

# 외상 후 스트레스 장애에 대한 Feldenkrais Method의 인지적 치유에 관한 고찰

\*  
전 지 은

목차	Abstract
	I. 서론
	II. 외상 후 스트레스 장애
	III. Feldenkrais Method
	IV. 인지적 치유
	V. 결론
	참고문헌

---

\* 대구가톨릭대학교 무용학과 외래교수

논문투고일 : 2022.01.11.

논문심사일 : 2022.02.03.

게재확정일 : 2022.03.01.

## A study on cognitive healing of the Feldenkrais Method for post traumatic stress disorder

Jeon, Ji-eun · Daegu catholic University

---

This study presented the Feldenkrais Method as a method to heal stressful behaviors and various emotions in PTSD, among the learning characteristics, data from previous studies were collected and used with the main focus on cognition according to brain-memory based on the cranial neural plasticity.

Self-awareness learning through movement of the Feldenkrais Method uses the functions of the brain to perceive the movement, due to the activation of the brain nervous system in the process of receiving, storing, and thinking of efficient movement patterns, body relaxation and functional movement are linked to cognitive healing effects. And have the ability to think, judge, and plan that can be applied and applied to the another environment, a posture that is aware of the movement of the body's musculoskeletal system creates a cognitive insight that can look into the mind and emotions as they are, and can be accommodated, controlled, and maintained through the process. Cognitive experiences create efficient learning and optimal conditions with minimal energy, the meaning is that the qualitatively improved inner sense can be converted easily and quickly using less energy when functionally reconverting a habitual pattern. Subjects of PTSD who have learned this are reorganized into a newly learned memory mechanism, freed from excessive tension, anxiety, and fear, and stored and maintained continuously and for a long time.

Therefore, it is possible to alleviate and heal various problems such as physical and psychological tension, postural atrophy and deformity, pain caused by postural atrophy and deformation, restriction of movement, extreme anxiety, and excessive startling response in PTSD through of the Feldenkrais Method.

In conclusion, the Feldenkrais Method is self-awareness learning that can self-aware, regulate, and maintain the body, mind, and emotions, and has the cognitive healing ability to alleviate and heal various physical and psychological problems that appear in PTSD.

<key words> Feldenkrais Method, PTSD, self-aware learning, movement, cognitive healing, mental, body, emotions, brain-memory

<주요어> 펠드크라이스 메소드, 외상 후 스트레스 장애, 자각 학습, 움직임, 인지 치유, 정신, 몸, 감정, 뇌-기억

## 1. 연구의 필요성

우리는 정보와 기술이 빠르게 흘러가는 사회 속에서 살아가고 있다. 이러한 현 사회에 적응하기 위해서는 빠른 판단과 사고, 의사 결정을 해야만 한다. 어른이나 아이 할 것 없이 시간을 앞 다투며 경쟁하는 일 또는 학습적 목표성취, 상황에 따른 문제 해결뿐만 아니라 사소한 일 앞에서도 그러하다. 그러한 과정 중에 우리는 온갖 다양한 생각과 감정에 휩싸이기도 하고 예기치 않은 돌발적 사건, 사고나 환경적 변화로부터 신체, 심리적 스트레스를 받게 된다. 이러한 스트레스는 우리의 삶에 많은 악영향을 미쳐 신체·심리를 많이 위축하거나 긴장되게 한다. 시간이 지남에 따라 무의식 속에 잠재워져 있던 문제가 갑작스럽게 떠오르거나 직면하게 되면 극심한 불안과 과도한 놀람 반응으로 나타나는데 이를 외상 후 스트레스장애라 한다. 일반적으로 외상 후 스트레스장애는 극도의 긴장성으로 인해 자세 변형, 잦은 긴장성 두통과 근육통증, 만성신체질환 등 다양한 증상들이 일어난다. 또한 심리적 불안과 감정 조절의 불안정으로 인해 주의력 결핍, 무모하거나 자기 파괴적인 행동, 과도한 놀람 반응 등으로 많은 어려움을 겪고 있다.

본 연구에서는 인지적 경험을 바탕으로 몸의 긴장감을 자각, 수용, 이완, 조절하므로 마음의 안정과 감정 조절을 함께 누릴 수 있는 접근 방법 중 하나인 Feldenkrais method를 제시하였다. 몸 자체는 자생 능력이 있어 문제가 발생하면 면역 세포나 신경계의 활성화 반응으로 치유되기도 하지만, 자신의 내·외면에 주의, 집중, 관찰하여 치유할 수 있다.

