

육 영 숙 교수지도
석사학위 청구논문

요가수련이 신체적 자기개념에 미치는 영향

2006

성신여자대학교 대학원

체육학과

민 경 화

인준서

민경화의 석사학위논문을 인준함

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 요가수련자와 비 수련자간의 신체적 자기개념의 차이를 비교 분석하고, 요가수련이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는가를 분석하여 현대인이 필요로 하는 요가 문화정착에 유용한 기초 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 김병준(2001)이 개발한 한국판 신체적 자기개념척도(PSDQ)를 사용하여 개인의 신체적 능력과 상태에 대한 인식을 측정하였으며 기초배경으로는 성, 연령, 요가수련기간, 비 수련자의 운동참여 여부 및 종목, 기간, 신체적 자기개념을 중심으로 이루어졌다.

연구대상은 총 503명으로 요가수련 참여자 267명, 비 수련자 236명을 서울 지역 K요가연수원 6개소와 G초등학교 학부모를 대상으로 비확률적 표집법인 목적표집을 하였다. 수집된 자료는 Windows SPSS 12.0을 이용하여 측정도구의 타당성과 신뢰도 검사를 위하여 요인분석(Factor Analysis) 및 상관분석을 통한 Cronbach's α 계수를 산출하였고, 가설검증을 위하여 독립표본 T-검정과 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증은 Duncan의 다중비교를 실시하여 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 요가수련 참여유무에 따른 신체적 자기개념 분석결과 건강과 신체활동, 유연성 요인에서 유의한 차이가 나타났으며, 신체활동과 유연성 요인에서는 요가수련에 참여한 집단이 높게 나타났다. 그러나 건강 요인에서는 요가수련에 참여하지 않은 집단이 높게 유의한 차이를 보여주었다.

둘째, 요가참여자의 수련기간에 따른 신체적 자기개념 분석 결과 건강, 지구력, 유연성 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 1개월 미만 참여자 보다 1개월~2개월 미만 참여자와 2개월 이상 참여자가 높은 신체적 자기지각을 나타내었다.

셋째, 요가참여자의 호흡시간에 따른 신체적 자기개념 분석 결과에서는 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력 요인에서 유의한 차이를 보이고 있으며, 1시간미만의 참여자 보다 1시간 30분 이상의 참여자가 높게 나타났다.

넷째, 요가참여자의 명상시간에 따른 신체적 자기개념 분석 결과 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 명상시간에 따라서는 스포츠 유능감, 체지방, 건강 요인은 30분미만이나 30분 이상~1시간미만의 수련자 보다 1시간 이상의 수련자에게서 높은 결과를 보이고 있으며, 지구력과 근력, 외모 및 신체전반 요인에서는 30분미만의 수련자와 30분~1시간미만, 1시간이상의 수련자에게서 각각 유의한 차이를 나타내어 명상시간이 길어짐에 따라 신체적 자기개념도 높게 인식하고 있음을 알 수 있었다.

다섯째, 요가참여자의 성별에 따른 신체적 자기개념 분석 결과에서는 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 지구력, 근력 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 남자가 여자보다 자신의 신체적 자기개념을 높게 평가하고 있음을 알 수 있었다.

여섯째, 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 분석 결과에서는 체지방과 유연성 요인에서 유의한 차이를 보이고 있었으며, 20대 보다 30, 40대에서 자신의 신체에 대한 자기지각을 높게 평가하는 것으로 나타났다.

일곱째, 요가참여자의 직업유무에 따른 신체적 자기개념 분석 결과에서는 자기존중감 요인에서 직업을 가지고 있는 사람이 자기지각이 높은 것으로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구 가설	4
4. 연구 제한점	5
II. 이론적 배경	6
1. 요가의 개요	6
1) 요가의 어원 및 기원	6
2) 요가의 종류	8
3) 수행법	11
2. 운동과 신체적 자기개념	18
1) 자기개념의 의미	18
2) 자기개념의 정의	19
3) 자기개념의 구성요소와 자긍심	21
4) 자기개념의 특성과 신체적 자기개념	27
3. 선행연구	30
1) 요가에 관한 선행연구	30
2) 운동과 신체적 자기개념에 관한 선행연구	32
III. 연구방법	36
1. 연구대상	36

2. 측정도구	37
1) 한국판 신체적 자기개념 척도(PSDQ)	37
2) 도구의 신뢰도	38
3) 도구의 타당도	39
3. 자료 처리	41
IV. 연구결과	42
1. 요가수련 참여여부에 따른 신체적 자기개념 분석	42
2. 요가참여자의 수련정도에 따른 신체적 자기개념 분석	43
1) 요가참여자의 수련기간에 따른 신체적 자기개념 분석	43
2) 요가참여자의 수련빈도에 따른 신체적 자기개념 분석	46
3) 요가참여자의 수련시간에 따른 신체적 자기개념 분석	48
4) 요가참여자의 호흡시간에 따른 신체적 자기개념 분석	51
5) 요가참여자의 명상시간에 따른 신체적 자기개념 분석	53
3. 요가참여자의 배경변인에 따른 신체적 자기개념 분석	56
1) 요가참여자의 성별에 따른 신체적 자기개념 분석	56
2) 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 분석	57
3) 요가참여자의 직업유무에 따른 신체적 자기개념 분석	59
V. 논의	60
1. 요가수련 참여유무에 따른 신체적 자기개념 분석	60
2. 요가참여자의 수련정도에 따른 신체적 자기개념 분석	61
3. 요가참여자의 배경변인에 따른 신체적 자기개념 분석	64
VI. 결론 및 제언	66

1. 결론	66
2. 제언	69

참고문헌

ABSTRACT

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 특성	36
<표 2> PSDQ의 한국판 요인과 정의	38
<표 3> 측정도구의 신뢰도	39
<표 4> 도구의 타당도 검정을 위한 인자분석	40
<표 5> 요가수련 참여유무에 따른 신체적 자기개념 분석	43
<표 6> 요가수련 기간에 따른 신체적 자기개념 평균 및 표준편차	44
<표 7> 요가수련 기간에 따른 신체적 자기개념 분석	45
<표 8> 요가수련 빈도에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차	47
<표 9> 요가수련 빈도에 따른 신체적 자기개념 분석	48
<표 10> 요가수련 시간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차	49
<표 11> 요가수련 시간에 따른 신체적 자기개념 분석	50
<표 12> 호흡시간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차	52
<표 13> 호흡시간에 따른 신체적 자기개념 분석	53
<표 14> 명상시간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차	54
<표 15> 명상시간에 따른 신체적 자기개념 분석	55
<표 16> 요가참여자의 성별에 따른 신체적 자기개념 분석	56
<표 17> 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 평균 및 표준편차	57
<표 18> 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 분석	58
<표 19> 요가참여자의 직업유무에 따른 신체적 자기개념 분석	59

그 립 목 차

<그림 1> 자기개념 이론들의 설명 모형	23
<그림 2> 자기개념의 구성요소	25

I. 서론

1. 연구 필요성

급속한 현대문명의 발전에도 불구하고 오늘날 사람들은 예전보다 덜 행복하다고 생각하고 있는데 이는 우리 삶의 균형이 무너졌기 때문이다. 인구과밀과 환경오염, 급속한 생활의 변화, 노동의 압박감, 운동결여, 부적절한 음식섭취와 과식 등 현대인을 둘러싸고 있는 나쁜 영향으로부터 건강과 마음을 손실당하고 있다.

현대 산업의 발전과 무분별한 외래문화의 유입으로 인한 전통적 도덕규범의 와해, 물질주의, 인명경시풍조, 퇴폐·향락산업의 만연 등으로 인해 사회는 혼란스러워졌으며, 이로 인해 생겨난 정신적 불균형은 신체적인 문제로 이어져 신체적 통증과 시력 저하, 무력감, 피로감, 집중력 저하 등의 증상을 가져오게 되었다. 그러다 보니 몸과 마음이 왜곡되어 굳어 있기가 쉽고, 생활 속에서 형성된 이 같은 경직성으로 인하여 우리의 건강에 여러 가지 좋지 않은 영향을 미치게 되는데 이는 질병의 원인이 되기도 하고 있으며(전소영, 2004) 이를 극복하기 위한 노력이 요구되어지고 있다.

최근 웰빙(wellbeing)에 대한 대중적 관심 증대는 일반인들의 건강과 장수 및 생활의 질에 대한 인식을 공고히 하여 다양한 생활체육 참여 동호인수를 급격히 증대 시켰으며, 적절한 운동의 참여는 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 인간의 삶을 위한 필수적인 정신건강에도 효과적이라고 하였다(유진 1997). Fox(1997)는 지속적인 운동참가에 따라 심폐지구력과 같은 생리적 기능의 강화가 긍정적인 심리적 효과를 유발할 수 있다는 생리적 강인성(physiological toughness)기전을 지지하고 있으며, Ruth(1993)는 스포츠경험이 없는 피험자들 보다 스포츠에 참가한 경험이 있는 피험자들이 훨씬 신체적 자기효능감이 높다고

하였다. 운동과 스포츠 과학 내에서 시행된 많은 선행연구들은 지속적인 운동이 인간의 자기개념과 자긍심 발달에 긍정적인 효과를 미칠 것이라는 결과들을 제공하고 있다(유진, 1998; Marsh, 1994; Biddle, 1999). 특히 신체적 자기개념은 인간에게 심리적으로 정신건강 증진에 도움을 준다는 연구들(Forkins & Siem, 1981; Sonstroom, 1994; Marsh & Shavelson 1985; Fox, 1997)이 뒷받침되면서 신체적 건강 뿐 아니라 정신적인 건강에 영향을 주는 중요한 요소로 떠오르고 있다. 현대사회의 복잡하고 미묘한 역학적 관계에 얽혀있는 현대인들은 정신적 육체적인 피로를 최소화하거나, 심신의 안정을 추구하기 위하여 건강과 정신세계에 관한 관심이 높아지면서 단전호흡 수련이나, 요가를 배우고자 하는 사람이 늘어나고 있는 추세이다. 요가는 몸과 마음의 이완, 건강한 육체의 훈련, 마음의 조절과 안정을 위한 올바른 호흡, 절제된 식습관, 도덕적인 생활과 명상을 근본 원리로 하고 있으므로 생활체육 현장에 유익하게 적용될 수 있다. 특히 명상과 더불어 하타요가의 아사나, 프라나야마의 이론 내용과 수련은 신체적 · 정신적 가치를 증폭시키는데 커다란 역할을 해줄 수 있다(신정호, 2005).

요가는 아사나(Asana)라고 불리는 체위법과 명상, 호흡으로 이루어져 있으며 요가의 자세는 신체의 균형을 유지시키고 불균형을 바로 잡아주며, 각 동작마다 적절한 호흡법과 명상이 동반되어 몸과 마음을 조화롭게 해 준다. 이와 같이 요가의 호흡과 명상을 통해 깨어있는 정신적 내면세계를 강조함으로써 자아를 깨닫게 하고 집중력, 기억력, 창의력, 판단력 등의 정신력을 향상시키는 것은 물론 다양한 체위법의 신체 움직임을 통해 각 기능의 발달과 더불어 몸의 유연성을 기르고, 기혈의 흐름을 원활하게 하며, 감정의 정화와 더불어 정신까지 맑고 투명하게 한다. 요가는 삶의 부드러운 변화 즉 몸의 이완과 마음의 안정을 통하여 진정한 내면의 평화로움을 찾는 것이므로 이것이야말로 자연의 법칙에 순응하는 것이라고 할 수 있다. 또한 요가의 동작이나 명상은 건강과 절대적인 정신의 자유를 가능케 해 준다는 측면에서 그 가치를 인정받고 있다(이주경, 2004).

최근 요가가 신체, 생리적, 정신적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명한 연구(김병채, 1993; 원정혜, 1996; 강여주, 윤여탁, 2004)가 이루어지고는 있으나 요가에 대한 국내의 선행연구는 아직 초기 단계라 그 수가 적으며, 요가 프로그램 참여자들에 대한 심리적 효과나 집단적 특성, 참여 동기 등을 설명하고 있는 연구 또한 미흡한 실정이다.

물질적으로는 풍요롭지만 역사상 그 어느 때보다도 황폐해져있는 정신과 육체를 가지고 살아가는 현대인들에게 '요가'는 하나의 치유책이 될 것이 분명하다. 따라서 최근 한국사회에서 웰빙의 새로운 문화코드로 자리매김하고 있는 요가 수련에 대한 심리적 측면의 효과를 검증하여 요가 수련이 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대하여 연구할 필요가 있다.

2. 연구 목적

요가수련자와 비 수련자간의 신체적 자기개념의 차이를 분석하고, 요가 수련이 자신의 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는가를 정확히 분석·규명함으로써 현대인이 필요로 하는 요가 문화정착에 유용한 기초 자료로 제공되어 신체적·정신적으로 삶의 질이 높은 생활을 영위하게 하는데 도움을 주고자 하는데 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구 가설

이러한 연구목적을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설1. 요가수련 참여여부에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

1-1. 요가수련 참여 유무에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

가설2. 요가참여자의 수련정도에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

2-1. 요가참여자의 수련기간에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

2-2. 요가참여자의 수련빈도에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

2-3. 요가참여자의 수련시간에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

2-4. 요가참여자의 호흡시간에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

2-5. 요가참여자의 명상시간에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

가설3. 요가참여자의 배경변인에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

3-1. 요가참여자의 성별에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

3-2. 요가참여자의 연령에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

3-3. 요가참여자의 직업유무에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.

4. 연구 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

- 1) 본 연구의 대상자는 서울지역 K요가연수원과 서울지역 G초등학교 학부모를 대상으로 하였으므로 표본에 대한 일반화는 제한될 수 있다.
- 2) 요가수련에 따른 신체적 자기개념은 종단적인 연구로 이루어져야 하나 본 연구에서는 횡단적인 연구로 이루어졌다.
- 3) 본 연구대상자의 유전, 생활형태, 직업, 체격, 습관 등은 고려하지 않았다.

II. 이론적 배경

1. 요가의 개요

1) 요가의 어원 및 기원

요가(Yoga)란 말은 범어 산스크리트어에서 유래된 것으로써 'Yuj유즈' 즉 '얹어 매다' '결합하다' '붙이다' '말에 멩에를 씌우듯 이어붙이다' 등의 뜻과 '자신의 주의력을 이끌어 주고, 집중시키며, 그것을 사용하고 응용한다' 등의 의미를 가지고 있다. 즉, 순수의식(브라만)이나 절대와 개인자아(지바)의 결합을 의미하는 것이다. 흔히 선적 수행(禪的 修行)을 통한 인간과 신의 결합을 뜻하는 것이다. 본질적으로 오감을 제어하여 외계에의 집착을 떠나 평정한 세계로 가는 방법이요, 그것을 목적으로 하는 것이다(정태혁, 2000).

요가는 오랜 발달 과정에서 여러 유파가 형성되었으며 이러한 양상은 모든 사상의 발달 과정에서 필연적으로 일어나는 일이지만, 요가가 다른 사상보다 여러 유파로 분리되기 쉬웠던 원인은 다른 점에서 찾을 수 있다. 그것은 요가의 본질인 명상이 불안정한 의식을 억제할 뿐만이 아니라 잠재된 초월적인 지혜와 진정한 자아를 발현할 수 있기 때문이다. 종교 심리학적 측면에서도 요가 사상은 힌두교, 불교, 자이나교, 도교의 근간이 되었고 유태교, 기독교, 회교의 발달에도 중요한 영향을 주었다고 보고 있다. 이러한 주장이 가능 한 것은 요가의 핵심이 심리적인 실천이어서 어떠한 종교적 형식에도 구애되지 않고 적용될 수 있기 때문이다. 이처럼 요가는 인도의 모든 종교나 철학에 수용되었기 때문에 여러 유파를 형성하였다. 그런데 때로는 각 유파를 지칭하는 명칭이 달라도 그 근본 사상이나 실천행법이 같은 경우도 있다(이태영, 2003).

마하테브 테자이는 “간디가 해석한 기타(Gita)”의 서문에서 “요가는 육체와

마음과 영혼의 모든 힘을 신에 결합시키는 것이라고 말하고 있다. 이는 곧 요가의 전제가 되는 지성, 마음, 감정, 의지를 단련시키는 것이며, 인생을 여러 각도에서 평등하게 바라볼 줄 아는 정신의 안정된 상태를 의미 한다.”라고 서술하고 있다(현천, 1997).

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

요가는 몸과 마음의 연관성에 대한 이해를 바탕으로 하여 인간의 육체와 정신의 상호의존적 관계와 절대 자유를 얻기 위한 실천 수행에 적용한 인도 고대의 수행법이다(강여주, 윤여탁, 2004). 다시 말해 요가는 몸과 마음의 상태를 초월한 절대 자유의 세계에 도달하려는 심신 수행법인 것이다(이지나, 1995).

김병채(1993)는 요가는 현재 자신이 머물고 있는 거칠은 몸으로부터 미세한 몸, 근원의 몸, 초근원의 몸으로, 그리고 궁극적으로 이들 몸 너머에 존재하고 있는 궁극의 차원과 합일을 이루기 위한 것이라고 하였다. 요가 수행법의 모든 단계들은 존재의 가장 낮은 차원에서 시작하여 존재의 가장 높은 차원까지를 차례로 통제하려는 수행법이다. 즉, 요가 수행법은 마음으로 육체를 통제하고 지성으로 마음을 통제함으로써 육체와 정신으로 이루어진 현상적인 자아의 한계를 넘

어서 참자아에 이루려는 기법인 것이다.

요가는 체위법, 호흡법, 명상을 통해 영적 세계의 조정법을 익혀서 세속으로부터 자신을 해방하고, 순수한 의식을 구현하는 방향으로 영적 세계에 몰입함으로써 자기 자신에게 돌아갈 수 있도록 이끌어 준다. 요가 수행의 목적은 자신의 목표나 대상에 있는 것이 아니라, 주관이나 내적인 것을 이해하는데 있으며, 요가 수행 경험은 수행자들의 세계의 지각, 느낌, 태도, 사고 등과 같이 보이지 않는 근원적 핵심을 분석함으로써 구체화된 자아를 찾을 수 있다(강여주, 윤여탁, 2004). 원인과 감정이 종종 분리된 경험으로써 다루어지는 다른 운동과 달리 요가는 감정과 생각을 동일한 영역에 두고 있으며 이러한 인간의 경험들을 통합시켜 자연스럽게 지적이고 합리적인 범주 안으로 들어갈 수 있도록 한다는 것이다(Brooks, 2003).

2) 요가의 종류

요가의 여러 가지 유형들은 크게 마음 중심의 심리적 수행법을 위주로 하는 유포와 몸 중심의 신체적 수행법을 위주로 하는 유포로 나눌 수 있다. 명상법에 치중하는 요가는 디야나요가(Dhyana Yoga), 삼마디요가(Samadhi Yoga)는 라자요가(Raja Yoga)로 대별되고, 육체적인 행법에 치중하는 요가인 샤끄띠요가(Shakti Yoga), 만뜨라요가(Mantra Yoga), 쿤달리니요가(Kundalini Yoga)는 하타요가(Hatha Yoga)로 대별되는 것이 일반적인 견해이다(이지나, 1995). 많은 종류의 요가 가운데 오늘날 우리에게 가장 잘 알려져 있는 전통적인 요가 수행법으로는 하타요가(Hatha Yoga), 라자요가(Raja Yoga), 즈나나요가(Jnana Yoga), 만뜨라요가(Mantra Yoga), 까르마요가(Karma Yoga), 박띠요가(Bhakti Yoga) 등이 있다(신정호, 2005).

(1) 하타 요가(Hatha Yoga)

하타란 말의 첫음절은 태양(ha)을 의미하고 마지막 음절(tha)은 달을 의미하는 것으로써 하타 요가는 이들의 결합이라고 할 수 있다. 다시 말해서 하타란 인간의 신체를 해와 달의 개념으로 설명한 것으로 신체의 자세와 호흡의 수련을 통해 정신적·생리적으로 조화된 인간생활을 이루는데 그 목적을 두고 있다. 다른 요가와는 달리 하타 요가는 몸으로부터 출발한다. 즉 하타 요가는 마음을 정복할 목적으로 육체적인 수련을 중시한다는 것이다. 신체적인 자세와 호흡 기법 훈련을 이용하여 신체를 정신에 매어둠으로써 신체의 건강, 정서적인 안정, 그리고 정신적인 균형으로 가는 통로를 열게 되는 것이다(김병채, 1993).

