

소주천 명상요법이 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에 미치는 영향

조명성¹, 조일영^{2*}

¹조선대학교 보완대체의학과 박사수료

²전주대학교 대체요법학과 교수

The Effects of Sojucheon Meditation therapy on Relieving Stress and the Improving of The Quality of Life

Myung-Sung Jo¹, Il-Young Cho^{2*}

¹Ph. D. Dept. of Complementary & Alternative medicine, Chosun Univ.,

²Professor, Dept. of Medical Sciences, Jeonju Univ.

요 약 본 연구는 명상요법이 스트레스 해소와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실시하였다. 실험군은 광주전남에 있는 소주천 명상 회원 85명을 대상으로 하였으며, 대조군은 일반회사원, 미용학원 학생 등 48명을 대상으로 설문조사로 하였다. 두 집단 간 연구변인의 차이의 통계는 일원분산분석을 실시하였다. 분석결과 스트레스의 경우 유의한 차이를 보였으며, 삶의 질 향상 역시 F검정결과 유의한 차이가 나타났다. 따라서 명상수련자의 경우 대부분이 명상요법이 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에 긍정적으로 작용한다고 조사되었다. 이와 같은 연구 결과로 볼 때 소주천 명상요법은 스트레스 해소 및 삶의 질에 효과적임을 알 수 있었으며, 심리적 안정에 명상요법의 참고 자료를 제공함에 충분하다고 할 수 있을 것이다.

주제어 : 명상, 스트레스, 삶의 질, 소주천, 힐링

Abstract The purpose of this study was to investigate the effects of meditation therapy on stress relief and quality of life. The experimental group included 85 Sojucheon meditation members in Gwangju and Jeonnam, and the control group was a survey of 48 members including general office workers and beauty school students. One-way ANOVA was performed for the statistics of differences in study variables between the two groups. The results of the analysis showed a significant difference in stress, and the F test also showed a significant difference in quality of life. Therefore, most of the meditation practitioners have been found that meditation therapy has a positive effect on stress relief and quality of life. These results suggest that Sojucheon meditation therapy is effective in relieving stress and quality of life, and it can be said that it is sufficient to provide a reference of meditation therapy for psychological stability.

Key Words : Meditation, Stress, Quality of life, Sojucheon, Healing.

*This thesis is amendment to the thesis of Jo Myung-Sung's master's degree at Chosun University

*Corresponding Author: Il-Young Cho(chirotrust@jj.ac.kr)

Received March 18, 2020

Accepted April 20, 2020

Revised April 2, 2020

Published April 28, 2020

1. 서론

1.1 서론

우리 몸속에는 치유력이라 불리는 에너지가 널리 퍼져 있다. 강하고 풍부한 치유력을 가진 사람은 건강하고 활기 가득한 생활을 한다. 나이가 들어서 병이 발생되면 인체의 생명력은 약화 된다[1]. 사람의 질병을 다루는 의학은 체계적이고 복합적인 접근 방법이 적용되어야 완전하고 안정적인 건강을 되찾을 수 있다는 관점이 매우 중요한 문제로 제기되면서, 최근에는 세계 여러나라, 세계보건기구(WHO)에서도 건강의 정의에 신체적인 부분, 정신적인 부분, 사회적인 부분이 정상인 상태 이외에도 영적인 정상 상태를 추가하게 되었다[2]. 2015년 국가에서 조사한 예비 조사 정신건강 현황 결과 보고서에 따르면 우리나라 국민의 10명 중 6명은 지난 일년동안 하나 이상의 정신적 문제를 경험하였으며, 그 주된 원인은 매우 심각한 스트레스(39.3%)로 나타났다[3]. 인류의 생존본능을 돕기 위한 스트레스 기제가 현재 현대인들의 일상 경험과 각각 서로 영향을 주고 받으며 직간접적으로 신체와 마음에 매우 해로운 증상을 일으키는 악순환을 반복시키고 있는 것이다[4]. 스트레스에 의한 반복적인 자극은 인체의 균형을 깨트리고, 불안, 초조, 갈등으로 연결되어 신체의 면역, 호르몬, 신경계통의 이상을 초래하며 순환계와 자율신경계의 부조화로 인하여 질병이 발생된다고 하였다[5]. 또한, Selye는 인체의 질병을 스트레스에 대한 개인의 적응에 대한 부산물로 판단하여 정신적, 육체적인 스트레스가 시상하부-뇌하수체-부신피질 축의 호르몬계를 변화시키고 여러 질병을 일으킨다고 하였다[6]. 생리학에서 출발한 스트레스 연구는 현재 면역학, 심리학 등과 같은 학문들과 협력 보완하여 심리신경면역학 같은 새로운 학문을 탄생시켰고 삶의 질이나 심리적 안정에 직간접적으로 미치는 영향 중에서 주로 스트레스는 논의 되었는데, 그것이 인체의 질병, 노화, 신체 성장 발달에 영향이 규명되어 나아가면서 현대사회 인간이 가진 모든 심신의 문제를 설명하는 계기가 되는 과정에 이르렀다[7]. 하지만 어떠한 학문도 인간 개개인의 고통과 발생하는 스트레스를 완벽히 파악할 수 없을 것이다. 즉, 자기 자신의 이해가 뒷받침되고 개인 스스로 변화하는 생활이 더해져야만 스트레스는 완전히 이해되고 개인의 치유로 이어질 것이다. 명상은 보완대체의학과 정신 심리학 분야에서 안정적인 도구로 쓰이고 있으며 몸과 마음의 불안정한 긴장을 제거하고 근육경직을 완화시켜 유연성