Feldenkrais Method는 대뇌 기능을 활용한 신체 근·골격의 이완, 조절 프로그램으로 뇌신경과학자들이 말하는 학습, 기억, 습관 형성의 과정인 신경활동의 패턴을 촉진시킬 수 있는 움직임을 통한 자각 학습이다. 이는 “학습 특성상 뇌신경가소성과 인과적 관계가 있는 것으로 입증”(전지은, 2016:8)되었을 뿐만 아니라 “내적 감각신경으로 움직임의 흐름과 더불어 마음, 감정을 조절 및 이완할 수 있는 신경계 학습으로 인정되었다”(이현영, 2011:59, 문영애, 2017:69). 뇌신경가소성에 대한 최근 연구에서도 “인지적 경험에 따른 변화로 몸과 마음을 최적으로 기능케 함”(Risa, F., 2013:69)이 밝혀졌다.

이와 같이 새로운 정보와 경험, 환경 변화에 의해 새로운 방식을 습득한다면 우리의 몸과 마음, 감정은 변화가 있을 뿐만 아니라 새로운 방식으로 기억될 것이다. 캐나다 신경외과 의사인 Penfield, W. 는 “무엇을 하는가에 따라 뇌의 감각지도와 운동지도의 크기가 다르다”(Doidge, N., 2007:73-76)고 하였다. 우리는 서로 다른 환경에서 성장하며, 생활 패턴이 다르고, 사고, 감정, 기억, 취향, 직업이 다르기 때문에 뇌의 구조와 패턴이 다름을 의미한다. 그 의미를 다르게 해석하면 지금의 환경적 요인이나 패턴, 사고, 감정을 긍정적으로 변화시키면 뇌의 구조와 패턴 또한 긍정적으로 변화한다는 것이다. 그렇다면 외상 후 스트레스에서 나타나는 불안과 공포, 긴장된 상태 또한 늘 그 자리에 머무는 것이 아니라 자신의 생활 패턴, 의지나 사고, 감정에 따라 건강한 환경으로 변화할 수 있다.

따라서 본 연구자는 외상 후 스트레스장애를 가진 대상자들이 문제에 직면했을 때 회피하거나 도피하지 않고 자신 스스로 자각, 수용, 조절할 수 있는 자세와 마음 가짐이 필요하다고 느낀다. 나아가 자각 학습을 통해 인지 기능을 향상시켜 자가 치유로 확장하는데 의의를 두고 연구를 진행하였다.

본 연구는 외상 후 스트레스장애에 움직임을 통한 자각 학습인 Feldenkrais Method로 접근하며, 다양한 학습 특성 중 뇌신경가소성을 기반으로 한 뇌-기억에 따른 인지를 주축으로 선행 연구 자료를 수집, 활용하였다. 그리고 몸, 마음, 감정의 변화가 뇌와 연관성이 있음에 주의를 기울여 뇌신경가소성에 기반을 둔 연구임을 밝힌다.

## 2. 용어 정의

본 연구에서 사용된 용어를 다음과 같이 정의하며, 본 연구자가 교육받은 Feldenkrais Method의 기관인 Mind Body Studio Academy에서 사용하는 의미로 접근하였다.

### - 자각

사전적 의미로 자각은 자기 자신을 의식하는 상태(naver 어학사전)로 사용하나, 본 연구에서는 자신의 몸 상태와 움직임을 있는 그대로 알아본다는 의미로 사용한다.

### - 인지

사전적 의미로 자극을 받아들여 저장, 정보 인출의 과정이며, 기억, 상상, 판단, 추리, 무엇을 안다는 것을 나타내는 포괄적인 용어(naver 어학사전)로 사용되므로

자각의 의미보다 더 큰 의미로 본다.

- 지금여기(now-here)

시간과 공간을 의미하며, Feldenkrais Method를 학습하는 과정에서 주의, 집중할 때 사용한다.

- 인지적 치유

자각 학습을 통해 몸 상태 또는 움직임 과정에서의 변화적 차이를 자신 스스로 알고, 뇌에 저장, 기억, 인지되어 새로운 패턴과 재조직된 움직임, 사고에 의해 치유되는 것을 인지적 치유라 한다.

