creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000265293

2016년 2월

석사학위논문

단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향

조선대학교 보건대학원

대체의학과

구 태 영

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향

Influence of Dahn-World Meditation on Stress and Attitudes of Life

2016년 2월

조선대학교 보건대학원

대체의학과

구 태 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향

지 도 교 수 박 상 학

이 논문을 대체의학 석사학위신청 논문으로 제출함

2015년 10월

조선대학교 보건대학원

대체의학과

구 태 영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구태영의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 문 경 래 (인)

위 원 조선대학교 교수 임 경 준 (인)

위 원 조선대학교 교수 박 상 학 (인)

2015년 11월

조선대학교 보건대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

표 목차 · III
Abstract · i
제1장 서론 · 1
제1절 연구의 필요성 및 목적 · · · · · · · · · · · · · · · · · · · 1
제2절 연구 문제 · 2
제3절 연구의가설 · 2
제2장 연구 방법 및 결과 · · · · · · · · · · · · · · · · · · · 2
제1절 설문방법과 대상 · 2
제2절 조사도구 및 신뢰도 · 3
1. 조사도구 · 3
2. 신뢰도 · 3
제3절 분석방법 · 4
제4절 분석결과 · 6
1. 일반적 특성 · 6
2. 명상수련 경험자 특성 · 10
3. 명상수련 경험유무에 따른 연구변인 차이 · · · · · · · · · · · 12
제3장 고찰 · 15
제4장 결론 · 18

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참고문헌 · 19

부록 · 21
1. 설문지 · 21

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표목차

표1. 조사도구의 신뢰도 · 4
표2. 조사대상의 일반적 특성 · 8
표3. 명상수련 경험에 따른 스트레스 상태 · · · · · · · · · · · · · · · · 9
표4. 명상수련 경험(기간별) · 10
표5. 단월드 명상 경험자 응답 · 11
표6. 명상수련 경험에 따른 연구변인 차이 · · · · · · · · · · · · · · · · 12
표7. 명상수련 경험기간에 따른 연구변인 차이 · · · · · · · · · · · · · 13
표8. 명상수련 경험기간(재구성)에 따른 연구변인 차이 · · · · · · · 14

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Influence of Dahn-World Meditation on Stress and Attitudes of Life

Ku, Tai Young
Advisor : Prof. Park, Sang Hag, M.D. Ph.D.
Department of Alternative Medicine
Graduate School of Health Science
Chosun University

Stress, discussed from quality of life and psychological welfare was identified of physical diseases, aging, and growth development, and grew to explain every bodily and mind problems of modern people.

Though there are several methods of managing stress, this researcher hopes to find solutions by researching how the meditation of Dahn yoga, one of the most representative meditations have influence on stress and attitudes on life. Conclusively, the interpretation would be that as the stress is managed further, and more positive the quality of life, hazards of being exposed to diseases and treatment would be more effective.

Survey was conducted from September 14th to 2015 to September 25th 2015 on 180 participants of Dahn yoga meditation, and 100 people with no experience of participating in meditations, total of 280 people. In the actual analysis, excluding those who have not answered the survey or have answered the survey without diligence, 170 meditation participants and 97 people without experience of meditation was analyzed.

The meditation participants were from 8 centers of the Dahn yoga in Gwangju and Jeonnam, and those who answered the surveys of meditation with

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

out experience were insurance workers, post service workers, and members of NGO.

The stress survey utilized here used a combination of 20 questions of the Wellness stress evaluation questionnaires developed by YMCA's health program Wellness in 1980, and combinations of questions devised by this researcher (don't like to move).

The reason this researcher utilized Wellness stress evaluation questionnaire is to measure the exposure to general stress, not limited to specific areas.

Also, the questionnaire regarding attitude of life was written by referring to the questionnaire regarding quality of life provided by Seoul As an Hospital's sports health medicine center and those in other papers.

The retrieved surveys for data analysis underwent standardization and encoding process to be analyzed by social survey statistics package SPSS Ver. 18.0, and the significance level of all statistics was set as 5%(α=.05). The following data analysis method was utilized in this research.

Firstly, Cronbach's α coefficient was utilized to measure the reliability of various variables.

Thirdly, to research the comparison of the research variables 'stress' and 'attitudes of life', the variables regarding Dahn yoga meditation experience, independent t-test was conducted.

Fourthly, to research the differences of research variables regarding the duration of Dahn world meditation, One-way ANOVA utilizing F testing was conducted.

Fourthly, regarding items with significant differences in F testing, post-hoc testing was conducted. Post-hoc test conducted Duncan testing at significance level of 0.05, and was listed in the order of the highest variables to lower.

Fifthly, on items with significant differences of F testing, post-hoc testing conducted Duncan testing at significance level of 0.05, and were

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

listed in Alphabet ascending order from the highest evaluation.

As a result, in stressed status according to meditation experiences, the stress awareness proportion of answerers without meditation experience was researched to be high, and among the answers of those with meditation experience, regarding relieving of stress and positive attitudes of life, the answers that it was very effective in relieving stress was 51.2% and it were effective was 44.1% that total of 95.3% people seemed to think that meditation was effective for relieving stress. In questions on whether meditation was effective for attitudes of life, 95.3% answered that it was effective that meditators of Dahn yoga seemed to be aware that meditation was effective for relieving stress and in attitudes of life.

This researched researched the effect of Dahn yoga meditation on stress and attitudes of life and whether it may be utilized variously to prevent diseases and to heighten treatment effect.

The results of this research is as follows.

'Hypothesis 1. The experiment group would manage stress better compared to the comparison group' was supported.

'Hypothesis 2. The experiment group would have more positive attitudes of life compared to the comparison group' was supported.

Here, the Dahn yoga meditation influences the alleviation of stress and has a positive influence on attitudes of life to be able to be utilized in supportive role in prevention of diseases and treatment.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

제1장 서 론

제1절 연구의 필요성 및 목적

어떤 사람이 심신의 능력을 잃지 않고 살 수 있는 삶의 기간을 건강수명 또는 기대건강이라 한다. 현대인의 평균수명은 과거에 비해 크게 증가하였으나, 건강수명은 평균수명에 비해 현저히 낮다. 평균수명이 길어진 만큼 혜택을 누리지 못하고 있는 것이다. 예를 들면 평균수명이 80세를 상회하더라도 건강수명이 70세에 불과하다면 인생이 10년은 병상에서 보내거나 그렇지않더라도 제대로 기능을 할 수 없어 삶의 질이 저하된 시기를 보내게 된다. 현대인의 건강수명을 단축하는 첫 번째 원인은 생활습관병, 곧 성인병이다. 이러한 질병의 원인과 발병 시점의 개인차는 지난 수십년간 의학의 주요 관심사가 되어 왔다. 연구 결과, 생활습관병에 관한 병인론의 중심에 스트레스가 있다는 것이 밝혀져 스트레스는 의학적으로 집중적 조명을 받게 되고, 한편에서는 웰빙 열풍의 확산과 더불어 스트레스에 대한 사회적 관심도 폭발적으로 증가하고 있다.

