

신체 자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적 연구

- 여성 요가수련자를 중심으로 -

왕 인 순 조 옥 경[†]

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

안 경 숙

서울여자대학교 아동학과

신체와 심리는 직접적으로 연관되어 있어 신체를 통해 심리적 차원과 접촉할 수 있다. 심리치료 과정에서 신체 자각의 중요성을 강조하고 이를 치료과정에 접목시킨 대표적인 기법으로는 게슈탈트 심리치료와 포커싱이 있다. 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향하는 요가에서도 신체 감각과 마음 상태에 대한 주의 깊은 관찰과 자각을 강조하고 있다. 본 연구는 요가를 수련한 여성들이 신체를 통해 드러나는 심리상태를 어떻게 경험하는지 그 경험의 의미와 구조를 심층적으로 탐구하였다. 이를 위해 본 연구는 2005년 9월부터 2006년 7월까지 12명의 여성들과 면담 및 서면방법을 통해 자료를 수집하였고, 이를 현상학적 방법 중 Giorgi의 방법을 활용하여 분석하였다.

분석 결과 14가지의 주제와 5가지의 중심의미를 도출하였다. 중심의미는 마음의 상태를 몸의 변화로 경험, 지속적인 심신의 긍정적 변화, 의식의 영역 확장, 심신에 대한 자각의 증진, 자기조절력과 수용력의 증진으로 나타났다. 이를 통해 본 연구는 일상생활에서 몸과 마음의 연관성을 체험해온 여성들이 요가수련을 통해 신체와 정서에 대한 자각력이 더욱 증진되면서 치유와 긍정적인 변화의 과정을 경험하게 된다는 구조를 발견하였다. 본 연구는 신체를 매개로 하여 몸과 마음이 연관되어 있음을 경험할 뿐 아니라, 내적인 심리상태를 이해하고 자각하는 과정을 통해 치유를 경험하는 구조를 밝혔다라는 점에서 의의가 있다. 신체 자각을 통한 치유의 과정이 상담 및 심리치료분야에 다양하게 적용되어 보다 새롭고 폭넓은 상담 및 심리치료 기법들이 개발되기를 기대하는 바이다.

주요어 : 요가, 심신연관성, 여성심리, 현상학적 연구방법, 자각

[†] 교신저자(Corresponding author) : 조옥경, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, 153-591서울시 금천구 독산동 1038-2, 전화: (02)890-2835, E-mail: mshanti@hanmail.net

신체와 행동, 호흡과 정서, 사고와 직관은 매우 밀접하게 상호작용하고 있다. 신체활동과 정신활동을 분리해서 보는 이분법적 사고는 생리적 현상과 정신적 활동이 밀접하게 연관되어 있어서 상호영향을 미치고 있음을 밝히는 신경생리학과 생리심리학, 정신신경면역학(pshchoneuroimmunology) 분야에서의 과학적 규명과 신체심리치료(body psychotherapy)분야의 발전을 통해서 극복되어왔다. 만성적인 근육 긴장과 신체 움직임은 정서와 성격에 영향을 미치고 이완과 신체적 균형은 정신적인 안정감을 가져오며, 심리적인 갈등은 신체 증상과 질병을 유발시킨다. 즉 신체 구조와 신체의 움직임 등 신체 작용은 심리상태의 기초가 되며 심리상태는 생리적 변화를 일으켜 신체 반응이나 증상으로 표현된다.

심리치료과정에서 신체 자각(awareness)의 중요성을 강조하고 이를 치료기법에서 가장 폭넓게 접목시킨 대표적 기법으로는 게슈탈트 심리치료와 포커싱(focusing)이 있다. Perls는 라이히의 이론을 게슈탈트 치료에 접목시키는 한편 신체와 감각, 감정, 욕구, 사고 그리고 행동 등을 서로 분리된 현상이 아닌 하나의 의미 있는 전체(김정규, 2004)로 보았고, Clarkson(1990)은 정신 신체적으로 상처를 받았으므로 치료도 그러한 상처가 억압되어 저장되어 있는 우리의 신체 근육과 세포의 차원에서 정신 신체적으로 이루어져야 한다(김정규, 2004)고 하였다. 게슈탈트 치료의 방향이나 일반목표의 윤곽을 그려낸 Zinker(1977)도 모든 심리적 문제는 반드시 신체현상과 함께 나타나며, 모든 신체증상은 동시에 심리적 측면을 내포하고 있기 때문에 진정한 문제의 해결을 위해서는 이 둘을 항상 함께 다루어야 한다고 주장하였다(유계식, 2002). 다

양한 게슈탈트 치료기법들 모두 공통적으로 신체 자각을 중요시했는데, 이 때 신체는 신체 감각, 호흡, 몸짓, 자세, 표정, 음성 등을 포함한다.

Gendlin(2000)은 심리치료에 성공한 내담자와 실패한 내담자의 결정적인 차이가 무엇일까를 분석하는 과정에서 심리치료의 효과는 내담자 자신의 내면의 경험을 통해 일어나게 됨을 발견하여 포커싱이라는 상담기법을 개발하였다. 포커싱에서 가장 중요한 내담자의 내면적 경험은 감각느낌(felt sense)인데 이는 의식적 경험아래 있는 전체 상황에 대한 몸의 반응을 말하며, Gendlin은 내담자로 하여금 감각느낌에 접촉하도록 유도하였다. Gendlin에게 신체는 수천가지 정보들이 저장되어 있는 곳으로써, 이러한 신체 자각을 통해 감각느낌에 올바르게 접근함으로써 변화를 이루어내는 것이다. 따라서 포커싱 기법의 목표는 전체 상황의 의미에 대한 신체의 전인지적(pre-cognitive) 반응을 직관적, 신체적 수준에서 경험하기 위하여 신체에 대한 자각과 개방성을 개발하는 것이다(김명권, 1987; Gendlin, 2000).

다양하고 직접적인 신체 경험을 통해 심리적인 문제를 해소하도록 돕는 심리치료사들은 신체 심리치료 분야를 발전시켜왔으며, 심리학의 새로운 분야로써 신체심리학이 부상하고 있다. 신체심리치료는 ‘인간을 통합적인 존재로 보고 신체를 중심으로 하여 몸, 마음, 영혼의 관계를 밝혀내는 심리치료의 한 분야’로써(김채희, 조옥경, 김영란, 2005), 치료사가 정서적 카타르시스를 위해 내담자의 신체 내부 조직들을 직접적으로 다루는 영역, 신체 움직임에 대한 자각 훈련, 신체의 다양한 에너지 흐름을 증진시키고 균형잡는 영역, 강력한 호흡 조절이나 신체 움직임을 통한 정서적 해소

영역으로 분류된다(Corsini, 2001). 각각의 기법들마다 특징들이 있으나 이들의 공통점은 긴장된 근육이나 신체 내부의 결합조직 등과 같은 신체 부위를 직접적으로 다루거나 신체 움직임이나 호흡을 통해 억압된 정서가 드러나고 정화되도록 하며, 이러한 과정을 통해 내담자가 자신의 신체적 상태와 심리적 상태의 연관성을 인식하도록 한다. 이러한 과정과 치료사의 분석 과정에서 내담자의 신체, 감정과 정서에 대한 자각은 치료의 가장 핵심적인 요인이 된다고 할 수 있다.

요가는 인간의 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향하는 전일주의(holism)의 원리에 입각해서 현대인이 겪고 있는 몸과 마음의 고통을 치유하고 전인적인 성장을 도모하기 위해, 요가자세와 호흡, 이완과 명상이라는 방법들을 사용하고 있다. 요가는 기본적으로 자세와 몸짓, 신체 구조가 정서와 성격, 심리상태와 연관되어 있고, 이러한 신체 상태는 심리상태를 구체적으로 드러내는 실체(embodiment)라는 관점을 갖고 있기 때문에 (Rama, Ballentine, & Ajaya: 1998), 요가 수련을 하는 동안 신체 감각과 미세한 감정들, 마음 상태에 대한 주의 깊은 관찰과 자각을 매우 강조하고 있다. 왜냐하면 요가자세와 호흡수련은 근골격계 뿐만 아니라 신경계와 내분비계를 직접적으로 자극함으로써 많은 생리적 변화를 가져오는데, 이러한 변화는 신체와 정서, 지성과 영혼을 지닌 인간 존재 전체에 영향(Rajvi, 2002)을 미치기 때문이다. 따라서 신체를 자각함으로써 그 자각의 힘은 신체적 수준을 넘어 존재의 보다 내적인 측면, 즉 미세한 감정과 사고, 더 나아가 의식 세계로 확장된다. 자신의 경험 속에서 신체와 정서, 지성과 영혼의 통합 과정을 진행시켜나갈 때 그것이 곧 치유와

의식의 확장을 통한 성장으로 귀결되는 것이다.

