

석사학위논문

강강술래 무용 프로그램 참여가 성인여성의
정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향

지도교수 양 명 환



제주대학교 교육대학원

체육교육전공

고 희 숙

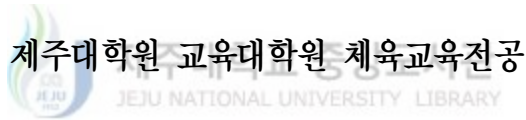
2004년 8월

강강술래 무용 프로그램 참여가 성인여성의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향

지도교수 양 명 환

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2004년 6월 일



제출자 고 희 숙

고희숙의 교육학 석사학위논문을 인준함.

2004년 8월 일

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

〈국문초록〉

강강술래 무용프로그램 참여가 성인여성의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향

고 희 숙

제주대학원 교육대학원 체육교육전공
지도교수 양 명 환

본 연구는 여가활동으로써의 무용의 역할과 필요성에 대해 고찰하고 특히 무용 활동에 참여하는 성인여성들에게 있어서 무용참여가 정신건강 및 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는가를 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 30~65세의 성인여성 60명(실험집단 30명, 통제집단30명)을 대상으로 실험집단은 강강술래 무용 프로그램을 1주 2회 1회 2시간씩 8주간 총16회의 프로그램(실험처치)을 실시하였고 통제집단은 아무런 처치를 하지 않았으며 피험자들에게 실험처치 전과 후에 간이정신진단검사지(Symptom Check List-90-Revision: SCL-90-R) 단축형(BSI)과 Rosenberg(1965)의 자아존중감 검사지 (Self-Esteem Inventory) 통하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료들은 「SPSSwin ver10.0」 프로그램을 활용하여 독립 t검증과 종속 t검증 분석을 실시하였으며 이러한 방법과 절차에 따라 자료 분석을 통해 얻어진 결과를 제시하면 다음과 같다.

1. 실험집단은 우울, 불안, 적대감, 편집증 하위요인에서, 통제집단은 대인예민성 하위요인에서 점수가 사전 측정치보다 사후 측정치가 더 낮게 나타났으며 자아존중감은 실험집단에서 사후 측정치가 더 높게 나타났다.
2. 실험집단은 통제집단보다 신체화, 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증 하위요인에서 더 낮은 점수를 나타냈고, 자아존중감은 더 높게 나타났다.
3. 참여의 지속성 여부에 따라서는 편집증 요인에서 유의한 차이가 있었다.
4. 참여지속성에 따른 정서상태는 모든 정서상태요인에서 지속적 참여자가 비지속적 참여자보다 더 높은 수준을 보였으며 유의한 차이를 나타냈다. 특히 즐거움 요인이 다른 요인들 보다 높게 나타났다.

※ 본 논문은 2004년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위논문임.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구의 문제	3
4. 연구의 제한점	3
5. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 정신건강과 신체활동	5
2. 자아존중감과 신체활동	10
3. 성인여성의 여가활동	15
III. 연구방법	25
1. 연구의 대상	25
2. 연구의 설계	25
3. 측정도구	25
4. 연구절차	28
5. 자료처리 및 분석	30
IV. 연구결과	32
1. 정신건강과 자아존중감 변인의 사전측정치에 대한 집단간 차이 검증	32
2. 정신건강과 자아존중감 변인의 측정시기별 차이 검증	33
3. 정신건강과 자아존중감 변인에 대한 집단간 사후-사전 측정치의 차이 검증	36
4. 실험집단의 참여지속여부에 따른 정신건강과 자아존중감의 사후 측정치의 차이 검증	37
5. 참여지속에 따른 실험집단의 정서상태의 차이 검증	39

V. 논의	41
1. 정신건강과 자아존중감 변인의 사전측정치에 대한 집단간 차이 검증	41
2. 실험집단과 통제집단의 정신건강과 자아존중감 변인에 대한 분석	41
3. 실험집단의 참여지속 여부에 따른 정신건강과 자아존중감의 사후 측정치의 차이분석과 정서상태의 차이 검증	43
 VI. 결론	 46
 참고문헌	 47
Abstract	53
부록	55
부록-1	56
부록-2	64
부록-3	68

표 목 차

〈표 1〉 연구의 실험설계	25
〈표 2〉 정신건강의 구성, 문항 및 신뢰도	27
〈표 3〉 자아존중감의 구성, 문항 및 신뢰도	28
〈표 4〉 강강술래 무용 프로그램 내용구성	30
〈표 5〉 정신건강과 자아존중감 변인의 사전 측정치에 대한 차이검증	32
〈표 6〉 정신건강과 자아존중감 변인의 측정시기별 차이검증	33
〈표 7〉 정신건강과 자아존중감 변인에 대한 사후-사전 측정치의 차이검증	36
〈표 8〉 참여지속여부에 따른 정신건강과 자아존중감 측정치의 차이검증	37
〈표 9〉 참여지속에 따른 정서상태의 차이검증	39

그림 목 차

〈그림 1〉 정신건강의 범주	6
〈그림 2〉 일반적 특성과 삶의 의미, 자아존중감, 정신건강의 도식화	10
〈그림 3〉 L' Ecuyer(1981)의 자아개념 도식	12
〈그림 4〉 Jeme's(1980)의 자아존중감 공식	12
〈그림 5〉 연구의 절차	29
〈그림 6〉 실험처치 전·후의 신체화 비교	34
〈그림 7〉 실험처치 전·후의 우울증 비교	34
〈그림 8〉 실험처치 전·후의 불안감 비교	34
〈그림 9〉 실험처치 전·후의 적대감 비교	34
〈그림 10〉 실험처치 전·후의 편집증 비교	35
〈그림 11〉 실험처치 전·후의 정신증 비교	35
〈그림 12〉 실험처치 전·후의 자아존중감 비교	35
〈그림 13〉 지속여부에 따른 편집증의 차이	38
〈그림 14〉 참여적극성	39
〈그림 15〉 만족도	40
〈그림 16〉 즐거움	40

I. 서론

1. 연구의 필요성

과학문명의 발달에 따른 산업화와 경제성장은 생활의 편리함과 윤택함을 가져다주었으나 반면에 신체활동 부족, 인간소외와 고립, 갈등, 불안, 스트레스 유발, 자아존중감의 상실 등을 초래하였다는 점에서 현대인에게 가장 중요한 것은 건강이다. 세계보건기구는 건강이란 마음과 신체 그리고 정신의 잘 조화된 상태라고 하였다(안병철·반기봉, 1992). 이것은 인간의 건강은 신체적인 측면만큼 정신적인 건강 또한 중요하다는 것을 의미한다.

다양한 정신건강 개념에 대한 이론적 근거는 의학과 심리학에서 상황설정에 따라 폭넓게 저의를 밝히고 있으며 정신건강 관리에 대한 기술적인 면에서 스포츠(sport), 운동(exercise) 체력이라는 인간의 총체적인 신체활동과 정신건강과의 직접적인 관련성을 규명하는 연구가 부단히 추진되고 있다(심창섭, 1995). 이러한 연구들은 운동을 지속적으로 할 경우 개인의 건강 뿐 만 아니라 신체적, 정신적 안녕에도 긍정적인 효과가 있음을 제시하고 있다(Dishman & Gettman, 1980). 또한, 개인의 정신건강은 우울감이나 불안, 신경증과 같은 다양한 심리적인 변인들 특히, 성격변인들과 연관되어 있는데 정신건강에 대한 신체 활동의 효과를 다룬 Layman(1974)은 체력발달이 성격장애를 극소화시킨다고 제시하여 운동이나 신체활동이 정신건강에 긍정적 효과가 있음을 지적하였다. 비록 이와 같은 결과들은 무용을 대상으로 하지 않았다 할지라도 무용 활동이 신체활동과 같은 범주라고 볼 때 많은 시사점을 제공한다.

무용이 정신건강에 미치는 효과에 관한 연구를 살펴보면, 이계옥(1992)은 규칙적이고 장기간의 무용 활동은 지속적인 운동참가와 마찬가지로 개인의 정신건강에 긍정적 영향을 준다고 보고했으며, 우정옥(1999)은 무용경험에 따른 내·외적 변화가 후천적 성격변화를 유도할 수 있다고 보고하였다. 또한, 도정님(2000)은 사회무용참여 집단이 비 참여 집단에 비하여 세레토닌 증가와 도파민의 감소 특징을 보여 사회무용에 의한 지속적인 신체적 활동이 정신건강증진에 영향을 미친다고 하였고, 유옥재(1999)는 무용 활동에 대한 몰입도가 높을수록 부정적 정신건강요인이 낮았다는 연구결과를 보고하였다. 임혜자(1996), 윤남식·이경옥(1995)은 노인의 사회무용 참여는 신체적 건강뿐만 아니라 일상생활에서의 스트레스 해소는 물론 신체적, 심리적, 바람직한 관계를 확장시킨다고 보고하였다.

이상의 연구결과들을 종합해보면 무용은 특히, 여가형태로써 일상생활에서 오는 각종 스트레스를 해소하고 삶의 질을 높임으로써 정신적, 신체적인 건강과 자아실현의 기회가 될 수 있다고 할 수 있다.

또한, 운동이 개인의 객관적인 신체능력을 높임으로서 신체능력에 대한 자기지각에 긍정적 변화를 일으키고 신체적 능력 뿐 만 아니라 자기 자신에 대한 총체적인 평가 또한 향상시켜 생활전반에 대한 자신감을 주고 활력을 준다는 점에서 운동은 신체적, 정신적 능력과 자아존중감 형성에도 많은 영향을 미치고 있음이 보고 되고 있다(선우진, 2001)).

자아존중감은 개인이 자신을 존중하며 자신이 가치 있다고 여기는 동시에 자신의 한계를 인식하며 성장하는 것. 즉 자신의 능력, 중요성, 성공여부 등 자신의 태도에서 보여 지는 가치성의 개인적 평가 또는 판단을 의미한다. Wilson과 krane(1980)은 자아존중감이 낮으면 심리적으로 우울한 지표가 되며 학업 또는 사회적 인간관계에 영향을 미치게 됨을 보고하였으며, 정연숙(2000)은 급변하는 사회 속에서 발생하는 문제들에 대한 치료 및 예방의 많은 수요를 감당해 내기 위해 또한 개인의 성장과 건강을 위해 자아존중감의 향상과 성격의 발달을 촉진하는 재 방법들과 프로그램의 모색이 매우 중요하다고 보고하면서 개인의 왜곡된 사고, 부적절한 정서경험을 긍정적으로 재 경험하고 창조할 수 있는 새로운 차원의 프로그램의 개발이 더욱 강조되고 절실히 요청되고 있음을 보고하였다.

한편, 여성의 사회적 진출에 따른 역할 변화에 따라 가정과 사회에서 당면하게 되는 문제는 다양한 양상으로 일어나게 되는데, 특히 여성의 경우 스트레스 등에 의한 반응양상이 훨씬 섬세하고 예민하며 자극이 발생한 후 일정시간이 경과한 다음에야 반응이 일어나는 경우가 많다(Busfield, 1983). 또한, 정신질환을 앓고 있는 환자의 수가 남성보다는 여성이 더 많다는 연구결과가 여러 학자들에 의해 밝혀지고 있으며 정신 질환 증세로 인한 입원환자의 비율이나 치료기간의 차이 등에서 모두 남성들에 비해 여성의 비율이 더 높게 나타나고 있다(강정구, 1998). 여성과 정신건강의 관계에 관한 연구들 중 Kingery(1985)는 결혼한 여성들은 남성들보다 우울증의 발병률이 더 높으며 여성의 우울증은 단순히 생물학적 특성만으로 발병되는 것이 아니라 부모역할, 아내역할 등 가정 내의 모든 요소들이 우울증을 유발하는 중심요인이라고 밝혔다(조지행, 2002).

그러므로 현대와 같이 복잡하고 정신건강 문제가 심각하게 대두되고 있는 상황에서 성인 여성이 여가활동에 참여하는 것은 신체적, 정신적, 심리적 건강에 효과가 있다고 볼 수 있다. 여가무용 활동에 참여에 따른 연구 중, 도정남(2000)의 연구는 여가무용에 참여한 중년 여성들을 대상으로 생리학적 연구를 시도하였고, 노해진(2001)은 성인여성의 여가활동을 통한 자기 성취감에 관한 연구에서 여가무용 활동유형에 대한 조사연구를 시도하였으며, 유옥재(1999), 윤주련(2000), 구인자(2000)의 연구는 심리학적으로 접근한 연구들이다. 하지만, 심리적으로 접근한 선행연구들은 무용프로그램 참여 유무에 따른 조사연구에 불과하여 실제 실험연구를 통하여 인과관계를 명확하게 밝히지 못한 단점을 갖고 있다. 또한 한국무용 프로그램에 관한 연구는 권명주(1997)가 주부 스트레스 대처 방안으로서 한국무용 프로그램

램을 제시하였으나 이론적 문헌 고찰법에 그쳐 실증적인 한국무용의 효과에 관한 연구는 전무한 실정이다. 물론 이들 연구들을 종합해 보면 무용에 참여한 여성이 참여하지 않은 여성에 비해 정신건강이 더 높다는 결과를 보고하고 있지만 단순히 조사연구나 문헌 고찰법에 그쳐 여가활동으로서의 무용의 효과를 알아보는데 한계가 있다고 평가된다. 따라서, 본 연구는 여가활동으로써의 무용의 역할과 필요성을 고찰하고 한국무용 중에서 강강술래 무용 프로그램을 이용한 실험연구를 통하여 무용이 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 여가활동으로서의 강강술래 무용 프로그램이 성인여성의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 효과를 실증적으로 규명하여 성인여성들의 일상생활 속에서 신체적, 정신적 건강에 효과적으로 도움을 주는데 목적이 있다.

3. 연구의 문제

본 연구의 목적을 해결하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 강강술래 무용 프로그램 참여 전·후에 따라 정신건강 및 자아존중감은 차이를 보이는가?
- 2) 강강술래 무용 프로그램 참여 여부에 따라 정신건강 및 자아존중은 차이를 보이는가?
- 3) 강강술래 무용 프로그램 참여 지속성에 따라 정신건강 및 자아존중감은 차이를 보이는가?
- 4) 강강술래 무용 프로그램 참여 지속성에 따라 정서상태는 차이를 보이는가?

4. 연구의 제한점

- 1) 본 연구는 제주도에 거주하고 있는 성인여성을 대상으로 조사하였기 때문에 전국의 성인여성에게 일반화하기에는 무리가 있다.
- 2) 본 연구는 문화센터와 사회교육원, 무용교습소에서 무용 활동에 참여하고 있는 성인여성을 대상으로 하여 본 연구의 조사대상을 한정하였기에 연구결과를 일반화하기는 어렵다.

3) 강강술래 무용 프로그램 은 “한국무용 기초움직임”과 “강강술래 춤”으로 한정하였다.

5. 용어의 정의

- 1) 정신건강 : 즐거움, 행복감, 성취감, 안정감, 정체감, 자아실현 등을 추구하는 인체나 환경으로서 긍정적인 정서상태를 의미하는 것으로 본 연구에서 “정신건강”이라함은 Bryant & Veroff., Veit & Ware(1982)의 정신건강구조인 긍정적 정신건강 및 부정적 정신건강과 맥락을 같이하여 L R Derogetis에 의하여 제작된 간이진단검사 (SCR-90-R) 단축형 (BSI)척도로 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9가지 증상차원을 지표로 설정하였다.
- 2) 자아존중감 : 자신에 대해 갖는 긍정적 또는 부정적 평가와 관련된 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각한 정도를 의미한다. 본 연구에서의 자아존중감은 긍정적 정신건강의 측정요인으로서 Rosenberg(1965)가 제작한 Self-Esteem Inventory 척도로 자아존중감을 측정한 점수를 의미한다.
- 3) 성인여성 : 기혼여성, 가정주부와 유사한 용어로 “이미 결혼한 여자”를 의미한다. 본 연구에서는 2003년 현재 제주도내 거주하고 있는 만 30세 이상의 결혼한 여성으로 정의한다.
- 4) 강강술래 춤 : 전라도 남해안 일대에서 전승되고 있는 여성 집단 원무로 중요무형문화재로 지정 되어있다. 농악과는 다른 형태로 악기의 연주가 없이 소리만을 부르며 함께 추는 것이 특징으로 삶의 내용들을 자신의 언어(정서)를 가지고 쉽게 표현할 수 있는 틀을 제공하는 특성을 지니고 있다(전병호, 1999).

II. 이론적 배경

1. 정신건강과 신체활동

1) 정신건강의 개념

정신건강은 정신위생(mental hygiene)이라고도 하는데 그 어원은 희랍신화에 나오는 여신 하이게니아(hygenia)에서 유래하고 있다. 하이게니아 여신은 건강과 위생을 의인화한 신을 뜻한다. 일반적으로 건강이란 정신적 건강(mental health)과 신체적 건강(Physical health)으로 구분할 수 있으며 육체와 정신이 정상적으로 활동하는 상태를 말한다(심창섭, 2000).

1948년 세계보건기구 (World Health Organization)의 정의를 보면 건강이란 각 개인의 신체적, 정신적, 사회적, 정서적 안녕을 포함해서 건전한 마음과 신체를 의미하며 단순히 질병이 없거나 허약하지 않는 상태를 의미하는 것이라고 하였다. 즉, 현재의 생활 속에서 언제나 독립적으로 건전하게 무엇이든 해결해 나갈 수 있으며 병마에 휩쓸리지 않는 저항력과 성숙, 그리고 바람직한 적응과 균형 잡히고 건강한 통합 성격을 통하여 원만한 사회생활을 할 수 있는 상태를 말한다(조은숙, 1986). 즉, 건강이란 개인의 신체적, 정서적, 정신적, 사회적 차원을 동원해서 현재의 생활상황에 적응하고 반응하는 한편 그의 개인적인 통합성을 상호 유지하는 역동적이 과정이며 또한 인간이 계속적으로 최대한의 잠재력을 발휘하여 변화에 적응하는 것이다. 따라서, “병에 걸리지 않는다” 또는 “병에서 회복 한다”고 하는 것은 소극적 의미의 정신건강이며 적극적 의미의 정신건강이란 개인이 최선의 기능을 발휘하여 최대한의 자기실현을 이룩하는 하나의 이상적 상태라고 할 수 있다(장연집·박경·최순영, 1997).

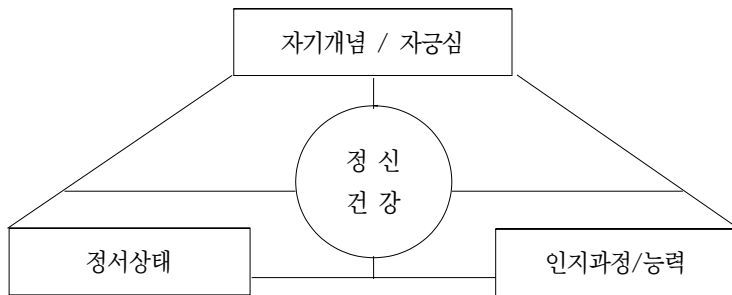
이러한 정신건강 개념에 대한 이론적 근거는 의학과 심리학에서 상황설정에 따라 폭넓은 견해와 정의를 밝히고 있다. 정신내의 생활에 초점을 둔 Freud(1927)는 정신적으로 건강한 사람의 특성은 사랑을 할 수 있는 능력과 생산적인 일을 할 수 있는 능력을 갖는다고 보고 무의식적 동기의 자각과 이러한 통찰을 기초로 한 자기통제와 정신건강을 연결시키려 하였고, Jung(1954)은 정신건강의 의미를 개인 내에서 의식적 및 무의식적 압력들 간의 균형을 이루는 것이라 하면서 건강한 성격을 자기 통일성과 완전한 통합성을 성취할 수 있고 인간 잠재력(potentiality)의 전부를 실현하는 것이라고 주장하였다. 또한 Sullivan(1964)은 인간으로서의 효율성, 만족감 인생에서 성공감을 증가시키려는 과정들과 효과적이고 효율적인 사

회적 기능에 관심을 갖고 정신건강을 궁극적인 만족과 안정, 환경에 대한 정확한 지각과 자기 자신 및 타인에 대한 신념을 가질 때 이루어진다고 정의하였다.

