

중년취업주부의 정서 상태 및 행복감에 미치는
요가와 차 명상 복합 여가프로그램 개발 연구*
- 50대 단순노무직 취업주부를 중심으로 -

A Study to Develop a Leisure Program Combining Yoga and
Tea Meditation on the Mood States and Happiness of Middle-aged Working Wives
- Focus on Elementary Workers in Their 50's -

성신여자대학교 생활문화소비자학과
부 교수 주 영 애**
성신여자대학교 문화산업대학원
겸임교수 최 배 영***
성신여자대학교 스포츠레저학과
교 수 김 현 경
성신여자대학교 통계학과
부 교수 이 성 건
성신여자대학교 운동재활복지학과
조 교수 육 영 숙

Dept. of Living Culture and Consumer Science, Sungshin Women's University
Associate Professor Ju, Young-Ae

Dept. of Cultural Industry, Graduate School of Sungshin Women's University
Plural Professor Choi, Bae-Young

Dept. of Sports and Leisure, Sungshin Women's University
Professor Kim, Hyun-Kyung

Dept. of Statistics, Sungshin Women's University
Associate Professor Lee, Seong-Keon

Dept. of Exercise Rehabilitation Welfare, Sungshin Women's University
Assistant Professor Yook, Young-Sook

* 이 논문은 2012년 정부(교육과학기술부) 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임
(NRF-2011-32A-C00008).

2013년 한국가족자원경영학회 공동춘계학술대회에서 발표되었음.

** 주저자 : 주영애 (jyoungae@sungshin.ac.kr)

*** 교신저자 : 최배영 (kb9112@sungshin.ac.kr)

〈목 차〉

I. 서론	IV. 연구결과 및 해석
II. 이론적 배경	V. 논의 및 결론
III. 연구방법	참고문헌

〈Abstract〉

The aim of this study was to develop a leisure program that combines yoga and tea meditation affects the positive mood states and happiness of elementary working wives in their 50's. For this study, a pre and posttest control group design was used. A total of 46 subjects were allocated equally to the experimental group and the control group. A pretest, comprising 13 sessions of treatment, and a posttest were conducted. Of the 23 subjects in the experimental group, 16 were selected as interviewees and underwent in-depth interviews.

The main results of this study are as follows: First, the experimental group of middle-aged working wives showed higher positive mood states($t=-3.494$, $p<.01$) and higher levels of happiness($t=2.236$, $p<.05$) after the program compared to the control group. Second, after participating in the study, those who had undergone in-depth interviews indicated that their lives had changed to become more confident, happy, comfortable, and self-directed, and that this change had positively impacted their relationships. In conclusion, in a situation where the lives, leisure and happiness of middle-aged working wives is becoming a social problem and a topic of discussion for national policies, it would be beneficial to develop and establish leisure programs for this population in order to promote health and happiness.

Key Words : 중년취업주부(middle-aged working wives), 정서 상태(mood states), 행복감(happiness), 요가(yoga), 차 명상(tea meditation)

I. 서론

2010년부터 베이비부머 세대의 맏이 연령인 1955년생이 은퇴 연령에 접어들어 따라 이들 중년세대가 맞게 될 노후생활에 관심이 커지고 있다. 그러나 IMF와 글로벌 금융 위기로 연이은 경제적 시련을 겪는 가운데 이들의 노후 준비는 매우 미흡하고도 불안정한 상태에 놓여 있다. 특히

50대 가정이 직장에서 은퇴를 경험하는 것과는 달리 중년주부는 가장에게 의존해왔던 주 수입원이 없어지면서 재취업의 전선에 뛰어들기도 한다. 이 같은 상황은 중년주부들의 취업률이 매년 증가하는 현실에서도 반영된다. 서울특별시(2012)의 발표에 의하면 2011년 여성취업자들 중 40·50대가 차지하는 비율은 45.3%로 1995년 통계가 작성된 이래 처음으로 20·30대 여성취업자(45.1%)

를 추월했다. 이를 취업자 수로 살펴보면 40·50대 중년여성들은 98만 명으로 10년 사이에 36.5%(26만 2천명)가 증가한 수치이다. 이는 평생 축적되어온 부채에 대한 상황, 남편의 은퇴 혹은 고용 불안에 따른 노후 자금 마련, 자녀의 학자금 및 결혼자금 충당 등을 위해 중년의 주부들이 경제활동에 참여하고 있음을 보여준다. 이와 더불어 통계청(2010)의 조사에 따르면 서울에 거주하는 50대 취업여성들의 23.8%가 단순노무직, 23.2%가 서비스직, 19.1%가 판매직에 종사한다고 한다. 이들 직종을 보면 불안한 미래와 어려운 가계 문제를 해결하기 위해 중년의 나이에 뛰어난 취업 전선이 끊임없는 정신적 긴장과 육체적 노력을 가중시키고 있음을 말해준다. 이렇듯 우리 사회에서 중년취업주부들의 수는 매년 증가하고 있으며, 그 이면에는 간과할 수 없는 위기 역시 공존하고 있다. 생애주기로 볼 때 중년기는 삶의 이론과 경험이 조화되고 균형을 잡아 통합적으로 삶을 관리해나가야 할 시기임에도 불구하고 현실적으로 생리적 노화와 체력 저하, 사회경제적 지위 변화로 인한 심리적 공허함 등에서 전환기적 위기를 경험하는 특징을 안고 있다(주영애 등, 2012). 이와 연관 지어 중년기의 주관적 건강상태 평가와 우울감 경험 등의 신체적, 정신적 건강 관련 지표들을 살펴보면 중년여성은 중년남성에 비해 상대적으로 부정적인 평가들을 나타내고 있다(김창연 등, 2012). 조선일보·한국갤럽·글로벌마켓인사이트가 실시한 10개국 5,190명 대상의 여론조사 결과에서도 20대에서 50대까지의 남녀 조사대상자들 중 한국의 50대 여성들이 가장 불행한 집단으로 나타나(조선닷컴, 2011. 1. 24) 이들이 불안한 정서 상태를 극복하고 행복감을 증진할 수 있는 방안의 모색이 그 어느 때보다 시급한 상황이다. 결국 이들 50대 중년취업주부들의 부정적인 정서 상태와 낮은 행복감을 어떻게 변화시킬 것인가는 이제 개개인의 문제를 넘어 가정과 사회 전체가 관심을 갖고 대

처해야 할 중요한 사안임에 틀림이 없다.

최근 들어 행복한 삶을 누리려는 사람들이 웰빙을 새로운 삶의 방식으로 인식하게 되면서 여가활동(오상훈 등, 2009)의 코드로 요가와 차 명상이 차지하는 영향력이 커지고 있다. 요가는 심신의학(mind-body medicine)의 형태로 알려져 스포츠심리학과 체육학 분야에서 주로 연구가 이루어져왔다. 스포츠 활동으로서 요가에서의 자세, 호흡조절 그리고 명상을 이행하는 과정은 신체와 정신의 이완을 유도하며, 요가 중의 명상은 자기의 내면에 있는 과거뿐 아니라 현재와 미래를 성찰하게 하고 여유로운 마음을 가지게 하여 부정적인 정서를 감소시키는 것으로 논의되고 있다(Kabat-Zinn 등, 1992; Telles 등, 2000). 한편 심신의 건강 증진을 추구해가는 노력의 또 다른 측면으로 다양한 명상법이 등장하면서 관련 연구(장현갑 등, 2007; Shapiro 등, 2006) 역시 진전되어왔다. 특히 차의 약리적 효과와 정서적 안정의 효과가 밝혀지면서 차를 활용한 차 명상도 부각이 되고 있다. 생활과학과 동양학의 분야에서 연구되어온 차 명상은 차 생활문화의 일환이며 정신문화적 활동으로서 차를 매개로 심신의 수련과 안정을 이끈다(이화순, 2006). 이는 중년여성들의 경우에도 예외가 아니어서 요가(박미경, 2005; 박미영, 2008; Daubennier, 2002; Oleshansky, 2004)와 차 명상(권영숙, 2011; 이화순, 2006) 각각을 통한 심신의 안정 차원에 유의미한 결과가 조금씩 밝혀지고 있다. 특히 요가와 차 명상 각각은 긍정적인 정서 상태 및 주관적 행복감을 고양하는 것으로 일부 검증이 되고 있으며, 사실상 삶의 만족도가 높은 나라의 시민들은 사회적 자본과 지원을 스포츠 활동, 문화 활동, 종교 활동 등의 여가에서 얻는다(한학진·강혜숙, 2012)는 점에서 요가와 차 명상 역시 여가프로그램으로서 행복의 원천이 될 수 있다고 하겠다. 따라서 그동안 시작단계에 머무르고 있는 요가와 차 명상을 새롭게 접목한 프로그램 연구(주영애 등, 2012;

주영애 등, 2013)를 통해 스포츠 활동과 정신문화적 활동이 하나로 복합된 여가프로그램으로서의 가능성을 타진해볼 필요가 있다. 또한 생애주기에 있어 전환적 위기를 맞이하는 중년취업주부들을 대상으로 한 여가프로그램 연구가 미진한 상황에서 보다 연구의 활성화가 촉구되는 시점이다.

이에 본 논문은 불안한 정서 상태와 낮은 행복감이 사회적 문제로 제기되고 있는 50대의 중년취업주부들에 초점을 맞춘 뒤 이들 가운데서도 가장 많은 비율을 차지하는 단순노무직 종사자들이 끊임없는 정신적 긴장과 상당한 신체적 작업 강도에 놓여 있다는 점에 주목하여 이들의 긍정적 정서 상태 및 행복감을 증진시키는데 도움이 되는 요가와 차 명상 복합 여가프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 중년의 취업주부들을 위한 여가프로그램으로의 보급에 필요한 기초자료를 제시하는데 연구의 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 50대 단순노무직 취업주부

통계청(2013)의 한국표준직업분류에 의하면 단순노무직은 대분류인 단순노무 종사자(분류코드 9)의 범주에 속한다. 단순노무 종사자의 중분류에는 건설 및 광업 관련 단순노무직(91), 운송 관련 단순노무직(92), 제조 관련 단순노무직(93), 청소 및 경비 관련 단순노무직(94), 가사음식 및 판매 관련 단순노무직(95), 농림어업 및 기타 서비스 단순노무직(99)이 포함된다. <표 1>을 살펴보면 통계청(2010)이 분석한 50대 여성취업자들의 직종은 서울시를 기준으로 단순노무종사자(23.8%), 서비스종사자(23.2%), 판매종사자(19.1%), 전문가 및 관련 종사자(12.5%), 사무종사자(9.2%), 기능

원 및 관련 기능종사자(7.8%) 등의 순으로 나타나 상대적으로 단순노무직이 가장 많은 비율을 차지하고 있다.

<표 2>를 통해 세부적으로 살펴보면 50대 여성들이 종사하는 단순노무직은 미상인 경우를 제외하면 1위가 가사음식 및 판매 관련 단순노무직(29,229명), 2위가 청소 및 경비 관련 단순노무직(22,872명), 3위가 운송 관련 단순노무직(2,789명), 4위가 농림어업 및 기타 서비스 단순노무직(2,780명) 등의 순을 보인다. 이 중에서 상대적으로 다수를 차지하는 가사음식 및 판매 관련 단순노무직은 가사 및 육아 도우미(951), 음식 관련 단순종사원(952), 판매 관련 단순종사원(953)으로, 청소 및 경비 관련 단순노무직은 청소원 및 환경미화원(941), 경비원 및 검표원(942)으로 소분류가 되고 있다.

이와 같은 단순노무직은 주로 열악한 근무 환경에서 일상적으로 수공구를 사용하는 가운데 상당한 육체적 노력이 요구되는 높은 작업강도(유민 등, 2012)를 수행한다. 또한 단순노무직에 종사하는 중년주부들은 과도한 노동 강도 등으로 근골격계질환, 스트레스질환 등에 취약하게 노출(김신범 등, 2010)되는 특징을 보인다.

