

요가니드라 프로그램이 성인여성의 수면의 질, 불안, 우울에 미치는 효과

박 소 윤*

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

급변하는 사회 속에서 정서적 건강과 수면 건강을 통해 삶의 질 향상을 위한 다양한 심리 치료와 이완법들이 확산되고 있다. 본 연구에서는 신체적, 정서적, 정신적 이완기법인 요가니드라가 정서적 건강과 수면 건강에 미치는 효과를 검증하기 위해 서울에 거주하고 있는 성인 여성들을 모집하여 수면의 질, 불안, 우울에 미치는 효과를 살펴보았다. 실험집단은 10명으로 요가니드라 프로그램을 1시간씩 주 2회~3회, 8주간 총 20회기를 실시하였으며, 통제집단은 8명으로 구성하였다. 사전·사후 검사의 차이를 검증하기 위해 증분점수 독립표본 t -검증을 실시하였다. 본 연구의 결과로는 요가니드라를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 수면의 질이 유의미하게 증가하였으나 불안은 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다. 그리고, 실험집단은 사전에 비해 사후에 우울이 감소하였으나, 통제집단 간에 유의미한 차이는 보이지 않았다. 본 연구 결과의 바탕으로 요가니드라는 수면의 질을 향상시켜줌으로써 수면 건강에 도움을 주고, 우울을 감소시켜 정서적 건강에도 도움을 줄 수 있음을 보여주고 있다.

주요어 : 요가니드라, 수면의 질, 불안, 우울

* 교신저자: 박소윤, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, 서울 중구 신당동 청구로1길 39 청구아파트 201동 501호 / Tel : 010-7140-7371, E-mail : jan1675@daum.net

현대 여성들은 여성 역할의 확대 및 급변하는 경제, 사회, 문화적 상황에서 스트레스와 정신적 부담감이 늘어나고 있다. 스트레스는 정신계 질환과도 연관 있으며 이와 관련이 있는 정신과 질환으로는 불안장애와 우울장애를 꼽을 수 있다(변광호, 장현갑, 2005). 우울장애의 경우 평생 유병률이 여자 10~25%, 남자 5~12%로 보고되어 있다(권석만, 2006). 특히 성인기의 여성은 결혼, 임신과 출산, 폐경 등과 같이 남성과 차이나는 생활경험을 하게 된다. 또한 직업 및 일상생활에서도 많은 변화와 위기, 스트레스를 경험하여 이로 인해 신체적, 정신적 건강을 해치게 된다(Kim & Shin, 2004). 한편 수면에 있어서도 여성이 남성보다 수면양상의 변화에 더 많은 관련이 있고 남성보다 더 많은 수면장애를 가지고 있으며, 수면의 질이 낮은 것으로 보고되고 있다(Floyd, 1993; 김정선, 2003에서 재인용). 이렇듯 여성은 남성보다 우울의 발생경향이 높고, 수면장애를 더 많이 경험하고 있으며 수면장애와 우울은 여성의 중요한 건강문제임을 알 수 있다. 불안장애는 정서장애 중에서 가장 흔한 장애(이용승, 2002)로 불안장애를 지닌 사람들은 늘 불안, 초조하고 사소한 일에 잘 놀라고 긴장한다. 늘 과민, 긴장상태에 있으며 짜증과 화를 잘 내고 쉽게 피로감을 느끼며, 만성적 피로감, 두통, 수면장애, 소화 불량 등의 증상을 함께 나타내는 경우가 흔하다(권석만, 2011). 이렇듯 우리의 신체는 정서와 밀접한 관계가 있으며, 현대인의 신체적, 심리적 건강을 위해서 정서적 건강과 수면 건강이 필요하며 특히 여성의 경우 불안과 우울을 감소시키고 수면건강을 도모하는 노력이 필요하다 하

겠다.

요가는 인간의 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향하는 전일주의(holism)의 원리에 입각해서 현대인이 겪고 있는 몸과 마음의 고통을 치유하고 전인적인 성장을 도모하기 위해, 요가자세와 호흡, 이완과 명상, 식이요법 등의 방법들을 사용하고 있다(왕인순, 조옥경, 안경숙, 2007).

이완은 어떠한 상태로 점점 빠져드는 듯한 흐름의 과정이며, 잡는 대신 놓는 것이며 행하지 않는 상태와 같다. 온몸을 완전히 이완할 때, 몸 전체의 호흡이 점차 느려지고 깊어지며 생리적인 변화가 일어난다. 산소가 덜 소비되고 이산화탄소가 덜 발생하며 교감신경의 활동이 줄어들고 부교감신경의 활동이 증가한다. 단 몇 분 동안의 이완으로 긴장과 피로가 감소하여 몇 시간의 잠을 자는 것보다 더 효과적일 수 있다(Sivananda Yoga Vendanta Center, 2003). 최근에는 현대 서양의학 기술이 질병 치료에 어느 정도 한계를 느끼는 상황에서 마음과 육체가 하나라는 인식이 확산되면서 여러 가지 심신이완법들이 스트레스 관리를 목적으로 이용되고 있다. 심신이완법에는 복식호흡, 점진적 근육이완법, 자율이완법, 바이오피드백, 명상 등이 있다(변광호, 장현갑, 2005).

요가에서는 자세를 통한 이완과, 사바사나, 마카라사나(makarasana; 악어자세), 요가니드라를 대표적인 이완법으로 사용하고 있다. 현대에는 B.K.S. Iyengar가 개발한 보조도구를 활용한 이완법과 비베카난다 켄드라 요가연구재단, 히말라야 국제 요가학 및 요가철학 연구소(Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy)에서 개발된 이완법들이 폭넓게

활용되고 있다(왕인순, 2009).

