

청소년의 행복감 향상을 위한 요가와 차 명상 복합 프로그램 개발을 위한 기초연구*

A Study to develop a Combined Yoga and Tea Meditation program
to Enhance the Happiness for Adolescents

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

Dept. of Living Culture and Consumer Science, Sungshin Women's University Associate
Professor, Ju, Young-Ae
Dept. of Sports and Leisure, Sungshin Women's University Assistant
Professor, Yook, Young-Sook
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 Cultural Industry, Graduate School of Sungshin Women's University Plural
Professor, Choi, Bea-Young

〈 목 차 〉

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

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

** 주저자 : 주영애(jyoungae@sungshin.ac.kr)

*** 교신저자 : 육영숙(yookys@sungshin.ac.kr)

〈Abstract〉

This research aimed to determine how a combined yoga and tea meditation program would affect the happiness of adolescents. The investigation was conducted over a total of 11 sessions held twice a week with 15 female middle-school students. Each session lasted 90 min and comprised preparation for 5 min, Hatha yoga for 50 min, tea meditation for 15 min, the expression of feelings for 15 min, and 5 min were allocated to finishing the program and announcing the next session time. A t-test was performed before and after the program to analyze the effects of the program. A goodness of fit test, which is related to the improvement of happiness, was done through a path analysis. As a result, we were able to determine meaningful changes in the t-test scores of happiness, stress, and quality of life. The scores of mindfulness, physical self-concept, and self efficiency changed positively, but meaningful changes were not shown. To derive a final conclusion, we verified the mediator effect with respect to happiness through a structural model. Consequently, physical self-concept was activated as a promoter for improving self-efficiency and mindfulness. Mindfulness was the key factor that improved the happiness of the adolescent subjects.

Key Words : 청소년(adolescents), 행복감(happiness), 요가(yoga), 차 명상(tea meditation), 마음챙김(mindfulness)

I. 서론

오늘날 청소년들에 대한 사회적 관심은 지속적으로 높아지고 있지만 반대로 청소년들의 행복감과 사회구성원으로서의 연대감은 낮아지고 있다. 최근 들어 인간의 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 행복한 삶을 누리는 것이 기본권의 하나로 인식되고 이를 위해 인권에 대한 관심과 노력들이 성인들 사이에서 적극적으로 추구하고 있는 데도 청소년의 현실은 그렇지 못하다(김호영·박철웅, 2007).

한국의 어린이와 청소년들의 행복지수 국제비교에서 다른 국가에 비해 가장 낮은 주관적 행복감을 보여주었다. 특히 스스로 건강하지 못하다고 느끼는 ‘주관적 불건강’을 측정된 부분에서 27.3%나 자신이 건강하지 않다고 생각하고 있었으며, 자신의 삶에 만족하지 못하고 스스로 불행

하다고 인식하고 있는 것으로 나타났다(박종일·박찬웅·서효정·염유식, 2010). 청소년기는 주변 사회 환경에 대한 인식이 새롭게 형성되고 신체와 정신의 발달 그리고 사회성의 발달 등 하나의 전인적 인간으로 성장하는데 중요한 시기(박상욱·김목수·송우엽, 1998)이지만 한편으로 정서적으로 불안정한 과도기적 특성을 가지고 있다.

생애주기적 관점에서 볼 때, 대부분의 청소년들이 대학입학을 위한 경쟁적 상황에 놓여있기 때문에 학업에 시간과 신체적 에너지를 과도하게 쏟으며 엄청난 스트레스를 받고 있다(전경숙·정태연, 2009). 이 같은 상황은 청소년들의 신체 활동 부족 현상으로 나타나고 있으며, 정신적 긴장감과 함께 높은 스트레스로 인한 건강상의 문제로 연결되어 그 문제가 갈수록 심각해져가고 있다(김영숙, 2005). 나아가 그 문제는 이제 ‘왕따와 학교 폭력’ 등의 사회적 현상으로까지 나타

나고 있다.

현재 대한민국 교실은 알려진 것보다 훨씬 위험한 수준에 처해있다. ‘왕따 폭력’을 못 견디는 대구의 한 중학생이 자살한 사건을 계기로, 전국 1만 1000여개 초·중·고교에서는 그동안 드러나지 않았던 왕따 폭력의 실상이 표면화되어 그 대책이 절실한 시점이다. 전국 30만 명으로 추산되는 초·중·고 ‘왕따’ 피해학생은 고등학생 8만명, 중학생 11만 명에 이른다(조선일보, 2012).

지금 우리의 교육은 내·외적으로 많은 문제를 안고 있다. 밀집학급, 왕따와 학교폭력, 지나친 지식위주 교육 등 교내외의 문제들이 겹치면서 학생들은 심한 스트레스를 받고 이로 인해 과잉 문제행동을 일으키며, 정신건강에 심각한 위협을 받고 있다(홍종관, 2002).

한국 청소년들이 느끼는 행복감에 관한 청소년정책연구원(2008)의 조사에 따르면 중·고등학교 청소년은 그리 행복하지도, 그리 불행하지도 않다고 느끼는 중간상태로 나타났다. 또한 어린이와 청소년이 느끼는 행복지수가 경제협력개발기구(OECD) 23개 회원국 중 3년 연속 가장 낮게 나타났고(경향신문, 2011a), 여성가족부는 ‘청소년 가치관 국제비교조사’에서 한국 청소년은 중국이나 일본 청소년보다 행복감이 가장 낮게 나타났다고 보고했다(경향신문, 2011b).

지금 우리 사회에서는 청소년들의 심각한 사회문제화 현상의 증가가 가속적으로 증가하고 있다. 여기에 대책이 아닌 근본적인 문제 해결을 위한 지속적인 교육정책이 적극적으로 연구되어야 할 시점이라고 본다.

이를 위해 청소년들의 심신의 건강을 위협하는 여러 가지 문제 해결을 위한 프로그램 개발의 필요성이 대두되어 연구되고 있다. 이를 위한 프로그램으로 청소년들의 스트레스 해소에 신체활동이 깊은 관련성이 있으며, 신체활동이 행복감 향상에 효과적으로 기여한다는 연구결과들이 제시되고 있다.

서진교·박장근·서정윤(1999)과 이미리(2003)는 청소년들이 신체활동과 같은 적극적 여가 활동을 할 때 긍정적인 정서를 더 많이 경험하고, 스트레스 수준이 낮다고 하였다. 신체활동이 긴장완화, 우울증 감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 통제력, 그리고 자기 실현감 등의 향상을 가져와 결과적으로, 정서적 행복에 기여할 수 있다(양명환, 1996)고 하였다. 신체활동 중에서도 특히 요가는 현대인의 신체, 호흡, 마음의 변화에 모두 유의한 영향을 미치며(전소영, 2004), 요가 프로그램이 청소년의 신체 유연성의 향상과 자아에 긍정적인 영향을 미친다(김영숙, 2005; 정향미·김이순, 2006)고 보고하였다.

박경희(2007)는 청소년 시기에 건전한 인성변화를 할 수 있도록 도와주는 교육으로 다도교육의 중요성을 제기하고 있다. 청소년기의 차의 생활화는 우리의 전통사상에 의한 전통 예절을 배우고 익힘으로써 인격을 수양하고, 더 나은 가정생활·학교생활·사회생활을 하고 우리 것에 대한 자긍심을 높이는 데 유용한 교육이다(이성애, 1996). 또한 차를 우려내고 마시는 일련의 전후행위를 일상생활 속에서 반복 학습하는 것이 자아 정체성을 확립한다(유혜은, 2007).

이처럼 요가와 차생활을 통하여 청소년들의 정신과 신체를 단련시킨다는 연구결과는 다양하게 입증되고 있다. 그러나 본 연구에서 시도한 청소년의 긍정적 정서 변화에 도움이 되는 요가와 차명상 프로그램을 복합적으로 실시하여 그 효과를 검증한 연구는 아직 미비한 실정이다.

