



요가 수련의 심리적 효과: RYT200 취득자를 중심으로

주진영(서울대학교 행복연구센터, 선임연구원)·김연진*(서강대학교 희망연구소, 연구원)

국문초록

본 연구의 목적은 RYT200 취득자의 요가 수련 경험을 통해, 요가로 인한 그들의 심리적 변화를 탐색하고 그들이 요가에 매료된 이유와 이로 인해 발생한 가치관의 변화를 알아보는 것에 있다. 이를 위해 RYT200 취득자 여성 요가 8명을 모집하였다. RYT200 이란, 국제 요가 연맹에서 인증한 요가원에서, 200시간 이상의 수련 및 교육에 참여해야 받을 수 있는 자격으로, 요가에 대한 기본적인 지식과 기초 수준의 교육과정을 이수한 사람들을 뜻한다. 질적 사례연구(qualitative case study) 방법으로 수행한 본 연구의 자료 수집은 문헌고찰, 심층면담 및 참여관찰로 이루어졌다. 이와 같은 방법으로 수행한 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 요가 이전 그들의 심리적 상태로는 불안과 우울감, 여유 없는 삶, 자기비하라는 부정적 심리 상태가 공통적으로 도출되었다. 둘째, 요가 이후 심리적 변화로는 마음 챙김, 자기 수련을 통한 자아존중감, 비교하지 않는 마음, 심리적 안정감이라는 심리 상태가 나타났다. 셋째, 그들은 요가를 통해 ‘나를 생각하는 시간’, 즉, 스스로에게 집중하는 시간을 통해 정신적, 신체적 치유의 매력을 느꼈다. 마지막으로 이러한 수련의 경험을 통해 그들은 과거보다 조금 더 환경을 생각하는 삶, 나에게 좀 더 관대한 삶이라는 가치관의 변화를 경험할 수 있었다. 본 연구는 RYT200 취득자를 대상으로 요가 참여의 심리적 이점 등이 질적 사례연구를 통해 경험적으로 정리되었다는 점에 의의가 있다.

한글주요어 : 요가, RYT200, 심리적변화, 요가의 효과, 질적 사례연구

* 김연진, 서강대학교, E-mail : yeonjinkim@sogang.ac.kr

I. 서 론

보건복지부 국립정신건강센터에서 발표한 정신건강실태조사 결과에 따르면 2021년 한 해 동안 정신건강 문제를 호소한 성인은 약 355만 명이다(보건복지부, 2021).

특히나 유례없는 전 세계적 팬데믹 기간 동안 코로나 블루(corona blue)라는 용어가 등장할 정도로 개인의 정신건강에 대한 우려가 높아졌으며, 2022년 2분기 코로나 19 국민 정신건강 실태조사(보건복지부 국립정신건강센터, 2022)에 따르면 성인 중 우울 위험군에 해당하는 인구는 16.9%로 2019년 (3.2%)의 5배가 넘는 수치로 나타났다.

그러나 2023년 5월 세계보건기구 WHO(World Health Organization)의 코로나 비상사태 해제 이후에도 장기간 이어진 팬데믹으로 인한 심리·정신적 우울감을 의미하는 엔데믹 블루(Endemic Blue)라는 신조어가 등장하며, 팬데믹 기간 동안 움츠러든 신체와 정신의 건강한 회복에 대한 필요성이 대두되고 있다.

모든 연령대의 성인들의 심리학적 요인들은 규칙적인 신체활동과 운동에 의해 개선될 수 있다(Chou, Hwang, & Wu, 2012). 특히 정신과 신체의 상호작용을 고려한 접근 방법(Mind-Body Intervention)은 스트레스나 감정을 조절하는데 효과적인 접근 방법으로 알려져 있다(Khalsa & Butzer, 2016; Ferreira et al., 2015). 정신과 신체의 상호작용을 접목한 의학적 접근(Mind-body medicine)에서는 마음과 신체의 연결 속에서 정서적, 정신적,

사회적, 영적 요인들이 강력하게 상호 소통하며 건강에 직접적인 영향을 미칠 수 있다고 주장한다(Rice, 2001).

정신과 신체의 상호작용을 고려한 신체활동으로는 태극권(Tai Chi), 기공(Qigong), 요가, 필라테스, 펠든크라이스(Feldenkrais)와 같은 운동법들이 있다(Weber et al., 2020). 그 중에서도 요가는 통합적인 심신 운동법으로 신체 및 정신건강을 향상시킬 수 있는 활동으로 알려져 있다(Butzer et al., 2015, Hendriks et al., 2017).

요가는 신체와 정신의 결합을 강조하며 개인의 건강과 삶의 웰빙을 촉진할 수 있는 신체적 자세, 호흡, 명상적 요소, 윤리 강령들을 바탕으로 이루어져 있다(Gard et al., 2014; Kishida et al., 2018). 요가는 삶에 있어 웰빙과 삶의 의미, 개인의 성장을 추구한다는 맥락에서 긍정심리학이 추구하는 가치와 매우 닮아있다(Hendricks et al., 2017). 특히 현대 요가는 신체 및 정신 건강을 위한 보완책으로 널리 인기를 얻고 있으며, 신체적인 건강과 정신적인 안녕을 유지하고 신체적이고 심리적인 장애에 대한 치료법으로 사용되고 있다(Domingues, 2018).

서양에서의 요가는 주로 체력을 기를 수 있는 운동의 형태로 확산되었지만, 요가의 스타일과 상관없이 요가에 참여하는 사람들은 자기 자신과 타인을 더 잘 이해하고 연결될 수 있으며(Conboy, Wilson, & Braun, 2010; Shelov, Suchday, & Friedberg, 2009), 이러한 마음 챙김(mindfulness) 과정을 통해 궁극적으로 삶의 건강과 행복을 증진시킬 수 있다(Hawkey & Cacioppo, 2010; Holt, Smith, & Layton, 2010).

이와 같이 요가에 참여하는 사람들의 심리적 혜택과 효과는 선행연구들을 통해 오래전부터 검증이 되어왔으나, 요가를 깊이 있게 수련하고 경험한 참여자의 경험에 대한 연구는 미흡한 실정이다(홍미화, 배상우, 2007). 오랜 기간 동안의 요가 수련은 신체와 정신의 이완을 유도하고, 명상을 통해 스스로의 내면을 탐색할 수 있게 해주며, 스트레스에 대한 반응 수준을 조절하는 것에 도움이 된다(변재경, 이현정, 박순희, 2022). 방윤선, 박범영(2022)의 연구에 의하면, 요가를 수행하는 기간이 1년 미만보다 2년 이상의 기간에서 가장 큰 변화가 나타난다고 설명하였듯이, 이는 단순히 일회성 운동으로 요가를 체험해보거나, 단기간의 수련에 참여한 사람들의 요가 경험이 일정 기간 이상 수련에 몰입해본 사람들과의 경험과 다를 것이라는 것을 시사한다. 이처럼 요가는 단순한 신체 움직임이 아닌 신체-정신과 관련된 복합적인 요소로 이루어진 신체활동이기 때문에 그 깊이를 이해하기 위해선 일정 시간 이상의 수련이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 200시간 이상 요가 수련에 참여한 사람들을 대상으로 그들의 경험을 탐색하고, 이를 통해 요가가 가진 신체적-심리적 효과와 가치에 대해 규명하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 분석 대상

본 연구의 대상으로 서울에 소재한 A 요가원에서

표 1. 연구대상자의 인구사회학적 특성

no.	이름	나이	요가경력
1	A	40	4년
2	B	43	10년
3	C	27	2년
4	D	35	5년
5	E	30	2년
6	F	28	4년
7	G	34	3년
8	H	24	3년

* 연구 참여자의 개인정보를 위해 가명을 사용하였다.

