

요가인의 마음챙김 정도 및 마음챙김 요가의 수용도에 관한 연구

조 옥 경*

양 희 연

서울불교대학원대학교

MBSR 프로그램은 신체를 움직이는 요가를 2회기 정도 실시하도록 구성되어 있다. 비교적 쉬운 요가자세들을 실시하면서 지금, 여기에서 일어나는 감각과 느낌들을 알아차리도록 안내하는 마음챙김 요가는 요즘 유행하는 신체위주의 요가에 익숙한 요가인들에게 심신치료개입으로서의 요가를 새롭게 소개할 수 있는 기회가 될 수 있다. 이를 위해 본 연구에서는 요가지도자 다수가 포함된 요가인들을 대상으로 마음챙김의 정도를 조사한 후 마음챙김 요가를 실시하여 그 평가와 함께 수용의 정도를 살펴보았다. 총 148명을 대상으로 마음챙김의 정도를 조사하였고, MBSR의 하타요가 2를 실시한 후 이에 대한 의견을 물었다. 조사결과 현재 요가수련의 정도와 마음챙김의 정도에는 상관관계가 유의미하지 않았던 반면, 요가수련의 경력이 오래된 사람일수록 마음챙김의 주의집중, 기술, 집중행동, 비판단적인 수용의 정도가 높았다. 요가인들은 마음챙김 요가가 흐름이 자연스럽고, 노인과 환자 등 약한 사람에게 적합하고, 쉬운 자세로 구성되어 있으며, 이를 훈련한 후에는 마음이 편안해져서 건강에 도움이 된다고 평가하였다. 또한 이를 실시한 후에는 집중이 높아졌으며 명상에 도움이 된다고 매우 긍정적으로 평가하였다. 이러한 결과는 다이어트 요가와 수행요가로 양분화된 한국 요가에 마음챙김 명상적 요소가 강조된 요가를 도입함으로써 치료적 개입으로서의 요가를 새롭게 인식할 수 있는 유용한 자료가 될 것이다.

주요어 : 마음챙김, 마음챙김 요가, 요가인

* 교신저자 : 조옥경, 서울불교대학원대학교 요가치료학과, 서울특별시 금천구 독산동 1038-2
E-mail : mshanti@hanmail.net

I. 서 론

마음챙김이란 현재 순간에 일어나는 것은 무엇이든 수용적이고 개방적인 태도로 의도적으로 주의를 기울임으로써 일어나는 자각을 말한다(Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). 역사적으로 볼 때 이는 초기불교의 주된 수행방법인 위빠사나 명상의 사띠(sati)에서 유래한 용어로 smr(기억하다)에서 파생된 명사이다. 초기불교에서 사띠는 기억 이상의 의미가 있는 중요한 수행용어로서 초기불교 수행 지침서인 청정도론(Buddhaghosa, 2004)에서는 “기둥처럼 대상에 든든하게 서있기 때문에, 혹은 눈 등의 문을 지키기 때문에 문지기”(청정도론 XIV.141)로 비유하였으며, 이는 마음이 들뜨거나 게으름으로 빠지는 것을 막고 분발하면서 절제하는 역할을 한다(Anuruddha, 2002)고 하였다. 이러한 수행 전문용어가 심리치료라는 맥락에서는 그 원래의 의미가 퇴색되면서 새로우면서도 보다 확장된 의미를 띄게 되었는데, 김정호(2004)는 “내적이든 외적이든 모든 자극에 대해 그 경험에 개입하지 않고 순수하게 관찰 혹은 의식하는 것”(p.517)이라고 하였다. 지난 20여 년 동안 마음챙김이 인지행동치료와 접목되면서 새로운 치료기법으로 부상하여 만성 통증, 불안, 우울, 중독증상, 경계선 성격장애, 각종 스트레스 관련 장애들에 효과가 있으며, 암 환자와 외상성 뇌손상 환자들의 삶의 질을 개선하고 면역기능을 돕는 것으로 입증되고 있으며 (Segall, 2005; Carmody & Baer, 2008) 그 치료적 기전에 대한 연구 또한 활발하다(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006; Carmody, Baer, Lykins & Olendzki, 2009).