## II / 외상 후 스트레스 장애

외상 후 스트레스 장애(post traumatic stress disorder, PTSD)는 “공포 관련 질환으로 신체적 학대나 공격, 갑작스런 죽음, 자연재해, 전쟁, 테러와 같이 생명을 위협하는 사건, 사고를 겪거나 지켜본 사람에게 나타나는 극심한 스트레스 장애이다”(Kandel, E., 2018:271). 이는 베트남 참전 후 전역한 군인들을 대상으로 “다양한 임상치료 경험에 의해 1980년대에 진단명이 만들어졌으며, 이후 진단 기준이 공식화되는 틀이 되었다”(오용훈, 2017:62). “외상 경험을 겪고 6개월 내에 발현이 되었을 때 진단이 내려지며, 그 외에 갑작스럽게 밀려오는 사건의 회상, 꿈, 재연이 반복되어야 하는 기준이 있다”(오용훈, 2017:17). 대부분의 정신 질환은 유전적인 요인과 환경적인 요인을 함께 수반하는데 비해 외상 후 스트레스 장애는 충격적인 경험을 한 후 발생하는 것으로 환경적인 요인에 의해 수반되는 비중이 더 큰 경우이다. 일차적으로는 직접 사건·사고를 경험한 것이 원인이지만 그렇다고 이를 경험한 모든 사람들이 겪는 질환은 아니다. “미국 인구의 약 8퍼센트”(Kandel, E. R., 2018:271), 그리고 “한국 인구의 6-7퍼센트”(홍혜진, 2021:2) 정도로 그들의 일생 중 한 시기에 나타난다고 한다. 신체적 장애 또는 신경계의 이상 반응, 심리적인 불안과 공포 등으로 다양하게 나타나면서 신체, 마음, 뇌에 상당한 문제를 일으키게 된다.

자기보고식 외상 척도인(IES:impact of event scale)에 의한 PTSD 증상 세 가지를 엿볼 수 있다. “사소한 자극이나 무 자극에도 짜증과 공격성을 보이는 과잉 경계 상

태인 ‘과각성’, 외상 사고, 사건과 관련 된 감정이나 기억을 피하려는 ‘회피’, 불수의적으로 갑자기 외상 경험과 기억이 떠오르는 ‘침습’ 등으로 구성되어 있다”(정세민, 2018:5-6). 사건, 사고에 대한 감각적 경험에 대한 과각성, 침습, 회피는 정서적으로 무뎠지거나 불안, 분노, 공포, 우울 등으로 다가오므로 일상생활 저하와 수면장애, 면역 기능 약화까지 영향을 미친다. 또한 다양한 방식으로 재 경험이 일어나며, “불수의적으로 침습적 회상이 반복되고 각성 및 반응·외현화 증상, 해리 증상 등으로 나타나기도 한다”(오용훈, 2017:18). 뿐만 아니라 PTSD는 여러 불안 장애와 공포, 우울증, 불면증 등을 수반하며, 스트레스원에 의해 신체 질환 및 뇌에도 상당한 악영향을 미친다. 특히 기억을 저장하는 해마 영역을 손상시키기 때문에 기억을 회상하는 부분에 있어 심한 스트레스로 찾아온다. 그리고 신경전달물질인 도파민과도 연관이 있으며, 도파민은 뇌 안에서 운동(motor control), 각성(arousal), 실행(executive function), 동기부여(motivation), 보상(reward) 등 조절을 담당하지만 이러한 조절 기능이 무너질 수 있다. 또한 “자율신경계의 부교감신경은 낮으며, 교감신경 반응이 과도하게 증가하므로 혈압 상승, 심박수 증가, 긴장과 예민함, 불안감 증가, 수면장애, 만성피로 등 신체·정신적 문제로 나타나 PTSD에 상당한 영향을 미친다”(고선영, 2006: 6-9). 특히 유년 시절의 외상이 잠재되어 있다가 어른이 되어서 PTSD에 걸릴 확률이 높으며, 이런 초기 외상은 후성유전학적 변화(epigenetic changes)를 일으킬 수 있다.

“후성유전학은 대부분 발생학적 분자생물학으로 접근하는 경우가 많지만 신경과학, 심리신경면역학, 다양한 연구 분야에서도 새로운 가능성을 알고 접근하고 있다”(Church, D., 2018:13). 여기서 말하는 후성유전학은 “인지나 내부 의식이 주된 요인으로 외부 환경에 의해 작용하며, 현재의 우리를 만드는 하나의 지표라 할 수 있다”(Risa, F., 2013:79). 다시 말해 “운동을 통해 근육이나 지방세포의 후성 표시요인을 바꿀 수 있으며, 트라우마(trauma)를 통해 유전자의 화학적 반응(methylation) 패턴도 바꿀 수 있다”(https://www.theguardian.com/)<sup>1)</sup>. 이는 유년기에서 성년기까지 나타나며, “유전자 DNA가 바뀌지는 않지만 잠재되어 있다가 나타날 수 있는 유전자 발현”(Kandel, E. R., 2018:273)으로 외부 환경적 요인의 변화를 활용해 PTSD를 치유할 수 있는 새로운 정보와 방식이 될 것으로 짐작해 볼 수 있다. PTSD는 개인의 삶의 질 저하와 사회적으로 여러 문제를 야기하므로 증상을 악화하는 위험요인을 파악하고 초기 발견에서부터 관리, 치유까지 적절한 조치가 필요하다.

