



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

요가명상 프로그램이 중년여성의
스트레스 반응에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 연 옥

2012년

요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

김 연 옥

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2012년 8월

김연옥의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ 인

위 원 _____ 인

위 원 _____ 인

제주대학교 교육대학원

2012년 8월

<국문초록>

요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과

김 연 옥

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 태 수

본 연구*는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째 : 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응에 어떠한 효과가 있는가?

둘째 : 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응의 하위영역(7개 영역)에 어떠한 효과가 있는가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정을 위한 사전검사, 사후검사, 실험집단 · 통제집단의 구성, 요가명상 프로그램적용, 사후검사, 통계 처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

본 연구대상은 제주특별자치도 제주시 지역에 소재한 A문화의집 수강생중 중년여성 50명을 대상으로 스트레스 반응 검사를 실시한 후 이들 가운데 스트레스 반응 점수 40점 이상에 드는 중년여성을 추출하여 30명을 선정하였다. 최종 선정된 30명의 대상자들 중 실험집단과 통제집단을 각각 15명 씩 배정하였다. 본 연구의 통제집단은 프로그램을 받지 않는 수강생 15명을 선정하였고, 실험집단은 요가명상 프로그램에 참여할 수강생 15명으로 구성하였다.

본 연구에서 실험집단에 사용한 요가명상 프로그램은 요가 지도자의 조언과 연구자의 경험, 참고문헌과 선행연구 분석 등을 종합하여 중년여성의 심신이 긴장을 이완시키고 안정을 유지시키는데 효과적인 동작들을 위주로 구성하여 일상생활에서 비교적 쉽게 접할 수 있도록 하였다.

* 본 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

본 연구에서는 중년여성의 스트레스 반응을 측정하기 위하여 사용한 측정도구로는 고경봉 · 박중규 · 김찬형(2000, 신경정신의학, 제39권, 제4호)이 개발한 스트레스 반응척도(Stress Response Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 스트레스 반응을 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응으로 나누어 측정하고 있다. 이 척도의 하위영역으로 7개의 하위영역(긴장 · 공격성 · 신체 · 분노 · 우울 · 피로 · 좌절)으로 나뉘었고 일상생활에서 스트레스를 받았을 때 경험을 묻는 총 39문항으로 구성되었다.

본 연구에서의 자료 처리 분석은 SPSS Window Program(version 18.0)을 이용하여 설정된 가설을 검증하기 위하여 t-검증을 실시하였고 통계분석의 타당도를 보완하기 위하여 회기별 인터뷰와 소감문 내용을 분석하였다.

본 연구의 밝혀진 결과를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 요가명상 프로그램에 참여한 실험집단은 아무런 처치를 받지 않는 통제집단에 비해 스트레스 반응이 유의미하게 감소하였다($P<.001$).

둘째, 요가명상 프로그램에 참여한 실험집단은 아무런 처치를 받지 않는 통제집단에 비해 스트레스 반응 7개의 하위영역(긴장, 공격성, 신체화, 피로, 분노, 우울, 좌절)에서 유의미하게 감소하였다($P<.001$).

셋째, 요가명상 프로그램은 스트레스 반응 7개 하위영역 중에서 좌절과 긴장에 큰 영향을 미친다.

넷째, 요가명상 프로그램은 각종 스트레스에 시달리고 있는 중년여성들에게 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응에 긍정적 변화가 나타나면서 심신의 안정을 유지하고, 가정과 사회에서 자신감을 갖고 건강한 삶을 사는데 도움이 된다.

이상의 본 연구의 결과를 종합해 보면 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응을 감소시키는데 효과가 있다. 이는 요가명상 프로그램에 참여한 중년여성들은 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응에 긍정적 변화와 심신의 안정감을 유지하는데 도움이 된다고 할 수 있다. 따라서 지역사회에서는 중년여성의 스트레스 반응을 감소시키기 위해 지속적이고 자기 주도적으로 학습되고 훈련될 수 있도록 사회복지관, 문화의집, 재활센터등에서 요가명상 프로그램을 쉽게 접할 수 있는 기회를 제공한다면 중년여성들의 일상생활에서 오는 스트레스에서 벗어나 능동적으로 건강한 삶을 살아가는데 도움이 될 것이다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	5
1. 요가 명상	5
2. 스트레스의 개념	12
3. 중년여성의 스트레스	16
4. 요가명상 프로그램 구성의 방향	21
5. 요가명상과 스트레스반응과의 관계	23
6. 선행연구의 고찰	25
III. 연구방법	28
1. 연구대상	28
2. 연구설계	28
3. 연구절차	29
4. 요가명상 프로그램	30
5. 연구도구	33
6. 자료처리	34
IV. 연구결과 및 해석	36
1. 양적 결과 분석	36
2. 질적 자료 분석	43
3. 논의	49

V. 요약, 결론 및 제언	53
1. 요약	53
2. 결론	55
3. 제언	56
 참고문헌	 57
 Abstract	 63
 부 록	 66

표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구의 진행 절차	29
<표Ⅲ-2> 요가명상 프로그램	31
<표Ⅲ-3> 스트레스 반응 하위척도 검사의 구성요인	34
<표Ⅳ-1> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증	36
<표Ⅳ-2> 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 결과 분석	37
<표Ⅳ-3> 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 하위영역 결과 분석	39
<표Ⅳ-4> 요가명상 프로그램 인터뷰 분석	44
<표Ⅳ-5> 요가명상 프로그램 소감문 분석	47

그림 목 차

[그림Ⅲ-1] 실험설계	28
[그림Ⅳ-1] 집단 간 스트레스 사후-사전 점수 차이 비교	38
[그림Ⅳ-2] 집단 간 ‘긴장’ 사후-사전 점수 차이 비교	40
[그림Ⅳ-3] 집단 간 ‘공격성’ 사후-사전 점수 차이 비교	40
[그림Ⅳ-4] 집단 간 ‘신체화’ 사후-사전 점수 차이 비교	41
[그림Ⅳ-5] 집단 간 ‘분노’ 사후-사전 점수 차이 비교	41
[그림Ⅳ-6] 집단 간 ‘우울’ 사후-사전 점수 차이 비교	42
[그림Ⅳ-7] 집단 간 ‘피로’ 사후-사전 점수 차이 비교	42
[그림Ⅳ-8] 집단 간 ‘좌절’ 사후-사전 점수 차이 비교	43

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 사회구조와 가치관의 변화로 삶은 보다 편리하고 물질적으로 풍요로워졌지만 경쟁 사회에서 오는 시대적 상황의 적응과 치열한 경쟁, 갈등, 긴장 등으로 사람들은 신체적 · 심리적 · 정서적으로 마음이 혼란스럽고 각종 스트레스에 시달리고 있다. 이러한 스트레스는 사람들의 주요 질병과도 밀접하게 관련되어 있으며 특히 여성들은 여러 갈등과 도전에 직면하고 있어 스트레스 상황을 어떻게 하면 효과적으로 잘 극복하고 대응해야 할지에 대해 고민이 많다.

최근 우리나라의 스트레스 설문조사 결과 성인 100명당 71명이 스트레스를 받고 있으며, 75명 내외 정도가 다른 선진국에 비해 수치가 높게 나타났다. (MBC TV 경제매거진M 303회, 2012.3.3). 그리고 통계청 2년 주기 사회조사결과(2008~2010)에 의하면 제주도민 15세 이상 인구 가운데 일상생활 전반에 미치는 스트레스 정도가 도민 10명중 7명이상(72.2%)이 경험하고 있는 것으로 조사되어 전국 평균 57.5%를 크게 상회하는 것으로 나타났다(호남지방통계청사회조사과, 2011).

건강 전문가들은 이러한 스트레스는 질병 원인의 60~70% 관련이 있고 사망의 주원인이 되는 암 · 심장병 · 고혈압을 비롯한 대부분의 성인병 요인과 관계되는 것으로 보고하였다(이평숙, 1997). 또한 스트레스 자극으로 인해 불안증과 우울증 등 정서적 문제가 발생하며 심지어 정신분열증을 일으킨다고 하였다(원호택, 1995). 스트레스는 지각정도가 높을수록 긴장-불안, 우울-낙담, 노여움-적대감 등에서 높은 감정 상태를 보이며, 생활 부적응과 정서적 장애를 일으킴으로써 우울증과 정신이상 등의 각종 질병에서 높은 발병률을 보이는 등 건강을 저해하고 있는 것으로 나타났다(조옥성, 2006). 이에 중년여성들의 스트레스는 육체적 과로는 물론 정신적 건강을 위협받는 상황이 노출되면서 자신의 건강을 돌볼 수 없는 어려운 환경에 처해 가정생활, 직업수행, 친밀한 관계, 내적 생활에서 신체적 노화와 가족체계의 역할 변화등 자신의 삶에 대한 가치를 부여하지 못하고 심리적 위축감으로 긴장, 피로, 불안, 우울증상등이

나타나고 있다. 중년기는 사람에 따라, 개인에 따라 차이가 있지만 일반적으로 약 40~60세까지를 중년기로 보고 있고 인간의 수명이 늘어나면서 현재 우리나라는 65세까지를 중년기로 정의하였다(정옥분, 2006). 인생주기가 연장되면서 중년기가 차지하는 비중도 커지고 중년여성의 다양한 문제에 따른 요구도 함께 커지게 되었다.

건강보험심사평가원(2011)의 보도자료에 따르면 최근 우리나라 5년간(2006~2010년) 스트레스 증상 가운데 ‘만성피로증후군(R53)’에 대한 심사결정 자료를 분석한 결과, 40세 이상 중년여성이 중년남성에 비해 53.3%가 더 많은 만성피로증후군에 시달리는 것으로 나타났다. 그만큼 중년여성들에게 일상생활에서 오는 스트레스는 매우 심각한 수준으로 나타나고 질병관리본부가 밝힌 자료에서도 우리나라 사람의 우울 경험(1년 동안 2주 내내)중 제주도 남성은 10.0%로서 전국 16개 시도에서 10번째이고, 여성은 35.1%로서 가장 높았다. 이는 중년여성의 스트레스가 매우 심각한 실정이며, 스트레스를 감소시키는 일이 매우 중요하다 할 수 있다.

그동안 우리사회는 중년여성들의 스트레스 문제를 해결하기 위해 약물요법, 에어로빅훈련, 기수련, 집단상담, 단전호흡등 다양한 방법으로 접근해 왔고, 근래에는 심리치료의 수단으로 요가, 명상, 음악, 미술, 무용, 원예치료등이 다양한 매체를 이용한 연구가 진행되면서 그 효능성이 여러 사례들에서 입증되고 있다(홍성의, 2006. 재인용).

1990년대 이후 요가가 신체적·정신적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명하는 연구들이 이어져 왔다(김기주, 1998; 김수복, 1999; 김혜경, 2010; 김효미, 2005; 박미영, 2009; 왕인순, 2005; 이상진, 2005; 장영자, 2003; 조옥경·김명권, 2001). 특히, 김안득(2011)은 요가 프로그램이 중년여성의 우울, 수면장애 및 불안의 스트레스 완화에 긍정적인 효과가 있다고 하였다. 박영준(2010)은 요가 프로그램이 신체적·심리적 스트레스와 불안을 완화시키는데 효과가 있었다고 보고 하였다. 또한 이창원(2005)은 중년여성을 대상으로 요가수련이 스트레스 해소에 긍정적인 영향이 있다고 하였다.

이처럼 스트레스와 관련된 문제는 마음과 신체에 깊이 관련되어 있다. 우리가 생각하는 모든 것들은 두뇌에서 화학반응을 일으키며 이것이 체내의 모든 세포로 전달된다는 것이 연구로 증명되었다. 다시 말해 스트레스를 다루는 보다 성공적인 치료 방식은 마음과 신체간의 상호작용을 포괄해야 한다는 의미다.

최근 요가명상 수련이 사람의 몸과 마음 그리고 의식에 주는 영향을 임상적으로

밝힘으로써 스트레스 감소에 대한 대체요법으로 새롭게 주목받고 있다.

이는 요가 수련이 스트레스와 관련된 선행연구들로는 김안득(2011), 김영삼(2006), 박미성(2011), 박상수(2004), 박영준(2010), 왕인순(2009), 이창원(2005), 최지영 · 서경현(2005)등의 연구결과와 요가를 통해 자신의 내면을 탐색할 수 있고 스트레스 반응 수준도 조절할 수 있다고 하였다(Murphy & Donovan,1997). 명상이 분노, 우울, 피로 등 부정적인 스트레스 반응에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 이미 증명된 바 있다(Kabat-Zinn et al., 1992; Teasdale et al.,2000). 그러나 아직 중년여성을 대상으로 한 스트레스 반응에 대한 연구가 이루어지지 않았다.

이에, 중년여성들에게 요가 아사나, 호흡, 명상을 결합하여 외부와의 접근을 끊고 하나의 대상에 주의집중 부분을 다뤄 ‘지금-여기’의 감정과 행동을 알아차릴 수 있도록 한 요가명상을 통해 스트레스반응을 완화하고 심신의 안정과 자기 주도적 삶을 살아 갈 수 있도록 도움을 주고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 A 문화의집을 이용하는 중년여성을 대상으로 요가명상 프로그램이 스트레스 반응에 어떠한 효과가 있는지를 밝히는데 있다. 나아가 중년여성의 스트레스 반응 감소에 기초적 자료로 제공하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 어떠한 효과가 있는지 알아보는데 있으며, 이러한 연구목적을 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응에 어떠한 효과가 있는가?

연구문제 2. 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응의 하위영역(7개영역)에 어떠한 효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 요가명상 프로그램은 중년여성의 실험집단과 통제집단 간에 스트레스 반응에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 요가명상 프로그램은 중년여성의 실험집단과 통제집단 간에 스트레스 반응 7 개의 하위영역(긴장 · 공격성 · 신체화 · 분노 · 우울 · 피로 · 좌절)에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로서, 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 요가명상, 스트레스의 개념, 중년여성의 스트레스, 요가명상 프로그램의 구성, 요가명상과 스트레스 반응과의 관계를 선행 연구를 바탕으로 고찰해보고자 한다.

1. 요가명상

1) 요가명상의 개념

요가(yoga)라는 말은 인도 고대어의 일종인 범어로서 가장 오래된 경전 리그베다에서 나온 산스크리트(Sanskrit)어인 ‘yuj’(유즈)로부터 유래되었다. 그 어원에는 ‘말을 마차에 결합시키다’ 또는 ‘말에 멩을 씌우다’라는 의미를 가지고 있다(이태영, 2003). 이것이 명사로 사용될 때는 일반적으로 ‘결합’ 또는 ‘억제’의 뜻이 된다.

일반적으로 우리가 말하는 요가명상은 육체와 정신의 건강을 위한 수행법으로 양식화된 자세(아사나)에 호흡 및 명상이 결합된 형태이다. 요가라는 말이 명상을 의미하는 술어로 쓰이기 시작한 것은 기원전 500~300년경이다. 우파니샤드(Upani sad)라는 인도의 고대 문헌에서부터 요가는 ‘심신을 조절하여 진정한 자아를 자유롭게 하는 법’이라고 하였다(이태영, 2000). 이 책에서는 마차를 인간의 육체에, 말을 인간의 마음에, 그리고 타고 있는 사람을 영혼에 비유하여서, 말을 잘 통제하여 바른 길로 갈 수 있게 하는 것이 바로 요가명상이라고 했다. 요가명상의 의미는 심신을 조절하여 진정한 자아를 자유롭게 하는 것으로 육체나 감각기관을 억제하고 마음을 한 곳에 집중하는 명상적인 수행을 의미하기도 한다.

그러나 이러한 의미의 요가는 ‘meditation’ 또는 ‘contemplation’과 같이 ‘심사숙고한다’는 서구적인 명상과 다르다. 오히려 이러한 사유 작용을 억제한다는 의미가

강하고 인도 심리학에서처럼 일상적인 의식 작용이 억제될 때 지혜가 나오고 진정한 자아가 자유롭다고 보기 때문이다. 그래서 파탄잘리(Patanjali)는 요가수트라 1장2절에서 요가는 ‘마음작용의 지멸’, 즉 마음의 작용을 없애는 것이라고 말했다. 역사적으로 요가라는 용어는 기원전 600년경 《타이티리아 - 우파니샤드 Taityria - upanisad》에서 처음 쓰였으며, 외부에서가 아닌 내부에서의 깨달음을 통하여 참된 자기[眞我]를 찾으려는 실행법으로 해석되었다.

요가에 대한 또 다른 기록은 약 5,000년 전의 유물로 추정되는 시바신상(Siva神像)에서 요가의 기본 자세인 결가부좌(結跏趺坐, lotus posture)를 볼 수 있으며, 기원전 1000년경에 씌어진 《바가바드기타 Bhrgavadgita》에는 요가의 종류와 실천방법이 적혀 있고, 파탄잘리(Patanjali)가 쓴 《요가경전》에서는 요가의 수련과정을 체계적으로 설명하고 있다(김광백, 1986).

요가명상의 수행법은 기원전 2세기경 파탄잘리의 ‘요가수트라’ 실수품 제46~48절에서 요가아사나를 “좌법(체위법)은 안정되고 또한 쾌적한 것이다” 라고 하였다. 시간을 늦추어 마음을 가없는 것에 합일시킴으로써 얻어 진다”고도 하였으며 “그 결과 상대를 초극 한다”고 정의하였다. 요가 경전인 ‘요가수트라’가 성립되면서 다른 사상과 구별되는 요가 고유의 철학을 갖추게 되고 이러한 8단계는 금계(yama), 권계(niyama), 자세(asana), 호흡(pranayama), 감각(pratyahara), 집중(dharana), 명상(dhyana), 삼매(samadhi)의 수행 체계로 윤리적인 계율, 종교적인 실천, 신체의 조절, 호흡의 조절, 감각기관의 억제, 의식의 집중, 집중된 의식의 확장, 주관과 객관의 합일 상태로 되어 있다(이태영, 2003).

요가명상 수행은 내면의 균형을 확립해 주고, 신경계에 조화로움을 회복시켜 주며, 마음을 정화하고, 의지력을 강화하며, 바람직한 감정을 고취시킨다(김순금, 2003).

13~17세기에는 육체적 · 생리적인 수행을 중심으로 하는 하타 요가가 크게 발달하였다. 이즈음에는 밀교적인 에로티시즘이 포함되어 있다. 이러한 발달 과정에서 요가는 그 이론이나 실천행법을 달리하는 유파를 형성하게 되었다. 요가명상이 유파를 명확하게 세분하기는 어려우나 일반적으로 현대 인도 철학자들은 다음과 같이 분류한다.

종교적 의식을 통하여 절대자에게 모든 것을 바치고 심신을 신에게 의지하는 감정 순화에 의한 헌신적인 요가를 ‘박티요가(Bhakti yoga)’라고 하며, 자연의 힘에 대한

체험적 지식을 수록한 각종 경전을 공부하는 이성 개발에 의한 지식의 요가를 ‘주나나요가(Jnana yoga)’라고 한다. 그리고 행위의 미덕과 행동의 법칙을 중심으로 한 사회활동에 대한 행동 규제의 요가를 ‘카르마요가(Karma yoga)’라고 한다. 이 밖에 욕망 통제에 의한 육신의 해방과 해탈의 길이 가능하다는 ‘탄트라요가(Tantra yoga)’, 음양 조화에 의한 육체의 고통과 생리적 이상을 해소하며 건강하고 아름다운 자태를 되찾는 ‘하타요가(Hata yoga)’, 심리적 통제에 의한 심신과학의 요가인 ‘라자요가(Raja yoga)’ 등이 있으며, 기타 신경력을 개발하는 ‘쿤달리니요가(Kundalini yoga)’와 발성통제(發聲統制)를 통한 ‘만트라요가(Mantra yoga)’ 등이 있다.

이상 전술한 여덟 가지 요가 중에서 정신적 건강을 강조하는 라자요가와 신체적 행복을 강조하는 하타요가가 대중에 널리 알려져 있다. 특히 라자요가는 신체와 정신을 통합적으로 다루고 있는 경험적 학문으로써 인간의식을 개인적 수준에서 초월적 수준까지 다루고 있는 동시에 인간의 몸, 감각, 마음을 통합시켜서 마음의 동요없이 삶을 바라는데 있다.

따라서 본 연구에서의 요가명상은 아사나와 호흡을 통해 주의를 집중하여 명상의 상태를 이르게 함으로써, 몸과 마음을 안정시키고 올바른 자기 성찰을 할 수 있게 하는 것을 의미한다.

2) 요가명상의 수행법

요가명상 수행법은 파탄잘리의 ‘요가수트라’가 성립되면서 요가명상의 8단계 수련과정으로 전반적으로 요가명상 수련이 무엇보다도 도덕적인 통제를 우선으로 하며 정신력을 개발하고 육체를 정화시켜 몸과 마음을 조화롭게 하는 데 중점을 두고 있다. 또한, 좌법(坐法)·조식(調息)·제감(制感)을 통하여 무의식의 삼매경에 도달함으로써 인간 본성을 회복하는 데 목적이 있다(김광백, 1986).

요가명상의 8단계 수련과정으로 금계(yama), 권계(niyama), 자세(asana), 호흡(pranayama), 감각(pratyahara), 집중(dharana), 명상(dhyana), 삼매(samadhi : 정신이 최고로 집중되어 자신의 의식은 사라지고 대상만이 빛을 발하는 대우주와 합치된 상태)의 단계로 되어 있다. 금계와 권계의 윤리적으로 구도덕적인 단계와 체위와 조식과 제감의 육체적 수련단계들은 모두 다음 단계인 심리적 수련의 준비과정이며, 이처럼 요가명상의 수련은 개인 및 사회 차원의 계율 지키기, 몸과 호흡 수련, 의식

집중과 명상이 핵심이다.

요가명상 수련의 1, 2단계는 도덕률로써 심신의 안정을 위한 요가 수련의 기본 과정으로써 적어도 기본적인 올바른 생각, 올바른 자세, 올바른 습관이 몸에 베도록 노력하는 사람이어야 한다. 결국 이 단계에서는 사악한 마음을 없애고, 도덕적으로 참된 삶을 추구함으로써 개인을 구제하는 단계라고 보인다. 3, 4, 5단계는 체위(아사나), 조식(호흡), 주의회수(제감)의 육체적 수련 단계로 좌법과 호흡법, 감각억제와 같은 고행을 통해서 신체의 오염이 소멸되어 육체적 안녕을 도모한다. 요가에서는 고행을 통해서만이 부정적인 마음을 제거할 수 있다고 여겨지고, 심리적 수행에 필요하지 않은 마음을 얻는데 그 목표가 있다.

6, 7, 8단계는 집중, 명상, 삼매의 지속적인 정신집중을 통해 앞의 두 단계는 심리적 수행을 하기 위한 준비단계라고 할 수 있다. 결국 요가 수행의 궁극적인 목적은 심리적 수행에 있다. 요가는 우리의 지식을 풍부하게 하거나 감성을 발달시키는 것이 아니고, 오히려 이러한 작용을 억제하는 것이라고 할 수 있다. 이처럼 의식 작용이 일어나지 않게 하는 직접적인 수행이 심리적 수행이고, 집중, 선정의 방법을 통해 수행을 한다. 심리적 수행은 마음을 다스리는 과정이라고 할 수 있을 것 같다.

