

2007년 2월
석사학위논문

마음 챙김 명상이 스트레스 완화에
미치는 영향

조선대학교 보건대학원

대체 의학과

류 려 선

마음 챙김 명상이 스트레스 완화에 미치는 영향

Stress reduction effect of Mind-fulness based
meditation

2007년 2월 일

조선대학교 보건대학원

대체 의학과

류 려 선

 조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY



100373586 2007-04-09

마음 챙김 명상이 스트레스 완화에 미치는 영향

지도교수 박 상 학

이 논문을 대체의학 석사학위신청 논문으로 제출함

2006년 10월 19일

조선대학교 보건대학원

대체학과

류 려 선

류려선의 석사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교 교수	서재홍
위원	조선대학교 교수	문경래
위원	조선대학교 교수	박상학



2007년 2월 일

조선대학교 보건대학원

목 차

ABSTRACT	v
I. 서 론	1
제1장 연구의 필요성과 목적	1
II. 본 론	4
제1장 이론적배경	4
제1절 명 상	4
1. 명상 수행의 자기 치유적 의미	6
2. 이완 반응법으로서 명상법	7
제2절 스트레스	10
1. 스트레스의 정의	10
2. 스트레스의 원인	12
3. 스트레스 반응	13
제3절 요 가	19
1. 요가의 기원과 어원	14
2. 요가의 인간관	20
3. 요가의 중심사상	22
4. 요가의 종류	24
5. 요가의 생리학	26
6. 요가 수련	27
제4절 연구문제	30
1. 스트레스와 취약성	30
2. 스트레스와 반응성	30
3. 요가와 명상의 효능	30
제2장 연구방법	31
제1절 연구대상	31
제2절 연구 절차 및 프로그램 구성	31
1. 제1회 실습	34

2. 제2회 실습	37
3. 제3회 실습	40
4. 제4회 실습	42
5. 제5회 실습	44
6. 제6회 실습	46
제3절 측정도구	48
1. 스트레스 취약성 검사	48
2. 스트레스 반응성 검사	49
제3장 연구결과	50
제1절 스트레스 취약성	50
1. 금주와 금연	51
2. 건강식	51
3. 운동 프로그램	51
4. 정서적 안녕감	52
5. 성 만족도	52
6. 이완과 오락	52
7. 가정과 직장의 균형	53
8. 자기이해와 수용	53
제2절 스트레스 반응성	55
1. 정서반응	56
2. 사고과정의 이해	56
3. 신체 질병	56
4. 행동표시	57
5. 긍정적 반응	57
III. 고찰	58
VI. 결론	62
참고 문헌	64

1. 국내문헌	64
2. 국외문헌	66
부록	68

표 목 차

표 1. 프로그램의 구성 내용	32
표 2. 검사 시기에 따른 스트레스 취약성의 평균과 표준 오차	50
표 3. 운동 프로그램을 통한 실험 군과 비교군간 명상요법 효과 비교	52
표 4. 이완과 오락을 통한 명상요법의 효과 비교	53
표 5. 자기이해와 수용을 통한 명상효과 분석결과	54
표 6. 검사 시기에 따른 스트레스 반응성 검사의 평균과 표준편차	55
표 7. 사고과정의 와해에 대한 각 집단의 사전 사후 평균변화 ..	56
표 8. 긍정적 반응에 대한 각 집단의 사전 사후 평균변화	57

그림 목 차

그림 1. 스트레스 반응 및 대응 회로	16
-----------------------------	----

ABSTRACT

Stress reduction effect of Mind-fullness based meditation

Author : Ryu, Reo-Seon

Advisor : Prof. Park, Sang-Hag, M.D.,Ph.D.
Department of Alternative Medicine,
Graduate School of Health Sciences

This is a case study to speculate the effect of meditation and yoga for relaxation of stress and psychological health on vulnerability and reactivity of stress. For this purpose, it targeted adult males and females whose ages are above 30 from "Duam Social Welfare Center" located in Duam-dong, Gwangju and graduate school students of Department of Alternative Medicine, Chosun University. It lasted from July 18. 2006 to september 11. 2006 and the 8 week-program was provided for them. more than once a week the subjects were interviewed with pre- and post- questionnaire and data were collected through discussion, presentation and assignments.

21 subjects participated in this study and were categorized into experiment group and control group. The measuring tools of stress vulnerability and reactivity were stress overcoming developed by Cranewell-Ward(1990) and stress responsency test.

The results of the study are presented as follows:

In stress vulnerability test, Exercise, Relaxation and Amusement, Self understanding and Acceptance, items are significantly improved score after 8 session, than pre study data.

In stress reactivity scales, subjects are degree of disturbed thought process score was decreased positive reaction score is significantly in creased.

I. 서론

제1장 연구의 필요성과 목적.

21세기를 풍자하는 표현 중 ‘풍요 속에 빈곤’이라는 문구가 있다. 물질은 넘쳐 나도, 채워지지 않는 정신적인 허전함과, 상실을 잘 표현하고 있다. 마치 홍수 속에서 먹을 물이 귀하듯, 마음의 갈증을 잘 나타내고 있다.

산업화와 도시화의 급속한 진행과 더불어 탈산업화 사회로 지향되고 있는 현대사회에서는 사회구조의 변화뿐 아니라 가치관의 변화 등 개인적인 면에서의 변화도 급격하게 진행되고 있다. 산업화와 도시화는 인간의 생활을 편리하게 변화시켰을 뿐만 아니라 생활여건의 개선과 삶의 질(quality of life)을 향상시켰다. 하지만 다른 한편으로는 인구과밀과 공해, 환경오염 등 생활에 불리한 여러 가지 현상을 유발하였고, 이러한 사회적 조건의 악화는 인간의 신체적인 면과 정신적인 면에 부정적인 영향을 끼쳤다.¹⁾

현대사회는 기본적으로 물질적 욕구와, 감각적 쾌락, 그리고 이기적인 편리만을 추구하는 새로운 소비문화를 창출 해가며 성장하고 있다. 그러나 이러한 배경 속에서 생활하는 현대인들은 물질문명의 발전 속도와 양적 성장에 비해, 상대적으로 변화 속도가 느린 의식의 성장과, 사회적·제도적 환경의 변화 사이에서 현대인들은 많은 갈등을 느낄 수밖에 없다. 이러한 이유로 발생하는 문제들 중 대표적인 것으로 건강과 밀접한 관계가 있는 스트레스를 들 수 있다.

현대인들이 건강을 유지하고 풍요로운 삶을 누리는데 장애가 되는 요소 중의 하나가 과도한 스트레스 경험이다. 물론 스트레스는 발전을 위해 적

1) 김영일, "직장인의 사회체육 활동 몰입과 직무스트레스, 직무만족과의 관계", 경성대학교 대학원, 1998, 박사학위논문, p.1

절한 긴장과 자극이라는 긍정적 측면도 있지만, 스트레스가 과도할 경우에는 신체적 질병, 우울과 좌절, 대인관계에서의 부적응결과를 유발한다.

셀리(Selye)에 의하면 스트레스란 태어나면서 죽음에 이르기까지 지속되는 생의 일부이며, 어떤 요구에 대한 신체의 불특정 반응으로 인간의 생리적, 심리적, 사회적 자극 요인에 의해 경험하게 되며, 어느 정도까지는 생존과 안녕에 필요한 역동적인 힘으로 작용하지만 감당하기 어려운 정도이거나 그 상태가 오래 지속되면 부적응 상태가 되어 개인의 안녕을 위협하게 되며 질병도 유발하게 된다고 하였다.²⁾

급속한 변화가 특징인 현대사회에서 스트레스는 피할 수 없는 인간경험인 동시에, 인간의 신체적, 정신적 건강을 해치는 만병의 근원으로 알려져 있다. 건강전문가들은 질병의 60-70%가 스트레스와 관련이 있고 사망의 주원인이 되는 암, 심장병, 고혈압을 비롯한 대부분의 성인병이 스트레스에 기인하는 것으로 보고하고 있다.³⁾

스트레스를 해결할 수 있는 방법으로 현대 정신의학에서는 약물치료와 정신치료가 치료의 핵심이다. 이 중 정신치료란 서양 심리학적 이론을 토대로 한 것으로 정신의학 분야에서 유용하게 활용되어져 왔다, 그러나 서양 심리학이 가지고 있는 인문학적 한계가 정신 치료에서도 그대로 이어져 온 것 또한 사실이다. 따라서 서양 심리학을 대체한 동양사상에 대한 관심이 한층 더 고조되고 있으며 특히 동양 고유의 심신 수련방법에 대한 관심은 날로 증가하고 있는 현실이다.⁴⁾

동양 고유의 심신 수련 방법으로는 요가, 명상, 태극권, 국선도, 등이 대표적인데, 이중 명상과 요가는, 대체의학이나 보완의학 분야에서 좋은 도구로 쓰일 수 있게 되었으며, 명상이 몸과 마음의 불필요한 긴장을 제거해주며 유연성을 높여주고 생명력을 고양시켜준다는 것이 심리, 생리학

2) Selye, H, 「History and present status of the stress concept」, New York, Columbia University Press, 1951. 재인용. 노재현, "중년여성의 수영운동 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향", 용인대학교 교육대학원, 2002, 석사학위논문, P.1

3) 이평숙, "스트레스 연구의 이론적 접근", 간호학탐구 4(1), 1997, PP.34-35

4) 안양미 "국선도 수련이 스트레스 대처방식에 미치는 영향", 계명대학교 대학원, 2001, 석사학위논문, P.2

적 실험들을 통해 증명되고 있다. 이처럼 동서양의 교류와 접점에서 새롭게 부각되고 있는 명상은 산업사회에서 발생하는 극도의 물질주의, 도덕 상실, 인간소외 등으로 나타나는 현대인의 스트레스를 해소하고 건강을 증진하는 한 방편으로 받아들여지게 된 것이다.

이제 명상이 보다 더 현실세계와 가까워져 많은 사람들에게 좋은 벗이 되고 나아가 삶의 질을 변화시키는 도구가 되기 위해서는 보다 체계적인 명상의 과학화가 이루어져야 한다고 본다.

명상의 과학화와 관련하여 국내에서도 마음 챙김 명상과 치유에 관련한 연구나 카밧진의 'MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction) 프로그램', 벤슨의 '이완 반응(Relaxation Response)' 등이 소개되고 있다. 이제 전통적 마음 챙김 명상 등이 현대적으로 해석되어 연구자들에 의해 약간의 변형을 거치기도 하면서 심신의 건강을 증진 시킬 수 있는 방안으로 모색되고 있는 것이다.

본 연구에서는 카밧진의 마음 챙김 명상이 심신의 부조화를 극복하고 심리적 건강을 증진할 수 있는 방법임을 확인해보고자 하였다. 또한 복합적 명상의 형태를 띠는 임상적 형태의 MBSR프로그램을 규명해보고 그것의 장점을 알아보고자 한다.

이러한 과정을 통해 새롭게 인식되고 있는 명상의 현대적 흐름에 참여함으로써 보다 활성화된 명상의 긍정적인 기능을 이끌어 내고자 하였다.

II. 본 론

제1장이론적배경

제1절 명 상

명상(冥想, meditation)이라는 말은 글자 그대로 눈을 감고 고요히생각한다는 뜻이다. 인간이 이 세상에서 인간생활을 영위하고 많은 문화를 창조한 행위는 고요히 생각하는 명상을 떠나서는 있을 수 없는 것이다.

인간이 동물의 세계를 벗어나서 인간다운 삶을 영위하게 된 것도 인간에게 고요히 생각하는 힘이 있기 때문이다. 5)

인도를 비롯한 고대 동양의 종교나 철학의 핵심 주제는 고통스러운 현존적 마음 상태에서부터 보다 완전한 이상적인 마음 상태로 초월해가려는데 있다. 현존적 상황에서는 마음이 여러 가지 조건들에 얽매여 있어서 생각과 행동, 지식과 감정 등이 지극히 편향적이고 주관적이며 상황 의존적이므로 마음은 자유롭거나 객관적이지 못하고 평화롭지 않다. 이러한 마음의 고통으로부터 인간을 해방시켜 아무런 왜곡이 없는 순수한 마음 상태로 되돌아가는 것이 초월(transcendence)이며, 이를 실천화하려는 것이 명상이다. 6)

명상은 이전에는 주로 종교인이나 세속을 떠난 은자들이 행하는 것이었다, 명상법도 주로 종교 집단의 전문 수행자들이나 깊은 산중의 은자들 사이에서만 전수되어 왔다. 그래서 옛날에는 일반 사람들은 명상법을 접하기 어려웠다. 제대로 된 명상법 하나를 전수받기 위해서는 얼마나 파란만장한 과정을 거쳐야 했던가?

그러나 요즘은 상황이 많이 바뀌었다. 인쇄 매체의 발달로 주변에서 명상법에 대한 책자를 쉽게 구할 수 있고, 큰 서점에서는 아예 명상에 대한 전문 코너를 개설할 정도이다. 그리고 명상을 가르치는 단체도 시중에

5) 정태혁, 「명상의 세계」, 정신 세계사, 서울, 2004, p.17

6) 추선희, 「마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 스트레스 취약성과 반응성에 미치는 영향」, 영남대학교 대학원 심리학과 석사논문, 2005, p.5

서 쉽게 접할 수 있고, 여러 명상 단체들이 앞을 다투어 사람들을 끌어들이려고 하는 상황이다.

최근에는 명상법이 우리의 육체와 정신의 긴장을 완화시키고 안정을 가져다 주는 효과가 있다는 것을 밝히는 논문이나 실험 결과물들이 쏟아져 나오고 있다. 이에 따라 많은 의사들이 환자들에게 여러 명상법들을 권하기도 한다. 그리고 기업체에서는 사원들의 작업 능력의 향상과 원만한 인간관계를 위하여 명상법을 실시하기도 한다. 우리나라에서도 꽤 많은 기업체에서 이런 저런 명상법을 가르치고 있다.

이상의 사실들은 사람들이 종교의 틀을 벗어나 명상이 지닌 보편적인 효율성에 대하여 인정하기 시작했다는 것을 말해 준다. 명상법이 종교의 틀을 벗어나 일반 사람들도 쉽게 접할 수 있는 것으로 바뀌자 명상을 접하는 사람들의 동기도 예전에 비해서 훨씬 다양화되고 있는 편이다.

육체적·정신적 건강이라는 구체적이고 현실적인 목적을 위하여 명상을 찾는 사람도 있고, 무언가 일상을 벗어난 미지의 세계에 대한 호기심이나 갈망으로 명상을 접하는 사람도 있다. 그리고 과학으로 설명되지 않는 여러 현상들을 탐구하기 위해 명상에 입문한 사람도 있고 삶과 죽음에 대한 본질적인 의문이나 고민을 해결하기 위하여 명상을 접하는 사람도 있다.

7)

극히 최근까지도 '명상(meditation)'이란 말만 들어도 눈살을 찡그리거나 신비주의라거나 혹은 요술을 사용하는 것으로 생각하는 사람들이 많았다. 이런 오해는 명상이 진실로 주의를 집중하는 것이란 점을 잘 몰랐기 때문에 생긴다. 이제는 보다 널리 알려졌지만 누구나 때로는 마음 챙김을 하므로 명상은 생각했던 것처럼 낯선 것도 부당한 것도 아니다.⁸⁾

2003년 8월 4일자 '타임'지의 커버스토리의 제목은 '명상의 과학'이었고, 우리나라 과학 잡지 '뇌'의 9월호 특집도 '생활의 발견, 명상'이었다. 그리고 하버드대학교 의과대학 내과교수인 허버트 벤슨이 쓴 『이완반

7) 박석, 「명상 길라잡이」, 도솔, 서울, 1997, pp.13-14

8) 장현갑, 김교현, 장주영, 역 「마음챙김 명상과 자기치유」, 학지사, 2005, p.58

응』이란 간단한 명상법이 출판된 지 25년 만에 무려 400만 부 이상이 팔렸다고 하며, 현재 미국에서 명상을 실천하는 인구가 1천만 명이 넘는다고 한다.⁹⁾

현재 미국 매사추세츠 대학교 메디컬센터에는 1980년에 스트레스 감소 클리닉이 신설되어 심장병, 암, 당뇨병, 만성통증, 고혈압, 그 밖의 많은 스트레스 관련 환자들이 스트레스 감소훈련을 받고 있다. 이곳에서는 25~30명 정도의 환자들이 한 그룹으로 하여 8주 동안 매주 한번에 2시간씩 프로그램을 운영하는데, 이 환자들은 자발적으로 이곳에 온 것이 아니라 주치의의 의뢰에 의해 온 사람들이다. 이곳에 온 환자들은 질병의 종류가 각기 다르더라도 모두 단일한 내용의 프로그램을 훈련받는데, 이 프로그램을 '마음 챙김 명상(mindfulness meditation:)' 이라고 한다.¹⁰⁾

마음 챙김의 핵심은 어떤 대상에 주의의 초점을 맞추느냐를 선택하는가에 있지 않고 매 순간순간 현재로 불러오는 의식의 질에 달려 있다. 내면에서 경험하는 것을 해석하는 것이 아니라 조용히 지켜보고 공정하게 관찰하는 비판적으로 되는 것이 무엇보다 중요한 일이다. 순간순간 판단 없이 바라본다는 것은 마음속에 일어나고 있는 것을 어떤 검열, 편집, 합리화 없이 바라보고, 우리들의 생각이 끊임없이 왔다가 사라지는 무상한 것이란 것을 주목할 수 있게 해준다.¹¹⁾

명상은 자기의 심신을 완전히 이완상태로 들어가게 하는 가장 좋은 방법이다. 심신의 질병은 거의가 긴장으로 말미암은 스트레스가 풀리지 않아서 생겼다는 것이 정설이다.¹²⁾

1. 명상수행의 자기 치유적 의미

명상을 통해 치유가 일어난다는 것은 곧 삶을 보는 견해가 근본적으로 달라지는 것과는 관련 있다. 즉 명상수행을 통해 자기 자신이 전체에서

9) 장현갑 외5인, 「이완·명상법」, 학지사, 서울, 2005, p.11

10) 장현갑 외 5인, 「이완·명상법」, 학지사, 서울, 2005, p.111

11) 장현갑 외 5인, 앞의 책, p.115

12) 정태혁, 「명상의 세계」, 정신 세계사, 2004, p.279

떨어져 나와 있는 개별적 존재라는 생각으로부터 자신이 전체와 연결된 존재라는 관점으로 바뀌게 될 때 치유가 일어난다. 명상을 하면서 자기 자신을 전체 속의 하나로 본다거나 자신을 보다 큰 전체, 즉 우주와 서로 연결되어 있는 존재로 체험하게 되면 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 바라보게 되고 이에 따라 자연스런 치유가 일어나는 것이다.

