

셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램이 신체자비에 미치는 영향*

김 승 효**

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

본 연구는 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램이 미치는 영향에 관한 연구이며 마음챙김과 신체자비를 중심으로 탐구하였다. 연구는 2차에 걸쳐 온라인 비대면 방식으로 진행되었으며 실험집단 I(13명)은 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가, 실험집단 II(13명)은 마음챙김 요가, 실험집단 III(12명) 일반 요가, 무처치 통제집단(14명)으로 총 4개 집단을 구성하였다. 참여자들은 30대에서 50대 중년여성이며, 연구는 주 2회 8주간 총 16회, 회기당 80분간 실시하였고, 통제집단은 아무런 처치를 하지 않았다. 측정 도구는 마음챙김척도와 다차원 신체자비척도를 사용하여 사전과 사후, 그리고 추후에 측정하였다. 분석 결과, 마음챙김과 신체자비에는 정적상관관계가 발견되었고 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 신체자비에서 유의미하게 증가하였고 신체자비의 하위요인인 수용과 탈융합에서 마음챙김 요가에 비해 시점에 따른 단순주효과와 크기가 크게 나타났다. 결론적으로 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램은 신체자비에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 볼 수 있고 신체 중심에 기반을 둔 자비심 학습과 수련은 자비심 증진에도 효과가 미칠 것이라 기대하며 후속연구에 대한 제언을 하였다.

주요어 : 셀프터치, 마음챙김요가, 신체자비, 탈융합, 수용

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

** 교신저자(Corresponding author) : 김승효, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학 박사, (08559) 서울시 금천구 독산로 70길 8, Tel: 02-446-0999, E-mail: 74398@naver.com

최근 심리학에서는 체화된 인지(embodied cognition)라는 영역이 탄생하였고, 신체¹⁾를 인지, 정서, 심리의 통합체로 보는 인식으로 전환하였다. 신체의 경험은 개인의 인지, 정서, 심리에 원심적으로 영향을 주고 또한 반대로 구심적으로도 영향을 받는다. 따라서 신체를 기능적으로만 이해하지 않고 인지, 정서, 심리에 반응하는 주체로써 이해하는 것이 중요하다(김나영, 2018). 하지만 대부분의 현대인들은 신체를 단순히 몸의 크기나 기능적인 부분 그리고 보여지는 외적인 부분만에 중점을 두고 있어서 몸을 통제하고 기능을 향상시키는 물리적 측면만을 강조하고 있다.

현대 자본주의 사회에서 몸(soma)²⁾은 자연의 법칙으로 존재하지 않는 관리의 영역으로 변화하고 있다. 현대인들이 자신의 몸(body)³⁾을 관리하는 실천 행위 자체가 자아의 긍정적 반영과 만족스러운 삶을 영위하기 위한 수단으로 만족감과 자긍심을 형성하고 긍정적인 영향을 주고 있다(Nettleton & Watson, 1998)는 것임에는 일부 인정하는 바이다. 그럼에도 불구하고 소비자본주의 사회에서 신체는 이미 ‘인격’이 아니라 ‘상품’으로 취급받고 있는 추세이다(이승환, 2008). 오늘날 성행하는 성형수술

과 건강관리라고 포장된 몸매관리 또는 외모관리 프로젝트는 ‘일차원적 사고’를 그대로 주체 자신에게 체현하는 일이다(김남옥, 2012). 또한 취업시장과 결혼시장에서 관상학적 미감을 자아내는 신체는 그렇지 못한 신체에 비해 더 높은 교환가치를 지닌 상품이 되고 있다(이승환, 2008).

‘신체 자본(physical capital)’을 개념화시킨 Bourdieu는 자본주의 사회에서 몸은 하나의 프로젝트라고 주장하였다(Turner, 1996/2002). 신체자본은 자원들을 축적하는데 필수적인 권력과 지위 및 타인과 구별되는 상징을 소유하고 있는 것을 의미하므로, 신체자본을 생산한다는 것은 사회 분야에서 가치를 인정받을 수 있는 방식으로 몸을 계발한다는 것을 의미한다(박채원, 조준희, 2020). 또한 신체자본의 전환이란 일, 여가, 그 밖의 여러 분야에 개입하고 있는 몸을 다른 형태의 자본, 즉 경제 자본, 문화 자본, 사회 자본의 형태로 전환하는 것을 의미한다(박채원, 조준희, 2020; Shilling, 2006/2016).

지금은 그 어느 때보다 신체 건강의 중요성을 의식하고 있지만, 신체 즉 몸의 정체성에 대한 혼란이 존재한다. 사회학자들의 선행 연구들을 살펴보면, 현대에 들어 개인의 자유는 커지고 정체성이 확대되는 것 같지만 사회적 감시 아래 많은 규율을 지키고 있다. 예를 들어 현대인들이 자신의 몸을 의식하고 관리하는 것은 사회의 요구 속에서 실천해야만 하는 행위로 자신과 관계를 맺고 있는 타인과의 상호작용 속에서 형성되는 규율을 따라야 한다는 모순이 생성되는 것이다. 즉, 신체를 가꾸고 관리하는 현대인들의 노력은 자신의 정체

1) 본문에서는 신체를 몸(soma)과 혼용하였으며, 신체를 내적인 지각 및 인식의 부분을 함께 통합하는 유기체로 정의하고자 한다.

2) 소마(soma)는 ‘1자’가 경험하는 체화된 몸으로써, 생명의 그물망으로 상호의존 연결되어 있으며 상호피드백하는 존재이다(안신정, 2018; Kaparo, 2012/2013).

3) 바디(body)는 ‘3자’가 본 ‘바라본 몸’으로 시각 인지를 통해 이미지화 된 자신을 바라본다(Kaparo, 2012/2013).

성을 가시화하기 위해서라기보다 반대로 몸에 대한 강박적 경향을 유발하는 것처럼 보인다(이채영, 2017). 신체는 단순히 뇌의 명령을 받고 기계처럼 움직이는 것이 아니라 다양한 경험으로 체현화된 신체가 스스로의 지능을 갖게 되고 스스로 판단하게 된다. 체현화된 지능은 무의식과 몸에 존재한다. 따라서 이러한 과정은 개인의 신체심리적 경험을 확장하게 되며 견고한 자기감을 발달시킬 수 있다(김나영, 2018; Tania, 2012).

정보화 사회에 살아가는 현대인들은 각종 미디어의 영향으로 외모적인 신체에 대한 민감도가 증가하고 있다. 더불어 몸에 대한 엄격한 평가가 확대되거나 불만족 요소가 확장되는 신체감시 강화가 나타났고, 강박관념이 생성되면서 몸을 지속적으로 통제해야 하는 대상으로 신체통제감이 상승하는 것으로 나타나고 있다(이채영, 2017). 현대인들에게 ‘타자의 시선’과 ‘규율’의 억압에서 벗어나도록 심신일여(心身一如)의 올바른 이해를 전달하고 자율성을 추구할 수 있음을 널리 전달해야 할 때가 온 것 같다. 이에 자기자비의 하위요인인 신체자비에 대해 알아보고 셀프터치를 결합한 마음챙김요가가 신체자비에 어떠한 영향을 미치는지 탐구해보았다.

마음챙김 요가

마음챙김을 요가에 적용시킨 마음챙김 요가는 몸을 움직이는 요가 자세들을 실시하면서 마음챙김 태도를 훈련하는 “동적 명상”으로 알려져 있다. 마음챙김 요가는 일반요가와 달리 특정 자세나 형상의 완성을 목표로 하는

것이 아닌 움직이면서 주의를 내면으로 향하여 자각을 촉진하는 마음챙김을 수련하는 것이 목적이다. 마음챙김을 증진하기 위해서는 느리게 물 흐르듯이 이루어지도록 하며 매 순간 모든 움직임에 주의하여 머무는 것이 중요하다. 마음챙김 요가에서는 호흡 또한 중요한 요소인데 호흡을 자각하면서 움직임으로써 현재에 머물면서 전체 수련을 통해 깨어 있을 수 있기 때문이다(Boccio, 2004/2009). 마음챙김 요가는 Kabat-Zinn(1998)의 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램이 보급되면서 본격적으로 의료장면에 도입되었고 다양한 만성질환을 앓고 있는 환자들이나 일상의 스트레스를 효율적으로 다룰 필요가 있는 정상인들을 대상으로 지난 30년 동안 그 효과가 지속적으로 입증되었다(양희연, 조옥경, 2014). 여기에는 만성통증, 섬유근육통, 암, 불안장애, 우울 및 입원환자나 수감자들의 스트레스가 포함되어 있다(Grossman et al., 2004; Praissman, 2008). 마음챙김 요가에서는 신체감각이나 호흡에 주의를 두는 연습을 먼저 하게 되는데, 이는 신체감각을 느끼고 것이 지나친 감정이나 생각에 빠지지 않고 현재의 경험에 계속 머무를 수 있게 도와주기 때문이다(장진아, 2018). 마음챙김 요가의 목표는 완벽한 자세를 하는 것에 중점을 두지 않고 매 순간 호흡과 함께 외적이고 내적인 자극과 현존의 경험을 개방성과 호기심으로 판단 없이 알아차리는 것이다(조운숙, 2019). 마음챙김 요가가 임상 장면에서 주목을 받는 이유는 신체감각은 인지적 의사 결정, 사고 과정, 신체 이미지에 영향을 미치기 때문이다. 신체를 소외시킨 사고 중심의 교육에는 한계가 있기에 신체에

기반을 둔 사고는 학습의 효과를 높일 뿐 아니라 치료 및 치유의 효과를 높인다는 인식이 확산되고 있다(양희연, 조옥경, 2014).

