

바디스캔과 요가 니드라의 관련성에 관한 소고

양 희 연*

서울불교대학원대학교

불교의 사념처 수행법을 토대로 현대인의 심신건강을 위해 만들어진 MBSR 프로그램 중 하나인 바디스캔은 요가의 이완기법과 유사한 점을 많이 가지고 있다. 이에 본 연구에서는 바디스캔과 대표적인 요가 이완법인 요가 니드라의 수련 목적과 방법을 비교분석하였다. 두 수련법 사이의 공통점으로는 첫번째는 수련자세, 두번째는 자신의 몸을 대상으로 한 의식의 자각 수련, 세번째는 부수적인 이완효과, 네번째는 치유효과, 다섯번째는 ‘지금 여기’에 현존하게 하는 수련법이라는 점, 그리고 여섯번째는 본격적인 수련에 준비적 의미가 있다는 점을 꼽을 수 있다. 그리고 차이점으로는 바디스캔에 비해 요가 니드라는 다양한 구성요소를 가지고 있다는 점과 몸의 자각 순서가 다르다는 점을 꼽을 수 있다. 서로 다른 수련법임에도 불구하고 바디스캔과 요가 니드라는 많은 공통점을 가지고 있다. 본 연구에서는 그러한 부분을 정리해보는 것으로 의미를 삼고자 한다.

주요어 : 바디스캔, 요가 니드라, MBSR, 마음챙김

* 교신저자 : 양희연, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, 서울시 금천구 독산로 70길 8
E-mail : yogita@hanmail.net

I. 서 론

살아가는데 있어서 몸은 삶을 영유하는 중요한 도구이다. 몸의 기관과 감각으로 인해 경험하고 이를 통해 변화하고 발전하는 것이 삶이라고 본다면 분명 몸은 우리에게 매우 중요한 것이다. 그러나 이러한 몸을 사람이나 동물의 형상을 이루는 전체나 그 활동기능이라고 정의할 경우, 몸은 인간을 구성하는 물질의 영역을 가리키고, 몸의 이런 물질성은 동물성과 욕망을 함축하는 것으로 간주되기 시작한다. 그때 몸은 수행의 장애로 정신의 순수함을 훼손하는 오염의 원인으로 취급된다. 플라톤은 몸을 영혼의 감옥으로 간주하였고 기독교의 금욕주의에서는 몸의 학대까지도 서슴지 않았다(우희중, 성태용, 강신익, 변희욱, 정준영, 조광제, 2009). 그러나 요가에서는 몸이라는 것이 그저 내가 거주하고 이용하기만 할 뿐, 보다 높거나 낮은 단계의 차원을 의식하고 개별적 인격체를 형성하는 영원불멸의 ‘나’는 아니라고 생각한다. 즉, 몸은 영혼이 때에 따라 입고 벗는 한 벌의 옷과 같을 뿐이지만 또 반면에 몸은 자아를 드러내고 영적 성숙을 도모하는데 없어서는 안 되며 신체를 영혼, 곧 참자기가 거주하는 사원이라고 생각한다(Ramacharaka, 2011). 또한 본성은 그 자체가 온 자연에 편재하고 있기 때문에 동시에 모든 곳에 존재하며 때문에 중심도 표면도 없다. 그래서 몸이라는 것은 피부로 한정된 것이 아니라 어떤 한정된 개념을 초월해서 확장된, 다차원의 진동이라는 것이다(Miller, R. 2005). 또한 요가에서는 참자기를 찾아가는 수행에의 장애 중 하나로 질병을 들고 있는 것을 보면¹⁾(Satchidananda, Swami. 2006), 몸 그 자체에 집착할 것도 아니지만 그렇다고 무시할 수 없는 것으로 보고 있다고 할 수 있다. 불교에서 몸은 마음챙김(sati, 念, 주시)의 대상으로 수행에 있어 중요한 위치를 차지한다. 특히 자신의 몸(身, body), 느낌(受, feeling), 마음(心, mind), 법(法, mind-objects), 이 네 가지를 지속적으로 관찰하는 사념처(四念處) 중에서 신념처(身念處) 수행은 관찰대상을 몸으로 두고 수행해가는 방법을 말한다. 이 수련을 통해 몸은 변화하는 현상의 하나로서 무상한 것이며, 그 안에 나라고 할만한 실체는 찾을 수 없다는 사실을 알게되고, 그리하여 몸에 대한 집착으로부터 자유로워져, 육체적 죽음이라는 공포로부터 벗어나게 된다는 것이다. 불교 수행에서 몸은 집착하지 않아야 하는 즉, 놓아야 하는 것이지만, 이렇게 놓을 수 있게 하기 위해서는 몸을 수행의 대상으로 삼아 놓치지 않고 면밀하게 관찰해야 한다는 것이다(우희중 외. 2009). 이와 같이 몸은 우리가 일상생활을 영유하는 것 뿐 아니라 수행에 있어서도 상당한 의미를 가지고 있다고 볼 수 있겠다.

1) 마음을 다루고 있는 요가경전의 대표격으로는 빠탄잘리가 집대성한 요가 수트라가 있다. 빠탄잘리는 요가에 대한 생각과 수행들을 체계화시키고 편집한 이로, ‘요가의 아버지’로 간주되어지고 있으며, 요가 수트라는 요가의 모든 다양한 형태들의 기본이 되고 있다. 요가 수트라 1장 30절. Vyādhī styāna sarīśaya pramādālayāvivirati rāntidarśanālabdhabhū -mikarvānavasthitatvāni cittavikṣepāste'ntarāyāḥ. 질병, 무기력, 의심, 무관심, 게으름, 애착, 잘못된 견해, 확고한 경지에 이르는데 실패함, 그리고 얻은 토대로부터 미끄러져 내림 - 이러한 마음(재질)의 혼란이 장애들이다.

MBSR 프로그램은 명상을 기반으로 한 심신건강 개입 프로그램으로 신체질환 뿐 아니라 정신 질환에도 그 효과성이 입증된 세계적인 프로그램이다. 개발당시에는 몸이 아픈 환자를 대상으로 적용했지만, 보급이 시작된 지 30여년이 지난 지금은 의료현장 뿐 아니라 교육, 상담, 산업 등 다양한 현장에서 각자 다양한 목적에 따라 변형 보급되고 있다(김완석, 2010). 이 MBSR 프로그램은 대승불교의 선 수행과 초기불교의 위빠사나 수행 그리고 Krishnamurti의 명상관이 결합되어 있다(안양규, 2011). 그러나 그 구성요소를 살펴보면, 이와 더불어 요가적 요소도 많이 포함되어 있는 것으로 보인다. 요가자세를 이용한 하타요가가 있고, 누워서 수련하는 바디스캔의 경우 많은 부분이 요가의 이완기법과 비슷하다. 요가의 이완법은 단순히 긴장을 풀고 편안함을 추구하는 것만이 아니라, 바깥으로 향하던 감각의 내면화 즉, 내적 자각을 통한 것이기 때문에 위빠사나 수행과 비슷한 부분이 있다. 이에 본 연구에서는 MBSR을 구성하는 여러 명상법 중 움직이지 않은 상태에서 몸에 대한 마음챙김을 수련하는 바디스캔과 요가의 대표적인 이완법인 요가 니드라의 수련 목적과 방법을 비교분석하고자 한다.

