



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

주 영 애 교수지도  
석사학위 청구논문

직장인을 위한 차명상 프로그램  
개발에 관한 탐색적 연구

2013

성신여자대학교 문화산업대학원  
문화산업학과 전통문화컨텐츠전공

김 재 화

# 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에 관한 탐색적 연구

주 영 애 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 문화산업대학원  
문화산업학과 전통문화컨텐츠전공  
김 재 화

# 인 준 서

김재화의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

심사위원\_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 문화산업대학원

## 논문개요

본 연구는 직장인을 대상으로 차명상 프로그램에 대한 요구를 파악하여 직장인의 스트레스 완화 및 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 차명상 프로그램 개발 방안을 탐색하는데 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 직장인의 스트레스 및 심리적 안녕감의 정도는 어떠한가? 둘째, 직장인의 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식은 어떠한가? 셋째, 직장인의 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 어떠한가?

위와 같은 연구문제를 규명하기 위해 대전·충청지역의 공공기관, 종합병원, 보험회사, 기업, 연구소 등에 종사하는 직장인 290명을 대상으로 2013년 4월 11일부터 4월 25일 사이에 설문조사를 실시하였다. 자료 분석은 SPSS 12.0 프로그램을 사용하여 조사대상자의 일반적 특성과 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식은 빈도 분석, 스트레스와 심리적 안녕감 및 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 신뢰도, 평균과 표준편차, t검정과 분산분석을 실시하였으며, Duncan's Multiple Range Test를 이용하여 사후검증을 실시하였다.

직장인의 스트레스를 측정하기 위해서 고경봉·박중규·김찬형(2000)에 의해 개발된 39문항의 스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory : SRI)를 사용하였다. 하위요인은 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절로 구성하였으며, 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97이고, 하위요인의 신뢰도는 .78 ~ .90로 나타났다.

심리적 안녕감을 측정하기 위해서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 번안한 김명소 등(2001)

의 연구를 토대로 박혜민(2012)이 수정·보완한 총 46문항의 척도를 사용하였다. 하위요인은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구성하였고, 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이며, 하위요인의 신뢰도는 .57 ~ .79로 나타났다.

차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식을 파악하는 문항은 각각 8문항, 9문항으로 본 연구자가 구성하였으며, 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도를 파악하기 위해서는 최배영·김영인(2005)의 연구에서 일부 문항을 수정·보완하여 14문항으로 구성하였다. 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 요인분석을 실시하여 Eigen value가 1이상인 것으로 선택된 3개 요인을 추출하여 실용성, 편의성, 체계성으로 명명하였으며, 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .77이며, 각 요인별 신뢰도는 실용성 .76, 편의성 .66, 체계성 .60으로 나타났다.

주요 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 조사대상 직장인의 스트레스를 7개 하위변인별로 살펴본 결과 피로, 좌절, 분노, 우울, 긴장, 신체화, 공격성 순으로 나타났다. 가장 높은 스트레스 증상은 피로영역에서 '쉽게 피로를 느낀다'와 좌절영역에서 '한숨이 나온다'로 나타났다.

둘째, 조사대상 직장인의 심리적 안녕감을 6개 하위변인별로 살펴본 결과 긍정적 대인관계, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 자아수용 순으로 나타났다. 가장 높은 심리적 안녕감은 환경에 대한 통제력 중 '나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다'와 긍정적 대인관계 중 '내 친구들은 믿을 수 있고 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다'로 나타났다. 이것은 조직 내에서 지위와 역할에 따라 임무수행이 이루어지는 근무환경의 특성상 책임감과 신뢰감이 심리적 안녕감에 큰 영향을 미치고 있음을 유추할 수 있고, 집단으로 진행되는 차명상 프로그램에서 책임감에 대한 동기 부여나 참여자 간의 신뢰감 형성을 반영해야 할 필요성을 확인할 수 있다.

셋째, 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식 결과를 살펴보면, 가장 선호하는 정통차는 녹차이며, 차를 싫어하는 비선호층이 4.5%에 불과해 차명상에서 정통차 활용이 충분한 의미를 지니고 있음을 확인할 수 있었다. 또한 12회기 프로그램 운영에 대해서는 평일 퇴근시간 이후, 60분 이내, 주 1회, 6만원 이내의 참가비 등을 선호하는 것으로 나타났다. 그러나 조사대상자의 80.3%가 차명상 프로그램에 대해 들어 본 적이 없는 것으로 나타나 차명상 프로그램에 대한 인식 확산이 선행되어야 할 것이다.

넷째, 차명상 프로그램 운영의 3개 영역별 요구도에서는 실용성, 체계성, 편의성 순으로 나타났으며 높은 요구도 순으로 살펴보면, ‘차명상 분위기가 조용하고 편안해야 한다’, ‘차명상은 실생활에서 혼자 할 수도 있어야 한다’로 나타났다. 이는 본 연구에서 직장인의 스트레스가 가장 높았던 피로감을 완화시키는 방안으로 편안한 분위기와 바쁜 일상생활에서 쉽게 활용할 수 있는 프로그램 구성의 필요성을 말해준다.

현재 국내의 차명상은 다도명상, 차문화치료, 차치유, 차치료 등과 혼재되어 정규교육과정이나 평생교육 및 종교수행 차원에서 실행되고 있다. 그러나 직장인을 대상으로 한 차명상 프로그램은 특강 형태의 일회성으로 진행되고 있어 좀 더 체계적이고 보편적인 프로그램 운영 방안이 요구된다. 앞으로 우리 사회의 성장동력원인 직장인들의 스트레스 해소와 심리적 안녕감 증진 문제가 개인적 차원에서 머무르지 않고 공동체가 함께 풀어가야 할 사회적 차원의 관심사로 대두되고, 차명상 프로그램이 직장인들의 심신수련 및 건강증진 방안으로 적극 활용되고 활성화될 수 있기를 기대한다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
II. 이론적 배경 .....	5
1. 직장인의 정서 .....	5
1) 스트레스 .....	5
2) 심리적 안녕감 .....	7
2. 차명상 .....	9
1) 차명상 프로그램 .....	9
2) 스트레스와 차명상 .....	19
3) 심리적 안녕감과 차명상 .....	20
III. 연구방법 .....	22
1. 연구문제 .....	22
2. 조사대상 및 자료수집 .....	22
3. 조사도구 .....	23
4. 자료처리 .....	26
IV. 연구결과 분석 .....	27
1. 조사대상자의 일반적 특성 .....	27

2. 직장인의 정서 분석 결과 .....	29
1) 스트레스 .....	29
2) 심리적 안녕감 .....	34
3. 차명상 프로그램에 관한 조사 결과 .....	39
1) 차생활 행동 .....	39
2) 차명상 프로그램에 대한 인식 .....	42
3) 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 .....	45
V. 차명상 프로그램 개발에 대한 제안 .....	49
VI. 결론 및 제언 .....	54

참고문헌

ABSTRACT

부    록

## 표 목 차

<표 II-1> 차명상 관련 선행연구 목록 .....	15
<표 II-2> 차명상 프로그램 운영사례 .....	18
<표 III-1> 스트레스의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	24
<표 III-2> 심리적 안녕감의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	24
<표 III-3> 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도의 요인 분석 결과 .....	25
<표 IV-1> 조사대상자의 일반적 특성 .....	28
<표 IV-2> 스트레스 분석 .....	30
<표 IV-3> 배경변인에 따른 스트레스 차이 분석 .....	32
<표 IV-4> 심리적 안녕감 분석 .....	35
<표 IV-5> 배경변인에 따른 심리적 안녕감 차이 분석 .....	38
<표 IV-6> 차생활 행동 분석 .....	41
<표 IV-7> 차명상 프로그램 인식에 대한 분석 .....	44
<표 IV-8> 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 .....	46
<표 IV-9> 배경변인에 따른 차명상 프로그램 운영 요구도 차이 분석 .....	47
<표 V-1> 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발 방안 .....	51

# I. 서론

한국 사회는 반세기도 되지 않는 짧은 시간 속에서 근대화와 산업화 그리고 민주화를 일구어 낸 근현대사에 보기 드문 성공사례로 평가받고 있다. 그러나 빠른 속도로 진행된 양적 성장을 통한 물질적 풍요와 생활여건의 개선이라는 긍정적인 평가의 이면에는 상대적으로 변화 속도가 더딘 사회구조의 혁신이나 의식 성장의 지체로 인해 혼란이 야기된 부정적인 측면도 상존한다.

특히 물질적 풍요로 인해 수반된 사회계층 분화로 인한 사회양극화 현상의 심화는 사회구성원 간에 극단적인 갈등과 스트레스로 작용하고 있다. 또한 고도의 지식정보화 사회로 빠르게 변화하면서 직장인들은 새로운 환경에 적응해야 하는 동시에 소속 집단으로부터의 성과 달성 요구로 이중의 스트레스를 겪고 있는 실정이다.

최근 과도한 업무 스트레스로 인해 사회복지 현장에서 활동하던 사회복지사들이 한 달 간격으로 3명이나 잇따라 자살한 사건은 우리 사회의 직장인들이 얼마나 심각한 스트레스에 노출되어 있는지를 극명하게 보여주는 충격적인 사례라고 할 수 있다. “하루하루 숨이 턱에 차도록 벅찬 일상을 헤쳐 나가며, 머리를 쥐어뜯으며 시달려온 나날들, 지금의 스트레스 속에 내일을 꿈꿀 희망조차 바닥나 버린 것 같다”(조선일보, 2013)는 유서를 남기고 자살이라는 최후의 방법을 선택할 수밖에 없었던 것이 지금 우리 사회의 직장인들이 처한 절박한 현실의 한 단면이라고 할 수 있다.

이제 한국 사회가 이스털린의 역설처럼 경제성장이 낮은 수준에서는 소득이 삶의 만족도에 영향을 미치지 않지만, 소득이 일정 수준에 도달하고 기본 욕구가 충족되면 소득이 증가해도 행복에 큰 영향을 끼치지 않는다(김윤태, 2009)는

단계에 진입하고 있음을 주목할 필요가 있다.

한국은 불과 35년 전만 해도 국내총생산(GDP)이 불과 1천 달러였으나 이제는 2만 달러로 20배가 넘게 괄목 성장했지만, 2012년 말 미국 여론조사기관인 갤럽에서 세계 148개국을 대상으로 ‘행복감을 느끼는 정도’를 조사한 결과에서는 행복순위가 97위 하위권인 것으로 나타났다(한경비즈니스, 2013).

2012년 7월 발표된 건강보험정책연구원의 건강보험 진료비 지급자료에 따르면, 심한 스트레스 반응 및 적응 장애로 의료기관을 찾은 진료환자의 수는 2007년 9만8천명에서 2011년 11만 6천명으로 18.2% 증가(건강보험정책연구원, 2012)하여, 우리 사회 내의 스트레스 문제는 국민 개인 차원의 문제가 아니라 국가 사회 차원에서 관심을 기울여야 할 수준에 이르고 있다.

특히 경제활동에 전념하며 이중 삼중의 고충을 겪고 있는 직장인들의 애로는 더 말할 나위가 없다. 한국 근로자의 근무시간은 경제협력개발기구(OECD) 회원국 가운데 2008년 이후 멕시코에게 최장 근무시간 1위를 내주긴 했지만, 여전히 2011년 2,090시간으로 OECD 평균보다 300시간 넘게 일하고 있으며(한국일보, 2012), 국내 한 조사에 따르면 직장인 4명 중 3명은 출근만 하면 무기력해지는 회사 우울증에 시달리는 것으로 나타났고, 실적이거나 승진에 대한 부담, 미래에 대한 불안, 관계에서 오는 스트레스는 일의 능률을 심각하게 떨어뜨리는 것으로 나타나기도 하였다(서울경제, 2013).

현대 사회를 살고 있는 우리에게 스트레스는 피할 수 없는 난관인 동시에 신체적, 정신적 건강에 악영향을 미치는 요소이다. 이 스트레스를 해결하는 방법으로 현대 의학에서는 약물치료와 정신치료가 유용하게 활용되고 있으나, 최근 들어 동서양 의학의 교류와 접점, 즉 통섭의 의미로서 요가나 명상 등의 심신수련에 대한 관심이 날로 증가하고 있는 추세이다.

우리의 옛 선조들은 심신의 조화를 강조하며 마음수양을 중시해왔다. 마음

을 다스리는 것 자체가 생명력을 얻는 것이라 여겼던 고조선의 선도사상(仙道思想)을 시작으로 풍류도(風流道)와 화랑도(花郎道)로 이어졌다. 유·불·선(儒·佛·仙)이 유입되고 시대에 따라 대표 사상은 변하였지만, 마음수양과 심신의 조화를 강조한 전통의 뿌리는 변함이 없었다. 특히 조선시대에 이르러 이황의 『활인심방(活人心方)』, 김굉필의 『한빙계(寒氷戒)』에서 마음을 다스리는 명상적 방법을 논하였고, 한재 이목의 『다부(茶賦)』에서는 차로써 병을 치유하는 신체적인 효능과 마음을 달래주는 정신적 효능까지 심신의 건강에 이로움을 주는 것(이하경, 2010)으로 인식했던 바를 옛 문헌을 통해 현대 차명상의 역사적 근원을 찾아볼 수 있다.

본 연구자는 스트레스 해소와 심리적 안녕감 증진 방안으로서 우리의 전통 속에 내재된 차생활과 명상을 접목시킨 차명상 활동이야말로 현대인의 일상생활에서 차와 명상의 정서안정 효과와 약리적 효능을 통해 시대적 문화코드로 자리를 잡고 있는 웰빙과 힐링에 가장 적합한 전통문화 콘텐츠로써 활용될 수 있을 것으로 본다.

이러한 맥락으로 최근 차와 명상을 접목시킨 여러 연구들에서 체계적이고 과학적으로 효과성을 규명하고 활성화시키려는 의미있는 시도들이 진행되고 있다.

지장(2012)은 차생활과 사념처 수행 원리의 명상이 통섭의 관계로 만나 생겨난 차명상은 현대인들이 일상에서 효과적으로 수행할 수 있고 정신적 가치를 완성하며 인격수양을 가져올 수 있다는 점을 강조하였다.

학계에서도 단순히 연구차원에만 머무르지 않고 실제 적용을 시도하여 그 효과성을 입증하고 있는데, 주영애 외 연구진(2012, 2013)은 최근 웰빙 코드로 요가와 명상이 유행하면서 심신의 건강을 함께 추구하는 융복합화 방안으로 요가와 차명상을 조화시켜 개발한 프로그램이 정신을 맑게 해주는 효과가 있음을 입증하였다. 또한 차의 약리적 효능에 의해 심리적 안정을

증진시키고, 신체와 정신의 이완에 효과가 있는 요가의 어울림은 심신수련을 촉진하는 효과가 높게 나타나고 있다고 하였다.

차명상이 아직까지는 보급단계로 대중화되지는 못하였지만, 차명상의 효과에 대한 긍정적인 연구결과들이 꾸준히 보고되고 있는 추세로 볼 때, 이제 직장인을 대상으로 한 연구와 실천 프로그램의 개발이 본격화되어야 할 것으로 본다.

현재 국내에서 운영되고 있는 차명상 프로그램은 자격증 취득 또는 전문지도자 과정이거나 심신수련 과정 중의 특강으로 편성된 경우가 대부분이며, 직장인을 대상으로 한 프로그램은 매우 부족한 실정이다. 직장인들은 현실적으로 참여하려고 해도 차명상 활동에 드는 시간과 비용 등에서 어려움이 따른다. 그러므로 직장인들이 차명상 활동에 따른 현실적인 애로사항들을 극복하고 일상생활 속에서 실천할 수 있는 활성화 방안으로 직장인이 근무하고 있는 직장 단위에서 조직 구성원을 위한 건강증진 또는 사내 복지지원프로그램으로 진행하는 방법을 모색해 볼 수 있으며, 그 사례로서 국내 삼성, LG 등 대기업에서의 사내 프로그램으로 상담이나 명상프로그램을 운영하는 경우를 들 수 있다.

이제 우리 사회의 주성장동력이라 할 수 있는 직장인의 스트레스나 정신건강 문제는 더 이상 개인적인 차원의 문제가 아닌 사회공동체가 나서서 해결해야 할 시급한 당면과제라는 인식과 실천이 필요한 시점이다.

이에 본 연구에서는 직장인들이 겪고 있는 스트레스 해소와 심리적 안녕감 증진을 위한 차명상 프로그램 개발에 관한 탐색적인 연구로서 이와 관련된 차생활 행동, 차명상 프로그램에 대한 인식 및 운영에 대한 요구도를 파악하여 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하는데 본 연구의 목적이 있다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 직장인의 정서

#### 1) 스트레스

현대의 직장인들은 치열한 경쟁 속에서 뒤쳐지면 도태될 수밖에 없는 현실에 봉착하게 되고, 업무과다나 대인관계의 갈등까지 초래되면 그 스트레스는 더욱 가중된다. 직장인들은 스트레스를 해소하는 방법으로 음주를 선택하는 경우가 많지만 결국은 스트레스를 해소하는 긍정적 효과만 있는 것이 아니라 음주로 인한 육체적 건강문제가 발생되기도 하고 업무에 지장을 주는 등 또 다른 현실의 문제에 봉착하게 된다. 이렇듯 직장인이 겪을 수밖에 없는 삶의 난관이자 질곡으로 다가오는 스트레스의 정의와 내용들을 살펴보고자 한다.

스트레스는 라틴어 'stringere'에서 유래된 것으로, '팽팽하게 죄다'라는 뜻을 가지고 있다. 14세기에는 곤란, 고통, 역경 등의 의미로 사용되다가 이후 과학적인 뜻이 포함되어 물체나 인간에게 작용하는 힘이나 압력, 강한 영향력을 가리키는 뜻으로 사용되기 시작하였다. 스트레스를 우리말로 해석하면, '압박'이나 '자극'을 뜻하지만 원래는 물리학의 용어로, 어떤 물체에 대한 외부의 압력으로 발생한 비틀림과 원상태로 돌아가려는 복원력을 합한 것을 의미한다(정애리, 2009).

