

Korean Journal of Meditation

Vol. 13 | No. 2 | August 2023

 **Korean Society for Meditation**
www.kmbsr.or.kr

한국명상학회지

제 13 권 · 제 2 호 · 2023. 8

사단법인 한국명상학회

한국명상학회지

K o r e a n J o u r n a l o f M e d i t a t i o n

제13권 | 제2호 | 2023. 8

 **사단법인 한국명상학회**
Korean Society for Meditation
www.kmbsr.or.kr

ISSN 2383-4617

한국명상학회지

Korean Journal of Meditation

제 13 권 제 2 호 / 2023. 8.

셀프터치를 결합한 마음챙김 요가프로그램이 신체자비에 미치는 영향

김승호 1

여성 내담자의 명상 사례 국내 연구 동향:

키워드 네트워크 분석을 중심으로

이경직 · 최윤정 29

대학생의 심신건강 증진을 위한 비대면 프로그램 연구

- 요가와 필라테스를 중심으로 -

곽지혜 51

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 만뜨라를 배치한다. 니야사는 만뜨라의 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, 친절할 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 자기 자비의 정서나 심리적 기능에 영향을 미치는 요가관련 연구를 살펴보았다. 최정윤, 송용관(2021)은 요가프로그램이 요가수련생들의 자기 자비심, 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		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	◆ 인사 - 인사 및 수련 내용에 대한 소개 신체존중감 개념에 대한 동영상 시청 ◆ 이론 설명 <PPT 자료 진행> - 마음챙김 요가 방법과 바디풀터치 설명 - 신체상과 신체존중감 그리고 수용하기 - 골반과 척추에 대한 기초 설명과 손으로 탐색하기
전개	55분	◆ 요가수련 준비 편안한 앉은 자세에서 지금 현재 상태 바라보기 워크북 감각목록 작성 하기 ◆ 요가수련 바디풀터치 : 전신 두드리기와 골반 쓰다듬기 1. 따다사나(Taḍāsana) 2. 띠르야까따다사나(Tiryaka Taḍāsana) 3. 윗따나사나(Uttānāsana) 4. 빠리브리띠 프리코나사나와 바디풀터치(Parivṛtti Trikoṇāsana) 5. 짜끄라바까사나(Cakravākāsana) 6. 드위빠따 뻬땀(Dvipāda Pītham) 7. 슢따밧다꼬나사나(Supṭa Baddha Koṇāsana) 8. 사바사나(Savāsana) 바디풀터치 : 누운 상태에서 골반 쓰다듬기 ◆ 요가수련 마무리 편안하게 앉은 자세에서 지금 현재 상태 바라보기 워크북 감각목록 작성 하기
마무리	10분	◆ 마음챙김 대화 주제와 관련하여 수련 후 몸과 마음의 상태나 느낌 나누기 ◆ 마무리 인사 자율수련자세 안내 및 다음 회기 수업 안내

과 직접적인 연관이 있고 촉감을 통해 느껴지는 심리적 감정은 사람마다 다를 수 있기 때문에 회기마다 단계별로 적용하여 진행하였다. 셀프터치가 자연스럽고 익숙해지기 위해 셀프

터치 방법을 단계적으로 적용하여 촉각인 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 촉각어를 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)
	짜끄라마까사나(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 신체 자극을 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.

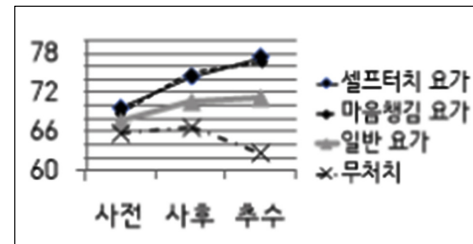


그림 1. 집단별 시점에 따른 마음챙김의 변화

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		

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

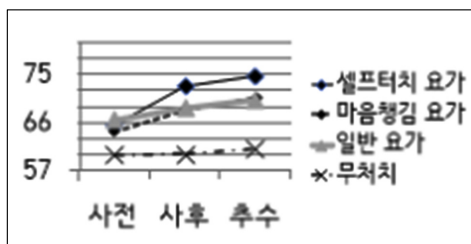


그림 2. 집단별 시점에 따른 신체자비의 변화

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

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

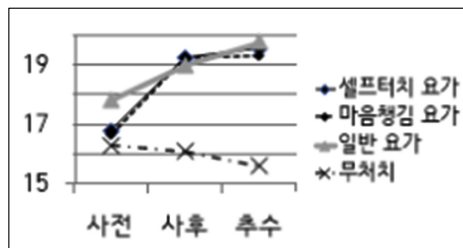


그림 3. 집단 별 시점에 따른 수용의 변화

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		

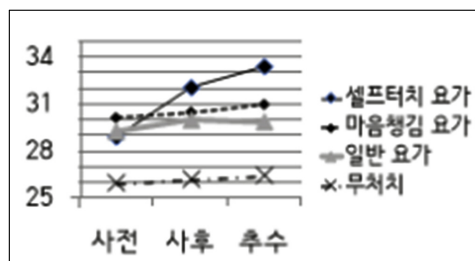


그림 4. 집단 별 시점에 따른 탈융합의 변화

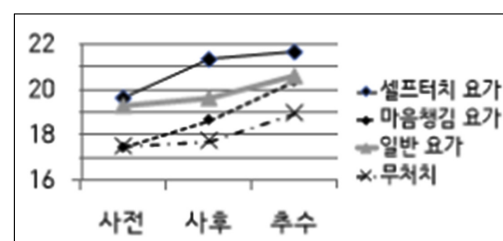


그림 5. 집단 별 시점에 따른 보편적 인간성의 변화

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

여성 내담자의 명상 사례 국내 연구 동향: 키워드 네트워크 분석을 중심으로

이 경 직 최 윤 정*

강원대학교 교육학과

본 연구는 상담과 심리치료에 명상을 적용한 여성 내담자의 사례를 분석한 국내 학술지 연구 논문들을 검색하여 연구의 흐름과 특징을 살펴보고, 향후 명상 연구를 위한 기초자료와 연구의 방향을 제안하고자 하였다. 이를 위하여 2010년에서 2022년 10월까지 출판된 국내 학술지 27편을 수집하여 분석대상으로 선정하였다. 선행연구의 분석 틀을 활용하여 논문의 일반적 동향을 살펴보고, VOYANT와 UCINET 프로그램을 이용한 키워드 네트워크 분석으로 명상 연구의 경향, 특징 등을 살펴보았다. 연구 결과, 첫째 여성 내담자의 명상 사례 연구는 2011년에서 2015년까지는 꾸준히 증가하다가, 이후에는 연도별 1편 수준으로 저조하였다. 다수의 논문을 출판한 학술지는 ‘명상심리상담학회지’, ‘명상치료연구지’, ‘한국불교학회지’ 등이었다. 적용한 명상 방법은 ‘영상관법’이 9편, 2개 이상의 ‘방법 혼용’이 10편이었다. 내담자의 주호 소문제는 ‘우울증’, ‘불안’이 가장 높았으며, ‘강박’, ‘신체화’ 순이었다. 진행 회기 수는 8회기와 16~20회기가 가장 많았으며, 분포를 고려하면 10~20회기에 집중되었다. 둘째, 네트워크 분석 결과, 출현 빈도가 높은 주요 단어는 ‘영상관법’, ‘내러티브’, ‘명상상담’, ‘우울’, ‘심리치료’, ‘화병’, ‘알아차림’, ‘불안’, ‘바디스캔’ 등으로 나타났다. 주제어의 연결성을 확인할 수 있는 중심성 분석 결과는 빈도분석과 유사하였다. 이러한 연구 결과를 기초로, 여성 내담자 대상 명상에 기반한 상담 실재와 추후 연구에 대해 논의를 하였다.

주요어 : 여성 내담자, 명상에 기반한 상담, 연구 동향, 키워드 네트워크 분석

* 교신저자(Corresponding author) : 최윤정, 강원대학교 교육학과 부교수, (24341) 강원도 춘천시 강원대학길 1, 교육4호관 428호, Tel: 033-250-6654, E-mail: cyjmom@kangwon.ac.kr

본 연구의 목적은 상담과 심리치료에 명상을 적용한 여성 내담자의 사례를 분석한 국내 학술지 연구 논문들을 검색하여 그 흐름과 특징적인 연구 동향을 살펴보고, 향후 명상 연구를 위한 기초자료와 연구의 시사점을 제공하는 것에 있다. 명상은 개인의 내재한 심리, 특히 삶과 죽음이라는 실존적 문제를 밝혀주고, 누구나 장소나 시간 구애 없이 앉아서나 서서, 취침 전후로 누워서, 혹은 길을 걸으면서 등 일상생활에서 다양한 방법으로 실천할 수 있다. 또한, 자신은 물론 타인의 존재를 부정하지 않고, 어떠한 스트레스와 고통에 압도당하지 않으면서 평정한 마음가짐을 가지고 돌파구를 찾을 수 있는 주목받는 심리적 회복 방법의 하나로 할 수 있다(Goleman & Davidson, 2017).

최근 세계 각처에서 명상 열풍이 일어나 수백만 명 이상이 명상을 수행하고 있다. 명상은 일반인을 대상으로 한 스트레스 감소 및 통증 완화뿐만 아니라, 신체 증상과 정신적 어려움을 가진 환자의 치료영역에까지 활용되고 있다(Goleman & Davidson, 2017; Kabat-Zinn, 2005). 명상이 문화적인 현상이 되면서 그와 관련된 과학적 연구는 폭발적으로 증가하였는데, 수천 편의 논문에서 임상적, 정신적, 웰빙 등 명상이 가진 다양한 이점에 대해서 보고되고 있다(정희주, 박성현, 2022). 예를 들면, 8주 동안 마음챙김 명상을 한 결과, 행복감의 증진과 관련된 뇌간의 한 영역이 확대되고(Jacobs et al., 2010), 대중적인 형태의 마음챙김 명상을 수련한 사람들이 1년 후까지 행복감이 증가했다는 연구 결과(Shapiro et al., 2011) 등이 보고되고 있다. 이처럼 세계적으로 다양한 연

구에서 명상의 효과가 증명되고 있고, 그것들이 하나의 사실로 받아들여짐에 따라 국내에서 수행되고 있는 명상 연구의 동향을 살펴보는 것은 명상 연구의 발전 방향을 모색할 수 있다는 점에서 그 필요성을 찾을 수 있을 것이다.

명상(Meditation)이 다양한 종류의 명상 수련법을 포괄하는 용어라면, 마음챙김 명상(Mindfulness Meditation)은 연구자들에게 인기 있는 명상법 중 하나로 볼 수 있다(Goleman & Davidson, 2017). 한국에서 마음챙김으로 통용되고 있는 ‘mindfulness’는 팔리어 ‘sati’(사띠)를 영어로 번역한 것이다. 그러나 연구자마다 마음챙김에 대해서 알아차림, 주의, 주의 재집중으로 번역하여 활용되고 있으며(Davidson & Kazniak, 2015), 국내 심리학 연구에서는 ‘마음챙김’, ‘알아차림’ 등으로 번역하여 주로 사용하고 있다(박성현 2006). 불교 명상 수련 전통에서는 마음이 이리저리 방황할 때 그저 알아차리는 것을 ‘마음챙김’이라고 표현한다. 명상을 진행하는 동안 주의를 한 가지에 기울이다가 주의 집중이 흩어지면서 마음이 움직이는 것을 알아차릴 수 있는 것을 마음챙김이라 할 수 있다. 이러한 마음챙김을 수련하는 마음챙김 명상은 초기 불교에 기본을 둔 심리학적 개념으로 현재 순간에 일어나고 있는 경험에 대해 어떠한 판단도 하지 않고 수용적인 태도로 자신의 주의(attention)를 외부 감각 대신 내부에 집중하도록 하는 것이다(김태균, 2018). 마음챙김 명상은 어떤 것도 개입시키지 않은 채 지금 여기에서 깨어 경험을 바로 볼 수 있도록 하기에(김정호, 2004), 즉각적이고 자동적인 반응을 멈추게 하고 명상을 체험하는 사람

이 지금 여기에 머무르게 한다.

마음챙김 명상의 원리를 기반으로 개발된 서양의 상담 이론은 MBSR을 기반으로 진행되는 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy), ACT(Acceptance and Commitment Therapy), DBT(Dialectical Behavior Therapy) 등이 대표적이다. 마음챙김에 기반한 상담 이론들은 우울증, 불안장애, 외상후 스트레스 장애에서 경계선 성격 장애에 이르기까지 광범위한 심리적 문제를 개선하고 회복 탄력성을 높여주는 것으로 많은 연구가 보고되고 있다(Kabat-Zinn, 2005). 한편, 한국에서 명상 상담은 내담자의 특정한 증상에 관한 치료나 치유의 목적을 가지고 명상을 기초로 한 상담적인 개입으로 보고 있다(인경, 2013). 내담자의 문제 확인과 원인분석은 기존의 서양에서 개발한 상담을 기초로 하며, 증상의 변화는 호흡명상, 영상관법 등과 같은 명상적 접근을 함께 시행한다(곽노숙, 2016). 영상관법은 유식불교의 수행법에서 나온 것으로, 고통스러운 영상을 떠올린 후, 감정, 생각, 갈망 등의 마음 현상과 몸의 느낌을 알아차리고 머물러 지켜보는 과정에서 자연스럽게 고통이 실재하지 않는 것을 깨닫는 명상(인경, 2013)으로 불교에 기반한 상담에서 활용되고 있다. 본 연구에서는 명상을 상담과 심리치료의 목적으로 적용한 명상으로 국한하고, 국내외에서 적용된 명상에 기반한 상담을 포함하여 정의한다. 다양한 명상이 적용된 상담 경험사례의 연구 동향 분석을 통하여 실제 상담장면에서 어떠한 명상법을 적용하여 진행하고 있는지와 그 결과 등에 관한 구체적인 정보들을 제공하고자 한다.

명상의 효과에 관한 연구들은 명상이 언제

효과가 있고, 언제 효과가 없는가, 그리고 명상은 어떤 사람들에게 도움이 되는가에 관한 질문에 답을 해오고 있다. 1970년대에 명상의 임상적 효과에 관한 연구로 시작되어 2010년 전후로 관련된 논문과 출판물이 기하급수적으로 늘어났다(김경은, 김진숙, 2015). 특히, 1980년대 Kabat-Zinn이 만성통증 환자를 대상으로 한 마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램(Kabat-Zinn et al., 1985)을 시행한 이후 명상의 효과성에 관한 연구가 다양하게 이루어졌으며 최근에는 교육, 양육, 기업 등의 영역에서 교사, 양육자, 근로자 등을 대상으로 다양한 연구가 진행되고 있다(고은미, 김정호, 김미리혜, 2021). 국내 명상 관련 연구는 1990년대 시작하여 2000년 이후로 급격하게 증가하고 있으며, 마음챙김을 기반으로 한 명상에 관한 연구가 가장 많고, 그 외 통찰명상, 음악명상, 요가, 만트라 등에 관한 연구들이 진행되고 있다(이수련, 2018). 연구대상은 아동, 중·고등학생, 대학(원)생, 직장인 등 일반인뿐 아니라 과민성 대장 증후군, 알코올 의존, 공황장애, ADHD, 조현병 등의 환자들도 포함하고 있으며, 연구주제는 스트레스, 정서 조절, 불안, 우울, 자아존중감, 대인관계, 충동성, 공격성, 만성통증, 삶의 질, 비판, 중독, 자살 등에 이르기까지 다양하다(정희주, 박성현, 2022). 마음챙김 명상에 관한 효과는 이제 사실로 받아들여질 만큼 계속하여 보고되고 있으며, 마음챙김 명상 활용 프로그램의 효과에 관한 메타분석(김경은, 김진숙, 2015; 조용래, 홍세희, 노상선, 조기현, 2014) 등에서 그 효과가 검증되고 있다. 그러나 양적 연구 설계에 기초한 명상의 효과 연구들은 명상에 기반한 상담이

어떠한 과정을 통해 변화를 가져오는지에 대한 생생한 정보를 제공하는 데에는 한계가 있다. 본 연구의 주제인 명상사례 연구는 명상 체험 과정에서 내담자의 심리적 역동을 실제적 차원에서 보여주며, 명상의 긍정적인 효과 측면과 불편하고 어려운 감정과 경험을 드러내 주고, 이를 극복하는 참여자의 심리적 역동 과정을 담아내고 있다(이혜리, 2022). 사례 연구 방법을 활용해 명상에 기반한 상담의 사례를 살펴보는 연구들이 누적된다면, 특정 대상의 상세한 명상 적용의 과정과 효과에 대해 좀 더 깊은 이해를 할 수 있을 것이다. 따라서 명상에 기반한 상담사례 연구를 통하여 여성 내담자의 특징적인 연구 내용이 무엇이며, 어떻게 진행되고 있는지에 대한 전반적 추이를 살펴봄으로써 지식 기반의 연구에 기초한 새로운 연구 방향을 제시하고자 한다.

