

요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울 및 영성에 미치는 영향*

신 정 희**

목 차

Abstract

I. 서론

II. 이론적 배경

1. 중년기의 개념
2. 우울과 중년여성
3. 영성

III. 연구 방법

1. 연구문제
2. 연구대상자
3. 조사도구
4. 통계처리

IV. 연구결과

1. 요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울에 미치는 영향
2. 요가 수련 참여정도가 중년여성의 영성에 미치는 영향

V. 결론

1. 결론
2. 제언

참고문헌

Abstract

A study on how influential yoga participation can be in depression and spirituality of middle-aged women

Shin Jung-hee · Kyungsung University

This study whose subjects are middle-aged women bases its main research task upon verifying how influential their participation in yoga practices can be in their depression and

* 이 논문은 2012학년도 경성대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음(This research was supported by Kyungsung University Research Grants in 2012).

** 경성대학교 예술대학 무용학과 교수

논문투고일: 2012. 7. 20. 심사일: 2012. 8. 10. 게재확정일: 2012. 9. 1.

femininity. In order to accomplish the task as such, this work is comprised of two questions, each of which pertains to participation frequency and participation duration respectively. Also, depressive emotions, positive emotions, personal relationships, and physical deterioration are set up as the index of depression. For the index of spirituality, relationship, inner resources, transcendency, and both the meaning and purpose of life are used. The indices consist of the questionnaire of forty-nine questions to be examined.

As a result, it has been found out that the more often the woman takes part in the yoga practices the better personal relationships she makes as well as the slower her physical deterioration becomes. As a case in which over a year's participation duration has good effect on the woman's positive emotions has been confirmed, it can be claimed that the yoga practices influence middle-aged women's emotions in desirable fashions according to the longer participation duration. In terms of spirituality, when the woman's participation frequency is five times a week, her spirituality grows heightened. The meaning and purpose of life has come to be seen when the participation duration was between three and six months. Yet, it must be admitted that some further researches ought to be carried out to better clarify how yoga practices can make positive contributions to alleviate depression and enhance spirituality.

key words: yoga, middle-aged women, depression, spirituality

주요어: 요가, 중년여성, 우울, 영성

I . 서론

인생과 진실의 깊은 이해에 대한 요구는 새롭게 자기(self)를 발견하고자 하는 의지로 나타나 개인이 자기 생의 의미와 목적을 발견하고 자아세계에 대한 탐색에 더욱 관심을 갖게 한다.

특히, 여성의 인생주기 중 중년기는 자녀의 독립에 따른 역할의 변화, 가족이나 친구의 질병 또는 죽음, 남편의 은퇴 등 여러 가지 생활사건을 경험하게 되고, 노화현상이 나타나면서 폐경과 함께 갱년기 증상을 경험하게 된다. 이러한 경험은 중년기 여성에게 우울, 낙담, 긴장, 불안 등으로 감정의 변화가 커지고 자신감이나 자존감이 약해진다.

최근 우리나라에서는 중년기 여성의 건강과 영적 자아에 대한 관심이 증가하고 있다. 이 시기들은 전환기와 안정기라는 혼돈과 갈등이 순환적으로 고려되면서 진행된다. 전통적이고 보수적인 윗세대의 가치를 어느 정도 지켜야 할 부담과 동시에 자유로운 아랫세대와의 조화로운 관계를 유지해야 하는 이중적 부담을 갖고 있으며, 이로 인해 전환기 중년 남성과 여성이 위기나 갈등을 더욱 지혜롭게 극복해야 하는 심리적 압박감을 더하게

한다. 특히 여성은 중년기가 되면 개인적인 성취와 사회적인 기반을 갖추면서 가족의 구조가 재조직화 되어 전환되는 과정에서 심리적으로 분리감을 겪으며 현실과의 격차로서 허탈감과 공허감에서 비롯된 정서적 혼란이 수반된다(신경림, 1999: 858).

2003년 WHO에 따르면 여성에게 있어서 우울은 신경성 질환의 약 41%를 차지하여 남성의 29.3% 보다 높고 더 지속적이라는 특성을 지니며, 여성의 일반적인 건강문제로 대두되고 있다. 특히 중년여성의 우울은 감소된 에스트로겐이나 신체적 증상들에 대한 반응, 스트레스성 사건들, 가족간의 역할변화, 노인성 변화 등이 주요 요인으로 작용한다.