스트레스란 개인이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처하게 되었을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정을 말한다. 이러한 스트레스는 개인이 환경과 상호 작용하는 관계에서 개인에게 내적 또는 외적 요구가

생겼을 때 경험하게 된다. 같은 자극이라도 상황이나 사건, 개인의 성격에 따라 다른 반응이 나타난다. 스트레스는 적정 수준까지는 생활의 원동력이 되지만 위험 수준이 넘어설 때는 심신의 건강에 부정적인 영향을 주게 된다 (김정호, 2004).

스트레스는 답답하거나 긴장된 몸과 마음의 상태를 나타내며, 인간이 살아가면서 겪는 다양한 원인으로 인하여 발생되는데 배우자의 사망, 결혼 혹은 이혼, 실직과 같은 것들이다. 이러한 사건들은 인간의 삶에 큰 영향을 미치는 주요 생활사건으로 삶에 큰 변화를 경험하게 한다(윤가현, 2012).

스트레스를 받게 되면 신경계를 각성시키고 근육계, 심혈관계, 내분비계를 활성화시키고, 그 결과 맥박과 혈압이 증가하고 호흡이 빨라지고 근육이 긴장하며 정신이 더 명료해지고 감각기관이 예민해진다. 심리적으로는 인지 작용과 감정 작용이 활성화되고 매우 고도로 분화된 합성적 행동이 나타나며, 스트레스나 위협 상황에 처하게 되면 개인은 생리반응과 더불어 공포와 불안을 느낀다. 스트레스나 위협 상황이 반복되면 불안이 학습 또는 조건화되고 일반화된다. 불안은 외적 위협뿐만 아니라 마음 내부로부터 오는 본능적 충동과 억압된 갈등의 위협으로 나타난다(최정윤, 박경, 서혜희, 2000).

Selye(1976)는 인간의 몸은 스트레스에 직면하게 되면 일련의 단계를 거쳐 일반적 적응 증후군이 나타나는데, 생리적 반응이 세 단계로 발생하는 것으로 보았다. 첫 번째 반응은 경고단계에 해당되며 스트레스 초기적응 반응으로서 교감신경계가 활발해져 심장박동과 호흡이 증가한다. 스트레스가 계속되면, 두 번째의 저항단계가 시작된다. 이때에는 밖으로 나타나는 정서의 징표들은 없어진다. 호흡과 심장박동은 느려지지만 이 단계에서 혈액을 분석해보면 보통 때 정서적 상태와 관련되는 몇 가지 호르몬이 있다는 것이 드러난다. 밖으로는 모든 것이 좋아 보이지만 몸은 스트레스에 대항하기 위해 에너지를 많이 소비하게 된다. 스트레스가 지속되면, 세 번째 단계인 소

진단기에 접어든다. 몸이 스트레스 해소에 따른 신체적 이완을 경험하지 못하고 긴장상태가 지속된다. 따라서 신체의 면역체계가 약해지고 감기, 위통, 근육통 등 심리신체 증상이 나타나게 된다(홍숙기, 2001, 재인용).

Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스의 3가지 유형을 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스로 나누었다. 첫 번째 입장은 스트레스를 인간에게 영향을 미치는 사건, 즉 하나의 자극으로 보는 것이다. 스트레스를 스트레스원(stressor)과 동일시하는 것으로 적응과정을 위협하는 어떤 조건이나 상태라고 정의하며, 인간의 적응능력이 과도하게 요구될 때 발생한다. 두 번째 입장은 자극에 대한 모든 반응을 스트레스로 보는 것으로, 일련의 생리적 또는 심리적 반응과정으로 생물학이나 의학 분야에서 사용되는 보편적 관점이다. 세 번째 입장은 스트레스는 개인과 환경의 역동적인 상호작용으로, 자극지향적이나 반응지향적인 개념에 대한 대안적인 입장이다. 개인과 환경 사이의 관계를 매개하는 인지적 평가와 대처를 중시하고 개인의 지각적, 인지적, 정서적 매개 과정인 심리과정에 근거를 두고 있다(안미숙, 2010, 재인용).

## 2) 심리적 안녕감

심리적 안녕감(psychological well-being)은 행복이나 만족과 같은 개인의 삶의 질에 관한 연구의 흐름에서 나온 개념으로, Ryff(1989)에 의해 처음 제기되었다. 일상생활 사건 속에서 사람들이 적응하는 가운데 느끼는 정서로 환경에 대한 개인의 반응으로도 나타날 수 있고, 환경의 자극과 개인의 반응 간 상호작용의 결과로도 나타날 수 있다. 또한 개인의 주관적인 경험에 기초하는 정서 상태이기 때문에 객관적인 경험없이도 안녕감을 느낄 수 있다.

Diener(1984)는 주관적 안녕감을 주관적 상태가 아닌 어떤 바람직한 도

덕적 자질이나 환경적 조건 소유, 인지적 측면에서 삶의 만족, 부정적 정서보다 긍정적 정서를 많이 느끼는 것이라고 하였다.

대부분의 연구들이 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being; SWB), 삶의 만족도(life satisfaction), 또는 행복(happiness)과 같은 다양한 용어들을 중심으로 진행되었고, 연구자들은 연구의 결과를 통해 주관적 안녕감의 세 가지 특징을 밝혀냈다. 첫째, 행복은 주관적인 것이며, 둘째, 행복은 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하며, 셋째, 행복은 삶의 모든 측면에 대한 전반적인 평가를 포함한다는 것이다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

Ryff(1989)는 심리적 안녕감의 구성요인 6개 차원을 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구분하였다. 첫째, 자아수용은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 다양한 면을 인지하고 받아들이며 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 말한다. 둘째, 긍정적 대인관계는 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰있는 관계를 가지는 것을 의미한다. 셋째, 자율성은 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 말한다. 넷째, 환경에 대한 통제력은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며, 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동계획을 조절하는 능력을 의미한다. 다섯째, 삶의 목적은 삶의 목표와 방향, 감각을 갖고 있는 것을 의미한다. 여섯째, 개인적 성장은 계속해서 발전해 간다고 스스로 느끼는 정도이다.

## 2. 차명상

### 1) 차명상 프로그램

예로부터 우리 민족은 차생활이 몸을 건강하게 할 뿐만 아니라, 정신을 건강하게 하여 인생을 살아가는 데 즐거움을 주는 중요한 요소로 인식하였다. 우리 선조들이 차를 즐겨 마신 이유를 종합해보면 첫째, 건강에 이롭기 때문이며, 둘째는 사색공간을 넓혀주고 마음의 눈을 뜨게 해주기 때문이며, 셋째는 사람으로 하여금 예의롭게 하기 때문이라 할 수 있다. 즉, 차는 졸음을 방지하여 머리를 맑게 하고, 마음의 기운을 안정시키며, 병을 치료하고, 각성작용과 기억력을 증진시켜 공부에 도움을 주며, 마음을 수양하는 것에도 도움이 된다. 또한 차가 근심과 울분을 없애주고 마음을 편안하게 하며 정신적·신체적 여유를 갖게 해주므로 차생활은 우리에게 꼭 필요한 것이라 볼 수 있다(양홍식, 2012).

차생활과 관련된 선조들의 문헌이나 기록을 살펴보면, 신라시대 최치원이 『동문선(東文選)』에서 「차를 얻었으니 근심을 잊게 되었다」 고 하여 차를 마시면 시름이 없어지고 마음이 편안해진다고 하였고, 고려시대 익재 이제현의 『익재집(益齋集)』에 나타나는 차 기록 중 「송광 스님이 햇차를 보내 준 은혜에 답하여 붓가는 대로 써서 방장실에 부침」이라는 칠언고시의 서두에서 차로써 병을 고쳤음을 노래하고 있고, 포은 정몽주는 「차 마시는 버릇으로 세상 일을 잊는다」 고 하였다. 조선시대 초기 문인 한재 이목은 『다부(茶賦)』에서 차의 등급을 ‘몸을 가볍게 할 수 있는 것이 상품이요, 오랜 병을 낫게 할 수 있는 것이 중품이요, 시름을 달래줄 수 있는 것이 그 다음품이라’ 하여 차의 효능에는 병을 낫게 해주는 신체적 효능과 마음을 달래주는 정신적 효능까지 언급하고 있다(2003, 정영선).

우리 선조들이 강조했던 마음수양의 핵심은 마음을 항상 붙잡아 챙겨 깨어 있도록 해야 하며, 이것이 생활 속에 항상 유지될 수 있도록 하는 것이다. 이로 보면 차명상은 바쁜 현대인들이 일상생활 중 차를 마시는 동안 명상을 할 수 있으므로 적합한 방법이라 할 수 있으며, 기호음료로 즐기는 차생활을 일상 속에서 명상화할 수 있다면 선조들이 강조한 생활 속에 함께하는 명상이 가능할 것이다(이하경, 2010).

이렇듯 우리 민족의 역사와 선조들의 생활 속에서 그 정신과 명맥을 이어왔던 차명상의 뿌리는 현대에 와서 새롭게 조명되고 있다. 그렇게 때문에 현대인들이 일상생활에서 차명상을 하는 방법을 터득하여, 차를 마시는 과정에서 명상을 실천하는 것은 삶의 괴로움을 줄이고 행복감과 자존감을 높이는 것으로 볼 수 있다.

차명상에 대해 지장(2012)은 차생활이 본래 가지고 있는 유익한 정신수행의 요소와 명상의 수행체계를 접목하여 차생활의 정신수양 효과를 극대화하고, 명상 수행을 보다 수월하게 하기 위해 차생활 및 일상의 행위들을 이용한 여러 형태의 명상과정과 방법으로 설명하고 있다. 또한 정광주(2011)는 차명상의 정의로 차생활의 유익한 측면과 다양한 명상기법 등을 접목하여 심신의 안녕, 치유 그리고 성장을 도모하는 것이라 할 수 있으며, 잠시 일상에서 벗어나 고요하게 마시는 차를 통해 정신적 긴장을 내려놓고 호흡에 집중하며 현재 순간에 머무른 자신을 바라보는 속에서 내면으로의 여행과 고통과 집착의 사라짐을 경험할 수 있다고 하였다.

우선 차명상에 활용되는 차의 효능과 특성을 살펴보면, 도원석(2010)은 차의 약리적 기능과 효능에 대해 흠어지는 기운을 거두어들이고 신체를 조화롭게 하며, 마음을 차분히 가라앉힌다고 하였다. 오미정(2008)은 차가 가지는 효능으로 항암, 돌연변이 억제, 콜레스테롤 제거, 혈중지질농도 감소, 동맥경화 억제, 혈압상승 억제(고혈압), 중금속 해독, 탈취, 숙취 제거, 이노

작용 등에 효과가 있다고 하였다. 주요 성분별 기능에 대해서는 첫째, 차의 대표적 성분이며 해독력의 주체인 카테킨류는 수렴, 해독, 살균, 방부작용 등의 생리작용이 있으며, 최근에는 암 및 성인병 예방에 건강 기능성 물질로 이용되고 있다. 둘째, 차의 쓴 맛의 주체인 카페인은 대뇌 중추신경계의 흥분과 강심, 이뇨작용을 하며, 셋째, 유리 아미노산은 차의 독특한 감칠맛과 향미 성분의 주체로 뇌세포의 활성화와 정신적 안정에도 효과가 인정되고 있으며, 최근에는 인체의 면역세포 기능을 강화시키는 이외에도 비타민류, 무기성분(칼슘, 철 등), 다당류 및 유기산, 사포닌, 엽록소 등 다양한 성분이 있다고 하였다.

차의 성분 자체에 각성 효과가 있어서 더욱 맑은 정신 상태로 명상을 할 수 있으며, 자신을 의식하며 명상할 때 따뜻한 차와 빛깔, 향기는 자신 스스로의 시선과 의식을 자연스럽게 끌어들이는다. 특히 따뜻한 찻잔을 손에 들고 눈을 감고 입안에 감도는 차 맛, 찻잔을 들고 있는 자신의 내적 느낌을 가만히 느끼고 있으면 깨어 있기 명상이 자연스럽게 진행된다(김종희, 2011).

또한 차는 자율신경계의 변화를 가져올 수 있으며, 스트레스 상황에서도 자율신경계를 조절하여 스트레스에 대한 저항력을 높일 수 있고, 신체적으로 면역계의 능력 향상과 정신건강에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(이화순, 2006). 찻자리는 분위기나 차를 우려 마시는 과정을 통해 마음이 고요하고 차분해져 정서적 안정을 가져다주며, 진지한 사색과 명상은 자신의 내면을 정확하게 통찰하게 함으로써 참된 삶을 통해 힘들게 하는 요소들을 해소할 수 있다(전세영, 2008).

차명상을 차생활이 가진 정서적 유익함과 명상적 가치를 사념처 명상법으로 설명한 김문숙(2007)은 마음챙김으로 대상을 따라가 파악하고 잘 아는 것, 즉 몸의 행위와 자세(身), 느낌과 감정(受), 마음의 상태(心), 마음으로 일어나는 생각(法) 등을 마음챙김하여 삶을 정화하고 슬픔과 근심, 고통과

고뇌를 소멸하여, 지혜를 증득하고 심리적 안녕을 실현할 수 있다고 하였다. 또한 김귀원(2012)은 차명상이 기존 마음챙김 명상과 같은 요소를 가지고 있지만, 차를 마시면서 하는 명상이므로 차의 약리적인 효과와 더불어 차명상의 수련과정 동안에만 얻어지는 특정한 상태가 아닌 일상생활에서도 늘 함께 할 수 있는 관심 및 태도로서 치료적으로 다양하게 활용 가능할 수 있다고 보고하고 있다.

차를 마신다는 행위와 맛에 대한 집중은 몸과 마음을 가볍고 편안하게 하고 막힌 곳을 소통시키므로 생명을 살리는 것이라고 한 지운(2010)은 명상을 차의 색향미를 활용하는 명상으로 설명하며, 자신의 생활 속에서 응용하여 매 순간 자신의 감정과 생각을 알아차림으로써 감정을 억제하고 자신을 조율할 수 있는 힘이 생겨 좀 더 행복한 삶을 영위할 수 있다고 하였다. 또한 차의 약리적인 치유효과와 명상의 치유효과의 결합은 다른 어떤 명상의 치유보다 효과적이라고 하였고, 차명상에 관하여 단순한 경험에서 벗어나 질병의 치유효과까지 논함으로써 차명상의 활용 영역이 광범위함을 역설하고 있다.

차명상의 궁극적인 목표로 자신을 올바르게 알아 행복하게 사는 것임을 언급한 지장(2006)은 차명상을 차를 마시며 자각력 및 마음의 유익한 기능을 계발하고 활용하여 우리를 쉬지 못하게 하는 욕구 발생을 억제, 차단하고 그 과정에서 행복을 아는 마음을 통해 깨닫게 된 사실을 바탕으로 해로운 마음 요소를 제거할 수 있다고 하였다. 흔히 명상을 할 때 삼매 혹은 선정에 들었다고 하는데 이때 신경 정신활동의 효과를 간추려 보면 감각의 효과, 지각의 효과, 감정의 효과, 사고의 효과, 판단의 효과를 들 수 있다.

한편 이진수(2006)는 차명상을 차생활의 명상적 가치를 잘 활용하여 실질적인 정신수양의 방편이 되게 하고 기존 명상 수행을 차라는 도구를 활용하여 더욱 쉽고 효과적으로 수행하게 하여 삶의 질을 높이고 자신을 올바르게 알아 지혜롭고 행복하게 사는 것으로 정의하고 있다. 차생활에 나타난 명상

적 특징은 첫째, 일상성을 벗어나는 도구로 여유와 기회를 한 잔의 차를 통해서 자연스럽게 얻을 수 있다. 둘째, 휴식도구로 차 한 잔의 여유는 일상 속에서 그 순간 휴식기를 주며 순연한 마음으로 자신을 바라볼 수 있는 시간을 갖게 한다. 셋째, 약리적 기능의 도구로 차에 함유된 성분들은 건강을 증진하는데 많은 도움을 줄 수 있다. 넷째, 자아성찰의 수행적 도구로 한 잔의 차를 우려내기 위하여 기다리는 것 자체가 수행이고 명상이며, 마음을 멈추고 기다리면 본연의 모습을 얻을 수 있다고 하였다.

이러한 차명상의 개념과 원리를 바탕으로 본 연구에서는 현재 초기적 단계에 머물고 있는 직장인들의 일상생활에서 당면하는 어려움을 극복하고 자신의 존재 의미를 성숙시킬 수 있는 합리적인 방안을 모색하기 위해 차생활이 가진 유익함과 명상적 가치를 융합시킨 차명상 프로그램이 필요함을 제시하고자 한다.

현재 차명상과 유사성을 지닌 차생활 및 명상과 관련된 영역들을 정의해보면, 첫째, 다도명상은 다도라는 행위를 통해 명상을 실천하는 방법으로 차를 마시는 예절을 경험하면서 자신을 관찰하고 이끌어 가는 것이다(이화순, 2006). 둘째, 차치료는 심신의 건강 회복이라는 특수한 목적을 가지고 차와 차생활을 매개체로 개입하여 개인의 성장과 발전을 도모하도록 신체적·정신적·정서적·사회적 행동에 변화를 주는 일련의 체계적 과정이다(이정옥, 2011). 셋째, 차치유는 차를 활용한 활동을 통해 신체적, 정신적 항상성의 균형을 유지하여 본연의 건강과 안녕을 회복하는데 도움을 주는 모든 활동이라 할 수 있다(김선향, 2013). 넷째, 차문화치료는 치료적인 목적, 즉 정신과 신체건강을 복원 및 유지시키며 향상시키기 위해 차생활의 명상적 기능, 정서 및 인성 교육적 기능, 심리치료적 기능, 대체요법적 기능, 차의 약리적 기능을 통합적으로 활용하여 정신적·신체적 건강을 유지하거나 회복하도록 하는 것이다(지장, 2006).