본 연구에서는 대표적인 이완기법인 요가니드라가 불안과 우울에 미치는 효과와 더불어 불안과 우울 증상으로 인해 종종 나타나는 수면의 질 저하와 관련된 효과를 연구하고자 하였다. 특히 우울과 수면장애가 여성에게서 더 많이 나타나는 경향이 있다는 연구들을 바탕으로(권석만, 2006, Floyd, 1993; 김정선, 2003에서 재인용), 성인여성을 대상으로 불안과 우울, 수면의 질에 미치는 요가니드라의 효과를 살펴보고자 하였다. 요가니드라에 대한 국내 선행 연구가 비교적 적은 현실에서, 요가니드라의 효과를 검증하는 것은 요가니드라를 신체, 심리적인 웰빙을 위한 보조적인 도구로서의 보급과 요가니드라에 대한 인식의 확산에 기여하는 것으로서 의의가 있다고 본다.

요가니드라

요가니드라 정의

요가니드라라는 용어는 합일 또는 집중된 자각을 뜻하는 요가(yoga), 그리고 잠을 의미하는 니드라(nidra)라는 두 산스크리트어에서 파생되었다. 판뜨라¹⁾에서 파생된 요가니드라는, 의식적으로 긴장 푸는 법을 배울 수 있는 강력한 행법이다(Satyananda, 2009). 탄트라²⁾의 니야사(Nyasa)수행법²⁾을 현대인에게 맞게 개발하

여 요가니드라를 보급한 스와미 Satyananda (1998)는 신체적, 정서적, 정신적 긴장이 인간 존재의 각 층에 축적되어 있으면서 신경계와 내분비계의 불균형, 정서적 갈등, 정신적 불균형과 부적절한 행동 등으로 나타난다고 설명한다. 그래서 진정한 이완은 자신의 내적인 긴장상태를 자각하고 근육적, 정서적, 정신적인 긴장으로부터 벗어나는 것이라고 한다(왕인순, 2009).

요가니드라는 자각의 흔적이 있는 수면을 뜻하며 그것은 깨어 있음과 수면 사이에 있는 마음 상태이다. 잠들어 있는 것처럼 보이지만, 보다 깊은 자각수준에서는 의식이 작용하고 있다. 이 이유 때문에 요가니드라는 심령적인 수면 또는 내적인 자각이 있는 깊은 이완으로 종종 일컬어지기도 한다(Satyananda, 2009). 또한 요가니드라는 단시간 동안 신체적, 정서적, 정신적 차원의 긴장들을 깊게 이완시킴으로써 다른 이완법들과 동일하게 호흡, 심장박동, 뇌파 상에서 생리적인 변화가 일어난다. 외부의 감각으로 향해있는 의식을 자기 내면으로 돌려 자신의 신체, 감각, 호흡을 자각함으로써 프라나를 활성화하고 정신적인 긴장을 해소하게 되며, 더 나아가서는 의식과 무의식의 내면세계를 자각하게 한다. 그래서 Satyanada (1998)는 요가니드라를 이완기법이면서 또한 명상기법이라고 하였다(왕인순, 조옥경, 2006).

요가니드라 실행방법

요가니드라는 일반적으로 20~40분 동안 지

해당 부위의 이름을 암송하고 나서 그것을 시각화하거나 만지고, 거기에 특정 만트라가 배치된다(Satyananda, 2009).

1) tantra는 의식을 확장시켜 그 한계로부터 해탈시키기 위해 특정한 행법들을 사용하는 고대 과학이다(Satyananda, 2009).

2) nyasa는 탄트라의 의례적인 행법들을 하는 동안 보다 높은 자각 또는 신성한 의식을 다양한 부분들로 스며들게 함으로써 육체를 신성하게 하는 수단으로 앉는 자세로 수련되었으며, 신체의

속되는 행법이며, 고혈압과 그 밖의 문제들로 고생하는 사람들이나 요가의 영적인 측면으로 깊이 들어가고자 하는 사람들을 위해서는 별도의 행법들이 있다. 반드시 여덟 단계로 이루어져야하는 것은 아니지만 기본적으로 여덟 단계로 실행되고 있다.

첫 번째 단계는 준비단계로 고요하고 쾌적한 환경에서 편안한 옷을 입고 사바사나 자세로 실시한다. 가능하면 이른 아침에 실시하는 것이 좋으며, 가능한 위가 비어 있어야 한다. 이러한 과정 후 마음을 외부 소리에 집중시킨다. 그러면 얼마 후에 마음은 외부세계에 대한 흥미를 잃고 저절로 잠잠해진다. 이러한 방법을 내면의 침묵(antar mouna)³⁾라고 하는데, 그것은 요가니드라를 수련하도록 의식을 준비시킨다. 두 번째 단계는 상칼파(sankalpa) 단계로 이는 산스크리트어로 ‘각오, 다짐, 맹세, 염원’ 등 다양하게 이해되는 단어로서, 자신이 원하는 것, 자신이 되고 싶은 것, 자신이 이루고 싶은 것에 대한 굳은 결심 또는 다짐을 뜻한다. 정확하고 명쾌하며 긍정적인 문장을 아주 신중하게 선택해야 한다. 세 번째 단계인 의식의 순환은 신체 각 부위에 대한 자각의