중년기 우울증의 원인을 연구한 장하경과 서병숙(1992)은 젊음의 상실에 대한 두려움과 자아정체감을 재확립하는 과정에서 발생하는 심리적 공허함과 무의미함, 사회문화적으로 여성에게 불리한 여성 특유의 학습된 정신적 무력감을 그 이유로 들고 있다. 또한 개인적인 문제를 부정적이고 비관적인 의미로 받아들였을 때 심리적 부담감이 우울이나 불안 같은 심리적 증상을 낳게하며, 그러한 우울증치료는 정신과 임상에서 중요한 부분을 차지하고 있으며, 이외에도 강박증, 비만 등이 있다(민성길, 1995:162).

또한 중년기 여성은 신체적 저하뿐 아니라 내분비계 평형실조로 인한 정신, 심리적 스트레스 등의 자극에 의한 내적 혼란을 겪게 되고, 이러한 사람들에게는 자율신경계의 불안정으로 인한 자율신경 실조가 나타난다(이상진, 2005:2). 인체의 자율신경계(autonomic nervous system: ANS)의 기능은 신체상태의 균형을 교정하여 평형을 유지하고, 또 여러 감정 지배하의 행동을 원활히 수행하기 위해 지원해주는 기능을 가지고 있다(이미선, 김주영, 2005:197). 인간의 의식과는 별도로 육체의 모든 장기의 활성화와 억제를 교감신경 sympathetic nerve: SN과 부교감신경parasympathetic nerve: PSN이 서로 길항작용(antagonism)을 함으로써 균형을 이루며 전체적인 건강을 유지하는 자연시스템이다. 이러한 교감신경과 부교감신경의 활성화비율은 신체의 스트레스 상태를 잘 반영하는 민감한 변수 중의 하나로 알려져 있다. 자율신경계는 운동에 의해 혈액성분의 변화뿐만 아니라 내분비계, 정신적 긴장, 정서적 변화에 크게 좌우된다.

중년기가 인간발달에서 위기인지 절정인지 정체인지는 중년기 성인이 자기에게 닥쳐오는 인생의 여러 가지 경험을 어떻게 지각하고, 어떻게 대처하는지에 따라 다른 결과를 가져온다. 중년기 심리적 증상중 하나인 우울을 대처 할 수 있는 영적안정 또한 필요하다고 본다. 영성은 인간의 조건을 더 크고 초월적 맥락에서 바라보고 그로인해 삶의 의미와 목적, 초월적 존재와의 관계 같은 보이지 않는 실재와 관련된 것으로 간주하였다(이서정, 이희경2011:136).

1998년 세계 보건기구(WHO)는 건강에 대한 정의에 영성을 추가하여 건강을 신체적,

정신적, 사회적, 영적으로 완전히 행복한 역동적 상태로 정의함으로써 전인적으로 통합된 안녕으로 보는 관점이 확산되게 되었으며, 내면세계의 충만감과 평온이 건강의 중요한 요소임을 인정한 것이다.

영성에 관한 연구들을 살펴보면, 개인이 가지고 있는 영성을 최대한 실현시켰을 때 느낄 수 있는 ‘영적 안녕감(spiritual well-being)’의 수준이 높을수록 적극적으로 대처하고 현상을 긍정적으로 해석하며, 타인과 긍정적으로 비교하고, 타인으로부터의 정서적 지원을 더 많이 추구하고, 종교적 추구도 더 많이 하고 있음을 보고하고 있다(고기숙, 2005; 서경현, 전경구, 2004).

1988년 대한간호학회에 의하면, 최근 의료계는 서양의학의 개념과 기술로 치유할 수 없는 질환들을 치료하고자 동양의 요가, 명상, 호흡법 등 심신 이완 기법을 대체요법, 보완요법으로 받아들여려는 시도를 하고 있으며, 간호계에서도 간호중재 기술을 개발하고 간호의 전문성 확대를 추구하고자 기(氣), 수지침, 단전호흡, 경혈지압 등을 대체요법으로 활용하고자 하는 관심이 고조되고 있다. 요가는 몸과 마음을 동시에 건강하게 하는 수련 방법으로 더 나아가 몸을 초월한 영적인 자아형성을 시킨다. 또한 요가는 진정한 자아실현을 위해 신체, 정신 및 영적인 면의 통합된 하나의 대체요법이다. 중년여성에게 있어 신체적, 정신적 에너지를 높여 긍정적인 감정을 유지할 수 있도록 함으로써 좋은 건강증진 중재법이라 할 수 있다.

요가는 호흡에 맞추어 동작을 취함으로써 혈관을 통해 근육에 충분한 산소를 공급하고, 몸의 각 부분을 이완, 축소시켜서 내부 장기와 골격의 위치를 바로잡아 주며, 마음의 안정과 여유를 갖게 해주며, 신체적 균형을 취하여 건강을 회복, 증진시키는 것이다. 최근에는 요가가 신체, 생리적, 정신적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명하려는 연구가 활발히 이루어지고 있다. 국내에서도 간호중재의 한 방법으로 요가의 효과를 규명하려는 연구가 이루어지고 있으며, 그 중 대부분의 연구들이 요가의, 신체적, 생리적 효과를 규명하는 연구들(김영희, 2001; 문희, 2003; 박형숙 외 2, 2002)이 대부분이다.