2. 정서 상태

정서는 고대 그리스어 *passion*에서 유래되었다. 심리학이 태동하면서 William James(1890)는 정서의 중요성을 강조하고 정서 연구의 기초를 마련하였다. 정서는 스트레스와 밀접한 관련을 가지며 정서에 의해 스트레스가 발현되기도 하고 스트레스에 의해 정서가 생성되기도 한다(김문애, 2003). 다시 말해 정서는 특정한 생각이나 사건에 의해 발생하는 느낌으로서 내적, 외적 스트레스 요인들에 대해 경험적으로, 생리적으로 그리고 행동적으로 반응하는 것이다. 또한 정서는 주관적으로 변화되는 긍정적인 느낌과 부정적인 느

〈표 1〉 서울시 50대 여성취업자의 직종

(단위: 천명)

구분	N	%
1 관리자	4,297	1.2
2 전문가 및 관련 종사자	43,469	12.5
3 사무 종사자	32,175	9.2
4 서비스 종사자	81,030	23.2
5 판매 종사자	66,384	19.1
6 농림어업 숙련종사자	1,192	0.3
7 기능원 및 관련 기능종사자	27,194	7.8
8 장치, 기계 조작 및 조립종사자	10,233	2.9
9 단순노무 종사자	83,148	23.8
- 미상	17	0.0
계	349,139	100.0

* 통계청(2010). 인구주택총조사.

〈표 2〉 서울시 50대 단순노무직 여성취업자

(단위: 명)

구분	취업자 수
91 건설 및 광업 관련 단순노무직	784
92 운송관련 단순노무직	2,789
93 제조관련 단순노무직	2,193
94 청소 및 경비 관련 단순노무직	22,872
95 가사음식 및 판매 관련 단순노무직	29,229
99 농림어업 및 기타 서비스 단순노무직	2,780
- 미상	22,501
계	83,148

** 통계청(2010). 인구주택총조사.

김의 포괄적인 심리상태이다(임인경, 2008).

정서 상태 검사(POMS: profile of mood states)는 정서 또는 기분 상태를 측정하기 위해 McNair, Lorr와 Droppleman(1971)이 개발한 것으로 신체 활동 프로그램의 심리적 효과를 규명하기 위한 연구에서 사용되고 있다(이옥진·김미예, 2006). 정서 상태 검사는 긴장-불안, 우울-낙담, 분노-적대감, 생기-활력, 피로-무기력, 혼돈-당황, 우호 등과 같은 7개 하위요인의 65개 문항으로 되어 있

으나 이 가운데 우호 요인은 정서라기보다는 특성으로 해석될 수 있으므로 이 요인에 해당하는 7개 문항을 제외하고 58개 문항을 최종적인 자료로 처리하게 된다(김승철·육영숙, 1994; 임은주, 2011).

불안한 미래와 경제 상황 등으로 나타나는 사회적 영향은 중년주부들에게 심리정서적인 질병을 야기하는 중요한 요인으로 지목되고 있다(김승철·심향보, 2003). 특히 중년주부들의 경우 가

정생활에서나 사회생활에서 만족감을 느끼지 못할 때 삶에 대한 회의와 불안 그리고 압박감을 경험하거나 또래들과 자신을 비교해 위축되면서 열등감을 갖기도 한다. 또한 자녀의 독립 이후 소외감을 느낄 수 있으며 우울의 빈도와 비율이 가장 높은 시기이기도 하다. 나아가 자신에 대한 신뢰를 상실하고 자신의 삶에 대한 확신을 잃어버리게 되면 무력감과 좌절감(오대성·김형영, 2003; 김광현, 2010) 등의 정서를 경험하기도 한다.

3. 행복감

최근 들어 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 자신의 삶에 얼마나 만족하는지의 측면에서 주관적 행복이 연구(Diener & Suh, 1997; Okun 등, 1990)되고 있다. 특히 중년여성들을 대상으로 한 국내의 연구들(김분한·최지은, 2002; 김정자 등, 1997; 안현선 등, 2009; 임소진·어성연, 2011)은 삶에 대한 만족도 또는 행복감이라는 용어를 사용해왔다. Ryff(1989)는 여러 심리학적 이론을 토대로 행복감의 요인을 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장 등으로 구분하였다. 여기서 행복한 삶이란 자신을 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 지속적으로 유지하며, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력이 있고 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위 환경에 대한 통제력이 있으며, 삶의 구체적인 목적과 방향이 있고 자신의 성장을 지속적으로 도모하려는 동기가 있는 삶으로 보았다(김명소 등, 2003; 윤혜선, 2009). 이에 본 연구에서는 행복감을 자신의 삶을 긍정적인 관점에서 바라보고 평가하는 주관적인 심리적 안녕감으로 정의하고자 한다. 즉 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가인 것이다. 전해성과 이희연(2010)에 따르면 사람은 심리적으로 행복을 느낄 때 생각과 행동의 폭이 확장되고 이와 같이 활성화된 생각과 행동은 신

체 및 인지·사회적 자원의 구축을 촉진하고 강화시킨다고 한다.

우리의 인생주기에 있어 행복의 결핍 상태를 가장 많이 경험하는 시기는 중년기이다. 이로 인해 행복지수와 연령의 상관관계는 U자 곡선의 형태로 나타난다. 이는 여성에게 있어 중년기가 행복감을 느끼기에 가장 취약한 대상임을 말해준다. 오늘날 중년주부들의 행복감에 많은 관심이 모아지고 있는 것은 개인 인격 형성의 모태이자 병리적 문제의 근원지로 가정에서 주부의 역할이 지대하기 때문이다. 중년주부들이 느끼는 삶의 질이나 건강 상태는 가정의 다른 구성원들에게까지 영향을 끼친다는 연구결과가 이를 뒷받침한다(김정자 등, 1997; 주영애 등, 2012). 예를 들어 중년기 주부들이 느끼는 행복과 불행은 가정의 다른 구성원들에게 많은 영향을 미친다. 다시 말해 중년주부의 행복감이 향상되면 사회의 가장 기본 단위인 가정의 행복감이 향상되고 나아가 사회 전체에도 도움(하영진, 2012)이 될 수 있다. 사회적 견지에서 볼 때 중년주부들의 행복감 증진은 사회 전체에 긍정적인 파급효과를 기대할 수 있으며, 그런 점에서 중년기 주부의 행복감 증진에 관한 연구는 시급한 연구주제라 할 수 있다.

4. 중년취업주부와 여가

오늘날 중년주부들이 자신의 스트레스 혹은 부정적인 정서를 해소하고 마음의 안정과 행복을 찾는 방안은 종교적인 활동(조선닷컴, 2011. 1. 24) 외에 삶 가운데 영위되는 여가활동(임준택·탁은정, 2004; 송승훈, 2009; 한학진·강혜숙, 2012)이 하나의 대안으로 주목되고 있다. 그러나 실제적으로 중년의 취업주부들이 참여하고 있는 여가활동은 단순한 휴식이나 친목 도모 등과 같은 유형에 치중되고 있을 뿐 보다 능동적이고 활동중심적인 스포츠 활동이나 문화 활동에의 참여는 상대적으로 미약하다(전미애, 2011). 이는 중년취

업주부들이 느끼는 시간적 제약 외에 참여를 도모할 수 있는 여가활동의 여건이나 프로그램 등이 제한되기 때문이다.

더욱이 본 연구의 대상과 같이 건물청소원으로 단순노무직에 종사하는 취업주부들의 경우 새벽 4시~5시에 일어나 가족들의 아침을 준비해놓고 집을 나서고, 퇴근 후에도 주부로서 모든 가사를 도맡아야 하는 책임으로 온 몸에 피로와 짜증이 쌓여 가족과의 친밀한 대화나 여가 공유는 사실상 어려운 상황(정경아, 2000)이며 결국 그 영향은 주부 자신에게만 국한되는 것이 아니라 그 가족들에게까지 미치게 된다. 이로 보면 가사노동과 경제적인 활동을 병행하는 중년취업주부들이 부정적인 정서 상태에서 벗어나 심신이 건강한 삶을 영위하는 것이야말로 가정의 분위기를 전도하고 가정 전체의 건강성과 행복을 이끄는 것(노용구 등, 2008)이 될 수 있다. 따라서 직장생활과 가정생활을 병행해야 하는 중년취업주부들이 심신의 안정과 활력을 도모하며 행복한 삶을 영위해나갈 수 있도록 지원하는 여가프로그램의 개발이 절실히 요청된다.

여기는 현대인들이 갖고 있는 신체적, 정신적 건강과 관련된 여러 가지 부적응을 해결하는데 효과를 발휘하며 행복의 주요 요인으로 여겨진다(임준택·옥해안, 2003). 행복과 여가가 삶의 질 향상과 웰빙의 추구에 중요한 구성요소(한학진 등, 2011)라는 견해에 비추어볼 때 중년취업주부들에게 있어서도 심신의 건강을 도모하는 여가활동은 자신의 건강수준을 유지하고자 하는 건강증진 행위를 촉진하며 이를 통해 행복의 추구는 물론 삶의 질을 향상시키는 매개체로 작용할 것이다.

5. 선행연구

1) 요가 및 차 명상 여가프로그램과 정서 상태

요가의 동작은 신체의 특정 부위에 정신을 통

일하여 자극이 느껴지는 곳에 의식을 집중하면서 의식과 무의식을 통일하고 몸의 균형을 갖게 되어 긴장과 이완의 조화로 심신의 안정을 갖게 한다. 요가에서 호흡을 조절하는 것은 참여자 스스로가 자신의 내면을 성찰하여 유연한 마음을 갖도록 심리 변화를 유도한다. 또한 자신의 문제를 알아차리고 바라볼 줄 알게 되면서 자신의 정서와 감정을 보다 객관화하여 자기이해와 조절능력을 배양(정혜영, 2009; 육영숙, 2010)하여 정서적으로 안정을 얻도록 한다. 요가프로그램이 저소득층 여성의 심리적 건강상태에 미치는 효과를 분석한 임성아와 정광조(2012)의 연구에서는 통제집단에 비해 실험집단에서 불안과 우울감이 감소하는 결과를 보고하였다.

현대인이 겪는 심신의 고통은 마음에서 오는 것이고 마음에서 시작된 고통의 원인을 알아차림으로써 고통으로부터 벗어날 수 있다. 스스로의 행동을 인식하고 알아차리는 자각을 위해 노력할 수 있는 힘을 키우는 방법이 바로 명상이며, 차 명상은 역시 알아차림을 연습하는 것이다(이하경, 2009). 이화순(2006)은 중년기 여성들을 대상으로 차 명상이 정신건강에 미치는 영향에 대해 실험을 진행하였다. 그 결과 차 명상의 실천은 부정적 정서 상태를 유발하는 스트레스에 대한 저항력을 높일 수 있다는 의미 있는 연구결과를 제시하였다. 이는 차 명상을 통해 불안, 우울, 분노, 피로, 좌절 등의 감소(박미경, 2008; 권영숙, 2011; 김귀원, 2012) 효과를 밝힌 연구결과들과도 일맥상통한다.

2) 요가 및 차 명상 여가프로그램과 행복감

요가는 전인적인 성장을 도모하며, 심신의 건강을 증진시키고 행복감을 고양시킨다(왕인순, 2010; 육영숙, 2010). 특히 중년여성의 요가 수련은 삶의 질과 생활만족도를 높이는 것으로 검증되고 있다(조옥성, 2006; 나지성, 2009). 김현남 등(2011)도 6개월 이상 요가원 및 문화센터에서

요가를 수련한 5명의 여성들을 대상으로 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 그 결과 요가 수련을 통해 자신감, 집중력과 업무수행, 삶에 대한 긍정적 태도, 내면적 성장과 평정심의 증진을 경험한 것으로 나타났다.

차 명상은 차(茶)를 활용하여 더욱 효과적으로 명상이 이루어지게 함으로써 삶의 질을 높이고 삶을 행복하게 영위하도록 한다(주영애 등, 2012). 차를 마시는 과정에서 자신의 내면을 고요히 관찰하고, 이를 통해 자신의 삶을 각성하며 그 깨달음으로 심신을 건강하게 단련해나감으로써 행복감을 높이게 되는 것이다(박미경, 2008). 차 명상프로그램이 우울성향 중년여성의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 분석한 김귀원(2012)의 연구에 따르면 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인성장 등이 향상되는 변화를 나타냈다.

