



요가프로그램이 성인여성 요가 수련생들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘에 미치는 효과*

최정윤(부경대학교, 강사)·송용관**(부경대학교, 조교수)

국문초록

본 연구의 목적은 요가프로그램 참여가 성인여성 요가 수련생들의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘에 어떤 변화를 유발하는지 규명하는 데 있다. P 지역에서 요가를 수련하는 55명의 성인여성을 대상으로 6주간(사전, 사후) 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘의 변화를 측정하였다. 수집된 자료는 SPSS와 AMOS를 이용하여 빈도분석, 기술통계, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석을 수행하였고, 요가프로그램 수행 전후에 따른 변화의 차이를 확인하기 위해 사전사후 *t*-검증(대응 *t*-test)을 수행하였다. 연구결과, 첫째, 6주간의 요가프로그램을 수행 후 요가 참여자들의 자기자비심 하위요인인 자기친절과 고립감의 요인에서 유의한 변화가 확인되었다. 둘째, 6주간의 요가프로그램을 수행 후 요가 참여자들의 마음챙김 하위요인인 비판단과 재집중의 요인에서 유의한 변화가 나타났다. 셋째, 6주간의 요가프로그램을 수행 후 요가 참여자들의 나르시즘 하위요인인 과시/권리에서 유의한 변화가 나타났다. 이는 규칙적인 요가프로그램 참여가 여성들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘의 변화를 유발한다는 것을 의미한다. 결과적으로 요가는 여성들의 심리적 삶의 질에 긍정적인 효과를 미칠 수 있기 때문에 많은 성인여성이 요가 프로그램에 참가할 수 있도록 국가 혹은 지자체에서도 요가프로그램을 확대·편성하여 권장할 필요가 있을 것으로 판단된다.

한글주요어 : 요가, 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘

* 이 연구는 최정윤(2019)의 석사학위논문을 수정 보완한 것임

** 송용관, 부경대학교, E-mail : ygsong@pknu.ac.kr

I. 서론

문화체육관광부(2019)에서 시행한 국민생활체육 조사에 의하면 우리나라 국민들은 걷기(41.6%), 등산(17.3%), 보디빌딩(16.2%), 수영(9%), 요가·태보·필라테스(7.8%) 순으로 규칙적인 운동에 참여하는 것으로 나타났다. 또한, 수영(32.6%), 보디빌딩(22.7%), 요가·필라테스·태보(19.9%) 등의 순으로 생활체육 관련 강좌/강습을 경험하였고 향후 가입 희망 체육동호회로는 요가·필라테스·태보(12.4%)가 가장 높은 것으로 밝혀졌다(문화체육관광부, 2019).

요가는 기본적인 좌법(asana)을 지도받게 되면 시간과 장소에 구애받지 않고 혼자서 수련할 수 있기 때문에 적은 비용으로 몸과 마음의 건강을 꾀할 수 있다는 장점이 있다. 그리고 현대 성인여성이 경험하는 신체적 및 심리적 증상을 개선 및 향상시킬 수 있는 운동으로 요가가 주목받고 있다. 실제로, 요가와 명상은 평상시 신체와 정신을 이완시키고 평온한 상태를 경험하도록 하면서 스트레스 대처 능력을 길러준다(김은미, 2014). 또한, 심리적 상태와 관련이 있는 근육과 신경, 호르몬의 변화가 감정 및 정서를 안정시키며 부정적인 정서를 부드럽게 유화시켜 긍정적인 정서로 전환시켜주는 현대병을 치유하는 대체요법으로도 주목받고 있다(백설희, 2010). 이렇게 대표적인 스트레스 대처 방안 심신이완법으로서의 요가와 명상은 신체 건강뿐만 아니라 정신적 균형을 맞추어서, 건강의 회복과 증진을 도모하며, 정신을 투명하게 하고, 마음을 가지런히 가라앉히는 수행 체계이다.

무엇보다 요가와 명상은 개인에게 현실 인식과 수용 능력을 향상시켜 주면서 심신의 안정을 도모하는데 큰 장점이 있다. 즉, 요가적인 현실 인식은 지금 '내가 어디에 있는가?' 혹은 '나는 무엇인가?'로부터 사고가 시작되며, 현재 내 의식의 흐름이 무엇을 보고, 무엇을 느끼며, 어떻게 바라보며, 어떻게 현실을 수용하고 있는지 집중한다. 나아가 현실 수용이 긍정적 또는 부정적 시각이 높은지에 대한 평가와 통찰을 통해 자신을 더 이상 자만에 빠지지 않도록 겸손하게 하며, 본인 스스로를 객관적으로 현실을 바라보는 시야를 확보해준다(박혜숙, 2011).

개인의 주의와 인식(자각)을 향상시키는 주요 요인을 마음챙김(mindfulness)으로 설명하고 있으며, 개인의 내적 경험을 관찰자적 의식을 강조하면서 심리적 및 정신적 건강에 기여하는 점에서 중요하게 고려되고 있다. 무엇보다 마음챙김은 부정적인 감정과 스트레스를 완화 시켜주고 효율적으로 극복하게 해주는 역할을 한다(권오정, 천승현, 송용관, 2018; Gardner & Moore, 2004, 2007, 2012). 특히, 마음챙김을 구성하는 자각은 개인의 사고, 감정과 신체 감각에 대한 인식할 수 있는 능력으로, 특정 활동에 몰입할 수 있는 능력이자 '주의'를 분산하지 않고 현재 상태에 열중하여 내부 경험을 관찰할 수 있는 능력이다. 수용은 있는 그대로의 감정, 사고, 감각을 비판단적인 태도로 받아들이는 것이고, 재집중은 운동 수행시 일어날 수 있는 주의산만, 걱정, 반추 등을 극복하고, 과제와 관련된 단서에 빠르게 초점을 맞추어 집중력을 지속하는 섬세한 처리능력을 뜻한다(Gardner & Moore, 2004, 2007, 2012; Thienot, Jackson, Dimmock, Grove,

Bernier, & Fournier, 2014).