단계이다. 몸에 대한 자각은 외부세계에 대한 자각을 철회하여 마음을 내면화하도록 한다. 이는 몸 전체의 이완을 가져온다. 의식순환의 순서는 몸의 오른쪽, 왼쪽, 뒤, 앞, 몸의 주요 부분, 전체의 순서로 진행된다. 몸에 대한 의식의 순환은 집중 행법이 아니며 육체적인 움직임은 수반하지 않는다. 수련 중에는 세 가지 요구사항만 이행하면 되는데 그것은 자각하고, 음성을 듣고, 지시에 따라 마음을 아주 신속히 움직이는 것이다. 네 번째 단계인 호흡의 자각 단계는 이완과 집중을 가져오며 막혔던 에너지를 흐르도록 하며 에너지를 각성시킨다. 호흡은 의식과 무의식을 잇는 다리 역할을 하므로 마음의 층으로 들어가 내면의 세계를 자각하게 된다. 호흡 자각의 방법으로는 자연스런 호흡을 자각하는 방법, 자연스런 호흡을 자각하면서 신체 각 부위의 특정한 움직임 또는 감각을 함께 자각하는 방법, 호흡과 함께 숫자를 세는 방법이 사용되고 있다. 다섯 번째 단계인 감각과 느낌의 자각 단계는 무의식 깊이 뿌리박힌 느낌과 정서의 긴장을 이완하는 데 목적이 있다. 이는 무의식 층의 억압된 정서를 일깨우고 이를 다시 충분히 경험하여 해소하기 위한 것이다. 보통 열과 냉, 무거움과 가벼움, 고통과 쾌락, 기쁨과 슬픔, 사랑과 증오 같은 상반되는 느낌을 수련한다. 이를 통해 뇌의 대립 반구들을 조화시키고 무의식적인 작용들을 조절하도록 도와준다. 여섯 번째 단계인 시각화 단계는 정신적인 이완을 유도한다. 자신이 경험했거나 경험하지 않았던 일을 지금 자신에게 일어나고 있는 것처럼 체험하는 것이다. 시각화의 목적은 마음의 잠재의식과 무의식을 자극하여 억압된 감정과

3) 안타르Antar는 내면을, 마우나mouna는 침묵을 의미하여, 안타르 마우나는 내면의 침묵을 뜻한다. 진정한 의미의 침묵은 마음의 작용이 멈추었을 때의 상태라고 볼 수 있으며, 효과는 깊게 뿌리박혀 긴장을 제거하며, 오랫동안 잊혀진 불쾌한 기억들과 두려움, 공포들을 안정된 태도로 다시 경험하게 함으로써 사라지게 한다. 여기에는 여섯 단계가 있으며, 외부감각 지각의 자각, 자동적인 사고 과정의 자각, 의식적으로 사고 만들기, 자동적인 사고의 자각과 소멸, 무념의 자각, 정신적인 상징의 자각이 그것들이다(곽미자, 2010).

기억을 불러일으킴으로써 마음의 긴장을 해소하는 데 있다. 무의식적인 깊은 심리적 긴장을 해소하여 내면의 조화를 가져오며, 무의식을 의식 차원으로 통합하고자 한다. 시각화는 고급 단계에서 명상으로 발전된다. 일곱 번째 단계는 상칼파(sankalpa)이다. 시각화 행법으로 인해 깊은 평화와 평온의 느낌을 불러일으키고, 무의식적인 마음이 긍정적인 생각과 암시로 인해 수용적으로 바뀐 상태에서 다시 상칼파를 실행한다. 앞서 두 번째 단계의 상칼파와 같은 문장으로 세 번 반복하도록 한다. 여덟 번째 단계인 마무리 단계에서는 내면화 되어있던 의식을 외면화하는 과정으로 마음을 심령적인 수면상태로부터 깨어있는 상태로 점차 데려간다. 마무리 단계 이전의 내면화 과정에서 서서히 외부세계를 자각하도록 하며, 호흡, 신체, 환경의 자각, 바깥 소리의 자각을 통해서 의식이 외부세계를 다시 자각할 수 있도록 한다(곽미자, 2010; Satyananda, 2009).

요가니드라 효과

요가니드라는 다른 전통적인 형태의 의학요법들과 결합되어 활용될 수 있는데 특히 고혈압, 심장병, 관절염 같은 퇴행성 질환과 스트레스 관련 질환에서 유용하다는 것이 밝혀졌다. 또한 천식, 위궤양, 편두통 같은 높은 정신 신체적인 요소가 있는 질병들을 개선한다. 그리고 요가니드라는 전통적인 치료에서 난치성 통증, 열의 상실과 심리적인 침체가 주된 장벽들을 일으키는 재활의학, 노인 병학 분야에서 중요한 완화 역할을 한다.

요가니드라는 일상의 심리요법에 반응이 없는 경우들에서, 전통적인 형태의 정신과 치료

에 효과적인 보조요법이며 잠이 들기 위해 요구되는 시간을 분명히 줄여주는 성공적인 불면증 치료법이다. 또한 약물중독과 알코올중독을 다루는데 도움이 되며 뇌하수체를 자극하여 통증을 경감시켜주는데 임신과 분만, 월경 이상 등 과도한 긴장 증상 수준들과 연관된 통증의 경감을 위해 요가니드라가 처방되기도 한다(Satyananda, 2009).

수면의 질, 불안, 우울

수면의 질은 수면 활동에 대한 객관적 효율성 및 주관적 만족도를 말한다. 여기서 '수면의 질'이란 용어는 '주관적 수면의 질'과 구별되며 '주관적 수면의 질'을 포함하는 넓은 의미의 개념이다. 따라서 수면의 질은 주관적 수면 질, 개인의 수면 량과 수면 효율성, 수면 곤란의 정도, 야간 수면으로 인한 주간 기능상의 부작용 정도를 포함하는 종합적인 수면 활동의 효율 및 기능 정도를 말한다(정현호, 2005). 수면 문제는 정신 병리적 상태가 발달하는 과정에서 원인이 되기도 하며, 특히 우울이나 불안 같은 정서 상태와 관련된다(Harvey, 2001; Mai & Buysse, 2008; 조영은, 2009에서 재인용).