마음챙김을 요가에 적용시킨 마음챙김 요가는 몸을 뻗고 움직이는 요가자세들을 진행하면서 마음챙김을 훈련하는 “동적 마음챙김 mindfulness in motion”으로 비교적 명상을 강조하는 요가전통에서는 명상적 요가로 암암리에 전해져 내려오고 있었지만, 본격적으로 의료장면에 도입되기 시작한 것은 Kabat-Zinn(1998) 박사에 의해 개발된 MBSR(mindfulness-based stress reduction) 프로그램이 보급되면서 부터라 할 수 있다. MBSR의 일부를 구성하고 있는 마음챙김 요가는 초보자도 쉽게 따라할 수 있는 비교적 쉬운 자세들로 구성되어 있는데 이들 자세들을 실시하는 동안 일어나는 신체감각과 느낌, 호흡에 또렷하게 주의를 기울여 마음챙김을 계발하도록 유도한다. 주로 환자들을 대상으로 총 8주 동안 진행되는 MBSR 프로그램 중 마음챙김 요가는 두 회기에 걸쳐 실시되며 약 45분 동안 집중되면서도 이완된 자각으로 요가를 실시하도록 안내한다(Kabat-Zinn, 1998).

유연성과 날씬한 몸매를 강조하여 무리가 따를 수 있는 자세들의 달성을 목표로 삼는 신체위주의 기존 요가와 달리 마음챙김 요가는 무리하지 않고 개개인의 역량에 맞게 실시할 것을 강조한다. 요가를 마음챙김 훈련의 기회로 삼기 때문에 신체적 활동 자체 보다는 신체에서 일어나는 감각, 지각, 느낌을 선명하고 또렷하게 알아차리는 것이 더욱 중요하다. 이렇듯 신체적으로 비교적 부담이 적은 마음챙김 요가는 신체활동에 익숙하지 않은 환자들에게 더욱 적합하도록 고안되어 있기 때문에 정상인들은 이를 보다 어려운 요가자세를 위한 준비단계로 활용할 수 있

다. Salmon,, Lush, Jablonski & Sephton(2009)은 (1) 집중된 주의력 (2) 정확한 자세와 호흡 및 일련의 자세를 실시하는 과정에서 일어나는 순간순간의 감각에 주의를 기울일 것 (3) 신체적으로 어려운 자세를 수행하는 것 보다는 비판단적으로 개인의 역량과 한계를 탐색할 것을 마음챙김 요가의 중요한 포인트로 지적하고 있다.

본 연구는 요가인들의 마음챙김 정도를 조사한 후 그들을 대상으로 MBSR의 마음챙김 요가를 실시하여 그 평가와 함께 수용의 정도를 살펴보았다. 국내 요가인들은 요가와 명상을 직접 훈련하고 지도하고 있기는 하지만 명상은 주로 집중명상에 치중되어 있을 뿐 아니라 명상을 임상에서 치료적으로 적용하는 일은 아직도 초기 단계에 머물러 있다고 할 수 있다. 조옥경과 왕인순(2007)에 따르면 국내 많은 요가지도자들이 요가자세를 지도한 후에 별도의 명상시간을 마련해 명상을 지도하고는 있지만 그 내용은 보통 수식관에 치중되어 있다. 이에 따라 요가자세를 마음챙김의 수단으로 이용하는 예는 매우 드문 실정이다. 그러므로 요가인들을 대상으로 마음챙김의 정도를 살펴보고, 마음챙김 요가의 수용도에 관해 조사하는 것은 국내 요가지도자 및 요가관련 전문가들에게 마음챙김의 중요성을 환기시키는데 그 의미가 있다고 하겠다.

II. 본 론

1. 마음챙김과 마음챙김의 구성요소

마음챙김은 팔리(Pali)어 ‘sati’의 번역어로서 sati의 사전적 의미는 기억(memory), 인식(recognition), 의식(consciousness), 주목(intentness), 주의 깊음(mindfulness)이다(인경, 2001). sati를 한국어로 옮길 때 한자로는 ‘염(念)’으로 의역되었으며, 마음집중, 수동적 주의집중, 마음지킴, 마음챙김, 깨어있음, 마음모음, 각성 등 다양하게 번역되다가 최근 들어서는 마음챙김으로 정착되어 가고 있다(김정호, 2004). 영어권에서는 sati를 noting, awareness, observance, comprehension, attention, remembering, mindfulness 등으로 번역하다가(김열권, 1993; Germer,2005) mindfulness로 정착되었다. 인간의 실존적 고통을 해결하기 위한 초기불교 주된 수행법으로서의 sati는 현대 의학 및 심리치료라는 새로운 맥락에서 재해석되면서 그 의미 또한 새로워지고 있다.