마음챙김이 요가 수련시 중요한 이유는 수련생들은 수업 흐름과 자신의 컨디션 등 환경적 및 개인적 요인으로 인하여 수련 중에도 다양한 감정을 경험하게 하고, 이러한 감정이 수련 동작 습득에 긍정적으로 작용하면서 부상 예방과 치유에도 영향을 미치기 때문이다. 예를 들면 수련자들이 긍정적인 감정을 느끼고 컨디션이 좋을 때에는 요가 동작 완성에 수월하고 조금 더 집중할 수 있는 힘이 있지만, 부정적인 감정을 배제하지 못한 채 요가 수련에 임한다면 부상 당하기 쉬우며 요가 동작 자체도 잘 수행하지 못하게 된다. 부정적인 감정을 가지고 요가 수련을 시작하더라도 조금씩 발전된 수행 동작을 느끼고 성취감에 긍정적인 감정으로 바뀌게 된다. 이 과정에서 수련생들에게 필요한 것은 부정적인 감정에 휩쓸리기보다는 그 상태에 따른 즉각적인 감정을 자각하고, 그 정서를 부정적으로 지각하기보다는 현재 순간에 마음을 조금 내려놓고 내 몸을 온전히 바라볼 수 있는 재집중하는 마음챙김 역량이 필요하다(권오정, 천승현, 송용관, 2018; MacDonald, Oprescu, & Kean, 2018).

요가에서 마음챙김과 함께 자기 돌봄에 큰 역할을 하는 것이 자기자비심(self-compassion)이다(Raab, 2014). 자기자비심은 부정적 상황에서 정서조절 효과에 영향을 주며 각성을 감소시키고, 부정적 피드백에 대한 평온함을 유지하는 역할을 한다(유혜진, 송용관, 김승재, 천승현, 2017; Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007; Shepherd & Cordon, 2009). 마음챙김이 외부 환경에 대한 비판단적인 태도인 반면에, 이러한 비

판단적인 태도로 연민과 자비의 마음을 자신에 대해 갖는 것이 자기자비심이다(최연희, 2017). 마음챙김과 자기자비는 최근에 주목받는 개념으로서 알아차림과 수용의 태도를 강조하고 요가에서 시행하는 명상의 형태로 증진될 수 있다(오세미, 2018). 이처럼, 마음챙김과 자기자비는 현재 경험에 대한 비판단과 거리두기에 따른 정서조절 능력의 향상은 물론, 건강하고 유연한 태도를 갖게 하여 수용과 적응력을 높이며, 필요한 경우 자신에 대한 너그러움과 친절로 자신을 돌보는 활동에 참여할 수 있게 한다(최연희, 2017). 이렇게 자기자비심은 자기비난을 배제한 긍정적인 자기평가를 통해 상황에 대한 보다 정밀한 자각을 촉진시켜, 부정적 사고와 감정 그리고 행동을 변화시킨다(Neff, 2003b). 즉, 현대 사회를 살아가는 여성들의 지친 심신을 달래고, 많은 부정적인 사건과 정서를 능숙하게 다루기 위해서 자기자비심은 여성들에게 중요한 변수로 고려되고 있으며(유혜진 등, 2017; Raab, 2014; Neff, 2003b), 요가를 통해서 부정적인 사건을 능숙하게 대처하고 다룰 수 있는 자기자비심 역량을 갖출 수 있다.

자기자비심을 조사한 선행연구에 의하면, 남성보다 여성이 더 낮은 수준의 자기자비심을 지니고 있으며(Baker & McNulty, 2011), 여성은 남성에 비해 자신의 신체 이미지에 대해서 만족도가 낮고(Cash, Winstead, & Janda, 1986; Garner, 2002), 자신의 신체 이미지(Greenleaf, 2002)와 외모(Tiggemann & Williamson, 2000)를 더 중시하는 것으로 밝혀졌다. 여성들의 낮은 자기자비심은 남성들에 비해 더 많은 스트레스와 불안과 우울과 같은 부정적인 결과를 초래할 뿐만 아니라 이에 대한 대체

및 정서 조절 능력을 떨어뜨린다(유혜진 등, 2017). 또한, 문제 상황에서 여자선수들은 반추와 자기비판을 더 많이 하는 경향이 있다(Mosewich, Crocker, Kowalski, & DoLongis, 2013). 이러한 성차에 대한 특성을 인식한 일부 연구자들이 여자선수들을 중심으로 자기 자비심 연구를 진행하고 있지만, 아직까지 스포츠 상황에서 자기자비심에 대한 관심과 연구적 성과가 부족한 실정이다(유혜진 등, 2017). 더욱이 국내에서는 성인여성을 중심으로 요가 관련한 자기자비심 수행된 연구가 전무하다. 따라서 여성들의 자기자비심의 특성을 확인할 수 있는 연구가 수행될 필요가 있으며, 여성들이 선호하는 요가를 통해서 자기자비심의 변화를 확인하는 것은 시의적절하다.

자기자비심과 함께 여성들에게 중요하게 고려되는 주요 심리적 특성으로 나르시즘(narcissism)을 고려할 수 있다. 나르시즘은 개인이 지닌 자기중심적 사고를 판단할 수 있는 잠재력을 지닌 요소이다(Corry, Merritt, Mrug, & Pamp, 2008; Matosic et al., 2015). 나르시즘은 개인의 리더적 성향과 더불어 자기애를 추구하기 때문에, 운동을 통한 나르시즘을 예측하고 평가하는 것은 중요한 문제로 대두되고 있다(Matotic, Ntoumanis, Boardley, Sedikides, Stewart, & Chatzisarantis, 2017; Matosic, Ntoumanis, Boardley, Stenling, Sedikides, 2016; Matosic, Ntoumanis, Boardley, & Sedikides, 2020). 선행연구들에 의하면, 나르시즘을 구성하는 주요 요인 중 하나인 자기애가 높은 사람은 상대방의 감정을 경험하고 동정과 연민을 느끼는 공감적 관심 능력이 떨어진다고(Hepper, Hart, Meek, Cisek, & Sedikides, 2014;

Rosenthal & Pittinsky, 2006). 즉, 나르시즘과 자기애가 높은 사람은 부정적인 행동 성향을 보일 확률이 높다(Matotic et al., 2015, 2016). 그렇지만, 나르시즘은 자신에 대한 애정과 감정 공감을 중시하기 때문에 개인적인 측면에서 부정적으로만 작용하는 것은 아니다. 무엇보다 스포츠상황에서 나르시즘과 부정적인 행동 성향의 관계는 명확하게 확인되지 않고 있다. 그렇기 때문에 규칙적인 운동참여가 여성들의 나르시즘 변화와 어떤 관련이 있는지 규명하는 과정이 필요하다. 자기 신체와 자아에 관한 감각과 인식을 강조하는 요가와 나르시즘의 관계를 파악하게 된다면, 나르시즘의 밝은 면을 보다 면밀하게 확인하게 될 것이다.