현재 차명상에 관한 국내 연구들은 초기적 단계로 특히 직장인을 대상으로 한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 이러한 한계로 인해 본 연구에서는 차명상을 비롯한 다도명상, 차치료, 차치유, 차문화치료의 범주로 확대하여 여러 영역별 연구를 포괄하여 선행연구들을 살펴보고자 한다.

우선 다도명상과 관련된 선행연구로 차와 명상을 함께 적용한 조순아(1984)의 연구는 여중생을 대상으로 한 실험에서 충동성 점수가 유의미하게 낮아지고 안정성과 사려성 점수가 유의미하게 높아졌으며, 다도와 명상이 정서적 안정감을 갖게 하며, 충동성을 낮추고 자기절제력을 향상시켜 준다고 보고하였다. 또한 다도명상을 통한 정신치료효과 연구(전재분·이현주, 2006; 이화순, 2006; 전세영, 2008)와 그 밖에 학습효과의 증대(신문향, 2008), 사회안전망 차원의 아동발달 지원(김종희, 2011) 등의 연구에서 다도명상의 효과성을 입증하였다.

차치료, 차치유, 차문화치료와 관련된 선행연구에서는 신체 및 정신건강 증진(이진희, 2007), 노인성 질환 치료(주옥희, 2010; 권태연, 2010), 인지 기능 향상(정영호·이경남·김인숙, 2011), 스트레스 감소 및 자아존중감 향상(강금이, 2012; 김선향, 2013) 등에서 효과성이 입증되었다. 한편 직장인을 대상으로 한 김인숙과 조성민(2013)의 연구에서는 보호관찰분야 종사자들에게 차생활에 근거한 차문화치료 프로그램을 실시한 결과, 스트레스로 인해 피폐된 몸과 마음을 동시에 어루만져 주고, 보다 근원적으로 수양·수신하여 몸과 마음 그리고 영(靈)이 고루 조화를 이루는 전인적인 인간이 되는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

다음으로 차명상과 관련된 선행연구를 살펴보면, 사념처 수행(김문숙, 2007; 정영숙·김문숙, 2009; 지장, 정정화, 2012), 정서발달(박미경, 2008), 정신력의 강화 및 스트레스 관리능력 향상(이하경, 2010), 학업성취 향상(손정순, 김미숙, 2011), 스트레스 및 우울, 공격성 감소(권영숙, 2011; 김귀원,

2012) 등에서 차명상의 효과성이 도출되었다. 또한 주영애·최배영·김현경·이성건·육영숙(2012, 2013)의 연구에서는 요가와 차명상을 접목한 심신통합프로그램 개발을 통해 중년기 주부들의 긍정적인 신체적 자기개념 증진의 부분적 기여를 확인하였고, 청소년을 대상으로 심리적 안정과 주체적인 자아형성을 통한 행복감에 긍정적 영향을 준다는 것을 확인하였다.

이들 선행연구를 목록으로 정리하면 <표 II-1>과 같으며, 차명상 및 다도명상·차치료·차치유·차문화치료가 아동, 청소년, 대학생, 성인, 알코올 중독자, 치매노인 등에게 긍정적인 영향을 미치고 있음이 입증되었다. 그러므로 본 연구의 조사대상자인 직장인들에게도 긍정적인 효과가 있을 것으로 예견할 수 있으며, 이를 본 연구에 적용해 보고자 한다.

<표 II-1> 차명상 관련 선행연구 목록

연구 영역	연구자	년도	연구제목
다도명상	조순아	1984	傳統茶와 冥想이 情緒安定에 미치는 影響에 관한 一研究
	전재분 이현주	2006	茶의 의학적 효과와 冥想茶의 적용
	이화순	2006	茶道명상이 정신건강에 미치는 영향
	전세영	2008	精神治療方法으로서 다도명상의 效用性
	신문향	2008	Blended-Learning과 심상학습을 통한 다도교육 효과
	김중희	2011	저소득 한부모 가정 아동의 자아존중감, 친사회성 및 심리적 안녕감을 위한 다도명상 통합프로그램 개발과 효과
차치료 · 차치유 · 차문화 치료	이진희	2007	차치료의 역할과 적용에 관한 연구
	주옥희	2010	차치료 프로그램 적용에 관한 사례 연구
	정영호 외 2인	2011	차문화치료
	권태연	2010	차문화치료 통합프로그램이 치매노인의 인지기능과 일상생활 수행능력에 미치는 효과
	강금이	2012	차치료프로그램이 청소년의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향
	김선향	2013	대학생의 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 관계연구
김인숙 조성민	2013	보호관찰직원의 스트레스 감소를 위한 차문화치료의 효과	

연구영역	연구자	년도	연구제목
차명상	김문숙	2007	현대 茶生活의 명상적 접근 : 四念處 수행을 중심으로
	박미경	2008	茶冥想이 兒童의 情緒 및 行動과 社會性에 미치는 效果에 관한 研究
	정영숙 김문숙	2009	四念處 수행을 통한 茶生活의 명상적 접근
	이하경	2010	마음수양의 현대화를 위한 차명상
	손정순	2011	차명상이 중학생들의 주의집중력, 학습태도, 학업성취에 미치는 효과
	권영숙	2011	慈悲茶禪 차명상이 장애아동 어머니의 스트레스 반응에 미치는 효과
	김미숙	2011	茶冥想이 초·중학생의 學業成就에 미치는 效果 : 數學科目을 中心으로
	김귀원	2012	차명상 프로그램이 우울성향 중년여성의 마음챙김, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과
	지 장	2012	차생활과 불교수행의 만남-사념처를 중심으로
	정정화	2012	차명상과 사념처 수행의 연관성 연구
	주영애 외 4인	2012	중년기 주부의 행복감 향상을 위한 심신통합프로그램 개발 연구-요가와 차명상을 중심으로
	주영애 외 4인	2013	청소년의 행복감 향상을 위한 요가와 차명상 복합 프로그램 개발을 위한 기초연구

다음으로 국내 차명상 프로그램 운영 실태와 사례를 살펴보면, 아직까지 초기단계에 머무르고 있어 그 현황이 연구성과나 공개자료로 구축되어 있지 못한 실정이며, 차명상이 다도명상, 차치료, 차치유, 차문화치료 등과의 유사성으로 인해 혼용되고 있는 과도기적인 단계라고 볼 수 있다.

본 연구자가 인터넷을 활용하여 홈페이지, 블로그, 카페 등을 검색하여 확인한 바에 따르면, 2000년대 들어 차명상에 대한 사회적 관심과 열기로 인해 차명상 및 차문화 관련 단체, 지방자치단체 및 교육청 등 공공기관의 부설기관, 각 대학의 평생교육기관 등에서 차명상 관련 프로그램이나 강좌가 선풍적인 인기를 끌며 진행된 바 있으나, 최근 들어 일부 차명상 과정들이 폐강되는 등 답보 상태에 놓여 있다.

이러한 상황에도 불구하고 차명상에 대한 연구와 보급 활동에 앞장서고 있는 단체와 개별 차명상 전문가들은 생활중심의 대중화를 위한 점진적인 노력들을 꾸준하게 전개하고 있다.

현재 차명상 프로그램을 운영 중인 대표적인 단체로서는 ‘한국차명상협회’

로 전국에 지부와 지회를 두고 있으며, 산하단체로는 자비선명상센터, 초의차명상원, 팔행복다선명상원을 운영 중이며, 차명상치유사를 배출하고 있다.

차명상 보급에 선도적인 역할을 하고 있는 차명상 전문가들의 활동내용을 살펴보면 다음과 같다. ‘자비다선’을 통해 차명상 보급에 앞장서고 있는 지운은 ‘차수행법’을 통해 명상과 차, 수행의 관계를 연구하는 ‘차명상’ 전문가라 할 수 있고, 이 수행법은 차를 도구로 탐진치(貪瞋癡) 삼독을 없애는 정진이라고 할 수 있다.

초의차명상원을 운영 중인 지장은 차가 어떻게 마음에 작용하는지에 대해 관심을 갖고 미얀마 등지에서 명상 수행을 통해 차명상의 원리를 연구하였으며, 초기불교에 관심을 갖고 초기 불교 수행방법과 차명상의 관계를 조명하였다. 지장은 초의차명상원을 개원하여 대중들이 쉽게 다가갈 수 있는 새로운 명상문화와 차문화 보급에 앞장서고 있으며, 단계별 차명상 프로그램을 운영 중으로 차명상의 대중화에 견인차 역할을 하고 있다.

팔행복다선명상원의 선업도 명상과 차, 그리고 차담을 통한 소통대화법으로 마음 치유에 차명상을 접목해오고 있다. 선업의 차명상 프로그램은 차담을 활용한 대화법이 특징으로 ‘차담명상’이라 일컫는 것도 이 때문이다(법보신문, 2010).

학계에서는 계명대학교 부설 ‘유빈차명상예절교육원’을 운영 중인 이화순이 국내외 차명상 관련 특강 및 시연 등으로 활동을 전개하고 있으며, 일반교육과정으로 16회기의 차명상 프로그램을 진행하고 있다. 또한 서울불교대학원대학교에서도 초급과정으로 12회기의 차명상 프로그램을 운영하고 있으며, 그 밖에 사찰의 템플스테이 등에서 전체 프로그램의 일부 과정으로 차명상을 진행하고 있다. 현재 인터넷 홈페이지를 통해 공개된 차명상 프로그램의 운영 사례를 살펴보면, 다음 <표 II-2>와 같다.

<표 II-2> 차명상 프로그램 운영사례

운영기관	유빈차명상예절교육원	초의차명상원	서울불교대학원대학교
프로그램명	웰빙 차와 명상(교양)	초의차명상(기초)	차명상과 차치유(초급)
기간	16주(주 1회)	12주(주 1회)	12주(주 1회)
시간	170분	120분	120분
대상	일반인	일반인	일반인
지역	대구	서울, 부산, 대구	서울
홈페이지	www.yoobin.net	www.teanmind.com	www.sub.ac.kr
교 육 내 용	<p>1~5주: 차와 명상에 대한 이해 -오리엔테이션 -명상을 위한 바른자세 -기본 행다편;행복한 삶이란? -명상체조 -비만치유 명상</p> <p>6~10주: 차와 명상의 활용 -차의 효능과 음용법 -녹차 건강음식 -현장체험 학습 (우리함께 떠나요) -다도명상 -스트레스 관리를 위한 명상</p> <p>11~16주: 차와 명상 즐기기 -생활차법 익히기 -명상과 차생활 즐기기 -생활차와 명상과 웰빙 -생활 예절 및 국제 예절 -종합 평가</p>	<p>1주: 명상 수행의 목적 -행복과 자기 이해 2주: 현대 사회와 명상 -차명상이 필요한 시대 3주: 차명상이란? 4주: 차명상의 핵심 개념 및 원리 5주: 차명상 수행의 특성과 의의 6주: 유익한 마음의 기능들 과 차명상 7주: 차생활의 명상적 기능 과 효과 8주: 차치유의 개념과 원리 9주: 차명상 세부 진행 단 계와 과정 10주: 기본 개념의 이해(1) -집중과 몰아(삼매) 11주: 기본 개념의 이해(2) -통찰과 지혜 12주: 기본 개념의 이해(3) -집중과 통찰의 대상 (사념처)</p>	<p>1주: 차명상이란 무엇인가 -프로그램 도입 및 소개 -차명상으로 행복해지기 -차명상의 목적과 필요성 -사랑의마음주기명상(실습) 2주: 차명상 수행의 원리와 과정 -기초자각차명상(실습) 3주: 차명상 수행의 이론적 배경 -기초집중차명상(실습) 4주: 명상과 치유 -명상의 치유적 기능과 효과 -호흡을 활용한 차명상(실습) 5주: 명상의 현대화와 패러 다임의 변화 -기초통찰차명상(실습) 6주: 차명상의 개요 -기초자각차명상(실습) 7주: 차명상의 필수요소와 수행특성 -사랑의마음주기명상지도(실습) 8주: 차생활의 명상적 기능과 원리 -기초자각차명상지도(실습) 9주: 차명상과 차치유 -기초집중차명상지도(실습) 10주: 차명상의 진행단계 -기초통찰차명상지도(실습) 11주: 명상수행의 선택과 고려사항 -호흡을 활용한 차명상지도 (실습) 12주: 차의 정신과 명상 -평가 *매회기 다선체조 실습</p>

## 2) 스트레스와 차명상

본 연구에서 직장인의 스트레스와 차명상과의 연관성을 탐색하고자 하였으나, 직장인의 스트레스와 차명상을 관련지어 연구한 성과들이 부족한 관계로 본 연구에서는 스트레스 감소 프로그램으로 연구성과가 축적된 마음챙김 명상에 대한 고찰을 통해 제한적으로나마 스트레스와 차명상 프로그램에 대한 연관성의 단초를 찾고자 하였다.

마음챙김과 스트레스에 관한 연구는 1970년대에 Thera(1972)가 위빠사나 명상을 이론적으로 소개하고 미국 하버드대학의 심장병 학자인 Benson(1975)이 명상을 치료로 적용하면서 시작되었다. 이후 Kabat-Zinn (1990), Linehan (1993), Teasdale(2000) 등이 개발한 마음챙김을 기반으로 한 명상 프로그램들이 등장하면서 인지과정의 조절에 초점을 두어 기존의 인지행동 치료와는 다르게 정서적 고통, 수용을 통한 탈중심화를 강조하는 인지행동 치료의 제 3의 동향으로 자리매김하고 있다(이우경, 2008).

마음챙김은 원래 불교의 위빠사나 명상의 핵심으로서 팔리(Pali)의 번역어이다. 영어권에서는 sati가 nothing, awareness, observance, comprehension, attention, mindfulness 등으로 번역이 되다가, 현재는 mindfulness로 정착되었으며 ‘분명한 알아차림 자각’, ‘현재에 대한 주의집중’, ‘충분히 깨어있음’, ‘주의깊음’, ‘마음챙김’ 등의 의미로 사용된다(박성현, 2006).

Kabat-Zinn(1990)은 ‘마음챙김이란 현재의 순간에 주의를 기울이고 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 경험한 것을 느끼며 이를 있는 그대로 받아들이는 과정’으로 정의하였다. Brown과 Ryan(2003)의 연구에서 보다 체계적으로 정리되었는데 그들은 마음챙김을 ‘현실에 대한 주의집중과 알아차림’에 초점을 맞추는 것으로 개념화하였다.

마음챙김과 스트레스에 관한 연구 대부분이 마음챙김을 기반으로 하는 프로그램의 효과에 대한 연구이다. Kabat-zinn(1990)에 의해 시작된 마음챙

김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(MBSR)은 미국 내에 200개 이상의 건강관련센터에서 활용되고 있다(김정호, 2004).

국내의 마음챙김과 스트레스에 관련된 선행연구들을 살펴보면, 김령아(2007)는 직장 부장급 간부를 대상으로 인지요법에 MBSR 명상을 조합하여 직장인 지원프로그램(EAP)을 개발하기 위한 예비연구에서 스트레스 반응을 감소시켜주고 긍정적인 사고전환과 외부로의 적극적 대처행동을 증진시키며, 마음챙김 수준을 향상시키는 것으로 보고하였다.

그 밖의 연구에서도 마음챙김 명상이 대학생의 불안, 우울 등의 부정적 정서 감소 및 여대생의 스트레스 반응 감소 효과(배재홍, 2007; 신영아, 2008; 육영숙, 2010), 성인의 스트레스 취약성과 반응성에 유의한 개선효과 및 중년 여성의 지각된 스트레스, 우울, 불안, 이완기 혈압에 유의한 감소 효과(류려선, 2007; 이경애, 2009)가 있는 것으로 확인되었다.

이러한 스트레스와 관련된 마음챙김 선행연구를 통해 마음챙김 명상기법이 대학생·성인·중년 여성·직장 간부 등의 스트레스 감소에 효과가 입증되고 있으므로, 차명상 또한 마음챙김 명상의 한 갈래로서 직장인의 스트레스 감소에 긍정적인 효과를 이끌어내는 방안으로 유의미한 모색이 될 것으로 예상된다.

### 3) 심리적 안녕감과 차명상

직장인의 심리적 안녕감과 차명상에 대한 연구 측면 또한 스트레스와 마찬가지로 연구성과가 부족한 관계로 마음챙김 명상에 대한 고찰을 통해 제한적으로나마 심리적 안녕감과 차명상 프로그램에 대한 연관성을 찾고자 하였다.

마음챙김을 유도하여 그 효과를 검증한 여러 연구에서는 향상된 마음챙김 수준이 부정적 정서를 조절하여 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고되고 있다. Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 명상이 마음챙김의 수준을 높

여 긍정적인 정서를 증진시킨다고 하였으며, 이와 같은 긍정 정서 수준의 향상은 개인의 심리적인 행복감의 증대로 이어질 가능성이 높다고 하였다. 또한 Baer(2003)의 연구에서는 마음챙김 명상이 부정적 정서와는 부적 상관, 긍정적 정서와는 정적 상관에 있는 것으로 나타나 마음챙김이 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증진시켜 심리적 안녕감의 상승에 기여함을 시사하고 있다.

마음챙김 명상과 심리적 안녕감과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 마음챙김 명상이 대학생의 자율적 행동조절 촉진 및 심리적 안녕감 증진(원두리, 2007; 박혜민, 2012), 고등학생의 주관적 안녕감·심리적 안녕감 증진(강진호, 2009) 및 초등학생의 심리적 안녕감 향상(김영지, 2010)에 효과가 있는 것으로 보고되었다. 또한 마음챙김에 기반한 인지치료가 만성정신분열병 환자에게 불편감과 정서적 어려움을 감소시키고, 삶의 질을 향상시키는데 효과(박민석, 2011)가 있는 것으로 도출되었다.

