

교육 학석사 학위 논문

춤 명상 프로그램이
여자중학생의 경험에 미치는 영향

2002년 6월

창원대학교 교육대학원
상 담 심 리 전 공
이 은 진

차 례

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 문제	4
II. 이론적 배경	5
1. 명상	5
2. 명상자의 내적 경험	10
3. 명상의 효과	12
4. 춤 명상	15
5. 선행 연구	21
III. 연구방법	26
1. 연구 대상	15
2. 연구 도구	26
3. 연구 분석 방법	30
4. 연구 절차	31
IV. 연구결과	37
1. 춤 명상 중의 경험 내용	37
2. 춤 명상 경험에 의한 긍정적인 영향	51
3. 춤 명상 경험 횟수에 따른 태도와 경험 내용의 변화	61
V. 논의	70
VI. 요약 및 결론	75
참고 문헌	77
Abstract	81
■ 부록	83

표 차례

<표 1> 명상프로그램의 단계별 내용	27
<표 2> 참여자들의 인적 사항과 참여 횟수 및 명상 수행 경험	32
<표 3> 명상 실시 날짜별 참여자와 총 참여자 수	33
<표 4> 참여자별 면담시기, 형태, 소요시간 및 면담일	34
<표 5> 총 명상 중의 경험내용에 대한 범주 및 빈도	38
<표 6> 총 명상의 경험에 의한 긍정적인 영향에 대한 범주 및 빈도	52
<표 7> 총 명상 경험 횟수에 따라 관찰되는 명상참여 태도의 변화	60
<표 8> 총 명상 경험 횟수에 따라 신체에 관한 경험 내용을 보고한 사례수	66
<표 9> 총 명상 경험 횟수에 따라 정서적 경험 내용을 보고한 사례수	67
<표 10> 총 명상 경험 횟수에 따라 인지적 경험 내용을 보고한 사례수	68
<표 11> 총 명상 경험 횟수에 따라 통찰 경험 내용을 보고한 사례수	69

I. 서 론

1. 연구의 필요성

행복을 추구하는 것이 우리 삶의 목적이라면 그 행복이란 것을 어떤 관점에서 찾는가 하는 것은 개인의 가치관에 따라 다를 것이다. 무엇을 향하여 어떤 방향으로, 그리고 어떤 방식으로 삶을 운영해나갈 것인가 하는 것은 개인의 선택이며, 그 선택은 진정한 자신의 모습을 깨닫고 이해한 다음, 자기 고유의 직관에 의한 것일 때 의미 있는 것이고, 그에게 자유와 행복을 가져다 줄 것이라고 생각한다.

오늘날 청소년들이 받고 있는 학교 교육은 과연 청소년들에게 행복을 찾아가도록 가르치고 있는가 하는 점을 생각해보면 어쩌면 오히려 큰 목적을 잊고 그 수단을 목적으로 착각한 채 우왕좌왕하고 있지 않나 하는 우려가 되기도 한다. 개개인마다 스스로 설정한 창조적인 목적을 추구하도록 도와주는 것이 아니라 획일적이고 통속적이며 타율적인 목적을 향해 정신없이 쫓아가도록 몰고 있지 않나 하는 반성을 해보게 된다(최관경, 1999).

발달과정상 육체적인 면에서나 정신적인 면 모두에서 큰 폭으로 성장하면서도 불안정한 시기인 청소년기의 학생들은 더군다나 변화의 속도가 너무나 빠르고 정보가 홍수처럼 쏟아져서 소용돌이치는 오늘날의 환경 속에서 혼란을 겪고 자칫 가치 판단을 하지 못한 채 휩쓸리게 되고, 방향을 잊고 흔들리게 된다. 거기다가 맹목적이고 현실 지향적인 목적을 강요당할 때 청소년들은 진정한 자신의 모습을 깨닫지 못하게 되고, 스스로에 대한 자신감이 없어지며, 자신을 표현할 줄 모르고, 분열되며, 불행감을 느끼게 될 것이다. 우리의 몸은

감정과 정서가 불안정하고 부정적인 사고로 가득찰 때 조화와 균형을 잃게 된다(홍지영, 1995).

이렇게 정신적인 빈곤상태에서 방황하는 청소년들의 갈등과 힘겨움, 소외감, 좌절감 등을 덜어주고 그들로 하여금 조화롭고 평화로운 정신적 상태를 유지 할 수 있는 능력을 일깨워주는 방법으로 본 연구자는 명상을 이용하고자 한다.

현대에 들어 요가나 명상이 자기 조절기법이 될 수 있고 새로운 심리치료의 영역으로 확보되어 인간의 본성을 이해하고 건강과 행복을 증진시킬 수 있다 는데 관심과 연구가 활발하다(김병채, 1993). 고요한 명상의 세계로 향한 길을 경험하게 하여 혼란의 현장에서 잠시 빠져 나와 멈춤과 휴식을 얻고, 수많은 정보를 정리하고 걸러내는 여유를 가지며, 보다 큰 안목으로 자신을 성찰하여 진정한 자신의 모습을 보게 되고 또, 주위를 둘러봄으로써 이 세상과 우주를 느끼고 정리할 수 있게 되어 그 속에서 질서와 조화를 발견하고, 평화를 느낄 수 있게 되길 바라는 기대를 가지고 청소년들을 명상의 세계로 이끌고자 한다. 현대의 명상은 깨달음을 얻기 위한 종교적 목적과 함께, 마음의 안정을 찾고, 신체적 건강을 위해 스트레스를 해소하기 위한 것 등의 보편적 효율성에 초점이 맞추어지고 있다(박석, 1997). 명상의 이러한 보편적 목적은 상담이나 심리치료의 목표나 과제와도 일치하는 면을 지니고 있다(방병노, 2000).

명상의 여러 방법 중 본 연구자는 춤을 통한 명상을 이용하고자 한다. 인간의 원초적인 생명력의 표현 방법이라 할 수 있는 춤이 명상의 한 방법으로 이용된 역사는 원시인들의 기원의 춤에서 비롯하여 수피들의 춤, 아프리카 원주민들의 춤, 우리나라 무당의 춤이나 살풀이 등도 들 수 있을 것이다. 오늘날에는 신체와 심리 사이의 관계성이 받아들여지면서 신체를 우선적으로 다룸으로써 전체적인 성격을 수정할 수 있다는 점을 전제로 신체 치료 방법들이 개발

되고 있다. 신체를 이용한 요가 수행의 체계적 개발뿐 아니라 최근에 와서 서구의 심리치료자들도 신체를 바탕으로 한 치료방법들을 개발하고 있는데, 신체치료의 좋은 보기로 춤-동작 치료(Dance-Movement therapy)를 들 수 있다.

듀간(Duggan, 1981)에 의하면 춤-동작 치료는 “복잡한 신체/정신 상호작용을 인식하면서 신체운동 수준에 대한 중재를 통해서 정서적·인지적 및 신체적 기원이 있는 장애를 다룬다는 점에서 총체적인 접근”이다. 다양하고 복잡한 적응을 필요로 하는 오늘날을 살아가는 사람들을 돋기 위해서는 춤-동작 치료의 적용범위를 넓혀 환자의 치료뿐 아니라, 일반 건강인의 신체적 심리적 스트레스를 해소시키고 나아가서는 진정한 성장을 돋기 위한 예방과 성장에 중점을 둔 프로그램에 대한 연구가 필요하다(황경희, 1996).

신체를 이용한 요가나 명상의 방법은 아주 많이 전해져 내려오는데, 그 중이 연구에서는 명상의 발상지라 할 인도에서 전해져 오는 여러 방법들을 종합하고, 특히 수피교(Sufism)의 춤을 많이 응용하여 현대인들이 쉽게 접근할 수 있도록 만들어져 오늘날 많이 보급되어 있는 한 프로그램을 이용하고자 한다. 긴장이완과 신체활동으로 시작해서 명상적 침묵으로 끝나는 이 프로그램은 정화(catharsis)라는 서구의 심리 치료적 요소와 동양의 명상적 요소를 함께 포함하고 있는 프로그램으로 현대인들의 긴장 완화와 건강유지에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

그리고 TV나 인터넷 등의 매체를 통해 음악과 춤에 익숙한 요즘의 청소년들에게는 앉은 자세를 계속 유지하거나 눈을 감고 가만히 있는 명상법에 비해 이 ‘음악과 춤을 이용한 명상 프로그램’은 비교적 쉽게 접근될 수 있는 방법이라고도 기대된다.

황경희(1996)는 ‘춤을 이용한 명상프로그램의 스트레스 해소효과’라는 제목

으로 춤 명상이 여고생들의 스트레스 수준을 낮추는데 효과가 있음을 연구한 바 있다. 이에 본 연구에서는 여자중학생들은 춤 명상 중에 어떤 경험을 하는지 그 경험 내용을 알아보고 또, 춤 명상이 이들에게 긍정적인 영향을 미친다면 그 내용은 스트레스 해소효과뿐 아니라 또 어떠한 효과를 가져다주는지에 관심을 두고 이를 질적 방법으로 분석하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 경남 마산시 M여자중학생을 대상으로 춤을 이용한 명상 프로그램을 실시하여 명상 중에 경험하는 내용과 명상 후에 어떤 긍정적인 영향이 있는지를 알아보는데 그 목적이 있다.

3. 연구 문제

본 연구에서는 다음의 측면에서 명상의 경험내용을 알아보고자 한다.

- 1) 춤 명상을 통해 여자중학생들이 무엇을 경험하는지를 알아보고자 한다.
- 2) 춤 명상 경험이 여자중학생에게 긍정적인 영향을 준다면 어떤 긍정적인 영향을 주는지를 알아보고자 한다.
- 3) 춤 명상 경험 횟수의 증가에 따라 관찰되는 태도의 변화와 명상자의 경험내용의 변화를 알아보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 명상

1) 명상의 정의

일반적으로 명상이란 마음을 한결같이 한 곳에 쏟아서, 고요히 인생과 세계의 참된 모습을 알고, 인격을 연마하며 최고의 값진 삶을 사는 방법이요, 그것 자체라고 할 수 있을 것이다. 서구적인 개념에서의 명상은 meditation이라는 말이 가리키고 있듯이 ‘깊이 생각하다’, ‘묵묵히 생각하다’ 등으로 여겨지고 있다. 그런데 이 명상이라는 것을 체계화하면서 계속 실천해 온 민족이라 할 인도의 민족에게 있어서 명상이란 고요히 생각에 잠기는 것만이 아니라, 생각을 끊는데 까지 심화시켰다(정태혁, 1987).

명상이란 끝없는 침잠의 상태 즉, 물결이 잔잔한 바다의 그것과 같은 마음의 상태라고 말한 석지현(1981)이나 명상을 넓게는 동양의 정신수련의 방법을 총괄하는 것이라고 하면서, 어느 하나의 과제에 대해 의식을 지속적으로 집중시키는 수련과정으로 정의내린 김기석(1978)에 의하면 명상은 마음의 집중이나 감각의 억제, 호흡법 등 모든 것을 포함하는 것으로 생각된다. 즉 마음을 통일시켜 초의식 상태에 도달하려는 일체의 정신적인 행위를 뜻한다고 하겠다.

또, 명상을 행동철학적·행동수정적 측면과 초인심리학적 측면으로 나누어 정의내린 장현갑(1990)에 의하면 전자의 경우는 스트레스, 약물중독, 고혈압,

불안신경증 등 제 질병을 예방하고 치료하기 위한 자기조절 기법으로 보았으며, 후자의 경우는 자신이나 타인 또는 주위세계와의 새로운 조화를 위해 의식의 수의적(隨意的) 변경을 시도하기 위한 정신수련법 즉 수도로씨의 명상을 의미한다.

초월적 명상(transcendental meditation : TM)에서는 각성시의 구속감에서 벗어난 의식상태를 말하고 스트레스를 해소하고 의식을 확대시키기 위한 기술을 명상이라고 말하며(Naranjo & Omstein, 1973), 인간의 진정한 본성, 진정한 의식, 진정한 진리, 진정한 존재는 인간 내면의 가장 깊은 곳에 존재하며 이 내면으로 향한 성장 내지 확장의 과정을 명상이라고 정의하기도 한다(김병채 & 박중달, 1994).

명상 수련자들은 얼핏 보면 아무것도 하지 않고 있는 것 같지만 바로 이 아무것도 하지 않는다는 것이 대단히 유익하며 무언가 뜻이 담긴 것이다. 그들은 ‘아무것도 하지 않는다(non-doing)’는 것을 수련하고 있다. 다른 말로 하면 이들은 ‘존재’를 훈련하고 있다. 이들은 무언가를 하려고 바둥거리지 않고 의도적으로 무언가 애써 하려는 것을 그만두며, 지금 현재라는 순간 속에서 자신을 이완시키려고 하는 것이다. 단지 자신이 놓여 있는 그대로의 순간 속에 자신을 존재하게 한다(존 카밧진, 1998).

명상가인 크리슈나무르티는 명상에 대해 다음과 같이 말하고 있다. “명상은 언어의 반복도 아니요, 환영의 체험도 아니요, 침묵의 심화도 아니다. 염주와 주문은 불안정한 마음을 진정시키기는 하나, 그것은 일종의 자기최면에 불과하다. 명상은 일정한 형식의 사고로서, 또는 기쁨의 황홀경으로서 자신을 호도하는 것이 아니다. 명상은 시작도 없고, 끝도 없는 것이다. 명상하는 정신은 말도 하지 않고 의견도 제시하지 않고 판단도 하지 않은 채, 일상생활의 제반 관련사를 주의하여 바라보고 듣고만 있는 것이다. 명상하는 정신은 외부와 내

부의 삶의 움직임을 응시하고 경청하므로, 그러한 마음에 사고로는 도저히 융합할 수 없는 침묵이 깃든다. 이 침묵은 관찰자가 경험할 수 있는 종류가 아니다. 만약 사람이 체험하고 깨달을 수 있는 침묵이라면, 그것은 침묵이 아니다. 명상하는 사람의 침묵은 인식의 범위를 벗어난다”.

그리고 오쇼 라즈니쉬는 “명상은 그저 존재하는 것, 신체적으로나 정신적으로 모든 행위가 중단되고 단순히 존재하는 것, 순수한 기쁨”이라고 정의하였다.

이상과 같이 명상에 관한 여러 정의에서 볼 때 명상이란 ‘참나’를 깨닫는 방법이며 순수의식에 닿아 고요와 평화에 이르는 길이라고 종합해 본다.

2) 명상의 유형

명상기법을 (1) 집중적 명상기법 (어떤 단어나 mantra, 호흡, 특정 대상에 집중), (2) 개방 명상기법 (주의집중을 한 자극에 초점화하지 않고 모든 자극에 개방됨), (3) 통합적 기법 (위의 두 기법을 통합한 것, TM, 禪, Carrington의 임상표준화 명상 등이 포함됨)의 세 범주로 분류한 Shapiro(1980)나 (1) 내향적 명상(깊은 내면속의 자기 자신을 파악하는 명상, 불교의 선명상), (2) 외향적 명상(외부로부터 부여된 초월적인 실재나 상징적인 대상에 대하여 행하는 명상, 기독교의 명상이 포함됨), (3) 중도적 명상(자기내부에서 어떤 새로운 차원의 세계를 발견하려고 하는 내향적인 것, 완전히 자아의식을 없애고 땅아의 세계에 이르러서 절대적으로 고요한 상태에 도달하려는 노력, 일체의 심리적 활동을 쉬는 것) 등의 세 가지 유형으로 분류한 정태혁(1987)의 분류는 집

중의 대상이 하나인지, 또는 모든 일어나는 것들인지에 따른 분류이거나 자신 내부를 향한 것인지, 또는 자신 아닌 다른 대상에 관한 명상인지에 따른 분류라고 하겠다.

그리고 Le Shan(1994)이 말한 네 가지의 명상의 길은 다음과 같다.

- (1) 지성을 통한 길로 신비주의자들이 선택한 것이다(Jnana Yoga, Habad Hasidism(유대교의 신비주의), 현대의 크리슈나무르티).
- (2) 감정을 통한 길(기독교 수도원, 동양의 Bhakti Yoga)
- (3) 육체를 통한 길(Hatha Yoga, 태극, 수피 신비주의 전통의 회교 탁발승 춤)
- (4) 행동을 통한 길(Karma Yoga, 선 전통에서의 궁술과 꽂꽃이, 합기도와 가라데, 수피전통의 융단짜기, 서양의 기도, 노래 등)

이에 의하면 본 연구에서 사용하고자 하는 춤 명상은 육체를 통한 길에 해당한다. 현대에 와서 여러 가지 방법의 명상이 연구되고 또 시행되고 있는데, 그 중 두드러지는 것 중의 하나가 육체를 이용한, 보다 역동적인 형태의 명상이라고 보아진다. 무언가로 매우 바쁜 현대인들에게는 정적인 명상법이 심신의 균형을 잡아줄 수 있다고 할 수 있겠지만, 또 다른 관점에서 보면 바쁘게 돌아가는 현대인의 정서에 보다 쉽게 접근할 수 있는 명상법으로 육체를 움직이는 동적(動的)인 명상 형태가 적합하다고도 하겠다.

이 밖에 명상의 내적 과정에 초점을 두고 명상의 유형을 크게 집중명상 (concentrative meditation)과 통찰명상(insight meditation)으로 구분할 수도 있다(김정호, 1994; Goleman, 1977; Shaprio, 1982; Orstein, 1986).

집중명상은 변화하지 않는 단일한 대상 또는 반복적인 자극대상에 주의를 집중하는 것이 중요한 특징이다. 주의를 집중할 때, 그 대상으로부터 연상을 하거나 혹은 분석하거나 판단하지 않고, 오로지 그 대상에만 비분석적 혹은

비판단적으로 주의를 기울인다. 집중의 대상으로부터 벗어나면, 자연스럽게 그냥 주의집중의 대상으로 주의를 돌린다. 집중을 한다고 해서 지나치게 분투적인 자세를 취해서는 안된다. 오히려 매우 수동적인 자세에서 집중명상의 대상에만 집중을 한다. 집중은 끊임없이 움직이는 마음을 하나로 묶어두는 수행방법인데 마음을 하나로 묶어두는 방법에 따라 여러 가지 방법이 구분된다. 그러나 수행방법이 무엇이든 집중은 의식의 대상을 한 가지에만 국한시킨다는 공통점을 가진다. 집중명상의 대상으로는 감각(시각, 청각, 체감각 등), 심상, 행위(신체의 움직임), 비논리적인 문제(화두선) 등이 있다.

