
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은 · 박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라 · 박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립 · 박 현 진 · 장 문 선 · 구 본 훈 · 배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선 · 최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향[†]

양 희 연
힐링센터 아그니

조 옥 경[‡]
서울불교대학원대학교
심신통합치유학과

최근 마음챙김 훈련법이 정신건강 영역에 확산되고 있다. 마음챙김은 지금 여기에서 일어나는 경험을 주의력을 갖고 수용적인 태도로 알아차리는 훈련으로, 자동적이고 습관적인 비적응적 반응 패턴에서 벗어나 스스로를 조절하여 치유가 일어나도록 돕는다. 본 연구에서는 요가수련자를 대상으로 마음챙김 훈련인 마음챙김 요가와 요가니드라를 실시하여, 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 살펴보았다. 집단은 마음챙김 요가 집단(n=16), 요가니드라 집단(n=16) 및 통제집단(n=27)으로 구성하였고 마음챙김 요가와 요가니드라 집단은 주1회 8주간 수련을 실시하였다. 실험이 진행되는 동안에는 음성파일을 참여자들에게 배포하여 집에서도 수련할 수 있도록 독려했다. 측정은 사전과 사후 그리고 4주 후 추수에 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 첫째, 마음챙김 요가와 요가니드라 집단 모두 마음챙김의 하위요인인 비판단 요인에서 유의미한 향상을 보였으며 이 효과는 추수까지 지속되었다. 둘째, 마음챙김 요가 집단과 요가니드라 집단 모두 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장 요인에서 유의미한 효과를 보였다. 본 연구 결과를 바탕으로 마음챙김 요가와 요가니드라는 마음챙김, 스트레스 지각, 심리적 안녕감에서 유사한 효과를 보인다고 결론지을 수 있을 것이다.

주요어: 마음챙김, 마음챙김 요가, 요가니드라, 스트레스 지각, 심리적 안녕감, 요가수련자

[†] 본 논문은 양희연의 서울불교대학원대학교 심신통합치유학 박사학위 논문을 수정 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 조옥경, (153-591) 서울특별시 금천구 독산동 1038-2 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, Tel: 02-890-2835, E-mail: mshanti@hanmail.net

마음챙김(mindfulness)은 “기억, 재인, 의식, 주목 등”의 뜻을 지닌 팔리(Pali)어 sati를 번역한 단어로(김정호, 2004), sati란 대상에 깊이 들어가서 대상을 파지하고, 대상을 확립함으로써 마음을 보호하기 때문에 대상을 챙기는 심리현상으로서 마음을 챙긴다기 보다는 마음이 대상을 챙기는 것을 말한다(각목, 2011)¹⁾. 현대심리학적 맥락에서 마음챙김은 “판단하지 않고 현재 순간의 경험에 온전히 머무는 것”(Kabat-Zinn, 2003), “현재 사건과 경험에 수용적으로 주의를 기울이거나 자각하는 것”(Brown & Ryan, 2003)으로 정의되고 있다. 그러나 이런 정의는 아직도 완전히 통일된 것은 아니며 연구자들의 이론적, 조작적 관점에 따라 그 내용이 조금씩 다르다.

최근에는 마음챙김을 요가에 적용하여 마음챙김 요가가 심신건강의 증진에 미치는 효과를 밝히는 연구들이 늘어나고 있다(Beddoe, Yang, Kennedy, Weiss & Lee, 2009; Beddoe, Lee, Weiss, Kennedy & Yang, 2010; Curtis, Osadchuk & Katz, 2011; Douglass, 2011; Muzik, Hamilton, Rosenblum, Waxler & Hadi, 2012; Stan, Collins, Olsen, Croghan & Pruthi, 2012; White, 2012). 마음챙김 요가가 임상 및 치료현장에 본격적으로 도입되는 계기가 된 것은 MBSR(Mindfulness-based stress reduction: 마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램)의 의료적 적용이다. MBSR은 다양한 만성질환을 앓고 있는 환자들이나 일상의 스트레스를 효율적으로 다룰 필요가 있는 정상인들을 대상으로 지난 30년 동안 그 효과가 지속적으로 입증되어 왔으며, 여기

에는 만성통증, 섬유근육통, 암, 불안장애, 우울 및 의과대학이나 수감자들의 스트레스가 포함되어 있다(Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Praissman, 2008). 총 8-10주간 주 1회 진행되는 집단 프로그램인 MBSR에서는 마음챙김을 통한 자각력을 기르기 위해 특정한 주제를 가진 다양한 훈련이 주어지는데, 신체의 각 부분에 주의를 집중하는 바디스캔(body scan), 신체움직임을 통해 자각력을 증진시키는 하타요가(hatha yoga), 그저 존재하면서 현재 순간에 주의를 기울이도록 안내하는 정좌명상이 주를 이루며, 그 밖에도 마음챙김을 일상생활에 쉽게 적용할 수 있도록 돕는 먹기명상, 걷기명상 등이 포함될 뿐 아니라 스트레스 상황이나 대인관계에서 마음챙김을 적용시키는 훈련이 추가되기도 한다. 보통 초반에 주어지는 바디스캔과 하타요가는 MBSR의 여러 훈련 중에서 몸을 대상으로 하는 마음챙김 수련으로 참여자들이 선호하는 훈련에 속한다.

몸을 움직이고 스트레칭하면서 매순간 변하는 신체감각에 의도적으로 주의를 기울이는 가운데 자신의 습관적 감정 및 사고패턴을 알아차리도록 돕는 마음챙김 요가는 마음챙김 자체가 갖는 심리치료적 효과와 요가의 심신치료적 효과가 시너지를 이루어 스트레스에 대한 인내력을 높이고, 수면의 질을 향상시키며, 심리적 장애 증상을 완화하고, 만성통증의 강도를 줄이며, 임신 및 출산 중에 일어나는 심신의 스트레스, 우울 및 통증을 감소시킨다(Calson, Speca, Patel, & Goodey, 2003; Beddoe et al, 2009; Muzik et al, 2012). 마음챙김 요가가 임상장면에서 주목을 받고 있는

1) 여기서 마치 송아지 길들이는 자가 기둥에 묶는 것처럼 자신의 마음을 마음챙김으로써 대상에 굳게 묶어야 한다(『청정도론』(Buddhaghosa, 2004) VIII.154). 각각의 대상들에 내려가고 들어가서 확립되기 때문에 확립이라 한다. 마음챙김 그 자체가 확립이기 때문에 마음챙김의 확립(念處)이라고 한다(『청정도론』 XXIII.34).

또 다른 이유로는 심리치료 내에서도 치료 및 치유를 촉진하기 위해서는 신체, 신체경험, 신체를 통한 학습의 체현²⁾이 중요함을 인식하게 되었음을 들 수 있다(Gendlin, 1978, 1996; Ogden, Minton, & Pain, 2006; Price, McBride, Hyerle & Kivlahan, 2007). 신체감각은 인지적 의사결정, 사고과정, 신체이미지에 영향을 미치기 때문에 (Ogden et al, 2006; Douglass, 2011), 신체의 움직임 최소화함으로써 신체를 소외시킨 사고 중심 교육에는 한계가 있으며, 이와는 달리 신체에 기반을 둔 사고는 학습의 효과를 높일 뿐 아니라 치료 및 치유의 효과를 높인다는 인식이 확산되고 있다.

