

# 싱잉볼의 수면장애 중년여성의 긴장이완에 관한 현상학 연구

## -소리치료, 싱잉볼(singing bowl) 적용-

김영주\*, 신동열\*\*  
상담심리치료학회\*, 대한신학대학원대학교\*\*

### A Phenomenological Study of Tension Relaxation in Middle-Aged Women with Sleep Disorders in Singing Bowl

Kim-Young Ju\*, Dong-Yeol Shin\*\*

Journal of Counseling Psychotherapy, Permanent Director\*  
Daehan Theological University, Professor\*\*

**요약** 중년여성은 갱년기와 노화, 과다한 역할로 인해 다양한 심리적·신체적 스트레스로 긴장을 경험하며, 이것이 수면장애로 이어지는 경우가 많다. 그러나 이와 연관된 연구는 미비한 실정이다. 이에 수면장애를 경험하는 중년여성이 건강을 도모할 수 있도록 긴장이완을 돋는 싱잉볼의 효과성에 대한 연구 필요성이 제기된다. 이에 본 연구는 2019년 2월부터 2020년 4월까지 수면장애의 어려움을 호소하는 중년여성 중 피츠버그 수면의 질 평가 측정점수가 5점 이상인 4명을 선정하여 싱잉볼 체험을 40분 실시하고 심층 인터뷰 내용을 토대로 한 Giorgi의 현상학적 연구방법으로 진행하였다. 본 연구의 결과를 토대로 도출한 결론은 다음과 같다. 연구 결과 참여자들의 싱잉볼 체험을 통해 518개의 구성의미와 15개의 의미단위, 7개의 하위요소, 2개의 주제군을 도출해 내었다. 첫째, 싱잉볼 경험 시 신체적 경험으로는 통증과 이완 경험, 심리적 경험으로는 마음이완과 긍정심리 경험, 심상적 경험으로는 이미지와 색깔 경험을 하였다. 둘째, 싱잉볼 경험 이후 연구 참여자들이 느낀 신체적 변화는 신체이완, 신체증상, 신체활력 증가였으며 심리적 변화는 불안감소, 유쾌함과 긍정심리 증가였다. 행동적 변화는 행동느긋해짐, 활동량의 증가였고 수면변화로 인한 수면개선의 효과가 두드러지게 나타났다. 본 연구에서 싱잉볼은 수면장애를 경험하는 중년여성의 긴장이완에 심리적·신체적으로 긍정적인 효과가 있음을 확인하였고, 스트레스와 긴장으로 인한 수면장애로 고통 받는 중년여성들과 현대인들에게 유용한 도구인 싱잉볼을 활용하여 양질의 삶을 살아가도록 돋는데 그 의의를 둔다.

**주제어** 싱잉볼, 수면장애, 중년여성, 긴장이완, 소리치료

**Abstract** Middle-aged women experience diverse psychological and physical stresses and tensions through the menopause, aging, and taking up too many social roles, which often leads to sleep disorder. But there are not many scientific researches on the issue. Therefore, the research of efficacy of singing bowl that helps relax middle-aged women who have sleep disorder is needed to improve their health. This study was conducted with Giorgi's phenomenological method with 4 middle-aged women with sleep disorder, whose Pittsburgh sleeping quality scale marked over 5 points, who took part in singing bowl experience for 40 minutes and did the interview. The study resulted in following conclusions that through participants' singing bowl experience, 518 constructive meanings, 15 meaning units, 7 sub components, and 2 group subjects were drawn up. Firstly, when participants took part in the singing bowl experience, they underwent physical, mental, imagery experiences which are physical pain and muscle relaxation, mental relaxation, and positive mindset and imaginary images and colors. Secondly, physical changes that the participants felt after singing bowl experience was increased physical relaxation, improved physical symptoms and more physical activities, and psychologically participants also felt reduced anxiety, increased happiness and positive mentality. And behavioral changes are relaxed movements, increased activities, and improved sleep is huge benefit through changes of sleep pattern. In this study, singing bowl is confirmed to be effective both physically and psychologically on relaxing the middle-aged women's tensions that are caused by sleep disorders and singing bowl experience is meaningful in that the middle-aged women as well as modern people with the sleep disorders can be helped to have better lives.

**Key Words** Singing bowl, Sleep disorder, Middle-aged women, Tension relaxation, Sound therapy

Received 20 Jun 2021, Revised 12 Jul 2021

Accepted 19 Jul 2021

Corresponding Author: Dong-yeol, shin  
(Daehan Theological University)

Email: counme2@gmail.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

현대인들은 질병, 지진 등 재난상황, 경쟁적 사회분위기로 인한 다양한 스트레스를 경험하며 심리적인 불안과 긴장에 노출되어 있다. 지속적인 긴장으로 인한 심리적 불균형은 수면장애를 야기시키고 면역력의 저하와 성인병과 암등 질병을 일으키기도 한다. 특히 중년여성은 폐경과 노화의 쟁년기와 과다한 역할, 자녀의 독립과 역할변화, 남편의 은퇴 등 여러 생활사건으로 스트레스를 경험한다.

중년여성은 스트레스 상황에서 감정을 억압하는 경향성을 가지고 있으며, 이는 불안과 우울, 불면과 무기력등 신체화 증상을 유발하므로(박미성 · 김금순, 2014)[1] 긴장을 이완시킬 수 있는 효과적인 방법이 요구된다. 긴장이완 방법에는 명상, 요가, 춤, 음악과 소리, 색 등 다양한 매체를 접목한 치료 프로그램의 효과성이 긍정적으로 평가되고 있으며 소리는 인간의 원래 조화로운 진동으로 회복시키는 에너지 의학의 한 형태로 싱잉볼은 대표적인 소리치료 도구중 하나이다. 싱잉볼은 깊은 명상의 상태로 유도하여 자연 치유력을 극대화하는 사운드 마사지 도구로서, 주발 외부를 나무 스틱으로 문지르거나 해머로 두드리면 강한 파동과 신비로운 공명이 발생한다(김현주, 2019)[2].

싱잉볼의 소리는 정이나 종보다 명료하면서도 풍부하며, 잔잔한 잔음을 가지고 있는 것이 특징이며 느리고 풍부한 진동은 우리 몸의 세포와 에너지 층에 전달되어 동기화 현상을 일으키며 몸의 불균형한 생체 리듬을 다시 본래대로 조화롭게 튜닝하는 효과가 있다(전윤경, 2019)[3]. Mitchell L. Gaynor(2002)는 ‘소리는 모든 의학적 질병의 치유적인 요소로 생리적 기능의 불균형을 바로 잡는다’라고 했으며, ‘파동과 공명의 동조화를 이용한 소리치료는 필수적이고 중요한 홀리스틱 치유법이다’라고 하였다[4].

싱잉볼의 긴장이완 긍정적인 효과성은 점차 입증되고 있으나 연구는 아직도 많이 미비한 실정으로 수면장애를 경험하는 중년여성의 건강을 도모할 수 있도록 긴장이완을 돋는 효과성에 대한 연구 필요성이 제기된다.