이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구는 궁극적으로 가정의 행복을 위한 단서를 청소년자녀의 행복감 향상에서부터 찾아가고자 한다. 생애발달 과정에 있어 “심리적 격동기”라고 하며 질풍노도의 시기라 할 수 있는 청소년기는 생리적, 심리적, 사회적 현상들이 복합적으로 이루어지는 중요한 발달시기이며, 청소년자녀를 둔 가정에서 부모들은 자녀의 올바른 성장을 위해 그들의 정

서적 심리적 이해와 지지에 힘써야 한다. 특히 우리나라의 교육 현실을 감안할 때 청소년자녀의 학업적인 스트레스와 신체적 변화, 심리적인 불안정 등의 특성을 이해하고, 지지해 주는 노력이 더욱 필요한 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 청소년의 행복감 향상을 위한 요가와 차명상 복합 프로그램을 적용하여 청소년들의 행복감, 자아, 신체적 자기개념과 마음챙김에 긍정적인 도움을 주는지 검증해 보고, 또한 어떤 잠재변인과의 매개효과가 행복감 향상에 긍정적 영향을 미치는지 구조모형을 검증하고자 한다. 그럼으로써 청소년들의 행복감 향상을 위한 요가 및 차 명상 복합 프로그램의 효과를 제시하여 청소년들이 행복한 가족구성원으로서 자리매김하기 위한 다양한 융·복합 프로그램의 개발과 연구에 기초자료를 제공하고자 하는데 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 행복감

청소년기는 신체적·심리적 발달이 급격히 진행되는 시기로, 청소년들은 외부로부터 받는 심리적 스트레스와 감정의 기복이 많고, 부모의 기대와 사회적 요구에 직면하는 시기이다. 이로 인해 청소년들은 심리적 갈등을 일으키기 쉬우며, 다양한 수준의 환경적 스트레스에 노출될 경우 강한 충동성과 문제행동을 일으키기도 한다(장선희, 이미애, 2010). 한국 어린이-청소년의 행복지수를 2006년 유니세프 보고서를 바탕으로 국제비교를 한 연구결과에서 ‘교육’에서는 최상위권, ‘보건과 안전’에서는 상위권이었으나, ‘주관적 행복’영역에서는 최하위에 위치해 있는 것으로 나타났다(김희정, 2010). 또한 한국의 경우 주관

적 행복 지수를 이루는 개별항목별 비교에서 학교생활만족(29.5%), 어울림(7.8%)을 제외한 나머지 영역에서 모두 최하위점수를 나타냈으며, 삶에 만족하는 비율은 55.5%로 자신의 삶에 만족하지 못하는 어린이-청소년의 비율이 반수에 가깝게 나타났다(박종일·박찬웅·서효정과 염유식, 2010). 이처럼 자신의 삶에 만족하지 못하는 한국의 청소년들은 개인의 적성이 무시된 학력 위주의 교육으로 인해 신체적, 정신적 불균형이 더욱 심화될 수 있는 환경에서 생활하고 있다(류호상·염민선·변재철·박승환, 2002).

심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적 인지-정서적 상태이다(양명환, 1998). 행복에 영향을 미치는 요인은 성격, 효능감, 건강, 대인관계, 가정환경 등 다양한 지만 개인의 전반적인 삶의 질을 평가하는 주관적 안녕 연구에서 정서안녕은 핵심이 된다(한덕웅·표승연, 2002). Argyle(2001)의 연구에 의하면 행복은 기쁨의 상태이거나 정적인 정서 상태에 있고, 삶에서 만족감을 경험할 때라고 한다. 행복이라는 용어는 일반적으로 쾌락적 행복, 즉 인간이 원하는 중요한 것을 얻었다는 믿음뿐만 아니라 이 믿음과 함께 수반되는 유쾌한 정서를 포함하는 주관적 경험을 일컫는 개념으로 간주되기도 한다(양명환, 1998). 이러한 정서 변화는 신체활동과 관련이 있으며, 신체활동의 증진은 개인적 도전, 경쟁 그리고 성공적 경험을 통한 성공적인 자기개념의 증진을 가져오는데 중요한 역할을 한다(전선희, 1990). 또한 개인의 신체능력을 높임으로써 신체 지각에 긍정적인 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격 발달에 영향을 끼치므로 인간의 궁극적인 행복을 느끼기 위한 심리적 행복감을 향상시킨다(Dishman & Getman, 1980).

체육활동은 삶에 대한 긍정적 태도를 갖게 함으로써 일상적인 삶을 건강하고 건전하게 살아가도록 동기를 부여하며 체육활동에 많이 참가할수

록 심리적 행복감이 높은 것으로 나타났다(박영옥 · 허현미, 2008).

최근 행복감과 관련된 연구에서 마음챙김(mindfulness)을 접목시킨 연구가 지속적으로 진행되고 있다. 그중에서 마음챙김 명상은 마음챙김을 유발하기 위한 명상법인데(김정호, 2004), Kabat-Zinn(1990)에 의해 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction Program; MBSR)으로 개발 및 보급되었다. Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 명상 후의 변화에 대하여 불쾌한(unpleasant) 정서의 감소와 유쾌한(pleasant) 정서의 증대됨을 보고하였다. 김정호(2001)는 정서에 대한 체계적 마음챙김을 통한 효과적인 스트레스 관리를 제안한 바 있는데, 그는 부적절한 인지와 동기가 스트레스의 구성에 주요한 역할을 한다고 보고, 마음챙김을 통해 보다 열린 마음으로 자신의 동기와 인지를 명료하게 이해하게 되며 현명한 선택을 하는데 도움을 준다고 하였다. 이러한 마음챙김을 통한 정서의 변화는 마음챙김 명상뿐만 아니라 마음챙김 요가를 통해 그 효과가 입증되고 있다.

심리적 측면에서 요가활동의 활발한 참가는 스트레스를 해소시키며, 긍정적 정서의 증진 및 자기의 이미지를 향상시키고 신체적 수행력을 증가시켜 더욱 만족감을 느끼게 함으로써 심리적 행복감을 향상시킨다고 한다(Berger & Owen, 1988). 또한 김홍석(2006)은 명상, 요가 및 국산도 프로그램의 효과를 청소년 시기는 자아개념과 더불어 사고능력의 향상, 자신에 대한 자기효능감이 형성되고, 이런 능력은 스트레스요인을 절제하거나 통제하여 학교생활적응력의 향상을 가져온다고 하였다. 이러한 선행연구 결과를 기초로 하여 본 연구에서 청소년 행복감 향상에 영향을 주는 인과적 경로를 알아보고자 영향을 미치는 요인으로 마음챙김, 신체적 자기개념과 자기효능감으로 선정하였다. 이론 모형은 마음챙김이 행복감과 신체적 자기개념과 자기효능감 간에 반

응을 매개하는지를 알아보고자 한다.

2. 마음챙김 요가와 차 명상

마음챙김(mindfulness)은 순간순간 주의의 장에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비판적이고 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것이다(Kabat-Zinn, 1990). Weinstein, Brown 과 Ryan(2009)은 마음챙김 수준이 높은 사람들이 스트레스에 보다 적응적으로 대처하여 웰빙수준이 높다고 보고하였다.