신체와 심리가 이렇게 직접적으로 관련되어 있기 때문에, 인간은 언어뿐만 아니라 신체를 통해서도 자신의 내면 세계와 접촉하게 된다. 따라서 상담 및 심리치료분야와 건강심리학 분야에서 이러한 신체 경험을 통한 내적 과정에 대하여 연구할 필요가 있다. 본 연구는 ‘요가를 수련한 여성들이 신체를 통해서 드러나는 심리상태를 어떻게 경험하는가’를 다루고자 하였다. 본 연구에서 특별히 여성에 초점을 맞추는 이유는 3인의 공동 연구자가 여성으로서 몸으로 드러나는 심리상태를 지속적으로 알아차리는 과정을 통해 몸과 마음의 치유과정을 직접적으로 체험했을 뿐 아니라 이런 자각과 탐색의 과정을 통해서 치유의 내적인 기제가 작동함을 인식하게 되었기 때문이다. 이런 인식과 더불어 본 연구를 통해 여성의 심신 치유와 건강에 기여하고자 하는 목표를 공유하게 되었다. 본 연구에서 여성에 초점을 맞춘 또 다른 이유는 국내에서 여성의 몸에 대한 철학적, 사회학적, 문화이론적 담론들은 활발함에도 불구하고 상담심리학계에서는 여성의 몸에 대한 이해와 접근이 상대적으로 풍부하지 못하다는 현실 인식 때문이다. 심리학계와 정신의학계에서는 여성의 몸과 심리 상태에 대한 유기적인 연관성을 신체화(somatization)를 중심으로 연구해오고 있다. 여성들은 남성에 비해 스트레스로 인한 신체 장애가 많은 것으로 보고되고 있는데(Hager & Hager, 2001), 국내 선행연구에서는 한국인의 경우 자신의 심리적 갈등을 신체증상으로 호소하는 신체화 경향이 높고, 여성들이 남성들에 비해 신체화 경향이 높으며 특히 여성들 중에서도 중년 여성들이 신체화 증상을 가장 많이 보이는 것으로 보고

되고 있다(강정구, 1997; 김진성, 1994; 김호찬, 오동원, 도정수, 1992; 신현균, 1998; 진보겸, 2005). 이러한 선행연구들은 여성들의 신체화 증상에 대한 효과적인 개입의 방향을 제시하고 있으며, 신체화와 같은 여성의 심리적 문제를 여성주의 심리치료 시각에서 다루는 것의 중요성(박경, 2003)을 시사하고 있다. 그러나 현재 신체화 증상에 대한 연구는 병리적인 현상이나 심리적 갈등의 원인과 기제를 밝히는 데 주로 초점을 맞추고 있기 때문에, 여성들이 신체를 통해 자신의 심리상태를 접촉하게 되고 이를 통해 자신의 심리상태를 보다 건강하게 자각하고 있는 측면은 비교적 소홀히 다루어지고 있다고 생각한다.

치유와 의식의 성장을 위해서 신체 자각은 매우 중요하며, 여성들이 자신의 신체를 통해 드러나는 감각과 느낌들을 충분히 인식하고 이를 통해 자기 성찰의 과정을 밟는 과정은 심신의 건강과 자아실현을 위한 핵심적인 과정이라고 할 수 있다. 이러한 문제인식 하에 본 연구에서 다루려는 주제는 ‘몸으로 드러나는 심리상태에 관한 여성들의 구체적인 경험’이다. 여성들 스스로 자신의 몸을 통해 무엇을 느끼고 있는지, 자신의 몸을 통해 드러나는 심리 상태와 어떻게 접촉하는지, 몸을 통해 드러나는 메시지를 어떻게 해석하고 있는지, 그러한 경험들이 일상생활에 어떻게 반영되고 어떤 변화들을 가져오는지에 대한 경험들을 구체적으로 파악하고자 하였다. 따라서 여성들의 생생한 경험 내용들을 조사하고 그것의 의미를

파악하기 위해서 양적 연구방법보다는 질적 연구방법이 적합하다고 생각하였으며, 다양한 질적 연구방법들 중 여성 요가 경험자들의 생생한 경험의 의미와 그 구조를 밝히는 데 가장 적절한 현상학적 방법론 중 Giorgi(1970)¹⁾의 분석방법을 적용하여 연구하였다. Giorgi의 분석방법은 현상학적 과학적 방법으로 인간경험의 현상학적 의미와 구조를 밝히고 연구하고자 하는 분야의 학문적 이론을 만드는 데 목적이 있다.

방 법

참여자

본 연구의 참여자들은 본 연구에 참여하기를 허락하고 의사소통이 가능하며 몸으로 드러나는 상태를 알아차리고 그것을 표현할 수 있는 여성들로 선정하였다. 연구에 참여한 여성의 수는 총 12명으로, 요가수련 경험자들이다. 연구 참여자의 일반적 사항을 살펴보면 연령은 20대가 2명, 40대와 50대가 각 1명, 30대가 8명이며, 기혼이 6명, 미혼이 6명이다. 현재 직업은 요가지도자 5명, 대학원생 5명, 사회복지사 2명으로 분포되어있다. 요가수련경력은 1년 미만이 4명, 3년 미만이 4명, 4년 미만이 2명, 4년이 1명, 7년이 1명으로 분포되어있다. 요가수련 경험자들로 참여자를 선정한 이유는 사전 조사과정에서 요가수련 경험이 없는 2명의 중년여성들과 면담을 하였는데 일상생활에서 자신의 몸과 마음에서 일어나는 변화를 진술

1) Amedeo Giorgi는 심리학자로서 내면세계에서 경험되고 체험된 것으로서의 인간 현상을 연구하기 위한 현상학적 심리학의 방법을 제시하고 있다. 현상학적 연구방법은 질적 연구방법들 중에서 가장 대표적인 방법으로, 하나의 개념이나 현상에 대한 인간의 생생한 체험의 의미를 기술하고 그것의 본질을 추구하는 방법이다. 국내 선행연구들에서는 현상학적 연구방법들 중에서 Giorgi의 분석방법과 Colaizzi, Van Manen의 분석방법을 주로 사용하고 있다.

하기 어려워하여 연구주제에 대한 자료들을 풍부하게 수집할 수 없었기 때문이다. 이들에 비해 요가수련경험자들은 요가수련과정에서 몸과 마음에 대한 지속적인 알아차림의 과정을 경험하고 이를 언어로 표현하는 것이 좀 더 익숙하여 풍부한 자료수집이 가능했다.

자료 수집 방법

자료 수집 기간은 2005년 9월 24일부터 2006년 7월 14일까지 약 10개월간이었으며, 더 이상 새로운 의미 있는 진술이 발견되지 않는 포화시점까지 자료수집을 하였다. 2005년 9월부터 2006년 5월까지 참여자 4인에 대해서는 3인의 연구자 중 1인이 비구조적이고 개방적인 질문을 통해 1시간에서 1시간 20분에 걸쳐 심층면담을 하였다. 참여자 8인에 대해서는 2006년 5월부터 6월까지 비구조적이고 개방적인 서면 질의를 통해 자료를 수집하였다. 2006년 6월부터 7월까지 참여자 7인에 대한 추가 자료 수집을 면담과 서면 방식을 통해 참여자별로 1회에서 2회까지 진행하였다. 면담과 서면 질의는 연구 참여 동의서에 서면 합의를 받은 후 시작하였으며, 참여자의 표현을 생생하게 기록하기 위해 참여자의 동의 하에 녹음을 사용하였다. 면담의 방법은 ‘몸을 통해 드러나는 마음 상태에 대한 경험’에 대하여 하고 싶은 이야기를 충분히 하도록 하였으며, 면담 상황에 따라 유연하게 이야기하도록 질문하였고 본 연구의 주제와 부합하는 내용은 보다 상세하게 질문하였다. 면담 내용은 참여자의 동의하에 녹음을 하여 전사하였고, 참여자의 요청에 의해 참여자가 일하고 있는 기관의 명의를 삭제하기로 하였다. 서면질의 방법은 ‘요가수련을 통한 변화’ 및 ‘몸과

마음이 연관되어 있다는 것을 경험한 적이 있는지’에 대하여 기술하도록 하였으며 참여자의 동의 하에 인쇄를 하였다.

자료 분석 방법

본 연구는 현상학적 연구방법 중 Giorgi(1970)가 제안한 방법이 몸으로 드러나는 심리상태에 대한 여성들의 구체적인 경험을 연구하는 데 적합하다고 판단되어 이를 적용하였다. Giorgi의 분석방법을 통한 자료의 수집, 분석, 기술 등 구체적인 절차는 다음과 같다(최영희 1993: 김분한 외 1999에서 재인용).

- (1) 참여자의 언어 그대로의 자신의 경험을 표현한 본래의 의미단위(natural meaning unit)를 규명한다.
 - (2) 참여자의 언어로 표현된 경험을 나타내는 주제(theme)를 규명한다.
 - (3) 연구자의 학문적 언어로 주제를 구체화하여 참여자의 경험이 참여자에게 의미하는 중심 의미(focal meaning)를 규명한다.
 - (4) 중심 의미를 통합하여 연구 참여자의 관점에서 파악된 경험의 의미인 상황적 구조적 기술(situated structural description)을 만든다.
 - (5) 상황적 구조적 진술을 통해 전체 참여자의 관점에서 파악된 경험의 의미인 일반적 구조적 기술(general structural description)을 만든다.
- 자료 수집과 분석과정을 거치면서 연구자의 관점이 작용할 가능성을 배제하고 판단 중지(bracketing)하기 위해 참여자의 진술에 충실하고자 노력하였다. 또한 3인의 공동 연구자가 면담, 질의 및 분석에 이르기까지 6차의 분석회의를 통하여 요가를 경험한 여성이 신체를 통해 드러나는

심리적 상태를 어떻게 경험하는지 심리학적으로 밝히기 위해 노력하였으며, 연구자 개인의 관점이 연구결과에 미치는 영향을 최소화하기 위해 요가 치료 및 상담심리를 전공하고 있는 석, 박사과정 4명이 3차의 분석회의에 공동으로 참여하여 주제 및 중심의미에 관한 논의를 함께 진행하였다.