통찰명상은 매 순간의 경험에 충실하도록 하는 방법이다. 통찰명상에서는 집중명상에서와는 달리, 특정 자극에만 배타적으로 주의를 기울이는 것이 아니라, 외적이든 내적이든, 모든 자극에 대하여 마음을 열고 매 순간의 자극에 따른 경험에 개입하지 않고 그 경험을 순수하게 관찰 혹은 의식한다. 순수하게 관찰 혹은 의식한다는 것은, 관찰에 비교, 분석, 판단, 혹은 추론 등이 개입하지 않는 순수한 바라봄을 의미한다.

집중명상은 비교적 고정된 대상에 마음을 집중시키는 것이 주요한 과정이고, 통찰명상은 마음에서 일어나고 사라지는 모든 변화를 놓치지 않고 그것에 집중하여 정확하게 알아차림 혹은 관찰하는 것이 주요한 과정이다. 이 과정을 마음챙김(mindfulness)이라고 한다(김정호, 1996).

이런 관점에서 볼 때 본 연구에 사용된 명상 프로그램은 춤이라는 신체 움직임에 몰두하다가 움직임을 멈추고 자신의 마음을 관찰하면서 이완하는 과정이므로 집중명상과 통찰명상이 혼합된 유형이라고 볼 수 있겠다.

2. 명상자의 내적 경험

명상 중 명상자에게 일어나는 의식의 상태는 초급 상태에서 일반적으로 크게 두 가지로 보는데, 집중과 마음챙김이 그것이다. 앞에서도 언급했지만, 이들은 과정상의 분류로서 집중명상과 통찰명상이라 일컬어진다.

집중이 일어나면, 마음이 충분히 조용해지며, 신체적 이완상태에서 자기의 본질에 대한 물음이 가능하게 된다. 이상화된 경험들이 어떻게 우리의 의식과정에서 작용하는지를 바라볼 수 있는 기회를 제공한다. 명상 중 집중이 깊어지면 몸은 실제로 사라진다. 어떤 육체적 감각도 없고, 시끄럽고 산만한 마음은 조용해지고, 기쁨의 경험들이 드러나기 시작한다(Epstein, 1995).

집중은 집중의 대상과 명상자가 하나가 되게 한다. 실제로 명상을 할 때에는 무엇을 성취하려고 할 것이 아니라 테크닉과 하나가 되려고 노력해야 한다. 지금-여기라는 관점에서 볼 때 우리의 몸은 끊임없는 지금이고 여기이다. 그 중 어느 한 곳, 특히 호흡이라는 과정은 계속해서 멈춤 없이 진행되는 과정이다. 따라서 호흡에 집중하는 것은 연속적인 ‘지금-여기’를 경험하게 한다. 이 때의 경험은 우리의 인격을 통해 해석되거나 자기중심적 관심을 통해 여과될 필요 없이, 우리의 지각과 지성에 실재가 직접 감지되는 것을 의미한다. 오히려 명상 중 자기중심적 관심을 통해 여과를 하거나 경험을 우리의 인격을 통해 해석하는 것을 중지하는 것이다.

동양에서 정관(靜觀)으로 표현되는 마음챙김은 마음과 몸에 무엇인가 발생할 때 무엇이 일어나는가를 정확하게 알고 있는 것을 의미한다. 사고, 감정, 이미지 그리고 감각들이 마음과 몸에서 얼마나 지속적으로 움직이는가를 아는 것을 포함한다. 지금-여기서 마음에 일어나는 현상에 또렷이 깨어있는 것을

말한다. 그러기 위해서는 마음에서 일어나는 현상에 정확하게 마음집중하고 있어야 하며, 그 현상을 정확하게 관찰 혹은 알아차림 할 수 있어야 한다. 또 한 때 순간 마음에서 일어나는 사건들을 주의 깊게 관찰하는데, 서고, 앉고, 눕고, 걷고 하는 어떠한 신체 상태에서나 혹은 먹고, 배설하고, 말하는 등 어떠한 행위상태에서나 자신의 지금-여기에서의 경험을 뚜렷이 경험하는 것이다.

특히 호흡과 몸 감각에 대해 아는 것이 기본적인 명상수행이다. 숨쉬기의 지속적 경험에 의한 자기감(sense of self)은 계속해서 지금-여기에서 머문다. 숨쉬고 있는 자신의 신체를 공간적으로 지각하지 않고 끊임없이 호흡 자체가 주는 신체적 경험에 머물도록 한다. 숨쉬는 것을 계속해서 마음챙김함으로써 지금-여기에서 머물 수 있게 된다. 마음이 시간을 쫓아가거나 앞서가지 않고 대신에 단순히 시간에 따라 움직이는 듯이 보인다. 마음챙김은 우리의 직접적인 경험에 지속적으로 순응하게 해준다. 이 과정은 우리 자신 스스로가 전문가가 되도록 한다는 점에서 의미가 있을 것이다. 마음챙김은 사고, 감정, 이미지 그리고 감각들이 마음과 몸에서 얼마나 지속적으로 움직이는가를 아는 것을 포함한다. 예를 들어, 입안 가득 맛있는 음식을 넣고 씹고 삼키는 것을 끝내기 전에 풍미가 사라져 감에 따라 입 속으로 다른 맛있는 것을 넣고자 하는 소망을 가지고 있음을 볼 수 있다. 풍미가 사라져감을 경험하기를 원하지 않는 것이다. 이 때 이것을 마음챙김하고 머금은 음식이 사라져 가는 것을 계속해서 맛볼 때 실제적 상황에 대한 진실한 인식에 열려 있는 것이다(방병노, 2000, 재인용).

명상을 하는 사람은 명상을 통해 새로운 차원을 체험하며, 명상이외에 다른 즐거운 것은 없다고 느낀다. 왜냐하면 명상이 깊어질수록 마음은 의식의 중심을 향하며 생활의 일부가 되면서 능력이 점점 증대되고 삶에 기쁨을 발견하기

때문이다.

명상의 최고 상태는 삼매(三昧)라고 할 수 있는데, 최고의 삼매의 경지는 영원히 자유로운 것이며 주객이 하나로 융합된 상태이다. 용(Carl G. Jung)의 심리학적 용어로는 초월의식이라 하겠는데 초월의식의 환희는 언어로 표현할 수 없으며 영원한 환희일 뿐이다. 강이 바다로 들어가듯 개인의 영혼은 최고의 우주적인 것과 융해되어 모든 한계가 사라진다. 개인성은 상실되고 개인성이 확대되어 모든 것으로부터 자유로운 대 자유인이 되는 것이다.

3. 명상의 효과

명상에 깊이 몰두하고 있을 때 어떤 사람은 전혀 새로운 방식으로 사물을 보게 되는 돌발적이고도 극적인 경험을 하는 경우가 있지만 대부분의 사람들은 보다 깊은 이완감과 자신감을 경험하는 경우가 많다. 대부분의 사람들은 자기 자신이 그렇게 중요한 존재로 떠오르는 순간을 경험한다는 것조차 잘 알지 못한다. 이렇게 괄목할 만한 변화는 매우 미묘한 것이다. 더구나 이 변화는 극적인 것 이상의 심오한 변화이며 이런 견해의 변경은 곧 전체성의 관점에서 사물을 본다는 것을 의미한다. 이런 변화가 이루어지면 비록 스트레스와 고통이 엄습해 오는 경우라 하더라도 세상을 보다 균형 잡히고 내적 안정이 이루어진 시각으로 보는 능력이 생기게 된다. 명상을 함으로써 정적 속에 자신을 두고, 마음을 모으고, 자기 존재의 영역을 키우고, 편안함과 집중력을 키움에 따라 온종일 주의력이 높아지고 이완된 기분으로 보낼 수 있다. 또한 스트레스에 부딪혀도 보다 잘 인지하고 효율적으로 대처할 수 있게 된다(존 카밧진, 1998).

요가(명상)는 심리적 존재 너머에 있는 새로운 의식으로의 변형, 발달을 가져오게 하는 과학이다. ‘참자기’에 이르게 된 구도자들의 경험은 영적인 변화뿐만 아니라 육체적, 지적 변화와 자신의 삶에서의 모든 것들이 전적으로 변화됨을 확인할 수 있다. 자신의 인생과 세상과 우주를 전적으로 다른 차원으로 지각하는 사람으로 변형된다(김병채, 1993).

명상은 심리적 건강을 증진시키고, 개인의 잠재력을 이끌어내며 성취도에 관한 긍정적 효과를 가져다 준다는 것을 알게 됨으로써 심리학자들은 명상을 심리요법으로서 활용하고자 시도를 하게 됐다. 명상이 자기자존심, 자기신뢰감을 증진시키므로 약물남용에도 그 효과를 나타낼 수 있을 것이라는 생각에서 출발한 것이다. 명상을 하는 과정은 주로 본인 한사람에 의한 것이므로 무언 중에 이루어지는 내적 경험이 주가 된다. 즉, 명상은 ‘홀로 하는 정신분석’이라고도 할 수 있을 것이다. 명상을 하는 사람은 순수의식 즉 영혼 깊숙이 저장되어 있는 에너지와 만나게 되는데, 이러한 경험은 불안감을 감소시켜 주고 평화로운 마음이나 낙천적이고 활력적인 의식 및 작업능률의 향상, 건강 등을 향상시킨다고 알려져 있다. 명상은 주위 환경에 대한 인간의 반응을 조절하고 우리의 생활조건에 보다 낫게 적응하게 해주는 역할을 한다. 명상을 하는 사람은 편안하면서도 민첩하고 상쾌한 기분을 맛보게 된다. 긴장을 풀고 의식범위를 넓히며 생활을 보다 의미 깊고 낙천적으로 생각하고 느끼게 함으로써 정신치료의 목적을 충족시킬 수 있다(이병전, 1997).

행동치료의 입장에서 보면 명상을 하는 사람이 느낄 수 있는 경지는 생리적 이완상태와 뚜렷한 각성의 상태가 그의 과거 생활에서 일어났던 불안, 공포, 적의를 마침내 탈감케 한 상태라 볼 수 있다(김기석, 1978).

그리고 명상의 효과를 연구한 논문을 정리하고 분석한 김정호(1998)의 글에서 보면 명상의 효과를 신체적인 효과, 심리적 효과 및 기타로 구분해 볼 수

있다. 신체적인 효과에서는 생체의 면역성이 강화되고 혈중 글루코스 수준이 증가되며, 단백질이 아미노산으로 분해되는 것이 자극되고, 스트레스로 인한 저혈압을 치료하며 항염증의 작용이 나타나고 혈당치를 감소시킨다. 명상으로 인한 생리학적 변화로는 호흡정지 시간의 증가가 나타날 수 있으며 호흡수의 감소, 심박수의 감소, 혈압의 감소, 근육기능의 강화, 뇌전도 측정에서 뇌파의 증가가 나타났고, 뇌파의 초당 빈도가 감소하였다.

명상으로 인한 심리적 효과에서는 집중력의 증가, 학습습관점수의 향상, 언어추리, 기계추리, 수리력, 공간지각, 지각속도의 향상이 관찰되었고, 안정성이 향상되며 충동성의 감소, 사려성의 증가를 나타내었으며 임상척도에서 내핍경향, 불안경향, 편집경향, 신경증경향 등에서 유의한 감소가 있었다.

그리고 명상을 통한 기타의 효과를 보면 여러 스트레스 측정에서 감소가 나타났고 정신건강의 증진이 있었고, 운동선수의 경기력을 증진시키기도 하였다.

미국의 심리학자 부크레는 순수의식, 곧 삼매 상태의 절정에 도달되었을 때에는 다음과 같은 증후가 나타난다고 말한다(이태령, 1988).

첫째, 빛의 이미지가 주관적으로 나타난다. 실제로 눈을 감고 있어도 눈 속에 환히 빛이 보이는 경우도 있고, 마음 속에 항상 빛이 있을 경우도 있다.

둘째, 도덕적으로 높은 차원으로 정화되어 도덕에 어긋나는 일을 하지 않게 된다.

셋째, 지혜가 나타난다. 지혜로운 사람은 어딘가 침착하고 사물의 도리를 잘 밝혀서 판단한다.

넷째, 살고 죽는 생명의 실상을 알아서 죽음에 대한 공포가 없어진다.

다섯째, 자신을 너무 죄악시하지 않는다.

여섯째, 영성이 밝아진다.

일곱째, 풍모가 바뀐다.

이상에서 살펴본 바와 같이 명상의 신체적, 심리적, 정신적인 효과는 우리의 실생활의 어떠한 문제 상황에서도 적용되고 대처하는 능력을 증진시켜주며, 신비적 경험을 일으키고, 존재의 본질에 대한 이해를 증진시키며, 또한 자기초월과 우주적 자각을 가져오기도 하여 행복감을 증진시킨다고 할 수 있겠다.

4. 춤 명상

먼저, 춤에 관한 몇 가지 이론들을 살펴보면 이애주(1989)는 춤은 삶의 총체적 모습으로 이해되어야 한다고 한다. 사람이 산다는 것을 끊임없는 자기 실현 즉 자기를 표현하는 과정으로 볼 때 자기 표현 방법 중 몸으로 표현하는 것이 춤이다. 말이나 글, 노래 등 부분적으로 하는 표현의 한계와 마지막 말의 한계를 뛰어 넘는 표현양식이 온몸을 놀리어 표현하는 춤이라 하겠으니 이는 가장 적극적이고 능동적이며 총체적인 자기 표현 방법이다. 즉 생명 본성적인 표현이고 자신의 모두를 그대로 드러내는 행위이다. 온 몸으로 표현하는 것이니 이는 몸의 중심 곧 심장의 고동이 움직임의 호흡·박자가 된다. 그 기본에서 출발하여 모든 몸짓이 자연 발생적으로 나오게 되는 것이다. 구체적인 삶의 실현으로서의 춤은 자기 삶을 방해하고 억압하며 삶을 강요하는 모든 것과의 대응의 몸짓이며 자기가 지향하는 염원의 세계를 나타내는 몸짓이어야 한다. 즉, 객체화, 대상화된 삶의 부분이 아니라 주체적, 사회 역사적이며 일상적 삶 그 자체라는 것이다. 춤은 사람의 정신활동과 육체활동 즉 사상의식과 실

천이 합해서 이루어진다.

그리고, 마가렛 두블러(1994)에 의하면 춤이라는 자유롭고 절제된 표현적 동작의 리듬 속에서 순수한 기쁨을 맛볼 수 있으며 춤은 신체 발달을 촉진시키고 상상력을 자극하며 지성을 필요로 하고 또한 심미안을 길러줄 뿐 아니라 정서를 심화시켜주고 세련되게 해준다. 그리고, 현대인이 받고 있는 여러 가지 억압으로부터 신체를 해방하고 불필요한 제한을 없앰으로써 개성은 자유롭게 발달되고 표출된다. 즉 춤은 인간으로 하여금 보다 넓고 만족스러운 삶을 누리도록 해준다.

이상에서 볼 때, 춤은 가장 원초적이며 가장 적극적인 자기 표현의 방법으로, 춤을 춤으로써 정서 순화는 물론 제반 억압으로부터의 해방과 개성의 표출, 의식의 확장을 가져온다는 점에서 춤에는 명상적 요소가 포함되어 있다고 여겨진다.

활동적이고 능동적인 것, 활기차고 움직임이 있는 것으로 시작하면 내면의 고요함이 성장하는 것을 느끼게 되고, 미친 듯이 춤추면 그 반대의 일이 내면에 일어난다. 광기 어린 춤에 의해 내면의 침묵 공간을 지각하기 시작하게 되며, 내면의 광기가 터져 나오도록 허용한다면, 잠깐 사이에 내면은 정화되고, 순진 무구함 안에서 좌정할 수 있게 된다(Osho Rajneesh).

원시시대의 인간은 춤의 동작들, 즉 움직임이라는 매체를 통해 신과 교류할 수 있다고 믿어 왔다. 따라서 춤은 성스러운 행위였다. 뿐만 아니라 춤은 자연의 힘을 불러일으키기도 하고 쫓아내기도 하며, 아픈 사람을 치료하기도 하고, 죽은 사람을 살려내어 그의 후손과 연결시켜 주기도 하였다. 또한 수렵에서의 승리를 보장해 주기도 하고, 축복을 기원해 주던 춤은 창조적인 안내자이며 수호자였다.

이와 같이 원시적인 생활 속에서 춤을 통해 이를 수 있었던 여러 가지 목적 외에도 춤은 움직임을 통해 인간의 감정을 완화시키거나 자극을 줌으로써 직접, 간접적으로 인간의 정서적인 면을 순화시키는 역할을 담당해 왔다(황경희, 1996, 재인용).

최근에 창작활동을 통해 개인을 정서적으로 보다 안정되고 성숙한 상태로 이끌어가려는 시도가 일부 예술인들과 정신건강 전문가 사이에서 이루어지고 있다.

예술치료는 창작예술을 통한 심리치료하고 할 수 있는데, 예술치료의 역할은 세 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 창작행위 자체가 가지는 치유성, 둘째, 저항심을 저하시켜 치료관계를 성립시키는 것, 셋째, 심리역동의 구조를 재정비하는 것 등으로 볼 수 있다. 예술치료 중에는 미술, 춤-동작, 음악, 연극, 시 치료 등을 포함할 수 있는데, 각 장르가 사용하는 창작 기법은 다르지만 창작성의 개발로 세 가지 역할의 원칙에 따라 치료하는 것이라는 데에 공통점이 있다.

예술치료에서는 프로이드의 치료원칙, 즉 무의식을 의식화한다는 원칙을 바탕으로 하고 있다. 따라서 예술치료에서는 창작품과 창작활동을 통하여 무의식 세계의 내용을 외부 의식 세계로 외면화하고 있다.

정신 분석학자 위니코트(Winnicott, 1971)는 이 내면의 무의식 세계와 외부의 의식세계가 만나는 지점을 변화의 공간(transitional place)이라 하면서 모든 치료현상이 일어나는 곳이라고 하였다. 예술치료에서는 위니코트의 제3의 세계를 창작의 현장으로 보고, 그 소산인 창작품을 치유의 대상물이라 부르며, 창작 과정이 심리치료 과정이라는 논리로 예술치료를 실시하고 있다.

인간의 감정을 나타내는 가장 직접적인 출구는 바로 신체이고, 춤은 이 신

체움직임을 감정표출, 즉 표현의 수단으로 사용하는 예술이라는 점에서 어떤 다른 분야의 예술보다 더욱 커다란 치료적 자질을 지니고 있음을 알 수 있다.

