

## 요가프로그램이 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향

박 영 준\*

서울불교대학원대학교 심신치유학과

본 연구의 목적은 연구를 위해 구성된 요가프로그램이 직장인의 스트레스 감소와 불안 완화에 미치는 영향을 검증하는 것이다. 본 연구에 사용된 요가프로그램은 비니요가 전통에서 제시하는 불안 완화를 위한 동작들을 바탕으로 아헵가요가 전통, 비하르 요가 전통, 비베카난다 연구소에서 제시하는 불안 완화와 스트레스 감소를 위한 공통된 동작들을 시간과 대상에 맞춰 수정한 것을 적용했고, 호흡법과 함께 비베카난다 연구소에서 제시하는 이완 방법을 내용에 넣었다. 스트레스 척도로 한국스트레스 매니지먼트 연구소가 제작한 설문지중 하위 항목 3가지를 검사하였고, 불안을 측정하기 위해 Spielberger(1970)가 고안하고 김정택(1978)이 번역한 상태-특성 불안 검사지인 STAI를 사용하여 검사하였다. 본 연구는 서울 소재 모 포털사이트 회사 직원들을 대상으로 요가프로그램을 주 2회, 10주, 20회기 실시하였으며 한 회기는 60분으로 배정하였다. 요가프로그램 참여자를 실험집단으로 구성하고, 프로그램에 참여하지 않는 직원들을 통제집단으로 구성하여 요가를 포함한 일체의 신체운동을 하지 않도록 하였다. 요가프로그램을 시작하기 전과 후에 스트레스 척도와 상태-특성 불안 척도를 작성하게 하여 측정도구로 이용하고 SPSS 프로그램으로 그 효과를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 스트레스 척도에서 직무, 심리적 스트레스가 실험집단에서 유의미하게 감소하였다. 둘째, 상태-특성 불안 척도에서 상태불안, 특성불안 지수가 실험집단에서 유의미하게 감소하였다. 위의 연구결과를 종합하면 요가프로그램은 직장인의 스트레스와 불안을 감소시키는데 효과적이라고 볼 수 있다. 따라서 향후 직장인들의 스트레스와 불안을 감소시키는데 당 프로그램은 적극적으로 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : 요가프로그램, 스트레스, 불안.

---

\* 교신저자 : 박영준, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, 010-5474-4802, pkm39@hanmail.net

## I. 서 론

산업과 경제의 발달은 인간의 삶의 형태를 변화시켰으며 삶의 질에 높은 비중을 두고 있다. 행복을 위한 조건으로 많은 요건이 있겠지만, 건강한 삶이 중요한 요건으로 인식되고 있다. 건강을 저해 하는 요인으로 많은 요소들이 포함되지만 그중에서 스트레스는 심리적, 신체적으로 인체의 건강을 위협하는 요인으로 널리 알려져 있다. 스트레스 그 자체가 나쁜 것은 아니나 과도한 스트레스는 인체에 부정적인 영향을 미치게 된다. 따라서 스트레스에 대한 적절한 대처는 인간의 건강 증진에 기여를 할 수 있을 것이다.

스트레스적 상황은 카테콜라민(Catecholamine), 코티솔(Cortisol)과 같은 스트레스 관련 호르몬에 영향을 주어 생리적으로 다양한 변화를 초래하는 것으로 알려져 있는데 심리적 스트레스가 많은 현대사회에서 이러한 호르몬의 변화 가능성은 높다고 할 수 있으며 명상을 통한 심신 단련과 관련이 있는 요가 수련은 이러한 호르몬에 영향을 미칠 것이라 볼 수 있다(박정순, 2007).

그러나 스트레스는 단순히 해결되는 문제는 아니다. 스트레스를 해결할 수 있는 방법으로 현대 정신의학에서는 약물치료와 정신치료가 치료의 핵심이다. 이 중 정신치료란 서양 심리학적 이론을 토대로 한 것으로 정신의학 분야에서 유용하게 활용되어왔다. 하지만 서양 심리학의 학문적 한계가 이를 바탕으로 해온 정신치료에서도 그대로 이어져 온 것 또한 사실이다. 따라서 서양 심리학을 대체한 동양사상에 대한 관심이 한층 더 고조되고 있다. 특히 동양 고유의 심신 수련방법에 대한 관심은 날로 증가하고 있는 현실이다(안양미, 2001).