이상과 같이 중년여성을 대상으로 한 요가수련의 효과들이 다양하게 연구되고 있지만, 우울과 영성에 미치는 영향에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구의 목적은 중년여성을 대상으로 요가 수련 참여정도가 통합적 건강증진에 도움을 줄 것이라는 가정 하에 요가수련 참여정도에 따른 중년여성의 우울 및 영성과의 관계를 규명하는데 있다. 본 연구의 선행연구로는 요가수련의 효능 검증 논문들로 다음과 같은 것을 제외할 수 있다.

II . 이론적 배경

1. 중년기의 개념

최근 들어 성인 발달에 대한 관심이 꾸준히 증가 되면서 연구 주제는 신체의 호르몬 변화가 많은 중년기 여성에 대한 삶에 초점을 두고 있다. 중년기를 포함하는 성인 발달은 아동기 발달과 차이가 있다. 아동기발달은 위계적 변화를 상징하고 있는데 비해 중년기는 인생의 전반에서 후반으로 이행되는 시기로 생식주기 상으로는 폐경에 해당된다. Levinson(1978)은 중년기를 40세~60세로 정의하고 중년기 전환은 결정적인 시기로서 젊음과 노화, 파괴와 창조를 강조하였고, Zung(1993)은 40세 전후는 행동과 의식변화의 전환기로서 개별화하는 과정이 나타는 시기라고 하였다. 학자들 마다 중년기의 시점이 다르지만 전 생애 발달관점에서는 시간적 측면에 초점을 둔 것으로 중년기는 시간적으로 볼 때 “중간에 있는 것을 의미한다. 40세는 인생의 전환점으로 중년기는 인생의 후반부로 넘어가는 과도기로 외부 지향적이고 물질적인 자아를 내적 차원으로 전환시키는 개성화(individuation)가 두드러지는 시기라고 주장하였다(이우영, 2008:8).

중년기 여성은 에스트로젠(estrogen)과 프로게스테론(progesterone)의 분비능력 감소로 월경량이 점차적으로 감소하고 폐경기가 되면서 호르몬의 변화는 건강, 기분 그리고 행동에 강력하게 영향을 준다. 중년기는 폐경으로 인한 여러 가지 육체적 정신적 변화는 가정과 사회생활에 영향을 미치고, 인생의 참의미의 출발점이며 결정적시기임을 알려준다(노홍태,1986:231). 현재 우리나라 중년여성들이 생각하는 건강개념은 ‘질병이 없는 상태, ‘가족의 건강’, 신체적, 정신적 건강, 긍정 사고이며 건강증진 행위를 할 때 중년 여성들은 미래의 건강에 대한 기대가 높다.

Parshad(2004)는 요가를 통해 자세와 호흡훈련을 함으로서 근육의 힘, 유연성, 혈액순환, 산소유입은 물론 호르몬 기능이 향상된다고 주장하였다. 게다가 명상으로 유발된 이완은 부교감신경을 우세하게 하여 자율신경계를 안정시킨다고 하였다. 요가는 대체요법 중의하나로 건강유지 및 증진과 심신의 발달을 목적으로 하는 것으로 영적인 수련체계와 관련하여 요가빈도기간은 여성능력의 하위변인 모두에서 유의한 영향을 미쳤다고 전하였다(오진숙:2007:269).

Khalsa(2001)의 연구를 보면 고도의 명상 시 발생하는 NO(nitric oxide)는 도파민, 엔돌핀과 같은 신경전달물질의 방출을 촉진하여 안정감을 증진시키고, 최상의 신체적 쾌감을

경험하도록 도우며 또한 전 신체에 걸쳐 혈류이동을 조정하며 혈관을 확장하여 심장에 대한 혈액 흐름을 개선시킨다고 하였다. 특히 명상상태가 아닌 평상상태에서 NO는 분출되지 않는다고 하여 요가와 명상이 서로 결합 되는 명상 형태 일수록 내분비기관을 활성화시켜 젊음을 유지하는데 효과적이다 라고 보고하였다.

오진숙(2007)은 간호학 영역에서 건강과영성의 관계에 대해서도 비교적 명쾌한 영성의 척도로 인정받고 있는 실천적 척도를 적용하여 요가활동참가와 여성능력과 관련된 중요한 정보를 제공하였다. 또한 임경숙(2005)은 요가 군이 비수련군 보다 삶의 질을 정도가 높은 결과를 보이고, 김영희(2001)의 연구에서도 삶의 의미가 요가를 실시한 그룹의 노인들에게 심리적으로 긍정적으로 변화를 주는 것으로 간주되었다.