본 연구는 싱잉볼이 수면장애를 경험하는 중년여성의 긴장이완에 미치는 효과성을 검증하는데 그 목적이 있으며 싱잉볼 체험을 하는 동안과 그 이후의 알아차림

경험이 무엇인지 알아보고자 한다. 연구는 수면의 어려움을 호소하는 중년여성 중 피츠버그 수면의 질 평가 도구(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)로 측정한 점수가 5점 이상인 참여자 4명으로 선정하였으며 심층 인터뷰하여 Giorgi의 현상학적 연구방법으로 진행하였다. 연구 참여자가 소수인 4명으로 싱잉볼 경험적 연구를 중년여성 전체로 일반화하기에는 한계가 있음을 밝힌다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 소리치료

#### 2.1.1 싱잉볼

싱잉볼(Singing Bowl)은 노래하는 그릇이라는 뜻을 가지고 있는 히말라야 지역의 명상 도구이며 가장 대표적인 효과는 깊은 이완으로 고유의 진동과 파장을 가지고 있다. Jenny(1967)에 의하면 우주 만물은 진동하는 파동과 파장에 의해 다양한 모양을 갖게 되고, ‘파동’은 인체의 각 장기와 부위들의 고유 진동수를 찾아 그 소리를 들려줌으로써 공명을 통해 자연치유력을 회복하게 하며, 소리는 물질의 조화와 균형에 영향을 미친다고 하였다.(장석종, 2014)[5].

Manners(2012)는 싱잉볼은 ‘동조’, ‘동기화’의 개념으로 설명되는데, 건강하고 느린 싱잉볼의 진동은 스트레스와 긴장으로 불균형, 무질서한 세포의 진동을 다시 재배열하여 치유한다. 국제 사이메틱스 연구소의 Elizabeth Glorio는 입자운동은 파동패턴과 주파수를 띠는데, 소리에너지에서 방사되는 진동들은 배음이나 주파수처럼 물질을 동조시키는 능력이 있다고 하였다[6].

싱잉볼의 이완유도 원리는 ‘싱잉볼 소리의 맥놀이’ 파동 분석 연구를 통한 뇌파와 이완 유도의 상관관계’ 연구에서 입증되었다. 싱잉볼의 경우 79Hz~166Hz에는 2Hz~4Hz, 329Hz~501Hz에는 2Hz~6Hz, 733Hz~787Hz에는 2~10Hz, 1,035Hz~1,130Hz에는 3~6Hz의 맥놀이가 있다는 것이 연구되었다.

바이노럴 비트(Binaural beat) 이론에 따르면 맥놀이는 뇌파를 동기화시킴으로써 일시적으로 뇌파를 안정시키는 효과를 일으키는데 싱잉볼, 범종, 징은 모두 2~7Hz의 낮은 대역대의 맥놀이를 가진다(전윤경, 2019)[7].

### 2.1.2 소리치료

소리는 치유의 가장 오래된 형태로 그리스, 중국, 티베트, 이집트, 마야, 아즈텍에서는 고대 가르침과 치유의 주된 방법이 소리였다(장석종, 2014)[8]. 소리치유의 중요한 원리는 공명으로 소리와 음악을 이용해 치유하는 것으로 인체에도 적용되는데, 소리파장이 몸에 흡수되면 그 공감각 진동이 살아있는 각각의 세포에 일어나면서 건강한 구조를 회복시킨다. 우리 몸은 70%가 물로 구성되어 있어서 진동에 민감하게 반응하며 소리파동의 공명현상을 활성화하는데, 이것이 소리치유의 핵심이다(이경순, 2019)[9].

Gaynor(2015)는 소리공명체인 모든 세포들은 인간의 생화학적, 전자기적 에너지 시스템으로 우리의 생각, 감정, 몸의 생화학적 작용에 영향을 미치는 다양한 주파수 전자기 신호를 만들어낸다. 신성한 소리는 공명에 의해 균형을 맞추는 역할을 하며 소리치유는 목소리와 음악, 자연의 소리를 통해 정신적, 구조적, 화학적 에너지 기능을 강화하여 자연치유력을 향상시킨다고 하였다[10].

### 2.2 수면장애

수면은 낮 시간 동안 일상생활을 하며 각성되어 있던 신체가 쉬며 재충전할 수 있도록 중요한 역할을 하는데 수면의 질은 건강한 몸을 유지하고, 질병을 예방하며 삶의 활력소를 만드는 데 중요한 요인이 된다.

Clark et al.(1995)은 수면 중에는 호르몬 분비로 낮 동안의 활동을 위한 생화학적 변화를 위해 세포조직의 영양이 공급되고 스트레스, 불안, 긴장이 조정되며 매일 활동의 집중, 회상, 흥미를 위한 에너지의 재충전이 이루어진다고 하였다[11].

DSM-5에 의하면 수면장애는 수면-각성장애로 분류되는데 대표적인 수면장애는 불면장애로 수면개시와 수면유지의 어려움으로 인해 자주 깨거나 깨 뒤에 다시 잠들기 어렵고, 이를 아침에 각성하여 다시 잠들기 어려워 수면의 양이나 질에 현저한 불만족감을 느끼는 증상을 말한다(강진령, 2017)[12].

중년여성의 수면장애의 유형을 연구한 조성희(2002)의 연구에서는 불면증이 42.39%로 가장 많았으며[13], Owens & Matthews(1998)에 의하면 중년여성은 신경 내분비계, 자율신경과 면역체계의 변화를 경

험하는데, 이에 성공적으로 대처하지 못하면 우울이나, 불안, 불면증 등 심리반응이 초래된다고 하였다[14].

### 2.3 중년여성의 특성

중년기는 생물학적, 사회학적, 가족주기 등에서 변화를 겪는 인생주기의 한 부분으로서 중요성과 의미가 있으며, 신체적 노화의 시작과 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이다(김준형, 2010)[15].

Jaques(1965)는 중년기의 심리적 어려움을 처음으로 ‘위기(crisis)’라고 정의하였고 중년기를 성인발달에서 ‘결정적 시기’로서 변화의 토대가 되는 결정기로 보았으며[16] Erikson(1994)은 인간의 전 생애 발달의 8단계 중 중년기는 7단계의 생산성 발달에 해당하는데 개인성장부터 가족, 직업 활동성취, 업적, 양육, 교육, 다음 세대를 양육하며 이끄는 사회적 혁신 등을 포함하며 침체성을 이 단계의 위기로 보았다[17].

Conway(1997)는 중년기는 신체적 갱년기와 사회 문화적, 정신적 상호작용에 의한 변화와 짙음의 상실의 신체적 변화로 야기된 심리적 상실감이 무의미함, 의욕 저하, 열등감으로 이어지고, 자아상의 타격으로 인해 우울감, 분노, 절망감 등의 심리적 갈등을 겪는다고 하였다[18].

Jung(1972)은 중년기에는 삶의 무의미함과 공허감의 위기를 경험하기도 하고 직업과 결혼의 성공을 위해 외부적, 물질적 자아에 몰두했던 에너지가 차츰 내면으로 향함으로써 종교적, 철학적, 직관적인 정신세계를 느끼고 무의식 속에 얹압되었던 자기 자신을 발견하고 수용하며 성장하는 시기이며 독자적인 자아로 발달해 가는 과정을 ‘개성화’라고 하였다[19].