국내에서 마음의 수련을 목적으로 명상 단체에서 실시하는 명상 수련에 참여해보면, 남성 참여자보다는 여성 참여자가 더 많다는 것은 실제 현황 조사 결과에 기초하지 않아도 흔하게 경험할 수 있다. 국민건강보험 공단의 통계 결과를 살펴보면 여성이 남성과 비교하면 심리적 곤란을 더 경험하고 있다는 것을 알 수 있다. 기분장애로 2020년 한 해 동안 병원을 찾은 환자가 100만 명을 넘어 최고치를 경신하였으며, 이 중 66%의 환자가 여성들로 나타났다(국민건강보험공단, 2021). 여러 연구에서 여성이 남성과 비교해 심리적 요인이 취약한 것으로 제시되고 있으며(신성만 외, 2016), 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애, 식이장애 등을 포함한 심리적 이상을 경험할 위험이 남자보다 2배 정도로 높다고 보고된 바

있다(건강심사평가원, 2022; 이영순, 2015). 정신질환에 따른 문제점을 분석한 여러 연구에서 보고된 성별에 따른 차이점을 살펴보면 남성은 약물남용, 반사회적 성격장애 등의 비율이 높았지만, 여성은 불안이나 우울 등의 증상을 보이는 경우가 많았다(김순자, 2019). 따라서 이러한 여성의 심리적 문제 특성을 고려한 사례 연구분석을 통하여 여성 내담자들을 위한 명상 연구의 새로운 방향점을 찾을 수 있을 것이다.

어떤 학문이든 전문분야로 발전하고 실질적으로 적용하기 위해서는 해당 분야의 실천과 더불어 다양한 모습의 연구가 뒷받침되어야 한다. 문헌 연구는 현상의 이해를 높이기 위해 관련 정보를 수집하고, 분석하고 해석하는 체계적인 작업으로, 연구를 위한 개념과 이론에 관한 연구주제와 방법론을 가지고 있어야 한다(박종민, 2006). 특히, 인간의 심리를 연구하는 상담은 특성상 상담장면에 관한 양적·질적으로 풍부한 자료가 확보되어야 하며, 이에 관한 체계적인 연구가 선행될 필요가 있다(김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경, 2011). 이러한 맥락에서 동향 연구는 해당 분야의 전반적인 발전 모습을 파악하고 시사점을 도출하기 위한 효율적인 연구 방법이라 할 수 있다(김지연, 2018).

본 연구는 문헌 연구의 한 방법으로 수집된 연구물들의 연구자들이 초록에서 제시한 키워드 분석 방법을 적용하여 동향을 살펴보고자 하였다. 키워드들은 연구의 주요 성격과 내용을 함축적으로 표현하는 수단으로 활용되기 때문에 많은 문헌 연구에서 연구주제 간의 관계를 살펴보기 위한 키워드 분석을 적용하

고 있다(정혜영, 손유진, 2015). 키워드 분석은 학술지 논문 초록에 제시된 키워드를 코딩하여 키워드 사이의 연결을 분석해 보는 것으로 키워드의 출현 빈도를 확인하고, 다른 키워드와 관계 분석을 통해 그 역할을 파악하는 연구 방법의 하나이다(이수상, 2012). 또한, 키워드 사이의 관계를 시각화하여 제시하여 구조적인 속성을 파악하고, 키워드 사이의 관련성을 쉽게 확인할 수 있는 이점이 있다(조규락, 김찬희, 2016).

요약하면, 본 연구는 여성 내담자를 중심으로 이루어진 명상에 기반한 상담 연구에서 사례 연구가 어떻게 진행되었는지를 고찰하여 국내 명상 연구의 학문적 영역 확대를 위한 기초자료를 제공하고 향후 연구를 위한 시사점을 제공하고자 한다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 여성 내담자에게 적용한 명상 사례 연구의 최근 동향은 어떠한가? 둘째, 여성 내담자의 명상 사례 연구에서 제시한 주제어의 네트워크는 어떠한 특징이 있는가?

연구 방법

분석대상 수집 및 선정기준

분석을 위한 연구물은 다음과 같은 절차를 통해 수집하였다. 첫째, 국내 논문 데이터 검색 사이트인 국립중앙도서관, 국회 전자도서관(NANET), 학술연구정보서비스(RISS), 누리미디어(DBpia), 한국학술정보(KISS), 코리아스칼라(KOREA SCHOLAR)에서 2010년에서 2022년 10

월까지 ‘명상’, ‘명상상담’, ‘사례’, ‘여성’, ‘여자’ 등의 검색어를 사용하여 학술지와 학위논문을 검색하였다. 둘째, 1차 검색된 연구 논문 224편 중 제목과 초록을 검토하여 본 연구의 주제와 직접적인 관련 여부를 확인하였다. 셋째, 학위논문은 연구대상자가 남성 및 여성 혼합, 사례 연구와 이론연구의 혼합 등으로 본 연구의 목적에 맞지 않아 연구를 위한 선행연구에 활용하고 학술지 논문 31편만을 2차 선별하였으며, 명상을 연구참여자에게 직접 적용하지 않은 논문 3편을 제외하고 최종 분석대상은 27편의 논문을 선정하였다.

연구 절차 및 분석 방법

본 연구는 다음과 같은 절차로 자료를 코딩하여 분석하였다. 첫째, 여성 내담자 대상 명상 적용 사례를 주제의 연구 동향을 살펴보기 위해서 김희진과 이미선(2022) 그리고 이수련(2018)이 제시한 선행연구의 분류 방법에 기초하여 분류하였다. 즉, 분석대상 논문의 전반적인 특성을 파악하고자 연도별, 연구주제별, 출판 학술지명을 분류하였고, 명상기반 상담의 방법 동향을 살펴보기 위해 회기 수, 총 상담 기간, 적용한 프로그램, 자료 분석 방법, 연구변인을 확인하였다. 둘째, 연구자들의 경향성을 파악하기 위해 키워드 네트워크 분석을 진행하였다. 먼저, 27편의 논문에서 연구자들이 초록에 함께 기재한 키워드 추출하고, VOYANT 프로그램으로 주제어의 출현 빈도를 분석하고 가시화하였으며, UCINET 프로그램을 이용하여 키워드 간의 연결성과 중심성 등을 분석하여 여성 내담자 대상 명상 사례 연

구의 경향성을 도출하였다. 일반적으로 키워드 네트워크 분석은 분석대상을 설정하고, 키워드 추출 및 코딩, 키워드 네트워크 구축, 네트워크 분석과 시각화의 과정을 거친다. 본 연구에서는 연구자들이 연구를 위해 제시한 주제어를 준용하였으며, 우울과 우울증은 우울증으로, 같은 단어는 1개로 통합하는 등 정제과정 등을 거친 후 분석을 진행하였다.

연구 결과

연구 동향

분석대상의 학술지 분포

앞서 제시한 분류 기준에 따라 분석대상으로 선정된 연구물은 총 27편으로 일반적인 특징은 표 1과 같다.

표 1. 분석대상의 학술지 분포

번호	출판 연도	제목	내담자 연령	적용 프로그램	연구주제 (변인)	회기수	학술지명
1	2011	사례연구: 시험강박에 따른 요가명상 심리치료적 접근	24세	요가명상	강박관념, 열등감, 우울	11회기	교육치료연구
2	2011	비밀입양모의 양육 스트레스에 관한 상담사례연구	43세	영상관법	양육스트레스	23회기	명상치료연구
3	2012	영상관법에 의한 명상상담 개인 사례연구	48세	영상관법 (호흡명상)	우울, 불안	12회기	명상치료연구
4	2012	영상관법 프로그램에 의한 개인 사례연구	28세	영상관법 (마음작동모델)	불안, 공포증	8회기	명상치료연구
5	2012	바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화장애 여성의 통증감소에 미치는 효과	57세	호흡명상, 바디스캔	신체화 장애	8회기	명상치료연구
6	2012	영상관법프로그램이 감정억압이 심한 내담자의 신체증상에 미치는 영향에 관한 사례연구	39세	영상관법	대인관계문제, 의사표현 제한	10회기	명상치료연구
7	2012	전두엽 증후군 성인여성의 좌우뇌 균형, 전두엽관리기능 향상을 위한 만다라 명상 미술치료 사례 연구	30~40세 (3명)	명상 미술치료	신체화증상 (전두엽증후군)	8회기	미술치료연구
8	2013	코스모스님의 노년기 화병: 영상관법에 기초한 내러티브적 사례연구	62세	영상관법	화병	8회기	명상심리상담
9	2013	장애인 형제를 부양하는 비장애인 미혼여성의 애환에 관한 내러티브적 사례연구	44세	영상관법, DBT치료	우울, 불면증, 분노, 짜증	8회기	명상심리상담

표 1. 분석대상의 학술지 분포

(계속 1)

번호	출판 연도	제목	내담자 연령	적용 프로그램	연구주제 (변인)	회기수	학술지명
10	2013	보완대체의학 관점에서 본 만다라명상미술치료: 뇌파검사와 신경심리검사를 중심으로 한 사례연구	38~51세 (7명)	명상미술치료	전두엽 관리기능검사 (증상없음)	10회기	한국예술치료
11	2013	발표불안을 가진 여성의 경험: 명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례연구	50대 초반	영상관법	발표불안	8회기	명상심리상담
12	2014	영상관법이 공황장애의 증상 감소에 미친 효과: 단일사례 연구를 중심으로	40대 중반	영상관법	공황장애	13회기	명상심리상담
13	2014	영상관법이 신체변형장애에 미친 효과: 단일사례연구 중심으로	30대 초반	영상관법	신체화 증상, 집착, 걱정	20회기	명상심리상담
14	2014	영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향: 사례연구	40대 후반	영상관법	우울, 불안	22회기	명상심리상담
15	2014	놀이명상 프로그램이 유아 어머니의 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 효과	30명	놀이명상	마음챙김 (증상없음)	8회기	아유르베다 융합 연구
16	2015	근거이론을 활용한 명상상담 사례분석: 가족갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기자매	3명(49세, 25세, 22세)	명상상담	우울증	20회기	명상심리상담
17	2015	명상상담을 활용한 삼십 칠년의 화병 치유	61세	영상관법	불안, 우울, 초조, 두려움, 공포	8회기	한국불교학
18	2015	불안증상을 가진 탈북여성의 경험에 대한 내러티브 탐구	20대	명상상담(호흡, 느낌, 영상관법)	불안, 자살시도	8회기	한국불교학
19	2015	영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구	70대 중반	영상관법	화병(통증, 분노 등)	8회기	명상심리상담
20	2015	유식불교에 근거한 영상관법이 복합 외상후 스트레스 장애(complex PTSD)를 겪는 연구참여자에게 미친 영향	34세	영상관법	외상후 스트레스(사별)	13회기	동아시아 불교문화
21	2015	호흡명상에 기초한 명상상담이 아동기 성폭력 피해 여성의 장기적 후유증에 미치는 영향	38세	호흡명상	PTSD, 신체화 증상, 불안, 강박, 대인불안	8회기	한국불교학
22	2016	뇌변환장애 여성이 대기업 직장에서 겪는 스트레스에 관한 명상상담 사례연구	30대 중반	명상상담(호흡 명상, 영상관법)	신체불편, 심리적 위축	18회기	동아시아 불교문화

표 1. 분석대상의 학술지 분포

(계속 2)

번호	출판 연도	제목	내담자 연령	적용 프로그램	연구주제 (변인)	회기수	학술지명
23	2017	에니어그램 고집별도 상담전략 프로그램을 통한 대인관계 개선 사례	40대 후반	영상관법, 역할극	증상없음(대인관계 변화)	8회기	명상심리상담
24	2018	만다라적극적명상 미술치료를 통해 고위인지기능이 향상된 성인여성의 사례 연구	33세	명상 미술치료	전두엽 관리기능검사 (갈등, 스트레스)	12회기	한국예술치료
25	2019	호흡명상을 병행한 만다라기법이 중년기 여성의 우울감소에 미치는 사례연구	52세	호흡명상, 만다라기법	우울	13회기	임상미술심리 연구
26	2021	명상을 적용한 인지행동치료: 우울과 불안을 호소하는 중년 여성을 대상으로 한 단일사례연구	57세	바디스캔, 정좌명상, 마음챙김, MSC, 인지행동치료	우울, 불안	12회기	학습자중심 교과교육연구
27	2022	노년기 여성의 명상체험에 관한 질적사례연구	70세	명상체험	증상없음	16회 체험	학습자중심 교과교육연구

연도별, 학술지별 동향

2010년부터 2022년까지 여성 연구참여자를 주제로 분석한 명상 논문 현황은 아래 표 2와 같다. 연구 논문은 2011년에서 2015년까지는 꾸준히 증가하다가, 2016년부터는 연도별 1편 수준으로 사례연구가 저조한 편으로 나타났다. 연구물들이 출판된 학술지 분포를 살펴본 결과, ‘명상심리상담학회지’가 8편(30%)로 가장 많았고, ‘명상치료연구지’가 5편(19%), ‘한국불교학’이 3편(11%)으로 해당 3개 학술지를 중심으로 연구가 진행되고 있음을 알 수 있다. 기타 ‘교육치료연구지’에서 2011년 1편, ‘아유르 베다 융합연구’에서 2014년 1편, ‘미술치료연구

구’에서 2012년 1편과 ‘임상미술심리연구’에서 2019년 1편씩 출간하였다. 출판된 학술지를 수준별로 구분하면 등재지가 ‘한국예술치료’, ‘한국불교학’ 등 7개로 가장 많았으며, 등재후 보지는 ‘명상심리상담’, ‘유베르다융합연구’로 2개, 일반학회지는 ‘명상치료연구’ 1개였다. 등재지와 후보지가 9개(90%)로 대다수였다. 2편 이상 발간한 학회지의 연도별 현황은 표 3과 같다.

적용된 명상 종류별 동향

명상 종류별 적용프로그램별 연구 동향은 27편의 연구 논문 중 ‘영상관법’을 활용한 연

표 2. 연도별 연구물 출판 동향

구분	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
논문수	2	5	4	4	6	1	1	1	1	-	1	1

표 3. 연도별 출판된 학술지 분포

구분	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
명상치료연구	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
명상심리상담	-	-	3	3	2	-	-	-	-	-	-	-
한국예술치료	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
한국불교학	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
동아시아불교문화	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
학습자중심 교과교육연구	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

구물이 9편(33%)으로 가장 많았으며, 2개 이상의 ‘명상 방법’을 혼합하여 사용한 논문이 7편(26%)으로, ‘영상관법’을 중심으로 ‘호흡명상’ 3편, 신체화 문제의 개입을 위한 ‘바디스캔’ 1편 등이었으며, 명상과 상담기법을 혼합하여 적용한 연구는 3편(11%)으로 ‘영상관법과 DBT 치료’, ‘영상관법과 역할극’, 다양한 명상 방법에 인지행동치료를 병행한 연구가 각 1편이었다. 또한, ‘명상 미술치료기법’은 3편(11%)이었

으며, 주로 ‘만다라 명상’을 적용하였다. ‘요가 명상’을 적용한 연구와 호흡명상만을 적용한 연구가 각 1편씩이었다. 명상 종류별 적용 동향은 표 4와 같다.

연구참여자의 증상 동향

연구참여자의 증상이 한 가지 이상 복합적으로 연구되어 중복된 변인 51개로 분석되었다. 그 결과 ‘우울’이 12편(24%), ‘불안’ 10편

표 4. 명상 종류별 동향

구분	요가명상	영상관법	호흡명상	미술치료	명상혼합	명상&상담기법
명상종류	1	9	1	3	7	3

표 5. 연구참여자의 증상 동향

구분	불안	강박관념	열등감	우울	양육 스트레스	공포증
변인	10	2	1	12	1	2
구분	신체화	대인관계	화병	불면증	분노	짜증
변인	2	2	2	1	1	1
구분	발표불안	공황장애	집착	걱정	초조	두려움
변인	1	2	1	1	1	1
구분	자살시도	외상후스트레스	PTSD	심리적 위축	증상없음	
변인	1	1	1	1	3	

(20%)로 가장 많았으며, ‘불안’과 ‘우울증’은 연구참여자에게 복합으로 영향을 주는 것으로 확인할 수 있었다. 다음은 ‘강박’, ‘공포증’, ‘신체화’ 등이 각 2개였으며, ‘열등감’, ‘양육 스트레스’ 등도 찾아볼 수 있었다. 27개의 연구물 중 3편(11%)이 연구참여자가 별다른 증상 없이 일상생활에서 명상의 효과를 체험하고 그 결과를 분석한 논문이었다. 증상 동향 분석 결과는 표 5와 같다.

명상 기반 상담 회기 수별 연구 동향

명상을 통한 치료를 위해 연구 별로 진행한 회기 수는 8회기와 16~20회기의 진행이 각 33%로 가장 높았으며, 그다음이 10~15회기 8편(22%), 20회기로 4편(15%)이었다. 10회기 이상이 24편(66%)으로 나타났다. 세부 내용은 표 6에 제시하였다.

연구참여자 연령대별 적용프로그램

연령대별 명상 프로그램 적용 동향은 아래 표 7과 같다. 연령대별로는 30대의 연구가 8

편(30%)으로 가장 높았으며, 40대가 7편(26%), 다른 연령대는 각 4편(15%)으로 나타났다. 20대와 50대는 다양한 명상을 혼합하여 적용한 연구가 가장 많았으며, 30대와 40대, 60대 이상은 ‘영상관법’을 적용한 프로그램의 비율이 37% 내외로 가장 높았다.