불안이란 자아가 위협받는 과정에서 결과적으로 생긴 두려움을 내포하는 정서반응(조정희, 2005)으로 여러 요인이 있을 수 있으나 심한 스트레스에 의한 개인의 신체, 심리의 악화로 일종의 경고 싸인으로 이해 할 수도 있겠다.

Eastwood Atwater(1982)는 심리적 스트레스의 유형으로 압박감(Pressure), 좌절(Frustration), 갈등(Conflict), 불안(Anxiety)로 구분하였고 Spielberger는 이러한 불안 형태를 상태불안과 특성불안으로 구분하여 정의하였다. 상태불안이란 주관적이고 의식적으로 지각된 일시적 긴장과 두려움을 느끼는 감정적 상태를 의미하며 순간적으로 변화할 수 있는 불안을 의미한다. 특성불안이란 개인에게 비교적 일정하게 지속되는 불안 영향으로서, 특정 상황에서 스트레스와 연관되어 반응할 때까지 잠재적으로 내재되어 있는 불안 양상이다(박현주, 2002).

비록 상태불안과 특성불안은 다르게 정의되고 있지만 서로 독립적으로 작용하지는 않는다. 즉, 일반적으로 특성불안이 높은 개인은 상태불안도 높고 특성불안이 낮은 개인은 상태불안도 낮다. 이는 특성불안은 광범위한 자극 상황에 대해 스트레스를 느끼는 수준을 표현하기 때문에 특성불안에 포함된 자극 중에 상태불안의 자극이 포함될 수 있기 때문이다(박

현주, 2002). 이러한 점에서 불안과 스트레스는 밀접한 관련성이 있기에 본 연구에서 직장인들에게 요가프로그램이 스트레스와 불안에 미치는 영향을 같이 보고자 한다.

요가는 인도에서 발생한 것으로 최근 많은 사람들이 자신의 건강을 위하여 관심을 가지고 참여 하고 있다. 요가는 몸, 마음, 영혼의 균형을 통해 각자가 가진 자연치유 능력으로 자연스럽게 치료과정이 이루어지도록 한다. 요가는 통합적 접근을 통해 이루어지는 전일건강으로 최근 관심이 높아가고 있는 보완대체의학에서도 요가를 심신치료개입영역으로 분류하고 있다(조옥경, 2006). 요가는 질병 자체를 치료하기보다 질병의 대처에 구체적으로 적용할 수 있는 방법을 제공한다. 또한 요가수련의 치료적 효과는 몸의 모든 시스템과 기관에 직접적인 영향을 미치는 신경계와 내분비계의 균형으로 입증되고 있다(김소영, 2009). 이렇게 요가는 신경계와 내분비계에 균형을 가져 다 주어 신체의 다른 시스템 및 기관에 긍정적인 영향을 미친다. 따라서 스트레스와 운동부족, 영양섭취의 불균형으로 대변되는 현대 사회에서 개인의 신체적 기능은 물론 심신 단련을 위해서도 요가는 효과적인 방법이 될 수 있으며 스트레스 완화에도 영향을 미칠 가능성이 있다. 이러한 요가는 자세, 호흡, 이완, 명상으로 나뉘 볼 수 있다.

요가자세의 적당한 유산소 운동은 세포의 활성능력을 높여주며 체내의 독소배출을 원활하게 도와주어 질병 치유를 도와주며 혈액의 순환을 좋게 해 줄 뿐만 아니라 교감신경과 부교감신경을 자극하여 현대인의 가장 무서운 질병인 스트레스를 완화시키는데 도움이 된다(정경숙, 2008).

호흡은 산소와 포도당을 태워 연료를 얻어내고, 이것은 모든 근육의 수축과 썸에서의 분비와 정신적인 과정에 필요한 에너지를 만들어 낸다. 대부분의 사람들은 허파의 일부만 사용하여 호흡하기 때문에 산소와 프라나(prana)가 충분히 공급되지 못한다. 그래서 호흡 수련을 통해 호흡에 대한 민감성을 개발하고 폐의 근육을 훈련시켜 폐활량을 증가시켜 율동적이고, 깊고, 느린 호흡이 이루어지도록 해야 한다. 이와 같은 호흡이 이루어질 때 마음이 고요하고 만족된 상태가 되며, 불규칙한 호흡은 두뇌의 흐름을 깨뜨려 육체적, 감정적, 정신적 장애를 유발한다. 이는 내부적인 충돌과, 불균형적인 성격, 혼란한 생활양식과 병을 만들어 낸다(Satyananda, 1996).

