



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](#)



2017년 2월  
석사학위논문

명상요법이  
스트레스 해소 및 삶의 질  
향상에 미치는 영향

조선대학교 보건대학원

대체의학과

조 명 성

명상요법이  
스트레스 해소 및 삶의 질  
향상에 미치는 영향

The Effects of Systematic Meditation Therapy on Relieving  
Stress and the Improving of the Quality of Life

2017년 2월

조선대학교 보건대학원

대체의학과

조 명 성

명상요법이  
스트레스 해소 및 삶의 질  
향상에 미치는 영향

지도교수 문경래

이 논문을 대체의학 석사학위신청 논문으로 제출함

2016년 10월

조선대학교 보건대학원

대체학과

조명성

## 조명성의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 박 상 학 (인)

위 원 조선대학교 교수 임 동 훈 (인)

위 원 조선대학교 교수 문 경 래 (인)

2016년 11월

조선대학교 보건대학원

## 목 차

표 목차 .....	iii
Abstract .....	iv
제1장 서론 .....	1
제1절 연구의 필요성 및 목적 .....	1
제2절 연구 문제 .....	3
제3절 연구의 가설 .....	3
제2장 이론적 배경 .....	4
제1절 소주천명상 .....	4
제2절 스트레스의 정의 .....	4
제3절 스트레스로 인한 질병 발생 .....	5
제3장 연구 방법 및 결과 .....	5
제1절 설문방법과 대상 .....	9
제2절 조사도구 및 신뢰도 .....	9
1. 조사도구 .....	10
2. 신뢰도 .....	10
제3절 분석방법 .....	11
제4절 분석결과 .....	12
1. 일반적 특성 .....	12
2. 소주천 명상수련 경험자 특성 .....	14
3. 소주천 명상수련 경험유무에 따른 연구변인 차이 .....	17

제4장 고찰 ..... 20

제5장 결론 ..... 22

  

참고문헌 ..... 23

부록 ..... 25

1. 설문지 ..... 26



## 표 목차

표1. 조사도구의 신뢰도 .....	10
표2. 조사대상의 일반적 특성 .....	12
표3. 소주천 명상수련 경험에 따른 스트레스 상태 .....	13
표4. 소주천 명상수련 경험(기간및 년차별) .....	14
표5. 종교 기도자 응답 .....	16
표6. 소주천 명상수련 경험에 따른 연구변인 차이 .....	17
표7. 소주천 명상수련 경험기간에 따른 연구변인 차이 .....	18
표8. 명상수련 경험기간(재구성)에 따른 연구변인 차이 .....	19

## ABSTRACT

### The Effects of Systematic Meditation Therapy on Relieving Stress and the Improving of the Quality of Life

Myung Sung Jo

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

Department of Alternative Medicine

Graduate School of Health Science

Chosun University

The effects of systematic Meditation therapy on relieving stress and the improving of healing energy have been studied to explain the correlation of the attitude of life, psychological wellness and aging, growth, modern people's physical and psychological issues, and internal healing. When religious people are engaged in deep prayer, it has similar effects as meditation and the study was focused on this part as well. Even though there are several methods of managing stress, I decided to approach using the most well-known meditation, "So Ju Chun" to find the clue to this research. In Conclusion, by managing the stress effectively and having a positive attitude, it helps to reduce the exposure to the disease and help to improve the effectiveness on healing energy. The survey was conducted between Sept. 14, 2016 thru Sept. 25, 2016 by asking questions to 140 participants among 90 people practicing "So Ju Chun" and the 50 people having no experience in meditations. I have excluded those who did not answer or responded apathetically in survey which leaves 85 people from group who practice the meditation and 48 people from group with no experience. Meditation participants were from Gwang-Ju and Jeon-Nam's meditation centers and non-experience participants were consist of Buddhists, Catholics, and beauty school students. The

stress survey used here combination of 20 questions of the Wellness stress evaluation questionnaires developed by Wellness health program, and combinations of questions devised by this researcher. The reason behind using Wellness stress evaluation questionnaire was to measure exposure to general stress, not limiting 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. 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% ( $\alpha=.05$ ). The following data analysis methods were utilized in this research. First, Cronbach's  $\alpha$  coefficient was utilized to measure the reliability of various variables. Second, to research the comparison of the research variables 'stress' and the quality of life improvement', independent t-test was conducted. Third, to research the differences of research variables regarding the duration of so ju chon meditation, One-way ANOVA utilizing F testing was conducted. Fourth, 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. Fifth, on items with significant differences of F testing, post-hoc testing conducted Duncan testing at the significance level of 0.05, and were listed in Alphabet ascending order from the highest evaluation. In conclusion, the level of stress depending on the experience of meditation was surveyed at a higher level among people who don't have the experience when 51% of people with meditation experience surveyed to have better managing skills, relieve stress better and have positive attitudes of life. 44% of the participants seemed to think that meditation was effective for relieving stress. In

regards to the question on whether meditation was effective on improving the quality of life , 95% answered that “So Ju Chun” meditation was effective relieving stress and improving their attitudes towards life. When religious people engaged deeping prayer, it had a similar effects as meditation This survey can be used to study the “So Ju Chun” meditation’s effectiveness to treat stress and improving the quality of life preventing and treating disease.