II. 본 론

1. 바디 스캔

MBSR 프로그램은 총 8주라는 기간에 걸쳐 다양한 명상법으로 이루어져 있는데, 이를 크게 분류하면 공식 명상과 비공식 명상 이 두 가지로 나눌 수 있다. 공식명상은 수련자가 규칙적으로 수련함으로써 생활의 일부가 되도록 원하는 명상법이고, 비공식명상이란 수련자가 처지에 따라 자유롭게 가능한 곳에서 가능한 때에 선택해서 하도록 원하는 명상법을 말한다. 공식명상에는 바디스캔과 정좌명상, 하타요가, 걷기명상이 있다²⁾. 이 중 바디스캔과 정좌명상이 신체를 고정시킨 채 움직이지 않는 정적인 명상이라면 하타요가와 걷기 명상은 신체를 움직이면서 하는 동적인 명상이라고 볼 수 있다. MBSR 수련법은 사념처 수행법이 그 토대가 되지만, 그중에서도 사념처의 일부인 호흡과 신체감각에 대한 마음챙김 수련을 매우 강조하는데, 김완석(2010)은 이 이유를 비교적 쉽게 관찰할 수 있는 호흡과 신체감각에 대한 관찰을 통해 마음챙김 능력을 향상 시킴으로써 다른 대상에 대한 마음챙김으로 확장시킬 수 있는 기초를 마련하려는 의도로 해석하였다.

MBSR 프로그램 중 바디스캔은 프로그램 시작 첫날 수련하고, 8주 기간 중 4주를 수련하는 방법이다. 누워서 움직이지 않는 상태에서 수련하는 것이기 때문에 몸을 움직이기 어려운 경우에

2) 초기에는 바디스캔과 정좌명상, 하타요가 이 세가지가 공식명상이었는데, 2007년 교육요제에 걷기명상이 공식명상으로 들어있다(김완석, 2010).

도 쉽게 할 수 있고 편안함을 주는 수련법으로 평가받고 있다. 바디 스캔(body scan)이라는 명칭을 통해서 알 수 있듯, 몸을 중심에 두는 수련법인데, 그 방법은 자신의 의식으로 몸의 부분들을 살펴보며 자각하는 기법이다. 즉, 의식으로 몸의 부위들을 확인하면서 이때 신체 부위에서 어떤 느낌이 일어나는가를 실제적으로 체험하고, 그 느낌에 일시적으로 주의를 집중하도록 한다. 이는 몸을 통한 마음챙김의 훈련으로, 마음챙김 수련의 시작이라 볼 수 있겠다. 때에 따라 앉은 상태에서 수련할 수도 있지만 기본적으로는 바닥에 편안히 누운 자세로 수련한다. 몸의 자각 순서는 왼쪽 발에서 시작해서 왼다리, 오른쪽 발과 오른쪽 다리, 배와 등, 목, 머리의 순으로 몸의 아래에서 위로 진행하며, 호흡을 발바닥이나 손바닥, 무릎, 정수리 등의 신체부위와 관련시켜 심상화한다.

1) 바디스캔의 의미 및 효과

MBSR 프로그램에서 공식명상법 중 하나에 속하는 바디스캔이 갖는 의미와 이에 따른 효과를 살펴보면 첫 번째로, 누구나 가장 쉽게 수련할 수 있는 방법이라는 것을 꼽을 수 있다. 바디스캔은 누운 자세로 먼저 편안함을 주고 그 편안함 속에서 몸에 대한 자각력을 높여나가는 훈련을 한다. 누워서 한다는 특성으로 만성통증이나 기타 신체적 문제를 지닌 사람들도 비교적 쉽게 접근할 수 있는 장점이 있다. 그러한 특성으로 8주라는 기간 중 가장 첫번째 주에 수련하는 공식명상법이기도 하다. 두 번째는, 그동안 소원했던 자신의 몸과 조우할 수 있는 구체적인 방법이라는 것이다. 현대인은 몸에 대한 지나친 관심 또는 열등의식으로 인해 알게 모르게 스트레스를 받고 있다. 이는 몸에 대해 경험하는 방법을 바꾸지 않는 한 결코 변화되지 않을 것이다. 몸을 보다 생생하게 체험하고, 몸을 판단하는 태도로 대하지 않는다면 자신의 몸이나 자기 자신에 대한 관점이 완전히 달라질 수 있을 것이다. 이렇게 되려면 먼저 자신의 몸이 무엇을 하고 있는지를 알고, 그러한 능력을 가지고 있는 몸을 느끼는 것이 선행되어야 한다. 즉, 자신의 몸에 관심을 돌리고 어떤 판단도 하지 않고 주의를 집중해야 하는 것이다. 이것에 가장 효과적인 방법이 바로 자신의 몸을 관찰하는 바디스캔인 것이다. 세 번째는, 신체 부위의 정화를 유발한다는 것이다. 바디스캔은 신체의 가장 아래인 발에서부터 시작해서 머리가 있는 위를 향해 주의를 이동시켜 나가면서 긴장감이나 통증을 붙잡아 그것을 머리의 정수리까지 끌고 가 호흡을 통해 몸 밖으로 배출시키는 방식을 채택한다. 이를 통해 통증이나 질병, 스트레스로부터 몸을 정화시킨다. 그러나 이러한 정화작용은 주목적이라기보다는 어디까지나 자연스럽게 일어나는 것으로 보고 있다. 네 번째는 감각의 예민성을 발달시키고 세련되게 하는데 좋은 방법이다. 움직이지 않는 몸을 의식으로 확인한다는 것은 대단히 예민한 주의를 필요로 한다. 몸의 구석구석을 확인하는 과정에서 감각은 더욱 예민해지는 것이다. 다섯 번째는 전체성을 확인할 수 있다. 이 수련을 통해 ‘지금 이 순간 나의 몸은 하나’라는 현실을 알게 된다. 각자가 가진 개별적인 문제보다도 더 큰 전체로서의 자기 존재를 확인하는 것이다. 몸과 자신이 함께 하는 방법이고, 바로 지

금 이 순간 전체로서의 존재를 보는 방법인 것이다. 여섯 번째로는 순간순간에 대한 주의집중력과 편안함도 높여준다는 것을 꼽을 수 있다.

2) 바디스캔의 구성 및 수련단계

바디스캔은 공식적 마음챙김 수련의 첫 번째 훈련이다. 편안하게 누워 눈을 감은 상태에서 왼쪽발의 발가락에서부터 시작해서 서서히 상체 쪽으로 주의의 대상을 옮겨가면서 차례차례로 신체 여러 부위들의 감각을 살펴간다. 왼쪽 다리에 대한 감각 살피기가 끝나면 오른쪽 다리로 옮기고 이어 몸통, 팔, 어깨, 목, 얼굴, 머리 쪽으로 서서히 대상을 옮겨가면서 신체 각 부위의 감각을 살핀다. 그리고 그 감각에 대해 어떤 평가나 판단을 하지 않고 그대로 내려놓은 것이다. 궁극적으로는 우리들이 느끼는 유쾌한 감정이나 불쾌한 감정들은 그리 중요한 게 아니라 오히려 자신이 이런 느낌들을 그대로 의식하려 한다는 것이 더욱 중요하다(Daniel Goldman, Ph.D., Joel Gurin, 2008). 이렇게 살피는 동안 마음이 흔들려 주의가 다른 곳으로 가 방황하게 되면 마음이 흔들리고 있다는 것을 알아차림 한 후 지금 관찰대상인 신체 부위 쪽으로 조용히 되돌아온다. 바디스캔에 보이는 반응은 제각각으로, 평온과 안녕감, 활력을 느낀다고 하는 사람이 있는 반면, 긴장과 통증, 지루함 등과 같은 불쾌함을 느낀다고 보고하는 사람들도 있다. 그러나 대부분 이런 불쾌감은 얼마동안 수련하면 사라지곤 한다. 보다 구체적으로 바디스캔의 안내 멘트를 살펴보면³⁾,

‘바디스캔은 잠들려고 하는 것이 아니라 마음을 챙겨 깨어있도록 수련하는 것이 목적입니다.... 먼저 호흡이 몸을 들고 남을 느껴 보십시오. 호흡이 몸속으로 들어왔다가 바깥으로 나가는 것을 느껴보십시오. 편안하게 이완한 채 몸 전체를 통해 느껴보십시오... 느낌을 인위적으로 변화시키려 하지 말고 느껴지는 대로 느끼십시오. 당신은 몸이 느껴지는 그대로 바로 지금 이곳에 존재하고 있는 것입니다. 이 수련은 몸에 대하여 무엇인가를 생각하려고 하는게 아니라 몸이 느끼는 감각 그대로를 느껴보려는 것입니다.’

