

## 사상체질과 요가 수련기간이 성인 여성의 우울수준과 자기효능감에 미치는 영향

### The Effect of Sasang Physical Constitution and Yoga Training Period on the Depression Level and Self-Efficacy of Adult Women

윤정희(대전대학교 박사과정) · 김창환(대전대학교 교수) · 장은수(대전대학교 교수) · 송영은\*(대전대학교 강사)

Jeong Hee Yun *Daejeon University* · Chang Hwan Kim *Daejeon University* · Eun Soo Jang *Daejeon University* · Young Eun Song\* *Daejeon University*

#### 요약

본 연구의 목적은 주 2회 이상 요가 프로그램에 지속적으로 참여하는 성인 여성을 대상으로 사상체질과 요가 수련기간이 우울과 자기효능감에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 연구목적에 따라 D시에 거주하고 있는 성인여성 총 218명을 대상으로 조사를 실시하였고, 수집된 자료는 SPSS 26.0 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 빈도분석, 신뢰도 분석, 일원변량분석, 중다회귀분석을 실시하였다. 분석결과는 첫째, 성인 여성의 우울수준은 요가 수련기간에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다( $p<.05$ ). 둘째, 성인 여성의 자기효능감은 사상체질에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다( $p<.05$ ). 셋째, 사상체질과 요가 수련기간은 성인 여성의 우울수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다( $p<.05$ ). 넷째, 사상체질과 요가 수련기간은 성인 여성의 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다( $p<.05$ ). 본 연구의 결과는 성인 여성의 우울과 자기효능감의 긍정적인 변화와 관리를 위해 요가수련에 지속적인 참여가 효과적인 것을 알 수 있다. 따라서 성인 여성의 심리적 건강을 위해 요가 운동프로그램은 물론 다양한 운동 참여와 지속적인 참여를 위한 중재 프로그램이 필요한 것으로 사료된다.

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of ideological constitution and yoga training on depression and self-efficacy for adult women who continuously participate in yoga programs more than twice a week. According to the purpose of the study, a total of 218 adult women living in D city were surveyed, and the collected data were frequency analysis, reliability analysis, one-way variance analysis, and multiple regression analysis according to the purpose of the study using the SPSS 26.0 statistical program. As a result of the analysis, first, it was found that the level of depression in adult women differs according to the yoga training period ( $p<.05$ ). Second, it was found that adult women's sense of self-efficacy differs according to their ideological constitution ( $p<.05$ ). Third, it was found that the ideological constitution and yoga training period had an effect on the level of depression in adult women ( $p<.05$ ). Fourth, it was found that the ideological constitution and yoga training period had an effect on the self-efficacy of adult women ( $p<.05$ ). The results of this study show that continuous participation in yoga training is effective for positive changes and management of depression and self-efficacy in adult women. Therefore, for the psychological health of adult women, yoga exercise programs as well as intervention programs for various exercise participation and continuous participation are considered necessary.

Key words : Sasang constitution, Yoga Training Period , Depression level, Self-efficacy, Adult women

## I. 서론

우울은 마음의 감기라고 불릴 정도로 오늘날 현대인들에게 나타나는 가장 흔한 정신적 문제로 슬픔이라는 감정에서 시작하여 낮은 자존감, 수면장애, 급격한 피로감 증가, 식욕부진 등의 다양한 형태로 나타나는 특징이 있다(Benard, 2018, Sinyor, Rezmovitz & Zaretsky, 2016; Lu et al., 2014). 반복적이고 지속적인 우울은 의사소통과 일상생활에 어려움을 가져오고 삶의 질에 부정적인 영향을 미치며(Battle, 1978). 자살 행동으로 이어질 수 있다(Rhode, Lewinshon & Seeley, 1994; 이수정, 문성미, 이지미, 연규진, 2015). 또한 성인 여성의 우울은 자녀에 대한 돌봄, 상호작용능력을 저해시키고(Turney, 2011; Foster et al, 2008), 자녀의 우울과 불안에도 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Livings, 2021). 최근 들어 우울은 젊은 세대에서 두드러지고 있으나 이는 중년기와 노년기로 이어질 수 있는 것을 고려하면 성인, 특히 성인 여성의 우울은 심각하게 다루어져야 하는 문제이다.

