creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000236058

2008년 2월

교육학석사(무용교육)학위논문

명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

추 승 연

명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과

A Study on the Effect of Meditation Program on Anxiety Mitigation of Middle and High School Dancing Students

2008년 2월

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

추 승 연

명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과

지도교수 박 준 희

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함.

2007년 10월

조선대학교 교육대학원

무 용 교 육 전 공

추 승 연

추승연의 교육학석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 인

심사위원 조선대학교 교수 인

심사위원 조선대학교 교수 인

2007년 12월

조선대학교 교육대학원

<목 차>

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 2

C. 연구의 가설 ····· 2

D. 연구의 제한점 ····· 3

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 4

A. 명상의 정의와 유형 ····· 4

B. 명상의 불안 완화 효과 ····· 7

1. 명상의 불안 완화 효과 ····· 7

2. 명상이 무용수에게 미치는 효과 ····· 9

Ⅲ. 연구 방법 ····· 11

A. 연구 대상 ····· 11

B. 측정 도구 ····· 11

C. 실험설계 및 명상프로그램 ····· 12

D. 자료 처리 ····· 19

Ⅳ. 연구 결과 ····· 20

Ⅴ. 논 의 ····· 27

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 29

참고문헌 ····· 32

<표 목차>

<표 1> 연구 대상 ····· 11
<표 2> 실험 설계 ····· 13
<표 3> 명상 프로그램 ····· 14
<표 4> 집단 간 상태불안 완화에 관한 대응 t-검정 결과 ····· 20
<표 5> 집단 간 상태불안 완화효과에 관한 공분산분석 결과 ····· 21
<표 6> 집단 간 특성불안 완화에 관한 대응 t-검정 결과 ····· 21
<표 7> 집단 간 특성불안 완화효과에 관한 공분산분석 결과 ····· 22
<표 8> 무용전공에 따른 상태불안 완화에 관한 대응 t-검정 결과 ····· 23
<표 9> 무용전공에 따른 상태불안 완화효과에 관한 공분산분석 결과 ····· 24
<표 10> 무용전공에 따른 특성불안 완화에 관한 대응 t-검정 결과 ····· 25
<표 11> 무용전공에 따른 특성불안 완화효과에 관한 공분산분석 결과 ····· 26

<그림 목차>

<그림 1> 신체 이완체조 ····· 15
<그림 2> 명상 자세 ····· 16
<그림 3> 몸 풀기 ····· 18

A Study on the Effect of Meditation Program on Anxiety Mitigation of Middle and High School Dancing Students

Seung-yeon Chu
Advisor : Prof. Jun-Hee Park, Ph.D
Major in Dance Education
Graduate School of Education, Chosun University

This study is to identify effect of meditation programs on anxiety mitigation of middle and high school dancing students. It targeted 8 dance schools in Gwangju city from which a total of 128 were randomly collected. And it excluded the results from 8 target students whose answers were not insincere and it conducted t-test (paired t-test) and covariance of analysis for 60 of test group (20 Korean dancers, 20 modern dancers and 20 ballet dancers) and 60 of control group (20 Korean dancers, 20 modern dancers and 20 ballet dancers). The results of the test are presented as follows:

First, status anxiety of the test group who had meditation program was 47.87 and it was more mitigated than the coordinated average of the control group, 54.94. Feature anxiety of the test group was 48.89, which was more mitigated than the coordinated average of the control group, 55.21. Second, status anxiety of the test group majoring in Korean dance was 45.16, which was more mitigated than the coordinated average of the control group, 55.44. Third, status anxiety of the test group majoring in modern dance was 50.36, which was more mitigated than the coordinated average of the control group, 55.40 and feature anxiety was 51.75, which was more mitigated than the average of the control group, 56.97. Fourth, status anxiety of the test

group majoring in ballet dance was 48.15, which was more mitigated than the average of the control group, 54.70 and feature anxiety was 50.69, which was more mitigated than the average of the control group, 55.70.

The results indicate that a meditation program has a good effect on anxiety mitigation of middle and high school dancing students and to maintain the long-term effect, it should be variated and universalized through careful analysis of the program.

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

21세기를 살아가는 바쁜 현대인들은 주어진 역할과 기대를 충족시키기 위해 많은 스트레스를 겪고 있다. 특히 청소년기는 유아기에서 성인기로 넘어가는 과도기의 시기로 이성에 대한 호기심, 외모에 대한 관심, 교우관계 등을 비롯한 심리적 갈등을 겪고 있는 불안정한 시기이다.

이러한 혼란의 시기에 있는 청소년들의 불안과 스트레스를 없애기 위해 현대에 들어서 요가나 명상이 자기 조절기법이 될 수 있다는 점에서 새로운 심리치료의 한 영역으로 자리 잡고 있다. 현대의 명상은 깨달음을 얻기 위한 종교적 목적과 함께 마음의 안정을 찾고, 신체적 건강을 위해 스트레스를 해소하기 위한 것 등의 보편적 효율성에 초점이 맞추어지고 있다(이은진. 2002). 명상의 이러한 보편적 목적은 상담이나 심리치료의 목표나 과제와도 일치하는 면을 지니고 있어(이은진, 2002) 청소년의 정서안정을 개발하는 적합한 방법으로서 동양의 대표적인 수행법인 명상에 대한 연구가 활발해 지고 있는 것이다.

본 연구에서는 혼란의 시기에 정신적인 빈곤상태에서 방황하는 청소년들의 불안과 갈등, 소외감 등을 줄여주고 기쁨과 행복의 평화로운 정서안정을 유지할 수 있는 방법의 하나로 명상이 무용전공자들에게 가져다주는 효과에 연구의 초점을 두고자 한다.

명상의 긍정적 효과는 무용분야에서도 예외가 아니다. 명상과 무용은 근원적 의미에서 철학적 배경이 동일하다. 명상이 밝혀낸 우주의 세계를 무용은 행위로써 표현한다. 무용의 여러 동작들은 우주의 조화와 인간 세상사의 작동 원리를 동작으로서 그려내고 있는 것이다(박은희, 2003). 이런 측면에서 본다면 명상수행이 무용전공자에게 가져다주는 효과가 클 것으로 예상된다.

이에 본 연구에서는 무용을 전공하고 있는 청소년을 대상으로 여러 명상 방법 중 통찰

명상 즉 마음챙김 명상을 사용하여 명상수련의 효과를 입증해 보고자 한다. 마음챙김 명상은 우리의 인식과정을 대단히 정밀하게 살펴보는 법을 가르쳐 주며, 언제 어디서나 특별한 수련과정을 거치지 않고도 스스로 일상생활 속에서 실천할 수 있는데(정동하, 2003) 본 명상에서 마음챙김의 호흡관찰과 느낌관찰에 중점을 두어 지도하였다.

청소년은 자신의 정체성을 확립하고 각 발달단계에 맞은 육체적, 정신적 성숙을 이룩하여 참된 인간의 삶으로 접근할 수 있는 기회가 제공되어야 한다. 국내에서는 아직까지 무용에서 명상프로그램을 통해 무용수행 효과를 검증하는 연구가 부족하고 특히 명상프로그램이 무용을 전공하는 청소년들의 불안을 완화시키는지를 규명하는 것은 매우 의미 있는 일로 판단된다.

B. 연구의 목적

본 연구는 앞서 살펴본 이론적 배경에 근거하여 6주간의 명상프로그램이 한국무용, 현대무용, 발레를 전공하고 있는 중・고등학생의 불안완화에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위한 것으로 무용교육에서 명상 기법의 적용 가능성 여부를 탐색하고 무용 전공자들에게 명상의 효과를 실증적으로 검증하는데 목적이 있다.

C. 연구의 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

첫째, 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 상태불안이 완화 될 것이다.

둘째, 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 특성불안이 완화 될 것이다.

셋째, 무용전공에 따라 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 상태

불안이 완화될 것이다.

넷째, 무용전공에 따라 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 특성 불안이 완화될 것이다.

D. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 대상은 G광역시 중·고등학생으로 제한하였기 때문에 표본의 한계성을 갖는다.

둘째, 피험자들의 명상수련 외 다른 환경적 요인들은 통제하지 못하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

A. 명상의 정의와 유형

명상은 정해진 시간에 하나의 대상에 주의를 집중하는 마음훈련이다. 어떤 대상을 선택하는가 하는 것은 크게 중요한 문제가 아니다. 명상은 전통에 따라 대상이 다르다. 불교에서는 '관세음보살', '옴마니밧메훔'과 같은 진언(眞言, 만트라)이 대상이 될 수 있고, 기독교나 천주교에서는 '하느님은 나의 목자이시니', '아멘' 등이 대상이 될 수 있으며, 종교를 믿지 않는 사람은 '하나', '평화' 또는 '이완'과 같은 특정 단어를 사용할 수도 있다(장현갑 역, 2005).