도입부분의 멘트를 살펴보면, 편안하게 몸을 이완한 상태에서 몸에 대한 느낌을 알아차리는 것을 강조하는 것을 알 수 있다.

‘자~ 왼쪽 발의 발가락에 의식을 집중해 보십시오. 발가락에서 느낄 수 있는 감각을 느껴보십시오. 그런 후 발가락을 통해 호흡이 드나든다고 느껴보십시오. 즉, 발가락으로 호흡이 들어와 발가락으로 호흡이 되돌아 나간다고 느껴보십시오. 마음속에 어떤 상을 만들려고 하지 마십시오. 그냥 이완한 채 얼마나 많은 감각이 발가락에서 느껴지는지 바라보기만 하십시오. 특별한 감각이 느껴지지 않는다면 그냥 지켜보기만 하면서 특별한 감각이 느껴지지 않는구나 라고 하십시오....발가락에서의 감각의 변화도 느껴보십시오... 직접적으로 느껴지는 일차적 감각에만 의

3) 본 연구에서는 장현갑 교수의 ‘스트레스는 나의 힘’ 불광출판사. 2010. 에 실린 바디 스캔 스크립트를 이용하였음을 밝힙니다.

식을 머무르십시오. 감각이 느껴졌다가 변화되었다가 사라졌다가 하는 것을 그대로 보기만 한 채 내버려 두십시오...’

바디스캔의 순서는 왼발의 발가락부터 의식을 집중하기 시작하여 천천히 발등을 지나 다리로 옮겨가면서 이때 일어나는 감각을 느끼고 또한 동시에 호흡이 들어가고 나가는데 따라 여러 신체 부위에서 일어나는 감각을 느낀다. 왼쪽 다리로부터 골반에 도달하면 이번에는 오른쪽 발가락으로 주의를 옮기고 차츰 오른쪽 발등과 다리를 거쳐 골반까지 되돌아오도록 한다. 이번에는 주의집중 대상을 골반에서부터 위로 향해 몸통으로, 허리와 배, 등과 가슴, 어깨로 이동시켜 간다. 다음에는 양손의 손가락 끝으로 주의를 돌렸다가 양팔에 동시에 주의를 향하고, 그리고 어깨로 되돌아오도록 한다. 그 다음에 목과 목구멍, 얼굴의 모든 부분, 후두부, 정수리까지 이르도록 한다. 정수리에는 마치 고래가 물을 뿜어내는 분수구처럼 하나의 숨구멍이 있다고 상상하고 이곳을 통해 호흡을 한다고 생각한다. 정수리로 들어온 공기는 몸 전체를 거쳐 발가락 끝으로 나가고 발가락 끝으로 들어온 공기는 몸 전체를 지나 정수리의 구멍으로 나간다고 상상하라. 이처럼 몸 전체를 통해 호흡하고 있다고 생각한다. 바디 스캔이 끝나면 얼마동안 침묵과 고요 속에 그대로 둔다. 그 다음에 다시한번 몸으로 의식을 되돌려 몸 전체를 하나로 의식하고, 천천히 손끝과 발끝을 움직이고 손으로 얼굴을 마사지하고 이쪽저쪽으로 몸을 흔들어보고, 그런 후에 눈을 뜨고 일상적인 활동으로 되돌아간다.

‘이번에는 발가락으로부터 발바닥 쪽으로 의식의 초점을 옮겨가십시오. 발가락에서 했던 감각 살피기를 발바닥에서도 그래도 하십시오. 그런 후에는 발뒤꿈치, 발등, 발목으로 의식의 초점을 서서히, 서서히 옮겨가십시오. 이런 식으로 몸의 감각 살피기를 계속하십시오...’

‘신체 감각의 관찰이 마음챙김의 대상입니다. 신체감각의 알아차림과 함께하는 호흡은 이 순간에 당신을 바로 이곳에 머무르도록 해주는 것입니다...’

호흡은 몸과 마음을 연결시켜주고 동시에 오로지 지금 여기에서만 존재하는 것이기 때문에 호흡에 대한 자각을 통해 의식이 온전히 현재에 머무르게 유도한다.

‘모든 부위의 신체를 다 살펴보았으면 자연스런 상태로 몇 번 호흡을 하고 다음에는 깊은 휴식으로 들어가십시오. 마치 머리의 정수리에 문이 있어서 그 문을 통하여 호흡이 들어와서 몸 전체를 관통하여 씻어 내려간 후 두 발의 발바닥을 통해 몸 밖으로 나가게 하십시오. 정수리를 통하여 호흡이 들어와서 몸 전체를 관통하여 살살이 씻어 내려가 두 발의 발바닥을 통해 몸 밖으로 나가게 합니다... 하고 싶은 만큼 하십시오. 자, 이 모든 것을 다 마치시면 마치 몸이 없는 것처럼 몸의 존재를 느끼지 못할 수도 있습니다. 그렇게 느껴져도 걱정하지 마십시오. 그냥 고요히 그 순간의 침묵 속에서 편안히 쉬십시오. 바디스캔 후의 깊은 평화와 안정감을 한껏 느껴보십시오...’

몸에 대한 감각 자각 이후에 깊은 이완을 유도한다.

바디스캔은 1, 2 및 8회기에 수련받으며 제1주부터 시작해 4주까지 연속 4주간 숙제로 부

과된다.

2. 요가 니드라

합일(union)을 뜻하는 요가(yoga)와 잠을 의미하는 니드라(nidra)라는 두 산스크리트어로 구성된 요가 니드라는 깨어있는 잠, 요가적 잠, 잠 없는 잠으로 해석된다. 즉, 편안하게 누워 잠들기 직전의 상태(α 波)에서 자각을 유지하면서 안내자의 지시에 따라서 몸과 마음, 정신을 체계적으로 이완하고 감각을 내면화(제감)하여 집중, 명상, 삼매에 들어갈 수 있는 준비를 하는 것을 목적으로 하는 대표적인 요가 이완기법이다. 요가 니드라는 고대의 탄트라⁴⁾ 수행법 중 ‘마음을 어느 지점에 두다’는 의미를 가지고 있는 니야사(niyasa)⁵⁾ 행법을 비하르 요가 전통의 스와미 사티아난다(Swami Satyananda)가 수용하여 현대인에 맞추어 개발시켜 세계적으로 확산시킨 프로그램이다. 요가 니드라에서는 긴장을 수행에 더 나아가지 못하게 하는 방해물로 여기고 있고, 또한 이를 단순한 육체적 차원만이 아니라 심리적, 영적 차원으로까지 보고 이 세 가지 차원의 긴장을 체계적으로 점차 깊이 이완할 수 있도록 구성하였다. 또한 요가 니드라에서 이완의 상태는 외부적인 경험으로부터 벗어나 마음이 내면으로 돌아감(제감, 뿌라띠야하라;pratyāhārah)으로써 일어나는 것으로 보았고, 요가에서는 명상에 들어가기 위해서는 마음의 내면화가 선행되어야 하는 것으로 보기 때문에 요가 니드라를 보급한 사티아난다는 요가 니드라를 이완기법이면서 명상기법이라고 하였다(Satyananda, 2009).