불안은 누구나 생활 속에서 흔히 경험하는 불쾌하고 고통스러운 감정이다. 부정적인 결과가 나타날 수도 있는 위협하고 위협적인 상황에서 우리가 경험하게 되는 정서적 반응이 불안이다.

현실적으로 위협을 내포한 위협적인 상황에서 불안을 느끼는 것은 자연스럽고 적응적인 심리적 반응이며 '정상적인 불안(normal

anxiety)’이라고 할 수 있으며, 불필요하게 경계 태세를 취하게 되고 과도하게 긴장하며 혼란 상태에 빠지는 불안반응이 부적응적인 양상으로 작동하는 경우를 ‘병적인 불안(pathological anxiety)’이라고 할 수 있다. 첫째, 현실적인 위협이 없는 상황이나 대상에 대해서 불안을 느끼는 경우이다. 즉 불안해하지 않아도 될 상황에서 불안을 느끼는 경우가 이에 해당한다. 둘째, 현실적인 위협의 정도에 비해 과도하게 심한 불안을 느끼는 경우이다. 마지막으로, 불안을 느끼게 한 위협적 요인이 사라졌음에도 불구하고 불안이 과도하게 지속되는 경우는 병적인 불안이라고 할 수 있다.

이처럼 병적인 불안으로 인하여 과도한 심리적 고통을 느끼거나 현실적인 적응에 심각한 어려움을 겪는 경우를 ‘불안장애(anxiety disorders)’라고 한다(권석만, 2011). 일반화된 불안장애의 증상으로 신체적 증상은 근육통, 만성적 피로감, 두통, 수면장애, 소화불량, 과민성 대장증후군 등(권석만, 2011)과 빠른 맥박, 호흡곤란, 위장 장애, 설사, 땀, 떨림, 위통, 목 메임, 잦은 소변, 피로, 안절부절 못함, 시야 장애, 머리의 압박감, 기타 많은 증상들이 있다(Barlow & Craske, 2006; 김소영, 2009에서 재인용).

우울함은 기본적으로 실패와 상실에 대한 심리적 반응이라고 할 수 있는데 ‘심리적 감기’라고 부를 만큼 흔한 심리적 문제이다. 우울증은 남자보다 여자에게서 더 흔한 장애이다. 우울증은 심리장애로서 여러 가지 증상의 복합체이며, 사람에 따라 매우 다양한 형태로 다양한 심리적 영역에서 증상이 나타난다. 주요 증상을 정서적, 인지적, 행동적, 신체 생리

적 영역으로 나누어 볼 수 있다. 정서적 증상은 일차적 기분 장애로 우울한 기분이 지속되는 상태를 뜻한다. 구체적인 우울한 기분은 슬픔, 좌절감, 불행감, 죄책감, 공허감, 고독감, 무가치감, 허무감, 절망감 등 불쾌하고 고통스런 정서 상태를 의미한다(권석만, 2006).

방 법

연구 참여자

서울에 거주하는 성인 여성을 대상으로 요가니드라 프로그램 참여자를 27명을 모집하여, 실험집단에 16명, 통제집단에 11명을 배정하였다. 중도 탈락으로 인해 최종 분석에 포함된 참여자들은 실험집단 10명, 통제집단 8명으로 총 18명이다.

연구 도구

요가니드라 프로그램

관절풀기 (그림 1 참조)

태양예배자세 (그림 2 참조)

요가니드라 (표 1~3 참조)

측정도구

본 연구에서 사용된 수면의 질 측정도구는 오진주, 송미순, 김신미(1998)가 개발한 수면측정도구를 사용하였다. 이 도구는 15개 문항으

박소윤 / 요가니드라 프로그램이 성인여성의 수면의 질, 불안, 우울에 미치는 효과

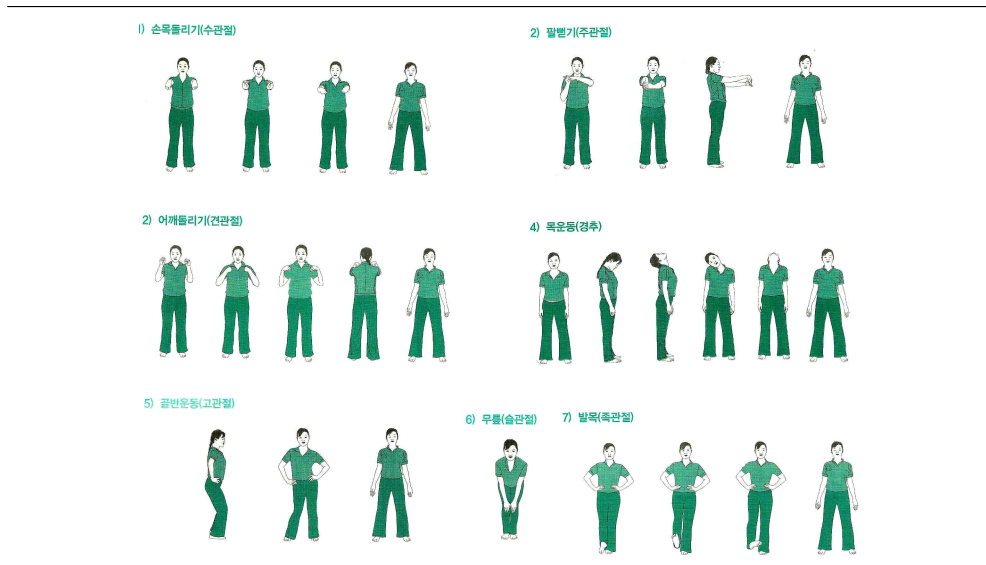


그림 1. 관절풀기(김창수 외, 2006)