2. 우울과 중년여성

중년여성은 의욕감퇴, 기분변화, 정서적 불안정, 기억력 상실, 성욕감퇴, 자존감 상실, 불안, 우울 등의 정서적 증상을 경험하게 되며 중년기를 긍정적으로, 부정적으로 인식하느냐에 따라 건강상태의 변화가 있다. 이 중 중년기 우울은 일반적으로 갱년기 우울이라는 용어로 사용된다(박현숙,2002:352). 우울은 슬픔, 불행감, 또는 실망감으로 표현되는 감정 상태로 우울이 지속되면서 기운 없음, 피로, 두통, 전신통, 수면장애, 식욕감소, 성욕감소, 변비 등의 신체 상태의 변화와 심할 경우 의학적인 질병과 사망에 까지 이르게 하는 혼란 정신 및 정서장애이다. 국내 2011년 기준 우울의 평생 유병률은 5.6%로 추정되고 있으며, 이 중 남성의 우울 유병률 3.6%에 비해 여성의 우울 유병률은 7.6%로서 여성의 우울에 대한 높은 유병률과 취약성은 이미 잘 알려져 있다(신경립, 강윤희, 김미정, 2010). 이윤미와 박현숙(2004)의 연구에서는 중년여성의 운동행위 변화 단계를 파악하고, 변화 단계에 따른 운동 자기효능감, 우울, 스트레스의 차이를 조사한 결과, 운동행위 변화 단계에 따른 운동자기효능감, 우울과 스트레스에 유의한 차이가 있다고 보고하였다.

3. 영성

심리학적 입장에서 인간의 영성을 역사학자인 니이먼(Judith Neaman)에 의하면, 14-15세기까지 정신적으로 건강치 못한 사람을 치료하는데 영적으로 돌보는 것으로 그 절정을 이루어왔다고 주장한다. 정신영적 이분법(psychospiritual dualism)에서는 영적인 것과 심리

적인 것은 나누어진다고 보지만, 환원주의(spiritual reduction)에서는 근본적 동일한 것으로 보고 있다. 정신영적 이분법에서는 사람과의 관계는 심리적 관점에서 이루어지며, 하나님과의 관계는 영의 독특한 과정에서 이루어진다고 한다. 여기서는 인간을 세 부분인 몸(Body), 마음(Mind), 영(spirit)으로 구성되어 있는데, 마음이 심리적 부분이라면 영은 인간의 초자연적 부분이라 하였다(김중성, 안상섭, 한성열, 2009:211).

특히, 노년기에 영성은 중요한 요소로서 만성질환과 같은 신체적인 쇠퇴로 인한 전체적인 안녕과괴의 경험에서 긍정적인 영향을 미친다. 은퇴와 같은 사건에 의해 자신감 및 가치감의 상실을 경험할 때 역할의 정체성을 깨닫게 하며, 능력의 상실이 왜 일어나는지에 대한 영적 의미를 찾도록 도와주는 것으로 생각되며, 서양학자들이 주장하는 영성 구성요소들 중 내적자원은 심리적 안정감과 평정감에, 삶의 의미/목적은 실존적 문제와 심리적 갈등에 깊은 관심을 지니고 해결함에, 초월성은 깊은 이해와 통찰에 포함되어 있다(이경열, 김정희, 김동원, 2003:715).

이경열의 연구에서도 영성 구성요인인 초월성, 내적 자원, 연결성, 자각, 삶의 의미/목적, 자비심에 바탕을 두고 개발한 영성증진 훈련프로그램은 영성, 자기 존중감, 사회적 지지, 삶의 질을 향상시키는 효과가 있음을 알 수 있었다(이경열, 2006:779). 영성 건강은 사람마다 추구하는 방법이 다르다고 했으며, 특히 통합적 건강 향상을 위해서는 몸 마음 영성 건강을 통합적 다각적으로 필요하다고 주장하였다(윤현숙 등, 2010:345). 그러므로 오늘날 중년 여성들의 건강을 유지하는 관점에서 신체, 정신, 사회, 영적 자원의 통합이 필요하다고 본다.

III. 연구 방법

1. 연구문제

본 연구는 요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울 및 영성에 미치는 영향을 밝히기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 1) 요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울에 미치는 영향을 밝힌다.
- 2) 요가 수련 참여정도가 중년여성의 영성에 미치는 영향을 밝힌다.