셀프터치

인간의 피부는 감각기관 이상으로 심리상태가 그대로 드러나는 마음의 창이다(Anzieu, 1985/2017). 피부는 정서적 교감을 촉진하며 무의식과 직접적인 연관이 있고 촉감을 통해 느껴지는 심리적 감정은 가장 원초적이고 본능적인 것으로써 인간은 자극에서 느끼는 심리적 갈등으로부터 자신을 보호하려는 방어기제가 발생한다. 그리고 피부와 뇌를 형성하는 세포의 기원이 같아서 피부의 감각인 촉각에 의해 생성된 정서는 즉시 뇌로 전달되고 지각 과정을 통해 생존과 쾌락의 기능을 수행하게 한다. 이처럼 피부는 정서적 요소와 인지적 요소가 동시에 나타나는 기관으로 정서를 빠른 시간 내에 체감할 수 있는 능력을 갖추고 있다(이창하, 2021). 셀프터치는 자신의 신체를 습관적이고 무의식적으로 만지는 접촉과는 다르게 애정을 갖고 자발적으로 접촉하는 행위(김승효, 2020)로 단순히 피부접촉으로 자극이 자각되었다는 것에만 그치지 않으며 피부의 자극 수용체에서 접촉 자극을 받아들여 그 메시지를 뇌에 전달하여 사고 과정을 거쳐 해석되고 그 결과에 따라 긍정적이거나 부정적인 반응을 나타나게 된다. 이때 사고의 과정을 접촉지각이라고 하며 이 결과에 따라 나타난 반응을 지각반응이라 하고 이 반응으로 나타난 인간의 행위가 접촉지각의 의미를 갖는다(Barnett, 1972; Montagu, 1971; Weiss, 1979).

Hogendoorn et al. (2015)는 인간이 신체 통증을 느낄 때 무의식적으로 해당 부위를 만지고 주무르고 쓰다듬는 행위가 통증의 인식 강도를 감소시키는 본능적인 행위임을 입증하였다. ‘자아형성에 있어서 셀프터치 경험의 역할’을 연구한 Hoffmann (2017)의 PET 영상 연구에 따르면 5주 미만의 신생아에게서 나타나는 가장 활발한 뇌는 피질하 영역과 감각운동 피질이며 생후 2개월경에는 1차 피질 영역(운동, 체성 감각, 시각 및 청각 피질 포함)에서 활발하고, 생후 3개월이 되면 두정엽, 측두엽, 배외측 후두피질에서 대사 활동이 증가한다. 이현숙, 김성중, 유재호 (2011)는 신체의 다른 부위와 비교하여 손에는 체성감각수용기(somatic sensory receptor)가 많이 분포되어 있으므로 감각에 있어 민감도가 매우 높으며 일상 생활 동작 수행에 있어 가장 많이 사용되는 신체 부위로 섬세한 움직임들을 통해 인간의 삶에 많은 영향을 끼친다고 설명하였다.

능동적 접촉과 수동적 접촉에 대한 대뇌 피질 반응을 연구한 Ackerley et al. (2012)는 능동적 셀프터치는 접촉하는 부위와 접촉되는 부위, 즉 양측이 동시 접촉되기 때문에 주의를 조절할 수 있으며 운동 및 감각 정보에서 수동적 접촉보다 영향을 크게 미친다고 설명하였다. 또한 Hara et al. (2015)의 연구에서 능동적 셀프터치는 수동적 셀프터치에 비해 더 강한 신체 소유권을 이끌어내므로 신체적 자아형성에 있어 능동적 셀프터치가 더 중요한 역할을 한다고 하였다.

능동적 접촉의 셀프터치와 타인의 터치를 비교 연구한 Hesse et al. (2010)의 연구에서 셀프터치가 체성감각에 대한 피질 반응의 감소

가 일어나지만 감각 신호는 높게 나타나기 때문에 생태학적으로 유익한 메커니즘이라고 보고하였다. Hara et al. (2015)의 로봇 마스터 슬레이브 시스템을 사용한 연구에서 능동적 셀프터치가 수동적 셀프터치에 비해 감각적으로 착각을 일으킬 만큼 더 강한 소유감을 이끌어냈으며, 신체적 자아 형성에 있어 능동적 셀프터치가 중요한 역할을 한다는 것을 보여주었다. 고대 요가 기술인 니야사는 앉은 자세에서 해당 신체 부위의 시각화하거나 만지면서 그곳에 만트라를 배치한다. 니야사는 만트라의 의례적인 행법으로 높은 자각 또는 신성한 의식을 다양한 부분들로 스며들게 함으로써 육체를 신성하게 하는 수단이었다(Saraswati & Hiti, 1984/2009). Bashyam (2018)의 연구는 니야사 실행에 대해 이론적 근거를 둔 최초의 과학적 연구로, 니야사의 실행은 신체에 흐르는 뿌라나가 통합 엔트로피를 감소시키는 유효한 방법이며 엔트로피 감소와 통합 영역 증가는 건강증진과 관련이 있다고 설명하였다. 더불어 인체의 손바닥과 손가락에 신경 종말이 집중되어 있어 신경 전도도를 개선함으로써 접촉 민감성을 향상시킬 것이라고 보고하였다.

신체 자비

신체자비란 개인이 신체와 가지고 있는 관계의 양상을 구체적으로 설명하는 새로운 신체중심적 사고방식의 수용기반의 개념이다(Altman et al., 2020). 신체존중감은 개인의 신체상을 기준으로 외모와 기능에 대한 자기만족도를 측정하는 것이라면 신체자비는 소통하

는 몸으로써 사회적 연결감을 가지고 자신의 신체를 자각하고 수용하는 정도를 파악하는 것이라서 신체존중감과 차이를 보인다.

본 연구에서 사용된 신체자비척도(Body Compassion Scale: BCS)는 외모와 체형에 대한 신체상의 수용적인 부분만을 측정하는 것이 아니라 자신의 실패나 부정응에 관해 판단하지 않고, 고통에 대해 열려있는 마음으로 받아들이며 자기친절과 공통된 인간성 그리고 마음챙김으로 구성되어 있어 자기자비를 통해 신체상을 측정할 수 있는 척도이다. Neff의 자기자비는 고통스럽고 힘든 상황에서 자신에게 온정적이고 친절하게 대하는 긍정적인 태도이며 자기친절(self-kindness), 보편적인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)의 세 가지 요소로 구성되어 있다(Neff, 2003a).

이를 기반으로 한 신체자비는 마음챙김과 수용에 기반을 두고 다차원적 신체상(multi-dimensional body image)이 연결된 새로운 신체 중심적 사고방식의 개념으로 자신의 신체에 대해 수용하는 인지적 태도를 말한다(Altman et al., 2020). Neff (2011)의 말을 빌리자면, 신체존중감에 비해 신체자비는 더 안정적이고, 외부 결과나 평가에 덜 의존적인 자기가치감을 반영하는 것이다. 자비에서 핵심은 연결이며 자비의 대상에는 타인뿐만 아니라 자기 자신도 포함되며 나와 관계된 다른 사람과의 관계든 자비를 보내는 주체와 자비의 대상 간에 연결이 될 때 우리에게 내재해 있는 자비의 마음, 자비의 에너지가 흐를 수 있다(김정호, 2023a, b). 이와 마찬가지로 신체자비 역시 자기의 신체적 통증이나 아픔에 열려있는 마음으로 자기친절을 보낼 수 있고,

타인의 신체적 고통에 대해 판단하거나 분석하지 않고, 친절한 마음을 보낼 때 자비의 에너지가 흐를 수 있다. 자비라는 말은 중생의 행복을 바라는 자(慈, mettā)와 중생이 고통에서 벗어나기를 바라는 비(悲, karuṇā)가 결합된 복합어이다(안양규, 2014). 자(慈, mettā)와 비(悲, karuṇa)는 구분되는 개념이지만 자(慈, mettā) 하나만 양성하거나 비(悲, karuṇa) 하나만 양성할 수는 없다. 수행 혹은 프로그램을 통해 자(慈, mettā)를 양성한다면 비(悲, karuṇa) 또한 같이 함양된다. 마찬가지로 수행 혹은 프로그램을 통해 비(悲, karuṇa)를 양성하고자 한다면 자(慈, mettā) 또한 함께 함양된다(김정호, 2023b).

국내에서 자비심 함양을 위한 프로그램으로 Germer와 Neff가 공동으로 개발한 MSC(Mindful Self-Compassion)와 2009년 스탠퍼드 대학의 자비와 이타주의 연구 교육 센터(Center for Compassion and Altruism Research and Education)에서 개발된 CCT(Compassion Cultivation Training©) 그리고 Gelber가 개발한 자비중심 치료(Compassion Focused Therapy)가 있다. 국내에는 신체자비라는 개념이 부족한 실정이라 이에 대한 실증적 연구 자료가 부족하여 자기자비의 정서나 심리적 기능에 영향을 미치는 요가관련 연구를 살펴보았다. 최정윤, 송용관(2021)은 요가프로그램이 요가수련생들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘에 미치는 효과를 연구하였는데 연구 결과, 6주간의 요가프로그램은 요가 참여자들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘 하위요인에 유의미한 변화를 유발한다고 보고하였다. 조윤숙(2019)은 마음챙김 요가가 자기자비를 유의미하게 증진시켰

고 추수까지도 지속되었다고 보고하였다.

신체자비는 알아차림을 바탕으로 한 불교의 중요한 개념인 ‘자비’로부터 유래하며 Neff의 자기자비의 하위요인이다. 일반 대중들에게 ‘신체’ 즉, 몸에 대한 바른 이해를 전달하고 신체자비심을 향상시킬 수 있는 수련방법을 모색해야 할 것이다. 이에 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가가 신체자비에 어떤 영향을 미치는지 탐색해 보고자 한다.

연구문제

셀프터치를 결합한 마음챙김 요가가 신체자비에 유의미한 효과를 보일 것이다.

셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 신체자비에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

방 법

연구 설계 및 대상

본 연구는 서울불교대학원대학교 생명윤리 위원회의 사전 승인(제27004121AN01-202111-HR-068-01)을 받아 실시하였다. 전 세계가 코로나 팬데믹 상황으로 인해 국가에서 사람들이 다수가 모이는 것을 제한하고 있어 ‘사회적 거리두기’의 사회방역수칙을 지키고자 비대면 온라인으로 연구를 진행하였다. 연구 대상자는 30대~50대 중년여성으로 참여자들은 모집 홍보 포스터를 보고 자발적으로 참여하였으며 연구 목적 및 절차 등 연구에 대한 내용을 충분히 설명하였다. 모집 당시 집단 별 연구내

용은 공개하지 않았으며 참여자가 참여 가능한 수련 시간대를 직접 선택하도록 하여 무작위 배정으로 연구집단을 구성하였다.

본 연구는 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실험집단 I은 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가(이하 셀프터치 요가, (N=13), 실험집단 II는 마음챙김 요가(N=13), 실험집단 III은 일반 요가(N=12) 그리고 통제집단은 무처치(N=14)로 총 4개의 집단을 구성하였다. 집단을 대상으로 실시한 요가 프로그램은 주 2회, 80분씩 8주간 총 16회를 온라인 비대면 방식으로 실시하였다. 1회기 시작 전 사전검사를 실시했으며 총 16회기를 마친 후 사후검사를 진행하였

다. 이와 더불어 실험종료 4주 후에 추수검사를 실시하였다.

실험집단 I(셀프터치 요가)은 17명 중 프로그램 시작 직전 취소 1명, 가족문제와 개인 사정으로 중도 하차 선언한 2명, 8주간 실험을 진행하는 과정에서 프로그램 참여율이 저조한 1명이 탈락하여 최종 13명이 되었다. 실험집단 II(마음챙김 요가)은 18명 중 프로그램 시작 직전 취소 2명, 이사 및 가정사로 인한 개인 사정으로 중도 하차 선언한 3명, 프로그램 참여율이 저조한 3명이 탈락하여 최종 13명이 되었으며, 실험집단 III(일반 요가)은 18명 중 직전 취소 3명, 치료 및 개인사정으로 중도 하차를 선언한 3명을 제외하여 최종 12

표 1. 연구 집단의 일반적 정보

구분	실험집단 I (셀프터치 요가)	실험집단 II (마음챙김 요가)	실험집단 III (일반 요가)	통제집단 (무처치)
인원	13명	13명	12명	14명
연령대	30대 2명	30대 3명	30대 1명	30대 9명
	40대 4명	40대 6명	40대 4명	40대 5명
	50대 7명	50대 4명	50대 7명	
학력	대졸 6명	고졸 1명	대졸 9명	고졸 3명
	대학원졸 7명	대졸 6명 대학원졸 6명	대학원졸 3명	대졸 10명 대학원졸 1명
직업	프리랜서 2명	프리랜서 4명	프리랜서 5명	전업주부 5명
	교사/강사 1명	교사/강사 2명	교사/강사 4명	회사원 7명
	의료인 3명	의료인 2명	전업주부 2명	의료인 2명
	학생 2명	전업주부 2명	회사원 1명	
	전업주부 5명	회사원 3명		
온라인 요가 수련경험	유 1명	유 4명	유 3명	유 4명
	무 12명	무 9명	무 9명	무 10명
명상 수련경험	유 8명	유 5명	유 8명	무 14명
	무 5명	무 8명	무 4명	

명이 되었다. 요가를 전혀 실시하지 않은 무처치 통제집단은 사전검사는 21명이었으나 추후 검사에서 기한이 지나 4명이 탈락되어 17명이었고, 추수검사까지 완료한 자는 14명이 되었다. 최종적으로 자료 분석의 대상이 된 인원은 52명이었다.

연구참여자 중 연구 설문에 무성의하거나 극단적으로 응답한 참여자, 연구 프로그램에 10회 미만 참여자, 직전 취소 및 중도 하차한 자는 결과 분석에서 제외하였다. 연구 집단의 일반적 정보는 표 1과 같다.

연구에 활용된 워크북은 집단 및 회기별 주제 내용과 자가수련일지, 감각&느낌 목록, 요가 자세와 용어 정리 등으로 구성하여 연구 시작 전 모든 참여자들에게 등기우편으로 발송하였고 매 회기마다 제공된 워크북을 참고하여 수련하였다. 연구자는 요가심신테라피(Mind-Body Yoga Therapy, MBYT) 전문교육과정을 이수한 정식 요가심신테라피 전문가이며 경기도평생교육진흥원 산하 경기도평생학습포털에 등록된 마음챙김 요가강사로 활동하고 있다. (사)한국명상학회 T급 명상지도자이며 스텐퍼드 대학의 자비명상(Compassion Cultivation Training®, CCTM) 8주 교육과정을 수료하였다. 이와 같은 수련과 경험을 바탕으로 셀프터치 요가집단과 마음챙김 요가집단은 연구자가 직접 안내하였다. 일반 요가집단은 요가원에서 일반 요가를 지도하고, 마음챙김 수련의 경험이 전혀 없는 4년제 대학을 졸업한 전문요가 강사가 진행하였다.

구성요소와 내용

마음챙김 기반 셀프터치

본 연구에서 마음챙김 기반 셀프터치를 바디풀터치(Bodyful touch)라 명명하고 신체부위에 따라 손동작을 달리하여 쓰다듬기(stroke)와 문지르기(rub) 두드리기(knock), 누르기(acupressure)의 방법을 사용하였다. 두드리기는 요가수련 전 준비단계에서 사용하였고 혈액 및 림프순환의 도움을 주고 몸을 깨우는 과정으로 사용하였다. 두드리기는 손가락을 모으고 손바닥을 오목하게 하여 두드리거나 주먹을 쥔 채로 두드리는 방법이다. 쓰다듬기는 셀프터치 요가 프로그램에서 주로 사용한 셀프터치 방법이며 요가 동작을 하고 난 후와 해당 회기의 요가수련 마지막 단계인 사바사나를 마친 이후에 사용하였다. 손가락을 포함한 손바닥의 모든 면적을 신체 부위에 닿도록 안내하였고 만지는 손바닥과 만져지는 신체부위에서의 접촉을 동시에 자각하게 하였다. Ackerley et al. (2014)의 연구를 참고하여 CT 섬유의 활성화를 위해 따뜻하지도 차갑지도 않은 피부표면의 온도인 32도를 유지하고 호흡과 함께 10cm/s의 속도로 가볍고 부드러운 터치를 하도록 안내하였다. 문지르기는 손과 얼굴 부위 등 면적이 좁고 굴곡이 있는 신체 부위에 사용하였고 세기는 개인의 신체 자각에 따라 기분 좋은 감각의 세기로 할 것과 부드럽고 리드미컬한 손의 움직임을 하도록 안내하였다. 누르기는 손가락이나 수근 부위로 압력을 가하는 지압법으로 비교적 넓은 신체 부위는 수근 부위로 지긋이 누르거나 좁은 부위는 손끝으로 지긋이 누르는 방법이다. 문지르기와 누르기는 요가수련 전 준비단계로 두드리기와 함께 사용하였다. 셀프터치의 촉각은 무의식

표 2. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램 진행 프로세스

구분(소요시간)		진행 내용
수련 목표		<ol style="list-style-type: none"> 1. 요가수련 안내 시 척추와 골반에 대한 마음챙김을 할 수 있도록 해당 부위의 움직임과 감각에 대해 관찰할 수 있도록 안내한다. 2. 마음챙김 태도 중 수용에 관해 설명하고 요가수련 시 자신에 대해 수용하는 태도를 갖게 한다.
도입	15분	<p>◆ 인사</p> <ul style="list-style-type: none"> - 인사 및 수련 내용에 대한 소개 신체존중감 개념에 대한 동영상 시청 <p>◆ 이론 설명 <PPT 자료 진행></p> <ul style="list-style-type: none"> - 마음챙김 요가 방법과 바디풀터치 설명 - 신체상과 신체존중감 그리고 수용하기 - 골반과 척추에 대한 기초 설명과 손으로 탐색하기
전개	55분	<p>◆ 요가수련 준비</p> <p>편안한 앉은 자세에서 지금 현재 상태 바라보기</p> <p>워크북 감각목록 작성 하기</p> <p>◆ 요가수련</p> <p>바디풀터치 : 전신 두드리기와 골반 쓰다듬기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 따다사나(Taḍāsana) 2. 띠르야까따다사나(Tiryaka Taḍāsana) 3. 윗따나사나(Uttānāsana) 4. 빠리브리띠 프리코나사나와 바디풀터치(Parivṛtti Trikoṇāsana) 5. 짜끄라바까사나(Cakravākāsana) 6. 드위빠따 뻬뻬(Dvipāda Pītham) 7. 슢따밧다꼬나사나(Supṭa Baddha Koṇāsana) 8. 사바사나(Savāsana) <p>바디풀터치 : 누운 상태에서 골반 쓰다듬기</p> <p>◆ 요가수련 마무리</p> <p>편안하게 앉은 자세에서 지금 현재 상태 바라보기</p> <p>워크북 감각목록 작성 하기</p>
마무리	10분	<p>◆ 마음챙김 대화</p> <p>주제와 관련하여 수련 후 몸과 마음의 상태나 느낌 나누기</p> <p>◆ 마무리 인사</p> <p>자율수련자세 안내 및 다음 회기 수업 안내</p>

과 직접적인 연관이 있고 촉감을 통해 느껴지 문에 회기마다 단계별로 적용하여 진행하였다.
 는 심리적 감정은 사람마다 다를 수 있기 때 셀프터치가 자연스럽고 익숙해지기 위해 셀프

터치 방법을 단계적으로 적용하여 축각인 신체자각에서 정서, 마음이 알아차림 할 수 있도록 하였다. 요가 수련 중에는 동작과 동작 사이에 쓰다듬기를 적용하면서 신체자각에 대한 변화를 경험하도록 안내하였다.