최근 웰빙바람을 타고 요가를 지도하는 학교는 물론 요가는 각종 정신적 스트레스로 인한 신체질환을 치료하는 대체의학·요법으로 그 범위를 넓혀가고 있다(문화일보, 2011). 이러한 요가 붐은 우리의 신체는 물론 정신문화를 한층 더 높은 수준으로 이끌어 주고 있는 매개체라고 할 수 있으며(이의영, 2006), 더 깊은 정신과 육체의 연결고리를 찾는 많은 사람들을 요가로 이끌고 있다. 신체 균형을 완벽히 하는 것에서 개인적 성장을 향상시키는 것까지 이어져 모든 것을 이완하고 깊은 내부의 통합과 중심을 개발하는 법을 배울 수 있는 것이 요가 교육의 궁극적 가치이다(Spiegel, 1998). 다시 말해 요가는 몸과 마음의 상태를 초월한 절대 자유의 세계에 도달하려는 심신 수행법인 것이다(이지나, 1995)

마음챙김에 근거하여 요가를 실시하는 것을 마음챙김 요가로 분류하고 있다. 주영애 · 최배영 · 김현경 · 이성건과 육영숙(2012)은 마음챙김 요가를 적용한 심신통합프로그램을 개발하고 중년기 주부의 행복감 향상에 대한 변화를 연구한 결과 신체적 자기개념, 마음챙김 주의자각, 차생활 실천에서 유의미한 차이가 나타난 것으로 보고하고 있다.

요가와 관련하여 청소년에게 실천요가 집단훈련을 12회에 걸쳐 적용한 김기주(1998)의 연구에 따르면, 마음의 변화는 당장 나타나지 않았지만

프로그램의 적용 횟수를 거듭하면서 청소년의 마음에 변화가 나타났다. 이주경(2004)의 연구에서도 고등학생을 대상으로 10주간 지속적으로 프로그램에 참여한 결과 심신과 불안증에 긍정적 변화를 가져왔으며, 생활에서 실천하려는 노력의 경험을 보고하였다. 강미경(2008)은 ‘청소년의 하타요가 수련에 따른 집중력과 자기 효능감의 효과에 관한 연구’에서 집중력과 자기효능감의 차이는 요가수련을 3개월 미만의 기간 동안 받았던 집단과 2년 이상 받은 집단 간의 차이가 가장 큰 것으로 나타났다고 보고하였다. 요가수련 참가여부에 따른 청소년의 신체적 자기개념은 외모, 유연성, 스포츠 유능감, 근력, 자기 존중감, 건강, 그리고 신체전반 요인에서 참가학생이 비 참가학생보다 높게 나타났다(조진경·하상원과 김중진, 2009).

차생활은 차를 우려내어 마시는 과정에서 자신을 고찰하게 하고, 자아의 정체성을 확립하게 하며, 주체를 확립하게 함으로써 품성을 함양시키는 정신 수양의 과정이다(유혜은, 2007). 차명상의 효과는 차의 장점 및 기능을 활용하여 얻는 방법이다. 즉, 차명상은 차를 마시거나 찾자리의 분위기 등을 통해 감성과 이성을 깨워 마음에 주의집중하며 고요함과 안정을 찾을 수 있다(정혜정, 2009). 이러한 차명상의 장점을 정서의 변화가 필요한 청소년에게 적용한 연구로 이성애(1997)의 다도교육을 통한 청소년의 정서순화에 대한 연구에서 다도교육은 인간성을 회복시키며 심성개발에 도움을 주며 행동의 규범을 보인다고 하였다. 또한 노안영(2004)의 연구에서는 다도교육이 가정에서 중학생의 예절 및 질서의 기본 생활습관형성에 교육적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 이처럼 차 생활 예절 교육 과정을 통해 정신과 신체를 단련하고 변화시키는데 그 중요성이 있다. 청소년기의 행복한 생활의 변화를 위해서 차를 우려내고 마시는 일련의 전후 행위를 일상 생활 속에서 반복 학습하는 것이 자아 정체성을

확립한다(유혜은, 2007).

최근 웰빙코드로 요가와 명상이 유행하면서 심신건강을 함께 추구하는 융복합화 현상이 나타나고 있다. 이에 요가와 차 명상을 조화시킨 프로그램이 개발되었다(주영애 외, 2012). 정신을 맑게 해주며, 차의 약리적 효능에 의해 심리적 안정을 주며, 신체와 정신의 이완을 효과가 있는 요가의 어울림은 분명 심신 수련을 촉진하는 효과가 높게 나타날 것으로 사료된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구문제

청소년의 행복감을 향상을 위한 요가와 차 명상 복합프로그램의 효능을 검증하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 프로그램 실시 전후 청소년의 행복감, 스트레스, 마음챙김, 신체적 자기개념, 자기효능감, 차생활 실천에 어떠한 차이가 있는가?

둘째, 청소년의 행복감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 잠재변인과 그 매개효과는 어떠한가?

2. 연구대상

본 연구의 참여 대상자는 서울시 S구 소재의 3개 중학교에 협조공문을 발송 후 참여의사를 밝힌 S여자 중학교를 선정하여 교내에 본 프로그램을 홍보, “Happy Together” 프로젝트를 참여 신청자 15명이었다. 연구대상자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다. 연구에 참여한 학생은 1학년 3명, 2학년 7명, 3학년 5명으로 평균 나이는 13세였다. 친구 수는 ‘많다’고 응답한 학생이 5명, 친구 수를 ‘10명’으로 응답한 학생이 2명이었고, 나머지 친구 수에 대한 응답은 각 1명이었다. ‘가족 수가 3명’이라고 응답한 학생은 4명, ‘가족 수가

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

	특성	빈도	%
학년	1학년	3	20.00
	2학년	7	46.67
	3학년	5	33.33
친구 수	8명	1	7.14
	9명	1	7.14
	10명	2	14.29
	15명	1	7.14
	16명	1	7.14
	40명	1	7.14
	80명	1	7.14
	많다	5	35.72
	좀 많다	1	7.14
가족 수	3명	4	26.67
	4명	6	40.00
	5명	5	33.33
부모님과 대화정도	자주한다	10	66.67
	보통이다	5	33.33
학교생활 만족도	만족한다	10	66.67
	보통이다	3	20.00
	만족하지 않는다	2	13.33
	계	15	100.00

4명'인 학생은 6명, '가족 수가 5명'인 학생은 5명이었다. 부모님과과의 대화 정도는 '자주한다' 10명, '보통이다' 5명이었다. 학교생활 만족도는 '만족한다' 10명, '보통이다' 3명, '만족하지 않는다'에 2명이 응답하였다. 이들은 모두 요가 경험이 전혀 없었다.

4. 연구절차

본 연구는 요가와 차 명상 복합 프로그램을 마음챙김 요가 55분, 차명상 15분, 소감나누기 및 정리 20분으로 하루 총 90분씩 주 2회 11회기 동안 실시하였다. 요가와 차 명상 복합 프로그램은 각 회기별 주제에 따라 선행연구와 요가프로

그램에서 적용되어온 시간을 기초로 하고, 종결 과정에 이르는 차명상 시간을 맞추어 단계에 따라 90분씩 실시하였다. 또한 연구대상자의 특성상 2011년 7-8월의 방학기간 중 프로그램을 실시하게 되었고, 7월말과 8월초의 연휴기간과 학교 소집일 등을 감안하여 학생들이 프로그램에 참여가 가능하도록 최종적으로 7월18일부터 8월20일까지 총 11회기로 구성하여 진행되었다. 사전검사는 프로그램이 시작되는 첫 회기에 실시하였고, 프로그램이 종료된 11회기에 사후검사를 실시하였다. 소감나누기는 매회기 마다 각 15분간 집단으로 이루어졌다. 요가와 차 명상 복합 프로그램은 주영애 외(2012)의 심신통합프로그램을 청소년에 맞게 일부 수정 보완하여 자세한 구성내용은 다음의 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 요가와 차 명상 복합 프로그램 구성내용

