



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](#)

박 사 학 위 논 문

국선도 호흡 명상이 여자 중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향

대전대학교 대학원

뷰티건강관리학과 대체의학전공

김 정 숙

2018년 2월

국선도 호흡 명상이 여자 중학생의 자아 존중감 스트레스 정서에 미치는 영향

김
정
숙

2
0
1
8

박사학위 청구논문

국선도 호흡 명상이 여자 중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향

지도교수 정 광 조

이 논문을 보건학박사학위 청구논문으로 제출함

2017년 10월

대전대학교 대학원

뷰티건강관리학과 대체의학전공

김 정 숙

김정숙의 보건학박사학위
청구논문을 인준함

2017년 12월

위 원 장

위 원

위 원

위 원

위 원

대 전 대 학 교 대 학 원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구 가설	6
II. 이론적 배경	7
1. 청소년기 이해	7
1) 청소년기	7
2) 청소년기 신체 특성	7
3) 청소년기 인지 발달특성	8
4) 청소년기 사회심리 특성	9
5) 청소년기 정서 특성	11
2. 국선도 호흡 명상	12
3. 자아 존중감	15
4. 스트레스	17
5. 정서	19
III. 연구 방법	22
1. 연구 대상	22
2. 연구 절차	23
3. 연구 방법	24
1) 준비운동	25
2) 호흡 명상 구성	31
3) 정리운동	45
4. 측정 도구	49

1) 자아 존중감	49
2) 스트레스	50
3) 정서	51
5. 자료 분석	52
IV. 연구 결과	53
1. 연구 대상자의 일반적 특성	53
2. 연구 대상자의 신체적 특성	54
3. 국선도 호흡 명상이 자아 존중감 미치는 영향	55
4. 국선도 호흡 명상이 스트레스에 미치는 영향	56
1) 국선도 호흡 명상이 학교생활 스트레스에 미치는 영향	56
2) 국선도 호흡 명상이 대인관계 스트레스에 미치는 영향	57
3) 국선도 호흡 명상이 자신문제 스트레스에 미치는 영향	58
4) 국선도 호흡 명상이 환경문제 스트레스에 미치는 영향	59
5) 국선도 호흡 명상이 가정생활 스트레스에 미치는 영향	60
5. 국선도 호흡 명상이 정서에 미치는 영향	61
1) 국선도 호흡 명상이 긍정적 정서에 미치는 영향	61
2) 국선도 호흡 명상이 부정적 정서에 미치는 영향	62
V. 고 찰	64
VI. 결 론	68
참 고 문 헌	70
ABSTRACT	74
부 록	77
감 사 의 글	94

List of Table

Table 1. Piaget's cognitive developmental stages	9
Table 2. Erikson's Personality Development Phase	10
Table 3. Composition of respiratory meditation	34
Table 4. Breathing meditation 1st tutorial composition	35
Table 5. Breathing meditation 2nd tutorial composition	36
Table 6. Breathing meditation 3rd tutorial composition	37
Table 7. Breathing meditation 4th tutorial composition	38
Table 8. Breathing meditation 5th tutorial composition	39
Table 9. Breathing meditation 6th tutorial composition	40
Table 10. Breathing meditation 7th tutorial composition	41
Table 11. Breathing meditation 8th tutorial composition	42
Table 12. Breathing meditation 9th tutorial composition	43
Table 13. Breathing meditation 10th tutorial composition	44
Table 14. Self-esteem Category	49
Table 15. Stress Category	50
Table 16. Emotion Category	51
Table 17. General characteristics of subjects	53
Table 18. Physical characteristics of subjects	54
Table 19. Comparison of self-esteem scores before and after KoukSunDo breathing meditation	55
Table 20. Comparison of stress scores in school life before and after KoukSunDo breathing meditation	56
Table 21. Comparison of interpersonal stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation	57

Table 22. Comparison of self–problem stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation	58
Table 23. Comparing the environmental stress score before and after KoukSunDo breathing meditation	59
Table 24. Comparison of stress scores of family problems before and after KoukSunDo breathing meditation	60
Table 25. Comparison of positive emotional scores before and after KoukSunDo breathing meditation	61
Table 26. Comparison of negative emotion scores before and after KoukSunDo breathing meditation	62

List of Fig

Fig 1. Three breathing positions	14
Fig 2. Study procedure of experimental group and control group ·	23
Fig 3. Organization of respiratory meditation program	25
Fig 4. Warm up exercise ①, ②, ③	26
Fig 5. Warm up exercise ④, ⑤, ⑥	27
Fig 6. Warm up exercise ⑦, ⑧, ⑨	28
Fig 7. Warm up exercise ⑩, ⑪, ⑫	29
Fig 8. Warm up exercise ⑬, ⑭, ⑮	30
Fig 9. Hypogastric breathing position	33
Fig 10. Warm down exercise ①, ②	45
Fig 11. Warm down exercise ③, ④, ⑤	46
Fig 12. Warm down exercise ⑥, ⑦, ⑧	47
Fig 13. Warm down exercise ⑨, ⑩	48
Fig 14. Comparison of self-esteem scores before and after KoukSunDo breathing meditation	55
Fig 15. Comparison of stress scores in school life before and after KoukSunDo breathing meditation	57
Fig 16. Comparison of interpersonal stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation	58
Fig 17. Comparison of self-problem stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation	59
Fig 18. Comparison the environmental stress score before and after KoukSunDo breathing meditation	60

Fig 19. Comparison of stress scores of family problems before and after KoukSunDo breathing meditation	61
Fig 20. Comparison of positive emotional scores before and after KoukSunDo breathing meditation	62
Fig 21. Comparison of negative emotion scores before and after KoukSunDo breathing meditation	63

논문 요약

국선도 호흡 명상이 여자 중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향

본 연구는 청소년기에 속하는 여자 중학생들을 대상으로 호흡 명상을 실시하였을 때 자아 존중감, 스트레스, 정서에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고자 한다.

충청남도 지역의 N시에 거주하는 S여자중학교 3학년을 대상으로 국선도 호흡 명상 연구에 희망하는 학생들의 동의를 얻어 실시하였다. 연구대상자들은 총 64명으로 32명씩 대조군 32명으로 무작위로 분류해 실험하였다. 국선도 호흡 명상 프로그램 참여율이 저조하여 중도탈락 된 실험집단 2명의 대상자를 제외하고 62명을 대상으로 2017년 8월 1일부터 9월 2일까지 5주에 걸쳐 주 2회씩 10회를 실시하였으며, 실험집단과 대조집단으로 나누어 사전·사후 설문지를 통해 결과를 분석하였다. 1회당 연구 실험 시간은 50분으로 준비운동 - 호흡명상 - 정리운동으로 10회의 프로그램을 구성하였으며, 여름방학을 이용하여 학생들의 수업 부담을 줄이기 위해 노력하였다.

자료 분석은 SPSS 23.0 통계프로그램을 이용하여 전산처리 하였고, 연구대상자의 일반적 특성 확인을 위해 빈도분석(Frequency analysis)과 동질성 검사는 χ^2 (Chi-square test)를 실시하였다. 연구대상자의 자아 존중감, 스트레스, 정서 분석을 위한 측정도구의 신뢰성 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 연구대상자의 자아 존중감, 스트레스, 정서의 사전·사후 간 집단 내의 차이를 비교하기 위해 대응표본 t검정(paired t-test)을 실시하였고, 집단 간 차이를 비교하기 위해 독립표본 t검정(independent t-test)을 실시하였다. 본 연구의 모든 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

국선도 호흡명상이 자아 존중감에 미치는 실험에서 자아 존중감 점수를 분석한 결과 실험군의 사후 자아 존중감 점수가 높아졌으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 호흡명상이 스트레스 감소에 미치는 효과를 분석한 결과, 실험군의 학교생활 스트레스 점수, 대인관계 스트레스 점수, 자신문제 스트레스 점수, 환

경문제 스트레스 점수가 유의하게 낮아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 국선도 호흡명상이 정서에 미치는 효과를 분석한 결과를 살펴보면 실험군의 긍정적 정서 사후 점수는 실험 통계적으로 유의하게 높아졌으며, 부정적 정서 사후 점수에서는 통계적으로 유의하게 낮아졌음을 알 수 있었다($p=0.000$).

본 연구를 통해 국선도 호흡 명상이 여자 중학생들의 자아 존중감을 높여주고, 스트레스를 줄여 줄 수 있으며 긍정적 정서를 높여 주고 부정적 정서를 낮출 수 있을 것으로 나타났다. 이런 결과로써 국선도 호흡 명상을 청소년기의 발달 과정에서 겪게 되는 어려움을 줄이고 자기 스스로를 관리할 수 있는 방법을 연구해보고자 한다.

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대 사회는 수많은 지식과 정보의 양이 날마다 늘어나 더욱 복잡하게 세분화, 전문화 되어가고 있다. 그 결과 학생들은 대부분의 시간을 학교에서 생활하여야 하며, 학력위주 사회와 좋은 대학에 들어가기 위한 입시교육의 압박감에 정신적, 신체적, 정서적인 어려움을 겪고 있다. 대부분의 부모들은 아이들의 성장, 변화, 발달에 많은 영향을 주고 있으며 부모의 행동 변화나 가족관계에서 상호보완적 역할을 하고 있다. 이런 청소년 시기에 자아 존중감이나 행복감이 커져야 하지만 다른 한편으로는 부정적 스트레스와 정서가 커져가기도 한다. 우리 사회의 모든 변화가 긍정적이면 좋겠으나 한편으로는 바람직하지 못한 방향으로 변화되어가고 있는 것이다.

청소년기는 인간의 발달 과정에서 보면 다른 어느 단계보다 변화가 매우 심하다(김복만, 2001). 흔히 ‘청소년 격동기(adolescent turmoil)’로 표현되는 청소년기(Anna Freud, 1969)는 ‘질풍노도의 시기’, ‘성장 폭발의 시기’라고 불리며 신체적, 정신적, 사회적으로 볼 때 아동에서 성인으로 되어 가는 과도기적 단계이다. 이때는 급격한 신체발달과 정신적 혼란을 경험하게 되는 시기이며, 아동기의 과정에서 성인기로의 환경으로 변화해 나가면서 두 환경 간의 교차된 영역을 지니게 되면서 어려운 문제가 많이 일어나게 되는 시기이다. 이 시기에 민감한 청소년들이 경험하게 되는 환경 수준은 그들의 장래를 좌우할 만큼 매우 중요하지만 크게 인식하지 못하는 경향이 있다. 그러므로 현재 우리 사회는 다양한 분야에서 급속도로 발전하여감에 따라 청소년들에게 자신의 여러 환경 수준을 이해할 수 있는 시간이 많이 필요하다. 이 시기는 기본적인 욕구충족이나 긍정적인 정서를 확립하지 못하게 되면서 자아 존중감이 낮아지게 되고 청소년들은 스스로 자신의 가치를 모르고 쓸모없다고 여기며, 타인에 대한 열등감을 가지게 된다. 이런 상황이 반복되면서 무기력이 계속되어 심각하게 되면 정신과적 치료가 필요할 정도로 발전하는 등 다양한 문제들이 야기된다.

자아 존중감은 아동기 동안의 가족 관계에서 기본이 이루어지며 학교에서의 친구관계, 교사 관계와의 상호작용, 그리고 사회생활의 모든 단계에서 영향을 받는다(추영미, 2005). 이 시기 대부분의 청소년들은 부모의 보호에서 벗어나서 자신만의 독립된 생활을 꿈꾸는 편이다. 자기 나름대로는 성인이라는 생각을 하면서 스스로의 판단에 따라 행동하며 성인으로 되어가는 과정에서 많은 변화를 겪는 시기이다(추영미, 2005). 그렇지만 현실적으로는 성인이 아니기 때문에 심리적으로 불안하며 IMF 이후 우리 사회는 경제적인 상황 변화에 따라 가족관계가 무너지고 한 부모 가정과 조손가정이 증가하여 보호받지 못해 방치되어 있는 청소년들은 계속해서 증가하고 있다. 그와 더불어 각종 전자기기와 통신기기의 발달로 인터넷 중독이나 핸드폰의 지나친 사용으로 교육에도 여러 가지 부정적 영향을 미치고 있다.

추영미(2005)의 청소년들의 자아 존중감이 정신 건강에 미치는 효과 연구와 김순동(1999)의 집단 명상수련이 청소년의 자아존중감과 비합리적 신념에 미치는 효과 연구와 윤석운(2009)의 국선도 명상 캠프 프로그램이 청소년 자아 존중감 향상에 미치는 연구에서 효과가 잘 나타나 있다.

스트레스는 성별과 연령에 따라 많은 차이가 있으나, 스트레스에 있어서 원인의 대부분은 친구문제, 교사문제, 학업문제, 가정문제, 진로문제 등이 있는 것으로 나타나고 있다(최수나, 2012). 청소년들은 스트레스에 대처하는 능력과 경험의 부족으로 우울, 자살 충동, 문제행동, 부적응, 학업부진, 학교폭력 등의 다양한 상황으로 전개되기도 한다. Seiffge-Krenke(1995)의 연구에 의하면 같은 스트레스를 여자 청소년들은 네 배나 위협적으로 받아들인다고 한다. 스트레스에 대처하는 데 있어서 여성은 남성 이상으로 사회적 지지를 필요로 하며 여자 청소년들은 남자 청소년보다 부모나 다른 어른들에게 많이 의존적 성향을 보이며, 타인에게 잘 보이기를 원하고 그들의 기대에 보다 민감하다. 여자 중학생들은 신체적 성숙 단계에 따라서 심리적, 정서적, 사회적으로 더 많은 스트레스에 노출되는 경향이 있다. 또한 스트레스는 성별의 차이에 따라 대처하는 선택이 다르다(Frydenberg and Lewis, 1993). 대부분의 소년들은 어떤 문제에 정면으로 맞서며 문제해결에 도움이 되는 정보를 탐색하고 공격적인 테크닉과 대인 관계에 적극적인 반면 소녀들은 어떤 문제에 실패나 곤란한 상황을 위협적으로 받아들여 스트레스가 많은 상황 속에서 최악의 경우를 상상하는 경향이 있다.

윤선아(2009)의 마음 챙김 명상 프로그램이 초등학교의 스트레스와 정서조절에 미치는 영향에 관한 연구와 윤호진(2008)의 마음 챙김 걷기명상이 중학교의 스트레스에 미치는 연구에서 마음 챙김 명상과 스트레스에 대한 선행 연구가 있다.

정서(emotion)는 문자 그대로 일종의 운동, 즉 밖으로 향하는 운동을 나타내며, 처음 일상에서 사용되었을 때는 소란 혹은 소요를 의미했으며, 사람들은 천둥을 대기의 ‘emotion’이라 일컬었다고 한다(최수나, 2012). 모든 정서는 인지, 느낌, 행동의 세 가지 측면을 포함한다. 인지는 평가(appraisal)를 포함하는데, 이는 상황이나 사건을 해석하는 방식으로써 예를 들면, ‘나는 위험을 지각한다.’는 것이다(최수나, 2012). 심리적 치료의 방법으로 상담은 부정적인 정서를 연구하기 보다는 인간의 행복감과 심리적인 안정, 긍정적 정서에 대하여 인간의 심리 연구에서 더 나아가 근원적인 내면에 대한 성찰하고 자신의 의지를 실현하고 자기의 행동의 결정할 수 있 수 있다. 우리의 정서에 영향을 받는 뇌는 인지적 수준에 있어서, 좌우측 측두엽과 전두엽의 연상 영역과 신피질의 작용으로 알려져 있다(최수나, 2012). 편도가 어떤 상황에서 유기체의 긍정적 접근 또는 부정적 접근에 따라 중요한 역할을 결정한다(최수나, 2012). 정서는 부정적인 정서와 긍정적 정서로 나누어 살펴볼 수 있으며 지금까지 부정적 정서로는 분노, 불안, 우울, 공포, 슬픔, 혐오, 놀람, 두려움 등에 관한 연구가 주류를 이루었으나, 현재는 긍정적 정서로 사랑, 행복, 기쁨, 수용, 감사 등에 관련된 것이 더 연구되고 있다.(최수나, 2012). 청소년기에는 부정적 정서가 어느 정도 올라가는 것이 당연하지만 청소년 스스로 자신의 정서를 명확하게 인식하는 데는 어려움이 있다. 또 분노, 자살시도, 우울증, 강박, 학교 폭력, 가출, 게임 중독 등의 이상행동을 보이기도 한다. 또 위기청소년 지원 대상유형을 살펴보면 초등학교는 21.8%, 중학교는 34.4%, 고등학교는 24.3%, 대학생 기타는 19.5%로 중학교의 비율이 상대적으로 높아 많은 문제를 야기할 가능성을 내포할 수 있다(최수나, 2012). 이것은 중학생들이 얼마나 위기에 처해 있는지 알 수 있으며 위기의 청소년들에게 호흡 명상이 정서에 어떠한 영향을 미치는지 선행 연구를 살펴보면 이경희(2004)의 중학생들을 대상으로 국선도 단전호흡 수련을 통한 분노와 공격성 감소에 관한 연구와 이주연(2007)의 비만 여자 중학생들을 대상으로 한 마음 챙김 명상중심의 건강 프로그램이 폭식행동과 비만 스트레스 자기 존중감과 우울에 미치는 연구에도 효과가 있었다.

우리나라의 명상에 대한 연구와 관련되는 것으로는 요가, 선수행, 국선도, 단전, 마인드 컨트롤 등을 주로 사용하고 있으며 대부분 명상의 정의는 다음과 같다. 명상은 자기 스스로의 수행을 통해 의식(마음, 몸, 행동)에 변화를 가져오는 것으로 그 수행의 주요한 특징은 주의를 비분석적으로 집중하는 것이다(김정호, 1996). 명상은 마음의 변화뿐만 아니라 신체적인 변화도 수반된다는 것이다. 명상을 통해 마음의 평안이 지속되며 이때 신체상으로 뇌파가 감지되면서 심장 박동이 느려지고, 혈압도 낮아지는 신체변화를 가져오게 된다. 명상을 통해 자기 자신과 외부 환경에 대하여 통찰하게 되면서 몸과 마음 그리고 일생생활에까지 변화를 가져오며 이러한 변화가 한 사람을 변화 시킬 수 있다(김정호, 1996). 명상 수행자의 심리적 특성이 명상 경험에 미치는 영향분석에서 경험 수준이 높고, 자아강도가 낮으며, 내향적이고 추상적인 성격특성을 보이는 사람일수록 현실도피와 같은 부정적 동기에서 명상을 시작하게 되며, 이들은 부정적인 명상 경험과 변화를 보고하였으나 반면에 지성적이고 자비심 동기 수준이 높고 외향적인 사람들의 경우는 긍정적인 경험과 변화를 보고하였다(하현주, 2007). 명상을 통하여 자기개념을 형성하고 자신의 가치를 알아보며 자신에게 스스로 집중하는 기회를 가짐으로 참다운 나(眞我)를 찾게 되면서 존중감이 향상될 수 있을 것이다. 호흡 명상을 통하여 자신이나 어떤 존재를 알아차림으로서 고요한 마음과 안정된 기분, 긍정적 정서, 올바른 신념을 유지시킬 수 있을 것으로 기대한다. 호흡 명상을 연구한 김정숙(2015)의 여자 중학생들을 대상으로 한 국선도 단전호흡이 생리통에 미치는 연구에서 그 효과를 알 수 있었으며 이경희(2009)의 연구와 노문환(2016)의 대학생을 대상으로 연구한 결과에서 유의미한 효과가 있었다. 그래서 여자 중학생에게 심신의 안정과 대체 방법으로 국선도 호흡 명상을 통하여 미치는 영향을 알아보고자 한다. 호흡 명상을 통해 스트레스를 완화시키고 자기-조절기법(self-regulation practices)을 습득하여 자기의 변화를 이끌어내는 방법의 하나로 익히면 많은 효과가 있을 것으로 기대된다. 이에 본 연구에는 국선도 호흡 명상을 통하여 자신의 마음을 성찰하고 자기의 이해를 정확하게 하여, 정서적 안정과 심리적 문제로부터 평화로운 마음을 유지하고 정상적인 신체 상태의 균형을 잡아주는데 효과가 있을 것으로 생각한다. 우리 고유의 마음 수련법으로 여자 중학생에게 어려운 환경에서 정신적 건강과 행복감을 증진시키고 정서의 균형을 회복시키는 데 어떤 영향을 미치게 되는지 연구하고자 한다.

2. 연구의 목적

교육 현장에 있으면서 여러 가지를 경험하게 되었는데 그중 안타까운 일이 있었다. 그것은 청소년 자살을 경험하게 되면서부터 많은 생각을 가질 수밖에 없게 되었다. 대부분의 우울과 자살 충동을 경험하는 청소년들이 학교에 있는 학생인 경우가 많았다.

우리나라 통계청이 발표한 2016년 사망원인 통계 자료에 따르면 “인구 10만 명당 자살로 사망한 10대의 수가 2015년 4.2명에서 2016년 4.9명으로 늘어났다. 다른 연령보다 유독 10대의 자살률이 증가하고 있는 이유로 가정의 해체, 계층 이동사다리의 붕괴, 사상최고의 실업률로 인한 경제하락 등을 전문가들이 꼽았다. 청소년들이 자주 접하는 인터넷이나 드라마에서도 자살 관련 내용이 다수 등장하여 청소년들의 자살을 부추기고 있다” 고 한다. 물론 모든 청소년이 그렇지지는 않다.