그럼에도 불구하고, 스포츠 및 운동상황에서 나르시즘에 관한 연구는 시작단계에 머물러 있으며(Matotic et al., 2016, 2017), 관련 연구도 지속적으로 보고되지 못하고 있다. 특히, 팀 스포츠 및 경쟁 스포츠가 아닌 일반적인 운동상황에서 지속적인 운동 참여와 나르시즘의 관계를 규명한 연구는 찾아보기 힘들다. 일례로 남성에 비해서 여성에게서 나르시즘이 높고, 나르시즘이 높을수록 우월성(dominance)도 높은 것으로 알려져 있지만(Corry et al., 2008; Matosic et al., 2015, 2016), 스포츠 상황에서 나르시즘에 관한 이해는 부족한 실정이다. 일반적으로 나르시즘은 마키아벨리즘(machiavellianism)과 사이코패스(psychopathy)와 함께 개인이 지닌 성격의 어두운 3요소 지칭된다. 그렇지만, 목적 달성을 위해 수단과 방법을 가리지 않는 태도를 보이는 마키아벨리즘과 반사회적 인격장애인 사이코패스와 달리 자기 자신을 사랑하고 애착하는 나르시즘은 자존감의

속성을 지니고 있기에 차이점이 존재한다(Egan, Chan, & Shorter, 2014). 즉, 요가 운동이 여성들이 선호하는 운동임과 동시에, 개인 중심으로 진행되는 운동 중 하나이기에 요가 운동참여에 따른 나르시즘의 밝은 면을 확인하는 연구가 필요하다.

결론적으로 요가에 참여하는 여성에 대한 마음챙김에 관한 연구는 진행되고 있지만, 최근 정신적 및 심리적 건강과 관련하여 막중한 변인으로 인정되는 자기자비심, 나르시즘간의 관계에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 마음챙김, 자기자비심, 나르시즘 모두 자기 자신의, 자신을 위한, 자신에 의한 중요한 변인들이기 때문에 상호보완적이다. 이에 본 연구에서는 요가프로그램이 성인여성 요가수련생들의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘간의 관계와 변화를 규명함으로써 요가를 통한 여성의 심리적 특성의 중요성을 확인하고자 한다. 이를 통해 여성들이 자기 자신을 사랑하고 정신적으로 더 건강하고 더 나아가 앞으로의 삶의 질을 높일 수 있는 기초자료를 제공하여 더 많은 사람이 성인 요가 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있도록 기여하는데 의미 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 참여자

성인여성 요가수련자의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘의 관계를 알아보기 위하여 본 연구의 참여자는 P 지역에서 규칙적으로 요가에 참여하는 성인여성 55명을 대상으로 하였다. 요가 참여에 따른

심리적 특성의 변화를 구체적으로 파악하기 위해 연구 시작 전 1차 설문을 진행하였으며, 6주 후에 2차 설문을 완료하였다. 연구에 앞서 참여자들에게 비밀 보장에 대한 설명, 연구 목적을 정확히 설명하고 설문에 협조를 구한 후 자기평가 기입 방법으로 설문지에 응답하도록 하였다.

연구 참여자들의 일반적 특성을 살펴본 결과(표 1), 20~29세 5명(9.1%), 30~39세 8명(14.5%), 40~49세 18명(32.7%), 50~59세 12명(21.8%), 60세 이상 12명(21.8%)으로 밝혀졌다. 요가 참여 기간은 3개월 미만 17명(30.9%), 6개월 미만 8명(14.5%), 1년 미만 11명(20%), 2년 미만 14명(25.5%), 3년 미만 1명(1.8%), 3년 이상 4명(7.3%)이었다. 참여 빈도는 주 2회 미만 20명(36.4%), 3회 미만 20명(36.4%), 4회 미만 8명(14.5%), 5회 미만 3명(5.5%), 주 5회 이상 4명(7.3%)이었다.

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

	구분	빈도(%)	계(%)
연령	20~29세	5(9.1)	55 (100)
	30~39세	8(14.5)	
	40~49세	18(32.7)	
	50~59세	12(21.8)	
	60세 이상	12(21.8)	
참여 기간	3개월 미만	17(30.9)	55 (100)
	3개월 이상~6개월 미만	8(14.5)	
	6개월 이상~1년 미만	11(20.0)	
	1년 이상~2년 미만	14(25.5)	
	2년 이상~3년 미만	1(1.8)	
참여 빈도	3년 이상	4(7.3)	55 (100)
	주1회 이상~2회 미만	20(36.4)	
	주 2회 이상~3회 미만	20(36.4)	
	주 3회 이상~4회 미만	8(14.5)	
	주 4회 이상~5회 미만	3(5.5)	
	주 5회 이상	4(7.3)	

2. 조사 도구 및 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘 척도 세 가지를 활용하였다.

첫째, Neff(2003b)가 개발한 자기자비심 척도를 사용했다. 이 척도는 유혜진 등(2017)에 의해서 번안되었으며, 자기친절 5문항, 자기비판 5문항, 공통된 인간성 4문항, 고립감 4문항, 마음챙김 4문항, 과잉동일시 4문항의 총 6개 요인 26문항으로 이루어져 있다. 각 항목의 측정은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'의 Likert 7점 척도로 구성되어 있다.

확인적 요인분석을 통해 자기자비심 척도의 타당도를 확인한 결과, 6요인의 자기자비심 측정모형에 대한 적합도는 CFI(.929), TLI(.940), IFI(.951) 지수가 기준 적합도 수준을 수용하는 수준으로 나타났고, 절대부합지수인 CMIN/DF(1.973)는 우수하나 RMSEA(.134) 지수는 기준치에 부합하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 대부분의 적합도 지수가 기준치에 부합하는 것으로 확인되면서 자기자비심 척도의 타당도는 양호한 것으로 판단된다. 신뢰도 분석 결과, 자기친절 .64, 자기비판 .66, 공통된 인간성 .71, 고립감 .87, 마음챙김 .78, 과잉동일시 .84로 높은 신뢰도 계수 값을 보여 신뢰도에도 문제가 없는 것으로 밝혀졌다.

둘째, Thienot 등(2014)이 개발한 마음챙김 척도를 사용했다. 이 척도는 권오정 등(2018)에 의해 번안되었으며, 자각, 비판단, 재집중 각 5문항씩 총 3개 요인 15문항으로 이루어져 있다. 각 항목의 측정은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(6점)'의 Likert 6점 척도로 구성되어 있다.