2. 연구대상자

본 연구는 2012년 6월 현재 부산광역시에 소재한 요가센터의 요가수련생 중 중년여성을 대상으로 하였으며, 비확률 표본추출법 중의 하나인 편의표본추출법(convenient sampling method)을 사용하여 총 300명의 표본을 추출하였다. 표집된 300명에게 설문지를 배포하여 249부가 회수되었으며, 응답내용이 불성실한 설문지 13부를 제외하고 최종 분석에 사용된 자료는 236명이었다. 연구대상자의 구체적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

구분	집단	인원(명)	비율(%)
연령	40대	143	60.6
	50대	93	39.4
결혼 상황	기혼	222	94.1
	미혼	11	4.7
	이혼	3	1.2
교육정도	고졸 이하	58	24.6
	대졸	162	68.6
	대졸 이상	16	6.8
직업 유무	있음	143	60.6
	없음	93	39.4

3. 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정한 조사도구는 설문지로서 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 설문지의 구성내용

본 연구에서 사용된 설문지는 연구대상자의 요가 수련 참여정도에 관한 항목 2문항, 우울에 관한 항목 19문항, 영성에 관한 항목 28문항 등 총 49문항으로 구성하였으며, 구체적인 설문지의 구성내용은 <표 2>와 같다.

요가 수련 참여정도는 참여빈도 1문항과 참여기간 1문항으로 구성하였다. 참여빈도는

요가에 직접 참가하고 있는 정도로써, 요가를 일주일에 몇 회 정도 하는지에 대하여 기입하도록 하여 주 2회, 주 3회, 주 5회로 구분하였다. 참여기간은 요가에 참가한 시기의 경과 정도로써, 요가에 참가한 기간이 얼마나 오래 되었는지에 대하여 3개월 미만, 3~6개월, 6개월~1년, 1년 이상으로 구분하였다.

표 2. 설문지의 주요 구성 및 문항 수

구성지표	구성항목	문항 수	
참여정도	참여빈도	1	2
	참여기간	1	
우울	우울정서	7	19
	긍정적 정서	4	
	대인관계	6	
	신체적 저하	2	
영성	관계성	9	28
	내적자원	9	
	초월성	6	
	삶의 의미와 목적	4	

우울의 측정은 전경구 및 이민규(1992)가 Radloff(1977)의 우울증(CES-D)를 이용하여 일반인들이 경험하는 우울증의 증상을 보다 용이하게 측정하기 위하여 개발한 한국판 우울증(CES-D) 척도를 사용하였다. 한국판 CES-D 척도는 총 19문항이며, 그 구성요소로는 우울정서 7문항, 긍정적 정서 4문항, 대인관계 6문항, 신체적 저하 2문항 등으로 구성되어 있다. 응답형태는 ‘극히 드물게(1일 이하)’ 0점, ‘가끔(1~2일)’ 1점, ‘자주(3~4일)’ 2점, ‘거의 대부분(5~7일)’ 3점 등 4점 척도로 반응하도록 구성되어 점수가 높을수록 우울증 정도가 높은 것을 의미한다.

영성의 측정은 오복자, 전희순, 및 소외숙(2001)이 Howden(1992)의 영성척도(SAS)를 번안한 척도를 사용하였다. 한국어판 영성 척도는 총 28문항이며, 그 구성요소로는 관계성 9문항, 내적자원 9문항, 초월성 6문항, 삶의 의미와 목적 4문항 등으로 구성되어 있다. 응답형태는 ‘매우 그렇다’ 5점 ~ ‘매우 그렇지 않다’ 1점 등 5점 척도로 28점에서 168점까지이며, 점수가 높을수록 영성정도가 높은 것을 의미한다.

2) 조사도구의 신뢰도

본 연구에서 사용된 우울 및 영성에 대한 설문문항의 신뢰도는 문항간 내적 일치도의 검사방법인 Cronbach's α 방법을 이용하여 실시하였으며, 그 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 조사도구의 신뢰도

구 분	하위요인	Cronbach's α	
		하위요인	전체
우울	우울정서	.778	.716
	긍정적 정서	.756	
	대인관계	.699	
	신체적 저하	.613	
영성	관계성	.864	.961
	내적자원	.900	
	초월성	.868	
	삶의 의미와 목적	.815	

<표 3>에 나타난 바와 같이, 우울에 대한 전체 Cronbach's α 계수는 .716으로 나타났으며, 우울의 하위요인별 Cronbach's α 계수는 우울정서가 .778, 긍정적 정서 .756, 대인관계 .699, 신체적 저하 .613으로 나타났다.

영성에 대한 전체 Cronbach's α 계수는 .961로 나타났으며, 영성의 하위요인별 Cronbach's α 계수는 관계성이 .864, 내적자원 .900, 초월성 .868, 삶의 의미와 목적 .815로 나타났다.