개별적, 고립적 시각으로부터 전체적, 연결적 시각으로 관점이 바뀌게 되면 비록 직면하고 있는 문제나 고통 그 자체는 바뀌지 않고 그대로 있다 하더라도 이를 보는 관점이나 다루는 방법에 있어서는 현격한 변화가 일어나게 된다. 이런 변화는 자신의 문제나 고통이 통제 불능 또는 고립무원이라는 절망적 관점으로부터 자신의 문제나 고통을 있는 그대로 수용하고 이를 통제 가능한 방향으로 해결할 수 있다는 낙천적 견해로 바뀌게 된다. 이처럼 문제나 고통에 대한 근본적인 태도 변형과 심리적 지각 변화가 일어나면 신체적 증후가 감소되거나 신체 조건이 동시에 개선된다. 이처럼 문제에 대한 근본 관점이 바뀌게 되면서 마음이나 신체에 일대 변화가 일어나는 것이 바로 자기치유인 것이다.

2. 이완 반응법으로서 명상법

스트레스를 적절하게 대처하지 않고 방치해 두면 종국적으로 각종 신체적 질병이 발생한다는 사실이 밝혀지면서 스트레스를 대처하기 위한 자기조절 기법으로서 명상의 중요성이 부각되기 시작하였다. 특히 1970년대에 들어와 스트레스에 의한 정신신체 질환이 만연하고, 병원 외래를 찾는 환자의 70~80%가 스트레스 관련 질환자라는 사실이 알려지면서 명상법이 행동의학의 중요한 자기조절 기법으로 임상장면에 도입되었다.

1967년 Benson은 하버드 의대에서 심장병 전문의 과정을 마치고 생리학 교실에서 스트레스와 혈압과의 상관관계를 원숭이를 대상으로 연구하고 있었다. 원숭이의 혈압이 상승할 때마다 백색 광선을 비추어 주고, 혈압이 내려갈 때는 청색 광선을 비춰주어 원숭이가 자신의 혈압을 낮출

때마다 먹이를 강화해 주었다. 계속된 훈련 끝에 원숭이는 자신의 혈압을 수의적으로 낮출 수 있게 되었다. 이 연구 결과가 세상에 알려지자 초월 명상을 수련하던 한 수련자가 Benson을 찾아와 "왜 원숭이와 같은 동물만 대상으로 연구하느냐? 초월명상을 수련하는 사람도 혈압을 임의적으로 내릴 수 있다"고 주장하였다. 이 수련자가 거듭 찾아와 졸라대었기 때문에 Benson은 초월명상동안 일어나는 혈압변화 뿐만 아니라 기타 여러 가지 생리학적 변화에도 관심을 갖게 되어 초월 명상 수련자를 대상으로 정신생리학적 연구를 시작하였다.

이 연구에 자원한 초월명상가의 혈관 속에 생리학적 기록 장치를 삽입한 후, 호흡률에서부터 뇌파에 이르기까지 여러 가지 생리학적 기능을 관찰하였다. 측정은 명상에 들어가기 전 20분 동안, 명상을 하고 있는 20분 동안, 그리고 명상이 끝난 직후 20분 동안 3차례에 걸쳐 정신생리학적 변화를 측정하였다.

명상 전 휴식상태로부터 명상상태로 들어가자마자 놀라운 생리학적 변화들이 관찰되었다. 물론 이들은 명상전의 안정 상태에 있을 때도 낮은 수준의 대사 상태를 보여주었지만 명상상태에 들어가자마자 산소 섭취율이 17%나 감소되고, 일산화탄소의 배출율도 상대적으로 줄어들었다. 호흡률도 안정 상태에서는 분당 14~15였지만 명상상태에서는 10~11회로 줄어들었고, 혈류 속의 유산염 수준도 현저하게 낮아졌다. 유산염 수준이 낮다는 것은 평화감과 이완감이 높다는 것과 관련 있다.

이들로부터 측정된 유산염 수준은 그 당시까지 측정 보고된 어떤 사례에서보다도 더 낮은 수준이었다. 끝으로 명상기간에는 휴식기간에 비해 느린 파형의 뇌파(특히 알파파)를 많이 보여주었는데 이것은 명상을 하는 동안에 심리적으로 이완되어 있다는 것을 의미한다. 명상가들은 명상 전 휴식상태에서부터 명상시기 그리고 명상 이후 시기 동안 계속하여 낮은 혈압을 보여주었다. 비록 명상 기간 동안 혈압이 낮아지는 것이 일반적인 경향이지만 명상을 하는 동안 현저하게 낮아지지는 않았다.

1976년 Benson은 초월명상 전문수련가가 아닌 일반인을 대상으로 이

완반응 명상법이라는 것을 소개하였다. 이 이완반응법은 종교적 색깔을 배제한 순수한 의미의 명상법으로서 오직 스트레스에 대처함으로써 건강을 증진시키고자 하는 명상법이다. 일반인들이나 환자들도 이완반응 명상을 실천하면 앞서 본 초월명상가들과 같은 의식 상태를 보여줄 수 있다. 그리하여 이완반응 명상을 실천하면 스트레스의 예방이나 스트레스에 의한 각종 질병의 치유에 크게 도움 된다는 사실이 널리 알려져 크게 유행하게 되었다.¹³⁾

13) 안지용, 「요가피아」, (주)요가코리아, 2006, p.386, 388~390

제2절 스트레스

1. 스트레스의 정의

현대인들이 건강을 유지하고 풍요로운 삶을 누리는데 장애가 되는 요소 중에 하나가 과도한 스트레스의 경험이다. 물론 스트레스는 발전을 위해 적절한 긴장과 자극이라는 측면도 있지만, 스트레스가 과도할 경우에는 신체적 질병, 우울과 좌절, 대인관계에서의 부적응은 부정적인 결과를 유발한다.

스트레스는 원래 라틴어에서 유래된 말로, 영어권에서는 15C경부터 압력(pressure), 또는 물리적 압력(physical strain)의 의미로 쓰여 지다가 17C에는 어려움, 곤란, 역경 또는 고생으로 간주되기 시작했다.¹⁴⁾

현대 산업사회가 점점 복잡해져 감에 따라 우리는 이 시대를 ‘스트레스의 시대’라고 부른다. 일상대화에서 또는 신문, 방송, 잡지 등 각 매스컴에서 현대인의 스트레스는 건강과 관련된 대표적 용어로 등장하고 있다. 현대인의 일상은 스트레스의 연속이다. 직업, 가정, 건강, 교육, 환경 그리고 타인과의 인간관계 등 모두 적응이 요구되어지는 일들이다. 이런 주변 환경의 요구는 우리에게 긴장을 야기 시킨다. 스트레스는 내외적 요인에 의해 발생하는 심신의 긴장상태를 의미한다.¹⁵⁾

1930년대 후반과 1940년대 전반에 셀리(Selye)는 과학적 영역에서 최초로 스트레스 개념을 제시하였다. 그는 스트레스를 일으키는 외부적인 자극을 스트레스 요인(stress)이라 하고, 이러한 스트레스 요인에 의한 유기체의 비 특이 반응을 스트레스라고 칭하였다.¹⁶⁾

스트레스의 개념은 학자마다 달리 사용되고 있으나 그 개념에 대한 학설은 대체로 세 가지의 모델로 설명하고 있다.

14) 백기창, 「심리학」, 서울: 교학과학사, 1990, 재인용, 박미경, "요가수행이 스트레스 대처방식에 미치는 영향", 대전대학교 보건스포츠대학원, 2005, 석사학위논문, p.2

15) 박천석 「심리학」, 서울: 교학과학사, 1990, 재인용, 박미경, 앞의논문, p.1

16) Selye. H. 『The Stress of Life』, N.Y : McGraw-Hill, 1976. 재인용. 박미경, 앞의논문, p.15

가. 자극으로서의 스트레스(stress as a stimulus)

이 개념은 가장 보편적이며 일상적인 대화에서 사용되는 의미이다. 즉 환경 내에 하나의 자극 특징으로 자극 자체를 스트레스로 진단하고 이 스트레스가 독립 변인이 되어 그것이 부적응 반응에 미치는 영향을 살펴보는 관점이다.¹⁷⁾

그러나 이 견해는 스트레스 경험에 따르는 개인차를 전혀 고려하지 않는다는 제한점이 있다.

나. 반응으로서의 스트레스(stress as a response)

이 모델에서는 스트레스를 항상성의 붕괴라는 용어로 정의하고 있다. 이는 생물학적 모델에 뿌리를 두고 있으며, 고전적 스트레스 정의의 반응 모델로 셀리(Selye)의 연구로부터 유래된다. 셀리(Selye)는 스트레스를 적응을 요구하는 모든 것에 대한 반응으로 보았다. 이 적응과정을 경계반응기(alarm reaction stage), 저항기(resistance stage), 소진기(exhaustion stage)의 3단계로 구성되어 있다고 하는데 적응자원이 모두 소실되면 심리적 또는 신체·생리적 결과로 나타난다고 본다.¹⁸⁾

다. 역동적 상호작용으로서의 스트레스(transactional model of stress)

자극으로서의 스트레스 개념이나 반응으로서의 스트레스 개념을 포함함으로써 더 포괄적인 개념의 틀을 제공하여 준다. 즉 개인은 자극에 반응하는 동시에 자극에 영향을 준다는 상호 결정주의가 그 요점이다. 다시 말하면 개인과 환경간의 관계를 강조하여 개인의 특성을 고려하는 동시에 환경적인 요소를 중요시한다.

즉 이 견해는 많은 변수를 포함시켜 스트레스가 생기는 과정과 그 결과를 설명하고 있으며, 개인의 인지적 평가에 따른 개인차를 인정하고 있는

17) 최혜림, "한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과", 이화여자대학교 교육대학원, 1995, 석사학위논문. p.14

18) 박미경, "요가수행이 스트레스 대처방식에 미치는 영향", 대전대학교 보건의스포츠대학원, 2005, 석사학위논문, p.2

것으로 미루어 스트레스 중재의 가능성을 시사해 준다.

그러나 역동적 상호작용으로서의 스트레스는 일련의 자극과 반응 또 재평가된 자극과 반응의 연속을 포함하게 되는데, 이러한 평가 역시 개인의 주관적 해석과 보고에 의존한다는 것이 중요하다.¹⁹⁾

2. 스트레스의 원인

스트레스의 원인은 우선 개인적 요인과 대인관계 요인, 환경적 요인으로 살펴 볼 수 있다.

가. 개인적 요인 : 신체적, 인지적, 감각-지각 능력, 어휘력, 인성 등을 포함한다. 다시 말해, 개인의 생체리듬, 영향, 소음, 환경공해 등에 의한 생태학적 요인과 성격적 요인 등을 말한다. 이것은 과거와 현재의 유전학적 잠재능력과 환경 사이에 일어나는 교환의 결과이다.

나. 대인관계 요인 : 적응, 좌절, 과중, 결핍 등을 말하는 심리 사회적 요인과 사회적 요인 등을 포함한다.

다. 환경적 요인 : 스트레스 경험과 이것을 다루기 위한 노력에 매우 큰 영향을 미치는 요인으로서, 개인이 속한 환경(가족, 지지집단, 가치, 재정적 상태, 직업적 요구 등)으로 개인에게 적응을 요구하는 상황을 포함한다. 예를 들어 가족성원의 변화, 삶의 양식 변화, 질병과 장애, 생활상의 급격한 변화 등이 여기에 포함된다.

그러나 이러한 요인들이 각각 작용하여 독립적으로 스트레스를 유발하는 것은 아니다. 스트레스를 느끼는 정도는 같은 환경에 있더라도 느끼는

19) 김순실, "여자 대학원생의 스트레스 수준과 반응 양상에 관한연구", 이화여자대학교 교육대학원, 2001, 석사학위논문, p.7

사람에 따라 차이가 있다. 즉, 상호작용의 결과로 스트레스가 발생하는 것이다. 이것은 스트레스를 유발하는 환경과 그리고 그에 대처하는 능력의 관리가 절실하게 요구됨을 의미한다.²⁰⁾

3. 스트레스 반응

현대사회에서 인간은 일상생활 속에서 여러 가지의 스트레스원에 직면해 있고 이를 극복해 나가지만 그 스트레스가 개개인의 적응 능력보다 강도가 너무 크거나 장시간 지속되면 스트레스 질환이라 불리는 여러 신체적·정신적 질환을 유발하게 된다. 로웨리(Lowery)는 스트레스 연구에서 잠재적 스트레스 유발인자와 중재요인의 연구도 중요하지만 신체적·정신적 반응의 연구가 스트레스 상황에 있는 유기체에 있어서 가장 중요하다고 강조하였다. 따라서 신체적·정신적 스트레스 반응양상을 규명함이 유기체에 필수적인 것이라 생각된다.²¹⁾

가. 생리적 반응

스트레스가 한 개인의 적응능력을 능가할 정도로 강하면 누구나 스트레스 반응을 일으키게 된다. 그러면 우선 신체에 이상이 생기게 되는데 식욕을 잃고, 쉽게 피로해지며, 두통, 소화불량 등의 증세가 나타난다.

최근 의학계의 연구들은 스트레스가 여러 가지 질병의 원인이 된다고 밝히고 있는데, 극도의 스트레스 상황에서는 신체의 면역기능이 저하되기 때문이라는 것이다.

심장병, 암, 각종 위장장애, 두통, 피부질환 등이 스트레스와 관련된 질병으로 밝혀지고 있다. 이 중에서 요즘 20-30대 연령층의 사람들에게서 발견되는 원형탈모증의 경우도 정신적 긴장으로 인한 스트레스에 기인된 피부 증상으로 나타나고 있다.²²⁾

20) 권규영, "스트레스의 관리", 카톨릭대학교 사회복지 연구소, 2002, pp.4-6

21) Lowery. B. J, Stress Research : Some Theoretical and Methodological Issues, Image, 19(1). 재인용. 김순실, 앞의논문, p.9

나. 심리적 반응

스트레스에 대한 심리적 반응은 생리적 반응과 관련이 있다. 특히 루셀(Russell)에 의하면 심리적 반응이 생리적 반응에 선행해서 일어난다고 한다. 몇 가지 대표적인 심리적 증상 중에서 먼저 우울을 들 수 있는데, 스트레스가 우울과 관련이 있다는 것은 여러 연구에서 밝혀지고 있는 사실이다.²³⁾ 우울은 아무리 해도 안 된다는 체험을 할 때 느끼는 무기력(helplessness)상태로서, 우울증에 걸리면 만사에 의욕과 흥미를 잃고, 문제를 해결할 수 있는지 없는지 생각하지도 않고 자포자기해 버리기가 쉽다. 따라서 우울이 너무 심하면 자살이라는 심리적 결과를 유발할 수 있는 잠재력을 갖게 된다.

