

최근 등장한 경락기반 심리치료법의 연원에 대한 기초 연구

이정원, 김경철

동의대학교 한의과대학 진단학교실

The basic study on the origin of recently emerging Meridian-based Psychotherapy

Jeong Won Lee, Gyeong Cheol Kim

Department of diagnostics, College of Oriental Medicine, Dong-Eui University

Objectives : The purpose of this study is to identify the origin of meridian-based psychotherapy, and thereby utilize this technique more flexibly and widely, as well as use our findings as the base data for the development of unique and oriental medicine-based psychotherapies.

Methods : This study investigated various activities and references of meridian-based psychotherapy developers in historical order. For the books that have been translated into Korean, the translated books were examined as priority. Otherwise, examination was based on original books.

Results : The study results were as follows. EFT (Emotional Freedom Techniques) is a technique completed by combining the psychological reversal, acupuncture point tapping, and gamut series in TFT (Thought Field Therapy), and the affirmations that were formed by reflecting the deep understanding on languages derived from NLP (Neuro Linguistic Programming). ESM (Emotional Self Management) can be viewed as having applied the implications of cognitive therapy and hypnosis while accepting the treatment of TFT as it is. Roger J. Callahan developed TFT by adopting theories such as AK(Applied Kinesiology), acupuncture, NLP, quantum mechanics, and split brains.

On the EFT, ESM, TFT, the method for stimulating acupuncture points appears to be tapping, which is one technique of the oriental traditional exercise and manual techniques(導引按蹻). Tapping may be the English translation of Bak-beop(拍法).

Conclusions : When the oriental medicine techniques that enable meridian tuning are applied along with accommodating Western psychological theories actively, this can not only help use meridian-based psychotherapy more flexibly, but also enable the development of new oriental medicine-based psychotherapies.

Key Words : Meridian-Based Psychotherapy, EFT, ESM, TFT

1. 서론

현대인들은 복잡한 사회적 요인들, 치열한 경쟁, 가정과 사회 속에서의 고독, 끊임없는 소음, 과밀집, 환

경오염 등으로부터 스트레스를 받고 있다¹⁾. 스트레스는 다양한 신체적 변화들을 가져 오는데, 여기에는 뇌, 심장, 에너지대사, 소화, 성장, 성기능, 면역 등에 대한 부정적 영향이 포함 된다²⁾. 따라서 심인성 질환들의 유병율은 높아지고 있으며, 이에 따라 심인성 질환의 치유에 대한 관심이 높아지고 있다.

이런 추세 속에서 최근 경락체계를 기반으로 하는 심리치료법(Meridian-Based Psychotherapy)^{3,4)}인

접수 ▶ 2012년 6월 27일 수정 ▶ 2012년 7월 26일 채택 ▶ 2012년 7월 30일
교신저자 이정원, 부산광역시 부산진구 양정2동 동의대 한의과대학
Tel 051-850-7417 Fax 051-853-4036 E-mail hanasom75@hanmail.net

EFT(Emotional Freedom Techniques), ESM(Emotional Self management), TFT(Thought Field Therapy) 등에 관심이 증가하고 있다. EFT, ESM, TFT 등은 이미 개발자들의 저서에서 여러 심인성 질환에 효과가 있다고 기술되었고⁵⁻⁷⁾, 외국 여러 연구들에 의해 불안증⁸⁾, 공포증³⁾, 강박신경증(Obsessive-compulsive disorder, OCD)⁹⁾, 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)⁴⁾ 등의 증상 완화에 효과가 있는 것으로 보고되었다. 최근에는 한의계에서도 관련된 여러 연구들이 진행되고 있는 실정이다¹⁰⁻¹⁴⁾.

경락기반 심리치료법은 경락 기능의 이상으로 부정적인 감정이 나타나고, 이때 적절한 경혈 점을 손가락으로 두드려 주면 경락의 기능이 회복되면서 부정적인 감정이 해소된다는 기본 치료 개념을 가지고 있다. 경락기반 심리치료법의 연원에 대하여, 모든 개발자들이 자신의 저서 등에 이런 개념은 한의학의 경락 이론을 참조하였다고 기술하고 있다⁵⁻⁷⁾. 이에 한의계는 이 새로운 기술이 한의학적 이론과 상통하는 부분이 있으며, 한의학의 경락이론을 심리치료에 적극적으로 활용한다는 점에서 새로운 한의 정신 심리요법으로 활용할 수 있는 이론적 근거를 가지고 있다고 본다¹⁰⁾.