이러한 심리적 안녕감과 관련된 마음챙김 선행연구들을 통해 마음챙김 명상기법이 초등학생, 고등학생, 대학생, 만성정신분열 환자에게까지 긍정적인 영향을 미치고 있음이 입증되고 있으므로, 본 연구에서의 차명상 또한 마음챙김 명상의 한 갈래로서 직장인의 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있을 것으로 예견된다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구문제

본 연구는 직장인을 대상으로 차명상 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공할 목적으로 실시되었으며, 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 조사대상자의 스트레스 및 심리적 안녕감 정도는 어떠한가?
- 2) 조사대상자의 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식은 어떠한가?
- 3) 조사대상자의 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 어떠한가?

#### 2. 조사대상 및 자료수집

##### 1) 조사대상

본 연구의 대상자는 대전·충청지역의 직장인 290명(공무원, 병원종사자, 보험종사자, 연구소, 일반기업)으로 임의표집하였다.

##### 2) 자료수집

2013년 4월 3일부터 10일까지 예비조사를 실시한 결과에 의거하여 설문지의 문항을 수정·보완하였으며, 2013년 4월 11일부터 4월 25일 사이에 본 조사를 실시하였다.

총 320부의 설문지를 대전·충청지역에 소재한 공공기관(교정기관·기초지자체·교육청 등), 종합병원, 보험회사, 기타(연구소·일반기업 등)에 배

부하였고, 회수된 설문지 중 부실하게 기재된 설문지를 제외하고 290부를 본 연구의 분석 자료로 사용하였다.

### 3. 조사도구

본 연구의 설문지 내용은 스트레스 척도 39문항, 심리적 안녕감 척도 46문항, 차생활 행동 8문항, 차명상 프로그램에 대한 인식 9문항, 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 14문항, 조사대상자의 일반적 특성 11문항으로 구성되어 있다.

#### 1) 스트레스 척도

본 연구에서 사용한 스트레스 반응척도(Stress Response Inventory : SRI)는 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)에 의해 개발된 39문항의 스트레스 반응척도를 사용하였다. 하위요인으로는 긴장 6문항, 공격성 4문항, 신체화 3문항, 분노 6문항, 우울 8문항, 피로 5문항, 좌절 7문항으로 총 39문항으로 구성되어 있다.

각 문항은 Likert형 5점 척도로서 점수가 높을수록 스트레스에 대한 반응성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 전체 신뢰도는 .97이고 하위요인의 신뢰도는 .78 ~ .90이었다(표 III-1 참조).

<표 III-1> 스트레스의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
긴장	1, 16, 17, 30, 31, 37	6	.81
공격성	18, 28, 29, 33	4	.86
신체화	6, 7, 10	3	.78
분노	4, 24, 25, 26, 27, 34	6	.85
우울	5, 15, 19, 22, 23, 35, 38, 39	8	.90
피로	2, 12, 13, 14, 36	5	.83
좌절	3, 8, 9, 11, 20, 21, 32	7	.90
전 체		39	.97

## 2) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서 사용한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 변안한 김명소, 김혜원, 차경호(2001)의 연구를 토대로 박혜민(2012)이 수정·보완한 것이다.

하위요인으로는 자아수용 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 환경에 대한 통제력 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항으로 총 46 문항으로 구성되어 있다.

각 문항은 Likert형 5점 척도로서 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미하며, 본 연구에서 나타난 척도의 전체신뢰도는 .90이며, 하위요인의 신뢰도는 .57 ~ .79로 나타났다(표 III-2 참조).

<표 III-2> 심리적 안녕감의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
자아수용	3, 8, 11*, 18, 23, 26*, 40, 43	8	.76
긍정적 대인관계	4*, 9*, 12*, 19*, 27*, 33*, 39	7	.79
자율성	5, 10, 13*, 20*, 29, 34*, 37*, 44	8	.62
환경에 대한 통제력	1, 6*, 14, 15*, 24, 30, 41*, 45	8	.65
삶의 목적	7*, 17*, 22*, 25*, 28, 32, 36	7	.57
개인적 성장	2*, 16, 21*, 31, 35*, 38, 42*, 46*	8	.71
전 체		46	.90

\* 표시는 역채점 문항

### 3) 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식 문항 구성

본 연구에 사용된 차생활 행동 8문항(선호하는 정통차, 선호하는 대용차, 차에 대한 선호도, 1일 차음용 횟수, 차음용 시간, 차음용시 동반자, 차음용 장소, 차음용 이유) 및 차명상 프로그램 운영에 대한 인식 9문항(프로그램 인식 유무, 참여 의지, 참여 이유, 참여 횟수, 참여 시간, 참여 시간대, 참여 장소, 참여 인원, 참가비)은 연구자가 구성하였다.

### 4) 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 척도

차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 14문항은 최배영과 김영인(2005)의 연구에서 일부 문항을 수정·보완하여 구성하였다. 각 문항은 Likert형 5점 척도를 적용하였으며, 14점~70점의 점수 범위를 가진다. 점수가 높을수록 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도가 높음을 의미한다.

14문항으로 구성된 차명상 프로그램 운영의 영역을 구분하기 위해 요인 분석을 실시하였고, Eigen value가 1 이상인 것으로 선택된 3개 요인을 추출하였다.

요인 1은 실용성, 요인 2는 편의성, 요인 3은 체계성으로 명명하였고, 추출된 각 요인별 신뢰도는 실용성 .76, 편의성 .66, 체계성 .60로 나타났으며, 전체 신뢰도는 .77이다(표 III-3 참조).

<표 III-3> 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도의 요인 분석 결과

분 류	문 항	요인 적재치	Eigen value	Alpha
실용성	차명상 분위기는 조용하고 편안해야 한다	.766	3.97	.76
	차명상은 이해하기가 쉬워야 한다	.694		
	차명상은 실생활에서 혼자 할 수도 있어야 한다	.666		
	차명상은 편한 복장이어야 한다	.640		
	차명상은 참가비 부담이 없어야 한다	.589		
	차명상은 흥미로워야 한다	.483		

분 류	문 항	요인 적재치	Eigen value	Alpha
편의성	차명상의 도구는 교육장에 구비되어 있어야 한다	.714	2.02	.66
	차명상은 참여자의 요구가 반영되어야 한다	.714		
	차명상 장소는 교통이 편리해야 한다	.599		
	차명상은 방석에 앉는 좌석이어야 한다	.591		
	차명상은 전문교재가 있어야 한다	.458		
체계성	차명상은 체계적인 이론을 기반으로 해야 한다	.829	1.41	.60
	차명상은 전문 강사가 지도해야 한다	.768		
	차명상은 수행 중심이어야 한다	.471		
전체 신뢰도				.77

#### 4. 자료처리

수집된 자료는 SPSS / 12.0을 이용하여 통계 처리하였다.

- 1) 조사대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 조사대상자의 스트레스와 심리적 안녕감은 하위 영역별 평균과 표준편차로 살펴보고, 배경변인인 집단 간 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검정과 일원배치 분산분석을 실시하였고, Duncan's Multiple Range Test를 이용하여 사후검증을 실시하였다.
- 3) 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식은 빈도분석을 실시하였다.
- 4) 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 평균과 표준편차로 살펴보고, 영역을 구분하기 위해 요인 분석을 실시한 후 배경변인인 집단 간 요구도의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t검정과 일원배치 분산분석을 실시하였으며, Duncan's Multiple Range Test를 이용하여 사후검증을 실시하였다.

## VI. 연구결과 분석

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자 290명의 일반적 특성에 대한 분석 결과는 <표 IV-1>과 같다.

먼저 성별은 남자 53.8%, 여자 46.2%, 연령은 20대 13.1%, 30대 26.9%, 40대 30.7%, 50대 23.1%, 60대 이상 6.2%로 나타났고, 직업별로는 공무원 43.4%, 병원종사자 22.8%, 보험업종사자 15.9%, 기타 17.9%로 나타났다. 월평균가구소득은 300만원 미만 43.4%, 300~400만원 24.8%, 400~500만원 17.2%, 500만원 이상 14.5%로 나타났으며, 학력은 고졸 이하 23.1%, 대졸 67.6%, 대학원 졸업 이상 9.3%이고, 종교는 기독교 22.1%, 천주교 19.3%, 불교 15.5%, 무교 39.7%, 기타 3.4%이었고, 결혼 여부는 기혼 72.4%, 미혼 27.6%로 나타났다.

평균 음주횟수는 전혀 마시지 않는다 30.0%, 일주일 1회 41.4%, 일주일 2~3회 24.5%, 일주일 4회 이상 4.1%로 나타났으며, 1일 흡연량은 전혀 피우지 않는다 72.8%, 1갑 미만 21.0%, 1~2갑 미만 6.2%이었다. 주로 받는 스트레스원은 경제문제 36.2%, 자녀문제 14.1%, 부부갈등 4.1%, 부모문제 2.8%, 직장문제 27.9%, 건강문제 7.6%, 기타 7.2% 등이었으며, 주관적 건강상태는 매우 건강한 편이다 11.0%, 건강한 편이다 45.2%, 보통이다 34.1%, 건강하지 못한 편이다 9.0%, 매우 건강하지 못한 편이다 0.7%로 나타났다.

<표 IV-1> 조사대상자의 일반적 특성

(N=290)

변 인	구 분	N	%
성 별	남자	156	53.8
	여자	134	46.2
연 령	20대	38	13.1
	30대	78	26.9
	40대	89	30.7
	50대	67	23.1
	60대 이상	18	6.2
직 업	공무원	126	43.4
	병원종사자	66	22.8
	보험업종사자	46	15.9
	기타	52	17.9
월평균 가구소득	300만원 미만	126	43.4
	300~400만원	72	24.8
	400~500만원	50	17.2
	500만원 이상	42	14.5
학 력	고졸 이하	67	23.1
	대졸	196	67.6
	대학원 졸업 이상	27	9.3
종 교	기독교	64	22.1
	천주교	56	19.3
	불교	45	15.5
	무교	115	39.7
	기타	10	3.4
결혼여부	기혼	210	72.4
	미혼	80	27.6
음주횟수	전혀 마시지 않는다	87	30.0
	일주일 1회	120	41.4
	일주일 2~3회	71	24.5
	일주일 4회 이상	12	4.1
흡연량 (1일)	전혀 피우지 않는다	211	72.8
	1갑 미만	61	21.0
	1~2갑 미만	18	6.2
스트레스원	경제문제	105	36.2
	자녀문제	41	14.1
	부부갈등	12	4.1
	부모문제	8	2.8
	직장문제	81	27.9
	건강문제	22	7.6
	기타	21	7.2
주관적 건강상태	매우 건강한 편이다	32	11.0
	건강한 편이다	131	45.2
	보통이다	99	34.1
	건강하지 못한 편이다	26	9.0
	매우 건강하지 못한 편이다	2	0.7

## 2. 직장인의 정서 분석 결과

### 1) 스트레스

#### (1) 스트레스에 대한 전반적 분석

조사대상자들의 스트레스에 대한 전반적인 분석 결과, <표 IV-2>와 같이 피로(M=2.73), 좌절(M=2.57), 분노(M=2.49), 우울(M=2.43), 긴장(M=2.42), 신체화(M=2.23), 공격성(M=2.01) 순으로 나타났다.

먼저 6문항으로 구성된 긴장 영역에서는 ‘얼굴 표정이 굳어졌다’(M=2.68)가 가장 높게 나타났으며, 4문항으로 구성된 공격성 영역에서는 ‘행동이 거칠어졌다’(M=2.25)가 가장 높게 나타났다. 3문항으로 구성된 신체화 영역에서는 ‘어지럽다’(M=2.32)가 가장 높게 나타났으며, 분노 영역 6문항 중에서는 ‘화가 난다’(M=2.67)가 가장 높았고, 8문항의 우울 영역에서는 ‘내가 하는 일에 전망이 없다’(M=2.63)가 가장 높게 나타났다.

피로 영역 5문항 중에서는 ‘쉽게 피로를 느낀다’(M=3.16)가 피로 문항에서 뿐만 아니라 스트레스 39문항 중에서 가장 높게 나타났고, 7문항의 좌절 영역에서는 ‘한숨이 나온다’(M=2.78)가 가장 높게 나타났다.

이러한 분석 결과를 통해 가장 높게 나타난 피로와 좌절 영역의 스트레스를 완화시킬 수 있는 구체적인 실천 방안들을 직장인을 위한 차명상 프로그램을 개발에 반영할 필요성이 요구된다.

<표 IV-2> 스트레스 분석

(N=290)

하위 변인	문 항	평균	표준 편차
긴장	얼굴 표정이 굳어졌다	2.68	1.01
	머리가 무겁고 아프다	2.52	1.03
	긴장된다	2.50	.86
	일에 실수가 많다	2.47	.84
	말이 없어졌다	2.33	.95
	몸이 떨린다	2.04	.81
	전 체	2.42	.66
공격성	행동이 거칠어졌다(난폭운전, 욕설, 몸싸움 등)	2.25	.94
	무엇인가를 부수고 싶다	2.08	.91
	누군가를 때리고 싶다	2.00	.92
	누군가를 죽이고 싶다	1.73	.83
	전 체	2.01	.76
신체화	어지럽다	2.32	1.00
	소화가 안된다	2.28	.94
	배가 아프다	2.09	.85
	전 체	2.23	.77
분노	화가 난다	2.67	.99
	마음이 급해지거나 일에 쫓기는 느낌이다	2.63	1.02
	목소리가 커졌다	2.51	.99
	누군가를 미워한다	2.41	1.01
	한가지 생각에서 헤어나지 못한다	2.39	.94
	얼굴이 붉어지거나 화끈거린다	2.32	1.03
	전 체	2.49	.76
우울	내가 하는 일에 전망이 없다	2.63	1.04
	의욕이 떨어졌다	2.59	1.05
	지루하다	2.56	1.03
	자신감을 잃었다	2.53	.92
	멍하게 있다	2.48	.99
	움직이지 싫다	2.46	1.02
	안절부절 못한다	2.21	.81
	나는 아무 쓸모가 없는 사람이다	1.99	.85
	전 체	2.43	.74
피로	쉽게 피로를 느낀다	3.16	1.05
	잡념이 생긴다	2.92	1.04
	온몸에 힘이 빠진다	2.71	1.01
	참을성이 없다	2.46	.97
	말하기 싫다	2.42	.94
	전 체	2.73	.78
좌절	한숨이 나온다	2.78	1.06
	신경이 날카로워졌다	2.73	1.12
	만사가 귀찮다	2.67	1.09
	가슴이 답답하다	2.63	.98
	소리를 지르고 싶다	2.48	1.12
	가슴이 두근거린다	2.39	.95
	울고 싶다	2.27	.99
	전 체	2.57	.83

## (2) 배경변인에 따른 스트레스 차이 분석

앞서 조사대상자들의 스트레스에 대한 전반적인 것을 살펴보았지만, 차명상 프로그램 개발의 구성에 좀 더 구체적인 도움이 될 수 있도록 하기 위해서 그 대상자들의 배경변인에 따른 스트레스 차이를 분석한 결과 <표 IV-3>과 같이 나타났다.

긴장은 연령( $p<.001$ ), 학력( $p<.05$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ )에 따라 집단 간 차이를 나타냈다. 40대 연령 집단, 대졸 집단, 건강하지 못한 집단에서 높게 나타났다. 공격성은 월평균가구소득( $p<.05$ ), 주관적 건강상태( $p<.05$ )에서 집단 간 차이를 보였으며, 300만원 미만의 소득 집단과 건강하지 못한 집단에서 높게 나타났다. 신체화에서는 성별( $p<.05$ ), 월평균가구소득( $p<.05$ ), 종교( $p<.05$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ )에 따라 집단 간 차이가 나타났다. 여자 집단, 300만원 미만 소득 집단, 기타 종교 집단, 건강하지 못한 집단에서 높게 나타났다. 분노에서는 성별( $p<.05$ ), 연령( $p<.001$ ), 학력( $p<.01$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ )에 따라 집단 간 차이를 보이고 있다. 여자 집단, 40대 연령 집단, 고졸 이하 집단, 건강하지 못한 집단에서 높게 나타났다. 우울은 연령( $p<.01$ ), 월평균가구소득( $p<.01$ ), 학력( $p<.01$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ )에서 집단 간 차이가 나타났다. 30대 연령 집단, 300만원 미만 소득 집단, 대졸 집단, 건강하지 못한 집단에서 높게 나타났다. 피로에서는 연령( $p<.01$ ), 월평균가구소득( $p<.01$ ), 학력( $p<.05$ ), 결혼여부( $p<.05$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ )에서 집단 간 차이를 보였다. 30대 연령 집단, 300만원 미만 소득 집단, 대졸 집단, 기혼 집단, 건강하지 못한 집단에서 높게 나타났다. 좌절은 성별( $p<.05$ ), 연령( $p<.05$ ), 직업( $p<.05$ ), 월평균가구소득( $p<.05$ ), 학력( $p<.05$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ )에서 집단 간 차이가 나타났으며, 여자 집단, 40대 연령 집단, 병원종사자 집단, 300만원 미만 소득 집단, 대졸 집단, 건강하지 못한 집단에서 높은

수준을 보였다.

스트레스에 대한 배경변인에 따른 집단 간 차이를 종합적으로 살펴보면, 여자 집단이 신체화, 분노, 좌절에서 스트레스 수준이 높게 나타났으며, 30대 연령 집단이 우울, 피로에서 40대 연령 집단이 긴장, 분노, 좌절에서 높은 수준을 보였다. 병원종사자가 좌절에서, 300만원 미만 소득 집단이 공격성, 신체화, 우울, 피로에서 높게 나타났으며, 고졸이하 집단이 분노에서 대졸 집단이 긴장, 우울, 피로, 좌절에서 스트레스 수준이 높게 나타났다. 기타 종교 집단이 신체화에서, 기혼 집단이 피로에서 높게 나타나고 있으며, 건강하지 못한 집단이 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 전 영역에서 스트레스 수준이 높게 나타났다.

이러한 분석결과를 통해 차명상 프로그램 개발의 방향을 피로와 좌절을 완화시키는데 중점을 두는 동시에 여자 집단, 30~40대 연령 집단, 300만원 미만 소득 집단, 대졸 집단, 건강하지 못한 집단 등 스트레스 수준이 높게 나타나는 배경변인별 특성을 고려한 차명상 프로그램 개발이 요구된다.

