

2016년 2월

박사학위논문

# 호흡명상이 대학생의 주관적·심리적 변화에 미치는 영향

-자아정체감, 웰니스, 자아존중감 중심으로-

조선대학교 대학원

보완대체의학과

논문환

2016년 2월 박사학위논문 호흡명상이 대학생의 주관적·심리적 변화에 미치는 영향 논문환

# 호흡명상이 대학생의 주관적 · 심리적 변화에 미치는 영향

-자아정체감, 웰니스, 자아존중감 중심으로-

The Effects of Conscious Breathing Meditation on Subjective  
and Psychological changes of University Students ; Focused on  
Ego-Identity, Wellness and Self-Esteem

2016년 2월 25일

조선대학교 대학원

보완대체의학과

논문환

# 호흡명상이 대학생의 주관적 · 심리적 변화에 미치는 영향

-자아정체감, 웰니스, 자아존중감 중심으로-

지도교수    홍    란

이 논문을 보완대체의학 박사학위 신청논문으로 제출함

2015년 10월

조선대학교 대학원

보완대체의학과

노    문    환

## 노문환의 박사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교 교수	박 상 학	(인)
위 원	조선대학교 교수	이 미 자	(인)
위 원	원광디지털대학교 교수	서 종 순	(인)
위 원	조선대학교 교수	소 금 영	(인)
위 원	조선대학교 교수	홍 란	(인)

2015년 12월

조선대학교 대학원

## 목 차

표목차 .....	ii
그림목차 .....	iii
부록목차 .....	iv
Abstract .....	v
I. 서론 .....	1
II. 이론적 배경	
1. 명상 .....	4
2. 용어의 정의 (자아정체감, 웰니스, 자아존중감) .....	6
III. 연구 방법	
1. 연구 설계 및 대상 .....	9
2. 대학생을 위한 명상프로그램 목표 및 운영 .....	9
3. 연구 도구 및 자료수집절차 .....	25
4. 통계처리 .....	27
IV. 연구 결과	
1. 대상자의 동질성 검정 .....	28
2. 명상의 효과	
1) 자아정체감 .....	30
2) 웰니스 .....	31
3) 자아존중감 .....	33
V. 고찰 .....	34
VI. 결론 .....	41
참고문헌 .....	42
부록 .....	47

## 표 목 차

표 1. 연구 설계 .....	9
표 2. 호흡명상프로그램의 구성표 .....	10
표 3. 일반적 특성 .....	28
표 4. 종속변수에 대한 동질성 검사 .....	29
표 5-1. 실험군에서 호흡명상 전·후의 자아정체감 변화 .....	30
표 5-2. 대조군 사전·사후의 자아정체감 변화 .....	30
표 6-1. 실험군에서 호흡명상 전·후의 웰니스 변화 .....	31
표 6-2. 대조군에서 사전·사후의 웰니스 변화 .....	31
표 6-3. 실험군에서 호흡명상 전·후의 웰니스 변화 (보정 후) .....	32
표 7-1. 실험군에서 호흡명상 전·후에 따른 자아존중감 변화 .....	33
표 7-2. 대조군에서 사전·사후의 자아존중감 변화 .....	33

## 그림 목 차

그림 1. 서서하는 아사나 .....	20
그림 2. 호흡명상자세 .....	24

## 부 록

1. 설문지 ..... 47



## Abstract

### The Effects of Conscious Breathing Meditation on Subjective and Psychological changes of University Students ; Focused on Ego-Identity, Wellness and Self-Esteem

Noh. Mun Whan

Advisor: Prof. Hong Ran M.D., Ph.D.

Department of Complementary and

Alternative Medicine

Graduate school of Chosun University

**Purpose:** In addition to diverse forms of social problems in the stream of rapid development of industrial civilization and technical information, lives of people are becoming more complex. Moreover, increase of stress, loss of self-esteem and unified self-realization value are causing problems to not only individuals but also society's development. The present research aims to analyze the effects of conscious breathing meditation on ego-identity, wellness and self-esteem of the general university students.

**Method:** In order to analyze the effects of conscious breathing meditation, recruited 47 students were randomly divided; 23 students as an experimental group and 24 students as a control group. The order of conscious breathing meditation is as in the followings: 1. To relax tense body 2. To do abdominal breathing 3. To stare inhalation 4. To stare the gap between inhalation and exhalation (stare glabella) 5. To stare exhalation 6. To stare the gap between inhalation and exhalation (stare glabella) 7. To count exhalation 8. To relax.

**Result:** The change of ego-identity was not statistically significant.

However, the change of wellness was significant ( $p < 0.012$ ) and self-esteem was partially significant; out of sub-items of self-esteem, only social self-esteem was significantly changed ( $p < 0.019$ ).

**Conclusion:** A month-long programme of conscious breathing meditation had meaningful influence on change of wellness and sub-item of self-esteem. However, conscious breathing meditation of short time was insufficient and was limited to affect on the whole ego. It seems that sustained and systematic conscious breathing meditation will give a positive effect on our ego through self-reflection.

Key word : conscious breathing meditation , Ego-identity scale, Wellness scale, Self-esteem scale.

## I . 서 론

우리의 삶은 급속한 정보·산업화로 더욱 복잡하고 다원화된 형태의 사회문제와 더불어 우리가 살아가는 삶에서 경험하는 스트레스, 자아존중감의 상실 그리고 자아실현의 가치가 획일화 됨으로써 사회·정신적 그리고 신체적으로 겪는 변화는 사회뿐만 아니라 개인에게도 많은 문제를 야기 시킨다. 특히 경제적인 부분이나 사회·심리적으로 성숙하지 않은 대학생들은 자아에 대한 확인과 자기 자신에 대한 모습과 미래에 대한 방향을 설정하기 위해 많은 시행착오를 거듭한다. 후기 청소년기는 18~20세까지 해당되는데, 이시기에는 기존의 관계를 맺었던 사람들에서 벗어나 스스로 주체성이 형성되는 시기이다. 자신이 누군지 그리고 미래에 대한 전망을 정립할 수 있으며, 성별 정체성(gender identity)이 생긴다. 종교나 결혼 그리고 직업이나 가치관 등 사회적 정체성(social identity)이 수립되어야 하는 시기이기도 하다. 이 시기엔 사랑의 감정이 최고조에 도달하고 놀이집단이 동성에서 이성으로 전환되는 시기이기도 하다. 이제부터 이성과 교제가 시작되고 성인으로서 이성교제가 일어난다. 이시기에 이루어야 할 발달과제로는 신체의 변화에 대한 적응과 심리적으로 부모로부터 독립과 자아정체성(ego identity)의 확립이다. 일부 청소년들에게서 조기에 자아정체성 확립이 나타나면 앞으로 발전해 나갈 영역을 미리 막아버리는 정체성 미리마감(identity foreclosure)이 일어나기도 한다. 정체성 수립을 잘 하지 못하게 되면 의욕이나 흥미 또는 지적 능력 등에서 자신감이 없어지고 대인관계에서 갈등을 초래하게 되는 정체성 확산(identity diffusion)이 일어나 정체성 위기를 가져올 수 있다[1]. 에릭슨의 주장에 의하면, 정체감(identity) 혹은 자아정체감(ego-identity)이란 우리 자신의 독특성에 대해 비교적 안정된 느낌을 갖는 것으로 행동, 사고 그리고 감정의 변화에도 불구하고 우리 자신에 대해 갖는 일관성을 의미한다. 에릭슨은 자신이 누구인지에 대한 개인의 느낌은 타인이 우리를 보는 견해와 일관성이 있어야 한다고 강조하였다. 정체감은 개인의 과거에 대한 역할상인 동시에 현재에 의미를 부여하고 미래의 행동을 지도하는 역할을 한다. 동시에 정체감 성격의 핵심요소로 내가 누구인가에 대한 탐색을 시도하게 하고 현실의 의미와 미래의 방향을 설정하는 자아구조의 기능을 한다[2].

웰니스(wellness)는 사람이 어떻게 건강하고 행복하게 살 것인가의 문제뿐만 아니라 일상생활 속에서 당연한 과제를 어떻게 효과적으로 해결하고, 미래를 개척해 나갈 수 있는가 하는 능력까지도 포함하는 개념이다. 이는 질병과 반대되는 개념이며, 건강의 긍정적 요인으로 표현되기도 한다. 웰니스는 인생의 질적 향상을 위한 적극적이고 생산적인 조력활동으로 그 기원은 온전성(wholeness)에서 시작되었다고 할 수 있다[3]. 대학 교양체육 참가 학생들은 웰니스와 관련하여 신체적, 사회적, 정서적 건강에 긍정적인 영향을 미치며 삶의 만족을 통하여 자아실현 및 자기개발에 긍정적으로 기여한다고 하였다[4]. 그러므로 여가 활동이 삶의 질 및 건강에 지대한 영향을 미친다고 볼 수 있다[5].

자아존중감(self-esteem)은 자아에 대한 전체적인 평가 차원이다. 자아존중감은 또한 자기가치(self-worth) 혹은 자기상(self-image)으로 언급되기도 한다. 신체적 외모는 특히 청소년기의 자아존중감에 강력하게 작용한다. 또한 자아존중감에 기여하는 사회적 지지의 중요한 두 가지 원천은 부모님과 동료들과의 관계이다[6]. 그리고 자아에 대한 평가의 예를 보면 어떤 소녀는 자신을 단순히 사람으로 생각하는 것이 아니라 좋은 사람이라 생각함으로써 높은 자아존중감을 갖고 어떤 청소년들은 자신을 나쁜 사람이라 생각하고 낮은 자아존중감을 갖는다. 정신분석 이론에 의하면, 자아존중감은 개인의 동기를 자극하는 역할을 한다. 타인으로부터 존경을 받거나 긍정적 평가를 유지하려는 욕구를 바탕으로 하는 자아존중감은 개인의 바람직한 행동을 자극하므로 그것은 개인의 심리적 행복과 밀접한 관련이 있다[2].

명상의 목표는 마음의 작용과 물질세계의 본질에 대한 통찰력을 배양함으로써 인해 불필요한 고통을 줄이는 것에 있다. 궁극적으로 명상은 분노, 시기, 탐욕과 같은 괴로운 감정이나 자신과 남에게 해를 끼치는 행동들과 같이 불행을 일으키는, 깊이 숨겨져 있는 마음의 습관들을 뿌리 뽑기 위해 설계된 프로젝트의 한 부분이다[7]. 그러므로 명상은 고통을 소멸하는 길로서, 새로운 마음을 획득하는 과정이 아니다. 다만 고통을 발생시키는 조건이 된 마음의 현상을 그 자체로 자각하여 수용하는 것을 말한다. 곧 알아차리고 머물러 지켜보는 것이다[8]. 명상의 여러 종류 중 호흡명상은 호흡을 변화시키려 애쓰지 않고, 단지 빠르니, 느리니, 고르니, 거친지, 깊은지, 얕은지를 알아차리는 것이다[9]. 호흡을 관찰하는 것은 자신의 존재를 알아차리는 소중한 도구이며, 호흡 수행법은 인간의 정신을 훈련시키는 것으로 일찍부터 전해지고 있다. 최고 오래된 수행법은 아마도 인도의 요가에서 찾

을 수 있을 것이다. 요가수행 중에서도 호흡은 대단히 중요하게 다루었다. 요가에서 호흡은 곧 생명으로 받아들여졌으며, 생명을 지탱해주는 에너지인 호흡은 몸의 안과 밖에 있으며, 이것을 조절하여야 한다고 하였다[10]. 미국에서 통찰명상수행원을 이끌고 있는 Larry Rosenberg[11]는 호흡에 대해 다음과 같이 강조하였다. “숨은 몸과 마음이 만나는 곳이며, 이들의 전체적인 상호과정에 가장 강력한 영향을 미치는 것은 깨어 있음이라는 사실을 배우게 된다. 그저 숨을 가만히 놓아두고 관찰만 하고 있으면 숨은 스스로 바뀌게 된다. 특히 다른 생각들이 끼어들지 않으면 숨은 자동적으로 깊어지고 가늘어지며, 부드러워지고 더 즐거워진다. 그 결과가 바로 몸으로 나타나 긴장이 풀어지고 몸이 한층 가벼워진다.”

성인기 초기에 해당하는 대학생들은 취업준비나 미래를 위한 준비하기 위한 지식이나 정보 주입으로부터 갖는 불안감이나 스트레스로부터 자유로워지기 어렵다. 명상을 통해 자기내면을 바라봄으로써 자기발견과 자아확립이 가능할 것으로 생각된다. 명상의 종류는 수련자들의 특성과 준비에 따라 다르게 선택되어야 한다는 관점으로[12] 볼 때 호흡명상은 원하는 어떤 상황에서도 할 수 있으므로, 명상을 처음 접한 대학생들에게 특별한 도구가 필요하지 않고 시간과 장소의 구애를 받지 않는 호흡명상이 적합한 방법이라고 할 수 있다.

