

# EFT 집단치료 프로그램이 화병환자에게 미치는 영향에 대한 질적분석

송승연\*, 이정환<sup>†</sup>, 서진우<sup>‡</sup>, 권찬영\*, 김종우\*

경희대학교 한의과대학 신경정신과학교실\*, 해민서 한의원, 한국EFT협회<sup>†</sup>, 성모마음 한의원<sup>‡</sup>

## Qualitative Analysis for the Influences of Emotion Freedom Techniques (EFT) Group Treatment Program for Hwa-Byung Patients

Seung-Yeon Song\*, Jung-Hwan Lee<sup>†</sup>, Jin-Woo Suh<sup>‡</sup>, Chan-Young Kwon\*, Jong-Woo Kim\*

\*Department of Neuropsychiatry, College of Korean Medicine, Kyung-Hee University, <sup>†</sup>Hyeminseo Korean Medical Clinic, Korean EFT Association, <sup>‡</sup>Sungmomaum Korean Medical Clinic

Received: March 5, 2014

Revised: March 14, 2014

Accepted: March 17, 2014

**Objectives:** The objective of this study is to examine the effects of Emotion Freedom Techniques (EFT) group treatment program for Hwa-byung patients.

**Methods:** Thirteen Hwa-byung patients have participated in the four weeks program of EFT group treatment and the program was executed once a week, for about one hour. After every session, the participants performed EFT by themselves in order to control their symptoms. Four weeks after the program ended, we interviewed the participants by using the semi-structured interview method to observe changes of Hwa-byung. All the data collected was summarized through the qualitative analysis method.

**Results:** Results showed effects of the EFT group treatment program, with regards to the physical, cognitive and emotional aspects. Most of the participants experienced reliefs of Hwa-byung symptoms like chest tightness, hot flashes, insomnia and so on. Their ability to cope with stress improved and their re-experiences of past memories decreased. And their distorted self-images were also restored. Lastly, there was a decrease in negative emotions and an increase in positive emotions experienced by the participants. The participants could control their symptoms by performing self-enforcement. In addition, regarding the form of group therapy, the treatment was effective as it helped the participants to feel solidarity and social support.

**Conclusions:** The EFT group treatment program can relieve the physical, cognitive and emotional symptoms of Hwa-byung. This program can be applied to the psychotherapy of Hwa-byung.

**Key Words:** Emotion freedom techniques, Hwa-byung, Qualitative analysis.

### Correspondence to

Jong-Woo Kim  
Department of Korean  
Neuropsychiatry, Kyung-Hee  
University Hospital at Gangdong, 149,  
Sangil-dong, Gangdong-gu, Seoul,  
Korea.  
Tel: +82-2-440-6226  
Fax: +82-2-440-7134  
E-mail: aromaqi@naver.com

## I. 서론

감정자유기법(EFT: Emotional Freedom Techniques)은 에너지 심리학(Energy Psychology) 중 하나로 인간의 몸과 마음의 문제를 에너지 차원에서 해결하는 기법이다. EFT는 침 대신 손가락으로 몸의 경락과 경혈을 두드리며 “나는 나 자신을 받아들인다.”와 같은 확언을 하는 것으로 동양의학의 경락체계를 두드리는 것과 서양심리요법의 확언(Affirmation)을 통합해서 활용한다는 점이 특징적이다<sup>1)</sup>. 또한 기존의 심리요법들에 비해 스스로도 쉽게 학습이 가능하고 자가로 시행할 수 있다는 장점이 있다.

EFT를 창시한 Gary Craig는 모든 부정적인 감정의 원인은 신체에너지 시스템의 혼란이라고 규정하며 EFT의 기본 전제를 설정하였다<sup>2)</sup>. 이는 한의학의 기 개념 중 ‘불통즉통 통즉불통(不通即痛 通即不痛)’과도 상통하는 바가 있으며, 한의학 임상에서 경락과 경혈 개념을 활용한 심신의학적 접근과 연계성을 나타내고 있다.

화병은 지속되는 스트레스로 인해 발생한 억울함, 분함 같은 감정이 해소되지 않아 발생하는 질병으로 한의학적으로 기의 순환, 울체와 밀접한 연관을 가지고 있다. 화병에 대한 치료는 한의학의 이론에 근거해 기를 소통하고, 울체된 부분을 소통시키는 것을 목적으로 한약, 침 등 전통적인 한의학의 도구를 이용해 이루어졌다<sup>3)</sup>.

본 연구는 화병의 기전 및 치료와 EFT와의 연관성에 초점을 두고 화병 환자에게 EFT가 어떤 변화 및 효과를 가져오는지에 대해 살펴보는 것을 목적으로 한다. 또한 개별적으로 이루어지던 EFT를 집단치료로 시행했을 때의 의미 및 효용성에 관해 고찰하고자 하였다. 이를 위해 4주간의 EFT 집단치료 프로그램을 시행하고 프로그램 종료 후 경과를 추적관찰하여 화병 증상의 호전과 심리적, 인지적 변화에 대해 질적분석을 통하여 연구하고자 한다.