<sup>1)</sup> Ennis, C.(2014), “Epigenetics 101: a beginner’s guide to explaining everything”, The Guardian for 200 years, Fri 25 Apr 2014.

따라서 본 연구자는 후성유전학에서 말하는 외부 환경적 요인을 움직임을 통한 자각 학습 프로그램인 Feldenkrais Method로 선택하였으며, 이는 PTSD에 도움이 되는 치유 프로그램일 것으로 미뤄 짐작해 본다.

### III / Feldenkrais Method

Feldenkrais Method는 Dr. Feldenkrais, M.(1904-1984)가 창시했으며, 대뇌 기능인 인지 능력을 활용한 신체 근·골격의 이완, 조절기법으로 심신의 치유 및 성장과 발전을 도모하는 움직임을 통한 자각 프로그램이다. 학습 과정에서 개개인의 생각이나 의도, 감각, 습관, 환경적 요인에 따라서 움직임의 차이가 다르게 나타난다. 그 다름의 요인에서 나타나는 다양한 움직임의 차이를 있는 그대로 자각하며, 보다 더 효율적인 움직임이 일어나는지 알아보는 과정이 Feldenkrais Method의 원리다. 이는 “몸과 움직임에 집중, 탐색할 수 있도록 움직임의 내용을 구두로 안내해주는 안내자의 구체적이고 단순, 명확한 지시가 방법론의 핵심이며, 기존 움직임과 새로운 움직임 사이의 차이에 따른 변화를 통해 뇌신경시스템과 움직임간의 인과적 상호작용으로 심신의 치유 및 성장 발전을 도모한다”(전지은, 2015:11). 그리고 학습에는 네 가지의 특성과 두 가지의 방식이 있다.

학습적 특성 중 첫 번째, 뇌-기억에 따른 인지는 자각 학습된 움직임에 의해 다양한 구조와 패턴이 뇌에 저장, 인지되므로 뉴런들의 능률 향상, 기억력 증진, 감각 운동신경의 능률 향상으로 과제 수행능력의 효율성을 도모한다. 두 번째, 고유수용 감각의 통합, 이는 내적 감각과 신체 기능 향상으로 이미지 자각 능력 증진, 감각·지각 체계를 재조직하고, 각 관절의 협응력 증진, 가동범위 확장, 균형과 안정감 향상으로 통증 완화와 심신 치유를 도모한다. 세 번째, 상상을 통한 이미지 트레이닝으로 실제 움직임과 유사한 패턴의 뇌 활성화로 실제 수행력 향상, 새로운 가능성 발견, 뇌의 퇴화 방지, 시각적 대뇌피질 향상을 촉진한다. 네 번째, 뉴턴의 제 3 운동 법칙인 작용과 반작용의 원리 하에 움직임에 가해지는 힘, 방향, 무게감을 자각하는 것이 수월해지며, 그 과정을 통해 신체 각 부위별의 감각과 기능 향상, 유연한 연결성, 가동범위 확장, 통증 완화 및 치유력 향상을 도모한다.

학습 방식으로는 첫 번째, 움직임을 통한 자각(awareness through movement)라 하며, 줄여서 ATM 이라고 한다. 이는 그룹 레슨으로 신체 근·골격 구조 하에 안내자의 구두 지시에 따라 학습자 스스로가 움직임에 집중, 자각하면서 탐색하는 방식이다. 두 번째, 기능통합(functional integration)이라 하며, 줄여서 FI 라고 한다. 안내자 손의 접촉을 통해 움직임의 상태를 안내받는 개인 레슨으로 학습자가 다양한 변화를 세밀하게 알아차릴 수 있도록 돕는 방식이다.

Feldenkrais, M. 가 한 말 중 “움직임은 삶의 과정이라 할 수 있으며, 그 과정의 질을 향상시키면 삶의 질 또한 향상될 수 있다.” 의 의미는 움직임이 곧 경험과 체험이며, 그 과정을 마음의 눈 즉, 인지적 통찰력으로 자각하는 자세로 임한다면 삶을 건강하게 누릴 수 있다고 해석할 수 있다. 그리고 움직임 자체는 생리적, 심리적 건강을 관장하는 중추신경계와 인지 기능 및 정서를 관장하는 뇌의 기능을 조절, 유지, 활성화시킨다. 그리하여 자각된 움직임은 뇌의 새로운 메커니즘으로 인지되며, 그 인지적 움직임은 심신에 엄청난 변화를 가져옴을 알고 있다. 또한 자각 학습에 주의를 기울이며, 집중적 사고와 새로운 패턴의 활성화는 문제적 상황에 직면했을 시 효율적으로 인지된 사고로 이해, 해석, 수행한다. 이는 대뇌의 전전두엽의 기능이 집중적으로 활성화된다는 것으로 인지 또는 통제가 명료하다는 의미이며, 자각 학습을 통해 사고, 기억, 인지하는 방식이 구조화, 패턴화 되어 고등 사고를 할 수 있음을 의미한다.