그러나 현재의 연구는 경락 이론을 바탕으로 개발된 이런 심리요법들을 활용하는 데 있어서, 개발자들이 정해 놓은 일정한 규칙들을 따르는 수동적인 접근이 대부분이며, 한의학적 이론과 결합을 통한 더 유연하고 확장된 치료법으로의 발전은 이루어지지 않고 있는 형편이다. 한의학적 이론과 결합을 통한 더 유연하고 확장된 한의학적 심리기법으로 발전시키기 위해서는 먼저 개발자들이 어떤 문헌과 사상, 개념 등을 통해서 그러한 기술과 규칙들을 규명했는지를 파악하는 것이 먼저 필요할 것이다.

이에 경락기반 심리치료기법의 좀 더 유연하고 폭넓은 활용은 물론, 독창적이고 한의학적인 심리치료기법의 개발을 위한 기초자료로 사용하기 위하여, 경락기반 심리치료의 문헌이나 개발자들의 여러 행적들을 통해 이러한 도구들이 어떻게 구성되었으며, 한의학의 어떤 개념들을 응용하였는지를 파악하는 등의 연원을 고찰하여 보고하는 바이다.

II. 본론

1. EFT(Emotional Freedom Techniques)^{6,15)}

최근 경락기반 심리치료기법 중 가장 광범위하게 소개되고, 활용되고 있는 것은 EFT이다. EFT는 미국의 Gary Craig에 의해 개발 되었으며, 경락기반 심리치료기법 중 최근에 개발된 것이다. 개발자 스스로가 밝혔듯이 EFT의 근간은 Roger J. Callahan의 TFT이다. TFT세미나의 초기 수강생이었던 Gary Craig는 비싼 수강료, 진단의 난해함, 그리고 치료법의 복잡함 등의 문제점을 개선하여 EFT를 개발하였다¹⁵⁾. 그리고 여기에 NLP(신경언어프로그래밍, Neuro Linguistic Programing)등을 결합함으로써 강력한 효과를 발휘하는 EFT를 발전시켰다.

기본 치료과정에 나오는 테크닉들을 나누어 보면, 대략 (1) 심리적 역전 처리, (2) 경혈점의 두드림(tapping), (3) 확인, (4)全域旅游(Gamut Procedure)과 같은 4가지로 구성되었다. 심리적 역전 처리는 의식과 무의식이 부조화로운 상태, 즉 의식과 무의식이 원하는 것이 반대인 상황을 처리하는 것이다. 이것은 경락의 전기극성이 바뀌어서 나타나는 현상으로 보는데, 일반적으로는 의식할 수 없는 영역에서 이루어진다. 이러한 심리적 역전은 보통 심리학자들이 이야기 하는 이차이득(secondary gain)이나 이차손실(secondary loss)이라고 부르는 형태를 띤다⁶⁾. 예컨대 의식적으로는 살을 빼고 싶다고 생각하는 사람이 무의식적으로는 ‘만약 살이 빠지면 다시 찌고 말 텐데, 그러면 옷 사는 데만 돈을 버린 꼴이잖아’라는 식으로 멈춤장치를 가지고 있는 경우이다. 이런 경우는 경락기반심리치료법을 정상적으로 수행하여도 원하는 결과가 나타나지 않는다. 이러한 심리적 역전 상황을 처리하는 과정이 심리적역전처리이다. 보통 후계혈과 수부혈의 자극을 통해 처리한다. 경혈점의 두드림(tapping)은 14경락의 기시혈과 종지혈을 두드려서 경락의 균형상태를 만드는 것이다. 확인은 심리적 문제를 언어로 구체화 한 것으로 보통 자신의 문제를 인정하고, 자기수용을 할 수 있는 형태로 구성된다.全域旅游은 중저혈을 두드리면서 눈동자 움직임, 콧노래와 숫자 세기 등 정해진 9가

지 과정을 순차적으로 진행시키는 것이다. 全域과정이라 칭한 이유는 중저혈을 두드리는 동안 광범위한 치료가 행해지기 때문이다. 이⁵⁾는 TFT 책에서 전역요법이라 번역하였으며, 류 등⁶⁾은 중저 두드림으로, 최 등¹⁵⁾은 뇌조율 과정이라고 의역하였다.