요가수련은 우울증의 완화에 긍정적인 영향을 미치고 있으며 신체건강이나 정신건강에도 많은 영향을 미친다. 요가수련은 호흡, 명상, 아사나를 통해 신체건강과 스트레스를 해소하고, 심리적인 안정과 자기효능감을 증진시키는 운동으로 권장되고 있다. 또한 요가수련은 특정한 과제에서 원하는 결과를 얻기 위해 요구되는 노력이나 과정을 성공적으로 해결할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념이나 기대감인 자기효능감과 집중력을 향상시키고 지속적인 장기간의 요가수련은 단기간의 요가수련 보다 자기효능감과 집중력 향상에 더 효과적이라고 하였다(남희정, 2015; 강미경, 2009).

사상체질은 사람이 태어날 때부터 갖고 있는 정신적인 특성과 신체적인 특성으로 체형, 성격, 증상에 따라 체질을 분류한 것으로 요가와 마찬가지로 신체적인 면과 정신적인 면을 중요시한다. 명상을 통한 정신적 요가수행을 하는 정통요가는 단지 체력을 단련하기 위한 일반 요가와 다르다. 체질 유형이 다르면 요가 수련 방법도 달라져야 하지만, 사상체질에 맞는 요가수련을 하는 사람은 많지 않다. 따라서 명상을 포함한 정통요가를 통하여 자신의 체질을 먼저 알고 그에 알맞은 동작을 익히는 것이 효과적이다. 체질에 따라서 똑같은 운동을 하더라도 효과가 다르기 때문에 체질에 맞는 운동을 하면 보다 건강해지고 체중 감량에도 도움이 될 것이다.

사상체질과 우울에 관한 원동욱(2011)의 연구에 의하면 태음인이 다른 체질보다 우울 성향이 높은 체질로 밝혀졌으며, 민성길(2001) 등과 박효인(2000)은 우울-불안에서 소음인이 다른 체질보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사상체질에 따라 신체 및 심리적 특성에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 사상체질별 특성에 대한 객관성 확보와 정확한 이해가 무엇보다 중요하다고 볼 수 있다. 사상체질의 심리적 특성으로 우울은 태음인이 다른 체질보다 높은 경향을 보였다. 사상체질에 따른 정신 병리학적 특성으로 청년과 노인을 대상으로 연구에서는 소음인이 우울 성향이 높은 것으로 확인되었고(김명근, 2010), 여성 노인을 대상으로 한 석소현, 김귀분(2010), 성인남녀를 대상으로 한 서웅(2000) 등은 소음인이 다른 체질보다 우울 성향이 높은 것으로 보고하였다. 이를

종합해 보면 소양인과 태음인, 소음인 즉 양인과 음인의 심리상태에는 분명한 차이가 있으며, 대상자의 특성에 따라 우울의 원인이 달라질 수 있음을 알 수 있다.

운동선수들을 대상으로 사상체질에 따른 신체적 자기효능감을 확인한 연구에서는 소음인이 태음인과 소양인에 비해 신체능력 효능감과 자기표현 효능감, 그리고 전체적인 신체적 자기효능감이 높다고 하였다(조성익, 2009). 또한 여성의 요가수련 참여 정도에 따른 신체적 자기효능감과 신체만족도에 관한 연구에서 요가 참여 정도가 높은 집단과 오랜기간 동안 요가수련을 한 집단의 자기효능감이 높다(권창선, 2008).

이와 같이 요가수련은 모든 인간이 원하는 건강과 밀접한 관계가 있고, 특히 한의학의 사상체질과 운동은 신체적, 정신적 건강과 밀접한 관계가 있으며 사상체질 유형별로 처방을 달리하는 사상의학 원리와 같이 스포츠에서도 같은 운동이라도 사상체질에 따라 운동 방법을 다르게 접근할 필요가 있다.