또한 최근의 신경과학 연구들은 마음챙김에 근거한 다양한 훈련들이 신체에 기반을 둘 때 더 효과적이라는 사실을 보여주고 있다(Siegel, 2010; Kerr, Sacchet, Lazar, Moore & Jones, 2013). 사념처인 신수심법(身受心法)에 있어서도 신체는 가장 기초이자 근간을 의미하는 것이기 때문이다. William, Duggan, Crane과 Fennell(2006)에 따르면 신체에 초점을 둔 마음챙김 훈련은 미세한 접촉감이나 내부감각 수용기를 통해 유입되는 감각을 통해 마음이 산란한 생각으로 방황할 때 주의의 초점을 지속적이고 안정적으로 유지하도록 돕는다. 즉 내담자나 환자의 주의가 과거의 불유쾌한 기억을 반추하는데 쏠리거나 미래에 대한 상상적 불안으로 마음이 방황할 때, 지금여기에서 일어나는 감각적 자극에 그들의 주의를 전환시킴으로써 생각을 마음속에서 일어났다가 사라지는 하나의 “정신적 사건”으로 취급할 수 있도록 그들을 안내할 수 있다. 이런 기술은 메타인지

(metacognition) 계발을 촉진시킨다(Teasdale et al, 2002; Philippot, Nef, Clauw, Romree & Segal, 2012). Kerr 등(2011, 2013)은 신체 및 호흡과 관련된 감각에 지속적으로 주의를 기울이는 것 자체 일차 신체감각 신경피질에서 7-14 Hz의 알파파를 발생시켜 여기에서 시상피질로 입력되는 정보의 타이밍과 효율성을 촉진시킴으로서 마음이 감각자료에서 벗어나 산만해질 때 이를 탐지하고 조율하는 하향식 조절기능(top-down modulation)을 한다고 하였다.

요가니드라는 결합을 뜻하는 요가(yoga)와 잠이라는 뜻을 가지고 있는 니드라(nidra)의 합성어로 요가적 잠, 깨어있는 잠으로 해석된다. 즉, 편안하게 누워 잠들기 직전의 상태(α 파)에서 자각을 유지하면서 몸과 마음, 정신을 체계적으로 이완하고 내면화해서 집중을 통한 삼매에 들어갈 수 있도록 하는 요가의 대표적인 이완 기법이며 (Satyananda, 2000), 최근에는 긴장완화를 위한 방법으로 교육과 의료현장에 이용되고 있다. 요가니드라는 편안하게 누워서 몸을 움직이지 않은 체 의식으로 몸을 자각하는 수련법으로 MBSR 프로그램의 바디스캔과 유사한 수련형태를 가지고 있기도 하다(양희연, 2011).

마음챙김 요가의 임상적 효과에 대한 연구로, Carmody와 Baer(2008)는 MBSR 프로그램에서 하타요가가 바디스캔이나 정좌명상에 비해 심리적 안녕감을 증진시키고 지각된 스트레스 및 심리적 증상을 완화한다고 보고하였다. White(2012)는 여학생을 대상으로 8주에 걸쳐 마음챙김 요가를 실시한 결과, 스트레스 지각이 낮아지고 스트레스를 견디는 힘이 높아졌음을 보고하였으며, Schure,

2) 體現, embodiment, 구체적으로 표현하다. 구체화하다. 구현하다.

Christopher와 Christopher(2008)는 대학원생을 대상으로 마음챙김에 기반한 요가, 명상, 기공을 4년 동안 실시한 결과, 세 가지 훈련 중 요가를 선호한 참가자들은 몸에 대한 마음챙김이 증진됨으로써 몸에 대한 조절과 관리가 가능해지고, 유연성과 에너지가 높아졌으며, 정신이 명료해지고 집중력이 높아졌다고 하였다. 임신부를 대상으로 7주 동안 요가와 MBSR을 결합시킨 마음챙김 요가 프로그램을 적용한 Beddoe 등(2009)은 임신 6개월 임신부의 경우 신체적 통증이 줄었으며, 임신 9개월 임신부의 경우 스트레스 지각과 분노성향이 유의미하게 감소하였음을 보고하였다. 비록 드물지만 국내에서도 마음챙김 요가에 대한 연구가 진행되고 있는데, 육영숙과 전진수(2009)는 여대생을 대상으로 4주 동안 호흡수련을 결합시킨 마음챙김 요가를 실시한 결과 자아탄력성과 호흡이 유의미하게 변했음을 보여주었다. 조옥경과 양희연(2010)은 요가수련자를 대상으로 마음챙김 수준과 마음챙김 요가의 수용도에 대한 조사를 실시한 결과, 요가수련을 오래한 수련자일수록 마음챙김 수준이 높고 마음챙김 요가에 대한 수용도 또한 높아짐을 보고하였다. 그동안 요가니드라에 대한 연구는 주로 이완효과에 맞추어 환자와 같은 취약계층을 대상으로 이루어졌다. Rani 등(2011)은 월경불순 환자의 분노와 우울이 유의미하게 감소하고 긍정적 안녕감, 전반적인 건강과 활력은 유의미하게 증가하였다면서 요가니드라가 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 준다고 하였고, Amita, Prabhakar, Manoj, Harminder & Pavan(2009)은 약물치료를 받는 중년의 2형 당뇨병 환자의 혈당이 유의미하게 낮아졌다면서 당뇨병자에게 약물요법과 요가니드라를 병행하는 것이 효과적이라고 하

였고, Kumar(2006)는 요가니드라를 통해 학생들의 맥박과 호흡수가 유의미하게 감소하고 α 파가 유의하게 증가하였으며 GSR(galvanic skin reflex; 전기적 피부반사)을 높이고, 혈관과 근육의 이완으로 인한 헤모글로빈의 증가, ESR(electron spin resonance; 전자스핀공명)과 TLC(thin layer chromatography; 박층 크로마토그래피)의 긍정적 변화, 전반적 안녕감과 기억력의 증진, 불안과 스트레스, 퇴행, 죄책감, 흥분, 피로는 줄어들었다고 보고하였다. 또한 Pitchard, Elison-Browsers와 Birdsall(2009)은 암환자의 스트레스를 감소시킨다고 하였고, Birdsall, Pritchard, Elison-Browsers와 Spann(2011)은 학교 카운슬러의 스트레스 및 피로에 효과를 보인다고 하였다.