## II. 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 원내 광고 및 지역신문 광고, 인터넷 홍보, 화병으로 한방신경정신과를 내원하는 환자 중 화병 치료를 위한 EFT 집단치료 프로그램에 자발적으로 동의하여 동의서를 작성한 환자를 대상으로 피험자를 모집하여,

6개월 이상 증상을 가지고 있으며 화병 SCID를 실시하여 적합하다고 판단된 자를 대상으로 하였다. 본 연구는 서울 소재 한방병원의 IRB승인(승인번호: IRB 2013-012)을 득한 이후에 승인에 따른 표준 절차에 의해 진행되었다. 연구 참여자들은 연구 기간동안 화병과 관련한 다른 종류의 치료를 병행하지 않도록 하였다. 18명을 최초 모집하였으며, 그 중 3명은 화병 진단기준에 미달하여 스크리닝에서 탈락하여 15명으로 임상연구를 진행하였다. 연구를 진행하며 1명은 프로그램 참여하지 못하여 탈락하고 최종 14명이 프로그램을 완료하였다.

### 2. EFT 집단치료 프로그램

EFT 집단치료 프로그램은 한의사로서 EFT 표준 교육을 이수한 한방신경정신과 전문의에 의해 구성되고 시행되었다. 화병 증상의 경감을 위해 구성된 집단 치료 표준 프로그램으로 4주간 매주 1회, 60분 동안 시행되었다. EFT 집단치료는 경혈을 두드리는 과정과 연상어구(확언), 뇌조율과정, 선택확언으로 구성되어 있으며 자가로 시행할 수 있도록 실습 자료를 제공하였다. EFT집단치료는 매회기마다 화병을 일으키는 서로 다른 주제들에 대해서 부정적인 감정을 해소하고 긍정적인 사고를 학습하도록 구성되어있다.

EFT 1회기에서는 EFT에 대한 기초적인 교육을 실시하였다. EFT의 개념과 프로그램 내용 교육, 그리고 이들이 겪고 있는 ‘화병’ 질환에 대한 교육도 실시하였다. 이를 통해 첫 시간에서는 화병에 대한 개념과 EFT의 활용 방법을 교육받았다. 그리고 현재 화병으로 인해 겪는 증상들에 대해 알아보고 VAS를 측정 후 EFT를 시행한 후에 변화량을 측정하였다. EFT 2회기에서는 현재 화병을 유발한 과거의 트라우마 사건에 대해 알아보고 이를 극복하기 위한 EFT교육을 실시하였다. 그리고 EFT 기법들 중에서 ‘확언(Affirmation)’을 사용하는 ‘EFT선택확언(EFT Choice Method)’를 배우고, 이를 활용하는 방법을 배웠다. 트라우마 사건은 처음부터 큰 사건을 다루지 않고 치료할 수 있는 작은 규모의 것부터 다루도록 하였다. 3회기에서는 화병으로 인하여 일그러지고 왜곡된 자아상을 회복하는 시간을 가졌다. 4회기에서는 불안한 미래로 인하여 겪는 정서적 문제를 다루고 이를 극복하는 EFT교육을 실시하였다. 2주차부터 매주 시작할 때마다 전 주에 연습했던 내용을 점검하는 시간을 가졌다. 또한 매 주 교육받은 내용을 연습하도록 자료와 녹음CD를

배부하였다. 연구 대상자들은 회기 이후 1주일간 매일 정기적으로 1회 이상 자가 시행을 하였고, 화병의 증상 또는 정서와 관련되어 치료가 필요한 시점에서 자가 시행하도록 지도하였으며, 기록지를 통해 스스로 기록하고 증상과 정서 변화에 대해 평가하도록 하였다(Table 1).

### 3. 자료 수집

4주 EFT 집단치료 프로그램에 탈락하지 않고 완료한 14명 중 인터뷰에 동의한 13명을 대상으로 하였다. EFT 집단치료 프로그램 종료 4주 후, 별도의 인터뷰 시간을 정해 반구조화된 면담을 하였다. EFT 집단치료를 시행하는 과정에서 느끼는 변화, 프로그램 완료 후 변화를 중심으로 개방형 질문을 구성하여, 화병과 EFT 집단치료에 관하여 임상경험이 있는 한의사들이 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 소요시간은 30분 내외로 설정하였으며, 인터뷰를 통해 EFT 집단치료 경험에 관한 자료를 최종 수집하였다(Table 2).

**Table 1.** The Programs of EFT Group Treatment

Weeks	Program contents
1st week	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Education about Hwa-byung</li> <li>· Introduction of EFT basic Recipe               <ul style="list-style-type: none"> <li>- The Goal setting, confirming the problem</li> <li>- Set-up</li> <li>- The sequence</li> <li>- The 9 Gamut sequence</li> </ul> </li> <li>· Treat present symptom</li> <li>· Share the experience with Hwa-byung</li> <li>· Distribute work papers, Self training CD and homework paper</li> </ul>
2nd week	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Review past week program</li> <li>· Share the experience during last week</li> <li>· Treat past trauma               <ul style="list-style-type: none"> <li>- About person, events that caused Hwa-byung</li> </ul> </li> <li>· Education about Choice method</li> <li>· Distribute work papers, Self training CD and homework paper</li> </ul>
3rd week	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Review past week programs</li> <li>· Share the experience during last week</li> <li>· Treat distorted self-image</li> <li>· Distribute work papers, Self training CD and homework paper</li> </ul>
4th week	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Review past week programs</li> <li>· Share the experience during last week</li> <li>· Treat doubtful future</li> <li>· Distribute work papers, Self training CD and homework paper</li> </ul>

EFT: Emotion Freedom Techniques.

### 4. 자료 분석

참가자들이 인터뷰를 통해 보고한 체험내용을 화병과 EFT 집단치료에 관하여 임상경험이 있는 한의사들과 함께 분석하였다. 수집된 자료를 가지고 경험내용을 분석하였으며, 개인적인 편견을 최대한 배제하고 분류하였다.

