

마음챙김 요가가 신체자각 및 정서자각, 정서표현, 정서조절에 미치는 영향*

장 진 아**

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

본 연구는 마음챙김 요가가 신체자각과 정서 기제에 어떠한 효과가 있는지를 탐구하기 위한 것이다. 마음챙김 요가가 신체자각에 긍정적인 영향을 미치는지를 검증하고, 정서관련 척도인 정서자각, 정서표현, 정서조절에도 긍정적인 영향을 미치는지를 검증하였다. 실험집단에는 8주간(주 2회, 70분/회)의 마음챙김 요가를 실시하였으며, 통제집단은 주민자치센터 일반 요가(주 2회, 60분/회) 참여자들을 대상으로 하였다. 중도탈락 인원 및 불성실한 응답자를 제외하고 총 34명(실험 17명, 비교 17명)의 데이터를 분석하였다. 연구 측정도구로는 신체자각(K-MAIA), 정서자각(TMMS), 정서표현(EES), 정서조절(ERS) 척도를 사용하여 사전과 사후에 측정하였다. 분석 결과 실험집단은 통제집단에 비해 신체자각, 정서자각, 정서표현이 경계선 상에서 유의미하게 증가하였다. 하위요인별로는 신체자각 하위요인 중 감각자각과 심신연결성자각, 정서자각의 하위요인 중 정서에 대한 명확한 인식이 유의미하게 증가하였고 정서조절의 하위요인 중에서는 능동적 양식과 지지추구적 양식이 경계선 상에서 유의미하게 증가하였다. 결론적으로 본 연구는 신체자각에 중점을 두는 마음챙김 요가가 신체자각의 증진 뿐 아니라 정서에 긍정적인 영향을 미침을 보여주고 있다.

주요어 : 마음챙김 요가, 신체자각, 정서자각, 정서표현, 정서조절

* 이 논문은 저자의 박사학위 청구논문 중 일부를 수정 정리한 것임.

** 교신저자: 장진아, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, 서울시 금천구 독산로 70길 8

E-mail : jaja78@naver.com

수천 년의 수련 전통을 가진 요가가 현대에는 다양한 분야에서 심신을 치료하고 치유하는 도구로 활용되고 있다. 기존에 몸과 마음을 별개로 보고 마음만을 중요시 하던 심리치료 분야에서도 몸과 마음의 통합 관점에서 요가 수련을 기존 심리치료와 접목하거나 ‘신체자각’을 중요하게 다루는 기법들이 나타나고 있다(문영애, 2015; 조옥경, 왕인순, 2016; Emerson & Hopper, 2011; Gendlin, 2001; Kurtz, 1990; Levine, 2014, Rothchild, 2000).

요가 수련의 목적 중 하나는 관찰자 의식(witness consciousness)의 개발이며, 인간의 본질인 순수의식(주시자)과 관련되어 요가에서의 ‘자기 자각’은 매우 중요하게 여겨지고 강조되어 왔다. 몸과 마음에서 나타나고 경험하는 모든 현상들을 지속적으로 알아차리고 이러한 현상들과 자신을 동일시하지 않음으로써, 이러한 모든 현상들을 경험하고 자각하는 순수의식(주시자)이 자신의 본질임을 깨달을 수 있기 때문이다(장진아, 2017).

따라서 신체에 대한 자각능력을 높이는 것은 요가수련에서 매우 중요한 요소인데, 특정 자세에 진입하여 일정시간 유지한 후 그 자세에서 나올 때 피부, 근육, 관절, 내장기관에서 보내는 감각신호를 감지하고 이에 자동적, 무조건적 습관대로 반응하는 것이 아니라 내적 자각력을 갖고 반응하는 것은 몸과 마음의 조절력을 높이며 이는 곧 치료효과로 이어진다(Daubenmier, 2005). 따라서 요가 자세를 수련할 때에는 습관적인 움직임을 지양하고 항상 현재에 깨어있는 마음가짐, 즉 마음챙김을 하는 것이 중요하다.

현대에는 이러한 마음챙김을 강조한 마음

챙김 요가가 여러 치료 장면에서 사용되고 있다. 마음챙김 요가는 마음챙김 자체가 갖는 심리치료 효과와 요가의 심신치료 효과가 시너지를 이루고 있는데(양희연, 조옥경, 2014), 임상심리사 Weintraub(2012)는 마음챙김 요가가 심리적으로 가장 효과적인 요가 방법이라고 평가하고 있다. 마음챙김 요가는 몸과 마음을 통합적으로 다루면서 자기 조절 능력을 향상시킨다는 점에서 만성질환의 치료 및 심리치료에 유용한 접근법이라고 할 수 있다(조옥경, 왕인순, 2016).

이에 최근에는 요가 수련 및 신체자각, 정서조절 관련 기제를 밝히고자 하는 연구들이 나타나고 있다(김안나, 2016; Bechara et al., 2000; Gard, Noggle, Park, Vago & Wilson, 2014; LeDoux, 2006; Mehling, Price, Daubenmier, Acree, Bartmess & Stewart, 2012; Seth, 2013; Taylor, Goehler, Galper, Innes & Bourguignon, 2010). 이러한 경향은 뇌 영상 기술의 개발과 신경과학 분야의 연구들에 의해 더욱 더 힘을 받고 있다.