을 높여 주는 등 인간의 치유 생명력을 상승시켜 준다는 것이 생리적인, 심리적인 여러 실험들을 통해 많이 입증되고 있다. 명상요법을 통해 정신 건강이 좋아진다는 것은 곧 개인에 대한 삶을 보는 견해가 근본적인 것이 안정적으로 달라지는 것 과 관련 있다. 즉, 명상요법을 통해 고유한 본인 자신을 전체에서 떨어져 나와 있는 고유한 각각의 개별적 존재라는 생각으로부터 자신이 서로 연결되어있다는 전체적 세계와 전체속의 한 고유한 존재라는 관점으로 바뀌게 되면 인체의 치유가 일어난다는 것이다[8]. 소주천명상요법은 인체의 균형을 잡는 것이 핵심 사항이다. 인도에서는 척추를 타고 에너지를 끌어 올리는 것만 이야기 하였으나, 영적인 과정과 육체가 중요하다는 사실을 공감하고 정신적인 이론과 높은 주파수의 에너지를 인체의 에너지로 흡수 하는 요법이다. 한편 스트레스를 관리하는 여러 방법들이 있지만, 호흡과 심신의 이완을 통해 생활의 변화를 도모 할 수 있는 방법으로 소주천명상요법이 이용되어지고 있다. 본 연구에서는 소주천명상요법이 실제로 스트레스 해소와 삶의 질에 미치는 영향이 있는지에 대한 효과의 검증을 하고자 한다.

2. 연구대상 및 방법

2.1 연구대상

본 연구의 참여 인원은 광주광역시 북구에 소재한 지역 주민을 대상으로 자발적 동의를 얻어 소주천 명상요법 경험자 85명과 일반인 48명을 대상으로 설문지를 통하여 개별설문 작성 및 단체조사를 실시하였다.

2.2 대상자들의 일반적인 특성

조사대상의 일반적 특성은 Table 1과 같으며 이는 소주천 명상요법 경험 유무에 따라 교차분석을 한 내용이다. 광주시 북구 주민들을 대상으로 실시 하였다. 2016년 9월 설문조사를 실시하였다. 소주천 명상요법 경험이 없는 응답자는 48명이었으며, 경험이 있는 응답자는 85명으로 나타났다. 성별의 경우 소주천 명상요법 경험이 없는 남성 참여자는 17명, 수련 경험이 있는 남성은 19명으로 남성의 경우 전체 참석인원의 28%를 차지하였다. 여성은 소주천 명상요법경험이 없는 여성이 31명, 경험이 있는 여성이 66명으로 73%를 차지하여 카이제곱(χ^2) 검정결과 유의한 차이($\chi^2 = 5.796, p < .05$)가 있는 것으로 나타났다. 연령대의 경우 소주천 명상요법 경험이 없는

응답자의 경우 50대가 37.9%로 가장 많았으며, 40대 31.1%, 30대 21.9%, 20대 이하 5.4%, 60대 4.1% 순으로 나타났다. 소주천 명상요법 경험이 있는 응답자의 경우 40대가 33.9%로 가장 많았으며, 50대 32%, 60대 17.7%, 70대 이상 6.9%, 30대 5.1%, 20대 이하 4.3%로 나타났다. 카이제곱 검정결과 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 혼인여부의 경우 카이제곱 검정결과($\chi^2 = 2.077, p > .05$) 차이가 없었으며, 미혼이 17.2% 기혼이 82.8%로 조사되었다. 학력의 경우에도 검정결과($\chi^2 = 6.199, p > .05$) 차이가 유의하지 않았으며, 대졸 학력이 57%로 가장 많은 것으로 조사되었다. 종교의 경우 소주천 명상수련 무경험 응답자중에 종교가 없는 사람이 39.4%로 가장 높았고, 불교 25.4%, 천주교 20%, 기독교 9.6%, 기타 5.7%로 조사되었다. 소주천 명상요법 유경험 응답자의 경우 종교가 없는 사람이 37.9%로 가장 높았으며, 기독교 20.3%, 불교 16.2%, 천주교 15%, 기타 9%로 조사되었고, 카이제곱 검정결과 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 발견되었다. 특히 직업의 경우 소주천 명상요법 무경험 응답자는 서비스직 34.9%, 사무직 24.9%, 기타 18.9%, 자영업 9.1%, 전업주부 6.4% 나타났으며, 소주천 명상요법 유경험 응답자의 경우 전업주부 31.5%, 전문직 19.9%, 기타 16%, 서비스직 15.7%, 사무직 9%, 자영업 7.9% 조사되었다. 카이제곱 검정결과 유의한 차이는 두 집단 간 직업에($\chi^2 = 45.987, p < .001$) 차이가 있는 것으로 나타났다. 가계 월수입의 경우 소주천 명상요법 무경험자는 300-500만원 미만 35.9%로 가장 높았으며, 200-300만원 미만 21.1%, 500-1000만원 미만 16.9%, 200만원 미만 13.9%, 1000만원 이상 12.1%로 나타났다. 소주천 명상요법 유경험 응답자의 경우 300-500만원 미만이 33.2%, 200-300만원 미만이 23.9%, 200만원 미만 23.8%, 500-1000만원 미만 17.1%, 1000만원 이상 1.5%로 조사되었다. 카이제곱 검정결과 유의한 차이는 가계 월수입($\chi^2 = 16.615, p < .001$)에 차이가 있는 것으로 나타났다.