RYT200 취득자 8명을 대상으로 선정하여 질적사례연구를 실시하였다. RYT(Registered Yoga Teacher) 200이란 국제 요가 연맹(Yoga Alliance)에서 인증한 요가원에서, 200시간 이상의 수련 및 교육에 참여해야 받을 수 있는 자격으로, RYT200 취득자들은 요가에 대한 기본적인 지식과 기초 수준의 교육과정을 이수한 사람들을 뜻한다.

본 연구 방법인 질적사례연구는 특정 현장에서 개인의 생생한 경험과 의미를 기술하는 목적을 위한 연구로써, 그 속에서 행위자들의 행위들이 어떤 의미가 있는지 종합적인 이해를 시도하는 연구 방법이다(Wolcott, 1990).

2. 자료 수집방법

본 연구는 2022년 9월부터 2022년 11월 말까지 총 10주 과정으로 구성된 RYT 200 교육과정을 연구자들이 직접 참여관찰하며 라포(rapport)를 형성하였다. RYT200과정은 10주간 주말(토, 일) 오후 1시에서 8시까지 총 20회 동안 진행되었다. 본

과정은 아쉬탕가요가, 빈야사요가, 하타요가, 인요가 및 해부학 관련 이론과 수련과정이 포함된 커리큘럼으로 구성되어있다.

연구자들은 20회의 참여관찰과 함께 집단면접과 개인면담을 진행하고 데이터를 수집하였다. 집단면접(심층면접)은 7주차와 8주차에 연구참여자를 4명씩 2그룹으로 나누어 한 그룹 당 3시간씩 2회를 진행하였고, 개인면담은 개인별로 필요에 따라 15분씩 1~2회 진행하였다. 모든 면담은 녹음기를 사용하여 녹음하였으며 전사 작업을 통해 모두 스크립트화하여 분석에 활용하였다.

1) 심층면담

본 연구에서는 반구조화(semi-structured)로 이루어진 문항을 통해 심층면담이 진행되었다. 반구조화 형식은 질문지 등의 문서를 준비하기는 하지만 구체적으로 엄격하게 구성되어 있지 않아 상황의 가변성을 고려한 형식이다. 본 연구에서는 '요가 이전의 삶은 어떠하였습니까?' '요가 RYT200시간을 수련하게 된 동기와 이유'에 대한 질문을 하고 이어지는 답변에 따라 연결하여 추가적인 질문을 하였다. 더 나아가 요가수련 과정을 통해 바라보는 심리적인 변화 과정과 의미에 대해 질문하였다. 심층 면담은 주로 연구 참여자가 가지고 있는 개인적인 요인과 경험에 대한 구체적인 부분을 파악하기 위한 질문들로 구성하였다.

본 연구에서는 요가를 200시간 이상 수련을 선택한 사람들의 경험과 특성을 파악하기 위해 참여자들을 대상으로 개인 면담과 집단 면담을 함께 실시하

였다. 면담 시작 전에 연구의 목적에 대해 자세히 설명하였고, 기록된 내용은 연구 목적 이외 다른 목적으로 사용되지 않을 것이라는 것을 전달하였다. 또한 익명성이 보장될 것이라는 것을 설명한 뒤, 연구 참여자들의 사전 동의를 얻은 후 녹음하였다. 집단 면담은 협동학습의 구조와 동일하게 '돌아가며 이야기하기'를 통해 진행되었으며(정문성, 2022), 개인면담은 집단면접 이후 명확하지 않은 점이나, 추가 질문이 필요한 경우에 재확인하는 과정으로 진행되었다.

2) 참여관찰

연구자는 RYT200 취득자의 모습을 현장감 있게 관찰하기 위하여 참여관찰을 실시하였다. 김동학(2013)은 참여관찰은 연구 참여자가 그 현장에 직접 있음으로써, 연구참여자의 행위나 말과 분위기 등의 자료를 수집하는데 용이하고, 인터뷰 내용을 보충하고 확인할 수 있기 때문에 중요하다고 설명하였다. 참여관찰은 프로그램이 진행되는 10주 동안 진행하였다. 참여관찰을 통해 연구참여자들의 특성과 성격을 더 잘 이해할 수 있었고, 요가수련 분위기, 요가수행과 이론 등의 과정들을 듣고 이해할 수 있었다. 또한 연구참여자들에게 요가를 경험하면서 느낀 심리적 변화과정에 대해 묻고, 이야기한 부분을 관찰일지에 기록하여 분석 자료로 활용하였다.

3. 연구도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구의 타당도와 신뢰도를 위해, 동료 간 협의(peer debriefing)와 다각도 분석을 사용하였다.

Stainback & Stainback(1988)은 동료간 협의는 연구자의 주관적인 개입을 최소화하여 자료수집 방법, 수집된 자료가 타당한지, 주제별로 적합하게 범주화가 되었는지 관련해서 의논하고 협의하는 과정이라고 설명하였다. 다각도 분석(triangulation)은 한 연구에 대해 연구자가 결정한 도구의 타당도와 신뢰도를 높일 수 있는 방법 중 하나로, 자료 수집원을 하나 이상 갖는 것으로(장승현, 이근모, 2010), 본 연구에서는 선행연구, 참여관찰 자료, 심층면담 자료 등의 수집된 자료를 바탕으로 다각도 분석을 활용하여 내용의 신뢰도를 확보하였다.

4. 자료처리

자료 분석은 연구 참여자에게 사전 동의서를 보여 주고, 사전동의를 얻은 후 녹음된 내용을 연구자가 직접 전사(typing)하여 녹음 파일을 텍스트(text)로 옮긴 후 텍스트 분석(textual analysis)을 실시하였다.

연구자는 텍스트로 옮긴 자료를 반복적으로 읽고, 회의를 통해 유사성과 공통적으로 묶이는 개념들을 범주화하여 분류하였다(Hartas, 2015). 범주화된 내용을 바탕으로 의미를 개념화(Conceptualization)에 적용하고, 이와 연결할 수 있는 문헌들을 참조하여 의미 있는 자료의 연결 작업을 시도하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 요가 수련 전의 심리 상태

1) 불안과 우울감

현대사회에는 긴장과 스트레스를 통해 정신과 깊은 관계가 있는 질병들이 많이 생겨나고 있다. 국민건강보험공단(2021)에 따르면, 우울증 환자가 100만 명이 넘었으며, 우울증은 고령층에서 많이 나타나 ‘노인의 병’이라고 불리었지만 이제는 ‘젊은이의 병’이 되었다고 설명하였다(동아일보, 2021). 현대인에게 우울증의 심각성은 그 증상이 신체적, 사회 기능적 장애를 동반하여 학업의 중단, 실직, 자살 등의 사회적 문제로 이어진다는데 있다(백설하, 이희선, 2010). 요가에서는 우울감과 같은 부정적 정서는 에너지가 신체에 갇혀 무기력증과 절망감을 주는 것으로 설명하였다(장진아, 조옥경, 2014).