# 제1장 서론

## 제1절 연구의 필요성 과 목적

우리 몸속에는 생명력이라 불리는 일종의 에너지가 널리 퍼져 있다. 강하고 풍부한 생명력을 가진 사람은 건강하고 활기찬 생활을 한다. 나이가 들거나 병이 나면 생명력은 약화 된다 (Lawrence Young, 1992). 현대인의 평균수명은 과거에 비해 크게 증가하였다 그러나 건강수명은 평균수명에 비해 현저히 낮다. 현대 사회가 급격히 발전하면서 스트레스는 일상생활에서 보편적으로 누구에게나 발생하며 사람들의 삶에 많은 영향을 나타낸다. 스트레스는 심리적 긴장상태를 유발하여 질병으로 나타난다. 현대인의 건강수명을 단축하는 첫 번째 원인은 생활 습관병, 곧 성인병이다. 이러한 질병의 원인과 발병 시점의 개인차는 지난 수십 년 간 의학의 주요 관심사가 되어 왔다. 연구 결과, 생활 습관병에 관한 병인론의 중심에 스트레스가 있다는 것이 밝혀져 스트레스는 의학적으로 집중적 조명을 받게 되고, 한편에서는 웰빙 열풍의 확산과 더불어 스트레스에 대한 사회적 관심도 매우 증가하고 있다. 스트레스로 오는 반복적인 자극은 신체의 균형을 깨고 불안과 갈등으로 연결되어 면역계 호르몬계 신경계의 이상을 초래하며 순환계와 자율신경계의 부조화가 생기면서 질병이 발생된다고 하였다(임지윤, 2014, 재인용) 또한 Cannon은 내적 환경의 항상성의 통제요소들에 영향을 주는 외적 및 내적 상태이므로 이것이 체내의 항상성 상태를 깨뜨린다고 하였고, Selye는 질병을 스트레스에 대한 개인적 적응의 부산물로 보고 정신적 및 물리적인 스트레스가 시상하부 뇌하수체 부신피질 축의 호르몬을 변화시키고 각종질병을 일으킨다고 하였다(전세일, 2009) 생리학에서 출발한 현대 스트레스 연구는 심리학, 면역학 등과 같은 학문들과 협력하여 심리신경면역학(psychoneuroimmunology:PNI) 같은 새로운 학분 분야를 탄생시켰고 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. 사람 개인적 감정 마음상태에 의해 고통이나 스트레스가 시작된다. 과학적 객관성만을 추구한다면 어떠한 학문도 인간의 개인적 고통과 스트레스를

온전히 파악할 수 없다. 스트레스로 인해 고통 받는 사람 즉 자신의 자기 이해가 뒷받침되고 스스로 변화하기 위한 생활이 더해져야만 스트레스는 온전히 이해되고 치유로 이어진다고 하였다(구태영, 2016). 스트레스로 인한 마음의 무거움과 긴장으로 오는 근육 경직으로 인한 몸의 변화를 소주천 명상으로 호흡의 안정과 마음의 안정 근육의 이완으로 삶의 편안함을 도모하고 한다 본 연구에서는 스트레스를 관리하는 여러 방법들이 있지만 명상요법인 소주천 명상수련법이 스트레스해소 및 치유에너지 향상에 미치는 영향과 종교적 기도가 명상과 유사한 효과가 있는지를 연구하여 대안을 찾고자 한다. 그리고 스트레스 관리가 잘 될수록, 생각과 행동이 긍정적일수록 질병에 노출될 위험도 및 치유에너지향상에 의한 치료에 효과적일 것이라는 가설을 세워 연구해 보려 한다.

## 제2절 연구 문제

연구 목적을 달성하기 위하여 제시되는 연구 문제는 다음과 같다.

1. 소주천 명상수련이 스트레스 해소에 미치는 효과를 파악한다.
2. 소주천 명상수련이 삶의 질 향상 및 육체적 건강증진에 미치는 효과를 파악한다.
3. 종교를 가지고 있는 분들은 기도를 꾸준히 하면 명상과 유사한 효과가 있는지 파악 한다

## 제3절 연구의 가설

명상경험자와 비경험자 그리고 종교를 가지고 있는 자로 연구한다.

가설 1. 명상경험자는 비경험자보다 스트레스 관리가 잘 되고 있을 것이다.

가설 2. 명상경험자는 비경험자보다 육체적 건강 증진력이 더 나을 것이다.

가설 3. 종교를 가지고 있는 자는 목주기도나 불경 기도를 했을 때 명상과 유사한 효과가 나타날 것이다.

## 제2장 이론적 배경

### 제1절 소주천 명상의 정의

소주천 명상은 기경 팔맥의 임맥과 독맥 두개의 맥이 임맥(회음 국골 중극 관원 석문 기해 음교 신궐 수분 하완 건리 중완 상완 거궐 구미 중정 단중 옥당 자궁 화개 선기 천 돌 영천 승장)으로 연결 독맥(장강 요유 요양관 명문 현추 척중 중추 근축 지양 영대 신 도 신주 도도 대추 아문 풍부 강간 후정 백회 전정 신회 상성 신정 소료 수구 태단 은교) 혈로 연결이 된 두개의 맥이 막힘없이 순환되는 것이다 소주천은 명상과 기공 체초, 복식호흡 등을 현대인들에게 맞게 개발하여 보급하고 있는 명상수련법이다 그리고 명상은 마음을 자연스럽게 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 확립하거나 종교 수행을 위한 정신집중을 널리 일컫는 말이기도 하다 명상요법은 다음과 같다 기체조(20분) : 기와 혈순환을 촉진시켜 호흡과 명상을 위해 준비전 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 도와주고 경직된 근육을 이완시킨다. 수련단계에 따라, 에너지를 모으고(단전에 축기), 몸 전체로 유통하는 단계로 진행된다. 명상(20분) : 집중력과 치유력이 증강되고, 뇌파가 안정되어 머리가 맑아지는 단계로, 몸의 에너지를 순환시켜(양기는 내리고 음기는 올림) 뇌파가 안정되도록 도와주며 건강한 호르몬이 분비되도록 이끌어준다. 여기에서 명상은 긴장감 해소, 불안감 및 초조감 해소, 스트레스를 감소시켜 심신을 안정시켜주는 역할을 한다. 내면의 미소명상은 장기를 건강하게 한다 마무리체조(10분) : 근육의 힘과 근골의 발란스 균형을 맞춰주는 체조로 밝아지고 집중력이 높아지며, 스트레스 저항력이 생겨 자연치유력을 높여주며, 호흡과 명상으로 활성화된 에너지를 온몸으로 다시 보내주어, 충만한 에너지로 균형 잡힌 근골격과 마음을 유지하여 준다.