키워드 네트워크 분석 결과

주제어 빈도분석

수집된 연구물에서 초록과 함께 기록된 키워드는 총 113개로 표 8과 같다. 여성 내담자 사례 관련 연구에서 나타난 핵심 이슈를 확인하기 위하여 키워드 빈도분석 결과 2회 이상 출현한 단어는 표 9와 같다. 연구자들이 주요 키워드로 선택한 단어는 명상의 방법인 ‘영상관법’이 14회로 가장 높은 빈도를 보였으며, ‘명상상담’이 5회, ‘알아차림’과 ‘바디스캔’이 3회, ‘명상미술치료’와 ‘만다라명상’, ‘마음작동모델’이 각 2회였다. 내담자의 주호소문제와 증상인 주제어는 ‘우울’이 4회, ‘화병’과 ‘불안’

표 6. 회기 수별 연구 편수 분포

구 분	8회기	10~13회기	16~20회기	20회기 이상
회기수	12	8	12	4

표 7. 연구참여자 연령대별 적용 프로그램

구분	계	요가명상	영상관법	호흡명상	미술치료	명상혼합	명상&상담기법
20대	4	1	-	-	-	2	1
30대	8	-	3	1	2	2	-
40대	7	-	3	-	1	1	2
50대	4	-	1	-	-	2	1
60대 이상	4	-	3	-	-	-	1

표 8. 분석대상별 주제어 목록

번호	주제어				
1	요가명상	차크라	와선명상		
2	비밀입양	양육스트레스	친생자상실애도	영상관법	
3	영상관법	명상상담	우울증	불안	통찰
4	영상관법	공포증	상담	질적연구	심리치료
5	신체화	중년여성	호흡명상	바디스캔	
6	영상관법	마음작동모델	알아차림	느낌관찰	바디스캔
7	전두엽증후군	좌우뇌균형	전두엽관리기능	명상미술치료	
8	영상관법	화병	바디스캔	다르마	내러티브
9	영상관법	마음챙김	내러티브	장애인	주치자
10	명상미술치료	보완대체의학	뇌파검사	신경심리검사	
11	외상후스트레스	불안	상담	영상관법	내러티브
12	공황장애	영상관법	마음작동모델	마음챙김	내적
13	신체변형장애	영상관법	연구참가자	단일사례연구	
14	영상관법	우울	중년여성	심리치료	단일사례연구
15	놀이명상	유아어머니	마음챙김	심리적안녕감	양육태도
16	심리치료	사례연구	근거이론	우울	청년기자매
17	명상상담	화병	호흡명상	내러티브	영상관법
18	북한이탈주민	탈북여성	내러티브	명상상담	
19	영상관법	심리치료	화병	내러티브	노인여성
20	영상관법	외상후스트레스	알아차림	통찰명상	단일사례연구
21	호흡명상	명상상담	아동기성폭력	장기적후유증	단일사례연구
22	명상상담	뇌변형장애	직장스트레스	사례연구	영상관법
23	에니어그램	내적관계	4가지진리	인격	자연
24	만다라명상	고위인지기능			
25	호흡명상	만다라명상	우울	중년여성	
26	명상	인지행동치료	우울	불안	중년여성
27	명상	알아차림	마음비움	질적연구	노인여성

이 각 3회, ‘외상 후 스트레스’가 2회였다. 연구 방법으로 ‘내러티브’와 ‘단일사례연구’가 각각 4회였으며, ‘질적연구’가 3회로 나타났다.

표 9. 키워드 빈도분석 결과

순위	단어	빈도	순위	단어	빈도
1	영상관법	14	12	마음챙김	2
2	내러티브	6	13	질적연구	2
3	명상상담	5	14	외상후스트레스	2
4	중년여성	4	15	상담	2
5	우울	4	16	사례연구	2
6	심리치료	4	17	명상미술치료	2
7	단일사례연구	4	18	명상	2
8	화병	3	19	만다라명상	2
9	알아차림	3	20	마음작동모델	2
10	불안	3	21	노인여성	2
11	바디스캔	3			

워드 클라우드

워드 클라우드는 출현 빈도가 높은 주제어를 한눈에 파악할 수 있는 기본적인 시각화 자료로, 여성 내담자 연구에서 나타난 키워드의 워드 클라우드는 그림 1과 같다. 키워드의

출현 빈도와 비례하여 나타난 워드 클라우드에서는 ‘영상관법’, ‘호흡명상’, ‘심리치료’, ‘내러티브’, ‘우울’, 등의 키워드가 다른 단어에 비해 상대적으로 크게 나타남을 알 수 있다.



그림 1. 워드 클라우드

키워드 전체 네트워크 분석 결과

네트워크란 다수의 사람·조직·사물 등을 연결하는 일정의 관계를 의미하며, 네트워크를 형성하고 있는 사람·조직·사물 등을 액터(actor)라고 한다(정치학대사전편찬위원회, 2002). 본 연구에서는 “여성 내담자 명상 사례 연구” 관련 주요 키워드 데이터들의 전체 네트워크를 시각화하여 액터(actor)들의 관계 분석하였다. 시각화 결과는 그림 2와 같다.

그림 2에서 보는 바와 같이, 네트워크의 중심에는 ‘명상관법’, ‘호흡명상’, ‘불안증’, ‘바디스캔’, ‘내러티브’, ‘호흡명상’, ‘마음챙김’, ‘마음작동모델’, ‘명상미술치료’, ‘요가명상’ 등의 주요 단어들이 중심에 존재한다. 연구자들은 사례 연구를 통해 명상에 관한 주요 키워드를 선정하였는데, 그 상호작용의 중심에는 명상 방법인 ‘명상관법’, ‘호흡명상’ 등이 있었으며, 그 단어를 중심으로 내담자들의 증상인 ‘불안증’, ‘신체화’, ‘화병’ 등이 연결되어 있었다.

또한, 질적연구의 특성인 ‘내러티브’, ‘단일사례연구’ 등이 연결되어 있었다. ‘명상미술치료’와 ‘요가 명상’, ‘자연치료’는 별도의 네트워크를 구성하고 있어, 비주류적인 특성을 찾아볼 수 있었다. 연구의 주제어들은 단일사례 연구의 특성을 고려하면 다양한 편이지만, ‘미술치료’, ‘보완대체의학’, ‘요가 명상’ 등은 별도의 연구를 고려해 볼 필요가 있으며, 오히려 최근 연구에서는 ‘미술치료’, ‘애니어그램’을 활용한 명상 치료 등 복합적인 방법을 적용하는 연구가 진행되어 전체 네트워크의 중심부에 존재하는 핵심 이슈를 검토해 볼 필요가 있을 것이다.

키워드 중심성 분석 결과

중심성은 네트워크 분석에서 가장 대표적인 개념 중의 하나이다(Stephen, 2005). 중심성은 한 개체가 다른 개체들과 얼마나 많이 연결되어 있는지와 다른 개체들에 도달하려면 몇 단

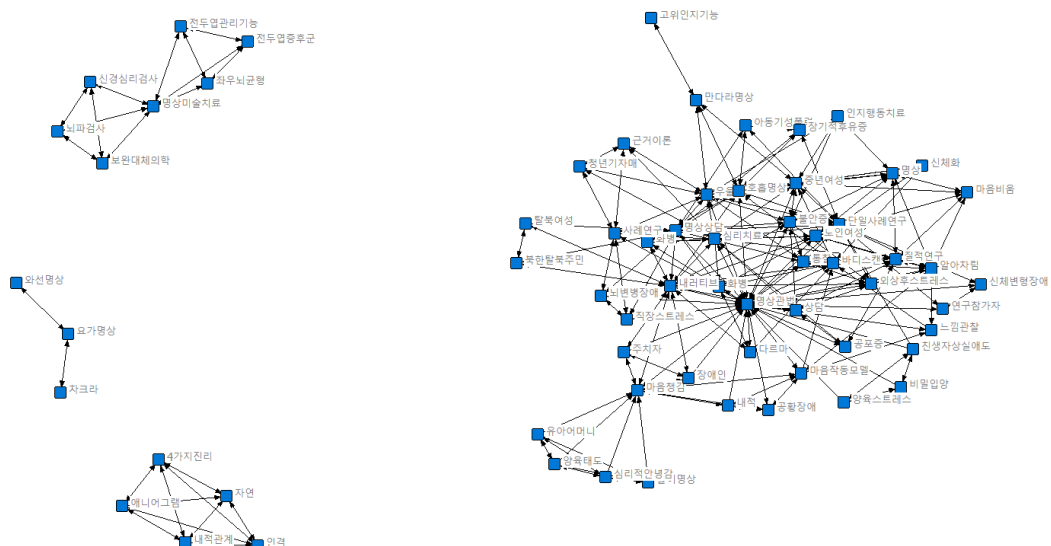


그림 2. 키워드 전체 네트워크

표 10. 키워드 중심성 분석 결과

주요단어	연결중심성	근접중심성	매개중심성	위세중심성
영상관법	50.769	4.302	22.329	31.895
명상상담	21.538	4.260	3.945	17.087
우울증	20.000	4.257	4.216	15.948
불안증	12.308	4.248	1.273	11.391
통찰	9.231	4.207	0.065	4.556
공포증	6.154	4.204	0.000	4.556
상담	10.769	4.226	0.230	7.974
질적연구	12.308	4.218	0.590	9.113
심리치료	18.462	4.257	2.516	14.809
신체화	6.154	4.159	0.006	3.417
중년여성	16.923	4.243	2.858	12.530
호흡명상	18.462	4.257	3.965	13.669
바디스캔	13.846	4.159	0.477	3.417
마음작동모델	9.231	4.218	0.793	7.974
알아차림	13.846	4.229	1.325	11.391

계가 필요한지 등을 확인할 수 있다(황옥선, 2021). 중심성에는 특정 노드에 연결된 노드들의 수를 양적으로 파악하는 연결중심성(degree centrality)과 특정 노드가 다른 모든 노드에 가까운 정도를 확인할 수 있는 근접중심성(closeness centrality), 다른 노드들에 대하여 얼마나 중계역할을 하는지를 파악하게 하여 네트워크 내의 정보교환 또는 자원 흐름을 중개하는 경로상 위치하는 정도를 측정하는 매개중심성(betweenness centrality) 등의 지표가 있다(서정원, 김형중, 2019). 연결중심성과 유사하게 노드들의 양적인 관계뿐만 아니라 액터 연결의 질을 함께 가중치로 반영하는 위세중심성(eigenvector centrality) 등이 있다(Wasserman &

Faust, 1994). 주요 키워드의 중심성 분석은 주제 내용을 고려하여 순위를 분석한다. 본 연구에서는 단일 사례 연구의 특성을 고려하여 별도의 네트워크를 구성하고 있는 ‘요가 명상’, ‘비밀입양’, ‘명상미술치료’는 제외하고 순위 15위까지 키워드의 중심성을 비교 분석하였다. 키워드 중심성 분석 결과는 표 10에 제시하였다.

위의 표 10와 같이 연결성 정도를 알 수 있는 중심성 순위는 ‘영상관법’, ‘명상상담’, ‘우울증’, ‘불안증’ 등이 상위를 나타내고 있다. 이러한 결과는 연구자들이 연구를 위한 키워드의 우선순위를 먼저 상담의 방법으로, 다음 순위를 내담자의 주호소 문제로 주제어별 연

결성이 높다고 볼 수 있다. 따라서 여성 내담자 명상 연구 사례에 집중된 부분인 명상의 방법에 관한 연구에 폭을 넓게 가질 필요가 있을 것이다. 연결중심성은 ‘영상관법’, ‘명상상담’, ‘우울증’, ‘불안증’ 등이 높게 나타났으며, 근접중심성에서는 연결중심성이 강한 단어에 더하여 ‘심리치료’가 순위가 높은 것으로 나타나 서로 근접한 관계가 있는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 연구자들이 명상의 방법과 더하여 다양한 심리적 치료 방법을 적용하고 있음을 알 수 있다. 매개중심성에서는 ‘영상관법’, ‘우울증’, ‘호흡명상’, ‘중년여성’ 등의 단어들이 상위권을 차지하고 있다. 이는 연결중심성, 근접중심성이 유사하지만, ‘중년여성’이 추가되어 연구자들의 연구가 중년여성이 많았으며, 그와 관련된 연구가 다양하게 진행되었음을 알 수 있다. 위세중심성은 ‘영상관법’, ‘우울증’, ‘불안증’, ‘심리치료’ 등으로 연결중심성, 근접중심성, 매개중심성과 유사하게 위치하였다. 중복되는 단어들은 차지하는 중요성 비중도 높다는 것을 나타낸다. 즉, 영상관법을 통한 우울증, 불안증의 치료 효과가 높음을 알 수 있다.

논 의

본 연구는 정신적, 신체적으로 어려움을 겪고 있는 여성 내담자를 대상으로 명상을 적용한 사례 연구의 동향을 고찰하기 위해 두 가지 방향으로 분석하였다. 먼저, 수집된 논문의 연구 시기, 세부 연구대상, 연구 방법, 주제어, 변인 등을 중심으로 동향을 분석하여 여성에

관한 명상 연구가 한 단계 더 발전할 수 있는 기초를 제공하고, 각 논문에서 제시한 주제어의 출현 빈도와 중심성 등의 네트워크 분석을 통한 복합적인 접근으로 여성들의 명상 적용 사례 연구의 특징에 대해 살펴보고자 하였다.

먼저, 연구물들의 일반적인 동향으로 첫째, 출판물들은 2011년에서 2015년까지는 꾸준히 증가하다가, 2016년부터 2022년까지는 연도별 1편 수준으로 사례 연구가 저조한 편으로 나타났다. 둘째, 출판 학회지를 분석해 보면 일부 학회지에 집중하여 게재된 것을 알 수 있었다. ‘명상심리상담학회지’가 가장 많은 연구물을 출판하였으며, ‘명상치료연구지’, ‘한국불교학’ 등의 3개 학회지에서 대다수의 연구가 진행되었다. 또한, ‘교육치료연구지’, ‘아유르베다융합연구’, ‘미술치료연구’, ‘임상미술심리연구’에서 각 1편의 연구물을 찾아볼 수 있었다. 셋째, 명상 종류별 적용 연구는 ‘영상관법’이 가장 많았으며, 그다음은 혼합된 프로그램을 활용한 연구였다. 먼저, ‘영상관법’을 활용한 연구물은 9편이었으며, 2개 이상의 명상 방법이 혼합된 논문은 7편으로 ‘영상관법’을 중심으로 ‘호흡명상’ 3편, 신체화 호소 문제의 개입을 위한 ‘바디스캔’ 1편 등이었다. 명상과 상담기법을 혼합하여 적용한 연구는 ‘만다라영상’을 적용한 ‘명상미술치료기법’, ‘인지행동치료 혼합’ 등 3편이었다. ‘요가명상’을 적용한 연구와 ‘호흡명상’만을 적용한 연구가 각 1편씩이었다. 넷째, 연구참여자의 증상에 관한 연구는 복합적인 증상의 변인이 51건으로 분석되었는데, ‘우울’이 12건, ‘불안’이 10건으로 가장 많았다. ‘불안’과 ‘우울’은 연구참여자에게 복합적인 영향을 주었으며, 그다음은 ‘강

박', '공포증' 등의 증상이었다. 다섯째, 치료 회기 수는 8회기 이상의 장기간 회기를 적용한 것으로 나타났다. 진행 회기는 8회기와 16~20회기가 많았으며, 10~15회기, 20회기 순이었다. 분석 결과 프로그램 적용은 최소 8회기 이상을 진행하였음을 확인할 수 있었다. 마지막으로 연령대별로는 30대와 40대의 연구가 많았으며, 20대와 50대는 다양한 명상을 혼합, 적용한 연구가 많았다. 특히, 30대와 40대, 60대 이상은 '영상관법'을 프로그램으로 적용한 연구의 비율이 높았다.

여성 내담자 사례를 분석한 명상 연구의 키워드 네트워크를 분석한 결과, 출현 빈도가 높은 주요 단어는 '영상관법', '내러티브', '명상상담', '중년여성', '우울', '심리치료', '단일 사례연구', '화병', '알아차림', '불안', '바디스캔' 등으로 나타났다. 연구자들이 제시한 핵심 단어는 명상의 종류와 연구 방법이 우선순위가 높음을 알 수 있으며, 연구대상자, 주호소 문제 등이 연계성을 가지고 함께 연구되고 있음을 확인할 수 있었다. 주제어의 네트워크를 분석한 결과를 살펴보면 '영상관법', '명상상담', '우울증', '불안증', '통찰', '공포증', '상담', '질적연구', '심리치료', '신체화', '중년여성', '호흡명상', '바디스캔', '마음작동모델', '알아차림' 등의 단어가 높은 중심성을 나타내었다. 이러한 결과는 연구자들이 명상의 방법과 내담자의 주호소문제에 집중해서 연구가 진행됨을 알 수 있었다. 주요 단어 간의 연결성을 보여주는 중심성 분석 결과는 빈도분석과 유사하였다. '미술치료', '요가치료', '자연치료' 등과 같은 일반 심리치료와 다른 특성이 있는 분야와는 별도의 네트워크와 중심성

을 나타내었으나, 매개 중심성과 위세 중심성이 연결 중심성, 근접 중심성의 순위와 유사하였다. 이 결과는 출현 빈도분석과 같이 명상 방법과 주호소문제가 집중적으로 연구되고 있다는 것을 보여준다.