### 2.4 알아차림

#### 2.4.1 위빠사나 알아차림

본 연구에서 ‘알아차림’은 싱잉볼 체험의 핵심적인 부분으로 체험하는 순간 몸과 마음의 긴장과 이완의 다양한 현상들을 객관적인 입장에서 알아차리고 머무르며 변화하는 과정을 그대로 수용하는 것이 싱잉볼 체험의 핵심이며 적절한 알아차림이라고 할 수 있다.

알아차림은 위빠사나(vipassana) 명상의 사띠(sati)에서 유래하였으며 사띠의 분명한 특성은 마음의 현

존(upatthāna)으로, 마음이 이완된 수용상태가 되어 집중하면 지금 이 순간의 자각과 불러내기를 통해 일상에서 제쳐 두었던 문제 사안의 기억이 수면 위로 떠 오르게 되는데 ‘개입하지 않는 초연한 수용성’과 ‘깨어 있음’이 주의집중으로 연결된다(Bhikkhu, 2019)[20].

Kabat-Zinn(2005)은 알아차림을 현재 순간에 특별한 방식으로 주의를 집중해서 개발하는 순간순간의 비판단적인 자각이라고 하였으며 집중명상, 통찰명상으로 불렀다(김동한, 2012)[21].

#### 2.4.2 알아차림의 심리학적 이론

싱잉볼 명상에서는 지금 이순간의 장에서 나타나는 다양한 현상들에 관심을 가지고 주목한다. 그 현상들 중에는 무의식적 소망과 욕구, 꿈과 억압된 기억들을 동반하는 것도 있으므로 심리학적 입장에서 알아차림을 살펴보는 것은 중요하다.

Jung(2018)은 어린아이는 완전성에 대한 감각을 지니고 있으나 자아의식 출현으로 이 감각을 잃어버리게 되며, 이 완전함의 감각을 찾으려면 마음속 무의식의 내용과 의식을 결합시켜야 한다고 보았다. 그는 이를 ‘정신의 초월기능’이라고 보았으며 정신의 초월 기능을 통해 자기를 만나기 위해서는 무의식인 그림자를 자각하고, 이를 제거하는 게 아니라 정신의 전체성을 유지하기 위해 동행해야 타당하다고 보았다[22].

Jung(1933)은 개인을 초월한 경험에 더 많은 관심을 가졌는데, 그는 명상을 통일성, 무한성, 무시간성이라는 특성을 지닌 무의식의 상태로서 일종의 무의식에 대한 항복이라고 하였다(Welwood, 2000)[23].

Husserl(2014)은 초월론적 입장에서 초월적인 것은 사념된 것, 즉 인식대상이 된 것으로 보는데 이는 지향적 체험과 관련되며, 판단중지(Epoche)를 통해 초월적인 정립과 모든 종류의 태도의 정립 두 가지 방향을 가질 수 있다. 판단중지는 ‘순수 주관성’을 위한 것으로 주어진 경험적 세계에 대한 모든 판단은 제외되며 반성은 체험 자체와 체험하는 자아로 향할 수 있고, 심리적 상태와 심리적 주체, 영혼의 발견도 가능하며 환원의 실행이 이루어진다고 하였다[24].

### 3. 연구방법 및 절차

#### 3.1 질적 연구 개념 및 설계

본 연구는 싱잉볼이 수면장애를 경험하는 중년여성의 긴장이완에 미치는 효과성 연구를 수행하기 위하여 참여자들의 구체적인 경험을 이해하고, 상황적 구조 진술에서 연구 참여자 개개인의 독특성을 자세히 설명하는 데 적합한 Giorgi 연구방법을 채택하였다.

본 연구자는 수면장애를 경험하는 중년여성들의 긴장이완을 위한 싱잉볼 체험의 본질을 찾아내기 위해, Giorgi의 현상학적 연구방법을 토대로 그들의 체험을 학문적 용어로 전환하여 그 의미를 파악하고 요약, 기술을 거쳐 체계적이고 명료한 이해를 도모하는데 연구 참여자 개개인의 독특성을 설명하는 Giorgi 연구방법이 적합하다고 판단하였다.

#### 3.2 연구진행과정

본 연구자는 2019년 9월부터 2020년 4월까지 4명의 연구 참여자를 대상으로 자료 수집을 위한 싱잉볼 체험과 심층인터뷰를 실시하였다. 싱잉볼 체험은 총 40분으로 5분 호흡명상, 35분 싱잉볼 명상을 하였고 기본 6회기와 한 달후 추후회기까지 총 7회기를 실시하였다. 심층 인터뷰는 싱잉볼 체험직후와 다음 싱잉볼 체험 직전으로 총 12회 심층 인터뷰한 총이록을 정리, 자료 분석한 결과가 현상학 연구의 토대가 되었다.

#### 3.2.1 연구 참여자 선정 및 특성

본 연구는 N시에 거주하는 40~60세의 여성 중 수면 장애를 호소하는 중년여성 중 본 연구를 충분히 이해하고 자신의 문제를 인식하고 있으며 참여하고자 하는 동기가 큰 중년여성 4명을 대상으로 선정하였다. 본 연구 참여자들은 Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer(1989)가 개발한 피츠버그 수면의 질 평가도구 (PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index)를 조용원 (2004)이 번역한 것으로 사용하였으며 PSQI 점수가 5 점 이상인 대상자를 연구 참여자로 최종 확정하였다.

연구 참여자들의 기본적인 인적사항은 표<3-1>과 같다.

표&lt;3-1&gt; 연구 참여자의 기본현황

대상	나이	가족 관계	직업	수면 상태
A	53세	남편, 아들2	자영업	잠을 제대로 못 잔 지 5~6년쯤 됐으며 자다가 3~4번 정도 수시로 깨고 아침에 몸이 물 먹은 솜처럼 무겁고 깊은 잠을 못자고 수면 질 많이 나쁨
B	46세	미혼	자영업	수면 중 2번 이상 깨고 잠을 자려고 술을 먹는 습관이 있음. 잠이 들 때까지 1시간 30분 정도 걸려 불편함과 불안감 크며 수면 질은 상당히 나쁨
C	52세	남편, 아들2	주부	잠을 못잔 지 20여 년쯤 되었으며 잠은 4~5시간 정도 자는데 거의 깊은 잠을 못자고, 잠들기까지 5시간 이상 걸리며 불안, 초조 하며 수면의 질은 아주 나쁨
D	51세	남편	회사원	수면 중 3~4번 정도로 자주 깨고 잠들기까지 1시간 정도 걸려 불편하며, 꿈을 매일 꾸는 편인데 늘 불쾌한 어운이 남으면 곤하고 기분 좋지 않고 수면의 질 나쁨

### 3.2.2 Giorgi 연구방법 및 윤리적 고려

본 연구는 Creswell(2003)과 Greene(2007)의 절차를 참조하여 싱잉볼 경험을 심층적으로 생생하게 연구할 수 있는 현상학 연구 중에서도 의미를 파악하고 그들의 체험을 학문적 용어로 전환하여 그 본질을 찾아내는 Giorgi의 현상학적 연구방법을 토대로 연구를 실시하였다. 연구 참여자의 동의를 구하고 인터뷰 내용을 녹음한 후, 녹음된 면담 내용을 필사하여 원 자료로 만들고 분석하고 의미를 부여, 재결합하는 과정을 통해 유의미한 단서들을 모아 구조화하는 방식으로 분석을 진행하였다.