회기	주제	목표	내용		시간
1	프로그램 시작하기	프로그램의 목적과 진행내용소개를 통해 연구대상자들이 참여 동기를 갖도록 한다.	프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> ◆연구책임자, 프로그램 진행 연구원 소개 ◆요가와 차명상 복합프로그램 소개 ◆프로그램 참여 시 주의사항 설명 	40분
			마무리	<ul style="list-style-type: none"> ◆사전검사 ◆다음시간 안내 	30분
2	심신이완을 통해 하나 되어보기	근육을 이완하여 내 몸과 마음이 움직이는 것을 알아차리고, 주변사람들에게 귀를 기울일 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	◆커플요가(주요 관절풀기, 마주보고 호흡하기, 아르다파스치모타나사나, 파리브리타파스치모타나사나, 파스치모타나사나, 박쥐자세, 보트자세, 전사자세, 등대고 앉아 호흡 후 어깨기대 이완)	55분
			차명상	<ul style="list-style-type: none"> ◆차 마시는 법 설명 ◆차의 특징 설명 	15분
			마무리	◆소감나누기-참여자 자기소개 및 정리, 다음시간 안내	20분
3	심신 스캐닝 하기	요가의 바디스캔과 차명상을 활용하여 마음의 느낌과 감각을 확인할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	<ul style="list-style-type: none"> ◆복식호흡 ◆요가아사나(과완목타, 전굴자세, 단다아사나, 등구르기, 기지개켜기, 척추비틀기, 모관털기, 사바아사나) ◆요가니드라(의식순환-호흡자각-마무리) 	55분
			차명상	<ul style="list-style-type: none"> ◆평소 나의 마음상태 돌아보기 ◆차 마시기 	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
4	느낌에 주의를 기울이기	몸의 느낌에 주의를 기울이고 마음을 편안히 하여 온화하고 부드러운 감정과 얼굴 표정을 위해 노력 할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	<ul style="list-style-type: none"> ◆요가아사나(과완목타, 앉아서 비틀기, 앉아서 측면 늘리기, 고양이/소자세, 견자세, 타다아사나, 나무자세, 삼각자세, 등구르기, 모관털기, 사바아사나 이완) ◆정좌자세/호흡(수식관명상-누워서) 	55분
			차명상	<ul style="list-style-type: none"> ◆구사(九思)의 색사온(色思溫) 설명 ◆평소 표정 떠올리기 ◆차 마시기 	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
5	감각에 주의를 기울이기	현재 느끼는 감각에 주의를 기울이며 감사하는 마음에서 우러나오는	마음챙김 요가	<ul style="list-style-type: none"> ◆요가아사나(과완목타, 앉아서 비틀기, 앉아서 측면 늘리기, 고양이/소자세, 견자세, 발 뒤로 들어올린 후 돌진자세, 늘어뜨린 전굴자세, 나무자세, 삼각자세, 등구르기, 쟁기자세, 모관털기, 사바아사나 이완) ◆정좌자세/호흡(꿀벌호흡, 소향호흡명상) 	55분

〈표 2〉 요가와 차 명상 복합 프로그램 구성내용

회기	주제	목표	내용		시간
		몸가짐을 익힐 수 있도록 한다.	차명상	◆구사(九思)의 모사공(貌思恭) 설명 ◆평소자세 떠올리기 ◆차 마시기	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
6	안정감 향상 시키기	심신의 안정감과 문제해결능력을 향상시키고 일상의 삶속에 배움의 중요성을 인식할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	◆요가아사나(파오나뭇타, 고양이/소자세, 토끼자세, 아기휴식자세, 뱀자세, 머뚜기자세, 슈퍼맨자세, 무릎끌어당기는 자세, 사바아사나 이완) ◆정좌자세/호흡(교호호흡, 소향호흡)	55분
			차명상	◆구사(九思)의 시사명(視思明) 설명 ◆내가 다른 사람을 대하는 태도 떠올리기 ◆차 마시기	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
7	호흡으로 마음챙김 하기	나 자신으로 돌아가는 호흡을 통해 생각을 정리하고 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 마음챙김을 이행할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	◆요가아사나(서서하는 파완뭇타, 앉은 고양이/소자세, 단다아사나, 고양이/소자세, 토끼자세, 아기 휴식자세, 뱀자세, 메뚜기 자세, 슈퍼맨자세, 무릎끌어당기는 자세, 다리자세, 누워서 척추비틀기, 모관털기, 사바아사나 이완) ◆정좌자세/호흡(교호호흡, 소향호흡)	55분
			차명상	◆차를 우리는 과정에서 나는 물소리에 집중 ◆구사(九思)의 청사총(聽思聰) 설명 ◆차 마시기	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
8	주의력 증진하기	주의력을 증진하며 행복감을 갖고 나와 가족간 따뜻한 대화의 방안을 찾아 노력할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	◆요가아사나(서서하는 파완뭇타, 초승달자세, 전사자세, 삼각자세, 의자자세, 서서 전굴, 등구르기, 등퍼기자세, 널빤지자세, 쟁기자세, 다리자세, 사바아사나) ◆정좌자세/호흡(교호호흡/만트라 명상)	55분
			차명상	◆차의 향 느끼기, ◆평소 감정 떠올리기 ◆차 마시기	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
9	스트레스 탐색하기	나의 신체 상태와 감정을 알아차리며, 차 명상을 통해 일상의 스트레스	마음챙김 요가	◆요가아사나(파완뭇타, 초승달자세, 전사자세, 파탕구스타아사나, 무용수자세, 발 넓게 벌려 상체숙이기, 등구르기, 뱀자세, 무릎 가슴에 끌어안기, 척추비틀기, 모관털기, 사바아사나이완) ◆정좌자세/호흡(교호호흡, 소향호흡명상)	55분

〈표 2〉 요가와 차 명상 복합 프로그램 구성내용

회기	주제	목표	내용		시간
		상황을 탐색하여 이를 받아들일 수 있도록 한다.	차명상	◆나의 스트레스대처행동 떠올리기 ◆차 마시기	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
10	긍정적 에너지에 집중하기	요가를 통해 심신을 이완하고 차 명상으로 긍정의 에너지를 모아 집중 할 수 있는 모습을 각자의 생활로 돌아가서도 실천할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	◆요가아사나(파완목타, 측면기울기, 타다아사나, 태양예배 12자세 배우기, 파당구스타아사나, 무용수 자세, 등구르기, 쟁기자세, 다리자세, 바람빼기자세, 모관털기, 사바아사나이완) ◆정좌자세/호흡(교호호흡, 소향호흡명상)	55분
			차명상	◆구사(九思)의 언사충(言思忠) 설명 ◆사랑하는 사람에게 해주고 싶은 말 떠올리기 ◆차 마시기	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리, 다음시간 안내	20분
11	Happy Day 만들기	요가와 차명상을 통해 건강하고 행복해진 나를 발견하고 주위 사람들과 더불어 행복한 마음으로 소통 할 수 있도록 한다.	마음챙김 요가	◆요가아사나(파완목타, 태양예배자세, 전사자세, 의자자세, 등구르기, 양무를 끌어안기, 누워서 척추비틀기, 사바아사나이완) ◆정좌자세/호흡(자애명상/용서명상)	40분
			차명상	◆3인1조 한 사람이 차를 우려 옆 사람에게 대접 ◆구사(九思)의 사사경(事思敬)과 건득사의(見得思義) 설명 ◆서로를 향한 배려와 나눔의 중요성	15분
			마무리	◆소감나누기(집단) 및 정리 ◆혼자서 실시하는 요가와 차명상법 ◆사후검사 실시	20분 20분

1) 마음챙김 요가

마음챙김 요가 프로그램은 요가 자세(아사나, 파완목타, 전굴자세, 전사자세, 고양이자세, 소 자세, 삼각자세, 모관털기, 척추비틀기, 사바아사나 등), 호흡(꿀벌호흡, 교호호흡 등), 명상(소향호흡 명상, 수식관 명상, 만트라 명상, 용서명상, 자애 명상 등)과 이완으로 구성되어 있다. 초보자에게 적용하기 쉽고 상해의 위험이 없는 자세들로 구성하였으며, 후반 10분은 근육의 피로를 완화하고 몸과 마음이 휴식할 수 있는 이완시간으로 마무리하였다. 또한 매회기마다 요가식 호흡과 모

든 명상방법의 기초가 되는 소향 호흡명상을 실시하였다.