(2) 라자 요가(Raja Yoga)

기원전 약 2,000년경 파탄잘리가 쓴 “요가수트라”에 그 기원을 두고 있다. 이 유평에서는 인간의 고뇌는 마음 작용이 그 원인이라고 보고 심리적인 조작을 통하여 고뇌로부터 벗어나고자 하였다. 모든 억압된 갈망과 공포 및 기억들이 포함되어 있는 잠재의식의 마음을 깨끗하게 함으로써 이들 내용으로부터 자유롭게 하려는데 목적이 있다. 그 목적을 위하여 여러 가지 집중의 방법과 명상을 통하여 마음이라는 장애 있는 무수한 찌꺼기들을 끄집어내고 그 대신 마음이 갖고 있는 잠재적인 내용을 일깨우고자 한다. 그 결과로 구도자로 하여금 궁극적으로 참자기를 실현할 수 있는 것이 라자 요가의 목적이다(김병채, 1993).

(3) 즈나나 요가(Jnana Yoga)

“바가바드기타”의 사상에 근원을 둔 요가로써 이 유평에서는 현실의 고뇌를 무지 때문이라고 보고 바른 지식(즈나나)을 얻기 위한 철학적 지식의 습득과 사

색을 수행의 중심으로 한다. 여기서 요구하는 지식은 분석적인 과학 지식이 아닌 총체적이고 직관적인 인식 작용에 의한 지혜이다. 그러나 요가의 목표는 이러한 지혜에 의해서 해탈하고자 하는 인도철학의 일반적인 특징이기도 하다(이주경, 2004).

(4) 만트라 요가(Mantra Yoga)

밀교적인 하타 요가로서 하나의 소우주로 간주하는 사상으로서 "Mantra"라는 "생각하는"이라는 의미를 갖고 있는 "Man"과 "보호하는", "자유롭게 하는"의 의미를 갖고 이는 "rai"의 합성어이다. 이런 의미에서 만트라란 그것을 암송하는 사람을 보호하고 자유롭게 해주는 말이라는 의미가 된다. 대부분의 사람들은 습관적인 경향성이라는 굴레에서 벗어나지 못하고 있는데 만약 만트라를 암송하게 되면 만트라가 이에 영향을 미치기 시작하며 결국은 이 굴레로부터 자유롭게 해준다는 것이다. 만트라 요가란 진정한 자기, 즉 내면에 존재하는 신성을 일깨우기 위하여 잠재적인 힘을 갖고 있는 소리를 고요히 반복하는 것으로써 이 만트라의 반복은 인간의 분노, 탐욕, 갈망까지 제거시켜 준다고 한다. 그러나 만트라의 반복은 단지 심적 측면에 관련된 수행이 아니라 인간존재의 모든 차원 즉 신체적, 심리적, 정서적 그리고 영적인 모든 수준의 존재에 변형을 일으킬 수 있는 수행방법으로 하타 요가와 같은 육체적 수행법과 주문과 같은 밀교적인 수행법이 포함되어 있다(전소영, 2004).

(5) 카르마 요가(Karma Yoga)

“바가바드기타”에서 유래한 카르마 요가의 어원은 Karma라는 어근 Kr(행하는)으로부터 나온 것으로 “행동, 일, 행위, 산출, 효과”라는 의미를 갖고 있다.

즉, 카르마 요가는 행동을 통한 요가라고 할 수 있다.

이 유파에서는 자신의 신분이나 고뇌 등은 과거에 행한 행위의 결과라고 보고, 행위는 그것이 아무리 올바르다고 할지라도 업보가 따르기 때문에 윤회한다고 본다. 그러나 업보는 행위 그 자체가 아니라 그 결과를 기대하는 욕망에 의한 것이므로 행위나 그 결과에 대한 욕망을 포기하면 업보가 없다는 것이다. 무 집착적인 행위로 자신에게 주어진 의무를 완수함으로써 과거의 업을 소멸시키고 또 다른 업을 쌓게 하는 실천이 이 요가이다. 이 실천적인 요가는 인도의 사회 제도와 윤리 속에 잘 나타나 있다(이연경, 2004).

(6) 박티 요가(Bhakti Yoga)

“바가바드기타”의 사상에 근원을 둔 요가이다. 이 유파는 윤회의 세계에서 구원받는 길이 신의 자비에 의한다고 보고, 신에 대한 헌신(박티)을 중심으로 한다. 박티 요가를 행하는 사람들에게 요구되는 신념은 신의 존재와 권능, 지혜, 선함을 믿고 언제나 신을 생각하고 찬송하며 모든 행위를 신을 위해 할 수 있어야 한다는 것이다. 종교적인 실천에 의해서 상대성이 사라진 존재는 신과 하나가 되게 하고, 이러한 경험은 자신 속에서 신인합일(神人合一)의 경지에 이르게 된다고 본다. 이 종교적인 요가는 후대의 유신론적(有新論的)인 인도 종교의 일반적인 경향으로 나타나고 있다(이주경, 2004).

3) 수행법

(1) 아사나(체위법, ASANA)

요가에서 모든 운동의 기본이 되는 아사나는 체위법을 의미한다. 즉, 요가자세

를 지칭하는데 “요가수트라”에서는 “미동도 없는 편안한 앉음의 자세가 아사나이다.”라고 기술하고 있다. 이러한 의미로 볼 때 아사나란 휴식을 가져다주는 편안한 자세를 의미한다. 척추를 곧게 하고, 아랫배에 힘을 충만 시키며 다리를 묶고 앉는 결가부좌가 그 기본자세이다(정태혁, 2000).

Rama(1970)는 요가에서의 체위법을 신체의 훈련에 의해서 마음을 수양하고 생활을 개선하는 것이며 인간이 본래 타고난 균형 유지력과 적응력을 강화하고 일상생활 중에서 생긴 나쁜 자세를 수정하여 바른 자세, 정신통일이 되는 것을 기본 원칙으로 하고 있다고 하였다. 다시 말해 아사나는 육체의 조절을 통해서 궁극적으로 정신을 지배하고자 하는 것에 목적을 둔다. 요가의 느리고 고요하며 정적인 특성을 갖는 체위 중에는 정신집중과 함께 자세에 맞는 호흡이 병행되는데 일반적으로 사용되고 있는 아사나는 크게 네 가지로 구분되어진다.

첫째 결가부좌로 알려져 있는 빠드마스나(padmasana) 즉 연꽃자세, 연화좌이다. 이 자세를 취하기 위해서는 먼저 앉으면서 다리를 앞으로 뻗는다. 머리를 들고 상체를 일직선으로 세운 뒤 손으로 천천히 왼발을 끌어 올려 오른쪽 넓적다리 위에 놓은 다음 오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지 위에 놓고, 집게손가락과 엄지손가락을 고리 모양으로 만들고 무릎위에 놓는다. 둘째 완벽한 자세로 알려져 있는 시다사나(siddhasana)이다. 왼쪽 발꿈치는 회음에, 오른쪽 발꿈치는 치골에 위치하게 해야 한다. 오른발의 발끝은 왼쪽 허벅지와 장딴지 사이에 보이도록 위치하고 왼쪽 다리의 발끝은 오른쪽 허벅지와 장딴지 사이로 끌어당겨 엄지발가락이 보여야 한다. 손은 연화좌와 같이 취해야 한다. 세 번째로 스와띠스까사나(swatiskasana)이다. 이 자세는 다른 자세에 비해 안락한데, 특히 여성들을 위해 추천할 만하다. 왼쪽 무릎을 굽히고 난 뒤 왼발을 오른쪽 허벅지에 걸쳐서 밑으로 위치하게 한다. 오른발은 왼쪽 장딴지 위에 놓는다. 발의 바깥 가장자리와 발끝은 허벅지와 장딴지 근육 사이에 위치한다. 손은 처음 두 자세와 마찬가지로 한다. 마지막으로 숙카사나(sukhasana)이다. 소위 말하는 양반다리 자세로서 다

른 세 가지 자세가 불편하다면, 이 자세를 사용하는 것이 좋다. 초보자나 나이든 사람들이 많이 사용한다(김병채, 1993, 재인용).

명상의 기본자세로 많이 활용되어지고 있는 이러한 자세들은 겉보기에는 결코 과격해 보이지 않지만 그 효과는 체내 깊숙이 영향을 미친다고 한다.

아사나는 긴장과 이완의 리듬과 조화로 이루어져 있으며 특히 이완이 중심이 되는데 이는 아사나의 생명이라고도 할 수 있다. 동작을 취할 때는 긴장하며 동작을 끝내고 나서는 호흡을 조절하면서 이완한다. 하타 요가 경전 “게란다 상히타”에서는 아사나의 종류가 생물의 수만큼 많다고 기술되고 있으며, 쉬바신은 8천 4백만 가지를 가르쳤다고 한다. 실제로 “게란다 상히타”에서는 32가지가 전해지고 있으며, “하타요가 프라디피카”에서는 15가지, “시바 상히타”에서는 오직 4가지만 전해지고 있다. 요가 동작을 수행할 때는 그 동작의 목적과 효과를 이해하고, 자극 부위에 정신을 통일하여 체위와 호흡이 서로 일치되어야 하며, 신체의 특정부분에 정신을 통일하고 체위에 따라서 자극이 미치는 곳에 의식을 집중하면서 의식과 무의식을 통일하고, 몸을 앞·뒤·좌·우로 움직여서 균형을 갖추면 긴장과 이완의 조화로 인해서 심신이 안정되고 피로가 쉽게 회복된다고 한다(이태영, 1995).

요가에서 신체적 수행법은 여러 가지 좌법, 무드라, 반다 등의 체위를 동반한 호흡법이다. 또한 체위는 실제로 호흡을 통해서 자기의 몸, 언어, 태도, 동작을 조절하는 방법을 배우게 되고 이러한 과정을 통해서 몸을 부드럽게 하면서도 강하게 하는 것으로 나타났다(강여주, 윤여탁, 2004). 호흡과 명상이 좌선이라면 요가의 체위는 동작을 수반하는 선, 즉 동선(動禪)이다. 요가의 동작을 수행할 때는 그 동작의 목적과 효과를 이해하고 자극 부위에 정신을 통일하여 체위와 호흡이 서로 일치되게 하여야한다. 또한 근육이나 관절, 내장기관 등에 의식 집중을 하고, 호흡은 리듬에 맞추어 동작을 취해야하며 모든 자세는 충분한 시간을 갖고 한 가지 자세를 오랫동안 유지하는 것이 중요하다(김현수, 2003). 우리에게 잘 알

려진 하타 요가는 그 자체로 독립된 한 파이나, 라자 요가의 예비 단계로서 사용된다. 요가는 원래 해탈(영혼의 자유)이라는 종교적인 목적을 갖는 수행법이어서 하타 요가의 체위법이나 호흡법도 명상 즉 라자 요가와 깊은 관계를 가지고 있다. 요가의 체위법이나 호흡법은 명상으로 가기 위한 준비단계일 뿐만 아니라, 그 속에 명상이 포함되어 있는 것이다. 그런 까닭에 하타 요가 자체만으로도 현대인들의 육체적, 정신적인 건강에 위대한 업적을 낳을 수 있다(임수현, 1996).

(2) 호흡(呼吸, pranayama)

“Pranayama”는 두 음절이 합해서 생긴 말로써 “Prana”는 호흡과 기를 의미하며 “yama”는 조절을 의미한다. 즉, “Pranayama”는 호흡의 조절이라고 할 수 있는데 이 호흡을 조절함으로써 심신의 작용을 조절하는 방법이다. 특히 프라나는 아사나와 겸하여 수행함으로써 심신의 능력을 증진시킬 수 있다(Mandlik, 1999). 호흡이라는 말은 “리그베다”에서 처음으로 언급되었고, “리그베다”에서는 호흡을 거인, 우주원인, 생명체라는 의미로도 사용하였다. 이처럼 호흡은 모든 생명의 근원인 브라흐만(인도신화 최고의 신)과 동일하게 인정되거나 우주적 생명체로 인식되었다. 요가문헌에 나타난 호흡은 현존 하는 모든 것의 근원으로서 ‘진동하는 힘’으로 정의되고 있고 이러한 호흡의 의미는 동양의 기(氣)라는 의미와 유사하며 호흡은 기(氣)를 통제한다는 의미로 말할 수 있다(원정혜, 1997). 그래서 숨을 마시고 내쉬는 단순한 호흡을 의미하기 보다는 숨을 멈추고 참는 지식(kumbhaka)호흡을 의미하는 것이다.

요가의 호흡법은 의식적 자연호흡법에 의해서 심신의 자연치유능력을 높이고 자율신경계와 욕정을 통제하는 능력을 강화한다. 생리적으로도 의식적 호흡통제를 통해서 횡경막 상·하 운동의 폭을 크게 하고 내장체조를 활발하게 일으켜서 혈액순환을 원활하게 하여 자율신경기관과 심리 상태를 자기 의지대로 통제할

수 있다. 이렇게 호흡을 통해서 심신을 통제하는 것을 자율훈련법 (프라나야마; prasnayama)이라하며 호흡을 흡식(吸息; prak), 토식(吐息; rechak)과 지식(止息; kumbhak)으로 구분하여 실천한다(김현수, 2003).

“요가수트라”의 실수품 49-51절에서는 들어오는 숨과 나가는 숨과의 움직임을 막는 것이 조식이며, 밖으로 나가는 작용과 안으로 들어오는 작용 그리고 닫는 작용이 시간과 장소, 횟수에 의해 조정되어 길게 가늘게 되어야 한다고 말한다. 들이마신 숨을 만상(滿相), 내뿜는 숨을 허상(虛相), 막는 숨을 병상(瓶相)이라고 한다. 숨을 들이마시는 것과 내뿜는 것 그리고 닫고 머무르게 하는 것을 행할 때에는 첫째로 숨이 어느 곳으로 들어오며, 나가서는 우주의 어느 곳까지 도달해야하는지를 생각해야하고, 둘째로 숨을 들이마심과 내뿜고 닫음을 일정한 시간에 맞게 해야 하며, 셋째로 횟수를 일정하게 해야 한다. 좌법과 조식을 실제로 수행하며 수련을 꾸준히 계속해 나가면 환경의 변화나 자극이 심신에 주는 영향을 초극할 수 있다. 실수품 제 48절에서는 그 결과 대상을 초극한다고 하였고, 제 52절에서는 그 결과 광휘를 가린 것이 멀진된다 했다. 제 53절에서는 마음은 응념(凝念)에 적응하게 된다고 했는데 이 모두가 요가 호흡을 설명한 것이다(이주경, 2004). 요가 수행 중 행해지는 호흡의 수련은 봉헌의 내면화이며 호흡 안에서 매 순간의 제사가 행해지는 것으로 호흡은 때때로 끊임없는 ‘신에게의 봉헌’으로 여겨진다. 또한 베다의 문헌에서는 호흡이 신과 인간을 연결시켜주는 ‘불’로써 인식되고 있을 만큼 요가에서 호흡은 중요한 의미를 지닌다. 호흡 수련에는 우주적 생명력인 기를 끌어들이며 생명을 유지하고, 체내의 기를 돌려 심신의 안정을 유지하여, 잠든 에너지를 각성시키고, 궁극적으로는 개체의 기와 우주적 기와의 합일이라는 종교적 의미가 있다. 구체적인 수련법으로 제시되는 호흡법은 강렬한 멈춤이 요구되는 쿵바카 형태의 호흡법이 대부분이고 궁극적으로는 무의지적으로 호흡이 멈춰진 케발라 호흡의 경지를 최고의 이상으로 한다(원정혜, 1997).

(3) 명상(冥想)

요가행법의 마지막 단계라고 할 수 있는 명상은 라틴어로 메디타티오(meditatio)라고 한다. 명상은 모든 의식을 한 곳에 집중시켜 자아가 작동하기 이전의 우주와 하나인 근원적 자기를 직관하는 수행법으로 모든 생각과 의식의 기초는 고요한 내면의식이며 명상을 통하여 순수한 내면의식으로 자연스럽게 몰입하게 된다. 이러한 수행법은 그리스도교와 같은 서양종교보다는 힌두교나 불교, 도교 등의 동양종교에서 주로 사용되었다. 이와 같이 명상은 자기 내면의 자아를 억제하고 자기를 순종시킴으로써 영원한 삶을 얻으려는 행법인 것이다(Mandlik 1999). 명상은 시간과 공간을 초월하여 사물을 알아차릴 수 있고, 좋은 생각을 얻어낼 수 있는 정신적인 차원의 수행이다. 명상을 하는 동안 호흡은 느리고 잔잔해지며 편안하면서도 민첩하고 상쾌한 기분을 느끼게 되며, 주의의 집중, 건강 증진, 스트레스 해소 등 심신의 상태를 스스로 잘 조절할 수 있도록 하는 마음의 수행단계인 것이다(강여주, 윤여탁, 2003).

다시 말해 명상은 생명활동의 균형을 유지하여 심신을 안정시키고 유한한 인간의 능력을 개발해서 무한성과 결합하여 자연과 내가 하나가 되기 위한 경지, 즉 신아일치경(新我一致境)을 추구하는 상태이다. 너와 내가 없고 사랑과 미움, 기쁨도 없으며 유(有)와 무(無), 그리고 동(動)과 정(停)의 차별이 없이 무조건과 무 대립이 되는 해탈을 향한 수련인 것이다. 인간은 감각 기관을 통한 그릇된 판단 때문에 진리를 잘못 인식하거나 자연의 실상을 모르게 되고 자기 자신을 스스로 속박하고 있다. 자신이 결박한 구속에서 벗어나 완전한 자유를 누리기 위해서는 선과 악에 치우치지 말고 생과 사를 초월한 평정심을 가져야 한다. 이렇게 안정된 무심 상태에서 자연을 관찰하면 그 본성을 직관할 수 있게 된다. 명상이라는 말은 두 가지 방향으로 이해되는데, 하나는 서구적인 방향의 명상이고, 또 하나는 인도적인 개념이다. 서구적인 명상은 “Meditation”이란 말이 가리키고

있듯이 ‘깊이 생각한다’, ‘계획한다’, ‘묵묵히 생각한다’ 등으로 여겨지고 있다. 그러나 그것을 체계화하고 실천해 온 민족은 서구가 아니라 바로 인도민족이었다. 여기에서의 명상이란 고요히 생각하는데서 그치는 것이 아니라, 생각을 끊는데 까지 심화 시켰던 것이다. 여기에 이르러서 명상은 보다 높은 경지를 얻는 것으로서 새로운 내용을 갖춘 것으로 되었으니 그것이 바로 요가이다(정태혁, 2000).

명상에 적합한 자세는 결가부좌, 반가부좌, 쉬운 자세 등이다. 머리, 목, 등, 허리는 단계적으로 충분히 이완된 상태에서 바르게 펴져있어야 하며 깊고 부드럽고 길고 서서히 고르게 호흡해야 한다. 장현갑(1990)은 명상을 행동의학적, 행동수정적 측면과 심리학 측면으로 나누어 정의를 내렸는데 전자의 경우는 스트레스, 약물중독, 불안 신경증 등 질병을 예방하고 치료하기 위한 자기조절 기법으로 보았으며 후자의 경우는 자신이나 타인 또는 주위 세계와의 새로운 조화를 위해 의식을 수의적으로 변경하기 위한 정신 수련법으로 보았다. 명상을 하는 동안 사람은 순수의식 즉 영혼 깊숙이 저장되어 있는 에너지와 만나게 되는데, 이러한 경험은 불안감을 경감시켜 주고 평화로운 마음이나 낙천적이고 활력적인 의식 및 작업능률의 향상, 건강 등을 향상시킨다고 알려져 있다.

위와 같은 견해를 종합해보면, 명상은 복식호흡과 자세를 통해서 심신의 균형을 이루게 하고, 마음을 한 곳으로 모아 감각기관을 제어함으로써 불안한 마음을 경감시켜주며, 머리를 맑게 하여 집중력을 향상시키고, 평정심을 찾게 해주어 심신을 안정되게 해 주는 것이라고 할 수 있겠다.