“저는 버스 잘못 타고 타기 전부터 배가 아프고 식은땀 나고, 숨 못 쉬고.. 제주도 가는 작은 비행기에서 숨 못 쉬어서 울었어요.. 폐쇄 공포증 같은 게 있는 것 같아요. 영화관에서도 영화보다 나오고 그랬어요.. 버스를 타도 맨 앞자리에 타는데 나중엔 숨이 안 쉬어져서 막 눈물도 나고 그랬었어요(D).”

“회사일로 너무 힘들어 공항장어가 왔고, 선생님이(심리) 운동 같은걸 추천하셨었다. 요가 같은? 그런데 하고 싶지 않았다. 그때는.. 무기력하고 진짜 엄청 무기력하고, 과호흡이 너무 잘 와가지고 봉지 항상 넣어 다니고 그랬거든요. 그리고 진짜 세 걸음 걷고 너무 힘들어가지고 앉아서 쉬다가고 그랬

있어요...(C).”

“코로나 터지고 우울증이 왔다. 프리랜서인데 일을 못하니깐... 돈을 받을 수 가 없어서 수입이 0이었다. 멘탈이 강한 편이라고 생각한다. 모든 적응해서 살아야 하니깐.. 외향적인 성향이다 보니까 코로나 시기에 더 우울함이 찾아왔던 것 같다(A).”

“저는 행복했던 적이 없어요. 만약에 뭐 커피 한잔을 마셔도, 친구들은 길을 걷다가 아 맛있다 행복하다~근데 저는 행복하단 말을 해본 적이 없어요(E, 관찰일지).”

“대학교 전공이 저랑 안 맞아서 거의 우울증 상태였어요. 그래서 학교도 가기 싫고, 혼자 맨날 돌아다니고.. 그러다 들어간 곳이 요가원이었어요(H).”

연구 참여자들은 요가 이전의 심리상태를 공황장애, 불안, 우울감등 심리적 어려움을 경험하였다고 진술했었다. 보건복지부(2019)에 따르면 여성이 남성보다 4% 더 높은 우울 증상을 보이고 있으며, 이는 여성이 우울과 같은 부정적 정서에 더 취약할 수 있음을 의미하는 것으로 본 연구에서 드러난 심리적 어려움 경험이라는 요인을 뒷받침해주었다.

2) 여유 없는 삶

2022년부터 WHO가 번아웃 증후군을 국제질병 분류체계에 기재하기 시작하였다(중앙일보, 2023). 번아웃 증후군(burnout)이란 일상생활에서 여유 없이 일에 몰두하다가, 극도의 피로감을 느끼며 신체적, 정신적으로 탈진하는 현상을 일컫는다(Maslach

& Jackson, 1981). 번아웃은 직장인 중심으로 나타났지만 어느 순간부터 청년세대에도 빈번히 관찰되는 현상으로(Schaufeli & Taris, 2005), 내외적으로 여유 없는 삶으로부터 야기된다(김태정, 장형심, 2020).

“성인이 되어서 부모님께 용돈을 아예 받지 않으면서 대학 가자마자 알바하고, 학교 다니면서 몇 년 동안 주 7일을 일하면서 학교를 다녔어요. 주말에 제대로 쉬어본적도 없고.. 근데 이렇게 바쁘게 사는 거에 대해 만족도가 느껴지지 않으니깐..뭔가 와 닿는 게 없으니깐 이렇게 살아서 뭐하지 이런 생각이 들었어요(F).”

“여태껏 삶 자체를 그냥 딱딱하게 여유 없이 살았어요. 이것저것 배우느라 졸업을 늦게 했는데 그 때 많이 힘들었어요. 무엇을 위해 이렇게 달려왔나 이런 생각이 들고, 많이 치이다 보니 항상 다이나믹하게 힘들게 살아온 것 같아요 저는 살면서 여행을 한번도 안 가봤다니깐요.. (E).”

연구참여자 F와 E는 일상에서 적절한 휴식을 취하지 못하고 굉장히 바쁘게 살아왔으나 이에 대한 만족감이나 목적의식이 없었음을 공통적으로 이야기하고 있다. 어느 순간 공허함과 피곤함을 강하게 느꼈고 이는 번아웃을 예측할 수 있는 대표적인 증상이기도 하다. 번아웃은 자살충동 및 자살 시도와도 주목할 만한 상관을 보이기 때문에(Lee & Larson, 2000), 여유 없고 경쟁적인 삶 속에서 정신적인 무기력감으로 도달되지 않도록 다양한 중재가 필요한 시점이라 할 수 있다. 이를 통해 연구 참여자

들은 요가 이전에 번아웃과 관련된 증상들을 경험하였고, 번아웃을 해소할 수 있는 다양한 중재방법 중 요가를 경험하게 되었음을 확인할 수 있었다.

3) 자기비하

Festinger(1954)의 사회비교이론에 따르면 자신의 능력이나 수행이 명확하지 않을 때 타인과의 비교를 통해 자신을 평가하게 된다. 다양한 매체환경과 접하기 쉬운 현대사회에서는 SNS(Social Network Service)가 자기비하를 유발하는 요인 중 하나로 주목받고 있다(Meeus, Beullens, & Eggermont, 2019). SNS는 시간과 공간의 제약 없이 사회비교가 빈번하게 발생할 수 있기 때문이다(이세영, 박주희, 2021).

“살이 찌면서 스트레스를 받고 그랬어요, 그래서 엄청 심하게 다이어트를 했었어요, 밥을 아예 안 먹고, 운동만 엄청 심하게 하고 그러다가 과호흡이 와서 쓰러진 거예요. 저는 저를 항상 좋아했던 적이 없어요. 자기 자신을 사랑할 줄 알아야 하는데, 착한아이 증후군과 같은 말을 많이 들었어요(C).”

“나도 나에 대해서 잘 모르겠는데.. 나에 대해 너무 평가를 하니까 아 이게 난가? 저게 나인가? 이런 생각이 들면서 다른 사람들의 평가에 심리적으로 되게 많이 흔들렸어요(E, 관찰일지).”

