

김 현 경 교수지도
석사학위 청구논문

요가수련의 몰입경험과
심리적 안녕감의 관계

2007

성신여자대학교 대학원

체육학과

최 보 영

요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계

김 현 경 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2006년 11월

성신여자대학교 대학원

체육학과

최 보 영

인 준 서

최보영의 석사학위논문을 인준함.

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

심사위원 _____ ①

성신여자대학교 대학원

요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계

최보영

논문개요

본 연구는 신체적인 측면 뿐 아니라 정신적인 영역까지도 포함하여 건강한 삶을 추구하려는 현대인들에게 건강과 절대적인 정신의 자유를 가능케 해준다는 측면에서 가치를 인정받고 있는 요가 운동의 '몰입경험'과 '심리적 안녕'과의 관계를 규명하고 요가 참여를 통해 작용하는 심리적 영향을 증명하는 경험적 자료를 제공하려는 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 토대로 설문지를 선정하였으며, 연구자가 직접 선정한 요가 연수원 7개소를 방문하여 협조를 구한 뒤 설문지를 배포한 후 응답시 유의사항과 질문의 목적 및 내용을 설명하고 자기평가기입법(Self-administration method)으로 설문지에 응답하도록 한 후 완성된 설문지는 직접 회수하였다.

요가 수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 규명하기 위하여 인구통계학적 특성을 고려하였으며, 몰입경험 및 심리적 안녕감의 하위요인을 중심으로 설문지를 구성하였다.

몰입경험을 측정하기 위한 도구로 Scanlan(1993)의 ESCM (Expansion of Sport Commitment Model)을 기초로 정용각(1997)이 우리나라 실정에 맞게 개발한 스포츠 몰입 설문지를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 일치도에 의한 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 인지몰입 .922, 행위몰입 .800으로 나타났다.

심리적 안녕감을 측정하기 위한 도구로 Ryff(1998)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김혜원 · 김명소(2000)가 수정한 것을 사용하였으며, 내적 일치도에 의한 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 자아수용 .832, 긍정적 대인관계 .773, 개인적 성장 .686, 삶의 목적 .740, 자율성 .665, 환경지배력 .725 으로 나타났다.

이러한 연구 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 요가 수련자의 몰입경험은 성별, 연령, 직업에 유의한 차이를 보이지 않았으나, 요가 참여기간, 1주당 참여빈도, 1회 참여강도, 참여빈도에 따라서 유의한 차이가 있었다. 구체적으로, 참여기간이 길수록 몰입을 경험하였으며, 참여빈도는 4일이상 참여하는 집단의 점수가 가장 높았다. 또 참여강도와 빈도가 높을수록 몰입경험이 높아지는 정적관계가 나타났다.

2. 요가 수련자의 심리적 안녕감은 성별(자아수용, 대인관계, 자율성), 연령(개인적 성장), 직업의 유무(개인적 성장), 요가 참여기간(자아수용, 환경지배력, 자율성), 1주당 참여빈도(자율성), 1회 참여강도(자율성), 참여빈도(자율성)에 따라서 유의한 차이가 있었다. 구체적으로, 자아수용과 자율성은 남자가 여자보다 더 높고, 대인관계는 여자가 남자보다 높다. 개인적 성장은 30세 이하가 가장 높고, 40세 이하, 40세 이상의 순으로 점수를 보였으며 개인적 성장에서 직업 유집단이 직업 무집단보다 더 높은 점수가 도출되었다. 요가 참여기간이 길 수록 자아수용 및 환경지배력과 자율성이 높았으며 주당 참여 빈도 및 일회참여강도가 높을수록 자율성이 높은 정적관계가 나타났다. 참여빈도에 따라서는 90-120분을 수련하는 집단이 자율성이 가장 높은 것으로 나타났다.

3. 요가수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계를 분석 한 결과, 전체 연구대상의 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석 결과 상관계수 행렬을 살펴보면, 인지몰입은 행위몰입과 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 또한 인지몰입과 심리적 안녕감과의 관계는 자아수용, 환경지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성과는 $p < .01$ 수준으로 대인관계와는 $p < .05$ 수준으로 유의한 정적상관이 있다. 반면에 행위몰입은 대인관계를 제외하고 인지몰입과 같이 다른 요인들과 유의한 정적 상관을 보였다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구 필요성 및 목적	1
2. 연구 가설	4
3. 연구 제한점	6
II. 이론적 배경	7
1. 요가	7
1) 기원과 어원	7
2) 요가 생리론	9
3) 요가 종류	10
4) 하타요가 수행법	12
(1) 체위(아사나)	12
(2) 호흡(프라나야마)	13
(3) 명상	15
5) 심신의 건강과 요가	16
(1) 바른자세	16
(2) 휴식	17
(3) 내분비선의 기능	17
2. 신체활동과 몰입경험	17
3. 신체활동과 심리적 안녕감	22
4. 선행연구	27

Ⅲ. 연구방법	30
1. 연구대상	30
1) 기술통계	30
(1) 성별	30
(2) 연령	30
(3) 직업형태	31
(4) 요가수련기간	31
(5) 주당 요가참여 빈도	31
(6) 일일평균	32
(7) 직업유무	32
(8) 요가 참여 외 타운동 참여여부	32
(9) 참여운동 종목	33
(10) 주당 참여 빈도	33
(11) 일일평균 요가수련시간	34
(12) 1회 호흡명상 시간	34
2. 연구일정	35
3. 조사절차	35
4. 측정도구	36
5. 자료처리	38
Ⅳ. 연구결과	39
1. 인구 사회학적 배경별 몰입경험과 심리적 안녕감	39
1) 성별에 따른 몰입과 심리적 안녕감	39

2) 연령에 따른 몰입과 심리적 안녕감	41
3) 직업유무에 따른 몰입과 심리적 안녕감	43
2. 요가수련 참여정도별 몰입과 심리적 안녕감과의 관계	45
1) 요가수련 참여기간별에 따른 몰입과 심리적 안녕감	45
2) 요가수련 주당 참여빈도별에 따른 몰입과 심리적 안녕감	49
3) 일회 요가수련 참여강도별에 따른 몰입과 심리적 안녕감	51
3. 몰입경험이 심리적안녕감에 미치는 영향	53
4. 참여자의 배경변인에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	55
1) 인구사회학적 변인별 몰입과 심리적안녕감과의 관계	55
(1) 성별 회귀모형	55
(2) 연령별 회귀모형	55
2) 요가수련 참여정도별 몰입과 심리적안녕감과의 관계	56
(1) 요가수련 참여기간별 회귀모형	56
(2) 주당 요가참여 빈도별 회귀모형	57
(3) 일회 요가참여 강도별 회귀모형	58
V. 논의	59
1. 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 몰입경험의 차이	60
2. 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이 ..	61
3. 요가 수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계	62
VI. 결론	65
VII. 제언	68

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 심리적 안녕감의 6가지 차원	25
<표 2> 참여자 성별에 따른 기술통계	30
<표 3> 참여자 연령에 따른 기술통계	30
<표 4> 참여자 직업형태에 따른 기술통계	31
<표 5> 수련기간에 따른 기술통계	31
<표 6> 주당 요가참여 빈도에 따른 기술통계	31
<표 7> 요가 일일 평균 참여 시간 기술통계	32
<표 8> 직업의 유무에 따른 기술통계	32
<표 9> 요가 참여 외 타 운동 참여여부에 따른 기술통계	32
<표 10> 참여 운동종목에 따른 기술통계	33
<표 11> 주당 참여 빈도에 따른 기술통계	33
<표 12> 일일평균 요가수련시간에 따른 기술통계	34
<표 13> 1회 호흡명상 시간에 따른 기술통계	34
<표 14> 설문지 구성지표와 내용 및 문항수	36
<표 15> 몰입경험 및 심리적 안녕감 요인별 신뢰도	37
<표 16> 성별 인지몰입과 심리적 안녕감의 기술통계	39
<표 17> 성별 인지몰입과 심리적 안녕감의 분산분석	40
<표 18> 연령대별 인지몰입과 심리적 안녕감의 기술통계	41
<표 19> 연령대별 인지몰입과 심리적 안녕감의 분산분석	42
<표 20> 직업유무에 따른 몰입과 심리적 안녕감의 기술통계	43
<표 21> 직업유무에 따른 몰입과 심리적 안녕감의 분산분석	44
<표 22> 요가수련 참여기간별 몰입의 기술통계	45

<표 23> 요가수련 참여기간별 심리적 안녕감의 기술통계	46
<표 24> 요가수련 참여기간별 몰입과 심리적 안녕감의 분산분석	47
<표 25> 요가수련 참여기간별 몰입의 사후검정 다중 비교 LSD	48
<표 26> 요가수련 참여기간별 심리적 안녕감의 사후검정 다중 비교 LSD	48
<표 27> 주당 요가수련 참여빈도별 몰입과 심리적 안녕감의 기술통계	49
<표 28> 주당 요가수련 참여빈도별 몰입과 심리적 안녕감의 분산분석	50
<표 29> 일회 요가참여 강도별 몰입과 심리적 안녕감의 기술통계 ...	51
<표 30> 일회 요가참여강도별 몰입과 심리적 안녕감의 분산분석	52
<표 31> 일회 요가 참여강도별 몰입과 심리적 안녕감의 사후검정 다중비교 LSD	53
<표 32> 몰입경험과 심리적 안녕감의 상관계수	53
<표 33> 전체 대상의 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	54
<표 34> 성별에 따른 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	55
<표 35> 연령별에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	56
<표 36> 요가수련 참여정도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	57

<표 37> 주당 요가수련 참여빈도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	57
<표 38> 일회 요가수련 참여강도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향	58

그림 목 차

<그림 1> 연구모형	6
<그림 2> 몰입의 4채널 모형 (Csikszentmihalyi, 1975)	18
<그림 3> 8채널의 Flow 모형 (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993)	19
<그림 4> 스포츠 몰입모형 (Scanlan & Simons, 1992)	20

I. 서론

1. 연구 필요성 및 목적

인간은 궁극적으로 행복을 추구하고 삶의 질을 증진시키는 것을 인생의 목표로 삼는다. 그리스시대 이래 많은 철학자들이 인간행위의 궁극적인 동기는 행복의 추구라고 여겨왔으며 모든 국가나 사회 역시 구성원 개개인의 안녕 또는 삶의 질을 증진시키기 위해 노력해왔다. 이러한 인식은 최근 들어 물질적 가치나 명예를 얻기 위해 달려가는 삶보다 ‘신체와 정신이 건강한 삶’을 행복의 척도로 삼게 되고, 인간의 삶의 질 향상을 위한 몸부림은 현대 시대에 있어서 나날이 증가하고 있다. 이른바 ‘웰빙(well-being)’이 한국 사회의 새로운 문화 코드(cultural code)로 자리매김하고 있는 것이 그 예이다.

웰빙의 삶을 보다 풍요롭고 가치 있게 누리하고자 하는 기반에는 규칙적인 운동참여 뿐만 아니라 신체활동을 통한 심리적 효과 또한 기대영역에 포함되고, 이러한 가능성에 초점을 둔 연구가 활발히 진행되고 있는 실정이다.

현대사회속의 우리는 나 자신의 참모습으로 살기보다는 사회가 요구하는 여러 가지 모습으로 살게 되었다. 그러다 보니 몸과 마음이 왜곡되고 경직되어 생활을 영위하는데 있어 부정적인 영향을 미치고 때로는 그것이 질병의 원인이 되기도 한다. 과학문명의 눈부신 발전과 산업의 급속한 발달로 인간에게 생활의 편리함과 물질적 풍요를 가져다주지만, 이러한 풍요 속에 오는 신체활동의 감소 및 각종 공해와 환경오염의 심각성, 그리고 복잡한 환경에서 오는 스트레스의 증가는 인간에게 신체적, 정신적으로 많은 위협을 주고 있다. 치열한 경쟁사회 속에서 오는 불안, 긴장으로 마음의 여유를 잃게 되고, 물질주의, 인명경시풍조, 향락·퇴폐산업 만연 등의 사회적 혼란

으로 인한 정신적 불균형은 행복한 삶의 목표를 지양하는 이들의 장애로 작용한다.

이렇듯 물질적인 풍요 속에서 정신적인 빈곤을 경험하고 사회적·정신적 불균형으로 인한 고통에 시달리는 현대인들에게 있어서, 요가는 몸과 마음의 조화를 지향하는 차원에서 신체적·정신적으로 매우 유용할 것으로 보인다.

서구의 물질문화에 대한 반성으로 60, 70년대 이후 큰 호응을 얻고 있는 요가는 현대사회의 특징과 대중의 기호를 반영하며 최근 사회적 이슈가 될 만큼 남녀노소를 불문하고 각광받고 있다.

수천 년 전부터 내려온 인도의 요가는 다양한 육체의 훈련과 명상을 통하여 몸과 마음 그리고 의식을 통합된 하나로 완성하고, 나아가서 자연과의 일치를 도모함으로써 완전한 조화를 이루는 데 그 목표를 두고 있다. 또한 각종 스트레스로 지친 심신을 안정시켜 총체적인 건강을 도모하고 마음의 안정과 신체적 균형에 영향을 미치고 행복감을 가져다주며, 인간 본성을 회복하는데 매우 유효한 운동체계로 알려져, 동서양을 막론하고 도시민에게 행복을 위한 대표적인 활동으로 인정받고 있다(이철원, 2003). 요가는 스포츠 문화의 한 유형으로서 현대인들이 바라는 몸과 마음의 건강을 동시에 갖고자 하는 새로운 기회로 대중 스포츠 활동에 부합된다. 현대인들이 바라는 건강한 몸이란 ‘질병 없이 튼튼한 몸’만이 아니라 ‘아름다운 몸’까지 포함하고 있다. 과거에 요가가 아주 유연해야 한다는가, 종교적이라고 알고 있는 것과는 달리 최근에는 누구나 쉽게 접근하여 요가의 새로운 의미가 부각되면서 우리나라 요가 인구가 백만 명을 넘어서고 있다. 수천 년의 역사를 가진 요가가 이처럼 인기를 누리는 이유는 산업사회의 구성원으로서 바쁘고 힘들게 살아가는 현대인을 가장 자연스러운 상태로 이끌어 주기 때문에 결

과적으로 ‘요가의 붐’을 가져왔다(원정혜, 2004). 로이터 통신에 따르면 미국인들이 한해에 요가와 관련해 지출하는 비용은 29억 5000만 달러가량 이고 요가 인구는 지난해 초까지 1650만 명으로 2002보다 43%가 증가했다고 보도된 바 있으며(헤럴드 뉴스‘06.04.11), 인도에서는 군 당국이 카슈미르의 고산지대에 주둔하고 있는 병사들의 체력단련을 위해 요가를 적극 활용하고 있다고 PTI통신이 보도 하였다(연합뉴스 ‘06.04.08).

요가의 어원인 ‘말에 고삐를 맨다’ 라는 의미를 잘 새겨 보면, ‘말’ 이라는 것은 늘 이리저리 흔들리고 변하는 ‘마음’을 의미하고 ‘고삐’라는 것은 ‘마음을 의지에 따라서 조절한다’ 는 뜻을 갖는다. 마음은 보이지 않게 스며들어와서 슬며시 나가기도 하고, 어딘가에 머무르기도 한다. 마음은 주인인 나의 의지와는 달리 이리저리 뛰어다니기에 우리는 늘 행복한 마음을 원하면서도 가끔씩 불행을 택하기도 한다. 몸 또한 그러하다. 몸의 주인은 나 자신임에도, 늘 건강하고 아름다운 몸을 원하는 나의 의지와는 무관하게 건강을 잃기도 한다. 요가는 이러한 몸과 마음을 잘 다스려서 스스로의 의지대로 몸과 마음을 최상의 상태로 이끌어가는 수행법이라 할 수 있다(원정혜, 2005).

요가는 호흡에 맞추어 동작을 취함으로써 혈관을 통해 근육에 충분한 산소를 공급하고, 그로 인하여 근육에 활력을 주며(송규성, 2003), 요가 운동 동안 전두엽에서 a파 출현을 증가시켜 심신의 건강상태를 좋게 유지함으로써 뇌기능 상태를 보다 쾌적하게 유지하여 심리적 안녕감을 높여 삶의 질을 향상시키는데 기여하는 것으로 나타났다(김수복, 1998; Kamei, Kimura, Ohno, Kumano & Kimura, 2000; MaClean, Walton, Wennerverg, Levitsky, 2000; MaClean, Walton, Wennerverg, Levitsky, Mandarini, Waziri, Hillis & Schneider, 1997).

김영희(2001)는 노인건강을 유지, 증진시키기 위한 대체 요법으로서 요가프로그램이 혈압하강, 혈중 콜레스테롤 감소, 관절의 유연성 증가와 높은 삶의 의미를 갖게 하는데 효과가 있다고 하였고, 임수현(1996)은 요가를 통한 심리 치료 효과에 대한 연구에서 신경증 심리치료에 긍정적인 효과를 나타냄을 알아냈다. 이정혜(1996)는 요통환자들을 대상으로 한 연구에서 요가가 요통을 완화하는데 효과가 있음을 나타냈으며, 민경자(2004)는 요가활동의 참가기간과 참가정도는 몰입경험에 직접적인 영향을 미치고 최적 각성수준인 몰입경험은 생활만족에 직접적인 영향을 미치는 것으로 보고한 바 있다.

이와 같이 요가의 긍정적 효과를 나타내는 임상연구는 활발히 진행되고 있으나 요가수행과정 중 몰입경험 즉 심리적 측면에 대한 효과를 설명하고 있는 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 신체적인 측면 뿐 아니라 정신적인 영역까지도 포함하여 건강한 삶을 추구하려는 현대인들에게 건강과 절대적인 정신의 자유를 가능케 해준다는 측면에서 가치를 인정받고 있는 요가 운동의 ‘몰입경험’과 ‘심리적 안녕’과의 관계를 규명하여 요가참여인구의 저변확대 및 행복한 삶의 추구를 위한 건강증진 생활양식에 대해 학문적 기초 자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

2. 연구 가설

본 연구는 요가 수행자들의 몰입경험(인지몰입, 행위몰입)과 심리적 안녕감(자아수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경통제력)간의 유의미한 상관관계를 규명하기 위하여 다음과 같은 연구가설과 연구모형을 설정하였다.