Kabat-Zinn(2005)이 말하는 명상 초보자들이 겪는 어려움에 5가지가 있다고 한다. 본 연구에 참가하는 학생들은 명상을 해보지 못한 초보자 경우가 많은 편이라 심리적인 부담감이나 지루함, 집중력 부족 등 걱정스러운 부분도 있을 것으로 생각된다. 그렇지만 청소년들을 대상으로 직접 국선도 호흡명상을 현장에서 활용하여 학생들의 어려움을 자신 스스로 명확하게 이해하고 자신을 제어 할 수 있도록 강인한 정신력을 기르고자 노력하였다.

국선도 수련의 한 방법으로 호흡 명상을 통하여 자신의 존재를 다시 인식시키고 또 다른 한 편으로는 긍정적인 정서를 이끌어 내어 타인에 대한 이해심을 길러주고 배려를 통해 학교폭력을 예방하고 건전한 학교문화로 유도하여 스스로의 힘을 갖게 할 수 있을 것으로 생각한다.

본 연구의 목적은 우리나라에서 살아가며 지금 청소년 시기를 지나고 있는 여자 중학생들의 대상으로 한 국선도 호흡 명상이 자아 존중감에 어떤 영향을 미칠 수 있는지, 스트레스에 얼마나 해소 시켜줄 수 있는지, 정서에 어떤 변화를 가져 올 수 있는지에 대하여 연구하므로 어려운 청소년기를 지나 성숙의 단계를 거쳐 어른으로 성장해 나갈 수 있는 긍정적 방법으로 연구하고자 한다.

3. 연구 가설

본 연구에서는 청소년기 여자 중학생을 대상으로 국선도 호흡 명상을 실시하여 자아 존중감, 스트레스, 정서에 있어서 얼마나 변화하는지를 연구하려는 것으로 가설은 아래와 같다.

가설 1. 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 자아 존중감을 높일 것이다.

가설 2. 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 스트레스를 낮출 것이다.

2-1 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 학교생활 스트레스를 낮출 것이다.

2-2 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 대인관계 스트레스를 낮출 것이다.

2-3 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 자신문제 스트레스를 낮출 것이다.

2-4 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 환경문제 스트레스를 낮출 것이다.

2-5 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 가정생활 스트레스를 낮출 것이다.

가설 3. 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 정서에 영향을 줄 것이다.

3-1 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 긍정적 정서를 높일 것이다.

3-2 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 부정적 정서를 낮출 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 청소년기 이해

1) 청소년기

청소년기의 시작과 끝은 학자나, 사회문화적 기준, 생리적 특징이나 호르몬의 변화, 시대적 상황, 인지적 발달이나 도덕적 수준의 향상 등에 따라 다르게 규정되는 특징이 있다(김청송, 2013). 장휘숙(2000)에 의하면 첫 번째, 생리학 기준으로 청소년기는 2차 성징들이 나타나며 생식기관의 발달이 나타날 때 성의 성숙이 마무리 된다. 두 번째, 인지 기준인 추상적 사고와 논리적 추리가 나타나기 시작하여 상위 인지(metacognition) 능력을 갖기 시작 할 때 청소년기가 시작되고, 생활의 모든 영역에서 그것들을 사용 할 수 있을 때 청소년기가 끝난다(Kuhn, 1979). 세 번째, 사회학적 기준으로 사춘기의 시작과 함께 어떤 요구에 대한 자신만의 대처양식이 확립되어 사회가 성인이 되었음을 인정 할 때로 본다. 네 번째, 연령에 따른 기준으로 10세부터 19세까지의 10대를 청소년기로 분류하기도 한다. 다섯 번째, 교육단계에 따른 기준 청소년 초기 중학교 시기, 청소년 중기 고등학교 시기, 청소년 후기 대학교 시기, 군복무 기간도 포함 될 수 있다.

우리나라는 청소년기를 법률상 연령으로 나누어 정하고 있으며 법률에 의해서 연령이 조금씩 다르게 규정되어 있는데 해당하는 법률과 특징과 강조점에 따라 차이가 있다(김청송, 2013).

2) 청소년기 신체 특성

우리나라 청소년들은 과거의 청소년들과 다른 특성이 있는데 신체 크기나 외모의 변화뿐 아니라 심리적인 특성과 문화적인 행동, 진로와 직업에 대한 인식이 다르고 이런 변화된 사고와 가치관, 행동 등이 다르며 특히 남, 녀의 차이도 있었으며 과거 청소년보다는 사회변화를 주도하게 되며 성인사회의 종속물이거나 수동적인 존재가 아니다(한상철, 2004).

청소년기의 신체적 특성으로 성의 발달에서 2차 성징과 성호르몬의 발달에 따른

변화가 크다. 남자 청소년들은 첫 사정을 경험하면서 충격, 두려움을 경험하기도 하지만 대체적으로 긍정적이고 친구들과 서로 사정에 대해 농담을 하는 것이 일반적인 현상이지만 여자 청소년의 경우 초경에 있어서 경험이 없는 여자 청소년과 경험이 있는 여자 청소년의 차이도 많았다. 초경을 경험한 여자 청소년에게는 생리에 대한 통증, 분비물에 대한 불쾌감, 집중력 저하, 신체 움직임에 대한 불안 등을 이유로 부정적이고 비밀스러운 감정을 가지고 있었다. 특히, 여자 청소년들의 중요한 역할을 하는 에스트로겐의 증가는 화를 많이 내고 공격적이며 부정적 정서를 가지게 한다(한상철 외, 2005).

특히, 여자 청소년들은 외모에 많은 관심과 노력을 기울이고 있는데 체형에 관해서 정상적인 체중과 신장을 가지고 있음에도 불구하고 다이어트를 하는 경우가 있으며 스스로가 만족하지 못하고 마른 체형을 부러워하는 경향이 많이 있다.

신철(2002)의 연구에서 전체 연구대상자 중 57.9%가 자신의 체형에 불만족하였고 61.4%가 마른체형을 선호하는 것으로 나타났다. 자신의 체형이 만족스럽지 못한 이유 중 하나로 매력 있는 연예인을 따르고자 하는 욕구도 반영되었을 것으로 생각된다. 자신들이 좋아하는 연예인을 보며 자신도 그와 닮아가고자 하는 경향이 있어서 외모를 가꾸려고 한다. 또한 외모를 가꾸기 위한 방법으로 성형 수술에 있어서도 여자중학생의 54.3%와 여자 고등학생의 60%가 성형 수술을 원했다. 성형 수술에 대해서도 매우 긍정적이고 이들이 원하는 성형 수술에는 점 빼기, 치아 교정, 코 성형, 눈 성형, 지방 제거 등이 있었다(한상철 외, 2005).

3) 청소년기 인지 발달 특성

청소년기의 인지발달 특성을 살펴보면 Piaget는 인지 발달단계 중에서 청소년기에 해당하는 12세 이후로 형식적 조작 사고에 의하여 지적 능력이 변화한다고 주장했다. “진정한 학습이란 교사에 의해 주어지는 것이 아니라 아동 자신으로부터 나오는 것이다.” 라고 하였다. 형식적 조작기(formal operational period)는 12세 ~ 15세에 해당되는데 논리적 사고의 시기로 추상적 사고가 가능하며 추상적 사고란 융통성 있는 사고, 효율적인 사고, 복잡한 추리, 가설을 세우고 체계적으로 검증하는 일, 문제 해결 가능한 모듬 방안을 종합적으로 고려해 보는 것을 말한다(김청송, 2013). 이 시기가 되면서 청소년들은 처음으로 도덕적, 정치적, 철학적 생각과

가치문제 등을 이해하기 시작하며 타인의 사고 과정을 이해한다. 즉, 다른 사람은 문제를 어떻게 보고 어떻게 생각할까 등의 문제에도 관심을 갖게 된다(김청송, 2013). 이러한 형식적 조작 능력의 획득은 중요한 변화를 예고하게 된다.(장휘숙, 2000. 김청송, 2013. 재인용).

Table 1. Piaget's cognitive developmental stages

구 분	나 이	특 징
감각운동기	0~2세	환경과 상호작용하기 위해 자신의 신체감각, 지각 및 신체 활동에 의존한다.
전 조작기	2세 ~ 4세 4세 ~7세	언어, 상징적 기호의 사용으로 세상을 직관적으로 이해하고, 자아 중심적이며 전 조작적이기 때문에 논리적 사고가 결여 된다.
구체적 조작기	7세 ~12세	자기중심의 생각보다 사물들 간의 관계를 이해하기 때문에 분류하고 위계를 설정할 수 있다.
형식적 조작기	12세 이후	논리적 사고 능력이 급성장된다.

4) 청소년기 사회심리 특성

Erikson에 의하면 “ 청소년기는 심리사회적 유예기이다. 청소년들은 진정한 자기를 찾기 위해 정신적인 방황을 하게 되고 새로운 자신을 탐색하려고 시작되는데, 이 기간 동안에는 그들에게 성인의 책임과 역할을 강요해서는 안 된다.” 고 하였으며 자아 발달 8단계에 중 청소년기를 5단계로서 정체감 대 정체감 혼미(Identity vs, Identity confusion)또는 심리 사회적 유예기(Moratorium)로 보고 12세 ~ 15세로 나누어 인생 과정 중 가장 비중 있게 다루었다(장휘숙, 2000. 김청송, 2013. 재인용).

Table 2. Erikson's Personality Development Phase

연령	단계	결과
1. 영아기(출생~2세)	기본 신뢰감 대 불신	낙천주의와 평온 대 비관주의와 불안.
2. 걸음마기(2~4세)	자율성 대 수치심과 자기 회의	자기신뢰와 독립성 대 의존성과 두려움
3. 학령전기(4~6세)	주도성 대 죄책감	호기심과 열정 대 지루함과 무감동
4. 학령기(6~11세)	근면성대열등감	성취에 대한 자부심과 성실 대 성취미비로 인한 수치심
5. 청소년기(11~20세)	자아정체감 대 정체감 혼미	현재와 미래 자기에 대한인식 대 관여 부족과 불안정
6. 성인초기(20대 초반~40세)	친밀감 대 고립	친밀하고 의미 있는 관계 대 고독
7. 중년기(40~65세)	생산성 대 침체	성장과 타인에게 주기 대 정지와 무의미
8. 노년기(65세 이상)	자아통합 대 절망	죽음에 대한 수용 대 죽음에 대한 두려움(박주영, 2013).

정체감의 혼미는 청소년들이 스스로를 찾기 위한 시간을 벌기 위해 일종의 타임아웃(Time out)기간으로서의 심리적 유예기간을 갖는다. 이시기에 긍정적 자아 정체감을 확립하게 되며 이후 단계의 심리적 위기를 무난히 극복 할 수 있으나, 그렇지 못한 경우 계속해서 방황하고 부정적인 정체감을 형성하게 된다(김청송, 2013).

자아개념이 긍정적인 청소년은 자신에 대한 주관적인 평가와 타인의 객관적인 평가가 조화 유지되어 모든 사태를 긍정적으로 지각하며 성취의욕이 높고 대인관계가 원만하며 성장에 대한 욕구가 높은 특징을 지니고 있다(한상철 외 2004).

청소년기로 처음 접어들었을 때의 자아 개념은 주로 부정적인 면이 많지만 점차적으로 후반기로 가면서부터는 점차 안정적이고 현실에 긍정적으로 변화해 나가지만 일부에서는 부정적인 변화가 오기도 하는데 실패가 반복되면서 문제가 생기기도 하며 심리적인 상처로 장애를 초래할 수 있다.

타인에 의해 영향을 받는 행동을 사회적 행동이라고 한다. 사회적 행동을 좌우하는 큰 요인 가운데 하나가 사회적 태도인데 사회에서 발생하는 사물에 대한 가치

관을 뜻한다(김인성, 2013). 개인의 사회적 행동은 그 사람이 속해 있는 사회의 분위기에 크게 영향을 받는다. 사람들은 자신도 모르는 사이에 성장해 온 사회의 분위기를 받아들임으로써 그것이 몸에 배는 것이다(김인성, 2013). 그 중에서도 부모가 미치는 영향이 제일 크다. 또 지나친 사회 분위기는 사람의 행동에 바람직하지 않는 경향이 나타나기도 하며 사회에 대해 반항적인 행동을 하거나 현실도피적인 행동을 취하는 일도 있다(김인성, 2013).

현대사회에 적응 할 수 있는 청소년을 효과적으로 지도하기 위해서는 청소년 개인의 자아 존중감을 확립할 수 있도록 교육환경에 대한 공공의 시스템이 갖추어져야 한다. 가정에서도 부모나 가족의 환경이 조화롭고, 청소년을 바라보는 사회적 인식이 높아져 교육에 대한 적극적이고 개인의 특성에 따르는 차별화 된 투자와 환경이 만들어지기를 기대해 본다.

5) 청소년기 정서 특성

청소년기의 감정의 변화에 대해서 대부분의 성인들은 부정적으로 보는 경우가 많다. 부모님들의 입장에서는 당황스럽고 어떻게 대처해야 하는지에 대하여 고민을 하게 된다. 특히 이 시기의 감정 변화가 급격하기 때문에 감정을 예측하기 어려울 뿐만 아니라 불안감 정도와 긴장감 정도가 예측 할 수 없을 정도로 놀랍게 표출을 하기도 한다. 청소년기는 다른 어떤 발달과정의 시기보다 감정적 기복이 심하고 불안정하며 예민하고 흥분도 잘한다.

정서와 비슷한 것으로 감정(Feeling), 또는 기분(Mood), 정조(Sentiment)들이 사용되고 있다. 정서란 적응하려는 태세가 강렬하고 심한 교란을 일으키는 것으로 일반적으로 생리적, 신체적 변화를 수반하게 된 것을 말하고, 감정이란 온화하고 온정적인 형태를 띠는 것으로 정서보다 덜 강렬한 특징이 있으며, 기분은 온정적인 감정 상태가 지속되는 현상을 말한다(한상철 외 2004).

청소년기에 있어서 정서가 급변하는 것은 신체적으로는 성호르몬의 영향에 의하여 성에 대한 의식과 이성애에 대한 호기심이 많아진다. 교감신경과 부교감신경의 변화로 과도한 흥분과 신경질을 경험하게 되는데 이때 여자 청소년들에게서 감정 변화의 폭이 남자 청소년보다 더 크게 나타난다. 이것은 우리나라 사회적 전반에 걸쳐 여성에게 요구되는 감정의 억제가 미덕이며 현모양처를 기대하는 우리나라의 특

유의 정서가 반영되어 자유롭고 다양한 표현을 제한하기 때문이 아닐까 생각해본다. 그리고 가정에서 가족의 형태나 부모의 양육환경과 가정경제 수준, 교육방법에 따른 변화가 정서에 많은 영향을 미칠 수밖에 없으며 욕구의 만족이나 불만족이 반영되어 나타난다.

오늘날 우리나라 청소년들은 이 시기에 대부분 학교생활을 하게 되는데 많은 시간을 학교에서 보내게 되며 학교의 교육환경이 청소년의 자유와 정서, 욕구를 억압하고 있고 입시에 따른 학업 부담감이 지나쳐서 문제 행동을 일으키기도 한다.

특히, 교육현장에서 청소년들을 지켜보며 느끼는 것으로 가정에서부터 교육이 얼마나 중요한지를 강조되고 있으며 학교도 자율적인 교육으로 입시 지옥이 아닌 적성과 취미를 존중하는 즐겁고 행복한 경험을 선택할 수 있기를 기대한다. 또, 사회적으로는 학교 밖의 환경에도 청소년의 미래에 대한 정책을 개선하는 노력이 절실하게 필요하다.

2. 국선도(國仙道) 호흡명상(呼吸冥想)

명상(冥想)은 수행 목적에 따라 절대적인 의미와 상대적인 의미 두 가지로 나눌 수 있다(최수나, 2012). 절대적 의미는 모든 인간적 제한 조건에서 해방된 해탈의 경지에 이르는 것이고 각 종교마다 영적 수련방법이 있으며 해탈의 경지에 이르러 대립이 사라지고 정서적으로 기쁨, 자비, 평온으로 가득 차게 되며, 생리적으로 각성이완 상태인 성성적적(惺惺寂寂)의 경지에 이르게 된다(최수나, 2012). 상대적 의미로 사용하는 명상은 한 개인의 지식, 사고, 가치, 감정 등의 존재를 제한하는 주관적 편견과 선입견에서 벗어나 맑고, 자유롭고, 신선하게 사물을 볼 수 있게 하는 것으로, 현실적인 삶의 고통 속에서도 보다 건강한 사고와 삶의 방식을 지향해 나가는 것을 목표로 현대적 의미의 명상은 이것을 강조하는 것이라 할 수 있다(장현갑, 2012. 최수나, 2012. 재인용).

명상에 관한 대부분의 연구에서 피험자의 심장박동, 호흡량, 산소 소비, 이산화탄소 배출의 감소가 발견되었고, 이런 신체적 변화는 명상이 이완과 각성의 주제를 특징으로 하는 잠정적으로 유익한 생리적 상태로 이끌 수 있다고 하였다(최수나,

2012).

국선도는 우리나라 고유 심신수련법으로 풍류도, 화랑도로 불리기도 하며 마음과 몸을 함께 닦아 원래 하늘로부터 얻어진 생명력을 유지하고 회복시키는 것을 목적으로 한다. 한민족의 전통을 바탕으로 단전호흡을 통하여 밝은 마음과 고요함을 자연과 함께 일치되어가도록 하는 것이다. 고대 종교와 문화의 바탕에는 하늘을 섬기고 자연을 귀하게 여기며 사람도 자연의 일부로 호흡을 통해 대자연의 기운이 우주와 하나 될 수 있다는 선도(仙道)의 바탕을 가지고 있다.

국선도 호흡방법은 정기신(精氣神의) 삼단전(三丹田)을 이단호흡법(二段呼吸法)이다. 상단전(上丹田)의 기(氣)와 중단전(中丹田)의 신(神)을 하단전(下丹田)의 정(精)에 정신적으로 집중하여 심호흡하면서 몸과 마음을 함께 닦는 것이 국선도 수련법이다(허경무, 2002).

이단호흡법(二段呼吸法)이란 흡(吸)과 호(呼) 사이에 머무는 순간 지(止)가 있어서 흡지호지(吸支呼止)를 말하는데 숨을 들어 마시고 잠시 쉬고 숨을 내쉬고 잠시 쉬는 것인데 숨을 억지로 참는 것이 아니라 자연스럽게 하는 것이다. 호흡명상을 할 때는 머리는 맑게 비우고 마음을 편안하게 하여 온갖 번뇌와 감정을 훌훌 떨치고 푸른 하늘처럼 활짝 열린 마음, 텅 비워진 마음이 되어 우주의 기운이 내 몸 안으로 들어온다(유인학, 2000).

하단전은 신장에 의지해 있어서 오행(五行) 중 수(水)에 해당하기 때문이고 수(水)는 색으로 볼 때 검정색이기 때문이다. 하단전에 기운이 모여 복압을 형성하게 되고 응축 된 덩어리가 회전하면서 그 기운이 하단전을 중심축으로 스스로 회전하기까지 호흡 수련이나 행공수련 없이 의념수련 만으로도 체득할 수 있다. 이것을 국선도에서는 중기(中氣)가 잡힌 것으로 본다(유인학, 2000).

의념수련은 상단전과 중단전을 비우고 밝게 만드는 수련이다. 상단전의 생각과 중단전의 감정을 모두 비워버리고 순수한 나로 돌아가는 것이다. 의식을 인당(눈썹 사이 인 미간)안쪽에 집중하고 마음의 눈으로 그 곳을 바라본다. 잠시 후 머리의 중앙으로 마음과 의식을 바라보고 있으면 머리가 환하게 밝아온다. 서서히 그 밝은 것을 가슴의 중앙으로 내려 보낸다고 생각하고 의념도 가슴으로 내려오면 가슴부위가 밝아지고 환하게 된다. 가슴에 의념을 집중할 때 푸른 하늘처럼 무한한 상상을 해보는 것이 좋다. 가장 아름답고, 사랑스러운, 가장 귀한 것을 떠올리며 생각을 고

요히 한다(유인학, 2000).

국선도에서 단전호흡이란 아랫배 하단전(下丹田)으로 숨이 드나드는 것이다. 사람이 숨을 쉴 때 공기와 우주의 기운이 함께 드나드는데, 공기는 코와 피부로 들어오고, 우주의 기운이 머리 정수리로 들어온다(김효순, 2008). 하단전(下丹田)으로 들어오는 숨은 공기가 아니라 우주의 기운이다. 공기는 폐가 거뒤틀리고, 기운은 신장이 거뒤틀리며 하단전은 신장에 의지해 있다.

단전호흡을 잘하게 되면 우주의 기운이 하단전까지 잘 내려온다, 몸속으로 공기가 들어오는 주된 통로는 코이고 우주 기운의 주된 통로는 정수리이다(이종한, 2004. 윤석운, 2009. 재인용).