춤-동작 치료에 있어서 중요한 점은 자기 자신을 경험할 수 있는 개인의 능력을 확장시켜 준다는 것이다. 이러한 경험의 한가지 측면은 신체상에서 나타난다. 신체의 일그러짐은 내부 충동과 환경적인 요구와의 관계에서 개인의 부적응을 충분히 이야기해주고 있다. 이 신체의 움직임은 자기 자신과 다른 사람들을 지각하고 행동하는데 통찰력을 나타낸다. 또한 움직임은 사람들 가운데 일치의 느낌을 창조함으로써 상호작용을 촉진한다. 이 움직임은 정상적인 대화에서 발견되는 상호 작용적인 동시성과 유사하며, 캔던(Condon, 1968)은 그것을 대화와 같다고 생각한다.

춤-동작은 자발적이고 창의적인 자기 표현으로 자신감과 안정감 그리고 타인과의 신뢰관계를 형성시켜 개인의 잠재 능력의 개발을 촉진시킬 수 있다고 한 횡희선(1994)의 연구 결과나, 창작을 치유로 전환하는데 있어서 가장 중요한 것은 모든 것에서부터 자유로워져야 하는 것(let go)이며 여기에는 채워지기 위하여 비워야 한다는 이치와 잠재력 회복이라는 개념도 포함되며 내면의 소리에 귀를 기울일 수 있도록 동작을 자유롭게 표현하고 자기 몸을 자유롭게 움직일 수 있도록 만들어 주어야 한다고 한 김진숙(1993)의 말도 춤으로 인한 치료 효과가 곧 상담의 효과나 명상의 효과와 통함을 보여준다 하겠다.

육체를 통한 명상법은 최근까지만 해도 거의 이용되지 않은 방법이지만 중요한 신비주의 수련학파는 거의 다 이 명상법을 포함시키고 있다. 이 방법은 자신의 육체와 육체적 움직임을 인식하는 것을 배우고, 명상 수련을 통해 그러한 인식이 완전히 의식 속에 가득 찰 때까지 고양하는 것을 배우는 명상법이다. 이 명상법은 어떤 사람에게는 최상의 길이 될 수도 있고, 아주 가치 있

는 명상이 될 수도 있으며, 많은 사람들에게 명상의 속도를 변화시키는 것이 될 수 있다. 수피(sufi) 신비주의 전통의 탁발승의 춤인 더비쉬 댄스(dervish dance)가 여기에 속하며 구르지예프(Gurdjieff)와 오쇼 라즈니쉬 역시 춤을 명상의 기법으로 이용하였다.

1) 수피춤

선회(whirling)는 금욕과 신비주의적 색채를 띠고 있는, 회교의 일파인 수피의 명상법으로, 몰아의 상태에 이르러 유일한 실재를 발견하여 이로써 신과 합일하는 경험을 얻었다. 더비쉬들은 자아를 몰아내기 위한 기법으로 이 회전 춤을 이용했다.

방법은 먼저 자신의 중심을 정확히 배꼽 위에 고정시키고, 장소를 한 점에 정하고 시계바늘의 반대방향으로 빙글빙글 돈다. 눈을 뜬 상태로 몸은 완전히 긴장을 풀고 팔은 기분 좋게 뻗는다. 그리고 오른팔을 높이 올리고 손바닥을 위로 향하게 한다. 왼팔은 반대로 낮게 내리고 손바닥을 아래로 향하게 한다. 눈의 초점은 어디에도 집중하지 말고선회에 의해 발생한 아물아물하고 명명한 느낌에 그대로 몸을 내맡긴다.

처음에는 천천히 돌다가 서서히 속력을 빠르게 하여 몸이 저절로 쓰러질 때 까지 그대로 빙글빙글 돈다. 그러다 지면의 쓰러진 지점에 그대로 엎드려 멈추어 눈을 감고 배꼽이 직접 지면에 닿도록 한다. 자신이 대지 속으로, 마치 어머니 가슴과 같은 대지 속으로 가라앉는 것을 느낀다. 몸은 회전을 멈추었지만 의식에서는 여전히 회전이 계속되어 육체와 의식사이에 간격이 생기게 된다. 자신이 육체가 아니며, 육체를 초월한 그 무엇이라고 느낄 수 있게 된다. 자신의 중심에 이르게 하는 좋은 방편이 되는 것이다.

이 명상법은 회전 춤으로 육체와 의식사이에 간격을 만들고, 이 간격을 통

해 육체를 초월하여 정신적인 완성과 신과의 합일에 이르기 위한 영적인 명상법이다.

2) 구르지예프 춤

춤이나 행위의 갑작스런 정지를 통한 이 명상법은 몸에서부터 시작한다. 그의 지시에 따라 회전을 계속하며 춤을 추는데 춤이 무르익어 가는 순간 갑자기 “스톱!”하고 외치고 그 순간 모든 동작을 완전히 멈추어야 한다. 행위 도중 갑자기 정지하면 몸은 계속해서 움직이려는 강한 충동을 느껴 분리되어 틈이 생긴다. <정지하고 있는 것>은 몸이고, <정지시키는 자>는 자신이다. 갑작스런 정지 속에서 자신을, 자신의 중심축을 느끼게 된다. 그 틈을 통해 그는 자신의 중심(眞我)에 이르게 되는 것이다(Rajneesh, B.S).

3) 오쇼 라즈니쉬 춤

이 명상법은 몸을 움직이는 것, 행동으로부터 시작한다. 이 동적인 명상법은 지금 있는 그대로의 자신을 받아들이고, 숨겨진 것을 계속 억압하지 않고 표현할 때, 정화를 겪게 된다. 이러한 정화의 과정 없이 호흡 훈련이나 단순히 앉아 있는 것, 또는 요가의 포즈 등을 하는 것은 단지 억압하는 것에 불과하다.

라즈니쉬에 의해 편성된 춤을 이용한 명상법은 전면적인 무위의 상태로 인도하기 위해 활동성, 움직임에서 시작된다. 이러한 표현적인 움직임은 정화적이며 치료적인 작용을 하여 무심(no-mind)의 상태에서의 정적과 침묵에 머물도록 이끌어준다.

그는 춤추는 자로서의 에고를 잊고 춤 그 자체가 되라고 한다. 춤추는 자와 춤사이의 구분이 사라져야 하며 인위적으로 조절하지 말고 제 스스로 일어난

춤의 흐름 즉 자연 발생적 생체에너지에 자신을 내맡겨 바람이 불고 강물이 흐르는 것처럼 자연스러운 존재감을 느끼는 것이 곧 명상이라고 말한다.

5. 선행 연구

1) 명상 중의 경험내용에 관한 연구

명상의 주관적 경험에 관한 연구를 살펴보면 정창용(1974)은 참선(화두선)을 통해 첫째, 자신에 대한 통찰을 얻을 수 있었고, 둘째, 자신의 집착의 특징에 대한 통찰을 얻을 수 있었으며, 셋째, 지식, 사상, 생활양식, 문화적 및 교육적 영향들이 평소에 인간을 얼마나 강력하게 지배하는지에 대한 통찰과 함께 자신의 마음의 근원으로 되돌아가는 체험을 하였다. 그리고 넷째, 자신의 마음이 어느 한쪽으로 치우치지 않게 되어 쉽게 동요되거나 감염되지 않는 스스로의 든든한 힘을 자각하게 되었고, 다섯째, 지고의 평온과 평화를 경험할 수 있었으며, 여섯째, 수행이 많이 진행된 다음에는 대 선지식이 되고자 하는 야망을 통찰하고 그로부터 벗어나게 되었다고 보고하였다.

마인드 콘트롤을 경험한 학생들을 연구한 천강래(1982)는 마음이 차분해지고 침착성이 길러진다(19.1%); 정신이 맑아지고 상쾌하다(25%); 생활에 도움이 된다(16.2%); 공부에 도움이 된다(11.8%); 주의집중이 잘 된다(7.5%); 피로가 풀리고 건강이 매우 좋아졌다(4.4%); 자신감이 생긴다(5.9%); 시험 때 공포감이 없어졌다(4.4%); 피곤하다(2.9%); 따분하다(4.4%) 등의 내용을 보고하였다.

요가수행의 체험을 연구한 것으로는 성취감·자신감·자아화립, 벗어남·스트레스 해소·해방감·재충전, 편안함·기쁨·상쾌함, 심신의 조화·집중·초월, 신체의 한계(부정적 개념), 잠재의식의 표출 등 6개의 의미범주로 구분한 원정혜(1992)의 보고와 완성에 이른 현대의 요기들의 기록을 통해 뼈라나 에너지의 활성화, 거칠은 몸(gross body)에서의 변형, 미세한 몸(subtle body)에서의 변형, 근원의 몸(casual body)에서의 변형, 초 근원의 몸에서의 변형, 참자기 상태에 이름 등으로 단계적으로 구분한 김병채(1993)의 연구를 들 수 있다.

그리고, 마음챙김 명상 참여자의 경험내용 중 긍정적인 것으로 집중과 알아차림의 증대, 평화로움, 상쾌함, 삼매경 등과 소화가 잘됨, 자세가 바르게 됨 등으로 구분한 김정호(1995)와 알아차림의 명확성과 즉각성, 신체감각의 민감화와 긍정적·부정적 신체감각, 잠재된 정서의 의식화와 긍정적·부정적 정서의 일어남, 끊임없는 생각의 일어남, 몸과 마음의 연결성과 끊임없는 변화와 자아의 실체 없음, 욕구의 일어남과 정진력, 초월적 경험, 대상에 끌리지 않는 경험 등으로 분석한 이진희(2001)는 통찰명상 수행자들이 명상 중에 경험한 내용을 범주화하였다.

명상의 현상학적 경험에 관한 연구들을 자료수집 방법에 따라 세 가지로 분류한 Shapiro(1980)는 첫 번째는 명상경험에 관한 고전문헌을 통해 자료를 수집하여 분석한 연구, 두 번째는 피험자가 명상가이자 연구자가 되어 자료를 수집하여 분석한 연구(Walsh, 1977, 1978), 세 번째는 명상을 하는 피험자들에게 자신들의 명상경험을 기술하도록 하여 자료를 수집하고 이를 분석하였는데 이 중에서 본 연구의 방법과 같은 세 번째 방법과 관련된 선행연구를 살펴보겠다. 먼저, Van Nuys(1973)는 피험자들의 신체적 고통과 불편함, 주변 사람들과 자신의 걱정에 관련된 생각, 시각적 경험, 꿈꾸는 것과 같은 경험, 시공

간 감각의 일시적 상실 등의 경험내용을 보고하였고 Kubose(1976)는 명상자들로 하여금 신체감각에 대한 생각, 현재상황과 관련된 생각, 과거사건에 대한 생각, 미래에 대한 생각, 시간적 요소를 가지지 않는 생각 등으로 경험내용을 보고하도록 하였다. 그리고 Osis, Bokert와 Carlson(1973)은 의식의 확장과 변화, 자기초월과 개방성, 명상 전 기분, 명상의 일반적 성공, 이미지의 강력한 배척, 부적 경험 등으로 명상의 경험내용을 밝혀 내었다.

본 연구에서는 여중학생들이 춤 명상을 수행할 때에 경험한 내용의 기록을 분석하여 이를 범주화해 보았다.

2) 명상의 효과와 관련된 연구

명상의 발상지라 할 인도에서 오래 전에 쓰여진 고전들을 보면 명상에 의해 얻어진 의식상태는 사람에게 힘과 지적 능력 및 증진된 행복감을 가져다 주므로 매우 고귀한 것으로 여겨져 왔으며, 현대에 이르러 동양에서 유래한 명상의 효과에 관한 연구가 동서양을 막론하고 매우 활발하게 이루어지고 있다. 이는 서양의 심리치료의 목표가 충동억제, 현실검증, 강한 자아 등으로 표현된다고 볼 때 이의 한계를 넘어 보다 큰 무엇, 즉 자신을 초월하고, 익숙하고 안전한 경계 밖으로 나아가 좀 더 넓은 규모의 삶이 필요하다(김병채, 1989)는 것, 즉 새로운 심리학이라 할 동양적 명상의 의미와 중요성에 관한 재인식의 결과라고 볼 수 있다.

명상에 의한 효과에 관한 연구를 살펴보면, Zika(1987)는 자기 실현욕(self-actualization)이 더 높아졌다고 보고하면서, 이러한 사실은 명상이나 죄면이 심리적 건강을 증진시키는데 유용하다는 사실을 의미한다고 했다. 그리고 Maupin(1965)은 수식관법의 경험자는 현실적 경험에 대한 인내성이 높아

지고 순응적으로 퇴행하는(refression in the service of ego) 역량도 높아진다고 하였고 또, De Grace(1976)는 참선 경험자들은 사회적 지위에 대한 갈망이 줄어들고 남을 지배하고 조정하려는 경향도 감소됨을 보고하였다.

우리나라에서의 연구 결과를 대략 살펴보면, 전학환(1980)은 선의 심리 치료적 효과에 관한 연구에서 참선이 노이로제나 성격장애 경향의 감소, 예방, 또는 치료적 차원에서 충분한 효과를 발휘할 수 있다고 보고하였고, 천강래(1982)는 명상이 청소년들의 바람직한 인성발달과 교육효과의 상승을 가져온다고 기대하였으며 조순아(1984)는 전통차와 명상이 안정성과 사려성을 높이고, 충동성의 감소 효과를 보고하였다.

춤을 이용한 명상프로그램의 스트레스 해소 효과를 연구한 황경희(1996)는 춤을 이용한 명상 프로그램은 여고생의 전반적인 스트레스 수준을 유의하게 낮추는데 긍정적인 영향을 미치고, 우울증과 일반 건강 및 생명력의 스트레스 수준을 유의하게 낮추는데 긍정적인 영향을 미쳤으며, 사회적 역할 수행 및 자기 신뢰도와 수면장애 및 불안의 스트레스 수준을 낮추는 데는 긍정적인 영향을 미치지 못하였다고 보고하였다. 또한 이화진(1996)은 춤에 나타나는 카르시스 현상에 관한 연구에서 춤이 정화효과를 가져올 수 있다고 하였다.

또, 인도 명상 음악이 중학생의 스트레스 감소에 효과적이며 일반 생활 전반에 긍정적인 변화를 준다는 것을 송은미(2001)의 연구 결과에서 볼 수 있는데 본 연구에서는 이들의 연구결과를 바탕으로 본 연구의 결과를 논의하고자 한다.

이상에서 보는 바와 같이 명상의 정기적인 수련은 자율신경계의 안정과 스트레스 감소, 특이한 경험에 관한 내성과 순응적 퇴행, 자기실현, 자율성과 주

의 집중력과 공감의 역량을 증가시키는 등의 심리적인 효과를 가지고 온다. 또 한 명상을 하는 동안 사람은 순수의식 즉 영혼 깊숙이 저장되어 있는 에너지와 만나게 되는데, 이러한 경험은 긴장을 풀고 의식범위를 넓히며 평화로운 마음이나 낙천적이고 활력적인 의식을 향상시키는 등 정신 치료적인 효과도 충족시킬 수 있다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 마산시에 있는 M여자중학교의 학생 중 춤 명상 프로그램에 참여하기를 원하는 학생을 대상으로 하였는데, 1학년 학생 2명, 3학년 학생 8명을 대상으로 하였다.

2. 연구 도구

본 연구에서 사용한 명상법은 인도의 현대 성자인 오쇼 라즈니쉬가 동서양의 모든 종교적 수행방법, 명상방법, 심리치료법 등을 종합하여 현대인이 보다 접근하기 쉽게 재구성한 다양한 명상 프로그램중 특히 수피(Sufi)들의 선회춤과 구르지에프(Gurdjieff)의 춤 등을 응용하여 구조화한 동적 명상의 하나로 쿤달리니(Kundalini)명상이라 불리운다. 인도의 오쇼 아쉬람을 비롯하여 세계의 명상센터에서 매일 실시되고 있고 우리나라의 여러 명상센터에서도 매일 혹은 정기적으로 실시되고 있는 아주 대중적인 명상 프로그램이다. 신체의 떨림(shaking)에서 시작하여 춤으로 이어지고 명상적 침묵으로 끝나는 이 프로그램에서는 마음을 집중하거나, 통제하지 않는 이완된 상태에서 어떠한 판단이나 평가도 하지 않고, 무엇이 일어나든 조용히 마음을 바라보기만 하는 자세가 필요하다.

이 명상법은 총 4단계로 구성되어 있는데 각 단계의 주된 활동과 목적은 제 1단계에서는 몸의 진동(shaking)을 통하여 신체 에너지를 자각하기, 제 2단계에서는 춤을 통하여 내면의 욕구와 감정을 표현하기, 3단계에서는 앓거나 서서 자신의 외부와 내부에서 일어나는 것을 지켜보기, 마지막 4단계에서는 누워서 단지 자신의 중심에 머무르기이다. 신체의 떨림이나 춤을 출 때는 형식이나 주위에 구애받을 필요 없이 자신의 느낌이나 감정을 자유롭게 표현하면 되고, 그 움직임에만 몰두하면 된다. 처음 세 번째 단계까지는 음악을 사용하고 마지막 단계는 완전한 정적 속에서 실시한다. 또한 1, 2단계에서는 눈을 뜨거나 감아도 상관없지만, 3, 4단계에서는 눈을 감고 실시한다. 각 단계를 요약하면 아래 <표 1>과 같다.

<표 1> 명상 프로그램의 단계별 내용

단계	소요시간	활 동	목 적	비 고
1	15분	몸을 진동시킨다. 긴장을 풀고, 발바닥에서부터 에너지가 상승하는 것을 느끼면서 몸 전체가 떨듯이 흔들리게 한다. 몸이 움직이는대로 둔다.	신체 에너지의 자각	음악 1
2	"	춤추기. 느끼는 대로, 몸이 원하는 대로 몸 전체를 움직인다.	내면의 욕구와 감정 표현	음악 2
3	"	앉거나 선 자세에서 눈을 감고 침묵한다. 자신의 내면과 외부에서 일어나고 있는 일을 주시한다.	자신의 내면과 외부의 주시	음악 3
4	"	눈을 감고 누워서 침묵하라.	자신의 중심에 머무르기	정적

프로그램의 단계에 따른 구체적인 활동 내용은 다음과 같다.

