

초등학교 6학년 학생의 요가수련과 공격성의 관계*

박은주¹ · 권웅² · 최영준^{3**}

한양대학교 석사¹ · 제주대학교 조교수² · 제주대학교 조교수³

The Relationship Between Yoga Practice and Aggression in 6th Elementary School Students

Park, Eun Joo¹ · Kwon, Woong² · Choi, Youngjun^{3**}

Hanyang University¹ · Jeju National University^{2,3}

Abstract

The purpose of this study was to present basic data for developing a yoga program by verifying the relationship between yoga practice and aggression for elementary school students. To achieve this goal, a survey was conducted on a total of 254 6th grade elementary school students located in Seoul, who either had experience in yoga training or had no experience in yoga training were studied with self-evaluation survey. Data processing was done after each response was encoded using SPSS version 12.0 for Windows to execute factor analysis, reliability analysis, frequency analysis, t-test, one-way ANOVA, and post hoc test, and significance level was chosen at 0.05. Results obtained from this research are as follows. First, there was a significant difference between yoga and non-yoga groups in five factors (physical aggressiveness, irritability, hostility, passive aggressiveness, and negativity) among the factors of aggressiveness, and there was no significant difference between two groups in linguistic aggressiveness. Second, as a result of analyzing the difference in aggression according to the length of yoga practice, hostility and negativity showed significantly different results. Third, as a result of analyzing the difference in aggression according to the frequency of yoga practice, all factors except passive aggression showed low aggression scores, indicating that the higher the yoga training participation frequency, the more effective it is in reducing aggression. In conclusion, it can be said that elementary school students' participation in yoga practice has a positive effect on aggression.

Key words : Yoga, aggression, physical aggressive, passive aggressiveness

I. 서론

현대는 급속한 사회적 환경적 변화와 다양한 자극

들로 각 개인에게 수많은 변화를 직면하고 대처해 나갈 수 있는 역량을 요구하고 있다. 이러한 현대사회의 특징들로 인해 현대인들은 물질적인 풍요 속에서도

* 본 연구는 제1저자의 석사학위논문을 요약하여 작성하였음.

** youngjun.choi@jejunu.ac.kr

정신적인 빈곤을 경험하고 있으며, 치열한 경쟁사회 속에서 불안, 긴장과 스트레스 등으로 인해 마음의 여유를 차츰 잃어가고 있다(조옥경, 2002). 지금까지 스트레스는 어른들의 문제 또는 사춘기 이후의 청소년들을 대상으로 많은 연구가 시도되었다. 최근의 연구에 따르면, 아동들도 일상생활 속에서 끊임없이 적응을 요구하는 위협과 도전의 연속에서 살아가고 있으며, 정신적·신체적으로 스트레스를 받고 있다(허경애, 2003).

특히, 편리한 생활을 위한 끝없는 욕구의 충족결과로 아동은 자연으로부터 멀어지게 되었다. 마음대로 뛰어 놀 수 있는 환경이나 신체 활동의 기회가 줄어들었으며, 대신 TV, 비디오, 컴퓨터, 전자오락, 게임 등이 오늘날 아동의 신체 활동의 대명사가 되고 있다. 이에 따라 아동들은 자연 발생적으로 운동 부족이라는 심각한 문제에 직면하게 되고 그 결과 풍요로운 경제 여건에도 불구하고 허약아, 비만아, 정서불안상태, 그리고 조기시력 감퇴현상과도 같은 새로운 문화병에 시달리고 있다. 대중매체를 통해 연일 보도되고 있는 학교 내 집단 따돌림 문제 및 학교 내 폭력관련 사고 소식은 아동의 공격성이 날로 심각해져 가는 우리의 사회상을 단적으로 말해주고 있으며, 남을 때리거나 욕설을 하거나 성질을 부리고 물건을 부수는 등의 신체적, 언어적 공격 행동으로 분노를 표출하는 아동을 우리는 주위에서 쉽게 볼 수 있으나 성인들은 이런 공격행동들에 대해 아동이 기질적으로 활달해서 그런 것으로 잘못 이해하는 경우가 있다.

