



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2015년 8월
석사학위 논문

다이나믹 명상이 헤어 디자이너의 신체자기지각에 미치는 영향

조선대학교 대학원

대체의학과

박 혜 연

다이나믹 명상이 헤어 디자이너의 신체자기지각에 미치는 영향

Effects of Dynamic Meditation on the
Physical Self-perception of Hair Designer

2015년 8월

조선대학교 대학원

대체의학과

박 혜 연

다이나믹 명상이 헤어 디자이너의 신체자기지각에 미치는 영향

지도교수 문 경 래

이 논문을 대체의학 석사학위신청 논문으로 제출함

2015년 4월

조선대학교 대학원

대체의학전공

박 혜 연

박혜연의 대체의학 석사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교	교수	박상학	
위원	조선대학교	교수	임경준	
위원	조선대학교	교수	문경래	

2015년 6월

조선대학교 대학원

목 차

표 목 차	iii
그림목차	iv
ABSTRACT	v
제1장 서론	1
제1절 연구의 필요성 및 목적	1
제2절 연구 문제	4
제3절 연구의 제한점	5
제2장 연구 방법	6
제1절 연구대상	6
제2절 연구설계	8
제3절 검사도구	9
제4절 다이나믹 명상 프로그램	11
1. 다이나믹 명상 프로그램	11
2. 다이나믹 명상 환경조성	13
3. 다이나믹 명상 프로그램 회기별 내용	15
제5절 연구절차	20

제3장 연구 결과	21
제1절 신체자기지각 신뢰도 측정	21
1. 미용 능력 향상 신뢰도 측정	21
2. 체력 향상 신뢰도 측정	23
3. 신체적 컨디션 향상 신뢰도 측정	24
4. 몸매 향상 신뢰도 측정	25
제2절 데이터 정규성 검정	26
제3절 대응 t-검정	28
제4절 연구 참여자의 주관적 진술	31
제4장 논의	41
제5장 결론 및 제언	46
제1절 결론	46
제2절 제언	47
참고문헌	48
부 록	51

표 목 차

<표 1> 연구대상 헤어 디자이너들의 개인적인 특성	7
<표 2> 연구의 진행과정	8
<표 3> 반구조화 된 질문지	10
<표 4> 다이나믹 명상 프로그램 회기별 내용	19
<표 5> 미용 능력 향상 신뢰도 통계량	21
<표 6> 미용 능력 향상 항목 총계 통계량	22
<표 7> 체력 향상 신뢰도 통계량	23
<표 8> 체력 향상 항목 총계 통계량	23
<표 9> 신체적 컨디션 향상 신뢰도 통계량	24
<표 10> 신체적 컨디션 향상 항목 총계 통계량	24
<표 11> 몸매 향상 신뢰도 통계량	25
<표 12> 몸매 향상 항목 총계 통계량	25
<표 13> 신체자기지각 데이터 정규성 검정	27
<표 14> 신체자기지각 대응표본 통계량	28
<표 15> 신체자기지각 대응표본 상관계수	29
<표 16> 신체자기지각 대응표본검정	30

그림 목 차

<그림 1> 신체자기지각 하위 구성요소	9
<그림 2> 다이나믹 명상 프로그램 순서도	11
<그림 3> 다이나믹 명상 복장	13
<그림 4> 다이나믹 명상 음악	14
<그림 5> 신체자기지각 하위척도의 사전 사후 평균비교	29

ABSTRACT

Effects of Dynamic Meditation on the Physical Self-perception of Hair Designer

Park Hye Yeon

Advisor : Prof. Moon, Kyung Rye. M.D., Ph.D.

Department of Alternative Medicine

Graduate School of Health Science

Chosun University

The purpose of this study is to find out the effects of dynamic meditation on hair designers' physical self-perception. To achieve this purpose, the following research questions were established.

<Question 1> Does the dynamic meditation program influence the hair designers' physical self-perception building?

<Question 1-1> Does the dynamic meditation program improve the hair designers' aesthetic ability(a sub-factor of physical self-perception)?

<Question 1-2> Does the dynamic meditation program improve the hair designers' health(a sub-factor of physical self-perception)?

<Question 1-3> Does the dynamic meditation program improve the hair designers' physical condition(a sub-factor of physical self-perception)?

<Question 1-4> Does the dynamic meditation program improve the hair designers' figure(a sub-factor of physical self-perception)?

To verify the questions above, 10 hair designers from multiple salon were finally selected as subjects of this study. The dynamic meditation program was composed of 12 sessions total and performed for 6 weeks. In order to verify the

effectiveness of the program, a scale of physical self-perception were used, and matching pair sample t-test was performed as a statistic method.

The experimental group that received the dynamic meditation program showed significant improvement in aesthetic ability, health, physical condition, and figure shown from the sub-factors analysis from the result of paired t-test.

Through these research results, it can be recognized that dynamic meditation provides positive effects in understanding the hair designer's physical self-perception.

In conclusion, this research has major significance as it targeted hair designers who had been exposed to tremendous psychological & physical stress. Not only did the dynamic meditation program enhanced the designers' health and physical condition it also improved their psychological aspects, such as self-perception and confidence.

Key words : Dynamic meditation, active meditation, physical self-perception

제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

현대인들은 자기 자신의 인생과 건강을 중요하게 여기면서 삶의 질을 향상시키기 위한 방법으로 음식, 운동, 여가 등에 많은 관심을 기울이고 있다. 건강을 중요시하면서 많은 변화의 트렌드와 이슈들에 관심을 가지고 있으며, 최근에는 ‘웰빙(well-being)’, ‘힐링(healing)’ 등이 부각되어 신체적, 정신적으로 건강한 삶을 추구하고 있다(조현철, 김상국, 2012)¹. 이러한 ‘웰빙(well-being)’, ‘힐링(healing)’이 만연하는 시대 속에 살아가는 현대인들에게 육체적 건강과 정신적 건강을 조화롭게 유지하려는 노력은 이미 다양한 모습으로 확산되고 있는 것이 사실이다(김홍록, 이광욱, 2009)². 특히 고객을 상대하고 장시간 서서 근무해야 하는 헤어 디자이너에게 자신의 신체와 마음에 대한 인식은 필수적이며, 육체적, 심리적 스트레스를 효과적으로 해소할 필요가 있다.

헤어 디자이너는 직업분류로 서비스업에 속하며, 그 특성상 고객에게 적합한 머리 스타일을 연출하고, 기타 고객의 머리 손질에 관련된 여러 가지 서비스를 제공한다. 헤어 디자이너는 고객의 모발만 국한하여 생각하는 것이 아니라, 코디네이터로서 고객의 감정과 특별한 T.P.O(Time, Place, Occasion)까지 동시에 고려하여 스타일을 제안하여야 한다. 특히 고객의 직업 특성, 행사장 분위기, 개인적인 콤플렉스 등을 동시에 고려하여 기타 다양한 서비스를 제공할 필요가 있다.

다른 직업에서도 직무 스트레스가 나타나는 것(최미리, 1999)³과 같이, 헤어 디자이너들 역시 다양한 부분에서 스트레스에 노출되어 있다. 첫째, 헤어 디자이너들은 서 있는 상태로 작업 수행을 하는 시간이 대부분이기 때문에 근육 뭉침, 하지정맥류, 혈액순환의 어려움 등을 호소하고 있다. 둘째, 고객을 상대하다 보니 식사 시간이 불규칙하고, 매우 빠르게 음식을 섭취함에 따라 급체, 위경련, 만성 소화 장애 등을 겪고 있다. 셋째 상체는 주로 같은 동작을 반복하며, 근육을 치우쳐서 사용하는 경향이 있다. 이는 양팔과 어깨의 균형이 맞지 않게 되고, 손목, 등, 목, 어깨 등에 통증을 유발하고, 신체 골격 형성에 부정적인 영향을 끼칠 수 있다. 그에 따라 신체비대칭(asymmetrical position)이 될 염려가 있으며, 결국에는 우리 몸의 기둥인 척추의 균형

이 무너질 위험이 있다(박수진, 2013)⁴. 넷째, 폼제, 염색제 등 화학제품에 장시간 노출되어 있어 화학독성이 피부에 쌓이는 경우가 많다. 마지막으로 사람을 상대하는 서비스업종에 속하다 보니, 고객과의 소통에서 오는 어려움, 동료와 상사간의 불화로 받게 되는 심리적 스트레스에 노출되어 있다.

많은 헤어 디자이너들이 단시간에 효과적으로 스트레스를 해소하기 위해 음주, 흡연, 폭식 등을 선택하게 되고, 장시간 서 있었기 때문에 신체는 움직이지 않고 앉거나 누운 자세로 휴식을 취하고 싶어 한다. 하지만 이러한 휴식은 오히려 신체적, 심리적 건강을 악화시킬 염려가 있어, 본 연구에서는 명상을 통한 심신의 안정을 제안하고자 한다.

명상이란 눈을 감고 가부좌 자세로 앉아 있는 행위만을 의미하는 것이 아니다. 『요가수트라(Yogasūtra)』에서는 요가 수행의 8단계 중에서 7번째 ‘디야나(dhyāna)¹⁾’를 명상이라는 의미로 정의(김순금, 2004)⁵하고 있는데, 여기에서 디야나(dhyāna)는 육체가 좌법에 의해서 단련되어 지고, 호흡을 통해 감각기관을 제어한 뒤 집중하여 얻어지는 깊은 상태를 의미한다(임지현, 2014)⁶. 이 단계에서는 하나의 통일된 생각의 흐름이 외부 자극에 방해 받지 않고, 오랜 시간 유지되어 의식이 명료해질 수 있다고 한다. 명상을 하는 동안 수많은 종류의 생각들이 나타날 수 있으나, 명상은 그저 의식을 한 대상에 집중하는 훈련을 통해 내적 평온함을 얻는 것에 초점을 맞춘다(장현갑, 2004)⁷. 즉, 명상이라고 하면 어떠한 자세를 취하던 간에 하나의 특정 대상에 주의를 집중하여 깨어 있는 마음 훈련(박지원, 2012)⁸이라고 할 수 있다.

명상은 크게 정적 명상과 동적 명상으로 구분할 수 있는데, 의식을 집중하는 그 목적은 같으나, 정적 명상은 앉아서 수행하는 움직임이 거의 없는 명상법인 반면 동적 명상(Meditative Movement)은 신체적 움직임이 동반되는 명상방법이다(정환석, 2013)⁹.

Osho Rajneesh에 의하면 현대인들의 식습관, 직업, 생활습관 등이 과거와 많은 부분에서 달라지면서, 다양한 스트레스들로 에너지의 흐름이 뇌로 집중되는 문제가 발생(Osho, 2013)¹⁰한다고 하였다. 이에 따라 전통적인 방법은 스트레스 해소에 부적절하기 때문에, 신체를 움직이면서 모든 것을 비워낼 수 있는 동적 명상을 제안하였다. 동

1) yama-niyama-āsana-prānāyāma-pratyāhāra-dhāraṇa-dhyāna-samād-...

금계-권계-좌법-조식-제감-응념-명상-삼매라는 ...

요가수행 8단계는 개인적인 규범(yama, 야마, 禁戒), 사회적 규범(niyama, 니야마, 勸戒), 몸의 수련 자세(asana, 아사나), 호흡법(pranayama, 뿌라나야마), 제감법(pratyahara, 뿌라띠아하라), 집중법(dharana, 다라나), 명상법(dhyana, 드야나), 삼매법(samadhi, 싸마디)으로 나뉘어져 있다.

적명상은 혼란스러움, 격렬함, 비체계적인 움직임을 이용하여 뇌로 집중되는 에너지를 아래쪽으로 내리고자 한다(Osho, 2014)¹¹.

OSHO가 소개하는 동적 명상의 종류(Osho, 2013)¹⁰로는 다이내믹 명상(Dynamic Meditation), 쿤달리니 명상(Kundalini Meditation²⁾), 나다브라마 명상(Nadabrahma Meditation³⁾), 나타라지 명상(Nataraj Meditation⁴⁾), 만다라 명상(Mandala Meditation⁵⁾), 윙링 명상(Whirling Meditation⁶⁾) 등이 있다.

본 연구에서는 이처럼 다양한 동적 명상법 중에서 가장 대중화되어 있고, 다른 사람들과 함께 수행할 때 더욱 효과를 발휘한다고 알려진 다이내믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 적용하여, 헤어 디자이너들의 신체적, 심리적 어려움을 극복하고, 자신의 신체를 바라보는 관점에 긍정적인 영향을 미치는지 확인하고자 한다.