## III. 결과

### 1. 연구 참여자들의 인구학적 특성

연구 대상자들은 총 13명으로 모두 여성이며 6개월 이상 화병 증상을 가지고 있는 화병환자이다. 평균 연령은 54.9세이다.

### 2. EFT 집단치료 시행 후 변화(Table 3)

#### 1) 신체 증상의 감소

연구 대상자들은 EFT 집단치료 시행 후 화병으로 인해 생긴 신체 증상이 감소되었다고 보고하였다. 신체증상이 이전에도 심하지 않았다고 응답한 1명을 제외한 12명은 화병 신체증상의 정도가 감소했고, 증상 지속시간도 단축되었다고 응답하였다.

가슴 답답함, 가슴 통증과 같은 흉부 증상의 감소가 가장 많은 대상자들에게 관찰되었으며, 수면 문제의 개선, 신체 열감의 감소, 두통의 감소가 관찰되었다. 화병증상이 경감되며 전반적인 신체 기능의 호전을 보인 대상자도 있어 몸이 가벼워짐, 입맛이 생김, 머리가 맑아짐과 같은 변화도 보고되었다. 이는 EFT 집단치료가 신체 증상을 개선시킬 수 있다는 것을 의미하며 나아가 건강한 상태의 유지와도 연결이 될 수 있음을 나타낸다.

“스트레스를 받아 굉장히 긴장하고 열이 많이 났어요, 그때 ‘확

**Table 2.** The Questionnaire of Semi-Structured Interview

1	What happened to symptoms of Hwa-byung after joining the EFT group treatment program?
2	What component is the most effective? (Set up, Tapping, Choice method)
3	Did you have most effective experience?
4	How many times have you done self treatment?
5	What do you think about group treatment program?

EFT: Emotion Freedom Techniques.

안"을 하면서 두드리기를 4~5번 계속해서 시행하니 10에서 5까지(열이)떨어지고, 안정이 되었어요."

2) 인지적 변화

EFT 집단치료 시행 후 연구 대상자들은 인지적 변화를 겪었다고 응답하였다. 인지적 변화는 스트레스에 대한 역치 및 대응 능력의 향상, 과거 기억의 회상 및 연상 감소, 긍정적인 생각의 증가로 나타났다.

(1) 스트레스 대응 능력 증가

연구 대상자들은 스트레스에 대한 역치가 높아지고, 대응 및 처리가 수월해졌다고 응답하였다. '스트레스에 대해 걱정을 하지 않고 둔감해졌다.', '스트레스를 받아도 금방 잊어진다.', '평상시 작은 일(스트레스)은 해소할 만하다.'라고 응답하며 스트레스 대응 능력이 향상된 것을 보고하였다. 또한 EFT 집단치료가 점차 습관화되어가며 대상자들은 스트레스를 받거나 화가 난다고 느낄 때 즉각적으로 시행할 수 있었고, 이를 통해 분노 해소 방법을 새롭게 찾았다고 하였다.

"상사에게 업무 관련해 스트레스를 받았어요. 화장실에 당장 가서 3분동안 시행하면서 '내가 왜 스트레스 받아야하지? 이런 마음 때문이구나.'하면서 원인과 상황이 파악되고 증상이 감소했어요."

(2) 과거 기억 재경험 감소

화병 환자들은 과거의 트라우마 사건이 반복적으로 회상되며 당시의 감정을 반복적으로 경험하곤 한다. 분노 상황

에서 과거 기억이 동반되면 분노, 우울함이 증폭되기가 쉽다. EFT 집단치료를 통해 대상자들은 과거 기억이 반복적으로 재생되는 것이 감소하고, 기억과 연관된 감정이 감소하는 것을 보고하였다. 이는 EFT 집단치료가 과거 기억을 지우는 역할을 적절히 하는 것으로 판단된다.

"옛날 남편이 나에게 못했던 일, 안좋았던 기억들이 자주 떠올랐어요. 그런데 지금은 회상하는 횟수도 10에서 3~4정도로 줄었고, 회상이 되더라도 괴롭지 않고 이해하고 포기할 수 있어요."

(3) 긍정적 생각 증가

EFT 집단치료에서 EFT선택확언을 통해 연구 대상자들은 긍정적인 생각을 키울 수 있다고 하였다. EFT선택확언은 연구 대상자들이 가지는 부정적 감정, 자기연민, 무력감 등을 줄이고 스스로에 대해 결정하고 받아들일 수 있도록 하는 내용으로 구성되었다. 연구 대상자들은 스스로의 생각에 대해 자각하고 사고를 점차 조정하며 점차 긍정적으로 변화하였다고 보고하였다.

"기분이 좋아지고, 사람이 좀 밝아졌어요. 남들을 볼 때도 긍정적으로 생각하게 되고..."