스트레스 지각이란 스트레스 사건 자체와는 별개로 개인이 삶에서 경험하는 상황을 어느 정도의 스트레스로 지각하고 있는지를 의미한다. 정신적 스트레스는 상황에 대한 개인적 관점 및 상황에 대한 해석이 결정적인 역할을 하므로, 스트레스 자체보다는 각 개인이 스트레스 인자를 어떻게 지각하느냐가 중요하다(Lazarua & Folkman, 1984). Hewitt, Flett과 Mosher(1992)는 임상환자 집단을 대상으로 스트레스 지각 척도와 우울척도를 적용하여 예언타당도를 살펴보았는데, 스트레스 지각척도는 지각된 고통요인과 지각된 대처요인으로 구성됨을 확인하였으며 두 요인 모두 우울을 잘 예측해주었다. 또한 박경(2010)은 대학생 을 대상으로 지각된 스트레스와 우울간의 관계에서 마음챙김의 중재효과를 살핀 결과, 지각된 스트레스는 우울과 유의한 정적 상관을 보였으며 마음챙김 5요인 중 자각행위는 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향을 완충하였다면서 동일한

지각된 스트레스에도 마음챙김 수준이 높은 사람은 덜 우울하다고 보고하였다. 마음챙김 훈련을 통한 스트레스 감소 프로그램으로 개발된 MBSR은 스트레스를 줄이는데 탁월한 효과가 있음이 지난 수십년동안 진행된 연구를 통해 입증되고 있다(Kabat-Zinn, 1982, 2003, 2005; Kabat-Zinn et al., 1992; Grossman et al., 2004; Kerr et al., 2013). 마음챙김 명상을 통해 마음챙김의 수준이 증가되면 지각된 스트레스와 의학적, 심리학 스트레스 증상이 감소되어 마음챙김 명상을 꾸준히 실천하면 스트레스와 관련된 심리적 기능이 향상된다(Carmody & Baer, 2008). 암 환자가 겪는 스트레스에 마음챙김 훈련이 도움을 준다는 연구결과들이 지속적으로 증가하고 있는데, Calson 등(2004)은 유방암 환자와 전립선 암 환자의 스트레스 증상이 마음챙김 명상 훈련을 통해 유의미하게 감소된다는 결과를 보고하였으며, Grossman 등(2003)은 마음챙김 훈련이 암은 물론 정신과적 질환, 심혈관질환 등 만성질환자의 스트레스를 감소시키고 삶의 질을 향상시킴을 보여주었다. 국내에서 유방암 환자에게 마음챙김 훈련을 적용한 예로는 강광순(2010)의 연구를 들 수 있는데, 그녀는 마음챙김 명상을 통해 스트레스 지각과 스트레스 반응이 유의미하게 감소하였다고 하였다.

심리적 안녕감은 자아수용(self-acceptance), 긍정적인 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)이 그 구성 개념이다. 현재 일어나고 있는 경험에 대해 마음을 열고 수용적인 태도로 있는 그대로 알아차리는 마음챙김 훈련은 심리적 안녕감을 높인다(Kabat-

Zinn, 2005). Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김이 경험을 명료하고 생생하게 만들어줌으로써 웰빙과 행복에 직접 기여할 뿐 아니라, 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적행동을 알아차려 자동적, 습관적으로 반응하는 경향성을 줄이고 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 적합한 행동을 자기주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공한다고 하였다.

Grossman 등(2004)은 MBSR 프로그램을 적용한 64개 연구들을 메타분석하여 마음챙김 프로그램이 심리적 안녕감을 높이고 우울, 불안을 감소시켜 정신적 건강을 증진시킨다는 결론을 얻었다. 마음챙김 훈련이 심리적 안녕감에 미치는 긍정적 효과를 증명하는 국내 연구로는 원두리와 김교현(2006; 2009)의 연구가 있으며, 이들은 한국판 마음챙김 척도의 타당화 연구를 진행하면서 마음챙김과 심리적 안녕감 간에는 유의미한 정적상관이 있음을 보였다. 원두리(2007)는 마음챙김이 어떤 과정을 거쳐 심리적 안녕감에 영향을 미치는지를 연구한 결과, 마음챙김이 의미있는 일을 잘 알아차리는 것을 촉진하며, 이로써 자율적 행동을 촉진하고 통제된 행동조절을 감소시켜, 긍정적 정서를 높이는 반면 부정적 정서는 낮춘다고 제안하였다. 또한 박성현과 성승연(2008)은 자기초점적 주의와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 분석하면서, 마음챙김 수준이 높은 상태에서 자기초점적 주의가 높으면 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치지만, 마음챙김 수준이 낮은 상태에서 자기초점적 주의가 높으면 심리적 안녕감이 오히려 감소한다고 하였다.

이상과 같은 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 요가를 꾸준히 수련하는 사람들을 대상으로 마음챙김 요가와 요가니드라를 실시하여 마음챙

김의 수준, 스트레스 지각정도, 심리적 안녕감에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다. 몸을 통한 마음챙김 수련인 마음챙김 요가와 요가니드라는 우리의 몸과 마음에서 일어나고 있는 경험을 일정한 거리를 두고 객관적으로 관찰하게 함으로써, 지금-여기에서 일어나는 신체를 통한 감각과 느낌 중심의 경험을 수용적인 태도로 알아차리도록 돕는다는 공통점을 가지고 있는 반면, 동적 수련과 정적 수련이라는 차이점을 가지고 있다. 요가 수련 자체가 관찰자적 의식을 함양하는 수련법이기 는 하지만 집중을 통해 삼매에 들어가는 수련 체계를 가지고 있기 때문에 집중명상으로 분류되기 때문에 집중수련을 해온 요가수련자들에게 마음챙김 수련을 추가적으로 실시했을 때 어떤 효과가 있는지를 살펴보고자 하였다. 또한 이 중 요가니드라는 MBSR 프로그램의 공식명상 중 하나인 바디스캔과 방식과 체계가 유사하기 때문에, 마음챙김 요가와 요가니드라의 효과를 비교하는 것은 마음챙김 요가와 바디스캔의 효과를 비교하는 것과 유사할 것으로 사료된다.

방 법

참여자

본 연구에 자발적으로 참여를 희망한 경남 김해시, 전북 진안군, 충북 오창군, 광주광역시에 거주하는 요가수련자를 대상으로 70명을 모집하여 두 개의 실험집단(마음챙김 요가 집단, 요가니드라 집단), 통제집단(일반 요가수련 집단)에 참여

가능한 장소와 요일로 각각 배정하였다. 이중 중도탈락자와 응답이 불성실한 사람을 제외하고 최종적으로 59명(마음챙김 요가 집단=16, 요가니드라 집단=16, 통제집단=27)의 자료를 분석하였다. 표 1은 연구 참여자의 일반적인 특성을 요약하여 정리한 것이다.

프로그램

마음챙김 요가 1, 2. 본 연구에서는 MBSR 프로그램 중 하타요가 1을 마음챙김 요가 1으로, 하타요가 2를 마음챙김 요가 2로 진행하였다. 마음챙김 요가 1은 누운 자세에서 시작해서 누운 자세로 끝나는 반면, 마음챙김 요가 2는 서서 시작해서 누운 자세에서 마치도록 되어있다. 본 연구에서는 두 종류의 하타요가를 격주로 수련하여 총 8회 실시하였다. 집으로 돌아가서의 훈련을 위해 음성파일을 제공하였으며, 실험 기간 중 참여자의 마음챙김 요가 평균 개별수련 횟수는 주 1.5 회였다.