-
- 2) 쿤달리니 명상(Kundalini Meditation) : 총 4단계로 구성되었으며, 처음 두 단계는 완전하게 몸을 흔들며 몰입하고, 마지막 두 단계에서는 멈추어 앉거나 서 있는 상태를 유지한다. 이 명상법은 하루의 일상을 마칠 때 하는 것이 효과적이다.
 - 3) 나다브라마 명상(Nadabrahma Meditation) : 허밍 명상으로 총 3단계로 구성되었다. 1단계는 30분 동안 진행하며 편안한 자세로 앉아 허밍을 하며, 몸 안에 진동을 형성한다. 2단계는 15분 동안 진행하고 손바닥을 위로하여 원을 그리듯 손을 바깥쪽으로 움직이다가 손바닥을 아래로 향하게 뒤집어 반대 방향으로 움직이도록 한다. 마지막 3단계는 움직이지 않고 앉아 있는 상태를 15분간 지속한다.
 - 4) 나타라지 명상(Nataraj Meditation) : 춤 명상으로 총 3단계로 구성되어 있다. 1단계는 40분 동안 진행하며 눈을 감고 자유롭게 춤을 춘다. 2단계는 20분 동안 눈을 계속 감은채 누워있다. 3단계는 5분 동안 춤을 추며 즐기도록 한다.
 - 5) 만다라 명상(Mandala Meditation) : 이 명상법은 15분씩 4단계로 구성되어 있다. 1단계는 눈을 뜨고 제자리에서 뛰도록 한다. 2단계에서는 눈을 감고 입을 약간 벌린 채 앉아 자극을 느낀다. 3단계는 등을 대고 누워 눈동자를 시계방향으로 돌린다. 4단계에서는 눈을 감고 가만히 있다.
 - 6) 윙링 명상(Whirling Meditation) : 1단계에서는 45분 동안 눈을 뜬 상태로 몸의 중심을 느끼며 팔을 어깨 높이로 올리고 오른손 바닥은 위로, 왼손 바닥은 아래로 향하게 하여 몸을 회전시킨다. 15분 이후부터는 점차 속도를 빠르게 증가시킨다. 2단계는 15분간 진행되는데, 배꼽을 땅에 닿게 옆드린 상태로 대지와 하나됨을 느낀다.

제2절 연구 문제

연구 목적을 달성하기 위하여 헤어 디자이너들을 대상으로 구성된 집단에 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램’이 헤어 디자이너의 신체자기지각 향상에 어떠한 미치는가를 규명하기 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 ‘신체자기지각 향상’에 미치는 영향은 어떠한가?

1-1. 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 ‘미용 능력 향상’에 미치는 영향은 어떠한가?

1-2. 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 ‘체력 향상’에 미치는 영향은 어떠한가?

1-3. 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 ‘신체적 컨디션 향상’에 미치는 영향은 어떠한가?

1-4. 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 ‘몸매 향상’에 미치는 영향은 어떠한가?

제3절 연구의 제한점

본 연구는 질적 연구로서 다음과 같은 제한점이 존재한다. 따라서 본 연구 결과의 활용에 있어서 이러한 제한점들은 충분히 고려되어야 한다.

첫째, 본 연구의 참가자는 헤어 전문 미용실에서 최소 1년 이상 근무한 헤어 디자이너 남, 여 10명으로 국한시킨 것이므로 연구결과를 모든 헤어 디자이너로 확대하여 해석하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서는 헤어 디자이너들이 느끼는 자신의 신체자기지각 변화는 주관적이다.

셋째, 본 연구자가 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램의 진행자로 참여하였기 때문에 신체자기지각 변화에 연구자의 영향을 배제할 수 없다.

넷째, 본 연구는 실시한 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램 이외에 작용하는 근무 기술 향상, 환경 변인, 심리적 변화 등을 통제하지 못하였다.

제2장 연구 방법

제1절 연구대상

우리나라에 명상이 알려지면서 명상 프로그램에 참여하는 사람의 수가 증가하고 있다. 하지만 대부분 정적 명상 프로그램을 경험하였고, 동적 명상은 알고 있는 사람이 드물어 보인다. 헤어 디자이너에게 동적 명상 프로그램 중의 하나인 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’을 적용하여 그 효과를 알아보고자 하였다. 헤어 디자이너들은 하루의 대부분을 고정적인 자세로 작업을 하다 보니, 신체적인 부분의 어려움이 있을 것이라고 전제하여, 역동적으로 신체를 이용하는 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’을 선택하였다.

본 연구의 참여자는 정적명상에 참여한 경험이 있는 헤어 디자이너 23명을 선정하였다. 그 중 6명은 헬스를 하고 있었기 때문에 본 연구에서 배제하였고, 4명은 미용실 근무 경력이 6개월 미만으로 배제하였다. 또 3명은 지속적으로 프로그램에 참여하기가 어려워 중도에 탈락하여, 23명에서 13명을 제외한 나머지 10명의 헤어 디자이너들이 본 연구에 참여하였다.

본 연구의 참여자는 미용실 현장 근무 경력이 최소 1년 이상인 헤어 디자이너들로 구성하였다. 선정된 연구 대상 헤어디자이너들은 비교적 활동 가능한 신체건강한 사람으로, 본 프로그램을 실시하기 전까지는 이 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’을 접한 경험이 없었다. ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’ 프로그램을 공통적으로 적용하는 것 이외의 나이, 성별, 디자이너 경력, 운동경험, 생활습관 등의 요인에 의해서 다양한 결과를 도출할 수 있지만, 본 연구에서는 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’ 프로그램의 진행 과정에서 나타나는 주관적인 신체자기지각 변화에만 국한하도록 한다.

연구 수행에 있어서 연구 참여자들의 개인적 특성을 파악한 내용은 다음 <표 1>에 제시한 바와 같다.

<표 1> 연구대상 헤어 디자이너들의 개인적인 특성

연구 참여자	연령	성별	디자이너 경력	운동경험	학력
A	20	F	1년 5개월	방송댄스	고졸
B	20	F	5년	스포츠댄스	고졸
C	21	F	2년	발리댄스	고졸
D	22	M	3년	축구, 헬스	전문대졸
E	28	F	1년 2개월	헬스	대졸
F	25	F	3년	수영	전문대졸
G	21	F	1년	축구	고졸
H	38	F	13년	조깅, 헬스	대졸
I	29	F	11년	스쿼시	대학원졸
J	48	F	22년	조깅, 헬스	대졸

<표 1>에서와 같이 개인적 특성을 파악해 본 결과 성별은 대부분이 여성 참가자로 구성되어 있고, 연령은 20대가 8명, 30대 1명, 40대 1명으로 20대 여성이 이 프로그램에서 주를 이루고 있다. 헤어 디자이너 경력 부분에서는 1년 이상 2년 미만자가 3명, 2년 이상 5년 미만자가 4명, 10년 이상자가 3명으로 구성되어 있다. 과거 운동 경험 부분에서는 댄스, 헬스를 접한 참여자가 많았고, 축구, 스쿼시를 경험한 참여자도 있었다. 헤어 디자이너 학력 부분에서는 고졸이 4명으로 가장 많았고, 그 다음으로는 대졸이 3명으로 많았다.

제2절 연구설계

이 연구에서는 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’ 프로그램을 적용한 후 헤어 디자이너의 신체자기지각에 미치는 영향을 검증하기 위하여, 프로그램 실시 전·후의 신체자기지각 검사를 실시하였다. Osho Rajneesh가 개발한 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’ 프로그램을 실험집단에 실시하였다. 이에 대한 실험설계 내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구의 진행과정

집단	사전 검사	실험실시	사후 검사
실험집단	A1	X	A2

X : 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램

A1 : 신체자기지각 사전 검사

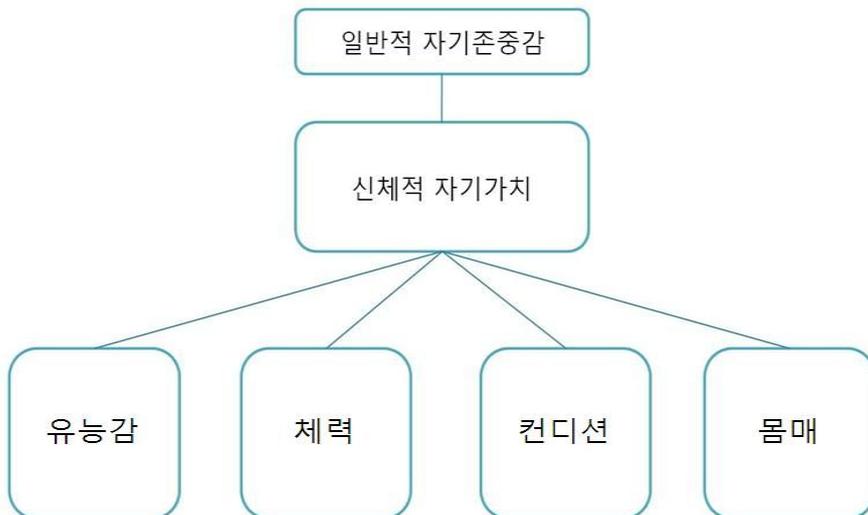
A2 : 신체자기지각 사후 검사

제3절 검사도구

본 연구에서 사용한 검사도구는 개인적 특성, 신체자기지각을 측정하는 2개 영역으로 구성하였으며, 구체적으로 개인적 특성 10문항, 신체자기지각 20문항, 총 30문항으로 구성하였다. 또한 신체자기지각 변화 부분을 구체적으로 파악하기 위하여 심층면담 내용을 기술하였다.

1) 신체자기지각 평가도구

이 연구에서는 헤어 디자이너의 신체자기지각을 측정하기 위하여 PSPP(Fox, Corbin, 1988)¹²를 헤어 디자이너에게 적합하게 수정하여 사용하였다. 이 질문지는 총 20개 문항으로 <그림 1>과 같이 미용능력(직업 유능감), 체력, 신체적 컨디션, 몸매 향상 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 참여자가 느끼고 있는 자기에 대한 판단을 ‘전혀 아니다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)로 평정하도록 Likert 척도로 고안되었다.



<그림 1> 신체자기지각 하위 구성요소

2) 심층면담

본 연구에서는 연구 참여자들이 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 통하여 신체자각지각의 변화를 보다 구체적으로 이해할 수 있도록 심층면담의 방식을 채택하였다. 심층면담은 연구 참여자들의 체험과 신체적, 심리적 변화를 보다 심층적으로 이해하는 유용한 방법이라고 할 수 있다.

본 연구자는 다음 <표 3>과 같이 반구조화 된 질문지를 사용하여 연구 참여자들의 생각을 상세하게 기록하여 남기고자 하였으며, 면담 시 상황과 질문을 유연하게 설정하여 편안한 상태에서 면담에 응할 수 있도록 유도하였다.

<표 3> 반구조화 된 질문지

질 문	
1	명상 프로그램에 참여한 경험이 있습니까?
2	현재 다른 운동을 꾸준히 하고 있습니까?
3	다이나믹 명상 프로그램에 참여 전·후 변화가 있었습니까?
4	다이나믹 명상과 정적 명상의 차이점이 있습니까?
5	다이나믹 명상 참여 후 근무 중 자신감에 변화가 있습니까?
6	다이나믹 명상 참여 후 스스로 지각한 신체상의 변화가 있습니까?
7	다이나믹 명상 참여 후 스스로 지각한 심리적 변화가 있습니까?
8	다이나믹 명상 참여 후 자각한 변화들은 자신에게 영향을 미칩니까?

연구 참여자들이 자연스럽게 자신의 감정과 느낌을 표현할 수 있도록 면담을 1대 1로 심층적으로 진행하였으며, 때에 따라 3~5명 정도 그룹을 형성하여 면담을 진행하기도 하였다. 30분 정도 진행된 면담의 내용은 참여자들의 동의하에 기록하여 자료를 남겼다.

제4절 다이나믹 명상 프로그램

이 연구에 적용한 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’ 프로그램은 오쇼 라즈니쉬(Osho Rajneesh)에 의해서 개발된 프로그램으로, 총 5단계로 나누어 구성되어 있다. 명상의 진행과정과 방법, 배경 음악, 주의사항 등이 구체적으로 기록되어 있고, 이것을 그대로 적용하도록 노력하였다. 본 연구에서 최종적으로 사용한 프로그램(Osho, 2013)¹⁰은 다음과 같다.



<그림 2> 다이나믹 명상 프로그램 순서도

1. 다이나믹 명상 프로그램

다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램은 강한 호흡, 표현, 점프, 정지, 춤으로 구성되어 있고, 본 프로그램은 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)에 대하여 설명한 후, 영상을 보여주면서 명상의 원리를 이해하고 수행할 수 있도록 실시하였다. 연구 참여자의 컨디션이나 몸 상태에 따라서 스스로 강도를 조절하였다. 총 시간은 60분을 원칙으로 구성하였으나, 초반 4회는 참여자의 상태에 따라 시간을 조절하였다.