따라서 본 연구에서 사용된 설문지를 구성하고 있는 각 측정항목의 신뢰도는 .600 이상으로 나타나 비교적 신뢰할 수 있는 것으로 평가되었다.

4. 통계처리

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 수집된 자료는 SPSS for Windows Version 19.0 통계 프로그램을 이용하여 일원분산분석과 Scheffe 사후검정법을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울에 미치는 영향

요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울에 미치는 영향을 밝히기 위하여 일원분산분석과 Scheffe 사후검정법을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울에 미치는 영향

구분	집단	n	우울의 하위요인				우울 전체
			우울정서	긍정적 정서	대인관계	신체적 저하	
참여 빈도	주2회(a)	84	10.28±3.16	9.19±2.74	8.22±2.45	3.44±1.14	31.14±5.55
	주3회(b)	49	10.77±3.14	8.55±2.31	9.22±2.47	3.08±1.13	31.63±5.75
	주5회(c)	103	11.29±2.49	7.08±2.05	9.73±1.98	2.99±.94	31.10±4.82
	F 값		2.815	19.052***	10.410***	4.392*	.181
	사후검정		-	ab>c	cb>a	a>c	-
참여 기간	3개월 미만(a)	47	10.61±3.48	9.23±2.38	8.29±2.60	3.19±1.26	31.34±5.67
	3-6개월 미만(b)	88	10.84±2.68	7.34±2.46	9.37±1.90	3.07±.99	30.63±4.71
	6개월-1년 미만(c)	59	11.62±2.98	7.40±1.96	10.13±2.56	3.20±1.06	32.37±6.07
	1년 이상(d)	42	9.90±2.28	9.61±2.60	7.92±1.81	3.28±1.04	30.73±4.56
	F 값		3.053*	14.103***	10.665***	.393	1.433
	사후검정		c>d	da>bc	cb>ad	-	-

*** $p<.001$

<표 4>에 나타난 바와 같이 요가 수련 참여빈도에 따른 우울 전체에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 우울의 하위요인 중 긍정적 정서($p<.001$), 대인관계($p<.001$), 신체적 저하($p<.05$)에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과에서 긍정적 정서는 주2, 3회 집단이 주5회 집단보다 높게 나타났고, 대인관계는 주 3, 5회 집단이 주2회 집단보다 높게 나타났으며, 신체적 저하는 주2회 집단이 주5회 집단보다 높게 나타났다.

요가 수련 참여기간에 따른 우울 전체에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 우울의 하위요인 중 우울정서($p<.05$), 긍정적 정서($p<.001$), 대인관계($p<.001$)에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과에서 우울정서는 6개월~1년 미만 집단이

1년 이상 집단보다 높게 나타났고, 긍정적 정서는 1년 이상과 3개월 미만 집단이 6개월~1년 미만과 3~6개월 미만의 집단보다 높게 나타났으며, 대인관계는 6개월~1년 미만과 3~6개월 미만의 집단이 1년 이상과 3개월 미만 집단보다 높게 나타났다.

2. 요가 수련 참여정도가 중년여성의 영성에 미치는 영향

요가 수련 참여정도가 중년여성의 영성에 미치는 영향을 밝히기 위하여 일원분산분석과 Scheffe 사후검정법을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 요가 수련 참여정도가 중년여성의 영성에 미치는 영향

구분	집단	n	영성의 하위요인				영성 전체
			관계성	내적자원	초월성	삶의 의미와 목적	
참여 빈도	주2회(a)	84	29.30±5.49	30.21±5.21	19.36±3.87	13.77±2.83	92.66±15.93
	주3회(b)	49	32.34±5.37	32.36±6.88	20.24±4.77	14.26±2.80	99.22±19.15
	주5회(c)	103	34.99±4.35	35.80±5.15	23.27±4.22	16.40±2.30	110.47±14.74
	F 값		29.843***	23.821***	21.495***	26.184***	28.871***
	사후검정		c>b>a	c>b>a	c>ba	c>ba	c>ba
참여 기간	3개월 미만(a)	47	29.38±5.31	28.87±5.09	17.57±4.19	12.89±2.66	88.72±15.30
	3-6개월 미만(b)	88	34.42±4.03	35.44±4.91	22.98±3.68	16.22±2.19	109.07±13.69
	6개월-1년 미만(c)	59	33.33±6.23	34.47±6.69	22.06±4.92	15.33±3.20	105.22±20.44
	1년 이상(d)	42	30.33±5.70	31.00±5.41	20.59±3.74	14.45±2.44	96.38±15.61
	F 값		12.490***	17.650***	18.668***	17.595***	18.439***
사후검정		bc>da	bc>da	b>d>a	b>d>a	bc>da	

*** $p<.001$

<표 5>에 나타난 바와 같이, 요가 수련 참여빈도에 따른 영성 전체에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($p<.001$), 영성의 하위요인인 관계성($p<.001$), 내적자원($p<.001$), 초월성($p<.001$), 삶의 의미와 목적($p<.001$) 모두에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과에서 영성 전체는 주5회 집단이 주2, 3회 집단보다 높게 나타났고, 하위요인인 관계성과 내적자원은 주5회 집단이 가장 높고 그 다음으로 주3회 집단의 순으로 높게 나타났으며, 초월성 및 삶의 의미와 목적은 주5회 집단이 주2, 3회 집단보다 높게 나타났다.

