

중년 여성의 뇌교육 명상 프로그램 참여여부에 따른 스트레스, 우울, 회복탄력성 비교 연구

남궁은하^{1,*} · 김향수^{2,†}

¹대전 대덕구보건소, 공무원

²중원대학교, 교수

(2020년 11월 27일 접수: 2020년 12월 29일 수정: 2020년 12월 29일 채택)

A comparative Study of on the Stress, Depression and Resilience in Middle-aged Women According to the Participation in Brain Education Meditation Program

Eun-Ha Namgung* · Hyang-Soo Kim†

Daejeon Daedeok-gu Public Health Center

Department of Nursing, Jungwon University

(Received November 27, 2020; Revised December 29, 2020; Accepted December 29, 2020)

요 약 : 본 연구는 중년 여성의 뇌교육 명상 프로그램 참여에 따른 스트레스(신체적 스트레스, 심리적 스트레스), 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 정도 및 차이를 파악하는 비교서술연구이다. 대상자는 D광역시 D센터에서 뇌교육 명상 프로그램을 1년 이상 참여자 중 중년 여성 26명과 D광역시 J구에 거주하고 있는 자 중 뇌교육 명상 프로그램에 참여하지 않는 중년 여성 29명 총 55명으로 2019년 11월 4일~22일까지 3주 동안 자료를 수집하였다. 자료 분석 결과, 뇌교육 명상 프로그램에 참여군이 미참여군보다 신체적 스트레스($t=2.549, p=.014$), 심리적 스트레스($t=2.352, p=.022$), 회복탄력성의 상위요인인 자기조절능력($t=-2.219, p=.031$), 긍정성($t=-2.387, p=.021$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 뇌교육 명상 프로그램 참여군은 미참여군보다 신체적 스트레스와 심리적 스트레스 점수가 낮았으며 자기조절능력과 긍정성 점수가 높은 것으로 나타났다. 따라서 중년 여성의 스트레스를 감소시키고 자기조절능력과 긍정성을 향상시키기 위해 뇌교육 명상 프로그램을 간호중재로서 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

주제어 : 중년 여성, 뇌교육 명상, 스트레스, 우울, 회복탄력성

†Corresponding author
(E-mail: khs881088@jwu.ac.kr)

Abstract : This study is a comparative descriptive research that identifies the degree and difference of the brain education meditation program from participation stress(physical stress, psychological stress), depression, resilience(self-control ability, interpersonal relationship ability, and positive) for middle-aged women. The subjects were 26 middle-aged women who participated in the brain education meditation program at the D metropolitan city D center for more than a year, 29 middle-aged women did not participate in the brain education meditation program and a total of 55 middle-aged women collected for three weeks from November 4 to 22, 2019. Data analysis result that the participating groups in brain education meditation programs differ statistically significantly in physical stress($t=2.549$, $p=.014$), psychological stress($t=2.352$, $p=.022$), self-control ability($t=-2.219$, $p=.031$) and positive($t=-2.387$, $p=.021$), which are higher factors in resilience than non-participating groups. In other words, brain education meditation program participants scored lower physical and psychological stress scores than nonparticipating groups, with higher self-control ability and positive scores. Therefore, it is thought that brain education meditation programs can be used as nursing intervention to reduce stress and improve self-control ability and positive in middle-aged women.

Keywords : Middle-aged women, Brain education meditation, Stress, Depression, Resilience

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

현대인들은 건강관리의 중요성이 인지되면서 건강관리 행위 실천과 더불어 의료기술 발달로 인하여 인간의 수명이 연장되면서 고령화 시대가 되었다. KOSIS 자료에 의하면 평균수명이 2018년 82.7세로 1990년 71.4세에 비해 평균 11년 정도 증가하였고 여성의 평균수명 또한 85.7세로 남성의 79.7세에 비해 6년이 더 길어[1] 중년 여성의 삶에 관심이 대두되고 있다.

인생주기에서 중년기는 40세에서 60세 사이로 생리적, 심리적, 사회적으로 가장 많은 변화들을 경험하게 되는 위기의 시기이며, 더구나 중년 여성에게서는 신체적 노화로 인한 폐경을 맞으면서 외모, 감각, 생식능력, 성에 대한 정체감, 정신운동 기능, 가족의 조직변화로 일어나는 빈둥지 증후군 등으로 많은 스트레스 반응이 나타난다[2,3]. 또한 자기 자신이나 가족들에 대한 신뢰감 상실로 인한 정체감의 위기, 결혼 생활의 불만족으로 인한 절망감, 분노 등의 심리적 갈등을 겪게 되며[4] 급격한 신체의 변화, 자녀독립, 직장역할의 상실위기, 가정경제의 책임과 부담, 부모의 부양 등으로 막연한 불안감과 스트레스가 가중되어[5] 중년 여성의 일상생활 스트레스 인지율은 남성에 비해 2.5% 높은 55.6%이다[3]. 더구나 스트레스는 중추신경계를 자극하여 집중력

과 기억력을 저하시키고, 기분변화, 불안, 우울 등의 부정적인 심리적 증상과 신체적 증상이 나타나서 중년 여성의 삶의 질을 저하시키는 요인으로 작용하고 있다[6]. 우울증은 기분저하와 더불어 자신의 주변 환경에 대하여 비판적이고 부정적인 생각을 하는 정신장애로 중년 여성에서 우울성향 비율이 39%로 나타난다[7]. 우리나라 중년 여성과 관련된 뉴스를 통한 사건들을 보면 스트레스 및 우울로 인해 분노, 절도, 자살 등의 사회적인 문제를 일으켜 급기야는 온 가족을 파멸에 이르게 하는 심각한 상황을 초래하고 있다[8].