미국정신위생위원회(National Committee For Mental Hygiene, 1909)의 보고에서는 정신건강이란 “다만 정신적 질병에 걸려있지 않은 상태만이 아닌 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해나갈 수 있는 능력을 의미한다”고 정의내리고 있다. 이는 모든 종류의 개인적, 사회적 적응을 포함하며 어떠한 환경에도 대처해 나갈 수 있는 건전하고 균형되며 통일된 성격의 발달을 뜻하는 것이다(조은숙, 1986).

국내연구에서 그 정의를 살펴보면 이광자(2000)는 정신건강을 자신에 대한 현실적인 판단, 자신의 장점과 약점을 그대로 받아들이며 타인에게 성실히 관심을 가질 수 있고 외부의 가치보다는 내부의 가치에 의해서 보다 지향되며, 그 과정에 있어서 타인에게 피해를 주지 않으면서 자신을 돌 볼 수 있고 성격의 부조화를 이루지 않고도 스트레스와 좌절을 이겨낼 수 있는 능력을 말한다고 하였다. 유옥재(1999)는 건전한 정신을 소유한 자란 충분한 만족감을 가지고 자기의 생활을 받아들임과 동시에 용기와 정당한 확신을 가지고 스스로 사회를 위하여 그 역할을 다하면서 타인에게 수용되는 자 라고 정의하였다.

이들을 비롯한 대부분의 학자들이 강조하는 것은 어느 정도 서로 다르지만 대체적으로 정신적으로 건강한 사람은 자신에 대하여 현실적인 판단을 하며 자신의 장점과 약점을 있는 그대로 받아들이고 다른 사람에게 성실히 관심을 가질 수 있으며, 성격의 부조화를 이루지 않고도 스트레스와 좌절을 이겨 낼 수 있는 사람이라는 점에서 서로 일치됨을 볼 수 있다. 이러한 관점에서 유진(1993)은 정신건강을 긍정적인 정서상태, 최적의 인지과정, 높은 자기개념과 자긍심으로 범주화 하고 있으며 도형은 <그림-1>과 같다.



<그림 1> 정신건강의 범주

이상에서 살펴본 여러 학자들의 정신건강의 개념들을 종합해 보면 대개 정신건강을 통계적, 사회·문화적, 이상적, 임상적 관점에서 정의하고 있으며 따라서, 오늘날의 정신건강은

협의로만 다루어지는 것만이 아니라 광의의 의미에서 정신건강의 향상과 증진이라는 적극적인 면에서 정의되고 있고 건강한 성격(healthy personality)을 유지하고 향상시키는 원리나 방법을 연구하는데 그 목적이 있다고 할 수 있다.

2) 정신건강과 신체활동

많은 사람들이 정신적 건강, 안녕을 위해 운동의 역할에 관심을 기울이고 있다. 전문적이며 대중적인 수많은 연구 논문 및 잡지 기사들이 규칙적인 운동을 격찬하고 있다. 미국에서는 70년대의 스포츠·운동의 붐은 달리기나 에어로빅 댄스와 같은 유산소 운동을 하는 사람들의 수를 급격하게 증가시키는 결과를 가져왔으며(Cooper, 1982) 우리나라에서도 마찬가지로 근래에 와서 비슷한 현상이 나타나고 있다. 이러한 결과로 말미암아 현재까지 이어진 스포츠·운동의 열정이 스포츠 센터, 헬스 클럽, 단체 건강 프로그램 센터의 건강증진을 위한 상업적 부흥을 일으키게 된 것이다. 이러한 추세는 운동의 외형적인 신체적 건강 뿐 만 아니라 정신적 장애, 자아존중감, 일반적인 심리적 안녕(Psychological Well-being)을 개선시킨다는 사실이 운동의 열정을 지속시킨다는 것이다(Plante & Rodin, 1990). 이러한 주장에 대한 과학적 증거의 본질에 대해 최근의 연구에서 활발하게 전개되고 있다. 「Reader's Guide to Periodical Literature」에 의하면 1986년 한해만해도 이에 대한 주제의 논문이 150편 이상이 발표되었다고 한다(Plante & Rodin, 1990). 규칙적인 스포츠·운동 및 신체활동의 정신적 혜택에 초점을 둔 방대한 대다수의 대중 잡지는 스포츠·운동이 긴장과 스트레스 해소 효과에 주요단서를 제공하고 있다(심창섭, 2000).

그동안 현대인의 스트레스나 불안 등의 정신적 장애는 주로 의약품과 심리상담 등에 의하여 치료되어 왔다. 그러나 최근 지속적인 신체운동이 복잡한 현대사회를 살아가는데 필요한 정신건강에 효과적이라는 과학적 증명들이 대두되어 일반대중의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있는데 규칙적인 운동 활동 참여자의 85%가 운동 후 기분 좋은 현상을 경험하며 활력감이 증진되고 다양한 부정적 정서를 감소시켜 우울증과 같은 정신질환에 임상적인 효과를 보인다는 것이다(강정구, 1998). 또한 총체적 건강을 유지하기 위해서는 적정의 신체적, 정신적 체력을 유지해야 하며 신체체력은 정신체력과 밀접한 관계를 맺고 있다고 지적되고 있다.

Layman(1974)은 체력 발달이 성격장애를 극소화시킨다고 제시하여 신체활동이 정신건강에 긍정적인 효과가 있음을 최초로 제시하였다. 또한 Cureton(1963)도 체력의 발달은 성격장애를 최소화시킨다는 것을 보고하였다.

한편 Dishman(1998)은 운동 및 신체활동의 치료효과는 오랫동안 많은 응용연구가 시도

되고 있으며 특히 스포츠 심리학자, 건강 및 운동심리학자, 재활상담자, 정신병리학자, 정신 의학자들이 더욱 이러한 논제를 낙관적으로 보고하고 있다고 하였다. 가벼운 정신질환에 대한 발달된 치료법과 운동 프로그램에 대한 연구는 이미 미국에서 스포츠 및 의학 관련 분야 등에서 활발히 개발되어 이에 대한 관심이 급증해 있는데 반하여, 우리나라에서는 국민 건강의 활성화를 도모하고 심리치료의 한 방안으로서 신체활동을 통한 운동 및 체력 프로그램의 운동처방을 이용한 응용연구가 미흡한 상태이다(심창섭, 1995). 최근 다양하고 화려한 건강증진을 위한 스포츠, 레크리에이션 및 여가활동에 대한 심리적 효과에 관련된 연구의 견해와 발전모색을 살피는 일은 현대인이 당면하고 있는 신체활동 부족, 인간소외와 고립, 갈등, 불안과 스트레스, 자아존중감의 상실이라는 부정적 정신건강의 급증하는 현실상황에서 이에 관한 연구를 촉진시킬 필요성이 절실히 요구된다.

국내 연구를 살펴보면, 이영숙(1992)은 일상생활에서의 운동은 일상생활의 육체적 피로와 정신적 스트레스를 조절하고 현대 생활에서 오는 불안을 해소시켜 개인의 사회 활성화를 가져다주며 긍정적인 자아형성으로 자신감이 높아진다고 하였고, 한명우(1994)는 스포츠 · 운동과 정신건강의 밀접한 관계성은 정신치료에 있어서 오랜 기간의 약물투약으로 인한 부작용과 합병증에 정신적, 경제적 부담을 줄이는데 효과적이라고 하였다. 또한 최종윤(1998)은 신체적 활동에 참여하는 것이 우울, 근심, 불안 등과 같은 부정적 정서 상태 완화에 좋은 영향을 미치는 것을 보고하면서 40대의 정신건강을 위해서는 주 3회의 유산소 운동을 실시할 것을 권유하고 있다.

이상의 견해들을 종합하여 보면, 사람에게 있어서 생물학적 욕구의 충족은 건강한 신체를 이끌고, 심리적인 욕구의 만족은 정서적인 안정감을 가져온다. 이러한 신체적 건강과 정서적 안정감은 생활 속에서 여러 가지 행동으로 나타나고, 이러한 반응들은 성격 내에서 통합되어 건전한 정신상태를 반영한다. 따라서, 정신건강은 환경을 바람직하게 조성하고 그 환경에 잘 적응하며, 알맞게 만족하고 또한 성공과 행복을 적절히 누릴 수 있는 능력으로서 신체와 통합된 전체라고 할 수 있다.

3) 정신건강 선행연구

양은심(1999)의 연구에서 부부간의 갈등의 원인이 성격요인, 의사소통요인, 건강요인, 가족문제 순으로 나타났으며 이 중 성격요인에서는 독단적, 이기적, 신경질적 특성이 문제요인으로 지적되었는데 부부간의 갈등문제는 성격적인 문제가 중요하다는 것을 뜻하고 있으며 이러한 차이는 정신건강 상태의 변화에 따라 상관관계가 있음을 나타냈다.

안은미(2001)는 고부 갈등과 정신건강 간의 관계에 대한 논문에서 20세에서 59세까지의

조사대상자 중 30대에서 40대 사이의 연령층과 학력이 낮은 집단에서 우울증과 불안증이 가장 높게 나타났다.

심창섭(1995)은 성인여성의 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 스포츠 참여자와 비 참여자간 긍정적, 부정적 정신건강의 차이와 스포츠 참여에 있어 매개변인으로서 스포츠 참여자들에게 운동과 정신건강의 효과크기를 확대하는 방안으로 운동처방 구성요소별(예 : 운동강도, 운동빈도, 운동시간, 운동 기간별에 따른 차이를 살펴본 결과 스포츠 참여자의 경우 자발적인 스포츠 참여가 긍정적 정신건강의 자아존중감 그리고 부정적 정신건강의 9가지 증상차원에 상당히 이로운 영향을 미친다는 연구 결과와 구성요소별 에서는 운동 강도별, 운동 빈도별, 운동기간별에 따라 부정적 정신건강 변인만이 유의한 차이를 나타내었음을 보고하였다. 이는 성별, 연령에 관계없이 나타난 현상이며 운동과 정신건강의 효과크기를 확대하는 방안으로 운동은 강하게, 자주, 오랜 기간 동안 하는 것이 더 안정적으로 효과를 보이는 것으로 나타났다.

석혁기(1997)는 볼링이 성인여성의 정신건강에 미치는 영향 연구에서 참여빈도에 있어서 주 4-5회, 주 2-3회가 효과적이며 운동이 지속적이면서도 장기적으로 실행하는 것이 운동기능의 향상에 더 도움을 주며 의미있는 영향력을 더 증진시킨다고 보고하면서 볼링의 참여자는 비 참여자 보다 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 공포불안에서 낮은 결과를 보고하였다. 이는 일반적인 운동의 참여는 정신건강에 매우 유익한 영향을 미치고 있음을 보고한다.

최중윤(1998)은 운동 빈도를 중심으로 운동이 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 운동에 참여한 집단 중 주 3회 운동집단에서 부정적 정신건강의 전체심도지수와 9가지 증상차원의 지수가 훨씬 낮아져 정신건강을 가장 향상시킨다고 보고하면서 인간의 유산소적 신체활동은 우울, 불안, 근심, 걱정과 같은 부정적 감정을 감소시키고 있음을 제시하였다.

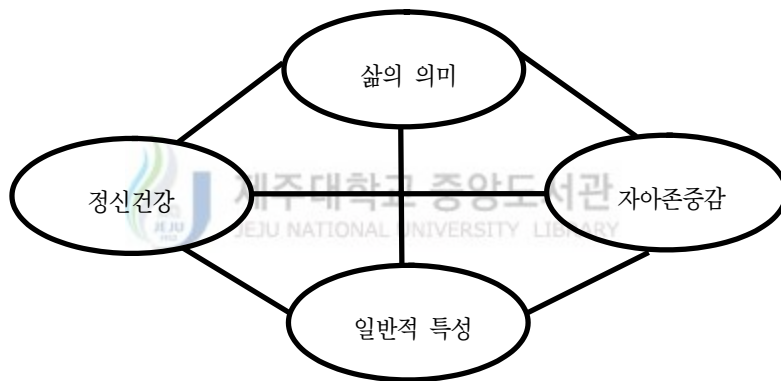
강신욱(1997)은 생활체육 참가와 주부의 정신건강과의 관계에 관한 연구에서 스포츠와 같은 신체 활동은 본질적으로 유희성과 허구성 이 강하여 이에 몰입할 경우 개인을 현실의 여러 생활 사건으로부터 이탈하도록 작용하며 다양한 여가활동의 기회가 제공되고 있음을 밝히고 생활체육 참가여부에 따라 참가강도에 따라 주부의 스트레스 통제, 우울성, 특성불안, 상태불안이 비참가 주부보다 낮았다는 연구결과를 보고하였다.

우정욱(1999)은 지속적인 무용 활동이 여고생의 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구에서 무용전공 여고생과 일반여고생의 정신건강 9개 하위영역중 신체화, 대인민감성, 우울증, 불안, 적대감, 공포, 불안, 편집증, 정신증에 대해서는 유의한 차이가 없으나, 강박증에 관한 하위영역이 일반 여고생이 무용전공 여고생보다 5% 수준의 높은 결과를 나타내 심한 차이가 있음을 보고하였는데 이는 백혜원(1993)의 연구와는 다른 결과이나 이해련(1996)의 연구결과와는 일치하는 것으로 지속적인 신체활동은 여고생의 강박증을 줄이는데 긍정적인 영

향을 미치는 것을 알 수 있다.

황예선(2002)은 댄스스포츠 참여 여부, 참여시간, 기간 및 몰입도가 생활만족도와 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 참여자가 비 참여자에 비해서 정신건강 하위요인 중 신체화, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 정신증이 유의하게 낮았음을 보고하였고 또한, 참여시간과 참여기간이 길수록 정신건강이 긍정적으로 나타났다는 결과를 보고하고 있다. 이는 스포츠의 심리, 생리적 효과에 관한 심창섭(1995), 최종윤(1998)의 연구결과와 일치하고 있다.

〈그림 2〉는 삶의 의미와 자아존중감, 정신건강에 대한 관계를 도식화한 것으로 안영미(2002)는 노인의 삶의 의미와 정신건강에 대한 연구에서 노인의 삶의 의미수준과 자아존중감, 정신건강의 관계는 매우 유의한 수준에서 상관관계가 있는 것을 보고하면서 자신의 삶에 긍정적으로 의미를 부여할수록 자아존중감 정도도 높고 정신건강에도 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다.



〈그림 2〉 일반적특성과 삶의만족, 자아존중감, 정신건강의 도식화

※ 일반적 특성 : 연령, 성별, 교육수준, 종교, 결혼상태, 동거여부, 직업유무, 생활비부담, 주관적 생활수준, 주거형태, 용돈만족, 주관적 건강상태, 생활만족

2. 자아존중감과 신체활동

1) 자아존중감의 개념

자아존중감(self-esteem)이란 자기 자신에 대한 부정적 또는 긍정적인 평가와 관련된 것으로서 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각한 정도를 의미한다. 그러므로

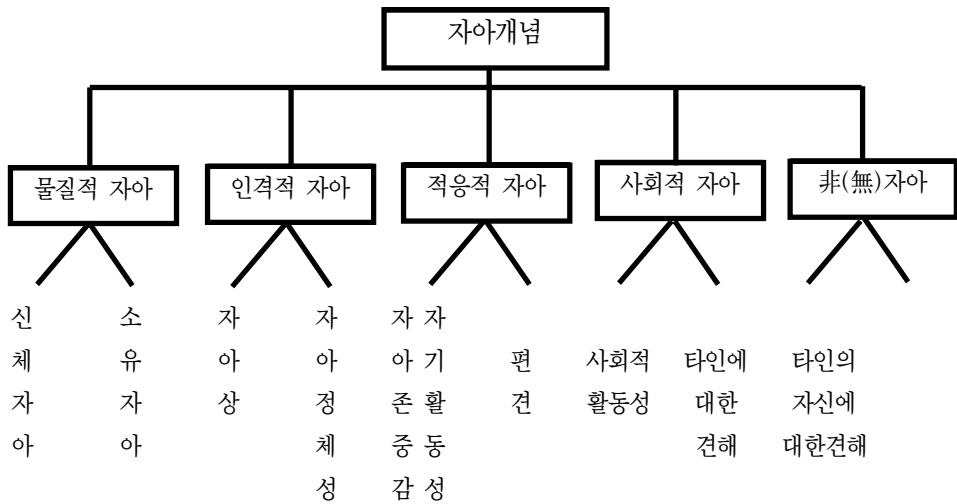
자아상(self-image)을 자기 자신에 대한 태도라고 한다면 자아존중감은 평가적인 차원을 내포한다 하겠다(최보가·전귀연, 1993).

말하자면 자기 자신이 어떤 유형의 인간이며 남들이 관심을 갖는 특질을 얼마나 지니고 있는가에 자아개념과 관련이 있으며 자기평가는 판단, 또는 자기에 대한 감정적인 측면은 포함되지 않는다. 반면에 자아존중감은 자기의 특질 혹은 속하는 범주, 그리고 앞으로 나가려는 소임에 대하여 자기평가를 해서 느끼는 자기에 대한 태도로 전체적으로나 부분적으로 좋고 나쁘다는 식의 정서적 요인이 결부되어 있는 자아상이라고 할 수 있다. 여기서 자기개념은 타인과 구별되는 자기의 본질적이고 뚜렷한 특징에 대한 추상적인 개념으로서 다른 사람과의 상호작용을 통한 경험과 평가를 통하여 형성되는 총체인 반면 자아존중감은 자기 개념에서 발견되는 특성에 가치를 부여하는 것이다(지한영, 2001).

Rosenberg(1979)는 자아존중감을 자신에 대해 갖는 “전반적인 긍정적 또는 부정적인 태도”라고 정의했으며 그 의미를 더욱 분명히 하기 위하여 자신감과 자아존중감을 비교하고 있다. 그에 따르면 자신감은 당면한 어떤 장애를 성공적으로 극복할 것이라고 기대하거나 자신의 의지대로 일을 성공시킬 수 있다고 믿는 것을 의미하는 반면에, 자아존중감은 자기 수용(self-acceptance)과 자기존경(self-respect), 그리고 자신이 가치 있다고 느끼는 감정 등을 의미한다는 것이다. 물론 자신감이 높다고 해서 자아존중감이 높은 것은 아니다. 즉 자신감을 가지고 있더라도 모든 일에서 앞설 수가 없으며 다른 사람으로부터 사랑을 받아낼 수 없거나 명예가 손상된 사회적 신분을 갖고 있다면 높은 자아존중감을 갖지 못할 경우가 있다. 또한 문제에 대한 도전과 해결에 자신감이 없더라도 다른 사람으로부터 사랑을 받거나 도덕적이고 자기 희생적인 생활을 한다면 자신을 가치 있는 사람으로 볼 수가 있기 때문이다.

Rosenberg(1979)는 사회적 정체성, 개인적 기질, 신체적 특성을 자아존중감의 세 가지 중요한 요소로 보았다. 사회적 정체성에서는 사회적 지위(연령, 성, 가족에서의 위치, 직업), 회원집단(마라톤선수, 우표수집가, 민주당원), 꼬리표(중독자, 도둑), 과거의 지위(대학학위, 전쟁배테랑), 중요한 특성에 바탕을 둔 사회적 형태(플레이보이, 학자, 운동선수)등이 포함된다. 또한 개인적 기질은 사람들의 특성, 능력, 좋아하는 반응경향에 대한 자아인식과 관련되고, 신체적 특성은 자기의 신장, 체중, 체형, 매력, 근력 등에 대하여 갖고 있는 평가적 묘사에 관련된다.

L'Ecuyer(1981)는 자아개념과 자아존중감을 다음의 그림으로 구분하여 설명하였다. <그림 3>은 자아존중감을 자아개념의 하위영역이면서 근원적인 개념으로 보고 있다. 자아존중감은 자아개념의 일부라고 볼 수 있으며, 자아개념이 자아존중감보다 포괄적이라고 할 수 있다.



〈그림 3〉 L'Ecuyer(1981)의 자아개념 도식

또한 Silvelsin, Hubber & Stanton(1976)은 자아개념의 모형을 만들어 설명하였는데 통합적인 자아존중감은 구조화된 사회, 학문, 신체적인 면과 같이 다차원화 되어 있다는 것이다. 각각의 차원은 상황-부합적으로 구성되어 있으며 이러한 전체적인 자아존중감에 대한 특징은 각 개인에 의한 그들의 지각하는 중요도에 의한 것으로 여겨진다(백혜원, 1993).

