

마음챙김과 여성의 신체이미지: 요가 수련의 영향

김 완 석[†]
아주대학교 심리학과

조 옥 경 양 희 연
서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

마음챙김 수준과 신체이미지의 관계를 살펴보고, 요가수련 여부에 따른 신체이미지의 차이를 살펴 보았다. 이를 위해 전문여성요가인(n=153)과 일반여성(n=167)을 대상으로 마음챙김 수준과 신체 존중감, 신체만족도, 객체화신체의식을 측정하여 분석하였다. 마음챙김 수준은 신체존중감 및 신체만족도와는 유의한 정적 상관, 객체화 신체의식과는 유의한 부적상관이 있었으며, 특히 마음챙김의 하위요인 중 자각행위와 비반응성 요인은 신체이미지 변수들에 독자적인 예측력을 갖는 것으로 나타났다. 전문요가인은 일반인에 비해 더 긍정적인 신체이미지를 가지고 있으며, 객체화 신체의식도 낮은 것으로 나타났다. 마음챙김의 총점에서는 차이가 없었지만, 관찰요인은 요가인이, 비판단요인은 일반인이 더 높았다. 요가수련 경력은 나이의 영향을 통제한 후에도 마음챙김 총점 및 관찰, 자각행위, 비판단 요인을 향상시키는 것으로 나타났다. 연구결과를 통해 요가수련이 마음챙김 수준을 향상시키며, 그 결과로 신체이미지에 긍정적인 영향을 미칠 가능성을 논의하였다.

주요어: 마음챙김, 신체이미지, 객체화 신체의식, 신체존중감, 신체만족도, 요가, 여성

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김완석, (442-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2769, E-mail: wsgim@ajou.ac.kr

최근 한국사회에서 몸에 대한 담론이 활발히 이루어지고 있다. ‘몸’이라는 개념은 신체라는 개념에 비해 훨씬 더 구성적 의미가 풍부한 개념이다. 신체라는 개념이 다분히 인간 존재의 생물학적인 특성을 지칭하는 것이라면, 몸은 생물학적 특성을 넘어서 사회심리적인 특성까지를 포괄하는 개념이다. 이러한 ‘몸’이라는 개념에 대응하는 심리학적 개념이 ‘신체이미지’이다. 문화심리학자인 Harre(1991)는 이를 신체개념(body concepts)으로 표현한 바 있는데, 그는 인간이 생물학적 실체인 자신의 신체를 어떻게 심리사회적으로 지각하고 평가하느냐 하는 것은 자신과 타인의 신체를 다루는 방식을 결정한다고 본다.

서구적 관점의 심신이원론과 최근의 상업적 자본주의의 융성은 인간의 신체를 자본적 가치를 갖는 것으로 간주하거나(Broudieu, 2000) 하나의 물적 대상으로 간주하게 하였다(Thompson & Hirschman, 1995). 이러한 신체관은 여성의 상품화와 같은 심각한 사회적 문제의 원인이 되고 있으며, 또한 여성의 개인적인 문제들의 원인으로도 작용할 수 있다. 여성들의 부정적인 신체경험과 이로 인한 삶의 질 저하, 신체외모의 향상을 위한 과도한 화장과 치장에 드는 경제적 부담, 과도한 섭식제한이나 무분별한 미용성형으로 인한 건강상의 문제 등이 그것이다.

여성은 남성에 비해 자신의 신체에 덜 만족하며(Cash, Winstead, & Janda, 1986; Garner, 2002), 외모를 더 중시한다(Tiggemann & Williamson, 2000). 또한 여성은 남성에 비해 신체 존중감이 낮다(Mendelson, Mendelson, & White, 2001). 이는 한국여성의 경우도 마찬가지여서, 여대생 집단 뿐 아니라 10대에서 40대에 이르는 연

령대 모두에서 여성이 남성에 비해 신체존중감이 낮았다(김완석, 2007; 김완석, 차주화, 2006). 그래서 여성들은 의과학에서 원하는 적정 체질량지수보다 훨씬 더 마른 몸매를 원하며, 이로 인해 과도한 다이어트나 미용성형으로 인해 경제적 심리적 어려움을 겪을 수 있다.

부정적인 신체이미지는 왜곡된 신체 지각으로서, 암묵적이고 비의식적인 사회적 영향이 가장 큰 원인이다. 특히 현대의 상업주의 매스컴은 프로그램과 광고를 통해 지나치게 마른 일정한 특징을 가진 신체를 미화하고 칭송함으로써 여성의 신체이미지에 부정적인 영향을 미치는 가장 중요한 요인으로 간주된다(Fredrickson & Roberts, 1997; Cattarin, Thompson, Thomas, & Williams, 2000; Tiggemann, 2002). 상업주의 매스컴을 통해 전파되는 왜곡된 신체이미지에 노출되는 것은 아름다운 또는 바람직한 신체에 관한 일종의 고정관념을 형성하며, 이렇게 내면화한 고정관념은 자신과 타인에 대한 자동적이고 편견적인 판단과 평가를 낳을 수 있다. 그 결과로 많은 여성들이 부정적인 신체이미지를 갖게 되며, 이러한 자기 이미지는 신체와 관련된 부적응적인 결과를 낳을 수 있다. 신체에 관한 일상적인 부정적인 정서경험으로 인해 삶에 대한 만족도가 낮아질 수 있으며(김완석, 2007; 박은아, 2003; Diener, Wolsic, & Fujita, 1995; Pruzinsky & Cash, 2002), 과도한 섭식제한으로 인한 건강상의 문제를 야기할 수 있으며(Garner, 2002; Stice, 2002), 심한 경우 성기능 장애나 성형 중독과 같은 병리적 행동도 나타날 수 있다(Wierderman, 2002).

전술한 연구들은 신체이미지가 학습된 고정관념의 결과라는 것을 보여준다. 또한 신체이미지

자체도 하나의 고정관념으로서 자신의 신체경험에 대한 판단과 평가, 신체관련 행동에 관한 의사결정 등에 자동적이고 무의식적으로 영향을 미칠 수 있다.

최근 심리학계에 소개된 마음챙김(mindfulness)이라는 개념은 고정관념들의 자동적이고 무의식적인 영향을 마음챙김 수련을 통해 의식적으로 조절할 수 있음을 보여주고 있다. 마음챙김은 일종의 초인지과정으로서 자신의 내적경험을 비판단적으로 알아차리는 것이다. 많은 경우 우리의 마음작용 즉 주관적인 느낌이나 평가, 생각 등의 심리적 현상은 고정관념이나 선입견과 같은 기존의 인지체계들에 의해 자동적으로 발생한다. 마음챙김은 이러한 내적 경험과 과정에 대한 직접적인 관찰과 알아차림을 통해 고정관념이나 선입견의 부정적 영향을 조절할 수 있음을 시사하고 있다. 최근 Stewart(2004)는 신체이미지 관련 부정적 문제의 치료적 개입과정에 관찰과 비판단, 비반응, 수용과 같은 마음챙김 관련 개념들을 다루어야 함을 주장한 바 있다.

인도에서 유래한 요가는 일반인의 심신건강을 위한 수련법으로 우리나라는 물론이고 세계 각지에서 널리 행해지고 있다. 요가는 자세와 호흡, 명상이라는 수련법을 중심으로 구성되어 있는데, 이런 수련들을 실시할 때 자신의 내적 경험에 대한 관찰자적 의식(witness consciousness)을 강조한다는 점에서 마음챙김과 매우 유사한 의식의 질을 개발하는 것을 중요하게 여긴다. 따라서, 요가 수련은 여성의 부정적 신체이미지 형성과 그 영향을 조절할 수 있는 개입법의 중요한 요소가 될 수 있다. 가장 대표적인 마음챙김 기반 개입법인 마음챙김기반 스트레스 감소(MBSR: Mindfulness

Based Stress Reduction) 프로그램(Kabat-Zinn, 1990)에 하타요가가 공식명상으로 포함되어 있는 것도, 요가수련이 마음챙김의 향상에 매우 효과적이기 때문일 것이다.