연구 참여자 C와 E의 인터뷰에 따르면, 이들은 요가를 시작하기 전 타인이 바라보는 나, 타인의 평가 기준에 심적으로 혼란스럽고, 자존감이 낮아진 적이 있다고 응답하였다. Rosenberg(1965)에 따

르면 타인과의 비교를 통한 자신의 가치 평가는 자신이 갖지 못한 자원이나, 능력을 타인이 소유하고 있음을 인식하기 때문에 자신의 결점이 강조된다고 설명하였다. 이처럼 자기비하는 자신에 대한 부정적 태도를 갖게 되어 직접적인 동시에 간접적으로 정서적인 측면에서 부정적 영향을 끼치고 더 나아가서는 우울감, 상대적 박탈감도 예상할 수 있다(이세영, 박주희, 2021).

2. 요가 이후의 심리적 변화

연구 참여자들은 요가를 처음 접하기 전 공통적으로, 불안감과 우울감, 여유 없는 삶에서 동반되는 무기력감, 타인과의 비교를 통한 자기비하 등의 심리적 어려움을 겪은 적이 있다고 응답하였다. 그러나 요가 시작한 이후 그들의 삶에서 심리적으로 많은 변화가 나타났고, 다음과 같은 공통적인 특징을 보였다.

1) 마음 챙김

마인드풀니스(Mindfulness)란 불교에서 사용된 팔리어(pali)인 사띠(sati)의 번역어로서(김정호, 2004) 우리말로로는 마음챙김이라는 용어로 많이 번역되고 있으며, 주의(attention)와 인지(awareness)를 핵심적 요소로 보고 있다. 이는 현시점에서 일어나는 상황에 대한 주의집중과 함께 자신의 입장이나 능력 등을 스스로 깨닫는 것을 의미한다(Kabat-Zinn, 2003; Brown & Ryan, 2003). 요가는 명상과 함께함으로써 신체적, 정서적, 정신적 변화에 주의를 집중하게 하고 이는 내부를 통제

하는 힘을 기르기 때문에 심신을 안정시킬 수 있는 효과를 나타낸다고 설명하였다(Hartfiel et al., 2011). 또한 오랫동안 요가수련을 한 수련자일수록 마음챙김 수준이 높고 마음챙김 요가에 대한 수용도 또한 높아짐을 보고하였다(조옥경, 양희연, 2014). 본 연구에서도 참여자들은 요가를 통해서 강박을 내려놓고, 자신에게 만족하는 법을 터득함으로써 정신적, 정서적으로 여유가 생긴 것을 확인할 수 있었다.

“저는 늘 삶에 목표가 있어야하고, 안주하지 않고 계속 그 목표로 달려가야 한다는 강박이 있었어요. 그래서 늘 바쁘게 살았고 계속 발전해야 한다는 불안함이 있었어요. 그런데 요가를 통해 이런 것들을 좀 내려놓는 법을 알게 됐어요. 요가를 시작하고 나서 정신적으로 많이 건강해졌다고 느껴요. 너무 아등바등하면서 살 필요가 없겠다는 생각을 많이 하게 된 거 같아요. 요가는 기계적으로 앞만 보고 달려가는 게 아니잖아요. 그게 너무 좋았어요(E).”

“자매가 많은 저는 가족들 사이에서 금쪽이라 불릴 정도로 감정을 오롯이 다 표현하는 게 가족이었는데, 요가를 시작하고 나서부터 평화로워 보이고 많이 바뀌었다고 말해주면서 탈금쪽이가 되었어요. 저는 이게 다 요가 덕분이라고 생각하거든요? 여유가 생기는 것 같은 느낌이에요 나도 그랬었고, 그런 생각들을 많이 하다 보니 동생에게도 그럴 수 있지! 라는 생각이 절로 들더라고요(C).”

“저는 감정기복이 있는 편인데, 흑과 백처럼 중간이 없다. 뭘 하든 거에도 1등 아니면 꼴등 이런 식으로 중간이 없어서 굉장히 피곤하다. 그래서 더하려고 하는 게 요가인데, 요가를 처음 시작할 때도 잘

해야지 그런 마음이 강했는데, 이제는 이 정도만 해도 만족할 줄 알고, 이런 생각이 몸이 다 다르구나 이런 걸 느끼고 인지하면서 생겨난 것 같아요(D).”

홍미화(2005)는 요가의 가치는 스스로 자신의 심신의 조화를 얻기 위해 노력하고, 편안한 마음가짐을 위한 것이며, 몸과 마음이 행복한 삶, 이것을 위해 자신을 발견하여 평안을 찾아가는 것이라고 설명하여 본 연구의 결과를 뒷받침해주었다.

2) 자기수련을 통한 자아존중감

연구 참여자들은 요가수련을 통해서 자신이 가지고 있던 신체 이미지에 대한 만족도가 높아지고, 안 되었던 동작이 되어가는 과정을 통해서 자존감이 높아지는 것을 경험하였다고 언급하였다. 자아존중감(self-esteem)이란 자기개념의 하위개념으로서, 개인이 자기 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도이자 자신이 얼마나 중요한 사람인지에 대한 스스로의 판단이다(Rosenberg, 1965, 1981). 자아존중감과 관련된 선행연구를 살펴보면, 신체활동에 참여하는 것은 자아존중감, 자기이미지(self-image), 자신감, 주의력 등을 향상시키며 스트레스와 긴장을 완화시키는 효과가 있지만(Greenberg & Oglesby, 1996), 자아존중감의 손상은 우울 증상, 자살 충동 및 외로움과 관련이 있는 것으로 나타났다(Berger & Stein, 2009).

특히 신체활동 중 요가는 신체 및 운동감각적 인식을 높여주고, 긍정적인 기분과 자기실현, 자기 수용, 사회적응을 향상시키며 불안감소, 우울 및 적대감 감소와 같은 심리적 이점을 가지고 있다(Arpita,

1990). 국제적인 요가 지도자 Temmi Sears는 요가의 가장 주된 이점이 자아존중감 향상이라고 하였다(Peters, 2003).

“요가는 느린 호흡과 함께 마음이 편안해지고, 내가 원하는 몸으로 가고 있는 기분이 들어, 거울을 봤을 때 만족도가 되게 높아지더라고요. (중략) 주말에는 운동할 생각도 안 하고 있었는데 이제 주말에 한 시간은 요가를 꼭 해야겠다는 앞으로 생활패턴을 바꾸고 싶어요(B).”

또한 자아존중감과 신체적 자아를 개념화한 다양한 모델들 중에서 Sonstroem & Morgan(1989)의 운동과 자아존중감 모델(exercise and self-esteem model)은 운동 행동이 자기 효능감, 신체적 역량, 신체적 수용에 대한 인식을 통해 전반적인 자아존중감(global self-esteem)이 향상되는 것으로 보고 있다.

요가는 고도의 수련으로 자신의 참된 자아를 깨닫게 되어 부정적인 생각을 버리고 긍정적인 생각을 갖게 되어 운동을 통해 개인이 자기 신체, 특히 외모에 대해 긍정적인 평가를 하는 것은 전반적인 대인관계와 개인적 성장을 이룰 수 있는 기회가 될 것으로 예측하였다(박장근, 이원희, 2013). 또한 연구 참여자 (C)는 처음에 되지 않았던 동작이 요가 수련을 통해 점점 가능케 되는 것을 체험하게 되었고 이를 통해 향상된 신체적 역량에 대한 인식이 전반적인 자존감 향상에 도움이 되었다고 이야기하였다.