가설1. 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 몰입경험은 차이가 있을 것이다.

1-1. 요가수련자의 성별에 따른 몰입경험은 차이가 있을 것이다.

1-2. 요가수련자의 연령에 따른 몰입경험은 차이가 있을 것이다.

1-3. 요가수련자의 직업유형에 따른 몰입경험은 차이가 있을 것이다.

1-4. 요가수련자의 참여정도에 따른 몰입경험은 차이가 있을 것이다.

가설2. 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감은 차이가 있을 것이다.

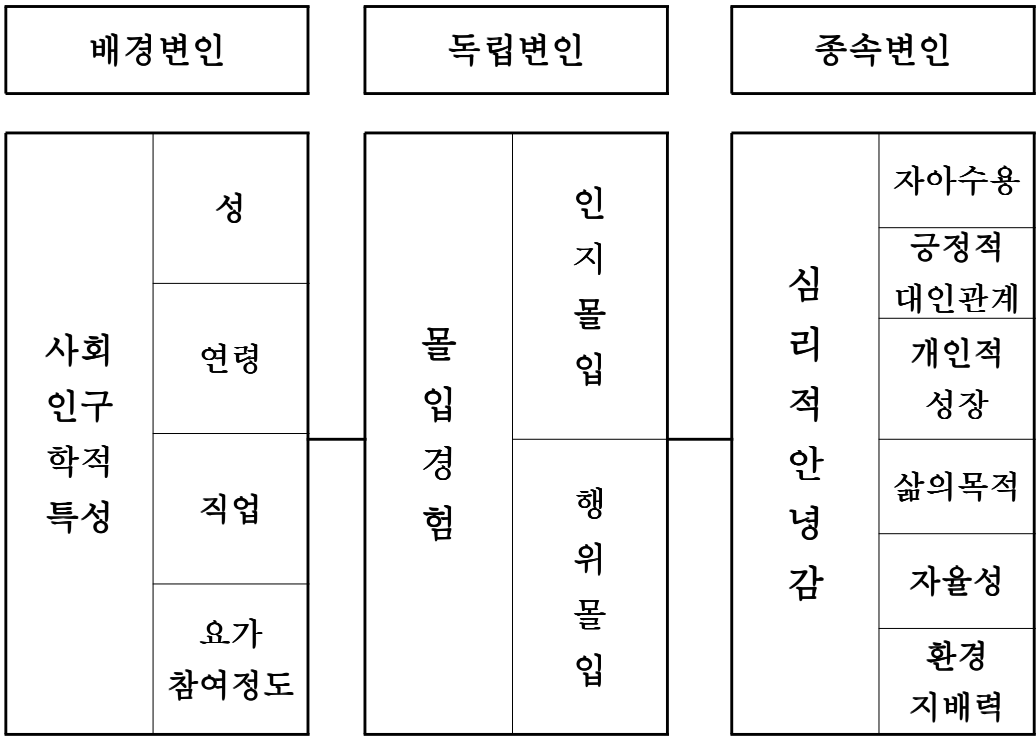
2-1. 요가수련자의 성별에 따른 심리적 안녕감은 차이가 있을 것이다.

2-2. 요가수련자의 연령에 따른 심리적 안녕감은 차이가 있을 것이다.

2-3. 요가수련자의 직업유형에 따른 심리적 안녕감은 차이가 있을 것이다.

1-4. 요가수련자의 참여정도에 따른 심리적 안녕감은 차이가 있을 것이다.

가설3. 요가수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감은 정적인 관계가 있을 것이다.



<그림 1> 연구모형

3. 연구 제한점

- 1) 본 연구는 서울 지역 요가연수원의 요가 수련자를 대상으로 하였으므로 표본에 대한 전국적 확대해석이 제한될 수 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 요가

1) 기원과 어원

6,000년 전 인도에서 만들어진 요가는 인류 역사상 가장 오래되고 가장 체계적으로 발달된 종합적인 심신 수련방법이다. 인도사람들은 요가를 여신 싸바쌌(Chiva som)이 자신들을 위해 내려준 선물이라고 믿고 있다. 그 만큼 삶에 있어 요가는 인생의 방향을 제시해 주는 철학이요 삶 자체다.

요가의 어원은 산스크리트어의 '결합 한다'는 뜻의 'yuj'로 나 자신과 우주가 하나라는 뜻을 가지고 있다. 요가는 산스크리트어 'yuj유주'가 그 어근으로 '자신의 주의력을 이끌어 주며, 집중시키며, 그것을 사용하고 응용한다'의 의미를 갖고 결합이라든가 영적인 교감을 뜻하기도 한다.

고대 인도시대에는 고행과 금욕의 의미로 쓰이다가 중세로 넘어오면서 '탄트라 넓히다. 확장하다' 즉 지식을 확장시키는 의미로 쓰였다. 현대적 의미로는 균형과 조화의 의미로 해석하여 곧 몸과 마음이 서로 균형과 조화를 이루어 건강해진다는 뜻으로 쓰인다.

인도의 최고 성전인 <바가바드기타>에서는 요가를 '마음의 평정한 상태 (sama-tvam)'라고 정의하고 있다. 요가를 한자발음으로 표기할 때는 '유가(瑜伽)'라 하고 뜻으로 번역할 때는 '상응(相應)'이라고 한다.

요가의 기원은 명확치 않다. 고대 유물을 통해서 추정할 때 요가의 시작은 기원전 2,000~3,000년경에 일어난 인도 고대문명으로 소급된다. 문헌으로 요가 수행법을 알 수 있는 시기는 기원전 1,000년경인데 이때의 요가는

음식, 수면, 욕망 등을 억제하고 호흡을 조절하여 의식을 한 곳에 집중하는 고행적인 행법이였다. 그러나 기원전 500년경부터는 고행과 구별되는 요가 고유의 수행과 철학체계를 갖추게 된다. 요가란 말 자체가 ‘마음의 통일’, ‘심작용(心作用)의 지멸(止滅)’을 뜻하고 있듯이 내외(内外)의 속박과 동요를 떠나기 위해서 팔중(八鍾)의 수행법이 마련되어 있는데, 이것은 심신을 조정하는 방법이다. 이 팔중의 수행을 완성한 자를 무니(muni)라고 한다(이태영, 2002).

요가가 명상을 뜻하는 술어로 쓰이기 시작한 것은 기원전 500~300년경에 이루어진 <우파니샤드>라는 인도의 고대 문헌에서부터이다. 이 문헌에서 요가는 심신을 조절하여 진정한 자아를 자유롭게 하는 방법, 즉 해탈을 이루는 수행법이라는 뜻으로 쓰였다. 기원전 200년경에는 명상적인 실천뿐만 아니라 철학적인 사색, 윤리적 실천, 종교적 헌신 등이 모두 요가의 범주에 포함되었다. 이렇게 포괄적인 의미를 지닌 요가가 다른 사상과 구별되는 요가 고유의 철학을 갖추게 된 것은 기원후 4~5세기경 요가 경전 <요가수트라>가 성립되면서부터이다. 이 요가 체계는 이론적인 형이상학과 불교 심리학을 혼합한 것으로 수행체계는 윤리적인 계율, 육체조절, 의식 집중의 단계로 되어 있다. 일반적으로 정통 바라문 철학에서 말하는 요가 철학은 곧 이 요가 사상을 말한다. 이 요가 경전이 성립된 후에는 이 경전에 대한 주석적인 연구와 함께 일원론에 근거한 요가 사상도 나타난다. 13~17세기에는 육체적 생리적인 수행을 중심으로 하는 하타 요가 또는 쿤달리니 요가가 크게 발달하였고, 더불어 에로티시즘 요소가 포함되어 있는 탄트라 요가도 이 시기에 발달하였다. 이러한 발달과정에서 이론이나 실천 행법을 달리하는 여러 유파의 요가가 형성되었다(이태영, 2002)

2) 요가 생리론

서양의 해부학이나 생리학에서는 물리적 차원에서 이해하는데 반해 요가의 생리론에서는 인체를 자연의 한부분에서 이해하여 자연적요소와 그에 내제 한 기로써 이해하고자 하였다.

인간의 육체는 다섯 가지의 물질 원소인 지, 수, 화, 풍, 공으로 이루어져 있고, 이 속에 프라나가 작용한다. 이러한 프라나는 일곱 개의 '차크라'에 응집되어 있고 에너지의 기본단위이다. 이들은 가슴으로 주로 활동하면서 생명력을 신체 속으로 받아들이는 프라나, 생명력을 밖으로 내보내는 아빠나. 생명력을 체내에 분배하는 비야나, 음식으로부터 취해진 영양분을 온몸에 분배하는 사마나, 에너지를 위쪽으로 운반하는 우다나 등 5가지 모습으로 작용한다.

프라나 에너지가 흘러가는 통로를 나디라 한다. 나디는 인체에 72000개가 분포되어 있는데 이들 가운데 가장 중요한 역할을 하는 것은 '이다', '핑갈라', '수습나'가 있다.

이다는 여성적인 달로 상징되며 왼쪽에 위치한다. 찬 성질을 띠고 부교감신경을 지배한다.

핑갈라는 남성적인 태양으로 상징되며 오른쪽에 있다. 뜨거운 성질을 띠고 교감신경을 지배한다. 수습나는 중성으로 물로 상징되며 중앙에 위치한다. 이다와 핑갈라의 양성을 포함하면서 초월한 상태로 존재한다.

'쿤달리니'라는 말은 뚝뚝 말린 잠재적인 힘이다.

이 쿤달리니가 수습나를 통해서 상승하면 각 차크라는 최고의 능력을 갖는다. 최후에 머리 위의 사하라스라라 차크라까지 상승하면 인간은 해탈한다. 그러나 이 쿤달리니는 여간해서는 깨어나지 않으므로 그것을 각성시키는 방

법이 제반의 요가수행이다.

신체의 축인 척추에는 심리에너지의 매 중심들이 있다. 신체에는 7개의 차크라가 있는데 그 모양과 위치 및 역할 등이 각각 다르다.

제1차크라인 물라다라 차크라라는 생명의 근원인 항문(회음)에 위치하며 쿤달리니가 잠자고 있는 곳이다.

제2차크라인 스바디스타나는 전립선과 연결되어 척추의 맨 아래 생식기 근처에 위치하며 욕망을 지배하는 차크라이다.

제3차크라 마니프라는 힘의 근원으로 배꼽주위에 위치하며 태양신경총과 연결되어 소화와 체온조적의 기능을 통제하며 프라나의 저장고이다.

제4차크라 아나하타는 심장부 위에 위치하며 창조적 능력, 사랑, 자비 및 운명을 극복할 수 있는 능력을 얻게 된다.

제5차크라 비슈나는 갑상선 부위에 위치하며 이 수준에 이른 사람은 신으로부터 무한한 은총을 받은 자가 된다고 한다.

제6차크라 아즈나는 미간 사이에 위치하며 지혜의 근원으로 매우 높은 직관적 지각과 지성이 저절로 일어난다.

제7차크라 사하스라라는 백회부위에 위치하며 투명하고 모든 차크라를 지배한다. 진정한 자기실현이 일어나는 곳이다.

3) 요가 종류

요가가 다른 사상보다 여러 유파로 분리되기 쉬웠던 이유는 요가의 본질인 명상을 모든 종교나 철학에서 거부감 없이 받아들일 수 있었기 때문이다. 요가의 이러한 보편성 때문에 일부 학자들은 인도의 모든 종교나 철학에 요가적인 요소가 포함되어 있다고 본다. 이러한 주장이 가능한 까닭은 요가가

어떠한 종교 형식에도 구애받지 않는 수행법이기 때문이다. 이처럼 요가는 인도의 다양한 종교나 철학에 수용되었기 때문에 여러 유파로 형성되었다(민경자, 2004). 요가의 유파를 명확하게 세분하기는 어려우나 일반적으로 현대 인도철학자들은 다음과 같이 여섯 유파로 분류한다.

첫째, 라자 요가(Raja Yoga)는 잠재의식의 마음을 깨끗하게 함으로써 이들 내용으로부터 자유롭게 하려는데 목적이 있다. 이 목적을 위하여 여러 가지 집중의 방법과 명상을 통하여 마음이라는 장애 있는 무수한 찌꺼기들을 벗어 버리고 그 대신 마음이 갖고 있는 잠재적인 내용을 일깨우고자 한다.

둘째, 박티 요가(Bhakti Yoga)는 ‘바가바드-기타’의 유신적인 흐름 속에서 형성된 것으로 박티요가를 해 나가면 신을 향한 열망이 점증하게 되며 이것은 신과 수행자사이에 가로 놓여있는 모든 장애들을 하나씩 제거해준다. 신을 찬양하고 찬송하는 것이 박티요가의 주된 부분이다.

셋째, 카르마 요가(Karma Yoga)는 ‘바가바드-기타’에서 유래하였으며 행동을 통한 요가라고 할 수 있다. 수행자가 행동을 하는데 그 행동이 자신에게 행복을 가져올 것이라는 기대 때문에 하는 것이 아니라 정성이 담긴 마음으로 행해야 하는 봉사라 생각하고 활동하기 때문에 일의 결과로부터 자유로워진다. 그러므로 어떤 새로운 카르마를 만들지 않게 되어 지속적인 평화를 발견하게 된다.

넷째, 즈나나 요가(Jnana Yoga)는 ‘바가바드-기타’에서 유래했으며 지혜와 지식의 요가이다. 현실의 고통은 무지로 인하여 생긴다고 보고 바른 철학적 지식과 명상을 중시한다.

다섯째, 만트라 요가(Mantra Yoga)에서 ‘만트라’란 그것을 음송하는 사람을 보호하고 자유롭게 해주는 말이라는 의미가 된다. 소리의 진동인 만트라를 반복하게 되면 심리적 측면뿐만 아니라 인간 존재의 모든 차원 즉 신체

적, 심적, 정서적 그리고 영적인 모든 수준의 존재에 변형을 일으킬 수 있는 수행방법이다.

여섯째, 하타 요가(Hatha Yoga)는 마음을 정복할 목적으로 육체적인 수련을 중시한다. 하타 요가는 육체적 수련인 체위법‘아사나’와 호흡의 수련인 호흡법 ‘프라나야마’ 그리고 체위법과 호흡법을 짜 맞춘 위에 반다를 더한 ‘무드라’라는 수행법 등으로 이루어졌다.

4) 하타 요가 수행법

우리나라와 미국 등 최근 널리 행해지고 있는 요가의 종류로서 좀더 구체적으로 살펴보려고 한다.

(1) 체위(아사나)

아사나는 ‘앉는 것’, ‘멈추는 것’ 등의 의미가 있다. 사실 하타 요가 자체에서도 체위는 무드라나 호흡만큼 중요시 되지는 않지만 빼놓을 수 없는 필수적인 수행법이다. 요가의 체위법은 느리고 고요하며 정적인 특징을 갖는다. 그러므로 겉보기에는 결코 과격해 보이지 않지만 그 효과는 체내 깊숙이 영향을 미친다. 요가동작의 목적은 긴장된 신체와 마음을 그 긴장에서 놓여나게 하는 것인데, 요가동작은 신체적 수준에서 인간의 긴장을 다름으로서 심리적 긴장에서 벗어나게 한다. 다시 말하면 신체를 안정되게 하고 편안하게 앉는 것이 요가동작인데, 하타요가에서는 요가동작을 모든 것에 앞서서 행해야한다고 하고, 요가동작을 함으로써 신체와 마음을 안정되게 유지할 수 있고 모든 질병으로부터 자유로울 수 있으며 신체의 각 부분이 가벼워진다고 했다 (Pancham, 1992, 김기주, 1998에서 재인용)

요가동작은 신체와 마음에 관련되어 있다. 요가철학에서는 신체와 마음이 분리되어 있지 않다고 한다. 마음의 거친 형태 (gross form)가 신체이며, 신체의 섬세한 형태 (subtle form)가 마음이다. 따라서 요가동작을 수행함은 이 두 가지를 통합하고 조화를 이루게 하는 것이라고 할 수 있다 (Swami Walyananda, 1996).

현대에 와서는 건강을 위하여 요가동작만을 행하는 경우도 있지만, 원래 요가동작의 목적은 안정되고 편안한 신체를 갖추음으로서 보다 더 잘 명상하기 위함이었다. 그러므로 요가동작을 행할 때 주의해야 할 점은 체조가 되지 않도록 해야 한다는 것이다. 체조와 다른 점은 요가동작은 신체에 힘을 모으는 훈련이 아니라 신체를 긴장으로부터 벗어나게 하는 이완훈련이며, 이를 행하면서 신체에서 일어나는 변화를 관찰해야 한다는 것이다. 아름답고 멋진 자세보다는 의식이 깨어서 신체 각 부위에서 일어나는 미묘한 변화를 관찰해야 요가동작은 효과가 있다.

(2) 호흡(프라나야마)

요가동작이 익숙해지면 호흡훈련을 하게 되는데, 요가의 호흡훈련에서는 신체내부의 독소를 신체 밖으로 배출하는 호흡인 호식(rechaka)과 호흡을 통하여 전신을 자극하는 호흡인 흡식(puraka) 그리고 호흡을 통하여 신체 내부에 유입된 기(purna energy)를 신체 전체에 분배하는 호흡인 지식(kumbhaka)을 훈련하게 된다.