회복탄력성은 시련과 역경, 스트레스 환경에서 적응하는 상황으로 되돌아오는 '회복'과 정신적 저항력의 성장을 나타내는 '탄력'의 합성어로서 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성으로 구성되어 있다[9]. 회복탄력성은 삶을 살아가는데 있어서 긍정적인 시각으로 삶의 만족감과 행복감을 높여주기 때문에 인생의 전환기에 놓인 중년 여성에게 주요한 요인이 된다[10]. 따라서 회복탄력성을 키우고 강화하는 방안을 모색하는 것은 신체적, 심리적, 사회적으로 많은 변화와 어려움을 경험하는 중년여성에게 중요하다고 할 수 있다[11].

최근 인간에 대한 전인적 간호를 추구하는 간호학에서는 질병자체에만 관심을 갖지 않고 인간의 전체적 균형과 조화를 중시하는 보완대체의학

에 대한 관심이 높아지고 있다[12]. 그 중 하나인 명상 프로그램은 뇌파 중 안정파인 세타파를 발생시키고 뇌 속을 안정동요 상태로 만들며, 정서와 관련된 좌측 전전두피질을 활성화시킴으로서 긍정적 정서를 갖도록 하여[13], 삶에 대한 새로운 유형의 통제력과 지혜를 개발하는 체계적 방법으로 이완, 주의집중, 알아차림, 통찰의 능력에 기초한 중재기법이다[14]. 또한 명상을 기반으로 인지행동 프로그램이 우울 성향 감소에 긍정적인 연구 결과가 보고되고 있다[15]

그러므로 명상프로그램은 스트레스 관련 질병을 개선할 뿐 아니라 약물중독이나 우울증, 불안, 신경증과 같은 심리적 불균형 상태를 회복시키고, 자기비난의 감소, 긴장·불안감소, 정서조절능력의 향상, 자기이해와 자각증진 등에 효과가 있는 것으로 확인되고 있다[16].

명상 관련 선행 연구를 살펴보면 가장 많이 연구되고 있는 것은 마음챙김 명상으로, 마음챙김 명상은 불교명상의 하나로 현재 일어나는 현상을 '깨끗이 보자'라는 통찰의 의미와 '알아차림'이라는 편견, 왜곡 없이 있는 그대로 알아차린다는 의미로(안미나, 2017), 이 프로그램을 통해 화병증상·우울·불안·스트레스의 감소 효과를 보았고[17] 분노 감소[18] 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 절명상 프로그램으로 일상적 스트레스와 정신건강문제 감소·심리적 안녕감이 향상되는 것으로 나타났으며[19], 요가·춤 명상으로 다양한 스트레스가 해소되는 것으로 나타났다[20]. 그러나 본 연구에서 활용되는 뇌교육 명상 관련 논문은 부족한 상황이다. 뇌교육 명상이란 한국 선도적 수련법으로 수승화강의 원리와 심기혈정의 원리를 바탕으로 만들어진 수련법이자 명상법으로 수승화강의 원리는 심장의 화(火)기운이 하단전으로 내려가고 신장의 수(水)기운이 머리 쪽으로 올라가게 하는 인체의 생명작용이다[21]. 심기혈정의 원리는 마음상태에 따라서 기가 형성되며 기를 마음에 따라 운용하여 마음을 다스릴 수 있다는 원리이다[22].

이에 본 연구는 뇌교육 명상 프로그램 참석 여부에 따른 중년여성의 우울, 스트레스, 회복탄력성의 차이를 파악하고 추후 중년여성의 우울과 스트레스를 감소시키고 회복탄력성을 높이는 중재프로그램 개발에 도움을 주고자 본 연구를 시도한다.

1.2. 연구목적

본 연구의 목적은 뇌교육 명상 프로그램 참여에 따른 스트레스(신체적 스트레스, 심리적 스트레스), 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성) 정도 및 차이를 비교하기 위함이다.

2. 연구방법

2.1. 연구설계

본 연구는 중년 여성의 뇌교육 명상 프로그램 참여에 따른 스트레스(신체적 스트레스, 심리적 스트레스), 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 정도 및 차이를 파악하는 비교서술연구(comparative descriptive research)이다.

2.2. 연구대상

연구 대상자는 D광역시 D센터에서 뇌교육 명상 프로그램을 1년 이상 참여 중인 자 중 중년 여성 26명과 D광역시 J구에 거주하고 있는 자 중 뇌교육 명상 프로그램에 참여하지 않는 중년 여성 29명 총 55명으로 본 연구의 목적과 취지 및 윤리에 대한 내용을 설명하고 이에 동의한 자를 대상으로 진행하였다. 설문지 작성에 있어 소요되는 시간은 1인 10~15분 정도였다.