이러한 공격성은 다양한 방법으로 분류되어지고 정의 내려지는데, 어떠한 유기체에게 유해한 자극을 주는 행동(Buss, 1966), 신체적인 것과 심리적인 것을 포함시켜 사람에게 해를 입히거나 물건을 파괴하는 행동(Bandura, 1973), 자신이나 타인에게 고통과 상처를 주려는 목표를 가지고 행하는 의도적인 행위(Aronson, 1972; Goldstein, 1981), 좌절 또는 실패가 원인이 되는 적대적, 유해적 또는 파괴적인 행동(Siever, 2008) 등으로 설명되어지고 있다. 이러한 정의를 따라 공격성은

결과적 측면과 의도적 측면의 공격행동 모두를 포함하며, 공격행동의 빈도가 높아지고 강도가 매우 클 때 우리는 그것을 공격성으로 분류하고 그러한 행동을 많이 하는 아동을 공격적인 아동으로 분류한다. 공격적인 아동들은 흔히 매우 과잉 활동적이거나 주의 산만한 특성을 공유하고 부모나 형제들과 논쟁을 많이 하는 경향이 있으며 학교생활에서의 무단결석, 무단가출, 학교중퇴, 약물남용 등 현실적응에서 심각한 어려움을 나타내기도 한다. 또한 이러한 아동들은 다양한 생활경험에서 많은 심리적 상처를 입어 분노가 억압되어 있을 가능성이 크며 이러한 분노는 대상에 대한 복수 심리를 유발할 뿐만 아니라 자신을 방어하고자 하는 욕구에서 타인의 일부 행동보다는 그 사람의 전부를 공격한다고 밝히고 있다(노안영, 1983).

아동들은 발달적으로 미성숙하기 때문에 정신적 스트레스나 심리적 고통에 대해 자발적인 문제제기나 개선을 위한 적극적인 표현을 하기가 어렵다. 또한, 아동기는 아직 정체성이 확립되지 않고 외부 현상들을 비판적으로 수용할 능력이 없기 때문에 아동이 보내는 도움 요청의 신호 즉 그것이 긍정적인 신호이든 부정적인 신호이든 간에 성인들은 보다 민감해져야 하며 적극적인 관심과 사랑을 기울여야 한다. 내면의 공격적 충동을 스스로 조절하고 문제를 해결해나가는 능력을 키워주기 위해 전문가나 정책자들과의 연계 하에 사회적, 문화적 기능을 습득하고 대인관계 관리 능력을 향상시켜 주는 등의 예방이나 선도차원의 실질적인 대책 마련이 시급하다(성종근, 1998).

이러한 아동의 공격성에 관한 연구는 다방면에서 이루어지고 있는데, 국내에서는 그동안 아동의 공격성에 관한 연구가 인지행동적인 치료 접근법을 위주로 교육학이나 심리학, 특수교육학에서 다루어져 왔다. 최근 들어서 고전적 방법을 넘어서 음악치료, 미술치료, 놀이치료 분야와 같은 비언어적 방법에 대한 관심이 높아지고 있다. 조하영과 정정희(2020)는 유아를 대상으로 공격성 감소 프로그램의 효과가 크다는 것

을 밝혔으며, 임영빈(2013)은 체육활동이 초등학교 학생의 공격성 감소에 긍정적 영향을 미친다고 하였다.

특히, 노안영(1983)은 공격적인 아동들은 사회적 상황을 정확히 파악하는데 필요한 단서들을 충분히 찾아내지 못하고 타인의 의도를 적대적으로 귀인하며 타인과 자신의 감정을 정확히 지각하지 못하여 그들의 생각이나 의견을 언어적 주장으로 해결하기보다 비언어적이고 즉각적인 방식으로 해결하려는 경향이 있음을 밝혔다. 또한, 김정규(2001)는 “아동들을 대상으로 언어중심의 상담은 자유롭고 자연스러운 의사표현이 매우 어려울 수도 있다”고 하였으며, “우리가 사용하는 언어는 사태를 오히려 더 복잡하게 만드는 경우가 있으며, 특히 추상적인 개념을 많이 사용하는 경우 상호간 접촉을 차단할 수 있다.”며 비언어적 치료 접근법의 필요성을 역설했다.

