

催眠을 위한 自律訓練法

柳 漢 平

(大韓心理研究所長)

자율훈련은 크게 표준연습, 목상연습, 특수연습으로 구분되고 있다.

그리고 특수연습에는 특정기관 조정연습 의지단련 연습으로 나누어지는데 이번에는 표준연습 만을 취급했다.

표준연습은 자율 훈련법에서 중요한 기본이 되는 훈련법이며 목상이나 특수연습은 이 표준연습을 터득한 후에야 도입할 수 있다. 또 표준연습은 신경증의 치료나 그 밖에 리요법에 있어서 가장 많이 쓰는 훈련법이다.

자율 훈련법(AT로 약칭)

자율 훈련법은 독일이 낳은 위대한 석학자 이자 에나대학 교수인 요하네스. 슈츠박사가 오랜 세월 연구 끝에 완성시킨 자기최면의 한 방법이다. 이 자율 훈련법은 자기최면을 위한 여러가지 방법중 현재 가장 뛰어난게 체계화되어 있고 기술적으로도 그 술식이 명확하며 임상적 효과도 있을 뿐만 아니라 이론적으로도 매우 진전되어 있는 심리 내지 생리요법으로 높이 평가되고 있다.

이 방법은 초창기에는 주로 유럽대륙에서 연구의 활용이 계속되고 있었지만 최근에는 영국이나 미국과 같이 정신분석이 성행하는 나라에서도 많은 추종

자가 속출되어 특히 임상면에서 널리 활용하기에 이르렀다.

우리나라에 도입된 지는 불과 10년 안팎이지만 그간의 임상경험으로 볼때 이 자율 훈련법은 노이로제나 심신증(전신 신체질환) 치료에 있어 종래의 다른 방법에는 비길 바가 없을 만큼 최상의 요법이라는 것을 확신하고 있다.

또한 이 방법은 스트레스 해소, 학습향상, 스포츠맨의 능력개발, 산업훈련 등에도 적용시켜 본 결과 그 효과가 지대했음을 실감했다. 이 자율 훈련법의 목표 중 하나는 내적 이완을 도모하여 이것으로 체제화를 달성시키는데 있다. 즉 각 단계의 연습을 점진적으로 실시해 나가면 심리적, 생리적 긴장이 끊임 없이 분해되고 정신적으로나 신체적으로 여러가지 기능의 개선을 비롯, 적응력의 증대, 자제력의 강화 통찰력의 촉진이 활발해지고 심신의 평정과 조화를 되찾게 하는 것이다.

다시 말하면 심신의 모든 건강을 회복해 새로 태어난 삶을 찾게 되는 것이다.

연습하기 전의 준비

1. 장 소

연습 초기에는 사람의 통행이 없는 비교적 조용하고 아늑한 장소가 좋다. 연습이 진행됨에 따라서 사

람이 있는 곳이나 소음이 있는 곳, 예를 들면 사무실, 차내(車內)같은 데서도 적극적으로 연습하도록 한다.

2. 복 장

외적인 자극을 가급적 적게 하기 위하여 안경, 허리띠, 양말, 벙커, 팔목시계, 반지, 구두 등과 같이 신체 어느부분에 붙어 어느 부분을 압박한다든가 거북한 느낌이나 마음에 걸리게 하는것은 모두 늦추거나 제거해 놓는 것이 좋다.

3. 자 세

자율 훈련법을 진행하는 데는 자세가 대단히 중요하다.

그것이 나쁘면 아무리 열심히 연습해도 잘 되지 않거나 연습 전후에 불쾌감이나 혹은 신체 어느 부위에 통증이 일어날 수도 있다.

적어도 처음에는 지시대로 올바른 자세를 취하도록 명심 할것이다. 물론 연습이 진행되면 그다지 자세에는 구애받지 않아도 즐겁게 진행할 수 있다. 기본 자세에는 누운 자세와 의자 자세가 있다. 이밖에 변 방법으로 정좌 등의자세도 있다.

누운자세

초심자가 자율훈련을 하는데 가장 편한 자세이다. 침대나 방바닥에 천장을 향해서 받듯이 눕는다. 양다리를 펴서 V자형 처럼 밖으로 향하도록 한다. 가슴, 어깨, 머리 등의 좌우에 신경이 가지 않도록 베개로 조절한다. 팔은 힘을 빼어 조금 굽힌다. 팔을 허리 옆에 바깥 붙이면 팔에 긴장이 가해지기 쉬우므로 허리에 닿지 않도록 베어 놓는다. 이상 주의사항 중 어느 한가지들도 잘 되지 않으면 연습 중이나 연습 후에 부차적으로 좋지 않은 결과가 생기는 수가 있다.

흔히 볼수 있는 것은 연습 중에 머리의 위치가 기운다든가 근육이 충분하게 이완이 안되어 목과 어깨 주변이 아프거나 당기는 것이다. 또 개중에는 베개를 잘못 사용하여 도리어 머리카락이나 어깨가 긴장되는 사람도 있다.

다리 밑을 방석 같은 것으로 고여주면 이완이 용이해져서 연습이 더 효과적으로 되는 수가 많다. 가급적이면 양말같은 것은 벗어버리는 것이 안정감을 얻는데 도움이 된다.