확인적 요인분석을 통해 마음챙김 척도의 타당도를 확인한 결과, 3요인의 마음챙김 측정모형에 대한 적합도는 CFI(.937), IFI(.943), RMSEA(.099) 지수가 기준 적합도 수준을 수용하는 수준으로 나타났고, 절대부합지수인 CMIN/DF(1.526)는 우수하나 TLI(.879) 지수는 기준치에 부합하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 대부분의 적합도 지수가 기준치에 부합하는 것으로 확인되면서 마음챙김 척도의 타당도는 양호한 것으로 판단된다. 신뢰도 분석 결과, 자각 .77, 비판단 .89, 재집중 .92로 높은 신뢰도 계수 값을 보여 신뢰도에도 문제가 없는 것으로 밝혀졌다.

셋째, Corry 등(2008)이 개발한 나르시즘 척도를 연구의 목적에 맞게 번안하여 사용했다. 나르시즘 척도의 구성 내용은 리더십/권한(leadership/authority) 9문항, 과시/권리(exhibition/entitlement) 14문항 2개 요인 23문항으로 이루어져 있다. 각 항목의 측정은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 Likert 5점 척도로 구성되어 있다.

확인적 요인분석을 통해 나르시즘 척도의 타당도를 확인한 결과, 2요인의 나르시즘 측정모형에 대한 적합도는 CFI(.934), IFI(.965) 지수가 기준 적합도 수준을 수용하는 수준으로 나타났고, TLI(.889)은 수용 수준을 넘지 못했다. 절대부합지수인 CMIN/DF(2.087)는 우수하나 RMSEA(.142)로 기준치에 부합하지 않은 것으로 나타났다. 일부 적합도 지수가 기준치에 부합하는 것으로 확인되면서 자기자비심 척도의 타당도는 양호한 것으로 판단된다. 신뢰도 분석 결과, 리더십/권한 .79, 과시/권리 .83으로 높은 신뢰도 계수 값을 보여 신뢰도에도 문제가 없는 것으로 밝혀졌다.

3. 연구 절차 및 요가프로그램

성인여성 요가수련생들의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘의 관계를 규명하기 위해 6주간 요가프로그램 참가 전과 후에 설문조사를 진행했다. 구체적으로 연구 참여자를 선정한 후, 요가 프로그램 시작 전에 1차 설문을 진행하고, 6주 후 동일한 참여

자들을 대상으로 2차 설문을 반복적으로 수행하여, 요가프로그램 참여에 따른 사전사후의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘의 변화를 파악하였다. 6주간 적용된 구체적인 요가프로그램은 핫 요가로, <표 2>에 제시된 순서에 따라 6주간 진행하였다.

표 2. 핫 요가프로그램

아사나(Asana)	요가 효과 및 내용	아사나(Asana)	요가 효과 및 내용
준비 동작 (7분)			
선 호흡법 (프라나야마 호흡법)	폐활량을 늘리고 혈액 순환 촉진		
본 동작 (40~50분)			
아르다 찬드라사나	척추의 힘과 유연성 증진, 복부 및 허리선을 가다듬는다.	파다-하스타사나	척추와 좌골신경의 유연성 증진, 혈액 순환 촉진
우트카타사나	다리의 근육을 강화하고 고관절의 유연성을 증진	가루다사나	신체골격의 14개 큰 관절의 유연성 증진, 생식기관의 순환을 촉진
단다야마나/자누시라사나	무릎 관절, 다리 근육 강화, 균형감각과 집중력, 인내심 증진	단다야마나/다누라사나	체내 기관에 혈액 순환 촉진, 팔, 다리, 복부의 근육 강화
틀라단다사나	균형감각과 전신의 근력 강화, 심장 근육과 심혈관 활성화	단다야마나/뵘학타파다/파치모타나사나	좌골 신경통을 예방, 엉덩이와 골반의 유연성 증진
트라이카나아사나	모든 근육과 관절, 힘줄 그리고 체내 기관 단련	단다야마나/뵘학타파다/자누시라사나	신진대사, 혈당 그리고 체중의 균형 유지
타다사나	균형감각과 바른 자세 촉진, 다리의 근육과 관절을 강화	파당구스타나사나	무릎 통증 완화, 집중력과 인내심 향상
사바사나	혈류를 정상으로 돌리고 완전한 이완	파반목타사나	고관절의 유연성을 증진시키고 소화기관과 배설기관 활성화
SIT-UP	복부를 단련시키고 아래쪽 척추의 유연성을 증진	부장가아사나	아래쪽 척추의 근력과 유연성을 강화, 등 통증 완화 및 만성적인 등 통증 경감
살라바사나	위쪽 척추의 유연성 증진, 어깨와 팔꿈치, 손목 통증 경감	푸르나/살라바사나	척추 중간 부분의 근력과 복부 유연성 강화
다누아사나	척추 전체를 강화, 신장이 기능을 증진	습타/바즈라사나	엉덩이와 무릎, 발목의 유연성 증진, 비장 기능 향상을 통해 면역체계 자극
아르다/쿠르마사나	뇌로의 혈류 흐름을 촉진, 폐 자극을 통한 수면 사이클을 조절	우스트라아사나	복부의 내장기관 자극, 척추 단련 및 변비 증세를 완화
사상가사나	소화기능 촉진, 척추 전체의 유연성을 증진시켜 감기 증세 완화	자누시라사나	좌골신경과 발목, 무릎, 엉덩이의 유연성을 향상
파스타목타나아사나	간과 비장 순환 증진, 다리와 엉덩이, 아래쪽 척추 이완	아르다-마첸드라사나	척추 신경계의 순환과 영양공급을 촉진, 척추굴과 연골 능력 증진
마무리 동작(3분) 호흡 (카팔바티 호흡법)	혈류 정화 천식에 좋고, 복근 강화, 소화기관 단련		

4. 자료처리

성인여성 요가 수련생들의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘의 관계를 연구하기 위해 수집된 자료는 SPSS 프로그램과 AMOS 프로그램을 활용하여 자료 분석을 수행하였다. SPSS 프로그램에서는 빈도분석, 기술통계, 신뢰도 분석을 진행하였다. 성인여성 요가수련생들의 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘의 변화를 파악하기 위해 사전사후 *t*-검증(대응 *t*-test)을 실시하였다. AMOS 프로그램을 통해서서는 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis)을 진행하여 척도의 타당도를 확인하였다. 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 사전 사후 차이 검증

1) 자기자비심 변화

첫째, 자기자비심의 6개 요인들의 사전 사후 평

균 차이를 분석한 결과(표 3), 자기자비심의 하위 요인인 자기친절에서 통계적 유의성이 확인되었다($df=54, t = -2.371, p = .021, p < .05$). 또한, 고립감도 사전에 비해 사후에 유의한 변화가 확인되었다($df=54, t = 2.401, p = .020, p < .05$). 이러한 결과는 6주간의 요가프로그램 참가 후에 요가 수련생들의 자기친절 요인이 긍정적으로 변화했으며, 고립감 또한 낮아지면서 긍정적인 변화를 유도했다는 것을 의미한다.

