

## 삶의 스트레스를 해소하는 요가와 명상

박 태 수\*

〈 목 차 〉

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| 1. 스트레스와 질병            | 4. Pranayama       |
| 2. 스트레스로 인한 신체의 증상     | 5. Yoganidra       |
| 3. 신체의 증상치료를 위한 요가와 명상 | 참고문헌<br><Abstract> |

몸이 움직이면 마음도 움직인다. 반대로 마음이 움직이면 몸도 움직인다. 몸과 마음은 둘이 아니기 때문이다. 몸과 마음은 하나의 두 가지 표현이다. 마음은 몸과 마음의 가장 미묘한 부분이요 몸은 마음의 가장 비슷한 부분이요 몸은 몸과 마음의 가장 거친 부분이다. 몸이 변화되면 호흡이 변화되고, 호흡이 변화되면 생각이 변화되며, 생각이 변화되면 인간이 변화된다.

몸을 변화시키기 위해서는 아사나(asana 요가의 신체활동)부터 시작해야 한다. 아사나는 우리의 몸을 원래의 상태(태어날 때 가지고 나온 유연하고 부드러운)로 만들어 준다. 다음은 호흡이다. 몸이 달라지면 호흡이 달라진다. 특정 자세는 특정기분과 관련이 있다. 화가 나면 몸은 화난 자세를 취한다. 뿐만 아니라 몸에서는 여러 가지 현상, 즉 긴장되거나, 땀이 나거나, 얼굴이 붉어지는 등의 증상이 나타난다. 그러므로 화가 날 때 화를 없애려고 하기보다는 몸과 호흡을 바꾸면 된다. 예를 들어 달리면 호흡이 변하고, 호흡이 변하면 화의 형태가 달라진다. 화는 스트레스가 생겼을 때 나타나는 하나의 부정적 형태이다. 그러므로 스트레스를 직접 감소시키기는 어렵다. 먼저 몸을 변화시키고 그 다음 호흡을 변화시키고 그 다음 스트레스를 변화시키는 게 더 쉽다.

이처럼 마음은 혼란스럽고 스트레스에 노출되어 있다. 이러한 스트레스를 감소하는 데는 요가를 통한 마음관리가 매우 중요하다. 따라서 본 주제에서는 스트레스를 해소하기 위한 대안으로 스트레스와 질병과의 관계를 밝히고, 스트레스로 인한 신체증상을 알아보며, 이러한 신체의 증상을 치료하기 위한 요가와 명상의 순으로 제시하고자 한다.

\* 제주대학교 교육대학원 교육학과 교수

\*\* 이 논문은 2005년도 제주대학교 발전기금 국외파견 연구지원 계획에 의하여 연구되었습니다.

## 1. 스트레스와 질병

K씨(50)는 작년 11월 말 가슴이 조여 오고 죽을 것 같은 통증에 병원 응급실로 실려 갔다. 진단명은 급성 심근경색증이었다. 경쟁회사의 신상품이 나온 후 상사의 질책이 심해지고 일처리가 잘 되지 않자 사흘 밤을 꼬박 새우면서 생긴 무리한 결과였다. 그는 중환자실에서 30일간 사투를 벌여 겨우 퇴원할 수 있었다. 그는 평소 건강을 생각해 금연하고 운동을 열심히 해 온 편이었으나 성격이 급하고 경쟁적이어서 스트레스를 잘 받았다.

스트레스를 받게 되면 스트레스 호르몬이라고 불리는 노르에피네프린(NE), 코티솔(cortisol), 성장호르몬(GH), 남성호르몬(testosterone) 등이 과도하게 분비된다. 이들 스트레스 호르몬은 자율신경계에 악영향을 미쳐 소화가 되지 않고 근육을 긴장시키며 어지러움, 두통, 대소변 장애, 성기능 장애 등을 일으킨다.

이처럼 스트레스 호르몬은 우리의 몸 상태를 계속 긴장하게 만들어 몸을 놀라게 한다. 이러한 호르몬이 만성적으로 분비될 경우 지방질에 영향을 미쳐서 비만하게 되고 핏속에 지방질이 많아져 동맥경화, 심근경색 등을 일으키게 된다.

스트레스 호르몬에 놀란 자율신경계는 면역기능이 약화될 뿐만 아니라 다른 감염성 질병에도 잘 걸리게 된다. 또한 감기와 우리 몸에서 기생하면서 살고 있던 헤르페스 바이러스, 결핵균 같은 균들이 활개 친다.

우리 몸에는 T세포와 인터루킨-2라는 것이 있다. 외부에서 균이 들어왔을 때 면역기능을 발휘하도록 만드는 세포와 물질이다. 스트레스를 받게 되면 이 T세포와 인터루킨-2가 정상적으로 분비되지 않고, 과도하게 분비되거나 적게 분비되어 면역기능을 혼돈 시킨다. 혼돈스러운 면역세포들은 착각현상을 일으켜 균을 공격하긴 커녕 우리 몸을 공격하기도 하고 균을 친구같이 여기기도 한다.

또한 스트레스를 받게 되면 자연 살해세포(NK cell)능력이 떨어진다. 자연 살해세포는 내 몸에서 암세포같이 비정상적인 세포가 출현할 경우 이를 인식하여 잡아먹는 세포이다. 스트레스는 이 자연 살해세포의 능력을 떨어뜨려 암 발현을 촉진시키기도 한다.

## 2. 스트레스로 인한 신체의 증상

스트레스로 인한 신체 각 부분, 심장, 폐, 위와 십이지장, 대장, 간, 생식기, 췌장, 머리, 살의 증상은 어떠한가?

## 1) 심장

협심증과 고혈압, 급성 심근경색과 같은 심장질환은 스트레스를 받아 분노 조절을 못할 때 일어난다. 다른 사람들이 자신보다 일을 더 잘하는 것을 못 참고, 스포츠를 하더라도 지나치게 경쟁적이기 때문에 이길 때 까지 경기를 한다. 이런 사람들은 경쟁의식을 느낄 때 혈압이나 맥박 수가 보통 사람들보다 높아지고 심혈관계에 지속적으로 무리가 생겨 치명적인 심장병을 일으키게 된다.