마음챙김을 의료장면에 처음으로 도입한 Kabat-Zinn(1998)은 마음챙김을 순간순간 주의의 장에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서 비사변적이고 비판단적이며 현재 중심적으로 또렷하게 알아차리는 것이라고 정의하였다. 이를 보다 구체적으로 설명하면 “어떤 특정한 곳에 가려하거나 어떤 특별한 느낌을 가지려는 것이 아니라, 오히려 당신이 이미 있는 장소 즉 ‘지금’이라는 곳에 마음이 머물면서, 순간순간 느끼는 실제적 경험에 보다 친숙하게 되도록 하는 것”(p.46)이다. 마음챙김에 대한 정의와는 별도로 마음챙김을 구성하고 있

는 요인들을 추출하여 그 치료적 기전을 밝히려는 연구가 최근 들어 활발해지고 있다. Baer, Smith & Allen(2004)은 일상생활 속에서 자연스럽게 습득할 수 있는 마음챙김의 심리적 특성을 평가하는 마음챙김 기술적도의 요인구조를 분석한 결과 관찰(observing), 기술(describing), 자각행위(acting with awareness), 수용(accepting without judgement)의 4요인을 발견하였다.¹⁾ 김정모(2006)는 한국인 대학생을 대상으로 그 타당성을 입증한 바 있다. Shapiro 등(2006)은 Kabat-Zinn의 마음챙김 정의를 의도(intention), 주의 기울임(attention), 특정한 방식이나 태도의 세 요소로 구분하고 이들 요인들을 마음챙김의 치료적 기전으로 설명하려고 시도하였다. 이에 반해 Baer 등(2006)은 마음챙김 척도를 개발하여 요인분석함으로써 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)의 5가지 요소를 추출하였으며, 원두리와 김교현(2006)은 한국인을 대상으로 그 타당성을 입증하였다.

마음챙김을 구성하고 있는 기본 요소들을 밝히는 것은 마음챙김이 어떤 과정을 통해 치료효과를 내는지 그 구체적인 치료기전을 발견하는 일과 직결되어있다. Shapiro 등(2006)은 특정한 태도로 의도적으로 주의를 기울이는 마음챙김 행위는 상황으로부터 탈중심되어(decenterin) 상황을 새롭게 조망할 수 있도록 하며, 불쾌한 내적 상태나 특정한 정서 및 사고를 스스로 조절할 수 있게끔 도와줌으로써 개인이 의미를 두고 있는 가치를 명료하게 한다고 하였다. 이는 인지적, 정서적, 행동적 유연성을 높임으로써 회피했던 내적, 외적 자극을 직면할 수 있게 도와 이들을 보다 더 잘 수용할 수 있게 한다고 하였다.

2. 마음챙김 요가

보완대체 요법의 여러 분야 중 심신치료 개입법(mind-body intervention)으로 알려진 요가는 일련의 자세를 통해 신체를 주의 깊게 움직일 수 있고, 특정한 자세를 유지하면서 신체를 뻗어주고 균형잡을 수 있도록 고안되어있다. 신체에 대한 자각은 요가수련에서 매우 중요한 요소인데(Daubenmier, 2005) 자각력은 특정 자세에 진입하거나 그 자세에서 벗어날 때, 또 그 자세를 일정 시간 유지할 때 근육과 관절, 피부 등에서 올라오는 내적 감각의 피드백을 감지하고 여기에 자동적, 무조건적으로 반응하는 것이 아니라 내적 자각을 갖고 반응하도록 돕는다. 이는 몸과 마음이 스스로 조절할 수 있는 능력을 높여준다. 요가수련은 자기자각과 자기조절을 향한 긴 여정임을 감안할 때(Anderson & Sovik, 2006) 수련의 매 순간은 지금, 여기에서 일어나는 목표의 달성인 동시에 더욱 심화된 목표를 향해 열려있는 문이 될 수 있다. 이런 식의 요가훈련에 (1) 내적, 외적 자극을 관찰하기 (2) 그런 자극들을 마음속으로 이름 짓기 (3) 현재의 행동에 주의를 기울이기 (4) 감각과 느낌의 내적 감각을 비판단적으로 받아들이기 (5) 내적 경험에 대해 반응하지 않기(Carmody & Baer, 2008)의 마음챙김의 다섯 가지 요소들이 결합되면 단순한 자기자각과 자기

1) 김정모(2006)는 관찰(observing)을 주의집중으로, 자각행위(acting with awareness)를 집중행동으로 번역하였다.

조절 훈련으로서의 요가를 넘어서서 마음챙김 훈련으로서의 요가가 된다.