대부분의 사람들은 호흡을 제대로 하지 못하고, 사람의 폐가 가지고 있는 용량의 아주 적은 부분만을 사용함으로써 세포와 뇌기능에 충분한 활력을 주지 못하고 있다. 요가의 호흡은 주로 앉아서 한다. 좌법은 달인좌와 연화자(결가부좌)가 중심이 된다. 호흡은 마시는 숨과 멈추는 숨과 내쉬는 숨의

3가지 유형으로 구성되어 있으나, 프라나(purana)라는 단어가 암시하듯이 내쉬는 숨이 중점이 되고, 궁극의 경지는 호흡이 야마(ayama: 억제, 멈춤)된 상태를 요구한다(원정혜, 1997). 프라나(purana)는 기(氣) 즉 생명 에너지인데, 이 생명 에너지는 호흡을 통하여 우리의 몸 속에 들어오고 나갈 뿐만 아니라, 신체의 모든 힘과 감각 기관의 기능, 그리고 마음에까지 영향을 준다. 우리의 마음과 신체는 호흡을 통하여 서로 연결되어 있다. 신체의 변화를 가장 민감하게 감지하는 것도 호흡이며 마음의 변화를 가장 예민하게 느끼는 것 또한 호흡이다. 따라서 호흡을 알아차리고 호흡을 조절한다는 것은 신체와 마음의 변화를 알아차리고 그 변화에 대처할 수 있음을 의미한다. 이는 스포츠 수행자들이 요가를 접목하여 스포츠 상황에 완전히 몰입하여 절대적 자아를 회복하고 최상의 스포츠 상황을 펼쳐 나가는데 직접적으로 도움을 줄 도 있다(원정혜, 1997). 체위는 호흡을 하기 위한 예비단계이고 명상이란 호흡에 의해 안정되고 강화된 정신으로 프라나를 순화하여 근본 자아가 발현되도록 하는 것이다. 호흡법의 종류와 방법을 알아보도록 한다.

1) 성공적으로 이끄는 호흡(ujjayi): 입을 다물고 가슴과 목으로 기를 끌어 올리면서 두 코로 숨을 마시고, 숨을 입에서 힘차게 멈춘 동시에 잘란다라 반다를 한다. 이 방법은 흉식호흡과 같이 마시는 것이다. 내쉬는 방법에 대해서는 경전에 언급되지 않았으나, 주석서에 보면 가슴을 조이고 늑골을 내리면서 아랫배가 불리면서 내쉬라고 한다. 마시고 멈추고 내쉬는 비율은 최고 1: 4: 2가 되도록 하고, 최고 320회까지 한다(Kuvalayananda, Pranayama, p.57, 원정혜, 1997에서 재인용).

2) 정뇌호흡(kapala-bhastra): <하타 요가프라디피카>에서는 6가지 정화법 중의 하나로 결가부좌로 하고 깊지 않으며 자연스럽게 빠르게 하는 호흡이다. 긴장을 풀고 머리를 뒤로 제끼면서 코로 숨을 들이킨다. 다시 머리를 앞

으로 숙이면서 숨을 천천히 내쉰다. 3분씩 3회까지 한다.

3) 풀무호흡(bhastrika or bhastra): 걸가부좌를 하고 앞의 ‘정뇌호흡’을 피로할 때까지 하고서, ‘성공으로 이끄는 호흡법’으로 숨을 참는다.

4) 태양과괴호흡(surya-bheda or-bhedana): 오른쪽 코로 숨을 힘껏 마시고 잘란다라반다를 하고, 손뚝, 발뚝, 머리카락에 땀이 날 때까지 멈춘다. 다음은 왼쪽 코로 배꼽으로부터 끌어올린 모든 기를 천천히 내쉰다. 이것을 근본 생명력이 깨어날 때까지 반복한다.

5) 교호호흡(sahita-kumbhaka): <게란다상히타>에 따르면 이 호흡에는 두 가지 종류가 있다. 하나는 종자 만트라 OM을 염송하면서 하는 sagarbha와 OM의 염송이 없는 nigarbha호흡이다. 전자의 방법은 한쪽 코로 A를 16회 염송하며 마시고, U를 64회 염송하며 멈추고, M은 32회 염송하면서 반대 코로 내 쉰다. 호흡을 멈출 때는 우디야나반다를 하며, 다음은 반대 동작을 한다. 후자는 OM의 염송 없이 한다.

(3) 명상

명상이라고 하는 것은 집중이 유지되고 있는 상태이다. 따라서 명상이 이루어지려면 우선 집중이 되어야 하고 그 상태가 지속되어야 하는 것이다. 집중과 집중상태 유지를 위하여 요가동작으로 몸을 정화하고, 호흡훈련으로 호흡을 통제·조절하여 마음을 고요하게 하며 이를 바탕으로 집중이 유지되는 명상 상태가 이루어지게 되는 것이다.

요가에서 명상이란 정(情), 기(氣), 신(神)의 세 가지 힘을 제어하는 훈련이다. 명상자는 우선 호흡의 훈련과 함께 기의 흐름을 제어하며 그에 의해 깨달음의 종자가 되는 정의 흐름을 승화시키고 다시 그것을 영묘한 신의 흐름으로 변화시킨다. 보편적으로 사용되는 명상방법에는 첫째 내관법으로 의

식을 집중함에 따라 내부의 소리가 외부의 소리를 압도한다. 둘째 미간 응시법은 가장 강력하고 빠르게 깨달음을 얻는 방법으로 미간은 제3의 눈이라고 하는데 의식의 집중 없이는 깨어나지 않는다. 셋째 수식관은 호흡에 의식을 집중하는 명상법으로 편안한 자세로 앉아 들어오고 나가는 숨을 무심히 바라보는 것이다(김기주, 1998).

5) 심신의 건강과 요가

건강은 서양의학의 관점에서 볼 때 마음과 신체를 분리해서 이해하고 있지만 몸과 마음을 조화시키는데 실패한 결과가 병으로 나타나고 호트러진 부조화로 인한 생명의 경고가 또한 병이라 할 수 있다. 따라서 최근 의학자들은 마음과 몸은 서로 밀접하게 연관되어 있으며 둘 사이의 끊임없는 상호작용이 건강과 질병, 삶과 죽음에 중대한 영향을 끼친다는 사실을 인정하고 대체의학과 자연치유학이 각광을 받고 있다. 동양의학은 마음의 상태가 질병의 중요한 직접적인 변수임을 알고 이를 다스리는데 노력해 왔으며 심신을 하나의 에너지 체계로 이해하고 몸과 마음을 연결하는 비물질적인 ‘기’와 물질로서 ‘혈’에 대한 깊은 통찰과 그 균형 유지에 뿌리를 두고 있다. 요가 또한 신체와 마음의 결합이나 완전함의 뜻을 의미하고, 요가가 심신의 건강에 미치는 효과를 생활 속에서 살펴보면 다음과 같다.

(1) 바른 자세

척추를 곧게 하고 아랫배에 힘을 충만 시키며 ‘결과부좌’로 앉는 것이 기본 자세이다. 바른 척추는 바른자세의 첫째 조건이다.

여러 가지 앉는 법을 훈련하고 다듬은 후에 도달하는 수준 높은 자세가 ‘달

인좌'라는 명상자세이다. 그 모양은 피라미드와 흡사하다.

(2) 휴식

만병의 근원은 과욕이다. 과욕은 모든 면에서 우리에게 스트레스를 가져다 준다. 욕심을 버리고 소식이나 단식을 하고 휴식을 하면 병의 원인을 제거할 수 있다. 결과를 보면 원인을 알 수 있는 요가 철학의 '인중유과론'에 의해 우리 인체가 가지고 있는 유연성, 탄력, 균형 이 세 가지 조건 중 어느 한 가지라도 소실되면 그것이 원인이 되어 병이되는 것이다.

요가는 몸을 움직이는 동작으로 이루어져 있지만 그 무엇보다도 몸의 휴식을 찾아가는 운동이다.

(3) 내분비선의 기능

요가나 아사나 동작은 호흡을 동반하므로 깊은 호흡에 의해 생명력이 강화되고 내분비선의 분비약이 왕성히 배출되므로 모든 선이나 기관의 기능이 강화되어 건강의 이상이나 성격상 문제들을 정상으로 회복시킨다.

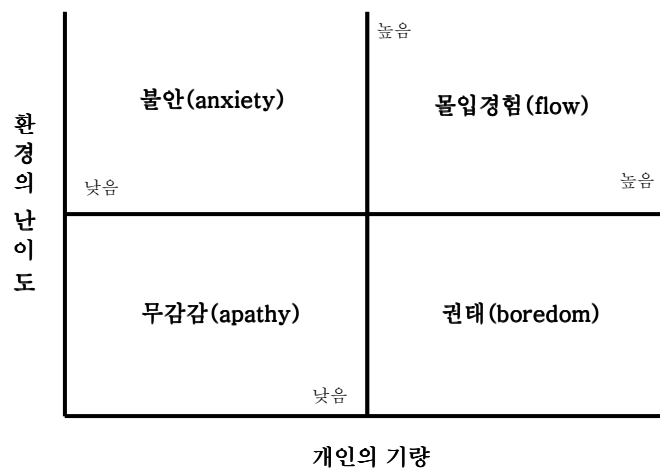
요가는 정신의 안정과 지혜를 얻게 하며 인격의 완성을 가져오고 궁극적으로 깨달음의 자유를 얻게 한다.

2. 신체활동과 몰입경험

몰입경험(Flow experience)이란 일상생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 심리상태로 개개인이 처해진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생할 수 있으며, 속박으로부터의 자유와 활동에 대한 자발적인 선택, 즐거움을 주는 활동참여, 문화적 여가로의 인식이 요인으로 작용한다. 즉, 아무런 외적인 보상(external reward)이 제공되지 않은 상황에서 자신이 흥미를 느끼는 행동

을 하면서 경험하는 상태로서, 시간과 공간 개념을 의식하지 않고 행위 자체에 몰두하는 것이다(Csikszentmihalyi, 1975).

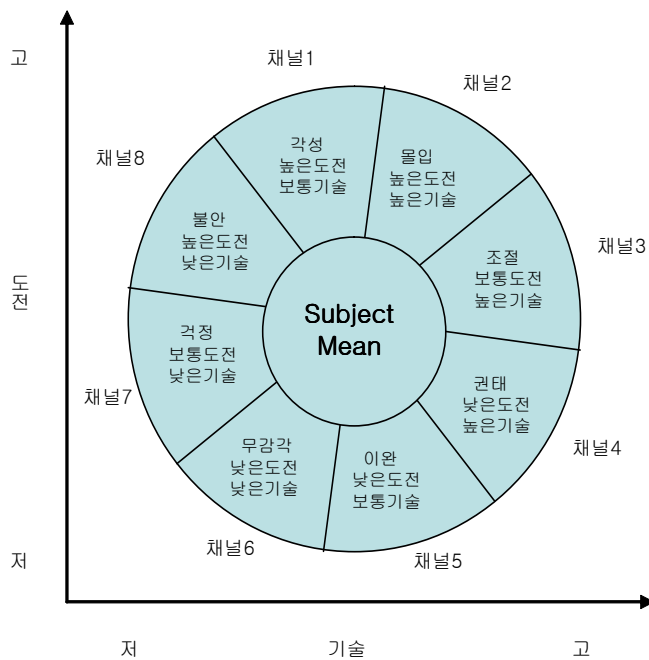
Csikszentmihalyi는 1975년 4채널 모형을 제시하며 환경의 난이도와 참여자의 개인적 기량이 균형을 이룰 때 몰입경험을 할 수 있고, 환경의 난이도가 참여자의 기량보다 높을 때 불안을 경험하게 되며, 반대로 환경의 난이도가 참여자의 기량보다 낮을 때 권태를 경험하게 된다고 하였다. 즉 몰입은 행동을 위한 기회를 포착하여 자기 능력과 잘 부합한다고 느낄 때 경험하게 되는 것이다.



<그림 2> 몰입의 4채널 모형(Csikszentmihalyi, 1975)

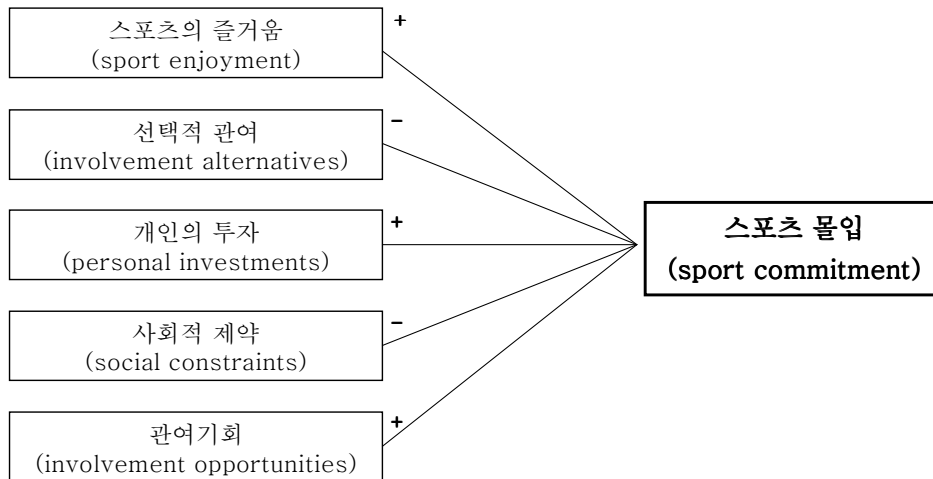
그 후 1993년, Csikszentmihalyi와 Rathunde는 Csikszentmihalyi(1975)의 flow모형을 발달시켜 8개의 채널로 분류하여 최적의 경험, 즐거움을 주는 상태를 몰입이라고 정의하고, 개인의 내적동기로 나타나는 어떠한 활동에 완전히 빠져있는 상태라고 설명하였으며 이러한 몰입경험의 현상은 인지적 습관, 높은 자아인식으로 환경이나 활동에 조화를 이루거나 초월하는 감정을 나타낸다고 하였다.

몰입상태는 기술과 도전의 상황이 최적이라고 인지하는 시기이며, 도전 대상의 수준이 되지 않거나 혹은 그 이상 수준의 도전은 권태와 불안을 야기하고, 행동과 자가의 일치와 제한된 집중, 그리고 행동과 행동의 명확한 조절과 분명한 피드백이 이루어지는 상황에서 이루어진다고 하였다.



<그림 3> 8채널의 Flow 모델 (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993)

한편 Scanlan과 Simons(1992)는 ‘스포츠의 즐거움’, ‘선택적관여’, ‘개인의 투자’, ‘사회적 제약’, ‘관여 기회’의 6가지 요인을 통한 ‘스포츠 몰입(sport commitment)모델’을 정립하였다. 이들 요인 중 ‘스포츠 즐거움’, ‘개인의 투자’, 그리고 ‘관여기회’는 스포츠 몰입에 정적(+인 관계를 나타내고, ‘선택적 관여’와 ‘사회적 제약’은 부적(-인 요인으로 작용한다고 하였다.



<그림 4> 스포츠 몰입(sport commitment)모델 (Scanlan & Simons, 1992)

정용각(1997)은 참여의 지속성을 취한 기다림과 계속의 의사를 나타내는 것과 몰입상태에 들어가기 전, 인지 또는 행위상태로서 정보를 얻고 우선적 관심을 갖는 마음의 상태를 스포츠 몰입 정도라고 정의 하였다.

체육사상연구회(1999)에서 정리한 스포츠몰입에 대한 특성은 다음과 같다 (박석대, 2004에서 재 인용).

- 1) 동적인 몰입의 상태
- 2) 스포츠활동은 다분히 현실적이고 서양적인 인간의 생활문화에서 창출된 것으로 “지금, 바로여기”라는 개념이 활동의 근본이 된다.
- 3) 스포츠에서의 몰입은 일시적으로 나타나는 것으로 스포츠에서 벗어나 일상생활에 돌아왔을 때 몰입의 현상은 더 이상 지속하지 않는다. 따라서 긍정적이고 활기찬 인간으로서 생활하게 된다. 성격이 개조되기는 하나 본질적으로 인간을 새롭게 하기는 어렵다.
- 4) 스포츠에서의 몰입은 스포츠 상황에 존재하는 대상들에 의식적으로 집

중하는 과정을 통해 경험하는 상태로 의식적인 혹은 무의식적인 목적성이 존재하게 된다.

5) 스포츠에서는 신체적인 감각이나 정신적인 인식이나 인내 등의 능력이 최대한 발휘될수록 보다 우수한 행동을 자아낼 수 있으며 참가자는 이러한 과정을 거쳐서 숙달될 수 있다.

6) 스포츠에서의 몰입을 경험하기 위해 반드시 지켜야 할 기준이나 수행방법이 정해져 있는 것은 아니다. 예를 들면 일상생활에서의 윤리적 도덕적 생활이 결핍되어 있는 사람일지라도 스포츠에서의 몰입은 경험되어질 수 있다는 것이다. 따라서 스포츠에서는 육체적, 정신적, 심리적인 순화가 반드시 성취되어야 체험할 수 있는 것은 아니다.

7) 스포츠 기술을 습득하기 위해 기대되는 기간은 개인차를 고려하더라도 종명별로 일정 정도의 기간이 정해질 수 있다. 물론 몰입의 경험은 스포츠 초보자들도 느낄 수 있으나 일반적으로 기본 기술이상의 능력을 갖춘 참가자들에게서 나타나게 된다.

8) 스포츠 참가자는 자신의 욕구나 자아성취 혹은 즐거움의 추구 등 현실적 인간으로써 느끼게 되는 요소들의 성취를 위해 스포츠 활동에 참가하게 된다. 따라서 스포츠 활동을 통해서 인간은 보다 현실적인 인간상을 성취함을 목적으로 한다.

즉, 앞선 연구들을 기초하여 볼 때 개인의 투자와 노력 뿐 아니라 운동에 참여하는 자체가 자신의 삶에 있어 가치 있는 활동으로 인식 될 때 즉 몰입의 정도가 높아지며, 이는 내적동기와 관련된 즐거움이 많을 때, 보다 깊게 몰입되고 장시간 운동 활동에 관여할 수 있음을 시사한다.