마음챙김 요가프로그램

Carson et al. (2017)는 마음챙김 요가의 각 회기는 부드러운 자세 40분, 호흡 10분, 명상 25분, 요가 원리 적용 소개 및 경험 나누기 25분을 포함하여 총 100분 동안 진행하였다. 본 연구의 회기별 프로그램은 마음챙김에 관한 이론교육과 경험 나누기 25분, 호흡과 명상이 포함된 셀프터치를 결합한 요가자세를 55분으로 구성하여 회기당 80분 동안 진행하였다. 매 회기 수련 시작 전 마음챙김, 신체자각, 신체존중감, 신체자비에 관한 기초 설명이 포함된 동영상을 시청하였고, 주차별 주제에 따른 이론 설명을 하였다. Gary (1999/2011)의 <웰니스를 위한 비니요가>와 조옥경, 왕인순, 강화, 김안나, 이운선 (2019)의 <요가심신테라피>에서 요가 자세와 지도법 지문을 참고하여 안내하였다. 수련 후에는 참여자들의 자발적인 참여로 몸과 마음의 상태나 느낌, 감각 등 자신이 경험한 것을 나누는 마음챙김 대화로 회기를 마무리 하였다. 요가프로그램 진행 순서는 매 회기 동일하게 실시하였고, 요가자세는 수업 주제와 참여자들의 상태와 상황에 따라 조금씩 변형하였다. 본 연구의 셀프터치 요가 프로그램 회기별 주제 및 목표는 표 2이고 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램 진행 프로세스는 표 3과 같다. 본 프로그램에 활용한 요가자세는 총 17가지 동작으로

표 4에 제시하였고, 1회기당 7~9동작을 활용하였다.

연구 프로그램 진행 순서

본 연구의 척도로 사용된 마음챙김, 신체자각, 신체존중감, 신체자비에 대한 기초 설명이 포함된 동영상을 매회기마다 순차적으로 시청하고 주차별 주제에 따른 개괄적인 이론 설명을 하였다. 수련 시작 전 앉은 상태에서 심신을 이완한 후 워크북에 제시된 감각, 감정과 느낌 목록(조옥경 등, 2019)과 신체자비에 해당하는 단어를 보고 현재 상태를 체크하도록 안내하였다. 신체자비에 대한 목록은 연구자가 자기자비에 대한 국내 연구에서 자비를 설명하기 위해 거론되는 단어들로 임의로 정리하였다.

몸 중심의 신체어와 축각어를 사용한 가이드

마음챙김 요가에서는 안내자의 멘트가 중요한 역할을 한다(조운숙, 2019). 요가수련 시 안내 멘트는 남녀노소 누구나 알아듣기 쉽고, 명료해야 한다. 안내 멘트는 전문용어와 외래어 사용 그리고 복잡한 설명으로 인해 불필요한 생각이 개입되지 않도록 해야 한다. 일대일로 진행되는 요가심신테라피는 물론 집단 요가지도에서도 청유형의 언어는 수련자 스스로가 몸과 마음을 탐색할 수 있도록 한다(조옥경 등, 2019). 청유형의 언어는 연구자와 연구 참여자 간의 물리적이고 형식적인 거리감을 좁히기 위한 방법으로 마치 일대일 요가수련을 하는 것과 같은 현장감을 갖게 하기 때문이다. 연구자는 요가 자세 시범을 보여준 다음 ‘우리 같이 해 볼까요’ 또는 자세 후 경

표 3. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램

주차	수련 주제	프로그램 내용
1	발의 마음챙김 (인내심 갖기)	마음챙김에 관한 기본 설명 인체의 뿌리인 발의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 신체 감각을 언어(말, 글)로 표현하기
2	다리의 마음챙김 (내려놓기)	신체자각과 내려놓기에 관한 기본 설명 다리의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 다리 내려놓기를 통해 자각되는 감각 바라보기
3	척추와 골반의 마음챙김 (수용하기)	신체존중감과 수용하기에 관한 기본 설명 척추와 골반의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 척추와 골반의 부드러운 움직임 탐색하기
4	가슴과 복부의 마음챙김 (애쓰지 않기)	신체자비와 애쓰지 않기에 관한 기본 설명 가슴과 복부의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 호흡따라 움직이기
5	팔과 손의 마음챙김 (초심)	마음챙김과 자만하지 않기 그리고 과소평가하지 않기 팔과 손의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 감각, 자극, 통증에 대한 나눔과 통찰
6	목과 어깨의 마음챙김 (내려놓기)	몸과 정서의 긴밀함과 감각, 감정 내려놓기 목과 어깨의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 이상적인 신체상 내려놓기
7	머리와 얼굴의 마음챙김 (비판단)	판단하지 않고 존재, 그 자체의 소중함 알아차리기 머리와 얼굴의 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 생각이나 감정을 판단하지 않고 있는 그대로 알아차리기
8	소마적 몸의 마음챙김 (믿음)	경험을 토대로 몸과 다시 관계 맺기 그리고 믿음 갖기 바디풀터치와 마음챙김 요가수련 몸과 마음 통합하기

험을 잘 알아차릴 수 있도록 ‘지금 몸에서 남아 있는 감각의 여운은 신체의 어느 부위에서 느껴지는지요’, ‘지금 기분은 어떤지요, 또는 순간 스쳐 지나간 생각이 있다면 무엇인지 알아볼까요’ 등과 같은 질문을 던지며 안내하였다. 신체 각 부위의 명칭인 신체어는 ‘가장 소박한 인간 반응어’(和田節, 1969; 홍사만, 1994에서 재인용)이고, 고도의 감정과 지성의 작업

까지 포함한 ‘실천적 용어’라고 일컫기도 하였다(星野命, 1976; 윤소원, 2004에서 재인용). 이는 신체어가 일상생활의 경험, 특히 신체로 받아들이는 경험을 감정적으로 풍부하고도 절실하게 묘사해 주기 때문에 인간의 욕구나 활동의 결과까지도 보편적으로 그 표현 속에 포함되어 있는 것이다. 인간은 인류로서 모두 똑같은 신체를 갖고 있지만, 그 신체 부위의

표 4. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가자세

구분	아사나 명칭
준비 및 이완 동작	수카사나(Sukhāsana)
	따다사나(Taḍāsana)
	아파나사나(Apānāsana)
	사바사나(Savāsana)
본 동작	띠르야까따다사나(Tiryaka Taḍāsana)
	웃따나사나(Uttānāsana)
	빠리브리띠 프리꼬나사나 (Parivṛtti Trikoṇāsana)
	위라바드라사나(Virabhadraśana)
	와즈라사나(Vajrāsana)
	빠스치모따다사나(Paścimatānāsana)
	우파비스따 꼬나사나(Upaviṣṭha Koṇāsana)
	짜끄라바까사나(Cakravākāsana)
	자타라 빠리브르띠(Jaṭhara Parivṛtti)
	드위빠따 빠따(Dvipāda Pītham)
	우르다바 프라사리따 빠다사나(Ūrdhva Prasārita Pādasana)
	습따 밧다 꼬나사나(Supta Baddha Koṇāsana)
	부장가사나(Bujjanṅgāsana)

명칭은 사회나 문화, 사상, 사물을 보는 견해에 따라서 다르다(홍사만, 1994). 이에 따라 마음챙김 요가 안내 시 해부학적 전문용어는 사용하지 않고 일반적으로 통용되는 신체어를 사용하였다. 촉각은 모든 감각을 확장시키는 감각으로(김효선, 이재규, 2015) 신체에 주의를 두게 하고 감각에 머무르는 것에 중점을 두고자 동작 안내 시 촉각어를 사용하였다. 피부에 닿았을 때 일으키는 감각과 관련된 말인 촉각어는 인간의 원초적인 기본 감각에 속하는 촉각, 다시 말해 표면 촉감, 통각, 온도 감각을 언어적으로 표현한 것이다. 촉각에 의한 감각적 느낌을 ‘말 그대로’ 나타내는 것을 넘어서, 다른 개념 영역, 이를테면 인간의 감정, 태도, 성격, 행동, 공감각 등의 영역을 표현하

기 위해 비유적으로 전의되기도 한다(강병창, 2012). 촉각어를 사용하고자 한 이유는 신체자각을 중요하게 다루는 마음챙김 요가가 정서자각, 정서표현, 정서조절에 긍정적인 영향(장진아, 2018)을 미치기 때문에 몸과 마음을 탐구하는 것에 더욱 깨어 있을 수 있을 것이라 예상했기 때문이다.

마음챙김 대화 및 소감 나누기

온라인 수련을 마친 후에는 마음챙김 대화를 통해 자발적인 참여로 심신 상태나 경험에 대한 나눔의 시간을 가졌다.

회기 종료 후에도 SNS 소통의 방을 통해 참여자들은 회기마다 몸과 마음의 상태나 느낌, 감각 등 자신이 경험한 것을 글로 공유하면서

서로의 소감을 나누었다.

분석 방법

연구 도구

마음챙김 척도(Mindfulness Scale)

마음챙김 척도는 박성현 (2006)이 개발하여 타당화한 척도로 전체 20문항으로 이루어진 Likert식 5점 척도이다. 마음챙김 척도는 위빠사나 명상 이론에 근거한 마음챙김의 개념적 정의를 바탕으로 순간순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각)등에 대한 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 20문항 모두 역채점이며, 본 연구의 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha = .921$ 이다.

한국판 신체자비 척도(KBCS)

신체자비의 정도를 측정하기 위해 Altman et al. (2020)의 신체자비 척도(Body Compassion Scale: BCS)를 이소민, 이지연 (2021)이 한국판으로 개발하여 타당화한 한국판 신체자비 척도(KBCS)를 사용하였다. Altman et al. (2020)이 만든 신체자비척도(Body Compassion Scale: BCS)는 Neff (2003b)의 자기자비척도(Self-Compassion Scale)를 바탕으로 탈융합(defusion), 보편적인간성(common humanity) 그리고 수용(acceptance) 세 가지의 하위요인으로 이루어져 있다. 하위 문항에서 탈융합 영역은 1번부터 8번까지 역채점 문항이다. 본 연구 결과에서는 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha = .85$ 으로 나타났다.