이러한 관점에서 명상의 일종인 요가는 비언어적 신체활동인 근육이완법 중에 하나라고 할 수 있는데, 원정혜(2005)는 어린이 요가 프로그램이 스트레스에 시달리고 있는 유아들에게 신체적, 정신적 성장과 발달을 돕고 스트레스를 조절할 수 있는 능력 및 자신감 배양에 효과가 있다고 하였으며, 양미애, 안이환(2010)은 요가 프로그램이 초등학교 학생의 친구관계 스트레스 해소에도 효과적인 것으로 나타났다. 최근 이러한 명상과 요가에 대한 관심이 많아지면서 비언어 활동에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 명상 훈련이 공격성에 미치는 영향에 대한 연구는 공격성에 대한 직접적인 연구보다는 정서적 안정성, 충동성, 불안 등에 효과 등 간접적으로 명상이 공격성에 미치는 영향에 대한 연구들이 많이 이루어져 왔다(문경림, 1997). 명상이 공격성에 미치는 효과를 검증한 연구들을 살펴보면, 이경희(2004)는 국선도 단전호흡을 활용한 집단 상담은 청소년의 공격성 감소에 유의미한 차이를 보였고, 특히 공격성의 세 가지 하위영역인 언어적 공격성·행동적 공격성·간접적 공격성 중 언어적 공격성 감소에 많은 효과가 있었다고 보고하였으며,

신정미(2004)는 명상이 중학생의 공격성 감소에 긍정적인 효과를 나타낸 것으로 보고하였다. 또한 김기주(1998)는 실천요가 집단훈련 프로그램을 고등학교 1학년 학생 24명에게 실시하여 신체, 호흡, 마음의 안정감에 효과가 있음을 밝혔으며, 정유진, 김선영, 이수재(2007)는 2명의 지적 장애아동과 1명의 자폐성 발달장애 아동을 대상으로 요가운동 프로그램을 실시하여 요가운동프로그램이 공격성 감소에 효과가 있다는 것을 검증하였다.

이처럼 명상이나 요가를 통한 정서적, 정신적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 규명한 연구가 활발히 이루어지고 있으나, 일반 초등학교 학생의 지속적인 요가수련이 공격성에 미치는 영향에 대한 직접적인 효과를 검증한 자료는 매우 부족하다. 이에 본 연구자는 지속적인 요가수련을 바탕으로 아동들의 공격성과의 관계를 검증하여, 교육 현장에서 요가수련의 적극적인 도입 및 심리상담을 위한 요가 프로그램 개발에 기초자료를 제시하는 데 그 목적이 있다. 따라서 본 연구에서는 초등학교 학생의 요가수련과 공격성의 관계를 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하여 검증하였다. 첫째, 요가수련 경험유무에 따라 공격성에 차이가 있을 것이며, 둘째, 요가수련 기간과 참여빈도에 따라 공격성 감소에 차이가 나타나는지에 대해 알아보았다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울시에 위치한 초등학교, 어린이전문 요가원, 문화센터 등에서 요가수련을 경험한 초등학교 6학년 학생 135명과 요가수련을 전혀 하지 않은 초등학교 6학년 학생 119명, 총 254명을 판단표본추출방법(judgement sampling)으로 선정하였다. 요가수련 기간과 공격성 질문지에 대한 이해도를 고려해 저학년 보

다는 6학년 학생을 대상 선정하였으며, 요가수련 참여 집단의 대상자의 참여기간은 1년 미만 28명, 1년~1년 6개월 43명, 1년 6개월 이상 64명이었고, 참여빈도는 매일 17명, 일주일에 3회 이상 30명, 일주일에 3회 미만 48명, 월 2~3회 24명, 월 1회 16명이었다.