따라서 일정기간 동안 요가수련에 참여하고 있는 성인여성을 대상으로 사상체질과 요가 수련기간이 우울수준과 자기효능감에 미치는 영향을 규명하고 체질에 맞는 요가 프로그램 개발에 효과적인 자료를 제공하는 것에 본 연구의 목적이 있다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 성인 여성의 우울수준은 사상체질과 요가 수련기간에 따라 차이가 있는지 파악한다.

둘째, 성인 여성의 자기효능감은 사상체질과 요가 수련기간에 따라 차이가 있는지 파악한다.

셋째, 사상체질과 요가 수련기간이 성인 여성의 우울에 영향을 미치는 요인인지 확인한다.

넷째, 사상체질과 요가 수련기간이 성인 여성의 자기효능감에 영향을 미치는 요인인지 확인한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 D 광역시 소재 개인 요가수련원, 공공 요가수련원, 문화센터 등에 요가 운동프로그램을 등록하고 주 2회 이상 지속적으로 참여하는 성인 여성을 대상으로 하였다. 자료수집은 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하였으며, 선정된 대상에게는 연구목적 및 절차에 대해 충분히 설명하고 개인정보 제공과 자발적인 참여에 동의한 260명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지는 답변이 누락 되었거나 불성실하다고 판단되는 설문지를 제외하고 최종적으로 218명의 설문지를 분석에 사용하였다. 본 연구는 대전대학교 생명윤리위원회의 승인(1040647-202006-HR-019-03)을 받아 실시하였다.

연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

변수	구분	표본수(%)
연령	40대 미만	84(38.5)
	40대 이상	134(61.5)
수련기간	6개월 미만	61(28.0)
	6개월~1년	38(17.4)
	1년~2년	40(18.3)
	2년 이상	79(36.2)
사상체질	태음인	55(25.2)
	소음인	73(33.5)
	소양인	90(41.3)
체질량지수(BMI)	저체중	19(8.7)
	정 상	186(85.3)
	과체중	13(6.0)

## 2. 조사도구

### 1) 우울

우울수준을 측정하기 위한 설문지는 Cohen et al(1983)의 연구에서 이미 개발된 스트레스 지수에 대한 설문 척도를 기초로 강운명(2011)이 우리나라 실정에 맞게 재구성한 스트레스 설문지의 하위 항목의 우울, 수면장애 및 불안 중 우울에 해당하는 13문항을 사용하였다. 이 척도의 응답 형태는 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 사용한 우울수준 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .850$ 으로 확인되었다.

### 2) 자기효능감

자기효능감은 Bandura의 자기효능감 개념을 토대로 김아영과 차정은(1996)이 개발하고, 김아영(1997)이 일부 수정한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 설문지의 하위 항목으로는 자기조절 효능감, 과제 난이도 선호, 자신감으로 구성되었으며 귀인을 측정하는 문항은 다른 요인에 끌고루 분포되어 있기 때문에 귀인을 제외하여 구성하였다(남희정, 2015). 총 24문항이며 이 척도의 응답 형태는 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)의 Likert 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 확인한 자기효능감 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .769$ 로 나타났다.

### 3) 사상체질

사상체질을 분류하는 설문연구는 1987년 사상체질변증 내용설문조사지(Ⅰ)를 시작으로 사상체질분류검사지(QSCC), QSCC(Ⅱ), QSCC(Ⅱ)+, SSCQ, TS-QSCD 등 많은 연구와 개발이 있었으며, 사상체질 진단 설문은 설문 문항 수가 많아 짧은 시간 내에 설문이 쉽지 않고 사상체질을 진단하고 분류하는데 있어서 정확성이 낮으며, 판

별 방법에 있어서 문제점이 제기되어 본 연구는 사상체질 진단에 보조적으로 이용할 수 있고 실용도와 활용도가 검증된 단축형 사상체질 분류 설문지인 KS-15를 사용하였다. 단축형 사상체질 분류 설문지 KS-15는 체형 1문항, 성격 6문항, 증상 8문항 총 15문항으로 구성하였다.

## 3. 자료처리 방법

이 연구에서 수집된 모든 자료는 SPSS 26.0 통계프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 신뢰도분석을 실시하였다.