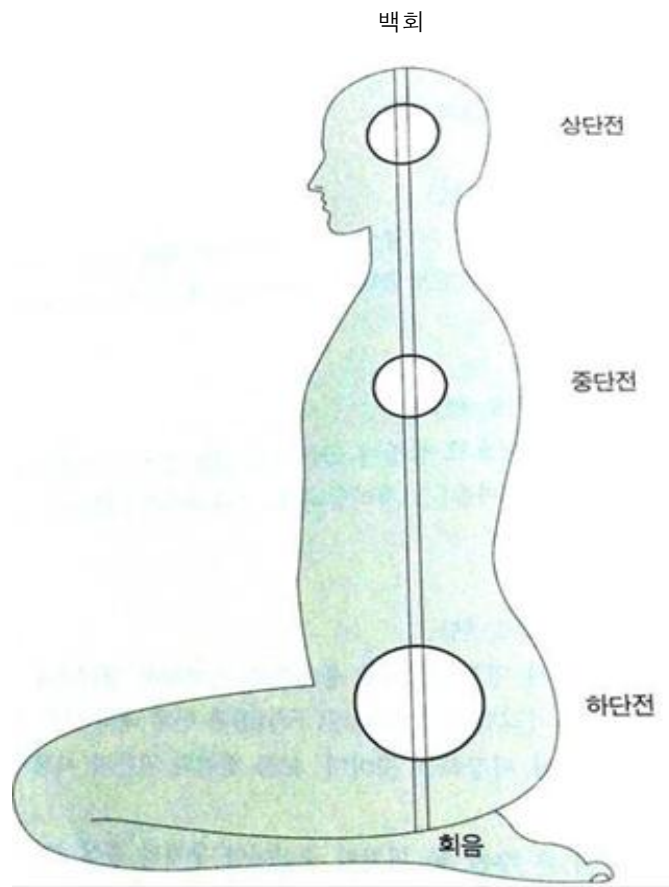


Fig 1. Three breathing positions

명상은 한자로 ‘冥想’ 이고 영어로는 ‘meditation’ 인데 ‘冥想’ 의 뜻을 살

펴보면 ‘눈을 감고 고요히 생각하다’ 이고 ‘meditation’ 은 라틴어 meditatio에서 유래된 ‘깊이 생각 한다’ 의 의미를 가지고 있다.

명상은 불교의 선(禪), 도교와 유교의 수행(修行), 인도의 요가에서 주로 사용하는 정신 수련법이지만 지금은 전 세계에서 다양하게 정신을 집중하는 마음의 수련 방법으로 통칭되고 있다.

명상은 과학적 접근보다 수행을 통한 개인들의 내적 경험을 바탕으로 동서양의 심리치료를 통합한 다양한 형태의 명상들이 있다. 현대인들은 각종 스트레스나 만성질환의 치유를 위한 수단으로 주목하고 있다(문현미, 2005).

중학생을 대상으로 한 연구에서 국선도 단전호흡 수련이 중학생의 분노정서를 스스로 통제할 수 있는 능력을 길러주며 공격성을 감소시키는데 효과가 있음을 나타냈다(이경희, 2004). 청소년을 대상으로 한 마음 챙김 명상의 효과에 관한 연구가 있다(윤호진, 2008. 조양순, 2010).

명상과 교육적 관계에 대한 연구는 1990년대 이후부터 구체적으로 이루어지고 있으며 다양한 학문적 관점에서 개인의 사회정서발달은 물론 인지발달 이론과 함께 왕성하게 이루어지고 있으며 여러 가지 방법으로 진행되고 있다. 마음 챙김 명상(mindfulness-based stress reduction, MBSR), 춤 명상, 걷기명상, 음악 명상, 이완명상, 집중 명상(Concentrative Meditation)등이 있다.

3. 자아 존중감(Self-esteem, 自我尊重感)

자아 존중감(Self-esteem)은 자존감이라고도 한다. Rosenberg(1965)는 자아 존중감을 독특한 개별적 존재로서의 자아(自我)에 대한 긍정적, 부정적 태도를 정의하였고, Coopersmith(1967)는 자존감을 자신에 대한 평가로 얼마나 유능하고 성공적이며 가치가 있다고 믿는가를 나타낸다고 하였다(이선형, 2007, 재인용).

자아개념은 독립적인 개인이라는 인식을 하면서 시작되며 자신이 인식하는 신체 특징, 성격적 기질, 사회적 지위나 역할에서 볼 때 어떤 면을 보는가 하는 것이다. 이것은 다양한 역할과 관련되어 발달한 다수의 자아개념(multiple self - conception)들로 구성되어 있기도 하다(Griffin, Chassin, & Young, 1891).

Freud는 자아 존중감이 형성되는 시기를 남근기(18개월~6세)로 보았으며 Erickson은 인간의 발달 2단계 자율성 대 수치감과 의심의 단계(1.5~3.5세)로 보았다(윤석운, 2009). 한편 Piaget는 인간 발달 단계별 연령은 환경의 여건에 따라 빠르거나 늦을 수 있기 때문에 발달의 시기는 각 개인의 일생에 걸쳐 일어난다고 하였다(최장화, 2007). 자아존중감은 취학 전 그 바탕이 형성되어 나이가 증가할수록 체계적인 증가를 보여 9, 10세에 뚜렷해지며 12세경에 안정된 상태를 보인다. 청소년 초기에 일시적으로 자아 존중감이 낮아질 수 있다(윤석운, 2009). 타인이 자신을 어떻게 보는가에 대한 자의식이 강하고 자아개념이 혼동 되는 시기라서 불안하고 위축 될 수 있기 때문이다(신정옥, 2006. 윤석운, 2009. 재인용).

Strang(1957)은 자아를 4가지 개념으로 설명하였다. 첫째는 전반적이고 기본적인 자아개념(overall, Basic self-concept)이다. 이것은 자신의 인성에 대한 청소년의 관점이다. 둘째는 개인의 일시적이고 잠시 동안의 자아개념(temporary or transitory self-concept)이다. 최근에 경험 했던 일이나 일시적 기분이 영향을 미친다. 세 번째는 청소년의 사회적 자기(social selves)가 있다. 다른 사람들의 눈에 비춰진 자신이 자기이다. 청소년은 남들이 자신을 어떻게 생각하는지에 대한 견해에 대해 자아개념이 형성된다. 집단 참여, 친밀감, 타인과의 경쟁, 사회적 상호 작용을 통해 자아개념이 형성 되어 간다. 네 번째로 이상적 자기(ideal self)이다. 이것은 청소년이 되고 싶은 자기이다. 너무 낮은 이상적 자기는 성취감을 방해하고 너무 높은 이상적 자기 좌절감과 자기가치감이 낮아질 수 있다. 긍정적인 자아개념을 갖는 것은 보다 활동적이고 친근한 사람이 되도록 자신감을 준다. 또한 긍정적인 자아개념을 갖는 것은 높은 자아 존중감을 갖게 한다(Philip Rice, & Gale Dolgin, 2008).

Rosenberg(1965)는 높은 자아 존중감은 자신의 약점을 인식하면서 자신을 좋아하는 것이고, 낮은 존중감은 자아거부, 자아 불만족, 자아 비난을 의미한다. 고 설명하였다. 또한, 자존감이 낮은 사람은 자아 존중감이 높은 사람보다 불안이 강하며, 대인관계가 원만하지 않고 고립되어 있으며 자신감이 결여되어 있어 리더가 될 수 없으며 실패를 두려워하게 된다고 하였다(노문환, 2016. 재인용).

청소년들은 스스로 자신을 존중하고 어떤 가치를 가지고 있는지 생각하며 자신이 어떤 사람이 될 수 있을지를 지각해야 한다. 청소년 시기는 성숙의 발달 과정

중에서 자신에 대한 개념을 형성해야 하는 중요한 시기로 자기의 미래에 대한 의지, 통제력, 자기 확신에 대한 긍정적 피드백을 통하여 자아 존중감을 높일 수 있다. 이 시기에 부정적 피드백을 받게 되면 자아 존중감이 낮아지게 된다. 자아 존중감에 영향을 미치는 것으로 부모와의 양육 관계에서 따뜻하고 민주적인 부모가 자아 존중감을 높이는 것으로 나타났다(최경숙, 2007). 자아 존중감에 있어서 가족 관계는 매우 중요하다

윤석운(2009)은 국선도 호흡명상이 자아 존중감(Self-esteem)에 긍정적인 효과를 준다는 선행 연구를 하였는데 국선도 명상 캠프 7일간 합숙을 하며 28명을 대상으로 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났으며, 송정우(2012)는 중학생을 대상으로 한 집단 명상 프로그램이 심리적 특성에 관한 연구에서 효과를 입증하였고, 호흡 명상이 대학생의 주관적, 심리적 변화에 미치는 영향에 관한 연구(노문환, 2016)에서 명상이 효과가 있었다고 한다. 우리나라 여자중학생들 상황에 맞게 국선도 호흡 명상을 활용하여 자아 존중감을 높여줄 수 있을지 알아보하고자 한다.

국선도 수련의 목적은 전인적(全人的)이고 이상적(理想的)인 인간상을 목적으로 하는데 수련방법으로 삼단전을 통일하고 하단전에 집중하여 대우주의 정신과 하나 된다는 생각으로 흐트러짐 없이 자연스럽게 움직이는 원리이며 강인한 체력과 심리적인 평안을 얻게 되어 자신감과 자비심, 기쁜 마음으로 덕행을 베푸는 것이다(허경무, 2000).

4. 스트레스(Stress)

국가청소년위원회(2006)의 조사에 따르면 청소년의 대부분을 차지하고 있는 학교 청소년들은 44.2%가 일상생활에서 스트레스를 경험하고 있고, 고등학생(47.7%)이 중학생(40.9%)보다 더 많이 일상생활 스트레스를 경험하고 있다(전학열, 김청송, 김옥숙, 2013). 청소년들이 이렇게 스트레스를 받고 있는 통계로 본다면 청소년들 중 절반 이상이 스트레스로 어려움을 겪고 있음을 알 수 있다.

청소년들의 스트레스도 여러 가지가 있으나 내용을 살펴보면 입시에 관련한 학업 스트레스, 과외 스트레스, 진로 스트레스, 가족환경에 관련한 가족 관계 스트레스, 가정 경제 스트레스, 사회적 친구 관계 스트레스, 이성 관계 스트레스, 외모 스

트레스 등 매우 다양하다.

우리나라 청소년들에게 가장 어려운 것은 대한민국 사람이면 누구나 알 수 있듯이 입시위주, 학력위주의 사회로 더 많은 지식과 복잡한 교육환경이 청소년들에게 많은 압박감을 느끼게 한다는 것이다. 중학생들보다 고등학생의 스트레스 정도가 더 심하기는 하지만 중학생들도 고등학교 진학에 따른 입시 스트레스가 적지 않다. 특히, 학교에서 이루어지는 시험에 대한 스트레스가 공부에 취미가 없는 학생들에게는 획일적이고 강압적인 학교생활이 어려울 수밖에 없으나 구체적인 대처 방법을 찾지 못하고 있는 실정이다.

남자 중학생들의 경우 그래도 대부분이 스포츠 활동에 적극 참여하여 에너지를 발산하고 스트레스에 대처하는 방법의 하나로 볼 수 있는 반면 여자 중학생들은 스트레스에 대처하는 방법이 소극적이다. 여자 중학생들의 경우 한참 외모에 관심이 많아지면서 외모에 대해서도 많은 스트레스 받고 있으며 그 결과 성형에도 많은 관심을 보이고 있다. 여학생들은 사회적인 지지를 남학생들보다 더 필요로 하며 부모에게도 더 의존적인 편으로 타인의 반응에도 많이 민감하다. 실제로 여학생들은 어떤 행동을 할 때 독자적인 행동을 하지 않고 친구와 함께하는 경향이 많다 보니 친구관계에서도 감정이 매우 복잡하고 민감한 편이다.

가정에서부터 자신을 적극적으로 지지해주는 부모의 양육과 방치되어 지지해주지 않는 부모로부터 자라난 청소년들은 스트레스에서도 너무 많은 차이가 있다. 교육 현장에서 볼 때 교육에 가장 많은 영향을 주는 요인으로 가정환경이라고 연구자는 생각한다.

청소년들이 많은 스트레스로부터 자유로울 수 없지만 스트레스의 근본 원인을 제거하고 스트레스를 대하는 긍정적 마음과 지혜롭게 대처하는 생활 습관, 운동 방법으로 조절해 나가는 것이 중요하다고 생각한다. 스트레스 관리를 못하게 되면 질병으로 이어지기도 하는데 우울, 불안감, 상습적 자살충동, 분노 조절 장애, 만성적 피로 등으로 나타나기도 한다.

Blocks-gun(1991)의 연구에 의하면 청소년기 여학생의 우울 발생률이 남학생보다 높다고 한다. 사춘기 동안 성의 성숙과정에서 호르몬의 변화에 의한 것일 가능성이 있다는 결론이다. 여러 요인들이 신체적 질병으로 나타나는데 두통, 기관지염, 복통, 심혈관계 질환, 내분비계 질환, 소화기와 면역체계 등 각종 질병을 발생시

키게 되는 것이다(윤호진, 2008).

스트레스의 수준이 높을수록 친구나 자신보다 약한 사람에게 괴롭힘을 나타낼 수 있다(박지영, 2009). 이것은 자신이 받은 스트레스를 실제로 다른 사람에게 해소하는 경향으로 같은 또래에게 폭력을 행사할 수 있기도 하다. 실제 학교 현장에서 학교폭력의 피해자가 다른 친구들에게 가해자로 변하는 사례가 다수 발생하고 있으며 그로 인해 학교생활의 어려움을 일으키기도 한다.

호흡 명상은 스트레스 수준을 낮추고 스트레스를 관리하는데 효과가 있다는 연구가 있었다(윤호진, 2008. 이지연, 2009). 명상하는 동안에 뇌파가 알파파로 변화하여 마음이 편안하고 집중력이 높아지거나 세타파로 바뀌어 무아지경 상태로 몸과 마음의 긴장이 풀어지게 되는 경험을 하게 되는데 이런 상태에서 스트레스 수준을 상당히 자연스럽게 줄여 줄 수 있을 것으로 생각한다.

요사이 우리나라 대부분의 학교에서 행해지고 있는 학교 스포츠클럽도 학생들의 스트레스를 완화시키고 건강한 신체를 단련시킴으로써 건전한 학교 풍토를 만들고자 교육과정에 도입되었다. 특히 자유학기제나 자유학년제를 통하여 다양한 교육과정과 직업을 미리 경험해보는 진로교육을 현실에 맞게 확대하여 획일적인 교과활동에서 벗어나 체험 위주의 교육과정에 많은 노력을 하고 있는데 이런 과정의 하나로 국선도 호흡 명상을 통하여 자기 자신을 인지하고 스트레스를 관리하는 방법으로 교육적 도입을 권하고 싶다.

국선도 호흡 명상은 호흡을 가늘고 길게 하여 수면상태와 같이 이완하면서 정신은 집중하여 의식을 또렷하게 알아가는 것으로 맑은 마음과 편안함을 유지하는 것이다. 특별한 도구나 시설이 필요하지 않아 학교 현장에서 활용할 때 장점이 될 것이다. 요가 매트와 조용한 교실이면 가능하고 파트너가 없이도 자신 스스로 필요한 시간에 행할 수 있고 짧은 시간을 이용해 피로를 줄이고 평화로운 마음을 가질 수 있다.

5. 정서(情緒)

정서(情緒)는 사람의 마음에 일어나는 여러 가지 감정이나 기분이다. 정서

(emotion)는 라틴어인 “Emover” 또는 “Emotus”에서 유래되었으며 흔들여 놓는다, 감동 시키다, 흥분하다 등의 의미를 갖고 있다. 한 마디로 요약하면 외부 자극으로부터 일어나는 개인의 변화이다.

청소년기는 호르몬의 변화가 많아지면서 그에 따른 신체적, 정서적, 사회적 발달 흐름이 급격하게 변화하면서 환경에 많은 영향을 받으며 예민한 반응을 보인다(임영식, 한상철, 2000).

현대에는 수많은 정보와 여러 가지 유혹이 많은 상황에서 청소년기의 정서 안정은 쉽지 않으며 무엇보다 중요한 부정적 정서에 관심을 두어야 한다. 청소년기에 일반적인 정서는 감정의 기복이 심하며 반응에 예민하고 버럭 화를 내는 편이다. 특히, 우울, 분노, 불안, 공포, 외로움 등의 부정적 정서는 청소년들의 삶의 질에 많은 영향을 주어 무기력하고 학교 폭력, 인터넷 중독, 약물 중독, 게임 중독, 상습적 자살 충동으로 이어 질 수 있어서 매우 위험하다.

선행연구를 살펴보면 대학생들을 대상으로 한 한국형 마음 챙김 명상 프로그램(Korea mindfulness-based stress reduction program)에서 명상 집단이 통제 집단보다 부정적 정서에서 유의미한 감소를 연구(장현갑, 2006)했으며 박인숙(2003)의 연구에서는 중학생을 대상으로 한 수식관 명상이 중학생의 불안 감소에 효과가 있음을 확인하였으며, 이경희(2004)의 중학생을 대상으로 한 국선도 단전 호흡 수련이 중학생의 분노와 공격성 감소에 미치는 연구가 있었다.

국선도 호흡 명상은 청소년들이 자기 스스로 가치 있음을 깨닫고 자신이 어떤 일을 선택할 때 긍정적 정서를 높일 수 있도록 체득해 나갈 수 있을 것이다. 국선도 호흡 명상을 실험하게 되는 본 연구의 참여자인 여자 중학생들은 명상 경험이 초보자의 수준으로 주로 하단전의 위치인 아랫배 기해혈(氣海血)을 중심으로 단전 호흡을 하도록 한다.

상단전(上丹田)의 생각과 중단전(中丹田)의 감정을 그리고 하단전(下丹田)의 호흡에 집중하여 고요함을 간직하는 것이 국선도의 기본원리(基本原理)이다. 국선도에서는 하단전(下丹田)의 호흡을 통하여 정(精)을 충만(充滿)하게 하면 기(氣)가 왕성(旺盛)하게 되어 중단전(中丹田)의 신(神)이 밝아진다고 말한다(최미연, 2008). 하단전의 호흡을 통하여 밝고 고요하게 하는 것이 바로 호흡 명상이다.

호흡을 통해 마음이 밝고 고요함에 이르게 되면서 자신의 이해와 나와 타인이

다름을 인정하고 된다. 자신의 마음을 알아차릴 수 있게 되면 타인에 대한 배려와 이해를 통하여 정신도 맑아 욕심이나 불안이 없어지고 이해심이 생기게 된다. 국선도 호흡명상 프로그램을 통하여 편안한 마음과 안정된 정서를 경험함으로써 청소년들의 삶의 질을 풍부해지길 기대하며 연구해보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

청소년 시기인 여자 중학생을 대상으로 하는 본 연구는 충남지역의 N시에 거주하는 S여자중학교 3학년을 대상으로 하였다. 국선도 호흡 명상 연구는 여름방학 중 방과 후 스포츠클럽 국선도반으로 모집하여 연구하였다. 3학년 학생들 중에서 참가를 희망하는 학생에 한하여 실험에 참여 할 의지가 있는 학생들의 신청을 받아 실시하였다.

연구의 시기를 정하는데 있어서 중학생들을 대상으로 연구하기 때문에 학생들의 입장을 고려하여 여름방학을 중심으로 학업에 대한 부담을 최소한으로 줄이고자 노력하였다.

국선도 호흡명상 연구는 2017년 8월 1일 ~ 9월 2일까지 5주에 걸쳐 주 2회씩 10회를 실시하였으며 실험집단과 대조집단으로 나누어 사전·사후 설문지를 통해 결과를 분석하였다.

호흡 명상 실험에서 실험 집단과 대조 집단 간의 피험자 수의 비율은 1:1로 하였으며 Effect size 0.80로 가정하였을 때 임상실험에 필요한 피험자 수는 다음과 같다.

$$n = \frac{2 \times (Z_{\alpha/2} + Z_{\beta})^2 \times \sigma^2}{(\mu_T - \mu_C)^2}$$

위의 식으로 각 군당 피험자 수를 계산하면 26명이지만 무작위 배정 후 중도 탈락되는 비율(20%)을 고려하면 군당 32명으로서 본 실험에 필요한 총 피험자 수는 64명이다. 유의수준(Level of significance) : $\alpha=0.05$ 이고 2종 오류(β)는 0.2로 하여 검정력(Power of the test)은 80%를 유지하였다.

무작위 배정 후 중도 탈락되는 비율(20%)을 고려하면 군당 32명으로서 본 실험에 필요한 총 피험자 수는 64명이다. 참가 학생 동의서를 받았지만 실험 시기가 여름 방학이라 무더운 날씨와 여행이나 가족 행사 등으로 참석률이 저조한 참가자 2명을 제외하고 대조 집단 32명, 실험 집단 30명으로 총 62명이 실험에 참여하였다.

이 논문은 대전대학교 임상시험심사위원회 IRB(1040647-201706-HR-028-03)승인을 받아 정해진 방법과 절차에 의하여 실시하였다.