생리학에서 출발한 현대 스트레스 연구는 심리학, 면역학 등과 같은 학문들과 협력하여 심리신경면역학(psychoneuroimmunology:PNI)같은 새로운 학분 분야을 탄생시켰고, 스트레스 관련 산업은 웰빙에 대한 관심과 함께 급성장하고 있다. 삶의 질이나 심리적 안녕에 미치는 영향 면에서 주로 논의되던 스트레스는 그것이 신체적 질병, 노화, 성장 발달에 영향이 차츰 규명되어 가면서 현대인이 가진 모든 심신의 문제를 설명하는 만능어가 되기에 이르렀다.

현대 서양의학은 몸을 중심으로 발달하였기 때문에 생물의학(biomedicine)이라 한다. 스트레스의 생리학적 영향을 규명해 낸 생물의학의 성과는 놀라웠지만, 그 원인이 규명되어 갈수록 의학은 스트레스라는 몸을 벗어나는 문제 앞에서 한계를 인식할 수 밖에 없다. 과학의 인식론은 옳고 그름의 준거를 가지고 있지만 생물체의 스트레스 반응은 옳고 그름이 아닌, 싫고 좋음에 의해 결정된다. 즉 경험의 의미에 관한 개인적 호오(好惡)에 의해 고통이나 스트레스가 시작된다. 과학적 객관성만을 추구한다면 어떠한 학문도 인간의 개인적 고통과 스트레스를 온전히 파악할 수 없다. 이러한 면에서는 선악을 분별하는 종교 역시 스트레스에 대한 완전한 해법을 제시하지

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

못한다. 결국, 고통받는 사람 자신의 자기 이해가 뒷받침되고 스스로 변화하기 위한 생활 속 자기-돌봄의 실천이 더해져야만 스트레스는 온전히 이해되고 치유로 이어진다.[1)]

이에, 스트레스를 관리하는 여러 방법들이 있지만 본 연구자는 현재 명상수련의 가장 대표적인 단월드의 명상수련법이 스트레스 및 삶의 태도에 어떠한 효과가 있는지를 연구하여 대안을 찾고자 한다. 궁극적으로는 스트레스 관리가 잘 될수록, 삶의 태도가 긍정적일수록 질병에 노출될 위험도 및 치료에 효과적일 것이라는 가설을 세워 연구해 보려 한다.

제2절 연구 문제

연구 목적을 달성하기 위하여 제시되는 연구 문제는 다음과 같다.

1. 단월드 명상수련이 스트레스 관리에 미치는 효과를 파악한다.
2. 단월도 명상수련이 삶의 태도에 미치는 효과를 파악한다.

제3절 연구의 가설

실험군은 단월드 명상수련을 하고 있는 자이며, 대조군은 명상수련을 하지 않는 자이다.

가설 1. 실험군은 대조군보다 스트레스 관리가 잘 되고 있을 것이다.

가설 2. 실험군은 대조군보다 삶의 태도가 긍정적일 것이다.

제2장 연구 방법 및 결과

제1절 설문방법과 대상

본 연구에서는 단월드 명상수련이 일반인의 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향을 알아보고 그 효용성을 입증하고자 하였다. 이에 따라 단월드 명상수련을 경험한 그룹과 경험하지 않은 그룹의 스트레스 정도 및 삶의 태도를 비교하고자 설문을 실시하였다.

---

1) 스트레스의 통합치유(신경화·조상윤 공저) p12~13

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

설문조사는 2015년 9월 14일부터 2015년 9월 25일까지 단월드 명상수련 참가자 180명과 명상수련 무경험자 100명 포함한 총 280명에게 설문조사를 실시하였으며, 구조화된 설문지를 통한 개별면접 및 단체조사를 실시하였다.

실제 분석에는 설문에 응답하지 않았거나, 불성실하게 응답한 설문을 제외하고 명상수련 참가자 170명, 명상수련 무경험자 97명을 분석대상으로 하였다.

명상수련 참가자는 광주·전남에 있는 단월드8개쎈타 회원을 대상으로 하였으며, 명상수련 무경험자는 보험회사에 다니는 보험설계사, 우체국직원, NGO활동을 하고 있는 회원등을 대상으로 설문지를 통한 설문조사로 하였다.

제2절 조사도구 및 신뢰도

1. 조사도구

가. 스트레스

스트레스를 검사하는 설문지는 정말 다양하다. 특정 직업이나 특정 상황에 관한 설문지에 대한 개발연구도 많으며 현재도 다양하게 개발중에 있다.

여기에서 쓰인 스트레스 설문지는 미국 YMCA가 1980년 Wellness라는 건강프로그램에서 개발한 스트레스 평가방법인 Wellness 스트레스 평가지 설문문항 20문항 전부와 본 연구자가 생각한 한 문항(움직이기 싫다)을 조합해서 작성하여 사용하였다.

본 연구자가 Wellness 스트레스 평가지 설문지를 이용한 것은 어느 특정분야에 한정된 것이 아닌 일반적인 스트레스 노출정도를 측정하기 위해서이다.

나. 삶의 태도

서울아산병원 스포츠건강의학쎈터에서 제공된 삶의 질에 대한 설문지와 다른 논문들에 게재되어 있는 것을 참고하여 작성하였다.

2. 신뢰도

신뢰성은 유사한 조건아래서 같은 개념을 반복하여 측정하였을 경우 반복된 자료의 일관성 정도를 평가하는 개념으로 본 연구에서는 동일한 개념을 측정하기 위하여 여러 개의 항목을 이용하므로, 내적 일관성을 구하는 Cronbach's α 계수를 이용하여 검증하였다. 일반적으로 사회과학에서는 Cronbach's α 계수가 0.7이상이면 구성 개념별 측정항목간의 내적 일관성이 상당히 확보되었다고 볼 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다음의 표는 5점 리커트(Likert) 척도로 조사된 연구변인인 ‘스트레스’, ‘삶의 태도’에 대한 각 신뢰도를 나타낸 것이다.

‘스트레스’ 신뢰도 .943, ‘삶의 태도’는 .959로 나타나 모두 0.7이 넘어 연구변인들의 신뢰도는 확보되었다고 할 수 있다.