제 1단계 : 긴장을 풀고 눈을 감거나 뜨고 서서 음악 1에 귀를 기울인다. 음악에 맞추어 몸을 진동시키기 시작하는데 밑바닥에서부터 에너지가 상승하는 것을 느끼며 서서히 몸을 진동시킨다. 먼저 몸의 말초신경이 모여있는 양 손, 양 발부터 흔들기 시작한다. 몸이 조금씩 떨리기 시작하면 그에 내맡기고 협조한다. 양 눈과 얼굴의 근육은 긴장을 품 상태로 두고 모든 것을 진동시켜 몸 전체가 떨 듯이 흔들리게 한다. 몸이 움직이는 대로 두어 그 진동이 몸 전체로 퍼져 나가게 하며 세포 하나 하나까지 다 떨리게 하고 진동 자체가 된다. 바위처럼 굳어 있는 딱딱한 존재가 밑바닥까지 흔들려서 액체처럼 흐르도록 자연 발생적인 흔들림이 되며 그 떨림을 그대로 받아들이고, 환영하고, 즐기고, 행복으로 느끼되 인위적으로 하지는 않는다.

제 2단계 : 눈을 감거나 뜬 채로 음악 2를 들으며 춤춘다. 일깨워진 에너지로 생기가 넘치게 되어 춤을 통해 곁으로 표현되는 대로 놔두고 에너지가 발산되도록 둔다. 지금까지 몸에 친숙했던 에너지 이상의 에너지를 느끼게 되는데 느끼는 대로, 몸이 원하는 대로 움직인다. 우리는 자신의 내면에 떠오르는 대로 진정하고 진실하게 표현하는 것에 서툴다. 이 단계에서는 내면에 떠오르는 대로 그대로 표현하고 전체적으로 행동한다. 바람이 불고 강물이 흐르는 것처럼 자연스럽게 완전히 춤 속으로 몰입하여 내면에서 일깨워진 에너지를 기쁘게 춤으로 표현하고 카타르시스가 일어나도록 한다.

제 3단계 : 눈을 감고 음악 3을 들으며 앓거나 서서 침묵한다. 눈을 감고 완전히 정지한다. 그냥 음악 속에 자신을 용해시킨다. 자신의 내면과 외부에서

일어나고 있는 일을 주시한다. 무엇이 일어나든 판단하지 말고 단지 지켜본다. 고요함 속에 다만 주시자로 존재한다. 한 순간도 흐트러지지 말고 깨어 있으며 무슨 일이 일어나고 있는지를 관찰하는 것이다. 마치 남의 일을 구경하는 것처럼, 모든 일은 육체에 일어나고 있으며 자신의 존재 중심의 의식은 지켜보는 자일 뿐이다.

제 4단계 : 눈을 감고 정적 속에 누워 있다. 침묵과 정적 속에서 단지 길게 누워 있다. 우주 중심으로 돌아가는 자세로 편안히 누워 자신의 중심에서 전체를 바라보며 고요와 평화 속에 머무른다.

이 프로그램을 실시하는데 있어서의 몇 가지 유의점을 들면
첫째, 본 프로그램의 실시 시간은 해질 무렵이 좋으나 아침에도 괜찮다.
둘째, 자신의 내부 감정을 신체 움직임을 이용하여 외부로 표현할 수 있도록 보호적이면서도 자유스러운 환경이 필요하다.
셋째, 복장은 신체활동과 에너지 순환에 방해되지 않는 가볍고 헐렁한 옷이 좋다.

넷째, 각 단계는 음악의 분위기가 달라져서 쉽게 구분할 수 있으니 음악의 변화에 따라 다음 단계로 진행하면 되는데, 각 단계마다 마음을 통제하지 말고 모든 에너지를 쏟아 봇듯이 격렬하게 하는 것이 좋다.

다섯째, 명상 프로그램이 끝난 직후에는 지나친 활동이나 말을 삼가는 것이 좋다.

3. 연구 분석 방법

본 연구는 춤을 통한 명상을 수행한 여자중학생들의 경험 내용과 명상 후의 효과에 관해 알아보기 위해 질적인 방법으로 연구 문제를 탐구하고자 한다. 명상 중의 여러 가지 주관적인 개인 경험의 내용을 밝히기 위해서는 질적인 방법이 더 적합하다고 여겨졌기 때문이다.

1) 자료 수집 방법

- 가) 본 연구자가 프로그램에 함께 참여하여 춤 명상을 실시하였다.
- 나) 참가 학생들에게 프로그램이 끝날 때마다 경험 보고서를 작성하게 하였다.
- 다) 면담을 통해 참가 학생의 경험 내용에 관한 자료를 수집하고, 참가자들의 사전 허락을 받아 녹음을 하였다.

2) 자료 분석 과정

중학생들이 춤 명상을 어떻게 받아들이는지, 춤 명상을 통해 중학생들이 어떤 경험을 하였는지, 그 경험 내용은 어떻게 변화하는지, 그리고 이 명상을 통한 긍정적인 영향은 무엇인지 등을 알아보기 위해 수집된 자료를 다음과 같이 분석하였다.

- 가) 춤 명상 중의 경험 내용에 관련된 내용의 분류 및 분석
- 나) 춤 명상의 경험으로 인한 긍정적인 영향에 관한 내용의 분류 및 분석
- 다) 명상 실시 1회, 3~5회, 그리고 마지막회 때의 태도 및 경험 내용의 변화 분석

4. 연구 절차

1) 프로그램 실시

본 연구는 참여 희망 학생을 대상으로 사전에 이 프로그램에 참여하게 된 동기나 기대하는 점, 그리고 명상 경험의 유무, 갈등 상황, 스스로에 대한 만족도 등을 조사하였다. 그런 후 춤을 이용한 명상프로그램의 소개 유인물을 이용하여 프로그램의 각 단계별 내용, 방법, 유의사항 등에 관해 상세히 설명하였다. 또한 프로그램에 적극적으로 참여할 것과 진행 중에 일어난 개인의 사적인 일에 대해 비밀을 지킬 것을 약속하였다. 춤을 이용한 명상 프로그램 소개 유인물은 <부록 3>에 첨부되어 있다.

매회의 프로그램 실시 절차는 다음과 같다.

1. 각자 오는 대로 조용히 앉아 있다.
2. 프로그램 시작 5분전에 명상 참여자 외에는 교실출입을 통제한다.
3. 프로그램 시작 인사와 함께 프로그램 활동 내용을 간단히 설명한다.
4. 네 단계의 프로그램을 순서대로 실시한다.
5. 프로그램을 마친 후 경험보고서를 나누어주고 명상 중의 경험내용을 기록하여 제출한다.

프로그램은 정상 일과 후 본 연구자와 함께 실시하였는데, 장소는 소음이나 비 참여자들의 출입이 비교적 적은, M여자 중학교의 뒤편 건물에 있는 빈 교실에서 하였다. 그 교실의 모든 창은 다 가려서 춤 동작시 주위를 의식하지 않아도 되도록 외부의 시선을 차단하였고, 바닥에는 누워도 너무 차지 않도록

매트를 깔았다. 프로그램 실시 기간은 2002년 3월 18일부터 5월 20일까지이고 주로 학생들의 정상 일과가 끝나는 오후 4시 10분 경부터 5시 10분 경까지, 그리고 토요일에는 오후 1시 20분부터 2시 20분 경까지 60분간씩 실시되었다. 매주 2~3회 실시하였으나 학교 행사나 참여자 개인의 일로 빠지는 일이 잦아 참여자마다 참여시간이 조금씩 다른데, 평균 15여 회(15시간)정도 실시되었다. 참여 학생들의 학년, 참여횟수, 이 프로그램 경험 전의 명상 경험의 유무 등을 정리하면 아래 <표 2>과 같다.

<표 2> 참여자들의 인적 사항과 참여횟수 및 사전 명상 수행 경험

참여자	학년	프로그램 참여횟수	수행 경험
사례 1	3	16	무
사례 2	3	16	무
사례 3	3	11	무
사례 4	3	13	무
사례 5	3	14	무
사례 6	3	10	무
사례 7	1	14	무
사례 8	3	15	무
사례 9	1	15	무
사례 10	1	13	무

그리고 명상 실시 날짜별 참여자 상황을 아래 <표 3>에 나타내었다.

<표 3> 명상 실시 날짜별 참여자와 총 참여자 수

연번	실시일	프로그램 참여자 (사례자 번호)	참여자수
1	3월 18일	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10명
2	3월 19일	1, 2, 3, 4, 7, 9, 10	7명
3	3월 23일	3, 7, 8	3명
4	3월 25일	1, 2, 5, 6, 8, 9,	6명
5	3월 28일	1, 3, 4, 7, 8, 10	6명
6	4월 01일	2, 4, 5, 6, 9, 10	6명
7	4월 03일	1, 3, 6, 7, 8	5명
8	4월 08일	2, 5, 6, 7, 8, 9, 10	7명
9	4월 11일	1, 2, 4, 5, 6, 7, 10	7명
10	4월 13일	1, 2, 5, 8, 9	5명
11	4월 15일	2, 3, 4, 7, 8, 9, 10	7명
12	4월 18일	1, 2, 4, 5, 6, 9, 10	7명
13	4월 20일	1, 3, 4, 7	4명
14	5월 01일	2, 7, 8, 9, 10	5명
15	5월 04일	1, 2, 4, 5, 7	5명
16	5월 06일	2, 5, 6, 8, 9, 10	6명
17	5월 09일	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9	8명
18	5월 11일	1, 3, 5, 7, 8, 9	6명
19	5월 13일	1, 2, 4, 5, 6, 8, 10	7명
20	5월 16일	1, 2, 4, 8, 9, 10	6명
21	5월 18일	1, 3, 5, 7, 8, 9	6명
22	5월 20일	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10명

2) 경험 보고서 작성

경험 보고서는 매회의 프로그램이 끝난 직후 조용한 분위기 속에서 자유롭게 작성하여 제출하였다. 경험보고서의 양식은 <부록 4>에 실었다.

3) 면담 실시

면담은 본 연구자와 명상 프로그램에 참여한 학생들 사이에 이루어졌는데, 학생들의 시간이나 희망에 따라 개별적으로 이루어지거나 몇 명이 함께 그룹으로 이루어지기도 하였다. 사전 허락을 받고 녹음을 하기도 하였고, 녹음을 하지 않은 경우도 있다. 시간은 한사람에 평균 20~30분 가량 진행되었는데 참여자별로 면담시기와 형태, 소요시간, 면담일 등을 나타내면 <표 4>와 같다.

<표 4> 참여자별 면담시기, 형태, 소요시간 및 면담일

참여자	면담 형태	소요시간	면담일
사례 1			
사례 2	그룹 면담	1시간 30분	5월 20일
사례 3			
사례 4			
사례 5	그룹 면담	1시간 30분	5월 21일
사례 6			
사례 7	개인 면담	30분	5월 21일
사례 8			
사례 9	그룹 면담	1시간 20분	5월 22일
사례 10			

면담의 주된 내용은 명상 프로그램 참여 중 경험 내용과 명상 참여 후의 변화에 초점을 두었다. 춤 명상중에 어떠한 경험을 하였는지, 명상이 도움이 되었다면 어떤 도움이 되었는지 등에 관한 질문을 하였다. 이 연구에서 면접의 질문 내용은 어느 정도 구조화되었지만 자유롭게 응답할 수 있도록 하였으며, 그룹으로 실시한 면접에서는 다른 사람의 대답에 자신의 경험이 연달아 생각이 나서 대화가 활발하게 진행되었다.

녹음 자료의 경우 완전어록으로 풀어 본 후 연구의 과제에 해당하지 않는 내용은 빼고 분석이 가능한 답변 내용을 선택하여 최종 분석 자료로 삼았다.

4) 각 사례의 명상 경험 내용의 주요 영역(domain) 설정

개념적으로 비슷한 내용으로 자료를 묶기 위해 명상 중 경험 내용의 주요 영역(domain)을 설정하였다. 이를 위해 연구자는 경험 보고서와 면접 내용에 기초하여 명상 중의 경험내용과 명상 경험에 의한 긍정적인 영향에 관해 각각 몇 개씩의 주요 영역을 만들고 각 경험 보고서와 면접 기록들에서 관련된 자료 내용을 분석해 내었다.

5) 주요 영역의 중심생각 요약

각 사례의 자료에서 각 주요영역의 중심내용을 분류해 내었다. 각 주요영역 내의 자료들에서 가능한 간략한 단어로 명확하고 간결하게 참여자들의 경험내용을 요약하였다. 이 때에 연구자는 가능한 한 추론하지 않는 태도로 참여자들이 직접 표현한 언어에 가깝게 기술하도록 하였다.

6) 유사한 중심생각들의 범주화

각 주요영역에 해당하는 중심생각들을 목록으로 만든 다음 이 중심생각들을 검토해서 유사한 중심생각들을 묶어 범주화하였다. 범주화는 여러 유사한 중심생각들의 내용을 모두 포괄하면서도 명확하고 구체적인 언어로 표현하였다. 명상 중의 경험내용에서는 신체, 정서, 통찰의 영역으로 나누어 그 아래에 '신체 움직임의 자발성', '긍정적 정서의 일어남', '자신의 객체화', '내면의 표출' 등으로 나누었고, 명상 경험에 의한 긍정적인 영향에서는 '건강 증진', '정화', '고요, 평화', '참을성이 길러짐', '집중력 증가', '타인에게 너그러움', '자신감', '자신을 인정함' 등으로 나누었다.

7) 빈도에 따른 범주 구분

범주들이 전체 사례 중 얼마나 자주 적용되었는지를 나타내었다. 90%이상 나타나는 범주는 빈번한 범주로 보았고, 적어도 반 이상의 사례에 해당되는 범주는 중간의 범주로, 반 이하의 사례에 해당하는 범주는 가끔의 범주로 분류하였다.

8) 최종 검토(audition)

본 연구자의 분석 과정과 결과를 명상 경험이 풍부하며 심리학적인 시견을 갖춘 검토자(auditor)에게 검토받았다. 주요영역의 분류가 타당성이 있는지, 중심생각의 요약이 간결하고 정확한지, 범주명이 적절한지 등을 중심으로 검토를 받았다. 검토자에 의해 제시된 내용은 다시 점검, 수정, 보완하였다.

IV. 연구 결과

춤을 이용한 명상 프로그램에 참여한 10명의 여자중학생들이 춤 명상 중 경험내용을 질적인 방법으로 분석하여 범주화하였다. 이는 ‘명상 경험의 내용’, ‘명상 경험에 의한 긍정적인 영향’으로 크게 나누어 각 주요영역 아래, ‘신체 움직임의 자발성’, ‘집중’, ‘내면의 표출’ 등 총 56개의 상, 하위 범주들이 구성되었다. 각 범주들을 사례에 나타나는 빈도에 따라 빈번, 중간, 가끔으로 구분하였다.

그리고 자료들을 발췌하여 각 주요영역의 범주들에 속하는 내용을 제시하였으며, 명상 참여 횟수에 따른 변화과정에 관해서도 살펴보았다.

1. 춤 명상 중의 경험내용

춤을 이용한 명상 프로그램을 수행한 학생들은 어떠한 것을 경험하였는지에 관한 질적 분석 결과는 아래 <표 5>와 같다.

먼저, 연구 대상자들로 하여금 명상 중에 경험한 어떠한 것이든 나타내도록 하여 유사한 내용끼리 묶어 분류하였다. 이 때 질문은 ‘명상 중에 어떤 경험들을 했는가?’이다. 크게 신체, 정서, 통찰 영역으로 나누어 총 8개의 범주들로 분류하였다.

<표 5> 춤 명상 중의 경험 내용에 대한 범주 및 빈도

주요영역	범 주	빈 도
	신체 움직임의 자발성	빈번
신체	긍정적 신체감각(유연성, 활력, 피로회복 등)	빈번
	부정적 신체감각(피로, 두통, 근육통 등)	중간
	스트레스 해소	중간
	잠재의식 및 내면 표출	가끔
정서	긍정적 정서가 일어남(상쾌함, 기쁨, 평화 등)	빈번
	부정적 정서가 일어남(무서움, 압박감 등)	가끔
	끊임없는 생각(잡념)이 일어남	중간
인지	생각이 사라짐	중간
	동기유발(정진력, 생활 의욕 등)	중간
	자신에 대한 이해(자신의 객체화, 반성, 자기수용, 자신감 등)	중간
통찰	타인에 대한 이해(이해, 공감, 배려, 인정 등)	중간
	초월적 경험(시각적, 시 · 공간의 확장)	중간

주) 빈도에서 '빈번'은 9~10명의 사례에 해당되는 범주, '중간'은 반 이상(5~8)에 해당되는 범주, '가끔'은 반 이하에 해당되는 범주임.

1) 신체에 관련된 내용

춤을 이용한 명상 프로그램이므로 모든 사례에서 신체와 관련된 경험 내용이 언급되었다. 몸의 움직임이 저절로 일어난다는 신체 움직임의 자발성과 여러 가지 신체 감각에 관해 보고하였는데, 신체 감각은 긍정적인 것과 부정적인 것으로 나눌 수 있었다.

(1) 신체 움직임의 자발성

모든 사례에서 볼 수 있는 범주이다. 춤 명상에서 음악을 들으면 몸이 저절로, 자기도 모르게 움직인다는 것이 주요 내용이다. 사례들의 내용은 다음과 같다.

사례 1> “어, 지금 나 춤추고 있네? 하며 놀랄 때도 있고... 어떤 때는 멈추려 해도 그냥 저절로 움직여요.”

사례 2> “나도 모르게 잘 움직여져요.”

사례 3> “눈을 감고 음악을 듣고 있으면 저절로 몸이 흔들려요. 손이 자유자재로 움직여서 내가 원하지 않는 데도, 그만하고 싶다고 생각해도 막 움직여서....”

사례 4> “진동단계에서 가만히 음악을 듣다보면 몸이 나도 모르게 흔들려요. 멈추려 해도 잘 안돼요.”

사례 5> “처음에 음악에 맞춰 살살 흔들기 시작하면 다음에는 저절로 막 흔들려요. 어떤 땐 정신 없이 흔들다 깜짝 놀랄 때도 있어요.”

사례 6> “팔을 가만히 있어보려 하면 손이 간질 간질한 것 같고...”

사례 7> “가만히 있으면요, 저절로 살살 움직여져요.”

사례 8> “음악에 맞추어 흔들면 재미있어요. 혼자 막 물결 따라 흔들리는

것 같아요. 저절로요.”

사례 9> “음악을 듣고 가만히 있으면 나도 모르게 서서히 흔들려서 나중에는 나도 모르게 막 움직이고 있어요.”

사례 10> “나도 모르게 음악에 취한다고 할까, 내 안에 있는 모든 면이 밖으로 표현되는 것 같아요. 음악의 리듬에 따라 나도 모르게 몸이 흔들려서 신기했어요.”

(2) 긍정적 신체감각

모든 사례가 명상 중 자신의 몸이 유연하게 움직임을 느낀다거나 힘이 난다거나 몸이 가벼운 느낌, 피로가 풀리는 등 긍정적인 신체 감각을 보고하였다.