불안과 공포 또한 스트레스와 관련지어 생각할 수 있는 심리적 증상이다. 두려움 같은 무서움이라도 심리학에서는 불안(anxiety)과 공포(fear)로 구별한다. 공포는 긴박한 위험이 실재일 때의 두려움으로, 어떤 구체적인 자극과 연결되어 있는 정서인 반면 불안을 두려울 때 구체적으로 무엇이 두려운지 모르는 상태에 있는 것이다. 예를 들어 대부분의 학생들은 중요한 시험을 앞두고 있을 때 긴장하고 걱정한다. 무엇을 걱정하는가 알아보면 어려운 시험, 낙제가능성, 까다로운 교수 등을 언급한다. 이것은 시험에 대한 공포라고 할 수 있으며, 반면에 공부도 잘하고 성실하여 도저히 낙제 할 것 같지 않은 학생이 시험 때문에 초조해 하고, 잠도 못 자고, 밥도 못 먹는다고 하면 이러한 학생들의 대부분은 구체적으로 무엇이 두려운지를 모르는 경우가 많다. 이러한 상태를 불안이라고 볼 수 있다.²⁴⁾

이 외에도 스트레스로 인한 보편적인 정서의 상태를 살펴보면 짜증, 분노, 격노 등을 들 수 있다. 어떤 스트레스는 경미한 짜증에서부터 통제할

22) 조은숙, 「현대인의 건강」, 서울, 범문사, 2000, 재인용, 박미경, 앞의논문, pp.19-20

23) 김정희, "지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용", 서울대학교 대학원, 1987, 박사학위논문. 재인용, 박미경, 앞의논문, p20

24) 홍숙기, 「젊은이의 정신건강」, 서울, 학지사, 1992, 재인용, 박미경, 앞의논문, p21

수 없는 격노에 이르기 까지 다양한 강도의 분노를 일으키는 경향이 있다. 특히 좌절을 포함한 스트레스 상황은 분노를 가장 잘 일으킨다.²⁵⁾

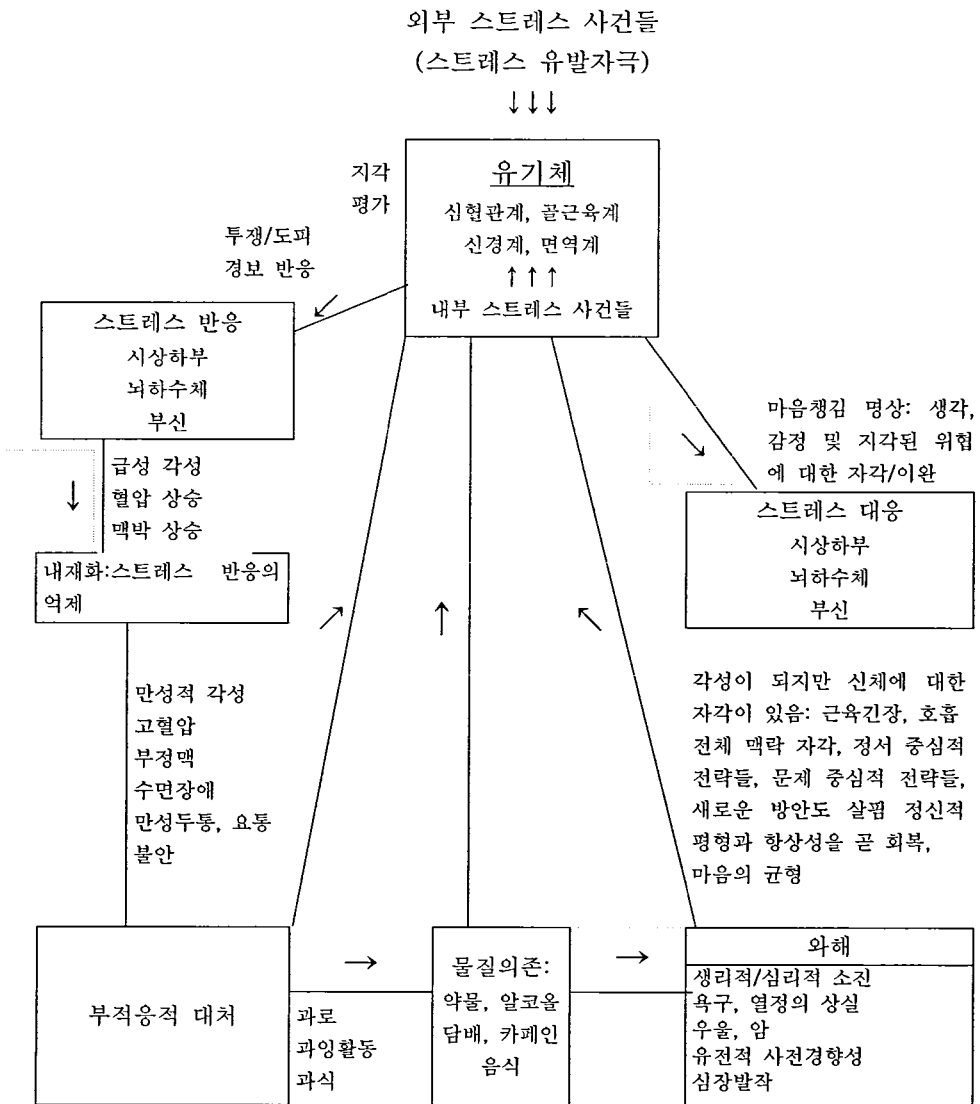
이상의 내용을 종합해 볼 때 스트레스는 생활과 함께 존재하는 것으로 스트레스 반응은 자극에 의해 일어나는 신체·정신적 반응이라고 할 수 있다. 신체적 반응 증상으로는 호흡기 증상, 운동 증상, 심혈관계 증상, 비뇨기계 증상, 소화기계 증상 등이 있고, 정신적 반응 증상으로는 우울과 불안이 가장 일반적이다. 이와 같은 스트레스 증상이 너무 오래되거나 그 강도가 높으면 내분비계, 면역계 등에 영향을 미쳐 질병을 일으키는 원인이 될 수 있다.

<그림1>의 회로에서 알 수 있듯이 스트레스 반응은 자동적이고 무의식적이라고 할 수 있다. 스트레스가 많은 상황에서 무엇이 일어나고 있는가에 대해 자각하는 순간 무의식적이고 자동적이 되지 않음으로써 유기체는 이미 그 상황을 극적으로 변화시키고 있는 것이다.

자각 수준을 높임으로써 유기체는 전체 상황의 통합된 부분이 되었기 때문에 유기체의 무언가를 하기전이라 하더라도 전체사항을 변화시켜 가는 것이 된다. 이런 내적 변화는 유기체에게 무엇이 일어날 것인가에 영향을 미칠 다양한 범위의 대안을 가져다주기 때문에 매우 중요하다. 또한 그것은 스트레스를 만난 상황의 결과에 결정적인 차이를 만들어 낸다. 실상 순간에 깨어 자각을 할 수 있느냐가 위의 회로에 있는 스트레스 반응의 길로 접어드느냐 아니면 스트레스 대응의 길로 나아가느냐를 결정하는 핵심 요소이다.

결국 유기체가 경험하는 심리적 스트레스가 건강에 미치는 궁극적인 효과는 변화를 어떻게 지각하고, 한편으로는 내적 균형과 응집성을 잘 유지하면서 다른 한편으로 끊임없이 변화에 얼마나 기술적으로 잘 적응해

25) 김시업, 「생활적응을 위한 심리학」, 서울, 문음사, 1996. 재인용. 박미경, 앞의 논문, p.21



<그림 1> 스트레스 반응 및 대응 회로

가느냐에 달려 있다. 이는 일의 원인을 어떻게 귀인 시키는가와 인생과 자신에 대한 신념 그리고 일단 ‘버튼’만 눌러지면 아무런 자각 없이 자동적으로 튀어나오는 우리의 일상적인 반응들을 얼마나 많이 의식적인 자각 속으로 가져올 수 있느냐에 달려있다.²⁶⁾

이러한 측면에서 자각을 증진시키고, 스트레스로 인한 불균형의 상태를 균형의 상태로, 질병의 상태를 건강한 상태로 회복하고자 하는 비 약물적, 예방적 방법이 주목을 끌게 되었다.

김벨(Kimbel)에 의하면 명상이나 이완 기법은 뇌 속에 자생하는 어떤 특정 물질인 신경 안정제와 그와 유사한 벤조디아제핀 이라는 물질이 분비된다고 하였으며 샤피로(Shapiro)는 자신의 내적 또는 외적행동을 보다 이상적인 상태로 조정할 수 있도록 스스로 학습할 수 있는 자기조절기법의(self-regulation strategy)을 스트레스에 대응하기 위한 기존 약물치료법의 대안적 방법으로 제안하였다. 그는 이러한 자기조절기법들 가운데 요가와 명상이 가장 좋은 방법이 된다고 주장하면서, 요가와 명상은 스트레스에 기인되는 질병의 예방과 치료에 매우 효과적인 방법이라고 하였다.²⁷⁾

골드먼(Goldman)은 명상이 신체적 흥분을 경감시킬 뿐만 아니라 개인으로 하여금 이완된 상태로 스트레스 상황을 경험하게 하여 점진적으로 상황 중에 발생하는 스트레스 경험을 줄이고 불안을 감소시켜, 스트레스에 대한 하였고 ²⁸⁾, 골리스젝(Goliszek)은 명상이 이완 반응을 일으키도록 도와줄 뿐만 아니라 스트레스 적 사고나 느낌으로부터 벗어나도록 집중시키는 것을 가르쳐 주기 때문에 스트레스 관리를 위한 아주 효과적인

26) 존 카밧진, 장현갑·김교현·장주영 역, 「마음챙김 명상과 자기치유」, 학지사, 서울, 2005, p.p. 69,70,

27) 장현갑, 「명상과 행동의학」, 학생연구, 제21권, 제1호. 재인용, 김유영, "동사습 소 집단훈련의 스트레스 감소 효과 및 자기노출과 공감반응 변화분석", 동아대학교 대학원, 1995, 석사학위논문, p.2

28) Goldman. B. L, Meditation as an intervention in Stress reactivity, Journal of Counseling Psychology, 44. 재인용. 이정화, 「명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향」, 대전대학교 보건스포츠대학원, 2002, 석사학위논문, p.45

도구가 될 수 있다고 하였다.²⁹⁾

김병채는 동양의 요가나 명상수련이 뇌파와 혈압, 심장박동, 호흡률, 근전도, 체온, 전기피부 반사 같은 생리학적 반응, 내분비와 같은 생화학적 변화에도 영향을 미친다고 하였다.³⁰⁾

스트레스 중재요법 중 요가니드라는 긴장을 완화시키고 교감신경계 활동을 감소시켜 생리적, 심리적 스트레스 반응을 감소시키는 기술이다. 우혜중은 근육과 마음의 긴장완화를 포함한 이완요법을 시행하면 시상하부 자극이 감소되고 교감신경계 활동을 감소시켜 스트레스 반응을 적게 하며, 따라서 스트레스 반응의 부정적 영향이나 우울과 불안 등이 감소된다고 하였다.³¹⁾

박미경은 요가를 수행하고 있는 수련생들을 대상으로 현대사회에서 문제가 되는 스트레스에 대한 대처방식을 살펴보고자 하는 연구에서 요가수행 전보다 요가 수행 후에 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미침을 검증하였다. 스트레스 대처에 있어 문제 중심적 대처에 모두 유의미한 차이를 나타내었고, 그 중 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처, 소망적 사고 대처, 사회적지지 추구 대처에 모두 유의미한 차이를 나타내었고, 그 중 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처에 보다 많은 영향을 미치는 것으로 보고하였다. ³²⁾ 이는 스트레스 대처 방안의 하나로서 요가수행이 아주 훌륭한 수단이 될 수 있음을 시사한다.

요가는 인간이 본성을 파악하고 어떻게 자기 자신뿐 아니라 환경과 조화를 이루면서 자기개발과 자아실현을 위해 나아갈 것인가를 구체적이고 실천적으로 제시하는 온전한 생명과학이라고 할 수 있다.

29) Golisz다. A. G, Breaking the Stress Habit a Modern Guide to one Mminute Stress Management, Winston-Salem, North Carolina : Carolina Press. 1998, p.34

30) 김병채, "요가수행으로 나타나는 의식의 변형", 부산대학교 대학원 박사학위논문, 1993, p.33

31) Sims S. E. R, Relaxation training of cancer: A selective review of the literature, Journal of Advanced Nursing, 12. 재인용, 우혜중, 「근이완요법이 간호사의 업무스트레스 정도와 기분및 정서상태에 미치는 효과」, 중앙대학교 대학원,

32) 박미경, 앞의논문

제3절 요 가

1. 요가의 기원과 어원

가. 요가의 기원

요가의 기원은 인도 인더스 문명의 유물인 시바신의 요가식 좌법에서 찾기도 하고, 또는 《리그-베다》에서 사제들이 소마주를 마시고 명상을 한 데서 찾기도 한다.

그러나 요가의 기원을 인도에 국한시킨다면, 베다 종교를 비롯하여 인더스 문명 등 인도의 환경적·정신적 풍토에서 자연 발생적으로 이루어진 것이 아닌가 하는 것이 현대 요가를 연구하는 사람들의 공통된 견해이다.³³⁾

그러나 요가의 기원을 알려주는 근거가 되었던 것은 인더스 강에서 발견된 바위였다. BC 3,000년경의 것으로 추정되는 이 바위에는 요가의 자세가 표현되어 있다. 그리고 BC 2,500년경 베다의 마지막 경전인 베단타(vedanta)철학과 우파니샤드에서 요가 가르침에 대한 설명이 나온다³⁴⁾

따라서 요가의 기원은 베다(veda)시대 이전으로 추정할 수 있으며 베다 시대 이전에 이미 인도에서 수행되었던 것으로 추정할 수 있을 것이다.

나. 요가의 어원.

요가(yoga)라는 말은 인도 고대어의 일종인 산스크리트어이다. 이 말은 본래 ‘말을 마차에 결합시키다’ 또는 ‘말에 멍에를 씌우다’를 의미한다. 명사로는 일반적으로 ‘결합’ 또는 ‘억제’ 라는 뜻으로 사용된다. 한자 발음으로 표기할 때는 ‘유가(瑜伽)’라고 하고, 뜻으로 번역할 때는 ‘상응(相應)’이라고 한다.³⁵⁾

33) 황하룡, 「마음이 인생을 살아간다」, 하남출판사, 서울, 1995, pp.11-12

34) 박지명(역), 「요가 그 황금빛 만남」, 스와미시바난다 요가센터. 서울, 하남출판사. 재인용 박미경의 앞의논문, p.4

35) 이태영, 「요가」, 도서출판 여래, 서울, 2000, p.19

따라서 요가란 육체와 정신 또는 신과 인간이 결합하여 하나가 되는 방법을 뜻하는 말이 되었다. 요가는 유한한 현상 세계의 배후에 있는 실재, 곧 신성(神性)과 결합하기 위한 여러 방법 가운데 하나이다.³⁶⁾

2. 요가의 인간관

인간을 소우주로 보는 인도인들의 인간이해는 매우 오래된 사상이다. 인도인들은 인간의 근본구조를 우주의 그것과 동일하다고 보았다. 일찍이 베다인 들은 우주가 우주인간의 희생제의를 통해서 생성되었다고 상상하였다. 『리그베다』의 원인가(原人歌, the Hymn of the Cosmic Person)에서 볼 수 있듯이, 베다인 들은 우주인간의 여러 다양한 힘들이 여러 부분으로 현현하여 우주를 이루었다고 보았다. 이처럼 인간을 소우주로 보는 인간관은 우빠니샤드 시대를 거쳐 더욱 정교한 형이상학으로 발전하였으며, 샹카와 요가를 비롯한 대부분의 인도사상의 근간을 이루는 인간관으로 자리 잡게 되었다.³⁷⁾

『타이뜨라야 우파니샤드(Taittiriya Upanisad)』에 나타나는 소위 ‘외피이론(Sheath theory, 세계와 개인의 다섯가지 구성요소에 관한 이론)’에서 우리는 우주와 인간을 구성하는 실재를 몇 개의 차원으로 나누고 이를 위계질서로 명확하게 체계화한 이론을 만날 수 있다.³⁸⁾

요가 철학에 따르면 뿌루샤란 순수 정신으로 그 본질은 지(知, jñā)와 사유(cit)이다. 이것은 브라흐르띠를 관조하지만 자신은 활동하지 않는 초월적인 실체이다. 이에 반해 뿌라끄르띠는 근본 원질로 활동성을 가지며 싸뜨와(sattva, 純質), 라자스(rajās, 激質), 따마스(tamas, 暗質)의 세구나를 내재인(內在因)으로 한다.