<표 IV-3> 배경변인에 따른 스트레스 차이 분석

(N=290)

변인	긴장		공격성		신체화		분노		우울		피로		좌절		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
성별	남자	2.38	.65	2.06	.71	2.18	.71	2.44	.71	2.42	.71	2.64	.76	2.47	.76
	여자	2.47	.68	1.96	.80	2.29	.84	2.55	.81	2.45	.77	2.84	.79	2.68	.90
	t값	-1.04		1.11		-1.23 <sup>*</sup>		-1.28 <sup>*</sup>		-.39		-2.11		-2.26 <sup>*</sup>	
연령	20대	2.02C	.70	1.72	.66	2.02	.90	2.00B	.78	2.05B	.76	2.29B	.92	2.21B	.93
	30대	2.48AB	.68	2.07	.84	2.33	.80	2.51A	.75	2.53A	.80	2.90A	.82	2.67A	.91
	40대	2.55A	.63	2.13	.78	2.28	.74	2.71A	.74	2.52A	.72	2.84A	.69	2.69A	.77
	50대	2.45AB	.55	1.99	.63	2.24	.67	2.54A	.64	2.46A	.59	2.71A	.59	2.57AB	.66
	60대 이상	2.23BC	.77	1.90	.73	1.96	.79	2.17B	.78	2.25AB	.83	2.56AB	.95	2.26B	.88
	F값	5.18 <sup>***</sup>		2.30		1.71		7.32 <sup>***</sup>		3.64 <sup>**</sup>		4.96 <sup>**</sup>		3.30 <sup>*</sup>	

변인		긴장		공격성		신체화		분노		우울		피로		좌절	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
직업	공무원	2.44	.61	2.12	.73	2.24	.68	2.48	.65	2.47	.67	2.72	.69	2.52AB	.70
	병원종사자	2.48	.71	1.92	.83	2.37	.95	2.61	.80	2.52	.83	2.93	.85	2.81A	.97
	보험업종사자	2.43	.70	1.91	.72	2.10	.75	2.51	.85	2.40	.81	2.68	.74	2.52AB	.86
	기타	2.30	.70	1.96	.73	2.14	.76	2.34	.84	2.26	.73	2.57	.88	2.41B	.88
	F값	.80		1.61		1.38		1.27		1.38		2.21		2.81*	
월평균 가구소득	300만원미만	2.52	.64	2.15A	.79	2.35A	.73	2.58	.77	2.60A	.77	2.92A	.76	2.73A	.86
	300-400만원 미만	2.41	.65	2.00AB	.70	2.24A	.76	2.48	.72	2.38AB	.69	2.59B	.75	2.47AB	.74
	400-500만원 미만	2.33	.66	1.89AB	.69	2.17AB	.83	2.37	.70	2.29B	.73	2.60B	.78	2.42AB	.81
	500만원 이상	2.23	.72	1.76B	.73	1.91B	.78	2.38	.84	2.18B	.66	2.59B	.78	2.41B	.85
	F값	2.47		3.57*		3.64*		1.34		4.75**		4.28**		3.04*	
학력	고졸 이하	2.42A	.59	2.04	.71	2.20	.74	2.54A	.72	2.41A	.70	2.66AB	.73	2.55A	.74
	대졸	2.46A	.68	2.03	.77	2.27	.78	2.53A	.76	2.50A	.75	2.80A	.78	2.62A	.85
	대학원 졸업 이상	2.12B	.65	1.85	.79	2.06	.79	2.06B	.68	2.00B	.67	2.37B	.76	2.20B	.83
F값	3.26*		.70		.90		4.87**		5.54**		4.27*		3.22*		
종교	기독교	2.46	.68	2.15	.83	2.33AB	.80	2.57	.87	2.48	.79	2.79	.87	2.63	.89
	천주교	2.51	.72	1.94	.84	2.39AB	.84	2.54	.87	2.40	.77	2.86	.79	2.64	.94
	불교	2.21	.60	1.96	.69	1.99B	.72	2.33	.67	2.21	.63	2.48	.65	2.36	.74
	무교	2.43	.65	1.96	.69	2.16B	.73	2.47	.67	2.50	.75	2.72	.77	2.55	.78
	기타	2.52	.61	2.35	.64	2.67A	.63	2.67	.62	2.60	.60	2.92	.63	2.90	.58
F값	1.43		1.35		3.03*		.93		1.47		1.80		1.36		
결혼여부	기혼	2.47	.65	2.06	.73	2.28	.75	2.56	.72	2.45	.71	2.77	.73	2.59	.79
	미혼	2.30	.68	1.88	.81	2.10	.83	2.30	.83	2.38	.82	2.64	.90	2.52	.94
	F값	2.00		1.85		1.73		2.69		.76		1.27*		.64	
음주주 횟수	마시지 않는다	2.36	.72	1.96	.89	2.24	.89	2.42	.84	2.40	.80	2.69	.77	2.52	.92
	주1회	2.48	.63	2.06	.71	2.22	.74	2.54	.72	2.47	.74	2.81	.79	2.64	.80
	주2~3회	2.40	.67	2.01	.63	2.26	.71	2.48	.72	2.41	.67	2.67	.80	2.52	.81
	주4회이상	2.32	.58	1.96	.83	2.14	.64	2.58	.72	2.38	.67	2.65	.57	2.52	.61
	F값	.67		.31		.10		.48		.17		.73		.51	
흡연연 량	피우지 않는다	2.43	.68	1.98	.77	2.25	.79	2.51	.77	2.41	.75	2.77	.77	2.58	.85
	1갑 미만	2.36	.55	2.14	.69	2.14	.72	2.43	.67	2.49	.70	2.55	.73	2.49	.70
	1갑~2갑 미만	2.48	.85	1.91	.74	2.33	.82	2.51	.93	2.52	.83	2.90	.92	2.69	.95
	F값	.39		1.21		.61		.27		.41		2.31		.48	
스트레스 원	경제문제	2.54	.70	2.12	.79	2.25	.74	2.54	.78	2.54	.79	2.82	.81	2.61	.84
	자녀문제	2.51	.50	2.10	.67	2.17	.58	2.63	.62	2.43	.61	2.81	.70	2.58	.68
	부부갈등	2.25	.63	2.25	.80	2.17	.81	2.67	.88	2.29	.82	2.45	.65	2.57	.83
	부모문제	2.27	.47	2.00	.57	2.50	.53	2.29	.80	2.11	.77	2.25	.58	2.39	.65
	직장문제	2.37	.71	1.85	.74	2.26	.88	2.48	.81	2.44	.75	2.79	.80	2.64	.94
	건강문제	2.32	.64	2.16	.79	2.32	.95	2.33	.71	2.35	.73	2.57	.82	2.36	.80
	기타	2.12	.61	1.70	.69	1.98	.70	2.17	.61	2.15	.60	2.47	.66	2.30	.70
F값	1.80		2.05		.64		1.30		1.22		1.68		.82		
주관적 건강상태	매우건강	2.14AB	.60	1.86B	.69	1.97A	.82	2.27AB	.75	2.18BC	.66	2.47A	.78	2.28B	.83
	건강한편	2.28AB	.61	1.90B	.75	2.11A	.70	2.35A	.71	2.24ABC	.65	2.59A	.74	2.39AB	.74
	보통이다	2.62A	.67	2.16A	.74	2.39A	.76	2.65A	.76	2.66AB	.76	2.94A	.75	2.78AB	.83
	건강하지 못함	2.75A	.65	2.24A	.83	2.65A	.86	2.90A	.69	2.92A	.74	3.15A	.69	3.10A	.85
	매우 건강하지 못함	1.92B	.12	1.63B	.53	1.17B	.24	1.58B	.35	1.69C	.44	1.20B	.00	1.50C	.51
F값	7.86***		2.86*		6.11***		5.86***		9.89***		8.34***		8.30***		

\* p<.05 \*\*<.01 \*\*\*<.001 (A, B, C에 대한 표기는 Duncan 분석결과를 나타냄)

## 2) 심리적 안녕감

### (1) 심리적 안녕감에 대한 전반적 분석

조사대상자의 심리적 안녕감에 대한 전반적인 분석 결과, <표 IV-4>와 같이 긍정적 대인관계(M=3.34), 환경에 대한 통제력(M=3.27), 개인적 성장(M=3.23), 삶의 목적(M=3.22), 자율성(M=3.10), 자아수용(M=3.06) 순으로 나타났다.

먼저 자아수용은 8문항 중 ‘과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다’(M=3.45)로 가장 높았으며, 7문항으로 구성된 긍정적 대인관계에서는 ‘내 친구들은 믿을 수 있고 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다’(M=3.56)로 가장 높게 나타났다. 8문항으로 구성된 자율성은 ‘논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다(역채점 결과)’(M=3.39)로 가장 높게 나타났으며, 환경에 대한 통제력 8문항 중에서는 ‘나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다’(M=3.90)으로 가장 높았다. 삶의 목적 7문항 중에서는 ‘그저 하루 하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다(역채점 결과)’(M=3.51)로 가장 높게 나타났으며, 8문항의 개인적 성장에서는 ‘나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다’(M=3.72)로 가장 높게 나타났다.

이러한 결과를 통해 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에서 심리적 안녕감 가운데 상대적으로 낮은 수준을 보이고 있는 자아수용과 자율성을 증진시켜 줄 수 있는 구체적인 실천 방안에 대한 구성의 필요성이 제기된다.

<표 IV-4> 심리적 안녕감 분석

(N=290)

하위 변인	문 항	평균	표준 편차
자아 수용	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다	3.45	.74
	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다 *	3.33	.83
	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다	3.31	.84
	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다	3.27	.72
	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다	2.87	.72
	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다 *	2.81	.79
	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다	2.67	.80
	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때, 현재의 결과에 만족한다	2.65	.92
	전 체	3.06	.49
긍정적 대인관계	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다	3.56	.75
	다른 사람들과 다정하고 신뢰있는 관계를 별로 경험하지 못했다 *	3.55	.77
	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다 *	2.42	.82
	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다 *	3.36	.92
	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다 *	3.26	.94
	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다 *	3.19	.82
	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다 *	3.07	.82
	전 체	3.34	.55
자율성	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다 *	3.39	.74
	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다	3.33	.76
	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다 *	3.14	.78
	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다	3.12	.78
	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다 *	3.02	.84
	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다	3.02	.74
	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다	2.94	.83
	다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지에 대해 염려하는 편이다 *	2.82	.85
	전 체	3.10	.41
환경에 대한 통제력	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다	3.90	.72
	매일 일상생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다	3.50	.67
	매일 매일 해야 하는 일들이 힘들다 *	3.39	.88
	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다	3.29	.74
	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다	3.20	.75
	나는 일반적으로 나의 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다	3.17	.86
	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다 *	2.88	.84
	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다 *	2.86	.88
	전 체	3.27	.43

하위 변인	문 항	평균	표준 편차
삶의 목적	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다 *	3.51	.95
	나는 인생목표를 가지고 살아간다	3.44	.76
	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다	3.40	.71
	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다	3.16	.78
	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다 *	3.05	.88
	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다 *	3.03	.94
	과거에 내 스스로 목표를 세우기는 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다 *	3.00	.83
	전 체	3.22	.44
개인적 성장	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다	3.72	.72
	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다	3.43	.80
	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다 *	3.35	.90
	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다 *	3.21	.97
	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다 *	3.17	.96
	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다	3.07	.70
	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다 *	3.02	.88
지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다 *	2.86	.95	
	전 체	3.23	.50

\* 표시는 역채점 문항

## (2) 배경변인에 따른 심리적 안녕감 차이 분석

앞서 조사대상자들의 심리적 안녕감에 대한 전반적인 것을 살펴보았지만, 차명상 프로그램 개발의 구성에 좀 더 구체적인 도움이 될 수 있도록 하기 위해서 그 대상자들의 배경변인에 따른 심리적 안녕감 차이를 분석한 결과 <표 IV-5>와 같이 나타났다.

자아수용은 월평균가구소득( $p < .05$ ), 스트레스원( $p < .05$ ), 주관적 건강상태( $p < .001$ )에서 집단 간 차이를 보인다. 가장 높게 나타난 집단은 500만원 이상 소득 집단, 부부갈등 집단, 매우 건강한 집단이고, 가장 낮게 나타난 집단은 300만원 미만 집단, 경제문제 집단, 건강하지 못한 집단이다. 긍정적 대인관계는 성별( $p < .05$ ), 직업( $p < .01$ ), 월평균가구소득( $p < .05$ ), 학력( $p < .05$ ), 주관적 건강상태( $p < .001$ )에 따라 집단 간 차이를 보인다. 가장 높게 나타난 집단은 여자 집단, 병원종사자 집단, 500만원 이상 소득 집단, 대학원 졸업이상 집단, 매우 건강한 집단이고, 가장 낮게 나타난 집단은 남자 집단, 기타(연

구소, 기업) 직업 집단, 300만원 미만 집단과 300~400만원 미만 집단, 고졸 이하 집단, 건강하지 못한 집단이다. 자율성은 연령( $p < .05$ ), 월평균가구소득 ( $p < .01$ ), 종교( $p < .05$ ), 주관적 건강상태( $p < .01$ )에서 집단 간 차이를 보인다. 가장 높게 나타난 집단은 60대 이상 연령 집단, 500만원 이상 소득 집단, 불교 집단, 매우 건강한 집단이고, 가장 낮게 나타난 집단은 20대 연령 집단, 300만원 미만 집단, 무교 집단, 매우 건강하지 못한 집단이다.

환경에 대한 통제력은 월평균가구소득( $p < .01$ ), 학력( $p < .01$ ), 스트레스원 ( $p < .05$ ), 주관적 건강상태( $p < .001$ )에서 집단 간 차이를 보인다. 가장 높게 나타난 집단은 500만원 이상 소득 집단, 대학원 졸업이상 집단, 부부갈등 집단, 매우 건강한 집단이고, 가장 낮게 나타난 집단은 300만원 미만 집단, 대졸 집단, 경제문제 집단, 매우 건강하지 못한 집단이다. 삶의 목적은 종교 ( $p < .05$ )에서만 집단 간 차이를 보인다. 가장 높게 나타난 집단은 불교 집단이고 가장 낮게 나타난 집단은 무교 집단이다. 개인적 성장은 음주횟수 ( $p < .05$ ), 주관적 건강상태( $p < .05$ )에서 집단 간 차이를 보인다. 가장 높게 나타난 집단은 주 4회 이상 음주 집단, 매우 건강한 집단이고, 가장 낮게 나타난 집단은 술을 마시지 않는 비음주 집단, 매우 건강하지 못한 집단이다.

심리적 안녕감에 대한 배경변인에 따른 집단 간 차이를 종합적으로 살펴본 결과, 배경변인별 심리적 안녕감 수준이 낮은 집단은 다음과 같다. 남자 집단, 20대 연령 집단, 기타(연구소, 기업) 집단, 300만 미만과 300~400만원 미만 집단, 고졸 이하와 대졸 집단, 무교 집단, 술을 마시지 않는 비음주 집단, 경제문제 집단, 건강하지 못한 집단과 매우 건강하지 못한 집단 등으로 나타나 이를 감안하여 심리적 안녕감을 증진할 수 있는 효과적이고 실질적인 차명상 프로그램 구성의 필요성이 제기된다.