둘째, 사상체질과 요가 수련기간에 따른 성인 여성의 우울수준과 자기효능감의 차이를 확인하기 위하여 일원변량분석을 실시하였고, 사후 검증은 Scheffe 방법으로 실시하였다.

셋째, 사상체질과 요가 수련기간이 성인 여성의 우울수준과 자기효능감에 미치는 예측력 검증을 위해 다중선형회귀분석을 실시하였는데 독립변인인 사상체질과 요가 수련기간은 더미변수로 설정 후 분석하였다. 모든 분석 시 통계적 유의수준은  $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

## III. 연구결과

### 1. 사상체질과 요가 수련기간에 따른 우울수준의 차이

주 2회 이상 요가 운동프로그램에 지속적인 참여를 하는 성인 여성을 대상으로 사상체질과 요가 수련기간에 따른 우울수준의 차이를 확인하기 위해 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

분석결과 요가 운동프로그램에 참여 중인 성인 여성의 우울수준은 요가 수련기간에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고( $p = .002$ ). 사후검증 결과 요가 수련기간이 6개월 미만 집단( $2.23 \pm 0.63$ )과 2년 이상 집단 간( $1.87 \pm 0.45$ )에서 차이가 유의한 것으로 확인되었다. 그러나 사상체질에 따른 우울수준은 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나지 않았다( $p > .05$ ).

표 2. 사상체질과 수련기간에 따른 우울수준의 차이

독립변수	N(%)	우울수준			
		M±SD	F	p	post_hoc
사상체질	태음인	55(26.6)	2.06±0.53	.074	.929
	소음인	69(35.0)	2.03±0.51		
	소양인	89(38.4)	2.06±0.64		
수련기간	6개월미만 <sup>a</sup>	61(28.6)	2.23±0.63	5.252	.002
	6개월~1년 <sup>b</sup>	38(17.8)	2.01±0.55		
	1년~2년 <sup>c</sup>	40(18.8)	2.15±0.61		
	2년 이상 <sup>d</sup>	74(34.8)	1.87±0.45		
전체		218(100)			

a: 6개월 미만, b: 6개월~1년, c: 1년~2년, d: 2년 이상

## 2. 사상체질과 요가 수련기간에 따른 자기효능감의 차이

사상체질과 요가 수련기간에 따른 자기효능감의 차이를 확인하기 위해 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

요가 운동프로그램에 참여 중인 성인 여성의 자기효능감은 사상체질에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고( $p = .045$ ), 사후검증 결과 태음인( $3.31 \pm 0.30$ )과 소양인( $3.18 \pm 0.27$ )인 간의 차이가 확인되었다. 그러나 수련기간에 따른 자기효능감은 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나지 않았다( $p > .05$ ).

표 3. 사상체질과 수련기간에 따른 자기효능감의 차이

독립변수		N(%)	자기효능감			
			M±SD	F	p	post_hoc
사상체질	태음인a	55(25.2)	3.31±0.30	3.141	.045	a)c
	소음인b	73(33.5)	3.23±0.29			
	소양인c	90(41.3)	3.18±0.27			
수련기간	6개월 미만	61(28.0)	3.28±0.30	1.842	.141	
	6개월~1년	38(17.4)	3.19±0.34			
	1년~2년	40(18.3)	3.16±0.24			
	2년 이상	79(36.2)	3.25±0.27			
전체		218(100)				

a: 태음인, b: 소음인, c: 소양인

## 3. 사상체질과 요가 수련기간에 따른 우울수준에 대한 회귀분석

요가 수련기간과 사상체질이 우울수준에 영향을 미치는 예측력을 검증하기 위하여 다중선형회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>에 제시된 바와 같다.

결과를 살펴보면, 사상체질과 수련기간이 우울에 영향을 미치는지에 대한 회귀모형은 적합한 것으로 확인되었고( $F=3.173$ ,  $p = .009$ ), 사상체질과 수련기간은 우울을 7.1%( $R^2 = .071$ )정도 예측하는 것으로 나타났다.