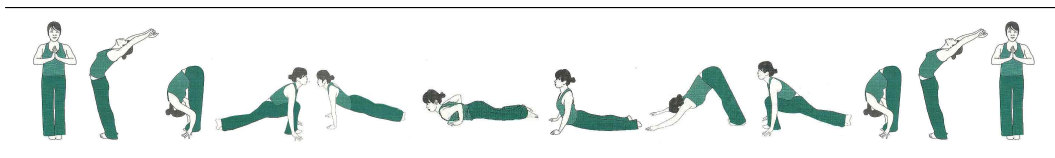


그림 2. 태양예배자세(김창수 외, 2006)

표 1. 프로그램

기 간	프로그램	소요시간(분)
1~10회기	관절풀기	10
	태양예배자세	10
	요가니드라 프로그램 1	40
11~20회기	관절풀기	10
	태양예배자세	10
	요가니드라 프로그램 2	40

로 4점 척도로 측정하며 점수가 높을수록 수면의 질이 양호하다는 것을 의미한다(김신미, 송미순, 오진주, 1998). 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .761$ 이다.

불안척도는 Spielberger(1970)의 STAI를 김정택(1978)이 번안한 것으로, 정신 장애가 없는 성인의 불안 상태를 측정하는 도구의 일부이다. 20문항으로 구성되어 있으며, 4점 척도로

표 2. 요가니드라 프로그램 1

순 서	단계	수 려 법
	준비단계	바닥에 누워 눈을 감고 사바사나 자세를 취한다. 심신을 이완한다.
	상칼파	자신의 목표나 소망을 잠재의식에 심는다.
	의식의 순환	오른쪽 - 엄지~새끼손가락, 손바닥, 손등, 손목, 아래팔, 팔꿈치, 위팔, 어깨, 겨드랑이, 허리, 엉덩이, 허벅지, 무릎, 종아리근육, 발목, 발뒤꿈치, 발바닥, 발등, 엄지발가락~새끼발가락. 왼쪽 - 엄지~새끼손가락, 손바닥, 손등, 손목, 아래팔, 팔꿈치, 위팔, 어깨, 겨드랑이, 허리, 엉덩이, 허벅지, 무릎, 종아리근육, 발목, 발뒤꿈치, 발바닥, 발등, 엄지발가락~새끼발가락. 뒤 - 오른쪽 견갑골, 왼쪽 견갑골, 오른쪽 고관절, 왼쪽 고관절, 척추, 뒷부분 전체. 앞 - 머리 꼭대기, 이마, 머리 양 옆, 오른쪽 눈썹, 왼쪽 눈썹, 눈썹사이 공간, 오른쪽 눈꺼풀, 왼쪽 눈꺼풀, 오른쪽 눈, 왼쪽 눈, 오른쪽 귀, 왼쪽 귀, 오른쪽 뺨, 왼쪽 뺨, 코, 코끝, 윗입술, 아랫입술, 턱, 목, 오른쪽 가슴, 왼쪽가슴, 가슴중앙, 배꼽, 복부. 주요 부위들 ; 오른쪽 다리 전체, 왼쪽 다리 전체, 두 다리 모두(잠시 멈춤), 오른팔 전체, 왼팔 전체, 두 팔 모두(잠시 멈춤), 등 전체, 고관절, 척추, 견갑골, 앞쪽 전체, 복부, 가슴, 앞과 뒤 전체, 모두, 머리 전체, 온몸 전체
	호흡의 자각	배꼽 부위의 움직임 자각→가슴의 움직임 자각→목구멍의 느낌을 자각→코구멍의 느낌을 자각 (모든 단계 숫자 10부터 1까지 거꾸로 세어나감)
	느낌과 감각의 자각	무거움과 가벼움, 차가움과 뜨거움, 슬픔과 기쁨
	상칼파 마무리	마음의 잠재의식 중에서 수용할 수 있도록 다시 상칼파를 한다. 내면세계에서 다시 외부세계를 자각한다.

표 3. 요가니드라 프로그램 2

순 서	단계	수 려 법
	준비단계	바닥에 누워 눈을 감고 사바사나 자세를 취한다. 심신을 이완한다.
	상칼파	자신의 목표나 소망을 잠재의식에 심는다.
	의식의 순환	오른쪽 - 엄지~새끼손가락, 손바닥, 손등, 손목, 아래팔, 팔꿈치, 위팔, 어깨, 겨드랑이, 허리, 엉덩이, 허벅지, 무릎, 종아리근육, 발목, 발뒤꿈치, 발바닥, 발등, 엄지발가락~새끼발가락. 왼쪽 - 엄지~새끼손가락, 손바닥, 손등, 손목, 아래팔, 팔꿈치, 위팔, 어깨, 겨드랑이, 허리, 엉덩이, 허벅지, 무릎, 종아리근육, 발목, 발 뒤꿈치, 발바닥, 발등, 엄지발가락~새끼발가락. 뒤 - 오른쪽 견갑골, 왼쪽 견갑골, 오른쪽 고관절, 왼쪽 고관절, 척추, 뒷부분 전체. 앞 - 머리 꼭대기, 이마, 머리 양 옆, 오른쪽 눈썹, 왼쪽 눈썹, 눈썹사이 공간, 오른쪽 눈꺼풀, 왼쪽 눈꺼풀, 오른쪽 눈, 왼쪽 눈, 오른쪽 귀, 왼쪽 귀, 오른쪽 뺨, 왼쪽 뺨, 코, 코끝, 윗입술, 아랫입술, 턱, 목, 오른쪽 가슴, 왼쪽가슴, 가슴중앙, 배꼽, 복부. 주요 부위들; 오른쪽 다리 전체, 왼쪽 다리 전체, 두 다리 모두(잠시 멈춤), 오른팔 전체, 왼팔 전체, 두 팔 모두(잠시 멈춤), 등 전체, 고관절, 척추, 견갑골, 앞쪽 전체, 복부, 가슴, 앞과 뒤 전체, 모두, 머리 전체, 온몸 전체
	호흡의 자각	배꼽 부위의 움직임 자각→가슴의 움직임 자각→목구멍의 느낌을 자각→코구멍의 느낌을 자각 (모든 단계 숫자 10부터 1까지 거꾸로 세어나감)
	시각화	타오르는 촛불, 바닷가의 일출, 흘러가는 하얀 물결구름, 노을을 가로 질러 날아가는 새, 밤하늘의 별, 바다에서 불어오는 바람, 바닷가의 야자수, 끊임없이 일렁이는 바다
	상칼파마무리	마음의 잠재의식 중에서 수용할 수 있도록 다시 상칼파를 한다. 내면세계에서 다시 외부세계를 자각한다.

