

RESEARCH ARTICLE

A Qualitative Study on the Participation Experience in a Yoga Meditation Program Based on the Saseobbeop

Min, Sunmi(Ven. Do Weon)

Postgraduate Student, Department of Buddhism, Graduate School, Joong-ang Sangha University

사섭법 기반 요가 명상 프로그램 참여 경험에 대한 질적 연구

민선미(도원)

중앙승가대학교 대학원 불교학과 박사과정

Corresponding Author: Min, Sunmi(Ven. Do Weon) (hnminbi03@hanmail.net)

Abstract

The purpose of this study is to explore the physical and psychological change experiences of women after middle age through a yoga program. The research question for this is; First, what are the physical changes that occur through participation in a yoga meditation program based on the Saseobbeop? Second, what is the internal change through participation in a yoga meditation program based on the Saseobbeop? Third, when participating in a yoga meditation program based on the Four Substances, who was the target of the Saseobbeop? Written interviews were conducted with 39 participants in a yoga meditation program based on the Saseobbeop and analyzed using a modified consensus qualitative research (CQR-M) method. As a result of the analysis, 12 sub-areas were derived focusing on the three areas. Through this study, we reveal the changing experiences of post-middle-aged women with yoga meditation based on the Saseobbeop, thereby increasing the physical and emotional understanding of post-middle-aged women and establishing a way for post-middle-aged women to receive help not only through physical activity but also through Buddhism. The intention was to provide basic information.

Keywords: middle-aged women, yoga meditation program, Saseobbeop, modified consensus qualitative research



OPEN ACCESS

Citation: Min, Sunmi(Ven. Do Weon). A Qualitative Study on the Participation Experience in a Yoga Meditation Program Based on the Saseobbeop. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 32, 55-70.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240013>

Received: December 06, 2024

Revised: December 20, 2024

Accepted: December 31, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

현대인은 다양한 원인으로 마음의 고통을 경험하고 있으며 신체적·심리적 스트레스가 정서적 문제와 깊은 관련이 있다고 보고되고 있다. 최근 신체적·심리적 문제해결의 방안으로 ‘웰빙(well-being)’의 중요성과 함께 요가, 필라테스 등 신체운동이 점차 인기를 얻어가고 있다. 지속적인 신체운동은 현대사회에서 급증하는 스트레스를 감소시켜 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구들이 대두되고 있으며 동양 고유의 요가 및 명상 등의 효과에 대한 연구와 프로그램 또한 확산되고 있다.

‘나이는 숫자에 불과하다’라는 말이 있듯이 현대사회에서는 평균수명의 증가로 인해 노년기가 전 생애 중 가장 긴 단계가 되었다. 건강하고 즐거운 노년을 보낼 수 있도록 준비하기 위해 중년기 이후부터 균형잡힌 신체 및 심리정서의 관리를 통해 노화문제를 예방하여 성공적인 노화로 가는 것이 무엇보다도 중요하다. 사람이 노화된다는 것은 시간이 경과함에 따라 정상적으로 변화하는 과정이지만 중년기 성인은 노화에 따른 신체적 및 심리사회적 변화로 인해 노화불안 또한 경험하고 있다(김신미, 김순이, 2005). 성공적인 노화란 질병과 장애가 없어야 하며, 높은 신체적, 인지적 기능을 유지하고, 적극적인 대인관계 유지 및 적절한 사회활동 참여가 필수이다(Rowe & Kahn, 1998). 따라서, 중년기 이후 여성들이 긍정적 신체상과 자아상을 유지하게 함으로써 신체적 노화를 예방하고 심리적으로 건강한 노년기를 보낼 수 있도록 하기 위한 개입의 필요성이 제기된다.

최근 중년여성들은 천천히 움직이면서 몸의 감각과 호흡에 집중하는 수련법인 요가를 통해 신체자각과 더불어 신체에서 일어나는 감각과 느낌을 선명하게 알아차림으로써 마음챙김 훈련의 기회로 삼는다(조옥경, 양희연, 2010). 요가는 신체훈련, 호흡훈련, 그리고 이 시대의 화두에 속하는 마음챙김이다(조옥경, 왕인순, 장진아, 2018). 신체자각은 몸의 감각과 느낌을 있는 그대로 알아차리는 것을 의미한다(장진아, 2018). 살아있는 몸을 통해 신체의 내외부에서 일어나는 자극에 대한 감각 및 느낌을 의식하는 것이 요가를 통한 신체자각이다(김좌준, 2013). 의도적인 신체자각은 자신의 신체 감각에 대한 막연한 두려움을 감소시키고 조절함으로써 자기조절 능력을 증진시킬 수 있다. 요가의 특정 자세를 일정동안 유지하고 그 자세에서 피부, 근육, 관절 및 내장기관의 감각을 감지하는 내적 자각력 즉, 깨어있는 마음자세는 요가를 통해 몸과 마음의 조절력을 증진시킨다. 신체의 자세를 타고 흐르는 호흡의 움직임에 따라가면 집중력이 증가되고 통합이 깊어지면서 고조된 현존의 느낌을 경험하게 된다(조옥경, 김채희, 2009).

신체자각을 용이하게 하는 요가자세는 자신이 누구인지, 얼마나 가치있는 존재인지를 느끼게 해주며 지금 이 순간에 머물러 고정관념에서 벗어날 수 있도록 돕는다(Rothschild, 2013). 뿐만 아니라, 요가수행은 인간의 정서적 측면에 유익한 수행으로 마음의 평화와 휴식을 제공해주며(이정훈, 2006), 인간의 성격 내면에 존재하는 내적 자원을 활성화시켜(안지용, 1994), 긍정적인 감정을 유지할 수 있도록 한다(Wood, 1993). 신체활동은 긴장을 완화하고 우울증을 감소하게 하고 불안 및 스트레스를 해소하게 하며 활발하게 운동에 참여한 사람들은 신체활동 이후 유쾌한 감정, 만족감 등과 같은 심리적 현상을 반복적으로 보고하고 있다. 실제로, 박장근, 임란희(2006)의 연구결과에서도 10주 동안 20회의 요가수련이 여성 직장인의 고독감, 우울감, 불안감 등과 같은 부정적 정서를 감소시킨 것으로 나타났다.

한편, 신체의 움직임과 그 감각을 통해 전일적 건강을 도모하는 요가와 달리 불교의 사섭법은 네 가지의 섭수를 통해 정서적 문제를 조절하고 완충시키는 역할을 한다. 불교의 전통적인 수행은 삼학 즉, 계(戒), 정(定), 혜(慧)의 세 요소로 구성되어 있다. 불교의 수행은 요가명상과 같은 명상만이 아니라 일상의 삶에서 계를 지키며 생활하는 것이다. 계(戒)는 해서는 안 될 행동, 마땅히 해야 할 바른 행동을 실천하는 것을 의미한다. 명상수행은 정(定)에 해당되고 혜(慧)는 인지적인 이해를 통해 바른 생각을 지니는 것을 말한다. 따라서, 사섭방편(四攝方便) 즉, 사섭이라는 방편을 사용하는 것은 계를 지키면서 바른생활을 하는 것으로 볼 수 있다.