본 연구는 마음챙김 수준이 신체이미지와 관계가 있는지를 검증하고, 마음챙김 수련으로서 요가 수련이 여성의 부정적인 신체이미지와 이에 따른 부적응적 영향을 감소시킬 수 있는 가능성을 확인하려는 것이다.

마음챙김과 신체이미지

부정적인 신체이미지는 자신의 신체에 대한 자동적이고 왜곡된 인지와 느낌, 행동들과 관련이 있다. 즉, 자신의 신체에 대한 부정적 고정관념은 종종 자동적인 부정적 사고와 정서 그리고 행동들로 구성되며, 또한 자신과 타인의 신체정보를 도식적이고 자동적으로 처리하는 왜곡된 정보처리과정을 낳는다. 예를 들어, 부정적인 신체존중감을 가진 여성들은 타인의 신체에서는 긍정적인 측면에 주의를 많이 기울이는 반면, 자기 신체에서는 부정적인 측면에 더 많은 주의를 기울이는 경향이 있다(Jansen, Nederkoom, & Mulken, 2005).

자동적이며 융통성 없는 처리과정은 고정관념적 처리의 전형적인 특징인데, 마음챙김은 바로 이런 자동적인 인지과정을 수정하고 조절할 수 있는 의식과정이라 볼 수 있다. 마음챙김의 목적은 무엇보다도 인간의 내적경험 즉 사고와 감정의 자동성에 대한 인식을 통해 자동적인 반응을 줄이고 실체를 정확하게 파악하는 것이라 볼 수 있다.

마음챙김은 “현재 순간에 대해 어떠한 판단도 하지 않고 의도적으로 주의를 기울이는 것”(Kabat-Zinn, 1990), “매순간 전개되는 현재 경험에 완전하게 주의를 모으는 것”(Marlatt & Kristeller, 1999), “현재의 경험을 수용적으로 자각하여 알아차리는 것”(Germer, Siegel, & Fulton, 2005) 등으로 정의한다. 즉, “마음챙김은 인지적 단순화나 왜곡, 욕구, 기대 등의 영향을 배제하고 충분한 각성상태에서 매순간의 현상을 알아차리고 받아들이는 것”(Stewart, 2004)이며, “자기관찰을 통해 대안적 관점을 알아차리는 것”(Langer & Moldoveanu, 2000)이기도 하다.

마음챙김 수련의 긍정적인 효과는 마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램(Kabat-Zinn, 1990, 1994), 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램(Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000), 변증법적 행동치료(DBT) 프로그램(Linnehhan, 1993), 수용전념치료(ACT) 프로그램(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) 등의 효과 연구를 통해 서구사회에서 널리 받아들여지고 있다(Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

마음챙김을 부정적인 신체이미지와 관련시켜 보면, 마음챙김 수련이 부정적인 신체이미지를 개선할 수 있는 효과가 있을 것으로 기대할 수 있다. 마음챙김 능력의 배양은 사람들로 하여금 자신의 신체에 대한 부정적 이미지가 대체로 매스컴을 포함한 다양한 사회적 영향에 의해 자동적으로 형성된 것이며, 실체를 반영하는 것이 아님을 인식할 수 있도록 할 수 있기 때문이다. 또한, 마음챙김 수련은 자신의 신체에 관한 내적 또는 외적 경험을 자동적으로 판단하거나 또는 이런 경험에 정서적으로 반응하지 않으면서 있는 그대로

로 관찰하는 것을 가능케 하며, 그 결과 충동적이고 파괴적인 행동의 가능성을 줄이며 신체이미지에 대한 경험의 복잡성을 이해할 수 있는 능력을 향상시킬 가능성이 있다.

Fink와 Foran, Sweeney, O’Hea (2009)는 여자 대학생들을 대상으로 한 연구에서 마음챙김의 하위차원인 관찰과 묘사요인은 예상했던 대로 성적(sexual) 신체존중감과 유의한 정적인 상관이 있어서 자신의 내적 경험에 주의를 기울이고 이런 내적경험을 잘 묘사할수록 성적인 신체존중감이 높았다. 하지만, 비반응성 요인의 경우는 예상과 달리 부적인 상관이 나타나서 자신의 내적경험에 잘 반응할수록 성적인 신체존중감이 더 높은 것으로 나타났다. 이 연구에서는 일부 예상과 다른 결과가 나타나기도 했고, 신체이미지를 성적인 신체존중감에 한정해서 다루었다는 한계가 있다. 그렇지만, 마음챙김 수준이 신체이미지와 관계가 있음을 실증하였을 뿐 아니라, 마음챙김의 하위요인들이 신체이미지와 차별적인 관계성을 가지고 있음을 보여준 연구라는 면에서 의의가 있다.

본 연구에서는 국내의 성인 표본을 대상으로 마음챙김과 신체이미지의 관계를 검증하고자 했다. 또한 신체이미지를 존중감과 만족도라는 다양한 측면에서 측정함으로써 연구결과의 일반성을 높이고자 하였다. Fink 등(2009)의 연구가 마음챙김과 신체이미지의 관계에 대한 실증자료를 제공하는 것이기는 하지만, 이 분야의 연구는 아직 시작단계이며, 특히 마음챙김의 하위요인들의 차별적인 영향력에 대해서는 알려진 바 없다. 따라서 다음과 같은 포괄적인 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 마음챙김 수준은 여성의 신체이미지

와 관계가 있는가? 관계가 있다면, 마음챙김의 하위요인들은 신체이미지와 어떤 차별적인 관계를 가지고 있는가?

요가수련과 마음챙김

인도 지방에서 수 천 년 동안 전해져 온 철학이자 수련이며 또한 형이상학적 사유체계인 요가는 100여 년 전 서구사회에 소개된 이래, 최근에는 주요 심신치료적 개입법으로 자리매김하고 있다(조옥경, 2006). 요가는 몸과 마음, 영혼을 상호 밀접한 관계를 가진 총체적 실체로 간주하는 수련체계로서 다양한 자세(asanas)와 의식적인 호흡 조절(pranayama), 주의를 한 곳에 집중하는 명상 등을 그 구체적인 수련기법으로 제시하고 있다.

이런 요가수련의 목적 중 중요한 것은 관찰자 의식(witness consciousness)의 개발이다(Slède & Pomeranz, 2001; Dahl & Lundgran, 2006; 조옥경, 김명권, 2009). 관찰자 의식이란 개인의 신체적 심리적 구조와 내용을 초월하여 이들을 순수하게 알아차리는 자기자각(self-awareness)으로서 주관적인 나(I)의 핵을 이루는 의식의 중심을 말한다(조옥경, 2009). 마음챙김이란 이러한 의식의 내재적 속성인 관찰자 의식 또는 관찰하는 기능과 다르지 않으며, 이를 통해 매 순간마다 일어났다가 사라지는 온갖 경험들을 판단하지 않고 또렷하게 알아차리는 가운데 부정적이든 긍정적이든 간에 어떤 경험에도 매몰되거나 휩쓸리지 않고 평정심을 유지할 수 있게 된다.

신체이미지와 관련해서, 요가수련은 자신의 신체에 대한 정확한 자각과 수용성을 배양함으로써, 외적 영향에 의한 왜곡된 신체이미지를 교정할

수 있는 가능성이 있다. 자세와 호흡, 명상 중심으로 구성된 요가수련은 무엇보다 자신의 신체감각에 대한 직접적이고 주관적인 경험 즉, 자신의 신체를 제3자적 입장이 아니라 즉자적 입장에서 경험하고 인식하도록 강조한다. 이는 현대인의 부정적 신체이미지 형성과정의 특징인 사회적 관찰대상으로서의 신체가 아니라 주체적 관찰과 경험대상으로서 자신의 신체 특성을 정확하게 인식하고, 타인과의 비교나 평가가 아니라 자기 신체의 특성을 있는 그대로 수용하는 관점을 기를 수 있게 한다. 그 결과, 몸으로 생생하게 느끼고 감지하는 신체경험을 선명하게 자각하고 알아차림으로서 자신의 신체에 대한 기존의 개념적 이미지를 수정, 보완할 수 있게 되고 이로 인해 긍정적인 신체가치관을 가질 수 있게 한다.