요가니드라. 본 연구에서 사용한 요가니드라는 비하르 요가학교의 Swami Satyananda가 개발한 프로그램을 바탕으로 콕미자(2010)가 초보자를 대상으로 수정한 프로그램을 사용하였다. 이 프로그램은 총 8주 동안 단계별로 진행하도록 되어있으며, 프로그램 실시 전에 몸을 전반적으로 풀어주기 위해 태양경배자세를 가볍게 실시하였다. 요가니드라 수련에 중요한 역할을 하는 쌍칼파(sankalpa)³⁾는 첫 프로그램을 시작하는 날에 각자

3) "결심"을 의미하는 싯스끄리뜨어로, 어떤 것이 되거나 무엇을 하겠다는 결심을 몸과 마음이 충분히 이완된 상태에서 자신의 잠재의식에 심는 것을 말한다.

정하도록 하였다. 집으로 돌아가서의 훈련을 위해 음성파일을 제공하였으며, 실험 기간 중 참여자의 요가니드라 평균 개별수련 횟수는 주 1.9회였다.

절차

본 연구는 2011년 3월부터 6월까지 4개월에 걸쳐 진행되었다. 프로그램을 실시하기 2주 전에 (사)한국요가연합회의 홈페이지와 요가원의 인터넷 카페를 통해 참가를 희망하는 요가수련자를 모집하였다. 마음챙김 요가 집단에게는 마음챙김

요가를, 요가니드라 집단에게는 요가니드라를 주 1회 8주간 총 8회 실시하였으며 통제집단은 기존의 요가수련을 개별적으로 수련하도록 하였다. 프로그램 실시 전후에 마음챙김, 스트레스 지각, 심리적 안녕감의 척도를 적용하였고, 사후검사를 마친 4주 후에 추수검사를 실시하였다. 통제집단의 경우에는 실험집단과 동일한 시기에 사전, 사후, 추수검사를 실시하였다. 비구조화된 설문지를 이용하여 참여자들의 일반적인 특성을 살펴보았으며, 각 집단에게 계절 및 시기가 미치는 영향을 최소화하기 위해 세 집단을 동시에 진행하였다.

표 1. 연구 참여자의 일반적인 특성

개인적인 특성	실험집단 수(%)		통제집단 수(%)	총계(%)
	마음챙김 요가	요가니드라		
연령				
20대	0	0	3(11.1%)	3(5.1%)
30대	4 (25.0%)	2(12.5%)	9(33.3%)	15(25.4%)
40대	11 (68.8%)	12(75.0%)	10(37.0%)	33(55.9%)
50대	1 (6.3%)	2(12.5%)	5(18.5%)	8(13.6%)
요가수련 경력				
1년 미만	0	2(12.5%)	2(7.4%)	4(6.8%)
1-3년	6(37.5%)	4(25.0%)	9(33.3%)	19(32.2%)
4-5년	5(31.3%)	3(18.8%)	8(29.6%)	16(27.1%)
6-10년	4(25.0%)	5(31.3%)	6(22.2%)	15(25.4%)
11-15년	1(6.3%)	2(12.5%)	1(3.7%)	4(6.8%)
16년이상	0	0	1(3.7%)	1(1.7%)
요가수련 정도				
주5회 이상	7(43.8%)	9(56.3%)	11(40.7%)	27(45.8%)
주2-3회 정도	9(56.3%)	4(25.0%)	11(40.7%)	24(40.7%)
주1회 정도	0(0%)	0	1(3.7%)	1(1.7%)
불규칙적	0(0%)	3(18.8%)	4(14.8)	7(11.9%)
수련방법(중복)				
햇요가	1(6.3%)	0	1(3.7%)	2(3.4%)
요가자세	15(93.8%)	13(81.3%)	26(96.3%)	54(91.5%)
호흡수련	6(37.5%)	11(68.8%)	16(39.3%)	33(55.9%)
명상수련	5(31.3%)	10(62.5%)	13(48.1%)	28(47.5%)
요가지도 여부				
지도자	7(43.8%)	9(56.3%)	15(55.6%)	31(52.5%)
수련자	9(56.3%)	7(43.8%)	12(44.4%)	28(47.5%)

마음챙김 요가와 요가니드라 프로그램은 (사)한국 명상학회의 R급 명상지도사이자 (사)한국요가연합회 1급 요가지도자인 연구자 1명이 직접 진행하였다.

측정도구

마음챙김. 본 연구에서 사용한 마음챙김 척도는 Baer 등(2006)이 개발한 5요인 마음챙김 척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ)를 원두리와 김교현(2006)이 한국어로 번역하고 그 타당도를 확인한 한국판 5요인 마음챙김 척도이다. 이 척도는 관찰, 기술, 자각행위, 비판단, 비자동성의 5요인으로 구성되어 있다. 1점(전혀 그렇지 않다)-7점(매우 그렇다) 까지 Likert식 7점 척도의 총 39개 문항으로 되어 있다. 신뢰도를 분석한 결과, 마음챙김 척도 전체의 Cronbach's α =.90이었으며, 각각의 하위 척도의 경우 관찰은 α =.78, 기술은 α =.91, 자각행위는 α =.91, 비판단은 α =.91, 비자동성은 α =.86으로 나타났다.

스트레스 지각. 지각된 스트레스란 개인의 삶에서 본인 스스로 스트레스 상태라고 평가하는 것을 말한다. 현재 겪고 있는 스트레스에 대한 주관적인 지각과 경험정도를 나타내며, 주로 인지적 요소를 다루면서 인격적 요소, 대처과정, 객관화된 스트레스 사건 등으로 경험하는 스트레스 정도를 말한다. 본 연구에서는 Cohen, Kamarck, Mermelstein이 1983년에 개발한 것을 Cohen과 Williamson(1988)이 요인분석을 통해 단축형으로 개작하여 이정은(2005)이 번안한 스트레스 지각 척도(Perceived Stress Scale: PSS)를 사용하였다. 총 10개의 문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert식 5점 척도이며, 총점이 높을수록 지각된 스트레스의 정도가 높다. 신뢰도를 분석한 결과 Cronbach's α =.87으로 나타났다.

심리적 안녕감. 심리적 안녕감을 검사하기 위해 1989년 Ryff가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명

표 2 프로그램 구성 내용

	마음챙김 요가	요가니드라
1주	마음챙김 요가 1	상갈파, 의식의 순환, 감각 자각(무거움/가벼움), 상갈파.
2주	마음챙김 요가 2	상갈파, 의식의 순환, 감각 자각(무거움/가벼움), 상갈파.
3주	마음챙김 요가 1	상갈파, 의식의 순환, 감각 자각(무거움/가벼움), 상갈파.
4주	마음챙김 요가 2	상갈파, 의식순환, 호흡자각, 감각자각(무거움/가벼움, 차가움/뜨거움), 시각화(상징물), 상갈파.
5주	마음챙김 요가 1	상갈파, 의식순환, 호흡자각, 감각자각(무거움/가벼움, 차가움/뜨거움), 시각화(상징물), 상갈파.
6주	마음챙김 요가 2	상갈파, 의식순환, 호흡자각, 감각자각(무거움/가벼움, 고통/쾌락), 시각화(상징물), 상갈파.
7주	마음챙김 요가 1	상갈파, 의식순환, 호흡자각, 감각자각(무거움/가벼움, 고통/쾌락), 시각화(이야기 형태), 상갈파.
8주	마음챙김 요가 2	상갈파, 의식순환, 호흡자각, 감각자각(무거움/가벼움, 차가움/뜨거움, 고통/쾌락), 시각화(이야기 형태), 상갈파.