사례 1> “내 몸이 갈대인 것처럼 부드럽고 자유롭게 흔들려요. 달리기 할 때처럼 아주 가벼워요.”, “피곤한 것이 짹 막아졌어요.”

사례 2> “내가 몸이 유연해졌고 훌가분해요.”, “움직이기 쉽고 가만히 있고 싶었는데 명상하는 동안에 나도 모르게 몸이 가벼워지고, 피로가 다 풀렸어요.”

사례 3> “눈을 감고 흔들고 있으면 막 내가 활개치는 것 같고, 온 몸이 운동이 다 되어요.”

사례 4> “펄쩍 펄쩍 뛰고 싶을 때도 있어요. 힘이 나서요.”, “뻐근하던 다리가 다 풀어졌어요.”

사례 5> “목욕할 때처럼 시원하고 몸이 훌가분합니다.”

사례 6> “내가 돌고래인 것 같아요. 자유롭게 몸이 잘 움직여지고 어떤 땐 막 힘이 나요.”

사례 7> “요즘엔요, 잘 움직여져요. 집에서도 혼자 춤출 때가 많아요.”

사례 8> “훌가분해요. 음악에 맞추어 흔들면 신이 나오 경쾌해요.”, “오늘

하루 쌓였던 피로가 가시는 듯 개운하다.”

사례 9> “3학년이 되어 운동을 안 해서요, 몸이 좀 굳어있었는데, 명상때 움직이게 되니까 몸이 부드러워지고, 유연해진 것 같아요.”

사례 10> “몸과 마음이 가볍고, 꼭 내가 깃털이 된 기분이었어요.”, “피곤함이 없어졌다.”

(3) 부정적 신체감각

5개의 사례에서 피곤하다거나 몸이 쑤신다거나 하는 등의 부정적인 신체감각과 관련된 내용을 보고하였다.

사례 4> “종일 수업 받은 후에 또 움직이니까 피곤해요.”

사례 5> “춥고 배가 아프다.

사례 7> “움직이면 피곤해요.

사례 8> “머리가 좀 아팠지만....”

사례 9> “계속 수업 받다가 오니, 몸이 잘 안 움직이고 움직이기가 싫어요.”, “머리가 아프고 귀가 용웅거리고, 눈물이 나고.....”

2) 정서와 관련된 경험 내용

춤 명상 중에 스트레스가 풀린다거나 잠재의식이나 내면의 표출, 기분 등에 관한 보고 내용으로 4가지 중심내용으로 범주화하였다.

(1) 스트레스 해소

신체의 격렬한 움직임이나 그 후의 고요함 속에서 감정의 분출과 스트레스 해소의 경험내용이다.

사례 1> “기분이 나쁠 때는 특히 내 마음껏 미친 듯이 춤추게 되고... 그러고 나면 후련해져요. 마치 오락실 편치나 피칭기계 때리는 그런 기분으로...”

사례 2> “미운 사람이 앞에 있거나 한 듯이 막 손을 흔들고, 음악회의 북치는 연주자가 된 듯한 느낌...”

사례 3> “낮의 어떤 일이 떠올라 나도 모르게 떨쳐 버리는 것처럼 몸을 많이 흔들게 되고, 그리고 나면 홀가분해 집니다.”

사례 8> “막 흔들고, 나도 모르게 진동하다보면, 몸이 날아갈 듯 개운하고, 기분이 확 가벼워져요.”

사례 10> “기분이 안 좋을 때는 엄청 몸이 많이 흔들려요. 나도 모르게 빠져 들 듯이 흔들게 되고... 그리고 나면 참 편안해집니다.”

(2) 잠재의식 및 내면의 표출

잊고 있었지만, 잠재되어 있던 부정적인 정서의 기억이 되살아났다가 정리되는 경험이나 내면의 힘이 표출됨을 보고한 사례이다.

사례 8> “나도 모를 힘에 의해 몸을 많이 흔들고... 바다속 물고기처럼, 자유롭게....”

사례 10> “내 안에 있는 모든 면이 밖으로 표현되는 것 같다. 내 감정을 억제하고 싶지 않을 만큼 편안했고...”

사례 10> “잊고 있던 지나간 억울한 일이나 화났던 일들이 떠올라 잊으려는 듯이 막 몸을 흔들게 되었어요... 한참 후 후련한 느낌이었어요.”

(3) 긍정적 정서가 일어남

명상 중에 기분이 좋고, 상쾌하고, 웬지 기뻐지는 것 같으며 평화롭고 자유롭다는 등의 경험인데 모든 사례가 보고하였다.

사례 1> “흥겨워지고, 나도 모르게 웃음이 나오.... 공기 같은 것이 둘러싸고 있는 듯이 가볍고 신선한 느낌...”

사례 2> “내 몸 안에 있는 힘을 느낄 수 있는 것 같아서 신비롭기도 하고 정말 색다른 느낌으로 기뻐져요.”

사례 3> “조용하고 편안하고, 또 상쾌해요.”

사례 4> “재미있고, 편안합니다.”

사례 5> “음악에 내 몸을 싣는 듯이 자유로움을 느낍니다.”

사례 6> “나도 모르게 노래를 흥얼거리고 걷는 걸음도 춤추는 기분이에요.”

사례 7> “왠지 모를 뿌듯함이 밀려온다.”

사례 8> “잔디에 누워 있는 듯이, 포근하고 안정된 그런 마음이 들고...”

사례 9> “맞사지 받는 느낌처럼 개운하고, 정신이 맑아져요.”

사례 10> “시원하고 기분이 상쾌해요.”

(4) 부정적 정서가 일어남

명상 중에 매우 예민해짐을 느낀다거나 음악이 너무 부담을 준다거나 하는 느낌의 보고이다.

사례 1> “무섭다.”, “너무 예민하게 하면 가끔 머리가 아플 때가 있다.”

사례 5> “무섭다.”

사례 6> “무엇인가 위에서 무거운 게 누르는 느낌이다.”

3) 인지

명상 중에 여러 가지 생각을 하게 된다는 내용의 경험인데, 끊임없이 생각이 일어나거나 아무 생각이 나지 않는다거나 또는 어떤 의욕이 일어남을 보고 한 내용을 뮤었다.

(1) 끊임없는 생각(잡념)이 일어남

명상 중에, 지나간 일이나 미래에 대한 생각이 계속 이어져 생각이 끊이지 않는 경험을 하였음을 보고하였다.

사례 1> “숙제나 약속 등 할 일이 떠오르고, 낮에 친구에게서 들었던 말도 떠오르고, 오히려 잡생각이 많아져서....”

사례 2> “오늘 하룻동안의 일들이 죽 다 떠올랐다.”

사례 5> “시험 친 수행평가 때문에... 아무리 생각해도 그 1점이 너무 아까워서... 도무지 집중을 할 수가 없었다.”

사례 7> “낮에 수업시간에 있었던 일이 다 떠올라요.”

사례 9, 10> “많은 생각들이 왔다 갔다 해요.”

(2) 생각이 사라짐

생각이 이어지지 않고 현재 자신의 상태에 몰두함을 경험한 내용이다.

사례 1> “시계소리도 가만히 듣고 있으면 마음이 가라앉고, 주위의 소리가 자세히 다 들리고....”

사례 2> “그냥 아무 느낌이 없다. 머릿속에 떠오르는 생각도 하나 없고... 가끔 비디오 같은데 보면 나오는 남자들이 무릎꿇고 앉아서 ‘형님’하고 가만히 고개 숙인 모습처럼 내가 무슨 칼잡이가 된 듯이 비장한 그런 느낌도 들구요.”

사례 3> “손끝에서부터 전율이 느껴지면서 내 몸의 감각만 다 느껴져요.”

사례 4> “아무런 걱정, 생각 없이 조용히 있었죠.”

사례 8> “집중이 잘되어 어디로 빠져들어 가버리는 것 같았다. 그래서 몸이 휘청거리기도 하고...”

사례 9> “몸에서 무언가가 다 빠져나가는 기분이 들고, 그저 아무 생각 없

이..”

사례 10> “다른 생각이 아무 것도 안 나오...”

(3) 동기 유발

명상 중 새로운 의욕이 생겨남을 보고한 내용인데, 명상이나 심신수련에의 의욕은 정진력으로, 그 외 생활에서의 의욕은 생활 의욕으로 묶었다.

① 정진력

일상의 생활에서 순간 순간 명상의 경험을 하게 되었다거나, 명상을 하고 싶은 의욕을 느낌을 보고한 내용이다.

사례 1> “집 앞에 지나가는 차 소리도 이제는 시끄럽지 않고, 물 떨어지는 소리도 가만히 듣고 있으면 명상하는 기분이 들어요... 제 꿈 중 하나가 까페 같은 거 운영하는 건데요, 거기서 이것(춤 명상)도 알려주고 싶어요.”

사례 2> “아이들 막 떠드는 소리도요, 어떤 때는 가만히 듣고 있으면 명상하는 것 같아요. 시끄럽지가 않고, 그 속에 내가 가만히 앉아 있는 거예요.”

사례 4> “뇌 호흡이라던가.... 인터넷에 들어가도 명상음악, 요가.. 그런데 관심이 많아졌어요.”

사례 6> “집에서도 명상을 하고 싶은 때가 있어요.”

사례 10> “명상하는 것이 좋고, 시간이 생기면 하고 싶어져요.”

② 생활 의욕

생활의 여러 가지 면에서 보다 의욕적이 되었음을 보고한 내용이다.

사례 1> “체육 시간에도 전에는 못하겠다는 생각이 많았는데, 요즘엔 할 수 있을 것 같고, 또 겹이 안나요.”

사례 2> “명상 중에는 여러 가지 하고 싶은 것들이 생각이 나오. 뭔가 하고 싶은 것들이 많아졌어요.”

사례 7> “춤추고 싶은 때가 많고... 전에 수련회 가서도 반대표로 나가서...”

사례 9> “컴퓨터 게임이나 이런 것 보다, 책 읽는 시간이 많아졌어요. 소설 책도 전에 보다 훨씬 많이 읽고, 음악도 많이 듣고...”

사례 10> “가만히 앉아 있을 때, 다음에 이런 것을 해야지 하는 생각이 들어요.”

4) 통찰

자신의 상태나 변화 등을 객관적인 입장으로 이해하게 되고, 보다 큰 시각으로 내려다보는 듯이 통찰하게 된 경험과 초월적인 경험 또는 시간적, 공간적으로 확장되는 경험을 보고한 내용을 묶었다.

(1) 자신에 대한 이해

자기 스스로를 객관적으로 보게 되는 경험이나, 스스로를 반성하고, 스스로를 있는 그대로 받아들이며 자신감이 생겨남을 경험했다는 내용이다.

① 자신의 객체화

자신을 마치 다른 누군가를 보듯이 객관적으로 보게 된 경험이다.

사례 1> “춤추고 있는 내가 보여요.... 생각을 하면서 동시에 느끼는 것 있잖아요.”

사례 2> “온갖 생각에 빠져 있는 나를 내가 다 보고 알고 있어요.”

사례 3> “몸은 잠에 빠진 것 같은데, 정신은 말짱하니 다 알고 있어요.”

사례 4> “나의 뇌와 대화를 나눈 것 같다.”

사례 8> “차 속에서 바라보는 풍경처럼 지나간 것 같다.”

사례 9> “내 마음을 볼 수 있었던 것 같다.”

② 반성

자신을 객관적으로 돌아봄으로써 정리되고 반성함을 경험한 내용이다.

사례 3> “이때까지 엄마 아빠한테 했던 말이 생각나 눈물을 흘렸어요.”

사례 6> “낮에 한 일이 떠올라 내가 왜 그렇게 했을까, 이렇게 사과해야지 그런 생각이 나고... 정리가 되어요.”

사례 7> “내가 했던 말 그런 게 떠오르면서 하루를 반성하게 되고...”

사례 9> “일기 쓸 때처럼 정리가 되면서 잘못 한 일은 뉘우치게 되고...”

③ 자신을 인정함

스스로를 객관적으로 보게 되니 남과 비교하던 것이 무의미하게 여겨져 열등감을 벗어나게 되었다는 내용이다.

사례 1> “미술 잘하는 혜영이가 부럽기만 했는데, 생각해 보니까 나도 색깔 칠하는 것이 좀 서툴러서 그렇지, 디자인은 잘 하는 걸 알게 되었어요. 그리고 난 슈퍼맨이 아니야, 그런 생각도 들고.... 포기하는 건 아니지요.”

사례 2> “남과 비교하는 마음이 많았거든요. 나 자신을 너무 비판적으로 보고 낮추어 생각했어요. 그런데, 이런 걸 하면서 그래, 내가 나를 믿어야지. 하는 생각을 하고 마음적으로 좀 달라진 것 같아요.”

사례 3> “약간 통통한 편이라 남 앞에 나서기가 어려웠는데, 이제 통통해도 괜찮은 것 같고, 살도 뺄 수 있을 것 같고...”

사례 5> “전에는 다른 친구들 잘하는 것이 부럽기만 했는데... 이 정도 하는 나도 괜찮다. 그런 생각이 들고...”

사례 8> “내가 날 보는 것 같은 느낌이 드니까, 내가 보는 나도 팬찮은 것 같아요.... 얼굴도 그렇고.... 공부도 노력하고 있고... ”

사례 10> “내 자신이 좋아지고, 통통해도 팬찮고, 있는 그대로...”

④ 자신감

스스로를 인정하고, 있는 그대로를 받아들이니 두려움이 없어지고 보다 쉽게 일을 할 수 있는 마음이 생겼음을 보고한 내용이다.

사례 1> “체육시간에 앞구르기 할 때도 전과 다르게 겁이 나지 않고 할 수 있을 것 같아서, 침착하게 했어요... 어떻게 하면 더 멋있어 보일까하는 생각도 나오요.” “전에는 어디 나갈 때는 꼭 코트 같은 걸 걸치고 다녔거든요. 몸이 춥다기 보다 웬지 한기가 드는 것 같고, 걸쳐야 편하고. 그랬는데, 요즈음은 팬찮아요. 뭔가 자신감 같은 게 생겼어요.”

사례 3> “누가 날 쳐다보면 아, 내가 이뻐서 그러나 보다, 그렇게 생각해요. 전에는 당황스러웠는데... 이제는 그렇게 불편하지 않아요.”

사례 7> “...친구들 앞에서 할 때도 자신 있게 할 수 있었어요.”

(2) 타인에 대한 이해

다른 사람을 보다 잘 이해하고 그 사람의 입장이 공감되고 자신이 너그러워짐을 느낀다는 등의 내용이다.

사례 1> “청소 시간에 청소를 나 혼자 하면 억울했는데, 요즈음은 나 혼자라도 해요....또, 할머니가 아침에 저를 깨우는 것이 얼마나 힘드실까, 그런 생각이 들어서 빨리 일어나져요.”, “전에는 어떤 친구들을 보면 왜 저럴까? 불만스러울 때가 많았는데, 이제는 그 친구를 이해할 수 있을 것 같고.....동성연애자들 생각을 해 봤는데... 전에는 이상하고 비정상적인 사람으로 여겨졌는데,

이제는 그럴 수도 있겠다. 그 사람들 나름대로....”.

사례 3> “잠자기 전 언니가 왔다 갔다 하는 것도 덜 거슬려서 별로 안 싸워요.”, “선생님께 야단 듣는 친구들 보면요, 전에는 그냥 그 애 일이다 하고 아무 느낌이 없었는데, 요즘에는 아, 얼마나 창피할까 싶고, 마음 아플 친구가 너무 안되었고, 위로해 주고 싶고... 내가 좀 착해진 것 같아요.”

사례 4> “할아버지가 외로우실 것 같아서 이런 저런 별 중요하지도 않은 얘기라도 많이 건네려 해요.”

사례 7> “동생들에게 화를 적게 내게 되었어요. 그러니 동생들도 내 말을 더 잘 들어요.”, “엄마가 늦게 오실 때, 동생들이 말을 안 들으면 막 화가 나서 야단하고 그랬는데 요새는요, 우리 막내 동생이 가엾고, 잘 해주고 싶고, 어떤 때는 엄마처럼 안아주기도 하고 그래요.”

사례 9> “친구들이 장난을 심하게 쳐도 화가 안 나고, 재미있게 여겨집니다.”

(3) 초월적 경험

보통의 경우 잘 경험하기 어려운, 비 일상적인 경험을 본 연구에서는 초월적 경험이라고 표현했는데, 빛이나 소리, 어떤 영상 등의 경험이거나 시·공간이 확장되는 것 등의 경험이다.

① 시각적 경험

빛이나 어떤 색깔이나 신 등의 비현실적인 어떤 것을 보게 된 경험이다.

사례 1> “눈앞에 무언가가 지나가고... 석가모니가 보이기도 하고...”

사례 2> “여러 가지 색의 보석들이 머리 속에 저절로 생겨나고... 파란색 툴립이 저절로 생겼다.”

사례 3> “주위는 어두운데, 내 주변은 환하게 밝은 것 같고...”

사례 6> “스님들, 절, 그런 게 생각나고.... 내 주위가 환하고....”

사례 8> “눈을 감고 손을 움직이면 뭔가 끈적하고 빛나는 것이 끌려 다니는 것 같았어요.”

사례 10> “눈을 감으면 아주 다양한 물결이 흐르고...”

② 시 · 공간의 확장

시간이 매우 빨리 흐른다거나 시간의 흐름이 보인다거나 또는 자신의 위치가 우주로 확장되거나 하는 등의 경험 내용이다.

사례 1> “공중에 떠 있는 것 같아요. 몸이 훌가분하고 무중력 상태에 있는 것같이 우주를 돌아다니는 느낌...”, “시간 같은 것이 손가락 사이로 흐르는 것 같아요....모래시계 있잖아요, 내가 그게 되어 가지고, 시간이 굉장히 빨리 가는 듯하고, 하다 보면 어느새 시간이 시계보다 더 빨리 가는 느낌이고...”

사례 2> “음악이요 마치 물을 흘으려 놓고 위에서 한 방울 똑 떨어뜨려 그 파동이 퍼져나가는 물결 같은 것 속에 있는 것 같고...”, “딴 세상에 있는 듯하다.... 소설 속 주인공이 된 것 같기도 하고, 한가한 오후 운동장에 놀러온 아이들을 공중에 봉 떠서 내려다보는 듯한 기분일 때도 있고...”

사례 3> “바람, 햇빛, 물 등 자연이 나를 따라 오는 것 같기도 하고...”