첫 번째 단계의 ‘강한 호흡’은 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)의 준비 단계로 볼 수 있다. 명상에서 강조하는 호흡을 기본으로 삼아, 명상의 기본적 원칙과 원리를

이해할 수 있는 기회를 제공한다. 이 단계는 명상을 위한 준비라고 할 수 있으며 동시에 효율적으로 명상의 단계로 넘어갈 수 있도록 촉진한다. 본 단계에서는 들숨보다는 날숨에 초점을 맞추고, 들숨에 가슴이 열려 벌어질 수 있도록 노력한다.

두 번째, 세 번째 단계의 ‘표현’, ‘점프’에서는 신체를 강하게 표현하는 것에 초점을 맞춘다. 실제로 명상에 몰입될 수 있는 단계로서, 이 때는 신체를 자유롭게 움직이고 표현할 수 있도록 유도한다. 내면의 억압이나 즐거움 등을 고함, 웃음, 흐느는 것, 노래 등을 통하여 외부로 드러낼 수 있도록 하고, 점프를 하면서 몸에 있는 모든 힘을 방출하도록 한다.

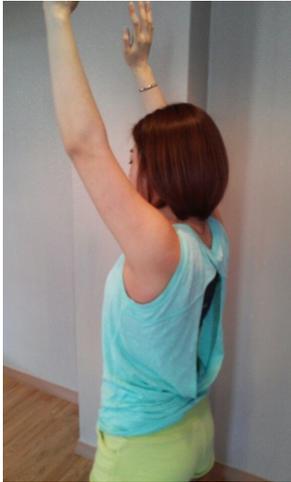
네 번째 단계의 ‘정지’에서는 모든 것을 멈추도록 한다. 점프를 하면서 모든 것을 드러냈던 마지막 순간의 자세로 완전히 멈추고 자세를 바꾸지 않는다. 몸 상태가 변하거나, 몸이 가렵고 움직이고 싶은 욕구나 생기더라도 멈추고 자기 자신의 내면에만 집중하도록 한다.

마지막 단계인 ‘춤’에서는 몸 하나하나의 움직임을 느끼면서 명상 중에 들었던 생각이나 느낌을 자유롭게 표현한다. 이 때는 첫 번째 단계에서 자신의 호흡에 집중했던 것과 같이 호흡을 관찰하면서 고르게 한다.

이상과 같이 본 연구에서는 다이내믹 명상 프로그램(Dynamic Meditation)을 호흡 10분, 표현 10분, 점프 10분, 정지 15분, 춤 15분으로 총 60분으로 구성하였다. 다이내믹 명상 프로그램을 연구 참여자들에게 매주 2회씩 총 12차시 활동으로 실시하였다.

2. 다이나믹 명상 환경조성

가. 복장



다이나믹 명상 프로그램에 집중할 수 있는 편안한 복장을 제안하였다. 초기에는 주로 티에 긴바지를 착용하였으나, 회기를 거듭하면서 점차 요가복이나 필라테스복으로 대체하였다. 그 이유로 첫째, 다이나믹 명상을 추진하는 과정에서 땀의 분비로 긴 옷들이 답답하고 더웠으며 둘째, 체형이 드러나는 복장을 착용하여 자신의 신체를 관찰하였고 셋째, 답답함이나 끈적거림으로부터 몸이 자유로워져 명상에 집중하기 더욱 좋다고 하였다.

<그림 3> 다이나믹 명상 복장

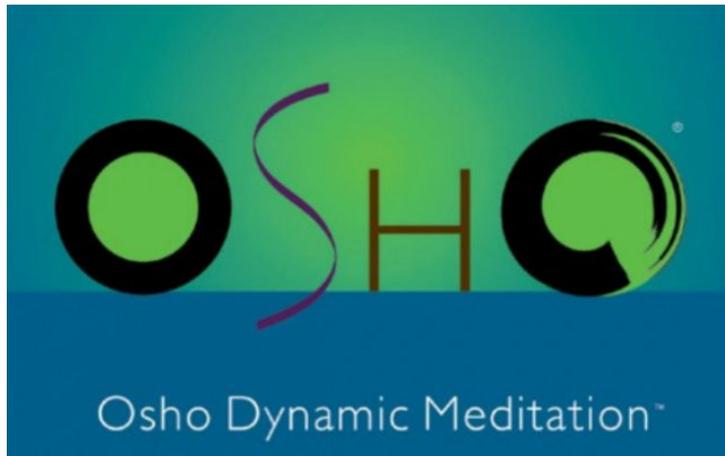
나. 공간

다이나믹 명상은 신체를 자유롭게 움직이므로 넓은 공간이 필요하였다. 바닥이 미끄럽지 않고 부딪히거나 다칠 물건이 놓여 있지 않은 요가실을 이용하여 명상 시 움직임에 제약이 없도록 하였다. 또한 명상 참여자들의 요구에 따라 조명을 조절하여 타인을 의식하지 않고, 집중할 수 있도록 조명을 조성하였다.

다. 음악

일반적으로 요가나 명상 수련에서 음악을 이용하는 경우가 많다. 음악을 통해 심신을 안정시키고 마음의 집중을 촉진(손은경, 2012)¹³ 시킬 수 있으며, 또한 두뇌활동이 활발해 지도록 돕고, 마음의 안정과 조절, 주의집중, 심상확대가 동시에 일어나 적절한 각성상태를 유지하도록 돕는다(김희수, 홍성훈, 2010)¹⁴. 명상의 분위기를 조성하고, 명상을 더 깊게 수행할 수 있도록 촉진(박지원, 2012)⁸시키는 역할을 하는 명상음악에는 자연의 소리 음악, 그린음악, 클래식 음악, 국악 음악, 뉴에이지 음악, 만트라 음악, 종교 음악 등이 있다(홍관수, 2010)¹⁵.

본 프로그램에서도 명상에 집중할 수 있도록 유도하기 위하여, 명상음악을 활용하였다. 본 프로그램에서는 OSHO Dynamic Meditation(Music by Deuter) 음악을 매 회기마다 재생하였다. 이 음악은 다이내믹 명상 프로그램과 동일한 순서로 음악이 구성되어 있다. CD를 한번 재생해 놓으면 명상 순서에 맞춰 음악이 흘러나온다.



<그림4> 다이내믹 명상 음악

명상 1단계(First Stage) 음악은 10분으로 빠른 타악기 소리가 나와 그에 맞춰 호흡을 빠르게 진행할 수 있도록 돕는다. 시간이 흐를수록 소리는 점차 커지면서 여러 가

지 악기 음악이 섞여 더욱 신체의 움직임을 촉진시킨다. 명상 2단계(Second Stage) 음악은 10분으로 신기한 음이 주로 흘러나와 감정을 더욱 표현하게 한다. 악기를 연주하는 속도가 매우 빨라 신체를 움직이고 감정을 표현하는데 멈추지 않도록 돕는다. 명상 3단계(Third Stage) 음악은 10분으로 일정한 박자에 맞춘 음이 균일하게 처음부터 끝까지 흘러나온다. 이에 맞춰 뛰는 것을 계속 유지할 수 있게 되고, 점프를 하면서 후!후!후! 외치는 것을 이어나갈 수 있다. 명상 4단계(Forth Stage) 음악은 15분으로 그 어떤 음도 흘러나오지 않는다. 4단계는 멈춰있는 정지 상태로 자세를 바꾸지 않고 몸과 마음의 관찰에만 집중할 수 있도록 한다. 마지막 명상 5단계(Fifth Stage) 음악은 15분으로 부드럽고 경쾌하다. 맑은 피리소리와 잔잔하고 경쾌한 음악소리가 웃음을 유도하면서 부드러운 춤을 출 수 있게 한다.

3. 다이나믹 명상 프로그램 회기별 내용

본 연구에서 실질적으로 진행했던 12회기 프로그램에 대한 내용은 다음과 같다.

가. 1회기 내용

본 연구 참여자들은 다이나믹 명상 프로그램을 참여한 경험이 없는 헤어 디자이너들로 구성하였다. 따라서 1회기에는 다이나믹 명상에 대한 교육시간을 30분 정도 함께 구성하였다. 본 연구의 목적과 프로그램에 대하여 설명하였고, 다이나믹 명상 방법에 대한 영상을 보았다.

다이나믹 명상 프로그램을 안내한 후 프로그램을 진행하기 시작하였는데, 첫 시간이라 무리하지 않기 위하여 1단계 7분, 2단계 7분, 3단계 7분, 4단계 10분, 5단계 10분으로 총 40분 정도로만 진행하였다.

나. 2회기 내용

10분 동안 다이나믹 명상에 대한 영상을 보면서 명상 방법에 대하여 안내하였다. 2회기 역시 1단계 7분, 2단계 7분, 3단계 7분, 4단계 10분, 5단계 10분으로 총 40분 정도로만 진행하였다.

다. 3회기 내용

30분 동안 1대 1 면담을 실시하였다. 면담은 독립적인 공간에서 실시하였고, 나머지 참가자들은 요가실에서 몸을 이완시키도록 하였다. 3회기에는 1단계 8분, 2단계 8분, 3단계 9분, 4단계 10분, 5단계 10분으로 총 45분 진행하였다.

라. 4회기 내용

다이나믹 명상에 참여하기 전 신체를 이완시키기 위하여 요가 아사나 동작 중 하나인 ‘아도무카 아사나’를 10분 정도 수련하였다. 4회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 10분, 5단계 10분으로 총 50분 진행하였다. 프로그램 진행 후 5회기부터는 총 60분으로 구성하겠다고 안내하였다.

마. 5회기 내용

명상 프로그램 실시 전 20분 동안 두 그룹으로 나누어 면담을 실시하였다. 한 그룹의 면담이 진행되는 동안 다른 그룹은 눕거나, 앉거나, 몸을 움직이는 등 자유롭게 이완시키도록 하였다. 5회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

바. 6회기 내용

명상 프로그램 실시하기 전에 30분 동안 1대 1 면담을 독립적인 공간에서 진행하였다. 나머지 참여자들은 요가실에서 자유롭게 몸을 이완하도록 하였다. 6회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

사. 7회기 내용

10분 정도 요가 아사나 중 ‘태양경배체조’를 통해 신체를 강화시켰다. 7회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

아. 8회기 내용

명상 프로그램 실시 전 30분 동안 모두 둘러앉아 소감을 공유하는 시간을 만들었다. 8회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

자. 9회기 내용

명상 프로그램 실시 전 10분 동안 요가 아사나 중 ‘아도무카 아사나’를 명상 전 예비 동작으로 실시하였다. 9회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

차. 10회기 내용

명상 프로그램 실시 전 30분 정도 1대 1 면담을 독립적인 공간에서 실시하였으며,

나머지 참여자들은 신체를 이완시키도록 하였다. 10회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

카. 11회기 내용

명상 프로그램 실시 전 30분 동안 두 그룹으로 나누어 면담을 진행하였다. 한 그룹은 면담에 참여하고, 다른 그룹은 신체를 이완하고 있도록 하였다. 11회기에는 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다.

타. 12회기 내용

12회기에는 프로그램 실시 전 개별적으로 신체를 이완하였고, 1단계 10분, 2단계 10분, 3단계 10분, 4단계 15분, 5단계 15분으로 총 60분 진행하였다. 명상 후 모여 앉아 소감을 자유롭게 나누는 시간을 30분 정도 진행하였다.

<표 4> 다이나믹 명상 프로그램 회기별 내용

회기	주요내용
1	다이나믹 명상 프로그램 안내 및 자기소개(30분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(40분)
2	다이나믹 명상 프로그램 안내(10분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(40분)
3	1대 1면담(30분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(45분)
4	요가 아사나로 신체 이완(10분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(50분)
5	그룹면담(20분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
6	1대 1면담(30분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
7	요가 아사나로 신체 이완(10분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
8	전체 소감 나누기(30분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
9	요가 아사나로 신체 이완(10분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
10	1대 1면담(30분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
11	그룹면담(30분) 다이나믹 명상 프로그램 진행(60분)
12	다이나믹 명상 프로그램 진행(60분) 전체 소감 나누기(30분)

제5절 연구절차

이 연구는 2015년 2월 16일부터 3월 31일까지 주 2회씩 6주 동안 진행하여, 총 12회를 연구 참여자 10명에게 진행하였다. Osho Rajneesh가 개발한 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’을 연구자가 현장에서 프로그램에 직접 참여하여, 연구 참여자들이 명상의 원리를 파악하고 신체자기지각을 향상할 수 있도록 본 프로그램을 구성하였다.