(4) 자아상 회복

화병환자들은 지속되는 질병과 스트레스, 대인관계 등 다양한 부분에서 자아상의 훼손을 경험한다. 이는 장기적으로 자존감 저하, 무기력함으로 이어지며 질병의 회복을 방해하고 삶의 질 저하로 이어지기 쉽다. EFT는 확언을 통해 스스로 생각과 행동을 선택할 수 있도록 돕고 결과적으로 자아

Table 3. Responses to EFT Group Treatment EFT on the Participants

Changes after EFT group treatment program	Relief of physical symptoms Cognitive changes  Emotional changes	Decreased symptoms of Hwa-byung Improved ability to cope with stress Decreased re-experience about past memories Increased positive thinking Recovered self-image
	Relief of sensitivity to personal relationship	Decreased negative emotions Increased positive emotions Decreased arguments Improved personal relationship
Responses to Element-specific in EFT group treatment	Set up Tapping Choice method	Accommodating, Caring of past experience Direct means to relieve the symptoms Renewing behavior pattern, Recovering self-image
Range and frequency of performing self-enforcement	Range Frequency	Stress and anxiety from everyday living Performing it once a day regularly, On unexpected stressful situations performing it once or twice additionally
Responses to EFT group treatment	Advantages Disadvantages	Solidarity, Social support Discomfort for talking about their own privacy

EFT: Emotion Freedom Techniques.

상 회복을 돕는다. 연구 대상자들은 EFT를 시행하며 스스로에 대해 긍정적인 느낌을 받고 자아상을 회복하는 경험을 하여 EFT가 화병환자들의 자아상 회복에 도움이 되는 것으로 나타났다.

“스스로에 대해 긍정적인 생각을 하게 돼요, 나를 위한 생각을 하고 부정적인 부분은 점점 다듬어려고 해요”

### 3) 정서적 변화

EFT 집단치료 프로그램에서 스스로의 감정에 대해 인식하고 처리하는 방법에 대하여 교육하고 자기실습을 하며 연구 대상자들은 정서적 변화를 겪었다. 정서적 변화는 부정적 정서가 감소하고, 긍정적 정서가 증가하는 것을 의미한다. 연구 대상자들은 분노, 불안과 같은 부정적 정서가 발생할 때 EFT 집단치료를 스스로 다루는 도구로 응용하도록 교육받고 실제로 부정적 감정이 발생할 때 교육받은 대로 시행하였다. 이를 통해 효과적으로 정서를 조절할 수 있었고 장기적으로 부정적 정서가 감소하고, 긍정적 정서가 증가하는 경향성을 보였다. 그러나 일부 대상자들은 우울함이나 깊은 상처는 변화가 없이 지속된다고 보고하기도 하였다.

#### (1) 부정적 정서의 감소

대부분의 대상자들은 분노와 짜증, 우울함이 감소했다고 보고하였다. 특히 많은 대상자들이 분노가 발생하는 시점에서 EFT 집단치료를 시행한 후, 격분으로 이어지지 않고 정서 조절을 수월하게 하였던 경험들이 있었다. 이러한 경험들이 누적되며 점차 EFT 집단치료를 통해 급격한 감정을 예방하고 줄일 수 있다고 응답하였다.

“화가 줄어들고, 특히 항상 울고 싶은 감정이 줄었어요. 격하게 감정이 올라올 때는 EFT 집단치료를 해소해야 해요”

#### (2) 긍정적 정서의 증가

대상자들은 분노, 짜증이 줄어들며 점차 마음이 편해지고 기분이 좋아졌다고 보고하며 긍정적 정서가 증가하는 변화를 보였다. 대부분의 참여자들은 격분이 줄어들며 안정을 찾고 심리적으로 편안해졌다고 보고하였다.

“짜증이 줄어들고 하다 보니 마음이 편해졌어요. 마음이 안심되고 육하는 것이 줄었어요.”

### 4) 대인관계 예민성 감소

연구대상자들은 인지적, 정서적 변화를 겪으며 대인관계에서 예민성이 감소하는 모습을 보였다. 대인예민성의 감소

는 대인관계에서 체감하는 자극의 감소, 다툼의 감소, 관계의 호전으로 나타났다. 대상자들은 대인관계에서 대화 중 흥분하거나, 다투던 것이 줄었다고 보고하였다. 대상자들은 대화 과정에서 상대방에 대해 이해하지 못하고 분노를 일으키던 것들이 점차 이해가 가고 정서반응을 일으키지 않게 되었다고 하며 대인관계에서 예민하게 반응하던 것들이 감소했다고 응답하였다. 대인관계 예민성의 감소는 다툼의 감소, 상대방에 대한 이해, 관계의 호전으로 이어졌다.

“대화하다가 말 한마디에 발끈하곤 했는데, 확실히 줄어들었어요. 싸우고 싶거나 치고싶단 생각도 줄었어요.”

### 3. EFT 집단치료 프로그램 요소 별 반응

EFT 집단치료는 EFT기본과정(EFT Basic receipe)로 연상어구와 경혈 두드리기와 EFT 기법 중의 하나로 긍정적 확인을 사용하는 선택확인이라는 요소로 나누어 볼 수 있다. 두드리기는 안면부, 흉부, 수부의 경혈을 두드리고, 언어적 요소는 연상어구, 선택확인으로 구성되어있다. 대상자들은 EFT 집단치료에 대해 효과적이라고 응답하며, 각각 다른 요소에 반응하였다.

#### 1) 두드리기

두드리기는 연구 대상자들에게 현재 느끼고 있는 신체 및 정신적 증상을 경감시켜주는 직접적인 방법으로 인식되는 경향을 보였다. 두드리는 과정에서 대상자들은 기운이 소통된다고 여기며 신체적으로 편안해짐을 느꼈다고 응답하였다.

“두드리다보면 시원했어요. 특히 쇄골 아래를 두드릴 때가 좋았어요.”

#### 2) 확인

##### (1) 연상어구

연상어구는 현재의 증상에 대해 받아들이고 이해한다는 내용으로 타점 두드리기와 병행하여 진행하였다. 대상자들은 연상어구를 하며 스스로를 받아들일 수 있고, 과거 기억을 지울 수 있었다고 응답하였다.