한편, James(1890)는 자아존중감이란 나 자신의 능력을 평가하는 것으로 한 개인에 대한 가치감은 가정된 잠재력에 실제 얻게 되는 성취의 비율로 결정된다고 하였다.

이러한 정의를 공식화하면 다음과 같다.

$$\text{자아존중감} = \frac{\text{성취}}{\text{가정된 잠재력}}$$

〈그림 3〉 James(1890)의 자아존중감 공식

James(1890)는 자아존중감에 대한 개념으로 성취의 차원과 그리고 이러한 평가로 얻어진 정서를 중요시하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자아존중감의 정의에는 많은 의미들이 포함되며 자아존중감은 학자에 따라 다른 의미로 정의될 뿐 만 아니라 다른 용어들이 동일한 현상을 나타내는

데 사용되기도 한다. 이들 정의에 공통되는 내용으로는 자아존중감이란 모두 자기평가라는 요소가 내포되어 있으며, 총체적으로 볼 때 자기 자신을 가치 있는 인간으로 여기는 것으로 볼 수 있다.

따라서 자아존중감은 자아개념 또는 자신감과 구별되는 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가와 관련된 것으로 자기존경의 정도와 자신을 가치 있게 평가하는 정도를 나타내지만 오만함과 자신감의 정도를 나타내는 것은 아니라고 할 수 있다.

2) 자아존중감과 신체활동

많은 스포츠 심리학자들은 심리학적 측면에서 과연 운동이 긍정적인 자아존중 또는 자아가치와 관계가 있는가? 관계를 입증함으로써 스포츠가 인간에게 미치는 영향에 관한 또 다른 중요성을 역설하려는 노력을 시도하고 있으며, 지금까지의 연구결과를 볼 때 스포츠에서 자아개념은 포괄적이고 총체적인 인간의 긍정적인 자아개념을 형성시키는 데에 중요한 역할을 하는 중요한 변인으로 인정되고 있다(전선훈, 1997).

최근 새롭게 대두되고 있는 운동과학 분야인 운동심리학 영역의 연구들은 스포츠나 운동과 같은 규칙적인 신체활동의 참여가 개인의 체력이나 신체적 건강과 더불어 장. 단기적인 건강과 복지를 향상시킨다는 결과를 제시하고 있는데 한 예로 Sonstroem(1998)은 운동이나 무용과 같은 신체활동은 개인의 객관적인 신체능력을 높임으로써 신체능력에 대한 자각에 긍정적인 변화를 일으켜 이차적인 자기능력 평가인 주관적 신체능력을 상승시킨다고 하였다(지한영, 2001).

심리학적 측면에서 운동의 가장 큰 효과는 자신의 긍정적인 신체적 자아개념을 가지도록 한다는 점에서 운동참여(또는 신체활동)와 신체적 자기 효능감 발달과의 관계를 통하여서도 알 수 있듯이 운동이 개인의 객관적인 신체 능력을 높임으로써 신체능력에 대한 자기자각에 긍정적 변화를 일으키고 신체능력 뿐 만 아니라 자기 자신에 대한 총체적 평가 또한 향상시켜 생활전반에 대한 자신감을 주고 활력을 준다는 점에서 운동은 신체적 능력 뿐 만 아니라 자아감 형성에 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있으며 또한 운동기술의 습득은 스스로의 운동 기술을 타인과 비교하여 자기평가를 하게 되므로 자아와 자아존중감의 형성에 중요한 역할을 한다. 따라서 반복적인 연습 기회는 자신감을 갖게 하고 이러한 것에 흥미를 느끼게 되며 운동기술이 숙달되게 한다. 또한 스포츠 활동을 통한 신체발달은 자신감을 증가시키고 도피와 반사회성을 감소시킨다(선우진, 2001).

Ford등(1989)은 체력과 자아존중감간의 관계에 관한 연구에서 심폐지구력과 근력은 자아존중감에 영향을 미치는 요인임을 보여주고 있으며 Biddle(1995)등의 연구는 신체활동이 불

안, 우울증에 도움을 주며 자아존중감을 고양시킨다고 하였다. 그밖에도 집단상담, 집단경험, 프로그램 실시, 자기 훈련 등으로 자아존중감을 향상시키려는 연구들이 활발히 진행되고 있다.

Hawkins(1982)는 걷기(walking) 또는 조깅(jogging) 프로그램에 참여했던 사람들이 자아존중감이나 자신들에 대한 신체상(body image)이 개선되었다는 것을 발견하였고, Darmaek와 Martens(1979)는 많은 성인들이 자아상(self-image)의 변화, 자아존경심(self-respect), 자아주체성(self-identity)을 위해 에어로빅과 달리기를 한다고 지적하였다(심창섭, 2000). 또한 Summers, Machin 와 Sargent(1983)는 비운동선수인 성인 마라톤 주자들의 약 70%가 자기 신뢰감(self-confidence)이 향상되었으며, 달리기에 대해 긍정적으로 평가하고 있다고 보고하였다. 또한 Trujillo(1979)의 연구는 스페인 무용에 참여한 실험집단과 창작무용에 참여한 통제집단을 비교한 결과, 실험집단이 통제집단에 비해 인지능력과 긍정적인 자아상에도 중요한 효과가 있음을 보고하였는데 이는 신체활동에 참여한 집단이 자신의 신체에 관련된 자신감이 자신에 대한 가치를 높게 평가한 결과와 유사하다(지한영, 2001).

자아존중감에서의 변화는 성취와 유능성 등과 관련되어 있으며 자아존중을 높이기 위하여 만들어진 요법은 목표설정, 자아욕구에의 변화, 즉각적이고 정확한 피드백, 모델링, 성공 경험, 치료상의 메커니즘으로 긍정적인 개인적 강화가 포함된다. 운동지도자들은 향상된 체력과 신체기능을 조절하는 느낌이 높아진 것은 자아존중이라고 추측한다(안영미, 2002). 그 외에 보이스카웃이나 YMCA 등에서도 건전한 정신과 건강한 신체간의 관계를 지지하고 있으며 신체적 건강, 도전, 유능성, 자아존중 향상에 이론적으로 중요한 요소들을 성공경험을 증진시키기 위한 활동에 포함시키고 있다.

그러므로 신체활동은 신체능력이나 신체적 자기효율성과 높게 연관되어 자아존중 형성에 있어 중요한 역할을 하고 있다.

3) 자아존중감 선행연구

정연숙(2000)은 자아존중감 향상을 위한 프로그램의 효과에 대한 연구에서 일반인들을 대상으로 3일간 실시한 내적치유 프로그램을 통하여 자아존중감이 향상되었음을 보고하면서 온전한 건강의 삶을 지향하면서 자아존중감의 확립과 회복을 도울 수 있는 여러 프로그램의 개발이 이루어져야 함을 밝혔다.

안영미(2002)는 노인의 삶의 의미와 자아존중감에 관한 연구에서 자아존중감에 영향을 주는 변수들로 교육, 주거형태, 주관적인 용돈 만족도, 주관적인 정신상태, 주관적인 생활만족이 유의한 차이가 있었음을 밝히면서 자신의 삶에 긍정적으로 의미를 부여할수록 자아존

증감의 정도가 높고, 삶의 의미에 대한 철학적 사고와 확실한 신념을 가질 수 있는 훈련이 필요함을 보고하였다.

홍선옥과 표내숙(1996)은 신체적 자기효능감과 자아존중감 및 특성불안간의 관계연구에서 여자고등학교에서 1,308명을 대상으로 연구한 결과 신체적 자기효능감이 높은 여고생이 신체적 자기효능감이 낮은 여고생에 비해 자아존중감이 높았으며, 또한 신체적 자기표현 자신감이 높은 여고생이 역시 자아존중감이 높았음을 보고하고 있다. 이는 자아존중감이 높은 이들은 수행결과 자신의 능력과 좋은 자질에 더 관련시키는 경향이 있으며, 또 자신을 매우 훌륭하게 평가한다고 볼 수 있다.

심창섭(2000)은 습관적 달리기 효과로 촉진된 자아존중감은 개인의 생활양식의 변화를 가져와 식생활 개선, 음주량 감소, 편안한 수면, 자신을 혹사시키는 일에 대한 탈피 등을 불러일으킨다고 보고하였으며, 운동을 적어도 일주일에 3번, 그리고 운동시간은 최소한 20분 정도 지속적으로 수행하고 운동 강도는 최대심박수 능력의 70-85%를 사용했을 때 자아존중과 자아인식의 증가 뿐 만 아니라 불안과 우울의 감소도 가져오게 된다는 연구결과를 보고하였다.

홍여신(1996)은 Leg press를 이용한 프로그램으로 노인의 근력과 근지구력 및 일상생활기능과 자아존중감의 향상을 가져왔음을 보고하고 있다. 또한 김계숙(2001)은 무용전공별 신체적 자기효능감과 자아존중감의 관계 연구에서 무용전공별, 무용경력별에 관계없이 무용을 통해서 신체적 자기효능감과 자아존중감을 증가시킬 수 있다는 연구결과를 보고하고 있다.

선우진(2001)은 태권도 수련자의 개인적 특성에 따라 자기 효능감과 자아존중감이 어떻게 변화하였는가를 연구한 결과 운동경력이 1-5년 집단과 10년 이상인 집단간의 평균에서 통계적으로 유의한 차이를 밝히고 있다.

3. 성인여성의 여가활동

1) 성인여성의 특성

성인여성(married woman)이란 기혼여성, 가정주부와 유사한 용어로서 '이미 결혼한 여자'를 의미한다. 일반적으로 '주부' '전업주부'라는 개념과 거의 동일하게 사용하고 있으며 실제로는 모든 결혼한 여성의 역할을 중심으로 하여 통칭하는 말로 취업유무를 가리지 않고 여성은 성인여성으로 상징된다. 이들은 특별한 구속을 받지 않고 자유분방하던 미혼시절과는 달리 가족이라는 조직의 일원으로서 지속적인 결혼생활과 매일 반복되는 가정 내 생활로 인하여 자칫 자아정체성을 상실하고 사회 심리적인 갈등을 겪고 신체적인 쇠퇴 등으로

고통 받을 수 있다. 이와 같은 현상은 남성에게도 유사하게 나타나지만 남성에 비해 사회생활의 기회가 적은 여성에게 한 층 더 심각한 영향을 미치게 된다(송강영, 1999).

심리적으로 성인여성은 주부로서의 많은 책임과 역할에 얽매어 생활하게 되므로 남성에 비해 상대적으로 고독감, 상실감을 더 느끼며 때로는 자신의 자아개념에 대해 부정적이 되기 쉬우며 이제껏 젊고 자신감에 차있고 정력적이라고 생각하였던 자기의 이미지 보다 젊은 세대의 모험적인 변화에 민감한 태도와 대비되기 때문에 지금까지의 자신이 수립한 자아개념에 대한 재평가를 시도하게 되면서 더 나아가서는 심리적 불안과 우울도 경험하게 된다(김영미, 2001)

특히, 40대 후반에 이르면 성인기로 접어드는 자녀들에 대한 통제력이 점차 상실되어 보호자로서의 지위가 낮아지고, 에스트로젠(estrogen)과 프로게스테론(progesteron) 등과 같은 여성호르몬의 생산이 중단되면서 여성으로서의 매력이 점차 사라진다. 따라서 이러한 심리적, 신체적 변화로 인해 성인여성은 우울증과 같은 과거 경험해 보지 못한 심리적 질병에 시달리게 된다.

한편, 폐경은 중년기 여성에게서만 나타나는 생물학적 사건으로 여러 가지 신체적 증세와 심리적 불안감을 수반한다고 알려져 왔다. 즉, 폐경 자체보다는 이 시기에 처한 어머니 역할로부터의 해방, 노년기 시작 등을 의미하는데 생리적 변화를 겪으면서 출산기능 마저 상실하게 되면 심할 경우 자기 존재 가치를 비하시키고, 설상가상으로 질병이라도 얻게 되어 가정주부로서 그 기능을 할 수 없게 되면 삶의 의욕까지 상실하는 경우가 많으며 이의 적응이 필요함을 의미한다(권명주, 1997).

Davis(1977)는 여성이 남성보다 생활 사건을 더 많이 경험하고 이로 인한 부정적인 영향도 더 많이 받는다고 하였고, 김영미(2001)는 그의 연구에서 남편과 부인이 경험하는 생활 사건 종류와 경험빈도는 부부간에 유사하지만 스트레스 인지수준은 부인이 더 높은 것으로 밝히고 있다.

한편, 취업주부와 달리 전업주부의 경우 사회생활을 하지 않고 남편과 자녀의 뒷바라지를 하느라 자신은 돌아볼 틈도 없이 살아온 세월에 대한 회의를 빠지는 경우가 많다. 그래서 지나간 세월을 아쉬워하며 새로운 일을 시작하려는 의욕은 있지만 막상 현실 여건이 여의치 않다는 사실을 깨닫는 순간 심리적 위기감 및 자괴감에 빠져드는 경우가 많다. 특히, 자녀가 점차 성공하여 '양쪽에서 협공 받는 세대(caught generation)', '샌드위치 세대(sandwich generation)'에 접어들게 되면 노부모와 성인 자녀의 중간에서 이중의 역할수행, 즉 완전한 독립을 이루지 못한 성인 자녀와 의존적인 노부모의 새로운 욕구와 역할 기대로 인하여 불확실한 상황이 형성되고 이로 인하여 자신의 생활을 계획·예측하기가 어렵다는 점에서 정체성을 상실하게 된다(송강영, 1999). 그러나 Hayes와 Stinnett(1971)의 연구를 보

면 중년의 성인여성의 생활만족도가 남성들에 비하여 훨씬 높은 것으로 나타났는데 이는 가정생활 전반에 대해 주관적으로 경험하는 충족된 느낌에서 오는 심리적 성숙 때문이라고 할 수 있겠다.

(1) 신체적 특성

성인여성의 전반적인 신체적 변화는 계속적이며 점진적으로 일어나므로 즉시 눈에 띄지는 않는다. 신장은 노년기까지는 대개 그대로 유지되는 반면에 체중은 60세까지 계속 증가할 수 있다. 이는 칼로리 섭취의 증가보다는 중년기의 운동 부족 및 신진대사율의 감소 때문이다. 청년기의 체중이 나이가 들면서 증가하게 되는 것은 보편적인 현상이면서 바람직하지 못한 현상이다. 하지만 적당한 체중을 계속 유지하는 것은 상당히 어려운 일이다. 이는 걸음걸이는 물론 전반적인 생활의 속도가 느려지고 덜 격렬하고 덜 경쟁적인 운동을 하기 때문이다.(김수아, 2001)

중년기 성인여성의 가장 큰 신체변화는 폐경에 따른 갱년기 증상으로 홍조(hotflashes), 관절통(athralgia), 근육통(myalgia), 심계항진(palpitation), 진땀(perspiration), 요통(low backpain), 유방통, 수족냉증, 변비, 설사 등을 들 수 있으며 가장 위협적인 것은 비만으로 오는 과체중으로 인한 고혈압, 심장장애, 소화장애, 지방간, 기타 변화에 따른 질병에 대한 염려가 많은 시기라는 것이 특징이다.

폐경이란 난소의 기능중단으로 인해 에스트로겐의 분비가 감소되어 월경을 일으키는 생리기전이 정지되고 월경이 없어지는 현상으로 폐경과 함께 에스트로겐이 결핍되면 여성들은 여러 가지 폐경증후군을 경험한다(Whitehead · Godfree, 1992).

Stewart(2001)는 활동적인 생산의 능력에서 월경이 중지되는 여성들의 중년기는 호르몬과 신체적 그리고 심리적인 변화를 갖는 매력적인 시간이라고 하며 복잡한 호르몬의 변화를 동반하는 난소 활동의 점진적인 상실은 신체적, 심리적인 증상들을 낳는다고 하였으며, 하성령(2002) 역시 폐경기는 중요한 호르몬 사건으로 많은 여성들이 신체적 증상과 함께 심리적인 증상과 관련된다고 하였다. 폐경으로 인한 몸의 변화는 중년 여성들에게 있어서는 피할 수 없는 하나의 삶의 과정임에도 불구하고 부정적인 선입견으로 작용하고 있다.

따라서 여성들은 시간이 경과할수록 신체, 생리적 및 사회, 심리적 불편감을 체험하게 되어 중년기 이후의 건강유지와 삶의 질에 영향을 미치게 되므로 이 시기의 여성의 건강관리가 중요하다. 또한 인구는 수정제 탄력성의 감소로 인해 노안이 시작되어 독서, 바느질 등 가까운 것을 보거나 세밀한 일을 할 때, 잘 안 보이고 머리가 두통을 경험하게 된다. 안구에 근접하여 글이나 물체를 보기보다는 원거리에 두고 보려는 현상이 생기게 되는데, 이때

돋보기를 착용하거나 조명도를 높이는 경우가 흔히 발생한다. 이러한 시력의 변화는 모든 남녀를 불문하고 중년기에 나타나는 보편적인 현상이다. 시력 뿐 만 아니라 청력도 역시 연령이 증가함에 따라 감퇴되는데 이를 노인성 난청이라고 한다(권미정, 1999). 김정근과 윤병준(1996)의 조사에 의하면 여성들이 남성들보다 더 오래 살기는 하지만 질병으로 더 고통을 당한다고 하였는데 한국남성의 건강수명이 57.7세인 반면 여성의 건강수명은 49.9세로 남성들보다 여성의 건강수명이 현저히 낮은 것으로 보고하고 있다(심창섭, 2000).

이처럼 여성들은 질병에서 오는 자신과 가족의 불행에 대해서 과소평가하는 경향이 있는데 남편이나 가족들은 그보다 더 무심한 것이 보통이다. 여성의 건강은 본인은 물론 가정, 사회, 국가의 발전과 밀접히 관련된 건강의 요체로써 자녀와 가족의 일생동안의 건강과 복지에 크게 영향을 미칠 수 있는 보건 환경 및 생활방식의 결정에까지 큰 비중을 차지하고 있으며 현대사회에서 가정에서의 여성의 역할은 더욱더 강조되어 이들의 건강문제는 가정 문제 및 사회문제로까지 확산될 수 있는 것이 현실이다(김수아, 2001).

(2) 심리·정서적 특징

최근 정신건강에 관한 연구를 살펴보면 정신 장애의 평생 유병률에 있어서 남녀 비율이 약 4:6으로 나타나고 우울증도 여성이 남성보다 2배정도 높은 것으로 나타나고 있다. 또한 기혼여성의 정신건강이 미혼 여성이나 미혼 혹은 기혼 남성들에 비해서 가장 취약한 상태임이 보고 되고 있다(임승엽, 2000).

성인여성의 정신건강이 취약한 상태에 놓이게 되는 원인으로서는 여성주의적 접근을 하는 많은 연구자들은 여성의 삶을 아내와 어머니로서만 규정짓는 성역할 고정관념과 공사의 영역분리에 의해 여성의 활동영역을 가정에 국한시키는 현대사회에 구조적 문제점과 가치의 모순을 지적하고 있다(최성희, 2001).

Gove(1980)는 성인남성에 비해 성인여성이 정신질환에 더 취약한 이유는 산업사회에서 주부들이 수행하는 역할의 긴장이 매우 높기 때문이라고 설명하였다. 즉 주부들은 대부분 한 가지 사회적 역할에 제한되어 있어 직업을 가진 남성에 비해 성취의 대안이 없으며 육아 및 가사의 역할에서 좌절되고 있고, 가정주부의 역할은 체계적이지 않고 기준이 모호하여 스트레스가 누적되며 설사 직업을 갖는다 해도 교육배경에 맞지 않는 낮은 지위와 함께 가계의 보충적 역할을 하고 있다고 느끼게 되고, 주부 역할이 모호하고 특성이 결여되어 있어 갈등을 일으킨다는 것이다.