사섭이란 네 가지 방편으로 중생을 섭수하는 것을 말한다. 사섭법은 보시에 의해 섭수하는 보시섭(布施攝), 좋은 말에 의해 포섭하는 애어섭(愛語攝), 이로운 행위에 의해 포섭하는 이행섭(利行攝), 고통과 즐거움, 좋아하는 것 등을 함께하는 것에 의해 섭수하는 동사섭(同事攝)을 의미한다. 구체적으로, 애어섭은 여러 사람이나 상대되는 중생(어머니, 아버지, 형제, 자매)에게 듣기 좋은 말을 하여 친근(親近)한 정(情)을 느끼게끔 하는 말이다. 이행섭(利行攝)은 수행자가 몸과 입과 뜻의 선행(善行)에 의해서 중생을 이익하고, 가까이 하여 도(道)에 들어가도록 함이다. 보시섭은 불법의 수행자가 중생을 불도로 끌어들이어 발고여락(拔苦與樂)케 하기 위해 실천하는 방법 중 하나이다. 동사섭은 보살이 중생과 같은 모습을 하고, 어울려 지내면서 중생과 같이 일하고 생활하는 과정에서 자연스레 중생을 보듬어 안고 제도하는 것을 일컫는다.

진정한 사섭법을 행할 수 있는 사람은 생사를 탐내지 않는 사람, 곧 무아법(無我法)을 통달하지 않고는 어렵다. 타인을 돕는 도움행동은 수행자의 감정상태가 기쁨, 행복감일 때가 그렇지 않은 감정상태일 때보다 증가한다(권민균, 정옥분, 1988). 특정한 정서의 주의초점이 자신에게 있는가, 타인에게 있는가에 따라 이타행동에는 차이가 있다(Barnett, King, & Howard, 1979). 요가를 통해 궁극적으로 ‘나’라고 할 것이 없으며 모든 것은 고정되어 있지 않고 항상 변화하고 있음에 대한 통찰, 즉 무아(無我)와 무상(無常)을 체득(體得)하는 것은 사섭법이 가르친 타인을 향한 도움행동을 실천할 수 있는 기초가 될 수 있을 것으로 추측된다. 요가를 통한 명상은 매순간 생각과 욕구를 빼는 훈련으로, 생

각과 욕구를 빼면 생각과 욕구와 관련된 긍정적 혹은 부정적 정서도 설자리가 없어지므로 이러한 훈련이 바로 ‘무아’ 훈련이다. 불자들은 요가를 통한 명상으로 생각과 욕구가 없는 순수한 주의로 자신과 세상을 관찰함으로써 자신과 세계가 고정된 실체로 되어있지 않고 항상 변화하고 있음을 통찰하며 자유로워진다. 따라서, 요가와 사섭법을 융합한 명상 프로그램을 통해 불자들이 무아와 무상을 체득하고 자신과 현실을 객관적으로 보는 지혜의 힘을 획득할 수 있도록 도울 필요가 있을 것으로 여겨진다.

기존의 중년여성들의 명상 프로그램들은 동적인 혹은 정적인 명상을 통해 그리고 인지적 방식에 치중되어 왔다. 요가를 활용한 프로그램을 살펴보면, 박상갑, 김은희, 권유찬(2008)은 중년여성의 건강한 체력유지와 우울 및 스트레스 감소를 위해 하타요가 및 명상 프로그램을 실시하였다. 프로그램은 일주일에 3회, 1회기는 70분으로 실시하였다. 총 80개의 동작으로 이루어진 요가 프로그램은 기본동작 10세트로 이루어졌으며 교호호흡, 정화호흡, 완전호흡을 실시하였다. 명상은 책상다리를 하고 두 손을 단전에 놓고 의식을 단전에 집중한 후 단전을 응시하도록 하였다. 박장근, 임란희(2006)는 전통적인 아사나와 명상, 호흡을 중심으로 요가 전후의 정서의 차이를 연구하였다. 또한, 박민숙(2018)은 특히 마음챙김 요가는 자세, 호흡, 일련의 자세과정에서 매순간 감각들에 대한 주의를 강조하므로 불안과 같은 정서를 자각하고 조절하며 자기성찰에도 중요한 영향을 미친다고 주장하고 있다. 여기서 호흡은 자연스럽게 하며 인위적으로 호흡을 통제하려고 하지 않는다. 호흡에 대한 마음챙김은 마음을 안정시키고 마음이 안정되면 호흡이 안정된다. 호흡 마음챙김은 마음의 훈련이지 호흡의 훈련이 아니므로 호흡훈련을 하고 있는 것이 아닌 마음훈련 즉, 주의훈련이다(김정호, 2004).

몇몇 연구결과에 의하면, 요가명상에 시각화를 활용한 프로그램을 실시함으로써 요가의 치유적 효과를 더욱더 증진한 것으로 나타났다. 시각화란, 심상법, 심상화라고도 불리며 이는 육안으로 보듯이 생생하게 의식의 공간에서 보는 것을 의미한다(손정락, 2006; 장현갑, 하동규, 안상섭, 2008). 광미자(2012)는 아사나에 깃든 상징적인 의미를 시각화함으로써 아사나를 실시하였다. 예를 들어, 소 얼굴자세를 할 때 등 뒤에서 손이 닿지 않는 사람에게 시각화를 활용하여 소 얼굴자세를 안내하면 양손이 닿는 효과를 나타내며, 태양경배 자세를 할 경우에는 마음속으로 일출을 떠올리면서 자세를 실시하는 것이다. 컬러를 시각화하기도 한다. 밝고 선명한 컬러를 공기를 마시듯이 마시면서 숨을 멈추고 세포로 퍼져나가는 컬러를 시각화하면 몸이 정화되며 에너지로 가득차는 것을 느끼면서 신체적 심리·정서적으로 몸의 불순물을 걸러낸다(Swami, 2000). 광미자(2010)는 요가 니드라에서의 시각화를 상징적 대상의 시각화와 이야기 형태의 시각화로 나누고 있다. 상징적 대상의 시각화는 각기 다른 상징적인 대상을 시각화하는 것이다. 이야기 형태의 시각화는 문장으로 이루어진 형태의 시각화이다. 사람들이 마음을 고요히 하는 데에 상징을 활용할 수 있어야 하며, 내적상징과 자신을 동일시할 수 있어야 한다(Swami, 1999). 무엇이든 집중의 대상이 될 수 있지만 수련자에게 의미 있는 것이어야 하고 그 대상은 자연스럽게 마음을 모을 수 있는 것이어야 한다. 광미자(2007)는 요가명상은 자신의 순수본성을 자각하도록 도와주며 요가명상에서 활용하고 있는 시각화가 심리적 차원뿐만 아니라 영적 차원에서 자유를 가져다줄 수 있다고 주장하고 있다.