결 과

중심의미

12명의 연구 참여자들이 기술한 자료에서 나타난 의미 있는 진술은 235개였으며, 여기에서 의미가 중복되는 진술을 제외하고 128개의 주요 진

표 1. 몸을 통해 경험하는 심리상태에 대한 중심의미 도출

중심 의미	주제	명확한 의미
마음의 상태를 몸의 변화로 경험	주변 사람들과의 불편함이 몸으로 먼저 드러남	갈등 상황에서 몸의 긴장, 신체 일부에서의 통증, 가슴이 답답해짐 사람들의 반응에 민감해짐, 의도적으로 눈맞춤을 피함
	잘 해야 한다는 마음이 몸의 반응이나 증상으로 표현됨	평가 상황에서 즉각적인 몸의 생리적 변화를 경험함, 회피하고 싶은 마음이 몸을 불편하고 힘들게 만들
	감정이 몸으로 생생하게 느껴짐	온몸이 긴장, 부정적 정서를 몸으로 느낌, 감정이 몸 전체로 전해짐
	몸의 통증과 마음의 고통이 함께 있음을 경험함	통증과 절망감으로 인한 심리적 고통, 몸이 힘들어지면서 내 몸을 부정하게 됨, 부정적 정서가 신체적 고통을 가중시킴
지속적인 심신의 긍정적 변화	몸과 마음의 상태에 순간순간 깨어있음	몸의 변화를 민감하게 알아차림, 에너지의 흐름을 느낌, 감정을 더 잘 알아차리게 됨
	몸에서 기분 좋은 변화가 계속 일어남	생리적 순환이 잘 됨, 통증이 줄어들, 회복이 빨라짐, 가볍고 자유로움을 느낌
	마음이 여유롭고 편안해짐	덜 긴장함, 하루 일과가 여유로워짐, 마음이 느긋해짐, 긍정적인 사고를 하게 됨
	몸이 편안해지면서 마음이 편안해짐	기가 꺾 내려가면서 편안해지는 느낌, 통증완화로 마음의 여유가 생김, 신체기능향상으로 마음조절이 쉬워짐
의식의 영역 확장	몸에 숨겨진 감정이 떠오름	몸의 특정 부위를 자극하면 감정이 올라옴, 몸 안에 기억된 억압된 정서를 알게 됨, 일상생활에서 내 안의 감정과 접촉하게 됨
	나라는 존재를 새롭게 느낌	몸과 마음의 일치감을 경험함, 타인과 하나 되는 느낌, 몸이 사라지면서 의식만이 남아있는 느낌
심신에 대한 자각의 증진	몸의 신호를 통해 마음상태를 탐색하고 이해함	신체부위와 정서상태를 연결시켜서 생각해봄, 몸으로 드러난 증상을 계기로 일상생활에서의 마음상태를 되돌아보게 됨, 마음상태는 몸의 반응과 행동 습관으로 나타난다는 것을 자각함
	몸을 객관화시켜 바라보는 힘이 강해짐	통증·반응·습관적인 행동을 바라봄, 내 몸 상태를 잘 읽게 됨
자기 조절력과 수용력의 증진	몸과 마음을 스스로 조절하게 됨	호흡 가다듬기, 생활태도 바꾸기, 몸의 반응을 알아차려 스스로 감정을 조절하기
	현재 나의 상태를 적극적으로 받아들임	생활 속에서 몸 바라보기를 함, 통증을 바라봐야 할 대상으로 관점이 변화됨, 긴장상태를 여유 있게 받아들임, 결과에 집착하지 않음

술을 통해 45개의 명확한 의미가 도출되었다. 이것은 14개의 주제와 5개의 중심의미로 도출되었으며, 표 1에 제시하였다.

상황적 구조적 기술

1) 중심의미 : 마음의 상태를 몸의 변화로 경험

(1) 주제 : 주변 사람들과의 불편함이 몸으로 먼저 드러남

여성들은 사람들과 갈등이 있을 때 두통이나 귀, 손발, 어깨 통증 등 신체 일부에서의 통증, 떨림과 긴장, 사람들의 반응에 예민해지는 신체 반응을 체험하고 있다. 특히 여성들은 가슴 부위와 연결된 느낌들을 많이 기술하고 있는데, 가슴이 두근거림, 답답함, 서늘해짐, 오그라드는 느낌, 무너짐을 체험하고 있다. 또한 소통한다는 느낌이 차단될 때는 의사소통에 집중이 안 되는 경험을 하고 있다. 이런 경험을 통해 참여자들은 마음의 상태가 몸으로 먼저 드러남을 알게 된다.

- 자기 틀이 너무 강한 사람들을 만나면 답답함을 느끼거든. 그리고 뒤통수 가운데에 반응이 와. 찌릿찌릿 열 받는 느낌. (참여자 1)

- 누군가와 맞서 싸울 때 겹쥔 표현을 안 하는데 내 안에서 내가 떨고 있는 거요, 그런 것들을 많이 느껴요. (참여자 3)

- 싫은 사람하고 갈등 있을 때 참 싸한 느낌이 가끔씩 있죠. 화가 나면 가슴이 서늘해지는 느낌이 들어요. (참여자 4)

(2) 주제 : 잘 해야 한다는 마음이 몸의 반응이나 증상으로 표현됨

과제를 준비하고 수행하는 과정에서 잘 해야 한다는 마음이 두통이나 몸살, 소화불량이나 생리불순, 발열 등과 같이 몸의 불편함으로 드러난다. 과제를 피하고 싶을 때는 아프기도 하고, 과제를 잘 수행해야 한다는 긴장으로 인해 얼굴이 확 달아오르거나 다리가 떨리고 몸에서 힘이 빠지는 것과 같은 신체 변화가 즉각적으로 일어남으로써 마음 상태를 몸의 변화로 경험하고 있다.

- 사람들 앞에서 주도를 해야 되는 프로그램을 어쩔 수 없이 해야 하는 상황이 됐을 때, 등줄기에 식은땀이 흐르고.. 얼굴이 붉어지면서 땀이 나요. (참여자 4)

- 중 3때 연합고사를 준비하면서 1년 동안 조금씩 계속 생리를 한 적이 있었으며, 그 이후에도 몸이 조금 힘들다 싶거나 시험이 있고 정신적으로 불안한 상태가 오면 계속해서 생리를 하는 경우가 많았습니다. (참여자 11)

(3) 주제 : 감정이 몸으로 생생하게 느껴짐

스트레스, 불쾌감과 화, 분노심과 같은 부정적인 정서를 느낄 때 여성들은 온몸이 긴장한다거나 신체 일부가 경직되거나 두통, 복통과 같은 통증, 생리불순 등을 경험하고 있다. 흥분과 분노로 인해 심장박동이 빨라지면서 몸이 경직되고 열이 오른다거나 심하게 몸이 떨리기도 한다. 감동적인 느낌이나 쓸쓸한 느낌 같은 감정들은 가슴을 뭉클하게 하거나 가슴을 아려오게 하면서 그 느낌이 몸 전체로 전해지면서 눈물을 흘리곤 한다. 감정이 신체를 통해서 생생하게, 때로는 격렬하게 표현되는 것을 느낌으로써 심리상태가 몸의 변화를 가져온다는 것을 일상에서 경험하고 있다.

- 직장생활을 할 때 (거래쳐) 사람에 대한

나의 마음은 증오로 바뀌었다. 그와 마주 앉아 회의를 할 때, 심장 박동이 빨라지고 얼굴이 굳어지며 시선을 피한다는 것을 알았다. 심지어 그 사람의 휴대폰 번호가 내 전화에 찍히기만 해도 내 어깨는 긴장하고 가슴속에 묵직한 무언가가 올라오는 느낌을 느꼈다. (참여자 6)

- 후배와의 관계에서 옳고 그른 삶에 대한 문제제기를 받은 적이 있었고 그로 인해 강한 분노를 느꼈다. 몸은 뱃속부터 덜덜 떨리고 열은 얼굴로 오르며 두통이 있었다. 두통이 심해지고 만사가 짜증나고 몸의 통증의 시작은 그 때부터라고 여기고 있다. 그 뒤로 모든 일에 민감해져 몸은 점점 더 굳어졌었다. (참여자 7)

(4) 주제 : 몸의 통증과 마음의 고통이 함께 있음을 경험함

기분이 좋으면 몸도 가볍고 호흡도 편안해지지만, 우울하거나 긴장하면 혈액순환이 안 되고 한숨이 나오며 변비가 생기기도 한다. 신체적인 통증이 이루 말할 수 없을 정도로 극심하면서 심리적으로도 더 고통스럽게 느껴진다거나, 정신적인 불안과 신체적인 힘들어짐이 심각한 생리불순으로 드러나고 이로 인해 자신의 몸을 부정하는 악순환을 경험하기도 한다. 이런 경험을 통해 심신이 연관되어서 상호 영향을 미치고 있음을 알게 된다.