##### (2) 선택확인

선택확인은 상황에 대한 대처를 스스로 선택하고 행동한다는 내용의 확인이다. 선택확인도 타점 두드리기와 병행하며 시행되었고, 참여자들은 비난, 분노, 우울함으로 반응하

던 행동 패턴에서 새로운 방식의 행동을 선택할 수 있었다. 이러한 과정을 통해 스스로의 행동을 점검하고 태도를 변경할 수 있었으며 나아가 자아상의 회복으로 이어질 수 있었다.

“선택확언을 하면 스스로에게 주문을 하는 것 같아요. 나를 위한 생각을 하기 시작했어요.”

#### 4. EFT 집단치료 프로그램의 일상 적용 범위 및 빈도

연구대상자들은 EFT 집단치료 내용으로 구성된 과제를 스스로 1일 1회 정기적으로 하며 필요시 추가적으로 하도록 교육받았다. 이를 통해 4주간 자가로 시행하였고 대상자들이 느끼는 일상 적용의 범위와 빈도는 다음과 같다.

대다수의 대상자들은 하루 1회도 화병 증상 경감에 대해 충분히 효과적이라고 응답하였다. 또한 스트레스 사건 이후 즉각적으로 1~2회를 더 할 때 뚜렷하게 호전되는 경험을 하였다고 보고하였다.

자가 시행에 적용 가능한 범위에 대해서는 현재 진행중이거나 최근에 일어난 사건에 대해서는 쉽게 적용가능하고 호전되는 것을 느꼈으나, 장기간 지속되었던 문제나 큰 충격이었던 사건에 대해서는 경락기반요법을 적용해도 호전이 어려웠다고 보고하였다.

#### 5. EFT 집단치료에 대한 반응

본 연구의 프로그램은 EFT를 도구로 시행한 집단치료로서 기존의 화병치료와 차이점을 가진다. 이에 대한 연구 참여자들의 반응을 정리하였다.

연구 대상자들은 집단치료에 대해 장점이 더 많다고 응답하였다. 집단치료 안에서 서로 위로하고, 공감 받는 과정이 화병 치료에 도움이 되었다고 응답하였다. ‘나만 힘든 것이 아니라는 것을 느끼니 의지가 되었다.’, ‘혼자가 아니라 아픈 사람들끼리 서로 도울 수 있다는 생각이 들었다.’라는 보고를 통해 집단치료에 대한 긍정적인 평가가 이루어졌다. 초반에 본인의 사적인 부분과 내적고통을 말해야 한다는 점에서 집단치료가 어려웠다고 응답한 대상자도 있었다. 그러나 2~3회기가 되면서 사람들과 익숙해지니 점차 불편함이 감소하였다고 보고해 해결 가능한 어려움이었다고 평가할 수 있다.

EFT에 관해선 시행 방법을 숙지하는 것이 어렵다는 보고가 많았으며, 타인 앞에서 하기가 쉽지 않다는 불편함이 있

었다. 그러나 대상자들은 스스로 자신의 증상을 조절하고, 치료법을 주도적으로 시행할 수 있다는 점에서 EFT 집단치료에 대한 만족감을 표현하였다.

### 6. EFT 집단치료 자가치료 사례

#### 1) 참여자 1

본 참여자는 남편과 지속적인 갈등, 다툼으로 인해 화병이 발생한 환자이다. EFT 집단치료 프로그램을 시행하며 아침 기상 후, 조용한 환경에서 CD를 들으며 두드리기와 확인을 1~2회하면 마음이 차분해지는 것을 자각할 수 있었고 하루를 편안하게 시작할 수 있었다. 특히 손날 두드리기가 마음을 가장 편안하게 해주어 좋은 느낌을 받았었다.

가장 효과적이었던 경험은 남편과 심하게 다툰 이후 분노가 치밀어 올라 방에 혼자 들어와서 EFT 집단치료를 시행하였던 때이다. 당시 본 참여자는 CD를 2회 들으며 두드리기와 확인을 했고 100점으로 느껴지던 분노가 20점으로 감소되는 것을 느꼈다.

1주차에는 스스로의 분한 마음, 억울함, 분노에 대해 EFT를 시행하며 답답한 마음이 편해지고, 불안함이 절반정도 감소하였다. 2주차에는 과거 남편에게 받았던 상처들을 떠올리며 EFT를 하였고, 재경험에 따른 분노가 점차 감소하고 재경험의 빈도 역시 줄어들었다고 보고하였다. 3주차에는 확인을 통해 화를 내지 않고, 분노상황에서 EFT를 시행하는 것을 선택해 다루지 않을 수 있다고 보고하였다.

본 참여자는 EFT 집단치료를 지속하며 평소 가지고 있던 상열감이 줄어들고 가슴 두근거림이 없어졌다고 응답하였다. 남편이 상처 주었던 것에 대한 불편한 감정은 80% 정도 호전되어, 아직 갈등상태이긴 하나 좋아지는 방향으로 변화했다고 하였다.

#### 2) 참여자 5

본 참여자는 안 좋았던 기억이 자꾸 떠오르며 평소 일상 생활에서 짜증 및 분노가 심하여 본 임상연구에 참여했다. 대인관계 및 가정 내에서 스트레스를 심하게 받는 상태로 스스로에 대한 분노 및 우울함이 심하다고 하였다.