이상에서 살펴본 바와 같이 요가와 차 명상 각각은 긍정적인 정서 상태 및 주관적 행복감을 고양하는 것으로 검증되고 있다. 이에 불안한 정서 상태와 낮은 행복감으로 말미암아 사회적 문제로까지 제기되고 있는 50대 주부들에게 있어 요가와 차 명상을 새롭게 접목한 복합 여가프로그램이 유의미한 효과를 가져올 수 있는지에 대한 검증과 더불어 50대 취업주부들 사이에 가장 많은 수를 차지하는 단순노무직 종사자들에게서 본 프로그램이 긍정적인 변화를 도모할 수 있는지에 대한 확인 작업의 중요성을 주지할 필요가 있다.

III. 연구방법

1. 프로그램 구성

본 연구는 현대인의 행복감 향상을 위한 생애주기별 복합프로그램 개발과 보급의 제2차 년도

시행에 해당된다. 이번 년도에는 중년취업주부들의 정서 상태 및 행복감 향상을 도모하려는 목적 하에 제1차 년도에 개발한 프로그램을 토대로 공동연구자들이 2012년 5월부터 6월까지 요가와 차 명상을 접목한 복합 여가프로그램으로 수정 및 보완하는 작업을 실시하였다. 이에 요가와 차 명상의 기본 원리가 복합적으로 구성된 프로그램의 회기별 주제와 목표 및 내용은 다음의 <표 3>과 같다.

2. 프로그램 적용

1) 연구문제

첫째, 양적 연구 측면에서 요가와 차 명상 복합 여가프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단 중년취업주부들의 정서 상태 및 행복감에는 차이가 있는가?

둘째, 질적 연구 측면에서 요가와 차 명상 복합 여가프로그램 참여 이후 실험집단 중년취업주부들의 정서 상태 및 행복감에는 어떠한 변화가 있는가?

2) 연구대상 및 연구절차

(1) 양적 연구

① 실험연구 대상

본 연구에서는 사전-사후검사 통제집단 실험설계 하에 대상자를 모집하기 위해 2012년 6월말 서울시 소재 S여대에서 건물청소원으로 재직 중인 50대 취업주부들에게 프로그램을 홍보하였다. 그에 따라 S여대 강북구 캠퍼스에 재직 중인 23명을 실험집단으로, 성북구 캠퍼스에 재직 중인 23명을 통제집단으로 무선배분하였다.

연구에 참여한 중년취업주부들의 일반적 특성은 <표 4>에서와 같이 평균 연령은 실험집단 56.3세, 통제집단 59.2세였다. 가족형태는 본인+남편+자녀가 실험집단 17명, 통제집단 19명이었고 본인+자녀의 경우는 실험집단 6명, 통제집단

〈표 3〉 프로그램 구성

회기	주제	목표	내용				준비물		
			도입	전개		마무리			
1	프로그램과 만나기	프로그램의 목적, 구성에 대한 소개를 통해 연구대상자들이 프로그램에 보다 능동적으로 참여하는 동기를 갖도록 한다.	연구 책임자, 프로그램 진행 연구원 소개하기	15분	-사전검사 실시 -프로그램에 대한 소개 -요가의 개념과 효과 설명 -차 명상의 목적 설명 -차 마시기 체험	70분	프로그램 참여 시 주의 사항 환기하기	5분	사전 검사용 질문지, 요가 매트, 다기, 다반, 차, 물, 음악CD, 플레이어
2	하나 되어 보기 (1)	프로그램 참여자들 간에 상호 신뢰감을 도모함으로써 자기를 개발할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 앉아서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-커플요가 [주요관절풀기, 마주보고 호흡하기, 박쥐자세, 보트자세, 뒤로 젖혀 가슴 열어주기, 짝궁 손잡기, 나무자세, 의자자세, 등 대고 앉아 호흡 후 어깨 기대기] -먹기 명상 [건포도를 천천히 먹으면서 명상하기]	65분	소감 나누기	20분	요가 매트, 건포도, 접시, 음악CD, 플레이어
3	하나 되어 보기 (2)	프로그램 참여자들 간에 상호 신뢰감을 도모함으로써 자기를 개발할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 앉아서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-커플요가 [주요관절풀기, 마주보고 호흡하기, 박쥐자세, 보트자세, 뒤로 젖혀 가슴 열어주기, 짝궁 손잡기, 나무자세, 의자자세, 등 대고 앉아 호흡 후 어깨 기대기] -차 명상 [차를 천천히 마시면서 호흡 명상하기]	65분	소감 나누기	20분	
4	Body & Mind 스캐닝하기	현재 자신의 심신 상태를 체험하고 나 자신으로 돌아가는 호흡을 통해 심신의 이완을 이행한다.	인사 나누기, 앉아서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-호흡의 중요성 -요가아사나 [관절풀기, 다리를 교차시킨 전굴 자세, 누운 자세에서 기지개켜기, 누워서 척추 비틀기, 모관 털기, 요가니드라] -차 명상 [구사(九思)의 시사명(視思明)을 통해 나 자신을 있는 그대로 바라보고 수용하기]	65분	소감 나누기	20분	
5	Body & Mind 탐색하기 (1)	신체를 풀어주고 근육을 이완하여 내 몸이 움직이는 것을 알아차리며, 자신과 주변사람에게 귀를 기울일 수 있도록 한다.	인사 나누기, 앉아서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 앉아서 비틀기, 앉아서 측면 늘리기, 고양이/소 자세, 산 자세, 나무자세, 삼각자세, 비튼 삼각자세, 등 구르기, 모관 털기] -정좌자세/수식관호흡 -차 명상 [구사(九思)의 청사총(聽思聰)을 통해 자신은 물론 주변의 가족, 이웃과 나누는 이야기 속에 담긴 뜻을 밝게 헤아려 듣기]	65분	소감 나누기	20분	요가 매트, 다기, 다반, 차, 물, 음악CD, 플레이어
6	Body & Mind 탐색하기 (2)	몸의 느낌에 주의를 기울이고 마음을 편안히 하여 온화하고 부드러운 감정과 얼굴 표정을 위해 노력할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 앉아서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 앉아서 비틀기, 고양이/소 자세, 발 뒤로 들어 올린 후 돌진자세, 늘어뜨린 전굴 자세, 초승달자세, 나무자세, 삼각 자세, 쟁기자세, 모관 털기] -정좌자세/꿀벌호흡/소향호흡 -차 명상 [구사(九思)의 색사온(色思溫)을 통해 나를 위한 온화한 표정 지어보기]	65분	소감 나누기	20분	
7	Body & Mind 탐색하기 (3)	현재 느껴지는 감각에 주의를 기울이며, 감사하는 마음에서 우러나오는 몸가짐을 자연스럽게 익힐 수 있도록 한다.	인사 나누기, 앉아서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 고양이/소 자세, 토기자세, 아기 휴식자세, 뱀 자세, 매뚜기자세, 슈퍼맨자세, 무릎을 가슴으로 끌어당기는 자세, 모관 털기, 사바아사나 이완] -정좌자세/교호호흡/소향호흡 -차 명상 [구사(九思)의 모사공(貌思恭)을 통해 감사하는 마음에서 나오는 몸가짐과 공손함에 대해 생각해보기]	65분	소감 나누기	20분	

(표 3) 계속

회기	주제	목표	내용						준비물
			도입		전개		마무리		
8	Body & Mind 탐색하기 (4)	주의력을 보다 증진하는 가운데 나와 가족 간 따뜻한 대화의 방안을 찾아 노력할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 서서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 앉은 고양이/소 자세, 단다아사나, 토기자세, 아기 휴식자세, 뱀 자세, 메뚜기자세, 슈퍼맨자세, 모관 털기, 사바아사나 이완] -정좌자세/교호호흡/소향호흡 -차 명상 [구사(九思)의 연사충(言思忠)을 통해 따뜻한 대화의 방안 찾기]	65분	소감 나누기	20분	요가 매트, 다기, 다반, 차, 물, 음악CD, 플레이어
9	Here & Now 조절하기 (1)	알아차림을 통해 나 자신을 다시금 발견하고 주위 사람들과 존중의 마음으로 교류할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 서서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 초승달자세, 전사자세, 삼각자세, 의자자세, 등 구르기, 등 퍼기 자세, 위를 향한 널빤지 자세, 누워서 척추 비틀기, 쟁기자세, 다리자세, 사바아사나 이완] -정좌자세/교호호흡/소향호흡 -차 명상 [구사(九思)의 사사경(事思敬)을 통해 존중의 마음 나누기]	65분	소감 나누기	20분	
10	Here & Now 조절하기 (2)	심신의 안정감과 문제해결능력을 향상시키고 일상의 삶 속에 배움의 중요성을 인식할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 서서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 초승달자세, 전사자세, 한 발 뻗어 균형 잡기, 무용수자세, 발 넓게 벌려 상체 숙이기, 등 구르기, 뱀 자세, 한 발씩 가슴에 끌어안기, 발 들어 올려 슬건 늘리기, 양 무릎 가슴에 끌어안기, 척추 비틀기, 모관 털기, 사바아사나 이완] -정좌자세/교호호흡/소향호흡 -차 명상 [구사(九思)의 의사문(疑思問)을 통해 배움의 중요성과 습관화 노력하기]	65분	소감 나누기	20분	
11	Happy Day 만들기 (1)	마음챙김으로 부정적인 감정에 대한 조절력을 익힌다. 또한 화가 날 때 마음을 다독여 차분히 그 문제의 상황을 풀어갈 수 있도록 한다	인사 나누기, 서서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 측면기울기, 태양예배 12자세 배우기, 한 발 뻗어 균형 잡기, 무용수자세, 등 구르기, 쟁기자세, 다리자세, 모관 털기, 사바아사나 이완] -정좌자세/교호호흡/소향호흡 -차 명상 [구사(九思)의 분사난(忿思難)을 통해 누군가에게 화를 내기 전 한 번 더 생각하는 마음챙김하기]	65분	소감 나누기	20분	
12	Happy Day 만들기 (2)	심신을 이완하고 긍정의 에너지를 모아 집중할 수 있는 모습을 각자의 생활로 돌아가셔도 실천할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 서서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 태양예배자세, 발 벌려 앞으로 상체 숙이기, 의자자세, 등 구르기, 양 무릎 가슴으로 끌어안기, 누워서 척추 비틀기, 누운 골반자세, 사바아사나 이완] -정좌자세/교호호흡/산 명상호흡 -차 명상 [구사(九思)의 견득사의(見得思義)를 생각하며 요가와 차 명상이 자신에게 좋은 습관이 됨을 깨닫고 생활 속에서 스스로 실천하기]	65분	소감 나누기	20분	

(표 3) 계속

회기	주제	목표	내용						준비물
			도입		전개		마무리		
13	프로그램 마무리 하기	프로그램을 통해 건강하고 행복해진 나를 발견하고 주위 사람들과 더불어 행복한 마음으로 소통할 수 있도록 한다.	인사 나누기, 서서 하는 요가동작 기초 익히기	5분	-요가아사나 [관절풀기, 태양예배 자세, 등 구르기, 발을 들어 한발씩 가슴으로 당기기, 척추 비틀기, 모관 털기, 사바아사나 이완] -정좌자세/자애명상호흡/용서명상호흡 -차 명상 [MBSR 자애명상] -소감 나누기	65분	사후 검사 실시 하기	20분	요가 매트, 다식, 다기, 다반, 차, 물, 음악CD, 플레이어 사후 검사용 질문지

4명으로 나타났다. 주관적 경제상황에 있어서는 여유가 있다에 실험집단 2명과 통제집단 1명, 그저 그렇다에 실험집단 17명과 통제집단 15명, 여유가 없다에 실험집단 4명과 통제집단 7명이 응답하였다. 주관적 건강상태에 대한 질문에 있어서는 건강한 편이다에 실험집단 12명과 통제집단 13명, 그저 그렇다에 실험집단 7명과 통제집단 8명, 건강하지 않은 편이다에 실험집단 4명과 통제집단 2명이 응답을 나타냈다.