본 연구는 수집한 자료를 분석하기 위하여 Giorgi가 제시한 전체의 인식, 의미단위 구분하기, 학문적 용어로 전환하기, 구조적으로 통합하기의 4단계 절차를 따라 체계적으로 진행하였다.

## 4. 연구결과

본 연구는 싱잉볼의 체험을 통해 그들이 경험하는 긴장이완과 관련한 알아차림 현상의 본질과 의미를 밝

히고 이해하기 위한 목적으로 수행되었다.

Giorgi의 질적 연구 방법에 따라 본 연구자가 도출한 구성의미는 518개였으며, 15개의 의미단위를 도출하고 7개의 하위요소로 의미화 하였다. 본질 파악을 위한 구성요소는 싱잉볼 경험 시 알아차림과 싱잉볼 경험 이후의 알아차림의 2개 주제군으로 범주화하였다.

### 4.1 싱잉볼 경험 시 알아차림 결과

표&lt;4-1&gt; 싱잉볼 체험 시 알아차림 경험

구성 요소	하위 구성요소	의미 단위 요약	연구 참여자의 원 자료
싱잉볼 경험 시 알아차림	신체적 경험	감각적 통증 (손가락, 아랫배, 허리, 귀마를, 허리, 허벅지, 발목 등)	오른쪽 무릎 밑에 통증이 약간 있는데 그곳은 20년 전 스키 타다 다친곳 인데 신기하네요.
		감각적 통증 (손가락, 아랫배, 허리, 귀마를, 허리, 허벅지, 발목 등)	세 번째 싱잉볼을 치는 동시에 허리가 막 아프기 시작하더니 왼쪽 팔도 통증이 시작되었어요.
		감각적 통증 (손가락, 아랫배, 허리, 귀마를, 허리, 허벅지, 발목 등)	아랫배가 꽤 많이 아팠어요. 예전에 향암제 맞을 때 아팠던 부위인데 통증이 심해서 힘들었어요.
		감각적 통증 (손가락, 아랫배, 허리, 귀마를, 허리, 허벅지, 발목 등)	오른쪽 무릎과 무릎속이 쑤시는 느낌이 있는데 10년전 연풀이 파열되어 수술했던 자리예요.
신체적 경험	신체적 경험	귀를 통해서 전과 같은 게 전해 지면서 왼쪽 가슴부위와 왼쪽 허리가 계속 통증이 있는 거예요.	귀를 통해서 전과 같은 게 전해 지면서 왼쪽 가슴부위와 왼쪽 허리가 계속 통증이 있는 거예요.
		감각 이완 경험 (온기, 근육이 풀림, 머리 맑고 개운함, 두통, 사라짐 등)	복부를 중심으로 따뜻해지고 온기가 돌며 후끈해졌어요.
		감각 이완 경험 (온기, 근육이 풀림, 머리 맑고 개운함, 두통, 사라짐 등)	눈이 맑아져서 개운해 졌으며 몸이 훈훈해지며 40분 내내 온기를 느꼈어요.
		감각 이완 경험 (온기, 근육이 풀림, 머리 맑고 개운함, 두통, 사라짐 등)	몸이 가벼워져서 아기들 둥실 둥실 하듯이 약간 떠서 둉 등등 떠다니는 가벼움이 느껴져요.
신체적 경험	신체적 경험	눈이 선명해지고 머리가 맑아 졌으며 몸 근육이 특특 건드려 지며 풀리는 느낌이었어요.	눈이 선명해지고 머리가 맑아 졌으며 몸 근육이 특특 건드려 지며 풀리는 느낌이었어요.
		신체적 경험	어깨하고 목 부위가 무겁고 불편했었는데 어깨하고 목이 많이 가볍고 편안해졌어요.

구성 요소	하 위 구성요소	의미 단위 요약	연구 참여자의 원 자료
싱 잉 볼 경 험 시	심리적 경 험	마음 이완 경험 (편안함, 가벼움, 근심 사라짐, 머리 맑고 개운함)	스트레스와 근심걱정이 혹 날라 있고 등등 떠다닐 것 같은 가벼운 느낌이 들어요. 잡념이 사라지고 운기가 가득 하고 다른 세상에 와 있는, 다른 공간에 있는 느낌이에요. 기분이 많이 가벼워지고 편안해졌고 자신감이 들고 밝은 에너지가 몸에 가득 찬 것 같아요. 내 몸이 진짜 바닥에 붙어있는 느낌이 들고 너무 편안하고 이대로 가서 자고 싶어요.
		긍정 심리 경험 (자신감, 안도감, 유쾌함, 기대감, 감사함, 희망적 느낌, 근심이 사라짐)	잡념이 사라졌으며 근심과 걱정이 없어지고 있던 문제가 해결된 느낌이 들어요. 안도감과 자신감이 들면서 뭔가 더 할 수 있을 것처럼 힘이 생기는 것 같아요. 모든 상황이 점점 관찰자 입장에서 편안하게 구경하는 느낌이 들어요. 희망적인 느낌이 들고 뭔가 좋은 일이 생길 것 같은 생각이 들어요.
			자신감이 들고 밝고 긍정적인 에너지가 내 몸에 꽉 차 있는 느낌이 들어요.
	심상적 경 험	이미지 경 험 (설눈 뜯 눈동자, 붉은 태양, 마을, 강아지, 새, 악어, 말, 범, 회초리, 하늘 등)	눈동자가 사람 눈모양이 떠다니는 거야. 한쪽 눈동자 인데 나를 지켜 주는 편안한 눈이었어요. 온 몸을 캡슐이 감싸며 문이 서서히 닫혔는데 그 공간이 너무 편하고 따뜻했어요. 깊은 숲속에서 파란 하늘이 보여 지고 그 하늘이 갈라지며 길이 되었어요. 하늘이 새, 악어, 말로 변했고 장난스럽게 나에게 메롱하며 말을 거는 느낌이었어요. 크고 붉은 태양이 떠오르는데 붉은 기운의 태양이 올라오면서 따뜻한 온기가 전해졌어요.
		색깔 경험 (청보라, 파란색, 보라색, 초록색, 연두색, 주황색 등)	너무도 파란 하늘에 예쁜 몽실 몽실한 구름이 동실동실 다녀요. 보라색과 초록색이 마블링처럼 섞여 있었는데 그것이 시간이 지나면서 변했어요. 무지개인데 청보라 색이 유난히 두꺼운 무지개가 보였어요. 바다 같은 곳이었는데 주변이 붉게 물들면서 굉장히 붉은색의 태양이 떠올랐어요.