- 요가를 시작하기 전에 신체 전체적인 통증으로 인해 걷는 것조차 힘들었고, 겪었던 통증은 이루 말할 수가 없습니다. 병원에서도 특별한 원인을 밝히지 못하고 여기 저기 전전하고 다니며, 이와 함께 육아와 직장, 가정문제로 인한 억울한 감정과 절망으로 심리적으로 더 고통스러웠던 때였습니다. (참여자 7)

- (정신적으로 불안한 상태가 오면 계속해서 생리를 하는 경우가 많다 보니) 나도 모르게 나는 자궁이 없었으면 좋겠다고 생각하면서 계속 나오는 생리현상을 무시하곤 했습니다. 그러다 보니 몸은 계속 피곤하고, 약을 먹어 좀 나았다 싶으면 다시 그러고 그러다 보니 정말 나 스스로가 내 몸을 부정하기 시작했습니다. (참여자 11)

2) 중심의미 : 지속적인 심신의 긍정적 변화

(1) 주제 : 몸과 마음의 상태에 순간순간 깨어있음

여성들은 수련을 통해 몸의 긴장이나 이완상태, 열감이나 통증, 통증의 완화와 같은 몸의 변화를 민감하게 감지하고 있다. 동료의 반응에 대한 자신의 저항감이나 감정의 변화가 신체 반응으로 드러나고 있음을 민감하게 알아차리고, 에너지의 흐름에 따른 몸의 변화도 보다 구체적으로 알아차리고 있다. 또한 자신의 행동에 깨어있음으로써 자신의 성향이나 하기 싫어하는 일들을 명확하게 알게 되는 경험을 하고 있다.

- 회의하는데 팀 멤버가 마음에 안 드는 소리를 하거나 지나친 얘기를 하면 몸에 느낌이 오잖아. 그럼 내가 지금 뭔가 저항을 느끼고 있구나. 저 사람 반응이 나하고 부딪히는구나 하고 몸의 반응으로 오는 걸 알게 되는 거지. (참여자 1)

- 호흡 수련 후 팔에 에너지가 꽉 차서, 고스란히 느껴졌어요. 고통스럽고 쭉 뻗은 상태로 움직일 수가 없었고, 목 뒤를 거쳐 머리 양쪽으로 어떤 에너지 줄기가 솟아올라 어찌할 수 없이 머리가 앞으로 저절로 숙여질 수밖에 없었어요. (참여자 8)

(2) 주제 : 몸에서 기분 좋은 변화가 계속 일어남

여성들은 수련을 통해 통증의 감소나 통증의 사라짐, 시원해진 몸을 가장 많이 경험하고 있다. 생리적으로 순환이 잘 되면서 손발이 따뜻해지고 발 저림이 없어진다거나 신체변화의 폭이 그다지 크지 않게 됨을 경험하기도 한다. 또한 피로 회복이 빨라지고 힘이 길러짐을 느끼고 발목 빠는 일이 줄어들거나 몸이 가벼워지는 등 신체의 긍정적인 변화들을 다양하게 체험하고 있다.

• 요가수련하기 전에는 가장 심했던 게 흉조 끼거든요, 변화가 너무 심해서 너무나 스트레스 받아 했었어요, 가장 많이 변한 게 그 차이, 변화가 심하지가 않아요. (참여자 3)

• 몸이 빨리빨리 회복이 되는 편이에요, 두통이 많이 심했는데 편두통이 줄어들었어요.(참여자 4)

(3) 주제 : 마음이 여유롭고 편안해짐

여성들은 수련을 통해 일반적으로 심리적인 안정을 경험하고 있는데, 마음이 가벼워지고 느긋해지는 등 마음이 편안해짐을 느끼고 있다. 일상 생활에서도 하루일과가 더 여유로워지고 긴장상황을 유머 있게 넘어간다거나 일에 대한 중압감에서 느슨해지고 있다. 심리적으로 편안해지면서 통증에 대해서도 덜 마음이 쓰이게 되고, 더 나아가 삶에 있어서도 긍정적인 시각과 사고를 갖게 되면서 지속적으로 몸과 마음의 긍정적 변화를 경험하고 있다.

• 예전에 많이 예민한 편이었습니다. 마음대로 되지 않으면 잠도 못 자고, 사소한 일에 신경쓰고... 지금은 이렇게 무털 수가 있을까 싶을 정

도로 느긋해지고 편안해졌습니다. (참여자 5)

• 무엇보다 마음이 편안해졌고 삶을 바라보는 방식도 더 긍정적으로 바뀌고 있음을 느낀다. (참여자 6)

(4) 주제 : 몸이 편안해지면서 마음이 편안해짐

수련을 한 후에 몸의 변화를 느끼면서 동시에 에너지의 흐름, 마음의 편안함, 가벼움과 자유로움, 자신감과 기쁨을 느끼게 된다. 통증이 점차 완화되면서 신체 기능이 향상되고 마음 조절하기도 쉬워지고, 통증에 쓰였던 에너지가 감소하면서 다른 일을 할 수 있는 여유가 생기기도 한다. 또한 수련을 한 후에 숙면으로 이어지는 것과 같은 일상의 변화를 경험하고 있다. 이런 경험들을 통해 몸이 편안해지면서 마음이 편안해지게 됨을 느끼고 있다.

• 수련하고 나서 사무실에서 일하다 보면 등판에서 수증기가 내려가는 느낌, 어깨가 썩 풀리는 그런 증상이 나타나. 마치 숨을 푹 쉰 것처럼 마음이 느슨해지고 편안해지는 거 있지. (참여자 1)

• 6개월 정도 매일 매일 수련하니 고통 속에서도 몸이 점점 나아졌습니다. 6개월 이후 지속적인 수련과 함께 식사조절을 통해 13kg의 몸무게를 감량하였습니다. 신체 전반적인 기능이 향상되고 마음도 조절하기가 쉬워졌습니다. (참여자 7)

3) 중심의미 : 의식의 영역 확장

(1) 주제 : 몸에 숨겨진 감정이 떠오름

요가 자세나 호흡 수련을 할 때 몸의 특정 부

위가 자극되면서 슬픔, 우울, 화, 짜증과 같은 감정들이 올라오기도 하고 잊고 있었던 기억들이 다시 떠오르기도 한다. 평상시에 화를 내지 못하고 참을 때마다 가슴이 아팠던 경험이 있는 여성은 거짓말처럼 수련할 때 가슴의 통증이 드러나기도 한다. 분노와 슬픔, 성적 욕구와 같이 억압해두었던 감정들이 내 몸 안에 고스란히 기억되어 있음을 느끼면서 그 때의 감정들을 접촉하게 된다. 그리고 그 때의 감정들과 접촉하면서 몸과 마음이 정화되는 경험을 하고 있다.

• 파스치모타나사나를 아픈데도 참으면서 열심히 숙이고 있는데 어느 순간 갑자기 꼬리뼈 부근에서 열이 확 나면서 슬픔이 올라오더라구요. 그리곤 울었어요. 근데 회한하게 하나도 안 아프고 깊게 숙여지는 거예요. (참여자 8)

• 호흡 수련할 때마다 느끼는 감정은 우울과 짜증입니다. 간간히 슬픈 감정이 올라올 때도 있구요. 예전에 아빠가 손등 다쳤을 때의 상처가 보이면서 슬픔과 가슴의 통증이 함께 느껴졌습니다. (참여자 10)

• 호흡수련을 하는 동안 부부 싸움 했을 때의 슬픔, 아버지가 돌아가셨을 때의 슬픔, 원인을 뚜렷이 알 수 없는 여러 감정들이 떠올랐습니다. 꾸준히 수련을 하면서 몸 속에 미세하게 저장되어 있는 감정들이 떠올라 정화되는 경험을 했습니다. (참여자 12)

(2) 주제 : 나라는 존재를 새롭게 느낌

몸과 마음이 이완됐을 때 여성들은 일상생활에서 체험하는 경험과는 다른 새로운 경험을 하게 되는데, 몸 내부가 뚫려서 완전히 소통하는 느낌이나 몸과 마음이 하나됨을 경험하게 된다. 상

대방과 대화를 할 때도 상대방에게 전달되는 울림은 가슴과 몸 전체에서 나오는 에너지임을, 그리고 나와 모든 생명체들이 에너지장으로 연결되어 있음을 느끼기도 한다. 자신의 존재가 한없이 확장되어서 모든 것에 스며들어가는 느낌이나, 몸이 사라진 듯한 가벼움과 고요함, 의식만이 오롯이 남아있는 느낌을 체험하고 있다. 이런 경험들을 통해 나라는 존재에 대해서 보다 새롭게 인식하게 된다.