1주차에는 남편과 의사소통이 안되는 느낌을 받으며 짜증나고 긴장되고 서운한 감정이 vas10정도로 발생하였다. 이에 대해 EFT를 시행하고 감정이 vas4로 감소하는 경험을

하였다. 2주차에는 과거 남에게 자신의 의견을 하지 못하고 참았던 사건을 떠올리며 EFT를 시행하였다. 자책감, 짜증, 한심함이 vas8정도로 느껴졌으며, EFT를 시행한 후 3점으로 감소하였다. 이후 마음이 편안한데도 받아들이지 못하고 지속적으로 불안함을 느끼는 것을 알아차리고 스스로에 대한 불안과 짜증을 EFT를 통해 치료하여 불안함이 vas10에서 vas2로 감소하였다. 3주차에는 스스로에 대해 성찰하며, 편안한 상황에서도 불안하고 초조한 자신의 모습을 관찰하였다. 이에 대해 EFT를 시행하여 처음엔 스스로에 대한 짜증을 vas10에서 vas6으로 줄였다. 그러나 쉽게 짜증이 가라앉지 않아 화가 난다로 다시 EFT를 시행하여 vas6에서 vas4로 감정을 조절하였다. 4주차에는 불안한 미래에 대하여 EFT를 시행하였다. 고독하고 앞이 캄캄하다는 생각이 들어 EFT를 시행하였고 고독하고 외로운 감정이 vas10에서 vas4로 감소하였다.

본 참여자는 EFT 집단치료에 참여하며 일상생활에서 받는 가벼운 상처를 보다 수월하게 처리할 수 있었다고 보고하였다. 대인관계에서 느끼는 예민함과 부정적인 감정에 대해 EFT를 시행하며 점차 대인관계에서 자신감을 찾을 수 있다고 보고하였다. 신체적으로는 불면이 심했었는데 자기 전 EFT를 시행하며 수면의 시간 및 질이 개선되었고, 타점을 두드릴 때 느껴지던 통증이 감소하여 신체 호전을 느낀다고 하였다.

#### IV. 고찰

본 연구는 화병 환자들을 대상으로 하여 EFT 집단치료를 시행한 임상연구로 질적 분석을 통해 자료를 수집하였다. 임상연구에 참여한 대상자 13명에게 반구조화된 면담을 시행하였으며 이에 대한 응답내용을 정리하여 EFT 집단치료 프로그램이 화병의 신체적, 정신적 증상에 효과가 있다는 결과를 얻었다.

화병은 지속적인 스트레스와 분노의 억제를 통해 발병하며, ‘몸의 열기’, ‘답답함’, ‘치밀어 오름’, ‘덩어리 뭉침’ 등 다양한 증상들이 나타나게 된다<sup>4)</sup>. 본 연구에서도 대상자들은 다양한 화병 증상을 호소하고 있었다. 연구 대상자들은 EFT를 통해 증상이 호전되었으며, 증상의 지속시간이 단축되어 화병이 경감되었다고 응답하였다. 대상자들이 호전되었다고 보고한 증상은 가슴 답답함, 가슴 통증, 불면, 신체

열감 등으로 화병 진단기준<sup>5)</sup>에 속하는 것으로, EFT가 화병의 신체 증상에 효과적으로 접근할 수 있는 도구임을 시사한다.

기존 연구에서도 EFT가 신체 증상에 효과적이라고 보고되었다. 노인의 불면증에 대해 EFT 집단 치료를 시행하여 불면과 삶의 만족도가 호전된 연구가 있으며<sup>6)</sup>, 긴장성 두통에 대해 EFT를 시행해 호전을 보인 연구<sup>7)</sup>와 신체화장애 환자의 통증이 경감된 증례보고<sup>8)</sup>가 있는데 해당 연구의 증상들은 화병환자들에게도 높은 유효성을 보이는 증상들로 실제 EFT를 임상에서 응용하여 증상을 조절할 수 있다고 생각할 수 있다. 또한 기존의 치료법들이 치료자가 환자에게 시행하는 방법으로 이루어져 실제로 스트레스로 인해 증상이 발생한 경우 환자가 즉시 조치를 취하기 어려웠고, 치료 효과의 지속시간이 짧은 경우 증상의 잦은 재발이 있었다. 이러한 단점을 보완하기 위해 본 연구에서는 EFT를 자가 시행하도록 프로그램을 구성하였고, 연구 참여자들로 하여금 EFT를 즉각 자가 시행하여 증상이 발생한 당시에 적절히 조절할 수 있도록 교육하였다. 연구 참여자들은 스스로 증상을 조절할 수 있으며 화병으로 인한 신체적 고통이 감소되었다.

정신적 측면에서는 연구 대상자들의 변화를 인지적 변화와 정서적 변화로 나누어 볼 수 있다.

인지적 변화는 세부적으로 스트레스 대응 능력 증가, 과거 기억 재경험 감소, 긍정적 생각의 증가, 자아상 회복으로 나타났다. 스트레스와 과거 기억의 재경험은 강렬한 정서적 반응을 가져오며 화병을 유지하고 악화시키는 원인이 된다. 이러한 요소를 줄이는 것은 화병을 유지시키는 기제를 억제하는 것으로 화병의 재발 및 악화를 줄일 수 있을 것으로 고려된다. 또한 긍정적 생각의 증가와 자아상 회복은 확인을 통해 연구대상자들이 점차 생각 및 인식을 변화시킨 것을 의미한다. EFT에서 확인은 부정적인 생각과 기억을 처리하고, 스스로를 수용하고 원하는 모습을 그리도록 한다. 이를 통해 연구 참여자들은 스스로에 대해 생각해보고 다듬는 과정을 거쳐 긍정적인 생각을 선택하고, 자아상을 회복할 수 있었다. 낮은 자아상은 우울을 예측할 수 있는 인자가 되며<sup>9)</sup> 불안을 포함한 다양한 정신과적 질환과 연관성을 가진다. 화병환자의 자아상 회복은 자존감 회복으로 이어지며 화병의 치료 경과를 단축시키고 예후에 긍정적인 도움이 될 것으로 생각된다.