또한 모든 연구대상자에게 연구의 목적과 실험방법, 내용 및 절차를 자세히 설명하였고 이에 대한 사항을 서면으로 작성하여 연구대상자와 보호자의 동의서를 받았다. 참가하는 학생들의 담임교사들의 적극적인 협조로 실험을 할 수 있었다.

본 연구의 실험학생 선정기준은 다음과 같다.

- (1) 연구 참여를 동의한 학생
- (2) 여자 중학생으로 호흡 명상이 가능한 학생
- (3) 보호자의 동의를 구한 학생
- (4) 설문지를 읽고 응답이 가능한 학생

2. 연구 절차

본 연구는 여자중학생을 실험집단(30명), 대조집단(32명)으로 나누어, 사전 검사를 하였고 실험집단은 국선도 호흡명상의 실험처치를 한 후 사후검사를 실시하였으며 대조집단은 아무런 처치 없이 사후검사를 실시하였다. 실험군은 총 10회의 국선도 호흡명상을 실시하고, 대조군은 다른 중재 없이 일상생활을 지속하였다.

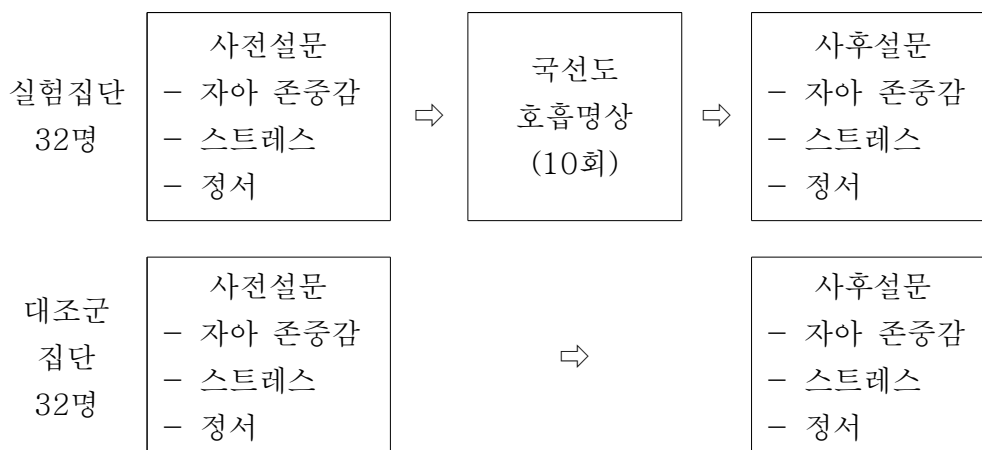


Fig 2. Study procedure of experimental group and control group

실험집단과 대조집단의 사전 검사는 2017년 8월 1일에 본 연구의 안내와 함께 실시하였고 사후검사는 국선도 명상호흡 프로그램을 10회 끝마치고 실시하였다. 2017년 8월 1일 ~ 9월 2일까지 5주에 걸쳐 주 2회씩(월요일과 수요일) 10회기로 12:00~12:50(50분간) 실시하였다. 본 연구의 실험은 국선도 수련 경력 18년으로 사범 자격을 가진 본 연구자와 국선도 수련 경험을 가진 교사1인과 함께 진행을 하였다.

3. 연구 방법

본 연구의 프로그램은 국선도의 호흡 명상을 중심으로 집중하여 구성하였다. 국선도 수련의 구성은 몸 고르기(행공), 숨 고르기(호흡 수련), 마음 고르기(의념수련)를 중심으로 진행 하도록 되어 있다. 좋은 호흡은 고요하고 편안하며 깊게 쉬는 숨이라고 볼 수 있으며 호흡을 가늘고 길게 내쉬는 숨을 세세호출(世世呼出)이라고 표현하며 강조되어 지고 있다. 이런 좋은 호흡을 통하여 마음과 정신이 아주 편안해진다.

세세호출(世世呼出)을 하려고 숨을 일부러 통제하면 오히려 가슴이 좁아지고 폐활량을 적게 하여 호흡을 방해하게 된다. 그래서 마음을 집중하여 호흡을 하기 위하여 수식을 헤아리는 방법으로 연습하여 스스로 몸으로 체득 되어야 할 것이다. 저절로 이런 숨이 쉬어지는 것이지만 처음에는 의식적으로 숨을 이렇게 쉬다보면 자연스러운 가운데 아주 부드럽고 풍부한 호흡이 된다. 자기 자신 스스로가 걱정하는 마음을 비우고 평안함을 가지려고 노력하여야하지만 청소년기의 여자 중학생들에게 쉽게 할 수 있는 수련이 아니기에 경력이 많고 지도 능력이 있는 지도자가 필요하다.

본 연구는 몸을 고르기를 위해서 준비운동과 정리운동을 실시하였는데 요즘 여자 중학생들은 운동을 많이 하지 않는 편으로 체력이 많이 부족하였으며 그 중에서 특히 유연성이 부족하였다. 요즘 청소년들은 오랜 시간 책상에 앉아 있는 시간이 길어지면서 척추에 무리가 가기도 하며 잘못된 자세로 계속 생활하면서 척추질환을 유발하는 원인이 되기도 한다.

재활의학 전문의로서 30년간 진료를 한 전영순에 의하면 초등, 중등, 고등학생

들 중에서 바르게 서고 올바르게 걷는 학생은 10명 중 한 명이나 두 명 정도밖에 안 된다고 한다. 현재 우리나라 학생들은 초등학교 1학년, 4학년, 중학교 1학년, 고등학교 1학년 시기를 거쳐 모두 4번의 건강 검진을 받게 되어 있는데 일반적인 검진으로 자세한 자세와 근력, 운동능력 등 전체 근육과 골격계의 상태까지 정확하게 확인 할 수 없으며 비만은 국가관리 질병으로 인정되어 관리하고 있지만 척추에 대한 관리는 대부분 학생 개개인의 부모가 관리 하고 있다(전영순, 2011).

바른 자세는 우리 몸이 가장 편안한 자세이며 서 있을 때 자세부터 고쳐야하는 것이 기본으로 걸을 때는 발을 11자로 자연스럽게 가슴을 바르게 펴고 걷는다. 앉을 때의 자세는 설 때보다 더욱 중요하다. 구부정한 자세로 오랫동안 앉아 있는 자세는 좋지 않다(전영순, 2011).

그런데 우리 청소년들은 자신의 뜻보다는 사회적인 분위기에 떠밀려 입시위주, 학벌 중심에서 불편한 교복을 입고 책상에 엎드린 자세나 계속되는 핸드폰과 인터넷으로 화면에 집중하면서 자세가 무너지고 있다. 본 연구에서는 무너져 가는 척추 자세를 바르게 잡고자 수련 자세를 통해 균형을 잡도록 준비운동과 정리운동 그리고 호흡 명상 시 일정한 동작을 구성하였다. 바른 자세에 대해 자신의 신체가 바른지를 인지하도록 동작을 설명하였다고 바른 자세를 통하여 호흡 명상 효과도 커질 수 있으므로 생각한다.

본 연구의 실험 집단의 호흡명상 프로그램의 구성은 Fig 3과 같이 구성하였다.

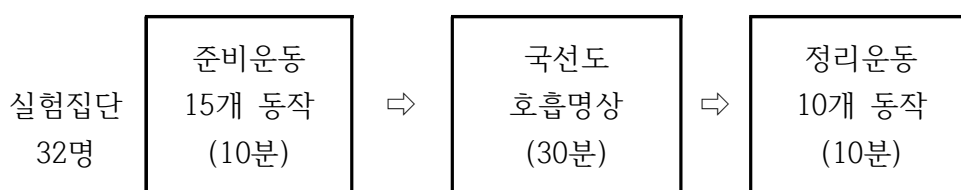


Fig 3. Organization of respiratory meditation program

1) 준비 운동

국선도 호흡명상 프로그램의 구성은 준비운동 → 호흡 명상 → 정리운동의 순서로 진행하였다. 국선도의 준비동작은 음양오행(陰陽五行)에 기초하였고 음양사상(陰陽思想)으로 모든 동작은 왼쪽부터 시작하여 오른쪽으로 끝나도록 되어 있다.

동작을 실천할 때는 순서에 따라 천천히 숨을 들어 마시고 천천히 숨을 내쉬며 흐트러지지 않도록 동작 하나 하나 정성을 들여서 실행하는 것이다(청산선사, 1993). 국선도에서 행하는 준비 운동을 통하여 신체 말단 부위부터 서서히 중심 부위로 이동하면서 기(氣)와 혈(血)의 순환을 도와 신체가 편안해지도록 해준다. 국선도 수련의 준비 운동은 도인체조로 불리기도 한다. 국선도의 준비 동작은 57가지가 넘으나 호흡 명상 프로그램이 50분으로 한정되어 있어서 실험에서는 모두 할 수 없어서 국선도 1권의 내용을 바탕으로 본 연구자가 15가지 동작으로 재구성하여 실시하였다. 준비운동 동작의 재구성은 Fig 4 ~ Fig 8과 같다.

	①번 기지개쳐기 - 양발을 어깨넓이로 벌려 11자 자세가 되게 선다. - 상체를 가볍게 숙이면서 양팔을 아래로 내렸다가 숨을 멈추며 팔을 위로 뻗어 기지개를 켜다. - 다시 상체를 숙이며 숨을 마시고 올리면서 들어 마시는 동작으로 3회 반복한다.
	②번 허리 돌리기 동작 - 양손을 허리 옆에 대고 천천히 허리를 돌려준다. - 처음에는 회전을 작게 하고 점점 크게 돌린다. - 몸 전체가 부드럽게 기운에 따라 돌린다. - 위 동작으로 3회 반복한다.
	③번 발목 돌리기 - 양발을 펴서 모으고 발끝을 반듯하게 맞춘다. - 양 발을 앞으로 밀고, 반대쪽으로 당기는 동작을 3회 반복한다. - 양 발을 왼쪽으로 돌리고, 반대쪽으로 돌리는 동작을 3회 반복한다.

Fig 4. Warm up exercise ①, ②, ③

	④번 전신 두드리기 - 양발을 펴서 모으고 발끝을 반듯하게 맞춘다. - 양손은 손바닥으로 두드리는데 왼손, 오른손을 교대로 하고 단전부위를 가볍게 두드린다. - 발끝을 당긴 자세로 선골(仙骨) 부위를 가볍게 두드리며 양쪽 다리 바깥쪽을 타고 내려가며 두드린다. - 양쪽 다리 안쪽을 타고 올라가며 두드린다. - 다시 단전으로 올라와 가슴과 양 옆구리를 두드린다.
	⑤번 다리 벌리고 양손으로 발가락잡기 - 앉아서 양발을 멀리 벌려서 발끝을 반듯하게 세우고 앉는다. - 양손은 오른발 엄지발가락 쪽으로 상체를 숙인다. - 양손은 왼발 엄지발가락 쪽으로 상체를 숙인다. - 발목을 좌측으로 3회 우측으로 3회를 한다.
	⑥번 다리 좌우로 벌리고 몸통틀기 - 앉아서 양발을 좌우로 벌리고 발끝을 반듯하게 한다. - 양쪽 허벅지 안쪽을 가볍게 주무르며 두드려 준다. - 잠시 숨을 마시면서 상체를 왼쪽으로 틀어주고 제자리에 숨을 내쉬고, 숨을 마시면서 상체를 오른쪽으로 틀어주고 제자리에서 숨을 내쉰다. - 3회 반복한다.

Fig 5. Warm up exercise ④, ⑤, ⑥

	⑦번 다리를 벌리고 가슴 앞으로 숙이기 - 앉아서 양발을 좌우로 벌리고 발끝을 반듯하게 세워 준다. - 양쪽 허벅지 안쪽을 가볍게 주무르며 두드려 준다. - 잠시 숨을 멈추어 상체를 숙이며 가슴이 바닥에 닿도록 한다.(무리하지 않는다.) - 양손을 무릎위에 대고 몸의 기울이는 정도에 따라 양손도 서서히 발목 쪽으로 내려간다.
	⑧번 무릎 눌러주기 - 앉아서 양발을 마주 대고 바르게 앉는다. - 발목 앞으로 바짝 잡아당긴다. - 양손을 무릎위에 대고 천천히 눌러 꼬리뼈에 자극이 가도록 하고 무릎을 모아 세워준다. 이 동작을 3회 반복한다.
	⑨번 가부좌 자세로 허리 돌리기 - 가부좌 자세로 바르게 앉는다. - 양손은 무릎 위에 살포시 얹어 놓는다. - 척추를 세워서 상체를 서서히 좌측으로 3회전을 한다. 우측으로도 3회전을 한다.

Fig 6. Warm up exercise ⑦, ⑧, ⑨

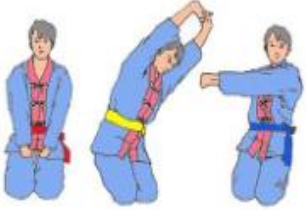
	⑩번 발목잡고 등 구르기 - 양발을 모아 무릎을 세워서 앉는다. - 앉은 자세에서 등을 바닥에 대며 뒤로 굴러 발가락 끝을 머리 위쪽 바닥에 닿도록 한다. - 원래의 앉은 자세로 돌아와서 3회 반복한다. (무리하지 않는다.)
	⑪번 무릎 앉아 목운동 하기 - 양발 모아 무릎을 세워서 발뒤꿈치를 구부려 앉는다. 양손은 양 허리에 댄다. - 앉은 자세에서 목을 앞으로 숙였다 뒤로 꺾이듯이 넘어가게 한다. 3회 반복한다. - 앉은 자세에서 목을 좌측으로 어깨에 닿는 듯이 하고 우측으로 어깨에 닿는 듯이하고 한다. 3회 반복한다. - 앉은 자세에서 목을 좌측 옆으로 돌리고 정면으로 돌아오고 목을 우측 옆으로 돌리는 자세를 3회 반복한다.
	⑫번 무릎 앉아 팔운동하기 - 양발을 모아 무릎을 꿇고 앉아 발가락은 구부려 세우고 앉는다. - 앉은 자세에서 양손을 깍지를 낀 자세로 밑으로 짹 뺀어 주고, 앞으로 뺀어준다. 3회 반복한다. - 앉은 자세로 돌아와서 좌측으로 기울이고, 우측으로 기울이는 동작이다. 3회 반복한다.

Fig 7. Warm up exercise ⑩, ⑪, ⑫

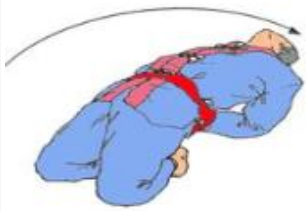
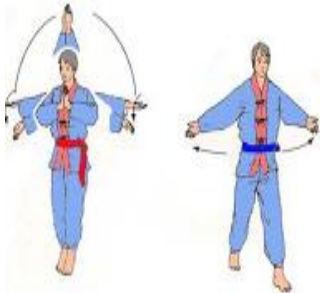
	⑬번 무릎 앉아 허리 뒤로 넘기기 - 양발을 어깨넓이 보다 좁게 무릎을 꿇고 앉아 발가락은 구부려 세우고 앉는다. - 앉은 자세에서 양손을 허리 뒤쪽으로 짚는다. - 천천히 머리를 뒤로 젖히며 바닥을 향해 내려가도록 한다. 이 동작을 3회 반복한다. (무리하지 않는다.)
	⑭번 허리 돌리기 - 양발을 어깨넓이 발은 11자의 모양으로 반듯이 선다. - 양손을 허리 옆쪽으로 짚는다. - 허리 아래 부위를 크고 둥글게 좌측으로 3회전 우측으로 3회전을 반복한다.
	⑮번 마무리 숨쉬기 - 양발을 11자의 모양으로 모으고 손은 합장하여 선다. - 양손을 숨을 마시며 위로 올려 둥글게 양옆으로 수평이 되도록 크게 반원을 그리며 내린다. - 왼발을 앞으로 내놓으며 손을 아래로 벌리면서 숨을 마시고 발을 제자리에 모으며 숨을 내쉬며 동작을 한다. - 오른발을 앞으로 내놓으며 손을 아래로 벌리면서 숨을 마시고 발을 제자리에 모으며 숨을 내쉬는 동작을 한다.

Fig 8. Warm up exercise ⑬, ⑭, ⑮

2) 호흡 명상 구성

호흡 명상을 위한 자세에는 서서하는 방법, 앉아서 하는 방법, 누워서 하는 방법으로 구분을 할 수 있는데 실험에 참가하는 학생들이 처음으로 명상을 경험해 보는 경우가 많으므로 앉아서 하는 방법과 누워서 하는 자세를 중심으로 명상을 하게 되었다. 앉아서 하는 자세는 가부좌와 결가부좌로 본인의 선택에 의하여 신체적으로 무리가 가지 않도록 지도하였다.

가부좌 자세를 바로 잡고 앉아서 마음을 고요히 하며 자신의 호흡에 집중을 하여 들어 마시는 숨, 내쉬는 숨을 통해 자연스럽게 호흡하는 것으로 초보자의 경우에는 숨을 세는 방법이 도움이 된다. 자신의 호흡에 맞추어 하나 ~ 넷에 숨을 들어 마시고 하나 ~ 넷에 숨을 내쉬는 방법으로 하면 다른 잡념에 빠지지 않기도 하여 스스로 숫자를 세게 하였다.

명상 중 가부좌 자세는 깨어 있는 상태로서 가장 깊은 고요함에 들 수 있는 자세이고 손을 모으고 다리를 교차하는 것은 몸 내부에서 발산하는 기운을 생명의 근원인 생명력을 회복해 나가기 위해서이다(허경무, 2004). 가부좌의 기본자세는 다음과 같다.

첫째, 꼬리뼈에 압박을 가하지 않는다.

둘째, 척추를 바로 세워준다.

셋째, 양 어깨를 평평하게 가슴을 펴 준다.

넷째, 턱은 당겨서 경추를 바르게 한다.

다섯째, 혀끝을 입천장에 댄다.

여섯째, 두 눈은 반쯤 뜬다.

일곱째, 입은 가벼운 미소를 지으며 입 꼬리를 올린다.

여덟째, 몸과 마음의 중심이 단전으로 집중한다.

위의 방법대로 호흡 명상을 하면 좋은 방법이나 오랜 시간 같은 자세를 유지하기 어려울 수 있어서 반가부좌를 하도록 하였고 많이 힘들면 발을 바꾸어 자세를 잡도록 하였다. 바닥이 너무 딱딱할 수 있어 요가 매트와 방석 무릎 담요 등도 필요

요에 따라 사용하게 하였다.

명상을 처음하면 가부좌 자세로 오래 동안 수련하기 다리가 불편할 수 있어서 누워 하는 방법을 주로 하였으며 개인적으로 힘들거나 신체가 허약한 경우에 편안하게 한다. 실험에 참가한 학생들도 자신의 선택에 의하여 진행 할 수 있게 하였으며 실험 참가자들이 여학생인지라 월경 중이면 가부좌 자세로 지도하였다. 누워서 호흡 명상을 할 때는 두 다리는 어깨 넓이보다 조금 더 벌린 자세로 양 손은 허리 쪽으로 45° 정도로 벌려서 바닥에 놓거나 양손을 모아서 하단전에 놓는다. 엄지손가락과 검지 손가락을 붙인다. 배개는 높지 않도록 하고 턱은 당겨서 머리와 바닥에 수평을 이루게 해준다(유인학, 2000).

우리 몸에 필요한 산소를 체내로 들여 보내주는 활동을 통해 우주의 기운이 우리 몸속으로 들어온다, 좋은 호흡은 건강을 유지하는데 필요하다. 좋은 호흡이란 길고 풍부하며 고르게 숨 쉬는 것이다. 어린 시절에는 호흡이 아랫배 부분에 모여서 다리에 힘도 넘쳐서 마구 뛰어 다니지만 사춘기에 이르러서는 기운이 가슴으로 쏠린다(유인학, 2000).

특히, 사춘기에는 여자 중학생은 감성이 풍부해진다. 감정이 예민해지고 작은 일에 기뻐하고 사소한 일에도 슬퍼한다. 기운이 가슴으로 쏠리면서 호흡도 아랫배에서 가슴으로 올라오기 때문에 마음이 평화롭지 않아서 숨이 아랫배까지 내려가지 못하는 것이다. 사람의 정기(精氣)는 사춘기 때 가장 왕성하다. 사춘기가 지나면서 조금씩 기운이 쇠약해지기 시작한다. 이때부터 건강에 여러 가지 병증이 나타나기도 한다(유인학, 2000).

그래서 청소년기의 호흡이 풍부해지면 정서적으로 안정이 되고 신체적으로도 강한 체력을 지닐 수 있다. 호흡을 통해 폐활량과 횡경막, 흉근, 복근들이 발달되면서 좋은 호흡을 할 수 있는데 특히, 횡경 막의 움직임이 커지면서 호흡을 풍부하게 할 수 있다. 숨을 자연스럽게 조화롭게 쉬는 숨을 조식(調息)이라고 한다.

호흡을 할 때는 눈을 감고 기운의 흐름을 느끼기 위해 집중하고 호흡은 부드럽고 편안하며 가늘고 길게 유지하여 무념(無念)의 상태로 들어가도록 노력해야하지만 억지로 행하면 안 된다. 억지로 하게 되면 횡경막, 복근 등이 더욱 긴장이 되어 호흡이 힘들고 건강에 무리가 될 수 있다.