<표 1> 조사도구의 신뢰도

구 분	문항번호	문항수	신뢰도 Cronbach's α	비고
스트레스	Ⅲ - 1 ~ 21	21	.943	
삶의 태도	Ⅳ - 1 ~ 15	15	.959	3번 문항 역산

제3절 분석방법

자료 분석을 위해 회수된 설문지는 표준화 및 부호와 과정을 거쳐 사회조사통계패키지 SPSS Ver. 18.0을 이용하여 분석하였으며, 모든 통계의 유의수준은 5%(α=.05) 수준으로 설정하였다. 본 연구에서는 아래와 같이 자료 분석 방법을 활용하였다.

첫째, 각 변수들의 신뢰도를 측정하기 위하여 크론바흐 알파(Cronbach's α)계수를 사용하였다.

둘째, 단월드 명상수련 경험에 따른 응답자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 교차분석(Cross-tab.)을 실시하였으며, 집단 간 차이를 검정하기 위하여 카이제곱(χ^2) 값을 이용하였다.

셋째, 단월드 명상수련 경험 유무에 따른 연구변인인 ‘스트레스’와 ‘삶의 태도’의 비교를 위해 독립 t검증(Independent t-test)을 실시하였다.

넷째, 단월드 명상수련 기간에 따른 연구변인의 차이를 알아보기 위해 F검정을 이용한 일원분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다섯째, F검정결과 유의한 차이가 발견된 사항에 대해서는 사후검정을 실시하였다. 사후검정(Post-hoc test)은 유의수준 0.05에서 Duncan검정을 실시하였고 평점이 높은 순서대로 알파벳 오름차순으로 정리하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

제4절 분석결과

1. 일반적 특성

조사대상의 일반적 특성을 명상수련 경험유무에 따라 교차분석 한 내용이다. 명상수련 경험이 없는 응답자는 97명이었으며, 경험이 있는 응답자는 170명으로 나타났다.

성별의 경우 명상수련 경험이 없는 응답자의 36.1%가 남자였으며, 명상수련 경험이 있는 응답자의 22.4%가 남자였다. 전체적으로 응답자의 70.7%가 여자로 나타났다. 카이제곱(χ^2)검정결과 유의한 차이(χ^2=5.860, p<.05)가 있는 것으로 나타났다.

연령대의 경우 명상수련 경험이 없는 응답자의 경우 40대가 38.1%로 가장 많았으며, 50대 30.9%, 30대 21.6%, 20대 이하 5.2%, 60대 4.1% 순으로 나타났다. 명상수련 경험이 있는 응답자의 경우 40대가 34.7%로 가장 많았으며, 50대 17.6%, 60대 17.6%, 70대 이상 7.1%, 30대 5.3%, 20대 이하 4.1%로 나타났다. 카이제곱 검정결과 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 명상수련 경험자의 연령대가 더 높은 것으로 조사되었다.

혼인여부의 경우 카이제곱 검정결과(χ^2=2.088, p>.05) 유의한 차이가 없었으며, 전체적으로 기혼 82.8%, 미혼 17.2%로 조사되었다. 학력의 경우에도 검정결과(χ^2=6.287, p>.05) 유의한 차이가 없었으며, 대졸이 56.9%로 가장 많았고, 고졸 28.1%, 대학원졸 11.2%, 중졸이하 3.7%로 조사되었다.

종교의 경우 명상수련 경험이 없는 응답자의 경우 40.2%가 '없다'고 응답하였으며, 기독교 25.8%, 불교 19..6%, 천주교 9.3%, 유교 및 기타 5.2%로 조사되었다. 명상수련 경험이 있는 응답자의 경우 '없다'가 38.2%였으며, 천주교 20.6%, 기독교 15.9%, 불교 14.7%, 유교 및 기타 10.6%로 조사되었다. 카이제곱 검정결과 p<.05 수준에서 유의한차이가 발견되었다.

직업의 경우 명상수련 경험이 없는 응답자의 서비스직이 35.1%. 사무직 24.7%, 기타 18.6%, 자영업 9.3%, 전업주부 6.2%, 전문직 6.2%로 조사되었으며, 명상수련 경험이 있는 응답자는 전업주부 31.2%, 전문직 20.0%, 서비스직 15.9%, 기타 15.9%, 사무직 8.8%, 자영업 8.2%로 조사되었다. 카이제곱 검정결과 두 집단 간 직업에 유의한 차이가(χ^2=46.311, p<.001) 있는 것으로 나타났다. 명상수련 경험자의 전업주부 비율이 높은 것은 연령대가 높고 여성의 비율이 높은 것과 관련된 것으로 추정된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가계 월 수입의 경우 명상수련 경험이 없는 응답자는 '300~500만원 미만'이 36.1%, '200~300만원 미만' 20.6%, '500~1000만원 미만' 17.5%, '200만원 미만' 14.4%, '1000만원 이상' 11.3% 순으로 나타났으며, 명상수련 경험이 있는 응답자는 '300~500만원 미만' 32.4%, '200~300만원 미만' 24.7%, '200만원 미만' 24.1%, '500~1000만원 미만' 17.6%, '1000만원 이상' 1.2%로 조사되었다.(표2)

카이제곱 검정결과 가계 월 수입에 유의한 차이가 있는 것(χ^2=16.615, p<.001) 으로 나타났으며 전체적으로 명상수련 경험이 없는 응답자의 가계 월 수입이 더 높은 것으로 판단된다. 이는 명상수련 경험자의 연령대가 높아 은퇴한 비율이 높기 때문으로 추정된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 2> 조사대상의 일반적 특성