2. 운동과 신체적 자기개념

1) 자기개념의 의미

Burns(1979)는 자기개념이란 자신에 대해 가지는 생각, 감정, 태도 등 자기지각의 총체라 할 수 있으며 자기 자신에 대해 갖고 있는 자기(self), 자신(ego), 자신의 본질을 개념화한 것으로서 자아정체(self-identity), 자기상(self-image), 자기존중(self-esteem), 자기이해(self-understanding), 자기지식(self-knowledge), 현상적 자기(phenomenal self) 등의 개념과 동의어 또는 유사어로 쓰이고 있다(박은하, 2004, 재인용).

사회심리학의 선구자인 Cooley(1964)는 자기개념을 거울에 비추어진 자기라고 불렀다. 즉, 자기 자신의 이미지는 거울과 같은 이미지로 반영을 한다는 것이다. 그는 자기개념을 자기의 발현 및 그것이 행위에 미치는 영향으로 보았는데 그의 의견에 대한 견해를 보면 첫째, 한 개인이 자신에 대해서 가지는 개념은 자신에 대해서 타인들이 어떻게 반응하고 있는가를 지각하는 데에 달려 있으며 둘째, 자신에 대한 개념은 자신의 행위의 방향을 결정하는 기능을 한다는 것이다. 셋째, 타인의 반응에 대한 지각은 타인이 실제로 그 사람에게 보내 온 반응을 대체로 정확하게 반영하며 넷째, 타인이 실제로 보이는 반응은 그 개인의 행위에 대한 반작용에서 나온다는 가정의 기본적인 명제를 바탕으로 한 것이다(송인섭, 1998 재인용). Felker(1974)는 “자기개념은 개인이 자신에 대해서 가지는 지각, 관념 그리고 태도의 독특한 구성이다.”라고 했으며 Cohen(1975)과 그 동료들은 “자기개념은 사람들이 자기 자신을 보는 상태”라고 하였다. 이와 같이 자기개념이란 ‘내가 또 하나의 나를 바라보는 상태’를 말한다.

장휘숙(1990)은 일반적으로 자기개념은 자아상(self-image)과 자긍심(self-esteem)의 두 가지 요소로 구성된다고 하였는데 자아상은 우리의 내적 모습

으로서 어떤 특징을 어느 정도 지니고 있는가에 대한 개인의 생각으로, 지각된 자아(perceived-self)와 이상적 자아(ideal-self)로 구성된다고 하였고, 자긍심은 내가 얼마나 가치가 있는 사람인가에 대한 개인의 판단으로 점차적으로 발달되어진다고 하였다. 즉, 자긍심이란 자아개념의 평가적인 요소로서, 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 인간으로 인지하는 것을 말한다. 삶의 모든 단계에서 환경에 존재하는 주요한 사람들과의 상호작용을 통하여 자기에 대한 사고와 개념이 형성되고 변형되기도 한다. 자기개념은 인간이 가진 속성과 그가 속한 사회적 속성 및 인간과 환경과의 상호작용을 반영한다고 볼 수 있으며(이인정, 최혜경, 1996), 또한 자기 자신을 하나의 객체로 지각하고 그 객체에 대해 갖고 있는 독특한 견해이다. 즉, 자기개념은 그 개인의 행동을 이해하는데 매우 중요한 역할을 하게 되는데 그것은 인간이란 자기를 어떻게 이해하느냐에 서로 다른 행동을 나타내기 때문이다.

2) 자기개념의 정의

자기개념은 학자에 따라 다양하게 정의가 내려지고 있다. Onkvisit와 Shaw(1994)는 ‘사회적 준거 체계 안에서 개인이 자신에게 갖는 아이디어나 감정이다.’라고 자기개념을 정의한바 있으며, Hurlock(1974)는 자기개념은 신체적, 특성과 조건, 의상, 지능, 문화의 형태, 사회적 지위 등의 환경적 요인과 생물학적 요인의 통합적 구성체로서의 산물인 것이라고 말하고, 자신에 대해 갖는 태도가 긍정적인 사람은 자신감과 자긍심을 갖고, 사회적인 적응을 원만하게 하며, 이와 반대로 자기개념이 부정적인 사람은 열등감, 불확실 감을 갖게 되며 적응에도 영향을 받는다고 했다(김석일, 2004, 재인용).

Ryan(1966)은 자기개념이란 개인이 그 자신에 대해 품고 있는 문화적 체계로부터 이루어지는 ‘사회적 산물’이며, 자기 자신을 한 개인으로 식별함으로써 인

식되는 특성의 전체조직체라 하였다. 또한 자기개념은 크게 신체적 자기와 사회적 자기로 구분되는데, 이중 신체적 자기는 명백히 신체구조와 특성에 직접적으로 관련되며, 대부분의 신체적 자기에 대한 연구도 외모에 대한 만족과 불만족의 문제로 다루어져왔다. 다시 말해서 자기개념에는 개인적 자기(personal self)와 신체적 자기(physical self)가 있는데, 개인적 자기는 자기 자신의 가치에 대한 인식 및 기대에 대한 평가로 설명할 수 있고, 신체적 자기는 인간의 신체적 상태의 평가로서 자기 자신의 신체상(body image)으로 설명하였다(박지현, 2003, 재인용).

현대 심리학에서 사용하고 있는 자기개념은 자기의 의식적 측면과 대상으로서의 자기와 자기 자신의 지각과 평가를 어떻게 하고 있으며, 그것을 어떻게 변화시키고 있는지를 연구하기 위하여 사용되는 개념인데, 이에 대한 학자들의 영어의 정의와 해석은 서로 견해 차이가 있어서 자기(self), 자기지식(self-knowledge), 자기동일성(self-identity), 자기이해(self-understanding), 자기상(self-image), 자기개념(self-concept) 등으로 사용되며, 때로는 이들 용어들이 혼용되어 사용되기도 한다. 이상에서 자기개념에 대하여 갖는 느낌, 생각, 태도, 지각 등이 역동적으로 상호작용 하면서 개념화된 자기 평가적인 심리이다. 즉 이러한 개념은 인간이 갖고 있는 자기 자신에 대한 지각과 평가를 의미하는 것으로 그 개인의 행동 양식에 중요한 영향을 미치게 되고, 자신의 행동을 이해하는데 매우 중요한 역할을 하게 된다. 왜냐하면 자기개념은 행동의 변화에 영향을 미치는 강력한 하나의 심리적 변인이기 때문이다(송인섭, 1998).

Rosenberg(1979)는 자기개념을 자기 자신에 대한 조직화된 지각(perception), 또는 객체(object)로서의 자기 자신에 대한 개인의 사고와 느낌의 총체성으로 간략히 정의하고 있다. 자기를 인지하고 의식하는 현상학적인 측면에서 자기개념의 구성요인을 사회적 정체성, 개인적 성향과 신체적 성격 등 세 가지 구성요소로 보고 있다. 사회적 정체성은 사회적 지위 (즉, 나이, 성, 가정에서의 위치, 직업), 소속된 그룹(달리기 선수, 정치가), 수준(아편중독자), 과거의 경력(학력) 등을 이

야기 하며, 사회성에 따른 일반적 성격(바람둥이, 머리 좋은 사람) 등을 기초로 하고 있다. 사회적 정체성은 사회적 평가와 연관되어 있으며, 개인적 성격이라기 보다는 사람이 사회 속의 어느 범주에 속하느냐의 관점으로 보아진다. 개인적 성향은 자신의 습관, 능력, 선호성, 반응경향 등에 관한 개인적 인지를 말한다(즉, 나는 행복한 사람이다). 신체적 성격은 개인의 키, 몸무게, 체형, 매력, 근력 등에 관한 개인적 평가를 의미한다. 자기개념은 개인의 정치적 위치, 학문적 성공, 또는 신체적 수행능력, 외모 등과 관련이 깊다고 할 수 있다. 따라서 다양한 사회적 정체성, 직업, 일, 개인의 관심 등에 따라 성공에 관한 느낌과 자기개념은 증대될 수 있다(Sonstroem, 1984)는 견해는 상당히 설득력이 있다고 할 수 있다. 결국 자기개념이란 인간이 갖고 있는 자기 자신에 대한 지각과 평가를 의미하는 것으로 그 개인의 행동양식에 중요한 영향을 미치게 되고, 자신의 행동을 이해하는데 매우 중요한 역할을 하게 된다. 또한 자기개념은 실체가 아니며 지각과 행동 간의 과정을 설명해 주는 가상적 심리구조로서 개인이 체험하는 경험의 지각에서 구성되고 행위에 영향을 주게 되어 개인을 이해하는데 매우 중요한 역할을 한다.

3) 자기개념의 구성요소와 자긍심

(1) 단일요인설(unidimensionality)

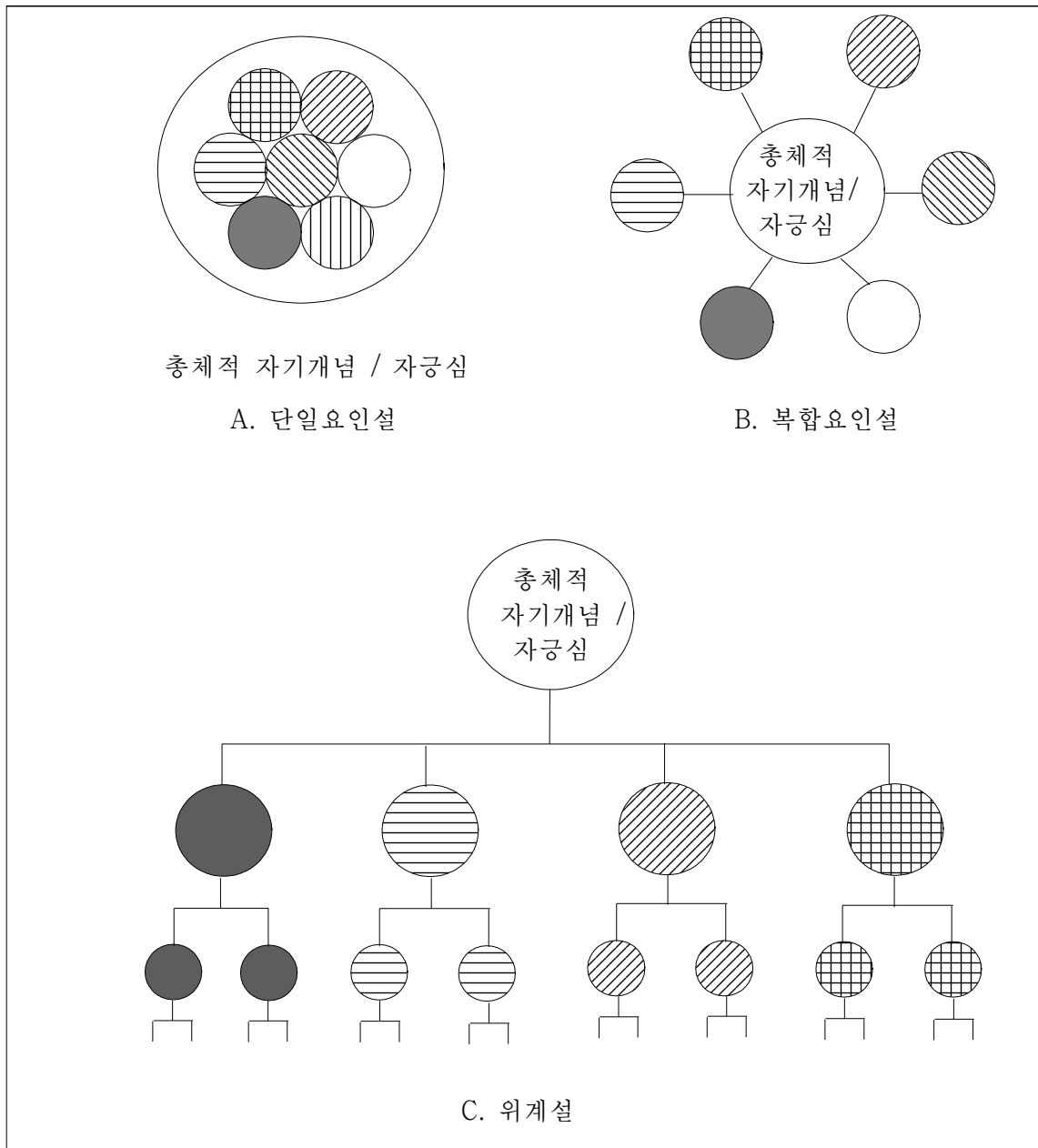
Coopersmith(1967)에 의한 초창기의 자기개념에 대한 연구는 자기개념의 구조를 단일적이며 포괄적인 구조로 간주하였다. 즉, 자기개념을 생활의 모든 양상 속에서 행동을 유도하는 단일적이며, 포괄적인 구인으로 보았다(전선혜, 1990, 재인용). 이러한 연구들에서 전형적인 측정방법은 단순히 다양한 실제 상황에서 자기에 대한 여러 가지 문항(참/거짓)으로만 구성되어 있었다. 그러나 이러한 특정

방법은 자기에 대한 전반적 감정을 반영하는 복잡한 구성요소들 간의 관계나 중요도가 분명치 않음에 따라 이론적으로 한계가 있음을 지적하고 있다(Harter, 1983; Rosenberg, 1979). 따라서 이러한 연구결과들은 자기개념의 변화에 함축된 메카니즘이나 자기개념의 구조에 있어서 제한을 받게 되어 타당성이 의문시 되었다.

(2) 복합요인설(multidimensionality)

복합요인설은 각 개인을 하나의 복합적인 객체로써 본다. 즉, 한 개인이 자기 자신을 넓은 의미로 받아들일 때 사회적 관계, 학문적 능력, 외모와 같은 여러 삶의 형태에 따라 자기 자신에 대하여 대단히 다른 평가를 하게 된다고 보고 있다. 자기개념 이론의 중요한 발전은 자기개념의 다차원성이 보편성에 타당하게 받아들여지면서 시작되었다. 즉 7·8세 때부터 어린이들은 자기에게 펼쳐지고 있는 삶의 영역과 자기자신을 분리하여 판단할 수 있게 된다는 관점으로부터 발달하였다. 이러한 접근법에서 자기개념의 측정은 총체적 자기개념을 구성하는 각각의 차원 혹은 영역을 따로 분리하여 도구를 설계하는 것이다. Harter(1985)는 어린이들의 자기개념을 측정하기 위해서는 5개의 영역을 선택하였으며, 이는 차후 청소년 8개, 성인 11개 영역으로 확장하였다. 또한 Marsh(1985)는 청소년을 위한 자기개념척도(Self Description Questionnaire I : SDQ)를 개발하여 사용하였으며 이어서 청년을 위한 SDQ II, 장년을 위한 SDQ III 등이 제작되었다.

<그림 1> 자기개념 이론들의 설명 모형



(3) 위계적 구조설(hierarchical structure)

자기개념의 다차원적 접근은 그 내용이나 변화에 대한 보다 많은 정보를 제공하였으며, 자기개념 요소간의 조직적 구조를 구체화하였다. Shavelson(1976)은 자기개념이 상황 특수성과 결과 안정성의 연속선에서 다면적이며 위계적으로 구조화되어 있고 각 영역이 위계적 일련의 과정으로 이루어진다고 주장하였으며(전선헤, 1990, 재인용), 특히 Marsh(1987)는 확인적 요인분석을 통해 연령에 따라 위계적 형태의 구조를 개발하였다. 위계적 구조설은 운동·스포츠 심리학자들(Folkin & Sime 1981; Sonstroem, 1984)에 의해서 더욱 지지를 받게 되었는데 그것은 신체적 자기개념이 총체적 자기개념에 영향을 미칠 수 있는 하부요인이므로 신체적 자기개념을 높이면 총체적 자기개념도 높일 수 있다는 원인·결과적 설명이 가능하기 때문이다. 이러한 관점으로 최근 자기 존중감에 대한 구조를 위계적으로 설명하기 위한 모형이 설정되었다(Fox & Corbin, 1989).

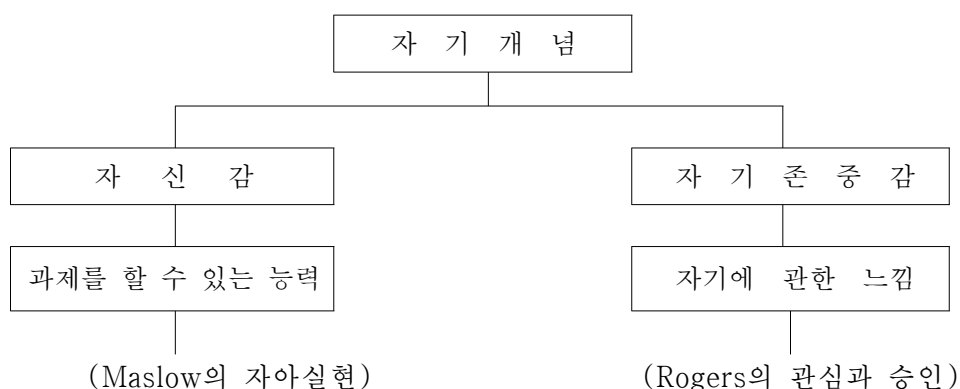
Sonstroem(1978)은 지속적인 신체활동이나 스포츠 참여는 개인의 객관적인 신체능력을 높임으로서 이차적인 자기 능력평가인 주관적 신체 능력감을 상승시키고 그 결과 자기존중을 높이게 된다고 하였다. 따라서 높은 자기존중을 가지고 있는 사람은 개인의 신체능력에 대한 매력을 강하게 느끼게 되어 그 매력을 유지·증진시키기 위해 지속적으로 신체활동에 참여하게 된다는 것이다. 그의 모형은 신체활동 참여와 심리적 효과에 대한 명확한 이론적 근거를 제시해주고 있으며, 신체능력과 자기존중의 관계를 검증하는데 인용되고 있다(정청희, 1993, 재인용). Shavelson & Hubner & Staton(1976)은 신체적 자기존중감의 위계적 모형은 안정적이고 지속적인 전체적 구조에 의해 검증될 수 있는 매카니즘으로 하위주순에 대한 자기인지의 변화를 수정할 수 있다는 점에서 상당히 설득력이 있다. 자기개념의 연구가 이루어진 초기부터 신체적인 개념이 총체적인 자기개념의 항목으로 간주되어 오기는 했으나 그것이 하나의 중요한 변인으로 받아들여지게

된 것은 자기개념의 위계적 구조모형이 상당히 설득력 있게 받아들여지면서 부터이다(전선훈, 1990).

이와 같이 자기개념의 형성과정에 대해 다양한 견해가 있는데, 자기개념이 일관적으로 형성되고 기능된다고 하는 점에서는 의견의 일치를 보이고 있다. 그 이유는 자아는 변화를 싫어하는 경향이 있고, 일단 자기개념이 형성되면 자기개념에 비추어서 정보를 선택적으로 지각하는 경향이 있기 때문이다(김석일, 2004).

황정규(1984)는 자기개념에 대한 구성요소를 자신감(self-confidence)과 자기 존중감(self-esteem)이 같은 비중으로 구성되어 있는 것으로 보았다. 여기서 자신감이란 어떤 과제를 할 수 있다는 자기능력에 대한 신념이며, 자기존중감은 자기 자신을 자기가 얼마나 좋아하느냐 하는 개념으로 정의된다.

<그림 2> 자기개념의 구성요소 (황정규, 1984)



자기개념과 같은 개념으로 쓰이는 용어로는 자긍심을 들 수 있다. 엄격히 구분하자면 자기개념이 자신에 대한 의식적인 자각이라면 자긍심은 자기개념의 평가적 요인으로 간주되며, 개인이 자신에 대하여 긍정적으로 느끼는 정도로 정의된다. 또는 자긍심은 자신에 대해 긍정적 가치를 부여하며 성공에 대한 기대를 갖게 되는 감정이라고 정의할 수 있다. 다시 말해 자긍심은 일시적인 어떠한 결합

이나 단점이 있더라도 일관적으로 자신에 대해 가지는 자신의 가치에 대한 자신감으로 설명될 수 있다. 이렇게 자긍심은 평가의 측면에서, 자기개념은 서술 과정의 측면에서 자신에 대한 지각으로 각각 분리하여 정의할 수 있지만, 일반적으로 자기개념(self-concept), 자기가치(self-worth) 그리고 자기 이미지(self-image)는 때로 자긍심(self-esteem)과 상호 교환적 의미로 사용되기도 한다(Gergen, 1971; Sonstroem, 1984).

