 프로그램들에서는, 이 분리된 인격 구조물들을 “제2의 자아들alters”이라고 한다.)

MR은 ECHO들을 치유하고 재통합하는 데 EFT의 기본기법들을 변형해서 사용하며, 이것을 “영화 기법the movie technique”이라 한다. 그러나 MR에서는 당신이 마음속으로 충격적인 기억의 “영화”를 상영할 때 그것을 멈추고 기억 속에서 당신의 ECHO와 서로 작용할 수 있는데, “그 상황으로 들어가 EFT 프로토콜을 사용해서 당신의 ECHO를 두드린다(지금의 자기 몸을 두드리면서).” 여기서부터 당신은, 기억을 보다 유쾌하고 받아들일 만한 것으로 재프로그래밍하도록 ECHO

와 공동작업을 할 수 있다. ECHO에게는 무의식에 저장된 오래된 정신적 외상을 대체할 덜 충격적이고 더 긍정적인 정서경험을 할 기회가 주어진다.<sup>19)</sup>

그러므로 MR은 EFT에서 사용하는 몸의 두드림과 “ECHO들”이라는 이름이 붙은 고주파 영역들에 있는 “가상의 실체들”을 직접 다루는 정신적-정서적 수준에서의 “가상의 두드림”을 조합한다.

EFT처럼 MR은 아주 많은 고통스런 기억들과 알레르기를 비롯해 여기서 나오는 심신증상들을 치유하는 데 효과가 있는 것으로 알려졌다. 도슨과 사샤 앨런비Sasha Allenby가 공동집 한 『EFT를 이용한 매트릭스재각인Matrix Reimprinting Using EFT』은 MR로 깊은 치유효과를 얻은 다양한 사 연구들을 다룬다. 사실 앨런비 자신은 EFT와 MR로 20가지가 넘는 알레르기들을 치료했다. 두 사람은 커피에 대한 영문을 알 수 없고 생명을 위협할 정도의 알레르기가 있는 제니라는 여성의 이야기도 실었다. “제니는 커피향을 슬쩍 맡기만 해도 이루 말할 수 없이 극심한 마비를 일으켜서 몸의 어느 한 부분도 꿈쩍할 수가 없고 대소변의 조절력을 잃기 쉬웠다.” 칼 도슨과 제니는 이 극단적인 알레르기의 뿌리를 그녀의 인생에서 파괴적인 관계를 맺고 있던 한 남자에게서 몹시 두들겨 맞고 폭언을 당했던 시기까지로 추적해갔다. 하지만 그 자체는 알레르기를 일으킨 주범이 아니었다. 그녀의 파트로부터 보호하려고 그녀를 보낸 안전한 집에서, 제니는 줄곧 커피를 마셔대는 사람들에게 둘러싸여 있었다. 힘들었던 시기에 입었던 정신적 외상과 두려움이 무의식적으로 커피와 관련지어졌기 때문에 지금도 커피향을 맡으면 알레르기가 생기는 것이었다.<sup>20)</sup>

도슨은 이렇게 말한다. “어떤 사람이 어떤 음식을 먹을 때 같은 시간 뭔가 스트레스를 주는 일이 생기면, 몸은 그 음식을 위험이나 스트레

스와 관련짓고서 그것을 위험한 것으로 거부하기 시작하는 경우가 일어나기 쉽다. ... 이런 문제들은 MR로 쉽게 해결되고 알레르기들은 사라져버린다.”<sup>21)</sup>

내게 더더욱 흥미로운 것은 오래된 정신적 외상을 해결하고 믿음들을 다시 프로그램하면 어떤 사람의 세상에 대한 기본적인 눈-뇌 지각(구조)이 근본적으로 바뀔 수 있는 방식이다. 바로 우리의 믿음들이 세상에 대한 우리의 원적인 지각을 형성(形成)하기 때문이다. 나는 한 친구에게서 이런 놀라운 사실을 본 적이 있는데, 그 친구는 MR로 특정한 어떤 ECHO를 다룬 뒤로 자기가 사는 도시가 웬지 더 넓고 열려있는 듯하고 밀실공포증이 덜 느껴진다는 말을 했다. 그녀는 익숙한 교외 도로를 운전하기만 해도 울음을 터뜨리는 말도 안 되는 성향으로 더는 괴로움을 겪지 않았다. 그녀의 무의식적인 마음은 어렸을 적 입은 정신적 외상을 수년 동안 그대로 간직한 채 살아오면서 사실상 도시 전체를 두려움, 불안, 위험, 도망가고픈 생각과 관련시키는 법을 뚜렷하게 배웠지만, MR은 이 문제를 아주 짧은 시간에 완전히 해결했다.