2. 조사도구

초등학생들의 공격성 측정은 Buss & Durkee(1957)가 개발한 공격성 진단 검사를 이윤경(2002)이 초등학교 학생들에게 적합하게 수정한 검사지를 사용하였다. 공격성 검사지는 공격 대상에게 신체적 상처나 고통을 주려고 의도하거나 물건을 손상시키려는 행동을 의미하는 신체적 공격성(5문항), 상대방에게 심리적·사회적인 해를 끼치고자 하는 언어적 행동을 의미하는 언어적 공격성(6문항), 자신 또는 타인에게 흥분하는 행동 성향인 흥분성(4문항), 대인관계에서 타인을 경계하는 행동 성향인 적의성(4문항), 수동적으로 자신의 공격 욕구를 표현하는 것으로 고집, 거부적 태도, 꾸물거리기, 상대방 무시 등과 같은 행동인 수동적 공격성(6문항), 그리고 협동하기를 거절하거나 반항하며, 지시나 제안에 반대되는 행동을 하는 성향인 부정성(5문항) 등 6개 하위영역 총 30문항으로 구성되어 있다. 문항은 4점 척도로 각 문항에 대해 ‘자주 그렇다’(4점), ‘그렇다’(3점), ‘아니다’(2점), ‘전혀 아니다’(1점)로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 공격성이 높다는 것을 의미한다. 공격성 검사지에 대한 확인적 요인분석 결과는 <표 1>과 같이 나타났으며, 각 요인의 신뢰도 검증(Cronbach's α)을 실시한 결과, 신체적 공격성 .81, 언어적 공격성 .83, 흥분성 .78, 적의성 .77, 수동적 공격성 .80, 부정성 .79로 나타났다.

표 1. 공격성 검사지의 확인적 요인분석 결과

요인	모델	chi-square	df	Q	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	RMR
공격성	6요인	781.7	396	1.97	.901	.903	.891	.051	.079

3. 조사절차

본 연구는 초등학생을 대상으로 요가수련과 공격성의 관계를 알아보기 위하여 조사를 실시하였다. 조사에 앞서 연구대상자가 초등학생인 점을 고려하여 연구대상자 및 보호자에게 연구에 대한 목적 및 과정을 구체적으로 설명하여 동의를 얻었으며, 설문지는 자기평가 기입법(Self-administration)으로 응답하도록 한 후 회수하였다.

4. 자료처리

설문지의 응답 자료를 회수한 후, 각 자료를 부호화(coding)하여 컴퓨터에 개별 입력하였다. 모든 분석은 SPSS25 프로그램을 이용하였고, 가설검정을 위한 통계적 유의수준(α)은 .05로 설정하였다. 구체적인 자료분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 요가 수련 여부에 따라 공격성에 차이가 있는지 알아보기 위하여 독립표본 t검정(Independent sample t-test)을 실시하였다. 둘째, 요가 수련 학생 중 요가 수련기간과 참여빈도에 따른 공격성의 차이를 알아보기 위해 일원분산분석(one-way ANOVA)을 각각 실시하였으며, 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 요인에 대해서는 Duncan 방법을 사용하여 사후검정을 실시하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 요가수련 경험에 따른 공격성의 차이

<표 2>는 요가수련 집단과 비수련 집단의 공격성

하위요인 간 차이를 알아 보기위해 t-test 결과를 나타낸 것이다. <표 2>에서 보면, 요가수련 경험 유무에 따라 공격성의 하위요인인 신체적 공격성, 흥분성, 적의성, 수동적 공격성, 부정성에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체적 공격성에 대한 t-test 결과, 요가수련 집단($M=9.82$, $SD=2.02$)이 비 수련 집단($M=10.90$, $SD=2.11$)보다 유의하게 낮은 결과($t=-4.154$, $p<.001$)를 나타내었고, 흥분성($t=-3.585$, $p<.001$), 적의성($t=-5.655$, $p<.001$), 수동적 공격성($t=-3.832$, $p<.001$), 부정성($t=-3.091$, $p<.01$)에서 모두 유의하게 낮은 결과를 나타내었다.