구 분		명상수련경험 없음	명상수련경험 있음	전체	χ^2 (p)
성별	남자	35 (36.1%)	38 (22.4%)	73 (27.3%)	5.860* (.015)
	여자	62 (63.9%)	132 (77.6%)	194 (72.7%)	
연령대	20대 이하	5 (5.2%)	7 (4.1%)	12 (4.5%)	30.772*** (.000)
	30대	21 (21.6%)	9 (5.3%)	30 (11.2%)	
	40대	37 (38.1%)	59 (34.7%)	96 (36.0%)	
	50대	30 (30.9%)	53 (31.2%)	83 (31.1%)	
	60대	4 (4.1%)	30 (17.6%)	34 (12.7%)	
	70대 이상	0 (0.0%)	12 (7.1%)	12 (4.5%)	
혼인여부	미혼	21 (21.6%)	25 (14.7%)	46 (17.2%)	2.088 (.148)
	기혼	76 (78.4%)	145 (85.3%)	221 (82.8%)	
학력	중졸 이하	3 (3.1%)	7 (4.1%)	10 (3.7%)	6.287 (.098)
	고졸	19 (19.6%)	56 (32.9%)	75 (28.1%)	
	대졸	64 (66.0%)	88 (51.8%)	152 (56.9%)	
	대학원졸	11 (11.3%)	19 (11.2%)	30 (11.2%)	
종교	불교	19 (19.6%)	25 (14.7%)	44 (16.5%)	10.968* (.027)
	기독교	25 (25.8%)	27 (15.9%)	52 (19.5%)	
	천주교	9 (9.3%)	35 (20.6%)	44 (16.5%)	
	유교/기타	5 (5.2%)	18 (10.6%)	23 (8.6%)	
	없다	39 (40.2%)	65 (38.2%)	104 (39.0%)	
직업	자영업	9 (9.3%)	14 (8.2%)	23 (8.6%)	46.311*** (.000)
	전업주부	6 (6.2%)	53 (31.2%)	59 (22.1%)	
	사무직	24 (24.7%)	15 (8.8%)	39 (14.6%)	
	서비스직	34 (35.1%)	27 (15.9%)	61 (22.8%)	
	전문직	6 (6.2%)	34 (20.0%)	40 (15.0%)	
	기타	18 (18.6%)	27 (15.9%)	45 (16.9%)	
가계 월수입	200만원 미만	14 (14.4%)	41 (24.1%)	55 (20.6%)	16.615** (.002)
	200-300만원 미만	20 (20.6%)	42 (24.7%)	62 (23.2%)	
	300-500만원 미만	35 (36.1%)	55 (32.4%)	90 (33.7%)	
	500-1000만원 미만	17 (17.5%)	30 (17.6%)	47 (17.6%)	
	1000만원 이상	11 (11.3%)	2 (1.2%)	13 (4.9%)	
합 계		97(100.0%)	170(100.0%)	267(100.0%)	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

명상수련 경험에 따른 스트레스 상태를 살펴본 바, 응답자가 느끼는 현재 자신의 스트레스 상태를 5점 척도로 물은 것을 명상수련 경험에 따라 교차분석 및 독립 t검정 한 내용이다. 카이제곱 검정결과 p<.05수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 명상수련 경험이 없는 응답자의 경우 보통이 42.6%, 많다 37.1%, 없다 10.3%, 매우 많다 9.3%, 전혀 없다 1.0%로 조사되었으며, 명상수련 경험이 있는 응답자의 경우 보통이 55.3%, 많다 19.4%, 없다 17.6%, 매우 많다 7.6%, 전혀 없다 0.6%로 나타나 명상수련 경험이 없는 응답자의 스트레스 상태 인지 비율이 높은 것으로 조사되었다.

t검정결과 역시 t=2.550, p<.05수준에서 두 집단 간 평균차가 있는 것으로 조사되었으며, 명상수련 경험이 없는 집단의 평점 3.43점으로 있는 집단 3.16점에 비해 높은 것으로 조사되었다.(표3)

<표 3> 명상수련 경험에 따른 스트레스 상태

구 분		명상수련경험		전체	χ^2/t (p)
		없음	있음		
스트레스상태	전혀 없다	1 (1.0%)	1 (0.6%)	2 (0.7%)	11.848* (.019)
	없다	10 (10.3%)	29 (17.1%)	39 (14.6%)	
	보통	41 (42.3%)	94 (55.3%)	135 (50.6%)	
	많다	36 (37.1%)	33 (19.4%)	69 (25.8%)	
	매우 많다	9 (9.3%)	13 (7.6%)	22 (8.2%)	
합 계		97(100.0%)	170(100.0%)	267(100.0%)	
스트레스 상태(평점)		3.43±0.84	3.16±0.82	3.26±0.84	2.550* (.011)

*p<.05

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 명상수련 경험자 특성

명상수련 경험을 기간별로 살펴보면, 전혀 없다는 응답이 36.7%였으며 6개월 미만 19.5%, 6～12개월 미만 4.5%, 1～3년 미만 12.7%, 3년 이상 27.0%로 나타났다.(표4)

<표 4> 명상수련 경험(기간별)

구 분		빈도(N)	비율(%)	누적비율(%)
명상수련 경험	전혀 없다	97	36.3	36.3
	6개월 미만	52	19.5	55.8
	6-12월 미만	12	4.5	60.3
	1-3년 미만	34	12.7	73.0
	3년 이상	72	27.0	100.0
합 계		267	100.0	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

단월드 명상 경험자(170명)의 명상이유와 스트레스 감소효과 삶의 태도 긍정효과에 대한 물음을 빈도로 살펴본 바, 명상이유로는 육체적 건강증진이라는 비율이 49.4%로 가장 높았으며 스트레스 해소 및 심리적 안정감이라는 응답이 31.2%로 뒤를 이었다.

스트레스 감소효과에 대한 질문에 매우 효과적이라는 응답이 51.2%, 효과적이라는 응답이 44.1%로 전체 95.3%가 명상수련이 스트레스 해소에 효과적으로 생각하고 있는 것으로 나타났다. 삶의 태도에 긍정적으로 작용하는지에 대한 물음에도 전체의 95.3%가 효과적으로 작용한다고 응답하여 단월드 명상수련자의 경우 대부분이 명상수련이 스트레스 해소 및 삶의 태도에 긍정적으로 작용한다고 인식하는 것으로 조사되었다.(표5)

<표 5> 단월드 명상경험자 응답

구 분		빈도(N)	비율(%)	누적비율(%)
명상이유	육체적 건강증진	84	49.4	49.4
	스트레스 해소 및 심리적 안정감	53	31.2	80.6
	자기절제력 강화	6	3.5	84.1
	대인관계 개선	3	1.8	85.9
	명상에 대한 관심	19	11.2	97.1
	기타	5	2.9	100.0
스트레스감소효과	매우 효과적이다	87	51.2	51.2
	효과적이다	75	44.1	95.3
	그저 그렇다	2	1.2	96.5
	매우 비효과적이다	6	3.5	100.0
삶의태도긍정효과	매우 효과적이다	86	50.6	50.6
	효과적이다	76	44.7	95.3
	그저 그렇다	5	2.9	98.2
	매우 비효과적이다	2	1.2	99.4
	모르겠다	1	.6	100.0
합 계		170	100.0	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 명상수련 경험유무에 따른 연구변인 차이

스트레스(21문항)와 삶의 태도(15문항) 변인에 대한 명상수련 경험 유무에 따른 평점의 차이를 알아보기 위해 독립 t검정한 내용이다. 스트레스의 경우 5점 리커트 척도로 조사되었으며 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받고 있는 상태이며, 삶의 태도역시 5점 척도로 점수가 높을수록 삶의 태도가 긍정적인 것으로 해석한다.

검정결과를 살펴보면 스트레스의 경우 t=-0.424, p>.05로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 명상수련 경험이 없는 집단의 경우 평점 1.70점으로 수련 경험이 있는 집단 1.74점과 별다른 차이를 보이지 않았다.

