

취업주부와 전업주부의 생활만족도 요인분석 - 요가수련정도와 정신건강을 중심으로 -

우 혜 인*

목 차

Abstract	1. 취업주부와 전업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향
I. 서론	2. 취업주부와 전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향
II. 연구방법	IV. 논의 및 결론
1. 연구대상	1. 논의
2. 조사도구	2. 결론
3. 조사절차	참고문헌
4. 통계처리	
III. 연구결과	

Abstract

Analysis of the effect on life satisfaction of employed and nonemployed mothers

Woo, Hye-in · Kyungsung University

This study aims to analysis of the effect on life satisfaction by degree of yoga practice and mental health of employed and nonemployed mothers. The subjects of this study were a total of 322 married mothers(190 employed and 132 nonemployed mothers) of participation of yoga practice. The method of the statistical analysis used in this study, were multiple regression analysis.

* 경성대학교 예술대학 스포츠건강학부 조교수
논문투고일: 2014. 4. 20. 심사일: 2014. 5. 20. 게재확정일: 2014. 6. 9.

As a result of this data analysis, the conclusions of this study are as follows.

First, employed and nonemployed mothers of degree of yoga practice is shown a significant effect on their mental health.

Second, employed and nonemployed mothers of degree of yoga practice and mental health is shown a significant effect on their life satisfaction.

key words: yoga, mental health, life satisfaction, employed mother, nonemployed mother

주요어: 요가, 정신건강, 생활만족, 취업주부, 전업주부

I . 서론

현대사회는 경제성장, 생산성 향상, 노동시간의 단축 등을 통해 우리의 삶은 과거보다 물질적으로 풍요로워졌고, 생활이 안락해지는 등 생활 전반이 윤택해졌다. 물질적인 풍요로움과 노동시간의 단축으로 여가시간이 증대되어지고, 현대인들은 삶의 양적인 부분에서의 만족 추구뿐만 아니라 질적인 부분에 있어서의 삶의 만족을 추구하게 되었다(최미순, 2008:1).

이러한 현대사회의 사회전반의 생활수준이 향상됨에 따라 여성들의 가치관에도 큰 변화를 가져왔다. 핵가족으로 인한 육아보육, 자녀교육과 관련된 시간 감소, 가사노동의 기계화로 인하여 여성의 여가시간은 증대되었다(김진희, 2010:1). 또한 여성은 결혼과 동시에 직업을 포기하거나 직업역할과 가사역할을 병행하기 어려웠던 과거와는 다르게 결혼 후에도 자신의 일과 자아실현을 지키는 취업주부가 점점 증가하고 있으며, 가사활동에만 전념하고 있는 전업주부도 출산과 육아의 시기를 거치며 급변하고 있는 사회환경에 적극적으로 대처하여(이수영, 조옥희, 2000:46) 생활만족을 위하여 자신에게 맞는 취미생활이나 여가활동 또는 건강을 위하여 끊임없이 노력하고 자기발전을 위하여 시간을 자신에게 투자하는 경향이 나타나고 있다. 따라서 현대생활에 있어 여가의 의미와 중요성은 그 어느 때보다 강조되고 있으며, 성인병이나 비만의 예방과 스트레스 해소의 수단으로써 긍정적인 기여를 하고 생활의 만족을 느낄 수 있는 것 중의 하나로 요가가 부각되기 시작하였다.

요가는 인도의 자연철학에 기초하여 인간의 몸과 마음을 닦는 체계적이고 자연 적인 수행체계이며, 조화를 이루려는 자연의 순리를 함축하고 있다. 요가는 체위(아사나)와 호흡, 명상 등으로 이루어져 있다. 요가에서의 체위는 몸의 유연함과 바른 자세를 통해 균형감을 길러주며, 호흡조절을 통하여 폐의기능을 향상시켜 산소에 의한 생리적 효과를

가져 온다. 이외에도 육체적, 정신적 긴장을 이완시킴으로서 상기된 마음을 가라앉히게 한다. 또한 요가에서의 명상을 통하여 자기 자신을 통제할 수 있는 내면의 힘을 강인하게 유지시키는 역할을 한다(김진희, 2010:3).