• (사람을 설득할 때) 입으로 말하는 것이 아니라 가슴에서 소리가 나온다는 느낌. 그 울림이 저 사람에게 전달되는구나, 그러면서 그 가슴의 소리가 그 사람과 하나 되는 느낌. 두 사람이 이야기하는데 어떤 에너지 장이 감싸고 있는 것 같은 느낌... 이완감 그로 인한 평화로운 느낌, 내 존재가 한없이 확장되어서 모든 것에 스며든다는 느낌... (참여자 5)

• 호흡 수련을 하고 (에너지의 흐름이) 몸안을 휘몰아치고 나서 조용해졌을 때 몸은 사라진 듯한 가벼움과 고요함이, 평온이, 의식만이 오롯이 남아있는 느낌이었다. (참여자 8)

4) 중심의미 : 심신에 대한 자각의 증진

(1) 주제 : 몸의 신호를 통해 마음 상태를 탐색하고 이해함

일상생활에서 신체부위의 반응이나 통증처럼 몸으로 드러난 증상을 계기로 그러한 증상의 의미를 생각해본다거나 신체부위와 정서상태를 연결시켜서 생각해보기도 하고, 신체 반응이나 통증을 계기로 일상의 생활태도와 마음 상태를 되돌아보기도 한다. 또한 전문서적을 통해 통증의 심

리적 의미를 공감하기도 하고, 자신이 미처 알지 못한 심리상태에 대한 타인의 지각을 공감하기도 하면서 몸으로 표현되는 자신의 마음 상태에 대해 탐색하고 있다. 그러면서 자신의 마음 상태를 신체로도 접촉할 수 있다는 것을 발견하게 되는데, 목의 경직과 일상생활에서의 경직성, 피부상태의 긴조함과 심리적 메마름, 어금니를 꽉 물고 있는 현재의 벽찬 상황, 목의 긴장과 하고 싶은 말들에 대한 억압 등과 같이 마음 상태가 몸으로 표현됨을 깊게 이해하게 된다.

• 어 목이 왜 이렇게 됐을까 생각을 해보는데... 목이 뻣뻣하게 섰다는 것은 내 일상생활이 좀 경직되어 있지 않나 라고 생각하게 되고... (참여자 2)

• 요가 지도를 하고 대학원을 다니고 어린 딸을 키우고, 요즘 난 이가 많이 시리고 아프다. 왜 그럴까 보니 계속 어금니를 꽉 물고 있는 나를 발견했다. 턱도 딱딱하게 굳어가고 있다. 상황이 나에게 벽찬 것이다. 이를 악물고 버티고 있구나 라는 생각이 든다. (참여자 7)

• 아, 여기구나. 그래서 그런 것(내가 말하고 싶은 걸 못하고 억압을 많이 받았던 것)이 이걸 (목이 계속 돌아가면서 움직임)로 풀리는구나. (참여자 8)

(2) 주제 : 몸을 객관화시켜 바라보는 힘이 강해짐

지속적인 수련과 심신의 연계성을 경험함으로써 자신의 몸과 마음 상태를 바라보는 힘이 증대하게 된다. 예전에는 몰랐던 몸 상태를 명확하게 알게 되고, 평상시에도 몸의 상태를 잘 읽게 되는 변화가 나타난다. 또한 습관적인 행동들이 바라보

는 힘을 통해 더 이상 계속되지 않으며, 자신을 더 이상 통증이나 반복적인 행동 습관들과 동일시하지 않게 된다.

• 명상을 통해서 내 몸에서 일어나는 그런 통증들, 반응들, 그거를 객관적으로 떨어져서 볼 수 있는 힘이 좀 길러지는 거 같아요. (참여자 2)

• 가만히 바라보고 있잖아요, 바라보고 있으면 (무의식적으로 행하는 습관적인 행동이) 그냥 멈춰져요. 그걸 또 의식하지 않으면 계속하게 되죠. (참여자 2)

5) 중심의미 : 자기조절력과 수용력의 증진

(1) 주제 : 몸과 마음을 스스로 조절하게 됨
대인관계에서 긴장이나 저항감, 불안감이 얼굴의 홍조나 여러 가지 신체반응으로 올라오면 이를 즉각 알아차리면서 갈등으로 가기 전에 스스로 조절하거나 그 상황을 여유 있게 수용하고 있다. 호흡 바라보기나 심호흡을 통해 긴장과 떨림을 완화시키고, 통증에 대해서도 좀 더 객관적으로 바라보면서 통증의 완화를 경험함으로써 예전과는 다르게 새롭게 변화된 자신과 만나게 된다.

• 갈등으로 가기 전에 스스로 조절을 하는 거지. 긴장을 인식하면서 긴장하지 않으려고 한다거나, 기가 올라갔다 긴장하고 있고 화가 났구나 감정이 있구나 그런 걸 인식하면서 조절을 하는 거지. (참여자 1)

• 화가 나거나 흥분한 상태에서 요가를 하면 평소에 쉽던 요가 동작들조차 어려워집니다. 그래서 이런 과정의 반복을 통해 나 자신 스스로 감정을 조절할 수 있게 되었습니다. (참여자 11)

(2) 주제 : 현재 나의 상태를 적극적으로 받아들이

일상적인 몸 바라보기를 통해서 내 몸을 명확하게 바라볼 줄 알게 되고, 통증을 없애야 할 대상이 아닌 바라봐야 할 대상으로 관점이 바뀐다. 신체반응이나 변화를 정서적인 것과 연결시켜서 탐색하는 작업을 진행하기도 하고 자신의 결점을 받아들이고 자신을 수용하고 이해하는 폭이 넓어지기도 하면서, 현재 나의 상태를 보다 적극적으로 받아들이게 된다.

- 옛날에는 빨개지고 있는 상태에서 짜증도 많이 올라오고 그랬는데, 지금은 올라와 있어도 별로 신경 안 써요. 누구나 다 조금은 이렇게 올라올 수 있는 거구. 조금 있으면 가라앉을 거구. 당연하게 받아들이고 (참여자 3)

- 최선을 다 하되 결과에 집착하지 않는다. 어떤 일이든지 내가 하는 일이 아니라 나를 통해 지나가는 것이다. 이런 생각들로 근본적인 변화가 일어났습니다. (참여자 5)

일반적 구조적 기술

여성들은 몸과 마음의 상호관련성을 요가 수련을 하기 전에도 직접적으로 경험하고 있는데, 특히 사람과 만나거나 일을 할 때 일상적으로 경험하고 있다. 인간관계에서 힘들거나 갈등이 있을 때 그러한 마음의 상태는 신체 일부의 통증이나 예민해지는 신체반응으로 드러나고 있는데, 특히 여성들은 갈등상황에서 타인과 소통하지 못하면 가슴이 답답하거나 서늘해지고 가슴이 무너지는 체험을 하고 있다. 외부의 평가를 받는 상황이 되면 잘 해야 한다는 부담감을 느끼는데, 이러한 부

담감은 심리적인 긴장에서부터 두통이나 생리불순 등으로 경험되어진다. 심리적 갈등이 심할 때 여성들은 신체 일부가 불편해지는 수준을 넘어서 몸이 경직되고 열이 오른다거나 심하게 몸이 떨리는 경험을 하고 있으며, 감정이 올라올 때 그 감정을 온몸으로 생생하게 경험하고 있다. 특히 몸으로 경험되는 통증은 심리적으로 더 고통스럽게 느껴지고, 심리적인 불안과 자기 부정은 다시 신체적인 고통을 가중시키는 악순환이 반복된다.

일상생활에서 몸과 마음의 상호관련성을 경험하고 있는 여성들이 요가수련을 하게 되면 몸과 마음의 변화를 더 민감하게 알아차리게 된다. 수련을 통해서 신체 부위에서 구체적으로 어떤 느낌이나 감각들이 올라오고 있는지, 신체 내부의 에너지 흐름이 어떤지, 몸의 균형상태는 어떤지에 대해, 그리고 몸의 긍정적인 변화가 심리적인 변화에 미치는 영향에 대해 더 구체적으로 경험을 한다. 신체적 수준에서의 자각 뿐 아니라 마음 상태에 대한 자각도 더불어 증진되는데, 이러한 자각을 통해 대인관계에서 신체 반응으로 드러나는 자신의 마음 상태를 그대로 알아차림으로써 타인에 대한 저항감이나 감정의 변화를 타인의 탓으로 돌리는 습관을 개선해나가고 있다. 또한 마음이 편안해지고 삶을 보는 방식도 긍정적으로 바뀌면서 일상생활과 일에 대한 태도에서도 긍정적인 변화를 경험하고 있으며, 무의식적으로 반복해왔던 자신의 습관적인 행동 패턴과 태도들도 명확하게 알아차리게 된다. 신체적, 심리적 수준에서 긍정적인 변화를 지속적으로 경험하는 과정은 몸과 마음의 변화에 대한 더 높은 자각으로 유도한다.

신체 반응이나 변화가 자신의 마음 상태의 직접적인 반영이라는 것을 인식하게 되면서 의식의

영역이 확장된다. 수련을 통해 신체의 특정 부위가 자극이 되면 그곳에 내재해있던 감정이나 기억들, 억압된 정서들이 의식에 떠오르게 되는데, 여기서의 의식화 과정은 인지적 수준 뿐 아니라 신체 반응과 함께 일어나고 있기 때문에 보다 선명한 의식화가 일어나고 신체 반응을 통해 정화되는 경험을 하고 있다. 특히 억압해두었던 감정들이 몸 안에 고스란히 기억되어 있음을 직접 경험함으로써 여성들은 몸과 마음의 상호관련성을 더 직접적으로 알게 되고, 그러한 감정을 비판하거나 판단하지 않고 충분히 접촉함으로써 정화의 과정을 거치게 된다. 수련을 통해 몸과 마음이 정화되고 이완되면, 자기 자신을 전혀 다른 차원에서 바라볼 수 있는 시각이 열리게 된다. 자신의 몸과 마음이 하나임을 경험하고 몸과 마음이 완전히 소통하는 느낌에서부터 자신과 타인, 모든 생명체들이 에너지장으로 연결되어 있다는 느낌, 그리고 자신의 존재가 한없이 확장되어서 모든 것에 스며들고, 몸은 사라져 가볍고 고요하면서 의식만이 오롯이 남아있는 느낌을 경험할 뿐 아니라, 자기 자신을 포함한 모든 존재가 하나라는 신비적 체험을 하기까지도 한다. 이러한 체험은 보다 더 큰 틀에서 자신을 바라볼 수 있는 계기를 마련해준다.