숨을 들이 쉴 때에는 코로 공기가 들어오고 하단전(下丹田)까지 숨이 내려온다.

긴장이 풀리고 편안해진 호흡이 저절로 이루어질 때 잠깐 멈추는 시간이 있는데 지식(止息)이라고 한다. 들어오는 숨, 내쉬는 숨 사이에 저절로 자연스럽게 멈추어진 다. 이러한 순간이 탁기(濁氣)를 내보내고 무념무상(無念無想)으로 접어들게 된다.



Fig 9. Hypogastric breathing position

Table 3. Composition of respiratory meditation

구 분	구 성
1 회	1. 준비운동 2. 본 연구의 안내 및 설명 3. 사전 설문지 조사
2 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 참 나 명상 1 3. 정리운동
3 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 참 나 명상 2 3. 정리운동
4 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 부모님 생각하기(아낌없이 주는 사랑입니다.) 3. 정리운동
5 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 친구 명상하기 3. 정리운동
6 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 나의 기쁨, 행복, 미래에 대한 명상 3. 정리운동
7 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 나의 슬픔, 괴로움, 우울, 분노에 대한 명상 3. 정리운동
8 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 나의 스트레스에 대한 명상 3. 정리운동
9 회	1. 준비 운동 2. 집중 명상 - 나의 스트레스에 대한 명상 3. 정리운동
10 회	1. 본 연구의 마무리 2. 호흡명상의 개인적 경험 나누기 3. 설문지 조사

(1) 호흡 명상 1회 구성

호흡 명상이 처음으로 진행되므로 자신의 신체에 무리가 되지 않도록 주의를 한다. 호흡 명상 중 이상이 있을 때는 연구자에게 손을 들어 표시하도록 한다. 가부좌 자세가 어려우면 가부좌 자세나 잠시 다리를 풀어 쉬어준 다음 다시 시작하도록 한다. 내용은 Table 4와 같다.

Table 4. Breathing meditation 1st tutorial composition

구분	자세	설명
10분	들어가기	본 연구의 안내하기 - 설문 조사
1 번 (7분)	 기본자세 1	1. 처음으로 하게 되는 국선도 호흡명상에 대한 안내하기 (7분) - 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
3 번 (7분)	 기본자세 2	2. 명상 기록 작성 요령과 설문지 작성하기 - 호흡 명상에 참가하면서 경험하는 내용을 적어서 자신의 변화를 살피기 설명 - 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 온몸의 기혈순환을 자연스럽게 하여야 한다.
준비 운동 (16분)	준비 운동 따라 하기 ①기지개켜기→ ②허리 돌리기 동작→ ③발목 돌리기→ ④전신 두드리기→ ⑤다리 벌리고 양손으로 발가락잡기→ ⑥다리 좌우로 벌리고 몸통 틀기 → ⑦벌리고 상체 앞으로 숙이기→ ⑧무릎 눌러주기→ ⑨가부좌로 허리 돌리기→ ⑩발목잡고 등 구르기→ ⑪무릎 앉아 목운동하기→⑫무릎앉아 팔운동하기→⑬무릎 앉아 허리 뒤로 넘기기→⑭허리 돌리기→⑮ 마무리 숨쉬기	
정리 운동 (10분)	①누워서 기지개켜기→ ②손바닥으로 얼굴 마사지하기→ ③목잡고 좌, 우 틀기→ ④양손 바닥 치기→ ⑤양손, 양발 흔들어주기→ ⑥발목 잡고 다리 올려주기→⑦머리 대고 상체 올리기→⑧엎드려서 바닥치기→⑨양팔 양발 뒤로 올리기(오뎅이 체조)→⑩숨쉬기	

(2) 호흡 명상 2회 구성

본 호흡 명상은 자아 존중감에 집중해서 자신의 모습을 명상하게 된다. 자신은 소중 한 사람으로 밝은 모습의 “나” 를 떠올린다. 또 행복한 “나” 의 모습을 기억해 본다. 내용은 Table 5와 같다.

Table 5. Breathing meditation 2nd tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) -15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양 다리를 어깨넓이 11자 자세로 벌리고 양팔은 자연스럽게 골반 아래쪽으로 내려준다. - 발바닥에 집중하여 자기 몸의 중심을 생각 하며 편안한 자신의 모습을 떠올린다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌·우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 참 나 명상 1(소중한 사람) 밝은 모습의 “나” 를 떠올린다. 행복한 “나” 의 모습을 기억해본다.
4 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) -10개 동작

(3) 호흡 명상 3회 구성

본 호흡 명상은 자아 존중감에 집중해서 자신의 모습을 두 번째로 명상하게 된다. 내용은 Table 6과 같다.

Table 6. Breathing meditation 3rd tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양 다리를 어깨넓이 11자 자세로 벌리고 양팔은 자연스럽게 가슴 앞으로 모아 합장을 한다. - 발바닥에 집중하여 자기 몸의 중심을 생각하며 편안한 자신의 모습을 떠올린다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 참 나 명상 2(소중한 사람) (나의 좋은 점, 나의 고칠 점 - 자아 존중감)
4 번		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(4) 호흡 명상 4회 구성

본 호흡 명상은 가족관계와 자신의 모습을 명상하게 된다. 내용은 Table 7과 같다.

Table 7. Breathing meditation 4th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양 다리를 어깨넓이 11자 자세로 벌리고 두 손은 머리 뒤쪽으로 깎지 껴서 목 뒤로 둔다. - 가슴 부위의 벌려주어 압박을 풀어 주면서 편안한 자세를 잡는다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌우로 가슴선 아래로 벌려서 편안히 눕는다. - 가족(부모님, 형제, 자매) 명상하기 아낌없이 주는 사랑, 변함없는 사랑
4 번 (2분 30초)		- 양 발을 앞으로 모아 뺨고 양손으로 각각의 발가락 부분을 잡고 척추를 바르게 세우고 얼굴을 들어서 목을 바르게 세운다. - 아랫배를 지긋이 힘을 주어 숨을 들어 마시고 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어준다.
5 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들어 마시고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(5) 호흡 명상 5회 구성

본 호흡 명상은 친구와 자신의 모습을 명상하게 된다. 내용은 Table 8과 같다.

Table 8. Breathing meditation 5th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이 쉬고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양 발을 앞으로 모아 뺨고 양손은 뒤쪽으로 짚어준다. - 목은 앞으로 살짝 숙인 듯 발가락 쪽으로 바라본다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌·우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 친구 명상하기 나와 같은 친구, 나와 다른 친구
4 번 (2분 30초)		- 양 발을 좌·우로 멀리 벌려서 양손으로 발목 부분을 각각 잡고 척추를 바르게 세우고 얼굴을 들어서 목을 바르게 세운다. - 아랫배를 지그시 힘을 주어 숨을 들이 쉬고 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어준다.
5 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이 쉬고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(6) 호흡 명상 6회 구성

본 호흡 명상은 자신의 긍정적 모습을 명상하게 된다. 내용은 Table 9와 같다.

Table 9. Breathing meditation 6th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양발은 어깨넓이로 11자로 벌리고 양손은 좌·우로 가슴에서 양 팔을 교차하여 겨드랑이에 자연스럽게 끼워 넣는다. - 목은 정면 앞으로 바라보며 아랫배로 숨이 들어오고 나가는 것에 집중한다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌·우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 나의 기쁨, 행복, 미래에 대한 명상 언제가 가장 행복했는지, 기뻐했는지, 내가 되고 싶은 미래
4 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 두 손은 머리 뒤쪽으로 각지를 껴서 목 뒤에 위치하고 척추를 바르게 세우고 얼굴을 들어서 목을 세운다. - 아랫배를 지그시 힘을 주어 숨을 들이쉬고 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어준다.
5 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(7) 호흡 명상 7회 구성

본 호흡 명상은 자신의 부정적 모습을 명상을 한다. 내용은 Table 10과 같다.

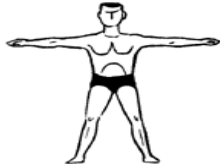
Table 10. Breathing meditation 7th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양발은 어깨넓이로 11자로 벌리고 서서 양손은 엄지는 엄지끼리 중지는 중지끼리 마주대어 떨어지지 않도록 한다. - 목은 정면 앞으로 바라보며 아랫배로 숨이 들어오고 나가는 것에 집중한다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 나의 슬픔, 괴로움, 우울, 분노에 대한 (가장 슬펐던 일, 가장 괴로운 때, 가장 우울할 때, 가장 화가 났을 때)
4 번 (2분 30초)		- 양 발을 모아 엎드린 자세로 양 팔은 어깨 넓이로 벌려서 손가락으로 바닥을 짚는다. - 척추를 바르게 세우고 얼굴을 정면을 향해 바닥을 보며 아랫배를 지그시 힘을 주어 호흡에 집중한다.
5 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내쉴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(8) 호흡 명상 8회 구성

본 호흡 명상은 자신의 가장 스트레스를 많이 받게 되는 것에 집중 명상 한다.
내용은 Table 11과 같다.

Table 11. Breathing meditation 8th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양발은 어깨넓이로 11자로 벌리고 서서 양팔은 좌·우로 수평을 이루게 들어준다. - 목은 정면 앞으로 바라보며 아랫배로 숨이 들어오고 나가는 것에 집중한다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌·우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다 . - 나의 스트레스 명상하기 내가 가장 스트레스를 받을 때
4 번 (2분 30초)		- 양 발은 모으고 양 손으로 발목을 잡고 엉덩이는 바닥에 대고 중심을 잡는다. - 척추를 바르게 세우고 얼굴을 정면을 향하도록 한다. - 아랫배를 지긋이 힘을 주어 숨을 들이쉬고 고 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어준다.
5 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(9) 호흡 명상 9회 구성

본 호흡 명상은 자신의 스트레스가 적을 때가 언제인지 집중 명상 한다. 내용은 Table 12와 같다.

Table 12. Breathing meditation 9th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분) - 15개 동작
1 번 (5분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (5분)		- 양 무릎을 붙이고 발가락을 세워 앉는다. 양팔은 대퇴부 옆으로 내려주도록 한다. - 척추를 바르게 세우고 얼굴은 정면 앞으로 바라보며 아랫배로 숨이 들어오고 나가는 것에 집중한다.
3 번 (15분)		- 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌리고 양손은 좌·우로 가슴선 아랫방향으로 벌려서 편안히 눕는다. - 내가 가장 스트레스 없을 때 내가 가장 편안할 때
4 번 (2분 30초)		- 양 무릎을 세우고 앉아 양손은 무릎 뒤 쪽으로 끌어 당겨 안고 엉덩이는 바닥에 대고 척추를 바르게 세우고 얼굴을 정면을 향한다. - 아랫배를 지그시 힘을 주어 숨을 들이쉬고 숨을 내쉬면서 긴장을 풀어준다.
5 번 (2분 30초)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
	마무리	정리운동(10분) - 10개 동작

(10) 호흡 명상 10회 구성

본 연구의 호흡 명상 마지막 시간으로 지금까지의 내용을 정리하고 설문 조사와 소감 나누기로 마무리 하는 시간을 갖는다. 내용은 Table 13과 같다.

Table 13. Breathing meditation 10th tutorial composition

구분	자세	설명
	들어가기	준비운동(10분)
1 번 (4분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
2 번 (3분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 아랫배 가운데 모아 가슴을 펴고 고요히 숨쉬기를 한다. - 편안한 자신의 모습을 떠올린다.
3 번 (3분)		- 가부좌 자세로 앉아서 양손을 가슴 앞으로 두 손을 모아 합장을 하고 숨쉬기를 한다. - 마음을 모아 숨을 들이쉬고 숨을 내릴 때 숫자를 세어 집중한다.
마무리	설문지 - (15분)	사후 설문 조사
	마무리 - (15분)	소감 나누기 명상 기록 노트 확인

3) 정리 운동

국선도의 호흡 명상 수련 중 육체적인 기혈 순환과 정신을 통일하는 가운데 근육과 신경계의 강화를 위하여 정리운동을 하는 것으로 행공이 끝나고 나서 행하는 동작으로 전신에 기혈을 원활하게 도와주는 것이다(청산선사,1993).

국선도의 정리 운동은 37가지 있으나 50분으로 한정된 호흡 명상 프로그램 수업에는 어려움이 있어 국선도 1권의 내용을 바탕으로 10가지 동작으로 재구성하여 실시하였다.

정리운동 동작의 재구성은 Fig 10 ~ Fig 13과 같다.

	①번 누워서 기지개켜기 - 누운 자세에서 양손을 머리 위쪽을 향해 손가락 끝을 멀리 쪽 뻗어준다. - 두 다리는 멀리 벌려서 발끝까지 기운이 가도록 쪽 뻗어준다.
	② 손바닥을 비벼서 얼굴 마사지하기 - 누운 자세에서 양손을 마주대어 비벼서 얼굴을 끌고 루 문질러 준다. 눈 주위도 가볍게 눌러준다. - 손가락으로 얼굴, 머리, 목 뒷부분까지 마사지 하듯이 눌러준다 - 두 귀도 손으로 부드럽게 만져주며 마사지 해 준다.

Fig 10. Warm down exercise ①, ②

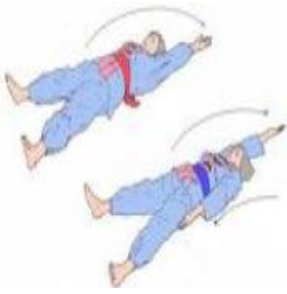
	③번 목잡고 좌, 우 틀기 - 누운 자세에서 다리를 멀리 벌리고 양손을 목 뒷부분에 각지를 끼고 누워서 좌측으로 상체를 들어준다. - 제자리에 돌아와 양손을 목 뒷부분에 각지를 끼고 누워서 우측으로 상체를 들어준다. - 반대발이 따라오지 않도록 주의한다.
	④번 양손 바닥 치기 - 누운 자세에서 왼손은 머리 위로 오른손은 엉덩이 아래쪽으로 내린 자세에서 양손을 교대로 바닥에 치기 한다. 양발은 어깨넓이보다 넓게 벌려 안정된 자세를 취한다. - 6회 반복한다.
	⑤번 양손, 양발 흔들어주기 - 누운 자세에서 양손과 양발을 천장을 향해 위로 뻗어서 흔들어 준다. 양손과 양발을 모두 흔들어 준다. - 양손과 양발을 흔들어준다.

Fig 11. Warm down exercise ③, ④, ⑤

	⑥번 발목 잡고 다리 올려주기 - 누운 자세에서 왼쪽 다리를 왼손으로 무릎을 잡고 오른손으로 발목을 잡아 구부렸다 폈다 한다. 3회 반복한다. - 누운 자세에서 오른쪽 다리를 오른손으로 무릎을 잡고 왼손으로 발목을 잡아 구부렸다 폈다 3회 반복한다.
	⑦번 머리 대고 상체 들어올리기 - 누운 자세에서 양손은 배에 얹고 양발은 어깨 넓이로 무릎을 굽히고 목과 발가락을 지면에 닿도록 한다. - 누운 자세에서 양발 끝을 세우고, 머리를 윗부분을 지면에 대고 배를 천장을 향해 들어올린다. - 무리하지 않도록 자신의 능력에 맞추도록 한다.
	⑧번 옆드려서 바닥 치기 - 옆드린 자세에서 이마를 바닥에 대고 물장구치는 동작으로 손가락 끝과 발가락 끝을 바닥에 댄다. - 양 팔꿈치로 상체를 세워서 손가락 끝과 발가락 끝을 바닥에 치기 시작한다.

Fig 12. Warm down exercise ⑥, ⑦, ⑧

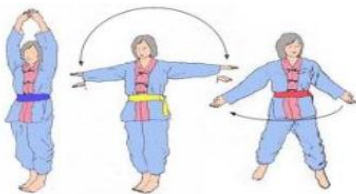
	⑨번 양팔 양발 뒤로 올리기(오뎅이 체조) - 엎드린 자세에서 왼손으로 왼 발목을 잡고, 오른손으로 오른 발목을 잡는다. - 배 부분만 바닥에 대고 몸 전체를 천장을 향해 위로 올려준다. - 무리하지 않도록 자신의 능력에 맞추도록 한다.
	⑩번 숨쉬기 - 양손을 숨을 마시며 위로 올려 둥글게 양옆으로 수평이 되도록 크게 반원을 그리며 내린다. - 오른 발을 옆으로 벌려서 숨을 크게 마시고 발을 모으며 숨을 내쉰다.

Fig 13. Warm down exercise ⑨, ⑩

4. 측정 도구

본 연구의 설문 평가는 연구자가 학생들을 직접 만나서 연구의 목적과 설문작성 요령 및 유의사항을 상세히 설명한 뒤 호흡 명상 전과 호흡 명상 후의 변화 내용을 학생들에게 도움을 얻어 표준화된 설문지를 배부하고 직접 설문내용을 기록하는 자기기입식 설문조사(self-administered questionnaire)를 실시하였다.

설문 항목 중 일반적 특성을 제외한 무응답 항목은 LOCF(last-observation-carried-forward)을 적용하여 데이터를 수집하였다.

1) 자아 존중감

자아 존중감은 Coopersmith의 자아 존중감 검사인 SEI(Self-Esteem Inventory, 1967)를 바탕으로 최보가, 전귀연(1993)이 개발한 자아 존중감 척도를 사용한 서민정(2007), 김정연(1996), 김희화(1998), 신정옥(2006), 윤석운(2009)의 내용을 보완하여 사용하였다. 본 연구에서 사용된 자아 존중감 설문은 40개의 문항으로 3가지 영역이며 각 문항의 5단계로 5점 척도를 이용하였으며 ‘매우 그렇다’, ‘조금 그렇다’, ‘보통이다’, ‘조금 그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’, 로 선택 할 수 있게 하였다.

내적 신뢰도(Cronbach's α)의 값은 0.932점으로 나타났으며, 설문문항 중 11, 13, 14, 18, 19, 20, 24 문항은 부정적 질문으로 역치하여 분석하였다. 내용은 Table 14와 같다.

Table 14. Self-esteem Category

구 분	문항번호
일반적 자아존중감	1, 3, 7, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 31, 32, 36, 38, 40.
사회적 자아존중감	2, 6, 9, 18, 26, 28, 30, 33, 34, 35.
가정적 자아존중감	4, 5, 8, 10, 13, 15, 17, 23, 37, 39.

2) 스트레스

스트레스 연구는 원호택과 김순화(1985)의 <스트레스 요인 척도>와 최혜림(1986)의 <대학생을 위한 대응 척도>를 박선희(1991)가 수정 보완한 척도로 본 연구는 박지영(2009)이 사용한 것(최수나, 2012)을 재사용하였다.

설문지는 Likert 4점 척도를 사용해 자신에게 해당하는 정도를 체크하였다. ‘전혀 그렇지 않다’가 1점, ‘약간 그렇다’ 2점, ‘자주 그렇다’ 3점, ‘거의 항상 그렇다’ 4점으로 데이터화 하였으며, 스트레스의 영역을 5가지로 학교, 가정, 자신, 환경, 대인으로 51개 설문으로 되어 있다.

본 연구에서 사용된 스트레스 설문지의 내적 신뢰도(Cronbach's α)의 값은 0.931점으로 나타났다. 구체적 내용은 Table 15와 같다.

Table 15. Stress Category

구 분	문항번호
학교생활 스트레스	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
대인관계 스트레스	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
자신문제 스트레스	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
환경문제 스트레스	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41
가정생활 스트레스	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51

3) 정서

정서를 측정하기 위해 Watson, Clark, & Tellegen(1988)이 개발한 정적 정서와 부정적 정서척도 (PANAS : Positive Affect and Negative Affect Schedule)를 김정호(2007)가 번안한 척도로 신아영(2008)이 사용한 것을 사용하였다.

정서 설문지는 총 20문항으로 구성하였으며 긍정적 정서 항목은 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19번 문항이고, 부정적 정서 항목은 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20번 문항으로 구분하여 분석하였다.

정서 설문지는 Likert 5점 척도를 사용해 자신에게 해당하는 정도를 선택하여 데이터화 하였으며, 본 연구에서 사용된 정서 측정 설문지의 내적 신뢰도 (Cronbach's α)의 값은 0.785점으로 나타났다. 구체적인 내용은 Table 16과 같다.

Table 16. Emotion Category

구 분	문항번호
긍정적 정서	1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19
부정적 정서	2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20

5. 자료 분석

본 연구의 자료처리는 국선도 호흡 명상 프로그램에 참여율이 저조하여 중도탈락 된 2명의 대상자를 제외하고 62명을 대상으로 SPSS 23.0 통계 프로그램을 이용하여 전산 처리하였고, 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 모든 설문응답 항목은 평균과 표준편차를 산출하였고, 실험결과로 얻은 raw data의 모집단의 분포가 정상분포임을 Kolmogorov-Smirnov(goodness of fit) 검정으로 확인하였다.

둘째, 연구대상자의 인구학적 특성 확인을 위해 빈도분석(Frequency analysis)와 동질성검사는 χ^2 (Chi-square test)을 실시하였다.