3. 신체활동과 심리적 안녕감

1960년대부터 많은 사회과학자들 특히 심리학자들은 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개인의 행복을 연구하기 시작했다(Combell, 1976, pp. 117-124). 사회의 안녕과 함께 경제적인 문제가 해결되면서 삶의 질은 더욱 윤택해져가고, 이러한 기류는 물질적 풍요뿐만 아니라 정신적 안녕의 추구에 관심이 증대되는 결과를 가져와 긍정적인 가치들에 대한 관심을 더욱 증가 시킨다(김석일, 2004). 특히, ‘안녕’에 대한 정의는 오래전부터 지금까지 빈번하게 논의되었던 주제인데, 근래 건강 및 심리적 안녕감에 관한 연구에서 ‘안녕’이란 용어는 개인의 지각된 주관적인 행복감 또는 총체적인 감정을 강조하는 특정 용어라는 점에 대체적으로 합의하고 있다(McDowell & Newell, 1990).

Fordyce(1988)는 안녕감, 행복감, 삶의 만족도, 그리고 사기를 상호 관련되는 개념들로 간주하였으며, Andrew & Robinson(1991)은 심리적 안녕감은 주관적이고 전반적인 것을 말하며 한 개인이 느끼는 “인생 전반에 대한 행복이나 만족정도”를 의미한다고 하였다(이혜은, 2005).

인간의 행복은 덕(virtue)있는 삶을 통해 얻어진다는 아리스토텔레스의 행복론을 지지하는 Ryff(1989)는 좋은 삶이란 사회의 구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장했다. 그는 좋은 삶에 대한 임상, 상담, 그리고 발달 심리학에서의 여러 이론들, 즉 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erickson의 심리사회적발달단계 모형(psychosocial stage model), Buhler의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고

Neugarten의 성격의 변화(personality changes) 등을 기초하여 삶의 질을 구성하는 6개의 차원을 제안하고, 이를 측정하는 척도를 개발하였다. Ryff(1989)는 이것을 주관적 안녕감과 구별해서 심리적 안녕감(psychological well-being)이라고 이름 붙이고 심리적 안녕감이 삶의 질의 구성요소를 보다 잘 반영하는 것이라고 주장하였다. 이들 차원들은 자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 그리고 개인적 성장(personal growth)을 포함하고 있다(박지현, 2006).

심리적 안녕감과 관련된 6개의 하위 변인들을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자율성(autonomy)은 자기결정, 독립심 그리고 그 속에서 행동의 통제와 같은 특징들을 중요시한다. 자아실현은 타율적인 작용과 문화화에 대한 저항을 보이는 것으로 나타나고 있는데, 자아실현이 강한 사람은 다른 사람들이 바라보는 객관적인 시각이 아닌 내부적인 평가, 통제소재를 파악할 수 있는 능력을 가지고 있으며, 스스로 개인적인 기준에 의해 자기를 평가한다. 그리고 자율성이 강한 사람을 집단적인 두려움, 믿음, 대중 등에 대해 집착하지 않고 스스로의 결정에 의해 생각하고 행동하게 되는 것이다.

둘째, 환경에 대한 통제력(environmental mastery)은 심리상태에 적합한 환경을 선택하고 복잡한 주변 환경을 조종, 통제하는 능력을 의미한다. 개인이 심리적 조건에 적합한 환경을 창조, 선택하도록 하는 개인의 정신적 건강을 중요시한다. 즉 복잡한 환경들을 조절하고 다루기 위한 능력을 요구하며, 육체적 정신적 활동들을 통하여 창조적으로 변화하는 세계 속으로 나아가기 위한 사람들의 능력을 강조한다. 또, 성공적인 성취를 위해 개인은 긍정적인 생각으로 능동적으로 참여하여 환경을 효율적으로 이용할 수 있어야

한다. 그리하여 주어진 환경을 개선하고 변화시켜 자신에게 적합한 환경을 만들어 갈 수 있어야 하는 것이다.

셋째, 개인적 성장(personal growth)은 자신을 잘 알고 단점을 극복하며 자신의 잠재력을 키워 성장하고 자신을 발전시키며 지속적인 성장과 새로운 도전과 어려움을 극복하는 힘을 의미한다. 자아를 실현하기 위해 필요한 것, 그리고 사람들의 잠재성을 실현하기 위해 필요한 것은 개인적 성장이다. 그리고 개인의 모든 문제는 경험이나 고정된 어떤 틀에 의해서 해결되는 것이 아니라 끊임없이 개발하고 새로운 변화에 대해 도전하여 삶의 과정에서 생기는 문제들을 스스로 해결해 가면서 성장해 가는 것이다.

넷째, 삶의 목적(purpose in life)에서 정신적으로 건강한 사람들은 감정과 삶에 대한 의미, 목적이 주어져 있다고 믿는다. 이러한 믿음은 삶의 목적에 대해 명확히 이해하고, 지향하며, 의도적으로 삶을 영위해야 함을 말하는 것이다. 따라서 긍정적으로 생활하는 사람들은 모든 목적이나 의도, 또는 인생은 의미 있는 것이라는 믿음을 가지고 행동한다.

다섯째, 긍정적 대인관계(positive relation with others)는 사람들 상호간의 신뢰, 다정한 마음씨의 중요성을 강조하며, 사랑에 대한 가능성을 정신 건강의 중요한 구성요소로서 나타난다. 이는 다른 사람과 친밀한 관계를 강조하며 타인과의 긍정적인 관계는 심리적 행복의 개념 속에 포함된다고 한다. 타인과 인간적으로 원만하고 만족한 관계를 유지하고 타인의 행운에 관심을 기울이며 더불어 살아가는 삶이 행복한 삶이라 할 수 있을 것이다.

여섯째, 자아수용(self-acceptance)은 정신건강의 핵심으로 자아실현, 최적의 기능, 낙관적인 작용, 성숙, 긍정적인 태도로 정의되는데 이는 자신을 여러 가지 각도로 인정하고 자신의 과거 삶에 대한 수용을 강조하고 있다. 모든 사람에게 감정적, 정서적 공감대를 형성하며 타인에 대한 사랑과 우적을

갖는 것을 의미한다. 따라서 자신에 대한 긍정적 태도를 가진다는 것을 긍정적 심리작용의 중심이 되어 심리적 안녕감에 영향을 미치게 될 것이다.

<표 1> 심리적 안녕감의 6가지 차원

차원	점수	정의
자아수용 (self-acceptance)	높은 점수	자신에 대하여 긍정적인 태도를 갖고 있다. 자신에게 좋은 점들은 물론 나쁜 점들을 포함한 자신의 여러 측면들을 인지하고 수용한다. 자신의 과거의 삶에 대하여 긍정적으로 느낀다.
	낮은 점수	자신에 대하여 불만족 한다. 자신의 과거의 삶에 대하여 실망한다. 자신이 갖고 있는 나쁜 점들에 대하여 괴로워한다. 현재의 자신과는 다른 사람이 되기를 원한다.
긍정적 대인관계 (positive relations with others)	높은 점수	타인과 따뜻하고 만족스럽고, 신뢰로운 관계를 갖고 있다. 타인의 행복(welfare)에 관심이 있다. 강한 애정, 친밀감, 그리고 공감을 느낄 수 있다. 대인관계란 주고받는 것임을 이해한다.
	낮은 점수	타인과 친밀하고 신뢰로운 관계를 거의 갖고 있지 않다. 타인에 대하여 따뜻하거나 개방적이지 않고 타인을 배려하기가 어렵다고 느낀다. 대인관계에서 고립되고 좌절감을 느낀다. 타인과의 중요한 관계를 유지시키기 위하여 타협하려하지 않는다.
자율성 (autonomy)	높은 점수	결단력이 있고 독립적이다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있다. 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절한다. 개인적 기준에 의해서 자신을 평가한다.
	낮은 점수	타인의 평가나 기대에 대하여 걱정한다. 중요한 결정을 할 때 타인의 판단에 의존한다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.
환경에 대한 지배력	높은	자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느낀다. 복잡한 외적인

(environmental mastery)	높은 점수	활동 계획을 잘 조절한다. 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다. 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있다.
	낮은 점수	일상적인 일들을 다루는데 어려움을 느낀다. 주위환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느낀다. 주위에 있는 기회를 인식하지 못한다. 외부 세계에 대한 통제력이 부족하다고 느낀다.
삶의 목적 (purpose in life)	높은 점수	삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있다. 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느낀다. 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있다. 생활에 목표와 목적이 있다.
	낮은 점수	삶의 의미가 부족하다고 느낀다. 삶의 목표나 방향 감각이 거의 없다. 과거의 삶의 목적을 알지 못한다. 삶에 의미를 부여할 신념이나 태도를 갖고 있지 않다.
개인적 성장 (personal growth)	높은 점수	계속적으로 발달한다고 느낀다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느낀다. 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현시키려고 한다. 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상됨을 느낀다. 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활동하는 방향으로 변화되어간다.
	낮은 점수	개인적인 침체에 빠져있다고 느낀다. 시간에 따라 성장이나 발전되어 감을 느끼지 못한다. 삶이 지루하고 재미없다고 느낀다. 새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다고 느낀다.

Ryff(1989). (김석일, 2004, 재인용 p.50)

따라서 삶의 질이 높은 사람은 자신을 있는 대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절할 수 있고, 주위환경에 대한 통제력과 삶의 목적이 분명하며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 존재한다고 할 수 있다.

특히, 심리적 안녕감은 신체활동에서의 사회적 상호작용과 관련이 있으며, 사람들의 안녕감은 이러한 사회적 접촉의 질과 양에 의존하고, 이러한 신체

활동을 통한 사회적 상호작용은 안녕에 공헌할 수 있다(Campell, 1981; Tesch, Whitbourne, & Nehrke, 1981; Thoits, 1983; Turner, 1981). 나아가, 심리적 안녕감은 인간의 삶에 정신과 신체를 연결시키는 중요한 메카니즘의 역할을 하며 자신의 신체에 대한 긍정적 느낌은 신체적 건강의 지표가 될과 동시에 행복감(well-being)과 자긍심을 증진시키는데 크게 영향을 미친다(Fox, 1990; 유진과 소호성, 1998).

스포츠 활동에 있어서의 심리적 안녕감의 관계에 관한 연구로 여가활동으로서의 스포츠활동에 참가 정도가 높을 수록 심리적 안녕감이 높아 진다는 연구(Iso-Ahola, 1980, Sarason, 1990)와 규칙적인 사회적 상호작용의 부재는 자아존중감을 약화시키고, 스트레스의 감정을 느끼게 하나 스포츠활동이나 신체활동들을 통한 사회적 상호작용의 효과는 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다(김석일, 2004)는 연구결과가 이를 뒷받침한다.

4. 선행 연구

지속적인 신체활동이 현대사회에서 급증하는 정신적인 스트레스를 감소시켜 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구결과의 대두는 대중들의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있다.

Blumental(1982)등의 연구에 의하면 10주 동안 운동에 참여한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 낮은 근심 수준과 긴장 수준 및 피로 수준을 보인다고 밝혀냄으로 신체활동의 심리적 효과를 입증한 바 있다. Plante와 Rodin(1990)등의 연구를 비롯하여 다수의 연구에서 장기적인 스포츠 참여는 자아존중감 및 심리적 안녕감을 개선시키는데 효과가 있다고 보고되었는데, Kernis 외(1993)는 자기존중감이 시간이나 상황에 따라 변화된다는 자기 존

중감의 불안정성 개념을 제시하였고, 많은 학자들이 활발한 신체활동은 긴장이완, 우울증 감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 통제력, 상상력 그리고 자기 충만감 고양 등의 심리적 안녕감에 기여한다는 결과를 입증하였다 (Berger & Own, 1998; Dishman, 1985; Martisen, 1990; Raglin & Morgan, 1987; Sachs & Buffone, 1984).

Biddle(1999)은 장기간의 운동을 통하여 얻어지는 심리적 효과 또는 정신건강에 대한 메타 분석 결과, 지속적인 운동은 불안, 우울과 같은 부정적인 정서 상태를 감소시키며, 자기개념, 자긍심, 인지 능력 등의 향상에도 그 효과가 매우 큰 것으로 보고하였고, Cambell(1981)은 스포츠활동이나 신체활동은 사회적 상호작용을 유도하며, 상호작용의 효과는 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. Campell, 1981; Tesch, Whitbourne, &Nehrke, 1981; Thoite, 1983; Turner, 1981의 연구결과 심리적 안녕감은 신체활동에서의 상호작용과 관련이 있는데, 사람들의 안녕감은 그러한 사회적 접촉이 질과 양에 의존하고, 이러한 신체활동을 통한 사회적 상호작용은 복지에 공헌할 수 있다고 한다.

이러한 긍정적 심리작용에 영향을 미치는 신체활동 중, 요가와 관련된 연구가 최근 대중의 관심과 더불어 활발하게 이루어지고 있다.

임수현(1996)은 요가를 통한 심리 치료 효과에 대한 연구에서 신경증 심리 치료에 긍정적인 효과를 나타냄을 알아내었고, 김기주(1998)는 실천요가 집단훈련프로그램을 고등학교 1학년 24명을 대상으로 실시하여 신체, 호흡, 마음의 안정감 증진에 효과가 있음을 밝혀냈다. 또한 안중기(2000)는 요가수행을 통한 뇌파 변화와 그에 따른 심리적 안정 관계를 규명하고자 성인 여성 20명을 대상으로 명상을 실시한바 안정상태에서 나타나는 α 파의 출현이 높게 나타나 상호관계가 존재함을 밝혀내었고, 민경화(2006)는 요가수련은 신

체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미침을 알아내었다. 이명은(2002)은 요가의 몰입경험이 생활만족으로 이어져 긍정적이고 행복만족의 일상생활을 하도록 도움을 준다고 하였으며 이때의 몰입경험은 참가빈도, 참가기간, 참가강도의 영향을 받는다(민경자, 2003).

Miller(2005)는 요가와 단기동적운동을 통합하여 짜여진 프로그램으로 불안, 무질서, 우울증세를 치료할 수 있다는 연구결과를 얻었고, Galloway(2005)는 명상과 요가를 변화목표 수행법으로 정의하고 그 수행법에 의한 몰입경험은 개인의 신체적 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

이렇듯 선행연구를 통하여 신체활동이 육체적 뿐만 아니라 정신적 측면에 긍정적 영향을 미치고, 그러한 신체활동의 여러 종목 중 요가에 대한 신체적·심리적 기대는 효과적임을 알 수 있다. 본 연구는 이를 토대로 하여 요가수행자의 몰입경험에 따른 심리적 안녕감의 관계를 규명하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 2006년 6월 현재 서울지역에 위치하고 있는 7곳의 요가연수원을 선정하여, 편의적-할당표본추출법(Convenience & quota sampling method)을 사용하여 표본을 추출하였으며 400부의 설문지를 배포하여 373부가 자료 분석에 사용되었다.

1) 기술통계

(1) 성별

<표2> 참여자 성별에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	남자	44	11.8	11.8	11.8
	여자	329	88.2	88.2	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(2) 연령

<표3> 참여자 연령에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	30세 이하	107	28.7	28.7	28.7
	30세~40세	170	45.6	45.6	74.3
	40세 이상	96	25.7	25.7	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(3) 직업형태

<표 4> 참여자 직업형태에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	무직	130	34.9	34.9	34.9
	사무관리	64	17.2	17.2	52.0
	교직	43	11.5	11.5	63.5
	기능생산	3	.8	.8	64.3
	전문자유직	56	15.0	15.0	79.4
	주부	14	3.8	3.8	83.1
	학생	28	7.5	7.5	90.6
	기타	35	9.4	9.4	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(4) 수련기간

<표 5> 수련기간에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	3개월 이하	100	26.8	26.8	67.0
	6개월 이하	68	18.2	18.2	85.3
	1년 이하	55	14.7	14.7	100.0
	1년 이상	150	40.2	40.2	40.2
	합계	373	100.0	100.0	

(5) 주당 요가참여 빈도

<표 6> 주당 요가참여 빈도에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	4일 미만	142	38.1	38.1	38.1
	4일 이상	231	61.9	61.9	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(6) 일일평균

<표7> 요가 일일 평균 참여 시간 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	1.5시간 이하	242	64.9	64.9	64.9
	1.5시간~2시간	79	21.2	21.2	86.1
	2시간 이상	52	13.9	13.9	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(7) 직업유무

<표8> 직업의 유무에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	직업 유	244	65.4	65.4	65.4
	직업 무	129	34.6	34.6	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(8) 요가 참여 외 타 운동 참여여부

<표9> 요가 참여 외 타 운동 참여여부에 따른 기술통계

		빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	예	82	22.0	22.0	22.0
	아니오	291	78.0	78.0	100.0
	합계	373	100.0	100.0	

(9) 참여 운동종목

<표10> 참여 운동종목에 따른 기술통계

	빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
	없음	290	77.7	77.7
	걷기, 달리기	33	8.8	86.6
	수영	14	3.8	90.3
	골프	5	1.3	91.7
유효	테니스	4	1.1	92.8
	배드민턴	2	.5	93.3
	댄스	4	1.1	94.4
	기타	21	5.6	100.0
	합계	373	100.0	100.0

(10) 주당 참여 빈도

<표11> 주당 참여 빈도에 따른 기술통계

	빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
	주1일	9	2.4	2.4
	주2일	30	8.0	10.5
	주3일	103	27.6	38.1
	주4일	55	14.7	52.8
유효	주5일	142	38.1	90.9
	주6일	23	6.2	97.1
	주7일	11	2.9	100.0
	합계	373	100.0	100.0

(11) 일일평균 요가수련시간

<표12> 일일평균 요가수련시간에 따른 기술통계

	빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	1시간 미만	25	6.7	6.7
	1시간~1.5시간	217	58.2	58.2
	1.5시간~2시간	79	21.2	21.2
	2시간~2.5시간	22	5.9	5.9
	2.5시간~3시간	12	3.2	3.2
	3시간~3.5시간	10	2.7	2.7
	3.5시간~4시간	2	.5	.5
	4시간~4.5시간	5	1.3	1.3
	4.5시간 이상	1	.3	.3
	합계	373	100.0	100.0

(12) 1회 호흡명상 시간

<표13> 1회 호흡명상 시간에 따른 기술통계

	빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적퍼센트
유효	0.5시간 미만	156	41.8	41.8
	0.5시간~1시간	154	41.3	41.3
	1시간~1.5시간	42	11.3	11.3
	1.5시간~2시간	15	4.0	4.0
	2시간~2.5시간	1	.3	.3
	2.5시간~3시간	3	.8	.8
	3시간~3.5시간	1	.3	.3
	3.5시간 이상	1	.3	.3
	합계	373	100.0	100.0

2. 연구일정

- 1) 계획 및 문헌연구: 2006. 03. 10 ~ 2006. 06.
- 2) 선행연구 및 자료수집: 2006. 04. ~ 2006. 08.
- 3) 연구대상자 선정: 2006. 05. 01 ~ 2006. 05. 30.
- 4) 설문지 작성: 2006. 06. 01 ~ 2006. 06. 15.
- 5) 설문지 배포 및 회수: 2006. 06. 20 ~ 2006. 07. 20.
- 6) 자료정리 및 통계처리: 2006. 08. ~ 2006. 10.
- 7) 논문작성: 2006. 10. ~ 2006. 11.