Rosenberg(1979)는 자긍심을 자신에 대해 갖는 전반적인 긍정적 또는 부정적 태도로 정의하며 자긍심의 의미를 더욱 분명히 하기 위해 자신감과 자긍심을 비교하고 있다. 그에 의하면 자신감은 장애를 성공적으로 극복할 것이라고 기대하거나 자신의 의지대로 일을 성공시킬 수 있다고 믿는 것을 의미하는 반면 자긍심은 자기수용(self-acceptance), 자기존경(self-respect) 그리고 자신이 가치 있다고 느끼는 감정 등을 의미한다고 한다. 그러나 자신감이 높다고 해서 자긍심도 높은 것은 아니다. 자신감을 가지고 있다하더라도 모든 일에서 앞설 수가 없고 다른 사람으로부터 사랑을 받아낼 수가 없거나 명예가 손상된 사회적 신분을 갖고 있다면 높은 자긍심을 가지지 못할 경우가 있다. 또 문제에 도전하고 해결하는 데는 자신감을 가지고 있지 않더라도 다른 사람으로부터 사랑을 받거나 도덕적이고 자기희생적인 생활을 한다면 자신을 가치 있는 사람으로 볼 수가 있기 때문이다. 그러므로 자긍심, 자기개념, 그리고 자신감과 구분되며 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련된 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있게 평가하는 정도를 나타내지만 오만함과 자신감의 정도를 나타내는 것은 아니다.

Fox와 Corbin(1989)은 자긍심의 주요 차원인 유능성을 강조하여 신체적 자기지각 모델을 위계적이고 다차원적으로 구조화 하였다. 이 모델은 신체적 유능성과 관련된 4개의 하위 요인(스포츠 유능감, 신체적 컨디션, 매력적인 몸매, 체력)과 아울러 좀 더 전반적인 신체적 자기를 평가하고, 일반적인 자긍심을 예상 할 수 있는 신체적 자기가치를 이차적 요인으로 포함하고 있다. 즉, 스포츠 유능감, 매

력적인 몸매, 신체적 컨디션에 영향을 미친다는 것이다. 이 신체적 자기지각 모델은 운동자긍심 관계의 내력(antecedents)과 메커니즘(mechanism)을 이해시키는 데 공헌하고 있다.

자긍심은 자기개념의 평가 요인으로 간주되며, 개인이 자신에 대하여 긍정적으로 느끼는 정도로 정의된다. 자긍심은 어떠한 결핍이나 단점이 있더라도 자신의 가치에 대해 느끼는 자신감으로 설명될 수 있다. 또한 자긍심은 자기태도에서 보여 지는 가치성의 평가에 영향을 미치는 가장 중요한 변인의 하나이다.

긍정적인 자긍심은 다양한 환경 속에서 살아가는 개인의 정신 건강에 중요한 역할을 하게 되며, 자긍심의 상실은 보통 신경성 불안이나 우울증을 자아낸다. 긍정적인 자의식이 높으면 현대 생활에 활기 있는 적응력과 감정상태가 유발되고 또한 다양한 환경 속에서 살아가는 개인의 정신건강에 중요한 역할을 하게 된다. 이렇게 자긍심은 평가의 측면에서, 자기개념은 서술과정의 측면에서 자신에 대한 지각으로 각각 분리하여 정의될 수 있지만, 일반적으로 이 두 용어는 상호 교환적으로 사용되고 있다. 이처럼 자긍심은 매우 광범위한 주제인데도 보편성 있는 정의가 없는 개념이다. 자긍심은 학자에 따라 다른 의미로 정의되기도 하고, 다른 용어들이 같은 현상을 나타내는데 사용되기도 한다. 그러나 자긍심은 자기개념의 하위개념이나 부분개념으로 간주한다(이순재, 1993).

4) 자기개념의 특성과 신체적 자기개념

인간의 행동은 자기 자신이 가지고 있는 개념과 자기능력에 대한 자기평가에 따라서 결정된다. 어떤 주어진 상황 하에서 어떻게 행동할 것인가 하는 것은 대부분 우리가 우리 자신을 어떻게 지각하느냐에 달려 있다. 이 자기라는 말은 개인, 즉 타인으로부터 구분할 수 있는 독특한 “나”라는 주체를 의미한다(이병걸, 1993).

신체적 자기개념은 문화·연령·성별을 불문하고 총체적인 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다. 특히 멋있는 체격과 외모가 주요 변수로 작용한다는 인식이 팽배한 현대사회에서 신체적 자기개념의 역할은 총체적인 자기개념에 더욱 많은 영향을 미치고 있다. 신체적 자기개념과 가장 깊은 연관을 갖는 요인이 운동이다. 이러한 맥락에서 최근에는 규칙적인 신체활동 즉 운동지속에 의한 신체적 능력과 자기개념 사이의 긍정적인 관계들이 입증되고 있다(김병준, 2001).

운동은 인간의 신체적인 건강증진 뿐만 아니라 사회적·심리적으로 긍정적인 영향을 미친다는 점에서 복잡한 현대 생활을 살아가는 사람들에게 필수적 요소로 대두되고 있다. 운동은 신체적 변인들의 변화를 가져다주는 동기로 작용을 하며, 이러한 신체적 변인은 긍정적인 변화를 가져다주는 행위라는 관점에서 운동과 자기개념은 상호의존적 관계라고 할 수 있다. 심리적인 변인으로서의 자기개념은 삶을 조절할 수 있는 운동과 관련된 중요한 변인으로 여겨지고 있으며, 신체활동의 증진은 개인적 도전·경쟁 그리고 성공적 경험을 통한 성공적인 자기개념의 증진을 가져오는데 중요한 역할을 한다(전선희, 1990). 이러한 신체적 자기개념은 인생의 항로에 있어서 첫 번째 단계라고 할 수 있다. 어린이들이 성장하고 발달함에 따라 그들의 신체능력을 알게 되고, 그들 신체의 각 부분을 발견하며, 그들 육체의 한 부분의 사용에 관한 것을 배우게 된다.

다시 말해서 신체적 자기개념이란 자기신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적매력 등을 나타내며 운동은 개인의 신체능력을 높임으로써 신체에 대한 지각에 긍정적인 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격발달에 영향을 주는 것이라고 할 수 있다(Dishman & Gettman, 1980). 이와 같이 신체와 관련하여 인간행동을 결정짓는 태도나 느낌의 총체로서 타인이 자기 자신에 대하여 가지고 있는 준거체계라는 말로 표현할 수 있으며 한 개인이 행동을 이해하고 평가하기 위하여 그 개인이 자기 자신을 어떻게 생각하며 사회적 환경과의 상호작용을 어떻게 지각하는 것인가를 말한다. 즉, 신체

적 자기개념이란 신체적 현상에 대한 지식을 바탕으로 자기 자신에 대해 가지는 생각 및 태도의 집합을 의미한다.

Sonstroem(1978)은 운동부의 주장들이 체력과 신체기능의 극복에 대한 느낌, 자긍심의 증가가 있었다는 연구결과를 포함하여 체력과 자기개념 및 자긍심과의 관계에서도 긍정적인 관계가 있었다고 보고하였으며, 신체활동 참여에 따른 심리적 모형을 통해서 지속적인 신체활동이나 스포츠 참여는 개인의 객관적인 신체능력을 높임으로써 신체능력에 대한 긍정적인 자기개념의 변화를 일으키며 주관적 신체 능력감을 상승시켜 자기개념을 높이게 된다고 주장하였다. 높은 자기개념의 소유자는 자신의 신체능력에 대한 매력을 강하게 느끼게 되어 그 매력을 유지, 증진시키기 위해서 지속적으로 신체활동에 참여하게 된다는 그의 모형은 신체활동과 심리적 관계에 대한 명확한 근거를 제시해 주고 있으며 신체능력과 자기개념의 관계를 검증하는데 인용되고 있다(정청희, 허정식, 성창훈, 1993, 재인용). “건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다”라는 말이 있다. 이는 신체와 정신과는 불과분의 관계가 있음을 단적으로 시사해 주는 말이라고 할 수 있다. 지속적인 운동은 신체와 관련된 의식의 변화를 가져오고, 신체적 자기개념의 변화가 감성적, 사회적, 인지적 자기개념과 상호 작용하여 전반적인 자기개념의 발달에 영향을 미친다는 것이다(Sonstroom. 1984). 이렇듯 운동은 긍정적인 자기개념을 형성하기도 하며, 자기개념은 운동을 지속시키는데 영향을 주는 중재적 행동요인의 역할을 하기도 한다.

3 선행연구

1) 요가에 관한 선행연구

현대 의학에 의해 검증된 바에 따르면 요가의 효능은 각종 호르몬 분비 작용을 돕고 내장 기능을 원활히 하며 신경계와 세포조직에 이르기까지 인체의 모든 부분에 영향을 주어 이를 안정시키고 또한 강화한다고 한다. 따라서 요가의 체위는 몸과 마음의 기능을 조화롭게 유지하여 이를 바탕으로 인간의 가능성을 최대한 개발시켜주는 것이라 할 수 있다. 최근 의학자들은 마음과 몸은 서로 밀접하게 연관되어 있으며 둘 사이의 끊임없는 상호작용이 건강과 질병, 삶과 죽음에 중대한 영향을 끼친다는 사실을 인정하게 되었다. 빈곤과 직업에 대한 불만, 사회적인 냉대, 문화적인 고립 등은 사회적 활동에서 성취감을 느끼는 사람보다 병에 걸릴 확률이 훨씬 높다는 사실이 증명되고 있다(이명은, 2002).

요가수련 참여에 따른 여러 변인들의 선행연구 중 심리적 가치와 효과에 관한 연구에서 임수현(1996)은 요가프로그램을 수도권에 거주하는 고등학교 이상의 성인 남·여 16명을 대상으로 실시한 결과 우울증과 신경증을 낮추는 심리 치료적 효과가 있었다고 보고하였다. 김수복(1998)의 연구에서는 요가수련자의 뇌파를 검사한 결과 안정시와 요가동작시, 회복시에 뇌파의 전역에 알파파와 케타파의 증가를 보였다고 보고하였으며, 안우기(2000)의 뇌파 변화와 그에 의한 심리적 안정과의 관계를 밝힌 연구에서는 요가수련에 따른 명상 시 알파파의 출현이 높게 나타난 결과를 보고하였다.

서미희(2003)는 요가 니드라 프로그램을 약물 남용 환자들에게 실시한 결과 유의한 불안감소, 인지적 불안감소, 정서적 불안감소, 생리적 불안감소를 나타냈다고 한다. 또한 Pirisi(2001)의 연구에 의하면 요가의 명상과 호흡 수행을 통해 우리 몸의 긴장을 완화시킬 수 있고, 스트레스에 의해 불안해진 심리상태를 안정시

킬 수 있다고 하였다(임수현, 1996, 재인용).

임경숙(2005)의 중년여성을 대상으로 한 요가 수련자와 비수련자 간의 불안감, 우울증과 삶의 질 정도를 비교분석한 연구에 의하면 요가 수련자가 비수련자에 비해 불안감과 우울의 정도가 낮게 나타났으며, 삶의 질 정도는 높은 것으로 나타났다.

Mandli와 Sohoni, Varkhede(1994)의 연구에서는 6개월 동안 심장병 환자들에게 아사나(asana)와, 호흡(pranayama), 명상(meditation)등을 지속적으로 하게 한 결과 90% 이상이 혈압과 혈당이 내려가는 효과를 보였고, 스트레스의 감소효과도 보였다. 이처럼 요가는 신체에 생리적인 효과가 있을 뿐만 아니라 심리적 안정을 치료하는데도 매우 효과적이라 할 수 있다. 또한 요가수행의 마지막 단계라고 볼 수 있는 명상을 체계적으로 수행한 결과 스트레스를 해소하고 많은 정신분열을 억제하였으며, 심신의 상태를 스스로 잘 조절하였다고 보고하였다(강여주, 윤여탁, 2003, 재인용).

Elson(1977)과 Pramanada(1974)는 명상을 통한 심리치료 효과나 심리적 발달 기여도에 관한 연구를 보고한 바 있으며, Russell(1986)은 동서심리치료를 비교하여 동양과 서양의 심리치료는 목적, 방법, 기법에 차이가 있으나 인간성장을 증진시키는 일에 활용가치가 있음을 보고하였다. Badawi과 Wallace, Orme, Rouzere(1984)은 수식관 명상을 수행하는 동안 호흡의 변화가 생리학적 특성에 미치는 영향을 조사하여 그 긍정적 효과를 제시한 바 있으며, Balodhi(1986)는 라자요가 적용이 정신건강에 어떠한 영향을 주는지 조사하여 그 장점을 보고한 바 있다. 이는 요가가 신체적, 심리적 변화에 있어 긍정적임을 입증한 결과라고 하겠다.

이상진(2005)은 중년여성을 대상으로 요가수련을 실시한 결과 심신양면에 매우 긍정적인 영향을 미치고, 3개월에서 6개월간의 수행 기간이 지난 후부터 그 효과가 나타나기 시작하여 1년 후부터는 현저히 다르게 나타난다고 하였다. 또한 이

명은(2002)은 입시를 앞둔 여고생들의 심리적 불안상태의 조사한 결과 요가의 방법으로 육체의 조절을 통해서 궁극적으로 정신을 지배하고자 하는 것과 몸과 마음의 기능성을 최대한 개발시키고자했던 연구자의 의도와 일치한 결과를 보여주었다.

2) 운동과 신체적 자기개념에 관한 선행연구

자기 자신에 대한 긍정적인 평가라고 정의할 수 있는 자기개념이 높은 사람들이 학업이나 사회적 성취도가 높다는 것은 이미 많은 연구들에 의해 입증되어 왔다. 따라서 자기개념, 자긍심을 증진시키는 것은 성공적인 삶을 위한 중요한 일이라고 할 수 있다. 자기개념의 증진은 학문적, 사회적, 감정적, 신체적 요인 등 여러 가지 요인들의 변화를 통하여 이룰 수 있다. 특히 신체적 요인들과 관련되어 복잡한 사회 속에서 살아가는 현대인들에게 지속적인 신체 운동이 정신건강에 효과적이라는 과학적 증명들이 최근 많이 대두되어 대중들의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있다. 신체활동의 증진은 개인적 도전, 경쟁 그리고 성공적 경험을 통한 성공적인 자기개념의 증진을 가져오는데 중요한 역할을 하고 있으며 신체적, 정신적 안녕 상태를 유지할 수 있도록 도와준다(전선희, 1990).

Fox와 Corbin(1989)에 따르면 신체적 자기개념의 강화는 총체적인 자아개념에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 연구결과를 발표했다. 이와 같이 신체활동은 자기개념을 증진시키기 위한 중요한 수단으로 인식되어지고 규칙적인 운동의 효과 중의 하나는 신체적 자기개념이 증진될 수 있다는 사실이다. 운동과 자기개념을 연구하는 학자들은 위계적 자기개념 모형을 근거로 하위요인인 신체적 자기개념을 변화시키면 상위의 총체적 자기개념이 변화된다고 주장해 왔다. 이 분야의 연구자들은 스포츠 기능이나 체력과 같은 여러 신체적 능력과 자기개념 사이에 긍정적인 상관관계를 입증해 왔다.

Biddle(1999)은 장기간의 운동을 통해 얻어지는 심리적 효과 또는 정신건강에

대한 메타 분석을 한 결과, 지속적인 운동은 불안, 우울증과 같은 부정적인 정서 상태를 감소시키며, 자기개념, 자긍심, 인지능력 등의 향상에도 그 효과가 매우 높다고 보고하였다. 이렇듯 지속적인 운동 참가는 생리, 해부적 측면뿐만 아니라 심리적 측면에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, Gruber(1986)는 경쟁적이며 탁월한 신체적 기능을 강조하는 스포츠 운동보다 건강증진을 위한 운동이 자긍심에 더욱 큰 효과를 미친다고 보고하였다. 그리고 운동 등을 통한 신체적 자기개념의 강화가 총체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다는 것이 많은 연구들에서 증명되었다(김석일, 2004, 재인용).

김병준(2004)의 연구에 의하면 지속적인 신체 활동은 건강에 대한 높은 인지개념을 갖게 하고, 이러한 높은 인지개념은 자신이 행하고 있는 운동 참여에 대한 능력과 자신감을 높이고, 자신의 신체적 유능성에 대한 능력을 더 높이 평가하고 있는 것으로 나타났다. 높은 건강인지는 신체의 자아에 대하여 긍정적으로 평가할 수 있기 때문이다. 즉 높은 건강인지는 신체활동의 장애 더욱 쉽게 자주 접근함으로써 운동 상황에서 벌어지는 개인적 도전, 경쟁, 성공적인 경험을 통한 자긍심의 증진을 불러일으키며, 이로 인해 건강에 개념이 높아진다고 하였다.

최근의 연구들에서는 청소년, 일반인들의 자기개념에 큰 영향을 미치는 요인으로 외모 요인에 대한 관심이 많아지고 있다. 즉, 오늘날 현대인들에게 있어서 매력적인 신체, 날씬한 몸은 개인의 구체적 정체성 형성에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있기 때문이다. Marsh와 Peart(1988)도 자기개념 이론과 구조를 인정하면서 자기개념과 신체적 능력, 외모요인과 관련이 있었다고 언급하고 있다.

초기의 연구자들은 자기개념을 생활의 모든 양상 속에서 행동을 유도하는 단일적이며 포괄적인 구인으로 간주하였다. 그러나 오늘날은 자기개념을 다차원적으로 구조화하고 있다. 특히 Shavelson(1976)은 자기개념이 상황특수성과 결과 안정성의 연속성에서 다면적이며 위계적으로 구조화되어 있다고 주장하고, 일반적 자기개념을 학문적 요인과 비학문적 요인으로 분류하였다(전선희, 1990). 비문학

적인 요인은 사회적, 감성적, 신체적 자기개념으로 범주화되며, 이러한 요인들은 더욱 상황-특수적인 하위요인들로 구체화된다. 주요 범주 속에서 자기 지각에 의하여 발달된 자기개념들이 호혜적 또는 위계적으로 상호작용을 일으키며 일반적인 자기개념의 형성에 영향을 미칠 수 있다고 예상하였다. 따라서 지속적인 운동은 신체와 관련된 의식의 변화를 가져오고, 신체적 자기개념의 변화가 감성적, 사회적, 인지적 자기개념과 상호작용하여 전반적인 자기개념의 발달에 영향을 미친다는 것이다(Sonstroem, 1984). 이러한 인과적 설명은 신체적 자기개념이 운동과 자긍심 관계를 설명하는 일차적 요인이라는 사실을 인식케 한다.

최근 들어 여러 운동 과학자들 뿐 아니라 스포츠 심리학 영역에서 다양한 스포츠 활동 참여를 규칙적으로 시행함으로써 얻어지는 혜택들을 규명하려는 시도가 증가하고 있다. 과거의 스포츠 심리학 선행 연구들은 규칙적이고 습관적으로 하는 운동은 인지적 기능이 향상될 뿐만 아니라 긍정적 성격, 우울증 감소, 불안 감소, 작업 수행과 정서적 측면에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다(Forkins & Siem, 1981; Morgan & O'connor, 1993). 그리고 스포츠 또는 운동의 경험은 다양한 생리, 심리적 혜택을 근거로 총체적인 인간의 긍정적인 자기개념을 형성시키는 데에 중요한 역할을 한다고 보고하였다(김석일, 2004, 재인용).

많은 연구에서 지속적인 신체운동은 인간의 자기개념 발달과 신체적 자기개념을 증진시키는 긍정적인 효과를 미칠 것이라는 결과가 남녀노소 모두에게 제공되고 있으며, 위계적 자기 모형을 근거로 운동과 신체적 자기개념간의 관계를 다룬 연구들(Marsh & Peart, 1988, Fox, 1997, Sonstroem & Morgan, 1989)은 스포츠 기능이나 체력과 같은 여러 신체적 능력과 자기개념 사이에 긍정적인 상관관계를 입증해 왔고, 신체적 자기개념이 높은 사람은 다양한 분야에서 성취도가 높다는 사실을 제시한 바 있다. 즉, 신체적 자기개념을 소유한 개인들은 위기에 대응력이 좋고, 협동 작업이 요구되는 상황에서 더 열심히 일하며, 남을 따뜻하게 대하는 정서적 안정성이 있다. 이외에도 Ruth와 Escarti(1993)는 신체적 자기

효능감이 높은 피험자가 신체적 자기효능감이 낮은 피험자들 보다 자신들의 가치를 더욱 높이 평가한다고 하였으며, 스포츠 경험이 없는 피험자들보다 스포츠 경험이 있는 피험자들이 훨씬 신체적 자기효능감이 높았다고 하였다. 그리고 신체적 자기효능감이 높은 피험자는 운동과제와 관련하여 불안정도가 낮은 반면, 자아개념은 높아 스포츠 경험이 자아개념을 높일 수 있을 것이라고 하였다. 따라서 지속적인 운동은 신체와 관련된 의식의 변화를 가져오고, 신체적 자기개념의 변화가 감성적, 사회적, 인지적 자기개념과 상호작용하여 전반적인 자기개념의 발달에 영향을 미친다는 것이다(유진, 1993, 재인용).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 표본 추출절차는 다음과 같다.