셋째, 연구대상자의 자아 존중감, 스트레스, 정서 분석을 위한 측정도구의 신뢰성 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

넷째, 연구대상자의 자아 존중감, 스트레스, 정서의 사전 · 사후 간 집단 내의 차이를 비교하기 위해 대응표본 t검정(paired t-test)을 실시하였고, 집단 간의 변화를 알아보기 위해 독립표본 t검정(independent t-test)을 실시하였다.

다섯째, 본 연구의 모든 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구 대상자의 일반적 특징

본 연구대상자는 여자 중학생 3학년을 대상으로 하였다. 연구 대상 학생들의 일반적 특징을 살펴보면 중학교 3학년 62명 (100%), 16세 62명(100%)으로 명상의 경험여부를 묻는 질문에 대하여 예 14명(22.6%), 아니오에 48명(77.4%)로 나타났다.

가족 형태를 묻는 질문에서는 핵가족이 52명(83.9%)로 가장 많았으며, 확대가족 8명(12.9%), 기타 2명(3.2%) 순으로 나타났다. 동질성검사는 χ^2 (Chi-square test)을 실시하였다. 내용은 Table 17과 같다.

Table 17. General characteristics of subjects

구분		N	%
성별	여자	62	100.0
학년	중3학년	62	100.0
연령	16세	62	100.0
명상경험여부	예	14	22.6
	아니오	48	77.4
	핵가족	52	83.9
가족형태	확대가족	8	12.9
	기타	2	3.2
총계		62	100.0

2. 연구 대상자의 신체적 특성

본 연구에 참여한 여자중학교 3학년 대상자들의 신체적 특성을 살펴본 결과, 실험 집단 학생들의 키는 $162.5 \pm 5.20\text{cm}$, 대조집단 학생들은 $161.0 \pm 4.67\text{cm}$ 로 나타났고, 몸무게는 실험집단 $51.51 \pm 7.71\text{kg}$, 대조집단 53.1 ± 8.04 로 나타났으나 유의한 차이는 없는 것으로 두 집단 간 신체적 특성에 대한 결과는 유의한 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다($p=0.231$, $p=0.422$). 동질성검사는 χ^2 (Chi-square test)을 실시하였다. 내용은 Table 18과 같다.

Table 18. Physical characteristics of subjects

	실험집단(n=30)		대조집단(n=32)		p-value
	평균	표준편차	평균	표준편차	
키	162.5	5.20	161.0	4.67	0.231
몸무게	51.51	7.71	53.1	8.04	0.422

3. 국선도 호흡 명상이 자아 존중감에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 자아 존중감에 미치는 시험에서 실험 전 · 후 자아 존중감 점수를 분석한 결과 실험군의 점수는 국선도 호흡 명상 실시 전 138.30 ± 18.05 점에서 실시한 후에 175.73 ± 13.86 점으로 자아 존중감 점수가 높아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 대조군의 실험 전 · 후 자아 존중감 점수를 살펴보면 실험 전 152.90 ± 18.57 점에서 실험 후에 150.31 ± 19.75 점으로 자아 존중감 점수가 낮아졌으나 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.337$). 두 집단의 비교 내용은 Table19와 같다.

Table 19. Comparison of self-esteem scores before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준 편차	평균	표준 편차	
자아 존중감	시험군 (n=30)	138.30	18.05	175.73	13.86	0.000*
	대조군 (n=32)	152.90	18.57	150.31	19.75	0.337

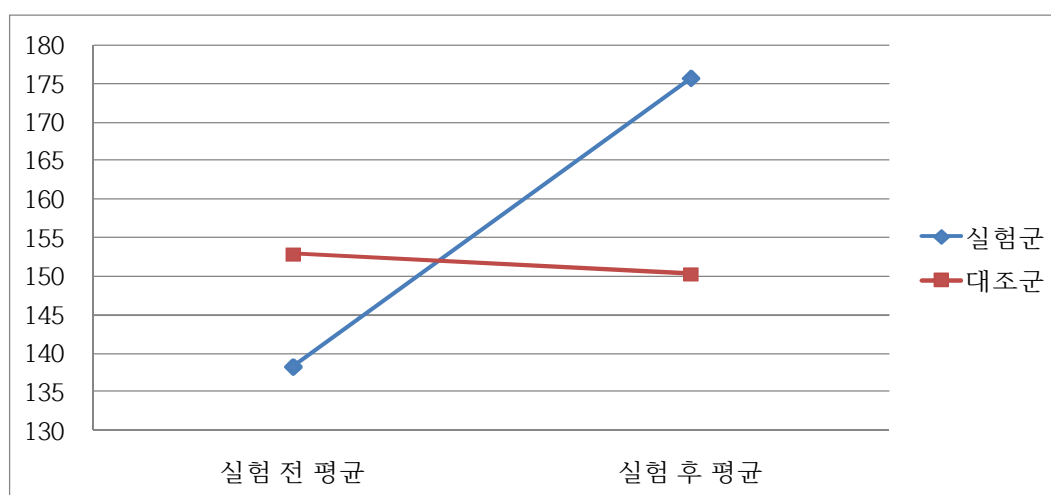


Fig 14. Comparison of self-esteem scores before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 자아 존중감을 향상시킬 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

4. 국선도 호흡 명상이 스트레스 감소에 미치는 영향

1) 국선도 호흡 명상이 학교생활 스트레스에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 학교생활 스트레스에 미치는 효과를 분석한 결과, 국선도 호흡 명상 실험군의 학교생활 스트레스 점수는 실험 실시 전 21.93 ± 4.16 점에서 실험 실시 후 15.50 ± 4.10 점으로 낮아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며($p=0.000$), 대조군의 실험 전·후 학교생활 스트레스 점수를 살펴보면 실험 실시 전 18.71 ± 4.12 점에서 실시 후 18.75 ± 4.31 점으로 학교생활 스트레스 점수가 높아졌으나 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.813$).

두 집단의 비교 내용은 Table 20과 같다.

Table 20. Comparison of stress scores in school life before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준편차	평균	표준편차	
학교생활	실험군 (n=30)	21.93	4.16	15.50	4.10	0.000*
	대조군 (n=32)	18.71	4.12	18.75	4.31	0.813

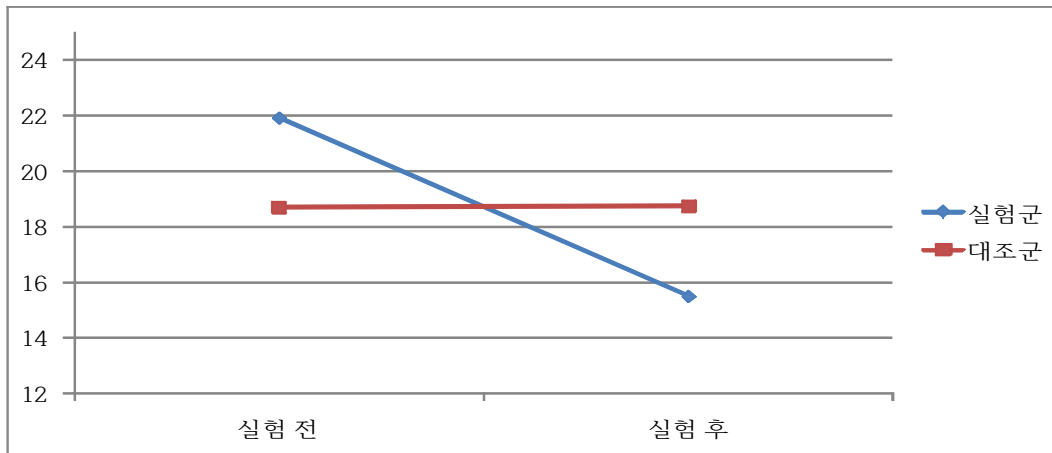


Fig 15. Comparison of stress scores in school life before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과에서 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 학교생활 스트레스를 줄여 주는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

2) 국선도 호흡 명상이 대인관계 스트레스에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 여자 중학생의 대인관계 스트레스에 미치는 영향을 분석한 결과에서 실험군의 대인관계 스트레스 점수는 실험 전 15.66 ± 4.04 점에서 실험 후에 12.56 ± 2.99 점으로 낮아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ($p=0.000$). 대조군의 실험 전 · 후 대인관계 스트레스 점수를 살펴보면 실험 전 13.53 ± 3.04 점에서 실험 후에 13.43 ± 3.01 점으로 낮아졌으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.263$). 두 집단의 비교 내용은 Table 21과 같다.

Table 21. Comparison of interpersonal stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준편차	평균	표준편차	
대인관계	실험군 (n=30)	15.66	4.04	12.56	2.99	0.000*
	대조군 (n=32)	13.53	3.04	13.43	3.01	0.263

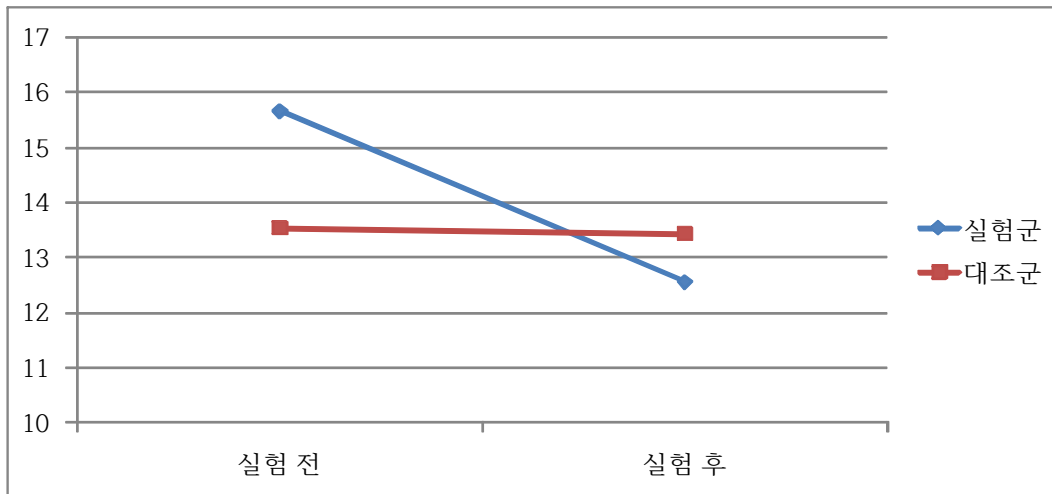


Fig 16. Comparison of interpersonal stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 대인관계 스트레스를 낮추어 줄 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

3) 국선도 호흡 명상이 자신문제 스트레스에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 자신문제 스트레스에 미치는 효과를 영향을 분석한 결과 실험군의 자신문제 스트레스 점수는 실험 전 20.90 ± 4.26 점에서 실험 후에 13.70 ± 2.49 점으로 낮아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 대조군의 실험 전·후 자신문제 스트레스 점수를 살펴보면 실험 전 18.31 ± 3.99 점에서 실험 후에 18.56 ± 4.45 점으로 높아졌으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.340$). 두 집단의 비교 내용은 Table 22와 같다.

Table 22. Comparison of self-problem stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation

	실험 전		실험 후		p-value
	평균	표준편차	평균	표준편차	
실험군 (n=30)	20.90	4.26	13.70	2.49	0.000*
대조군 (n=32)	18.31	3.99	18.56	4.45	0.340

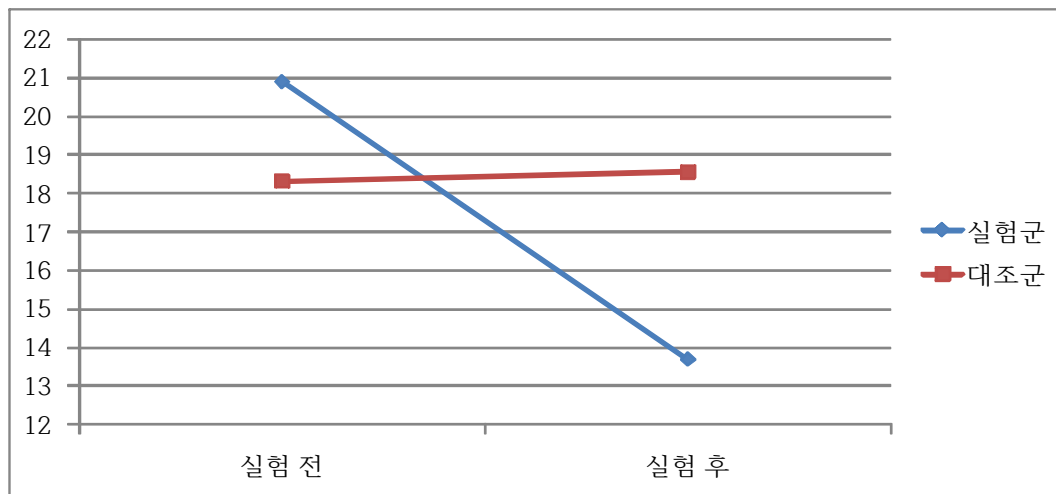


Fig 17. Comparison of self-problem stress scores before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구에서 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 자신문제 스트레스를 낮추어 줄 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

4) 국선도 호흡 명상이 환경문제 스트레스에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 환경문제 스트레스 감소에 미치는 효과를 분석한 결과는 실험군의 환경문제에 대한 스트레스 점수는 실험 전 20.66 ± 6.78 점에서 실험 후에 15.50 ± 4.70 점으로 낮아졌고 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 대조군의 실험 전·후 환경문제 스트레스 점수를 살펴보면 실험 전 16.84 ± 4.63 점에서 실험 후에 16.56 ± 4.71 점으로 낮아졌으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.071$). 두 집단의 비교 내용은 Table 23과 같다.

Table 23. Comparing the environmental stress score before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준편차	평균	표준편차	
환경문제	실험군 (n=30)	20.66	6.78	15.50	4.70	0.000*
	대조군 (n=32)	16.84	4.63	16.56	4.71	0.071

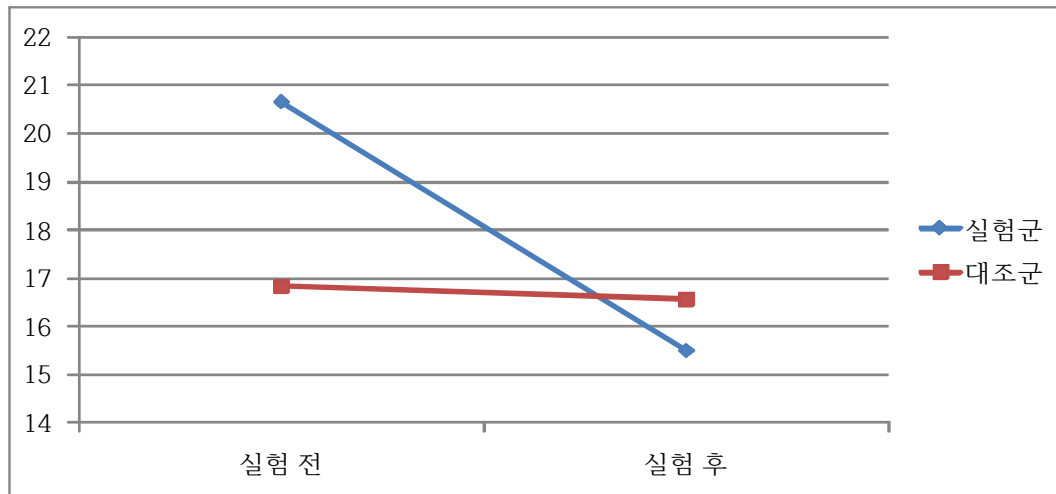


Fig 18. Comparison the environmental stress score before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 환경문제 스트레스를 낮추어 줄 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

5) 국선도 호흡 명상이 가정생활 스트레스에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 가정생활 스트레스에 미치는 효과를 분석한 결과로는 실험군의 가정생활 스트레스는 실험 전 16.26 ± 4.84 점에서 실험 후에 12.26 ± 3.18 점으로 낮아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 대조군의 실험 전·후 가정생활 스트레스 점수를 살펴보면 실험 전 13.78 ± 4.81 점에서 실험 후 13.75 ± 4.91 점으로 낮아졌으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.662$). 두 집단의 비교 내용은 Table 24와 같다.

Table 24. Comparison of stress scores of family problems before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준편차	평균	표준편차	
가정생활	실험군 (n=30)	16.26	4.84	12.26	3.18	0.000*
	대조군 (n=32)	13.78	4.81	13.75	4.91	0.662

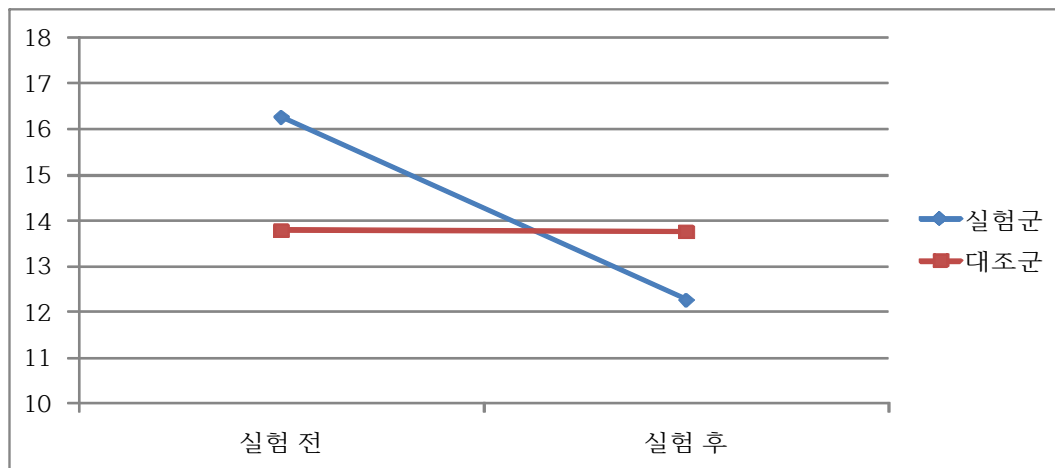


Fig 19. Comparison of stress scores of family problems before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 가정생활 스트레스를 낮추어 줄 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

5. 국선도 호흡 명상이 정서에 미치는 영향

1) 호흡 명상이 긍정적 정서에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 정서에 미치는 효과를 분석한 결과를 살펴보면 실험군의 긍정적 정서는 실험 전 27.00 ± 6.04 점에서 실시 후에 32.93 ± 5.83 점으로 높아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$).

대조군의 실험 전·후 긍정적 정서 점수를 살펴보면 실험 전 27.62 ± 6.40 점에서 실험 후 27.37 ± 6.26 점으로 긍정적 정서 점수가 낮아졌으나 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.522$). 두 집단의 비교 내용은 Table 25와 같다.

Table 25. Comparison of positive emotional scores before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준편차	평균	표준편차	
긍정적 정서	실험군 (n=30)	27.00	6.04	32.93	5.83	0.000*
	대조군 (n=32)	27.62	6.40	27.37	6.26	0.522

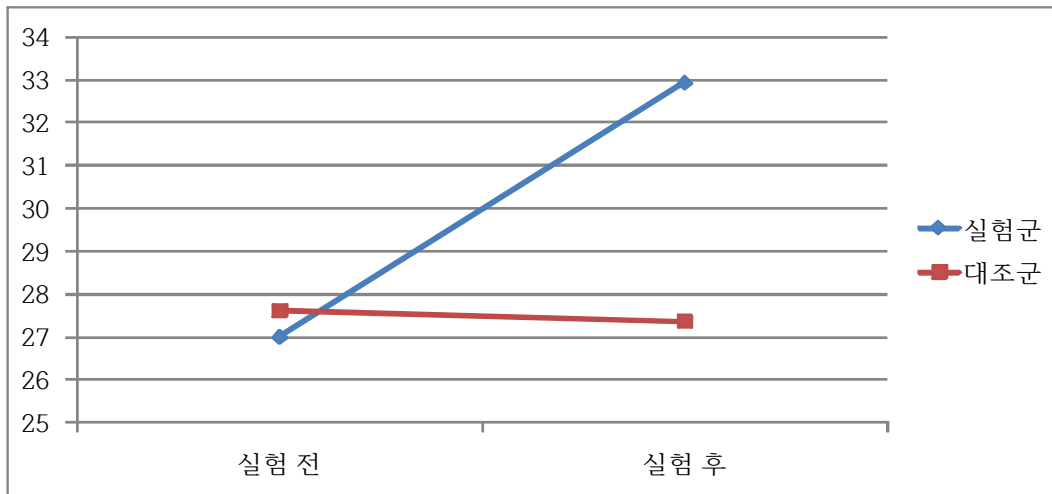


Fig 20. Comparison of positive emotional scores before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 긍정적 정서를 높여 줄 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

2) 호흡 명상이 부정적 정서에 미치는 영향

국선도 호흡 명상이 정서에 미치는 효과를 분석한 결과를 살펴보면 부정적 정서 점수를 살펴보면 실험군의 부정적 정서 점수는 실험 전 24.86 ± 8.48 점에서 15.90 ± 5.65 점으로 낮아졌으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.000$). 대조군의 실험 전·후 부정적 정서 점수를 살펴보면 실험 전 23.34 ± 8.07 점에서 실험 후 22.68 ± 6.96 점으로 높아졌으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.508$). 두 집단의 비교 Table 26과 같다.