1) 사전 검사

2015년 2월 2일부터 10일까지 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램에 참여하는 헤어 디자이너 실험집단 10명을 대상으로 신체자기지각(Fox, Corbin, 1988)¹²에 대한 사전검사를 실시하였다.

2) 사후 검사

다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램의 처치가 끝난 후 본 프로그램의 효과를 검증하기 위해 2015년 4월 2일부터 4일까지 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램에 참여한 헤어 디자이너 실험집단 10명을 대상으로 사후 검사를 실시하였다. 헤어 디자이너의 신체자기지각(Fox, Corbin, 1988)¹²에 대한 검사는 사전 검사에서 사용한 검사와 동일한 방법으로 실시하였다.

제3장 연구 결과

다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 적용한 후 헤어 디자이너의 신체자기지각에 유의미한 영향을 미치는지 검증한 결과는 다음과 같다.

제1절 신체자기지각 신뢰도 측정

개별 능력을 나타내는 문항들이 동일한 개념을 측정하였는지 확인하고자 신뢰도 분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

1. 미용 능력 향상(=직업 유능감) 신뢰도 측정

<표 5> 미용 능력 향상 신뢰도 통계량

Cronbach의 알파	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	항목 수
.944	.946	5

<표 6> 미용 능력 향상 항목 총계 통계량

	항목이 삭제된 경우 척도 평균	항목이 삭제된 경우 척도 분산	수정된 항목-전체 상관관계	제공 다중 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파
q1_a	8.80	13.956	.930	.965	.919
q2_a	9.00	16.000	.930	.881	.917
q3_a	9.50	16.944	.882	.953	.927
q4_a	9.10	17.211	.776	.780	.943
q5_a	9.20	17.511	.761	.684	.946

미용 능력 향상에 대한 신뢰도 평가 결과 5문항 전체의 신뢰도 계수는 0.944로 매우 높음을 알 수 있었고, 또한 항목 총계 통계량을 통해 개별문항을 제거하여도 신뢰도 변화를 크게 변화시키지 않기 때문에 5개 문항 전체를 사용해도 좋다고 할 수 있다.

2. 체력 향상 신뢰도 측정

<표 7> 체력 향상 신뢰도 통계량

Cronbach의 알파	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	항목 수
.909	.916	5

<표 8> 체력 향상 항목 총계 통계량

	항목이 삭제된 경우 척도 평균	항목이 삭제된 경우 척도 분산	수정된 항목-전체 상관관계	제곱 다중 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파
q6_a	10.10	10.100	.843	.953	.874
q7_a	10.00	10.000	.875	.963	.868
q8_a	10.50	10.944	.797	.875	.888
q9_a	10.00	8.222	.858	.796	.876
q10_a	9.80	11.067	.567	.634	.929

체력향상에 대한 신뢰도 평가 결과 5문항 전체의 신뢰도 계수는 0.909로 매우 높음을 알 수 있었고, 또한 항목 총계 통계량을 통해 개별문항을 제거함에 있어 문항 10번을 제거하였을 때 0.02만큼 증가되지만 무시할 만한 차이이므로 5개 문항 전체를 사용해도 좋다고 할 수 있다.

3. 신체적 컨디션 향상 신뢰도 측정

<표 9> 신체적 컨디션 향상 신뢰도 통계량

Cronbach의 알파	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	항목 수
.700	.765	5

<표 10> 신체적 컨디션 향상 항목 총계 통계량

	항목이 삭제된 경우 척도 평균	항목이 삭제된 경우 척도 분산	수정된 항목-전체 상관관계	제곱 다중 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파
q11_a	9.20	4.844	.870	.918	.477
q12_a	9.10	5.656	.741	.668	.561
q13_a	9.30	6.678	.160	.730	.785
q14_a	8.70	6.678	.126	.478	.812
q15_a	9.30	5.344	.762	.906	.538

신체적 컨디션 향상에 대한 신뢰도 평가 결과 5문항 전체의 신뢰도 계수는 0.700으로 나타나서 양호한 편이다. 그 다음으로 항목 총계 통계량을 통한 개별문항을 제거함에 있어 문항 14번과 13번이 제거되었을 때 0.085와 0.112만큼 증가되어 영향을 미치지만 전체 신뢰계수 값이 0.6보다 크므로 5문항 전체 사용해도 문제되지 않는다.

4. 몸매 향상 신뢰도 측정

<표 11> 몸매 향상 신뢰도 통계량

Cronbach의 알파	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	항목 수
.940	.950	5

<표 12> 몸매 향상 항목 총계 통계량

	항목이 삭제된 경우 척도 평균	항목이 삭제된 경우 척도 분산	수정된 항목-전체 상관관계	제곱 다중 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파
q16_a	9.50	10.944	.939	.905	.912
q17_a	9.80	12.400	.845	.774	.927
q18_a	9.50	14.278	.848	.790	.928
q19_a	9.90	13.211	.864	.830	.922
q20_a	9.30	15.567	.830	.840	.938

몸매 향상에 대한 신뢰도 평가 결과 5문항 전체의 신뢰도 계수는 0.940로 매우 높음을 알 수 있었고, 또한 항목 총계 통계량을 통해 개별문항을 제거하여도 신뢰도 변화를 크게 변화시키지 않기 때문에 5개 문항 전체를 사용해도 좋다고 할 수 있다.

제2절 데이터 정규성 검정

다음으로, 전체 관찰 케이스 수가 적어서 정규성 검정을 실시하였고, 정규성 검정 결과는 다음과 같다. 검정에 앞서 변수 설명은 아래와 같다.

변수명	설명
beauty_a	미용 능력 향상 사전평가 점수 합계
beauty_b	미용 능력 향상 사후평가 점수 합계
health_a	체력 향상 사전평가 점수 합계
health_b	체력 향상 사후평가 점수 합계
condition_a	신체적 컨디션 향상 사전평가 점수 합계
condition_b	신체적 컨디션 향상 사후평가 점수 합계
body_a	몸매 향상 사전평가 점수 합계
body_b	몸매 향상 사후평가 점수 합계

<표 13> 신체자기지각 데이터 정규성 검정

	통계량	자유도	유의확률
beauty_a	.919	10	.348
beauty_b	.876	10	.117
health_a	.975	10	.929
health_b	.927	10	.416
condition_a	.977	10	.947
condition_b	.929	10	.437
body_a	.901	10	.226
body_b	.899	10	.216

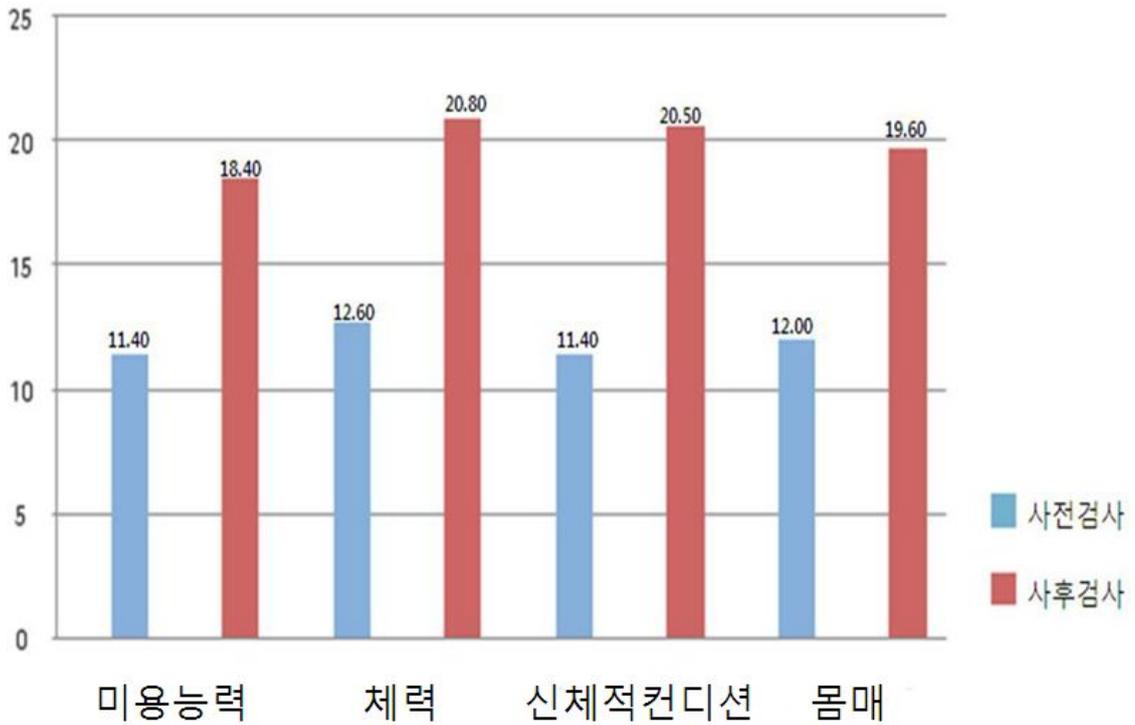
정규성 검정 결과는 모든 사전 사후 개별변수(미용 능력 향상, 체력 향상, 신체적 컨디션 향상, 몸매 향상)에 대해 유의수준 0.05이하에서 모든 변수들의 유의확률이 0.05보다 크기 때문에 귀무가설을 기각할 수 없으므로, 정규성을 만족함을 알 수 있다. 별도로 q-q플롯을 통해 정규성 만족성도 추가로 확인하였다.

제3절 대응 t-검정

정규성 검정 결과 정규성을 만족하는 데이터이므로 모수추정인 대응표본 t-검정을 실시하였고 분석결과는 아래와 같다.

<표 14> 신체자가지각 대응표본 통계량

		평균	N	표준편차	평균의 표준오차
대응 1	미용능력_사전(beauty_a)	11.40	10	5.016	1.586
	미용능력_사후(beauty_b)	18.40	10	4.452	1.408
대응 2	체력_사전(health_a)	12.60	10	3.921	1.240
	체력_사후(health_b)	20.80	10	3.293	1.041
대응 3	컨디션_사전(condition_a)	11.40	10	2.914	.921
	컨디션_사후(condition_b)	20.50	10	2.461	.778
대응 4	몸매_사전(body_a)	12.00	10	4.522	1.430
	몸매_사후(body_a)	19.60	10	3.534	1.118



<그림 5> 신체자가지각 하위척도의 사전 사후 평균비교

<표 15> 신체자가지각 대응표본 상관계수

		N	상관계수	유의확률
대응 1	미용능력_사전 & 미용능력_사후	10	.878	.001
대응 2	체력_사전 & 체력_사후	10	.931	.000
대응 3	신체적 컨디션_사전 & 신체적 컨디션_사후	10	.806	.005
대응 4	몸매_사전 & 몸매_사후	10	.814	.004

대응표본 상관계수를 확인한 결과 모든 대응에 대하여 상관계수가 0.8보다 큰 값을 가지며 높은 상관관계를 보였으며, 유의수준 0.05이하에서 모든 대응들의 유의확률이 0.05보다 작으므로 사전사후 대응관계 간의 대응표본 t-검정은 적절함을 알 수 있다.

<표 16> 신체자가지각 대응표본검정

대응 i = 사전점수-사후점수 (i=1,2,3,4)		대응차					t	자유도	유의확률 (양쪽)
		평균	표준편차	평균의 표준오차	차이의 95% 신뢰구간				
					하한	상한			
대응 1	미용능력 (사전 - 사후)	-7.00	2.40	.76	-8.72	-5.28	-9.20	9	.000
대응 2	체력 (사전 - 사후)	-8.20	1.47	.46	-9.25	-7.14	-17.57	9	.000
대응 3	컨디션 (사전 - 사후)	-9.10	1.72	.54	-10.3	-7.86	-16.64	9	.000
대응 4	몸매 (사전 - 사후)	-7.60	2.63	.83	-9.48	-5.71	-9.12	9	.000

대응표본 검정결과, 모든 대응에 대한 유의확률이 유의수준 0.05이하에서 유의하게 나타났으므로 다이나믹 명상프로그램은 헤어디자이너의 4개의 평가능력(미용 능력 향상, 체력 향상, 신체적 컨디션 향상, 몸매 향상)에 대해 유의미한 영향을 미친다고 말할 수 있다. 또한 각 대응(사전 - 사후)에 대한 평균값이 음수로 나타났으므로 다이나믹 명상 프로그램은 미용 능력 향상, 체력 향상, 신체적 컨디션 향상, 몸매 향상에 대해 프로그램 실시 후 모든 능력에 대해 유의미하게 증가하였음을 알 수 있다.