대상자 수는 G*power 3.1.7 program을 이용하여 효과크기 0.65, 유의수준 .05, power 검정력 .70, 2 Group으로 t-test를 위해 필요한 표본 크기는 그룹당 23명으로 총 46명 산출되었으며 탈락률을 고려하여 각 30명을 선정하여 설문조사 하였으나 응답자 중 불성실한 응답으로 참여군에서 4명, 미참여군에서 1명을 제외하여 각각 26명, 29명 자료를 이용하여 분석하였다.

2.3 연구도구

2.3.1. 스트레스

본 연구 대상자의 스트레스를 측정하기 위해 박순영[23]이 개발한 스트레스 측정도구를 기초로 이인희[24], 손현옥[25]이 수정, 보완한 것을 사용하였다. 본 도구는 총 31문항으로 신체적 스트레스 16문항, 심리적 스트레스 15문항으로 구성되어 있다. 5 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점으로, 점수의 범위는

신체적 스트레스는 16~80점, 심리적 스트레스는 15~75점이며 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 이인희 연구[24]에서 Cronbach's $\alpha = .93 \sim .94$ 이었고 손현옥 연구[25]에서는 .86~.92였으며 본 연구에서는 .90~.96이었다.

2.3.2. 우울

본 연구 대상자의 우울을 측정하기 위하여 전 검구, 최상진, 양병창[26]이 개발한 20문항의 한국판 우울 척도 CES-D 척도를 사용하였다. 지난 일주일 동안 경험에 대해 4점 Likert 척도(극히 드물게: 1일 이하 0점, 가끔: 1~2일 1점, 자주: 3~4일 2점, 거의 대부분: 5~7일 3점)로 4개의 부정적 문항(4, 8, 12, 26)은 역 환산하였으며, 점수의 범위는 0~60점으로 15점 이하이면 정상, 16~24점이면 경도의 우울, 25점 이상이면 우울의 정도가 심함을 의미한다. 개발 당시 도구의 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었고 본 연구에서는 .89이었다.

2.3.3. 회복탄력성

본 연구 대상자의 회복탄력성을 측정하기 위해 Reivich와 Shatté[27]가 성인을 대상으로 개발한 회복탄력성 지수검사(Resilience Quotient Test: RQT)를 김주환[9]이 번역하고, 한국인에 맞게 개발한 한국형 회복탄력성지수(KQR-53)를 사용하였다. 총 53문항으로 3개의 상위요인과 9개의 하부요인으로, 자기조절능력(감성조절력, 충동통제력, 원인분석력) 18문항, 대인관계능력(소통능력, 공감능력, 자아확장력) 18문항, 긍정성(자아나관성, 생활만족도, 감사하기) 17문항으로 구성되었으며 5 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로, 점수 범위는 1~5점이며 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었고 본 연구에서는 .95이었다.

2.4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2019년 11월 4일~22일 까지 3주 동안으로 D광역시 D센터에서 1년 이상 뇌교육 명상 프로그램에 참여한 자와 D광역시 J구에 거주하고 있는 자 중에 본 연구의 목적과 취지, 익명성 보장, 연구 참여자의 권리 등의 설명하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 자에게 설문지를 배포하여 설문지에 서명을 받은 후 진

행하였으며 설문지 작성 소요 시간은 10~15분이었다.

2.5. 뇌교육 명상 프로그램

2.5.1. 뇌교육 명상

뇌교육이란 '뇌과학, 생리학, 심리학 등 인간의 육체와 정신 작용을 탐구하는 제반 학문을 융합하여 인간의 건강, 행복, 평화를 실현하는 학문'이다[28]. 본 프로그램은 이러한 뇌교육과 명상 프로그램을 접목하여 심신의 안녕과 내면의 주의집중을 통해 신체적, 정신적 건강을 극대화 하고자 하는 프로그램이다.

뇌교육 명상은 우리 몸의 에너지 감각인 기(氣)에너지를 느끼고 그 느낌에 주의를 집중함으로써 명상상태에 이르게 하여 심신의 변화를 만들도록 한다. 프로그램의 순서로는 도입에서 기공 체조를 통해 전신의 혈액과 에너지순환을 원활하게 되면 몸은 이완상태가 된다. 전개단계로 이완된 몸의 상태에서 호흡에 집중하고 기(氣)에너지에 집중하면 자연스럽게 외부의식에서 내부의식으로 전환되고, 명상상태에 이르게 된다. 이러한 명상단계의 두 가지 방법으로는 행공과 내관법이 있다. 행공은 몸의 바른 자세, 각도, 호흡을 통해 기(氣)에너지를 복부단전에 축기(縮氣)하고 운기(運氣)하는 명상법이며, 내관법은 눈을 감고 몸을 한 부위씩 집중하도록 하여 몸은 더욱 이완되고, 의식은 내부의식으로 도달하도록 한다. 마무리 단계로는 짧은 기체조 혹은 전신스트레칭을 통해 다시 기혈순환이 이루어지게 한다.