이와 관련하여 요가수행이 신체적, 생리적, 정신적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명하려는 연구들(김경룡, 방현석, 2009; 김미애, 2006; 김석웅, 2007; 김수복, 1998; 김현경, 육영숙, 2006; 신정희, 2012; 육영숙, 2009; 전소영, 2004; Kamei, Toriumi, Kimura, Ohno & Kimura, 2000; Morgan & O'Conner, 1988)이 활발히 이루어지고 있으며, 또한 생활만족도에 대한 요가수행의 긍정적 효과를 규명하려는 연구들(나지성, 2010; 민경자, 2004; 오미라, 2012; 이용화, 2012; 조옥성, 2007; 차유정, 2007; 한란주, 2008; 황선정, 2010)도 활발하게 진행되고 있다.

그러나 산업구조의 고도화와 여성의 사회참여 요구증대로 인해 여성의 활동영역이 확대됨으로써 여성들의 경제활동 참여율은 전체 취업자 중 여성취업자가 차지하는 비율은 49.9%로 지속적으로 증가되고 있다. 특히 미혼여성뿐만 아니라 기혼여성의 취업이 크게 증가하여 전체 취업여성 중 69.8%가 기혼여성이라는 보고(통계청, 2011; 권가연, 한광령, 2012:102)가 있었음에도 불구하고 기혼여성의 경제활동 참여에 따른 연구는 매우 미흡한 실정이다. 이에 본 연구는 요가수련 참여하는 기혼여성을 경제활동 참여여부에 따라 취업주부와 전업주부로 구분하여 요가수련 정도와 정신건강 및 생활만족도 간에 어떠한 관계가 있으며 어떻게 기여하는지를 실증적이고 의의 있는 자료를 제공하는데 그 필요성이 있다.

따라서 본 연구의 목적은 취업주부와 전업주부의 요가수련 정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향을 규명하는데 있으며, 이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 취업주부와 전업주부의 요가수련 정도는 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 취업주부와 전업주부의 요가수련 정도와 정신건강은 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

또한, 본 연구의 목적을 달성하고 수행함에 있어서 다음과 같은 연구의 제한점을 갖는다. 첫째, 본 연구의 대상은 부산지역 요가센터에서 요가수련 중인 기혼여성으로 한정하였기 때문에 연구결과를 모든 기혼여성들에게 일반화하는데 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서 설정된 변인 이외의 다른 변인에 의한 영향을 배제할 수 없다. 셋째, 본 연구는 설문조사를 통한 자료를 수집하였기 때문에 응답자의 심리적 측면이나 환경조건, 진실성 등 주관적 상황을 심도있게 고려하지 못하였다.

II . 연구방법

1. 연구대상자

본 연구는 2013년 부산지역에 소재한 요가센터의 요가수련생 중 기혼여성을 대상으로 하였으며, 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 사용하여 총 400명의 표본을 추출하였다. 표집 된 400명에게 설문지를 배포하여 338부가 회수(회수율 84.5%)되었으며, 응답 내용이 불성실한 설문지 16부를 제외하고 최종 분석에 사용된 자료는 취업주부 190명과 전업주부 132명의 기혼여성 322명이었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

구분	집단	취업주부		전업주부	
		인원(명)	비율(%)	인원(명)	비율(%)
연령	20대	26	13.6	1	0.8
	30대	91	47.9	24	18.2
	40대	48	25.3	48	36.3
	50대 이상	25	13.2	59	44.7
결혼 기간	5년 이하	76	40.1	5	3.8
	6-10년	36	18.9	16	12.1
	11-15년	22	11.6	20	15.2
	16-20년	24	12.6	26	19.7
	21년 이상	32	16.8	65	49.2
교육 정도	고졸 이하	30	15.7	71	53.8
	대졸	135	71.1	58	43.9
	대학원 이상	25	13.2	3	2.3
소득	250만원 미만	16	8.4	28	21.2
	250-400만원	125	65.8	88	66.7
	400만원 이상	49	25.8	16	12.1

2. 조사도구

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

1) 설문지의 구성 내용

설문지의 구성 내용은 요가수련정도, 정신건강, 생활만족도를 측정하는 문항들로 총 46문항으로 구성하였으며, 구체적인 설문지의 구성내용은 다음과 같다.