2) 마음챙김 변화

둘째, 마음챙김의 3개 요인들의 사전 사후 평균 차이를 분석한 결과(표 4), 마음챙김의 하위요인인 비판단에서 통계적으로 유의한 변화가 나타났다($df=54, t = -2.077, p = .043, p < .05$). 재집중도 사전에 비해 사후에서 유의한 변화가 확인되었다($df=54, t = -3.666, p = .001, p < .05$). 이러한 결과는 6주간의 요가프로그램 참가 후에 수련생들의 비판단 요인이 긍정적으로 변화했으며, 재집중 요인

표 3. 요가 수련생들의 자기자비심에 대한 사전 및 사후 차이

하위요인	평균	표준편차	t	유의확률
자기친절(사전)	4.84	.93	-2.371*	.021
자기친절(사후)	5.11	1.10		
자기비판(사전)	3.83	1.00	-.251	.803
자기비판(사후)	3.86	1.00		
공통된 인간성(사전)	4.51	1.01	-1.372	.176
공통된 인간성(사후)	4.69	1.03		
고립감(사전)	3.82	1.35	2.401*	.020
고립감(사후)	3.35	1.31		
마음챙김(사전)	4.88	.99	-1.180	.243
마음챙김(사후)	5.06	1.15		
과잉 동일시(사전)	3.55	1.51	.596	.554
과잉 동일시(사후)	3.43	1.44		

표 4. 요가 수련생들의 마음챙김에 대한 사전 및 사후 차이

하위요인	평균	표준편차	t	유의확률
자각(사전)	5.18	.83	.512	.611
자각(사후)	5.12	1.07		
비판단(사전)	4.73	1.11	-2.077*	.043
비판단(사후)	4.99	1.22		
재집중(사전)	3.55	1.41	-3.666**	.001
재집중(사후)	4.82	1.39		

표 5. 요가 수련생들의 나르시즘에 대한 사전 및 사후 차이

하위요인	평균	표준편차	t	유의확률
리더쉽/권한(사전)	3.21	.66	-1.218	.228
리더쉽/권한(사후)	3.30	.73		
과시/권리(사전)	2.66	.58	-2.343*	.023
과시/권리(사후)	2.87	.74		

또한 긍정적인 변화를 유도했다는 것을 의미한다.

3) 나르시즘 변화

셋째, 나르시즘의 2개 요인들의 사전 사후 평균 차이를 분석한 결과(표 5), 나르시즘의 하위요인인 과시/권리에서 통계적으로 유의한 변화가 나타났다 ($df=54, t = -2.343, p=.023, p<.05$). 이러한 연구결과는 6주간의 요가프로그램 참가 후에 수련생들의 과시/권리 요인이 유의미한 변화를 유발했음을 의미한다.

연구결과, 성인여성 요가 수련생들은 요가 참여 지속으로 인해 자기자비심, 마음챙김, 나르시즘에서 유의미한 변화가 확인되었다. 구체적으로, 첫째, 자기자비심 하위요인 자기친절과 고립감에서 사전과 비교해서 사후에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 둘째, 마음챙김 하위요인 비판단과 재집중에서 사전과 비교해서 사후에 통계적으로 유의한 차이가 확인되었다. 셋째, 나르시즘 하위요인 과시/권리에서 사전과 비교해서 사후에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 드러났다. 이상의 결과를 토대로 선행연구들과의 비교 논의를 통해 본 연구의 의미와 시사점을 제시하고자 한다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

이 연구는 6주간 적용된 요가프로그램이 성인여성 요가 수련생들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘 변화에 어떤 변화를 유발하는지 규명하였다.

첫째, 6주간의 요가 프로그램은 성인여성의 자기자비심 하위요인인 자기친절과 고립감에서 유의한 변화를 이끌었다. Neff(2003a)는 자기자비심을 자기친절과 자기비판, 공통된 인간성과 고립감, 마음챙김과 과잉 동일시 등 3가지의 긍정 및 부정적 차원으로 개념화하였다. 긍정적 요인으로 자기친절은

인생에 있어서 어렵거나 힘든 일을 만났을 때, 본인에게 비난과 자책보다는 이해와 친절, 온정을 베푸는 것이고, 부정적 요인으로는 자기비판은 어렵거나 힘든 일이나 상황에서 본인의 단점을 비판하는 것을 의미한다. 공통된 인간성은 인생에 있어서 어렵거나 힘든 일이 살아가면서 피할 수 없는 일이라는 것을 깨닫고 자연스럽게 받아들여 누구나 겪을 수 있는 공통된 경험이라고 지각하여 인정하는 것이며, 고립감은 부정적인 감정은 본인만 겪게 되는 힘든 일이라고 생각하는 것이다. 그리고 마음챙김은 힘든 일을 겪었을 때의 감정을 균형 잡힌 시각에서 피하지 않고 수용하고 직면하는 것을 의미하며, 과잉 동일시는 부정적인 감정에 맡겨 본인 스스로를 과도하게 부정적인 감정에 몰입시키는 것을 의미한다(Neff, 2003a,b, 2009, 2011). 이러한 측면에서 요가 프로그램은 성인여성의 긍정적인 자기친절 요인과 부정적인 고립감 요인을 동시에 변화시켰다는 점에서 중요한 의미를 가진다. 즉, 규칙적인 요가 운동을 통해 성인여성들은 자신이 지닌 부정적인 측면을 인정하고, 자신을 돌보고 사랑하려고 노력하는 자기친절 요소가 높아졌다. 또한, 혼자라는 생각과 자신이 세상과 단절되었다고 느끼는 고립감이 감소했다는 점에서 중요한 시사점을 제공한다.