1) 요가 니드라의 목적 및 효과

우리의 몸은 감각을 통해 끝없이 메시지를 주고 있지만 정작 우리는 그 메시지를 만나고 들을 수 있는 능력을 잃어버렸다. 몸에서 끊임없이 내보내고 있는 감각의 메시지를 확인할 수만 있어도, 우리는 몸이라는 이 성전을 잘 관리할 수 있다⁶⁾. 그러나 우리가 그러한 미세한 피드백을 알아차리지 못하면, 몸은 신체적인 것 뿐 아니라 정신적인 문제를 일으킴으로 그 소리를 높인다. 요가 니드라 수련을 통해서 우리는 몸이 보내는 아주 섬세한 신호조차도 알아차릴 수 있는 고유의 능력을 깨운다. 몸의 메시지를 알아차릴 수 있을 때, 몸이 아프기 한참 전에 적절한

4) tantra. 산스크리트어로 확장을 뜻함. 의식을 드넓은 영역으로 확장시키는 요가의 한 체계로 성스러운 것과 세속적인 것의 융합을 추구한다. 이 세상의 만물이 성스럽다는 관점에서 감각의 에너지를 정화시켜 성스러운 의식으로 통합시키는 과정이다.

5) 신체 각 부위에 의식을 두면서 부위에 맞는 특별한 만트라(소리)를 반복하는 것.

6) 요가의 성자 사라하는 “이 육신 안에 갇혀있고... 여기에 바라나시가 있고, 여기에 해와 달이 있다. 나는 순례의 장소로 그리고 즐거움의 장소로 내 육신과 같은 곳을 본적이 없노라”라고 하였다. 요가에서는 육체를 신이 거주하는 집이라고 한다. 집이 부실하여서 늘 수리를 해야하면 주인은 어디에 있는지도 모르게 된다. 집이 튼튼해야만 빗장을 활짝 열고 들어가서 주인을 만날 수 있다.

행동을 취할 수 있다. 이것이 알려진 요가 니드라의 효과 중 하나이다(Miller, R. 2005).

빠따잘리에 의해 집대성된 라자요가의 체계에서 살펴보면 요가 니드라는 내면적 요가에 속한다⁷⁾. 이완이 완성된 이 상태(쁘라띠야하라)에서 요가 니드라는 다라나(dharana; 집중)와 디야나(dhyana; 명상)와 사마디(samadhi; 삼매)를 수반한다(Satyananda, 2009). 즉 사마디에 들어가기 위해서는 제감(制感; 뿌라띠야하라)가 선행되어야 한다는 것이다. 이러한 요가의 체계는 [그림 1]에 제시하였다. 요가 니드라 수련을 통해 마음은 점점 이완되면서 집중되어진다. 신경말단들의 나머지는 작용이 끊기고 대뇌피질에서의 연결이 분리되어 그 어떤 메시지도 운동기관을 통과하지 않는다. 얼마동안 감각이 분리되는 상태, 그것이 바로 제감인 것이다. 비하르 요가 전통의 스와미 사티야난다는 비단 수행에서만 아니라 현대를 살아가는데 있어서 가장 큰 위기를 긴장이라고 보고 그 긴장을 해소할 수 있는 방법으로 요가 니드라를 구성하였다. 즉, 몸을 이완시킴으로써 마음을 이완시키고, 마음을 이완시킴으로써 몸을 이완시키는 것이다. 이 과정에서 단지 눈



[그림 1] 라자요가의 8단계(시바난다 요가센터, 2004)

7) 8가지 체계로 구성되어진 라자요가는 크게 외면적 요가와 내면적 요가로 나눌 수 있다. 외면적 요가는 야마, 니야마, 아사나, 뿌라나야마로 구성되어있고, 내면적 요가는 뿌라띠야하라, 다라나, 디야나, 사마디로 구성되어있다.

을 감고 시간을 보내거나 무언가를 상상함으로써 신장이 사라지는 것이 아니라, 자각(自覺; awareness)이 있어야 이완된다고 보았다. 즉, 긴장은 개인의 잠재력을 실현하는데 걸림돌이 되는 것으로, 여러 가지 육체적, 심리적, 영적 부조화를 가져오므로 없애야 하는 것인데, 이때 필요한 것이 바로 자각이라는 것이다(곽미자, 2010). 집중이 아닌 자각을 통한 이완 그리고 이를 통한 의식의 내면화. 그리고 궁극적으로 자기 자신을 자신의 몸과 분리하는 것. 이것이 바로 요가 니드라를 수련하는 이유이자 목적인 것이다.

2) 요가 니드라의 구성 및 수련단계

요가 니드라는 조용하고 편안한 장소에 누워서 실시한다. 집중하지 않고, 숨을 조절하지 않고, 그냥 지시를 들으면서 속으로 따라한다. 그리고 잠에 빠지면 자각을 상실하기 때문에 잠에 빠지지 않도록 주의해야한다.

요가에서는 인간을 다섯가지 층을 가지고 있는 존재로 보고있는데⁸⁾, 그 첫 번째가 몸으로 이루어진 안나마야 코샤(Annamaya kosha; 몸 층)이고, 그 안에 에너지로 이루어진 프라나마야 코샤(Pranamaya kosha; 에너지 층), 그리고 그 안에 마음으로 이루어진 마노마야 코샤(Manomaya kosha; 마음 층)가 있고, 그 안에 비가나마야 코샤(Vyganamaya kosha; 지성 층)와 다섯 번째 아난다마야 코샤(Anandamaya kosha; 환희 층)가 있다고 본다. 이와 같은 구분으로 자각의 대상을 살펴보면, 안나마야 코샤는 몸, 프라나마야 코샤는 호흡과 느낌, 마노마야 코샤에서는 마음으로 볼 수 있다. 이러한 체계에 따라 요가 니드라는 다음과 같이 기본적으로 여덟 단계로 이루어져 있고 이를 바탕으로 실시 대상자의 특성과 목적과 방향에 따라 구성이 가능하지만, 결심(상갈파)과 의식의 순환은 빠지지 않고 들어간다.



[그림 2] 판차코샤

8) 파이프리아 우파니샤드에서 제시하였다. 이를 가리켜 판차코샤라고 한다.

① 수련 준비

편안한 옷을 입고 적당한 온도와 밝기의 방에 누워서 편안한 자세인 사바사나⁹⁾를 취하고 눈을 감는다. 먼저 외부에서 들려오는 소리에 마음을 집중하다가 목격자적 태도로 소리에서 소리로 이동해간다. 이렇게 얼마동안이 지나면 마음은 외부세계에 대한 흥미를 잃고 저절로 잠잠해진다.¹⁰⁾ 이때 ‘나는 깨어있다’, ‘나는 자각한다’, ‘나는 수용한다’는 요가 니드라에 임하는 마음과 정신의 준비를 함으로써 지금 이 순간에 현존하는 준비를 한다(Miller, R. 2005).