② 사전검사 및 측정도구

사전검사는 2012년 7월 9일 1회기 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단에서 각각 이루어졌다. 사전검사 도구는 중년취업주부들의 정서 상태 및 행복감을 파악하는 측면에서 질문지를 작성도록 하였다. 먼저 정서 상태를 파악하기 위한 척도로 McNair 등(1971)이 개발한 정서 상태 검사(POMS)를 활용한 임인경(2008), 임은주(2011)의 연구에서 척도의 일부를 수정, 보완하여 65문항으로 구성하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(전혀 아니다 0점, 조금 그렇다 1점, 보통이다 2점, 많이 그렇다 3점, 매우 그렇다 4점)로 되어 있으며, 점수가 높을수록 부정적인 정서 상태에 있음을 의미한다. 이 척도의 신뢰도를 산출하기에 앞서 선행연구들과서와 같이 7개 문항(문항 1, 6, 13, 25, 30, 43, 55)을 제외하고 총 58개 문항

을 6개 하위영역(불안, 우울, 무력감, 피로감, 혼돈감, 분노)으로 구분하였다. 척도의 전체 신뢰도(Chronbach's α)는 .957로 나타났다(표 5 참조).

한편 행복감을 측정하기 위한 검사 도구로는 Ryff(1989)와 양명환(1998)의 행복감 척도를 토대로 한 김수겸(2004)의 연구에서 척도의 일부를 수정, 보완하여 30문항으로 구성하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 되어 있으며, 점수가 높을수록 행복감이 높음을 의미한다. 척도의 전체 신뢰도(Chronbach's α)는 .904였다. 또한 행복감 척도의 영역을 구분하기 위해 측정문항에 대한 요인분석을 실시한 결과 5개 요인이 추출되어 요인 1은 긍정적 대인관계, 요인 2는 환경통제력, 요인 3은 생활만족, 요인 4는 개인적 성장, 요인 5는 자아수용으로 명명하였다(표 6 참조).

③ 프로그램 실시

본 연구에서 구성한 요가와 차 명상 복합 여가프로그램을 실험집단에 적용하기 위해 S여대 강북구 캠퍼스 내 실습실에서 2012년 7월 9일부터 8월 22일까지 주 2회(매주 월요일, 수요일)씩 13회기 동안 실험집단 대상자들이 당일 근무를 마친 오후에 매회 90분간 실시하였다. 회기별로 요가 강사는 도입 5분과 전개의 전반부 50분을 합쳐 55분을, 차 명상 강사

〈표 4〉 실험연구 대상자의 일반적 특성

구분		실험집단	통제집단	전체
연령(세)		56.3	59.2	57.7
가족형태	본인+남편+자녀	17(73.9%)	19(82.6%)	36(78.2%)
	본인+자녀	6(26.1%)	4(17.4%)	10(21.8%)
주관적 경제상황	여유가 있다	2(8.7%)	1(4.3%)	3(6.5%)
	그저 그렇다	17(73.9%)	15(65.3%)	32(69.5%)
	여유가 없다	4(17.4%)	7(30.4%)	11(24.0%)
주관적 건강상태	건강한 편이다	12(52.2%)	13(56.5%)	25(54.3%)
	그저 그렇다	7(30.4%)	8(34.8%)	15(32.6%)
	건강하지 않은 편이다	4(17.4%)	2(8.7%)	6(13.1%)
전체		23(100.0%)	23(100.0%)	46(100.0%)

〈표 5〉 정서 상태 측정문항의 신뢰도

구분	문항	문항 수	Chronbach's α
불안	2, 10, 16, 20, 22*, 26, 27, 34, 41	9	.752
우울	5, 9, 14, 18, 21, 23, 32, 35, 36, 44, 45, 48, 58, 61, 62	15	.939
무력감	7*, 15*, 19*, 38*, 51*, 56*, 60*, 63*	8	.804
피로감	4, 11, 29, 40, 46, 49, 65	7	.846
혼돈감	8, 28, 37, 50, 54*, 59, 64	7	.707
분노	3, 12, 17, 24, 31, 33, 39, 42, 47, 52, 53, 57	12	.916
전체		58	.957

* 역코딩을 실시하여 활력감을 무력감으로 재명명함.

는 전개의 후반부 15분을 진행하였다. 마무리로 20분 간 소감 나누기를 진행할 때는 두 명의 강사가 함께 참여하여 연구대상자들과 이야기를 나누었다. 프로그램 진행을 위한 준비물로는 매 회기마다 요가 매트, 다기, 다반, 차, 물, 명상음악 CD, 플레이어 등이 활용되었다.

④ 사후검사

사후검사는 2012년 8월 22일 13회기 프로그램 실시 후 사전검사와 동일한 질문지로 실험집단과 통제집단 각각에서 이루어졌다.

⑤ 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 15.0을 이용하여 양적 분

석을 실시하였다. 통계분석으로 요가와 차 명상 복합 여가프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 정서 상태 및 행복감의 차이를 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하여 t-test를 시행하였다.

(2) 질적 연구

① 면접연구 대상

본 프로그램에 참여할 실험집단 가운데 심층 면접 참여자를 모집하여 16명을 연구대상자로 선정하였다. <표 7>에 제시한 바와 같이 면접대상자들은 52세에서 59세 사이의 연령 분포를 보였으며 강북, 도봉, 성북, 의정부 등 근무지에서 1시간 이내의 거리에 거주하고 있었다. 종교는 무

〈표 6〉 행복감 측정문항의 요인분석

요인명	문항	요인적재량				
		1	2	3	4	5
요인 1 공정적 대인관계	14.나이가 들어갈수록 옛날에 비해 좋은 점이 많다.	.634				
	15.젊었을 때보다 지금이 더 행복하다.	.690				
	16.가족을 비롯한 친구, 친척 등과의 교류에 만족하고 있다.	.575				
	23.지금 나는 인생이나 이상에 비추어 어느 정도 만족한다.	.709				
	24.나는 내가 노력해온 것에 대해 어느 정도 만족한다.	.565				
	25.나는 친척이 이룬 것에 비해 어느 정도 만족한다.	.616				
	26.나는 친구가 이룬 것에 비해 어느 정도 만족한다.	.822				
	27.나는 같은 처지에 있는 타인이 이룬 것에 비해 어느 정도 만족한다.	.814				
	28.과거 나 자신의 처지에 비해 내가 이룬 것에 대해 어느 정도 만족한다.	.818				
	29.내 능력과 장단점을 고려해서 기대하는 것에 비해 어느 정도 만족한다.	.866				
	30.지난 6개월 간 대체로 행복했다고 생각한다.	.689				
요인2 환경 통제력	2.나는 고민거리가 많아 잠을 설칠 때가 있다.(*).		.575			
	3.웬지 불안할 때가 많다.(*).		.670			
	4.이전보다 화를 내는 횟수가 많아졌다고 생각한다.(*).		.777			
	6.나는 걱정하는 일이 있으면 정신없이 지낸다.(*).		.889			
	8.요즘 살아가기가 힘들다고 생각한다.(*).		.594			
	10.요즘 슬픈 일이 많아지는 것 같다.(*).		.652			
요인3 생활 만족	9.나는 지금 내 생활에 만족한다.			.776		
	18.나의 삶은 나의 이상적 삶에 가깝다.			.447		
	19.내 삶의 여러 조건들은 매우 좋다.			.719		
	20.나는 지금의 내 삶에 만족한다.			.792		
	21.나는 지금까지 원하는 것을 대부분 이루어왔다.			.618		
요인4 개인적 성장	7.내가 살아가는 것에 별로 재미를 느끼지 못할 때가 있다.(*).				.611	
	11.나는 나이가 들수록 인생이 점점 나빠지는 느낌이 든다.(*).				.641	
	12.나이가 들수록 힘이 부친다고 생각한다.(*).				.848	
	13.나이가 들수록 다른 사람의 부담으로 작용하는 것 같다.(*).				.717	
요인5 자아수용	1.최근 1년 동안 걱정거리가 있었다.(*).					.761
	5.모든 일을 항상 심각하게 받아들이는 편이다.(*).					.646
고유값		8.805	4.946	2.150	1.836	1.410
분산(%)		31.446	17.664	7.678	6.555	5.035
누적 총분산(%)		31.446	49.109	56.787	63.343	68.377
영역별 신뢰도 계수(Chronbach's α)		.924	.847	.805	.843	.708
전체 신뢰도 계수(Chronbach's α)		.904				

* 역코딩 실시 문항

〈표 7〉 면접연구 대상자의 일반적 특성

사례	연령(세)	거주지	종교	가족형태	주관적 경제상황	평소 자각하는 약한 신체 부위	이전의 요가 경험	이전의 차 명상 경험
1	57	강북	무교	본인+남편+자녀(2)	그저 그렇다	목, 어깨, 허리, 발	무	무
2	52	도봉	불교	본인+남편+자녀(1)	여유가 있다	어깨, 허리, 다리, 발	무	
3	53	강북	불교	본인+남편+자녀(2)	그저 그렇다	허리, 무릎	무	
4	55	강북	불교	본인+자녀(1)	그저 그렇다	목, 다리	유	
5	59	강북	불교	본인+자녀(1)	그저 그렇다	어깨, 허리	유	
6	59	강북	기독교	본인+남편+자녀(3)	그저 그렇다	어깨, 허리, 다리, 발	유	
7	58	강북	무교	본인+남편+자녀(1)	여유가 있다	어깨, 다리, 발	유	
8	54	강북	기독교	본인+남편+자녀(2)	그저 그렇다	허리	무	
9	59	성북	무교	본인+남편+자녀(3)	여유가 없다	어깨, 다리	무	
10	58	강북	기독교	본인+남편+자녀(2)	여유가 없다	허리, 다리	무	
11	53	강북	기독교	본인+남편+자녀(1)	그저 그렇다	허리	무	
12	59	의정부	기독교	본인+남편+자녀(1)	그저 그렇다	무릎, 다리	무	
13	55	강북	무교	본인+남편+자녀(1)	그저 그렇다	허리	무	
14	57	강북	무교	본인+남편+자녀(2)	그저 그렇다	허리	무	
15	53	강북	불교	본인+남편+자녀(1)	그저 그렇다	허리	무	
16	59	의정부	천주교	본인+자녀(1)	그저 그렇다	어깨, 다리	유	

교 5사례, 불교 5사례, 기독교 5사례, 천주교 1사례였고, 가족형태는 본인+남편+자녀가 13사례, 본인+자녀 3사례였다. 주관적 경제상황에 있어서는 여유 있다 2사례, 그저 그렇다 12사례, 여유 없다 2사례로 나타났다. 평소 자각하는 약한 신체 부위에 관한 질문에서는 전반적으로 허리, 다리, 어깨 등에 대한 응답이 많았다. 또한 면접연구 대상자들이 본 프로그램에 참여 전 요가 혹은 차 명상의 경험에 대해 질문한 결과, 차 명상에 대한 경험은 모두 없는 반면 요가의 경우 유경험자가 5사례, 무경험자가 11사례였다.

이들은 모두 2년 이상 현재의 직장에 근무해 왔고, 근무시간은 주5일 1일 8시간(06:30~15:30)이며, 낮 12시를 전후로 두 시간씩(11:00~13:00)의 휴게시간을 갖고 있었다.

② 자료 수집

본 연구를 위한 자료 수집에 앞서 면접대상자

가 자발적으로 연구에 참여할 수 있도록 연구자에 대한 소개와 더불어 연구 목적 및 방법에 대해 설명한 후 연구참여자 동의서를 작성하도록 하였다. 자료 수집은 2012년 8월 27일부터 8월 29일까지 개별 심층면접으로 이루어졌다. 면접은 연구대상자가 당일 근무를 마친 뒤 원하는 시간과 장소에서 진행되었다. 사례별로 면접횟수는 1회였으며 각각은 30분 정도의 면접시간이 소요되었다.