지금까지 중년기 이후 여성들의 요가를 통한 변화경험과 관련된 선행연구를 살펴본 결과, 대부분의 연구들은 중년기 이후 여성들의 다양한 신체적 문제와의 연관성을 밝히고 있고(박민숙, 2021), 심리·정서적 문제에 대한 요가의 치료효과에 대한 연구가 진행되어(박장근, 임란희, 2006; 조운숙, 2019), 중년기 이후 여성들의 요가에 대한 효과 요인을 밝히는데 기여한 점이 있다. 하지만, 국내에서 진행된 요가 프로그램에 대한 질적연구는 유숙희, 이경선(2022)이 중년기 여성들을 대상으로 요가경험이 어떠한지에 대한 탐색적 연구 정도가 있을 뿐, 중년기 이후 여성들을 대상으로 한 불교를 융합한 요가 프로그램에 대한 연구는 미비한 실정이다.

본 연구는 40대 이후 여성들을 대상으로 신체의 움직임과 감각을 통해 신체자각을 증진시키는 요가와 심리·정서적 조절에 중점을 둔 사섭법을 융합한 프로그램을 실시함으로써 참여자들의 신체적 및 정서적 변화경험을 탐색해보고자 한다. 본 연구는 4단계의 요가자세와 더불어 불교의 사섭법에 기반한 만트라명상을 실시하도록 하였다. 본 연구는 기존의 연구에서 실시한 정적인 명상이 아닌 동적인 명상을 추구하였으며 다양한 요가자세를 간략하게 수정하여 4단계로 제시하였다. 각 단계마다 요가의 자세에 이름을 붙이고 요가자세에 맞게 사섭법을 응용한 만트라 명상을 실시하도록 하였다. 1단계는 아름다운 이미지를 상징하는 예뻐자세에 사섭법의 보시섭을 응용한 만트라를 실시하였다. 2단계는 따뜻하고 부드러운 이미지를 상징하는 사랑자세에 사섭법의 애어섭을 응용한 만트라를 실시하였다. 3단계는 행복한 이미지를 상징하는 행복자세에 사섭법의 이행섭을 응용한 만트라를 실시하였다. 4단계는 우리는 하나라는 이미지를 상징하는 우리는 하나 자세에 사섭법의 동사섭을 응용한 만트라를 실시하였다. 요가와 만트라명상의 결합을 통해 몸과 마음의 변화를 생생하게 느낄 수 있도록 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 사섭법 기반 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화는 무엇인가? 둘째, 사섭법 기반 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화는 무엇인가? 셋째, 사섭법 기반 요가 명상 프로그램에 참여할 때 사섭의 대상은 누구였는가? 본 연구의 결과는 중년기 이후 여성들의 사섭법에 기반한 요가에 대한 변화경험을 밝힘으로써 중년기 이후 여성들의 신체적 정서적 이해를 높이고 중년기 이후 여성들이 신체활동을 통한 도움뿐만 아니라 불교를 통한 도움을 받을 수 있는 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것이다.

II. 연구 방법

제1절 연구대상

본 연구의 분석대상은 본 연구에서 개발한 사섭법 기반의 요가 명상 프로그램에 참여한 참여자 39명이다. 본 연구에 참여한 참여자들의 인구통계학적 사항은 다음과 같다. 연구대상의 성별은 남성이 1명(2.6%), 여성이 28명(97.4%)으로 나타났다.

<표 1> 연구대상의 성별

구분	인원수(명)	%
남성	1	2.6
여성	38	97.4
합계	39	100.0

연구대상의 연령대는 30대 1명(2.6%), 40대 5명(12.8%), 50대 15명(38.5%), 60대 16명(41.0%), 70대 2명(5.1%)으로 나타났다.

<표 2> 연구대상의 연령대

구분	인원수(명)	%
30대	1	2.6
40대	5	12.8
50대	15	38.5
60대	16	41.0
70대	2	5.1
합계	39	100.0

연구대상의 종교는 불교 32명(82.1%), 천주교 1명(2.6%), 기독교 2명(5.1%), 기타 3명(7.7%), 무교 1명(2.6%)으로 나타났다.

<표 3> 연구대상의 종교

구분	인원수(명)	%
불교	32	82.1
천주교	1	2.6
기독교	2	5.1
기타	3	7.7
무교	1	2.6
합계	39	100.0

연구대상의 직업활동 여부는 직업활동 중이 28명(71.8%), 직업활동 하지 않음이 11명(28.2%)으로 나타났다.

<표 4> 연구대상의 직업활동 여할부

구분	인원수(명)	%
직업활동 중	28	71.8
직업활동 하지 않음	11	28.2
합계	39	100.0

제2절 분석 방법

본 연구는 39명의 사섭법 요가 명상 프로그램 참여자를 대상으로 서면으로 된 질문지를 사용하여 데이터를 수집하였으며 수집된 결과는 CQR-M(Consensual Qualitative Research-Modified)으로 분석하였다. Spangler, Liud 와 Hill(2011)에 따르면, CQR-M은 CQR(Consensual Qualitative Research)의 합의적 질적 방법의 구성요소와 발견 지향적이고 탐색적인 접근방법을 융합시킨 질적 연구 방법이다. 즉, 상대적으로 간단한 데이터를 합의팀의 합의를 사용하여 범주에 직접 코딩할 수 있도록 하는 방법이다. 또한, CQR-M은 새롭고 기대하지 않은 아이디어를 얻기 위해 현상을 탐색하는 효과적인 연구방법으로써, 탐색과 발견뿐만 아니라 거의 연구되지 않은 현상을 기술하는 데에 적합하다(Hill, Spangler, Sim, & Baumann, 2007). CQR-M은 데이터를 숫자로 나타내는 데에 특히 유용한 접근방법으로써 현상에 대한 다차원적인 관점을 통하여 관심 있는 주제에 대한 더 나은 이해를 제공해준다.

본 연구방법은 상향식 접근방법으로써 미리 정해진 구조를 데이터에 부과하기보다 데이터로부터 범주를 개발한다. 범주가 개발되면 범주에 들어가는 데이터 코딩을 위해 평정자간 신뢰도를 높이기 위한 협의를 한다. 연구단계는 연구시작단계, 분석단계, 글쓰기 단계로 이어진다. 연구시작단계에서 데이터 수집은 CQR과는 달리 일반적으로 서면으로 수집되고, 질문지는 연구자와 참여자간의 전형적인 의사소통 방식으로 구성된다. 질문지는 개방형 질문으로 하되 참여자들이 주어진 질문에 그들의 반응을 간단하게 기입할 수 있도록 질문하였다.