② 결심(상갈파)¹¹⁾

준비과정을 통해 몸과 마음이 충분히 이완된 상태에서 자신이 이루고 싶은 소망과 꿈을 한 문장으로 만들어 잠재의식 층에 결심을 심는다. 잠재의식적인 마음이 자기 암시에 수용적이고 민감할 때 그에 각인될 수 있는 짧은 정신적 진술의 형태를 취하는 것으로, 이때 현재형이고 긍정형인 하나의 문장을 만드는 것이 중요하다. 즉, ‘나는 건강할 것이다’라거나 ‘나는 아프지 않을 것이다’가 아니라 ‘나는 건강하다’와 같은 형태의 문장이어야 한다. 진리에 대해 감사하는 마음으로 상갈파를 했을 때, 몸과 마음 전체로 그 결심이 확고해진다(Miller, R. 2005). 초반에 상갈파를 세운 후, 잠시 놓아두었다가 요가 니드라 수련 끝무렵에 한번 더 함으로써 이의 현실화를 더욱 강화시킨다. 이러한 방식은 상갈파가 가지는 힘을 더욱 높여준다¹²⁾. 사람들이 가지고 있는 욕망의 대부분은 여러 곳으로 흩어져있기 때문에 그것을 이룰 수 있는 마음의 힘 또한 분산되어 이루어지기 힘든 반면, 마음이 충분히 고요한 상태에서 잠재의식 깊은 곳에 새겨진 다짐은 그것의 결실을 이루기 위해 마음의 세력들을 모아가면서 의식수준에까지 변화를 일으켜 이루어질 수 있는 여건을 만들어간다는 것이 상갈파의 원리이다. 때문에 상갈파는 단지 욕망을 충족시키는 것만이 아니라, 마음의 구조 안에 강인함을 창조하여 소망을 실현하기 위한 마음의 힘을 키우는 것이 목적이다(Satyananda, 2009).

③ 의식의 순환 - 몸 층(안나마야 코샤)

체계적으로 몸의 부분들을 의식으로 확인해간다. 외부세계로부터 지각을 철회하여 마음을 내면화하면서 마음은 하나로 모아지고 고요해지면서 몸 전체의 이완을 가져와 몸과 마음이 이완되며 조화를 이룬다. 몸의 자각은 신체와의 동일시를 벗어나게 해 자신이 신체가 아니라 바라보

9) 송장자세, 죽은이의 자세. 이 자세는 몸의 사지 간의 접촉을 없앴으로써 촉감을 최소화하기 때문에 취한다.

10) 안따르 모우나(antar mouna). 소리를 이용해 마음을 진정시키는 행법. 이는 요가 니드라를 수련할 수 있는 의식 상태를 만들어준다.

11) 자신이 원하는 것에 대한 굳은 결심 또는 다짐. 원하는 것을 짧은 한 문장으로 만들어서 마음속으로 반복하게 한다.

12) 비유하자면, 수련을 시작하면서 하는 결심은 하나의 씨앗을 심는 것과 같고, 끝날 때 하는 결심은 그 씨앗에 물을 주는 것과 같다.

는 자임을 체험케 한다. 산만하게 떠오르는 미세한 생각들을 멈추게 하므로 마음을 이완시키고, 신체의 긴장을 해소시켜 생명에너지인 프라나(prana)를 활성화한다. 의식으로 오로지 순수하게 몸에서 올라오는 감각을 알아차리는 것은 몸이 원래 가지고 있던 고유한 광휘를 회복하는 것이다. 이러한 과정을 통해 육체와 정신과 영적 생명력의 고유한 터전으로 되돌아가는 활기찬 반응의 근원으로서의 몸에 대해 감사하는 마음이 더욱 커질 것이다(Miller, R. 2005). 몸에 의식을 순환할 때에는 특별한 방식으로 한다¹³⁾. 현대 뇌생리학자는 전극(電極)을 이용해서 육체적 몸과 뇌 사이의 정확한 상관관계를 발견하였다. 의식으로 몸을 순환함으로써 동시에 우리는 뇌의 감각과 운동 외피 영역을 자극하는 것이다. 육체적 몸에 대한 자각을 높임으로써 뇌 활동에의 깊은 이완 효과도 동시에 가질 수 있다.

④ 호흡의 자각 - 에너지 층(쁘라나마야 코샤)

호흡은 에너지 체계와 긴밀히 연결되어있다. 호흡에 마음을 모아나가면서 육체적 몸을 움직이는 에너지¹⁴⁾ 층을 탐험하면서 요가 니드라의 보다 깊은 단계로 들어간다. 의식을 호흡에 두면서 숨이 들어오고 나가는 것을 확인한다. 배의 움직임이나 코 끝에 전해지는 느낌을 지켜보거나, 콧구멍이나 가슴 또는 배꼽과 목구멍 사이 통로의 숨을 지켜볼 수도 있다. 막혔던 에너지를 자유롭게 흐르게 하며 에너지를 각성시킨다. 육체적, 심리적인 깊은 이완을 가져온다. 보다 깊은 마음의 층으로 들어가 내면의 세계를 자각하게 한다. 호흡을 자각함으로써, 호흡이 이루어지게 하고 육체적 몸에 생명력을 주는 미세한 에너지를 자각하게 된다. 호흡의 자연스러운 움직임을 의식으로 따라가면서 동시에 각 호흡의 수를 세어준다. 수를 세는 것은 마음챙김 또는 집중수련의 방법이다. 이 수련은 긴 시간동안 마음이 흩어지지 않고 남아있게 한다. 이 수련을 통해 수많은 잠재되어있는 생각들이 올라오더라도 그것에 방해받지 않는 자기 자신을 발견하게 될 것이다.

⑤ 느낌과 감각 - 마음 층(마노마야 코샤)

몸을 움직이게 하는 에너지의 흐름을 경험함으로써, 느낌과 감각의 보다 깊은 부분이 자연스럽게 의식 표면 위로 올라온다. 이것이 바로 마노마야 코샤 층에 들어갔다는 신호이다(Miller, R. 2005). 생각을 멈출 때 의식이 전경(前景)으로 올라와 알아차리기 쉬워진다. 이때 감각은 일어나는 의식을 예민하게 향한다. 이 마노마야 코샤 층에서는 서로 반대되는 느낌과 감각을 수련대상으로 삼는다¹⁵⁾. 일반적으로 사람들은 편안한 느낌을 환영하고 그 반대되는 불편함을 싫어한

13) 비하르 전통에서는 오른쪽 엄지손가락에서부터 시작해서 오른쪽 몸을 훑고 다시 오른쪽 몸, 몸의 뒷면, 몸의 앞면으로 순환한다. 하지만 Richard Miller의 방식은 입에서 시작해서 귀, 눈, 목, 팔, 소, 손가락, 상체, 골반 발과 발가락으로 순환한다.

14) prana, 모든 현시의 바닥에 깔려있는 진동하는 힘에서 나오는 숨. Feuerstein, Encyclopedic Dictionary of Yoga.

다¹⁶⁾. 이 수련에서는 환영하고 싫어하는 반대되는 느낌을 의도적으로 불러들인다. 이같은 반대를 통한 수련을 통해 세상의 모든 경험이 불이적 본질(不二의 本質; nondual True Nature)의 표현이라는 것이라는 것을 알아차릴 수 있다. 요가 니드라는 반대의 수련이 질병을 유지하고 해결하는 것에 변형의 역할을 하고, 어떻게 그것이 깨달음의 목표를 위해 이용되어지는지 존중한다. 억압된 느낌과 감정은 무의식에 저장되어 몸과 마음의 불안을 일으킨다. 일반적으로 느끼고 싶지 않은 느낌과 감정은 부정되거나 격리된 채로 있다가 요가 니드라를 통해 자각되어지고, 수용되어진다. 흔히 말하는 ‘좋은’ 또는 ‘나쁜’ 감정이 일어나면 그것을 부인하기보다는 만나서 인사하고 수용한다. 다양한 느낌과 감정을 있는 그대로 받아들이면 그것들은 나타났다가 더 커졌다가 소멸되어 사라지는 과정으로 자연스럽게 움직일 것이다. 느낌과 감정은 단지 지나가는 현상일 뿐이다. 따뜻함과 차가움, 가벼움과 무거움, 그리고 기쁨과 고통같은 느낌을 자연스럽게 일으킬 수 있다. 그러면 반대되는 감정 안에서 즐길 수 있다. 의식 속으로 여기에서 무거움/가벼움, 뜨거움/차가움, 쾌락/고통 등의 서로 상반되는 감각과 느낌을 나란히 배치해서 느끼게 한다. 이는 서로 상반되는 감각과 정서를 자각하게 함으로써 뇌의 좌우반구의 조화를 가져오게 한다¹⁷⁾. 즉 두뇌의 반대쪽 반구에 있는 신경회로를 동시에 작용시켜 대립되는 정서적 반응들에 대한 자각과 이완을 유지시킨다. 이는 무의식 깊은 곳에 뿌리박힌 느낌과 정서의 긴장을 이완하는 것이 목적이다. 즉, 무의식 층의 억압된 정서를 일깨우고 이를 다시 충분히 경험하여 해소하기 위함이다.