요가 수련자는 서울지역의 K요가연수원 6개소를 연구자가 직접 방문하여 설문 조사를 실시하였고, 비수련자는 서울지역의 G초등학교를 방문하여 비확률적 표집법인 목적표집을 하였다. 연구대상은 총 503명으로 요가수련 참여자 267명과 비참여자 236명을 대상으로 하였다.

본 연구에서 연구대상자의 특성은 <표 1>과 같다. 성별에 따른 연구대상자의 특성은 여성이 424명(84.3%), 남성이 79명(15.7%)로 나타났으며, 여성은 44.9%가 요가수련에 참여하는 것으로 나타났고, 남성은 8.2%가 요가수련에 참여하는 것으로 나타났다. 연령에 대한 특성은 20대가 90명 중 88명(97.8%)으로 요가수련에 참여하는 것으로 나타났고, 30대가 235명 중 109명(46.4%)이고, 40대가 178명 중 70명(39.3%)가 요가수련에 참여하는 것으로 나타났다.

<표 1> 연구대상자의 특성

		요가 참여자	요가 비참여자	전 체
성 별	남 자	41명 (51.9%)	38명 (48.1%)	79명 (100%)
	여 자	226명 (53.3%)	198명 (46.7%)	424명 (100%)
연 령	20대	88명 (97.8%)	2명 (2.2%)	90(100%)
	30대	109명 (46.4%)	126명 (53.6%)	235명 (100%)
	40대	70명 (39.3%)	108명 (60.7%)	178명 (100%)
전 체		267명 (53.1%)	236명 (46.9%)	503명 (100%)

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 신체적 자기개념의 측정도구는 Marsh 등(1994)에 의해 개발되었고, 우리의 문화에서도 사용할 수 있도록 김병준(2001)이 개발한 한국판 신체적 자기개념척도(PSDQ)를 사용하였으며, PSDQ는 개인의 신체적 능력과 상태에 대한 인식을 측정하는 것이다. 기초배경으로는 요가참여자의 성, 연령, 요가수련기간, 빈도, 시간, 호흡시간, 명상시간과 비수련자의 운동참여 여부 및 종목, 기간, 신체적 자기개념을 중심으로 이루어졌다.

1) 한국판 신체적 자기개념 척도(PSDQ)

PSDQ의 한국어판 척도는 김병준(2001)이 70문항의 원본을 번안하였으며, 이 번역본을 이용하여 남녀 중학생 752명으로부터 자료를 수집하여 탐색적 요인분석, 내적 일관성 분석, 확인적 요인분석을 수행하였다.

이 과정에서 Marsh등(1996)이 제안한 기준에 따라 김병준(2001)이 요인별로 4개의 최적 문항을 선정하여 40문항의 한국판을 확정하였다.

이 척도는 10개의 하위요인(스포츠 유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기 존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반)에 각 하위요인 별로 4문항씩 총 40문항으로 구성되어 있다. 1점은 “전혀 아니다”, 6점은 “매우 그렇다”까지 6점 Likert 척도로 이루어져 있다<표 2>. 그러나 본 연구에서는 사전조사의 신뢰도 및 타당도 분석결과 신체전반 및 외모요인은 단일 요인으로 구성된 것으로 나타나 요인명을 외모 및 신체전반으로 명명하였고, 따라서 최종적으로 9개 요인으로 확정하였다.

<표 2> PSDQ의 한국판 요인과 정의

요 인	내 용
1. 스포츠 유능감	운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠를 잘 하는 것
2. 체지방/날씬함	몸이 뚱뚱하지 않고 지방량이 너무 많지 않은 상태
3. 외 모	남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도
4. 건 강	병에 잘 걸리지 않으며 병에 걸리더라도 쉽게 회복이 되는 상태
5. 신체활동	규칙적인 운동을 함으로써 신체적으로 활동적인 상태
6. 자기존중감	자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것
7. 유연성	여러 방향과 각도로 신체의 관절을 유연하게 움직이는 능력
8. 지구력	장거리를 달릴 수 있거나 쉽게 지치지 않고 힘든 일을 하는 능력
9. 근 력	몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 강건하고 힘이 센 정도
10. 신체전반	자신의 신체적 자아에 대하여 긍정적으로 평가하는 것

2) 도구의 신뢰도

신뢰도는 안정성(stability) 또는 일관성(consistency)과 관계가 있으며, 조작된 정의나 지표가 측정의 대상을 일관성 있고 믿을만하게 측정하는가의 문제라고 하였다. 이는 도구의 재현성의 문제로서, 동일한 대상을 반복적으로 측정할 때 같은 결과를 가져올 수 있는 정도를 의미한다(오세진, 위성식, 김차용, 1999). 본 연구에서 신뢰도를 검증하는 방법으로는 문항내적 일관성(item inter consistency)을 나타내는 신뢰계수 크론바하(Cronbach's α)계수를 산출하여 전체 문항과 각 문항간의 관련성의 정도로서 검증하였다. 요가 수련에 따른 신체적 자기개념에 대한 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 측정도구의 신뢰도

문항	신뢰계수	표준신뢰계수
1. 스포츠 유능감	.891	.892
2. 체지방	.905	.905
3. 건강	.784	.783
4. 신체활동	.827	.841
5. 자기존중	.754	.756
6. 유연성	.888	.888
7. 지구력	.889	.891
8. 근력	.882	.881
9. 외모 및 신체전반	.923	.923

위의 <표 3>에 제시된 바와 같이 스포츠 유능감 신뢰계수 $\alpha=.891$, 체지방 $\alpha=.905$, 외모 및 신체전반 $\alpha=.923$, 건강 $\alpha=.784$, 신체활동 $\alpha=.827$, 자기존중 $\alpha=.754$, 유연성 $\alpha=.888$, 지구력 $\alpha=.889$, 근력 $\alpha=.882$ 로 모든 요인의 신뢰도가 어느 정도 높게 나타나 있음을 보여주고 있다.

3) 도구의 타당도

본 연구에서 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석기법 (Exploratory factory analytic technique)을 이용하였다. 선행연구의 신체적 자기개념 척도에 대한 하위 요인은 10개로 정의 되었으나, 본 연구에서는 인자추출 기준 고유값을 고려하여 실시한 결과 9개 요인이 적합한 것으로 나타났다. 인자해석의 간결성을 위하여 직교 회전법(varimax rotation)을 이용하였으며 추출된 요인행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재지(factor loading)의 기준은 그 절대값이 .58 이상인 항목으로 설정하였다.

<표 4> 도구의 타당도 검정을 위한 인자분석

	요 인								
	외모 및 신체전반	체지방	스포츠 유능감	유연성	근 력	지구력	신체활동	자기존중	건 강
외 모	.869								
외 모	.835								
외 모	.825								
신체전반	.821								
외 모	.819								
신체전반	.689								
체 지방		.889							
체 지방		.878							
체 지방		.845							
체 지방		.830							
스포츠유능감			.796						
스포츠유능감			.784						
스포츠유능감			.775						
스포츠유능감			.766						
유 연 성				.850					
유 연 성				.835					
유 연 성				.807					
유 연 성				.727					
근 력					.847				
근 력					.824				
근 력					.800				
근 력					.583				
지 구 력						.786			
지 구 력						.761			
지 구 력						.749			
지 구 력						.719			
신체활동							.875		
신체활동							.864		
신체활동							.863		
자기존중								.833	
자기존중								.749	
자기존중								.740	
자기존중								.650	
건 강									.864
건 강									.864
건 강									.700
고 유 값	9.761	4.156	2.831	2.394	1.961	1.844	1.448	1.303	1.091
% 분 산	27.113	11.544	7.864	6.649	5.448	5.123	4.021	3.619	3.030
% 누적 분산	27.113	38.657	46.521	53.170	58.618	63.740	67.761	71.380	74.410

<표 4>에 제시된 바와 같이 외모 및 신체전반의 고유값이 9.761로 설명비가 27.1%로 나타나 높은 부하량을 보였으며, 체지방은 고유값이 4.156으로 설명비가 11.5%, 스포츠 유능감은 고유값이 2.831로 설명비가 7.86%, 유연성은 고유값이 2.394로 설명비가 6.64%, 근력은 고유값이 1.961로 설명비가 5.44%, 지구력은 고유값이 1.844로 설명비가 5.12%, 신체활동은 고유값이 1.448로 설명비가 4.02%, 자기존중은 고유값이 1.303으로 설명비가 3.61%, 건강은 고유값이 1.091로 설명비가 3.03%로 나타났다. 그리고 전체 누적 설명비율은 74.41%를 차지하고 있음을 보여주고 있다.

3. 자료 처리

수집된 자료는 Windows SPSS 12.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 측정도구의 타당성과 신뢰도 검사를 위하여 요인분석(Factor Analysis) 및 상관분석을 통한 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 요가수련 참여여부에 따라 신체적 자기개념에 차이를 비교하기 위하여 독립표본 T-검정을 실시하였다.

셋째, 요가참여자의 수련정도 및 배경변인에 따른 신체적 자기개념의 차이를 비교하기 위하여 독립표본 T-검정과 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증은 Duncan의 다중비교를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 요가수련 참여여부에 따른 신체적 자기개념 분석

1) 요가수련 참여유무에 관한 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 요가수련 참여유무에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 T-검정을 실시한 결과는 <표 5>와 같다. 9개의 신체적 자기개념 요인 중 스포츠 유능감($p=.325$), 체지방($p=.632$), 자기존중($p=.177$), 지구력($p=.201$), 근력($p=.207$), 외모 및 신체전반($p=.208$)요인에서는 통계적으로 유의한 차이는 없었으나, 건강($p=0.004$), 신체활동($p=0.015$), 그리고 유연성($p=0.000$)요인에서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 건강요인에서는 참여집단($M=4.29$)이 비참여집단($M=4.51$)에 비하여 낮게 인식하고 있으나, 신체활동에서는 참여집단($M=2.55$)이 비참여집단($M=2.34$)보다 높게, 그리고 유연성에서도 참여집단($M=3.48$)이 비참여집단($M=3.15$)보다 높은 인식경향을 보여주고 있는 것으로 나타났다.

<표 5> 요가수련 참여유무에 따른 신체적 자기개념 분석

	참여유무	평균	표준편차	평균의 표준오차	t	자유도	유의확률 (양쪽)
스포츠 유능감	참여자	3.18	1.03	.06	-.98	501	.325
	비참여자	3.27	1.01	.06			
체지방	참여자	4.32	1.17	.07	-.47	501	.632
	비참여자	4.37	1.02	.06			
건강	참여자	4.29	.92	.05	-2.90	501	.004
	비참여자	4.51	.75	.04			
신체활동	참여자	2.55	.90	.05	2.44	501	.015
	비참여자	2.34	1.01	.06			
자기존중	참여자	5.11	.69	.04	1.35	501	.177
	비참여자	5.03	.62	.04			
유연성	참여자	3.48	1.04	.06	3.55	501	.000
	비참여자	3.15	1.03	.06			
지구력	참여자	3.53	.55	.03	1.28	501	.201
	비참여자	3.47	.59	.03			
근력	참여자	3.54	.54	.03	1.26	501	.207
	비참여자	3.48	.58	.03			
외모 및 신체전반	참여자	3.39	.83	.05	1.08	501	.208
	비참여자	3.31	.97	.06			

2. 요가참여자의 수련정도에 따른 신체적 자기개념 분석

1) 요가참여자의 수련기간에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 요가수련 기간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 기술통계를 실시한 결과는 <표 6>과 같다. 스포츠 유능감은 1개월 미만 수련자(M=3.09), 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=3.31), 2개월 이상 수련자(M=3.49) 순으로 나타났고, 체지방도 1개월 미만 수련자(M=4.26), 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=4.47), 2개월 이상 수련자 (M=4.50) 순으로 나타났으며, 건강 또한 1개

월 미만 수련자(M=4.20), 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=4.41), 2개월 이상 수련자(M=4.67) 순으로 나타나 수련기간이 길어질수록 신체적 자기개념도 높아지는 것을 볼 수 있었다. 신체활동은 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=2.44), 1개월 미만 수련자(M=2.57), 2개월 이상 수련자(M=2.62) 순으로 나타났으며, 자기존중감 역시 1개월 이상~2개월 미만의 수련자(M=5.05), 1개월 미만의 수련자(M=5.10), 2개월 이상 수련자(M=5.20) 순으로 나타났다. 유연성은 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=3.86), 2개월 이상 수련자(M=3.70), 1개월 미만 수련자(M=3.36) 순으로 나타내고 있다. 지구력은 1개월 미만 수련자(M=3.48), 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=3.61), 2개월 이상 수련자(M=3.71) 순으로 나타났고, 근력 또한 1개월 미만 수련자(M=3.49), 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=3.62), 2개월 이상 수련자(M=3.71) 순으로 기간이 길어짐에 따라 긍정적으로 높게 나타나는 것을 볼 수 있었다. 외모 및 신체전반은 2개월 이상 수련자(M=3.49), 1개월 미만의 수련자(M=3.40), 1개월 이상~2개월 미만 수련자(M=3.43) 순으로 나타났다.

<표 6> 요가참여자의 수련기간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차

요가수련 기간	스포츠 유능감	체지방	건강	신체활동	자기존중	유연성	지구력	근력	외모 및 신체전반	
1개월 미만	평균	3.09	4.26	4.20	2.57	5.10	3.36	3.48	3.49	3.40
	표준편차	1.02	1.19	.93	.90	.72	1.03	.53	.52	.85
1개월이상- 2개월미만	평균	3.31	4.47	4.41	2.44	5.05	3.86	3.61	3.62	3.43
	표준편차	.96	1.17	.84	.78	.63	.90	.47	.46	.65
2개월 이상	평균	3.49	4.50	4.67	2.62	5.20	3.70	3.71	3.71	3.31
	표준편차	1.16	1.04	.88	1.06	.64	1.16	.68	.68	.96
합계	평균	3.18	4.32	4.29	2.55	5.11	3.48	3.53	3.54	3.39
	표준편차	1.03	1.17	.92	.90	.69	1.04	.55	.54	.83

요가수련 기간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위한 일원변량분석(One-way ANOVA)의 결과는 <표 7>과 같다. 건강(F=4.22, p=0.016), 유연성(F=4.96, p=0.008), 지구력(F=3.08, p=0.048)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타

났으나 스포츠 유능감 ($F=2.65, p=0.072$), 체지방($F=1.00, p=0.367$), 신체활동($F=0.46, p=0.631$), 자기존중($F=0.40, p=0.667$), 근력($F=2.76, p=0.065$), 외모 및 신체전반($F=0.20, p=0.818$)에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 사후비교 결과 건강요인에서는 1개월 미만 수련자와 2개월 이상 수련자간에 유의한 차이가 있었고, 유연성요인에서는 1개월 미만 수련자와 1개월 이상 수련자간 그리고 지구력에서는 1개월 미만 수련자와 2개월 이상 수련자간에 차이가 있음을 보여주고 있다.

<표 7> 요가참여자의 수련기간에 따른 신체적 자기개념 분석

		제공합	자유도	평균제공	F	유의확률	사후비교
스포츠 유능감	집단-간	5.66	2	2.83	2.65	.072	
	집단-내	281.37	264	1.06			
	합 계	287.03	266				
체지방	집단-간	2.78	2	1.39	1.00	.367	
	집단-내	364.81	264	1.38			
	합 계	367.59	266				
건강	집단-간	7.12	2	3.56	4.22	.016	ab < bc
	집단-내	222.48	264	.84			
	합 계	229.61	266				
신체활동	집단-간	.76	2	.38	.46	.631	
	집단-내	218.33	264	.82			
	합 계	219.10	266				
자기존중	집단-간	.39	2	.19	.40	.667	
	집단-내	129.11	264	.48			
	합 계	129.51	266				
유연성	집단-간	10.56	2	5.28	4.96	.008	a < cb
	집단-내	281.02	264	1.06			
	합 계	291.59	266				
지구력	집단-간	1.85	2	.92	3.08	.048	a < bc
	집단-내	79.54	264	.30			
	합 계	81.40	266				
근력	집단-간	1.62	2	.81	2.76	.065	
	집단-내	77.43	264	.29			
	합 계	79.06	266				
외모 및 신체전반	집단-간	.28	2	.14	.20	.818	
	집단-내	186.98	264	.70			
	합 계	187.27	266				

a:1개월미만 b:1-2개월미만 c:2개월이상

2) 요가참여자의 수련빈도에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 요가수련 빈도에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 기술통계를 실시한 결과는 <표 8>과 같다. 스포츠 유능감은 주 1일 수련자(M=3.07), 주 2~3일 수련자(M=3.19), 주 4~5일 수련자(M=3.21), 주 6일 이상 수련자(M=3.26) 순으로 나타났고, 체지방은 주 1일 수련자(M=4.08), 주 2~3일 수련자(M=4.25), 주 4~5일 수련자(M=4.49), 주 6일 이상 수련자(M=4.55) 순으로 나타났으며, 건강은 주 2~3일 수련자(M=4.27), 주 1일 수련자(M=4.28), 주 6일 이상 수련자(M=4.30), 주 4~5일 수련자(M=4.34) 순으로 나타났다. 신체활동은 주 1일 수련자(M=2.50), 주 6일 이상 수련자(M=2.54), 주 2~3일 수련자(M=2.55), 주 4~5일 수련자(M=2.68) 순으로 나타났으며, 자기존중감은 주 1일 수련자(M=4.95), 주 2~3일 수련자(M=5.04), 주 6일 이상 수련자(M=5.17), 주 4~5일 수련자(M=5.19) 순으로 나타났다. 유연성은 주 1일(M=3.28), 주 4~5일 수련자(M=3.43), 주 2~3일 수련자(M=3.55), 주 6일 이상 수련자(M=3.67) 순으로 나타났고, 지구력은 주 1일 수련자(M=3.44), 주 4~5일 수련자(M=3.53), 주 2~3일 수련자(M=3.56), 6일 이상 수련자(M=3.61) 순으로 나타났다. 근력은 주 1일 수련자(M=3.45), 주 4~5일 수련자(M=3.54), 주 2~3일 수련자(M=3.58), 주 6일 이상 수련자(M=3.61)순으로, 외모 및 신체전반은 주 4~5일 수련자(M=3.18), 주 1일 수련자(M=3.31), 주 2~3일 수련자(M=3.43), 주 6일 이상(M=3.58) 순으로 나타났으며 대부분의 요인에서 수련참여 빈도가 많아질수록 신체적 자기개념에 대한 자기지각이 높게 나타나는 것을 볼 수 있었다.