제4절 연구 참여자의 주관적 진술

연구를 심층적으로 진행하기 위하여 연구 참여자들과 1대1 혹은 그룹으로 면담 시간을 거쳤다. 참여자들에게 다이내믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램에 대한 연구 목적과 내용에 대하여 상세하게 설명하고, 3회차, 5회차, 6회차, 8회차, 10회차, 11회차, 12회차에 면담을 실시하였다. 구체적인 면담 내용은 다음과 같다.

1. 연구 참여자 A

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 A는 만 20세의 여성으로 미용경력은 1년 5개월이다<표1>. 청소년기부터 생리통, 배란통, 냉증 등 여성 증후군으로 고생한 경험이 자주 있었고, 근무 중 아랫배의 복통을 호소하는 경우가 많았다고 한다. 식사시간을 규칙적으로 갖지 못하는 근무 환경 때문에 퇴근 후 폭식을 하는 경우가 잦아지면서, 살이 찌는 자신의 모습이 싫다고 하였다.

앞아서 진행하는 정적 명상 프로그램을 참여한 경험이 있었으나, 명상 중 자꾸 다른 생각이 들었고 점점 지루해서 명상에는 흥미가 없다고 말하였다. 방송 댄스, 태권도 등 활동적인 운동을 5년 이상 꾸준히 접하였고, 다이내믹 명상 프로그램이 운동처럼 몸을 움직이는 시간이 많아서 꼭 해보고 싶다고 하였다.

나. 명상 후 면담 내용

다이내믹 명상 프로그램에 12회 참여하면서 잦은 복통이 감소하였고, 몸이 따뜻해짐을 동시에 느꼈다고 하였다. 또한 명상 단계 중 2번째 스테이지 ‘표현’단계에서는 가슴의 답답함이 해소될 때가 많았다고 하였다. 명상을 하고 나면 몸이 가벼워져서 좋고 동시에 일하면서 나이가 어려서 받는 무시와 서러움을 극복할 수 있어서 좋았다고 하였다.

2. 연구 참여자 B

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 B는 만 20세의 여성으로 미용경력이 5년이다<표1>. 어린 나이에 자격증을 취득하였고, 사회생활을 일찍 시작하였다. 어렸을 때는 모발이 변화하고, 새로운 디자인을 형성되는 것이 재밌어서 일이 지치지 않았는데, 요즘은 일이 무료하고 자신의 체격이 너무 작고 말라서 체력이 부족함을 느낀다고 호소하였다. 또한 경력이 오래되어 선배임에도 불구하고 나이가 어려, 후배들 중에는 자신보다 나이가 많은 사람이 대부분이어서 받는 스트레스가 있었다고 한다. 후배들이 언니라는 이유로 자신에게 언행이 거칠고 무례하게 대하는 것 같아서, 근무 중 의지할 사람이 없어 힘들다고 하였다.

나. 명상 후 면담 내용

다이나믹 명상 프로그램에 12회 참여하면서 자신의 체력이 20대 초반의 같은 또래에 비하여 심하게 부족함을 알게 되었는데, 다이나믹 명상 중에 계속적으로 신체를 움직이다 보니 지치는 시간이 조금 늦게 오는 것 같다고 하였다. 명상 초반에는 20분만 명상에 참여하여도 너무 힘들어서 울고 싶었는데, 지금은 힘든 건 마찬가지이지만 40분 이상은 편안하게 프로그램에 참여할 수 있게 되었다며 좋아하였다.

또한 그룹으로 명상 프로그램에 참여하다 보니 다른 사람들과 어울리는 즐거움이 있었고, 같은 일을 하는 사람들끼리 만나 서로를 더욱 이해해 줄 수 있었다고 하였다. 근무 중에 자신을 불편하게 대했던 사람이 명상 프로그램에 참여할 때 함께 웃으면서 감사의 춤을 추었을 때는 미움이 감정이 한 순간에 녹는 경험을 했다고 하였다.

3. 연구 참여자 C

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 C는 만 21세의 여성으로 미용경력이 2년이다<표1>. 고등학교를 다니면서 자격증을 취득하였고, 학교생활을 하면서 미용실에서 아르바이트를 꾸준히 하였다. 키가 크고 외모가 수려한 편이라 다른 사람들 눈에 잘 띄는 편이었고, 매사에 자신감이 있는 성격이라고 하였다. 오래 서 있는 것에 큰 어려움은 없었는데, 최근 잦은 발목 통증으로 근무 중 한의원을 꾸준히 다녀야하면서부터 이탈이 잦아져 눈치가 자주 보인다고 한다. 발목 통증이 있는 것도 불편하지만, 마음 놓고 병원을 다니기에는 동료들의 시선이 곱지 않은 것 같아서 더욱 일하기가 불편하다고 하였다.

나. 명상 후 면담 내용

처음에 명상 프로그램에 참여할 때 타인의 시선 때문에 명상에 집중하기 너무 어려웠다고 하였다. 명상이라고 해서 편하게 앉아서 의식에 집중하는 것이 대부분일 것이라고 생각했던 것과 달리, 몸을 움직여야 하고 사람들 앞에서 나의 화, 짜증, 울음 등의 숨기고 싶은 감정을 드러내야 한다가에 불편한 부분도 있었다고 말했다. 그렇지만 프로그램에 참여하기로 한 이상 포기하는 모습은 보이면 안 될 것 같아서, 꾸준히 참여하는데, 6회기부터 발목에 시원한 느낌이 있고 다리가 아프지 않아서 명상을 긍정적으로 생각하게 되었다고 하였다.

명상을 진행하면서부터 근무지에서 승진을 했는데, 고객을 상대하는 것 이외의 업무가 증가하여 스트레스가 많았다고 하였다. 업무 중 감당하기 어려울 정도로 일이 벅찰 때는 다이내믹 명상에 참여할 때 들었던 음악을 떠올리면서 감사의 춤을 추었던 것을 떠올리곤 했다고 하였다. 그렇게 하면 실제로 자신의 몸이 움직이는 것 같고, 명상하면서 느꼈던 고요함을 다시 느낄 수 있어서 좋았다고 하였다.

4. 연구 참여자 D

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 D는 만 22세의 남성으로 미용경력이 3년이다<표1>. 축구, 헬스, 비보이 댄스, 볼링 등 다양한 종목을 집중적으로 배워서 체력이 매우 좋은 편이라고 자부하였다. 학창시절에 학생회장을 한 경험이 있고, 친구들과 매우 잘 어울리는 편이며, 근무지에서도 동료와 고객님과 소통능력이 매우 뛰어남을 강조하였다. 매사에 자신감이 넘치는 편이었으며, 자신의 외모도 매우 준수한 편이라며 자부심을 드러냈다.

최근 들어 타 회사에서 좋은 근무 조건을 내세워 자신을 스카웃하려 한다며 능력을 과시하기도 하였다.

나. 명상 후 면담 내용

과거에 춤을 추거나 운동을 했던 경험이 많아 몸으로 하는 것이라면 자신감이 있었으며, 본 프로그램은 명상이라서 쉽게 할 수 있을 것이라고 가볍게 여겼다고 하였다. 하지만 실제로 명상 프로그램에 참여하면서 이 명상은 단순히 몸으로만 하는 운동이 아니라는 것을 알게 되었다고 말하였다. 5회기 때 눈물을 보였는데, 어린 시절 겪었던 어려움들이 떠올랐으며 갑자기 감정을 조절하기가 어려웠다고 하였다. 명상을 하면 할수록 요즘 자신이 너무 자만해져 있었다는 생각을 하게 되었고, 나 자신을 성장할 수 있도록 도와주셨던 사람들에게 감사함을 전해야겠다고 하였다.

교회 청년부 활동을 하면서 드럼이나 기타를 연주하는 기회가 많은데, 그 때 신에게 마음을 바친다는 생각으로 연주를 하였다고 말했다. 다이나믹 명상을 할 때 내 안에 있는 신에게 더 솔직하게 진심으로 다가갈 수 있는 것 같다고 하면서 이 기회를 감사하게 여겼다고 하였다.

5. 연구 참여자 E

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 E는 만 28세 여성으로 미용경력은 1년 2개월이다<표1>. 선배들에 비하여 나이가 많은 편에 속하고, 대학 때 전공했던 시각 디자인과 전혀 다른 분야인 미용에 취업하게 되면서 어려움이 많다고 하였다. 미용을 너무 늦은 나이에 시작한 것 같은 불안함과 나이 어린 동료들 사이에서 어울리지 못하는 불편함을 동시에 느끼고 있다고 하였다.

또한 다른 사람의 실수를 지적하거나 개인적인 어려움을 말하는 성격이 아니라서, 속으로만 갖고 있는 생각들이 쌓이다 보니 답답함을 많이 경험하고 있다고 하였다. 주위 친구들 중 시각 디자인 전공으로 꾸준히 경력을 쌓아가며 잘됐다고 여겨지는 친구들을 만날 때면, 내가 왜 포기했을까 하는 후회가 너무 밀려와 힘들 때가 많다고 말하였다.

나. 명상 후 면담 내용

12회의 다이나믹 명상 프로그램에 참여하면서 헤어 디자이너와 시각 디자이너 중 어떤 직업이 나에게 더 맞을지 진지하게 고민하게 되는 계기가 되었다고 한다. 명상 중 의식을 자신에게 집중하다 보니, 나 자신에게 더 솔직해지게 된 시간이 있었다고 말하였다. 시각 디자인 쪽으로 잘 된 친구들을 볼 때면 그게 부러워서 그 일을 동경하고 있는 자신을 보게 되었는데, 그러면서 나의 자존감이 갈수록 낮아지고 있었음을 느꼈다고 말하였다.

다이나믹 명상을 할 때는 부러움도 시기심도 다 버리게 되었고, 헤어 디자이너로서 근무할 때 느끼는 흥미와 장래의 전문직으로서 선택하게 되었던 처음의 마음을 다시 떠올리게 되었다고 한다. 진로에 대하여 많은 고민을 하고, 주위 친구들을 시기하고 부러워했던 마음을 내려놓으니, 요즘 일이 더욱 즐거워졌다고 좋아하였다.

6. 연구 참여자 F

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 F는 만 25세 여성으로 미용경력은 3년이다<표1>. 20살이 되면서 대기업 생산직에 종사하다가, 근무 중 전문대학 미용학과에 입학하면서부터 헤어 디자이너로서 성공하고 싶다는 생각을 키웠다고 하였다. 헤어스타일을 연출하는 것이 신기하고 흥미로워 지금 하는 일이 매우 좋다고 하였으나, 고객님들과 대화를 나누는 것이 너무 어려워 스피치 교육에 참여해야 할지 고민하고 있었다고 한다. 또한 1년 전보다 몸무게가 10kg이 증가하여 아침에 출근하기 전에 옷을 입을 때마다 짜증이 난다고 하였다. 갑작스러운 체중 증가로 고객과 상담을 하거나, 스타일을 추천할 때 자신감이 없어 대화를 나누는 것이 더 부담스럽게 느껴진다고 고백하였다.

나. 명상 후 면담 내용

12회 다이나믹 명상 프로그램에 참여하면서 별다른 노력 없이 6주만에 3kg이 감량되었다. 몸무게가 줄어들면서 자신을 바라보는 관점이 더욱 낙천적으로 바뀐 것 같다고 좋아하였다. 눈에 띄게 달라진 점은 없지만, 옷을 입고 벗을 때 자신의 몸이 조금 더 예뻐 보인다고 하였다.

최근 들어 동료들과의 관계가 더욱 좋아지고, 자신을 찾아 주는 고객님의 수가 증가하면서 대화를 너무 두렵게만 생각하고 장벽을 설정했던 것 같다고 고백하였다. 명상을 하면서 신체를 움직이고, 몸무게가 실제로 감량되는 것을 확인하면서 나를 사랑할 수 있는 마음을 갖게 된 것 같아 좋다고 말하였다.

명상 프로그램을 참여하는 중 감사의 춤을 출 때는 어떤 맑고 투명한 느낌이 내 안을 감싸는 것 같은 느낌을 받을 때가 있었고, 뱃속이 가벼워지는 느낌이 들었다고 하였다. 한번 그런 느낌을 느끼고 난 이후에는 매번 그렇게 좋은 느낌을 느껴보고자 호흡할 때부터 명상에 더욱 집중하려고 노력하게 되었다고 하면서, 이번 명상으로 신체에 대한 고마움을 느낄 수 있었다고 말하였다.