면접 질문은 정혜영(2009), 김귀원(2012)의 연구에서 사용된 조사 문항을 토대로 본 논문의 목적에 맞게 일부 수정, 보완하여 요가와 차 명상 복합 여가프로그램에의 참여 경험에 따른 변화와 느낀 점에 관련해 반구조화 된 질문으로 구성하였다. 이에 질문 내용은 ‘프로그램에 참여할 때 몸과 마음에 무엇이 느껴지셨습니까?’ ‘그 알아차림은 일상생활 가운데서도 일어났습니까?’ ‘시간이 경과되면서 자신에게 어떤 변화가 있었습니까?’

가?’ ‘본 프로그램은 귀하께 어떤 도움이 되었습니까?’ ‘앞으로 일상생활에서 요가와 차 명상을 어떻게 활용하실 계획이십니까?’ 등에 관한 것이었다. 각 질의응답 내용은 연구대상자의 동의하에 녹음기를 이용하여 녹취하였으며, 연구자는 현장노트를 기록하여 중요한 단서와 내용, 면접을 하면서 떠오르는 생각과 느낌, 연구자의 솔직한 감정 등을 기술하였다. 녹취자료는 연구자가 녹음파일을 듣고 그대로 받아 적어 내려가는 전사 작업을 시행하였다.

③ 자료 분석

본 심층면접의 자료 분석은 Giorgi(1985)의 현상학적 연구방법의 4단계 분석과정(신경림 등, 2004)에 의거하였다. 1단계는 전체에 대한 느낌(sense)을 파악하는 단계로 연구자는 이를 위해 녹음된 자료와 전사본을 여러 번 읽기를 반복하였다. 2단계에서는 연구 현상에 초점을 맞추어 의미단위(meaning units)를 구분하고자 프로그램 참여 경험에 초점을 두고 연구대상자의 말 그대로에서 의미단위를 추출하였다. 3단계에서는 연구 현상을 강조하며 연구대상자의 일상적 표현으로 된 의미단위를 학문적 용어로 변형하여 표현하였다. 이 단계에서는 학문적 용어가 일상생활 용어보다 훨씬 협소한 경우가 많으므로 학문적 용어로 표현이 불가능한 경우에는 일상생활용어를 적절히 사용하였다. 4단계는 변형된 의미단위들을 연구 현상에 대한 일관성 있는 구조로 통합하는 단계로 유사한 의미단위들을 묶어 개념을 명명하고 범주화하였다. 또한 자료의 분석과정에서 범주화에 대한 타당도를 확보(Hong & Ahn, 2011)하고자 Giorgi가 제시한 유효성 확인(Michael, 1996)을 위해 요가 및 차 명상 관련 석·박사학위 소지자 3명과 협의를 시행하고 재검토를 의뢰하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단 중년취업주부의 정서 상태 및 행복감

1) 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 정서 상태

프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 정서 상태는 모든 영역의 평균값에서 통계적으로 유의미한 차이가 없어 정서 상태에 대한 집단 간 동질성을 확인할 수 있었다(표 8). 그러나 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 정서 상태는 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보여 통제집단에 비해 실험집단에서 상대적으로 부정적인 정서 상태가 낮게 나타났다. 특히 하위영역에 있어 불안($p < .01$), 우울($p < .01$), 혼돈감($p < .05$), 분노($p < .01$)에서 유의미한 차이를 보여 실험집단의 경우 통제집단에 비해 프로그램 참여에 따른 부정적 정서 상태의 감소 효과를 반영하였다(표 9).

2) 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 행복감

프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 행복감은 모든 영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 없어 행복감에 대한 집단 간 동질성을 확인(표 10)할 수 있었으나 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 행복감은 전반적으로 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 보여 통제집단에 비해 실험집단에서 상대적으로 높은 행복감을 나타냈다. 특히 프로그램 참여 후 실험집단은 통제집단에 비해 환경통제력($p < .05$)과 개인적 성장($p < .05$)에서 유의미한 증진의 효과를 반영(표 11)하여 행복감의 하위영역 일부에서 요가와 차 명상 복합 여가프로그램의 적용 효과가 검증되었다.

이상 양적 연구의 결과를 종합하면 요가와 차

〈표 8〉 집단 간 정서 상태 사전 검사

구분	집단	N	M	SD	t
불안	실험	23	1.343	0.679	0.323
	통제	23	1.280	0.639	
우울	실험	23	1.072	0.865	0.035
	통제	23	1.063	0.800	
무력감	실험	23	2.282	0.767	0.511
	통제	23	2.163	0.820	
피로감	실험	23	1.024	0.896	0.557
	통제	23	0.894	0.674	
혼돈감	실험	23	1.223	0.614	0.473
	통제	23	1.130	0.716	
분노	실험	23	0.971	0.799	0.095
	통제	23	0.949	0.758	
전체	실험	23	1.272	0.629	0.333
	통제	23	1.212	0.587	

〈표 9〉 집단 간 정서 상태 사후 검사

구분	집단	N	M	SD	t
불안	실험	23	0.826	0.418	-3.650**
	통제	23	1.372	0.582	
우울	실험	23	0.446	0.485	-2.915**
	통제	23	0.971	0.713	
무력감	실험	23	1.913	0.465	-1.380
	통제	23	2.157	0.711	
피로감	실험	23	0.602	0.522	-1.958
	통제	23	0.956	0.692	
혼돈감	실험	23	0.807	0.607	-2.516*
	통제	23	1.254	0.598	
분노	실험	23	0.322	0.442	-3.472**
	통제	23	0.960	0.761	
전체	실험	23	0.744	0.360	-3.494**
	통제	23	1.227	0.556	

*p<.05, **p<.01

명상 복합 여가프로그램에 참여한 실험집단의 50대 단순노무직 취업주부들은 전반적으로 부정적

인 정서 상태가 감소되었다. 특히 불안, 우울, 혼돈, 분노 등에서 변화를 보임으로써 프로그램에

〈표 10〉 집단 간 행복감의 사전검사

구분	집단	N	M	SD	t
긍정적 대인관계	실험	23	3.126	0.608	0.369
	통제	23	3.047	0.828	
환경통제력	실험	23	3.137	0.927	-0.220
	통제	23	3.195	0.855	
생활만족	실험	23	3.026	0.844	1.022
	통제	23	2.782	0.769	
개인적 성장	실험	23	3.260	0.844	0.509
	통제	23	3.119	1.030	
자아수용	실험	23	2.869	0.979	-0.495
	통제	23	3.021	1.102	
전체	실험	23	3.111	0.603	0.425
	통제	23	3.040	0.533	

〈표 11〉 집단 간 행복감의 사후검사

구분	집단	N	M	SD	t
긍정적 대인관계	실험	23	3.205	0.746	1.546
	통제	23	2.885	0.655	
환경통제력	실험	23	3.572	0.794	2.439*
	통제	23	3.123	0.386	
생활만족	실험	23	2.887	0.813	0.819
	통제	23	2.704	0.695	
개인적 성장	실험	23	3.695	0.875	2.069*
	통제	23	3.217	0.679	
자아수용	실험	23	3.217	0.850	0.543
	통제	23	3.087	0.778	
전체	실험	23	3.298	0.587	2.236*
	통제	23	2.965	0.413	

* p<.05

의 참여가 이들 부정적 정서 상태를 완화하여 감소시키는 효과가 있음을 나타내고 있다. 행복감의 경우에는 본 프로그램에 참여한 실험집단의 취업주부들이 다소 향상되는 효과를 보이는 가운데 특히 환경통제력과 개인적 성장에서 유의미한 증진의 효과를 반영하였다. 이는 자신의 성장을 발전적으로 도모하려는 동기를 갖는 삶 속에서 주위 환경도 스스로 관리, 통제해나갈 수 있음을 인식하게 된 것으로 해석된다. 한편 행복감의 하

위영역인 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 자아수용은 프로그램 실시 후에 실험집단에서 다소 높은 점수를 보였으나 통제집단과 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 이 점에 있어서는 보다 장기적인 프로그램 적용을 통한 추후검증이 필요하다고 사료된다.

2. 프로그램 참여 이후 실험집단 중년취업주부의 정서 상태 및 행복감

심층 면접에 의거한 질적 연구 측면에서 요가와 차 명상 복합 여가프로그램에 참여한 이후 실험집단 50대 단순노무직 취업주부들의 정서 상태 및 행복감에 관련하여 나타난 변화를 <그림 1>로 정리하여 제시하였다. 본 연구자들은 분석과정에 따라 이들 중년취업주부들의 정서 상태 및 행복감에 관한 38개의 의미단위들을 추출하였으며, 이를 다시 7개 하위주제의 의미단위로 범주화하였고, 최종적으로는 2개의 중심의미로 주제를 재구성하였다.

1) 긍정적 정서 상태로의 전환

(1) 불안감에서 안정감으로

본 면접대상자들 중에는 프로그램에 참여한 이후 평소 갖고 있던 불안한 정서 상태가 완화되어 안정감을 갖게 되었음을 언급한 사례가 있었다(사례 2, 10).

제가 갱년기가 왔어요. 그래가지고 막 가슴이 두근거리고 그랬었는데 그게 없어졌어요... 요가하고 명상은 처음이거든요. 근데 마음이 차분해지는 거 같아요... 집에 가면 불안한 마음이 있었는데 그런 게 없고 쫓기는 마음이 없어진 거. 저는 명상 때문에 그런 거 같아요... 가정도 신랑만 조금 속 썩일 뿐이고 애도 잘 풀리고 했는데 마음이 그렇게 불안했었거든요. 근데 이거하고 나서 그런 게 없어졌어요. 마음이 편해졌어요.(사례 2)

내가 모든 일에 막 앞서서 걱정을 하는 스타일이거든요. 몇 십 년 후에 미래까지. 온 세상 걱정거리를 다 가지고 있는 그런 성격이었어요. 근데 요가를 하면서 명상을 하면서, 그래 뭐 내일 일도 모르는데 그냥 현재에 만족하자. 그렇게 생활하려고 내가 노력을 하고 있더라고요. 마음속에... 내가 미리 걱정을 한다고 해서 좋아지는 것

도 없는데 내 건강 해치고 왜 이렇게 내가 사서 고생을 하나 싶은 생각에 이번을 통해서 그런 걸 느낀 것 같아요. 부정적이었던 것이 긍정적으로 많이 바뀌어져 가고 있죠.(사례 10)

(2) 마음의 답답함에서 여유로움으로

면접대상 중년취업주부들 중에는 가슴의 답답함이 해소되고 정서적으로 여유로워짐을 느낀 사례도 있었다(사례 1, 2, 16).

호흡하는 것도 배웠고. 호흡하는 걸 하고 나니까 이런데 가슴이 확 뚫어지는 것 같이 그냥 시원하고.(사례1)

명상하면은 마음이 좀 뭐라 그럴까. 답답한 마음이 아무 생각 없이 하고 나면은 좀 편안한 마음.(사례2)

한편에선 마음이 평온하고 여유로웠던 시절의 추억(사례 1, 5, 6)을 회상했다는 경험을 언급하기도 했다.

저는 시골에서 컸기 때문에 명상하면서 새소리 나고 할 때 시골에서 내가 일하던 모습 그런 거 생각나고, 시골 메밀꽃 피고 들꽃 피고 그런 데를 걸어가는 거. 뭐 그런 시골 생각이 많이 났어요... 냇물, 새소리 나니까 일단은 산길을 가다보면 샘물도 깨끗한 것 있거든요. 아버지랑 어렸을 때 막 이렇게 물을 흘리면 시골 가재들이 요만큼한 것 나와요. 그런 것 잡고 그런 시골 풍경 그런 것 많이 느끼고 저는 하여튼 편안했어요.(사례 1)

다른 한편에선 자연으로 들어간 듯한 여유로움을 표현하기도 했다(사례 7, 10).