뇌의 구조와 기능적인 측면에서, 정서적 경험에 주로 작용하는 것으로 알려져 있는 변연계(limbic system) 내의 편도체(amygdala)에 의식적으로 접근할 수 있는 방법이 내부수용감각의 자각만을 통해서 가능하다는 사실이 최근 연구로 밝혀졌다. Ledoux(2006)는 편도체가 내부수용감각을 자각하는 내측 전전두엽 피질과는 직접적으로 연결되어있지만, 이성적으로 분석하고 판단할 수 있는 배외측 전전두엽 피질과는 연결되어있지 않아서 내측 전전두엽 피질(감각 피질)만을 통해서 배외측 전전두엽 피질과 연결될 수 있다는 것을 뇌 영

상 기술(MRI)를 통해 밝혀냈다(Van der kolk, 2014).

또한 신경학자인 Damasio(1996)는 신체 표지 이론에서 정서의 경험은 다양한 자극에 대한 반응으로 나타나는 신체 감각으로 이루어진다고 제시함으로써 내부수용감각에 대한 신체자각이 어떻게 정서에 영향을 미치는지 설명하였다. 이러한 이론들은 정서 반응에 대한 신체 감각을 자각함으로써, 정서를 좀 더 정확하게 자각하고 이성적으로 대처할 수 있음을 보여준다.

전통적인 심리치료 접근들은 자기조절 과정에서 주로 인지적인 전략들(하향식 접근법)을 사용해 왔다. 그러나 이와 대조적인 방식으로 요가와 마음챙김 명상 등 신체자각을 중심으로 하는 접근법(상향식 접근법)들 역시 인지, 정서, 신체, 행동 조절에 긍정적인 영향들을 미치고 있다. 이와 관련하여 정서조절이 몸과 마음/뇌의 상호작용, 그리고 자기조절의 상향식과 하향식 두 개의 메커니즘을 통해 가능하다는 연구들이 여러 신경 연구들을 통해 제시되고 있다(Gard et al., 2014; Taylor et al., 2010).

그동안 우리는 경험적으로 오랜 세월동안 요가와 마음챙김 명상을 비롯한 신체자각을 중심으로 하는 접근법(상향식 접근법)들이 우리의 몸과 마음에 영향을 미친다는 것을 알고 있었다. 이러한 경험적인 내용들이 최근의 신경생리학적인 연구 결과들을 통해 밝혀지고 있다고 볼 수 있다(장진아, 2017).

그러나 아직 요가 관련 연구에서는 불안, 우울, 불면 등 정서장애로 인한 증상에 요가가 미치는 효과 연구들이 주를 이루고 있으

며(Balasubramaniam et al., 2013; Brown & Gerbarg, 2005; Garland et al., 2011; Gootjes et al., 2011; Kirwood et al., 2005; Li & Goldsmith, 2012; Sauer-Zavala et al., 2012; Schell et al., 1993), 요가 수련의 주요 요소인 신체자각에 관한 연구 및 정서조절 기제 관련 연구는 매우 드문 상황이다.

이에 본 연구에서는 신체자각을 중요하게 다루는 마음챙김 요가가 신체자각 및 정서자각, 정서표현, 정서조절에 긍정적인 영향을 미치는지를 검증하고자 하였다.

마음챙김 요가

마음챙김 요가란 몸을 뻗고 움직이는 요가 자세들을 진행하면서 마음챙김을 훈련하는데 중점을 둔 요가로, 요가를 하면서 움직이는 동안 몸과 마음에서 일어나는 여러 경험들에 주의를 집중하고 알아차리는 데 목적이 있다. 신체적으로 부담을 주지 않는 자세들을 천천히 부드럽게 실시하며, 특히 여러 신체 부위에서 일어나는 내적 감각에 주의를 두고 이때 일어나는 느낌과 생각들을 알아차리는 데 중점을 둔다. 마음챙김 요가에서는 신체 감각이나 호흡에 주의를 두는 연습을 먼저 하게 되는데, 이는 신체 감각을 느끼고 알아차리는 것이 지나친 감정이나 생각에 빠지지 않고 현재의 경험에 계속 머무를 수 있게 도와주기 때문이다.

신체자각

신체자각은 외부의 자극으로 인해 나타나

는 외부수용감과 몸 내부의 자극으로부터 나타나는 고유수용감각, 내부수용감각, 전정 감각을 모두 자각하고 인지하는 것을 의미한다. 최근에는 신체에 주의를 기울이는 방식과 능력, 신체 감각에 대한 태도에 이르기까지 인지적·행동적 측면 등 다양한 차원을 포함하여 정의하고 있다(Mehling et al., 2012). 신체 자각은 신체 감각 및 이와 연관된 감정과 행동 등을 수용하는 능력을 향상시킨다. 신체자각을 통해 신체 감각에 익숙해질수록 위험한 느낌과 안전한 느낌의 차이를 구별할 수 있으며, 이러한 신체자각은 불안과 두려움을 감소시키고 심신을 안정시키는 데 효과가 있다. 무엇보다도 신체감각을 자각하는 것은 지금 여기에서 일어나고 있는 것들을 경험하는 것으로서, 현재의 순간과 과거의 외상을 분리시킬 뿐 아니라 현실감을 유지시켜주는 데 유용하다. 신체자각의 과정과 긍정적인 신체기억(somatic memory)은 심신의 안정감 및 자기조절력 증진에 매우 도움이 된다(Rothchild, 2000).

정서자각

정서자각은 자기 내부의 정서를 있는 그대로 자각하는 것으로, 자신이 경험한 정서를 읽고 이해하는 능력이라고 할 수 있다(Mayer & Salovey, 1997). Mayer와 Salovey(1997)는 정서자각을 신체 감각에 근거하여 자신의 정서를 규명하고 자신의 내적 감정을 정확하게 감지하며, 자신의 복합적 감정을 인식 및 평가하는 것과 타인의 정서를 규명할 수 있는 능력으로 보았다. 정서를 명확하게 인식하는 것은

순간순간 자신의 정서를 감지하는 능력으로 심리적 통찰과 자기이해의 결정적 요인이 된다(이수정, 이훈구, 1997). 자신의 정서에 대한 명확한 이해는 자신의 정서를 정확하게 표현하도록 할 뿐만 아니라 타인의 정서를 명확하게 이해하도록 하여 정서적인 상호작용을 하는 데 도움을 준다.