MR은 (많은 자기적용 세션들을 이용하고 MR 시술자인 캐럴라인 폴즌과 몇 번의 작업을 거쳐) 식도가 닫혀서 목이 막히고 딱딱한 음식을 삼킬 수가 없었던 내 친구의 섭식장애문제를 90퍼센트쯤까지 해결하기도 했다. 이 친구는 최악의 경우에 빨대로 물을 마시려고 몸부림 치기도 했다. 몸무게도 확 줄어들었다. 하지만 여러 달에 걸친 여러 번의 MR 세션들은 대부분의 시간 동안 사실상 어떤 음식이라도 다시 편하게 먹거나 마시게 해주었다. 친구는 다른 어떤 것도 도움이 되지 않았던(정규적인 EFT마저도) 상황에서 MR이 자신의 생명을 구했다고 말한다.

## PK가 가져온 변화

사이키케이PK는 1988년 비즈니스맨에서 운동치료사가 된 랍 윌리엄스Rob Williams가 “창안”했다(아니면 “다운로드”했다고 해야 하나?). 이것은 뇌의 온전한 상태를 촉진하면서 무의식마음에서 돌아가는 자기제한프로그램들/신념들을 선택적으로 보다 긍정적이고 건설적인 것들로 바꿔서 빠르고 오래가는 심리적 변화들을 일으키기 위해 좌뇌/우뇌 통합기법들뿐만 아니라 근육검사(운동학)의 마음-몸 인터페이스를 이용한다.

PK가 비록 에너지심리학의 다른 몇몇 방식들처럼 과학적 연구계획을 가지고 포괄적으로 시험되지는 않은 듯하지만, 촉진자들과 의뢰인들에게서 나오는 긍정적인 보고들도 적지 않을 뿐만 아니라, 세포생물학자이자 저술가인 브루스 립턴Bruce Lipton 박사도 이것을 추천한다. 1990년까지만 해도 립턴은 무의식마음이 가진 힘과 심리적 변화과정에서 이것이 하는 중요한 역할을 온전히 깨닫지 못하고 있었다. 뇌와 믿음을 바꾸는 도구로서 PK가 얼마나 효과적인지를 겪은 그는 이 기법의 열렬한 지지자가 되었다.<sup>22)</sup>

내가 가까워서 눈으로 확인했던 PK 이야기 하나를 함께 나누고 싶다. 내게는 어릴 때부터 책이나 스크린에서 낱말들의 형태로 있는 정보를 검색하는 데 어려움이 많았던 친한 친구 하나가 있다. 그 친구의 눈길은 마구잡이로 이리저리 돌아다녀서 문장 구조에서 의미를 잡아 내지 못했다. 읽는 데서 정보를 검색하지 못하는 결과로 자존감에 상처를 입었고 자신이 “우둔하다는” 신념을 갖게 되었다. 그래서 2012년 9월에 일주일동안의 PK 촉진자 과정에 참석한 뒤로, 서른다섯인 내 친구는 자신에게 PK “균형 잡기”를 실행해 옮겼다. 그녀가 썼던 널

리 알려진 확언은 “나는 천재이고 나는 내 지혜를 사용한다.”이다. 그 과정은 몇 분밖에 걸리지 않았지만 그 친구가 안에서 뭔가 바뀌고 있음을 느끼기에는 충분한 시간이었고, 이 시점에서 과정이 완결된 것으로 여긴다(과정의 이 부분은 아주 주관적이다). 이 균형 잡기가 실행되자 더없이 간단하게 내 친구는 눈길이 책장 위를 방황하지 않고 곧바로 낱말들과 문장들을 볼 수 있었다. 그녀는 정말로 읽고 그 정보를 간직할 수 있었다 – 생각도 안 날만큼 오랫동안 쉽게 할 수 없었던 것이었다.