EFT는 이 4가지 도구들을 일정한 순서대로 결합시켜 만든 기본과정(The Basic Recipe)이라는 기본치료공식을 사용한다. 심리적 역전 처리, 경혈점의 두드림(tapping), 전역과정은 모두 TFT의 개념과 테크닉을 거의 그대로 사용하였다. 한 가지 큰 차이점이라면, TFT는 증상마다 경혈 점의 선택과 두드리는 순서를 달리 하지만, EFT에서는 동일한 경혈 점을 정해진 하나의 순서대로 두드린다는 것이다. 가령 강박증과 우울증 환자가 있다면 TFT는 강박증 공식, 우울증 공식에 따라 다른 경혈점을 다른 순서대로 두드려서 치료하게 되지만, EFT는 증상과 관계없이 정해진 경혈점을 동일한 순서대로 두들기는 하나의 치료공식만으로 치료한다.

EFT와 TFT를 구분하는 다른 큰 차이점은 확언이다. 확언은 NLP의 영향을 많이 받은 것으로 보인다. NLP는 우리의 마음이 신경(오감)과 언어로 프로그램되어 있다고 전제하고, 그것들을 새롭게 재프로그램할 수 있다는 심리 전략 프로그램으로 신경과 언어에 대한 깊은 연구가 이루어져 있다¹⁶⁾. EFT 개발자인 Gary Craig는 NLP 과정을 수강한 마스터 프랙티셔너로서, EFT는 NLP의 언어에 대한 깊은 연구를 확언으로 수용함으로써, TFT보다 효과적인 기법으로 발전하게 되었다. 이처럼 EFT는 TFT의 심리적 역전처리, 경혈점의 두드림, 전역과정 등을 받아들이고, NLP에서 언어에 대한 깊은 이해를 받아들여 만든 확언을 결합시켜 완성된 요법이라고 볼 수 있다.

2. ESM(Emotional Self management)⁷⁾

Peter Lambrou, George Pratt는 전통적인 교육을 받은 미국 중서부 출신의 심리학자로서 초창기에는 전통적인 인지치료와 행동주의적 접근 방식에 의존하여 심리치료를 진행했다. 이후 최면에 관심을 가진 두 사람은 최면을 연구하면서 서로를 알게 되었고, 최면에 대한 공동연구를 진행했다. 이후 Roger J. Callahan의

TFT를 받아들인 뒤 인지적 요소와 최면의 암시를 결합하였다.

ESM은 TFT 처럼 증상마다 경혈 점의 선택과 두드리는 순서를 달리 하고 있다. 단지 조금 차이가 나는 부분은 결심 선언문이라는 인지적, 최면적 암시문을 사용하는 것이다. 결심 선언문은 ‘나 같은 사람은 죄책감을 극복할 자격도 없지만, 그럼에도 불구하고 나는 나 자신을 완전히, 전적으로 받아들인다.’ 등과 같이 자신을 받아들이는 것을 다짐하고 결심하는 문장이다⁷⁾. 이처럼 ESM은 TFT의 치료법을 그대로 받아들이면서, 인지 치료와 최면의 암시를 응용했다고 볼 수 있다.

3. TFT⁵⁾

TFT는 Roger J. Callahan이 개발하였다. 사실 경락기반 심리치료기법이 대중에게 본격적으로 알려지기 시작한 것은 TFT로부터라고 볼 수 있다. 앞에서 살펴 보았듯이, EFT, ESM 등은 모두 TFT의 이론과 기법을 대부분 수용하고 있다. Roger J. Callahan은 임상심리학 박사로서 심리치료사이다. 실제 임상에서 많은 환자들을 대하면서 기존 심리학과 심리치료기법의 한계를 느끼고 있었는데, 그러던 중 메어리라는 30대 후반 여성의 물 공포증을 우연히 승읍 혈의 두드림으로 치료한 뒤 연구를 거듭하여 TFT를 개발하였다. 그는 TFT 개발에 여러 학문 분야의 지식을 도입하였다는 것을 그의 저서에 기술하였다. 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

1) AK (응용근신경학, Applied Kinesiology) - 근육테스트

그는 동료 정신과 의사인 하비 로스 박사로부터 조지 굿하트 박사가 개발한 AK의 핵심 진단법인 근육테스트를 배웠다고 기술하고 있다. 초기에 메어리를 치료한 경험을 통해 어떤 경혈 점들이 심리치료에 효과가 있다는 것을 체험적으로 알게 되었지만 이후 다른 이들에게 치료를 했을 때 동일한 효과를 낼 수가 없었다. 이런 상황 속에서 AK의 근육 테스트는 그에게 진단과 경혈 점의 선별에 많은 도움을 주었을 것이다. 특히 심리적 역전 등의 개념을 만들고 진단하는데 AK의 근육테스트는 지대한 영향을 미친 것으로 보인다.