7. 연구 참여자 G

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 G는 만 21세 여성으로 미용경력은 1년이다<표1>. 과거 학창시절에 공부를 잘한다고 생각했으나, 자신이 원하는 회사에 취업하지 못하게 되자 자신의 능력을 의심하게 되면서 자신이 형편없는 사람이라는 생각이 들어 방황하는 시간이 있었다고 하였다. 20살이 되면서 바로 취업을 하지 않아 친구들에 비해 6개월~1년 정도 뒤쳐져 있고, 미용 경력의 1년밖에 되지 않아 미용에 대한 기술도 이론지식도 제대로 알고 있는 것이 없다는 생각에 스트레스를 받고 있다고 호소하였다. 또한 방황하는 시기 동안 폭식하는 습관을 들였고 음주를 즐기다 보니, 몸무게가 매우 증가하게 되었고 아직도 폭식 습관을 개선하지 못했다고 말하였다.

나. 명상 후 면담 내용

3회부터 명상 프로그램을 접할 때 진지함이 생겼다고 말하였다. 명상을 하면서 2~3번째 스테이지는 계속 표현하고 뛰어넘어야 하는 단계인데, 진행 중에 너무 힘이 들어 쓰러지고 싶은 마음이 자꾸 올라왔다고 하였다. 하지만 명상을 2~3회 정도 진행한 후 중간에 너무 힘이 들어도 눈을 감고 자기 몸에 집중하는 자신을 발견하게 되면서 명상이 신기한 것임을 알게 되었다고 하였다.

12회 다이내믹 명상 프로그램을 마치면서 자신의 욕심이 자신을 괴롭히고 있었다는 것을 깨달았다고 하였다. 집에서 큰딸로 자라면서, 엄마에게 도움이 되는 딸이 되고 싶었고, 좋은 회사에 취직하여 엄마가 기쁘게 웃는 모습을 보고 싶었는데, 원하는 것처럼 되지 않아서 스스로를 부족하다고 낙인하며 힘들게 했다고 말하였다.

12회 다이내믹 명상을 진행하면서 5~6회기에는 등과 어깨에 통증이 점점 심해지는 것 같았는데, 9회기부터 등과 어깨를 포함한 상체가 가벼워지면서 통증이 완전히 사라져 신기하게 생각하고 있다고 하였다.

8. 연구 참여자 H

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 H은 만 38세 여성으로 미용경력은 13년이다<표1>. 결혼 후 가사활동에만 전념하다가 최근 2년 전부터 근무를 다시 시작하였다. 출산 후 잦은 하혈과 복통이 있었고, 근무 중에 현기증을 호소하는 경험이 많았다고 하였다. 신체적으로 체력이 부족함을 느끼고, 허리, 배, 무릎 등 자꾸 통증을 느껴 병원에 가는 날이 잦았다.

또한 심리적으로는 젊은 디자이너들과 같이 근무하면서 자신을 찾아주는 사람이 점차 줄어드는 것 같은 느낌이 들었고, 자신의 기술이 도태되어 가는 것 같다고 위축되어 있었다. 가정에서는 사회생활 이후 집안을 등한시한다며 남편과 자녀들의 불만이 많아져서, 연구 참여자 H 본인이 쓸만한 공간이 마땅히 마련되어 있지 않다고 호소하였다.

나. 명상 후 면담 내용

명상 프로그램에 참여하는 사람들 중 가장 빨리 지치는 경향이 있었고, 거의 매 회기마다 가슴에서부터 터져 나오는 먹먹한 눈물이 있었다고 고백하였다. 명상 프로그램에 참여하면서 잊고 있었던 나를 바라볼 수 있는 시간이었다고 하였다. 가정에서 아내로, 아이들의 부모로, 직장에서 디자이너로 살면서 내가 진짜 좋아하는 것, 내가 진짜 싫어하는 것을 잊어버렸다고 하였다. 나 자신을 잃어버리고 다른 사람들에게만 맞춰서 살다보니 주변의 말에 잘 동요되고, 힘들어하는 경향이 있었다고 말하였다.

서서 일을 하는 직업이다 보니, 골반과 무릎이 아파서 남모르게 화장실에서 울 때가 많았는데, 명상을 시작하면서부터 근무 시간 중에 다리 통증을 느껴본 적이 거의 없었다고 자신의 체력이 향상된 것 같다고 좋아하였다.

9. 연구 참여자 I

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 I는 만 29세 여성으로 미용경력은 11년이다<표1>. 현재 원장으로 근무하고 있으며, 후배들 사이에서는 헤어 디자이너로서 성공한 사람이라고 칭송받고 있다고 하였는데 그것이 부담으로 다가올 때 더 많다고 하였다. 미용을 그만두고 다른 직업을 찾고 싶다고 말하였다. 항상 같은 일상을 반복하다 보니 자신이 기계가 된 것 같았고, 반복적인 작업환경으로 팔목, 발목, 무릎, 어깨 등의 통증이 심해져서 걱정이 된다고 하였다.

나. 명상 후 면담 내용

명상에 참여하기 전이 직무 스트레스가 극도로 솟아 있을 때였고, 가장 힘든 시기인 것 같다고 하였다. 자신이 매장을 운영할 능력이 아님에도 불구하고, 매장을 운영해야 한다는 부담감 때문에 너무 괴로웠다고 고백하였다. 자신의 역량부족을 후배들이 알아차리는 것이 두려워 자꾸 도망가는 상상을 하였다고 했다. 다이나믹 명상에 참여하면서, 후배들에게 신비로운 선배가 되는 것이 전부가 아님을 깨달았다고 하였다. 심리적 압박감에서 점차 벗어날 수 있었는데, 그 이유로 명상 중 자꾸 화가 올라왔고 그것을 옆 사람 눈치 보지 않고 소리 지르는 것으로 표현했던 것이 많은 도움이 된 것 같다고 하였다.

어깨와 목이 늘 무겁고, 팔목과 발목에 잦은 통증이 있었는데, 이상하게도 명상하는 동안에는 가볍고 아픈 느낌이 전혀 없었다고 하였다. 명상을 하는 중 나를 압박하는 모범생 이미지를 벗어 던지겠다는 생각을 자주하였고, 부담감의 무게는 내가 결정하는 것이고 마음먹기에 달렸다면 아무것도 아니라고 되새겼다고 말하였다.

9회기 때에는 명상을 하는 동안 뱃속에서 ‘뜨겁다’라는 느낌이 생생하게 느껴졌고, 그 느낌을 느끼고 나면 뱃속이 비어지는 것 같은 경험을 하였다고 놀라움을 표현하였다.

10. 연구 참여자 J

가. 초기 면담 내용

연구 참여자 J는 만 48세 여성으로 미용경력은 27년이다<표1>. 최근 들어 갱년기 증상으로 근무 중 감정조절이 어려워 직원들의 작은 행동에도 화가 나고, 신체적으로 온 몸에 열이 자주 오른다고 하였다. 최근에는 자신의 신체가 급격하게 약해진 것 같아, 은퇴를 심각하게 고민하고 있다고 하였다. 가족들이 갱년기 증후군을 보이는 자신에게 관심을 보이지 않아서 서운함이 쌓이면서, 자신이 중요한 존재가 아닌 것 같다는 생각이 자주 들어 힘들다고 말하였다.

작년에 학창시절 친구가 위암으로 세상을 떠났는데, 그 이후부터 자신에게도 죽음이 언제 닥칠지 모른다면 이제는 일 보다는 삶을 잘 보낼 수 있는 방법에 대해 진지하게 고민하게 된다고 말하였다.

나. 명상 후 면담 내용

다이나믹 명상 프로그램에 참여한 후 폐경을 받아들이기로 했다고 하였다. 여전히 신체에 열이 나서 불편하고, 그것이 심해지면서 감정조절이 계속 어렵긴 하지만, 그 신체적인 반응들을 바라보고 있으면 어느 순간 자연스럽게 사라짐을 경험할 수 있다고 하였다. 만성 불면증으로 밤마다 뇌가 깨어 있는 것 같은 상태로 잠이 들었는데, 다이나믹 명상 프로그램을 진행했던 날은 거의 기절하듯이 숙면을 취할 수 있었다고 좋아하였다.

명상을 하며 의식을 나에게 집중하게 되면서 ‘무엇을 어떻게 반드시 해야겠다’라는 욕심이 흐려졌고, 현재 나의 삶에 대해 ‘잘 살아야겠다’며 나를 버리는 연습을 하게 되었다고 하였다. 명상을 하는 동안 주관적 입장에서 바라보던 나 자신을 객관적 입장으로 바라보는 연습을 하였으며, 특히 ‘내 마음이 물질적인 것이나 좋아하는 사람, 내게 상처를 준 사람에게 붙어 있지 않도록 마음 단속을 하는 시간이 있었기에 지금은 평화롭다’고 대답하였다.

제4장 논의

본 연구에서는 경력 1년 이상의 헤어 디자이너를 대상으로 6주 동안 12회에 걸쳐 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 실시한 후, 신체자기지각에 대한 변화를 설문지와 면담을 통하여 관찰하였다. 이를 통하여 다이나믹 명상이 동적 명상으로서 심리적, 신체적 스트레스를 해소하고 균형을 이룰 수 있으며, 자신의 신체를 보는 관점을 향상시키는지 파악하고자 하였다. 또한 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 포함한 다양한 동적 명상 프로그램이 보편화될 수 있는 연구 자료로 제시할 수 있도록 하는데 그 목적을 두고 진행하였다.

본 연구에 참여한 헤어 디자이너들은 미용 현장에서 근무한 경력이 1년 이상인 자로 제한하였고, 23명 중에서 프로그램에 지속적으로 참여 가능한 10명을 대상으로 진행하였다. 프로그램 실시 전후 헤어 디자이너의 신체자기지각 변화를 확인하기 위하여 설문지와 심층면담을 실시하였고, 사용한 설문지는 PSCP(Fox, Corbin, 1988)¹²를 헤어 디자이너의 상황과 특성에 적합하게 수정하여 사용하였다. 연구 참여자에게 실시한 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 설문 자체의 신뢰도 측정, 데이터 정규성 검정, 대응 t-검정을 실시하였으며, 연구 참여자들과의 면담 내용을 기술하였다.

본 연구에 참여한 구성원은 미용실에 근무한 경력이 1년 이상 된 헤어 디자이너로서, 근무환경에서 심리적, 신체적으로 다양한 어려움이 있었다. 첫째, 연구에 참여한 헤어 디자이너들은 하루 평균 8~9시간을 서 있는 상태로 근무하는 경우가 많아, 퇴근 후 하체의 근육 뭉침, 다리 저림 등을 느꼈으며 3명은 하지정맥류 때문에 짧은 옷을 입지 못한다고 대답하였다. 강영숙, 김한곤(2001)¹⁶의 연구에서 미용사의 1일 평균 근무시간이 8시간 이내인 사람은 4.7%에 불과하여 9시간에서 12시간 근무하는 사람은 전체의 약 83%를 차지하고 있다고 밝혔는데, 이는 장시간 서있는 상태로 근무하는 헤어 디자이너들의 어려움을 입증하고 있다. 이에 따라 미용사들은 만성퇴행성 관절염을 앓고 있는 사람들이 많고(이봉주, 1998)¹⁷, 근육 및 관절통을 호소하는 경우도 있다.

둘째, 연구에 참여한 헤어 디자이너들은 서비스업에 종사하다 보니, 식사시간이 매우 불규칙하고, 빠르게 식사해야하는 어려움을 갖고 있었다. 근무시간에는 때를 놓쳐 식사를 거른 후 폭식을 하게 되거나, 스트레스를 해소하기 위해 식사 중 음주를 겸하

는 경우가 많다고 대답하였는데, 이는 미용업종사자들이 그 업무 특성상 과중한 육체적 업무와 직업환경, 잦은 결식이나 과식, 불규칙한 식사습관, 영양의 불균형, 외식, 음주, 흡연 등 직무에서 오는 여러 가지 질병(김춘득, 2005)¹⁸에 노출되어 있다는 연구와 일치한다.

셋째, 연구에 참여한 헤어 디자이너들은 상체의 움직임에서 같은 동작을 반복하고, 근육을 치우쳐서 사용하는 것 같다고 응답하였다. 주은숙(2009)¹⁹의 연구에서 헤어 디자이너들이 평소에 느끼는 자각증상에 대한 답으로 근육통(9.0%)이 있었으며, ‘어깨가 결린다(68%)’고 대답한 사람들이 많은 것으로 보아 지나치게 많이 사용하는 특정 부위에 통증이나 질환(강영숙, 김한곤, 2001)¹⁶이 있는 것으로 보인다. 또한 미용 작업과 연관된 부위별 통증 중에서 어깨통증이 가장 많고, 그 다음으로 허리, 목, 손 및 손목 등의 순서(이용환, 1998)²⁰로 통증을 호소하였다.

넷째, 연구에 참여한 헤어 디자이너들은 폼제나 염색제 등과 같은 화학제품에 장시간 노출되어 있었는데, 이러한 화학제품은 중금속, 살균제 등 화학적 유해 물질에 의해 생기는 화학적 질환(강영숙, 김한곤, 2001)¹⁶과 연관성이 있을 것으로 보인다.