2.5.2. 뇌교육 명상 프로그램 내용

뇌교육 명상 프로그램은 도입(25분), 전개(40분), 마무리(5분)로 총 70분간, 1주일에 3일간 실시하고 있다. 구체적인 프로그램 내용은 다음 Table 1과 같다.

2.6. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균 및 χ^2 검정으로 산출하였다.

둘째, 뇌교육 명상 프로그램 참여에 따른 스트레스(신체적 스트레스, 심리적 스트레스), 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 정도는 평균과 표준편차를 구하였다.

Table 1. Brain education meditation program contents

Classification	The time required	A major goal	Detailed program	Expectation effectiveness
Introduction (Physics stage)	25 minutes	<ul style="list-style-type: none"> ·Wake up your sense of body ·Full body activation stretching ·Train one's physical strength and strengthen one's mental strength 	<ul style="list-style-type: none"> ·Bowel movement ·A short circuit ·Pore gymnastics ·Full body stretching 	Stress relief, fatigue recovery, and brain-related illness prevention: Relax the tense sympathetic nerves and activate the parasympathetic nerves with the body balance connected by the brain and the neural network and the energy circulation.
Deployment (meditation phase)	40minutes	<ul style="list-style-type: none"> ·Breath-relaxation of mind and body ·governing one's emotions ·Purify negative information (stress) ·Positive Information Processing Meditation 	<ul style="list-style-type: none"> ·Respiration (Haeng-goung) ·Introspection ·Meditation ·Feeling energy 	Self-regulating ability through meditation, brain activation, emotional control, brain waves stabilizing brain waves to increase creativity and concentration, and inner reflection and mental muscle development
Finish	5minutes	<ul style="list-style-type: none"> ·A finishing exercise 	<ul style="list-style-type: none"> ·Full body stretching 	Stretching the relaxed body to rejuvenate it

셋째, 뇌교육 명상 프로그램 참여에 따른 스트레스(신체적 스트레스, 심리적 스트레스), 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 차이는 t-test로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1. 뇌교육프로그램에 따른 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다. 평균 연령은 프로그램 참여군의 경우 50대가 57.7%로 많았으며 미참여군에서는 40대가 65.5%로 많았다. 결혼은 두 집단 모두 기혼이 76.9%, 86.2%로 많았으며 자녀는 1~2명이 61.5%, 79.3%로, 가족 수는 2~4명이라고 답한 경우가 많았다. 학력은 참여군에서 대졸이 69.2%로 많았으나 미참여군에서는 고졸이하가 62.1%로 많았다. 종교는 프로그램 참여군에서 무교(61.5%)가 많았던 반면 미참여군에서는 종교를 가지고 있는 경우(55.2%)가 많았다. 직업은 참여군에서는 전문직(34.6%), 회사원(26.9%), 무직(19.2%)순으로 많았으며 미참여군에서는 회사원(51.7%), 영업·서비스직(13.8%) 순으로 많았다. 월평균 수입은 참여군에서 300만원 미만(50.0%), 500만원(26.9%), 300~

500만원미만(23.1%)으로, 미참여군에서는 300만원미만, 500만원 이상에서 각각 34.5%, 300~500만원 미만이 31.0%로 나타났다. 질병은 없는 경우가 참여군, 미참여군이 각각 96.2%, 75.9%로 참여군에서 많았으며 약물을 복용하는 경우는 각각 14.5%, 7.7%로 나타났고 건강상태는 참여군의 경우 좋다가 57.7%로 많았던 반면 미참여군은 보통이다가 48.3%로 많게 나타났다. 규칙적인 운동은 뇌교육 명상 프로그램을 참여하지 않는 군에서 44.8%로 참여군 26.9%보다 많게 나타났다.

뇌교육 명상 프로그램 참여군과 미참여군은 연령($\chi^2=2.979$, $p=.084$), 결혼($\chi^2=2.399$, $p=.352$), 자녀수($\chi^2=2.701$, $p=.270$), 가족수($\chi^2=2.426$, $p=.359$), 종교유무($\chi^2=1.536$, $p=.215$), 직업($\chi^2=7.565$, $p=.102$), 월평균수입($\chi^2=1.361$, $p=.506$), 질병유무($\chi^2=4.541$, $p=.054$), 약물복용($\chi^2=1.863$, $p=.257$), 건강상태($\chi^2=2.346$, $p=.466$), 규칙적운동($\chi^2=1.899$, $p=.168$)에서 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 학력($\chi^2=5.388$, $p=.020$)에서는 유의한 차이를 보였다. 즉, 학력은 참여군에서 대졸이상이 69.2%로 많았고 미참여군은 고졸이하가 62.1%로 학력 간 두 집단은 동질하지 않는 것으로 나타났다.