이처럼 본 연구에서 명상 방법 중 호흡명상을 선택한 이유는 명상을 처음 접하는 대학생들에게 부담 없이 접근 할 수 있는 호흡을 통해 쉽게 명상으로 접근하게 하는 것이다. 그리고 쉽게 할 수 있는 호흡명상을 통해서 스트레스 감소를 경험하게 하고, 호흡에 의식을 집중함으로써 집중의 효과가 있고 쉽게 심신의 이완에 이를 수 있으며, 의식적인 호흡을 통해 자아를 바라봄으로써 자아를 발견할 수 있다는 것을 알게 하고자 하였다. 본 연구의 목적은 대학생에게 바람직한 자아상을 바라보고 자아의 실체의 성립을 돕기 위한 명상을 적용하고 그 효과를 검증하고자 대학생들에게 제공한 호흡명상이 대학생들의 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감에 미치는 효과를 알아보는 것으로 대학생들의 자아에 대한 이해와 자기의 실체를 탐색함으로써 이들의 삶의 질을 높이고 호흡명상의 적용을 위한 실체적 근거를 마련하고 이론적 기틀을 제공하는 것이다.

## II . 이론적 배경

### 1. 명상

인도의 요가수트라(Yoga Sūtra)에서는 명상(dhyāna)을 “선택된 대상에 대한 의식집중이 끊어지지 않는 상태”라고 정의한다. 명상은 한자로는 ‘冥想’인데 ‘눈을 감고 조용히 생각하다’의 의미이고, 영어로는 라틴어의 meditatio에서 유래된 ‘meditation’으로 ‘깊이 생각한다’의 의미이다. 김기석[13]은 동양의 여러 정신 수련의 방법을 총괄하여 총체적으로 명상이라 일컬으면서 명상이란 어느 하나의 과제에 대해서 의식을 집중하는 과정이라 하였다. 김명권[14]은 명상을 적극적으로 개인 자신의 실체를 탐구하고 진정한 자기정체를 확립하는 것이라고 하였다.

명상은 고대 인도에서 약 3000여 년 전에 시작되어 대부분의 주요 종교 수양에 다양한 형태로 존재하고 있으며 특히 인도에서 나온 힌두교나 불교의 수련법을 지칭하는 말로 쓰이는 경우가 많다. 지금은 그 의미가 확장되어 불교나 힌두교만이 아니라 전 세계의 다양한 종교와 사상의 수련법을 통칭하는 의미를 지니게 되었다. 명상은 인도의 요가나 불교에서 사용하는 정신수련법으로 그로 인해 도달한 마음의 상태를 가리키는 말인 ‘Dhyāna’의 번역어이다. ‘Dhyāna’는 초기 『우파니샤드』 문헌에 등장하였는데 대체로 시끄럽고 산란한 마음을 가라앉혀 고요하고 집중된 마음의 상태와 그에 이르는 수양법을 가리킨다. ‘Dhyāna’의 의역어로는 ‘정사유(思惟修)’, ‘정려(靜慮)’ 등을 사용하였고 음역어로는 ‘선나(禪那)’를 사용하였다. ‘선나(禪那)’를 압축한 말이 오늘날 불교에서 사용한 ‘선(禪)’이다[15].

명상에는 두 가지 종류가 있으며 집중명상(concentration meditation)과 통찰명상(mindfulness meditation)이 그것이다. 집중명상은 현대의학의 초월명상(transcendental meditation)과 이완반응(relaxation response) 두 가지 프로그램으로 대표된다. 통찰명상은 자신의 마음을 살펴가면서 스트레스를 줄이는 프로그램이라고 설명할 수 있다. 두 가지 명상의 공통점은 명상 시 지정된 대상에 온 정신을 집중하는 것을 근본으로 한다. 마음이 그 대상에서 벗어나려고 할 때 다시 그 대상을 주의력을 돌리려고 노력하는 것이다. 집중명상에서는 변하지 않는 이미지, 또는 만트라라고 하는 주문, 문구 또는 단어 그리고 호흡관찰과 같은 한 가지 대상을 주제로 하여 지속, 반복하는 수련을 한다. 통찰명상에서는 초기에 호흡관찰을 연습한 후, 통증, 정서 상태(잘못된 생각, 불

안감)와 같이 사람이 겪는 다양한 경험들을 대상으로 관찰한다. 이완반응(Relaxation Response)은 하버드대학의 허버트 벤슨 박사가 개발한 것으로 다른 명상에서 얻는 효과인 자율신경계의 변화를 기대할 수 있도록 초월명상을 수정하여 배우기 쉽도록 만든 프로그램이다. 통찰명상은 마음을 상대로 스트레스를 줄이기 위한 프로그램의 한 가지로 자주 환자들에게서 사용되어져 왔다. 통찰이란 현재 매순간을 아무런 편견과 판단 없이 느끼고 관찰하는 것을 말한다[16]. 통찰명상을 응용한 MBSR(Mindful-based stress reduction)프로그램은 Kabat-Zinn이 남방불교의 위빠사나를 서양인들의 체질에 맞도록 개선한 것으로 스트레스 감소를 통해 질병의 예방 및 치료에 주는 프로그램이다[15]. 통찰명상은 만성통증, 불안감, 일반 정신건강, 피부질환, 재발되는 우울증에서 효과가 있다[16]고 한다. 명상은 주의와 알아차림을 훈련하는 것에 초점을 두는 자기조절연습이며 이것은 정신과정을 자율적으로 조절하기 위한 것으로 정신적 안녕을 촉진하고 평정심, 명료함 및 주의집중능력을 발달시키고[17], 바람직한 대인관계를 형성하는데 긍정적인 영향을 준다[18],[19]. 본 연구에서 시행한 호흡명상은 집중명상과 통찰명상을 포함하고 있다. 처음에는 호흡만을 집중하고 관찰하지만 점차 시간이 흐르면서 사리, 판단, 분별을 버리고 그냥 그저 호흡만을 바라보게 되기 때문이다. 명상에서 가장 기본적이고 중요한 것은 호흡법(Prāṇāyāma)이다. 호흡명상은 호흡에 의식을 두고 자각함으로써 내적 평온감이 극대화되면서 심리적 안정과 함께 ‘화’와 같은 불편한 감정을 밖으로 폭발해 던지지도 않고 안으로 억누르거나 우울 불안과 같은 감정에 휩쓸리지 않는 내적 정신력을 강화시킨다[20]. 따라서 호흡명상은 분노, 우울, 불안 등의 심리적인 문제를 수용하고 효과적으로 다룰 수 있다[21]. 호흡은 우리가 매일 하는 것으로 보통 얇은 가슴호흡을 주로 한다. 이 가슴호흡은 스트레스 상황에서 얇은 무의식적으로 가슴호흡을 하는데 이 때문에 우리는 가슴이 답답하거나 호흡이 불규칙하게 된다. 이에 우리는 심신의 안정을 도모할 수 있는 호흡이 필요하다. 이에 명상을 처음 접하는 대학생들을 대상으로 호흡명상을 하게 함으로써 호흡을 안정시켜 심신의 안정을 유도 할 수 있다. 호흡은 몸과 마음의 연결고리로 자율신경계에 의해 자동적으로 조절되고 무의식적으로 일어난다. 스트레스나 외적 환경에 영향을 받게 되면 호흡은 불규칙적으로 바뀐다. 호흡법은 신경계가 잘 통할 수 있도록 막혀있는 나디(nāḍī)를 잘 흐르게 하고, 호흡법을 하는 동안 저절로 심신의 이완이 일어나 신경계를 안정시켜준다. 그리고 호흡법은 신경·생리적 활동을 안정되게 함으로써 마음에 영향을 미쳐 교감신경계가 이완이 일어나도록 하며 호흡에 의식을 두고 관찰함으로써 걱정이나 두려움에서 벗어나게 함으로써 정신적 긴장을 이완시켜

주고 자각의 힘을 길러준다[22]. 요가의 호흡은 일상생활에서 우리가 하는 호흡의 의미를 넘어서서 프라나(prana: 생명력 또는 氣)의 흐름을 조절하고 활성화 시키는 것을 의미하는데 호흡은 신경계를 통해 우리의 마음과 연결되기 때문에 호흡을 조절한다는 것은 마음의 작용을 조절할 수 있음을 의미하게 된다. 호흡의 통제는 집중과 안정의 길로 이어지는데, 집중과 안정된 상태는 집중이 고도화된 명상이 더욱 쉽게 이루어질 수 있도록 돕는 것이다[23].

## 2. 용어의 정의

### 1) 자아정체감

Erikson은 자아정체감(Ego-Identity))을 “자신 내에 존재하는 영속적인 동질성(self-sameness)과 타인과 어떤 종류의 본질적인 특성을 영속적으로 공유하는 것”으로 설명하였다[24]. 또한 내면 깊숙이 있어서 “언제든지 무엇을 하든지 그 점에서만이 인생의 모든 것을 볼 수 있을 정도로” 개인에게 강한 영향력을 갖고 있는 것만을 아이덴티티(Identity)라고 하였다[25]. 박아청[26]은 자아정체감이란 개인적 자아의식보다 더 포괄적인 개념으로 자아정체감은 자기 자신이 동질적인 존재라고 하는 사실 자체에 대한 단순한 인식 이상의 것이라 할 수 있다고 하였다. 또한 Erison은 자아정체감을 ‘그가 추구하고자 하는 직업과 일의 행로(직업적, 전문적 정체감)’, ‘그가 보수적인지, 자유적인지, 혹은 중도적인지의 여부(정치적 정체감)’, ‘개인의 영적 신념들(종교적 정체감)’, ‘그가 미혼인지, 기혼인지, 이혼했는지 등의 여부(관계적 정체감)’, ‘성취하기 위해 동기화되고, 지적인 정도(성취, 지적 정체감)’, ‘그가 이성애자인지, 동성애자인지, 양성애자인지의 여부(성적 정체감)’, ‘운동, 음악, 취미 등 하기 좋아하는 것들의 종류(관심)’, ‘개인의 성격 특성(내향적인지 혹은 외향적인지, 불안정한지 혹은 안정적인지, 친절한지 혹은 적대적인지 등)(성격)’, ‘개인의 신체상(신체적 정체감)’의 것들을 포함하는 많은 조각들로 구성된 자기초상화라고 하였다[6]. Dignan[27]은 자아정체감을 ‘어떤 매카니즘에 의해 미리 형성되는 것이 아니라 사회적 상호작용을 통해 형성되는 것으로, 성장과정에서 자기를 비추어 볼 수 있는 대상으로부터 반영되는 종합적인 자기상 또는 자기를 묘사해 주는 자기 관련 이미지들(self-referent images)의 복합’ 이라고 정의하고, 그 구성요인을 자기감각, 독자성, 자기수용, 역할기대, 안정성, 목표지향성, 대인관계



로 규정하였다. Marcia[28]는 자아정체성을 정적인 것이 아니라 역동적인 것으로 보고 ‘충동능력신념 및 개인생활사 등의 자체발생적인 내적체계인 자기 구조’로 정의하고 있다. 이런 구조가 잘 발달된 사람은 자신의 장단점과 다른 사람과의 유사성 및 독특성을 잘 깨닫는 반면, 그렇지 못한 사람은 다른 사람으로부터 자신을 찾으려 하고 외적자원에 의존하여 자기 자신을 평가하는 혼미한 사람이 된다[29]. 즉 청소년기의 발달과업인 자아정체성을 형성하지 못할 경우 이후의 시기에 성역할, 권위, 존재가치 등에서의 혼란이 일어날 수 있다. 특히 자아탐색과정에서 혼란을 겪을 경우 비행 또는 범죄청소년에게서 볼 수 있는 부정적인 정체성(negative identity)을 형성하는 경우도 나타나기 때문에 청소년기를 자아정체성 확립을 위한 결정적 시기로 볼 수 있다[30]. 우리가 후기 청소년기의 정체감 변화에 관심을 갖는 이유는 개인의 정체감 획득은 전 생애 동안 계속되는데, 정체감과 관련된 변화가 얼마나 중요한지를 충분히 인식할 수 있는 지적 능력을 갖게 되는 시기인 후기 청소년기에 자기에 대한 느낌의 재조직화나 재구조화가 일어나기 때문이다. 이 기간 동안 젊은이들은 사회적 의무와 책임감에 구애받지 않고 어떤 역할이든 자유롭게 시작하고 중지할 수 있다. 그러나 성인기로 진입할 수 있는 역할실험을 충분한 기회를 갖지 못한다면, 젊은이들은 활용할 수 있는 대안을 철저하게 탐색해 볼 수 없으므로 정체감 확립에 도달하기 어렵고 후속적인 친밀성과 생산성 및 자아통합의 위기를 해결하기 어렵다 [2].

