

심신치료 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 탐구*

김 안 나**

청강문화산업대학교

본 연구는 현재의 몸의 감각과 느낌에 주의를 기울이는 몸 중심 마음챙김(somatic mindfulness)에 대해 탐구하였다. 이는 비판단과 수용의 태도로 지금 현재 내면에서 느껴지는 신체감각을 경험하는 신체자각의 적응적 측면이며, 체화의 발달과정으로 볼 수 있다. 본 연구는 심신치료를 경험한 총 10명의 내담자를 대상으로 면담을 실시하고, 그 내용을 Giorgi의 현상학적 방법으로 질적 분석하였다. 연구결과는 ‘몸과 마음, 그리고 일상에서 어려움을 겪으면서 변화 욕구가 올라옴’, ‘몸의 언어에 주의를 기울이면서 낯선 나를 만나고 존중함’, ‘자신만의 도구를 통해 몸과 마음의 조절력과 회복력이 증대됨’, ‘몸과 마음의 불편이 감소되고 긍정적인 변화가 나타남’, ‘꾸준한 반복 훈련으로 변화가 일상으로 스며들’, ‘몸에 머물면서 세상과 타인에 대해 있는 그대로 바라보고 수용하고자 함’, ‘몸과 더불어 현존하는 삶 속에 머물고자 함’ 등 7개의 핵심 주제로 나타났다. 마음챙김 상태에서 만나는 몸에 대한 경험은 현상학자 Gadamer(1980)가 제시한 체화의 과정에서 신체와 자기의 변증법적 발달과 유사하였다. 몸 중심 마음챙김은 우리가 삶의 특정 시기에 방해받아 멈췄던 체화의 진보를 재개시키고 신체와 자기 사이의 새로운 통합을 만들어가는 과정에서 분리된 몸과 마음을 연결하는 전일적 건강과 치유의 주요 요소로 작용하고 있었다. 본 연구는 심신체로서 체화의 발달 과정에서 몸 중심 마음챙김의 필요성을 탐구하고 심신치료에서 내포되어야 할 몸 중심 마음챙김의 요소들을 제시하였다는데 의의를 지닌다.

주요어 : 몸 중심 마음챙김, 심신치료, 신체자각, 내부감각자각, 체화, Giorgi 현상학

* 이 논문은 박사학위청구논문 중 일부를 수정 보완한 것임.

** 교신저자(Corresponding author): 김안나, (17390) 경기도 이천시 마장면 청강가창로 389-94, 청강문화산업대학교 교양학부 외래강사, Tel : 031-639-4483, E-mail : spero33@naver.com

우리는 끊임없이 몸을 통해서 감각, 느낌, 정서를 경험한다. Merleau-Ponty(2002)는 “의식은 체화다”라고 하였다. 체화(embodiment)는 우리가 살아있는 몸에 존재하면서 몸을 통해서 알게 되는 즉각적인 경험이다. 이 때 신체는 의미 있는 경험의 역동적이고, 유기적인 장소이다(Gadow, 1980; Hudak, McKeever, Wright, 2007; Mehling, Wruble, Daubenmier 등, 2011). 체화의 경험은 인간의 모든 의미, 사고, 언어 활동의 기초가 된다. 그러나 과학과 매체, 인터넷의 발달로 시간과 공간의 경계가 사라진 속도의 시대에 적응해야 하는 우리 다수는 자신의 삶의 맥락으로부터 몸을 분리한 채 살아가고 있다. 이는 우리의 몸과 마음, 소중한 관계, 삶의 드러나지 않은 부분까지 다방면으로 영향을 미치지만, 몸의 감각을 자각하고 머무는 일은 쉽게 간과된다. 현대인들은 행위와 반응의 속도를 늦추고 지금 여기를 알아차리기 위한 노력을 종종 기능의 저하로 인식하기 때문이다. Van der Kolk(2016)는 “몸의 메시지를 무시하거나 왜곡하면 그 대가로 정말 위험한 것, 실제로 해가 되는 것을 감지할 수가 없게 된다. 안전한 것, 자신의 발전에 도움이 되는 것을 알아보지 못하게 되는 것은 함께 치러야 하는 대가다”라고 경고하고 있다.

신체자각과 관련한 초기 연구문헌들은 신체 감각에 주의를 더 많이 기울일수록 신체화 및 감각 자극에 대한 과잉 일반화나 과묵화로 이어질 가능성이 높다고 보았다. 이에 따라 신체자각은 건강과 관련하여 부정적이고, 부정적인 개념으로 이해하였다(김완석, 심교린, 조옥경, 2016; Baas, Beery, Allen 등, 2004).

최근 들어 통증 자각과 관련한 연구는 신체

감각에 대한 민감성을 높이는 것과 신체 감각을 유해한 것으로 경험하거나 과장되고 강렬하게 경험하는 것 간에는 관련성이 없음을 보고하고 있다. 나아가 통증 자각을 억압하는 것보다 통증 감각에 주의를 두는 것이 근 긴장과 스트레스 대처에 더 이롭다는 신체자각에 대한 적응적인 연구들도 제시되고 있다(Ginzburg, Tsur, Karmin 등, 2015).

요가(박지영, 2016; 왕인순, 조옥경, 안경숙, 2007; 육영숙, 유희범, 김지혜 등, 2014), 헬스 크라이스 방법(정정아, 2011), 명상(Hölzel, Lazar, Gard 등, 2011), 움직임 중심 표현예술치료(이정명, 2015), MBCT(전미애, 2010) 등 심신치료에 대한 질적 연구들은 심신치료가 신체에 대한 자각을 높이고, 미묘한 내부 감각을 보다 더 분명하게 지각하게 된다고 보고하고 있다. 몇몇 연구는 신체자각이 정서적 자각으로 연결되고(왕인순 등, 2007; Hölzel 등, 2011), 자신과 장애 자녀를 수용하는 관점의 변화로 이어진다고 보고하였다(박지영, 2016).

Hudak 등(2007)은 캐나다 내 3차 병원에서는 손과 손가락의 외과적 수술결과에 만족하는 환자들이 자각하고 있는 신체에 대해 면담한 내용을 현상학적으로 탐구하였고, Mehling 등(2011)은 여러 심신치료에 종사하는 프렉티셔너 8명과 그들의 내담자 8명을 각각 2집단으로 구성하여 신체자각에 대한 공통적인 이해를 제시하였다. 특정경험을 한 연구참여자들의 공통 경험을 연구한 Hudak 등(2007)과 Mehling 등(2011)의 연구는 신체자각의 과정을 Gadow(1980)가 제시한 신체와 자기(Self)와의 관계에서 나타나는 변증법적 체화의 발달과정으로 바라보았다.

심신치료의 최근 경향성은 신체만의 작업에서 심리학과 함께 하는 작업으로, 임상 심리학에서 신체로, 발달에서 퇴행된 부분 중심에서 성인으로서의 성장을 중시하는 작업으로, 치료자의 적극적이고 역동적인 작업에서 수동적이고 포용적인 작업으로 변화하고 있다(이정명, 2015). 이러한 흐름 속에 부드러운 테크닉과 덜 분석적인 방법들, 보다 많은 자각 훈련과 명상적인 기법들이 도입되고 있다(Caldwell, 1997). Levine과Phillips(2012)는 몸의 경험을 보다 더 잘 관찰하기 위해 의도적인 마음챙김을 개발하고 감각기반의 초점(sensation-based focus)을 유지하는 것이 필요하다고 강조하고 있다. 이 과정에서 우리는 적으로 인식하던 자신의 몸을 보다 친숙하게 받아들이게 되는 능력을 개발할 수 있고, 체화는 몸으로부터 해리(dissociation)¹⁾되고 도망가려는 욕구를 줄이고 연결되도록 한다(Levine과 Phillips, 2012)

심신체(mindbody)²⁾로서의 몸을 만나고 치유적으로 몸의 감각과 느낌을 자각하기 위해서는 몸과 관계 맺는 방식에 새로운 태도를 필요로 한다. 본 연구는 몸 중심 마음챙김(somatic mindfulness)이라는 개념으로 심신치료에서 건강과 치유기제로 언급되고 있는 신체 자각에 대한 적응적 과정을 탐색하면서 몸 중심 마음챙김의 주요요소를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 국내에서 신체자각 중심의 심신치

료를 받았던 내담자들과의 면담을 통해 마음챙김 상태에서 만난 몸과 몸 중심 마음챙김 과정이 갖는 의미가 무엇인지 살펴보았다. 또한 Gadow(1980)가 제시한 체화 모델에서 몸 중심 마음챙김의 역할을 살펴보았다.

연구문제 1. 심신치료에서 연구참여자들의 몸을 통한 경험은 무엇인가?

연구문제 2. 심신치료를 경험한 내담자들에게 몸 중심 마음챙김은 어떤 의미가 있는가?

몸 중심 마음챙김

의식으로부터 몸을 소외시켰던 근대 이원론적 인간관과 달리 심신체(mindbody)로 몸을 바라보는 입장은, ‘몸’과 ‘마음’은 둘이 아니라 하나의 유기적 과정이 드러나는 두 양상(Johnson, 2012)으로 보고 있다. 이 입장은 몸을 신체, 정서, 사고, 욕망, 생리적 욕구를 포함한 내적 환경(Ajaya, 2015)으로서의 몸(soma)으로 이해한다. ‘몸(soma)’은 1자(first-person), 지금 여기(here-now), 체화된 지성(embodied intelligence)과 같은 의미를 포함한다. 몸 중심 마음챙김을 통해 경험하는 1자 의식은 몸에 대하여 생각하는 것이 아닌 몸을 통해 느끼는 ‘체화된 현존’이다(김안나, 2018).

체화는 물리적 몸 안에 국지적으로 존재하는 감각느낌(felt sense)으로도 이해할 수 있다(Mehling, Price, Daubenmier 등, 2012). Gendlin(2000)은 감각느낌을 “어떤 상황이나 사람, 혹은 사건에 대한 몸의 자각이며, 마음의 체험이 아니라 신체체험”이라고 하였다. Levine(2014)은 외적 신체감각인 오감은 감각느낌을

1) 일반적 과제의 수행은 정상이지만 다른 종류의 과제 수행에서는 결함을 보이는 현상으로 트라우마 치료에서는 트라우마 상황에서 몸으로부터 분리되는 경험을 말한다.

2) 몸과 마음이 연결될 통합체로서의 mindbody는 학자에 따라 심신체, 심신통합체, 심신연결체로 표기하지만 본 연구에서는 심신체로 사용한다.

구성하는 정보의 한 요인이고, 다른 중요한 데이터는 위치하고 있는 자세, 가지고 있는 긴장, 만들어내는 움직임, 온도 등 몸의 내적인 자각에서 비롯된다고 말하고 있다. 이것이 내적인 신체 경험의 언어, 즉 몸(soma)의 언어다.

몸은 마음챙김 명상을 수행하는 네 가지 방법 중 하나이며, 몸에 대한 마음챙김(身念處)은 대념처경과 몸에 마음챙기는 경(念身經)을 근간으로 한다. 사념처란 몸, 느낌, 마음, 법 4가지로, 사념처 수행의 첫 번째 주제가 몸에 대한 마음챙김이다(Boccio, 2009). 대념처경에 따르면 몸에 관련해서 몸을 따라가면서 머문다고 하며, 호흡에 대한 알아차림, 동작에 대한 알아차림, 행동에 대한 알아차림 등을 포함하여 9가지 항목을 제시하고 있다(임승택, 2003).