스트레스는 또한 심장을 관장하는 신경에 영향을 미쳐 기존 맥박이 불규칙하게 뛰는 부정맥을 악화시켜 갑작스러운 충격을 받을 경우 쓰러지게 한다. 부정맥을 가진 사람들은 스트레스 조절에 특별히 신경을 써야 한다.

## 2) 폐

기관지 천식, 과호흡 증후군과 같은 폐질환은 스트레스와 연관이 많다. 천식 발작을 경험한 사람은 공포감 때문에 천식 발작이 다시 생길까봐 걱정한다. 이 천식은 의존욕구가 많은 사람에게 잘 생긴다. 스트레스가 생겼을 때, 의지 할 곳이 없으면 천식 증상이 생기며 이를 잘 조절해 줄 때 천식 증상도 사라진다.

천식은 알레르기를 일으키는 물질에 의해 유발되기도 하지만 스트레스를 과도하게 받고 있을 때 증상이 더욱 나빠진다. 폐는 자율신경계에 영향을 받기 때문에 스트레스가 자율신경계에 영향을 미치면 천식발작까지 일으킬 수도 있다.

과호흡 증후군은 갑자기 숨을 몰아쉬는 증후군이다. 즉 지나치게 호흡을 많이 하게 되어 몸에 이온(ion)상태가 바뀌게 되고 실신을 하는 증후군이다. 과호흡 증후군이 있을 때 간단한 처치로는 심리적으로 안정을 시키거나 호흡을 하게 한다.

## 3) 위, 십이지장

신경성 위염, 십이지장 궤양은 스트레스와 관련이 있다. 신경성 위염은 위염 중에서 특별한 원인 없이 생긴 위염을 말한다. 많은 사람들은 실제로 며칠 신경을 쓰고 나면 위염이 생기거나 악화되는 경험을 한다. 따라서 약을 먹으면 그 때 뿐이고 약을 먹지 않으면 계속 소화가 잘 안된다. 내시경으로 검사해도 약간 위가 헐었다고만 할 뿐 몸에 큰 이상은 없다고 한다. 이럴 때 자신의 스트레스가 무엇인지 생각해 보아야 한다. 실제로 스트레스 조절 약물을 복용했을 때 이런 신경성 위염이 좋아졌다는 연구보고가 있다. 스트레

스를 받고 있으면, 코티솔과 같은 스트레스 호르몬이 분비되어 위산과 위의 움직임에 악영향을 미친다.

위궤양, 십이지장 궤양도 스트레스로 인해 생길 수 있다. 스트레스가 과중하면 위염 단계를 지나 궤양이 생기게 된다. 사랑받고 싶은 욕구를 만족하지 못한 경우 스트레스를 받게 되고 이것이 위, 십이지장 궤양으로 나타나기도 한다. 상담 혹은 약물을 통해 이 욕구를 극복하게 되면 좋아질 수 있으며 이완요법이라든지 호흡법 같은 조절법에 의해서도 어느 정도 좋아질 수 있다.

#### 4) 대장

과민성 대장 증후군은 스트레스를 받을 경우 갑자기 자율신경의 일부인 미주신경의 활성화로 인해 설사나 변비를 일으킨다. 시험을 본다든지 중요한 발표를 앞두고 갑자기 배가 아파 화장실에 가야 하는 경우가 특징적인 예다. 과민성 대장 증후군은 특별히 약을 써도 좋아지는 것이 별로 없기 때문에 내과 의사들이 난처해하는 병 중 하나다.

궤양성 대장염(ulcerative colitis)은 강박적인 사람들에게 잘 생긴다. 어린 시절부터 어머니와의 관계에 문제가 많은 사람에게 빈발하는 것으로 알려져 있다. 어머니가 환자 자신의 일을 모두 조절하고 개입하는 경우에 환자 자신이 스트레스를 받게 되고 이 스트레스가 이런 심각한 병을 초래하게 되는 것이다.

또한 꼼꼼하게 일처리를 하지 않으면 못 참는 사람들은 자신의 성격으로 인해 스트레스를 받는다. 다른 사람들은 대충해도 되는 일을 자신은 꼼꼼하게 처리해야 불안이 가시기 때문이다. 이런 사람들이 궤양성 대장염을 잘 일으킨다.

#### 5) 간

스트레스 자체가 간을 손상시킨다는 증거는 별로 없지만 실직, 이혼과 같은 스트레스를 겪는 경우 술로 문제를 해결하려고 할 때 간 손상이 많다. 실제 알코올 의존(중독)과 같은 병을 앓는 환자들 거의 대부분이 알코올성 간질환(지방간, 간경변, 간암)등을 동시에 앓는다.

#### 6) 생식기

생리 전(前) 증후군 같은 질병은 여성의 70%이상이 경험하는 스트레스성 질환이다. 생리 전 증후군도 생리 전 불쾌 장애 수준이 되면 생리에 대한 극도의 공포감이 들고 직업이나

사회생활에 장애가 온다. 실제로 어떤 환자는 생리를 피하려고 임신을 계속하려고 한 사례도 있다. 스트레스를 조절하는 항우울제를 복용할 경우 생리 전 증후군 환자들은 80%이상 호전된다.

성기능 장애도 두드러지는데 40대 남자에서 흔한 특징 중 하나다. 아내에게도 자신감을 상실하게 되고 생리적 욕구는 있으면서도 성기능을 발휘하지 못하여 부부간에 불화까지 초래한다.

## 7) 체장

체장에 의한 질병인 당뇨병은 스트레스 조절이 안되는 경우 잘 생기는 질환이다. 당뇨병 환자는 스트레스가 별로 없으면 당 수치가 낮아진다. 무의식적으로 자율과 독립을 추구하는 사람들에게 스트레스가 올 경우 당뇨병이 잘 생긴다는 보고가 있다.

## 8) 머리

편두통이나 긴장성 두통도 스트레스와 매우 밀접한 연관이 있다. 스트레스를 받게 되면 머리와 목의 근육이 수축하게 되어서 머리에 피가 잘 안 통하게 된다. 이 현상 때문에 머리가 아프게 되는데 이를 긴장성 두통이라고 한다. 오후가 되면서 더욱 심해지는 두통은 긴장성 두통의 특징 중 하나이다. 오전부터 스트레스가 쌓이다가 오후가 되면 머리의 긴장 상태가 계속되어 증상이 나타나는 것이다.

