[UCI]I804:24011-200000234471

2007학년도 8월
교육학석사무용교육학위논문

직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타요가 수련을 통한 대처방안 연구

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

최 윤 정

직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타요가 수련을 통한 대처방안 연구

The study on the professional dancers'stress and treatment through the HATA yoga

2007년 8월

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

최 윤 정

직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타요가 수련을 통한 대처방안 연구

지도교수 박 준 희

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2007년 4월

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

최 윤 정

최윤정의 교육학석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장 조선대학교 교수 인

심사위원 조선대학교 교수 인

심사위원 조선대학교 교수 인

2007년 6 월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구목적 ····· 3

C. 연구가설 ····· 3

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

A. 요가 ····· 5

1. 요가의 어원과 기원 ····· 5

2. 무용이 요가와의 관계요인 ····· 5

3. 요가의 종류 ····· 8

4. 수행법 ····· 12

B. 스트레스 ····· 16

1. 스트레스 개념과 종류 ····· 16

C. 대처방식 ····· 20

Ⅲ. 연구방법 ····· 22

A.연구대상 ····· 22

B.측정도구의 신뢰도 및 타당도 검증 ····· 22

C.실험설계 및 하타요가 프로그램 ····· 25
D.자료처리 ····· 26

Ⅳ. 연구결과 ····· 27
Ⅴ. 논 의 ····· 35
Ⅵ. 결 론 및 제 언 ····· 37
참고문헌 ····· 40

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 ····· 22
<표 2> 설문의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증 ····· 24
<표 3> 하타요가 프로그램 ····· 26
<표 4> 연구대상자의 연습 및 공연의 스트레스 요인 ····· 27
<표 5> 연구대상자의 미래문제의 스트레스 요인 ····· 28
<표 6> 연구대상자의 실패두려움의 스트레스 요인 ····· 29
<표 7> 연구대상자의 스트레스 요인 ····· 30
<표 8> 연구대상자의 문제중심 스트레스 대처방안 분석 ····· 31
<표 9> 연구대상자의 정서중심 스트레스 대처방안 분석 ····· 32
<표10> 연구대상자의 초연적대처 스트레스 대처방안 분석 ····· 33
<표11> 연구대상자의 회피적 스트레스 대처방안 분석 ····· 34

그 림 목 차

<그림 1> Quick의 스트레스 모델 ····· 17

<그림 2> 실험설계 ····· 25

ABSTRACT

The study on the professional dancers'stress and treatment through the HATA yoga

Advisor : prof. Park, jun-Hee, Ph. D
Major in Dance Education,

Graduate School of Education, Chosun University

This study has a purpose on analyzing the facts of mental and physical stress which professional dancers get at the stage using the oriental mental and physical training method, HATA yoga and offering the fundamental data for clearing up the professional dancers' stress by suggesting alternative method for stress.

I tested yoga program which is combined with pose of yoga and breath, slack to 120 professional dancers on the subject of this study during 8 weeks(three times a week, 60 minutes one time) after a day work. Measuring tools were the stress test paper and stress treatment paper and statistic program, SPSS 13.0 was used for analyzing data and I practiced investigating fact analysis.

The result of this study is following. First, analyzing the facts of stress on practice and performance, there is a difference at position and performance times and the problem about future, sex and position and the fear about failure, performance times and the relationship with people, sex and performance times. Second, on the result of surveying the treatment method of stress, it shows that the time before applying the yoga program is higher than the time after applying the yoga program. This result shows that professional dancers relieve their fatigue from exceed practice and performance through yoga and make their muscles soft moving their body in a contrary direction they don't use in ordinary days and are affected by breath and meditation.

Therefore, If professional dancers get a training with yoga program, they could perform appropriately keeping their best condition.

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

무용은 신체를 통한 움직임으로 무대라는 공간을 통해서 미적가치 판단을 나타내는 예술이라 할 수 있다. 무대라는 평가적인 공간에서 무용을 훌륭한 예술로 승화시키기 위해서는 신체적인 기능뿐만 아니라, 표현움직임에 영향을 미칠 수 있는 다양한 심리적 요인들도 고려하여 무대에서 관객들에게 공연이라는 형식으로 표현된다(문영, 1993) 특히 항상 무대에 서야 하는 직업무용수에게는 육체뿐 아니라 적정 심리상태를 유지하는 것이 매우 중요하나 그렇치 못할 경우 많은 스트레스를 경험하게 된다.

스트레스는 인간에게 심리적, 신체적 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 이는 불안, 적대감, 우울증, 집중력 감소, 수면장애 등의 심리적인 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적인 부적응 요인을 초래할 수 있다(배원호, 2003). 또한 스트레스의 요인이 지속되면 불면, 체중감소, 식욕부진, 그리고 우울상태, 권태감으로 항상 괴로워진다. 이런 스트레스가 탈진상태에 이르면 신체적, 사고적, 정서적 증상이 나타나게 되며, 직무수행뿐만 아니라 개인 건강과도 밀접한 관련성을 갖고 있음을 확인되었다(Cordes & Dougherty, 1993; Mearns & Cain, 2003).

고도의 체력과 동작을 요하는 무용공연에 참가하는 무용수에게는 자신감을 비롯한 정신력이나 제반 심리상태가 성공적인 무용공연에 결정적인 중요한 요소라고 모든 무용관계자들은 말하고 있다. 따라서 탁월한 무용수가 되기 위해서는 심리기술을 숙지시켜 심리적 부담 속에서 침착함을 유지하고 산만한 분위기에서도 집중할 수 있고, 실수를 하더라도 자신감을 가질 수 있도록 신체훈련과 심리기술 훈련이 조화를 이룰 수 있도록 하는 것이 요구된다고 하겠다. 또한 공연장에서 개개인이 직접 몸으로 표현하며 관객에게 완성된 작품을 보여 주어야 한다는 심리상태에 의하여 항상 많은 긴장과 불안

감에 사로 잡혀있다(이정화, 2001).

스트레스는 경기력 뿐만 아니라 주의집중에도 많은 영향을 미친다. Lander(1980)는 스트레스와 주의력의 인과관계를 지적하면서 스트레스 수준이 높으면 주의력은 저하된다고 하였고 개개인의 스트레스 수준에 따라 주의력이 변한다고 하였다. 또한 무용과 관련된 연구를 살펴보면, 최영란(1993)의 연구에서는 직업무용수들의 복지상태와 대우 및 보수 체계가 낮게 형성되어있다는 보고와, Sandri(1993)는 무용과 다이어트의 관계를 조사한 결과 대다수의 무용수들이 춤추기에 적당한 체중을 유지하기 위해 체중 감량을 시도한다는 보고는 무용수들이 상당한 스트레스를 받는다는 결론을 얻을 수 있다. 그리고 Greenhill(1992)의 연구에서 직업무용수들은 배역, 오디션 참가, 전문가의 평가, 공연장 환경의 생소함, 의상 및 도구 분실에 대한 걱정, 예상치 못한 사건발생 등이 스트레스 요인을 탐색하였다. Hamiltion(1989)은 미국의 유명한 두 발레단의 주연급 무용수 27명을 대상으로 성격차, 스트레스, 긴장, 대처방안, 부상 형태에 대한 조사한 결과, 여성무용수와 일반 성인 남자에 비해 남성무용수들에게 부정적인 성격특성과 심리적 긴장이 더 높게 나타났고, 특히 신체적 스트레스와 부정적인 성격특성이 부상 을 경험한 무용수들에게 높은 것으로 나타났다.

무용수들이 스트레스 상황에 처하게 되면 근육 긴장, 주변 협소, 주의산만 등 스트레스에 대한 증후군이 생겨 신체적 피로가 증가하고 시야의 범위가 좁아지기 때문에 환경에 대처능력이 떨어짐으로 심리적 안정을 요하는 운동을 실시함으로 이를 극복하는 훈련을 실시하는 것이 스트레스 대처에 좋은 방법이다. Cusumano(1992, 1993)는 하타요가(hatha yoga)가 심리치료에 미치는 효과를 연구하였으며, 요가를 심리치료에 대한 대안적 치료 방법으로 활용하는 연구(Balodhi, 1986; Jung, 1987; Russell, 1986)가 있는데 이들은 요가의 심리치료적 기능에 대하여 긍정적으로 평가를 하였다. 특히 요가수련과 호흡을 스트레스와 신체적 고통을 완화시키는 것과 관련한 연구(Brownstein, 1989; Fluge, 1984) 와 명상과 이완 기법을 문제청소년의 집단 상담과 관련시킨 연구

(Lsaelle, 1993), 의미치료에 요가수련과 호흡연습 등을 도입하여 치료효과를 증진시킨 연구(Einsenberg, 1989), 스트레스 대처방안으로 하타 요가를 활용하는 연구(Heibronn, 1992)등은 요가가 상담 및 심리치료의 대안적 방법을 입증하고 있다.

이에 본 연구에서는 동양의 심신 수련방법인 하타요가를 이용하여 직업무용수가 실제 현장에서 받고 있는 신체적, 정신적 스트레스요인을 분석하고 스트레스에 대한 대처방안을 제시하여 많은 공연을 실시하는 직업무용수들의 스트레스 해소에 기초자료를 제공하고자 한다.

B. 연구 목적

본 연구의 목적은 8주간 하타요가 수행이 신체적, 정신적 스트레스요인을 분석하고 스트레스에 대한 대처방안을 제시하여 많은 공연을 실시하는 직업무용수들의 스트레스 해소에 기초자료를 제공하고자 한다.

C. 연구 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 8주간의 하타요가 수행후의 스트레스요인의 차이가 있을 것이다.

1-1. 요가수행 후 연구대상자의 연습 및 공연의 스트레스에 차이가 있을 것이다.

1-2. 요가수행 후 연구대상자의 미래문제의 스트레스에 차이가 있을 것이다.

1-3. 요가수행 후 연구대상자의 실패두려움의 스트레스에 차이가 있을 것이다.

1-4. 요가수행 후 연구대상자의 대인관계의 스트레스에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 8주간의 하타요가 수행후의 스트레스대처요인의 차이가 있을 것이다.

2-1. 요가수행 후 문제중심대처에 차이가 있을 것이다.

2-2. 요가수행 후 정서중심적 대처에 차이가 있을 것이다.

2-3. 요가수행 후 초연적 대처에 차이가 있을 것이다.