최근 한국사회에서 성행하는 요가수련은 요가의 궁극적 지향점인 자기자각의 요소는 소홀히 한 채 단순히 신체를 날씬하고 유연하게 만드는 신체운동 요소만을 강조하는 경향이 있다. 요가의 본래 의미를 되살리기 위해서는 관찰하는 자기, 즉 마음챙김을 강조할 필요가 있으며, 이런 특징을 가장 잘 보여주는 요가가 최근 새로이 등장한 “마음챙김 요가(mindful yoga)”이며(Boccio, 2009), 그 효과를 실증하는 연구들이 나타나고 있다(육영숙, 전진수, 2009; Salmon, Lush, Jablonski, & Sephton, 2009).

그럼에도, 일상적으로 요가를 수련하는 사람들의 경우, 마음챙김의 태도와 기술을 배양하기 위한 특별한 훈련을 따로 하지 않아도 마음챙김의 수준이 높은 경향이 있다(조옥경, 양희연, 2010). 김완석과 조옥경(2009)은 요가를 수련하는 사람들과 그렇지 않은 여대생들을 비교한 결과, 요가를

전문적으로 수련하는 여성들은 여대생에 비해 외모존중감이 더 높으며, 신체에 대한 감시성이 더 낮다는 것을 발견하였다. 그 외에, 전문요가인은 여대생에 비해, 신체의 자의적 조작에 덜 허용적이며, 외모를 덜 중요한 것으로 여기는 등 외모에 대해 비교적 보수적인, 그래서 더 긍정적인 신체가치관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이런 결과는 요가수련이 “신체에 대한 더 긍정적인 경험을 촉진하며, 그 결과로 삶의 질을 높이고 부적응적인 신체관련 행동들을 완화하거나 예방할 수 있는 가능성이 크다(12쪽)”는 것을 시사한다.

이상의 논의를 바탕으로 요가수련은 마음챙김 수준을 높이며, 그 결과 부정적인 신체이미지의 형성과 그 영향과정에 긍정적인 효과를 가진다는 연구가설을 구성할 수 있다. 하지만, 본 연구에서는 이런 가설을 직접 검증하기 보다는 다음과 같은 두 개의 연구문제를 검토함으로써, 향후 인과적 실증연구를 위한 가설개발의 가능성을 살펴보고자 했다.

연구문제 2. 요가인과 일반인의 신체이미지와 마음챙김 수준에 차이가 있는가?

연구문제 3. 요가수련 경력은 마음챙김 수준과 관계가 있는가?

방 법

연구대상

연구에 참여한 전문요가인은 한국요가연합회가 주최한 ‘지도자 연수교육과정’에 참가한 요가지도자 168명이었다. 이들 중 응답이 불성실한 사례와

남성응답자를 제외한 153명의 여성자료를 분석에 이용하였다. 일반인은 전문요가인의 연령대를 고려하여 대학원 재학생과 여성관련 기관의 프로그램 참여자 222명의 자료를 수집하였다. 응답이 불성실한 사례와 남성응답자의 질문지를 제외한 167명의 자료를 분석에 이용하였다.

요가인 집단은 수련경력이 1년 미만인 사람이 24.9%, 1-5년이 39.2%, 6년 이상이 36.0% 인 것으로 나타났고, 나이는 평균 36.80세(SD = 8.94)로 일반인 집단(평균 = 37.48세, SD = 8.73)과 차이가 없었다, $t(318) = .524, p = n.s.$. 연령의 분포도 요가인 집단은 20대가 26.1%, 30대가 35.3%, 40대가 38.6%였고, 일반인 집단은 연령대별로 각각 25.6%, 32.9%, 41.3%로 유의한 차이가 없었다, $\chi^2(2) = .287, p = n.s.$. 그러나 체질량 지수는 요가인이 평균 20.06(SD = 2.01)인데 비해, 일반인은 21.34(SD = 2.72)로 일반인이 약간 높았다, $t(303) = 4.631, p < .01$.

측정도구

신체존중감. 김완석(2007)이 개발한 한국판 전반적 신체존중감척도(KOBES)를 사용하였다. 이 척도는 4점 리커트식으로 응답하는 18개의 문항으로 이루어져 있다. 외모존중감(6문항), 체중존중감(3문항), 건강존중감(9문항)의 하위척도로 구성되며, 김완석(2007)에서 신뢰도는 여성표본의 내적합치도(Cronbach's α)의 경우 표본에 따라 외모존중감이 .84 - .85, 체중존중감이 .85 - .86, 건강존중감이 .88 - .91 이었다. 본 연구에서 내적합치도는 외모존중감 .84, 체중존중감 .78, 건강존중감 .88로 나타났다.

신체 만족도. 신체 만족도를 측정하기 위해 신체의 각 부위에 대한 만족도와 다양한 신체기능에 대한 만족도를 묻는 Franzoi와 Shields(1984)의 신체평가척도의 35문항에 ‘얼굴피부’, ‘머리크기’, ‘얼굴형태’ 등 한국인이 신체를 평가할 때 흔히 사용하는 부위들을 첨가하여 총 44문항으로 신체만족도를 측정하였다. 이를 신체부위의 유사성을 바탕으로 얼굴부위(이마, 눈썹, 눈, 코, 귀, 입, 입술, 얼굴피부), 얼굴윤곽(머리크기, 뺨/광대뼈, 턱, 목, 얼굴형태), 하반신(다리, 골반, 성기, 엉덩이, 허벅지, 종아리), 상반신(어깨, 가슴, 팔), 중반신(배, 허리), 그리고 몸매로 구분하였다. 이들 신체부위별 만족도 계산에 쓰인 33개 문항의 평균을 외모만족도 값으로 삼았다. 또한 민첩함, 활력, 식욕, 근력 등 신체기능에 대한 만족도를 측정하는 11개 문항의 응답값을 평균하여 체기능만족도로 삼았다.

객체화 신체의식. 객체화 신체의식(objectified body consciousness)이란 자신의 신체외모를 문화적 표준에 맞추어 마치 제 3자의 신체로 객체화하여 관찰과 평가의 대상으로 삼는 것을 말하며, 많은 연구들에서 부정적인 신체경험과 관계가 있는 것이 밝혀졌다(McKinley & Hyde, 1996; Forbes, Jobe, & Revak, 2006; Noll & Fredrickson, 1998; Tiggemann, 2001; 박은아, 2003; 손은정, 2007; 김완석, 유연재, 박은아, 2007). 본 연구에서는 김완

석과 유연재, 박은아(2007)가 개발한 한국판 객체화 신체의식 척도(K-OBCS)를 사용하였다. 이 척도는 McKinley와 Hyde(1996)의 객체화 신체의식(Objectified Body Consciousness Scale) 척도를 한국판으로 개발한 것으로서, 감시성과 수치심, 통제신념의 세 하위차원을 재는 각 8개씩 총 24개의 6점짜리 문항으로 구성되었다. 본 연구에서 하위 척도들의 신뢰도는 감시성이 .84, 수치심 .80, 통제신념 .71로 나타났다.

