

중년취업주부의 정서 상태 및 행복감에 미치는 요가와 차 명상 복합 여가프로그램의 효과 : 50대 단순노무직 취업주부를 중심으로

주 영 애(성신여대 부교수) · 최 배 영(성신여대 겸임교수) · 김 현 경(성신여대 교수)
이 성 건(성신여대 부교수) · 육 영 숙(성신여대 조교수)

우리 사회에서 중년취업주부들의 수는 매년 양적으로 증가하고 있으나 그 이면에 놓인 삶의 질적 측면은 어둡기만 하다. 이들 주부들의 부정적인 정서와 낮은 행복감을 어떻게 변화시킬 것인가는 이제 개개인의 문제를 넘어 가정과 사회 전체에 중요한 사안임에 틀림이 없다. 이에 본 논문은 중년취업주부들 가운데 열악한 근무환경과 높은 작업강도를 갖는 50대 단순노무직에 초점을 맞추어 이들의 긍정적 정서 및 행복감을 증진시키는데 도움이 되는 요가와 차 명상 복합 여가프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 우리 사회를 구성하는 개개 가정 내에서 중추적 위치에 있는 중년의 취업주부들을 위한 여가프로그램으로의 활용 및 보급에 필요한 기초자료를 제시하는데 연구의 목적이 있다. 설정한 연구문제는 첫째 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 정서 상태에는 차이가 있는가, 둘째 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단의 행복감에는 차이가 있는가였다. 연구방법으로는 사전-사후검사 통제집단 실험설계 하에 S대에 근무 중인 단순노무직 여성 23명을 실험집단으로, 23명을 통제집단으로 무선배분하였다. 사전검사는 2012년 7월 9일 1회기 프로그램 실시 전에, 사후검사는 2012년 8월 22일 13회기 프로그램 실시 후에 사전검사와 동일한 질문지로 실험집단과 통제집단에 각각 이루어졌다. 수집된 자료는 프로그램 실시 전·후 실험집단과 통제집단 간 정서 상태 및 행복감의 차이 검증을 위해 t-test를 시행하였다. 주요 연구결과로 첫째, 프로그램 실시 전 정서 상태는 집단 간 동질성이 확인되었으나 프로그램 실시 후 불안($p<.01$), 우울($p<.01$), 혼돈감($p<.05$), 분노($p<.01$)에서 집단 간 유의미한 차이를 보여 실험집단이 통제집단에 비해 부정적 정서의 감소 효과를 반영하였다. 둘째, 프로그램 실시 전 행복감은 집단 간 동질성이 확인되었으나 프로그램 실시 후 $p<.05$ 수준에서 실험집단이 통제집단에 비해 상대적으로 높은 행복감을 나타냈다. 특히 하위영역 중 환경통제력($p<.05$)과 개인적 성장($p<.05$)에서 유의미한 증진의 효과를 반영하였다.

결론적으로 직장생활과 가정생활을 병행하는 중년의 취업주부들이 부정적인 정서 상태에서 벗어나 심신이 건강한 삶을 영위하는 것은 가정 전체의 건강성과 행복을 이끄는 것이 되며, 이를 위한 매개체로 본 프로그램의 활용적 가치를 기대할 수 있을 것이다. 둘째, 중년취업주부들을 대상으로 하는 여가프로그램 활용의 궁극적 목표는 이들 주부들이 그동안 쌓아온 개인적, 가정적, 사회적 삶의 경험을 재통합하여 자기의 의지대로 무언가를 이루려고 하는 재창조의 욕구를 높이고, 더불어 자신의 내적인 능력을 새롭게 인식하여 자기 자신을 조절함으로써 삶을 보다 행복하게 느끼고 그를 위해 노력해나가는 태도와 실천에 두어야 할 것이다. 셋째, 중년취업주부들을 위한 여가프로그램의 보급에 있어 이들이 처한 여가활동의 구조적 여건을 고려함으로써 건강가정지원센터 내 프로그램으로의 참여를 통해 중년취업주부와 그 가정의 삶의 질을 높여나가는 것을 지원하는 의미 있는 자원이 되도록 해야 할 것이다.