2-4. 요가수행 후 회피적 대처에 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

A. 요가

*1.*요가의 어원과 기원

요가 yoga라는 말은 '리그-베다'에서부터 사용되었다. 그러나 당시에 요가라는 말은 아직 일정한 체계를 갖춘 수행법을 의미하는 것은 아니었다. 요가라는 용어는 파탄잘리의 요가 경전(yoga-sutra)과 이 경전의 주석서에서 시작되는 요가철학(yoga-darsana)에서 가장 명확한 의미로 언급되고 있는데 그 뜻은 "결합하다". "단단히 붙들어 맨다". 라는 것이다. 이는 정신집중을 통한 극기 훈련에 의해서 의식을 더럽히는 산란한 마음이나 습관적인 행동을 일소하는 인간적인 노력을 함으로써 우리의 정신과 이 세계를 결합시키는 속박을 깨뜨리고 이 세계로부터 해방되어 진정한 자신의 주인이 될 수 있고, 자아를 실현할 수 있음을 의미한다. (문진희 역, 1992; 정위교, 1993)

마하데브 데자이는 「간디가 해석한 기타(Gita)」의 서문에서 "요가는 육체와 마음과 영혼의 모든 힘을 신에 결합시키는 것이라고 말하고 있다. 이는 곧 요가의 전제가 되는 지성, 마음, 감성, 의지를 단련시키는 것이며, 인생의 여러 각도에서 평등하게 바라볼 줄 하는 정신의 안정된 상태를 의미한다."라고 서술하고 있다. (현천 역, 1997)

요가의 시작은 기원전 2000~3000년경으로 추측되는데, 이때의 요가는 음식, 수면, 욕망을 억제하고 호흡을 조절하여 의식을 한 곳에 집중하는 고행적인 행법이었다고 한다. 기원전 500년경부터는 고행과 구별되는 요가의 행법과 철학체계를 갖추게 되었다. 기원전 200년경에는 명상적인 실천뿐만 아니라 철학적 사색, 윤리적 실천, 종교적 헌신등이 모두 요가의 범주에 속하게 되었다. 이렇듯 포괄적인 의미를 지닌 요가가 다른 사

상과 구별되는 철학을 갖추게 된 것은 기원후 4~5세기경 요가 경전인 '요가수트라'가 성립하면서부터이다.

요가수트라에 따르면 수행의 체계는 윤리적인 계율, 종교적인 실천, 신체의 조절, 호흡의 조절, 감각기관의 역제, 의식의 집중, 집중된 의식의 확장, 주관과 객관의 합일 상태의 삼매라는 8단계로 되어있다. 수행의 궁극적인 목표는 정신적인 진정한 자아가 물질적인 이 세계와 육체에 구속되지 않는 영원한 자유를 얻는 것이다. 일반적으로 정통철학에서 요가라고 할 때는 이 요가사상을 말한다. (이태영, 2003)

요가 수행은 오래전부터 인도에서 기원된 완전한 생명과학으로서 인간의 육체, 정신, 영혼을 발달시키는 완벽한 수행체계이며, 요가의 수행체계는 인도의 요기(yogi 또는 yogin)들이 인간의 본성을 깨달아서 자신의 본성 및 환경과 조화롭게 살기 위해서 무엇이 필요한가에 대해 인식하게 됨에 따라 생겨나게 되었다. 요기들은 인간의 육체는 자동차와 같은 '탈 것'과 같고, 정신은 이를 움직이는 '운전사' 와 같으며, 영혼은 '참존재'라고 설명한다. 또한 요기들은 인간이 완전하게 발달하기 위해서는 이 세 가지의 조화로운 발전이 이루어져야 한다고 보고 몸과 마음의 이러한 상관관계를 고려하여 좌법, 호흡법, 명상이라는 조화로운 수행법을 발전시켰다. 요가수행은 긴장된 육체를 유연하게 풀어줌으로써 마음의 평온을 되찾고 내적 평온의 상태를 이루어 본래의 자기 모습을 볼 수 있게 하는데 그 목적을 두고 있으며 요가 수행을 통해 궁극적인 목표에 도달하기까지 신적인 도움을 요청하기 전에 자신의 정신집중을 통항 극기 훈련을 할 수 있도록 하는 인간의 노력이 있어야 함을 강조한다. (오문환, 정영세. 1990)

2. 무용이 요가와의 관계요인

무용은 모든 예술의 역사와 마찬가지로 그 시대 사람들의 태도나 감정의 변천사에 따라 발생된 본능적 산물이라고 할 수 있다. 즉 무용은 움직임(movement)을 통하여 사

회 문화적 및 정서적 속성을 반영하는 전통적인 종합 예술 또는 창작 예술의 개념 하에서 설명되어 왔다. 한국무용은 한국인의 역사적인 특질과 사회문화적 정서를 특유의 미적 동작에 의하여 표현하고 있으며 발레나 현대무용은 서구의 전통적인 사회 문화적 배경 속에서 서구인의 정서적 특질들을 다양한 미적 움직임의 표현방식으로 구조화하고 있다. 나아가 무용은 일반적으로 음악의 배경에 따라 상징적인 무대장치와 의상 등이 상호작용으로 움직임과 결합하여 인간의 정서적 의미와 사건 전개를 신체적으로 표현하는 예술적인 의미를 지니고 있다. (오혜순, 1994; 김광자, 2001)

이처럼 공연예술로서의 기능 때문에 무용수는 항상 공연에 대한 신체적, 정신적 부담을 지니고 있으며 특히 항상 무대에 서야 하는 직업 무용수에게 이런 심리적 부담과 압박은 공연성과 및 개인적 만족도에 지대한 영향력을 미친다. 즉 무용수는 신체와 동작의 완벽성을 추구하기 위해 신체적으로나 정신적으로 많은 노력을 요구하게 된다. 이러한 방법으로 무용수에게 요가의 수련을 함으로써 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 내적 평온의 상태에서 본래의 자기모습을 찾고 자신의 잘못된 환상과 선입견, 고정관념, 욕심, 집착을 버리고 진정으로 요가를 이해하고 실천한다면 정신과 육체를 완전케 하여 보다 높은 자기에 다가서게 함에 필요하다. 이와 같이 무용수에게 요가는 바른 자세를 통해 각 근육의 이완시켜 딱딱한 몸을 풀어주고 척추의 유연성을 높여 주며, 일정시간 동안 하나의 자세를 통해 체력을 키울 수 있게 되며 이를 통해 향상된 에너지는 의욕과 자신감을 높여줄 수 있다. 요가 동작들은 항상 호흡과 함께 이루어지는데, 호흡은 마음과 밀접한 관계가 있어서 자율신경에 의하여 자동적으로 이루어진다. 그러나 다른 기관과는 달리 의식적으로 동작에 맞는 호흡을 행하다보면 부조화를 조화롭게 조절할 수 있게 된다. 또한 근육의 지구력과 탄력성, 유연성이 향상됩니다. 이것이 숙달되어가면 명상으로 이어진다. 명상은 머리가 맑아지며, 부드러워지고 호흡이 가지런해지면서 저절로 감각기관이 자유로워집니다. 몸과 마음의 차분하고 편안해지면서 평온한 상태를 유지할 수 있게 됩니다. 그래서 요가는 무용수들에게 나타나는 과도한 스

트레스, 긴장, 불안, 자신감 결여 등 다양한 측면에서 발생하는 스트레스에 적절한 대처의 수단이 되며, 나아가 일회성 예술이 아닌 호흡과 생명력을 느낄 수 있는 살아있는 공연을 위한 효과적인 수단이 된다.

3. 요가의 종류

고대로부터 내려오는 요가의 학파와 종류는 매우 다양하다. 전통적인 다섯 갈래의 요가는 라자요가, 즈나나요가. 카르마요가, 박티요가, 쿤달리니요가이다. 그 외에도 탄트라 요가, 만트라요가 등이 있다.

다섯 갈래 요가는 삼키야(Samkhya) 철학의 존재론에서 나왔다. 삼키아 철학에서는 존재의 범주를 태체로 24개 (또는 25개)로 구분하는데, 가장 중요한 두 개의 범주는 초월적 자아인 푸루사(purusa)와 자연의 본성인 프라크르티(prakrti)이다. 나머지는 각각의 수준에서 자연의 본상을 드러낸 것에 속한다. 사람의 발생도 이러한 원리를 따른다. 초월적 자아와 자연의 본성이 결합하면서 자아. 마음, 몸의 각 가관이 생긴다. 마음이 있어야 행동하고, 행동하려는 몸을 움직여야 한다. 마음(라자요가)이 있어야 알고(즈나나요가), 알아야 몸을 움직이고(카르마요가), 행동할 수 있다.(음양요가), 그리고 완성된 몸을 바친다. (박티요가)

아는 것을 보고(시각), 듣고(청각), 맛보고(미각), 느끼고(촉각), 냄새맡는(후각) 오감(五感)을 통한다.

a. 라자 요가

요가의 고전인 <요가수트라>의 사상을 중심으로 하는 요가이다. 이 유파에서는 인간의 고뇌는 마음 작용이 원인이라고 보고 심리적인 조작을 통하여 고뇌로부터 벗어나고

자 한다. 그러나 현재 일어나는 의식현상은 과거에 형성되어 잠재된 것이 작용하는 것이므로 잠재된 의식이 있는 한 고뇌는 지속된다고 본다. 이 잠재의식을 억제하는 방법이 하나의 대상에 정신을 집중하는 명상이다. 이러한 방법에 의해서 산만한 의식이 억제되고 지혜가 나타나서 진정한 자아를 깨닫게 된다. 이 심리적 요가는 인도의 대표적인 명상이며 불교의 선(禪)으로 크게 발달하였다.

b. 즈나나 요가

<바가바드기타>의 사상에 근원을 둔 요가이다. 이 유파에서는 현실의 고뇌를 무지 때문이라고 보고 바른 지식(즈나나)을 얻기 위한 철학적 지식의 습득과 철학적 사색을 수행의 중심으로 한다. 여기서 요구하는 지식은 분석적인 과학 지식이 아닌 총체적이고 직관적인 인식 작용에 의한 지혜이다. 즈나나 요가의 목표는 이러한 지혜에 의해 현상적 자아와는 다른 영원한 정신성으로서의 진정한 자아를 발견하고 이 자아를 구현하는 것이다. 이 철학적 요가는 초월적인 지혜에 의해서 해탈하고자 하는 인도철학의 일반적인 특징이기도 하다.

c. 카르마 요가

<바가바드기타>의 사상에 근원을 둔 요가이다. 이 유파에서는 자신의 신분이나 고뇌 등은 과거에 행한 행위(카르마,業)의 결과(業報)라고 보고, 행위는 그것이 아무리 올바르다고 할지라도 업보가 따르기 때문에 윤회한다고 본다. 그러나 업보는 행위 그 차체가 아니라 그 결과를 기대하는 욕망에 의한 것이다. 따라서 행위의 동기나 그 결과에 대한 욕망을 포기하면 업보가 없다. 무집착적인 행위로 자신에게 주어진 의무를 완수함으로써 과거의 업을 소멸시키고 또 다른 업을 쌓지 않게 하는 실천이 이 요가이다.