PK의 다른 흥미로운 측면들의 하나는 이것이 “대리인 세우기” 과정을 통해 멀리서도 사용할 수 있다는 점인데, 이것을 윌리엄스는 “피험자의 상위마음(의식마음)과 자원한 대리인의 그것 사이에 만들어진 ‘연결’을 바탕으로 하는 과정”으로 정의한다.<sup>23)</sup> 대리인은 PK 촉진자나 다른 참가자가 자진해서 맡아도 되는데 누가 하든 결과는 같다. 촉진자와 의뢰인이 물리적으로 멀리 떨어져있을 수도 있고 다른 촉진자(또는 다른 사람)가 의뢰인의 자리를 맡는다는 사실은 전체의 모든 부분들이 이어져있는 비국소적으로 완전히 통합된 우주에서는 아무런 의미가 없는 것이다. 자신의 내면에 있는 어린 아이 혹은 ECHO를 대신하여 대리인 역할을 할 수 있다는 점도 이야기해둘 만하다.

인지증진센터의 설립자이자 상임이사인 제프리 팬닌(Jeffrey Fannin) 박사는 2010년 초에 랍 윌리엄스와 함께 PK 기법(대리인 세우기를 포함해서)을 통한 뇌파변화를 조사한 예비연구를 했다. 팬닌은 신경병증 분야에 면허를 가지고 있고 14년 동안 “뇌를 지도화하고 분석하며 최적의 건강과 기능수행을 위해 뇌를 훈련하는 복잡한 작업에 전념했다.”<sup>24)</sup> 그는 PK로 생기는 뇌파변화를 정량적으로 지도화하는 데 EEG를 쓸 수 있는지를 결정하는 과정에서 윌리엄스와 함께 일했다.

처음에 팬닌은 PK를 한 전후에 자신의 뇌를 스캔하고는 델타파 영역의 1헤르츠와 베타파 영역의 하단 쪽으로 14~17헤르츠에서 그가 “에너지의 큰 변화”라고 부른 것을 찾아냈다. 이 작업에 이어서 팬닌은 수많은 측정점들이 들어있는 복잡하고 독립적인 t-테스트를 수행하고서 자신의 PK 상태 “전”과 “후”의 뇌 지도들을 구성했다. “전”과 “후”의 스캔에서의 두드러진 차이들로 보아, 팬닌은 PK 현상에 분명히 뭔가 있다고 느끼고서 먼 곳에 있는 참가자들과 함께 대리인 세우기를 사용하면 어떤 일이 일어나는지를 알아보기로 했다. 맨 처음 팬닌은 PK 대리인 세우기를 하기 전과 하는 동안에 윌리엄스의 뇌를 스캔했고, 다음으로 글렌데일과 애리조나의 자신의 클리닉에서 수신자 recipient로서 대리인 세우기 과정을 경험해보고 싶어 하는 몇몇 자원자들을 이용했다. 모든 경우에서 PK 전과 도중의 뇌 지도들은 뇌파활동 패턴들에서 뚜렷한 차이들을 보인다. 팬닌은 “고도의 정확도와 통계적 타당성을 가진 독특하고 꾸준하며 측정할 수 있는 어떤 현상이 있다는 것이 확실하다”고 말한다. 그는 이렇게 덧붙인다. “이제 이 변화들이 사실상 뇌에서 일어나고 있다는 것이 구체적이고 과학적으로 확인되었다!”<sup>25)</sup>

이 점은, 대리인을 세우지 않고 한 PK 못지 않게, 촉진자가 먼 곳에 있는 수신자들을 효과적으로 대체하여 수신자 대신 그들 자신에게 이 과정을 수행하는 대리인 세우기의 경우에서도 마찬가지였고 또 지금도 그렇다. 촉진자와 대리인, 그리고 수신자의 뇌들은 하나의 비국소적으로 통합된 체계가 되어 동조한다. (내 책 『장대한 환영The Grand Illusion』에서 보여주듯이) 그런 식으로 연결하려는 의지만 있으면 된다.