서구적인 개념에서의 명상은 '메디테이션(meditation)'이라는 영어로 표현되는데 이는 '깊이 생각한다. 묵묵히 생각한다'는 뜻이다. 서구 사람들은 이를 종교적으로 승화시켜 '묵상(默想)'이라고도 한다.

명상의 정의를 내릴 때, 보는 관점에 따라 다르게 정의하고 있는데, 김명권(1987)은 '명상이란 적극적으로 개인 자신의 실체를 탐구하고 진정한 자기 정체성을 확립하고자 하는 것'이라고 주장하였고, 장현갑(1996)은 명상이란 어떤 형식이나 과정을 통해 실천하든 일차적으로 의식을 하나의 대상에 집중하도록 하는 훈련을 통해 궁극적으로 내적 평온함이 극대화 되어 진정한 자기를 만나는 최고의 경지에 이르도록 하는 정신수련법이라고 하였다.

이제까지의 내용을 종합해 보면, 명상이란 '단순히 생각하는 데서 그치는 것이 아니라 마음을 닦고 비우고 정제해서 보다 높은 차원의 무심(無心)·무욕(無慾)의 경지에 오르는 인간의 지고한 정신적 행위'라고 할 수 있다(최시선 역, 2000).

명상이 주로 종교적인 전통에서 사용되고 발전되었기 때문에 상당히 많은 유형들의 명상법이 존재하고 그 목적도 다양하다. 김정호(1994)는 명상의 수행 방법적인 면과 관찰의

대상에 따라 명상을 집중명상(concentration meditation)과 통찰명상(insight or mindful meditation)으로 구분하였다.

집중명상은 변화하지 않는 단일한 대상 또는 반복적인 자극대상에 주의를 집중하는 것이 중요한 특징이다. 주의를 집중할 때, 그 대상으로부터 연상을 하거나 혹은 분석하거나 판단하지 않고, 오로지 그 대상에만 비분석적 혹은 비판단적으로 주의를 기울인다. 집중은 끊임없이 움직이는 마음을 하나로 묶어두는 수행방법인데 마음을 하나로 묶어두는 방법에 따라 여러 가지 방법이 구분된다(이은진, 2002).

감각에 집중하는 방법으로 시각에만 대상을 집중하는 만다라(mandara)와 청각에 집중하는 만트라(mantra)를 들 수 있으며 자신의 호흡에 집중하는 호흡명상이 있다(황명자, 2006).

통찰명상은 매 순간의 경험에 충실하도록 하는 방법이다. 통찰명상에서는 집중명상에서와는 달리, 특정 자극에만 배타적으로 주의를 기울이는 것이 아니라, 외적이든 내적이든, 모든 자극에 대하여 마음을 열고 매 순간의 자극에 따른 경험에 개입하지 않고 그 경험을 순수하게 관찰 혹은 의식한다. 순수하게 관찰 혹은 의식한다는 것은, 관찰에 비교, 분석, 판단, 혹은 추론 등이 개입하지 않는 순수한 바라봄을 의미한다(이은진, 2002).

통찰명상의 종류로는 위빠사나(vipassana) 라고 알려진 사념처관을 들 수 있다. 위빠사나(vipassana)의 어근을 보면 위(vi)는 '나누다' '꿰뚫다' '여러가지[三法印: 무상, 고, 무아]'라는 뜻이 있고, 빠사나(passana)는 '[본다觀]' '[안다覺]의 뜻으로 사물의 실상에 대한 지혜를 나타낸다. 즉 '자신의 몸과 마음속에서 일어나고 사라지는 현상관찰을 통하여 실상을 깨닫는 지혜의 수행법'이라는 의미가 들어있다(정동하,2003).

따라서 위빠사나(vipassana), 즉 통찰명상의 말 그대로의 의미는 사물을 뚜렷이 본다는 것으로, 우리 스스로의 마음과 몸의 과정뿐만 아니라 그것을 기본으로 해서 다른 모든 것, 다른 사람, 관계들, 상황들을 또렷이 본다는 것이다. 그리고 통찰은 사물에 대한 생각에서가 아니라 뚜렷하고 명철하게 볼 수 있게 해주는 마음의 고

요를 계발시킴으로써 얻어진다고 할 수 있다(현음 역, 1998)

위빠사나(vipassana)는 우리나라에서 정려(靜慮)또는 마음챙김으로도 불리는 것으로 네 가지 대상에 대해서 마음을 집중하면서 조용히 관하는 명상법이다. 여기서 네 가지 대상이란 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)인데, 이 네 가지 대상을 김정호(1995)는 현대적 용어로 각각 감각(sensation), 느낌(feeling), 마음(states of mind), 정신의 요소(mental elements)라는 뜻으로 풀이하기도 하였다(황선정, 1998).

마음챙김 명상의 경우에는, 습관적인 도식이나 기대를 동원하지 않고 또 자신의 내적인 공상이나 혼자 생각에 빠지지 않고, 지금-여기의 사건에만 주의를 기울이고 거기서 오는 경험을 충분히 느끼려는 것이므로, 집중명상에서처럼 주의집중이 매우 중요하다. 집중명상이 비교적 고정된 대상이나 사전에 대한 주의 집중이라면, 통찰명상은 계속적으로 변화하는 대상이나 사건에 대한 주의집중이라고 볼 수 있다(방병노, 2000).

마음챙김을 제대로 하기 위해서는 주의집중이 필요하다. 마음챙김 명상을 수행할 때 초기에는 마음집중을 도와주면서 마음챙김을 잘할 수 있도록 마음챙김의 대상을 호흡(정확하게는 호흡감감)으로 정하고 하는 호흡마음챙김을 수행하는 경우가 많다. 일반적으로 호흡감각의 장소로는 코끝 혹은 배로 한다. 편안히 앉되 허리는 적절히 바르게 세우고 매순간 자연스럽게 들어오고 나가는 호흡을 관찰한다(박은희, 2003).

마음챙김의 핵심은 어떤 대상에 주의의 초점을 맞추느냐를 선택하는가에 있지 않고 매 순간순간 현재로 불러오는 의식의 질에 달려 있다. 내면에서 경험하는 것을 해석하는 것이 아니라 조용히 지켜보고 공정하게 관찰하는 비판단적으로 되는 것이 무엇보다 중요한 일이다. 순간순간 판단 없이 바라본다는 것은 마음속에 일어나고 있는 것을 어떤 검열, 편집, 합리화 없이 바라보고, 우리들의 생각이 끊임없이 왔다가 사라지는 무상한 것이란 것을 주목할 수 있게 해 준다. 이처럼 현재 이 순간 떠오르는 어떤 것에 주의를 모아 통찰을 갖도록 관찰하는 것이 바로 마음챙김 명상의 특징이며, 이 점이 다른 유형의 명상법들과 다른 점이다(장현갑 역, 2005).

B. 명상의 불안 완화 효과

1. 명상의 불안 완화 효과

불안은 인간이 삶을 살아가는 과정에서 경험하게 되는 자연스런 정서적 반응이지만 정도가 심해지면 공포증이나 공황장애와 같은 불안장애로 발전할 수도 있다. (정현주, 1999).

청소년은 심리적으로 유아기에서 성인기로 넘어가는 중간자적 위치에서 과도기적인 성격을 띠며 기존의 사회구조에 편입되지 못하는 주변적 성격을 갖게 된다. 최수현(2004)은 청소년기는 정신적, 신체적으로 매우 불안정하고 불균형이 심한 긴장이 일어나는 때이며, 청소년기의 상태불안의 특징은 사회적 과정에서 보이기 시작한 과도기적 현황, 자기중심적 사고방식, 성적인 성숙과 그에 대한 부적응으로 생긴 좌절감, 반항, 새로운 인생의 연구 등의 불안을 가지고 있다고 하였다.

불안은 가장 정의하기 어려운 심리학의 구성개념 가운데 하나로 볼 수 있으며 불안에 대해 여러 학자들의 많은 의견이 있는데 Freud는 불안이란 인간이 경험하는 내적인 갈등을 자아가 경고하는 신호라고 설명했다.

본 연구에서 측정도구로 사용하는 Spielberger(1972)는 “불안이란 긴장, 근심 및 두려움 등의 주관적인 감정과 자율신경계에 의해 나타나는 불쾌한 정서적 상태나 상황이다”라고 정의하고, 유기체로서의 오래가지 않는 상태로서의 불안과 비교적 안정된 성격특성으로서의 불안을 구별하여 개념화할 필요성을 강조하였다. 즉 자주 경험했던 긴장이 개인의 상태불안(state anxiety: 상황의 결과로서의 불안)을 일으키고, 계속해서 누적되는 상태불안은 성격특성의 한 부분인 특성불안(trait anxiety: 한 개인의 특성으로서의 불안)이 되며, 특성불안은 다시 상태불안에 영향을 미친다고 하였다.

이러한 불안을 이겨내기 위한 방법으로 명상이 요구된다. 명상의 방법은 우리들

로 하여금 마음을 고요히 하고 집중시켜 관찰하도록 하는 마음의 훈련이다(정동하, 2003). 불안을 측정한 대부분의 연구에서 명상을 통해 불안이 감소하는 것이 관찰되었는데, 불안감소와 관련된 명상의 기제는 낮은 호흡률과 심신의 이완상태 이다.