이 실천적인 요가는 인도의 사회 제도와 윤리 속에 잘 나타나 있다.

d. 박티 요가

이 역시 <바가바드기타>의 사상에 근원을 둔 요가이다. 이 유파는 윤회의 세계에서 구원받는 길이 신의 자비에 의한다고 보고, 신에 대한 헌신(박티)을 수행의 중심으로 한다. 이 요가를 행하는 사람에게는 신의 존재, 권능, 지혜, 선함을 믿고 언제나 신을 생각하고 찬송하고 모든 행위를 신을 위해 할 수 있는 신념이 요구된다. 종교적인 실천에 의해서 상대성이 사라진 존재로 경험되는 신과 하나가 되고, 자신 속에서 신과 만나는 신인합일(神人合一)의 경지에 이르게 된다고 본다. 이 종교적인 요가는 후대의 유신론적인 인도 종교의 일반적인 경향으로 나타나고 있다.

e. 하타 요가

하타요가는 하타- 비디야(Hatha- vidya), 즉 하타- 과학이라고도 불린다. '하타(Hatha)' 라는 말은 '강력한, 힘'이라는 뜻을 가지고 있다. 그러므로 음양요가는 '강력한 요가'라고 번역할 수 있다. 그런데 '하타'라는 말은 강력하다는 것 이상의 더 심오한 의미를 가지고 있는데 그것은 하(ha) 와 타(tha)라는 두 음적의 결합에서 알아 볼 수 있다. 각각은 우주적인 "해(surya)"와 "달(chandra)"을 상징한다. 해는 양(陽)을 달은 음(陰)을 대표하는 것이며, 요가는 이 두 원리간이 "동일"이다. (송관현, 2003)

f. 쿤달리니 요가

밀교적인 하타 요가로서 인간을 하나의 소우주로 간주하는 사상이다. 인체내에는 '샤크

티'라고 하는 신비한 힘이 있는데, 시바 신의 배우자로서 쿤달리니라고도 한다. 이것은 우주를 움직이는 에너지이며 동시에 개인의 생명을 유지하는 힘이다. 그러나 그 힘을 발휘하지 못하고 항문쪽에서 졸고 있는 암뱀이나 꺼질 듯한 불씨와 같다. 이것을 일깨워서 모든 인간의 장애를 태워버리고, 그 남편인 시바와 하나가 되게 하는 것이 이 요가의 목적이다. 이 행법(行法)에는 하타요가와 같은 육체적 수행법과 주문과 같은 밀교적인 수행법이 포함되어 있다.

이상과 같은 여섯 유파 외에도 이론과 실천 방법을 달리하는 여러 유파가 형성되어 있다. 주문(만트라)의 염송을 중심으로 하는 만트라 요가, 육체적 단련과 호흡을 중심으로 하는 하타 요가, 고행과 주문과 신에 대한 헌신을 중심으로 하는 크리야 요가, 명상을 중심으로 하는 디야나 요가와 사마디 요가 등이 있다. 그러나 이것은 <요가수트라>의 8단계 수행 체계에 포함되는 것이기 때문에 넓은 의미로는 라자 요가에 포함된다.

또한 밀교적인 요소를 포함하는 샤크티 요가, 안트라 요가. 탄트라 요가 등이 있으나 이들은 힌두교의 우주관과 생리관에 따라 인체에 신비한 힘 또는 구조 등을 상정하는 쿤달리니 요가의 범주에 포함된다.

이처럼 이들의 사상이나 수행법 등은 서로 관련이 많아서 명확하게 구분하기는 어려우나 대부분의 요가는 넓은 의미에서는 앞의 유파에 포함된다고 할 수 있다.

이 밖에도 여러 유파의 요가가 더 있으며, 현대에는 <불교 요가><도교 요가><기독교 요가>라는 서적들도 출간되고 있다.

이러한 점으로 미루어 볼 때 어느 사상이라도 자신의 고유한 사상은 그대로 유지한 채로 요가 사상의 핵심인 명상적인 방법을 수용할 수 있다고 하겠다.

4. 수행법

파탄잘리의 “요가수트라”에 실린 요가 8단계를 하타요가의 실(實)수련 부분으로만 보자면, 체위법(아사나), 호흡법, 명상법의 세 체계로 크게 나눌 수 있다.

a. 아사나

아사나(asana)는 앉다 라는 동사에 그 어원을 둔 명사로 ‘앉는법(san 좌법)’을 말한다. 그래서 일반적인 운동이나 체조와는 다르다. 보통 요가라고 하면 이것을 의미하는 것으로 알려져 있으마 사실은 하타요가 자체에서도 체위는 무드라나 호흡만큼 중요시되지는 않는다. 그러나 빼놓을 수 없는 필수적인 수행법이다. 또한 아사나의 목적이 육체를 통해서 정신을 지배하고자 하는데 있으므로 정신집중과 호흡을 반드시 겸해야만 한다. 수행이 진전됨에 따라서는 무드라도 겸해야만 완전한 체위가 된다. 그래서 일반적인 운동이나 체조와는 다르다. 스트레치와 요가는 서로 비슷해 보이기는 해도 뚜렷한 차이점이 있다. 요가에서는 호흡을 중요시 하지만, 대부분의 스트레칭 체조에서는 호흡 자체를 중요하게 여기지 않는 경향이 있다. 요가는 호흡에 맞추어 동작을 취함으로써 혈관을 통해 근육에 충분한 산소를 공급함으로써 근육에 활력을 주고(송규성, 2003) 오장육부(五臟六腑_를 정화시켜 기혈의 흐름을 원활하게 해 준다.

체위는 두 부류로 나눌 수 있다. 명상을 오랫동안 유지하기 위한 좌법과 육체적 건강을 위해 짧은 시간 동안 취하는 동적으로서의 체위로 구분할 수 있다. (임승택 편, 1997). 체위는 하나의 운동법으로 발달되어 요가를 운동으로서의 체위로 받아들이는 경향이 없지 않으나, 체위 자체에 요가의 목적이 있는 것이 아니고 호흡과 명상을 위해 수행하는 것이다. (정창영, 1997). 따라서 호흡을 원활하게 하고 긴장을 완화시키고 신경계통을 발달시켜 통제력을 얻으므로 해서 장시간 동안 명상을 집중하게 하는 집중

훈련이라고 할 수 있다.

체위에는 서서 하는 체위, 앉아서 하는 체위, 뒤로 젖히는 체위, 앞으로 구부리는 체위, 비틀기, 거꾸로 서기 등이 있다. 두 가지 서서 행하는 기본 체위는 나무 체위와 삼각체위가 있다. 나무체위는 완전한 평형상태 속에서 몸과 마음의 중심을 잡는데 도움이 된다. 삼각체위는 비틀면서 펴는 것을 통해 유연성과 탄력성을 발달시키는 체위이다. 뱀, 메뚜기, 활 체위는 뒤로 젖히는 체위로 척추를 유연하게 하는데 중점을 둔 것이다. 이 체위들은 자율신경계에 영향을 주고 척추의 양옆을 지나는 신경을 원활하게 조절해준다. 뒤로 젖히는 체위에 이어서 균형을 잡기 위하여 앞으로 구부리는 체위를 하여야 한다. 이 체위들은 특히 소화기 계통을 강화시키고 등 펴기 체위는 척추를 부드럽고 강하게 한다. 비틀기 체위는 모든 내장을 부드럽게 마사지하므로 매우 효과적이다. 쟁기, 어깨로 서기, 물고기 체위는 신경계를 조절하여 전신의 건강을 증진시킨다. 어깨로 서기 체위는 몸 전체의 호르몬 체계에 영향을 준다. 그래서 이것을 모든 체위의 여왕이라고 한다. 체위의 왕은 머리로 서기 체위이다. 이것은 전신을 거꾸로 하여 전신에 활기를 준다. 마지막으로 중요한 체위인 송장체위는 몸과 마음을 이완시키고 평정을 가져다준다. 이러한 체위들은 명상 체위를 완전하게 하는 준비단계가 된다. 진정한 체위의 의미는 편안히 앉아있는 것이다. (이태영 역 1996)

b. 호흡

호흡(pranayama)은 프라나(Prana, 호흡 또는 氣)를 야마(yama, 억제)하는 것으로, 숨을 마시고 내쉰다는 의미보다는 숨을 멈추는 쿰바카(kumbhaka, 止息)에 가깝다. 여기서의 호흡법은 숨을 마시고 내쉬는 단순한 호흡을 의미하기보다는 숨을 멈추고 참는 지식호흡을 의미한다. 이와 같이 호흡은 정신과 육체 또는 우주와 나를 연결할 수 있는 최고의 방법으로 신과 동등해질 수 있다고 한다. 왜냐하면, 육체나 정신은 프라나의

일종이고 이 프라나는 주로 호흡을 매개체로 하여 인간과 통하고 있기 때문이다. 또한 인간의 의지로 가당 쉽게 받아들일 수 있고 통제할 수 있는 것이기 때문이다.

요가호흡의 효과는 화학적 관점에서 볼 때 산소와 탄소가스의 교환이다. 호흡이 불완전하면 탄산가스가 충분히 배출되지 못하기 때문에 신경은 마비되고, 근육이 굳으며 혈액은 탁해진다. 그리고 내장 활동이 원활하지 못하여 피로현상을 쉽게 일으키는 것이다. 생리적으로도 의식적 호흡통제를 통해서 횡경막 상하운동의 폭을 크게 하고 내장체조를 활발하게 일으키며 혈액순환을 원활하게 하여 자율신경기관과 심리 상태를 자기 의지대로 통제할 수 있다. 이렇게 호흡(呼吸)을 통해서 심신(心身)을 통제하는 것을 자율훈련법(프라나야마: pranayama) 이라 하며 호흡을 흡식(吸息), 토식(吐食)과 (止息)으로 구분하여 실천한다. (김현수, 2003)

호흡법의 순서는 지식호흡이 익숙하게 된 사람은 교호호흡 → 풀무호흡 →지식호흡의 순으로 수행한다.

교호호흡은 좌법 중의 하나로 앉는다. 오른손 엄지손가락으로 오른쪽 코를 막고, 왼쪽 코로 숨을 내쉰다. 그 상태에서 왼쪽 코로 숨을 마시고 오른손 네번째와 다섯번째 손가락으로 왼쪽 코를 눌러 양쪽 코를 모두 막고 멈춘다. 그 다음 엄지손가락을 떼어 오른쪽 코로 숨을 내쉬고 그 상태에서 오른쪽 코로 숨을 마신 다음 오른쪽 코를 눌러 양쪽 코를 모두 막고 멈춘다. 이 교호호흡을 수행하면, 그리고 격정적인 삶은 평온해질 것이고 신경계는 깨끗해질 것이다. 이것은 과거에 외상을 입었던 사람이나. 약을 잘못 복용했던 사람들에게 아주 우수한 행법이다.