정서표현

정서표현은 경험하는 정서를 외부로 드러내는 것인데 표현 내용에는 긍정적 및 부정적 표현을 포함하고(Kring, Smith, & Neale, 1994), 표현양식 또한 언어적 혹은 비언어적 정서적 반응을 포함하고 있다. 표현이 개방적이며 억제적이지 않은 정도에 따라 표현의 강도에서도 차이가 있다(Riggio & Friedman, 1982). 정서표현은 내적 경험과 외부세계를 이어주는 것으로, 일상생활에서 사람들이 관계를 경험하고 관계에 대한 영향력을 전달하는 데 중요하다고 볼 수 있다(장정주, 김정모, 2011). Lieberman 등(2007)은 신경과학의 관점에서 정서표현의 긍정적 효과를 제시하였는데, 특정 부정적 정서와 관련된 정서단어를 표현하는 것만으로도 그 정서의 강도를 약화시킬 수 있고, 정서표현을 하는 동안 기능적 자기공명 영상법(fMRI)에서 정서충동 조절 역할을 하는 뇌가 활성화된다는 결과를 제시하였다. 이러한 결과는 정서를 표현하는 것이 정서조절을 유발하고 그로 인해 신체적으로나 심리적으로 안정을 취할 수 있다는 것을 보여준다.

정서조절

정서조절이란 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 것을 말하는데, 개인의 안녕감과 심리적 적응/부적응에 핵심역할을 하며, 이를 반복해 실패할 경우 정신 병리에 대한 취약성으로 작용한다. Kopp(1989)는 정서조절을 고양된 정서수준의 조절과정이라 했고, Dodge(1989)는 한 반응영역의 활성화가 다른 반응영역의 활성화를 적절하게 조절하는 과정이라 했다. Gross(2003)는 어떤 정서를 언제, 얼마나 강하게 경험, 표현할지 조절하기 위한 방략이라 했고, Eisenberg 등(2001)은 정서적 각성과 정서조절 과정을 구분하고, 개인마다 기본적인 각성수준이 있으며 조절과정을 통해 각성수준에 영향을 미친다고 제안 하였다. Campos, Mumme, Kermoian과 Campos(1994)는 정서조절이 감각, 인지, 행동적 수준에서 발생하며 여러 수준에서 동시에 일어나 각 단계에 영향을 끼칠 수 있다고 하였다(이채리, 정남운, 2012 재인용). 본 연구에서는 다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 인지적, 행동적 반응 양식에 초점을 두었다.

이상의 논의를 토대로 본 연구의 가설을 다음과 같이 설정하였다.

1. 마음챙김 요가 집단은 통제 집단에 비해 신체자각이 더 증가할 것이다.
2. 마음챙김 요가 집단은 통제 집단에 비해 정서자각이 더 증가할 것이다.
3. 마음챙김 요가 집단은 통제 집단에 비해 정서표현이 더 증가할 것이다.

4. 마음챙김 요가 집단은 통제 집단에 비해 정서조절 중 능동적양식과 지지추구적 양식이 더 증가할 것이다.

5. 마음챙김 요가 집단은 통제 집단에 비해 정서조절 중 회피분산적 양식이 더 감소할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 실험 대상자들은 인터넷 사이트 및 카페 등에서 마음챙김 요가 프로그램 참여 희망자 모집 공고를 보고 자발적으로 참여하였다. 신청한 25명은 실험집단으로 배정하였고, 실험집단에 참여한 인원 중 중도 탈락 인원(8명)을 제외하고 총 17명의 데이터를 통계분석에 사용하였다. 통제집단은 S시 주민자치센터의 일반 요가 프로그램에 참여하고 있는 인원 24명을 대상으로 하여 설문조사를 실시하였고 사전, 사후 설문지를 성실히 작성한 총 17명의 데이터를 통계분석에 사용하였다. 마음챙김 요가 집단과 통제집단 모두 여성이었으며, 마음챙김 요가 집단의 평균 나이는 46.5세(SD=14.5)이며, 일반 요가 집단의 평균 나이는 49.0세(SD=7.7)이다.

측정도구

신체자각

다차원적인 신체자각의 측면을 측정하기 위해 Mehling 등(2012)이 개발한 다차원 신

체자각 척도(Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, MAIA)를 김완석, 심교린과 조옥경(2016)이 한국판으로 개발하여 타당화한 한국판 다차원 신체자각척도(K-MAIA)를 사용하였다. 이 척도는 Likert식 6점 척도로서 전체 32문항, 다섯 차원과 총 여섯 요인으로 구성되어있다. 첫 번째 차원은 신체 감각에 대한 자각으로 감각자각 요인, 두 번째 차원은 감각에 대한 정서 및 주의 반응에 관한 것으로 감각수용 요인, 세 번째 차원은 신체 감각에 대한 주의를 조절하는 능력에 관한 것으로 주의조절 요인, 네 번째 차원은 심신통합에 관련된 것으로 신체와 정서 사이의 연결성을 자각하는 심신연결성자각 요인과 신체에 주의를 돌려 기능적 결과를 얻으려는 것을 나타내는 감각복귀 요인의 두 요인으로 구성되어 있고 마지막 다섯 번째 차원은 신체에 대한 신념과 신뢰에 관한 것으로 신뢰 요인이다. 점수가 높을수록 신체자각력이 높음을 의미하며 척도의 전체 신뢰도는 *Cronbach's* $\alpha = .94$ 로 보고되었다(심교린, 2016). 본 연구에서의 *Cronbach's* $\alpha = .951$ 이었다.