이상과 같이 제1·2단계는 도덕적 통제이고 제3·4·5단계는 육체적 통제이며 제6·7·8단계(사미야마, samyama)는 명상에 들어가기 위한 준비로서 제4단계 제감법을 실천하고 요가수련의 최상급 과정인 중제에 임하는 것이다.

본 연구에서 요가명상의 수행법으로 사용한 아사나(坐法, asana), 호흡법(프라나야마, pranayama), 명상법(정려, dhyana)을 중심으로 살펴보고자 한다.

(1) 좌법(坐法 : 아사나. asana)

요가명상은 엄밀한 의미에서 아사나에서부터 시작된다고 할 수 있다. 아사나란 파탄잘리가 말했던 것처럼 ‘확고하고 안락한 것’으로 요가식 몸자세를 지칭한다. 이는 아사나의 목적이 육체를 통해서 정신을 지배하고자 하는데 있으므로 정신집중과 호흡을 반드시 겸해야 한다. 수행의 진전에 따라서는 무드라(mudra)도 겸해야만 완전한 체위가 된다.

아사나에서 중요한 것은 신체의 안정된 강직함을 주는 동시에 육체적인 노력을 최소한으로 줄이는 것이다. 왜냐하면 신체적 무기력과 피곤함, 그리고 육체적 에너지의

소모를 최소화함으로써 육체의 경과를 통제하면서 오직 유동적인 부분에 관여하는 의식만을 허용케 하는 것이다(Eliade M, 『요가』, 1989).

아사나는 두 부류로 나눌 수 있다. 명상을 오랫동안 유지하기 위한 아사나와 육체적 건강을 위해 짧은 시간 동안 취하는 동작으로서의 아사나로 구분할 수 있다(임승택, 1997). 몸과 마음의 기능을 조화롭게 유지하여 이를 바탕으로 인간의 가능성을 최대한 개발시켜주는 것이라 할 수 있다. 아사나는 자신과 완벽한 조화를 이루는 전체적으로 편안한 신체 자세로써 이것이 일반적인 운동과 다르다는 점이랄 수 있다(이태영, 2000).

아사나와 호흡이 중심인 하타 요가에서 ‘에너지 통로로 마음의 중심(psychic center)을 열어주는 특별한 자세(Muktananda, 1993)’와 라자 요가에서 인간의 몸, 감각, 마음을 통합시켜 주의 집중하여 심리적 통제에 의해 올바른 자기 성찰을 할 수 있게 하고 마음을 진정시킨다. 아사나는 가벼운 동작에서부터 효과적인 동작을 위주로 서서 하는 역동적인 체위에서 점차 차분하고 평온해질 수 있도록 앉아서 하는 체위, 누워서 하는 체위(기울기· 후굴· 전굴· 비틀기) 등을 중심으로 몸과 마음을 깨우는 준비운동으로 한다.

아사나의 동작은 동물과 자연 상태의 활동을 본 따 만든 것이며, 아사나의 동작은 느리고 고요하며 정적인 특징을 갖는다. 또한 동작 중에는 정신집중과 함께 자세에 맞는 호흡이 병행된다. 그러므로 겉보기에는 결코 과격해 보이지 않지만 그 효과는 체내 깊숙이 영향을 미친다. 자세의 바른 수행을 통해 균형 잡힌 육체를 이루게 되면 신체의 불균형상태가 해소되고 원만한 생체 리듬이 회복된다(임승택, 1997).

요가 아사나 본 동작은 요가준비운동을 하고 단계별로 준비, 본(本), 정리운동, 휴식의 순서로 한다.

(2) 호흡법(프라나야마. pranayama)

요가명상의 수행에서 호흡의 조절은 매우 중요한 것이다. 우리의 마음과 신체는 호흡을 통하여 서로 연결되어 있다.

프라나야마의 프라나(Prana)는 숨·호흡, 생명·기, 바람 등 모든 사물에 존재하는 진공하는 힘이며 물질적·정신적·지적 에너지인 동시에 영적·우주적 에너지이다. 호흡은 생명에너지의 흐름을 결정하는 수단이지만 마음에서 일어나는 모든 것들 중에서 흥분하거나 불안, 근심, 성냄, 두려움, 긴장, 우울, 스트레스 등이 있을 때

우리의 호흡은 불규칙하며 빨라진다. 마음이 고요할 때는 규칙적이고 느려진다. 즉 마음의 상태가 숨을 쉬는 방식과 밀접하게 연관되어 있으므로 숨을 조절함으로써 마음을 조절할 수 있다.

호흡은 기(氣, prana)를 억제(抑制, yama)하는 것으로, 숨을 마시고 내뿜는다는 의미보다는 숨을 멈추는 지식(止息, kumbhaka)에 가깝다(이태영, 2000). 호흡(조식)은 외부적인 호식(呼息)과 내부적인 흡식(吸息), 프라나의 출입을 중지하려는 지식(止息)의 세 가지로 구성되어 있다. 이것들은 장소와 시간과 횟수에 의하여 조정되어 길게 가늘게 되어야 한다고 하였다(정태혁, 2000). 호흡은 심신의 자연치유 능력을 높이고 자율신경계와 심신의 통제하는 것을 자율훈련법(프라나마, pranayama)이라고 하는데 이러한 호흡 조절법을 우리는 일상생활 속에서도 시간과 장소에 구애됨 없이 누구나 할 수 있다.

이 호흡법은 혈액을 깨끗이 하고 신경세포를 활성화하여 생리기능을 강화하고 완전한 요가명상으로 가는 수련법으로 활용되어 왔다.

호흡요령은 우선 흡식한 다음에 오랫동안 능력에 맞게 지식하고 있다가 길게 내쉬고, 다음 호흡의 주기(週期)가 시작되기 전에 휴식을 하여 호흡의 흐름을 차단했다가 다시 흡식한다. 호흡할 때의 시간배정은 흡식, 지식, 토식의 비율로 하고 다음 호흡의 주기가 시작되기 직전에 5초 이상을 휴식하면서 복부를 강하게 수축시켜 횡격막(橫隔膜)을 위로 밀어 올려서 내장체조(內臟體操)를 일으키고 복부의 압력을 높여서 신진대사를 촉진한다.

결국 호흡은 최고의 정신적 안정 상태인 삼매에 이르기 위한 하나의 방법이며 자신의 현재 호흡 상태를 알아차리고 호흡을 조절한다는 것은 신체와 마음의 변화를 알아차리고 그 변화에 대처할 수 있음을 의미한다. 즉 호흡을 의식적으로 통제함으로써 통제하기 힘든 정서나 마음을 정복하는 것이 가능하다는 것이다.

(3) 명상법(정려 . dhyana)

요가명상은 대상을 초월해서 심신을 이완(弛緩)시키는 음행법(一行法)이며 요가 수행자(요긴, yogin, 瑜伽師), 또는 정견 · 정사 · 정행이라 하여 정각의 경지에 도달한 구루(guru; 法師)의 가르침에 따라 구심적인 응념에 반대되는 원심적인 사고의 흐름이다. 수련과정을 통해서 심신의 평형으로 모든 대상을 벗어나서 무조건 · 무대립이 되어 완전자유 대우주의 본성을 깨닫게 되는 견성, 즉 최후의 요가 목표인

삼매를 통해 얻어지는 참된 지혜이다.

심신을 이완시키는 명상이라는 말은 넓은 의미로 사용된다. 단어의 의미는 ‘눈을 감고 고요히 생각하는 것’으로 영어의 meditation이다. 그러나 요가에서의 명상은 내면의 고요 속으로 침잠해 들어가기 위해 산란한 생각들을 제어하고 비우기 위한 노력이다. 칼융은 “명상은 잘못 형성되어 있는 의식을 해체시켜가면서 무의식의 심층으로 다가가기 위한 가장 좋은 수단이다.”라고 정의하였다. 즉, 잡념의 형태로 떠오르는 자신의 에고(ahamkara)들을 차례로 정화시켜 결국 텅 빈 자기 초월의 상태에 이르는 것을 말한다(류현민, 2006).

요가 체계 안에서의 명상 구조는 제5단계 주의회수(제감)에서부터 시작된다. 모든 감각기관을 외부의 대상과 차단해서 마음이 그 본래의 상태가 되도록 하여 즉 보는 것, 듣는 것, 냄새를 맡는 것 등의 감각을 의식적으로 억제하는 것이다. 다음 6단계는 응념(凝念)으로 마음을 어느 한곳에 집중하여 의식주체나 의식대상의 폭을 좁히는 방법이다(정태혁, 1993). 다음은 7단계 정려(靜瀟)이다. 응념에 의해서 어느 한곳에 집중된 마음이 극소로 좁혀져서 한계에 이를 때, 무의식의 세계가 되는데 이때 무의식이 확대되어 한결같은 흐름이 계속되는 것이 정려이다. 즉 명상의 대상에 동화하기 위한 심적 노력의 연속체가 정려인 것이다. 따라서 정려를 명상의 최고단계라고 할 수 없다. 정려는 좁은 의미의 명상으로 아직 ‘나’라는 주체는 남아있는 것이다(Eliade · M, 1989). 다음 단계가 나라는 주체도 없어지고 오직 순수의식 자체만이 남게 되는 무아(無我)의 상태인 삼매(三昧)이다. 삼매는 모든 고뇌가 사라지고, 인간적인 의식으로부터 초월한 의식이 된다. 여기서 요가의 최고 목표인 해탈(解脫)을 성취하게 된다.

명상을 하다보면 증오와 갈등, 흥분이 없어지고 사랑과 감사, 상생의 마음이 절로 생기며 매사에 긍정적인 마음이 움튼다. 명상을 하면서 내가 천기(天氣)에 둘러 쌓여있다고 상상한다면 그렇게 된다. 또한 내 몸이 가볍고 새 생명의 에너지가 순환하고 있다고 이미지를 그리면 실제로 내 몸은 생명의 에너지로 가득찰 것이다.

명상은 일상생활에 찌든 우리들의 심신을 평온하게하고 피로를 회복하는데 아주 중요한 역할을 하며, 육체적 · 심리적 · 정신적인 긴장과 스트레스 각종 질환과 장애를 제거하고 높은 의식의 상태로 나아가 궁극적인 자아실현을 이룰 수 있다.

본 연구에서의 요가명상 수행은 3단계의 아사나(체위)와 4단계의 조식(호흡)을 통해 외부로부터 자극을 알아차리고 원래의 대상으로 돌아와 5단계의 주의

회수가 될 때 6단계의 주의 집중이 일어난다. 이러한 주의 집중이 지속적으로 이루어 질 때 주관과 객관의 합일되는 7단계의 명상 상태가 되어 고요한 마음을 가질 수 있게 한다.

따라서 요가명상은 먼저 도덕적 계율을 지키는 마음이 선행돼야 한다. 그리고 아사나를 수행하여 육체의 틀어짐을 바로 잡고 호흡으로 몸과 마음의 틀어짐을 바로잡으며, 명상수행으로 자기 내면을 주시하여 마음의 고요를 찾는 전 과정이다.

2. 스트레스의 개념

1) 스트레스의 정의

스트레스는 라틴어에서 유래한 말로 인간의 경험이나 행동을 기술하는 일상적 용어였다. 17C의 스트레스는 어려움, 곤란, 역경 또는 고생을 의미하였다. 18~19C에는 스트레스가 힘, 압력 또는 긴장을 뜻하는 물리학과 공학의 용어로서 쓰였다. 그러나 19C말에 프랑스 생리학자 Bernard(1968)는 외부환경의 변화에 대응하여 내부 환경이 반응한다는 학설을 주장하였다. Cannon(1914)은 이러한 Bernard의 학설을 항상성(Homeostasis)의 개념으로 발전시켜 외부의 반응으로부터 원형을 유지시키는 상태를 스트레스가 있다고 정의하였다. 20C초에는 스트레스가 좋지 않은 건강 상태나 정신 질환을 일으킨다고 생각하기 시작하였다.

스트레스라는 용어를 처음 만든 캐나다의 내분비학자 한스 셀리(H. Selye)는 해로운 인자나 자극을 스트레서(stressor)라 하고 이때의 긴장상태를 ‘스트레스’라고 정의했다. 스트레스를 일으키는 외부적인 자극을 스트레스 요인(stressor)이라 하고, 이러한 스트레스 요인에 의한 유기체의 비특이 반응을 스트레스라고 칭하였다.

20C에는 스트레스가 질병이나 정신질환의 원인으로 간주되기 시작했다(백기청, 1990,재인용). 그리고 Arvin Toffler는 “현대문명의 가장 큰 특징의 하나로 급변하는 사회 환경과 생활방식의 변화”라고 했다. 스트레스를 정의하기는 매우 어렵지만 일반적으로 사용하는 스트레스는 경쟁이나 부채를 지불하는 것과 같이 우리에게 가해지는 외부적인 영향을 의미한다.

스트레스는 이러한 필요에 응하는 신체의 부가적인 것과 일반적인 반응으로 정의된다(Eastwood, 1982). Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스를 개인과 환경과의 복잡하고 역동적인 상호작용의 과정으로 이해하려는 관점을 제시했고, 환경내의 자극특성과 이에 대한 반응의 매개체로서 개인의 지각과 인지 및 감정을 강조한다. 스트레스는 사건에 대한 개인의 지각, 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 평가 등에 의해 결정되므로 동일한 사건에 대해서도 개인이 처한 상황이나 소유한 자원에 따라서 개인이 느끼는 스트레스의 정도는 다르다(김미경, 2006). 이러한 스트레스는 삶의 한 부분이며, 요구적 상황이 개인의 자원이나 대응능력에 부정적 영향을 미치는 광범위한 인간과 환경과의 상호작용이다. 자극적 상황에 반복적으로 노출되면 스트레스는 만성화되어 정서적으로 갈등과 불안을 일으키고 자율신경계의 지속적 긴장을 초래하여 결국은 정신적 또는 신체적 기능의 장애로 표현되는 것이다. 그래서 신경증(노이로제) 또는 울화증에 해당되는 병적 증세로 나타난다. 그러나 스트레스가 꼭 나쁜 것만은 아니다. 만약에 일상생활에서 전혀 변화나 자극이 없다면 너무 권태롭고 지루할 것이다. 그래서 적당한 자극과 변화는 우리의 삶의 활력소이며, 또한 스트레스가 긍정적 측면도 있다는 것이다.

따라서 스트레스는 인간과 환경과의 상호작용의 결과로 개인이 처한 상황이나 소유한 자원에 따라 자극적 상황이 반복적으로 노출되면서 신체적, 정신적, 정서적으로 갈등과 불안을 일으키고 질병으로 연결되어 어려움을 겪게 되는 것을 의미한다.

2) 스트레스 원인과 반응

셀리그만(Seligman)은 “어떤 문제가 스트레스가 될 것이냐 아니냐는 잠재적인 스트레스 유발자극 그 자체가 아니라 당신이 그 문제를 어떻게 바라보고 어떻게 다루느냐에 달려 있다”고 하였다. 이는 자신이 당면한 문제를 보고 평가하는 방식에 따라 외부적인 스트레스와 내부적인 스트레스로 나누고 있다. 외부적인 스트레스는 현대문명의 빠른 변화, 직업, 인간관계, 일상생활에서 접하는 사건에 의해 발생하는 스트레스이며 또한 내부적인 스트레스는 성격이 만들어 내는 스트레스와 인생의 발달단계에 따른 스트레스를 들 수 있다.

그 외부 자극의 종류에 따라 물리적 스트레스(황폐함 · 소음 · 방사선 등), 화학적 스트레스(산소 · 약물 등), 생물학적 스트레스(염증 · 감염), 심리적 스트레스(분노 · 불

안·좌절 등)으로 분류 된다. 스트레스가 작용 했을 때 생체는 자극의 종류에 따라 특이적으로 반응과 자극의 종류에 관계없이 일련의 비 특이적 생체 반응을 일으킨다.

스트레스의 원인을 스트레서 또는 유발인자(trigger)라고 한다. 그 원인은 외부적 원인과 내부적 원인으로 나눌 수 있는데 대부분 자기 자신의 내부적 요인에 기인한다. 외부적 요인은 소음, 좁은 공간, 물리적 환경, 인간관계의 갈등, 친지의 사망 등 생활상의 큰 사건이나 복잡한 일상 등에 기인한다. 내부적 요인은 높은 기대치, 비관적 해석, 완벽성, 폭음, 카페인, 수면 부족 등 잘못된 생활양식 등 개인적 특성에 기인한다.

이러한 스트레스의 원인으로 개인적 요인, 대인관계 요인, 환경적 요인으로 살펴볼 수 있다.

- ① 개인적 요인은 신체적 인지적, 감각-지각 능력, 어휘력, 인성 등을 포함하는데 개인의 생체리듬, 영양, 소음, 환경공해 등에 의한 생태학적, 성격적 요인 등을 지니고 있다.
- ② 대인관계 요인은 적응, 좌절, 과중, 결핍 등을 말하는 심리 사회적·심리 사회적 요인 등을 지니고 있다.
- ③ 환경적 요인은 개인이 속한 환경(가족, 지지집단, 규범·가치, 재정적 상태, 직업적 요구와 가족의 변화, 삶의 양식 변화, 질병과 장애, 생활상의 급격한 변화 요인 등을 지니고 있다. 그러나 이러한 요인들이 각각 작용하여 독립적으로 스트레스를 유발하는 것은 아니다. 스트레스를 느끼는 정도는 같은 환경에 있더라도 느끼는 사람에 따라 차이가 있다. 즉, 상호작용의 결과로 스트레스가 발생하는 것이다.

스트레스 자극에 의해 스트레스 반응이 일어날 때 생리적, 생화학적 변화가 나타난다. 스트레스 자극에 의한 반응으로는 첫째, 아드레날린이 방출되며 혈당이 높아지고 혈압이 상승하며 심장박동의 증가, 동맥수축, 소화가 늦추어 진다. 둘째, 스트레스가 심하거나 시간적으로 몇 분이상 지속되면 코티솔이 분비된다(박영숙, 2007).

한스 셀리(H. Seyle)는 우리 신체는 일련의 과정을 겪으면서 스트레스 반응에 우리가 다시 균형을 회복하도록 돕는다고 하였다. 현대 연구가들은 H. Seyle의 스트레스 이론에 세밀하게 동의하지 않는다. 그러나 그의 스트레스 반응은 무언인가를 하려고 하는 이론을 이해하는데 유용하다. 한스 셀리(H. Seyle)는 스트레스를 일반적응 증후군이라는 개념을 통해 신체적 반응 및 정신적 반응을 경고, 저항, 탈진의 3단

계를 거치게 된다고 하였다.

1단계(놀람 단계)는 스트레스를 받게 되면 제일 먼저 놀라게 되며, 교감신경계가 흥분되어 가슴이 두근거리고, 호흡이 가빠지고, 불안하고, 집중력의 저하, 공황 조절이 되지 않거나 압도되는 느낌 등 생리적 증상이 신체에 전달되는 갑작스런 충격을 받는다.

2단계(적응/저항단계)는 시상하부-뇌하수체-부신 축(HPA)의 활성화로 특징 지워진다. HPA축은 스트레스가 발생했을 때 신체가 ‘자신의 일을 하도록 돕는 기관’이다. 스트레스가 발생하면 신체는 즉각적으로 무엇인가 움직이기 위해 반응한다. 그 후에 자극에 대해 여유를 갖고 바라보게 되거나, 적응을 하려하거나 저항을 하려하면서 꾸물거림, 지각, 결석, 위축, 회피, 기호식품의 증가 등 여러 반응을 보인다.

3단계(탈진/고갈 단계)는 자극과 변화에 우리 몸을 적응시키려고 노력을 하는데도 신체 계통이 파손되기 시작하고 만성 질환에 대한 위험이 급상승한다. 이때가 우리가 체증증가, 절망감, 무력감, 심각한 우울, 면역저하, 우울증, 불안, 기력소실, 집중력 장애 등과 연관된 증상일때 자주 질병에 걸리게 된다. 질병은 스트레스 상황에 적응하려는 시도의 실패로 인해 생긴다. 이는 유기체의 내적요인과 외적요인들의 상호작용이 질병의 궁극적인 원인이라는 것이다.

4) 스트레스와 질병

경희대 의대 민병일(2007)교수는 “스트레스 질환은 선진국에서 많이 유행하는 제3세대 질병”이라며 “문명이 발전함에 따라 급격히 증가하는 병이기 때문에 우리가 새롭게 주목하고 경계해야 할 병”이라고 강조하였다. 스트레스적 상황은 생리적으로 다양한 변화를 초래하는 것으로 알려져 있으며 스트레스를 조절하는 호르몬으로 알려진 카테콜라민(Catecholamine),아드레날린, 도파민, 코티솔(Cortisol) 등에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 아드레날린 호르몬은 공연히 혈압을 상승시키고 심장 박동을 빠르게 하고 혈압 속 당분의 수치를 높여 당뇨병 유발을 촉진한다.

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. 호르몬이

만성적으로 분비될 경우 지방질에 영향을 미쳐서 비만하게 되고 핏속에 지방질이 많아져 동맥경화, 심근경색 등을 일으키게 된다. 자율신경계는 면역기능이 악화될 뿐만 아니라 나쁜 암이나 감염성 질환에 잘 걸리게 된다. 또한 감기와 우리 몸에서 기생하면서 살고 있던 헤르페스 바이러스 결핵균 같은 균들이 활개 친다. 또한 스트레스가 오래 지속되면 우울증, 공포증, 공황장애등이 정신질환으로 연결되기도 하고 통계에 따르면 심장병의 경우 75%가 스트레스와 관련이 있다고 한다.

스트레스 증상은 4가지로 나뉘 보면 신체적 증상은 피로, 두통, 불면증, 근육통/경직, 심계항진(맥박이 빠르고 가슴이 두근거림), 혈압상승, 복부 통증, 구역, 전율, 사지 냉감, 안면홍조, 땀, 자주 감기에 걸리는 것 등이다. 인지적 증상으로 집중력이나 기억력 감소, 우유부단, 마음이 텅 빈 느낌, 혼동, 유머감각 소실 등 시간에 대한 인식부족으로 나타난다. 정서적 증상으로는 두려움, 신경과민, 우울증, 분노, 좌절감, 근심, 걱정, 불안, 성급함, 무기력 등으로 나타난다. 행동적 증상으로는 안절부절, 신경질적인 습관(손톱 깨물기, 발 떨기), 먹는 것, 마시는 것, 흡연, 울거나 욕설, 비난이나 물건을 던지거나 때리는 행동 증가 등으로 나타난다. 이러한 심각한 스트레스는 신체의 방어기제를 와해시켜 신체적, 정신적으로 질환을 유발하여 인간의 일상생활을 영위하는데 어려움을 겪는다.