## 9) 사지

류마티스성 관절염은 스트레스와 관련이 많다. 또한 만성 통증의 경우도 심리적인 스트레스와 연관이 많다.

## 10) 살

비만도 스트레스와 연관이 많다. 스트레스를 받으면 많이 먹는 사람들이 있다. 스트레스를 입으로 해결하려고 하기 때문이다. 구순기적 욕구(oral need)라고 정신의학적으로 이야기하는데 애정 욕구와 관련이 있다고 한다. 스트레스를 받게 되면 1세에 해당하는 구순기적 상태로 퇴행해서 입으로 먹는 것으로 해결을 하려 하기 때문이다. 자꾸 먹다 보니 비만이 생긴다.

### 3. 신체의 증상치료를 위한 요가와 명상

요가는 몸과 마음, 그리고 영혼이 결합하여 조화로운 상태를 이루면서 평화와 기쁨에 이르게 한다. 요가는 마음을 다스리는 동양의 대표적인 수행법 중 하나로서 몸을 다스려 마음의 평안을 가져온다. 요가는 명상이다. 요가는 내면과 외부 대상이 만나면서 나타나는 현상, 감각, 마음작용 등을 없애 진정한 자아를 찾아 깨달음에 이르는 수행이다.

우리의 마음은 늘 작용한다. 현상을 지각하는 마음작용에서 탐욕과 증오가 생기고, 마음속에 잠재된 경향이 또 번뇌를 부른다. 괴로움은 마음속에 숨어 있고, 외부 자극이 없는데도 되살아나 마음을 불편하게 한다.

요가에서 아사나는 몸과 마음을 수련한다. 아사나의 훈련을 통해 신체기능의 장애를 방지하고 나아가 아사나의 법칙적이고 단계적인 훈련의 과정을 거쳐 심신의 기능을 향상시킨다. 이 훈련은 개인의 신체의 균형과 활동력을 증진시키고, 질병에 대한 면역성을 길러준다. 아사나를 완수하고 극복하면 신체정복을 통해 정신적인 각성에 이른다.

또한 요가 호흡은 자율신경을 조절해 심신을 안정시키는 데 유용하다. 자신의 호흡도 느끼지 못하는 바쁜 일상에서, 들이쉬는 숨 뿐 만 아니라 평상시 소홀히 했던 내쉬는 숨에 신경을 쓰고 머리에 떠오르는 생각을 잡지 말고 지나가게 놓아두는 것이 중요하다. 자기 호흡이 얼마나 짧은지 알게 되고, 긴 호흡 속에 인내심을 기를 수 있다.

요가호흡을 잘하면 맥박은 규칙적으로 안정되고, 몸이 유연해지며 우리를 순수한 마음으로 안내한다. 뿌라나(기)는 공기이며, 호흡이요, 생명의 힘이다. 호흡조절을 할 때 체계적으로 흡식, 호식, 지식을 하면, 최대한의 뿌라나야마를 성취한다.

격한 마음을 가라앉히는 데 서두름이 왜 필요한가? 빨리 배우려는 조급함이나 남과 비교하는 경쟁심을 버리려는 마음가짐이 중요하다. 몸과 마음을 알고 자신을 사랑하고 모든 것을 수용하는 것이다.

이러한 요가동작과 뭘 수 없는 없이 바로 위빠사나 명상이다. 위빠사나 명상은 나를 있는 그대로 바라보는 명상법이다. 일상생활에서 우리는 사물을 있는 그대로 바라보지 못한다. 우리의 감각기관은 항상 밖을 향해 있기에 소리가 나거나 냄새가 나면 마음이 소리와 냄새를 따라가게 되므로 자기자신을 잊어버린다. 위빠사나 명상은 이처럼 밖으로 향하는 마음을 안으로 돌려서 자신의 내면을 바라보게 하여 현재에 마음이 머물도록 한다. 그리고 통찰을 통하여 자신을 보다 나은 자신으로 만들고, 이리함은 결국 타인을 돕게 한다.

위빠사나에서 경행은 걷는 명상법이다. 경행은 몸의 운동을 위한 것이다. 수행자가 좌선을 하루 종일 수행할 때 몸을 움직일 필요가 있으며, 경행시간이 끝나면 좌선시간이 된다.

경행을 할 때는 언제나 알아차림이 중요하다. 앉는 자세에서 서는 자세로 바꿀 때 알아차림을 유지한다. 일어서기 전에, 일어서려는 의도를 알아차린다. 다음에 마음을 몸의 움직임에 두면서 천천히 일어난다. 일어서면 서있는 자세를 알아차린다. 그리고 걷는 길을 선택하고 마음을 발의 움직임에 두면서 발을 들고, 발을 앞으로 밀고, 발을 바닥에 내려놓을 때 알아차린다. 그리고 다른 발로 걷기 위하여 체중을 옮기며 이것을 알아차린다. 그 후에 마찬가지로 들고 나아가고, 내려놓는 것을 알아차린다. 눈은 뜬 채로 1~2m 앞의 바닥을 본다. 걷는 공간의 끝에 도달하면, 멈추는 것을 알아차리고 돌기를 원하면 그 의도를 알아차리고 돌며, 도는 움직임을 알아차린다.

이렇게 요가와 명상을 위해 Asana(몸동작)와 Pranayama(호흡), 그리고 Vipassana를 하고 마지막으로 Yoganidra(깨어있는 잠)를 수행한다.

## 1) 아사나(Asana)

요가에서는 우선 명상자세(앉는 자세)가 중요하다. 요가에서는 반듯하게 앉는 것만으로도 인격이 바뀐다고 한다. 여러 가지 앉는 자세가 있지만 여기서는 명상자세 2동작과 아사나 16동작을 소개한다.