풀무호흡은 연화좌로 앉아서 정화호흡을 20회하고 21회째 완전호흡으로 숨을 최대한 마신 다음 쿰바카를 한다. 이때 잘란다라-반다와 물라- 반다를 하고 가능한한 오래 멈춘다. 천천히 내쉬며 잘란다라-반다 와 물라-반다를 풀고 다 내쉰 다음 몰라-반다와 우디야나-반다를 한다. 이러한 호흡은 심각한 불안을 나타내는 것이다. 정화호흡은 폐를 깨끗이 청소하고 에너지를 증가시킨다. 특히 이산화탄소로 가득 찬 폐포를 청소한

다.

지식호흡은 모든 요가호흡의 기본이 되며 지시가 없는 한 체위나 기타 다른 호흡에도 이 호흡을 적용한다. 숨을 항문 근처의 물라다라- 차크라까지 내리는 기분으로 마시나 절대로 배에 힘을 주어서는 안 된다. 또한 온몸 가득히 숨을 채우는 기분으로 마시지만, 가슴이나 어깨 또는 목이 움직이지 않도록 한다. 그러다 보면 자연히 마실 때 배가 나오고 내쉴 때 배가 들어가서 복식호흡이나 단전호흡과 유사한 형태가 되나, 여기서는 억지로 아랫배만을 내밀거나 밀어내리지 않는다. 왜냐하면 초보자나 건강이 좋지 않는 사람은 윗배만 나오는 경우도 있고, 또는 배는 전혀 움직이지 않고 가슴만 움직이는 경우도 있으나 의식을 집중하여 꾸준히 하면 누구나 기가 내려간다.

c. 명상

명상이라는 말은 넓은 의미로 사용된다. 단어의 의미는 '눈을 감고 고요히 생각하는 것' 즉 meditation이다. 그러나 요가에서 명상이라고 할 때는 그 의미가 다르다. 요가에서는 '생각하는 주체도 생각되어지는 객체도 초월하는 방법' 이 명상이다. 이러한 명상을 주로 하는 유파가 라자 요가이다. 라자 요가는 요가 수트라의 8단계 중에서 제5의 제감(除滅, praryahara), 제6의 응념(凝念, dharana) 제7의 정려(精慮, dhyana), 제8의 삼매(三昧, samadhi)를 주로하여 체계를 이루고 있다. 그러나 8단계 중의 나머지 즉 금계나 권계와 같은 도덕률이나 체위법, 호흡법과 같은 하타 요가를 하지 않는 것도 아니다. 그래서 요가수트라의 요가체계를 라자 요가라고도 하고 하타 요가라고도 한다. 여하튼 라자 요가 즉 명사을 통하지 않고는 요가의 목적을 달성할 수가 없다. 왜냐하면 명상은 요가의 순수한 본질적인 동시에 지금까지 행한 제반 수행은 명상을 하기 위한 준비라고도 할 수 있기 때문이다.

요가체계 안에서의 명상구조를 살펴보면 제감에서부터 시작된다. 모든 감각기관을 외

부의 대상과 차단해서 마음이 그 본래의 상태가 되도록 하는 것이다. 즉 보는 것, 듣는 것, 냄새를 맡는 것 등의 감각을 의식적으로 억제하는 것이다. 다음 단계는 응념이다. 마음을 어느 한 곳에 집중하여 의식주체나 의식대상의 폭을 좁히는 방법이다. 즉 미간이나 단전이나 그 밖의 어느 하나에 의식의 초점을 맞추어 마음이 움직이지 않게 하는 방법이다. 다음의 정려는 응념에 의해서 어느 한 곳에 집중된 마음이 극도로 좁혀져서 한계에 이를 때, 무의식의 세계가 된다. 이 무의식이 확대되어 한결같은 흐름이 계속되는 것이 정려이다. 이때에는 아직 '나' 라는 주체는 남아 있다. 이러한 '나'도 없어져서 주관과 객관의 구별이 없는 오직 순수의식 자체만 남아있는 상태 즉 무아(無我)의 상태가 삼매이다. 이는 모든 고뇌가 사라지고 인간적인 의식으로부터 초월한 의식이 된다(이태영, 1996)고 한다.

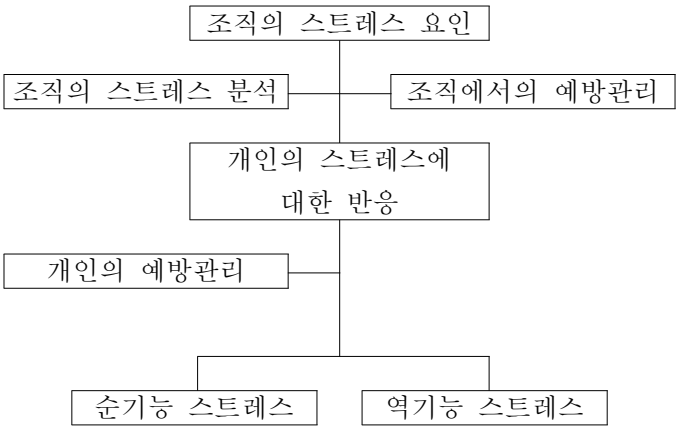
B. 스트레스

1. 스트레스 개념과 종류

"스트레스"라는 말은 본래 '팽팽'한다'. '좁다' 라는 뜻을 지닌 'stricyus' 또는 'stringere' 라는 14세기에 이르러 오늘날의 "stree"라는 용어로 쓰이기 시작했으며, 17세기에는 스트레스라는 말이 환경에서 오는 어려움, 경제적인 곤란, 역경 등을 뜻하였다. 그 후 18세기에 이르러 물리학과 공학에 도입되면서 '어느 고형 물체가 외부의 힘에 압도되어 물체 표면에 연속성을 잃게 된 상태'라는 뜻을 가진 전문용어로 쓰이기 시작하였으며, 19세기 사이에 스트레스는 힘(force), 압력(pressure), 또는 물리적 압박(stain)이나 강한 효과를 의미하는 용어로 대치되었다. (양병환 외, 1999) 이러한 물리학적 용어로 쓰이던 스트레스 개념이 정신 상태를 설명하는 의학적 개념으로 사용되기 시작한 것은 1936년 캐나다의 내분비학장인 한스 셀리에(Han selye)에 의해서이다. 이

후 스트레스라는 용어는 외부 환경의 물리적 · 심리적 · 정신적인 압력과 내부를 보호하려는 저항력 사이의 균형이 깨져 나타나는 신체 및 정신적인 증상을 의미하는 단어로 쓰이게 되었다. (최주연, 2005)

본질적으로 스트레스는 개인이 그가 처해있는 환경에서 작용하는 위험을 지각하여 나타내는 자연스러운 정서적 · 생리적 반응을 나타내기도 하는데 Selye(1976)는 “Stress는 신체에 가해진 어떤 외부적 자극에 대해 신체가 수행하는 일반적이고 비 특정적인 변화, 반응의 총화 또는 신체 기능의 소모들”이라고 하면서 만약에 어떤 변화가 야기되어 이 변화가 신체의 향상성을 무너뜨리게 되면 신체는 그 스스로를 보호하기 위하여 신체가 보유하고 있는 여러자원을 재정비함으로써 대내적인 반응 대비를 취하게 된다라고 설명했다. (우명식, 1999)



<그림 1> Quick의 스트레스 모델

환경적 자극에 대한 이러한 개인의 반응 대비를 긍정적 측면과 부정적 측면에서 파악하기도 하는데 부정적 가치를 지닐 때 이를 역기능 스트레스로, 긍정적 가치를 지닐 때 이를 순기능 스트레스로 나타내며 이를 개인이 속한 조직과의 관계에서 도식화하면

<그림 1>와 같다. (Quick, 1984)

Quick(1984)의 견해는 조직이 개인에게 가하는 스트레스 유형과 그에 대한 개인의 지각 반응에 따라서 어느 정도의 적정 수준의 스트레스는 오히려 조직에 순 기능적 역할을 할 수 있다는 것이다.

또한 스트레스에 대한 연구는 여러 학문 분야에서 시도되었는데 20세기에 들어서서 의학 분야에 스트레스 개념이 소개되면서 생물학 · 심리학 · 사회학 분야에까지 학대되면서 그 개념이 다양해졌다. 그러나 아직도 스트레스 개념은 연구자들마다 다양하게 사용되고 있다. 스트레스에 대한 개념의 정의는 현재까지 학자들의 논쟁점이 되고 있다. (김정희, 2004)

스트레스를 어떻게 정의하느냐에 따라 그 측정방법이 달라지고 변이들이 관련되는 양상도 달라진다. 따라서 스트레스 성격유형의 관계를 살펴보기 위해 스트레스의 정의를 세 가지 차원에서 알아보고자 한다. 일반적으로 스트레스의 개념을 규정하는 데는 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 그리고 역동적 상호작용으로서의 스트레스로 구분할 수 있다.

a. 반응으로서의 스트레스

반응으로서의 스트레스를 성명하는 입장의 대표적인 학자로 Selye(1976)의 “어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비 특징적인 반응”이라는 스트레스이다. 그러나 스트레스를 이러한 신체반응으로 정의하고자 한다면 생활의 모든 측면에서 향상성 유지는 늘 도전을 받게 되므로 아주 심각한 경우를 제외하고는 스트레스 반응과 일상생활에서의 반응을 구별하기 어렵다는 난점이 있다. 또한 동일한 스트레스 반응이라 할지라도 서로 다른 자극에 의하여 유발되었을 가능성이 있는데 이 정의에 의하면 무엇이 긴장원인이고, 무엇이 아니지를 구별하는 근거가 명확하지 않다. 즉 어떤 변화가 야기되어 이

변화가 신체의 향상성을 무너뜨리게 되면, 신체는 스스로를 보호하기 위하여 신체가 보유하고 있는 여러 가지 자원을 재정비함으로써 대내적인 반응 태세를 취하게 된다고 보고, 개인의 반응에 중점을 두었다.

b. 자극으로서의 스트레스

최근까지 심리학자들이 스트레스에 대해 내린 가장 보편적인 정의로서, 개인에게 부담을 일으키는 상황 조건에 초점을 맞추어 스트레스를 개념화하려는 것이다. 인간이 생활하는 환경은 정도의 차이는 있을지 몰라도 어떤 형태로든 부담을 줄 수 있는 요인을 내포하고 있기 때문에 모든 자극 조건을 잠재적인 스트레스라고 보는 관점이다. (박영재, 2003)

c. 역동적 상호작용으로서의 스트레스

상호작용으로서의 스트레스는 인간을 환경에 대해 적극적으로 대처하는 능동적 존재로 보았다는데 의의가 있다고 할 수 있다. 스트레스에 대한 정의를 명확히 하기 위해서는 개인 또는 집단의 내적 과정에 대한 어떤 준거가 포함되어야 한다. 환경적 변화에 대한 이해가 스트레스에 대한 상호작용적 이해의 조그마한 시발점은 되지만 모든 환경의 변화가 위험을 일으키지는 않는다. 이 개념은 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 그 근원을 심리적 과정에 두고 있다. (김영연, 2001)

따라서 스트레스란 개인이 외적 또는 내적 요구가 이 요구를 다룰 적응자원보다 지나치다고 판단이 내려질 때 경험하게 되는 것이다. 역동적 상호작용으로서의 스트레스 개념은 개인은 자극에 반응하는 동시에 자극에 영향을 준다는 상호결정 주위로 포괄적 개념의 의미로 쓰인다.