명상의 초급단계에서는 호흡의 훈련이 중요한데, 호흡은 마음과 밀접한 관계가 있다. 즉 마음이 동요되면 호흡이 흐트러지고 호흡이 흐트러지면 마음도 흔들리기 때문이다(최수현, 2004). 명상을 하면 산소섭취율(ml/min)이 251.2에서 211.1로 떨어지고, 이산화탄소 배출율도 218.7에서 186.8로 떨어지는 등 호흡률이 유의하게 감소된다는 Wallace와 Benson 및 Wilson(1971)의 연구결과가 이를 뒷받침 해준다.

불안을 감소시켜주는 또 하나의 명상기제는 심신의 이완상태에서 찾을 수 있다. 명상시 유발되는 이완반응을 신체적, 생리적, 생화학적으로 실험 연구한 결과들을 간단히 살펴보면 다음과 같다(정현주,1999).

첫째, 뇌파가 변한다. 명상을 하면 뇌피질의 전기적 활동의 약화를 의미하는 α파와Θ파가 두드러지며, 명상수련자는 명상동안이 아니더라도 평소에 정상인에 비해 이 두 파형이 많이 나타난다고 한다(장현갑, 1990).

둘째, 각성-저 대사성 생리적 상태가 나타난다. 또한 명상 중에는 교감신경계의 활동이 낮아짐에 따른 저대사상태를 유발한다. 이를 통칭하여 이완반응이라고 한다(Wallace, 1970).

셋째, 생화학적 변화를 유발한다. 명상이나 이완 기법을 수련하면 뇌 속에 자생하는 어떤 특정 물질인 항불만신경안정제와 극히 유사한 베조디아제핀이라는 물질이 분비된다(Kimble, 1988).

명상이 불안을 감소시킨다는 결과를 도출한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. Dillbeck과 OrmeJohnson(1972)은 명상수련 집단은 단지 눈만 감고 있는 집단이나 무 처치 집단의 불안감소와 유의하게 차이 난다고 하였다.

Vahia, Doengaji, 및 Jeste(1972)는 파탄잘리 요가를 수련한 실험집단과 가짜 요가를 수련한 통제 집단을 비교한 결과 실험집단은 수련 후 통제 집단에 비해 불안이 현저하게 지속적으로 감소되었음을 발견하였다. 또 Lin-den(1971)은 실험시 비교

개입(comparison intervention)으로 상담을 포함시켰더니, 명상은 불안을 감소시키는데 있어 상담보다 더 유의한 결과가 나타났고 보고하였다.

황선정(1998)은 6주간 중학생들에게 수식관 명상을 실시한 후 통제집단과 비교한 결과 실험집단의 충동성과 불안이 유의미하게 감소된다고 했다.

정봉효(2000)는 위빠사나(vipassana) 수행이 고등학생의 집중력과 상태불안에 미치는 효과에서 고등학생들을 대상으로 위빠사나(vipassana) 수행을 25분씩 총 25회에 걸쳐 실시한 결과 체계적인 둔감화의 과정을 겪게 되어, 마음 챙김의 힘이 커짐에 따라 불안감은 차츰 완화되었다고 밝혔다.

연구자들은 다양한 명상의 방법으로 불안완화 효과를 검증했다. 요약하면 명상은 불안과 양립할 수 없는 이완상태를 초래하여 여러 가지 신체적, 생리적, 생화학적인 상태의 변화를 유발한다는 점에서 불안 완화에 효과적인 방법이라고 가정해 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 불안완화를 명상의 주요 효과로 보고 중·고등학교 무용전공자들에게 명상이 불안완화 효과와 어떻게 관련이 되는지를 살펴보고자 한다.

2. 명상이 무용수에게 미치는 효과

무용수들도 모든 사람들과 마찬가지로 스트레스를 받기 때문에 무용수들이 자신의 육체를 안정된 상태에서 유지시키려면 무엇보다도 정신적인 안정이 필요하다.

정신 수양의 방식을 좀더 체계적으로 다루는 것으로 명상이 가장 적합 할 것이다. 근원(우주)과 나를 연결시키는 행위가 명상이다. 명상의 상태를 가장 잘 나타내는 것이 춤이라고 할 수 있다. 무용은 땅(음)의 기운을 받아들여서 우주(양)로 기운을 보내는 행위라 할 수 있고, 반대로 우주의 기운을 받아 땅으로 보내는 행위라 표현할 수 있다(박은희, 2003).

명상의 세계와 무용의 세계는 동일한 존재를 다르게 표현한 것일 뿐 본질은 동일하다. 그 중 호흡은 가장 중요한 공통요소이다. 호흡의 감정은 연결이다. 무용수

의 '호흡이 길다' 는 것은 그만큼 감정이 풍부하다는 것이다. 무용수가 움직이면서 정신을 집중하는 데에는 무용수 자신의 장단을 생각하면서, 자기의 몸과 신체를 느끼려 할 때 가능하다. 이렇게 정신이 집중되어 있을 때, 무용수는 그 춤에 몰입되어 자신의 내재된 감정이 몸 바깥으로 표현될 수 있는 것이다(박은희, 2003).

명상과 무용의 관련성에 대해 이선옥(2001)은 선무용은 단전호흡, 기공, 명상, 선의 요소를 다 포함하고 있어서 마음 다스리기까지 저절로 이루어지게 하는 심신정화의 새로운 무용수행법이라고 하였다. 선무요법(Zen Dance Therapy)으로 명상과 삼매의 경지에 들어가는 것은 예술심리치료의 효과를 가져다준다.

예술심리치료의 관점에서 보면 선무기법의 동작을 통한 명상으로 잡다한 생각이 사라지고 나중에는 아무 생각도 나지 않는 상태에까지 들어가게 되면 잠재되었던 모든 기억력이 자유롭게 동작으로 표현되는데, 그 과정 자체가 심층적 무의식 속의 우울증이나 스트레스, 척추 또는 전신에 오는 압박감을 풀어 주게 되는 것이다(이선옥, 2001).

이선옥이 창안해낸 선무치료는 명상을 무용에 도입시켜 그것을 체계화시킴으로써 일반인과 무용인 심리학자, 정신과 의사, 치료의사들에게 임상적 효과를 규명하였다.

김복희(1998)는 위빠사나(vipassana)훈련이 무용연습 과정에서 인식 되어지는 체험 경험에서 긍정적 효과를 의미하며, 특히 감정몰입, 음악인식, 호흡조절에 대한 효과가 있는 것으로 나타나 감정처리나 내면적 의식의 관점에서 효과가 있다고 보고하였다.

무용은 동작을 통해서 몸으로 표현하는 행위이고 명상은 동적·정적인 활동을 관조를 통하여 이것을 직관하는 것이다. 또한 항상 외부에 집착하고 있는 의식을 안으로 돌려주므로 마음을 정화시켜 심리적인 안정을 이루게 하고 육체적으로도 휴식을 주어 몸의 긴장을 돌보게 한다. 이처럼 무용과 명상의 세계는 우주의 도, 삶의 이치, 인류애, 삶의 보람, 자연과의 동일시를 확인하는 작업으로 서로 상통한다고 볼 수 있으며, 명상 수련을 통하여 무용수는 심신과 정신에 안정적인 영향을

미친다고 볼 수 있다(박은희, 2003).

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구의 대상은 G광역시에 소재한 무용학원 6개를 선정해 중·고등학생 무용전공자 중 총 128명을 무선표집 하여 무용전공에 따라 구분된 66명을 실험집단으로 하고, 62명을 통제집단으로 무선배정 하였다. 그 중 결과분석에서 실험에 2회 이상 결석하여 불성실하게 참여하거나 사후 검사에 출석을 하지 않은 8명의 결과를 제외한 60명의 실험집단과 60명의 통제집단의 결과를 자료처리 하는 데 사용하였다. 본 연구의 결과분석에 참여한 총 120명의 연구대상자는 <표1>과 같다.

<표1> 연구 대상

특 성	구 분	통제집단	실험집단
성 별	남	1(1.7)	2(3.3)
	여	59(98.3)	58(96.7)
학 력	중학생	30(50.0)	22(36.7)
	고등학생	30(50.0)	38(63.3)
전 공	한국무용	20(33.3)	20(33.3)
	현대무용	20(33.3)	20(33.3)
	발 레	20(33.3)	20(33.3)

B. 측정 도구

1. 검사도구

불안검사 : Spielberger가 1977년에 고안하고 김정택(1978)이 번안한 STAI (State-Trait Anxiety Inventory)를 사용하였다. “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그

렇다”까지 Likert식 4점 척도로 구성되어 있다. 상태불안검사 20문항과 특성불안검사20문항 모두 40문항을 사용하였다. 설문지에 대한 내적신뢰도(Cronbach's α)는 .89였다.