<표 8> 요가참여자의 수련빈도에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차

요가수련 빈도 (주머칠)	스포츠 유능감	체지방	건강	신체활동	자기존중	유연성	지구력	근력	외모 및 신체전반	
1일	평균	3.07	4.08	4.28	2.50	4.95	3.28	3.44	3.45	3.31
	표준편차	1.09	1.23	.91	.94	.73	.99	.48	.47	.81
2-3일	평균	3.19	4.25	4.27	2.55	5.04	3.55	3.56	3.58	3.43
	표준편차	1.03	1.28	.94	.88	.69	1.13	.57	.57	.84
4-5일	평균	3.21	4.49	4.34	2.68	5.19	3.43	3.53	3.54	3.18
	표준편차	.95	1.00	.95	1.01	.67	1.00	.62	.61	.82
6일 이상	평균	3.26	4.55	4.30	2.54	5.17	3.67	3.61	3.61	3.58
	표준편차	1.03	1.05	.93	.83	.70	1.02	.54	.54	.84
합 계	평균	3.18	4.32	4.29	2.55	5.11	3.48	3.53	3.54	3.39
	표준편차	1.03	1.17	.92	.90	.69	1.04	.55	.54	.83

요가수련 빈도에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위한 일원변량분석(One-way ANOVA)의 결과는 <표 9>와 같다. 스포츠 유능감($F=0.41, p=0.742$), 체지방($F=2.45, p=0.63$), 건강($F=0.04, p=0.986$), 신체활동($F=0.39, p=0.757$), 자기존중($F=1.50, p=0.213$), 유연성($F=1.89, p=0.130$), 지구력($F=1.25, p=0.291$), 근력($F=1.33, p=0.262$), 외모 및 신체전반($F=2.46, p=0.063$)으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 9> 요가참여자의 수련빈도에 따른 신체적 자기개념 분석

		제공합	자유도	평균제공	F	유의확률
스포츠 유능감	집단-간	1.35	3	.45	.41	.742
	집단-내	285.68	263	1.08		
	합 계	287.03	266			
체지방	집단-간	10.02	3	3.34	2.45	.063
	집단-내	357.57	263	1.36		
	합 계	367.59	266			
건강	집단-간	.12	3	4.11	.04	.986
	집단-내	229.49	263	.87		
	합 계	229.61	266			
신체활동	집단-간	.98	3	.32	.39	.757
	집단-내	218.12	263	.82		
	합 계	219.10	266			
자기존중	집단-간	2.18	3	.72	1.50	.213
	집단-내	127.32	263	.48		
	합 계	129.51	266			
유연성	집단-간	6.18	3	2.06	1.89	.130
	집단-내	285.41	263	1.08		
	합 계	291.59	266			
지구력	집단-간	1.14	3	.38	1.25	.291
	집단-내	80.25	263	.30		
	합 계	81.40	266			
근력	집단-간	1.18	3	.39	1.33	.262
	집단-내	77.87	263	.29		
	합 계	79.06	266			
외모 및 신체전반	집단-간	5.12	3	1.70	2.46	.063
	집단-내	182.14	263	.69		
	합 계	187.27	266			

3) 요가참여자의 수련시간에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 요가수련 시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 기술통계를 실시한 결과는 <표 10>과 같다. 스포츠 유능감은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=3.12), 1시간 30분미만 수련자(M=3.17), 2시간 이상 수련자(M=3.24) 순으로 나타났고, 체지방은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=4.29), 2시

간 이상 수련자(M=4.30) 1시간 30분미만 수련자(M=4.40) 순으로 나타났으며, 건강은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=4.21), 1시간 30분미만 수련자(M=4.30), 2시간 이상 수련자(M=4.33) 순으로 나타났다. 신체활동은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=2.40), 1시간 30분미만 수련자(M=2.42), 2시간 이상 수련자(M=2.67) 순으로 나타났고, 자기존중감은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=5.05), 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=5.11), 2시간 이상 수련자(M=5.13) 순으로 나타났다. 유연성은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=3.45), 1시간 30분미만 수련자(M=3.47), 2시간 이상 수련자(M=3.51) 순으로 지구력은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=3.46), 1시간 30분 미만수련자(M=3.49), 2시간 이상 수련자(M=3.58) 순으로 나타났으며, 근력은 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=3.48), 1시간 30분미만 수련자(M=3.49), 2시간 이상 수련자(M=3.59) 순으로 그리고 외모 및 신체전반은 1시간 30분미만 수련자(M=3.30), 1시간 30분~2시간미만 수련자(M=3.39), 2시간 이상 수련자(M=3.43) 순으로 나타났다.

<표 10> 요가참여자의 수련시간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차

요가수련시간 (1일 참여시간)		스포츠 유능감	체지방	건강	신체활동	자기존중	유연성	지구력	근력	외모 및 신체전반
1시간30분 미만	평균	3.17	4.40	4.30	2.42	5.05	3.47	3.49	3.49	3.30
	표준편차	1.00	1.11	.83	.87	.67	1.01	.53	.52	.75
1시간30분- 2시간미만	평균	3.12	4.29	4.21	2.40	5.11	3.45	3.46	3.48	3.39
	표준편차	1.05	1.00	.95	.73	.59	.91	.49	.49	.93
2시간 이상	평균	3.24	4.30	4.33	2.67	5.13	3.51	3.58	3.59	3.43
	표준편차	1.05	1.26	.95	.96	.74	1.11	.57	.56	.83
합계	평균	3.18	4.32	4.29	2.55	5.11	3.48	3.53	3.54	3.39
	표준편차	1.03	1.17	.92	.90	.69	1.04	.55	.54	.83

요가수련 시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위한 일원변량분석(One-way ANOVA)의 결과는 <표 11>과 같다. 스포츠 유능감(F=0.54, p=0.581), 체지방(F=0.18, p=0.836), 건강(F=0.35, p=0.699), 신체활동(F=2.77, p=0.064), 자기존중

(F=0.29, p=0.746), 유연성(F=0.07, p=0.931), 지구력(F=1.26, p=0.285), 근력(F=1.39, p=0.251), 외모 및 신체전반(F=0.51, p=0.598)로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 11> 요가참여자의 수련시간에 따른 신체적 자기개념 분석

		제공합	자유도	평균제공	F	유의확률
스포츠 유능감	집단-간	1.17	2	.58	.54	.581
	집단-내	285.85	264	1.08		
	합 계	287.03	266			
체지방	집단-간	.49	2	.25	.18	.836
	집단-내	367.09	264	1.39		
	합 계	367.59	266			
건강	집단-간	.62	2	.31	.35	.699
	집단-내	228.99	264	.86		
	합 계	229.61	266			
신체활동	집단-간	4.51	2	2.25	2.77	.064
	집단-내	214.58	264	.81		
	합 계	219.10	266			
자기존중	집단-간	.28	2	.14	.29	.746
	집단-내	129.22	264	.48		
	합 계	129.51	266			
유연성	집단-간	.15	2	7.93	.07	.931
	집단-내	291.43	264	1.10		
	합 계	291.59	266			
지구력	집단-간	.77	2	.38	1.26	.285
	집단-내	80.63	264	.30		
	합 계	81.40	266			
근력	집단-간	.82	2	.41	1.39	.251
	집단-내	78.23	264	.29		
	합 계	79.06	266			
외모 및 신체전반	집단-간	.72	2	.36	.51	.598
	집단-내	186.54	264	.70		
	합 계	187.27	266			

4) 요가참여자의 호흡시간에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 호흡시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 기술통계를 실시한 결과는 <표 12>와 같다. 스포츠 유능감은 1시간미만 수련자(M=3.07), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=3.28), 1시간 30분 이상 수련자(M=3.59) 순으로 나타났고, 체지방은 1시간미만 수련자(M=4.27), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=4.31), 1시간 30분 이상 수련자(M=4.67) 순으로 나타났으며, 건강은 1시간미만 수련자(M=4.24), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=4.26), 1시간 30분 이상 수련자(M=4.70) 순으로 나타났다. 신체활동은 1시간미만 수련자(M=2.48), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=2.52), 1시간 30분 이상 수련자(M=3.03) 순으로, 자기존중감은 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=4.98), 1시간미만 수련자(M=5.12), 1시간 30분 이상 수련자(M=5.31) 순으로 나타났다. 유연성은 1시간미만 수련자(M=3.38), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=3.50), 1시간 30분 이상 수련자(M=4.04) 순으로 나타났고, 지구력은 1시간미만 수련자(M=3.45), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=3.57), 1시간 30분 이상 수련자(M=3.95) 순으로 나타났다. 근력은 1시간미만 수련자(M=3.46), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=3.58), 1시간 30분 이상 수련자(M=3.95) 순이었고, 외모 및 신체전반은 1시간미만 수련자(M=3.33), 1시간~1시간 30분미만 수련자(M=3.42), 1시간 30분 이상 수련자(M=3.70) 순으로 나타났으며 9개의 모든 요인들에서 시간이 길어질수록 신체적 자기개념이 높게 나타나는 것을 볼 수 있었다.

<표 12> 요가참여자의 호흡시간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차

호흡시간		스포츠 유능감	체지방	건강	신체활동	자기존중	유연성	지구력	근력	외모및 신체전반
1시간미만	평균	3.07	4.27	4.24	2.48	5.12	3.38	3.45	3.46	3.33
	표준편차	1.04	1.18	.92	.81	.70	1.03	.52	.51	.84
1-1시간30분 미만	평균	3.28	4.31	4.26	2.52	4.98	3.50	3.57	3.58	3.42
	표준편차	.99	1.07	.86	.89	.65	.99	.51	.49	.80
1시간30분 이상	평균	3.59	4.67	4.70	3.03	5.31	4.04	3.95	3.95	3.70
	표준편차	.99	1.31	1.02	1.27	.70	1.06	.63	.62	.81
합계	평균	3.18	4.32	4.29	2.55	5.11	3.48	3.53	3.54	3.39
	표준편차	1.03	1.17	.92	.90	.69	1.04	.55	.54	.83

호흡시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위한 일원변량분석 (One-way ANOVA)의 결과는 <표 13>과 같다. 스포츠 유능감($F=3.56, p=0.030$), 체지방($F=1.50, p=0.223$), 건강($F=3.21, p=0.42$), 신체활동($F=4.80, p=0.009$), 자기존중($F=2.37, p=0.95$), 유연성($F=5.14, p=0.006$), 지구력($F=11.71, p=0.000$), 근력($F=11.52, p=0.000$), 외모 및 신체전반($F=2.56, p=0.079$)로 체지방과 자기존중감을 제외한 모든 부분에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후비교 결과 스포츠 유능감 요인에서는 1시간미만 수련자와 1시간 30분 이상 수련자간에 유의한 차이가 있었고, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력요인에서는 1시간 30분미만 수련자와 1시간 30분 이상 수련자간에 유의한 차이가 있음을 보여주고 있다.

<표 13> 요가참여자의 호흡시간에 따른 신체적 자기개념 분석

		제공합	자유도	평균제공	F	유의확률	사후비교
스포츠 유능감	집단-간	7.55	2	3.77	3.56	.030	ab<bc
	집단-내	279.48	264	1.05			
	합 계	287.03	266				
체지방	집단-간	4.15	2	2.07	1.50	.223	
	집단-내	363.44	264	1.37			
	합 계	367.59	266				
견 강	집단-간	5.46	2	2.73	3.21	.042	ab<c
	집단-내	224.15	264	.84			
	합 계	229.61	266				
신체활동	집단-간	7.69	2	3.84	4.80	.009	ab<c
	집단-내	211.40	264	.80			
	합 계	219.10	266				
자기존중	집단-간	2.28	2	1.14	2.37	.095	
	집단-내	127.22	264	.48			
	합 계	129.51	266				
유연성	집단-간	10.93	2	5.46	5.14	.006	ab<c
	집단-내	280.66	264	1.06			
	합 계	291.59	266				
지구력	집단-간	6.63	2	3.31	11.71	.000	ab<c
	집단-내	74.77	264	.28			
	합 계	81.40	266				
근 력	집단-간	6.34	2	3.17	11.52	.000	ab<c
	집단-내	72.71	264	.27			
	합 계	79.06	266				
외모 및 신체전반	집단-간	3.56	2	1.78	2.56	.079	
	집단-내	183.70	264	.69			
	합 계	187.27	266				

a: 1시간미만 b:1-1시간30분미만 c:시간30분이상

5) 요가참여자의 명상시간에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 명상시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 기술통계를 실시한 결과는 <표 14>와 같다. 스포츠 유능감은 30분미만 수련자 (M=3.04), 30분~1시간미만 수련자(M=3.17), 1시간 이상 수련자(M=3.61) 순으로 나

타났고, 체지방은 30분미만 수련자(M=4.15), 30분~1시간미만 수련자(M=4.31), 1시간 이상 수련자(M=4.87) 순으로, 그리고 건강은 30분미만 수련자(M=4.08), 30분~1시간미만 수련자(M=4.32), 1시간 이상 수련자(M=4.76) 순으로 나타났다. 신체활동은 30분미만 수련자(M=2.49), 1시간 이상 수련자(M=2.54), 30분~1시간미만 수련자(M=2.60) 순으로 나타났으며, 자기존중감은 30분미만 수련자(M=5.02), 30분~1시간미만 수련자(M=5.11), 1시간 이상 수련자(M=5.35) 순으로, 유연성은 30분미만 수련자(M=3.34), 30분~1시간미만 수련자(M=3.50), 1시간 이상 수련자(M=3.82) 순으로 나타났다. 지구력은 30분미만 수련자(M=3.35), 30분~1시간미만 수련자(M=3.58), 1시간 이상 수련자(M=3.84) 순이었으며, 근력은 30분미만 수련자(M=3.36), 30분~1시간미만 수련자(M=3.59), 1시간 이상 수련자(M=3.83) 순으로, 외모 및 신체전반은 30분미만 수련자(M=3.15), 30분~1시간미만 수련자(M=3.50), 1시간 이상 수련자(M=3.61) 순으로 나타나 시간이 질어짐에 따라 신체적 자기개념이 높아지는 것을 볼 수 있다.

<표 14> 요가참여자의 명상시간에 따른 신체적 자기개념의 평균 및 표준편차

명상시간		스포츠 유능감	체지방	건강	신체활동	자기존중	유연성	지구력	근력	외모 및 신체전반
30분미만	평균	3.04	4.15	4.08	2.49	5.02	3.34	3.35	3.36	3.15
	표준편차	.99	1.24	.90	.90	.72	1.01	.53	.52	.80
30-1시간 미만	평균	3.17	4.31	4.32	2.60	5.11	3.50	3.58	3.59	3.50
	표준편차	1.04	1.12	.92	.88	.70	1.02	.50	.50	.80
1시간이 상	평균	3.61	4.87	4.76	2.54	5.35	3.82	3.84	3.83	3.61
	표준편차	1.03	1.08	.84	1.04	.53	1.17	.65	.65	.94
합계	평균	3.18	4.32	4.29	2.55	5.11	3.48	3.53	3.54	3.39
	표준편차	1.03	1.17	.92	.90	.69	1.04	.55	.54	.83

명상시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위한 일원변량분석(One-way ANOVA)의 결과는 <표 15>와 같다. 스포츠 유능감(F=3.47, p=0.032), 체지방(F=4.35, p=0.014), 건강(F=6.64, p=0.002), 신체활동(F=0.38, p=0.682), 자기존중(F=2.59, p=0.076), 유연성(F=2.49, p=0.085), 지구력(F=10.63, p=0.000), 근력

(F=10.38, p=0.000), 외모 및 신체전반(F=6.06, p=0.003)로 신체활동, 자기존중, 유연성을 제외한 모든 부분에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후비교 결과 스포츠 유능감, 체지방, 건강요인에서 30분미만 수련자와 1시간이상 수련자간에 유의한 차이가 나타났으며, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반에서는 30분미만 수련자와 30분 이상~1시간미만 수련자 그리고 1시간 이상 수련자간에 유의한 차이가 있음을 보여주고 있다.

<표 15> 요가참여자의 명상시간에 따른 신체적 자기개념 분석

		제공합	자유도	평균제공	F	유의확률	사후비교
스포츠 유능감	집단-간	7.37	2	3.68	3.47	.032	ab<c
	집단-내	279.66	264	1.05			
	합 계	287.03	266				
체지방	집단-간	11.74	2	5.87	4.35	.014	ab<c
	집단-내	355.85	264	1.34			
	합 계	367.59	266				
건강	집단-간	11.00	2	5.50	6.64	.002	ab<c
	집단-내	218.60	264	.82			
	합 계	229.61	266				
신체활동	집단-간	.63	2	.31	.38	.682	
	집단-내	218.46	264	.82			
	합 계	219.10	266				
자기존중	집단-간	2.49	2	1.24	2.59	.076	
	집단-내	127.01	264	.48			
	합 계	129.51	266				
유연성	집단-간	5.40	2	2.70	2.49	.085	
	집단-내	286.19	264	1.08			
	합 계	291.59	266				
지구력	집단-간	6.06	2	3.03	10.63	.000	a<b<c
	집단-내	75.33	264	.28			
	합 계	81.40	266				
근력	집단-간	5.76	2	2.88	10.38	.000	a<b<c
	집단-내	73.29	264	.27			
	합 계	79.06	266				
외모 및 신체전반	집단-간	8.23	2	4.11	6.06	.003	a<b<c
	집단-내	179.03	264	.67			
	합 계	187.27	266				

a: 30분미만 b:30-1시간미만 c:1시간이상

3. 요가참여자의 배경변인에 따른 신체적 자기개념 분석

1) 요가참여자의 성별에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 성별에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 T-검정을 실시한 결과는 <표 16>과 같다. 자기존중을 제외한 모든 부분에서 남자가 여자 보다 높게 나타났으며, 스포츠 유능감($p=0.009$), 체지방($p=0.006$), 건강($p=0.005$), 신체활동($p=0.004$), 지구력($p=0.000$), 근력($p=0.000$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 자기존중감은 여자가 남자보다 높게 나타나기는 했으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 16> 요가참여자의 성별에 따른 신체적 자기개념 분석

	성 별	평 균	표준편차	평균의 표준오차	t	자유도	유의확률 (양쪽)
스포츠 유능감	남 자	3.57	.83	.13	2.64	265	.009
	여 자	3.11	1.05	.07			
체지방	남 자	4.79	.93	.14	2.78	265	.006
	여 자	4.24	1.19	.07			
건 강	남 자	4.67	.82	.12	2.82	265	.005
	여 자	4.23	.93	.06			
신체활동	남 자	2.92	1.02	.16	2.86	265	.004
	여 자	2.49	.86	.05			
자기존중	남 자	4.93	.72	.11	-1.74	265	.082
	여 자	5.14	.68	.04			
유연성	남 자	3.64	.92	.14	1.04	265	.296
	여 자	3.46	1.06	.07			
지구력	남 자	3.86	.48	.07	4.18	265	.000
	여 자	3.47	.54	.03			
근 력	남 자	3.85	.48	.07	4.00	265	.000
	여 자	3.49	.53	.03			
외모 및 신체전반	남 자	3.56	.73	.11	1.38	265	.169
	여 자	3.36	.85	.05			

2) 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 분석

연령에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 기술통계를 실시한 결과는 <표 17>과 같다. 20대와 30대, 40대 모두 자기존중감과 건강, 체지방 요인에서 신체적 자기개념을 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 연령별 차이를 보면 스포츠 유능감과 유연성은 40대 가장 높게 나타났고, 다음으로 30대, 20대 순으로 나타났다. 체지방과 건강, 지구력, 근력은 30대가 높게 나타났으며, 다음으로 40대가 그리고 20대 순으로 나타났다. 자기존중감은 20대, 30대, 40대순으로 나타났고, 신체활동은 40대, 20대, 30대 순으로 외모 및 신체전반은 30대, 20대, 40대 순으로 나타났다.

<표 17> 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 평균 및 표준편차

연령대		스포츠 유능감	체지방	건강	신체활동	자기존중	유연성	지구력	근력	외모 및 신체전반
20대	평균	3.08	3.97	4.13	2.59	5.14	3.21	3.45	3.47	3.35
	표준편차	1.08	1.30	.95	.82	.75	1.10	.54	.53	.88
30대	평균	3.20	4.58	4.40	2.48	5.11	3.58	3.60	3.61	3.51
	표준편차	.96	1.01	.86	.97	.65	1.01	.51	.50	.71
40대이상	평균	3.27	4.37	4.33	2.62	5.06	3.68	3.54	3.54	3.27
	표준편차	1.08	1.14	.97	.90	.69	.96	.60	.60	.93
합계	평균	3.18	4.32	4.29	2.55	5.11	3.48	3.53	3.54	3.39
	표준편차	1.03	1.17	.92	.90	.69	1.04	.55	.54	.83

연령별로 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석(One-way ANOVA)의 결과는 <표 18>과 같다. 체지방($F=6.93$, $p=0.001$)과 유연성($F=4.70$, $p=0.010$)에서만 유의한 차이가 나타났으며($p<.05$), 스포츠 유능감($F=0.72$, $p=0.485$), 건강($F=2.08$, $p=0.126$), 신체활동($F=.55$, $p=0.574$), 자기존중($F=.23$, $p=0.788$), 지구력($F=1.80$, $p=0.167$), 근력($F=1.62$, $p=0.199$), 외모 및 신체전반($F=1.89$, $p=0.153$)에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 사후비교 결과 체지방요인에서 20대와 30대 간

에 유의한 차이를 나타내고 있으며, 유연성 요인에서는 20대와 40대가 유의하게 차이가 있음을 보였다.