정서자각

정서자각을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 와 Palfai(1995)이 개발한 정서자각 척도(Trait Meta-Mood Scale)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안하고 요인구조를 탐색하고 타당화한 한국판 정서자각 척도(TMMS)를 사용하였다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로서 전체 21문항, 세 가지 차원의 하위요인으로 구성되어있다. 첫 번째 차원은 자신의 정서에 대한 정확한 인식 정도를 의미하는 정서에

대한 명확한 인식, 두 번째 차원은 정서에 대해 얼마나 주의를 기울이는 지를 나타내는 정서에 대한 주의, 세 번째 차원은 부정적인 정서를 적극적으로 바꾸어보려는 노력을 하는지를 의미하는 정서개선이다. 역문항은 1, 2, 4, 7, 11, 13, 15, 16, 21 문항이다. 점수가 높을수록 정서지능이 높음을 의미하며, 척도의 하위요인별 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .80$ 으로 보고되었다(장정주, 김정모, 2011). 본 연구에서의 *Cronbach's* $\alpha = .828$ 이었다.

정서표현

외적으로 정서를 표현하는 정도를 측정하기 위해 Kring, Smith와 Neale(1994)이 개발한 정서표현 척도(Emotional Expressiveness Scale)를 한정원(1997)이 번안하고 타당화한 한국판 정서표현 척도(EES)를 사용하였다. 이 척도는 Likert식 6점 척도로서 전체 18문항으로 구성되어 있으며, 하위요인은 없다. 점수가 높을수록 정서표현을 잘 하는 것을 의미하며, 척도의 전체 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .92$ 로 보고되었다(한정원, 1997). 본 연구에서의 *Cronbach's* $\alpha = .889$ 이었다.

정서조절

사람들이 일상생활에서 주로 사용하는 정서조절양식을 구분하고 측정하기 위해 윤석빈(1999)이 개발하고 임전옥과 장성숙(2003)이 수정, 보완하여 재구성한 정서조절 척도(Emotional Regulation Scale, ERS)를 사용하였다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로서 전체 25문항, 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 첫 번째 하위요인은 어떤 문제를 해결하기 위해

구체적인 계획을 세우거나 행동을 실천하고 자신의 느낌이나 상황을 이해하기 위해 노력하는 능동적 양식, 두 번째 하위요인은 자신의 정서를 조절하기 위해 친구나 가족들을 통해 자신의 느낌을 이야기하고 주변 사람들과로부터 조언을 구하는 지지추구적 양식, 세 번째 하위요인은 자신의 기분을 상하게 만든 대상이나 상황에 대해 생각하지 않으려고 하거나 관계없는 일을 떠올리면서 그 상황에서 벗어나려고 하는 회피분산적 양식이다. 각 하위요인별로 점수가 높을수록 정서조절 양식을 많이 사용하는 것을 의미하며 척도의 하위요인별로 능동적 양식의 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .82$, 회피분산적 양식의 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .76$, 지지추구적 양식의 신뢰도 *Cronbach's*

$\alpha = .88$ 로 보고되었다(임전옥, 장성숙, 2003). 본 연구에서 능동적 양식의 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .827$, 회피분산적 양식의 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .754$, 지지추구적 양식의 신뢰도 *Cronbach's* $\alpha = .877$ 이었다.

연구절차

마음챙김 요가 집단은 주 2회, 70분씩 총 8주간 16회를 진행하였다. 마음챙김 요가 프로그램은 Gary Kraftsow(2011)의 비니요가 자세를 활용하고, Boccia(2009)에 나오는 안내 지문과 내용을 참고하여 구성하였다. 매 회 프로그램을 실시할 때 참여자들의 상태와 상황에 따라 자세를 조금씩 변형하였으며, 계속해서

표 1. 마음챙김 요가 프로그램 구성 및 내용

구분	시간	내용	목표
준비	5분	1. 사바사나(<i>Savāsana</i>)	현재 자신의 호흡과 몸 감각을 알아차리고, 지속적인 신체 자각을 하도록 준비함
요가 자세	50분	2. 드위빠다 뻐탐(<i>Dvipāda pīṭham</i>) 3. 와즈라사나(<i>Vajrāsana</i>) 4. 위라바드라사나(<i>Virābhadrāsana</i>) 5. 윗파나사나(<i>Uttānāsana</i>) 6. 짜끄라바까사나(<i>Cakravākāsana</i>) 7. 부장가사나(<i>Bhujāṅgāsana</i>) 8. 자타라 빠리브르띠(<i>Jāṭhara Parivṛtti</i>) 9. 아빠나사나(<i>Apānāsana</i>)	자세를 하면서, 몸의 움직임과 호흡의 변화를 지속적으로 알아차리고 자세 전후에 경험되는 신체 감각을 자각하도록 함
마무리 / 이완	10분	10. 사바사나(<i>Savāsana</i>) / 마디스캔	이완하면서, 신체 부위별로 나타나는 감각을 알아차리고 호흡의 변화를 자각하도록 함
나누기	5분	몸에서 경험한 감각이나 느낌을 간단하게 표현하기	자신이 지각한 신체 감각이나 느낌을 더 명확하게 자각하도록 하기 위해 표현하도록 함

신체 감각에 마음챙김 하도록 안내하였다. 마음챙김 요가 프로그램의 구성 및 내용은 표 1과 같다. 일반 요가 집단은 주 2회, 60분씩 진행되는 S시 주민자치센터 일반 요가 프로그램 참여자들로, 일반 요가 프로그램은 신체 자각보다는 근력과 유연성 강화를 중심으로 진행되었다. 강사에 따라 다소 차이가 있으나, 주로 ‘관절 풀기 및 준비 운동, 태양경배 자세, 근력과 유연성 강화를 위한 전굴/비틀기/후굴 자세, 마무리 운동’으로 이루어졌으며, 대략 10개 이상의 요가 자세(태양경배자

세 제외)를 빠르게 실행하고 명상, 이완, 호흡 등은 거의 시행하지 않거나 사바사나 정도만 아주 짧게 진행되었다.