Table 2. General characteristics form participation in brain education meditation program (N=55)

Variable	Categories	Frequency (%)	participating group (N=26)	Non-participating group (N=29)	χ^2	p
			N(%) or M±SD	N(%) or M±SD		
Age	40~49	30(54.5)	11(42.3)	19(65.5)	2.979	.084
	50~59	25(45.5)	15(57.7)	10(34.5)		
Age Average		48.02±5.35	49.08±6.05	47.07±4.53		
Marriage	single	5(9.1)	4(15.4)	1(3.4)	2.399	.352
	Married	45(81.8)	20(76.9)	25(86.2)		
	Widow, Divorce	5(9.1)	2(7.7)	3(10.3)		
Number of Children	0	10(18.2)	7(26.9)	3(10.3)	2.701	.270
	1~2	39(70.9)	16(61.5)	23(79.3)		
	3≤	6(10.9)	3(11.5)	3(10.3)		
Number of living together family	Living Alone	5(9.1)	4(15.4)	1(3.4)	2.426	.359
	2~4	46(83.6)	20(76.9)	26(89.7)		
	5≤	4(7.3)	2(7.7)	2(6.9)		
Education	Under high school	26(47.3)	8(30.8)	18(62.1)	5.388	.020
	Over College	29(52.7)	18(69.2)	11(37.9)		
Religion	Yes	26(47.3)	10(38.5)	16(55.2)	1.536	.215
	No	29(52.7)	16(61.5)	13(44.8)		
Job	Unemployed	10(18.2)	5(19.2)	5(17.2)	7.565	.102
	Self-employed	5(9.1)	2(7.7)	3(10.3)		
	Office worker	22(40.0)	7(26.9)	15(51.7)		
	Professional	11(20.0)	9(34.6)	2(6.9)		
	Sales/ Service worker	7(12.7)	3(11.5)	4(13.8)		
Average Monthly income (10,000₩)	Under 300	23(41.8)	13(50.0)	10(34.5)	1.361	.506
	300<~500≥	15(27.3)	6(23.1)	9(31.0)		
	Over 500	17(30.9)	7(26.9)	10(34.5)		
Presence of Disease	Yes	8(14.5)	1(3.8)	7(24.1)	4.541	.054
	No	47(85.5)	25(96.2)	22(75.9)		
Use of Medication	Yes	8(14.5)	2(7.7)	6(20.7)	1.863	.257
	No	47(85.5)	24(92.3)	23(79.3)		
Health status	Good	28(50.9)	15(57.7)	13(44.8)	2.346	.466
	Moderate	25(45.5)	11(42.3)	14(48.3)		
	Poor	2(3.6)	0(.0)	2(06.9)		
Regular exercise	Yes	20(36.4)	7(26.9)	13(44.8)	1.899	.168
	No	35(63.6)	19(73.1)	16(55.2)		

Table 3. A degree and difference of physical stress, psychological stress, depression, self-control ability, interpersonal relationship ability, positive, resilience form participation in barin education meditation program

Variable	Range (Unit:Score)	participating group	Non -participating group	t(p)	
		M±SD	M±SD		
Physical stress	16~80	30.84±8.54	37.41±10.35	2.549(.014)	
Psychological stress	15~75	24.38±8.10	30.72±11.40	2.352(.022)	
Depression	0~60	11.84±8.94	16.00± 6.99	1.930(.059)	
Resilience	1~ 5	3.71±0.51	3.46± 0.34	-2.209(.033)	
Self-control ability	1~ 5	3.61±0.54	3.31± 0.43	-2.219(.031)	
Three Factors	Interpersonal Relationship ability	1~ 5	3.65±0.50	3.51± 0.34	-1.180(.244)
	Positive	1~ 5	3.90±0.64	3.55± 0.46	-2.387(.021)

3.2. 뇌교육 명상 프로그램 참여여부에 따른 대상자의 신체적 스트레스, 심리적 스트레스, 우울, 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성, 회복탄력성의 정도 및 차이

뇌교육 명상 프로그램 참여여부에 따른 대상자의 신체적 스트레스, 심리적 스트레스, 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 정도 및 차이는 Table 3과 같다. 뇌교육 명상 프로그램 참여군의 신체적 스트레스는 30.84점, 심리적 스트레스 24.38점, 우울 11.84점, 회복탄력성 3.71점이며 회복탄력성의 상위요인 중 자기조절능력은 3.61점, 대인관계능력은 3.65점, 긍정성 3.90점으로 나타났다. 뇌교육 명상 프로그램 미참여군의 신체적 스트레스 37.41점, 심리적 스트레스는 30.72점, 우울은 16점, 회복탄력성은 3.46점이며 회복탄력성의 상위요인 중 자기조절능력은 3.31점, 대인관계능력은 3.51점, 긍정성은 3.55점으로 나타났다. 이 두 그룹군의 평균 값은 신체적 스트레스 34.30점, 심리적 스트레스 27.73점, 우울 14.34점, 회복탄력성 3.58점, 자기조절능력 3.45점, 대인관계능력 3.58점, 긍정성 3.72점으로 나타났다.