마음챙김 수준. 마음챙김 수준을 측정하기 위해 Baer, Smith, Hopkins, Kristemeyer와 Toney(2006)의 5요인 마음챙김 척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire)를 원두리와 김교현(2006)이 한국화한 ‘한국판 5요인 마음챙김 척도’를 사용하였다. 이 척도는 총 39문항의 7점짜리 리커트형 문항들로 관찰(Observing, 내외의 현상이나 경험에 대한 관찰, 주목 또는 주의), 묘사(Describing, 관찰한 현상에 대한 언어적 명명과 설명), 자각행위(Acting with awareness, 한 번에 하나씩, 현재 활동에 대한 온전한 참여, 자동조종과 반대되는 행위), 비판단(Non-judging, 현재의 경험에 대한 비판단적 수용 또는 허용), 비반응성(Non-reactivity, 내적 경험에 대한 비반응적 태세)의 5가지 하위척도를 측정할 수 있도록 구성되어 있다.¹⁾ 개발당시의 신뢰도는 하위차원별로 .86

1) FFMQ(Baer 등, 2006)은 마음챙김의 하위요인을 Observing, Describing, Acting with awareness, Non-judging, Non-reactivity로 명명하고 있다. 이를 번안한 원두리와 김교현(2006)은 각 요인을 관찰, 기술, 자각행위, 비판단, 비자동성이라 명명하였다. 연구자의 견해로는 non-reactivity를 비자동성으로 번안한 것은 개념상의 혼동을 가져오는 것 같다. Baer와 Smith, Allen(2004)이 FFMQ를 개발하기 이전에 개발한 KIMS에서 각 요인의 개념을 설명하였는데, Acting with awareness는 “현재활동에 주의를 집중하는 것 또는 한 번에 한 가지에 각성해서 주의초점을 맞추는 것이며, 자각없이 행동한다는 ‘자동조종’ 개념과 반대가 되는 것(Baer 등, 2004, 193쪽)”이라 설명하고 있다. 따라서, 자각행위 요인은 행동의 비자동성을 포함하는 개념이며, 실제로 이 차원을 대표하는 문항들은 주로 외현적 행동에 대한 부주의 또는 외현적 행위의 자동적

- .88이었다. 본 연구의 표본에서 신뢰도는 하위 차원별로 .80 - .88로 나타났다.

결 과

연구문제1. 마음챙김 수준과 신체이미지의 관계

마음챙김 수준은 전체적으로 자신의 현재 경험

에 대한 명확한 자각과 또 이러한 경험이 과거의 내재화한 관점과 신념에 따른 자동적인 반응일 수 있음을 알아차리게 함으로써 객관적이고 주체적인 존재성을 알아차리는 것과 관련이 있다. 따라서, 마음챙김 수준이 높을수록 긍정적인 신체이미지를 가지고 있을 것이라 예상할 수 있다.

표1은 마음챙김 수준과 신체이미지 변수들의 상관계수를 정리한 것이다. 마음챙김 총점은 신체

표 1. 마음챙김과 신체이미지 하위차원들의 상관계수

	마음챙김총점	관찰	묘사	자각행위	비판단	비반응성
신체존중감						
외모존중	.434**	.261**	.297**	.373**	.171**	.330**
체중존중	.332**	.215**	.185**	.278**	.109	.322**
건강존중	.280**	.171**	.150**	.295**	.083	.232**
신체만족도						
외모만족도	.413**	.227**	.270**	.323**	.175**	.359**
얼굴요소	.322**	.188**	.191**	.283**	.164**	.227**
얼굴윤곽	.266**	.148**	.159**	.224**	.116*	.226**
하반신	.303**	.148**	.201**	.229**	.108	.312**
상반신	.336**	.144*	.210**	.274**	.209**	.256**
중반신	.321**	.210**	.168**	.269**	.101	.318**
몸매	.311**	.232**	.244**	.218**	.040	.304**
체기능만족도	.358**	.225**	.256**	.303**	.070	.317**
객체화신체의식						
감시성	-.274**	-.150**	-.127*	-.189**	-.195**	-.242**
수치심	-.236**	-.052	-.043	-.236**	-.284**	-.150**
통제신념	.279**	.183**	.127*	.289**	.203**	.107

N=313. *, p<.05, **, p<.01

이고 기계적인 경향을 측정하며 반응값을 역산하여 채점한다. 한편, non-reactivity는 KIMS에는 없고 FFMQ에 새로 추가된 차원으로서 "내적 경험에 대한 비반응적 태세(Baer 등, 2006, 33쪽)"라 설명하고 있다. 이 차원을 대표하는 문항들은 주로 감정과 사고라는 내적 경험에 대한 비반응성을 측정하는 것들이다. 따라서 이 요인에 '비자동성'이라는 이름을 붙이는 것은 '자각행위' 요인과 혼동의 여지가 있다. 이에 본 연구자는 non-reactivity를 '비자동성'이 아니라 '비반응성'으로 번안함으로써 혼동의 여지를 없애고자 하였다. 또한 '기술'이라는 번역어도 한글로 표기할 때 skill의 번역어로서 기술이라는 용어와 혼동의 여지가 많아서 '묘사'라는 용어를 사용하는 것이 낫다고 보았다.

존중감의 하위 척도인 외모존중감, 체중존중감, 건강존중감과 모두 유의한 정적 상관이 있었다, $r = .434, p < .01, r = .332, p < .01, r = .280, p < .01$, 각각. 신체만족도의 하위척도인 외모만족도나 체기능만족도와도 유의한 정적 상관이 있었다, $r = .413, p < .01, r = .358, p < .01$, 각각. 이런 결과는 마음챙김 수준이 높을수록 신체존중감이나 신체만족도가 높다는 것을 의미한다. 객체화 신체 의식의 경우, 감시성과 수치심은 마음챙김 총점과 유의한 부적인 상관이 있는 반면, $r = -.274, p < .01, r = -.236, p < .01$, 통제감과는 정적인 상관이 있었다, $r = .279, p < .01$. 이는 마음챙김 수준이 높을수록 자기 신체에 대한 감시성이나 수치심은 낮으며, 자신의 신체에 대한 통제신념은 높다는 것을 의미한다.

마음챙김과 신체존중감, 신체만족도, 객체화신체 의식의 유의한 상관관계는 마음챙김 수준이 높을수록 긍정적인 신체이미지를 가지고 있을 것이라는 예상을 지지하는 것이다.

하지만, 마음챙김의 하위요인별로 신체이미지 변수들과의 상관계수를 살펴보면, 자각행위나 비반응성 요인이 다른 요인들에 비해 상관계수가 큰 경향이 있으며, 또한 비판단요인은 대체로 상관계수가 작을 뿐아니라, 신체존중감 중 체중존중감이나 건강존중감 요인, 그리고 체기능만족도와 상관이 없는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김의 하위요인들이 신체이미지 관련 변수들과 차별적인 관계성을 가지고 있음을 시사하는 것이다.

마음챙김 하위요인들로 신체이미지 변수들을 예측하는 단순회귀분석을 실시하였다. 먼저, 다중

표 2. 외모존중감에 대한 마음챙김 하위요인들의 단계적 회귀분석 요약 (N=313)

변수	B	SE B	β
1단계			
자각행위	.177	.025	.373**
2단계			
자각행위	.135	.027	.285**
비반응성	.098	.026	.211**
3단계			
자각행위	.122	.028	.256**
비반응성	.078	.028	.167**
묘사	.056	.026	.126*

주. 단계1 $R^2 = .139$; 단계2의 $\Delta R^2 = .037$; 단계3의 $\Delta R^2 = .012$.

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

표 3. 체중존중감에 대한 마음챙김 하위요인들의 단계적 회귀분석 요약 (N=313)

변수	B	SE B	β
1단계			
비반응성	.205	.034	.322**
2단계			
비반응성	.159	.037	.250**
자각행위	.113	.038	.173**

주. 단계1 $R^2 = .104$; 단계2 $\Delta R^2 = .025$.

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

공선성을 확인하기 위해 분산팽창계수(VIF)를 검토한 결과 모든 분석에서 10이상인 변수는 없었다. 마음챙김의 다섯 하위요인은 외모존중감, 체중존중감, 건강존중감에 모두 유의한 예측력을 가진 것으로 나타났다, $R^2 = .198$, $F(5,307) = 15.115$, $p < .01$, $R^2 = .133$, $F(5,312) = 9.446$, $p < .01$, $R^2 = .103$, $F(5,312) = 7.072$, $p < .01$ 각각. 또한 신체부위별 만족도의 합산값인 외모만족도와 신체기

능별 만족도의 합산값인 체기능만족도에도 모두 유의한 예측력을 가진 것으로 나타났다, $R^2 = .184$, $F(5,310) = 13.778$, $p < .01$, $R^2 = .157$, $F(5,312) = 11.395$, $p < .01$, 각각.