생리적으로 보면 이완은 전반적인 교감신경계의 활동저하와 부교감신경계의 활동증가를 일으키는 통합적인 시상하부의 반응으로, 신체 기관을 체계적으로 이완시킴으로써 신체적 수준의 긴장과 불안을 해소하고 이를 통해 정신적인 긴장과 불안을 풀어내는 역할을 한다(Satyananda, 1996).

명상은 혈액의 유산을 현저히 감소시키는데, 유산은 골격근조직들의 신진대사로 인해 생겨나며 심리적 불안을 유발시키는 물질로 추정된다. 습관적으로 불안 증세가 나타나는 요인이 유산의 증가라면 명상수련자들에게서 나타나는 유산의 낮은 수치는 그들이 늘 편안한

상태를 유지하고 있다는 사실과 관련지어 생각해 볼 수도 있다(Benson, 2006).

요가를 적용하여 효과를 검증한 연구들을 살펴보면 Streeter(2007)는 우울과 분노가 높은 그룹에 요가를 적용한 결과 GABA 수치가 증가하여 기분을 안정화시키며 알츠하이머에 효과가 있다고 하였으며 요가자세와 호흡, 명상으로 이루어진 요가프로그램을 사용한 연구 자료들을 고찰한 결과 만성적인 비만, 고혈압, 당뇨병, 심장병 등 폭넓은 건강상태에 대한 치유적 효과가 있으며 또한 스트레스 감소와 심장활동과 연관된 활동대성을 증가 시키는 것에 효과가 있음이 증명 되었다(Yank k, 2007).

단극성 주요 우울증 환자들 중 요가 참여자들은 우울, 분노, 불안, 신경증에서 유의미한 감소를 보여주고(Shapiro, Cook, Davydov, Ottaviani, Leuchter & Abrams, 2007) 요가이완훈련을 통해 고혈압 환자의 스트레스 조절에 효과적이었음을 보여주는 연구(Vijayalakshmi, Madamohan, Bhavanani, Patil, & Babu, 2004)와 스트레스 수준감소, 자아개념 향상, 수면장애 개선, 수면의 질 향상에 효과가 있음을 보여주는 연구(Sahajpal, & Ralte, 2000)가 있다.

본 연구의 목적은 많은 업무와 불확실한 미래에 대해 심한 스트레스와 불안감을 갖고 있는 직장인들의 심리적 건강과 함께 신체적 건강도 지킬 수 있도록 요가프로그램의 심리적 효과를 검증해서 그 유용성을 입증하고자 함이다. 이를 위해 요가자세와, 호흡, 이완이 결합되도록 프로그램을 구성하였다.

## II. 방 법

### 1. 연구대상 및 절차

본 연구대상은 서울에 소재하고 있는 모 포털사이트 근무자중 요가 프로그램의 참여자를 모집한 후 15명을 실험집단에 무선배정하고, 실험집단의 동료들 15명을 통제집단에 무선배정하였다. 실험집단은 주 2회, 60분, 10주간 요가프로그램을 실시하였고 통제집단은 실험집단에서 사전과 사후검사를 실시하는 시기와 동일하게 측정을 하였다. 측정은 요가프로그램을 실시 전과 실시 후 두 번 측정하였다.

### 2. 연구도구

#### 1) 요가프로그램

본 연구에서 사용한 요가프로그램은 요가자세, 호흡, 이완으로 구성되었다. 프로그램은 주 2회 60분씩 총 10주를 진행하였다. 요가자세는 요가치료사 Gary Kraftsow의 저서 “Yoga

for wellness”(1999)에 소개된 불안 완화를 위한 동작들을 바탕으로 프로그램 시간과 대상에 맞춰 수정한 것을 적용했다. 호흡은 교감, 부교감 신경계의 안정을 꾀할 수 있는 나디 쇼다남(교대 호흡)을 적용했다. 교대로 한쪽 콧구멍으로 숨을 통과시키고 다른 쪽 콧구멍으로 내 보냄으로써 생명에너지 흐름의 균형을 잡고 에너지 통로를 열어준다. 이 호흡법은 신경계를 안정시킨다.(Anderson & Sovic, 2006) 이완은 인도 비베카난다 연구소에서 개발한 순간 휴식을 실시한다.