“저 요가 처음 시작할 때 파스치모타나사나 다리 90도로 하고 있었어요. 하타요가 하면서 많이 늘었

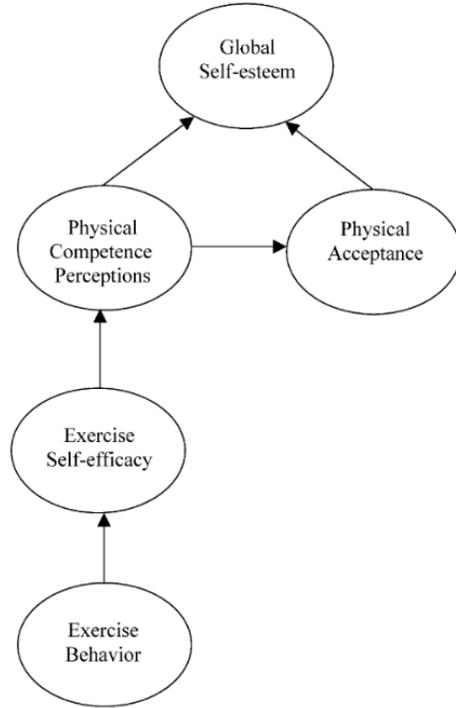


그림 1. Exercise and self-esteem 모델에서 나타난 변수들 간의 관계(Sonstroem & Morgan, 1989)

어요. 진짜 90도였거든요. 발만 잡고 있는 그런 수준이었는데, 제일 싫어하는 동작이 그 동작이었는데 문득 그 생각이 난 부분이 옛날에 나를 돌아보면서 지금 나아진 나를 발견하면서 자존감이 올라가는 것 같아요(C).”

운동 자아존중감 모델에서 설명하는 바와 같이 연구 참여자들은 요가를 통해 본인의 신체에 대한 만족감이 높아졌고, 이를 통해 자아존중감이 향상되는 경험을 하였다고 밝혔다. 방윤선, 박범영(2022)은 요가를 수행하는 기간이 1년 미만보다 2년 이상의 기간에서 가장 큰 변화를 나타낸다고 설명하였다. 이는 요가의 수행기법인 아사나(동작)의 수행력에

따른 성취 차이로, 중급자 이상의 수련에서 동작의 완성도가 더 높아지고 이러한 성취감이 만족도를 형성하고, 부정적인 자아존중감의 감소에 영향을 미친다고 볼 수 있다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침해 주었다.

3) 비교하지 않는 마음

연구참여자들은 요가수련을 통해서 나를 더 알아가는 시간을 경험함으로써 남과의 비교보다는 자신에게 더 집중하는 시간을 경험한 것으로 언급하였다. 요가는 경쟁적 스포츠종목이 아니라, 자신의 내적인 승화를 위하여 자아와 싸우는 정신 건강적인 심성 수련이면서도 육체적인 한계를 극복하게 하는 육체적 활동이 포함된 복합적인 활동이다. 요가는 궁극적으로 신체적 균형을 갖게 하여 건강을 회복시키고 나아가 이를 증진시키는 수행체계라 할 수 있다(원정혜, 2003).

“나를 알아갈 수 있는 것 같다. 다른 사람과 비교하지 않고, 나한테 집중할 수 있는 점이 매력이다. 비교대상이 없다. 나만 집중하니까 자존감이 떨어질 수가 없다(A).”

“필라테스는 어떤 정해진 동작을 향해 달려가는 느낌이라면, 요가는 다양성을 존중하고, 구조적으로 안 되는 몸이 있기 때문에 왜 나는 안 되는가가 아닌, 나와 다른 몸의 관점에서 생각하다보니 남하고 비교하기보다 나에게 더 집중하게 되는 것 같다(G).”

“원래는 제가 완벽주의를 좀 추구하는 성향이 강해서 조금이라도 마음에 안 들면 아 왜 이리저 이리하면

서 저를 좀 깎아내렸는데, 이제는 ‘아 이 정도면 괜찮지 뭐’ 이리면서 긍정적으로 생각하는 게 생겼어요. 뭔가 내가 그들이 가지지 못한 것들을 가지고 있고 그들은 내가 가지 못한 것을 가지고 있고 그거를 그대로 빨리 인정하는 게 맞다는 생각이 들고.. 요가할 때도 예전에는 ‘아 왜 나는 안 되지?’ 이렇게 생각을 하다가 점점 그것도 타협이 되는 거예요. 나는 이게 잘되고 다른 사람은 이게 안 되도 저게 잘 될 수도 있고 이런 걸 요새 깨닫고 있어요.. 그래서 좋은 거 같아요(F).”

요가는 남과의 비교가 아닌 자신에 집중하여 스스로가 즐길 수 있도록 도와주어(홍미화, 2005), 자신의 내면세계에서 지혜와 힘을 찾으려 하기 때문에 자신에게 닥쳐오는 괴로움을 자기 안에서 찾고 스스로 해결하는 방법을 가지고 있다(홍미화, 2005). 이처럼 요가 수련자들은 요가를 통해 나를 더 깊이 알아감으로써 자신의 내면세계에 더 성찰하는 시간을 보내고 있음을 알 수 있었다. 정태혁(2000)에 따르면 요가를 통한 육체적, 정신적, 심리적 수련은 참된 나를 발견할 수 있도록 도와준다고 하여 본 연구의 결과와 그 맥락을 같이 하였다.

4) 심리적 안녕감

연구참여자들은 요가 이전에도 다양한 운동을 경험하였지만, 이전 운동과는 다르게 요가를 통해서 마음이 안정되고 편안함을 느꼈다고 설명하였다. 또한 꾸준하게 요가를 함으로써 무기력증이 완화됨을 알 수 있었다. 심리적 안녕감(psychological well-being)이란 전반적인 삶에 대한 주관적인 평

가가 아닌 개인의 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 요인들의 총 합을 의미한다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 인간의 발달 단계와 긍정적인 심리적인 기능을 고려한 개념으로, 인간의 삶을 판단하는 다차원적 개념이라고 할 수 있다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Snyder & Spreitzer(1974)는 건강한 성인을 대상으로 한 연구에서 “삶에 대한 지각된 만족”이라고 정의되는 심리적인 안녕과 확인된 행복감, 운동 참가 사이의 관계를 제시하고 있다. 즉, 운동에서의 활발한 참가는 자기의 이미지를 향상시키고 신체적 수행력을 증가시켜 더욱 만족감을 갖게 되어 일반적으로 심리적 안녕감을 향상시키는 것이다(Berger & Owen, 1988; Dowall, Badgett, & Landiss, 1970). 또한 요가 동작, 호흡 및 명상을 같이 적용할 경우 혈액순환이 증가하고 배설이 촉진되어 스트레스, 우울, 불안감이 완화된다는 결과(Smith et al., 2007)는 본 연구의 결과와 그 맥락을 같이 하였다.