처음에는 잠이 왔어요. 그것도 여러 번 하다 보니까 나중에는 조용하게 듣게 되고. 시골길 같은 그런 거도 느껴지고... 새소리 같은 거 음악이 들려오잖아요. 나중에는 즐기기보다 생각을 하게 되더라고요.(사례 7)

주제	긍정적 정서 상태로의 전환		행복감이 있는 삶으로의 변화					
	하위 주제	부정적 정서 상태	긍정적 정서 상태	몸과 마음이 편안한 삶	자신을 돌아보는 주체적 삶	자신감이 있는 삶	행복을 찾아가는 삶	긍정적인 인간관계의 삶
의미 단위	·불안한 마음이 듦 ·쫓기는 마음이 있음 ·앞서서 걱정함 ·부정적인 생각을 함	·마음이 안정됨 ·쫓기는 마음이 사라짐 ·현재에 만족함 ·긍정적인 생각을 함	⇒	·몸과 마음이 즐거움 ·삶을 편안하게 느낌	·자신을 돌아봄 ·스스로 건강을 생각해 관리함	·자신감이 생김 ·자신을 존중하는 마음이 듦	·작은 것에서도 행복을 느낌 ·가까이에서도 행복을 찾을 수 있음	·가족관계의 대화 방식을 바꿈 ·가족 간 공감을 얻음 ·가족 간 사랑을 재확인함 ·직장관계의 배려, 감사, 사랑의 마음을 가짐
	·답답한 마음이 듦	·편안하고 여유로워짐						
	·생각이 시끄러움 ·산만함 ·혼돈과 잡념 많음	·마음이 차분해짐 ·집중이 됨 ·내 자신을 생각함						
	·무력감이 있음 ·힘들고 피로함	·활력이 생김 ·기분 좋게 일함						
	·집에서 짜증을 냄 ·친구에게 화를 냄 ·친구를 미워함	·집에서 너그러워짐 ·화난 마음을 다스림 ·친구를 사랑해줌						

〈그림 1〉 실험집단 중년취업주부의 정서 상태 및 행복감의 변화

횡수가 거듭할수록 몸이 조금 괜찮으니까 풀어 지는 걸 느끼니까 평화롭고 마음이 차분하고. 그 음악이 깊은 산 속에 들어가서 새소리며 물소리며 듣는 그런 게 있잖아요. 그러니까 깊은 산 속에 내가 온 것 같아서 너무 좋았어요.(사례 10)

(3) 혼돈스러운 잡념에서 차분한 집중으로 복잡하고 혼돈스러운 잡념에서 벗어나 차분한 정서 상태로의 변화를 느낀 사례도 있었다(사례 3, 5, 8, 14, 15).

내 마음이 차분해지고. 내가 진짜 이렇게 그냥 모든 것을 다 잊어버리고 조용히 있으니깐 그게 좋은 거 같아요.(사례 5)

또한 혼돈의 상태가 정리되면서 집중력이 증진되는 경우도 나타났다(사례 6, 7, 15).

차츰차츰 집중력이 생기더라고요. 머리가 처음에 시끄러웠던 게 좀 차분해진 기분이고... 그리고 제가 좀 산만한 편이고 집중력이 별로 없는 편이에요. 그런데 요가시간과 명상시간에 그 집중력을 길러주더라고요... 저에게는 일단 집중력이 많이 도움이 된 거예요.(사례 6)

나아가 스스로에게 집중하는 자신을 위한 시간을 차분하게 가질 수 있었음을 언급하였다(사례 2, 4, 12).

나는 잡념이 그렇게 많아요. 수 만 가지 잡념... 나를 좀 알아주자, 이런 마음으로 후반에 들어서면 명상에 충실히 하려고 애쫓죠. 그랬더니 마음이 좀 편안해지고 그랬던 것 같아요... 나를 위한 시간이다 그렇게 생각하고.(사례 12)

두 번째 했을 때 마음이 조금 가벼워지는 그런 마음이었는데 세 번째 하니까 내 마음이 차분해지고 저녁에 잠을 좀 자고 잡념이 없어지고... 명상하는 순간은 아무 생각 없이 다 버려지잖아요. 나 자신만을 위해서 하고 있는 거... 이 순간만은 아무 것도 생각하지 말고 내 자신을 생각하고 있자고 했거든요... 잡념 다 버리고.(사례 2)

(4) 무력감과 피로감에서 활력감으로

이른 새벽에 일어나 가족들의 아침식사를 준비해놓고 출근하는 본 면접대상자들의 경우 근무를 마치고 집으로 돌아가면 무력감과 피로감이 몰려든다. 그러나 프로그램에 참여함으로써 활력을 되찾고 즐거운 마음으로 집안일을 하고자 하는 의욕이 생겼음을 일부에서 보여주었다(사례 1, 2, 10).

집에 가면 너무 막 힘들고 더우니까 그냥 가만히 선풍기 틀고 이렇게 있었는데. 아, 내가 이러지 말고 이제 앞으로는 힘들어도 빨리 치우고 차라리 어디 동사무소 같은 데 가서 알아보고 요가를 해야 되겠다 그렇게 생각하면서 즐겁게 일을 한 거지. 라디오도 좀 틀어놓고.(사례 1)

여기서 끝나고 집에 가서 집안일을 하잖아요. 새벽에 나오니까 우리 같은 경우는. 근데 집안일 하면서도 기분이 좋아요. 몸이 가벼우니까... 마음에 그 음악소리가 남아 있어 가지고 그걸 생각하면서 일을 하니까 더 즐겁죠.(사례10)

(5) 짜증과 분노에서 감정의 다스림으로

면접 결과, 프로그램에 참여함으로써 스트레스로 인한 짜증을 해소하여 너그러운 마음을 갖게 된 사례도 있었다(사례 1, 2, 6).

내가 조금 웃으면서 하는 것 같아요. 그 전에 [집에] 들어가면 짜증나고 덥고 그러니까 애들이 뭐라고 하면. ‘아, 엄마 힘들어’ 했는데. 딱 들어가면 ‘엄마 오늘 요가하고 왔어’ 이려고... 우리 아들도 좋아하더라고요.(사례 1)

일단 집에 가면 짜증이 먼저 낮거든요. 그런데 마음이 편하고 행복하니까 집에 가도 좀 너그러워진 마음으로 짜증낼 것도 덜 내지고.(사례 6)

또한 분노의 감정을 다스려야 함을 프로그램을 통해 경험함으로써 정서적으로 감정 조절이 증진됨을 보여주었다(사례 1, 2, 9).

친구한테 갑자기 화내지 말고, 내가 내 마음을 다시 생각해보고.(사례 1)

사람이 친구도 미워할 수 있고 하는데 남을 미워하지 말면서 살아야 되겠다는... 그런 마음으로 살아야겠다는 마음이 들더라고요. 그래 친구든 누구든지 미워하지 말고 사랑해주면서 살아야 되겠다. 앞으로는 그렇게 살아야 되겠다. 저는 명상하면서 항상 그렇게 시작을 하고 딱 눈을 감을 때 그렇게 시작했어요. 남을 미워하지 말자고.(사례 2)

2) 행복감이 있는 삶으로의 변화

(1) 몸과 마음이 편안한 삶

본 프로그램에 참여한 중년취업주부들은 몸과 마음의 편안함을 통해 자신의 삶을 긍정적으로 느끼고 바라보게 되었다(사례 1, 3, 4, 5, 7, 11, 13, 14, 15, 16).

요가를 하니깐 내가 진짜 몸도 편안하고 마음도 즐겁고... 명상도 처음 해 봐서 몰랐는데... 엄청 편안했어요. 그래서 그냥 하기 만 하면 좋구나. 왜 진짜 내가 이런 걸 안 찾아서 했을까?... 너무 편안하고 좋았어요... 편안한 느낌.(사례 1)

생각을 바꿔봤어요. 진짜 다 이렇게 편안하게 놓고.(사례 4)

운동해서 몸을 푼다 생각하니깐 마음도 좋죠. 그리고 명상할 때도 좋고. 그냥 내 마음이 편안해졌어요.(사례 5)

기분이 좋아지니까 몸이 가벼워지고. 아무래도 그러니까 집에 가서도 조금 더 편안하고 그런 게 많이 있죠.(사례 15)

(2) 자신을 돌아보고 조절하는 주체적인 삶

본 프로그램의 참여 경험은 중년기에 있는 취업주부들에게 자신의 삶을 다시금 돌아볼 수 있는 계기를 만들었다(사례 2, 9, 13, 15).

내 마음을 비웠거든요. 내 마음을 비울 때는 명상을 하면서 내 자신을 찾다고... 명상하고서 부터는 내 자신을 찾은 거 같아요.(사례 2)

전에는 나 자신을 많이 돌아보지 못했던 것 같아... 나도 나를 많이 돌아봐야 되겠다는 생각을 가졌어요. 사실 다른 주위사람 생각하고 식구 생각하고. 뭐 이것저것 생각하다보니까 솔직히 내 자신은 제대로 돌아보지도 못하고 챙기지도 못하고 살았던 거 같아요... 일단 내 몸을 생각하는 마음이잖아요. 그 운동을 할 때는 나를 많이 생각했어요.(사례13)

그동안에는 차분하게 생각하지 못했던 거 명상을 하면서 많이 생각도 하게 됐고. 그래서 자신

도 돌아보게 되고, 가족도 생각하게 되고... 내 자신한테는 그런 돌아볼 수 있는 계기가 많이 된 거 같아요.(사례15)

또한 심신의 건강관리를 증진하기 위해 행동을 계획하고 조절하는 노력을 보였다(사례 2, 4, 8, 11, 12, 15).

이렇게 마음가짐이 차분해지면서 온 몸을 스트레칭 해주니까 우리 나이에는 좋은 거 같아요... 그동안 몸에도 마음 건강에도 신경 안 썼잖아요... 참 중요하다고 생각해요.(사례 8)

요가는 내가 집에서 저녁에도 하고. 새벽에도 나오기 전에 하고. 점심시간에도 가끔 하고 그래요.(사례11)

이제 집에서도 혼자 해보고 그래요... 그냥 이렇게 앉았다가도 아, 이게 아니지 이렇게 되고... 내 몸을 위한 시간이다 이렇게 생각하곤 하죠.(사례 12)

내 몸은 내가 지켜야 되겠다는... 건강을 생각하게 됐고.(사례 15)

(3) 자신감이 있는 삶

면접대상 중년취업주부들은 프로그램 참여를 통해 요가에 대한 자신감을 얻기도 했다(사례 1, 4).

우리 딸을 보고 하라고 권하고 ‘엄마 여기도 아팠는데 하고 나니까 시원하고 좋다’고... 이렇게 자신감이 좀 생기는 거 같고... 앞으로도 동사무소 같은 데 가서 하려고.. 앞으로는 해야 되겠다. 이제 그런 생각을 가지고 하여튼 자신감이 좀 생기는 것 같아요... 이제 조금 자신감이 생겨서 요가를 가고 싶은 거야. 그동안 자신이 없어서 못 갔어요. 아, 요가가 이런 거구나. 이제 내가 깨우쳐서 내가 가고 싶은 거야.(사례 1)

또한 스스로 자기 자신을 소중하게 여겨야 한다는 측면에서 개인적 성장의 모습을 보이기도 했다(사례 4, 12).

모든 면에서 차 마시는 거 하나도... 밥도 제대로 딱 차려놓고 혼자 먹더라도. 나를 존중해주자. 이런 마음이 들었어요.(사례 12)

(4) 행복을 찾아가는 삶

면접 내용 중에는 삶 가운데 행복의 중요성이 언급되기도 하고(사례 2, 4, 5, 6, 9, 14), 행복을 느끼는 자신을 재발견했다고 표현하기도 했다(사례 8, 12, 16).

사랑, 행복, 기쁨... 항상 그 말할 때 그 말이 정답인거 같아... 그래 기쁨, 사랑, 행복으로 일하자 하고. [집에] 가서 설거지를 하면서도 그런 생각해요.(사례 2)

먹어도 단순하게 먹지 않고 이제 행복하게 먹을 수 있구나. 전에는 그런 행복이 뭔지 모르고 그냥 무작정 먹고 물도 막 그냥 무조건 먹고 그랬는데. 요가와 명상을 통해서 그런 생각을 하는 건 이제 행복이지.(사례 8)

가장 작은 것이라도 행복이라고 느끼고. 행복은 먼데 있는 게 아니구나. 가까이서도 행복을 찾을 수 있구나 이런 생각이 들었죠. 그건 느껴지더라고요... 첫째 행복해야 사랑도 있을 수 있고 기쁘기도 하고. 그런 것 같아. 내가 일단 내 자신이 행복해야 모든 사물이 예쁘게도 보일 것이고... 행복을 느낀다는 거 그거는 진짜 느껴졌어요. 옆에 있는 짝한테 이거하면서 행복한 게 느껴지지 않냐 그랬더니 자기도 그렇다 하더라고요.(사례16)

(5) 긍정적인 인간관계를 지향하는 삶

본 프로그램은 긍정적인 대인관계로의 새로운 변화에도 도움이 되었다. 먼저 가족관계에 있어 대화의 방식이 달라졌음을 보여주었다(사례 5, 7, 10).