## 2) 웰니스

세계 보건기구에서는 웰니스의 개념을 신체적, 정신적, 사회적, 영적 건강으로 정의하고 있으며[31], Hettler[32]는 웰니스란 최적의 건강을 향해 생활양식을 변화하도록 능동적으로 노력하는 과정을 말하며, 몸과 마음을 최적의 상태로 만드는 노력으로, 정서적, 사회적, 지적, 신체적, 영적으로 잘 조화 된 상태를 의미하였다. Anspaugh[33]는 웰니스는 삶의 질을 높이기 위한 최적의 건강을 위해 개인의 건강에 대한 잠재능력을 극대화 하고, 바람직한 생활양식의 변화를 돕는 개념으로 정의하였으며, 홍대우[34]는 웰니스를 건강과 관련된 지적, 정서적, 사회·환경적, 신체적, 영적 영역의 총체적인 의미와 조화롭고 균형 잡힌 삶을 추구한다는 점에서 ‘전인건강’으로 명명하기도 하였다.

### 3) 자아존중감

자아개념이 자아의 인지적 측면에 대한 사고의 척도라면, 자아의 정의적 측면에 대한 느낌의 척도가 바로 자아존중감이라고 할 수 있다[35]. 자아존중감의 수준은 한 사람이 자기 자신의 가치에 대해 가지고 있는 일반적이고도 전형적인 느낌을 표현한 것이다[36]. Brown 등[37]은 자아존중감을 자신에 대한 전반적인 평가로 보고 자아존중감의 차이는 개인들이 일상적인 생활 사건들을 직면할 때 그 결정의 방향을 정하는 중요한 역할을 한다고 하였다. 자아존중감을 향상 시키는 방법으로는 ‘낮은 자기존중감의 원인과 자기에게 중요한 유능감 영역들을 확인하기’, ‘정서적 지지와 사회적 승인’, ‘성취’, ‘대처’가 있다[6]. 한편 이시은[38]은 ‘내가 얼마나 가치 있는 사람인가?’에 대한 질문에 비교적 긍정적인 판단을 내리는 사람들은 건전한 발달을 이루고 인간관계 또한 만족스럽게 조화를 유지해 가지만, 그렇지 못한 경우에는 성장과 발달이 저해 될 수 있고 부적응을 겪게 된다고 하였다. Rosenberg[39]는 높은 자아존중감은 높은 유능감이라기 보다는 자신의 약점을 인식하면서도 자신을 좋아하는 것이고, 낮은 자아존중감은 자아거부, 자아 불만족 및 자아비난을 의미한다’라고 설명하고 있다. 또한 자존감이 낮은 사람은 높은 사람보다 불안이 강하며, 대인관계가 원만하지 않고 고립되어 있으며, 자신감이 결여되어 있어 리더가 될 수 없으며, 실패를 두려워하게 된다고 하였다.

### III . 연구 방법

#### 1. 연구 설계 및 대상

##### 1) 연구 설계

본 연구는 명상을 독립변수로 하고 대학생의 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감을 종속변수로 하는 대조군 전·후 유사실험 설계를 적용한 연구이다.

표 1. 실험의 설계

집단	사전검사	중재	사후검사
실험집단	E1	X	E2
통제집단	C1		

X : 호흡명상(4 주, 50분, 2 회/주)

E1,E2,C1 : 자아정체감, 웰니스, 자아존중감

##### 2) 연구 대상

본 연구 대상자 모집은 조선대학교 기관생명윤리위원회에서 승인을 받은 후 G광역시 G대학 게시판에 모집을 공고하였으며 이에 참여의사가 있는 연구대상자를 모집하였다. 실험 전 연구의 목적과 방법을 설명하였고 연구동의서를 받은 후 실험에 참여하도록 하였다. 연구대상자는 G대학 1학년 학생들로 정신 질환이나 상담, 약물 치료를 받는 자는 제외 하였다. 자발적 참여할 것을 서면으로 동의한 학생은 50명이었다. 이 중 무작위로 실험군 26명 대조군 24명 나누어서 선정하였다. 연구에 등록된 실험군 3명이 중도 탈락하였다.

#### 2. 대학생을 위한 명상프로그램 목표 및 운영

##### 1) 명상프로그램의 목표

본 연구의 호흡명상프로그램은 대학생들에게 명상을 통해 자기 내면을 들여다봄으로써, 심신의 안정을 도모하면서 깊은 자아성찰에 도달하게 하며 평온하고 고요한 상태의 심리적·신체적

안정을 통해 자기를 알아가고 자신에 대해 통찰함으로써 궁극적 자아를 찾게 하는 것이다.

## 2) 명상프로그램 구성표

표2. 호흡명상 프로그램 구성표(50분 수업)

단계	내 용	시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 오리엔테이션, 프로그램설명</li> <li>■ 명상프로그램 진행자소개</li> <li>■ 사전설문지 작성</li> </ul>	10분
1	<p><b>1.몸풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나 중 나무체위(vr iksasana)(그림1-1)를 한다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바르게 선다.</li> <li>- 오른쪽 다리를 들어 올려 발바닥이 왼쪽 허벅지에 닿게 한 후 양손을 가슴 앞에서 합장한다.</li> <li>- 균형이 잡히면 숨을 들이마시며 합장한 손을 머리 위로 쪽 뺀 어 올린다.</li> <li>- 이 때 손끝에서 척추 선을 따라 발바닥까지 일직선으로 선 것을 자각한다.</li> <li>- 시선은 한곳에 집중하며, 접어 붙인 다리의 발바닥과 서 있는 다리의 허벅지를 서로 힘을 주어 균형을 유지하도록 한다.</li> <li>- 편안히 호흡을 유지하며 본인 능력껏 유지할 수 있을 만큼 유지한 후 두 손을 가슴 앞까지 내려온 후 자세를 풀고 반대쪽도 같은 방법으로 1회 실시한다.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2.복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 한손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들며 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임을 느껴본다.</li> </ul>	1.5분
		2.45분

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● “그만” 이라고 말 할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul>	
2	<p><b>1.몸 풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나 중에서 삼각체위(Utthita Trikonasana) (그림 1-2)를 한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바르게 선다.</li> <li>- 두 발을 양 어깨 넓이 정도 벌리고, 왼발을 밖으로 90도 돌리고 오른발은 안으로 15도 정도 돌린다.</li> <li>- 숨을 들이 마시며 양팔을 수평으로 들어 올린다.</li> </ul> </li> </ul> <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숨을 내쉬면서 왼쪽으로 기울여서 왼손바닥을 왼발 바깥쪽에 놓고, 오른손은 위로 뻗어 시선은 오른쪽 엄지를 본다.</li> <li>- 호흡을 자연스럽게 하면서 유지하고 들이마시면서 상체를 세우고 두 팔을 내린다.</li> <li>- 반대쪽도 같은 방법으로 1회 실시한다.</li> </ul> <p><b>2.복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들이 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임에 느껴본다.</li> <li>● “그만” 이라고 말할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul>	<p>1.5분</p> <p>2.45분</p>
3	<p><b>1.몸 풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나 중 비틀기 삼각체위(Parivrtta Trikonasana)(그림 1-3)를 한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바르게 선다. 오른발을 안쪽으로 60도 정도로 한다.</li> <li>- 숨을 내쉬면서 몸은 왼쪽으로 틀면서 오른손은 왼쪽 발바</li> </ul> </li> </ul>	1.5분

	<p>           팔쪽에 놓고 왼팔은 위로 수직으로 뻗어서 시선을 왼쪽 엄지손가락을 바라본다.            - 자연스럽게 호흡하면서 유지한다.            - 숨을 들이 마시면서 일으키고 내쉬면서 두 팔을 내린다.            - 두 발을 정면으로 한다.            - 반대쪽도 같은 방법으로 1회 실시한다.         </p> <p><b>2.복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들여 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임을 느껴본다.</li> <li>● “그만” 이라고 말할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul> <p><b>3.들숨바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 조용히 눈을 감는다.</li> <li>● 허리를 곧게 하고 가슴은 펴고 양손은 자연스럽게 놓는다.</li> <li>● 입은 가볍게 다물고 혀끝은 입천장에 가볍게 닿게 한다.</li> <li>● 어금니는 가볍게 닿도록 한다.</li> <li>● 처음엔 코로 공기가 들어오는 것을 느끼고 그 다음엔 공기가 들어와 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 그리고 호흡할 때 공기가 콧구멍을 통과하여 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 오직 호흡이 들어오는 느낌만을 바라본다.</li> </ul>	<p>2.25분</p> <p>3. 20분</p>
4	<p><b>1.몸 풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나 중 측면으로 늘린 체위(Utthita Parsvakonasana) (그림1-4)를 한다. - 바르게 선다.</li> </ul>	1.5분

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 두 발을 양 어깨보다 약간 넓게 벌린다.</li> <li>- 왼 발을 밖으로 90도 돌리고 오른발을 안으로 15도 정도 돌린다.</li> <li>- 숨을 들이마시면서 양팔을 수평이 되게 올리고, 내쉬면서 왼 무릎을 구부려서 왼손은 왼발 바깥쪽에 놓고 오른 팔은 귀 위로 뻗어 본다.</li> <li>- 시선은 손끝을 향하고 자연스럽게 잠시 유지한다.</li> <li>- 숨을 들이 마시면서 상체를 일으켜 양팔은 수평이 되게 하고, 내쉬면서 두 팔을 내리고, 양발 끝을 정면으로 향하게 해서 휴식한다.</li> <li>- 반대쪽도 같은 방법으로 1회 실시한다.</li> </ul> <p><b>2. 복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들며 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임을 느껴본다.</li> <li>● “그만” 이라고 말할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul> <p><b>3. 들숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양미간사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 처음엔 코로 공기가 들어오는 것을 느끼고 그 다음엔 공기가 들어와 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 그리고 호흡할 때 공기가 콧구멍을 통과하여 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 오직 호흡이 들어오는 느낌만을 바라본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있다.</li> <li>● 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다.</li> </ul>	<p>2.20분</p> <p>3.25분</p>
5	<p><b>1. 몸 풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나 중 영웅체위(virabhadrasana)(그림1-5)를 한다.</li> </ul>	1.5분