2) 차 명상

차명상 프로그램은 참여자가 매 회기별 다른 주제에 따라 차를 우리고, 마시는 과정에서 나를 돌아보고 평소 나의 심리상태를 알아차리도록 구성되어 있다. 예를 들어, 3-6회기에는 자신을 깊이 관찰해보는 시간을 갖고 평소 나의 표정, 마음, 자세 그리고 남을 대하는 태도를 알아차리도록 하였다. 눈을 감고 찻잔 속에 담긴 맑고 순수

한 차에 비추어볼 때 평소 나의 마음상태는 어떠한가? 다른 사람의 마음을 있는 그대로 내 마음에 받아들일 수 있는가? 아니면 때론 주저하는가? 혹은 의심이나 거부감이 앞서는가? 등을 생각해 보면서 차잔 속에 담긴 차를 바라보고 회기별 주제에 맞는 강사의 좋은 글귀(예, 청사종 등) 낭독에 맞춰 차를 천천히 마시며 마무리하였다. 마지막 11회기에는 3인 1조로 차를 우려서 옆 사람과 나누면서 서로에 대한 배려와 나눔의 중요성을 깨닫는 시간으로 마무리하였다.

3) 준비물

본 프로그램 실시를 위한 준비물로는 회기별로 요가매트, 다기, 다반, 차, 물, 명상음악 CD 등이 활용되었다.

4. 조사도구

1) 주관적 행복감

Lyubomirsky 와 Lepper(1999)의 주관적 행복감 척도(Subjective Happiness Scale)를 김희중(2007)이 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 전반적인 주관적 행복감을 조사하기 위한 5개의 문항으로 각각의 문항은 1~7까지 Likert 척도로 구성되어 있다. 김희중(2007)의 연구에서 주관적 행복감 반응의 신뢰도 계수가 .82로 보고되었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .80로 나타났다.

2) 스트레스 반응척도

고경봉, 박중규, 김찬형(2000)에 의해 개발된 검사 도구를 사용하였다. 이 검사는 자기보고식 Likert 5점 척도로, 스트레스 반응을 측정하는 39 문항의 전체 신뢰도 계수가 .97로 보고되고 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .94로 나타났다.

3) 마음챙김

마음챙김의 정도를 측정하기 위하여 Feldman

등(2007)이 개발한 원판 CAMS-R 총 12문항의 자기 보고형 검사를 조용래(2009)가 한국 판 CAMS-R로 번안하여 표준화한 검사 도구를 사용하였다. 이 검사는 자기보고식 Likert 4점 척도(1점: 좀처럼 아니다, 2점: 때때로 그렇다, 3점: 자주 그렇다, 4점: 거의 언제나 그렇다) 총 12문항으로 구성되어 있다. 12문항 중 3개는 반대로 채점하도록 되어있고, 총점이 높을수록 마음 챙김의 수준이 높다는 점을 의미한다. 조용래의 연구에서 내적 일관성 10개 문항 전체 척도의 경우 신뢰도 계수가 .73으로 보고되고 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .74으로 나타났다.

4) 신체적 자기개념

Marsh 등(1994)이 개발한 신체적 자기개념 질문지PSDQ의 한국판으로 김병준(2001)이 한국 상황에 맞게 번안하여 표준화한 검사 도구를 사용하였다. 이 검사는 번역도입 절차에 따라 70문항의 원본이 40문항의 한국어판으로 번안되었으며 자기보고식 Likert 6점 척도로(1점: 전혀 아니다, 6점: 매우 그렇다)구성되어 있다. 한국판 신체적 자기개념척도는 스포츠 유능감, 체지방(날씬함), 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반의 10개 요인으로 구성되어 있다. 체지방 요인에 해당하는 문항은 역으로 채점하면 체지방이 낮은 상태, 즉 날씬함을 나타낸다. 김병준의 연구에서 내적 일관성 신뢰도 계수가 .73~.93으로 보고되고 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .89로 나타났다.

5) 자기효능감

김아영, 차정은(1996)이 개발하고 김아영(1997)이 수정한 일반적 자기 효능감 척도를 사용하였다. 이 검사는 자신감, 자기 조절 효능감, 과제 난이도 선호 등의 세 가지 하위요인으로 구분되며 총 24문항으로 구성되어 있다. 역으로 채점하는 문항은 자신감 요인의 7문항과 과제 난이도

선호 요인 중의 6번과 9번 문항이며, 점수가 높을수록 자기 효능감 수준이 높은 것으로 나타났다. 장기보(2003)의 연구에서 스트레스 반응의 신뢰도 계수가 .86로 보고되고 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .82로 나타났다.

6) 차 생활 실천

김중희(2004)의 연구에서 활용된 척도를 참조하여 본 연구에서는 10개 문항을 구성하였다. 각 문항은 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 되어있으며, 점수가 높을수록 차생활 실천을 위한 수행 정도가 높음을 의미한다. 김중희의 연구에서는 신뢰도 계수가 .95로 보고되고 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .94로 나타났다.

5. 자료분석

본 연구의 자료는 SAS 19.1 Proc calis 를 이용하여 기술통계 분석, 측정도구의 신뢰도 분석을 실시하였다. 세부적으로 프로그램 실시 전후에 따른 차이 검증을 위하여 대응표본 t검증(paired samples t-test)을 실시하였으며, 평균 및 표준편차를 산출하였다. 각 변수 사이의 구조적 관계를 설명하기 위해 경로분석을 실시하였다. 잠재 변수의 상관을 검증하기 위하여 상관분석을 실시하였으며, 가설모형의 타당성을 검증하기 위하여 구조방정식 분석을 실시하였다. 구조방정식 모형의 분석과정 중 이론적 모형의 타당성 검증을 위해서 적합도지수의 검토를 하였다. 상대 적합도 지수는 표준 부합치(Normal Fit Index: NFI)를 사용하였고, 절대 적합도 지수는 비교부합치(Goodness of Fit Index: GFI)와, 근사평균자승오차(Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)를 사용하였다. 타당한 모형임을 반영해주는 적합도 지수는 NFI의 경우 $>.90$ 이며, GFI

의 경우 $>.90$ 이다. RMSEA의 경우 $<.05$ 이면 괜찮은 적합도로 알려져 있다(홍세희, 2000). 통계적 유의수준은 $p<.05$ 로 하였다.

IV. 연구결과

1. 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과 분석

1) 행복감

요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후 행복감 요인의 변화를 보기위한 t검증 분석 결과는 <표 3>과 같이 나타났다. <표 3>에 나타난 것처럼 복합 프로그램 처치 전·후 행복감 요인 사전 점수 평균 19.40, 사후점수 평균 20.86으로 상승하였으며, 통계적으로 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 복합 프로그램의 처치가 청소년들의 행복감 요인 상승에 효과가 있다는 것을 나타내고 있다.

2) 스트레스

요가와 차 명상 복합 프로그램 처치 전·후 스트레스 요인의 변화는 <표 4>와 같이 나타났다. <표 4>에 나타난 것처럼 사전점수 평균 93.13, 사후점수 평균 76.73으로 감소하였으며, 두 점수 간 차이는 통계적으로 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 복합프로그램의 참여가 청소년들의 스트레스를 낮추는 효과가 있다는 것을 제시해준다.