소, 김혜원, 차경호(2001)가 대학생 200여명을 대상으로 신뢰도 계수와 문항제거 등 한국 실정에 맞게 변안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 과정에서 처음에는 54문항이었던 것이 46문항으로 축소되었으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert식 5점 척도로 되어있다. 심리적 안녕감은 6개의 하위척도, 즉 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구성되어 있다. 본 연구의 신뢰도를 분석한 결과, 자아수용은 Cronbach's $\alpha = .85$, 환경지배는 $\alpha = .79$, 긍정적 대인관계는 $\alpha = .77$, 자율성은 $\alpha = .62$, 삶의 목적은 $\alpha = .72$, 개인적 성장은 $\alpha = .73$ 이었으며, 전체는 $\alpha = .77$ 으로 나타났다.

자료분석 절차

두 개의 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전, 사후, 4주후 추수검사를 실시하였으며, 프로그램 효과를 SPSS 18.0 프로그램을 통해 검증하였다. 프로그램의 효과를 확인하기 위해 사전 검사치를 공변인으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하고자 회귀기울기 동등성을 살펴보았으며 이 조건이 충족된 경우에 공변량 분석을 실시하여, 사후검사와 추수검사에서 집단에 따라 유의미한 차이

가 있는지를 확인하였다. 집단 간 차이검증을 위해 LSD 사후검증을 통해 집단 간 차이의 양상을 확인한 후 유의미한 차이가 있는 집단의 사후와 추수의 변화를 대응표본 *t*-검증(paired *t*-test)함으로써 프로그램 효과의 지속성을 확인하였다. 본 연구는 일정기간 요가수련을 하고 있는 요가수련인을 대상으로 세 개의 집단으로 구성하여 진행 연구한 것이기 때문에 그 변화나 집단 간의 차이가 미세해 유의도 수준을 $p = .10$ 으로 하였다.

결 과

표3에 세 집단별 세 시기별의 마음챙김, 스트레스 지각, 심리적 안녕감의 평균과 표준편차를 정리하였다.

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김 정도에 미치는 영향

마음챙김 요가와 요가니드라가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 집단에 따라 사후검사와 추수검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는지를 공변량분석(ANCOVA)을 통해 살펴보고자 했다. 이를

표 3. 집단별 시기별 마음챙김, 스트레스 지각, 심리적 안녕감 평균과 표준편차

집단	N	마음챙김			스트레스 지각			심리적 안녕감		
		사전검사	사후검사	추수검사	사전검사	사후검사	추수검사	사전검사	사후검사	추수검사
마음챙김 요가	16	4.29 (0.57)	4.72 (0.88)	4.79 (0.90)	3.30 (0.7)	3.43 (0.55)	3.45 (0.61)	20.36 (2.14)	21.23 (2.77)	21.27 (2.53)
요가니드라	16	4.41 (0.48)	4.67 (0.54)	4.73 (0.81)	3.14 (0.59)	3.49 (0.49)	3.28 (0.59)	20.49 (1.74)	21.50 (2.65)	21.25 (2.75)
통제	27	4.55 (0.61)	4.49 (0.60)	4.62 (0.60)	3.39 (0.54)	3.39 (0.48)	3.38 (0.55)	21.44 (1.98)	21.26 (1.91)	21.29 (1.93)

위해서 집단과 사전점수와와의 상호작용이 있는지 확인하는 회귀동등성 분석을 하였다. 그 결과 상호작용이 유의했다, $F(2, 53) = 6.277, p < .05$. 이는 회귀동등성의 전제가 충족되지 않음을 의미하므로 ANCOVA 분석을 하지 않았다.

마음챙김의 하위요인에 미치는 영향을 알아보기

기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 집단에 따라 사후검사와 추수검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는지를 공변량분석(ANCOVA)을 통해 살펴보고자 했다. 이를 위해 회귀동등성 검사를 통해 집단과 사전점수와와의 상호작용이 있는지를 확인하기위해 회귀동등성 분석을 한 결과 관

표 4. 마음챙김 하위요인의 집단 및 시기별 평균과 표준편차 및 공변량 분석 결과

	집단	N	사전 검사	사후 검사	추수 검사	공변량		사후검증
						사전- 사후	사전- 추수	
관찰	마음챙김 요가	16	4.59 (0.80)	4.86 (1.05)	5.09 (0.98)	.69	.89	
	요가 니드라	16	4.85 (1.05)	4.80 (0.97)	4.99 (0.92)			
	통제	27	5.29 (0.70)	5.19 (0.62)	5.27 (0.70)			
기술	마음챙김 요가	16	4.18 (1.26)	4.68 (0.96)	4.61 (1.05)			
	요가 니드라	16	4.49 (0.99)	4.60 (1.14)	4.73 (1.36)			
	통제	27	4.64 (1.10)	4.75 (1.07)	4.85 (1.05)			
자각 행위	마음챙김 요가	16	4.56 (0.97)	4.91 (1.33)	5.80 (1.17)	2.18	.92	
	요가 니드라	16	4.55 (0.87)	4.94 (0.74)	4.74 (1.35)			
	통제	27	4.50 (0.94)	4.44 (0.98)	4.66 (0.82)			
비판단	마음챙김 요가	16	3.66 (1.05)	4.55 (1.26)	4.45 (1.16)	9.63***	6.28**	사전-사후 마음챙김요가, 요가니드라>통제
	요가 니드라	16	3.80 (1.00)	4.37 (0.81)	4.43 (1.15)			사전-추수 마음챙김요가, 요가니드라>통제
	통제	27	3.80 (1.16)	3.58 (1.11)	3.66 (1.18)			
비자동성	마음챙김 요가	16	4.48 (0.77)	4.59 (1.00)	4.68 (1.21)			
	요가 니드라	16	4.35 (1.30)	4.66 (0.85)	4.75 (1.13)			
	통제	27	4.52 (0.92)	4.50 (0.86)	4.66 (0.88)			

** $p < .01$, *** $p < .001$

찰, 자각행위, 비판단 요인에서 상호작용이 유의하지 않았다, $F(2, 53) = 0.846, p > .05, F(2, 53) = 2.658, p > .05, F(2, 53) = 1.048, p > .05$. 이는 회귀동등성의 전제가 충족되었음을 의미하기 때문에 ANCOVA 분석을 하였다. 그 결과, 비판단 요인에서 사후검사에서 집단 간에 유의미한 차이가 있었으며, $F(2, 55) = 9.63, p < .001$, 추수검사에서도 집단 간에 유의미한 차이가 발견되었다, $F(2, 55) = 6.28, p < .01$.