표 1. 요가프로그램 내용

구분	내용	시간
준비운동	태양경배자세 2~3회 (참가자들의 상태에 따라 횟수 조정)	10분
요가자세 및 이완	1. 서서 등펴기(Uttanasana: 우타나사나) 2. 영웅자세(Virabhardrasana: 비라바드라사나) 3. 삼각자세(Trikonasana: 트리코나사나) 4. 고양이자세(Vidalasana: 비달라사나) 5. 전굴(Paschimottanasana: 파스티모타나사나) 6. 쟁기자세(Halasana: 한라사나) 7. 어깨서기자세(Savangasana: 사르방가사나) 8. 물고기자세(Matsyasana: 마즈야사나) 9. 코브라자세(Bhujangasana: 부장가사나) 10. 활자세(Dhanusarana: 다누라사나) 11. 골반들어올리기(Dvipada pitham: 드비파다피탐) 12. 송장자세(Savasana: 사바사나) 13. 순간휴식(이완)	45분
호흡	나디 쇼다남(교대호흡) 20회~30회	5분

## 2) 측정도구

### (1) 스트레스 측정도구

본 연구에 사용된 스트레스 검사 도구는 한국스트레스 메니지먼트 연구소가 제작하고 송현(2004)과 정지호(2001)가 연구에서 사용한 3개 영역(신체적 스트레스, 심리적 스트레스, 직무 스트레스) 총 45문항을 사용하였으며 각 문항은 4단계로 된 Likert식 척도이다. 신체적인 스트레스의 Cronbach  $\alpha = 0.742$ , 심리적인 스트레스의 Cronbach  $\alpha = 0.821$ , 직무 스트레스 Cronbach  $\alpha = 0.691$  로 신뢰도를 검증 하였기에 신뢰도는 충족되었다.

## (2) 불안 측정도구

Spielberger(1970)가 고안하고 김정택(1978)이 번역한 상태-특성 불안 검사지인 STAI를 사용하였으며 총 40문항으로 4점 Likert식 척도로 개인이 얻을 수 있는 점수의 범위는 상태 불안 및 특성불안에서 20~80 점까지이며, 점수가 높을수록 불안수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에 사용된 특성불안척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=0.956$ , 상태불안척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=0.934$ 였다.

## III. 결 과

요가프로그램이 스트레스와 불안에 미치는 영향을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사에서 얻은 점수를 SPSS 프로그램으로 전산처리 하였다. 실험집단과 통제집단의 사전검사를 공변인으로 공변량 분석(ANCOVA)을 통해 집단 간의 차이를 알아보았다.

본 연구의 목적은 요가프로그램이 직장인의 스트레스와 불안을 감소시키는 효과를 검증하는 것이다, 다음은 연구문제와 가설의 순서에 따라 그 결과를 제시한 것이다.

### 1. 스트레스 감소 효과 분석

요가프로그램 참여 여부에 따라 스트레스 검사에서 직무 스트레스, 신체적 스트레스, 심리적 스트레스에 대한 결과를 분석하였다.

표 2. 스트레스 사전-사후 집단별 평균(표준편차)

	사전		사후	
	실험집단(n=10)	통제집단(n=10)	실험집단(n=10)	통제집단(n=10)
직무 스트레스	33.2(2.24)	30.0(2.80)	27.2(1.88)	30.1(2.28)
신체적 스트레스	28.9(4.89)	29.6(3.02)	23.5(4.01)	28.3(4.35)
심리적 스트레스	28.4(5.72)	27.3(7.68)	22.6(5.21)	27.8(7.54)

표 2는 두 집단의 사전, 사후 검사 평균값의 차이를 보여주는데 실험집단은 직무 스트레스, 신체적 스트레스, 심리적 스트레스가 사전 점수에 비해 사후 점수에서 감소하는 것을 보여주고, 통제집단은 직무 스트레스, 신체적 스트레스, 심리적 스트레스가 사전 점수에 비해 사후 점수가 유사한 수준을 보여주고 있다.

표 3은 사전점수를 공변인 으로 지정해 실험집단과 통제집단 사이 사후점수의 변화와 차이를 분석하였다.