안영미(2002)는 전업주부들은 그들의 삶이 뿌리 뽑혔다고 느끼는데 이는 핵가족 내의 주부의 역할과 노동이 사회적인 차원이나 타인과의 연결고리를 갖고 있지 않기 때문이라고

지적했으며 Bernard(1997)는 전업주부들은 더 많은 고독과 무가치함에 시달리고 마침내 전업주부 증후군(House Wife Syndrom)의 양상을 나타낸다고 한다. 더욱이 성인여성이 중년기가 되면서는 이 시기가 자기 인생목표 달성이 미완성되었다거나 늦어졌다는 자기 평가 때문에 심한 갈등을 겪으며 위축된다(양은심, 1999). 성인기를 거쳐 중년기를 맞이하면서 심리적으로 몹시 지쳐있어서 일상적으로 반복되는 활동에 흥미를 상실하게 된 나머지 신경질적인 행동을 보이게 되며 자신의 소중한 무엇을 상실하여 간다고 느끼게 된다. 이런 생각을 극복하기 위해서 때로는 자기 방어적인 태도를 발달시키게 되고 고집이나 권위에 의존하게 되므로 부당하고 비합리적이 되기 쉽다. Kaluger 와 Kaluger (1979)는 현대의 많은 중년층은 급속한 과학기술의 발달과 사회변화 그리고 젊은 세대에게 집중된 시설 등에 의하여 그들의 위치에 의문을 가지며 내·외적으로 긴장감을 느낀다고 하였다. 일반적으로 이 시기에는 매일 힘이 다 고갈됨을 느끼게 되며 심리적 육체적으로 나약해지고 나쁜 병에라도 걸릴 것 같다는 의식으로 인한 심리적인 부담감이 가중된다. 또한 중년여성의 경우는 남성들보다 위기감 빈도가 2-4배가량 더 높은 것으로 나타나고 있으며 특히 현대도시에 거주하는 중년여성은 역할부족, 역할상실로 인하여 권태감, 불안감, 공허감, 자아상실감 등으로 시달리고 있는 사람들이 늘고 있는 상황이다(김수아, 2001).

따라서 여성에게 있어서 중년기는 자신의 생활 스타일을 확고하게 갖고 있지 못하기 때문에 일어나는 불안정감, 장애에 대한 불안감 등의 정신적 갈등이 심하게 나타나는 시기로 볼 수 있다. 그러나 이런 현상에 적응하여 자아개념을 재수립하며 성취동기의 육성 등 재교육 과정으로 동기의 저하를 극복하고 자신을 쇄신시키며 긍정적인 자아개념을 구축해 나갈 수 있는 노력이 필요하다.

한편, 중년기 기혼여성에게 나타나는 신체적, 심리 정서적 특징은 여가 참여를 통해 완화시킬 수 있다(구인자, 2000). 현대사회로 접어들면서 경제성장에 따른 수입 및 여가시간의 증가, 성적역할 분담의 확대 등으로 인하여 여성의 여가활동에 대한 관심이 급격히 증가하게 되었다. 또한 기존의 가사노동이 여성의 여가라는 고정관념이 변화되면서 여성도 가사노동 이외에 여가활동에 대한 참여가 활발하게 이루어지게 되었으며 여성의 여가활동에 대한 사회전반의 시각도 보다 긍정적으로 변화되었다. 이러한 여성의 여가활동에서도 운동 및 스포츠분야는 여성의 건강, 미용, 삶의 질 향상에 절대적인 기여를 하고 있으며 여성은 신체 활동을 통하여 그들의 삶의 만족을 추구하려는 경향을 보이고 있다(임승엽, 2000). 또한 90년대 들어서 더욱 활발해진 성인여성들의 신체활동 참여인구의 증가는 여성의 신체적, 사회적, 심리적, 정신적 측면에 긍정적으로 기여할 것이다.

2) 여가활동으로서의 무용

무용은 미적인 신체운동에 의해서 이루어진다. 그러므로 무용을 하게 되면 정선된 미적 운동과 풍부한 표현력을 갖춘 운동을 경험하게 되므로 정상적인 신체의 발육을 도모할 수 있게 된다. 다시 말해서 무용은 신체운동의 기본이 되는 걷기, 달리기, 뛰뛰기, 돌기, 흔들기, 굽히기, 떨기, 밀기, 당기기, 오르내리기 등의 운동을 통하여 리듬감, 긴장이완, 평형성, 민첩성, 지구력, 협응력, 정확성 등의 체력요소가 육성된다.

또한 무용은 신체를 표현 형태로 하는 예술로서 고대부터 현대에 이르기까지 사회를 구성하는 사람들의 정서와 사회를 정신적으로 지탱하여 오고 있다. 개인의 경험영역의 확대는 물론 나아가서 전체의 영역에서 자기의 발견과 전체에 대한 조화있는 활동을 창조하여 개인의 능력은 물론 리더십(leadership)이나 폴로우십(follow ship) 등이 길러지고 집단에 대하여 봉사하고 협력 할 줄 아는 사회성이 길러진다고 하겠다(송수남, 1982). 시대에 따라 무용이 사회와 관계를 맺어오는 방법과 영역은 변했지만 공통적으로는 제사, 의례, 종교행사 및 일상생활의 정서표출 행동으로 중요한 역할을 하고 있다. 무용은 표현을 통하여 정신의 통일과 창작이란 가치 있는 활동을 도모하게 하여 이 창작 활동과정에서 개인의 개성이 신장되며 정서가 발달함으로써 미를 감상하는 능력이 길러지고, 미적 감정에 대한 의식이 높아지며, 생활을 더욱 미적으로 구성할 수 있는 태도와 능력이 생겨서 자신을 영원한 미적 존재로 개조하여 간다. 무용문화는 인간의 활동을 바탕으로 이루어지는 자기실현이며 몸소 배우는 실천적 생활문화로 신체활동을 통해 우리의 건강과 체력을 증진시키고 일상생활에서 겪게 되는 스트레스에 대처하는데도 중요한 심리적 가치를 지니고 있다(임혜자, 1996).

그러므로 인간의 신체활동은 삶의 기본이며 생존 경쟁의 수단인 동시에 문화의 유형이다. 더욱이 최근에는 국민의식이 높아지고 사회계층구조에서도 중산층의 비중이 높아지면서 국민들의 건강과 건전한 여가활동을 영위할 수 있는 생활체육과 여가무용의 중요성이 높아지고 있으며 이에 참여하는 인구도 급속히 증가하고 있는 실정이다. 또한 여가생활로서의 무용이 활성화됨에 따라 사회의 문화를 습득하고 이해하며 건강유지와 건강증진을 위한 생활 문화의 한 형태로 건강한 삶을 추구하는 그 기능과 역할을 담당하는 매체가 되었다(안은미, 2001).

무용은 역사적으로 살펴볼 때 다양한 측면에서 그 기능 및 효과 그리고 가치를 가지고 맥을 이어왔다. 그리스 시대부터 16, 17세기까지 무용은 춤이라기보다는 예절 및 행동과 신체와 선한 마음을 제공받을 수 있는 하나의 교육 형태였으며 특히 아이들에게는 외적인 아름다움 뿐 만 아니라 대담한 사고와 그것에 알맞은 신뢰를 주는 교육의 수단이었다. 르네상스와 함께 예술분야에 대한 예술적 실험과 흥미를 재생시키기 위한 도구로서 16세기 이후의 무용은 연애물과 스펙타클의 발전과 더불어 예술로서의 탄생을 이루게 되었으며 19, 20세기에는 대중에게 가까이 서서 미적 가치를 제공 해주는 공연 예술로서의 가치를 인정받

게 되었다. 더구나 최근에는 평생교육 시대로 향하는 여가무용이 활성화됨에 따라 사회의 문화를 습득하고 이해하며 건강유지와 건강증진을 위한 생활문화의 한 형태로 건강한 삶을 추구하는 그 기능과 역할을 담당하는 매개체가 되었다(권명주, 1997).

따라서 여가로서의 무용은 모든 사람을 대상으로 비형식적이며 자유롭게 또 자발적으로 행해지는 신체활동이라 할 수 있다. 또한 관람자와 공연자를 구분하지 않고 참여자로서 함께 즐기는 대중문화라 할 수 있기 때문에 여가생활로서의 무용은 Dance for all 혹은 Dance as a life-long activity, life-long Dance 개념으로 사용할 수 있을 것이다(노혜진, 2001).

무용의 창작활동은 개인의 창작적 표현력을 키우고 그것이 생활창조에 큰 원동력이 되게 함으로써 인간다운 삶의 발판을 제공하여 예술적 표현 욕구를 채우는데 큰 몫을 담당한다. 송수남(1982)의 연구에 의하면 무용 활동의 기본적인 요소는 즉 걷기, 달리기, 틀기, 흔들기, 굽히기 등과 같은 움직임의 수단에 의하여 이루어지며 균형, 지구력, 민첩성, 협응성, 정확성 등과 같은 체력 및 운동감각 요소가 육성된다고 하였다. 도정남(2000)은 사회무용 참여에 따른 정신건강 분석에 관한 연구에서 중년여성들의 사회무용 참여가 자아존중감과 심리적 정서에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보고하였고, 권의준과 윤현정(2000)은 무용프로그램 참여자와 비 참여자를 비교한 결과 지각된 신체능력, 자기표현 자신감, 전체치수 3항목에서 차이를 나타내어 무용참여가 신체적 효능감을 증진시키고 있음을 보고하였다. 양은심(1999)은 생활무용 참가에 따른 주부의 스트레스 수준을 비교한 결과 생활무용 참가 빈도가 주부의 스트레스에 긍정적 영향을 미치고 있다는 결과를 보고하였으며, 김수아(2001), 구경애(1998), 이윤정(2001), 노혜진(2001), 권미정(1999)의 연구에서도 무용 활동이 생활만족 및 자기 성취감, 심리적 만족에 영향을 미치고 있음이 보고 되고 있다. 이러한 내용을 종합해 보면 여가무용의 필요성은 신체적, 정신적 건강에 매우 필요하다고 할 수 있다.

현대 산업 사회가 가져온 사회적 병리현상으로서 커다란 문제가 부각되고 있는 단순화된 작업으로 인한 신체적 건강 약화와 그리고 복잡한 대인관계에서 오는 정신적 스트레스와 적응하기 어려운 빠른 사회변화 등에 따라 사회생활을 정상적으로 유지하기가 매우 힘들어져 성격 이상, 노이로제, 우울증 등의 정신질환이 급증하고 있다(송미숙, 1998). 이에 지속적인 신체활동을 통하여 인간의 심신을 지탱하고 인간성 회복과 아울러 전인적 인간을 형성하고 건강과 체력을 육성하고 정신적 스트레스 해소에도 여가무용의 필요성이 더욱 절실하다고 할 수 있다. 하지만 국내에서 연구되어온 여가무용에 대한 연구들은 대부분 생활무용 또는 사회무용에 대한 어떠한 구체적 프로그램의 제시가 되지 않음으로서 실증적인 결과 분석이 미흡하고 전문적인 보급 활동이 이루어지지 않고 있는 실정이다. 또한 여가로서의 무용이 쉽고 부담 없이 접하게 하기 위해서는 일반 대중을 찾아 나서는 다양한 프로그램이 개발되어야 한다.

따라서 본 연구에서는 무용 프로그램을 우리나라의 한국무용에서 '강강술래 춤'을 선정하여 본 연구의 의도에 맞게 구성하여 실시하였으며 준비운동 단계, 기본춤사위 익히기 단계, 작품완성 단계, 정리단계로 구성하였다. 한국무용은 사회 교육적 측면에서 보면 우리의 생활에 전통의 가치를 인식하게 함으로써 전통의 재창조, 즉 전통을 그대로 답습하는 구시대적인 발상으로서가 아니라 긍정적, 부정적 기능을 분별해서 오늘의 문화로 계승 또는 극복하고자 하는 데에 의미가 있으며 한국무용의 춤사위를 통해 선인들의 의식을 직접 느낄 수 있는 것으로 판단된다. 또한 정서적인 안정감을 주어 정신적으로 건강하고 신체에 활력을 주어 건강한 인간으로 형성 시켜 줄 수 있다.

따라서 여가무용으로서의 한국무용은 공간적, 율동적, 역동적 패턴으로 삶의 공시성과 생명성을 표출하여 건강의 향상 뿐 만 아니라 민족의 고유 문화를 계승하고 문화적 일체감을 심어주어 예술적인 만족감을 심어 줄 수 있다(노해진, 2001). 백주현(1989)과 홍성희(1990)의 연구에서는 자기 개발적 활동, 가정 지향적 활동, 사교적 활동이 생활만족도와 높은 상관관계를 보임으로써, 자신을 발전시키고 개발할 수 있는 적극적인 여가활동에 참여할수록 생활 만족도가 높아진다고 보고하였다.

성인여성의 중년기는 신체적, 사회적, 경제적 능력이 쇠퇴하는 시기이므로 개인의 현실적 위치와 관련하여 많은 위기상황이 예상되는 시기이기도 하다. 즉 생리적, 신체적 기능이 점차 약화되기 시작하며 이로 인해 정신적, 심리적 측면의 변화를 겪게 되는 것이다. 그러므로 성인여성의 중년기에 있어서 건강의 중요성은 절대적이며 행복하고 바람직한 삶을 유지하는데 가장 기본적이고 필수적인 요소이다. 따라서 성인여성의 건강증진을 위해서는 건전한 여가활동을 통하여 자신감, 자부심, 자아실현, 창의성 그리고 불안의 감소 등을 해소시키는 무용 활동에 참여에 있다(윤주련, 2000).

3) 강강술래 무용 프로그램

한국무용은 보편적으로 궁중무용이나 의식무용이 민중으로 흘러나와 오랜 세월을 두고 민중의 생활 속에 뿌리 깊이 내려져서 전래된 무용을 말한다(김수아, 2001). 우리나라 춤을 내용 면에서 보면 일정한 형태나 기법이 따로 있는 것이 아니라, 생활의 필요성이나 당위성에 따라서 발생되었으므로 평민계급의 소박한 생활 감정을 그대로 나타내고 있으며 표현에 있어서도 자유로운 창의를 허용하고 있는 것이 특징이라 하겠다. 그리고 단순하면서도 집단성이 강하고 찬란한 의상이나 무대장치 없이도 민속악기나 노래를 곁들여 즉흥적으로 멋있게 춤을 출 수 있는 점도 특이하다. 상체중심의 한국무용은 육체보다 영적인 면을 강조하여 정신적, 종교적인 측면에서 기도하고 갈구하는 자세로 내향성 발전을 이루었다. 이러한 영

적인 표현은 완만한 곡선 위에 유동적인 동작들이 정중동으로 나타났다(권명주, 1997).

한편, 강강술래 춤은 전라도 특히 남해안 일대에서 전승되고 있는 정서적이며 율동적인 여성 집단 원무이다. 강강술래 춤은 한국 춤 가운데에서 유일하게 손을 잡고 추는 집단무용으로 원무를 기본으로 하고 여기에 중간에 여러 놀이가 삽입된다. 왼손을 앞으로 하고 오른손을 뒤로 돌린 자세에서 왼손으로 앞사람의 오른손을 잡고, 오른손으로 뒷사람의 왼손을 잡아 원을 만든다(전병호, 1999). 경쾌하고 역동적이면서도 아름다운 여성의 미를 갖추고 있는 강강술래는 보는 사람들의 마음을 뜨겁게 만들어 내며 한국 국민이라면 누구나 강강술래가 한국을 대표하는 여성의 놀이로 여기고 있지만 실제 민속현장에서는 규모가 줄어들고 있는 것이 현실이다. 강강술래는 그 명칭에 있어서 전체 춤의 일부를 두고 일컫는 것으로 전체 춤의 총칭을 가리키는 '강강술래 춤'을 이루고 있는 여러 과정 중 하나로서 '강강술래 춤' 하면 손과 손을 마주잡고 원무하는 형태인 강강술래로만 여겨지고 있으나 실은 '긴 강강술래', '중강강술래', 'жат은 강강술래' '남생아 놀아라', '고사리 꺾자', '청어 엮기', '지와 밧기', '떡석몰이', '권취세끼 놀이', '문 열어라' '개고리 타령' 등의 여러 가지 춤이 어울려져 있고 이러한 춤을 뒷받침하는 소리가 결합되어 이루어지고 있으며, 춤은 춤사위와 진풀이로 소리는 가락과 가사로 분류되고 있다(김경숙, 1991).

이상에서 보면 강강술래 춤은 주로 원무 형태의 긴 강강술래와 중 강강술래, 그리고 잣은 강강술래를 중심으로 놀이성 보다 강하다고 할 수 있는 부수적인 춤으로 이루어져 있음을 알 수 있다. 특히, 본 연구에서 여가생활로서의 무용 프로그램인 강강술래 춤은 신체에 무리를 주는 과도한 동작으로 구성된 것이 아니기 때문에 폭 넓은 특성이 있고 복식호흡을 하기 때문에 심폐기관을 튼튼하게 해 주는 역할도 하며 또한 한국무용의 공동체적인 특성으로 협동심과 더불어 사회성을 기를 수 있을 것이라 사료된다.

〈강강술래 무용 프로그램 지도내용의 구성〉

한국무용의 이해



움직임의 이해



강강술래 기본 움직임

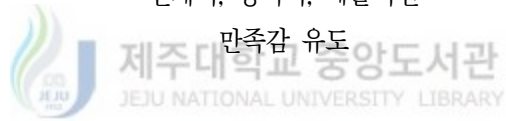


강강술래의 표현과 구성



신체적, 정서적, 예술적인

만족감 유도



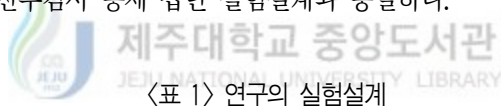
Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상자

본 연구의 대상자는 제주도내의 사회교육원, 문화센터, 무용교습소에서 무용활동에 참여하고 있는 30~65세의 성인여성 30명을 실험집단으로 선정하였고, 화장품 외판업에 종사하고 있는 성인여성 30명을 통제집단으로 선정하여 8주간의 실험연구로 유목적 표집방법을 이용하여 실시하였다.

2. 연구의 설계

본 연구의 실험설계는 유사 실험설계로서 비동형 전후검사 통제집단설계(non-equivalent control group pretest-pretest design)이다. 피험자를 실험집단과 통제집단에 무선배정하지 않는 점을 제외하고는 전후검사 통제 집단 실험설계와 동일하다.



〈표 1〉 연구의 실험설계

	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

* X = 8주간의 실험처치 실험집단, O₁ - O₄ =관찰

본 연구에서는 실험집단을 강강술래 무용 프로그램 참가자로, 통제집단을 규칙적인 여가활동에 참여하지 않는 성인여성으로 선정하였다.

3. 측정도구

본 연구에서 강강술래 무용 프로그램이 성인여성의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위해 사용하고자하는 측정도구는 2개의 설문지로 피험자는 프로그램 참여 전과 참여 후 2회에 걸쳐 작성을 하였다. 실험집단의 경우 강강술래 무용 프로그램 참가 당일에 정신건강 및 자아존중감에 관한 설문지를 실시하고 다시 프로그램이 끝나는 당일 동

설문지를 동일한 시점에 동일한 방법으로 실시하였으며 통제집단의 경우는 아무런 처치를 하지 않고 단지 설문지 작성만을 실험집단과 동일하게 실시하였다.

1) 정신건강

본 연구의 정신건강을 측정하기 위한 설문지는 간이정신진단검사지(Symptom Checklist-90-Revision) 단축형(The Brief Symptom Inventory)을 사용하였다. 이 설문지는 미국의 John Hopkins 의과대학 정신과의 임상 심리학자 L. R. Derogatis와 그의 동료들에 의하여 제작 개발된 SCR-90-R의 “자기 보고식 다차원 증상목록(Multi-dimensional Self-Report Symptom Inventory)검사” 로 국내에서는 김광일 등(1978) 원호택(1978)과 김재환 등(1984)이 한국판 표준화 작업을 마친 후 김재환 등(1985)에 의해 표준화 작업에 대한 신뢰도 및 타당도 검증이 된 간이정신진단검사(SCR-90-R)의 단축형(BSI)이다.

Derogatis(1977)의 보고에 의하면 565명의 정신과 외래 환자에게 실시한 SCR-90-R과 BSI간의 상관인 정신증 .92에서 적대감 .99로 매우 높게 나타났다. BSI는 53문항으로 구성 되어 있으며, 90문항에서와 같이 9개 증상차원으로 당일을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 심리상태의 정도에 따라 Likert의 5단계 척도로 응답하게 되어 있다.

간이정신진단검사(SCR-90-R) 단축형(BSI)에 있어서 정신건강의 9개의 척도는 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증이 있으며 점수가 낮을수록 긍정적 성향을 나타낸다. 9개의 하위증상의 구성요소와 문항구성은 <표 2>와 같다.