Table 1. General Characteristics of Participants

Division	Meditation Training Experience		all	χ^2 (p)	
	none	in existence			
Gender	Man	17 (35.9)	19 (23.1%)	36 (28.0%)	5.796* (.013)
	Woman	31 (64.1)	66 (76.9%)	97 (73.0%)	
Age range		2 (5.4%)	4 (4.3%)	6 (4.7%)	30.595*** (.000)
	20's				
	30's	10 (21.9)	5	15 (11.0%)	

		(5.1%)			
	40's	15 (31.1)	30 (33.9%)	45 (35.9%)	
	50's	18 (37.9)	27 (32.0%)	45 (30.9%)	
	60's	2 (4.1%)	15 (17.7%)	17 (12.8%)	
	70's	0 (0.0%)	6 (6.9%)	6 (4.6%)	
Marital status	single	10 (22.1)	18 (15.2%)	28 (17.2%)	2.077 (.139)
	married	38 (77.9)	73 (84.8%)	121 (82.8%)	
Academic background	Middle school	1 (2.9%)	4 (4.0%)	5 (3.9%)	6.199 (.095)
	Below				
	High school	10 (19.8)	28 (33.0%)	38 (27.9%)	
	University	32 (65.9)	44 (50.9%)	76 (57.0%)	
	Graduate school	5 (11.5)	10 (12.1%)	15 (11.3%)	

2.3 연구 설계

본 연구는 실험군 85명과 대조군 48명을 무작위로 선발하여 5주간 소주천 명상 프로그램을 명상센터에서 실시하였다. 실험 전, 후 피험자들의 스트레스의 정도를 알아보기 위해 스트레스지수 (설문지)를 사용하였다.

2.4 스트레스의 척도

Stress 설문지는 USA Wellness 건강프로그램에서 개발한 Stress Wellness Stress 평가지 설문 20문항을 이용하였다. Wellness Stress 평가지 설문지를 이용한 것은 일반적인 Stress 노출점수를 측정하기 위해서이다[9].

2.5 실험 방법

명상은 기경팔맥의 임맥과 독맥혈로 연결이 된 두개의 맥이 막힘없이 연결되어 순환되는 것이다. 소주천은 명상과 기공체조, 복식호흡 등을 사람들에게 알맞게 보완 개발한 명상요법이다. 그리고 명상은 마음을 몰입시켜 내면의 자아를 안정적으로 확립하거나 정신과 육체, 기운을 일치시켜 정신집중을 널리 일컫는 말이기도 하다. 명상요법은 다음과 같다.

기체조(10분) : 기혈 순환을 촉진시키며 복식호흡과 명상을 시작하기전 준비과정으로써, 기혈 순환에 안정적인 움직임을 통해 신체근육을 이완시키고 체온을 높여주고 몸의 감각을 깨운다. 기체조에서는 몸을 안정적으로 이완되고 정신 집중력이 높아져 마음이 안정되므로 복식호흡과 명상이 잘되도록 도와준다.

- 에너지를 활성화하기 위해 힘을 만든다.
- 생성된 기를 공 형태로 모은다.
- 기의 공을 한점이나 한알의 진주로 압축한다.
- 내면의 기가 확장시키거나 파동치게 한다.
- 단전에 기를 저장한다.

호흡(15분) : 감정조절이 향상되고, 에너지에 대한 감각을 깨워 자기조절력을 향상시키는 단계로, 호흡은 교감신경과 부교감신경의 균형을 안정적으로 이끌어 감정조절을 도와주고 근육의 경직을 이완시킨다. 수련단계에 따라, 에너지를 모으고 몸 전체로 유통하는 단계로 진행된다.

-등은 펴고 발은 엉덩이 넓이만큼 벌려서 바닥에 닿게 의자에 앉는다. 양손은 배꼽위에 둔다. 숨을 들이 마실 때 배꼽 부위 하복부가 팽창하여 배가 나오게 한다, 횡격막이 내려감을 느낀다. 가슴을 이완한 상태로 두고 배꼽이 척추에 닿을 정도로 하복부에 밀어 넣으면서 숨을 내린다.

명상(20분) : 신체 집중력과 치유력이 상승되고, 머리가 청해지고 맑아지는 단계로, 몸의 에너지를 안정적으로 순환시켜(양기는 내리고 음기는 올리는 단계) 뇌파가 안정되고 안정된 호르몬이 분비되도록 이끌어준다. 명상은 긴장감 해소하여 불안, 초조감 해소, 스트레스를 완화시켜 심신을 안정시키는 역할을 한다.

-명상은 마음을 가라앉히고 영성을 개발하는 것이다. 명상을 통해 마음을 가라앉히면 마음은 집중되고 강해진다. 정신력이 단단해진다. 마음을 가라앉히기 위해 마음이 무엇인가 집중한다. 정신력과 시력, 장기의 힘을 사용해 생명역 그 자체에 집중하여 마음을 컨트롤하여 나쁜 감정을 내려 놓는다.

마무리체조(10분) : 근육의 힘과 근골의 밸런스 균형을 맞춰주는 체조로 스트레스에 대한 대처능력이 생겨서 인체치유력을 높여주며, 명상으로 향상된 에너지를 온몸으로 보내주어, 건강한 에너지로 균형 잡힌 마음과 신체를 유지하여 준다.

-마음을 사용하여 과잉에너지를 배꼽으로 돌려보낸다. 왼손을 배꼽에 두고 오른손을 미간에 둔후머리나 가슴에 과도한 에너지가 있는지 느끼고 확인 한후 과잉에너지를 배꼽으로 내려가도록 느낀다. 배꼽에서 36회 바깥으로 나선형 그리고, 24회 안쪽으로 나선형을 그리며 에너지를 모은다.