몸과 마음의 상호관련성을 직접적으로 체험하고 보다 큰 틀에서 자신을 바라볼 수 있는 힘을 갖게 되면서, 여성들은 일상생활에서 몸으로 표현되는 마음 상태에 대한 탐색과정을 밝게 되고 이런 과정을 통해 신체적 신호가 주는 의미를 보다 명료하게 알아차리게 된다. 신체반응이나 통증, 대인관계에서 드러나는 신체 반응을 알아차리는 과정을 통해 자신의 내부에서 일어나는 신체 반응

들을 객관화시키게 된다. 즉 막연한 수준에서 ‘마음이 안 좋으니까 몸이 안 좋아진 거야’라고 생각하면서 습관적인 패턴을 반복하는 것이 아니라, 몸으로 표현되는 마음 상태에 대한 탐색을 시도하면서 자신의 내면, 일상생활에서의 태도, 대인관계 등에 대한 성찰이 일어난다. 몸의 변화, 반응, 통증이 드러내는 의미를 명료하게 알게 되면서 자기 이해와 관련된 심오한 통찰이 일어나기도 한다. 그리고 신체 반응, 통증, 습관적인 행동들을 객관적으로 바라보는 힘이 강화되면서, 습관적으로 반복되었던 행동을 멈추게 되고 예전에는 몰랐던 몸의 상태를 명확하게 알게 된다. 통증이나 반복적인 행동습관을 객관적으로 관찰할 수 있는 능력이 생기면 상황에 대해 무분별하게 반응하는 일이 줄어든다.

자각력이 증진되고 객관화가 강화되면서, 일상생활에서 자신을 수용하는 태도를 갖게 되고 긴장이나 갈등상황에서 스스로를 조절하는 능력이 생긴다. 신체 반응을 빠르게 알아차림으로써 비교적 초기에 스스로를 조절하게 되어 갈등상황으로 나아가지 않게 되며, 긴장상황에 좀 더 여유 있게 대처하게 된다. 호흡 조절을 통해서 심신을 보다 편안하게 하는 방법을 사용하기도 하다. 또한 드러나는 신체 반응과 통증을 객관화시켜 바라보고 이해하고 수용하는 경험을 하고 있다. 바라보는 힘이 점차 높아지면서 신체반응과 내면의 작용 과정들에 대한 통찰이 생기고, 이를 통해 현재 자신의 모습을 더 잘 수용하게 되며 자신을 이해하는 폭이 넓어지는 것이다.

연구결과 드러난 경험의 구조를 도식화하여 그림 1에 제시하였다.

논 의

본 연구는 몸을 통해 드러나는 심리상태에 관한 여성들의 구체적인 경험들을 “마음의 상태를 몸의 변화로 경험”, “지속적인 심신의 긍정적 변화”, “의식의 영역 확장”, “심신에 대한 자각의 증진”, “자기조절력과 수용력의 증진”이라는 5가지 의미로 구체화하였다. 본 연구의 결과들을 선행연구들과 비교해보고 실천적 함의에 대해 논의해보고자 한다.

첫째, 여성들은 몸과 마음의 상호 연관성을 일상생활에서 직접적으로 경험하고 있는 것으로 나타났다. 요가수련을 하기 이전에도 여성들은 이러한 상호연관성을 생생하게 체험하고 있는데, 요가수련을 통해서 이러한 상호연관성을 더욱 폭넓게 경험하고 있음을 보여주고 있다. 그리고 이러한 경험은 심신을 치유하기 위한 가장 기초적인 과정이라고 할 수 있다. Groddeck은 정서와 신념이

신체에 직접적으로 표현되며, Ferenczi는 신체 움직임을 통해 정서를 표현함으로써 무의식안의 기억을 불러일으킬 수 있다고 하였으며(Caldwell, 1997), Rogers도 유기체적 경험과 변화를 위한 심리치료에서 신체 경험을 중요하다고 보았다(Fernald, 2000). 또한 신체심리학의 선구자인 Keleman(1985, 1987)은 한 개인의 심리적 상태와 사회적 관계는 체형과 자세를 통해서 드러나므로, 자신의 신체와 신체를 통해 드러나는 정서의 자각을 통해 내적인 심리적 갈등과 인간관계에서의 갈등을 해결할 수 있다고 하였다. 이런 점에서 몸과 마음의 상호 연관성을 직접적으로 경험하고 있는 여성들에게 요가는 신체와 정서 자각을 위한 효과적인 방법으로 보여지며, 아울러 신체와 정서 자각이 여성의 치유와 건강에 매우 중요하다는 점을 시사하고 있다.

둘째, 요가수련 경험자들의 수련 기간은 다양하지만 요가 자세와 호흡, 명상을 통해 일차적으

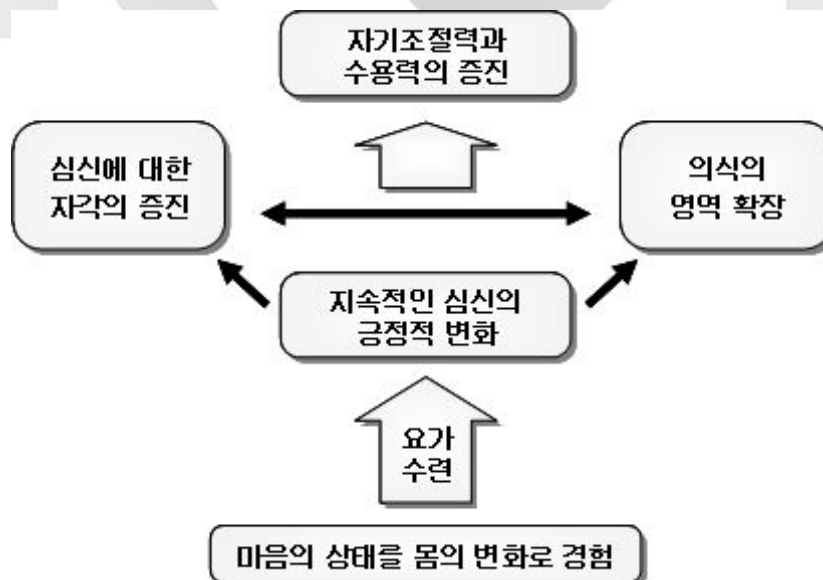


그림 1. 여성 요가수련자의 신체 자각을 통한 치유 경험

로 몸을 통해 드러나는 감각과 느낌들에 대해 주의를 기울이고, 평상시에 드러나지 않았던 정서나 기억들이 올라오면 그것을 비판하거나 판단하지 않고 알아차리는 과정을 경험하고 있다. 이러한 주의집중과 알아차림, 즉 자각(awareness)의 증진을 통해 여성들은 몸과 마음에서의 긍정적인 변화들과 치유과정을 직접적으로 경험하고 있음을 알 수 있다. 요가치료분야에서 몸은 마음을 위한 모델로써 기능하기 때문에 요가자세를 수련하는 동안 경험하는 신체감각들, 그리고 각각의 자세들이 만들어내는 미세한 감정들을 자각하는 과정을 매우 강조한다(Rama et al., 1998; Stile, 2000). 게슈탈트 심리치료에서도 개인의 정서와 욕구들, 감정들을 보다 선명하게 자각할 수 있도록 신체 감각에 주의를 기울여서 지금 여기(now & here)에서 일어나고 있는 현상들을 충분히 체험함으로써 치유의 과정을 밟게 된다고 하였고, 그렇기 때문에 Perls는 “자각 그 자체만으로도 치유적일 수 있다”고 하였으며, “당신의 마음을 버리고 당신의 감각으로 돌아오시오”(Corey, 1993)라고 하였다. 자각은 심리치유를 가능하게 하는 핵심적인 요인인데, 명상을 통해서 이 자각력이 증진됨은 김정호(1995), 이진희와 윤호균(2001), 박성현과 박정순(2006) 등의 연구에서 공통적으로 보여주고 있다. 요가와 명상과정에서 어떤 내적인 기제가 심리치유를 가능하게 하는지에 대한 요인에 대해서는 학자들마다 의견이 매우 다양하지만, 자각이 핵심적인 요소이기 때문에 요가와 명상의 원리를 행동의학이나 심리치료와 통합하여 실시하고 있는 다양한 프로그램에서도 강조되고 있다.