3. 조사절차

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 토대로 설문지를 선정하였으며, 연구자가 직접 선정한 요가 연수원 7개소를 방문하여 협조를 구한 뒤 설문지를 배포한 후 응답시 유의사항과 질문의 목적 및 내용을 설명하고 자기평가기입법(Self-administration method)으로 설문지에 응답하도록 한 후 완성된 설문지는 직접 회수하였다.

본 조사에서 회수된 설문지로 자료처리 및 통계분석과정을 거쳐 결론을 도출하였다.

4. 측정도구

본 연구는 요가 수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감과와의 관계를 규명하기 위하여 인구통계학적 특성을 고려하였으며, 몰입경험 및 심리적 안녕감의 하위요인을 중심으로 아래와 같은 설문지를 구성하였다.

<표14> 설문지 구성지표와 내용 및 문항수

구성지표	내용	문항수
사회인구학적 특성	성별	3
	연령	
	직업유형	
참여정도	참가기간	6
	참가빈도	
	참가강도	
몰입경험	인지몰입	12
	행위몰입	
심리적 안녕감	자아수용	45
	긍정적 대인관계	
	개인적 성장	
	삶의목적	
	자율성	
	환경지배력	
전체		66

몰입경험을 측정하기 위한 도구로 Scanlan(1993)의 ESCM(Expansion of Sport Commitment Model)을 기초로 정용각(1997)이 우리나라 실정에 맞게 개발한 스포츠 몰입 설문지를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 일치도에 의한 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 인지몰입 .922, 행위몰입 .800으로 높게

나타났다. 심리적 안녕감을 측정하기 위한 도구로 Ryff(1998)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김혜원 · 김명소(2000)가 수정한 것을 사용하였으며, 내적 일치도에 의한 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 자아수용 .832, 긍정적 대인관계 .773, 개인적 성장 .686, 삶의 목적 .740, 자율성 .665, 환경지배력 .725 으로 높은 수준으로 나타났다.

<표15> 몰입경험 및 심리적 안녕감 요인별 신뢰도

변 인	요인명	Cronbach's α
몰입경험	인지몰입	.922
	행위몰입	.800
심리적 안녕감	자아수용	.832
	긍정적 대인관계	.773
	개인적 성장	.686
	삶의목적	.740
	자율성	.665
	환경지배력	.725

5. 자료처리

요가 수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감에 관한 설문지를 회수 한 결과 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력 후, SPSS/PC+ 12.0 의 프로그램을 활용하여 자료분석 목적에 따라 처리하였다.

분석에 사용된 통계방법은 빈도분석(Frequency Analysis), 일원변량분석(one-way ANOVA), 상관분석(Correlation Analysis), 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였으며, 다중회귀식을 추정하는 방식으로는 단계입력(Stepwise)을 사용하였다. 사후 비교 방법으로는 Duncan의 다중비교를 실시하였고, 가설검증에 대한 통계적 유의수준은 $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구 결과

1. 인구 사회학적 배경별 몰입경험과 심리적 안녕감

1) 성별에 따른 몰입과 심리적 안녕감

<표16> 성별 인지몰입과 심리적 안녕감의 기술통계

변인	요인명	성별	N	평균	표준편차	최소값	최대값
몰입	인지몰입	남자	44	4.1288	.80041	1.50	5.00
		여자	329	4.0157	.61980	1.00	5.00
		합계	373	4.0290	.64351	1.00	5.00
	행위몰입	남자	44	3.5606	.72434	2.00	5.00
		여자	329	3.6023	.64484	1.00	5.00
		합계	373	3.5974	.65381	1.00	5.00
심리적 안녕감	자아수용	남자	44	4.2727	.68797	2.50	5.88
		여자	329	4.0551	.67994	1.88	6.00
		합계	373	4.0808	.68359	1.88	6.00
	환경지배력	남자	44	4.1733	.57517	3.25	5.75
		여자	329	4.1090	.57476	2.25	5.88
		합계	373	4.1166	.57441	2.25	5.88
	개인적성장	남자	44	4.2273	.66487	2.88	6.00
		여자	329	4.2466	.64254	2.50	5.75
		합계	373	4.2443	.64433	2.50	6.00
	대인관계	남자	44	4.2403	.75767	2.43	5.57
		여자	327	4.4631	.63868	2.57	6.00
		합계	371	4.4367	.65675	2.43	6.00
	삶의목적	남자	44	4.3182	.68120	2.57	6.00
		여자	329	4.3873	.66771	2.71	6.00
		합계	373	4.3792	.66876	2.57	6.00
	자율성	남자	44	4.0909	.58057	2.86	5.14
		여자	329	3.8797	.59279	2.14	5.86
		합계	373	3.9046	.59452	2.14	5.86

성별에 따른 몰입과 심리적 안녕감의 차이를 검증하기 위해 각 요인별 기

술통계<표 16>를 바탕으로 일원변량분석을 실시하였다.

<표 17>에서 보는 바와 같이 몰입은 성별간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면에 심리적 안녕감은 자아수용은 남자가 여자보다 더 높고, 대인관계는 여자가 남자보다 높다. 자율성은 남자가 더 높은 점수를 보이며 모든 수준에서 유의한 차이를 보여주고 있다($p < .05$).

<표17> 성별 인지몰입과 심리적 안녕감의 분산분석

요인명		SS	DF	MS	F	P
인지몰입	집단-간	.496	1	.496	1.199	.274
	집단-내	153.550	371	.414		
	합계	154.046	372			
행위몰입	집단-간	.068	1	.068	.158	.692
	집단-내	158.949	371	.428		
	합계	159.016	372			
자아수용	집단-간	1.838	1	1.838	3.965	.047
	집단-내	171.994	371	.464		
	합계	173.833	372			
환경지배력	집단-간	.160	1	.160	.485	.487
	집단-내	122.579	371	.330		
	합계	122.739	372			
개인적성장	집단-간	.014	1	.014	.035	.852
	집단-내	154.427	371	.416		
	합계	154.441	372			
대인관계	집단-간	1.926	1	1.926	4.507	.034
	집단-내	157.662	369	.427		
	합계	159.588	370			
삶의목적	집단-간	.186	1	.186	.414	.520
	집단-내	166.190	371	.448		
	합계	166.375	372			
자율성	집단-간	1.731	1	1.731	4.949	.027
	집단-내	129.754	371	.350		
	합계	131.485	372			

2) 연령에 따른 몰입과 심리적 안녕감

<표18> 연령대별 인지몰입과 심리적안녕감의 기술통계

요인명		N	평균	표준편차	최소값	최대값
인지몰입	30세 이하	107	3.9891	.63166	1.83	5.00
	30세~40세	170	4.0422	.69375	1.00	5.00
	40세 이상	96	4.0503	.56357	2.67	5.00
	합계	373	4.0290	.64351	1.00	5.00
행위몰입	30세 이하	107	3.5156	.61367	2.00	4.83
	30세~40세	170	3.6598	.68187	1.00	5.00
	40세 이상	96	3.5781	.64161	2.17	5.00
	합계	373	3.5974	.65381	1.00	5.00
자아수용	30세 이하	107	4.0222	.70915	1.88	5.63
	30세~40세	170	4.1103	.65861	2.00	5.88
	40세 이상	96	4.0938	.70103	2.25	6.00
	합계	373	4.0808	.68359	1.88	6.00
환경지배력	30세 이하	107	4.0549	.57338	2.50	5.50
	30세~40세	170	4.1478	.57751	2.25	5.75
	40세 이상	96	4.1302	.57064	2.50	5.88
	합계	373	4.1166	.57441	2.25	5.88
개인적성장	30세 이하	107	4.4217	.64577	3.13	5.63
	30세~40세	170	4.2375	.62176	2.50	6.00
	40세 이상	96	4.0586	.63426	2.75	5.75
	합계	373	4.2443	.64433	2.50	6.00
대인관계	30세 이하	106	4.5189	.71097	2.71	6.00
	30세~40세	170	4.4235	.64469	2.43	6.00
	40세 이상	95	4.3684	.61094	2.86	6.00
	합계	371	4.4367	.65675	2.43	6.00
삶의목적	30세 이하	107	4.3992	.68897	2.71	5.86
	30세~40세	170	4.3630	.65918	2.57	6.00
	40세 이상	96	4.3854	.66914	2.71	6.00
	합계	373	4.3792	.66876	2.57	6.00
자율성	30세 이하	107	3.8812	.67192	2.29	5.86
	30세~40세	170	3.8748	.58090	2.14	5.57
	40세 이상	96	3.9836	.52104	2.86	5.43
	합계	373	3.9046	.59452	2.14	5.86

연령대별 몰입과 심리적 안녕감의 차이를 검증하기 위해 각 요인별 기술 통계<표 18>를 바탕으로 일원변량분석을 실시하였다.

<표 19>에서 보는 바와 같이 몰입은 연령에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면에 심리적 안녕감은 개인적 성장에서 30세 이하가 가장 높고, 30세~40세, 40세 이상의 순으로 더 높은 점수를 보이며 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이를 보여주고 있다. 개인적 성장의 연령대별 차이에 따른 다중비교 사후검증 결과 30세 이하는 30세~40세와 이상에서, 30세~40세는 30세 이하와 40세 이상에서, 40세 이상은 30세 이하와 30세~40세의 집단과 각각 $p < .05$ 수준의 통계적 차이를 나타냈다.

<표19> 연령대별 인지몰입과 심리적 안녕감의 분산분석

요인명		SS	DF	MS	F	P
인지몰입	집단-간	.244	2	.122	.293	.746
	집단-내	153.803	370	.416		
	합계	154.046	372			
행위몰입	집단-간	1.414	2	.707	1.660	.192
	집단-내	157.602	370	.426		
	합계	159.016	372			
자아수용	집단-간	.531	2	.266	.567	.568
	집단-내	173.301	370	.468		
	합계	173.833	372			
환경지배력	집단-간	.590	2	.295	.894	.410
	집단-내	122.149	370	.330		
	합계	122.739	372			
개인적성장	집단-간	6.687	2	3.344	8.373	.000
	집단-내	147.754	370	.399		
	합계	154.441	372			
대인관계	집단-간	1.188	2	.594	1.380	.253
	집단-내	158.400	368	.430		
	합계	159.588	370			
삶의목적	집단-간	.091	2	.045	.101	.904
	집단-내	166.284	370	.449		
	합계	166.375	372			
자율성	집단-간	.809	2	.405	1.146	.319
	집단-내	130.676	370	.353		
	합계	131.485	372			

3) 직업유무에 따른 몰입과 심리적 안녕감

직업유무별 몰입경험과 심리적 안녕감의 차이를 검증하기 위해 각 요인별 기술통계<표 20>를 바탕으로 일원변량분석을 실시하였다. <표 21>에서 보는 바와 같이 몰입경험은 직업유무에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 반면에 심리적 안녕감 요인중 개인적 성장에서만 직업유집단이 직업무집단 보다 더 높은 점수를 보이며 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 보여주고 있다.

<표20> 직업유무에 따른 몰입과 심리적안녕감의 기술통계

요인명		N	평균	표준편차	최소값	최대값
인지몰입	직업 유	244	4.0471	.67004	1.00	5.00
	직업 무	129	3.9948	.59107	2.33	5.00
	합계	373	4.0290	.64351	1.00	5.00
행위몰입	직업 유	244	3.6168	.66916	1.00	5.00
	직업 무	129	3.5607	.62463	2.00	5.00
	합계	373	3.5974	.65381	1.00	5.00
자아수용	직업 유	244	4.1009	.68211	1.88	5.63
	직업 무	129	4.0426	.68741	2.25	6.00
	합계	373	4.0808	.68359	1.88	6.00
환경지배력	직업 유	244	4.1183	.57558	2.25	5.75
	직업 무	129	4.1134	.57441	2.50	5.88
	합계	373	4.1166	.57441	2.25	5.88
개인적성장	직업 유	244	4.3033	.62400	2.75	5.75
	직업 무	129	4.1328	.66946	2.50	6.00
	합계	373	4.2443	.64433	2.50	6.00
대인관계	직업 유	242	4.4339	.68953	2.43	6.00
	직업 무	129	4.4419	.59291	3.00	6.00
	합계	371	4.4367	.65675	2.43	6.00
삶의목적	직업 유	244	4.4174	.68417	2.57	6.00
	직업 무	129	4.3068	.63490	2.71	6.00
	합계	373	4.3792	.66876	2.57	6.00
자율성	직업 유	244	3.8917	.60794	2.14	5.86
	직업 무	129	3.9291	.56979	2.29	5.57
	합계	373	3.9046	.59452	2.14	5.86

<표21> 직업유무에 따른 몰입과 심리적 안녕감의 분산분석

요인명		SS	DF	MS	F	P
인지몰입	집단-간	.231	1	.231	.557	.456
	집단-내	153.816	371	.415		
	합계	154.046	372			
행위몰입	집단-간	.265	1	.265	.620	.431
	집단-내	158.751	371	.428		
	합계	159.016	372			
자아수용	집단-간	.287	1	.287	.613	.434
	집단-내	173.546	371	.468		
	합계	173.833	372			
환경지배력	집단-간	.002	1	.002	.006	.937
	집단-내	122.737	371	.331		
	합계	122.739	372			
개인적성장	집단-간	2.454	1	2.454	5.990	.015
	집단-내	151.987	371	.410		
	합계	154.441	372			
대인관계	집단-간	.005	1	.005	.012	.911
	집단-내	159.583	369	.432		
	합계	159.588	370			
삶의목적	집단-간	1.034	1	1.034	2.320	.129
	집단-내	165.341	371	.446		
	합계	166.375	372			
자율성	집단-간	.118	1	.118	.334	.564
	집단-내	131.367	371	.354		
	합계	131.485	372			

2. 요가수련 참여정도별 몰입과 심리적 안녕감과 의 관계

1) 요가수련 참여기간별에 따른 몰입과 심리적 안녕감

요가수련 참여기간에 따른 몰입과 심리적 안녕감의 차이를 검증하기 위해 각 요인별 기술통계<표 22와 23>를 바탕으로 일원변량분석을 실시하였다. <표 24>에서 보는 바와 같이 몰입은 요가참여기간에 따라 인지몰입과 행위 몰입에서 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 심리적 안녕감에서는 자아수용이 $p<.01$, 환경지배력이 $p<.05$, 자율성은 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보여주고 있다<표 26>. 참여기간별 집단간 차이를 알아보기 위한 사후검증 결과는 <표 25>와 같다.

<표22> 요가수련 참여기간별 몰입의 기술통계

요인명		N	평균	표준편차	최소값	최대값
인지몰입	3개월이하	100	3.6683	.58723	1.83	5.00
	6개월이하	68	3.9951	.50942	3.17	5.00
	1년이하	55	4.0424	.67982	1.50	5.00
	1년이상	150	4.2800	.60766	1.00	5.00
	합계	373	4.0290	.64351	1.00	5.00
행위몰입	3개월이하	100	3.3300	.56307	2.00	5.00
	6개월이하	68	3.5270	.57129	2.00	4.67
	1년이하	55	3.6939	.60072	2.50	5.00
	1년이상	150	3.7722	.70325	1.00	5.00
	합계	373	3.5974	.65381	1.00	5.00

<표23> 요가수련 참여기간별 심리적안녕감의 기술통계

요인명		N	평균	표준편차	최소값	최대값
자아수용	3개월이하	100	3.9163	.67304	2.00	5.50
	6개월이하	68	4.0570	.67382	2.63	6.00
	1년이하	55	3.9977	.81062	1.88	6.00
	1년이상	150	4.2317	.61602	2.38	5.88
	합계	373	4.0808	.68359	1.88	6.00
환경지배력	3개월이하	100	4.0200	.52336	2.50	5.63
	6개월이하	68	4.1213	.61993	2.63	5.88
	1년이하	55	3.9932	.63757	2.25	5.50
	1년이상	150	4.2242	.54598	3.00	5.75
	합계	373	4.1166	.57441	2.25	5.88
개인적성장	3개월이하	100	4.1613	.57989	2.50	5.50
	6개월이하	68	4.3382	.65899	2.88	5.50
	1년이하	55	4.2136	.70942	2.75	5.50
	1년이상	150	4.2683	.65256	2.88	6.00
	합계	373	4.2443	.64433	2.50	6.00
대인관계	3개월이하	100	4.4500	.66864	2.57	6.00
	6개월이하	67	4.4584	.66102	3.00	6.00
	1년이하	55	4.3506	.73144	2.71	5.71
	1년이상	149	4.4497	.62123	2.43	6.00
	합계	371	4.4367	.65675	2.43	6.00
삶의목적	3개월이하	100	4.3114	.64988	2.57	5.57
	6개월이하	68	4.4181	.70778	2.71	6.00
	1년이하	55	4.4416	.72232	3.00	6.00
	1년이상	150	4.3838	.64531	2.71	6.00
	합계	373	4.3792	.66876	2.57	6.00
자율성	3개월이하	100	3.7386	.55349	2.14	5.43
	6개월이하	68	3.9328	.61580	3.00	5.57
	1년이하	55	3.8961	.61933	2.43	5.86
	1년이상	150	4.0057	.58326	2.29	5.57
	합계	373	3.9046	.59452	2.14	5.86