따라서 스트레스는 개인마다 차이는 있지만 이렇게 자신도 모르게 스트레스가 누적되다 보면 만성피로, 좌절, 우울등 몸과 마음의 균형이 깨지고 질병으로 연결되어 어려움을 겪는데 이를 극복하기 위해 신체적, 정서적, 정신적, 영적인 방법 등을 적절히 조화롭게 사용하는 노력이 필요하다.

3. 중년여성의 스트레스

1) 중년여성의 특성

중년여성은 모든 삶의 영역이나 다양한 상황에서 새로운 변화나 적응을 요구받는 시기이다(이우정, 2008). 이러한 적응의 변화에는 사회적 영역, 신체적 영역, 역할의

영역 등에서의 변화를 포함한다. 중년기에 어떤 사람들은 실직, 꿈의 상실, 건강문제, 자녀와의 갈등, 이혼, 배우자의 사망이나 부모의 사망과 같은 힘겨운 사건과 문제들로 인해 위기의 시기도 경험하기도 한다. 특히 중년여성은 자녀양육 역할 감소와 노년기의 부모를 수발해야하는 부담을 지게 된다. 한편 어떤 사람들은 더 활동적이고 능동적이며 긍정적인 노년기를 연령 규범을 가지게 된다고 하였다. 중년여성의 특성으로 신체적 특성과 심리적 특성 그리고 사회적 특성으로 살펴 볼 수 있다.

(1) 신체적 특성

중년기 여성의 신체적 변화는 호르몬의 변화와 신체적 기능의 저하 등 다양하게 변화하는 모습을 경험하고 여러 가지 증상들이 나타난다. 일반적으로 40세가 넘어가면 허리둘레와 체중이 늘기 시작하고 질병에 대한 저항력이 약해질 뿐만 아니라 질병에서 소요되는 시간도 늘어나게 된다.

특히 여성 호르몬의 변화로 이 시기를 전후해서 신경이 예민해져 심리적 변화와 함께 서서히 노화 과정이 진행되면서 체력과 근육기능의 쇠퇴로 신체적 기능의 쇠퇴가 일어난다. 폐경이 수반하는 다양한 신체적·심리적 증세를 측정하기 위한 표준화 검사인 BMI(Blatt Menopause Index)에 의하면 가장 심각한 것은 혈관조절과 관련된 증세이고 다음은 열열하고, 쭈시고 피부의 감각이상이 생기는 것이고, 그 다음은 불안, 신경과민이며 마지막으로 현기증, 근육통, 두통, 가려움증, 가슴 두근거림, 쇠약 등이 생기는 신체적 특성이다(노재현, 2002).

이러한 신체적 증상을 인간관계에 적극적으로 관여하고 스스로 통제하고 있다고 어떻게 받아들이고 대처하는가에 따라 건강을 유지할 수 있는가가 중요하다.

(2) 심리적 특성

중년기에 놓인 여성들은 제2의 사춘기라고 불릴 만큼 심리적 공허감과 신체적 무력감을 느끼게 된다.

개인의 내면세계에서 자신만이 가지고 있는 고유의 가치나 감정 등이 부정적 혹은 긍정적 양상으로 나타난다. 자신의 신념과 가치관의 체계가 흔들리고 삶의 목표에 대한 불안감, 압박감을 경험하게 되며 비슷한 연령의 다른 여성들과 비교하여 위축되고 열등감을 느끼기도 한다.

침체현상을 겪는 중년기의 여성은 사회적 환경이 확대되는 것을 회피하고 제한된

인간관계에 안주하기를 원하는 심리가 강하다. 이는 결과적으로 자신의 과거 경험과 관계없는 일에서는 전혀 감정을 나누지 않으려는 상태를 의미하는 것이다. 즉, 자신이 쓸모없다는 감정에 지배되어 자아존중감이 낮아지고 심리적으로는 지금까지 수행해 온 역할에 가치를 부여하지 못하게 되거나 여생을 보람 있게 보내야 하는데 현실적으로 불가능한 경우 그로 인해 우울감, 초조감을 경험하게 된다(박혜순, 1991).

중년기 여성들은 중추신경계의 기능저하로 인한 인지적 적응속도가 늦어지며 조심성, 심사수고, 불안 등의 요인에 대한 반응속도로 둔화되기 시작한다. 50대 이후의 여성들은 자녀가 독립한 후, 보다 건강하고 경제적인 여유를 즐기게 되며 이로 인해 자신의 부모나 친구들과 더 가까운 접촉을 가질 수 있으며 여러 활동에 참여하며 안정감도 있고 성격의 융통성을 발휘할 수 있기도 하다(한숙희, 2004).

(3) 사회적 특성

중년기 역시 인생주기의 한 부분으로 전 인생주기에 대해 독자적인 공헌과 의미를 제공하며 그 자체의 중요성을 지니는 시기로, 다른 단계와 마찬가지로 중년기 특성에 따른 딜레마와 고통·기쁨·발달과업 등을 수반하는 자연스러운 하나의 발달단계이다. 특히 가족주기 단계로서의 중년기는 생물학적·문화적 변동의 복합적 작용으로 발생한 최근의 현상으로 ‘양쪽에서 협공 받는 세대(caugt generation)’ 또는 ‘샌드위치 세대(sandwich generation)’ 라고 표현하기도 한다(윤여정, 2001). 또는 ‘긴 세대’ 라고 표현하기도 한다(임영희, 2004). 왕성한 청년기와 죽음의 문제에 직면하게 되는 노년의 교량역할을 하는 시기임으로 ‘교량세대(bridge generation)’ 라고 일컬어지기도 한다.

Erikson(1959)은 중년기의 발달과업을 ‘생산성’ 대 ‘자아침체’ 라고 하였는데, 가정적으로는 자녀를 낳아 키우고 교육하게 되며, 사회적으로는 다음 세대를 양성하는데에 관심과 노력을 기울이게 된다. 또 직업적인 성취나 학문적, 예술적 업적을 통해서도 생산성이 발휘된다. 자신의 2세가 없는 경우에는 다음 세대들을 위한 사회적인 봉사 등을 통해서도 생산성을 발달시키게 된다.

만일 어떠한 이유로 해서 생산성을 제대로 발휘하지 못하거나 안하게 되면 침체감이 형성된다. 이 경우에는 타인들에 대한 관심보다는 자신의 욕구에 더 치중하는 경향을 보이며, 남에게 대한 관대함이 결여된다.

가족주기 상으로 중년기는 여러 가지 생활사건과 스트레스에 직면하게 되고 여성이

가사와 양육에 치중했던 관심을 대처할 관심사를 발견하지 못함으로써 경험할 수 있는 심리적 상실감과 공허감등의 중년 여성의 삶의 질을 낮출 수도 있다. 그러나 친인척, 직업관련 단체, 종교단체, 봉사활동 등 다양한 관계망과의 상호 작용을 적극적인 펼쳐나감으로써 원만한 외부적 관계를 유지하고 외적 압력이나 요구로부터 자신의 생활과 가족을 보호하며 삶의 질을 향상시킬 수도 있다(한숙희, 2004).

다양한 대인관계와 봉사활동을 통해 상실에 따른 문제점을 극복하고 혈연중심의 가족생활을 초월하여 지역사회의 공동이익을 위해 적극적으로 참여함으로써 새로운 사람들과 유대관계를 맺을 필요가 있다. 이를 통해 사회 관계망에 더 자발적으로 참여하는 것이 필요하다(임영희, 2004).

2) 중년여성의 스트레스

전통적인 사회화 과정 속에서 중년여성은 사춘기 때와 더불어 인생에서 가장 많은 사건을 경험하며 생리적 · 심리적 · 사회적으로 많은 변화를 겪는다.

중년여성은 노화와 함께 폐경으로 갱년기를 경험하게 되어 생리적인 능력 상실과 신체적인 매력의 상실로 인하여 심리적 갈등을 경험하게 되는데 이를 적절하게 받아들이지 못하게 되면 우울, 불안, 안절부절못함, 불면증, 건망증, 피로, 불쾌감, 이로움, 실패감, 기분변화 등의 심리적 스트레스가 나타난다(류혜정, 2005). 특히 간과할 수 없는 문제는 전통적인 가부장적 가족주의, 평등주의, 개인주의 간의 갈등을 가장 크게 심하게 경험하며 중년여성의 위기에 처해 있다는 점이다.

1995년 한국보건사회연구원의 자료에 의하면 우리나라 중년여성은 같은 연령대의 남성과 비교한 결과 1.2배에서 1.8배까지 더 많이 우울증상을 경험한다고 한다. 이는 심리적 안녕감과 주관적 안녕감 사이의 관련성에 관한 연구 결과에서 한국의 중년여성들에게는 자기수용, 개인적 성장, 환경에 대한 통제력, 긍정적 대인관계가 이들의 안녕감과 행복에 중요한 예측요인이었던 것과 일맥상통한다(김명소외 2, 2001).

중년여성의 우울증은 우리나라 여성의 가정에서의 역할과 위상으로 볼 때 흔할 수밖에 없다. 육아와 가사에서 모든 책임, 고부간의 갈등, 참아야 하는 아내-엄마-며느리의 역할로 인한 불면증, 허무감 등이 우울증 증상이외에 신체증상들이 많이 나타난다. 심리적 고통으로 그 증상들은 과도한 분노, 만성적 좌절로 인해 가슴과 상복부에 열이 뻗치고 덩어리가 맺혀있는 느낌, 식욕부진, 불안, 호흡곤란 등이 흔하다.

이러한 중년여성의 우울증은 ‘햇병’이라고 하는데 자율신경조절장애로 자율신경의 중추인 뇌신경의 기능에도 문제가 생긴다.

이 같이 여성이 남성보다 스트레스 문제를 더 많이 겪고 있는 이유에 대해, 임영희(2004)는 성(性)특성 때문이라기보다는 여성을 차별하는 사회구조 때문이고, 이러한 차별적인 사회구조는 급격한 사회의 변화에도 불구하고 전통적인 성 역할 규범을 고수하고 있기 때문인 것으로 보았다. 하지만 권석만(2000)은 스트레스에 대한 여성의 대처방식이 비효율적이어서 우울증에 취약하다고 주장한 바 있다. 특히 한국사회와 같이 전통적인 관념을 가진 주부들에게는 많은 내적, 외적 스트레스를 받게 되고 그 스트레스가 일상적인 방어 작용으로 허용되지 않을 때 에너지가 자신의 내부로 향하게 되어 갑작스럽게 그들의 신체에 과도한 관심을 가지며 새로운 아픔과 고통을 느끼게 되어 신체화 증상으로 나타난다.

윤여정(2001)은 중년여성의 심리사회적 위기에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 가족 간의 갈등정도와 가족분위기였고, 그 다음이 건강상태 요인이며, 그리고 인구사회학적 요인과 경제수준 요인도 중요하다고 주장하였다. 장영자(2003)는 종교가 있는 여성이 종교가 없는 여성보다 스트레스를 더 많이 받고 있는 것으로 나타났다고 주장하였다. 이삼순(2007)은 스트레스 증상정도와 자아정체감과의 관계에서 정신적, 신체적 스트레스 증상정도가 높을수록 자아정체감 정도가 낮게 나타났고 통계적으로 유의미한 역상관계를 나타냈다고 하였다. 이는 스트레스가 높으면 자아정체감 정도가 낮은 것을 의미한다.

이와 같이 스트레스는 개인의 건강에 영향을 주고 사회생활에 지장을 주기도 하며 대인관계를 악화시키고 결혼생활에 부정적 영향을 끼치고 의사결정의 효율성과 직장에서의 업무에 영향을 주기도 한다. 그러나 대부분의 자신이 스트레스를 받고 있다는 사실을 모르고 있으며 이렇게 만성적으로 스트레스가 누적되다 보면 나중에는 자율신경계의 조화가 깨져 신체의 변화로 인하여 병을 얻게 된다.

따라서 본 연구에서는 중년여성이 일상생활의 많은 내적, 외적 스트레스를 자신이 어떤 일에 얼마나 스트레스를 받고 있는지를 정확히 알고 중년여성들에게 충분한 자원을 줌으로써 이를 극복할 수 있도록 요가명상 프로그램을 통해 심신의 긴장을 완화시키고 성격과 감정 조절의 변화하는데 도움을 주는 일이 매우 중요하다고 사료된다.

4. 요가명상 프로그램 구성의 방향

중년여성은 신체적·정신적·사회 환경적 변화 등을 경험하게 되고 지나온 생애를 통찰하고 자신의 정체성을 재확립하는 과정에서 자신을 잘 표현하거나 자신감을 가지지 못하면서 자극적 상황에 반복적으로 노출되면 스트레스를 받게 된다. 이를 잘 극복하지 못하면 만성적인 스트레스가 오래 지속되면서 신체적, 정신적, 정서적으로 갈등과 불안을 일으키고 우울, 공포증, 공황장애등이 정신질환으로 연결되어 일상생활을 하기가 어려워진다.

요가명상으로 이러한 스트레스를 완화시키고 질병으로부터 건강을 되찾게 된다면 중년여성들이 겪는 많은 어려움을 해결하는 데 도움이 될 것이다.

요가수련이 신체적·정신적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명하는 연구가 활발해지고 있는데 김안득(2011)은 요가 프로그램이 중년여성의 우울, 수면장애 및 불안의 스트레스 완화에 긍정적인 효과가 있다고 하였고, 서미희(2003)는 요가니드라 프로그램이 긴장이완 기법으로 약물환자의 불안완화에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 왕인순(2010)은 요가호흡은 스트레스의 증상과 스트레스 반응의 감소에, 요가이완은 피로의 감소에 더 효과적인 경향성이 있다고 하였다. 또한, 이창원(2005)은 중년여성을 대상으로 요가수련이 스트레스 대처법으로 스트레스 완화에 긍정적인 영향이 있다고 하였다.

그러나 요가명상과 관련된 선행 연구에서는 요가 아사나와 호흡으로 연구한 자료는 많은데 아사나, 호흡, 명상을 하나의 과정으로 묶어서 심신의 안정을 다룬 자료를 찾는데 한계가 있었다. 본 연구에서는 요가명상 수련의 수행법을 활용하여 신체의 긴장을 이완시켜 주는 아사나(체위법), 신체와 마음을 이어 주는 호흡, 마음의 안정과 평화를 가져다주는 명상을 결합하여 몸과 마음의 기능을 조화롭게 유지할 수 있게 하였다.

본 프로그램의 기본 구조는 활동주체에 맞는 내용을 중심으로 1 - 24회기까지를 준비단계, 수련단계, 종결단계로 구분하였다. 활동주체로는 긍정적 친밀감을 형성하기, 자기 인식하기, 몸과 마음 감각 깨우기, 몸과 마음 하나되기로 정하였다. 준비단계는 자기소개 및 프로그램 설명, 요가명상 수행법, 기본아사나, 호흡 명상수련 배우기, 긍정적 자아상 정립하기로 하였으며, 수련단계로는 요가명상준비운동, 호흡하기, 아사나

익히기(앉아하는 자세, 서서하는 자세, 전굴, 후굴, 누워하는 자세등),명상훈련(요가 니드라)를 배우고, 종결단계는 차기학습 내용 설명하기, 소감문 작성등 서로의 느낌을 나누는 시간으로 하였다.

요가 아사나는 요가명상의 수행순서를 최대한 따르면서 중년여성에게 더 유용한 기본이 되는 아사나중 동작(32가지)을 우선적으로 선정하였고 요가준비운동(부록- 4)으로 숙련자이든 초심자이든 요가를 시작하기 전에 반드시 경직되어 있는 신체 각 부위의 근육을 가볍게 풀도록 하였다.

아사나 수련은 자신에게 맞는 것을 골라서 집중적으로 할 수 있도록 서서하는 동작으로 평형감과 균형감을 향상시키고, 유연성을 증가시켜 등을 튼튼하게 하고, 앉아서 하는 동작으로 다리의 피로를 풀어 줄 수 있고, 누워서 하는 동작이나 엎드려하는 동작으로 허리의 피로를 풀고 내장을 부드럽게 마사지하여 소화기 계통을 강화시키게 혈액순환이 잘 될 수 있는 동작들로 하였다. 각 동작은 특정한 효과가 있다고 알려져 있으며 전체적으로 내분비계와 신경계를 조절하여 신체와 정신의 이완을 돕고 마음을 편안하게 한다고 알려져 있다.

호흡법은 프라나야마의 프라나(Prana)는 생명에너지의 흐름을 결정하는 중요한 수단이며 요가의 수행에서 호흡이 차지하는 비중은 절대적이다. 왜냐하면 신체적인 움직임과 정신적인 측면을 연결시키며, 심리적인 측면과 인지적인 측면뿐 아니라 신체적 측면에도 기여하는 것으로 나타났다(김현아, 2005). 호흡은 기(氣, prana)를 억제(抑制, yama)하는 것으로, 숨을 마시고 내뿜다는 의미보다는 숨을 멈추는 지식(止息, kumbhaka)에 가깝다(이태영, 2000). 이는 요가에서 말하는 호흡법은 호흡을 통해 기를 조절하는 조식을 수습해야 한다.

본 연구에의 호흡법은 기본이 되는 숨을 마실 때에 배가 나오고 숨을 내쉴 때 배가 들어가는 원시본능호흡인 몸의 기운에 맞춘 자연스러운 복식호흡으로 긴장을 풀어주고 스트레스를 해소하도록 정신적 안정 상태와 활력을 되찾게 할 수 있도록 하였다.

명상법은 칼융에 따르면 ‘명상은 잘못 형성되어 있는 의식을 해체시켜가면서 무의식의 심층으로 다가가기 위한 가장 좋은 수단’이라고 하였는데, 잡념의 형태로 떠오르는 자신의 에고(ahamkara)들을 차례로 정화시켜 결국 텅 빈 자기 초월의 상태에 이르는 것을 말한다(류현민, 1993).

요가명상에서는 치료의 근원을 영성에서 찾고 있으며, 영성이 건강해야 몸과 마음이 건강해질 수 있다고 본다. 몸, 마음, 영혼의 깊은 휴식과 건강을 가져올 수 있는 근본

원리를 찾고 있는데, 그 원리는 바로 이완이다. 이완치료에서 중요하게 적용되는 '수용과 감각 다스리기, 지금여기의 체험, 비동일시' 등에 대하여 깊이 있게 하고 있다.

요가 니드라는 요가의 대표적인 이완치료법이다. 고대 탄트라 수행법인 니야사를 토대로 인도 비하르요가의 창시자인 스와미 싸띠아난다 사라스와띠가 현대인에게 적합한 오늘날의 요가니드라를 발달시켰다. 요가니드라는 하나의 이완명상법으로 이를 통해 스스로 긴장과 스트레스로부터 자유로워질 수 있다(곽미자, 2010)

본 연구의 요가명상법은 완전한 육체적·정신적·감정적 이완을 유도하는 '요가 니드라'로 스트레스 처리와 내면의 잠재력을 각성시키는 명상행법을 활용하여 신체의 각 부분을 통한 의식의 순환과 호흡의 자각을 통해 느낌과 감각의 체험으로 심리적 및 영적 차원까지 긴장과 이완을 반복적으로 하면서 심신의 안정을 찾을 수 있도록 하였다.

따라서 본 연구에서의 요가명상 프로그램은 요가 아사나, 호흡, 명상을 결합하여 외부적인 것의 자각에서 체계적으로 몸, 호흡, 감각으로부터 마음을 내면화하는 과정을 통해 마음으로부터 긴장이 해소되고 고요를 찾아가는 전 과정을 말한다.

5. 요가명상과 스트레스반응과의 관계

중년여성의 스트레스를 경험하게 되면 신체는 동질 정체의 평형상태를 유지하기 위하여 자동적으로 반응한다. Hans Selye는 스트레스를 일반적응증후군이라는 개념을 통해 설명하는데 저항단계에서는 몸과 마음이 위협에 대해 정확하게 맞서도록 함으로써 가장 적절한 메카니즘이 동원된다. 이 단계에서는 스트레스 자극과 맞붙어 싸우던 신체기관과 조직이 헐게 되고 기능이 위축된다. 마음과 몸은 생존전쟁을 계속하기 위해 다른 신체기관과 조직을 총동원한다. 신체내의 모든 기관과 조직이 영향을 받게 되면 그 중 어떤 곳은 심한 손상을 입게 된다. 이때 자주 질병에 걸리게 된다(Selye,1956; 장현갑, 2005 재인용)고 하였다.

스트레스는 자극에 의해 스트레스 반응이 일어날 때 생리적, 생화학적 변화가 나타난다. 요가명상이 스트레스를 감소시키고 심리적 안정감을 증진시켜 삶의

긍정적 영향을 미치게 된다는 선행 연구가 이를 뒷받침하고 있다. 박복희(2000)는 중년여성의 스트레스와 갱년기 증상에서 심리적 스트레스중 피곤함과 무력감에 미치는 영향이 큰 것으로 나타났다. 그리고 왕인순(2010)은 요가호흡은 스트레스의 신체증상과 스트레스 반응의 감소에, 요가이완은 피로의 감소에 더 효과적인 경향성이 있음을 보여 주었다. 이창원(2005)은 중년여성을 대상으로 요가 수련이 스트레스 해소에 미치는 영향을 규명한 결과, 스트레스 대처법으로 스트레스 완화에 긍정적인 효과가 있다고 하였고, 최지영·서경현(2005)은 요가연습이 스트레스 반응의 하위 영역에서 공격성, 분노, 우울, 좌절 수준을 감소시키지는 못했지만, 긴장, 피로, 신체화 증상 수준을 감소시키는 것으로 나타났다.

2006년 1월 초 <뉴욕타임즈>를 비롯한 미국의 주요 언론에는 티벳 불교의 지도자 달라이 라마(Dalai Lama XIV, 1935~현재)에 대한 흥미로운 기사가 실렸다. 달라이 라마가 신경과학회(The Society for Neuroscience) 2005년 정례학술발표회에서 ‘뇌의 가소성’이라는 제목으로 기조연설을 했는데 강연의 요지는 요가명상 수련을 하면 뇌에 변화가 일어난다는 것이었다. 명상에 관한 과학적 연구가 활발해 진 것은 1993년 미국국립보건원(NIH) 산하의 대체의학연구소(OAM)에서 명상 연구에 공식적으로 연구비를 지원한 이후부터다. 2009년 한국을 방문한 미국 하버드대 의대 크리스토퍼 거머(Christopher Germer)교수는 ‘마음챙김(mindfulness)’이라는 불교의 명상수행법이 미국에서 심리치료에 널리 확산돼 있으며 심리치료가의 40% 이상이 이 명상법을 쓰고 있다. 미국에서는 매년 명상관련 논문 1200여 편이 심리학이나 의학 학술지에 발표되고 요가명상 수행을 하면 뇌에 변화가 일어난다.