신체자각(body awareness)은 ‘몸 중심 자각(somatic awareness)’, ‘내부감각 자각(interoceptive awareness)’ 등 용어상 차이에도 불구하고 일반적으로 몸 내부로부터의 감각을 알아차리는 것을 의미한다(Mehling 등, 2011). 매순간 직접 경험하는 느낌이나 감각에 비판단적인 방식으로 주의를 기울이는 것은 적응적이고 건강생성에 기여하는 반면, 신체 감각과 관련하여 반추적이며 자기 초점적인 방식으로 주의를 두는 것은 부적응적인 결과로 이어질 수 있다. 적응적 방식의 신체자각은 매 순간 미세한 신체적 감각(subtle bodily sensations)을 알아차리는 신체 내에 지각적으로 현존하는 상태이며, 일반적으로 마음챙김, 비판단, 수용, 그리고 현재의 순간에 경험하는 신체감각에 근거를 둔 자기 감각(sense of self)이라는 특징을 갖는다

(Mehling 등, 2012). 이러한 몸에 대한 접근은 건강과 심리분야에서 주목받고 있는 마음챙김과 접목되면서 개인의 건강과 안녕, 그리고 영적 삶을 주체적으로 살아갈 수 있는 온전한 개인으로 성장하는데 도움을 주고 있다. 연구자는 신체자각의 적응적 과정을 부적응적 신체자각과 구분하기 위해 몸 중심 마음챙김과 정으로 이해하고자 하였다.

신체자각과 관련된 연구결과, 모든 신체 내부감각에 대한 자각은 상향식 자기조절과정의 영향으로 뇌에 기능적·구조적인 변화가 나타난다고 보고한다. 신체내부감각에 주의를 기울였을 때, 기능적으로는 우전방섬엽(right anterior insula)과 대상피질을 포함하는 국부뇌 영역이 활성화가 나타났다(Gard, Noggle, Park 등, 2014; Taylor, Goehler, Galper 등, 2010). 또한 내적자각의 정확도와 내장감각 자각에 주의를 기울였을 때, 뇌는 구조적인 부분에서 우전방섬엽피질이 두꺼워진다고 보고하였다. 이는 내부수용감각 자각의 잠재적 신경가소성³⁾ 효과로 제시된다(Gard 등, 2014). 이러한 연구결과들은 지금 현재 있는 그대로 신체의 미세한 감각을 알아차리는 몸 중심 마음챙김이 몸(soma) 학습을 가능하게 하며, 뇌의 구조적·기능적 변화를 만드는 자기조절자의 역할을

3) 뇌의 신경경로가 외부의 자극, 경험, 학습에 의해 구조 기능적으로 변화하고 재조직화되는 현상이다. 신경경로는 일생을 통해 끊임없이 변화하며, 새로운 언어나 운동기능의 습득이 왕성한 유년기 때 새로운 신경경로의 활동성이 최대치를 보인다. 성년기나 노년기에는 그 잠재성은 약간 감소하지만, 여전히 새로운 언어나 운동기술을 어느 정도의 수준까지 습득할 수 있는 일정한 수준의 뇌신경 가소성을 일생동안 유지한다.

담당할 수 있다는 것을 보여준다.

심신치료

심신치료의 기본 전제는 신체가 전일적이라는 것과 심신간의 기능적 통합이 존재한다고 보는 관점이다. 전일론은 ‘전체가 부분들의 합보다 더 크다’고 여기는 이론으로 질병의 증상만 보는 것이 아니라 정신적·사회적 요인을 포함하여 사람 전체를 치료하는 것이다(McNeil, 2006). 심신치료는 신체와 정신의 상호작용을 강조하며, 신체를 단지 생명유지의 유기체로만 이해하는 것이 아니라 정신과 분리된 없는 삶의 주체로 여긴다. 그러므로 심신치료의 주체는 마음만이 아닌 그렇다고 신체만이 아닌 몸마음의 개념을 갖는다. 더 나아가 개인을 정신적, 정서적, 사회적 나아가 영적으로 체화된 존재로 여긴다(Totton, 2003).

고대 동서양은 모두 개인의 건강을 몸-마음-영성과 환경의 상호작용으로 보는 통합적 건강이 익숙한 개념이었다. 그러나 서양에서 몸과 마음의 관계에 대한 근대적인 논쟁 이후로 심신이원론과 기계적인 세계관에 기초한 근대 의학이 우세하게 되면서, 심리적이고 정신적인 병을 효과적으로 치유하기 힘들다는 한계를 드러냈다(이승범, 2017). 서구 의학의 패러다임은 생의학 패러다임에서 생물심리사회모델(biopsychosocial model)로 전환을 맞이하였다. 생물심리사회모델은 질병이 발생하는 다양한 요소들, 즉 사회적, 심리적, 행동적 요소들을 고려한 통합 모델로서 치료 또한 이 요소들을 모두 고려해서 진행해야 한다고 강조한다(조옥경, 왕인순, 2016). 이러한 의료모델의 변화

에 함께 각양각색의 보완의학들이 기존의 정통의료에 통합되기 시작하였고 2000년대에 들어서면서 통합의학이 등장하였다.

통합의학은 심신치유를 비롯하여 보완대체의학(Complementary and Alternative Medicine: CAM)이라 불리는 영역으로 ‘일반적으로 정통의학으로 간주되지 않았던 일군의 다양한 의료 및 건강관리 시스템, 훈련(practice), 제품(product)’을 포함한다. CAM에 대한 연구 및 교육, 정보, 평가 서비스를 담당하고 있는 미국 국립 보완 및 통합건강센터(National Center for Complementary and Integrative Health: NCCIH)는 최근 보완적·통합적 건강 접근법에 대한 분류체계를 자연제품, 심신훈련, 기타 보완적 건강접근법⁴⁾ 등 3가지 범주로 새롭게 구분하였다.

심신훈련에는 요가와 명상, 마사지치료, 호흡, 안내가 있는 심상법·점진적 근육이완법 등을 포함한 이완법, 기공, 최면, 동작치료 등 다수의 심신치료가 포함되어 있다⁵⁾. 이처럼 심신치료는 지난 수십 년 동안 기존의 의학 치료와 병행하면서 건강의 향상과 유지를 위한 예방 전략으로 활용도가 점차 높아지고 있다.

Taylor 등(2010)은 통합심리생리학적 틀에서 심신치료의 기제를 살펴보면, 실제로 최면, 심상화, 바이오피드백, 점진적 근육 이완, 요가, 명상 및 태극권 등의 심신치료가 우울증, 불면증, 불안, PTSD, 과민성대장 증후군, 메스

4) 기존에 대체의학으로 분류되었던 중의학, 아유르베다의학, 동종요법, 자연요법 등은 기타 보완적 건강접근법으로 분류되었다.

5) <http://nccih.nih.gov/health/mindbody>

표 1. 심신치료에 나타난 몸 중심 마음챙김

심신치료	심신치료에서의 몸 중심 마음챙김
요가심신치료	서울불교대학원대학교에서 개발한 심신통합적 테라피이다. 호흡 중심의 요가자세, 느리고 쉬운 움직임, 이완, 명상을 비롯한 요가의 다양한 기법을 활용하여 유기체 시스템의 내적 연결성을 자각하고 조절하도록 안내한다.
알렉산더 테크닉	20C초 배우였던 Frederick Matthias Alexander에 의해 개발된 대표적인 신체자각방법이다. 6개 원리 중 ‘자제(inhibition)’와 ‘행하지 않음(non-doing)’, 지금 여기에 그라운딩하고 살도록 안내하는 진행과정(means-whereby)등은 자동반응을 멈추고 지금 여기에 현존하게 한다.
헬튼크라이스 방법	물리학 박사이자 공학 박사인 Moshe Feldenkrais에 의해 창안된 대표적인 신체자각방법이다. 교육 방법은 움직임을 수행자에게 일정 기능과 관련이 있는 움직임을 여러 측면에서 조금씩 변화를 주어 움직이게 함으로써, 수행자가 움직임을 부분적 또는 전체적으로 탐구할 수 있도록 하는 신경계의 학습과정이다.
소마틱스	광의의 소마틱스가 아닌 Hanna(2012)가 헬튼크라이스 동작의 자각원리를 수용하여 제시한 8개의 소마운동을 말한다. 이 운동은 무엇보다 몸을 움직일 때 발생하는 내적인 느낌에 집중하고, 두뇌가 일어나는 모든 일들을 알아차릴 수 있도록 느리게 부드럽고 편안하게 움직일 것을 권한다.
동작 중심 표현 예술치료	무용가인 Anna Halpin과 게슈탈트 심리치료사인 딸 Daria Halprin에 의해 설립된 타말파연구소의 작업이다. 이 방법은 무브먼트 리추얼과 개인의 각 신체 부분에 기억된 감정과 이미지를 탐색하여 개인 삶의 주제와 연결시키는 신체부분은유기법 등을 활용한다.
MBSR	1979년 미국 매사추세츠 의대 Kabat-Zinn에 의해 개발된 마음챙김 기반의 스트레스 감소 프로그램. 이 가운데 바디스캔, 정좌명상, 마음챙김 요가는 신체에 집중하는 명상기법(somatically focused meditative techniques)으로 참여자의 비판단, 현재 경험에 대한 마음챙김 자각을 돕는다.
몸 경험요법	몸 경험요법은 몸의 자각을 통해 트라우마를 다루기 위해 Peter Levine이 발달시킨 유기체 기반의 방법이다. 이 방법은 트라우마로부터 회복하기 위하여 몸의 경험을 보다 더 잘 관찰할 수 있는 의도적인 마음챙김 개발을 강조한다. 긍정적 자원을 활용하고, 수위조절, 감각트레이킹을 하면서 신체에 머물 수 있도록 안내한다.
감각운동심리치료	감각운동심리치료는 1980년대 Pet Ogden에 의해 창안된 몸 감각중심의 심리치료방법이다. Hakomi기법과 전문적인 바디워크 치료법, 신경과학, 애착이론 및 해리에 대한 심리학적 이해를 기반으로 한다. 마음챙김을 유도하기 위한 몸에 대한 질문들은 내담자들에게 해리 그리고 미래 중심의 사고에서 벗어나 현재를 경험하도록 한다.

꺼움, 급성 및 만성 통증, 순환기 질환, 당뇨병 및 고혈압 치료에 효과적이라고 보고하였다. Simpkins와 Simpkins(2011)는 인간의 뇌는 밀접하게 통합된 시스템이기 때문에 어느 수준에서든 치료적 접근이 가능하며, 실제로 모든 심신치료들은 상·하향식 자기조절 메커니즘의 결합을 가능하게 한다고 하였다. 예를 들어 점진적인 근육이완을 적용할 때 나타나는 근육긴장과 혈압감소 등은 다양한 내장(visceral) 활동에 따라 말초신경에서부터 시작되는 구심성 반응으로 상향식 경로와 관련된다. 하향식 경로는 이완에 대한 집중적 주의 및 의도와 관련된다. 이와 유사하게 명상, 호흡, 그리고 신체적 훈련을 포함하는 요가는 중추신경계에 직접적 영향을 줌으로써 우리의 생리적 그리고 정서적 상태에 영향을 미칠 수 있다(Taylor 등, 2010).