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 두 발을 어깨보다 약간 넓게 벌린다.</li> <li>- 왼발을 90도 돌리고 오른발을 안으로 15도 정도 돌려본다.</li> <li>- 들이마시면서 양팔을 머리위로 쭉 뻗어서 두 손을 합장한다.</li> <li>- 내쉬면서 상체를 왼쪽으로 90도 틀어본다.</li> <li>- 숨을 들이마셨다가 내쉬면서 왼쪽 무릎을 구부려서 넓적다리는 바닥과 수평이 되고 정강이는 바닥과 수직이 되게 한다.</li> <li>- 고개를 뒤로 젖혀서 척추를 꼬리뼈에서 쭉 뻗어 올리고 시선은 합장한 손을 향한다.</li> <li>- 잠시 유지합니다.</li> <li>- 반대 순서로 돌아와서 발끝을 정면으로 향하게 해서 휴식한다.</li> <li>- 반대쪽도 같은 순서로 1회 실시한다.</li> </ul> <p><b>2. 복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들이 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴 보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴 본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임만 느껴본다</li> <li>● “그만” 이라고 말할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul> <p><b>3. 들숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간 사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 처음엔 코로 공기가 들어오는 것을 느끼고 그 다음엔 공기가 들어와 폐로 들어가는 것을 느껴 본다.</li> <li>● 그리고 호흡할 때 공기가 콧구멍을 통과하여 폐로 들어가는 것을 느낀다.</li> <li>● 오직 호흡이 들어오는 느낌만을 바라본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있는데, 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다</li> </ul> <p><b>4. 날숨바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 공기가 콧구멍을 나가는 느낌을 바라본다.</li> </ul>	<p>2.15분</p> <p>3.20분</p> <p>4.10분</p>
--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 공기가 나가면서 먼저 가슴이 그리고 배가 가라앉는 그 느낌을 바라본다.</li> <li>● 공기가 나가는 그 느낌을 느껴본다.</li> </ul>	
6	<p><b>1. 몸 풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나 중 강하게 측면으로 뻗친 체위(Parsvottanasana) (그림1-6)를 한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 두발을 어깨넓이로 서서, 등 뒤에서 손바닥을 합장해서, 손목을 돌려 양손을 등 위로 올려 손끝을 어깨선까지 올려본다.</li> <li>- 왼발을 밖으로 90도 돌리고 오른발을 안으로 60도 정도 돌린다.</li> <li>- 숨을 마시면서 고개를 뒤로 젖혔다가 내쉬면서 앞으로 숙여 머리를 무릎에 닿게 한다.</li> <li>- 등을 쭉 펴고 서서히 목을 길게 뻗어 코, 입술, 최종적으로 턱이 무릎 너머에 놓이게 한다.</li> <li>- 호흡을 하면서 잠시 유지했다가 들이 마시면서 상체를 일으키고, 한 두 차례 호흡하고 발을 반대로 돌린다.</li> <li>- 발끝을 정면으로 향하고 하고 손을 풀고 휴식한다.</li> <li>- 반대쪽도 같은 순서로 1회 실시한다.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2. 복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들이 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴 보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임을 느껴본다.</li> <li>● “그만” 이라고 말할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul> <p><b>3. 들숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간 사이 한 점을 응시한다.</li> </ul>	<p>1.5분</p> <p>2.10분</p> <p>3.20분</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 처음엔 코로 공기가 들어오는 것을 느끼고 그 다음엔 공기가 들어와 폐로 들어가는 것을 느낀다.</li> <li>● 그리고 호흡할 때 공기가 콧구멍을 통과하여 폐로 들어가는 것을 느낀다.</li> <li>● 오직 호흡이 들어오는 느낌만을 바라본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있는데, 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다.</li> </ul> <p><b>4. 날숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간 사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 공기가 콧구멍을 나가는 느낌을 바라보세요.</li> <li>● 공기가 나가면서 먼저 가슴이 그리고 배가 가라앉는 그 느낌을 바라본다.</li> <li>● 공기가 나가는 그 느낌을 느껴본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있는데, 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다.</li> </ul>	4.15분
7	<p><b>1. 몸 풀기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 가볍게 기지개를 편다.</li> <li>● 고개를 좌우로 돌리고 손목을 돌린다.</li> <li>● 허리를 좌우로 흔들고 발목을 돌린다.</li> <li>● 서서하는 아사나중 의자체위(Utkatasana)(그림 1-7)를 한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어깨, 무릎, 양발을 11자로 유지하고 양 다리를 어깨 넓이로 벌리고 선 자세에서 시선을 한곳에 집중한다.</li> <li>- 무릎과 허벅지 안쪽을 붙이고, 양팔은 어깨 높이로 올려 앞으로 뻗어 본다.</li> <li>- 숨을 들이마시면서 발뒤꿈치를 2~3cm 들어 올린다.</li> </ul> </li> </ul>	1.5분

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 숨을 내쉬면서 천천히 무릎을 굽혀 몸을 내려 본다.</li> <li>- 숫자 10까지 세는 동안 엉덩이가 발뒤꿈치와 10cm 정도 간격이 될 때까지 내려오게 한다.</li> <li>- 몸이 내려오는 동안 무릎과 허벅지 안쪽을 붙이면서 안으로 모아 주고 배는 안쪽으로 당겨 주며 괄약근을 조여 본다.</li> <li>- 다시 10까지 세면서 무릎을 펴면서 올라간다.</li> <li>- 발뒤꿈치와 팔을 내려놓고 숨을 고른다.</li> <li>- 같은 방법으로 1회 더 실시한다.</li> </ul> <p><b>2. 복식호흡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 손을 아랫배 위에 올려놓고 숨을 들며 마실 때 손이 위로 올라가는 것을 느껴 보고 내쉴 때 손이 내려가는 것을 느껴 본다.</li> <li>● 호흡이 익숙해지면 손을 떼고 배의 움직임 느껴본다.</li> <li>● “그만” 이라고 말할 때 까지 계속 반복한다.</li> </ul> <p><b>3. 들숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 처음엔 코로 공기가 들어오는 것을 느끼고 그 다음엔 공기가 들어와 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 그리고 호흡할 때 공기가 콧구멍을 통과하여 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 오직 호흡이 들어오는 느낌만을 바라본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있는데, 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다.</li> </ul> <p><b>4. 날숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간 사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 공기가 콧구멍을 나가는 느낌을 바라본다.</li> <li>● 공기가 나가면서 먼저 가슴이 그리고 배가 가라앉는 그 느</li> </ul>	<p>2.5분</p> <p>3.15분</p> <p>4.15분</p>
--	---	---------------------------------------



	<p><b>3. 들숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간 사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 처음엔 코로 공기가 들어오는 것을 느끼고 그 다음엔 공기가 들어와 폐로 들어가는 것을 느낀다.</li> <li>● 그리고 호흡할 때 공기가 콧구멍을 통과하여 폐로 들어가는 것을 느껴본다.</li> <li>● 오직 호흡이 들어오는 느낌만을 바라본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있는데, 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다.</li> </ul> <p><b>4. 날숨 바라보면서 들숨과 날숨의 틈새 바라보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 양 미간 사이 한 점을 응시한다.</li> <li>● 공기가 콧구멍을 나가는 느낌을 바라본다.</li> <li>● 공기가 나가면서 먼저 가슴이 그리고 배가 가라앉는 그 느낌을 바라본다.</li> <li>● 공기가 나가는 그 느낌을 느껴본다.</li> <li>● 들숨이 들어와서 날숨이 시작되기 전에 잠시 호흡이 멈춰지는 부분이 있는데, 들숨에서 날숨으로 바뀌는 그 지점에 정신을 집중한다.</li> <li>● 호흡은 자연스럽게 유지하면서 그 지점을 주의 깊게 바라본다.</li> </ul> <p><b>5. 들숨 세어보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 들숨을 바라보면서 세어본다.</li> <li>● 하나, 둘, 셋 이런 식으로 세어본다.</li> <li>● 열까지 세어 보면 다시 거꾸로 세어본다.</li> </ul> <p><b>6. 이완하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 모든 생각을 놓아 버리고 편안하게 이완합니다.</li> </ul>	<p>3. 10분</p> <p>4. 15분</p> <p>5. 10분</p> <p>6. 5분</p>
정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 학습내용정리와 감사</li> <li>■ 사후설문지 작성</li> </ul>	10분

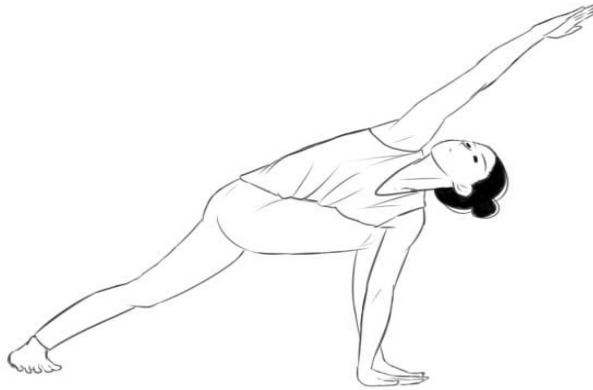
그림 1. 서서하는 아사나



1-1. 나무체위 (Vr iksasana)



1-2. 삼각체위 (Utthi ta Trikonasana)



1-3. 비틀기 삼각체위 (Parivrtta Trikonasana)



1-4. 측면 늘린 체위 (Utthita Parsvakonasana)

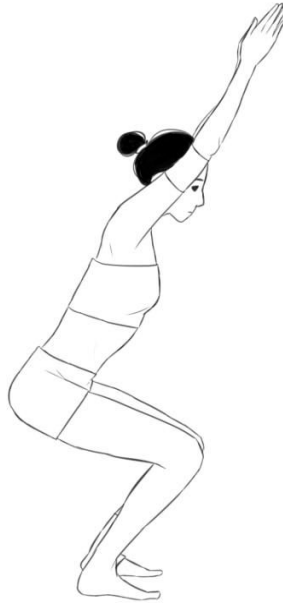


1-5. 영웅체위 (Virabhadrasana)

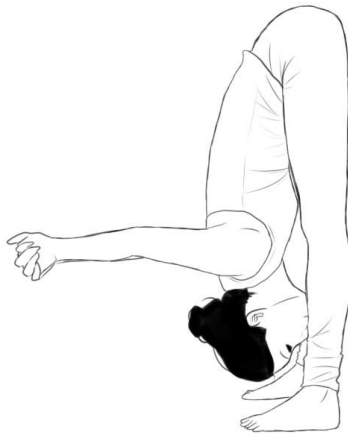


1-6. 강하게 측면으로 뻗친체위 (Parsvottanasana)





1-7. 의자체위 (Utkatasana)



1-8. 강하게 앞으로 숙인체위 (Uttanasana)

## 2. 호흡명상자세



2. 책상다리자세 (Sukhasana)

### 3) 연구자 준비

본 연구의 명상을 진행하기 위해 연구자는 대학에서 요가·명상학을 전공하였다. 명상지도자와 아보타 인턴마스타 자격을 취득하였고, 인도명상, 히말라야명상, 티벳명상, 침묵명상과정 등을 수료하였다.

### 3. 연구 도구 및 자료수집절차

#### 1) 일반적 특성

대상자의 특성을 파악하기 위해 나이, 학년, 성별, 가족관계, 종교를 조사하였다.

#### 2) 자아정체감

자아정체감의 측정방법은 서봉연[40], 김형태[41], 신태수[42]가 Dignan의 'Ego Identity Scale'과 Marcia의 Ego Identity Interview'를 토대로 사용한 척도를 중심으로 수정 보완한 김영식[43]이 사용한 척도를 사용하였다. 하위척도는 목표지향성(2,3,6,7) 4문항, 자기주장(8,17) 2문항, 안정성(4,5) 2문항, 자기수용(9,10,13,14,18) 5문항, 자기존재(11,16) 2문항으로 5개의 하위영역으로 구분되며, 총 19문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 자아정체감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 이 도구의 신뢰도는 Cronbach- $\alpha$ =0.655 이었다.

#### 3) 웰니스

웰니스의 측정방법은 홍대우[34]가 사용한 청소년 웰니스 척도(K-WSA ; Korean Wellness Scale for Adolescents)를 사용하였다. 5개 하위영역으로 구분되며, 총 29문항으로 구성되어 있다. 하위척도는 자신감 요인 10문항(1, 2, 20, 22, 23, 24,25, 26\*, 28, 29번), 정서적 요인 7문항(13, 14\*, 15\*, 16\*, 17\*, 19\*, 27\*번), 신체적 요인 2문항(3\*, 6번), 자기보호 요인 3문항(4, 5, 10번), 사회적 요인 7문항(7, 8, 9, 11, 12, 18\*, 21번)이다. (\*=역환산문항). 이 척도는 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 웰니스가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 이 도구의 신뢰도는 Cronbach- $\alpha$ =0.854 이었다.

#### 4) 자아존중감

Coopersmith[44]가 개발하고 신종순[45]이 번역한 척도를 중심으로 김상룡[46]이 사용한 척도를 사용하였다. 이 설문을 요인 분석 한 후 4개의 하위요인(학교, 일반, 사회, 가정)으로 42문항으로 구성되어 있다. 하위척도는 일반적 자아존중감 20문항

(1\*, 2, 3\*, 6\*, 7, 10\*, 11\*, 15, 16, 18, 19\*, 20\*, 24, 25\*, 26\*, 30\*, 31\*, 32, 36\*, 37\*), 사회적 자아존중감 7문항(4, 8, 12, 21, 27\*, 33\*, 39\*), 학교의 자아존중감(14, 17, 23\*, 29\*, 35\*, 41\*) 6문항, 가정의 자아존중감 7문항(5, 9\*, 13, 22\*, 28\*, 34, 40\*) 이다. 이 척도는 5점 척도로 평가하며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 이 도구의 신뢰도는 Cronbach- $\alpha$ =0.736 이었다.

## 5) 자료 수집 절차

본 연구는 조선대학교 기관생명윤리위원회의 연구 윤리 승인을 득한 후에 실시하였다. G광역시 G대학 게시판에 연구의 목적과 연구 과정 및 연구대상자 모집을 설명하는 공고문을 게시하여 50명을 모집하였다. 모집된 대상자들을 무작위로 실험군 26명 대조군 24명에 배정하였다.

실험군은 첫 회기에 연구자가 연구의 목적과 내용을 설명하고 서면 동의를 받고 사전 설문지를 작성한 후 1회기를 시작하였다. 첫 회기에 실험군 대상자들에게 본 연구 프로그램에서 득한 명상법을 등하교시이나 일상생활 중에서도 실습하기를 권하였다. 실험군은 4주간 명상을 1주일에 화·목요일 두 번, 한 번에 50분씩 연구자가 진행하였다. 개인 사정으로 참여하지 못한 3명을 제외하고 실험군 대상자가 8회기의 프로그램을 마칠 수 있었으며, 8회기에 실험군은 사후 설문지를 작성하였다.