이는 시냅스의 유연성과 신경발생으로 요약되는 뇌세포 가소성으로 볼 수 있다. 명상 연구에서 뇌의 구조적·전기적 변화 그리고 뇌의 혈류, 대사적인 측면을 측정하는 방법들이 이를 뒷받침하고 있다. 명상은 마음이 조절자로 작용하여 뇌에 긍정적 영향을 수반한다는 것을 알 수 있는 데 스트레스 관리는 다차원적이고도 포괄적인 접근이 필수적이다. 요가명상은 생활양식 변경에 따른 스트레스의 효율적 대처에 유용한 행동의학의 하나로 주목 받으면서 스트레스 질환을 예방하고 치유할 수 있다고 한다. 모든 인간은 스스로 자신의 질병을 치유할 수 있는 능력을 갖고 있다는 기본적인 전제를 지닌다. 생명과학, 생활의 과학으로 불리는 아유르베다의 육체적 섭생법에는 ‘등을 밑으로 하고 15분 정도 누워 있으면 마음이 가라앉고 육체가 이완 된다’라고 소개되고 있다. 이는 신체적·심리적 이완을 위한 사바아사나 효과를

의미한다(왕인순, 2005). 명상이 분노, 우울, 피로 등 부정적인 스트레스 반응에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 이미 증명된 바 있다(Kabat-Zinn et al., 1992; Teasdale et al, 2000). 요가 아사나를 통해 에너지의 흐름을 자유롭게 해줌으로써 심리적 안정과 성숙을 유도하고 스스로를 내적으로 조절할 수 있도록 해준다(정태혁, 1991). 요가명상은 깊은 이완을 유도하여 스트레스, 불안, 우울, 긴장을 감소시켜 자아실현을 이루게 하고 집중이 깊어지면서 의식의 질적 변화가 일어난다. 이때 마음의 작용과 장애 그리고 번뇌와 억압된 감정들에 동요되지 않고 다만 바라봄으로써 심리적 치료와 자기 내면의 세계를 탐구하는 법을 알게 된다(조옥경, 김명권, 2001).

이와 같이 요가명상은 중년여성들의 신체적, 정신적, 심리적으로 일어나는 스트레스 반응에 있어 근육의 이완, 고요, 긴장해소, 집중력 향상, 감정의 기복을 다스릴 수 있고 마음의 안정을 이루며 스트레스 반응을 완화시키는데 직접적인 영향을 미친다고 볼 수 있다.

본 연구에서 요가명상 프로그램을 중년여성들에게 적용하면 스트레스 반응(긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절)에 어떠한 영향을 미치는지 효과를 보고자 한다.

6. 선행연구의 고찰

요가명상 수련에 관한 신체적, 정신적, 심리적, 정서적인 선행연구가 근래에 들어 활발해지고 있는데 그 연구자들의 연구를 살펴보면 다음과 같다.

김미애(2006) 정신건강의 측면에서 요가 참여 여성이 비 참여 여성들에 비해 큰 심리적 효과를 얻을 수 있다고 하였다. 김석웅(2007)은 요가를 통해 가정폭력 피해여성의 심리적 안정감을 찾았다고 보고하고, 김안득(2011)은 요가 프로그램이 중년여성의 우울, 수면장애 및 불안의 스트레스 완화에 긍정적인 효과가 있다고 하였다. 김홍석(2006)은 명상과 요가 및 국선도 수련 프로그램에 참가한 청소년들의 자신감 회복에 중요한 단서가 될 수 있다고 하였으며, 민경자(2004)는 요가수련이 수련자의 생활만족도에 영향을 미치는지에 대해 일생주기 동안 일상생활 전반으로 전이될 수 있음을 시사하고 있다. 박미경(2005)은 요가를 수행하고 있는 수련생들을 대상으로 현대사회에서 문제가 되는 스트레스 대처방식에 미치는 영향을 연구한 결과를 통해서 요가 수행 이전보다 요가수행 이후에 스트레스 대처에서 긍정적인

영향을 준다고 하였다. 박상수(2004)는 요가수련이 스트레스 감소에 다소 영향을 줄뿐만 아니라 요가수련 전의 건강상태에 비하여 건강지수의 증가에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 박영준(2010)은 요가 프로그램이 신체적·심리적 스트레스와 불안을 완화시키는데 효과가 있다고 보고 하였고, 서미희(2003)는 요가니드라 프로그램이 긴장이완 기법으로 약물환자의 불안완화에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 송관현(2004)은 요가수련 프로그램으로 인한 신체적, 정신적 효과에서 두통, 목, 어깨, 허리, 팔, 다리, 혈압, 마음 안정, 편안함, 생활 활력, 숙면 등 모든 부분에 효과가 있다고 하였다. 안중기(2000)는 요가 수행을 통한 뇌파 변화와 그에 따른 심리적 안정의 관계를 밝힌 연구에서 안정 상태에서 나타나는 알파파의 출현이 높게 나타났다. 왕인순(2010)은 요가호흡은 스트레스의 신체증상과 스트레스 반응의 감소에 효과적인 경향이 있다고 하였다. 양미지(2008)는 요가명상 프로그램이 초등학생의 공격성 감소에 효과가 있었다고 하였으며, 이상진(2005)은 중년 여성을 대상으로 하타 요가 집단수련 프로그램을 실시하여 신체·마음의 심신 변화에 매우 긍정적인 효과가 있다고 하였다. 이연경(2004)은 하타 요가 프로그램의 참여 횟수가 많을수록 집중력이 더 높아 졌다고 하였다. 이진영(2006)은 요가 프로그램의 참여는 유아의 신체적 자아개념을 향상시켜 준다고 보고하였다. 이창원(2005)의 중년여성을 대상으로 요가 수련이 스트레스 해소에 미치는 영향을 규명한 결과, 요가수련이 스트레스를 완화에 긍정적인 효과가 있다고 하였다. 이혜숙(2006)은 요가 수행이 ADHD 아동의 주의집중력 발달에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 조옥경, 김권, 2001)은 요가명상은 깊은 이완을 유도하여 스트레스, 불안, 우울, 긴장을 감소시켜 자아실현을 이루게 하고 집중이 깊어지면서 의식의 질적 변화가 일어난다. 이때 마음의 작용과 장애 그리고 번뇌와 억압된 감정들에 동요되지 않고 다만 바라봄으로써 심리적 치료와 자기 내면의 세계를 탐구하는 법을 알게 된다. 조옥성(2006)은 하타 요가를 수련하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계 연구에서 지각된 신체적 반응에 변화를 주고, 특히 스트레스 관련 질환의 치료의 가능성이 있다고 하였다. 최지영, 서경현, 2005)은 요가 연습이 스트레스 반응에 미치는 영향을 규명한 결과 공격성, 분노, 우울, 좌절, 수준을 감소하지 않았지만, 긴장, 피로, 신체화 증상 수준을 감소시키는 것으로 나타났다. 허동규(2009)의 명상프로그램이 노인이 스트레스반응 감소에 미치는 영향에서 노인의 불안, 우울, 스트레스 반응성을 낮추고 삶의 질을 개선시켰다고 나타났다.

이와 같이 요가명상과 관련된 연구에서 신체적인 효과로 바른자세, 체질개선, 이완과 휴식, 유연성, 원기회복, 노화방지등의 여러 가지 질병예방과 치료에 효과가 있다고 하였으며, 정신적, 심리적인 효과로는 성격과 기질개선, 마음의 안정과 지혜의 지각, 심리적 성숙, 긴장의 이완, 우울증, 불안감, 스트레스를 해소시키는데 효과가 있다고 나타났으며, 생리적인 효과로는 근육의 수축과 이완 그리고 폐활량의 증가, 심장혈관계통의 활성화, 신경계통과 내분비계통의 원활한 기능을 회복시켜 준다고 하였다.

따라서 요가명상은 에너지의 흐름을 자유롭게 해줌으로써 몸과 마음을 동시에 치유하여 자신을 깨우치게 하고 어떠한 내적 혼동과 병마도 스스로 극복하고 통제할 수 있는 능력이 생긴다고 한다. 자신의 내면에 잠든 영적 에너지를 각성시켜 심리적 안정과 성숙을 유도하고 스스로 조절한다면 중년여성의 스트레스반응 감소에 매우 유용하게 활용 될 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과를 알아보기 위하여 다음과 같이 연구 대상, 연구 가설, 연구 절차 및 프로그램 구성, 연구 도구 자료 분석 방법을 사용하였다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주특별자치도 제주시 소재 A문화의집 프로그램에 참여하는 (40-65세) 30명 가운데 요가명상 프로그램에 참여하는 실험집단 15명과 참여하지 않는 통제집단 15명으로 구성하였다. 실험집단에 포함된 사람들은 먼저 요가명상 프로그램에 참여하겠다고 신청한 사람들이고, 통제집단은 전혀 요가명상 프로그램에 참여하지 않는 사람들로 구성하였다.

2. 실험설계

본 연구의 목적을 위하여 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과를 알아보기 위해 [그림Ⅲ-1]와 같이 실험을 설계하였다.

실험집단(G ₁)	O ₁	X	O ₃
통제집단(G ₂)	O ₂		O ₄

O₁ , O₂ : 사전검사(스트레스 반응검사)

O₃ , O₄ : 사후검사(스트레스 반응검사)

X : 실험처치(요가명상 프로그램)

[그림Ⅲ-1] 실험 설계

3. 연구절차

본 연구의 진행을 위해 연구대상 선정, 실험집단·통제집단을 구성 사전검사를 실시하였고, 요가명상 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석 순으로 진행하였다. 연구를 위한 구체적인 진행절차는 다음과 같다.

<표Ⅲ-1> 연구의 진행 절차

연구절차	내 용	기 간	대상 집단
연구대상 선정 및 사전검사	제주시 소재 A문화의집 수강생 50명을 대상으로 스트레스반응 검사 실시	2011.9.15~ 2011.9.16	
프로그램 집단구성	스트레스 반응 검사자 50명중 스트레스 점수 40점이상 수강생 30명으로 실험집단 15명과 통제집단 15명으로 구성	2011.9.17~ 2011.9.19	실험집단 통제집단
프로그램 실시	요가명상 프로그램 적용	2011.9.20~ 2011.12.8	실험집단
사후검사	스트레스반응 검사	2011.12.8	실험집단 통제집단
결과분석	가설 검증 및 검사지분석, 인터뷰, 소감문 내용 분석, 연구보고서 작성	2012.3.20~ 2012.5.30	실험집단 통제집단

연구는 실험집단 15명과 통제집단 15명으로 나누어 사전 스트레스 반응 검사를 실시하였고 실험집단은 그 후 주2회 60분씩 12주(24회기)에 걸쳐 요가명상 프로그램을 실시하였다. 사전 스트레스 반응 검사 후 12주(24회기) 동안 아무런 작업을 하지 않은 통제집단과 요가명상 프로그램을 실시한 실험집단을 사후 스트레스 반응 검사를 실시하였다. 여기서 얻은 측정치들을 가지고 통계 처리 및 자료 분석을 하였다.

1) 사전검사

본 연구는 실험집단 15명과 통제집단 15명으로 나누어 진행되었으며, 실험집단과 통제집단은 사전 스트레스 반응 검사를 실시하였다.

2) 실험집단의 요가명상 프로그램 실시

집단을 구성한 후 실험집단은 2011년 9월 20일부터 2011년 12월 8일까지 매주 주2회(화, 목요일), 60분씩 12주(24회기)에 걸쳐 요가명상 프로그램을 실시하였다.

요가명상 프로그램은 A문화의집 다목적실에, 시간은 오전 10시 ~ 11시까지 60분으로 실시하였고 또한 프로그램은 기본 아사나와 복식호흡과 니드라 명상 등으로 구성하여 진행하였다.

3) 사후검사

사후검사는 12주(24회기)의 요가명상 프로그램을 마친 후 실험집단과 통제집단을 스트레스 반응 검사지를 사용하여 측정하였다.

4. 요가명상 프로그램

본 연구에서 사용한 요가명상 프로그램은 ‘하타 요가’(이태영, 2003), ‘요가의 첫걸음’(조옥경 · 김채희, 2006), 요가니드라(스와미 싸띠아난다 사라스와띠, 2009), ‘100일 YOGA’(최경아, 2010)등 여러 참고 문헌과 요가 지도자의 조언, 연구자의 경험을 바탕으로 요가명상 수련이 신체의 긴장을 이완시켜 주는 아사나(체위법), 신체와 마음을 이어 주는 호흡, 마음의 안정과 평화를 가져다주는 명상을 결합하였다. 또한 중년여성들의 신체적, 정신적, 심리적 특성을 고려하여 언제 어디서나 쉽게 접하고 배울 수 있도록 하고 단계별로 구성하였다.

요가 아사나 32가지 동작을 중심으로 긴장과 이완의 초점을 두어 아사나, 호흡, 명상을 통해 외부적인 자각에서 몸, 호흡, 감각에 주의를 집중하여 긴장을 이완시키는 데 중점을 두었다. 호흡은 들숨과 날숨을 통해 자연스런 복식호흡을 하여 신체와 마음을 이어 줌으로써 마음의 안정을 찾을 수 있도록 하였다. 명상은 가장 많이 활용되고 있는 것 중 하나인 집중된 자각을 뜻하는 이완법으로 『요가 니드라』로 스트레스 처리와 내면의 잠재력을 각성시켜 느낌과 감각의 체험을 통해 심리적 차원의 긴장을 이완하도록 하였다.

회기별 프로그램은 60분을 기본으로 하였고 전체 프로그램은 총 12주(24회기)로 구성되었다. 1회기는 요가명상 프로그램 내용 안내와 기본 아사나, 호흡, 명상에 대해 설명하였다. 2-3회기는 자신의 몸과 마음이 어디에 있는지 자신을 바라보고 요가 아사나, 호흡, 명상을 묶어서 주의집중 할 수 있도록 하였고, 5-23회기의 몸과 마음 감각 깨우기는 신체의 자각(긴장과 이완)과 긍정적 자기마음알기(마인드)를 위해 참여자들의 올바른 마음가짐과 자기조절능력 키울 수 있도록 하였다. 24회기 마지막은 지금까지 요가명상을 하면서 심신의 변화를 통하여 몸과 마음의 소통을 통해 안녕과 평정을 알아차리고 스스로 스트레스 반응을 조절할 수 있도록 하였다.

요가명상 수련 단계에서는 준비운동과 호흡, 수련 기본아사나 체위 32동작을 1회기-24회기까지 반복적으로 실시하였으며, 15-20회기에는 참여자의 인터뷰를 통해 심신의 변화에 대한 이야기를 나눴고, 마무리 단계는 그동안 활동에 대한 소감문을 작성하고 참여자의 의견을 교환하도록 하였다.

요가명상 프로그램은 <표Ⅲ-2>에 의해 진행되었고, 전체 프로그램의 회기별 내용은 부록으로 제시하였다.

<표Ⅲ-2> 요가명상 프로그램

활동주제	긍정적 친밀감 형성하기			
활동목표	자기소개 및 프로그램안내 요가명상 수행법 및 올바른 마음가짐 갖기			
회기	단계별	주요 내용	시간	비고
1회기	준비단계	○ 자기소개 및 프로그램 설명하기 ○ 요가명상 수행법과 마음가짐 대해 알기	10분	
	수련단계	○ 요가준비운동 ○ 호흡법 익히기 ○ 아사나 동작 익히기 - 앉아하는 자세 - 서서하는 자세 - 전굴 자세 - 후굴 자세 - 누워하는 자세 ○ 호흡, 명상하기 - 요가 니드라 및 복식 호흡등	40분	
	종결단계	○ 정리하기, 차기학습 설명하기	10분	

활동주제	자기 인식하기			
활동목표	요가 아사나, 호흡, 명상법 익히기			
회기	단계별	주요 내용	시간	비고
2-3회기	준비단계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 각 아사나 동작 시 호흡, 명상법 익히기 ○ 요가명상 수련 시 주의집중 배우기 	10분	
	수련단계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 요가준비운동 ○ 호흡법 익히기 ○ 아사나 동작 익히기 <ul style="list-style-type: none"> - 앉아하는 자세 - 서서하는 자세 - 전굴 자세 - 후굴 자세 - 누워하는 자세 ○ 호흡, 명상하기 <ul style="list-style-type: none"> - 요가 니드라 및 복식 호흡 등 	40분	
	종결단계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정리하기, 차기학습 설명하기 	10분	
활동주제	몸과 마음 감각 깨우기			
활동목표	요가명상 프로그램을 단계별로 배우고 익히기			
회기	단계별	주요 내용	시간	비고
4-23회기	준비단계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 요가명상으로 신체를 자각하고 느낌 알아차리기 ○ 내, 외적주의력 키우기 	10분	
	수련단계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 요가준비운동 ○ 호흡법 익히기 ○ 아사나 동작 익히기 <ul style="list-style-type: none"> - 앉아하는 자세 - 서서하는 자세 - 전굴 자세 - 후굴 자세 - 누워하는 자세 ○ 호흡, 명상하기 <ul style="list-style-type: none"> - 요가 니드라 및 복식 호흡 등 	40분	
	종결단계	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정리하기, 차기학습 설명하기 	10분	

활동주제	몸과 마음 하나되기			
활동목표	긍정적 변화와 심신의 안정감 유지하기 각자 변화된 모습을 서로 나누기			
회기	단계별	주요 내용	시 간	비 고
24회기	준비단계	○ 긍정적 생각으로 자기주도적 삶을 실천하기 ○ 변화된 자기모습 자유롭게 대화하기	10분	
	수련단계	○ 요가준비운동 ○ 호흡법 익히기 ○ 아사나 동작 익히기 - 앉아하는 자세 - 서서하는 자세 - 전굴 자세 - 후굴 자세 - 누워하는 자세 ○ 호흡, 명상하기 - 요가 니드라 및 복식 호흡 등	30분	
	종결단계	○ 활동을 마치고 소감문 작성 및 다짐 나누기	20분	

5. 연구도구

1) 스트레스 반응 척도

본 연구에 사용하는 측정도구는 일상생활에서 일반적 건강상태와 스트레스 반응을 측정하기 위한 것이다.

여기서 일상생활에서 4가지 스트레스 반응(감정적 · 신체적 · 인지적 · 행동적)을 포함한 스트레스 반응을 측정하기 위하여 고경복 · 박중규 · 김찬형(2000년)이 개발한 스트레스 반응 척도로서 전체 39문항, 7개 하위척도로 구성하였다.

하위척도는 ‘긴장’ 6개 문항, ‘공격성’ 4개 문항, ‘신체화’ 3개 문항, ‘분노’ 6개 문항, ‘우울’ 8개 문항, ‘피로’ 5개 문항, ‘좌절’ 7개 문항으로 각각 이루어졌다. 전체 39문항들

중 감정반응은 8개, 신체반응은 11개, 인지적 반응은 11개, 행동반응은 9개로 나타났다. 이 하위척도를 합하여 스트레스 반응 척도 총 점수가 50점 이하는 스트레스가 적은 편, 51점-80점은 자신을 돌아보고 마음관리가 필요, 81점-120점은 스트레스가 많은 편으로 스트레스 관리가 필요, 120점 이상은 심한 스트레스로 상담치료가 필요한 높은 수준으로 본다.

본 연구에서는 전체문항(39문항)을 스트레스 반응으로 보고 자료처리를 실시하였다. 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 평가하는 Likert형 척도로서 점수가 높을수록 스트레스 반응성이 높음을 나타낸다. 본 검사에서 나타난 신뢰도는 7개의 하위척도 Cronbarch's α 가 .76~.91, 척도 전체의 Cronbarch's α 가 .97이었다 본 연구에서 내적 일치도(Cronbarch's α)는 .94로 나타났다.

본 연구에서 사용한 스트레스 반응 척도 검사지의 7개 하위영역 구성요인은 아래의 <표Ⅲ-3>와 같다.

<표Ⅲ-3> 스트레스 반응 하위척도 검사의 구성요인

하위척도	문항 수	문항번호	Cromdachs α	본 연구의 Cromdachs α
긴장	6	2, 16, 17, 30, 31, 37	.86	.63
공격성	4	18, 28, 29, 33	.83	.74
신체화	3	6, 7, 10	.76	.65
분노	6	4, 24, 25, 26, 27, 34	.84	.64
우울	8	5, 15, 19, 22, 23, 35, 38, 39	.90	.64
피로	5	1, 12, 13, 14, 36	.81	.76
좌절	7	3, 8, 9, 11, 20, 21, 32	.91	.76
전 체	39		.97	.94

6. 자료처리

1) 양적 분석

본 연구의 문제의 해결하기 위하여 다음과 같이 자료를 분석하였다.

본 연구는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과를 검증하기 위하여 모든 자료의 통계처리는 SPSS Window Program (version 18.0) 프로그램에 의하여 통계 처리하였다.

먼저 요가명상 프로그램을 적용하기 전 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위해 사전 검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 동질성 검사(t -test)를 실시하였다. 그리고 가설1과 2를 검증하기 위해 요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사후-사전 차이에 대하여 독립표본 t-test 검증을 실시하였다.

2) 질적 분석

통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해 연구자가 요가명상 프로그램을 실시하면서 참여자들의 스트레스 반응 하위영역(긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절)에서 어떻게 달라졌는지 모습을 프로그램 중반(15-20회기)이 끝날 때 인터뷰한 내용과 마무리 회기(24회기)에 스트레스 7개의 하위영역을 근거로 작성한 소감문 내용을 분석함으로써 질적 자료로 제시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구는 요가명상 프로그램의 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과를 알아보기 위한 것으로 사전에 연구대상인 A문화의집 수강생중 중년여성의 스트레스 반응 검사를 측정한 후, 구조화된 요가명상 프로그램을 실시한 후 스트레스 반응 척도로 측정한 반응 수준에 변화에 대한 동질성 검증을 실시하였고, 가설 검증에 따른 결과와 해석의 내용을 제시하고자 한다.

1. 양적 결과 분석

1) 연구대상에 대한 동질성 검증

연구결과의 분석에 앞서, 요가명상 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단의 스트레스 반응 수준이 동질집단인지 알아보기 위해 동질성 검사(t-test)를 실시한 결과는 <표IV-1>와 같다.

<표IV-1> 실험집단과 통제집단의 동질성 검증(n=15)

구 분	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
긴장	2.34	.42	2.26	.48	-.471	.642
공격성	1.76	.51	1.68	.48	-.457	.651
신체화	2.11	.67	1.95	.71	-.615	.544
분노	2.24	.46	2.25	.48	.064	.949
우울	2.28	.62	2.30	.53	.117	.907
피로	2.65	.64	2.70	.69	.218	.829
좌절	2.36	.57	2.30	.45	-.302	.765
스트레스 (전체)	2.25	.40	2.29	.46	-.214	.832

<표IV-1>은 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 검사가 모두 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-.214, p>.05$). 즉, 요가명상 프로그램 이전의 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 나타나지 않아 동질집단으로 볼 수 있다.

2) 가설 검증

본 연구의 가설 검증은 실험집단과 통제집단 간 사후-사전검사의 스트레스 반응 수준 차이 및 7개 하위영역 요인을 검증하기 위해 t-test 검증을 실시하였다.