## 제2절 스트레스의 정의

사회가 날로 복잡해져 감에 따라 현대를 살아가는 사람들은 다양한 원천에서 비롯되는 스트레스를 경험하면서 생활하고 있다. 스트레스는 특정한만이 경험하는 현상이 아니라 일상생활속에서 누구라도 경험할수 있는 보편적인 현상이 되었다. 따라서 스트레스에 대한 관심과 인식도 현대사회에서 점점 더 높아져 가고 있다(임지윤, 2014, 재인용)Selye에 의하면 스트레스란 신체의 소모, 기능이나 손상에 의해 야기되는 모든 비 특이한 변화의 총합이라 하였으며, Lazarus는 환경적 또는 내적 요구를 충족할 능력 정도가 초과되거나 적응력이 혹사되어 일어나는 상태라고 하였으며 Miller는 질병의 촉진적이고 공헌적인 요소라 하였다. 또 Walter Cannon은 냉, 산소부족,저혈당의 조건하에 생기는 항상성을 유지하는데 오는 장애라 하였으며 Eysenck는 외적인 자극에 의해 오는 각기 다른 긴장 상태라고 말하였으며 McGrath은 개인 능력을 벗어 날 때 발생하는 불균형의 상태라고 하였다(임지윤, 2014, 재인용). 스트레스를 일으키는 위협적인 환경은 불안, 부담감 등의 심리적, 사회적, 행태적 요소와 추위, 더위와 같은 물리적인 요소, 질병과 같은 생리학적 요소 등 다양한 원인으로부터 발생하며 이러한 요인들을 스트레스라고 하였다(임지윤, 2014, 재인용). 이처럼 스트레스는 학자들마다 다른 시각과 견해를 가지고 있다. 그러나 스트레스는 육체적,사회적,정신적으로 영향을 미치며 사람이 살아가는 환경에 많은 영향을 주며, 이름 모를 질병의 원인이 되는것이 일반적 견해이다.

## 제3절 스트레스로 인한 질병 발생

European Commission(1999)에 의하면 미국 직업 안전 및 건강연구소(National Institute for Occupation Safety and Health, NIOSH)에서는 스트레스가 심혈관계 질환,암,근골격계 질환,계양 등 과 밀접한 연관성이 있음을 언급하고 있다.또한 미국 스트레스 연구소(American Institute of Stress)에서는 스트레스가 심혈관계질환, 암, 사고, 간질환, 폐질환, 자살을 비롯하여 위장장애, 피부 질환, 정서 장애 및 면역체계 혼란과 관련된 다양한 질병과 관련이 있음을 보여 주고 있다

(임지윤, 2014, 재인용) 21세기의 기계적이고 획일적인 의료치료도 너무나 길들여진 현대인들의 모습은 많은 스트레스로 인해 지쳐있고, 원인모를 질병의 고통으로 의학의 한계에 도달해 있으며, 오염된 환경과 공기로 각종 호흡기 질환에 영향을 받으며 살아가고 있다. 수많은 스트레스를 주는 요인들로 인해 우리 몸의 면역계와 신경계의 이상이 오고, 사람이 선천적으로든 후천적으로든 몸의 약한 곳부터 질병은 찾아오고, 사람의 개인차에 따라 질병의 종류와 처방이 다르다. 이처럼 개인차도 다르며, 스트레스에 따른 질병도 증상도 많이 다르다. 인간은 살아가면서 누구나 질병에 걸리고 치료 되고를 수없이 반복하며 살아가고 있다. 중요한 것은 스트레스가 미치는 영향이 인체의 면역계의 이상으로 발전해 몸의 부조화를 이루고 신체적, 정신적, 정서적인 병적 증상이 나타나 결국은 인체의 장기에다 영향을 끼쳐 질병이 발생한다는 것이다(임지윤, 2014, 재인용)다음은 스트레스와 주요 질병간의 관계성을 간략하게 분류하였다

a. 소화기계 질환

소화기계는 음식물을 물리적으로 화학적으로 분쇄하여 혈액으로 흡수하고 개개의 세포들로 흡수될수 있도록 한다. 음식물의 소화기계 기관은 혀로부터 시작하여 식도, 위, 간, 십이지장, 작은창자, 맹장, 큰창자, 직장을 거쳐 항문으로 배설하기에 이른다. 소화기계에 나타나는 질병은 변비, 설사, 장염, 복통, 소화불량, 식욕상실, 멀미, 위경련, 위염, 간염, 황달, 헛배부름, 속 쓰림 등의 증상이 나타날 수 있다.

b. 호흡기계 질환

호흡기계는 생명의 유지를 위하여 호흡할 때 공기에 석여 있는 산소가 지속적으로 공급되도록 한다. 산소가 없다면 신체를 구성하는 모든세포는 몇분도 넘기기가 어렵다. 호흡기의 이상으로 나타나는 질병은 천식, 기관지염, 목통증, 기침, 콧물, 가래, 열, 호흡곤란, 인후염, 백일해, 축농증, 편도선염, 잇몸염증, 입냄새, 치통, 독감 등의 이상현상이 나타날 수 있다.