대조군도 실험군의 중재를 시작한 주에 연구에 대한 설명을 연구자로부터 듣고 동의서와 사전 설문지를 작성하였고 4주후에 사후 설문지를 작성하였다.

## 4. 통계처리

자료의 통계처리는 SPSS WIN(ver. 18.0) 통계프로그램을 이용하였다. 범주형 변수는 빈도와 백분율로 제시하였고, 연속형 변수는 평균과 표준편차로 제시하였다. 호흡명상을 실시하기 전의 실험군과 대조군의 일반적 특성비교는  $\chi^2$ 와 Fisher's exact test를 실시하였고, 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감의 비교는 independent t-test를 실시하였다. 호흡명상을 실시 전·후의 실험군 및 대조군의 자아정체감과 웰니스 그리고 자아존중감 비교는 paired t-test를 실시하였다. 성별과 연령, 가족관계 및 종교를 보정한 후 명상요법을 실시 전, 후의 실험군 및 대조군의 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감 비교는 ANCOVA test를 실시하였다. 모든 통계량의 유의수준은  $p < 0.05$ 로 판정하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 대상자의 동질성 검사

#### 1) 일반적 특성

호흡명상을 중재하기 전 실험군과 대조군에서, 성별 ( $p=0.773$ ), 연령 ( $p=0.740$ ), 가족관계 ( $p=1.000$ ) 및 종교의 유무 ( $p=0.564$ )는 실험군과 대조군에서 유의한 차이가 없었다.

표 3. 실험군과 대조군의 일반적 특성 n(%), (n=47)

Variables	Category	Exp (n=23)	Con (n=24)	$\chi^2$	$p$
성별	남성	11 (45.8)	13 (54.2)	0.189	0.773
	여성	12 (52.2)	11 (45.8)		
연령	20세 미만	17 (73.9)	19 (79.2)	0.181	0.740
	20세 이상	6 (26.1)	5 (20.8)		
가족관계	핵가족	22 (95.7)	22 (91.7)	0.312	1.000
	비 핵가족	1 (4.3)	2 (8.3)		
종교	있음	10 (43.5)	13 (54.2)	0.537	0.564
	없음	13 (56.5)	11 (45.8)		

## 2) 종속 변수에 대한 동질성 검정

중재 전 실험군과 대조군의 종속 변수에 대한 동질성 검사 결과에서, 자아정체감 ( $p=0.610$ ), 웰니스 ( $p=0.090$ ), 자아존중감 ( $p=0.202$ )에서 유의한 차이가 없어 두 군이 동질한 것으로 나타났다.

표 4. 종속변수에 대한 동질성 검정

M±SD, (n=47)

Variables	Category	Exp (n=23)	Con (n=24)	t	p
자아정체감		3.09±0.33	3.14±0.38	-0.514	0.610
	목표지향성	3.20±0.53	3.20±0.42	0.016	0.987
	자기주장	3.52±0.43	3.80±0.69	-1.705	0.095
	안정성	3.10±0.74	3.17±0.95	-0.282	0.779
	자기수용	3.33±0.35	3.28±0.38	0.515	0.609
	자기존재의식	2.42±0.84	2.24±0.75	0.763	0.450
웰니스		3.36±0.40	3.19±0.29	1.733	0.090
	영적 요인	3.68±0.60	3.52±0.47	1.020	0.303
	신체적 요인	3.33±0.96	2.78±0.94	1.983	0.053
	인지적 요인	3.64±0.45	3.73±0.56	-0.591	0.558
	사회적 요인	3.42±0.46	3.34±0.31	0.702	0.486
	정서적 요인	2.74±0.55	2.55±0.61	1.090	0.281
자아존중감		2.89±0.17	2.96±0.22	-1.296	0.202
	일반적 자아존중감	2.78±0.44	2.87±0.44	-0.732	0.468
	사회적 자아존중감	3.38±0.42	3.38±0.35	-0.027	0.979
	학교 자아존중감	2.03±0.40	2.03±0.44	0.016	0.987
	가정 자아존중감	3.36±0.55	3.57±0.65	-1.170	0.248

## 2. 명상의 효과

### 1) 자아정체감

실험군에서 호흡명상 전의 자아정체감과 호흡명상 후의 자아정체감은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다( $p=0.267$ ), 대조군에서도 사전 사후 자아정체감에 차이가 없었다.

표 5-1. 실험군에서 호흡명상 전·후의 자아정체감의 변화 (n=23)

Variables	Category	pre (M±SD)	post (M±SD)	t	p
자아정체감		3.14±0.38	3.17±0.24	-0.359	0.267
	목표지향성	3.20±0.42	3.46±0.58	-1.785	0.088
	자기주장	3.80±0.69	3.67±0.72	0.689	0.498
	안정성	3.17±0.95	3.52±0.86	-1.358	0.188
	자기수용	3.27±0.38	3.35±0.49	-0.620	0.542
	자기존재의식	2.24±0.75	2.02±0.65	1.140	0.267

표 5-2. 대조군에서 사전·사후의 자아정체감의 변화 (n=24)

Variables	Category	pre (M±SD)	post (M±SD)	t	p
자아정체감		3.09±0.33	3.26±0.46	-1.582	0.127
	목표지향성	3.20±0.53	3.32±0.45	-0.896	0.380
	자기주장	3.52±0.43	3.45±0.57	0.421	0.678
	안정성	3.10±0.74	3.13±0.57	-0.106	0.916
	자기수용	3.33±0.35	3.28±0.39	0.534	0.599
	자기존재의식	2.42±0.84	2.79±0.98	-1.775	0.089



## 2) 웰니스

대조군에서는 사전 사후의 웰니스의 변화는 나타나지 않았으나( $p=0.292$ ) 실험군에서 호흡명상 전 후에 웰니스의 변화가 통계적으로 유의하게 나타났으며( $p=0.012$ ) 웰니스의 하위항목 중에서는 영적요인, 정서적 요인이 유의한 변화를 나타내었다. ( $p=0.03, 0.011$ ) (표6-1, 6-2)

또한, 연령, 성별, 가족관계 및 종교를 보정한 후의 결과에서도, 실험군의 총 웰니스는 호흡명상 후에 유의한 변화를 보였고( $p=0.007$ ) 웰니스의 하위항목 중에서는 영적 요인 ( $p=0.031$ ), 사회적 요인( $p=.042$ )에서 통계학적으로 유의한 차이를 보였다.(표 6-3)

표 6-1. 실험군에서 호흡명상 전·후의 웰니스의 변화 (n=23)

Variables	Category	pre (M±SD)	post (M±SD)	t	p
웰니스		3.19±0.29	3.49±0.45	-2.741	0.012
	영적 요인	3.52±0.47	3.88±0.59	-2.315	0.030
	신체적 요인	2.78±0.94	3.11±1.05	-0.969	0.343
	인지적 요인	3.73±0.56	3.98±0.50	-1.664	0.110
	사회적 요인	3.34±0.31	3.58±0.43	-1.939	0.065
	정서적 요인	2.55±0.61	2.91±0.73	-2.762	0.011

표 6-2. 대조군에서 사전·사후의 웰니스의 변화 (n=24)

Variables	Category	pre (M±SD)	post (M±SD)	t	p
웰니스		3.36±0.40	3.48±0.38	-1.079	0.292
	영적 요인	3.68±0.60	3.76±0.54	-0.416	0.681
	신체적 요인	3.33±0.96	3.46±0.91	-0.442	0.663
	인지적 요인	3.64±0.45	3.73±0.28	-0.194	0.370
	사회적 요인	3.42±0.46	3.63±0.49	-1.397	0.176
	정서적 요인	2.74±0.55	2.85±0.64	-1.365	0.277

표 6-3. 실험군에서 호흡명상 전·후의 웰니스의 변화(보정 후) (n=23)

Variables	Category	pre (M±SE)	post (M±SE)	F	p
웰니스		3.19±0.08	3.49±0.08	8.246	0.007
	영적 요인	3.52±0.11	3.88±0.11	5.008	0.031
	신체적 요인	2.78±0.18	3.11±0.18	1.591	0.214
	인지적 요인	3.73±0.11	3.98±0.11	2.574	0.117
	사회적 요인	3.34±0.08	3.58±0.08	4.429	0.042
	정서적 요인	2.55±0.13	2.91±0.13	3.607	0.065

\*연령, 성별, 가족관계, 종교를 보정함.

### 3) 자아존중감

실험군에서 호흡명상 전 후의 자아존중감은 통계적으로 유의한 변화를 보이지 않았으나( $p=0.774$ ), 자아존중감의 하위변수인 사회적 자아존중감은 호흡명상 전에 비하여 호흡명상 후가 통계적으로 유의하게 높았다( $p=0.019$ ). 대조군에서는 사전 사후 자아존중감의 변화는 관찰되지 않았다. ( $p=0.090$ ).

표 7-1. 실험군에서 호흡명상 전·후의 자아존중감의 변화 (n=23)

Variables	Category	pre (M±SD)	post (M±SD)	t	p
자아존중감		2.96±0.22	2.98±0.18	-0.291	0.774
	일반적 자아존중감	2.87±0.44	2.69±0.54	1.295	0.209
	사회적 자아존중감	3.38±0.35	3.64±0.44	-2.521	0.019
	학교 자아존중감	2.03±0.44	1.89±0.40	1.123	0.274
	가정 자아존중감	3.57±0.65	3.70±0.70	-0.623	0.540

표 7-2. 대조군에서 사전·사후의 자아존중감의 변화 (n=24)

Variables	Category	pre (M±SD)	post (M±SD)	t	p
자아존중감		2.89±0.17	3.00±0.26	-1.769	0.090
	일반적 자아존중감	2.78±0.44	2.78±0.55	-0.059	0.954
	사회적 자아존중감	3.38±0.42	3.49±0.39	-0.834	0.413
	학교 자아존중감	2.03±0.40	2.09±0.55	-0.349	0.730
	가정 자아존중감	3.36±0.55	3.65±0.54	-1.937	0.065

## V. 고찰

본 연구는 명상이 대학생의 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 호흡명상 실시 결과 호흡명상을 실시한 실험군은 웰니스에서 유의한 변화를 보였고, 자아존중감의 하위영역 중 사회적 자아존중감이 유의하게 증가함을 확인할 수 있었다.

지금까지, 명상을 활용한 자아정체감에 관한 연구는 거의 없는 실정이다. 선행 연구로 최선희[47]는 자연의 소리 명상음악이 자아정체감이 낮은 초등학생의 정체감변화에 미치는 영향에 관한 질적 연구에서 자연의 소리 명상음악을 18회기로 구성하여 실시하였고, 이 연구에서 자아정체감의 하위요인 중 안정성, 목표지향성, 자기수용, 대인역할기대, 자기주장, 자기존재의식, 대인관계 면에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 이는 본 연구결과와 일치하지 않는 결과로 본 연구에서 자아정체감은 호흡명상 중재 전후에 유의한 변화가 관찰되지 않았다. Erikson의 8단계 발달 과정이론에 의하면 자아정체감은 청소년기에서 자아정체감을 형성하기 시작하여 성인후기까지 지속된다고 하였다. 최선희[47]의 연구에서는 초등학생에서의 자아정체감의 효과를 보았는데 Erikson의 이론에 의하면 자아정체감은 8단계 중 5단계인 청소년기에 시작된다고 하였으므로 초등학생을 대상으로 한 선행 연구의 결과는 재고의 필요가 있는 것으로 사료되어진다. 또 다른 연구에서도 송영철[48]은 색채명상 프로그램이 고등학생의 자아정체감에 미치는 효과에 대한 연구에서 색채명상을 3주간 13회기에 걸쳐 실시하였는데, 색채명상이 자아정체감형성에 긍정적 영향을 주었다고 보고하였다. 본 연구에서 실험군은 성인 전기에 해당하는 대학 1학년생이다. 본 연구의 결과에 의하면 실험군은 가정이나 학교에서 자아존중감은 아직은 유의미한 상태에 이르지 못했다. 그것은 아마도 가정에서는 아직 부모로부터 경제적 독립을 이루지 못하고 학교에서도 이성과의 관계, 학우들과의 관계가 정립되지 않았기 때문으로 사료된다. 그리고 자아에 대한 느낌이나 스스로 자신에 대한 정체성을 확인하지 못하고, 완전한 친밀감을 이루지 못한 것은 청소년기에 형성되고 정립되어야 할 자아정체감이 아직은 성숙되지 않은 결과로 사료된다.