사례 4> “우주가 누르는 느낌... 그리고 하얗게 느껴졌다.”

사례 5> “피가 계단을 타고 내려오는 느낌... 계속해서 상당량의 피가 쏟아져 내리는 느낌”

사례 6> “절이나 산 속에 온 느낌... 꽉 막힌 차도가 한꺼번에 뻣- 뚫린 기분이고 뿌옇던 흙탕물이 가라앉은 느낌이고, 깊고 깊은 산에 어둠이 가시고-, 새벽이 오는 것 같다.”

사례 8> “그냥 우주에서... 그냥 어두운 곳에서.. 나 혼자서 춤추고 있는데...”

2. 춤 명상 경험에 의한 긍정적인 영향

명상을 통해 어떤 긍정적인 영향이 나타났는지를 알아보기 위해 경험보고서에 나타난 내용과 면담시 ‘명상이 어떤 긍정적인 영향을 주었다고 생각하는가?’ 혹은 ‘명상으로 어떤 효과가 나타났는가?’라는 질문에 답한 내용을 분석하여 건강 증진, 정서 안정, 집중력 증가, 의욕 증진, 의식의 확대 등 모두 5개의 영역으로 나누고 그에 해당하는 유사한 내용들을 묶어 하위 요소로 분류하였다. 이를 <표 6>에 정리하였다.

<표 6> 춤 명상의 경험에 의한 긍정적인 영향에 대한 범주 및 빈도

주요영역	범 주	빈 도
	피로 회복	빈번
건강 증진	유연함과 강인함	중간
	다이어트 효과	가끔
	스트레스 해소	중간
	휴식	중간
정서 안정	성격이 밝아지고 여유로워짐	빈번
	자신감이 길러짐	중간
	타인에게 너그러워짐	중간
	참을성이 길러짐	중간
집중력 증가	공부에 도움이 됨	빈번
	아이디어 증가	가끔
의욕 증진	정진력	중간
	생활 의욕	중간
의식의 확대	자신의 객체화	중간
	고요, 평화로움, 행복감	중간

1) 건강의 증진

명상을 하니 피로가 풀리고 몸의 움직임이 빨라지고 경쾌해졌으며, 체육시간이 즐거워지고, 또는 다이어트 효과가 있다는 등의 보고이다.

(1) 피로 회복

명상으로 인해 그 날의 피로가 풀리고 회복되었다는 보고이다.

사례 1> “피곤한 것이 짹 맑아졌어요.”

사례 2> “움직이기 싫고 가만히 있고 싶었는데 명상하는 동안에 나도 모르게 몸이 가벼워지고, 피로가 다 풀렸어요.”

사례 3> “눈을 감고 흔들고 있으면 막 내가 활개치는 것 같고, 온 몸이 운동이 다 되어요.”

사례 4> “뼈근하던 다리가 다 풀어졌어요.”

사례 5> “목욕할 때처럼 시원하고 몸이 홀가분합니다.”

사례 6> “명상 후엔 목욕한 것 같아요.”

사례 7> “요즘엔요, 잘 움직여져요. 집에서도 혼자 춤출 때가 많아요.”

사례 8> “오늘 하루 쌓였던 피로가 가시는 듯 개운하다.”

사례 9> “마사지 받고 난 기분이에요.”

사례 10> “피곤함이 없어졌다.”

(2) 유연함과 장인함

춤 명상 경험이 신체를 유연하게 하고 근육을 단련시키고 강화하는 효과를 가져왔다는 보고이다.

사례 1> “물구나무서기 같은 건 염두도 못 내었는데, 목이 부러질 것 같고 그래가지고... 그런데 이제는 해보게 되어요.... 밤에 잠도 잘 오고요. 그리고 추위도 적게 타는 것 같아요. 집에서 이불 덮지 않고 누워 있어도 뭔가 폭신한 공기가 둘러싸고 있는 것 같아 춤지 않은 때도 있어요.”

사례 2> “내 몸이 자유롭고 홀가분해요.”

사례 3> “훨씬 부드럽게 움직이는 것 같고, 춤추고 싶은 때가 많아요.”

사례 4> “집에 가면 몸이 무거웠는데, 요즈음엔 밤에도 몸이 가뿐해요.”

사례 6> “내가 깃털처럼 여겨질 때가 있어요.”

사례 8> “절어다닐 때도 발걸음이 가볍고, 음악만 들으면 절로 춤이 추어지는 것 같고...”

(3) 다이어트 효과

춤 명상으로 인한 미용 효과와 체중 감량의 효과에 관한 내용이다.

사례 1> “아무 생각 없이 몸을 흔들다 보면 땀이 나오고... 얼굴도 맑아지고... 살이 빠지는 것 같아요.”

사례 10> “집에서는 엄마랑 같이 해요. 엄마가 제 운동되게 해 준다고 같이 시작했는데요, 엄마가 참 좋대요. 정신도 맑아지고 그런다고요.”

2) 정서의 순화 및 안정

명상을 하니 스트레스가 풀리고, 기분이 좋아지며 휴식의 의미와 재충전의 의미를 지니며 여유로워져서 타인에게도 너그러워지고, 침착해지고 참을성이 길러졌다는 등의 보고이다.

(1) 스트레스 해소

춤 명상에 몰두하여 좋지 않은 감정을 잊게 되어 스트레스가 풀리거나 몸 동작을 격렬하게 하여 마음 속에 얹혔던 것이 풀어진 효과에 관한 것이다.

사례 1> “기분이 안 좋을 때는 더욱 막, 미친 듯이 몸을 흔들게 되고 ... 그리고 나면 개운해지고...”

사례 2> “몸을 움직이고 또 고요하게 앉아 있고 그리고 나면 뭔가 찌뿌둥 하던 것이 맑게 개이고...”

사례 3> “복 두들기듯이 막 하다 보면 기분이 다 풀려요. 나도 모르게 음악에 빠져 춤추고 그러다 보면 기분이 확 풀려 버려요.”

사례 4> “멸쳐내듯이 흔들다 보면”, “뭔가 뇌를 꺼내어서 새로 씻어 넣은 느낌 같은...”

사례 5> “사우나 후처럼 개운하고, 마음이 훌가분해 져요.”

사례 6> “내가 깊은 바다 속의 물고기처럼 마음대로 흔들다보면”, “내가 우주 공간을 떠다니는 것처럼 자유롭고, 무게도 없고, 기분도 다 풀려 즐거워져요.”

사례 10> “내면의 모든 것이 다 표현되는 것처럼”, “스트레스가 다 풀려요. 나도 모르게 다 멀쳐져요.”

(2) 휴식

춤 명상을 경험하고 나니 휴식과 재충전의 효과가 있었음을 보고한 내용이다.

사례 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10> “푹 자고 일어난 것처럼 피로가 풀려서”, “목욕하고 난 것처럼”, “맛사지 받은 것처럼 상쾌하고...”, “절이나 숲 속에 들어가 있는 것처럼...”

(3) 성격이 밝아지고 여유로워짐

명상의 경험이 여유를 주고 낙천적인 태도를 가져왔다는 변화이다.

사례 1> “명상 후엔 개운해지고, 편안해지니까요, 그 기분이 평소에도 좀 유지되고.. 내가 좀 단정해진 것 같아요.”

사례 2> “친구들 틈에 앉아있어도 갑갑하지 않고 내 주위에 공간이 확보되어 있는 것 같아요. 그리고 친구들이 막 잡담하고 있을 때 휩쓸리지 않고 조

용히 있을 수 있고, 소외감도 들지 않아요.”

사례 3> “가만히 있으면 음악이 들리는 것 같고 기분이 가벼워요.”

사례 4> “걸어가도 내 몸놀림이 경쾌하고 춤추는 기분이에요.”

사례 5> “친구들이 다 이뻐 보이기도 해요.”

사례 6> “제 얼굴에 미소가 어리어 있는 느낌이 들어요.”

사례 7> “동생들 때문에 화내는 게 줄었고요... 화가 잘 안나요.”

사례 8> “나도 모르게 노래를 흥얼거릴 때가 많아요. 몸도 부드럽게 움직이고요.”

사례 9> “친구들과 노는 게 더 좋아졌어요.”

사례 10> “친구들과 농담도 더 많이 하게 되었구요.... 혼자 있어도 즐거울 때가 많아요.”

(4) 자신감이 길러짐

자신을 있는 그대로 받아들임으로써 갈등이 많이 줄고 자신감이 생겼음을 보고한 내용이다.

사례 1> “미술 잘하는 혜영이가 부럽기만 했는데, 생각해 보니까 나도... 잘하는 걸 알게 되었어요. 그리고 난 슈퍼맨이 아니야, 그런 생각도 들고.... 포기하는 건 아니지요.”, “뭔가 자신감 같은 게 생겼어요.”

사례 2> “남과 비교하는 마음이 많았거든요. 나 자신을 너무 비판적으로 보고 낮추어 생각했어요. 그런데, 이런 걸 하면서 ‘그래, 내가 나를 믿어야지’ 하는 생각을 하고 마음적으로 좀 달라진 것 같아요.”

사례 3> “약간 통통한 편이라 남 앞에 나서기가 어려웠는데, 이제 통통해도 괜찮은 것 같고, 살도 뺄 수 있을 것 같고...”

사례 5> “전에는 다른 친구들 잘하는 것이 부럽기만 했는데... ‘이 정도 하

는 나도 팬찮다' 그런 생각이 들고..."

사례 7> "...친구들 앞에서 할 때도 자신 있게 할 수 있었어요."

사례 8> "내가 날 보는 것 같은 느낌이 드니까, 내가 보는 나도 팬찮은 것 같아요.... 얼굴도 그렇고.... 공부도 노력하고 있고..."

사례 10> "내 자신이 좋아지고, 통통해도 팬찮고, 있는 그대로..."

(5) 타인에게 너그러워짐

다른 사람의 입장을 이해하기가 쉬워졌고, 공감하고 인정하게 되었다는 보고이다.

사례 1> "청소 시간에 청소를 나 혼자 하면 억울했는데, 요즈음은 나 혼자 라도 해요....또, 할머니가 아침에 저를 깨우는 것이 얼마나 힘드실까, 그런 생각이 들어서 빨리 일어나져요.", "전에는 어떤 친구들을 보면 왜 저럴까? 불만 스러울 때가 많았는데, 이제는 그 친구를 이해할 수 있을 것 같고.....동성연애 자들 생각을 해 봤는데... 전에는 이상하고 비정상적인 사람으로 여겨졌는데, 이제는 그럴 수도 있겠다. 그 사람들 나름대로....".

사례 3> "잠자기 전 언니가 왔다 갔다 하는 것도 덜 거슬려서 별로 안 싸워요.", "선생님께 야단 듣는 친구들 보면요, 전에는 그냥 그 애 일이다 하고 아무 느낌이 없었는데, 요즘에는 아, 얼마나 창피할까 싶고, 마음 아플 친구가 너무 안되었고, 위로해 주고 싶고... 내가 좀 촉해진 것 같아요."

사례 4> "할아버지가 외로우실 것 같아서 이런 저런 별 중요하지도 않은 얘기라도 많이 건네려 해요."

사례 7> "동생들에게 화를 적게 내게 되었어요. 그러니 동생들도 내 말을 더 잘 들어요.", "엄마가 늦게 오실 때, 동생들이 말을 안 들으면 막 화가 나서 야단하고 그랬는데 요새는요, 우리 막내 동생이 가엾고, 잘 해주고 싶고, 어떤

때는 엄마처럼 안아주기도 하고 그래요.”

사례 9> “친구들이 장난을 심하게 쳐도 화가 안 나고, 재미있게 여겨집니다.”

(6) 참을성이 길러짐

마음에 여유가 생기고 자제력이 생겨 인내심이 길러졌다는 보고이다.

사례 1> “엄마가 야단하시면 가만히 듣고 있어요.... 전에는 막 대항했는데...”

사례 3> “조급함이 줄었어요. 가만히 있으면 명상하는 기분이 많이 들어요.”

사례 5> “목욕탕에 가도 한증하는 데 들어가서도 명상하는 기분으로.... 전에 보다 오래 견딜 수 있어요.”

사례 7> “컴퓨터 오락하고 싶은 것도 참을 수 있고, 또 하고 싶은 생각이 많이 없어졌어요.”

사례 8> “성질이 좀 급한 편인데, 그래도 요즘엔 많이 잘 참아져요.”

사례 9> “뭐가 잘 안되고 그러면 막 서둘렀는데... 차분해졌다고 느껴집니다.”

3) 집중력 증가

춤 명상에 몰두하고, 가만히 내면을 들여다보는 시간이 갖게 되자 일상에서도 책상앞에 앉아 있는 시간이나 집중력이 길러졌음을 보고한 내용이다.

(1) 공부에 도움이 됨

명상에의 참여로 학교에서의 수업태도가 좋아지고 가정 학습의 시간이 길어

졌고 시간만이 아니라 수업이나 책의 내용 이해도 더 잘된다는 보고이다.

사례 1> “전에는 30분을 채 못 앉아 있었는데.. 요즘엔 가만히 앉아 있는 게 좋아요. 확실히 집중력이 길러진 것 같아요. 이번 시험 때는 4시간쯤 계속 앉아 있기도 했어요.”

사례 3> “방과 후 집에서 보내는 시간이 알차졌어요. 책도 많이 보게 되었어요.”

사례 4> “나의 뇌가 조금씩 자꾸 발달하는 것 같아요.”

사례 5> “수업시간에 선생님 말씀이 알아듣기가 훨씬 쉬워 졌어요.”

사례 6> “앉아 있는 것이 많이 힘들지 않게 된 것 같아요.”

사례 7> “공부에 집중이 잘 됩니다. 컴퓨터 오락이 하기 싫어지고...”

사례 8> “공부 시간에 앉아 있을 때도 어떤 때는 명상하고 있는 것 같아요.”

사례 9> “좀 오래 앉아서 공부할 수 있고, 또 머리에도 잘 들어오고...”

사례 10> “공부가 잘 되는 것 같아요.”

(2) 아이디어 증가

상상력이나 두뇌 회전이 좋아진 것 같다는 보고이다.

사례 1> “새로운 아이디어가 잘 떠올라요.”

사례 3> “상상력이 풍부해 진 것 같아요.”

사례 8> “발명반 활동할 때도 뭐가 막 생각이 나는 것 같아요.”

4) 의욕 증진

명상 중 새로운 의욕이 생겨나서 여러 가지 하고 싶은 것이 많아졌다는 보고이다. 경험 내용의 분석에서 이미 살펴본 바와 같이 정진력과 생활 의욕의

증진으로 정리할 수 있다.

5) 의식의 확대

명상의 경험의 자기 자신을 좀 더 객관적으로 볼 수 있게 해주고, 보다 큰 시각으로 볼 수 있게 해주어 여유롭게 해주며 고요와 평화와 같은 행복감을 가져다준다는 내용이다.

(1) 자신의 객체화

자기 스스로를 객관적으로 바라볼 수 있어 정리할 수 있고 감정에 시달리지 않게 되고 여유로운 느낌을 보고한 내용이다.

사례 1> “춤추고 있는 내가 보여요.... 생각을 하면서 동시에 느끼는 것 있잖아요.”, “사소한 고민 같은 것은 별로 중요하지 않게 여겨져요.”

사례 2> “온갖 생각에 빠져 있는 나를 내가 다 보고 알고 있어요.”, “내 손 끝에서 뭔가 기운같은 것이 느껴지는 것 같고...”

사례 3> “몸은 잠에 빠진 것 같은데, 정신은 말짱하니 다 알고 있어요.”

사례 4> “나의 뇌와 대화를 나눈 것 같다.”

사례 5> “전에는 다른 친구들 잘하는 것이 부럽기만 했는데... 이 정도 하는 나도 괜찮다. 그런 생각이 들고...”

사례 8> “차 속에서 바라보는 풍경처럼 지나간 것 같다.”, “내가 날 보는 것 같은 느낌이 드니까, 내가 보는 나도 괜찮은 것 같아요.... 열굴도 그렇고.... 공부도 노력하고 있고...”

사례 9> “내 마음을 볼 수 있었던 것 같다.”

사례 10> “내 자신이 좋아지고, 통통해도 괜찮고, 있는 그대로...”, “남을 많이 의식해서 자신감이 없을 때가 많았는데 그런 고민이 별 중요하지 않은 것

같아요.”

(2) 고요, 평화로움

춤 명상의 경험에 쾌적하고 고요하며 행복감을 느끼게 해 주었음을 보고한 내용이다.

사례 1> “집에 편안히 누운 것처럼” “공기들이 날 감싸고 있는 것처럼”

사례 2> “아무 생각 없이 가만히 앉아있으면 너무 고요해서”, “내 몸 안에 있는 힘을 느낄 수 있는 것 같아서 신비롭기도 하고 정말 색다른 느낌으로 기뻐져요.”

사례 3, 4> “기분이 좋고, 편안해서...”

사례 5> “음악에 내 몸을 싣는 듯이 자유로움을 느낍니다.”

사례 7> “왠지 모를 뿌듯함이 밀려온다.”

사례 8> “음악 듣고 앉아 있으면 음악에 몸이 실려 너무나 가볍고 행복해요.”

3. 춤 명상 경험 횟수에 따른 태도의 변화와 경험내용의 변화

명상의 경험이 거의 없는 학생들이 춤 명상을 경험해 가는 동안의 태도의 변화와 경험 내용의 변화를 횟수에 따라 비교하여 연구해 보았다. 명상 전의 상태는 미리 구조화하여 조사한 내용이 아니고, 명상 참여자들이 명상 경험 후 자기 진술한 내용에서 발췌한 것이다.

1) 춤 명상 경험 횟수에 따른 참여자의 태도 변화

춤 명상에 관해 들어보거나 참여해 본 경험이 전혀 없는 참여자들의 춤 명상 프로그램에 참여하는 태도의 변화를 본 연구자가 관찰한 내용이다. 본 연구자는 춤 명상 프로그램에 함께 참여하여 시범을 보이는 입장이고, 또 참여 학생들이 자신을 관찰하고 있는 본 연구자를 의식하여 충분히 명상에 들지 못 할 것을 염려하여 눈을 감거나 등을 보이고 명상에 참여한 때가 대부분이어서, 충분한 관찰이 어려웠다. 명상 도중에 간간이 눈을 뜨고 관찰한 내용과 명상 후에 보이는 변화를 신체의 움직임이나 자세, 표정 등을 중심으로 관찰하여 본 내용을 명상 참여 횟수에 따른 변화로 <표 7>에 정리해 보았다.