2.4.1 명상시간 구성

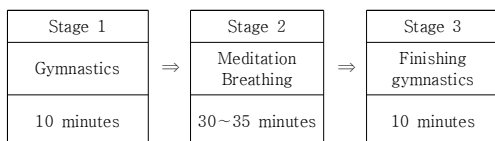


Fig. 1. meditation program

2.5 통계분석

본 연구는 실험군과 대조군의 두 개 그룹으로 실험군 85명, 대조군 48명의 총 133명을 대상으로 처치 관찰 하였다. 자료 분석은 사회조사통계 패키지인 SPSS Ver. 19.0을 사용하였으며, 실시한 통계의 유의수준은 5%($\alpha = .05$) 설정하였다. 자료 분석을 실시하기 위한 기법은 다음과 같다.

첫째, 소주천 명상요법 경험에 따른 응답자의 일반적인 특성을 검정하기 위해 교차분석(Cross-tab)을 실시하였으며, 유무집단 간 차이를 검정하기 위하여 카이제곱(χ^2)값을 이용하였다.

둘째, 소주천 명상요법 경험유무에 따른 연구변인인 '스트레스'와 '삶의 질 향상'의 각각 비교검정은 독립 검정(Independent t-test)을 실시하였다.

셋째, 소주천 명상요법기간에 따른 연구변인의 차이를 검정은 일원분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

넷째, F검정결과 유의한 차이에 대한 분석은 사후검정을 실시하였다. 사후검정(Post-hoc test)은 유의수준 0.05에서 Duncan검정을 실시하였고 평점이 높은 순서대로 각각 정리하였다.

3. 연구 결과

3.1 명상요법 경험에 따른 스트레스 상태

명상요법 경험에 의한 스트레스 상태는 [table 2]와 같다. 응답자에게 5점 척도로 스트레스 상태를 물은 것을 명상요법 과정에 따라 교차분석 및 독립 t검정 한 내용이다. 카이제곱 검정결과 유의한 차이는 $p < .05$ 수준에서 있는 것으로 나타났다. 명상요법 수련 무경험 응답자의 경우 스트레스가 많다 36%, 없다 10%, 매우 많다 9%, 전혀 없다 1.0%로 조사되었으며, 명상요법 수련 경험이 있는 응답자의 경우 스트레스가 많다 20%, 없다 17%, 매우 많다 7%, 전혀 없다 0.6%로 나타나 명상요법 수련 경험이 없는 조사 응답자의 스트레스 상태 인지 비율이 경험자에 비해 높은 것으로 조사되었다. t검정결과 역시 $t = 2.480$, $p < .05$ 수준에서 조사한 평균의 차이는 두 집단 간 있는 것으로 조사되었으며, 스트레스 상태 평점의 경우 명상요법 유경험 집단 3.14점이었고, 역시 명상 수련 무경험 집단의 평점이 3.40점으로 높은 것으로 조사되었다.

Table 2. Stress state based on Sojucheon meditation training experience

Division	Meditation Training Experience		all	χ^2/t (p)
	none	in existence		
not have at all	1 (1.1%)	1 (0.8%)	2 (0.9%)	11.829* (.017)
to have none	5 (10.0)	15 (16.9%)	20 (14.8%)	
Normal	20 (42.6)	47 (54.9%)	67 (50.4%)	
to be a lot	18 (36.9)	15 (19.6%)	33 (25.6%)	
be full of	4 (9.4%)	7 (7.8%)	11 (8.1%)	
Sum	48(100.0%)	85(100.0%)	133(100.0%)	
stress condition	3.40±0.82	3.14±0.80	3.24±0.82	2.480* (.010)

*p<.05

3.2 명상 경험자의 명상이유

명상 경험자의 명상 이유와 스트레스 감소 효과에 대한 물음을 빈도로 살펴본 바[Table 3], 명상이유로는 육체적 건강증진이라는 비율이 50%로 가장 높았으며 스트레스 해소에 따른 심리적 안정감이라는 응답이 30%, 명상에 대한 관심이 11%, 자기 절제력 강화 3.3%, 대인관계 개선 2.0%, 기타 3.1%로 나타났다. 스트레스 감소에 대한 질문에 매우 효과적이라는 응답이 50%, 효과적이라는 응답이 45%로 전체 90% 이상이 명상이 스트레스 해소에 긍정적으로 판단하고 있는 것으로 나타났다. 명상요법자의 경우 대부분이 명상이 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 좋은 작용을 나타내는 것으로 조사 되었다.

Table 3. Response of Sojucheon meditation training experience

Division	frequency (N)	Ratio (%)	cumulative ratio (%)
physical health promotion	42	50.0	49.6
Stress relief and psychological stability	26	30.6	80.2
self-regulation power	3	3.3	83.9
improvement in interpersonal relations	2	2.0	86.1
interest in meditation	9	11.0	97.3
the rest	3	3.1	100.0
Stress reduction effect			
be very effective	43	50.3	51.0
be effective	38	45.0	94.9
Just so-so.	1	1.3	95.9
be very ineffective	3	3.4	100.0
Sum	85	100.0	