현대의 심신치료들은 각 방법론의 형성 과정에서 관련된 수많은 치료들이 서로 결합하면서 발전하고 있고, 마음챙김과 명상적 기법들이 새롭게 ‘만들어지고’ 있는 심신치료 내로 받아들여지고 있다. 본 연구에서는 몸 중심 마음챙김을 살펴보기 위해 국내에서 적용되고 있는 요가심신테라피, 알렉산더테크닉(Alexander Technique), 펠덴크라이스 방법(Feldenkrais Method), 소마틱스(Somatics), 동작 중심 표현예술치료, MBSR, 몸 경험요법(Somatic Experiencing: SE), 감각운동심리치료(Sensorimotor Psychotherapy: SP) 등 8개의 심신치료를 살펴보았다(표 1 참조). 이들 심신치료는 각각의 고유의 기법이나 지도 원리 안에 몸 중심 마음챙김 향상을 위한 그라운드링(grounding), 느리고 부드러운 움직임, 신체감각에 주의 기울이기,

호흡, 자원에 머물기, 치료적 접촉 등 신체내 부감각을 알아차리는 기법을 적극적으로 접목하여 ‘지금 여기’ 현존하도록 돕는다. 이들이 공통적으로 강조하는 요소는 신체자각을 포함한 자기자각이다(김안나, 2018).

방 법

연구대상

연구참여자들은 총 10명의 심신치료를 경험한 내담자들이다. 본 연구참여자 가운데 8명은 연구자가 심신치료사와 내담자의 경험에 대한 통합연구로 진행하였던 박사 논문에서 연구참여자로 참여한 심신치료사들이 면담 후에 추천한 내담자였다. 나머지 2명은 연구 참여 심신치료사가 내담자 추천에 어려움을 표현하여 주변 추천을 통해 최소 해당 치료법을 20회 이상 경험하고, 자신의 치료법에서 경험한 모든 현상을 상세하게 구술할 수 있는 참여자를 주의 깊게 선정하였다(표 2 참조). 연구참여자들과의 면담은 우선 심신치료사들이 내담자들에게 사전 동의를 구하고, 이후 연구자가 그들을 직접 만나 연구참여자의 비밀보장과 익명처리 여부, 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 언제라도 면담을 중단할 수 있는 권리 등을 설명한 동의서(IRB. wp 2700 4121 AN01-201612-HR 039-02)를 받고 실시하였다.

표 2. 연구참여자 특성

사례	성별	연령	학력	심신치료 경험	직업
C1	여	50대	박사수료	요가심신테라피	상담사
C2	여	40대	석사	요가심신테라피	여성단체 활동가
C3	여	30대	대졸	알렉산더 테크닉	필라테스 강사
C4	여	30대	대졸	소마틱스	헬스 트레이너
C5	여	40대	대졸	헬든크라이스 방법	수확강사
C6	여	50대	박사수료	표현예술치료(타말파)	표현예술치료사
C7	여	50대	석사	SE, 게슈탈트, 요가심신테라피	상담사
C8	여	20대	대졸	명상, MBSR	회사원
C9	여	30대	대졸	MBSR	미술치료사
C10	여	30대	대졸	SE	회사원

연구방법: 현상학적 연구방법론

현상학적 방법은 인간경험의 기술에 대한 분석을 통해 경험의 의미를 밝히고자하는 귀납적·기술적 연구방법이다. 본 연구에서 활용한 Giorgi연구방법은 상황적·구조적 진술에서 참여자 개개인의 특성을 자세히 설명해 주고 있다. 그의 분석방법은 개인적 경험에 초점을 두고 있기 때문에 다른 현상학적 연구방법론에 비해 주관적 경험을 자세히 파악할 수 있다고 평가된다(김분한, 김금자, 박인숙 등, 1999).

연구자의 현상학적 지향

심신의 연결성과 몸 중심 마음챙김에 대한 연구자로서의 관심은 개인적으로 내 삶의 경험과 연결된다. 마음대로 그만둘 수 없었던 어린시절 운동부 활동에 대한 반동은 신체활동의 기피로 나타났다. 이는 만성통증과 신경

증적인 짜증으로 이어졌다. 20년 전 요가를 시작하고 꾸준히 공부와 수련을 병행하면서 심신의 새로운 변화를 경험하던 어느 날 ‘마음의 속도에 몸을 맞추는 것이 아니고 몸의 속도에 마음을 맞추어야 한다’는 통찰이 일어났다. 이날 이후 요가심신치료, 몸 경험요법, 게슈탈트 심리치료, MBSR에 직접 참여하여 내부감각을 있는 그대로 알아차리는 과정은 감각을 생각하는 것이 아니라 감각에 대한 느낌을 알아차리는 과정임을 알았다. 나는 박사과정 내내 감각과 내적자각 중심의 요가수련에 집중하고, 신체자각과 마음챙김을 연구하면서 몸을 만난다는 것의 의미를 다시 돌아보게 되었다. 그리고 내가 알고자 했던 몸은 단순히 몸이 아니었음을 알았다. 매순간 몸이 있지만 몸을 그대로 느끼고 받아들이는 과정이 있고 나서야 나는 몸의 언어를 듣는 방법을 알게 되었다. 그리고 동서양의 오랜 수련 전통 속에서, 심신학과 신경과학의 발달, 트라우마 등 다양한 분야를 탐색하여 이해의 고리를 엮

어나갔다. 이를 통해 이해되지 않던 몸과 마음의 현상이 갖는 의미에 점점 다가서게 되었다. 이 과정에서 연구자에게 몸(soma)을 중심으로 하는 마음챙김이 무엇보다 중요한 연구 주제가 되었다. 또한 연구자는 질적 연구를 위해 질적연구 방법론을 수강하였음은 물론 질적연구 전문기관에서 실시하는 현상학적 연구방법론 특강에 2차례 참여하였다.

녹취한 자료를 반복적으로 읽고 질적연구 수행 경험이 있는 박사 1명, 박사수료 1명과 함께 핵심개념을 요약하고 회의를 통해 합의하는 과정을 거쳤다. 2017년 11월 이후 질적 연구 전문가를 3차례 만나 현상학적 코딩 및 범주화를 실시하였다.

연구절차

자료수집

본 연구의 자료 수집은 2017년 1월- 2017년 4월까지 심층면담을 통하여 수집되었다. 연구자는 면담 전에 질문지를 메일로 보내 사전에 연구참여자들이 살펴볼 수 있도록 하였다(표 3 참조). 면담은 연구자가 직접 연구참여자를 만나 1시간 30분에서 2시간 정도 진행하였다. 질적 분석을 위해 2017년 2월- 6월까지 내담자의 면담내용을 녹취하였다. 2017년 9월부터

Giorgi(2004)의 현상학적 연구방법은 필수적인 4단계의 자료 분석 과정을 거친다. 1단계는 전체 내용을 인식하는 단계로 연구자는 면담내용을 A4용지 122매 분량의 축어록으로 작성하여 자유롭게 반복적으로 읽으면서 전체를 인식하였다. 2단계는 의미단위의 도출과정으로 축어록을 492개의 의미단위로 분류하고 68개의 핵심의미단위를 도출하였다. 3단계는 도출된 핵심의미단위에서 몸 중심 마음챙김 경험을 20개의 하위주제, 7개의 주제로 구분하

표 3. 연구참여자 질문지

주제 1. 심신치료에서 내담자들이 몸을 통한 경험은 무엇인가?
(1) 심신치료접근법 중 당신이 받은 치료는 무엇입니까? 이 치료를 선택한 이유는 무엇입니까?
(2) 당신이 이 치료의 목적은 무엇이었습니까?
(3) 이 치료를 통해 어떠한 경험을 하셨고, 무엇을 배우셨습니까?
(4) 이 치료가 당신이 신체감각에 주의를 두는 것에 도움이 되었습니까?
(예를 들어서 설명해주세요.)
그리고 신체의 내부감각에 주의를 두는 것이 당신에게 도움이 되었습니까?
주제 2. 심신치료를 경험한 내담자들에게 몸 중심 마음챙김은 어떤 의미가 있는가?
(1) 당신의 치료 후나 치료 중에 어떠한 변화를 경험하십니까?
(2) 만약 당신이 가진 특별한 증상 때문에 치료에 하셨다면 효과가 있었다고 생각하십니까?
그렇다면 어떤 경험이 그렇다고 생각하십니까?
(3) 당신은 신체감각에 대한 자각의 변화가 당신의 건강 상태의 변화에 어떠한 작용을 하였다고 생각하십니까?

였다. 4번째 단계는 상황적 구조 기술을 통합하여 전체 연구참여자의 관점에서 파악된 살아있는 경험의 의미인 일반적 구조 기술로 제시하였다.

연구의 신뢰성 확보

연구의 신뢰성을 확보하기 위하여 연구자는 연구참여자에게 면담기록 내용을 이메일로 전달하여 확인과정을 거쳤다. 이 과정에서 연구참여자 1인의 수정요구에 따라 필요부분을 삭제하였다. 또한 연구참여자가 진술한 의미단위를 학문적 용어로 변환하는 과정에서 박사 학위를 소지한 질적 연구전문가의 검토를 받았다. 이 과정에서 신체증상, 심리증상으로 구분하여 세분화하였던 하위 주제를 조정하여 전체 구조를 수립하는 등 타당성과 신뢰성을 증진시켰다.

결 과

본 연구는 기존의 동일한 치료법을 경험한 연구참여자들을 대상으로 현상을 분석했던 것과는 달리 여러 심신치료의 내담자들이 경험한 몸 중심 마음챙김이라는 하나의 공통된 현상을 분석하는 과정이었다. 연구참여자들의 경험을 의미 단위로 분석함에 있어서 증상의 다양성이나 일상생활의 장애, 개인적인 필요나 심신의 상태 등에서 분명한 차이가 나타났으며, 심신치료의 경험도 달랐다. 그러나 텍스트를 반복적으로 읽어 내려가는 과정에서 연구참여자들이 드러내고자 했던 경험의 의미가

지닌 본질의 구조를 찾아갈 수 있었다. 이 과정에서 경험의 구조는 7개의 주제와 20개의 하위 주제로 도출되었다(표 4 참조). 여기에서 나타난 몸 중심 마음챙김 경험의 본질과 의미를 주제 간 관계 맥락 속에서 이해하고 도식화하여 일관적으로 기술하였다.

주제 1. 몸과 마음, 그리고 일상에서 어려움을 겪으면서 변화 욕구가 올라옴

심신치료를 시작하기 전, 연구참여자들은 신체의 어려움과 심리적인 문제가 동시에 나타나 해당 심신치료를 찾게 되었다.

몸과 마음을 조절하기 어려움

연구참여자들은 심각한 만성통증, 수술 후 기능저하, 과호흡, 수술, 트라우마적 사건으로 인해 나타나는 불편함을 해결하기 위해서 나름의 방식으로 여러 종류의 훈련과 치료 방법을 모색하지만 만족할만한 결과를 얻지 못하거나 몸을 통제할 수 없는 상태가 되었다.