### (1) 명상자세

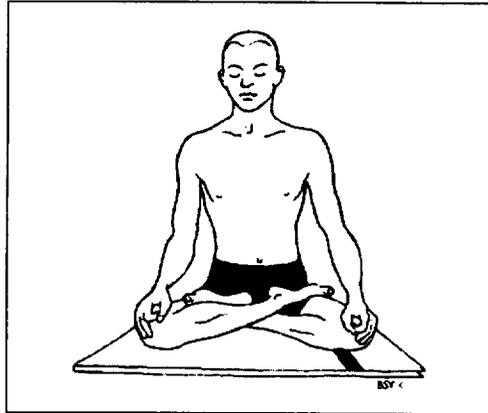
#### ① Siddhasana(accomplished pose)



- 에너지가 척추를 통해 아래에서 위로 향하며, 뇌를 자극하여 전 신경계를 고요하게 한다.
- 이 자세는 혈액순화를 바르게 함으로써 요추, 골반, 복부기관을 튼튼하게 하고,

혈압을 정상화한다.

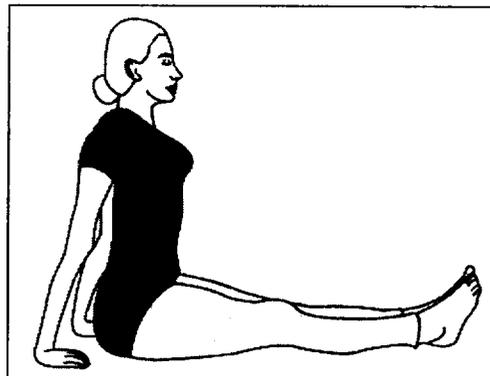
② Padmasana(lotus pose)



- 몸을 오랫동안 안정되게 함으로써 마음을 고요하게 하여 명상의 출발 단계를 갖추어 준다.
- 뿌라나(기)를 물라다라차크라(회음부)에서 사하스라라차크라(머리)로 이동하게 하여 명상의 경험을 고양시킨다.

(2) 앉아서 하는 요가

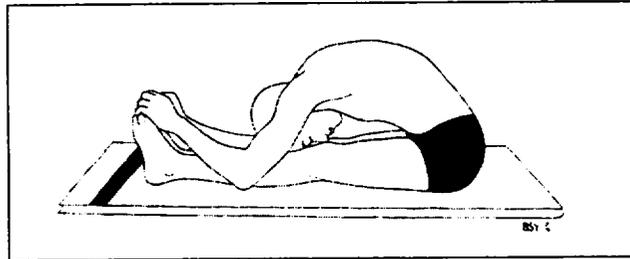
① Dandasana(앉은 자세)



- 다리와 허리근육을 강화한다.
- 복부기관을 마사지 함으로써 신장을 조화시킨다.
- 척추를 바르게 한다.



② Paschimotanasana(등펴기 자세)



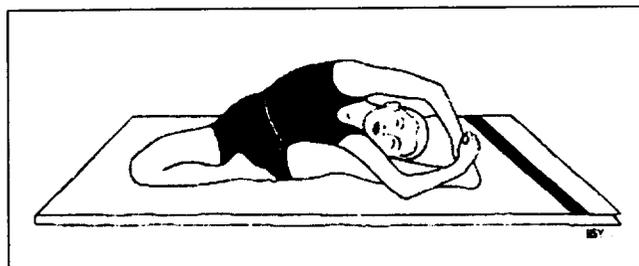
- 전 복부 및 골반을 맞사지 한다.
- 췌장, 비장, 신장, 부신, 비뇨생식기계의 장애를 경감시킨다.
- 자궁 및 직장의 탈수, 월경 장애, 약한 간, 당뇨, 대장염, 공팔 질환, 기관지염을 치료한다.

③ Baddhakonasana(골반 자세)



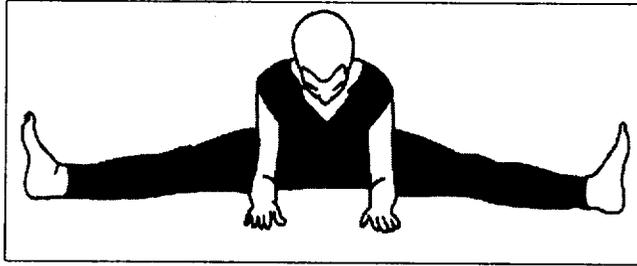
- 요도와 자궁불순을 완화시킨다.
- 좌골신경통을 예방하고 방광, 자궁을 강화한다.
- 여성의 무통 자연분만을 돕는다.

④ Parivritti Janu Sirshasana(머리와 무릎 나선형 자세)



- 복부와 가슴의 옆 부분을 맞사지 한다.
- 온 몸의 혈액순환을 돕는다.
- 긴 명상시간을 위한 몸을 준비시킨다.

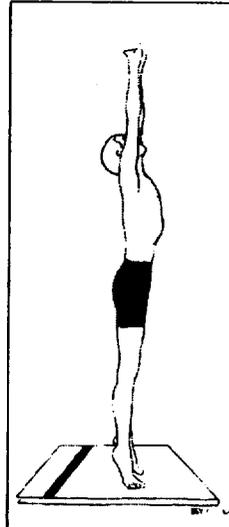
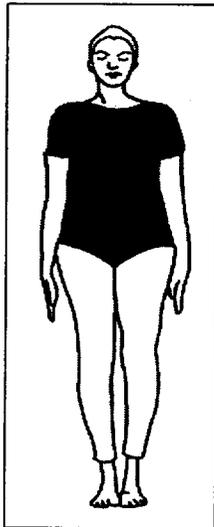
⑤ Histapadasana(박쥐 자세)



- 복부, 허리, 허벅지를 유연하게 한다.
- 골반과 치골을 강화한다.
- 회음부 근육을 강화한다.