삶의 태도의 경우 t=-2.279, p<.05로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 명상수련 경험이 없는 집단의 삶의 태도 평점은 3.53점으로 명상수련 경험자 집단 3.78점에 비해 약 0.25점 낮은 것으로 나타났다.(표6)

<표 6> 명상수련 경험에 따른 연구변인 차이

구 분	명상수련경험 (M±S.D)		t	p
	없음	있음		
스트레스	1.70 ±0.59	1.74 ±0.67	-0.424	.672
삶의 태도	3.53 ±0.80	3.78 ±0.95	-2.279*	.024

*p<.05

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

명상수련 경험기간별로 연구변인의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 바, 스트레스의 경우 F검정결과 경험기간에 따라 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 6개월 미만 경험자의 경우 2.14점으로 스트레스 평점이 가장 높았으며, 6~12개월 미만 경험자 1.96점, 무경험자 그룹이 1.70점, 1~3년 미만 경험자 1.58점, 3년 이상 경험자 1.48점 순으로 나타났다. 이는 스트레스로 인해 명상수련을 치료의 보조적 수단으로 선택하는 경우가 많기 때문에 명상수련 경험 초기단계에서는 스트레스 지수가 높은 것으로 판단되며, 차차 기간이 증가함에 따라 스트레스 평점이 줄어드는 것으로 판단된다.

던칸(Duncan)의 사후검정결과 스트레스 평점이 높은 a그룹은 6개월 미만, 6~12개월 미만 경험자 집단이 b그룹은 6~12개월 미만, 무경험자 집단으로 c그룹은 무경험자 집단, 1~3년 미만, 3년 이상 경험자 집단으로 분리되었다.

삶의 태도 F검정결과 경험기간에 따라 p<.001수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 삶의 태도 평점이 가장 높은 집단은 3년 이상 명상수련 경험자 집단으로 4.03점이었으며 가장 낮은 집단은 6개월 미만 경험자 집단으로 3.36점으로 나타났다.

삶의 태도에 대한 명상수련 경험자의 경우 스트레스지수와 마찬가지로 명상수련 기간이 늘어남에 따라 삶의 태도에 대한 평점이 높아지는 추세를 보였다.

던칸 사후검정결과 평점이 가장 높은 a그룹은 1-3년 미만, 3년 이상 경험자 집단이었으며, b그룹은 1~3년 미만, 6~12개월 미만, 무경험자 집단이, c그룹은 6~12개월 미만, 무경험자, 6개월 미만 경험자 집단으로 분리되었다.(표7)

<표 7> 명상수련 경험기간에 따른 연구변인 차이

구 분	명상수련 경험기간					F
	전혀 없다	6개월 미만	6-12월 미만	1-3년 미만	3년 이상	
스트레스	$1.70^{bc}\pm0.59$	$2.14^{a}\pm0.87$	$1.96^{ab}\pm0.78$	$1.58^{c}\pm0.45$	$1.48^{c}\pm0.35$	10.247^{***}
삶의 태도	$3.53^{bc}\pm0.80$	$3.36^{c}\pm0.91$	$3.54^{bc}\pm0.96$	$3.95^{ab}\pm0.91$	$4.03^{a}\pm0.89$	6.431^{***}

*** *p<.001*
abc. *알파벳이 서로 다른 것은 Duncan's 사후검정 α=0.05수준에서 유의적인 차이가 있음.*

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

앞선 기간별 분석을 바탕으로 명상수련 기간은 1년 미만과 1년 이상으로 나누어 다시 분석을 시도하여 보았다. 「표8」은 명상수렴 경험 없음, 1년 미만, 1년 이상의 세 그룹별 연구변인의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 내용이다.

스트레스의 경우 p<.001수준에서 유의한 차이를 보였으며, 사후검정결과 스트레스가 높은 a그룹은 1년 미만 경험자 집단(M=2.11)으로 나타났으며, b그룹은 명상수련 무경험자 집단(M=1.70), 스트레스가 가장 낮은 c그룹은 1년 이상 경험자 집단(M=1.51)으로 나타났다.

삶의 태도 역시 F검정결과 p<.001수준에서 유의한 차이가 발견되었으며, 사후검정결과 삶의 태도가 가장 긍정적으로 높은 a그룹은 1년 이상 경험자 집단(M=4.01)로 나타났으며, 차이를 보인 b그룹은 무경험자 집단(M=3.53), 1년 미만(M=3.39) 그룹으로 분리되었다.

<표 8> 명상수련 경험기간(재구성)에 따른 연구변인 차이

구 분	명상수련 경험기간(재구성)			F
	없음	1년 미만	1년 이상	
스트레스	1.70^{b} ±0.59	2.11^{a} ±0.85	1.51^{c} ±0.38	19.738^{***}
삶의 태도	3.53^{b} ±0.80	3.39^{b} ±0.91	4.01^{a} ±0.89	12.602^{***}

$^{***}p<.001$
$^{abc.}$ *알파벳이 서로 다른 것은 Duncan's 사후검정 α=0.05수준에서 유의적인 차이가 있음.*

따라서 전체적으로 살펴보면 단월드 명상수련을 1년이상 했을 때, 스트레스 감소와 삶의 태도를 긍정적으로 변화시키는데 유효하다고 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

제3장 고 찰

단월드 명상수련은 우리나라 전통 심신수련법인 한국식 명상과 기체초, 호흡 등을 현대인들에게 맞게 개발하여 보급하고 있는 한국식 명상수련법으로 단월드 프로그램은 크게 기본과정, 테마과정, 전문가과정으로 나눌 수 있는데 여기서는 기본과정을 기준으로 설명하도록 하겠다. 참고로 이 장에서는 단월드 명상수련(뇌호흡)을 명상수련으로 통칭하도록 한다.

기본 수련의 모든 동작과 과정은 전신의 에너지를 순환시켜 뇌에 긍정적인 자극을 주고, 뇌파와 호르몬을 건강하게 유지시켜 주는데, 호흡은 감정조절을 비롯하여 자기조절능력을 키워주고, 명상은 마음을 안정되게 하며 집중력과 면역력을 높여준다.

기본수련은 1시간에서 1시간 15분정도 하는데 기혈순환을 촉진시켜 주는 기체조를 30분, 자기조절력을 길러주는 호흡 15분, 집중력과 치유력을 증강시키는 명상 15분, 근육의 힘과 근골의 균형을 살려주는 마무리체조 10분으로 이루어진다.

단월드 명상수련 방법을 살펴보면 다음과 같다.