데이터 분석단계는 첫째, 영역을 개발하고 범주를 목록화하며 둘째, 코딩팀을 구성하고, 셋째, 영역과 범주를 수정하고, 넷째, 데이터를 범주에 코딩하였다. CQR-M은 큰 숫자의 연구에 적합한데, 실제로, CQR이 8명에서 15명의 참여자들을 대상으로 실시하는 것과는 달리 CQR-M은 CQR 보다 많은 참여자들을 대상으로 연구를 실시되어 왔다(Hill et al., 2007). CQR-M은 반응의 빈도수로 결정한다. 각 범주의 빈도를 전체 반응수로 나누며 그 결과가 30% 이상의 차이가 나면 유의미한 차이가 나는 것을 의미한다(Spangler, et al., 2011).

제3절 분석팀

본 연구의 자료들을 분석하기 위해 본 연구의 연구자 1명과 교육학박사 1명, 지도교수가 분석팀을 이루었다. 연구진 2명은 CQR 및 CQR-M을 사용한 상담관련 주제를 질적연구방법으로 수행한 경험을 다수 가지고 있다. 본 연구의 분석을 위하여 분석팀 3인은 CQR-M의 방법을 문헌을 통해 다시 한번 숙지하고 절차에 따라 진행하였다. 분석된 결과에 대하여 외부 감수자 1인에게 감수 받는 절차를 따랐다. 외부 감수자는 교육학 박사로 질적 연구 수행 경험을 다수 가지고 있는 연구자이다.

제4절 자료수집

본 연구에서 사용된 질문지는 연구문제 3개에 해당하는 총 3개 문항이었다. 각각의 문항에 대하여 1인당 1~5개 내외의 응답을 기록할 수 있도록 질문지를 구성하였다. 자료는 사섭법 요가 명상 프로그램이 종료된 2023년 5월 한달 간 질문지를 직접 수집하는 방법으로 방식으로 수집되었다.

제5절 분석절차

수집된 39개 질문지 전체를 분석대상으로 하였다. 자료 1개를 정하여 연구자들이 각자 읽고 영역과 범주를 구성한 후, 분석팀이 모여 합의하여 1차적으로 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상 3개 영역을 중심으로 12개 하위영역을 구성하였다. 이를 기초로 각자 나머지 질문지들을 검토하고 합의하는 과정에서 한 영역에 대해 이후 3회 더 합의과정을 거쳐 하위 영역들의 범주를 구성하는 작업을 하였고, 최종적으로 연구문제에 따른 3개 영역과 12개 하위영역, 50개 범주를 도출한 후 하위영역별로 각 범주의 비율을 산정하였다.

III. 연구 결과

사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상 3개 영역을 중심으로 12개 하위영역을 도출하였다. 각 하위영역별로 비율을 구하여 빈도가 높은 순으로 정리하고 구체적인 사례를 제시하였다.

제1절 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화

사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화에는 ‘신체 기능 증가’, ‘신체 자각 증가’, ‘신체 통증에 대한 민감도 증가’, ‘요가 명상을 통한 독특한 경험’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 자세한 내용은 아래 <표 5>에 제시되어 있다.

<표 5> 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화 분석 결과

하위 영역 및 범주	비율
신체 기능 증가	42(100.0%)
- 근력 향상을 경험함	11.9%
- 호흡 조절과 편안한 호흡을 경험함	21.4%
- 유연성 증가를 경험함	47.6%
- 몸의 이완 증가를 경험함	14.3%
- 몸의 균형 증가를 경험함	2.4%
- 소화능력 증가를 경험함	2.4%
신체 자각 증가	29(100.0%)
- 신체에 대한 자각이 증가함	69.0%
- 신체에 대한 집중도가 증가함	3.4%
- 몸을 통한 나에 대한 돌봄이 증가함	27.6%
신체 통증에 대한 민감도 증가	16(100.0%)
- 요가 명상을 통해 통증을 경험함	18.8%
- 요가 명상을 통해 통증 감소를 경험함	81.3%
요가 명상을 통한 독특한 경험	20(100.0%)
- 몸의 따뜻해짐을 느낌	40.0%
- 몸이 시원해지는 것을 경험함	15.0%
- 몸이 가벼워지는 것을 경험함	20.0%
- 편안함과 고요 경험을 경험함	15.0%
- 요가 명상 중 잠이 드는 경험을 함	10.0%

1. 신체 기능 증가

첫 번째 하위영역인 ‘신체 기능 증가’에 대해서는 42개의 반응이 도출되었고, ‘유연성 증가를 경험함’이 47.6%, ‘호흡 조절과 편안한 호흡을 경험함’이 11.4%로 나타났다. 각 사례별 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 근력 향상을 경험함

“등산을 했는데 아무렇지 않았음” <참여자 1>

“허벅지의 힘과 발목의 힘이 상당히 좋아졌다.” <참여자 2>

나. 호흡 조절과 편안한 호흡을 경험함

“홍분되거나 화가 나는 상황에서 나도 모르게 호흡하고 있음” <참여자 1>

“호흡이 편안해졌다. 여유로움” <참여자 5>

다. 유연성 증가를 경험함

“굳어 있던 몸이 자연스러워지고 제스처가 자유로워짐” <참여자 1>

“장거리 운전으로 뻣뻣해진 몸이 요가를 마치고 나면 부드럽고 유연하게 돌아온다.” <참여자 2>

라. 몸의 이완 증가를 경험함

“몸이 이완됨을 느낌” <참여자 3>

“처음에는 동작을 이렇게 해야지, 정확히 해야지 하는 마음이 컸는데 점점 그것보다는 몸이 이완되는 것을 느끼는 것에 집중하게 됨” <참여자 3>

마. 몸의 균형 증가를 경험함

“균형을 이루지 못했던 신체가 조금은 변화가 됨. 좌, 우 대칭이 안 맞았던 것들이 조금은 균형이 맞추어지는 변화를 느낌” <참여자 6>

바. 소화능력 증가를 경험함

“소화도 잘 되지 않아 가슴이 답답했는데 요가한 뒤로는 소화력이 뛰어나져서 늘 배고픔을 느껴 간식이라도 먹는다. 가슴이 풀리니 그냥 모두 행복하다.” <참여자 10>

2. 신체 자각 증가

두 번째 하위영역인 ‘신체 자각 증가’에 대해서는 29개의 반응이 도출되었고, ‘신체에 대한 자각이 증가함’이 69.0%, ‘몸을 통한 나에 대한 돌봄이 증가함’이 27.6%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 신체에 대한 자각이 증가함