자기자비심과 관련된 선행연구들에 따르면 자기자비심의 발달은 부정적인 평가와 정서적 경험에 대한 대처 능력을 향상시킨다고 제시한다(유혜진 등, 2017; Leary et al., 2007; Neff, 2003a,b, 2009, 2011). 본 연구에서 자기친절과 고립감 요소의 향상이 선행연구들에서 제시된 결과들과 일치됨을 알 수 있다. 성인여성 요가 수련생들은 요가 수련 기

간 동안 명상 활동을 병행하면서 자신의 신체와 감각에 대한 지각 능력 향상에 도움을 주었기 때문에 이러한 변화가 유발된 것으로 보인다. Neff(2003a,b)도 현재 자기 자신이 힘든 상황에서 왜곡하거나 자기 자신만 아프고 괴롭다는 고립감을 갖지 않으면서 자신이 느끼는 감정과 과잉동일시하지 않고 자기 자신을 친절하게 돌보고 일반적인 경험의 맥락에서 지각할 수 있는 정신적 여유를 갖는 사람을 자신에게 자비를 베푸는 사람으로 정의했다. 반면에 자기 동정을 하는 사람은 현재 자기 자신이 힘든 상황에서 자신의 감정에 휩싸여 꼼짝 못하게 되는 과잉동일시를 한다고 설명했다. 즉, 지속적인 요가 수련은 자기 자신에게 친절, 혹은 온정을 베푸는 능력이 향상되면서 힘든 일을 맞닥뜨리더라도 지혜롭게 대처하여 살아가는 원동력을 심어주는 효과적인 운동이라는 것을 보여준다. 결과적으로 요가프로그램이 자기 자신에 대한 심리적인 내면을 인지하고 지각하는 데 도움을 주고, 요가프로그램에 참여하는 동안 내 신체 느낌에 집중하는 능력을 습득 및 함양하기 때문에(이연경, 2004) 자기친절과 고립감 요인에서의 두드러진 향상이 이루어진 것으로 보인다.

따라서 이 연구가 의미하는 바는 자기자비심이 실제로 높아지게 되면 일상적인 삶에 영위함에 있어서 자신을 비난하고 비판하기보다는 조금 더 자기 친절로서의 넓은 아량을 베풀고 좌절을 경험하고 실패했던 상황에 직면하더라도 모든 일을 다 망쳤다고 생각하여 우울하고 냉담해지기보다 나에게만 일어나는 일이 아니라 누구도 피하기 힘든 현실이라고 받아들일 수 있으며 자기 자신이 놓여있는 현실을 균형적으로 전체적인 관점에서 객관적으로

바라보는 성인여성의 삶의 질을 높이는데 요가가 중요한 운동이라는 것을 보여준다.

둘째, 마음챙김은 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 즉 의도적으로 한순간에 비판단적으로 주의를 두는 것이며, 계획적으로 몸과 마음을 관찰하고 그 순간 체험한 것을 느끼고 또 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정이다(권오정 등, 2018; Kabat-Zinn, 1990, 1994; Thienot et al., 2014). 본 연구에서는 6주간의 요가 수련으로 인해 성인여성들의 마음챙김 하위요인인 자각을 제외한 비판단과 재집중에 유의한 차이가 나타났다. 이는 6주간 요가 수련을 통해 마음처럼 잘 되지 않는 좌법(Asana)이나 혹은 일상생활에서 적용하여 내 마음대로 되지 않은 일들이 일어났을 때, 조금 더 차분하게 내 자신을 비난하지 않고 그 자체를 객관적으로 바라볼 수 있는 능력이 향상되었다는 것을 유추할 수 있다. 그리고 수행 중 근육통이나 성취감으로 인해 긴장, 흥분이 되더라도 재빠르게 다시 집중할 수 있는 능력이 높아졌다는 것을 의미한다. 요가 프로그램에 참가하는 성인여성들은 운동 중 혹은 어떤 일을 수행할 때 긴장을 경험하거나 흥분을 경험하게 되면 그 일에 집중하기가 힘들다. 하지만 요가 수련을 통해 성인여성의 재집중 능력이 높아질 수 있음을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다.

김완석, 조옥경, 양희연(2011)의 연구에서는 수련 기간에 따라 비판단을 제외한 모든 요인에서 마음챙김 수준이 높게 나타났으며, 조옥경과 양희연(2010)의 연구에서도 장기간 요가 수련을 한 사람일수록 마음챙김 수준이 높게 나타났다. 본 연구의 결과는 이러한 선행연구들과 부분적으로 일치되는

결과를 보여주고 있다. 이는 요가수련을 규칙적으로 참여하는 여성일수록 현재 경험에 주의를 기울이는 정도가 높아지며, 보다 더 잘 자각하면서 행동하는 경향이 높고 자신이 관찰한 경험을 객관화시키는 마음챙김 기술이 향상되었다는 것을 보여준다. 그렇지만, 선행연구들과 달리 본 연구에서는 자각에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 마음챙김을 훈련하기 위한 마음챙김 요가프로그램에 참가한 수련자들의 수련 기간에 따른 마음챙김 수준이 높게 나타난 것을 볼 수 있는데(전지현, 2015), 요가 지도자마다 수업 스타일도 다를뿐더러 운동에 초점이 맞춰진 수업인지 명상에 더 집중된 수업인지에 따라서도 마음챙김 하위 수준은 다른 결과를 유발할 수 있는 것으로 판단된다. 실제로, 마음챙김에서 강조하고 있는 부분들과 요가가 지닌 호흡과 명상으로 심신의 안정을 취할 수 있는 특성들이 이와 유사한 내용을 지니고 있어서 마음챙김이 향상된 것으로 보인다. 결과적으로 요가는 긍정적인 마음챙김을 지니게 하는데 유용한 운동이며, 규칙적인 요가의 참여는 성인여성들의 마음챙김 능력을 높일 수 있다는 것을 보여준다. 또한, 본 연구는 선행연구들과는 다르게 수련 빈도, 수련 기간에 상관없이 6주간의 사전, 사후의 설문을 작성하여 마음챙김에서 변화된 차이를 보였다는 점에서 의미있는 결과를 도출하였다.