기체조(30분) : 기혈순환을 촉진시켜 깊은 호흡과 명상을 위해 준비하는 과정으로써, 기혈 순환에 효과적인 움직임을 통해 근육을 이완시켜주고 체온을 높여줌으로써 몸의 감각을 깨운다. 기체조에서는 몸이 이완되고 집중력이 높아져 마음이 안정되므로 호흡과 명상이 잘되도록 도와준다.

호흡(15분) : 감정조절력이 향상되고, 에너지 감각을 깨워 자기조절력을 길러주는 단계로, 호흡은 교감신경과 부교감신경의 균형을 이끌어 감정조절을 도와준다.

수련단계에 따라 이완하고, 에너지를 모으고(축기), 몸 전체로 유통(운기)하는 단계로 진행된다.

명상(15분) : 집중력과 치유력이 증강되고, 뇌파가 안정되어 지혜가 밝아지는 단계로, 몸의 에너지를 순환시켜 뇌파가 안정되도록 도와주며 건강한 호르몬이 분비되도록 이끌어준다. 여기에서 명상은 긴장, 불안, 스트레스를 감소시켜 심신을 안정시켜주는 역할을 한다.

마무리체조(10분) : 근육의 힘과 근골의 균형을 살려주는 체조로 마음이 밝아지고 집중력이 높아지며, 스트레스 저항력이 생겨 자연치유력을 높여주며, 호흡과 명상으로 활성화된 에너지를 온몸으로 다시 보내주어, 충만한 에너지로 균형 잡힌 몸과 마음을 유지하여 준다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

연구결과를 살펴보면 단월드 명상수련을 1년이상 했을 때, 스트레스 감소와 삶의 태도를 긍정적으로 변화시키는데 유효하다고 판단된다. 여기에서 명상수련 경험자중 수련을 시작하게 된 동기가 육체적 건강증진 또는 스트레스 해소 및 심리적 안정감을 갖기 위해서가 80.6%를 차지하게 됨을 유의깊게 살펴볼 필요가 있다. 수련을 시작했을 때는 그만큼 건강에 대한 우려뿐만 아니라 스트레스에 많이 노출되어 있었다는 것을 유추해 볼 수 있고, 수련을 시작해서 그 효과를 찾을 때까지는 1년 이상의 시간이 필요하다는 것을 알 수 있다. 이는 스트레스 및 삶의 태도에 대한 변화는 가치관의 변화를 유도한다는 점에서 1년 이상의 시간이 필요하다는 것으로 판단되어진다. 물론, 명상을 하고 난 후 바로 그 순간에는 큰 효과로 나타날 수 있다. 그러나, 일상생활에서 스스로 스트레스를 받아들이고, 삶의 태도를 변화시키는 가치관의 변화까지 가져오기에는 그만큼의 시간이 필요하리라 생각되어진다.

여기에서 2004년 명지대학교 사회교육대학원 정현축의 석사논문「국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 효과」에서 살펴본 바, 국선도 단전호흡 수련이 현대인의 스트레스를 감소시키고, 삶의 질을 긍정적으로 향상 변화시키는데 매우 유용하고 효과적이라는 것을 증명하였지만 의문을 갖게한다. 본 연구자의 연구결과 처음 명상수련을 시작하고 1년 미만까지는 크게 스트레스 감소효과에 대해서는 명상수련의 경험이 전혀없는 대조군과 별 차이가 없기 때문이다.

정현축의 연구는 단전호흡의 수련기간이 명시되어 있지 않아 구체적으로 그 효과성을 기대하기에는 다소 문제점이 있는 것으로 판단된다. 물론, 본 연구에서도 명상수련을 하고 난 뒤부터는 스트레스 감소 및 삶의 태도가 긍정적으로 변화되는 것을 볼 수 있다. 하지만 전혀 수련을 하지않은 대조군과의 크게 차이가 나타나는 것은 1년 이상을 수련했을 때 부터로 나타나고 있다. 오히려, 본 연구에서는 1년 미만까지는 스트레스 상태에 크게 노출되어 있는 것으로 보인다. 이는 명상수련을 선택하게 된 동기가 현재에 놓인 문제(건강 또는 스트레스 노출도)가 크기 때문이 아닐까한다.

2006년 국제평화대학원대학교 윤정미의 「뇌호흡 수련이 직장인의 스트레스 인지 및 스트레스 대처에 미치는 영향」2010년 중앙대학교대학원 권수진의 석사논문 「명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향」에서도 마찬가지로 명상이 스트레스 조절에 대한 효과성은 입증이 되었으나 수련기간에 따른 보다 구체적 접근의 아쉬움은 남겨 놓았다.

2005년 한남대학교 스포츠과학대학원 이상진의 논문 「하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향」에서 요가 참여기간에 따른 심리적 변화는 6개월부터

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나타나기 시작하여 1년 이상이 되었을 때 보다 현저하다고 하였고, 2012년 계명대학교 교육대학원 이지혜의 논문 「중년여성의 신체활동에 따른 우울증 및 스트레스 변화분석」는 참여기간에 따른 스트레스 및 우울증 차이를 분석한 결과 1년 이상이 1년 미만보다 유의하게 높다고 하여 본 연구의 기간에 따른 수련정도의 효과와 일부 동일한 결과를 유추해 볼 수 있다.

2010년 경북대학교 대학원 양은선의 석사논문 「명상수련과 현대인의 자기치유에 대한 문화 기술적 연구」에서는 사회문화적 접근방법 및 연구였다는 것에서 본 연구자의 연구방향과 접근법이 다르지만, 연구대상들이 2명을 제외하고는 모두 1년이상의 수련과정을 거치고 있다는 점에서는 본 연구 결과를 뒷받침해주고 있다. 2014년 가야대학교 행정대학원 서정순의 석사논문 「명상이 정신건강에 미치는 영향」에서는 문헌고찰을 통하여 명상의 이론과 정신건강에 대하여 설명하고 명상이 현대인들의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가를 고찰하였는데, 명상으로 마음과 생각을 조절하여 인간의 건강을 증진시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 것을 문헌연구를 통하여 확인해 주었으며, 명상은 개인의 문제뿐만 아니라 개인과 관련된 주위 환경까지 긍정적으로 변화시켜 심리적인 건강이 증진됨을 볼 수 있기에 스트레스 및 우울을 감소시키는데 명상이 매우 효과적이라고 주장하였다. 이처럼 명상의 기원은 아주 오래되고 명상의 종류도 수없이 많지만 과학적인 방법으로 증명하기에는 한계가 있음이 현실이다. 그러나, 명상의 효과에 대해서 과거보다는 훨씬 많이 의학적으로 접근 활용하고 있는 것도 현실이다. 향후, 임상학적으로 보다 많은 연구의 필요성이 대두되는 지점이 바로 여기에 있다하겠다.