Table 26. Comparison of negative emotion scores before and after KoukSunDo breathing meditation

		실험 전		실험 후		p-value
		평균	표준편차	평균	표준편차	
부정적 정서	실험군 (n=30)	24.86	8.48	15.90	5.65	0.000*
	대조군 (n=32)	23.34	8.07	22.68	6.96	0.508

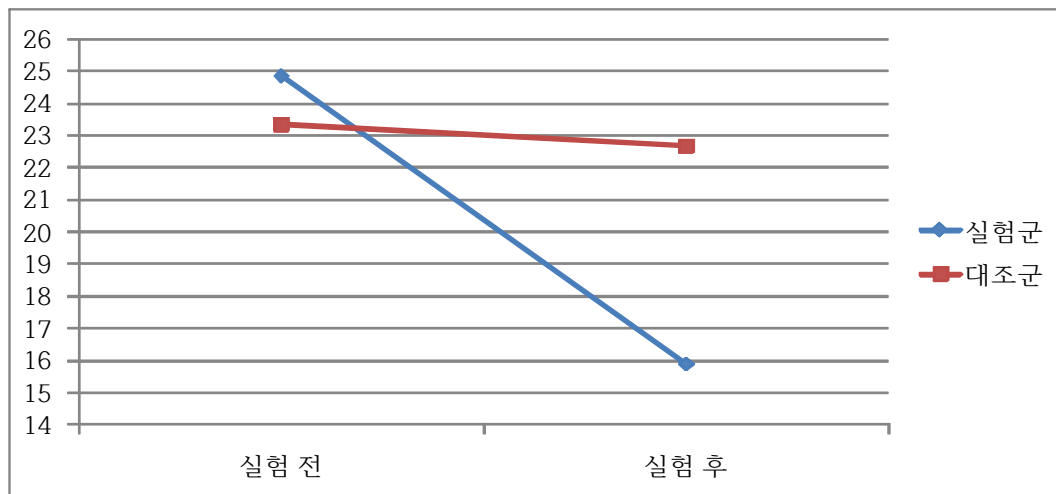


Fig 21. Comparison of negative emotion scores before and after KoukSunDo breathing meditation

이 연구 결과 국선도 호흡 명상 프로그램이 여자중학생의 부정적 정서를 낮추어 줄 수 있는 것으로 효과가 있음을 알 수 있었다.

V. 고 찰

본 연구에서는 여자 중학생 3학년을 대상으로 국선도 호흡 명상을 통하여 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향을 연구하고자 하였다.

연구의 대상자들은 총 64명으로 5주간에 걸쳐 10회 동안 진행하였으며 1회당 시간은 50분으로 구성하였다. 실험군 32명, 대조군 32명이었으나 실험군 중에서 참가 학생 2명이 출석 저조하여 30명으로 분석하였다.

입시위주의 교육으로 학력의 중요성은 지속적으로 강조되어가고 있으며 그럴수록 우리 청소년들은 많은 스트레스와 정서불안 속에서 생활할 수밖에 없으며 자신의 삶에 만족하기 어려운 환경이다. 특히 여자 청소년들은 성숙과정에서 생리를 경험하면서 운동능력이나 행동에 제한되고 스트레스 해소에 소극적이어서 더욱 자기 자신을 인식하고 스스로의 감정을 조절하며 안정감을 회복시키기 위해 대체적인 방법으로 국선도 호흡 명상을 연구하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 국선도 호흡 명상이 여자 중학생에게 미치는 연구에서 실험군의 결과 사후 자아 존중감 점수가 37.43점이나 높아져 명상을 경험해보지 못한 학생들의 경우가 많았는데도 좋은 효과가 있었으며 자아 존중감을 유의미하게 높여 주었다. 호흡 명상을 지도할 때 집중을 돕기 위해 숫자를 헤아리며 유도하였다. 국선도 명상이 청소년들의 자아 존중감을 높여준다는 연구 결과(윤석운, 2009)가 있었고 집단 명상이 청소년의 자아존중감에 미치는 효과에 대한 연구(김순동, 1999)에서도 효과가 있음을 알 수 있었다. 5주간의 연구를 통해 실험 참가 학생들의 발전에 많이 놀라웠다. 30명이 함께 명상하기에 좋은 환경은 아니었지만 연구자를 잘 따라준 덕분이라고 생각한다.

둘째, 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 스트레스를 낮추어 주었다. 가설 2-1의 학교생활 스트레스에서는 실험군의 연구 결과 사후 점수가 6.43 감소되어 유의미하게 낮아졌다. 가설 2-2의 대인관계 스트레스에서 실험군의 연구 결과 사후 점수가 3.1 감소되어 유의미하게 낮아졌다. 가설 2-3의 자신문제 스트레스에서 실험군의 연구 결과 사후 점수가 7.2 감소되어 유의미하게 낮아졌다. 가설 2-4의 환경문제 스트레스에서 실험군의 연구 결과 사후 점수가 5.16 감소되어 유의미하게 낮아졌

다. 가설 2-5의 가정생활 스트레스에서 실험군의 연구 결과 사후 점수가 4.0 감소되어 유의미하게 낮아졌다. 그 중에서 자신문제 스트레스에 있어서 스트레스 수준이 가장 낮아졌는데 주목할 만하다. 이 연구 결과를 자세히 살펴보면 자기 스스로의 스트레스가 줄어들면 다른 스트레스도 자연스럽게 줄어들 수 있기 때문에 중학생 시기의 청소년들을 자기 스스로 스트레스에 대처 할 수 있는 능력이 길러질 수 있다는 결론을 얻을 수 있기 때문이다. 그 다음으로는 학교생활 스트레스가 두 번째로 많이 해소 되었는데 이 또한 주목할 만하다. 대부분의 여자 중학생들이 학교에서 생활하는 시간이 많기 때문에 학교에서 스트레스가 많아지면 학업에 어려움이 있고 학교 안에서 여러 가지 사고가 발생할 수도 있기 때문이다. 그리고 환경문제 스트레스에 있어서도 세 번째로 스트레스 수준이 유의미하게 낮아졌으며 가정생활 스트레스도 유의미하게 낮아지고 대인관계 스트레스에서도 스트레스 수준이 유의미하게 해소되었다.

대인관계 스트레스가 유의미하게 낮아지긴 했어도 다른 4가지 스트레스 수준보다 적게 낮아진 것은 여자 중학생의 특성상 친구들과의 토라짐으로 인해친구 관계 회복이 늦어지기 때문일 것으로 생각된다. 중학생들에게 마음 챙김 명상 프로그램으로 스트레스를 연구한(최수나, 2012). 결과가 밝혀졌고 걷기 명상으로 중학생의 스트레스를 연구한(윤호진, 2008) 결과 효과가 있었다.

청소년들에게 놀이나 게임 스포츠를 통하여 스트레스를 낮출 수도 있지만 여자 중학생들은 신체활동에 있어서 남학생보다는 활동적이지 못하고 소극적이다. 그 이유 중에 하나는 여학생들은 생리를 경험하면서 신체 활동이 위축되거나 제한을 받는 경우가 많기 때문이라고 생각한다. 그런 점에서 호흡 명상은 스트레스를 관리해 줄 수 있을 것으로 생각하며 대체 방법으로 연구해보고자 한다.

셋째, 국선도 호흡 명상은 여자중학생의 긍정적 정서에 어떤 영향을 미쳤는지 부정적 정서에는 어떤 영향을 미쳤는지 연구하였는데 실험군의 긍정적 정서 연구 결과에서 사후 점수가 5.9점 증가되어 유의미하게 높아졌으며 부정적 정서 연구 결과에서 사후 점수가 8.96점 감소되어 유의미하게 낮아지는 결과를 보여줬다. 마음 챙김 명상을 통하여 정서 조절 효과에 유의미하다는 연구(권영주, 2008)와 중학생을 대상으로 한 집단명상 프로그램이 심리적 특성에 관한 연구(송정우, 2012)에서 긍정적 정서에 효과가 있어 일치를 보였다. 또 국선도 단전호흡 수련이 중학생의

분노와 공격성에 관한 연구(이경희, 2004)에서도 효과가 있는 것으로 일치되는 연구가 있었다.

명상에 대한 여러 가지 연구에서 살펴보면 각 개인에게 맞는 명상법을 선택하여 다양하게 넓혀 나갈 수 있고 수많은 외부 자극으로부터 들어오는 부정적 정서를 낮추어 우리 청소년들의 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 기대해 본다. 명상과 정서의 관계에서 호흡 명상은 부정적 정서인 불안이나 우울을 낮추어주며 긍정적 정서인 기쁨, 감사, 행복감을 높여주는 것으로 나타났다. 여자 중학생들에게 많이 나타나는 신경질도 부정적인 정서로 볼 수 있는데 실험 참가 학생 중 짜증스러운 얼굴로 불쾌감을 표시 했던 학생이 있었는데 신기하리만큼 호흡 명상에 깊이 들어가는 장면을 5회, 6회 실험 중에 발견하게 되었는데 평상 시 그 학생의 표정보다 얼굴이 환해지고 미소를 띠우고 있었다. 명상을 마치고 잠깐 이야기를 나누었는데 자신이 그동안 학교생활 중에 선생님께 공격적으로 말하고 친구들에게 함부로 말했던 부분이 떠올라서 너무 창피하다며 지우개로 지우고 싶을 만큼 반성한다고 말하여 너무 놀랐다. 비록 한 학생의 이야기 이지만 본 연구자에게는 상당히 의미 있는 실험 결과이기도 하고 더욱 열심히 할 수 있는 용기를 갖게 되었다.

위의 연구를 고찰해보면 현대 사회를 살고 있는 우리는 하루에도 몇 번씩 자신의 감정들과 외부 자극에 대해 혼란스러움을 경험하기도 하면서 마음의 안정이 얼마나 중요한지 알고 있다. 따라서 우리 청소년들도 하루하루 자신들의 욕구를 억누르고 감정의 조절을 반복하면서 자아 존중감이 점차 낮아지고 스트레스는 얼마나 많이 높아지며 자신의 정서 또한 감추며 때로는 이상한 행동이나 증상으로 나아가고 있는지 안타까울 뿐이지만 그래도 자신 스스로의 마음과 온전한 생각과 바른 행동을 할 수 있도록 유도하여야 한다는 생각을 해본다.

비록 특정한 지역의 소수 여자 중학생들을 연구 대상으로 했지만 자신에게 집중하는 10회의 시간 속에서 자신 스스로가 자기의 주인임을 알아차리고 스스로의 훈련을 통해 삶을 살아가는 동안에 지혜를 얻을 수 있게 해주는 안내자로서 많은 보람도 있었다.

다만 몇 가지 아쉬운 것은 장소가 학교 강당으로 전문적인 명상장소가 아니어서 조명이나 소음을 조절하기 어려웠으며 학생들의 학업 부담을 줄이기 위해 시간을 더운 여름방학 방과 후에 스포츠클럽 시간을 이용 할 수밖에 없었기 때문에 더위를

견디기 힘들었다. 그런 한계 상황이 있었지만 어려운 중에 실험을 했는데도 실험에 참가한 학생들이 정말로 열심히 참여 해주었으며 자신 스스로에게 몰두하는 모습을 보면서 참으로 놀라웠다.

지금의 연구 상황보다 좀 더 좋은 장소나 소음과 조명 그리고 적당한 온도가 있는 쾌적한 곳에서 했으면 하는 아쉬움이 있었다. 앞으로 더 많은 학교에서도 명상을 평생 교육적 차원에서 필요하다고 생각한다. 그러기 위해서는 명상을 지도할 수 있는 지도자의 역할이 매우 중요하고 교육적인 접근 방식에 대한 연구가 필요하다.

현대는 수많은 의학의 발달과 연구로 앞으로 100세 시대를 살아야 한다고 말하고 있으나 단지 생명 연장이 아닌 삶의 질에서 자신이 원하는 삶을 위해서는 정서적인 안정과 스트레스의 해소 및 자아 존중감을 높이기 위한 노력이 지속되어야 한다. 요즘 일반적인 중·고등학교에서 학교폭력을 예방하거나 학생들의 체력 향상을 위해 행해지고 있는 스포츠클럽이라는 시간이 있는데 명상을 거기에 활용해 본다면 모범적인 해결 방안이 될 것으로 제시해 보고자 한다.

VI. 결 론

본 연구는 청소년 시기에 속하는 여자 중학생들에게 국선도 호흡 명상을 적용하여 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향을 검증하는데 목적이 있다. 국선도 수련에서 일반적으로 사용되고 있는 수련의 프로그램을 중학생들의 입장에 맞도록 50분으로 재구성하여 총 10회를 약 5주간에 걸쳐 주 2회씩 실험하였다. 실험집단 32명, 대조집단 32명으로 64명으로 진행하려고 했으나 실험군의 참가학생 중에서 2명이 출석이 저조하여 제외하여 30명으로 모두 62명으로 실험하게 되었다.

실험 연구대상자들의 자아 존중감, 스트레스, 정서의 사전 설문지와 사후 설문지를 실험집단과 대조집단 간 차이를 비교하기 위해 대응표본 t검정(paired t-test)으로 살펴보았고 집단 간 차이를 연구하기 위해 독립표본 t검정(independent t-test)으로 연구하였으며 본 연구에 사용되는 모든 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 국선도 호흡 명상이 자아 존중감을 높일 수 있을 것이라는 가설을 설정하였는데 실험집단에서 자아 존중감이 높아져서 통계적($p=0.000$)으로 유의미하게 향상되었다.

둘째, 국선도 호흡 명상이 스트레스를 낮출 수 있을 것이라는 가설을 설정하였는데 실험군에서 스트레스가 낮아져서 국선도 호흡 명상이 효과가 있는 것으로 나타났다. 호흡 명상이 학교생활 스트레스를 낮추는데 통계적으로($p=0.000$) 유의미하게 해소되었다. 호흡 명상이 대인관계 스트레스를 낮추는데 통계적으로($p=0.000$) 유의미하게 해소되었다. 호흡 명상이 자신문제 스트레스를 낮추는데 통계적으로($p=0.000$) 유의미하게 해소되었다. 호흡 명상이 환경문제 스트레스를 낮추는데 통계적으로($p=0.000$) 유의미하게 해소되었다. 호흡 명상이 가정생활 스트레스를 낮추는데 통계적으로($p=0.000$) 유의미하게 해소되었다.

셋째, 국선도 호흡 명상이 정서에 영향을 줄 수 있을 것이라는 가설을 설정하였는데 실험집단에서 영향을 준 것으로 나타났다. 호흡 명상이 긍정적 정서를 높여주는데 통계적으로($p=0.000$) 유의미하게 향상되었다. 호흡 명상이 부정적 정서를 낮

추는데 통계적으로 ($p=0.000$) 유의미하게 낮추어졌다.

이상과 같이 국선도 호흡 명상을 통해 여자 중학생들의 자아 존중감과 스트레스, 정서에 유의미한 결과로 효과가 있음을 알게 되었다. 청소년기 학생들을 연구하면서 앞으로 국선도 호흡 명상 프로그램을 활용한 인성발달 및 자기를 스스로 조절하는 교육적 접근을 확대하기를 기대해 본다.

참고문헌

- 권영주, 마음 챙김 명상에 기초한 인지치료가 전문계 여고생의 정서조절과 행동조절에 미치는 영향, 영남대학교 대학원 석사학위논문, 2008.
- 김복만, 중학생 흡연 실태 및 예방대책에 관한 연구, 한남대학교 지역개발대학원 석사학위논문, 2001.
- 김순동, 집단 명상수련이 청소년의 자아존중감과 비합리적 신념에 미치는 효과, 동아대학교 석사학위논문, 1999.
- 김인성, 청소년 심리학(스타북스, 2013).
- 김정숙, 국선도 단전호흡 수련이 여자중학생의 생리통에 미치는 효과, 대전대학교 보건의료대학원, 2015.
- 김정호, 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰, 사회과학연구, 3, 79-131, 1996.
- 김창기, 국선도 수련이 정신건강에 미치는 영향, 용인대학교 석사논문, 2004.
- 김청송, 청소년심리학의 이론과 쟁점(학지사, 2013).
- 김효순, 국선도 명상프로그램이 초등학생의 주의집중에 미치는 효과, 공주대학교 교육대학원 석사논문, 2008.
- 노문환, 호흡명상이 대학생의 주관적·심리적 변화에 미치는 영향-자아정체감, 웰니스, 자아 존중감 중심으로, 조선대학교 대학원 박사논문, 2016.
- 문현미, 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과, 수용-전념 치료모델 중심으로, 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문, 2005.
- 박주영, 중학생들의 무용수업 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향, 경성대학교 교육대학원 석사논문, 2013.
- 변미혜, 춤 명상 프로그램이 청소년의 불안, 충동성, 자기수용에 미치는 영향, 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문, 2004.
- 송정우, 쿤달리니 집단명상 프로그램이 심리적 특성에 미치는 효과 연구, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- 신정옥, 집단 따돌림 피해 청소년을 위한 자아 존중감 향상 프로그램 개발과 효과

- 검증, 한남대학교 신학대학원 석사학위논문, 2006.
- 신 철, 청소년의 외모에 대한 인식 및 건강수준 실태조사, 보건복지부(2002).
- 왕 위, 집중력이 스트레스와 정서 반응에 미치는 영향, 공주대학교 대학원 석사논문, 2015.
- 유인학, 단전 수련의 길잡이(초록배매직스, 2000).
- 윤석운, 국선도 명상 캠프 프로그램이 청소년 자아 존중감 향상에 미치는 효과, 한남대학교 사회문화대학원 석사학위논문, 2009.
- 윤선아, 아동용 마음 챙김 명상 프로그램이 초등학생의 스트레스와 정서조절에 미치는 영향, 인천대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2009.
- 윤호진, 마음 챙김 걷기명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향, 창원대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.
- 이경희, 국선도 단전호흡 수련을 통한 집단 상담이 중학생의 분노와 공격성 감소에 미치는 효과, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004.
- 이선형, 체중에 대한 외부 압력, 자존감 및 신체상이 청소년의 이상 섭식 행동에 미치는 영향, 충북대학교 대학원 석사학위논문, 2007.
- 이시형, 세로토닌 하라(중앙Books 출판사, 2010).
- 이애경, 자기효능감 수준에 따른 스트레스 요인과 스트레스 대처방안에 관한 연구 고등학생을 중심으로, 상명대학교 복지상담 대학원 석사학위 논문, 2009.
- 이주연, 마음 챙김 명상중심의 건강 프로그램이 비만 여자 중학생의 폭식행동, 비만 스트레스 자기 존중감 및 우울에 미치는 영향, 덕성여자대학교 석사 논문, 2007.
- 임영식, 한상철, 청소년 심리의 이해(학문사, 2000).
- 장휘숙, 청년심리학(학지사, 2000).
- 장현갑, 명상의 심리학적 개관-명상의 유형과 정신생리학적 특성, 한국심리학회지, 건강 1(1), 15-33(1996).
- 전영순, 척추학교(중앙M&b, 2011).
- 전학열, 김청송, 김옥숙, 성격 특질 및 스트레스 대처 반응과 청소년 범죄 행동 간의 경기대학교 사회과학연구소, Vol 13, NO.2 p137-167(2010).

- 조민영, 중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 연구-스트레스 대처의 조절효과 중심으로, 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문, 2005.
- 조아미, 한국여고생의 체형에 대한 태도와 다이어트에 관한 연구, 연변대학교 개교 50주년기념학술대회의, 21세기를 대비한 동북아 여성문화 발전과 전망, 문화관광부(1999).
- 조양순, 차크라 만트라 명상 프로그램이 여자중학생의 자아존중감에 미치는 영향, 창원대학교, 석사학위논문, 2010.
- 청산선사, 국선도 1~3권(도서출판 국선도, 1993).
- 최경숙, 발달심리학-아동·청소년기(교문사, 2007).
- 최미연, 국선도와 한국 춤의 신명, 한국무용학회지 제 54호, 156-172(2008).
- 최수나, 마음 챙김 명상 프로그램이 중학생 스트레스, 자존감, 정서에 미치는 효과, 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문, 2012.
- 최정화, 사진 활동 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감에 미치는 영향, 국민대학교 교육대학원 석사논문, 2007.
- 추영미, 자아 존중감 증진 프로그램이 청소년들의 자아 존중감, 자기 효능감, 정신 건강에 미치는 효과, 계명대학교 대학원 석사논문, 2005.
- 하현주, 마음 챙김 명상이 경험에 경향을 미치는 명상 수행자의 심리적 특성, 서울대학교 대학원 석사학위 논문, 2007.
- 한상철, 임영식, 청소년 심리의 이해(학문사, 2000).
- 한상철, 청소년학 -청소년 이해와 지도(학지사, 2004).
- 한상철, 설인자, 임영식, 조아미, 김혜원 청소년심리학(교육과학사, 한국청소년개발원, 2005).
- 허경무, 국선도 강해(도서출판 밝 문화연구소, 2002).

Brooks-Gunn, J. How stressful is the transition to adolescence for girls?
In Colten, M and Gore, S(Eds) *adolescent stress: causes and consequences*. Aldine De Gruyter. New York. 1991.

Coopersmith, S. The antecedent of self-esteem. San Francisco : W. H.