MBSR 프로그램의 총 8회기 중 2회기를 차지하고 있는 요가는 과거에 대한 회한이나 자책, 자기비난 혹은 미래에 대한 불안이나 공포에 사로잡혀 개인의 부정적 사고나 감정들을 외부로 투사하는 경향에서 벗어나서 지금, 여기에서 직접적으로 일어나고 있는 생생한 감각과 느낌의 현실로 돌아오도록 안내한다. 보통 지도자가 직접 지도하거나 오디오 테잎이나 CD로 제공되면서 약 45분 정도 소요되는 마음챙김 요가는 신체활동이 비교적 적은 환자들에게 몸을 움직일 수 있는 기회를 제공할 뿐 아니라 그들이 겪고 있는 다양한 심리적 증상을 완화시키는 데도 효과가 있다(Kabat-Zinn, Chapman-Waldrop & Salmon, 1997). 표준 MBSR의 요가 부분 첫 회기인 하타 요가 1은 체력소모를 최소화하기 위해 누워서 실시하는 자세가 주를 이루고 있으며, 두 번째 회기에 해당하는 하타요가 2는 몸통에 부착된 근육들의 힘과 안정성이 요구되는 서서 실시하는 자세들로 구성되어 있다. 본 논문에서는 평소에 요가를 수련하고 있거나 지도하고 있는 요가인들이 조사 대상이 되었고, 바닥에 매트 깔고 누울 수 있는 장소가 허용되지 않아서 서서 실시하는 마음챙김 요가를 실시하였다. 이 때 몸을 의도적으로 천천히 움직이되 그 진행의 흐름이 완만하도록 주의를 기울인다. 피험자들에게 마음챙김을 위한 훈련임을 강조하면서 몸을 뻗고 움직이고, 자세를 유지하면서 자신의 몸이 어떻게 반응하는지 주의 깊게 관찰하라고 독려하는 것을 잊지 않도록 하였다.

3. 연구방법

1) 연구대상 및 방법

본 연구는 2010년 1월, 모 요가단체의 수련회에 참석한 요가지도자 111명과 지도자 교육생 37명, 총 148명을 대상으로 실시하였다. 참가자들의 수련기간과 현재의 수련정도, 지도기간과 지도방법을 묻고, 일차적으로 마음챙김 척도를 이용하여 마음챙김의 정도를 조사하였으며, 마음챙김 요가를 실시한 후에 이에 대한 의견을 물었다.

2) 연구도구

① 마음챙김 척도

본 연구에서 사용한 마음챙김 척도는 켄터키 마음챙김기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skill: KIMS)의 한국판으로, 이는 주의집중, 기술, 집중행동, 비판단적 수용의 네 요인으로 구성되어 있다. 이는 Bare 등(2004)이 마음챙김 명상의 여러 연구들(Kabat-Zinn, 1998; Linehan, 1993a; Segal, Williams & Teasdale, 2002)과 전통적인 불교의 명상 교육자들(Goldstein & Kornfield, 1987; Gunaratana, 2002; Rosenberg, 1998)의 저술을 참고하여 개발한 척도로, 명상수련과는 관계없이 일상생활 속에서 자연스럽게 획득할 수 있는 “마음챙김의 심리적 특성”을 평가한다. 이는 “전혀

아니다(1)”)에서부터 “매우 그렇다(5)”까지의 5점 척도로 측정된다. “주의집중”은 현재 경험하는 것에 주의를 기울이는 정도를 평가하며 12문항으로 구성되어있다. “기술”은 관찰한 속성에 대해 한 단어나 짧은 구를 통하여 이름을 붙이거나 설명하는 것으로 자신의 현재 신체적 느낌, 감정, 생각을 잘 인식하는 정도를 묻는 총 8문항으로 구성되어있다. “집중행동” 일상생활에서의 집중의 정도를 묻는 총 8문항으로 구성되어 있으며, “비판단적 수용”은 자신의 현재 경험, 특히 부정적인 경험에 대해 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 마음의 상태를 나타내는 문항으로 총 9문항으로 구성되어있다(김정모, 2006).