(1) 신체화 (somatic)

정신적인 문제로 자율 신경계의 영향 하에 있는 순환기, 소화기, 호흡기, 및 기타 기관의 장애와 두통, 기타 통증 등 신체적 기능이상에 대하여 주관적으로 호소하는 증상.

(2) 강박증(obsessive-compulsive)

정신적 긴장 등으로 자신은 원치 않는데도 어쩔 수 없이 되풀이하게 되는 사고, 행동 및 충동 등의 증상.

(3) 대인예민성(interpersonal sensitivity)

타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적응감 및 열등감 등의 증상.

〈표 2〉 정신건강의 구성, 문항 및 신뢰도

구성내용	문항번호	문항수	Cronbach ' α
신체화 (somatic)	2, 7, 23, 29, 30, 33, 37	7	.82
강박증(obsessive-compulsive)	5, 15 ,26 ,27, 32 ,36	6	.78
대인예민성(interpersonal sensitivity)	20, 21, 22, 42	4	.81
우울(depression)	9, 16, 17, 18, 35, 50	6	.79
불안(anxiety)	1, 12, 19, 38, 45, 49	6	.64
적대감(hostility)	6, 13, 40, 41, 46	5	.63
공포불안(photikity anxiety)	8, 28, 31, 43, 47	5	.63
편집증(paranoid ideation)	4, 10, 24, 48, 51	5	.73
정신증(psychoticism)	3, 14, 34, 44, 53	5	.70
전체			.95

(4) 우울(depression)

삶에 대한 관심의 위축, 동기의 결여, 활력의 상실, 절망감 및 자살에 대한 생각 등으로 나타나는 기분이나 감정의 저조 등 임상적으로 우울증의 증상과 일치되는 증상.

(5) 불안 (anxiety)

신경과민, 긴장, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상.

(6) 적대감(hostility)

분노, 공격성, 자극 과민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서상태를 포함하는 사고, 감정 및 행동.

(7) 공포불안 (photikity anxiety)

광장 공포증의 정의와 일치하는 것으로 특정한 사람, 장소, 대상 혹은 상황에 대하여 지속적이고도 불합리한 두려움이 생겨 회피행동을 하게 되는 상태.

(8) 편집증 (paranoid ideation)

편집증적 사고를 말하는 것으로 한가지로 고정된 망상이 두드러지며 의처증, 의부증 등의 자율성의 상실에 대한 두려움 등의 증상.

(9) 정신증 (psychoticism)

가벼운 대인관계상의 소원에서부터 정신병의 증상에 이르는 비교적 넓은 영역의 제반 증상 즉, 위축, 고립, 분열성적 생활양식 및 환각과 사고전파 같은 정신분열증의 일급 증상.

2) 자아존중감

본 연구의 자아존중감을 측정하기 위한 설문지는 Rosenberg(1965)의 Self-Esteem Inventory 척도를 사용하였다. 이 설문지는 긍정적인 문항 5개 부정적인 문항 5개로 총 10 문항으로 구성되어 있으며 Likert의 4단계 척도로 되어 있다.

〈표 3〉 자아존중감의 구성, 문항 및 신뢰도

구성내용	문항번호	문항수	Cronbach 'α
자아존중감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	.76

3) 참여의 지속성 측정



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참여의 지속성은 8주간 16회의 실험에 참가한 횟수로서 측정하였다. 지속자와 비지속자의 구분은 무용 프로그램의 참여정도(결석률)을 기준으로 4회 이하는 지속자로 5회 이상 결석한 자는 비지속자로 구분하였다.

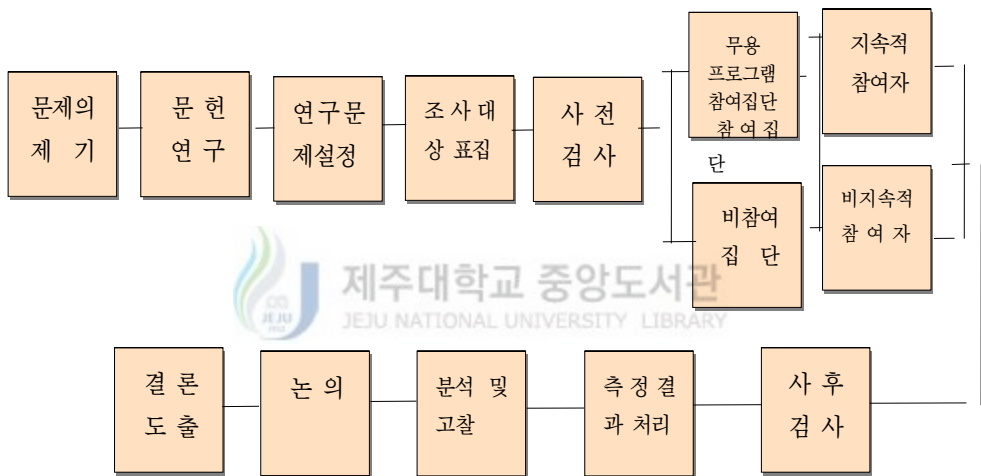
4) 정서상태 측정

정서상태는 참여의 적극성, 만족도, 즐거움을 지각하는 정도로 측정하였다. 개별 정서측정치 뿐만 아니라 3개의 문항을 합성하여 전체 만족도를 측정하였다. 이 문항들은 전혀 그렇지 않다(1)~매우 그렇다(5)의 5점 Likert 척도로 응답하도록 되어있다.

5. 연구절차

본 연구에서는 성인여성의 강강술래 무용 프로그램 참여가 정신건강 및 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위해 8주간 총16회의 프로그램을 실시하였다. 제주도내의

30~60세의 성인여성 약 60명 중 무용 활동에 참여하는 성인여성 30명을 실험집단으로 선정하였고, 특별한 신체활동을 하지 않는 화장품 외판업에 종사하고 있는 성인여성 30명을 통제집단으로 선정하였다. 강강술래 무용 프로그램 참여 전 실험집단과 통제집단에게 설문지를 배부하여 설문내용과 질문의 목적을 자세히 설명한 후 설문내용에 응답하도록 하였고, 실험집단은 8주간 주 2회, 1회 2시간씩 강강술래 무용 프로그램에 참여하게 한 후 같은 내용의 설문지로 사후검사를 실시하였다. 그리고 통제집단은 무용 프로그램 실시없이 사전·사후 설문지 조사만을 실시하였으며 자기평가기입법 (self-administration method)으로 응답하도록 한다. 전체적인 연구절차는 <그림 5>와 같다.



<그림 5> 연구의 절차

프로그램은 주당 2회, 1회 2시간씩 총 8주(16회)간 실시하였으며 강강술래 무용 프로그램 내용구성은 <표 4>와 같다. 구체적인 차시별 지도내용은 본 연구의 <부록 1 - 강강술래 무용 프로그램 차시별 주요내용>을 통해 설명되어 있다.

〈표 4〉 강강술래 무용 프로그램 구성내용

1.차시별 지도계획	제재	지도내용
1. 기초동작 익히기 (1차시 ~ 3차시)	-기초동작 순서를 익힌다 -움직임의 원리를 이해한다	-단전에 집중된 힘을 이용하여 하체 중심의 발걸음을 중요시 하면서 한국무용의 손·팔·발동작을 익힌다.
2. 강강술래 춤 익히기 (4차시 ~ 13차시)	-원진풀이의 변화를 익힌다 -원진풀이에 대한 춤사위를 익힌다.	-중중몰이, 잣은몰이, 가락에 따른 춤사위의 변화를 통하여 움직임의 범위를 넓힌다.
3. 반복연습 및 부분연습 (14차시 ~ 16차시)	-강강술래 춤의 원리를 알고 춤사위의 표현과 구성방법을 익힌다.	-익힌 춤사위를 연결하여 하나의 작품으로 완성하고 음악에 맞추어 노래를 부르면서 할 수 있도록 한다.
2. 학습지도안		
학습단계	교수 - 학습 과정	자료 및 지도상의 유의점
도입(20분)	-출석과 건강을 확인한다. -수업준비 상태를 점검한다. -학습내용을 간단히 설명한다. -준비운동을 실시한다.	-준비운동으로 몸을 충분히 풀어준다. -흥미유발과 참여동기를 일으킬 수 있는 분위기를 조성한다.
전개(80분)	-기초동작 익히기 -강강술래 춤 익히기	-춤사위변화를 통하여 움직임의 범위를 넓힌다.
정리(20분)	-심호흡 및 다리 스트레칭 -자기 자신을 평가하고 평가서에 기입한다 -차시 수업내용을 예고한다.	-감상과 반성의 관점을 제시한다.

6. 자료처리 및 분석

수집된 자료는 SPSSWIN 10.0 프로그램을 이용하여, 다음과 같이 처리하였다.

- 1) 실험집단과 통제집단간의 측정시기별 정신건강과 자아존중감의 차이를 알아보기 위해서 종속 t검증을 실시하였다.
- 2) 실험집단과 통제집단 간의 사후 측정치에서 사전 측정치를 뺀 값을 가지고 집단간 차이를 알아보기 위해서 독립 t검증을 실시하였다.

- 3) 실험집단만을 대상으로 지속적 참여자와 비지속적 참여자의 정신건강 및 자아존중감을 비교하기 위해서는 독립 t검증을 실시하였다.

- 4) 실험집단만을 대상으로 참여지속 여부에 따라서 정서상태의 변화를 비교하기 위해서 독립 t검증을 실시하였다.



IV. 연구 결과

본 연구에서는 간이정신진단 검사지(Symptom- Checklist-90-Revision) 단축형(The Brief Symptom Inventory)척도와 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 이용하여 정신건강과 자아존중감의 하위요인별 평균 및 표준편차를 산출하여 설정된 연구문제를 중심으로 첫째 실험집단과 통제집단을 대상으로 정신건강과 자아존중감 변인의 사전 측정치에 대한 집단간 차이검증, 둘째 실험집단과 통제집단을 대상으로 정신건강과 자아존중감 변인의 측정시기별 차이검증, 셋째 실험집단과 통제집단에 대한 집단간 사후-사전 측정치의 차이검증, 넷째 실험집단만을 대상으로 참여 지속 여부에 따른 정신건강 및 자아존중감의 사후측정치 차이 분석, 다섯째 실험집단만을 대상으로 참여 지속 여부에 따른 정서상태의 차이 검증을 분석하였으며 구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

1. 정신건강과 자아존중감 변인의 사전 측정치에 대한 집단간 차이 검증

강강슬래 무용프로그램의 참여 집단과 비참여 집단 간 정신건강 변인과 자아존중감 변인의 사전 측정치에 대한 독립표본 t 검증을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 정신건강과 자아존중감 변인의 사전 측정치에 대한 집단간 차이검증

종속변인	사전측정치		t	p
	실험집단	통제집단		
신체화	2.66±.88	2.37±.68	1.437	.156
강박증	2.49±.70	2.54±.56	-.350	.727
대인예민성	2.63±.63	2.73±.55	-.691	.493
우울	2.53±.73	2.50±.54	.219	.828
불안	2.36±.56	2.48±.54	-.801	.426
적대감	2.20±.57	2.30±.45	-.766	.447
공포불안	2.24±.67	2.23±.72	.030	.976
편집증	2.55±.45	2.29±.54	1.966	.054
정신증	2.28±.67	2.32±.59	-.266	.792
자아존중감	2.74±.34	2.71±.30	.391	.697

〈표 5〉에서 보는 바와 같이 정신건강 변인과 자아존중감 변인들에 대한 집단간 사전측정치는 모든 변인들에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 실험집단과 통제집단의 평균값이 동질적인 것임을 나타내는 것으로 실험집단과 통제집단의 배정이 바람직하게 이루어진 것을 입증하는 결과이다. 결국 사전측정치 값은 유의한 차이가 없으므로 집단 배치의 타당도를 확인한 것이다.

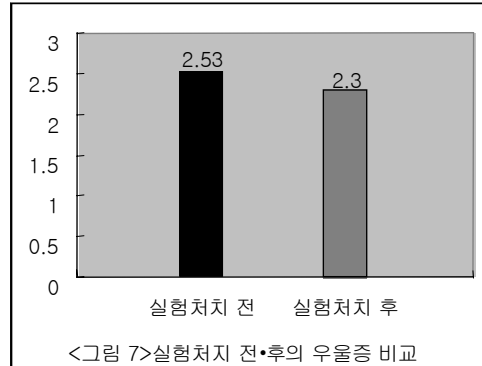
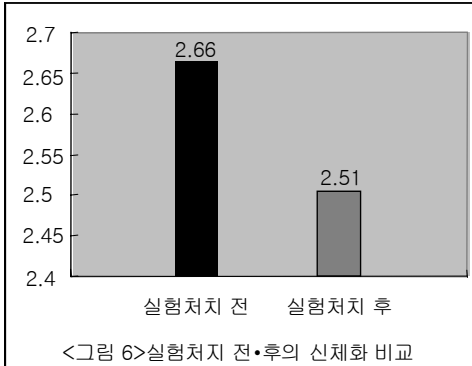
2. 정신건강과 자아존중감 변인의 측정시기별 차이검증

〈표 6〉은 강강슬래 무용 프로그램 처치를 받은 실험집단과 통제집단간 측정 시점에 따른 차이를 알아보기 위하여 대응표본 t 검증을 실시한 결과이다.

〈표 6〉 정신건강과 자아존중감 변인의 측정시기별 차이검증

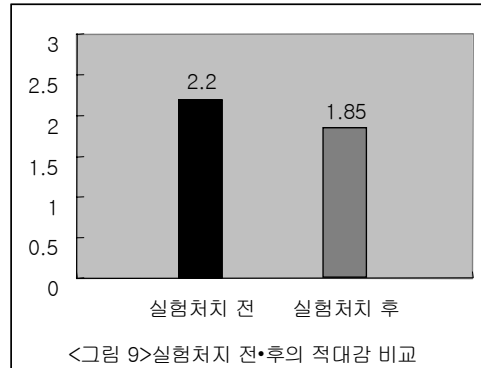
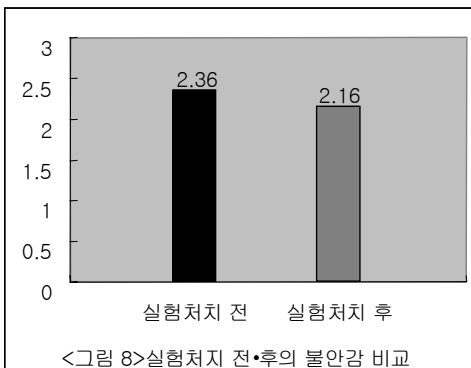
종속변인	집단	N	측정		t	p
			사전	사후		
신체화	실험집단	30	2.66±.88	2.51±.77	2.340	.026
	통제집단	29	2.37±.68	2.26±.71	1.560	.130
강박증	실험집단	30	2.49±.70	2.42±.70	.812	.423
	통제집단	29	2.54±.57	2.61±.55	-.921	.365
대인 예민성	실험집단	30	2.63±.64	2.52±.80	1.295	.205
	통제집단	29	2.73±.55	2.59±.67	2.198	.036
우울	실험집단	30	2.53±.73	2.30±.68	3.473	.002
	통제집단	29	2.50±.54	2.48±.65	.275	.785
불안	실험집단	30	2.36±.56	2.16±.51	3.635	.001
	통제집단	29	2.50±.55	2.45±.47	.510	.614
적대감	실험집단	30	2.20±.58	1.85±.49	5.176	.000
	통제집단	29	2.30±.45	2.34±.44	-.595	.556
공포불안	실험집단	30	2.24±.68	2.21±.69	.299	.767
	통제집단	29	2.23±.73	2.30±.65	-1.081	.289
편집증	실험집단	30	2.55±.45	2.24±.57	2.300	.029
	통제집단	29	2.89±.55	2.38±.57	-.528	.602
정신증	실험집단	30	2.28±.67	2.07±.65	3.339	.002
	통제집단	29	2.32±.60	2.35±.60	-1.689	.102
자아 존중감	실험집단	30	2.74±.35	2.92±.36	-3.900	.001
	통제집단	29	2.71±.30	2.56±.31	-1.526	.138

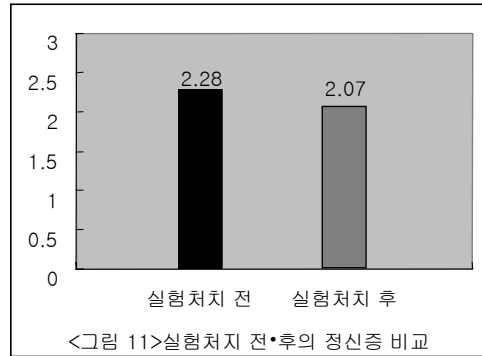
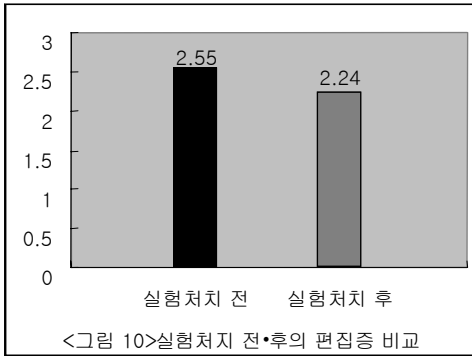
〈표 6〉에서 알 수 있듯이 실험집단인 경우는 강박증, 대인예민성, 공포불안 요인들을 제외하고는 나머지 모든 요인의 평균점수가 사전보다 사후에 더 낮게 나타났다. 다시 말해서 프로그램 참여 후에 정신건강 하위요인들의 값이 긍정적으로 변하고 있다.



〈그림 6〉과 같이 정신건강의 하위요인인 신체화 변인에 있어서는 실험집단은 사전측정의 평균이 $2.66 \pm .88$ 에서 사후측정의 평균이 $2.51 \pm .77$ 로 사후측정이 사전측정 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 2.340$, $P < .026$ 으로 유의한 차이를 보였다. 〈그림 7〉에서와 같이 우울 변인에 있어서는 사전측정의 평균이 $2.53 \pm .73$ 에서 사후측정의 평균이 $2.30 \pm .68$ 로 사후측정이 사전측정 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 3.473$, $P < .002$ 로 유의한 차이를 보였다.

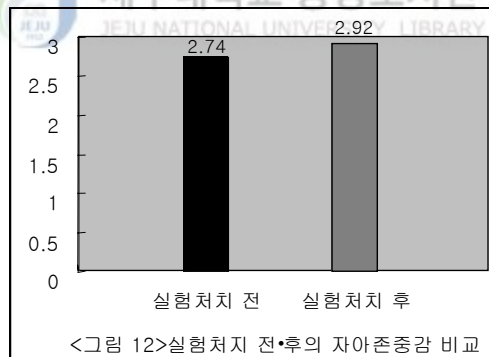
〈그림 8〉에서와 같이 불안 변인에 있어서는 사전측정 평균이 $2.36 \pm .56$ 에서 사후측정 평균이 $2.16 \pm .51$ 로 사후측정이 사전측정 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 3.635$, $P < .001$ 로 유의한 차이를 보였다. 〈그림 9〉에서와 같이 적대감 변인에 있어서는 사전측정 평





균은 $2.20 \pm .58$ 에서 사후측정 평균이 $1.85 \pm .49$ 로 사후측정이 사전측정 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 5.176, P < .000$ 으로 변인들 중 가장 높은 유의한 차이를 보였다.

<그림 10>에서와 같이 편집증 변인에 있어서는 사전측정 평균이 $2.55 \pm .45$ 에서 사후측정 평균이 $2.24 \pm .75$ 로 사후측정이 사전측정 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 2.300, P < .029$ 로 유의한 차이를 보였다. <그림 11>에서와 같이 정신증에 있어서는 사전측정 평균이 $2.28 \pm .67$ 에서 사후측정 평균이 $2.07 \pm .65$ 로 사후측정이 사전측정 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 3.339, P < .002$ 로 유의한 차이를 보였다.



<그림 12>에서와 같이 자아존중감 변인에서는 사후검사의 평균이 더 높은 점수를 나타내고 있었다. 자아존중감의 사전측정의 평균이 $2.74 \pm .35$ 에서 사후측정 평균이 $2.92 \pm .36$ 으로 사후측정이 사전측정 보다 높게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = -3.900, P < .001$ 수준에서 유의한 차이를 보였다.