표 3. 스트레스 공변량 분석

	자승합	자유도	평균자승	F
직무 스트레스				
사전점수	106.51	1	106.51	47.66***
집단	111.09	1	111.09	49.71***
오차	37.99	17	2.26	
심리적 스트레스				
사전점수	596.34	1	596.34	63.50***
집단	186.85	1	186.85	19.90***
오차	159.66	17	9.39	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

직무스트레스 공변량 분석을 위한 가정에 대한 검증으로 회귀동등성은  $F(1,16)=0.922$  Sig=0.351로 가정이 충족되었고, 변량동등성 가정도  $F(1,18)=0.626$  Sig=0.439로 충족되었다. 따라서 공변량 분석을 위한 가정이 충족되었고, 공변량 분석 결과를 보면  $F(1,17)=49.71$   $p < .001$ 로 실험집단이 통제집단에 비해 사후점수가 낮아져서 요가프로그램이 직무스트레스를 낮추는 효과가 있었다.

신체적 스트레스 공변량 분석을 위한 가정에 대한 검증으로 회귀동등성은  $F(1,16)=6.933$  Sig=0.018로 가정이 충족되지 못했고, 변량동등성 가정은  $F(1,18)=1.792$  Sig=0.197로 충족되었다. 회귀동등성 가정이 충족되지 못했으므로 신체적 스트레스에 대해서 공변량 분석을 시행할 수 없다.

심리스트레스 공변량 분석을 위한 가정에 대한 검증으로 회귀동등성은  $F(1,16)=1.492$  Sig=0.240으로 가정이 충족되었고, 변량동등성 가정도  $F(1,18)=0.934$  Sig=0.347로 충족되었다. 따라서 공변량 분석을 위한 가정이 충족되었고, 공변량 분석 결과를 보면  $F(1,17)=19.90$   $p < .001$ 로 실험집단이 통제집단에 비해 사후점수가 낮아져서 요가프로그램이 심리스트레스를 낮추는 효과가 있었다.

## 2. 상태-특성 불안 감소 효과 분석

요가프로그램 참여 여부에 따라 상태-특성 불안 검사에서 상태불안과 특성불안에 대한

표 4. 상태-특성 불안 사전-사후 집단별 평균(표준편차)

	사전		사후	
	실험집단(n=10)	통제집단(n=10)	실험집단(n=10)	통제집단(n=10)
상태불안	44.8(10.72)	42.0(7.03)	35.8(9.05)	43.3(6.11)
특성불안	43.8(9.40)	42.0(7.09)	35.3(8.63)	42.0(5.71)

결과를 분석하였다.

표 4는 두 집단의 사전, 사후 검사 평균값의 차이를 보여주는데 실험집단은 상태불안, 특성불안 사전 점수에 비해 사후 점수에서 감소하는 것을 보여주고, 통제집단은 상태불안, 특성불안 사전 점수에 비해 사후 점수가 유사한 수준을 보여주고 있다.

표 5는 사전점수를 공변인으로 지정해 실험집단과 통제집단 사이 사후점수의 변화와 차이를 분석하였다.

표 5. 상태-특성 불안 공변량 분석

	자승합	자유도	평균자승	F
상태불안				
사전점수	951.94	1	951.94	132.91***
집단	462.53	1	462.53	64.58***
오차	121.76	17	7.16	
특성불안				
사전점수	893.14	1	893.14	213.99***
집단	333.75	1	333.75	79.96***
오차	70.95	17	4.17	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

상태불안 공변량 분석을 위한 가정에 대한 검증으로 회귀동등성은  $F(1,16)=0.066$  Sig=0.800으로 가정이 충족되었고, 변량동등성 가정도  $F(1,18)=1.98$  Sig=0.184로 충족되었다. 따라서 공변량 분석을 위한 가정이 충족되었고, 공변량 분석 결과를 보면  $F(1,17)=64.58$   $p < .001$ 로 실험집단이 통제집단에 비해 사후점수가 낮아져서 요가프로그램이 상태불안을 낮추는 효과가 있었다.