3.3 소주천 명상요법 유무경험에 따른 연구변인 차이

삶의 질 향상(15문항)와 스트레스(20문항) 변인에 대한 명상수련 유무 경험에 따른 차이의 평점을 알아보기 위해 스트레스 5점 리커트 척도, 삶의 질 5점 리커트 척도를 사용하였다. 각 각 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높고 삶의 질이 긍정적인 것으로 해석된다. 독립t 검정결과 스트레스의 경우 두 집단 간 유의한 차이는 $t=-0.427, p>.05$ 로 나타나 차이는 없는 것으로 나타났으며, 삶의 질 향상의 경우 유의한 차이 $t=-2.267, p<.05$ 로 나타나 두 집단 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 명상요법 경험기간에 따른 연구 변인 차이로는 F값의 변화로는 소주천 명상요법을 1년 이상 했을 때, 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 유효하다고 나타났다. Table 4

Table 4. Differences in research variables according to meditation training experience

Division	Meditation Training Experience (M±S.D)		t	p
	none	in existence		
Stress relief	1.69 ±0.57	1.78 ±0.69	-0.427	.669
Improvement in Quality of Life	3.49 ±0.78	3.83 ±0.98	-2.267	.027

*p<.05

Division	Meditation practice period			F
	none	Less than 1 year	Over 1 year	
Stress	1.69 ^b ±0.58	2.09 ^a ±0.83	1.53 ^c ±0.40	19.740** *
Improvement in Quality of Life	3.49 ^b ±0.76	3.33 ^b ±0.89	3.98 ^a ±0.86	12.598** *

***p<.001

4. 고찰

본 연구는 소주천 명상요법이 스트레스 해소와 삶의 질 향상에 미치는 영향에 대해 알아보고자 하였다. 실험군 85명과 대조군 48명을 무작위로 선발하여 5주간 소주천 명상 프로그램을 명상센터에서 실시하여 실험 전, 후 피험자들의 스트레스의 정도를 알아보기 위해 스트레스지수(설문지)를 사용하였다. 각 항목의 분석된 결과를 선행 논문연구 결과와 비교하여 논의하면 다음과 같다.

4.1 연구 대상자들의 일반적 특성

대상자들의 연령대, 성별, 혼인여부, 학력, 종교, 직업,

가게 월수입을 조사한 결과 성별의 경우 여성이(73%)로 많았으며, 40대(35.9%), 기혼(82.8%), 대졸(57%), 종교 없음(38.9%), 서비스직(23.0%), 가계 월수입3~500만원 미만(34.0%)로 조사 되었다. 권수진(2010)은 명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향에 대한 연구에서 연구대상자들의 성별, 나이, 거주지, 결혼상태, 최종 학력, 종교, 경제적 상태, 직업, 명상유무를 조사하였다. 그 결과 명상수련자의 경우 여성의 비율이 51.6%로 높았으며, 평균나이 26.35세, 대도시 거주(72.6%), 미혼(98.4%), 대졸(48.4%), 종교 없음(67.7%), 경제적 상태 중(59.7%), 직장인(53.2%),로 조사되었다[10]. 차정연(2009)은 전문직, 특수직 여성들 40명을 연구 대상으로 하여 스트레스와 집착 수용성에 대한 연구에서 실험군의 평균나이가 40대 여성(45.0%)로 가장 높았으며, 직업군으로 전문직인 요양보호사(30%)가 많은 것으로 조사되었다[11]. 이상 연구결과를 토대로 직업군에서 서비스, 전문직 종사자들의 명상 수련 비율이 높은 것은 스트레스의 비율과 상관관계가 있는 것으로 판단되며 가계 월수입 및 경제 상태가 좋을수록 명상수련경험 유무의 비율이 낮은 것으로 조사되어 삶의 여유정도가 명상수련에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

4.2 명상요법 경험에 따른 스트레스 상태

명상요법 수련 유무 경험에 의한 스트레스 상태를 확인해 본 결과 소주천명상요법 무경험 응답자의 경우 스트레스가 많다 36%, 없다 10%, 매우 많다 9%, 전혀 없다 1.0%로 조사되었으며, 명상요법수련 유경험 응답자의 경우 스트레스가 많다 20%, 없다 17%, 매우 많다 7%, 전혀 없다 0.6%로 나타나 소주천명상수련 무경험 응답자의 스트레스 상태 인지 비율이 경험자에 비해 높은 것으로 조사되었으며 t검정결과 역시 $t=2.480$, $p<.05$ 수준에서 유무경험 집단 간 평균차가 있는 것으로 조사되었다. 구태영(2016)은 단월드 명상수련이 스트레스 및 삶의 태도에 미치는 영향에서 명상수련 경험 없는 응답자의 경우 스트레스가 보통이 42.6%, 많다 37.1%, 없다 10.3%, 매우 많다 9.3%, 전혀 없다 1.0%로 조사 되었으며, 명상수련 경험이 있는 응답자의 경우 보통이 55.3%, 많다 19.4%, 없다 17.6%, 매우 많다 7.6%, 전혀 없다 0.6%로 나타나 명상수련 경험이 없는 응답자의 스트레스 인지 비율이 높은 것으로 조사되었다[12]. 차정연(2009 재인용)은 절 명상이 직장여성들의 일상적 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위하여 총 점수의 집단 내 차이를 비교한 결과 실험집단($n=20$)에서 일상적 스트레스 검사의