측정한다. 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것을 의미한다(고려대학교 부설 행동과학연구소, 2004). 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .644$ 이다.

우울척도는 Beck의 우울증척도 한국판(Beck Depression Inventory: BDI 한국판)으로 임상적인 우울증상을 토대로 만든 것으로서 우울증의 유형과 정도를 측정하고 있다. Beck 등(1967)이 개발한 우울증 척도를 이영호(1993)가 한국판으로 개발한 척도이다. 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증후군 등 21개 문항으로 구성되어 있으며, 4점 척도로 측정한다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다(고려대학교 부설 행동과학연구소, 2004). 본 연구에서 사용한 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .742$ 이다.

절차

본 연구의 연구기간은 2012년 2월부터 2012년 7월까지이며, 요가니드라 프로그램을 주 2회~3회 8주간, 총 20회기를 실시하였다(표 4 참조).

자료분석 절차

자료의 통계처리를 위해 SPSS 12.0 프로그램

을 사용하였고, 실험집단과 통제집단이 동일한 집단인지 검증하기 위해 t -검증(t -test)을 실시하였다. 실험집단과 통제집단을 대상으로 수면의 질, 불안과 우울에 대해 각각 사전검사를 실시하고 집단 간 차이를 분석한 결과 수면의 질에서 실험집단은 통제집단에 비해 수면의 질이 유의미하게 낮았다($t=2.68, p<.05$). 불안($t=-1.37, p>.05$) 및 우울($t=-1.25, p>.05$)에서는 두 집단 간에 유의미한 차이가 없었다.

또한 실험집단과 통제집단의 집단 간 사전-사후 검사의 차이를 분석하기 위하여 증분점수 독립표본 t -검증을 실시하였다.

결 과

(표 5, 6 참조)

결과의 내용

수면의 질 증분점수에 대한 t 검증 결과 $t(16)=-2.58, p<.05$. 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 따라서 실험집단은 통제집단에 비해 수면의 질이 통계적으로 유의미하게 개선되었다.

불안의 증분점수에 대한 t 검증 결과 $t(16)=-.598, p>.05$. 통계적으로 유의미하지 않았다.

표 4. 연구진행 절차

일 정	진 행 절 차
2012년2월~2012년3월	참여자 모집 및 선정
2012년4월~2012년5월	사전검사, 요가니드라 프로그램 실시, 사후검사
2012년6월~2012년7월	자료 분석

표 5. 수면의 질 평균과 표준편차

		사전검사			사후검사	
		N	평균	표준편차	평균	표준편차
수면의 질	실험집단	10	32.70	7.35	41.90	7.75
	통제집단	8	41.38	6.09	43.25	6.25
불안	실험집단	10	44.30	6.43	44.80	3.46
	통제집단	8	40.75	3.92	42.88	6.13
우울	실험집단	10	34.40	8.62	27.90	5.69
	통제집단	8	29.75	6.76	27.13	3.18

표 6. 수면의 질 평균(표준편차) 및 증분 점수의 비교

	측정 시기	실험집단		통제집단		t
		평균 (표준편차)	증분값 (표준편차)	평균 (표준편차)	증분값 (표준편차)	
수면의 질	사전	32.70 (7.35)		41.38 (6.09)		-2.58*
	사후	41.90 (7.75)	9.20 (7.45)	43.25 (6.25)	1.88 (3.27)	
불안	사전	44.30 (6.43)		40.75 (3.92)		-.598
	사후	44.8 (3.46)	-.50 (5.80)	42.88 (6.13)	-2.13 (5.64)	
우울	사전	34.40 (8.62)		29.75 (6.76)		-1.209
	사후	27.90 (5.69)	6.50 (7.52)	27.13 (3.18)	2.63 (5.62)	

따라서 실험집단은 통제집단에 비해 불안이 통계적으로 유의미하게 감소하지 않았다.

우울의 증분점수에 대한 t 검증 결과 $t(16)=-1.209$, $p>.05$. 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나 실험집단은 사전에 비해 사후에 우울이 감소하였다.

논 의

본 연구는 요가니드라 프로그램이 성인여성의 수면의 질 완화와 불안 및 우울의 감소에 미치는 영향에 대해서 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 실험집단에는 요가니드라프로그램을 주2~3회 1시간 8주간 총 20회 실시하였으

며 통계집단에는 아무것도 처치하지 않았다. 검사도구로는 수면의 질 척도, 상태불안 척도, 우울척도를 사용하였다.