## 4.2 싱잉볼 경험 이후 알아차림 결과

표&lt;4-2&gt; 싱잉볼 체험이후 알아차림 경험

구성 요소	하 위 구성요소	의미 단위 요약	연구 참여자의 원 자료
싱 잉 볼 이 후 알 아 차 림	심리적 변화 경 험	불안 감소 (느긋 해침, 불안감소, 장박감소 )	뭔가 시작하면 무조건 직진인데 물어볼이는 것에서 좀 자유로워 졌어요. 굉장히 느긋해 졌어요. 평소에 무언가를 안하면 불안하고 초조한데 아침에 일어나 땅굴 거리며 하루종일 놀았어요. 내가 강박적이고 완벽적인 성향인데 빨래를 대충 개고 있고 설거지가 쌓여 있어도 편안해요.
		유쾌함 증 가 (유쾌, 가 벼워짐, 농담과 장난 증가, 우울감소 , 재미 증가 등)	예전보다 마음이 가벼워졌어요. 너무 가벼워서 등등 떠다닐 것 같은 가벼움이에요. 아침에 일어나 땅굴 거리면서 '무슨 배짱이지' 이러면서 가볍고 유쾌한 기분이 있었어요.
			예전 같으면 엄마가 그렇게 행동하면 화가 났을텐데 표현도 가볍고 장난스러운 마음이 들었어요.
			평소에 안하는데 유쾌해져서 춤추면서 제스처를 하고, 남편에게 농담을 하고 있더라구요.
		긍정심리 증 가 (낙천성 증가, 행복감 증가, 내 욕구존중 , 자기수 용 증가)	문제 상황이 크게 느껴지지 않아요. 내가 긍정적이 되었어요. 난 현실적인 사람이었는데...
	신체적 변화 경 험		정말 하고 싶은걸 막 찾아서 해요. 예전에는 하고 싶지만 미루어 두었는데, 막 기대가 되요.
			저글링 공을 연습했는데 그 시간이 너무 행복하고 그 과정을 더 즐기게 된 것 같아요.
			난 좀 극단적인 생각을 많이 하는데 긍정적으로 보고 시간을 두고 생각을 하고 있어요.
		신체이완 경 험 (이완, 들어짐, 두통감소 , 가벼움, 눈맑음, 호흡 편해짐)	싱잉볼을 하고 그냥 늘어져 있었어요. 이를 동안 아무것도 하기 싫었어요.
			몸의 개운함이나 가벼움이 유지가 되고 있어요. 예전이 5라면 8~9 정도로 개운함이 좋아졌어요.
			눈이 늘 침침한데 싱잉볼을 하고 나서 선명한 눈이 일주일째인데 유지가 되고 있어요.
			머리가 맑아지고 개운하고 몸이 가볍고 두통이 있었는데 특히 잔두통이 사라졌어요.

구성 요소	하 위 구성요소	의 미 단 위 요 약	연구 참여자의 원 자료	구성 요소	하 위 구성요소	의 미 단 위 요 약	연구 참여자의 원 자료
성 인 불	신체적 변화 경험	신체증상 경험 (입병, 오한, 뾰두락지, 통증)	어릴 때부터 있는 입병이 1년전부터 없었는데 입병이 생기고 입가에 뾰루지가 났어요.  싱잉볼 하고 가서 폭 한숨 자고 났더니 오한과 심한 몸살이 오기 시작했어요.  예전에 20년 전 다쳤던 약간 굽은 다리에 불편함이 느껴지고 자꾸 다리를 펴려고 하고 신경이 가요.	수면 경험 (잠) 수면 변화 경험 깊은 잠, 꿈 꾸고, 바로 잠들 등)	수면개선 경험 (잠) 쏟아짐, 낮잠 잠, 깊은 잠, 꿈 꾸고, 바로 잠들 등)	싱잉볼 하고 이틀 후에 11시쯤 너무 잠이 쏟아져 가지고 누웠는데 그날은 내리 몇 시간을 잤어요.  수면시간이 조금씩 길어지고 깨어나는 횟수도 줄고 했어요. 아 중간에 일어난 적이 없었네요.	싱잉볼 하고 이틀 후에 11시쯤 너무 잠이 쏟아져 가지고 누웠는데 그날은 내리 몇 시간을 잤어요.  수면시간이 조금씩 길어지고 깨어나는 횟수도 줄고 했어요. 아 중간에 일어난 적이 없었네요.
		신체활력 증가 (힘생김, 적극적 하게됨, 미루던 일하고, 더 움직임 등)	몸이 좀 가벼워 운동을 했어요. 예전보다 몸이 무겁지 않아요. 아 그리고 보니 운동을 했네요.  잠을 못자서 짜증날 정도로 개운함이 없었는데 활력도 생기고 뭔가를 할 수 있는 힘이 생긴 듯해요.		낮에도 거의 정신이 각성되어 있었는데 신기하게 낮잠을 10분 얼굴에 자국을 남기며 폭 잤어요.	정말 깊은 잠을 못자다 보니 꿈을 꾼 적이 거의 없는데 꿈을 다 꾸었어요. 신기해요.	정말 깊은 잠을 못자다 보니 꿈을 꾼 적이 거의 없는데 꿈을 다 꾸었어요. 신기해요.
		산책을 하려 나갔는데 갑자기 달리고 싶어 13킬로를 한 시간 넘게 달렸어요. 더 달릴 수 있을 것 같았어요.	예전 같으면 마음이 불편해도 계속 미루어 두는 일을 하게 되네요. 힘을 내서 하는 것 같았어요.		이제는 자려고 누우면 거의 10분 내외로 잠들고 졸려서 자고 더 자고 싶다는 느낌이에요.	이제는 자려고 누우면 거의 10분 내외로 잠들고 졸려서 자고 더 자고 싶다는 느낌이에요.	이제는 자려고 누우면 거의 10분 내외로 잠들고 졸려서 자고 더 자고 싶다는 느낌이에요.
		행동적 변화 경험	행동이 느긋해짐 (행동 느려짐, 느긋해지 고 진중 해짐, 직선적 표현 감소등)	예전에는 어떤 상황이 생기면 바로 표현을 했을텐데 상대방을 불편하게 하는 건 표현을 멀해요.	수면장애를 경험하는 중년여성들이 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	5. 논의	본 연구 결과에서 도출한 주요 현상들을 선행연구의 결과 및 기존 이론들과 관련지어 논의하고자 한다.
		활동량 증가 (활동량 증가, 농담과 애교 증가, 감정표현 증가 등)	직원들과 의견이 안 맞으면 바로 직선적으로 얘기하는데 느긋이 말을 하고 있더라구요.  평소 설거지를 바로 해야 직성이 풀리는 텐데 청소도 텔하고 손도 텔 셋고 설거지가 쌓여 있더라구요.	첫째 신체적 경험은 싱잉볼 소리의 파동과 울림이 신체에 전달되며 느끼는 감각이 피부 표면부터 장기 깊숙한 곳까지 전달되는 파동의 차이점을 전술하였으며 신체적 감각 통증과 감각이완 경험을 크게 보고하였다.	5.1 싱잉볼 경험 시 알아차림 경험	수면장애를 경험하는 중년여성들이 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	첫째 신체적 경험은 싱잉볼 소리의 파동과 울림이 신체에 전달되며 느끼는 감각이 피부 표면부터 장기 깊숙한 곳까지 전달되는 파동의 차이점을 전술하였으며 신체적 감각 통증과 감각이완 경험을 크게 보고하였다.
	이 후 알 아 차 림	활동량 증가 (활동량 증가, 농담과 애교 증가, 감정표현 증가 등)	아침에는 별떡 일어나 바상바상 움직이는 텐데 그냥 누워있고 싶고 그래서 늘어져 있었어요.	평소 잠을 못자다 보니 짜증나고 개운함이 없었는데 머리가 맑고 하니까 내 활동량이 늘어났어요.	둘째 심리적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	둘째 심리적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	둘째 심리적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.
		활동량 증가 (활동량 증가, 농담과 애교 증가, 감정표현 증가 등)	예전에는 하고 싶은 건 미루고 했는데 요즘에는 뭔가 자꾸 내가 하고 싶었던 거를 찾아서 하게 되요.	평소 설거지를 바로 해야 직성이 풀리는 텐데 청소도 텔하고 손도 텔 셋고 설거지가 쌓여 있더라구요.	셋째 심상적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	셋째 심상적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	셋째 심상적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.
		활동량 증가 (활동량 증가, 농담과 애교 증가, 감정표현 증가 등)	산책해야지 하고 나갔는데 갑자기 달리고 싶은 거예요. 13km를 달렸는데 힘들지 않았어요.	평소 설거지를 바로 해야 직성이 풀리는 텐데 청소도 텔하고 손도 텔 셋고 설거지가 쌓여 있더라구요.	첫째 신체적 경험은 싱잉볼 소리의 파동과 울림이 신체에 전달되며 느끼는 감각이 피부 표면부터 장기 깊숙한 곳까지 전달되는 파동의 차이점을 전술하였으며 신체적 감각 통증과 감각이완 경험을 크게 보고하였다.	둘째 심리적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	셋째 심상적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.
		활동량 증가 (활동량 증가, 농담과 애교 증가, 감정표현 증가 등)	평소 애교를 남편에게 부리고 그러지 않는데 내가 남편에게 애교 부리는 표현이 늘었어요.	평소 설거지를 바로 해야 직성이 풀리는 텐데 청소도 텔하고 손도 텔 셋고 설거지가 쌓여 있더라구요.	첫째 신체적 경험은 싱잉볼 소리의 파동과 울림이 신체에 전달되며 느끼는 감각이 피부 표면부터 장기 깊숙한 곳까지 전달되는 파동의 차이점을 전술하였으며 신체적 감각 통증과 감각이완 경험을 크게 보고하였다.	둘째 심리적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	셋째 심상적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.
		활동량 증가 (활동량 증가, 농담과 애교 증가, 감정표현 증가 등)	계속 미루던 일을 하게 되네요. 누군가에게 전화 걸고 하는 걸 잘 안 하는데 적극적으로 행동하고 있어요.	평소 설거지를 바로 해야 직성이 풀리는 텐데 청소도 텔하고 손도 텔 셋고 설거지가 쌓여 있더라구요.	첫째 신체적 경험은 싱잉볼 소리의 파동과 울림이 신체에 전달되며 느끼는 감각이 피부 표면부터 장기 깊숙한 곳까지 전달되는 파동의 차이점을 전술하였으며 신체적 감각 통증과 감각이완 경험을 크게 보고하였다.	둘째 심리적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.	셋째 심상적 경험은 싱잉볼을 체험하면서 경험한 현상은 신체적 경험, 심리적 경험, 심상적 경험 세 가지로 구분된다.