2. 기타 설문지

명상욕구 조사*:* Tinsley(1980)의 상담에 대한 기대 질문지를 참고하여 황선정(1998)이 제작한 질문지를 연구자가 약간 수정하여 사용하였다. 명상경험, 명상에 대한 인지도, 명상참가 희망여부, 지도자에 대한 기대 등을 묻는 15문항으로 구성되어 있다.

명상소감 설문지*:* 명상에서 변했다고 생각되는 점, 명상 훈련 기간 동안 느낀점 등을 묻는 설문지로 10문항으로 구성되어 있으며 황선정(1998)의 연구에서 사용한 것을 연구자가 보완하여 사용하였다.

C. 실험설계 및 명상프로그램

1. 실험 설계

본 연구에서는 명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과를 규명하고자 연구대상자들의 동의를 얻은 후 실험을 실시하였다. 연구대상자들에게 사전에 실험에 대한 전반적인 개요와 실험방법에 대해서 설명한 후 사전에 불안검사지와 명상욕구조사를 하였으며, 실험집단 66명에게는 주3회 무용수업 시작전10분과 무용수업 후10분 동안 명상프로그램을 6주간 실시하였다. 이 기간 동안 통제집단에는 아무런 처지가 없었고, 6주후 실험집단과 통제집단에게 불안검사지를 다시 실시하였다. 본 연구의 실험 설계는 다음 표와 같다.

<표2>

피험자 선정		
발레전공자 42명	현대무용 전공자 43명	한국무용 전공자 43명
⬇		⬇
사전 검사		
불안 검사 및 명상 욕구 조사		
⬇		⬇
실험 처치		
실험집단	통제집단	
무용전공에 따라 선정한 66명의 실험집단은 주3회 무용레슨 시작전 10분과 무용레슨 후 10분 동안 명상프로그램을 6주 동안 실시하였다.	무용전공에 따라 선정한 62명의 통제집단은 6주 동안 아무런 처치를 하지 않았다.	
⬇		⬇
사후 검사		
불안검사 재 측정 실험집단만 명상소감 설문 조사		
⬇		
자료 처리		

2. 명상 프로그램

명상 프로그램은 주의력이 약한 청소년이라는 점을 감안하여 서서히 심화되도록 단계별로 실시하였다. 6주의 훈련 기간을 네 단계로 나누었는데, 처음 1주를 도입, 2-3주를 전개, 4-5주를 심화, 마지막 6주를 종결 단계로 설정하였다. 도입단계에서는 명상에 대해 간단한 오리엔테이션을 하고 자세를 바로 잡는데 역점을 두었으며, 전개와 심화 단계에서는 마음을 이완시키기 위해 세미클래식 명상음악을 이용하여

호흡관찰, 느낌관찰에 중점을 두고 명상에 익숙해지도록 지도하였다. 종결단계에서는 명상훈련 종료 후에 일상생활에서도 적용할 수 있도록 명상 해오기 과제를 내어 주었다. <표3>은 명상프로그램 단계를 요약한 것이다.

<표3>

단계	주	활동 단계	활동 내용	수련시간	명상음악
도입	1	-사전 검사 실시 -명상에 대한 이해 및 명상방법 배우기	-사전검사 실시 -명상에 대한 이해 -신체이완체조 배우기 -명상 자세 익히기 -명상 실시 및 명상 후 몸풀기	입정 및 이완체조:3분 명상:5분 몸풀기:2분	Yuhki kuramoto-'Meditation' 3:18
전개	2,3	-이완 체조 -자세 바로잡기 -마음챙김 명상에 익숙해지기	-신체 이완체조 하기 -마음챙김 명상에 익숙해지기 (호흡관찰하기) -명상 후 몸 풀기	입정 및 이완체조:3분 명상:5분 몸풀기:2분	George Winston-'Romembrance' 4:10
심화	4,5	-이완 체조 -마음챙김 명상 완전 숙지	-신체 이완체조 하기 -마음챙김 명상 완전 숙지 (호흡관찰하기, 느낌관찰하기) -명상 후 몸 풀기	입정 및 이완체조:3분 명상:5분 몸풀기:2분	Phil Coulter-'No Frontiers/ Bright Blue Rose' 4:54
종결	6	-마음챙김 명상 완전 숙지 및 일상생활에 적용 연습하기 -사후 검사 실시	-신체 이완체조 하기 -마음챙김 명상 완전 숙지 -명상 후 몸 풀기 -사후 검사 실시	입정 및 이완체조:3분 명상:5분 몸풀기:2분	Yuhki kuramoto-'In A Beautiful Season' 4:37

① 신체 이완

명상을 시작하기 전에 신체 이완을 위해 간단한 체조를 한다. 이때 몸의 긴장을 풀고 신체를 이완시키기 위해 가볍고 쉬운 동작으로 매 시간 가장 먼저 실시한다. <선자세> - ㉮목돌리기, ㉯손깍지껴서 팔 앞-위-오른쪽-왼쪽으로 펴기, ㉰한쪽다리잡고 대퇴근 늘리기(오른쪽-왼쪽), ㉱한쪽다리 앞으로 뻗고 비복근 늘리기(오른쪽-왼쪽) ㉲다리벌려 삼각자세하기(오른쪽-왼쪽)

<그림 1>

㉯

㉰

㉱

㉲

<앉은자세>- ㉮앉아 다리펴고 발목돌리기 ㉯손목풀기(아래-위) ㉰상체스트레칭 (손바닥을 붙인후 가슴앞에서 모아→귀에 닿도록 바짝대고 겨드랑이를 쭉 편다→어깨넓이보다 넓게 벌리고→양손목을 크로스 시켜 뒤로 뻗어 하늘을 향하게 한다.) ㉱한쪽다리 구부리고 상체 앞으로 굽히기 ㉲누워서 허리 비틀기 (다리를 가슴쪽으로 모은후→ 무릎을 쭉펴서 하늘을 향하게 한다→고개는 오른쪽을 보고 다리는 왼쪽으로 한다→반대쪽 수행)

㉯

㉰

→

→ →

㉱ ㉲ →

→

②명상 자세

자세는 결가부좌를 하되 이것이 불편하거나 마땅치 않을 경우에는 반가부좌 또는 정좌법을 해도 좋다. 몸을 똑바로 펴고 허리를 꼿꼿이 세우고 앉아 손은 배꼽아래 단전에 포갠다. 입은 다물고 혀는 가볍게 입천장에 갖다 대며, 눈은 가볍게 감는다. 자세는 무엇보다 중요한 것이 허리에 무리를 가장 적게 하며 안정된 자세를 만드는 점에서 중요하다. 허리를 바로 세우면, 허리와 배의 근육이 긴장을 유지하게 되며, 이것이 뇌의 각성을 유지시키는데 도움을 준다.

<그림 2>

③ 호흡관찰하기

자세를 바르게 하고 나면 호흡관찰로 들어가는데, 호흡관찰은 숨이 들어오는 순간, 또 밖으로 나가는 지금 그리고 여기에서 우리 자신을 지각하는 능력을 길러준다. 호흡관찰시 수행 초기에는 우선 집중을 유도하기 위해 들이쉬고 내쉬는 숨에 숫자를 하나에서 열까지 센다. 즉, 숨을 들이마시면서 하나, 내쉬면서 둘, 들이마시면서 셋, 내시면서 넷, 이렇게 하면서 열까지 센 다음 다시 역으로 들이쉬고 내쉰다(정동하, 2003). 호흡관찰은 조절이나 통제보다는 호흡이 들어오고 나가는 것을 있는 그대로 관찰한다. 마음을 아랫배에 집중하고 숨을 들이쉼에 따라 아랫배가 볼록해지는 것을 관찰하면서 '일어남' 이라고 알아차리고 숨을 내쉼에 따라 아랫배가 들어가는 것을 관찰하면서 '사라짐' 이라고 알아차린다.

잡념이 들면 '아 내가 이런 생각을 하고 있었구나' 하고 단지 알아차리면서 다시 조용히 호흡으로 들어오고, 다리가 저리거나 허리가 아플 때에도 몸의 아픈 부분을 집중해서 그 느낌이 사라지는 것을 관찰하다가 다시 호흡으로 돌아온다(정현주, 1999).

④ 느낌관찰하기

호흡이 어느 정도 안정이 되면 자신에게서 일어나는 느낌이나 감정 또는 생각에 주의를 집중하게 되는데 이때는 다만 그러한 느낌들을 주시하되 모든 생각이나 감정들은 일어났다가 결국은 사라진다는 것을 이해하면서 관찰한다.

느낌에는 세 가지의 종류가 있는데 즐거움, 즐겁지 않음, 중립적이 있다. 우리가 즐겁지 않은 느낌을 가질 때 우리는 그것을 쫓아버리려고 원한다. 그러나 호흡을 의식하는 것으로 되돌아와서 단지 그것을 관찰하고, 조용히 자신에 대해서 알아차리는 것이 더 효과적이다. 즉 숨을 들이쉬면서, 나는 나에게 즐겁지 않은 느낌이 있는 것을 안다. '분노', '고통', '즐거움' 또는 '행복'같은 이름으로 느낌을 부르는 것은 우리가 그것을 분명히 이해하고 그것을 더욱 깊게 인식하는 것을 도와준다(Thich Nhat Hanh, 1991).