뇌교육 명상 프로그램의 참여에 따른 변수들 간의 차이는 신체적 스트레스($t=2.549, p=.014$), 심리적 스트레스($t=2.352, p=.022$), 회복탄력성($t=-2.209, p=.033$), 회복탄력성의 상위요인인 자기조절능력($t=-2.219, p=.031$), 긍정성($t=-$

$-2.387, p=.021$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 뇌교육 명상 프로그램 참여군은 미참여군보다 신체적 스트레스와 심리적 스트레스 점수가 낮았으며 자기조절능력과 긍정성은 높은 것으로 나타났다. 그러나 우울($t=1.930, p=.059$)과 회복탄력성의 상위요인 중 대인관계능력($t=-1.180, p=.244$)는 참여군과 미참여군 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 뇌교육 명상 프로그램 참여에 따른 중년 여성의 스트레스(신체적 스트레스, 심리적 스트레스), 우울, 회복탄력성(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성)의 차이를 파악하고자 하였으며 그 결과를 토대로 다음과 같이 논의한다.

본 연구의 중년 여성의 신체적 스트레스는 뇌교육 명상 프로그램 참여군(30.84 ± 8.54)이 미참여군(37.41 ± 10.35)보다 점수가 더 낮은 것으로 나타났으며($t=2.549, p=.014$) 또한 심리적 스트레스도 뇌교육 명상 프로그램에 참여군(24.38 ± 8.10)이 미참여군(30.72 ± 11.40)보다 점수가 더 낮은 것으로 나타났다. 이는 본 연구와 같은 뇌교육 명상 프로그램은 아니지만 요가·춤 명상 프로그램을 적용하여 스트레스 감소 효과를

본 김안득, 김한곤[20]의 연구, 절명상 집단프로그램을 적용하여 일상적 스트레스가 감소 효과를 본 차정연[19]의 연구, 한국형 마음챙김 명상프로그램을 적용하여 심리적 스트레스, 생리적 스트레스의 감소효과를 본 박정민, 최인령[18]의 연구, 뇌교육 기반 기공 프로그램을 적용하여 스트레스 감소를 본 오주원, 신재한, 강윤정, 연주현[29]의 연구결과와 일치하였다. 이러한 결과는 명상이라는 것이 가부좌자세로 앉아 눈을 감고 마음을 차분히 가라앉는 상태에서 깊이 생각하는 것으로, 이를 통해 자신이 가지고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 되고[30] 스트레스 사건과 경험을 해석이나 판단 없이 비교적 객관적으로 받아들여지게 되어 더 이상 과거 경험에 얽매이지 않게 되어[17] 오는 결과이며 뇌교육 명상 프로그램의 경우 먼저 기공체조를 통해 몸을 이완상태로 만들고 여기에 기에너지를 집중하여 내부의식으로 도달하여 자기 정화의 차원에서 본인 스스로의 경험세계를 긍정적으로 변화 시킬 것으로 사료된다. 그러므로 여러 가지 생활사건(자녀의 독립에 따른 역할변화, 가족이나 친구 및 지인의 죽음, 남편의 은퇴 등)을 경험하며 폐경과 함께 갱년기 증상과 노화현상 등의 경험으로 인해 스트레스에 시달리는 중년 여성에게 있어 뇌교육 명상 프로그램은 스트레스 감소를 위한 중재로서 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

우울은 뇌교육 명상 프로그램 참여군(11.84±8.94)이 미참여군(16.00±6.99)보다 점수가 낮았지만 통계적으로 유의미하지 않는 것으로 나타났다($t=-1.930$, $p=.059$). 이는 우울에서 감소 효과를 본 유승연, 김미리혜, 김정호[17] 연구, 박정민, 최인령[18]의 연구, 오주원, 신재한, 강윤정, 연주현[29]의 연구결과와는 상반된 결과이다. 이는 본 연구에서 통계적으로는 유의미하지 않았지만 프로그램 참여군이 미참여군보다 4.16점 낮은 점수를 보이고 있어 차후 인원 수를 늘려 반복적인 연구를 통해 효과를 검증해야 할 것으로 사료된다.

회복탄력성은 뇌교육 명상 프로그램 참여군(3.71±0.51)이 미참여군(3.46±0.34)보다 점수가 높았으며($t=-2.209$, $p=.033$) 상위요인 중 자기조절능력은 참여군(6.61±0.54)이 미참여군(3.31±0.43)보다 높았고($t=-2.219$, $p=.031$), 긍정성도 참여군(3.90±0.64)이 미참여군(3.55±0.46)보다 높은 것($t=-2.387$, $p=.021$)으로 나타났다. 그러나 회복탄력성의 나머지 상위요인인 대인관계능

력은 참여군(3.65±0.50)이 미참여군(3.51±0.34)보다 약간 점수가 높았으나 통계적으로는 유의미하지 않게 나타났다($t=-1.180$, $p=.244$). 이는 기존 선행연구에서 명상관련 프로그램을 통해 회복탄력성을 본 논문이 없어 비교는 할 수 없으나 회복탄력성의 상위요인 중 자기조절은 중학생을 대상으로 뇌교육 명상을 적용한 이승호[31]의 연구에서 자기조절능력이 향상되는 연구결과가 나와 본 연구의 결과를 뒷받침해 주고 있다. 또한 대인관계는 이선희, 권현용[32]이 중년여성을 대상으로 자비명상프로그램을 적용하여 대인관계가 개선되어 본 연구결과와 상반된 결과를 보이고 있다. 이는 뇌교육 명상 프로그램이 본인의 내적 감각에 주의를 더 집중하는 명상법을 쓰고 있어 나타난 결과로 사료되며 차후 뇌교육 명상 프로그램 구성 시 소통관련 내용을 강화할 필요가 있으며 반복적인 연구를 통해 대인관계능력의 효과를 검증에 볼 필요가 있다.