2) 침술

Roger J. Callahan은 침술을 TFT 개발에 영향을 준 학문으로 기술하고 있다. 심리적 문제를 해결하는 데 도움이 될 경혈 점들을 찾아내었으며, 그것들을 두드리는 순서 또한 정했다. 이런 과정에 AK의 근육 테스트가 많은 도움이 되었을 것이다. 그리고 선별된 경혈 점들을 두드리는 치료에 대한 기술은 AK 문헌에서도 보이며, AK 쪽에서 치료에 사용되던 선별된 경혈 점의 두드림을 심리치료 쪽으로 확장시킨 것으로 보인다.

실제로 그가 정식적인 침술 교육을 받은 것으로는 보이지 않으며, AK 쪽에서 침술과 관련된 여러 이론들을 접하고 활용했을 가능성이 크다. Roger J. Callahan은 AK와 침술을 통해 TFT의 가장 핵심적인 치료법인 선별된 경혈 점의 두드림이라는 기술을 활용하였다.

3) NLP

Roger J. Callahan은 NLP를 통해 전역요법(The Gamut Series)에 나오는 눈동자 움직임 개발하였다. NLP는 신경과 언어와 관련된 깊은 통찰을 보여주는데, 그는 여기서 안구 운동에 대한 아이디어를 얻었다. NLP에서는 눈동자의 움직임을 통해 내적 표상체계를 알 수 있으며, 일련의 내적 표상체계가 순서대로 진행되면서 이 세상을 인지하고, 사고하며, 행동하게 된다고 한다. 이러한 일련의 내적 표상체계의 순서를 NLP에서는 전략(strategy)이라고 부르며, 전략을 재정립(reinstall)하는 테크닉이 있는데^{18,19)}, 이것을 응용하여 받아들인 것 같다. 예를 들어 과거의 교통사고 후 두려움을 느낀다 할 때, 사람마다 두려움을 느끼는 순서가 다를 수 있다. 어떤 사람은 교통사고 때의 모습을 시각적으로 떠올리고(회상시각), 이후 그때 느꼈던 고통을 느낄 수 있고(체감각), 어떤 사람은 교통사고 때 들었던 차량의 충돌소리가 떠오르면서(청각), 이후 그 때 느꼈던 고통을 느낄 수 있다(체감각). 어떤 사람은 소리가 먼저 떠오르고(청각), 시각이 떠오른 뒤(회상시각), 고통이 느껴질 수도 있을 것이다(체감각). 이처럼 사람마다 세상을 인지하고 사고하며 행동하는 패턴이 다른데, 이것을 전략이라고 한다. 만약 회상시각 후 체감각을 느끼는 형태로 교통사고 두려움을 느끼는 사람이 있다면, 이 사람의 전략을 예전의 교통사고 장

면을 회상하는 회상시각 대신 전혀 다른 장면을 떠올리게 하는 구성시각으로 바꾸고, 체감각 대신 지금은 괜찮다는 소리가 들리는 청각으로 바꿀 수 있다면 두려움을 느끼지 못할 수 있을 것이다. 즉 회상시각→체감각의 순서로 두려움을 느끼는 전략을 구성시각→청각의 전략으로 재정립한다면 교통사고로 인한 두려움은 사라질 수 있을 것이다. 이렇게 전략을 찾아내고, 재정립하는 과정을 NLP에서는 안구 운동을 통해서 하게 된다.

사실 안구 운동과 관련된 가장 잘 알려진 치료기법은 Francine Shapiro가 개발하여 발전시킨 EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing)이다¹⁷⁾. EMDR, NLP, TFT등이 모두 안구 운동을 중요시 여기며, 심리치료의 방법으로 사용한다. EMDR, NLP중에서 어느 이론이 먼저 개발되어 다른 이론에 영향을 주었는지는 확실치 않으며, 두 이론이 서로 영향을 받지 않고 독자적으로 이론이 개발되었을 가능성도 있다. 하지만 TFT는 안구운동 이론을 NLP에서 영향 받았다고 밝히고 있다.