“요가를 하고 나서 무기력이 없어졌어요. 이때까지 항상 운동을 하다보면 이거하다가 그만두고 저거 하다가 그만두고 했었는데 요가는 꾸준히 할 수 있더라구요(E).

“제가 모든 면에서 조금 느린 편이에요. 모든 게 다 느려요. 말도 느리고 (생략) 이렇게 느린데, 살다보니 운동은 해야 되겠고 운동들은 다 스피디하고 경쟁하고 순위매기고 막 그런 것들 배워봤는데 잘 안 맞더라구요, 스퀴시도 배워봤는데 정말 저하고 안 맞아요. 근데 딱 요가를 배우면서 마음이 안정되고

그 느린 호흡과 함께 마음이 너무 편안했어요. 그리고 요가는 성과가 바로 나타나는 게 아니잖아요. 요가라는 게 되게 장시간 꾸준히 해줘야 나타나는 건데 그런 것도 저랑 잘 맞았어요(B)”

또한 연구 참여자들은 요가에 참여하는 것이 타인과의 소통이나 대인 관계를 맺는 것에도 도움이 되었다고 밝혔다.

“정서적으로는 나 자신에 대한 만족도? 이런 게 훨씬 올라가고 다른 사람들을 볼 때도 저도 속에 화가 많은 스타일이어 가지고 속으로 막 저건 왜 저렇게 하지? 이런 생각이 속에 많은데 아 그럴 수 있지 나도 그럴 때 있으니까 하면서 넘기는 것도 점점 생기고 정서적으로 안정되어가는 그런 게 있는 거 같아요(F).”

“자기 자신을 사랑할 줄 알아야 한다. 착한아이 증후군과 같은 말을 많이 들었었다. 그러다가 문득 요가를 하었는데 그게 많은 도움이 된 것 같아요(C).”

Dishman & Gettman(1980)의 연구에서도 운동이나 신체활동은 개인의 신체 능력을 높임으로써 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격발달에 영향을 미친다고 하였다. 본 연구결과에서도 연구참여자들은 요가를 통해 자신에 대한 이해도, 자기 신체에 대한 자신의 견해, 건강 상태 등을 나타내는 신체적 자기 개념이 향상된 모습과 마음의 여유를 통해 원만한 대인관계와 정서적 안녕감을 확인할 수 있었다.

3. 요가의 매력

연구 참여자들은 요가의 매료되는 이유로 요가가 주는 심리적인 안정감과 치유의 효과를 공통적으로 이야기하였다. 더불어 요가를 통해 스스로의 내면을 성찰할 수 있고, 공간적·시간적 제약 없이 매트만 있으면 언제 어디서든 할 수 있다는 것도 요가가 지닌 큰 장점이라고 표현하였다.

“매트만 있으면 할 수 있는 거 그리고 멘탈이 무너지거나 했을 때 평정심을 유지하게 해주는 것 같다. 하고 나면 정신이 없고 머릿속이 복잡하다가도 요가를 하다보면 몸이 힘들고 정신을 쏘다 보면 다시 허리가 펴지고 코어가 잡히고 정신도 올바르게 되어가는 것 같다(D).”

“저는 그래서 남들이랑 같이하는 것보다 혼자 내 스케줄에 맞춰서 하는 게 나에게 더 잘 맞는 것 같다. 매트만 있으면 되니까 언제 어디서나 내가 마음의 중심을 잡고 싶을 때 할 수 있어서 너무 좋다(H).”

“요가를 하면서 이전에는 나 자신에 대해서 생각해볼 일이 없었는데 이야기하시는 거에 따라서 생각을 해보게 되니 눈물이 나는 거예요. 약간 내 자신에 대해서 생각해보고 이럴 때, 치유되는 느낌이 드는 것 같아요(F).”

“자신과의 싸움이다. 누가 해줄 수 없다. 내가 감내해야 하는 것들, 하고 나면 뿌듯하고 성취감도 있는 것 같지만 오롯이 나를 위할 수 있는 시간인 것 같다. 등산이랑 비슷한 것 같기도 하다. 정상에 올랐을 때 성취감, 퍼주는 느낌. 내려왔을 때도 기분이 좋다(A).”

“아침운동을 시작해보자 생각하고 아침에 요가를 하고 출근을 했었는데 처음 2주는 몸이 안 아픈 곳이 없었는데요, 2주가 딱 지나니까 아침에 요가를 하고 출근을 하는 게 그렇게 상쾌하고, 삶의 활력과 자신감이 생기는 것 같더라고요(C).”

요가는 나에게 집중할 수 있는 시간이자, 이를 통해 정신적·신체적 치유의 경험을 마주하게 되고 매트만 있으면 언제든 할 수 있다는 편리함과 수련을 통한 성취감을 느껴 긍정적 가치를 경험하여 이를 통해 삶의 활력을 얻을 수 있는 것이 연구참여자들이 이야기하는 요가의 매력이다. 곽한병, 송민규, 안병훈(2009)의 연구에서 스포츠에 적극적으로 참여하고 이를 통해 긍정적 정서 및 만족감을 느낀다면, 궁극적으로 행복감과 삶의 질을 높일 수 있다고 설명하여, 본 연구의 결과와 비슷한 맥락이라고 해석할 수 있다.

4. 요가로 인한 가치관의 변화

요가는 운동 부족과 정신적인 스트레스가 심각해지는 현대인에게 권장할 만한 종목으로 떠오르고 있다(Muley et al., 2022). 물질적으로는 풍요롭지만, 정신적 고통을 많이 호소하는 현대인들에게 ‘요가’는 하나의 치유책이 될 것이 분명하다(민경화, 육영숙, 2006). 명상과 더불어 요가는 몸과 마음의 이완, 건강한 육체의 훈련으로 몸과 마음을 조화롭게 해주고, 신체적 정신적 가치를 풍요롭게 하는데 커다란 역할을 해줄 수 있다(신정호, 2005).

“자신을 피곤하게 하는 스타일인데, 몰아붙이고, 자책하고 그런데 나이가 들고 경험이 쌓이다 보면서 내가 노력해도 안 되는 게 있구나 하는 수용할 수 있는 여유가 생겼다. 요가는 더더욱 그런 것 같다. 중심을 잃지 않게 해주는 무언가다(D).”

요가 지도자들의 수련 경험에 대한 선행연구(김예리, 배재윤, 원영신, 2016)에서 연구에 참여한 요가 지도자들은 요가를 단순히 신체 운동이 아닌 ‘또 하나의 삶’으로 보았다. 요가가 개인의 삶 전반에 걸쳐 영향을 미친다는 것은 “요가는 매트 위 삶의 축소판”이라는 표현으로도 나타났다(김예리, 배재윤, 원영신, 2016). 본 연구의 참여자들 또한 요가를 통해 삶의 관점이 변화하게 되었다고 설명하였다.