표 2. 요가수련 경험 유무에 따른 공격성 비교결과

	수련 (n=135)	비 수련 (n=119)	t-value
	M(SD)	M(SD)	
신체적 공격성	9.82(2.02)	10.90(2.11)	-4.154***
언어적 공격성	11.68(2.32)	12.24(2.43)	-1.857
흥분성	8.60(1.82)	9.46(2.01)	-3.585***
적의성	8.00(1.94)	9.56(2.43)	-5.655***
수동적 공격성	11.12(2.15)	12.27(2.70)	-3.832***
부정성	10.73(2.47)	11.68(2.44)	-3.091**

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

따라서 본 연구 결과 요가수련집단이 비 수련 집단에 비해 신체적 공격성, 흥분성, 적의성, 수동적 공격성, 부정성 등 다섯 요인에서 낮은 점수를 나타내어 요가수련 참여여부가 언어적 공격성을 제외한 공격성 하위영역에 긍정적으로 작용함을 알 수 있었다.

최근 요가수련이나 명상과 같은 비언어적 치료에 대한 가능성의 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 또한 이러한 비언어적 치료를 통해 신체 및 정신건강에 긍정적으로 영향을 미치는 연구들이 많이 있다. 조현

학(2006)은 남자 중학생을 대상으로 마음비우기 명상 참여 유무에 따라 공격성에 차이를 분석한 결과 마음비우기 명상에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비하여 공격성 수준이 통계적으로 낮게 나타났다는 결론을 제시하고 있으며 본 연구의 결과와도 일치하는 것으로 나타났다. 또한 이상희(2006)는 ADHD 중학생을 대상으로 요가수행프로그램 참여유무에 따른 공격성, 자아존중감 및 주의집중에 미치는 효과를 분석한 결과 요가수행프로그램에 참여한 후에 공격성 수준이 통계적으로 낮아졌고, 자아존중감은 향상되었으며 주의집중력 또한 향상되어 공격성, 자아존중감 및 주의집중에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 송영진(2005)은 하타 요가프로그램이 초등학교의 주의집중력 향상에 미치는 효과에서 실험집단의 주의집중력이 통제집단에 비해 더 높게 나타났다고 하였으며, 김오순(2005)은 유아를 대상으로 명상활동이 공격성에 미치는 효과를 분석한 결과 명상활동이 대물공격성을 제외한 대인공격성, 언어 공격성을 감소시킨다는 결론을 시사하였다.

이처럼 명상의 일종인 요가 및 명상 프로그램 참여가 공격성 감소에 효과적인 영향을 미치고 있다는 본 연구 및 선행연구의 결과는 요가 수련참여가 공격성 감소에 영향을 미치며, 이 외에도 개인의 성격발달 및 정신건강, 자아존중감, 주의집중력에 긍정적 영향을 미치고 있음을 알려주고 있다.

2. 요가수련 기간에 따른 공격성의 차이

<표 3>은 요가수련 기간에 따른 공격성 하위요인 간 차이를 알아 보기위해 1년 미만, 12~18개월, 18개월 이상 집단 간 일원분산분석 결과를 나타낸 것이다. 요가수련 기간에 따라 공격성의 하위요인인 적의성($p<.01$), 부정성($p<.01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 유의한 차이에 대한 사후분석 결과, 적의성에서 18개월 이상 집단($M=7.46$, $SD=1.80$)이 1년 미만

표 3. 요가수련 기간에 따른 공격성 하위요인에 대한 일원분산분석 및 사후검정

	1년 미만 (n=28)		12~18개월 (n=43)		18개월 이상 (n=64)		F-value	Duncan 검정결과
	M	SD	M	SD	M	SD		
신체적 공격성	10.42	1.93	9.83	1.96	9.56	2.06	1.811	
언어적 공격성	12.57	2.60	11.69	2.48	11.29	1.99	3.013	
홍분성	9.03	1.97	8.60	2.02	8.40	1.59	1.167	
적의성	8.85	1.99	8.25	1.91	7.46	1.80	5.850**	a>c
수동적 공격성	11.89	2.07	10.86	1.92	10.96	2.28	2.320	
부정성	11.57	1.95	11.30	2.55	9.98	2.42	6.124**	a>b,c