따라서 뇌와 움직임을 변화시키기 위한 자극제인 Feldenkrais Method를 통해 신체 감각, 기능 변화와 함께 마음과 감정에 긍정적인 변화를 일으켜 심신 안정 및 질적으로 향상된 삶을 추구할 수 있다.

## IV 인지적 치유

Feldenkrais Method의 학습적 특성 중 뇌-기억에 따른 인지는 뇌신경가소성에 기반을 두고 있다. 뇌는 외부의 정보를 통해 지각, 사고, 판단, 계획, 행동을 관장하는 기관이며, “새로운 학습이나 사고, 환경, 습관, 감정에 의해 뇌의 구조, 신경세포의 기능, 화학적 특성이 변화하고 재 조직화 되는 현상”(전지은, 2016:3)이 일어나는데, 이를 뇌신경가소성이라 한다. 그리고 뇌는 우리가 경험한 부분을 ‘저장, 유지,



회상' 과정을 거쳐 기억으로 남는다. 기억에는 학습하면서 저장되는 단기 기억이 있고, 이 기억이 유전자 발현과 단백질 합성을 통해 시냅스의 구조가 응고화 되는 과정을 거치게 되면 장기 기억으로 유지된다. 기억은 우리가 의식과 무의식 속에서 경험한 것들이 몸과 마음, 감정에 온전히 스며들어 다양한 형태로 저장, 유지, 회상되므로 삶에 적절히 영향을 미치게 된다. 특히 “정서적 감정은 뇌과의 에너지 장을 관찰하며, 신경전달물질을 만들기 때문에 감정을 유연하게 조절, 유지할 수 있게 되면 뇌는 평온과 안정감, 만족감, 유대감을 느낄 수 있다”(Church, D., 2018:141-143).

뇌-기억에 따른 인지는 자각 학습된 움직임에 의해 다양한 구조와 패턴이 뇌에 저장, 인지되므로 뇌를 구성하는 뉴런과 감각운동신경의 능력 향상, 기억력 증진, 과제 수행능력을 효율적으로 도모한다. 변화된 뇌는 사고, 판단, 균형, 조절 능력의 다양한 시스템 활성화로 인지 기능이 향상되며, 나아가 치유적 효과로 드러나므로 이를 뇌-기억에 따른 인지 또는 뇌-기억에 따른 인지적 치유라 한다.

Feldenkrais Method의 큰 장점은 대뇌의 기능을 활용하며, 행동을 나타내는 요인 중 접근하기 쉽고 변화에 용이한 움직임으로 접근한 것이다. 움직임을 통한 자각 학습은 신체의 각 부위들을 자각하므로 그 부위들의 감각과 기능을 깨울 수 있다. 우리가 늘 쉽게 하는 호흡을 자각해 보면 그 의미를 쉽게 알 수 있다. 일반적으로 호흡은 코 또는 입으로만 일어난다고 생각한다. 하지만 들숨, 날숨과 동시에 움직여지는 늑골, 어깨, 배, 척추, 골반 각 신체 부위들을 자각할 수 있으며, 더 깊게는 호흡에 따라 늑골 또는 배 안의 공간적 변화나 시간적 흐름에 따른 변화를 다양한 관점에서 자각할 수 있다. 그 결과, 호흡은 각 부위들 간의 협응에 의해 일어나는 것이며, 개인마다 협응적 패턴도 다름을 알게 된다. 이를 지속적으로 학습하면 호흡의 안정과 각 부위의 이완을 느낄 것이며, 이는 뇌신경시스템에 의해 저장, 기억되고, 변화된 호흡은 이전과 다른 차이로 인지하게 된다.

특히 인지된 학습을 재학습할 경우 대뇌의 전전두엽의 기능이 높은 활성화가 일어나더라도 학습 진행 시 적은 활성화로 학습 능력을 높인다. 마찬가지로 Feldenkrais Method를 통해 자각 학습 시 어느 시점이 지나면 최소한의 에너지를 이용해 최적의 상태로 신체적 이완이 이뤄진다. 이는 뇌-기억에 따른 인지와 관련한 연구에서 언급한 바와 같이, “하나의 주제에 한 시간만 집중하여도 그 주제와 관련된 뇌의 시냅스 연결이 두 배로 늘어나며, 학습은 새로운 시냅스 연결을 만들고, 기억은 그 연결을 유지”(Church, D., 2018:14)시키므로 인지의 지속성을 의미한다. 따라서 뇌와 움직임의 질적 효과를 높여 몸, 마음, 감정을 치유하는 최단의 방법으로 Feldenkrais Method를 선택했으며, 자각 학습을 통해 스스로 깨닫고 변화를 추