C. 대처방식

대처란 스트레스에 의해 일어나는 요구에 적응하거나 요구를 줄이거나 감소하는 행동 또는 스트레스가 요구하는 사항을 조절하거나 개인이 스트레스를 통제할 수 있는 능력을 확장하기 위한 시도(Anshel, 1997)이기 때문에 행동적이고 인지적으로 노력하는 것을 의미한다.

Lazarus(1976)는 대처에 대해 직접적 행동과 일시적 완화로 구분하였는데, 직접적 행동은 피해, 공포, 도전 등에 대해 자신과 환경사이에 문제가 되는 관계를 변화시킴으로써 갈등을 해결해 가는 방법이다. 이 방법에는 ① 피해에 대한 준비 ② 공격 ③ 회피 ④무활동이나 무감동 등이 속한다. 반면 일시적 완화는 신체적 운동 기능적 정서적 장애와 괴로움을 감소 및 제거하려는 것 즉, 위한을 얻기 위해 괴로움을 가볍게 하거나 무시하려는 것을 말한다. 이러한 일시적 완화에는 다시 2가지 유형이 있는데, 첫째는 증상 지향적 유형으로 스트레스나 괴로움을 없애려고 술을 마시거나 안정제를 사용하거나 혹은 근육이완 훈련 등으로 정서 및 신체적 장애를 없애기 위한 활동이다. 둘째는 동일시, 전치, 억압, 부정등의 방어기제로서 인지적 · 정서적인 왜곡을 말한다. 이러한 노력들은 그 기능에 따라서 다시 2가지로 구분할 수 있다. 하나는 문제 지향적 대처로서 개인이 문제되는 행동을 변화시키든지 환경적인 조건을 변화시켜 스트레스의 근원을 다루는 것이고, 다른 하나는 정서 지향적 대처로서 사건이 자신에게 정서적으로 미칠 영향을 극소화 하거나 방어기제를 사용하여 사건의 의미를 왜곡시킴으로써 자신의 감정을 조절하려는 일련의 노력들을 말한다. Crocker(1992)는 대처 전략을 적극적 대처, 문제중심대처, 긍정적 재평가, 자기조절, 사회적지지, 이탈, 자기비관, 소망적 생각으로 8개 하위요인으로 분류하였는데, 문제중심 대처와 적극적 대처는 스트레스에 영향을 주는 주변 환경을 변화하기 위해 사용해야 하는 강한 적응전략이라고 하였다.

일반 심리학 분야에서는 상당히 오래 기간 동안 스트레스의 대처에 대해 많은 관심을

보여왔지만 최근에는 스포츠 심리학자들이 관심을 가지면서 연구되어지고 있다. 심리학자들은 다양한 방식으로 대처를 정의해왔다. 과거에는 대처를 행동주의적 행위와 목적 지행 결과로 보아 왔다. 그러나 이러한 개념적 혼동으로 인해 이를 대안 할 수 있는 다양한 관점들이 나타났다. (Folkman & Lazarus, 1984)

Lazarus와 Folkman (1984)는 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처행동을 과제지향적 대처행동과 정서지향적 대처행동으로 구분했다. 이 중 정서지향적 대처행동은 스트레스 극복에는 효과적이나 본질적으로 현실왜곡을 하게 되므로 상습적인 사용은 차후의 극복에 장애가 되며 과제지향적 대처행동은 상황에 대한 인지적 평가에 영향을 받으며 사람들은 이 두 가지 유형을 동시에 사용한다고 하였다.

대처방식에 관심을 갖는 연구자들은 스트레스 상황에 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지하게 되며 실패하면 부적응을 가져온다고 하면서 대처의 중요성을 강조하고 있다.

Schuler(1984)에 의하면 대처방식은 스트레스 요인자체를 수정하거나 제거함으로써 스트레스에 대한 지각적 경험을 회피하고 통제하여 스트레스의 문제가 되는 특성을 중화시키는 것, 그리고 개인이 관리 가능한 영역내에서 정서적인 안정을 유지하기 위한 과정일 뿐만 아니라 현실적인 면에서 스트레스 상황에서 벗어나기 위한 문제해결을 시도하는 과정이라고 볼 수 있다. 같은 스트레스가 주어져도 사람에 따라 대처방식이 다르게 나타나며 스트레스 증상 역시 다르게 나타난다. 이것이 우리에게 시사하고 있는 바는 성공적으로 대처하면 건강한 상태를 유지하게 되지만 그렇지 못하면 부적응을 가져온다는 것으로써 스트레스에 대한 대처행동의 중요성을 의미한다. (정원주 · 윤종희, 1997)

이러한 모든 정의를 종합해 볼 때 대처방식은 어떤 스트레스 요인에 대한 역기능적인 영향과 부정적인 결과에 대해서 스스로를 보호하기 위한 방법을 결정하는 개인의 평가 및 분석의 과정을 포함한다고 볼 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 현재 우리나라에서 활동 중인 직업무용단체 중 G광역시의 G발레단, S특별시의 K발레단과 U발레단의 남자무용수 54명(45%)와 여자 66명(55%)로 총120명을 대상으로 하였으며, 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성

변 인	구 분	빈도수(n)	백분율(%)
성 별	남 자	54	45.0
	여 자	66	55.0
연 령	25세이하	26	21.7
	26세-30세	60	50.0
	31세이상	34	28.3
무용단 지위별	상	18	15.0
	중	62	51.7
	하	40	33.3
1년공연횟수	10회이하	24	20.0
	11회-20회	32	26.7
	21회이상	64	53.3
Total		120	100

B. 측정도구의 신뢰도및 타당도 검증

본 연구는 직업무용수의 스트레스요인과 스트레스의 대처방안을 알아보기 위하여 설문을 이용하였으며, 직업무용수의 스트레스 질문은 이계윤(1997), 임인수(1998)의 연구에서 그리고 스트레스의 대처방안 설문은 유진과 박성준(1998)의 연구를 스포츠심리전공 박사 2인과 무용심리학 교수 1인이 각 문항에 대한 내용타당도를 검토한 후 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 설문의 스트레스 요인은 연습 및 공연의 부담, 미래문제, 실패의 두려움, 대인관계 요인으로 구성되어 있으며, 스트레스 대처요인은 문제중심대처, 정서중심적 대처, 초연적 대처, 회피적 대처

로 구성되어있다. 설문의 총 문항은 인구사회학적 요인 4문항 직업무용수의 스트레스 문항 20문항, 스트레스대처문항 32문항으로 구성되어 있으며 이 설문의 요인 타당성과 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도를 검증한 결과는 <표 2>와 같으며, 설문지의 응답형태는 “매우 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다.” 2점, “보통이다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점으로 Likert Scale에 의한 5점 척도를 사용하였다. 또한 각 문항의 신뢰도 검증을 실시한 결과 Cronbach′ α는 스트레스문항의 하위요인인 연습 및 공연 .895, 미래문제 .878, 실패두려움 .806, 대인관계 .826으로 나타났으며, 스트레스대처방안의 신뢰도검증은 하위요인인 문제중심 .795, 정서중심 .893, 초연적 .788, 회피적 .831로 신뢰도가 높은 것으로 나타나 본 설문을 연구대상자에게 적용하여도 타당한 설문으로 나타났다.

<표 2> 설문의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증

구분	스트레스요인 KMO Measure= .862 Bartlett Test = 592.384, p = .000				스트레스대처방안요인 KMO Measure= .729 Bartlett Test = 387.426, p = .000			
문항	연습및공연	미래문제	실패두려움	대인관계	문제중심	정서중심	초연적	회피적
α	.895	.878	.806	.826	.795	.893	.788	.831
A1	.784							
A3	.742							
A4	.690							
A5	.612							
A7		.623						
A8		.583						
A10		.564						
A11			.789					
A13			.629					
A15			.550					
A16				.802				
A17				.785				
A18				.767				
A19				.659				
B4					.842			
B3					.815			
B2					.755			
B6					.723			
B8					.674			
B7					.628			
B10						.725		
B12						.709		
B14						.692		
B15						.618		
B19							.659	
B20							.628	
B22							.611	
B23							.572	
B24								.792
B29								.754
B27								.702
B26								.649
B30								.632

*KMO Measure - Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Samplin
g Adequacy

*Bartlett Test - Bartlett Test of Sphericity

*α - Cronbach′ α

C. 실험설계 및 하타요가 프로그램

직업무용수의 하타요가 프로그램을 적용한 스트레스요인분석 및 스트레스대처방안을 분석하기 위하여 본 연구의 목적과 내용을 서면으로 제시하고, 연구대상자들의 동의를 얻은 후 연구를 실시 하였다. 연구대상자들은 설문지의 목적과 의의에 관한 내용을 읽은 후 self-administration으로 응답하였으며, 즉시 회수 자료처리 하였으며, 직업무용수의 하타요가 프로그램을 통한 스트레스 대처방안을 알아보기 위해 사전에 스트레스문항과 스트레스대처방안문항의 설문을 실시한 후 주3회, 각회당 1시간의 하타요가 프로그램을 8주간 실시한 후 스트레스 대처방안설문을 다시 실시하였다. 본 연구의 실험설계<그림 1> 및 요가프로그램 내용<표 3>은 다음과 같다.