셋째, 요가 수련을 통해 여성들은 몸에 숨겨진 감정, 기억, 억압된 정서들이 떠올라 그것들과 접

촉하게 되고, 충분한 접촉을 통해 정화의 과정을 경험하고 있다. 이진희와 윤호균(2001)의 통찰명상(Insight meditation)과정에서 알아차림(awareness)의 경험내용에 대한 질적 분석 결과를 보면, 참여자들이 ‘정서’를 전형적으로 경험하고 있는데 그 내용은 ‘잠재된 정서의 의식화’ ‘긍정적 정서의 일어남’ ‘부정적 정서의 일어남’으로 범주화되었다. 본 연구에서도 이와 유사한 결과를 보였는데, 평소에는 자각하지 못했던 정서를 의식화함으로써 내적 경험에 대한 풍부한 자각을 하게 되는 것이다. Gendlin(2000)과 Welwood(1989)는 어떤 상황이나 관계에서 처음에는 모호하고 막연하게 신체적으로 느껴지는 감각느낌(felt sense)과 접촉함으로써 그것의 의미를 구체적으로 풍부하게 알게 되며 이를 통해 더 큰 자각을 하게 되는 과정이 치유의 과정임을 밝혀내고 있다. 신체의 움직임과 자세, 호흡을 통해서 신체로 드러나는 감각과 느낌들에 주의를 집중함으로써 억압된 정서와 기억들이 떠오르고 그것들과 접촉함으로써 정화와 치유의 과정을 경험하게 된다는 원리는 억압된 기억이나 정서의 자각과 수용이 심리치유의 요인이라는 점과 일맥상통하고 있다.

넷째, 요가수련을 통해 이완과 정화의 과정을 경험하게 되면 자기 자신을 전혀 다른 차원에서 바라볼 수 있는 시각이 열리게 된다. 몸과 마음이 편안해지고 가벼워진다는 느낌에서부터 몸과 마음이 하나임을, 그리고 모든 생명이 연결되어 있고 모든 존재가 하나라는 체험을 통해 의식의 영역이 점차 확장되는 것을 경험하기도 한다. 본 연구에서 의식의 영역이 확장되는 경험은 명상수련자가 경험하는 내용과 유사하다. Osis, Bokert와 Carlson(1992)은 명상자의 내적 경험을 측정하는

도구를 개발하였는데 이중 ‘의식의 확장과 변화’ 요인에는 활력, 깊은 통찰, 경외감, 존재하는 것의 선택과 가치에 대한 확신감, 명상 후 신선한 활력, 내적 자원의 자유로움, 타인과 하나 되는 감정, 사랑과 기쁨 등이 포함되어 있다(방병노, 2000). Ajaya(1979)는 특정 대상에 대한 욕구의 좌절이 부정적인 정서를 발생시키며 이러한 정서의 근저에 있는 강한 애착의 포기를 통해 부정적인 정서를 극복할 수 있다고 하였다. 이는 의식의 확장이 정서를 변형시키는 과정을 설명하는 것으로써, 이러한 과정은 심리치료 과정에서 정서의 기저에 깔려있으면서 현실적인 문제를 발생시키는 핵심적인 요인을 밝혀냄으로써 치유의 과정을 밟는 과정과 유사하다고 할 수 있다.

다섯째, 자각력이 증진되고 자신에 대한 객관화가 강화되면서 여성들은 일상생활에서 스스로를 조절할 수 있는 능력이 커지게 된다. 몸과 정서, 정신활동은 상호 긴밀하게 연관되어 있기 때문에 신체를 자각한다는 것은 정서와 정신활동에도 직접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 요가를 통해 자기 개념(self-concept) 및 자존감, 갈등해결 및 정서 조절에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 선행연구들과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다(Anjali, 1994; Kraft, 1978; Lesser, 1985; Rudolph, 1981; Sahajpal & Ralte, 2000; Slede & Pomerantz, 2001; Thorpe, 1976). 요가를 통한 자기 조절력의 증진은 명상을 통해 충동성의 감소, 화의 통제와 조절, 자기 조절 능력의 증가와 나쁜 습관의 중단을 보고한 선행연구들(박성현 외, 2006; 이진희 외, 2001)과도 일치하는 결과이다. Schwartz(1983, 1989)는 자신에 대한 주의(self-attention)는 심신간의 연결성을 이루고 이

연결성은 조절을 불러온다고 하였는데, 주어진 상황에서 자신의 행동적, 생리적, 또는 인지적 정보들에 대한 자기 탐지력(self-monitoring)이 증가하면 다양한 수준의 자기 조절 능력이 높아진다(장현갑, 2004). 한편 선행연구들은 신체자각 훈련이 신체조절 능력의 향상 뿐 아니라 심상능력, 창조력, 자존감, 긍정적인 사고와 자신에 대한 내적 조절의 향상을 보고하고 있다(강혜련, 2000).

여섯째, 요가수련을 통한 자각력의 증진을 통해 신체적, 심리적인 긍정적인 변화와 더불어 자신의 존재를 보다 더 폭넓게 이해하고 수용하게 됨을 알 수 있다. 이는 명상을 통해 삶을 보는 견해가 근본적으로 달라져 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 되고(장현갑, 2004), 자기를 수용하는 내면적 태도를 키워나감으로써 (Kabat-Zinn, 1998) 치유가 일어난다는 것과 동일하다. 이 점은 심리치료과정에서 수용을 통한 치유(Welwood, 1989)의 원리와 동일하다고 볼 수 있다.

일곱째, 요가는 지속적인 노력과 행위, 참여를 요구한다(Dave, 1979). Balodhi와 Mishra(1983)는 요가가 자기 조절 증진에 효과적임을 보고하면서, 요가수련이 심신연관성을 강조하고 반복적인 행위를 통해 신경계의 조절 및 심신기능에 영향을 미친다는 점에서 그 원리가 행동요법의 학습 원리와 유사하다고 하였다(Slede et al., 2001). Goleman은 명상을 주의력에 대한 자기 조절과 관심을 가진 습관을 재훈련하는 행위라고 정의하면서, 명상수행이 지각과 인지의 기본적 양상을 재프로그램하는 것과 같은데 마음챙김(mindfulness)의 실제 효과는 습관적 반응양상의 탈조건화(deconditioning)라고 하였다. 심리치료의 보조수

단으로 명상을 임상적으로 활용하고 있는 Carrington은 명상 중에 일어나는 효과와 행동요법에서 사용되는 체계적 탈감작화(desensitization)를 통해 발생하는 효과 사이에는 유사성이 있다고 밝히고 있다(Boorstein, 1997). 지속적인 요가 자세와 호흡, 이완과 명상을 수련하는 요가수련자들의 경험은 행동요법의 원리와 유사하다고 볼 수 있다.

오늘날 요가는 현대 의학 및 현대 심리학과와의 만남을 통해 요가치료(Yoga Therapy)라는 분야를 구축해나가고 있으며, 현재 과학자들과 치료사, 상담가들은 현대 심리치료의 보완 요법으로 요가의 심리치료적 기능에 대한 검증을 꾸준히 진행해나가고 있다. 요가는 다양한 심리적 질환을 개선하는 주된 수단 혹은 보조 수단으로서 탁월한 효과를 보이고 있는데 현재까지 축적된 연구결과에 따르면 우울, 계절적 정서장애(seasonal affective disorder; SAD), 불안, 강박장애(obsessive-compulsive disorder; OCD), 약물중독, 정신지체, 빈약한 신체상(poor body-image)에서 두드러진 효과가 있다고 밝히고 있다(Slede et al., 2001; 조 옥경, 2006에서 재인용). 현대 심리치료의 보완 요법으로써의 요가의 치료적 가치에 대한 연구와 임상경험은 더욱 확대될 것으로 예상된다. 진정한 치유는 단순한 증상의 제거가 아니라 신체적, 정서적, 정신적, 영적 차원에서 이루어진다(Feuerstein, 2001)는 점에서 요가는 심신의 건강과 의식 성장을 위한 주요한 도구가 되고 있다.

최근 국내에서는 요가와 명상의 효과에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있는데, 대다수가 신체적·심리적 효과를 측정하는 실험논문들에 국한되어 있다. 요가수련의 경험을 분석한 경우에도(강

여주, 윤여탁, 2004; 원정혜, 1993; 임현리, 2004) 수련을 통한 주관적인 경험들을 신체적 변화와 심리적 변화, 정신적 변화로 분석하고 있어 요가수련의 내적 과정에 대한 연구의 단초를 마련하기는 하였지만 신체와 정서, 정신활동의 상호연관성에 관한 경험을 밝혀내지는 못하고 있다. 선행 연구들과 비교해 볼 때 본 연구의 결과가 보여주는 독특성은 심신이 연관되어 있다는 것과 신체를 매개로 여성들이 자신의 내적인 심리상태와 정서를 경험하고 이해하는 구조를 밝혀낸 점에 있다. 또한 몸과 마음 상태를 자각하는 과정이 곧 치유와 변화의 과정이라는 것을 밝혀냈다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 본다. 또한 본 연구는 신체 자각이 신체 수준에 국한되지 않고 억압된 정서와 심리, 행동과 습관까지 확대됨으로써 치유와 자기조절로 나아가는 과정을 보여주고 있다.

그러나 본 연구는 참여자들이 요가수련 경험자들로 제한되어 있어 요가수련을 경험하지 않은 여성들의 경험으로 일반화하기 어렵다는 점이 한계로 지적된다. 또한 참여자들의 특성들이 각각의 경험들에 미친 영향에 대해서는 밝힐 수 없다는 점이 한계로 지적되며, 이에 대해서는 다른 질적 연구방법이 요구된다. 또한 연구 참여자들의 요가수련 기간이 대체로 짧기 때문에 요가수련을 통한 의식의 확장과 변형이라는 보다 장기간에 걸쳐 일어나는 내적 체험을 밝혀내지 못하고 있다는 점을 또 다른 한계로 지적할 수 있다.