요가수련정도의 측정은 수련빈도 1문항과 수련기간 1문항으로 구성하였다. 수련빈도는 요가수련을 일주일에 몇 회 정도 하는지에 대하여 기입하도록 하여 주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회, 주 5회 이상 등 5단계로 구분하였다. 수련기간은 요가수련에 참가한 기간이 얼마나 오래 되었는지에 대하여 3개월 미만, 3-6개월, 6개월-1년, 1-2년, 2년 이상 등 5단계로 구분하였다.

정신건강의 측정은 한란주(2009)와 황선정(2010)이 사용한 도구를 토대로 연구의 목적에 맞게 재구성한 39문항을 사용하였으며, 그 구성요소는 신체의 변화 14문항, 의식의 변화 11문항, 호흡의 변화 10문항, 마음의 변화 4문항 등으로 구성되었다. 설문문항에 대한 응답형태는 5점 평정척도로, 점수가 높을수록 정신건강정도가 높은 것을 의미한다.

생활만족도의 측정은 구경원(1997)이 사용한 생활만족 척도(satisfaction with life scale) 5문항을 사용하였다. 설문문항에 대한 응답형태는 5점 평정척도로, 점수가 높을수록 생활만족도가 높은 것을 의미한다.

2) 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 구성타당도를 검증하기 위하여 변인선정의 적절성에 대한 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)지수와 요인분석모형의 적합성여부를 나타내는 Bartlett의 구형성검정과 함께 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석시 요인의 추출방법은 주 성분분석을 사용하고, 추출된 요인의 회전은 직교회전 방식의 베리맥스(Varimax)법을 적용하였다. 요인 선정의 기준은 고유값 1.0, 공통성 .40, 요인부하량 .50으로 하였다. 그 결과, 정신건강에 대한 KMO지수는 .977로 요인분석을 위한 변수선정이 적절한 것으로 나타났다으며, Bartlett의 구형성검정치는 $\chi^2=11708.687$, $df=741$, $p<.001$ 로 유의한 것으로 나타나 공통요인이 존재한다고 볼 수 있어 요인분석 사용에 적합하였다.

표 2. 정신건강의 탐색적 요인분석

변인	문항 내용	요인1	요인2	요인3	요인4	공통성
신체 변화	아픈 부위의 통증이 약해지거나 없어짐	.778	.242	.267	.198	.774
	체력적으로 강해졌음을 느낌	.729	.257	.282	.239	.734
	아침에 잠자리에서 일어나는 것이 편해짐	.722	.178	.278	.291	.714
	수면을 깊이 취할 수 있게 됨	.684	.285	.210	.257	.658
	어깨와 목의 경직되었던 근육이 이완됨	.669	.230	.370	.152	.660
	가부좌를 하는 것이 편해짐	.668	.369	.276	.122	.673
	동일한 육체노동에도 피곤하지 않음	.663	.308	.353	.246	.720
	머리가 맑아짐	.648	.423	.333	.159	.735
	몸에서 일어나는 변화를 즉시 알아차림	.648	.396	.295	.236	.719
	신체의 활기를 얻음	.603	.357	.375	.191	.668
	아랫배가 단단해지고 탄력이 생김	.596	.442	.327	.207	.701
	등을 곧게 하고 가슴을 펴고 걷게 됨	.593	.395	.273	.257	.648
	의자에 의식적으로 바른 자세로 앉게 됨	.569	.432	.238	.227	.619
신체의 어느 분위가 긴장되었음을 인지함	.547	.410	.323	.272	.645	
의식 변화	매사에 계획성 있게 일처리 하려고 노력함	.211	.743	.252	.218	.708
	다른 사람의 입장에서 생각해 볼 수 있게 됨	.255	.730	.222	.182	.681
	나를 믿게 하려고 상대방을 설득하지 않음	.287	.722	.230	.128	.673
	나의 약점과 강점을 있는 그대로 받아들임	.343	.692	.282	.140	.695
	혼자 있어도 불안하지 않음	.268	.688	.285	.225	.677
	어려움이나 괴로움에 대한 인내심이 생김	.366	.670	.207	.269	.698
	매사에 침착하게 행동하려고 애씀	.274	.666	.294	.293	.691
	긍정적 관점을 갖게 됨	.313	.656	.288	.259	.678
	타인의 형편을 잘 이해하려고 노력함	.339	.648	.317	.143	.657
	마음을 편하게 할 수 있게 됨	.370	.539	.297	.366	.649
집중력이 향상됨	.480	.521	.348	.224	.673	
호흡 변화	호흡이 깊어짐	.321	.304	.727	.188	.759
	내쉬는 호흡이 편해짐	.341	.332	.708	.178	.760
	호흡을 느낄 수 있게 됨	.321	.383	.681	.118	.727
	호흡을 통해 마음을 조절할 수 있게 됨	.325	.228	.624	.404	.710
	생각이 일어날 때 호흡이 달라짐을 느낌	.233	.208	.613	.430	.658