c. 순환기계 질환

순환계는 생명의 근원이며, 심혈관계(혈액순환)와 림프계(림프순환)가 있다. 순환

계는 혈액세포의 운반을 담당한다. 따라서 순환계는 혈액을 운반하는데 필요한 동맥, 정맥, 모세혈관, 심장 등과 같은 구조물이 포함된다. 림프계는 체액의 순환을 담당한다. 림프는 체액은 물론 지방 분자를 운반한다. 이런 지방 분자는 신체 호흡에 필요하다. 림프계를 구성하는, 림프절, 림프선, 비장 등은 혈액과 림프를 정화 하고, 아울러 신체의 노폐물도 제거한다. 순환계의 이상이 오면 나타나는 질병은 고혈압, 저혈압, 동맥경화, 멍, 타박상, 중풍, 수족마비, 동상, 코피, 당뇨, 현기증, 부종, 등이 나타날 수 있다.

d. 내분비계 질환

내분비계는 호르몬이 분비되는 곳으로 외 분비샘과 내 분비샘으로 나뉜다. 호르몬은 발육과 성장에 영향을 주고 물질대사 조절, 생체의 항상성 유지와 같은 신체의 특수 행동을 조절하는 중요한 역할을 한다. 호르몬의 주성분은 단백질로 소변으로 배성이 된다. 뇌하수체, 갑상샘, 부갑상샘, 부신, 췌장, 난소, 고환, 태반, 소화관, 등에서는 호르몬이 나온다. 아주 작은 미량이라도 강한 유효 물질 작용이 있으며, 생체내에서 호르몬 작용은 몇 분 또는 며칠이 걸려 효력을 나타내며 호르몬과다, 과소에 의해 특이 증상이 나타난다. 이처럼 호르몬은 스트레스와도 연관이 있고 특히, 스트레스를 받을때 스트레스를 위해 부신에서 안드로겐을 배출하기도 한다. 내분비 이상이 오면 나타나는 질병은 유선염, 유방암, 우울, 갑상선, 인후통, 정신지체등이 나타날 수 있다.

e. 비뇨 생식계 질환

신장은 신체의 pH 농도를 항상 일정하게 유지시키는데 매우 중요한 역할을 담당한다. 신장은 피질, 수질, 그리고 신우로 구성되어 있다. 체내 수분을 조절하여 혈액량을 조절, 혈액에서 노폐물과 산을 제거, 혈액에서 전해질 제거, 필요한 곳에 재활용, 뇨 생성을 하고, 방광은 신장에서 보내는 요를 일정량이 될 때 까지 보관했다가 배출시키는 역할을 한다. 비뇨 생식기 이상이 오면 나타나는 질병은 불임, 비만 및 근육 확장, 전립선비대, 생리통, 자궁경관염, 배뇨통, 냉대하, 만성자궁염, 자궁경부암등이 나타날 수 있다.

f. 근골격계와 신경계 질환

우리 몸의 신경계는 둘로 나뉜다. 하나는 의지에 따라 반응하는 뇌척수신경이고

다른 하나는 의지와는 관계없이 신체 내부의 기관이나 조직의 활동을 지배하는 신경계 곧 자율신경계로 분류한다. 신경계는 주로 전신의 골격근이나 감각 기관에 분포하여 감각이나 수의운동 등 수의적인 작용에 관여하며 자율신경계는 주로 내장기관에 분포하여 호흡, 소화, 혈액순환 등 자율적인 작용에 관여한다. 자율신경계는 운동과 지각을 맡고 있는 뇌척수신경계와는 달리 의식에서 비교적 독립하여 작용하고 있지만, 감정이나 행동과 밀접한 관련이 있고, 장기나 혈관의 운동, 장기나 피부의 선의 분비작용을 지배하며 또 내분비나 대사에 큰 영향을 주는 중요한 기능을 수행하고 있다. 자율신경계는 교감신경과 부교감신경의 두종류가 있고, 신체의 여러 장기는 양(兩)신경의 지배를 받고 있으며 중추신경계와 이어져 있는 신경절에서 출발하며 척추에 의하여 보호를 받는다. 자율신경계가 척추에서부터 뻗어 나와 신체의 모든 장기들과 연결되어 교감신경계와 부교감신경계의 길한 작용에 의하여 장기들을 제어 한다는 점에서 척추와 자율신경계는 밀접한 연관이 있다는 것이다. 이러한 신경계의 이상으로 나타나는 질병으로는 신경통, 좌골신경통, 간질, 우울, 두통, 편두통, 공포, 신경쇠약, 히스테리, 정신피로, 불면증, 충격, 치매 등이 나타날 수 있다.

## 제3장 연구 방법 및 결과

### 제1절 설문방법과 대상

본 연구에서는 소주천 명상수련이 일반인의 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에 미치는 영향 종교를 가지고 있는 분들이 기도를 장기적으로 했을때 명상과 유사한 반응이 나타나는지 알아보고 그 효율성을 입증하고자 하였다. 이에 따라 소주천 명상수련을 경험한 그룹과 경험하지 않은 그룹의 스트레스 및 삶의 치유에너지 그리고 종교를 가지고 있는분들의 기도에 대한 명상과 같은 연구를 비교하고자 설문을 실시하였다. 설문조사는 2016년 9월 14일부터 2016년 9월 25일까지 소주천 명상수련 경험자 90명과 명상수련 무경험자 50명 포함한 총 140명에게 설문조사를 실시하였으며, 구조화된 설문지를 통한 개별면접 및 단체조사를 실시하였다. 실제 분석에는 설문에 응답하지 않았거나, 불성실하게 응답한 설문을 제외하고 명상수련 경험자 85명, 명상수련 무경험자 48명을 분석대상으로 하였다. 명상요법 참가자는 광주·전남에 있는 소주천 명상 회원을 대상으로 하였으며, 명상수련 무경험자 종교를 가지고 있는자는 천주교 신자 불교 신자 일반회사직원 미용학원 학생등을 하고 있는 회원등을 대상으로 설문지를 통한 설문조사로 하였다.