<표 7> 춤 명상 경험 횟수에 따라 관찰되는 명상 참여 태도의 변화

명상 단계	참여 횟수	첫 명상	3-5회 정도 때	마지막 회
		제 1단계 (진동)	제 2단계 (춤)	제 3단계 (주시)
		<p>거의 움직임이 없거나 간간이 흔듬.</p> <p>손가락이나 다리 정도의 신체 일부분만 움직이고 자주 멈춤.</p> <p>아주 소극적으로 참여함.</p> <p>어색하고 당황하고 쑥스러운 표정</p>	<p>무릎, 어깨 등을 상하로 진동시키고 목과 몸통 전체를 많이 움직이나, 간간이 멈추어 쉬거나 다른 사람을 쳐다 봄.</p> <p>참여 태도는 보다 진지해졌으나 아주 몰두하지는 않고 있음.</p> <p>표정이 많이 자연스러워졌으나 가끔 주위를 의식하고 어색해 함.</p>	<p>몸 전체를 진동시킴. 상하, 좌우로 번갈아 진동하거나 병행하여 격렬하게 진동시키기도 함.</p> <p>적극적이고 지속적으로 몰두함을 볼 수 있음.</p> <p>눈이 마주쳐도 쑥스러워하는 표정이 줄어들고, 자연스럽고 진지하게 몰두해 있음을 알 수 있음.</p>
		<p>가만히 서 있거나 음악에 맞추어 다리만 혹은 팔만 흔듬.</p> <p>아주 소극적으로 참여함.</p> <p>어색하고 부자연스러운 표정을 띤.</p>	<p>움직임이 많아지고 리듬에 따라 유연하게 움직임.</p> <p>음악이 바뀌면 쉽게 몸이 리듬에 따라 움직이고 즐거워함.</p> <p>자연스러워지고 즐거운 표정.</p>	<p>온 몸을 활발하고 격렬하게 움직임을 볼 수 있고 지속적으로 움직임.</p> <p>음악과 춤에 몰두한 모습을 볼 수 있음.</p> <p>남을 별로 의식하지 않고 춤에 몰두하고 있음.</p>
		<p>가만히 있지 못하고 자주 움직임. 눈도 자주 뜸.</p> <p>불편해하고 소극적임.</p> <p>졸고 있는 모습이 간간이 보임.</p> <p>어색해하고, 불편한 표정이며 집중하지 못함.</p>	<p>움직이지 않는 시간이 비교적 길어짐.</p> <p>보다 적극적으로 참여하고 있음이 보임.</p> <p>보다 편안한 표정을 하고 있으나 간간이 눈을 떠서 주위를 살펴 봄.</p>	<p>자세가 안정되고 거의 움직이지 않는 학생도 있음.</p> <p>적극적이고 자연스러움.</p> <p>별다른 표정을 나타내지 않는 고요한 모습을 보임.</p>
		<p>드러누웠으나 힘이 떨 빠지고 경직되어 있으며 자주 자세를 바꿈.</p> <p>다른 단계에 비해 쉽게 참여함.</p> <p>표정은 비교적 편안하나 익숙하지 않아 어색해 함.</p>	<p>편안하게 자세를 취하고 많이 움직이지 않음.</p> <p>편안하고 한가로와 보임.</p>	<p>충분히 이완하여 휴식을 취하는 모습을 볼 수 있음.</p> <p>아주 이완되어 자는 모습도 보임.</p> <p>평화롭고 충분히 이완된 표정을 보임.</p>

대부분의 참여자들이 처음에는 생소한 명상법인 춤 명상 프로그램에 놀라고, 쑥스러워하고, 주저하여 거의 움직임을 보이지 않다가 변화 속도의 개인차는 있지만 횟수가 거듭될수록 차츰 익숙해지고, 자연스러워졌으며, 그리고 나중에는 아주 좋아하고 즐기게 됨을 관찰하였다.

프로그램의 제 1단계 즉 신체의 진동에서는 처음에는 낮선 리듬으로 반복되는 음악에 맞추어 몸을 흔드는 것을 어색해하고 좀 꺼리는 듯 하였으며 서로를 쳐다보며 웃거나 쑥스러워하여 거의 흔들지 않거나 손가락이나 팔 등 몸의 일부분만 조금씩 흔들었는데, 명상 참가 횟수가 증가함에 따라 점점 유연해지고 자연스러워지며 스스로 없어지고, 나중에는 활발하고 격렬해지기도 하였으며, 아주 적극적으로 몸을 진동시키는 모습을 관찰할 수 있었다. 무릎 관절의 진동과 어깨의 진동으로 인한 몸통의 상하 진동으로 진행되었다가 나중에는 목, 머리, 허리 비틀기 등 몸 전체의 진동으로 진행되는 것을 관찰할 수 있었다. 가볍게 감은 눈과 발갛게 상기된 표정, 그리고 주위를 의식하지 않고 자신의 몸을 진동시키는 데만 몰두하는 모습도 볼 수 있었다.

제 2단계인 춤추기에서는 처음에는 춤추기를 쑥스러워하고, 익숙하지 않아 몸놀림도 어색하고 유연하지 못하였으며, 역시 서로 쳐다보고 어색해하며 웃고, 간간이 움직이다가 멈춰버리는 식으로 소극적으로 참여했으며 움직임의 형태도 처음에는 음악에 맞추어 다리를 규칙적으로 옮기는 정도의 소극적인 움직임만 있었다. 그러다가 명상 참여 횟수가 증가함에 따라 이러 저리 리듬에 맞추어 보다 활발하게 춤추는 것을 볼 수 있었고, 점차 나름대로의 춤에 열중하고 몰두하는 모습과 표정을 볼 수 있었다. 처음의 다리 옮기기 정도의 소극적인 움직임에서 점차 유연해지고 자유스러워져서 다리, 무릎, 엉덩이, 허리, 몸통, 팔, 어깨, 목, 머리 등 몸 전체를 움직이게 되었으며, 춤의 분위기도 아주 적극적이고 진지해져서, 아주 유연하거나 격렬해지기도 하였으며, 움직임

의 형태도 매우 다양해짐을 관찰할 수 있었다.

제 3단계인 주시의 단계에선 앓거나 선 자세가 처음에는 지속적이지 못하고 자주 움직이고 자세를 바꾸었으며, 불편해 하는 것을 볼 수 있었다. 그리고 종일 수업 받은 후의 오후시간이어서 피곤한 탓인지 간간이 조는 모습도 보였다. 이 단계의 변화 역시 명상 횟수가 증가할수록 점차 익숙하여 자세가 안정되어가고, 움직임이 줄어들고, 표정도 차분하고 고요해지는 것을 관찰할 수 있었다.

제 4단계 이완의 단계에서는 요가에서의 송장자세처럼 등을 대고 눕는 자세 이므로 별다른 어려움 없이 참여하는 모습을 볼 수 있었다. 간간이 옆으로 돌아눕거나 추위를 느끼는지 몸을 웅크리는 모습도 볼 수 있었다. 이 단계에서는 자는 사람이 많았고, 아주 편안해 하여 몸과 마음을 충분히 이완시키는 모습을 볼 수 있었다. 음악도 없는 가운데 고요히 누워 무심하고 평화로운 표정으로 누워있는 모습을 볼 수 있었고, 참여자들의 경험보고서에서도 이 시간의 편안함을 볼 수 있었다.

2) 명상 경험 횟수에 따른 경험 내용의 변화

본 연구에 참여한 10명의 사례 각각의 경험보고서와 면담내용을 분석하여 명상 횟수에 따라 경험의 내용이 어떻게 변화하는지를 알아보았다.

앞에서 분석하여 정리해 본 명상의 경험 내용에서 주요영역별로 나누어 살펴보았다.

(1) 신체와 관련된 경험내용

총 명상 프로그램에 참여한 각 사례들이 신체와 관련한 경험을 몇 회 정도

에서 경험하고 그 변화는 어떤 한지를 알아보기 위해 아래 <표 8>과 같이 분석해 보았다.

<표 8> 명상 경험 횟수에 따라 신체에 관한 경험 내용을 보고한 사례자 수

범 주	1-2회 후	4-5회 후	마지막회 후
신체움직임의 자발성	.	7명 (1, 2, 3, 4, 6, 8, 10)	10명 (모든 사례자)
긍정적 신체감각 (유연성, 활력, 피로회복 등)	4명 (3, 6, 8, 10)	8명 (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10)	10명 (모든 사례자)
부정적 신체감각 (피로, 두통, 근육통 등)	2명 (4, 9)	3명 (5, 7, 8)	.

위의 표에 나타난 바와 같이 신체 움직임의 자발성은 명상 경험 초기에는 나타나지 않다가 점차 많이 경험하게 되고 익숙해지면 모든 사례가 신체의 움직임이 저절로 일어남을 보고하였다. 처음의 낯설고 어색한 시기가 지나면 비교적 쉽게 의도적인 움직임이 아닌 자발적인 몸 움직임을 경험하게 됨을 알 수 있다. 그리고 춤 명상이 진행될수록 몸이 부드러워지거나 경쾌해지고 활력이 생기는 등의 긍정적인 경험을 보고하였는데, 이는 이 춤 명상 프로그램이 신체적인 단련에도 효과가 있음을 말해 준다고 하겠다. 그리고 몇 사례에서 부정적인 신체감각을 보고하였는데, 명상만으로 인한 경험이라기보다 일과의 과중함이나 개인적인 몸 상태에 의한 요인도 포함되었다고 여겨진다.

(2) 정서와 관련된 경험내용

춤 명상 프로그램에 참여한 각 사례들이 정서와 관련한 경험을 몇 회 정도에서 경험하고 그 변화는 어떠한지를 알아보고자 아래 <표 9>과 같이 분석해 보았다.

<표 9> 춤 명상 경험 횟수에 따라 정서적 경험 내용을 보고한 사례자 수

범 주	1-2회 후	4-5회 후	마지막회 후
스트레스 해소	1명 (1)	3명 (1, 2, 3)	4명 (1, 2, 8, 10)
잠재의식 및 내면 표출	.	2명 (8, 10)	2명 (8, 10)
긍정적 정서가 일어남 (상쾌함, 기쁨, 평화 등)	4명 (1, 3, 6, 10)	10명 (모든 사례자)	10명 (모든 사례자)
부정적 정서가 일어남 (무서움, 압박감 등)	1명 (5)	3명 (1, 5, 6)	.

춤 명상에 참여하는 횟수가 많아짐에 따라 스트레스 해소를 보고하는 사례가 많아지고 내면의 표현이 일어남을 알 수 있었고, 상쾌함이나 기쁨, 평화로움 등의 긍정적인 정서 변화는 모든 사례가 다 보고하였으며, 무섭다거나 무었인가가 온 몸을 누르는 것 같다는 부정적인 정서는 나타났다가 명상 경험이 많아질 때 사라지는 것을 볼 수 있었다.

(3) 인지와 관련된 경험내용

춤 명상 프로그램에 참여한 각 사례들이 인지와 관련한 경험을 몇 회 정도에서 경험하고 그 변화는 어떠한지를 알아보고자 아래 <표 10>과 같이 분석해 보았다.

<표 10> 춤 명상 경험 횟수에 따라 인지적 경험 내용을 보고한 사례자 수

범 주	1-2회 후	4-5회 후	마지막회 후
끊임없는 생각(잡념)이 일어남	4명 (1, 2, 5, 7,)	6명 (1, 2, 5, 7, 9, 10)	2명 (5, 9)
생각이 사라짐	.	6명 (1, 2, 4, 8, 9, 10)	7명 (1, 2, 3, 4, 8, 9, 10)
동기유발 (정진력, 생활 의욕 등)	.	5명 (1, 4, 6, 7, 10)	5명 (1, 2, 4, 9, 10)

춤 동작을 하면서도 머릿속은 복잡하게 여러 생각이 일어남을 보고한 경험이 명상 횟수가 많아질수록 점차 줄어든다는 것을 알 수 있고 아무 생각이 안 나거나 움직임 자체에 몰두하는 경험이 증가함을 알 수 있다. 그리고 혼자의 시간을 가지게 됨으로써 여러 가지 의욕과 생활 계획이 생김을 보고하였다.

(4) 통찰과 관련된 경험내용

춤 명상 프로그램에 참여한 각 사례들이 통찰과 관련한 경험을 몇 회 정도에서 경험하고 그 변화는 어떠한지를 알아보고자 아래 <표 11>과 같이 분석해 보았다.

<표 11> 총 명상 경험 횟수에 따라 통찰 경험 내용을 보고한 사례자 수

범 주	1-2회 후	4-5회 후	마지막회 후
자신에 대한 이해 (자신의 객체화, 반성, 자기수용, 자신감 등)	1명 (6)	7명 (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10)	10명 (모든 사례자)
타인에 대한 이해 (이해, 공감, 배려, 인정 등)	.	3명 (1, 3, 9)	5명 (1, 3, 4, 7, 9)
초월적 경험 (시각적, 시·공간의 확장)	1명 (6)	6명 (1, 3, 4, 6, 8, 10)	8명 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10)

명상 경험이 많아짐에 따라 자신에 대한 이해나 타인에 대한 이해, 그리고 초월적인 경험을 많이 보고하였다. 이는 명상을 통해 점차 자신을 객관적으로 보게 되고 의식이 확장되고 여유로와지게 됨을 말한다 하겠다.

V. 논의

본 연구에서는 여자중학생들에게 명상을 쉽게 접근할 수 있는 방법으로 춤을 이용한 명상 프로그램을 실시하여 명상을 통해 경험하는 내용을 질적 분석해 보아 춤 명상 중에 어떤 경험을 하는지, 그리고 명상 경험에 어떤 긍정적인 영향을 가져오는지를 알아보고자 하였다.

분석 결과, 여자중학생들이 춤 명상에 처음 접했을 때의 느낌이나 몇 차례의 경험 후의 견해를 살펴보면, 처음에는 이제까지 듣거나 보거나 해서 알고 있던, 주로 가만히 눈감고 앉아서 하는 명상과는 달리 몸을 진동시키고 춤도 추고하는 동적인 명상 프로그램에 놀라고 신기해하고, 어색해 하였으나 몇 차례의 경험을 통해 익숙해지고, 재미있어 하였고, 보다 쉽게 명상을 체험할 수 있음이 드러났다. 이로써 춤 명상은 여자중학생들에게 실시하기에 쉽고 적합한 명상법의 하나라고 여겨진다.

명상 중의 경험 내용을 분석해 보면 신체, 정서, 인지, 통찰에 관한 내용으로 크게 나눌 수 있었는데, 신체적인 내용으로는 신체 움직임의 자발성과 긍정적 신체감각, 부정적 신체 감각의 세 범주로 나눌 수 있었다. 그리고 정서적인 경험 내용으로는 스트레스 해소, 잠재의식 및 내면 표출, 긍정적인 정서 경험, 부정적 정서의 경험 등의 네 개의 범주로 나누고, 또 인지에 관한 것으로 끊임없는 생각이 일어남, 생각이 사라짐, 의욕이 일어남 등의 세 영역으로 범주화하였다. 마지막으로 통찰 경험으로 자신에 대한 이해와 타인에 대한 이해, 그리고 초월적인 경험 등의 세 범주로 분류하였다. 이 결과를 명상의 경험 내용에 관한 선행연구의 결과와 비교해서 논의해 보고자 한다.

먼저 명상자에게 일어나는 의식의 상태를 집중과 마음챙김의 두 가지로 볼

때 집중이 일어나면 마음이 충분히 조용해지며, 신체적 이완상태에서 자기의 본질에 관한 물음이 가능하게 되고, 명상이 깊어지면 몸은 사라지고, 육체적 감각이 없고, 테크닉과 하나가 되며, 기쁨의 경험들이 드러나기 시작한다고 한 Epstein(1995)의 연구 결과는 본 연구 결과의 긍정적 신체 감각과 긍정적 정서의 일어남, 그리고 스트레스 해소, 집중, 시·공간의 확장 등으로 범주화된 경험 내용과 같다고 하겠다. 그리고 춤 명상을 통해서 자신을 객체화하여 자신을 통찰할 수 있다는 경험내용은 마음챙김 즉 무엇이 일어나는지 정확하게 알아차림이라는 영역에 속한다고 보겠는데, 이로써 여중학생들의 춤 명상의 경험은 통찰명상의 일반적인 경험내용과 유사함을 알 수 있다. 그리고 마인드 콘트롤을 경험한 학생들을 연구한 천강래(1982)의 연구 결과는 마음이 차분해지고 침착성이 길러진다, 정신이 맑아지고 상쾌하다, 생활에 도움이 된다. 공부에 도움이 된다, 주의집중이 잘된다, 피로가 풀리고 건강이 매우 좋아졌다, 자신감이 생긴다, 시험 때 공포감이 없어졌다, 피곤하다, 따분하다 등의 내용을 보고하였는데, 이는 본 연구에서 분석한 경험 내용에 모두 포함된다. 본 연구에서만 나타나고 천강래의 보고에 없는 것으로는 ‘이해 및 통찰’ 범주하의 자신의 객체화나 시·공간의 확장 그리고 초월적 경험과 정화 등의 경험인데, 이는 역동적이면서 동시에 정적인 명상법이라 할 수 있는 춤 명상에서는 보다 카타르시스적인 경험이 많이 되기 때문이라고 여겨진다. 또, 요가 수행의 체험을 연구한 원정혜(1992)의 성취감·자신감·자아확립, 벗어남·스트레스 해소·해방감·재충전, 편안함·기쁨·상쾌함, 심신의 조화·집중·초월, 신체의 한계(부정적 개념), 잠재의식의 표출 등 6개의 의미 범주로 구분한 연구 결과도 본 연구의 결과에서 지지됨을 알 수 있다.

이로써 춤 명상을 통한 여중학생의 경험 내용은 일반적인 명상의 경험내용과 비슷하며, 명상을 통해 집중과 내적 정화를 경험하고 평화와 행복감을 경

험한다고 할 수 있다.

다음으로 춤 명상의 효과를 춤 명상의 스트레스 해소 효과에 관해 연구한 황경희(1996)의 연구 보고와 비교 논의해 보고자 한다.

황경희는 본 연구에 사용한 프로그램과 같은 ‘쿤달리니 명상법’을 이용하여 여고생들의 스트레스 해소에 미친 영향에 관해 연구하였는데, 그 결과 춤 명상은 (1)전반적인 스트레스 수준을 유의하게 낮추는데 긍정적 영향을 미쳤으며, (2)우울증과 일반건강 및 생명력의 스트레스 수준을 유의하게 낮추는데도 긍정적인 영향을 미쳤고, (3)사회적 역할 수행 및 자기 신뢰도와 수면장애 및 불안의 스트레스 수준을 낮추는데는 긍정적인 영향을 미치지 못하였다고 보고하였다.