⑥ 시각화 - 비가나마야 코샤

상반되는 감정들을 체험하면서 믿음과 이미지 등 여러 가지가 자연스럽게 일어나게 되는데 이것이 바로 비가나마야 코샤(지성층) 층에 들어갔다는 신호이다. 이때의 확신, 이미지 그리고 기억은 개인적인 것만이 아니라, 집단적 그리고 원형적 무의식과 연관된다. 일어나는 확신과 이미지는 긍정적인 생각, 이미지 그리고 기억에서부터 어둡고 부정적인 것까지 변경된다. 요가 니드라를 수련할 때에는 안내자가 말하는 이미지를 시각화한다. 이때 사용되는 이미지들은 보편적인 의미와 강력한 연상을 가지고 있으므로 깊은 무의식에 감춰진 내용을 의식적인 마음으로 가져오는 역할을 한다. 이는 자아자각을 계발하고, 혼란스럽고 고통스러운 재료를 없앴으로써 마

15) 안나마야 코샤 층에서는 감각을, 프라나마야 코샤 층에서는 에너지를 수련대상으로 하는 것과 비교할 수 있다.

16) 요가에서는 번뇌의 종류를 무지(無知), 이기심, 좋아함, 싫어함, 그리고 육체적 삶에 집착하는 것 이 다섯가지로 보고 있다. 요가 수트라 2장 3절.

17) 요가에서는 나디라고 하는 주요에너지가 인간의 몸에 흐르고 있다고 본다. 수많은 나디 중 이다, 핑갈라, 수숨나 이 세가지 나디가 주요한 것인데, 이중 핑갈라는 역동적, 활동적, 남성적인 양 에너지로 생명의 기초에너지로 오른쪽 몸과 왼쪽 뇌와 연관되어 있고, 이다는 수동적, 수용적, 여성적, 부정적 음에너지로 내면으로 들어가는 에너지로 왼쪽 몸과 오른쪽 뇌와 연관되어 있다. 수숨나는 이다와 핑갈라가 균형을 이루었을 때 깨어나는 것으로 그 전까지는 잠자고 있다.

음을 이완시킨다. 또한 이는 뿌라띠야하라의 다음 단계인 집중(다라나)으로 이끌어주며, 고급단계에서는 명상(디야나)로 발전된다.

⑦ 결심(상갈파)

몸과 마음이 보다 이완된 상태에서 다시한번 자신의 결심을 내면에 심는다.

⑧ 마무리

서서히 호흡, 신체, 환경의 자각, 바깥 소리를 자각하면서 의식이 외부세계를 다시 지각할 수 있도록 한다. 이는 외부와 내부 지각의 혼란을 방지하고, 외부세계의 적응을 위해 매우 중요한 과정이다. 내면에서부터 외부로 자각을 옮기고는 몸을 서서히 움직이다가 마지막에 눈을 뜬다.

요가 니드라를 수련할 때 중요한 것은 잠에 빠지지 않은 상태에서, 집중하지 않고, 인위적으로 숨을 조절하지 않고, 판단하지 않고 그냥 지시를 들으면서 깨어있는 상태를 유지하는 것이다. 만두끼야 우파니샤드에 따르면 의식은 깨어있는 상태(자그리티; jagriti), 꿈꾸는 수면상태(스와프나; swapna), 꿈없는 깊은 수면상태(수슈티; sushupti), 초의식적인 마음(투리아; turya)으로 나누어 보고 있다.

요가 니드라는 잠들기 직전의 상태에서 수련하는 것으로, 깨어있는 상태(자그리티; β파)와 꿈꾸는 수면(스와프나; θ파) 사이의 초의식적인 마음(투리아; α파 상태) 상태를 유지하면서 수련하는 것이다. 때문에 충분히 이완되어있되 잠에 빠지지 않게 하는 것이 무엇보다 중요하다.

<표 1> 의식의 상태들

의식의 상태		심리적 차원	뇌파 패턴	경험의 영역
깨어있음	의식적인 마음		β (베타) 13-20cps	감각적 자각, 외부적 지식
요가 니드라	초의식적인 마음(투리아), 깨어있는 상태와 잠자는 상태 사이의 입면기 경계선		α (알파) 8-12cps	깊은 이완, 몽상적 상태, 의식적인 꿈, 원형적 심상
꿈꾸는 수면	잠재의식적인 마음		θ (세타) 4-7cps	감정, 억눌린 두려움과 욕망 방출
깊은 수면	무의식적인 마음		δ (델타) 0-4cps	본능과 원시적 충동의 각성

현재까지 요가니드라에 관한 국내 연구로는 불안과 우울을 완화(서미희, 2003, 김미경, 2006, 김소영, 2009)시키는 것으로 보고되고 있다.

III. 결 론

1. 바디스캔과 요가 니드라의 유사점 및 차이

몸을 움직이지 않은 채 몸을 통한 알아차림 훈련인 바디스캔과 요가의 대표적인 이완법인 요가 니드라 간의 유사한 점으로는 누워서 하는 수련 자세와 몸을 도구로 하는 자각 수련이라는 점, 이완과 치유효과와 더불어 지금 여기에 머무르게 하며, 본격적 수련의 준비단계로 활용될 수 있다는 점을 들 수 있고, 차이점은 프로그램의 구성과 몸을 자각하는 순서가 다르다는 점을 꼽을 수 있다.

1) 유사점

바디스캔은 MBSR 프로그램의 한 부분이고, 요가 니드라는 요가 기법 중의 하나이다. 각 수련법이 속한 부분은 다르지만 이 두 수련법 사이에는 많은 유사점을 발견할 수 있다. 그 첫 번째로는 수련자세로, 누워서 몸을 움직이지 않는 상태로 수련한다는 공통점을 가지고 있다. 이러한 자세를 요가에서는 사바사나(savasana)¹⁸⁾라고 하며, 요가경전(하타요가 프라디피카 1:32, 게란다 상히타 2:19)에서는 ‘죽은 사람처럼 등을 바닥에 대고 누워있는 사바사나는 요가 수행으로 오는 피로를 제거하고 마음의 긴장을 풀어준다’고 소개하고 있다. 이는 신체적 심리적 이완을 위한 사바사나의 효과를 제시하는 것으로 이러한 효과 때문에 각 수련의 전통은 다를지라도 요가수련의 마지막은 사바사나로 마무리한다(왕인순, 2009). 두 번째는, 몸을 대상으로 의식의 자각을 통한 수련이라는 것이다. 즉, 한 대상에 의식을 고정하여 집중하는 것이 아니라, 의식을 깨워둔 상태에서 올라오는 감각과 느낌을 알아차리는 수련이다. 요가 니드라의 경우, 수련의 준비단계에서 스스로 자각을 놓치지 않고 깨어있겠다는 마음의 의도를 세운다. 이러한 과정을 통해 집중되고 안정된 마음의 상태를 다시 찾는 자각 훈련으로의 요가 니드라를 준비하는 것(Miller, R. 2005)이라고 볼 수 있다. 두 수련법은 이완하려 하거나 무언가를 변화시키려고 하거나 만들어내는 것이 아니라, 그저 자각을 유지하면서 나타났다가 사라지는 현상을 객관적으로 바라보게 한다. 수련 중에는 편안함만 올라오는 것이 아니라 불편함이나 통증, 여러 생각이나 근심이 올라오기도 한다¹⁹⁾. 무엇이 올라오더라도 그것을 알아차리는 전체적인 자각으로 무집착적인 마음을 가지고 바라보는 수련이다. 이는 심리적으로는 탈동일시를 야기하며, 그동안 몸으로만 한정되었던 나 자신을 보다 크게 조망하고 바라볼 수 있도록 한다. 세 번째는 이 수련을 통해 이완효과가 일어