<표 18> 요가참여자의 연령에 따른 신체적 자기개념 분석

		제공합	자유도	평균제공	F	유의확률	사후비교
스포츠 유능감	집단-간	1.56	2	.78	.72	.485	
	집단-내	285.46	264	1.08			
	합 계	287.03	266				
체지방	집단-간	18.34	2	9.17	6.93	.001	20<40,30
	집단-내	349.25	264	1.32			
	합 계	367.59	266				
건강	집단-간	3.57	2	1.78	2.08	.126	
	집단-내	226.04	264	.85			
	합 계	229.61	266				
신체활동	집단-간	.92	2	.46	.55	.574	
	집단-내	218.18	264	.82			
	합 계	219.10	266				
자기존중	집단-간	.23	2	.11	.23	.788	
	집단-내	129.27	264	.49			
	합 계	129.51	266				
유연성	집단-간	10.04	2	5.02	4.70	.010	20<30,40
	집단-내	281.54	264	1.06			
	합 계	291.59	266				
지구력	집단-간	1.09	2	.54	1.80	.167	
	집단-내	80.30	264	.30			
	합 계	81.40	266				
근력	집단-간	.96	2	.48	1.62	.199	
	집단-내	78.10	264	.29			
	합 계	79.06	266				
외모 및 신체전반	집단-간	2.64	2	1.32	1.89	.153	
	집단-내	184.62	264	.69			
	합 계	187.27	266				

20:20대, 30:30대, 40:40대

3) 요가참여자의 직업유무에 따른 신체적 자기개념 분석

연구대상자의 직업 유무에 따른 신체적 자기개념의 차이를 알아보기 위하여 T-검정을 실시한 결과는 <표 19>와 같다. 스포츠 유능감(p=0.473), 체지방(p=0.103), 건강(p=0.991), 신체활동(p=0.167), 유연성(p=0.757), 지구력(p=0.345), 근력(p=0.360), 외모 및 신체전반(p=0.053)에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 자기존중감(p=0.004)은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(p=<.05).

<표 19> 요가참여자의 직업유무에 따른 신체적 자기개념 분석

	직업유무	평균	표준편차	평균의 표준오차	t	자유도	유의확률 (양쪽)
스포츠 유능감	유	3.21	1.01	.07	.71	265	.473
	무	3.11	1.09	.11			
체지방	유	4.24	1.23	.09	-1.63	265	.103
	무	4.49	1.02	.10			
건강	유	4.29	.95	.07	.012	265	.991
	무	4.29	.88	.09			
신체활동	유	2.61	.96	.07	1.38	265	.167
	무	2.44	.78	.08			
자기존중	유	5.19	.65	.04	2.89	265	.004
	무	4.94	.75	.08			
유연성	유	3.47	1.06	.07	-.30	265	.757
	무	3.51	1.02	.10			
지구력	유	3.56	.55	.04	.94	265	.345
	무	3.49	.55	.05			
근력	유	3.56	.54	.04	.91	265	.360
	무	3.50	.55	.05			
외모 및 신체전반	유	3.46	.84	.06	.09	265	.053
	무	3.25	.81	.08			

V. 논의

최근 많은 연구자들에 의해서 신체활동이 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다는 연구가 활발히 진행되고 있으며 규칙적인 운동은 신체적 자기개념을 증진시켜 총체적인 자기개념이 향상된다고 하였다(Fox, 1997; Marsh, 1998; Sonstroom, 1989). 김석일(2004)의 연구에서도 규칙적인 신체활동이 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 보고하였으며, 정용각, 김윤정(2005)의 에어로빅 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계모형 분석의 연구에서도 운동참여가 신체적 자기개념을 증진시켜 심리적 행복감을 향상시킨다는 연구결과를 제시하였다. 그리고 Sonstroem(1984)은 지속적인 신체활동은 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 보인다고 하였으며, Fox(1997)의 연구에서도 규칙적인 운동은 신체적 자기개념을 증진시킨다고 보고하였다.

최근 요가가 신체적, 생리적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명한 연구가 이루어지고는 있으나 심리적 효과에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 규칙적인 요가수련이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 연구결과와 관련지어 앞으로 현대인이 필요로 하는 요가문화 정착에 유용한 기초자료를 제공하고자 한다. 이에 대한 결과는 다음과 같다.

1. 요가수련 참여유무에 따른 신체적 자기개념 분석

요가수련 참여유무에 관한 신체적 자기개념의 분석에 대한 결과에서 요가수련 참여자가 비참여자 보다 신체활동, 자기존중, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반요인에서 다소 높은 평균점수를 나타냈고, 특히 신체활동과 유연성에서는 통계적으로 유의한 차이를 보여주었다. 이는 하상진(2005)의 요가 참여정도에

따라 신체적인 변화에 긍정적인 영향을 보인다는 보고와 일치하며, 김명희(2004)의 연구에서 나타난 규칙적인 댄스스포츠의 참여는 신체에 대한 다양한 부정적인 지각요소들은 감소시킨다는 것과 박현숙, 배영훈, 한태준(2005)의 규칙적이고 지속적인 운동이 신체적, 정신적 자기지각에 긍정적인 영향을 미친다는 연구와 일치한다. 이러한 결과는 규칙적인 요가수련을 통한 신체활동이 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미쳤기 때문이며, 특히 박장근, 임란희(2004)의 연구에서와 같은 결과를 나타내고 있는 유연성 향상은 요가의 체위법이 신체의 모든 관절과 근육을 이용하여 몸의 균형을 바로잡는 자세로 이루어져 있기 때문이라고 판단된다.

그러나 스포츠 유능감, 체지방 그리고 건강요인에서는 요가수련 비참여자가 참여자 보다 높은 평균점수를 나타냈으며, 특히 건강요인에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 이러한 결과는 최근 요가가 젊은 층에서 몸짱이나 다이어트의 목적으로 참여도가 높아지면서 자신을 비교적 뚱뚱하다고 느끼는 사람들이 요가에 참여하고 있는 것으로 사료되며, 일상생활에서 비교적 건강이 좋지 않다고 느끼는 참여자들이 건강증진을 목적으로 요가에 참여하고 있는 것으로 사료된다. 이러한 요인으로 인하여 참여자가 비참여자보다 오히려 낮게 나타난 이유라 할 수 있다.

2. 요가참여자의 수련정도에 따른 신체적 자기개념 분석

요가수련 참여자중 수련기간에 따른 신체적 자기개념을 분석한 결과 건강요인과 지구력 요인에서 1개월 미만 수련자 보다 2개월 이상의 수련자에게서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 유연성 요인에서는 1개월 미만의 참여자나 2개월 이상의 참여자 보다 1개월 이상~2개월 미만의 참여자에게서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보여 주었다.

이는 박장근, 임란희(2005)의 연구에서 나타난 12주간 하타 요가수련이 신체에 미치는 영향을 분석한 결과 수련기간이 길어질수록 신체에 대한 자신의 평가가 긍정적인 영향을 보였다는 보고와 일치하지 않으며, 이상진(2005)의 중년 여성을 대상으로 한 하타요가 수련에서 참여기간이 길어질수록 신체적 변화가 나타나기 시작하여 1년 이상 행하였을 경우 뚜렷한 효과가 있었다는 보고와도 상이한 결과를 보이고 있다. 또한 김윤정(2004)의 연구에서 나타난 에어로빅에 참가하는 기간이 길어질수록 신체적 자기개념을 높게 지각했다는 결과와도 그 맥을 달리하고 있다.

이러한 결과는 모든 운동의 효과는 짧게는 3개월에서 길게는 6개월 이상 지나야 뚜렷한 운동의 효과를 볼 수 있는데 본 연구에서는 요가수련 기간이 그리 길지 않기에 이러한 결과가 나온 것이라 사료된다.

요가수련 참여자중 수련빈도에 따른 신체적 자기개념 비교에서는 통계적으로 유의한 차이가 있는 요인은 없었으나, 빈도가 높을수록 평균 점수는 다소 높은 것으로 나타났다. 이는 류민정, 표내숙(2005)의 대학생의 운동참여 수준에 따른 신체적 자기개념의 연구에서 나타난 운동 빈도에 따라 신체적 자기개념을 달리 지각하고 있다는 보고와 일주일에 5회 이상 운동한 집단에서 긍정적으로 평가한다는 연구결과와 일치하지 않으며, 또한 김석일(2004)의 연구와도 상이한 결과를 보여주고 있는데, 그의 연구에서는 운동을 자주하는 집단이 긍정적으로 자신을 평가하는 것으로 결과를 제시하였다. 그리고 박현숙, 배영훈, 한태준(2005)의 연구에서 평균 5회 이상의 운동빈도는 확실한 신체기능 및 능력위주에 부합되는 요인이라고 설명하면서 지구력과 근력요인에서 높은 결과를 보였다고 하였는데 이 또한 본 연구와 다른 결과를 보이고 있다.

요가수련 참여자중 수련시간에 따른 신체적 자기개념 분석에서도 대부분 참여 시간이 높을수록 평균점수에 대한 자기지각은 다소 높게 나타났으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이는 김석일(2004)의 연구에서 운동시간이 길수

록 신체활동에 대한 개념이 높고 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다는 보고와 일치하지 않는다. 이는 요가수련의 참여빈도와 참여시간이 신체적 자기개념에 큰 영향을 미치지 않기 때문에 이러한 결과가 나온 것이라 사료된다.

한편 요가수련 참여빈도나 시간보다는 요가수련 시 호흡 및 명상시간이 더 중요한 요인임을 제시하고 있다. 우리들의 생리적인 기능 가운데 가장 중요한 것이 호흡이며, 생명과 가장 밀접한 관계를 가지고 있는 것도 호흡이다. 이렇게 중요한 호흡은 요가수련과도 밀접한 관련이 있는데 요가에서는 호흡수행법을 통해 우리의 심신의 불균형과 이상을 바른 호흡법을 함으로써 바로잡을 수 있다고 하였다(정태혁, 2000).

요가수련 참여자중 호흡시간에 따른 신체적 자기개념 분석에서는 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력과 근력에서 통계적으로 유의한 차이가 있음을 보여주었다. 이는 현경선, 강현숙, 안동환(2000)의 단전호흡 수련자와 비수련자의 불안과 우울에 관한 연구에서 단전호흡 수련자에게서 불안과 우울의 감소효과를 보였다는 결과와 임경숙(2005)의 요가수련인과 비수련인의 불안, 우울과 삶의 질에 대한 비교연구에서 요가수련의 호흡과 명상수련 참여자에게서 긍정적인 반응을 보인다고 보고한 결과들과 어느 정도 유사한 결과라고 볼 수 있다 하겠다.

요가수련 참여자중 명상시간에 따른 신체적 자기개념 분석 결과에서도 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반의 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신정호(2005)는 박티 요가의 호흡과 명상수행은 마음을 긍정적으로 향상시키며 부정적인 감정의 조절에 도움을 준다고 하였다. 그는 스포츠에서 부정적인 감정조절과 긍정적인 감정의 증진은 경기의 승패에 가장 커다란 요인이 될 수 있다고 하였으며, 이를 위한 방법으로 호흡과 명상수행이 이로움을 준다고 하였다. 또한 그는 명상을 통하여

집중력을 증대시킬 수 있다고 하였다. 또한 정봉호(2000)는 명상수행이 고등학생의 상태불안을 완화시키는데 효과가 있다고 보고한 바 있다.

다른 신체활동과는 달리 요가는 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적 건강을 추구하는데 이러한 정신적 건강을 요가에서는 호흡과 명상수련을 통해 얻고자 한다. 다시 말해서 호흡과 명상은 참된 나를 찾고자 하는 고도의 수련인데 이러한 수련을 통해 궁극적으로 자기 자신의 참자아를 깨닫게 됨으로써 부정적인 생각을 버리고 긍정적인 내면의 생각을 갖도록 만드는 것이다. 결과적으로 이러한 긍정적인 생각은 자신의 마음에 안정을 주고 심신의 불균형을 바로잡아 주어 신체적 자기개념에 긍정적인 자기지각을 나타내게 한 것이라고 사료된다.

3. 요가 참여자의 배경변인에 따른 신체적 자기개념 분석

요가수련 참여자중 성별에 따라 신체적 자기개념을 분석한 결과 남자가 여자보다 자기존중감을 제외한 나머지 요인에서 다소 높은 평균점수를 보여주었으며, 특히 남자가 여자보다 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 지구력, 근력요인에서 높게 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 류민정, 표내숙(2005)의 대학생의 운동참여수준에 따른 신체적 자기개념에 관한 연구에서 남자가 여자보다 높은 수준으로 자신의 신체를 평가하고 있다고 한 보고와 김석일(2004)의 요가참여자의 신체적 자기개념에 관한 연구에서 대부분의 요인에서 남자가 여자보다 신체적 자기개념을 높게 지각하고 있는 것으로 평가된다는 보고와 같은 맥락을 보이고 있다. 또한 김정원(2004)의 스포츠활동 참여수준과 신체적 자기개념의 연구결과와도 일치하고 있다.

Fox & Corbin(1988)은 많은 여자들이 낮은 스포츠 능력을 가지고 있지만 그들은 이것의 중요성을 크게 느끼지 못하고 있다고 하였는데 이러한 요인으로 인하여 여

자들의 신체적 자기개념에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 류민정 등 (2004)의 학생들의 체육활동에 대한 인식에서 여학생들이 남학생들 보다 체육활동에 있어 높은 스트레스를 받고 있으며, 활동 선호도도 낮은 것으로 나타났다고 한다. 상기와 같은 결과는 결국 여자스스로 스포츠활동 참여를 감소시키는 결과를 가져와 남자보다 낮은 신체적 자기개념을 나타낸 것이라고 보여진다.

요가수행 참여자중 연령(20대,30대,40대)에 따른 신체적 자기개념의 차이를 분석한 결과 대부분의 요인에서 연령이 높을수록 평균점수가 다소 높게 나타났다. 특히 체지방, 유연성에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있는데 체지방은 20, 40대 보다 30대가 높게, 유연성은 20, 30대 보다 40대가 높게 나타났다. 이러한 결과는 윤병인(2005), 유진, 김석일(2004)의 연구에서 나타난 연령에 따라 신체적 자기개념을 다르게 인식하고 있다는 결과와는 부분적으로는 일치하고 있는데 이는 30, 40대의 연령층은 대부분 자신의 연령에 비하여 자신의 체지방과 유연성을 허용하는 기준이 크기 때문이며, 반면 20대는 외모지상주의에 의한 사회적인 추세로 인해 자신이 비교적 날씬하고 말랐음에도 불구하고 뚱뚱하다고 느끼기 때문에 이러한 결과를 도출한 것이라 사료된다.

요가수련 참여자중 직업유무에 따라 신체적 자기개념을 분석한 결과 자신을 긍정적으로 생각하는 자기존중감을 제외한 모든 부분에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

우리는 평생 어떤 형태로든지 직업과 관련된 삶을 살아가도록 되어 있으며, 직업은 생계를 유지해나가기 위한 수단 뿐 아니라 사회적 역할을 수행하고 자아실현을 이루어 가는 것이라고 할 수 있다. 어떤 사람들은 일을 통해 보람과 긍지를 맛보며, 만족스런 삶을 살아가는데 이러한 사회의 성공은 자기존중감에 중요한 영향을 미치게 됨으로써 나타난 결과라고 보여진다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 요가수련이 신체적 자기개념에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하여 우리나라 요가 문화정착에 기초자료를 제공하고자 한다. 조사대상은 K요가연수원 6개소와 G 초등학교 학부모를 대상으로 비확률적 표집법인 목적표집을 하였으며, 요가수련 참여자 267명과 비수련자 236명 총 503명으로 하여 수련자와 비수련자 간의 신체적 자기개념의 차이와 요가수련자 중 수련의 기간, 빈도, 강도, 호흡시간, 명상시간과 성별, 연령의 차이를 비교 분석하였다. 검사도구는 Marsh(1996)등에 의해 개발되고 우리의 문화에서도 사용할 수 있도록 김병준(2001)이 개발한 한국판 신체적 자기개념척도를 사용하였다. 수집된 자료는 Window SPSS 12.0을 사용하여 독립표본 T-검정, 일원변량분석을 이용하였다. 주요 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 요가수련 참여자와 비 참여자간의 신체적 자기개념을 비교한 결과 요가수련에 참여한 집단이 신체활동, 자기존중, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반 요인에서 다소 높은 평균점수를 나타냈으며, 신체활동, 유연성 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 반면 스포츠 유능감, 체지방, 건강요인에서는 요가수련에 참여하지 않은 집단이 높은 평균점수를 나타냈으며 건강요인에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 요가수련자와 비 수련자간의 신체적 자기개념에서는 본 연구자가 기대한 만큼의 통계적인 유의차는 나오지 않았다. 이러한 결과는 요가 수련자와 비 수련자간의 신체적 자기개념을 생리적으로 어떠한 수치를 측정했는지 아니라 심리적인 자기 자신의 평가를 자신이 설문문을 통하여 작성하였기 때문에 이러한 결과가 나온 것이라 사료된다.

둘째, 요가수련자의 신체적 자기개념을 참여정도 즉, 수련시간, 빈도, 시간에 따

라 분석한 결과는 다음과 같다. 요가수련 기간에 따른 신체적 자기개념은 2개월 이상 수련에 참여한 사람이 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 자기존중, 지구력, 근력에서 평균점수가 다소 높게 나타났으며, 건강과 지구력 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 1개월 이상~2개월 미만의 참여자에게서는 유연성, 외모 및 신체전반에 대한 평균점수가 다소 높게 나타났으며, 유연성 요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 요가수련 빈도에 따른 신체적 자기개념은 주 4~5일에서 6일 이상 요가수련에 참여한 사람이 9개의 요인 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 자기존중, 유연성, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반 모든 요인에서 평균점수가 다소 높게 나타났으나, 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 요가수련 시간은 1시간~1시간 30분미만의 수련자에게서 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반 요인에서 평균점수가 다소 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이러한 결과로 볼 때 요가수련 기간이나 시간, 빈도는 신체적 자기개념에 그다지 큰 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있었다.

셋째, 요가수련자의 호흡시간과 명상시간에 따른 신체적 자기개념은 시간이 길수록 신체적 자기개념의 하위 9개 모든 요인에서 비교적 높은 평균점수를 나타냈고, 호흡시간에서는 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 명상시간에서는 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 이와 같은 결과로 볼 때 요가의 호흡시간과 명상시간이 요가수련에서 가장 중요한 부분을 차지한다는 것을 알 수 있었다.

넷째, 요가수련자의 배경변인에 따른 신체적 자기개념을 성별, 연령 그리고 직업유무에 따라 분석한 결과 몇 개의 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

성별간의 비교에서는 남자가 여자 보다 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력, 외모 및 신체전반에 대부분의 요인에서 평균점수가 다소 높은 것으로 나타났으며 또한 스포츠 유능감, 체지방, 건강, 신체활동, 지구력, 근력 요인에서는 남자가 여자보다 높게 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 이와 같은 결과는 신체적으로 강인한 체구의 소지자인 남자가 여자 보다 자신의 신체적 자기개념을 긍정적으로 지각하고 있다는 것을 알 수 있었다. 연령에 따른 비교에서는 자기존중감 요인에서 20대가 다소 높은 평균점수가 나타났고, 30대가 체지방, 건강, 근력, 외모 및 신체전반 요인에서 다소 높은 평균점수를 나타냈으며, 40대가 스포츠 유능감, 신체활동, 유연성, 지구력 요인에서 다소 높은 평균점수를 나타내고 있다. 또한 체지방과 유연성, 지구력 요인에서는 30, 40대가 높게 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다.

요가 수련자간의 직업유무에 따른 비교에서는 직업을 가지고 있는 수련자가 스포츠 유능감, 신체활동, 자기존중감, 지구력, 근력 요인에서 다소 높은 평균점수를 나타냈으며, 또한 자신에 대해 긍정적으로 평가하는 자기존중감 요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 요가수련자의 배경변인에 따른 분석에서는 성별에 따라서만 차이를 보이는 것을 알 수 있었다.

2. 제언

첫째, 본 연구에서는 연구 대상자를 서울지역 거주자로 선정하였으므로 모든 요가수련자들에게 일반화시키기에는 한계가 있다. 앞으로 기대되는 연구에서는 일반화를 고려하여 선정해야 할 것이다.