이 세계가 전개되기 전, 물질의 근본 실체인 물질(뿌라끄르띠, Prakṛti)

36) 정창영, 송방호(역), 「요가 수트라」, 시공사, 서울, 1997, p.9

37) 길희성, 「인도철학사」, 민음사, 서울, 1989, p.39

38) J.M Koller, 「The Indian」, New York: Macmillan Publishing Co. Inc, 1982, p.176

과 정신(뿌루샤, Purusa)은 실재적인 반대요소의 통일체로서 완전한 평형 상태의 미현현 상태였다. 그런데 뿌루샤가 뿌라끄르띠를 관조할 때, 세 구나중 라조구나가 활동을 일으켜 뿌라끄르띠의 균형이 깨지므로써 세계의 전개는 시작된다.³⁹⁾

뿌라끄리띠로 부터 최초로 전개되는 것은 근원적 사유기능인 붓디(buddhi 覺, mahat 大)이다. 이것으로부터 이함까라(ahamkāra, 我慢)라는 자아의식을 특질로 하는 개체원리가 전개된다.⁴⁰⁾

이때 싸뜨와 구나가 지배적이면 아함까라로부터 마나스(manasa, 意, 감각들을 표상해서 종합하는 기능)와 다섯 감각기관(눈·귀·코·혀·몸)과 다섯 행동기관(손·발·혀·생식·배설)이 전개되고, 따마스 구나가 지배적이면 5종의 미세한 요소인의 오유(tanmatra, 五唯, 빛·소리·냄새·맛·감촉)와 이것의 배합에 의하여 오대(bhuta, 五大, 흙·물·불·바람·공기)가 산출된다. 그리고 라조구나는 위의 두 가지 전개과정 모두에 관계하여 결과물을 산출하도록 돕는다.⁴¹⁾

이와 같이 세 구나의 구성 비율에 따라 인간과 세계의 다양성이 전개되는 것이다.

인간의 불행과 고통은 우리 인간이 모든 것을 원래의 자아를 착각하는 데서 시작된다. 힌두 전통의 바리문 전통의 바라문 철학에서는 이 본래적인 자아를 회복하는 것을 해탈이라고 하며 이 상태야말로 모든 요망과 속박에서 벗어난 완전한 자유를 의미한다.

그리고 요가철학의 인간 구조에서 알 수 있듯이 인간의 정신·심리 경험을 물질적 과정으로 이해함으로써 인간의 육체와 정신 사이의 근본적인 차이를 부정한다. 다시 말하면 거친 육신의 층(gross body, Annamaya koś), 생명의 기능 층(vital function, Prānamaya kośa), 심령의 층

39) 정호영, 「인도철학의 역사」, 서울, 민족사, 1998, pp.107-108

40) 길희성, 앞의 책 p.39

41) Swami Satyadharama Saraswati, 「YOGA DARSHAN」 The Honorary Secretary Sri Paramahansa Alakh Bara Pania Pagar, Rikhia Deoghar, Bihar India, 1993, pp.32-35

(psychical, Manomaya kośa), 지성의 층(wisdom, Vijñānamaya kośa)이 모두 물질의 영역에 속하며 마지막 지복의 층(bliss, Ānandamaya kośa)이 순수 자아의 단계이다.

이러한 요가의 인간관은 요가 수행법의 전 과정을 성립시키고 있기 때문에 요가의 실천에 있어서 대단히 중요한 의미를 지닌다,⁴²⁾

3. 요가의 중심사상

요가는 인도의 심리학, 윤리학, 철학, 종교, 의학, 신비주의적인 전통과 밀접한 관계를 맺고 있다. 종교학자 에반스 벤이 지적한 바대로 요가는 불교, 자이나교, 힌두교와 같은 인도의 종교뿐 아니라 도교, 배화교, 유대교, 기독교, 이슬람교에도 적지 않은 영향을 주었다,

즉, 인도사상은 요가라는 관점으로 일관된 사상사를 쓸 수도 있을 것이다. 요가의 주요 사상은 다음과 같다.

가. 전변론(轉變論 : parinamavada)

모든 것은 변하고 있다는 변화성의 진리로 자연현상계의 모든 존재물들은 끊임없이 변한다는 원리이다. 잠재해 있는 본성으로부터 현상으로 전개되는 현상전변, 시간에 따라 현상이 달라지는 시상전변, 그 변화에 따라 질의 강도가 변화하는 상태전변이 있다. 전변론의 의미는 컵이나 접시 하나에 , 지(地),수(水),화(火),풍(風),공(空)이 다들어 있다는 관념이다. 그것들의 생명이 다하면 또다시 지, 수, 화, 풍, 공으로 돌아간다는 인식이다. 인간도 마찬가지이다.

나. 인중유과론(因中有果論 : Satkaryavada)

원인(karana)속에 결과(karya)가 이미 존재(sat)한다는 것이다. 즉 결과를 통해 원인을 추론하는 방식으로 결과는 그 원인에 의해 일어나는 것이

42) 김순금, "힌두 전통에서 질병치유에 관한 소고-뻬짜코샤를 중심으로-", 한국정신치료학회<제1차 학술연찬회>, 2003, 4월.// 종교연구, 2004<37호, 겨울>, pp.45-68

지 전에 없던 것이 새로 일어나는 것이 아니다. 무엇이 생하고 멸하는 것은 이미 그 속에 그럴 수 있는 것이 내재하기 때문이다.

다. 실재론적 인식론(實在論的 認識論)

“사물은 마음에 의존해 있는 것이 아니다. 즉 마음이 객관적 사물을 받아들임에 있어 그 사물을 인식하는 것이므로 사물이 마음을 유도함에 따라 마음을 가진 그 존재가 알려지기도 하고 알려지지 않기도 하는 것이다.”(요가스뜨라 4장) 이 이론은 불교의 유식론과는 크게 다른 차이가 있다. 사물은 실제로 존재하고 있으며 그 사실대로 인식해야 한다는 논리다. 베단파 학파나 불교에서는 환상(maya)이라 취급하지만 요가에서는 그렇지 않다.

라. 부정론적 인식론(否定論的 認識論: Neti neti)

요가의 최종 목표인 진아(眞我)를 깨닫기 위해서는 일체의 마음이 없어진 삼매(Samadhi)가 성취되었을 때다. 요기가 삼매를 이루었을 때 그에게는 말할 수 없는 기쁨과⁴³⁾ 환희 그리고 모든 것을 이해한 지혜와 평화가 있다. 요기는 이러한 상태를 묘사할 글과 말을 찾지 못했고, 이러한 경험을 나타냄에 있어서 현인들은 이렇게 말한다. "네티neti! 네티neti!" (아니야! 아니야!)

즉 부분의 부정에서 보다 큰 부분의 부정이며, 있는 세계의 부정을 통해 진정한 통합(Yoga)에 이르기 위함이다.

마. 신인 양본주의(神人 兩本主義)

절대적 신(神)이 우주만물을 창조하고 지배하며 인간을 구원하는 힘을 행사하므로 신을 통한 인간의 괴로움을 해결하려는 신본주의와 신 자신도 자신이 만든 현상계의 법칙을 그대로 따를 뿐이므로 인간들도 스스로의 노력을 통해 신(자연, 우주)의 법칙을 깨달아 그 괴로움을 해결하는 지혜

를 획득해야 한다는 인본주의를 융합한 것이다. 신본주의 신과 달리 요가의 신은 지혜의 대상이 되는 자기내면의 자재신(自在神 : Isvara) 즉, 정신의 본질 (Purusa)을 신격화 한 것이다.

따라서 유신론적이면서 무신론적이면서 유신론이다.⁴⁴⁾

4. 요가의 종류

요가는 인도의 다양한 종교나 철학에 수용되었기 때문에 여러 유파로 형성되었다. 요가가 다른 사상보다 여러 유파로 분리되기 쉬웠던 이유는 요가의 본질인 명상을 모든 종교나 철학에서 거부감 없이 받아들일 수 있었기 때문이다. 요가의 유파를 세분하기는 어려우나 일반적으로 현대 인도 철학자들은 다음과 같이 다섯 유파로 분류한다.

가. 라자요가

요가의 고전인 《요가스트라》 사상을 중심으로 하는 요가이다. 이 유파에서는 고뇌의 원인을 마음 작용이라고 보고 심리적인 명상을 통하여 고뇌에서 벗어나고자 한다. 이 심리적인 요가는 요가의 가장 일반적인 행법이며, 동시에 모든 요가의 저변에 깔려 있는 왕(rāja)과 같은 명상법이다.

나. 가나요가

《바가바드기타》에 근원을 둔 유파이다. 고뇌의 원인을 무지라고 보고 바른 지식을 얻기 위한 철학적 지식 습득과 철학적 사색을 수행의 중심으로 삼는다. 이 요가의 목표는 이러한 지혜에 의해서 현상적 자아와는 다른 영원한 정신성으로서의 진정한 자아를 발견하고 이 자아를 구현하는 것이다.

다. 카르마요가

《바가바드기타》에 근원을 둔 유파이다. 고뇌의 원인을 과거에 행한

44) 서재홍·안지용, 「요가」 조선대학교 출판부, 광주, 2004, pp.6-8

자신의 행위(karma, 業)결과, 즉 업보에 의한 윤회라고 본다. 이 윤회는 업보를 행위 자체로 보지 않고 행위 결과를 기대하는 욕망에 의한 것으로 보기 때문에, 행위의 동기나 결과에 대한 욕망을 포기하여 업보를 남기지 않는 것을 목표로 한다. 무집착 행위로 자신에게 주어진 의무를 완수함으로써 과거의 업을 소멸시키고 또 다른 업을 쌓지 않는 실천을 중시하는 이 윤회의 사상은 인도의 사회제도와 윤리 속에도 잘 반영되어 있다.

라. 박티요가

《바가바드기타》에 근원을 둔 윤회이다. 윤회에서 벗어나는 길을 신의 자비에서 찾으며, 신에 대한 헌신(bhakti)을 수행의 중심으로 삼는다. 종교성이 강한 이 요가는 후대의 유신론적인 인도 종교의 일반적인 경향으로 나타나고 있다.

마. 쿤달리니요가

밀교적인 하타요가(hathayoga)로서 인간을 하나의 소유주로 생각하는 사상이다. 인체 내에 있는 신비한 힘 샤크티(sakti)를 쉬바신의 아내로 여기며 이를 쿤달리니라고도 한다. 이 쿤달리니는 우주를 움직이는 에너지이며 동시에 개인의 생명을 유지하는 힘이다. 이것을 일깨워서 인간적인 모든 장애를 태워버리고 쉬바신과 하나가되게 하는 것이 이 요가의 목적이다.

이상과 같은 다섯 윤회 외에도 주문(만트라)을 염송하는 만트라요가, 육체 단련과 호흡을 중심으로 하는 하타요가, 고행과 주문 그리고 신에 대한 헌신을 중심으로 하는 크리야요가, 명상을 중심으로 하는 디야나요가와 사마디요가 등이 있다.

그러나 이들은 《요가스트라》의 8단계 수행체계에 포함되기 때문에 넓은 의미로는 라자 요가의 일부 행법으로 볼 수 있다. 또한 밀교적인 요소를 포함하는 샤크티요가, 안트라요가, 탄트라요가 등이 있는데, 이들은 힌두교의 우주관과 생리관에 따른 요가로서, 인체에 신비한 힘 또는 구

조 등을 상징하는 쿤달리니요가 범중에 포함된다.⁴⁵⁾

5. 요가의 생리학

가. 프라나와 섬세한 몸(Prana and the Subtle Body)

요가수행의 중심은 프라나의 흐름 또는 에너지의 활력이라고도 할 수 있다. 프라나는 물질은 아니며, 공기 안에 있지만 산소는 아니다. 프라나는 공기, 음식, 물, 태양광선, 물질 안에 존재하는 섬세하고 미묘한 힘이며, 모든 형태에 생동감을 불어넣는다. 아사나와 프라나야마 실천을 통하여 더욱 많은 프라나가 우리 몸에 저장되어 활력과 원기를 불어넣어 주도록 한다. 덧붙여 설명할 것은 요강에서의 인간의 몸은 눈에 보이는 육신 말고도 또 다른 두 개의 몸이 존재 한다고 한다. 즉, 인간은 심체(心體)와 영체(靈體)를 가지고 있다는 것이다, 프라나는 육체와 영체를 연결하는 고리이며 영체의 나디(Nadi: 신경통로)안에서 흐른다. 프라나는 음과 양의 에너지를 가지고 있는데, 그 자체는 위로 향하는 본성을 지닌 구심점의 힘이고, 아파나(Apana)는 밑으로 향하는 본성을 지닌 원심점의 힘이다. 이 두 힘이 플라다라 차크라(Muladahara Chakra)에서 합일될 때, 쿤달리니(Kundalina)가 깨어난다.

나. 쿤달리니와 나디

나디(Nadi)는 프라나가 흐르는 신경통로이다. 아사나와 프라나야마는 나디를 정화시키며 만약 나디가 막히면 프라나가 자유롭게 흐를 수 없기 때문에 건강이 악화되는 결과를 가져온다.

고대의 योगীদের 따르면 인간의 몸에는 약 7만2천개의 나디가 있다고 한다. 모든 나디군 중에서 가장 중요한 것이 수습나관(척추관)인데, 양쪽에는 이다(Ids)와 핑갈라(Pingala)가 있다. 이는 척추에 있는 교감신경과 연결된다. 쿤달리니는 잠자고 있는 우주 에너지로서 마치 뱀이 둥글게 또

45) 이태영, 「요가」, 여래, 서울, 2000, pp.21-23

아리를 틀고 있는 것으로 비유된다. 쿤달리니는 몰라다라 차크라에서 머물고 있으며, 프라나야마나 다른 요가수행법에 의해 깨어난다. 이다와 평갈라는 나선형을 그리며 중앙수습나관을 돌며 상승한다. 잠자는 쿤달리니가 깨어날 때 수습나관을 통하여 일곱 개의 차크라로 상승하기 시작한다.⁴⁶⁾

6. 요가 수련

가. 체위법(A sana)

체위법은 '앉다(As)' 라는 동사에서 온 명사로서 '앉는 것', '멈추는 것', '좌석'등의 의미가 있다. 보통 요가라고 하면 운동이나 체조를 의미하는 것으로 알려져 있으나, 하타 요가 자체 내에서도 무드라나 호흡만큼 중요시되지 않는다고 한다. 그러면서도 요가에서 체위는 빼놓을 수 없는 필수적 수행법이기도 하다.

'Asana'라는 단어가 암시하듯이 요가는 정적인 체조이며, 특히 좌법이 중요하다. 또한 그 목적이 육체를 닦고 열어서 본래의 내 몸을 되찾고 그것을 통해 정신을 바르게 하고자 하는 데 있으므로 정신과 호흡을 반드시 병행해야만 한다.⁴⁷⁾

요가 수행에서 먼저 주의해야 할 것은 자세이다. 왜냐하면 심신이 조화되지 않는 것은 그 원인이 자세에 있기 때문이다. 「요가수트라」 실수품 제2장 46절에서 "좌법은 안정되고 쾌적한 것이다"라고 하였고, 「요가수트라」 실수 품 제2장 47절, 48절에서도 아사나에 대한 보충 설명을 하고 있다.

좌법에서는 신체의 안정된 강직함을 주는 동시에 육체적인 노력을 최소한으로 줄이는 것이 중요하다. 그렇게 해서 피곤과 신체의 일부 무기력에서 오는 짜증나는 느낌을 피한다. 그리고 육신의 전체적인 진행 경과를

46) 박지명(역), 『요가』, 시바난다 요가센터, 하남출판사, 서울, 1998, 재인용, 박미경 앞의 논문, pp7-8

47) 황하룡, 「마음이 인생을 살아간다」, 하남출판사, 서울, 1995, p.225

통제하면서 오직 의식의 유동적인 부분에 관여하는 의식만을 허용케 한다.

바로 확고한 의지로서 좌법을 행하여 자신의 의식이 우주로 확대될 때 희로애락을 초탈할 수 있는 것이다.⁴⁸⁾

나. 호흡법(Pranayama)

요가에서의 체위법이나 호흡법은 모두 명상을 위한 것이다. 특히 호흡은 마음상태와 관련이 많다는 점에 주목하여, 호흡법, 즉 프라나야마를 창안했다. 요가의 호흡법은 종류도 많고, 그 방법도 독특하다.

호흡과 마음은 밀접한 관계이다. 곧 마음이 동요하면 호흡이 흩어지고, 호흡이 흩어지면 마음도 흔들린다. 마음은 호흡을 다스리는 자율신경과 관계가 있기 때문이다. 호흡을 의식적으로 조절하면서 자율신경을 조절하면 감정의 움직임도 조절할 수 있어서 몸의 건강이나 마음의 안정을 유지할 수 있다.

호흡은 산소를 흡수하여 혈액을 정화하고, 독소를 밖으로 내보내서 생명력을 촉진시킨다. 뿐만 아니라 복부 압력을 강화하여 내장 운동을 원활하게 하기도 한다.⁴⁹⁾

보통 마실 때의 공기구성은 산소 21%, 탄산가스가 0.04%, 질소가 79%이지만 내쉴 때의 공기 구성은 산소 15.8%, 탄산가스 4%, 질소가 80%이다. 폐활량이 3,500cc인 보통사람이 호흡을 1분에 16회 정도 할 때 호흡 1회 시 500cc정도의 공기가 드나든다. 이대 폐 속에 침체된 공기는 약 3,000cc이다.