3) 마음챙김

요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후 마음챙김 요인의 변화를 보기위한 t검증에 대한 분석 결과는 <표 5>와 같이 나타났다. <표 5>에 나타난 것처럼 복합프로그램 처치 전·후 마음챙김

요인 사전점수 평균 17.06, 사후점수 평균 17.66으로 상승하였으며, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

4) 신체적 자기개념

요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후 신체적 자기개념 요인의 변화를 보기위한 t검증에 대한 분석 결과는 <표 6>과 같이 나타났다. <표 6>에 나타난 것처럼 복합 프로그램 처치 전·후 행복감 요인 사전점수 평균 112.26, 사후점수 평균 118.40으로 상승하였으며, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

5) 자기효능감

요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후 자기효능감 요인의 변화를 보기 위한 t검증에 대한 분석 결과는 <표 7>과 같이 나타났다. <표 7>에 나타난 것처럼 복합 프로그램 처치 전·후 자기효능감 요인 사전점수 평균 69.06, 사후점수 평균 69.93으로 상승하였으며, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

6) 차생활 실천

요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후 차생활 실천 요인의 변화를 보기위한 t검증에 대한 분석 결과는 <표 8>과 같이 나타났다. <표 8>에 나타난 것처럼 복합 프로그램 처치 전·후 차생활 실천 요인 사전점수 평균 27.6, 사후점수 평균 33.4로 상승하였으며, 통계적으로 유의하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 복합 프로그램의 참여가 청소년들의 차생활 실천 요인 변화에 효과가 있다는 것을 제시해준다.

<표 3> 요가와 차 명상 복합프로그램 적용 효과에 대한 행복감 t검증 결과

paired samples t-test					
	N	M	SD	t	P
사전점수	15	19.40	3.99	2.26	0.02*
사후점수	15	20.86	3.41		

*p<.05

<표 4> 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과에 대한 스트레스 t검증 결과

paired samples t-test					
	N	M	SD	t	P
사전점수	15	93.13	27.04	-2.08	0.05*
사후점수	15	76.73	33.02		

*p<.05

<표 5> 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과에 대한 마음챙김 t검증 결과

paired samples t-test					
	N	M	SD	t	P
사전점수	15	17.06	4.44	0.76	0.45
사후점수	15	17.66	3.53		

*p<.05

<표 6> 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과에 대한 신체적 자기개념 t검증 결과

paired samples t-test					
	N	M	SD	t	P
사전점수	15	112.26	18.58	1.78	0.09
사후점수	15	118.40	17.24		

*p<.05

〈표 7〉 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과에 대한 자기효능감 t검증 결과

	paired samples t-test				
	N	M	SD	t	P
사전점수	15	69.06	7.75	0.65	0.52
사후점수	15	69.93	7.90		

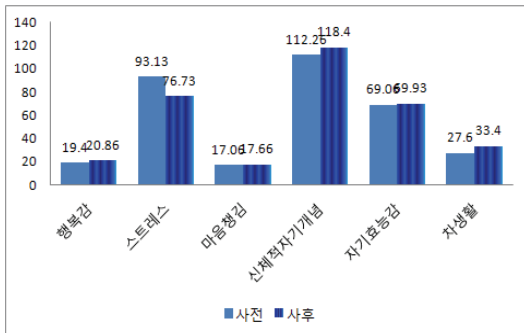
*p<.05

〈표 8〉 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과에 대한 차생활 실천 t검증 결과

	paired samples t-test				
	N	M	SD	t	P
사전점수	15	27.6	8.97	3.04	0.00*
사후점수	15	33.4	5.31		

*p<.05

이상에서 살펴본 요가와 차 명상 복합 프로그램 사전과 사후의 점수변화를 종합적으로 나타낸 결과는 <그림 1>과 같다. 또한 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후 평소 부모님과 대화 정도의 차이 변화를 살펴보고자 기술통계 분석을 실시한 결과 대화를 ‘자주한다’는 상승하였고, ‘보통이다’는 감소하는 것으로 나타났다(그림 2 참조)



〈그림 1〉 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 효과

2. 모형의 검증 결과

1) 측정모형

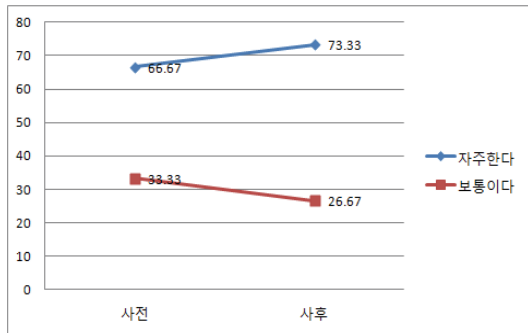
청소년의 행복감 향상에 영향을 미치는 잠재변인간의 관계를 알아보기 위하여 행복감에 영향을 미치는 요인으로 마음챙김, 신체적 자기개념과 자기효능감으로 선정하였다. <표 9>에 모형의 검증을 위한 잠재변인들 간의 상관계수를 산출한 결과를 제시하였다. <표 9>에서 제시하듯이 잠재변인들은 .19에서 .80으로 정적상관을 이루고 있다. 행복감과 관련변인들과의 상관관계를 보면 마음챙김($r=.21$), 신체적 자기개념($r=.36$), 자기효능감($r=.19$)을 나타내고 있다.

〈표 9〉 잠재변인 간의 상관계수 행렬(N=15)

	1	2	3	4
1. 행복감	1			
2. 마음챙김	.21	1		
3. 신체적 자기개념	.36	.39	1	
4. 자기효능감	.19	.80**	.54*	1

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

잠재변인으로 설정된 신체적 자기개념, 자기효능감, 마음챙김, 행복감의 측정모형의 적합도를



〈그림 2〉 평소 부모님과 대화정도 사전-사후

검증한 결과는 <표 10>에 제시한 바와 같다. 신체적 자기개념, 자기효능감, 마음챙김, 행복감의 측정모형의 경우 적합도 지수가 $X^2=10.388$, $df=2$, $GFI=.745$; $NFI=.910$; $RMSEA=.682$ 로 적합도 모형을 나타내고 있다.

<표 10> 측정모형의 적합도

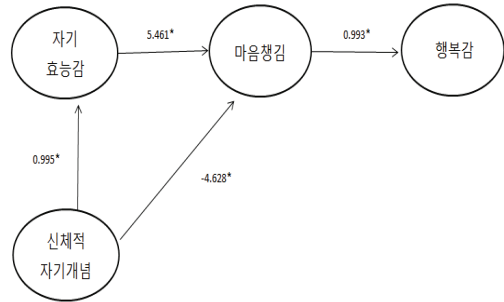
모형	df	X^2	GFI	NFI	RMSEA
행복감	2	10.388	.745	.910	.682

2) 구조모형검증

잠재변인 신체적 자기개념, 자기효능감, 마음챙김, 행복감의 관계에 대한 매개 모델을 검증하였다. <그림 3>에 제시된 것은 각 잠재변인간의 경로계수에 따른 모형의 적합도는 유의한 간접효과를 나타내고 있다. 따라서 본 행복감 향상을 위한 매개모형으로써 신체적 자기개념은 자기효능감과 마음챙김을 촉진하여, 궁극적으로 마음챙김이 행복감 향상에 영향을 줄 수 있다는 가설적 모형의 수용을 나타낸다. <표 11>에는 모형의 경로계수 및 t검증치를 제시하였다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 요가와 차 명상 복합 프로그램이 청소년의 행복감 향상에 미치는 효과를 검증하고



<그림 3> 행복감에 대한 매개모형

자, 학교홍보를 통해 중학생 15명을 대상으로 방과 후에 주 2회 11회기 동안 요가와 차 명상 복합 프로그램을 적용하여 각 변인들의 사전·사후 점수 차이를 비교 분석하였다. 또한 행복감에 미치는 각 변인의 상관관계를 잠재변인 모형검증을 통해 규명하고자 하는데 목적을 두었다.