피험자 선정	
남자무용수(N=54)	여자무용수 (N=66)
↓	↓
사전 검사	
무용수 스트레스검사 및 대처방안 설문	
↓	↓
하타요가 프로그램 적용 8주	
주 3회(월,수,금) 소요시간 1시간	
↓	↓
사후 검사	
무용스트레스 대처방안 재 설문	
↓	↓
자료처리	

<그림2>실험설계

<표 3> 하타요가 프로그램

내용	아사나	시간	유지시간
휴식 자세	송장 자세	5분	
후굴 자세	코브라 자세	5분	30초, 3회반복
	메뚜기 자세	5분	30초, 3회반복
	활 자세	5분	20~30초, 3회반복
전굴 자세	앞으로 굽히기 자세	5분	30초
비틀기 자세	앉은 비틀기 자세	5분	30초, 좌우교대 2회
거꾸로 선 자세	머리로 서기 자세	5분	1~3분
	어깨로 서기 자세	5분	3분
	쟁기 자세	5분	3분
휴식 자세	송장자세	5분	10~15분
호흡 및 명상	연꽃자세	10분	

D. 자료처리

본 연구는 직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타요가 프로그램을 적용한 무용스트레스 대처 방안에 미치는 효과를 검증하기 위하여 통계프로그램인 SPSS13.0을 이용하여 자료처리를 실시하였으며, 연구대상자의 특성을 분석하기 위하여 기술통계를 실시하였다. 또한 스트레스요인과 스트레스 대처 요인의 탐색적 요인분석과 신뢰성 검증을(Cronbach′ α)실시하였으며, 연구대상자의 특성별 스트레스요인분석을 위하여 일원변량분석을 실시하였으며, 통계적으로 유의한 차가 나타나면 사후검증을 schffe를 이용하여 실시하였다. 또한 스트레스요인분석 후 직업무용수 집단에서 하타요가 프로그램을 적용하여 실시 한 후 하타요가 프로그램실시 전·후간의 차검증을 위하여 공분산분석을 실시하였으며, 통계적으로 유의수준은 a =.05로 실시하였다.

Ⅳ. 연구결과

A. 연구대상자의 스트레스요인 분석

a. 연구대상자의 연습 및 공연의 스트레스

<표 4>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 연습 및 공연에 대한 스트레스 요인분석에서는 직업무용수의 소속단체 지위별에서 하 3.73±.43으로 가장 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 중 3.26±.49, 상 3.23±.28순으로 나타나 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 상집단과 중집단이 하집단간에 유의한 차가 나타났다. 또한 공연참여횟수별 연습 및 공연 스트레스요인 분석에서는 21회이상 공연에 참여하는 집단이 3.50±.51로 가장 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 11-20회 3.12±.42, 10회이하 3.00±.41순으로 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 10회이하와 11-20회집단이 21회이상집단간에 유의한 차가 나타났다. 연구대상자의 연습 및 공연에 대한 스트레스 요인 분석에서는 소속단체지위별과 공연참여횟수에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

<표 4> 연구대상자의 연습 및 공연의 스트레스 요인

변 인	구 분	M	SD	F(t)	p	Post-hoc
연습 및 공연	남 자	3.31	.45	.125	.724	
	여 자	3.28	.48			
	25세이하(1)	3.22	.41	.254	.776	
	26세-30세(2)	3.31	.50			
	31세이상(3)	3.28	.46			
	상(1)	3.23	.28	5.127	.007**	1,2-3
	중(2)	3.26	.49			
	하(3)	3.73	.43			
	10회이하(1)	3.00	.41	4.108	.026*	1,2-3
	11회-20회(2)	3.12	.42			
	21회이상(3)	3.50	.51			

* p<.05 ** p<.01

b. 연구대상자의 미래문제의 스트레스

<표 5>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 미래문제에 대한 스트레스 요인분석에서는 직업무용수의 성별에서 남자 3.59±.46으로 여자 3.32±.49보다 통계적으로 p<.01수준에서 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 또한 소속단체 지위별에서 상 3.80±.57로 가장 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 중 3.41±.51, 하 3.38±.42순으로 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 상집단이 중집단과 하집단간에 유의한 차가 나타났다. 연구대상자의 미래문제에 대한 스트레스 요인 분석에서는 성별과 소속단체지위별에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

<표 5> 연구대상자의 미래문제의 스트레스 요인

변 인	구 분	M	SD	F(t)	p	Post-hoc
미래문제	남 자	3.59	.46	9.269	.003**	
	여 자	3.32	.49			
	25세이하(1)	3.47	.42	1.093	.339	
	26세-30세(2)	3.37	.49			
	31세이상(3)	3.51	.52			
	상(1)	3.80	.57	3.185	.045*	1-2,3
	중(2)	3.41	.51			
	하(3)	3.38	.42			
	10회이하(1)	3.50	.42	.915	.403	
	11회-20회(2)	3.37	.44			
	21회이상(3)	3.49	.55			

* p<.05 ** p<.01

c. 연구대상자의 실패두려움의 스트레스

<표 6>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 실패두려움에 대한 스트레스 요인분석에서는 직업무용수의 공연참여횟수별에서 21회이상 공연에 참여하는 집단이 3.23±.43로 가장 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 11-20회 2.89±.40, 10회이하 2.75±.31순으로 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 10회이하와 21회이상집단간에 유의한 차가 나타났다. 그러나 성별은 남자 2.89±.31, 연령은 31세이상 2.85±.32, 소속지위별 상

2.93±.29로 높은 스트레스를 보였으나 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았다. 연구대상자의 실패두려움에 대한 스트레스 요인 분석에서는 공연참여횟수별에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 성별, 연령별, 소속지위별에서는 유의한 차가 나타나지 않았다.

<표 6> 연구대상자의 실패두려움의 스트레스 요인

변 인	구 분	M	SD	F(t)	p	Post-hoc
실패두려움	남 자	2.89	.31	1.361	.246	
	여 자	2.80	.46			
	25세이하(1)	2.84	.40	.062	.940	
	26세-30세(2)	2.82	.46			
	31세이상(3)	2.85	.32			
	상(1)	2.93	.29	.517	.598	
	중(2)	2.81	.43			
	하(3)	2.86	.38			
	10회이하(1)	2.75	.31	4.904	.018*	1-3
	11회-20회(2)	2.89	.40			
	21회이상(3)	3.23	.43			

* p<.05

d. 연구대상자의 대인관계의 스트레스

<표 7>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 대인관계에 대한 스트레스 요인분석에서는 직업무용수의 성별에서 여자 3.03±.44로 남자 2.76±.46보다 통계적으로 p<.05수준에서 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 또한 공연참여횟수별에서 11회-20회 공연에 참여하는 집단이 3.00±.46으로 가장 높은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났으며, 21회 2.89±.44, 10회이하 2.60±.52순으로 나타나 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 10회이하와 21회이상집단이 11회-20회집단간에 유의한 차가 나타났다. 연구대상자의 대인관계에 대한 스트레스 요인 분석에서는 성별과 공연참여횟수별에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

<표 7> 연구대상자의 스트레스 요인

변 인	구 분	M	SD	F(t)	p	Post-hoc
	남 자	2.76	.46	10.056	.002**	
	여 자	3.03	.44			
	25세이하(1)	2.93	.53			
	26세-30세(2)	2.98	.47	1.658	.195	
	31세이상(3)	2.81	.42			
대인관계	상(1)	2.65	.50			
	중(2)	2.92	.42	1.956	.146	
	하(3)	2.97	.51			
	10회이하(1)	2.60	.52			
	11회-20회(2)	3.00	.46	3.546	.032*	1,3-2
	21회이상(3)	2.89	.44			

* p<.05

2. 연구대상자의 스트레스 대처방안 분석

a. 연구대상자의 문제중심 스트레스 대처방안 분석

<표 8>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 문제중심 스트레스 대처에 대한 분석에서는 직업무용수의 소속지위별에서 하타요가 프로그램 실시 전 상3.25±.59에서 실시 후 4.30±.45로 스트레스에 대한 대처가 높게 나타났으며, 중 3.32±.58, 실시 후 3.77±.61, 하 실시 전3.25±.52 실시 후 3.62±.64로 스트레스 대처를 보여 스트레스에 대한 대처방안이 높아지는 것으로 나타났으며, 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 중집단이 상과 하집단간에 유의한 차를 보였다. 또한 공연 참여횟수별 스트레스 대처에서는 10회이하 실시 전 3.13±.53에서 실시 후 3.53±.57로스트레스에 대한 대처가 높게 나타났으며, 11회-20회 3.29±.54, 실시 후 3.63±.63, 21회이상 실시 전3.53±.59 실시 후 3.91±.62로 스트레스 대처를 보여 스트레스에 대한 대처방안이 높아지는 것으로 나타났으며, 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 10회이하 참여자와 21회이상 참여자간에 유의한 차를 보였다.

<표 8> 연구대상자의 문제중심 스트레스 대처방안 분석

변 인	구 분	사 전		사 후		t	p	Post-hoc
		M	SD	M	SD			
문제중심 대처	남 자	3.30	.47	3.85	.60	1.748	.189	
	여 자	3.29	.61	3.70	.64			
	25세이하(1)	3.36	.59	3.80	.59	1.618	.203	
	26세-30세(2)	3.25	.53	3.66	.68			
	31세이상(3)	3.33	.59	3.89	.55			
	상(1)	3.25	.59	4.30	.45	5.075	.008**	2-1,3
	중(2)	3.32	.58	3.77	.61			
	하(3)	3.25	.52	3.62	.64			
	10회이하(1)	3.13	.53	3.53	.57	3.949	.036*	1-3
	11회-20회(2)	3.29	.54	3.63	.63			
	21회이상(3)	3.53	.59	3.91	.62			

* p<.05 ** p<.01

b. 연구대상자의 정서중심 스트레스 대처방안 분석

<표 9>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 정서중심 스트레스 대처에 대한 분석에서는 직업무용수의 공연 참여횟수별 스트레스 대처에서는 10회이하 실시 전 2.13±.40에서 실시 후 2.83±.39로 스트레스에 대한 대처가 높게 나타났으며, 11회-20회 2.25±.54, 실시 후 3.37±.50, 21회이상 실시 전 2.16±.59 실시 후 3.10±.67로 스트레스 대처를 보여 스트레스에 대한 대처방안이 높아지는 것으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 10회이하참여자와 11회-20회참여자간에 유의한 차를 보였다.