(3) 서서하는 요가

① Tadasana(선 자세, 아자수 자세)



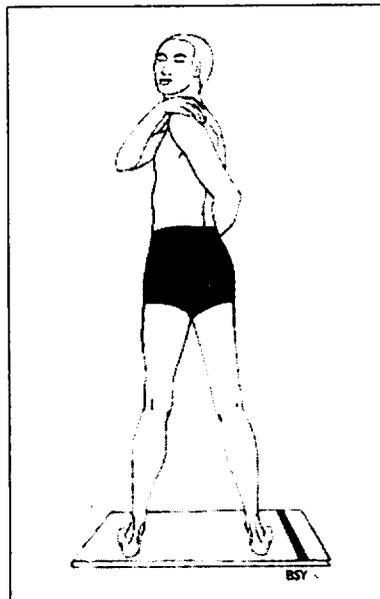
- 반듯한 자세를 통해 두뇌를 활발하게 한다.
- 척추를 펴서 몸을 균형있게 하고, 복부근육을 강화시킨다.
- 임신 6개월 이전에 복부근육을 유지시켜준다.

② Tiryaka Tadasana(흔들리는 야자수 자세)



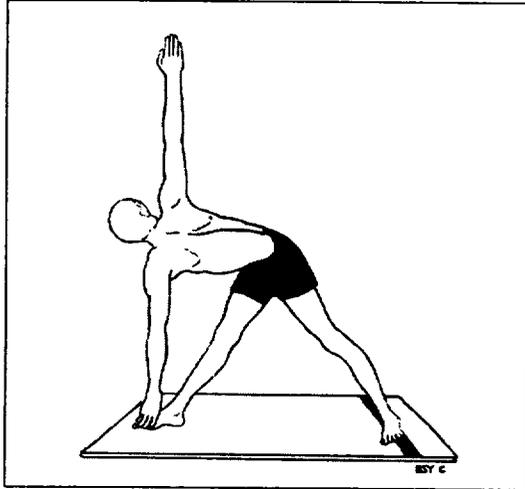
- 허리 옆 부분을 마사지 한다.
- 허리 좌우 근육을 균형있게 발달시킨다.

③ Kati Chakrasana(허리 돌리기 자세)



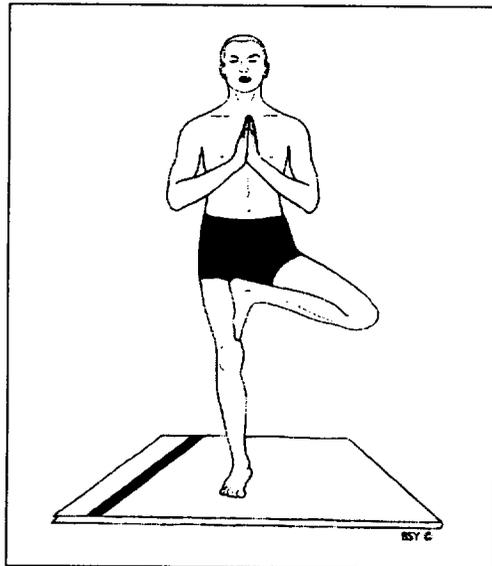
- 허리, 등, 힙의 기능을 강화한다.
- 경직된 근육을 유연하게 하고 몸과 마음의 긴장을 이완시킨다.

④ Trikonasana(삼각체위 자세)



- 몸, 허리, 다리의 옆 근육을 강화시킨다.
- 소화기능을 강화하여 식욕을 증진시킨다.
- 장벽의 연동작용을 돕고, 변비를 경감시킨다.

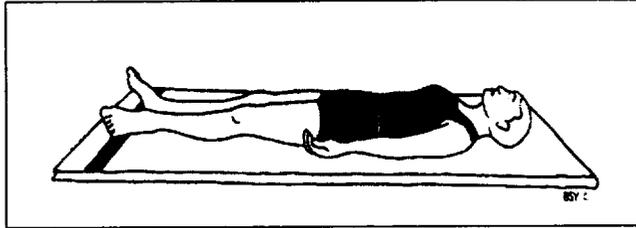
⑤ Ekapada Pranamasana(one-legged prayer pose) (외발균형 자세)



- 신경계를 균형있게 발달시킨다
- 다리, 발목, 발의 근육을 강화한다.

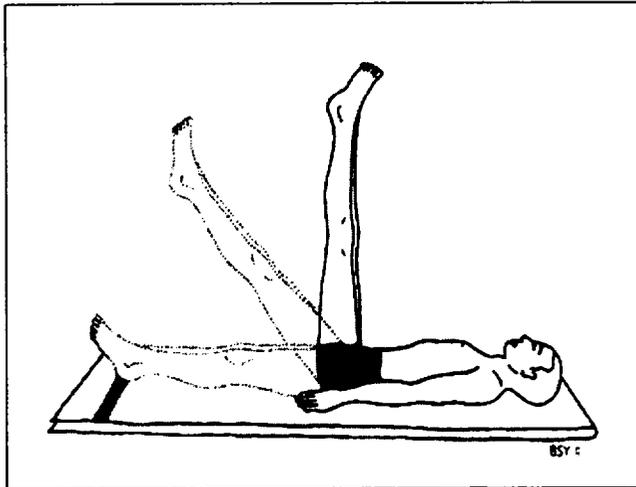
(4) 누워서 하는 요가

① Shavasana(송장 자세)



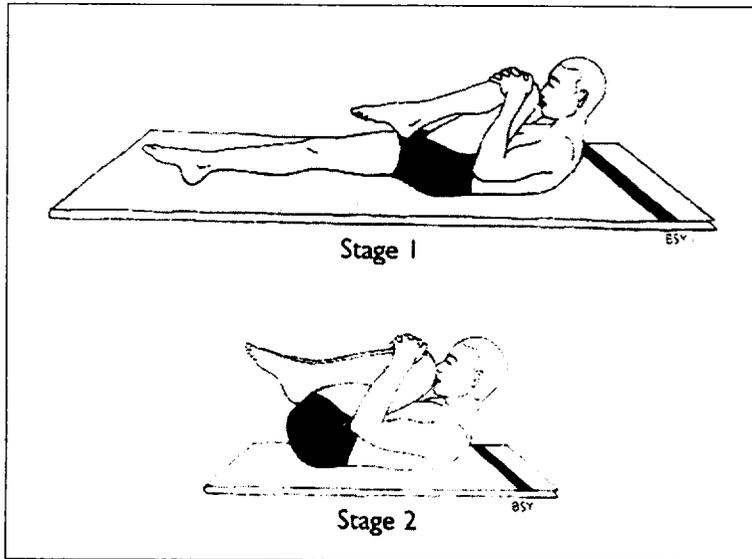
- 정신과 생리체계를 이완시킨다.
- 몸을 이완시켜 정신을 각성시킨다.
- 몸과 마음의 피곤 뒤에 효과가 있다.