본 연구자의 연구결과가 설문지를 바탕으로 하여 연구한 결과로 의학적으로(과학적으로) 데이터화를 시키지 못한 것은 한계점을 갖고 있으나, 단월드 명상수련이 스트레스 관리 및 삶의 태도에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 확인이 되었다. 향후 임상치료에 있어서의 효과를 데이터화하는 연구로 진행된다면 현대의학의 보완적 역할을 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

스트레스 관리와 삶의 태도가 유기적으로 작용, 연구에 지장이 없으리라 생각하고 접근했던 방법이 두 개의 주제를 가지고 연구하는 경향성을 보이면서 삶의 태도에 관한 것은 미흡하게 다루어진 측면이 있다.

명상의 효과에 대해서는 스트레스 조절과 관련하여 많은 논문들이 발표되어지고 있다. 그만큼 의학적인 치료예방 및 치료에 대한 효과가 있다는 것을 반증하는 것으로 이해하면 되겠다. 또한, 단월드 명상외에도 스트레스를 조절할 수 있는 방법들은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

많이 있는 것으로 연구되어지고 있다. 이에 향후에 스트레스 관리에 있어서 단월드 명상과 다른 방법들을 효과적인 측면에서 상호 비교 연구할 필요성을 느끼게 되었다.

제4장 결론

본 연구는 단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향을 조사하여 질병예방 및 치료효과를 높이기위해 보완적으로 폭넓게 활용할 수 있는지를 연구하였다. 그 결과 단월드 명상수련이 스트레스 감소 및 삶의 태도에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 수련 후 1년 미만에서는 수련을 하지 않은 일반인과 비교할만한 차이는 보이지 않았으나, 1년이상 지속적으로 수련을 하고 있는 수련자들에게서 나타나는 효과는 스트레스 감소 및 삶의 태도가 긍정적으로 변화시키는데 유효하다고 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참고문헌

고경봉(2011) 스트레스와 정신신체의학 p24~35,p77~86 : 일조각

권수진(2010) 명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향 : 중앙대학교 간호학과 석사학위 논문

김광웅(2007) 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계 : 한국심리학회지 상담 및 심리치료 19(4)

김교빈(2007) 돌봄과 치유에 대한 유가 정서의 철학적 기초 :의철학연구제4권, 3-18

김망규(2011) 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증 : 고려대학교 교육대학원 석사논문

김채희(2005) 요가 자세법, 호흡법 및 신체 심리치료의 치료적 요인에 관한 연구 : 서울불교대학교 상담심리학과 석사학위논문

류려선(2007) 마음챙김 명상이 스트레스 완화에 미치는 영향 : 조선대학교 보건대 대학원 대체의학과 석사학위 논문

류인선(2004) 명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고 : 한의학 논문집 제 13권 1호

박미숙(2003) 기수련이 스트레스 반응에 미치는 영향 : 한국스포츠심리학회지 제 14권 3호

백소진(2008) 정신분열병 환자의 성격특성,스트레스 대처방식이 삶의 질에 미치는 영향 : 대구가톨릭대학교 대학원 석사논문

박준아(2015) 바디스캔명상이 성인여성의 스트레스에 미치는 영향 : 경기대학교 대체의학대학원 대체의학과 석사학위 논문

석대은(2013) 유익한 스트레스와 심리신경면역학 p309~319 : 신일서적

서정순(2014) 명상이 정신건강에 미치는 영향 : 가야대학교 행정대학원 사회복지학과 석사학위 논문

손진경(2009) 만성질환자들의 요가수행을 통한 심신의 변화 인식 : 서울대학교 체육교육과 석사논문

신경희·조상윤 공저(2014) 스트레스의 통합치유 p12~p13 : 영림미디어

심준영(2002) 뇌호흡수련이 면역세포와 스트레스 호르몬 분비에 미치는 영향 : 조선대학교대학원 체육학과 박사학위 논문

신현정(2005) 뇌호흡지감이 중학생의 주의산만도에 미치는 효과 : 국제평화 대학원 평화학과 석사학위 논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

신혜숙(2002) 뇌호흡수련의 교육적 의미에 관한 문화기술적연구 : 서울대학교 대학원 교육학과 박사학위 논문.

양은선(2010) 명상수련과 현대인의 자기치유에 대한 문화 기술적 연구- 대구시 단월드 A센터의 사례를 중심으로 : 경북대학교 대학원 고고인류학과 석사논문

윤영미(2003) 가정전문간호사의 직무스트레스와 사회심리적 스트레스에 관한 연구 : 연세대학교 보건대학원 간호학과 석사학위 논문

윤정미(2006) 뇌호흡 수련이 직장인의 스트레스 인지 및 스트레스 대처에 미치는 영향 : 국제평화대학원대학교 평화학과 석사논문

이경호(2013) 선도를 응용한 명상 수련 프로그램이 TMR의 직무스트레스에 미치는 영향 : 한서대학교 건강증진대학원 건강관리학과 석사학위 논문

이보경(2000) 지각된 스트레스수준 및 대처양식과 충동성향의 관계 : 연세대학교 교육대학원 석사논문

이상진(2005) 하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향 : 한남대학교 스포츠과학대학원 석사논문

이승헌(1999) 단학 p72~77: 한문화

이승헌(2002) 뇌호흡 p33~37 : 한문화

이승헌, 신희섭(2006) 뇌를 알면 행복이 보인다. p89~95 : 브레인월드

이승헌(2015) 면역력이 답이다 : 한문화

이지혜(2012) 중년여성의 신체활동에 따른 우울증 및 스트레스 변화분석 : 계명대학교 교육대학원 석사논문

정현축(2004) 국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 효과 : 명지대학교 사회교육대학원 기공전공 석사논문

최명희(2009) 스트레스 관리 프로그램이 만성 정신질환자의 정신건강, 대처 방식, 자아존중감에 미치는 효과 : 이화여자대학교 대학원 간호과학과 석사논문

최미영(2005) 만성정신분열병 외래 환자를 위한 사회성증진 프로그램이 대인관계 및 스트레스 대처방식과 자아존중감에 미치는 효과 :고려대 교육대학원 석사논문

홍재윤(2014) 긍정적 정서 함양을 위한 감사 명상 프로그램 개발 : 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사학위 논문

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(부록)

단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향

설 문 지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 보건대학원에서 대체의학을 전공하는 학생입니다.

현대를 살아가면서 육체적·정신적으로 질병의 노출빈도가 높아짐에 따라 의학의 범위는 현대의학을 넘어 대체의학으로의 접근, 연구가 활발하게 진행되어지고 있습니다. 이에 저는 대체의학의 한 단면으로 접근하여 단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향에 대하여 조사하려 합니다. 이에, 귀하께서 현재 느끼시는 몸과 마음의 상태등을 비교하여 답해주시면 감사하겠습니다.