<표 9> 연구대상자의 정서중심 스트레스 대처방안 분석

변 인	구 분	사 전		사 후		t	p	Post-hoc
		M	SD	M	SD			
정서중심 대처	남 자	2.26	.51	3.11	.43	2.313	.131	
	여 자	2.16	.58	3.27	.67			
	25세이하(1)	2.26	.40	3.22	.56	.068	.934	
	26세-30세(2)	2.16	.55	3.18	.62			
	31세이상(3)	2.23	.62	3.22	.54			
	상(1)	2.25	.63	3.43	.51	1.157	.318	
	중(2)	2.16	.58	3.15	.58			
	하(3)	2.24	.48	3.24	.60			
	10회이하(1)	2.13	.40	2.83	.39	3.558	.047*	1-2
	11회-20회(2)	2.25	.54	3.37	.50			
	21회이상(3)	2.16	.59	3.10	.67			

* p<.05

c. 연구대상자의 초연적 스트레스 대처방안 분석

<표 10>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 초연적 스트레스 대처에 대한 분석에서는 직업무용수의 여자 3.16±.53에서 실시 후 3.53±.45로 스트레스에 대한 대처가 높아졌으며, 연령은 31세이상 3.29±.36에서 실시 후 3.58±.48로 스트레스에 대한 대처가 높아지는 것으로 나타났다. 또한 소속지위별은 중 3.16±.41에서 실시 후 3.56±.49로 참여횟수별은 21회이상 3.30±45에서 실시 후 3.62±.45로 스트레스에 대한 대처가 높아지는 것으로 나타났으나, 직업무용수의 스트레스의 초연적 대처방안에서는 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았다.

<표 10> 연구대상자의 초연적대처 스트레스 대처방안 분석

변 인	구 분	사 전		사 후		t	p	Post-hoc
		M	SD	M	SD			
초연적 대처	남 자	3.30	.39	3.48	.50	2.632	.107	
	여 자	3.16	.53	3.53	.45			
	25세이하(1)	3.24	.64	3.49	.41	.964	.384	
	26세-30세(2)	3.16	.49	3.47	.48			
	31세이상(3)	3.29	.36	3.58	.48			
	상(1)	3.53	.28	3.63	.36	2.621	.077	
	중(2)	3.16	.41	3.56	.49			
	하(3)	3.23	.59	3.41	.46			
	10회이하(1)	3.23	.42	3.20	.44	1.557	.215	
	11회-20회(2)	3.13	.51	3.46	.47			
	21회이상(3)	3.30	.45	3.62	.45			

d. 연구대상자의 회피적 스트레스 대처방안 분석

<표 11>에서 보는 바와 같이 연구대상자의 회피적 스트레스 대처에 대한 분석에서는 직업무용수의 여자 2.98±.35에서 실시 후 2.56±.53으로 스트레스에 대한 대처가 낮아졌으며, 연령은 25세이하 3.04±.67에서 실시 후 2.51±.47로 스트레스에 대한 대처가 낮아지는 것으로 나타났다. 또한 소속지위별은 상 3.03±.33에서 실시 후 2.35±.57로 참여횟수별은 21회이상 2.99±47에서 실시 후 2.51±.56으로 스트레스에 대한 대처가 낮아지는 것으로 나타났으나, 직업무용수의 스트레스의 회피적대처방안에서는 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았다.

<표 11> 연구대상자의 회피적 스트레스 대처방안 분석

변 인	구 분	사 전		사 후		t	p	Post-hoc
		M	SD	M	SD			
회피적 대처	남 자	2.87	.50	2.63	.56	1.319	.253	
	여 자	2.98	.35	2.56	.53			
	25세이하(1)	3.04	.67	2.51	.47	.509	.602	
	26세-30세(2)	2.93	.54	2.60	.56			
	31세이상(3)	2.89	.38	2.61	.56			
	상(1)	3.03	.33	2.35	.57	.198	.821	
	중(2)	2.93	.48	2.60	.56			
	하(3)	2.92	.60	2.63	.50			
	10회이하(1)	2.87	.77	2.70	.66	.659	.519	
	11회-20회(2)	2.89	.51	2.65	.50			
	21회이상(3)	2.99	.47	2.51	.56			

V. 논 의

이 연구는 직업무용수들이 훈련 및 공연활동을 통해 미치는 스트레스요인 및 스트레스 대처방안을 동양 고유의 심신 수련방법인 하타요가프로그램을 통하여 심리치료에 어떠한 효과가 미치는지 검증하기 위하여 직업무용수들을 대상으로 하타요가프로그램전 스트레스 및 스트레스대처방안의 설문을 실시하고 8주간 하타요가프로그램을 실시한 후 스트레스대처 설문을 다시 실시하여 얻은 결과를 중심으로 본 연구를 논의하고자 한다.

본 연구에서의 직업무용수의 스트레스 요인을 분석하면 연습 및 공연에 대한 스트레스 요인 분석에서는 소속단체지위별과 공연참여횟수에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 미래문제는 성별과 소속단체지위별, 실패두려움은 공연참여횟수별, 대인관계에 대한 스트레스 요인 분석에서는 성별과 공연참여횟수별에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

선행연구자인 Helin(1987)이 핀란드 국립발레단을 대상으로 조사한 연구결과에서 잘못된 배역으로 인해 무용수들이 많은 스트레스를 받으며, 또한 많은 공연횟수와 성공적 공연을 위한 연습으로 인한 스트레스도 큰 것으로 나타났으며, Greenhill(1992), Hamiltion(1989)고 공연횟수가 증가할 수록 높은 스트레스를 경험한다고 하여 본 연구와 일치한 결론을 얻었다. 스트레스가 지속됨에서 오는 육체적인 피로감과 직무에서 오는 심신의 질병과 불안감과 그리고 직업무용수들은 보다 완성도 높은 공연을 위해 최적의 수준을 유지하면서 공연을 하고자 하는 목적을 두고, 연습을 실시하고 공연에 임하므로 다양한 형태의 스트레스로 인해 상당한 어려움을 겪고 있음을 보여주고 있다.

이에 본 연구에서는 이러한 스트레스를 줄이기 위하여 하타요가 프로그램을 실시하였다. 요가는 자세의 완성에 목표를 두기 보다는 전체적인 에너지 순환, 무리 없는 자세를 취함으로써 이완을 통한 신체적 · 심리적 안정이 직업무용수에게 무리가 되지 않게 실시됨으로써 긍정적인 변화에 효과가 있음을 알 수 있다. 이러한 요가가 불안과 스트레스 완화, 정서적 안정에 효과가 있다는 연구보고가 있다(김기주,1998; 문희,2003; 이상진, 2005; Collins,1982; Daubenmier,2002;

Harper, 1989; Kalayil,1988). 본 연구에서는 요가프로그램을 8주간 실시한 후 직업무용수들의 재검사 스트레스 대처방안 설문을 실시한 결과 측정시기별(사전-사후)차 검증에서 요가프로그램을 적용하기 전의 스트레스 대처가 요가프로그램을 실시 한 후 모든 대처방안에서 높은 대처를 보이는 것으로 나타났다. 이는 직업무용수들이 과도한 연습과 공연일정, 피로를 요가 수행을 통해 평소에 움직이던 방향과 반대방향으로 몸을 움직이게 해서 잘 사용하지 않는 근육과 관절을 유연하게 하며, 호흡과 명상을 통해 신체적 및 심리적 완화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 사료된다.

송미경(2005)은 현역 중견무용수를 대상으로 6주간 실시한 결과 명상을 통한 호흡법이 무용수들의 스트레스 대처와 공연수행능력에 유의한 차이를 보였다고, 육영숙(2005)은 스포츠 활동이 지속적으로 참여하는 사람일수록 긍정적인 경험을 하기 때문에 정신건강과 관련된 심리적 안녕감이 높아지며 규칙적으로 운동의 활발한 참가자는 자기의 이미지를 향상시키고, 신체적 수행력을 증가시켜 더욱 만족감을 갖게 되어 일반적으로 심리적 안녕감을 향상된다고 한다. 정현주(1999)는 스트레칭 운동은 단순히 유연성을 향상시킬 뿐 아니라, 근육과 관절의 여러 장애를 예방하고 동시에 신체의 유연성을 증가시켜 최상의 동작을 할 수 있도록 균형과 협응성을 도와주고 근육의 힘을 증가시켜 준다고 하여 본 연구와 일치한 결과를 얻었다. 또한 몇몇 선행연구에서는 요가가 스트레스의 부정적인 결과를 완화시킬 수 있는데 스트레스에 효과적으로 알려져 있는 다른 방법과는 차별화 될 수 있음을 암시하고 있다. Berger와 Owen(1992)의 실험연구에서는 요가가 에어로빅 운동보다 신체적 피로 수준을 더 감소시켜 그 효과가 더 그 큰 것으로 나타났다. 그리고 West(2004)는 요가와 아프리카 춤 모두 지각된 스트레스나 부적 정동과 코르티솔 수준에 어떤 효과가 있는지를 대학생들을 대상으로 한 실험연구를 통해 입증하기도 했는데, 요가와 아프리카 춤 모두 지각된 스트레스 수준을 낮추고 긍정적인 정동을 유발했지만 생리적 효과는 전혀 달랐다. 그러나 본 연구에서는 하타요가 프로그램이 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 선행연구자와 반대의견을 제시하였다. 이와 같이 선행연구들과 본 연구의 결과로 미루어 볼 때 요가가 스트레스에 긍정적인 효과를 가져다 줄 가능성은 매우 크지만, 본 연구의 결과로 미

루어 볼 때 초연적대처와 회피적 대처에서는 유의한 차가 나타나지 않았으며, 요가프로그램을 실시하기 전과 후에 거의 변화가 없거나 낮아지는 점을 고려하면 추후 연구에서는 이러한 스트레스대처에 관한 연구가 이루어졌으면 한다.

결과적으로 직업무용수들은 다양한 생활을 통해 경험하고 느끼는 스트레스 또한 다양하다. 이러한 스트레스로 오는 정신건강에 문제를 야기 한다는 것을 볼 수 있으며, 신체적 특성이 다 같이 맞물려 있으므로 요가 수행을 통해 몸과 마음을 직접적으로 다룸으로써 심리적 안정감과 긍정적인 변화를 이끌어 자기의 치유력을 높일 수 있다는 점에서 직업무용수의 완성도 높은 공연을 위해 필요하며 이러한 측면의 연구가 지속되어야 할 것이다.

VI. 결 론 및 제 언

1. 결론

본 연구에서는 동양의 심신 수련방법인 하타요가를 이용하여 직업무용수가 실제 현장에서 받고 있는 신체적, 정신적 스트레스요인을 분석하고 스트레스에 대한 대처방안을 제시하여 많은 공연을 실시하는 직업무용수들의 스트레스 해소에 기초자료를 제공하고자 S특별시 및 G광역시의 직업무용수 120명을 대상으로 8주간 하타요가 프로그램을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 직업무용수 특성에 따른 스트레스요인은 연습 및 공연에서는 소속단체지위와 공연참여횟수, 미래문제는 성별과 소속단체지위, 실패두려움은 공연참여횟수, 대인관계에 대한 스트레스 요인은 성별과 공연참여횟수에서 직업무용수들이 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다.

2. 스트레스에 대한 대처방안에서는 하타요가 프로그램을 통하여 문제중심적 대처방안과 정서 중심적 대처방안은 통계적으로 유의한 긍정적인 변화를 보였으며, 회피적대처와 초연적대처에서는 유의한 차가 나타나지 않았다.