평상시 이렇게 호흡하는 것을 필요에 따라 활동을 높이려 할 때 적응이 원활하지 못하는 호흡 상태가 나타난다. 따라서 자신의 호흡능력을 강화시키는 훈련을 해야 한다. 폐포의 벽이 잘 확장되도록 흉곽의 유연성이 필요하고 횡경막의 상하작용을 원활하게 하여 폐 속의 공기를 새것으로

48) 김영식, 「웃음요가로의 초대」, (주)요가코리아, 서울, 2005, pp.50-51

49) 정태혁, 「명상의 세계」, 정신세계사, 서울, 2004, p.34

충분히 환기시킬 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 호흡을 깊고 느리게 하는 문제를 풀어야 하며 늑골을 유연하게 하는 가슴 호흡, 횡경 막을 잘 움직이는 복식 호흡과 호흡을 잘 참는 등의 각종 수련법이 요구된다. 호흡이 깊고 느릴수록 장수하는 자연 현상을 볼 수 있다.

개는 사람보다 3배 이상 빨리 호흡하므로 그 수명이 15년 정도이며, 사람은 1분에 16회 정도이므로 80년 정도 산다. 코끼리는 사람보다 훨씬 느리므로 150세정도 살며, 거북이는 코끼리보다 더욱 느려 1분에 3회 정도 호흡하므로 500년 정도 사는 것이다.

요가에서는 사람의 나이를 해(年)로 세는 것이 아니고 호흡횟수로 센다고 할 만큼 호흡을 느리게 하는 수행을 한다. 그리하여 마음의 평온은 물론 육체적으로 안정하고 많은 생기(生氣)를 충전한다. 호흡은 마음과 육체를 동시에 조절할 수 있는 매개적 역할을 한다.

즉 호흡은 산소를 먹고 사는 신경의 가장 중요한 통치자일 수도 있다. 따라서 호흡 상태로 심신의 상태를 알 수 있고 또한 호흡 조절을 통하여 심신을 통제할 수도 있다. 특히 자율신경의 유지력을 강화시키는 것이 호흡법이다. 깊은 호흡은 전신의 혈액 순환을 촉진시키는 적극적 방법이다.

50)

50) 서재홍·안지용, 「요가」, 조선대학교 출판부, 광주, 2004, p. 21-22

제4절 연구 문제

이 연구에서는 마음 챙김 명상이 성인 남녀의 스트레스 완화와 반응성에 미치는 효과를 검증하려고 하였다.

1. 마음 챙김 명상이 스트레스에 미치는 긍정적인 영향을 통해 취약성이 낮아질 것이다.

2. 하타 요가 등을 통한 호흡과 근육이완 영향이 스트레스에 미치는 반응성에 대해 살펴보겠다.

3. 명상과 요가 수련이 생활에서 현실적으로(우울, 불안, 수면상태,) 나타나는 차이가 있을 것이다.

제2장 연구 방법

제1절 연구 대상

본 연구는 광주광역시 북구 두암동에 소재한 '두암종합사회복지관'에서 30세 이상의 성인 남·녀를 위주로 지역 주민과, 조선대학교 보건대학원 대체의학과 대학원생을 주 대상으로 선정하였다.

실시 기간은 2006년 7월 18일부터 2006년 9월 7일까지 실시하였다.

실험집단은 처음 20명이 참가하였으나 9명이 중도에 탈락하고 최종적으로 11명의 실험자가 남았다.

비교집단은 처음 13명이 참가하였으나 사후검증에는 10명이 참가하였다.

제2절 연구 절차 및 프로그램 구성

본 연구는 프로그램을 실시하기 전과 실시한 후의 스트레스 취약성, 스트레스 반응성 검사의 사전/사후 검증을 바탕으로 하였다.

프로그램 구성은 Kabat-zinn(1990/2005)의 마음 챙김 명상과 자기치유에 제안되어 있는 지침과, 장현갑의 '삶의 질을 높이는 이완 명상법', 주혜명의 '알아차림 명상'등을 인용 하였다.

안지용의 요가피아와 실기 교습법을 배워서 지도하였다.

프로그램은 8주 과정을 계획하였고 6주 과정을 집중적으로 실시하여 사전/사후 통계를 산출했고, 2주 과정은 자율과정으로 참가자 각자의 선택 방법으로 실행하게 하였다.

매주 1회 하는 마음챙김 명상은 보디스캔, 먹기 명상, 호흡 명상, 걷기 명상, 정좌 명상, 하타요가 중에서 1~2가지를 1회씩 공식수련하고, 주중에는 각자 그 주에 수련한 것을 매일 30분 이상 개인적으로 실행하게 하였다.

공식 수행 방법은 명상 준비를 위해 호흡을 정리하며 마음을 안정시키는 자세부터 시작하여, 호흡과 함께 신체의 각 부위를 위에서부터 아래로 긴장 하게 하다가 이완 시키는 하타 요가를 간단히 한다. 그다음 이 주에 수행할 종목에 대해 실행 방법과 내용, 의미 등을 강의 하고 실행에 들어간다.

수행시간은 30분을 기준으로 하고, 지시된 방식에 의해서 따라한다, 명상수련이 끝나면 그날의 수련 느낌과 경험을 각 자 돌아가면서 발표한다.

그 날의 수련 느낌과 경험을 서로 토론 하면서 경험자체의 관찰과 그 경험에 대한 생각이나 해석을 구별하게 하여 생각의 내용에 관여함이 없이 사고 과정을 관찰하게 한다. 사고란 비영구적인 마음의 작용이며 항상 정확하지는 않는 것으로 관찰하며 모든 사고를 공평하게 다루도록 한다.

표 1. 프로그램의 구성내용

회 기	강 의 주 제	실 습 내 용	
1	마음 챙김 명상	지 감 수 련	보 디 스 캔
2	떡 기 명 상	명상 자세 수련	건포도 명상
3	호 흡 방 법	호흡 동작 수련	호 흡 명 상
4	스 트 레 스	정 체 법 수련	자 비 명 상
5	명 상 의 효 과	명상 집중 수련	정 좌 명 상
6	하 타 요 가	하타 요가 수련	걸 기 명 상
7	연 합 명 상		
8	토론 및 총정리		

마음 챙김 명상의 7가지 마음가짐

1. 판단하지 말라.
2. 인내심을 가져라.
3. 처음 마음을 간직하라.
4. 믿음을 가져라.
5. 지나치게 애쓰지 말라.
6. 받아 들여라.
7. 내려 놓아라

1. 제 1 회 실 습

(1) 마음 챙김의 정의

마음 챙김이란 현재라는 이 순간에 대해 아무런 판단도 하지 않은 채 주의를 기울여 나가는 것을 의미한다.

(2) 마음의 자유 이동

우리는 자동차를 운전할 때 우리 스스로 무슨 일을 하고 있는지 전혀 의식하지 못한 채 마치 “자동 항법장치(자동조종)”에 따라 몇 킬로미터를 별다른 의식 없이 운전해 가는 수가 있다. 이와 같이 우리의 일상생활도 순간순간 무슨 일을 하는지 전혀 의식하지 못한 채 자동 조절에 따라 살아가는 시간이 대부분이다.

자동조정 상태일 때는 우리들 주변에서 일어나는 사건과 생각, 마음속에 떠오르는 감정과 감각들이 별다른 도움이 되지 못하고 오히려 기분을 거스르게 하거나 과거에 대한 나쁜 생각이나 습관만을 야기 한다. 순간순간에 마음 챙김 하여 지금 이순간의 생각, 감정, 신체 감각을 보다 명료하게 알게 됨에 따라 우리는 보다 자유롭게 되고, 보다 쉽게 생각이나 행동을 선택할 수 있는 가능성을 찾게 된다. 그리하여 우리는 과거에 문제를 야기했던 상투적인 생각에 더 이상 빨려 들지 않을 수 있다.

이 프로그램의 목표는 마음 챙김의 인식 능력을 높임으로 과거처럼 자동적으로 반응하지 않고 상황에 따라 선택을 해가면서 반응할 수 있도록 하는 데에 있다. 자신의 주의가 지금 어디에 있는지를 보다 잘 살필 수 있도록, 다시 말해 계속 거듭하여 주의의 초점변화를 마음 챙겨 살피도록 훈련한다.

처음 이 훈련을 시작할 때 우리는 순간순간에 의식을 정착시키는 초점대상으로 신체의 다양한 부위들에 주의를 모으는 것으로부터 시작된다.

우리는 마음 챙김에 의해 다양한 것들에 대해서 주의를 집중하는 것도 훈련할 것이다. 신체 부위를 살펴보는 이 훈련이 다음 주까지 집에서 해야 할 중요한 숙제이다.

제 1회기가 끝난 후 숙제

※ 특별숙제 : 마음 챙김 명상과 자기치유(상권) 서장과 제 1장까지 한번 이상 읽을 것.

1) 보디스캔 테이프를 다음 주 만날 때까지 최소 한 6번 들으면서 30분 이상씩 따라하라. 테이프를 들음으로서 어떤 특정한 느낌을 특별하게 느끼려는 기대는 하지 말라. 사실 어떤 기대도 모두 버려라. 단지 당신이 느끼는 경험 그 자체를 느끼도록 하라. 그 느낌에 대해 어떤 판단도 하지 말고 그 느낌을 그대로 기록 해 두었다가 다음 주 만났을 때에 그것에 관해 대화 하도록 하자.

2) 테이프를 듣고 보디스캔을 했을 때마다 숙제 기록장에 기록하라. 또한 숙제하는 동안에 떠오르는 생각도 기억해 두었다가 다음 주 모임에서 그것을 얘기할 수 있도록 하자.

제 1회기 숙제 장 (6회기까지 동일)

성 별	남 <input type="checkbox"/> 여 <input type="checkbox"/>	연 령	만 세	이 름	
-----	---	-----	-----	-----	--

집에서 당신이 실습을 할 때 느꼈던 경험을 이 숙제 장에 기록하십시오. 숙제를 할 때 떠올랐던 그 어떤 것도 좋으니 기록하고 기록한 것을 다음 주 정기 만남에서 이야기를 나누고 제출해주시기 바랍니다.

일자/ 요일	실습여부 (예,아니요)	실습의 종류 예)보디스캔	실습동안 느낀 특별한 사항
월	예1) 예2)	먹기명상 보디스캔	그 동안 내가 음식을 너무 의식하지 않고 먹었구나 하는 생각이 들었다. 내 자신(몸을 포함해서)에 대해 너무 등한시한 것 같다.
화			
수			
목			
금			
토			
일			

2. 제 2회 실 습

1) 보디스캔의 뜻과 목표

마음 챙김 프로그램의 목표는 보다 자주 보다 오랜 시간 동안 마음 챙김 (깨어 있는 마음) 상태를 유지하는 것이다. 순간순간 마음 챙김 상태를 붙잡아 자동조정상태로 데리고 가려는 것은 잘못된 판단 때문이다. 즉, 순간순간 보고 느끼는 순수한 경험을 온당치 못한 방식으로 왜곡하여 판단하려 하기 때문이다. 이것이 망상의 근원이다.

잘못된 판단이란 ‘이것은 아예 나타나지 말아야 할 것이라는 편견’, ‘이것은 온당치 못하다는 편견’, ‘이것은 기대된 것이고, 저것은 원치 않은 것이다’라는 등으로 판단하는 생각을 말한다.

이러한 잘못된 판단을 곧 비난하고 비판하는 생각을 낳게 되고 이러한 판단적인 생각은 그것은 반드시 바뀌어져야만 할 것이라는 생각으로 비약하게 된다. 이러한 생각은 잘못된 사고의 길로 유도하게 된다. 잘못된 사고의 길로 접어들면 순간순간에 대한 순수한 느낌을 잊어버리게 된다. 순간순간 편견과 잘못된 판단에 따른 기계적인 행동, 즉 자동조정에 따른 타성적 행동만을 되풀이하게 된다. 따라서 이러한 편견은 이 순간 또렷이 마음 챙겨 행동해야만 할 자유로운 선택을 흐려놓게 된다. 있는 그대로 보고 그대로 느낄 뿐 어떤 판단도, 어떤 사전 기대도, 어떤 소원도 없이, 순수하게 느끼고 느낀 대로 행동하게 된다면 타성적 행동에서 벗어나 참 자유를 얻게 될 것이다. 이것이 Doing 모드로부터 Being 모드로 바뀌게 되는 존재 훈련이다.

보디스캔 훈련은 순간순간 신체부위의 한곳 한곳에서 나타나는 순수한 느낌을 있는 그대로 소중하게 받아들이는 존재훈련이다. 이 훈련은 소중한 나의 신체 구석구석의 느낌(소리, 정보)을 흥미롭고, 친밀하게 알아차리는 훈련이다. 이렇게 함으로써 잊어버린 나(신체를 통해)를 찾아가는 존재의 훈련이다.

오직 지시문에서 언급하는 신체 부위에만 의식을 집중하고 그 부위의 감각을 충실하게 느끼는 것이 목표일 뿐 다른 어떤 성취목표도 있을 수 없다. 다시 말해 어떤 특별한 편안한 이완상태를 맛보겠다는 기대 따위는 근본 목표가 아니다. 오직 느끼는 대로 존재할 뿐이다. 당신은 단지 지켜보는 것만으로 많은 것을 얻을 수 있다.

2) 보디스캔의 요령

① 잠이 들었거나 집중을 놓쳤거나 다른 사물에 생각이 빼앗겼거나, 신체의 잘못된 부위에 의식의 초점이 이동되었거나 어떤 감각적 느낌도 들지 않는다면 등등 어떤 상황이 발생되었다하더라도 그냥 그대로 인정하고 받아들여라. 바로 그 순간 당신이 느끼는 그 경험 그것만 알아차리면 된다.

② 만약 당신의 마음이 이쪽저쪽으로 많이 흔들리고 있다면 흔들리는 생각만을 단순하게 관찰하고 (생각이 왔다 갔다 하는 것을 바라보면서) 마음을 부드럽게 하여 신체관찰 대상으로 삼은 곳으로 되돌아오도록 하라.

③ "성공", "실패", "정말 잘해야지", 또는 "몸을 정화하기 위해 노력해야지" 하는 따위의 생각들은 놓아버려라. 보디스캔은 경쟁도 아니고, 당신이 노력해서 이루어지는 어떤 특별한 기술도 아니다. 오직 해야 할 일이란 규칙적으로 자주 훈련에 참여하는 것뿐이다. 언제나 열린 마음과 초심자의 마음으로 부지런히 행하기만 하면 된다.

④ 보디스캔을 하면 당신 몸에 어떤 좋은 변화가 일어날 것이라는 기대감을 미리 갖는 것은 금물이다. 매사 꼬치꼬치 파고들어 간섭하면 할수록 발전할 수 없는 것처럼 보디스캔의 경우도 평화롭게 조용하게 자주 실천하는 것만이 최상의 조건이 된다. 단지 그렇게만 수행하면 된다. 당신에게 더 많은 이익을 얻기 위해 노력하면 할수록 그 만큼 이익이 적어진다는 것을 명심하라.

⑤ 매순간 "오직 이 순간 순수하게 체험하는 그것만 그대로 느끼면 그것으로 좋아" 라는 태도로 시행해나가도록 하라. 만약 불쾌한 생각이나 느낌, 또는 신체 감각 등을 없애 버리겠다고 애를 쓰면 이런 생각 자체가 또 다른 무

엇을 하려는 의도로서 당신을 혼란 상태로 몰아가게 된다. 마음을 깨어있게 하고, 애쓰지 않으려 하고, 단지 지금 이 순간에 머물러 있어라.

제 2회기의 숙제

※ 특별숙제 : 마음 챙김 명상과 자기치유(상권) 서장과 제 1장까지 한 번 이상 읽을 것.

1) 보디스캔 테이프를 사용하여 7일 중 6일 동안 한번에 30분정도 연습하고 숙제 기록지에 반응을 적어라.

2) 가끔 10-15분 동안 마음 챙김 걷기를 6일 동안 연습하고 숙제 기록장에 반응을 적어라.

3. 제 3회 실 습

1) 호흡의 의미

호흡은 삶이고 생명이다. 호흡은 생명이 세상에 태어나는 순간부터 죽는 순간까지 생명을 연결시켜주는 끈이다. 호흡은 영원히 마르지 않고 흐르는 강물처럼 살아있는 동안 언제 어느 순간이나 지속하는 생명현상이다. 호흡은 마음이 바뀔 때마다 달라진다. 예컨대, 긴장 되거나 화가 나면 호흡이 짧아지고 알아지며, 흥분하면 빨라지고, 행복감을 느낄 때는 느려지고, 두려워지면 일시동안 멈추어 선다. 호흡은 마음의 변화에 따라 순간순간 달라진다.

호흡과 마음과 자세는 생명 유지의 삼위일체다. 마음이 깨어있고(調心), 고르게 숨쉬고(調息), 몸의 자세가 바르면(調身) 조화롭고 편안하고 건강한 상태를 유지한다. 마음이 흐트러지면 숨이 거칠어지고, 숨이 거칠게 되면 자세가 비뚤게 되고, 자세가 비뚤게 되면 질서(order)가 깨어져 무질서(disorder)가 되어 병(disease)이 된다.