본 연구에서 호흡명상이 자아정체감 향상에 명확한 효과가 없었던 이유는 첫째, 본 연구에서는 호흡명상을 통하여 스스로 자아를 탐구하고, 그러한 과정에서 자아에

대한 성찰을 통해 자아정체감을 경험하게 하는 것이 목적이었지만, 대상자들이 그러한 경험까지는 접근하지 못한 것으로 여겨진다. 따라서 명상을 통한 자아정체감 향상에 초점을 맞추는 프로그램을 구성할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 선택한 명상 방법과 선행연구에서 사용한 명상방법의 차이로 인한 것으로 사료된다. 선행연구에서는 색채명상프로그램이나 명상음악 등으로 자아정체감 형성에 도움을 주는 방법을 사용하였지만, 본 연구에서는 호흡이라는 단일 방법을 사용해서 연구대상자들에게 뚜렷한 효과가 나타나지 못한 것으로 사료된다. 그러나 본 연구에서 목표지향성, 안정성 및 자기수용의 하위영역에서 통계적으로 유의하지는 않았지만 증가하는 경향이 있었고, 이는 호흡명상을 체계화된 프로그램에 따라 주기적으로 장기간 꾸준히 시행한다면 자아정체감 향상에 긍정적인 영향을 줄 것이라 사료된다.

본 연구에서 호흡명상은 대학생의 웰니스 향상에 효과적이었으며, 특히 하위 항목 중 영적 요인과 정서적 요인에서 유의한 증가를 보였다. 하위 항목 중에서는 연령, 성별, 가족관계 및 종교 유무를 보정하기 전에는 정서적 요인이 유의한 차이를 보이고( $p=0.011$ ) 사회적 요인은 유의한 차이를 보이지 않았으나( $p=0.065$ ), 연령, 성별, 가족관계 및 종교 유무에 대한 보정을 실시한 후 결과에서, 정서적 요인은 유의한 차이를 보이지 않았고( $p=0.065$ ) 오히려 사회적 요인이 유의한 차이를 보였다( $p=0.042$ ). 이와 같은 결과는 호흡명상과 더불어 연령, 성별, 가족관계 및 종교 유무 등의 복합적인 영향으로 인하여 호흡명상과 정서적 요인( $p=0.011$ )은 유의한 차이가 나타나고 호흡명상과 사회적 요인( $p=0.065$ )은 유의한 차이가 없는 것처럼 보이지만 결과적으로 호흡명상은 사회적 요인( $p=0.042$ )을 증가시키는 독립적인 영향인자이지만, 정서적 요인( $p=0.065$ )을 증가시키는 독립적인 영향인자가 아니라는 것을 알 수 있었다.

호흡명상을 활용한 웰니스에 대한 연구는 거의 없는 실정이나 이와 유사한 선행연구로 박춘서[49]의 일반인을 대상으로 한 요가의 호흡을 통한 심박동과 신체활성지수와 자율신경지수와 중추신경지수 그리고 정신감정지수의 변화를 검증하기 위한 연구에서 호흡 수련이 심박동수 감소, 신체활성지수의 증가, 자율신경지수 증가, 중추신경지수 증가, 정신감정지수 증가의 등의 신체활력지수와 긴밀한 연관성을 보이면서 심리적 완화와 정신적인 안정을 위해 호흡이 보다 폭넓게 활용될 수 있음을 보여주고 있다. 또한 육영숙[50]는 여대생의 요가 및 호흡명상수업 참가경험의 효과를 알아보고자 15회차 동안 요가 및 호흡명상수업을 진행한 연구에서 요가 및 호흡명상참여를 통해 신체적, 심리적, 생리적, 인지적 효과가 나타난다고 보고하였다. 이 연구의 결과에서 1주차에는 신체적, 심리적인 효과가 두드러졌으며, 2주차에는 생리적인 효과

와 인지적인 효과가 상승함을 볼 수 있었다. 또 다른 연구에서, 박유리[51]는 정적 스포츠 참여자의 몰입, 웰니스, 여가만족의 관계를 규명하기 위한 연구에서 필라테스 및 요가 참여자의 참여기간, 참여빈도, 참여시간이 높을수록 몰입, 웰니스, 여가만족도가 높다고 보고하였다. 김미경[52]은 요가수련자의 수련정도가 몰입, 영성 및 웰니스에 미치는 영향에서 요가의 수련기간과 수련시간이 길고 수련 빈도가 높은 집단일수록 몰입, 영성 및 웰니스가 높게 나타났다. 권영애[53]의 연구에서는 신체적 자기개념과 웰니스, 자아탄력성의 세 가지 영역은 요가수련 기간이 길수록 높게 나타났고 요가수련자와 비수련자의 신체적 자기개념은 웰니스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 해외 논문에서는 Trakroo 등[54]이 요가자세, 호흡, 요가자세와 호흡을 결합한 집단으로 나누어 세 가지 수련방법에 따른 뇌파와 신경근육기능에 미치는 영향을 비교한 연구에서 요가자세를 한 집단은 뇌파의 알파, 세타파가 증가하고, 시각 반응 시간이 단축되었으며, 호흡을 한 집단은 뇌파의 베타, 세타파가 증가하고, 휴식 시 근육수축이 감소하고, 근육이 더 이완되었으며, 요가자세와 호흡을 결합한 집단은 뇌파의 알파, 베타, 세타파가 증가하고, 운동과 감각신경전도의 기능이 향상되었다고 보고하였다. 그리고 Monk-Turner 등[55]은 요가수련자와 대학생의 몸, 마음, 영적 측면의 웰니스 차이를 비교한 결과, 대학생과 요가수련자는 뚜렷한 차이가 나타났다고 보고하였다. 대학생들은 대인관계의 만족도, 삶에 있어서의 안정성을 유지하는 것, 타인에 대한 관대함이 높은 것으로 나타난 반면, 요가수련자는 자신의 감정을 잘 표현하는 능력과 타인의 감정을 고려하는 데 있어 더 높은 것으로 나타났다. 특히 영적 측면에서 요가수련자는 영성을 건강한 방식으로 적절하게 표현하고, 영적 건강을 증진시키기 위한 새로운 경험과 인생에 대한 긍정적 가치관이 높으며, 행복에 대한 경험을 더 잘 느끼는 것으로 보고하였다. 선행연구에서는 참여기간이나 참여빈도가 높을수록 영향을 많이 미쳤는데, 본 연구에서 단기간에 이루어진 프로그램으로도 웰니스의 변화가 보이는 것으로 보아 장기간의 호흡명상훈련이 대학생들의 웰니스 증진에 도움이 될 수 있을 것으로 사료된다. 본 연구에서 호흡명상이 웰니스 향상에 긍정적 요인으로 작용한 것은 호흡명상을 통한 스트레스 완화와 신체증상 이완으로 인한 것으로 사료되어진다. 그 이유는 첫째, 이는 참여자들이 연속된 강의 시간 중 비어 있는 시간을 통해 호흡명상을 하였는데, 수업과 과제로 인한 스트레스로부터 대학 생활 중에 비어있는 강의시간을 이용한 호흡명상은 적절했던 것으로 사료된다. 둘째, 본 연구에서 진행된 호흡 명상은 특별한 도구나 장소가 필요하지 않았다. 호흡만을 도구로서 사용했기 때문에 대학생이 접근하기가 수월했을 것으로 사료되어진다. 셋째, 호

흡은 우리가 늘 하는 것이지만 이것을 몸과 마음에 활용할 수 있는 방법들을 놓치고 있었다. 그러나 이번 연구를 통해 실험자들은 호흡을 통해 신체의 이완과 마음이 평온해짐을 알게 되었다. 이는 대학생들이 혼자만의 여가를 보낼 때나 감정이 불안하거나 피로할 때, 웰니스 향상에 효과적이었던 호흡명상을 활용하면 좋은 효과를 보일 것으로 사료된다.

본 연구에서 자아존중감은 호흡명상 중재 전후 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 하위영역 중 사회적 자아존중감은 호흡명상 전에 비해 호흡명상 후에 유의하게 상승하는 것으로 나타났다. 강광순 등[56]은 마음 챙김 명상프로그램을 인문계 고등학생들에게 적용하여 명상이 심리적 행복감 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향을 파악하고자, 1회기에 100분 동안 주 1회 8주간 명상을 실시하였다. 그 결과 인문계 고등학생들의 자아존중감, 자기효능감, 심리적 행복감에 있어서 명상 전 후의 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 그리고 심준영[57]은 대학 배구부 소속 남자 선수를 대상으로 기공, 명상훈련을 실시한 연구에서 4주간 주 3회, 회당 60분간을 실시하였고, 자아존중감은 훈련 전에 비하여 훈련 후에 증가하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 본 연구와 일부분 유사한 결과였다. 하지만 최연자[58]의 명상요법이 간호학생의 자아존중감과 사회적 회피, 불안에 미치는 효과에 대한 연구에서는 EUEI(Equal, Unequal, Empty, Indistinctive)라는 프로그램을 사용하여 1회당 60분 정도 소요되는 명상용법을 주 2회로 3주 동안 총 6회에 걸쳐 실시하였고, 명상요법이 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있었다. 그리고 김순동[59]의 사념처관의 수식관, 수관, 심관을 적용한 집단명상수련을 실시한 연구에서 주 1회 1시간씩 총 4회의 집단명상을 실시하였고, 명상요법이 청소년의 자아존중감을 향상시키는데 효과적이었다. 그리고 조양순[60]의 차크라 만트라 명상을 이용한 연구에서는 차크라 만트라 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감에 유의한 변화가 있었다. 김동경[61]은 알코올 의존환자의 부정적 정서 및 자아존중감에 미치는 효과를 알아보는 연구에서 마음 챙김 명상처치집단이 통제 집단에 비해 자아존중감 수준이 높아졌다는 보고를 하였는데, 일반적인 스트레스 상황에서 적절한 대처방법을 찾지 못하면 음주를 통해 해결하려는 경향을 보이는 알코올 의존자들은 병원이라는 한정된 공간에서 본인도 모르게 부정적인 생각들을 곱씹으며 반추한다는 사실을 호소하였는데 명상을 통해 불안하다는 감정을 바라보고 그때 느껴지는 감정들을 알아차림으로써 불안증상이 감소하였다고 하였다. 그리고 마음이 편안해지는 것을 느끼고 모든 것들이 가치가 있음을 알게 되면서 긍정적으로 변화되어가는 모습이 관찰

되었다. 그러한 과정 중에서 자아존중감이 향상되었다고 할 수 있다. 권예지[62]는 6 회기에 걸쳐 부정적인 신체상을 가진 여대생을 대상으로 자기자비 명상프로그램을 실시 하였는데, 체질량지수(BMI ;Body Mass Index)와 상관없이 신체상에 대한 높은 불만족 을 호소하고 있는 참가자들을 대상으로 자기자비명상을 실시함으로써, 신체상 불만족 및 신체 수치심 감소에 미치는 영향을 보고자 하였다. 자아의 일부인 신체 자아에 대한 만족감은 청년기의 주된 발달과업인 자아존중감형성에 직접적인 영향을 준다. 즉, 신체에 대한 부정적인 느낌은 자아존중감의 상실과 밀접한 관련이 있는데, 신체상 불만족수준 감소와 더불어 자아존중감의 상승에 자기자비 명상이 효과적이었으며 자아 존중감과 삶의 만족 및 삶의 만족 예상 점수가 유의하게 증가하였다. 이미경[63]은 이혼 여성을 대상으로 한 8회기의 연구에서 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로 그램실시로 이혼여성의 자아존중감이 유의미하게 향상되는 것을 발견할 수 있었다. 이 러한 결과는 이혼으로 인한 실패 감의 수용, 자각 등을 통해 자신의 이혼을 보다 객 관적으로 볼 수 있는 거리두기의 효과가 나타남으로써 긍정적으로 자신과 세계를 보 게 됨으로써 자아존중감이 향상되었다고 볼 수 있다. 그리고 이혼여성의 대인관계태 도가 유의미하게 변화되는 것을 발견 할 수 있었는데, 이것은 이혼여성의 심리적인 문제에 대한 집착을 탈피하고 자기조절을 통해 고통인식이 경감되는 효과를 보이고 자신에 대한 긍정적 자아상이 생기면서 긍정적 타인의식과 사회적 편견에 조금은 자 신 있게 대처할 수 있는 자신감을 가지게 되어 대인관계 태도에 변화를 가져올 수 있 었다고 할 수 있다. 이러한 선행연구의 결과에서 명상이 부정적 심리를 긍정적 심리 로 전환시켜 자아존중감 향상에 기여한다는 것을 알 수 있다. 명상을 통해 불안한 감 정이나 부정적인 신체상을 바라보고 그 감정을 알아차림으로써 그 증상이 감소되었 다. 선행연구들의 결과로 볼 때 명상은 특히 이렇게 심리적 치유가 필요한 집단의 증 상 완화에 기여할 것으로 사료된다. 본 연구에서는 명상이 대학생의 자아존중감의 하 위분류 중 사회적 자아존중감에서만 유의한 차이가 있었다. 이와 같은 결과에 대한 이유는 첫째, 본 연구의 실험 군에서 주 2회 4주의 프로그램으로는 전반적 자아존중 감에 영향을 끼치기에는 너무 짧은 기간이었다고 사료된다. 따라서 추후의 연구에서 는 호흡명상 시간을 지속적이고 충분한 기간으로 설계하여 연구해야 할 것으로 사료 된다. 둘째, 호흡명상 프로그램 진행 중에 자기성장 프로그램이나 자기자비명상 등을 활용한 자아존중감에 대한 중재를 하지 않았고 호흡만 집중하게 한 정도 한 원인이 된다고 판단된다.