다차원으로 구성된 켄터키 마음챙김기술 척도는 임상적인 선행연구(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Kabat-Zinn, 1998; Linehan, 1993a; Segal, Williams & Teasdale, 2002)에 의해 높은 내용타당도를 지니고 있는 것으로 평가되고 있다. 예를 들어, “주의집중”은 집중명상과 통찰명상의 기본적인 수행과정이며(Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2002), “기술”은 자신이 경험하는 것을 의도적으로 명료화하여 자신의 이해를 촉진시키는 명상의 효과이다(Segal, William, & Teasdale, 2002). Segal 등에 따르면 부정적인 경험에서 벗어나기 위해 경험에 대해 판단하고 분석하는 몰입은 부정적인 정서와 왜곡된 사고를 증가시켜 우울한 증상을 지속시킨다. 그러므로 “아! ‘아무도 나를 인정해주지 않는구나’하는 생각을 내가 지금 하고 있구나”라고 기술하는 것은, 생각이란 자신의 마음속에서 일어난 하나의 “사건”에 불과하다는 탈중심화를 촉진시켜 부정적 감정이나 생각에 몰입하는 것을 방지한다. 또 “집중행동”은 매순간의 자각행동을 촉진시켜 부적절한 반응적 행동에서 벗어나 효과적인 대처행동을 향상시키는 마음챙김의 중요한 측면이다(Kabat-Zinn, 1998). Segal 등은 집중행동을 깨어있는 양식(being mode)이라 하여 행동양식(doing mode)과 구분하면서, 집중행동은 개인이 현재 순간의 부정적인 사고와 감정(A-B-C 모델)을 탐색하고 이해하는데 도움이 되는 과정이라고 하였다. 또 Linehan(1993b)은 하나의 일상 활동에 대해 정신을 집중하는 “집중행동”을 “참여하기(participate)”라고 하였으며 이는 이성적 마음과 정서적 마음을 통합하는 기능을 한다고 하였다. “비판단적 수용”은 마음챙김의 가장 중요한 요소로서(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Kabat-Zinn, 1998; Segal, William, & Teasdale, 2002), 자신의 현재 경험, 특히 부정적인 경험에 대하여 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 마음의 상태를 말한다. 심리적으로 비적응적이고 부적절한 습관적, 자동적 행동패턴은 현재 순간의 체험적 경험(사고, 행동, 감정)을 회피하려는 시도인 경우가 많다. 그러므로 자신의 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 “직면”하는 수용적 태도는 새롭고 적절한 행동을 하도록 돕는다(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). 요약하면, 켄터키 마음챙김기술 척도의 다차원적인 구성은 심리측정적 측면에서는 물론, 마음챙김 명상을 효과적으로 적용하는 심리치료의 임상적 적용에서도 그 타당성이 있다고 할 수 있다(김정모, 2006).