말을 할 때는 먼저 생각하라는 그 말이 또렷이 남아있더라고요. 한 번 더 생각해보고 함부로 하지 말라고. 항상 내가 실수를 평소에 알고는 있지만 막 육할 때는 먼저 말부터 이렇게 나가잖아요... 그런데 자식이 뭔가 못마땅한 행동을 하

거나 그러면 이게 쌓이고 쌓였다가 한 번에 터져 나가는 거야 못 참고. 그리고 후회하는 거야 지나고 나서. 그래서 공감을 했어요.(사례 10)

프로그램에 참여한 경험이 가족 간 대화 내용의 소재가 되기도 하고(사례 7, 13), 공감을 얻는 계기가 되기도 했다(사례 3, 7).

‘뭐하고 왔냐?’고 남편이 물어봐서 ‘오늘 요가 하고 왔어’ 그랬더니 ‘한 것 좀 해보라’고 그래서 ‘혼자는 내가 잘 못해’ 그러니까 ‘그래도 자꾸 해야지, 이 사람아’ 또 ‘오늘은 거기서 했으니까 이제 다음엔 집에서 해야지’ 그랬어.(사례 13)

또한 가족을 향한 마음에도 긍정적인 변화가 있었다(사례 2, 11, 12, 15).

저는 사랑이란 단어가 제일 와 닿더라고 그렇게. 모든 게 사랑. 삶 자체가 사랑 아닐까. 가족들을 사랑하고 이런 마음을 더 가져야 되겠다. 그런 생각을 좀 했죠.(사례 12)

사랑이라든가 기쁨이라든가 이런 거를 명상을 통해 다시 한 번 생각하게 되니까... 나랑 아들이라든가, 남편이라든가, 친정엄마라든가 [관계에서] 많이 도움이 된 것 같아.(사례 15)

한편 직장 내 인간관계에 있어서는 배려, 감사, 사랑 등의 중요성에 관해 언급을 하였다(사례 1, 3, 11, 16).

남을 배려하는 마음이 좀 생기지... 감사하는 마음도 더 생기는 것 같고.(사례 11).

그 전에는 사랑, 기쁨, 행복 이걸 몰랐었잖아요. 아니 알기야 알았겠지만 그런 느낌이 없었잖아요... 이제 아무 것도 아닌 것도 사랑스럽고 그렇게 돼요. 그거는 알아요. 느꼈어요. 그 전에는 사랑이 뭔지, 행복이 뭔지 시간만 가고 이랬잖아요. 근데 동료들 간에도 사랑스럽다는 게 느껴져요.(사례16)

이상 질적 연구의 내용을 종합적으로 요약하면 실험집단 중년취업주부들은 내면의 부정적인 정서 상태가 완화되면서 정서적인 안정, 여유, 집중, 활력, 감정 조절 등을 자각하는 상태로 전환되는 변화를 겪었으며, 나아가 자신의 삶을 긍정적인 관점에서 바라보게 됨으로써 몸과 마음에 편안함을 느끼는 가운데 스스로를 돌아보고 자신의 행동을 조절하는 주체적인 삶에 대한 의지를 갖게 되었다. 또한 자기 자신을 존중하는 마음과 일상 속에서 행복을 찾고 발견하려는 노력 그리고 긍정적인 인간관계를 지향하는 행복감으로 자신의 삶에 대한 새로운 인식과 평가를 하게 된 것으로 해석된다.

V. 논의 및 결론

본 논문은 단순노무직에 종사하는 50대 취업주부들의 긍정적인 정서 상태 및 행복감을 증진시키는 데 도움이 되는 요가와 차 명상 복합 여가 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증함으로써 중년취업주부들을 위한 여가프로그램으로의 보급에 필요한 기초자료를 제시하는데 연구의 목적을 두었다.

주요 연구결과를 요약하면, 본 연구에서 개발한 여가프로그램은 요가와 차 명상을 새롭게 접목한 복합 프로그램으로 불안한 정서 상태와 낮은 행복감이 사회적으로 문제시되고 있는 50대의 중년주부들에 주안을 두고, 특히 정신적 긴장과 상당한 신체적 작업강도를 수행해야 하는 단순노무직 취업주부들의 변화에 초점을 맞추었다. 실험연구 결과 본 프로그램은 이들의 정서에 긍정적인 변화를 이끌어 불안, 우울, 혼돈, 분노 등이 감소되는 효과를 나타냈으며, 환경통제력과 개인적 성장의 측면에서 행복감이 증진되는 유의미한 효과도 검증하였다. 나아가 면접연구 결과에 의거해 볼 때, 본 프로그램은 불안감을 안정감으로,

심리적 답답함을 여유로움으로, 혼돈스러운 잡념을 차분한 집중으로, 무력감과 피로감을 활력감으로, 짜증과 분노를 너그러움과 감정의 다스림으로 전환시켰으며 이 같은 긍정적인 정서 상태가 기반이 되어 몸과 마음이 편안한 삶, 자신을 돌아보고 행동을 조절하는 주체적인 삶, 자신감이 있는 삶, 행복을 찾아가는 삶, 긍정적인 인간관계를 지향하는 행복한 삶에 대한 자기 인식과 평가가 이루어지는 변화를 도모했다.

이상의 연구결과를 토대로 중년취업주부들을 위한 요가와 차 명상 복합 여가프로그램 개발에 따른 효과 및 여가프로그램으로의 보급에 관련해 다음과 같은 몇 가지 점을 논의하고자 한다.

첫째, 본 프로그램이 중년취업주부들의 정서 상태에 변화를 가져온 결과를 놓고 볼 때 요가와 차 명상 각각이 갖고 있는 효과를 십분 발휘하여 하나의 복합된 여가프로그램으로서 기능할 수 있는 가능성을 확인한 것으로 사료된다. 즉 요가와 차 명상이 복합된 프로그램에 참여하는 것은 자기 내면을 돌아보고 여유로운 마음을 가지게 하여 부정적인 정서를 감소시키는 것(Kabat-Zinn 등, 1992; Telles 등, 2000)으로 논의될 수 있다. 다시 말해 본 연구결과는 자신의 내면을 성찰하게 하여 유연한 마음을 갖도록 심리변화를 유도할 뿐만 아니라 자신의 정서와 감정에 대한 자기이해와 조절능력을 배양하여 심리적 안정을 얻도록 하는 요가의 효과(박미성, 2011; 박미영, 2008; 임성아·정광조, 2012) 그리고 차 명상의 실천을 통해 중년주부들의 불안, 우울, 분노, 좌절 등 부정적 정서 감소의 효과(이화순, 2006; 이하경, 2009; 권영숙, 2011; 김귀원, 2012)를 밝힌 연구들의 견해와 일맥상통한다. 또한 심층면접 결과, 중년주부들이 프로그램 참여 이후 무력감과 피로감을 완화하여 활력을 되찾게 되었음을 볼 때 본 프로그램은 즐거움과 재미, 스트레스 해소, 마음의 안정 등의 내적 동기(한학진·강혜숙, 2012)에 의거한 긍정적 정서 증진의 복

합 여가프로그램으로서의 가능성을 뒷받침한다.

둘째, 본 프로그램은 중년취업주부들의 행복감 특히 환경통제력과 개인적 성장에서 유의미한 증진의 효과를 반영하였다. 이는 요가 수련이 중년 여성의 건강을 도모하고 내면적 성장과 업무수행의 자신감을 높여 행복감을 고양시킬 수 있음을 역설한 연구(조옥성, 2006; 나지성, 2009; 왕인순, 2010; 김현남 등, 2011) 그리고 차를 마시는 과정에서 중년여성이 자신의 내면을 고요히 관찰하고, 이를 통해 삶을 각성하여 그 깨달음으로 심신을 건강하게 단련해 행복감을 높이게 됨을 밝힌 연구(박미경, 2008; 김귀원, 2012; 주영애 등, 2012)의 견해와 일치한다. 또한 본 심층면접 결과, 중년취업주부들은 프로그램에 참여함으로써 심신의 편안함을 느끼면서 자신의 삶을 긍정적으로 바라보고 자신감을 얻었으며, 스스로를 돌아보고 자신의 행동을 주체적으로 조절, 통제해 행복을 찾아가게 된 변화를 언급했다. 나아가 가족관계는 물론 직장 내 인간관계를 원만하게 유지하고자 노력하게 되었음을 보여주었다. 이는 자신에 대한 신뢰를 상실하고 자신의 삶에 대한 확신을 잃어버리기 쉬운 중년주부들(김광현, 2010)이 여가 프로그램을 통해 욕구 실현 또는 심리적 행복감을 높이는 상황을 조성할 수 있음을 반영(송승훈, 2009)하는 측면이기도 하다. 인생주기에 있어 행복감을 느끼기에 가장 취약한 시기는 중년기이며 특히 불안한 미래와 어려운 가계 문제를 해결하기 위해 취업 전선에 뛰어들어 중년주부들의 경우라면 더욱이 그러할 것이다. 이에 본 프로그램은 중년의 취업주부들이 보다 능동적이고 활동 중심으로 여가에 참여할 수 있는 특성을 지님으로써 자신의 삶 속에서 행복감을 갖고 이를 한층 증진시켜나갈 수 있도록 지원하는 여가프로그램이 될 수 있다고 판단된다.

셋째, 본 연구에서 개발한 요가와 차 명상 복합 여가프로그램을 중년취업주부들을 대상으로 보급하는 방향에 있어 그 궁극적 목적은 중년에

이르는 동안 쌓아온 개인적, 가정적, 사회적 삶의 경험들을 재통합하여 자기의 의지대로 무언가를 이루려고 하는 재창조의 욕구를 높이고, 더불어 자신의 내적인 능력을 새롭게 인식하여 자기 자신을 조절함으로써 삶을 보다 행복하게 만들고자 노력하는 태도와 실천에 두어야 할 것이며 이를 위해 무엇보다 부정적인 정서를 긍정적인 정서 상태로 변화시키는 목표에 주력해야 할 것이다. 이와 더불어 프로그램을 보급함에 있어 중년취업주부들이 처한 여가활동의 구조적 여건을 고려해야 할 것이다. 중년여성들의 경우 시간, 비용, 시설 등의 부족을 여가활동의 구속요인으로 꼽는다(문숙재 등, 2007). 한학진 등(2011)의 연구를 살펴보면 취업여성들은 1주일에 1~2회 정도 여가활동에 참여하며 1회 여가시간은 1~2시간미만이 일반적이다. 최근 신체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복한 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 생겨난 웰빙 문화로 요가, 명상, 아로마 테라피 등과 같은 여가가 트렌드가 되고 있다. 본 연구의 한 면접대상자(사례 16)가 이번 프로그램에서 요가 동작을 한 뒤 조용히 앉아 차 명상을 하니 어우러져서 조화가 된다고 표현한 것처럼 요가와 차 명상 복합 여가프로그램은 스포츠 활동과 정신문화적 활동이 하나로 접목된 프로그램으로서 중년의 취업주부들이 느끼는 시간과 비용의 여가 제약에서 일부 벗어나는 전략이 될 수 있다. 또한 심층면접을 진행하는 가운데 이전에 요가와 차 명상을 경험해보지 않은 응답자들(사례 1, 9, 10, 11, 15)이 거주지에 가까이 위치한 동사무소 혹은 문화센터에서 향후 요가와 명상 프로그램의 참여의사를 밝힌 점을 놓고 볼 때 각 자치구에 위치한 건강가정지원센터, 동별 주민자치센터, 구민체육관, 종합사회복지관 등에 요가와 차 명상 복합 여가프로그램의 보급을 제안하는 바다. 특히 지역사회주민과 그 가정의 건강성 증진을 목표로 하는 중추적 기관인 건강가정지원센터는 가족의 건강을 위한 예방적 차원의 교육·문화사업

(양정선·김성희, 2010)으로 중년주부들 혹은 중년 기 가족들을 대상으로 주중 퇴근 후나 주말을 이용해 요가와 차 명상 복합 여가프로그램을 운영한다면 건강한 가족생활교육 및 여가문화프로그램으로서 활용이 가능할 것이다.