EFT는 화병환자의 정서에 대해 부정적 정서의 발생 및 정도를 감소시키고, 긍정적 정서의 빈도 및 지속시간을 늘리는 효과를 보였다. 화병을 가지고 있는 연구 대상자들은 대부분 분노, 짜증, 우울함 등의 정서로 인해 고통을 받고 있었고 집단치료 프로그램을 통해 스스로의 정서를 인지하고 조절하는 방법을 학습하였다. 이를 통해 환자들은 스트레스를 받을 당시 발생한 정서에 대해 EFT를 시행하고 이를 효과적으로 조절할 수 있었다.

기존의 연구에서도 EFT의 즉각적인 정서조절 효과를 뒷받침하는 결과가 있다. 특정 공포증에 대하여 30분간 EFT를 시행한 후 공포 및 불안이 즉각적으로 유의한 감소를 보여 EFT가 즉각적인 정서조절효과가 있음을 보여준 연구가 있다<sup>10)</sup>. 이는 본 연구에서도 환자들이 정서 반응이 있을 당시 EFT를 시행하여 즉각적으로 증상의 경감 및 안정을 찾았다는 결과와 같은 연장선에 있다. 또한 스트레스에 대한 연구에서도 1시간의 EFT 이후 불안, 우울, 전반적인 증상이 감소하고 스트레스와 관련된 호르몬인 코티솔의 감소를 보고하여 EFT가 정서적 스트레스에 효과적임을 보고한 바가 있다<sup>11)</sup>. 화병환자에게서도 즉각적인 스트레스 감소와 정서조절효과를 가질 것으로 생각되며, 정서조절에 관한 비약물적 치료로 의미를 가진다고 볼 수 있다. 또한 PTSD환자에게 EFT를 시행하여 호전을 보인 연구<sup>12)</sup>에서 EFT가 과거 트라우마 사건의 기억을 재통합하고 스트레스 자극으로 활성화하지 않도록 하는 효과가 있음을 알 수 있다. 이는 과거 기억을 재경험하는 과정에서 지속적으로 분노, 우울, 불안을 겪는 화병환자들에게도 의미 있을 것으로 생각된다.

연구 도구의 측면에서 본 연구는 개별적인 치료로 이루어지던 EFT를 표준화시킨 집단치료 프로그램으로 시행하였다는 점에서 의미가 있다. 기존 임상에서 시행되던 EFT는 환자에게 개별적으로 접근하여 원인과 증상에 대한 치료를 시행하였다. 임상연구 역시 개별치료와 집단치료가 혼재되어 있으며 개입 빈도 및 시간이 다양하게 이루어져 다변성을 보여 용량대비 효과에 대해 평가하기 어려웠던 점이 있다<sup>13)</sup>. 그렇기 때문에 EFT의 시간대비 치료효과를 확인하기 어렵고, 치료자의 역량에 따라 효과가 차이가 날 수 있는 한계점이 있었다. 그러나 본 프로그램은 화병을 가지고 있는 환자를 모집하여 표준화된 집단치료를 함으로써 EFT의 집단치료 가능성 및 표준화된 효과를 가늠할 수 있었다. 연구 대상자들은 초반에 본인의 사적인 부분을 노출해야한다는 점에

서 불편함을 잠시 느꼈지만, 점차 집단 내에서 동질감을 느끼며 오히려 집단치료에 대하여 만족감을 표시하였다. 이는 화병에 대하여 개별적인 치료가 아닌 집단치료의 적용가능성을 시사하였다.

본 연구는 회기 당 1시간씩 4회기의 표준화된 집단치료 프로그램을 통해 EFT의 효과를 확인하고자 하였으며, 추적 관찰을 통해 EFT 4회기의 효과가 지속되는 것을 확인하였다. 이는 지속적으로 표준화된 집단치료프로그램을 시행할 경우 결과의 축적에 따라 EFT의 효용성을 판단할 수 있으며, 동일한 치료효과를 가져올 수 있을 것이라고 생각된다. 더불어 표준 교육을 이수한 치료자가 주관하는 프로그램 시행이 일정부분 치료 효과가 예측가능하다는 점에서 이 프로그램이 일정한 효과를 나타내면서 전국적으로 광범위하게 시행될 수 있으며 향후 국민 정신건강 증진에도 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

표준화된 프로그램을 구성할 당시 고려했던 점은 연구 대상자들의 무리 없이 자가 시행을 지속할 수 있도록 교육하는 것이었다. EFT는 두드리기와 확언이라는 요소로 구성되어 있으나 초반에 익숙하지 않아 어색하고, 경험점을 쉽게 찾기 어려워 치료에 대한 어려움이 있을 수 있다. 이에 대해 1회기에 우선 EFT의 기본과정을 학습하고 1주일간 자가로 시행하도록 하였다. 연구대상자들은 초반에 순서나 위치의 혼동이 있었으나 1주일간 자가로 시행하며 용어 및 순서에 대해 숙지할 수 있었다. 이후 2회기부터는 확언을 학습하며 과거 트라우마, 현재 훼손된 자아상, 불안한 미래를 점차적으로 다루어 나갔다. 회기를 나누어 과거, 현재, 미래를 다루며 프로그램 참여자들은 1주일간 스스로를 성찰하고 회복하는 과정을 가질 수 있었고 이는 지속적인 자가 치료로 이어지게 되었다. 회기 당 EFT의 요소를 배정하여 구성된 프로그램을 통해 연구 참여자들은 효과적으로 EFT를 숙지할 수 있었고, 이는 일상생활에서 자가 시행을 더욱 원활하게 수행하도록 도와주어 화병 회복 효과를 증대하였다.