② Uttanpadasana(raised leg pose) (다리올리기 자세)



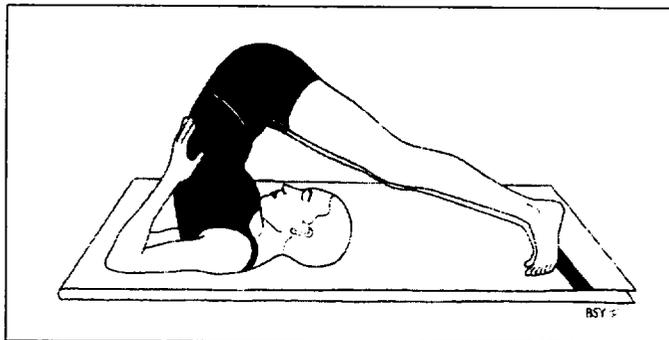
- 복부의 근육을 강화한다.
- 내장을 마사지 하여 소화기관을 강화한다.
- 허리, 골반, 회음부의 근육을 강화하고 탈장을 방지한다.

③ Supta Pawanmuktasana(몸 잠그기 자세)



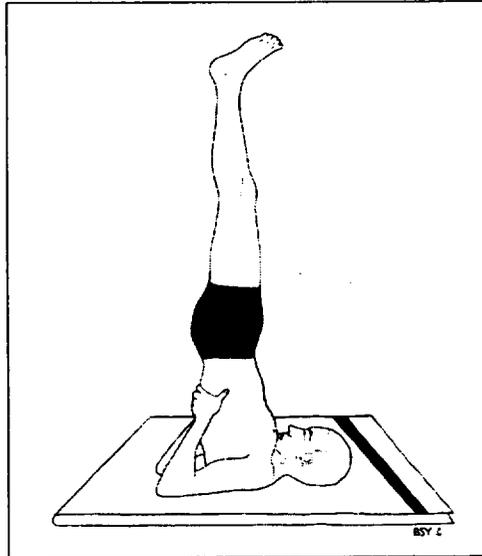
- 허리, 척추, 골반 근육을 강화한다.
- 복부, 소화기관을 마사지 한다.
- 월경 및 불임문제, 성적 무기력 증을 치료한다.

④ Halasana(쟁기 자세)



- 척추신경 기능의 정상화, 등근육 경련을 경감한다.
- 내장기관의 마사지로 복근을 강화한다.
- 소화불량을 예방하고 변비를 경감한다.
- 간, 공팔, 췌, 비장 기능을 강화하고 몸의 신진대사를 증진시킨다.

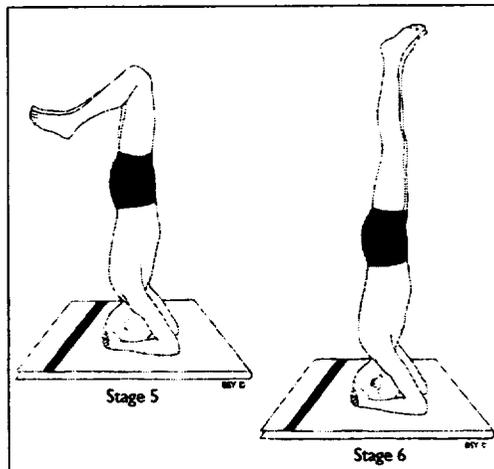
⑤ Sarvangasana(어깨서기 자세)



- 순환, 소화, 생식, 내분비 계통을 자극하여 균형을 유지시킨다.
- 면역체계를 지원하고, 혈전을 풀어준다.
- 귀, 눈, 편도선의 기능을 강화하고, 천식, 당뇨, 대장염, 갑상선 장애를 치료한다.
- 항문근육에 가해지는 압력을 경감시킨다.
- 정서적인 두려움과 두통을 경감시킨다.

(5) 거꾸로 선 자세

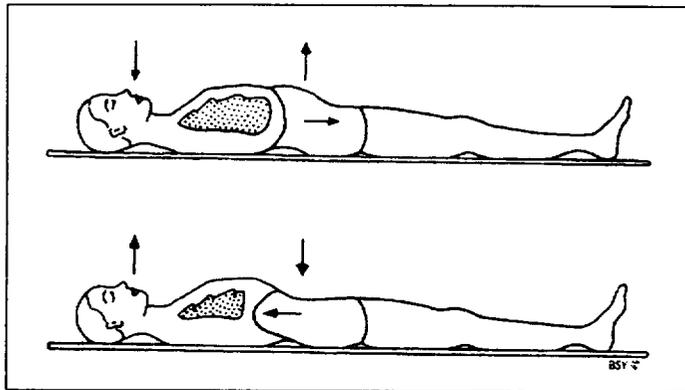
① Sirshasana(머리서기 자세)



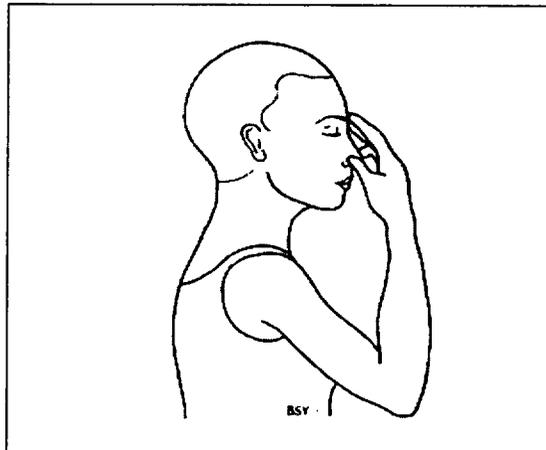
- 혈액을 뇌와 뇌하수체로 흐르게 하고, 화와 심리적 장애를 경감시킨다.
- 천식, 건초열, 당뇨, 갱년기 불순을 예방한다.
- 척추의 중량을 역류시킨다.
- 허파로부터 이산화탄소, 독소, 박테리아를 제거하기 위해 횡격막의 깊은 날숨을 조장한다.