“일할 때 신체 자각을 통해 도움을 받게 됨” <참여자 1>

“몸이 많이 무겁고 둔해졌다는 것을 알게 됨” <참여자 3>

나. 신체에 대한 집중도가 증가함

“드라마틱한 변화는 잘 모르겠지만 내 동작들에 조금 더 집중하게 되었습니다.” <참여자 7>

다. 몸을 통한 나에 대한 돌봄이 증가함

“요가를 하면서 일상에서 나를 바라보는 일이 쉽고 잠깐씩이지만 나를 인식할 수 있어서 좋다” <참여자 9>

“몸을 바르게 파악함을 알게 되었습니다.” <참여자 13>

3. 신체 통증에 대한 민감도 증가

세 번째 하위영역인 ‘신체 통증에 대한 민감도 증가’에 대해서는 16개의 반응이 도출되었고, ‘요가 명상을 통해 통증 감소를 경험함’이 81.3%, ‘요가 명상을 통해 통증을 경험함’이 18.8%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 요가 명상을 통해 통증을 경험함

“두 번째 지난번에 안 되던 동작을 힘들게 하다 보니 근육이 아프고 동작했던 곳들이 가벼우면서도 통증이 있었다.” <참여자 8>

“팔, 다리, 몸 전체가 많이 당기고 아팠다.” <참여자 18>

나. 요가 명상을 통해 통증 감소를 경험

“몸이 가벼워지며 통증보다는 시원하게 풀림을 느낌” <참여자 8>

“앉아서 컴퓨터만 하다 보니 저녁에는 아무것도 못하고 누워있을 때가 많다. 가족 모두 신기해한다. 지금은 아프다는 소리를 하지 않으니까.” <참여자 10>

4. 요가 명상을 통한 독특한 경험

네 번째 하위영역인 ‘요가 명상을 통한 독특한 경험’에 대해서는 20개의 반응이 도출되었고, ‘몸이 따뜻해짐을 느낌’이 40.0%, ‘몸이 가벼워지는 것을 경험함’이 20.0%로 나타났다. 각 사례별 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 몸이 따뜻해짐을 느낌

“마지막 6회 수업에 명상을 하면서 잠이 들었다 깨었지만 손바닥과 발바닥에 기운이 모아지면서 따뜻함을 느낌” <참여자 6>

“몸 전체가 따뜻해짐을 느낌. 온 몸에서 열이 남.” <참여자 18>

“오른쪽이 먼저 혈액순환이 잘되는지 열이 난다.” <참여자 20>

“6주째 온 몸이 따뜻해졌다. 계속 경험하거나 지속적으로 한다면 아마도 내 몸의 혈액 순환은 아주 좋아질 듯하다.” <참여자 21>

나. 몸이 시원해지는 것을 경험함

“합장(위로) 자세에서는 나를 힘들게 제어하고 숨을 들이쉬고 내쉬면서 동작을 마무리했을 때 몸이 시원해짐을 느꼈습니다.” <참여자 11>

“예뻐 자세에서 몸을 치켜세울 때 몸이 시원해서 좋았고 뒷목이 굳는 현상을 조금은 제어할 수 있는 듯 했다.” <참여자 22>

다. 몸이 가벼워지는 것을 경험함

“요가 명상을 하고 난 후 몸이 가벼워졌다.” <참여자 20>

“싱잉볼 명상은 몸이 자유로워져서 떠다니는 느낌이 든다.” <참여자 20>

라. 편안함과 고요 경험을 경험함

“복식호흡에 맞추다 편안해졌다.” <참여자 20>

“바디스캔은 아주 편안함, 피로가 몰려옴, 아래로 빨려 들어가는 느낌, 수면으로 이어졌다” <참여자 23>

마. 요가 명상 중 잠이 드는 경험을 함

“명상을 하면서 잠이 들었다 잤다 반복적으로 됨” <참여자 6>

“머리부터 전체적으로 통증이 있고, 편치 않았음. 허리도, 많이 불편했지만 싱잉볼은 수면제와 같았다.” <참여자 29>

제2절 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화

사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화에는 ‘내적 경험’, ‘내적 성찰’, ‘나에 대한 인식의 변화’, ‘타인에 대한 인식의 변화’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 자세한 내용은 아래 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 6> 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화 분석 결과

하위 영역 및 범주	비율
내적 경험	16(100.0%)
- 차분함 증가를 경험함	25.0%
- 집중력 증가를 경험함	6.3%
- 여유로움을 경험함	6.3%
- 표현의 자유로움을 경험함	18.8%
- 자연스러움을 경험함	6.3%
- 스트레스 감소를 경험함	6.3%
- 행복함을 경험함	12.5%
- 감사함을 경험함	6.3%
- 긍정성을 경험함	12.5%

내적 성찰	6(100.0%)
- 내면을 깊이 들여다봄	33.3%
- 참회하고자 하는 마음을 느낌	16.7%
- 나에 대해 객관화함	16.7%
- 수용을 위한 노력을 함	33.3%
나에 대한 인식의 변화	27(100.0%)
- 나의 몸과 마음을 알아차리고 관심을 가짐	29.6%
- 나 스스로에게 무심했음을 자각함	29.6%
- 나를 돌보지 못한 것에 대한 미안함	3.7%
- 나에 대한 사랑을 느낌	7.4%
- 나 스스로를 사랑하고자 다짐함	29.6%
타인에 대한 인식의 변화	12(100.0%)
- 타인과의 관계에 대해 성찰함	16.7%
- 타인에 대한 이해가 증가함	8.3%
- 타인에 대한 부정적인 감정을 내려놓음을 경험함	33.3%
- 타인에 대한 너그러움을 경험함	16.7%
- 타인에 대한 사랑을 느끼게 됨	25.0%

1. 내적 경험

첫 번째 하위영역인 ‘내적 경험’에 대해서는 16개의 반응이 도출되었고, ‘차분함 증가를 경험함’이 25.0%, ‘표현의 자유로움을 경험함’이 18.8%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 차분함 증가를 경험함

“저는 요가명상을 통해 보다 차분해진 것 같습니다.” <참여자 13>

“아침 10분 명상을 하는데 초기보다 마음을 가라앉힐 수 있음” <참여자 15>

“조급한 마음이 들 때 호흡으로 마음을 가라앉히고 내가 누구인가 생각해본다.” <참여자 31>

나. 집중력 증가를 경험함

“산만한 생각이 줄고 2-3가지 생각으로 집중됨” <참여자 4>

다. 여유로움을 경험함

“호흡을 더 집중하며 바라보면서 삶의 여유로움이 생겼다.” <참여자 5>

라. 표현의 자유로움을 경험함

“감사함, 고마움을 느끼고 그것을 정말 온몸으로 느끼고 겉으로 표현할 수 있게 되었다.” <참여자 1>

“무엇보다 표현의 자유로움을 경험했고 실생활에서도 나타나고 있음” <참여자 1>

마. 자연스러움을 경험함

“그저 안 되는대로 순응하고 바라보고 호흡하면 저절로 움직이는 몸, 일상도 그저 순응하고 나를 바라보니 잘 흘러갔다.” <참여자 9>

바. 스트레스 감소를 경험함

“스트레스를 잘 이겨내는 편이지만 쌓일 때가 있는데 그때 숨고르기를 하면서 팽팽하게 당겨진 신경선을 이완시킬 수 있을 것 같습니다.” <참여자 7>