통계적으로 유의미한 차이를 보인 비판단 요인에 대하여 LSD 사후 검증을 실시한 결과, 표 4에 제시된 바와 같이 사후검사에서 두 개의 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있었다, $p < .001$. 추수검사에 있어서도 두 개의 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 발견되었다, $p < .001, p < .05$. t 검증을 통해서 두 개의 실험집단이 사후-추수 간에는 차이를 보이지 않았다, $t(15) = .922, p > .05, t(15) = -.294, p > .05$. 즉, 마음챙김 요가와 요가니드라는 비판단을 향상시키는데 효과가 있으며, 그 효과는 프로그램 종료 후 적어도 4주 동안 지속되는 것으로 보인다.

마음챙김 요가와 요가니드라가 스트레스 지각에 미치는 영향

마음챙김 요가와 요가니드라가 스트레스 지각에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 집단에 따라 사후검사와 추수검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는지를 공변량분석(ANCOVA)을 통해 살펴보고자 했다. 이를 위해서 집단과 사전점수와의 상호작용이 있는지 확인하는 회귀동등성 분석을 한 결과 상호작용이

유의해, $F(2, 53) = 6.288, p < .05$, 회귀동등성의 전제가 충족되지 않아 ANCOVA 분석을 하지 않았다.

마음챙김 요가와 요가니드라가 심리적 안녕감에 미치는 영향

마음챙김 요가와 요가니드라가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 집단에 따라 사후검사와 추수검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는지를 공변량분석(ANCOVA)을 통해 살펴보고자 했다. 이를 위해서 집단과 사전점수와의 상호작용이 있는지 확인하는 회귀동등성 분석을 한 결과 긍정적 대인관계 요인과 자율성 요인, 개인성장 요인에서 상호작용이 유의하지 않아, $F(2, 53) = 2.916, p > .05, F(2, 53) = 0.096, p > .05, F(2, 53) = 2.215, p > .05$, 회귀동등성의 전제가 충족되었기 때문에 ANCOVA 분석을 하였다.

통계적으로 유의미한 차이를 보인 개인적 성장 요인에 대하여 LSD 사후 검증을 실시한 결과, 표 5에 제시된 바와 같이 사후검사에서 두 개의 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있었다, $p < .10$, 추수검사에 있어서는 요가니드라 집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 발견되었다, $p < .10$. 즉 마음챙김 요가와 요가니드라는 개인적 성장을 향상시키는데 효과가 있었다.

표 5. 심리적 안녕감 하위요인의 집단 및 시기별 평균과 표준편차 및 공변량 분석 결과

	집단	N	사전 검사	사후 검사	추수 검사	공 변 량		사후검증
						사전 -사후	사전 -추수	
자아 수용	마음챙김 요가	16	3.34 (0.50)	3.47 (0.60)	3.50 (0.58)			
	요가 니드라	16	3.27 (0.55)	3.44 (0.62)	3.40 (0.69)			
	통제	27	3.50 (0.50)	3.46 (0.50)	3.48 (0.50)			
	통제	27	3.50 (0.50)	3.46 (0.50)	3.48 (0.50)			
환경 지배	마음챙김 요가	16	3.41 (0.48)	3.45 (0.48)	3.55 (0.46)			
	요가 니드라	16	3.26 (0.53)	3.43 (0.54)	3.43 (0.63)			
	통제	27	3.54 (0.47)	3.50 (0.45)	3.56 (0.52)			
	통제	27	3.54 (0.47)	3.50 (0.45)	3.56 (0.52)			
긍정적 대인 관계	마음챙김 요가	16	3.31 (0.49)	3.54 (0.63)	3.54 (0.57)			
	요가 니드라	16	3.39 (0.48)	3.52 (0.57)	3.63 (0.60)	.53	1.29	
	통제	27	3.53 (0.61)	3.57 (0.57)	3.53 (0.58)			
	통제	27	3.53 (0.61)	3.57 (0.57)	3.53 (0.58)			
자율성	마음챙김 요가	16	3.05 (0.39)	3.24 (0.58)	3.30 (0.59)			
	요가 니드라	16	3.17 (0.50)	3.35 (0.40)	3.34 (0.47)	1.01	2.06	
	통제	27	3.30 (0.35)	3.28 (0.34)	3.23 (0.29)			
	통제	27	3.30 (0.35)	3.28 (0.34)	3.23 (0.29)			
삶의 목적	마음챙김 요가	16	3.60 (0.60)	3.71 (0.60)	3.64 (0.55)			
	요가 니드라	16	3.65 (0.37)	3.86 (0.58)	3.56 (0.49)			
	통제	27	3.86 (0.42)	3.81 (0.44)	3.84 (0.48)			
	통제	27	3.86 (0.42)	3.81 (0.44)	3.84 (0.48)			
개인적 성장	마음챙김 요가	16	3.63 (0.53)	3.83 (0.58)	3.73 (0.60)			
	요가 니드라	16	3.75 (0.42)	3.91 (0.63)	3.89 (0.61)	2.55+	1.61	사후검사 마음챙김요가, 요가니드라>통제+
	통제	27	3.71 (0.47)	3.63 (0.46)	3.65 (0.47)			
	통제	27	3.71 (0.47)	3.63 (0.46)	3.65 (0.47)			

+p<.10

논 의

본 연구는 마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 요가수련자를 참여자로 삼았으며, 마음챙김 요가와 요가니드라의 실험집단과 아무런 처치도 하지 않는 통제집단을 설정하여 실험을 진행하였다. 두 개의 실험집단에게는 주 1회 1시간 정도 8주 동안 총 8회기 프로그램을 실시하였다. 검사도구로는 마음챙김 척도, 스트레스 지각 척도, 심리적 안녕감 척도를 사용하였으며, 프로그램 실시하기 전과 후에 척도지를 사용하여 효과를 검사하였으며, 효과의 지속성을 확인하기 위해 프로그램 종료 후 4후에 추수검사를 실시하였다.

본 연구결과를 요약하면, 일반 요가 수련집단에 비해 마음챙김 요가와 요가니드라 집단 모두 마음챙김의 하위요인 중 비판단 요인이 유의미하게 증가하였고 이는 추수까지 지속되었으며, 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장이 유의미하게 증가하였다. 이 중, 마음챙김의 하위요인 중 유일하게 비판단 요인에만 유의미한 효과를 보인 본 연구 결과는 기존의 연구에서 변화가 어려웠던 비판단 요인에서 변화가 나타나서 매우 흥미로웠다. 육영숙(2010)은 체육전공 여대생을 대상으로 마음챙김 명상을 실시한 결과, 마음챙김의 총점은 증가한 반면 비판단의 하위요인에서는 유의미한 증가가 없었고, 김완석과 전진수(2011)도 요가수련자를 대상으로 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램을 적용하여 마음챙김 정도를 분석한 결과 수련경력에 따라 마음챙김 총점과 하위요인들이 증가하였다고 보고하면서