허리가 아파서 하루 이틀은 꼬박 누워있어야 되고, 말이 안 되잖아요. 아직 20대였는데...(C4)

딱 한 종류의 차만 너무 무서웠거든요...(중략)...(그 차가) 제 옆에 정차를 해 있으면 너무 무서워서 제가 가야되는데 제 발은 떨어지질 않고 그 상황이 너무 답답하고 무서우니까 그냥 앉아서 울기만 하는 거지요. (C10)

표 4. 심신치료 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험

주 제	하 위 주 제	핵 심 의 미 단 위
몸과 마음, 그리고 일상에서 어려움을 겪으면서 변화 욕구가 올라옴	몸과 마음을 조절하기 어려움	조절할 수 없는 긴장과 통증, 이해 안 되는 신체현상이 걱정됨, 수술과 기능저하, 몸을 무리하게 사용함, 심리적 불안과 무기력, 반복되는 생각과 스트레스로 힘들
	몸에 무관심하거나 부정적으로 평가함	격정으로 몸을 통제함, 몸을 고려하지 않음, 타인과 비교하면서 몸을 부정적으로 느낌
몸의 언어에 주의를 기울이면서 낯선 나를 만나고 존중함	신체감각이 새롭고 낯설게 다가옴	움직여지는 것이 신기함, 몸을 느끼는 것이 낯설, 이완을 경험함,
	몸이 가진 고유한 기능을 만나게 됨	기능하는 몸을 만남, 감각이 깨어남, 생각하지 않고 그냥 하는 것에서 기쁨을 느낌
	몸의 감각을 존중하면서 내 몸의 한계를 받아들이	몸과 연결되면서 편안함, 현재의 감각에 집중함, 무리하지 않아도 됨, 수용하면서 안전함을 느낌, 내 몸이 중심이라는 것을 알겠음
자신만의 도구를 통해 몸과 마음의 조절력과 회복력이 증대됨	심신의 불편한 상태를 조절하는 나만의 도구를 발견함	통증을 낮은 수준에서 조절할 수 있음, 조절도구를 가지게 되어 안심됨, 통증과 불균형의 원인을 알게 됨, 몸의 적절한 기능을 사용할 수 있음
	그라운드링을 통해 지금 여기 존재하는 나로 돌아옴	발바닥의 느낌을 처음 경험함, 땅과 연결된 지지감이 안정화를 가져옴, 발바닥에 주의를 두면서 외부 영향을 덜 받게 됨
	긍정자원에 접촉하면서 기분 좋고 안전한 감각느낌을 알아차림	자원으로 긍정적 감각을 경험함, 신뢰할 수 있는 사람이 지지가 됨, 압도된 감각에서 안전하게 벗어나는 방법을 알게 됨, 원래 있던 긍정적 감각을 사용할 수 있음
	호흡에 집중하면서 자연스럽게 몸과 연결되고 마음이 편안해짐	호흡으로 나의 상태를 알게 됨, 분주함에서 현재로 돌아옴, 호흡으로 증상이 개선됨, 호흡이 풍부해짐
몸과 마음의 불편이 감소되고 긍정적인 변화가 나타남	오래된 통증과 증상이 사라지거나 완화됨	만성 통증의 개선, 이해할 수 없는 증상이 사라짐 혹은 더 이상 신경쓰지 않음, 몸의 감각이 긍정적으로 변화됨
	증상이 사라지고 나타남을 수용적으로 바라봄	상황에 따라 증상이 계속 변화됨, 불편해도 나의 몸이라고 받아들여짐, 통증을 민감하게 알아차리지만 불안하지 않음, 두려운 대상을 경험으로 바라볼 수 있음
	몸에 머물면서 부정적인 감정과 생각이 줄어들	생각이 유연해지고 자기연민이 올라옴, 통증에 대한 스트레스를 받지 않음, 몸이 이완되면 마음이 편해짐
꾸준한 반복 훈련으로 변화가 일상으로 스며들	새로운 배움이 일상으로 쉽게 연결되지 않음	이전의 습관으로 돌아감, 삶과 접점을 찾지 못함, 반복훈련을 위해 노력함
	반복 훈련으로 감각 알아차림이 증대됨	규칙적인 수련으로 자각의 빈도가 늘어남, 집중을 통해 평화로운 느낌을 경험함, 자각하고 조절할 수 있음, 익숙해짐
	훈련의 힘이 서서히 삶으로 확장됨	일상에서 수련을 적용함, 여유가 생김, 생각에서 벗어나 현존할 수 있음
몸에 머물면서 세상과 타인에 대해 있는 그대로 바라보고 수용하고자 함	몸을 신뢰하면서 삶이 명료해짐	몸의 상태에 먼저 귀를 기울임, 안전한 몸으로 돌아올 수 있게 됨, 몸을 신뢰함, 삶의 질이 높아진다고 느낌
	삶의 통제력이 증대되면서 상황을 객관적으로 바라봄	여유가 있으니 객관적으로 볼 수 있음, 문제를 해결하지 않아도 같이 살아갈 수 있음
	내면의 변화가 타인과 일상의 태도로 확장됨	나와의 새로운 관계를 맺게 됨, 타인과의 만남이 편안해짐, 모두가 소중한 존재임을 자각함
몸과 더불어 현존하는 삶 속에 머물고자 함	몸과 연결이 중요함을 깨닫고 몸을 삶의 토대로 삼음	존재하는 나를 만남, 몸을 나의 토대로 인식함
	몸의 지혜가 삶의 의미 있는 전환을 가져옴	삶의 방향을 바꿈, 자신만의 작업을 시작함

몸에 무관심하거나 부정적으로 평가함

심신치료를 받기 이전에 연구참여자들은 자신의 몸을 타인과 비교 평가하며 부정적으로 대하였다. 또 몸을 자각할 계기가 없었기 때문에 몸에 대해 무관심했고, 나아가 몸을 무시하기도 하였다.

왜 나는 안 되지 다른 사람은 되는데...내 몸이 좀 이상한가? 몸이 풀어야 되는 숙제 과제?...(중략)...그냥 좀 짜증스럽고 아니면 내 몸이 아니거나 없어져야 되는 거 했는데.(C1)

몸은 그냥 생각을 안해야지 되는 걸로 생각을 했죠. 몸을 고려하지 않았던 거 같아요.(C7)

주제 2. 몸의 언어에 주의를 기울이면서 낯선 나를 만나고 존중함

연구참여자들은 1차적 관점의 몸 그리고 신체내부감각을 찾아 떠나는 낯선 여정에서 자신의 몸에 대해 알게 되는 과정이 새롭게 다가왔고, 몸이 가진 고유의 기능을 알아차리게 되었다.

신체감각이 새롭고 낯설게 다가옴

연구참여자들은 이미 다양하게 신체감각을 접하고 알고 있다고 생각하였지만, 새로운 방법으로 주의를 기울이고 신체감각을 자각하는 접근이 낯설고 어려웠다.

답지가 없어요. 방향도 없어요. 그

냥 누워서 움직여보세요. 더 갈 수 있나? 이러시는 거야, 근데 원래 데모를 보여주시면 막 따라하는 건 잘 할 수 있는데 스스로 찾으라니까 너무 애매한 거예요. 하고도 한 거 같지 않고 물음표만 계속 있는 거예요.(C5)

발바닥이 땅에 닿아 있는 느낌을 찾아보라고 하셨는데 무슨 느낌인지 모르겠는 거예요. 그냥 발과 땅이지 발바닥과 땅이 닿아 있는 내 피부의 느낌이 뭘까 그랬거든요.(C10)

몸이 가진 고유한 기능을 만나게 됨

연구참여자들은 직접 몸의 감각에 귀를 기울이는 과정에서 실재하는 몸을 만났다. 온전히 기능하는 몸을 느낄 수 있었다.

이렇게 땡겼다가 옆으로 하니까 이렇게 (고관절이) 둘러지는 이 경험....나는 내 생각으로 애(고관절)를 못하게 했는데 몸이 돌아지잖아요. 야! 진짜 생각하는 것과 몸을 움직이는 게 이렇게 다르구나.(C1)

그전에도...매뉴얼을 알고 있지만 좀 더 느끼면서 하게 돼서 그런 면은 되게 좋았던 거 같아요. 저는 너무나 그게 부족한 면이라고 느꼈었기 때문에...(C5)

몸의 감각을 존중하면서 내 몸의 한계를 받아들임 게 되었다.

연구참여자들은 목표지점 없이 자신의 상태를 중심으로 하는 부드러운 움직임과 자신에게 적합한 속도로 몸을 만났다.

여기는 기준점이 내 몸이 하는 그 지점에서 해야 되니까 애쓰지 않아도 되요. 그냥 내가 내 몸이 이렇게 변화됐네. 이렇게 움직였네. 이거면 되는 거...그래서 제가 머리를 안 쓰고 좀 더 몸에 집중할 수 있어요.(C1)

알렉을 하면서 좀 비폭력적인 어떤 몸의 대화를 했다는 느낌이 들면서 그 다음부터는 좀 뭔가 새로운 걸 배우거나 할 때도 내가 지금 당장 흡수가 안 되면 기다려요...(중략)...저 스스로한테는 적당한 속도인 거 같아요.(C3)

이거는 내 몸하고 내가 같이 있구나. 이거를 더 생생하게 경험해주는 거 그거가 좀 제일 큰 차이. 그게 편안함을 주었던 거 같아요.(C6)

주제 3. 자신만의 도구를 통해 몸과 마음의 조절력과 회복력이 증대됨

연구참여자들은 몸을 만나고 내면의 언어를 민감하게 자각하고 불편한 감각이 있으면 자신만의 방법을 활용하여 몸으로 돌아올 수 있

심신의 불편한 상태를 조절하는 나만의 도구를 발견함

연구참여자들은 심신치료를 경험한 이후 어려움에 직면했을 때는 이전과 달리 문제에 시달리거나 압도되지 않고 스스로 자각하고 조절할 수 있게 되었다.

힘든 게 생기면 명상을 좀 해볼까 자비명상 해볼까. 뭐 아니면은 걷기 명상을 해볼까. 뭐 바디스캔을 해볼까. 요런 식으로 제가 기댈 데나 의지할 데가 생긴 느낌...(중략)...그 느낌이 좀 저한테 안정적으로 다가오는 게 있고.(C8)

지금도 계속 문제가 있는데 예전처럼 막 그것 때문에 스트레스를 받진 않아요. 또다시 몸 풀어주면 또 괜찮아져. 당장 그런 시간이 여유가 안 나더라도 방법을 알고 있으니까...너무 걱정하지 말자가 되는 것 같아요.(C3)

그라운드링을 통해 지금 여기 존재하는 나로 돌아옴

많은 연구참여자들은 처음 발바닥이나 몸의 접지면을 인식하고 지지감을 느꼈던 때를 강렬하게 기억하고 있었다.

예를 들어서 아파트나 건물 지지대 이렇게 아주 굵은 철사나 나무를

지지하는 거 앓아는 있지만 그게 여
기서부터 내 발바닥 여기 가운데(정
수리)뒤편 그러죠. 이어진 연결된 느
낌 그 느낌하고, 내가 안전 안전하
구나!(C9)

근데 요거하면서 확실히 느낀 거
는 내가 여기 있다는 걸 느꼈어요...
복잡한 일이 터지거나 뭐가 터지면
막 가지고 갔는데 딱 내가 발바닥에
힘 한번 딱 주면 생각과 내가 분리
할 수 있어요. 아! 이걸 생각이지 나
는 여기 있지 이런 거. 발바닥이 저
한테 되게... 발바닥에 딱 힘 한번 주
고 서면 뭔지 모르지만 좀 정리된
거 같던데.(C1)

긍정자원에 접촉하면서 기분 좋고 안전한 감각느낌을 알아차림

우리가 가진 긍정적인 자원을 찾고 활용하
는 방법은 몸을 안전한 공간으로 느끼고 머물
수 있게 한다. 자원은 긍정적인 기억이나 좋
아하는 물건도 있을 수 있지만 신뢰하는 사람
들이나 몸에서 느끼는 편안한 감각, 안전한
느낌까지 폭넓게 활용된다.