다가오는 미래사회에서는 치유와 전일적인 건강을 위해 더욱 더 신체를 강조하게 될 것으로 예상된다. 왜냐하면 신체구조와 행동, 호흡과 정서, 사고와 직관은 매우 밀접하게 상호작용하고

있으므로, 신체를 매개로 이를 직접적으로 체험하고 인식함으로써 자신에 대한 통찰로 나아갈 수 있기 때문이다. 이런 측면에서 상담 및 심리치료 분야에서 몸과 마음의 통합적인 접근의 중요성을 인식하고, 현장에서 신체를 매개로 한 다양한 접근 방법들의 모색이 필요하다고 본다. 상담 및 심리치료 현장에서 진행되는 역할연기나 몸동작, 신체적 활동을 포함한 치료적 과제물 부과에서뿐만 아니라 다양한 장면에서 요가기법이 활용될 수 있다고 본다. 이는 앞으로 여성들이 자신의 몸과 마음을 보다 풍부하게 이해하고 자각력을 증진시키기 위한 프로그램의 개발과 활용으로 이어질 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강여주, 윤여탁 (2004). 요가 수행자들의 수행경험에 대한 현상학적 분석. 한국체육학회지, 43(4), 25-34.
- 강정규 (1997). 한국 여성의 정신건강에 관한 연구. 아세아여성연구, 36, 99-125. 숙명여자대학교 아세아여성문제연구소.
- 강혜련 (2000). 창조적 사고함양을 위한 신체지각 프로그램의 효과에 관한 연구. 경기대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김명권 (1987). 심리치료에서의 경험의 전개-Focusing 과 명상. 학생생활연구소보, 13, 35-42. 경상대학교 학생생활연구소.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영 (1999). 현상학적 연구 방법의 비교고찰-Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로. 대한간호학회지, 29(6), 1208-1220.
- 김정규 (2004). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 김정호 (1995). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. 학생생활연구, 11, 1-35. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김진성 (1994). 한국여성의 신체화 경향에 관한 조사. 영남의대학술지, 11(2), 332-337. 영남대학교 의과학연구소.
- 김채희, 조옥경, 김영란 (2005). 요가자세법, 호흡법 수련과 신체심리치료의 비교연구. 상담학연구, 6(4), 1383-1401.
- 김호찬, 오동원, 도정수 (1992). 신체화장애의 임상 양상. 신경정신의학, 31(2), 240-251.
- 박경 (2003). 여성정신건강과 여성주의 치료의 방향. 한국심리학회지: 여성, 19(3), 215-244.
- 박성현, 박정숙 (2006). 집중적 위빠사나 명상 경험의 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 629-650.
- 방병노 (2000). 명상 중의 내적 경험 유형과 명상효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 신현균 (1998). 신체화의 문화 간 차이. 심리과학, 7(1), 75-91. 서울대학교 심리과학연구소.
- 유계식 (2002). 신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 901-918.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.
- 이진희, 윤호균 (2001). 통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석-알아차림을 중심으로-. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 105-120.
- 원정혜 (1993). 요가 수행 경험의 현상학적 접근. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임현리 (2004). 수정요가 체험의 현상학적 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 조옥경 (2006). 요가의 심리치료적 활용. 한국요가협회

- 학술세미나 발표논문, 7월 23일. 군산: 호원대학교.
- 진보검 (2005). 무용/동작치료가 여성의 신체화 증상과 정서인식 및 표현성에 미치는 효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- Anjali, P. (1994). *Yoga as psychotherapy: a distillation of the essential principles of patanjala yoga theory into a counseling and psychotherapy model*. Doctoral Dissertation, The Union Institute Graduate School. USA.
- Ajaya, Swami. (1979). Emotion to enlightenment. In S.Ajaya, J. Dave, P. Nuernberger, C. Bates, & R. Ballentine (Eds.), *Therapeutic value of yoga*. (pp. 1-11). Honesdale: The Himalayan International Institute of Yoga and Philosophy.
- Boorstein, S. (1997). 자아초월 정신치료[*Transpersonal psychotherapy*]. (정성덕, 김익창 역). 서울: 하 나의학사(원전은 1980에 출판).
- Caldwell, C. (1997). *Getting in touch: the Guide to New Body-Centered Therapies*. Quest Books.
- Corey, G. (1993). 상담과 심리치료의 원리와 실제 [Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy]. (김충기, 김현옥 역). 서울: 성 원사(원전은 1986에 출판).
- Corsini, R. (2001). *Handbook of innovative therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Dave, J. (1979). The psychology of yoga. In S.Ajaya, J. Dave, P. Nuernberger, C. Bates, & R. Ballentine (Eds.), *Therapeutic value of yoga*. (pp. 13-28). Honesdale: The Himalayan International Institute of Yoga and Philosophy.
- Gendlin, E. T. (2000). 내 마음 내가 안다[*Focusing*]. (손혜숙 역). 서울: 아람드리미디어(원전은 1978에 출판).
- Hager, D., & Hager, L. C. (2001). 스트레스와 여성의 몸[*Stress and Women's Body*]. (정숙희 역). 서울: 에스라서원(원전은 1998에 출판).
- Feuerstein, G. (2001). Yoga therapy: further ruminations. *International Journal of Yoga Therapy*, 11, 5-6.
- Fernald, P. S. (2000). Carl Rogers: body-centered counselor. *Journal of Counseling and Development*, 78, 172-179.
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 [Phenomenology and Psychological Research]. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정 승은 공역). 서울: 현문사(원전은 1985에 출판).
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기 치유[*Full catastrophe living*]. (장현갑, 김교현 역). 서울: 학지사(원전은 1990에 출판).
- Keleman, S. (1985). *Emotional Anatomy- the structure of experience*. Berkeley : center press.
- Keleman, S. (1987). *embodying experience - forming a personal life*. Berkeley : center press.
- Kraft, C. G. (1978). *Eastern and western approaches for mind-body integration*. Doctoral Dissertation. University of Northern Colorado. USA.
- Lesser, D. P. (1985). *Yoga asana and self actualization: a western psychological perspective*. 10-21.
- Rajvi, H. (2002). Understanding yoga therapy. *International Journal of Yoga Therapy*, 12, 5-11.
- Rama, Swami, Ballentine, R., & Ajaya, Swami (1998). *Yoga and psychotherapy : the evolution of consciousness*. Honesdale, Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga and

Philosophy.

- Rudolph, S. G. (1981). *The effect on the self concept of female college students of participation in hatha yoga and effective interpersonal relationship development classes*. Doctoral Dissertation. Ball State University. USA.
- Sahajpal, P., & Ralte, R. (2000) Impact of induced yogic relaxation training(IYRT) on stress level, self-concept and quality of sleep among minority group individuals. *Journal of Indian Psychology*, 18(1 & 2), 66-73.
- Slede, L., & Pomerantz, R. (2001). Yoga and psychotherapy: A review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 11, 61-75.
- Stiles, M. (2000). *Structural yoga therapy*. York beach: Samuel Weiser.
- Thorpe, T. J. (1976). *The effects of integral hatha yoga on self-actualization, anxiety and body-cathexis in drug users*. Doctoral Dissertation. The University of Tennessee. USA.
- Welwood, J. (1989). 심리치료와 명상[*Awakening the hear-East/West Approaches to Psychotherapy and the Healing Relationship-t*]. (최해림 역). 서울: 범양사(원전은 1983에 출판).

논문접수일: 2006년 11월 27일

게재결정일: 2006년 12월 30일

A phenomenological study on psychological healing experiences with the body awareness

- focus on women yoga practitioners -

In-soon Wang Ok-kyeong Cho
Department of Mind-body Healing
Seoul Graduate School of Buddhism

Kyung-sook Ahn
Child Studies
Seoul Women's University

The purpose of the present study is to examine how women yoga practitioners undergo their psychological experiences by way of their bodily experiences, and to try to identify the meanings and structures of those experiences. For this study, 12 women yoga practitioners were surveyed from September 2005 to July 2006 through interviews and questionnaires. The survey result was analyzed using Giorgi method, one of major phenomenological research methods. Fourteen themes and five focal meanings have been identified from the interview materials. The five focal meanings are (1) the experience of body sensation changes with the changes of mind, (2) the continuous positive changes in body and mind, (3) the experience of the expansion of consciousness, (4) the enhanced awareness of body and mind, (5) the enhanced self-regulation and self-acceptance. This study has found out that women yoga practitioners can concretely experience the connection between body and mind, and through their yoga practices, they gradually improve their power of observation for their bodies and minds. This enhanced awareness tends to facilitate their healing process and lead to many positive changes. The result of this study is great meaningful that the structure of subjects' experiencing the healing or therapeutic processes has been revealed by showing that their being more in touch with their bodies plays a key role in understanding and exploring their minds, and that they are therefore likely to get some valuable therapeutic insights from it. The study suggested that body-centered techniques for improving the awareness towards one's body and mind should be adopted in the area of counseling and psychotherapy.

Keywords : yoga, connectivity of body and mind, women's psychology, phenomenological research, awareness