결 과

사전 동질성 검증

프로그램의 처치효과를 검증하기 위해 SPSS 23.0을 사용하여 분석하였다. 실험집단과

표 2. 사전 동질성 검증 결과

측정요인 (사전)	마음챙김요가 집단 (N=17)		일반 요가 집단 (N=17)		t	p
	M	SD	M	SD		
신체자각	2.78	.83	2.92	.46	-.589	.561
감각자각	2.91	.98	3.44	.75	-1.768	.087
감각수용	2.31	1.17	2.19	.69	.358	.723
주의조절	2.51	1.20	2.81	.67	-.884	.385
심신연결성자각	3.21	.89	3.40	.55	-.739	.465
감각복귀	2.73	1.09	2.68	.84	.152	.880
신뢰	3.18	1.10	2.84	.71	1.051	.301
정서자각	3.38	.39	3.49	.27	-.919	.365
정서에 대한 명확한 인식	3.41	.49	3.42	.34	-.074	.942
정서에 대한 주의	3.84	.52	3.61	.47	1.319	.197
정서개선	2.87	.86	3.52	.67	-2.451*	.020
정서표현	2.68	.32	2.85	.19	-1.952	.060
정서조절						
능동적 양식	3.57	.42	3.70	.58	-.764	.450
회피분산적 양식	2.66	.57	3.12	.37	-2.787**	.009
지지추구적 양식	3.46	.74	3.65	.61	-.858	.398

* $p < .05$, ** $p < .01$

통제집단의 사전 측정치들에 대해 독립표본 t 검정을 실시하였으며, 그 결과는 표 2와 같다. 2개의 변인(정서개선, 회피분산적 양식)에서 유의미한 차이가 있었으며, 두 집단의 동질성이 확보되지 않았으므로 두 집단간 차이를 알아보기 위해 사전 측정치를 공변인으로 한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

프로그램 효과의 집단별 비교

측정요인별 집단 간 차이 분석 결과 신체

자각의 경우 표 3과 같이 집단 간 차이는 경계선 상에서 유의미하였다, $F(1, 31) = 3.805$, $p < .10$. 표 4와 같이 신체자각의 하위요인 중에서는 감각자각의 집단 간 차이가 유의미하였고, $F(1, 31) = 4.433$, $p < .05$, 표 5와 같이 심신연결성자각의 집단 간 차이가 유의미하였다, $F(1, 31) = 6.470$, $p < .05$. 그 외 다른 하위요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 신뢰를 제외한 다른 하위요인에서 실험집단의 평균 추정치가 통제집단보다 높아 통제집단에 비해 긍정적인 효과가 있었던

표 3. 집단에 따른 신체자각 요인 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	3.527	1	3.527	13.517***	.0009
집단	.993	1	.993	3.805 [†]	.060
오차(집단)	8.088	31	.261		

[†] $p < .10$, *** $p < .001$

표 4. 집단에 따른 감각자각 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	3.471	1	3.471	6.742*	.014
집단	2.282	1	2.282	4.433*	.043
오차(집단)	15.957	31	.515		

* $p < .05$

표 5. 집단에 따른 심신연결성자각 요인 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	5.105	1	5.105	16.494***	.0003
집단	2.003	1	2.003	6.470*	.016
오차(집단)	9.596	31	.310		

* $p < .10$, *** $p < .001$

것으로 추정할 수는 있으나, 유의미한 차이는 없었다.

정서자각의 경우, 표 6과 같이 집단 간 차이는 경계선 상에서 유의미하였다, $F(1, 31) = 3.148, p < .10$. 정서자각의 하위요인 중에서는 표 7과 같이 정서에 대한 명확한 인식의 집단 간 차이가 유의미하였다, $F(1, 31) = 5.067, p < .05$. 그 외 다른 하위요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 정서에 대한 주의 요인에서 실험집단의 평균 추정치가 통제집단보다 높아 통제집단에 비해 긍정적

인 효과가 있었던 것으로 추정할 수는 있으나, 유의미한 차이는 없었다.

정서표현의 경우에는 표 8과 같이 집단 간 차이가 경계선 상에서 유의미하였다, $F(1, 31) = 3.652, p < .10$.

정서조절의 경우에는 표 9와 같이 하위요인 중 능동적 양식의 집단 간 차이가 경계선 상에서 유의미하였고, $F(1, 31) = 3.339, p < .10$, 표 10과 같이 지지추구적 양식 역시 집단 간 차이가 경계선 상에서 유의미하였다, $F(1, 31) = 2.959, p < .10$. 회피분산적 양식은

표 6. 집단에 따른 정서자각 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	1.619	1	1.619	17.996***	.0002
집단	.283	1	.283	3.148†	.086
오차(집단)	2.788	31	.090		

† $p < .10$, ** $p < .01$

표 7. 집단에 따른 정서에 대한 명확한 인식 요인 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	2.611	1	2.611	21.471***	.0001
집단	.616	1	.616	5.067*	.032
오차(집단)	3.769	31	.122		