회복탄력성은 삶을 살아가는데 있어서 긍정적인 시각으로 삶의 만족감과 행복감을 높여주므로 인생의 전환기에 놓인 중년 여성에게 중요한 요인으로 작용하고 있다[10]. 따라서 회복탄력성을 강화시킴으로써 중년 여성이 직면하고 있는 신체적, 생리적, 심리·정서적, 가족생애 주기적, 사회적 변화에 긍정적으로 작용하고 어려운 환경을 잘 극복하여[33] 그들의 삶의 질 향상에 도움이 될 것으로 사료된다.

이상의 연구 결과를 종합해 보면 뇌교육 명상 프로그램 참여군이 미참여군보다 신체적 스트레스와 심리적 스트레스 점수가 낮았으며 자기조절 능력과 긍정성은 점수가 높은 것으로 나타났다. 따라서 중년 여성의 스트레스를 감소시키고 자기조절능력과 긍정성을 향상시키기 위해 뇌교육 명상 프로그램을 지역사회 내에서 활성화 시킬 필요가 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 뇌교육 명상 프로그램이 중년 여성의 신체적 스트레스와 심리적 스트레스를 감소시키며 자기조절능력과 긍정성을 향상시키는 것으로 나타났다.

따라서 지역사회 내 중년 여성의 스트레스 감소, 자기조절능력과 긍정성 향상을 위해 뇌교육 명상 프로그램을 활성화 시킬 필요가 있다.

본 연구는 프로그램을 적용하여 효과를 검증한 연구가 아닌 1년 이상 뇌교육 명상 프로그램에 참여하고 있는 대상자와 참여하지 않는 대상자 간의 스트레스, 우울, 회복탄력성 차이를 단순 비교한 논문으로 뇌교육 명상 프로그램의 효과를 검증하기 위해서는 추후 비동등성 대조군 사전사후설계 연구가 필요하다. 또한 현재까지는 뇌교육 명상 프로그램의 연구가 거의 없는 실정므로 본 연구가 다른 스트레스, 우울, 회복탄력성 이외의 변인을 추가하여 뇌교육 명상 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다.

본 연구의 한계 및 결과를 토대로 추후 연구에서 개선 할 부분에 대해 다음과 같이 제언한다.

첫째, 선행연구에서 상반된 결과를 보인 우울, 대인관계능력에 대한 반복연구를 할 것을 제언한다.

둘째, 선행연구에서 전무한 뇌교육 명상 프로그램의 회복탄력성의 효과를 반복연구를 통해 검증해 볼 것을 제언한다.

셋째, 뇌교육 명상 프로그램을 성별을 달리하여 남성에게 적용해 볼 것을 제언한다.

넷째, 표본 수가 적어 일반화 할 수 없으므로 추후 연구 시 더 많은 표본 수를 확보하여 반복 연구 할 것을 제언한다.

References

1. KOSIS,. Korean Statistical Information Service, (2019). Kosis.kr/serch/serch.do#
2. C. G. Jung, *The structure and dynamics of the psyche(Collected Works of C. G. Jung, Volume 8)*, Published by Princeton University, (1970).
3. H. S. Shin, S. B. Lee, A. Y. Song, "The Relationship between Psychosocial Distress and Health Promoting Behaviors of Middle-aged Women", *Journal of East-West nursing research*, Vol.11, No.2, pp. 155-166, (2005).
4. Y. S. Whang, "Application of Sandplay Therapy in a Case of a Middle-aged Woman of Depressive Tendency", *Korean Journal of Play Therapy*, Vol.10, No.4, pp. 81-95, (2007).
5. S. J. Kim, "A Case Study on the Decrease of Depression in Middle-aged Women through the Mandala Technique Combined with Respiratory Meditation", *Journal of Clinical Art Psychotherapy*, Vol.9, NO.1, pp. 55-78, (2019).
6. M. S. Park, "Effects of Yoga Exercise Program on Response of Stress, Physical Fitness and Self-esteem in the Middle-aged Women", *Korean Society of Adult Nursing*, Vol.26, No.1, pp, 22-33, (2014).
7. W. J. Byeon, C. G. Kim, "A Study on the relevant Variables of Middle-aged Women? Depression The purpose of this study is to analyse the factor of the Variables", *International Journal of Human Ecology*. Vol.44, No.7, pp. 125-139, (2006).
8. J. H. Kim, The depression that calls for quiet destruction, (2016.03.11.TBC) http://news.jtbc.joins.com/article/article.aspx?news_id=NB11190975
9. J. H. Kim, *Resilience: the delightful secret that turns trials into good luck*, Goyang: Wisdomhouse, (2011)
10. H. O. Kim, *The effect of resilience of middle-aged women participating in Pilates exercise on depression*, Master's thesis. Dongguk University, Seoul.(2018).
11. H. Y. Jung, *Effects on Resilience and Successful Aging of Aging Management program for Middle-aged Women*. Doctoral dissertation. Gyeongsang National University, (2019).
12. S. G. Gang, S. E. Oh, "Effects of Mindfulness Meditation Program on Perceived Stress, Ways of Coping, and Stress Response in Breast Cancer Patients Purpose: Purpose of this study was to examine", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.42, No.2, pp. 161-170, (2019).
13. G. Park, S. J. Jeon, S. Y. Jeong, "The Effects of Korean Mindfulness Based Stress Reduction Program on the Psychological Symptoms, Sleep and Quality of Life, in