- Freeman. 1967.
- Freud, A. Adolescence as a developmental disturbance. In G. Caplan & S. Lebovici(Eds.). *Adolescence: Psychosocial perspectives*. NY: Basic book. 1969.
- Frydenberg E and Lewis, R. Boy play sport and girls turn to others: gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of adolescence*. 1993; 16. 253–266.
- Griffin, N. Chassin, L. and Young, R. D. “Measurement of Global Self-Concept versus Multiple Role-Specific in Self-Concept Adolescents. 1981; *Adolescence*, 16, 49–56.
- John C. Coleman and Leo B. Hendry, *The Nature of Adolescence*, 강영배, 김기현, 이은주, 청소년과 사회: 청소년기의 심리, 건강, 행동 그리고 관계의 본질, 성안당, 2006; 365–370.
- Kabat-Zinn, J. 마음 챙김 명상과 자기치유(상·하권). 장현갑, 김교현, 장주영, 학지사, 2005.
- Philip Rice, F. Gale Dolgin, K. *The Adolescents : Development, Relationships, and Culture* 12th edition, 정영숙, 신민섭, 이승연, 청소년 심리학, 시그마프레스, 2009; 134–138.
- Rosenberg, M. *Society and the adolescent Self-image*. Princeton. N. J. :Princeton University Press, 1965.
- Seiffge-Krenke, I. *Stress, coping, and relationships in adolescence*. Lawrence Erlbaum. Mahwah, N J. 1995.

ABSTRACT

Effect of Kouksundo Breathing Meditation on Self-Esteem, Stress and Emotion of Middle School Girls

JUNG-SUK KIM

Dept. of Beauty & Health Care
Graduate School, Daejeon University
(Supervised by Prof. Cheng-Kwang Jo)

The purpose of this study is to investigate the effects of respiratory meditation on self-esteem, stress, and emotion in adolescent girls. This study was conducted with the consent of the students who want to study breathing meditation in KoukSunDo for the 3rd grade of S girls' middle school in N city of Chungcheongnam-do province. A total of 64 subjects were randomly assigned to two groups: 32 in the experimental group and 32 in the control group.

Except for the two experimental subjects who were dropped out of the Kouksundo breathing meditation program, 62 subjects were administered 10 times twice a week for 5 weeks from August 1 to September 2, 2017. The results were analyzed by pre-post test questionnaire divided into

experimental group and control group. The research experiment time per one session was 50 minutes, and the program was composed 10 times by the preparation exercise-breathing meditation-order movement. I tried to reduce the class load by using summer vacation.

Data analysis was performed using the SPSS 23.0 statistical program. Frequency analysis and homogeneity test were performed by Chi-square test to confirm the general characteristics of the subjects. Cronbach's coefficient was calculated to verify the reliability of measurement tools for self-esteem, stress, and emotional analysis of the subjects. I conducted a paired t-test to compare the differences in self-esteem, stress, and emotional pre- and post-empathy groups in the study subjects and also conducted independent t-tests to compare differences between groups. All statistical significance levels in this study were set at $p < .05$.

The analysis of self-esteem score about the Kouksundo respiratory meditation effect on the self-esteem showed that the posttest self-esteem score of the experimental group was increased and statistically significant ($p = 0.000$). As a result of analyzing the effects of respiratory meditation on stress reduction, the school stress score, interpersonal stress score, self-problem stress score, and environmental problem stress score of the experimental group were significantly lowered, ($P = 0.000$), respectively.

The results of the analysis of the effect of the Kouksundo breathing meditation on the emotions showed that the positive emotional post-test score of the experimental group was significantly higher in the experiment and statistically significantly lower in the negative emotional post-test scores ($p = 0.000$). Through this study, it was found that the respiration meditation of Kouksundo can increase the self-esteem of girls middle

school students, reduce stress, increase positive emotions and lower negative emotions. As a result, I would like to suggest one of the ways to reduce the difficulties experienced in the development process of adolescence and manage themselves.

Key words: Kouksundo breathing meditation, self-esteem, stress, emotion,
Girls' Middle School

부 록

<부록 1 > 연구대상자 설명 동의서

제목: 국선도 호흡 명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향

연구 책임자명	김정숙	연구 참여 기간	2017년 8월 ~ 9월
---------	-----	----------	---------------

귀하께서는 본 연구에 참여하시도록 제안 받았습니다.

이 연구는 참여자의 권리를 보호할 책임이 있는 대전대학교 기관생명윤리위원회 (IRB)의 승인을 받은 연구입니다.

아래의 내용은 이번 연구의 목적과 귀하의 권리 및 역할 등에 대하여 설명 드리고자 마련된 것입니다. 귀하가 연구 참여 동의 전에 이 동의서를 읽고 이해하는 것이 중요합니다. 시간을 가지고 충분히 심사숙고 하시어 읽으신 후, 원하신다면 가족이나 다른 사람과 상의하셔도 좋고, 또 궁금하신 사항이 있으시면 연구 책임자나 다른 연구담당자에게 질문하셔도 좋습니다.

1. 연구의 목적

본 연구는 국선도 호흡 명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 요인을 파악하여 불안정하고 혼란스러운 청소년 시기를 잘 지낼 수 있도록 하는데 목적이 있다. 또 청소년기에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인을 분석하고, 선행연구를 통해 제시된 연구모형의 구조적 타당성의 분석을 통하여 청소년기의 심리적, 정서적, 지적인 영역에 안정화와 청소년의 삶의 질 개선을 연구하고자 한다.

2. 연구대상자 선정 기준

본 연구는 충청남도에 N시 소재 여자중학생을 대상으로 하며, 보호자의 서면 동의와 함께 동의서에 서명함으로써 본 연구에 참여하게 됩니다.

3. 연구대상자 정보 및 수

본 연구에 참여하는 대상자는 현재 충청남도에 N시 소재 여자중학교에 재학 중

인 학생 64명이 참여할 것으로 예상합니다.

4. 연구대상자 연구 참여 예정기간 및 참여 시간

본 연구는 2017년 8월 1일부터 8월 31일 사이에 진행될 예정이며 10회기를 계획하여 설문지를 통해 자료를 수집할 것입니다.

5. 연구 절차

본 연구자가 직접 동의를 구한 후 구조화된 사전 설문지와 명상을 경험 한 후 설문지를 통해 조사할 예정이며, 조사 시간은 약 20분가량 소요될 예정입니다.

6. 연구동의 후 철회

본 연구의 진행 중 개인적인 이유로 참여를 중단하고 싶을 때는 언제든지 중단할 수 있습니다. 또한 연구 진행 과정 중 신체적 · 정신적 건강상의 문제가 발생하거나 불편감을 경험한 경우에도 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있습니다.

7. 연구에 참여함으로써 예상되는 위험성이나 불편 사항

본 연구의 자료조사 과정에서 자신들의 경험에 대해 진술하는 과정에 의해 심리적 불편감 또는 불쾌감을 경험할 수 있습니다.

8. 연구와 관련된 피해 발생 시 보상

귀하는 본 연구에 참가해야 할 어떤 의무는 없습니다. 귀하가 참가에 동의하는가 하지 않는가 여부는 귀하가 생활하는 데 어떠한 영향도 미치지 않습니다. 귀하가 참가를 선택하는 경우에도, 어느 때라도 중도에 참여를 중단할 수 있습니다.

9. 귀하의 인적사항에 대한 비밀보장

본 연구를 통해 취득하게 된 귀하의 자료와 모든 결과는 연구 목적 이외에는 일체 사용하지 않을 것임을 알려드립니다. 본 연구를 통해 귀하의 신원을 파악할 수 있는 기록은 비밀로 보장될 것이며, 연구의 결과가 출판될 경우 귀하의 신원은 비밀이 유지될 것입니다.

10. 연구 대상자에 제공되는 편의

본 연구에 참여 시 자신의 정신적, 신체적, 정서적 능력을 알아 자신의 건강관리를 스스로 할 수 있는 생각을 할 수 있는 기회를 가짐으로서 청소년 시기의 삶의 질 증진에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 사료됩니다.

11. 연구 대상자 연구 불참 시 불이익

귀하는 본 연구에 참가해야 할 어떤 의무는 없습니다. 귀하가 참가에 동의하는가 하지 않는가 여부는 귀하가 생활하는 데 어떠한 영향도 미치지 않습니다. 귀하가 참가를 선택하는 경우에도, 어느 때라도 중도에 참여를 중단할 수 있습니다.

12. 연구 참여 대가 지급 여부

해당 없음

13. 각 연구 관련 / 책임자

본 연구에 대해 의문점이나 추가적인 정보를 얻고자 하시면 지금 말씀하십시오. 또한 이후에라도 의문점이 있으시면 아래의 연락처로 연락해 주시기 바랍니다.

※ 본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

연구책임자 이름		전화번호	
연구담당자 이름		전화번호	

※ 만일 어느 때라도 연구대상자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 대전대학교 기관생명윤리위원회에 연락하십시오.

대전대학교 기관생명윤리위원회 전화번호 : 042)280-2607

<부록 2 > 연구대상자 동의서

동 의 서(학생용)

제목: 국선도 호흡 명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스,
정서에 미치는 영향

1. 나는 이 설명을 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 나의 사진 및 동영상 자료를 촬영하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
5. 나는 이 구술에서 제공된 나에 대한 정보나 관련 사진 및 동영상 자료를 현행 법률과 대전대학교 기관생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
6. 나는 담당 연구자나 위임받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 학교 당국 및 대전대학교 기관생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 열람하는 것에 동의합니다.
7. 나는 언제라도 이 사업에의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
8. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 사업 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

[구술자]	성명 : _____	서명 : _____	날짜 : _____년 _____월 _____일
[동의받은 조사원 성명]	성명 : _____	서명 : _____	날짜 : _____년 _____월 _____일
[연구책임자]	성명 : _____	서명 : _____	날짜 : _____년 _____월 _____일

※ 해당되는 경우

[법적 대리인]	성명 : _____	서명 : _____	날짜 : _____년 _____월 _____일
[입회인]	성명 : _____	서명 : _____	날짜 : _____년 _____월 _____일

<부록 3 > 설문지

제목: 국선도 호흡 명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향

안녕하십니까?

어려운 여건 속에서 의료발전을 위해 애쓰시는 선생님들의 노고에 경의를 표합니다.

바쁜 중에 귀중한 시간 내어 설문에 응해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

저는 대전대학교 대학원에서 뷰티건강관리학을 전공하는 박사과정 학생으로, 청소년 시기인 여자 중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향에 관한 연구를 하고 있습니다.

본 설문지는 국선도 호흡 명상이 여자중학생의 자아 존중감, 스트레스, 정서에 미치는 영향을 연구하여 여자 중학생들의 정신적, 신체적, 정서적, 사회적 건강의 질 향상 방안을 찾기 위한 목적을 가지고 있습니다. 보다 가치 있는 연구 자료를 위해 학생들의 큰 관심과 도움이 필요합니다.

귀하께서 응답해 주시는 내용은 통계법에 의거하여 익명으로 통계 처리되어 철저히 비밀 보장되며, 본 연구 이외의 다른 목적으로는 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

다소 번거로우시더라도 근무하면서 평소에 느끼신 점들을 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다. 또한 본 설문은 귀하의 자발적 참여를 원칙으로 하여 무기명으로 기입합니다. 만약 설문을 원하지 않는 경우 응하지 않으실 수 있습니다.

귀한 시간 내어 협조해주심에 진심으로 감사드립니다.

2017년 8월

대전대학교 일반대학원 뷰티건강관리학과

지도교수 정 광 조 교수

연구자 김정숙 올림

연락처 : 010-8146-0330

kjssp@daum.net.

인구학적 조사	번호 영문 이니셜 -	일자 2017. 00 . 00
---------	----------------	------------------

자아 존중감 설문지

다음의 문항을 잘 읽으시고 귀하의 생각과 일치하는 곳이나 가장 유사한 곳에 표시(V)해 주십시오.

번호	내용	매우 그렇 다	조금 그렇 다	보통 이다	조금 그렇 지않 다	전혀 그렇 지않 다
1	나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나간다.					
2	나는 내 또래 친구들 사이에서 인기가 있다.					
3	나는 나에게 주어진 일에 최선을 다하려고 한다.					
4	부모님은 나를 잘 이해해 주신다.					
5	우리 가족은 행복하다.					
6	나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.					
7	내 문제는 내가 해결할 수 있다.					
8	나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다.					
9	나는 남에게 좋은 친구이다.					
10	나는 부모님이 자랑스럽다.					

자아 존중감 설문지

번호	내용	매우 그렇 다	조금 그렇 다	보통 이다	조금 그렇 지않 다	전혀 그렇 지않 다
11	나는 쉽게 짜증을 내서 걱정이다.					
12	나는 무슨 일이든 잘 할 수 있을 것 같다.					
13	부모님이 나보다 다른 형제를 더 좋아하신다.					
14	나는 건강하지 못해서 걱정이다.					
15	나는 우리 가족에게 중요한 사람이다.					
16	나는 운동을 잘해서 자랑스럽다,					
17	부모님이 내말을 잘 들어주셔서 기쁘다.					
18	나는 친구를 잘 사귀지 못해서 안타깝다.					
19	나는 매사에 쉽게 포기하는 편이다.					
20	나는 참을성이 없어서 걱정이다.					

자아 존중감 설문지

번호	내용	매우 그렇 다	조금 그렇 다	보통 이다	조금 그렇 지않 다	전혀 그렇 지않 다
21	나는 무엇보다 가치 있는 사람이다.					
22	나는 내 몸무게에 만족한다.					
23	우리 가족이 사이좋게 지내서 행복하다.					
24	나는 가끔 내 자신이 부끄럽다.					
25	나는 내 외모에 대해서 만족한다.					
26	내 친구들이 내 말을 잘 들어주어서 기쁘다.					
27	나는 어떤 문제에 대해서도 결코 걱정하지 않는다.					
28	힘들 때 위로해 줄 친한 친구가 있어서 좋다.					
29	나는 맡은 일을 잘 할 수 있어 자랑스럽 다.					
30	나는 친구들과 잘 어울려서 기쁘다.					

자아 존중감 설문지

번호	내용	매우 그렇 다	조금 그렇 다	보통 이다	조금 그렇 지않 다	전혀 그렇 지않 다
31	내게는 좋은 점이 많아서 기분이 좋다.					
32	다른 사람이 잘 못하는 일도 잘 할 수 있다.					
33	친구들이 나를 믿어주므로 행복하다.					
34	다른 사람을 도와 줄 수 있어서 행복하다.					
35	친구들이 나를 중요하게 여겨서 뿌듯하다.					
36	나는 남들만큼 가치 있는 사람이다.					
37	부모님이 나를 자랑스럽게 여긴다.					
38	내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.					
39	우리 가족은 이 세상에서 가장 훌륭하다.					
40	나는 다른 사람의 도움 없이도 잘 생활 할 수 있다.					

스트레스 설문지

다음의 문항을 잘 읽으시고 귀하의 생각과 일치하는 곳이나 가장 유사한 곳에 표시(V)해 주십시오.

번호	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다
1	나는 열심히 공부해도 성적이 오르지 않아 걱정이다.				
2	나는 시험과목수가 너무 많아 짜증이 난다.				
3	나는 학교생활이 힘들다.				
4	나는 내 능력의 한계를 느낀다.				
5	나는 선생님의 차별대우에 불만이 있다.				
6	나의 학교분위기는 너무 삭막하다.				
7	나는 너무 자주 치르는 시험(수행평가)이 짜증스 럽다.				
8	나는 지적을 많이 하는 수업시간이 두렵다.				
9	나는 학교 공부 이외에 신경 쓸 것이 너무 많다.				
10	나는 효과적으로 공부하는 방법을 몰라 걱정이 다.				

스트레스 설문지

번 호	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다
11	나는 진실하게 마음 터놓을 친구가 없다.				
12	나는 나의 친한 친구와 말다툼으로 사이가 불편하다.				
13	나는 이성 친구가 많다				
14	나는 친구들로부터 소외감을 느낀다.				
15	나는 친구가 불행한 일을 당했다.				
16	나의 친구들 간의 경쟁의식이 부담스럽다.				
17	좋아하는 친구가 내 마음을 몰라준다.				
18	나는 이성 친구를 어떻게 사귀어야 할지 몰라 고민이다.				
19	나는 대인관계가 원만하지 못하다.				
20	나는 친구들과 대화할 기회가 많지 않다.				

스트레스 설문지

번호	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다
21	나의 희망과 부모님의 기대가 달라 갈등이 생긴다.				
22	나는 이상, 현실과의 많은 차이로 가치관이 흔들린다.				
23	내 적성에 맞는 학교를 선택할 수 있을까 걱정이 다.				
24	나는 외모나 신체적 조건 때문에 고민이다.				
25	나는 별다른 취미가 없다.				
26	나의 몸이 너무 약해서 고민이다.				
27	나는 장래 뚜렷한 목표가 없어 삶이 무의미하다.				
28	나는 나의 성격 때문에 고민이다.				
29	나는 혼자라는 느낌이 가끔 든다.				
30	나의 행동과 생각이 일치하지 않는다.				

스트레스 설문지

번호	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다
31	나의 가정은 경제적으로 어려운 편이다.				
32	나는 스트레스를 해소할 장소가 없어서 불만이다.				
33	나는 사회가 너무 무질서하다고 생각한다.				
34	나는 용돈이 충분하지 않아 불만이다.				
35	나는 등하교시 복잡한 교통문제로 짜증이 난다.				
36	나는 학비 때문에 대학에 진학 할 수 있을까 걱정이다.				
37	나의 가정은 문화 시설이 부족하여 불편함을 느낀다.				
38	나는 늦은 하교 길에 불량배를 만날까 두렵다.				
39	나는 현 교육제도가 불만이다.				
40	나의 주변은 공해가 너무 심하다.				
41	내가 다니는 학교는 휴식공간이 부족하다.				

스트레스 설문지

번호	내용	전혀 아니 다	약간 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다
42	부모님은 나의 행동을 지나치게 간섭한다.				
43	나의 부모님은 불화(다툼, 싸움)가 자주 있다.				
44	나는 가족 중에서 의논 상대가 없어 고민이다.				
45	나는 부모님과 의견 충돌이 잦다.				
46	부모님이 나의 성적을 남과 자주 비교하여 괴롭다.				
47	나의 형제(가족)들은 서로 화목하지 않다.				
48	나는 부모님의 지나친 기대가 부담스럽다.				
49	나의 부모님은 너무 무관심하다.				
50	나는 가족들과 대화 할 시간이 없다.				
51	나의 부모님은 너무 자주 심부름을 시켜 짜증이 난다.				

정서 설문지

다음의 문항을 잘 읽으시고 귀하의 생각과 일치하는 곳이나 가장 유사한 곳에 표시 (V)해 주십시오.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통 정도 그렇다	많이 그렇다	매우 많이 그렇다
1	재미있는					
2	고민하는					
3	신나는					
4	열 받는					
5	원기 왕성한					
6	죄책감 드는					
7	겉먹은					
8	미워하는					
9	열정적인					
10	자랑스러운					
11	짜증나는					
12	민첩한					
13	창피한					
14	고무된					
15	신경질적인					
16	단호한					
17	주의 깊은					
18	초조한					
19	활기찬					
20	두려운					

감사의 글

올 해 처음으로 내린 함박눈이 깨끗한 하얀색으로 그림을 그리고 있습니다. 누구나 편안하고 행복한 삶을 원하겠지만 살아보니 그렇지 않았습니다. 공부에 대한 마음은 늘 가지고 있었지만 너무 늦어지지 않았는지 망설여졌습니다. 그즈음 유인학 선생님의 권유로 시작한 국선도 수련이 벌써 20년이 다 되어가고 지금 이 자리에 서게 되었습니다. 고등학교 시절 스승과 제자로의 인연으로 만나서 어설프게 시작한 수련이 대체의학이라는 생각하지 못했던 세계로까지 이끌어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

늦은 나이에 힘들게 공부하는 저에게 어떻게 하느냐며 걱정해주시는 켄뿔동산의 모든 선생님들과 교장 수녀님께 감사드립니다. 그리고 인생의 롤 모델로 사랑하던 오래된 제자들과 더운 여름 날 실험연구를 위해 아낌없이 시간을 명상연구에 기여하여 참여하며 함께 땀 흘린 3학년 제자들에게도 사랑의 마음을 보냅니다.

인생의 과제를 마치듯이 논문을 쓸 수 있도록 큰 힘이 되어주는 딸과 국방의 의무를 다하고 있는 아들에게 엄마를 끝까지 응원해줘서 고맙다는 말 전합니다.

오늘이 있기까지 석사과정부터 지도해주며 격려해주신 정광조 교수님 진심으로 감사합니다. 또, 열심히 한다고 어여쁘게 봐주신 임미혜 교수님, 이명선 교수님 정말 감사드립니다.

아침마다 지쳐 있는 아내를 깨워주며 공부는 끝까지 할 수 있게 해 주셨다던 약속을 지켜 준 남편에게 고맙습니다.

마지막으로 긴 공부 여정의 시작과 끝을 함께한 고태정 선생님, 박사 동기선생님들, 선배님, 후배님 모두에게 함께해서 행복했습니다.