셋째, 본 연구에서는 6주간의 요가 수련으로 인해 과시/권리 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 요가프로그램이 성인여성의 나르시즘의 변화를 유발하는데 기여를 했다는 것을 보여준다. 구체적으로 통계적으로 유의한 변화가 확인되지 않았지만, 나르시즘의 하위 요인 중 하나인 리더십/권한은 사전에

비해 사후에 점수가 높아졌다. 리더십/권한은 자신이 타인에게 영향력을 행사할 수 있는 재능과 권한 부여를 통해 자신의 행동에 가치를 부여하고자 하는 성향이다(Matosic et al., 2016). 즉, 요가를 통해 여성들은 자신을 특별한 존재로 생각하고, 어떤 일이든 해낼 수 있는 리더 자질과 책임감이 높아진다는 것을 보여준다. 반면에, 여성 요가 참여자들의 과시/권리는 사전과 비교해서 사후에 통계적으로 유의미한 변화가 확인되었다. 과시/권리는 겸손한 척 행동하지 않고, 많은 이들에게 자신의 신체를 보여주고 과시하면서 만족을 느끼면서 당당하게 행동하는 성향이다(Matosic et al., 2016). 이러한 측면에서 여성들이 요가를 통해 자신의 신체에 대해 자신감을 갖고, 자신의 신체를 긍정적으로 바라보고, 타인들에게 보여줌으로써 만족을 느끼고, 유행과 패션을 추구하는 성향이 높아지면서 자신을 사랑하고 애착하는 나르시즘이 높아졌다는 것을 보여준다. 실제로, 나르시즘은 자기 자신을 사랑하고 애착하는 자존감의 속성을 지니고 있기 때문에(Egan et al., 2014), 규칙적인 요가의 참여는 성인여성들의 과시/권리 나르시즘을 증진시켜 자존감 향상으로 이어질 수 있다는 것을 알 수 있다. Egan 등(2014)의 연구에서도 나르시즘은 긍정적인 정서와도 서로 관련이 높은 것으로 나타났다. 역사적으로 나르시즘은 부정적인 개인적 특성으로 정의되고, 부적응적 행동과 반사회적 행동 요인들과 관련성이 높은 것도 사실이지만, 나르시즘을 구성하는 모든 요소가 절대적으로 부정적인 것이 아니기 때문에, 본 연구에서 확인된 결과는 긍정적인 변화를 해석하는 것은 큰 무리가 없어 보인다. 스포츠 상황에서 그리고 요가를 중심으로 나르시즘을 연구한 문

헌을 찾아보기 힘들어 직접적인 비교가 어렵지만, 요가프로그램에 참여하는 성인여성은 요가를 통해 자신의 신체를 타인에서 보여주고 과시하고 싶은 욕구와 의지의 변화를 유발했다는 사실은 요가를 통해 자신의 신체상에 대한 자신감과 자존감으로 이어져 대인관계 상황에서 적극적이고 활동적인 경향을 유발할 수 있다는 것을 보여준다.

전통적인 나르시즘 관점에서 과시/권리 요인이 강조되면서 건강하지 못한 여성적 나르시즘으로 이해되고 평가되어 왔다. 즉, 건강하지 못한 여성적 나르시즘은 허영심으로 가득 차 있고, 지나친 욕심과 다른 사람을 교묘하게 이용하는 인격을 지닌 성향으로 자기 자신의 모습을 부풀려 인식하며 다른 사람들은 배려하지 못하는 특징을 보인다(김민정, 2011). 그렇지만, 본 연구에서 활용된 나르시즘을 구성하는 리더십/권한 그리고 과시/권리 요인은 건강한 여성적 나르시즘의 개념을 주로 포함하고 있기 때문에 긍정적이고 가치 있는 여성상을 인식하는 데 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 시사한다(Corry et al., 2008; Matosic et al., 2016, 2017). '건강한 나르시즘'은 인간에게 자기보호 기제로 작용하여 긍정적인 가치관을 정립시켜주는 역할을 한다. 이는 감정을 온전하게 느끼고 타인의 삶을 정서적으로 공유할 수 있는 자질이며, 스스로를 값어치 있는 자기 의심 없이 옹골게 성취를 추구하고 즐길 수 있는 능력으로 자기 자신을 이상화 하려는 욕구, 가치 있는 존재로 인정받고 싶은 욕구 등으로 자기애를 성취하고자 한다. 이러한 나르시즘의 성취를 통해 자아의 존재 가치 및 삶의 보람을 느끼게 된다는(김민정, 2011) 점에서 나르시즘의 변화를 해석하는 것이 바람직한 것

으로 판단된다. 결과적으로 성격과 긍정적인 정서와 나르시즘의 관계를 규명한 일부 연구에서 나르시즘은 건설적인 요인으로 해석되고 작용할 수 있다는 점에서(Egan et al., 2014; Jones & Figueredo, 2014; Rauthmann & Kola, 2012) 본 연구의 결과가 일치된다고 볼 수 있다.

스포츠 심리학적 관점에서 나르시즘에 관한 연구는 최근에서야 진행되고 있다. 그리고 이들 연구는 주로 운동선수들을 대상으로 연구를 수행함으로써 제한된 정보만을 제공하고 있다. 즉, 심리학적 관점과 여성학적 관점에서 나르시즘에 대한 접근이 이루어지지 않았다는 점에서 본 연구의 의미하는 바가 크다고 판단된다. 대부분의 나르시즘의 선행연구는 내현적 자기애의 중심으로 연구가 많이 진행되었고 요가와 관련된 연구는 전무하고, 스포츠와 관련된 연구도 찾아보기 힘들었다. 본 연구의 결과를 통해, 성인여성들에게 건강한 나르시즘, 즉 가치관을 올바르게 정립시켜주어 스스로를 자책하지 않고 스스로를 가치 있는 존재라고 생각하고 조금 더 높은 자신감, 자기 자신을 사랑하여 욕심을 버리고 긍정적인 생각을 가질 수 있도록 정신적, 심리적, 신체적으로 지켜있는 현대 성인여성들의 삶의 질을 높일 수 있는데 중요한 기여할 것으로 판단된다.

2. 결론 및 제언

이 연구는 6주간의 요가프로그램이 성인여성 참

여자들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘에 어떤 변화를 유발하는지를 규명하였다. 연구결과, 6주간의 요가프로그램은 성인여성 요가 참여자들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘 하위요인에 유의미한 변화를 유발하는 것으로 밝혀졌다. 본 연구에서 도출된 결과와 제한점을 토대로 미래 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 후속연구에서는 통제집단과 실험집단으로 나누어 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘의 변화를 비교 분석하는 연구가 수행되어야 할 것이다. 또한, 요가 외에도 여성의 심리적 및 정서적 특성을 대변할 수 있는 다른 종목을 대상으로 관련 연구를 수행하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구는 상대적으로 짧은 종단적 연구 접근을 통해서 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘의 변화를 유추하였지만, 후속연구에서는 상대적으로 긴 기간을 설정하여 관련 연구를 수행하는 것이 요구된다. 상대적으로 긴 종단연구를 통해서 여성 운동 참가자들의 자기자비심, 마음챙김과 나르시즘의 변화를 구체적으로 파악한다면, 여성들의 정서와 심리를 이해하는 데 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 끝으로, 신체활동에 있어서 여성의 스포츠 참여가 확대되고 있다. 이러한 측면에서 여성을 중심으로 심리적 변인을 고찰하는 관련 연구들이 지속해서 이루어져야 할 것이다. 또한, 여성들의 심리적 특성을 구체적으로 파악할 수 있는 다양한 변인들을 탐색하는 과정도 필요하다.