변인	문항 내용	요인1	요인2	요인3	요인4	공통성
	호흡을 통해 몸의 긴장을 이완시킬 수 있음	.332	.302	.607	.217	.617
	나쁜 공기가 몸 밖으로 빠져나감을 느낌	.377	.421	.607	.075	.694
	공기가 폐의 구석구석까지 퍼짐을 느낌	.438	.398	.596	.128	.722
	가슴이 확장됨을 느낌	.395	.421	.578	.167	.696
	호흡이 느려짐을 느낌	.374	.180	.556	.414	.653
마음 변화	표정이 밝아짐	.364	.289	.201	.727	.785
	자신감이 생김	.333	.331	.223	.715	.782
	행동과 말씨가 한결 부드러워짐	.307	.412	.343	.622	.769
	마음이 평화롭고 평온함	.250	.464	.395	.502	.685
고유값		8.785	8.214	6.498	3.671	
% 분산		22.527	21.060	16.662	9.412	69.662

정신건강에 대한 요인분석을 실시한 결과는 <표 2>에 제시된 바와 같이, 신체의 변화 요인은 고유값 8.785, 공통성 .619이상, 요인부하량 .547 이상으로 전체 설명비 중 22.527%를 차지하고 있는 것으로 나타났다. 의식의 변화 요인은 고유값 8.214, 공통성 .649 이상, 요인부하량 .521 이상으로 전체 설명비 중 21.060%를 차지하고 있는 것으로 나타났다. 호흡의 변화 요인은 고유값 6.498, 공통성 .617 이상, 요인부하량 .556 이상으로 전체 설명비 중 16.662%를 차지하고 있는 것으로 나타났고, 마음의 변화 요인은 고유값 3.671, 공통성 .653 이상, 요인부하량 .502 이상으로 전체 설명비 중 9.412%를 차지하고 있는 것으로 나타났으며, 69.662%이와 같이 각각의 요인을 비교적 정확하게 측정하고 있는 것으로 평가되었다.

한편, 본 연구에서는 정신건강과 생활만족도에 관련된 설문지의 신뢰도를 검정하기 위하여 문항간 내적 일치도를 밝히는 Cronbach's 계수를 구하였다. 그 결과, 정신건강에 대한 Cronbach's 계수는 .982로 나타났으며, 정신건강의 하위요인별 Cronbach's 계수는 신체의 변화 요인이 .963, 의식의 변화 요인이 .951, 호흡의 변화 요인이 .946, 마음의 변화 요인이 .899로 나타났다. 그리고 생활만족도에 대한 Cronbach's 계수는 .919로 나타났다. 이와 같이 본 연구에서 사용된 설문지를 구성하고 있는 각 측정항목의 신뢰도는 .899 이상으로 나타나 비교적 신뢰할 수 있는 것으로 평가되었다.