마지막으로 연구에 참여한 헤어 디자이너들은 고객과의 소통에서 오는 어려움으로 정신적인 스트레스를 호소하면서, 이런 스트레스가 짜증이나 불면증을 유발하는 것 같다고 응답하였다. 강영숙, 김한곤(2001)¹⁶의 연구에서 미용관련 직종의 업무상의 후유증으로 ‘기분변화가 자주 일어난다(49%)’, ‘성격이 변했다(45%)’라는 대답과 연관성이 있다.

위와 같은 헤어 디자이너의 신체적, 심리적 어려움을 극복하고, 신체자기지각에 긍정적인 영향을 초래하기 위하여 본 연구에서는 다이내믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 적용하였다. 명상은 의식을 집중하여 주시하는 것이 가장 중요하고, 움직이면서도 명상이 가능하다(Osho Rajneesh, 2013)¹⁰는 점에 착안하여, 신체적 스트레스를 동시에 해소하고자 동적 명상을 선택하였다. 동적 명상 중에서 가장 잘 알려져 있고, 그 수행법이 구체적으로 제시되어 있는 다이내믹 명상(Dynamic Meditation)을 적용하였다.

신체적, 심리적 스트레스 환경에 노출되어 있는 헤어 디자이너에게 다이내믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램은 자기 관리에 효과적인 방법이었다. 이것은 다이내믹 명상이 공간의 제약과 특별한 준비 없이도 음악을 재생하고 간편한 복장만 갖추면 참여하기에 매우 좋았다. 연구 참여자 중에서 8명은 현재 지속적으로 참여하고 있는 운

동이 없었으며, 운동을 하지 않는 이유로 ‘그냥 쉬고 싶다’, ‘같이 할 사람이 없다’, ‘의지가 약하다’라고 대답하였다.

다이나믹 명상 프로그램은 강한 호흡, 표현, 점프, 정지, 춤의 다섯 부분의 조합으로 구성된 프로그램이기 때문에 이 다섯 가지의 영역 중에서 어떤 부분이 헤어 디자이너의 신체자기지각을 향상시키고, 스트레스 해소에 더 효과적인지는 알 수 없었다. 각각의 영역에 대한 효과를 구체적으로 파악하기 위해서는 각 영역을 별도로 실시하여, 그 효과를 비교해 봄으로써 각 단계의 특이적인 효과를 확인해 볼 필요도 있다. 또한 다이나믹 명상 프로그램 그 자체로서 효과를 구체적으로 입증하기 위해서 정적 명상, 그 외 다른 동적 명상 프로그램과 비교 연구할 필요도 있다고 보인다.

연구 참여자의 사전·사후 검사결과 신체자기지각의 ‘미용 능력 향상’, ‘체력 향상’, ‘신체적 컨디션 향상’, ‘몸매 향상’의 모든 부분에서 매우 유의미한 효과를 보였다. 대응 t-검정 결과 ‘미용 능력 향상’ 부분은 평균이 11.40에서 18.40으로 향상하였고, ‘체력 향상’ 부분은 평균이 12.60에서 20.80으로 높아졌다. 또한 ‘신체적 컨디션 향상’ 부분에서는 평균이 11.40에서 20.50으로 향상하였으며, ‘몸매 향상’ 부분에서는 12.00에서 19.60으로 높아진 것을 확인할 수 있었다. 이는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 연구 참여자들의 체력과 신체적 컨디션을 인지하고 향상시키는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다. 또한 명상을 통해 심리적 스트레스와 육체적 피로감을 해소시키면서 신체적, 심리적으로 안정감을 찾게 되어 자신감이 동시에 상승한 효과라고 보인다.

다이나믹 명상 프로그램 실시 후 연구 참여자들의 심층면담에 의하면 ‘프로그램 진행 후 근무활동에서 명상의 여운이 계속적으로 남아 더욱 긍정적인 사고를 할 수 있었다’고 답하였으며, ‘자신의 신체를 계속적으로 움직이고 춤을 출 수 있는 계기가 되어 좋았다’고 긍정적으로 응답하였다. 또한 ‘명상을 통하여 몸이 움직이면서 심리적 압박감, 불안함 등의 부정적인 감정은 해소되고 외모적인 부분에서 자신감이 향상할 수 있게 되었다.’고 대답하였다. 이러한 진술은 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 통해 헤어 디자이너들이 자신의 심리적 스트레스를 방출함과 동시에, 신체에 대해 지각하고 신체적, 심리적으로 다양한 변화를 느낀다는 것을 알 수 있게 하였다.

다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램에 대한 효과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)은 헤어 디자이너의 신체자기 지각 중에서 ‘체력 향상’과 ‘신체적 컨디션 향상’에 유의미한 영향을 미쳤다. 둘째, 다

이나믹 명상(Dynamic Meditation)은 헤어 디자이너의 ‘미용 능력(직업 유능감) 향상’에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)은 헤어 디자이너의 ‘몸매 향상’에 긍정적인 영향을 미쳤다.

첫째, 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 ‘체력 향상’과 ‘신체적 컨디션 향상’에 유의미한 영향을 미쳤다는 연구결과는 명상이 간질, 생리전 증후군, 갱년기장애, 자기면역 질환에 효과적이라는 연구(Arias AJ, Steinberg K, Banga A, RL, 2006)²¹와 동일하게 신체적 기능향상에 긍정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다. 또한 6주간의 웃짜이 호흡 수련과 알파 사운드 명상이 심박동을 감소시키고, 신체활성지수, 자율신경지수, 중추신경지수를 유의미하게 증가시킨다는(박춘서, 2011)²²의 연구결과처럼 명상이 신체에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 호흡이나 명상 등 이완 프로그램의 활용으로 활력이 증진되고 피로가 감소(최지영, 서경현, 2005)²³되었으며, 심혈관기능 향상(Subbalakshmi 등, 2005)²⁴의 선행연구들과 같이 명상법이 신체의 활성도를 증가시키는 것과 유사한 결과이다.

둘째, 다이나믹 명상 프로그램(Dynamic Meditation)이 헤어디자이너의 ‘미용 능력 향상’, 즉 ‘직업 유능감 향상’에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과는 무용수를 대상으로 진행한 명상수련이 신체와 정신 상태를 양호하게 만들어 동작 수행 능력을 향상시켜 주었다는 박은희(2003)²⁵의 연구 결과와 동일하다. 또한 명상을 통해 집중하는 방법을 알고, 머리가 맑아짐에 따라 집중력과 암기력 향상에 도움이 되었다는 박지원(2012)⁸의 연구결과와 명상이 뇌지수 변화와 집중력에 유의미한 영향을 미친다는 정남주(2011)²⁶의 연구결과와 같이 다이나믹 명상 프로그램을 통해 헤어 디자이너의 근무 집중력이 동시에 향상되었다고 보인다. 명상과 뇌호흡 집단상담 프로그램이 초등학생의 학습동기와 자기통제력에 긍정적인 영향을 미친다는 윤지숙(2012)²⁷의 연구와 동일하게 명상을 통한 스트레스 해소가 업무에 대한 동기와 집중력, 자기통제력에 영향을 미친 것으로 사료된다.

셋째, 다이나믹 명상 프로그램(Dynamic Meditation)이 헤어 디자이너의 ‘몸매 향상’에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과는 정환석(2013)⁹의 연구에서 8주간의 절명상 프로그램 실시 후, 체질량 지수, 허리둘레의 유의미한 감소를 보인 것과 일맥상통한다고 볼 수 있다. 이는 황효정, 김교헌(1999)²⁸의 연구에서 마음챙김 명상으로 체중, BMI, 폭식증, 신체상 불만족의 개선을 보았다는 결과와 동일하다. 반면, 홍성영(2006)²⁹의 연구에서는 마음챙김 명상을 비만 여대생에게 실시한 결과 체지방, 허리둘레비, BMI에서 통계적으로 유의하지 않은 결과를 도출하였다.

다이나믹 명상(Dynamic Meditation)이 단순한 춤이나 운동이 아닌 명상이 되기 위해서는 행위와 더불어 정신적인 주시가 반드시 필요하다. 대개 명상을 할 때는 집중의 방법으로 호흡을 중요시하는데, 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)에서는 첫 번째 단계에서 빠르게 호흡하는 것을 권장한다. 본 연구에서도 모든 참여자에게 첫 번째 스테이지에서 날숨에 집중하는 빠른 호흡을 유도하여, 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)에 집중할 수 있도록 하였다.

다이나믹 명상(Dynamic Meditation)을 진행하면서 대부분의 참여자가 근육통을 호소하였고, 몇몇은 프로그램 진행 중 경미한 두통을 느끼기도 하였다. 두통을 느끼는 참가자는 심한 경우 행동을 잠시 멈추어 자유롭게 호흡을 고르도록 하였고, 프로그램 진행 중 호흡을 참지 않고 계속 날숨에 집중할 수 있도록 권유하였다. 세 번째 단계에서 호흡에 맞추어 10분간 계속적으로 점프를 하므로, 명상 전 5~10분 정도 간단하게 스트레칭을 진행하여 몸을 이완시킨 후 명상에 참여할 수 있도록 권장하였다.

본 연구의 신체자기지각 설문지를 통하여 신체적 부분에 대한 주관적 느낌과 관계되고, 연구 참여자들과의 심층 면담 내용을 통하여 신체적, 심리적 부분에 대한 주관적 느낌을 기술하였다. 이는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation)을 통하여 신체적 부분과 심리적 부분을 함께 고려하여 효과를 검증하기 위함이었다.

위와 같이 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 신체적인 부분과 심리적인 부분에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 동적 명상의 대표라고 할 수 있는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램은 헤어 디자이너의 표준화된 근무환경과 일상패턴에서 탈피하여 빠른 동작으로 몸과 마음에 변화를 이끌어 낼 수 있었다. 헤어 디자이너는 직업 특성상 신체적인 외모에 많은 주의를 기울이고 있으며, 반복적인 작업동작과 근육의 일부분만 사용하는 신체적인 제약, 심적 스트레스 등을 동시에 해소하는 적절한 방안으로 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’을 지속적으로 실천하는 것을 제안하는 바이다. 또한 이 연구를 바탕으로 심신 중재의 긍정적인 방법과 다른 직업군들을 대상으로 하여 ‘다이나믹 명상(Dynamic Meditation)’의 적용 가능성을 검증하기 위한 후속 연구들이 이루어지기를 제안한다.

제5장 결론 및 제언

제1절 결론

이 연구는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 신체자기지각에 미치는 영향을 알아보기 위하여 헤어 디자이너 10명을 실험집단에 배정하였다. 헤어 디자이너의 신체자기지각을 측정하기 위하여 Fox & Corbin(1988)¹²이 제작한 설문지를 헤어디자이너에게 적합하게 수정하여 사용하였다.

사전 검사를 실시한 후 주 2회씩 6주 동안 진행하여 총 12회의 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 실시하였고, 사후검사를 통해 실험집단의 신체자기지각의 변화를 분석하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램에 참여한 헤어디자이너 실험집단의 사전·사후 검사 결과 신체자기지각의 체력과 신체적 컨디션 요인에서 매우 유의미하게 향상되는 것으로 나타났다. 즉, 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램 실시 후 헤어 디자이너들이 자신의 신체를 인지하고, 명상 중 호흡과 신체 움직임을 통하여 근력이 향상되었다고 보인다.

이 연구 결과 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램의 효과는 헤어 디자이너의 신체자기지각에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 지속적으로 헤어 디자이너에게 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램을 적용한다면 보다 높은 직업만족감을 갖고 다양한 생활 영역에서 긍정적인 자부심을 갖을 수 있을 것이라 판단한다.

제2절 제언

이 연구는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어디자이너의 신체자기지각에 미치는 효과를 검증하였다.

연구 결과 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램이 헤어 디자이너의 신체적, 심리적 변화에 유의미한 효과가 있음을 밝히고, 이 연구 결과와 논의를 바탕으로 하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 이 연구는 헤어 디자이너 10명을 대상으로 구성하였기 때문에 모든 헤어 디자이너로 확대하여 해석하기에는 어렵다. 그러나 헤어 디자이너의 직업적 특성을 고려하여 헤어 디자이너의 신체자기지각 향상을 위하여 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램과 관련된 요인들을 다각도로 연구할 필요가 있다.

둘째, 이 연구는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램만 실시한 것이므로 명상(Meditation)의 다양한 기법들을 소개하고 그 효과를 검증하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램 이외 다양한 명상 기법들로 프로그램을 구성할 필요가 있다.