2012년 8월, 팬닌과 윌리엄스는 기업 활동 부문에서의 PK 기법들

의 성공적인 응용을 자세히 다룬 연구논문을 발표했다. 두 사람은 12개월 동안 세 곳의 다른 장소들에서 1퍼센트 이하의 우연으로 중요한 결과들을 얻은 125가지 사를 적었다. 나는 여기에 10년이 넘게 사무관리 일을 해온 한 여성의 EEG 스캔에서 얻은 “전”과 “후”의 t-테스트 이미지를 실었다(그림 2). PK 균형 잡기에 앞서, 그녀의 신경활동은 좌반구에 아주 많이 쏠려있었다. 그녀의 관리방식은 “내 말대로 하든지 아니면 나가든지” 식이었다. 요구가 많았고 직원들에게 주체하지 못하고 화를 터트리기 일쑤였으며, 엄격하게 논리 지향적이고 공감능력이 부족했다. PK 균형 잡기가 끝나자, 지배적인 패턴은 우뇌의 “정서”반구로 다가가는 모습을 보인다. 그 결과로 남에 대한 배려심이 좋아졌고, 직장과 가정에서 모두 대인관계도 좋아졌다. 그녀가 더 균형 잡히고 통합된 “온전한 뇌 상태”로 옮겨가면서 통솔력이 우러나왔다. 사람들이 그녀를 좋아하게 되었고, 사무실은 효율성과 생산성이 늘어

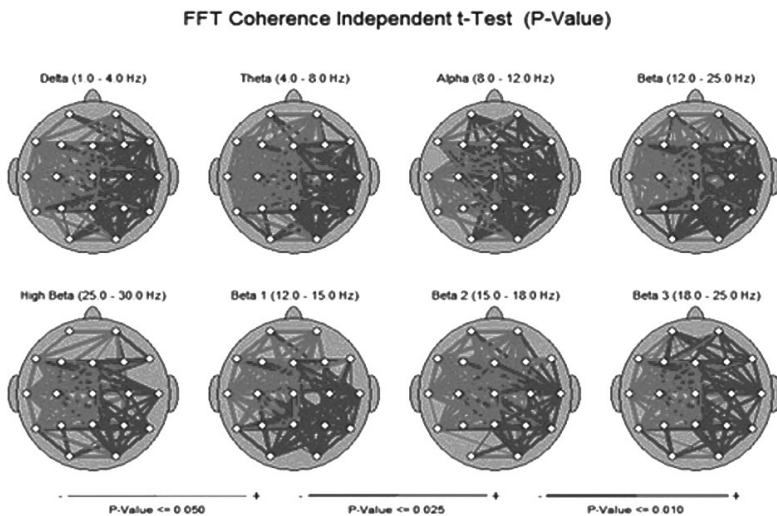


그림 2. 한 여성 사무관리자를 대상으로 한 PK 개입 전후의 뇌 상태의 차이를 보여주는 t-테스트 결과들.

나면서 더 잘 돌아갔다. 이 연구에서 개별사들의 98퍼센트가 PK 개입 전후의 뇌 상태의 차이를 보여주는 통계적으로 중요한 상관관계들을 내놓았다.<sup>26)</sup>

## 경제적 가치와 후성유전학

에너지심리학을 더 넓게 이용하면서 건강관리비용은 큰 폭으로 줄어 들 수 있다. HMO(미국의 건강관리조직)가 설정한 환경에서 TFT를 사용하는 일곱 명의 치료사들이 714명의 환자들에게서 거둔 임상결과들을 추적한 한 연구에서는 피험자의 고통이 줄어든 결과가 불안, 우울증, 알코올 갈망과 PTSD를 포함한 32가지의 정신과 진단구분들 가운데 31가지에서 우연의 확률을 훨씬 뛰어넘는다는 점을 알아냈다. 처치는 그런 요법들을 정규 치료과정의 일부로 쓸 수 있다면 알코올중독과 우울증 두 가지에만 들어가는 비용의 절감만 해도 에너지심리학치료에 드는 비용을 훨씬 앞지른다고 말한다.<sup>27)</sup> 잠재적으로는, 국제적 또는 파벌의 큰 갈등이 불붙어 모든 도시와 나라들을 휩싸기 전에 개인들과 소집단들의 규모에서 그것들을 누그러뜨릴 수 있다.