3. 조사절차

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설문지 조사는 본 연구자와 보조조사원이 선정된 조사대상 요가센터를 직접 방문하여 관계자나 지도자의 협조를 받은 후 응답자의 동의를 얻어 실시하였다. 먼저 설문지를 조사대상자에게 배포하여 설문조사의 목적과 응답요령을 설명한 다음에 자기평가기입법으로 설문 내용에 응답하도록 지시하였으며, 완성된 설문지를 그 자리에서 회수하였다.

4. 통계처리

회수된 설문지는 실제 분석 가능한 자료인지를 검토하여 설문문항에 미응답하거나 불성실한 응답을 한 것으로 판단되는 설문 자료는 실제 분석에서 제외하였으며, 분석 가능하고 유용한 자료를 SPSS Statistics 21 프로그램을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리하였다. 자료처리를 위해 본 연구에서 사용된 통계분석기법은 다중회귀분석이었다. 여기서 연구문제 2와 관련한 다중회귀분석의 기법은 요가수련정도를 통제하기 위하여 먼저 요가수련정도의 생활만족도에 대한 1차적으로 다중회귀분석을 실시하고, 그다음 요가수련정도와 정신건강을 동시에 투입하여 2차적으로 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 취업주부와 전업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향

1) 취업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향

취업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 아래의 <표 3>에 나타난 바와 같이, 수련빈도는 정신건강의 하위요인인 신체의 변화(=.442, $p<.001$), 의식의 변화(=.476, $p<.001$), 호흡의 변화(=.390, $p<.001$), 마음의 변화(=.384, $p<.001$) 전체에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다, 수련기간은 신체의 변화(=.300, $p<.001$), 의식의 변화(=.227, $p<.001$), 호흡의 변화(=.298, $p<.001$), 마음의 변화(=.331, $p<.001$) 전체에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로

로 나타났으며, 신체의 변화에 대한 설명력은 36.0%, 의식의 변화 33.9%, 호흡의 변화 30.6%, 마음의 변화 32.8%인 것으로 나타났다.

표 3. 취업주부의 요가수련정도와 정신건강에 대한 다중회귀분석

변인	신체변화		의식변화		호흡변화		마음변화	
		t 값		t 값		t 값		t 값
수련빈도	.442	7.255***	.476	7.685***	.390	6.151***	.384	6.147***
수련기간	.300	4.931***	.227	3.672***	.298	4.698***	.331	5.293***
R ²	.360		.339		.306		.328	
F 값	52.675***		47.978***		41.321***		45.636***	

*** $p < .001$

2) 전업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향

전업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 아래의 <표 4>에 나타난 바와 같이, 수련기간은 정신건강의 하위요인인 신체의 변화(=.431, $p < .001$), 의식의 변화(=.402, $p < .001$), 호흡의 변화(=.361, $p < .001$), 마음의 변화(=.338, $p < .001$) 전체에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나 수련빈도는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 신체의 변화에 대한 설명력은 18.5%, 의식의 변화 16.2%, 호흡의 변화 13.2%, 마음의 변화 11.4%인 것으로 나타났다.

표 4. 전업주부의 요가수련정도와 정신건강에 대한 다중회귀분석

변인	신체변화		의식변화		호흡변화		마음변화	
		t 값		t 값		t 값		t 값
수련빈도	-.002	-.029	.002	.019	.008	.088	-.001	-.017
수련기간	.431	5.245***	.402	4.815***	.361	4.250***	.338	3.943***
R ²	.185		.162		.132		.114	
F 값	14.680***		12.432***		9.773***		8.301***	

*** $p < .001$

2. 취업주부와 전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향

1) 취업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향

취업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 아래의 <표 5>에 나타난 바와 같이, 요가수련정도를 투입한 회귀식(1)에서는 수련빈도($\beta = .490, p < .001$)만이 생활만족도에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족도에 대한 설명력은 27.7%로 나타났다. 요가수련정도와 정신건강을 모두 투입한 회귀식(2)에서는 수련빈도($\beta = .118, p < .05$), 의식의 변화($\beta = .608, p < .001$)와 마음의 변화($\beta = .218, p < .01$)가 생활만족도에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 수련기간($\beta = -.116, p < .05$)은 생활만족도에 유의하게 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족도에 대한 설명력은 71.4%로 나타나 요가수련정도만을 투입한 설명력보다 43.7%(71.4-27.7=43.7) 높게 나타났다.