### 제2절 조사도구 및 신뢰도

#### 1. 조사도구

##### 가. 스트레스

스트레스 설문지는 미국 Wellnss 건강프로그램에서 개발한 스트레스 평가방법인 Wellnss 스트레스 평가지 설문문항 20문항 이다. 스트레스를 검사하는 설문지는 다양하나 특정 직업이나 특정 상황에 관한 설문지에 대한 개발연구도 많으며 현재도 다양하게 개발중에 있다. Wellnss 스트레스 평가지 설문지를 이용한 것은 어느 특정분야에 한정된 것이 아닌 일반적인 스트레스 노출정도를 측정하기 위해서이다.

## 나. 삶의 자세

서울아산병원 스포츠건강의학센터에서 제공된 삶의 질에 대한 설문지를 참고하였다.

## 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  $\alpha$  계수를 이용하여 검증하였다. 일반적으로 사회과학에서는 Cronbach's  $\alpha$  계수가 0.70이상이면 구성 개념별 측정항목간의 내적 일관성이 상당히 확보되었다고 볼 수 있다.

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

‘스트레스’ 신뢰도 .939, ‘치유에너지향상’는 .948로 나타나 모두 0.70이 넘어 연구변인들의 신뢰도는 확보되었다고 할 수 있다.

<표 1> 조사도구의 신뢰도

구 분	문항번호	문항수	신뢰도 Cronbach's $\alpha$	비고
스트레스	III - 1 ~ 21	20	.939	
삶의 질	IV - 1 ~ 15	15	.948	

### 제3절 분석방법

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

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

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

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

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

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.

## 제4절 분석결과

### 1. 일반적 특성

<표 2> 조사대상의 일반적 특성

구분	명상수련경험		전체	$\chi^2$ (p)
	없음	있음		
성별	남자	17 (35.9%)	19 (23.1%)	5.796* (.013)
	여자	31 (64.1%)	66 (76.9%)	
연령대	20대 이하	2 ( 5.4%)	4 ( 4.3%)	30.595*** (.000)
	30대	10 (21.9%)	5 ( 5.1%)	
	40대	15 (31.1%)	30 (33.9%)	
	50대	18 (37.9%)	27 (32.0%)	
	60대	2 ( 4.1%)	15 (17.7%)	
	70대 이상	0 ( 0.0%)	6 ( 6.9%)	
혼인여부	미혼	10 (22.1%)	18 (15.2%)	2.077 (.139)
	기혼	38 (77.9%)	73 (84.8%)	
학력	중졸 이하	1 ( 2.9%)	4 ( 4.0%)	6.199 (.095)
	고졸	10 (19.8%)	28 (33.0%)	
	대졸	32 (65.9%)	44 (50.9%)	
	대학원졸	5 (11.5%)	10 (12.1%)	
종교	천주교	10 (20.0%)	12 (15.0%)	10.881* (.025)
	불교	12 (25.4%)	14 (16.2%)	
	기독교	4 ( 9.6%)	18 (20.3%)	
	유교/기타	3 ( 5.7%)	9 (10.9%)	
	없다	20 (39.4%)	32 (37.9%)	
직업	자영업	5 ( 9.1%)	7 ( 7.9%)	45.987*** (.000)
	전업주부	3 ( 6.4%)	26 (31.5%)	
	사무직	12 (24.9%)	8 ( 9.0%)	
	서비스직	17 (34.9%)	14 (15.7%)	
	전문직	3 ( 5.9%)	17 (19.9%)	
	기타	9 (18.9%)	13 (16.0%)	
가계 월수입	200만원 미만	7 (13.9%)	20 (23.8%)	16.578* (.002)
	200-300만원 미만	10 (21.1%)	20 (23.9%)	
	300-500만원 미만	17 (35.9%)	27 (33.2%)	
	500-1000만원 미만	8 (16.9%)	16 (17.1%)	
	1000만원 이상	6 (12.1%)	2 ( 1.5%)	
합 계		48(100.0%)	85(100.0%)	133(100.0%)

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



소주천 명상요법 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  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 명상수련 경험이 없는 응답자의 경우 많다 36%, 없다 10%, 매우 많다 9%, 전혀 없다 1.0%로 조사되었으며, 명상수련 경험이 있는 응답자의 경우 많다 20%, 없다 17%, 매우 많다 7%, 전혀 없다 0.6%로 나타나 명상수련 경험이 없는 응답자의 스트레스 상태 인지 비율이 높은 것으로 조사되었다.

t검정결과 역시  $t = 2.550$ ,  $p < .05$ 수준에서 두 집단 간 평균차가 있는 것으로 조사되었으며, 명상수련 경험이 없는 집단의 평점 3.40점으로 있는 집단 3.14점에 비해 높은 것으로 조사되었다.(표3)

<표 3> 소주천명상수련 경험에 따른 스트레스 상태

구 분	명상수련경험		전체	$\chi^2/t$ (p)	
	없음	있음			
스트레스상태	전혀 없다	1 ( 1.1%)	1 ( 0.8%)	11.829* (.017)	
	없다	5 (10.0%)	15 (16.9%)		
	보통	20 (42.6%)	47 (54.9%)		
	많다	18 (36.9%)	15 (19.6%)		
	매우 많다	4 ( 9.4%)	7 ( 7.8%)		
합 계	48(100.0%)	85(100.0%)	133(100.0%)		
스트레스 상태(평점)		3.40±0.82	3.14±0.80	3.24±0.82	2.480* (.010)

\* $p < .05$

## 2. 소주천 명상수련 경험자 특성

명상수련 경험을 기간별로 살펴보면, 전혀 없다는 응답이 35.8%였으며 6개월 미만 20%, 6~12개월 미만 4.2%, 1~3년 미만 13.5%, 3년 이상 26.5%로 나타났다.(표4)

<표 4> 소주천 명상수련 경험(기간별)

	구 분	빈도(N)	비율(%)	누적비율(%)
명상수련 경험	전혀 없다	48	35.8	35.9
	6개월 미만	26	20.0	54.9
	6-12월 미만	6	4.2	62.3
	1-3년 미만	17	13.5	72.7
	3년 이상	36	26.5	100.0
	합 계	133	100.0	

명상요법 경험자(85명)의 명상이유와 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 대한 물음을 빈도로 살펴본 바, 명상이유로는 삶의 질 향상이라는 비율이 50%로 가장 높았으며 스트레스 해소 및 심리적 안정감이라는 응답이 30%로 뒤를 이었다.