본 연구 자료의 통계처리를 위해 SPSS 22.0 버전 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다. 첫째, 연구에 사용된 척도의 신뢰도를 평가할 수 있는 척도별 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 둘째, 네 집단 참가자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency)을 실시하였다. 셋째, 집단 간의 동질성을 확인하기 위해 측정 변인의 사전점수에 대한 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 넷째, 집단 별 시기에 따른 종속변수의 평균과 표준편차를 확인하였다. 다섯째, 집단 간 분산분석 결과 동질성이 확보되어 상관분석(correlation analysis)을 실시하였다. 여섯째, 각 처치의 효과성을 검증하기 위해 집단(셀프터치 요가, 마음챙김 요가, 일반 요가, 통제집단)과 시점(사전, 사후, 추수) 간의 이원혼합변량분석(two-way mixed ANOVA)을 실시하였다. 일곱째, 집단 간에 유의한 차이가 있는 변인에 대해서는 Bonferroni 사후 비교분석을 적용하였다.

자료 분석은 통계분석전문가에게 의뢰하였고 수집된 연구자료와 분석된 결과는 위조 및 변조하지 않았다.

연구 결과

주요 변인들의 사전동질성 검사와 상관관계 분석

연구 참여자의 각 집단 간에 주요 종속변수

및 그 하위 변수들에 대한 결과를 검증하기 위한 사전 동질성 검증을 실시하였다. 세 개의 실험집단(셀프터치 요가, 마음챙김 요가, 일반 요가)과 통제집단의 사전 측정치들에 대해 분산분석(ANOVA)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 측정 변인 간에 유의한 차이가 나타나지 않았고, 모든 변수에 대하여 집

단 간 차이는 발견되지 않았기 때문에 사전동질성은 잘 지켜진 것으로 판단하였다. 집단 간 사전 동질성 검증 결과는 표 5와 같다.

사전 시점 종속변수 간의 상관분석 결과를 표 6에 제시하였고 마음챙김과 신체자비간에 정적상관이 발견되었다($r=.515, p<.001$).

표 5. 주요 변인들의 사전 동질성 검증 결과

	<i>M(SD)</i>				<i>F</i>	<i>p</i>
	셀프터치 요가집단(N=13)	마음챙김 요가집단(N=13)	일반 요가집단 (N=12)	통제집단 (N=14)		
마음챙김	69.62(10.77)	68.62(10.40)	67.50(13.27)	65.64(13.71)	0.27	.85
탈중심	14.85(3.67)	15.77(3.47)	16.58(4.68)	14.21(4.59)	0.81	.49
현재자각	17.85(3.00)	16.85(2.61)	17.25(2.93)	17.64(4.50)	0.22	.88
주의집중	17.77(3.59)	17.62(3.28)	16.17(3.33)	15.79(3.68)	1.10	.36
비판단	19.15(2.51)	18.38(3.01)	17.50(3.97)	18.00(4.13)	0.51	.68
신체자비	65.23(6.77)	64.15(9.41)	66.25(11.90)	59.64(7.90)	1.37	.26
수용	16.77(3.32)	16.62(2.29)	17.83(4.47)	16.29(2.46)	0.55	.65
탈융합	28.85(4.52)	30.08(5.84)	29.17(6.38)	25.86(6.80)	1.28	.29
보편적인간성	19.62(3.80)	17.46(4.35)	19.25(4.31)	17.50(5.36)	0.83	.48

표 6. 종속변수 간 상관분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.마음챙김	1								
2.탈중심	.766***	1							
3.비판단	.875***	.494***	1						
4.현재자각	.849***	.456***	.787***	1					
5.주의집중	.839***	.510***	.668***	.631***	1				
6.신체자비	.515***	.554***	.452***	.386**	.289*	1			
7. 탈융합	.671***	.506***	.619***	.576***	.534***	.753***	1		
8.보편적인간성	-.095	.137	-.108	-.114	-.270	.512***	-.099	1	
9.수용	.358**	.459***	.292*	.190	.212	.753***	.435***	.259	1

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

마음챙김에 대한 혼합변량분석 결과

마음챙김에 대한 셀프터치 요가집단, 마음챙김 요가집단, 일반 요가집단과 통제집단 내 측정시기(사전-사후-추수)에 따른 유의한 변화 추이를 확인하고자 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단 별 시기에 따른 마음챙김의 평균과 표준편차는 표 7이며 집단별 측정 시점에 따른 혼합변량분석 결과는 표 8이고, 집단 별 시점에 따른 변화 추이는 그림 1과 같다.

주효과에서 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았으며($F=2.44$, $p>.10$, $\eta^2=.132$), 측정 시점에 따른 주효과는 유의미한 것으로 나타

났고($F=5.26$, $p<.01$, $\eta^2=.099$), 집단과 시점 간의 상호작용은 나타나지 않았다($F=1.95$, $p>.10$, $\eta^2=.109$). 각 집단에서 시점에 따른 변화가 있었는지를 확인하기 위한 단순주효과 분석결과를 표 9에 제시하였다.

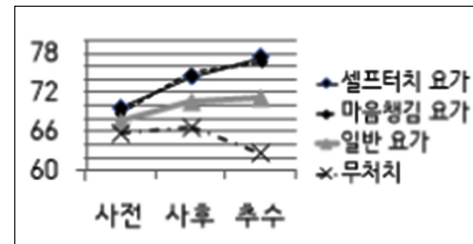


그림 1. 집단별 시점에 따른 마음챙김의 변화

표 7. 집단 별 시기에 따른 마음챙김의 기술 통계

변인	집단	N	M(SD)		
			사전	사후	추수
마음챙김	셀프터치 요가	13	69.62(10.77)	74.23(11.83)	77.23(11.19)
	마음챙김 요가	13	68.62(10.40)	74.77(7.89)	76.38(7.57)
	일반 요가	12	67.50(13.27)	70.50(14.77)	71.08(13.75)
	통제	14	65.64(13.71)	66.57(9.84)	62.43(6.39)

표 8. 집단 별 측정 시점에 따른 마음챙김의 혼합변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	2036.23	3	678.74	2.44	.132
오차(집단)	13369.79	48	278.54		
집단 내					
측정 시점	502.60	2.000	251.30	5.26**	.099
측정 시점*집단	559.84	6.000	93.31	1.95	.109
오차(측정 시점)	4589.35	96.000	47.81		

** $p<.01$

표 9. 집단에서 측정 시점에 따른 마음챙김의 단순주효과 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
셀프터치 요가	382.62	2	191.31	4.00*	.077
마음챙김 요가	436.97	2	218.49	4.57*	.087
일반 요가	88.72	2	44.36	0.93	.019
통제집단	132.33	2	66.17	1.38	.028
오차	4589.35	96	47.81		

* $p < .05$

그 결과 셀프터치 요가집단에서 시점 간 차이는 유의미하게 나타났고($F=4.00$, $p < .05$, $\eta^2 = .077$), 마음챙김 요가집단에서도 시점에 따른 변화가 유의미하였다($F=4.57$, $p < .05$, $\eta^2 = .087$). 이어서 단순비교를 실시한 결과 셀프터치 요가는 사전-사후에는 유의미한 변화를 보이지 않았고($F=3.42$, $p > .10$), 사전-추수에서는 유의미하게 향상되는 결과를 보였다($F=7.22$, $p < .01$). 마음챙김 요가는 사전-사후에서 마음챙김의 변화가 유의미하였으며($F=6.08$, $p < .01$), 사전-추수에서도 유의미한 차이를 나타내었다($F=7.51$, $p < .001$). 집단별에서 측정 시점에 따른 마음챙김의 단순비교 결과는 표 10과 같다.

신체자비에 대한 혼합변량분석 결과

신체자비에 대한 셀프터치 요가집단, 마음챙김 요가집단, 일반 요가집단과 무처치 통제 집단 내 측정시기(사전-사후-추수)에 따른 유의한 변화 추이를 확인하고자 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단 별 시기에 따른 신체자비의 평균과 표준편차는 표 11이며, 집단별 측정 시점에 따른 혼합변량분석 결과는 표 12와 같고, 집단별 시점에 따른 변화 추이는 그림 2와 같다. 주효과에 대한 결과는 집단 간에서 유의미한 차이가 있었고($F=4.37$, $p < .01$, $\eta^2 = .215$), 측정 시점에 따른 주효과에서도 유의미한 것으로 나타났다($F=12.43$, $p < .001$, $\eta^2 = .206$). 집단과 시점 간의 상호작용에서는

표 10. 집단 별에서 측정 시점에 따른 마음챙김의 단순비교

변인	집단	비교시점	F	p
마음챙김	셀프터치 요가	사전-사후	3.42	.071
		사전-추수	7.22**	.010
	마음챙김 요가	사전-사후	6.08*	.017
		사전-추수	7.51**	.009

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

표 11. 집단 별 시기에 따른 신체자비의 기술통계

변인	집단	N	M(SD)		
			사전	사후	추수
신체자비	셀프터치 요가	13	65.23(6.77)	72.54(7.75)	74.46(9.23)
	마음챙김 요가	13	64.15(9.41)	68.23(7.60)	70.62(7.86)
	일반 요가	12	66.25(11.90)	68.50(12.31)	70.08(11.48)
	통제	14	59.64(7.90)	59.93(8.65)	60.86(8.50)

표 12. 집단 별 측정 시점에 따른 신체자비의 혼합 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	2566.12	3	855.37	4.37**	.215
오차(집단)	9390.47	48	195.63		
집단 내					
측정 시점	724.14	2.000	362.07	12.43***	.206
측정 시점*집단	282.58	6.000	47.10	1.62	.092
오차(측정 시점)	2797.40	96.000	29.14		

** $p < .01$, *** $p < .001$

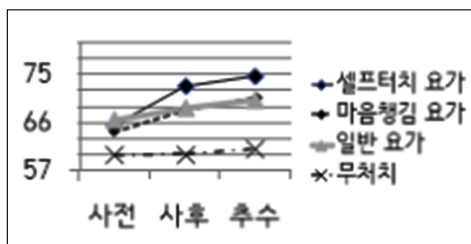


그림 2. 집단별 시점에 따른 신체자비의 변화

유의미한 결과가 나타나지 않았다($F=1.62$, $p>.10$, $\eta^2=.092$).