2. 제언

본 연구는 요가프로그램의 수행함에 있어 나타난 문제점을 제시하고, 본 연구를 기초로 추후 관련 연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 발레단의 직업무용수의 대상으로만 이루어졌기 때문에 대상자의 따른 한계와

연구결과의 일반화에 어려움이 있을 것으로 본다. 따라서 표집대상을 확대시킬 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 연구대상의 스트레스와 관련된 심리변화에 영향을 미칠 수 있는 일상생활과 환경적인 요인을 통제할 수 없었기 때문에 앞서 연구에 양적, 질적 연구가 동시에 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구의 결과를 토대로 현존하고 있는 요가에 대한 연구가 이루어져야 할 것이고 보다 정확한 비교를 위해 체계적이고 다양한 요가프로그램을 개발하여 보다 다양한 대상에게 적용해 보아야 할 것이다.

참고문헌

김현수,『요가』, 서울: 삼호미디어, 2003.

문진희,『여성을 위한 요가』, 서울; 문진희 요가연구회, 1992.

문진희,『요가 호흡 정석』, 서울; 문지희 요가연구회, 1992

양병환・백기청・김정희 외, 『스트레스 연구』, 하나의학사, 1999.

오문화, 정영세,『요가』, 서울: 민족사, 1992.

이승아,『나디아의 현대요가백서. 동양문고』, 사상공방, 2006.

이태영, 『요가의 이론과 실제』, 민족사, 1996.

임승택,『고전요가의 이해와 실천』, 어니스트 우드, 서울: 규장각, 1997.

정위교,『요가』, 서울; 고려원, 1993.

정창영・송방호,『파탄잘리의 요가수트라』, 서울: 시공사, 1997.

최주연,『스트레스를 즐기자』, 태웅출판, 2005.

클락슨・프리실라M, 『과학적인 무용훈련』, 삼신각, 1996.

현 천,『요가디피카』, 서울; 법보신문사, 1997.

김기주, “실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과”, 동아대학교대학원 박사학위논문, 1998.

김광자, “무용수들의 개인 및 연습변인과 섭식행동 분석”, 중앙대학교 박사학위논문, 2001.

김영연, “직업무용수들의 스트레스 요인과 대처요인에 관한 연구”, 조선대학교 대학원 석사학위논문, 2001.

김정희, “리더쉽 유형이 직무만족과 직무성과에 미치는 영향연구”, 한양대학교 경영대학원. 석사학위논문, 2004.

문 희, “요가운동이 임산부의 피로, 불안 및 분만에 미치는 효과”, 전남대학교대학원 박사학위논문, 2003.

문 영, “무용심리학의 학문적 구조”, 이화여대 석사학위논문, 1993.

박영재, “교사 직무스트레스 수준과 대처방안”, 전북대학교 교육대학원 석사학위논문, 2003.

배원호, “레슬링선수들의 운동스트레스 요인이 운동탈진에 미치는 영향”, 조선대학교 석사학위논문, 2003.

송관현, “요가 수련 프로그램의 실태 및 효과에 관한 연구”, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문, 2003.

송미경, “명상을 통한 호흡법이 무용수의 스트레스 해소와 공연수행능력에 미치는 효과”, 한국 무용학회지, 2005

오혜순, “모델링 과정에서 시각적 피드백과 상징적 코딩 및 시연이 무용동작 학습에 미치는 효과”, 한양대학교 박사학위논문, 1994.

유 진· 박성준, “스포츠 대처척도의 개발과 구조적 타당화 검증”, 한국체육학회지, 37(2), 151-168, 1998.

육영숙, “요가 수련자의 몰입 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 한국스포츠심리학회지, 16(2), 257-275, 2005.

이계윤, “운동스트레스, 심리, 사회적 변인과 운동상해간의 인과분석”, 전남대학교 박사학위논문, 1997.

이상진, “하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향”, 한남대학교스포츠과학 대학원 석사학위논문, 2005.

이정화, “한국무용 전공자의 무대불안 심리분석”, 조선대학교 대학원 석사학위논문, 2001.

임인수, “운동스트레스에 따른 대처 양상이 운동선수의 탈진에 미치는 영향”, 한국심리학회, 제9권2호. pp83-100, 1998.

정원주·윤종희, “한국아동의 스트레스 대처행동 척도개발”, 한국가정관리학회지. 제15권 3호. p1-15, 1997.

최영란, “직업무용단의 운영실태와 발전방안에 관한 연구: 전국 10개시도립무용단을 중심으로“, 중앙대학교사회개발대학원 석사학위논문, 1993.

Anshel, M. H(1997). Sport psychology. Arizona: Gorsuch Scarisbrick.

Aronowitz, S. (1973). 『False promise』, New york: McGraw- Hill.

Balodhi, J. P.(1986). Perspective of Rajayoga in its application to mental health. NIMHANS Jonrnal, 4(2).

Berger, B. G, & Owen, D. R.(1992). Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. Perceptual and Moter Skills, 75, 1331-1343.

Brownstein, A. H, Dembert, M. I.(1989). Treatment of essential hypertention with yoga relaxation therapy in a USAF aviator A case report. Aviation, Space, and Envioronmental Medicine. 60(7).

Buunk, B. P., de jonge, J., Ybema, J. F., de Wolff, C. J. (1998). 『Psychosocial aspects of occupational stress』, In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff(Eds.). Handbook of and organizational psychology: Vo1. 2, Work psychology (2nd ed,. 145-182). Hove, Untied Kingdom: Psychology press.

Collins, L.A.(1982). Stress managerment and Yoga Doctoral Dissertation. Lndiana University. USA.

Cooper, R. E(1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of Coping. Industrial Journal of sport psychology, 23. 161-175.

Cordes, C. L., & Dougherty, T. W.(1993). A review and integration of research on job burnout, Academy of Management Review, 18, 621-656.

Cusumano, J. A.(1992). The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students. Japanese Journal of Counseling

Science. 25(2).

Cusumano, J. A.(1993). The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students. Applied Psychlology An International Review. 42(1).

Daubenmier, J.J.(2002). A Comparison of Hatha Yoga and aerobic exercise on women's boby satisfaction, Doctoral Dissertation. University of California Berkeley.

Demerouti E, & Nachreiner, F. (1999). :Burnout as an outcome of job demands, job resources and specific short- term consequence of strain" , Paper presented at the Fifth Euroupean Conference on Organizational Psychology and Health Care, Ghent, Belgium.

Einsenberg, M.(1989). Exposing prisoners to logotherapy. International Forum for Logotherapy. 12(2).

Fluge, T. Richter, J. Fabal, H. Zysno, E. Weller, E. Wagner, T.(1984). Long-term effects of breathing exercise and yoga in patients suffering from bronchial asthma. PNEUMOLGIE. 48(7).

Greenhill, J.(1992) A critical step toward a ballet dancer. dance Teacher Now, 14. 53-58.

Hamiltion, L, Hamilton, W.C., Meltzer, J. D, Marshall, P, & Monlar, M.(1989). Personality, stress, and injuries in professional ballet. American journal of Sports Medicine, 17(2). 263-267.

Harper, M. J(1989). A comparison of hatha yoga and aerobic programmes in reducing stress. Doctoral Dissertation University of Miami. USA. Heilbronn, F. S. (1992). The use of Hatha Yoga a strategy for coping with stree in management develoment. Management Education and Development. 23(2).

Heilbronn, F. S(1992). The use of Hatha Yoga astrategy for coping with stress in

management develoment Management Education and Development. 23(2).

Helin, P.(1987). Mental and psychophysiological tension at professional ballet dance's performances and rehearsal. Dance Teacher Now, 21. 7-14.

Jung, A. R.(1987). Alternatives to psychotherapy Issues. Radical Therapy. 12(4).

Kalayil. J. A.(1988). A controlled comparison of profressive relaxation and Yoga meditation as methods to relieve stress in middle grade school childern. DIA, 49(12), 3626A.

Karger, H. J.(1981). "Burnout as slientiion" , Social Service Review, 55, 270-283.

Lang, D. (1985). "Reconditions of three types of alienation in young managers and professionals" , Journal of Occupational Behavior, 6, 171-182.

Laselle, K. M., Russell, T. T.(1993). To what extent are school counselors using meditation and relaxation techniques. School Counselor. 40(30).

Lazarus, R. S.(1976). Patterns of adjustment. N. Y :Mcgraw- Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, S(1984). Coping and Adaptation, In Gentry, W. D.(ED), The handbook of behavior medicine. New York: Gaiford.

Lee, R. T. Ashforth, B, E.(1990) On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout, journal of Applied psychology, 75(6), 743-747.

Maslach, C. (1982) "Understanding burnout: Definitional issues in analyzng a complex phrnomenon" , In W. S. Paine (Ed), job stress and burnout (pp. 29-40). Beverly Hills, CA; Sage.

Mearns, J. & Cain, J. E.(2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout distress : Roles of coping and negative mood regulation expectancies. Anxiety, Stress and Coping, 16(1), 71-87.

Quick, J. C, & Quick, J. D. (1984). Organizational stree and preventive management. McGraw-Hill.

Russell, E. W.(1986). Consciousness and the unconscious Eastern meditative and Western psychotherapeutic approaches. Journal of Transpersonal Psychology. 18(1).

Sandri, S.C.(1993). On dancers and diet. International journal of Sport Nutrition, 3(3). 3 34-342.

Schaufeli, W. B,. & Enzmann, D.(1998) "The burnout compantion for research and Practice: A critical analysis of theory, assessment, research, and interventions: , London: Taylor & Francis.

Schuler, R. (1984) Organizationai stress and coping : A Model and Overview p.55-61.

Selye, H.(1976). The Stree of life. NEW York: Signet Books.

Warr, P. B.(1987). "Work, unemployment and mental health" , Oxford, England: Clarendon Press.

West, J. Otte, C, Geher, K, johnson, J, & Mohr, D. C. (2004). Effect of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. Annuals of Behavioral Medicine, 28(2), 114-118.

저작물 이용 허락서

학 과	무용교육	학 번	20048196	과 정	석사
성명	한글: 최 윤 정	한문: 崔 允 禎		영문: Choi Yoon Jung	
주소	광주광역시 북구 용봉동 용봉빌라 751-3번지 201호				
연락처	011-837-8652 E-MAIL: yoon-jung6@hanmail.net				
논문제목	한글 : 직업무용수의 스트레스요인 분석 및 하타요가 수련을 통한 대처방안 연구 영문 : The study on the professional dancers'stress and treatment through the HATA yoga				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억 장치에의 저장, 전송 등을 허락함.
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집・형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포・전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송・출력을 허락함.

2007년 8월

저작자: 최 윤 정 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하