스트레스 감소효과에 대한 질문에 매우 효과적이라는 응답이 50%, 효과적이라는 응답이 45%로 전체 90%이상이 명상요법이 스트레스 해소에 효과적으로 생각하고 있는 것으로 나타났다. 삶의 자세에 긍정적으로 작용하는지에 대한 물음에도 전체의 90%이상이 효과적으로 작용한다고 응답하였고 소주천 명상수련자의 경우 대부분이 명상요법이 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에 긍정적으로 작용한다고 인식하는 것으로 조사되었다. 또한 종교를 가지고 있는분들이 묵주기도나 불경기도를 했었을때 명상과 유사한 효과를 나타낸다는 응답이 50%가 생각한다고 나타났다(표5)

<표 5> 종교 기도자 응답

	구 분	빈도(N)	비율(%)	누적비율(%)
명상이유	육체적 건강증진	42	50.0	49.6
	스트레스 해소 및 심리적 안정감	26	30.6	80.2
	자기절제력 강화	3	3.3	83.9
	대인관계 개선	2	2.0	86.1
	명상에 대한 관심	9	11.0	97.3
	기타	3	3.1	100.0
스트레스감소효과	매우 효과적이다	43	50.3	51.0
	효과적이다	38	45.0	94.9
	그저 그렇다	1	1.3	95.9
	매우 비효과적이다	3	3.4	100.0
종교기도중 목주 기도나 불경 기도 를해도 명상효과 가 나타난다	매우 효과적이다	43	50.4	50.4
	효과적이다	35	44.9	94.9
	그저 그렇다	4	2.8	97.9
	매우 비효과적이다	2	1.3	98.9
	모르겠다	1	.6	100.0
	합 계	85	100.0	

### 3. 소주천 명상수련 경험유무에 따른 연구변인 차이

스트레스(20문항)와 삶의 질 향상(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  $t=-0.427$ ,  $p>.05$ 로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 명상수련 경험이 없는 집단의 경우 평점 1.69점으로 수련 경험이 있는 집단 1.75점과 별다른 차이를 보이지 않았다. 치유 에너지

향상의 경우  $t=-2.267$ ,  $p<.05$ 로 나타나 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 명상수련 경험이 없는 집단의 삶의 태도 평점은 3.49점으로 명상수련 경험자 집단 3.80점에 비해 약 0.31점 낮은 것으로 나타났다. (표6)

<표 6> 소주천명상수련 경험에 따른 연구변인 차이

구 분	명상수련경험 (M±S.D)		t	p
	없음	있음		
스트레스 해소	1.69 ±0.57	1.78 ±0.69	-0.427	.669
삶의 질 향상	3.49 ±0.78	3.83 ±0.98	-2.267*	.027

\* $p<.05$

소주천 명상수련 경험기간별로 연구변인의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 바, 스트레스의 경우 F검정결과 경험기간에 따라  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 6개월 미만 경험자의 경우 2.11점으로 스트레스 평점이 가장 높았으며, 6~12개월 미만 경험자 1.95점, 무경험자 그룹이 1.69점, 1~3년 미만 경험자 1.55점, 3년 이상 경험자 1.45점 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. 치유 에너지 항상 F검정결과 경험기간에 따라  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 삶의 태도 평점이 가장 높은 집단은 3년 이상 명상수련 경험자 집단으로 4.00점이었으며 가장 낮은 집단은 6개월 미만 경험자 집단으로 3.33점으로 나타났다. 치유 에너지 항상에 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> 소주천명상수련 경험기간에 따른 연구변인 차이

구 분	명상수련 경험기간					F
	전혀 없다	6개월 미만	6-12월 미만	1-3년 미만	3년 이상	
스트레스	1.69 <sup>bc</sup> ± 0.57	2.11 <sup>a</sup> ± 0.84	1.95 <sup>ab</sup> ± 0.77	1.55 <sup>c</sup> ± 0.42	1.45 <sup>c</sup> ± 0.32	10.238 <sup>***</sup>
삶의 질 항상	3.49 <sup>bc</sup> ± 0.78	3.33 <sup>c</sup> ± 0.89	3.54 <sup>bc</sup> ± 0.97	3.92 <sup>ab</sup> ± 0.88	4.00 <sup>a</sup> ± 0.86	6.427 <sup>***</sup>

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

<sup>abc.</sup> 알파벳이 서로 다른 것은 Duncan's 사후검정  $\alpha = 0.05$ 수준에서 유의적인 차이가 있음.

명상수련 기간은 1년 미만과 1년 이상으로 나누어 분석을 살펴보면, 「표8」은 명상수련 경험 없음, 1년 미만, 1년 이상의 세 그룹별 연구변인의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 내용이다. 스트레스의 경우  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이를 보였으며, 사후검정결과 스트레스가 높은 a그룹은 1년 미만 경험자 집단( $M=2.09$ )으로 나타났으며, b그룹은 명상수련 무경험자 집단( $M=1.69$ ), 스트레스가 가장 낮은 c그룹은 1년 이상 경험자 집단( $M=1.52$ )으로 나타났다. 삶의 질 향상 역시 F검정결과  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 발견되었으며, 사후검정결과 치유 에너지 향상이 가장 긍정적으로 높은 a그룹은 1년 이상 경험자 집단( $M=4.02$ )로 나타났으며, 차이를 보인 b그룹은 무경험자 집단( $M=3.53$ ), 1년 미만( $M=3.33$ ) 그룹으로 분리되었다.