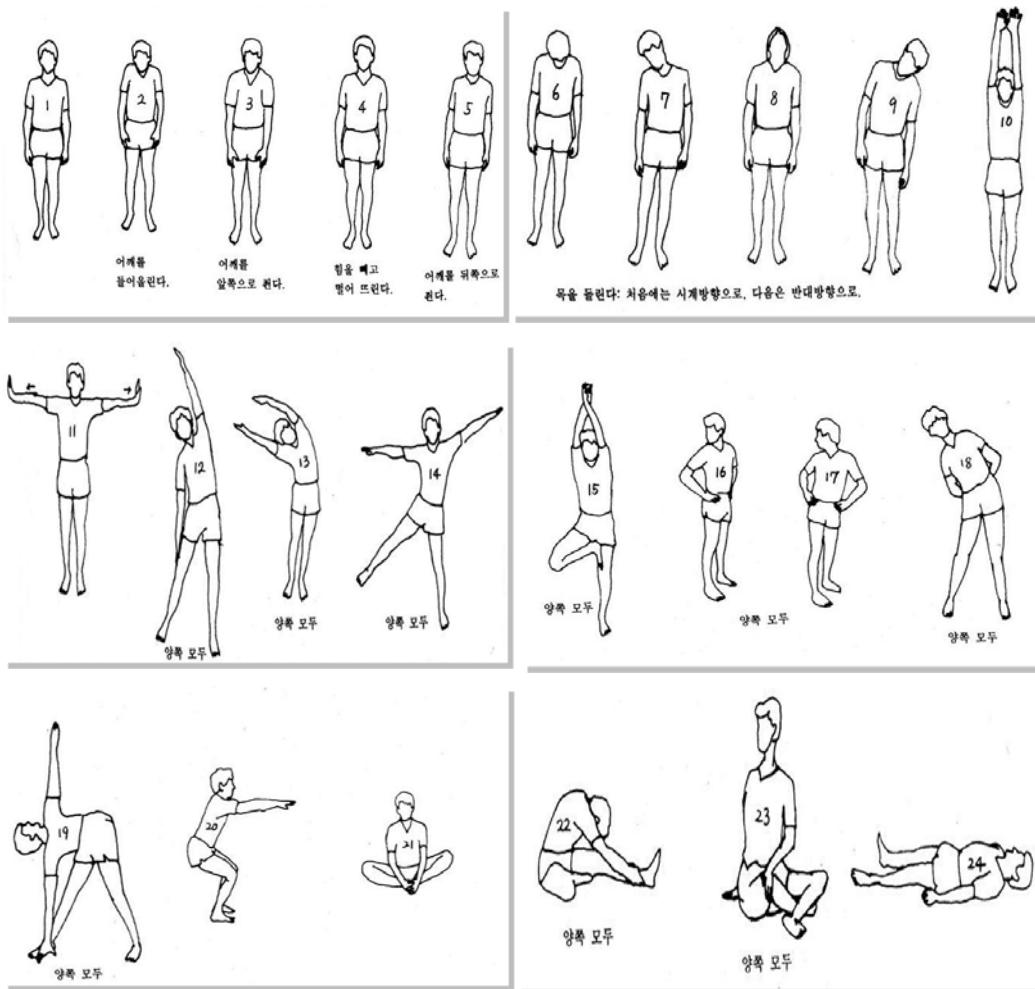
② 마음챙김 요가

본 연구에서 사용한 마음챙김 요가는 주로 선 자세에서 실시하는 MBSR 프로그램의 하타요가

2였고 실시 시간은 약 50분이 소요되었다. 아주 단순한 동작일지라도 천천히 마음을 모아 실시하도록 지시하였고, 순간순간의 감각과 느낌, 떠오르는 생각을 수동적이고도 수용적인 자세로 알아차리도록 하였다. 마음챙김 요가 프로그램의 구성 및 흐름은 [그림 1]과 같으나, 고정식 의자가 설치된 장소의 제약요건으로 인해 마지막 누워서 하는 휴식자세는 실시하지 못하였으며 대신에 고요히 앉아서 호흡에 대한 마음챙김을 하도록 지시하였다.

4. 연구결과

1) 요가수련 경력과 마음챙김 수준 사이에 정상관이 있다.



[그림 1] 마음챙김 요가 프로그램

본 연구에서는 요가지도자가 다수인 참여자를 현재 수련정도(주 5회 이상, 주 2-3회, 주 1회, 불규칙적)와 수련기간(1년 미만, 1-3년, 4-5년, 6-10년, 11-15년, 16년 이상)으로 분류하고 이들의 마음챙김 정도를 측정하였다. 그 결과 <표 1>에서 볼 수 있듯이 현재의 수련정도와 마음챙김 수준사이에는 유의미한 상관을 찾을 수 없었지만, 수련기간과 마음챙김 수준 사이에는 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 즉 현재 얼마나 요가수련을 하고 있는지 그 정도에 따라 마음챙김의 정도는 크게 달라지지 않았지만, 수련경력이 오래될수록 마음챙김의 정도가 높은 것으로 나타났다. 다시 말해서, 요가수련을 오래한 사람일수록 현재경험에 주의를 기울이는 정도가 높아지며, 보다 더 잘 자각하면서 행동하는 경향이 있었다. 뿐 만 아니라 자신이 관찰한 경험을 객관화시켜 이름을 붙이는 마음챙김 기술이 향상되는 경향이 있었다. 또한 수련경력이 오래될수록 부정적인 경험을 비판단적으로 수용하는 정도가 높아지기는 하지만 그 상관의 정도는 나머지 세 개의 하위요인에 비해 낮게 나타났다.

<표 1> 현재 요가수련 정도 및 요가수련 경력과 마음챙김 정도와의 상관관계

		요가 수련경력	요가 수련정도	마음챙김 - 주의집중	마음챙김 - 기술	마음챙김 - 집중행동	마음챙김 - 비판단적 수용
요가수련 경력	Pearson Correlation	1	-.179(*)	.279(**)	.243(**)	.388(**)	.178(*)
	Sig.(2-tailed)		.030	.001	.005	.000	.039
	N	148	148	134	134	134	134
요가수련 정도	Pearson Correlation	-.179(*)	1	-.120	.037	-.076	.095
	Sig.(2-tailed)	.030		.169	.668	.380	.277
	N	148	148	134	134	134	134

* p<.10, ** p<.05, *** p<.01

2) 요가수련 경력에 따라 마음챙김 요가에 대한 반응이 다르다.