본 연구에서 나타난 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다. 첫째, 요가와 차 명상 복합 프로그램 적용 후, 청소년의 심리적 요인이 다수 변화되는 효과가 나타났다. 복합 프로그램 적용 후 그 효과를 검증한 결과 사전·사후 점수의 변화에 행복감, 스트레스, 차 생활 실천에서 유의한 차이가 나타났다. 이 같은 결과는 청소년들이 요가와 차 명상 복합 프로그램에 참여하면서 신체 활동을 통해 스트레스를 해소하고 개인의 행복감에 대한 가치의 재평가가 이뤄진 것으로 보인다. 입시경쟁으로 지나치게 스트레스를 받는 청소년들에게 정신적 건강은 매우 중요하다. 그들의 정신건강을 도모해주며 편안하고 안정감을 느끼는

<표 11> 모형의 경로계수 및 t검증치

경로	표준화 계수	표준오차	t검증치
신체적 자기개념 → 자기효능감	0.995	.032	30.285
신체적 자기개념 → 마음챙김	-4.628	.825	-5.604
자기효능감 → 마음챙김	5.461	.825	6.613
마음챙김 → 행복감	0.993	.038	25.893

요가는 교육적 가치가 충분한 프로그램이다(하연주, 2010). 아동 및 청소년 시기는 자아개념과 더불어 사고능력의 향상과 자신에 대한 자기효능감이 형성되고, 이런 능력이 스트레스 요인을 절제하거나 통제하여 학교생활 적응력이 향상될 수 있다(김홍석, 2006). 청소년개발연구원(2006)은 청소년의 행복감을 ‘스스로 느끼는 행복한 정서 상태로써 즐겁고, 희망적이고, 스트레스와 고민이 적은 상태’로 정의하였다. 개인의 행복도를 평가하기 위해서는 스스로 자신이 행복하다고 생각하는지, 삶 속에서 행복한 정서를 얼마나 많이 경험하는지와 같은 주관적 기준을 적용해야한다는 입장이 선호되고 있다(이미리, 2003).

본 연구에서 차 생활 실천에 대한 점수의 유의한 변화는 요가와 차 명상을 포함한 프로그램이 학생들의 심리요인에 긍정적인 심리 변화를 보여주고 있다. 공기욱(2010)은 차 생활을 통한 학생들의 심리 변화에 대한 연구에서 차 생활을 통해 사람을 현대사회가 요구하는 성격유형으로 변화, 발달시킬 수 있다는 가능성을 발견했다고 주장하고 있다. 또한 박춘식(2007)은 차 생활 인식과 실천정도가 높을수록 자기감정 이해와 인간관계가 좋은 것으로 말하고 있다. 이 같은 선행 연구와 같이 본 연구의 요가와 차 명상 복합 프로그램은 청소년들의 심리요인에 변화를 준 것으로 사료된다. 또한 부모님과 대화정도의 차이에서도 긍정적인 변화가 나타난 것은 복합 프로그램의 적용이 청소년들의 정서적인 부분에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 생각된다. 이는 연구 대상자의 연령층은 다르지만 가족원간의 유대감과 의사소통 등의 가정생활건강성이 향상되는 효과가 있었다고 제시한 박정희(2006)의 연구결과를 일부 지지하며, 일상생활 속에서 올바른 인간관계 형성 및 품위 있는 가정생활 문화를 이룩한다는 노안영(2004)의 다도 교육 프로그램이 중학생의 기본 생활 습관에 미치는 효과의 연구 결과를 지지한다.

한편 본 연구의 결과에서 마음챙김, 신체적 자기개념과 자기효능감 요인은 사전·사후 점수의 변화는 긍정적으로 나타났지만, 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 Biddle(1999)의 연구에서 지속적인 운동은 불안, 우울증과 같은 부정적인 정서 상태를 감소시키며, 자기개념, 자긍심, 인지능력 등의 향상에 그 효과가 매우 높다고 보고한 결과처럼 지속적으로 요가와 차 명상 프로그램을 실시할 경우, 긍정적인 점수의 차이가 유의하게 나타날 것으로 보인다. 종합적으로 심리적 요인의 점수변화는 긍정적인 방향으로 나타났으며, 이는 복합 프로그램이 청소년들의 행복감에 미치는 효과가 있음을 전반적인 점수변화의 상승으로 나타내고 있다.

둘째, 변인간의 상관분석 및 구조 모형의 검증은 행복감과 관련된 신체적 자기개념, 자기효능감, 마음챙김 간의 매개모형을 가정하고 구조모형을 검증하였다. 신체적 자기개념은 자기효능감과 마음챙김의 경로에 효과를 촉진하는 것으로 나타났으며, 신체적 자기개념과 자기효능감에 영향을 받은 마음챙김이 행복감에 직접적인 효과를 주는 것을 나타내며 긍정적인 관계모형을 보여준다. 자아존중감이 행복감을 가장 잘 예측하는 변인임을 입증한 연구(구현영·박현숙과 장은희, 2006)와 신체적 자기개념이 심리적 행복에 긍정적 관계가 있음을 밝힌 연구들(유진·김석일, 2004; 이해경, 2008)의 결과처럼 행복감과 각 변인들 간의 관계성은 여러 논문의 결과를 통해 입증되고 있다. 이우경(2008)의 연구에서 마음챙김은 스트레스와 심리적 안녕감, 스트레스와 심리적 증상 간에 매개 역할이 일관성 있게 지지됨을 설명해주고 있다. 이는 마음챙김이 행복감에 직접적인 매개역할을 하는 것으로 나온 본 연구결과도 일부 지지한다고 판단된다. 종합적으로 행복감 향상을 위해서 청소년 스스로 스트레스를 극복하고 정서를 안정시킬 수 있는 프로그램의 지속적인 참여 유도가 중요하며, 이런 점에서 요

가와 차 명상 복합 프로그램의 효능을 검증한 것에 의의가 있다. 또한 행복감에 대한 매개모형의 검증을 통해 후속연구가 나아갈 방향을 제시했다는 점에서 앞으로 다양한 복합 교육프로그램의 적용이 교육현장에서 기대된다.

본 연구의 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 논문의 연구대상자의 수가 일반화에 어려움이 있었으므로 요가와 차 명상 프로그램의 정확한 효능 검증을 위해 처치집단과 통제 집단을 이용하여 연구의 범위를 확대하고 효과의 차이를 규명하는 것이 필요하다. 둘째, 청소년들의 정서변화와 행복감 향상의 지속성을 검증하기 위해 본 프로그램의 적용기간을 단기간 보다는 장기적으로 적용하여 지속적인 검증이 필요하다.

본 연구를 통하여 요가와 차명상 복합프로그램이 청소년들의 심리적 안정과 나아가 주체적인 자아형성을 통한 행복감에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있었다. 또한 본 연구에서 적용된 프로그램은 최근의 교육 목표가 되고 있는 창의·인성교육에 적합하며 긍정적인 효과가 있음을 밝히면서 앞으로 청소년들에게 요가와 차명상 복합프로그램이 보다 적극적으로 활용되기를 기대하며, 또한 건강가정지원센터를 중심으로 청소년 자녀와 부모가 함께 하는 요가와 차명상 복합프로그램이 적용된다면, 가족의 행복감 향상을 위한 새로운 시도가 될 것으로 사료된다.

【참 고 문 헌】

- 1) 강미경(2009). 청소년의 하타 요가수련에 따른 집중력과 자기효능감의 효과. 국민대 교육대학원 석사학위논문.
- 2) 고경봉·박중규·김찬형(2000). 스트레스반응 척도의 개발 대한신경정신의학회지, 39(4), 707-719.
- 3) 공귀옥(2010). 차생활을 통한 학생들의 심리변화에 대한 연구. 한국차학회지, 16(1), 29-42.