표 5. 취업주부의 요가수련정도와 정신건강 및 생활만족도에 대한 다중회귀분석

변인	회귀식(1)		회귀식(2)	
		t 값		t 값
수련빈도	.490	7.560***	.118	2.461*
수련기간	.099	1.520	-.116	-2.591*
신체변화	-	-	-.133	-1.539
의식변화	-	-	.608	6.569***
호흡변화	-	-	.148	1.631
마음변화	-	-	.218	2.849**
R ²	.277		.714	
F값	35.783***		76.303***	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향

전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 아래의 <표 6>에 나타난 바와 같이, 요가수련정도를 투입한 회귀식(1)에서는 수련기간($\beta = .310, p < .01$)만이 생활만족도에 유의하게 정적 영향을 미

치는 것으로 나타났으며, 생활만족도에 대한 설명력은 9.0%로 나타났다. 요가수련정도와 정신건강을 모두 투입한 회귀식(2)에서는 정신건강의 하위요인인 신체적 변화(=.273, $p<.05$), 의식의 변화(=.333, $p<.001$), 마음의 변화(=.270, $p<.01$)가 생활만족도에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족도에 대한 설명력은 49.9%로 나타나 요가수련정도만을 투입한 설명력보다 40.9%(49.9-9.0=40.9) 높게 나타났다.

표 6. 전업주부의 요가수련정도와 정신건강 및 생활만족도에 대한 다중회귀분석

변인	회귀식(1)		회귀식(2)	
		t 값		t 값
수련빈도	-.100	-1.145	-.098	-1.499
수련기간	.310	3.566**	.003	.041
신체변화	-	-	.273	2.074*
의식변화	-	-	.333	3.235**
호흡변화	-	-	-.100	-.930
마음변화	-	-	.270	2.944**
R ²	.090		.499	
F값	6.386**		20.723***	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

IV. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 취업주부와 전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 어떠한 영향을 나타내고 있는지를 분석하여 의미 있는 결과들이 확인되었다.

첫째, 취업주부와 전업주부의 요가수련정도가 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과, 취업주부는 수련빈도와 수련기간이 높을수록, 전업주부는 수련기간이 높을수록 정신건강의 하위요인인 신체의 변화, 의식의 변화, 호흡의 변화, 마음의 변화 전체에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 본 연구의 결과와 관련하여 황선정(2010)은 하타요가 수

련여성의 정신건강과 생활만족도 연구에서 수련빈도와 수련기간이 정신건강인 호흡의 변화, 마음의 변화, 신체의 변화, 의식의 변화에 유의한 영향을 미친다고 보고하였으며, 한재철(2005)은 요가수련생들의 자아존중감 및 정신건강 차이분석의 연구에서 요가수련생의 수련강도와 수련기간이 정신건강에 긍정적으로 영향을 미친다고 보고하였다. 이러한 결과들은 본 연구의 결과를 지지하는 것이다. 박소정(2007)은 요가 수련기간이 길수록, 수련빈도가 높을수록 신체적 자기개념에 긍정적으로 반응한다고 보고하였고, 최보영(2007)은 요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계의 연구에서 참여강도와 빈도가 높을수록 요가몰입경험이 높아진다고 보고하였으며, 김영삼(2005)은 요가 수련을 통한 직장여성의 호흡과 신체 변화에 관한 연구에서 주 4일 이상자가 주 4일 미만보다 호흡 변화를 더 느끼고, 숙련자가 비숙련자 보다 호흡 변화와 신체 변화를 더 느낀다고 보고하였다. 노문환(2012)은 요가수련이 수련자의 심신에 미치는 영향 연구에서 요가수련은 신체에 긍정적인 효과가 있으며, 호흡의 안정감에 효과가 있으며, 심리적 안정감과 마음의 안정감에도 효과가 있다고 보고하였으며, 김미애(2006)는 성인여성의 요가 참여와 정신건강에 관한 연구에서 요가 참여가 정신건강에 도움을 주고, 정신증의 항목들에서 유의한 상호작용 효과가 있는 것으로 나타났다고 보고하였다. 이러한 결과들은 본 연구의 결과와 같은 맥락이라 할 수 있다. 따라서 취업주부와 전업주부의 요가수련정도는 정신건강에 기여하며, 특히 수련기간은 정신건강에 공통적으로 기여하는 요인임을 시사하고 있다.