셋째, 이 연구는 연구 참여자들의 주관적 진술을 바탕으로 한 설문지를 사용하였다. 신뢰도가 검증된 설문지를 사용하였지만, 주관적 진술이라는 점에서 그 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다이나믹 명상(Dynamic Meditation) 프로그램의 효과를 검증하기 위해 BMI 측정, 스트레스 지수 측정 등 객관화된 도구를 사용하여 연구할 필요가 있다.

참고문헌

1. 조현철, 김상국(2012). 「중년여성의 골프참여가 자기효능감, 우울증, 웰니스에 미치는 영향」, 국민건강증진연구논집, 6, pp.97-106.
2. 김홍록, 이광욱(2009). 「대학생의 여가활동 참여유형과 웰니스 지수의 관계」, 한국여가레크리에이션학회지, 33(3), pp.85-94.
3. 최미리(1999). 직무스트레스가 직장인의 건강에 미치는 영향, 가천길 대학 논문집, 제27호, pp.249-254.
4. 박수진(2013). 「필라테스(Pilates) 코어강화운동이 무용전공대학생의 신체자기지각과 무용자신감에 미치는 영향」, 세종대학교 석사학위논문.
5. 김순금(2004). 「요가의 본질과 한국요가」, 남아시아연구, 10(2), pp.75-94.
6. 임지현(2014). 「명상의 학문적 정립에 관한 연구 - 한국 명상의 전개와 사회 현상을 중심으로 -」, 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
7. 장현갑(2004). 「스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 작용」, 한국심리학회지, 9(2), pp.471-492.
8. 박지원(2012). 「명상프로그램을 통한 무용전공생의 심리적 변화 및 학습몰입 경험」, 숙명여자대학교 석사학위논문.
9. 정환석(2013). 「8주간의 절명상 프로그램이 여성의 스트레스, 불안, 우울 및 심혈관 위험인자에 미치는 효과」, 경상대학교 박사학위논문.
10. Osho, 손민규 옮김(2013). 『명상, 처음이자 마지막 자유(Meditation: The First and Last Freedom)』, 태일출판사, pp.82-253.
11. Osho, 정근호 옮김(2014). 『명상이란 무엇인가』, 젠토피아, pp.47-53.
12. Fox, K. R. & Corbin, C. B.(1988). Physical self perception and perceived importance profile: Development and preliminary validation. Paper presented at the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance Annual Convention, Kansas City.
13. 손은경(2012). 「영산회상을 배경음악으로 한 요가 프로그램 연구」, 중앙대학교 석사학위논문.
14. 김희수, 홍성훈(2010). 명상음악 프로그램을 적용한 교양교과 수업활동이 대

- 학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과, 교육과학연구, 41(1), pp.27-44.
15. 홍관수(2010). 음악명상 프로그램이 장애청소년의 자아존중감에 미치는 효과, 제주대학교 석사학위논문.
 16. 강영숙, 김한곤(2001). 「대구지역 미용사들의 건강실태 및 직업관련 질병에 영향을 미치는 요인」, 보건과사회과학, 제9집, pp.5-24.
 17. 이봉주(1998). 「부산지역 미용사들의 건강실태 및 건강행위에 관한 조사」, 인제대학교 석사학위논문.
 18. 김춘득(2005). 「일부 미용종사자들의 직무 스트레스와 건강 상태에 영향을 주는 요인」, 순천향대학교 박사학위논문.
 19. 주은숙(2009). 「대전 지역 헤어디자이너 건강관리 실태 및 식생활 습관 개선방안」, 한남대학교 석사학위논문.
 20. 이용환(1998). 「미용사들의 자각증상에 의한 누적외상성 질환」, 고신대학교 석사학위논문.
 21. Arias AJ, Steinberg K, Banga A, RL(2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *JAltern Complement Med*;12:817-32.
 22. 박춘서(2011). 「웃짜이 호흡 수련과 알파 사운드 명상이 신체 기능 지수의 변화에 미치는 효과」, 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
 23. 최지영, 서경현(2005). 「요가 연습이 스트레스 반응에 미치는 영향」, 한국심리학회지: 건강, 10(4), pp.455-473.
 24. Subbalakshmi, N.K., Saxena, S.K., Urmimale, Urban, J.A., & D'Souza(2005). Immediate effect of 'Nadi-Shodhana Pranayama' on Some Selected Parameters of Cardiovascular, Pulmonary, and Higher Function of Brain, *Thai J, Physiol Science*, 18(1), pp.10-16.
 25. 박은희(2003). 「명상 수련이 무용수에게 미치는 영향 : 한국무용수를 중심으로」, 대전대학교 석사학위논문.
 26. 정남주(2011). 「명상수련에 따른 뇌지수의 변화가 집중력, 학습 태도 및 심리적 안녕감에 미치는 효과」, 원광대학교 박사학위논문.
 27. 윤지숙(2012). 「명상과 뇌호흡 집단상담 프로그램이 초등학생의 학습동기와 자기통제력에 미치는 영향」, 한양대학교 석사학위논문.

28. 황효정, 김교헌(1999). 「인지-행동 프로그램과 명상훈련 프로그램이 여중생의 신체상 불만족과 폭식의 개선 및 체중감소에 미치는 효과」, 한국심리학회지 : 건강, 4(1), pp.140-154.
29. 홍성영(2006). 「마음챙김명상이 비만 여대생의 스트레스, 섭식조절 및 비만도에 미치는 효과」, 덕성여자대학교 석사학위논문.

부 록

<부록 1> 참여 동의서

<부록 2> 설문지

<부록 3> 다이나믹 명상 프로그램

<부록 1> 참여 동의서

다이나믹 명상 프로그램 참여 동의서

본 설문지와 프로그램은 다이나믹 명상이
헤어 디자이너의 신체자기지에 미치는 영향에 대하여
확인하기 위하여 진행하는 것입니다.

본 설문지와 프로그램은 연구 목적으로만
진행됨을 알려드립니다.

날	짜	2015. 02. 02
프로그램 진행자		박혜연 (인)
프로그램 참여자		(인)

<부록 2> 설문지

설문지

안녕하십니까?

본 연구를 위하여 협조하여 주셔서 대단히 감사드립니다.

본 설문지는 다이나믹 명상 프로그램이 헤어 디자이너의 신체 자기지각과의 관계를 분석하여 명상법을 알리는 기초 자료로 활용하고자 합니다. 귀하께서 작성해 주시는 이 설문지는 학문적 연구 이외에는 어떠한 목적으로도 사용하지 않으며, 익명으로 처리됩니다.

각 항목마다 성실하고 솔직하게 응답하여 주시기를 부탁드립니다.

고맙습니다.

2015년 2월

조선대학교 보건대학원

대체의학전공 박혜연

▶ 개인적 특성에 관한 질문지

다음은 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 해당되는 번호 란에 “○”해 주시길 바랍니다.

1. 귀하의 직업은 헤어 디자이너입니까?

- ① 그렇다 ② 아니다

2. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

3. 귀하의 학력은?

- ① 중졸 ② 고졸 ③ 대졸 ④ 대학원졸

4. 귀하의 연령은?

- ① 10대 후반 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대

5. 귀하의 미용 경력은?

- ① 3개월~1년 ② 1년~2년 ③ 2년~5년 ④ 5년~10년 ⑤ 20년 이상 ⑥ 기타()

6. 귀하는 주기적인 운동 경험 (3개월 이상)이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

7. 주기적인 운동 경험의 종목은 무엇입니까? (중복 체크 가능)

- ① 유산소 ② 헬스 ③ 스트레칭 ④ 요가 ⑤ 수영 ⑥ 기타 ()

8. 과거 운동 지속 기간은?

- ① 3개월 ② 6개월 ③ 1년 ④ 2년 ⑤ 3년 이상

9. 명상법을 경험한 적이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

10. 12회 명상 프로그램을 지속적으로 참여할 수 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

▶ 신체 자기지각에 관한 질문지

다음은 신체 자기지각에 관한 질문입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 주어진 문항에 대하여 귀하가 동의하는 정도를 표기 “○”으로 하시면 됩니다.

구분	질문	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
미용능력	1. 나는 나의 미용 기술이 좋다고 생각한다.					
	2. 나는 내가 근무할 때 높은 자신감을 지니고 있다.					
	3. 나는 내가 근무할 때 항상 최고라고 생각한다.					
	4. 나는 헤어쇼의 기회가 주어지면 망설이지 않는다.					
	5. 나는 나의 미용 기술이 최고라고 생각한다.					
체력형성	6. 나는 근력(힘)이 요구되는 상황에서 남보다 앞장선다.					
	7. 나는 나의 신체가 강하다고 생각한다.					
	8. 나는 나의 체력이 요구되는 상황에서 타인보다 월등하다고 생각한다.					
	9. 나는 나의 체력에 높은 자신감을 지니고 있다.					
컨디션	10. 나는 근무할 때 체력이 좋다고 생각한다.					
	11. 나는 항상 좋은 신체적 컨디션을 유지할 수 있다.					
	12. 나는 나의 신체적 컨디션과 건강이 좋다고 생각한다.					
	13. 나는 좋은 신체적 컨디션을 유지하기 위하여 노력한다.					
	14. 나는 나의 기술을 발휘할 때 좋은 컨디션을 유지한다.					
몸매형성	15. 나는 나의 신체적 컨디션 유지에 높은 자신감을 갖는다.					
	16. 나는 나의 몸매에 대해 매우 높은 자신감을 갖고 있다.					
	17. 나는 짧은 옷을 입을 때 몸매에 자신감이 있다.					
	18. 나는 나의 몸매가 보기 좋은 모습이라고 생각한다.					
	19. 나는 나의 신체적 모습을 타인이 부러워한다고 생각한다.					
	20. 나는 아름다운 몸매를 지니고 있다.					

<부록 3> 다이나믹 명상 프로그램

다이나믹 명상 프로그램

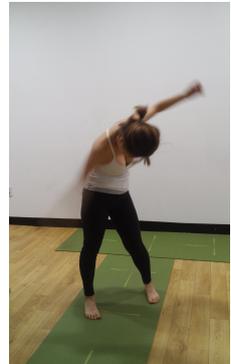
첫 번째
 스테이지
 (10분)

코를 통해 격렬하게 호흡한다. 특히 날숨에 초점을 둔다. 호흡이 허파까지 깊숙이 들어가야 하며, 들숨 때마다 가슴이 벌어지도록 한다, 가능한 한, 빠르고 깊게 호흡한다. 몸을 긴장시키지 않고 목과 어깨에 힘을 빼고, 혼란스러운 호흡(예측 불가능할 정도로 불규칙하게 호흡하는 것)을 하면, 에너지가 움직이면서 신체도 따라서 움직이기 시작할 수 있다. 절대로 속도를 늦추거나 중단하지 않는다.



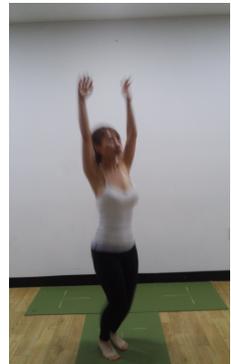
두 번째
 스테이지
 (10분)

신체에 자유를 주어 몸이 원하는 대로 무엇이든 표현하게 한다. 노래, 비명, 웃음, 고향, 울부짖음, 뛰고, 흔들고, 춤추고, 걸어차고, 몸이 모든 것을 지배하도록 한다. 무슨 일이 일어나든 마음이 끼어들지 못하게 하면서 신체에 모든 것을 맡긴다.



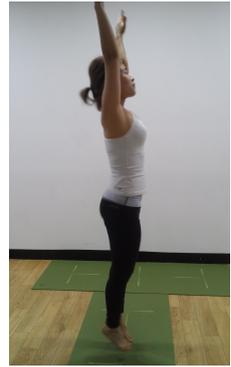
세 번째
 스테이지
 (10분)

어깨와 목에 힘을 빼고 팔을 높이 들어올린다. 팔꿈치를 구부리면 안된다. 그 상태에서 점프를 하면서 “후!후!후!”하고 외친다. 가능한 한 깊게, 아랫배에서 올라오는 소리로 외친다. 점프를 했다가 착지를 할 때는 발 뒤꿈치가 바닥에 닿도록 한다. 완전히 힘이 빠질 때까지 계속한다.



네 번째
 스테이지
 (15분)

정지한다. 어떤 자세로 있었든 그 상태로 완전히
 멈춘다. 어떤 식으로든 자세를 바꾸지 않는다. 기
 침, 움직임, 어떤 것이 에너지의 흐름을 분산시키
 려고 해도 움직이지 않고, 일어나고 있는 모든
 일을 관찰한다.



다섯 번째
 스테이지
 (15분)

축하의 춤을 춘다. 음악과 춤으로 모든 것을 표
 현한다.