요가 수련 참여기간에 따른 영성 전체에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 ($p<.001$), 영성의 하위요인인 관계성($p<.001$), 내적자원($p<.001$), 초월성($p<.001$), 삶의 의미와 목적($p<.001$) 모두에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정 결과에서 영성 전체 및 영성의 하위요인인 관계성 및 내적자원은 3~6개월 및 6개월~1년 미만 집단이 1년 이상과 3개월 미만 집단보다 높았으며, 초월성 및 삶의 의미와 목적은 3~6개월 미만이 가장 높고 그 다음으로 1년 이상이 높게 나타났다.

V. 결론

본 연구는 중년여성을 대상으로 요가 수련 참여 정도가 중년여성의 우울과 영성에 미치는 영향을 규명하고자 부산광역시에 소재한 요가센터의 요가수련생 중 중년여성 300명을 대상으로 설문지(한국판 우울증(CES-D)척도, 영성척도(SAS))를 배포하여 Cronbach's 방법을 사용하여 결과를 도출하였다.

참여정도와 우울, 영성간의 관계를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 요가 수련 참여 빈도에 따른 우울 전체에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 우울의 하위요인 중 긍정적 정서($P<.001$), 대인관계($P<.001$), 신체적 저하에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 요가 수련 참여 기간에 따른 우울 전체에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 우울의 하위요인 중 우울정서 ($P<.05$), 긍정적 정서($P<.001$), 대인관계($P<.001$)에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 참여기간이 1년 이상인 우울 정서에서 가장 낮게 나타났고 우울 전체에서는 3~6개월 미만이 가장 낮게 나타났다.

셋째, 요가 수련 참여정도가 중년여성의 영성전체에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($P<.001$), 영성의 하위요인인 관계성, 내적자원, 초월성, 삶의 의미와 목적 ($P<.001$) 모두에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후 검정 결과에서 영성전체는 주 5회 집단이 주2, 3회 집단보다 모두 높게 나타났다.

넷째, 요가 수련 참여 기간에 따른 영성 전체에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($P<.001$), 영성의 하위요인인 관계성($P<.001$), 내적자원($P<.001$), 초월성($P<.001$), 삶의 의미와 목적($P<.001$) 모두에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 3~6개월 미만이

영성 하위요인 전체에서 가장 높은 것으로 나타나 요가 참여 기간의 초기 삶의 만족의 의미 목적 등이 영성 모두에 가장 높게 나타났다.

이상과 같이 요가 수련 참여빈도가 높을 수록 대인관계가 좋았으며, 신체적 저하는 낮다는 것을 알 수 있으며, 또한 참여기간이 1년 이상일수록 긍정적 정서에 영향을 미쳤음을 확인함에 따라 요가수련의 참여 정도에 따라 정서에 좋은 영향을 미친다고 사료된다. 또한 영성에서는 참여 빈도가 주 5회인 경우 영성전체에서 확연히 높게 나타났으며 참여기간에서는 3~6개월 미만이 영성전체에서 가장 높게 나타났고, 6개월~1년미만의 집단이 그 다음으로 높게 나타났다. 이러한 결과를 볼 때 3~6개월의 요가수련 참여기간이 인생의 삶의 의미와 목적이 뚜렷하게 나타난 것을 알 수 있었다. 따라서 요가 참여 정도가 우울에 관여하여 좀 더 낮은 결과를 가져오고 영성에 대하여 높게 나타나기 위해서는 추후 고려되어야 할 점들을 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 1) 연구대상자를 전국에 확대하여 확률 표집방법을 통한 연구를 수행해 볼 것을 제언한다.
- 2) 중년여성의 요가 수련이 영성에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 추후 질적 연구들이 필요하다.

본 이 연구의 결과를 토대로 향후 요가 수련의 참여도가 높을수록 중년여성의 육체와 정신 건강 뿐 아니라 영적인 건강까지도 포함한 통합적 건강을 이루게 하는 대체요법으로서 역할에 도움을 줄 수 있게 되기를 바란다.