<표 8> 소주천명상수련 경험기간(재구성)에 따른 연구변인 차이

구 분	명상수련 경험기간(재구성)			F
	없음	1년 미만	1년 이상	
스트레스	1.69 <sup>b</sup> ±0.58	2.09 <sup>a</sup> ±0.83	1.53 <sup>c</sup> ±0.40	19.740 <sup>***</sup>
삶의 건강증진 삶의 질 향상	3.49 <sup>b</sup> ±0.76	3.33 <sup>b</sup> ±0.89	3.98 <sup>a</sup> ±0.86	12.598 <sup>***</sup>

<sup>\*\*\*</sup>  $p < .001$

<sup>abc.</sup> 알파벳이 서로 다른 것은 Duncan's 사후검정  $\alpha = 0.05$ 수준에서 유의적인 차이가 있음.

위와 결과를 살펴 보면 소주천 명상수련을 1년이상 했을 때, 스트레스 해소와 삶의 자세를 긍정적으로 변화시키고 삶의 질 향상에 유효하다고 판단된다.

## 제 4 장 고 찰

연구결과를 살펴보면 소주천 명상요법을 1년 이상 했을 때, 스트레스 해소와 삶의 질이 향상되고 인체적 건강증진이 긍정적으로 변화시키는데 도움이 되고 종교 기도 시 명상과 유사한 작용이 된다고 판단된다. 대부분 명상수련 경험자중 명상요법을 시작하게 된 계기가 심한 스트레스에 시달렸고 몸의 긴장으로 면역력이 떨어져 그 해결책으로 스트레스 해소 및 심리적 안정 육체적 삶의 질 향상을 갖기 위해서 명상수련을 시작했다는 것을 알 수 있었다. 명상수련을 시작하기 전에는 그만큼 스트레스에 많이 노출되어 있었고 몸의 건강 회복력이 많이 떨어졌다는 것을 확인할 수 있고, 명상요법 시작후 그 효과가 나타나기 위해서는 1년 이상의 장기적인 시간이 필요하다는 것을 알 수 있다. 이는 스트레스 및 삶의 질 향상에 대한 변화는 삶의 가치관의 정신적 변화를 유도한다는 점에서 1년 이상의 장기적인 시간이 필요하다는 것으로 판단되어진다. 개인마다 사는 환경 직업 연령에 따라 명상으로 인한 효과가 틀릴수가 있으나 명상을 하고 난 후 바로 그 순간에는 큰 효과로 나타날 수 있다.(마음의 안정) 그리고 종교생활을 하며 목주기도나 불경 기도를 하는 신자들은 기도를 심오하게 하면 명상과 유사한 효과가 있는 것도 알 수가 있었다, 사람이 생활하는데 있어서 마음을 내려놓고 스트레스를 받아들이고, 삶의 자세를 변화시키는 생활가치관의 변화가 이어지기까지는 많은 시간이 필요할 것으로 판단된다.

그리고 최근 미 국립 연구소(NIH)대체 의학국에 제출된 보고서 연구결과에 의하면

- 명상은 스트레스 호르몬인 혈중 코티솔 치를 떨어뜨린다.
- 명상은 평균수명의 연장. 삶의 질 향상, 입원기간 단축, 건강관리에 드는 비용의 절감등과 관련이 있다
- 명상은 혈압과 맥박을 낮출 수 있다(여기서 낮춘다는 말은 정상으로 만든다가 아니고 단지 약물을 덜 필요로 한다)
- 명상은 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨릴 수 있다
- 명상은 약물남용을 치료하는데 아주 유용한 보조요법이다.

최근 신뢰할만한 연구결과를 미 국립위생소에서 발표하여 입증하였다. 그리고 명상은 스트레스 관리, 학습 향상, 건강 증진, 경기력 향상, 약물중독 치료, 심리 치료, 습관 교정, 종교적 영성 개발, 자기 수양과 같은 다양한 효과를 가져온다. 명상은 본래 스트레스 관리를 목적으로 개발된 것은 아니나 명상을 통해 스트레스 관리의 효과도 나타나며, 이러한 효과는 스트레스가 많은 현대 사회에서 매우



중요한 의미를 지닌다. 명상이 스트레스 관리에 어떤 도움이 되는지 살펴보면 첫째, 명상은 휴식과 마찬가지로 마음을 쉬고 몸을 편히 함으로써 긴장 이완의 효과를 가져온다. 이것은 스트레스의 주요 증상인 마음과 몸의 긴장을 이완시키는 효과이다. 특히 명상의 비분석적인 자세는 마음의 긴장을 푸는 데 도움이 된다. 명상 과정을 보면 먼저 체계적 둔감화를 통해 스트레스의 원인이 되는 여러 가지 사고와 행동에서 부적응적인 조건화를 해제한다. 그리고 주의 훈련, 걱정 수준의 각성 유지, 탈자동화 등의 과정을 통해 부적응적인 행동을 습관적으로 행하는 데서 오는 스트레스를 막아 준다. 둘째, 명상을 하면 자기와 세계에 대한 통찰을 얻게 되므로 스트레스가 감소한다.