연구 결과를 바탕으로 도출한 시사점은 첫째, 여성 내담자의 특성을 고려한 명상 방법별 효과에 관한 연구가 필요하다는 것이다. 연구물의 사례별 결과에 제시된 연구참여자들은 명상 상담을 통해 평정심을 획득하고 자각과 통찰의 힘을 얻었다. 이러한 심리적인 회복의 결과는 내담자의 부정적 사고와 스트레스를 감소시키고, 삶의 활력과 가치를 찾을 수 있도록 도와준다는 연구와 일치하였다(신정란, 2015). 알아차림 명상과 결합한 인지행동치료가 발표 불안과 그에 따라 발생하는 자동적 사고가 감소했다는 연구 결과와 불안증이 있는 사람들에게서 두드러지게 나타나는 부정적 평가에 대한 두려움, 자기초점적주의, 부정적인 자동적 사고 및 역기능적 신념의 감소와 같은 효과에 관한 연구 등을 지지하였다(심향옥, 2013). 본 연구에서 가장 많은 분포로 활용되고 있는 것으로 확인된 영상관법은 현대사회의 여성에게 가장 흔한 심리적 문제인 우울과 불안 증상 감소에 효과가 있는 것으로 보고 되었다(혜타스님, 2012). 이렇듯, 다양한 나이와 심리적 문제별 여성 내담자 특성을 고려한 실제적 차원의 명상 방법과 효과 연구로 발전될 필요가 있다.

둘째, 두 가지 이상의 명상 방법이나, 명상과 일반 심리치료 기법을 혼합한 명상 상담 효과 연구의 필요성이 제기된다. 본 연구에서도 다수의 논문이 혼합된 명상 프로그램으로

연구가 진행되었으며, 최근 다양한 연구에서 혼합된 명상 프로그램과 심리치료 기법의 효과가 검증되고 있다. 예를 들어 영상관법과 혼합한 명상 프로그램은 내담자의 스트레스 감소와 우울 불안 등의 심리적 장애와 신체화 증상을 감소시키며(김상임, 2019), 대인관계 개선, 자신감 향상, 통찰력 향상 등의 내담자의 정신적 문제 해결에 도움을 준다(양지순, 2018). 호흡명상을 병행한 만다라기법은 중년 여성의 우울 감소의 변화를 보였으며, 명상치료 기법에 인지행동치료를 혼합하거나, 예술치료, 요가 등 혼용하는 것이 효과적인 것으로 조사되었다(김순자, 2019). 따라서 연구 결과를 바탕으로 다양한 명상 기법이 혼합된 방법과 명상 프로그램과 심리치료 기법 등을 복합적으로 적용한 방법의 효과에 관한 좀 더 체계적인 연구가 필요하다.

셋째, 마음챙김 명상의 회기 수에 따른 효과에 관한 심층적인 연구가 필요하다. 마음챙김 명상의 회기 수에 관한 메타분석 결과를 살펴보면 조희현과 이주희(2017)는 8회기 이상이 가장 효과적이라고 주장하였으며, 최주영, 김경희(2016)의 연구는 10회기, 손강숙, 정소미(2018)는 8회기 이상 등으로 다양하였다. 본 연구의 결과는 8회기와 16~20회기가 각 33%로 가장 많았으나, 10~20회기가 55% 이상으로 분포를 고려할 때 10회기 이상이 효과적일 수 있을 것이다. 하지만 이 결과는 다양한 나이와 증상 등의 여성 내담자만의 특성이 반영된 결과일 수도 있으며, 적용된 프로그램 등 다양한 연구 요인이 결합한 것으로 생각해 볼 수 있다. 따라서 선행연구와 본 연구의 분석 결과를 바탕으로 명상 회기 수에 따른 효과와

명상 치료의 개입 요소에 관한 실질적인 연구가 필요하다.

결론적으로, 한국 여성 내담자의 심리적 고통과 신체화 증상에 실질적으로 도움을 주는 명상상담 효과의 이해와 다양한 개입과 처치에 관한 방법의 현황을 제공한 것에 의의가 있다. 여성 내담자의 경험에 대한 질적연구 3편을 제외하면, 실제 연구참여자는 30여 명으로 적은 숫자가 아니며, 연령대는 20대 초반에서 70대까지 다양하였다. 본 연구의 결과는 명상을 처음 시작하는 여성과 심리적 어려움이 있어 마음챙김 명상 치료를 시작하려 하는 여성 내담자가 명상에 관한 긍정적 감정을 가지고 쉽게 접근할 기회와 그와 관련된 문제 해결에 도움을 줄 수 있을 것이다. 다만, 연구물을 수집하는 과정에서 여성 내담자의 명상치료 사례를 연구한 전문 학술지가 부족하였고, 특히 수집된 논문에서 연구 과정과 절차 등이 세밀히 작성되지 않아 분석에 어려움이 있었다. 따라서 향후 명상을 적용한 사례 연구를 진행할 때, 세밀한 연구 기준과 절차를 적용하여 이를 보고하는 방향으로 논문을 작성할 필요가 있다. 끝으로, 본 연구는 국내 학술지에 발표된 여성 내담자의 명상 사례에 국한하여 연구를 진행하였으나, 본 연구의 결과를 기초로 향후 해외의 연구를 포함하여 여성 내담자의 증상에 따른 명상 방법에 대한 차별적 효과에 대한 메타분석을 제안한다.

참고문헌

건강심사평가원 (2022). 최근 5년(2017~2021년)

- 우울증과 불안장애 진료현황 분석. 보도 자료. <http://www.hira.or.kr>.
- 고은미, 김정호, 김미리혜 (2021). 마음챙김 척도 비교고찰. 한국심리학회지: 일반, 40(1), 33-74.
- 곽노숙 (2016). 뇌변장장애 여성이 대기업 직장에서 겪는 스트레스에 관한 명상상담. 동아시아불교문화, 26, 307-337.
- 국민건강보험공단 (2021.4.5.). 보도자료. 2022년 10월 23일 검색, www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaca.
- 김경은, 김진숙 (2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구, 23(2), 135-155.
- 김계원, 정종진, 권희영, 이운주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 521-542.
- 김상임 (2019). 영상관법 기반의 내러티브 연구: 고등학교 교사의 불안 치유 경험. 명상심리상담, 22, 81-96.
- 김순자 (2019). 호흡명상을 병행한 만다라기법이 중년기 여성의 우울감소에 미치는 사례 연구. 임상미술심리연구, 9(1), 55-78.
- 김정호 (2004). 마음챙김영상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 김지연 (2018). 국내 상담학 분야의 질적연구 동향 분석: 상담학연구, 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(2013년~2017년). 질적탐구, 4(2), 131-168.
- 김태균 (2018). 마음챙김 훈련이 중등교사의 직무스트레스와 소진, 교사효능감에 미치는 영향. 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김희진, 이미선 (2022). 명상 프로그램이 경증 치매노인의 일상생활활동, 자기표현 및 삶의 질에 미치는 효과. 한국웰니스학회지, 17(2), 33-41.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박종민 (2006). 한국행정학 50년: 행정이론을 위한 비판적 고찰. 한국행정학회, 2006년 하계학술대회 발표논문집, 1-15.
- 서정원, 김형중 (2019). 자금세탁 의심거래 탐지 방안 연구: 소셜 네트워크 분석 기법을 중심으로, Journal of Digital Contents Society, 20(3), 569-576.
- 손강숙, 정소미 (2018). 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과 메타분석 연구. 한국심리학회지: 여성, 23(4), 653-669.
- 신성만, 권선중, 송원영, 임영진, 장문선, 정여주, 조현주, 최윤경 (2016). 이상심리학(제9판). 서울: 박학사.
- 신정란 (2015). 영상관법이 장애가족을 가진 중년여성의 우울증에 미치는 효과: 사례 연구. 동아시아불교문화, 22, 547-574.
- 심향옥 (2013). 발표 불안을 가진 여성의 경험: 명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례 연구. 명상심리상담, 10, 39-51.
- 양지순 (2018). 영상관법과 현실치료 통합프로그램의 개발과 적용: 외상 후 스트레스장애를 중심으로. 명상심리상담, 20, 59-75.
- 이수련 (2018). 명상 관련 질적연구 동향 분석. 불교학연구, 55(2), 299-336.
- 이수상 (2012). 네트워크 분석방법론. 서울: 논형.
- 이영순 (2015). 근거이론을 활용한 명상상담

- 사례분석: 가족 갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기 자매. *명상심리상담*, 13, 14-27.
- 이혜리 (2022). 노년기 여성의 명상체험에 관한 질적 사례 연구. *학습자중심교과교육연구*, 22(5), 379-392.
- 인 경 (2013). 불교 명상의 치유적 효과. *조계사 법보*.
- 정혜영, 손유진 (2015). 키워드 네트워크 분석을 통한 유아교사 연구 동향 분석. *생태유아교육연구*, 14(2), 283-308.
- 정치학대사전편찬위원회 (2002). 21세기 정치학대사전. 서울: 아카데미리서치.
- 정희주, 박성현 (2022). 명상의 부작용의 원인 및 해결방안. *한국명상학회지*, 12(1), 1-25.
- 조규락, 김찬희 (2016). 국내 교육공학 학문공동체의 지식 구조의 모습과 특성 탐색: 네트워크 텍스트 분석을 통한 교육공학 연구와 교육정보미디어 연구의 비교를 중심으로. *교육공학연구*, 32(3), 571-609.
- 조용래, 홍세희, 노상선, 조기현 (2014). 우울과 불안 증상에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효과: 메타분석. *한국심리학회지: 일반*, 33(4), 903-928.
- 조희현, 이주희 (2017). 마음챙김 명상의 메타 분석: ACT와 MBSR 중심으로. *스트레스 연구*, 25(2), 69-74.
- 최주영, 김경희 (2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *교육치료연구*, 8(2), 253-271.
- 혜타스님 (2012). 영상관법 프로그램에 의한 개인 사례 연구: 사회공포증 증상 변화 중심으로. *명상심리상담*, 7, 195-266.
- 황옥선 (2021). 소셜 네트워크 빅 데이터 관심 이슈 추출을 통한 “홈택스” 이용현황 분석. *세무와 회계저널*, 22(3), 69-88.
- Davidson, R. J. & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. <https://doi:10.1037/a0039512>.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J. et al. (2010). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology* 36(5), 664-81. <https://doi:10.1016/j.psyneuen.2010.09.010>.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med*. 8 (2):163-90. <https://doi:10.1007/BF00845519>.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thorensen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277. <https://doi:10.1002/jclp.20761>.
- Stephen, P. B. (2005). Centrality and network flow. *Social Networks*, 27(1), 55-71. <https://doi:10.1016/j.socnet.2004.11.008>.
- Wasserman, S., & Faust, K (1994). *Social Network Analysis: Methods and Applications* (Vol. 8).

한국명상학회지, 제13권 제2호

Cambridge University Press.

투고일자 : 2023. 7. 10.

수정원고접수 : 2023. 8. 16.

최종 게재확정일자 : 2023. 8. 31.

Domestic Research Trend Analysis of Meditation Cases of Female Clients through Keyword Network Analysis

Lee Kyung-Jik

Choi Yoon-Jung*

Kangwon National University

This study searched for research articles in Korean academic journals that analyzed the case of female clients who applied meditation to counseling and psychotherapy to examine the flow and characteristics of research, and to suggest basic data and research directions for future meditation research. For this purpose, 27 articles from domestic journals published from 2010 to October 2022 were collected and selected for analysis. Using the analysis framework of previous studies, the general trend of the articles was examined, and keyword network analysis using VOYANT and UCINET programs were used to examine the trends and characteristics of meditation research. First, the number of case studies on meditation with female clients increased steadily from 2011 to 2015, and then decreased to about one per year. Academic journals that published a number of theses were 'Journal of Meditation Psychological Counseling', 'Journal of Meditation Therapy Research', and 'Journal of Korean Buddhist Society'. As for the applied meditation method, 9 pieces were 'visual contemplation' and 10 articles were 'mixed use of two or more methods'. As for the applied meditation method, 9 articles were 'visual contemplation' and 7 articles were 'mixed use of two or more methods'. The client's main complaints were 'depression' and 'anxiety' the highest, followed by 'obsession' and 'somatization'. The number of progressing sessions was 8, 16~20 was the most, and considering the distribution, it was concentrated in 10~20. Second, the key words with high frequency of occurrence identified through network analysis are 'image viewing method', 'narrative', 'meditation counseling', 'depression', 'psychotherapy', 'hwabyung', 'awareness', 'anxiety', It appeared as a 'body scan'. The results of the centrality analysis, which can confirm the connectivity of the main words, were similar to the frequency analysis. Based on these findings, we discussed the practice of meditation-based counseling with female clients and future research.

Key words : Female clients, meditation-based counseling, research trends, keyword network analysis

* Corresponding author: Choi Yoon-Jung, (24341) 1 Gangwondaehak-gil, Chuncheon, Gangwon-do, Republic of Korea, Associate Professor of Department of Education, Kangwon National University, Tel: 033-250-6654, E-mail: cjmom@kangwon.ac.kr

대학생의 심신건강 증진을 위한 비대면 프로그램 연구 - 요가와 필라테스를 중심으로 -*

곽 지 혜**

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

본 연구는 대학생을 대상으로 비대면 심신건강 증진 프로그램의 효과를 알아보기 위해, 온라인으로 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램을 실시 후 불안, 우울, 긴장이완 및 근골격계 자각통증에 미치는 효과를 알아보았다. 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램을 온라인으로 주2회, 8주간 실시 후 사전, 사후, 추수시점에 대학생들의 불안, 우울, 긴장이완, 근골격계 자각통증을 측정한 결과, 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램은 모두 대학생들의 상태불안을 완화시키고, 긴장이완을 증진시켰으며, 그 효과는 추수 시점까지 유지되었다. 본 연구는 시간적 제약과 비용부담으로 인해 심신관련 프로그램을 접하지 못하는 대학생들을 위해, 비대면 방식의 심신건강 증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 대학생을 위한 온라인 비대면 방식의 심신건강 증진 프로그램을 개발하고 연구하는데 필요한 기초자료가 될 것이다.

주요어 : 대학생, 비대면, 심신건강 프로그램, 요가, 필라테스

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

** 교신저자(Corresponding author) : 곽지혜, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과 교수, (08559) 서울시 금천구 독산로 70길 8, Tel: 02-890-2852, E-mail: yoga4me.stella@gmail.com

코로나19로 인한 국민정신건강실태조사를 살펴보면, 대학생의 40.3%가 불안과 우울을 경험한 것으로 나타났다. 이와 더불어 대학생이 선호하는 심리정신지원 서비스는 자가 심리관리 프로그램(27.4%), 개별적 전문 심리상담 및 치료(21.2%), 요가 등 신체활동 프로그램(15.2%) 순으로 나타났다(이은환, 2020).

코로나19는 비대면 디지털 전환을 가속화시키며 언택트(untact)사회를 만들었다(김효진, 2021). 언택트 비대면 서비스가 크게 성장하면서 웰니스(Wellness, 웰빙·행복·건강) 산업 또한 대면과 비대면의 경계에서 새로운 스마트 서비스 방법에 대한 고민에 놓여있다(안소영, 2020). 황윤하(2020)의 연구에서 코로나19 이후, 국민들이 예측한 미래 사회 모습은 크게 세 가지로 나타났는데 첫째는 언제 어디서나 활용 가능한 원격 시스템의 정착이었고, 둘째는 무인 시스템 보편화와 100% 비대면 시대였으며, 셋째는 일상에 자리 잡은 팬데믹 대비와 안전 추구였다. 온라인 비대면 프로그램은 처음에는 낯설고 어려운 소통의 수단이었으나 비대면으로 학교 교육을 받는 청소년들과 대학생들을 중심으로 점차 익숙하게 받아들여지고 있다. 인터넷을 기반으로 한 비대면 개입은 대면 개입과 치료를 보완한다. 대면 개입과 대비되는 비대면 개입의 이점은, 시간과 장소의 독립성, 높은 수준의 자율성, 사생활 보호, 낮은 비용 등이 있다(Schröder et al., 2016, as cited in Wei et al., 2020).

2020년 문화체육관광부에서 조사한 국민생활체육조사에 의하면 요가와 필라테스는 시간적, 금전적 여유가 있을 시 참여 희망하는 체육활동 3위로 조사되었다(문화체육관광부,

2020). 요가와 필라테스는 단순한 스트레칭과 근력 강화 운동이 아니라, 몸과 마음의 상호 유기적 메커니즘인 호흡을 조절하고 심신을 단련하는 프로그램으로써, 복잡하고 다양한 건강상태에 있는 현대인들의 건강관리에 꼭 필요한 프로그램으로 기대가 높아지고 있다(김지선, 2015).