이 가볍고 무게감이 느껴지지 않는 느낌과 나른함, 편안함과 몸의 온기, 두통이 사라지고 눈이 선명해지는 경험을 주로 하는 것으로 나타났다.

참여자들은 매회기 감각적 이완 경험을 했는데 개인마다 조금씩 다른 양상을 보였으며 본인이 가장 취약한 부분으로 경험 양상이 나타났다.

싱잉볼의 주파수는 다양하여 2~7Hz의 맥놀이 현상이 나타나는데 이 맥놀이 주파수는 뇌파의 텔타파, 세타파 주파수를 가지며 몸의 이완 효과를 이끌어 내는 결정적인 요인으로 보인다(전윤경, 2019)는 연구와 일치하는 연구 결과이다[26].

둘째 심리적 경험은 심리적 이완 경험과 긍정적 사고 증가 두 가지로 나타났다. 참여자들이 매회기 주요하게 경험한 것이 심리적 이완경험으로 편안함과 나른함, 늘어짐, 졸리고 자고 싶음, 둑실 떠있는 듯한 가벼움등을 알아차렸다. 긍정적 사고는 자신감, 희망적이고 좋은일이 생길 것 같은 기대감, 감사함과 긍정에너지가 꽉찬 충만함과 유쾌함등을 경험하였다.

싱잉볼은 심신의 긴장을 이완시킴으로서 자율신경계인 부교감신경의 기능을 증가시켜 호흡을 편하고 원활하게 해 주며 절망, 분노 등의 감정에 대한 통제력 향상과 '지금 이곳'에서 자신의 마음을 스스로 통제함으로써 긍정적 자아에 초점을 맞출 수 있게 해 준다(이경순, 2019)[27].

셋째, 참여자들이 가장 신기하고 특별한 경험이라고 진술한 심상적 경험을 다양한 이미지의 경험과 색깔을 보는 경험의 두 가지로 의미화 하였다.

Maslow(1956)는 절정경험(Peak experience)이라는 주제를 처음으로 언급하며 한 사람의 개인을 독특한 존재 자체로 지각하였고, 절정경험은 그 자체로 개인의 본질이며 치료적 효과를 가지는데 신경증을 제거하고 건강한 방향으로 변화시킨다고 하였다[28].

참여자들은 심상적 경험 중 각기 다른 이미지를 경험하였는데 지긋이 감은 한쪽 눈, 붉은 태양, 파란하늘, 흰 강아지, 뱀과 회초리, 공사장 표시 등 다양한 이미지를 보았는데 현재의 심리 상태를 드러내기도 하고 자아의 억압된 그림자를 만나며 무의식에 억압해 두었던 대상을 경험하며 진정한 자기(Self) 와 만나는 과정을 통해 변화와 성장을 만들어가기도 하였다.

심상적 경험 중 참여자들은 각기 다양한 색깔을 경험

하였는데 A, B, C는 주로 심상적 이미지와 색깔을 함께 경험하였으며 주로 파란색, 회색, 보라색, 초록색, 자주색, 핑크색, 연두색, 주황색, 무지개색, 노란색 등의 색깔들을 경험하였다. 색깔은 단색이거나 마블링 형태, 그라데이션, 띠 형태 등 여러 가지 색이 섞여 보여졌으며 고정되어 있기도 하고 역동적으로 움직이기도 하였다.

## 5.2 싱잉볼 체험 이후의 알아차림 경험

본 연구자는 참여자들이 싱잉볼 체험 이후 경험한 현상들을 의미화하여 심리적 변화, 신체적 변화, 행동적 변화, 수면의 변화 알아차림의 네 가지로 범주화하였다.