본 연구에서 개발한 요가와 차 명상 복합 여가프로그램은 중년의 취업주부들을 위한 사회적 지원으로서 긍정적인 정서 상태와 행복감 향상에 기여할 수 있는 가능성을 확인했다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다고 본다. 결론적으로 중년여성의 일과 여가 그리고 행복이 사회문제와 국가정책의 논의 상에 대두되고 있는 상황에서 이들이 건강한 삶을 영위하는 것은 가정의 건강성과 행복을 이끄는 첩경이 된다고 본다. 특히 현 정부의 국정과제로 지향하고 있는 국민 행복달성을 위해 가족자원경영학 측면에서 새롭게 관심을 가져야 하는 분야로 가족친화 분야(윤소영, 2013)가 부각되면서 한국가족자원경영학회의 추계학술대회(2013)에서는 개인의 여가관리나 가족의 여가관리 등이 가족의 사회정서적 기능 측면에서도 매우 중요하다는 점이 논의되었다. 따라서 가족자원경영학 측면에서 의미 있는 여가활동을 통해 행복 증진을 추구하는 관련 연구를 지속적으로 수행하여 중년취업주부들의 정서 상태 및 행복감 증진에 필요한 여가프로그램들을 개발하고 보급함으로써, 가족자원경영학 측면의 연구결과들이 실용적으로 사회에 환원되도록 하는 데에도 일익을 담당해나가야 할 것이다.

후속연구를 위한 제언으로 본 연구에서는 중년취업주부들을 연구대상자로 선정함에 있어 50대 단순노무직 종사자로 국한하였으나 향후에는 다른 직종별로도 프로그램의 효과를 검증하는 노력을 기울여야 할 것이며, 취업주부들이 갖는 여가활동의 구조적 제약 상황을 감안하여 이를 보완할 수 있는 다양한 복합 여가프로그램의 개발 연구가 이어지기를 기대한다.

【참 고 문 헌】

- 1) 권영숙(2011). 자비다선 차 명상이 장애아동 어머니의 스트레스 반응에 미치는 효과. 동국대학교 불교문화대학원 석사학위논문.
- 2) 김광현(2010). 마음챙김 숲 속 걷기명상이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향. 한국명상치유학회지, 1(1), 75-97.
- 3) 김귀원(2012). 차 명상프로그램이 우울성향 중년여성의 마음챙김, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 4) 김명소·김혜원·한영석·임지영(2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국한국심리학회지, 22(2), 1-33.
- 5) 김문애(2003). 무용활동이 한국무용인들의 정서에 미친 영향에 관한 조사 연구. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 6) 김분한·최지은(2002). 중년기 여성의 신체상과 삶의 질과의 관계. 여성건강, 3(2), 105-119.
- 7) 김수겸(2004). 성인의 스포츠참여와 관련 변인 및 주관적 행복감간의 인과분석. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 8) 김승철·육영숙(1994). 지속적인 에어로빅 댄싱 참여에 따른 성인여성의 기분상태 변화에 관한 연구. 한국체육학회지, 33(1), 149-161.
- 9) 김승철·심향보(2003). 중년여성의 생활체육 참여가 정신건강에 미치는 영향. 한국체육학회지, 42(6), 273-280.
- 10) 김신범·류승훈·박동목·이윤근(2010). 환경미화원의 건강과 안전 보호를 위한 제언. 한국환경보건학회지, 36(3), 247-253.
- 11) 김정자·정영숙·김경연·심혜숙·최원철·최순·김선희·문소정(1997). 한국 기혼여성의 일상적인 삶의 질 향상에 관한 연구(I). 여성학연구, 7(1), 1-45.
- 12) 김창연·조영미·이혜경·박진경(2012). 서울여

- 성행복지표 개발 및 측정. 서울시여성가족재단.
- 13) 김현남·이예순·백현순·김이영(2011). 여성 요가수련자의 긍정정서 체험 분석. 한국무용연구, 29(1), 129-152.
 - 14) 나지성(2009). 요가수련이 중년여성의 삶의 질에 미치는 영향. 경원대학교 사회체육대학원 석사학위논문.
 - 15) 노용구·이철원·박선기·오세이·이주연·김영재·서상훈·박세혁·김재윤·오세숙·신규리·이승민·황향희·정윤하·박수정·전태준·한우진·김재훈·김현나·강현욱·안동수(2008). 여가학 총론. 서울 : 도서출판 레인보우북스.
 - 16) 문숙재·윤소영·차경옥·천혜정(2007). 여가문화와 가족. 서울 : 신정.
 - 17) 박미경(2005). 요가수행이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.
 - 18) 박미경(2008). 차 명상이 아동의 정서 및 행동과 사회성에 미치는 효과에 관한 연구. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문
 - 19) 박미성(2011). 요가운동 프로그램이 중년주부의 스트레스 반응, 체력 및 자아존중감에 미치는 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
 - 20) 박미영(2008). 요가프로그램이 성인주부의 불안과 정신건강에 미치는 효과. 서울불교대학원 대학원 석사학위논문.
 - 21) 서울특별시(2012). 통계로 본 서울여성의 삶. <http://stat.seoul.go.kr>
 - 22) 송승훈(2009). 직장인의 여가활동유형에 따른 심리적 행복감 및 직무만족의 차이. 스포츠과학논문집, 21, 69-78.
 - 23) 안현선·김효민·안진경·김양희(2009). 중년기 주부의 노후준비도와 성공적 노후에 대한 인식이 생활만족도에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 13(3), 137-155.
 - 24) 신경림·조명옥·양진향(2004). 질적연구방법론. 서울 : 이화여자대학교출판부.
 - 25) 양정선·김성희(2010). 건강가정지원센터 이용실태 및 활성화 방안 연구. 한국가족자원경영학회지, 14(4), 213-237.
 - 26) 오대성·김형영(2003). 중년 여성의 생활체육 참여가 정신건강에 미치는 영향. 한국체육학회지, 42(1), 3-17.
 - 27) 오상훈·임화순·고미영(2009). 현대여가론. 서울 : 백산출판사.
 - 28) 왕인순(2010). 요가자세, 요가호흡, 요가이완 프로그램이 비정규직 여성노동자들의 스트레스의 신체증상, 피로, 스트레스반응 및 자아존중감에 미치는 효과. 한국건강심리학회지, 15(1), 67-90.
 - 29) 유민·김현호·오정령·김정호·정문수(2012). 건물청소원의 근골격계질환 예방에 관한 고찰. 대한인간공학회, 2012(5), 162-167.
 - 30) 육영숙(2010). 비행청소년의 정서 및 심리적 안녕을 위한 심신치유 복합프로그램의 적용. 한국체육학회지, 49(2), 161-175.
 - 31) 윤소영(2013). 행복한 가정생활을 위한 가족자원경영학의 실천과제. 한국가족자원경영학회 추계학술대회 자료집, 18-30.
 - 32) 윤혜선(2009). 중년여성을 위한 H.A.T 프로그램 개발과 효과. 동덕여자대학교 대학원 박사학위논문.
 - 33) 이옥진·김미예(2006). 기분상태검사(POMS)의 타당화. 한국여성체육학회지, 20(4), 121-133.
 - 34) 이하경(2009). 마음수양의 현대화를 위한 차명상. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.
 - 35) 이화순(2006). 다도명상이 정신건강에 미치는 영향. 계명대학교 정책대학원 석사학위논문.
 - 36) 임성아·정광조(2012). 요가 프로그램이 저소득층 여성의 심리적 신체적 건강상태에 미치는 효과 연구. 예술심리치료연구, 8(4), 21-50.

- 37) 임소진·어성연(2011). 중년기 성인들이 인지하는 주관적 삶의 질의 영향 요인 분석. 한국가족자원경영학회지, 15(4), 129-147.
- 38) 임은주(2011). 심상훈련이 정서와 배구수행에 미치는 영향. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 39) 임인경(2008). 생활무용 참여자와 비참여자들의 기분상태(POMS) 비교연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 40) 임준택·옥해안(2003). 주5일 근무제 직장인의 스포츠 활동 참가와 주관적 행복감의 관계. 한국스포츠리서치, 14(5), 789-806.
- 41) 임준택·탁은정(2004). 직장인의 스포츠활동 참가와 주관적 행복감의 관계. 한국스포츠리서치, 15(2), 833-843.
- 42) 장현갑·김정모·배재홍(2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 833-850.
- 43) 전미애(2011). 중년여성의 여가활동과 스트레스 대처방식에 대한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 44) 전혜성·이희연(2010). 진로개발형 중년기 여성의 주관적 행복의 영향요인 연구. 아시아여성연구, 49(1), 123-160.
- 45) 정경아(2000). 여성주의적 직무평가를 위한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 46) 정혜영(2009). 요가 및 명상 춤 프로그램이 흡연고등학생들에게 미치는 심리·신체적 영향에 대한 질적 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 47) 조선닷컴(2011). 2011년 한국인이여 행복하라. <http://news.chosun.com>.
- 48) 조옥성(2006). 하타요가를 수련하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계. 우석대학교 대학원 박사학위논문.
- 49) 주영애·육영숙·김현경·이성건·최배영(2013). 청소년의 행복감 향상을 위한 요가와 차 명상 복합 프로그램 개발을 위한 기초연구. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 139-158.
- 50) 주영애·최배영·김현경·이성건·육영숙(2012). 중년기 주부의 행복감 향상을 위한 심신통합 프로그램 개발 연구. 한국가족자원경영학회지, 16(2), 77-101.
- 51) 통계청(2010). 인구주택총조사. <http://kostat.go.kr>.
- 52) 통계청(2013). 한국표준직업분류. <http://kostat.go.kr>
- 53) 하영진(2012). 차크라명상프로그램이 중년여성의 행복감에 미치는 영향. 한국국제대학교 대학원 석사학위논문.
- 54) 한학진·강혜숙(2012). 여성들의 여가활동 및 사회경제적 특성이 행복수준에 미치는 영향. 관광·레저연구, 24(1), 181-200.
- 55) 한학진·강혜숙·오평석(2011). 직장여성의 여가활동 참여 동기 요인과 여가활동특성이 행복수준에 미치는 영향. 관광연구, 26(5), 495-513.
- 56) Daubenmier, J. J.(2002). A Comparison of Hatha Yoga and aerobic exercise on women's body satisfaction. Doctoral Dissertation. University of California, Berkeley. USA.
- 57) Diener, E. & Suh, E.(1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indications. Social Indicators Research, 40, 189-216.
- 58) Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Krisreller, J., Peterson, L. G., Fletcher, L. E., Pbert, L., Lenderking, W. R. & Santorelli, S. F.(1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. American Journal of Psychiatry, 9, 936-943.
- 59) Michael Crotty(1996). 현상학적 연구. 신경

- 림·공병혜 역(2001). 서울 : 현문사.
- 60) Okun, M. A., Olding, R. W. & Cohn, C. M. G.(1990). a Meta-Analysis of Subjective Well-Being Interventions among Elders. Psychological Bulletin, 108(2), 257-266.
- 61) Oleshansky, M. B.(2004). The effects of yoga on stress and coping. Doctoral Dissertation. Alliant International University, Los Angeles. USA.
- 62) Shapiro, S. L., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B.(2006). Mechanism of mindfulness. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.
- 63) Telles, S., Reddy, S. K. & Nagendra, H. R.(2000). Oxygen Consumption and Respiration Following Two Yoga Relaxation Techniques. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 25(4), 221-227.

- 투 고 일 : 2013년 4월 1일
- 심 사 일 : 2013년 4월 1일
- 심사완료일 : 2013년 11월 4일