표 4. 사상체질과 수련기간에 따른 우울수준 효과

Model	비표준회계수		표준회계수	t	p
	B	se	$\beta$		
(상수)	1.842	.087		21.208	.000
수련기간=6개월 미만	.360	.096	.285	3.730	.000
수련기간=6개월~1년	.136	.111	.091	1.220	.224
수련기간=1년~2년	.285	.110	.195	2.591	.010
사상체질=태음인	.041	.101	.031	.403	.687
사상체질=소양인	.040	.090	.035	.450	.653

$R^2 = .071$  ADJU- $R^2 = .049$   $F = 3.173$   $P = .009$

## 4. 요가 수련기간과 사상체질에 따른 자기효능감에 대한 회귀분석

요가 수련기간과 사상체질이 자기효능감에 영향을 미치는지 알아보기 위한 다중선형회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>에 제시된 바와 같다.

결과를 살펴보면, 사상체질과 수련기간이 자기효능감에 영향을 미치는지에 대한 회귀모형은 적합한 것으로 확인되었고( $F=2.335$ ,

$p = .043$ ), 사상체질과 수련기간은 자기효능감을 5.2%( $R^2 = .052$ ) 정도 예측하는 것으로 나타났다.

표 5. 수련기간과 사상체질에 따른 자기효능감 효과

Model	비표준회계수		표준회계수	t	p
	B	se	$\beta$		
(상수)	3.280	.047		69.769	.000
수련기간=6개월 미만	-.085	.059	-.112	-1.450	.149
수련기간=6개월~1년	-.117	.058	-.157	-1.999	.047
수련기간=1년~2년	-.021	.049	-.035	-.432	.666
사상체질=태음인	.065	.051	.098	1.274	.204
사상체질=소양인	-.054	.045	-.093	-1.202	.231

$R^2 = .052$  ADJU- $R^2 = .030$   $F = 2.335$   $P = .043$

## IV. 논의

성인 여성의 사상체질과 요가 수련기간이 우울수준과 자기효능감에 미치는 관계를 분석하여 도출된 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 성인 여성의 우울수준은 요가 수련기간에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구대상자의 우울수준은 요가 수련기간이 6개월 미만은 평균 2.23이며, 6개월 이상 1년 미만은 평균 2.01이고 1년 이상 2년 미만은 평균 2.15 그리고 2년 이상은 1.87로 나타났다. 이와 같은 이유는 수련기간이 6개월 이상의 경우에 일반적으로 요가수련이 우울 감소에 도움이 되어 우울수준이 낮아지며, 요가수련은 스트레스와 우울증 개선에 긍정적으로 작용하며 생리학적으로 cortisol의 감소와 연관이 크기 때문으로 여겨진다(윤택은, 2016). 또한 본 연구 결과는 요가수련 빈도와 기간이 증가할수록 우울 증상이 가벼워지는 것으로 나타난 백설하(2010)의 연구 결과와 일치한다. 요가수련이 청소년의 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구에서도 수련빈도가 높을수록, 수련기간이 길수록 우울증과 정신건강에 긍정적인 결과가 나타났다(원선영, 2006). 또한 주부의 요가참여와 정신건강의 관계 연구에서 참여 빈도, 수련기간에서 우울증을 비롯한 정신건강에 긍정적인 결과가 있는 것으로 나타났으며, 이와 같은 결과는 본 연구와 부분적으로 일치하며 요가수련이 우울증을 감소시킴을 입증해 준다(유인희, 2006).

둘째, 성인 여성의 자기효능감은 사상체질에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 태음인이 소양인, 소음인보다 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 선행연구(송일병, 2002)의 결과에서는 소양인이 모든 일에 활동적이고 열성적이며 성미가 급하고 남을 돕는 일에 잘 나서고 정의감이 강하고 솔직한 성격으로 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 사상체질에 따른 운동선수들의 신체적 자기효능감 연구에서 소음인이 태음인과 소양인에 비해 신체적 자기효능감과 자기표현효능감, 그리고 전체적인 신체적 자기효능감이 높은 것으로 나타났으며(조성익, 2009), 정형준(2002)의 연구에서는 사상체질에 따른 자기표현 자신감에서 남자의 경우 소음인과 소양인이 자기표현 자신감이 높은 것으로 나타났으며, 여자의 경우에도 자기표현 자신감은 소음인이 가장 높게 나타났다. 김의영(2006)

등의 연구에 의하면 요가수련생의 성별에 따라 자기효능감 차이를 분석한 결과 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 요가수련생의 연령, 수련빈도, 수련기간에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 본 연구 결과와 일부 일치하는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 태음인이 소양인, 소음인보다 자기효능감이 높게 나온 결과는 연구대상자의 성별에 따른 차이 등 연구마다 서로 다르기 때문인 것으로 판단된다.