총 점수의 사전-사후 검증결과 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내 명상을 통해 스트레스 감소효과를 검증하였고, 권수진(2010 재인용)은 명상 수련자는 명상을 하지 않는 대상자에 비해 스트레스 반응($t=22.072, p=.000$)이 유의하게 낮게 나타났으며, 이경애(2009)는 연구 결과 명상프로그램에 참여한 치료집단이 대기-통제 집단에 비해 스트레스 관련 평가 인지가 된 스트레스, 우울, 불안, 분노, 하위 3개 척도에서 통계적으로 유의한 감소를 보고하였다[13]. 신영아(2008)의 연구에서 여대생을 중심으로 6주간 명상프로그램을 시행한후 연구한 결과 적응적인 인지적 정서조절, 정서 인식의 명확성 중 자존감 점수, 조망확대의 유의한 증가 및 스트레스 반응, 부정적 정서, 신체증상에 있어서 유의한 감소를 보였다[14]. 서정순(2014)은 명상을 통해 스트레스 우울증을 감소시킨다고 하였다. 특별히 불교명상, 중도명상, 기타명상들이 대상자들의 스트레스와 우울증을 감소시킨다는 많은 보고들이 있었고, 명상을 통하여 직장인들과 중년여성의 화병, 스트레스, 불안, 허리통증 감소와 체질량 지수, 우울감소로 자신감을 회복하여 사회생활을 더욱 열정으로 할 수 있는 계기를 만들었다. 또한 장애 아동 어머니, 중학생의 부모, 비만여학생, 유방암환자 등 특수한 대상들에게 명상요법의 효과성이 더욱 두드러지며, 부모, 교사, 친구, 학교, 주변 환경에 관련된 스트레스 지수가 훨씬 낮아짐을 볼 수 있었다고 하였다[15]. 강광순(2010)은 마음챙김명상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 스트레스 지각점수가 감소할 것이다'는 가설을 검증한 결과 두 군간의 유의한 차이는 스트레스 지각점수가 ($F=25.702$, $p<.001$) 통계적으로 유의한 차이를 보였다[16]. 마음챙김명상에 참여한 실험집단과 통제집단의 스트레스에 대한대처 능력에서는 통계적으로 유의미한 차이($p<.05$)를 보였고[17] 조선덕(2014)의 연구에서는 명상을 적용한 힐링 프로그램이 정신건강과 스트레스 감소에 도움이 되는 것으로 나타났다[18]. 이와 같은 선행연구들의 결과에서 살펴본바 명상요법이 스트레스 감소효과에 미치는 효과가 긍정적인 것을 확인할 수 있었다.

4.3 명상경험자의 명상이유

명상 경험자의 명상 이유와 스트레스 감소 효과를 빈도로 살펴본 바 명상을 하는 이유로 육체적 건강증진이라는 비율이 50%로 가장 높았으며 스트레스의 해소에 따른 심리적 안정감이라는 응답이 30%, 명상에 대한 관심이 11%, 자기 절제력 강화 3.3%, 대인관계 개선 2.0%,

기타 3.1%로 나타났다. 스트레스 감소효과에 매우 효과적인 응답이 50%, 효과적인 응답이 45%로 전체 90% 이상이 명상요법이 스트레스 해소에 효과적으로 타당하게 생각하는 것으로 나타났다. 구태영(2016 재인용)은 단월드 명상경험자(170명)의 명상이유와 스트레스 감소효과와 삶의 태도 긍정효과에 대한 빈도를 살펴본바, 명상이유로 육체적 건강증진이라는 비율이 49.9%로 가장 높았으며 스트레스 해소 및 심리적 안정감이라는 응답이 31.2%로 뒤를 이었다. 또한 스트레스 감소효과에 대한 질문에 매우 효과적이라는 응답이 51.2%, 효과적이라는 응답이 44.1%로 명상수련이 스트레스 해소에 효과적인 타당성이 있는 것으로 나타나 연구자의 연구 결과를 뒷받침하고 있다. 배성근(2005)은 명상은 우리의 존재를 치유하고, 악은 몸을 치료하므로, 내면의 약이고, 명상은 정신을 건강하게 하는 Mental exercise라고 하여, 운동이 신체를 건강하게 하는 Physical exercise라고 한다면, 명상의 이유를 심리적 안정과 육체적 건강증진에 있다고 정의 하였고[19] 김재화(2013)는 직장인 290명을 대상으로 차 명상 프로그램의 참여이유에 대해서 조사를 하였는데 스트레스 해소와 정서적 안정이 높은 비중을 차지하는 것으로 나타났으며[20] 구진경(2009)은 스트레스 조절 및 관리 기법으로 대체의학 분야의 명상 등 심신중재요법이 주목을 받고 있다고 하였다[21]. 선행논문의 연구결과를 토대로 건강증진 및 스트레스 해소에 대한 기대효과로 명상을 경험하는 이유로 확인할 수 있었다.

4.4 소주천 명상수련 경험유무에 따른 연구 변인 차이

스트레스(20문항)와 삶의 질 향상(15문항) 변인에 대한 명상수련 유무경험에 따른 평점의 차이를 알아보기 위해 5점 리커트 척도를 사용하였다. 독립t 검정결과 두 집단 간에 유의한 차이는 스트레스의 경우 $t = -0.427$, $p > .05$ 로 나타나 없는 것으로 나타났으며, 삶의 질 향상의 경우 두 집단 간 유의한 차이는 $t = -2.267$, $p < .05$ 로 나타나 있는 것으로 나타났다. 조연비(2012)는 뇌교육 명상수련 유경험자와 무경험자의 심리적 안녕감 하위 요인의 차이를 알아보기 위해 T-test 검정을 실시한 결과 유무경험두 집단은 삶의 목적($t = 2.32$, $p < .05$), 개인적 성장($t = 4.47$, $p < .05$)에 있어서 유의미한 차이를 보였다. 반면, 심리적 안녕감의 자아수용, 자율성, 환경통제력, 긍정적 대인관계는 유의미한 차이가 나타나지 않은 것으로 조사되어[22] 연구자의 연구변인 차이와 유사한 결과로 판단된다. 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 마음챙김 수준 심리적 증상, 삶의