- 4) 구현영·박현숙·장은희(2006). 일개 지역 청소년의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인. 아동간호학회지, 36(1), 151-158.
- 5) 김기주(1998). 실천 요가 훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 6) 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. 한국스포츠심리학회지, 12(2), 69-90.
- 7) 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. 교육심리연구, 11(2), 1-19.
- 8) 김아영·차정은(1996). 자기효능감과 측정. 산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회 논문집, 51-64.
- 9) 김영숙(2005). 요가프로그램이 청소년의 신체감, 호흡감, 마음가짐 및 자아존중감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 10) 김정호(2001). 체계적인 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지; 건강, 6(1), 23-58.
- 11) 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지; 건강, 9(2), 511-538.
- 12) 김중희(2004). 다도교육이 유아의 정서지능에 미치는 효과. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 13) 김호영·박철웅(2007). 중소도시 청소년의 진로성숙 및 자아개념이 지각된 행복감에 미치는 영향. 청소년 복지연구, 9(2), 43-58.
- 14) 김홍석(2006). 명상, 요가 및 국선도 수련 참가 청소년의 자아효능감과 학교생활적응과의 관계. 한국체육과학회지, 15(4), 213-226.
- 15) 김희중(2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 16) 노안영(2004). 다도교육 프로그램이 중학생의 기본 생활습관에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 17) 류호상·염민선·변재철·박승한(2002). 운동 형태가 청소년의 상태불안 감소에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 13(20), 15-23.
- 18) 박경희(2007). 다도교육이 비행청소년의 인성 변화에 미치는 효과에 관한 연구. 국제신학대학원 석사학위논문.
- 19) 박상옥·김복수·송우엽(1998). 청소년의 여가 활동이 심리적 행복감에 미치는 영향. 스포츠과학논집, 3, 21-30.
- 20) 박영신·김의철·한기혜·박선영(2012). 청소년이 지각한 행복의 수준과 요인: 가정, 학교, 여가생활을 중심으로. 청소년학연구, 19(9), 149-188.
- 21) 박영옥·허현미(2008). 체육활동 참가변인별 신체적, 정신적 건강효과에 대한 금전적 가치 및 심리적 행복감 분석. 한국스포츠 사회학회지, 21(2), 443-461.
- 22) 박종일·박찬웅·서효정·염유식(2010). 한국 어린이-청소년 행복지수 연구와 국제비교. 한국사회학, 44(2), 121-154.
- 23) 박정희(2006). 가족복지 측면에서 본 차문화 프로그램의 구성과 효과-기혼여성의 가정생활건강성을 중심으로. 신라대석사학위논문.
- 24) 박준식(2007). 차생활 예절교육이 여고생의 정서지능에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 25) 서진교·박장근·서정윤(1999). 여가스포츠활동과 사회적지지 및 심리적 안녕감의 관계. 한국체육학회지, 38(2), 145-157.
- 26) 양명환(1996). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국체육학회, 제 34회 한국체육학회 학술발표회, 298-305.
- 27) 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국스포츠심리학회지, 9(2), 113-124.
- 28) 유진·김석일(2004). 운동참여자들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 15(4), 85-106.
- 29) 유혜은(2007). 가족 차생활과 가족건강성에 관한 연구, 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.
- 30) 이미리(2003). 청소년기 행복감 수준의 일상 맥락 변화에 따른 다양성. 한국심리학회지: 발달, 16(4), 193-209.
- 31) 이성애(1996). 학교 다도교육의 개선 방향. 한국차학회지, 2(1), 48-53.
- 32) 이성애(1997). 다도교육을 통한 청소년의 정서 순화에 대한 연구. 한국차학회지, 3(2), 53-71.
- 33) 이우경(2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음채임, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 34) 이의영(2006). 건강과 편안한 마음, 요가저널, 13, 11.
- 35) 이주경(2004). 아사나 중심의 요가 프로그램 적용이 고등학생의 심신에 미치는 영향. 건국대학교 석사학위논문.
- 36) 이지나(1995). 요가 수행법 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 37) 이혜경(2008). 운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계. 정신간호학회지, 17(3), 265-272.
- 38) 장기보(2003). 간호장교의 심리적 소진과 사회적지지 지각, 자기 효능감 간의 관계. 카톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 39) 장선희·이미애(2010). 청소년의 자살생각관련 요인 연구. 청소년학연구, 17(8), 27-55.
- 40) 장현갑·김교현(1998). 명상과 자기치유 상, 하, 서울: 학지사
- 41) 전경숙·정태연(2009). 한국청소년의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 133-153.
- 42) 전선혜(1990). 운동과 자기개념. 스포츠심리

- 학. 한국스포츠 심리학회편. 서울: 태교.
- 43) 전소영(2004). 요가수련이 현대인의 심신에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠 대학원 석사학위논문.
 - 44) 정항미·김이순(2006). 요가운동이 청소년의 신체 유연성과 자세관리 인지에 미치는 효과. 아동간호학회지, 12(1), 96-103.
 - 45) 정혜정(2009). 차문화치료 프로그램이 ADHD 아동의 부적응 행동개선에 미치는 영향에 관한 연구. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
 - 46) 조용래(2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 28(3), 667-693.
 - 47) 조진경·하상원·김종진(2009). 요가수련 참가여부에 따른 청소년의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 18(4), 415-434.
 - 48) 주영애·최배영·김현경·이성건·육영숙(2012). 중년기 주부의 행복감 향상을 위한 심신통합프로그램 개발 연구-요가와 차 명상을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 16(2), 77-101.
 - 49) 청소년정책연구원(2008). 한국청소년발달지표 조사III: 총괄보고서.
 - 50) 하연주(2010). 청소년을 위한 소매틱 요가 프로그램의 개발. 숙명여자대학교 박사학위논문.
 - 51) 한국청소년개발연구원(2006). 한국청소년발달 지표 I: 청소년발달 종합지표.
 - 52) 한덕웅·표승연(2002). 정서경험에 따른 주관적 안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 403-427.
 - 53) 홍세희(2000). 구조방정식모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지, 19(1), 161-177.
 - 54) 홍종관(2002). 초등학교 학생을 위한 '아동전문' 생활지도와 상담에 관한 개괄적 연구. 초등교육연구, 15(1), 1-20.
 - 55) Argyle(2001). The Psychology of Happiness. New York: Taylor & Francis Inc.
 - 56) Berger, B.G. & Owen, D.R.(1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise model: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. Research Quarterly for Exercise and sport, 148-159
 - 57) Biddle, S. J. H.(1999). Applications of psychology to exercise and health related Physical activity. 3rd International Congress Asian-South Pacific Association of sport psychology.
 - 58) Brown, K. W., & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.
 - 59) Dishman & Getman(1980). The influence of response Distortion in Assessing Self-perception of Physical activity, Research Quarterly. Exercise and Sport, 51, 286-299.
 - 60) Kabat-Zinn(1990). Full catastrophe living. New York: Bantam Doubleday Dell
 - 61) Spiegel, R. (1998). The somatic: Approach to Yoga. Massage Magazine, November.
 - 62) Weinstein, N., Brown K. W., & Ryan, R. M.(2009). A multi-method examination of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. Journal of research in personality, 43, 374-385.
 - 63) 경향신문(2011a). 한국 어린이-청소년 행복지수 3년 연속 OECD '꼴찌', 2011. 5. 4.
 - 64) 경향신문(2011b). 청소년 행복지수 日-中보다 낮다. 2011. 3. 6.
 - 65) 문화일보(2011). 요가, 차분한 명상은 마음에 '평화' 절제된 동작으로 온몸 '균형' 2011. 4. 5.

66) 조선일보(2012). 초등생부터 무섭다...조숙해

지면서 폭력도 빨리 배워. 2012. 1. 6. A12면.

- 투 고 일 : 2012년 12월 31일
- 심 사 일 : 2013년 1월 11일
- 심사완료일 : 2013년 2월 11일