셋째, 요가 수련기간과 사상체질이 우울수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 장진아(2014)는 요가 치료프로그램이 불안과 우울에 영향을 준다고 하였고 요가는 시간보다는 빈도가, 빈도보다는 기간이 우울에 더 크게 영향을 미친다는 연구 결과가 있다(박윤하, 2020). 본 연구에서도 요가 수련기간이 길어짐에 따라 우울수준이 감소하는 결과가 나타났고 이러한 결과는 선행연구와 일치하며 요가수련이 우울수준 감소에 영향을 주는 것으로 판단된다. 따라서 성인 여성의 우울수준을 낮추기 위해서는 요가 수련기간을 6개월 이상 유지할 수 있는 다양한 요가 프로그램의 개발이 필요한 것으로 사료 된다.

넷째, 요가 수련기간과 사상체질은 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김미경(2006)의 연구에서는 요가수련이 자기효능감과 신체적 자기효능감에 유의한 효과가 있음을 제시하였다. 본 연구와 선행연구의 결과에서 요가 수련기간과 사상체질이 자기효능감에 영향을 주는 것은 요가의 내적인 심리적 효과와 체질의 타고난 성향이 자기효능감에 영향을 주는 것으로 판단된다. 그러므로 성인 여성의 자기효능감을 긍정적으로 변화시키기 위하여 지속적인 요가수련과 사상체질을 고려한 요가 프로그램의 개발을 위한 후속 연구가 필요한 것으로 사료 된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구에서는 성인 여성의 요가 수련기간과 사상체질이 우울수준과 자기효능감에 어떠한 영향을 미치고 있는지 분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 성인 여성의 우울수준은 요가 수련기간에 따라 차이가 있다. 둘째, 성인 여성의 자기효능감은 사상체질에 따라 차이가 있다. 즉, 태음인이 소양인, 소음인보다 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 요가 수련기간과 사상체질이 성인 여성의 우울수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 요가 수련기간과 사상체질이 성인 여성의 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과를 종합하여 보면 성인 여성의 요가 수련기간과 우울수준과는 밀접한 관계가 있으며 사상체질과 자기효능감은 관련이 있는 것을 알 수 있다. 지금까지는 요가 수련기간과 사상체질에 따른 우울과 자기효능감에 대한 연구가 많지 않은 상황이다. 따라서 사상체질에 따른 요가수련자의 우울수준을 낮추고 자기효능감을 높일 수 있는 효과적인 요가 프로그램의 개발을 위한 다양한 후속 연구를 제언한다.