둘째, 취업주부와 전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 미치는 영향을 분석한 결과 취업주부는 수련빈도, 의식의 변화와 마음의 변화가 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치며, 그 영향력은 정신건강이 요가수련정도보다 큰 것으로 나타났다. 즉 취업주부의 요가수련에 따른 정신건강인 의식의 변화와 마음의 변화는 생활만족도에 영향을 미치는 중요한 요인임을 의미한다. 전업주부는 수련기간, 신체의 변화와 의식의 변화 및 마음의 변화가 생활만족도에 긍정적 영향을 미치며, 그 영향력은 정신건강이 요가수련정도보다 큰 것으로 나타났다. 즉 전업주부의 요가수련에 따른 정신건강인 신체의 변화, 의식의 변화와 마음의 변화는 생활만족도에 영향을 미치는 중요한 요인임을 의미한다. 이러한 본 연구의 결과와 관련하여 나지성(2010)은 요가수련이 중년여성의 삶의 질에 미치는 영향 연구에서 요가 참여경력이 길수록, 요가 참여빈도가 높을수록 삶의 질의 만족도가 높게 나타났다고 보고하였고, 민경자(2004)는 요가활동참가와 몰입 및 생활만족의 관계 연구에서 요가활동 참가기간이 길수록 장기간에 걸쳐 생활만족에 지속적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 차유정(2007)은 중년여성의 요가수련 참여빈도, 참여시간, 참여기간이 높은 집단이 생활만족도가 높게 나타났다고 보고하였을 뿐 아니라, 이용화

(2012)는 요가수련 참여빈도가 높을수록 참여기간이 길수록 생활만족도가 높게 나타났다고 보고하였다. 이러한 결과들은 요가수련참여정도가 생활만족도 향상에 기여하고 있다는 것을 보여주는 것이다. 또한 황선정(2010)은 정신건강 중 마음의 변화, 신체의 변화, 의식의 변화가 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 한란주(2008)은 성인여성의 요가 수련이 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향에 대한 연구에서 요가 수련은 스스로 바른 자세로 생활하려는 습관형성에 도움을 주고, 신체의 피로감이 줄어들고, 마음에 여유가 생기고 평온해져서 생활만족에 긍정적인 영향을 미치며, 건강과 사회 생활에 도움을 주는 심신단련법이라고 보고하였다. 이러한 결과들은 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 따라서 취업주부와 전업주부의 생활만족도에는 요가수련정도와 정신건강 모두 영향을 미치며, 그 영향력에 있어서는 정신건강이 요가수련정도보다 크다는 것을 알 수 있다. 특히 취업주부와 전업주부의 요가수련에 따른 의식의 변화와 마음의 변화는 생활만족도 향상에 공통적으로 기여하는 핵심요인임을 시사하고 있다.

2. 결론

본 연구는 취업주부와 전업주부의 요가수련정도와 정신건강이 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는데 있었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 분석한 결과, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 취업주부는 수련빈도와 수련기간이 신체의 변화, 의식의 변화, 호흡의 변화, 마음의 변화에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전업주부는 수련기간이 신체의 변화, 의식의 변화, 호흡의 변화, 마음의 변화에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 취업주부는 수련빈도와 의식의 변화, 마음의 변화가 생활만족도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전업주부는 수련기간과 신체의 변화, 의식의 변화, 마음의 변화가 생활만족도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 통해 취업주부와 전업주부의 생활만족도에는 요가수련정도와 정신건강이 영향을 미치며, 그 영향력은 요가수련을 통한 정신건강이 크다는 것이 확인되었다.