## 4. Pranayama

### 1) Abdominal(or diaphragmatic) Breathing(복식 및 흉식 자세)



### 2) Nadi Shodhana(콧구멍 교대 호흡)





## 5. Yoganidra

### 1) 준비

요가니드라를 위한 준비를 하겠습니다. 바닥에 등을 대고 누워서 사바사나 자세를 취하세요. 몸은 머리에서 발끝까지 반듯하게 하시고, 다리를 어깨 너비로 벌리고 팔은 몸에서 약간 떨어지게 하며 손바닥은 위로 향하도록 하세요(pause). 몸과 자세, 옷 모든 것이 편안하도록 하세요. 요가니드라를 하는 동안 몸을 움직여서는 안됩니다(pause). 눈을 감으시고 뜨라고 말할 때까지 계속 감고 계십시오. 숨을 깊이 들이마시고, 마치 근심과 걱정이 모두 빠져 나온다는 느낌으로 내쉬십시오(pause).

연습을 하는 동안 여러분은 몸이 이완되고 있음을 느끼게 될 것입니다. 이완을 위해 몸을 움직일 필요는 없으며, 단지 이완감을 느끼면 됩니다(pause). 몸이 이완되면 마치 잠자기 전과 같은 느낌이 들고 잠이 올 것입니다. 그러나 여러분은 온전히 깨어있어야 합니다. 이것이 매우 중요합니다. 이제 여러분 자신에게 다짐을 하도록 하십시오. '나는 자지 않겠다. 나는 요가니드라를 마칠 때까지 깨어있겠다'라고(pause).

요가니드라를 하는 동안 여러분은 깨어있으면서 오직 저의 목소리를 따라하는 것이 중요합니다(pause). 여러분은 안내하는 말을 생각하거나 분석하지 말아야 하며, 단지 목소리를 따라 주의를 기울이고 느끼십시오. 만일 생각이 때때로 여러분을 방해하더라도 걱정하지 말고 요가니드라를 계속 하십시오(pause).

### 2) 이완

이제 몸 전체에 대해 이완감이 일어나도록 하겠습니다. 몸에 주의를 집중하시고 고요하도록 하십시오(pause). 머리에서 발끝까지 몸 전체에 온전히 깨어있는 상태가 되도록 하세요(pause). 계속 몸 전체에 깨어있도록 하세요(long pause). 여러분은 요가니드라를 하고 있다는 사실에 깨어있으십시오. 그리고 마음속으로 '나는 깨어있다. 나는 요가니드라를 하고 있다'라고 반복하십시오(pause).

### 3) 결심

이번에는 여러분이 자신을 위해 어떤 결심을 해야 합니다(pause). 결심은 매우 단순해야

하고, 자연스럽게 깨달을 수 있어야 합니다. 여러분은 이제 어떤 결심을 말하도록 하세요. 예를 들면, '나는 매일 아침 일어나면 명상을 한다'라든가, '나는 매주 일요일 오름에 간다'와 같은 것입니다(pause). 결심은 짧고 단순하며 긍정적인 문장으로 진술되어야 합니다. 결심할 문장이 준비되었습니까? 그 말을 느끼면서 힘을 주어 세 번을 말하세요(pause). 여러분이 요가니드라에서 행한 이 결심은 여러분의 삶에서 실현될 것입니다(pause).

#### 4) 의식의 순환

다음에는 의식의 순환을 시작하겠습니다. 몸의 각 부분으로 여행할 때 차례로 알아차리면 됩니다. 한 부분에서 다음 부분으로 갈 때 가능한 한 빨리 알아차려야 합니다. 마음속으로 그 부분의 명칭을 따라서 말하고, 동시에 신체의 그 부분을 알아차리세요. 계속해서 주의를 보내세요. 그럼 오른 손부터 깨어있으세요(pause).

#### 5) 오른 쪽

오른 쪽 엄지손가락, 두 번째 손가락, 세 번째 손가락, 네 번째 손가락, 다섯 번째 손가락, 손바닥, 여러분의 손바닥에 깨어있으세요. 손등, 손목, 아래 팔뚝, 팔꿈치, 위 팔뚝, 어깨, 겨드랑이, 오른쪽 허리, 오른쪽 힙, 오른쪽 허벅지, 무릎, 종아리, 발목, 발뒤꿈치, 오른쪽 발바닥, 발등, 엄지발가락, 두 번째 발가락, 세 번째 발가락, 네 번째 발가락, 다섯 번째 발가락...

#### 6) 왼 쪽

다음은 왼쪽 손에 깨어있으세요. 엄지손가락, 두 번째 손가락, 세 번째 손가락, 네 번째 손가락, 다섯 번째 손가락, 손바닥, 손등, 손목, 아래 팔뚝, 팔꿈치, 위 팔뚝, 어깨, 겨드랑이, 왼쪽 허리, 외쪽 힙, 왼쪽 허벅지, 무릎, 종아리, 발목, 발뒤꿈치, 왼쪽 발바닥, 발등, 엄지발가락, 두 번째 발가락, 세 번째 발가락, 네 번째 발가락, 다섯 번째 발가락...

#### 7) 등

이번에는 등 쪽에 깨어있으세요. 오른쪽 어깨뼈, 왼쪽 어깨뼈, 오른쪽 엉덩이, 왼쪽 엉덩이, 척추, 등 전체...

## 8) 앞

자 이제 몸 앞부분에 깨어있으세요. 머리, 이마, 미간, 오른쪽 눈, 왼쪽 눈, 오른쪽 귀, 왼쪽 귀, 오른쪽 뺨, 왼쪽 뺨, 코, 윗입술, 아랫입술, 턱, 목구멍, 오른쪽 가슴, 왼쪽 가슴, 배꼽, 복부...

## 9) 큰 부분

이번에는 몸의 큰 부분에 깨어있으세요. 오른쪽 다리, 왼쪽 다리, 양쪽다리(pause). 오른쪽 팔, 왼쪽 팔, 양쪽 팔(pause). 등 전체, 양쪽 엉덩이, 척추, 양쪽 어깨뼈, 복부, 가슴, 머리 전체, 몸 전체, 몸 전체, 몸 전체...