호흡은 언제나 나와 함께 있다. 자신의 호흡에 대해 마음만 챙겨 깊고 느린 호흡을 하게 되면 몸과 마음이 안정과 건강을 찾는다. 호흡은 풍탕에 흔들리는 배를 정박시키기 위한 닻(anchor)과 같다. 일상생활을 하는 동안 어느 순간에도 호흡에 마음을 챙겨 닻을 내기면 방향하는 마음과 일그러진 신체가 조화로운(건강한) 상태로 가게 된다.

대부분의 사람들은 자신이 호흡하고 있다는 것을 의식하지 못하고 있다. 따라서 MBSR 과정에서 두 번째 하는 일이 바로 호흡에 마음을 챙기는 훈련이다. 호흡이 기분에 따라 생각에 따라 신체의 자세에 따라 시시각각 달라지는 양상을 마음 챙겨 살피게 한다.

가) 호흡을 통제하려고 해서 안 된다. 호흡이 마치 절친한 친구인 것처럼 반가이 맞이하여, 지켜보고만 있으면 된다. 이 때 필요로 하는 것은 오직 신의 호흡에 관심을 갖고 편안한 마음으로 바라보고 느끼기만 하면 된다

나) 이렇게 호흡훈련을 거듭해 나가면 자신의 호흡에 대해 더 많은 것을 알아 차릴 수 있고 호흡훈련을 통해 삶을 대하는 태도가 달라짐을 목격할 것이다. 호흡훈련을 통해 긴장된 근육을 이완시킬 수 있고, 특정한 상황에 초

점을 맞추는 주의집중 능력이 향상될 수 있다.

다) 또한 호흡훈련은 통증, 분노, 불안, 우울, 인간관계 또는 일상생활의 스트레스를 다루는 데도 효과적으로 사용할 수 있다. 모든 명상의 기초가 호흡수련이란 점을 상기하라.

라) 불안하고, 초조하고, 긴장되고, 우울하고, 화났을 때 당장 아랫배 쪽으로 의식의 초점을 옮기고 천천히, 몇 번의 깊은 호흡을 실천해보라. 금방 달라지는 심신의 모습에 스스로 놀라워 할 것이다.

제 3회기가 후의 숙제

※ 특별숙제 : 마음 챙김 명상과 자기치유3장 두 번 이상 읽기

- 1) 보디스캔 테이프를 사용하여 7일 가운데 6일 동안 연습하고 기록용지에 반응을 기록하라.
- 2) 20분정도의 마음 챙김 호흡을 7일 가운데 6일 동안 연습하라. 이런 방식으로 호흡을 계속하면 호흡과 관련하여 생각 되는 그 무엇을 느낄 수 있게 되고, 어떤 일도 억지로 하려고 애쓰지 않은 채 현재라는 이 순간에 존재할 수 있게 된다.
- 3) 일상 활동 예컨대 칫솔질, 설거지, 샤워, 쓰레기 버리는 일, 쇼핑하기, 간식, 식사등 여러 가지 일상적 일 가운데 특별하게 마음 챙겨야 할 일상 생활 하나를 선택하여 이를 실천에 옮기고 1회기 때부터 사용했던 숙제 기록장에 기록하라.

4. 제 4 회 실 습

1) 지금 현재에 마음 챙기기

삶 자체를 나누어 분석해 본다는 것은 대단히 어려운 일이다. 사건들에 파생되어 일어나는 생각, 느낌, 신체감각을 잘 알아차리게 되면 습관적, 자동 조정 방식에 의해 반응하려는 가능성을 줄여주기 때문에 보다 현명한 방법으로 깨어 있는 삶을 살아 갈 수 있게 된다.

일반적으로 우리는 다음과 같은 3가지 습관화된 자동 조정 방식에 의해 마음 챙김 하지 못하고 타성적인 삶일 살아간다.

- 지금 내 마음이 이 순간에 머물지 못하고 다른 어떤 곳에 머문다, 열이 나간 상태로 멍청하게 따분하게 살아가거나 공상 속에 살아간다.
- 이미 지나간 과거의 경험에 붙잡혀 이를 놓지 않으려고 하고, 오지 않는 미래의 경험은 갈망하면서도 현재의 경험을 외면한다.
- 분노나 화를 경험하면 당장 그 자리에서 빠져나가려 하고, 원하지 않는 경험은 미리 피하려고만 한다,

위에 언급한 3가지 자동화된 방식으로 반응해 보아도 결과는 문제 밖에 일으키지 않는다. 지금 우리에게 중요한 문제는 위에 언급한 타성적 방식으로 반응하지 말고 자신의 현재 경험을 좀 더 명료하게 알아 챙겨 반응하는 마음 챙김을 훈련하는 일이 절대적으로 필요하다.

정기적으로 정좌명상을 하게 되면 순간순간의 의식이 표류하고 있다는 것을 목격하게 되고, 주의를 빼앗아간 대상이 무엇인가를 알 수 있게 된다. 이렇게 자신의 마음이 자신의 바깥에서 방황하고 있다는 것을 알아차리고서는 그것을 조용히 부드럽게 자신 쪽으로 데려와 순간순간으로 이어지는 의식과 연결시켜야 한다.

하루 중 어느 때라도 불쾌한 감정이 일어나는 것을 알아차렸을 때 또는 신체가 조여 오거나 불편 감을 느낄 때 호흡 확장 명상을 실천하라. 이 명상 호흡은 자동 조정 방식에 따라 타성적으로 반응하려는 경향성을 줄이고 마음 챙겨 반응할 수 있는 토대를 마련해준다.

제 4 기 이후의 숙제

- 1) 정좌 명상 I의 호흡과 신체 감각 느끼기를 7일 가운데 6일간 하루 45분씩 계속하라.
- 2) 매일 수시로 3분 동안의 호흡확장의 실습을 실시하라.

5. 제 5 회 실 습

1) 정좌명상 : 대상 없이 깨어있기(현재에 머물기)

대상 없이 깨어 있기란 비록 어떠한 상황에 처해 있다 하더라도 그곳에서 바로 마음 챙김 할 수 있도록 하는 수준 높은 마음 훈련이다, 이 명상은 전체 의식세계에 대한 마음 챙김(mindfulness of full field of awareness)이라고도 부른다.

이 수련은 현재 이 순간 앉아서 이완한 채 이곳 여기에서 일어나는 어떤 것이라도 주의를 집중하는 수련이다. 경험의 흐름 속에 변화되는 요소요소를 알아차려 수용하는 것을 훈련한다. 이 수련은 인생 경험의 다양한 요소들이 서로 상이한 관계 속에 있다는 것을 알도록 하는 수련이다. 우리가 일상적인 습관에 따라 생각 없이 다투려 하고, 도피하려 하고, 무엇이라고 단정하려고 하는 습성 대신 모든 사건들에 똑같이 주의를 기울인 후에 또렷하게 공평하게 알아차리자는 것이다. 마음 챙김 주의 집중은 의식의 범위를 확대시키고 주의 집중을 지속적으로 할 수 있게 해준다. 이 명상 수련은 어떤 특정 대상을 골라 선택하지 않고 어떤 판단이나 추리 없이 있는 그대로 수용한다. 이 명상은 당신이 있는 지금 이곳에서 보다 깊이 보고 보다 충실하게 듣고, 보다 완벽하게 느낄 수 있도록 한다.

이 명상 수련은 현재 이 순간에 주의를 집중하여 이곳에서 무엇이 일어나는가에 먼저 주의를 모은다. 그런 후 이 순간에 머물러 있으면서 일어났다가, 바뀌어 가다가 사라져 가는 온갖 경험들에 대해 마음 챙겨 나간다. 대상 없이 깨어 있는 이 훈련은 어떤 것을 붙들려 하지 않고, 어떤 것이 일어나라고 일부러 애쓰는 것도 아니고 자연스레 오고가는 모든 것들에 마음을 열고 깨어 있는 것이다.

순간순간 감각의 홍수의 떠내려가지 않을 만큼 마음 챙김이나 주의 집중력이 강하게 되려고 하면 상당기간의 수련이 필요하다. 앞서 배운 마음 챙김 수련법을 확고히 익힌 후 인내심을 갖고 행하면 확실하고 편안한 상태에 이를 수 있다.

제 5 기 이후의 숙제

- 1) 정좌 명상 테이프를 사용하여 7일 가운데 6일 간 정좌명상 I 과II를 실천하고, 숙제 장에 기록하고 소감을 쓰라.
- 2) 3분짜리 호흡확장 명상을 미리 시간을 정해놓고 하루 3번씩 정기적으로 실시하라. 할 때마다 숙제 장에 기록하고 소감을 쓰라.

6. 제 6 회 실 습

1) 하타 요가와 마음 챙김

- ① 바닥에 담요나 매트 깔고 눕는다.
- ② 호흡에 주의를 기울이고 숨이 들어오고 나감에 따라 복부가 올라가고 내려가는 것을 느껴본다.
- ③ 몸 전체에 주의를 기울여 하나가 되는 느낌을 느껴본다. 바닥에 닿아있는 체의 부분에 의식을 두고 숨을 들이쉬고 내쉴 때 접촉면이 점점 넓어진다고 상상해 본다.
- ④ 생각이 일어날 때마다 생각에 마음을 빼앗기고 있다는 사실을 확인한 후 생각을 조용히 내려놓고 지금의 순간으로 다시 되돌아온다.
- ⑤ 보기의 그림에 예시되어 있는 다양한 자세를 천천히 부드럽게 하나씩 취하면서 복식호흡을 한다.
- ⑥ 각각의 자세를 취하고 있는 동안 신체의 여러 부위에서 경험하는 감각에 주의를 기울인다. 가장 강한 감각이 일어나는 부위에 주의를 집중하고 그곳을 통해 호흡한다고 생각하면서 그 부위를 충분히 이완해본다.
- ⑦ 자신에게 무리가 된다고 생각되는 자세는 생략한다. 통증이나 불편함이 심한 부위가 있을 때는 지도자와 상의하도록 한다.
- ⑧ 남과 경쟁하거나 자신의 지나친 기대에 맞추려고 무리하지 않는다. 요가의 핵심은 현재 이 순간의 자신을 전부 받아들이는 것이다.
- ⑨ 한 자세에서 다음 자세로 넘어갈 때는 반드시 쉬어준다. 쉬는 동안 호흡에 주의를 기울이면서 복부의 움직임에 집중한다.
- ⑩ 보통 힘이 필요한 자세는 숨을 들이쉬면서 취하고, 유연성이나 이완이 필요한 자세는 숨을 내쉬면서 취해준다.
- ⑪ 자신의 신체가 해낼 수 있는 한계를 잘 살피서 그 한계 내에서 하도록 하며 지속시간과 강도를 서서히 늘려가면서 힘과 유연성을 기르도록 한다.

제 6 기 이후의 숙제

- 1) 그림이나 비디오 테이프를 사용하여 하타 요가를 매일 실시하고 숙제장에 자신의 소감을 기록하라
- 2) 신체적인 통증이 새롭게 생기거나 불쾌감이 오랫동안 지속되면 경험일지를 기록하고 후에 지도자와 상의하라.

제3절 측정 도구

1. 스트레스 취약성 검사

스트레스 취약성 검사는 크란웰 와드(Cranwell-Ward)가 개발한 '스트레스 이겨내기(thriving on stress)'의 내용을 참고하여 장현갑, 강성군(1999)이 새롭게 엮은 것이다,

건강식 등의 8개의 하위척도로 이루어져 있으며, 각 하위척도는 6개의 문항씩 총 48문항으로 되어있고 각 문항은 Likert형 3점 척도에서 평가되었다.

가. 건강식 : 평상시 음식과 음료를 섭취하는 습관을 측정한다.

나. 금연과 금주 : 평소 술과 담배를 애용하는 습관을 측정한다.

다. 운동 프로그램 : 평상시에 운동 등 신체활동을 얼마나 적절하게 하고 있는가를 측정한다.

라. 성 만족도 : 사랑을 주고받는 기회가 충분한지, 성생활이 충분한 만족을 주고 있는지를 측정한다.

마. 정서적 안정감 : 평소에 감정 표현 방식이나 주변의 가족이나 친구와의 관계가 얼마나 건강한가를 측정한다.

바. 이완과 오락 : 평상시에 생활의 여유를 가지고 휴식과 취미활동을 얼마나 잘 하고 있는가를 측정한다.

사. 가정과 직장의 균형 : 평소 직장(혹은 일)에서의 일에 지나치게 치우치는 정도를 측정한다.

획득 정도를 측정한다.

스트레스 취약성 검사의 각 하위척도의 만점은 18점으로 점수가 낮을수록 스트레스에 취약함을, 즉 스트레스를 받기 쉬움을 나타낸다.

2. 스트레스 반응성 검사

스트레스 반응성 검사는 크란웰 와드(Cranwell-Ward, 1990)가 개발한 검사로서, 정서 반응 등 5개의 하위척도로 이루어져 있으며 각 하위척도는 7개의 문항으로 되어 있다(장현갑과 강성균 1999)

가. 정서 반응 : 스트레스로 인해 나타나는 정서적 반응의 정도를 측정한다.

나. 사고과정의 와해 : 스트레스로 인한 집중력, 사고력, 창의력 등의 인지적 능력의 결핍을 측정한다.

다. 신체 질병 : 스트레스로 인해 몸으로 나타나는 불편함이나 질병의 정도를 측정한다.

라. 행동표시 : 스트레스로 인해 행동적으로 나타나는 반응을 측정한다.

마. 긍정적 반응 : 스트레스로 인해 나타날 수 있는 정서, 인지, 행동 등에 있어서의 긍정적인 반응의 정도를 측정한다.

각각의 스트레스 반응성의 하위척도의 만점은 7점으로 점수가 높을수록 스트레스로 인해 부정적 영향을 많이 받고 있음을 나타낸다. 그러나 '긍정적 반응'의 평가는 높을수록 자신에 대해 긍정적 평가를 하는 것으로 나타내고 있다.

제3장 연구 결과

제1절 스트레스 취약성

스트레스 취약성 검사결과 전반적으로 실험집단의 스트레스 취약성이 개선되는 것으로 나타났다. 그중 운동프로그램, 이완과 오락, 자기이해와 수용은 실험집단에서 사전사후 결과 유의미한 차이가 있었다. 실험집단과 비교집단의 검사 시기에 따른 하위목특별 평균과 표준편차는 표2와 같다.

< 표 2 > 검사 시기에 따른 스트레스 취약성검사의 평균과 표준오차

	집 단	사 전		사 후		P-value
		평 균	표준편차	평 균	표준편차	
금 주 와 금 연	실 험	14.54	2.46	15.72	2.64	0.205
	비 교	14.50	1.58	14.50	1.77	1.000
건 강 식	실 험	13.00	2.86	14.09	2.38	0.105
	비 교	13.60	2.54	14.00	1.69	0.551
운 동 프 로 그 램	실 험	12.36	1.96	13.54	3.01	0.100
	비 교	12.20	3.08	11.50	3.06	0.389
정 서 적 안 녕 감	실 험	1.36	1.50	0.81	1.53	0.107
	비 교	13.10	1.96	13.30	2.40	0.763
성 만 족 도	실 험	12.00	2.82	12.90	3.17	0.039
	비 교	13.20	2.52	14.40	2.75	0.136
이 완 과 오 락	실 험	13.27	2.68	14.90	2.11	0.008
	비 교	13.60	2.59	13.70	2.45	0.748
가 정 과 직 장 의 균 형	실 험	12.00	2.89	14.00	2.36	0.010
	비 교	13.10	1.59	14.30	2.26	0.076
자 기 이 해 와 수 용	실 험	12.72	1.42	14.72	2.37	0.067
	비 교	14.10	2.92	13.70	2.86	0.476
스트레스 취약성	실 험	102.27	14.12	112.63	15.29	0.003
	비 교	107.40	13.72	109.40	14.71	0.372

(1)실험집단(n=11), (2)통제집단(n=10)

1. 금주와 금연.

금주와 금연에 대한 스트레스 취약성 검사 결과 집단에 따른 차이와 검사 시기에 따른 효과는 나타나지 않았다.

8주 프로그램의 수행 기간 동안 금연이나 금주를 주제로 실행하지 않았고, 오랫동안 습관화 된 것이기 때문에 특별한 각오나 신념이 수반되지 않는다면 차이를 나타내지 않을 것이다.

2. 건강식.

건강식은 사전검사와 사후검사 결과 두 집단 간의 차이가 있었으나 검사시기와 관련하여 처치효과는 나타나지 않았다.

실험집단은 건포도 명상 등을 수행한 후 식생활에 변화가 있었다, 먹는 습관은 반복되는 일상생활의 한 가지였으나, 내 생활에서 생명의 동력이 되고 건강에 필수적인 요소이므로 먹는 양, 식품의 종류, 식사 시간 등에 관하여 한번쯤 더 생각하는 시간을 갖게 되었다고 했다.