* $p < .10$, *** $p < .001$

표 8. 집단에 따른 정서표현 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	1.260	1	1.260	10.630**	.003
집단	.433	1	.433	3.652†	.065
오차(집단)	3.674	31	.119		

† $p < .10$, ** $p < .01$

표 9. 집단에 따른 능동적 양식 요인 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	2.783	1	2.783	13.188**	.001
집단	.705	1	.705	3.339 [†]	.077
오차(집단)	6.541	31	.211		

[†] $p < .10$, ** $p < .01$

표 10. 집단에 따른 지지추구적 양식 요인 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	p
사전(공변인)	7.189	1	7.189	28.221***	.00001
집단	.754	1	.754	2.959 [†]	.095
오차(집단)	7.897	31	.255		

[†] $p < .10$, *** $p < .001$

표 11. 측정요인 별 사후 평균 추정치

측정요인	평균 추정치			
	마음챙김 요가 집단		일반 요가 집단	
	adj M	SD	adj M	SD
신체자각	3.348	.126	3.003	.127
감각자각	3.551	.179	3.008	.183
감각수용	2.893	.160	2.514	.160
주의조절	3.203	.170	2.839	.170
심신연결성 자각	3.804	.136	3.314	.136
감각복귀	3.258	.141	3.069	.141
신뢰	3.312	.180	3.394	.180
정서자각	3.638	.073	3.453	.073
정서에 대한 명확한 인식	3.704	.085	3.435	.085
정서에 대한 주의	3.980	.149	3.655	.149
정서개선	3.131	.146	3.328	.146
정서표현	2.969	.086	2.730	.086
정서조절				
능동적 양식	3.980	.112	3.689	.112
회피분산적 양식	2.705	.133	2.890	.133
지지추구적 양식	3.820	.123	3.519	.123

실험집단의 평균 추정치가 통제집단보다 낮아 통제집단에 비해 긍정적인 효과가 있었던 것으로 추정할 수는 있으나, 집단 간 유의미한 차이는 없었다.

논 의

본 연구는 신체자각을 중심으로 하는 마음챙김 요가가 일반 요가에 비해 신체자각, 정서자각, 정서표현, 정서조절에 긍정적인 영향을 미치는지를 검증하기 위한 연구였다.

연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 요가 집단은 일반 요가 집단에 비해 신체자각이 경계선 상에서 유의미하게 증가하였다. 하위요인별로는 신체자각 하위요인 중 감각자각과 심신연결성자각에서 유의미한 차이가 있었다. 둘째, 마음챙김 요가 집단은 일반 요가 집단에 비해 정서자각이 경계선 상에서 유의미하게 증가하였다. 하위요인별로는 정서자각의 하위요인 중 정서에 대한 명확한 인식에서 유의미한 차이가 있었다. 셋째, 마음챙김 요가 집단은 일반 요가 집단에 비해 정서표현이 경계선 상에서 유의미하게 증가하였다. 넷째, 마음챙김 요가 집단은 일반 요가 집단에 비해 정서조절의 하위요인 중 능동적 양식과 지지추구적 양식이 경계선 상에서 유의미하게 증가하였다.

본 연구가 시사하는 바는 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 요가가 일반 요가에 비해 신체자각 증진에 더 효과적이라고 할 수 있다. 이는 신체자각을 중요시 하는 K-MBSR 및 명상 훈련을 통해 신체자각이 유의미하게 향상

되었다는 선행연구들과 유사한 결과이다(심교린, 2016; Bornemann, Herbert, Mehling & Singer, 2015). 하지만 연구에 따라 통계적으로 유의미한 하위요인이 다르게 나타났는데 이는 각 연구에서 사용된 프로그램 내용과 기간의 차이, 다차원적인 척도의 특성 때문일 것으로 예측된다. 따라서 향후에 좀 더 다양한 프로그램을 활용한 연구를 통해 비교 논의가 필요할 것이다.

둘째, 마음챙김 요가가 일반 요가에 비해 정서 기제인 정서자각, 정서표현, 정서조절 증진에 더 효과적이라고 할 수 있다. 이는 마음챙김 요가를 통해 자신의 정서를 인식하는 능력이 향상될 수 있음을 보여주며, 육영숙(2010)의 연구에서 감정을 표현하는 실험 요가 집단에서 실험 후 정서인식 요인의 평균 점수가 유의미하진 않았으나 다소 높아진 점과 유사한 결과로 볼 수 있다. 또한 이 결과는 정서적 경험에 주로 작용하는 것으로 알려져 있는 변연계(limbic system) 내의 편도체(amygdala), 즉 정서적인 뇌에 의식적으로 접근할 수 있는 방법이 내부수용감각의 자각만을 통해서 가능하다는 사실을 밝혀낸 LeDoux(2006)의 연구를 실험적으로 뒷받침하고 있다. 장정주와 김정모(2011) 역시 신체감각을 통해 정서를 자각하고 정서를 표현하는 프로그램을 구성하고 효과를 확인한 연구에서 정서표현에 앞서 신체자각을 통해 자신의 정서를 명확히 알아차리는 것이 필요하다고 하였다. 향후에 좀 더 많은 연구와 논의가 필요하겠지만, 신체자각이 증진되는 마음챙김 요가를 통해 자신의 느낌을 이해하고 객관적으로 바라보는 능력(정서자각)이 증진되고, 자신의 정

서를 표현하는 능력(정서표현)이 증진됨으로써 관련된 능동적 양식과 지지추구적 양식 또한 증가된 것으로 해석할 수 있을 것이다. 또한 이 결과는 마음챙김이 정서인식 명확성과 긍정적인 정서조절 전략을 사용하도록 촉진한다는 연구 결과(박혜민, 채규만, 2012; 신아영, 김정호, 김미리혜, 2010)와도 유사하다.