〈에너지심리학저널Energy Psychology Journal〉의 한 사설에서 처치는 에너지심리학 기술을 더 넓게 채용할 때 얻을 수 있는 잠재적인 사회경제적 이익들을 자세히 설명하면서, 여러 연구들로부터 얻은 결과들을 우울증, 불안, 통증과 PTSD에 비추어보면 “1차 진료에 에너지심리학 개입법을 적용함으로써 [미국은] 적어도 연간 650억 달러를 절감하게 된다는 점이 나온다.”고 말한다.<sup>28)</sup>

에너지심리학 기술에는 다른 어디에도 없을 법한 작업경향이 있는데, 사실 이것은 EFT의 비공식적인 좌우명이다. 끊임없는 질병관리

쪽으로 맞춰진 사업모형들을 가진 이윤추구식 제약회사들은 에너지심리학이 받아들여지면 장기적으로 많은 사업들을 잃을 것이다. 반대로 세상의 수많은 “걸어 다니는 부상자들”을 치유하는 데서 사회가 얻는 이익은 헤아릴 수가 없을 것이다.

건강관리비용은 톱 떨어질 것이고 수 억 달러가 절감되어 다른 곳에 쓰일 것이다. 그리고 이것은 시작일 뿐이다.

에너지심리학을 이용해서 육체적 증상들이 나타나기 전에 미리 막을 수 있고 에너지심리학이 아니라면 피할 수 없는 질병들의 발생률은 엄청나다. 질병이 가져오는 고통은 큰 폭으로 줄어든 수 있고 또 집합적인 삶의 질은 상당히 늘어날 수 있다.

후성유전학은 우리 유전자가 정서적 고통을 비롯한 다양한 형태들의 환경자극들(뿐만 아니라 운동, 접촉, 정신활동, 수면각성주기 들)에 끊임없이 반응하고 있다는 것을 보여주었다.

“많은 유전자들이 대부분의 상태변화에 관여하고 있을 뿐만 아니라, 서로 다른 유전자들이 그 상태변화의 서로 다른 시기에 종종 관여한다. ... 유전자단계반응들genetic cascades은 시시각각 우리 경험에 따라 켜지고 꺼진다.”<sup>29)</sup>

예를 들면, 이완의 후성유전효과들을 연구하던 하버드의과대학 연구진은, 의도를 가지고 이완반응을 끌어내는 법을 8주에 걸쳐 배운 사람들은 그렇게 해서 이완반응 훈련을 하기 전의 상태와 비교했을 때 1,500개가 넘는 특정 유전자들의 발현을 바꿨음을 보여주었다. 피험자들은 이완반응 훈련과 함께 상태를 개선하는 데 쓰는 이완반응과 스트레스반응에 관한 배경정보를 받았으며, 이완반응을 끌어내는 CD를 날마다 평균 17.5분씩 들었다.<sup>30)</sup>

이런 종류의 행동상태와 관련된 후성유전적 변화들이 예컨대 “말기”

암을 진단받고서 자신이 가장 좋아하는 웃기는 영화들과 TV쇼들을 날마다 몇 시간씩 보기처럼 단순한 일을 해서 스스로 치료하기로 한 사람이 웃음으로 자신을 스스로 치유하는 데 실제로 성공할 수 있었던 – 몇 년 전에 내가 만난 적어도 한 사 에서처럼 – 이유를 설명하는 데 큰 도움이 될지도 모르겠다. 하버드대의 연구에서 보는 것들처럼 그런 자기주도형의 후성유전적 변화들은 유전자발현을 유리하게 바꿔서 심인성으로 유발된 바람직하지 않은 후성유전적 변화들에 대응(또는 방지)하고 따라서 많은 질병들의 위험을 큰 폭으로 떨어뜨리는 에너지심리학 개입법들의 가치를 보여주는 경험증거를 보여준다.(어림잡아 95퍼센트의 질병이 유전성이 아니라 환경 때문에 생긴다.)