각 집단에서 시점에 따른 변화가 있었는지를 확인하기 위한 단순주효과 분석결과를 표 13에 제시하였다. 그 결과 셀프터치 요가집

단에서 시점 간 차이는 유의미하게 나타났고 ($F=10.58$, $p<.001$, $\eta^2=.181$), 마음챙김 요가집단에서도 시점에 따른 변화가 유의미하였다 ($F=4.76$, $p<.05$, $\eta^2=.090$). 셀프터치 요가집단은 사전-사후에 유의미한 변화를 보였고 ($F=13.31$, $p<.001$), 사전-추수에서도 신체자비가 유의미하게 향상되는 결과를 나타내었다 ($F=20.16$, $p<.001$). 마음챙김 요가집단은 사전-사후에서 유의미한 변화가 나타났으며($F=4.14$, $p<.05$), 사전-추수에서도 유의미한 차이가 나타났다($F=9.88$, $p<.01$).

집단별에서 측정 시점에 따른 신체자비의 단순비교 결과는 표 14와 같다.

표 13. 집단에서 측정 시점에 따른 신체자비의 단순주효과 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
셀프터치 요가	616.67	2	308.33	10.58***	.181
마음챙김 요가	277.59	2	138.79	4.76*	.090
일반 요가	89.06	2	44.53	1.53	.031
무처치	11.29	2	5.64	0.19	.004
오차	2797.40	96	29.14		

* $p < .05$, *** $p < .001$

표 14. 집단에서 측정 시점에 따른 신체자비의 단순비교

변인	집단	비교시점	F	p
신체자비	셀프터치 요가	사전-사후	13.31**	.001
		사전-추수	20.16***	.000
	마음챙김 요가	사전-사후	4.14*	.047
		사전-추수	9.88**	.003

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

신체자비의 하위요인에 대한 분석결과

수용에 대한 분석 결과

신체자비의 하위요인인 수용에 대해 각 집단의 시점에 따른 단순주효과 분석결과를 표

15에 제시하였다. 그 결과 셀프터치 요가집단에서 시점 간 차이는 유의미하게 나타났으며 ($F=8.12$, $p < .001$, $\eta^2=.145$), 마음챙김 요가집단에서도 시점에 따른 변화가 유의미하였다 ($F=8.28$, $p < .001$, $\eta^2=.147$). 이어서 단순비교를

표 15. 집단에서 측정 시점에 따른 수용의 단순주효과 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
셀프터치 요가	59.90	2	29.95	8.12***	.145
마음챙김 요가	61.08	2	30.54	8.28***	.147
일반 요가	22.39	2	11.19	3.03	.059
통제집단	3.76	2	1.88	0.51	.011
오차	354.21	96	3.69		

*** $p < .001$

표 16. 집단에서 측정 시점에 따른 수용의 단순비교

변인	집단	비교시점	F	p
수용	셀프터치 요가	사전-사후	12.11***	.001
		사전-추수	11.76***	.001
	마음챙김 요가	사전-사후	13.67***	.001
		사전-추수	11.12**	.002
	일반 요가	사전-사후	2.51	.120
		사전-추수	5.20*	.027

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

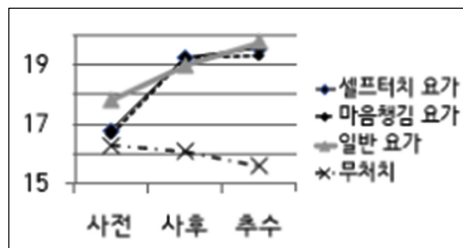


그림 3. 집단 별 시점에 따른 수용의 변화

실시한 결과 셀프터치 요가집단은 사전-사후에 유의미한 변화를 보였고($F=12.11$, $p < .001$), 사전-추수($F=11.76$, $p < .001$)에서도 유의미하게 향상되는 결과를 나타냈다. 마음챙김 요가집단은 사전-사후에 유의미한 변화를 보였고($F=13.76$, $p < .001$), 사전-추수에서 유의미한 변화가 관찰되었다($F=11.12$, $p < .01$). 일반 요가집단은 사전-사후에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다($F=2.51$, $p > .10$), 사전-추수에서 유의미한 차이를 보였다($F=5.20$, $p < .05$). 집단 별에서 측정 시점에 따른 수용의 단순비교 결과는 표 16과 같고, 집단별 시점에 따른 변화 추이는 그림 3과 같다.

탈응합에 대한 분석 결과

신체자비의 하위요인인 탈응합에 대해 각 집단의 시점에 따른 단순주효과 분석결과를 표 17에 제시하였다. 그 결과 셀프터치 요가 집단에서 시점에 따른 변화가 유의미한 것으로 나타났다($F=5.39$, $p < .05$, $\eta^2 = .101$). 셀프터치 요가집단에서 사전-사후에서 유의미한 변화를 보였고($F=7.45$, $p < .05$), 사전-추수($F=10.09$, $p < .05$)에서도 유의미하게 향상되는 결과가 나타났다. 집단별에서 측정 시점에 따른 탈응합의 단순비교 결과는 표 18과 같고, 집단별 시점에 따른 변화 추이는 그림 4와 같다.

보편적인간성에 대한 분석 결과

신체자비의 하위요인인 보편적인간성에 대해 각 집단의 시점에 따른 단순주효과 분석결과를 표 19에 제시하였다. 집단별 시점에 따른 변화 추이는 그림 5와 같다.

표 17. 집단에서 측정 시점에 따른 탈융합의 단순주효과 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
셀프터치 요가	136.77	2	68.38	5.39*	.101
마음챙김 요가	4.77	2	2.38	0.19	.004
일반 요가	3.72	2	1.86	0.15	.003
통제집단	1.76	2	0.88	0.07	.001
오차	1218.31	96	12.69		

* $p < .05$

표 18. 집단에서 측정 시점에 따른 탈융합의 단순비교

변인	집단	비교시점	F	p
탈융합	셀프터치 요가	사전-사후	7.45**	.009
		사전-추수	10.09**	.003

** $p < .01$

표 19. 집단에서 측정 시점에 따른 보편적 인간성의 단순주효과 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
셀프터치 요가	30.15	2	15.08	1.50	.030
마음챙김 요가	56.36	2	28.18	2.79	.055
일반 요가	11.56	2	5.78	0.57	.012
통제집단	16.62	2	8.31	0.82	.017
오차	967.98	96	10.08		

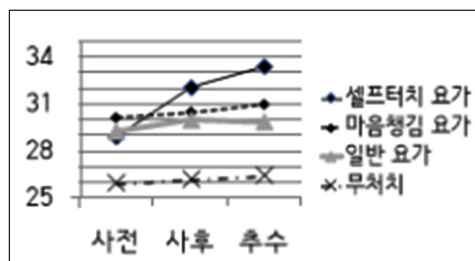


그림 4. 집단 별 시점에 따른 탈융합의 변화

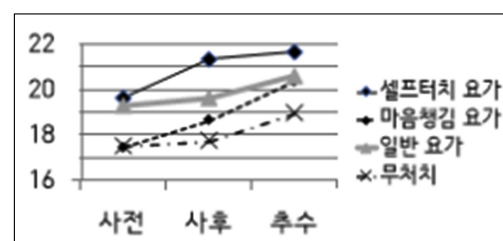


그림 5. 집단 별 시점에 따른 보편적 인간성의 변화

논의 및 요약

본 연구는 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램이 신체자비에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 본 연구의 실험집단 내 마음챙김과 신체자비에 대한 연구 자료를 통해 분석한 결과는 다음과 같다. 마음챙김 척도를 사용하여 집단 별 측정 시점에 따른 혼합변량 분석 결과 집단 내에서 유의미한 결과를 보였다. 이는 마음챙김 요가수련이 중년여성들의 마음챙김 수준을 향상시킨다는 선행연구(조운숙, 2019; 박민숙, 2021) 결과와 일치한다. 본 연구에서 집단 내 측정 시점에 따른 주효과 결과 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가집단에서 마음챙김이 유의미하게 향상되었다. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단은 사전-사후시점에서는 유의한 결과가 나타나지 않았고 사전-추수시점에서 유의미하게 향상되었다. 마음챙김 요가집단은 사전-사후시점에서 향상되어 사전-추수 시점까지도 유의미한 결과가 나타났다. 다시 말해 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 마음챙김 요가에 비해 마음챙김 수준의 효과가 늦게 나타났다. 이는 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가수련이 초기단계에서는 셀프터치의 촉각 자극이 체성감각운동 반응을 유발하여 감정을 통해 인지 기능으로 이어지는 Top-down(상향식) 경로의 메커니즘을 더욱 증폭시켰을 것으로 사료된다. 그러므로 몸 감각에 대한 인지적인 알아차림보다 몸을 소유하게 되는 정서의 개입이 먼저 일어나 마음챙김에서 효과가 뒤늦게 나타난 것으로 유추할 수 있다.

신체자비척도를 사용하여 집단별 측정 시점

에 따른 혼합변량분석 결과 집단과 시점에서 각각 유의미한 결과를 보였다. 집단별 측정 시점에 따른 주효과 결과, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단, 마음챙김 요가집단 순으로 효과크기가 유의미하게 향상되었고, 두 집단 모두 사전-사후와 사전-추수시점에서 모두 유의미하게 증가하는 것으로 나타났다. 마음챙김과 자기자비가 유의한 관련이 있고, 서로에게 영향을 주어 상호보완적인 역할을 한다는 주장과도 일치한다(Neff, 2013a, b). 또한 마음챙김이 깊어지면 자기자비를 일으키기도 하고 자기자비를 훈련하면 마음챙김이 증가하는 결과를 보인다는 연구(조운숙, 2019)의 결과와도 부합되고 있다.