<표24> 요가수련 참여기간별 몰입과 심리적안녕감의 분산분석

요인명		SS	DF	MS	F	P
인지몰입	집단-간	22.546	3	7.515	21.089	.000
	집단-내	131.500	369	.356		
	합계	154.046	372			
행위몰입	집단-간	12.585	3	4.195	10.571	.000
	집단-내	146.432	369	.397		
	합계	159.016	372			
자아수용	집단-간	6.540	3	2.180	4.808	.003
	집단-내	167.293	369	.453		
	합계	173.833	372			
환경지배력	집단-간	3.508	3	1.169	3.619	.013
	집단-내	119.231	369	.323		
	합계	122.739	372			
개인적성장	집단-간	1.428	3	.476	1.148	.330
	집단-내	153.013	369	.415		
	합계	154.441	372			
대인관계	집단-간	.482	3	.161	.370	.774
	집단-내	159.106	367	.434		
	합계	159.588	370			
삶의목적	집단-간	.779	3	.260	.579	.629
	집단-내	165.596	369	.449		
	합계	166.375	372			
자율성	집단-간	4.348	3	1.449	4.207	.006
	집단-내	127.137	369	.345		
	합계	131.485	372			

<표25> 요가수련 참여기간별 몰입의 사후검정 다중 비교 LSD

종속변수	수련기간	수련기간	평균차	표준오차	P	
인지몰입	3개월이하	1년이상	-.61167(*)	.07707	.000	
		6개월이하	-.32676(*)	.09383	.001	
		1년이하	-.37409(*)	.10022	.000	
	6개월이하	1년이상	-.28490(*)	.08727	.001	
		3개월이하	.32676(*)	.09383	.001	
		1년이하	-.04733	.10826	.662	
	1년이하	1년이상	-.23758(*)	.09410	.012	
	1년이상	3개월이하	.37409(*)	.10022	.000	
		3개월이하	.61167(*)	.07707	.000	
		6개월이하	.28490(*)	.08727	.001	
			1년이하	.23758(*)	.09410	.012
	행위몰입	3개월이하	1년이상	-.44222(*)	.08133	.000
6개월이하			-.19696(*)	.09902	.047	
1년이하			-.36394(*)	.10575	.001	
6개월이하		1년이상	-.24526(*)	.09209	.008	
		3개월이하	.19696(*)	.09902	.047	
		6개월이하	.36394(*)	.10575	.001	
1년이상		3개월이하	.44222(*)	.08133	.000	
			6개월이하	.24526(*)	.09209	.008

<표26> 요가수련 참여기간별 심리적안녕감의 사후검정 다중 비교 LSD

종속변수	수련기간	수련기간	평균차	표준오차	P
자아수용	3개월이하	1년이상	-.31542(*)	.08693	.000
		1년이하	-.23394(*)	.10614	.028
	1년이상	3개월이하	.31542(*)	.08693	.000
		6개월이하	.17468	.09844	.077
		1년이하	.23394(*)	.10614	.028
환경지배력	3개월이하	1년이상	-.20417(*)	.07338	.006
	1년이하	1년이상	-.23098(*)	.08960	.010
	1년이상	3개월이하	.20417(*)	.07338	.006
		1년이하	.23098(*)	.08960	.010
자율성	3개월이하	1년이상	-.26714(*)	.07578	.000
		6개월이하	-.19420(*)	.09226	.036
	6개월이하	1년이상	-.07294	.08581	.396
		3개월이하	.19420(*)	.09226	.036
	1년이상	3개월이하	.26714(*)	.07578	.000

2) 요가수련 주당 참여빈도별에 따른 몰입과 심리적 안녕감

요가수련 주당 참여빈도에 따른 몰입과 심리적 안녕감의 차이를 검증하기 위해 각 요인별 기술통계<표 27>를 바탕으로 일원변량분석을 실시하였다.

<표 27> 주당 요가수련 참여빈도별 몰입과 심리적안녕감의 기술통계

		N	평균	표준편차	최소값	최대값
인지몰입	4일 미만	142	3.8498	.56119	2.33	5.00
	4일 이상	231	4.1392	.66683	1.00	5.00
	합계	373	4.0290	.64351	1.00	5.00
행위몰입	4일 미만	142	3.4143	.62194	2.00	5.00
	4일 이상	231	3.7100	.64871	1.00	5.00
	합계	373	3.5974	.65381	1.00	5.00
자아수용	4일 미만	142	4.0308	.66946	1.88	6.00
	4일 이상	231	4.1115	.69177	2.00	6.00
	합계	373	4.0808	.68359	1.88	6.00
환경지배력	4일 미만	142	4.0827	.56726	2.50	5.88
	4일 이상	231	4.1374	.57900	2.25	5.75
	합계	373	4.1166	.57441	2.25	5.88
개인적성장	4일 미만	142	4.1989	.65320	2.50	6.00
	4일 이상	231	4.2722	.63864	2.75	5.75
	합계	373	4.2443	.64433	2.50	6.00
대인관계	4일 미만	142	4.4346	.66199	2.43	6.00
	4일 이상	229	4.4379	.65493	2.86	6.00
	합계	371	4.4367	.65675	2.43	6.00
삶의목적	4일 미만	142	4.3421	.68119	2.71	6.00
	4일 이상	231	4.4020	.66146	2.57	6.00
	합계	373	4.3792	.66876	2.57	6.00
자율성	4일 미만	142	3.7817	.55255	2.29	5.29
	4일 이상	231	3.9802	.60781	2.14	5.86
	합계	373	3.9046	.59452	2.14	5.86

<표 27>의 기술통계를 바탕으로 참여빈도별 차이를 살펴보면 몰입은 4일 이상 참여하는 집단의 점수가 높고, 자율성 역시 4일 이상 참여하는 사람이 보다 높은 것을 알 수 있다. 이러한 차이에 대한 유의성을 알아보기 위하여

변량분석결과 <표 28>에서 보는 바와 같이 몰입은 주당 요가 참여빈도에 따라 인지몰입과 행위몰입에서 $p < .001$ 수준의 유의한 차이가 나타났다. 심리적 안녕감에서는 자율성이 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보여주고 있다.

<표28> 주당 요가수련 참여빈도별 몰입과 심리적안녕감의 분산분석

		SS	DF	MS	F	P
인지몰입	집단-간	7.370	1	7.370	18.640	.000
	집단-내	146.677	371	.395		
	합계	154.046	372			
행위몰입	집단-간	7.686	1	7.686	18.843	.000
	집단-내	151.330	371	.408		
	합계	159.016	372			
자아수용	집단-간	.572	1	.572	1.225	.269
	집단-내	173.260	371	.467		
	합계	173.833	372			
환경지배력	집단-간	.263	1	.263	.797	.373
	집단-내	122.476	371	.330		
	합계	122.739	372			
개인적성장	집단-간	.472	1	.472	1.137	.287
	집단-내	153.969	371	.415		
	합계	154.441	372			
대인관계	집단-간	.001	1	.001	.002	.962
	집단-내	159.587	369	.432		
	합계	159.588	370			
삶의목적	집단-간	.316	1	.316	.706	.401
	집단-내	166.059	371	.448		
	합계	166.375	372			
자율성	집단-간	3.466	1	3.466	10.044	.002
	집단-내	128.019	371	.345		
	합계	131.485	372			

3) 일일 요가수련 참여강도별에 따른 몰입과 심리적 안녕감

<표29> 일일 요가참여 강도별 몰입과 심리적안녕감의 기술통계

		N	평균	표준편차	최소값	최대값
인지몰입	1시간30분미만	242	3.8753	.63147	1.00	5.00
	90-120분	79	4.2764	.59490	2.67	5.00
	2시간이상	52	4.3686	.52011	3.17	5.00
	합계	373	4.0290	.64351	1.00	5.00
행위몰입	1시간30분미만	242	3.4573	.62270	1.00	5.00
	90-120분	79	3.7890	.59897	2.50	5.00
	2시간이상	52	3.9583	.67388	2.67	5.00
	합계	373	3.5974	.65381	1.00	5.00
자아수용	1시간30분미만	242	3.9969	.65126	2.00	6.00
	90-120분	79	4.2405	.64512	2.25	5.63
	2시간이상	52	4.2284	.82014	1.88	6.00
	합계	373	4.0808	.68359	1.88	6.00
환경지배력	1시간30분미만	242	4.0811	.55653	2.50	5.88
	90-120분	79	4.1978	.57791	2.63	5.50
	2시간이상	52	4.1587	.64365	2.25	5.75
	합계	373	4.1166	.57441	2.25	5.88
개인적성장	1시간30분미만	242	4.2045	.59986	2.50	5.75
	90-120분	79	4.3085	.78468	2.75	5.63
	2시간이상	52	4.3317	.60375	3.25	6.00
	합계	373	4.2443	.64433	2.50	6.00
대인관계	1시간30분미만	241	4.4541	.63322	2.57	6.00
	90-120분	79	4.4231	.68757	2.43	5.71
	2시간이상	51	4.3754	.72391	2.71	6.00
	합계	371	4.4367	.65675	2.43	6.00
삶의목적	1시간30분미만	242	4.3471	.64200	2.57	6.00
	90-120분	79	4.4684	.72877	3.00	6.00
	2시간이상	52	4.3929	.69634	2.71	6.00
	합계	373	4.3792	.66876	2.57	6.00
자율성	1시간30분미만	242	3.8341	.58322	2.14	5.57
	90-120분	79	4.0651	.61628	2.86	5.86
	2시간이상	52	3.9890	.56498	2.86	5.14
	합계	373	3.9046	.59452	2.14	5.86

일일 요가수련 참여강도별에 따른 몰입과 심리적 안녕감 차이를 검증하기

위해 각 요인별 기술통계<표 29>를 바탕으로 일원변량분석을 실시하였다.

<표30> 일일 요가참여강도별 몰입과 심리적 안녕감의 분산분석

		SS	DF	MS	F	P
인지몰입	집단-간	16.545	2	8.272	22.260	.000
	집단-내	137.502	370	.372		
	합계	154.046	372			
행위몰입	집단-간	14.425	2	7.213	18.457	.000
	집단-내	144.591	370	.391		
	합계	159.016	372			
자아수용	집단-간	4.851	2	2.425	5.311	.005
	집단-내	168.982	370	.457		
	합계	173.833	372			
환경지배력	집단-간	.918	2	.459	1.394	.249
	집단-내	121.822	370	.329		
	합계	122.739	372			
개인적성장	집단-간	1.106	2	.553	1.334	.265
	집단-내	153.335	370	.414		
	합계	154.441	372			
대인관계	집단-간	.279	2	.140	.322	.725
	집단-내	159.309	368	.433		
	합계	159.588	370			
삶의목적	집단-간	.887	2	.443	.991	.372
	집단-내	165.488	370	.447		
	합계	166.375	372			
자율성	집단-간	3.608	2	1.804	5.219	.006
	집단-내	127.878	370	.346		
	합계	131.485	372			

일원변량분석결과 <표 30>에서 보는 바와 같이 인지몰입과 행위몰입은 참여강도에 따라 각각 $p < .001$ 수준의 유의한 차이가 나타났다. 심리적 안녕감에서는 자율성이 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보여주고 있다. 표 9의 기술통계를 바탕으로 참여강도별 차이를 살펴보면 인지몰입과 행위몰입은 2시간 이상 참여하는 집단의 점수가 가장 높고 90-120분, 90분 이하의 집단 순으로 낮았다. 심리적 안녕감 요인 중 하나인 자율성은 90-120분을 하는 집단이 가장 높다. 집단간 차이에 대한 사후검증 결과는 <표 31>에 제시되어 있다.

<표31> 일일 요가 참여강도별 몰입과 심리적 안녕감의 사후검정 다중비교 LSD

종속변수	일일평균	일일평균	평균차	표준오차	P
인지몰입	1시간30분미만	90-120분	-.40103(*)	.07899	.000
		2시간이상	-.49325(*)	.09318	.000
	90-120분	1시간30분미만	.40103(*)	.07899	.000
		2시간이상	.49325(*)	.09318	.000
행위몰입	1시간30분미만	90-120분	-.33173(*)	.08100	.000
		2시간이상	-.50103(*)	.09555	.000
	90-120분	1시간30분미만	.33173(*)	.08100	.000
		2시간이상	-.16930	.11163	.130
2시간이상	1시간30분미만	.50103(*)	.09555	.000	
자아수용	1시간30분미만	90-120분	-.24361(*)	.08757	.006
		2시간이상	-.23146(*)	.10330	.026
	90-120분	1시간30분미만	.24361(*)	.08757	.006
		2시간이상	.23146(*)	.10330	.026
자율성	1시간30분미만	90-120분	-.23098(*)	.07618	.003
	90-120분	1시간30분미만	.23098(*)	.07618	.003

*p<.05

3. 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

<표32> 몰입경험과 심리적 안녕감의 상관계수

	인지몰입	행위몰입	자아수용	환경지배력	개인적성장	대인관계	삶의목적
인지몰입	1						
행위몰입	.699(**)	1					
자아수용	.272(**)	.183(**)	1				
환경지배력	.215(**)	.154(**)	.739(**)	1			
개인적성장	.184(**)	.185(**)	.514(**)	.435(**)	1		
대인관계	.124(*)	.100	.547(**)	.525(**)	.501(**)	1	
삶의목적	.191(**)	.246(**)	.622(**)	.604(**)	.624(**)	.521(**)	1
자율성	.169(**)	.154(**)	.424(**)	.425(**)	.316(**)	.281(**)	.345(**)

*p<.05, **p<.01

배경변인을 고려하지 않고 전체 연구대상의 몰입경험과 심리적 안녕감과
의 관계를 분석하였다. 우선 <표 32>의 상관계수 행렬을 살펴보면 인지몰

입은 행위몰입과 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 있다. 또한 인지몰입과 심리적 안녕감과 관계는 자아수용, 환경지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성과는 $p < .01$ 수준으로 대인관계와는 $p < .05$ 수준으로 유의한 정적상관이 있었다. 반면에 행위몰입은 대인관계를 제외하고 인지몰입과 같이 다른 요인들과 유의한 정적 상관을 보였다.

전체 연구대상의 몰입경험과 심리적 안녕감과 관계를 분석하고, 이를 바탕으로 각각의 몰입경험 요인이 심리적 안녕감과 어떠한 관계가 있는지를 분석하기 위해 단계별 회귀분석을 시행하였다. 몰입경험이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가를 분석한 결과가 <표 33>의 회귀모형이다. 즉, 인지몰입은 단지 자아수용($R^2=7.5\%$)을 $p < .001$ 수준에서 유의하게 설명하고 있다. 또한 행위몰입은 삶의 만족($R^2=5.8\%$)과 유의한 영향을 미친다 ($p < .001$).

<표 33> 전체 대상의 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속변인	예측변인	R ²	B	SE	β	F	t
인지몰입	자아수용	.075	.257	.047	.273	29.740***	5.453***
행위몰입	삶의 목적	.058	.236	.050	.240	22.544***	4.748***

*** $p < .001$.

4. 참여자의 배경변인에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

1) 인구사회학적 변인별 몰입과 심리적 안녕감과 의 관계

(1) 성별 회귀모형

성별에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계별 회귀분석을 시행하였다<표 35 참조>. 인지몰입은 남자들의 경우 자아수용($R^2=12.2\%$), 대인관계($R^2=11.5\%$)를 유의하게 설명하고 있으며, 여자는 자아수용($R^2=6.6\%$)을, 자율성($R^2=1.2\%$)을 유의하게 설명하고 있다. 그러나 인지몰입은 대인관계에 부적인 영향을 미치고 있다($\beta = -.426$). 행위몰입은 남자는 자아수용을($R^2=12.5\%$), 여자는 삶의 목적($R^2=6.4\%$)을 설명하고 있다.

<표34> 성별에 따른 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

성별	종속변인	예측변인	R ²	B	SE	β	F	t
남자	인지몰입	상수		3.022	.732			4.131
		자아수용	.122	.706	.199	.607	5.830*	3.544**
		대인관계	.237	-.450	.181	-.426	6.196*	-2.489*
여자	인지몰입	상수		2.752	.250			11.024
		자아수용	.066	.188	.053	.206	22.900***	3.531***
		자율성	.078	.129	.061	.123	4.422*	2.103*
남자	행위몰입	상수		1.973	.658			2.999
		자아수용	.125	.372	.152	.353	5.979*	2.445*
여자	행위몰입	상수		2.521	.232			10.868
		삶의목적	.064	.247	.052	.253	22.318***	4.724*

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

(2) 연령별 회귀모형

연령별에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해

단계별 회귀분석을 시행하였다<표 35 참조>. 인지몰입은 30세 이하의 경우 자아수용($R^2=9.4\%$), 30세~40세는 자율성($R^2=4.7\%$)를 유의하게 설명하고 있으며, 40세 이상은 자율성($R^2=15.9\%$)을, 환경지배력($R^2=22.9\%$)을 유의하게 설명하고 있다. 행위몰입은 30세 이하의 경우 개인적 성장($R^2=4.1\%$), 30세~40세는 삶의 목적($R^2=5.0\%$)를 유의하게 설명하고 있으며, 40세 이상은 삶의 목적($R^2=14.2\%$)과 자율성($R^2=4.2\%$)을 유의하게 설명하고 있다.