느낌관찰은 심리적인 균형을 유지하기 위해서 그 어느 것보다도 중요하다. 느낌 또는 감정에 대해서 분리해서 바라보고 그 감정들 또한 나의 것이 아니라는 사실을 인식하는 것은 단순히 명상의 이완이 주는 편안함을 넘어서 왜곡된 인지구조를 바꿀 수 있기 때문이다. 통찰명상이 심리치료에서 그 효과를 인정받는 것도 바로 이러한 인지적 측면에서 긍정적인 역할을 하고 있기 때문이다(정동하, 2003).

⑥ 몸 풀기

명상시의 느낌을 간직하며 앉은 자세에서 다리를 주무르며 발목운동과 허벅지 두들기 20회를 실시하고 일어나서 목과 허리를 좌우로 돌리며 몸 풀기를 한다.

㉮누워 개구리 자세를 취하고 몸을 쭉 편다 ㉯앉아 목돌리기를 하고다리 두들기 20회를 실시한다 ㉰양발바닥을 마주 대고 상체를 숙인다 ㉱서서 삼각자세를 하며 허리를 풀어준다.

<그림 3>

㉮ →

㉰ →

D. 자료 처리

본 연구는 명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안 완화에 미치는 효과를 규명하기 위하여 G광역시에 소재한 무용학원 6개를 선정해 중·고등학생 무용전공자 총 128명을 무선표집하여 무용전공에 따라 실험집단 66명과 통제집단 62명을 선정해 실험에 2회이상 결석하여 불성실하게 참여하거나 사후 검사에 출석을 하지 않은 8명의 결과를 제외한 60명의 실험집단(한국무용20명, 현대무용20명, 발레20명) 과 60명의 통제집단(한국무용20명, 현대무용20명, 발레20명)의 결과를 자료처리 하는 데 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS 12.0을 이용하여 통계분석을 실시하였다. 전공에 따라 한국무용, 현대무용, 발레로 구분하여 통제집단과 실험집단별로 사전·사후간의 상태불안과 특성불안점수 차이를 대응 t-검정(paired t-test)을 이용하여 검정하였고, 명상프로그램의 상태불안과 특성불안 완화 효과는 공분산분석(Covariance of Analysis)을 이용하여 검정하였다.

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 명상프로그램이 중·고등학생의 불안완화에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위하여 통제집단과 실험집단을 구분하여 그 효과를 분석하였다.

A. 명상프로그램의 상태불안 완화 효과

명상프로그램의 상태불안 완화효과가 있음을 검증하기 위해 통제·실험집단의 사전 상태불안 점수와 사후 상태불안 점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 검증하였다.

<표 4>에서 나타난 바와 같이 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 상태불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($p<0.001$) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p>0.05$).

<표 4> 통제·실험 집단 간의 상태불안 완화에 관한 대응 t-검정

집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	대응차	t값	p값
통 제	55.47±8.79	54.83±4.95	0.63	0.578	0.565
실 험	56.13±9.68	47.98±5.82	8.15	9.271	0.000

실험 처지 조건에 따른 명상프로그램이 상태불안 완화효과를 검증하기 위하여 공분산분석을 실시한 결과가 <표 5>이다. <표 5>에서 공분산분석을 적용한 결과 통제·실험집단의 사전·사후 점수간의 조정된 평균을 산출하였다. 그 결과를 비교하면 상태불안 점수에 관한 통제집단의 조정된 평균 54.94보다 실험처지 후 조정된

평균이 47.87로 상태불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<0.001).

<표 5> 통제·실험 집단 간의 상태불안 완화효과에 관한 공분산분석

집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	조정된 평균	F값	p값
통 제	55.47±8.79	54.83±4.95	54.94	20.344	0.000
실 험	56.13±9.68	47.98±5.82	47.87		

따라서 통제·실험집단의 사전 상태불안 점수와 사후 상태불안 점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 분석한 결과 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 상태불안이 완화될 것이라는 가설 1은 지지되었다.

B. 명상프로그램의 특성불안 완화 효과

명상프로그램의 특성불안 완화효과가 있음을 검증하기 위해 통제·실험집단의 사전 특성불안 점수와 사후 특성불안 점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 검증하였다.

<표 6>에서 나타난 바와 같이 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 특성불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<0.001) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>0.05).

<표 6> 통제·실험 집단 간의 특성불안 완화에 관한 대응 t-검정

집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	대응차	t값	p값
통 제	56.98±9.83	54.72±6.99	2.27	1.448	0.153
실 험	62.18±11.48	49.38±9.74	12.8	8.44	0.000

실험 처지 조건에 따른 명상프로그램이 특성불안 완화효과를 검증하기 위하여 공분산분석을 실시한 결과가 <표 7>이다. <표 7>에서 공분산분석을 적용한 결과 통제·실험집단의 사전·사후 점수간의 조정된 평균을 산출하였다. 그 결과를 비교하면 특성불안 점수에 관한 통제집단의 조정된 평균 55.21보다 실험처지 후 조정된 평균이 48.89로 특성불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<0.001$).

<표 7> 통제·실험 집단 간의 특성불안 완화효과에 관한 공분산분석

집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	조정된 평균	F값	p값
통 제	56.98±9.83	54.72±6.99	55.21	16.577	0.000
실 험	62.18±11.48	49.38±9.74	48.89		

따라서 통제·실험집단의 사전 특성불안 점수와 사후 특성불안 점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 분석한 결과 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 특성불안이 완화될 것이라는 가설 2는 지지되었다.

C. 무용전공에 따른 명상프로그램의 상태불안 완화 효과

중·고등학생 무용전공자들을 무용전공에 따라 한국무용, 현대무용, 발레로 구분하여 명상프로그램이 상태불안 완화효과가 있음을 검증하기 위해 통제·실험집단의 사전 상태불안점수와 사후 상태불안점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 검증하였다.

<표 8>에서 나타난 바와 같이 한국무용 전공자들을 대상으로 한 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 상태불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($p<0.001$) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다

(p>0.05). 현대무용 전공자들을 대상으로 한 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 상태불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<0.001) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>0.05). 발레 전공자들을 대상으로 한 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 상태불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<0.001) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>0.05).

<표 8> 무용전공에 따른 상태 불안 완화에 관한 대응 t-검정

전 공	집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	대응차	t값	p값
한국무용	통 제	55.90±8.43	54.90±4.29	1.00	0.415	0.683
	실 험	53.35±9.83	44.95±5.18	8.40	5.868	0.000
현대무용	통 제	55.45±6.72	54.60±3.82	0.85	0.503	0.612
	실 험	61.35±9.52	51.15±5.76	10.20	6.247	0.000
발레	통 제	55.05±11.10	55.00±6.56	0.05	0.032	0.975
	실 험	53.70±7.79	47.85±4.96	5.85	4.157	0.001

무용 전공자들을 대상으로 실험 처지 조건에 따른 명상프로그램의 상태불안 완화 효과를 검증하기 위하여 공분산분석을 실시한 결과가 <표 9>이다. <표 9>에서 공분산분석을 적용하여 무용전공에 따른 통제·실험집단의 사전·사후 점수간의 조정된 평균을 산출하였다. 그 결과를 비교하면 한국무용 전공자들의 상태불안 점수에 관한 통제집단의 조정된 평균 54.69보다 실험처지 후 조정된 평균이 45.16으로 상태불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<0.001). 현대무용 전공자들의 상태불안 점수에 관한 통제집단의 조정된 평균 55.40보다 실험처지 후 조정된 평균이 50.36으로 상태불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<0.001). 발레 전공자들의 상태불안 점수에 관한 통제집

단의 조정된 평균 54.70보다 실험처지 후 조정된 평균이 48.15로 상태불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<0.001).

<표 9> 무용전공에 따른 상태불안 완화효과에 관한 공분산분석

전 공	집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	대응차	t값	p값
한국무용	통 제	55.90±8.43	54.90±4.29	54.69	42.601	0.000
	실 험	53.35±9.83	44.95±5.18	45.16		
현대무용	통 제	55.45±6.72	54.60±3.82	55.40	11.446	0.002
	실 험	61.35±9.52	51.15±5.76	50.36		
발레	통 제	55.05±11.10	55.00±6.56	54.70	26.164	0.000
	실 험	53.70±7.79	47.85±4.96	48.15		

따라서 무용 전공에 따라 통제·실험집단의 사전 상태불안점수와 사후 상태불안점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 분석한 결과 무용전공에 따라 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 상태불안이 완화될 것이라는 가설 3은 지지 되었다.