본 연구에서는 호흡명상은 대학생의 웰니스 향상에는 긍정적이었고 자아존중감에서



는 사회적 자아존중감부분에서만 긍정적이었다. 그리고 자아정체감에서는 유의하지 못했다.

명상은 여러 문헌에서 긍정적 의미를 보고하고 있지만, 양날의 칼처럼 긍정적 의미와 위험성을 같이 한다. 그러므로 명상의 효과와 위험성에 대해 살펴보고자 한다. 박석[15]은 명상의 심리적 생리적 효과는 크게 세 가지로 나누었다. 첫째는 이완의 효과이다. 명상의 효과 가운데서 이완의 효과는 명상의 직접적인 목표는 아니다. 둘째, 집중의 효과이다. 명상을 하면 집중력이 높아지는 것을 쉽게 짐작할 수 있다. 이는 대부분의 명상법들이 산란한 마음을 한 군데로 모으는 것을 강조하고 있기 때문이다. 셋째로는 각성과 통찰의 효과이다. 명상을 통해 깊은 집중상태를 체험하고 나면 각성능력이 향상되고 통찰력이 향상된다. 상을 통해 창조적인 사고 작용이 활발해지면서 오랫동안 해결하지 못하던 문제에 대한 해답을 찾는 경우가 많으며 때로는 자아와 우주에 대한 심오한 통찰도 일어난다. 명상은 개인적 관점에서 스트레스 해소와 건강증진 내지는 마음의 여유와 평화를 줄 수 있다. 명상은 기본적으로 물질적 가치보다는 정신적 영성적 가치를 중시 여기고 있다. 이러한 태도는 물질주의에 젖어 있는 자본주의 문명에 대한 대안적인 삶의 태도가 될 수 있다고 하였다. 그리고 명상의 임상적 효과에 대해 Bijlani 등[64]은 고혈압, 심혈관계 질환, 및 당뇨병이 있는 피험자 대상으로 스트레스 관리와 명상을 포함한 생활관계 질환자의 콜레스테롤이 감소되고 당뇨병 환자의 공복 시 혈당 수치가 감소되었음을 보고하였다. Grossman 등[65]은 심리적 안녕, 우울, 불안, 수면과 같은 정신건강과 의학적 증상, 통증과 같은 신체건강에 효과가 있는 것으로 보고하였는데, 적용된 질환으로는 섬유근통, 암, 관상동맥질환, 우울, 만성 통증, 불안, 비만, 폭식장애 그리고 정신과 장애들이었다. 김정호 등[66]은 과민성 대장 증후군(Irritable Bowel Syndrome: IBS)의 증상을 감소시키는 효과가 있는지를 평가했는데, 그 결과 전반적 증상, 복부팽만감, 및 변비 등이 감소되었음을 보고하였다.

박석[15]은 명상이 갖는 위험성에 대해 다음과 같이 설명하고 있다. 직접적인 위험성으로는 잘못된 수련법으로 심리적 생리적 부작용을 일으키는 경우와 명상의 부작용이 눈에 보이게 나타나는 경우에는 금방 알아차릴 수 있지만 그렇지 않은 경우도 있는데 건강이 명상을 통해 좋아졌다고 느끼지만 주관적인 느낌만 강화된 경우가 있다. 간접적인 부작용으로는 명상에 심취하여 현실 감각을 잃어버리거나 주관적 체험에 과도하게 확신함으로써 세상과 소통이 적절하게 이루어지 않는 경우가 있다. 이러한 명상의 위험성을 해결하고 명상을 보편화시키기 위해 명상의

과학화가 필요하다. 그리고 명상에 대해 합리적인 사고를 지니는 것이다. 명상에는 주·객관성 현상이 혼재되어 있는데, 이를 구분할 줄 아는 합리성을 갖추어야 한다. 명상의 궁극적인 목표는 현실의 삶에서 세상 속에서 가치 있는 일을 하는 것이다. 깨달음의 체험 자체가 중요한 것이 아니라 깨달음이 현실의 자신의 삶과 어떤 맥락이 있는가를 제대로 통찰하고 실현할 수 있어야 한다. 깨달음은 삶속에서 검증되어야 하는 것이다. 이와 같이 될 때에 명상은 개인적으로도 사회적으로 훌륭한 역할을 하게 될 것이다.

본 연구에서 대학생들에게 호흡명상을 시행하였을 때 웰니스와 사회적 자아존중감이 유의한 변화를 보였으며 자아정체감의 점수가 통계학적으로 유의하지는 않았으나 증가하는 것을 확인하였다. 이에 근거하여 향후 좀 더 체계적이고 꾸준한 명상프로그램의 적용이 필요할 것으로 사료된다.

## VI. 결론

본 연구는 대학생에게 호흡명상을 적용하고 호흡명상이 대학생의 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감 미치는 효과를 알아보기 위한 연구로서, 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 호흡명상을 적용한 실험군에서 자아정체감이 유의한 변화가 나타나지 않았다 ( $p=0.267$ )
2. 호흡명상을 적용한 실험군에서 웰니스는 통계적으로 유의한 변화를 보였다.(보정 전, $p=0.012$ ; 보정 후  $p=0.007$ )
3. 호흡명상을 적용한 실험군에서 자아존중감이 유의한 변화를 보이지 않았으나 ( $p=0.774$ ), 자아존중감 하위 영역 중 사회적 자아존중감은 유의한 변화를 보였다. ( $p=0.019$ ).

이상과 같이 호흡명상을 통해 대학생의 웰니스는 유의한 변화를 보였으며 자아존중감의 변화는 일부 하위항목에서 유의하였다. 이러한 결과는 호흡명상이 웰니스 향상과 사회적 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 판단된다. 자아정체감의 변화는 통계학적으로 유의하지 않았지만 전체적 사전·사후의 점수는 증가하는 경향을 보였다. 향후 체계적이고, 지속적인 명상프로그램을 접목시켜 대학생의 자아 발달과 지성과 인성을 향상시키고 조화로운 대학생활 영위에 기여할 수 있는 명상프로그램 개발에 기여할 수 있는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

1. 대한신경정신의학회(2004) 의료행동과학 p123-124
2. 장휘숙(2009) 청년심리학. 박영사 p149-161
3. Witmer, J. M. and Sweeney, T. J.(1992) A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling and Development* 71;140-148
4. 김재필, 문한식(2008) 대학 교양체육 참여 학생들의 웰니스와 생활만족과의 관계. *한국여가레크리에이션학회지* 32(4);5-19
5. 김상룡(2009) 대학생의 여가 레크리에이션 참여와 스트레스, 자아존중감 및 자아실현간의 관계. 목포대학교 박사학위논문
6. 김현정, 박영신, 방희정, 유성경, 이계원, 정명숙, 조아미, 최윤미(2004) 청년심리학. 박학사 p292-300
7. Ronald D. Sigel, Christopher K. Germer, and Andrew Olendzk (2008) Mindfulness: What is it? Where did it come from? p18
8. 인경(2005) 염지관 명상, 명상상담연구원 p20
9. Lucia Mc Bee (2008) Mindfulness-Based Elder Care. Springer p439
10. 김말환(2008) MBSR과 념지관(念止觀) 명상과의 비교 고찰. *명상심리상담* 2;17-18
11. Larry Rosenberg 저, 미산스님 권선아 옮김(2006) 일상에서 호흡명상 숨. 한언. p65
12. Corton, G. (1985) Can east and west meet in psychoanalysis? *American Journal of psychiatry* 142;1226-1227
13. 김기석(1978) 명상의 심리학적 일 고찰, *행동과학연구*, 고려대학교 행동과학연구소 3;1-24
14. 김명권(1987) 심리치료에서의 경험의 전개 : Focusing과 명상, *학생생활연구*, 경상대학교 학생 생활연구소 제 13집, 35-42
15. 박석.(2006) 명상의 이해, *스트레스연구* 14(4);248-257
16. 대한보완대체의학회(2004) 통합의학으로 가는 길- 보완대체의학 p197-198
17. Walsh, R. and Shapiro, S. (2006) The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist* 61(3);227-239
18. Shauna L. Shapiro, Gary E. R. Schwartz and Craig Santerre (2005). *Handbook*

- of positive psychology (ch.46 Meditation and positive psychology) New York: Oxford USA Trade p.632-645
19. Walsh, R. (1993) The transpersonal movement: A history and state of the art. *Journal of Transpersonal Psychology* 25(2);123-139
  20. 김순자(2012) 호흡명상을 병행한 집단미술치료가 우울, 불안 청소년의 안녕감에 미치는 효과. 영남대학교 박사학위논문
  21. 이영순(2009) 염지관 명상이 기혼여성의 우울과 분노정서에 미치는 영향. *명상치료연구* 3;166-195
  22. 김채희, 조옥경, 김영란(2005) 초월, 영성 상담 : 요가자세법, 호흡법 수련과 신체심리치료의 비교연구. *상담학연구* 6(4);1384-1388
  23. 왕인순, 조옥경(2006) 요가프로그램이 자활 여성참여자의 신체화, 불안 및 삶의 미에 미치는 효과. *한국심리학회지* 11(3);587-606
  24. Erikson, E. H. (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Co. p109
  25. Erikson, E. H. (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Co. p208-212
  26. 박아청, 이승국(1999) 청소년의 자아정체감 발달에 영향을 미치는 생태학적 변인들의 구조분석. *교육심리학* 13(4);117
  27. Dignan, S. M. H. (1965) Ego identity and material identification. *Journal of personality and Social Psychology* 1(5);476-483
  28. Marcia, J.E. (1980) Identity in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology* p159-187
  29. Cote, J. E. and Levine, C.(1988) A Critical examination of the ego identity status paradigm. *Developmental Review* 8;147-184
  30. 송현옥(2009) 청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조분석. 계명대학교 박사학위논문
  31. WHO.(1996) WHOQOL-BREF. Geneva, Switzerland: World Health Organization
  32. Hettler, B.(1980) Wellness promotion a university campus: Family and community health. *Journal of Health Promotion and Maintenance* 3;77-95
  33. Anspaugh, D. J. (1995) Personal wellness assessments and lifestyle change. *Journal of Health Education* 26(3);188
  34. 홍대우 (2008) 청소년 웰니스 척도 개발 및 웰니스 프로그램의 효과. 경북대학교 박사학위논문

35. 김대욱(2002) 초등학생의 체육활동 참여가 자아유능감과 자아존중감에 미치는 영향. 용인대학교 석사학위논문
36. Savin-Williams, R. C. and Demo, D. H. (1983). Situational and transmutational determinants of adolescent self-feelings. *Journal of Personality and Social Psychology* 44;824-833
37. Brown, J. D. and Mankowski, T. A. (1993) Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology* 64(3);421-430
38. 이시은 (2010) 개별성-관계성의 하위집단에 따른 성인애착이 자아존중감에 미치는 영향. *상담학연구* 11(4);1863-1876
39. Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press p31
40. 서봉연(1975) 자아정체감 형성에 관한 심리학적 연구. 경북대학교 박사학위논문
41. 김형태(1989) 청소년기 자아정체감의 발달 및 측정에 관한 연구. 충남대학교 박사학위논문
42. 신태수(1986) 성인기의 자아정체감과 개인적 특성과의 상관관계. 연세대학교 박사학위논문
43. 김영식(2006) 요가수련 참가정도와 주관적 안녕감의 관계. 전남대학교 박사학위논문
44. Cooper smith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
45. 신종순(1990) 고등학생의 문제행동과 자아존중감과의 관계 연구. 한양대학교 석사학위논문
46. 김상룡(2009) 대학생의 여가·레크리에이션 참여와 스트레스, 자아존중감 및 자아실현간의 관계. 목포대학교 박사학위논문
47. 최선희(2012) 자연의 소리 명상음악이 자아정체감이 낮은 초등학생의 정체감 변화에 미치는 영향에 관한 질적 분석. 창원대학교 석사학위논문
48. 송영철(2008) 색채명상 프로그램이 고등학생의 자아정체감에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문
49. 박춘서 (2010) 웃짜이 요가호흡 수련이 심박동, 신체활성지수, 자율신경지수, 중추신경지수 및 정신감정지수 변화에 미치는 영향. *국제통합대체의학회지* 6(1);31-45
50. 육영숙 (2009). 여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과에 관한 질적 연구.