3. 운동 프로그램

운동 프로그램과 관련하여 집단 간/시기별 T-테스트 분석 결과 <표 3>에 나타나듯이 집단 간 차이에 있어 유의미한 결과가 나타났다

MBSR프로그램 중에 요가가 포함되어 있으므로 수행 전-후, 간단하면서 몸의 근육과 긴장을 풀어 주는 역할을 하는 동작을 인용 지도하면서, 집이나 직장에서 활용 하도록 권장 했었다,

명상은 요가의 한 부분이기도 하기에 요가의 아사나(Asana)는 이번 프로그램에 잘 적용 될 수 있었다.

좁은 공간에서 가능한 요가의 동작들이 호흡을 조절 하면서 실행 할 때 우리 민족의 체질에 맞는 편안함을 주는 것 같았다.

실험집단의 대부분이 일상생활에서 유용하게 사용하고 있으며 다른 사람들에게도 가르쳐서 도움을 주었다고 했다.

<표 3> 운동 프로그램을 통한 실험 군과 비교군간 명상요법 효과 비교.

	사 전 점 수	사 후 점 수	평 균 차	P-value
실험 군	12.3636	13.5455	1.1818	0.043
비 교 군	12.2000	11.5000	-.7000	

p < 0.05,

4. 정서적 안녕감

정서적 안녕감과 관련하여 명상집단이 사후에 약간 정서적 안녕감이 상승하기는 하였으나 집단에 따른 차이와 검사 시기에 따른 효과는 나타나지 않았다.

실험시기가 더운 여름이어서 긴장감이 떨어지고, 휴가나 여행 등의 생활 변화로 정서적으로 도움이 되지 못한 것 같았다.

장기적으로 수행 한 후 검사해야 할 것 같았다.

5. 성 만족도

성 만족도에 대한 스트레스 취약성 검사결과 집단에 따른 차이와 검사 시기에 따른 효과는 나타나지 않았다.

집단적으로 8주 동안 얼굴을 맞대며 수행해야 하고, 내면의 비밀스러움이 있는 생활을 노출시키지 않으려는 의도가 있는 듯 했다.

조사 문항 설정에 주의가 필요함을 알게 했다.

6. 이완과 오락.

이완과 오락에서 스트레스 취약성 검사결과 집단과 검사 시기간의 상호 작용 효과가 나타났다. 명상집단이 사전에 비해 사후 검사결과가 유의미하게 나타났다. 각 집단별 사전 사후 평균차이는 <표 4>와 같다.

이번 프로그램의 주제인 스트레스 해소를 위해 명상을 위주로 수행을

했었다, 여러 가지 방법과 목적의 명상 중 생활 속에서 건강을 위해 하는 명상이기에 순간순간 일어나는 불쾌감이나 감정의 변화를 바라보면서 대응하는 마음의 여유를 갖게 하는 연습이라고 할 수 있었다.

<표 4> 이완과 오락을 통한 명상요법의 효과 비교.

	사 전 점 수	사 후 점 수	평 균 차	P-value
실 험 군	13.2727	14.9091	1.6364	0.020
비 교 군	13.6000	13.7000	0.1000	

7. 가정과 직장의 균형.

가정과 직장의 균형에 대한 스트레스 취약성 검사결과 집단에 따른 차이와 검사 시기에 따른 효과는 나타나지 않았다.

실험시기가 7월에서 9월까지 무더운 3달 동안 이었다, 날씨는 덥고 휴가와 방학이 겹친 시기이기 때문에 안정적 생활환경이 아니었다,

가정과 직장은 나름대로 영향을 받고 있어서 짧은 시간 동안 평균을 내기가 어려웠다.

8. 자기이해와 수용

자기이해와 수용에 관한 스트레스 취약성 검사결과 집단과 검사 시간의 상호작용의 효과가 나타났다.

명상이 자신의 내면세계를 관찰하고, 자의식이 생성되는 길을 보면서, 경험하는 일의 과정과 결과를 유추하며 이전에 경험한 것들과 비교 할 때, 생각이나 사상, 정신의 내면세계에 새로운 삶의 방향을 찾는 느낌을 갖게 했다.

그러나 너무 의식적으로 문제를 깊이 명상하는 상념 속에 빠지게 되면 현실 생활 체계를 무시하는 듯 한 부작용이 있을 것 같았다.

이에 단순 주 효과 분석을 통해 살펴본 결과 명상집단이 사전에 비해 사후 검사결과가 유의미하게 상승한 것으로 나타났다.

<표 4> 자기이해와 수용을 통한 명상 효과 분석결과.

	사 전 점 수	사 후 점 수	평 균 차	P-value
실 험 군	12.7273	14.7273	2.0000	0.005
비 교 군	14.100	13.7000	-.4000	

p < 0.05

제2절 스트레스 반응성

스트레스 반응성 검사결과 두 집단 모두 스트레스 반응성이 낮은 것으로 나타나 건강한 집단으로 볼 수 있었고, 그 중 사고과정의 이해와 긍정적 반응성 검사에서 유의미한 차이를 나타내어, 명상이 스트레스 반응성 중 사고과정의 이해와 긍정적 반응에 효과가 있음을 나타냈다.

실험집단과 비교집단의 검사 시기에 따른 하위목록별 평균과 표준편차는 <표 6>에 나와 있다.

< 표 6 > 검사 시기에 따른 스트레스 반응성 검사의 평균과 표준편차

	집 단	사 전		사 후		P-value
		평 균	표준편차	평 균	표준편차	
정 서 반 응	실 험	1.36	1.50	0.82	1.53	0.107
	비 교	2.80	2.20	1.70	1.42	0.056
사 고 과 정 의 와 해	실 험	1.72	1.34	0.63	0.92	0.027
	비 교	2.20	1.31	2.40	1.89	0.746
신 체 질 병	실 험	1.72	1.34	1.09	1.37	0.035
	비 교	2.20	1.31	1.90	1.66	0.453
행 동 표 시	실 험	1.00	0.89	1.09	1.04	0.763
	비 교	1.60	1.07	1.70	1.63	0.785
긍 정 적 반 응	실 험	3.63	2.11	4.72	1.67	0.006
	비 교	2.60	1.95	3.10	1.72	0.317
스트레스 반응성	실 험	9.09	3.36	8.36	3.32	0.325
	비 교	11.50	4.74	10.08	4.21	0.763

(1) 실험집단 (n-11) (2) 비교집단 (n-10)

1. 정서 반응.

실험집단이나 비교집단 모두 스트레스 사항에 잘 대처하는 것으로 나타났다. 특히 실험집단은 명상 수련 이후 현실을 대처 하는데 적극적인 생각을 가지게 하므로, 실제 생활에서 자신감을 가지고 매일 이어지는 순간 순간의 흐름에 한번 더 생각하는 여유를 갖게 되었다고 했다.

2. 사고 과정의 와해.

스트레스 반응성 중 사고과정의 와해는 스트레스 상황에 특별한 방법으로 잘 반응하고 있는 경향성을 가지고 있다는 것을 암시하는 것으로 해석하는데 명상집단이나 비교집단 모두 스트레스 상황에 잘 대처 하는 것으로 나타났다. 실험집단이 사전에 비해 사후에 조금 더 점수가 유의미하게 떨어진 것으로 나타났다.

<표 7> 사고과정 와해에 대한 각 집단의 사전 사후 평균변화

	사 전 점 수	사 후 점 수	평 균 차	P-value
실험 군	1.7273	0.6364	-0.7273	0.06
비 교 군	2.2000	2.4000	0.1000	

P < 0.05

3. 신체 질병.

스트레스 반응성 중 신체질병은 스트레스 상황에 특별한 방법으로 잘 반응하고 있다는 것을 의미하는데 두 집단 모두 건강한 집단으로 나타났다.

4. 행동표시.

스트레스 발생 시기에 나타나는 행동표시는 대인회피행동이나 술을 마시는 행동상의 변화가 나타날 수 있는데 두 집단 모두 행동변화에 대한 스트레스 반응성은 시기와 관련하여 특이성이 없는 것으로 나타났다.

5. 긍정적 반응.

스트레스에 관한 긍정적 반응성에서 사전 두 집단 간에 유의미한 차이가 나타났다. 긍정적 스트레스 반응성은 높은 점수를 받을수록 긴장을 잘 극복하고 있다는 것을 의미하는데 두 집단 모두 사전에 비해 사후에 유의미하게 점수가 상승한 것으로 나타났다.....

<표8> 긍정적 반응에 대한 각 집단의 사전 사후 평균변화....."

	사 전 점 수	사 후 점 수	평 균 차	P-valu
실 험 군	3.6364	4.7273	1.0909	0.063
비 교 군	2.6000	3.1000	0.5000	
P < 0.05.....				

Ⅲ. 고 찰

마음 챙김 명상(mind-fulness based stress reduction: MBSR)을 존 카밧진의 방법을 장현갑 등이 번안한 방법을 이용하여 30세 이상의 남녀에게 8주간 주1회씩 단계별로 시행하여 그 시행 전과 후에 스트레스 반응성을 검사하여 비교하였다.

그 결과

1. 스트레스 취약성 검사결과 운동, 이완과 오락, 자기이해와 수용은 실험 집단에서 사전 사후 결과 유의미한 개선 효과가 있었다.
2. 스트레스 취약성 검사결과 금주와 금연, 건강식, 정서적안정감, 성만족도, 가정과 직장의 균형에 대해서는 검사 시기에 따라 차이가 없었다.
3. 스트레스 반응성 검사결과 사고과정의 와해와 긍정적 반응검사에 유의미한 차이를 보여 명상이 사고과정의 와해 정도가 낮아지고 긍정적 반응점수가 유의미하게 상승하는 효과가 있었다.
4. 스트레스 반응성 검사결과 정서반응, 신체질병, 행동표시등의 스트레스 반응은 유의미한 차이가 없었다.

비교적 짧은 기간에 마음 챙김 명상을 바탕으로 하는 스트레스 해소법과 마음 챙김 명상을 바탕으로 인지 행동 치료가 국내의 의과대학 통합의학교실(카톨릭 의대)의 토탈 케어센터에서 시행하는 방법을 연구자는 사회복지관을 방문하는 사회인과 대체의학대학원생들을 중심으로 적용해 보면서 그 방법이 스트레스 완화에 효과적임을 알게 되었다.

통계적인 수치에 의한 결과에 의해서 결론을 내리기에는 연구대상이 작다는 제한을 감안하여 그들이 이 과정에서 느끼는 주관적 느낌을 정리해

보았다.

본 연구에 참여한 참가자들이 느낀 소감들을 종합해보면,

첫째. 눕거나, 앉아서 하는 명상인 보디스캔을 하면서 편안한 마음을 가지게 되었으며, 자기신체의 각 부분에 대해 조용히 느끼면서 관찰할 수 있는 시간을 갖게 되어서 기뻐하고, 심상으로 느끼는 반응에 대해 놀라워 하였다. 특히 누워서 하는 것을 더 좋아 하였고, 취침시 편안하게 숙면할 수 있었고 또한 불면증이 있는 참가자들은 쉽게 잠을 잘 수 있어서 좋았다고 했다.

둘째. 비공식 명상인 먹기 명상은 이색적인 경험이었다고 했다, 건포도 3~4알을 가지고 천천히 만지면서, 냄새를 맡아보고, 귀에 대어서 손으로 비비며 소리를 들어보고 느끼는 여러 가지 감회가, 실생활에서 먹는 습관과 음식에 대한 기존 관념을 바꾸는 기회가 되었다고 고마워하였다.

또한, 먹는 것뿐만 아니라 일상생활의 바쁜 움직임 속에서 잠깐씩 멈추어서 자신을 관찰하는 시간을 가질 수 있게 되었다고 발표했다.

셋째. 호흡 명상에서는 순간, 순간 숨 쉬는 의미를 주의 깊게 느끼며, 인체에서 호흡이 차지하는 중요성을 깨닫게 되었고, 화가 날 때나 스트레스가 발생할 때 깊은 복식호흡을 하므로 긴장을 이완시킬 수 있음을 인식하게 되었다고 했다.

넷째. 걷는 명상을 실행 하고서는 항상 자동적으로 걷는 걸음걸이가 명상이라는 명제 하에 마음을 집중해서 걸어보니 어렵게 느껴지고 중심을 잡는데도 의도적인 노력이 필요함을 느꼈다고 하였다. 이와 같이 움직이는 마음을 내가 찾아서 지배할 수 있다면 빠르게 변화하는 생활 속에서 자재할 수 있는 소양을 키울 수 있겠다고 하였다.

다섯째. 정좌 명상은 본격적인 명상의 자세로 수행하는 것이기에 마음 가짐이 달라짐을 느낄 수 있었다고 하였다, 정좌로 등을 반듯이 세우고 하는 태도가 익숙지 않아서 엉덩이에 높은 방석을 깔고 앉도록 했다. 20분 수행에도 다리에 혈액 순환이 잘되지 않아서 저리는 통증을 호소하기

도 하였다. 마음 챙김 명상에서는 좌선의 동작을 자유롭게 할 수 있기에 발을 편하게 하도록 했다.

본 연구의 각 프로그램을 열심히 적극적인 자세로 수행한 참가자들은 1시간여의 수행에도 몸과 마음에 변화를 느낄 수 있었고, 실생활에서도 이용 할 가치가 있다고 하였다.

스트레스 완화에 필요한 마음가짐의 안정은, 변화가 많은 감정을 심상으로 느끼며 자율적으로 조절할 수 있는 여유를 가지게 되는 방법이다.

각 개인에 따라 얻게 되는 수행 효과는, 시간적으로 차이는 있었지만, 참가자들이 매회 수행 후 토론 하는 발표에서 알 수 있었다.

본 연구를 실행하면서 느낀 제한점과 의의, 그리고 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째. 명상이, 일반인들에게는 시간과 공간적으로 접근이 어려워 생활화 되지 못했었고, 현실적으로 필요를 원한다 해도 신비적인 거리감을 느끼고 있어서 어려워했다. 연구를 위해 8주 계획을 가지고 시작 할 때, 20명이던 참가자가 마칠 때에는 11명으로 중도 탈락자가 9명이나 되었다. 그 이유는 명상이 좋은 것으로는 알고 있으나, 막상 수행을 해보니, 막연하게 눈을 감고 있으면서 바른 자세로 조용히 앉아 있는 것이 힘들고 습관화 되지 않아서 지루한 면이 있었던 것 같다. 현재 우리가 살고 있는 이 세상의 생활이 바쁘고 빠름 속에 존재하기 때문에 순간, 순간 정지한다는 것이 정신적으로나 육체적인 면에서 갈등을 일으켜서 중도 탈락의 원인이 된 것 같았다. 또 바로 느끼는 자극적인 효과가 없는 것도 탈락 이유 중 하나이었다. 특히 강조하고 싶은 것은 종교적인 문제였다, 기독교인들 중 단편적인 판단과 맹목적인 신앙관으로, 불교적 의식으로 보이는 수행 방법이 중단의 원인이 되어 4명이 탈락 하였다. 스트레스 해소를 위한 건강명상도 확고한 목적이 없다면 명상이라는 느낌의 의식에 참여하기에는 많은 사람들이 준비되지 않은 듯 했다.

둘째. MBSR 프로그램이 환자를 대상으로 한 프로그램이어서 질병에

노출되었다고 느끼지 않는 일반인들에게는 간절히 수행하려는 노력이 부족해보였다.

셋째. MBSR 프로그램이 정(靜)적인 명상을 위주로 수행하게 되어 있어서, 처음 수행을 배우는 참가자들은 마음의 움직임에 조종하지 못해서 불안 해 하고, 몸은 움직이지 않고 정지해 있어야만 하니 힘들어 하였다. 편안하고 흥미 있게 적응시키기 위해서는, 동(動)적인 요소가 보충 되어야 할 필요를 느끼게 되었다. 그래서 처음부터 명상을 하지 않고, 준비 동작으로, 요가의 호흡 방법 수행과 동작 등을 수행하고 명상을 병행하므로 정·동이 어울려서 변화 있게 시작할 수 있도록 하는 것이 짧은 시간 안에 명상과 가까워지는 기회가 될 것이다.

넷째. 명상이 스트레스 완화에 미치는 영향은 짧은 기간 동안에 확실히 파악하기는 어려웠으나, 심신에 이완이 형성되는 느낌은 바로 느낄 수도 있었다.

안정적이고 지속적인 효과를 위해서는 장기간의 수행이 계속되어서 생활화 되어야 하겠고, 특히 마음의 방향을 제어할 수 있는 심리적 안정을 위해서는 반복되는 실행이 따라야 하겠다.

또한, 오랜 세월 속에 녹아있는 정성스럽고 긍정적이며 순응하는 자세의 동양적 생활습성이, 21세기 현대 사회에서는 서양의 역동적이고 배타적이며 최선을 강조하는 생활습관으로 변환되면서 정체성을 찾지 못 하고 있다.

우리 사회가 물질에 우선하는 자세에서 벗어나 전통의 정신 자세를 가다듬는 기회를 만들어야 하겠다.

세계화가 주류인 현실에서 남과 같은 모양을 해야 하겠지만, 내 몸에 남의 옷을 걸친 것 같은 부자유함에서 벗어나는 기회를 자주 만들어서 정체성을 유지 했으면 한다.