신체자비의 단순주효과 결과 하위요인 중 수용에서 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가집단에서 유의한 결과가 나타났다. 셀프터치 요가집단과 마음챙김 요가집단 모두 사전-사후와 이후 추수시점까지 유의미한 효과 차이가 나타났다. 일반 요가집단은 단순 비교결과 사전-추수시점에서 효과가 나타났다. 이와 같은 결과는 정희원, 육영숙 (2022)의 연구에서 요가와 수용은 밀접한 관계에 있으며, 단일한 방향이 아닌 상호 정적인 관계에 있음을 알 수 있다는 설명을 지지하고 있다. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가집단 그리고 일반 요가집단은 신체자비의 하위요인인 수용 요인에서 모두 유의미한 효과를 보였다. 탈중심화의 의미를 확장시키는 것은 곧 모든 경험을 허용하고 환영하는 태도인 ‘수용’과 관련되며(Segal et al., 2006/2018) 수용은 인지행동치료에서 새로운 심리치료의 주요 개념으로 주목받고 있

음(Hayes et al., 2004)을 볼 때 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단에서의 탈중심과 수용에서 나타난 긍정적인 효과는 매우 흥미롭다고 할 수 있다. 요가수련을 꾸준히 한 여성들은 자신이 지닌 부정적인 측면을 인정하고 자신을 돌보려는 노력과 자기친절 요소가 높아졌고, 혼자라는 생각과 자신이 세상과 단절되었다고 느끼는 고립감이 감소했다(최정운, 송윤관, 2021)는 점에서 마음챙김 요가가 자기자비, 수용 그리고 고립감 감소 즉, 탈융합에 긍정적인 유의미한 효과가 나타난 부분은 본 연구와 비교해 볼 만한 가치가 있다. 탈융합의 단순비교 결과, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단은 마음챙김 요가집단과 비교할 때 효과 크기가 크게 나타났다. 인지적 탈융합은 사적 경험과 상호작용하는 태도를 변화시키는 것으로 생각을 생각 자체로 보도록 하여 자극기능의 전환을 시도하는 것이다. 생각을 포함한 사적 경험의 형태나 빈도를 바꾸기보다는 개인이 사적 경험과 관계 맺는 방식을 바꾸려는 시도를 한다(Blackledge, 2007; 이창하, 2021). 마음챙김 척도의 하위요인이 탈중심과 마찬가지로 피부를 쓰다듬고 두드리는 경험자의 역할과 만져지고 자각하는 관찰자의 역할을 반복하는 행위에서 자신의 생각을 관찰하는 인지적 탈융합이 일어났을 것으로 사료된다. 인지적 탈융합에 관한 선행 연구를 살펴보면, 인지적 탈융합은 부정적인 자기-참조적 사고에 대한 불편감과 이를 사실로 믿는 정도(Masuda et al., 2004 ; Masuda et al., 2010), 부정적인 자기 신체상과 관련된 사고에 대한 정서적 불편감과 이를 사실로 믿는 정도(Mandavia et al., 2015)를 감소시키고, 분노 감소 및 분노

가 해소되었을 때 느껴지는 정화감을 증진시켰다는 연구결과가 보고되었다(Yoo et al., 2013).

본 연구의 신체자비 연구 결과를 분석하면 다음과 같다. 첫째, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가집단은 신체자비가 유의미하게 증진되었다. 둘째, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단은 마음챙김 요가집단보다 신체자비의 향상 수준이 높게 나타나는 것으로 보아 셀프터치는 신체자비에 도움이 된 것으로 사료된다. 셋째, 요가를 꾸준히 수련하면 자신의 신체를 수용하는 자세, 자신의 부족함이나 부적응에 관해 관대해지고 자신에게 친절한 태도가 함양된다. 넷째, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가집단은 탈융합에서 긍정적인 효과가 나타났다. 셀프터치가 관찰자의 의식(witness consciousness)의 계발(김명권, 조옥경, 2002)에 도움이 되었는지에 대한 후속연구가 필요할 것으로 사료된다.

연구의 의의는 다음과 같다.

셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 신체자비에서 긍정적인 효과를 보였다. 특히 하위요인 중 탈융합에서는 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가가 마음챙김 요가보다 긍정적인 영향이 더 미치는 것으로 나타났다. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 마음챙김 요가에 비해 마음챙김 효과가 시기적으로 뒤늦게 나타났다. 그럼에도 불구하고 하위요인인 탈중심에서는 마음챙김 요가에 비해 효과가 크게 나타났다. 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 마음챙김의 하위요인인 탈중심과 신체자비의 하위요인인 탈융합에 효과가 크게 나타났다.

첫째, 본 연구는 셀프터치에 관한 실증적

연구로서 가치와 의의를 지닌다. 피부접촉에 대한 중요성을 제시하고 있는 국내 연구들을 살펴보면, 연구 대상이 유아나 환자로 한정되어 있고 상호관계 속에서 일어나는 수동적 피부접촉에 관한 연구가 다수이다. 본 연구는 마음챙김을 기반으로 한 능동적 자기접촉의 셀프터치로써 심신통합치료와 관련된 분야에서 다양한 연구로 확장을 가능하게 할 것이다.

둘째, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가와 마음챙김 요가 그리고 일반 요가를 비교 연구하였다는 점에서 의미가 있다. 기존의 마음챙김 요가의 연구들을 살펴보면, 마음챙김 요가 집단과 일반 요가집단만을 비교 연구하거나 마음챙김 요가 집단과 무처치 통제집단을 비교하였다. 그러나 본 연구는 셀프터치와 마음챙김 요가라는 두 가지의 심신수련 방법을 비교 분석하기 위해 세 개의 집단으로 연구를 설계하고, 유의미한 연구 결과를 나타내고 있다는 점에서 의미가 있다.

셋째, 본 연구는 마음챙김 요가의 저변 확장에 기초가 되었다는 것에 의의가 있다. 정보화 사회를 살아가는 현대인들에게서 결핍되어지는 피부접촉에 대한 문제를 마음챙김 요가와 결합시켜 보완책을 모색하려고 한 점에 대해서 임상적 의의가 있다. 이미 마음챙김 요가가 인간의 행동과 삶에 긍정적인 효과를 보여주는 연구들이 많으므로 급변하는 사회 속에서 살아가는 현대인들에게 적용될 수 있도록 마음챙김 요가의 다변화를 기대하게 한다는 점에서 의미가 있다.

넷째, 요가수련자들의 신체자비를 측정한 연구라는데 의의를 두고 있다. 요가수련을 통해서 몸에 관한 생각, 자신의 몸을 느끼고 경

험하게 하고 몸에 대한 관점을 재정립하는데 필요한 역할을 수행했다고 본다. 그리고 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가와 마음챙김 요가가 신체자비의 유의미한 효과를 보였다는 결과도 의미가 있다.

본 연구의 한계 및 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 코로나19로 인해 온라인 비대면 방식으로 2차에 걸쳐 진행되었다. 진행자와 참여자가 분리된 독립된 개인 공간은 심리적으로 안정된 공간이기도 하지만 외부인들의 간섭과 방해에 대해서 통제할 수 없었다. 추후 후속 연구 시에는 프로그램 처치 외 외부 변수의 영향을 고려해야 한다. 외부 변수들이 통제된 상태에서 동일한 프로그램으로 대면 방식, 연구 장소, 집단 참여, 진행자와 참여자 간의 상호관계 진행자의 안내 멘트나 진행 숙련도에 차이가 날 수 있었음을 간과해서는 안된다. 그러므로 연구 진행은 동일한 조건 속에서 일괄적으로 진행하여 객관적인 결과를 제시해야 한다.

둘째, 본 연구의 참여자들의 표본 수가 적어서 일반화를 위해서는 성별, 연령, 학력, 요가와 명상의 수련 정도 등에 따른 다양한 집단을 대상으로 충분한 표본을 확보하여 반복 검증해 볼 필요가 있다.

셋째, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램 실행이 신체자비에 어떤 효과로 이루어질 수 있었는지에 대한 임상적, 심리적 요인에 대한 추가적인 연구와 과학적이고 실증적인 분석이 필요하다. 이후 해당 분야의 전문가 조언과 도움을 바탕으로 표준화된 프로토콜을 제시한다면 향후 심신통합의 치유 도구로 더욱 주목받게 것이다.

넷째, 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가는 신체자비의 하위요인 중 탈융합 요인에서 긍정적인 효과가 두드러지게 나타났다. 셀프터치가 관찰자 의식에 영향을 미쳤는지에 대한 분석과 신체지비나 자기돌봄과 같이 신체에 대한 마음가짐, 태도 함양 등 연구의 변인에 적합한 측정도구를 사용하여 비교 분석해 볼 필요가 있다.

마지막으로 향후 연구에서는 셀프터치를 결합한 마음챙김 요가가 신체에 대해 바로 알고 이해하는 소통의 도구로 활용되길 바라며, 외모지상주의에서 벗어나 더 이상 신체를 타자와 비교하거나 획일화시키지 않고, 몸을 통해 드러나는 내면의 표현에서 진정한 자유를 누리는 명상요가의 치유적 적용을 기대해 보는 바이다.

참고문헌

강병창 (2012). 축각어 관용구의 비유적 의미 구성. *시학과 언어학*, 23, 7-31.

김나영 (2018). 4차 산업시대에서의 경계 인식과 발달을 위한 신체심리학적 고찰. *무용예술학연구*, 72(5), 75-86.

김남옥 (2012). 몸의 사회학적 연구 현황과 새로운 과제. *사회와 이론*, 21, 289-327.

김명권, 조옥경 (2002). 요가의 심리치료적 가치: 아스탕가(astanga) 요가를 중심으로. *상담학연구*, 3(1), 255-277.