(1) 가설 1의 검증

【가 설 1】 요가명상 프로그램은 중년여성의 실험집단과 통제집단 간에 스트레스 반응에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설1을 검증하기 위하여 프로그램 실시 전과 후의 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 수준 차이를 검증하기 위해 t-test 검증을 한 결과는 <표IV-2>와 같다.

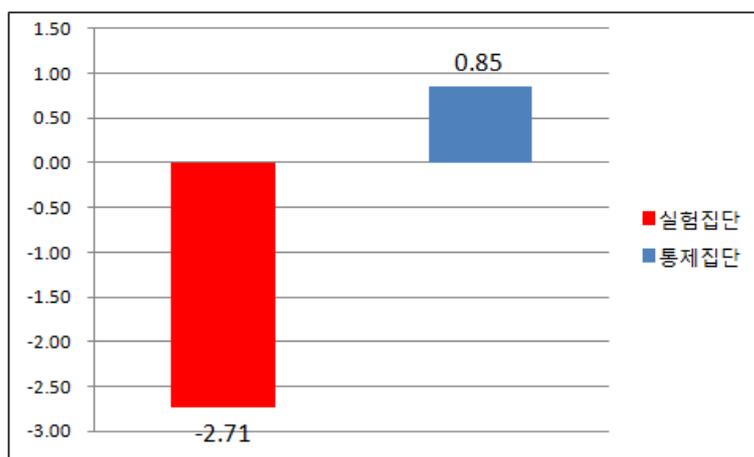
<표IV-2> 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 결과 분석

요인	실험집단(n=15)		통제집단(n=15)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
스트레스	-2.71	2.67	.85	2.21	3.986***	.000

*** $p<.001$

<표IV-2>는 요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 각 스트레스 하위영역의 사후와 사전검사 점수의 차이 값으로 t-검정한 결과이다. 결과를 살펴보면 스트레스 전체 점수에서 실험집단은 평균 2.71점 감소했고, 통제집단은 .85점 증가하였다. 이 결과는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=3.986, p<.001$).

따라서 요가명상 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 스트레스 반응에 유의미한 차이가 있을 것이라는 [가설]이 수용되었다. 즉, 요가명상 프로그램을 받은 실험집단이 그렇지 않은 집단에 비해 스트레스 사후검사 점수가 낮은 것으로 나타나 요가명상 프로그램이 스트레스를 감소시키는데 효과가 있는 것으로 분석되었다. 실험집단과 통제집단 간의 스트레스에 대해 사후와 사전 점수의 차이를 비교하여 그림으로 나타내면 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-1] 집단 간 스트레스 사후-사전 점수 차이 비교

(2) 가설 2의 검증

【가 설 2】 요가명상 프로그램은 중년여성의 실험집단과 통제집단 간에 스트레스 반응 하위영역에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2를 검증하기 위하여 프로그램 실시 전과 후의 실험집단, 통제집단의 스트레스 반응 7개의 하위영역을 검증하기 위해 t-test 검증을 실시한 결과는 <표IV-3>과 같다.

<표IV-3> 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 하위영역 결과 분석

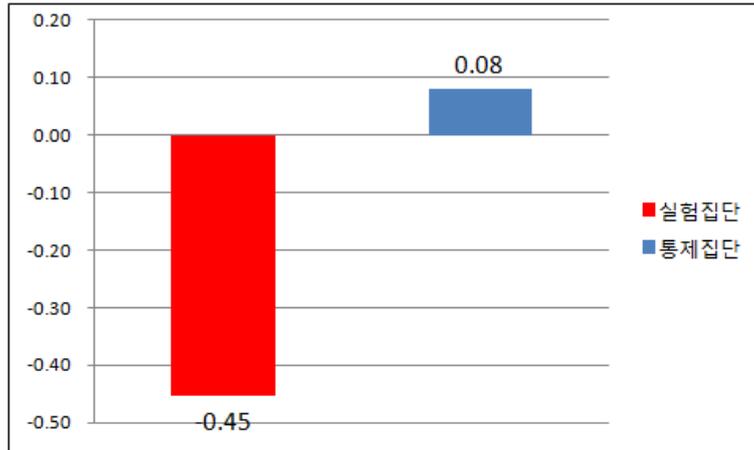
하위영역	실험집단(n=15)		통제집단(n=15)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
긴장	-.45	.46	.08	.46	3.216**	.003
공격성	-.35	.47	.15	.58	2.570*	.016
신체화	-.28	.54	.24	.55	2.648*	.013
분노	-.32	.64	.13	.51	2.138*	.041
우울	-.41	.38	-.01	.48	2.504*	.018
피로	-.40	.61	.09	.34	2.712*	.011
좌절	-.48	.46	.85	.44	3.903**	.001

*p<.05 **p<.01

결과를 보면, ‘긴장’의 사후-사전 변화량은 실험집단이 평균 -.45, 통제집단이 평균 .08로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났고(t=3.216, p<.01), ‘공격성’의 사후-사전 차이는 실험집단이 평균 -.35, 통제집단이 평균 .15로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났으며(t=2.570, p<.05), ‘신체화’의 사후-사전 차이는 실험집단이 평균 -.28, 통제집단이 평균 .24로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났다(t=2.138, p<.05). ‘분노’의 사후-사전 차이는 실험집단이 평균 -.32, 통제집단이 .13로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났고(t=2.138, p<.05), ‘우울’의 사후-사전 차이는 실험집단이 평균 -.41, 통제집단이 평균 -.01로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났다(t=2.504, p<.05). ‘피로’의 사후-사전 차이는 실험집단이 평균 -.40, 통제집단 평균은 .09로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났으며(t=2.712, p<.05), ‘좌절’의 사후-사전 차이는 실험집단이 평균 -2.71, 통제집단이 .85로 스트레스 반응 평균이 낮아져 통계적으로 유의하게 나타났다(t=3.903, p<.01).

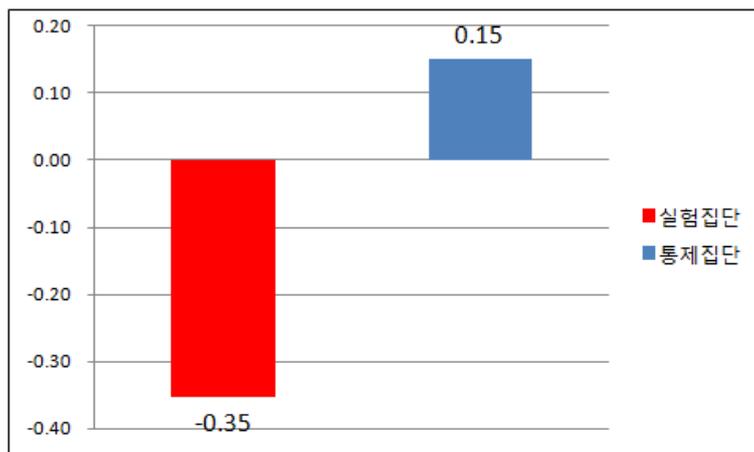
이러한 결과를 볼 때, 요가명상 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 스트레스 반응 하위영역인 ‘긴장’, ‘공격성’, ‘신체화’, ‘분노’, ‘우울’, ‘피로’, ‘좌절’에 모두 긍정적인 영향을 미쳤다.

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 ‘긴장’ 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-2]와 같다.



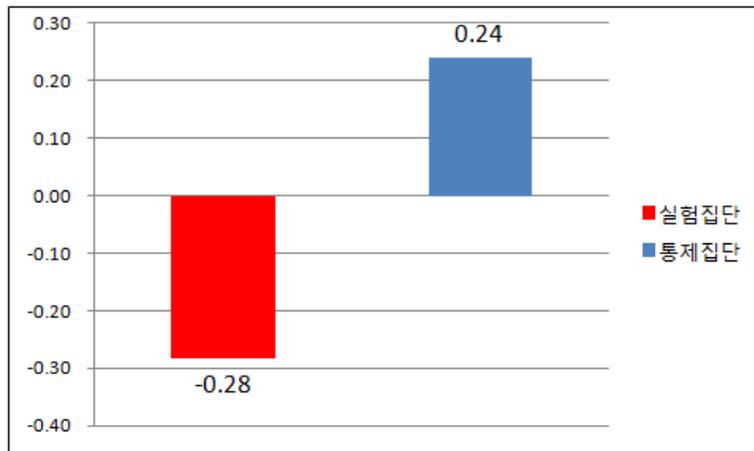
[그림 IV-2] 집단 간 '긴장' 사후-사전 점수 차이 비교

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 '공격성' 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-3]와 같다.



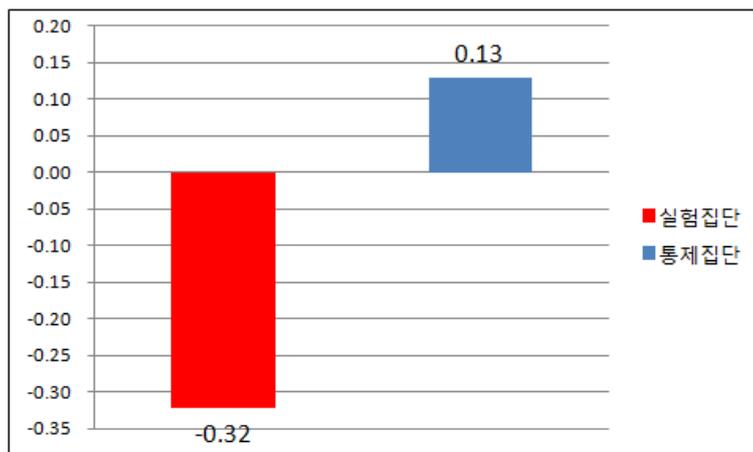
[그림 IV-3] 집단 간 '공격성' 사후-사전 점수 차이 비교

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 '신체화' 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-4]와 같다.



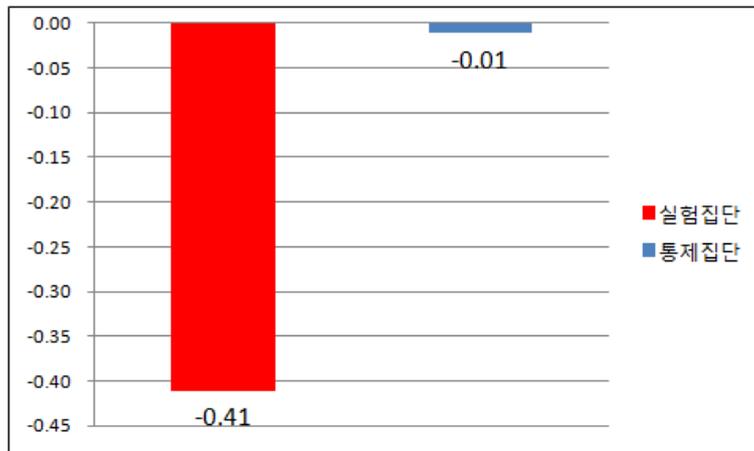
[그림 IV-4] 집단 간 '신체화' 사후-사전 점수 차이 비교

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 '분노' 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-5]와 같다.



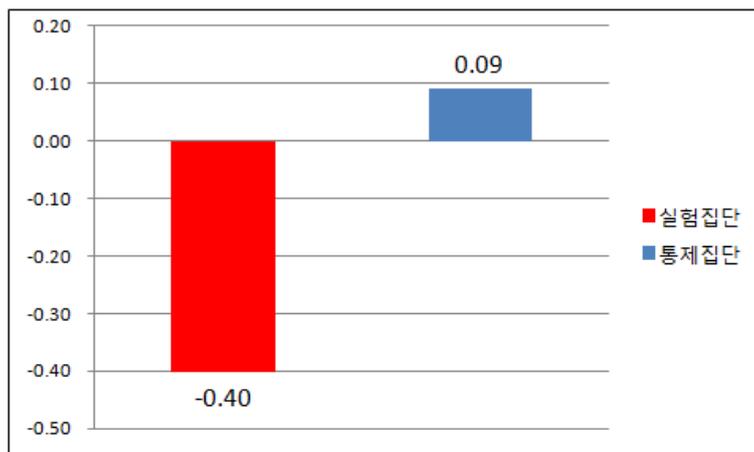
[그림 IV-5] 집단 간 '분노' 사후-사전 점수 차이 비교

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 '우울' 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-6]와 같다.



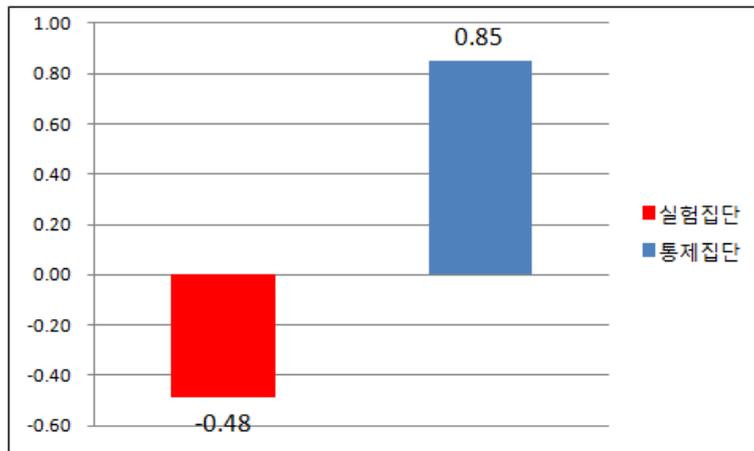
[그림 IV-6] 집단 간 '우울' 사후-사전 점수 차이 비교

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 '피로' 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-7]와 같다.



[그림 IV-7] 집단 간 '피로' 사후-사전 점수 차이 비교

요가명상 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 스트레스 반응 수준 '좌절' 하위영역 차이를 살펴보면 [그림IV-7]와 같다.



[그림 IV-8] 집단 간 '좌절' 사후-사전 점수 차이 비교

2. 질적 분석

본 연구에서는 양적 검증이 갖는 타당성에 대한 제한점을 보완하기 위해서 연구자가 프로그램 실시 중 참여자들의 스트레스 반응 하위영역(긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절)에서 어떻게 달라졌는지에 대해 프로그램 중반(15-20회기)이 끝날 때 인터뷰와 마지막 회기에 프로그램 전체에 대한 소감문을 통해 프로그램의 효과와 관련된 내용을 분석하였다.

1) 인터뷰 내용 분석

요가명상 프로그램을 진행하는 첫 회기에 프로그램에 대한 설명과 참여자들의 자기 소개시 각자의 어려움과 고통을 이야기함으로 서로 자연스럽게 공감하는 분위기를 만들고 친밀감을 형성할 수 있게 했다. 참여자들은 갱년기증상, 불안, 초조, 우울을 호소하는가 하면 또다른 참여자들의 가족 상실로 인한 스트레스, 화병, 빈둥지증후군 등으로 신체적, 정신적, 심리적으로 고통을 겪고 있어 정상적인 생활을 하는데 방해받고 있었다. 이런 가운데 요가명상 프로그램을 진행하는 중반(15-20회기)에 참여자에게 스트레스 반응 하위영역을 설명하고 프로그램 수련으로 달라진 느낌과 경험에

대하여 끝마칠 때마다 각자 9명의 인터뷰를 실시하였다.

예를 들면, 미우나(애칭)는 18회기시 갱년기증상이 심해 불안, 초조, 우울하여 병원을 찾아 다녔지만 별효과를 못보고 힘들었다. 요가명상으로 불안, 초조, 화끈거림등 답답한 마음을 다스릴 수 있어 심신의 안정되고 생활에 도움이 된다고 하였다.

[표IV-4] 의 인터뷰 내용을 종합해 보면, 요가명상 프로그램의 참여자들의 불안, 초조, 피로, 우울, 갱년기증상등이 일상생활에 방해를 받고 있었는데 요가명상 수련의 회기를 거듭하면서 점차 신체적으로 근육의 유연해지고 어깨나 허리, 근육의 통증이 완화되고 정신적으로 외부의 자극을 통제하여 내면으로 주의 집중하는 명상을 통해 마음의 안정을 찾고 스스로 스트레스를 조절할 수 있게 되었음을 알 수 있다.

회기별 인터뷰 내용 분석 결과를 정리한 내용은 [표IV-4] 와 같다.

[표IV-4] 인터뷰 내용 분석

일시(회기)	영역	인터뷰 주요 내용
김아름 11.11.08 (15회기)	긴장 신체화	<ul style="list-style-type: none"> · 정신적, 육체적으로 많이 힘들어 헬스장에 다녔는데 트레이너가 몸이 균형이 맞지 않다고 했다. · TV에서 요가명상이 심신의 건강에 좋다고 해서 문화의집 프로그램에 참가했다. · 요가명상으로 신체적인 근육 이완과 심리적인 복잡한 마음과 신경증이 해소되는 것 같다. ▶15회기: 대부분 참가자들은 회기를 거듭할수록 동작들도 점차 자연스럽게 호흡과 표정들이 안정된 모습이다.
김장미 11.11.10 (16회기)	좌절 우울	<ul style="list-style-type: none"> · 자식들이 엄마 곁을 떠나 허전하고 무료했다. · 매일 머리가 아프고 소화가 안되고 속이 답답하고 마음도 많이 아팠다. · 요가명상 수련이 처음에는 너무 힘들고 동작이 잘 되지 않고 움직일 때 마다 아팠다. · 점점 기분도 좋아지고 잠도 잘 오고 혈액순환도 잘되는 것 같았고 명상을 통해 마음 편안해 졌다. · 하루 종일 바른 자세를 잡는 데 노력을 기울이고 있다. ▶16회기: 빈둥지증후군 증상으로 우울하고 의욕이 없는 참가자의 심신의 안정된 모습을 볼 수 있었다.
	긴장 피로	<ul style="list-style-type: none"> · 아사나 동작이 너무 부드럽고 쉬운 것 같아 동작을 강하게 했다가 고관절이랑 허리에 무리가 와 고생했다. · 요가명상을 하는데 자꾸 마음을 비우고 내려놓으라고

<p>강한나 11.11.10 (16회기)</p>		<p>하는데 마음을 비우는게 쉽지 않았다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 지도자의 말대로 계속 연습하니 어깨뭉친 근육도 풀리고 평상시 피로가 덜하며 개운한 느낌이다. · 또한 올바른 동작이 매우 중요하다는 것을 깨달았다. <p>▶16회기: 참가자의 긴장이 해소되어 몸과 마음을 연결하는 훈련이 집중되고 있음을 느낄 수 있었다.</p>
<p>고은아 11.11.15 (17회기)</p>	<p>공격성 신체화</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 체격이 크고 몸도 비만해서 스트레스 받고 비만으로 자꾸 짜증나고 성격도 괴팍하고 사람들을 힘들게 했다. · 요가명상을 하는데 서서하는 자세와 전굴, 후굴 자세가 많이 힘들어 포기하고 싶었다. · 뚱뚱해서 움직이기 힘들었지만 점점 시원해지면서 아랫배가 따뜻함을 느끼고 송장 자세를 할 때는 무아지경에 빠진 느낌이다. · 소화도 잘되고 체중도 2kg나 빠져 기분이 좋다. · 식생활 습관도 변하여 음식도 덜 먹게 되고 마음도 많이 안정되고 가족들이 계속하라고 권장한다. <p>▶17회기: 식생활습관의 변화에도 도움이 된다고 하고 회기가 거듭될수록 안정된 모습을 볼 수 있었다.</p>
<p>미우나 11.11.17 (18회기)</p>	<p>불안 분노</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 갱년기 증상으로 신체적, 심리적으로 불안, 초조하고 마음이 조급해서 걸잡을 수 없었다. · 병원, 한의원에서 침도 맞고 지압도 받아 보았지만 별 효과를 보지 못했다. · 요가명상으로 숨이 막히는 것처럼 힘들었던 증상이 사라지고 몸에 조금씩 활력이 생기기 시작했다. · 아사나 동작은 뻣뻣했던 몸이 유연해지고 호흡을 하면 답답한 마음도 갈아 앓고 명상으로 잡생각이 사라졌다. · 불안하고 초조한 마음을 다스릴 수 있다. · 몸의 미세한 통증도 많이 사라져서 기분이 좋았다. <p>▶18회기: 중년여성의 갱년기증상인 불안, 초조, 분노, 화끈거림 등에 많은 도움이 되었다고 하였다.</p>
<p>진달래 11.11.17 (18회기)</p>	<p>긴장 피로 분노</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 평상시 머리가 아프고 누적된 피로로 불안하고 초조하고 자꾸 짜증이 올라왔다. · 친구의 권유로 요가명상을 접했는데 오랜 생활습관까지도 바뀌질 줄 몰랐다. · 피로감이 많이 사라지고 일상생활이 즐거워 졌다. · 요가명상에 제 자신이 푹 빠져서 수업시간을 기다리는 자체가 즐겁다. <p>▶18회기: 만성적 피로에 좋다고 하고, 불안, 초조한 마음들이 사라져 스스로 자기 조절이 잘 된다고 하였다.</p>

<p>눈송이 11.11.22 (19회기)</p>	<p>분노 좌절</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 지금까지 살아오면서 쌓인 화가 자꾸 올라왔다. · 손자 보느라 아무 운동도 못해 답답하고 숨이 막혔다. · 친구의 권유로 요가명상을 하니 저녁이면 몸이 쭉시고 불편하고 허리도 더 아팠다. · 꾸준히 하다 보니 정말 좋아지는 것을 피부로 느껴지고 기운도 넘치고 몸도 많이 건강해지고 화도 덜 내고 남편이 많이 좋아졌다고 했다. · 누구에게나 권하고 싶고 가족들과 함께 하면 좋을 것 같다. ▶19회기: 화병으로 울컥하는 답답한 마음도 많이 가라앉고 긍정적인 마음이 생겨 좋았다고 하였다.
<p>신경인 11.11.22 (19회기)</p>	<p>우울 피로</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 만성적인 병으로 몸도 아프고 평소에 운동도 싫었다. · 주변에서 요가명상을 하면 허리도 좋아지고 몸도 덜 아프다고 해서 시작했다. · 특히 명상하는 법을 배우니 집에서 할 수 있어 좋았다. 너무 큰 변화가 일어나는 것을 느낄 수 있어서 좋았다. · 점점 여유로워지고 마음도 안정이 되어가고 내 몸과 마음에 찾아온 변화를 깨달았다. · 가끔은 너무 깊고 넓어서 혼란스러울 때가 있지만 꾸준히 요가 명상을 생활화 하려고 한다. ▶19회기: 만성적인 병도 많이 사라지고 피곤함도 줄어들어 점점 변화되는 모습을 볼 수 있었다.
<p>안가게 11.11.29 (20회기)</p>	<p>공격성 불안 좌절</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 요가명상을 접하게 된 것은 삶에 찌들어 잃어버린 내 자신을 찾고자 한다. 급한 성격, 불안한 마음, 잦은 짜증 등. · 자신을 컨트롤 할 수가 없었고 마음도 늘 편하지 않았다. · 병원에서 골반이 틀어져서 다리가 아픈것이라고 한다. · 골반 교정치료를 해봤지만 치료에 도움이 되지 않았다. · 아사나 동작으로 몸의 유연해지고 마음도 점점 안정되가는 것 같다. · 급한 성격도 많이 차분해지니 건강이 좋아지는 것 같다. · 내가 넓은 깊은 바다에 발 한 짝을 담근 기분이다. ▶20회기: 참가자들의 전체적으로 긴장 완화되고 마음이 차분해지고 생활을 하는데 안정감이 있다고 하였다 .