마음챙김의 하위요인들은 상호상관이 있기 때문에(Baer 등, 2004; 원두리, 김교현, 2006), 하위요인들의 독자적 설명력을 검증하기 위해 단계적(stepwise) 회귀분석을 실시하였다. 표2, 표3, 표4

표 4. 건강존중감에 대한 마음챙김 하위요인들의 단계적 회귀분석 요약 (N=313)

변수	B	SE B	β
1단계			
자각행위	.133	.024	.295**
2단계			
자각행위	.109	.027	.240**
비반응성	.058	.026	.131*

주. 단계1 $R^2 = .087$; 단계2 $\Delta R^2 = .014$.
* $p < .05$, ** $p < .01$

표 5. 외모만족도에 대한 마음챙김 하위요인들의 단계적 회귀분석 요약 (N=311)

변수	B	SE B	β
1단계			
비반응성	.186	.027	.359**
2단계			
비반응성	.141	.029	.273**
자각행위	.112	.030	.212**

주. 단계1 $R^2 = .129$; 단계2 $\Delta R^2 = .037$.
* $p < .05$, ** $p < .01$

표 6. 체기능만족도에 대한 마음챙김 하위요인들의 단계적 회귀분석 요약 (N=311)

변수	B	SE B	β
1단계			
비반응성	.200	.034	.315**
2단계			
비반응성	.142	.037	.224**
자각행위	.143	.038	.219**
3단계			
비반응성	.111	.039	.174**
자각행위	.122	.038	.187**
묘사	.085	.036	.140*

주. 단계1 $R^2 = .099$; 단계2 $\Delta R^2 = .040$; 단계3 $\Delta R^2 = .015$.
* $p < .05$, ** $p < .01$

는 신체존중감 하위요인에 대한 마음챙김의 하위 요인들의 상대적 예측력을 살펴보기 위한 회귀분석의 결과를 정리한 것이다.

신체존중감의 경우, 외모존중감(표2)에 대해서는 자각행위와 비반응성과 묘사요인이, 체중존중감(표3)과 건강존중감(표4)에 대해서는 자각행위와 비반응성이 독자적인 유의한 예측력을 갖는 것으로 나타났다. 전체적으로 신체존중감에 대해서는 주로 자각행위와 비판단 요인이 독자적 예측력을 가진 것으로 나타난 반면, 관찰과 묘사, 비판단 요인은 그렇지 못한 것으로 나타났다.

표5와 표6는 각기 외모만족도와 체기능만족도에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 예측력을 살펴보기 위한 회귀분석의 결과를 정리한 것이다. 외모만족도의 경우, 비반응성과 자각행위가, 체기능 만족도의 경우 여기에 더해 묘사요인이 독

자적 예측력을 가진 것으로 나타났다.

전체적으로, 마음챙김 수준은 신체존중감과 신체만족도에 유의한 예측력을 가지며, 하위요인으로는 특히 자각행위와 비반응성이 독자적인 예측력을 가지는 중요한 요인임을 알 수 있다.

연구문제 2. 요가인과 일반인의 신체이미지와 마음챙김 수준

표7에 신체이미지 관련 측정변수들의 집단별 평균과 차이검증 결과를 요약하였다.

표7에서 보듯이, 요가인 집단은 일반인에 비해 신체존중감이나 외모만족도가 대체로 높으며, 객체화신체의식도 상대적으로 긍정적인 것으로 나타났다. 신체존중감의 하위요인을 살펴보면, 외모존중감과 체중존중감에서 요가인집단이 일반인집

표 7. 신체이미지 변수들의 집단별 평균(표준편차) 및 차이검증

변수명	하위요인	요가인	일반인	t
신체존중감	외모존중감	2.72(.41)	2.59(.49)	2.433*
	체중존중감	2.89(.58)	2.73(.66)	2.231*
	건강존중감	2.88(.42)	2.79(.45)	1.805
신체만족도	외모만족도	3.38(.50)	3.18(.50)	3.548**
	얼굴요소	3.57(.49)	3.48(.57)	1.608
	얼굴윤곽	3.52(.65)	3.29(.68)	3.029**
	하반신	3.22(.75)	2.97(.72)	3.086**
	상반신	3.20(.69)	3.09(.71)	1.379
	중반신	3.08(.96)	2.68(1.02)	3.501**
	몸매	3.38(.88)	2.92(.92)	4.594**
객체화신체의식	체기능 만족도	3.42(.57)	3.10(.64)	4.603**
	감시성	25.44(6.87)	27.40(6.85)	-2.558*
	수치심	25.38(7.18)	25.19(7.42)	.228
	통제신념	34.87(5.78)	33.63(5.87)	1.903*

N=316. *, p<.05, **, p<.01

단에 비해 유의하게 높았으며, $t(315) = 2.433, p < .05, t(315) = 2.31, p < .05$, 건강존중감은 유의한 차이를 나타내지 않았다, $t(315) = 1.805, n.s.$ 신체부위별 만족도의 경우, 외모만족도와 체기능만족도 모두 요가인집단이 일반인 집단에 비해 유의하게 만족도가 높았다, $t(315) = 3.548, p < .01, t(315) = 4.603, p < .01$. 신체부위별로는 얼굴 윤곽과 하반신, 중반신 그리고 몸매에 대한 만족도 모두 요가인이 일반인에 비해 유의하게 높았다, $t(315) = 3.029, p < .01, t(315) = 3.086, p < .01, t(315) = 3.501, p < .01, t(315) = 4.594, p < .01$.

객체화신체의식의 경우, 요가인은 일반인에 비해 자신의 신체에 대한 감시성이 유의하게 낮으며, $t(315) = -2.558, p < .05$, 반면 신체에 대한 통제감은 유의하게 높은 것으로 나타났다, $t(315) = 1.903, p < .05$. 신체에 대한 수치심에서는 유의한 차이가 없었다. 생활의 질을 나타내는 지표인

자기존중감과 주관적 안녕감은 집단 간에 유의한 차이가 없었다.

이런 결과는 요가인들은 일반인에 비해 자신의 외모에 대한 존중감이나 신체만족도가 더 높으며, 자신의 신체에 대한 통제감이 높을 뿐 아니라 자신의 신체를 제3자적 관점에서 감시하는 경향이 덜하다는 긍정적 신체이미지를 가지고 있음을 시사한다.

표8은 집단별 마음챙김 수준의 평균(표준편차)과 차이검증 결과를 정리한 것이다. 마음챙김 수준의 총점에서는 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다. 하지만, 자신의 내적 경험을 비판단적으로 수용하는 경향인 비판단요인과 자신의 내적경험에 대한 관찰경향을 나타내는 관찰요인에서 집단 간에 유의한 차이가 있었는데, 내적경험을 비판단적으로 허용하는 경향인 비판단요인에서는 일반인이 요가인에 비해 오히려 더 높은 것으로 나타났다, $t(315) = -2.727, p < .01$, 내외의 경험에 대

표 8. 마음챙김 하위요인의 집단별 평균(표준편차) 및 차이검증

변수명	요가인	일반인	t
마음챙김 총점	4.37(.63)	4.31(.66)	.776
관찰	4.91(.84)	4.53(.89)	3.828**
묘사	4.54(1.03)	4.39(1.05)	1.267
자각행위	4.35(.94)	4.35(.99)	.003
비판단	3.72(.97)	4.04(1.07)	-2.727**
비반응성	4.33(.98)	4.26(1.00)	.664

N=316. **, p<.01, *, p<.05

표 9. 수련경력, 나이와 마음챙김 수준의 상관계수

	총점	관찰	묘사	자각행위	비판단	비반응성
수련경력 (n=149)	.406**	.448**	.216**	.266**	.140	.305**
나이 (N=313)	.305**	.178**	.144.*	.238**	.146*	.309**

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

한 주목과 주의를 의미하는 관찰요인에서는 요가 인이 일반인에 비해 더 높은 것으로 나타났다, $t(315) = 3.828, p < .01$.