그러나 모포가 배나 다리 혹은 발이나 발가락에 닿으면 그것이 마음에 걸려서 연습이 어려워지는 수도 있다. 팔꿈치나 손이 찬바람에 닿든가 요 언저리에 떨어지든가 하면 신경에 걸려서 마음이 가라앉지 않게 되기 쉽다. 사람에게 따라서는 손에 모포같은 것이 닿는 감촉도 방해가 되는 수가 있다. 이러한 조그마한 자극도 무시 할수 없기때문에 연습 초기에는 주의하는 것이 좋다.

의자자세

연습 초기에 있어서 의자에 앉은 자세는 누운 자세에 비하여 이완이 불충분하게 되기 쉽다. 그러나 의자 자세는 누운 자세에 비해 어디서나 손쉽게 연습할 수 있다. 의자 자세에는 등받이가 있는 의자 자세와 등받이가 없는 의자 자세가 있는데 모두가 바로 누운자세에 비해 이완이 불충분하게 되기 쉽다. 상당히 효과적으로 이완이 될 수 있게 된 후 이 자세를 이용하는 것이 이상적이라고 하겠다. 의자에 앉은 자세는 바로 누운 자세에 비해 손쉽게 어디서든 훈련할 수 있는 잇점이 있다. 의자가 너무 높거나 너무 낮은 것이면 다리 부분에 부자연스러운 압력을 가한다거나 부자유한 느낌이 들어 이완이나 혈관운동의 조절을 방해하는 것이 된다. 의자의 깊이는 연습자의 엉덩이에서 허벅다리까지의 깊이와 거의 일치하는 것이 좋겠고 깊숙히 앉아 적당히 등을 등받이에 기대도록 하는 것이 이상적이다.

의자에서 양 팔을 떨어뜨리고 몸통, 목, 머리를 똑바로 가볍게 뻗은 다음 온몸의 힘을 되도록 빼버린다. 그 후에 팔받이나 대퇴부를 이용하여 손목을 힘없이 늘어뜨리도록 한다. 의자에 앉은 이상적인 체형이 된다. 그러나 평상시 자세가 바르지 못한 연습자는 이와 같은 자세의 유지가 반드시 편하다고는 할 수 없다.

이런 경우에는 연습자에게 자유롭고 편한 자세를 취하도록 하며 부적당하다고 생각되는 자세라도 좋으니 연습에 들어가도록 한다.

4. 연습 회수

기본적인 방법으로는 3차례(아침, 낮, 밤) 연습을 한다. 한번 연습을 3회로 나누어 실시하는 것은 특히 연습 초기에는 연습을 스무드하게 진행시키기 어렵고 암시하는 방법도 문제가 있기 때문이다. 그렇다고 연습을 장시간 계속하면 긴장이 높아진다. 그러나 연습시간을 짧게 분할함으로써 그 폐해를 제거할 수 있다.

이 연습은 대체로 하루 시간을 정해서 실시하는 것이 바람직하다. 그러나 피로의 회복이나 정신의 안정을 얻기 위한 연습은 이밖에도 적당히 실시하면 좋다.

5. 연습 시간

연습 시간은 1 섹션을 30초~60초 정도로 끝낸다. 처음에는 이시간 감각을 파악하지 못하기 때문에 훈련지도자가 그 시간을 알려주고 대체로 시간 감각을 습득할 수 있도록 하면 좋다. 단시간의 연습에서는 암시된 감각의 반응을 얻을 수 없을 때가 있다. 그러나 대체로 연습의 초기가 암시하는 법에 문제를 포함한 연습자는 장시간의 암시로 오히려 좋지 않은 결과를 낳을 때가 있다.

그러나 연습에 익숙해진 연습자의 경우는 5~10분 정도 연습을 계속하는 편이 효과적인 경우도 적지

않다.

6. 눈

눈감는 것을 원칙으로 한다. 단지 기본연습 코스를 습득한 단계에서는 눈을 떠도 실시할 수 있도록 연습하는 것이 바람직하다.

마음 가짐

허심, 지념, 유의, 세가지가 있는데 머리가 공백이 되도록 텅빈 마음(허심)으로 오직 공식 암시만을 마음 속에 간직하고(지념), 암시를 부여하는 신체 어느 부위에 두라(유의)는 뜻이다. 이런 주의집중 방식을 수동적 주의집중이라고 한다.

끝마침(각성)

1회 30초 정도의 연습이 끝나면 양쪽 주먹을 세계 쥐고 양쪽 팔을 어깨에서 위로 크게 구부리고 펴는 것을 3회 심호흡과 함께 한다.

마음껏 몸을 펴서 발돋움을 해도 좋고 하품을 하는 것도 좋다. 그리고 나서 눈을 뜬다. 먼저 자세로 돌아와서 눈을 감고 2회 3회 연습을 되풀이하는 것이다. 그런데 양쪽 팔이 굴신하기 전에 눈을 뜨면 두통, 두중, 현기증, 같은 불쾌한 증상을 일으킬 수도 있기 때문에 주의 할 필요가 있다.

第45號 食品工業

1970年 10月 18日 登錄 第355號 1978年 8月 31日 發行

發行兼編輯人 **徐 鵠 澤**

發行處 · 社團法人 **韓國食品工業協會**

서울特別市 中區 忠武路 4街 125의 1
(進洋아파트 610호)

(265) 8760 (266) 6035

對替口座 서울中央 610501

印刷人 · 由盛印刷株式會社
서울特別市 西大門區 冷泉洞 218
☎ 3791 ☎ 5826

◇ 本誌는 雜誌 · 圖書倫理 實踐綱領을 준수한다 ◇ (隔月刊)