참고문헌

- 김중성, 안상섭, 한상열(2009), “영성의 긍정적 기여”, **한국심리학회지, 한국심리학회지 사회문제, Vol.15. No.1.** 207-225.
- 김영희(2001), “노인건강에 미치는 요가의 효과”, 미간행, 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 김영희, 박형숙(2001), “노인건강에 미치는 요가의 효과”, **노인간호학회지, Vol.3. No.2.** 196-207.
- 고기숙(2005), “중년기 남성의 영성지향도, 사회적 지지, 자아존중감이 일탈행동에 미치는 영향”. **한국사회복지학, 57(4).** 197-223.
- 노홍태(1986), “폐경기 여성의 정신건강에 관한연구”, **충남의대 잡지: 제13권, 제2호.**
- 문희(2003), “요가운동이 임신부와 피로, 우울 및 분만에 미치는 효과”, 미간행, 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 민성길(1995), “Sertraline의 항우울효과”, **대한정신약물학회지, Vol.16. No.2.** 158-164.
- 박현숙(2002), “중년여성의 우울, 건강증진행위, 자아존중감 및 낙관성에 관한 연구”, **정신건강학회지, 제11권 13호.** 352-362.
- 박형숙, 김윤진, 김영희(2000), “요가 프로그램이 본태성 고혈압환자의 혈압하강에 미치는 효과”, **대한간호학회지.Vol.32. No.5.** 663-642.
- 서경현, 전검구(2004), “영적 안녕, 생활스트레스 및 대처”, **한국심리학회지 건강, 9(2),** 333-350.
- 서병숙(1992), “노인의 역할 및 생활지도”, **농촌 생활과학. Vol.13.No.4.** pp.
- 신경림, 강윤희, 김미정(2010), “지역사회 중년여성의 우울관련요인”, **여성건강 제 11권 1호:** 1-22.
- 신경림(1999), “중년여성의 우울 증상 실태조사 연구”, **성인간호학회지 제 11권 4호.**
- 안정훈(2012), “우울증, 자살 그리고 한국사회”, **대한의사협회지, J Korean Med Assoc 2012 April:55(4),** 320-321.
- 오복자, 전희순, 소외숙(2001), “한국어판 영성측정도구(SAS)의 신뢰도와 타당도 검증연구”, **중앙간호학회지, Vol. No.2.** 168-179.
- 오진숙(2007), “요가 참여와 영성능력 및 웰니스의 관계”, **한국체육학회지, 제46권 제1호.** 269-281.
- 윤현숙 외(2010), “노인을 위한 통합건강 프로그램의 효과: 몸-마음-영성(Body-Mind-Sprit)프로그램”, **노인복지학회, Vol.48,** 345-374.
- 이경열, 김정희, 김동원(2003), “한국인을 위한 영성척도의 개발”, **한국심리학회지, Vol.15, No.4.** 711-728.
- 이경영, 김시영, 전태원(2006), “하루 중 다른 시간대에 실시한 복합 트레이닝이 신체조성, 혈중 지질, 스트레스 호르몬 및 영양소 섭취량에 미치는 영향”, **대한지역사회영양학회지, Vol.11. No.1.** 143-151.
- 이미선, 김주영(2005), “두피 마사지가 스트레스 상태에 미치는 영향”, **한국두피모발미용학, 제1권, 제1호.** 195-204.
- 이상진(2005), “하타요가 수련이 중년여성의 심신에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 한남대학교 스포츠과학대학원.
- 이서정, 이희경 (2011), “영성과 대처 방식간의 관계: 인지조절을 매개로하여”, **인간이해, 제32권 1호.** 135-151.
- 이우영(2008), “중년여성의 스트레스, 마음 챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분

- 석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구”, 미간행, 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 임경숙(2005), “요가수련인과 비수련인의 불안, 우울과 삶의 질에 대한 비교 연구”, 미간행, 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 장하경, 서병숙(1992), “중년기 여성의 우울증에 관한 연구”, **한국가정관리학회지**, Vol.10. No.2, 263-276.
- 전경구, 이민규(1992), “한국판 CES-D 개발연구 I”, **한국심리학회지**, Vol.11. No.1, 65-76.
- Levinson, D.J., Darrow.C.N, Klein, E.B., Levinson. M.H.,&Mckee B.(1978). *The season of a Men's life*. N.Y.:Knof.
- Parsnad.O.(2004), “Role of yoga in stress management”. *The west Indian Medical Journal*, (3),53,191-194.
- Radloff, L.S.(1977), “The CES-D Scale : A Self-report dression Scale for research in the general Population”. *Applied psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Zung. W., Broadhead, E., Roth, M.E.(1993). “Prevalence of depressive symptoms in primary care”. *Journal Fan Pract.*(37).337-334.