연구문제 3. 요가수련이 마음챙김에 미치는 영향

표9는 요가인 표본의 요가수련 경력과 전체표본의 나이에 따른 마음챙김총점과 하위요인 점수

들의 상관계수를 정리한 것이다.

마음챙김 수준은 비판단을 제외한 모든 차원과 총점에서 수련경력과 유의한 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 수련경력이 많을수록 마음챙김 수준이 높다는 것을 의미하는 것이라 볼 수 있다. 하지만, 수련경력은 나이와 상관이 있을 뿐 아니라, 마음챙김 수준 또한 나이와 상관이 있는 것으로 나타났기 때문에, 나이의 영향을 통제하고

표 10. 요가수련 경력집단별 및 일반인집단의 마음챙김 수준 평균(표준편차)

	1년 미만	1-3년	4-5년	6-10년	11년 이상	일반인
마음챙김총점	3.99(.47)	4.33(.45)	4.40(.68)	4.60(.58)	4.84(.84)	4.31(.66)
관찰	4.31(.78)	4.84(.74)	5.07(.80)	5.20(.68)	5.53(.78)	4.53(.89)
묘사	4.15(1.17)	4.62(.81)	4.60(1.15)	4.68(.92)	4.93(.90)	4.39(1.05)
자각행위	3.89(.91)	4.50(.90)	4.35(.95)	4.52(.78)	4.88(1.15)	4.35(.99)
비판단	3.71(.91)	3.41(.79)	3.57(.88)	3.94(1.11)	4.14(1.05)	4.04(1.07)
비반응성	3.86(.90)	4.26(.87)	4.42(.97)	4.66(.90)	4.69(1.26)	4.26(1.00)
n	38	30	30	42	13	167

표 11. 마음챙김 요인들의 공변량분석결과 요약; 요가인 표본

변산원	종속변수	자승화	df	평균자승화	F
수련경력집단	마음챙김총점	4.787	4	1.197	3.624**
	관찰	11.995	4	2.999	5.347**
	묘사	5.485	4	1.371	1.317
	자각행위	7.077	4	1.769	2.164*
	비판단	7.683	4	1.921	2.098*
	비반응성	3.023	4	.756	.912
오차	마음챙김총점	47.230	143	.330	
	관찰	80.201	143	.561	
	묘사	148.874	143	1.041	
	자각행위	116.924	143	.818	
	비판단	130.926	143	.916	
	비반응성	118.544	143	.829	
계	마음챙김총점	2905.772	149		
	관찰	3690.500	149		
	묘사	3229.469	149		
	자각행위	2956.375	149		
	비판단	2201.547	149		
	비반응성	2935.633	149		

**; $p < .01$, *; $p < .10$,

순수한 수련경력의 효과를 검증하기 위해 나이를 공변인으로 하는 변량분석을 실시하였다.²⁾ 이를 위해, 수련경력을 기준으로 1년 미만, 1-3년, 4-5년, 6-10년, 11년 이상의 집단으로 분류하였다. 표 10에 각 집단 별 마음챙김 수준의 평균(표준편차)을 정리하였고, 표 11은 공변량분석 결과를 정리한 것이다.

마음챙김 총점은 요가수련 경력집단에 따라 유의한 차이가 있었다. 그 양상을 보면, 경력이 많아짐에 따라 총점이 직선적으로 증가하는 것을 알 수 있다. 하위요인별로는 관찰요인에서 집단간 차이가 유의하여, $F(4, 143) = 5.347, p < .01$, 수련경력이 많을수록 더 높아지는 양상이었다. 자각행위와 비판단요인은 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타났고, $F(4, 143) = 2.164, p < .01$, $F(4, 143) = 2.098, p < .01$, 대체로 수련경력이 증가함에 따라 자각행위와 비판단이 증가하는 양상을 보였다.

이런 결과는 전체적으로 요가수련의 경력이 많아질수록 마음챙김 수준이 증가함을 의미하는 것이다. 흥미로운 것은 비판단을 제외한 모든 요인들은 요가수련 경력이 1년 이상 되면 일반인 평균에 비해 더 높아지는 것에 비해, 비판단요인의 경우는 수련경력이 11년 이상이 되어야 일반인에 비해 더 높아진다는 점이다.

요약 및 논의

마음챙김 수준은 신체이미지 변수들과 유의한

상관이 있는 것으로 나타났다. 마음챙김 총점은 신체존중감이나 신체만족도 총점 및 하위차원들과 모두 유의한 상관이 있었으며, 객체화 신체의식의 하위차원인 감시성과 수치심과는 유의한 역상관이 있었다. 또한 마음챙김의 하위요인들의 경우, 관찰, 묘사, 자각행위, 비반응성 요인의 경우는 신체존중감과 신체만족도의 하위차원들과 모두 유의한 정상관이 있으며, 감시성과 수치심과는 대체로 유의한 역상관이 있었다. 다만, 비판단요인의 경우에는 신체존중감이나 만족도의 하위요인들과의 상관계수가 그리 높지 않거나 유의하지 않은 것으로 나타났고, 감시성과 수치심과는 유의한 역상관이 있었다. 또한, 마음챙김의 비반응성 요인은 성적 신체존중감과 부적인 상관이 있다는 Fink 등(2009)의 보고와 달리, 본 연구에서는 이런 이해하기 힘든 결과가 나타나지는 않았다.

전체적으로 볼 때 이런 결과는, 마음챙김 수준이 높을수록 자신의 신체에 대한 존중감이 높고, 신체에 대한 만족도도 높으며, 자신의 신체를 제 3자적 관점에서 관찰하는 경향이나 신체에 대한 수치심을 느끼는 정도가 약하며, 신체에 대한 통제력을 크게 느낀다는 것을 보여준다.

마음챙김의 하위요인들과 신체만족도 변수들간의 회귀분석 결과는 자각행위와 비반응성이 다른 마음챙김 하위요인들에 비해 중요한 예측변수임을 보여주었다. 자각행위와 비반응성은 신체존중감의 하위요인들과 신체만족도의 하위요인들 모두에 독자적 예측력을 갖는 것으로 나타났다. 이는 자각행위와 비반응성이라는 마음챙김 요인이

2) 마음챙김 수준은 일반적으로 나이에 따라 증가하는 것이라 볼 수 있다. 나이가 많아진다는 것은 다양한 삶의 경험을 통해 자신을 성찰할 수 있는 기회가 늘어날 가능성을 높이기 때문이다. 실제로, 한국판 마음챙김 척도를 개발한 원두리와 김교현(2006)은 마음챙김 총점이 나이와 .35의 유의한 상관이 있음을 보고한 바 있다.

신체이미지에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것이다. 마음챙김의 하위요인들이 마음챙김의 서로 다른 측면의 기술(skill)의 정도를 포착하는 것이라는 점에서(Baer et al., 2006), 이런 결과는 평소에 자신의 행위를 마음챙겨 하는 경향이 높고 또한 자신의 내적 경험들, 즉 사고나 감정에 대해 자동적으로 반응하지 않는 능력이 높을수록 자신의 외모나 체중에 관해 긍정적으로 지각하고 더 만족해한다는 것이다.