D. 무용전공에 따른 명상프로그램의 특성불안 완화 효과

중·고등학생 무용전공자들을 무용전공에 따라 한국무용, 현대무용, 발레로 구분하여 명상프로그램의 특성불안 완화효과가 있음을 검증하기 위해 통제·실험집단의 사전 특성불안점수와 사후 특성불안점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 검증하였다.

<표 10>에서 나타난 바와 같이 한국무용 전공자들을 대상으로 한 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 특성불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p<0.001). 통제 집단에서는 사전점수보다 사후점수가 높았으며 통계적으로 유의한 차이가 없었다

(p>0.05). 현대무용 전공자들을 대상으로 한 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 특성불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<0.001) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>0.05). 발레 전공자들을 대상으로 한 실험집단에서는 실험처치 전·후에 따른 특성불안 점수를 비교해 보면 사전점수보다 사후점수가 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(p<0.001) 통제집단에서는 사전점수보다 사후점수가 낮았으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다(p>0.05).

<표 10> 무용전공에 따른 특성불안 완화에 관한 대응 t-검정

전 공	집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	대응차	t값	p값
한국무용	통 제	53.80±10.13	55.30±5.89	-1.50	-0.516	0.611
	실 험	57.15±12.35	44.30±9.06	12.85	4.535	0.000
현대무용	통 제	58.75±8.04	55.80±6.97	3.95	1.524	0.112
	실 험	63.85±10.68	52.15±9.35	11.70	5.449	0.000
발레	통 제	57.40±9.77	53.05±7.99	3.35	1.203	0.232
	실 험	65.55±10.08	51.70±9.18	13.85	4.702	0.000

무용 전공자들을 대상으로 실험 처지 조건에 따른 명상프로그램의 특성불안 완화효과를 검증하기 위하여 공분산분석을 실시한 결과가 <표 11>이다. <표 11>에서 공분산분석을 적용하여 무용전공에 따른 통제·실험집단의 사전·사후 점수간의 조정된 평균을 산출하였다. 그 결과를 비교하면 한국무용 전공자들의 특성불안 점수에 관한 통제집단의 조정된 평균 55.44보다 실험처지 후 실험집단의 조정된 평균이 44.16으로 특성불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<0.001). 현대무용 전공자에 대한 통제·실험집단의 사전·사후 점수간의 조정된 평균을 산출하였다. 그 결과를 비교하면 현대무용 전공자들의 특성불안 점수

에 관한 통제집단의 조정된 평균 56.97보다 실험처지 후 조정된 평균이 51.75로 특성불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<0.05$). 발레 전공자에 대한 통제·실험집단의 사전·사후 점수간의 조정된 평균을 산출하였다. 그 결과를 비교하면 발레 전공자들의 특성불안 점수에 관한 통제집단의 조정된 평균 55.70보다 실험처지 후 조정된 평균이 50.69로 특성불안이 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<0.05$).

<표 11> 무용전공에 따른 특성불안 완화효과에 관한 공분산분석

전 공	집 단	사 전 (M±SD)	사 후 (M±SD)	조정된 평균	F값	p값
한국무용	통 제	53.80±10.13	55.30±5.89	55.44	21.048	0.000
	실 험	57.15±12.35	44.30±9.06	44.16		
현대무용	통 제	58.75±8.04	55.80±6.97	56.97	4.247	0.047
	실 험	63.85±10.68	52.15±9.35	51.75		
발레	통 제	57.40±9.77	53.05±7.99	55.70	4.524	0.037
	실 험	65.55±10.08	51.70±9.18	50.69		

따라서 무용 전공에 따라 통제·실험집단의 사전 특성불안점수와 사후 특성불안점수의 차이를 대응 t-검정과 공분산분석을 실시하여 분석한 결과 무용전공에 따라 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 특성불안이 완화될 것이라는 가설 4는 지지 되었다.

Ⅴ.논 의

본 연구는 명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과를 알아보기 위한 것으로 본 연구에서 설정한 가설과 연구결과를 비추어 논의해 보면 다음과 같다.

명상프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비해 상태불안과 특성불안을 완화시킬 수 있을 것인가에 대한 가설1,2는 실험집단과 통제집단 사이의 특성불안과 상태불안 검증 결과 두 집단에서 유의한 차이가 나타났다. 따라서 명상프로그램이 특성불안과 상태불안을 완화시킬 수 있음이 검증되어 가설 1,2는 통계적 수준에서 지지되었다.

그리고 명상 소감 설문결과 명상을 하는 것이 도움이 되었는가에 아주 도움이 된다(18%, 11명), 조금 도움이 된다(47%, 28명), 그저그렇다(23% 14명)등으로 반응하였으며, 명상을 통해 마음이 안정되고 침착성이 길러짐(53%, 32명), 정신이 맑아짐(23%, 14명), 매사에 집중이 잘됨(17%, 10명)등으로 도움이 되었다고 응답한 것으로 보아 명상이 불안을 완화시키는데 긍정적인 효과가 있다고 할 수 있다.

이와 같은 결과는 명상으로 불안완화 결과를 도출한 많은 연구의 결과와도 일치한다. 최수현(2004)의 만트라 명상을 실시한 결과, 이재현(2002)의 α음악명상을 실시한 결과, 정동하(2003)의 통찰명상을 실시한 결과와 방병노(2000)의 연구에서 명상이 불안완화에 효과가 있다고 보고하고 있다. 그 밖에 Davidson(1976)과 Goleman(1977)의 연구에서도 명상이 불안 완화효과가 있음을 밝힌 바 있다.

또한, 무용전공에 따라 명상프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 상태불안과 특성불안이 완화될 것이라는 가설3,4도 통계적 수준에서 지지되었다. 무용전공에 따라 실험집단과 통제집단 사이의 상태불안과 특성불안 검증 결과 두 집단에서 유의한 차이가 나타나 한국무용, 현대무용, 발레 전공에 따라 각 전공의 통제집단에 비해 실험집단의 상태불안과 특성불안이 완화됨이 검증되었다. 따라서 명상이 한국무용, 현대무용, 발레를 전공하는 학생들에게 불안과 긴장을 통제시키데 효

과적이라고 할 수 있다.

이 결과에서 현대무용과 발레 전공자는 비교적 비슷하게 상태불안과 특성불안이 완화되었고, 한국무용 전공자의 경우 현대무용과 발레 전공자에 비해 상대적으로 상태불안과 특성불안이 더 완화되었다고 할 수 있다. 또한 상태불안과 특성불안의 완화 된 정도는 비교적 비슷하다고 판단된다.

명상에 대한 불안 완화효과를 입증하는 연구들은 많지만 무용전공자를 대상으로 하는 선행연구가 부족하여 이와 같은 가설에 대한 결과를 비교할 수 없으나, 명상 프로그램이 무용수들의 심리·정신적 요인에 효과가 있다고 보고 하는 박은희(2003)의 연구와 무용에서 위빠사나(vipassana)의 적용은 의미가 있다고 보고 하는 김복희(1998)의 연구에 근거해 위의 가설을 받아들일 수 있을 것이다.

본 연구에 참여한 실험집단의 명상 소감 설문 결과를 보면, 먼저 명상프로그램 운영과 관련된 측면에서 명상시간이 1분이 적당하다(16%, 10명), 5분이 적당하다(37%, 22명), 10분이 적당하다(30%, 18명)등으로 반응하였고, 6주간 명상을 하러 온 이유로 나 자신이 변화되는 것이 좋아서(57%, 34), 나 자신과의 약속 때문에(17%, 10명), 선생님이 야단치시니까(15%, 9명) 등으로 반응을 보이는 것으로 나타났다. 또한, 명상을 하는 동안 가장 어려웠던 점으로 졸음이 오는 것(38%, 23명), 잡념이 떠나지 않는 것(23%, 14명), 자세를 취하는 것(18%, 11명)등으로 반응을 보이고 있는 것으로 나타났다.

이를 종합해 보면, 명상프로그램은 무용전공자의 불안을 완화시키는데 효과가 있는 것으로 볼 수 있다. 청소년들이 생활 속에서 경험하고 느끼는 스트레스는 다양하며 이 스트레스는 정신건강에 문제를 일으키는데 이는 명상을 통해 몸과 마음을 직접적으로 다룸으로써 심리적 안정감과 자기 치유력을 높일 수 있다. 따라서 무용을 전공하는 청소년들에게 효율적인 무용수행을 위해 명상에 관한 연구가 지속되어야 할 것으로 사료된다.