2) 소감문 내용 분석

요가명상 프로그램을 마무리 하면서 그동안 참여자들의 스트레스 반응 하위영역(긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절)에서 어떻게 달라졌는지의 생각과 느낌, 감정등을 알아보기 위하여 마지막 24회기에 전체 참여자들에게 소감문을 쓰도록 하였다.

요가명상 프로그램이 전체 참여자들의 경미한 생활 스트레스와 다양한 사건들로부터 많이 자유로워지고 여유스러워진 느낌을 받을 수 있었다.

예를 들면, 물보라(애칭)참여자는 가족의 사망으로 많이 힘들었는데 요가명상으로 위안을 받아서 좋았고 심리적으로 안정감을 느낄 수 있었고, 점점 몸이 유연해지면서 긴장이 해소되었다고 한다. 요가명상 프로그램을 진행하는 과정을 본 연구자로서는 참여자들이 처음엔 몸의 땀도 많이나고 얼굴이 상기되거나 때론 힘들어서 잠시 쉬는 참여자들도 눈에 띄었다. 회기를 거듭할수록 아사나 동작 하나하나에 정성을 쏟으며 열심히 하는 모습들을 볼 수 있었고, 몸과 마음을 연결하여 호흡과 명상에 대한 이해를 넓히면서 점점 참여자들이 심신의 편안해지는 모습을 지켜볼 수 있었다.

[표IV-5] 소감문 내용을 종합해 보면, 요가명상을 통해 중년여성들의 신체적, 정서적, 정신적, 심리적으로 누적된 만성피로, 좌절, 우울, 갱년기 증상, 화병등 질병으로부터 어려움을 겪고 있는데 요가명상을 통해 긴장이 이완되고 심신의 안정을 찾으면서 가족들과의 관계가 개선되고 긍정적인 마음으로 삶의 활력을 되찾음을 알 수 있었다. 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응을 완화시키고 더 나아가 삶의 건강을 지키는데 도움을 준다는 것을 알 수 있다.

마무리 소감문 분석 결과를 정리한 내용은 [표IV-5] 와 같다.

<표IV-5>소감문 내용 분석

참 가 자	영역	주요 내용
물보라 (55세)	긴장 좌절 우울	<ul style="list-style-type: none"> · 가족 사망으로 힘들었는데 요가명상으로 위안을 받았다. · 다리가 몹시 아팠는데 호전되었고 배우는 즐거움도 컸다. 심리적으로 안정감을 느낄 수 있었고, 점점 몸이 유연해져서 긴장이 해소되었다. · 남자들도 할 수 있게 해주면 좋겠다.

일순이 (57세)	신체화 긴장	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활에 많이 지쳐서 반신반의하고 시작했다. · 뻣뻣했던 몸이 조금씩 근육이 풀려서 몸이 유연해지고 호흡이 잘 안되는데 몸과 마음이 소통된 것 같은 기분이다. · 심리적으로 매우 편안해지고 마음도 훨씬 가벼워졌다.
유공자 (42세)	피로 긴장	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활로 많이 피곤하고 나쁜 편이었다. · 요가명상을 시작해서 잠도 잘 오고 몸도 풀리고 아픈 것도 많이 없어졌다. · 마음도 안정이 되고 기분이 좋아졌다. · 피부에 생기가 돈다고 주변사람들이 말하곤 한다.
피어라 (52세)	우울 분노 불안	<ul style="list-style-type: none"> · 갱년기로 몸과 마음이 변화가 심했다. · 요가명상을 하다보니 화끈거리는 증상이나 불안, 초조한 마음이 많이 사라졌다. · 머리가 점점 맑아지고 숨도 잘 쉴 수 있으며 마음이 고요해지는 것 같다. · 중년에 건강을 지키고 마음을 편안하게 하는 수련으로 매우 좋다.
손시래 (55세)	분노 좌절	<ul style="list-style-type: none"> · 남편 퇴직과 자식에게 서운한 마음으로 자꾸 짜증이 났다. · 고민도 많았는데 집근처 문화의집에서 요가명상을 하니 마음도 조금 부드러워지고 밤에 잠도 잘 온다. · 운동시간이 기다려지고 삶의 의욕이 생겼다. · 고요하고 편안한 마음을 유지할 수 좋다.
안내상 (61세)	신체화	<ul style="list-style-type: none"> · 요가명상으로 근육도 많이 풀리고 행동이 민첩해지고 스트레스도 많이 풀리고 몸의 붓기도 사라졌다. · 아픈 다리도 많이 나아지고 식사도 잘 할 수 있었다. · 딸, 아들들이 계속 다니라고 한다.
김삼순 (42세)	피로 긴장	<ul style="list-style-type: none"> · 한결 몸이 가벼워진 것 같다. · 좋은 점은 몸이 건강해지고 모든 근육이 유연해 졌다. · 주변사람들과도 잘 어울릴 수 있고 삶의 활력소가 된 것 같다. · 가족들이 더 좋아한다.
고소미 (56세)	긴장 신체화	<ul style="list-style-type: none"> · 건강에 적신호가 와서 시작했는데 많이 건강해 졌다. · 음식 소화도 잘 되고 허리 통증도 사라졌다. · 일상생활에서 오는 스트레스가 많이 줄어들었다. · 건강을 지키는데 좋은 것 같다.
장미내 (47세)	긴장 분노	<ul style="list-style-type: none"> · 여러 가지로 스트레스가 많아서 시작했는데 심리적으로 매우 안정되고 화내는 일도 많이 줄고 몸도 유연해져 움직이는데 훨씬 수월하다. · 스트레스 해소로 기분이 좋고 가족 간의 대화도 잘 된다.

전유리 (45세)	좌절 공격성	<ul style="list-style-type: none"> · 성격이 많이 차분해졌다. · 마음에 응어리가 사라져 마음먹기에 달려 있는 것 같다. · 매우 유익한 프로그램이며 계속 할 수 있으면 좋겠다.
지지리 (44세)	피로 우울	<ul style="list-style-type: none"> · 화, 짜증 등 스트레스 해소하는데 요가명상이 좋다. · 공격적인 성격이 차분해지고 기분이 좋아졌다. · 몸도 젊어지는 것 같고 걸음도 가벼워진 것 같다 · 일주일에 두 번이 부족한 것 같다.
이무용 (62세)	우울 피로	<ul style="list-style-type: none"> · 편두통이 심했던 것이 사라졌다. · 마음이 안정되고 몸이 가벼워진 느낌이다. · 사람들에게 권하고 싶고 많은 사람들이 하면 좋겠다. · 여성들에게 매우 좋은 프로그램이다.
서서리 (44세)	피로 긴장	<ul style="list-style-type: none"> · 집에 가족도 없고 허전했는데 자신을 돌아보는 명상시간이 좋았다. · 규칙적으로 생활습관이 되면서 스스로 건강관리를 할 수 있어 무엇보다 좋다고 생각한다.
주요한 (56세)	공격성 긴장	<ul style="list-style-type: none"> · 바쁜 시간을 쪼개고 사는데 피곤하고 무거웠던 몸이 가볍고 편안해져서 매우 좋았다. · 신체적, 정신적으로도 불안 초조한 마음이 사라졌다.

4. 논의

본 연구에서 제기한 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 효과가 있음을 검증하기 위해 프로그램을 실시한 후 그 연구결과에 나타난 프로그램의 효과와 관련된 부분들을 다음과 같이 종합해 논의해 보고자 한다.

요가명상 프로그램이 중년여성의 불안 및 분노, 좌절을 포함한 다양한 심리적 스트레스 반응에 대해 어떤 효과가 있는지를 검증결과, 의미 있는 결과를 얻었다. 12주간 24회기로 요가명상 프로그램을 실시한 결과, 참여자들의 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절에서 스트레스 반응의 감소한 것으로 나타났다. 이는 요가명상이 모든 스트레스 반응에 효과가 있다는 가능성을 증명한 것이다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 스트레스 반응 수준이 차이 검증에서 실험집단의

전체적으로 통제집단보다 스트레스 반응의 감소하였다. 본 프로그램의 효과가 입증되었다.

이런 결과의 선행연구에서는 요가수련이 스트레스 감소에 다소 영향을 줄뿐만 아니라 요가수련 전의 건강상태에 비하여 건강지수의 증가에 긍정적인 영향을 준다고 하였으며(박상수, 2004). 중년여성을 대상으로 요가수련이 스트레스 대처법으로 스트레스 완화에 긍정적인 영향이 있다고 하였다(이창원, 2005). 하타 요가를 수련하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계 연구에서 지각된 신체적 반응에 변화를 주고, 특히 스트레스 관련 질환의 치료의 가능성이 있다고 하였다(조옥성, 2006). 본 연구는 선행연구들과 비교 할 때 대상이나 프로그램 적용은 다르지만 요가명상이 중년여성의 스트레스를 감소시킬 수 있다는 것을 다른 연구자의 연구에서 내용을 뒷받침해 준다.

둘째, 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응의 하위영역에서 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절에서 골고루 감소하여 긍정적 영향을 미친다는 효과가 있음이 본 프로그램으로 입증되었다.

선행연구의 요가 프로그램이 중년여성의 우울, 수면장애 및 불안의 스트레스 완화에 긍정적인 효과가 있다고 하였다(김안득, 2011). 요가 프로그램이 신체적 · 심리적 스트레스와 불안을 완화시키는데 효과가 있다고 보고 하였다(박영준, 2010). 요가호흡은 스트레스의 증상과 스트레스 반응의 감소에, 요가이완은 피로의 감소에 더 효과적인 경향성이 있다고 하였다(왕인순, 2010). 요가연습이 스트레스 반응의 하위영역에서 공격성, 분노, 우울, 좌절 수준을 감소시키지는 못했지만, 긴장, 피로, 신체화 증상 수준을 감소시키는 것으로 나타났다(최지영 · 서경현, 2005). 명상프로그램이 노인이 스트레스반응 감소에 미치는 영향에서 노인의 불안, 우울, 스트레스 반응성을 낮추고 삶의 질을 개선시켰다고 나타났다(허동규, 2009). 본 연구의 결과가 스트레스 반응 수준에서 긴장, 피로, 신체화, 공격성, 우울, 좌절, 분노의 스트레스 감소가 다른 선행연구와 같은 결과를 제공한다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

셋째, 요가명상 프로그램은 스트레스 반응의 7개 하위영역 중에 좌절과 긴장에 더 영향을 미친다.

이런 결과는 요가명상은 깊은 이완을 유도하여 스트레스, 불안, 우울, 긴장을 감소시켜 자아실현을 이루게 하고 집중이 깊어지면서 의식의 질적 변화가 일어난다. 이때 마음의 작용과 장애 그리고 번뇌와 억압된 감정들에 동요되지 않고 다만

바라봄으로써 심리적 치료와 자기 내면의 세계를 탐구하는 법을 알게 된다(조옥경, 김명권, 2001). 요가명상이 신체적·심리적 스트레스와 긴장을 완화시키고 안정된 생활을 할 수 있게 한다는 것을 입증해 준다.

넷째, 질적 자료를 통해 분석한 요가명상 프로그램의 내용에 대해 보면 요가명상 프로그램은 각종 스트레스에 시달리고 있는 중년여성들에게 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응에 긍정적 변화가 나타나면서 심신의 안정을 유지하고, 사회, 가정에서 자신감을 갖고 건강한 삶을 살아가는데 도움이 된다.

이런 결과의 질적 분석으로 검사지 반응 분석결과의 보완을 위한 인터뷰 및 소감문을 분석한 결과는 참여자들이 빈둥지중후군, 갱년기 증상, 손자돌보미, 질병등으로 삶의 긴장이 연속적으로 노출되어 어려운 상황임에도 불구하고 스스로 변화를 시도해보고자 프로그램에 참여함으로써 그로 인해 만성피로, 분노, 좌절, 긴장, 신체화 등에 많은 변화를 느끼면서 심신의 안정과 생활습관까지도 변하였다고 하였다.

예를 들면, 자식들이 엄마 손을 떠나서 무기력하고 허전한 마음을 잡을 수가 없고 머리도 아프고 소화도 안 되고 힘들었는데 요가명상을 통해 불안, 초조한 마음이 사라지고 생각들이 정리되고 훨씬 마음도 가벼워지고 지루함도 적어졌다. 또 다른 참여자는 갱년기 증상으로 심신의 괴롭고 화가 자주 나고 삶의 의욕이 떨어졌는데 요가명상으로 근육 이완과 명상으로 자신 스스로 생각을 정리하고 안정을 되찾아 몸과 마음에 변화를 깨달음으로 피로, 긴장감도 많이 완화되었다는 것이다. 이에 송관현(2004)은 요가수련 프로그램으로 인한 신체적, 정신적 효과에서 두통, 목, 어깨, 허리, 팔, 다리, 혈압, 마음 안정, 편안함, 생활 활력, 숙면 등 모든 부분에 효과가 있다는 것을 입증해 준다.

또한 마무리 회기에서 소감문에서 좀 더 구체적으로 남편의 퇴직, 가족의 사망, 질병, 성격장애, 갱년기 증상등 여러 가지 요인들로 어려움에 처한 중년여성들의 스트레스가 요가명상으로 심신의 안정과 평화를 찾으면서 삶의 의욕과 생활의 변화가 있었음을 알 수 있다.

이상의 결과를 종합해 보면 전체적으로 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응의 감소하는데 효과적인 것으로 확인하였다.

요가명상 프로그램으로 신체적 유연성과 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 수준이 스트레스 반응의 감소로 내적인 심리상태를 이해하고 자각하는 과정을

통해 심리적 치유와 긍정적인 변화의 과정을 경험하게 된다.

요가명상은 중년여성의 일상생활에서 부딪치는 다양한 사건들로 인한 스트레스가 신체와 심리가 직접적으로 연관된 신체를 통해 심리적 차원과 접촉할 수 있는데 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향한다. 요가명상에서 마음의 상태를 몸의 변화로 경험하고 지속적인 심신의 긍정적 변화, 의식의 영역확장, 자기조절력과 수용력의 증진에 영향을 끼친 것을 알 수 있다.

요가명상 프로그램을 통해 참여자들의 인터뷰와 소감문에서 보면 스트레스 반응에서 현저히 달라진 모습이 나타났으며 중년여성들의 신체적, 심리적, 생리적인 긴장과 이완을 스스로 잘 처리하면서 새로운 변화를 느끼게 되고 몸과 마음의 안정감을 유지되고 삶의 활력을 찾을 수 있었다.

이와 같이 요가명상 수련이 중년여성들의 기대보다 효과가 있었음을 입증되었기에 스트레스 반응 감소를 위한 효과적인 프로그램으로 근거제시를 할 수 있는 과학적인 연구가 필요할 것이다.

후속적으로 일상적인 삶 속에 요가명상을 생활화할 수 있도록 사회복지관, 문화센터, 재활센터 등에서 지속적으로 프로그램을 상설 운영하면서 그 밖에 가능한 효과나 부작용이 어떤 것인지에 관한 정보들을 얻을 수 있는 질 높은 연구들이 계속 이어진다면 요가명상은 일반인들의 스트레스를 해소할 수 있는 치료의 한 영역으로써 좀 더 큰 영향력을 발휘할 수 있고 기회가 확대될 것이다.

VI. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구에서는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 어떠한 효과가 있는지 알아보고자 하는 데 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응에 어떠한 효과가 있는가?

둘째, 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응 7개의 하위영역(긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절)에 어떠한 효과가 있는가?

이상의 연구문제를 해결하기 위하여 요가명상, 스트레스의 개념, 요가명상 프로그램, 요가명상과 스트레스의 관계에 대한 고찰을 하였고, 이론적 배경을 토대로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 요가명상 프로그램은 중년여성의 실험집단과 통제집단 간에 스트레스 반응에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 요가명상 프로그램은 중년여성의 실험집단과 통제집단 간에 하위영역(긴장 · 공격성 · 신체화 · 분노 · 우울 · 피로 · 좌절)에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 제주특별자치도 제주시 지역에 소재한 A문화의집 수강생중 중년여성을 대상으로 요가명상 프로그램에 참여하는 15명을 실험집단으로 하고 요가명상 프로그램을 참여하지 않는 15명을 통제집단으로 배치하여 연구를 실시하였다.

요가명상 프로그램은 참고 문헌과 요가 지도자의 조언, 연구자의 경험을 바탕으로 아사나(체위법), 호흡, 명상을 결합하였고 또한 중년여성들의 신체적, 정신적, 심리적 특성을 고려하여 언제 어디서나 쉽게 접하고 배울 수 있도록 하여 준비단계, 수련단계, 종결단계로 구분하였다. 실험집단에 요가명상 프로그램 지도를 매주 2회에 걸쳐 60분 동안 12주(24회기) 실시하였으며, 참여자의 인터뷰와 마무리 단계에 소감문을 작성하도록 하였다.

본 연구에 사용한 측정도구는 고경봉 · 박중규 · 김찬형(신경정신의학, 제39권, 제4호)이 개발한 스트레스 반응척도 전체 39문항 검사지를 바탕으로 7개 하위영역(긴장 · 공격성 · 신체화 · 분노 · 우울 · 피로 · 좌절)에 걸친 조사결과를 스트레스 반응으로 보고 자료처리 실시하였다.

본 연구에서의 자료 처리 분석은 SPSS Window Program(version 18.0)를 이용하여 설정된 가설을 검증하기 위하여 상호작용 효과가 나타난 경우에 이를 해석하기 위한 단순 효과와 스트레스 반응의 7개의 하위영역별 스트레스 반응 수준 차이와 효과를 t-test로 검증하였다. 검사지 반응 분석의 한계를 보완하기 위하여 프로그램 진행 시 중15-20회기시 9명의 참여자 인터뷰와 마무리 단계에서 전체 참여자의 소감문을 작성하여 반응 분석을 실시하였다.

이에 따른 본 연구 결과에 대한 요약하면 다음과 같다.

첫째, 요가명상 프로그램에 참여한 실험집단은 아무런 처치를 받지 않는 통제집단에 비해 스트레스 반응이 유의미하게 감소하였다.($P < .001$).

둘째, 요가명상 프로그램에 참여한 실험집단은 아무런 처치를 받지 않는 통제집단에 비해 스트레스 반응 7개의 하위영역(긴장, 공격성, 신체화, 피로, 분노, 우울, 좌절)에서 유의미하게 감소하였다.($P < .001$).

셋째, 요가명상 프로그램은 스트레스반응 7개 하위영역 중에 좌절과 긴장에 더 영향을 미친다.

넷째, 요가명상 프로그램은 각종 스트레스에 시달리고 있는 중년여성들에게 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응에 긍정적 변화가 나타나면서 심신의 안정을 유지하고, 가정과 사회에서 자신감을 갖고 건강한 삶을 사는데 도움이 된다.

2. 결론

본 연구에서는 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응에 미치는 효과를 검증하여 도출한 결론을 보면 다음과 같다.

첫째, 요가명상 프로그램은 중년여성의 스트레스 반응을 감소하는데 효과가 있다. 이는 중년여성들의 지속적이고 꾸준한 요가명상 수행으로 신체적, 심리적 변화와 안정감을 유지하여 일상생활을 영위하는데 도움이 된다 .

둘째, 요가명상은 중년여성이 자각하는 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절이라는 스트레스 반응 각 영역에서 고투루 효과가 있다. 이는 요가명상으로 몸, 호흡, 감각이 신체와 마음에 연결되면서 심신의 긴장을 이완하고 자기조절 능력이 향상되어 정신적, 신체적, 심리적인 변화뿐만 아니라 스트레스에서 벗어날 수 있다.

셋째, 요가명상 프로그램은 스트레스 반응 7개 하위영역 중에서 좌절과 긴장에 더 영향을 미친다. 이는 중년여성들의 개인이 처한 상황이나 갈등에서 벗어나 심신의 긴장과 스트레스를 완화시키고 심리적인 치유에 효과가 있음을 알 수 있다.

넷째, 요가명상 프로그램은 각종 스트레스에 시달리고 있는 중년여성들에게 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응에 긍정적 변화가 나타나면서 심신의 안정을 유지하고 사회, 가정에서 자신감을 갖고 건강한 삶을 살아가는데 도움이 된다.

따라서 본 연구의 결과를 종합해 보면 요가명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응 감소에 효과가 있음을 볼 수 있다. 이는 요가명상 프로그램이 실천적이고 예방적인 차원의 프로그램으로서 중년여성들이 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응에 긍정적 변화와 안정감을 유지하는데 도움이 된다고 할 수 있다.

3. 제언

본 연구 결과와 논의를 근거로 앞으로의 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 요가명상 프로그램이 일반화를 위하여 청소년, 장애인, 노인등의 다양한 대상에 실시하여 효과를 검증해 볼 필요가 있다. 보다 다양한 구성원을 대상으로 반복적이고 지속적이고 자기주도적인 프로그램의 실시를 통해 보완되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구결과가 문화의집 수강생인 중년여성들을 대상으로 한정된 인원으로 하였기에, 보다 프로그램을 확대 적용이 필요할 것이다. 요가명상이 심리치료적 방안으로 자리 잡고 중년여성들이 적극적으로 참여할 수 있도록 정밀한 효과연구가 필요하다.

셋째, 요가명상 프로그램의 참가자들에 대한 추후변화 효과를 얼마나 지속되는지 확인할 수 없어 추후 검증해 볼 필요가 있다. 그리고 추후효과가 지속될 수 있도록 참여자의 훈습에 초점을 맞추어 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 건강보험심사평가원(2011). 중년여성이 남성보다 만성피로 높다. **건강보험심사평가원**.
- 고경봉·박중규·김찬영(2000). 스트레스 반응척도의 개발. **신경정신의학**, 제39권, 제4호, pp. 707-719.
- 곽미자(2010). **요가니드라 워크북**. 한국요가출판사.
- 권석만(2000). **우울증**. 서울; 학지사.
- 김광백(1986). **요가의 길**. 도서출판 아리오.
- 김기주(1998). **실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과**. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명소 · 김혜원 · 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석; 한국성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지; 사회 및 성격**, 15(2), 19-40.
- 김미경(2006). **요가이완프로그램이 무용전공자들의 심리적 불안 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향**. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 김미애(2006). **성인여성의 요가참여와 정신건강에 관한 연구**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김석웅(2007). **단전호흡과 명상 · 요가프로그램이 가정폭력 피해여성의 정신건강에 미치는 효과에 대한 질적연구: 세이주여성의 사례**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수복(1999). **요가동작시 뇌파파형에 관한 연구**. 건세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김순금(2003). 요가경과 대승기신론의 流轉, 還滅과정에 대한 비교고찰. **종교연구**. 제33집.
- 김안득(2011). **요가 · 춤 명상 프로그램이 중년여성의 스트레스 완화에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영삼(2006). **요가 수련을 통한 직장여성의 호흡과 신체변화에 관한 연구**. 경기대학교 스포츠과학대학원 석사학위논문.
- 김영희(2001). **노인 건강에 미치는 요가의 효과**. 부산대학교 박사학위논문.
- 김현아(2005). 느림의 운동, 슬로우 엑스사이즈의 정의와 의미. **한국여가레크레이션 학회지**, 29, 23-43.