첫째, 심리적 경험은 불안 감소, 유쾌함 증가, 긍정심리 증가로 나타났으며 둘째, 신체적 경험은 신체이완 경험, 신체증상 경험, 신체활력 증가로 경험되었고 셋째, 행동변화 경험은 행동이 느긋해짐과 활동량 증가로 나타났으며 넷째, 수면변화 경험은 수면개선이 두드러지게 나타났다.

심리적 경험 중 첫 번째는 불안 감소로 참가자들은 마음이 편안하고 느긋해짐, 여유로워짐, 불안감 감소, 나를 몰아붙이는 것에서 자유로워졌고, 스트레스 상황이 그다지 크게 느껴지지 않는다고 보고하였다. 싱잉볼 경험에서 긍정적으로 주목하여야 할 점은 싱잉볼을 한 번 체험한 것만으로도 참가자 4명 모두 불안도가 저하되어 다음 날부터 그 영향을 받았다고 보고하였다.

심리적 경험 중 두 번째는 유쾌함 증가로 참가자들은 가벼운 기분과 유쾌함 증가, 즐거움과 재미 증가, 농담과 장난 증가, 우울감 감소와 빠른 우울 회복, 짜증 감소, 유쾌한 장면 연상과 더불어 나도 모르게 춤추며 유쾌함을 표현하였다는 식으로 경험의 알아차림을 보고하였다. 참여자들이 보고하는 싱잉볼 체험 이후의 경험을 토대로 볼 때, 싱잉볼은 긴장을 이완시켜 불안을 감소시키고 심리적으로 편안하게 하며, 참여자들의 가벼움, 유쾌함, 즐거움의 정서를 드러내어 표현하게 하는 것으로 보인다.

심리적 경험 중 세 번째는 긍정심리 증가로 참가자들은 자신의 욕구 존중, 자기 수용, 행복감 고조, 기대감이나 감사함 증가, 희망적 심리 증가, 걱정과 근심이 사라짐 등의 경험적 알아차림을 보고하였다.

A는 어떤 문제가 생기면 좀 극단적으로 보는 경향이 있었으나, 싱잉볼 체험 이후 느긋하고 긍정적으로 표현하며 상황에 대처하면서 타인과 교류하는 자신을 알아차렸다. B는 일상의 순간순간이 더 행복하고 감사하게 느껴지

면서 희망적이고 더 좋아질 것 같은 기대감이 들고, 순간의 과정을 행복하게 받아들이고 즐기는 자신의 모습을 알아차렸다. C는 자기 자신을 더 수용하고 받아들이게 되었음을 알아차렸으며, D는 남편과의 관계가 깨질까 봐 불만을 표현하지 않았는데 이제는 불만을 유쾌하고 여유롭게 표현하게 되었음을 보고하였다.

참가자들이 싱잉볼 체험 이후에 두 번째로 경험하는 것은 신체변화 경험으로 신체이완, 신체증상, 신체활력증가로 나타났다. 신체이완 경험은 몸이 나른하며 들어짐, 몸의 개운함과 가벼움, 머리와 눈 맑음, 두통 사라짐, 소화가 잘되고 숨쉬기가 편해짐 등의 신체이완을 경험하였으며 신체증상 경험은 심한 오한과 몸살, 눈 실룩거림, 허리통증, 입병과 입 뿐루지, 다리통증을 보고하였다. 신체활력 증가는 힘이 생기고 더 움직임, 무언가를 더 할 수 있을 것 같음, 집중력 증가, 적극적으로 하려고 함으로 나타났다. 이는 긴장이완으로 인해 에너지 소모가 줄어들고, 수면개선으로 신체가 회복됨에 따라 신체 활력이 증가하는 것으로 보인다.

참가자들의 세 번째는 행동적 변화로 행동이 느긋해짐과 활동량 증가의 두 가지 측면으로 의미화 하였다. 행동이 느긋해지는 주요한 행동의 변화는 행동이 진중해지고 느려지며, 여유로워지고, 직선적인 표현이 감소, 강박적 행동이 감소하는 특성을 보이는 것으로 나타났으며 활동량 증기는 하고 싶은 일을 찾아서 하고 유쾌한 표현과 재미있는 제스처가 늘었으며 힘을 내서 자신이 원하는 무언가를 찾아 행동하게 됨을 알아차렸다.

싱잉볼 체험 이후의 알아차림 경험 중 네 번째는 수면 변화이다. 수면변화는 수면개선에 대한 경험자 본 연구의 중요한 핵심내용 중 하나로 참가자들은 뚜렷한 수면개선의 효과를 보고하였다. 수면개선의 양상은 잠이 쏟아짐, 깊은 숙면, 중간에 깨지 않음, 수면시간 증가, 꿈을 꿈, 낮잠을 잠, 잠드는 시간이 짧아짐, 불쾌한 꿈 잔상 사라짐 등의 변화로 나타나며, 참가자들은 추후 회기까지 수면개선이 유지되고 있음을 보고하였다.

참여자들은 모두 매회기 수면개선에 대한 변화과정을 보고하였으며 싱잉볼 체험기간 내에 조금씩 계속 수면의 질이 나아지는 과정을 경험하였다. 참가자들이 공통적으로 보고하는 수면개선 효과는 모든 참여자가 처음 싱잉볼을 경험한 다음 날부터 하품이 나고 늘어지고 졸음이 쏟아지는 양상으로 나타났다고 보고하였다. 싱잉볼 체험 회

기 동안 참가자들은 점차 깊이 숙면하게 되었으며, 잠드는 시간이 짧아지고, 중간에 깨는 횟수가 줄어들었다. 이들은 공통적으로 수면시간이 길어지고 잠자다가 깨도 바로 잠들게 되었다는 수면개선 효과를 보고하였다.

### 5.3 참여자들의 긴장이완 경험보고서

#### 1) 참여자 A

싱잉볼 경험으로 가장 많이 변화된 건 수면개선과 마음이 편해진 것이다. 깊은 숙면이 안되 물먹은 솜처럼 늘 몸이 무겁고 명하고 집중력이 떨어졌는데 무엇보다 눈이 맑아졌으며 몸이 한결 가볍고 개운해졌다.

#### 2) 참여자 B

싱잉볼이 몸과 마음에 스며들고 교감하는 게 좋았다. 잠이 안 오면 불안해서 술을 먹고 잤는데, 수면의 질이 좋아졌고 마음이 편안하게 너무 좋다. 강박적으로 하던 청소, 설거지, 손씻기를 안하며 나에 대해 참 너그러워졌다.

#### 3) 참여자 C

잠을 깊이 못잔 게 25년 넘었고 버티다 혹 쓰러져 잠이 들곤 했는데 꿈도 꾸고 낮잠도 자고 수면의 질이 좋아졌다. 신기한건 평소 불안, 우울도가 높은 편인데 마음이 편해지며 초조함과 편두통이 사라졌다.

#### 4) 참여자 D

싱잉볼 체험 후 많이 변화된 건 유쾌함과 장난이 늘고 불안감이 많이 줄었고 깊은 숙면을 하니 몸이 개운해졌다 는 것이다. 소리와 교감하는 시간이 참 좋았다.