IV. 결 론

마음 챙김 명상은 8주간의 비교적 짧은 기간의 교육과 수련으로 스트레스 취약성과 스트레스 반응성에 유의미한 개선효과를 보이고 있다.

특히 운동, 이완과 오락, 자기 이해와 수용의 항목에서 개선효과를 보이며, 반응성 검사에서는 사고과정의 왜해가 감소하고 긍정적 반응의 점수가 향상됨을 알 수 있었다.

현대인들이 건강을 유지하고 풍요로운 삶을 누리는데 장애가 되는 요소 중의 하나가 과도한 스트레스의 경험이다. 물론 스트레스는 발전을 위해 적절한 긴장과 자극이라는 긍정적인 측면도 있지만, 스트레스가 과도할 경우에는 신체적 질병, 우울과 좌절, 대인관계에서의 부적응과 같은 부적응과 같은 부정적인 결과를 유발한다.

스트레스를 해결하기 위해서 현대정신의학에서는 약물치료와 정신치료에 중점을 두고 있다, 그러나 서양심리학이 가지고 있는 인문학적 한계와 약물치료의 부작용이 새로운 방법을 모색케 하였고, 동양사상과 동양고유의 심신 수련방법들인 요가, 명상, 태극권, 국선도등에 관심을 가지고 적용해 보았을 때 스트레스 완화에 큰 도움이 되었다.

앞으로 심리적 건강을 위해서는 여러 가지 방법이 스트레스 완화를 위해 이용되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

1.국 내 문 헌

- 길희성 : 「인도 철학사」, 서울 : 민음사, 1989, p.39
- 김병채 : "요가수행으로 나타나는 의식의 변형", 부산대학교 대학원, 1993, 박사학위논문,
- 김순금 : "흰두 전통에서 질병치유에 관한, 소고-뽕짜코샤를 중심으로", 한국정신치료학회<제1차 학술연찬회>, 2003, 4월.// 종교연구, 2004<37호, 겨울>, pp. 45-68
- 김순실 : "여자 대학원생의 스트레스 수준과 반응 양상에 관한 연구", 이화여자대학교 교육대학원, 2001, 석사학위논문, p.7
- 김시엽 : 「생활적응을 위한 심리학」, 서울 : 문음사, 1996, 재인용, 박미경, "요가수행이 슬트레스 대처방식에 미치는 영향", 대전대학교 보건스포츠대학원, 2005, 석사학위논문, p.21
- 김영식 : 「웃음요가로의 초대」, 서울: 요가코리아, 2005, p.50
- 김영일 : "직장인의 사회체육 활동 몰입과 직무스트레스, 직무만족과의 관계", 경성대학교 대학원, 1998, 박사학위논문, p.1
- 김정희 : "지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용", 서울대학교 대학원, 1987, 박사학위논문,
- 권구영 : "스트레스의 관리", 카톨릭대학교 사회복지 연구소, 2002, pp.4-6
- 박미경 : "요가수행이 스트레스 대처방식에 미치는 영향" 대전대학교 보건스포츠대학원, 2005, 석사학위논문, p.14

- 박 석 : 「명상 길라잡이」, 서울 : 도솔, 1997, pp.13-14
- 박지명 : 「요가 그 황금빛 만남」, 스와미시바난다 요가센터, 서울 :
하남출판사, 1994,
- 박지명 : 「요가」, 시바난다 요가센터, 서울 : 하남출판사, 1998,
- 박천석 : 「심리학」, 서울 : 교학과학사, 1990, 재인용, 박미경,
"요가수행이 스트레스 대처방식에 미치는 영향", 대전대
학교 보건 스포츠 대학원, 2005, 석사학위논문, p.1
- 백기청 : "스트레스와 생활사건", 정신건강연구, 1990, 한양대 정
신건강연구소, pp.10,36
- 서재홍, 안재용, 「요가」, 광주 : 조선대학교 출판부, 2004,
pp.6-8
- 이태영 : 「요가」, 서울 : 도서출판 여래, 2000, pp.9,21-23
- 이평숙 : "스트레스 연구의 이론적 접근", 간호학탐구 4(1),
1997, pp.34-35
- 안양미 : "국선도 수련이 스트레스 대처방식에 미치는 영향", 계
명대학교 대학원, 2001, 석사학위논문, p.2
- 안지용 : 「요가피아」, 광주 : (주)요가코리아, 2006,
pp.386,388-390
- 장현갑, 김교현, 장주영, (역) : 「마음챙김 명상과 자기치유」,
서울 : 학지사, 2005, p.58
- 장현갑 : "명상과 행동의학", 학생연구, 제21권, 제1호, 재인용,
김유영, "동사섭 소집단 훈련의 스트레스 감소 효과 및 자기
노출과 공감반응 변화분석", 동아대학교 대학원,
1995, 석사학위논문, p.2
- 장현갑, 변광호, 허동규, 김종성, 안상섭, 추선희, : 「이완 명상법」,
서울 : 학지사, 2005, p.11
- 정창영, 송방호, : 「요가 수트라」, 서울 : 시공사, 1997, p.9
- 정태혁 : 「명상의 세계」, 서울 : 정신세계사, 2004,

pp.17,21-22

- 정호영 : 「인도 철학의 역사」, 서울 : 민족사, 1998, pp.107, 108
- 조은숙 : 「현대인의 건강」, 서울 : 법문사, 2000, 재인용, 박미경, 앞의 논문, pp.19-20
- 추선희 : "마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 스트레스 취약성과 반응성에 미치는 영향"
영남대학교 대학원심리학과, 2005, 석사학위논문, p.5
- 최혜림 : "한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과", 이화여자대학교 교육대학원, 1995, 석사학위논문, p.14
- 황하룡 : 「마음이 인생을 살아간다」, 서울 : 하남출판사, 1995, pp.11-12, 225
- 홍숙기 : 「젊은이의 정신건강」, 서울 : 학지사, 1992, 재인용, 앞의 논문, p.21

2. 국외문헌

구

- Goldman. B. L, : "Meditation as an intervention in Stress reactivity", Journal of Counseling Psychology, 44. 재인용, 이정화, 「명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향」, 대전대학교 보건스포츠대학원, 2002, 석사학위논문, p. 45
- Goliszek. A. G, "Breaking the Stress Habit a Moden Guide to one Minute Stress Managemet", Winston-Salem, North Carolinas ; Carolina Press, 1998, 34.
- J. M. Koller, "The Indian", New York; Macmillan Publishing Co. Inc, 1982, p.176
- Lowery.B J, ;"Stress Research, Some Theoretical and Methodological Issues, Image, 19(1). 재인용 김순실, 「여자 대학원생의 스트레스 수준과 반응양상에 관한

연구」, 이화여자대학교 교육대학원, 2001, 석사학위논문, p.7

- Selye, H. : "History and present status of the stress",
New York : Columbia University Press, 1951
재인용, 노재현, "중년여성의 수영운동 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향", 용인대학교 교육대학원,
2002, 석사학위논문, p.51
- Selye. H. : "The Stress of Life", N.Y : Mc Graw-Hill,
1976, 재인용, 박미경, 앞의 논문, 15
- Sims. S. E. R. : "Relaxation training of cancer; A selective review of the literature", Journal of Advanced Nursing,
12. 재인용. 우혜중, 「근이완 요법이 간호사의 업무 스트레스 정도와 기분 및 정서상태에 미치는 효과」, 중앙대학교 대학원, 2000, 석사학위논문, p. 2
- Swami Satyadharama Saraswati, 「YOGA DARSHAN」, The Honorary Secretary Sri Paramahansa Alakh Bara Pania Pagar, Rikhia Deoghar, Bihar India, 1993, pp. 33-35

[부 록 1]

- 성별 : (남 / 여)
- 나이 : 만 세
- 종교 : (있다 / 없다), 있다면? ① 기독교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 유교 ⑤기타()
- 명상경험 : (있다 / 없다), ① 6개월 이내 ② 1년 이상 ③ 2년 이상 ④ 3년 이상
- 최종학력 :
- 주민번호 뒷자리 :

※ 다음은 여러분이 스트레스를 받았을 때 어떻게 대처 하는지를 자신에게 해당되는 번호에 "○"표나 "v"를 해 주십시오

	전혀 (거의) 그렇지 않다	가끔 (때때 로) 그렇다	언제나 그렇다
1. 적절한 음식을 적당량 먹는다.	①	②	③
2. 점심 식사 때 술을 마시지 않는다.	①	②	③
3. 일주일에 적어도 3번 정도는 땀이 날 정도로 운동을 한다.	①	②	③
4. 친구나 친척과 정기적 개모임이나 동창 모임을 갖는다.	①	②	③
5. 나의 성생활에 만족한다.	①	②	③
6. 적어도 한 가지 이상의 취미생활이나 규칙적으로 즐기는 흥밋거리가 있다.	①	②	③
7. 주말에는 일하지 않고 쉬거나 취미생활을 한다.	①	②	③
8. 규칙적으로 기도생활을 하거나 명상을 한다.	①	②	③
9. 하루에 커피, 차, 또는 콜라를 5잔 이상 마시지 않는다.	①	②	③
10. 음료를 술 마시기보다 더 좋아한다.	①	②	③
11. 일상생활 가운데 적당한 신체에너지를 사용하는 일을 한다.	①	②	③
12. 규칙적으로 애정을 주고받는다.	①	②	③
13. 규칙적으로 성적 만족감을 갖는다.	①	②	③
14. 매일 휴식시간을 갖는다.	①	②	③
15. 할 수 있는 일 (현실적인 일)만 하며 과도하게 일하지 않는다.	①	②	③
16. 나의 문제를 내 스스로 해결한다.	①	②	③
17. 나의키에 알맞은 적절한 체중을 유지한다.	①	②	③
18. 나 혼자서는 술을 마시지 않는다.	①	②	③
19. 엘리베이터나 승강기를 이용하기보다는 계단을 걸어 올라간다.	①	②	③
20. 부정적 감정을 쌓아 두기 보다는 잘 표현한다.	①	②	③

21. 성적으로 무력하거나 냉담하지 않다.	①	②	③
22. 적어도 일주일에 나홀 정도는 7~8시간 잠을 잔다.	①	②	③
23. 결코 일(사업)이 나의 생활을 지배하도록 두지 않는다.	①	②	③
24. 나 자신을 믿는다.	①	②	③
25. 음식에 소금을 많이 넣지 않는다.	①	②	③
26. 퇴근 후에 집에서 술을 잘 마시지 않는다.	①	②	③
27. 규칙적인 운동 프로그램을 실천한다.	①	②	③
28. 매우 절친한 친구가 있어 그들과 은밀한 문제를 논의 할 수 있다.	①	②	③
29. 사랑이 충분한 성관계를 갖는다.	①	②	③
30. 일주일에 적어도 한번은 재미있는 일을 한다.	①	②	③
31. 사회생활에서 나 자신의 사업에 대해 말하는 것을 피한다.	①	②	③
32. 내 마음이 편안하다는 느낌을 갖는다.	①	②	③
33. 매일 규칙적으로 식사를 하고 군것질은 하지 않는다.	①	②	③
34. 적당하게 술을 마시거나(일주일에 2회 미만), 전혀 마시지 않는다.	①	②	③
35. 매주 한 가지 이상의 운동을 한다.	①	②	③
36. 직장에서 나를 정서적으로 지지해 주는 동료가 있다.	①	②	③
37. 안정된 성관을 유지하기 좋아한다.	①	②	③
38. 나 스스로 즐거운 일거리들을 만들 수 있다.	①	②	③
39. 매일 휴식시간을 갖는다.	①	②	③
40. 어떤 일이나 어떤 단체에 대해 소속감을 갖는다.	①	②	③
41. 규칙적으로 생수나 광천(미네랄)수를 마신다.	①	②	③
42. 하루 5개 이하의 담배를 피우거나 아예 피우지 않는다.	①	②	③
43. 매일 산책을 하거나 길을 걷는다.	①	②	③
44. 친구로부터 도움을 구하거나 필요하면 전문적이 충고를 받는다.	①	②	③
45. 거의 성적 좌절감을 느끼지 않는다.	①	②	③
46. 아무것도 하지 않고도 시간을 보낼 수 있다.	①	②	③
47. 가정생활과 직장 생활이 나에게도 똑같이 중요하다.	①	②	③
48. 스트레스 상황을 극복하는 것을 배운 적이 있다.	①	②	③

취약성 프로파일

	A	B	C	D	E	F	G	H
	1.()	2.()	3.()	4.()	5.()	6.()	7.()	8.()
	9.()	10.()	11.()	12.()	13.()	14.()	15.()	16.()
	17.()	18.()	19.()	20.()	21.()	22.()	23.()	24.()
	25.()	26.()	27.()	28.()	29.()	30.()	31.()	32.()
	33.()	34.()	35.()	36.()	37.()	38.()	39.()	40.()
	41.()	42.()	43.()	44.()	45.()	46.()	47.()	48.()
합계	()	()	()	()	()	()	()	()

[부록 2]

스트레스 반응성 검사

목적: 스트레스에 대한 당신의 반응방식을 확인하는 데 있습니다.

절차: 아래의 개개 진술문을 읽고, 만약 이 진술문이 현재 당신에게 적용된다거나 지난 12개월 동안 적용되어 왔다거나 또는 과거 심한 긴장을 경험 했다면 ()속에 V하시오. 가능한 솔직하게 답하십시오.

1. 쉽게 흥분한다. ()
2. 일정 시간 동안 정신을 집중하는데 어려움이 있다. ()
3. 아침에 일어날 때 피로감을 느낀다. ()
4. 무한한 에너지를 가진 듯하다. ()
5. 아주 시시한 결정도 잘 내리지 못한다. ()
6. 잠드는 데 어려움이 있으며, 밤중에 깨어나 안절부절 할 때가 많다. ()
7. 보통 때보다 더 많은 일을 하고 있다. ()
8. 자주 침착성을 잃어버린다. ()
9. 대체로 기진맥진해 하고 몸이 불편한 것을 느낀다. ()
10. 내가 하고 있는 일에 전념할 수 있다. ()
11. 산다는 것에 희망이 없어 보이며, 가치 있는 것은 아무것도 없는 것 같고, 나 자신이 참으로 못났다고 생각한다. ()
12. 식욕은 없지만, 건강을 위해 음식을 먹는다. ()
13. 새로운 자료에 흥미를 집중하는 데 어려움이 있다. ()
14. 잦은 두통으로 고생한다. ()
15. 나에게 주어진 요구들에 대해 신속하게 반응할 수 있다. ()
16. 내가 어떤 것을 하도록 요구받았을 때 필요한 정보를 기억해 내는데 어려움이 있다. ()
17. 보통 때보다 술을 더 많이 마신다. ()
18. 때로는 매우 격양되고, 우울해지는 등 심한 감정동요를 보여준다. ()
19. 종종 내가 하는 일에 대해 즐거워한다. ()

- 20. 중요한 약속들을 어기거나 늦을 일이 있다. ()
- 21. 들떠 있어서 적절하게 휴식을 취하지 못한다. ()
- 22. 이전에 비해 창의성을 보여줄 수 없다. ()
- 23. 때때로 좌골 신경통으로 고생한다. ()
- 24. 보통 때보다 더 쉽게 아이디어가 산출된다. ()
- 25. 나는 다른 사람보다 화를 더 잘 낸다. ()
- 26. 일에서 벗어나 한가한 시간을 갖는다. ()
- 27. 소화불량으로 고생한다. ()
- 28. 특정한 문제에 주의를 집중하는 능력이 결여된 것 같다. ()
- 29. 아주 사소한 것에 대해서도 공포를 느끼며, 더 이상 대처할 능력이
 없는 것 같다. ()
- 30. 보통 때보다 담배를 더 많이 피우는 것 같다. ()
- 31. 자주 소변을 보고 싶은 욕구를 갖는다. ()
- 32. 다른 사람들과 토론할 때 계속 "나 자신"이란 말을 한다. ()
- 33. 운전이 산만 하기 때문에 잘못 판단하기 쉽다. ()
- 34. 매사에 걱정하는 편이다. ()
- 35. 정신적으로나 신체적으로 매우 활동적이다. ()

스트레스 반응성 검사의 채점

앞서의 진술문에 체크한 것을 아래 번호의 해당된 ()에 '1'을 써넣어라.
다 옮겨 적었으면 각 열의 하단에 있는 ()속에 그 열에서 얻은 점수의 합
을 적어 넣어라.

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. () | 2. () | 3. () | 6. () | 4. () |
| 8. () | 5. () | 9. () | 12. () | 7. () |
| 11. () | 13. () | 14. () | 17. () | 10. () |
| 18. () | 16. () | 21. () | 20. () | 15. () |
| 25. () | 22. () | 23. () | 26. () | 19. () |
| 29. () | 28. () | 27. () | 30. () | 24. () |
| 34. () | 32. () | 31. () | 33. () | 35. () |
| <hr/> | | | | |
| A () | B () | C () | D () | E () |