<표 2>는 마음챙김 요가를 실시한 후 그 수용도를 조사한 결과이다. 표를 통해서 알 수 있듯이 요가수련 경력이 오래된 사람일수록, 마음챙김 요가의 ① 흐름이 자연스럽고, ② 몸과 마음이 편안해지면서 ③ 마음의 건강에 도움이 되고 ④ 건강향상에 도움이 되며, ⑤ 집중이 잘 되게 하여 ⑥ 명상에 도움이 된다고 보았다. 수련기간 별로 나누어 보았을 때 이는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 수련기간에 상관없이 전체적으로 살펴보았을 때, 마음챙김 요가는 몸과 마음을 편안하게 하여 마음건강에 도움이 되며 명상을 하는데 유용하다고 평가하고 있었으며 약한 사람(환자, 노인)에게 도움이 될 것으로 평가하고 있었다. 마음챙김 요가가 다이어트 중심의 기존 요가와 달리 환자를 대상으로 그들이 겪는 심리적 스트레스를 줄이도록 고안되었다

<표 2> 요가수련기간에 따른 마음챙김 요가의 수용도

	1-3년	4-5년	6년 이상	total	F-value	P-value
몸이 편안	3.75(.82)	4.13(.72)	4.07(.76)	3.97(.78)	3.651**	.028
몸에 힘남	3.13(.92)	3.46(.91)	3.39(.90)	3.31(.78)	1.915	.151
마음 편함	3.88(.81)	4.24(.67)	4.05(.81)	4.04(.78)	2.838*	.062
정신 맑음	3.77(.85)	4.02(.72)	3.91(.86)	3.89(.82)	1.247	.290
집중 잘됨	3.70(.89)	4.02(.75)	4.00(.81)	3.89(.83)	2.532*	.083
자세 쉬움	3.91(.92)	4.17(.71)	4.11(.84)	4.05(.84)	1.413	.247
흐름 자연	3.96(.89)	4.33(.67)	4.30(.55)	4.18(.75)	3.866**	.023
근력강화도움	3.36(.94)	3.48(.86)	3.48(.70)	3.43(.85)	.348	.707
유연성 도움	3.39(.85)	3.52(.89)	3.70(.82)	3.53(.86)	1.647	.196
다이어트 도움	2.91(.92)	3.00(.99)	3.25(.89)	3.04(.94)	1.690	.188
건강향상 도움	3.86(.86)	4.07(.74)	4.20(.67)	4.03(.78)	2.588*	.079
마음 건강	4.07(.74)	4.33(.70)	4.39(.58)	4.25(.69)	3.096**	.048
명상에 도움	4.27(.67)	4.33(.70)	4.55(.54)	4.37(.64)	2.499*	.086
지속수련 원함	3.98(.94)	3.93(.98)	4.07(.79)	3.99(.91)	.248	.781
지도 원함	3.71(1.02)	3.87(.93)	4.00(.94)	3.85(.97)	1.083	.341
새 흐름 될 듯	3.86(.82)	3.91(.87)	3.86(.91)	3.88(.85)	.061	.941
초보, 청소년	3.46(.82)	3.39(.86)	3.40(.81)	3.42(.82)	.115	.891
어른	4.01(.73)	4.03(.76)	4.02(.68)	4.02(.72)	.003	.991
약한 사람	4.03(.77)	4.32(.69)	4.04(.73)	4.12(.74)	2.401*	.094

* p<.10, ** p<.05, *** p<.01

는 점을 고려할 때 이러한 결과는 요가인들도 마음챙김 요가를 이런 목적에 부합하는 요가로 인식하고 있음을 나타내며 이러한 점에서 그 수용도 또한 높게 나타나고 있음을 시사하고 있다.

III. 결 론

현재 순간에 일어나는 모든 경험에 대해 비판단적인 태도로 의도적으로 주의를 기울이는 훈련인 마음챙김은 최근 들어 의학 및 심리치료와 접목되면서 그 치료적 효과가 널리 입증되고 있다. 마음챙김 요가는 MBSR을 구성하는 요소로서 요가자세를 실시하면서 마음챙김을 훈련하는

요가이다. 본 연구는 요가인을 대상으로 마음챙김 척도를 이용해 수련정도 및 경력과 마음챙김 정도의 상관관계를 살펴보았으며, 마음챙김 요가를 실시한 후에 이에 대한 평가를 조사함으로써 마음챙김 요가에 대한 수용도를 파악하였다. 현재의 요가수련정도와 마음챙김 정도에는 상관관계를 찾을 수 없던 반면, 요가수련 경력과 마음챙김 정도 간에는 높은 상관이 있었다. 즉 장기간 요가수련을 한 사람일수록 마음챙김의 구성요소인 주의집중, 기술, 집중행동, 비판단적인 수용이 높게 나타났다.