18) 송장자세, 죽은 이의 자세. 마치 죽은 사람처럼 몸은 움직이지 않는 상태를 유지하되 의식은 명료하게 깨워두는 요가자세이다.

19) 실제로 MBSR 프로그램 중 수련자의 반응이 가장 극단으로 나누어지는 것이 바디스캔이다. 편안하고 좋았다고 하는 만큼 지루하고 힘들었다는 반응도 있다.

난다는 것이다. 바디스캔에서는 의식으로 몸의 부분들을 살피면서 그 부위로 호흡을 하다가 다른 부위로 옮겨가서 호흡을 한다. 각각의 부위에서 느낀 감각과 그 부위와 관련하여 체험했던 생각들을 내려놓을 때는 그 부위의 근육들이 느끼고 있는 긴장감도 동시에 내려놓아야 한다. 이와같이 신체의 긴장과 이 긴장과 관계되는 피로감이 하나하나의 호흡과 함께 차츰차츰 떨어져 나가는 것을 상상할 수 있다면 호흡은 이완감을 주는 것이다(Kabat-zinn, 2005). 이러한 이완감은 바디스캔의 주목적이 아니라 부수적인 효과이지만 중요한 부분을 차지하고 있고 이는 요가 니드라도 마찬가지이다. 요가에서는 의식의 자각 상태를 우리의 진정한 본질이라 할 수 있는 ‘바라보는 자’의 회복으로 본다. 몸과 마음의 긴장이 이러한 ‘바라보는 자’를 가리고 있고, ‘바라보는 자’의 회복은 몸과 마음의 긴장을 걷어냄으로써 가능하다는 것이다. 요가 니드라를 현대적으로 개발하고 보급한 스와미 사치아난다가 현대의 가장 큰 재앙을 긴장으로 보고 이러한 문제를 해결하고자 요가 니드라를 구성하였다는 부분을 보더라도 긴장완화를 위한 이완효과는 요가 니드라에 있어서 큰 부분이라는 것을 알 수 있다. 그래서 요가 니드라는 제감을 위한 수련법이라는 것과 더불어 요가의 대표적인 이완기법으로 꼽히고 있다. 요가 니드라의 이러한 이완효과는 현대인의 특성에 따라 다양하게 변형되어 불면증 해소, 스트레스 완화, 성격개조 등 다양한 부분에 이용되고 있기도 하다. 네 번째는 치유효과가 있다는 점이다. 몸의 아랫부분에서부터 위로 올라가면서 자각을 하고 내쉬는 숨과 함께 부정적인 것을 몸 바깥으로 내보내는 심상화를 하는 바디스캔은 정화적 요소가 크다. 카밧진은 이러한 정화를 통한 치유효과를 바디스캔의 중요한 부분으로 언급하고 있다. 그에 비해 요가 니드라는 몸을 보다 민감하게 느끼게 함으로써 치유효과를 높이는 방식이다. 고유한 우리의 몸은 감각을 통해 계속해서 메시지를 보내고 있지만 그 메시지를 알아차리지 못하면 몸에서 어떤 일이 벌어지고 있는지 알지 못한다. 요가 니드라를 통해 몸을 민감하게 느끼는 능력이 회복되면 질병으로 발전하기 전에 미리 휴식을 취하거나 영양분을 취하는 식의 예방을 할 수 있는 것이다. 예방적인 부분뿐 아니라 스와미 라마²⁰⁾는 마음과 뇌, 신경계, 감각 그리고 몸의 완전한 휴식을 줌으로써 소생시키는 방법이라고 요가 니드라를 소개하였다. 다섯번째는 ‘지금 여기’에 머무르게 한다는 점을 들 수 있다. 바디스캔 수련과 요가 니드라의 의식의 순환에서는 몸의 부분들에 의식을 두면서 그 부위를 느끼게 한다. 몸은 ‘지금 여기’에만 있을 수 있는 것이다. 의식을 몸에 둔다는 것은 시공간을 초월해 왔다갔다하는 마음을 ‘지금 여기’에 두는 것이다. 몸을 자각하면서 호흡을 함께 느끼게 하는 것은 현존(現存)의 중요성을 말하는 것이라고 볼 수 있다. 거기에 더해 요가 니드라의 다짐(상갈파)는 자신이 꼭 이루고 싶은 소망을 현재형의 한 문장으로 만들어 반복하게 한다. 소망을 아직 다가오지 않은 미래에 두게 되면 그것을 위해 애를 쓰지만 결국은 도달할 수 없다지만 현재로 두면 그 힘은 더욱

20) 동양의 정신 문화와 서양의 과학 문명을 잇는 가교를 놓기 위해 히말라야 학회(Himalayan Institute)를 설립하여, 히말라야 스승들의 가르침과 요가 과학의 예지를 전 세계에 전파하는 데에 삶을 바쳤다. 인류의 위대한 스승들 중의 한 사람이자 철저한 수행자이며 박애주의자.

커진다는 것이다(Miller, R. 2005). 여섯 번째는 그 자체로도 훌륭한 수련법이지만, 본격적인 수련의 준비단계로 이용되기에 좋다는 점이다. 8주라는 MBSR 프로그램 기간 중에 첫 번째 주에 바디스캔을 수련한다는 점을 보더라도 몸과 호흡에 대한 자각을 통한 마음챙김 수련을 준비하고 처음 시작을 알린다는 의미로 볼 수 있다. 요가 니드라는 그 자체로도 훌륭한 명상법²¹⁾이지만 다른 명상수련을 도와주고 그것을 강화시키는 것으로도 볼 수 있다. 또한 라자요가의 체계에서도 요가 니드라가 속해있는 제감(쁘라띠야하라)은 집중(다라나)의 전 단계에 들어가는 것으로 집중이 되어야 명상 그리고 삼매에 들어간다고 보는 라자요가의 수행체계에 비추어보았을 때 본격적인 명상에 들어가기 전에 준비단계로 필요한 것으로 볼 수 있다.

<표 2> 바디스캔과 요가니드라의 공통점

공통점	바디스캔	요가 니드라
누워서 수련한다.		
몸을 대상으로 하는 마음챙김 수련이다.		
이완효과가 일어난다.	정화	긴장완화
치유효과가 있다.	정화	민감성 회복
지금, 여기에 머무르게 한다.		
본격적인 수련의 준비단계로 이용되기에 적합하다.		