- 한국스포츠심리학회지 20(3);117-131
51. 박유리(2012) 정적 스포츠 참여자의 몰입, 웰니스, 여가만족의 관계. 인하대학교 석사학위논문
  52. 김미경(2014) 요가수련자의 수련정도가 몰입, 영성 및 웰니스에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 박사학위논문
  53. 권영애(2014) 요가수련자의 신체적 자기개념이 웰니스 및 자아탄력성에 미치는 영향 : 요가수련자와 비수련자의 비교. 서울불교대학원대학교 박사학위논문
  54. Trakroo, M., Bhavanani, A. B., Pal, G. K., Udupa, K. and Kridhanmurthy (2013) A comparative study of the effects of asana, pranayama and asana-pranayama training on neurological and neuromuscular functions of Pondicherry police trainees. *International Journal of Yoga* 6(2);96-103
  55. Monk-Turner, E. and Turner, C.(2010) Does yoga shape body, mind and spiritual health and happiness: differences between yoga practitioners and college students. *International Journal of Yoga* 3(2);48-54
  56. 강광순, 김인중 (2012) 마음챙김명상이 인문계 고등학생의 심리적 행복감, 자아존중감, 자아효능감에 미치는 효과 .*한국명상치유학회지* 3(1);65-78
  57. 심준영(2004) 기공,명상훈련이 대학 남자 배구선수의 자아존중감, 심리적 행복감 및 혈압에 미치는 영향. *한국사회체육학회지* 21;517-527
  58. 최연자(2010) 명상요법이 간호학생의 자아존중감과 사회적 회피, 불안에 미치는 효과. *정신간호학회지* 19(2);133-142
  59. 김순동(1999) 집단명상수련이 청소년의 자아존중감과 비합리적 신념에 미치는 효과. 동아대학교 석사학위논문
  60. 조양순(2010) 차크라 만트라 명상 프로그램이 여자중학생의 자아존중감에 미치는 영향. 창원대학교 석사학위논문
  61. 김동경(2011) 마음챙김 명상이 알코올 의존환자들의 부정적 정서 및 자아존중감에 미치는 효과. 덕성여자대학교 석사학위논문
  62. 권예지(2015) 자기자비명상 프로그램이 여대생의 신체상 불만족, 신체 수치심, 자아존중감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향 : 부정적인 신체상을 가진 여대생을 대상으로, 덕성여자대학교 석사학위논문
  63. 이미경(2009) 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소프로그램이 이혼여성의 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문

64. Bijilani, R. L., Vempati, R. P., Ray R., B., Gupta V, Sharma R, Metha N and Mahapatra, S. C.(2005). A brief but comprehensive lifestyle education program based on yoga reduces risk factors for cardiovascular disease and diabetes mellitus. *Alternative Complement Medicine* 11(2); 267-274
65. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. and Walach, H.(2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis. *Psychosomatic Research* 57:35-43
66. 김정호, 김미리혜, 김수진(2003). 인지행동치료 3(1):69-77



## 설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 『호흡명상이 대학생의 주관적·심리적 변화에 미치는 영향: 자아정체감, 웰니스 그리고 자아존중감 중심으로』를 알아보기 위한 목적으로 제작되었습니다.

귀하의 응답 내용은 학문적 연구를 위해서만 사용될 것이며, 다른 목적으로 사용하지 않을 것입니다. 문항의 내용이 평소의 자기 자신과 얼마나 일치하는지를 체크해 주십시오.

한 문장, 한 문장 주의를 기울여 솔직하고 성의 있는 답변을 해주시면 매우 감사하겠습니다.

2015 년 월

조선대학교대학원  
보완대체의학과 박사과정  
노문환

연락처: 010-8626-0810  
e-mail: ravatar@hanmail.net

다음은 일반적인 질문입니다.

1. 나이: (만 세)
2. 학년: ①1학년 ②2학년 ③3학년 ④4학년
3. 성별: ①남 ②여
4. 가족관계: ①핵가족 ②확대가족 ③기타( )
5. 종교: ①불교 ②카톨릭교 ③개신교 ④기타 ⑤없다

다음은 귀하의 자아정체감에 관한 질문입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 동의하는 정도를 V표 해주시기 바랍니다.

	문 항	아주 그렇 지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	아주 그렇 다
1	나는 내가 남자(여자)라는 것이 나에게 아무런 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5
2	나의 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 스스로 어떤 일을 결정하려고 할 때 어려움을 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
4	앞으로 나는 지금의 나와 거의 같을 것이다.	1	2	3	4	5
5	내 인생관은 언제나 동일하다.	1	2	3	4	5
6	나는 지금의 나에 대해서 아무런 불만이 없다.	1	2	3	4	5
7	직업을 얻러 선택해야 한다는 말을 들을 때, 나는 초조하고 불안해진다.	1	2	3	4	5
8	내가 마음이 내키지 않을 때는 나는 남들이 원하는 대로 따라갈 수 없다.	1	2	3	4	5
9	사람들은 나를 어렵지 않게 알게 된다.	1	2	3	4	5
10	나는 언제나 현재의 자신으로서의 나를 생각한다.	1	2	3	4	5
11	때때로 나는 나 자신에게까지도 생소한 존재로 여겨진다.	1	2	3	4	5
12	현재의 나는 내가 기억하는 옛날 모습과 비슷한 점이 많다.	1	2	3	4	5
13	나는 사람들을 대할 때 그들을 어떻게 대할지를 쉽게 알아차린다.	1	2	3	4	5
14	친구들과 솔직하게 내 자신을 터놓고 얘기할 수 없다.	1	2	3	4	5
15	나는 남들이 아무개의 '동생' '아내' '딸(아들)' 이라고 부르는 것이 싫다.	1	2	3	4	5

16	나는 가끔 내가 나 자신이 아니라는 생각이 순간적으로 머리를 스칠 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	내 인생은 나의 것이기 때문에 내 뜻대로 살고 싶다.	1	2	3	4	5
18	나는 내가 해 놓은 일들에 진정한 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5
19	남들이 할 수 있는 것들을 내가 할 수 없다고 해서 속상하지 않다.	1	2	3	4	5

다음은 웰니스(Wellness)에 관한 문항입니다. 자신의 느낌과 일치하는 곳에 체크해주시기 바랍니다.

	문 항	아주 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	아주 그렇 다
1	나는 삶 속에서 보람과 기쁨을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	나는 가치 있고 소중한 사람이다.	1	2	3	4	5
3	나는 일주일에 적어도 세 번은 20~30분씩 땀이 날 정도로 운동한다.	1	2	3	4	5
4	나는 본드, 부탄가스 등의 나쁜 점에 대해 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 살 빼는 약, 잠 안 오는 약 등의 나쁜 점에 대해 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 운동을 충분히 한다.	1	2	3	4	5
7	나는 공중도덕을 잘 지킨다.	1	2	3	4	5
8	나는 환경보호에 관심이 많다.	1	2	3	4	5
9	나는 버스, 지하철을 이용할 때 질서를 꼭 지킨다.	1	2	3	4	5
10	나는 술, 담배 등의 나쁜 점에 대해 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 환경보호를 위해 일회용 제품을 사용하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 남을 돕는 일이 즐겁다.	1	2	3	4	5
13	나는 쉽게 상처를 받으며 그럴 땐 아무 것도 하고 싶지 않다.	1	2	3	4	5

14	나는 평소 걱정거리가 많은 편이다.	1	2	3	4	5
15	나는 기분이 나빠서 속상할 때가 많다.	1	2	3	4	5
16	나는 실수를 하면 정말 괴롭고 힘들다.	1	2	3	4	5
17	나는 매사에 불안하고 두려움이 많다.	1	2	3	4	5
18	나는 보상이 전혀 없는 봉사활동은 하고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
19	내가 원하는 대로 되지 않으면 속이 상한다.	1	2	3	4	5
20	나의 미래는 희망으로 가득 차 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 쓰레기(캔, 병, 플라스틱, 종이 등)를 분리수거한다.	1	2	3	4	5
22	나는 나의 부족한 점을 잘 알고 있으며 보완하기 위해 애쓴다.	1	2	3	4	5
23	나는 모든 일에 적극적이고 긍정적이다.	1	2	3	4	5
24	나는 뭐든지 할 수 있다는 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 새로운 것을 배우는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
26	나는 장래 무엇을 해야 할 지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
27	나는 다른 사람으로부터 평가받는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5
28	내가 원하는 직업이 어떤 기술과 능력을 필요로 하는지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
29	나는 미래를 위해 필요한 지식과 기술을 적극적으로 배운다.	1	2	3	4	5

다음은 자아존중감 척도에 관한 문항입니다. 자신의 느낌과 일치하는 곳에 체크 해주시기 바랍니다.

	문 항	아 주 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	아 주 그렇 다
1	나는 공상을 많이 하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 자신감을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 다른 사람이었으면 하는 때가 있다.	1	2	3	4	5
4	누구든지 나를 좋아한다.	1	2	3	4	5
5	나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 가진다.	1	2	3	4	5
6	나에게는 고쳐야 할 점들이 많다.	1	2	3	4	5
7	나는 무슨 일이든지 주저하지 않고 결심할 수 있다.	1	2	3	4	5
8	다른 사람들은 나와 함께 있는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
9	나는 집에서 화를 잘 낸다.	1	2	3	4	5
10	누군가는 늘 내가 해야 할 일들을 말해 주어야만 한다.	1	2	3	4	5
11	나는 내가 하는 일이 못 마땅할 때가 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 내 또래의 친구들 사이에 인기가 있다.	1	2	3	4	5
13	나의 부모님은 내 기분을 잘 맞춰 주신다.	1	2	3	4	5
14	나는 될 수 있는 한 최선을 다하려고 한다.	1	2	3	4	5
15	내 문제는 주로 내가 해결한다.	1	2	3	4	5

16	나는 대체로 행복하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	나는 반에서 지명을 받으면 기분이 좋다.	1	2	3	4	5
18	나는 나 자신을 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
19	내가 제정신을 차린다는 것은 힘든 일이다.	1	2	3	4	5
20	나의 생활은 복잡하고 불규칙하다.	1	2	3	4	5
21	친구들은 주로 내 의견에 따른다.	1	2	3	4	5
22	집에서 아무도 나에게 관심을 갖지 않는다.	1	2	3	4	5
23	나는 대체로 학교생활이 원만하지 못하다.	1	2	3	4	5
24	나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나 갈 수 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 내가 남자(여자)인 것이 정말 싫다.	1	2	3	4	5
26	나는 나 자신을 별 볼일 없다고 생각하고 있다.	1	2	3	4	5
27	나는 다른 사람과 함께 있는 것을 좋아 하지 않는다.	1	2	3	4	5
28	나는 가출하고 싶을 때가 여러 번 있다.	1	2	3	4	5
29	나는 학교에서 화날 때가 있다.	1	2	3	4	5
30	나는 가끔 내 자신이 부끄럽다.	1	2	3	4	5
31	나는 다른 사람만큼 잘 생기지 않았다.	1	2	3	4	5
32	내가 말하고 싶은 것이 있으면 서슴치 않고 말한다.	1	2	3	4	5
33	친구들이 나를 흥본다.	1	2	3	4	5

34	나의 부모님은 나를 잘 이해해 주신다.	1	2	3	4	5
35	나의 선생님은 나를 착하지 않다고 생각 하는 것 같다.	1	2	3	4	5
36	나는 나에게 무슨 일이 생기든 상관하지 않는다.	1	2	3	4	5
37	나는 실패자이다.	1	2	3	4	5
38	나는 꾸중을 들으면 금방 화가 난다.	1	2	3	4	5
39	대부분의 사람들이 나보다 더 인기가 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
40	부모님은 나를 야단치기만 한다.	1	2	3	4	5
41	나는 학교에서 실망하는 일이 있다.	1	2	3	4	5
42	나는 내 마음을 어떻게 할 수가 없다.	1	2	3	4	5