특이하게도 다른 하위요인들은 1년의 수련경력으로도 그 수준이 유의미하게 증가하였지만 비판단 요인만은 11년 이상의 수련경험을 가진 수련자만 증가하였다고 보고하였다. 앞선 두 선행 연구는 본 연구와 다르게 요가가 아닌 마음챙김 수련이 비판단 요인에 미치는 효과를 본 것이지만 연구 대상이 체육전공 학생과 요가수련자라는 점에서 본 연구의 대상과 유사하며 마음챙김 수련이 비판단에 미치는 영향을 살핀 흔치않은 연구에서 이같이 정반대의 결과가 도출된 까닭에 본 연구와 비교를 해보았다. 비판단은 경험을 있는 그대로 관찰함으로써 경험 자체를 객관적으로 볼 수 있게 하는 역량으로서, 마음챙김 효과에 기여하는 요인을 의도(intention), 주의(attention), 태도(attitude)로 구분한 Shapiro, Carlson, Astin & Freedman(2006)의 분류법으로 봤을 때 비판단은 태도에 해당된다고 할 수 있다. 이런 태도는 보통 단기간에 배양되기는 어려운 것이라서 상당정도의 지속적인 훈련이 필요하다(김완석과 전진수, 2011). 그럼에도 불구하고 본 연구에서 비판단 요인에서만 유의미한 결과를 얻은 것은 집중명상을 수련하는 요가수련인이 마음챙김 수련을 추가로 수련했을 때 발생하는 시너지 효과일 가능성이 있으며 전반적으로 요가가 마음챙김에 긍정적인 영향을 미치는 가운데 마음챙김 수련을 추가했을 때 변화가 어려운 비판단 요인에서 효과를 보인 것으로 해석되어진다. 이에 대해서는 추후 연구가 더 필요하다고 사료되며, 이러한 결과를 통해 마음챙김 요가와 요가니드라 수련은 경험을 자신의 관점에서 비교하고 판단하는 경향성을 줄인다고 볼 수 있을 것이다.

마음챙김 요가와 요가니드라가 스트레스 지각

에 유의미한 효과를 보이지 않은 본 연구의 결과는 마음챙김 수련이 스트레스에 긍정적 효과를 보인다는 연구들(이우경과 방희정, 2008; 박경, 2010; 강광순, 2010; Kabat-Zinn, 1992; Grossman et al., 2004; Calson, 2005)과는 대조되는 결과이다. 하지만 본 연구의 대상이 요가수련자인 점을 감안했을 때, 요가수련이 스트레스 지각에 긍정적 영향을 미치기 때문에 그 차이가 명확히 드러나지 않은 것으로 보인다. 이에 대해서는 후속연구가 필요하다고 사료된다.

본 연구는 마음챙김 요가와 요가니드라가 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장에 유의미한 효과가 있음을 보여주었다. 개인적 성장은 자율성과 함께 심리적 안녕감을 구성하는 다른 하위요인들과는 달리 삶의 만족도 및 주관적 안녕감과 낮은 상관을 보이는 요인으로(김혜원과 김명소, 2000; 김명소 등, 2001; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995), 비록 통계적으로는 유의미하지 않았지만 본 연구에서 자율성 요인에서도 다소 효과를 보이고 있는 것으로 나타났다. 공통점을 가지는 두 요인이 본 연구에서 유사한 효과를 보인 결과는 무척 흥미롭다. 개인적 성장은 일반적으로 연령이 증가하면서 감소하는 경향성을 보이며(김명소 등, 2001; Ryff & Keyes, 1995), 심리적 안녕감의 구성요인들을 연령과 성의 특성으로 분류한 김명소 등(2001)은 나이가 들수록 개인적 성장은 중요하며, 이는 남성보다 여성에게 있어 그 중요성이 두드러진다고 하였다. 또한 김규석(2006)은 요가수련자는 연령이 높을수록 개인적 성장이 높다고 보고하였다. 본 연구의 참여자가 전원 여성이면서 주로 40대(약 60%) 요가수련자임을 고려할 때 참여자의 개인적 성장이 일반 여성보다 높

다고 추론할 수 있다. 이런 참여자들에게 마음챙김 요가와 요가니드라는 개인적 성장을 더욱 높이는 요인으로 작용한 것으로 보인다.

본 연구가 가지는 의의를 살펴보면, 첫째 일반 요가와 비교한 마음챙김 요가와 요가니드라의 심리적 효과를 살폈다는 것이다. 요가수련은 기본적으로 집중수련으로 분류되며 요가와 같은 집중수련에 마음챙김 수련을 추가했을 때 어떤 효과가 있는지를 살핀 것은 요가수련 효과의 영역을 넓힌 것으로 볼 수 있다. 둘째, 요가니드라는 바디스캔과 수련행태가 유사하기 때문에 마음챙김 요가와 요가니드라의 효과를 비교한 것은 마음챙김 요가와 바디스캔의 효과를 비교한 것과 유사한 의미가 있다. MBSR에 대한 전반적인 효과연구에 이어 이제는 각각의 수련이 어떤 영향을 미치는지 살피는 것이 필요한 시점에서 두 수련법의 효과를 살핀 것에 의미가 있다고 본다. 셋째, 그동안 주로 이완효과를 살펴보았던 요가니드라의 마음챙김 효과를 살핌으로써 요가니드라의 본래 수련 목적적인 자각에 대한 연구가 이루어진 것에 대한 의미가 있다. 넷째, 기존 요가현장은 요가자세와 호흡조절과 집중명상이 다소 가미된 형태가 일반적이라고 할 수 있는데, 본 연구에서 심신의 건강과 치유를 위해 마음챙김 역량의 함양을 지향하는 마음챙김 요가와 요가니드라를 적용해 이의 마음챙김 및 심리적 안녕감의 효과를 밝힘으로써 한국 요가현장에 마음챙김 요가와 요가니드라에 대한 관심을 높일 수 있는 계기가 되었다고 할 수 있다.

본 연구가 갖는 의의에도 불구하고 본 연구는 세 개의 집단 참여자들을 각각의 집단에 무선배정하지 못함으로써 참여자의 지역과 소속 요가원

의 분위기나 수련방식이 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없었고, 8주라는 수련기간으로는 장기적인 수련의 효과를 검사하기에는 한계가 있었다.