<표35> 연령별에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

연령	종속변인	예측변인	R ²	B	SE	β	F	t
30세 이하		상수		2.890	.340			8.508
		자아수용	.094	.273	.083	.306	10.780**	3.283**
30세~40세	인지몰입	상수		3.101	.330			9.391
		자율성	.047	.229	.079	.217	8.340**	2.888
40세 이상		상수		1.520	.486			3.128
		자율성	.159	.347	.105	.317	17.525***	3.310**
		환경지배력	.229	.276	.095	.278	8.437**	2.905**

30세 이하		상수		2.686	.408			6.539
		개인적 성장	.041	.192	.078	.224	4.419*	2.984*
30세~40세	행위몰입	상수		2.647	.343			7.714
		삶의 목적	.050	.232	.078	.224	8.905**	2.984**
40세 이상		상수		1.233	.542			2.273
		삶의 목적	.142	.305	.098	.311	15.447***	3.111**
		자율성	.180	.254	.123	.205	4.230*	2.057*

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

2) 요가수련 참여정도별 몰입과 심리적 안녕감과 의 관계

(1) 요가수련 참여기간별 회귀모형

요가수련 참여정도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계별 회귀분석을 시행하였다<표 36 참조>. 인지몰입은 1년 이상 참여자들의 자아수용($R^2=8.8\%$), 3개월 이하는 삶의 목적($R^2=7.0\%$), 대인관계($R^2=4.0\%$)를 유의하게 설명하고 있다. 또한 3개월~1년의 참여자는 개인적 성장만을 11.1% 설명하고 있다. 행위몰입은 1년 이상 참여자의 대인

관계($R^2=6.2\%$), 3개월 이하참여자의 대인관계($R^2=6.2\%$)와 삶의 목적을 유의하게 설명하고 있으며, 3개월~1년은 개인적 성장($R^2=7.5\%$)을 유의하게 설명하고 있다.

<표36> 요가수련 참여기간에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

기간	종속변인	예측변인	R ²	B	SE	β	F	t
3개월이하		상수		3.045	.426			7.147
		삶의 목적	.070	.363	.105	.402	7.414**	3.455**
		대인관계	.110	-.212	.102	-.241	4.297*	-2.073*
3개월~1년	인지몰입	상수		2.872	.397			7.243
		개인적 성장	.111	.257	.090	.333	8.127**	2.851**
1년 이상		상수		3.045	.333			9.154
		자아수용	.088	.292	.078	.296	14.122***	3.758***
3개월이하		상수		2.703	.409			6.611
		대인관계	.109	-.195	.098	-.231	3.959*	-1.990*
		삶의 목적	.072	.347	.101	.400	7.647**	3.440**
3개월~1년	행위몰입	상수		2.522	.447			5.639
		개인적 성장	.075	.234	.102	.275	5.301*	2.302*
1년 이상		상수		3.510	.407			6.159
		대인관계	.062	.284	.091	.250	9.795**	3.130**

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

(2) 주당 요가참여 빈도별 회귀모형

주당 요가수련 참여빈도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계별 회귀분석을 시행하였다<표 37 참조>.

<표37> 주당 요가수련 참여빈도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

빈도	종속변인	예측변인	R ²	B	SE	β	F	t
4일 미만		상수		3.170	.284			11.180
		자아수용	.040	.169	.069	.201	5.905*	2.430*
4일 이상	인지몰입	상수		2.915	.255			11.563
		자아수용	.091	.290	.061	.301	22.600***	4.754***
4일 이상	행위몰입	상수		2.408	.280			8.602
		삶의 목적	.089	.296	.063	.299	22.286***	4.721

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

인지몰입은 4일 미만 참여자들의 자아수용($R^2=8.8\%$), 4일 이상 참여자들의 자아수용($R^2=9.1\%$)을 유의하게 설명하고 있다. 또한 행위몰입은 4일 이상의 참여자들에게만 삶의 목적($R^2=8.9\%$)을 유의하게 설명하고 있다.

(3) 일일 요가참여 강도별 회귀모형

일일 요가수련 참여강도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단계별 회귀분석을 시행하였다<표 38 참조>.

<표38> 일일 요가수련 참여강도에 따라 몰입경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향

강도	종속변인	예측변인	R ²	B	SE	β	F	t
1시간30분미만		상수		2.594	.338			7.679
		환경지배력	.042	.162	.080	.143	10.502**	2.031*
		개인적 성장	.058	.147	.074	.139	3.932*	1.983*
90-120분	인지몰입	상수		3.261	.435			7.493
		자아수용	.067	.239	.101	.260	5.562*	2.358*
2시간이상		상수		2.459	.500			4.920
		자율성	.169	.187	.085	.295	9.945**	2.207*
		자아수용	.245	.283	.123	.308	4.872*	2.301*
1시간30분미만		상수		2.550	.272			9.358
		삶의 목적	.046	.209	.062	.213	11.410**	3.378**
2시간이상	행위몰입	상수		2.316	.571			4.056
		삶의 목적	.148	.374	.128	.385	8.532**	2.921**

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

인지몰입은 1시간30분 미만 참여자들의 자아수용($R^2=4.2\%$)과 개인적 성장($R^2=1.6\%$), 90-120분 사이의 참여자들의 자아수용($R^2=6.7\%$), 2시간이상 참여자들의 자율성($R^2=16.95\%$)과 자아수용($R^2=7.6\%$)을 유의하게 설명하고 있다. 또한 행위몰입은 1시간30분 미만 참여자들의 삶의 목적($R^2=4.6\%$), 2시간이상 참여자들의 삶의 목적($R^2=14.8\%$)을 유의하게 설명하고 있다.

V. 논 의

경제성장과 더불어 증대된 삶의 질을 통해, 사람들로 하여금 여가활동 욕구를 증가시키게 하였다. 여가활동은 이미 여러 학자에 의하여 정신적·신체적 긍정적인 효과가 입증되었으며, 최근 심리적 관점에서의 접근이 활발히 이루어지고 있는 실정이다. 심리학의 궁극적인 목적이 인간으로 하여금 자신이 속한 환경 속에서 자신의 가능성을 만족스럽고 안녕하게 실현시켜 나갈 수 있게 돕는 것이라고 볼 때, 요가를 통한 몰입경험에 따른 심리적 안녕감의 관계를 규명한다면, 보다 건강한 요가수행과 심리적 안녕감을 갖게 하는 또 하나의 의미가 될 수 있다. 요가의 특성 상 심리적 접근이 용이할 것이라 사료되어 본 연구는 요가수행자를 통한 연구를 시도했으며 첫째, 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 몰입경험의 차이, 둘째, 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이, 셋째, 요가 수행자들의 몰입경험(인지몰입, 행위몰입)과 심리적 안녕감(자아수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경통제력)간의 유의미한 상관관계를 분석한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

본 연구에서 사용된 질문지는 외국에서 개발된 질문지이다. 이것을 정용각(1997)이 우리나라 실정에 맞게 개발한 스포츠 몰입 질문지를 적용하였고, 김혜원(2000)과 김명소(2000)가 한국형으로 개발한 심리적 안녕감 질문지를 적용하였다. 적용과정에는 검사도구에 대한 구체적인, 엄격한 절차에 의한 타당화 검증작업이 수행되었다.

1. 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 몰입경험의 차이

사회 인구통계학적 변인인 성, 연령, 직업유형의 3가지 요인과 몰입경험의 통계분석 결과 유의한 차이를 나타나지 않는 것으로 나타나, 요가수련자의 성, 연령, 직업유형에 따른 몰입경험은 통계적인 차이가 있을 것 이라는 본 연구의 가설은 기각되었다.

반면, 사회 인구통계학적 변인 중 참여정도와 몰입경험의 통계분석 결과, 참여기간과 참여빈도 및 참여강도에 따른 몰입경험은 유의한 차이가 있음을 알수있으며, 참여정도가 높을 수록 몰입경험이 높은 것으로 나타났다.

즉, 요가수행에 참여수준이 높을수록 몰입경험정도가 증가한 것이다.

이는, 스포츠에서 몰입은 참여기간으로서 정의한 박석대(2005)의 연구와 맥락을 같이 하는 결과이며, 김동아(2004)의 에어로빅스운동참가와 몰입경험 및 삶의 질의 관계에서 도출된 참가자들이 비참가자보다 몰입경험이 높은 것으로 나타난 결과가 뒷받침한다. 이은석·남승구(2003)의 연구에서는 스쿠바다이빙참가자의 수준은 경력과 기능수준이 높은 자격일수록 자신이 행하고 있는 행위에 대하여 인지적으로 몰입하는 수준이 높아지는 것을 알 수 있었다. 이것은 참가정도에 따라서 몰입수준을 경험하게 되어 여가활동의 질에 영향을 미치게 됨을 시사한다.

정용각(2004)의 연구에서도 참여기간이 길수록 스포츠 몰입도가 높다고 보고하였다. 몰입경험은 참가빈도, 참가기간, 참가강도의 영향을 받는다는 민경자(2003)의 연구에서도 이를 뒷받침한다.

선행연구 결과에서 각 결과들의 차이는 변인 및 요인의 다양성에서 비롯하는 것으로 사료되며, 참여정도와 몰입경험의 관계를 설명하는 보다 많은 연구가 필요하다. 본 연구의 결과에서는 요가활동 참여정도가 높을수록 몰입

경험이 높게 나타났다. 따라서 몰입의 경험은 초기부터 높게 나타나지 않으며 오랜 기간의 요가수행을 통해 몰입으로 진입이 수월한 것으로 결과 해석된다.

2. 요가수련자의 인구통계학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이

본 연구에서 요인분석 한 척도는 스포츠에 참여하고 있는 다양한 계층의 성인들에게 적용될 수 있는 구조적 타당성을 갖고 있음이 부분적으로 확인되었다. 여가활동으로서의 스포츠참여가 빈번할수록 정신건강과 관련된 심리적 안녕감이 높아질 수 있다는 여러 연구를 통한 상호작용의 효과(김석일, 2004)가 본 연구의 배경을 뒷받침해준다.

본 연구의 분석결과를 구체적으로 살펴보면, 성별에 따른 차이를 보이는 것은 자율성과 대인관계 및 자아수용 요인 이었다. 자아수용은 남자가 여자보다 더 높고, 대인관계는 여자가 남자보다 높았으며 자율성은 남자가 더 높은 점수를 보였다. 이는 김명소(2001)의 연구에서 남성이 여성보다 자율성, 개인적 성장, 삶의 목적이 더 높게 나타났다는 결과와 부분적으로 일치하고 있으며, 남성이 자율성이 높았다고 한 양병한(2003)의 연구결과와도 일면 일치한다. 또한 성인 여성들이 남성들보다 높은 대인관계 개념을 보이고 있다(Riff & Keyes, 1995, 김석일, 2004 재인용)는 서구의 기존연구들은 본 연구의 결과를 지지하는 것으로 나타났다.

연령대별 심리적 안녕감의 차이의 분석 결과에서는 개인적 성장, 대인관계, 그리고 삶의 목적이 연령의 증가에 따라 감소한다는 김명소(2001)의 연구와는 달리 본 연구에서는 개인적 성장에서만 30세 이하가 가장 높고, 30세~40세, 40세 이상의 순으로 연령이 증가함에 따라 감소하는 것으로 나타

났다. 이는 여가스포츠 참여자의 연령에 따른 심리적 안녕감의 차이를 연구한 김석일(2004)의 연구에서 연령이 증가함에 따라 개인적 성장은 감소한다는 결과로 본 연구가 지지된다.

개인적 성장에 있어서 직업 유 집단이 직업 무 집단보다 더 높은 점수가 도출되어 궁극적으로 직업의 유무와 개인적 성장간의 상호관계가 존재함을 알 수 있었으며, 요가수련 참여기간의 증가함에 따라서는 자아수용, 환경지배력, 자율성이 증가되었다. 주당 참여빈도의 증가에 따라서는 자율성과 차이를 보였으며 참여강도의 증가에 따라서도 자율성이 증가하였다. 일일 요가수련 참여강도별에 따른 심리적 안녕감의 차이 분석결과로는 90-120분을 수행하는 집단이 자율성이 가장 높았다.

3. 요가 수련자의 몰입경험에 따른 심리적 안녕감의 차이

배경변인을 고려하지 않은 전체 연구대상의 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석 결과 인지몰입은 행위몰입과 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 인지몰입을 경험할수록 심리적 안녕감의 자아수용, 환경지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성이 높아졌고($p<.01$) 대인관계도 좋아짐을 알 수 있었다($p<.05$). 행위몰입 또한 경험 정도가 높을수록 자아수용, 환경지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성이 높아졌다($p<.01$).

성별에 따른 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석한 결과, 인지몰입을 경험한 남자들의 경우 자아수용($R^2=12.2\%$), 대인관계($R^2=11.5\%$)를 유의하게 설명하고 있으며, 여자는 자아수용과($R^2=6.6\%$), 자율성을($R^2=1.2\%$) 유의하게 설명하고 있다. 그러나 인지몰입은 대인관계에 부적적인 영향을 미친다($\beta=-.426$). 행위몰입을 경험한 남자의 경우는 자아수용을($R^2=12.5\%$), 여자의 경우

삶의 목적을($R^2=6.4\%$) 유의하게 설명하였다.

연령에 따른 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석한 결과, 인지몰입은 30세 이하의 경우 자아수용($R^2=9.4\%$), 30세~40세는 자율성($R^2=4.7\%$)를 유의하게 설명하였으며, 40세 이상은 자율성을($R^2=15.9\%$), 환경지배력을 유의하게 설명하였다($R^2=22.9\%$). 행위몰입은 30세 이하의 경우 개인적 성장($R^2=4.1\%$), 30세~40세는 삶의 목적($R^2=5.0\%$)를 유의하게 설명하였으며, 40세 이상은 삶의 목적($R^2=14.2\%$)과 자율성을 유의하게 설명하였다($R^2=4.2\%$).

선행연구(김명소 등, 2001)에 따르면 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적이 연령이 증가하면 줄어드는 것으로 나타났다. 그러나 요가에 참여하는 본 연구대상의 삶의 목적과 자아수용은 연령이 높아질수록 이들 요인도 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다양한 신체활동 참여자를 대상으로 한 연구와 일치한다(김석일, 2004). 즉, 요가수련자들은 연령에 관계없이 인지적 몰입을 할수록 삶의 목표와 방향감을 갖게 되며, 인생에 대하여 보다 긍정적인 태도를 취한다는 것을 말해준다.

요가수련 참여정도에 따른 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석한 결과, 인지몰입은 1년 이상 참여자들의 자아수용($R^2=8.8\%$), 3개월 이하의 삶의 목적($R^2=7.0\%$), 대인관계를 유의하게 설명하였다($R^2=4.0\%$). 또한 3개월~1년의 참여자는 개인적 성장만을 유의하게 설명하였다($R^2=11.1\%$). 행위몰입은 1년 이상 참여자의 대인관계($R^2=6.2\%$), 3개월 이하참여자의 대인관계($R^2=6.2\%$)와 삶의 목적을 유의하게 설명하고 있으며, 3개월~1년은 개인적 성장에서 유의한 결과를 나타냈다($R^2=7.5\%$).

주당 요가수련 참여빈도에 따른 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석한 결과, 인지몰입은 4일 미만 참여자들의 자아수용($R^2=8.8\%$), 4일 이상 참여자들의 자아수용을 유의하게 설명하였다($R^2=9.1\%$). 또한 행위몰입은 4일 이상

의 참여자들에게만 삶의 목적을 유의하게 설명하였다($R^2=8.9\%$).

일일 요가수련 참여강도에 따른 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석한 결과, 인지몰입은 1시간30분 미만 참여자들의 자아수용($R^2=4.2\%$)과 개인적 성장($R^2=1.6\%$), 90-120분 사이의 참여자들의 자아수용($R^2=6.7\%$), 2시간이상 참여자들의 자율성($R^2=16.95\%$)과 자아수용($R^2=7.6\%$)을 유의하게 설명하였다. 또한 행위몰입은 1시간30분 미만 참여자들의 삶의 목적($R^2=4.6\%$), 2시간이상 참여자들의 삶의 목적($R^2=14.8\%$)에서 유의한 결과가 도출 되었다.

이러한 결과에서 추론할 수 있는 것은 요가참여의 정도가 높아질수록 인지몰입과 행위몰입이 높고 이것은 심리적 안녕감에 더 많은 영향을 미쳤음을 의미하는 것이다. 이는 Miller(2005)의 요가와 단기동적운동을 통합하여 짜여진 프로그램에서 불안, 무질서, 우울증세를 치료할 수 있다는 연구결과와, Galloway(2005)는 명상과 요가를 변화목표 수행법으로 정의하고 그 수행법에 의한 몰입경험은 개인의 신체적 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 보고와 맥락을 같이 한다.

VI. 결 론

본 연구는 373명의 요가 수행자들의 몰입경험(인지몰입, 행위몰입)과 심리적 안녕감(자아수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 통제력)간의 유의미한 상관관계를 규명하고자, 서울지역에 위치하고 있는 7곳의 요가연수원을 선정하여 편의적-할당표본추출법(Convenience & quota sampling method)을 사용하여 표본을 추출하였다. 한국판 ESCM 척도와 PWBS 척도를 사용하여 수집된 자료들을 일련의 통계절차에 따라 규명한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

1. 요가 수련자의 몰입경험은 성별, 연령, 직업에 유의한 차이를 보이지 않았으나, 요가 참여기간, 1주당 참여빈도, 1회 참여강도, 참여빈도에 따라서 유의한 차이가 있었다. 구체적으로, 참여기간이 길수록 몰입을 경험하였으며, 참여빈도는 4일이상 참여하는 집단의 점수가 가장 높았다. 또 참여강도와 빈도가 높을수록 몰입경험이 높아지는 정적관계가 나타났다.

2. 요가 수련자의 심리적 안녕감은 성별(자아수용, 대인관계, 자율성), 연령(개인적 성장), 직업의 유무(개인적 성장), 요가 참여기간(자아수용, 환경 지배력, 자율성), 1주당 참여빈도(자율성), 1회 참여강도(자율성), 참여빈도(자율성)에 따라서 유의한 차이가 있었다. 구체적으로, 자아수용과 자율성은 남자가 여자보다 더 높고, 대인관계는 여자가 남자보다 높다. 개인적 성장은 30세 이하가 가장 높고, 30세~40세, 40세 이상의 순으로 점수를 보였으며 개인적 성장에서 직업 유집단이 직업 무집단보다 더 높은 점수가 도출되었다. 요가 참여기간이 길 수록 자아수용 및 환경지배력과 자율성이 높았으며 주

당 참여 빈도 및 일일참여강도가 높을수록 자율성이 높은 정적관계가 나타났다. 참여빈도에 따라서는 90-120분을 수련하는 집단이 자율성이 가장 높은 것으로 나타났다.