2) 차이점

바디스캔과 요가 니드라의 차이를 살펴보면 첫 번째, 각 수련법의 구성요소가 다르다는 점이다. 바디스캔은 몸에서 일어나는 느낌과 생각에만 주의를 기울인다. 즉, 왼발가락에서부터 시작해서 다리 전체, 골반, 몸통, 팔, 머리까지 몸에 주의를 두면서 무엇이 왔다 가든지간에 그것을 알아차리는 것으로 몸을 통한 알아차림 훈련을 하는 것을 목표로 한다. 그에 반해 요가 니드라는 다짐, 의식의 순환, 호흡자각, 느낌/감각 관찰, 시각화 등의 다양한 내용으로 구성되어있다. 요가의 인간관인 판차코샤의 순서대로 수련을 가장 거친 층에서 시작해서 좀 더 섬세한 층으로 들어간다. 요가 니드라가 뿌라띠야하라(제감)의 대표적인 수련법이고, 이완효과를 가지고 있는 수련법이면서 동시에 초반과 뒷부분의 다짐(상갈파)는 자신의 삶의 목표를 정립하고 확인하는 교육적 효과도 있다고 볼 수 있다. 두 번째 차이점은 몸의 자각 순서가 다르다는 점이다. 바디스캔은 발에서부터 시작해서 머리로 올라가는 반면, 비하르 요가 전통의 요가 니드라의 의식의 순환에서는, 오른손 엄지손가락에서 시작해서 몸의 오른쪽을 자각하고 다시 왼손 엄지손가락에서 시작해서 왼쪽 몸을 자각하고 난 후 몸의 뒷부분, 몸의 앞부분, 그리고 몸을 통째로 자각시

21) 요가 니드라는 이완법이자 명상법이고 이는 삼매로 가는 지름길이라고 말해진다.

킨다. 이에 대해서는 바디스캔은 몸을 통한 자각의 계발과 더불어 정화효과를 중요하게 여기는 면을 눈여겨볼 필요가 있겠다. 카밧진은 바디스캔을 가르쳐준 스승의 이야기를 하면서, 그가 바디스캔을 ‘신체부위의 정화’라고 말했다고 했다. 그 이유로 신체의 가장 아래의 부위에서부터 머리가 있는 윗부분까지 주의를 이동시켜 가면서 긴장감이나 통증을 붙잡아 그것을 머리 정수리까지 끌고 가 호흡을 통해 몸 밖으로 배출함으로써 몸을 정화시키기 때문이라고 했다. 이러한 언급을 보았을 때, 바디스캔은 정화를 통한 통증완화에 그 무게를 싣고 있는 듯하다. 이는 MBSR 프로그램 자체가 환자를 위한 프로그램이었다는 점에 비추어서 정화법 목적이 강하게 있다고 볼 수 있겠다. 그에 반해 요가 니드라는 오른쪽 엄지손가락에서부터 시작해 오른쪽 몸을 자각하고난 후 왼쪽 몸을 자각한다. 이는 요가 생리학에서 몸의 오른쪽은 핑갈라 나디(양(+동적) 에너지 통로), 왼쪽은 이다 나디(음(-정적) 에너지 통로)로 보는 것에 비추어 보았을 때 동적 에너지를 먼저 자각하고 정적 에너지를 그 다음 자각하게 하는 순서라고 볼 수 있겠고, 발보다 민감도가 높은 손을 먼저 자각한 다음 몸과 발로 이어나가는 것이라고 해석되어진다.

<표 3> 바디스캔과 요가니드라의 차이

차이점	바디스캔	요가 니드라
구성요소	몸에서 일어나는 감각과 느낌을 살핀다.	다양한 내용으로 구성되어있다. 결심(상갈파), 의식의 순환, 호흡자각, 느낌과 감각 관찰, 시각화
몸의 자각순서	발에서부터 시작해서 머리로 올라간다.	몸의 오른쪽을 자각하는 것으로 시작해서 몸의 왼쪽을 자각하고, 몸 뒷면, 앞면, 몸전체를 자각한다.

바디스캔은 MBSR 프로그램의 일부이고 요가 니드라 요가수련방법 중 하나이다. 분명 다른 수련법임에도 불구하고 이 두 가지는 많은 공통점을 가지고 있다. 본 연구에서는 그러한 부분을 정리해보는 것으로 의미를 삼고자 한다.

참고문헌

- 곽미자 (2010). **요가이완치료 요가 니드라 워크북**. 장흥: 한국요가출판사.
- 김미경 (2006). 요가이완 프로그램이 무용전공자들의 심리적 불안 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 김소영 (2009). 요가 니드라 프로그램이 불안과 우울에 미치는 효과: 교도소 수용자를 대상으로. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 김완석 (2010). K-MBSR과 MBSR의 이론적 토대와 프로그램 비교: K_MBSR의 확립을 위한 개관연

- 구. **한국명상치유학회지**. 1(1), 17-42.
- 서미희 (2003). 요가 니드라 프로그램이 약물남용환자의 불안완화에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 시바난다 요가센터 (2004). **라자요가 명상**. 서울: 하남출판사.
- 안양규 (2011). MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)의 개발과 불교의 영향. 동국대학교 불교문화연구원 불교학보, 267-297.
- 왕인순 (2009). 요가자세 호흡 이완 프로그램이 스트레스의 신체증상, 피로, 스트레스 반응, 자아 존중감에 미치는 효과: 비정규직 여성을 중심으로. 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과 박사학위 논문.
- 우희종, 성태용, 강신익, 변희욱, 정준영, 조광제 (2009). **몸, 마음공부의 기반인가 장애인가**. 서울: 운주사.
- 장현갑 (2010). **스트레스는 나의 힘**. 서울: 불광출판사.
- 장현갑 (2009). **마음 VS 뇌**. 서울: 불광출판사.
- Daniel Goldman, Ph. D. and Joel Gurin (2008). **건강을 위한 마음 다스리기**. (전진수, 김완석, 김종남, 박섣별 공역). 학지사.
- Kabat-Zinn, J. (2005). **마음챙김 명상과 자기치유**[*Full Catastrophe Living*]. (장현갑, 김교현, 장주영 역). 서울: 학지사(원전은 1990에 출판).
- Miller, Richard (2005). *Yoga Nidra - The meditative heart of yoga*. Hong Kong University Press.
- Rada, Swami. (2004). **하타요가와 명상**. 최정음 역. 서울: 정신세계사.
- Rama, Swami. <http://sites.google.com/site/swamiramateachings/swami-rama-yoga-nidra>.
- Ramacharaka. (2011). **하타요가 입문**. (김재민, 황유진 역). 서울: 여래.
- Satyananda, S. Swami (2009). **요가 니드라**. 비하르 요가학교(원전은 1998에 출판).
- Satchidananda, Swami (2006). **빠판잘리의 요가쑈뜨라**. (김순금 역). 서울: 문선(원전은 1978에 출판).

Abstracts

A Brief Report Related to Body Scan and Yoga Nidra

Hee Yeon Yang

Seoul University of Buddhism

Body scan is a part of MBSR program based on mindful meditation, which have been proved to be useful for physical and mental health in modern society. It has a lot of common thing with yogic relaxation technique, especially yoga nidra. This study aims on the comparison and analysis of body scan and yoga nidra. According to the reserch, six common things have been analyzed between them; lying-down posture on the floor(savasana), keeping the awareness on the body(kayagatasati), having relaxation response and healing effect as a result, making the practioner to be here and now, and letting them to be prepared for the further main practice. And resercher find a two different thing; They have different sequence of practice and Yoga Nidra has more components such as Shankalpa and visualization. In conclusion, body scan and yoga nidra have many things in common despite being originated from different meditation techniques and being applied in there own fields.

Key words : body scan, yoga nidra, MBSR, mindfulness

원고접수일자: 2011. 09. 16

수정원고 접수일자: 2011. 10. 22

게재결정일자: 2011. 10. 28