본 연구 결과를 요약하면 요가니드라를 경험한 실험집단은 통제집단에 비해 수면의 질이 큰 폭으로 증가하여 유의미하게 향상되었다. Satyananda(2009)는 요가니드라가 최소한의 시간으로 몸과 마음의 이완을 가져와 장시간의 수면과 같은 효과가 있어서 불면증에 효과가 있다고 하였으나, 현재까지는 요가니드라가 수면에 미치는 효과를 연구한 국내 선행연구가 비교적 희소한 실정이다. 따라서 향후 요가니드라가 수면에 미치는 영향에 관한 연구가 필요하다고 본다. 이완이 정서적인 안정감을 갖게 한다는 것은 이완이나 명상상태에서 진행되는 뇌파 연구들에서 공통적으로 보여주고 있는데 눈을 감고 사바사나 상태에서 휴식을 취하게 되면 이완지표인 알파파가 높게 나타난다(왕인순, 2005). 요가니드라는 눈을 감고 사바사나 상태에서 진행되고 있어서 이러한 자세와 이완감이 수면의 질에 영향을 줄 수 있다고 보여 지는데, 이에 대해서는 추후 연구가 필요하다.

본 연구에서는 요가니드라 프로그램이 불안 수준에 아무런 영향을 주지 않은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 요가니드라가 불안 감소에 효과가 있다는 선행연구들과 차이를 보였는데, 무용전공자들의 심리적 불안을 감소시키고 집단 간에 유의미한 효과를 보여준 김미경(2006)의 연구와 약물남용 환자의 불안이 집단 간에 유의미하게 감소되었다는 서미희(2003)의 연구, 요가니드라를 경험한 학생들의 불안이 집단 간 유의미하게 감소되었다는

Kumar(2006)연구와 노숙자의 불안이 집단 간 유의미하게 감소되고 평정심이 높아졌음을 보고하고 있는 Vieten(2007)의 연구, 전쟁의 외상 후 스트레스 환자의 불안이 집단 간 유의미하게 감소되고 자기 효능을 높여주었다고 보고하고 있는 Stankovic(2011)의 연구 등 본 연구와의 큰 차이를 보였다. 선행연구들과 비교해보았을 때 본 연구의 참여자 수가 적었고 요가니드라 프로그램 실시 횟수도 적었던 점이 연구결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있는 것으로 보인다.

또한, 본 연구 결과 요가니드라 프로그램을 경험한 실험집단은 우울이 다소 감소하는 경향을 보였다. 그러나 실험집단과 통제집단 두 집단 간 차이는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 군교도소 수용자를 대상으로 요가니드라를 실시한 김소영(2009)의 연구와 일치한다. 한편 본 연구결과는 해외 선행연구 결과와는 차이를 보이고 있는데, Rani 등(2011)은 월경 장애 환자를 대상으로 주5일 동안 6개월에 걸쳐 장기간 진행하여 연구한 결과 두 집단 간에 우울이 유의미하게 감소하였다.

위 논의들을 종합해볼 때 요가니드라 프로그램은 수면의 질을 높이고 우울 수준을 감소시키는 데 유용한 도구이며, 성인여성들이 일상적으로 겪는 수면 장애 및 우울감을 감소시키는 데 효과적임을 알 수 있다.

이 밖에 요가니드라에 대한 선행 연구를 살펴보면 양희연(2011)은 MBSR 프로그램 중 하나인 바디스캔과 요가니드라의 수련 목적과 방법에 대하여 비교분석 하였다. 또한 양희연(2012)은 요가수련인을 대상으로 마음챙김의

하위요인인 비판단과 심리적 안녕감의 하위요인인 개인성장 요인을 향상시키는데 요가니드라가 효과 있음을 보고하고 있다. 홍정희(2013)는 대학생의 긴장 이완에 효과적이었다는 연구 결과와 정은애(2015)는 요가니드라 수련 경험에 관하여 현상적 연구를 보고하고 있다. 해외 선행 연구로는 Pritchard, Elison-Bowers & Birdsall(2009)연구에서 6주간의 요가니드라 수련으로 다발성 경화증과 암 환자들의 스트레스가 유의미하게 감소되었음이 보고되고 있으며, Amita 등(2009)은 약물치료를 받고 있는 중년의 2형 당뇨병환자를 대상으로 연구한 결과 혈당이 유의미하게 낮아져 요가니드라를 약물요법과 병행하는 것이 당뇨병환자에게 효과적이라고 보고하고 있다(양희연, 2012에서 재인용).

본 연구의 제한점은 다음과 같다 하겠다. 첫째, 본 연구에 참여한 성인여성들의 수가 제한적이므로 본 연구결과를 성인여성 전체로 일반화하기에는 무리가 있다. 둘째, 본 연구자가 요가니드라 프로그램을 진행했다는 점에서 연구 결과에 영향을 미쳤음을 배제할 수 없다. 셋째, 본 연구에서는 프로그램의 사전과 사후의 결과만을 비교하고 추수 검사를 실시하지 않았기 때문에 요가니드라 효과의 지속성을 확인할 수 없다.

참고문헌

고려대학교 부설 행동과학연구소 (2004). 심리 척도핸드북. 서울: 학지사.
곽미자 (2010). 요가이완치료 요가니드라 워크북. 전남: 한국요가출판사.

권석만 (2006). 침체와 절망의 늪 우울증. 서울: 학지사.
권석만 (2011). 현대이상심리학. 서울: 학지사.
김미경 (2006). 요가이완 프로그램이 무용전공자들의 심리적 불안 및 신체적 자기 효능감에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
김소영 (2009). 요가니드라 프로그램이 불안 및 우울에 미치는 효과-교도소 수용자를 대상으로. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
김신미, 송미순, 오진주 (1998). 수면측정 도구의 개발을 위한 연구. 대한간호학회지, 28(3), 563-572.
김정선 (2003). 성인여성의 수면장애와 우울에 관한 연구. 성인간호학회지, 15(2), 296-304.
김창수, 윤택은, 정미영, 김인옥, 최명진, 황지운 (2006). Yoga Standard of Korean. 서울: 청람.
변광호, 장현갑 (2005). 스트레스와 심신의학. 서울: 학지사.
서미희 (2003). 요가니드라 프로그램이 약물남용 환자의 불안완화에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 석사학위 논문.
양희연 (2011). 바디스캔과 요가 니드라의 관련성에 관한 소고. 한국명상치유학회지, 2(1), 1-19.
양희연 (2012). 요가수련인을 대상으로 한 마음챙김 요가와 요가 니드라가 마음챙김, 집중력, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 박사학위 논문.