제 주변에 있는 저한테 도움이 되
는 사람, 그리고 제가 가지고 있는
저를 행복하게 해주는 그 무언가를
그거를 생각할 때 마음에서 그리고
피부에서 몸에서 어떤 감각을 느끼
냐라고 했을 때 저는 약간 제 몸이
뽕뽕해지면서 부피가 커진다고 해야

되나요? 분명 제 사이즈는 아는데
이 사이즈 보다 더 커지고 그게 물
컹물컹한 느낌은 아니고 좀 단단해
지는 걸에 막 생기듯이 그런 느낌이
있거든요.(C10)

SE를 경험하고 그게 꺼내 놓고 나
서도 자원에 마음이 가서 그런지 뭔
가 이렇게 숨구멍이 조금씩 트여진
다는 느낌? 음 그래서 호흡이 조금
더 편안해 졌어요.(C7)

호흡에 집중하면서 자연스럽게 몸과 연결되 고 마음이 편안해짐

호흡은 몸과 현재로 돌아오는 닳으로 활동
된다. 연구참여자들은 호흡과 온전히 연결되
었을 때 몸이 바뀌고 좀 더 편안해진 자신을
만났다.

제가 호흡을 하면 호흡에 따라 몸
이 바뀌더라고요. 그래서 그게 어디
든 호흡은...제 안에 있는 거고 선생
님이 숨 쉬게 해줄 수 있는 게 아니
잖아요....스스로 바꿀 수 있게 해주
니까 그게 고마웠던 거 같아요.(C3)

아빠나아사나에서 가슴으로 숨이
들어오는 느낌들, 그래서 그 가슴이
숨을 쉬는, 몸통전체로 숨을 쉬는
이런 게 큰 도움이 됐어요...(중략)...
조금씩 조금씩 익숙해지면서 지금은
명상할 때도 그 호흡이 굉장히 풍부
해졌다 그래야 되나요.(C2)

제가 이렇게 특히 컴퓨터나 뭐 하고 있을 때 보면 숨을 안 쉬거나 눈을 안 깜박이고 있더라고요...호흡 하고 나서는 괜찮아졌거든요. 내가 명상을 통해서 한번 긴장하고 나의 상태에 대해서 아는 거, 그리고 호흡을 하는 거, 그래서 편안해지고.(C9)

주제 4. 몸과 마음의 불편이 감소되고 긍정적인 변화가 나타남

현재의 몸과 마음의 상태를 순수하게 자각하고 스스로 돌볼 수 있게 되면 몸과 마음에서 긍정적인 변화와 통찰을 경험하게 된다. 연구참여자들은 한 단계 더 나아가 증상이나 문제시 되었던 상태를 수용하고 증상에 대해 유연하고 개방적으로 대응하는 새로운 태도를 가지게 되었다.

오래된 통증과 증상이 사라지거나 완화됨

연구참여자들은 심신치료를 통해 의식하지 못했던 긴장을 자각하고 내려놓는 과정에서 자신이 해결하고자 했던 오랜 증상이 완화되거나 통증이 사라지는 것을 분명하게 알아차렸다.

목소리가 지금은 되게 저음도 많이 사용할 수 있게 돼서... 요즘 최근에 사용할 때 목이 한 번도 안 아파요.(C3)

내 몸을 느끼면서 하는 운동들을

하고 나서는 정말 그런 통증을 제가 2년 정도는 느끼질 못했어요...(중략).. 서서 수업을 하는데 표는 낼 수 없지만 막 발바닥이 너무 아파가지고 미칠 것 같았었는데 그런 게 많이 사라졌죠.(C4)

호흡명상을 하고 나서 그때랑 비닐 안 갖고 다닌 때랑 좀 비슷한 거 같아요...일 년 반 이년 이렇게 되거든요. 작은 비닐을 항상 가방을 바꿀 때마다 가지고 다녔었는데,(지금은 없어요?) 네. 지금은 없어요.(C9)

증상이 사라지고 나타남을 수용적으로 바라봄

만성화된 통증을 가진 연구참여자들은 몸과 호의적인 관계를 맺기가 쉽지 않다. 연구참여자들은 심신치료 과정에서 바라보고 받아들이는 방식으로 자신의 증상, 그리고 몸과 새로운 관계를 맺기 시작하였다.

그런 그 불편한 게 집중이 안 돼요. 설령 그 불편한 게 있더라도 그 불편한 것도 몸이라고 느껴져요...뭐 통증이 완전 없어지지 않지만 자연스러워지는 거 그냥 그럴 수 있지.(C1)

지켜보니까 또 좀 덜해질 수도 있고 그러긴 하더라고요...통증이나 이런 게 있는 거는 완전 없어졌다 그러면은 이상한 거 같아요. 그건 안

되는 거 같아요. 그건 욕심인거 같고...(C5)

내 몸이 아닌 느낌. 지금은 내 몸인 느낌이 되게 많이 다르죠. 내 몸인 느낌은 내가 조절을 할 수 있으니까 내 몸인데 그때는 조절을 못하니까 내 몸이 아닌 거고...(C4)

몸에 머물면서 부정적인 감정과 생각이 줄어들

우리 사회에 만연한 몸과 마음을 분리된 존재로 바라보는 관점은 신체의 증상은 신체에서, 마음에 나타난 증상은 마음으로 다룬다. 그러나 연구참여자들은 신체 감각을 만나면서 자신 마음과 감정, 생각의 변화를 모두 함께 경험하였다.

제 몸이나 뭐냐 이런 움직임이나 이런 미세한 느낌을... 그게 되게 희한했어요. 몸을 보라 그러는데 더 되나 하고 보래, 근데 마음이 보여요.(C5)

몸도 연결될수록 긴장이 풀어지는 것 같아요. 몸이 이완되면 마음도 이완되잖아요.(C2)

안심되어 있는 기분. 아 내가 몸이랑 내 몸이랑 같이 있구나. 그래서 안정감, 음 그런 거를 많이 줬다 이런 생각이 드네요.(C6)

주제 5. 꾸준한 반복 훈련으로 변화가 일상으로 스며들

과거의 경험을 통해 몸에 기억된 불편한 감각이나 마음작용으로 인해 충동에 쉽게 휩쓸릴 수 있기 때문에 몸 중심 마음챙김은 간단하지만 충분한 반복 훈련이 필요하다. 바로 체화의 과정이다. 이 과정에서 연구참여자들은 매순간 변화하는 몸을 만났고 더 자주 미세한 몸의 신호를 자각하고 조절할 수 있게 되었다.

새로운 배움이 일상으로 쉽게 연결되지 않음

연구참여자들은 심신치료에서 경험한 훈련을 혼자서 반복하고 집중하는 것이 쉽지 않았다. 관성적으로 분주하고 익숙한 삶으로 돌아가게 되는 상황에서 연구참여자들은 저마다의 방법으로 훈련이 몸에 익숙해지도록 노력을 기울였다.

이런 수행이나 연습은 사실을 혼자서 하기가 좀 어렵더라고요. 잘 안하게 되고 집중도 덜 되는 것 같고 그래서 3기도 똑같은 프로그램이 열린다고 해서 좀 규칙적으로 이런 시간을 갖고 싶어서 그래서 3기도 지원 신청을 했어요.(C8)

좀 참을 수 있을 정도의 무서움이 오면 그 땐 여기서 했던 연습을 계속하거든요...(중략)...내가 저걸(차) 얼마나 싫어하는지 저걸 보고 있을 때

한발자국이라도 갈 수 있는지...계속 쓰고 그러면서 그 차종이 아닌 거는 구별을 해 내게 되더라고요...그렇게 해서 차는 지금 그냥 멀쩡히 지나가요.(C10)

반복 훈련으로 감각 알아차림이 증대됨

연구참여자들은 반복되는 훈련을 통해 이전보다 신체감각을 알아차리는 빈도가 늘었으며, 이는 자기 조절로 연결되고 있었다.

(습관적인 행동을) 안 하지는 않아요. 분명히 제가 안하지는 않는 거 같은데 알아차리는 순간순간이 빨라지고 그러면 알아차리고 나면 뭔가 이렇게 액션을 취하잖아요. 그러면 좀 그게 또 길어지고.(C9)

더 예민하게 느끼기는 해요. 근데 아프고 안 아프고의 그거보다 그게 세세하게 느껴지니까 아는 거잖아요.(C5)

일하다가 강도가 한 10정도로 느껴졌을 때 아! 어깨 아프다 이러면서 풀려고 노력을 했다면, 지금은 5정도만 여기에 들어가고 느껴도 이거 좀만 더 가면 결린다는 걸 아니까 자각을 하고 긴장을 좀 빼려고 노력을 하고 있어요.(C8)

훈련의 힘이 서서히 삶 전반으로 확장됨

훈련이 가져오는 변화는 꾸준한 반복을 통

해서 자연스럽게 만나진다. 연구참여자들은 훈련의 힘을 알아차리는 순간 더 적극적으로 된다고 하였고 훈련의 긍정 경험이 삶으로 연결되면서 살아가는 힘이 된다고 느꼈다.

반~복이 되면서 이게 나한테 점점 조금 조금씩 녹아들어 채워지면서 삶으로 연결되는 거지. 이게 단박 알아차린 것이 단박 문제해결로 딱 가는 게 아니구나라는 거...그래서 몸으로 하는 게 강력하고 빠르긴 하지만 또 그만큼 느리기도 하다.(C6)

그 맛을 아니까 인제 수련을 안 하면 힘든 거지요...(중략)...애들 나가면 얼른 빨리 없는 시간이라도 막 어떻게든 이 시간 활용해야겠다. 조금씩 일상에 연장 시킬 수 있는 힘 그게 힘인 거 같아요.(C2)

저는 지금 8개월을 했잖아요...(중략)...계속, 근데 그 감각을 조금 알게 되면 그 때부터는 제가 찾게 되요...맛있는 달달한 음료 먹으면 이게 단줄 아니까 또 찾아서 먹듯이 한번 좋은 감정을 느끼고 감각을 느끼면 불편한 감각을 벗어나고 싶으니까 좋은 감각을 자꾸 찾게 되더라고요.(C10)

주제 6. 몸에 머물면서 세상과 타인에 대해 있는 그대로 바라보고 수용하고자 함

생각에 빠져 있던 상태를 벗어나 지금 여기의 몸과 호흡으로 돌아와 현존하고 스스로를 수용하게 되면 자신의 삶과 타인과의 관계에서 새로운 통찰이 일어난다. 또한 연구참여자들은 삶을 좀 더 객관적으로 바라볼 수 있게 되었다.

몸을 신뢰하면서 삶이 명료해짐

연구참여자들은 몸과 연결되면서, 몸을 평가하고 바꾸어야 하는 대상이 아니라 몸을 느끼고 몸에 존재하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었다.