3. 요가수련자의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계를 분석 한 결과, 전체 연구대상의 몰입경험과 심리적 안녕감과의 관계를 분석 결과 상관계수 행렬을 살펴보면, 인지몰입은 행위몰입과 $p<.01$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 또한 인지몰입과 심리적 안녕감과의 관계는 자아수용, 환경지배력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성과는 $p<.01$ 수준으로 대인관계와는 $p<.05$ 수준으로 유의한 정적상관이 있다. 반면에 행위몰입은 대인관계를 제외하고 인지몰입과 같이 다른 요인들과 유의한 정적 상관을 보였다.

구체적으로 인구사회학적 변인에 따른 결과를 살펴보면,

첫째, 성별에 따른 몰입경험이 심리적 안녕과의 관계 분석 결과, 인지몰입은 남자들의 경우 자아수용, 대인관계를 유의하게 설명하고 있으며, 여자는 자아수용, 자율성을 유의하게 설명하고 있다. 그러나 인지몰입은 대인관계에 부적인 영향을 미치고 있다($\beta = -.426$). 행위몰입은 남자는 자아수용을, 여자는 삶의 목적을 유의하게 설명하고 있다.

둘째, 연령에 따른 몰입경험이 심리적 안녕과의 관계 분석 결과, 인지몰입은 30세 이하의 경우 자아수용, 30세~40세는 자율성을 유의하게 설명하고 있으며, 40세 이상은 자율성을, 환경지배력을 유의하게 설명하고 있다. 행위몰입은 30세 이하의 경우 개인적 성장, 30세~40세는 삶의 목적을 유의하게 설명하고 있으며, 40세 이상은 삶의 목적과 자율성을 유의하게 설명하고 있

다.

셋째, 요가수련 참여정도에 따른 몰입경험이 심리적 안녕과의 관계 분석 결과, 인지몰입은 1년 이상 참여자들의 자아수용, 3개월 이하의 삶의 목적, 대인관계를 유의하게 설명하고 있다. 또한 6개월 이하의 참여자는 개인적 성장만을 유의하게 설명하고 있다. 행위몰입은 1년 이상 참여자의 대인관계, 3개월 이하참여자의 대인관계와 삶의 목적을 유의하게 설명하고 있으며, 6개월 이하의 개인적 성장에서 유의한 결과를 나타냈다.

넷째, 주당 요가수련 참여빈도에 따른 몰입경험이 심리적 안녕과의 관계 분석 결과, 인지몰입은 4일 미만 참여자들의 자아수용, 4일 이상 참여자들의 자아수용을 유의하게 설명하고 있다. 또한 행위몰입은 4일 이상의 참여자들에게만 삶의 목적을 유의하게 설명하였다.

다섯째, 일일 요가수련 참여강도에 따른 몰입경험이 심리적 안녕과의 관계 분석 결과, 인지몰입은 1시간30분 미만 참여자들의 자아수용과 개인적 성장, 90-120분 사이의 참여자들의 자아수용, 2시간이상 참여자들의 자율성과 자아수용을 유의하게 설명하였다. 또한 행위몰입은 1시간30분 미만 참여자들의 삶의 목적, 2시간이상 참여자들의 삶의 목적에서 유의한 결과가 도출 되었다.

VII. 제 언

본 연구는 요가수행 참여자들을 대상으로 요가 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계를 분석해 보았다. 요가 참여를 통해 작용하는 심리적 영향을 증명하는 경험적 자료를 제공하려는 목적에서 시도된 이 연구의 성별과 연령, 직업 그리고 요가참여정도에 따른 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계에 대한 분석결과는 더욱 구체적인 이론적·경험적 설명과 해석을 요구하고 있다. 요가의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계에 대해 규명하고 자 한 본 연구의 과정에서 지닌 제한점을 고려하여 미래의 방향을 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 대도시와 중소도시 및 기타 지역의 요가수행 참여자들에 대한 비교 연구가 필요하다.

둘째, 서양에서 개발된 척도를 수정하여 한국인 및 동양인을 대상으로 측정하는 데는 한계를 지닐 것이다. 상대적인 차이를 고려하는 한국인의 특성에 적합한 '몰입경험'과 '심리적 안녕감'에 관한 척도가 새롭게 구축되어야 할 것이다.

셋째, 요가수련 참가자가 몰입상태를 충분히 경험할 수 있기 위한 프로그램을 기량수준과 활동난이도가 조화를 이루어 최적의 각성수준이 유지될 수 있도록 구성하고, 이러한 원칙에 입각한 개인별 지도방법이 검증되고 구축 되어야 할 것이다.

넷째, 요가 아사나의 역학적 자세연구와 생리학적 변화와 심리적 영향에 대한 다각적 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 고미숙(2004), 하타요가의 수행 체계에 관한 연구-하타요가 프라디피카, 계
란다상히타, 쉬바상히타를 중심으로, 원광대학교 석사학위논문.
- 김기주(1998), 실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에
미치는 효과, 동아대학교 박사학위논문.
- 김덕진, 양명환(2004), 해양레저스포츠 교육프로그램 참여가 심리적 행복 변
인들에 미치는 영향, 한국체육교육학회지 제8권 4호.
- 김석일(2004), 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관
계, 중앙대학교 박사학위 논문.
- 김영희(2001), 노인건강에 미치는 요가의 효과, 부산대학교 석사학위논문.
- 김현경, 곽은정(2005), 운동·스포츠 심리학, 서울 : 성신여자대학교 출판부.
- 김현경, 육영숙(2006), 요가 수련기간에 따른 인지-정서적 상태 변화, 한국체
육과학회지, 제15권 1호.
- 김현미(2004), 성별에 따른 자아해석 양식과 심리적 안녕감의 관계, 이화여
자대학교 석사학위논문.
- 민경자(2004), 요가활동참가와 몰입경험 및 생활만족의 관계, 서울산업대학
교 석사학위논문.
- 민경화(2006), 요가수련이 신체적 자기개념에 미치는 영향, 성신여자대학교
석사학위논문.
- 박상수(2004), 요가수련이 스트레스와 인체의 오라에 미치는 영향, 대전대학
교 석사학위논문.
- 박석대(2004), 생활체육지도자의 몰입경험과 웰니스(wellness)의 관계, 한국
체육대학교 석사학위논문.

- 박지현(2006), 청소년이지각한 스트레스, 자기효능감, 심리적안녕감 및 사회적지지의 관계, 서강대학교 석사학위논문.
- 박찬민(2004), 요가프로그램 참여자의 라이프스타일 유형에 따른 참여동기 - 하타요가를 중심으로입경험 및 생활만족의 관계, 연세대학교 석사학위논문.
- 안중기(2001), 요가수행이 뇌파에 미치는 영향, 조선대학교 박사학위논문.
- 양명환(1997), 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향, 한국체육교육학회지 제4권 2호.
- 양명환(1998), 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발, 한국스포츠심리학회지 제9권 제2호.
- 왕인순(2005), 빈곤여성을 대상으로 한 요가프로그램의 심리적 효과, 서울불교대학교 석사학위논문.
- 원정혜(1997), 동양의 요가 수행과 서양의 스포츠 수행과의 접목, 고려대학교 석사학위논문.
- 원정혜(2004), 힐링요가, 서울 : 중앙M&B.
- 유진, 김석일(2004), 운동 참여자들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향, 한국스포츠심리학회지 제15권 제4호.
- 육영숙(2005), 요가 수련자의 몰입 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 한국스포츠심리학회지 제16권 제2호.
- 이명은(2002), 요가프로그램 적용이 여고생의 심신에 미치는 영향, 창원대학교 석사학위논문.
- 이상진(2005), 하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향, 한남대학교 석사학위논문.
- 이연경(2004), 하타 요가 수행이 성인여성의 집중력에 미치는 영향에 관한

- 연구, 중앙대학교 석사학위논문.
- 이유라(2005), 요가 참여자의 몰입경험과 건강증진 생활양식의 관계, 동국대학교 석사학위논문.
- 이은석, 남승구(2003), 스쿠바 다이빙 참가자의 수준이 몰입경험 및 건강관리유형에 미치는 영향, 한국체육학회지 제42권 제6호.
- 이은우(2006), 대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활적응에 미치는 영향, 계명대학교 석사학위논문.
- 이주경(2004), 아사나중심의 요가 프로그램 적용이 고등학생의 심신에 미치는 효과, 건국대학교 석사학위논문.
- 이창선(2006), 대학생의 5요인 성격 특성과 심리적 안녕감(Psychological Well-being)의 관계, 숙명여대 박사학위논문.
- 전소영(2004), 요가수련이 현대인의 심신에 미치는 영향, 대전대학교 박사학위논문.
- 정영남, 박인혜(2005), 요가센터 서비스 품질과 고객 만족도, 한국체육학회지 제44권 제2호.
- 정용각, 김윤정(2005), 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계모형 분석, 한국스포츠심리학회지 제16권 제1호.
- 조현정(1998), 요가 숙련자와 비숙련자의 체지방율 및 혈중 지질 변화, 조선대학교 석사학위논문.
- 한재철(2005), 요가수련생들의 자아존중감 및 정신건강 차이분석, 동국대학교 석사학위논문.
- 홍미화(2005), 요가 지도자의 라이프스타일과 요가 수련자의 가치 체계 분석, 연세대학교 석사학위논문.

- Casper, Jonathan(2004), Explaining adult tennis participants' participation frequency and purchase intention with the sport commitment model. Colorado : University of Northern Colorado, 162.
- Galloway, Christina Marie(2005), The transpersonal implications of the experience of flow as a transformative practice, California : Institute of Transpersonal Psychology, 443.
- Lee, Jay Ted(2003), Factor analysis of a cross-sectional survey of exercise metamotivations based on reversal theory constructs, Texas : University of Houston, 153.
- Miller, Tania Mara(2005), The integration of short-term dynamic therapy and yoga in the treatment of generalized anxiety disorder and depression, The State University of New Jersey, Graduate School of Applied and Professional Psychology, 317.
- Sunsern, Rachanee(2000), Effects of an exercise program on stress, self-esteem, and health locus of control in Thai post-menopausal women, District of Columbia : The Catholic University of America, 250.
- Weiss, Windee Mae(2003), Sport commitment: Social support, psychological climate, and developmental considerations, Virginia : University of Virginia, 248.
- Zipkin, Bonnie M(1998), The relationship of psychological well-being to a

healthy lifestyle in midlife, Minnrkota : Walden
University, 132.

ABSTRACT

The Relationship between Flow Experience and Psychological Well-being
in Yoga participation

Choi, Bo-young

Physical Education Department

Graduate school

Sungshin Women's University

Yoga is considered as an exercise that promotes mental as well as physical health of modern men. The purpose of this study is to examine the relationship between 'flow experience' and 'psychological wellbeing' of yoga and provide empirical data to prove the psychological effects of yoga. For this purpose, a pilot study was conducted to refine the questionnaire. The researcher visited 7 yoga centers, asked for cooperation, and distributed the questionnaires to yoga trainees. The purpose and content of the questionnaire were explained and the trainees were asked to fill out the questionnaire using the Self-administration method. And the questionnaires were collected. To find the relationship between flow experience and psychological wellbeing, the demographic characteristics of the respondents were considered, and the questionnaires were organized around the sub factors of flow experience and psychological wellbeing. To measure flow experience, sports flow questionnaire developed by Yonggak

Chung(1997) based on Scanlan(1993)'s Expansion of Sport Commitment Model(ESCM) was used. And the internal consistency reliability(Cronbach's α) was .922 for cognition flow and .800 for behavior flow.

To measure psychological wellbeing, the psychological wellbeing scale developed by Hyewon Kim and Myungso Kim(200) based on Ryff(1998)'s Psychological Well-Being Scale(PWBS) was used. And the internal consistency reliability(Cronbach's α) was .832 for self acceptance, .773 for positive relations with others, .686 for personal growth, .740 for purpose in life, .665 for autonomy, and .725 for environmental mastery.

Based on these results, the following conclusions have been drawn;

1. The flow experience did not differ according to the gender, age, and occupation of the trainee. But the differences according to the period of yoga training, yoga participation frequency per week, participation intensity per session, and participation frequency were statistically significant. Specifically, the people with longer period of yoga training had higher percentage of flow experience. The people who participate more than 4 days a week had the highest percentage of flow experience. And there were positive correlations between the participation frequency and participation intensity and flow experience. The higher the participation frequency and intensity, the higher the flow experience.

2. The differences in psychological wellbeing according to the trainee's gender(self acceptance, positive relations with others, and autonomy), age(personal growth), job status(personal growth), length of training

period(self acceptance, environmental mastery, and autonomy), participation frequency per week(autonomy), participation intensity per session(autonomy), participation frequency(autonomy) were statistically significant. Specifically males had higher autonomy than females while females had higher positive relationship with others than males. Personal growth was the highest among the people under 30, which was followed by people under 40 and people over 40. For personal growth, people who had occupation had higher personal growth than the people without occupation. The longer the period of yoga training, the higher the self acceptance, environmental mastery, and autonomy. The longer the training period, the higher the self acceptance, environmental mastery and autonomy. And the higher the participation frequency and intensity, the higher the autonomy. For participation frequency, people who train between 90-120 minutes had the highest autonomy.

3. The relationship between flow experience and psychological wellbeing of the trainee was analyzed. The correlation matrix showed that the difference between cognition flow and behavior flow was statistically significant at $p < .01$ level. The relationship between the cognition flow and psychological wellbeing was examined. There were positive correlations between the cognition flow and self acceptance, environmental mastery, personal growth, purpose in life, and autonomy at $p < .01$ level. There was positive correlation between the cognition flow and positive relations with others at $p < .05$ level. The analysis of the relationship between behavior flow and psychological wellbeing showed that there were positive

correlations between the behavior flow and all the factors except the positive relations with others.

설문지

안녕하십니까?

소중한 시간을 할애해 주셔서 감사합니다.

본 설문조사는 요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계를 조사하기 위한 것입니다.

귀하께서 응답해주신 내용은 무기명으로 작성되며 연구목적 이외에는 사용되지 않습니다.

본 설문지의 각 질문에는 정답이나 오답이 없사오니, 질문 내용을 잘 읽으신 후 한 문항도 빠짐없이 느끼신 대로 자신의 느낌을 솔직하고 정확하게 답하여 주시면 감사하겠습니다.

귀하께서 성실한 응답을 하여 주신 이 자료는 요가 문화 정착에 많은 도움이 될 것입니다. 대단히 감사합니다.

성신여자대학교 대학원 체육학과
스포츠 심리학 전공 석사과정 최보영

Email : natural1027@paran.com

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 연령은? _____ 세
3. 귀하의 직업형태는? ①유:_____ ② 무
4. 귀하께서는 요가수련을 얼마나 오랫동안 참가 해 오셨습니까? _____년 _____개월
5. 요가수련 외에 다른 운동에 참여하십니까? ① 예 ② 아니요
5-1) 무슨 운동에 참여하십니까? _____
6. 요가수련을 1주일에 몇 일 참여하십니까? 주 _____일
7. 귀하께서는 1일 평균 몇 시간 참여하십니까?
① 1시간 미만 ② 1시간~1시간30분미만 ③ 1시간30분~2시간미만 ④ 2시간~2시간30분미만
⑤ 2시간30분~3시간미만 ⑥ 3시간~3시간30분미만 ⑦ 3시간30분~4시간미만 ⑧ 4시간이상
8. 요가하실 때 호흡 및 명상을 평균적으로 어느 정도 하십니까?
① 30분미만 ② 30분~1시간미만 ③ 1시간~1시간30분 ④ 1시간30분~2시간
⑤ 2시간~2시간30분 ⑥ 2시간30분~3시간 ⑦ 3시간30분~4시간 ⑧ 4시간이상

몰입경험입니다. 요가활동 중 느낌이나 생각이 일치하는 정도에 ○표 하여주시면 됩니다.

		아 주 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	아 주 그 렇 다
1.	나는 요가 하는 것이 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
2.	나는 요가를 앞으로도 계속할 생각이다.	1	2	3	4	5
3.	나는 요가 할 시간이 항상 기다려지는 편이다.	1	2	3	4	5
4.	요가는 나의 삶에 매우 소중한 부분이다.	1	2	3	4	5
5.	나는 요가를 생각하면 즐거워진다.	1	2	3	4	5
6.	나는 요가에서 많은 행복감을 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
7.	시간만 있다면 요가를 더 많이 하고 싶다.	1	2	3	4	5
8.	요가는 여가시간에 내가 가장하고 싶어 하는 운동이다.	1	2	3	4	5
9.	나는 요가의 기술이나 방법에 관한 정보를 얻으려 노력하는 편이다.	1	2	3	4	5
10.	내가 하고 있는 요가에 관한 신문이나 잡지에 난 기사 또는 TV방영이 있으면 우선적으로 보는 편이다.	1	2	3	4	5
11.	나는 가끔 이 요가를 멋지게 하는 상상을 종종 해 본다.	1	2	3	4	5
12.	나는 요가에 미쳐(몰입)있는 것 같다.	1	2	3	4	5

심리적 안녕감에 관한 문항입니다. 귀하의 느낌과 일치하는 번호에 ○표하여 주십시오.

내 용		전 혀 아니다	아 니 다	아 닌 편 이 다	그 런 편 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1.	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
2.	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5	6
3.	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5	6
4.	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5	6
5.	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
6.	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5	6
7.	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
8.	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5	6
9.	나의 고민을 털어놓을 만한 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
10.	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5	6
11.	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
12.	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
13.	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5	6
14.	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6
15.	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5	6
16.	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
17.	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 주요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
18.	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
19.	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5	6
20.	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
21.	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
22.	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5	6

23.	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
24.	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6
25.	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
26.	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
27.	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
28.	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5	6
29.	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5	6
30.	그동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
31.	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
32.	논쟁의 의지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5	6
33.	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5	6
34.	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5	6
35.	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5	6
36.	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	1	2	3	4	5	6
37.	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
38.	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5	6
39.	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5	6
40.	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5	6
41.	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
42.	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
43.	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5	6
44.	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤 늦게 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
45.	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5	6