둘째, 요가수련에 대한 심리적인 관계에 대한 연구가 미흡한 실정이므로 이에 대한 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 요가수련자와 비 수련자간의 신체적 자기개념이 횡단적 연구로 이루어져 있으므로 요가 전·후에 대한 종단적 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 향후 요가수련에 따른 효과 검증에 있어 요가수련 전·후에 대한 호르몬 변화, 신체구성, 뇌파 변화 등 생리학적 연구 방법과 병행된 심리학적 연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강여주, 윤여탁(2003). 요가 수행자들의 수행의미와 수행경험에 대한 분석, 체육 연구논문집 2003, 제 10권, pp.1-17.
- 강여주, 윤여탁(2004). 요가 수행자들의 수행경험에 대한 현상학적 분석, 한국체육학회지 2004, 제 43권, pp.25-34.
- 고정수, 성장훈(2004). 청소년의 신체적 자기지각과 건강증진 행위관계, 한국체육학회지 2004, 제 44권, pp.121-131.
- 고한나(2004). 직업유무와 무용유형별에 따른 신체적 자기개념의 차이, 연세대학교 석사학위논문.
- 구미라(2003). 에코요가, 서울, 달팽이.
- 김기범(2000). 신체적 자기기술척도의 공분산구조분석, 한국체육대학교 박사학위논문.
- 김대근(2004). 고등학생의 체육활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향, 상명대학교 석사학위논문.
- 김명희(2005). 폐경기 여성의 댄스스포츠 참여가 신체적 자기개념과 정신건강 변화에 미치는 영향, 국민대학교 박사학위논문.
- 김병준(2000). 신체적 자기개념의 논리, 측정, 활용, 한국스포츠심리학회지 2000, 동계학술 발표대회 논문집.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발, 한국스포츠심리학회지 2001, 제 2권, pp.69-90.
- 김병채(1993). 요가수행으로 나타나는 의식의 변형, 부산대학교 박사학위논문.
- 김석일(2004). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계, 중앙대학교 박사학위논문.
- 김수복(1998). 요가 동작시 뇌파파형에 관한 연구, 연세대학교, 석사학위논문.

- 김영희(2001). 노인건강에 미치는 요가의 효과, 부산대학교 박사학위논문.
- 김우현(2003). 보디빌딩 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향, 부산외국어대학교 석사학위논문.
- 김윤정(2003). 에어로빅스 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향, 부산외국어대학교 석사학위논문.
- 김지은(2004). 소프트볼 선수와 일반학생의 신체적 자기개념 비교에 관한 통합적 연구, 고려대학교 석사학위논문.
- 김현경, 곽은정(2005). 운동 · 스포츠심리학, 서울, 성신여자대학교 출판부.
- 김현수(2003). 요가, 서울, 삼호미디어.
- 류민정, 표내숙(2005). 대학생의 운동참여수준에 따른 신체적 자기개념, 한국스포츠심리학회지 2005, 제 16권, pp.97-109.
- 민경자(2003). 요가활동참가와 몰입경험 및 생활만족의 관계, 서울산업대학교 석사학위논문.
- 박은하(2004). 스포츠 유형과 신체적 자기개념과의 관계 연구, 강릉대학교, 석사학위논문.
- 박장근, 임관희(2004). 12주 하타요가 수련이 여성의 신체기능에 미치는 영향, 한국체육학회지 2004, 제 43권, pp.959-966.
- 박지현(2003). 무용활동이 신체적 자기개념과 자긍심에 미치는 영향, 전남대학교 석사학위논문.
- 박찬민(2004). 요가프로그램 참여자의 라이프스타일 유형에 따른 참여 동기. 연세대학교 석사학위논문.
- 박현숙, 배영훈, 한태준(2005). 중년여성의 생활스포츠 참여유형에 따른 신체적 자기개념, 한국체육학회지 2005, 제 44권, pp.127-138.
- 박희준(1987). 신의 이해를 위하여, 서울, 대원정사.
- 배홍국(2004). 스쿼시 동호인들의 몰입경험과 생활 만족에 관한 연구, 단국대학교

석사학위논문.

송인섭(1998). 인간의 자아개념 탐구, 서울, 학지사.

서미희(2003). 요가 니드라 프로그램이 약물남용 환자의 불안완화에 미치는 영향,
창원대학교, 석사학위논문.

신정호(2005). 요가를 통한 신체의 형이상학적 탐색, 한국체육대학교 박사학위논문.

오문환, 정영세(1990). 요가, 서울, 민족사.

오세진, 위성식, 김차용(1999). 스포츠센터 유형에 따른 이용만족도 비교분석, 한국사회체육학회지 1999, 제 11호, pp.467-486.

원정혜(1997). 동양의 요가 수행과 서양의 스포츠 수행과의 접목, 고려대학교 박사학위논문

유진(1997). 스포츠 심리학, 서울, 중앙대학교 출판부.

유진(2002). 스포츠심리측정 개발과 평가, 한국체육학회지, 제 41권, pp.216-236.

유진, 김석일(2004). 여가 스포츠 참여자들의 신체적 자기개념 프로파일, 한국스포츠심리학회지 2004, 제 15권, pp.161-172.

육영숙(2003). 교양체육 수강 여대생의 신체적 자기개념에 관한 연구, 한국체육교육학회지 2003, 제 8권, pp.117-127.

육영숙(2005). 요가 수련자의 몰입 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 한국스포츠심리학회지 2005, 1005, 제 16권, pp.257-275.

윤병인(2005). 청소년 태권도 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향, 청주대학교 석사학위논문

이강현, 김병준, 안정덕(2004). 스포츠 심리검사지 핸드북, 서울, 무지개사.

이병걸(1993). 남녀공학 중학교의 혼성학급과 비 혼성학급의 자아개념 비교 연구,
울산대학교 석사학위논문.

이상진(2005). 하타요가 수련이 중년여성의 심신에 미치는 영향, 한남대학교 석사

학위논문.

이연경(2004). 하타요가 수행이 성인여성의 집중력에 미치는 영향에 관한 연구, 중앙대학교 석사학위논문.

이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계, 전남대학교 석사학위논문.

이인정, 최혜경(1996). 인간행동과 사회 환경, 서울, 나남출판사.

이종환(2003). 국선도 수련과 요가 수행 비교연구, 대전대학교 석사학위논문.

이주경(2004). 아사나(ASANA) 중심의 요가 프로그램 적용이 고등학생의 심신에 미치는 영향, 건국대학교 석사학위논문.

이지나(1995). 요가 수행법 연구, 서울대학교 석사학위논문.

이태영(1995). 초월의 길 해탈의 길, 서울, 민족사.

이태영(2003). 하타요가, 서울, 도서출판여래.

이화순(2004). 하타요가 수련이 행동장애 학생의 부적응 행동 감소에 미치는 효과, 대전대학교 석사학위논문.

임경숙(2005). 요가수련인과 비수련인의 불안·우울과 삶의 질에 대한 비교연구, 조선대학교 석사학위논문

임수현(1996). 요가의 심리치료 효과, 한국외국어대학교 석사학위논문.

장현갑(1990). 스트레스와 건강, 서울, 학지사.

장휘숙(1990). 아동심리학, 서울, 배영사.

전선혜(1990). 운동과 자기개념, 스포츠심리학, 한국스포츠 심리학회편, 서울, 태교.

전소영(2004). 요가수련이 현대인의 심신에 미치는 영향, 대전대학교 석사학위논문.

정성윤(2003). 여가스포츠 활동참여가 몰입경험 및 자아실현에 미치는 영향, 울산대학교, 석사학위논문.

- 정정희, 허정식, 성장훈, (1993). 지속적인 신체활동 참가에 따른 자기신체지각과 자아 존중감의 변화, 한국스포츠심리학회지1993, 제 14권, pp.67-75.
- 정태혁(2000). 요가수트라, 서울, 동문선.
- 조대봉(1990). 인간 행동이해와 자아실현, 서울, 문음사.
- 최선인(2004). 청소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도개발, 동덕여자대학교, 석사학위논문.
- 최정음(2004). 하타요가와 명상, 서울, 정신세계사.
- 최정훈(1973). 지각심리학, 서울, 을지문화사.
- 하충곤, 이강현(2002). 중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념의 차이, 한국스포츠심리학회지 2002, 제13권, pp.185-202.
- 황정규(1984). 자율화 교육을 전후한 고교생들의 가치관 변화에 관한 연구, 영남대학교, 석사학위논문.
- 현 천(1997). 요가 디파카, 서울, 법보.
- Biddle, S. J. H.(1999). Applications of psychology to exercise and health related physical activity. 3rd International Congress Asian-South Pacific Association of sport psychology.
- Boals, G. F.(1978). "Toward a cognitive conceptualization of meditation."Journal of Clinical Psychology.
- Brooks, D(2003). Applied Yoga. Yoga Journal, 12, pp.17-21.
- Burns, R. B.(1979). The self concept. New York: Longman Inc.
- Cohen, J & Cohen, P.(1975). Applied multiple regression Correlation analysis for the behavioral science. New York : Lawrence Erlbaum Associates.

- Cooley, C. H.(1964). Human nature and the social order. New York : Schocken Books, Inc
- Coopersmith, S.(1967). The antecedents of self-esteem. Philadelphia, PA, Farmer Press.
- Dishman, R. K. & Gettman, L. R.(1980). The Psychobiologic Influence on Exercise adherence, *Journal of Psychology*, 2, pp.295–310.
- Epstein, S.(1973) The self-concept revisited or a theory of a theory. *American psychologist*, 28, pp.404–416.
- Escanti(1993). Achievement orientations and sport behavior of males and females.
- Felker, D. W.(1974). Building positive self-concepts. Minneapolis, Minn: Burgess Publishing Company.
- Folkin, C. H. & Sime, W. E.(1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, pp.373–389.
- Fox, K. R & Corbin, C. B(1989). The physical self perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, pp.408–430.
- Fox, K. R.(1997).The physical self. Champaign, IL: human Kinetics.
- Gergen, K.(1971). The concept of self. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Gruber, J. J(1986). Physical activity and self-esteem development in children : A meta-analysis. In G. A. Stull & H. M. Eckert(Ed), *Effects of physical activity on children : A special tribute to Mable Lee*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Harter, S.(1983). Developmental perspectives on the self–system. In Hand book of child psychology, Vol. 4, edited by P. H. Mussen. New York: Wiley, pp.275–385.
- Harter, S.(1985). Process in the formation, maintenance and enhancement of the self– concept. In J. Suls & A. Greenwald(Ed), Psychological perspectives on the self. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 3, pp.137–181.
- Hurlock, E. B.(1974). Personality Development. New York: McGraw–Hill.
- Mandlik, M. S.(1999). Play of Consciousness, New York, South Fallsberg: SYDA Foundation
- Marsh, H. W. & Shavelson, R.(1985). Self–concept: Its multifaceted, hierarchical structure. Educational Psychologist, 20, pp.107–123.
- Marsh, H. W. & Peart, N. D.(1988). Age and gender effects in physical self–concepts for adolescent elite athletes and non–athletes: a multi–cohort, multi–occasion design, Journal of Sport & Exercise Psychology, 10, pp.390–407.
- Marsh, H. W.(1998). Age and gender effects in physical self–concepts for adolescent elite athletes and nonetheless: A multi–cohort, multi–occasion design. Journal of Sport and Exercise psychology, 20, pp.237–259.
- Morgan, W. P. & O'connor, P. J.(1991). Exercise Adherence: Its impact on public health. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Morgan, W. P. & O'conner, P. J.(1991). Exercise and mental health. In R. K. Dishman(Ed), *Exercise Adherence: It's Impact on public health*, Champaign Il, Human Kinetics.
- Onkvisit, S. & Shaw, J.(1994). *Consumer Behavior: Strategy and Analysis*. Macmillan, pp.131–147.
- Rama, S.(1970). *Living with the Himalayan Masters*, Hones dale, Penn: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of U.S.A.
- Rama, S.(1970). *Meditation, Self–therapy, and self–transformation, The Quiet Mind*, Hones dale, Penn: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of U.S.A.
- Rogers, C. R.(1951). *Client–centered therapy: Its current practice, implication and theory*. Boston: Huston Miffin.
- Rosenberg, M.(1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self–image*, Princeton, NJ: Princeton University.
- Ruth, A. N.(1993). *The effect of adventure education over time on physical self–efficacy and task–specific self–efficacy of college students*. University of Northern Colorado.
- Ryan, D. G.(1966). Some relationships between pupil behavior and certain teacher characteristics. *Journal of Educational Psychology*, 52, pp. 82–90.

- Shavelson, R. J. & Hubner, J. J. & Staton, G. C.(1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Education Research*, 46, pp.407-441.
- Sonstroem, R. J.(1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*.
- Sonstroem, R. J.(1984). Exercise and self-esteem. In R. L. Terhung(Ed), *Exercise and Sport Science Review*. Lexington, MA: The Collamore Press.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P.(1989). Exercise and self-esteem: Rational and model. *Medicine & Science in Sports and exercise associations*. *Journal of sport and Exercise*, 21, pp.329-337.
- Sonstroem, R. J. & Harlow, L. L. & Josephs, L.(1994). Exercise and self-esteem: Validity of model extension and exercise associations. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 16, pp.29-42.

설문지

안녕하십니까?

소중한 시간을 할애해 주셔서 감사합니다. 본 설문조사는 요가수련이 신체적 자기개념에 미치는 영향을 조사하기 위한 것입니다. 본 설문지는 무기명으로 작성되며 연구목적 이외에는 사용되지 않습니다. 각 질문에는 맞고 틀린 것이 없으니, 질문 내용을 잘 읽으신 후 한 문항도 빠짐없이 느끼신 대로 자신의 느낌을 솔직하고 정확하게 답하여 주시면 감사하겠습니다. 귀하께서 성실한 응답을 하여 주신 이 자료는 요가수련 문화의 정착에 많은 도움이 될 것입니다.

대단히 감사합니다.

성신여자대학교 대학원 체육학과 민경화

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 연령은? _____ 세
3. 귀하의 직업형태는? ①유:_____ ②무
4. 귀하께서는 요가수련에 참여하고 계십니까? ① 예 ② 아니요

- 4-1) 요가의 어느 과정에 참여하고 계십니까? ① 지도자 과정 ② 일반과정
- 4-2) 요가수련을 얼마나 오랫동안 참여하셨습니다? _____년_____개월
- 4-3) 요가수련을 1주일에 몇 일 참여하십니까? 주_____일
- 4-4) 요가수련을 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
- 4-5) 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

5. 요가수련 외에 다른 운동에 참여하십니까? ① 예 ② 아니요

- 5-1) 무슨 운동에 참여하십니까? _____
- 5-2) 위의 운동은 얼마나 자주 참여하십니까? 주_____일 또는 월_____일
- 5-3) 위의 운동에 얼마나 오랫동안 참여하셨습니다? _____년_____개월

6. 귀하의 건강상태는 어떠하다고 느끼고 계십니까?
①아주약하다 ② 허약하다 ③ 보통이다 ④ 건강하다 ⑤ 아주 건강하다

신체적 자기개념에 관한 문항입니다. 귀하의 느낌과 일치하는 번호에 ○표하여 주십시오.

내 용	전 혀 아 니 다	아 니 다	아 닌 편 이 다	그 런 편 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1. 나는 또래 친구들보다 운동을 더 잘한다.	1	2	3	4	5	6
2. 나는 살이 많이 찐 편이다.	1	2	3	4	5	6
3. 내 얼굴은 잘 생겼다.	1	2	3	4	5	6
4. 나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	1	2	3	4	5	6
5. 일주일에 3-4회, 30분이상 숨이 찰 정도로 운동한다.	1	2	3	4	5	6
6. 나는 인생의 실패자인 것 같다.	1	2	3	4	5	6
7. 나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
8. 나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
9. 나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	1	2	3	4	5	6
10. 내 자신과 내 체력에 비해 외모가 매력적이다.	1	2	3	4	5	6
11. 다른 사람들은 내가 운동을 잘 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
12. 나는 너무 뚱뚱하다.	1	2	3	4	5	6
13. 나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	1	2	3	4	5	6
14. 나는 자주 아픈 편이다.	1	2	3	4	5	6
15. 나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주 한다.	1	2	3	4	5	6
16. 했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
17. 내 몸은 유연성이 있다.	1	2	3	4	5	6
18. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
19. 나는 힘이 세다.	1	2	3	4	5	6
20. 나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
21. 나는 여러 가지 운동을 잘 한다.	1	2	3	4	5	6
22. 나는 체중이 너무 많이 나간다.	1	2	3	4	5	6
23. 나는 잘 생겼다.	1	2	3	4	5	6
24. 나는 한 번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	1	2	3	4	5	6
25. 나는 운동을 숨이 찰 정도로 일주일에 4-5번 한다.	1	2	3	4	5	6
26. 내 삶은 그다지 쓸모없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
27. 나는 여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.	1	2	3	4	5	6
28. 나는 5km정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
29. 나는 파워가 넘친다.	1	2	3	4	5	6
30. 신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
31. 나는 운동(스포츠)을 잘한다.	1	2	3	4	5	6
32. 내 허리는 너무 굵다.	1	2	3	4	5	6
33. 나는 친구들 보다 외모가 더 준수한 편이다.	1	2	3	4	5	6
34. 나는 병(예:감기)이 유행할 때 잘 걸리는 편이다.	1	2	3	4	5	6
35. 나는 거의 날마다 운동을 한다.	1	2	3	4	5	6
36. 나는 구제불능의 인간이다.	1	2	3	4	5	6
37. 나는 내 몸을 굽히거나 비틀거나 돌리는 동작을 잘 한다.	1	2	3	4	5	6
38. 나는 지구력검사(오래달리기)에서 좋은 점수를 받을 것이다.	1	2	3	4	5	6
39. 나는 무거운 물건을 잘 들어올리는 편이다.	1	2	3	4	5	6
40. 나는 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6

ABSTRACT

The Effect of train of Yoga on Physical Self-Concept

Min Kyung-hwa

Depr. of Physical Education

Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to compare and analyze the differences between yoga training people and non-yoga training people. Also, the other objective of this study is to provide useful and basic materials which are necessary to settle the culture of yoga for modern people by analyzing how the practice of yoga impacts on physical self-concept.

This study carried out to measure an individual physical ability and recognition of the individual's physical state; in addition, basic background of the study was composed of a gender, an age, trained period, untrained period, and physical self-concept. A target of the study was total 503 people composed of 267 yoga who belonged to K Yoga institute, 236 non-yoga practitioners who were parents of students of G elementary school.

Collected documents commutated the coefficient of Cronbach's α in order to test validity, reliability of the measure by using the both Factor Analysis, Relational Analysis and Windows SPSS 12.0. An independent T-test and

One-way ANOVA were conducted in order to verify a hypothesis; Duncan's multiplex comparison was executed in order to post-examination.

First, yoga practitioners shown better results of flexibility and physical activity than non-yoga practitioners; however, non-yoga practitioners maintained better healthy body condition than yoga practitioners in terms of the comparison based on an attendance of yoga class.

Second, in regards of the analysis of physical self-concept according to trained period of yoga, a group of people who participated yoga class longer than a month, less than 2 months and longer than 2 months. participation of class with more than a month proved better results of health condition, physical endurance, flexibility than those who took part yoga class less than a month. However, both groups did not show significant differences in terms of frequencies and hours of yoga practice.

Third, in regards of analysis of physical self-concept according to a period of respiration, a group of people who practiced yoga longer than one and a half hour shown better outcomes of athletic ability, health, flexibility, physical endurance than those who did yoga less than an hour.

Fourth, in regards of the analysis of physical self-concept according to hours of meditation, a group of people who practiced yoga longer than an hour shown better results of athletic ability, body fat, health, physical endurance, muscular strength, overall physical strength than those who did yoga less than 1hour. As a result, the physical self-concept were in proportion to the hours of meditation.

Fifth, in regards of the analysis of physical self-concept according to the gender out of yoga participants, male attested better athletic ability, body

fat, health, physical activity, muscular strength, physical endurance than female.

Sixth, in regards of the analysis of physical self-concept according to the age of yoga practitioners, people in 30s, 40s shown better outcomes of body fat, flexibility than people in 20s.

Seventh, in terms of the analysis of physical self-concept according to the presence or absence an occupation of yoga practitioners, people who had the jobs shown to have higher self-esteem than those who did not have work.