질에 미치는 효과(김완석, 전진수, 2012)의 연구에서 통제집단 없이 6주짜리 프로그램을 마친 57명을 대상으로 사전측정과 사후측정 결과 유의미한 효과를 보이지 못한 척도는 EORTC QLQ-C30(한국판 삶의 질 척도)(신체기능 부분)으로 심신기능에서 통계적으로 유의미한 효과를 보인 반면 신체적인 측면에서는 유의미한 효과가 보이지 않는 것으로 나타났다[23]. 이정화(2002)는 명상이 중학생 스트레스에 미치는 연구에서 T-test 검정을 실시한 결과 스트레스 사후 검사와 적용하지 않은 통제 집단의 사후검사는 부모에게 받은 스트레스($t = -2.59$, $P < .05$) 유의한 차이가 나타났고, 명상훈련을 받은 집단은 스트레스 평균 19.80이고 통제집단은 27.70으로 명상훈련을 받은 집단이 스트레스 점수가 낮아짐을 확인할 수 있었고, 가정으로 받은 스트레스는($T = -1.38$, $P > .05$) 유의한 차이가 없으나 명상훈련을 받은 집단은 스트레스 평균이 17.95인데 비하여 통제집단은 20.90으로 나타나 명상훈련 집단이 스트레스점수가 낮아짐을 알 수 있었다. 학업으로 받은 스트레스는($T = -1.67$, $P > .05$)는 유의한 차가 없었으나 명상훈련집단은 스트레스 평균이 20.60인데 비하여, 통제집단은 23.55로 나타나 명상훈련 집단이 스트레스 감소에 영향을 준다고 하였다[24]. 김경우(2007)의 연구에서 명상이 스트레스(분노) 두 집단의 차이에서 통제집단($F = 2.90$, $P < .05$) 명상집단은($F = 4.42$, $P < .01$)을 보였다. 삶의 질은 집단과 시기간의 상호 작용효과에서 유의미한 결과가($F = 2.95$, $p < .05$) 나타났고, 집단에 따른 시기별 차이에서 명상 집단이 사전에 비해 사후 검사에서 삶의 질이 높아지는 것을($F = 4.81$, $p < .01$) 발견하였다고 하였다[25]. 이 처럼 명상의 종류가 다향하고 수 없이 많지만 과학적, 의학적 방법으로 증명하기에는 한계가 있다. 차후, 임상학적, 과학적으로 보다 많은 연구의 필요성이 대두되는 지점이 바로 여기에 있다하겠다. 소주천명상은 순수의식 깨달음을 지향한다. 소주천 명상이 활성화되면 개인의 치유력은 높은 진동, 높은 주파수, 높은 빛이 생기고, 모든 신체 기능을 증진시키기 위해 생명력과 치유력을 축적하고 순환하고 깨끗하게 정제 시키는 것이다. 마음을 침묵시키지 않고 마음을 이용해 몸 전체에 흐르는 기를 활성화 하여 건강과 성장을 촉진하여 건강한 몸과 마음을 촉진하는 것이다. 명상수련이 스트레스 해소 및 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 주는 것은 확인이 되었으나, 의학적인 예방 및 신체치료에 대한 효과가 입증될 수 있다는 것을 반증할 수 있는 지속적인 연구가 필요하겠다.

5. 결론

본 연구는 소주천 명상수련이 스트레스 해소 및 삶의 질을 향상 시킬 수 있는 효과 유무를 알아보고자 하였다. 그 결과, 소주천 명상수련은 스트레스 감소 및 삶의 질 향상에 긍정적으로 활용될 수 있을 것이라 생각된다.