정말 중요한 건 내가 온몸으로 호흡하고 숨 쉬고 이렇게 하는 나의 몸이 중요하지. 호흡으로 의념으로 뭐 차크라를 하고, 활성화해서 쿤달리니 뭐 이렇게 굳이 하지 않아도 되겠다는 생각이 좀 들었어요.(C2)

뭘 결정할 때 몸에게 일단 물어봐요...(중략)...몸으로 느꼈을 때 결정을 했을 때와 머리로 갔을 때 결정을 보면 몸이 말하는 소리를 들었을 때가 훨씬 나은 결정이었다는 거를 몇 번의 경험을 하고 나니까.(C7)

삶의 통제력이 증대되면서 상황을 객관적으로 바라봄

연구참여자들은 조금함을 내려놓으면서 여

유를 갖게 되고, 복잡한 생활 공간을 정리한 후 누리는 편안함, 서로 다름에 대한 자각 등을 통해 삶을 객관적으로 바라보고 스스로 삶의 주체임을 느끼고 있었다.

남이 하는 거 동작을 보잖아요. 보게도 하시니까(웃음)...많이 간다고 좋은 것도 아니고 적게 간다고 모지란 것도 아니더라고요...사는 게 다 다른데 어떻게 다 똑같이 뭘 하려 그럴까 나한테 맞추고 싶어 하잖아요. 아니면 배타적이 되고 그럴 필요가 없다. 그리고 나도 조금해지지 않고...그러고 있다 또 보면 다른 게 생길 수 있고 그런 거더라.(C5)

꼭 일주일 쯤 되면 다시 널려질지라도 꼭 제자리에 다시 넣어봐요. 옛날에는 그렇게 널려 있으면 그런가보다 했는데...뭔가 공간이 좀 있어야겠다는 거. 이게 물건이 주체가 아니라 내가 주체여야 된다는 거...그러면 내가 좀 편안해 져요. 공간이 넓으니까 쉴 수도 있고.(C1)

누가 방망이 들고 쫓아오는 것처럼 제가 마음이 급했어요. 꼭 뭘 해야 되고. 지금은 그렇지 않고 그냥 좀 더 머무르고 근데 그 생활은 좀 더 규모가 있어졌어요. 옛날에는 계획을 세울 때는 진짜 시간에 쫓겼는데 버스를 잘 놓친다거나 그랬는데 지금은 목표를 안세우고 계획을

안 세우니까 조금 더 일찍 나와
요.(C7)

내면의 변화가 타인과 일상의 태도로 확장됨

연구참여자들은 타인의 시선에서 좀 더 자유로워지고, 편안해지는 경험을 하였다. 또한 몸을 움직이는 방식을 통해 삶에 대한 자신의 태도와 자연스럽게 연결하였다.

현존하는 나로 많이 왔어요. 보여지는 나는 남의 눈을 신경 쓰는 거지요...그래서 오히려 더 관계에서도 좀 힘들었고 지금은 그냥 있는 그대로 내가 편하고 그대로 이렇게 만나는 거. 그래서 사람들을 만나고 대하는 게 좀 더 편해지는.(C2)

이걸(오른다리) 먼저 놓고 앤(왼다리) 따라가면 된다. 그랬더니 훨씬 편한 거예요...제가 그때 아! 할 수 있는 걸 하면 되는데 할 수 없는 것까지 할 수 있는 것처럼 갖고 갈려고 그랬구나 내가...그걸 보면서 내가 할 수 있는 것과 내가 할 수 없는 것을 구분하고 사나? 요즘 그 생각을 많이 해요. (C1)

주제 7. 몸과 더불어 현존하는 삶 속에 머물고자 함

심신치료 과정에서 연구참여자들은 몸을 통해 새로운 나를 만났다. 그것이 지금까지 알

고 있던 내가 틀렸다는 것을 의미하는 것은 아니다. 그렇다고 '나'를 온전히 알고 있었다는 것도 아니다. 매 순간 변화하기 때문에 연구참여자들은 자신의 모습을 모두 안다는 것은 불가능한 일인지도 모른다.

몸과 연결이 중요함을 깨닫고 몸을 삶의 토대로 삼음

많은 연구참여자들이 몸과 연결되는 순간, 존재하는 나를 만났다고 하였고, 몸을 잘 보살피고 존중해야 되는 존재로 여기게 되었다고 하였다.

나는 나구나. 딱 그 한 문장이었던 거 같아요. 나는 더 막 그렇게 힘을 쥐서 뭘갈 만들어 내지 않아도 되고, 요걸 수술했다고 해서 완전히 뭐 힘이 빠져서 못하고 막 그걸 극복해야 되고 막 이런 자기도 아니고 그냥 나는 여기 이렇게 잘 닿아서 이 순간에 존재하는 사람이구나!(C3)

몸은 되게 중요하고, 몸을 잘 돌보는 거 그런 거에 대해 많이 전환이 된 거죠. 음...몸은 편안한 안식처 안식처이고 싶다는 소원이 생겼죠.(C7)

저를 찾는 느낌이에요. 소중하게 생각한다고 해야 되나? 이걸 하면서 느끼는 건 머리로 기억을 하지만 몸도 기억을 한다는 거예요. 오히려 몸이 더 생생하게 기억을 하더라고

요.(C10)

몸의 지혜가 삶의 의미 있는 전환을 가져옴

연구참여자들은 몸의 지혜를 통해 삶에 의미 있는 전환을 시작하였다. 그들은 몸을 기반으로 한 새로운 직업을 모색하고 자신에 온전히 집중하는 탐구의 시간을 갖게 되었다.

몸 감각 알아차리기, 몸으로 돌아가는 치료가 정말 탁월하구나. 이거에 대해서 더 확신을 갖게 되면서... 지금은 이제 상담심리사 언어적으로 하는 거는 안하게 됐고요. 그래서 여기에 더 전문성을 갖기 위해서 SE도 더 하게 되고 몸 중심 심신치료법에 대한...관심을 갖고 워크숍 이런데 참가하고 뭐 그렇게 되고 있는 거 같아요(C6).

저희가 센터 오픈한지가...얼마 안됐어요...유연성 보다는 가동성을 좀 더 주지하면서 가동범위 끝점에서의 잡는 기능...약간 소마적인 부분...저도 이제 그냥 내 몸으로만 느끼는 것뿐만 아니고 그렇게 해 봤을 때도 지금까지는 거의 다 성공률이 좋았어요.(C4)

일반적 구조

본 절에서는 연구참여자들의 개인적인 경험들 중에서 공통적으로 보여주는 몸을 통한 치유와 성장 과정의 핵심적인 요소들을 추출하

고 일반화한 후 이들 요소의 상호 관계를 전체 맥락에서 구조화하여 심신치료의 중요한 치료기제인 몸 중심 마음챙김의 일반적 구조를 드러내고자 하였다. 이러한 과정은 연구참여자들의 몸에 대한 인식 변화와 함께 나타나고 있다.

심신치료를 시작하기 전, 연구참여자들은 자신의 몸을 자각할 기회를 갖지 못한 상태에서 몸을 자신과 대립하는 부정적인 것, 혹은 관심 없는 부재의 상태로 인식하였다. 이들은 각자 나름의 방식으로 당면한 문제를 해결하기 위해서 여러 종류의 훈련과 치료 방법을 모색하지만 만족할만한 결과를 얻지 못하였다. 연구참여자들은 신체의 어려움과 심리적인 문제가 동시에 나타나 해당 심신치료를 찾게 되었다.

심신치료를 시작하고 몸의 감각을 자각하고 느끼는 것은 연구참여자들에게 낯설고 어렵기까지 한 과정이었다. 연구참여자들은 이러한 과정 속에서 점차 몸의 감각을 존중하고 한계를 받아들이면서 자신에게 적합한 속도와 움직임을 알게 되었고 애쓰지 않고 편안하고 안전하게 몸을 만나게 되었다.

몸 중심 마음챙김의 과정은 불편한 상태와 느낌을 아는 데서 멈추지 않고 자기 조절의 도구를 확보할 수 있게 된다. 연구참여자들은 문제 상황에 놓일 때 명상, 호흡, 발바닥의 감각 알아차리기, 긍정적인 느낌 찾기 등 자신만의 도구를 적극적으로 활용하여 어려운 상황으로부터 벗어나 몸과 연결되는 편안하고 안전한 감각느낌을 찾았다. 그리고 이러한 경험은 상황에 안정적으로 대처할 수 있는 내적 안정감에 기여하게 된다.

몸 중심 마음챙김을 통해 자기조절력이 향상되면 그동안 불필요한 긴장으로 야기되었던 심신의 불편이 자연스럽게 감소되고 긍정적인 변화가 나타났다. 연구참여자들은 이미 일상에서 그러한 증상완화의 과정을 경험하고 있었는데, 딱딱하던 고관절에 물기가 생긴 듯 느껴지고, 수술로 인해 고음밖에 안 나오던 목소리는 저음까지 사용 폭이 넓어졌다. 허리의 극심하던 통증도 2년 동안 거의 느끼지 않았다.

몸에 머물고 관찰하는 힘은 하나의 증상이 사라져도 이내 다른 증상이 나타나거나 통증이 다시 재발하고 조절하는 반복의 과정을 열린 태도로 바라볼 수 있게 하였다. 그리고 이 과정에서 연구참여자들은 통증이 완전히 사라지는 것은 불가능하다는 것을 알게 되었고 통증이 있어도 조절할 수 있기 때문에 몸과 대립이 아니라 몸을 수용하는 태도를 갖게 되었다. 신체내부감각에 온전히 주의를 기울이면 몸의 긴장이 부정적인 정서와도 연결되어 있음을 자연스럽게 알아차릴 수 있다. 몸과 마음이 연결되어 있음을 인식한 연구참여자들은 스트레스나 통증에 대해 기존과 다른 대처방식을 사용하게 되었다.

그러나 몸을 자각하는 훈련은 한 번에 체화되기가 어렵기 때문에 연구참여자들은 자신의 경험이 삶의 문제 해결에 전혀 도움이 안 된다고 느끼기도 하고, 쉽게 기존의 습관으로 돌아가기도 하였다. 때문에 심신치료에서 반복 훈련이 중요한데, 연구참여자들은 프로그램을 재수강하기도 하고 규칙적으로 시간을 마련하는 노력을 기울이는 등 지속적인 훈련을 반복하였다. 이 과정에서 연구참여자들은

내부감각과 연결하고 알아차리는 빈도가 높아지고 신체 감각을 찾고 머무는 것은 수월해지는 것으로 나타났다. 연구참여자들은 일상에서 애쓰지 않아도 습관적인 패턴을 알아차리고 조절하여 편안한 감각을 조금 더 오래 유지할 수 있게 되었다. 이처럼 반복되는 훈련은 몸의 미세한 움직임과 연결, 몸의 신호에 대해 보다 민감하게 알아차리는 몸 중심 마음챙김의 향상으로 연결되었다.

연구참여자들은 자신의 신체감각과 느낌에 주의를 기울이는 빈도가 늘어날수록 일상의 삶으로 녹아드는 체화의 과정으로 느낄 수 있게 되었다. 연구참여자들은 훈련의 진정한 맛을 알게 되면서 출퇴근 시간, 아이들이 외출한 짧은 자투리 시간을 활용하여 더 자주 자신의 몸의 감각에 머물렀고 자신을 존재와 접촉하는 존재 양식에 익숙해져 갔다.