Ⅵ. 결론 및 제언

A. 결 론

본 연구는 명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과를 알아보고자 한 것이다. 본 연구의 대상은 G광역시에 소재한 무용학원 6개를 선정해 중·고등학생 무용전공자 중 총 128명을 무선표집 하여 무용전공에 따라 구분된 66명을 실험집단으로 하고, 62명을 통제집단으로 무선배정 하였다. 그 중 결과분석에서 실험에 2회 이상 결석하여 불성실하게 참여하거나 사후 검사에 출석을 하지 않은 8명의 결과를 제외한 60명의 실험집단(한국무용 20명, 현대무용 20명, 발레 20명) 과 60명의 통제집단(한국무용 20명, 현대무용 20명, 발레 20명)의 결과를 대응 t-검정(paired t-test)과 공분산분석(Covariance of Analysis)을 실시하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 명상프로그램을 실시한 실험집단의 상태불안에 관한 조정된 평균은 47.87로 통제집단의 조정된 평균 54.94보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한 실험집단의 특성불안에 관한 조정된 평균은 48.89로 통제집단의 조정된 평균 55.21보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

둘째, 명상프로그램을 실시한 결과 한국무용 전공자의 실험집단의 상태불안에 관한 실험집단의 조정된 평균이 45.16으로 통제집단의 54.69 보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한, 실험집단의 특성불안에 관한 조정된 평균이 44.16으로 통제집단의 조정된 평균 55.44보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

셋째, 명상프로그램을 실시한 결과 현대무용 전공자의 실험집단의 상태불안에 관한 조정된 평균은 50.36으로 통제집단의 조정된 평균 55.40보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한, 실험집단의 특성불안에 관한 조정된 평균이 51.75로 통제집단의 조정된 평균 56.97보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

넷째, 명상프로그램을 실시한 결과 발레 전공자의 실험집단의 상태불안에 관한 조정된 평균은 48.15로 통제집단의 조정된 평균 54.70보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한, 실험집단의 특성불안에 관한 조정된 평균이 50.69로 통제집단의 조정된 평균 55.70보다 완화됨을 알 수 있었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

B. 제 언

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

첫째, 명상프로그램 운영에 있어서 본 연구에서는 학생들의 방과 후 명상을 실시하였는데 학생들이 학교 수업을 받고 왔기 때문에 신체적 피로를 약간 호소하기도 하였다. 추후 연구에서는 이러한 운영상의 문제점을 보완하여 명상시간이 아침시간이 좋은지 오후시간이 좋은지에 대한 비교 관찰을 통해 보다 효율적인 시간대 및 시간배분을 고려해야 할 것이다.

둘째, 개인별 명상일지 기록 등을 통해 명상 과정에서 경험하는 내적인 과정에 대한 분석이 양적, 질적으로 좀 더 세밀하게 이루어져야 할 것이다. 또한 추후 연구에서 연구 설계 시 불안 감소에 효과적이라고 알려진 심리 치료 프로그램과 같은 다른 비교 집단을 함께 두어 명상집단과 비교하여 그 효과를 검증하는 것도 좋을 것이다.

셋째, 무용전공자에게 효과적인 명상프로그램의 정착을 위해서는 명상프로그램의 다양성과 보편화가 요구된다. 심리기법의 하나인 심상기술이나 이완훈련 등의 활발한 연구에 비해 명상에 관한 연구가 절실히 요구되며, 이러한 요구에 명상이 큰 역할을 담당할 수 있으리라고 본다.

참 고 문 헌

<단행본>

김영희(1997). 『호흡기본』 (현대미학사).

이동민(1994). 『명상이란 무엇인가』 (태일출판사)

이선옥(2001). 『선무기법과 선무치료 예술』 (서울 집문당).

장현갑(2005). 『(삶의 질을 높이는) 이완·명상법』 (서울 학지사).

최시선(2000). 『청소년을 위한 명상 이야기』 (서울 불광).

현음(1998). 『통찰의 체험』 (서울 한길)

<연구 논문>

김명권(1987). "심리치료에서의 경험의 전개: Focusing과 명상." 경상대학교 학생생활 연구소보, 제3권, pp35-42.

김복희(1998). "호흡을 통한 정신집중 훈련과 춤과의 관계." 대한무용학회지, 제23호, pp158-164.

김정호(1994). "구조주의 심리학과 불교의 사년처수행의 비교." 한국심리학회지, 일반, 13권 pp189-206.

박은희(2003). "명상 수련이 무용수에게 미치는 영향." 대전대학교 석사학위논문.

방병노(2000). "명상 중의 내적유형과 명상효과." 가톨릭 대학교 석사학위논문.

이은진(2002). "춤 명상 프로그램이 여자 중학생의 경험에 미치는 영향." 창원대학교 석사학위논문.

이재현(2000). "α파 명상 음악을 활용한 음악명상이 여고생의 상태불안 완화에 미치는 효과." 창원대학교 석사학위논문.

장현갑(1990). "명상과 행동과학: 스트레스 대처를 위한 자기조절기법으로서의 명상." 영남대학교 학생생활 연구소보, 제21권 1호.

_____(1996). "명상의 정신생리학적 의미." 제2회 동계연수회: 명상과 심리치료,

영남 상담 및 심리치료 연구회, pp35-46.

정동하(2003). “통찰명상이 고등학생의 상태불안, 우울, 정신건강에 미치는 효과.” 동국대학교 석사학위논문.

정봉효(2000). “위빠사나 수행이 고등학생의 집중력과 상태불안에 미치는 효과.” 창원대학교 석사학위논문.

정유영, 김태훈, 신병철(2003). “명상을 통한 무용수 건강 증진 방안.” 한국체육철학회지, 제11권(1), 304-315.

정현주(1999). “명상수련자의 성격특성에 따른 명상의 불안완화 효과.” 가톨릭대학교 석사학위논문.

최수현(2004). “만트라 명상이 중학생의 상태불안 완화에 미치는 영향.” 창원대학교 석사학위논문.

황명자(2006). “명상프로그램이 중학생의 자기효능감에 미치는 효과.” 창원대학교 석사학위논문.

황선정(1998). “수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과.” 가톨릭 대학교 석사학위논문.

<외국문헌>

Davidson, J. M. (1976) The physiology of meditation and mystical states of consciousness, Perspectives in biology and Medicine, 19, 345-380

Dillbeck, M. C & Orme-Jhonson, D. W.(1972). A deconditioning therapy based upon concepts of patanjali. International Journal of Social Psychiatry, 4, 61-68.

Freud. S.(1950). Morning and melancholia. 1917. In Collected Papers. vol. 4. London. Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis.

Goleman, D . (1977). The Varieties of the Meditative Experience. New York : Dutton Press.

Kimble, D. P. (1988). Biological Psychology. New York.

Linden, W(1971). Practicing of meditiation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety and reading achievement. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41, 139-143

Spielberger, C. D. (1972), Anxiety as an emotional state. In. C. D. Spielverger(Ed), Anxiety : current trend in theory and research New York, Academic Press.

Thich Nhat Hanh(1991), Peace is every step, New York : Bantam Books

Tinsley, H. E. A, Workman, K. R. & Kass, R. A.(1980), Factor analysis of the domain of client expectations about counseling. Journal of Counseling Psychology, 27, 561-570

Vahia, H. S. Doengaji, D. R & Jeste, D. V. (1972). A deconditioning therapy based upon concepts of patanjali. International Journal of Social Psychiatry, 18, 61-68

Wallac, R. K.(1970). Physiological effects of transcendental meditation. Sience. 167, 1751-1754

Wallace, R. K. Benson, H, & Wilson, A. F (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. American Journal of Physiology, 221, 795-799.

[부　　록]

불안 검사 설문지

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 명상프로그램이 중·고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과에 관한 연구를 위한 것입니다. 각 문항에 옳고 그름이 없습니다. 귀하가 생각하는 대로 솔직담백하게 체크해 주시면 감사하겠습니다.
본 조사는 무기명으로 실시되며, 귀하의 응답내용은 연구이외의 어떠한 목적에도 사용하지 않을 것을 약속드리며, 귀하의 성의 있는 답변을 이용하여 무용계 발전에 귀중한 자료가 될 수 있도록 노력하겠습니다.
한 문항도 빠짐없이 답해 주시면 대단히 감사하겠습니다.

2007년 4월

조선대학교 교육대학원
석사과정 추 승 연

<기초 배경 조사>

1. 귀하의 성별은?
   1) 남자 2)여자
2. 귀하의 현재 학년은?
   1) 중학교
   2) 고등학교
3. 귀하의 전공은?
   1) 한국무용 2) 현대무용 3) 발 레
4. 귀하는 일주일에 몇 번 정도 무용활동에 참여 하십니까?
   1) 5일 이하 2) 6일 이상

5. 귀하는 지금까지 무용에 참여하면서 명상을 해 본적이 있습니까?
   1) 예 2) 아니오

*Spielberger*의 상태 불안 척도

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는 데 사용되고 있는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른편에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 **지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태**를 가장 잘 나타내 주는 문항 하나를 표시하십시오.