“목적 지향적인 사람이라 놓는 거를 잘 못했었는데, 요가는 놓는 법을 알려주었어요. (중략) 그래서 요가를 시작하고 나서 진짜 많이 건강해졌어요. 저는 요가는 죽을 때까지 하고 싶어요. 인생에서 그런 운동을 만난 게 저는 행운이라고 생각해요(E).”

“스스로 단단한 사람이 되고 싶어요. 이거 하기 전에는 요가 가르치면서 용돈벌이해볼까 하는 생각도 있었는데 이제는 그거보다 내가 스스로도 이걸 계속 수행을 해나가고 단단한 사람이 되어야 남을 가르칠 수 있단 생각이 들더라고요. 나는 아직 저 정도가 아닌데 남을 가르치면 안 좋게 가르칠 수도 있으니까 나 자신부터 키워야겠다 생각이 들었어요(F).”

해외에서는 요가와 마음 챙김, 명상 간의 관계 외에도 자연 및 환경보호를 위한 행동들과 요가의 관

계들이 활발히 연구되고 있다(Zafeiroudi et al., 2021). 특히 요가의 중요한 윤리적 지침 중 야마, 니야마(ethical code)는 자연 보호를 위해 환경적, 사회적, 경제적으로 실천할 수 있는 방법들을 이야기하며 환경을 위한 개인의 지속가능한 실천을 강조한다(Bhagwat, 2008). 본 연구의 참여자들도 요가를 수련하며 자연과 환경을 생각하는 삶, 자연 보호를 위해 개인이 할 수 있는 일들에 조금 더 관심을 가지고 실천하게 되었다고 언급하였다.

“건강한 삶을 살고 싶다. 정신도 건강, 신체도 건강 해지고 싶다. 내가 건강해야 누군가를 가르칠 수 있다. 요가를 들으면서 실천하는 속제도 많았는데, 이런 것을 통해서 텀블러 들고 다니고, 환경을 생각하는 삶도 추구하게 된다(A).”

“다른 운동과는 다르게, 운동을 하면서 자연스레 어떻게 살아야 할까를 고민하게 되는 유일한 운동인 것 같다. 자연과 공존할 수 있는 삶에 대해 고민해 보게 되었고 내가 지금 당장 실천할 수 있는 일에 대해 생각하고 실천하려 노력하게 되더라(G).”

본 연구결과에서 참여자들은 요가를 단순한 신체 운동으로 보지 않고 삶에 영향을 줄 수 있는 것으로 생각한다는 것을 확인할 수 있었다. 더 나아가 개인 스포츠 활동에 머물지 않고, 환경문제를 직시하고 생각한다는 점에서 가치관의 변화를 볼 수 있었다.

IV. 결론

본 연구는 RYT200 취득자를 대상으로 요가 경험 이전의 심리적 상태를 탐색하고, 그들에게 일어난 심리적 변화를 중점으로 요가의 가치를 알아보고자 하였다. 나아가, 연구 참여자들이 요가를 통해서 느낀 요가의 매력과 이로 인한 향후 삶의 가치관의 변화는 어떠한지 알아보았다. 이를 위하여 8명의 RYT200 취득자를 선정하여 참여관찰과 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 연구참여자들의 요가 이전의 심리적 상태에서 '불안과 우울', '여유 없는 삶', '자기비하'라는 심리적 어려움이 도출되었다. 이는 연구참여자들의 요가 이전의 삶의 정서는 부정적 정서를 대부분 경험하고 있음을 알 수 있었다.

둘째, 연구참여자들의 요가 이후의 심리적 변화는 '마음챙김', '자기수련을 통한 자아존중감의 향상'과 '비교하지 않는 마음', '심리적 안녕감'으로 나타났다. 요가를 통하여 정신적 육체적 심리적 수련을 함으로써, 그들의 삶에 긍정적인 에너지를 줄 수 있는

활동으로 인식되고 있음을 알 수 있었다.

셋째, 연구 참여자들은 요가를 통해 '나를 생각하는 시간', 즉, 스스로에게 집중하는 시간을 통하여 정신적 신체적 치유의 매력을 느꼈다. 이러한 요가의 매력은 신체적 정서적으로 긍정적인 영향을 주기 때문에 꾸준히 지속할 수 있는 부분임을 보여주었다.

마지막으로, 향후 '환경을 생각하는 삶', '나에게 좀 더 관대한 삶'과 같은 가치관의 변화를 통해 향후 신체적 정신적 가치가 조화로운 건강한 삶을 기대한다는 것을 알 수 있었고, 요가를 더 깊이 알아갈수록, 윤리적 지침과 같은 부분을 삶의 가치관에도 영향을 줄 수 있는 가치를 가진 운동이자 수련이라고 생각하는 것을 확인할 수 있었다.

본 연구는 RYT200 취득자 중에서도 여성으로만 구성되어 연구를 진행되었기 때문에 향후 연구에서는 현대인의 정신 건강에 대한 관심이 높아지고 있는 시점에서 성별에 제한을 두지 않고 요가의 다양한 가치를 탐색할 필요성이 있다고 판단된다. 또한 RYT200 취득자뿐만 아니라 요가경력에 따른 요가의 가치를 더 심도 있게 탐색하는 것이 요가를 더 깊이 이해하는데 필요할 것이라 생각한다.

참고문헌

- 국민건강보험공단(2021). **스트레스로 기분이나 감정이 변하면 “기분장애”질환 의심.** <https://www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaea01600m01.do?mode=view&articleNo=10806583>
- 김예리, 배재윤, 원영신(2016). 아쉬탕가 요가 지도자들의 수련 경험에 관한 연구: 아쉬탕가 요가 수련의 특징과 매료의 이유. **한국체육학회지**, 55(6), 53-65.
- 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 511-538.
- 김태정, 장형심(2020). 그릿을 높이고 번아웃을 낮추는 대학생 긍정심리의 강점. **사회과학연구**, 31(4), 27-44.
- 곽한병, 송민규, 안병훈(2009). 스포츠 참여자의 참가동기에 따른 몰입경험이 웰니스 지수에 미치는 영향. **한국스포츠피싱학회지**, 1(1), 1-15.
- 동아일보(2021.04.06.). **100만 넘는 우울증 환자, 20대가 가장 많아.** <https://www.donga.com/news/article/all/20210406/106260124/1>
- 민경화, 육영숙(2006). 요가수련이 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 15(1), 209-221.
- 박장근, 이원희(2013). 성인여성의 요가수련이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 53, 537-548.
- 방윤선, 박범영(2022). 중년여성의 요가수련 정도에 따른 우울 및 자아존중감의 관계. **한국체육과학회지**, 31(3), 273-286.
- 보건복지부(2019). **2019 국민건강 통계.**
- 보건복지부(2021). **정신건강실태조사**, https://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=369858
- 보건복지부(2022). **2022년 2분기 코로나 19 국민 정신건강 실태조사**, https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=372545
- 백설하, 이희선(2010). 요가수련이 우울감에 미치는 영향. **한국유아체육학회지**, 11(2), 25-47.
- 변재경, 이현정, 박순희(2022). 요가수련기간에 따른 일회성 요가수련이 혈압과 스트레스지수 및 신경계 안정에 미치는 영향. **한국무용학회지**, 21(4), 69-78.
- 신정호(2005). 체육, 스포츠에서 요가: 하타요가 중심으로. **한국스포츠리서치**, 16(5), 591-602.