<표 IV-5> 배경변인에 따른 심리적 안녕감 차이 분석

(N=290)

변인	자아수용		긍정적대인관계		자율성		환경에 대한 통제력		삶의 목적		개인적 성장		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
성별	남자	3.11	.46	3.28	.56	3.11	.42	3.25	.43	3.24	.42	3.25	.49
	여자	3.22	.51	3.42	.54	3.09	.41	3.30	.43	3.20	.47	3.21	.51
	t값	-1.57		-2.19*		.32		-1.07		.89		.60	
연령	20대	3.26	.48	3.41	.63	3.00B	.34	3.28	.32	3.20	.47	3.14	.52
	30대	3.10	.51	3.32	.58	3.05B	.42	3.27	.43	3.16	.48	3.27	.57
	40대	3.10	.49	3.33	.53	3.07B	.46	3.25	.47	3.26	.43	3.23	.47
	50대	3.12	.46	3.33	.54	3.18AB	.35	3.26	.42	3.21	.45	3.24	.44
	60대이상	3.20	.49	3.39	.48	3.29A	.40	3.43	.41	3.35	.29	3.18	.53
	F값	.80		.21		2.61*		.67		.93		.45	
직업	공무원	3.13	.45	3.30BC	.55	3.07	.43	3.27	.42	3.19	.43	3.20	.52
	병원종사자	3.18	.52	3.50A	.61	3.03	.46	3.30	.46	3.19	.50	3.20	.56
	보험업종사자	3.17	.54	3.42AB	.48	3.20	.32	3.28	.43	3.36	.44	3.32	.45
	기타	3.11	.49	3.18C	.51	3.15	.36	3.24	.46	3.21	.40	3.24	.41
	F값	.27		4.13**		2.17		.21		1.77		.72	
연평균 가구소득	300만원미만	3.07B	.54	3.28B	.61	3.03B	.42	3.18B	.43	3.16	.45	3.24	.56
	300-400만원 미만	3.19AB	.42	3.28B	.46	3.09B	.35	3.34A	.39	3.19	.42	3.12	.41
	400-500만원 미만	3.15AB	.43	3.39AB	.50	3.13B	.36	3.30AB	.41	3.32	.46	3.23	.45
	500만원 이상	3.30A	.46	3.58A	.53	3.29A	.48	3.42A	.46	3.32	.43	3.37	.50
	F값	2.71*		3.52*		4.33**		4.62**		2.35		2.13	
학력	고졸 이하	3.12	.49	3.20B	.51	3.13	.42	3.25B	.41	3.22	.46	3.22	.43
	대졸	3.13	.49	3.36AB	.56	3.08	.42	3.24B	.43	3.22	.45	3.21	.52
	대학원 졸업 이상	3.31	.41	3.55A	.54	3.15	.37	3.54A	.38	3.24	.41	3.40	.48
	F값	1.69		4.15*		.60		5.86**		.27		1.74	
종교	기독교	3.19	.54	3.35	.57	3.10AB	.36	3.27	.46	3.27B	.51	3.28	.54
	천주교	3.20	.39	3.39	.51	3.06AB	.40	3.30	.46	3.19C	.42	3.17	.45
	불교	3.26	.41	3.43	.60	3.28A	.41	3.36	.39	3.38A	.37	3.39	.45
	무교	3.08	.51	3.29	.55	3.04B	.44	3.23	.40	3.14C	.41	3.16	.51
	기타	2.95	.56	3.19	.44	3.11AB	.37	3.19	.51	3.29B	.60	3.28	.50
	F값	1.95		.77		3.02*		.83		2.90*		2.06	
결혼여부	기혼	3.14	.48	3.32	.52	3.12	.40	3.27	.42	3.23	.42	3.22	.47
	미혼	3.17	.50	3.39	.64	3.03	.44	3.29	.57	3.19	.50	3.26	.57
	t값	-.42		-.89		1.67		.43		.65		-.59	
음주횟수	마시지 않는다	3.19	.48	3.38	.58	3.13	.38	3.31	.45	3.22	.45	3.17B	.45
	주1회	3.12	.50	3.32	.55	3.08	.46	3.24	.40	3.21	.45	3.24B	.54
	주2~3회	3.16	.48	3.37	.55	3.11	.38	3.30	.46	3.29	.43	3.34B	.46
	주4회이상	3.05	.45	3.12	.43	2.98	.36	3.14	.34	2.96	.43	3.94A	.52
	F값	.45		.97		.58		.93		1.93		3.03*	

변인	자아수용		긍정적 대인관계		자율성		환경에 대한 통제력		삶의 목적		개인적 성장		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
흡연량	피우지 않는다	3.17	.50	3.37	.53	3.09	.40	3.30	.43	3.22	.45	3.16	.49
	1갑 미만	3.07	.46	3.26	.59	3.16	.48	3.25	.40	3.22	.46	3.07	.46
	1갑~2갑 미만	3.11	.46	3.24	.66	3.01	.26	3.08	.50	3.18	.30	3.03	.41
	F값	1.03		1.31		1.09		2.41		.07		.16	
스트레스원	경제문제	3.01B	.53	3.26	.55	3.06	.40	3.18B	.41	3.17	.44	3.15	.49
	자녀문제	3.21AB	.42	3.27	.51	3.10	.34	3.30AB	.38	3.18	.34	3.19	.46
	부부갈등	3.32A	.32	3.33	.53	3.09	.35	3.43AB	.44	3.33	.30	3.35	.41
	부모문제	3.27AB	.53	3.55	.66	3.22	.45	3.30AB	.31	3.43	.48	3.56	.69
	직장문제	3.20AB	.45	3.40	.57	3.10	.45	3.31AB	.45	3.23	.46	3.25	.53
	건강문제	3.21AB	.53	3.31	.54	3.16	.42	3.25AB	.47	3.24	.50	3.17	.44
	기타	3.29AB	.42	3.64	.51	3.19	.49	3.48A	.40	3.37	.55	3.46	.47
	F값	2.31*		1.89		.55		2.17*		1.12		2.03	
주관적 건강상태	매우건강	3.48A	.47	3.66A	.54	3.17A	.38	3.55A	.36	3.29	.44	3.34A	.61
	건강한편	3.25AB	.44	3.47AB	.53	3.16A	.40	3.39AB	.39	3.27	.42	3.32A	.48
	보통이다	2.98B	.44	3.14AB	.51	2.97B	.36	3.08BC	.46	3.14	.42	3.13B	.44
	건강하지못함	2.86B	.51	3.07B	.50	3.17A	.58	3.13BC	.00	3.20	.62	3.06B	.58
	매우건강못함	2.94B	.09	3.29AB	.20	2.94B	.27	2.88C	.00	3.29	.20	3.00B	.00
	F값	12.22***		10.53***		3.72**		14.19***		1.29		3.34*	

\* p<.05 \*\*<.01 \*\*\*<.001 (A, B, C에 대한 표기는 Duncan 분석결과를 나타냄)

### 3. 차명상 프로그램에 관한 조사결과

#### 1) 차생활 행동

본 연구에서는 조사대상자의 차생활 행동을 알아보기 위해 선호하는 정통차와 대용차, 차에 대한 선호도, 차음용 횟수, 시간대, 동반자, 장소, 이유에 대해서 조사하였다(표 IV-6 참조).

먼저 직장인들이 선호하는 정통차의 종류를 묻는 질문에 녹차 84.1%, 홍차 8.3%, 보이차 7.6%로 직장인 대다수가 녹차를 가장 선호하는 것으로 나타났다. 선호하는 대용차에서는 꽃차 12.4%, 곡물차 49.0%, 과일차 24.5%, 약제차 14.1%로 곡물차의 비중이 상대적으로 높았고, 그 다음으로 과일차,

약제차 , 꽃차 순으로 나타났다.

차에 대한 선호도를 묻는 질문에 대해서는 매우 좋아한다 9.7%, 좋아하는 편이다 41.7%, 보통이다 44.1%, 싫어하는 편이다 4.5%로 차 선호층이 51.4%로 높게 나타났고, 비선호층인 4.5%를 제외하고 보통이다의 유보적인 응답자 44.1%까지 합하면 차에 선호도는 상당히 높은 것으로 분석된다.

차음용 횟수에 대한 응답은 매일 마신다 45.2%, 일주일에 2~3번 마신다 32.4%, 일주일에 1번 정도 마신다 11.7%, 한 달에 1~2번 마신다 8.3%, 마시지 않는다 2.4%로 77.6% 정도가 일주일에 2~3회 이상 차를 마시는 것으로 나타났고, 차음용 시간대는 출근전 4.8%, 오전 근무시간 43.4%, 점심시간 15.5%, 오후 근무시간 18.3%, 퇴근 후 밖에서 4.1%, 퇴근 후 집에서 13.8%로 대체적으로 일과시간 중에 차를 마시는 경우가 많은 것으로 나타났다.

차음용시 동반자는 혼자 29.0%, 친구와 함께 5.9%, 직장동료 50.0%, 업무상 6.2%, 가족과 함께 7.9%, 기타 1.0%로 나타났으며, 차음용 장소는 가정 17.9%, 직장 74.5%, 차전문점 5.5%, 기타 2.1%로 나타났다.

차음용 이유로는 건강에 좋아서 13.1%, 정서 안정에 도움이 되므로 22.8%, 갈증 해소를 위해서 12.4%, 습관적으로 36.2%, 피부미용이나 다이어트를 위해서 1.0%, 맛과 향이 좋아서 9.3%, 마시지 않는다 1.0%, 기타 4.1%로 나타났다.

이상과 같은 조사대상자의 차생활 행동에 대한 결과를 통해 선호하는 정통차는 녹차이며, 차를 싫어하는 비선호층이 불과 4.5% 밖에 되지 않아 직장인들의 차명상 프로그램 개발에서 정통차 활용이 유의미하게 활용 가능할 수 있음을 확인할 수 있었다. 대용차는 곡물차가 비중이 높았고, 차에 대한 선호도는 보통이다, 차음용 횟수는 매일 마신다, 차음용 시간대는 오전 근무시간, 차음용시 동반자는 직장동료, 차음용 장소는 직장, 차음용 이유는 습관적으로가 높게 나타났다.

<표 IV-6> 차생활 행동 분석

(N=290)

변 인	내 용	N	%
선호하는 정통차	녹차	244	84.1
	홍차	24	8.3
	보이차	22	7.6
선호하는 대용차	꽃차	36	12.4
	곡물차	142	49.0
	과일차	71	24.5
	약제차	41	14.1
차에 대한 선호도	매우 좋아한다	28	9.7
	좋아하는 편이다	121	41.7
	보통이다	128	44.1
	싫어하는 편이다	13	4.5
차음용 횟수	매일 마신다	131	45.2
	일주일에 2~3번 마신다	94	32.4
	일주일에 1번 정도 마신다	34	11.7
	한 달에 1~2번 마신다	24	8.3
	마시지 않는다	7	2.4
차음용 시간	출근 전	14	4.8
	오전 근무시간	126	43.4
	점심시간	45	15.5
	오후 근무시간	53	18.3
	퇴근 후 밖에서	12	4.1
	퇴근 후 집에서	40	13.8
차음용시 동반자	혼자	84	29.0
	친구와 함께	17	5.9
	직장동료	145	50.0
	업무상	18	6.2
	가족과 함께	23	7.9
	기타	3	1.0
차음용 장소	가정	52	17.9
	직장	216	74.5
	차전문점	16	5.5
	기타	6	2.1
차음용 이유	건강에 좋아서	38	13.1
	정서 안정에 도움이 되므로	66	22.8
	갈증 해소를 위해서	36	12.4
	습관적으로	105	36.2
	피부미용이나 다이어트를 위해서	3	1.0
	맛과 향이 좋아서	27	9.3
	마시지 않는다	3	1.0
	기타	12	4.1
전 체		290	100.0

## 2) 차명상 프로그램에 대한 인식

본 연구에서는 조사대상자의 차명상 프로그램에 대한 인식에 대해 알아보기 위해 차명상 프로그램 인식 유무, 참여 의지, 참여 이유, 참여 횟수, 회당 참여 시간, 참여 시간대, 참여 장소, 참여 인원, 참가비 등에 대해 조사하였고, 분석 결과는 <표 IV-7>과 같다.

먼저 차명상 프로그램에 대해 들어본 적이 있는지 인식 유무를 묻는 질문에 있다 19.7%, 없다 80.3%로 나타나 조사대상 직장인의 경우 차명상 프로그램에 대한 인식이 미흡하다는 점을 유추할 수 있다.

차명상 프로그램 참여 의지에 대한 답변에서는 매우 참여하고 싶다 5.9%, 참여하고 싶다 29.0%, 보통이다 30.3%, 참여할 생각이 없다 24.8%, 전혀 참여할 생각이 없다 10.0%로 전체의 34.9%가 참여할 의사가 있다고 응답하였고, 거의 비슷하게 34.8%가 참여할 의사가 없다고 답했으며, 유보 응답이 30.3%에 달해 차명상 프로그램에 대한 미흡한 인식을 반영하고 있다.

차명상 프로그램의 참여 이유에 대해서는 정서적 안정 및 휴식 차원에서 64.8%, 스트레스를 해소하기 위해서 17.6%, 상담이나 치료 차원에서 2.8%, 대인관계의 폭을 넓히기 위해서 7.6%, 여가활동 차원에서 5.9%, 기타 1.4%로 나타나, 정서적 안정이나 휴식 차원에 가장 높은 비중을 두고 있으며, 그 다음으로 스트레스를 해소하기 위해서, 대인관계의 폭을 넓히기 위해서 순으로 나타났다.

차명상 프로그램 참여 횟수는 주 1회 47.9%, 주 2회 26.6%, 격주 1회 23.4%, 기타 2.1%로 주 1~2회 실시가 74.5%로 높게 나타났고, 차명상 프로그램 회당 참여 시간은 30분 이내 57.9%, 60분 이내 40.0%, 90분 이내 2.1%로 대다수 응답자가 60분 이내를 선호하였다.

차명상 프로그램 참여 시간대를 묻는 질문에 평일 근무시간 17.2%, 평일 점심시간 23.4%, 평일 퇴근시간이후 35.5%, 주말 여가시간 23.1%, 기타

0.7%로 나타나고 있으며, 평일 퇴근시간 이후가 가장 높게 나타나고 평일 일과시간 중에 차명상 진행을 원하는 응답도 40.6%에 달했다.

차명상 프로그램 참여 장소에 대한 선호도는 명상전문기관 25.2%, 차교육기관이나 차전문점 35.9%, 직장 27.9%, 지역주민센터나 공공기관 8.6%, 기타 2.4%로 차 관련 시설, 직장, 명상기관 순으로 나타났다.

차명상 프로그램 참여 인원 에 대해서는 5명 이하 27.2%, 6~10명 61.0%, 11~15명 9.7%, 16명 이상 2.1%로 6~10명 이내 구성을 가장 선호하였고, 차명상 프로그램 적정 참가비는 무료 48.3%, 6만원 40.3%, 12만원 9.3%, 24만원 2.1% 응답으로 무료이거나 6만원 이내의 비용을 88.6% 정도가 선호하고 있다.

이상을 종합하면 차명상 프로그램에 대한 인식에서 조사대상자의 80.3%가 차명상 프로그램에 대해 들어 본 적이 없는 것으로 나타나 차명상에 대한 인식이 상당히 미흡하다는 것을 유추할 수 있고, 차명상 프로그램에 대한 인식 확산이 선행되어야 할 과제임을 확인할 수 있다. 이를 통해 조사대상 직장인들은 12회기 프로그램 운영에 대해서 정서적 안정 및 휴식 차원에서, 주 1회, 60분 이내, 평일 퇴근시간 이후, 차교육기관이나 차전문점에서 10명 이하가 참여하는 가운데, 프로그램 참여 경비에 있어 6만원 미만을 선호하는 것으로 나타났다. 연구 결과를 토대로 조사대상 직장인들의 경우 차명상 프로그램 구성에 있어 위의 내용들을 반영하여 차명상 프로그램을 개인적인 차원에서 진행하기보다는 직장 차원의 건강지원 프로그램으로 도입하는 방안을 강구해야 할 것으로 사료된다.

<표 IV-7> 차명상 프로그램 인식에 대한 분석

(N=290)

변 인	항 목	N	%
인식 유무	들어 본 적이 있다	57	19.7
	들어 본 적이 없다	233	80.3
참여 의지	매우 참여하고 싶다	17	5.9
	참여하고 싶다	84	29.0
	보통이다	88	30.3
	참여할 생각이 없다	72	24.8
	전혀 참여할 생각이 없다	29	10.0
참여 이유	정서적 안정 및 휴식 차원에서	188	64.8
	스트레스를 해소하기 위해서	51	17.6
	상담이나 치료 차원에서	8	2.8
	대인관계의 폭을 넓히기 위해서	22	7.6
	여가활동 차원에서	17	5.9
	기타	4	1.4
참여 횟수	주 1회	139	47.9
	주 2회	77	26.6
	격주 1회	68	23.4
	기타	6	2.1
회당 참여 시간	30분 이내	168	57.9
	60분 이내	116	40.0
	90분 이내	6	2.1
참여 시간대	평일 근무시간	50	17.2
	평일 점심시간	68	23.4
	평일 퇴근시간 이후	103	35.5
	주말 여가시간	67	23.1
	기타	2	0.7
참여 장소	명상전문기관	73	25.2
	차교육기관이나 차전문점	104	35.9
	직장	81	27.9
	지역주민센터나 공공기관	25	8.6
	기타	7	2.4
참여 인원	5명 이하	79	27.2
	6~10명	177	61.0
	11~15명	28	9.7
	16명 이상	6	2.1
참가비	무료	140	48.3
	6만원	117	40.3
	12만원	27	9.3
	24만원	6	2.1
전 체		290	100.0

### 3) 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도

#### (1) 차명상 프로그램 운영에 대한 요구

직장인의 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도를 파악하기 위해 3개 영역, 총 14개의 항목에 대한 요구도를 분석한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 실용성(M=4.04)이 가장 높았고, 체계성(M=3.70), 편의성(M=3.56) 순으로 나타났다.

실용성 영역에서 ‘차명상 분위기는 조용하고 편안해야 한다’(M=4.26), 편의성은 ‘차명상 장소는 교통이 편리해야 한다’(M=3.96), 체계성 영역에서는 ‘차명상은 전문 강사가 지도해야 한다’(M=3.86)가 가장 높은 요구도로 나타났고, 특히 실용성 영역의 6개 전문항목은 전체 평균보다 높은 요구도를 보였다.

반면 전체 평균보다 현저히 낮은 요구도를 보인 항목은 편의성 영역에서 ‘차명상은 방식에 얽는 좌식이어야 한다’(M=3.32)와 ‘차명상은 전문교재가 있어야 한다’(M=2.90)로 나타나, 직장인을 대상으로 한 프로그램 개발을 위해서는 어렵고 까다롭게 느껴지는 전문교재를 활용하거나 평소 익숙하지 않는 좌식에 대한 대체 방안을 강구할 필요성이 제기된다.

이상을 종합하면, 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 조사결과에서 ‘차명상 분위기가 조용하고 편안해야 한다’와 ‘차명상을 실생활에서 혼자 할 수도 있어야 한다’가 가장 높게 나타났다. 이는 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에 있어서 고려해야 할 사항으로 직장인의 스트레스 가운데 가장 높았던 피로감을 완화시킬 수 있는 편안한 분위기와 일상생활에서 혼자 쉽게 활용할 수 있는 프로그램 구성의 필요성을 재차 확인할 수 있다.

<표 IV-8> 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도

(N=290)

변인	문항	평균	표준편차
실용성	차명상 분위기는 조용하고 편안해야 한다	4.26	.56
	차명상은 실생활에서 혼자 할 수도 있어야 한다	4.14	.61
	차명상은 이해하기가 쉬워야 한다	4.08	.61
	차명상은 편한 복장이어야 한다	3.97	.68
	차명상은 참가비 부담이 없어야 한다	3.90	.73
	차명상은 흥미로워야 한다	3.90	.74
	소 계	4.04	.45
편의성	차명상 장소는 교통이 편리해야 한다	3.96	.67
	차명상의 도구는 교육장에 구비되어 있어야 한다	3.89	.72
	차명상은 참여자의 요구가 반영되어야 한다	3.73	.71
	차명상은 방석에 앉는 좌식이어야 한다	3.32	.95
	차명상은 전문교재가 있어야 한다	2.90	.94
	소 계	3.56	.52
체계성	차명상은 전문 강사가 지도해야 한다	3.86	.80
	차명상은 체계적인 이론을 기반으로 해야 한다	3.75	.75
	차명상은 수행 중심이어야 한다	3.49	.87
	소 계	3.70	.60
전 체		3.79	.38

(2) 배경변인에 따른 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 차이

앞서 살펴본 차생활 행동 및 차명상 프로그램 인식이 차명상 프로그램 개발의 기초였다면, 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도는 운영방안의 중심축에 해당하므로 배경변인의 차이에 따른 차명상 프로그램 개발의 구체성을 파악하고 이를 반영하기 위해서 <표 IV-9>와 같이 배경변인에 따른 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도 차이를 살펴보았다.