그는 NLP로부터 안구 운동과 관련하여서만 영향을 받았다고 기술하고 있지만, TFT의 핵심 개념 중 하나인 思考同調도 NLP에서 영향을 받았을 가능성이 크다. Roger J. Callahan은 이 사고동조가 침술과는 구별되며 침술보다 더 강력한 치유효과를 낸다고 주장하고 있다. NLP에서는 신경을 통한 부정적인 정서를 처리하고자 할 때, 부정적 정서를 분리(disociation)시키는 테크닉이 있다. 이 테크닉을 활용하기 위해서는 일차적으로 우선 그 부정적인 정서를 느끼는 상태로 연합(association)을 시킨 뒤 일정한 단계대로 분리를 해 나간다²⁰⁾. 즉 부정적 정서를 처리하기 위해서는 그 정서를 느끼는 상태로 연합하는 의식집중을 해야 하는데, TFT에서는 이것을 사고동조라는 용어로 사용하고 있다.

그는 침술이나 다른 치료를 받을 때는 무엇을 생각하건 아무 상관이 없다고 하였다⁵⁾. 예를 들어 충치 치료를 받을 때 아픈 치아에 주의를 집중할 필요가 없다는 것이다. 하지만 TFT 치료 중에는 치료하려는 정서적 문제에 대해 주의를 집중해야 한다. 이것이 침술과 구별되며 침술보다 더 강력한 치유를 낸다고 주장하고 있다.

이로보아, EFT, ESM, TFT는 기본적으로 AK, NLP의 영향을 가장 많이 받았다는 것을 확인 할 수 있다. 최근의 EFT, ESM, TFT가 경락기반 심리치료로 간주되는 가장 중요한 과정은 경혈점의 두드림(tapping)이다. 경혈점의 두드림(tapping)은 경락의 특정 혈을 두드려서 경락의 균형 상태를 만드는 것인데, 이러한 균형 상태를 통해 감정적 문제가 처리된다. 이러한 경혈점의 두드림은 AK쪽의 영향을 많이 받은 것으로 생각한다.

4) AK(응용근신경학, Applied Kinesiology) - tapping

AK 의학은 미국의 굿하트 박사에 의해 1964년 만들어진 치료 학문으로 근육의 반응을 이용해서 신경계 이상, 통증, 근골격계 문제, 외상, 내장 문제, 영양학적 문제, 정서적 문제, 알레르기과 같은 자가 면역 질환, 호르몬 대사 장애, 두개골 기능 이상 등을 치료하는 기술이다²⁰⁾. 미국에서 AK를 이용하여 감정적 문제들의 치료에 대해 연구하고 있는 John Diamond는 그의 저서 Life Energy에서 경락을 이용하는 것에 대해 소개를 하고 있다²¹⁾. 그의 저서에는 한의학적 경락과 감정에 대한 이론을 설명하고, 경혈 점과 근육 테스트를 통해 정서적 문제의 원인을 찾고, 터치와 확언을 통해 정서적 문제를 해결하는 방법에 대해서 논하고 있다. John Diamond의 저서가 1998년에 출간되었고, Roger J. Callahan의 TFT서적이 2002년에 출간되었으니, Roger J. Callahan이 John Diamond의 이론에 영향을 받았다고 보는 것이 옳을 것이다. 이는 TFT가 AK에 연원을 두고 있다는 것을 의미한다고 생각한다.

AK는 경혈을 자극하는 방법 중 두드림(tapping)을 선호한다. 침으로 인한 AIDS의 감염, 기흉 유발, 장관 천공, 복막염 유발 등의 위험 때문에, AK를 임상에서 시술하는 의사 중 대부분은 경락 계통을 자극하는 데에 침을 사용하지 않는다. David Walther의 저서 APPLIED KINESIOLOGY에서 경혈 자극과 관련된 장을 살펴보면, 여러 참고문헌이 있는데 대부분 경락과 경혈에 대한 내용이며, 경락자극 방법에 대한 참고문헌으로는 Acupuncture Without Needles가 보인다²²⁾. 여기에는 침이 아닌 다른 방법으로 경혈과 경락을 자

극하여 경락기능 개선을 할 수 있다는 내용이 중요하게 나타난다.