주. a=1년 미만, b=12~18개월, c=18개월 이상, **p<.01

집단(M=8.85, SD=1.99)보다 유의하게 낮았고, 부정성에서는 12~18개월 집단(M=11.30, SD=2.55)과 18개월 이상 집단(M=9.98, SD=2.42)이 1년 미만 집단(M=11.57, SD=1.95)보다 유의하게 낮다는 것을 알 수 있었다. 즉, 요가수련 기간이 길수록 적의성과 부정성에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한재철(2005)은 성인들을 대상으로 요가수련생들의 수련기간별 자아존중감 및 정신건강 차이를 분석한 결과 3개월 미만, 4~6개월, 7~12개월, 1년 이상 등 모든 수련기간에 따른 자아존중감 및 정신건강에 모든 요인에서 집단별 통계적으로 유의한 차이가 나타났다고 보고되었다. 또한 부정적 심리특성의 완화를 목적으로 요가수련 혹은 명상을 적용한 연구(임수현, 1996; 최현, 1992)에서는 요가나 명상수련이 불안 및 강박증 등에 미치는 영향을 목적으로 실시되었으며 연구에 따른 분석 결과 12~16주 이상의 지속적인 수련이 부정적 심리특성을 완화시켜준다고 제시함으로써 요가수련의 기간이 증가할수록 공격성 감소에 긍정적인 영향을 미친다는 본 연구결과와 거의 일치하고 있다. 따라서 요가 및 명상법의 효율성을 높이기 위해서는 지속적이며 꾸준한 참여가 이루어져야 한다는 것을 알 수 있었다.

3. 요가수련 참여빈도에 따른 공격성의 차이

<표 4>는 요가수련 참여빈도에 따른 공격성 하위요인 간 차이를 알아 보기위해 매일, 일주일에 3회 이상, 일주일에 3회 미만, 월 2~3회, 월 1회 집단 간 일원분산분석 결과를 나타낸 것이다. 요가수련 참여빈도에 따라 수동적 공격성 요인을 제외한 신체적 공격성($p<.01$), 언어적 공격성($p<.01$), 홍분성($p<.05$), 적의성($p<.01$), 부정성($p<.001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 유의한 차이에 대한 사후분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 신체적 공격성에서 일주일에 3회 미만 집단(M=9.60, SD=1.67)과 일주일에 3회 이상 집단(M=9.50, SD=2.12)이 월 1회 집단(M=10.87, SD=2.15)보다 유의하게 낮게 나타남을 알 수 있었다. 둘째, 언어적 공격성에서는 매일 하는 집단(M=10.64, SD=2.31)과 일주일에 3회 이상 집단(M=10.86, SD=1.94)이 가장 낮게 나타났으며, 월 2~3회 집단(M=12.58, SD=2.39)이 월 1회 집단(M=12.81, SD=2.83)보다 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 셋째, 홍분성에서는 매일 하는 집단(M=7.64, SD=1.16)이 가장 낮게 나타났으며, 일주일에 3회 이상 집단(M=8.30, SD=1.46)과 일주일에 3회 미만 집단(M=8.89, SD=1.95)이 월 1회 집단(M=9.62, SD=1.78)보다 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 넷째, 적의성에서도 마찬가지로 매

표 4. 요가수련 참여빈도에 따른 공격성 하위요인에 대한 일원분산분석 및 사후검정

	매일 (n=17)		3회~/주 (n=30)		~3회/주 (n=48)		2~3회/월 (n=24)		1회/월 (n=16)		F-value	Duncan 검정결과
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
신체적 공격성	8.88	1.99	9.50	2.12	9.60	1.67	10.66	2.03	10.87	2.15	3.651**	e>c,b
언어적 공격성	10.64	2.31	10.86	1.94	11.75	2.05	12.58	2.39	12.81	2.83	3.936**	e>d>b,a
흥분성	7.64	1.16	8.30	1.46	8.89	1.95	8.37	1.99	9.62	1.78	3.247*	e>c,b>a
적의성	7.23	2.07	7.90	2.13	7.77	1.67	8.08	1.63	9.62	1.96	3.951**	e>d,b,c>a
수동적 공격성	10.41	1.37	10.66	1.86	11.06	2.40	11.54	1.66	12.31	2.72	2.350	-
부정성	9.05	2.72	10.03	2.00	11.27	2.34	10.70	2.27	12.25	2.48	5.209***	e>d>a

주. a=매일, b=3회~/주, c=~3회/주, d=2~3회/월, e=1회/월, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

일 하는 집단(M=7.23, SD=2.07)이 가장 낮게 나타났으며, 월 1회 집단(M=9.62, SD=1.96)은 다른 집단에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다. 다섯째, 부정성에 서는 월 2~3회 집단(M=11.54, SD=1.66)을 기준으로 매일 하는 집단(M=9.05, SD=2.72)이 유의하게 낮게 나타났다, 월 1회 하는 집단(M=12.25, SD=2.48)이 유의한 차이를 보이며 높게 나타났다.