구하면 된다. 그러기 위해서 우선 자신의 상태를 마음의 눈으로 관찰하려는 자세가 필요하며, 어떻게·무엇(how·what)으로 움직임을 하고 있는지 알아보는 자각의 단계, 있는 그대로를 받아들이는 수용 단계, 차이를 구별·재탐색하는 단계, 조절·유지 단계를 거치면서 우리가 추구하는 부분들을 변화시키며, 인지적 치유로 발전되게 하면 된다.

뇌 과학자인 Merzenich, M. 가 주장한 “쓰지 않으면 잃게 되며, 함께 발화하는 뉴런들은 함께 연결된다”(Doigge, N., 2007:134)의 의미는 학습이나 움직임을 통해 지속적으로 훈련을 하면 뇌는 끊임없이 변화한다는 것이다. 덧붙여 움직임과 학습을 통해 뇌의 활성화가 잘 나타나며, “뇌 기능 향상과 해마의 신경 영양 인자의 분비, 시냅스 장기 강화(synaptic long-term potentiation) 증가로 기억력을 향상시킨다”(정연택, 2011:213). 그러므로 학습과 움직임은 뇌의 변화뿐 아니라 우리의 몸과 마음을 정화시키며, 삶을 변화시킬 수 있는 자극제의 역할을 명확히 하고 있음을 의미한다. 그리고 무의식적인 습관적 자세나 움직임은 늘 패턴이 정해져있으므로 자각 학습을 통해 이전과 다른 부위의 감각이나 근·골격 사용, 변화적 차이 인식을 지속적으로 훈련하면 기능적 움직임으로 전환되며, 이는 인지적 경험에 따른 패턴의 변화로 뇌 구조를 변화시킨다.

이와 같이 Feldenkrais Method의 자각 학습은 대뇌의 기능 활용과 움직임으로 접근해 인지 기능 활성화로 효율적인 사고, 학습 능력 향상, 기능적 움직임으로 몸과 마음 정화, 삶의 자극제가 됨을 알 수 있다. 나아가 학습으로 인지된 뇌는 지속적인 훈련과 새로운 학습에 의해 재 조직화되어 인지적 변화와 치유의 결과를 만들며, 또 다른 환경에 적용 및 응용을 할 수 있는 사고와 판단, 계획 능력도 활성화 된다. 뿐만 아니라 신체 근골격의 움직임을 자각한 자세는 마음과 감정을 있는 그대로 들여다 볼 수 있는 인지적 통찰력이 생기며, 그 과정을 통해 수용, 조절, 유지할 수 있다. 이러한 과정을 PTSD 대상자가 학습한다면 몸, 마음, 감정에서 일어나는 습관적인 긴장감, 과도한 불안과 공포, 과잉된 놀람 반응과 같은 다양한 문제들이 이완되면서 긍정적이고 안정된 몸, 마음, 감정으로 치유가 될 것이다.

추가적으로 Feldenkrais Method를 통한 다양한 선행 연구 자료들의 결과를 보면 “골반 균형변화 연구”(전지은, 2015), “만성통증 환자들에게 진행한 연구”(문영애, 2017), “독일 Roseneck 병원에 있는 섭식장애를 치료한 연구”(Laumer, U., 2004), “Feldenkrais Method의 방법 효과에 대한 연구”(Stephens, J. & Hillier, S., 2020)에서 모두 신체·심리적으로 긍정적이며 유의미한 효과가 있었다. 이를 통해 Feldenkrais Method의 자각 학습은 신체적 이완, 균형과 조절 능력 향상, 사고 인식의 전

환과 같이 신체에만 국한된 것이 아닌 마음과 감정에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 옛말에 “몸 가는데 마음 간다.”처럼 몸이 앞서서 하게 되면 마음은 더불어 힘을 입게 된다. 온 몸의 신경계가 각각의 위치에서 잘 작용 및 전달하므로 몸의 기능이 향상하며, 이에 힘입어 마음과 감정은 함께 인지되어 조절된다. Feldenkrais Method는 편안하고 효율적인 수행의 기능을 가진 움직임을 통한 자각 학습으로 남녀노소 누구에게나 적용이 가능하며, 이미 “유럽 전역에서는 심리적인 문제 해결에도 입증되어 신경증 환자를 치료하는 방식으로 도입”(이현영, 2011:59) 되었다.