참고문헌

- 권오정, 천승현, 송용관(2018). 한국형 스포츠 마음챙김 척도의 타당성 검증. **한국체육학회지** 57(4), 159-175.
- 김민정(2011). **소셜네트워크 서비스 환경에 나타나는 나르시시즘 표현 양상에 대한 고찰**. 홍익대학교 일반대학원 광고홍보전공 석사학위 논문.
- 김완석, 조옥경, 양희연(2011). 마음챙김과 여성의 신체이미지-요가 수련의 영향. **한국심리학회지** 16(3), 427-447.
- 김은미(2014). **요가 교호호흡과 마음챙김 호흡명상이 노인의 뇌파, 뇌기능지수, 스트레스 반응 양상에 미치는 효과**. 서울불교대학원대학교 박사학위 논문.
- 문화체육관광부(2019). **2019 국민생활체육조사**. 세종시.
- 박혜숙(2011). **요가철학을 통한 자아의식(ahamkara)의 진화적 변형에 관한 연구**. 강원대학교 대학원 박사학위 논문.
- 백설하(2010). **요가수련이 우울감에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- 오세미(2018). **폭식행동에 대한 마음챙김 명상과 자가지비 명상의 효과 비교: 내면화된 수치심과 정서조절곤란을 중심으로**. 서강대학교 대학원 석사학위 논문.
- 유혜진, 송용관, 김승재, 천승현(2017). 여자 학생 운동선수의 스포츠 자가지비심 척도 타당화. **한국체육교육학회지** 22(2), 151-168.
- 이연경(2004). **하타 요가 수행이 성인여성의 집중력에 미치는 영향에 관한 연구**. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전지현(2015). **여성 요가 수련자의 요가 몰입과 수련 정도별 마음챙김과 집착의 차이**. 창원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조옥경, 양희연(2010). **요가인의 마음챙김 정도 및 마음챙김 요가의 수용도에 관한 연구**. **한국명상치유학회지** 1(1), 99-111.
- 최연희(2017). **상담자의 자기돌봄과 소진/공감피로의 관계에서 마음챙김과 자가지비의 역할**. 서울벤처대학원대학교 박사학위 논문.
- Baker L. & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and Relationship Maintenance: The Moderating Roles of Conscientiousness and Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 853-873.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986). The great American Shape-up. *Psychology Today*, 30-37.
- Corry, N., Merritt, R. D., Mrug, S., & Pamp, B. (2008). The factor structure of the narcissistic personality inventory. *Journal of Personality Assessment*,

- 90, 593-600.
- Egan, V., Chan, S., & Shorter, G., (2014). The dark triad, happiness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 67*, 17-22.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*, 707-723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York: Springer.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 53*(4), 309-318.
- Garner, D. M. (2002). Body image and anorexia nervosa. In T. F. Cash, & T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (295-303). New York: Guilford.
- Greenleaf, C. (2002). Athletic body image: Exploratory interviews with former competitive female athletes. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 11*, 63-88.
- Hepper, E. G., Hart, C. M., Meek, R., Cisek, S., & Sedikides, C. (2014). Narcissism and empathy in young offenders and non offenders. *European Journal of Personality, 28*(2), 201-210.
- Jones, D. N., & Figueredo, A. J. (2014). The core of darkness: Uncovering the heart of the Dark Triad. *European Journal of Personality, 27*(6), 521-531.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacotie Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Leary, M. R. Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reaction to unpleasant self-relevant events: The implication of treating oneself kindly. *Journal of Personality and social Psychology, 92*(5), 887-904.
- MacDonald, L. A., Oprescu, F., & Kean, B. M. (2018). An evaluation of the effects of mindfulness training from the perspectives of wheelchair basketball

- players. *Psychology Sport & Exercise*, 37, 188-195.
- Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I. D., & Sedikides, C. (2020). Narcissism, beliefs about controlling interpersonal style, and moral disengagement in sport coaches. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(5), 592-606.
- Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I. D., Stenling, A., & Sedikides, C. (2016). Linking narcissism, motivation, and doping attitudes in sport: A multi-level investigation involving coaches and athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 556-566.
- Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I.D., Sedikides, C., Stewart, B.D., & Chazisantis, N. (2015). Narcissism and coach interpersonal style: A self-determination theory perspective. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Advance online publication.
- Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I.D., Sedikides, C., Stewart, B.D., & Chazisantis, N. (2017). Narcissism and coach interpersonal style: A self-determination theory perspective. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27, 254-261.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying Self-compassion in Sport: An Intervention With Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 514-524.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.
- Rauthmann, J. F., & Kolar, G. P. (2012). How "dark" are the Dark Triad traits? Examining the perceived darkness of

- Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 884-889.
- Rosenthal, S. A., & Pittinsky, T. L. (2006). Narcissistic leadership. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 617-633.
- Shepherd, D. A., & Cordon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies*, 46, 923-949.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 72-80.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.

Effects of Yoga Intervention Program on the Narcissism, Mindfulness and Self-compassion with Woman

Jeong-Yun Choi(Pukyong National University, lecture) ·
Yong-Gwan Song(Pukyong National University, assistant professor)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine effects of yoga intervention program on the narcissism, mindfulness and self-compassion with woman. Fifty-five who participated in yoga attended intervention sessions over 6-week period of yoga program. In this study measured to complete of self-reported questionnaires to assess the narcissism, mindfulness and self-compassion by pre and post while yoga intervention program. For data, descriptive statistics, reliability (i.e., Cronbach α), confirmatory factor analysis, and paired t -test were performed in this study. After 6-weeks participates showed significant change of sub-factors on the narcissism, mindfulness and self-compassion. More specifically, exhibitionism/entitlement of narcissism show change across the pre and post test. In the mindfulness, non-judgmental and refocusing showed change after 6-weeks. Also, in the self-compassion, self-kindness and isolation showed change across the pre and post test. Overall, the results suggest that the yoga intervention programs may play an important role in promoting the positive psychological experiences of women in the sport activity context.

Key words : Yoga, Self-compassion, Mindfulness, Narcissism, Women

논문 접수일 : 2021. 11. 10

논문 승인일 : 2021. 12. 6

논문 게재일 : 2021. 12. 31