- 김혜영(2007). 성인 여성의 요가 수련이 정신건강과 체력에 미치는 영향. 강원대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 김홍석(2006). 명상, 요가 및 국선도 수련 참가 청소년의 자아효능감과 학교생활 적응과의 관계. 한국체육과학회지, 14(4), 213-226
- 김효미(2005). 요가의 이완운동이 중년여성의 심신변화에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 노재현(2002). 중년여성의 수영운동 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 류현민(2006). 요가, 존재의 휴식. 요가코리아.
- 류혜정(2005). 한국무용 참여가 중년여성 우울증 해소에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민경자(2004). 요가활동 참가와 몰입경험의 생활만족의 관계. 서울산업대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미경(2005). 요가수행이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠 대학원 석사학위 논문.
- 박미성(2011). 요가운동 프로그램이 중년여성의 스트레스 반응 체력 및 자아존중감에 미치는 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박미영(2005). 요가프로그램이 성인여성의 불안과 정신 건강에 미치는 효과. 대전대학교 보건스포츠대학원, 석사학위논문.
- 박복희(2000). 중년여성의 스트레스와 갱년기 증상. 전남대학교대학원 석사학위논문.
- 박상수(2004). 요가 수련이 스트레스와 인체의 오라에 미치는 영향. 대전대학교 석사학위논문.
- 박승태(2005). 몸에 참 좋은 쉬운 요가. 서울; 대한사회교육원.
- 박영준(2010). 요가프로그램이 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. 서울불교 대학원대학교 심신통합치유학과 석사학위논문.
- 박정순(2007). 요가수련이 혈중 스트레스호르몬 농도 및 폐기능에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박주연(2011). 하타요가 수련이 중년여성들의 신체조성 및 혈중지질 변화에 미치는 영향. 신라대 교육대학원 석사학위논문.
- 박진경(2007). 중년기여성의 가족 스트레스와 분노. 서울대대학교 대학원 석사학위논문.

- 박태수(2007). **삶의 스트레스를 해소하는 요가와 명상**. 학생생활연구지, 제28호. ISSN1229-0157 NO 1, 3-24 제주대학교 직업능력개발원.
- 박태수(2008). **제주도민의 우울증 예방과 치유**. 제2회 학술행사 자료집, NO 7-25. 사)제주국제명상센터.
- 박태수 역(2012). **깨어있는 삶을 위한 일곱 가지 가르침**. 학지사.
- 박혜순(1991). **중년여성의 스트레스 생활사건과 정신건강의 관계**. 건세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백기청(1990). **스트레스와 생활사건, 정신건강연구**. 한양대학교 정신건강연구소.
- 서미희(2003). **요가니드라 프로그램이 약물남용 환자의 불안완화에 미치는 영향**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 송관현(2004). **요가수련 프로그램의 실태 및 효과에 관한 연구**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 안중기(2000). **요가수행이 뇌파에 미치는 영향**. 조선대 환경보건대학교 석사학위논문.
- 양미지(2008). **요가명상프로그램이 초등학생의 공격성에 미치는 영향**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오현주(2008). **하타요가 수련이 중년 여성의 체력에 미치는 영향**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 왕인순(2005). **빈곤여성을 대상으로 한 요가프로그램의 심리적 효과**. 서울불교대학원 석사학위논문.
- 왕인순(2010). **요가 자세, 요가 호흡, 요가 이완 프로그램이 비정규직 여성 노동자들의 스트레스의 신체 증상, 피로, 스트레스 반응 및 자아존중감에 미치는 효과**. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 67-90.
- 원호택(1995). **정신분열증**. 학지사.
- 윤여정(2001). **중년여성의 심리사회적 위기에 영향을 미치는 요인연구**. 목원대 산업정보대학원 여성을 위한 모임(1999), 「제3의성-중년여성 바로보기」. 현암사.
- 이명은(2002). **요가프로그램 적용이 여고생의 심신에 미치는 영향**. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이삼순(2007). **일 지역 중년여성의 지각된 스트레스 증상정도와 자아정체감과의 관계**. **정신간호학회지**, 13(4), 368-376.
- 이상진(2005). **하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향**. 한남대학교

- 스포츠과학대학원, 석사학위논문.
- 이성진(2007). **요가수련이 중년여성의 지각된 스트레스 증상 정도와 자아정체감과의 관계**. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 이연경(2004). **하타 요가 수행이 성인여성의 집중력에 미치는 영향에 관한 연구**. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이진영(2006). **요가 프로그램의 참여가 유아의 신체적 자아개념에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이창원(2006). **요가수련이 스트레스에 미치는 영향 연구**. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
- 이태영(2003). **하타요가**. 서울: 여래.
- 이태영(2000). **요가 - 하타요가에서 쿤달리니 탄트라까지**. 서울: 여래.
- 이평숙(1997). 스트레스 연구의 이론적 접근. **간호학탐구**4(1).
- 이혜숙(2006). **ADHD 아동의 요가 수행이 주의집중력에 미치는 효과**. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 임수현(1996). **요가의 심리치료 효과**. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 임승택(1997). **고전요가의 이해와 실천**. 서울: 규장각.
- 임영희(2004). **중년 기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구**. 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 장영자(2003). **중년여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구**. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장현갑 · 김교헌(2005). **명상과 자기치유**. 서울: 학지사.
- 정옥분(2006). **아동발달의 이해**. 학지사.
- 정원길(2001). **기혼여성의 스트레스와 대처방안에 관한 연구**. 목원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정태혁(1993). **붓다의 오흠과 명상**. 서울: 대원사.
- 정태혁(2000). **요가수트라**. 동문선
- 조옥경 · 김명권(2001). 요가와 상담 · 심리치료. **생활심리**. 18, 27-30.
- 조옥성(2006). **하타요가를 수련하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계**. 우석대학교 대학원 박사학위논문.
- 준 카밧진(1998). **명상과 자기 치유**(장현갑 · 김교헌 역). 서울: 학지사.

- 최경아(2010). **100일 YOGA**. 서울: 학지사.
- 최지영 · 서경현(2005). 요가 연습이 스트레스 반응에 미치는 영향. **한국심리학회지**, vol.10, No. 4, 455-473.
- 한숙희(2004). **중년여성의 폐경 증상과 폐경관리 및 삶의 질**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 허동규(2009). 명상프로그램이 노인의 스트레스반응 감소에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회지 '09 Vol. 9 No. 3**
- MBC TV 경제매거진M 303회, 2012.3.3
- Benson, H(1975). *The Relaxation Response, New York: Williams Morrow.*
- Bernardi, L., Spadacini, G., Bellwon, J., Hajric, R., Roskamm, H, & Frey, A. W.1988). Effect of breathing rate on oxygen saturation and exercise performance in chronic heart failure. *Lancet*, 351, 1308-1311.
- Bowman, A. J., Clayton, R. H, Murray, A., Reed, J. W., Subhan, M. M., & Ford, G. A. (1997). Effects of aerobic exercise training and yoga on the baroreflex in healthy elderly persons. *European Journal of Clinical Investigation*, 27, 443-449.
- Eastwood Atwater (1982) *Psychology of Adjustment*(김인자 옮김), 서울: 한국심리상담연구소. (원서출판: 1979)
- Gupta, N., Khera, S., Vempati, R.P., Sharma, R, & Bijlani, R.L.(2006). Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian J Physiol Pharmacol*, 50-(1), 41-17.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lederking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Lazarus. & Folkman. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, New York : Springer.
- Satyananda, S, Swami. (1996). *Asana Pranayama Mudra Bandha*(요가출판위원회 번역), 장흥균: 한국요가출판사 출판위원회.

- Selye, H(1976). *The Stress of Life*, N. Y : Mcgraw-Hill
- Sharma, V.K., Das, S., Mondal, S., Goswampi, U., & Gandhi, A.(2005).
Effects of Sahaj Yoga on depressive disorders. *Indian J Physiol Pharmacol*, 49-(4), 462-468.
- Swami Satyananda Saraswati Asana Pranayama Mudra Bandha Korea-ISBN:
978-89-960355-1-0 (2006 재판)
- Vijayalakshmi, P., Madamohan., Bhavanani, A.B., Patil, A. & Babu, K. (2004)
Modulation of stress induced by isometric handgrip test in hypertensive patients following yogic relaxation training. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(1), 59-64.
- Teasdale, J. D., Segal Z. V.,Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 615-623.

<Abstract>

The Effect of Yoga Meditation Program
on Stress Response of Middle Age Women

Kim, Yoen-ok

Counselling Psychology Major, Graduate school of Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Park, Tae-su

This study²⁾ is aimed at investigating the effect of yoga meditation program on stress response of middle age women, and study questions below are set for this goal.

First, what effect does yoga meditation have on stress response of middle age women?

Second, what effect does yoga meditation have on 7 subfactors of stress response of middle age women?

In order to solve those questions above, process was made as pilot test for selecting participants, pretest, composition of test/control group, application of yoga meditation program, posttest, statistical processing and analysis of data.

30 participants were chosen out of 50 middle age women in culture center located in Jeju-si, by conducting stress response test and selecting ones who scored more than 40 points. The participants were evenly distributed to test and control group.

2) This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.

Participants in control group were not engaged in the program, while test group participated in yoga meditation program.

Yoga meditation program used in this study was made by aggregating advice of yoga instructor, experience of researcher, and analysis of references and advanced research, and focused on relative accessibility in daily life, composing the program mainly with poses effective in relaxing and maintaining calmness.

Stress Response Inventory made by Ko, Park, and Kim(2000) was used for measurement of stress response. This measurement measures stress response dividing it as affective, physical, cognitive, and behavioral response. 7 subareas were divided as tension, aggression, somatization, anger, depression, exhaustion, and frustration, and the test was composed with 39 questions asking stressful experience in daily life.

SPSS Windows Program(version 18.0) was used for data analysis, and t-test was conducted to test the hypothesis. Sessional interview and thought report was analyzed to compensate validity of statistical analysis.

The result of this study is shown below.

First, the test group participated yoga meditation program showed decreased stress response compared to control group without any treatment($p < .001$).

Second, the test group showed decreased stress response in 7 subareas(tension, aggression, somatization, exhaustion, anger, depression and frustration) compared to control group($p < .001$).

Third, yoga meditation program intensely affects on frustration and tension among 7 subareas of stress response.

Fourth, yoga meditation program helps middle age women suffering from various stresses, by positively changing affective, physical, cognitive, and behavioral response and thus making them easier to maintain psychological stability and to be confident to lead healthy life in family and society.

According to these results, we can say that yoga meditation program have

significant effect on reducing stress response of middle age women. It means that participants in yoga meditation program positively change their affective, physical, cognitive, and behavioral response and thus get easier to maintain physical and psychological stability. Therefore, it would be really helpful for middle age women to lead active and healthy life getting out of stress in daily life, if social welfare center, culture center, or rehabilitation center provide opportunity to learn yoga meditation program for self-directed learning and training to reduce stress response.

부 록

<부록1> 스트레스 반응 척도 검사지	67
<부록2> 요가명상 프로그램의 실제	69
<부록3> 요가명상 프로그램 활동 소감문	73
<부록4> Standing pose Seated & Twists pose(요가 체위법)	74
<부록5> 호흡법	82
<부록6> 요가준비운동	84
<부록7> 요가수행의 10가지 수칙	86

<부록1>

스트레스 반응 척도 검사지

(나이: 성별: 성명:)

이 척도는 스트레스 반응(감정적, 신체적, 인지적, 행동적)을 측정하기 위하여 고경복, 박중규, 김찬형(2000년) 개발한 척도로 Cronbach a는 .97이었다.

다음의 문항들을 일상생활에서 스트레스를 받았을 때 경험할 수 있는 것들입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 오늘은 포함하여 지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지를 해당되는 빈칸에 0표로 체크하세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	일에 실수가 많다.	1	2	3	4	5
2	말하기 싫다.	1	2	3	4	5
3	가슴이 답답하다.	1	2	3	4	5
4	화가 난다.	1	2	3	4	5
5	안절부절 못한다.	1	2	3	4	5
6	소화가 안 된다.	1	2	3	4	5
7	배가 아프다.	1	2	3	4	5
8	소리를 지르고 싶다.	1	2	3	4	5
9	한숨이 나온다.	1	2	3	4	5
10	어지럽다.	1	2	3	4	5
11	만사가 귀찮다.	1	2	3	4	5
12	잡념이 생긴다.	1	2	3	4	5
13	쉽게 피로를 느낀다.	1	2	3	4	5
14	온몸에서 힘이 빠진다.	1	2	3	4	5
15	자신감을 잃었다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
16	긴장된다.	1	2	3	4	5
17	몸이 떨린다.	1	2	3	4	5
18	누군가를 때리고 싶다.	1	2	3	4	5
19	의욕이 떨어졌다.	1	2	3	4	5
20	울고 싶다.	1	2	3	4	5
21	신경이 날카로워졌다.	1	2	3	4	5
22	내가 하는 일에 전망이 없다.	1	2	3	4	5
23	명하게 있다.	1	2	3	4	5
24	누군가를 미워한다.	1	2	3	4	5
25	한 가지 생각에서 헤어나지 못한다.	1	2	3	4	5
26	목소리가 커졌다.	1	2	3	4	5
27	마음이 급해지거나 일에 쫓기는 느낌이다.	1	2	3	4	5
28	행동이 거칠어졌다(난폭 운전, 욕설 등)	1	2	3	4	5
29	무엇인가를 부수고 싶다.	1	2	3	4	5
30	말이 없어졌다.	1	2	3	4	5
31	머리가 무겁거나 아프다.	1	2	3	4	5
32	가슴이 두근거린다.	1	2	3	4	5
33	누군가를 죽이고 싶다.	1	2	3	4	5
34	얼굴이 붉어지거나 화끈거린다.	1	2	3	4	5
35	지루하다.	1	2	3	4	5
36	참을성이 없다.	1	2	3	4	5
37	얼굴 표정이 굳어졌다.	1	2	3	4	5
38	나는 아무 쓸모가 없는 사람이다.	1	2	3	4	5
39	움직이기 싫다.	1	2	3	4	5

<부록2>

요가명상 프로그램의 실제

1) 1회기 프로그램의 내용

활동 주제	○ 긍정적 친밀감 형성하기			
활동 목표	○ 자기소개 및 프로그램 안내 ○ 요가명상 수행의 올바른 마음가짐 갖기			
구분	주 제	주요 내용	시간	비 고
준비 단계	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 자기소개 및 프로그램에 관한 설명하기 ◦ 요가명상 수행법과 마음가짐에 대해 알아보기 		10분	간소복 매트
수련 단계	1. 요가준비운동	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 신체 부위의 근육 풀기 (부록4참조) - 참가자의 상태에 따라 횟수조정(8동작) 	5분	
	2. 호흡법익히기	◦ 짧은 복식호흡(반가부좌)	30분	
	3. 아사나(동작) 익히기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 앉아하는 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 무릎앉아상체돌리기자세, 좌립자세, 나비자세, 사자자세, 박쥐자세, 영웅자세, 소머리자세 ◦ 서서하는 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 산 자세, 스탠딩삼각자세, 허리비틀기 자세, 전사자세, 의자자세, 나무자세, 선활자세, 사이드삼각자세 ◦ 전굴 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 머리무릎대기자세, 서서 앞으로 굽히기 자세, 쟁기자세, 보트자세, 견상자세, 견안자세 ◦ 후굴 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 코브라자세, 메뚜기자세, 어깨자세, 다리자세, 낙타자세, 고양이자세 ◦ 누워하기 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 악어자세, 누워 돌리기 자세, 바람빼기 자세, 물고기자세, 송장자세 		
		4. 호흡명상하기		
종결 단계	5. 마무리	◦ 정리하기, 차기학습 설명하기	10분	

2) 2-3회기 프로그램의 내용

활동 주제	○ 몸과 마음 인식하기			
활동 목표	○ 요가 아사나, 호흡, 명상법 익히기			
구분	주 제	주요 내용	시간	비 고
준비 단계	○ 각 아사나 동작시 호흡, 명상법 익히기 ○ 요가명상 수련시 주의집중 배우기		10분	간소복 매트
수련 단계	1. 요가준비운동	◦ 신체 부위의 근육 풀기 (부록4참조) - 참가자의 상태에 따라 횟수조정(8동작)	5분	
	2. 호흡법익히기	◦ 짧은 복식호흡(반가부좌)	30분	
	3. 아사나(동작) 익히기	◦ 앉아하는 자세 - 무릎앉아상체돌리기자세, 좌립자세, 나비자세, 사자자세, 박쥐자세, 영웅자세, 소머리자세 ◦ 서서하는 자세 - 산 자세, 스탠딩삼각자세, 허리비틀기 자세, 전사자세, 의자자세, 나무자세, 선활자세, 사이드삼각자세 ◦ 전굴 자세 - 머리무릎대기자세, 서서 앞으로 굽히기 자세, 쟁기자세, 보트자세, 견상자세, 견안자세 ◦ 후굴 자세 - 코브라자세, 메뚜기자세, 어깨자세, 다리자세, 낙타자세, 고양이자세 ◦ 누워하기 자세 - 악어자세, 누워 돌리기 자세, 바람빠기 자세, 물고기자세, 송장자세		
	4. 호흡명상하기	◦ 요가 니드라 및 복식호흡등(20-30회 정도)		
종결 단계	5. 마무리	◦ 정리하기, 차기학습 설명하기	10분	

3) 5 - 23회기 프로그램의 내용

활동 주제	○ 몸과 마음 감각 깨우기			
활동 목표	○ 요가명상 프로그램 단계별로 배우고 익히기			
구분	주 제	주요 내용	시간	비 고
준비 단계	○ 요가명상 수련으로 신체를 자각하고 느낌 알아차리기 ○ 내,외적주의력 키우기		10분	간소복 매트
수련 단계	1. 요가준비운동	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 신체 부위의 근육 풀기 (부록4참조) - 참가자의 상태에 따라 횟수조정(8동작) 	5분	
	2. 호흡법익히기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 짧은 복식호흡(반가부좌) 	30분	
	3. 아사나(동작) 익히기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 앉아하는 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 무릎앉아상체돌리기자세, 좌립자세, 나비자세, 사자자세, 박쥐자세, 영웅자세, 소머리자세 ◦ 서서하는 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 산 자세, 스탠딩삼각자세, 허리비틀기 자세, 전사자세, 의자자세, 나무자세, 선활자세, 사이드삼각자세 ◦ 전굴 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 머리무릎대기자세, 서서 앞으로 굽히기 자세, 쟁기자세, 보트자세, 견상자세, 견안자세 ◦ 후굴 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 코브라자세, 메뚜기자세, 어깨자세, 다리자세, 낙타자세, 고양이자세 ◦ 누워하기 자세 <ul style="list-style-type: none"> - 악어자세, 누워 돌리기 자세, 바람빠기 자세, 물고기자세, 송장자세 		
	4. 호흡명상하기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 요가 니드라 및 복식호흡등(20-30회 정도) 		
종결 단계	5. 마무리	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 정리하기, 차기학습 설명하기 	10분	

4) 24회기 프로그램의 내용

활동 주제	○ 몸과 마음 하나되기			
활동 목표	○ 긍정적 변화와 심신의 안정감 유지하기 ○ 각자 변화된 모습을 서로 나누기			
구분	주 제	주요 내용	시간	비 고
준비 단계	○ 긍정적 마음으로 자기주도적 삶을 실천하기 ○ 변화된 자기모습 자유롭게 대화하기		10분	간소복 매트
수련 단계	1. 요가준비운동	◦ 신체 부위의 근육 풀기 (부록4참조) - 참가자의 상태에 따라 횟수조정(8동작)	5분	
	2. 호흡법익히기	◦ 짧은 복식호흡(반가부좌)	30분	
	3. 아사나(동작) 익히기	◦ 앉아하는 자세 - 무릎앉아상체돌리기자세, 좌립자세, 나비자세, 사자자세, 박쥐자세, 영웅자세, 소머리자세 ◦ 서서하는 자세 - 산 자세, 스탠딩삼각자세, 허리비틀기 자세, 전사자세, 의자자세, 나무자세, 선환자세, 사이드삼각자세 ◦ 전굴 자세 - 머리무릎대기자세, 서서 앞으로 굽히기 자세, 쟁기자세, 보트자세, 견상자세, 견안자세 ◦ 후굴 자세 - 코브라자세, 메뚜기자세, 어깨자세, 다리자세, 낙타자세, 고양이자세 ◦ 누워하기 자세 - 악어자세, 누워 돌리기 자세, 바람빠기 자세, 물고기자세, 송장자세		
	4. 호흡명상하기	◦ 요가 니드라 및 복식호흡등(20-30회 정도)		
종결 단계	5. 마무리	◦ 활동을 마치고 소감문 작성과 다짐 나누기	10분	

<부록3>

요가명상 프로그램 활동 소감문

(나이: 성별: 성명:)

○ 12주(24회기) 동안 요가명상 프로그램을 경험하면서 느꼈던 점과 하고 싶은 말을 작성하여 본다

<부록4>

Standing pose Seated & Twists pose(요가 체위법)

1)산체위(따다사나)



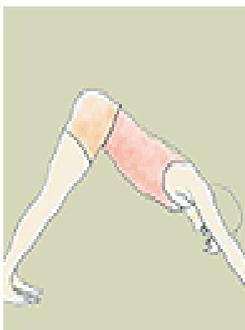
산처럼 견고하게 서 있는 자세로 몸의 무게중심이 바뀌면서 요통과 어깨, 목이 통증이 오게 되는데 산 자세를 통해 완화시킬 수 있다.

2)서서앞으로굽히기(웃따나아사나)



요가의 기본자세인 앉아서 하는 전굴 자세를 서서 한다고 생각하면 쉽게 이해할 수 있을 것이다. 전체적으로 다리근육을 자극해주는 자세이며, 자주 연습하면 고급 요가로 들어가기 수월해진다. 다리 뒤쪽과 등의 균살을 빼주고 탄력을 준다. 장을 튼튼하게 한다. 스트레스 해소에 효과적이다.

3)견상체위(dog)(아도수카스바사)



아래를 향한 개 자세는 개가 시원하게 기지개를 켜듯한 동작이다. 직립보행을 하는 사람과는 달리 두 다리로 다니는 동물들은 척추질환이 드물다. 하루 종일 직립 생활로 오는 피로를 풀어주는 자세로 저녁에 하루 일과를 마치고 하는 것이 효과적이다. 날씬한 다리를 가꾸게 만든다. 어깨와 목의 피로를 풀어준다. 발가락과 발목을 교정한다.