따라서 Feldenkrais Method의 인지적 치유는 신경계를 자극하여 신체 감각과 기능을 활성화하므로 몸과 마음, 감정을 정화시키며, 삶을 변화시킬 수 있는 자각제의 역할을 분명히 한다. 그러므로 PTSD에서 나타나는 다양한 문제들을 완화 및 극복하는데 있어 도움이 되는 치유 프로그램임을 알 수 있다.

## V 결론

외상 후 스트레스장애 PTSD에서 나타나는 스트레스 행동 및 다양한 감정을 스스로 자각, 치유할 수 있는 방법으로 Feldenkrais Method를 제시했으며, 학습 특성 중 뇌신경가소성을 기반으로 한 뇌-기억에 따른 인지를 주축으로 또 다른 선행 연구 자료를 수집, 이용하였다. PTSD는 갑작스런 사건·사고들로 인한 과도한 불안과 공포감을 경험했을 당시의 회상, 무의식 형태로 잠재되었던 기억들의 파장들이 몸과 마음, 감정에 악영향을 미치므로, 살아가는 내내 과도한 긴장과 불안의 연속이다.

PTSD에 대한 Feldenkrais Method의 인지적 치유에 대한 결과는 다음과 같다.

첫 번째, Feldenkrais Method의 움직임을 통한 자각 학습은 대뇌의 기능을 활용해 움직임을 자각하며, 효율적인 움직임의 패턴을 수용, 저장, 사고하는 과정의 뇌신경계 활성화로 인해 신체 이완과 기능적 움직임은 인지적 치유 효과로 연결된다. 근골격의 정렬과 이완은 안정적이고 균형적인 자세, 통증 부위 완화, 가동 범위 확장으로 신체의 긍정적인 변화로 나타난다. 따라서 PTSD에서 나타나는 신체·심리적 긴장감, 자세 위축과 변형에 의한 통증, 움직임의 제한, 극도의 불안, 과도한 놀

람 반응 등 다양한 문제들을 자각 학습을 통해 완화 및 치유가 가능하다.

두 번째, 자각 학습으로 인지된 뇌는 또 다른 환경에 적용 및 응용을 할 수 있는 사고와 판단, 계획하는 능력이 생기며, 신체 근골격의 움직임은 자각한 자세는 마음과 감정을 있는 그대로 들여다 볼 수 있는 인지적 통찰력이 생겨 그 과정을 통해 수용, 조절, 유지할 수 있다. 따라서 PTSD에서 일어나는 습관적인 긴장감, 과도한 불안과 공포, 과도한 놀람 반응과 같은 다양한 문제들이 이완되면서 긍정적이고 안정된 몸, 마음, 감정으로 치유 가능하다. “이완된 몸에는 통증, 불안이 들어올 수 없는 것”(Fehmi, L., 2007:51-52)처럼 신체 이완은 안정적인 신뢰감이 더해진 몸으로 전환하며, 마음과 감정에 대한 자각을 수월하게 한다.

세 번째, 인지적 경험은 최소한의 에너지로 효율적인 학습능률과 최적의 상태로 만든다. 그 의미는 질적으로 향상된 내적 감각은 습관적 패턴을 기능적으로 재 전환시, 적은 에너지를 이용해 쉽고 빠르게 전환이 가능하다. 따라서 PTSD의 사건·사고의 회상, 불안한 마음, 잠재된 기억들의 과장들로 재 경험하더라도 몸, 마음, 감정 모두 조절, 유지할 수 있는 인지적 경험으로 안정적인 치유가 가능하다.

이와 같이 Feldenkrais Method의 인지적 치유는 신경계를 자극하여 신체 감각과 기능을 활성화하며, 끊임없는 뇌의 가소적 변화와 판별할 줄 아는 인지적 사고 능력 향상으로 새로운 기억 메커니즘을 만든다. 이를 학습한 PTSD의 대상자는 과도한 긴장과 불안, 공포의 기억에서 벗어나 새로 학습된 기억 메커니즘으로 재 조직화되어 지속적이고 장기적으로 저장, 유지된다. 결론적으로 Feldenkrais Method는 몸, 마음, 감정을 스스로 자각, 조절, 유지할 수 있는 자각 학습으로, PTSD에서 나타나는 다양한 신체·심리적 문제들을 완화 및 치유 가능케 하는 인지적 치유의 능력과 효과가 있다.

PTSD에서 나타나는 스트레스 행동 및 다양한 감정으로 인해 신체·심리적으로 힘들어하는 부분을 치유 및 극복할 수 있도록 Feldenkrais Method의 또 다른 학습 관점에서 연구가 진행되길 바라며, 지속적인 관심을 가질 필요가 있다.