심신치료의 측면에서 보았을 때, 요가와 심신의학, 심리치료의 만남은 요가테라피의 발전을 가져왔다(조옥경, 왕인순, 강화, 김안나, 이운선, 2019). 심신의 건강을 증진시키는 요가는 수련자에게 생리적, 심리적 도움을 주려는 의도로 자세, 호흡 조절 기술, 그리고 명상을 통합하며, 긴장이완을 이끌어내고 졸음이나 수면 없이 자율신경계의 깊은 이완을 유도한다(Frank et al., 2017). 요가 수련은 또한 이완과 스트레스 해소에 큰 영향을 미치고(박은지, 송미숙, 2020), 혈압을 낮추고, 부정적인 정서적 영향과 불안 증상을 완화시킨다(Roche, & Hesse, 2014). 내면적 요가에 해당하는 명상은 대체로 교감신경 활성화의 감소와 연관되어 있고, 외면적 요가에 해당하는 요가 자세 수련은 대체로 교감신경 활성화의 증가와 연관되어 있다. 명상 등의 이완과 요가 자세 수련의 조합은 자율신경계 활동을 반영하는 심박변이도(HRV) 수치 중 심신이완상태를 반영하는 저주파수 대역을 활성화시키는 데 효과가 있다(Sarang, & Telles, 2006). 따라서 어렵고 힘든 신체적 자세수련 위주의 요가보다는 심신의 이완을 목적으로 명상과 함께하는 이완 중심 요가가 심신의 안정에 보다 효과적일 것이다.

불안은 사람이 살면서 긴장, 걱정 또는 우

려 등을 느끼는 것으로, 두통, 가슴 두근거림, 발한, 과민성 신체증상 등을 동반한다(민성길 외, 2015; 노난이, 2023에서 재인용). 불안은 만성적으로 진행되는 경미한 걱정에서부터, 강박충동장애, 공황발작에 이르기까지 그 정도와 종류가 다양하며, 강한 불안 상태는 분노와 마찬가지로 투쟁-도피 반응을 일으켜 발한, 심박률 증가, 복부긴장, 근육긴장, 사지의 떨림, 산만함, 가쁜 호흡, 불면증 등의 증상으로 나타날 수 있다(Kraftsow, 1999/2011).

박영준(2013)은 요가 프로그램이 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향을 조사했는데, 그의 연구에서 비니요가를 바탕으로 호흡과 휴식을 함께한 요가 프로그램을 진행한 결과 실험집단 15명의 상태불안과 특성불안이 통제집단 15명과 비교하여 유의미하게 감소하였다. 이완중심 요가수련이 요가 수련자들의 심박변이도(HRV), 불안 및 스트레스 반응에 미치는 영향을 알아보고자 한 곽지혜(2020)의 연구에서도, 실험집단 20명의 상태불안 점수와 특성불안 점수가 사전에 비해 사후에 유의미하게 감소했다. 불안 해소를 위한 요가치료 프로그램이 불안, 우울 및 스트레스 반응에 미치는 영향을 조사한 장진아와 조옥경(2014)의 연구에서는, 성인 13명을 대상으로 비니요가 프로그램을 주 1회, 90분씩 총 8회기 실시한 결과, 실험집단의 특성불안 점수는 통제집단에 비해 유의미하게 감소했지만, 상태불안 점수는 유의미하게 감소하지 않았다. Michalsen et al. (2005)의 연구에서는, 정서적으로 고통받고 있는 성인 여성 24명을 대상으로 주 2회, 1회 90분 아엥가요가 수업을 3개월 동안 진행한 결과, 특성불안이 감소되는 것으로 나타났다. 왕

인순과 조옥경(2006)은 자활사업에 참여하는 빈곤여성 16명을 대상으로 요가 자세와 호흡, 이완이 결합된 요가 프로그램을 주 1회 90분씩 총 12회기 실시하였는데, 그 결과 역시 요가 프로그램에 참여한 여성의 특성불안이 유의미하게 감소하는 것으로 나타났다.

필라테스와 불안의 관계를 조사한 선행연구로, Vancini et al. (2017)의 연구가 있는데, 이 연구에서 필라테스가 과체중/비만인 사람들의 삶의 질, 우울증, 그리고 불안 수준에 미치는 영향을 평가한 결과, 필라테스는 과체중/비만인 사람들의 특성불안과 상태불안을 유의미하게 감소시켰다.

우울은 사람들에게 영향을 미치는 가장 일반적인 감정장애 중 하나이다(Brinzo et al., 2016). 세계보건기구(World Health Organization: WHO)에 따르면 전 세계에서 정신적 장애를 겪는 인구는 2019년 기준으로 10억명에 이른다(안희, 2022).

우울은 삶의 방향과 목적의 부족, 상실로 인한 슬픔, 만성적인 슬픔, 낮은 자존감이나 무력감에서부터 심하면 자살로까지 이어질 수 있는 급성의 임상적 우울에 이르기까지 그 정도와 종류가 다양하다(Kraftsow, 1999/2011).

대학생의 경우 입시 스트레스 후 곧바로 이어지는 취업 스트레스로 인한 자신감 결여가 우울증으로 이어지는 경우가 많다(최성욱, 2011). 2021년 보건복지부가 조사한 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표에 의하면 20대와 30대의 우울점수는 10점 만점에 5.8점으로 다른 연령대에 비해 가장 높은 점수를 보였다(보건복지부, 2021).

요가와 우울에 관한 선행연구를 살펴보면,

불안 해소를 위한 요가치료 프로그램이 불안, 우울 및 스트레스 반응에 미치는 영향을 조사한 장진아와 조옥경(2014)의 연구에서 우울증을 BDI 척도로 측정하였는데, 실험집단의 우울 점수는 통제집단에 비해 유의미하게 감소하지 않았다. 반면, Michalsen et al. (2005)의 연구에서는 요가가 정신적으로 고통받는 여성들의 심리적 증상에 미치는 영향을 평가하기 위해 아엥가요가 수업을 3개월 동안 진행한 결과, CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)로 측정한 우울증 증상이 요가 개입을 통해 50% 감소되는 경향을 보였다.

한편, 필라테스와 우울에 관한 선행연구를 살펴보면, 필라테스 참여가 정신건강과 생활 만족도에 미치는 영향을 조사한 임자영(2005)의 연구에서 필라테스를 수련하는 집단이 수련하지 않는 집단에 비해 우울 점수가 유의미하게 낮은 것으로 나타났다.

지속적인 긴장은 심신의 조화를 무너뜨리고 시스템을 약화시킨다. 우리의 심층에서는 이완을 필요로 한다. 이완은 자신감을 회복시키고 자기통제감을 증진시키며, 감각을 고요하게 하고, 들떠 있는 마음의 표층 저변으로 우리를 이끌어 주며, 내적인 균형감을 회복시켜 준다(Anderson, & Sovik, 2000/2006). 근육은 수백만의 근육세포의 집합으로 되어 있으며, 이 근육세포들은 스트레스 반응 동안 신경 지배의 자극을 받아 근육의 긴장이 일어난다(임순옥, 2016).

몸의 긴장은 감정의 긴장, 정신의 긴장과의 연관성이 있으며 만성적으로 긴장된 몸의 근육을 늘리고 이완하는 것은 정신적으로 안도감과 편안함을 경험하게 한다(Ajaya, 2008/2015).

요가는 적절한 자세와 신체자각, 그리고 이완 기술들을 가르치며, 자세와 위치를 활용하여 긴장을 완화시키는 결과를 가져온다(Brinzo et al., 2016).

하타요가의 생리적·심리적 효과를 알아보기 위한 박은지(2020)의 연구에서는, 요가 수련 후 SRSI(Smith's Relaxation States Inventory)를 통해 긴장이완 정도를 측정한 결과 중년여성들의 긴장이완 점수가 크게 향상되는 것으로 나타났다. 또한 Ghoncheh와 Smith(2004)는 그들의 연구에서 점진적 근육 이완과 요가 스트레칭의 효과를 비교했는데, 그 결과 점진적 근육 이완과 요가 스트레칭 모두 세션 후 더 높은 수준의 이완 상태를 보였다. Roche와 Hesse(2014)가 고혈압의 보조 치료제로서의 효능을 검사하기 위해 고혈압 환자 10명과 함께 3개월 동안 통합 요가 프로그램을 실시한 연구에서도 역시 요가 수련은 긴장이완에 효과가 있는 것으로 나타났다.

근력의 약화 또는 불균형적 발달은 자세의 불안정을 가져와 통증을 유발하고, 유연성을 감소시킬 수 있다(마상열, 2002). 근골격계 질환은 단순 반복작업이나 불편한 자세 등의 원인으로 나타나는 질환으로 산업현장 뿐 아니라 운동 부족, 스트레스, PC 사용 증가 등으로 젊은 층에서도 나타나고 있다(유승현, 2000; 이혜경, 박종성, 구광수, 홍예주, 2012에서 재인용). 장시간 컴퓨터나 스마트폰을 사용했을 때 주로 나타나는 목과 어깨의 근골격계 통증은 삶의 질을 저하시키는 것으로 알려져 있다(Ozcan et al., 2003).

이미영(2014)의 연구에서, 무용동작과 요가 동작이 만성 요통을 느끼고 있는 여자 대학생

들의 요통 경감에 미치는 영향을 조사한 결과, 12주 동안 주 3회 무용동작 운동과 요가동작 운동 후 무용동작 운동군 5명과 요가동작 운동군 5명 모두 요통이 감소하는 결과가 나타났다. 또한, 필라테스와 근골격계 통증의 관계를 조사한 연구를 살펴보면, 고등학생 및 대학생 운동선수를 대상으로 한 윤민정과 김기진(2012)의 연구에서 고관절을 비롯한 하지통증이 있는 육상선수 16명과 어깨와 허리 손목 통증이 있는 테니스 선수 15명을 대상으로 필라테스 수련을 실시한 결과, 필라테스 수련 후 두 집단 모두 통증이 감소하는 결과가 나타났다.

이와 같이 다수의 연구를 통해 요가와 필라테스는 심신건강의 증진에 효과적인 프로그램임이 증명되었다. 대학생은 예비 사회인으로 서 심신의 건강이 더욱 중요한 시기임에도 불구하고 불규칙한 생활과 각종 스트레스로 심신의 건강을 위협받고 있다. 시간적, 금전적 여유가 없더라도 온라인으로 보다 쉽게 접할 수 있는 심신건강 증진 프로그램의 제공이 필요하다.

따라서, 본 연구에서는 코로나19로 인해 악화된 대학생의 심신건강을 증진시키기 위해, 온라인 비대면 방식으로 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램을 8주간 실시 후 대학생들의 신체적·심리적 건강에 미치는 효과를 알아보았다.

연구 방법

연구설계 및 대상

본 연구의 참여자 모집은 온라인 홍보와 인천 OO대학 재학생에게 구두설명 및 홍보지 배포를 통해 모집하였다. 초기 모집된 인원은 요가집단 34명, 필라테스집단 48명, 통제집단 37명이었다. 실험 진행은 요가집단 34명, 필라테스집단 48명, 통제집단 37명을 대상으로 하였고, 이들 모두에게 사전 설문을 진행하였다. 8주간 실험을 진행하는 과정에서 프로그램에 7회 이상 참여하지 않은 인원은 탈락시켰다. 탈락자는 요가집단에서 12명, 필라테스집단에서 28명, 통제집단에서 15명 발생하였다. 최종적으로 요가집단 22명, 필라테스집단 20명, 통제집단 22명의 자료를 분석하였다.

각 집단은 프로그램 시작 전에 개인적 특성에 관한 기초조사 설문지를 작성하여 제출하였고, 사전과 사후, 추수 총 3차례에 걸쳐, 심리적 건강을 측정할 수 있는 불안과 우울 설문지, 신체적 건강을 측정할 수 있는 긴장이완과 근골격계 자각통증 설문지를 온라인으로 작성하여 제출하였다. 실험은 2021년 4월부터 5월까지 8주 동안 진행하였다.

실험집단을 대상으로 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램을 1회에 60분, 주 2회, 8주간, 총 16회 온라인 비대면 방식으로 실시하였다. 참가자는 화면을 켜고 요가와 필라테스 동작 수련 및, 명상과 이완하는 모습을 지도자가 실시간으로 확인하여 적절한 피드백을 제공할 수 있도록 하였다. 통제집단은 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램을 수련하지 않는 대학생으로 정하였다. 이완중심 요가집단과 필라테스집단, 통제집단 모

표 1. 연구 실험설계

	사전검사	실험처치	사후검사	추수검사
실험집단	O1	X	O4	O7
비교집단	O2	Y	O5	O8
통제집단	O3	-	O6	O9

X : 이완중심 요가 프로그램

Y : 필라테스 프로그램

O1, O2, O3 : 사전검사 (불안, 우울, 긴장이완, 근골격계 자각통증)

O4, O5, O6 : 사후검사 (불안, 우울, 긴장이완, 근골격계 자각통증)

O7, O8, O9 : 추수검사 (불안, 우울, 긴장이완, 근골격계 자각통증)

두 사전에 불안, 우울, 긴장이완, 근골격계 자각통증을 평가하는 사전검사를 실시하였고, 주2회 8주간 수련 후 동일한 조건과 동일한 척도로 사후검사를 실시했으며, 프로그램 종료 4주 후 추수검사를 실시하였다. 구체적인 실험설계는 표 1과 같다.

프로그램 내용과 구성요소

이완중심 요가 프로그램

본 연구에 사용된 이완중심 요가 프로그램은 연구자가 수년간의 요가지도 경험을 바탕으로 개발한 프로그램이다. 이 프로그램은 초보자를 포함하여 누구나 수련이 가능한 동작으로 구성되어 있으며, 스트레스나 자세습관으로 인해 경직되어 있는 각 신체 부위를 늘리고 긴장을 풀 수 있도록 구성되어 있다. 이완중심 요가는 심신의 긴장이완을 통한 생리적·심리적 기능 회복을 목적으로 하며, 다음과 같은 지침을 따른다.

① 부드럽고 편안한 호흡

심신을 이완시키기 위해서 호흡을 인위적으로 조절하지 않고 있는 그대로 자발적으로 일어나도록 허용하면서 호흡의 흐름에 맞추어 몸을 움직인다.

② 신체 감각에 집중

하나의 대상에 집중하는 명상의 상태를 유지하기 위해서, 요가 자세 수련 중 끊임없이 변화하는 신체의 감각에 온전히 주의를 둔다.

③ 비교·평가·판단 없는 수련

자세 수련 시 스스로를 타인과 비교, 평가하거나, 일어나는 자극과 현상에 대해 판단하지 않으며, 있는 그대로의 경험을 수용하고 허용하는 자세로 수련에 임한다.

④ 근육의 긴장 완화

일상생활에서 주로 긴장이 쌓이고 경직되는 신체 각 부위의 긴장 완화를 위한 다양한 자세들을 수련하여 근육을 이완하고 풀어준다.

⑤ 최대치를 밑도는 여유 있는 수련

부드럽고 편안한 호흡과 근육의 긴장완화를 위해서 스스로의 한계치와 경쟁하지 않는 여유 있는 수련을 한다.

본 연구에 사용된 이완중심 요가 프로그램은 1회기당 60분으로 구성되어 있다. 도입부에 3분-5분 가량 호흡에 집중하는 명상을 실시한다.

호흡 명상 후에는 안정된 몸과 마음의 상태로 요가 자세 수련에 들어간다. 앉아서 하는 준비 동작 3-4가지를 시작으로, 앉아서, 서서, 누워서 하는 본 동작을 15가지 정도 수련한 후, 누워서 하는 3-4가지 동작으로 마무리하고, 심신의 긴장을 이완시키는 바디스캔을 10분 정도 실시한다.

이완중심 요가 프로그램의 내용과 구성은 그림 1, 표 2와 같다.

						
01	02	03	04	05	06	07
						
08	09	10	11	12	13	14
						
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28

그림 1. 이완중심 요가 프로그램

표 2. 이완중심 요가의 구성

구분	시간	내용	목표
명상	5분	1. 호흡명상 - <그림 1> 01	호흡에 주의를 기울이며 심신을 안정시킨다.
자세 수련	45분	2. 앉아서 하는 준비 자세 <그림 1> 02-06 3. 앉아서 하는 본동작 <그림 1> 07-15 4. 서서 하는 본동작 <그림 1> 16-21 5. 누워서 하는 마무리동작 - <그림 1> 22-27	요가 자세를 수련하면서 변화하는 신체 감각에 계속해서 주의를 기울인다. 일상의 스트레스로 긴장이 쌓여 있는 신체 각 부위를 부드럽게 늘여주며, 무리하지 않게 여유있는 마음으로 몸과 마음의 이완을 목적으로 수련한다.
이완	10분	6. 바디스캔 - <그림 1> 28	신체 감각 자각을 통한 깊은 이완을 유도한다.

필라테스 프로그램

필라테스는 신체의 균형을 맞춰주고, 유연하게 하며, 근육과 심폐능력, 순환기능을 강화시키고 동시에 스트레스 감소와 긴장해소에도 도움을 준다고 알려져 있다(허안식, 이해란, 박재영, 2021).