5) Acupuncture without Needles²³⁾

Acupuncture Without Needles는 1974년 J. V. Cerney가 저술한 책으로 1999년 재출간 되었다. 이 책에서는 한의학적 경락에 대한 설명과 그 경락을 침이 아닌 다른 방법으로 자극을 주어 경락기능 개선을 할 수 있다고 하였다. 이 책에서는 침 대신 경혈을 자극할 수 있는 방법을 다음과 같이 기술하고 있다. 여기에는 대략 8가지 방법이 나타난다. 1) Thumb Thrusting(T'ui)는 엄지손가락이나 손톱을 경혈 점에 대고 손목을 돌려 힘을 주는 기법이다. 2) Palmar Press(An)는 강하게 또는 부드럽게 손끝이나 손바닥을 이용하여 압력을 가해 누르는 기법이다. 3) Shaking(Na) - 엄지손가락과 식지로 경혈점을 부드럽게 잡고 흔드는 기법이다. 4) Tapping(P'o-fa)는 주먹이나 손바닥 또는 손가락으로 경혈 부위를 두드리는 기법이다. 5) Rubbing(Mo-fa)는 엄지, 손가락, 또는 손바닥으로 부드럽게 문지르는 기법이다. 6) Two-Handed Palm Rub(Ch'a-fa)는 두 손바닥으로 문지르는 기법이다. 7) Fist Rocker(Kun-fa)는 꽉 쥐 주먹으로 일정 부분을 두드리는 기법이다. 8) The Pincher(Nieh-fa)는 엄지와 식지로 피부를 살짝 꼬집는 기법이다. 각각의 방법은 모두 중국어 발음이 병기되어 있다²³⁾. 즉 각각의 방법은 모두 중국어로 되어 있는 어떤 문헌을 영어로 번역한 것으로 보이는데, 중국어 발음과 그 내용을 살펴보면 이 8가지 기법은 도인안교법의 1) 推法, 2) 按法, 3) 拿法, 4) 拍法, 5) 摩法, 6) 擦法, 7) 滾法, 8) 捏法을 뜻하는 것으로 관찰된다. 여기서 경혈점을 두드리는 방법은 4) Tapping(P'o-fa)으로 보이며, 이것은 導引按蹻의 拍法이다.

이로 보면, 경락기반 심리치료법인 EFT, ESM등은 TFT에서 나왔으며, TFT는 AK에서 경락을 자극하는 방법을 도용하였고, AK의 경락자극법은 Acupuncture without needle 이라는 문헌에서 나왔다는 것을 알 수 있다. 또한 그 문헌에는 한의학의 拍法을 tapping이라 번역하여 사용하였는데, 바로 이 점이 서양에서 개발된 경락기반 심리치료법인 EFT, ESM, TFT 등이 한

의학의 導引按蹻法 중 拍法에서 유래되었다라는 것을 잘 알게하는 대목이라는 것에서 시사하는 바가 있다고 생각한다.

Ⅲ. 고찰과 결론

서양은 데카르트 이후 몸과 마음을 분리하여 연구, 발전하였다. 몸과 관련된 분야는 해부학을 중심으로 하는 의학으로 발전하였고, 마음과 관련된 부분은 심리학으로 발전하였다. 심리학은 프로이드를 기점으로 정신분석학, 인지행동, 인본주의 심리학 등으로 발전하였으며, 최근에는 여러 심리이론의 통합을 통한 새로운 심리모델들이 나오고 있다. 최근에 와서 몸과 마음의 통합에 대한 연구가 많이 진행되고 있지만, 정통적으로 심리학과 의학은 별개이다. 그러나 동양은 몸과 마음을 하나로 보았으며, 氣와 氣의 통로인 經絡의 개념을 발전시켰다. 經絡의 부조화는 신체적, 정신적으로 병리적 현상을 나타내게 되며, 부조화스러운 經絡을 조율하면 신체적, 정신적으로 안녕하게 된다. 이러한 經絡의 조율을 위해 한의학에서는 鍼, 灸, 附缸 등 도구를 통한 경락의 자극법은 물론, 도인안교, 추나, 안마 등 사람의 신체를 통한 경락의 자극법이 발전하게 되었다.

경락체계를 기반으로 하는 심리치료법(Meridian-Based Psychotherapy)인 EFT, ESM, TFT는 경락기능의 이상으로 부정적인 감정이 나타나고, 이때 적절한 경혈 점을 손가락으로 두드리 주면 경락의 기능이 회복되면서 부정적인 감정이 해소된다는 기본 치료 개념을 가지고 있다. 이것은 서양의 심리학에 한의학의 경락이론이 합쳐진 것이라 볼 수 있다.