## 제 5 장 결 론

본 연구의 목적은 명상이 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 영향 종교를 가지고 있는 분들이 기도 시 명상과 유사한 작용을 하는지 분석하였다 그리고 명상 요법은 개인의 일상생활에서 오는 심리적 불안정과 주위 관련된 여러 환경까지 긍정적으로 변화시켜 심리적인 안정감이 향상됨을 볼 수 있기에 스트레스로 오는 정신적인 복합적인 문제점을 감소시키는데 명상이 매우 효과적이라고 하였다. 이처럼 명상의 기원은 아주 오래되고 명상의 종류도 수없이 많지만 과학적인 방법으로 증명하기에는 한계가 있음이 현실이다. 그리고 명상의 효과는 미 국립 위생연구소(NIH)에 보고된 것처럼 과거보다는 훨씬 많이 의학적으로 접근 활용하고 있다. 향후, 임상학적으로 보다 많은 연구의 필요성이 대두되는 지점이 바로 여기에 있다 하겠다. 소주천 명상수련이 스트레스 해소 및 치유 에너지 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 확인이 되었으나 명상의 효과에 대해서는 스트레스 조절과 관련하여 많은 논문들이 발표되어지고 있다. 그만큼 의학적인 치료예방 및 치료에 대한 효과가 있다는 것을 반증하는 것으로 이해하면 되겠다. 또한, 소주천 명상 외에도 스트레스를 조절할 수 있는 방법들은 많이 있는 것으로 연구되고 있다. 이에 향후에 스트레스 관리에 있어서 소주천명상과 다른 방법들을 효과적인 측면에서 상호 비교 연구할 필요성을 느끼게 되었다. 본 연구는 소주천 명상수련이 스트레스 해소 및 치유 에너지 향상에 미치는 영향 그리고 종교를 가지고 있는 분들이 심오한 기도를 하였을때 명상과 동등한 효과를 내는가를 조사하여 질병예방 및 치유 에너지 향상으로 인한 치료효과를 높이기위해 보완적으로 폭넓게 활용할 수 있는지를 연구하였다. 그 결과 소주천 명상수련이 스트레스 감소 및 치유에너지 향상 그리고 종교기도가 명상과 동등한 효과를 낸다는 것에 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 해소 및 삶의 질 향상과 삶의 건강 증진력이 긍정적으로 변화시킨다고 판단된다.

## 참고문헌

- 강지윤(2005). 스트레스로 오는 질병을 위한 아로마 블랜딩에 대한 연구. 조선대학교 디자인대학원, 석사 학위 논문.
- 고경봉. 박종규. 김찬형(2000) 스트레스 반응 척도의 개발: 신경정신의학 학회지. 39(4). 707-719.
- 구태영(2015). 단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향:조선대학교 보건대학원 대체의학과 석사학위 논문
- 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
- 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
- 김혜령(2012) 압화를 이용한 색채 테라피 체험이 여성 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. 조선대학교 디자인대학원, 석사학위 논문.
- 류려선(2007) 마음챙김 명상이 스트레스 완화에 미치는 영향 : 조선대학교 보건대학원 대체의학과 석사학위 논문
- 박영숙(2008) 스트레스 경험과 정서지능이 신체적 영향에 미치는 영향 : 순천대학교 교육대학원, 석사 학위 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
- 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 총동성향의 관계 : 연세대학교 교육대학원 석사논문
- 이상진(2005) 하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향 : 한남대학교 스포츠과학대학원 석사논문
- 이승헌(2002) 뇌호흡 p33~37 : 한문화
- 이승헌, 신희섭(2006) 뇌를 알면 행복이 보인다. p89~95 : 브레인월드
- 이윤환(2014) 한글판 스트레스 인지 척도의 표준화 연구. 고려대학교 의학전문대학원, 석사학위 논문.
- 이지혜(2012) 중년여성의 신체활동에 따른 우울증 및 스트레스 변화분석 : 계명대학교 교육대학원 석사논문
- 임지윤(2014) 흥채 분석과 스트레스의 상관 관계 연구 : 조선대학교 보건대학원 석사논문
- 정현축(2004) 국선도 단전호흡이 현대인의 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 효과 : 명지대학교 사회교육대학원 기공전공 석사논문
- 장동순(2003) 내몸에 맞는 스트레스 해소법. 서울 중명 출판사.16.
- 전세일(2009) 보완대체의학의 임상응용과 실제. 서울; 한국의학사.780-781.
- 한순아(1996) 고등학생 학생들의 스트레스 요인과 그 대처방식과의 관계. 순천대학교 대학원, 석사 학위 논문.
- European Commission(1999). Guidance on work-related stress. 임지윤, 2014, 재 인용.
- Lawrence Young(1992) Report of the National National Clearing House on Meditation and Relaxation.

(부록)

단계적 체계적인 명상수련이 스트레스 해소 및 치유에너지  
향상에 미치는 영향

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 여러분의 스트레스 정도를 측정하기 위한 것입니다.

본 설문은 명상 요법과 스트레스의 상관관계를 알아보기 위한 귀중한 자료로 활용됩니다.

여러분의 느끼는 현재 상태를 질문 사항에 성의껏 답해주시면 연구에 도움이 될 것이며, 본 설문지의 결과는 연구 목적 이외에 타 용도로는 사용하지 않겠습니다.

신뢰로운 연구를 위하여 적극적이고 성의 있는 협조를 부탁드립니다.

조선대학교 보건대학원 대체의학과 조명성 올림

< 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

< 명상요법에 관한 설문 >

1. 귀하께서 명상요법을 하고 계십니까?

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

2. 귀하께서 명상요법을 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 명상요법이 스트레스 해소에 효과적이라고 생각하십니까?

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

4. 귀하께서는 종교 활동시 기도가 명상요법과 유사한 작용은 한다고 생각 하십니까?

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

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  
 한곳에만 표시하시길 바랍니다.

wellness스트레스자가진단검사프로

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

각 문항을 주의 깊게 읽으면서 평소의 해당되는 상태에 가장 가까운 것을 골라 '☑' 표시하여 주십시오. 너무 오랫동안 생각하지 마시고 될 수 있으면 빨



리 응답하시기 바랍니다. 그리고 문항을 하나도 빠뜨리지 말고 반드시 한 곳에  
 만 표시하시길 바랍니다.

(서울아산병원 스포츠 건강센터 삶의 질에 대한 설문지)

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

감사합니다.