참고문헌

- 구경원(1997), “중년여성의 무용프로그램 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 권가연, 한광령(2012), “기혼여성의 요가활동참여가 사회적 유능성 및 생활스트레스에 미치는 영향”, 한국여성체육학회, **한국여성체육학회지 26(3)**, 101-114.
- 김경룡, 방한석(2009), “하타요가의 점증적 아사나 프로그램이 신체구성, 호흡순환기능, 등속성근 관절기능, 골밀도에 미치는 영향”, 한국체육학회, **한국체육학회지 48(1)**, 389-400.
- 김미애(2006), “성인여성의 요가참여와 정신건강에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 김석웅(2007), “단전호흡과 명상·요가프로그램이 가정폭력 피해여성의 정신건강에 미치는 효과에 대한 질적 연구: 세 이주 여성의 사례”, 한국심리학회, **한국심리학회연차학술대회 논문집**, 142-143.
- 김수복(1998), “요가 동작시 뇌파파형에 관한 연구”, 미간행, 석사학위 논문, 연세대학교 대학원.
- 김영삼(2005), “요가 수련을 통한 직장여성의 호흡과 신체 변화에 관한 연구”, 미간행, 석사학위 논문, 경기대학교 스포츠과학대학원.
- 김진희(2010), “하타 요가 프로그램에 참여하는 직장여성의 참여동기와 참여만족도에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 경원대학교 교육대학원.
- 김현경, 육영숙(2006), “요가수련 기간에 따른 인지-정서적 상태변화”, 한국체육과학회, **한국체육과학회지 15(1)**, 279-299.
- 나지성(2010), “요가수련이 중년여성의 삶의 질에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 경원대학교 사회체육대학원.
- 노문환(2012), “요가수련이 수련자의 심신에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 조선대학교 보건대학원.
- 민경자(2004), “요가활동참가와 몰입 및 생활만족의 관계”, 미간행, 석사학위논문, 서울산업대학교 대학원.
- 박소정(2007), “요가수련자의 수준차이가 신체적 자기개념에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 신정희(2012), “요가 수련 참여정도가 중년여성의 우울 및 영성에 미치는 영향”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 23(2)**, 183-198.
- 오미라(2012), “중년여성의 요가수련 참여정도가 신체변화와 생활만족도에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 청주대학교 교육대학원.
- 이수영, 조옥희(2000), “취업주부와 전업주부의 성역할 정체감과 우울수준의 비교”, 경남대학교 인문과학연구소, **인문논총 13**, 45-65.
- 이용화(2012), “성인여성의 요가 참여가 심리적 행복감과 생활 만족도에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 육영숙(2009), “여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과에 관한 질적 연구”, 한국스포츠심리학회, **한국스포츠심리학회지 20(3)**, 117-131.
- 전소영(2004), “요가수련이 현대인의 심신에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 대전대학교 보건대학원.
- 조옥성(2007), “하타요가를 수련하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계”, 미간행, 박

사학위논문, 우석대학교 대학원.

차유정(2007), “중년여성의 요가수련 참여정도가 생활만족도에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위 논문, 경희대학교 대학원.

최미순(2008), “여가활동이 기혼여성의 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 경희대학교 행정대학원.

최보영(2007), “요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계”, 미간행, 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.

한관주(2008), “성인여성의 요가수련이 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

한재철(2005), “요가수련생들의 자아존중감 및 정신건강 차이분석”, 미간행, 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.

황선정(2010), “하타요가 수련여성의 정신건강과 생활만족도 연구”, 미간행, 석사학위논문, 건국대학교 대학원.

통계청(2011), “통계로 보는 여성의 삶”, 통계청, <http://www.kosis.kr>.

Kamei, T., Toriumi, Y., Kimura, H., Ohno, S., & Kimura, K.(2000), “Decrease in serum cortisol during yoga exercise is Correlated with alpha ware action”, *Percept Motor skills* 2000, Jum : Po.

Morgan, W. P. & O'Conner P. J.(1988), “Exercise and mental health”, In R. K. Dishaman(ED), *Exercise adherence*, 91-121. Champaign, IL: Human Publishers, Inc. Hatha yoga; improved vital capacity of collage student. *Atemative Therapy Health Medicine*, 6(6), 55-63.