한편, 자각행위와 비반응성 요인이 신체이미지에 대해 독자적인 예측력에 갖는 것에 비해, 관찰과 묘사요인은 신체이미지 변수들과 상관계수는 유의하지만 독자적인 예측력은 갖지 못하는 것으로 나타났다. 또한 비판단 요인은 신체이미지 변수들과의 상관계수도 유의하지 않거나 그 크기가 작아서 아무런 예측력을 갖지 못하는 것으로 나타났다. 이런 결과는 마음챙김이라는 구성개념의 정의와 측정에 관해 새로운 해석의 가능성을 보여준다. 본 연구에서는 마음챙김 요인을 5개로 보는 관점과 그에 따라 개발된 측정도구인 FFMQ 한국판을 채용했다. 하지만, 연구자들은 마음챙김이 다차원적 개념이라는 데에는 대체로 동의하면서도 구체적으로 어떤 요인들이 마음챙김을 구성하는가에 대해서는 견해가 상당히 다르다. 예컨대, Brown과 Ryan(2004)은 마음챙김을 주의와 각성이라는 두 요인으로 정의하면서, 다른 학자들의 정의와 측정법에는 마음챙김 자체가 아니라 마음챙김의 기법이나 태도 등이 마음챙김의 요인으로 혼입되어 있다고 주장한 바 있다. 그래서 마음챙김의 요인들은 경우에 따라서 다른 종속변수들과 차별적인 관계성을 나타낼 수도 있다(Baer 등, 2006). 본 연구에서 신체이미지 변수들과 가장 높

은 상관관계를 갖는 것으로 나타난 자각행위와 비반응성이라는 요인은 자신의 내적 경험을 정확하게 포착하면서 또한 그에 반사적으로 반응하지 않는 능력을 반영하는 것으로써, 관찰이나 묘사, 비판단적 태도의 결과로 배양될 수 있는 능력이라 볼 수 있다.

특히 마음챙김의 비판단 요인에 관한 결과들은 마음챙김 하위요인들의 특성에 대한 연구의 필요성을 더 크게 한다. 마음챙김 기반 개입법들은 비판단적 태도와 수용을 개입의 효과를 결정하는 매우 중요한 요인으로 간주한다. 하지만, 비판단적 태도와 비판단 능력을 구분할 필요가 있다. 정확하게 말하면, 비판단적인 태도를 견지하는 수련을 거듭함으로써 판단하지 않고 수용하는 능력을 키울 수 있는 것이라 볼 수 있다. 비판단적 태도를 갖는 것은 일종의 관점의 변화로서 비교적 빠르게 배양할 수 있는 것이지만, 실제로 자신의 내적 경험을 비판단적으로 수용하는 것은 쉬운 일이 아니다. 본 연구에서 요가수련 경력과 비판단 요인의 관계를 분석한 결과, 비판단 수준은 수련경력과 단순상관은 없지만, 나이의 영향을 배제하면 수련경력에 따른 차이의 경향이 있었다. 특이하게도 다른 요인들은 요가수련을 시작한 지 1년 이상이 되면 일반인에 비해 유의하게 높아지는 반면에 비판단은 10년 이상이 되어야 일반인과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이런 결과들은 자신의 내적 경험에 대한 비판단적 수용은 상당한 정도의 수련을 거치지 않으면 배양하기 힘든 능력이라는 것을 시사한다. 향후 마음챙김의 개념적 정의에 동원되는 하위요인들의 관계에 대한 체계적인 연구가 필요하다.

요가인은 일반인에 비해 외모존중감과 체중존

중감이 높으며, 얼굴윤곽과 하반신, 중반신과 몸매와 같은 외모에 대한 만족도도 높으며, 체기능에 대해서도 만족도가 높은 것으로 나타났다. 부정적 신체이미지의 매개변수 역할을 하는 것으로 알려진 객체화 신체의식에서도 요가인은 일반인에 비해 감시성이 유의하게 낮고, 통제감은 높은 것으로 나타났다. 이런 결과는, 요가수련이 자신의 신체에 대한 정확한 자각과 수용을 통해 부정적인 신체이미지를 개선하는 효과가 있을 것이라는 예상을 지지하는 것이다. 또한, 본 연구의 결과를 객체화 신체이식 이론에 따라 해석하면, 이런 결과는, 여성요가인들이 일반여성에 비해 자신의 신체를 객체적 관찰의 대상으로 의식하는 성향이 낮으며, 이것이 상대적으로 긍정적인 신체이미지를 갖는 효과를 나타낸 것이라 볼 수 있다.

마음챙김 수준의 경우, 요가인과 일반인의 총점 평균에서는 차이가 없었는데, 이는 주로 하위요인들에서 나타난 예상 밖의 결과에 기인하는 것이다. 즉, 요가인은 일반인에 비해 관찰요인에서는 유의하게 높은 반면에 비판단요인에서는 오히려 낮아서 예상과는 다른 결과가 나타났다. 일반적으로 요가수련은 전체적으로 마음챙김 수준을 향상시킬 것으로 기대할 수 있다는 점에서 이런 결과는 매우 흥미로운 것이다.

이런 결과에 대해 한 가지 설명이 가능할 것이다. 본 연구의 대상인 요가인들은 대부분 요가지도자로서 일반인을 대상으로 요가자세를 가르치는 사람들이다. 이런 경우, 자신의 신체를 주관적인 경험대상으로서 경험할 뿐 아니라 동시에 타인의 관점에서 판단하고 평가하는 경향이 높은 것은 자연스러운 일이다. 다만, 이런 경향이 자신의 신체이미지나 신체존중감에 별로 영향을 미치지

않았을 가능성이 있다. 실제로, 본 연구에서 비판단요인과 신체존중감이나 신체만족도의 상관은 다른 마음챙김 요인들과 달리 상관이 유의하지 않거나 매우 낮았다. 이는 자신의 내적 경험에 대해 판단하는 경향은 신체존중감과 신체이미지와 직접적인 관련이 별로 없다는 것을 시사한다.

요가수련 경력과 마음챙김 수준의 관계에 관한 분석결과, 마음챙김 요인들은 비판단요인을 제외한 모든 요인들이 수련경력과 유의한 정적인 상관을 나타냈다. 하지만, 수련경력과 나이 사이에 상관이 있고 또한 나이와 마음챙김 수준 간에 정적인 상관이 있기 때문에 나이의 영향을 배제한 분석결과, 마음챙김 총점에서 요가수련 경력에 따른 차이가 있는 것으로 나타났으며, 하위요인별로는 관찰요인($p < .05$)과 자각행위 및 비판단 요인($p < .10$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이런 결과는 마음챙김의 관찰능력은 나이의 영향을 배제하고도 요가수련 경력에 따라 증가하는 것임을 보여주며, 자각행위와 비판단요인의 경우에도 이런 경향이 있음을 시사한다.

많은 연구들이 마음챙김 개입법이 신체적 심리적으로 긍정적 효과를 낳음을 보여주었다. 또한 마음챙김 수준을 측정한 많은 연구들은 마음챙김 수준이 긍정적 효과와 관계가 있음을 보여주었다. 하지만 마음챙김 훈련이 마음챙김 수준을 높이고, 그 결과로 긍정적 효과가 나타남을 동시에 보여준 연구는 별로 없다. 최근 Nyklicek과 Kuijpers (2008)는 MBSR이 마음챙김 수준을 향상시키며, 이런 변화가 정신건강에 긍정적 영향을 미친다는 것을 보여줌으로써, 마음챙김 수준이 마음챙김 훈련의 효과를 매개할 가능성을 보여 주었다.

마음챙김 수준은 신체이미지 변수들과 유의한

관계가 있고, 어떤 식으로든 마음챙김 수련이 포함될 수 밖에 없는 요가를 수련한 전문요가인들이 일반인에 비해 신체이미지가 더 긍정적이라는 본 연구의 결과를 통해 유추해보면, 요가수련이 마음챙김 수준을 높이고, 이로 인해 자신의 신체를 3차적 관점에서 보는 경향이 낮아지며, 그 결과로 부정적 신체이미지가 감소한다는 일련의 효과과정에 대한 연구가설을 설정하는 것이 가능하다.