특성불안 공변량 분석을 위한 가정에 대한 검증으로 회귀동등성은  $F(1,16)=1.545$  Sig=0.232로 가정이 충족되었고, 변량동등성 가정도  $F(1,18)=0.02$  Sig=0.89로 충족되었다. 따라서



공변량 분석을 위한 가정이 충족되었고, 공변량 분석 결과를 보면  $F(1,17)=79.96$   $p<.001$ 로 실험집단이 통제집단에 비해 사후점수가 낮아져서 요가프로그램이 특성불안을 낮추는 효과가 있었다.

#### IV. 논 의

본 연구에서는 비니요가에서 제시하는 불안 완화에 효과적인 요가자세를 바탕으로 호흡과 비베카난다 전통에서 제시하는 순간 휴식을 함께한 요가프로그램에 참여한 집단이 스트레스와 불안 지수 감소에 긍정적 영향이 있는지 살펴보았다. 분석결과

첫째 스트레스 척도에서 3개 하위 항목 사전 검사 점수를 공변인으로 지정하고 집단 사이의 사후 검사 점수를 공변량 분석한 결과 3개의 하위 항목 중에서 직무 스트레스, 심리적 스트레스는 점수가 실험집단과 통제집단 사이에 유의미하게 감소하였다. 신체적 스트레스는 회기 동등성 가정을 충족하지 못해 공변량 분석을 실시 할 수 없었다. 이런 결과로 본 연구에서 사용된 요가프로그램은 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치고 있는 결과가 나왔다.

둘째 상태-특성 불안 척도에서 사전 검사 점수를 공변인으로 지정하고 집단 사이의 사후 검사 점수를 공변량 분석한 결과 상태, 특성 불안 모두 실험집단과 통제집단 사이에 유의미하게 지수가 감소하였다. 따라서 본 연구에서 사용되었던 요가프로그램은 스트레스를 낮추고 불안을 완화시키는데 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여주었다.

연구대상과 구체적인 프로그램이 다를지라도 본 연구의 결과들을 바탕으로 선행연구에 비추어 논의하면 다음과 같다.

요가수련이 스트레스 감소에 도움이 된다는 김영삼(2006)과 이창원(2006), 박상수(2004), 송관현(2004)등의 연구 결과와 본 연구 결과는 일치한다.

Streeter(2007), Yank.k(2007), Sahajpal, Ralte(2000)등의 외국 논문에서도 요가가 스트레스를 감소시킨다는 연구 결과는 본 연구와 일치한다.

불안과 관련된 연구로 Shapiro(2007), Smith(2007), Gupta(2006)의 연구는 요가가 불안을 감소시킨다는 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

그러나 본 연구의 제한점이 있는데 첫째, 본 연구의 참여자는 특정 지역, 특정 회사를 대상으로 하였고 프로그램에 2회 이상 빠지지 않은 참여 대상자의 수가 10명으로 실제 분석을 한 데이터의 수가 적고, 주로 20-30대 여성으로 구성되어 일반화하기에는 무리가 있다. 따라서 성비와 연령을 맞춘 후속 연구가 필요할 것으로 보인다. 둘째, 본 연구자가 실험 집단을 직접 지도 했다는 점에서 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 셋째, 본 프로그

램에 대한 추후검사가 없어서 프로그램 효과의 지속성을 확인 할 수 없었다.