필라테스는 정확한 동작과 올바른 호흡법 및 점진적 신체 안정화 등의 운동법에 대한 원리를 강조한다(김윤경, 정숙희, 2020). 필라테스는 몸과 마음을 하나로 인식하는 철학을 기반으로, 육체와 정신을 상호 유기적으로 단련하는 운동으로서, 호흡과 몸의 움직임을 역동적으로 연결하여 몸을 정렬된 자세로 잡아주는 정적·동적 운동의 특성을 모두 지니고 있다(홍서연, 김미혜, 2020). 필라테스의 근본적인 철학은 몸과 마음을 일치시켜 건강한 신

체와 건강한 정신을 만드는 것이다. 필라테스는 근육을 부드럽게 당겨주어 몸을 유연하게 하고 균형 있게 가꾸어주며, 자세를 바로 잡아주고, 신체의 부상당한 부분을 무리하게 움직이지 않으면서 효과적으로 치료할 수 있는 재활의 효과도 가지고 있다(김석일, 2010).

필라테스 수련의 여섯 가지 원칙은, 중심화(centering), 집중(concentration), 조절(control), 정확성(precision), 호흡(breath), 그리고 흐름(flow)이다(Joseph, & Simona, 2004). 필라테스 운동은 자세의 균형과 교정, 허리통증의 완화, 몸의 중심부를 안정시키는 재활 및 치료의 효과가 있다(문재원, 정옥조, 2009).

본 연구에 사용된 필라테스 프로그램은 10분간 준비운동, 40분간 본 운동, 10분간 정리운동의 순으로 구성되어 있다. 준비운동 시에

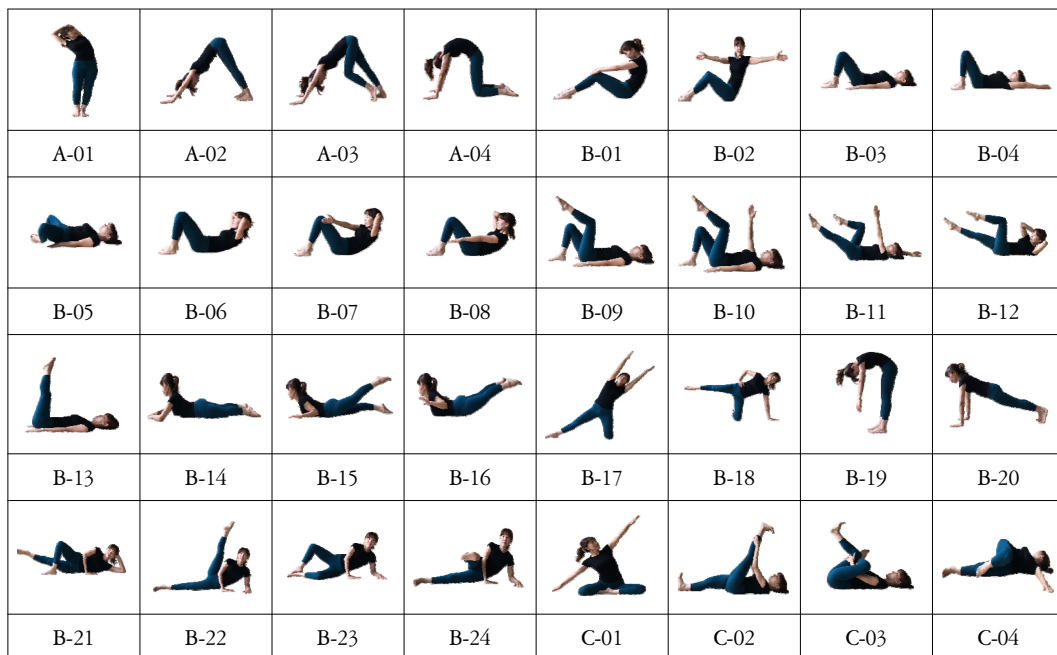


그림 2. 필라테스 프로그램

는 가볍게 관절과 근육을 풀어주는 동작을 3-4가지 수련한다. 본운동 시에는 신체 각 부위의 근육을 강화하고 유연성을 개선하기 위해 앉아서, 누워서, 엎드려서, 서서 실시하는 동작을 매 회기별 20여 가지씩 골고루 수련한다. 정리운동 시에는 앉아서 또는 누워서 실시하는 마무리 동작 3-4가지를 수련한다. 필라테스 프로그램도 요가 프로그램과 동일하게 1회 60분, 주 2회, 8주간 진행하였다. 필라테스 프로그램의 내용과 구성은 그림 2, 표 3과 같다.

측정도구

불안

불안을 측정하는 척도로는 Spielberger의 상

태-특성불안 검사를 한덕웅, 이장호, 전검구와 Spielberger(2000)가 영어 사용 문화권과 50개 이상의 다른 언어권에서 임상 실무와 비교 문화 연구에 사용해 본 결과를 토대로 한국어 판으로 새롭게 개발한 STAI-KYZ형(State-Trait Anxiety Inventory)을 사용하였다(한덕웅 외, 2000). 본 연구에서 상태불안의 Cronbach's α 계수는 0.889, 특성불안의 Cronbach's α 계수는 0.916으로 모두 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

우울

우울 정도를 측정하기 위한 도구로는 미국 정신보건연구원에서 개발한 CES-D를 조맹제와 김계희(1993)가 번안한 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 본 연구에서 우울의 Cronbach's α

표 3. 필라테스 프로그램의 구성

Warm up (10min)	Standing	A-01	Neck / Shoulder stretch - Side bend
		A-02	Standing roll down - Elephant
		A-03	Calf / Hamstring stretch
	4points	A-04	Cat stretch
Work out (40min)	Sitting	B-01	Roll back (5회) - Round back (5회)
		B-02	Round back with arm open (5세트)
	Supine	B-03	(roll down) Breathing
		B-04	Arm scissors (3세트) & circle (5회)
		B-05	Hip release
		B-06	Curl up (10회 * 2세트)
		B-07	Curl up with rotation (10세트)
		B-08	Hundred
		B-09	Toe step (3세트)
		B-10	Dead bug (5세트)
		B-11	(Table top) Single leg reach(5회) - variation(5회)
		B-12	Single leg stretch (10세트)
		B-13	Leg raise (10회)
	Prone	B-14	Diamond press (5회)
		B-15	Leg lift (5세트)
		B-16	Swimming (10세트)
	kneeling	B-17	Side stretch (5회)
		B-18	Leg lift (10회)
	Standing	B-19	Roll up / down (3회)
	Hand Support	B-20	Plank
	Side lying	B-21	Lower leg lift (10회)
		B-22	Developpe (5회)
		B-23	Clam (10회)
		B-24	Front kick (5회)
Cool down (10min)	Sitting	C-01	Mermaid - Mermaid twist
		C-02	3way leg stretch
	Supine	C-03	hip stretch
		C-04	Spine twist

계수는 0.920으로 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

긴장이완

긴장이완 상태를 알아보기 위해, 홍정희(2013)가 사용한 SRSI를 사용하였다. 이 척도는 방석찬과 김교현(1998)이 번안한 것으로 긴장이완 상태를 알아보기 위해 Smith가 창안한 이완 상태 검사도구이며, 긴장이완 훈련으로 인해 개인이 경험하는 긴장이완 상태를 파악하기 위한 18문항으로 구성되어 있다(방석찬, 김교현, 1998). 본 연구에서 긴장이완(SRSI)의 Cronbach's α 계수는 0.897로 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

근골격계 자각통증

근골격계 자각통증을 측정하기 위해서 시각적 통증 사상 척도(VAS)를 이용하여 통증의 높고 낮은 정도를 측정하였다. VAS는 통증의 정도 측정에 가장 일반적으로 사용되는 방법 중 하나로, 다양한 환경에서 쉽게 사용이 가능하며, 연습에 시간이 적게 걸리는 특징을 가지고 있고, 치료 효과에 민감하며, 최근의 통증에 대한 회상이 쉽고 측정된 자료는 변수의 통계처리가 가능하다(진우제, 2003). 본 연구에서 근골격계 자각통증은 발목과 무릎, 고관절과 골반, 허리와 등, 어깨와 목, 팔과 팔꿈치, 손과 손목 등 6개 부위로 나누어 측정하였다. 본 연구에서 근골격계 자각통증(VAS)의 Cronbach's α 계수는 0.761로 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

자료분석

집단 간 사전동질성을 검증하기 위하여 범주형 변수에 대해서는 χ^2 분석을 시행하였으며, 연속형 변수에 대해서는 일원다변량분석을 실시하였다. 각 처치의 효과성을 검증하기 위해서는 집단(요가, 필라테스, 통제)과 시점(사전, 사후, 추수) 간의 이원혼합변량분석(2-way mixed ANOVA)을 실시하였다. 그리고 해당 척도를 구성하고 있는 개별 항목들의 신뢰도를 평가할 수 있는 Cronbach's α 계수를 구하였다. 자료 분석은 SPSS 21버전을 활용하였다.

연구결과

연구참여자의 인구통계학적 특징

가설 검증에 앞서 각 집단별 참여자들의 일반적인 특성을 살펴보았다. 연속형 변수인 연령에 대해서는 일원 변량분석을 실시하였고, 나머지 범주형 변수들의 집단 간 차이검증에는 χ^2 검증을 실시하였다. 분석 결과 대부분의 변수에서 유의미한 집단 차이가 발견되지 않았지만, 성별에 있어서는 집단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단에 속한 참가자 대부분은 인천 OO대학 2학년 재학생들이었기 때문에 이들의 성비가 본래 균등하지 않았던 것이 집단 간 성비의 차이를 만들었다. 통제집단은 SNS를 통해 공개 모집하였는데, 연구의 주제가 요가와 필라테스이다 보니 여학생의 선호도가 훨씬 높았던 것으로 볼 수 있다.

표 4. 연구참여자들의 인구통계학적 변인들의 사전동질성 검증결과

변인	M(SD)/빈도(%)			F	χ^2
	요가(n=22)	통제(n=22)	필라테스(n=20)		
연령	22.77(6.63)	22.36(1.65)	21.65(1.46)	.53	
성별					
남	10(55.6%)	2(11.1%)	6(33.3%)		7.25*
여	12(26.1%)	20(43.5%)	14(30.4%)		
수련경력					
경험 없음	17(37.8%)	15(33.3%)	13(28.9%)		7.74
3개월 미만	3(27.3%)	4(36.4%)	4(36.4%)		
3개월-6개월	1(33.3%)	1(33.3%)	1(33.3%)		
6개월-1년	0(0.0%)	0(0.0%)	2(100.0%)		
1년-3년	1(50.0%)	1(50.0%)	0(0.0%)		
3년 이상	0(0.0%)	1(100.0%)	0(0.0%)		

* $p < .05$

연구참여자들의 요가 수련 경험을 조사한 결과, 세 집단 모두 요가 수련의 경험이 없다고 응답한 참여자가 압도적으로 많았는데, 요가집단은 17명(77.3%), 필라테스집단은 13명(65%), 통제집단은 15명(68.2%)이었다.

연구참여자들의 인구통계학적 변인의 사전동질성 검증결과는 표 4와 같다.

사전동질성 검증

일원 다변량분석을 통해 각 주요 변인들에 대한 집단 간 사전동질성을 검증하고 그 결과를 표 5에 제시하였다.

분석 결과 모든 종속 변수에서 유의미한 집단 간 차이는 발견되지 않았다. 따라서, 심리

표 5. 주요 변수들의 사전동질성 검증 결과

	<i>M(SD)</i>						<i>F</i>	<i>p</i>
	요가(<i>n</i> =22)		통제(<i>n</i> =22)		필라테스(<i>n</i> =20)			
상태불안	2.32	(0.38)	2.16	(0.44)	2.19	(0.43)	0.96	.39
특성불안	2.35	(0.44)	2.14	(0.55)	2.18	(0.51)	1.01	.37
우울	1.74	(0.41)	1.70	(0.52)	1.84	(0.54)	0.43	.65
근골격계 자각통증	2.04	(0.33)	2.26	(0.46)	2.28	(0.56)	1.81	.17
긴장이완	2.86	(1.81)	1.86	(1.26)	2.52	(1.43)	2.42	.10

표 6. 집단별 시기에 따른 종속변수의 평균과 표준편차

		<i>M(SD)</i>					
		사전		사후		추수	
상태불안	요가	2.32	(0.38)	1.93	(0.53)	1.95	(0.55)
	통제	2.16	(0.44)	2.09	(0.47)	2.02	(0.48)
	필라테스	2.19	(0.43)	1.88	(0.48)	1.72	(0.54)
특성불안	요가	2.35	(0.44)	2.10	(0.54)	2.03	(0.59)
	통제	2.14	(0.55)	2.10	(0.51)	2.04	(0.57)
	필라테스	2.18	(0.51)	1.94	(0.43)	1.87	(0.50)
우울	요가	1.74	(0.41)	1.61	(0.40)	1.67	(0.57)
	통제	1.70	(0.52)	1.71	(0.57)	1.66	(0.46)
	필라테스	1.84	(0.54)	1.53	(0.49)	1.60	(0.51)
근골격계 자각통증	요가	2.86	(1.81)	2.58	(1.53)	2.08	(1.78)
	통제	1.86	(1.26)	2.15	(1.63)	1.97	(1.50)
	필라테스	2.52	(1.43)	2.29	(1.48)	1.79	(1.72)
긴장이완	요가	2.04	(0.33)	2.56	(0.72)	2.72	(0.68)
	통제	2.26	(0.46)	2.28	(0.44)	2.41	(0.71)
	필라테스	2.28	(0.56)	2.68	(0.68)	2.86	(0.71)

적 차원 및 신체적 차원에 있어 집단 간 사전 동질성이 지켜진 것으로 보고 개입에 따른 효과 검증을 실시하였다. 집단별 시기에 따른 종속변수의 평균과 표준편차는 표 6과 같다.

상태불안의 혼합변량분석

상태불안에 대한 개입의 효과성을 검증하기 위하여 집단과 시기의 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단별 측정시점에 따른 상태불안의 혼합변량분석 결과는 표 7과 같다. 집단별 시점에 따른 상태불안의 변화는 그림 3과 같다.

집단별 측정시점에 따른 상태불안의 혼합변량분석 결과, 집단과 시기의 상호작용이 유의미한 것으로 나타났다($F=2.48, p<.05$).

이어서 각 집단에서 측정 시기에 따른 차이에 관한 단순 주효과를 각각 분석하였다. 요가집단에서 시점 간 차이는 유의미하였으며($F(2,42)=11.01, p<.001$), 필라테스집단 또한 단순 주효과가 유의미하였다($F(2,44)=11.87, p<.001$). 통제집단의 경우 시기에 따른 변화는 없었다($F(2,42)=1.12, p=ns$).

사후 분석을 위하여 단순 비교를 실시한 결과 요가집단은 사전과 사후 시점에 유의미한 향상이 나타났으며($F(2,42)=16.77, p<.001$), 사

표 7. 집단별 측정시점에 따른 상태불안의 혼합변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	0.92	2.00	0.46	0.91	.03
오차(집단)	30.68	61.00	0.50		
집단내					
측정시점	3.81	2.00	1.91	19.46***	.24
측정시점*집단	0.97	4.00	0.24	2.48*	.08
오차(측정시점)	11.95	122.00	0.10		

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

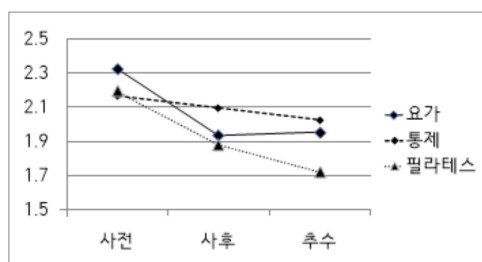


그림 3. 집단별 시점에 따른 상태불안의 변화

또한 사전과 사후 시점의 차이($F(2,44)=9.42$, $p < .01$) 및 사전과 추수 시점의 차이가 유의미하였다($F(2,44)=19.98$, $p < .001$). 따라서, 요가와 필라테스 모두 대학생들의 상태불안을 완화시키는 효과가 있었으며, 그 효과는 추수 시점까지 유지되었다.

특성불안의 혼합변량분석

전과 추수 시점을 비교한 결과 또한 유의미하였다($F(2,42)=13.46$, $p < .001$). 필라테스집단

특성불안에 대한 개입의 효과성 검증을 위

표 8. 집단별 측정시점에 따른 특성불안의 혼합변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	0.83	2.00	0.42	0.63	.02
오차(집단)	40.35	61.00	0.66		
집단내					
측정시점	2.03	1.60	1.26	13.62***	.18
측정시점*집단	0.41	3.21	0.13	1.39	.04
오차(측정시점)	9.08	97.87	0.09		

*** $p < .001$

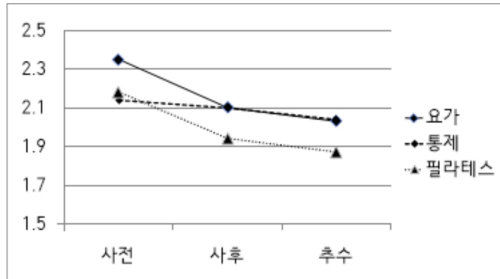


그림 4. 집단별 시점에 따른 특성불안의 변화

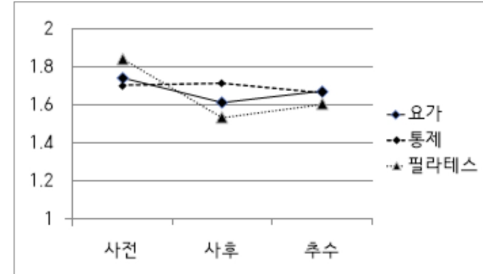


그림 5. 집단별 시점에 따른 우울의 변화

해 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단별 측정시점에 따른 특성불안의 혼합변량분석 결과는 표 8과 같다. 집단별 시점에 따른 특성불안의 변화는 그림 4와 같다.