에너지심리학의 미래는 진정으로 아주 드넓다.(끝) 

- 이 글은 『The Promise of Energy Psychology Modalities』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **브랜든 머피**Brendan D. Murphy | 오스트레일리아 연구자이자 강연가이며 《장대한 환영 : 과학과 영성의 통합The Grand Illusion : A Synthesis of Science and Spirituality》1권의 저자이다. 그의 논설 “정크 DNA : 변형에 이르게 하는 문”은 〈지금여기〉 17-6호에 실렸다. 브랜든 머피는 자격을 가진 PK 촉진자이며 EFT 마스터인 피터 그래함에게서 정규 EFT 훈련(레벨 1과 2)을 받았다. 더 많은 정보는 <http://www.brendandmurphy.net> 또는 페이스북에서 'The Grand Illusion(TGI)' 페이지에 들어가면 된다.

역자 | **박병오** | 〈지금여기〉 번역위원. 대학과 대학원에서 조경학, 생태학, 자연치유학을 공부했다. 농촌 관련 연구기관에서 일하다 시골에 들어가 자연스러운 삶의 방식을 실험해 왔다. 자연의학, 신과학, 영성 분야의 번역 기사를 제공하는 등 기획번역가로 일하고 있다. 번역한 책으로는 『은폐된 진실, 금지된 지식』, 『소스필드』가 있다.

## 참고문헌

- 1) Freedom, J., “Energy Psychology : The Future of Therapy?”, Noetic Now, August 2011, <http://tinyurl.com/3gyeek9>
- 2) 같은 글.
- 3) “EFT is a Form of Energy Psychology”, <http://tinyurl.com/myydeqj>
- 4) Lipton, B. and S. Bhaerman, Spontaneous Evolution, Hay House, 2011, p. 33
- 5) 같은 책, p. 39
- 6) Freedom, 앞의 글.
- 7) Callahan, Roger, “Frequently Asked Questions about Thought Field Therapy(TFT)”, <http://tinyurl.com/pyn4rs4>
- 8) 이것은 오스트레일리아의 EFT 마스터 피터 그래함(Peter Graham)이 2011년에 내가 들어있던 사람들에게 전해준 이야기의 핵심이다.
- 9) Church, D., The Genie in Your Genes, Energy Psychology Press, 2009, 2nd edition, pp. 223-25
- 10) Shammi, P. and D. Stuss, “Humour Appreciation : a role of the right frontal lobe”, 1998. <http://tinyurl.com/kpul7fa>
- 11) Church, The Genie in Your Genes, 앞의 책, pp. 228-32
- 12) Church, D. et al., “Psychological Trauma Symptom Improvement in Veterans Using Emotional Freedom Techniques : A Randomized Controlled Trial”, The Journal of Nervous and Mental Disease, 2013 Feb; 201(2) : 153-160
- 13) Church, The Genie in Your Genes, 앞의 책, pp. 312-13
- 14) <http://tinyurl.com/myydeqj>
- 15) Church, The Genie in Your Genes, 앞의 책, pp. 234-35
- 16) <http://www.emofree.com>
- 17) Freedom, 앞의 글.
- 18) Graham, P., Tap 4 Peace newsletter, February 2013. <http://www.tap4peace.com.au>
- 19) Paulzen, Caroline, <http://tinyurl.com/pyyhojp>
- 20) Westmore, Caryl, “Allergy Cure with EFT-Matrix Reimprinting”, <http://tinyurl.com/lmkjfhhd>
- 21) 같은 글.
- 22) Lipton, B., The Biology of Belief, Hay House, 2009, 5th edition.
- 23) Wickersham, K., “Psych-K® Case Studies”, 2008.
- 24) <http://tinyurl.com/15cpkp4>에 있는 팬닌의 논설
- 25) 같은 글.
- 26) Fannin, J. and R. Williams, “Neuroscience Reveals the Whole-Brain State and Its Applications for International Business and Sustainable Success”,

- International Journal of Management and Business, 2012 Aug; 3(1).
- 27) Church, The Genie in Your Genes, 앞의 책, p. 315
- 28) Church, “The Economic Cost Savings of Energy Psychology Treatment”,  
Energy Psychology Journal, 2010; 2(1).
- 29) Church, The Genie in Your Genes, 앞의 책, p. 81
- 30) Dusek, J., “Genomic Counter?Stress Changes Induced by the Relaxaion  
Response”, PLoS ONE, 2008 Jul; 3(7).