경락을 손으로 자극하여 조율함으로써 건강을 유지한다는 개념은 한의학의 도인안교의 기법에 해당한다. 素問 異法方宜論에서는 “中央者, 其地平以濕, 天地所以生萬物也衆. 其民食雜而不勞, 故其病多痿厥寒熱, 其治宜導引按蹻. 故導引按蹻者, 亦從中央出也”라 하여 導引按蹻를 설명하고 있다²⁴. 현대인들이 육체적 노동은 적고, 무절제한 식이습관 등은 導引按蹻가 현대인들에게 맞는 치료법임을 보여준다. 導引法은 東洋 傳統의

의료운동법이고²⁵, 按蹻法은 일종의 수기법이다²⁶. 按蹻法을 살펴보면 초기에는 그 수기법이 단일하고, 按法과 摩法이 주요 수기법이었다. 황제내경을 보면 기재되어 있는 수기법이 10여종에 불과하다. 唐·宋 이후로 치료범위도 넓어지고, 수기법도 늘어나게 되었으며, 그 기교 또한 발전하게 되었다²⁷.

현대의 여러 수기법 중 두드림과 관련되는 것은 拍法, 擊法, 彈法 등인데, 拍法은 양손을 펴고 힘을 빼고 강하지 않고 편안하게 손바닥으로서 체표를 가볍게 두들기며 자극하는 것이며, 擊法은 손등, 拳背, 掌根, 掌側의 小魚際 부위로 상쾌한 기분으로 체표를 두들기는 것이며, 彈法은 손가락으로 가볍게 두드리는 것으로 한쪽 손 손가락의 도톰한 부분으로 피부자극을 하게 된다²⁶. Tapping은 拍法을 영어로 번역한 것으로 보이는데, 내용적으로는 拍法, 擊法, 彈法을 모두 포함하고 있다.

이처럼 경락체계를 기반으로 하는 심리치료법(Meridian-Based Psychotherapy)인 EFT, ESM, TFT는 서양심리학적 이론과 한의학의 경락이론이 결합된 것이며, 치료술로 한의학의 도인안교법 중 拍法을 활용한 것이라 할 수 있을 것이다.

만약 경락기능을 개선하여 부정적 정서를 처리할 수 있다면, 경락기능 개선의 방법을 경혈에 대한 두드림으로 한정 지을 필요는 없다. 서양심리학적 이론을 적극적으로 수용하면서, 경락조율을 할 수 있는 한의학 방법들을 응용한다면 훨씬 다양하고 한의학적인 심리요법의 개발이 가능할 것이다. 예를 들어 서양 심리학적 이론에 한의학적 치료법인 침, 구, 한약 등은 물론이고 導引按蹻, 명상, 기공 등의 결합은 좋은 연구 대상이 될 수 있을 것으로 보인다.

이상과 같이 경락기반 심리치료기법의 좀 더 유연하고 폭넓은 활용과 독창적이고 한의학적인 심리치료기법의 개발을 위한 기초자료로 사용 하기 위하여, 경락체계를 기반으로 하는 심리치료법인 EFT, ESM, TFT의 연원에 대해 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

EFT는 TFT의 심리적 역전처리, 경혈 점의 두드림, 전역과정 등을 받아들이고, NLP에서 언어에 대한 깊은 이해를 받아들여 만든 확언을 결합시켜 완성된 요법이다. ESM은 TFT의 치료법을 그대로 받아들이며, 인지치료와 최면의 암시를 응용했다고 볼 수 있다.

EFT, ESM, TFT가 경락기반 심리치료로 간주되는 가장 중요한 과정은 경혈 점의 두드림(tapping)인데, 이러한 경혈 점의 두드림은 AK의 영향을 많이 받은 것으로 보인다. AK에서 경혈 점 자극을 위해 침을 사용하지 않고 두드림을 사용하는 것에 근거가 된 문헌은 Acupuncture Without Needles이며, 이 문헌에서 경혈 점을 두드리는 방법은 Tapping(P'o-fa)로 보이며, 이것은 도인안교의 拍法인 것으로 판단된다. 도인안교는 동양의 전통적인 체조법과 수기법인데, Tapping(P'o-fa)은 拍法을 영어로 번역한 것으로 보이며, 내용적으로는 拍法, 擊法, 彈法을 모두 포함하고 있다.

경락 기반 심리치료 기법은 모두 경혈점을 손가락으로 tapping하여 경락기능을 개선함으로써, 부정적 정서를 처리하는 방법으로 이것은 동양의 導引按蹻 중 하나인 拍法을 현대적으로 응용한 것으로 생각할 수 있다. 서양심리학적 이론을 적극적으로 수용하면서, 경락조율을 할 수 있는 한의학적 방법들을 응용한다면 경락 기반 심리치료법을 좀 더 유연하게 쓰는 것은 물론, 새로운 한의학적인 심리요법의 개발도 가능할 것이다. 導引按蹻, 명상, 기공에 대한 연구가 앞으로 더 필요할 것이며, 특히 확언, 쇄골호흡 등 경락기반 심리치료기법의 몇몇 세부적 테크닉은 의념, 호흡법 등과 관련이 있을 것으로 관찰되며, 추후 더 집중적인 연구가 필요할 것으로 생각한다.