한편, 실험처치를 받지 않은 통제집단은 대인 예민성 변인만이 사후검사의 평균점수가 더 낮은 점수를 보이고 있는데 사전측정의 평균이 $2.73 \pm .55$ 에서 사후측정의 평균이 $2.59 \pm .67$ 로 사후측정이 사전측정보다 낮게 나타났다. 이 평균값에 대한 t검증 결과 유의도는 $t =$

2.198 P <.036으로 유의한 차이를 보였다. 그러나 그 외의 변인들은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 통제집단의 자아존중감 변인도 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램 참여 후에 성인여성들의 정신건강 하위요인들이 긍정적으로 개선되었고 자아존중감이 향상되었다는 것을 보여주고 있다.

3. 정신건강과 자아존중감 변인에 대한 집단간 사후-사전 측정치의 차이검증

〈표 7〉은 정신건강 요인들과 자아존중감 변인들에서 실험집단과 통제집단간의 차이를 규명하기 위해서 집단별 사후 측정치에서 사전 측정치를 뺀 차이점수를 가지고 집단간 차이 분석을 실시한 결과이다.

〈표 7〉 정신건강과 자아존중감 변인에 대한 사후-사전 측정치의 차이검증

종속변인	처치		t	p
	실험집단	통제집단		
신체화	-.15±.36	-.10±.36	-.535	.595
강박증	-0.067±.45	-0.062±.36	-1.207	.232
대인예민성	-1.083±.46	-1.379±.34	.282	.779
우울	-.2333±.37	-0.021±.40	-2.113	.039
불안	-.2000±.30	-0.023±.24	-2.479	.016
적대감	-.3533±.37	0.034±.31	-4.318	.000
공포불안	-0.033±.61	0.068±.34	-.790	.433
편집증	-.3067±.50	0.089±.29	-3.703	.000
정신증	-.2083±.50	0.034±.35	-2.162	.035
자아존중감	.17±.24	0.048±.17	2.279	.026

〈표 7〉에서 알 수 있듯이 정신건강 변인 중 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증 변인에서는 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

구체적인 차이의 소재를 설명하면, 실험참여 집단과 통제집단간의 우울 변인의 평균의 차이는 실험집단은 -.2333±.37, 통제집단은 -0.021±.40으로 실험집단이 통제집단 보다 낮게 나타났으며 t검증결과 유의도는 t = -2.113, P <.039로 유의한 차이를 보였다. 불안변인의 차이는 실험집단은 -.2000±.30, 통제집단은 -0.023±.24로 실험집단이 통제집단 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 t = 2.479, P <.016으로 유의한 차이를 보였다. 적대감 변인은 실험집단은 -.3533±.37, 통제집단은 0.034±.31으로 실험집단이 통제집단 보다 낮게 나타났으며

며 t검증 결과 유의도는 $t = 4.318, P < .000$ 으로 유의한 차이를 보였다. 편집증 변인의 차이는 실험집단은 -0.3067 ± 0.50 , 통제집단은 0.089 ± 0.29 로 실험집단이 통제집단 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = -3.703, P < .000$ 으로 유의한 차이를 보였다. 정신증 변인의 차이는 실험집단은 -0.2083 ± 0.50 , 통제집단은 0.034 ± 0.35 로 실험집단이 통제집단 보다 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = -2.162, P < .035$ 로 유의한 차이를 보였다. 그러나 신체화, 강박증, 대인예민성, 공포불안 변인에서는 유의한 차이가 없었다.

또한, 자아존중감 변인에서도 집단간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 실험집단은 1.17 ± 0.24 , 통제집단은 0.048 ± 0.17 로 실험집단이 통제집단 보다 높게 나타났으며, t검증 결과 유의도는 $t = 2.279, P < .026$ 으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 강강술래 무용 프로그램 참여가 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증의 정신건강 하위요인들을 개선시키고 있으며 자아존중감 역시 향상시키고 있다는 것을 보여주고 있다.

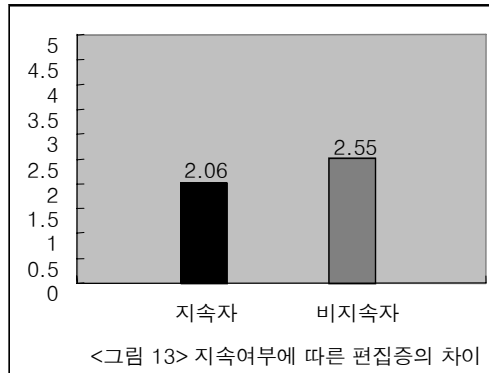
4. 실험집단의 참여 지속 여부에 따른 정신건강 및 자아존중감의 사후 측정치의 차이검증

<표 8>은 실험처치 결과 실험집단과 통제집단이 정신건강요인과 자아존중감에서 유의한 차이를 보였는데 실험집단인 경우 참여 지속에 따라서 정신건강, 자아존중감 차이가 있는지 여부를 살펴 본 결과이다.

<표 8> 참여지속 여부에 따른 정신건강과 자아존중감 측정치의 차이검증

종속변인	참여지속 여부		t	p
	지속자(n=19)	비지속자(n=11)		
신체화	2.52±.86	2.49±.63	.084	.934
강박증	2.46±.71	2.35±.71	.438	.665
대인예민성	2.37±.75	2.77±.85	-1.356	.186
우울	2.29±.73	2.31±.61	-.005	.957
불안	2.11±.51	2.26±.51	-.787	.438
적대감	1.80±.49	1.93±.48	-.685	.499
공포불안	2.16±.71	2.29±.67	-.504	.618
편집증	2.06±.46	2.55±.6	-2.429	.022
정신증	1.97±.71	2.23±.52	-1.031	.311
자아존중감	2.97±.34	2.83±.39	1.050	.303

〈표 8〉에서 알 수 있듯이 결석율을 기준으로 전체 8주(16회)의 실험기간 중 결석 4회 이하를 지속적 참여자, 5회 이상은 비지속적 참여자로 조작적 정의를 한 결과 정신건강 하위 요인들에서 신체화, 강박증을 제외하고 나머지 7개 요인은 지속적 참여자가 비지속적 참여자 보다 낮은 평균치를 보이고 있으나 통계적으로 유의한 차이를 보이는 변인은 〈그림 13〉과 같이 편집증 요인 뿐 이었다.



구체적으로 살펴보면 대인예민성 변인은 지속적 참여자가 $2.37 \pm .75$, 비지속 참여자가 $2.77 \pm .58$ 로 지속적 참여자가 더 낮게 나타났으나, t검증 결과 유의도는 $t = .084$, $P > .934$ 로 유의한 차이를 보이지 않았다. 우울 변인은 지속적 참여자가 $2.29 \pm .73$, 비지속적 참여자가 $2.31 \pm .61$ 로 지속적 참여자가 더 낮게 나타났으나, t검증 결과 유의도는 $t = -.055$, $P > .959$ 로 유의한 차이를 보이지 않았다. 불안 변인은 지속적 참여자가 $2.11 \pm .51$ 비지속적 참여자가 $2.26 \pm .51$ $t = -.787$, $P > .438$ 로 지속적 참여자가 더 낮게 나타났으나, t검증 결과 유의한 차이를 보이지 않았다. 적대감 변인은 지속적 참여자가 $1.80 \pm .49$ 비지속적 참여자가 $1.93 \pm .48$ 로 지속적 참여자가 낮게 나타났으나 t검증결과 유의도는 $t = -.685$, $P > .499$ 로 유의한 차이를 나타내지 않았다. 공포불안 변인은 지속적 참여자가 $2.16 \pm .71$, 비지속적 참여자가 $2.29 \pm .67$ 로 지속적 참여자가 더 낮게 나타나고 있으나 t검증 결과 유의도는 $t = -.504$, $P > .618$ 로 유의한 차이를 보이지 않았다. 편집증 변인은 지속적 참여자가 $2.06 \pm .71$, 비지속적 참여자가 $2.55 \pm .62$ 로 지속적 참여자가 더 낮게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = -2.429$, $P < .022$ 로 유의한 차이를 보이고 있다. 정신증 변인은 지속적 참여자가 $1.97 \pm .71$, 비지속적 참여자가 $2.83 \pm .39$ 로 지속적 참여자가 더 낮게 나타났으나 t검증 결과 유의도는 $t = -1.031$, $P > .311$ 로 유의한 차이를 보이지 않았다. 또한, 자아존중감은 지속적 참여자가 $2.97 \pm .34$, 비지속적 참여자가 $2.83 \pm .39$ 로 지속적 참여자가 더 높게 나타났으나 t검증 결과 유의도는 $t = 1.050$, $P > .303$ 으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

이러한 평균값에 대한 차이검증을 실시한 결과 편집증 요인에서만 지속적 참여자와 비지속적 참여자간에 5%수준의 유의한 차이를 보이고 있는데, 이러한 결과는 무용 프로그램에 지속적으로 참여할 경우 정신건강이 긍정적으로 개선되고 자아존중감이 향상되는 것으로 볼 수 있으며, 특히 정신건강 하위요인인 편집증 증상에 더욱 도움이 될 수 있는 것으로 해석 할 수 있다.

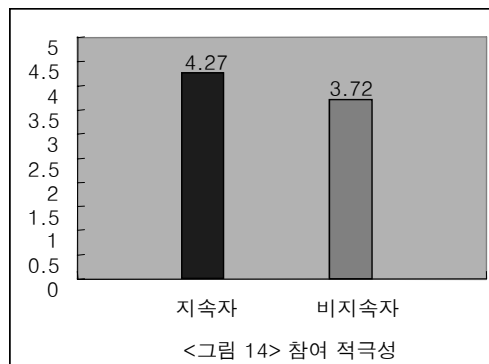
5. 참여 지속에 따른 정서상태의 차이검증

실험집단을 대상으로 강강술래 무용 프로그램 참여 지속여부에 따라서 정서상태(적극성, 만족도, 즐거움)가 차이가 있는지를 분석하기 위하여 독립 t검증을 실시한 결과는 <표 9>과 같다.

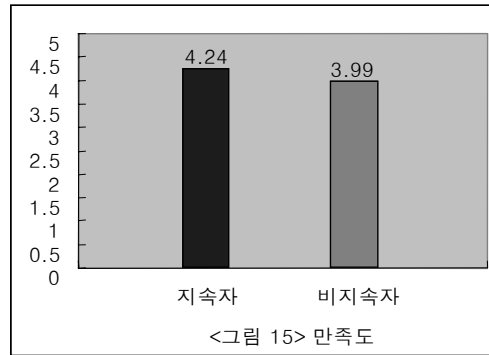
<표 9> 참여지속에 따른 정서상태의 차이검증

종속변인	참여지속		t	p
	지속참여자	비지속참여자		
참여적극성(A)	4.27±.43	3.72±.44	3.310	.003
만족도(B)	4.42±.30	3.99±.34	3.649	.001
즐거움(C)	4.52±.31	3.87±.46	4.650	.000
전체만족(A+B+C)	4.40±.33	3.86±.40	3.983	.000

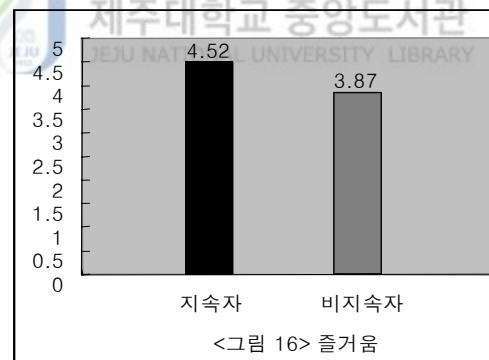
<표 9>에서 알 수 있듯이 모든 정서상태 요인에서 지속적 참여자의 평균값이 비지속적 참여자에 비하여 높은 수준을 보여주고 있다.



〈그림 14〉에서 보는바와 같이 참여적극성은 지속적 참여자의 경우 평균이 $4.27 \pm .43$ 이고 비지속적 참여자의 평균이 $3.72 \pm .44$ 로 지속적 참여자가 더 높게 나타났으며, t검증 결과 유의도는 $t = 3.310$, $P < .003$ 으로 유의한 차이를 나타내었다.



〈그림 15〉에서와 같이 만족도는 지속적 참여자의 평균이 $4.42 \pm .30$ 이고 비지속적 참여자의 평균이 $3.99 \pm .34$ 로 지속적 참여자가 더 높게 나타났으며, t검증 결과 유의도는 $t = 3.649$, $P < .001$ 로 유의한 차이를 나타내었다.



〈그림 16〉에서와 같이 즐거움은 지속적 참여자의 평균이 $4.52 \pm .33$ 이고 비지속 참여자의 평균이 $3.87 \pm .46$ 으로 지속적 참여자가 더 높게 나타났으며, t검증 결과 유의도는 $t = 4.650$, $P < .000$ 으로 유의한 차이를 보였다.

전체만족의 경우 지속적 참여자는 $4.40 \pm .33$, 비지속적 참여자는 $3.86 \pm .40$ 으로 지속적 참여자가 더 높게 나타났으며 t검증 결과 유의도는 $t = 3.983$, $P < .000$ 으로 유의한 차이를 보이고 있다. 특히 즐거움 변인에서 가장 높은 유의한 차이가 나타났는데, 이러한 결과는 강강슬래무용 프로그램 참여에 있어서 참여의 즐거움이 지속적인 참여를 유도하고 있는 것으로 해석 할 수 있다.

V. 논의

본 연구의 목적은 성인여성의 정신건강을 위한 신체활동으로서 본 연구자가 여가활동으로서의 특성을 고려하여 제시한 강강술래 무용 프로그램을 실시함으로써 정신건강과 자아존중감에 어떠한 효과를 나타내는지를 규명하기 위한 것이었다. 본 연구에서는 강강술래 무용 프로그램 참여 전·후에 따라, 참여 여부에 따라 실험집단과 통제집단의 정신건강과 자아존중감을 분석하였고, 실험집단만을 대상으로 참여지속성에 따라 정신건강과 자아존중감의 차이를 분석 하였으며, 실험집단만을 대상으로 참여지속성에 따른 정서상태를 분석하였다

1. 정신건강과 자아존중감 변인의 사전 측정치에 대한 집단간 차이검증

본 연구의 연구설계는 비동형 전후검사 통제집단이 설계로 실험집단과 통제집단을 선정, 사전과 사후 값을 측정된 결과를 비교 분석하였다. 이는 자기 보고식 조사방법에 의한 대표적 연구방법으로 이미 많은 선행연구에 의해서 사용되어 오고 있으며, 특히 프로그램을 적용한 실험처치의 효과를 검증하기 위하여 주로 사용되어져 왔다(황예선, 2002; 정연숙, 2000, 최종윤, 2000; 권미정, 1992; 구경애, 1998). 그러나 이러한 선행연구들은 실험집단과 통제집단간의 사전 측정치에 대한 결과를 미리 제시하지 않았다. 이러한 결과는 본 연구자로 하여금 두 집단간의 사후 측정값이 이미 사전 측정 시점 때부터 차이가 나고 있었던 것인지, 사후 측정값에 대해서만 차이가 나고 있는 것인지 여부에 대한 의문을 갖게 하였다. 따라서 본 연구에서는 피험자 배치의 타당성을 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단간 정신건강 변인과 자아존중감의 사전 측정을 실시하여 실험조작을 점검하였다. 그 결과 본 연구의 정신건강 하위요인과 자아존중감의 사전 측정값은 실험집단과 통제집단간 서로 유사한 값을 나타내어 본 연구의 실험집단과 통제집단간 타당성을 확인할 수 있었으며 이는 실험처치에 대한 사후 값에 대한 타당성을 보장하는 것이라 평가된다.

2. 실험집단과 통제집단의 정신건강과 자아존중감 변인에 대한 분석

본 연구의 결과, 먼저 실험집단과 통제집단의 측정시기별에 따른 차이검증에서는 실험집

단은 정신건강의 하위요인 중 강박증, 대인예민성, 공포불안의 변인을 제외한 신체화, 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증, 자아존중감에서 8주간(16회)의 실험처치 후의 결과가 유의한 차이를 나타냈다. 그러나 통제집단은 정신건강의 하위요인 중 대인예민성 변인의 사후 값이 사전측정 때 보다 낮아졌고, 그 외의 다른 변인들은 사전 측정값과 차이가 없었다. 이러한 결과는 본 연구의 연구대상자에 있어 통제집단의 경우 규칙적인 신체활동에 참여하지 않는 성인여성을 선정하였고, 어떠한 처치를 하지 않았음에도 불구하고 대인예민성 변인의 사전 측정 시기의 값 보다 낮아진 결과는 통제집단의 일반적 특성 중 직업에 있어 화장품 외판업에 종사하는 성인여성으로 많은 사람들과 접촉을 해야 하는 직업의 특성이 대인예민성 변인의 사후 측정값이 낮아진 원인이 되었던 것으로 추정할 수 있다.

실험처치의 결과가 실험집단에 있어 유의하게 나타났다는 것은 강강술래 무용 프로그램이 성인여성들의 정신건강과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 시사하는 것으로 선행연구와 비교해 볼 때 신체활동 종목이나 연구방법에는 다소 차이가 있으나, 김승철·육영숙(1994) 자발적으로 에어로빅댄스에 참여했던 가정주부의 긴장, 우울, 혼돈, 분노의 감소 활력, 자긍심이 증진되었다는 연구결과와 조병훈·이강현(1996)의 운동에 참여하지 않는 여성들이 규칙적인 운동을 실시하고 있는 여성보다 분노, 공격성, 자극예민성, 격분, 울분 등 부정적 감정상태가 내포되는 감정 및 행동수준을 나타내는 적대감의 증상에서 높게 나타났다는 연구결과와 심창섭(1995)의 일반 성인여성들의 자발적이며 규칙적인 스포츠의 참여가 자아존중감 그리고 정신건강의 9가지 증상에 있어 상당히 이로운 영향을 미친다는 연구결과와 일치하고 있다.

한편, 참여 여부에 따른 정신건강은 실험집단의 경우 통제집단보다 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 편집증, 정신증, 자아존중감에서 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구의 결과를 근거로 하여 추론해 볼 때 강강술래 무용 프로그램의 참여는 정신건강과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치고 있다고 판단되는데, 이러한 결과는 생활 무용 프로그램에 참여한 노인이 비 참여 노인에 비하여 자아존중감과 정신건강이 향상되었다는 황명자(2000)의 보고와 일치하고 있으며, 그 외 중학교 남학생 13명과 여학생 27명을 대상으로 4주간의 무용교육 프로그램을 실시한 결과 정신건강의 하위요인들이 무용교육 전보다 유의한 차이를 나타내었다는 안은미(2001)의 보고, 문화원의 한국무용 수강자 68명에게 무용프로그램을 실시한 결과 무용프로그램 실시 전보다 실시 후의 값에서 정신건강의 하위요인들에 있어 유의한 차이를 나타냈다는 윤현정(2000)의 보고, 이 외에도 이계옥(1992), 육영숙(1994), Morgan(1985), North 등(1990)의 보고와도 유사한 경향을 보였다.

이러한 본 연구의 결과와 선행연구 보고를 근거로 해서 추론해 볼 때, 무용 활동의 참여

는 신체활동으로서 정신건강을 위한 효율적인 방안을 제공한다는 의의를 갖으며 이는 여가 활동으로서의 무용 참여에 대한 동기를 부여하는 자극제가 될 수가 있다고 본다.

한편, 실험집단과 통제집단의 정신건강과 자아존중감 변인들의 구체적인 차이를 분석하기 위하여 사후 검사 값에서 사전 값을 뺀 평균값을 가지고 집단 간 분석한 결과 실험집단이 통제집단 보다 정신건강 하위요인 중에서 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증, 자아존중감 변인에서 더 낮은 점수를 보이고 있다. 이러한 결과는 강강술래 무용 프로그램의 참여가 정신건강의 하위요인 중에서도 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증을 개선시키고 자아존중감을 향상시키고 있다는 것을 보여주고 있는 것으로 도정님(2000)의 무용 활동 참여가 자신을 긍정적으로 수용하고 인지하여 자신에 대한 자신감과 자긍심에 긍정적인 효과가 있다는 보고와 권미정(1992)의 생활무용 프로그램은 긍정적 사고, 정서적 안정감, 명랑한 요인에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 일치하며 여가활동을 통해 형성된 여가관련 우정과 동료에는 다양한 스트레스를 감소시키는 역할을 하며 정신건강과 인지적 건강에 영향을 미친다는 Coleman과 Iso-Ahola(1993), Iso-Ahola와 Park(1996)의 연구결과를 부분적으로 지지한다.