즉, 요가수련 참여빈도가 높을수록 수동적 공격성을 제외한 공격성의 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 이와 같은 참여빈도에서의 긍정적 결과는 청소년을 대상으로 요가수련 참여빈도별 정신 건강에 미치는 영향을 분석한 연구(원선영, 2006), 성인을 대상으로 요가수련자의 요가수련 빈도별 신체적 자기개념에 미치는 영향을 분석한 연구(박소정, 2007)와도 일치함을 알 수 있었다. 또한 이상진(2005)은 하타요가 참여정도에 따른 심리적 변화는 참여빈도가 일주일에 3회 이상 참여하였을 때 더욱 현저히 나타난다고 하였으며, 요가수련 참여빈도가 높을수록 공격성 및 정신건강, 심리적 변화에 더 많은 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 본 연구결과를 종합해 보면, 초등학교생들의 요가수련 참여는 공격성 감소에 매우 긍정적인 영향을 미친다고 할 수

있으며, 요가수련 기간 및 참여빈도가 높을수록 공격성 감소에 더욱 효과적이라 할 수 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 요가수련을 바탕으로 요가수련 경험유무에 따른 공격성 차이, 그리고 요가수련 기간과 참여빈도에 따라 공격성에 차이가 나타나는지에 대해 알아보았으며, 이러한 목적을 달성하기 위해 서울시에 거주하고 있는 초등학교 6학년 학생 254명을 대상으로 조사를 진행하였으며, 조사를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 요가수련 경험 유무에 따라 집단 간에 공격성의 차이가 나타났으며, 요가수련 집단이 비수련 집단에 비하여 신체적 공격성, 흥분성, 적의성, 수동적 공격성, 부정성 등 다섯 요인에서 낮은 점수를 나타내었다. 즉, 언어적 공격성을 제외하고는 요가수련이 공격성 감소에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다. 둘째, 요가수련 기간에 따라 적의성과 부정성에서 집단별로 유의한 차이가 나타났다. 즉, 요가수련 기간이 길어질수록 공격성에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 셋째, 요가수련 참여빈도도 역시 집단

별로 공격성에 차이가 나타났다. 공격성 참여빈도에서 월 1회 집단이 수동적 공격성을 제외하고는 가장 높게 나타났고, 매일 하는 집단이 언어적 공격성, 흥분성, 적의성, 부정성에서 가장 낮게 나타나는 것을 알 수 있었다. 이와 같이 요가수련 참여빈도는 높을수록 전반적인 공격성 감소에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합해 보면, 요가수련이 공격성에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었으며, 이는 지속적인 요가수련이 초등학생의 공격성을 감소시켜 주며 공격성 감소에 긍정적인 영향을 미치고 있는 것으로 생각된다. 이러한 아동들의 공격성과의 관계는 교육현장에서의 요가수련의 적극적인 도입 및 심리상담을 위한 요가프로그램 개발에 기초자료를 제시하는데 활용되어질 수 있을 것이라 생각된다.