- 고선영(2006), “type D와 급성 스트레스에 따른 자율신경계 반응”, 미간행, 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 문영애(2017), “만성통증환자를 위한 헬덴크라이스 프로그램 개발 및 효과에 관한 연구”, 미간행, 박사학위논문, 서울불교대학원대학교.
- 이현영(2011), “움직임을 통한 자기 인식방법: 펠덴크라이스요법(Feldenkrais Method)의 현장 적용 가능성”, 한국리듬운동학회, **한국리듬운동학회지 4(1)**, 55-61.
- 오용훈(2017), “경찰관 외상 후 스트레스 장애의 심리적 극복을 위한 자기치유기법 EFT분석”, 미간행, 박사학위논문, 한세대학교 대학원.
- 전지은(2015), “Feldenkrais Method가 무용전공자들의 골반균형 변화에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 공연예술대학원.
- \_\_\_\_\_(2016), “Feldenkrais Method에 대한 뇌신경가소성 관점에서의 고찰”, 한국커뮤니티예술학회, **한국커뮤니티예술학회지 4(2)**, 1-10.
- \_\_\_\_\_(2018), “Feldenkrais Method를 통한 무용수들의 고유수용감각과 무용성취능력의 상관 관계”, 미간행, 박사학위논문, 대구가톨릭대학교 문화예술대학원.
- 정세민(2018), “사건중심성과 외상 후 스트레스 장애 증상 및 외상 후 성장의 관계: 인지적 정서 조절전략의 조절효과”, 미간행, 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 정연택(2011), “뇌손상 장애인의 운동에 따른 뇌기능 효과에 대한 고찰”, 이화여자대학교 특수교육연구소, **특수교육 10(2)**, 207-228.
- 홍혜진(2021), “뇌외상이 디폴트 모드 네트워크 및 외상 후 스트레스 장애 증상에 미치는 영향”, 미간행, 박사학위논문, 이화여자대학교 뇌인지 과학대학원.
- Allison, C.(2009), “Improving Sensory Motor Function after a Spinal Cord Injury (SCI)”, *IFF Feldenkrais Research*. [http://feldenkraisfoundation.org/wp-content/uploads/2012/10/Cindy-Allison\\_-SCI-and-Feldenkrais.pdf](http://feldenkraisfoundation.org/wp-content/uploads/2012/10/Cindy-Allison_-SCI-and-Feldenkrais.pdf), 검색일: 2022.01.07.
- Church, D.(2018), *Mind to matter*, 최경규(역, 2021), **깨어 있는 마음의 과학**, 정신세계사.
- Doidge, N.(2007), *The brain that changes itself*, 김미선(역, 2008), **기적을 부르는 뇌**, 지호.
- Ennis, C.(2014), “Epigenetics 101: a beginner’s guide to explaining everything”, *The Guardian for 200 years*, Fri 25 Apr 2014. <https://www.theguardian.com/science/occams-corner/2014/apr/25/epigenetics-beginners-guide-to-everything>, 검색일: 2022.01.07
- Feldenkrais, M.(1972), *Awareness through movement*, New York: Harper Collins.
- Fehmi, L.(2007), *Open focus brain*, 이재석(역, 2010), **오픈포커스 브레인**, 정신세계사.
- Kandel, Eric R. (2018), *The disordered mind*, 이한음(역, 2020), **마음의 오류들**, RHK.
- Laumer, U. 외 3인 (2004), “Therapeutic Effects of the Feldenkrais Method(Awareness Through Movement) in Eating Disorders”, *IFF Academy*. <http://iffresearchjournal.org/es/volume/1/laumer>, 검색일: 2022.01.07

Risa F, Kaparo.(2012), *Awakening somatic intelligence*, 최광석(역, 2013), **소마지성을 깨워라**, KOONJA PRESS.

Stephens, J. & Hillier, S. "Evidence for the Effectiveness of the Feldenkrais Method", *Kinesiology Review*, 9, 228-235.

Naver 어학사전.

[https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=%EC%9D%B8%EC%A7%80&query=%EC%9D%B8%EC%A7%80&target=dic&ie=utf8&query\\_utf=&isOnlyViewEE=](https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=%EC%9D%B8%EC%A7%80&query=%EC%9D%B8%EC%A7%80&target=dic&ie=utf8&query_utf=&isOnlyViewEE=), 검색일: 2022.02.22.

[https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=%EC%9E%90%EA%B0%81&query=%EC%9E%90%EA%B0%81&target=dic&ie=utf8&query\\_utf=&isOnlyViewEE=](https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=%EC%9E%90%EA%B0%81&query=%EC%9E%90%EA%B0%81&target=dic&ie=utf8&query_utf=&isOnlyViewEE=), 검색일: 2022.02.22.