이상에서 볼 때 무용 활동 참여는 오늘날 사회의 중요한 문제인 정신건강 증진에 긍정적인 영향을 미치는 가치 있는 신체활동이라고 할 수 있으며, 본 연구자가 본 연구의 의도에 맞게 제작한 강강술래 무용 프로그램은 성인여성이 여가활동으로서 충분히 참여할 수 있는 신체활동으로서 이러한 결과를 통하여 볼 때 신체활동의 긍정적인 효과를 제시하고 있다고 사료된다.

3. 실험집단의 참여 지속여부에 따른 정신건강과 자아존중감의 사후 측정치의 차이분석과 정서상태 차이 검증

먼저, 앞에서의 본 연구의 결과를 보다 세부적으로 규명하기 위하여 실험집단만을 대상으로 실험처치의 효과 즉, 8주간(16회)의 강강술래 무용프로그램 처치가 종속변인(참여 적극성, 만족도, 즐거움)의 차이를 유발하였다는 증거를 확보하기 위해서 실험집단만을 대상으로 참여의 지속여부에 따라서 정신건강과 자아존중감 변인의 차이를 살펴보았다. 그 결과 정신건강의 하위요인중 신체화와 강박증 요인을 제외한 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 요인과 자아존중감 변인은 지속적 참여자가 비 지속적 참여자 보다 긍정적 변화를 보이고 있었으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 그러나 편집증 요인은 지속적 참여자가 비 지속적 참여자에 비해 유의한 차이를 나타내고 있었다. 이러한 결과는 8주간 무용 프로그램에 적극적으로 참석한 사람의 편집증 증상이 긍정적으로 개선되었음을

나타낸 것이다. 편집증은 극도로 의심이 많아지는 정신학적 증상(Paranoia)으로 그리스어의 Para(beside) 와 nous(mind)에 뿌리는 둔 것으로 마음을 벗어난 상태, 마음이 결함이나 이상을 뜻한다. 상대방에 대한 의심, 불신이 핵심증상이며 대표적인 편집상태 중 하나가 의처증과 의부증이라고 할 수 있다. 따라서 이러한 편집증 증상에 있어 지속적인 무용 참여가 지속적 참여자와 비지속 참여자간에 차이를 나타냈다는 결과는 본 연구의 실험처치의 타당성을 확인함은 물론 신체활동이 정신건강에 효과적이었다는 기존의 선행연구들과 비교해 볼 때 더욱 구체적인 결과를 제시하고 있음을 시사하고 있다.

한 가지 아쉬운 점은 비록 지속적 참여자가 비지속적 참여자 보다 정신건강과 자아존중감이 긍정적으로 변화를 보이는 것은 사실이나, 유의한 차이가 나타나지 않았던 이유를 추론해 보면 정신건강의 특질을 고려해 볼 때, 본 연구에서 계획한 8주라는 기간이 상대적으로 짧았고 또한 지속적 참여자와 비지속적 참여자간의 구분은 결석율을 기준으로 하여 4회 이하 결석자는 지속적 참여자로 5회 이상 결석자는 비지속적 참여자로 구분하여 그 구분에 있어 명확하지 못하였기 때문에 나타난 결과라고 사료된다.

한편, 실험집단만을 대상으로 구체적인 실험처치의 효과를 확보하기 위하여 실험집단만을 대상으로 운동 후 유발되는 정서상태(mood-state)의 변화를 자기보고식 형태로 실험 매회 측정하였는데, 그 결과를 분석한 결과 지속적 참여자가 비지속적 참여자보다 월등히 높은 점수를 나타내었고 특히, “즐거움”요인에서 두드러진 양상을 보였다. 이것은 지속적 참여자가 프로그램 참여에 더욱 적극적이고 즐거움을 느끼며 만족한 경험을 했다는 것을 반증하는 결과이다.

한편, 본 연구와 유사한 실험설계의 선행연구로 황명자(2000)는 117명의 노인을 대상으로 생활무용 프로그램 4단계 참여집단과 생활무용 프로그램 3단계집단, 비 참여집단으로 나누어 심리기법을 적용한 생활무용 프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 생활무용 프로그램 참여한 집단과 비 참여한 집단 간의 6주간의 실험처치 후 사전, 사후에 따른 정신건강의 차이를 분석한 연구와 이외에도 참여집단 내에서 기존 생활무용 프로그램 집단인 3단계집단과 심리기법을 도입, 적용한 4단계 무용 프로그램 집단으로 나누어 참여집단간 차이의 비교를 시도 하였다. 그 결과 참여집단 내에서도 심리기법을 적용한 생활무용 프로그램 집단의 정신건강과 자아존중감이 유의한 차이가 있었다는 결과를 보고 하였는데, 이는 본 연구에서의 실험집단 내에서 지속적 참여자와 비지속적 참여자를 구분하여 검증하는 연구방법과 유사한 경향을 보이고 있었다.

그러나, 본 연구에서는 실험집단 내의 지속적 참여자와 비지속적 참여자의 구분을 통한 차이검증 뿐 아니라 종속변인인 참여적극성, 만족감, 즐거움이라는 정서상태 변화의 차이를 검증함으로써 실험집단 내에서 보다 세밀하고 심층적인 결과를 도출하고자 하였으며 실험

처치 효과의 타당성을 한번 더 입증함과 동시에 어떠한 정서상태가 운동참여에 자극제가 되고 있는지를 입증하였다. 신체활동에 참여한 성인여성은 특별한 신체활동에 참여하지 않는 성인여성에 비하여 정신건강과 자아존중감에서 더욱 높은 긍정적인 반응을 나타내었고 특히, 지속적인 신체활동에의 참여는 신체활동과 정신건강 및 자아존중감의 관계에 내재되어 있는 중요한 요인임이 확인되었다.

따라서, 여가활동을 통한 정신건강의 긍정적인 개선과 자아존중감의 향상을 기대하기 위해서는 신체활동 그 자체는 물론 지속적으로 그 활동을 경험할 수 있는 프로그램의 개발이 중요하다고 사료된다.

이상의 연구결과를 종합해 보면, 강강술래 무용 프로그램 참여는 성인여성의 정신건강과 자아존중감을 향상시킬 수 있다는 결론을 제시할 수 있다. 이러한 연구결과를 토대로 한국무용이 생활무용으로서 여가활동의 일환으로 폭넓게 참여하고 특히, 한국무용을 보급하기 위해 다음 세 가지 사항을 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 여가활동으로서 강강술래 무용 프로그램은 성인여성의 신체활동에 긍정적인 효과를 제시하여 심리적, 정신적 풍요로움에 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 여가활동으로서의 무용 활성화를 위한 다각적인 방안과 프로그램들이 꾸준히 개발되어야 할 것으로 사료된다.

둘째, 신체활동으로서의 강강술래 무용 프로그램은 성인여성의 신체적, 심리적, 정신적 풍요로움에 보탬이 되고, 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 앞으로 한국무용의 보급에 초점을 맞춘 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서 밝혔던 바와 같이 참여기간에 대한 지속적 참여자와 비지속적 참여자간의 정신건강과 자아존중감의 차이를 보다 구체적으로 검증할 수 있는 후속연구가 계속적으로 이루어져야 할 필요가 있으며, 보다 많은 사람들을 대상으로 한 연구들도 수행될 필요가 있을 것으로 사료된다.

VI. 결 론

본 연구는 강강술래 무용 프로그램 참여에 따라 개인이 인지하는 정신건강과 자아존중감의 차이를 비교·분석 하고 관계를 규명하여 여가활동으로서의 한국무용의 중요성을 검증하는데 그 목적을 두었다.

이러한 목적을 달성하기 위해 30~65세의 성인여성 60명(실험집단 30명, 통제집단30명)을 대상으로 실험집단은 강강술래 무용 프로그램을 1주 2회, 1회 2시간씩, 8주간 총16회의 프로그램(실험처치)을 실시하였고, 통제집단은 아무런 처치를 하지 않았으며 피험자들에게 실험 처치 전과 후에 간이정신진단검사지(Symptom Check List-90-Revision: SCL-90-R) 단축형(BSI)과 Rosenberg(1965)의 자아존중감 검사지 (Self-Esteem Inventory)을 통하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료들은 「SPSSwin ver10.0」 프로그램을 활용하여 독립 t검증과 종속 t검증 분석을 실시하였으며, 이러한 방법과 절차에 따라 자료 분석을 통해 얻어진 결과를 제시하면 다음과 같다.

- 1) 실험집단은 우울, 불안, 적대감, 편집증 하위요인에서 통제집단은 대인예민성 하위요인에서 점수가 사전 측정치보다 사후 측정치가 더 낮게 나타났으며, 자아존중감은 실험집단에서 사후 측정치가 더 높게 나타났다.
- 2) 실험집단은 통제집단보다 신체화, 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증 하위요인에서 더 낮은 점수를 나타냈고, 자아존중감은 더 높게 나타났다.
- 3) 참여의 지속성 여부에 따라서는 편집증 요인에서 유의한 차이가 있었다.
- 4) 참여지속성에 따른 정서상태는 모든 정서상태요인에서 지속적 참여자가 비지속적 참여자보다 더 높은 수준을 보였으며, 유의한 차이를 나타냈다. 특히, 즐거움 요인이 다른 요인들 보다 높게 나타났다.

【참고문헌】

1. 한국문헌

〈단행본〉

- 송수남(1982), 「무용교육의 이론과 실제」, 서울: 동아학구사.
심창섭(2000), 「정신, 신체건강과 운동처방」, 홍경.
안병철·반기봉(1992), 「운동과 건강」, 태근문화사.
장연집·박경·최순영(1997), 「현대인의 정신건강」, 학지사.
전병호(1999), 「한국의 민속춤」, 집문당.
조은숙(1786), 「정신위생」, 서울, 교학연구사.

〈논 문〉

- 강신욱(1997), “생활체육참가와 주부의 정신건강의 관계”, 한국체육학회지, 36(3), 34-45.
강정구(1998), “한국여성의 정신건강에 관한 연구”, 아세아여성탐구, 19-25.
구경애(1998), “중년여성의 무용프로그램 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향”, 이화여자대학교 석사학위논문.
김경숙(1991), “강강술래춤에 관한 연구”, 서울대학교 석사학위논문.
김광일·원호택(1984), “간이정신진단검사(SCL-90)”, 한양대학교 논문집 제 12집.
김계숙(2001), “전공무용이 신체적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향” 대한무용학회, 28, 98-110.
김수아(2001), “전통무용 프로그램이 중년여성의 생활만족에 미치는 영향”, 중앙대학교 석사학위논문.
김승철·육영숙(1994), “지속적인 에어로빅 댄싱 참여에 따른 성인여성의 기분상태(MOOD-STATE)변화에 관한 연구”, 한국체육학회지, 33(1), 153-157.
김영미(2001), “중년기 여성의 가족 스트레스와 대처방안”, 순천향대학교 석사학위논문.
김영자(1992), “도시지역 주민이 경험한 부부간의 갈등요인: 갈등정도, 정신건강상태의 관계”. 고려대학교 석사학위논문.
김태연(1995), “고부갈등과 이에 대한 대화방식이 며느리의 정신건강에 미치는 영향”, 이화여자 대학교 석사학위논문.

- 구인자(2000), “중년여성의 사회무용 참가와 사회관계망의 관계”, 대한무용학회, 27, 45-56.
- 권의준·윤현정(2000), “사회무용 프로그램이 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구”, *Journal of mokwon Institute of National science, volume 9*, 61-64.
- 권명주(1997), “주부스트레스 대처 방안으로서의 생활무용 프로그램에 관한연구”, 한양대학교 석사학위논문.
- 권미정(1999), “중년여성의 생활무용 프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향”, 경성대학교 석사학위논문.
- 노해진(2001), “성인여성의 여가무용활동을 통한 자기성취감에 관한 연구”, 중앙대학교 석사학위논문.
- 도정님(2000), “사회무용 참여와 정신건강 분석을 위한 생리·심리적 접근”, 대한무용학회, 28, 140-148.
- 백혜원(1993), “무용전공 여대생의 심리적 특성 비교”, 서울대학교 석사학위논문.
- 석혁기(1997), “볼링이 성인여성의 정신건강에 미치는 영향”, 관동대학교 석사학위논문.
- 선우진(2001), “태권도 수련생들의 자기효능감과 자아존중감에 관한 조사연구”, 용인대학교 석사학위논문.
- 송강영(1999), “가정주부의 여가활동 참여와 가족 응집력 및 적응력의 관계” 서울대학교 석사학위논문.
- 송미숙(1998), “무용을 통한 자기 신체능력 평가와 자기존중감”, 제32회 한국체육학회 학술 발표회 논문집, 77-82.
- 심창섭(1995), “성인여성의 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향”, 한국체육학회지, 3(1), 105-122.
- 안영미(2002), “노인의 삶의 의미와 자아존중감 및 정신건강과의 관계연구”, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 안은미(2001), “무용활동이 청소년의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구”, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 양은심(1999), “주부의 생활무용 참가와 스트레스 및 생활만족도간의 인과분석”, 원광대학교 박사학위논문.
- 우정욱(1999), “지속적인 무용활동이 여고생의 정신건강에 미치는 영향”, 경성대학교 석사학위논문.
- 유옥재(1999), “무용활동에 대한 참여와 몰입도가 정신건강에 미치는 영향”, 대한무용학회, 27, 256-266.
- 육영숙(1994), “지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향”, 성균관대학교 박사학위논문.

- 윤남식·이경옥(1995), “에어로빅 댄스시 부하에 영향을 미치는 내/외적 변인에 관한 연구”, 한국사회체육학회지, 제3호, 205-220.
- 윤주련(2000), “노년기 건강증진을 위한 생활무용 프로그램”, 경성대학교 석사학위논문.
- 이광자(2000), “정신보건법(안)의 문제점과 정신간호사의 역할 및 활용”, 정신간호학회지, 2(1), 5-22.
- 이계옥(1992), “지속적인 무용활동이 정신건강 효과에 관한 연구”, 한국체육학회지, 31(1), 135-140.
- 이윤정(2001), “주부의 무용참가가 생활만족에 미치는 영향”, 단국대학교 석사학위논문.
- 이혜련(1996), “노인의 자아존중감과 자가간호수행간의 관계연구”, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 임승엽(2000), “기혼여성의 생활체육 참가와 운동몰입경험 및 가정생활 만족의 관계”, 서울대학교 석사학위논문.
- 임혜자(1996), “사회무용 프로그램이 노인의 삶의 만족도와 심적변화에 미치는 영향”, 경북대학교 박사학위논문.
- 전선혜(1997), “여성들의 에어로빅 댄스 참여와 신체적 자아개념, 정신건강과의 구조적 관계모형”, 한국사회체육학회지, 8, 423-433.
- 정연숙(2000), “자아존중감 향상을 위한 프로그램의 효과”, 청주대학교 석사학위논문.
- 조병훈·이강현(1996), “규칙적인 운동과 여성의 정신건강”, 창원대학교 학생생활연구소, 학생생활연구, 9, 49-55.
- 조지행(2002), “중년기혼여성의 스트레스와 교회”, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 지한영(2001), “무용전공 대학생의 신체적 자기 효능감과 자아존중감의 관계 연구”, 중앙대학교 석사학위논문.
- 최보가·전귀연(1993), “「자아존중감 척도」 개발에 관한 연구(1)”, 대한가정학회지 제31권, 2호, 41-54.
- 최성희(2001), “기혼여성의 성역할 정체감과 우울과의 관계”, 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 최종윤(1998), “운동이 정신건강에 미치는 영향”, 경희대학교 석사학위논문.
- 하성령(2000), “중년여성의 폐경증상과 삶의 질”, 이화여자대학교 석사학위논문.
- 한명우(1994), “운동의 심리적 효과”, 한국스포츠심리학회 정기심포지움, 43.
- 홍선옥·표내숙(1996), “신체적 자기효능감과 자아존중감 및 특성불안간의 관계연구”, 부산대학교 체육과학연구소 논문집, 12, 217-226.
- 홍성희(1990), “주부의 여가활동과 여가제약에 관한 연구”, 이화여자대학교 박사학위논문.
- 황명자(2000), “심리기법을 적용한 생활프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향”, 성균관대학교 박사학위논문.

황미선(2000), “중년여성의 건강염려증”, 이화여자대학교 석사학위논문.

황예선(2002), “댄스스포츠가 중년여성들의 생활만족과 자아존중감에 미치는 영향”, 강원대학교 석사학위논문.

2. 서양문헌

〈단행본〉

Busfield, G. (1983), Gender mental illness and psychiatry. Tavistock, London.

Jung, G. (1954) The Development of Personality, New York : Puntheon, 232-233.

Jemes, W. (1890), The principles of psychology(1). New York : Henry Hoit and co.

L' Ecuyer, R.(1981), The development of self-concept throgh the span. In M. C. Lvnce A. A. Noren-Hebeson, & Gergan(Eds)., Self-concept: Advances in theory and research, Cambridge, Mass, Ballinge.

Rosenberg, M. (1979), Conceiving the self. New York : Basic Books.

Sullivan, H. S. (1964) The fusion of Psychiatry and Social Science, New York: Norton,233-235.

Trujillo, L.(1979). The effect of a hispanic ethnic dance curriculum upon high school self concept and academic performance. Ed. Thesis University of San Francisco.

Iso-Ahola, S. E(1996) The social Psychological of Leisure and Recreation, Iowa, W. M. Brown Company.

Kaluger G · Kaluger M. P(1979). Human development: The span of life st. Louis : The C. V Mosbyco.

Plante & Rodin(1990). Physical Fitness and Enhanced Psychological in Children Health Council Palo Alto, CAUS: Current Psychology: Research&Reviews : spring 9, 3-24.

Whitehead, M. &Godfree, V. (1992) Hormone replacemant theraty. N. Y : Chredhill livingstone.

〈논문〉

Bernard, A.(1997). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ : PrenticeHall.

Biddle(1995) Exercise and psychological health. Research Quarterly for Exericise and Sport, 6(4),292-297.

- Cooper, K. H.(1982). The Aerobic program for total well-being, NewYork : Bantam.
- Cureton, T. K. (1963) Improvement of psychological states by mean of exercise fitness program. *Jouranal Rehabilitation*, 17, 14-25.
- Dishman, R. K.(1998). Biologic influence. on exercise adherence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 143-159.
- Derogatis. (1977) SCL-90(Revised) Manual. Clinical psychometrics Research Unit Baltimore. Johns Hopkins University School of medicine.
- Freud, S. (1927). The Ego and The Id. London Hogarth Press.
- Gove, W. R.(1980). Mental illness and Psychotic treatment among woman, *Psychology of Woman Quarterly*, 4, 345-362.
- Layman, E. M.(1974). Psychological Effects of phsical Activity. In J. H. Wilmore (ED). Exercise and Sports Science Reviews. New York : Press.
- Morgan W. P.(1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-100.
- Rosenberg.(1965). Society and the Adolescent Self-image, Princeton: Princeton University Press. depression. *Exercise and Sports Science Review*, 18, 379-415.
- Sonstroem, R. J.(1998). Physical estimation and attraction Scales : Prationale and research. *Medicine and Science in Sport*, 10, 97-102.

〈2인 이상 공동논문〉

- Brayant, F. B. & Veroff, J. (1982) The structure of psychological Well - being. Asociohistroical Analysis. *Journal of personality and social psychology*, 43, 653-375
- Hayes, M.P & Stinnett(, N. (1971) Life statisfaction of middle - aged husbands and wives. *Joural of Home Economics*, 63(9). 669-674.
- Disyman R. K & Gattman, L. R (1980) Psychological Influences on Exercise Adherence, *Journal of Sports Psychology*, 2, 295-310.
- Davis, J. M., Bailey, S. P.(1977). Possible mechanisms of Central nervous System fatigue during exercise. *Medicine and Sciense in Sports an Exercise*, 29(1) :45-57
- Wilson, A. R. & Krane, R. W. (1980) Change in selr - esteem and its effects on symptoms of depression. *cognitive therapy & reserch*, 4, 419-421.