마음챙김 요가에 대한 수용도를 조사한 결과, 전반적으로 마음챙김 요가가 명상과 마음의 건강에 도움을 주고, 흐름이 자연스러우며, 노인과 환자 등 약한 사람에게 적합하고, 쉬운 자세로 구성되어있으며, 마음이 편안해지고, 건강향상에 도움이 된다고 평가하였으며 그 수용도 또한 높게 나타났다. 오랫동안 요가를 수련한 요가인일수록, 마음챙김 요가의 흐름이 자연스럽고, 몸과 마음이 편안해지면서 마음의 건강에 도움이 되고 건강향상에 도움이 되며, 집중이 잘 되게 할 뿐 아니라 명상에 도움된다고 평가하고 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 요가를 오래 수련한 요가인일수록 마음챙김의 정도가 높으며, 마음챙김 요가에 대해 호의적으로 평가하고 있다고 결론지을 수 있을 것이다. 이러한 결과는 그동안 다이어트 요가와 수행요가로 양분화된 한국 요가계에 명상의 요소가 강화된 마음챙김 요가를 도입함으로써 심신치료적 개입으로서의 요가에 대한 인식을 높이는데 기여할 수 있는 유용한 자료가 될 것이다.

참고문헌

- 김열권 (1993). **위빠사나 2**. 서울: 불광출판사
- 김정모 (2006). 한국판 켄터기 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 25(4), 1123-1139.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 511-538.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. **한국심리학회: 건강**, 11(4), 871-886.
- 인 경 (2001). 초기불교에서의 지관과 사선. **보조사상**, 16, 89-119.
- 조옥경, 왕인순 (2007) 한국 요가 지도자의 현황과 과제 - 수도권 지역을 중심으로 -. 원광대학교 동양학 연구소. **동양학 연구** 3, 33-61.
- Anderson, S., & Sovik, R. (2006). **요가 첫걸음**(조옥경, 김채희 역). 서울: 학지사(원서는 2000에 출판).
- Anuruddha (2002). **아비담마 길라잡이(상, 하)**(대림스님, 각목스님 역). 서울: 초기불전연구원(원전은 10-11세기경에 출판).

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkin, J., Krietemeyer, J., & Tony, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Buddhaghosa (2004). **청정도론**(1, 2, 3): **위숫디막가**[Vissuddhimagga](대림 역). 서울: 초기불전연구원(원전은 425년경에 출판).
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Carmody, J., & Baer, R. A., (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29, 207-219.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton(Eds.). *Mindfulness and Psychotherapy*(pp.3-27). New York: The Guilford Press.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala Classics.
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville; Wisdom.
- Heyes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford.
- Kabat-Zinn, J. (1998). **명상과 자기치유(상, 하)** (장현갑과 김교현 역) 서울: 학지사(원서는 1990년에 출판).
- Kabat-Zinn, J., Chapman-Waldrop, A., & Salmon, P. (1997). The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for different relaxation techniques. *Mind/Body Medicine*, 2(3), 101-109.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (1993b). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Rosenberg, L. (1998). *Breath by breath*. Boston: Shambhala.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. E. (2009). Yoga and mindfulness: clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 59-72.
- Segal, Z. V., William, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Segall, S. R. (2005). Mindfulness and self-development in psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*,

37(2), 143-158.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and Positive Psychology. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.632-645). New York; Oxford University Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

Abstracts

The level of mindfulness and the attitude about the mindful yoga for yoga practitioners

Ok Kyeong Cho

Hee Yeon Yang

Seoul University of Buddhism

MBSR program has two mindful yoga sessions to improve the health of mind and body. The mindful yoga provides a means of practicing "mindfulness in motion" and helps to be keenly aware of the sensations and feelings arising and passing here and now while moving the body slowly. This article presents the level of mindfulness and the attitudes about the mindful yoga for 148 advanced yoga practitioners. The result shows that the longer the practitioners have been training yoga, the higher the level of mindfulness is. And yoga practitioners tend to regard the mindful yoga as easy, natural, proper for elders and patients. They reported that their minds become so steady and concentrated after practicing the yoga that they are more ready for the meditations.

Key words : mindfulness, mindful yoga, yoga practitioners