- Korea Breast Cancer Patients”, *The Korean Society of Stress Medicine*, Vol.21, No.3, pp. 249–262, (2013).
14. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. 2nd ed. H. K. Chang, K. H. Kim, J. Y. Jang, translator. Seoul: Hakjisa Corp., (2005).
 15. J. W. Park, Y. M. Kim, “The Effects of Meditation-based Cognitive-behavioral Program on Children's Depressive Disposition”, *Journal of educational studies*, Vol.40, No.1, pp. 67–87, (2009).
 16. W. G. Lee, H. J. Bang, The relationship among stress of adult women, mindfulness, self-compassion, psychological well-being and psychological symptoms. *Korean Psychological Association*, Vol.21, NO.4, pp. 127–146, (2008).
 17. S. Y. You, M. Kim, J. H. Kim, “Effects of Mindfulness Meditation on Symptoms of Depression, Anxiety, Stress, and Hwa-Byung among Middle-Aged Women with Hwa-Byung Disorders”, *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.19, No.1, pp. 83–98, (2014).
 18. J. M. Park, I. R. Choi, “The Effect of K-MBSR Program on Stress, Stress Coping Style, Depression, Anger and Sleep of Middle Aged Women”, *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.46, No.2, pp. 194–206, (2016).
 19. J. Y. Cha, “Bow Meditation Group Program Effects on the Daily Stress and Symptom Checklist-90-Revision and Emotional Well-Being in Middle-aged Women”, *The Korean Association for Buddhist Studies*, Vol.73, pp. 451–485, (2015).
 20. A. D. Kim, H. G. Kim, “A Study on the Effects of Yoga and Dance Meditation Program to Improve the Middle-Aged Women's Various Stress”, *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol.6, No.4, pp. 141–166, (2012).
 21. S. H. Lee, *Brain Respiration*, Seoul: Hanmunhwa, pp. 64–77, (1997).
 22. E. H. Namgung, J. H. Choi, H. S. Sin, N. O. Choi, H. C. Seo, Effects of the Gyeongchim-brain Wave Vibration exercise used to the Elderly People Registered at a Public Health Center on Their Blood Pressure, *Journal of Korean Sundo Culture Kukhak Institute*, Vol.19, pp. 355–393, (2015).
 23. S. Y. Park, “Stress Measurement Tools” *Health News of Seogu Gwangju Metropolitan city*, pp. 7–9, (1999).
 24. I. H. Lee, *A Study of the Effects of Half-Bath on Women's Stress and Blood Composition Change*, Unpublished master's thesis, Seokyeong University, (2007).
 25. H. O. Son, *Effects of Aroma Back Massage on the Relief of Middle-aged Women's Stress and Pain*, Unpublished master's thesis, Changwon National University, (2013).
 26. K. K. Chon, S. C. Choi, B. C. Yang, “Integrated Adaptation of CES-D in Korea”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.6, No.1, pp. 59–76, (2001).
 27. K. Reivich, A. Shatté. *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*, New York: Broadway Books, (2003).
 28. S. H. Lee, *The Principles of Brain Education*, University of Brain Education, Seoul: Hanmunhwa, (2010).
 29. J. W. Oh, J. H. Shin, Y. J. Kang, J. H. Yeon, “Effect of Brain Education-based Kigong program on Stress and Depression in Middle-Aged Working Women”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Service Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.8, No.12, pp. 149–158, (2018).
 30. J. Kabat-Zinn, “Mindfulness-based interventions in context: Past, Present, and Future”, *Clinical psychology-cary*, Vol.10, No.2, pp. 144–156, (2003).

31. S. H. Lee, "Effect of Brain Education Meditation on Mindfulness and Self-Regulation in Middle School Students", *Sundo Culture*, Vol. 22, pp. 301-327, (2017).
32. S. H. Lee, H. Y. Kwon, "The Effect of mercy meditation on the self-esteem and personal relations of middle-age women", *The Korean Journal of East West Science*, Vol.16, No.1, pp. 121-128, (2013).
33. E. S. Min, "Relationship Between Stress, Depression, and Resilience of Middle-aged Women", *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, Vol.11, No.4, pp. 199-207, (2017)