먼저 실용성은 성별(P<.05), 연령(P<.001), 직업(P<.01), 결혼여부(P<.05), 흡연량(p<0.5)에 따라 집단 간 차이가 나타났으며, 여자 집단, 30대 연령 집단, 병원종사자 집단, 미혼 집단, 담배를 피우지 않는 집단에서 높은 것으로 나타났다. 편의성과 체계성에서는 집단 간 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러므로 실용성 있는 프로그램 개발을 위해서는 성별, 연령, 직업, 결혼여부, 흡연량 등의 차이가 있음을 감안하여 직장인의 요구사항을 반영해야 할 것으로 본다.

<표 IV-9> 배경변인에 따른 차명상 프로그램 운영 요구도 차이 분석 (N=290)

변인		실용성		편의성		체계성		계	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
성별	남자	3.99	.42	3.56	.53	3.72	.58	3.78	.36
	여자	4.10	.47	3.56	.52	3.67	.62	3.82	.39
	t값	-2.20*		.03		.69		.89	
연령	20대	4.07AB	.41	3.74	.36	3.54	.66	3.84	.30
	30대	4.21A	.42	3.58	.56	3.62	.71	3.86	.42
	40대	4.01AB	.45	3.53	.45	3.75	.51	3.78	.33
	50대	3.88B	.44	3.47	.61	3.77	.51	3.71	.40
	60대이상	3.99B	.40	3.52	.61	3.83	.62	3.79	.42
	F값	5.23***		1.78		1.64		1.55	
직업	공무원	4.00B	.42	3.52	.46	3.72	.60	3.77	.36
	병원종사자	4.23A	.47	3.60	.47	3.62	.60	3.88	.34
	보험종사자	3.95B	.47	3.47	.73	3.78	.66	3.75	.48
	기타	3.97B	.39	3.67	.51	3.65	.54	3.80	.40
	F값	5.58**		1.63		.84		1.46	
월평균 가구소득	300만원 미만	4.08	.46	3.52	.52	3.64	.58	3.79	.35
	300-400만원 미만	4.02	.49	3.65	.51	3.73	.61	3.82	.44
	400-500만원 미만	3.94	.34	3.48	.52	3.71	.56	3.70	.30
	500만원 이상	4.07	.43	3.61	.57	3.79	.67	3.85	.41
	F값	1.30		1.38		.74		.90	
학력	고졸 이하	3.95	.40	3.52	.47	3.67	.61	3.73	.34
	대졸	4.07	.45	3.55	.52	3.68	.58	3.80	.36
	대학원 졸업 이상	4.07	.53	3.70	.65	3.93	.70	3.91	.52
	F값	1.89		1.26		2.18		2.14	
종교	기독교	4.09	.41	3.59	.58	3.78	.58	3.84	.37
	천주교	4.12	.48	3.70	.50	3.75	.59	3.89	.39
	불교	3.92	.45	3.56	.52	3.75	.53	3.76	.39
	무교	4.04	.44	3.47	.50	3.60	.65	3.74	.35
	기타	3.80	.47	3.54	.53	3.80	.36	3.71	.40
	F값	2.18		1.99		1.30		1.98	
결혼 여부	기혼	4.00	.42	3.54	.52	3.73	.54	3.78	.36
	미혼	4.15	.50	3.60	.54	3.63	.73	3.84	.41
	t값	-2.15*		-.78		1.28		-1.22	
음주 횟수	마시지 않는다	4.10	.44	3.57	.52	3.75	.61	3.84	.40
	주 1회	4.06	.44	3.55	.50	3.61	.62	3.78	.35
	주 2~3회	3.93	.47	3.51	.54	3.76	.53	3.74	.37
	주 4회 이상	4.04	.40	3.85	.63	3.78	.67	3.79	.38
	F값	2.04		1.49		1.35		1.26	

변인		실용성		편의성		체계성		계	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
흡연인량	피우지 않는다	4.08A	.44	3.56	.52	3.70	.60	3.81	.38
	1갑 미만	3.90B	.43	3.53	.57	3.66	.58	3.72	.36
	1갑~2갑 미만	4.06A	.44	3.64	.51	3.83	.66	3.86	.43
	F값	4.15*		.30		.61		1.87	
스트레스원	경제문제	4.05	.45	3.55	.55	3.66	.61	3.79	.38
	자녀문제	4.03	.49	3.54	.60	3.80	.48	3.81	.46
	부부갈등	4.81	.32	3.70	.22	3.78	.56	3.76	.25
	부모문제	3.85	.19	3.58	.42	3.46	.96	3.67	.39
	직장문제	4.06	.49	3.50	.51	3.71	.61	3.78	.39
	건강문제	4.02	.27	3.66	.54	3.77	.43	3.84	.25
	기타	4.17	.37	3.65	.44	3.60	.76	3.86	.31
	F값	1.15		.57		.69		.35	
주관적 건강상태	매우 건강	4.18	.58	3.62	.66	3.69	.69	3.87	.51
	건강한 편	4.05	.44	3.56	.45	3.69	.63	3.80	.35
	보통이다	4.00	.41	3.54	.53	3.72	.54	3.78	.36
	건강하지 못함	3.94	.45	3.51	.69	3.71	.57	3.74	.10
	매우 건강 못함	4.00	.00	3.90	.14	3.17	.24	3.79	.38
	F값	1.22		.40		.43		.54	

\* p<.05 \*\*<.01 \*\*\*<.001 (A, B, C에 대한 표기는 Duncan 분석결과를 나타냄)

## V. 차명상 프로그램 개발에 대한 제안

현재 국내의 차명상 프로그램 운영 실태를 살펴보면 다도명상, 차치유, 차치료, 차문화치료 등과 혼재되어 정규교육과정이나 평생교육 및 종교수행 차원에서 진행되고 있다. 일반인을 대상으로 한 자격취득 및 전문가 양성 과정은 초급(기초), 중급, 고급의 체계화된 프로그램으로 12~36회기로 진행되고 있으나, 직장인을 대상으로 한 차명상 프로그램은 아직까지 적용되고 있지 못한 실정이다.

본 연구는 조사결과에서 도출된 내용들을 토대로 직장인에게 적합한 차명상 프로그램을 개발하여 활성화시킬 수 있도록 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발의 여섯 가지 원칙을 제시하고자 하며, <표 V-1>과 같이 일상 생활에서도 심신수련 및 정서안정의 수단으로 활용할 수 있도록 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발 방안을 제안하고자 한다.

첫째, 각 회기별 구성은 스트레스 분석 결과에서 피로와 좌절 영역에서 높게 나타나고, 심리적 안녕감에서 자아수용이 가장 낮게 나타난 점을 감안하여 심신에 대한 이완 활동, 부정적 마음 열기 및 긍정적 마음 갖기를 프로그램 초반단계(1~4회기)로 구성하였다. 또한 심리적 안녕감으로서 자신에 대한 자아수용 증진뿐만 아니라 스트레스 수준이 높은 30~40대 직장인들의 삶에 있어 가족-친구-직장동료 등과의 유대감, 긍정적 대인관계 향상을 프로그램 중반단계(5~9회기)에 구성하였다. 프로그램 후반단계(10~12회기)에는 삶이라는 환경 속에서 칭찬과 감사를 통해 자신의 존재감을 확인하는 동시에 행복한 나를 발견할 수 있고 유지할 수 있도록 구성하였다.

둘째, 프로그램의 회기는 12회기, 실시 횟수는 주 1회로 구성하였다. 제

II장의 이론적 배경에서도 살펴보았듯이 국내에서 운영 중인 차명상 프로그램의 초급과정이 12~16회기로 운영되고 있는 점을 감안하고, 직장인들의 업무과중과 현실적인 시간제약 등을 고려하여 본 연구자가 설문조사 구성에서 12회기로 확정하여 제시하였고, 직장인들에게 실시 횟수를 조사한 결과 주 1회 참여의 요구가 47.9%에 달해 3개월 과정으로 하였다.

셋째, 프로그램의 진행시간은 설문조사에서 30분 이내 57.9%, 60분 이내 40.0%로 응답한 결과를 반영하여 50분으로 구성하였으며, 근무시간이나 일상생활에서도 차명상과 호흡법을 쉽고 지루하지 않게 응용할 수 있도록 각 회기별 프로그램에 차명상 실습을 10분씩 구성하였다.

넷째, 본 연구의 설문조사에서 평상시 직장인들이 차음용 횡수를 살펴보면, 매일 마신다가 45.2%, 일주일에 2~3번 마신다가 32.4%로 차에 대한 긍정적인 태도를 엿볼 수 있고, 선호하는 정통차로 녹차가 84.1%를 차지해 프로그램에 활용할 차는 녹차가 바람직할 것으로 보인다. 한편 차음용 이유에서 36.2%가 습관적으로 마신다고 응답한 것으로 보아 직장인들의 차생활 행동에 대한 새로운 의미 부여가 필요할 것으로 사료된다.

다섯째, 차명상 프로그램의 참여 인원은 5명 이하가 27.2%, 6~10명이 61.0%로 나타나 10명 이내의 소그룹으로 구성하고, 참가비는 무료 48.3%, 6만원 40.3%의 조사결과를 감안하여, 적정 참가비를 6만원 선에서 책정하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

여섯째, '차명상 분위기가 조용하고 편안해야 한다'에 대한 높은 요구와 방식에 얽는 좌식이나 전문교재에 낮은 요구를 고려하여 어렵고 까다롭게 느껴지지 않도록 교육장의 편안한 분위기 조성 과 전문 교재보다는 매회기 프로그램 설명지로 대체하며, 평소 익숙하지 않는 가부좌에서 대체할 수 있는 방식이 요구된다.

<표 V-1> 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발 방안

단 계	회 기	주 제	목 표	활 동 내 용		시 간 ( 분)
초 반 (4)	1	프로그램 시작하기	프로그램 목적과 차 마시는 법을 배운다	프로 그램 소개	◦프로그램 진행자 소개 ◦차명상프로그램 소개 ◦차마시는 법	20분
				전개	◦참가자 자기 소개하기 ◦차명상 소개하기	20분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	2	심신이완	내 몸과 마음을 관찰하고 편안함을 느낀다	준비	◦오늘의 활동내용 설명 ◦몸풀기 체조	15분
				전개	◦호흡에 집중하며 심신이완 명상 실습하기 ◦차명상법의 원리 및 효과 설명	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	3	부정적인 마음열기	나의 부정적 마음이 내 안에 있음을 안다	준비	◦오늘의 활동내용 설명 ◦몸풀기 체조	15분
				전개	◦호흡에 집중하며 이완 명상하기 ◦나를 힘들게 하는 일을 떠올리며 그 일에 흔들리지 않고 현재를 보는 명상하기	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	4	긍정적인 마음갖기	긍정적 마음을 유지할 때 편안함을 느낀다	준비	◦오늘의 활동내용 설명 ◦몸풀기 체조	15분
				전개	◦호흡에 집중하며 이완 명상하기 ◦지금 일어나는 모든 생각에 긍정적 마음을 유 지시켜 주는 사랑의 마음주기 명상하기	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분

단 계	회 기	주 제	목 표	활 동 내 용		시간 (분)
중 반 (5)	5	소중한 나	나 자신의 소중함을 안다	준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦오늘의 활동내용 설명</li> <li>◦몸풀기 체조</li> </ul>	15분
				전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦호흡에 집중하며 이완 명상하기</li> <li>◦자신의 장·단점 생각해 보고 느그러운 마음으로 사랑의 마음주기 명상 실습</li> </ul>	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	6	소중한 가족	가족의 소중함을 안다	준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦오늘의 활동내용 설명</li> <li>◦몸풀기 체조</li> </ul>	15분
				전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦호흡에 집중하며 이완 명상하기</li> <li>◦가족을 떠올리며 사랑의 마음주기 명상 실습하기</li> </ul>	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	7	소중한 친구	친구의 존재를 알고 소중함을 안다	준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦오늘의 활동내용 설명</li> <li>◦몸풀기 체조</li> </ul>	15분
				전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦호흡에 집중하며 이완 명상하기</li> <li>◦소중한 친구들을 떠올리며 사랑의 마음주기 명상 실습하기</li> </ul>	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	8	소중한 직장동료	함께 일하는 동료의 감사함을 안다	준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦오늘의 활동내용 설명</li> <li>◦몸풀기 체조</li> </ul>	15분
				전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦호흡에 집중하며 이완 명상하기</li> <li>◦함께 일하고 있는 직장동료에게 사랑의 마음주기 명상하기</li> </ul>	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	9	즐거운 직장	일할 수 있는 직장의 소중함과 감사함을 안다	준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦오늘의 활동내용 설명</li> <li>◦몸풀기 체조</li> </ul>	15분
				전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦호흡에 집중하며 이완 명상하기</li> <li>◦내가 지금 일하고 있는 곳이 있음을 감사하며 지금까지 나의 생계와 자아실현을 할 수 있게 해준에 소중히 생각하고 감사하며 명상하기</li> </ul>	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분

단 계	회 기	주 제	목 표	활동내용		시간 (분)
후 반 (3)	10	칭찬하기	말로 하는 칭찬이 나를 행복하게 하는 것임을 안다	준비	◦오늘의 활동내용 설명 ◦몸풀기 체조	15분
				전개	◦호흡에 집중하며 이완 명상하기 ◦2인 1조로 상대방 칭찬하고 손 닦아주기후 사랑의 마음주기 명상하기	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	11	감사하기	참가자간의 공경과 감사하는 마음을 안다	준비	◦오늘의 활동내용 설명 ◦몸풀기 체조	15분
				전개	◦호흡에 집중하며 이완 명상하기 ◦개인 대상으로 전체 삼배하고 소원성취 사 랑의 마음주기	25분
				정리	◦차 한잔 속에 느낌나누기(차명상 실습)	10분
	12	행복한 나	프로그램 마무리	준비	◦오늘의 활동내용 설명 ◦몸풀기 체조	10분
				전개	◦우리에게 주어진 소중한 시간에 감사 명상 하기 ◦혼자할 수 있는 차명상법 소개 ◦참가자 전원에게 프리허그와 칭찬 한마디	25분
				정리	◦프로그램 평가 및 개선사항 개진	15분

□ 프로그램 진행 준비물

명찰 / 명상음악 / 방석 / 노트북 / 명상음악 CD / 프로젝트 / 스크린/ 차도구 / 차 / 물

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 직장인들의 스트레스 해소 및 심리적 안녕감 증진에 도움을 줄 수 있는 심신수련 및 건강증진 활성화 방안으로, 차명상 프로그램에 대한 요구도를 파악하여 차명상 프로그램 개발에 기초자료를 제공하는데 목적을 두었다.

본 연구의 조사대상인 대전·충청지역의 직장인 290명의 스트레스, 심리적 안녕감, 차생활 행동 및 차명상 프로그램에 대한 인식, 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도를 종합적으로 분석한 결과를 토대로 다음과 같이 다섯 가지로 결론을 정리해 볼 수 있다.

첫째, 조사대상 직장인의 정서 중 스트레스 수준은 피로, 좌절, 분노, 우울, 긴장, 신체화, 공격성 순으로 나타났다. 가장 높게 나타난 변인은 피로 영역에서 ‘쉽게 피로를 느낀다’, 좌절영역에서 ‘한숨이 나온다’로 나타났으며, 배경변인에 따른 집단 간 차이 분석에서 여자 집단, 30~40대 연령 집단, 300만원 미만 소득 집단, 대졸 집단, 건강하지 못한 집단 등에서 스트레스 수준이 높게 나타나므로 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에서 피로와 좌절을 완화시킬 수 있는 구체적인 실천 방안들이 요구된다.

둘째, 조사대상 직장인의 정서 중 심리적 안녕감 수준은 긍정적 대인관계, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 자아수용 순으로 나타났다. 변인별 분석결과에서는 스트레스 수준이 가장 높게 나타난 집단들이 심리적 안녕감에서는 가장 낮은 수준을 보였다. 특히 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 다양한 면을 인지하고 받아들이며 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 의미하는 자아수용이 가

장 낮게 나타나 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에서 자아수용을 증진 시키는데 가장 중점을 두어야 할 것으로 사료된다.

셋째, 차생활 행동에서는 선호하는 정통차는 녹차, 대용차는 곡물차로 나타났다으며, 차에 대한 선호도는 조사대상자의 절반 이상이 좋아하는 것으로 나타났다. 차음용 횟수는 매일 마신다, 차음용 시간대는 오전 근무시간, 차음용시 동반자는 직장동료, 차음용 장소는 직장, 차음용 이유는 습관적으로 등이 가장 높게 나타났다. 이를 통해 알 수 있는 것은 조사대상 직장인의 경우 차생활과 관련된 정형화된 행동 양식이 정립되지 않았음을 알 수 있으며, 차명상을 프로그램으로 진행하는 것뿐만 아니라 실생활에서 활용할 수 있도록 하기 위해서는 차의 신체적·정신적 효능에 대한 충실한 교육이 요구된다.