참 고 문 헌

- 각목(2011). 네 가지 마음챙기는 공부: 대념처경과 그 주석서. 울산: 초기불전연구원.
- 강광순(2010). 마음챙김 명상 프로그램이 유방암 환자의 스트레스 지각, 대처방식 및 반응에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 곽미자(2010). 요가이완치료 요가니드라 워크북. 장흥: 한국요가출판.
- 김규석(2006). 하타요가 수련 참여자의 신체적 자기효능감과 심리적 안녕감과의 관계. 건국대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김명소, 김혜원, 차정호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 13-39.
- 김완석, 전진수(2011). 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 마음챙김 수준, 심리적 증상, 삶의 질에 미치는 효과: 자기수련량 및 참여동기의 역할. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 79-98.
- 김정호(2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 23-58.
- 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김혜원, 김명소(2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과의 관계 분석. 한국심리학회지: 여성, 5(1), 27-41.
- 박경(2010). 지각된 스트레스와 우울과의 관계에서 상위 인지와 마음챙김의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 617-634.
- 박성현, 성승연(2008). 자기초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1127-1147.
- 양희연(2011). 바디스캔과 요가니드라의 관련성에 관한 소고. 한국명상치유학회지, 2(1), 1-19.
- 원두리(2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 원두리, 김교현(2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 원두리, 김교현(2009). 마음챙김과 과제 의미성이 의미경험, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(4), 815-829.
- 육영숙(2010). 마음챙김 명상이 체육전공 여대생의 알아차림 수준, 스트레스 증상 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 19(4), 673-688.
- 육영숙, 전진수(2009). 마음챙김 요가 프로그램이 여대생의 자아기능, 신체와 마음의 인식에 미치는 효과. 한국체육과학회지, 1(3), 451-462.
- 이우경, 방희정(2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 및 심리증상간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 127-146.
- 이정은(2005). 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조옥경, 양희연(2010). 요가인의 마음챙김 정도 및 마음챙김 요가의 수용도에 관한 연구. 한국명상치유학회지, 1(1), 99-111.
- Amita, S., Prabhakar, S., Manoj, I., Harminder, S., & Pavan, T. (2009). *Effect of yoga-nidra on blood glucose level in diabetic patients. Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 53(1), 97-101.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer,

- J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Beddoe, A. E., Yang, C. P., Kennedy, H. P., Weiss, S. J., & Lee, K. A. (2009). The effects of mindful-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *Journal of Obstetric and Gynecologic and Neonatal Nursing, 38*(3), 310-319.
- Beddoe, A. E., Lee, K. A., Weiss, S. J., Kennedy, H. P., & Yang, C. P. (2010). Effects of mindful yoga on sleep in pregnant women: a pilot study. *Biological Research for Nursing, 11*(4), 363-370.
- Birdsall, B., Pritchard, M., Elison-Browers, P., & Spann, J. (2011). Does integrative restoration(iRest) meditation decrease perceived stress levels and negative moods in school counselors. http://counselingoutfitters.com/vistas/Article_84.pdf.
- 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*(4), 822-848.
- Buddhaghosa(2004). 청정도록(1,2,3): 위숫디막가 [Visuddhimagga]. (대림 역). 서울: 초기불전연구원. (원전은 425년경에 출판)
- Cardmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a minfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*, 23-33.
- Calson, L. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *Behavioral Medicine, 12*(4), 278-285.
- Calson, L., Specca, M., Pater, K. & Goody, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepian drosterone sulfate(DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology, 29*, 448-474.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health, 13*, 123-128.
- Curtis, K., Osadchuk, A., & Katz, J. (2011). An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia. *Journal of Pain Research, 4*, 189-201.
- Douglass, L. (2011). Thinking through the body: The conceptualization of yoga as therapy for individuals with eating disorders. *Eating Disorders, 19*, 83-96.
- Gendlin, E. (1978). *Focusing*. New York: Random House.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: the Guildford Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*, 35-43.
- Hewitt, P. S., Flett, G. S., & Mosher, S. W. (1992). The perceived stress scale: factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*(3), 247-257.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness

- meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. A., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry, 149*, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김 명상과 자기치유 [Full Catastrophe Living] (장현갑, 김교현, 장주영 역). 서울: 학지사. (원전은 1990년에 출판)
- Kerr, C. E., Jones, S. R., Wan, Q., Pritchett, D. L., Wasserman, R. H., Wexler, A., et al. (2011). Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. *Brain Research Bulletin, 85*, 96-103.
- Kerr, C. E., Sacchet, M. D., Lazar, S. W., Moore, C. I., & Jones, S. R. (2013). Mindfulness starts with the body: somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation. *Frontiers in Human Neuroscience, 7*, 1-15.
- Kumar, K. (2006). *Psychophysiological change as related to yoga nidra*. Hardwar: Dev Sanskriti Vishwavidyalaya.
- Lazarus, R., & Folkman (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Muzik, M., Hamilton, S. E., Rosenblum, K. L., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: preliminary results from a pilot feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 18*, 235-240.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Philippot, P., Nef, F., Clauw, L., Romree, M., & Segal, Z. (2012). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for treating tinnitus. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19*, 411-419.
- Pitchard, M., Elison-Browsers, P., & Birdsall, B. (2010). Impact of integrative restoration(iRest) meditation on perceived stress levels in multiple sclerosis and cancer outpatients. *Stress and Health, 26*, 233-237.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinical guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 20*(4), 212-216.
- Price, C. J., McBride, B., Hyerle, L., & Kivlahan, D. R. (2007). Mindful awareness in body-oriented therapy for female veterans with post-traumatic stress disorder taking prescription analgesics for chronic pain: A feasibility study. *Alternative Therapies, 13*(6), 32-40.
- Rani, K., Tiwari, S., Singh, U., Agrawal, G., Ghildiyal, A., & Srivastava, N. (2011). Impact of Yoga Nidra on psychological general wellbeing in patients with menstrual irregularities: a randomized controlled trial. *International Journal of Yoga, 4*(1), 20-25.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. A., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure

- of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Satyananda, S. Swami (2000). *Meditations from tantras*, Munger: Bihar School of Yoga.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S.(2008). Mind-body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and qigong. *Journal of Counseling and Development*, 86(1), 47-56.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books.
- Stan, D. L., Collins, N. M., Olsen, M. M., Croghan, I., & Pruthi, S. (2012). The evolution of mindfulness-based physical interventions in breast cancer survivors. *Evidenced-Based Complementary and Alternative Medicine*, 758641.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- William, J. M., Duggan, D. S., Crane, C., & Fennell, M. J. (2006). Mindful-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 201-210.
- White, L. S. (2012). Reducing stress in school-age girls through mindful yoga. *Journal of Pediatric Health Care*, 28(1), 45-56.

원고접수일: 2013년 9월 3일
논문심사일: 2013년 9월 21일
게재결정일: 2014년 1월 14일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 1, 23-41

Effects of Mindful Yoga and Yoga Nidra on Mindfulness, Perceived Stress and Psychological Well-being

Yang, Hee Yeon
Healing Center Agni

Cho, Ok-Kyeong
Seoul University of Buddhism
Department of Mind-body Healing

Recently, mindfulness has received a great deal of attention among psychologists, psychiatrists, and mental health practitioners. This article explores how mindful yoga and yoga nidra affect the level of mindfulness, perceived stress and psychological well-being. Fifty nine female yoga practitioners were divided into three groups; mindful yoga group (16), yoga nidra group (16), and control yoga group (27). The 2 experimental groups (EG) had 8 weeks of one-hour sessions (one session per week) and the control group (CoG) had a general yoga practice during the period. The results show that the EG has significantly improved the level of "non-judging of experiences" when comparing to CoG and its effects were maintained after four weeks. With regards to the psychological well-being, EG have shown significant effects on the factor of "personal growth". This study suggests that both mindful yoga and yoga nidra are similar in their effects of mindfulness, perceived stress and psychological well-being.

Keywords: mindfulness, mindful yoga, yoga nidra, perceived stress, psychological well-being, yoga practitioner