- 이세영, 박주희(2021). 중학생의 SNS 상향비교와 자기비하가 우울에 미치는 영향: 인지적 유연성의 조절된 매개효과. **대한가정학회**, 59(3), 353-367.
- 원정혜(2003). 스포츠: 바른소리(만트라 요가). **한국공학교육학회**, 10(1), 91-94.
- 장승현, 이근모(2010). 크루저요트 동호인의 하위 문화 특성: 구성원 특성과 정체성을 중심으로. **한국체육학회지**, 49, 35-50.
- 정문성(2002). **협동 학습의 이해와 실천**, 교육과학사.
- 장진아, 조옥경(2014). 불안 해소를 위한 요가치료 프로그램이 불안, 우울 및 스트레스 반응에 미치는 영향. **요가학연구**, 11, 35-69.
- 정태혁(2000). **요가수트라**. 서울: 동문선.
- 조옥경, 양희연(2014). 마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국건강심리학회**, 19(1), 23-41.
- 중앙일보(2023.03.29.). '번아웃 증후군'에 빠진 2030. <https://www.joongang.co.kr/article/25151070#home>
- 홍미화(2005). **요가 지도자의 라이프스타일과 요가 수련자의 가치 체계 분석**. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 홍미화, 배상우(2007). 요가 지도자의 요가에 대한 경험 및 인식 탐구. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(2), 41-51.
- Arpita, A. (1990). Physiological and psychological effects of Hatha yoga: A review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 1(1-2), 1-28.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(2), 148-159.
- Berger, D. L., & Stein, R. E. (2009). "Effects of yoga on inner-city children's well-being: A pilot study." *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 15(5), 36.
- Bhagwat, S. A. (2008). Yoga and Sustainability: Joy. *The Journal of Yoga*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.37570>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-84.
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2015). School-based yoga programs in the United States: A survey. *Advances in Mind-body Medicine*, 29(4), 18.
- Chou, C. H., Hwang, C. L., & Wu, Y. T. (2012). Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older

- adults: a meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93(2), 237-244.
- Conboy, L. A., Wilson, A., & Braun, T. (2010). Moving beyond health to flourishing: The effects of yoga teacher training. *The Scientific World Journal*, 10, 788-795.
- Dishman, R. K., & Gettman, L. R. (1980). Psychobiologic influences on exercise adherence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(4), 295-310.
- Domingues, R. B. (2018). Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 248-255.
- Dowell, L. J., Badgett, J. L., & Landiss, C. W. (1970). A study of the relationship between selected physical attributes and the self-concept. *Contemporary Psychology of Sport*, 657-672.
- Ferreira-Vorkapic, C., Feitoza, J. M., Marchioro, M., Simões, J., Kozasa, E., & Telles, S. (2015). Are there benefits from teaching yoga at schools? A systematic review of randomized control trials of yoga-based interventions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 770.
- Greenberg, D., & Oglesby, C. (1996). Mental health dimensions. *Physical Activity & Sport in the Lives of Girls*, 49.
- Hartas, D. (2015). *Educational research and inquiry: Qualitative and quantitative approaches*. (Ed.). Bloomsbury Publishing.
- Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 70-76.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hendriks, T., De Jong, J., & Cramer, H. (2017). The effects of yoga on positive

- mental health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 505-517.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45-55.
- Kishida, M., Mama, S. K., Larkey, L. K., & Elavsky, S. (2018). "Yoga resets my inner peace barometer": A qualitative study illuminating the pathways of how yoga impacts one's relationship to oneself and to others. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 215-221.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Meeus, A., Beullens, K., & Eggermont, S. (2019). Like me(please?): Connecting online self-presentation to pre-and early adolescents' self-esteem. *New Media & Society*, 21(11-12), 2386-2403.
- Muley, P. A., Muley, P. P., Mandlik, V. V., & Deshpande, V. P. (2022). Effect of 1-month structured yoga training program on perceived stress scale in adults. *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University*, 17(4), 911.
- Peters, D. (2003). Flextime. *Today's Parent*, 20(3), 110.
- Rice, B. I. (2001). Mind-body interventions. *Diabetes Spectrum*, 14(4), 213-217.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1981). The self-concept: Social product and social force 64 In M. Rosenberg & R. Turner(Eds.), *Social psychology: Sociological perspectives*. New York, NY: Basic Books.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything,

- or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work Stress*, 19, 256 - 62.
- Shelov, D. V., Suchday, S., & Friedberg, J. P. (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 595-598.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., & Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 15(2), 77-83.
- Snyder, E. E., & Spretzer, E. (1974). Sociology of sport: An overview. *The Sociological Quarterly*, 15(4), 467-487.
- Sonstroem, R. J., Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rational and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Stainback, S., & Stainback, W. (1988). *Understanding and conducting qualitative research*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Weber, M., Schnorr, T., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2020). Effects of mind-body interventions involving meditative movements on quality of life, depressive symptoms, fear of falling and sleep quality in older adults: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6556.
- Wolcott, H. F. (1990). Making a study more ethnographic. *Journal of Contemporary Ethnography*, 19(1), 44-72.
- Zafeiroudi, A., Pipinia, M., Yfantidou, G., & Georgomanos, S. (2021). The effects of yoga practice on practitioners' environmental behaviours & sustainability. *Environmental Management and Sustainable Development*, 10(3), 76-88.

Psychological Effect of Yoga: Focus on RYT200 Yoga Participants

Jinyoung Joo(Center for Happiness Studies, Seoul National University, Senior researcher) ·
Yeonjin Kim(Institute for Hope Research, Sogang University, Researcher)

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate psychological changes by yoga through the experiences of participants who have practiced RYT200 yoga course and to find out why they are fascinated by yoga. And we also explore the changes in values thorough yoga. RYT200 means those who have completed basic knowledge of yoga and curriculum in Yoga Alliance, with a qualification more than 200 hours of training and education. We used case research methods, we conducted in-depth interviews and participatory observation for 8 female yoga participants.

The results of this study were as follows: First, they had experienced negative psychological states such as anxiety, depression, a hectic lifestyle, and self-criticism before practicing yoga. Second, they commonly reported psychological changes such as mindfulness, self-esteem through self-discipline, unparalleled mind, and a sense of psychological well-being after deeply experiencing yoga. Third, they felt the allure of mental and physical healing through yoga, specifically through the time spent focusing on themselves, which they described as 'me-time' or a time for self-reflection. Fourth, through their experiences in yoga practice, they started to contemplate a lifestyle that is more environmentally conscious than before and they also experienced a shift in their values, realizing the importance of living a more accepting life towards themselves.

Key words: Yoga, RYT200, Psychological changes, Effect of Yoga, Qualitative case study

논문 접수일 : 2023. 08. 13

논문 승인일 : 2023. 09. 14

논문 게재일 : 2023. 09. 30