본 연구는 EFT가 화병 증상을 경감시키는 효과가 있음을 질적 분석을 통해 조사하였다. 표준화된 집단치료를 도구로 사용해 화병에 대하여 집단치료의 가능성을 확인하고, 추후 EFT를 표준화된 치료로 응용할 수 있는 가능성을 확인하였다. 이는 기존에 임상에서 개별적으로 시행되던 EFT의 한계점을 보완할 수 있으며, 다양한 질환으로 응용할 수 있어 추후 국민정신건강 증진에도 기여할 수 있을 것으로 생각된다.



다.

본 연구의 한계점은 프로그램에 참여한 연구 대상자의 수가 적고 질적 분석 방법을 택하여 양적 비교를 하기 어려운 점이다. 객관적인 검증과 프로그램의 표준화를 위하여 추후 대규모 집단에 대한 임상연구가 필요할 것으로 판단되며, 침이나 한약과 대조 연구를 실시해 양적 변화에 대하여 기술하여야 할 것으로 고려된다. 또한 지속적인 경과관찰을 통해 EFT가 화병에 장기적으로 미치는 효과에 대해 규명하여야 화병 환자들에게 새로운 질병 대응 전략으로 EFT를 적용할 수 있을 것으로 생각된다.

## V. 결론

본 연구는 화병환자에게 EFT 집단치료프로그램을 시행하여 질적연구를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. EFT는 화병환자의 신체증상 감소, 스트레스 대응능력 증가, 자아상 회복, 부정적 정서의 처리 및 긍정적 정서 고양을 가져와 화병의 증상 경감과 회복에 도움을 준다.
2. 화병환자들은 1일 1~2회 자가 시행을 통해 스스로 증상과 정서를 조절할 수 있었으며, 집단치료를 통해 연대감과 정서적 지지를 얻을 수 있었다.
3. 표준화한 EFT 집단치료프로그램은 화병환자로 하여금 EFT를 숙지하고 이해하도록 한다. 또한 지속적인 자가 치료로 이어지도록 하여 환자로 하여금 스스로 증상을 조절하고 예방할 수 있는 치료도구로서의 가능성이 있다.

## REFERENCES

1. Jung YJ. EFT for Freedom of Mind and Body. J. of the Korean jungshin science society. 2010;14(2):61-75.
2. Craig G. The EFT Manual (Everyday Emotional Freedom Techniques). Seoul:Koonja Publishing Inc;2009.
3. Hwabyung Research Center. Clinical Guidelines for Hwabyung. 1st rev.ed. Seoul:Hwabyung Research Center. 2013.
4. Min SK. A study of the Concept of Hwabyung. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 1989;28(4):604-16.
5. Kim JW, Kwon JH, Lee MS, et al. Development of Hwa-Byung Diagnostic Interview Schedule (HBDIS) and Its Validity Test. The Korean Journal of Health Psychology. 2004;9(2):321-31.
6. Lee JH, Suh HU, Chung SY, et al. A Preliminary Study for the Evaluation of the Effects of EFT-I(EFT Program for Insomnia) for Insomnia in the Elderly. J of Oriental Neuropsychiatry. 2011;22(4):101-9.
7. Bougea AM, Spandideas N, Alexopoulos EC, et al. Effect of the Emotional Freedom Technique on Perceived Stress, Quality of Life, and Cortisol Salivary Levels in Tension-type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial. Explore(NY). 2013;9(2):91-9.
8. Kim SJ, Ryu CG, Cho AR, et al. A Case Report of a Somatization Disorder Patient with Histrionic Personality Disorder. J of Oriental Neuropsychiatry. 2012;23(2):85-98.
9. Orth U, Robins RW, Robert BW. Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. J Pers Soc Psychol. 2008;95(3):695-708.
10. Wells S, Polglase K, Andrews HB, et al. Evaluation of a Meridian-based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals. J Clin Psychol. 2003;59(9):943-66.
11. Church D, Yount G, Brooks AJ. The Effect of Emotional Freedom Techniques on Stress Biochemistry: A Randomized Controlled Trial. J Nerv Ment Dis. 2012;200(10):891-6.
12. Karatzias T, Power K, Brown K, et al. A Controlled Comparison of the Effectiveness and Efficiency of Two Psychological Therapies for Post traumatic Stress Disorder: Eye Movement Desensitization and Reprocessing vs. Emotional Freedom Techniques. J Nerv Ment Dis. 2011;199(6):372-8.
13. Kim SY, Yin CS, Choi IW, et al. Trends of Meridian-Based Psychotherapy-Review of Researches on Emotional Freedom Technique(EFT). J of Oriental Neuropsychiatry. 2013;24(special 1):89-100.