사. 행복함을 경험함

“내가 행복하다는 걸 느끼게 되었다.” <참여자 2>

“하루하루가 그냥 행복하고 즐겁다.” <참여자 35>

아. 감사함을 경험함

“월요일 오전 근무하고 1시간을 달려오면서 센터에 직원들, 대상자 어르신들이 편안하게 계심으로 내가 참석하게 됨에 감사한 마음으로 참여” <참여자 28>

자. 긍정성을 경험함

“나에 대한 부정적 마음이 많지만 밝은 에너지를 받고 긍정적인 분위기에 만족함 <참여자 15>

“부정적인 일을 당해도 그 부정적인 것에 꼬달리지 않는 무한 긍정의 힘이 생겼다.” <참여자 35>

2. 내적 성찰

두 번째 하위영역인 ‘내적 성찰’에 대해서는 6개의 반응이 도출되었고, ‘내면을 깊이 들여다봄’과 ‘수용을 위한 노력을 함’이 33.3%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 내면을 깊이 들여다봄

“만트라 명상을 할 때 저 내 마음 속 깊은 곳이 들여다보였다.” <참여자 2>

“내 마음 속에 불안이 있다는 걸 알았다. 늘 불안과 함께여서 몰랐던 것을 요가명상으로. 내가 나를 보는 순간에 그 불안이 보였고 느꼈다.” <참여자 2>

나. 참회하고자 하는 마음을 느낌

“참회를 해야겠다고 느꼈다. 나도 모르게 내가 상처 주었던 모든 이들에게 사과해야겠다고 5회차 수업을 마치고 느꼈다.” <참여자 2>

다. 나에 대해 객관화함

“나를 객관화하는 법을 터득해가는 것 같다.” <참여자 35>

라. 수용을 위한 노력을 함

“모든 것을 받아들이는 것이 쉽지 않음을 알지만 받아들이려는 마음을 일으켰다(인내하는 마음)” <참여자 24>

“받아들이는 것이 무엇인지 생각하게 됨. 받아들이다고 자꾸 생각하면서 수용함” <참여자 38>

3. 나에 대한 인식의 변화

세 번째 하위영역인 ‘나에 대한 인식의 변화’에 대해서는 27개의 반응이 도출되었고, ‘나의 몸과 마음을 알아차리고 관심을 가짐’과 ‘나 스스로에게 무심했음을 자각함’이 29.6%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 나의 몸과 마음을 알아차리고 관심을 가짐

“내가 내 이름을 불렀을 때 그 깊이가 우리 아들, 딸을 부르는 깊이보다 훨씬 얕다는 것을 알았다. 직업상 돌아볼 일이 많은데 그 동안 어떻게 살았는지 다시 돌이켜봤고 더 나한테 관심 갖게 됨” <참여자 1>

“내 몸, 마음이 많이 고생했고 지쳐있음을 느낌” <참여자 4>

나. 나 스스로에게 무심했음을 자각함

“나에게 냉정하였구나, 나를 사랑하기가 불편하였다.” <참여자 8>

“몸이 얼마나 중요한 지, 몸과 마음이 얼마나 결속력 있게 연결되어 있는지 알았다. 그동안 나는 몸을 얼마나 하대했나.” <참여자 9>

다. 나를 돌보지 못한 것에 대한 미안함

“바쁘다는 핑계로 나만을 바라보는 반려견들에게 눈을 마주보고 공감해주지 못한게 미안함이 밀려왔다. 삶의 여유를 되새기게 되었다.” <참여자 5>

라. 나에 대한 사랑을 느낌

“저는 요가명상을 통해 제 자신을 얼마나 사랑하는지 깨달았습니다.” <참여자 13>

“나를 더 사랑하고 삶에 자신감이 더 생겼다.” <참여자 35>

마. 나 스스로를 사랑하고자 다짐함

“사랑해줘야 할 나를 조금씩 사랑해주는 마음을 갖게 된다. 나에게 사랑이 가득차면 주변으로 사랑이 넘쳐 흐르겠구나를 생각하게 되었다. 그것이 진정한 나눔인 것 같다.” <참여자 8>

“사랑하는 남들에게는 잘 하지만 내게는 먼 당신처럼 낯설고 부끄럽고 내게도 사랑을 안겨줘야겠다. 나를 편안하게 해주고 싶다. ‘나는 미완성’” <참여자 14>

4. 타인에 대한 인식의 변화

네 번째 하위영역인 ‘타인에 대한 인식의 변화’에 대해서는 12개의 반응이 도출되었고, ‘타인에 대한 부정적인 감정을 내려놓음을 경험함’이 33.3%, ‘타인에 대한 사랑을 느끼게 됨’이 25.0%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 타인과의 관계에 대해 성찰함

“진정으로 내 가족을 사랑하는가? 성찰하는 기회” <참여자 33>

“내가 편안하고 행복해야 다른 대상에 대해서도 너그럽고 배려할 수 있었을 것 같았다.” <참여자 35>

나. 타인에 대한 이해가 증가함

“남편의 마음을 좀 더 이해할 수 있는 시간이었습니다. 타인의 마음도, 아! 그렇구나 하고 바라볼 수 있는 공부였습니다.” <참여자 11>

다. 타인에 대한 부정적인 감정을 내려놓음을 경험함

“누군가를 미워하는 맘을 알게 되고, 알아차리고, 다시 생각하고, 그 맘을 내려놓는 나를 발견하게 되었다.” <참여자 23>

“명상을 통하여 가족들은 있는 그대로의 모습을 인정하게 되었다. 당신은 왜 그렇게밖에 생각하지 못 하지에서, 왜 그러는지, 충분히 대화를 통하여 이해하고 내가 한 행동들도 반성하는 시간을가졌고, 나의 가족과 부모님도 한 번 더 생각하는 기회가 됨” <참여자 27>

라. 타인에 대한 너그러움을 경험함

“편안해진 마음이 너그러움으로 상대를 바라볼 수 있게 하였다.” <참여자 5>

“몸이 풀려서 그런지 용서 못할 사람과 일이 없다는 걸 알았습니다.” <참여자 10>

마. 타인에 대한 사랑을 느끼게 됨

“저는 요가명상을 통해 나와 같은 세상을 살고 있는 많은 이들이 또 다른 나임을 깨닫고 있습니다.” <참여자 13>

“가족들에게 더 사랑한다고 표현해 주어야 되겠다는 생각을 함” <참여자 18>

제3절 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상

사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상에는 ‘나 자신’, ‘나의 가족’, ‘나와 관계있는 타인’, ‘나와 관계없는 타인’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 자세한 내용은 아래 <표 7>에 제시되어 있다.