## 6. 결론 및 제언

본 연구에서 Giorgi의 현상학적 연구방법을 통해 싱잉볼이 수면장애 중년여성의 긴장이완에 관한 연구를 분석하여 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 심리적 긴장감의 저하로 편안함, 가벼움의 이완정서 경험과 유쾌함, 희망과 행복, 감사함 등의 정서를 경험하고, 자기 욕구 존중과 자기 수용성이 증가했으며, 지금이 순간의 행복감을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

둘째, 신체 긴장감의 저하로 나른함과 들어짐, 가벼움과 개운함의 이완 경험과 두통 감소, 눈 맑아짐, 숨 쉬기 편해

짐과 활력증가로 활동량이 늘어나는 것으로 나타났다.

셋째, 긴장이완으로 수면개선 효과가 두드러졌다. 주로 깊이 숙면하게 되었고, 수면 시간이 길어지고 잠드는 시간이 짧아졌으며, 수면 중간에 깨는 횟수가 줄었고 수면 중간에 깨도 바로 잠드는 수면개선의 변화를 보였다.

넷째, 예전에 다쳤던 부위의 통증을 재경험하고, 손상된 부위와 균형 및 조화를 맞추려는 기체에 따라 원래대로 신체를 회복하고자 하는 감각적 현상을 경험하였다.

다섯째, 불안과 우울이 감소하여 느긋해지고 여유로워지고 편안해지는데 이는 심리적 · 신체적 · 행동적 전반의 영역에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여섯째, 싱잉볼 경험을 통해 소리의 불편함, 심신의 늘어짐에 대한 불안과 함께 평소 경험하지 않았던 억압된 부정정서를 경험하기도 하는 것으로 나타났다.

일곱째, 수면개선과 불안과 우울의 감소, 심리적 · 신체적 이완반응이 추후 회기인 한 달 이후에도 유지되었다는 것이 주목할 만한 효과라고 보여진다.

가장 두드러진 공통적인 효과는 수면개선에 대한 효과로 수면시간 증가와 깊은 숙면의 질 향상으로 나타났다. 양질의 수면개선과 불안 감소의 심리적 안정은 한 달 후까지 유지되었다고 공통적으로 보고 하였다.

본 연구는 싱잉볼이 수면장애를 경험하는 중년여성의 긴장이완에 미치는 효과를 검증하는 연구로 추후 공존 질환을 가진 남성 참여자들을 대상으로 후속 연구의 수행을 제언한다.

## References

- [1] 박미성, 김금순 (2014), 요가운동 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응, 체력 및 자아존중감에 미치는 효과, *성인간호학회지*, 제26권 1호 pp.22-33.
- [2] 김현주(2019), 티베트 싱잉볼테라피의 자연치유적 의미에 관한 연구, 선문대학교 석사학위논문.
- [3] 전윤경(2019), 싱잉볼 소리의 맥놀이 과동분석 연구를 통한 뇌파와 이완유도의 상관 관계에 관한 연구, 예술인문사회 융합멀티미디어 논문지, 제9권 9호, 547-558.
- [4] Mitchell L.Gaynor, M.D.(2002),『Healing Power of Sound』, Shambhala.
- [5] 장석종(2014),『내추럴 코드』, 엔자임 하우스.
- [6] Peter Guy Manners(2012), 사이매틱스-진동의학『The Body is a Symphony of Sound』, 지금 여기, 9-6 미네시클립.
- [7] 전윤경(2019), 싱잉볼 소리의 맥놀이 과동분석 연구를 통한 뇌파와 이완유도의 상관 관계에 관한 연구, 예술인문사회 융합멀티미디어 논문지, 제9권 9호, 547-558.
- [8] 장석종(2014),『내추럴 코드』, 엔자임 하우스.
- [9] 이경순(2019), 소리파동의 심신치유에 관한 고찰 - 만트라 명상 중심으로, 동국대학교 석사학위논문.
- [10] Mitchell L.Gaynor, M.D.(2015),『Healing Power of Sound』, 천시아 역, Shambhala.
- [11] Clark,A.J.flower, J., Boots., and Shettar, S.(1995), "Sleep disturbance in mid-life women." *Journal of Advanced Nursing*, 22 : 562-568.
- [12] American Psychiatric Association(2017),『DSM-5 수면 각성장애』, 강진령 역, 학지사.
- [13] 조성희(2002), 여성의 수면양상과 수면장애 요인에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- [14] Owens, J. F. & Matthews, K. A.(1998), Sleep disturbance in healthy middle-aged women. *Maturitas*, 30, 41-50.
- [15] 김준형(2010), 중년여성의 죽음 의미 발견을 위한 영화치료 프로그램 개발 및 효과 검증, 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- [16] Elliot Jaques(1965), Death and mid-life crisis international Journal of Psycho analysis, 46, 502-514.
- [17] Erikson, E. H.(1994), Identity and the life cycle. New York : w.w. Norton & Company.
- [18] Conway, J. (1997), Men in midlife. 윤종석 역 (2005). 중년의 위기. 서울 디모데.
- [19] Jung, Carl G.(1972), Hull, R.F.C. trans. Answer To Job. New Jersey : Princeton University Press.
- [20] Analayo Bhikkhu(2019),『깨달음에 이르는 알아차림 명상 수행』, 이필원 · 강향숙 · 류현정 공역, 명상상담연구원.
- [21] 김동한(2012), 신체느낌과 명상심리치료, 박사학위논문, 동방문화대학원대학교.
- [22] C.G.Jung(2018),『인간과 상징』, 김양순 역서,

동서문화사.

- [23] Welwood, John(2000), *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation*. Boston : Shambhala.
- [24] Edmund Husserl(2014), 『현상학적 심리학』 이종 훈 역, 한길사.
- [25] 이경순(2019), 소리파동의 심신치유에 관한 고찰 - 만트라 명상 중심으로, 동국대학교 석사학위논문.
- [26] 전윤경(2019), 성잉볼 소리의 맥놀이 파동분석 연구를 통한 뇌파와 이완유도의 상관관계에 관한 연구, 예술인문사회 융합멀티미디어 논문지, 제9권 9호, 547-558.
- [27] 이경순(2019), 소리파동의 심신치유에 관한 고찰 - 만트라 명상 중심으로, 동국대학교 석사학위논문.
- [28] Abraham H.Maslow(2020), 『존재의 심리학』, 정태연 · 노현정 역서, 문예출판사.

김 영 주 (Kim, Young Ju)



- 2021년 02월 : 대한신학대학원대학교 철학박사 (상담심리치료학) 졸업
- 2012년 02월 ~ 2014년 08월 : 백석대학교대학원 석사 졸업
- 관심분야 : 상담심리치료, 소리치료, 성잉볼 명상, 가족상담 등
- E-Mail : nchunsa@naver.com

신 동 열 (Shin, Dong Yeol)



- 2014년 03월 ~ 현재 : 대한신학대학원대학교 상담심리치료학 교수
- 2010년 02월 : 건신대학교대학원 철학박사 (상담심리치료학) 졸업
- 관심분야 : 상담심리치료, 아동·청소년상담, 가족상담 등
- E-Mail : counme2@gmail.com