4)스탠딩 삼각체위(뜨리꼬나사나)



온몸을 쪽 뺀 삼각형 형태를 만들어주는 동작으로, 허리와 엉덩이, 장딴지, 발목의 균살을 빼는데 효과적이다. 척추와 늑골이 유연해지고 다리가 강화된다. 집중력이 개선된다. 허리, 엉덩이, 장딴지, 발목의 균살을 제거한다.

5)나무체위(브릭샤아사나)



뿌리를 박고 곧게 서 있는 나무를 몸으로 형상하는 동작이다. 한 다리로 균형을 잡아 몸을 바르게 세움으로써 몸의 균형 감각을 키워준다. 다리의 근력을 강화시킨다. 균형감각 및 집중력 향상시킨다. 굽은 늑골과 가슴이 펴진다.

6)전사체위(비라바드라 아사나)



다리를 튼튼하고 날씬하게 해주며, 척추와 골반의 균형을 맞춰 엉덩이 선을 아름답게 만들어준다. 다리를 튼튼하게 만든다. 엉덩이 선을 아름답게 만든다. 발목과 종아리 뒤쪽, 무릎, 허벅지의 근육을 강화시킨다. 어깨 결림을 해소하고 발목을 강화시킨다.

7)사이드 삼각체위(트라이카니 아사나)



마스터자세, 삼각 자세는 모든 근육과 관절, 힘줄 그리고 체내기관을 모두 단련시킬 수 있는 유일한 자세이다. 허리유연성과 허리비만, 대퇴부비만, 고관절교정, 소화기 계통에 아주 좋다. 허리통증, 무릎관절, 소화불량, 척추교정, 어깨교정에 효과적이다.

8)선활체위(다누라 아사나)



체내 기관에 신선한 산소로 가득 찬 혈액을 보낼과 동시에 팔, 다리 그리고 복부의 근육을 단단하고 탄력 있게 만든다. 어깨 결림, 휘어진 척추, 가슴통증, 복부비만, 좌골신경통, 발목강화에 효과적이다.

9)의자체위(우트카타사나)



가상의 의자에 앉아 있는 듯한 상태로 엉덩이를 아래로 내려앉는 듯한 자세를 취해주는 동작이다. 허벅지 뒤쪽과 엉덩이 근육을 단련시켜준다. 허벅지 뒤쪽, 엉덩이 근육을 단련시킨다. 고관절의 유연성을 높이는데 도움이 된다. 어깨 결림, 휘어진 척추, 허약한 하체에 좋다.

10)견안체위(우르드바무카 스바나아사나)



벌어진 골반을 모아주고 하체를 날씬하게 해준다. 처진 hips을 올려주는 효과가 있다. 척추의 유연성을 키우며 굽어진 등을 펴주어 키를 크게 하는 효과가 있다. 호흡기 질환, 천식, 변비, 치질, 대퇴부비만에 좋고 팔, 다리 근육을 강화하며 손발, 아랫배 냉증을 치유하고 허약한 체질을 강화시킨다.

11)낙타체위(우스트라아사나)



낙타를 본떠 만든 동작으로 다른 아사나보다 허리와 복부에 강한 힘을 필요로 한다. 굽은 등을 펴준다. 처진 어깨를 정상화시킨다. 엉덩이를 탄력 있게 만들어준다. 척추와 고관절, 목 근육을 강화한다. 요통, 어깨 결림을 해소한다.

12)영웅체위(뵤라바드라사나)



다이아몬드 자세라고도 하는데 다리의 혈액순환을 촉진하여 팔과 다리의 부기를 빼주고, 하체의 피로를 풀어주는 동작이다. 특히, 다리 교정에 효과적이다. 다리의 혈액순환을 촉진한다. 팔과 다리의 부기를 예방한다. 위장 장애에 도움이 된다. 발목과 무릎의 유연성을 향상시킨다.

13)보트체위(파리푸르나나바 아사나)



균형 잡기 자세는 하복부의 힘을 이용하여 균형을 잡아주는 동작으로, 아랫배 근육을 강화시키고 몸 전체의 균형을 잡아준다. 아랫배 군살을 제거한다. 복부 수축력이 강화된다. 소화력과 배설능력이 좋아진다. 척추를 교정하고 요추의 긴장을 완화시킨다.

14)좌립체위(단다사나)



발끝 당기기는 발끝을 최대한 가슴 쪽으로 가깝게 당겨주는 동작으로 다리의 울혈을 제거해주고, 출산 후 산모들의 경락을 자극하여 빠른 자궁 회복에 도움이 된다. 발목 관절의 울혈을 제거하는 효과가 있다. 발목 통증을 줄여준다.

15)소얼굴체위(고무까아사나)



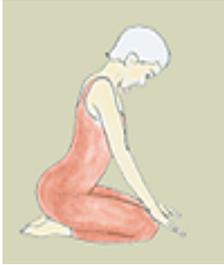
소얼굴 자세는 소의 얼굴을 닮은 동작으로, 어깨 관절을 자극해 팔의 혈액순환을 원활하게 해준다. 또한 팔 라인을 자극하고 어깨를 비롯한 상체 근육을 풀어주며, 비틀어진 척추와 골반의 균형을 바로잡아 주는 효과가 있다. 팔의 혈액순환을 원활하게 한다. 다리와 골반을 유연하게 한다. 숙면을 돕는다.

16)물고기체위(말스야아사나)



목과 팔 어깨를 강화시키고 집중력을 증가시키며 가슴을 팽창시킨 소화불량이나 복부비만 해소에 좋으며, 내장기관의 모든 질환에 효과가 있다. 당뇨병, 대장, 신장 요통, 어깨통, 어깨 결림에 좋다.

17)사자체위(심하사나)



척추가 아주 확실히 펴지고 몸이 완전히 고정된다. 손바닥의 강한 압력은 스트레스와 긴장을 덜어주고, 혈액순환을 개선시킨다. 정신이 맑아지고 기 흐름을 원활히 하여 스트레스를 통제한다.

18)고양이체위(마르자리사나)



고양이 등 펴기 자세는 고양이 자세의 변형으로, 고양이가 기지개를 켜는 듯한 모습을 형상화한 동작이다. 어깨, 허리, 등을 시원하게 펴준다.

19)나비체위(파드라아사나)



다리와 골반을 열어 나비의 날개처럼 펴주는 동작으로, 특히 골반과 고관절을 자극해준다. 생리통이나 생리불순을 없애주며 임산부들에게 좋은 대표적인 자세이다. 고관절과 골반을 자극한다. 생식 기능과 방광 기능을 향상시킨다. 생리통이나 생리불순에 좋다. 좌골신경통, 요통, 무릎의 관절염에 효과적이다.

20)좌상비틀기체위(아르다미첸드라사나)



탄력 있고 건강한 허리를 만드는 동작으로, 어깨와 허리를 비틀어 주어 복부 내장기관을 자극시키며 혈액순환도 원활히 해준다. 어깨와 가슴의 근육을 탄력 있고 유연하게 만든다. 허리와 아랫배의 지방을 제거하는 효과가 있다.

21)송장체위(샤바사나)



몸과 마음을 안정시키는 휴식법으로 쉬워 보이면서도 체득하기 가장 어려운 자세이다. 처음에는 잠에 빠지기 쉬우나 점차 고요해지며, 심신에 활력을 주고 생기를 되찾아준다. 이 자세는 다른 아사나의 수행으로 생긴 피로를 풀어주고 마음에 휴식을 준다. 요가의 마무리 자세로 주로 이용된다. 불면증, 편두통, 만성피로증후군, 화병, 불안, 스트레스, 신경쇠약에 좋다. 피로 회복에 효과가 있다. 정신이 맑아진다.

22)악어체위(마까라사나)



허리와 복부를 비틀어 주는 자세로, 아랫배 군살을 제거해주며 허리와 척추 교정에 도움이 된다. 아랫배 군살을 제거한다. 허리 교정을 해준다. 허벅지와 종아리, 발목의 군살을 빼는 데 효과적이다. 척추를 곧게 펴준다. 요통을 해소한다.

23)코브라체위(부장가아사나)



척추를 교정하며 혈액순환을 원활히 해주는 효과가 있다. 전신의 군살, 특히 등과 배, 허리의 군살을 빼주어 허리를 날씬하게 가꿔준다. 혈액순환을 돕는다. 전신의 군살, 특히 등과 배, 허리를 날씬하게 만든다. 어깨, 목, 등 근육을 튼튼하게 한다. 팔 안쪽의 처진 살에 탄력을 준다.

24)메뚜기체위(살라바사나)



자신의 몇 배나 되는 높이를 뛰어넘을 정도의 힘과 순발력을 지닌 곤충이다. 메뚜기 자세는 이러한 메뚜기의 힘을 기를 수 있도록 만들어진 동작이다. 허리와 엉덩이 쪽의 군살을 제거한다. 처진 엉덩이를 끌어올린다. 소화력이 좋아진다. 신장과 허리를 강화시킨다.

25)쟁기체위(할라아사나)



어깨와 목의 뭉친 근육을 풀어주고, 신진대사를 원활하게 도와주는 동작이다. 어깨로 서기 자세가 힘든 경우, 쟁기 자세로 대신 해도 동일한 효과를 낼 수 있다. 어깨와 목의 뭉친 근육을 풀어준다. 복부 비만에도 효과가 있다. 척추 교정에 도움이 된다. 머리를 맑게 한다.

26)활체위(다누아사나)



활쏘기 직전의 활모양을 연상케 하는 동작으로 상체와 하체를 동시에 들어올려 몸매를 다듬는 데 효과적이다. 코브라 자세와 메뚜기 자세의 결합 자세이기도 하며, 전굴 자세와 쟁기 자세와는 상반되는 동작이다. 굽은 등과 어깨, 비틀어진 척추를 바로잡는 데 효과적이다. 소화기관의 활동을 강화시킨다.

27)한발등펴기 체위(자누시르샤사나)



고혈압, 비뚤어진 척추, 어깨 결림, 무릎통증, 요통, 풍한습, 위장병, 월경불순, 불임, 복부팽만에 좋고, 골반 교정, 신장기능 강화에 효과가 있다. 혈당 수치를 조절하고 좌골신경과 발목, 무릎 그리고 엉덩이의 유연성을 향상시킨다.

28)다리체위(세뚜반다사나)



뒤집은 활 자세라고도 한다. 목과 어깨로 지탱하여 골반과 다리를 하늘 위로 높게 들어주는 동작이다. 허리와 엉덩이 쪽의 경직을 풀어주며, 특히 여성에게 도움이 된다. 목과 어깨의 긴장을 풀어준다. 다리의 피로를 풀어준다. 가슴, 목, 척추를 이완시킨다. 척추의 탄력성과 근력을 강화시킨다. 엉덩이를 탄력 있게 만든다.

29)바람빼기체위(피반묵티사나)



다리 기혈 풀어주는 바람 빼기 자세의 하나로, 고관절의 유연성을 높여주고, 허벅지 근육을 풀어준다. 또한 생식 기능을 강화하며 자궁을 건강하게 하는 효과가 있다. 고관절을 유연하게 한다. 허벅지 근육을 풀어준다. 다리와 복부의 혈액 순환을 향상시킨다.

30)어깨물구나무서기체위(시르사사나)



'아사나의 여왕'으로 불리며, 갑상선을 자극해 우리 몸의 신진대사를 활발하게 하는 효과가 있다. 특히 여성 질환에 많은 도움이 된다. 하체 비만, 특히 엉덩이 군살제거에 효과적이다. 신진대사를 활발하게 한다. 피부의 탄력을 높인다.

31)박쥐체위(우빠비스타꼬나사나)



다리를 넓게 벌린 동작이 마치 날개를 펴고 나는 박쥐를 연상케 한다 하여 붙여진 이름이다. 다리 안쪽과 뒤쪽의 근육, 인대를 강화시켜 다리 곡선을 매끈하게 만들어준다. 아랫배와 허벅지 군살을 제거한다. 다리 곡선을 매끈하게 만든다. 어깨결림에 도움이 된다.

32)누워다리돌리기 체위(우다라까르샤사나)



하루 종일 서 있거나 앉아 있는 바쁜 현대인을 위한 동작으로 스트레스 받은 척추와 허리를 교정해준다. 복부비만, 변비에도 효과가 있고, 정신을 안정시키며, 다리에 혈액순환을 촉진시킨다. 척추를 교정한다. 요통을 예방한다.

<부록5>

[호흡법(Pranayama, 調息)]

○ 결과부좌



결과부좌는 부처님께서 깨달음을 얻을 때도 결과부좌했다 하여 불가에서는 흔히 '여래좌'라고도 하며, 기억력과 집중력 향상, 건강 증진 등의 효과가 매우 크다.

○ 금강좌



금강좌는 요가에서 다이아몬드 자세라고도 한다. 다리의 혈액순환을 촉진하여 팔과 다리의 부기를 빼주고, 하체의 피로를 풀어주는 동작이다. 특히 O다리 교정에 효과적이다.

○ 반가부좌



결과부좌와 함께 좌법의 기본 형태가 되는 것이 반가부좌이다. 결과부좌를 할 수 있다면 좋지만 초심자는 따라 하기 쉽지 않으므로, 우선 반가부좌를 통하여 요가를 익히도록 한다.

○ 복식 호흡



우리는 흔히 가슴으로 하는 흉식 호흡을 한다. 복식 호흡은 이와 달리 아랫배를 이용해 하는 호흡으로, 요가의 가장 기본이 되는 호흡법이다. 복식 호흡은 흥분을 가라앉게 한다.

○ 누워서 복식 호흡



누워서 복식 호흡은 완전한 휴식 자세로 사바아사나라고도 한다. '사바'는 송장을 뜻하고, '사바아사나'는 마치 죽어 있는 시체처럼 우리 몸의 기관들을 전혀 움직이지 않고 완전한 휴식 상태에 이르게 하는 동작을 말한다.

○ 선 호흡법



선 호흡법은 온몸을 풀어주는 자세로 요가의 첫 동작으로 자주 쓰인다. 호흡을 통해 온몸의 체온을 올려주어 운동 전 부상을 방지해준다.

○ 정뇌 호흡



정뇌 호흡은 보통 뇌로 숨 쉬는 호흡법이라 하며, 머리를 맑게 정화하는 효과가 있다.

○ 교호 호흡



교호 호흡은 불균형하고 흐트러진 몸과 마음의 상태를 바로잡아주는 호흡법이다. 기혈의 흐름을 원활하게 도와준다.

○ 풀무 호흡



풀무 호흡은 풀무질하듯 급격하게 숨을 마시고 내쉬는 호흡법으로 지방을 산화시키는 효과가 있다. 집중력을 향상시키고 감정을 조절하는 데 도움을 주는 동작이다.

<부록6>

요가준비운동

요가를 시작하기 전에 반드시 경직되어있는 신체 각 부위의 근육을 가볍게 풀어주는 습관이 중요하다.

보통 준비운동을 하지 않고 바로 요가자세로 들어가면 굳어있던 관절신경에 무리가 갈 수 있고 고혈압환자일 경우 부작용이 생길 수 있다.

특히 허리의 경직된 근 신경을 충분히 풀지 않고는 요가의 바른 자세를 기대할 수 없다. 허리의 유연성은 행법의 시작과 끝이라 해도 과언이 아니다. 요가준비운동은 숙련자이든 초심자인 든 모두가 실천해야할 기본수칙이다.



:: 순서 ::

< 준비운동의 자세는 일반체조와 유사하지만 여기서는 깊은 호흡과 함께 아주 천천히 각 신체부위를 느끼면서 한다 >

1. 두 다리를 적당히 벌리고 서서, 목을 최대한 어깨 쪽에 붙인 채로 좌우로 아주 천천히 4회씩 돌린다.
2. 숨을 마시며 두 팔을 올리고 내쉬면서 내리되, 마치 원을 그리듯 안에서 바깥으로 4번, 바깥에서 안으로 4번 돌린다.
3. 허리운동은 "ㄱ" 형태로 최대한 상체를 숙인채로 좌우로 아주 천천히 4회씩 돌린다.
4. 무릎운동은 좌우에서 우로, 우로에서 좌로 역시 4회씩 천천히 돌린다.
5. 두 팔을 깎지 끼고 숨을 깊게 마시면서 하늘로 쪽~ 뻗고, 숨을 내쉬면서 천천히 내린다.
6. "5번"자세에서 그대로 숨을 깊게 마시면서 이번에는 오른쪽으로 천천히 최대한 굽히면서 숨을 내쉰다.
7. 이번에는 왼쪽으로 굽힌다. 이 자세를 좌우 4회씩 실시한다.
8. 선 자세에서 숨을 마시고, 천천히 허리를 아래로 굽히면서 숨을 내쉰다. 이 순서를 다하고 난 다음 팔과 두 다리에 힘을 빼고 가볍게 털어준다.

요가수행의 10가지 수칙

요가는 단순한 체조가 아니다. 호흡과 마음, 육체적 수련을 통해 자신의 본성을 찾고 생명의 근원적 각성과 일상에서의 평온을 잃지 않은 명상적 수행법이다.

그러므로 요가수행자들은 진정한 요가를 하기 위해 다음의 10가지 수행수칙을 꼭 지키도록 한다.

1. 깊고 천천히 멈추듯이 한다.

아나사 목적은 어긋난 육체를 바르게 하여 마음을 안정시키고, 완전한 명상을 위해 신체를 길들이는 것이다. 자연과 일체화 된 체위법 하나하나를 생명의 각성을 일깨운다. 그래서 한 동작이라도 급하게 해선 안 되고 최대한 깊은 호흡과 함께 마치 나무늘보처럼 멈추듯 몸을 움직여야 한다. 이렇게 할 때만이 온전한 자세가 나오고 체위법의 효과도 커진다.

2. 자신에게 맞는 체위법 10가지 정도만 반복한다.

현재 많은 체위법을 다하기는 힘들다. 또 한다고 해도 오히려 부작용이 생길 수 있다. 사람마다 신체조건이 틀리기 때문에 체위법은 서너 가지만으로도 훌륭한 효과를 가진다. 너무 많은 것을 한꺼번에 하려고 하면 마음만 급할 뿐 어느 한 가지도 제대로 되지 않는다. 따라서 현재 자신의 몸 상태와 궁합이 되는 10가지 미만의 동작만을 선별해서 꾸준히 반복하는 것이 가장 이상적이다.

3. 동작은 균형을 맞추어 한다.

요가를 하는 것은 몸의 균형을 바르게 하기 위함이다. 따라서 요가 동작을 하더라도 전굴을 하면 반드시 후굴을 하고, 좌우 번갈아 균형을 이루는 체위법으로 해야 한다. 동작을 너무 한쪽으로만 쏠리게 해서는 안된다.

4. 마치 매일 호흡을 하듯 요가를 한다.

요가는 심신수련법이다. 불규칙하게 하다가 안하다가 하면, 요가의 에너지 리듬이 깨져 효과를 볼 수 없다. 하루에 단 10분을 하더라도 매일 하여야 몸의 유연성이 유지되고, 요가의 진리를 잃어버리지 않는다. 인간이 숨을 쉬듯, 요가 또한 살아 있는 한, 내 인생의 영원한 동반자가 되어야 한다.

5. 반드시 명상을 하루 5분 이상 한다.

요가를 하면서도 명상을 하지 않는다면 요가를 한다고 할 수 없다. 명상이란 요가의 최종 정착지다. 명상은 아사나의 마지막 단계다. 아사나로 몸을 유연하게 풀고 난 다음, 조용한 곳에서 반가부좌로 앉아(혹은 송장자세) 긴 호흡을 몇 번하고, 바로 명상에 들어간다. 명상을 할 때는 모든 잡념을 다 버리고, 눈을 감고 생명에너지가 넘치는 태고의 푸른 자연에 둘러 쌓인 자신을 상상한다.

6. 요가를 잘 하려면 소식을 해야 한다.

요가의 의미는 몸과 마음을 하나 되게 하여 완전한 명상으로 나아가는 것이다. 만일 식탐을 억제 못한다면 요가를 해도 효과는 미미하다. 먹고 싶은 것 다 먹으면서도 요가동작이 제대로 되지 않는다. 우리인체는 속이 적당히 비어 있을 때 정신이 맑아지고 체위법도 잘 된다. 하지만, 요가를 하면서도 늘 피곤함을 호소하는 것은 내장기관들이 몸속의 많은 음식물을 분해하기 위해 에너지를 씬 없이 소모하기 때문이다. 소식이야말로 요가를 가장 잘 할 수 있는 조건이 된다.

7. 독소를 없애는 채식을 한다.

현대식탁은 몸의 에너지를 허약한 비만을 만든다. 채식을 하지 않으면 공해로 인한 독소를 배출할 길이 없어진다. 계절에 나는 신선한 과일과 채소는 요가를 하는데도 금상첨화다. 아무리 깊은 병이 들어도 채식과 요가를 병행하면 반드시 치유의 길이 보인다. 육류 섭취는 일주일에 한번, 좀 부족하다 싶을 정도로만 한다.

8. 요가전후 식사와 샤워는 삼가야 한다.

요가는 속이 빈상태가 가장 잘 된다. 따라서 식사를 할려면 요가하기 1시간 전이나 1시간 후가 가장 적당하다. 또한 샤워도 요가직전, 직후는 좋지 않고, 적어도 요가 시작 1시간전후에 해야 한다. 만일 꼭 요가직후 샤워를 하고 싶다면 물수건으로 땀만 간단히 닦아 내도록 하거나, 5분이 지나서 1분이내의 짧은 샤워로 끝내야 한다. 샤워도 비누질은 하지 않는 것이 좋다.

9. 일찍 자고 일찍 일어나야 한다.

사람은 가능한 자연의 흐름에 따라 생활해야 건강해진다. 해가 지면 활동을 멈추고 자야하고, 해가 뜨면 일어나야한다. 하지만 직업문화상 그렇게 하기 힘들더라도 최대한 자연의 시간을 준수하는 노력은 필요하다. 일찍 일어나서는 간단한 체위법과 복식호흡, 명상을 하면서 자연의 숨소리를 느껴본다.

자기 전에도 마찬가지로 간단한 요가를 하고 나면, 몸도 마음도 깊숙한 수면을 취할 수 있고 아침에 일찍 일어나기 쉬워진다. 취침시간은 봄과 여름에는 밤12시를 넘기지 말고, 가을과 겨울엔 11시를 넘기지 말아야 한다. 기상시간은 봄과 여름에는 아침 4~5시 사이가 좋고, 가을과 겨울에는 5시 전후가 좋다.

10. 요가는 긍정적으로 해야 한다.

긍정은 에너지 파동이 강하다. 아무리 힘들고 두려워도 늘 긍정적인 사고를 가진다면, 조급함도, 두려움도 사라지고, 세상만물이 자신을 늘 축복해 줄 것이다. 긍정은 우주의 본 모습입니다. 요가로 인해 나는 사랑받고 있다고 생각하라. 요가를 항상 믿고, 바른 지도자를 따르며, 정법이 아닌 곳엔 가지 말며, 늘 겸손해야 한다.

<출처: 힐링요가 中>