<표 7> 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상

하위 영역 및 범주	비율
나 자신	17(100.0%)
나의 가족	27(100.0%)
- 자녀	25.9%
- 배우자	18.5%
- 부모	11.1%
- 가족 구성원 전체	33.3%
- 반려동물	11.1%
나와 관계있는 타인	14(100.0%)
- 지인	21.4%
- 회사 동료	14.3%
- 요가 명상을 함께 하는 동료들	7.1%
- 그 밖에 나와 인연이 있는 사람들	57.1%
나와 관계없는 타인	12(100.0%)
- 이 세상 모든 존재	83.3%
- 온 우주	16.7%

1. 나 자신

첫 번째 하위영역인 ‘나 자신’에 대해서는 17개의 반응이 도출되었다.

“나 자신” <참여자 1>

“나” <참여자 4>

2. 나의 가족

두 번째 하위영역인 ‘나의 가족’에 대해서는 27개의 반응이 도출되었고, ‘가족 구성원 전체’가 33.3%, ‘자녀’가 25.9%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 자녀

“내 아들이 행복하기를” <참여자 10>

“우리 아이가 행복했으면” <참여자 21>

나. 배우자

“남편” <참여자 23>

“남편” <참여자 25>

다. 부모

“친정 부모님” <참여자 7>

“우리 엄마가 행복했으면 싶다.” <참여자 21>

라. 가족 구성원 전체

“가족을 생각했습니다. 우리 가족이 행복하기를 가족 구성원 하나하나 떠올렸습니다.” <참여자 2>

“가족이 떠올랐다.” <참여자 3>

마. 반려동물

“반려견(눈을 마주치며 사랑을 요구하는 강아지)” <참여자 5>

“우리집 고양이가 행복하기를” <참여자 33>

3. 나와 관계있는 타인

세 번째 하위영역인 ‘나의 관계있는 타인’에 대해서는 14개의 반응이 도출되었고, ‘그 밖에 나와 인연이 있는 사람들’이 57.1%, ‘지인’이 21.4%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 지인

“내가 아는 분들이 떠오름” <참여자 6>

“내 주위의 사람들도 행복하기를 떠올림” <참여자 28>

나. 회사 동료

“회사사람” <참여자 4>

“직장동료” <참여자 20>

다. 요가 명상을 함께 하는 동료들

“함께 요가 명상하는 모두가 행복하기를.. 내가 행복하고 우리 모두가 행복해야 행복이 지속되고 영원하다.” <참여자 20>

라. 그 밖에 나와 인연이 있는 사람들

“내 주위 모든 분들이 행복해지기를 바램” <참여자 6>

“나와 인연된 분들을 떠올렸습니다.” <참여자 11>

4. 나와 관계없는 타인

네 번째 하위영역인 ‘나와 관계없는 타인’에 대해서는 12개의 반응이 도출되었고, ‘이 세상 모든 존재’가 83.3%, ‘온 우주’가 16.7%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

가. 이 세상 모든 존재

“나와 관계된 모든 사람들이 그리고 이 세상 곳곳에서 고통 받는 사람들을 떠올림” <참여자 1>

“우리 모두” <참여자 8>

나. 온 우주

“온 우주법계의 존재들” <참여자 5>

“우주를 떠올렸습니다.” <참여자 19>

IV. 결론 및 논의

본 연구는 중년기 이후 여성들의 요가 프로그램을 통한 신체적·심리적 변화경험을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 사섭법 기반의 요가 명상 프로그램에 참여자 39명을 대상으로 서면 인터뷰를 실시하고 수정된 합의에 의한 질적 연구(CQR-M) 방법을 통해 분석하였다. 분석 결과 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상 등 3개 영역을 중심으로 12개 하위영역을 도출하였다. 구체적인 연구결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화에는 ‘신체 기능 증가’, ‘신체 자각 증가’, ‘신체 통증에 대한 민감도 증가’, ‘요가 명상을 통한 독특한 경험’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 사섭법에 기반한 요가 명상 프로그램도 요가와 명상을 주요 내용으로 하고 있어, 이미 효과로 검증된 이완(왕인순, 2010), 균형 증가(유하나, 정은정, 2012), 신체 자각 증가(이예진, 이용수, 2021), 통증감소(유시영, 홍순안, 문경래, 2013) 등을 동일하게 경험하는 것으로 이해할 수 있다.

둘째, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화에는 ‘내적 경험’, ‘내적 성찰’, ‘나에 대한 인식의 변화’, ‘타인에 대한 인식의 변화’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 특징적인 것은 ‘나’에 대한 인식과 ‘타인’에 대한 인식 증가인데, 나에 대해서 관심을 갖고 성찰하고 나에 대한 미안함, 사랑 등을 경험하는 것이 특징적이다. ‘타인에 대해서도 비슷한 과정을 경험하는데 타인에서는 특히 부정적인 경험을 내려놓고, 타인에 대해 너그러워지며 사랑을 느끼는 변화가 나타났다. 이는 본 연구의 참여자들이 내가 누구인지 알아차리고 타인과 연결감을 느끼게 하는 사섭법의 특징을 이해하고 그 목적을 달성한 것으로 이해할 수 있다. 이러한 결과는 본 연구의 참여자들이 타인과 자신의 이해를 통해 진정한 공동체의 일원이 되는 중년기 삶의 의미(배나래, 2022)를 발견해가는 진정한 경험을 한 것으로 이해할 수 있는 결과이다.

셋째, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상에는 ‘나 자신’, ‘나의 가족’, ‘나와 관계있는 타인’, ‘나와 관계없는 타인’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 사섭법의 대상에서는 가족과 같은 혈연관계 이외에 의미 있는 타인에 대한 내용이 도출된 것이 특징적이다. 특히, 의미 있는 타인이 나와 가까운 특별한 사이가 아닌, 그저 나와 인연이 있는 모든 사람들, 이 세상 모든 존재라는 점에서, 본 연구의 프로그램을 통해 ‘나’에 대한 통찰이 타인을 향한 인식 또한 변화하게 했음을 확인할 수 있다.

이상의 과정을 통해 본 연구는 중년기 이후 여성들의 사섭법에 기반 한 요가 명상에 대한 변화경험을 밝힘으로써 중년기 이후 여성들의 신체적·정서적 이해를 높이고 중년기 이후 여성들의 신체활동을 통한 도움뿐만 아니라 불교를 통한 도움을 받을 수 있는 기초적인 정보를 제공하고자 하였다.