분석 결과 특성불안에 있어서 집단과 시기의 상호작용은 유의미하지 않은 것으로 나타났다($F=1.39$, $p=.ns$).

우울의 혼합변량분석

우울에 대한 개입의 효과성 검증을 위해 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단별 측정시점에 따른 우울의 혼합변량분석 결과는 표 9

에 제시하였다. 집단별 시점에 따른 우울의 변화는 그림 5와 같다.

분석 결과 우울에 있어서 집단과 시기의 상호작용은 유의미하지 않은 것으로 나타났다($F=1.49$, $p=.ns$).

긴장이완의 혼합변량분석

긴장이완에 대한 개입의 효과성을 검증하기 위하여 집단과 시기의 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단별 측정시점에 따른 긴장이완의 혼합변량분석 결과는 표 10과 같다. 집단별 시점에 따른 긴장이완의 변화는 그림 6과

표 9. 집단별 측정시점에 따른 우울의 혼합변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	0.04	2.00	0.02	0.04	.00
오차(집단)	33.78	61.00	0.55		
집단내					
측정시점	0.81	1.75	0.46	4.13*	.06
측정시점*집단	0.59	3.51	0.17	1.49	.05
오차(측정시점)	11.95	106.97	0.11		

* $p<.05$

〈표 10〉 집단별 측정시점에 따른 긴장이완의 혼합변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	2.71	2.00	1.35	1.74	.05
오차(집단)	47.53	61.00	0.78		
집단내					
측정시점	7.31	2.00	3.65	23.70***	.28
측정시점*집단	2.15	4.00	0.54	3.49**	.10
오차(측정시점)	18.81	122.00	0.15		

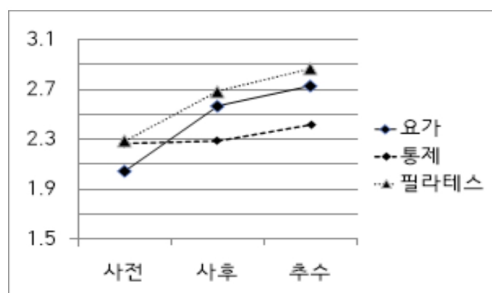


그림 6. 집단별 시점에 따른 긴장이완의 변화

같다.

집단별 측정시점에 따른 긴장이완의 혼합변량분석 결과, 집단과 시기의 상호작용이 유의미한 것으로 나타났다($F=3.49, p<.01$).

이어서 각 집단에서 측정 시기에 따른 차이

에 관한 단순주효과를 각각 분석하였다. 집단별 측정시점에 따른 긴장이완의 단순주효과 결과는 표 11과 같다.

요가집단에서 시점 간 차이는 유의미하였으며($F(2,42)=17.82, p<.001$), 필라테스집단 또한 단순 주효과가 유의미하였다($F(2,44)=11.54, p<.001$). 통제집단의 경우 시기에 따른 변화는 없었다($F(2,42)=0.99, p=ns$).

사후 분석을 위하여 단순 비교를 실시한 결과 요가집단은 사전과 사후 시점에 유의미한 향상이 나타났으며($F(2,42)=18.69, p<.001$), 사전과 추수 시점을 비교한 결과 또한 유의미하였다($F(2,42)=31.44, p<.001$). 필라테스집단 또한 사전과 사후 시점의 차이($F(2,44)=10.24,$

표 11. 집단별 측정시점에 따른 긴장이완의 단순주효과 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
측정시점@요가	5.50	2	2.75	17.82***	.23
측정시점@통제	0.31	2	0.15	0.99	.02
측정시점@필라테스	3.56	2	1.78	11.54***	.16
오차	18.81	122	0.15		

*** $p<.001$

$p<.01$), 및 사전과 추수 시점의 차이가 유의미하였다($F(2,44)=21.23$, $p<.001$). 따라서, 요가와 필라테스는 모두 대학생들의 긴장이완을 증가시키는 효과가 있는 것으로 나타났으며, 그 효과는 추수 시점까지 유지되었다.

분석 결과 근골격계 자각통증에 있어서 집단과 시기의 상호작용은 유의미하지 않은 것으로 나타났다($F=1.39$, $p=ns$).

논 의

근골격계 자각통증의 혼합변량분석

근골격계 자각통증에 대한 개입의 효과성 검증을 위해 이원혼합변량분석을 실시하였다. 집단별 측정시점에 따른 근골격계 자각통증의 혼합변량분석 결과는 표 12에 제시하였다. 집단별 시점에 따른 근골격계 자각통증의 변화는 그림 7과 같다.

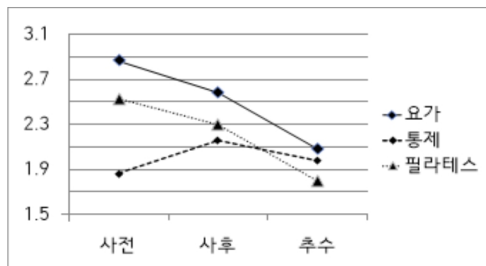


그림 7. 집단별 시점에 따른 근골격계 자각통증의 변화

본 연구의 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 비대면 이완중심 요가와 필라테스 프로그램은 모두 상태불안을 감소시키고, 특성불안은 감소시키지 못하였다. 이러한 결과는 요가와 불안의 관계를 조사한, 박영준(2013), 박지혜(2020)의 연구와 유사한 결과이다. 필라테스와 불안의 관계를 조사한 Vancini, Rayes, Lira, Sarro와 Andrade(2017)의 연구 역시 본 연구의 결과를 일부 지지한다. 그러나 장진아와 조옥경(2014), Michalsen et al. (2005)의 연구, 왕인순과 조옥경(2006)의 연구결과에서는 요가수련 후 참가자의 특성불안이 유의미하게 감소하는 것으로 나타났다.

이렇게 상태불안에는 변화가 없고, 특성불

〈표 12〉 집단별 측정시점에 따른 근골격계 자각통증의 혼합변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F	partial η^2
집단간					
집단	8.78	2.00	4.39	0.79	.03
오차(집단)	338.23	61.00	5.54		
집단내					
측정시점	7.99	2.00	3.99	4.09*	.06
측정시점*집단	5.42	4.00	1.36	1.39	.04
오차(측정시점)	119.19	122.00	0.98		

* $p<.05$

안이 감소하는 결과를 보이는 연구의 공통점은 먼저 1회 수련시간이 90분으로 본 연구의 1회 수련시간 60분 보다 상대적으로 길었다는 점을 들 수 있다. 그리고 또 다른 공통점은 참여자들이 사전에 어느 정도 심리적 증상을 가지고 있었다는 점을 들 수 있다. 장진아와 조옥경(2014)의 연구는 스트레스와 불안 해소를 필요로 하는 참여자들이 자원했던 연구였고, Michalsen et al. (2005)의 연구는 정서적으로 고통받고 있는 여성들을 대상으로 했으며, 왕인순과 조옥경(2006)의 연구는 자활사업에 참여하는 빈곤여성을 대상으로 했기 때문에 각 참여자들 모두 어느 정도의 심리적 불편감을 주관적으로 느끼고 있는 상황이었던 것이다. 이러한 점들을 고려해 볼 때 연령이 높고, 이미 심리적 증상을 가지고 있는 참여자를 대상으로, 1회 90분 가량의 수련을 했을 때 상태불안보다는 특성불안을 감소시키는 효과가 나타난다고 볼 수 있을 것이다. 이런 가설에 대해서는 추후 체계적인 연구를 통한 검증이 필요하다.

둘째, 우울에 있어서 두 집단 모두 집단과 시기의 상호작용이 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 실험집단의 우울 점수가 통제집단에 비해 유의미하게 감소하지 않았던 것으로 나타난 장진아와 조옥경(2014)의 연구와 유사한 결과이다.

반면, Michalsen et al. (2005)의 연구에서는 우울증 증상이 요가 개입을 통해 50% 감소되는 경향을 보여 본 연구의 결과와 다른 결과를 나타냈다. 필라테스 참여가 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향을 조사한 임자영(2005)의 연구 결과도 필라테스를 수련하는 집

단이 수련하지 않는 집단에 비해 우울 점수가 유의미하게 낮은 것으로 나타나 본 연구의 결과와 달랐다.

본 연구에서 이완중심 요가와 필라테스 수련이 참여자의 우울을 유의미하게 감소시키지 못한 이유에 관해서는 김영옥과 오수학(2017)의 연구를 통해 살펴볼 수 있다. 김영옥과 오수학(2017)은 운동 중재가 여성의 우울에 미치는 효과를 분석하기 위한 메타분석을 통해, 여성의 우울 개선에는 필라테스와 요가가 가장 큰 효과 크기를 보인다고 하였고, 단 운동 방법은 9주 이상, 주 3회 이상, 60분 이상의 수행이 큰 효과를 가져오는 것으로 보인다고 하였다. 본 연구의 실험은 우울에 효과적인 요가와 필라테스 프로그램을 실험 도구로 사용하기는 했지만, 운동방법에 있어, 주 2회, 8주 동안 실시되어 이들이 제시한 기준에 미치지 못했다. 따라서, 우울을 효과적으로 감소시키기 위해서는 요가나 필라테스 수련을 좀 더 잦은 빈도로 좀 더 긴 기간 동안 수련하는 것이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 비대면 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램은 모두 대학생들의 긴장이완을 증진시키는 효과가 있었으며, 그 효과는 추수 시점까지 유지되었다.

이러한 결과는 하타요가의 생리적·심리적 효과를 알아본 박은지(2020)의 연구, 점진적 근육 이완과 요가 스트레칭의 효과를 알아본 Ghoncheh와 Smith(2004)의 연구, 통합 요가 프로그램을 실시한 Roche와 Hesse(2014)의 연구와 유사한 결과이다.

이처럼 다양한 설계와 방법의 연구들에서 요가 수련 후 긴장이완이 증가되는 결과가 나

타나고 있는 것과 더불어, 본 연구의 결과를 통해 요가가 긴장이완에 매우 효과적인 프로그램임이 다시 한번 확인되었다고 볼 수 있다.

한편, 필라테스가 긴장이완에 미치는 효과에 대해 살펴본 선행연구는 찾아볼 수 없었는데, 이는 필라테스가 긴장이완 보다는 체형교정과 근력강화에 초점을 맞춘 운동법이라는 인식으로 인해, 필라테스가 긴장이완에 효과적이라는 가설을 세울 수 없었기 때문인 것으로 추정해 볼 수 있다. 그러나, 본 연구에서는 필라테스가 긴장이완에 효과가 있는 것으로 나타났기 때문에 이에 대해서는 추후 추가적인 조사와 연구가 필요할 것이다.

넷째, 근골격계 자각통증에 있어서 두 집단 모두 집단과 시기의 상호작용이 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 근골격계 자각통증을 개선하기 위해서는 개개인의 신체 조건과 상황에 맞춘 안내와 수련이 필요한 데, 집단 수업을 진행하는 과정에서 개개인에게 필요한 맞춤형 개입을 제시하지 못했기 때문인 것으로 볼 수 있다. 그러나 두 집단 모두 근골격계 자각통증이 감소하는 경향성을 보였다. 이러한 연구결과는 무용동작과 요가동작이 대학생들의 요통 경감에 미치는 영향을 조사한 이미영(2014)의 연구, 필라테스 수련 후 어깨와 허리 통증이 감소한 윤민정과 김기진(2012)의 연구와 유사한 결과이다.

이러한 선행연구들과 본 연구에서 보인 근골격계 자각통증 감소 경향을 통해, 요가 프로그램과 필라테스 프로그램은 대학생의 근골격계 통증을 감소시킬 수 있을 것으로 사료된다.

이러한 결과를 종합해보면 비대면으로 진행

한 이완중심 요가 프로그램과 필라테스 프로그램은 대학생들의 상태불안 완화와 긴장이완에 효과가 있었고, 특성불안과 우울에는 유의미한 효과를 보이지 않았으며, 근골격계 자각통증은 감소시키는 경향성을 보였다. 이러한 결과를 통해 대학생을 대상으로 하는 비대면 심신건강 프로그램의 유용성과 한계를 살펴볼 수 있었다.

추후 연구를 위한 본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 이완과 명상의 요소를 포함하는 요가 프로그램과 신체적 수련 위주의 필라테스 프로그램이 모두 대학생들의 상태불안을 완화시키고, 긴장이완을 증진시켰다. 요가와 필라테스라는 서로 다른 두 프로그램의 개별적 효과 차이를 검증하기 위해서는 보다 세밀한 연구 설계를 통한 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 요가와 필라테스 프로그램 모두 대학생들의 우울을 감소시키지 못하였는데, 이는 우울을 감소시키기에는 빈도가 부족하고, 기간이 짧았기 때문인 것으로 보인다. 따라서 빈도와 기간을 더 늘여서 진행하는 추가 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서 요가와 필라테스 프로그램 모두 근골격계 통증을 통계적으로 유의미하게 감소시키지 못하였다. 이는 집단 수업의 특성으로 개인의 상황에 따른 맞춤형 수련을 제시하지 못했기 때문인 것으로 보인다. 따라서, 추후 개인별 맞춤 수련으로 진행되는 비대면 방식의 요가와 필라테스가 근골격계 통증에 미치는 영향에 대한 추가연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 곽지혜 (2020). 이완중심 요가 프로그램이 심박변이도, 불안 및 스트레스 반응에 미치는 영향 - 요가 수련자를 대상으로 -. 요가학연구, 24, 73-112.
- 김석일 (2010). 필라테스 매트워 프로그램 참여자의 운동정서와 낙관성 및 희망의 관계. 한국스포츠심리학회지, 21(2), 63-76.
- 김영옥, 오수학 (2017). 운동 중재가 여성의 우울에 미치는 효과에 대한 메타분석. 한국여성체육학회지, 31(2), 219-236.
- 김지선 (2015). 요가와 필라테스 트레이닝이 비만 남자대학생의 비만도, 신체부위별 근육량 및 체력에 미치는 영향. 한국산학기술학회 논문지, 16(9), 5888-5896.
- 김효진 (2021). 비대면 심리서비스 현황과 방향: 비영리기관, 한국심리학회 학술대회 자료집, 137-137.
- 노난이 (2023). 간호대학생의 학업 스트레스가 우울에 미치는 영향: 불안의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 23(6), 388-397.
- 마상열 (2002). 도수교정과 물리치료가 골반 변위에 미치는 영향. 석사학위논문, 목원대학교.
- 문재원, 정옥조 (2009). 필라테스 운동이 현대 무용 전공자의 신체조성과 기초체력 및 등속성 하지근력에 미치는 영향. 대한무용학회, 60, 135-152.
- 문화체육관광부 (2020). 2020 국민생활체육조사 결과보고서.
- 박영준 (2013). 요가프로그램이 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. 한국명상학회지, 4(1), 13-24.
- 박은지 (2020). 하타요가의 생리적·심리적 효과. 한국무용연구, 38(2), 101-128.
- 박은지, 송미숙 (2020). 노인 헬스케어요가의 신체적·심리적 효과. 인문사회 21, 11(4), 1001-1016.
- 방석찬, 김교현 (1998). 유도된 심상이 불안 감소에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 3(1), 156-168.
- 보건복지부 (2021). ‘2021년 2분기 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표’. 보건복지부 보도 자료(7월 26일자)
- 안소영 (2020). 모바일 웰니스 콘텐츠의 온보딩이 브랜드 광고효과에 미치는 영향. 한국디자인문화학회지, 26(4), 323-332.
- 안희 (2022년 9월 28일). WHO·ILO “코로나19로 불안·우울 증대...정신건강 예산은 부족”. 연합뉴스. Retrieved from <https://www.yna.co.kr/view/AKR20220928142700088>.
- 윤민정, 김기진 (2012). 8주간 필라테스 운동이 주요 사용부위가 다른 운동선수의 신체균형과 평형성 및 통증에 미치는 영향. 운동학 학술지, 14(3), 103-113.
- 왕인순, 조옥경 (2006). 요가프로그램이 자활여성참여자의 신체화, 불안 및 삶의 의미에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 11(3).
- 이미영 (2014). 무용동작과 요가동작이 여자대학생의 요통경감에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 58(2), 845-857.
- 이은환 (2020). 코로나19 세대, 정신건강 안녕한가?. 수원: 경기연구원.