본 연구의 가장 큰 의의는 마음챙김 요가가 신체자각과 정서자각, 정서표현, 정서조절에 어떠한 영향을 미치는지를 실험을 통해 확인하고자 한 선구적인 연구라는 점이다. 기존의 연구들은 주로 정서적·심리적 요인(우울, 불안, 스트레스 반응, 심리적 안녕감 등) 또는 두통, 불면증 등 정서장애로 인한 증상들에 요가 수련이 미치는 효과를 입증하기 위한 연구들이 많았고, 신체자각 및 정서 기제 관련 연구는 거의 없었다. 요가의 자기조절 시스템에 대한 모델을 제시한 Gard 등(2014)의 연구가 있었으나 여러 이론과 경험을 바탕으로 제시한 이론적 모델이었으며, 신체자각과 정서 관련 연구로 국내에서는 허재홍(2005)과 장정주(2012)의 연구가 있을 뿐이다. 이와 같이 본 연구는 이론적 또는 경험적 수준에서 이해하고 있던 마음챙김 요가의 신체자각과 정서에 관한 영향에 대해 실험적으로 검증했다는 점에서 의의를 가진다. 본 연구의 결과는 몸 중심의 체험과 자각을 중요시하는 최근의 여러 심리치료 기법들의 치료 기제에 대한 이해를 높여주며, 향후 정서 불안 및 이슈를 가지고 있는 사람들에게 대한 접근으로서 신체자각에 기반을 둔 요가 기법이 기존의 심리치료와 더불어 효과적인 증재로 활용될 수 있다는 점을 시사한다.

또한 본 연구 결과를 바탕으로 신체자각을 중심으로 하는 프로그램에 정서와 관련된 심리 프로그램이 함께 진행된다면 좀 더 효과적인 심신통합프로그램이 될 것으로 보인다. 정서조절에 있어 알아차린 신체 감각 및 정서를 어떤 태도로 어떻게 인지하고 표현할 것인가가 중요한 부분이라고 할 수 있는데, 이와 관련한 정서표현 작업 및 심리 교육 프로그램이 포함된 통합적인 프로그램이 만들어진다면 단기간에도 좀 더 많은 효과를 낼 수 있을 것이다. 국내에서는 정서를 표현하는 요가 프로그램(육영숙, 2010), 마음챙김 명상 기반 정서자각 및 정서표현 프로그램(장정주, 김정모, 2011)과 같은 선행 연구가 있었는데 본 연구의 결과가 이러한 통합적인 프로그램을 개발하는 데 있어 이론적인 바탕이 될 수 있기를 바란다.

본 연구는 참여자가 주로 40대 여성이라는 점, 이후 추수 검사를 진행하지 않았다는 점, 자기보고식 설문조사로만 이루어졌다는 점 등의 한계를 가지고 있다. 그 외에도, 본 연구에서 실험집단에 대한 교육을 모두 연구자가 맡아서 진행했고 따라서 연구자 측면의 맹점(blinding)을 하지 않았기에 연구자의 기대 편향이 작용했을 가능성을 배제할 수 없다. 향후에는 연구 참여자의 심층 인터뷰를 통한 질적 연구 및 정서와 관련된 신체 생리적 변화를 계량적으로 측정할 수 있는 객관적 방법을 활용한 장기적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 향후에는 여러 정서 요인과 신체자각의 관계에 대한 연구가 이루어지고, 요가 뿐 아니라 알렉산더 테크닉, 펠덴 크라이스 등 신체자각을 강조하는 다른 소매틱 기법과 마

음챙김 명상 수련자에 대한 연구가 이루어져 신체자각과 정서 관련 치료기제가 좀 더 밝혀지기를 기대한다.

참고문헌

- 김안나 (2016). 몸알아차림(somatic awareness)에 기반한 요가자세 및 움직임이 갖는 자기 조절과 치유 효과에 관한 이론적 고찰. *무용역사기록학*, 40, 109-141.
- 김완석, 심교린, 조옥경 (2016). 한국판 다차원 신체자각척도(K-MAIA): 개발과 타당화. *스트레스 연구*, 24(3), 177-192.
- 문영애 (2015). 신체심리치료에 있어서 신체자각의 의미. *불교와 심리*, 8, 서울: 불교와 심리연구원.
- 박혜민, 채규만 (2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. *인지행동치료*, 12(3), 259-274.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 635-652.
- 심교린 (2016). 마음챙김과 통증: 과정변수로서 신체자각과 통증파국화를 중심으로. 아주대학교 심리학과 박사학위 청구논문.
- 양희연, 조옥경 (2014). 마음챙김 요가와 요가 니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강* 19(1), 23-41.
- 육영숙 (2010). 감정을 표현하는 요가 프로그램이 여대생의 정서지능 및 자아탄력성에 미치는 효과. *한국스포츠심리학회지*, 21(4), 123-137.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11, 95-116.
- 이채리, 정남운 (2012). 정서강도와 정서조절 곤란의 관계: 경험회피의 매개효과. *인간 이해*, 33(1), 139-158.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(2), 259-275.
- 장정주, 김정모 (2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 861-884.
- 장정주 (2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. *정서 행동장애 연구*, 28(1), 147-170.
- 장진아 (2017). 요가에서의 신체자각이 정서조절에 미치는 영향에 관한 고찰. *요가학연구*, 17, 67-95.
- 조옥경, 왕인순 (2016). 심신중재법으로서의 요가의 치료적 적용. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 1-18.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. *서울대학교 심리학과 석사학위 청구논문*.
- 허재홍 (2005). 자율신경계 신체반응, 인지과정이 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 983-