참고문헌

1. 김은주. 스트레스와 해마: 뇌신경 기제의 시스템 분석. 한국심리학회지: 인지 및 생물 2012;24(1):65-88.
2. Sapolsky, R. M저, 이재담, 이지윤 역. Stress, 스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든 것. (주)사이언스북스, 2008.
3. Wells, S., Polglase, Henry B. Andrews. Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques(EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals, Journal of Clinical Psychology. 2003;59(9):943-66.
4. Swingle, P., Pulos, L., & Swingle, M. Effects of a meridian-based therapy, EFT, on symptoms of

PTSD in auto accident victims. Las Vegas: Association for Comprehensive Energy Psychology. 2001.

5. Roger J. Callahan 저, 이한기 역. 몸을 두드려 마음을 치료하는 TFT 5분 요법. 정신세계사. 2002.
6. Gary Craig 저, 류상욱 외 3인 역. 이에프티 매뉴얼 (THE EFT MANUAL). 군자출판사, 2009.
7. Peter Lambrou, George Pratt 저, 황진아, 하윤숙 역. 감정을 처리하는 3분 터치. 아시아코치센터. 2007.
8. Benor DJ, Ledger K, Toussaint L, Hett G, Zaccaro D. Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. MY:Explore. 2009;5(6):338-340.
9. Steffen Moritz, Stefany Carrillo Aravenaa, Sascha R. Guetzkaa, Lisa Schillinga, Christiane Eichenbergb, Gabriele Raubartc, Andreas Seebeckc and Lena Jelineka. Knock, and it will be opened to you An evaluation of meridian-tapping in obsessive-compulsive disorder(OCD). Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2011;42(1):81-88.
10. 김종우, 서현욱, 정선용, 김종우. 노인 불면에 대한 EFT 불면 치료 프로그램(EFT-I)의 효과 평가를 위한 예비적 연구. 동의신경정신과학회지. 2011;22(4):101-109.
11. 권용주, 조성훈. 외상 후 스트레스장애에 대한 한방중재 고찰-재해정보건 한의학적 치료 모델 연구-. 동의신경정신과학회지. 2011;22(4):77-86.
12. 이지원, 차혜진, 서영민, 서덕원, 박세진. 양약 복용 후 추체외로증후군을 나타낸 정신분열형 장애 환자에게 EFT 요법과 한방치료를 병행하여 치료한 치험 1례. 동의신경정신과학회지. 2009;20(2):207-216.
13. 천영호, 김보경. 부주의한 뚜렛장애 환자에게 뉴로피드백을 병행한 치험 1례. 동의신경정신과학회지. 2008;19(3):277-288.
14. 서주희, 강현선, 김자영, 성우용, 나유진, 김주원. 스트레스로 유발된 신체화장애 환자를 심담허겁(心膽虛怯)으로 변증한 치험 1례. 동의신경정신과학회지.

- 2007;18(3):249-260.
15. 최인원, 김원영, 정유진. 5분의 기적 EFT. 정신세계사. 2008.
 16. 가토세류 저, 정지영 역. 간단 명쾌한 NLP. 시그마북스. 2010.
 17. Francine Shapiro 저, 강철민 역. EMDR(눈 운동 민감소실 및 재처리). 하나의학사. 2008.
 18. Tad James. NLP practitioner manual. ABNLP(US). 2008.
 19. Tad James. NLP master practitioner manual. ABNLP(US). 2008.
 20. 이승원. 우리몸은 거짓말하지 않는다. 김영사. 2006.
 21. John Diamond. Life Energy: Using the Meridians to Unlock the Hidden Power of Your Emotions. Paragon House(US). 1998.
 22. David Walther 저, 이승원외 역. 응용근신경학 (APPLIED KINESIOLOGY). 대성의학사. 2002.
 23. J. V. Cerney. Acupuncture Without Needles. Prentice Hall Press(US). 1974.
 24. 王冰. 黃帝內經素問. 대성문화사. 1994.
 25. 傅維康 主編. 鍼灸推拿學史. 서울:醫聖堂. 1993.
 26. 박종민, 신상우, 박중현. 추나의 개념 비교연구. 대한한의학원전학회지. 2008;21(2):173-191.
 27. 查煒, 推拿名實考, 中醫文獻雜誌, 2004.