이러한 본 연구의 결과와 결론을 토대로 본 연구가 가진 제한점을 고려하여 앞으로의 연구 과제를 다음과 같이 제시하고자 한다. 아동기의 지속적인 요가수련이 공격성 이외에도 정신건강 및 심리치료에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 규명할 필요가 있으며, 이에 대한 효과를 구체적으로 입증하는 실증연구가 이루어진다면 요가프로그램 개발에 보다 나은 효과를 기대할 수 있을 것이다. 다음으로 아동기 전체의 연령별로 연구가 이루어져 본 연구와 비교 검토되는 연구가 진행된다면, 요가수련이 아동의 유익한 신체활동으로 자리매김 할 수 있을 것이며, 신체 및 정신건강에 미치는 다양한 영향을 고려한 체계적인 지도 방법과 흥미를 유발시킬 수 있는 프로그램도 개발되어질 수 있을 것이다. 한편 본 연구와 같이 아직 성장단계에 있는 미성년자들을 대상으로 하는 연구는 일반 성인들을 대상으로 하는 연구보다 더욱 신중히 진행해야 할 것이다. 따라서 향후 연구에서는 생명윤리법 제 16조 제2항에 근거하여 미성년자를 대상으로 하는 연구에서는 법정대리인의 동의를 구하고 연구를 진행해야 할 것이다.

참고문헌

- 김기주(1998). **실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 김오순(2005). **명상활동이 유아의 자아존중감, 유치원 적응능력, 스트레스 및 공격성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 원광대학교대학원.
- 김정규(1993). **유아교육과정**. 서울: 동문사.
- 노안영(1983). **비행청소년에 있어서 공격성과 불안 감소에 미치는 주장 훈련의 효과**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 문경림(1997). **명상이 아동의 주의집중 및 공격성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 박소정(2007). **요가수련자의 수준차이가 신체적 자기개념에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교.
- 성종근(1998). **초등학교 폭력 아동의 행동 특성 연구**. 미간행 석사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 송영진(2005). **하타요가 프로그램이 초등학생의 주의집중력 향상에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 신정미(2004). **수식관 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 양미애, 안이환(2010). **요가 프로그램이 초등학생의 학교 스트레스에 미치는 효과**. **초등상담연구**, 9(2), 175-193.
- 원선영(2006). **요가수련이 청소년기의 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 교육대학원.
- 원정혜(2005). **어린이 요가**. 서울: 랜덤하우스.
- 이경희(2004). **국선도 단전호흡 수련을 통한 집단상담이 중학생의 분노와 공격성 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.

- 이상진(2005). **하타 요가 수련이 중년 여성의 심신에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 스포츠과학대학원.
- 이상희(2006). **요가수행프로그램이 주의력결핍·과잉행동장애(ADHD) 중학생의 공격성·자아존중감 및 주의집중에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이윤경(2002). **분노조절 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 공격성 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 임수현(1996). **요가의 심리치료 효과**. 미간행 석사학위 논문, 한국외국어대학교 대학원.
- 임영빈(2013). 서울시 초등학교의 체육활동 참여가 공격성에 미치는 영향. *Asian Journal of Physical Education of Sport Science*, 1, 45-58.
- 정유진, 김선영, 이수재(2007). 요가운동 프로그램이 장애아동의 공격성 감소에 미치는 영향. *한국 특수체육학회지*, 15(4), 139-158.
- 조옥경(2002). 요가를 이용한 스트레스 관리. *요가저널*, 82-83.
- 조하영, 정정희(2021). 유아의 공격성 감소 프로그램의 효과: 체계적 리뷰 및 메타분석. *유아교육연구*, 40(1), 63-81.
- 조현학(2006). **마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 최 현(1992). **참선과 국선도 명상 수련법이 중학생의 자아개념, 불안과 공격성에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 한재철(2005). **요가수련생들의 자아존중감 및 정신건강 차이분석**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.
- 허경애(2003). **초등학교 아동의 스트레스와 문제행동과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 경남대학교 교육대학원.
- Aronson, E. (1972). *Social animals*. New York: W. H. Freeman. Company.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Buss, A. H. (1966). Instrumental of aggression, feedback and frustration determinants of physical aggression, *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 153-162.
- Buss, A. H. & Durkee A. (1957). An inventory of assessing different kinds of hostility. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 343-349.
- Goldstein, R. (1981). Battered wife syndrome: overview of dynamics and treatment. *American Journal of Psychiatry*, 12, 341-350.
- Siever, L. J. (2008). Neurobiology of aggression and violence. *American Journal of Psychiatry*, 165(4), 429-442.

논문투고일 : 2022. 03. 13.

심 사 일 : 2022. 03. 15.

게재확정일 : 2022. 04. 15.