본 연구의 결과에서 춤 명상의 효과를 살펴보면, 참여자들은 자신감이 생기고, 자신을 수용하고 인정하게 되었으며, 성격과 정서가 밝아지고 여유로워졌고 참을성이 길러졌으며, 집중력이 증가하였고, 타인에 대한 태도가 너그러워지고 공감을 잘하게 되었고, 신체가 건강해졌으며, 스트레스가 해소됨 등인데, 이는 황경희의 연구 결과 중 긍정적인 영향을 모두 지지하는 내용이다. 그리고 본 연구의 명상 효과에서 자신감이나 자기 수용성, 그리고 타인에의 공감과 존중 등의 영향은 황경희의 연구에서 긍정적인 영향을 미치지 못한다고 한 사회적 역할 수행 및 자기 신뢰도에도 춤 명상은 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 말해주는 결과라고 할 수 있겠다.

또한 본 연구의 춤 명상 프로그램에 사용된 음악은 일종의 인도 명상 음악이라 하겠는데, 음악으로 인한 효과도 논의해 볼 수 있겠다. 참여자들은 음악에 심취하고, 음악의 리듬에 몸을 싣고, 음악에 의한 연상 작용 등의 경험내용을 많이 보고하였는데, 이는 명상 음악이 가져다 주는 명상 효과도 본 연구에

영향을 동시에 미쳤음을 말해준다.

그리고 명상 경험 횟수에 따른 태도의 변화에서 보면 전체적으로 참여자들은 명상 경험 횟수가 증가함에 따라 점차 신체의 움직임이 유연하고 자연스러워져 가며 태도가 적극적으로 변하고, 그리고 몰두하여 고요한 표정을 나타내는 등 일반적인 명상 경험에서 보고되는 변화 과정과 거의 일치하는 변화를 나타낸다.

또한 각 사례에서 살펴 본 경험 횟수에 따른 경험 내용의 변화에서 볼 때 학년(나이)에 따라, 그리고 개인적인 신체 조건과 성격적인 특성에 따라 청소년기에서는 약간 다른 내용을 나타내는 것을 볼 수 있었으며, 변화 과정에서는 개인차가 있지만, 어느 정도 명상 경험이 진행될수록 그 차이는 줄어들고, 결국은 일반적인 명상 경험 내용과 범주면에서는 별 차이가 없음을 볼 수 있었고 이것은 명상 경험이 더 진행될수록 그러하리라고 여겨진다.

이상에서 볼 때, 여자중학생들이 경험한 춤 명상은 초보적이긴 하겠지만, 일반적인 명상의 내적 경험 내용들과 그 요소가 거의 일치하고, 명상으로 인한 긍정적인 영향이 다양하게 나타남을 말할 수 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

본 연구의 제한점으로는 다음 두 가지를 들 수 있다.

첫째, 연구의 대상자마다 참가횟수가 일정하지 않으며, 평균 15회 정도로써 경험 기간이 짧아, 명상 중의 경험 내용이나 효과가 충분히 이루어졌다고 보기에는 무리가 있다.

둘째, 학교에서의 정상 일과 후 실시된 프로그램이므로 시간을 60여분을 확

보하기에 어려움이 있었고, 학교의 행사나 학생들이 다니는 사설학원의 일정 변경 등으로 시간이나 일정이 여유롭지 못하게 진행된 경우도 있어 연구의 결과에 영향을 주었을 가능성은 배제할 수 없다.

그리고 후속 연구를 위한 제언으로는 여중학생들에게 충분한 기간동안 지속적으로 명상을 경험하게 하여 보다 깊이 있는 연구가 이루어지고, 그 결과와 개인의 성장과의 관계에 관한 연구가 이루어져 본 프로그램의 효과에 관한 폭넓은 연구가 이루어졌으면 한다.

VI. 요약 및 결론

본 연구는 춤을 이용한 명상 중에 여자중학생들은 무엇을 경험하는지를 알아보고, 명상으로 인한 긍정적인 영향이 무엇인지를 알아보고자 한 것이었다. 이를 위해 10명의 여자중학생들에게 매회 60분씩의 춤 명상을 15회 정도 실시하여 매회 명상이 끝날 때마다 느낌 보고서를 작성하게 하였으며, 아울러 면접을 통해 명상 경험 내용의 자료를 수집하였다. 이 자료를 질적인 방법으로 분석하였는데, 각 사례의 명상 경험 내용을 주요 영역으로 분류하고, 각 주요 영역의 중심내용을 요약한 후, 전체 사례에서 공통적인 중심내용을 묶어 범주화하고 빈도에 따라 빈번, 중간, 가끔으로 구분하였다. 그리고 명상 경험 횟수의 증가에 따른 각 사례별 경험 내용의 변화도 범주별로 분석해 보았다.

분석 결과, 춤 명상 중의 경험 내용으로는 신체, 정서, 통찰에 관한 내용으로 크게 나눌 수 있었는데, (1)신체적인 영역에는 몸 움직임의 자발성, 긍정적 신체 감각, 부정적 신체감각 등이 포함되고 (2)정서적인 영역으로는 스트레스 해소, 잠재의식 및 내면의 표출, 상쾌함, 기쁨, 평화감 등의 긍정적 정서가 일어남, 부정적 정서가 일어남 등이고 (3)인지의 영역으로는 끊임없는 생각의 일어남, 생각이 사라짐, 동기 유발 등의 경험이 있었고, (4)통찰의 영역으로는 자신에 대한 이해, 타인에 대한 이해, 그리고 초월적 경험 등이 포함되었다.

또한 명상으로 인한 긍정적인 효과의 연구에서는 (1)건강 증진 (2)정서 안정 (3)집중력 증가 (4)의욕 증진 (5)의식의 확대 등으로 범주화할 수 있었고, 그 아래 여러 하위요소로 정리되었다.

그리고, 명상 경험이 많아짐에 따라 경험 내용이 다양해지고 의식이 보다 확장되어 감을 알 수 있었다.

이로써, 춤을 통한 명상은 여자중학생들로 하여금 자신을 마음껏 표현하게 하여 카타르시스를 겪게 하고, 또한 고요한 내면의 세계로 이끌어 혼란의 현장에서 잠시 빠져 나와 멈춤과 휴식을 얻고, 수많은 정보를 정리하고 걸러내는 여유를 가지게 하며, 심신의 조화와 평화를 경험하게 하여, 보다 큰 안목으로 자신을 성찰하여 진정한 자신의 모습을 깨닫고 행복한 삶으로 이끌 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 김기석(1978). 명상의 심리학적 일고찰. 행동과학연구 제3권. 고려대학교 행동과학 연구소
- 김병채(역)(1998). 「그대는 누구인가」. 서울: 하남출판사
- 김병채(1993). 요가수행으로 나타나는 의식의 변형. 박사학위논문. 부산대학교
- 김병채, 박중달(1994). 트라카타 명상이 집중능력과 성격에 미치는 효과. 창원대학
교 학생생활연구소, 학생생활연구 제 7집, pp. 27-49
- 김원복(1999). 에너어그램 워크숍을 통한 삶의 변화에 관한 연구. 석사학위논문.
창원대학교
- 김정호(1994). 「인지과학과 명상」. 인지과학
- 김정호(1996). 한국의 경험적 명상 연구에 대한 고찰. 덕성여자대학교 사회과학 연구소, 제 3집
- 김재은(역)(1984). 「예술 심리학」. 서울: 중앙적성출판사
- 김진숙(1993). 「예술심리치료의 이론과 실제」. 서울: 중앙적성출판사
- 김현정(1991). 심리장애인을 위한 무용요법 적용가능성에 관한 고찰. 석사학위논
문. 이화여자대학교
- 류분순(1993). 「무용치료입문」. 서울: 중앙적성출판사
- 류분순(1995). 상담의 예술적 접근의 이론과 실제: 무용치료. 생활심리, 12, 36-41
- 류분순(2000). 「무용·동작 치료학」. 서울: 학지사
- 마정건(1993). 명상에 관한 연구 동향. 공주대학교. 초자연현상연구회지, 1
- 박석(1998). 「명상체험여행」. 서울: 모색
- 박아정(1992). 「성격심리학」. 서울: 교육과학사
- 박희준(역)(1987). 「동양의 명상과 서양의 심리학」. 서울: 범양사 출판부

- 방병노(2000). 명상 중의 내적 경험 유형과 명상효과. 석사학위논문. 가톨릭대학교
- 석지현(역)(1993). 「명상비법」. 서울: 학지사
- 손민규(역)(1999). 「명상, 처음이자 마지막 자유」. 서울: 태일출판사
- 송은미(2001). 인도 명상 음악이 중학생의 스트레스 감소에 미치는 영향. 석사학위논문. 창원대학교
- 신경숙(1987). 무용요법에 대한 연구. 석사학위논문. 이화여자대학교
- 이동민(역)(1994). 「명상이란 무엇인가」. 서울: 태일출판사
- 이명주(1993). 명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문. 숙명여자대학교
- 이선옥(2001). 「선무기법과 선무치료예술」. 서울: 집문당
- 이시은(1994). 무용치료의 방법론에 관한 이론적 고찰. 석사학위논문. 이화여자대학교
- 이애주(1989). 춤이란 무엇인가. 서울대학교 사대논총 제 39집
- 이장호, 김정희(역)(1992). 「현대심리치료」. 서울: 중앙적성출판사
- 이진희(2001). 통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석. 석사학위논문. 가톨릭대학교
- 이태령(1988). 「요가의 이론과 실천」. 서울: 민족사
- 장현갑(1990). 명상과 행동과학. 스트레스 대처를 위한 자기 조절 기법으로서의 명상. 학생연구. 영남대학교 학생생활연구소, 2
- 장현갑(역)(1998). 「명상과 자기치유」. 서울: 학지사
- 전경숙(1991). 「마음의 세계 - 생리심리학」. 서울: 중앙적성출판사
- 전학환(1980). 선의 심리치료적 효과에 관한 연구. 석사학위논문. 고래대학교
- 정태혁(1987). 「명상의 세계」. 서울: 정신세계사
- 조선하(1994). 무용요법이 비행청소년의 자아형성에 미치는 영향. 석사학위논문. 조선대학교

조순아(1982). 전통차와 명상이 정서안정에 미치는 영향에 관한 일 연구“. 석사학위논문. 전남대학교

천강래(1982). 명상이 안정성에 미치는 영향. 석사학위논문. 고려대학교

최해림(역)(1989). 「심리치료와 명상」. 서울: 범양사 출판부

홍지영(1995). 청소년의 성격유형에 따른 스트레스대처 양식에 대한 연구. 석사학위논문. 서강대학교

황경희(1996). 춤을 이용한 명상프로그램의 스트레스 해소 효과. 석사학위논문. 창원대학교

황희선(1994). 무용요법의 적용범위와 특성에 관한 연구. 석사학위논문. 원광대학교

Amrito, S. P.(1984). Rajneesh therapy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 24, No.1

Epstein, M.(1995). Thoughts without a thinker. Basic books. A division of Haper Collins.

Goleman, C. J. & Schwartz, G. E.(1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 44, 456-466

Kubose, S. K(1976). An experimental investigation of psychological aspects of meditation. *Psychologia*. Vol. 19, 1- 10

Maupin, E. W.(1965). Individual difference in responce to a zen meditation exercise. *The journal of consulting psychology*. Vol. 29, 139-145

Naranjo, C. & Ornstein, R.(1973). *On the psychology of meditation*. New York: The viking press, 30-40

Osis, K., Bokert, E. & Calson, M. L(1973). Dimensions of the meditative

- experience. *Journal of transpersonal psychology*. Vol. 5, 109-135
- Shapiro, D. H.(1980). *Meditation: self-regulation strategy & altered state of consciousness*. New York: Aldine publishing company
- Shapiro, D. H. & Walsh, R. N.(1984). *Meditation: Classic and contemporary perspective*. New York: Aldine
- Van Nuys, D.(1973). Medition, attention, and hypnotic susceptibility: A correlational study. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*. Vol. 15, 56-69
- Zika, B.(1987). The effects of hypnosis and meditation on a measure of self actualization. *Australian journal of clinical & experimental hypnosis*. Vol. 15, 21-28

Abstract

The Influence of Dancing Meditation Program on Girl's Middle School Students' Experience

by Lee, Eun-jin

Major in Counseling Psychology
Graduate School of Education
Changwon National University

This study has two objectives : one is "What will girls' middle school students experience during the dancing meditation?" , the other is "what's the positive effects of meditation?" To achieve these goals, 10 students had a 1 hour long dancing meditation 15 times and after each time, they made reports about how they felt. In addition to these feeling reports, interviews were added to get the data of meditation experiences. Using the qualitative analysis method, I classified the experiences data of each case into main domains and summarized the main ideas of each domain. Then I categorized the main ideas into frequent, middle, and occasionally frequency. And as the times of meditation experience increased, I also analyzed the changes of experiences of each case according to the categories.

The results are following.

The experiences can be divided into 3 domains: physical, emotional, recognizant and insight experiences. (1)The physical domain includes spontaneity of body movement, positive physical senses and negative physical senses. (2)The emotional domain has elimination of stress, expression of subconsciousness and their inner emotion, rising of positive emotion like refreshment, rest and peace and rising of negative emotion. (3)The recognizant domain includes connected thought, cutting of thought, and leading of motive. (4)The insight domains includes self-understanding, others-understanding and transcendental experiences.

The positive effects of meditation can be categorized into (1)health improvement, (2)emotional stability, (3)concentration improvement, (4)increase of desire, and (5)expansion of consciousness. All of these domains has each sub-domains.

And, as meditation experiences increased, I found that the experience contents came to be various and the consciousness was more enlarged.

Finally, I can say that dancing meditation lets girl students express their feeling freely, going through catharsis. They are leaded into calm insight world from the chaos and take a instant break and rest. So they can classify a lot of information in their presence of mind. And after dancing meditation they can experience the harmony of body and mind and feel peace. They also can realize their true self with larger vision and lead their own happier life.

<부록 1>. 첫 인사

명상프로그램을 경험해보고자 이 자리에 모인 여러분을 진심으로 환영합니다.♫
이 자리에서 오고 가는 말이나 쓴 내용은 연구의 목적 외에는 다른 곳에 사용
하지 않겠습니다. 먼저 간단히 여러분 자신의 소개를 해 주시면 좋겠습니다.

학년 반 이름

1. 명상시간에 참여하게 된 동기, 이유, 기대하는 점 등을 솔직하게 적어 주세요
2. 자신의 이름을 대신할 별칭을 하나 지어 봅시다. 그 별칭을 지은 이유도 써
주세요. (앞으로의 글은 이 별칭이름으로 쓰면 되겠습니다.)
3. 전에 명상을 경험해 본 적이 있나요? 있다면 어디서, 어떻게, 얼마나 했는지
말해 주세요.
5. 가족 상황은?
6. 여러분의 생활에서 갈등을 겪고 있거나 해결해야 된다고 생각되는 문제가 혹
시 있습니까?
7. 여러분은 스스로에 대해 만족하고 있나요? 스스로를 자랑해 보세요.

<부록 2>. 프로그램 시작 인사

지금부터 우리는 음악의 리듬에 따라 일어나는 모든 느낌들을 춤으로 표현하면서 우리 내면 세계로의 여행을 시작합시다.

음악의 리듬에 따라 온 몸을 떨면서, 차츰 차츰 떨림에 몰입하여 여러분이 떠는 것이 아니라, 그냥 떨림이 일어나도록, 여러분이 떨림 그 자체가 되도록 하십시오. 여러분의 몸에서 어떤 떨림이 일어날 때 그것을 억제하거나, 방해하지 말고 그것을 즐기며 그것에 협조하십시오.

그런 다음, 느껴져 오는 모든 느낌이나 감정들을 음악에 따라 춤으로 표현합니다. 여러분이 춤을 추는 것이 아니라, 느낌이나 감정 자체가 춤이 되도록 하는 것입니다. 여러분의 내면에서 올라오는 모든 감정과 느낌들은 표현되어야만 합니다. 어떤 느낌이든 관계없습니다. 모든 것을 춤으로 완전히 발산해 버립니다.

그리고 나서는 단지 완전한 침묵 속에 있습니다.
떠오르는 감정들을 완전히 발산해 버린 여러분의 내면에서 무엇이 일어나는지를 그냥 바라봅니다. 무슨 생각이 나건 어떤 장면이 떠오르건 그것에 대해 좋다, 나쁘다 판단하지 마십시오. 단지 그냥 바라보기만 하십시오.

이제 우리는 우리의 내면 세계를 지켜보는 자가 되는 것입니다.

<부록 3>. 춤을 이용한 명상 프로그램 소개

이 쿤달리니(Kundalini)명상 프로그램은 인도의 현대 성자 오쇼 라즈니쉬가 동서양의 여러 종교적 수행방법, 심리치료법 등을 종합하여 현대적으로 개발한 명상 프로그램의 하나이다.

인도와 세계 여러 곳, 그리고 우리나라의 여러 명상센터에서 정기적으로 실시되고 있는 아주 대중적인 명상 프로그램이다.

신체의 떨림에서 시작하여 춤으로 이어지고, 명상적 침묵으로 끝나는 이 프로그램에서는 마음을 집중하거나, 통제하지 않고 이완된 상태에서 어떠한 판단이나 평가도 하지 않고, 무엇이 일어나든 조용히 마음을 바라보기만 하는 자세가 필요하다.

이 명상법은 총 4단계로 구성되며, 각 단계는 15분씩 진행된다.

단계	소요 시간	활 동	목적	비고
1단계	15분	몸을 진동시킨다. 긴장을 풀고 몸 전체를 흔든다. 발끝에서부터 올라오는대로 에너지를 느끼면서 몸이 움직이는대로 둔다.	신체 에너지의 자각	음악 1. 눈은 뜨거나 감는다.
2단계	15분	춤춘다. 음악의 리듬에 따라 느끼는 대로 몸이 원하는 대로 몸 전체를 움직인다.	내면의 욕구와 감정의 표현	음악 2. 눈은 뜨거나 감는다.
3단계	15분	눈을 감고 조용히 앉거나 서서 침묵한다. 자신의 내부와 외부에서 무엇이 일어나는지 그냥 지켜본다.	자신의 외부와 내면에서 일어나는 것의 주시	음악 3. 눈을 감는다.
4단계	15분	눈을 감고 누워서 침묵한다.	자신의 중심에 머무름	정적. 눈을 감는다.

<부록 4>. 경험 보고서

2002년	월	일	별 청