REFERENCES

- [1] Mantak teah (2003) *awakening healing energy*. Seoul: Taoworld Publishing.
- [2] Y. H. Kim. (2006) *A Survey on Awareness of Alternative Medicine*: Master's Thesis, Graduate School of Alternative Medicine, College of Medicine, Pocheon.
- [3] The National Center for Mental Health (2016). *Report on the 2015 National Mental Health Status Survey*. <https://www.ncmh.go.kr>
- [4] Mate, G. (2003). *When the body says no: The cost of hidden stress*. Ryu Kyung-hee, Seoul: Kim Young-sa.
- [5] J. Y. Lim (2014) *An iris Analysis and Stress*: Master's thesis of the Graduate School of Health at, Master's Thesis, Chosun University, Gwangju.
- [6] S. I. Jeon (2009) *Clinical application and practice of Complementary and Alternative Medicine*. Seoul: Korean Medicine.
- [7] K. H. Shin.& S. Y. Cho (2014) Integrated Healing of Stress p12 ~ p13: Younglim Media
- [8] Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte. Jang Hyun-gap, Kim Kyo-heon 1998. *Meditation and Self-Healing* Seoul: Governor Ornish D. (1990). *Dr. Dean Ornish's Program for reversing coronary artery disease*. Random House. Jang Hyun-gap 2000. *How to fix heart disease without surgery*
- [9] S. G. Kim (1996) *Concept and Application of Wellness: A Guide to Quality of Life and Health Promotion*. Education history of the 21st century in Seoul.
- [10] S. J. Kwon, (2010) *The effect of meditation on stress, emotion and anger in adults*. Master's Thesis Chung-Ang University, Seoul.
- [11] J. Y. Cha. (2009) *Effects of meditation on stress, obsession and psychological acceptance of working women*. Master's Thesis, Graduate School of Buddhist Culture, Dongguk University, Seoul.
- [12] T. Y. Koo, (2016) *The Effect of Dan World Meditation on Stress and Attitudes of Life*. Master Thesis, Graduate School of Public Health, Chosun University, Gwangju.
- [13] K. A. Lee, (2009) *Effects of Mindfulness Meditation on Blood Pressure, Stress and Wellness in Middle-aged Hypertensive Women*. Master Thesis, Duksung Women's University, Seoul.
- [14] Y. A. Shin. (2008) *The Effects of Emotional Mindfulness on Clarity, Cognitive Emotional Control, Physical Symptoms and Well-being of Emotional Recognition: Focused on Female University Students*. Master's thesis, Duksung Women's University, Seoul.
- [15] J. S. Seo. (2014) *The Effect of Meditation on Mental Health*. Master's Thesis, Graduate School of Public Administration, Master's Thesis, Kaya University, Kimhae.
- [16] K. S. Kang, (2010) *The Effect of the Mindfulness Meditation Program on Stress Perception, Coping Style, and Response of Breast Cancer Patients*: Master's Thesis, Department of Nursing, Graduate School, Chonnam National University, Gwangju.
- [17] H. S. Lee. (2012) *The effect of mindfulness meditation on the emotional stability of middle-aged women*: master's thesis, Uiduk University, Kyungju.
- [18] S. D. Cho. (2014) *The effect of mental and physical relaxation program on the mental health of firefighters*. Ph.D. Dissertation, Ajou University, Suwon.
- [19] S. K. Bae. (2005) *The Effects of Walking Meditation Training on Self-esteem and Self-Control of Middle School Students*. Nambu University, Gwangju.
- [20] J. H. Kim. (2013) *An exploratory study on the development of a car meditation program for office workers*. Master's Thesis Sungshin Women's University, Seoul.
- [21] J. K. Koo. (2009) *Effects of Clinical Art Therapy on Stress Relief of Workers*. Doctoral dissertation, Graduate School of Catholic University of Daegu. Daegu.
- [22] Y. B. Cho (2012) *Comparison of psychological well-being and depression with or without brain training meditation experience: Focused on unmarried adults in their 20s and 30s*. Master Thesis, International Graduate School of Brain Education. Cheonan.
- [23] W. S. Kim, & J. S. Jeon. (2012) *Effects of Korean Mindfulness-Based Stress Reduction (K-MBSR) Program on Mindfulness, Psychological Symptoms and Quality of Life: The Role of Self-discipline and Motivation for Participation*, Korean Psychological Association: Health. DOI: 10.17315/kjhp. 2012. 17. 1. 005
- [24] J. H. Lee. (2002) *The Effect of Meditation on Stress of Middle School Students*: Master's Thesis, Graduate School of Public Health Master's Thesis Daejeon University, Daejeon.
- [25] K. W. Kim, (2007) *The effect of the short-sized type of stress reduction program (6 weeks) based on Korean mindfulness meditation on the stress responsiveness and quality of life of university students*: Master's thesis, Yeungnam University, Kyungsan.

- 부 록 -

(wellness스트레스자가진단검사표)

설 문 내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
1. 가슴이 답답하다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 잠들기 어렵다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 식욕에 이상이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 이전에 비해 자신감이 떨어진다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 등, 목덜미가 아프거나 우실 때가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 쉽게 피로하고 늘 피곤함을 느낀다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 타인이 자신의 말을 하지 않을까 두렵다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 사소한 일에도 가슴이 두근 거린다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 나쁜 일이 생기지 않을까 불안하다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 타인에게 의지하고 싶은 마음이 강해진다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 나는 이제 틀렸다는 생각이 든다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 재미있는 일이 있어도 즐길 수 없다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 커피, 담배, 술 등이 늘어나고 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 쓸데없는 일에 마음이 자꾸 끌린다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 매사에 집중할 수 없는 일이 자주 생긴다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 아절할 때가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 타인의 행복을 부럽게 느낀다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 기다리게 하는 것을 참지 못할 때가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 금새 욱하거나 신경질적이 된다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 때때로 머리가 아프다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(서울아산병원스포츠건강센터삶의질 설문지)

설 문 내 용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
1. 나는 가치있는 사람이라고 생각한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 나는 많은 장점을 가지고 있다고 생각한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 대체로 나는 실패자라고 생각하는 경향이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘할 수 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 나는 나 자신에 대해 만족한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 현재, 나 자신의 생활에 만족한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 나는 어떠한 어려운 상황도 충분히 극복할 수 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 나는 자신감을 가지고 생활한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 나는 어떠한 상황에서도 최선의 노력을 다한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 내가 가지고 있는 능력에 자부심을 갖는다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 목표를 세우고 그 목표를 달성하기 위해 노력한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 주위사람들과 잘 소통한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 모든 문제는 자신의 노력여하에 따라 해결된다고 생각한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 긍정적인 생각과 말을 많이 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

조 명 성(Myung-Sung Jo)

[장학원]



- 2017년 2월 : 조선대학교 보건대학원 (대체의학 석사)
- 2019년 2월 : 조선대학교 대학원(보완 대체의학 박사 수료)
- 관심분야 : 대체의학, 카이로프랙틱, 명상요법
- E-Mail : dabbung2@naver.com

조 일 영(Il-Young Cho)

[장학원]



- 2020년 3월 : 전주대학교 대체요법학과 교수
- 관심분야 : 대체의학, 카이로프랙틱
- E-Mail : chirotrust@jj.ac.kr