김승호 (2020). 니야사와 현대 셀프터치 기법의 비교 연구. *요가학연구*, 24, 33-72.

김정호 (2023a). 자비 수행: 자비의 이해와 실천.

서울: 부크크.

김정호 (2023b). 자비 관련 용어와 개념에 대한 고찰. *한국명상학회지*, 13(1), 65-9.

김효선, 이재규 (2015). 촉감을 활용한 체험 공간의 구조에 관한 연구. *한국공간디자인학회논문집*, 10(5), 35-48.

박민숙 (2021). 마음챙김요가가 여성의 신체이미지와 신체자각에 미치는 영향. *박사학위논문*, 서울불교대학원대학교

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. *박사학위논문*, 가톨릭대학교 대학원.

박채원, 조준희 (2020). 포스트 서사극 연출기법 연구: 마리우스 폰 마이엔부르크 作 “못생긴 남자”를 중심으로. *인문콘텐츠*, 59, 31-66.

안신정. (2018). 신념처 명상의 체화를 위한 소매틱 움직임 고찰. *표현예술치료연구*, 1(1), 29-57.

안양규 (2014). 자기-자비(self-compassion)에서 본 MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 알아차림 명상에 기초한 인지치료)의 치유기제. *佛敎學報* 69, 147-168.

양희연, 조옥경 (2014). 마음챙김 요가와 요가 니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 23-41.

윤소원 (2004). 한·일 신체어휘 관용구의 비교 분석. *석사학위논문*, 한남대학교대학원.

이소민, 이지연 (2020). 성인용 한국판 신체자비 척도(BCS)의 타당화. *학습자중심교과교육연구*, 21(6), 709-721.

이승환 (2008). 자본주의 신체미학과 자아정체성: “미적 실존”에서 “감성적 실존”으로.

- 철학연구 36, 271-303.
- 이창하 (2021). 피부와 심리적 요인에 의한 정서회복 연구. 박사학위논문, 단국대학교대학원.
- 이채영 (2017). 한국 남성의 몸 의식과 바디컨서스 패션스타일. 박사학위논문, 서울대학교대학원.
- 이현숙, 김성중, 유재호 (2011). 촉각과 온각 자극에 따른 악력, 상지 기민성, 그리고 손 기능의 차이. 한국산학기술학회지, 12(6), 2644-2651.
- 장진아 (2018). 마음챙김 요가가 신체자각과 정서에 미치는 영향. 박사학위논문, 서울불교대학원대학교.
- 정희원, 육영숙 (2022). 코로나19, 온라인 요가를 통한 신체자각이 여대생의 긍정·부정 정서, 불안에 미치는 영향: 수용행동의 매개효과 검증. 한국융합과학회지, 11(8), 19-44.
- 조옥경, 왕인순, 강화, 김안나, 이운선 (2019). 요가심신테라피: 통합 치료의 새로운 패러다임. 서울: 학지사.
- 조윤숙 (2019). 마음챙김 요가와 자기자비 훈련이 신체자각과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 박사학위논문, 서울불교대학원대학교.
- 최정운, 송용관 (2021). 요가프로그램이 성인여성 요가수련생들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘에 미치는 효과. 한국여성체육학회지, 35(4), 33-50.
- 홍사만 (1994). 신체어의 다의구조 분석(VI): 인간 반응어로서의 신체어 관용구. 한국문학언론학회, 28, 125-163.
- 星野命 (1976). 身体語彙による表現: 日本語の語彙と表現, 日本語講座 4, 大修館書店.
- 和田節 (1969). からだことば考. 思想の科學, No. 94.
- Ackerley, R., Hassan, E., Curran, A., Wessberg, J., Olausson, H., & McGlone, F. (2012). An fMRI study on cortical responses during active self-touch and passive touch from others. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 6, 51. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2012.00051>
- Ackerley, R., Wasling, H. B., Liljencrantz, J., Olausson, H., Johnson, R. D., & Wessberg, J. (2014). Human C-tactile afferents are tuned to the temperature of a skin-stroking caress. *Journal of Neuroscience*, 34(8), 2879-2883. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2847-13.2014>
- Altman, J. K., Linfield, K., Salmon, P. G., & Beacham, A. O. (2020). *The body compassion scale: Development and initial validation* *Journal of Health Psychology*, 25(4), 439-449. <https://doi.org/10.1177/1359105317718924>
- Anzieu, D. (2017). 피부자아 (권정아, 안석 공역). 인간회극. (Original work published 1985).
- Barnett, K. (1972). *A theoretical construct of the concept of the touch as they relate nursing*. *Nursing Research*, 4(2), 102-109.
- Bashyam, S. (2018). NYASA. Doctoral Dissertation Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana(S-VYASA).
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other

- mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555-576.
<https://doi.org/10.1007/BF03395595>
- Boccio, F. J. (2009). 마음챙김을 위한 요가 (조옥경, 김채희 공역). 학지사. (Original work published 2004)
- Carson, J. W., Carson, K. M., Olsen, M. K., Linda, L., & Porter, L. S.(2017). Mindful Yoga for women with metastatic breast cancer: design of a randomized controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(153).
<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1672-9>
- Gary K. (2011). 웰니스를 위한 비니요가 (조옥경 역). 학지사. (Original work published 1999).
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Hara, M., Pozeg, P., Rognini, G., Higuchi, T., Fukuhara, K., Yamamoto, A., & Salomon, R. (2015). Voluntary self-touch increases body ownership. *Frontiers in psychology*, 6, 1509.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01509>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R., Pistorello, J., Toarmino. D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & Mccurry, S. M. (2004), Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model, *The Psychological Record*, 54, 553-578.
<https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hesse, M. D., Nishitani, N., Fink, G. R., Jousmäki, V., & Hari, R. (2010). Attenuation of somatosensory responses to self-produced tactile stimulation. *Cerebral Cortex*, 20(2), 425-432. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhp110>
- Hoffmann, M. (2017). *The role of self-touch experience in the formation of the self*. arXiv preprint arXiv:1712.07843.
<https://doi.org/10.48550/arXiv.1712.07843>
- Hogendoorn, H., Kammers, M., Haggard, P., & Verstraten, F. (2015). Self-touch modulates the somatosensory evoked P100. *Experimental Brain Research*, 233(10), 2845-2858.
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기치유 (장현갑 과 김교현 공역). 학지사. (Original work published 1990).
- Kaparo, R. F. (2013). 소마지성을 깨워라 (최광석 역). 행복에너지. (Original work published 2012).
- Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). The application of a cognitive defusion technique to negative body image thoughts: A preliminary analogue investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 86-95.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.003>
- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training, and experiential exercise in altering

- psychological impacts of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, 34, 520-538.
<https://doi.org/10.1177/014544551037963>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 477-485.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>
- Montague, M. F. A. (1971). *Touching: The human significance of the skin*. New York: Colombia University Press.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. Social and Personality Compass.
- Nettleton, S., & Watson, J. (1998). *The body in everyday life*. Psychology Press.
- Praissman, S. (2008). *Mindfulness based stress reduction: a literature review and clinical guide*. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(4), 212-216.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x>
- Saraswati, S. S., & Hiti, J. K. (2009). *요가 니드라* (한국 짜치아난다 요가 아쉬람 역). 한국짜치아난다 요가 아쉬람 출판위원. (Original work published 1984).
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *우울증 재발 방지를 위한 마음챙김 기반 인지치료* (이우경, 이미옥 공역). 학지사. (Original work published 2013).
- Shilling, C. (2016). *몸의 사회학* (임인숙 역). 나남출판. (Original work published 2006).
- Tantia, J. (2012). Authentic movement and the autonomic nervous system: a preliminary Investigation, *Journal of American Dance Therapy* 34, 53-73.
<https://doi.org/10.1007/s10465-012-9131-0>
- Turner, B. (2002). *몸과 사회* (임인숙 역). 몸과 마음. (Original work published 1996).
- Weiss, S. J. (1979). The language of touch. *Nursing Research*, 28(2), 76-80.
<https://doi.org/10.1097/00006199-197903000-00003>
- Yoo, J. A., Hyun, M. H., & Lee, S. J. (2013). The effects of cognitive defusion techniques on anger control. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32, 683-698.

투고일자 : 2023. 7. 05.

수정원고접수 : 2023. 8. 16.

최종 게재확정일자 : 2023. 8. 31.

The Effect of Mindful Yoga Program Combining Self-Touch on Body Compassion

SeungHyo Kim*

Seoul Graduate School of Buddhism, Seoul, Korea

This study is a study on the effects of a mindful yoga program combined with self-touch, and explored with a focus on mindfulness and body compassion. The study was conducted online and non-face-to-face over two rounds. Experimental group I (13 people) performed mindful yoga combined with self-touch, experimental group II (13 people) mindful yoga, and experimental group III (12 people) general yoga, a total of 4 groups were formed as an untreated control group (14 patients). The participants were middle-aged women in their 30s to 50s, and the study was conducted twice a week for 8 weeks, a total of 16 sessions, 80 minutes per session, and the control group did not receive any treatment. Measurement tools were measured before, after, and after using the mindfulness scale and the multidimensional body compassion scale. As a result of the analysis, a positive correlation was found between mindfulness and body compassion, and mindfulness yoga combined with self-touch significantly increased body compassion. The size of the main effect was large. In conclusion, the mindful yoga program combined with self-touch can be seen as having a positive effect on body compassion, and it is expected that self-centered learning and training based on the body will be effective in promoting self-compassion, and suggestions for follow-up studies are made.

Key words : self-touch, mindful yoga, body compassion, defusion, acceptance

* Corresponding author: SeungHyo Kim, (08559) 8 Doksan-ro 70-gil, Geumcheon-gu, Seoul, Republic of Korea, Ph.D. in Department of Mind-Body Healing, Seoul University of Buddhism, Tel: 010-6211-9170, E-mail: 74398@naver.com