넷째, 차명상 프로그램에 대한 인식 결과를 통해 전체의 80%를 상회하는 조사대상자가 '차명상 프로그램에 대해 들어본 적이 없다'로 응답하여 직장인의 차명상에 대한 인식이 조사지역인 광역시와 중소도시라는 지방의 여건을 고려한다고 하더라도 매우 미흡한 수준인 것으로 나타났다. 이는 차명상이 아직까지 초기단계로 대중화되지 못하였음을 알 수 있으며, 차명상에 대한 활성화를 위해서는 다양한 홍보와 더불어 차명상 프로그램 개발에 대한 연구활동과 전문강사의 육성이 우선적으로 선행되어야 할 것으로 사료된다. 또한 차명상 프로그램이 현실적으로 차명상에 대한 인식 부족과 프로그램 진행의 열악한 조건으로 인해 참여자의 접근성이 떨어질 수밖에 없으므로 직장단위 차원에서 참여경비를 보조하고 참여여건을 조성하여 직장의 건강지원 프로그램으로 진행시키는 방안을 강구해 볼 필요성이 제기된다.

다섯째, 차명상 프로그램 운영에 대한 요구도를 살펴본 결과 실용성, 체계성, 편의성 순으로 나타나, 직장인들은 차명상 프로그램 운영에서 실용성 측면을 가장 고려하고 있음을 확인할 수 있다. 가장 높게 나타난 요구도 문항

은 ‘차명상 분위기가 조용하고 편안해야 한다’, ‘차명상을 실생활에서 혼자 할 수도 있어야 한다’로 나타났다. 이는 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에 있어서 고려해야 할 사항은 직장인의 스트레스가 가장 높았던 피로감을 완화시키는데 편안한 분위기와 실생활에서 쉽게 활용할 수 있는 프로그램 구성의 필요성이 제기된다.

끝으로 본 연구의 제한점을 토대로 후속 연구를 위한 제언을 몇 가지로 밝히고자 한다.

1. 본 연구는 대전·충청이라는 조사지역이 지방이라는 한정성과 직장의 유형과 규모, 근무환경이나 조건에 따라 스트레스의 강도와 증상, 심리적 안녕감 수준, 차명상 프로그램에 대한 인식과 요구도가 상이하게 나타날 수 있다는 점을 객관적으로 제시하지 못한 한계를 지니고 있다. 앞으로 전국적으로 조사의 범위를 넓혀 차명상 프로그램에 대한 적용 가능성을 높이는 연구들이 촉진되어야 할 것이다.

2. 본 연구에서 사용한 차명상 프로그램에 대한 요구도 조사척도는 선행 연구를 참고로 연구자가 수정·보완한 것으로 좀 더 체계적이고 표준화된 척도의 개발이 필요하다.

3. 본 연구에서 제안한 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발 방안은 본 연구결과를 토대로 하여 구성하였으나, 앞으로 더욱 더 체계적이고 실증적인 차명상 프로그램 개발을 위한 후속 연구들이 지속될 수 있기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

### 1. 단행본

도원석(2010). 『한의학으로 본 차와 건강』 . 서울, 이른아침.

오미정(2008). 『차생활문화개론』 . 서울, 하늘북.

윤가현(2012). 『심리학의 이해』 . 서울, 학지사.

정광주(2011). 『고요를 만나다 : 차(茶)명상과 치유』 . 서울, 학지사.

정영선(2003). 『한국 茶文化』 . 서울, 너럭바위.

정영호 · 이경남 · 김인숙(2011). 『차문화치료』 . 과주, 양서원.

지 운(2010). 『찻잔 속에 달이 뜨네』 . 성주, 연꽃호수.

지 장(2006). 『茶명상』 . 성남, TEA & PEOPLE.

최정윤 · 박경 · 서혜희(2000). 『이상심리학』 . 서울, 학지사.

홍숙기(2001). 『(젊은이의) 정신건강』 . 서울, 박영사.

Benson, H. (1975). The relaxation response. New York: Williams Morrow.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.

Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: The Guilford Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

Selye, H. (1976). The Stress of life. New York: McGraw-Hill.

Thera, N. (1972). The power of mindfulness. San Francisco, CA: Unity.

## 2. 학술지 논문

고경봉 · 박중규 · 김찬형(2000). ‘스트레스 반응척도’. 신경정신의학, 39(4), 707-719.

김명소 · 김혜원 · 차경호(2001). ‘심리적 안녕감의 구성 개념 분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로’. 한국심리학회지, 15(2), 19-39.

김윤태(2009). ‘행복지수와 사회학적 접근법 : 돈으로 행복을 살 수 있는가’. 한국사회학회심포지움 논문집, 2009(9), 75-90.

김인숙 · 조성민(2013). ‘보호관찰직원의 스트레스 감소를 위한 차문화치료의 효과 : U시 보호관찰소 직원들을 대상으로’. 한국차학회지, 19(1), 1-9.

김정호(2004). ‘마음챙김이란 무엇인가 : 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언’. 한국심리학회지, 9(2), 511-538.

양홍식(2012). ‘茶禪一味 사상의 현대적 효용과 윤리문화적 의의’. 윤리문화학회, 윤리문화연구(8), 51-75.

육영숙(2010). ‘마음챙김 명상(MBSR)이 체육전공 여대생의 알아차림 수준, 스트레스 증상 및 심리적 안녕감에 미치는 영향’. 한국체육과학회지, 19(4), 673-688.

이진수(2006). ‘차생활에 나타난 명상적 특징 고찰’. 한국국제차문화학회 차문화학, 2(2), 165-173.

- 전재분 · 이현주(2006). '茶의 의학적 효과와 冥想茶의 적용'. 한국여성교양학회지, 15, 49-76.
- 정영숙 · 김문숙(2009). '四念處 수행을 통한 茶生活의 명상적 접근'. 부산여자대학논문집, 31, 225-246.
- 주영애 · 최배영 · 김현경 · 이성건 · 육영숙(2012). '중년기 주부의 행복감 향상을 위한 심신통합프로그램 개발 연구'. 한국가족자원경영학회지, 16(2), 77-101.
- 주영애 · 육영숙 · 김현경 · 이성건 · 최배영(2013). '청소년의 행복감 향상을 위한 요가와 차명상 복합프로그램 개발을 위한 기초연구'. 한국가족자원경영학회지, 17(1), 139-158.
- 최배영 · 김영인(2005). '중년기 여성의 茶文化 교육요구도 연구'. 한국가족자원경영학회지, 9(3), 69-95.
- 하태민(2009), '심리적 안녕감의 뇌교육적 함의'. 뇌교육연구지, 2, 47-75.
- Baer, R. A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being: *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Mark, J., Williams, G., Ridgeway, V. A., Soulsby, & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615-623.

### 3. 학위논문

강금이(2012). 차치료프로그램이 청소년의 자아존중감과 스트레스에 미치는 영향. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.

강진호(2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 프로그램 개발. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

권영숙(2011). 慈悲茶禪 차명상이 장애아동 어머니의 스트레스 반응에 미치는 효과. 동국대학교 불교문화대학원 석사학위논문.

권태연(2010). 차문화치료 통합프로그램이 치매노인의 인지기능과 일상생활수행 능력에 미치는 효과. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.

김귀원(2012). 차명상프로그램이 우울성향 중년여성의 마음챙김, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.

김령아(2007). 스트레스 감소를 위한 마음챙김명상(MBSR)에 기반을 둔 직장인 지원 프로그램(EAP)의 개발을 위한 예비연구. 충북대학교 대학원 석사학위논문.

김문숙(2007). 현대 茶生活의 명상적 접근 : 四念處 수행을 중심으로. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.

김미숙(2011). 茶冥想이 초·중학생의 學業成就에 미치는 효과 : 數學科目을 中心으로. 동국대학교 불교문화대학원 석사학위논문.

- 김선향(2013). 대학생의 취업스트레스 지각과 차치유 인식과의 관계 연구. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 김영지(2010). 마음챙김명상 활용 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김종희(2011). 저소득 한부모 가정 아동의 자아존중감, 친사회성 및 심리적 안녕감을 위한 다도명상 통합프로그램 개발과 효과. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 류려선(2007). 마음챙김 명상이 스트레스 완화에 미치는 영향. 조선대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 박미경(2008). 茶冥想이 兒童의 情緒 및 行動과 社會性에 미치는 效果에 관한 研究. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
- 박민석(2011). 마음챙김에 기반한 인지치료가 역기능적 태도, 스트레스 대처 및 자아존중감에 미치는 효과 : 만성정신분열병 환자를 대상으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜민(2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 정서조절방략의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 배재홍(2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응성에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 손정순(2011). 차 명상이 중학생들의 주의집중력, 학습태도, 학업성취에 미치는 효과. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 신문향(2008). Blended-Learning과 심상학습을 통한 다도교육 효과. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.
- 신아영(2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절, 신체 증상 및 웰빙에 미치는 효과 : 여대생을 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 안미숙(2010). 직장인의 일상적 스트레스와 삶의 질의 관계에 대한 자아탄력성의 매개효과. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 원두리(2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경애(2009). 마음챙김명상이 고혈압 중년여성들의 혈압, 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 덕성여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이우경(2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구, 이화여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이정옥(2011). 주의력결핍 과잉행동장애 아동을 위한 차치료 프로그램 개발 연구. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
- 이진희(2007). 차 치료의 역할과 적용에 관한 연구. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
- 이하경(2010). 마음수양의 현대화를 위한 차명상. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문.
- 이화순(2006). 茶道명상이 정신건강에 미치는 영향. 계명대학교 정책대학원 석사학위논문.

- 전세영(2008). 精神治療方法으로서의 茶道冥想의 效用性. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
- 정애리(2009). 고등학생이 지각한 스트레스와 자아탄력성이 대인관계 문제에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 정정화(2012). 차명상과 사념처 수행의 연관성 연구. 위덕대학교 불교대학원 석사학위논문.
- 조순아(1984). 傳統茶와 冥想이 情緒安定에 미치는 影響에 관한 一研究. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주옥희(2010). 차치료 프로그램 적용에 관한 사례 연구 : 치매노인요양시설을 중심으로. 원광대학교 동양학대학원 석사학위논문.
- 지 장(2012). 차생활과 불교수행의 만남. 중앙승가대학교 대학원 석사학위논문.
- 한민희(2013). 직장인 직무스트레스 감소를 위한 간소화된 REBT와 심신이완 통합프로그램의 개발. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

#### 4. 기타 자료

- 건강보험정책연구원(2012). '건강보험 진료비 지급자료 : 피할 수 없는 스트레스 50대 여성이 최고'. 건강보험정책연구원 보도자료, 2012.7.23.
- 법보신문(2010). '차명상 누가 이끄냐'. 2010.6.29.
- 서울경제(2013). '직장 스트레스 시달리는 당신, 힐링 상담 노크하세요'. 2013.2.15.
- 조선일보(2013). '직장인의 7%, 업무 스트레스로 자살 생각해봤다'. 2013.3.22.

한경비즈니스(2013). '행복의 조건, 한국인은 왜 행복하지 못할까'. 제 898호.  
2013.2.4.

한국일보(2012). '2012 행복지수 점검, 세계 최장의 근로시간'. 2012.12.31.

# ABSTRACT

## An Exploratory Study on the Development of Tea Meditation Program for Office Workers

Kim, Jae-Wha  
Graduate School of Cultural Industry  
Sungshin Women's University

The purpose of study is to investigate the demands for tea meditation program and to develop tea meditation program methods for alleviating stress and improving psychological health for office workers. In order to measure the following research questions were set.

First, what is the degree of stress and psychological well-being of office workers? Second, what is the perception of the office workers on tea culture and tea meditation programs? Third, what are demands for the tea meditation program according to office workers?

In order to figure out these research questions, survey questionnaire was conducted on 290 office worker who work in public organizations, general hospitals, insurance companies, firms, institutes in Daejeon and Chungcheong Area from April 11 to April 25, 2013. SPSS 12.0 program was used to analyze the general characters. Recognition for tea culture, and tea

meditation program..reliability ,descriptive statistics, t -inspection and variance analysis were used. Duncan's Multiple Range test executed for the post censorship.

For measuring office workers' stresses, Stress Responsive Inventory(SRI) consisting of 39 questions developed by Koh Kyoung Bong, Park Joong Kyu and Kim Chan Young(2000) was used. Sub-elements consist of tension, aggressiveness, somatization, anger, depression, fatigue and frustration and the total reliability(Cronbach's  $\alpha$ ) is .97 and reliabilities for sub-elements range from .78 to .90.

For measuring psychological well-being, a scale called Psychological Well-being Scale developed by Ryff(1989) and modified and supplemented by Park Hye Min(2012) based on Kim Myung So et al.(2001). Its sub-elements include self-acceptance, positive relationships, autonomy, management and control for environment, purpose of life and personal growth with 46 questions. The total reliability is .90 and reliabilities for sub-elements range from .57 to .79.

To figure out recognition for tea culture and tea meditation programs, each section consists of 8 and 9 questions composed by the researcher, respectively. And to measure demands for tea meditation program, 14 questions were used by modifying and supplementing some questions from Choi Bae Young and Kim Young In(2005). For the demands for tea mediation program, factor analysis were conducted and three factors with Eigen Value of more than 1 were extracted and named practicability, convenience and systemization. Reliabilities for each factor are

.76 for practicability, .66 for convenience and .60 for systematization, respectively and the total reliability is .77.

The summary for the research results are as follows:

First, office workers stress were categorized into seven sub-variables and those were fatigue, frustration, anger, depression, tension, somatization and aggressiveness. The highest stress symptoms were 'to feel easily fatigue' in fatigue area and 'to breathe a sigh' in frustration area. For will to participate in tea meditation program, fatigue area was highest and witch means program for alleviating fatigue is in demand.

Second, the results of 6 sub-variables of psychological health were positive relationships, management and control for environment, personal growth, purpose of life, autonomy and self-acceptance. The highest psychological health areas were 'my circumstance is my responsibility' in management and control for environment area and 'I think I can trust my friends and they also trust me' in positive relationships area. This shows responsibilities and liabilities have huge influences on psychological health because of office workers' work conditions and environments. And it is necessary to reflect inspiration for responsibilities and bonds between participants in collective tea meditation program.

Third, for perception on tea culture and tea meditation program, the subjects preferred traditional green tea and people who dislikes tea were just 4.5% and so it is valid to use traditional green tea for tea meditation. For twelve-session program, the subjects preferred class to be after work, 60 minutes, once work, and cost of less than 60,000 won.

However, 80.3% local participants had never heard of tea meditation program which shows education and spread of the tea meditation program should be preceded.

Fourth, for 3 areas of tea meditation program were practicality, ease and systematization. The highest demands were 'mood for tea meditation should be calm and convenient' and 'tea meditation should be done by oneself in daily life'. From this need for meditation program alleviating highest fatigues in stress of office workers with convenient mood and practicality in daily life were confirmed again.

Currently, tea meditation with ceremonial tea-making meditation, tea culture care, tea healing and tea remedy and are conducted in school education curriculum, adult education and religious practices. However, tea meditation program for office workers is mostly a form of lecture and single session and more systematic and universal program is in demand.

Alleviating stress and improving psychological health of office workers who are our society's main drive for growth would be collective social concerns. Tea meditation program is expected to be used to invigorated for health improvement of office workers body and soul.

## 설문지

안녕하십니까?

이 설문지는 직장인을 위한 차명상 프로그램 개발에 필요한 기초 자료를 제공할 목적으로 진행하고 있는 석사학위 논문을 쓰기 위하여 작성된 것입니다.

귀하의 의견은 본 연구를 위하여 무엇보다 소중하고 값진 것이 되리라고 확신합니다. 귀하의 응답내용은 오직 학문적인 목적으로만 사용되고, 설문지는 모두 무기명으로 처리하여 개인의 비밀은 절대적으로 보장됩니다.

다음의 질문들을 잘 읽어 보시고 한 문항도 빠짐없이 귀하의 경험과 생각에 바탕을 두고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

귀하의 협조에 깊이 감사드립니다.

2013 년 4 월

성신여자대학교 문화산업대학원  
5학기 석사과정 김재화  
지도교수 주영애

jwkim34@hanmail.net

다음은 귀하의 스트레스를 알아보기 위한 질문입니다.

지난 일주일 동안에 어느 정도 경험했는지를 해당되는 빈 칸에 'V' 표시를 해 주십시오.

	문	항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	일에 실수가 많다						
2	말하기 싫다						
3	가슴이 답답하다						
4	화가 난다						
5	안절부절 못한다						
6	소화가 안된다						
7	배가 아프다						
8	소리를 지르고 싶다						
9	한숨이 나온다						
10	어지럽다						
11	만사가 귀찮다						
12	잠념이 생긴다						
13	쉽게 피로를 느낀다						
14	온 몸에 힘이 빠진다						
15	자신감을 잃었다						
16	긴장된다						
17	몸이 떨린다						
18	누군가를 때리고 싶다						
19	의욕이 떨어졌다						
20	울고 싶다						
21	신경이 날카로워졌다						
22	내가 하는 일에 전망이 없다						
23	멍하게 있다						
24	누군가를 미워한다						
25	한가지 생각에서 헤어나지 못한다						
26	목소리가 커졌다						
27	마음이 급해지거나 일에 쫓기는 느낌이다						
28	행동이 거칠어졌다(난폭운전, 욕설, 몸싸움 등)						
29	무엇인가를 부수고 싶다						
30	말이 없어졌다						
31	머리가 무겁거나 아프다						
32	가슴이 두근거린다						
33	누군가를 죽이고 싶다						
34	얼굴이 붉어지거나 화끈거린다						
35	지루하다						
36	참을성이 없다						
37	얼굴 표정이 굳어졌다						
38	나는 아무 쓸모가 없는 사람이다						
39	움직이기 싫다						

- 다음은 귀하의 심리적 안녕감을 알아보기 위한 질문입니다.  
 각 문항을 읽고 귀하의 경우와 가장 일치하는 곳에 'V' 표시를 해 주십시오.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다					
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다					
3	살아 온 내 인생을 돌이켜 볼 때, 현재의 결과에 만족한다					
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다					
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다					
6	매일 매일 해야 하는 일들이 힘겹다					
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다					
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다					
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다					
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다					
11	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다					
12	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다					
13	다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지에 대해 염려하는 편이다.					
14	매일 일상생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다					
15	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다					
16	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다					
17	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다					
18	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다					
19	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다					
20	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다					
21	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다 고 생각된다					
22	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다					
23	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘되었다고 생각한다					

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