- 왕인순 (2005). 빈곤여성을 대상으로 한 요가프로그래의 심리적 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 왕인순 (2009). 요가 자세·호흡·이완 프로그램이 스트레스의 신체증상, 피로, 스트레스 반응 및 자아 존중감에 미치는 효과 - 비정규직 여성을 중심으로. 서울불교대학원대학교 박사학위 논문.
- 왕인순, 조옥경 (2006). 요가프로그램이 자활여성참여자의 신체화, 불안 및 삶의 의미에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 11(3), 587-606.
- 왕인순, 조옥경, 안경숙 (2007). 신체 자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 219-239.
- 이용승 (2002). 과도한 걱정과 불길한 기대 범불안장애. 서울: 학지사.
- 정은애 (2015). 요가니드라 수련 경험에 관한 현상적 연구. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 정현호 (2005). 정신 역동적 수면 집단치료가 우울, 불안, 수면 질에 미치는 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 조영은 (2009). 스트레스와 인지적 과정이 불면증에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 홍정희 (2013). 요가니드라 프로그램이 대학생의 긴장 이완과 주관적 신체상에 미치는 효과. 창원대학교대학원 석사학위 논문.
- Amita, S., Prabhakar, S., Manoj, I., Harmider, S., Pavan, T. (2009). Effect of yoga-nidra on blood glucose level in diabetic patients. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 53(1), 97-101(양희연, 2012에서 재인용).
- Floyd, J. A. (1993). The use of across-method triangulation in the study of sleep concerns is healthy older adults. *Advances in Nursing Science*. 16(2), 70-80(김정선, 2003에서 재인용).
- Harney, A. G. (2001). I can't sleep. my mind is racing! An investigation of strategies of thought contraol in insomnia. *Behavioral Cognitive Psychotherapy*, 29, 2-12(조영은, 2008에서 재인용).
- Kim, J. S., & Shin, K. R. (2004). A study on depression, stress, and social support in adult women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(2), 352-361(김수진, 박영례, 위휘, 2010에서 재인용).
- Kumar, K. (2006). Psychophysiological change as related to yoga nidra. Dev Sanskriti Vishwavidyalaya. Research Abstract(양희연, 2012에서 재인용).
- Mai, E., & Buysse, D. J. (2008). Insomnia: Prevalence, Impact. Pathogenesis, Differential Diagnosis, and Evaluation. *Sleep Medicine Clinics*, 3(2), 167-174(조영은, 2009에서 재인용).
- Pritchard, M., Elison-Bowers, P., & Birdsall, B. (2010). Impact of integrative Restoration(iRest) Meditation on Perceived Stress Levels in Multiple Sclerosis and Cancer Outpatients. *Stress and Health*, 26, 233-237.
- Rani, K., Tiwari, S., Singh, U., Agrawal, G., Ghildiyal, A., & Srivastava, N. (2011). Impact of Yoga Nidra on psychological general

- wellbeing in patients with menstrual irregularities: A randomized controlled trial. *International Journal of Yoga*, 4(1), 20-25.
- Satyananda, S. Swami. (2009). 요가니드라[Yoga Nidra]. (한국 싸띠아난다 요가 아쉬람 출판위원 역). 장흥: 한국요가출판사. (원전은 1976에 출판)
- Sivananda Yoga Vedanta Center. (2003). 요가[The New Book Of Yoga]. (박지영, 이의영 역). 서울: 하남출판사. (원전은 1999에 출판)
- Stankovic, L. (2011). Transforming Trauma: a qualitative feasibility study of integrative restoration(iRest) yoga nidra on combat-related post-traumatic stress disorder. *Int J yoga Therapy*, 21, 23-37(양희연, 2012에서 재인용).
- Vieten, C. (2007). Report on results of iRest Yoga Nidra to reduce stress in homeless shelter residents with a history of trauma. Institute of Noetic Sciences and Committee on the Shelterless(양희연, 2012에서 재인용).
- 투고일자 : 2017. 01. 10.
최종 게재확정일자 : 2017. 08. 29.

Effects of Yoga Nidra on Quality of Sleep, Anxiety and Depression of Adult Women

So Youn Park

Department of Mind-body Healing
Seoul University of Buddhism

In order to improve the quality of life by maintaining healthy mind and sleep, there are a variety of psychological therapies and relaxation methods spreading through the rapidly changing society. This study aims to examine the effects of Yoga Nidra, physical, emotional, and spiritual method of relaxation, on mind and sleep. A number of women who live in Seoul were recruited and the experimental group practiced one hour of Yoga Nidra two or three times per week for 8 weeks, for a total of 20 hours, whereas the control group did not have any treatment. The participants who were included in the final analysis are 10 in the experimental group and 8 in the control group. The measures that are used for the analysis of effectiveness of Yoga Nidra were quality of sleep, anxiety, and depression. The two-independent samples t-test were used for the statistical analysis. The findings of the study are as follows; First, there was a significant increase of quality of sleep of the experimental group, in comparison with the control group. Second, there was neither a decrease of anxiety of the experimental group nor a difference between the two groups. Third, there was a decrease of depression of the experimental group, and yet there was no significant difference between the two groups. This study shows that Yoga Nidra supports sound sleep by improving the quality of sleep and is an effective way of keeping the mind healthy by reducing depression. Therefore the study proves the positive effects that Yoga Nidra has on sound sleep and emotional health of adult women.

Key words : Yoga Nidra, quality of sleep, anxiety, depression