하지만 본 연구의 결과들은 이런 가설에 대해 더욱 정교한 연구가 필요함을 시사한다. 예컨대, 전문요가인들이 일반인에 비해 더 긍정적인 신체 이미지를 가지고 있다는 결과는, 마음챙김 수준과 관계없이 현재의 신체상태에 대한 지각의 영향을 받은 것일 수 있다. 요가인 집단이 일반인 집단에 비해 체질량지수가 유의하게 낮아서 상대적으로 더 날씬하기 때문이다. 이를 확인하기 위해 체질량지수를 공변인으로 하는 공변량분석을 실시한 결과, 외모존중감과 건강존중감, 외모만족도와 체기능만족도에서는 여전히 두 집단 간에 유의한 차이가 있었지만, 체중존중감과 수치심에서는 두 집단간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이런 결과는 요가수련이 신체이미지에 미치는 긍정적 효과는 마음챙김수준을 향상시키는 과정을 통해서 이루어지는 것일 뿐 아니라 요가수련에 따른 체형변화 효과를 통해서도 영향을 미칠 가능성을 보여주는 것이다. 본 연구가 마음챙김 프로그램을 실시하고 매개변수와 종속변수를 측정하는 전향적 실험연구가 아니었다는 점에서, 향후 체계적인 실험적 연구의 필요성이 크다 하겠다.

한편, 그 효과가 어떤 과정을 거쳐 발생하는가에 관계없이, 본 연구에서 살펴본 일반인 집단과 전문요가인 집단의 신체이미지의 차이는 요가수

련이 여성의 부정적인 신체이미지의 개선에 효과적일 수 있음을 보여준다. 하지만, 전문요가인들의 경우도 주로 수련하는 요가의 기법들이 서로 다를 수 있고, 이에 따라 마음챙김을 강조하는 정도도 상당히 다를 수 있다. 특히, 최근 우리나라에서 이루어지는 대중적 요가가 주로 다이어트와 미용을 위한 운동효과를 강조하며 마음챙김의 개발에 대해서는 별 관심을 두지 않는 경향이 심하다는 면에서, 마음챙김 요가의 효과를 독립적으로 검증할 필요성이 있다.

참 고 문 헌

- 김완석 (2007). 전반적 신체존중감: 척도개발 및 성차탐색. *한국심리학회지:여성*, 12(2), 231-253.
- 김완석, 유연재, 박은아 (2007). 한국판 객체화 신체의식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 329-349.
- 김완석, 조옥경 (2009). 미용성형의도, 신체이미지와 신체가치관의 관계: 여성 요가인과 여대생을 대상으로. *한국심리학회지:소비자광고*, 10(4), 611-632.
- 김완석, 차주화 (2006). 신체가치와 소비행동: 척도개발과 활용을 위한 탐색연구. *한국심리학회지: 소비자광고*, 7(3), 455-485.
- 박은아 (2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화적 연구:한국과 미국의 여대생을 대상으로. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 35-56.
- 성영신, 박은아, 우석봉 (1999). 광고에 나타난 신체가치관 연구. *광고연구*, 43, 29-55.
- 손은정 (2007). 공격 자기의식, 사회문화적 가치의 내면화 및 신체상에 대한 태도가 성형의도에 미치는 영향. *한국심리학회지:여성*, 12(1), 63-81.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의

- 타당화 연구. *한국심리학회지 건강*, 11(4), 871-886.
- 육영숙, 진진수 (2009). 마음챙김 요가 프로그램이 여대생의 자아기능, 신체와 마음의 인식에 미치는 효과. *한국체육과학회지*, 18(3), 451-462.
- 장현갑 (1996). 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. *한국심리학회지: 건강*, 1(1), 15-33.
- 조옥경 (2006). 요가의 치료적 가치에 대한 고찰. *불교와 심리*, 창간호, 191-223.
- 조옥경 (2009). 관찰하는 자기에 관한 고찰: 심리학, 요가, 의식연구 접점의 모색. *요가학연구*, 창간호, 11-45.
- 조옥경, 김명권 (2009). 요가의 심리치료적 적용에 관한 연구. *상담학연구*, 10(3), 2607-2620.
- 조옥경, 양희연 (2010). 요가인의 마음챙김 정도 및 마음챙김 요가의 수용도에 관한 연구. *한국명상치유학회지*, 1(1), 99-111.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 3, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kriesmeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 1, 27-45.
- Boccio, F. J. (2009). 마음챙김을 위한 요가. (조옥경과 김채희 역). 서울: 학지사. (원전은 2004년에 출간).
- Bourdieu, P. (2000). 몸의 사회학. (임인숙 역). 서울: 남남출판. (원전은 1973년에 출간).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 4, 211-237.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up. *Psychology Today*, April, 30-37.
- Cattrin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C., & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 220-239.
- Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). Acceptance and Commitment Therapy(ACT) in the treatment of chronic pain. In R. A. Baer(Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 285-306). New York: Academic Press.
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Fink, S., Foran, K. A., Sweeney, A. C., & O'Hea, E. L. (2009). Sexual body esteem and mindfulness in college women. *Body Image*, 6, 326-329.
- Forbes, G. B., Jobe, R. L., & Revak, J. A. (2006). Relationships between dissatisfaction with specific body characteristics and the Sociocultural Attitude Toward Appearance Questionnaire-3 and Objectified Body Consciousness Scale. *Body Image*, 3, 295-300.
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173-178.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21,

- 173-206.
- Garner, D. M. (2002). Body image and anorexia nervosa. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (295-303). New York: Guilford.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*, (pp 3-27). NY: Guilford Press.
- Harre, R. (1991). *Physical Being: A Theory for a Corporeal Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
- Jansen, A., Neiderkoom, C., & Mulken, S. (2005). Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorder. *Behavioral Research and Therapy*, 43, 183-196.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.). *Integrating Spirituality in Treatment*. (pp. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Mendelson, M., Mendelson, B. K., & White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology and Women Quarterly*, 22, 623-636.
- Nyklicek, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 331-340.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (3-12). New York: Guilford.
- 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.
- Slade, L., & Pomeranz, R. (2001). Yoga and psychotherapy: a review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 11, 61-75.
- Stewart, T. A. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavioral Modification*, 28, 2, 783-811.
- Stice, E. (2002). Body image and bulimia nervosa. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research,*

- and Clinical Practice* (304-311). New York: Guilford.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, Soulsby, J. V., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-625.
- Thompson, C. J., & Hirschman, E. C. (1995). Understanding the socialized body: A poststructuralist analysis of consumers' self-conceptions, body images, and self-care practices. *Journal of Consumer Research, 22*, 139-153.
- Tiggemann, M. (2001). Person X situation interactions in body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders, 10*, 65-70.
- Tiggemann, M. (2002). Media influences on body image development. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (142-154). New York: Guilford.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles, 43*(1/2), 119-127.
- Wiederman, M. W. (2002). Body image and sexual functioning. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (287-294). New York: Guilford.

원고접수일: 2011년 3월 15일

수정논문접수일: 2011년 7월 11일

게재결정일: 2011년 8월 18일

Mindfulness and Body Images of Female: Influence of Yoga Practice

Wan-Suk Gim
Ajou University

Ok-Kyeong Cho Heeyeon Yang
Seoul University of Buddhism

This study investigated the relationship between the mindfulness and body image variables-body esteems, body satisfaction, and objectified body consciousness(OBC) - based on the survey data drawn from female yoga teachers(n=153) and ordinary females(n=167). The results are as follows. 1) It was revealed that mindfulness level had positive correlations with body esteem and body satisfaction, and a negative correlation with OBC. All of mindfulness factors showed significant positive correlations with body image variables and negative correlation with OBC, except 'non-judgement' factor. A multiple stepwise regression revealed that 'acting with awareness' and 'non-reactivity' factors were significant predictors of body image variables. 2) The yoga professional group showed relatively positive body esteem, body satisfaction, and OBC compared to ordinary female group. 3) There was no difference in the overall mindfulness level between the two groups, but the yoga group showed higher observation score than the ordinary group as expected, while the ordinary group showed higher non-judgement score than the yoga group. 4) The length of yoga practice showed a positive correlation with mindfulness when the age effect was controlled. Based on the results, the possibility of enhancing mindfulness and correcting negative body images in female through yoga practice was discussed.

Keywords: mindfulness, body images, objectified boy consciousness, body esteem, body satisfaction, yoga female