본 설문지는 스트레스 및 삶의 태도에 관한 연구자료로만 사용될 것입니다.

귀중한 시간 내주셔서 감사합니다.

2015년 9월

조선대학교 보건대학원 대체의학과 구태영 올림

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

〈 일반적 특성 〉

1. 귀하의 연령대는?
① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대 ⑥ 60대 ⑦ 70대이상

2. 귀하의 성별은?
① 남 ② 여

3. 귀하의 결혼 여부는?
① 미혼 ② 기혼

4. 귀하의 최종 학력은?
① 중졸 이하 ② 고졸 ③ 대학교 ④ 대학원 이상

5. 귀하의 종교는?
① 불교 ② 기독교 ③ 천주교 ④ 유교 ⑤ 없다 ⑥ 기타( )

6. 귀하의 현재 직업은?
① 자영업 ② 전업주부 ③ 사무직 ④ 서비스직 ⑤ 전문직 ⑥ 기타( )

7. 귀하의 가정경제 월 수입액은?
① 200만원미만 ② 200만원 이상 300만원 미만 ③ 300만원 이상 500만원미만 ④ 500만원 이상 1,000만원 미만 ⑤ 1,000만원 이상

8. 귀하가 현재 느끼는 정신적 스트레스 상태는?
① 전혀 없다 ② 없다 ③ 보통 ④ 많다 ⑤ 매우 많다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

〈 스트레스 및 삶의 태도 〉

※ 단월드 명상수련을 모르거나 하지 않으신다하더라도 질문에 대해 답해주시면 감사하겠습니다.

1. 귀하께서 단월드 명상수련을 하고 계십니까? 하고 계신다면 그 기간은 얼마나 되셨습니까?

① 전혀 없다 ② 6개월미만 ③ 6개월이상 1년미만
④ 1년이상 3년미만 ⑤ 3년이상

2. 귀하께서 단월드 명상수련을 하고 계신다면 처음 입회를 선택한 이유는 무엇입니까?

① 육체적 건강증진 ② 스트레스 해소 및 심리적 안정감 ③ 자기절제력 강화
④ 대인관계 개선 ⑤ 명상에 대한 관심 ⑥ 기타( ) ⑦ 해당사항 없음

3. 귀하께서는 단월드 명상수련이 스트레스 감소에 효과적이라고 생각하십니까?

① 매우 효과적이다 ② 효과적이다 ③ 그저 그렇다
④ 비효과적이다 ⑤ 매우 비효과적이다 ⑥ 모르겠다

4. 귀하께서는 단월드 명상수련이 삶의 태도를 긍정적으로 바꾸는데 효과적이라고 생각하십니까?

① 매우 효과적이다 ② 효과적이다 ③ 그저 그렇다
④ 비효과적이다 ⑤ 매우 비효과적이다 ⑥ 모르겠다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 각 문항을 주의 깊게 읽으면서 평소의 해당되는 상태에 가장 가까운 것을 골라 '☑' 표시하여 주십시오. 너무 오랫동안 생각하지 마시고 될 수 있으면 빨리 응답하시기 바랍니다. 그리고 문항을 하나도 빠뜨리지 말고 반드시 한 곳에만 표시하시길 바랍니다.

설 문 내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
1. 가슴이 답답하다	□	□	□	□	□
2. 잠들기 어렵다	□	□	□	□	□
3. 식욕에 이상이 있다	□	□	□	□	□
4. 이전에 비해 자신감이 떨어진다	□	□	□	□	□
5. 등, 목덜미가 아프거나 쑤실 때가 있다	□	□	□	□	□
6. 쉽게 피로하고 늘 피곤함을 느낀다	□	□	□	□	□
7. 타인이 자신의 말을 하지 않을까 두렵다	□	□	□	□	□
8. 사소한 일에도 가슴이 두근 거린다	□	□	□	□	□
9. 나쁜 일이 생기지 않을까 불안하다	□	□	□	□	□
10. 타인에게 의지하고 싶은 마음이 강해진다	□	□	□	□	□
11. 나는 이제 틀렸다는 생각이 든다	□	□	□	□	□
12. 재미있는 일이 있어도 즐길 수 없다	□	□	□	□	□
13. 커피, 담배, 술 등이 늘어나고 있다	□	□	□	□	□
14. 쓸데없는 일에 마음이 자꾸 끌린다	□	□	□	□	□
15. 매사에 집중할 수 없은 일이 자주 생긴다	□	□	□	□	□
16. 아찔할 때가 있다	□	□	□	□	□
17. 타인의 행복을 부럽게 느낀다	□	□	□	□	□
18. 기다리게 하는 것을 참지 못할 때가 있다	□	□	□	□	□
19. 금새 욱하거나 신경질적이 된다	□	□	□	□	□
20. 때때로 머리가 아프다	□	□	□	□	□
21. 움직이기 싫다	□	□	□	□	□

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 각 문항을 주의 깊게 읽으면서 평소의 해당되는 상태에 가장 가까운 것을 골라 '☑' 표시하여 주십시오. 너무 오랫동안 생각하지 마시고 될 수 있으면 빨리 응답하시기 바랍니다. 그리고 문항을 하나도 빠뜨리지 말고 반드시 한 곳에만 표시하시길 바랍니다.

설 문 내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
1. 나는 가치있는 사람이라고 생각한다	□	□	□	□	□
2. 나는 많은 장점을 가지고 있다고 생각한다	□	□	□	□	□
3. 대체로 나는 실패자라고 생각하는 경향이 있다	□	□	□	□	□
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다	□	□	□	□	□
5. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다	□	□	□	□	□
6. 나는 나 자신에 대해 만족한다	□	□	□	□	□
7. 현재, 나 자신의 생활에 만족한다	□	□	□	□	□
8. 나는 어떠한 어려운 상황도 충분히 극복할 수 있다	□	□	□	□	□
9. 나는 자신감을 가지고 생활한다	□	□	□	□	□
10. 나는 어떠한 상황에서도 최선의 노력을 다한다	□	□	□	□	□
11. 내가 가지고 있는 능력에 자부심을 갖는다	□	□	□	□	□
12. 목표를 세우고 그 목표를 달성하기 위해 노력한다	□	□	□	□	□
13. 주위사람들과 잘 소통한다	□	□	□	□	□
14. 모든 문제는 자신의 노력여하에 따라 해결된다고 생각한다	□	□	□	□	□
15. 긍정적인 생각과 말을 많이 한다	□	□	□	□	□

감사합니다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Collection @ chosun