## 참고문헌

- 김소영 (2009) 요가 니드라 프로그램이 불안 및 우울에 미치는 효과, 서울불교대학원대학
- 김영삼 (2006). 요가 수련을 통한 직장여성의 호흡과 신체 변화에 관한 연구, 경기대학교 스포츠과학대학원 석사학위논문.
- 박상수 (2004). 요가수련이 스트레스와 인체의 오라에 미치는 영향, 대전대학교 석사학위논문.
- 박정순 (2007). 요가수련이 혈중 스트레스호르몬 농도 및 폐기능에 미치는 영향, 영남대학교 석사학위논문.
- 박현주 (2002). 불안과 모험시도가 영어 학습 성취도에 미치는 영향, 전남대 대학원 박사학위논문.
- 송관현 (2004). 요가수련 프로그램의 실태 및 효과에 관한 연구, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 송 현 (2004). 직장인들의 수영활동 참여가 스트레스에 미치는 영향, 제주대학교 석사학위논문.
- 안양미 (2001). 국선도 수련이 스트레스 대처방식에 미치는 영향, 계명대학교 석사학위 논문.
- 조옥경 (2006). 요가의 치료적 가치에 대한 고찰. **불교와 심리 심포지움 자료집**. 187-207
- 이창원 (2006). 요가수련이 스트레스에 미치는 영향 연구, 원광대학교 석사학위 논문.
- 정경숙 (2008). 대체의학에서 요가의 가치에 대한 사례연구, 호서대 벤처전문대학원 석사학위논문.
- 정지호 (2001). 직장인들의 생활체육 참여에 따른 스트레스 해소, 신라대학교 석사학위논문.
- 조정희 (2005). 무용공연불안 원인과 대처행동에 관한 요인분석, 이화여대 대학원 박사학위논문.
- 조옥경, 김명권 (2002). 요가의 심리치료적 가치 -아스탕가 요가를 중심으로-, **상담학연구**, 3-(1), 255-277
- Anderson, S & Sovic, R (2006). **요가첫걸음**(조옥경, 김채희 옮김), 서울: 학지사.(원서출판: 2000).
- Benson, H (2006). **마음으로 몸을 다스려라**(정경호 역), 서울: 동도원(원서출판: 2000)
- Eastwood Atwater, (1982) **Psychology of Ajustment**(김인자 옮김), 서울: 한국심리상담연구소

(원서출판: 1979)

- Gupta N, Khera S, Vempati RP, Sharma R, Bijlani RL. (2006). *Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety*. Indian J Physiol Pharmacol, 50-(1), 41-47
- Kraftsow, G (1991). *Yoga for wellness*. New York: Penguin Compass
- Sahajpal P & Ralte R. (2000). Impact of induced yogic relaxation training(IYRT) on stress level, self-concept and quality of sleep among minority group individuals. *Journals of Indian Psychology*, 18(1&2), 66-73
- Satyananda, S. Swami. (1996). **아사나 프라나마야 무드라 반다**(요가출판위원회 번역), 장흥군: 한국요가출판사 출판위원회
- Shapiro D, Cook I. A, Davydov D. M, Ottaviani C, Leuchter A. F & Abrams M. (2007). Yoga as a Complementary Treatment of Depression: Effects of Traits and Moods on Treatment Outcome. *Evidence-based Complementary & Alternative Medicine(cCAM)*, 4(4), 493-502
- Smith C, Hancock H, Blake-Mortimer J, Eckert K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to Reduce stress and anxiety. *Complement Ther Med*, 15-(2), 77-83
- Streeter CC, Jensen JE, Perlmutter RM, Cabral HJ, Tian H, Terhune DB, Ciraulo DA, Renshaw PF(2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels. *The journal of Alternative and complementary medicine*, 13(4), 419-426
- Yang, K. (2007). A review of yoga program for four leading risk factors of chronic diseases. *Evidence Based Complementary Alternat Med*, 4(4), 487-491.
- Vijayalakshmi P, Madamohan, Bhavanani AB, Patil A & Babu K. (2004). Modulation of stress induced by isometric handgrip test in hypertensive patients following yogic relaxation training. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(1), 59-64

Abstracts

## The Effects of Yoga Program on Stress and Anxiety for Worker

Park, young-june

Department of Mind-Body Healing Seoul University of Buddhism

This research has a goal to examine whether yoga program reduces stress and anxiety for worker. Yoga program of this study consists of asanas, breathing, and relaxation which are based on Iyengar Yoga Tradition, Bihar Yoga Tradition and Program by Vivekananda Institute. The state anxiety and trait anxiety were examined with STAI which is designed by Spielberger(1970) and modified by Kim(1978). And the stress survey which is made in Korea Stress Management Institute was used to measure the state of the stress. The yoga programs were applied for 10 weeks with the total twenty sessions at Internet Service Company in Seoul. The participants were divided into two groups, one of which is experimental group and the other is controlling group. The statistical analysis is used by ANCOVA and analyzed by SPSS Program. The following is a results of research. First, yoga program significantly reduced the work-related stress and psychological stress of the experimental group. Second, yoga program significantly reduced the state anxiety and the trait anxiety of the experimental group. These results have proved that the yoga programs have reduced stress and anxiety. consequently, the yoga program can be actively utilized to reduced stress and anxiety for worker.

*Key words : Yoga Program, Stress, Anxiety.*

투고일: 2013. 11. 15 / 심사완료일: 2013. 12. 15 / 게재확정일: 2013. 12. 16