- 1002.
- Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2013). Yoga on our minds: A systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 3, 117. doi: 10.3389/fpsy.2012.00117
- Boccio, F. J. (2009). 마음챙김을 위한 요가 [Mindfulness yoga]. (조옥경, 김채희 역). 서울: 학지사. (원전은 2004년에 출판).
- Bornemann, B., Herbert, B. M. Mehling, W. E., & Singer, T. (2015). Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. *Frontiers in Psychology*, 5, 1504. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01504.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I-neurophysiologic model. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(1), 189-201. doi: 10.1089/acm.2005.11.189.
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307.
- Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Japanese Journal of Research on Emotions*, 2(1), 1-20.
- Damasio, A. R., Everitt, B. J. & Bishop D. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex [and Discussion]. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 351(1346), 1413-1420.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207-219.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Instruction to a special section on the development of emotion regulation. *Development Psychology*, 25, 339-342.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4), 112-1134.
- Emerson, D., & Hopper, E. (2011). *Overcoming trauma through yoga: Reclaiming your body*. Berkeley: North Atlantic Books.
- 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*, 8, 770. doi: 10.3389/fnhum.2014.00700
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: an upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67. doi: 10.1007/s12671-011-0043-8.
- Gendlin, E. T. (2001). 내 마음 내가 안다 [Focusing]. (손혜숙 역). 서울: 아람드리미디어. (원전은 1982년에 출판).

- Gootjes, L., Franken, I. H. A., & Van Strien, J. W. (2011). Cognitive emotion regulation in yogic meditative practitioners: sustained modulation of electrical brain potentials. *Journal of Psychophysiology*, 25(2), 87-94. doi: 10.1027/0269-8803/a000043
- Gross, J. J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Kirwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 884-891.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotion: A developmental review. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Kraftsow, G. (2011). 웰니스를 위한 비니요가 [Yoga for wellness]. (조옥경 역). 서울: 학지사. (원전은 1999년에 출판).
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual Differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Kurtz, R. (1990). *Body-centered Psychotherapy: The Hakomi method*, CA: LifeRhythm.
- LeDoux, J. (2006). 느끼는 뇌 [The Emotional Brain The Mysterious Underpinnings of Emotional Life]. (최준식 역). 서울: 학지사. (원전은 1996년에 출판)
- Levine, P. A. (2014). 몸과 마음을 잇는 트라우마 치유 [Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your body]. (서주희 역). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판)
- Li, A. W., & Goldsmith, C. A. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), 21-35.
- Lieberman, M. D., Eisenberg, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Association for Psychological Science*, 18(5), 421-428.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?, In P. Salovey & D. J. Sluyter(Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. NY: Basic Books.
- 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
- Riggio, R. E., & Friedman, H. S. (1982). The interrelationships of self-monitoring factor personality trait, and nonverbal social skills. *Journal of Nonverbal Behavior*, 7(1), 33-45.
- Rothchild, B. (2013). 내 인생을 힘들게 하는 트라우마 [(The)Body Remembers: the Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment]. (김좌준 역). 서울: 소울메이트. (원전은 2000년에 출판)
- Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., & Lykins, E. L. B. (2012). Comparing

- mindfulness-based intervention strategies: differential effects of sitting meditation, body scan, and mindful yoga. *Mindfulness*, 4(4), 383-388. doi: 10.1007/s12671-012-0139-9
- Seth, A. K. (2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(11), 565-573.
- Schell, F., Allolio, B., & Schonecke, O. (1993). Physiological and psychological effects of Hatha-Yoga exercise in healthy women. *International Journal of Psychosomatics: Official Publication of the International Psychosomatics Institute*, 41(1-4), 46-52.
- 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: The Journal of Science and Healing*, 6(1), 29-41.
- Van der Kolk, B. (2014). *몸은 기억한다*[*The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*]. (제효영 역). 서울: 을유문화사. (원전은 2014년에 출판)
- Weintraub, A. (2012). *Yoga skills for therapists: Effective practices for mood management*. NY: Northon & Company.
- 투고일자 : 2018. 8. 10.
최종 게재확정일자 : 2018. 8. 29.

The Effects of Mindful Yoga on Body Awareness, Emotion Recognition, Emotion Expression, and Emotion Regulation

Jina Jang

Seoul Graduate School of Buddhism, Seoul, Korea

This study examined the effects that mindful yoga, which puts major emphasis on body awareness, exerted on body awareness and emotions. Study was an experimental research designed to see what effects mindful yoga had on body awareness, emotion recognition, emotion expression, and emotion regulation. The experimental group underwent mindful yoga for 8 weeks (twice a week, 70 minutes per session), and the control group was composed of the participants who took general yoga programs (twice a week, 60 minutes per session) at community center. The study analyzed the data from 34 persons (17 from experimental group and 17 from control group). For measurement, K-MAIA(Kim, Sim, & Cho, 2016), Trait Meta-Mood Scale(Lee & Lee, 1997), Emotional Expressiveness Scale(Han, 1997), and Emotional Regulation Scale(Im & Jang, 2003) were adopted. As a result, when compared to the control group, the experimental group which performed mindful yoga showed significant increase on the boundary in body awareness, emotion recognition, and emotion expression. As for subfactors, there was a significant increase in noticing subscale and mind-body connection awareness among subfactors of body awareness, and in the emotional perception subscale among subfactors of emotion recognition. And active way and support-seeking way among subfactors of emotion regulation increased significantly on the boundary. The study verified that mindful yoga could boost body awareness and had a positive effect on emotion recognition, emotion expression, and emotion regulation.

Key words : Mindful yoga, Body awareness, Emotion recognition, Emotion expression, Emotion regulation