- 강미경(2009). **청소년의 하타 요가수련에 따른 집중력과 자기효능감의 효과**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교.
- 강운명(2011). **필라테스 운동이 성인 여성의 건강과 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 대구가톨릭대학교.
- 권창선(2008). **여성의 요가 참여정도에 따른 신체적 자기효능감과 신체만족도에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교.
- 김명근(2010). **사상체질에 따른 정신 병리 특성에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김미경(2006). **요가이완 프로그램이 무용전공자들의 심리적 불안 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울불교대학원대학교.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감과 측정. **산업 및 조직심리학회 동계학술발표대회**, 51-64.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련 변인 연구. **교육심리학저널**, 11(2), 1-19.
- 김의영, 김창우, 한재철(2006). 요가수련이 자아존중감에 미치는 영향 분석. **대한무도학회지**, 8(2), 119-132.
- 남희정(2015). **요가수련에 따른 성인여성의 자기효능감 분석**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교.
- 민성길, 김동기, 박진균, 전세일(2001). 사상체질론의 정신의학적 타당성에 대한 연구. **신경정신의학**, 40(3), 396-406.
- 박윤하(2020). **요가수련 참가 여성의 객관화된 신체외식과 신체 존중감이 자기자비와 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 전남대학교.
- 박효인(2000). 대학생을 대상으로 한 Jung의 심리학적 유형과 사상체질 및 성격특성의 분석과 이의 비교연구. **심성연구**, 15(2), 87-177.
- 배영훈(2014). 신체적 자아개념이 운동제한에 미치는 영향. **한국자료분석학회**, 16(5B), 2673-2682.
- 백설하(2010). **요가수련이 우울감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교.
- 서웅, 김락형, 권보형, 송정모(2000). Beck 우울척도, 상태-특성 불안척도를 이용한 사상인의 심리특성에 대한 연구. **사상체질의학회지**, 12(1), 136-143.
- 석소현, 김귀분(2010). 여성 노인의 사상체질별 우울 상태 및 삶의 질 비교연구. **동서간호학회지**, 16(2), 138-146.
- 이수정, 문성미, 이지미, 연규진(2015). 우울과 자살성의 관계: 자살 허용적 태도와 지인 지살 경험의 조절 효과. **한국상담학회**, 16(4), 23-43.
- 조성익(2009). **운동선수들의 사상체질, 성격유형, 신체적 자기효능감에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 명지대학교.
- 송일병(2002). 사상체질의학과 Allergy 질환. **사상체질의학회지**,

- 원동욱(2011). **여대생의 비만, 골밀도 및 우울증에 대한 사상체질과 무용경험의 상호작용효과 분석**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 원선영(2006). **요가수련이 청소년기의 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 교육대학원.
- 유인희(2006). **주부의 요가운동 참여와 정신건강의 관계**. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- 윤택은(2016). **12주간의 요가 수련 프로그램이 중년 여성의 체력, 호흡 순환기능 및 스트레스와 우울증 지표에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 경희대학교.
- 정형준(2002). **사상체질에 따른 신체 자신감과 비만과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 동의대학교.
- 장진아(2014). **불안해소를 위한 요가치료 프로그램이 불안·우울 및 스트레스 반응에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 서울불교대학원대학교.
- Bandura, A. Self-efficacy(1977). Toward a unifying theory for behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bernard, J. E.(2018). Depression: a review of its definition, *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 5(1), 6-7.
- C. McGrath & R. Bedi. (2001). Can dental attendance improve quality of life?. *British Dental Journal*, 190(5), 262-265.
- Foster, C. J. E. Garber, J. & Durlak, J. A. (2008). Current and past maternal depression, maternal interaction behaviors, and children's externalizing and internalizing symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 527-537.

- Living, M. S. (2021). The gendered relationship between maternal depression and adolescent internalizing symptoms. *Social Science & Medicine*, 291, 114464.
- J. Battle. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Reports*, 42(3), 745-746.
- J. D. Burke & D. A. Regier. (1996). Epidemiology of mental disorders. *The American Psychiatric Press Synopsis of Psychiatry*, 79-102.
- M. Sinyor, J. Rezmovitz & A. Zaretsky. (2016). A screen all the depression. *BMJ*, 352, i1617. DOI 10.1136/bmj.i1617.
- Rhod, P. Lewinshon, P. & Seeley, G. (1994). Are adolescents changed by an episode of major depression?. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(9), 1289-1298.
- Yanxia Lu, Catherine Tang, Chiew Shan Liow, Winnie Wei Ni Ng, Cyrus Su Hui Ho, Roger Chun Mun Ho. (2014). A regression analysis of maladaptive rumination, illness perception and negative emotional outcomes in Asian patients suffering from depressive disorder. *Asian J Psychiatr*, 12, 69-76. doi: 10.1016/j.ajp.2014.06.014.
- Turney, K. (2011). Labored love: Examining the link between maternal depression and parenting behaviors. *Social Science Research*, 40(1), 399-415.
- W. J. Byeon & C. K. Kim. (2006). A study on the relevant variables of middle-aged women's depression. *Family and Environment Research*, 44(7), 125-139.