연구참여자들은 몸이 자신이 머물 수 있는 장소이자, 만족하고 신뢰할 수 있는 중요한 자원으로 생각하게 되었다. 또한 그들은 몸은 어떤 목적을 위한 도구가 아니라 몸 그 자체로 숨 쉬고 기능하는 것이 중요함을 받아들이고, 자신이 진정으로 원하는 것을 몸의 지혜를 통해 찾아가려고 노력하게 되었다.

이렇게 몸 감각에 마음챙김하며 수용의 태도로 머무는 심신치료는 자기 이해와 인식을 넘어 타인과 삶을 객관적으로 관찰할 수 있게 하였다. 연구참여자들은 타인과 나의 움직임이 다르듯 모두가 다름을 수용하게 되고, 물건이 차지하던 공간을 치움으로써 일상에서 자신이 공간에서 주체가 되고 설 수 있는 안락함을 찾는 등 나와 타인의 관계, 나와 공간과의 관계를 새롭게 조절하였다. 또한 연구참

여자들은 사람들을 만나고 대하는 것이 편해 지고, 어려웠던 아버지와의 대화도 원만하게 이어갈 수 있게 되었다.

몸의 감각에 머문다는 것은 심리적 이완과 여유를 갖게 하는데, 연구참여자들은 계획을 세우고 그것을 완수하기 위해 쫓기기 보다는 현재 당면한 일들을 충실히 해 나감으로써 삶을 더 규모 있게 꾸릴 수 있게 되었다.

몸의 내부감각을 알고 몸에 머무는 방법을 알게 된다는 것은 지금까지 알고 있던 나와는 조금 다른 차원인 주관적인 몸, 그리고 존재하는 나와 의 만남으로 연결된다. 연구참여자들은 몸과 연결되던 순간 무언가를 극복하지 않아도 이 순간에 존재하는 나임을 알고, 몸의 감각을 알아차리는 과정을 나와 관계 맺는 연습으로 받아들일 수 있게 되었다.

이러한 존재와의 만남은 이어지는 삶에서 의미있는 전환의 계기가 되기도 하는데, 연구참여자들은 기존의 직장이나 일을 그만두고 자기 탐구를 위한 공부를 시작하기도 하고, 몸과 만나는 작업을 펼치기 위해 새로운 공간

을 마련하는가 하면, 몸 중심의 작업에 집중하면서 보다 깊게 몸의 언어와 만나는 분야로 자신의 지평을 넓혀가는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 심신치료에서 내담자들의 몸 중심 마음챙김 경험과 그 의미를 탐색하였다. 연구참여자들의 경험은 몸 중심 마음챙김의 경험과 함께 몸에 대한 인식과 태도가 변화되는 7개의 주제가 도출되었다. 본 연구의 논의에서 이를 현상학자 Gadown(1980)가 제시한 신체와 자기 사이에 형성되는 체화의 변증법적 발달과정과 함께 살펴보았다. 심신치료 연구 참여자의 경험 주제와 관련한 이러한 시도는 철학적 개념에 실증적인 경험을 적용해 해석하려는 시도이기도 하다(표 5 참조). Gadown은 인간의 체화를 특징짓는 신체와 자기 사이의 관계 또는 상태를 1) 일차적인 즉각성(primary immedacy)-살아온 몸(the lived body), 2) 방해

표 5. 심신치료 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험의 일반적 구조와 체화의 발달수준

일반적 구조		체화의 발달수준
심신치료 전	심신에 대한 문제 인식과 심화	살아온 몸/ 대상화된 몸
심신치료에서의 몸 중심 마음 챙김 경험	새로운 방식의 감각자각	계발된 즉각성 - 살아온 몸과 대상 화된 몸의 조화
	자기조절 방법을 얻음	
	심신의 긍정적 변화와 증상의 완화	
	반복훈련을 이어감	
심신치료 이후	자각력의 향상, 심신연결성인식, 증상에 대한 열린 태도와 수용	주관적인 몸
	몸에 대한 신뢰, 나라는 감각인식, 타인에 대한 이해 삶에 대한 새로운 인식과 전환	

받은 즉각성(disrupted immediacy)-대상화된 몸 (the object body), 3) 계발된 즉각성(cultivated immediacy)-살아온 몸과 대상화된 몸의 조화, 4) 심미적 즉각성(aesthetic immediacy)-주관적인 몸 (the subject body)의 4가지 수준으로 제시하였다. Gadow는 신체와 자기 간 체화 수준의 관계는 하나의 수준에서 다음 수준으로 넘어가면서 신체와 자기의 더 큰 일치를 향한 변증법적 발달을 지속적으로 반영한다고 말하고 있다.

본 논의에서는 내담자들의 경험을 크게 심신치료 전에 경험한 몸, 심신치료의 신체자각 훈련의 과정에서 즉각적으로 계발되는 몸, 자기와 신체의 재통합을 경험한 후 관찰되는 주관적 몸으로 대별하여 서술하였다.

첫째, 살아온 몸과 대상화된 몸은 심신치료를 경험하기 이전의 신체로, 주제 1을 반영한다. ‘살아온 몸’의 상태는 신체의 불편이 드러나기 전까지 신체를 당연한 것으로 여기는 흔히 부재라고 불리는 상태이다. 살아온 몸은 자신의 고유의 목적에 맞게 몸을 개발하지 않는다. 연구참여자들은 “일상생활에서 자각을 할 계기도, 시간도, 기회도 없었다”, “몸을 무시하고 몸을 돌보는 것에 비중을 두지 않았다”로 표현하고 있다. Leder(1990)는 이러한 상태에 대해 “몸의 자기 은폐적 성향⁶⁾때문에 몸을 무시하거나 비하할 수 있는 가능성이 허용된다(Johnson, 2012 재인용)”고 하는데, 이는 우

리의 주의가 외부로 향해 있을 때 몸이 그 존재의 의미를 드러내지 않는 이유이기도 하다.

그러나 오래된 습관적 패턴, 몸과 마음으로 경험하는 다양한 어려움들로 인해 몸을 더 이상 무시될 수 없는 상황에 이르면 몸은 통증을 통해 존재의 의미를 나타내는 ‘대상화된 몸’의 상태로 이행한다. 이 수준에서 우리는 걸리적거리는 느낌을 통해 살아온 몸과의 일차적인 결합을 벗어나 신체를 자기와 대립되는 대상으로 경험한다. 여기서의 대상은 해부학자가 분류하는 이론적인 신체가 아니라 실존적인 타자성, 그 자체로 프로젝트를 방해하는 괴로움과 반항의 대상이다(Gadow, 1980). 이 수준은 통증과 어느 정도의 기능상실을 포함하여 신체적 제약으로 나타난다. 이 상태는 연구참여자들이 심신치료를 찾는 상황이기도 하다. “몸은 부족한 것, 풀어야 되는 숙제”, “내 몸이 아닌 느낌”으로 묘사하거나 만성 통증, 무기력, 트라우마로 인한 부동반응, 불안 등 심신의 어려움으로 나타났다. 나아가 대상화된 몸의 증상은 사회적 맥락 안에서 타인과 비교, 평가되는 과정에서 보다 더 자극받게 되는데(Hudak 등, 2007), 연구참여자들도 타인과 자신의 몸의 상태를 지속적으로 비교하여 부정적으로 인식하고 있었다.

둘째, 심신치료에서 몸 중심의 마음챙김을 계발하는 신체자각훈련은 많은 부분이 세 번째 수준인 ‘계발된 즉각성’ 수준에서 표현된다. 신체와 자기 사이에 새로운 의미와 관계 구축을 위해서는 적당한 도움이 필요하다. Gadow(1980)는 이를 위해 자기의 다른 부분이 신체의 성장을 인지하고 해석할 수 있는 방법을 배워야한다고 강조하였다. 이러한 방법 중

6) 몸이 성공적으로 기능하려면 신체 기관과 작용이 의식적인 인식에서 숨어야 함을 말한다. 즉 우리는 보는 것 자체를 의식하는 것이 아니라 무엇을 보는지를 의식해야 하는 몸의 지각적 은폐를 말한다.

하나가 내·외부적 사건에 대해 신체 내부의 고유수용감각과 신경계가 반응하는 방식에 새롭게 참여하는 심신치료의 경험일 수 있다. 그리고 새로운 학습의 필요성은 주관적 몸이 그 자체의 자기감각을 재정립하기 위함이다. 본 연구자는 이 학습의 과정에서 몸 중심 마음챙김을 위한 태도가 필수적이라고 보았다. 이 수준은 자기와 몸의 재결합이며, 자기와 몸은 여전히 경험하지만 더 이상 대립하지는 않고, 즉각적인 일치를 회복한다. 이러한 과정을 주제 2에서 주제 5의 과정에서 살펴볼 수 있다.

연구참여자들은 자신의 심신치료 수련을 반복하는 과정에서 “알아차리는 순간이 많아지고 지속됨”, “세세하게 느껴져서 알게 됨”, “통증이 5만 되어도 알게 됨” 등 신체자각력의 향상을 보고하였다. 내담자들은 이 과정에서 하나의 증상이 사라졌다가 이내 다른 증상이 나타나거나 통증이 다시 재발하고 조절하는 과정을 열린 태도로 관찰하고 수용할 수 있게 되었다. 또한 내담자들은 몸에 주의를 기울이면서 부정적인 감정과 생각이 감소되고, 정서적인 수준의 문제도 함께 해소됨을 보여 주었다. 그러나 내담자들과의 면담과정에서는 치료사들의 접근 방식과 범위에 따라 내담자들의 정서자각은 일정 수준의 편차가 존재함을 알 수 있었다.

연구참여자들의 몸 중심 마음챙김이 향상되는 과정은 단절되었던 체화의 과정을 재개하면서 체화의 단계에서 새로운 수준의 진보를 가능하게 하는 것으로 보인다. Hanna(2013)는 “인간의 소마는 기회가 주어지기만 한다면 스스로 균형이나 조화를 다시 이루는 기능적 체

계이다. 기능적인 문제의 유일한 해결책은 문제에 대한 자각이고, 그 안에서의 변화이다.”라고 밝히고 있다.

셋째, Gadow(1980)는 ‘주관적 몸’으로 분류된 체화의 4수준을 신체의 ‘지성과 체화로 나아가는 타고난 경향으로 보았다. 본 연구의 주제 6,7은 주관적 몸의 상태를 일부 반영하고 있는데 이는 내적 주관성(intrasubjectivity)의 확립으로 자기와 주관적인 몸이 새로운 관계로 나아간다.

Hudak 등(2007)은 손 수술 환자들에 대한 연구에서 Gadow가 제시한 네 번째 수준인 주관적인 신체의 상태가 나타나지 않는다고 보고하였다. 그들의 연구는 손 수술 이후 심신치료 개입이 실시되지 않은 상태의 참여자들을 대상으로 하고 있기 때문으로 보인다. Hudak 등(2007)은 이에 대해 환자들이 몸의 신호와 증상을 상징적으로 읽고 변화된 신체와 자기관계의 조절을 의미 있게 창조할 수 있도록 가르쳐야 할 것이라고 제안하였다.

본 연구의 내담자들은 주관적인 몸의 상태에서 ‘나’와의 연결을 분명하게 언급하였다. 몸을 신뢰하게 되고 바라보는 과정에서 내담자들은 “나라는 존재는 괜찮더라고요”, “나는 나”, “자신을 찾는 느낌”으로 표현하고 있다. 이는 있는 그대로 지금 이 순간의 ‘나’를 인식하는 존재양식에 접촉된 감각느낌이라고 이해할 수 있다.