본 연구는 기존의 요가 명상에 사섭법을 적용하여 참여자들이 보다 불교적 의미에 따라 요가 명상을 할 수 있도록 하는 프로그램을 개발하였는데 그 의의가 있다. 뿐만 아니라, 실제 프로그램 참여자를 대상으로 즉각적이고 질적으로 변화 경험을 탐색하고자 하여 사섭법이 가지는 특징과 변화에 대해 탐색할 수 있었다는 것도 본 연구의 성과이다. 본 연구의 제언은 다음과 같다. 첫째, 향후 사섭법 기반 요가 명상 프로그램의 주요 목표를 중심으로 양적 연구의 형태로 사전-사후 조사를 실시한다면 객관적인 프로그램의 효과를 검증할 수 있을 것이다. 둘째, 사섭법 기반의 요가 명상 프로그램과 다른 요가 혹은 명상 프로그램의 효과를 비교할 수 있다면 사섭법이 가지는 독특한 특징을 구체적으로 제시할 수 있을 것이다. 셋째, 향후 청소년, 직장인 등 다양한 연령대의 대상에 맞춘 프로그램을 개발할 필요가 있다. 넷째, 본 연구의 연구대상이 대부분 불교신자로 나타나 일반화에 한계가 있다. 향후 참여자의 종교의 균형을 고려하여 연구를 진행할 필요가 있을 것이다. 다섯째, 본 연구는 질문지를 통한 서면 인터뷰의 형태로 진행되었다. 향후 연구에서 참여자들의 경험을 더 깊이 있게 탐색하기 위하여 심층 대면 인터뷰를 실시하는 것이 필요할 것이다.

국문초록

본 연구는 중년기 이후 여성들의 요가 프로그램을 통한 신체적·심리적 변화경험을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위한 연구문제는 첫째, 사섭법 기반 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화는 무엇인가?, 둘째, 사섭법 기반 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화는 무엇인가?, 셋째, 사섭법 기반 요가 명상 프로그램에 참여할 때 사섭의 대상은 누구였는가?였다. 사섭법 기반의 요가 명상 프로그램에 참여한 참여자 39명을 대상으로 서면 인터뷰를 실시하고 수정된 합의에 의한 질적 연구(CQR-M) 방법을 통해 분석하였다. 분석 결과 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 신체적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 내적 변화, 사섭법 요가 명상 프로그램 참여를 통한 사섭의 대상 3개 영역을 중심으로 12개 하위영역을 도출하였다. 본 연구를 통해 중년기 이후 여성들의 사섭법에 기반 한 요가 명상을 통한 변화경험을 밝힘으로써 중년기 이후 여성들의 신체적·정서적 이해를 높이고 중년기 이후 여성들이 신체활동을 통한 도움뿐만 아니라 불교를 통한 도움을 받을 수 있는 기초적인 정보를 제공하고자 하였다.

주제어

중년여성, 요가명상 프로그램, 사섭법, 수정된 합의적 질적연구

참고문헌

- 곽미자(2007). 카쉬미르 쉐비즘의 우파야를 토대로 한 의식발달. 상담학연구, 8(1), 411-424.
- 곽미자(2010). 요가이완치료 요가니드라 워크북, 장흥: 한국요가출판사.
- 곽미자(2012). 심리치유를 위한 요가명상의 시각화 활용. 요가학연구, 8, 11-30.
- 권민균, 정옥분(1988). 슬픔, 기쁨, 그 정서의 소재유형이 중학생의 이타행동에 미치는 효과. 아동학회지, 9(2), 95-117.
- 김신미, 김순이(2005). 중년기 성인의 노화불안과 자기효능감에 관한 연구. 정신간호학회지, 17(3), 281-291.
- 김정호(2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 김좌준(2013). 내인생을 힘들게 하는 트라우마, 서울: 소울메이트.
- 박민숙(2018). 마음챙김 요가가 불안관리에 미치는 영향. 요가학연구, 20, 78-112.
- 박민숙(2021). 마음챙김 요가가 여성의 신체이미지와 신체자각에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 대학원 박사학위논문.
- 박상갑, 김은희, 권유찬(2008). 요가프로그램이 중년여성의 건가체력과 우울증, 스트레스 관련지표 및 면역세포에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 33, 999-1010.
- 박장근, 임란희(2006). 긍정적 정서변화를 위한 요가의 효과검증. 한국사회체육학회지, 27, 451-459.
- 배나래(2022). 중년기 위기감과 삶의 의미에 관한 연구. 한국융합학회논문지, 13(5), 517-522.
- 손정락(2006). 긴장이완과 스트레스 감소 워크북, 서울: 하나의학사.
- 유시영, 홍순안, 문경래(2013). 하타요가수련이 컴퓨터 사용후 만성요통에 시달리는노인의 통증에 미치는 효과. 한국전자통신학회 논문지, 8(7), 1121-1128.
- 유하나, 정은정, 이병희(2012). 오타고 운동과 요가 운동이 여성 노인의 보행, 우울 및 낙상 효능감에 미치는 효과 비교. 특수교육재활과학연구, 51(2), 261-279.
- 왕인순(2010). 요가 자세·요가 호흡·요가 이완 프로그램이 비정규직 여성노동자들의 스트레스의 신체증상, 피로, 스트레스 반응 및 자아 존중감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(1), 67-90.
- 이예진, 이용수(2021). 도시여성직장인의 요가수련 정도와 신체자각 및 정신건강의 관계. 한국체육학회지, 60(1), 105-120.
- 이정훈(2006). 요가와 새로운 삶. 요가저널, 13, 9-10.
- 장진아(2018). 마음챙김 요가가 신체자각 및 정서자각, 정서표현, 정서조절에 미치는 영향. 한국명상학회지, 8(2), 21-38.
- 장현갑, 허동규, 안상섭(2008). 이완과 명상, 서울: 학지사.
- 조옥경, 김채희(2009). 몸은 기억한다, 서울: 을유문화사.
- 조옥경, 양희연(2010). 요가인의 마음챙김 정도 및 마음챙김 요가의 수용도에 관한 연구. 한국명상치유학회지, 1(1), 99-111.
- 조옥경, 왕인순(2016). 심신중재법으로서 요가의 치료적 적용. 한국심리학회지: 건강, 21(1), 1-18.
- 조운숙(2019). 마음챙김 요가와 자기자비 훈련이 신체자각과 심리적안녕감에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 대학원 박사학위논문.
- Barnett, M. A., King, L. M., & Howard, J. A. (1979). Inducing affect about self or other: Effects on generosity in children. Developmental Psychology, 15, 164-167.
- Hill, C. E., Spangler, P., Sim, W., & Baumann, E. (2007). The interpersonal content of dreams: Relation to the process and outcome of single sessions using the Hill dream model. Dreaming, 17(1), 1-19.
- Rothschild, B. (2013). 내 인생을 힘들게 하는 트라우마[The Body Remembers], (김좌준 역), 서울: 소울메이트 (원서출판 2000).
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). Successful aging, New York: Pantheon Books.
- Spangler, P. T., Liu, J., & Hill, C. E. (2011). Consensual qualitative research for simple qualitative data: An introduction to CQR-M. American Psychological Association.
- Swami, N. S. (1999). Dharana Darshan, India Bihar, Yoga Publications Trust.
- Swami, S. S. (2000). Sure Ways to Self-Realization, India Bihar: Yoga Publications Trust.

Wood, C. (1993). Mood change and relaxation, visualization and yoga. *Journal of the Royal Society of medicine*, 86(5), 254-258.