- 이혜경, 박종성, 구광수, 홍예주 (2012). 요가 참여가 노인여성의 근골격계 및 통증 변화에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 21(5), 1079-1091.
- 임순옥 (2016). 요가 명상 프로그램이 병원 간호사의 스트레스 반응, 우울, 근골격계 통증 및 NK Cell에 미치는 효과. 박사학위논문, 을지대학교 대학원.
- 임자영 (2005). 필라테스 참여가 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향. *한국무용학회지*, 6(1), 23-40.
- 장진아, 조옥경 (2014). 불안 해소를 위한 요가 치료 프로그램이 불안, 우울 및 스트레스 반응에 미치는 영향. *요가학연구*, 11(11), 35-69.
- 조맹제, 김계희 (1993). 主要憂鬱症患者 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)진단적 타당성 연구. *신경정신의학*, 32(3), 381-399.
- 조옥경, 왕인순, 강화, 김안나, 이운선 (2019). 통합 치료의 새로운 패러다임 요가심신테라피. 서울: 학지사.
- 진우제 (2003). 응급실에서 통증정도의 측정을 위한 Visual Analogue Scale(VAS)의 적용. 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 최성욱 (2011). 대학생의 교양무용수업 참여동기가 생활 스트레스와 무망감 및 우울에 미치는 영향. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 한덕웅, 이장호, 전경구, Spielberger (2000). 상태-특성 불안검사 STAI-KYZ. 서울: 학지사.
- 허안식, 이혜란, 박재영 (2021). 성인여성의 12주간 순환운동과 필라테스 운동이 기초체력에 미치는 영향. *한국체육교육학회지*, 26(1), 243-254.
- 홍서연, 김미혜 (2020). 여성노인의 필라테스 체험에 관한 현상학적 연구. *한국사회체육학회지*, 81, 333-342.
- 홍정희 (2013). 요가 니드라 프로그램이 대학생의 긴장이완과 주관적 신체상에 미치는 효과. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 황윤하 (2020). 국민이 전망한 코로나 이후 미래 사회. *FUTURE HORIZON*, 74-80.
- Ajaya, S. (2015). 요가를 통한 심리치료: 몸, 마음, 영혼의 온전한 건강 (조옥경, 왕인순, 김아신, 박미라, 양희연 공역). 학지사. (Original work published 2008)
- Anderson, S., & Sovik, R. (2006). 요가 첫걸음 (조옥경, 김채희 공역). 학지사. (Original work published 2000)
- Brinzo, J. A., Crenshaw, J., Thomas, L., & Sapp, A. (2016). The effect of yoga on depression and pain in adult patients with chronic low back pain: a systematic review protocol. *JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports*, 14(1), 55-66. [https://doi: 10.11124/jbisrir-2016-2409](https://doi.org/10.11124/jbisrir-2016-2409)
- Frank, J. L., Kohler, K., Peal, A., & Bose, B. (2017). Effectiveness of a school-based yoga program on adolescent mental health and school performance: Findings from a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 8(3), 544-553. <https://doi.org/10.1080/15377903.2013.863259>
- Ghoncheh, S., & Smith, J. C. (2004). Progressive muscle relaxation, yoga stretching, and ABC relaxation theory. *Journal of clinical psychology*, 6

- 0(1), 131-136. <https://doi.org/10.1002/jclp.10194>
- Joseph, E., M., & Simona, C. (2004) Pilates and the 'powerhouse' - I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 15-24. [https://doi.org/10.1016/S1360-8592\(03\)00057-3](https://doi.org/10.1016/S1360-8592(03)00057-3)
- Kraftsow, G. (2011). 웰니스를 위한 비니요가 (조 옥경 역). 학지사. (Original work published 1999)
- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Lüdtke, R., Esch, T., & Dobos, G. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical Science Monitor*, 11(12), CR555-CR561.
- Ozcan, A, Tulum, Z, Bacakoglu, A. (2003) The relationship between quality of life and functional status measurements in shoulder impingement syndrome. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 37(3), 219-225.
- Roche, L. T., & Hesse, B. M. (2014). Application of an integrative yoga therapy programme in cases of essential arterial hypertension in public healthcare. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 285-290. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.10.004>
- Sarang, P., & Telles, S. (2006). Effects of Two yoga based relaxation techniques on heart rate variability(HRV). *International Journal of Stress Management*, 13(4), 460-475. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.460>
- Vancini, R. L., Rayes, A. B. R., Lira, C. A. B. D., Sarro, K. J., & Andrade, M. S. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arquivos de neuro-psiquiatria*, 75, 850-857. <https://doi.org/10.1590/0004-282X20170149>
- Wei, N., Huang, B. C., Lu, S. J., Hu, J. B., Zhou, X. Y., Hu, C. C., ... & Hu, S. H. (2020). Efficacy of internet-based integrated intervention on depression and anxiety symptoms in patients with COVID-19. *Journal of Zhejiang University. Science. B*, 21(5), 400.

투고일자 : 2023. 7. 13.

수정원고접수 : 2023. 8. 25.

최종 게재확정일자 : 2023. 8. 31.

A study on web-based program to promote mental and physical health of college students - Focusing on yoga and pilates -

Kwak, Ji-Hye

Department of Mind-Body Healing
Seoul University of Buddhism

This research was conducted to find out the effects of web-based mental and physical health promotion programs for college students and the effect on anxiety, depression, tension relaxation, and musculoskeletal awareness pain was investigated after conducting a relaxation-oriented yoga program and a pilates program online. The level of anxiety, depression, tension relief, and musculoskeletal pain is measured before, after, and the four weeks after the relaxation-oriented yoga and pilates programs that conducted twice a week for the eight week. Both programs alleviated the level of instability and proved to relieve anxiety and tension, which lasted till four weeks later at a follow-up, This experiment is meaningful in that it developed web-based mental health promotion program and verified its effectiveness for college students who cannot access mental and physical programs due to time constraints and cost burdens. It will be used as the basic data for further developing and researching web-based online mental and physical health programs for college students.

Key words : college student, web-based, mental and physical health program, yoga, pilates

* Corresponding author: Kwak, Ji-Hye, (08559) 8, Doksan-ro 70-gil, Geumcheon-gu, Seoul, Republic of Korea, Professor, Department of Mind-Body Healing, Seoul University of Buddhism, Tel: 02-890-2852, E-mail: yoga4me.stella@gmail.com

한국명상학회지: 투고규정

1. 학회지에 게재를 희망하는 원고는 JAMS(Journal Article & Management System: 온라인 논문투고/심사 시스템 : <https://ksm.jams.or.kr>)을 통하여 투고하면 된다.
2. 게재를 희망하는 원고는 한글 워드프로세서로 작성하는 것을 원칙으로 하되, 영문으로도 투고가 가능하다.
3. 원고의 표지에는 논문제목, 저자, 주소, 전화번호, e-mail 주소(가능하면)를 명기해야 하며, 표지를 제외한 모든 쪽에는 1부터 연속적 숫자가 부여되도록 한다.
4. 투고 시 제 1저자 및 교신 저자와 공동저자를 구분하여 명시해야 하고, 투고 당시의 저자 명은 원칙적으로 변경(저자 추가 혹은 삭제)이 불가능하다. 단, 부득이한 사유가 있는 경우 편집위원회의 승인을 받아 변경할 수 있다.
5. 원고의 형태는 A4 용지에 작성한 것으로 한다. 본 학회지의 한 페이지에는 한글로 약 1,800자, 영문으로 약 3,700자 (약 550단어)가 들어감을 고려하여 원고를 작성하기 바란다. 원고의 길이는 15-20페이지 이내를 권장한다.
6. 모든 연구논문은 150단어(600자)안팎의 국문초록과 영문초록을 포함해야 한다. 각 초록에는 5개 이내의 주요어(keywords)를 포함해야 한다.
7. 제출된 원고는 학회지 논문심사위원 2명의 무기명 심사를 받게 되며, 심사된 논문의 게재 여부의 최종결정은 편집위원회에서 한다. 본 학회지에 게재된 원고는 필요한 한도 내에서 짧은 것을 원칙으로 하며, 게재기로 결정된 원고의 체제와 길이는 심사위원의 의견을 참작하여 편집위원장이 저자에게 수정을 요구할 수 있다.
8. 저자 확인 주는 다음 두 가지로 구분하여 기록한다. 교신저자의 연락가능 한 주소와 연구의 기초사항(예 : 논문 발표된 학술대회명, 장소, 날짜, 학위논문 여부)및 연구에 도움 받은 사항들(예: 재정적 후원, 감사의 글)은 논문의 첫 쪽에 각주로 처리한다.
9. 본문과 동일한 언어로 쓰여진 초록은 제목에 이어서 제시하며, 다른 언어로 쓰여진 초록은 참고문헌 뒤에 쪽을 분리하여 제시한다.
10. 원고는 한국심리학회편 학술논문작성 및 출판지침(박영사, 2012)에 따라 작성하여야 하고, 출판지침에 제시되어 있지 않은 기타사항은 APA Publication Manual 최근판을 참조할 것이며, 이에 따라 작성되지 않은 논문은 접수 또는 게재되지 않을 것이다.
11. 게재된 논문의 별쇄본은 20부에 한하여 저자에게 무료로 배부한다. 초과분의 별쇄본은 저자의 사전요청과 부담에 의하여 추가로 제공될 수 있다.
12. 교신저자는 다음과 같이 논문의 1쪽에 각주로 표시하여야 한다. 교신저자 및 논문저자의 소속과 직위 등 저자 정보를 명확히 기재 한다(대학 교원인 경우 소속 대학과 교수 직위를, 초·중등학교 소속 학생의 경우 소속 학교와 ‘학생’임을 논문에 밝혀야 한다).

예: † 교신저자(Corresponding author) : 홍길동, (000-000) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 199, 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-000-0000, E-mail: pubksm@gmail.com

한국명상학회지: 투고논문 작성양식

1. 기본사항

- 제목 및 초록은 1단 편집, 본문은 2단 편집 (단 간격 6.0mm)
- 단, 심사용 논문에서의 본문은 1단 편집도 무방하나, 게재 확정후에는 반드시 2단으로 제출
- 편집용지: A4
- 용지 여백: 위쪽 37mm, 아래쪽 38mm
- 왼쪽 35mm, 오른쪽 35mm
- 머리말 13mm, 꼬리말 12mm
- 용지 방향: 좁게
- 문단모양: 문단 시작은 두 칸(한 글자)만큼 띄고 시작.
- 줄간격 160%
- 마침표 다음: 한 칸 띄도록 (두 칸이 아님)
- 본문, 참고문헌: 신명조, 10호, 보통모양
- 국문초록, 영문초록: 신명조, 9호, 보통모양
- 쪽수 표시

2. 세부 형식

[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
제 목 (신명조 20, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
저 자 (신명조 11, 진하게, 가운데, 한 글자씩의 간격을 두어 표기)
소 속 (신명조 10, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
국문초록 시작(신명조 9, 보통, 양쪽혼합, 첫 칸을 띄지 않고 시작, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽 3)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
주요어: (중고딕 9, 보통)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]

본문 시작(신명조 10, 보통, 양쪽 혼합, 문단 첫줄은 두 칸 띄고 시작, 여기서부터 2단 시작(좌우 양단으로 편집함, 단 간격은 6mm)
본문 소제목 (중고딕 10, 진하게, 양쪽 혼합)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
방 법 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
연구대상, 측정도구, 절차 등 (중고딕 10, 진하게, 양쪽 혼합, 좌측 첫째 칸에서 시작)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
연구대상, 측정도구, 절차의 내용 (신명조 10, 진하게, 양쪽 혼합, 첫 칸을 띄우고 시작)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
결 과 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
결과의 내용 (신명조 11, 진하게, 가운데)
표 1. 표제목 (중고딕 9, 보통, 표 제목은 표의 위쪽 좌측에, 제목이 길어서 두 줄 이상을 차지하는 경우는 들여쓰기나 내어쓰기를 하지 않고 그대로 표기)
그림 1. 그림제목(중고딕 9, 보통, 그림제목은 그림 아래쪽 가운데)
논 의 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
참고문헌 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
참고문헌의 내용(신명조 10, 보통, 양쪽 혼합, 문단 첫 줄부터, 여백: 왼쪽 4, 오른쪽 0, 첫째줄: 내어 쓰기, 정렬: 양쪽 혼합)
(예) 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. <u>한국심리학회지: 문화 및 사회문제</u> , 20(2), 89-105. 중고딕 10, 보통
(예) Musen, G., & Treisman, A. (1990). Implicit and explicit memory for visual patterns. <u>Journal of Experimental psychology: Learning, Memory and Cognition</u> , 16(1), 127-137. 신명조 10, 이탤릭체
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문제목 (신명조 20, 진하게, 가운데, 페이지를 바꾸어서 시작)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문 저자명 (신명조 11, 진하게, 가운데, 이름을 정보보다 먼저 제시하고 이름과 성 중간에 ‘.’는 넣지마십시오)

영문 소속 (신명조 10, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문초록 시작(신명조 9, 보통, 양쪽혼합, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽 3)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
<i>keywords:</i> (신명조 9, 이탤릭체, 양쪽 혼합, 첫 칸을 띄지 않고 시작, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽3)
[부록이 있을 경우 페이지를 바꾸십시오]
부 록 (신명조 11호, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
부록의 제목 (신명조 10, 진하게, 양쪽 혼합)
[부록이 여러 개인 경우 부록마다 일련번호를 붙임]
부록의 내용(신명조 9, 보통, 양쪽 혼합)

3. 실증연구 논문의 구성

- 1) 본문 형식은 서론(제목없이), 방법, 결과, 논의, 참고문헌의 순서로 구성되어야 한다.
- 2) 경험적 연구 논문 본문의 내용
 - ① 서론
 - 논문의 목적을 언급하고, 연구나 관찰의 근거를 요약한다.
 - 서론에는 논문 자료나 논문의 결론을 포함하지 않는다.
 - ② 방법
 - 관찰 대상이나 실험대상자의 선정 방법을 명확히 기술한다.
 - 대상자의 연령, 성별, 및 기타 중요한 특징을 기재한다.
 - 실험(또는 관찰)방법, 장치, 검사도구나 기구 및 실험 과정은 다른 연구자가 결과를 재현할 수 있을 정도로 자세히 기록한다. 잘 알려진 방법에 대해서는 참고문헌만을 기록할 수 있다. 출판된 방법이지만 잘 알려지지 않은 방법인 경우 참고문헌을 달고 짧게 기술한다. 새로운 방법을 사용했거나 새롭다고 할 정도로 변형 시켜 사용한 경우에는 그 방법을 사용한 이유와 그 방법의 한계를 평가해야 한다.
 - ③ 결과
 - 연구 결과를 본문, 표, 그림을 이용하여 논리적 순서에 맞게 제시한다. 표나 그림의 자료 전부를 본문에 반복하여 기술하지 않는다. 관찰한 중요한 소견만 강조하거나 요약한다.
 - 통계 처리된 결과는 통계치, 자유도와 유의확률 P 값(p-value)또는 신뢰구간(confidence interval)을 수치로 제시한다.

④ 논의

- 서론이나 결과 항목에 기술한 연구 자료를 반복하여 서술하지 않는다.
- 논의 항목에는 연구 소견의 의미, 그 의미의 한계, 그리고 장래 연구에 미치는 영향 등을 포함시킨다.
- 관찰 결과를 다른 유사한 연구와 비교한다.

발행처 : 사단법인 한국명상학회

2023년 8월 31일 인쇄

발행인 : 조옥경(서울불교대학원대학교)

2023년 8월 31일 발행

주 소 : 서울시 마포구 백범로 199, 1209(신공덕동, 메트로디오빌)

전 화 : 010-4678-6376 E-mail : k-mbsr2008@hanmail.net

제작처 : 책과공간(02-725-9371)

편집위원회

편집위원장 : 최윤정(강원대)

편집부위원장 : 이해진(전남대)

편집위원 : 김완석(아주대) 김정모(영남대) 박성현(서불대) 심교린(인천가톨릭대)

심사위원 : 김완석(아주대) 김장희(경상대) 김종우(경희대) 김지연(경기대)

마정이(아주대) 박도현(와이트라우마연구소) 박성현(서불대)

심교린(인천가톨릭대) 육영숙(성신여대) 이해진(전남대) 정광주(전남대)

정선용(경희대)

「한국명상학회지」는 사단법인 한국명상학회의 기관지로서 한국명상치유학회에서 발행하던 「한국명상치유학회지」를 계승한다. 「한국명상학회지」는 연 2회 간행되며 명상과 관련된 분야의 연구논문, 사례연구 및 개관논문을 게재한다.

KOREAN JOURNAL OF MEDITATION
published by
KOREAN SOCIETY FOR MEDITATION

The journal is published biannually by The Korean Society for Meditation. The Korean Journal of Meditation publishes original contributions to the broad field of meditation. Submit manuscripts to Editor, Yoon-Jung Choi, Department of Education, Kangwon National University, Chuncheon-si, Gangwon-do, South Korea.

Editor : Yoon Jung Choi(Kangwon National University) E-mail : cyjmom@kangwon.ac.kr

Associate Editor : Hye-jeen Lee(Chonnam National University)

Editorial Board : Wan-suk Gim(Ajou University) Jong Woo Kim(Kyung hee University Korean Medicine)

Sung-Hyun Park(Seoul University of Buddhism) Kyo-Lin Sim(Incheon Catholic University)