	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
1. 나는 마음이 차분하다	☐	☐	☐	☐
2. 나는 마음이 든든하다.	☐	☐	☐	☐
3. 나는 긴장되어 있다.	☐	☐	☐	☐
4. 나는 후회스럽고 서운하다.	☐	☐	☐	☐
5. 나는 마음이 편하다.	☐	☐	☐	☐
6. 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	☐	☐	☐	☐
7. 나는 앞으로 불행이 있을까봐 걱정하고 있다.	☐	☐	☐	☐
8. 나는 마음이 놓인다.	☐	☐	☐	☐
9. 나는 불안하다.	☐	☐	☐	☐
10. 나는 편안하게 느낀다.	☐	☐	☐	☐
11. 나는 자신감이 있다.	☐	☐	☐	☐
12. 나는 짜증스럽다.	☐	☐	☐	☐
13. 나는 마음이 조마조마하다.	☐	☐	☐	☐
14. 나는 극도로 긴장되어 있다.	☐	☐	☐	☐
15. 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	☐	☐	☐	☐
16. 나는 만족스럽다.	☐	☐	☐	☐
17. 나는 걱정하고 있다.	☐	☐	☐	☐
18. 나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다.	☐	☐	☐	☐
19. 나는 즐겁다.	☐	☐	☐	☐
20. 나는 기분이 좋다.	☐	☐	☐	☐

*Spielberger*의 특성 불안 척도

다음 문장들은 자신의 기분을 표현할 때 사용되고 있는 것들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고
각 문항의 오른편에 있는 네 개의 문항 중에서 당신이 **일상생활에서 보통 느끼고 있는 바**를 가장 잘 나타내 주는 문항 하나를 표시하십시오.

	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
1. 나는 기분이 좋다.	☐	☐	☐	☐
2. 나는 쉽게 피로해 진다.	☐	☐	☐	☐
3. 나는 울고 싶은 심정이다.	☐	☐	☐	☐
4. 나는 남들처럼 행복했으면 좋겠다.	☐	☐	☐	☐
5. 나는 마음을 재빨리 정하지 못해서 손해를 많이 본다.	☐	☐	☐	☐
6. 나는 마음이 평안하다.	☐	☐	☐	☐
7. 나는 차분하고 냉정하며 침착하다.	☐	☐	☐	☐
8. 나는 어려운 문제가 너무 많이 밀려닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다.	☐	☐	☐	☐
9. 나는 하찮은 일에 너무 걱정을 많이 한다.	☐	☐	☐	☐
10. 나는 기분이 좋다.	☐	☐	☐	☐
11. 나는 무슨 일이건 너무 심각하게 받아들이는 경향이 있다.	☐	☐	☐	☐
12. 나는 자신감이 부족하다.	☐	☐	☐	☐
13. 나는 마음이 든든하다.	☐	☐	☐	☐
14. 나는 위기나 어려움을 회피하려고 애쓴다.	☐	☐	☐	☐
15. 나는 울적하다.	☐	☐	☐	☐
16. 나는 마음이 흡족하다.	☐	☐	☐	☐
17. 사소한 생각이 뇌리에서 나를 괴롭힌다.	☐	☐	☐	☐
18. 나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머리 속에서 지워버릴 수가 없다.	☐	☐	☐	☐
19. 나는 착실한 사람이다.	☐	☐	☐	☐
20. 나는 요즘의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	☐	☐	☐	☐

명상욕구 질문지

다음은 여러분들이 명상에 대해 알고 있는 것과 만일 명상 수행을 할 기회가 주어진다면 어떻게 임할 것인가에 대해 알아보기 위한 것입니다. 솔직하고 성실하게 대답해 주시면 고맙겠습니다.

▶명상의 다른 이름 : 참선, 수식관, 단전호흡, 기수련, 선정의 시간 등

1. 학생은 명상에 대해서 들어본 적이 있습니까? (그렇다, 아니다)

2. 들어본 적이 있다면, 명상이 어떤 것이라고 생각합니까?
   ① 그냥 가만히 앉아 있는 것 ② 건강을 위해서 몸을 단련시키는 것
   ③ 마음을 안정시키는 수행방법 ④ 깨달음을 얻기 위해 도를 닦는 것
   ⑤ 모름

3. 개인적으로 명상 수련을 해 본 적이 있습니까?
   ① 없다 ② 있다

4. (3번에서 ②번에 대답한 사람만 응답하시오) 수련을 얼마동안 해 보았습니까?
   ① 3개월 이상 꾸준히 ② 1-3개월 정도 사이에 가끔 ③1개월 이하 ④ 가끔

5. 만일 학생에게 명상 수련의 기회가 주어진다면 차마해 볼 생각이 있습니까?
   ① 있다 ② 없다 ③ 생각해 보고 결정 하겠다.

6. 만일 명상 수련을 약 2개월간 한다면, 학생에게 어떤 변화가 생겼으면 좋겠습니까?
   ① 건강 ② 마음의 안정 ③ 집중력 향상 ④ 성적향상 ⑤ 모르겠다

♠ 다음 문항들은 학생이 면상 수련에 참가하게 되었을 때를 가정해서(상상해서)전혀 그렇지 않다*(1)*, 그렇지 않다*(2)*, 그저 그렇다*(3)*, 그렇다*(4)*, 매우 그렇다*(5)* 중 하나를 골라 대답해 주십시오.

7. 나는 처음에 도움을 받지 못하더라도 최소한 몇 주는 명상수련에 참가하고 싶다. 1 2 3 4 5

8. 일단 명상수련에 참가하기로 했다면, 수련 동안 싫증이 나도 명상수련을 계속할 것이다. 1 2 3 4 5

9. 나는 최선을 다해서 명상 수련에 임할 것이다. 1 2 3 4 5

10. 나는 명상 수련을 정말로 하고 싶지 않다. 1 2 3 4 5

11. 나는 명상 수련을 하고 나면 전보다 나의 몸이나 마음 상태가 훨씬 좋아져 있을 것이다. 1 2 3 4 5

12. 수련 동안 지도자가 내가 수련을 할 수 있도록 도와줄 수 있으면 좋겠다.
1 2 3 4 5

13. 지도자가 나에게 믿음과 신뢰를 주기를 바란다. 1 2 3 4 5

14. 나는 수련동안에 생기는 심신의 변화를 지도자에게 의논해서 도움을 받았으면 좋겠다. 1 2 3 4 5

15. 나는 명상수련 경험이 앞으로 나에게 진정한 도움이 되었으면 좋겠다.
1 2 3 4 5

명상소감 설문지 및 결과

1. 명상을 하는 것이 여러분에게 도움이 된다고 생각합니까?
① 아주 도움이 된다 ② 조금 도움이 된다 ③ 그저그렇다
④ 도움이 안 된다 ⑤ 모르겠다

2. 도움이 되었다면 어떤 점에서 그렇다고 생각되는지 다음 문항에서 있는대로 고르시오.
① 마음이 안정되고 침착성이 길러진다 ② 매사에 집중이 잘 된다
③ 정신이 맑아진다 ④ 공부에 도움이 된다 ⑤ 자세가 교정된다

3. 명상시간은 몇 시간이 적당하다고 생각합니까?
① 1분 ② 5분 ③ 10분 ④ 15분 ⑤ 20분

4. 자신이 6주간 꾸준히 명상을 하러 온 이유는 무엇이라고 생각합니까?
① 그냥 재밌어서 ② 나 자신이 변화되는 것이 좋아서
③ 안 가면 선생님이 야단치시니까 ④ 나 자신과의 약속이기 때문에

5. 명상을 빠진 적이 있다면 그 이유는 무엇인가?
① 친구의 유혹 때문에 ② 피할 수 없는 일 때문에
③ 명상의 효과가 별로 없는 것 같아서 ④ 재미 없어서

6. 명상 지도자의 훈련 방법이 여러분들의 집중력 향상과 마음의 안정에 도움이 되었다고 생각합니까?
① 그렇다 ② 보통이다 ③ 안 그렇다 ④ 모르겠다

7. 명상하는 동안 가장 어려웠던 점은 무엇이었습니까?
① 자세를 취하는 것 ② 호흡을 길게 하는 것
③ 졸음이 오는 것 ④ 잡념이 떠나지 않는 것
⑤ 외부의 소리에 신경 쓰지 않고 집중하는 것

8. 이 시간 외에도 혼자 개인적으로 명상시간을 갖고 있습니까?
① 하루에 한번 정도 ② 두 세 번 정도 ③ 생각나면 가끔 ④ 안 한다

9. 레슨 시작 전 명상을 계속 실시해야 한다고 생각합니까?
① 했으면 좋겠다 ② 안 했으면 좋겠다 ③ 모르겠다

10. 명상프로그램에 대해서 느낀 점, 고쳐야 할 점 등을 간단히 적어주세요.
《 》

저작물 이용 허락서

학 과	무용교육	학 번	20058118	과 정	석사
성명	한글: 추 승 연 한문: 秋 承 娟 영문: Chu Seung Yeon				
주소	광주광역시 북구 운암동 우성아파트 103-1401				
연락처	010-5160-0247 E-MAIL: chu2857@hanmail.net				
논문제목	한글 : 명상프로그램이 중・고등학생 무용전공자의 불안완화에 미치는 효과 영문 : A Study on the Effect of Meditation Program on Anxiety Mitigation of Middle and High School Dancing Students				

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.

동의여부: 동의 (○) 조건부 동의( ) 반대( )

년 월 일

저작자: 추 승 연 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하