몸을 주관적으로 경험할 때, 신체는 자아의 다른 부분들 즉 감정, 지성 등과 동등하게 본질적으로 유효한 주장을 지닌 자기의 일부로 간주된다. 연구참여자들은 몸과의 새로운 관계를 맺는 과정에서 “몸의 소리를 들었을 때

더 나은 결정을 함”, “몸에 대한 신뢰가 치유를 가져 옴” 등 주관적 몸으로서의 지위 회복을 보여주었다. Kabat-Zinn(2010)은 “마음챙김을 훈련하면서 당신 자신의 존재에 귀를 기울이고, 그것을 신뢰하는 것을 배우게 된다.”고 하였다. 이처럼 몸에 대한 신뢰와 수용을 통해 형성된 주관적인 몸과 자기의 새로운 결합은 삶에 대한 태도와 타인과의 관계 등 삶의 맥락으로 확장되고, 삶의 새로운 의미와 전환으로 나타나고 있었다.

몸 중심 마음챙김과 관련하여 Mehling 등(2011)의 연구는 물론 움직임 중심 표현예술치료(이정명, 2015)와 몸 중심 마음챙김 프로그램(박지영, 2016) 등 개별 심신치료의 연구 결과에서도 몸과의 변화된 관계가 타인과의 관계, 삶의 태도에 직접적인 변화로 이어진다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지한다.

종합적으로 볼 때, 몸 중심 마음챙김은 감각자각, 주의조절, 주목할 만한 심신의 긍정적 변화, 정서자각, 자기감각자각, 심신연결성, 감각수용, 신뢰 등 주요요소들을 가지고 있었다. 이러한 요소들은 한 번의 몸 중심 마음챙김으로 동시에 얻어진다기 보다는 반복 수련을 통해 순차적으로 형성되는 과정으로 보인다. 더 나아가 몸 중심 마음챙김은 우리의 삶의 여정에서 중단되었던 체화의 발달 과정을 재개하고 전환을 만들어가는 과정에서 건강과 치유에 잠재적 이점을 제공할 수 있을 것으로 보인다. 그러나 신체내부의 감각느낌을 자각하는 몸 중심 마음챙김이 개념적으로는 비교적 단순하지만 익히기 쉽지 않다. 방법이 어렵다기 보다는 몸을 자각하는 것이 행위와 생각의 영역보다 시간적으로 느릴 뿐 아니라 온전히

집중할 수 있는 물리적 시간과 심리적 공간을 필요로 하기 때문이다. 이러한 이유는 급박하게 돌아가는 우리의 사회문화적 환경에서 아직까지 심신치료가 대중적 기반을 확보하지 못한 하나의 원인일 수도 있다.

우리 사회는 지난 수년간 많은 변화에 직면하였고, 이러한 변화 속에서 개인의 건강과 심리적 안정을 위해 심신치료를 찾는 인구가 늘고 있다. Caldwell(1997)은 앞서 우리의 몸을 진솔하게 되찾고 고려하게 되려면 결국 모든 치유와 변형작업에서 몸이 강조되는 추세가 될 것이라고 예견하였다. 국내 치료와 치유 환경에서도 이러한 요구는 점차 늘어날 것으로 본다.

본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 참여한 내담자들이 모든 심신치료를 대표하지는 않지만, 신체자각에 대한 대안적 관점을 보여줄 수는 있었다. 그러나 본 연구의 대상이 된 심신치료는 국내에서 자생적으로 개발된 심신치료를 포함하지 못했다.

둘째, 연구참여자들은 심신치료와 관련하여 개인적인 효과와 경험을 나누었으며, 이러한 현상은 일반화될 수 있는 부분과 그렇지 않은 부분도 있었다. 특히 연구참여자들이 모두 여성이어서 성별에 따른 경험의 차이가 존재하는지는 언급할 수 없다는 아쉬움이 남는다.

셋째, 본 연구는 심신치료과정에서 나타난 몸 중심 마음챙김 과정에 초점을 맞춰 공통적인 치유기제로서의 몸 중심 마음챙김에 대한 현상과 결과를 탐구하였기 때문에 개별 심신치료에 대한 연구는 부족할 수 있다. 이후 몸 중심 마음챙김이라는 개념을 기반으로 여러

임상 현장과 맥락에서 후속연구로 다뤄져야 할 것으로 본다.

참고문헌

- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영 (1999). 현상학적 연구방법의 비교고찰-Giorgi, Colaizzi, Van Kaam방법을 중심으로. *대한간호학회지*, 29(6), 1208-1220.
- 김완석, 심교린, 조옥경 (2016). 한국판 다차원 신체자각척도(K-MAIA): 개발과 타당화. *스트레스 연구*, 24(3), 177-192.
- 김안나 (2018). 심신치료에서 치료사 및 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 통합연구. *서울불교대학원대학교 박사학위 청구논문*.
- 박지영 (2016). 장애아 어머니의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 혼합연구. *서울불교대학원대학교 박사학위 청구논문*.
- 왕인순, 조옥경, 안경숙 (2007). 신체자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적연구- 여성 요가 수련자를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 219-239.
- 육영숙, 유범희, 김지혜, 한명우, 박정은 (2014). 마음챙김 요가가 유방암 생존자의 삶의 질에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 25(4), 55-69.
- 이승범 (2017). 홀리스틱적 관점에서 본 치유의 의미 및 관계 해석. *홀리스틱 융합교육 연구*, 21(4), 105-116.
- 이정명 (2015). 트라우마 생존자들을 위한 움직임 교육 프로그램 개발과 참여자 체험연구. *명지대학교대학원 박사학위논문*.
- 임승택 (2004). 불교교학: Mahasatipatthana Sutta(大念處經)의 수행관고찰. *한국불교학*, 37, 31-64.
- 전미애 (2010). 정서조절을 위한 MBCT의 치료적 과정: 근거이론 연구. *영남대학교대학원 박사학위 청구논문*.
- 조옥경, 왕인순 (2016). 심신중재법으로서 요가의 치료적 적용. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 1-18.
- Ajaya, S. (2015). 요가를 통한 심리치료. (조옥경, 왕인순, 김아신 외 역). 서울: 학지사. (원저 2008년에 출판).
- Baas, L. S., Beery, T. A., Allen, G., Wizer, M., & Wagoner, L. E. (2004). An exploratory study of body awareness in persons with heart failure treated medically or with transplantation. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 19(1), 32-40.
- Boccio, F. J. (2009). 마음챙김을 위한 요가. (조옥경, 김채희 역). 서울: 학지사. (원저 2004년에 출판).
- Caldwell, C. (1997). *Getting in Touch*. IL: theosophical Publishing House.
- Gadow, S. (1980). Body and Self: A dialectic. *The Journal of Medicine and Philosophy*, 5(3), 172-185.
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*. doi:10.3389/fnhum.2014.00770.

- Gendlin, E. T. (2000). 내 마음 내가 안다. (손혜숙 역). 서울: 아람드리미디어. (원저 1978년 출판)
- Ginzburg, K., Tsur, N., Karmin, C., Speizman, T., Tourgeman, R., & Defrin, R. (2015). Body awareness and pain habituation: the role of orientation towards somatic signals. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(6), 876-885.
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 역). 서울: 현문사. (원저 1985년 출판)
- Hanna, T. (2013). 부드러운 움직임의 길을 찾아서. (김정명 역). 고양시: 소피아. (원저 1979년 출판)
- Hanna, T. (2012). 소마틱스. (최광석 역). 서울: 행복에너지. (원저 1988년 출판)
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanism of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hudak, P. L., McKeever, P., & Wright, J. G. (2007). Unstable Embodiment: A Phenomenological interpretation of patient satisfaction with treatment outcome. *Journal of Medical Humanities*, 28, 31-44.
- Johnson, M. (2012). 몸의 의미. (김동환, 최영호 역). 서울: 동문선. (원저 2007년 출판)
- Kabat-Zinn, J. (2010). 마음챙김 명상과 자기 치유. (장현갑, 김교현 역). 서울: 학지사. (원저 1990년 출판)
- Leder, D.(1990). *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press. (Johnson, 2012 재인용)
- Levine, P. A. (2014). 몸과 마음을 잇는 트라우마 치유. (서주희 역). 서울: 학지사 (원저 2008년 출판).
- Levine, P. A., & Phillips, M. (2012). *Freedom from pain*. Boulder: Sound True.
- McNeil, D. (2006). 여성을 위한 바디워크 테라피. (조옥경, 이지현, 이제진 역). 서울: 학지사. (원저 2000년 출판).
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLoS ONE* 7(11), 1-22. doi:10.1371/0048230
- Mehling, W. E., Wruble, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. (2011). Body awareness: a Phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6, 1-12.
- Merleau-Ponty, M. (2002). 지각의 현상학. (류의근 역). 서울: 문학과 지성사. (원저 1945년 출판).
- Simpkins, A. M., & Simpkins, C. A. (2011). *Meditation and yoga in psychotherapy: Techniques for clinical practice*. Hoboken: Wiley.
- Taylor, A. G., Goehler, L. E., Galper, D. I., Innes, K. E., & Bourguignon, C. (2010). Top-down and bottom-up mechanisms in mind-body medicine: development of an integrative framework for psychophysiological research. *Explore(N.Y.)*, 6, 29-41.

- Totton, N. (2003). *Body psychotherapy: An introduction*. Berkshire: Open University Press.
- Van der Kolk, B. A. (2016). *몸은 기억한다*. (제효영 역). 서울: 을유문화사. (원저 2014년 출판)

투고일자 : 2020. 05. 23.
수정원고접수 : 2020. 08. 23.
최종 게재확정일자 : 2020. 08. 28.

A study on the experience of somatic mindfulness for clients in mind-body therapies

Anna Kim

Lecturer at ChungKang College of Cultural Industries

The purpose of this study is to explore the meaning of somatic mindfulness which pays attention to the present senses and feelings of a body. This is an adaptive aspect of body awareness that experiences the body in a state of mindfulness. The data were collected by conducting interviews with a total of 10 patients who experienced mind-body therapy in Korea. And the data were analyzed by Giorgi's phenomenological method. The results, seven key meanings of their experiences that emerged are: 'The desire to change because of difficulties in body, mind and daily life', 'Meeting and respecting a new aspect of oneself while paying attention to the language of body', 'Increase of control and resiliency of mind and body through one's own tools', 'Less discomfort in the body and mind, positive changes appear', 'Changes becoming part of daily routine through consistent and repetitive practices', 'Staying in the body, trying to see and accept the world and others as they are', and 'Trying to stay in the body and live in present moment.' The body experience in the state of mindfulness is similar to the dialectical development process of embodiment, which was suggested by Gadow(1980). It turns out to be a process of resuming the development of embodiment that was disrupted at certain periods in their lives, in which somatic mindfulness plays a critical role as a means of holistic health and healing that enables the integration of mind and body which have been separated. This study suggests the necessity for a somatic mindfulness in the process of developing embodiment of body and mind, and also elements of it to be included in the mind-body therapy.

Key words : somatic mindfulness, mind-body therapy, body awareness, awareness of inner body sensation, embodiment, phenomenological method