잠자지 말고 깨어있으세요. 자지 말고 움직이지 마세요(pause). 바닥 위에 누워있는 몸에 깨어있으세요(pause). 여러분의 몸은 바닥 위에 누워있습니다. 누워있는 자신의 몸을 바라보세요. 마음속으로 그려보세요(long pause).

## 10) 호흡

이번에는 호흡에 깨어있으세요(pause). 허파로 공기가 들어가고 나가는 것을 느껴보세요(pause). 아무런 노력을 하지 말고 자연스럽게 호흡하세요(pause). 계속 호흡에 깨어있으세요(long pause).

이제 배꼽부분의 움직임에 주의를 보내십시오(pause). 여러분의 배꼽은 호흡을 할 때마다 조금씩 올라가고 내려옵니다. 호흡을 할 때마다 배꼽부분이 확대되거나 축소됩니다. 호흡과 동시에 나타나는 이러한 움직임에 주의를 보내세요(pause). 계속 연습을 하시고 여러분이 깨어있음을 확인하십시오(pause). 이제 여러분의 호흡을 27부터 1까지 거꾸로 세기 시작하십시오. 배꼽이 올라갔다 내려오면 27, 또 올라갔다 내려오면 26, 올라갔다 내려오면 25와 같이 계속 해서 세십시오. 마음속으로 숫자를 말하세요(pause). 만일 여러분이 숫자를 놓치게 되면 27로 돌아가 다시 세어야 합니다(pause). 깨어있는 상태로 27에서 1까지 세십시오(long pause). 그럼 호흡에 따라 숫자세기를 계속하세요(long pause).

## 11) 이미지 시각화

자 이제 호흡 세는 것을 멈추고 시각화 작업을 하도록 하겠습니다(pause). 제가 사물들의

이름을 말하면, 여러분은 그들의 모습을 떠올리시고, 여러분이 할 수 있는 한 그것을 느껴 보십시오(pause). 만일 이러한 모습이 떠오르면 여러분은 잠시나마 이완이 완전해질 것입니다.

춧불... 춧불... 춧불... 끝없는 사막... 끝없는 사막... 끝없는 사막... 수평선... 수평성... 수평선... 눈덮힌 한라산... 눈덮힌 한라산... 눈덮힌 한라산... 잔잔한 호수... 잔잔한 호수... 잔잔한 호수... 돌담길... 돌담길... 돌담길... 억새꽃 들판... 억새꽃 들판... 억새꽃 들판... 해지는 저녁노을... 해지는 저녁노을... 해지는 저녁노을(long pause).

## 12) 결심

자 이제 다시 결심을 반복할 차례입니다. 처음에 했던 결심을 다시 한번 말하도록 하겠습니다. 처음에 했던 그 결심을 떠올리되 바꾸지 말고, 온전히 느낌을 가지고 세 번 반복하십시오(pause).

## 13) 마무리

이제 모든 노력을 멈추고, 자연스럽게 호흡을 하세요(pause). 몸 전체를 바라보고, 그리고 호흡을 바라보세요(pause). 여러분의 몸은 바닥에 편안히 누워있습니다. 고요히 그리고 천천히 호흡을 하고 있습니다(pause). 머리끝에서 발끝까지 여러분의 몸을 바라보도록 하시고, 바닥을 바라보시고, 여러분이 누워있는 주변과 여러분의 몸의 자세를 바라보세요(pause). 계속 눈을 감은 채로 고요히 누워계십시오(pause). 천천히 몸을 움직이시고, 스트레칭을 하십시오. 서두르지 마십시오(pause). 완전히 깨어있을 때, 천천히 일어나 앉으시고 눈을 뜨십시오. 요가니드라를 모두 마치겠습니다.

하리움 닷삿

## 참 고 문 헌

1. 원호택(1997). 이상심리학, 법문사
2. 정인석(1998). 트랜스퍼스널 심리학, 대왕사
3. 정창영 역(2002). 바가바드기타, 시공사
4. Niranjanananda, S.(1998). *Yoga Darshan-Vision of the Yoga Upanishads*, Sri Panchdashnam Paramahansa Alakh Bara, Deoghar, Bihar, India
5. Osho(1995). *The Path of Meditation*, 마디안프라플라 역(2003), 지혜의 나무
6. \_\_\_\_ (2002). *The Yoga Book vol.2*, 손민규 역(2004). 태일출판사
7. Rama, S. S.(1998). *Enlightenment Without God*, Honesdale, Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A.
8. Rajneesh, O.(1976). *The PATH of YOGA*, 황학구 역(2003). 요가의 길, 황금꽃
9. \_\_\_\_\_ (1977). *THE DIAMOND SUTRA*, 손민규 역(1995), 금강경, 태일출판사
10. Satyananda, S. S.(1999). *Asana Pranayama Mudra Banda*, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India

<Abstract>

## Yoga and Meditation Settling the Stress of Life

Park Tae-soo

In this study, the characteristics of stress in life are presented, what symptoms such stress can bring out to each part of the body, especially heart, lung, stomach, duodenum, colon, liver, reproductive organs, pancreas and brain, and what relations yoga has to the symptoms are shown.

If under lots of stress, stress hormones such as NE, cortisol, growth hormones(GH), testosterone are excessively secreted. Stress hormones have adverse effects on the autonomic nervous system, which results in digestive disorder, muscle tension, dizziness, headache, discharging function disorder, and sexual disorder.

Stress hormones make the body startled by straining body conditions. If these hormones are chronically secreted, they can affect fat, resulting in obesity, arteriosclerosis, cardiac infarction, and immunity function weakening.

Physical function disorders can be prevented and functions of mind and body improved by practicing yoga. In addition, yoga can enhance balance and vitality of an individual body, cultivate immunity from diseases, and lead to the spiritual enlightenment through overcoming mind and body. Yoga breathing is useful in resting mind and body by regulating autonomic nerves. Breathing can stabilize the pulse, calm agitated mind, let one give up impatience and competitive spirits.