〈3인 이상 공동논문〉

- Ford, H. T., Puckett, J. R., Blessing, D. L., Tucker, L. A.(1989) Effects of Selected Physical activities on health - related fitness and psychological Well - being. Psychological Reports, 64, 203-389.
- North et al T. D.(1990). McCullagh P. & Tran Z. V. Effect of exercise on depression. Exercise and Sports Science Review, 18. 379-415.
- Shavelson, R. J., Habbner, J. & Stanton, G. C. (1976) Self-Concept. Validation of Construct interpretation, Education of psychology. 74. 3-17.



【ABSTRACT】

**Effect of Participation in Ganggangsullae Dance Program on Mental Health
of Adult Women and Self Esteem**

Go, Hui-Suk

Physical Education Major, The Graduate School of Education Cheju National University

Academic Advisor : Professor Yang, Myung-Hwan

The objective of this study has been to examine the role and necessity of dancing as a leisure activity, and particularly, this study has focused on investigation of the dancing effects closely for adult women who participate in dance activities in an empirical manner.

To achieve the purpose of this study, 60 adult women in their ages of 30 to 65 (Test Group 30, Control. Group 30) were sampled. For Test Group, Ganggangsullae Dance Program has been implemented for 8 weeks, total 16 times of the program (test treatment): 2 times per week, and practiced for 2 hours each time. For Control Group, I didn't render any therapeutic programs, and all subjects were asked to complete a survey that included such instruments as: Symptom Check List-90-Revision: SCL-90-R), which is a short form (BSI) and Self-Esteem Inventory devised by Rosenberg (1965). The data compiled were treated in terms of Independent Samples t-test, and Dependent Samples t-test analysis using SPSSwin ver10.0 program, and the results obtained through the data analyses according to such method and procedures are as follows:¹⁾

1) Test Group exhibited a lower point at the pre-measurement value than the

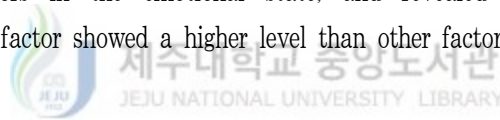
* A thesis submitted of the Committee of the Graduate School of Education, JeJu National University in Partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in July, 2004.

post-measurement value in such subtest specificities as anxiety, depression, hostility and paranoia, and Control Group showed a lower point in a subtest specificity like interpersonal sensitivity. Test Group revealed a higher point at the post-measurement in Self Esteem.

2) Test Group revealed much lower points in such subtest specificities than Control Group as physical body, depression, anxiety, hostility, mental symptom, and exhibited much higher point in Self Esteem.

3) Dependent upon continuity of participation, there was significant difference in the factor of paranoia.

4) In connection with the emotional state accordant with continuity of participation, the continuous participants displayed much higher level than the discontinuous participants throughout the factors in the emotional state, and revealed a significant difference. Specifically, pleasure factor showed a higher level than other factors.



- 부 록 -

I. 강강술래 무용 프로그램
차시별 주요동작 도해

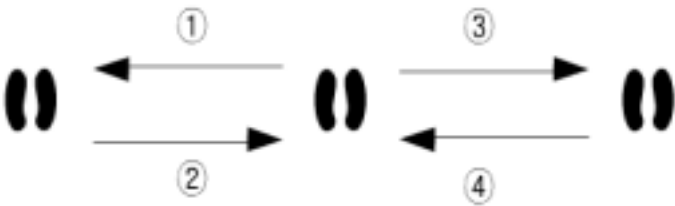



II. 설문지

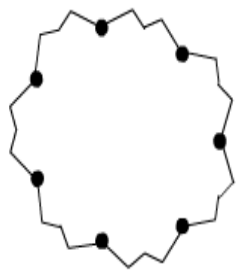
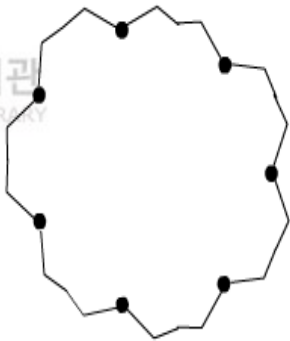
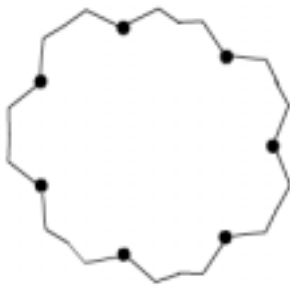
III. 정서상태 측정지

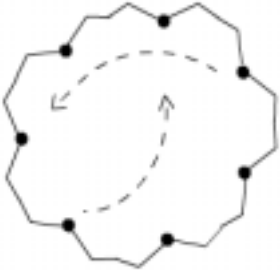

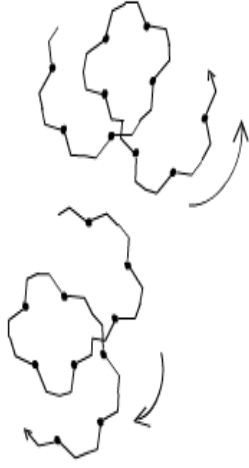


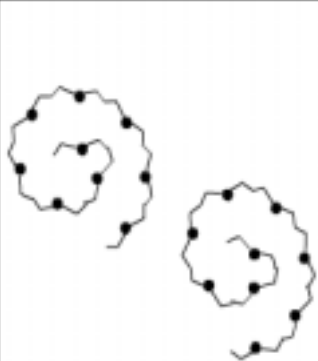

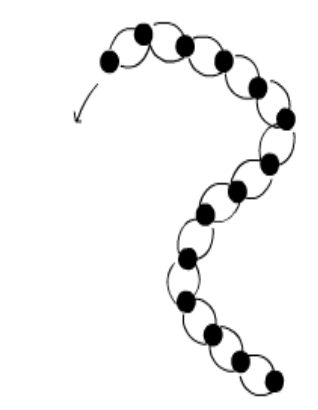
1 차시		한국무용 기초동작 (1번~3번)			
대 형					
	동 작		호간	동 작 설 명	빠르기
기본 동작 1번			8×1	좌·우 윈스텝 이동하면서 밑으로 감았던 팔을 호흡과 함께 어깨 높이로 들어올린다.	10'
			8×2	밑으로 팔 감기 동작을 하면서 앞으로 윈스텝 하면서 두 번 나아간다.	
			8×3	좌·우 윈스텝 이동하면서 팔을 들었다가 호흡과 함께 어깨 높이로 들어올린다.	
			8×4	밑으로 팔 감기 동작을 하면서 뒤로 윈스텝 하면서 제자리로 돌아간다.	
기본 동작 2번			8×1	두 팔을 어깨 높이로 들었다가 좌·우 윈스텝 이동하면서 한 손씩 번갈아 머리 위 감는다.	10'
			8×2	팔을 번갈아 한번씩 머리 위 감기 동작을 하면서 1번 동작과 같은 발동작으로 걸으 나온다.	
			8×3	다시 좌·우 이동하면서 팔 번갈아 머리 위 감기 동작을 한다.	
			8×4	팔 번갈아 머리 위 감기 동작을 하면서 제자리로 돌아간다.	
기본 동작 3번			8×1	두 팔을 폈다가 동시에 위·아래 로 감는다. 좌·우 윈스텝 이동하면서 팔 동작을 바꾼다.	10'
			8×2	감아져 있는 두 팔을 한번에 돌리면서 반대로 감으면서 윈스텝을 이용하여 걸어 나온다.	
			8×3	다시 좌·우 이동하면서 팔을 돌려 번갈아 감는다.	
			8×4	두 팔을 돌려 감으면서 윈스텝을 하면서 제자리로 돌아간다.	

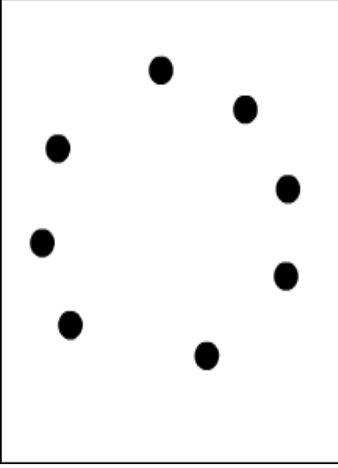


2 차시		한국무용 기초동작 (4번~6번)			
대 형					
	동 작		호간	동 작 설 명	빠르 기
기본 동작 4번			8×1	좌·우 윈스텝을 이동하면서 밀로 감았던 팔을 호흡과 함께 사선 밀로 들어올린다.	10'
			8×2	밀로 팔 감기 동작을 하면서 앞으로 윈스텝을 두 번 나아간다.	
			8×3	좌·우 윈스텝 이동하면서 호흡과 함께 팔을 들었다가 내린다.	
			8×4	밀로 팔 감기 동작을 하면서 제자리로 돌아온다.	
기본 동작 5번			8×1	사선을 향하여 서서 팔을 사선으로 뻗다가 위·아래로 접는다. 반대편도 똑같이 실시한다.	10'
			8×2	감아졌던 팔을 서서히 펴면서 S자를 그리면서 앞으로 걸어 나온다.	
			8×3	다시 좌·우 번갈아 가면서 감기 동작을 한다.	
			8×4	감아졌던 팔을 서서히 펴면서 S자를 그리면서 뒷걸음을 이용하면서 제자리로 돌아간다.	
기본 동작 6번			8×1	양 팔을 나란히 가슴 앞으로 올린다. 호흡을 마시면서 머리위로 돌려 반대로 놓는다.	10'
			8×2	앞으로 윈 스텝 나아가면서 팔을 번갈아 반대로 놓는다.	
			8×3	다시 좌·우 이동하면서 팔을 돌려 반대로 번갈아 옆으로 놓는다.	
			8×4	두 팔을 번갈아 가면서 옆으로 놓으면서 제자리로 돌아간다.	

3 차시		한국무용 기초동작 (7번~9번)		
		대 형		
				
	동 작	호간	동 작 설 명	빠르기
기본 동작 7번		8×1	한발 짚고 다리들기 동작을 하면서 두 팔을 사선으로 편다. 팔 동작을 바꿔서 반대편도 똑같이 실시한다.	10'
		8×2	빠른 박자로 오른발, 왼발 나아가면서 발동작도 빠르게 바꿔서 반복한다.	
		8×3	오른발 뒤로 한걸음 물러서면서 팔을 앞·뒤로 폈다가 접는다. 왼발 물러서면서 반복	
		8×4	빠른 박자로 뒤로 물러나면서 반복한다. 윈스텝을 이용하여 제자리로 돌아온다.	
기본 동작 8번		8×1	오른발을 오른쪽 옆으로 향하여 놓으면서 180°씩 세 번 이동한다. 팔 동작은 한번씩 번갈아 가면서 감기 동작을 한다.	10'
		8×2	오른 방향으로 돌기 동작을 하고 투스텝을 이용하여 제자리로 돌아온다.	
		8×3	왼쪽 방향으로 돌기 동작을 하고 투스텝을 이용하여 제자리로 돌아온다.	
		8×4	제자리에서 손 밑으로 감기동작을 하면서 정리한다.	
기본 동작 9번		8×1	오른발 들면서 두 팔을 V형태로 들어 올린다. 올려진 두 손을 가볍게 흔들면서 제자리로 돌아온다.	10'
		8×2	왼발을 들면서 반복한다. 왼쪽방향으로 돌면서 제자리로 돌아온다.	
		8×3	오른쪽 사선방향으로 팔을 뻗어 감아돈다. 제자리에서 정리동작을 한다.	
		8×4	왼쪽 사선방향으로 팔을 뻗어 감아둔다. 제자리에서 정리동작과 함께 인사.	

차시	춤의 요소	춤 사위		진풀이	
		밑 놀림 사위	윗 놀림 사위	명 칭	도 해
4차시	긴 강강 술래	-걸음사위 (느린걸음) 진양조 가락에 맞 추어 천천히 걸어 나와 좁은 원형으 로 서 있다.	-손잡기 사위 (내리기)	-원진 (걷는 원진)	
5차시	중 강강 술래	-걸음사위 (보통걸음) 중중몰이 가락으 로 바뀌면서 가볍 게 걷는다.	-손잡기 사위 (아래위로 흔들기) 박자에 맞추어 어깨 와 손짓을 한다.	-원진 (걷는 원진)	
6차시	작은 강강 술래	-뒹 사위 작은몰이 가락에 맞추어 발동작을 하면서 가볍게 뒹 다.	-손잡기 사위 (들기, 흔들기) 팔을 벌려 원을 넓 히면서 작은손을 흔 든다.	-원진 (뛰는 원진)	

차시	춤의 요소	춤사위		진풀이	
		밑 놀림 사위	윗 놀림 사위	명칭	도 해
7차시	남 생 아 놀 아라	-뿔사위 (엉덩이 흔들기 사위, 외발사위) 발을 번갈아 뛰면서 엉덩이를 약간씩 흔들어 준다.	-손잡기 사위 (들기, 흔들기, 좌우 치기 사위) 손뺌을 치면서 어깨춤을 춘다.	-원진 (뛰는 원진)	
8차시	고 사 리 꺾 기	-걸음사위 (보통걸음) -앉음사위 (앉아들기)	-손잡기 사위 (들기) 제자리에 앉아 오른쪽, 왼쪽 방향을 바꾸며 나뭇을 캐는 듯 손목을 돌린다.	-원진 (고사리 꺾기진)	
9차시	청어 율기	-뿔 사위 -돌기사위: 서서돌기 -얼려주는 사위	-손잡기 사위 (들기, 흔들기, 엮어 풀림 사위) 사람들이 통과할 때에는 문을 만들 듯이 잡은 손을 들어준다.	-청어역어 풀기진	

차시	춤의 요소	춤사위		진풀이	
		밑 놀림 사위	윗 놀림 사위	명칭	도 해
10 차시	덕석 물기 (명석 물기)	-뒹 사위: 선두주자가 원의중심을 향하여 들어갔다 가 방향을 바꾸어 원바깥으로 돌아 나온다.	-손잡기 사위 (들기)고갯짓과 어깨춤을 같이 해준다.	- 나 선 진	
11 차시	문 열 어라	-걸음사위 (보통걸음)앞사람의 허리를 잡고 발을 맞추어 걷는 사위	-허리잡기사위 (손잡기 사위 문잡기 사위) -좌우치기사위 굴진이 통과할 때 문 지기가 문을 만들어 준다.	-굴진	
12 차시	권취 (들취) 새끼	-걸음사위 (보통걸음, 잣은 걸음) 선두가 재빨리 돌아 맨끝의 사람을 잡는동작	-허리잡기 사위 -좌우치기 사위 앞사람의 허리를 잡고 일렬로 서 있으며 맨 앞의 사람은 덩실 덩실 어깨춤을 춘다.	- 태 극 진	

차시	춤의 요소	춤사위		진풀이	
		밑 놀림 사위	윗 놀림 사위	명칭	도 해
13 차시	개 고 리 타 령	-앉음사위 양 무릎을 세우 고 앉기 -엉덩이 흔들기 사위	-손뼉치기 사위 -팔 펴기 사위 -팔 접기 사위 -더듬기 사위	-원진 제자리 원진	
14~ 16 차시	반복 및 집중 연습	-모든 춤사위를 반복하여 연습한다. -익힌 춤사위를 연결하여 전체적인 연습을 한다. -음악에 맞추어 노래를 부르면서 전체적인 춤사위를 완성한다.			
비고			구성원 손잡기		허리잡기

※ 참고 (진풀이)

- 원진 : 강강술래 춤에서 가장 기본적인 진
 - 걷는 원진 : 느린 걸음걸이에 맞춰 약간씩 안쪽으로 좁혀 들어가면서 이루어지는 원진
 - 뛰는 원진 : 잦은 강강술래에 이르면서 뛰기에 편리하게 손잡은 팔들을 들어올리면서 원진의 크기가 커지게 되며 역동적인 느낌을 준다.
 - 제자리 원진 : 강강술래 춤에서 유일하게 춤꾼 전원이 손을 놓고 앉아 이루어지는 원진으로 멈춰진 상태에서 춤사위만 나타난다.
- 나선진 : 덕석몰기 과정에서 나타나는 것으로 농촌의 생활용품인 멍석을 말아가는 모습을 손을 잡은 상태에서 뛰면서 원안으로 감아 들어가는 진풀이를 춤사위로 표현한 것이다.
- 청어엮기 풀기진 : 청어엮기 풀기진은 서해안에서 많이 잡히는 청어를 엮는 모습을 모의한 것으로 손을 잡은 상태에서 선두가 맨 뒤의 사람과 뒤에서 두 번째 사람의 사이를 통과하면 뒤에서 두 번째 사람의 왼팔이 오른쪽 어깨에 얹혀짐으로써 엮어진 모습이 나타나게 된다. 선두는 반대방향인 오른쪽으로 돌아 바로 뒤에 있는 사람부터 풀어나가게 되면 엮어있던 팔이 자연스럽게 풀어지게 된다.
- 고사리 꺾기진 : 고사리 꺾기진은 산에 있는 고사리르 꺾는 모습을 모의한 것으로 손을 잡고 앉아있는 연결되어진 상태에서 선두가 아에서부터 연결되어진 손을 끊고 꺾어나가면 꺾어진 사람은 제자리에서 앉은 채로 돌아 일어서며 끊어진 손을 다시 연결시키면서 선두를 따라간다.
- 태극진 : 태극진은 권취새끼 과정에서 꼬리따기를 할 때 허리를 굽혀 앞사람의 허리를 잡은 채 선두는 단번에 꼬리를 잡는 것이 아니라 방향을 바꾸어 안쪽으로 들어갔다가 다시 방향을 바꾸어 꼬리 쪽으로 가게 되어 태극진을 이루게 된다.
- 굴진 : 굴진은 허리를 잡은채 걸으면서 두 사람의 팔을 맞잡은 문을 통과하여 다시 제자리로 돌아오기 때문에 자연스럽게 굴진을 이루게 된다.
- 열진 : 열진은 지와밧기에서 나타나는 것으로 엮드려 허리를 밧기 전 까지 걸으면서 기와가 나란히 있듯이 일렬로 서게 되면 허리를 굽혀 앞사람의 허리를 양손으로 짚지 낀 상태로 만들어 기와가 일렬로 나란히 엮혀져 있는 모습이 열진을 이루게 된다.

- 부 록 2 -

안녕하십니까?

본 조사는 강강술래 무용 프로그램 참여가 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지를 조사분석 하기 위한 것입니다.

여러분께서 응답해주신 내용은 무기명으로 통계처리 되어 귀중한 학술적 자료로써 사용되므로 비밀이 철저히 보장됩니다. 응답에는 옳고 그른 답이 없으므로 선생님의 느끼는 대로 솔직하게 답변해 주시면 됩니다. 다소 시간이 걸리더라도 연구의 취지를 이해하시고 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시면 감사하겠습니다.

2003년 월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 고 희 숙
지도교수 양 명 환

질문지 - 1. 일반적 특성

☞ 먼저 귀하의 신상에 대한 질문을 드리도록 하겠습니다. 해당번호에 V표를 하여 주십시오.

1. 귀하의 나이는? ① 30-40세 ② 41-50세 ③ 50-60세 ④ 61-65 ⑤ 66세 이상
2. 직업? ① 있다 ② 없다
3. 종교를 갖고 있는지? ①불교 ②기독교 ③천주교 ④없음 ⑤기타(_____)
4. 교육정도? ① 중졸 이하 ② 고졸 ③ 대졸 ④ 대졸 이상
5. 현재 귀하가 지속적으로 참여하고 있다고 생각되는 운동종목이 있습니까?
(구체적으로:_____)
6. 귀하가 느끼는 건강상태는 어느 정도라고 생각하십니까?
① 매우 허약 ② 허약한 편 ③ 보통 ④ 건강한 편 ⑤ 매우 건강
7. 귀하는 왜 한국무용을 시작하게 되었습니까?
(_____)

질문지 - 2. 자아존중감

II. 다음 각 문항들을 주의 깊게 읽으신 후 주어진 문항에 대하여 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 “√”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 나는 전적으로 나 자신에게 만족하고 있다.	④	③	②	①
2. 나는 나 자신을 좋지 않다고 생각할 때가 가끔 있다	④	③	②	①
3. 나에게서는 좋은 점이 많이 있다고 생각하고 있다	④	③	②	①
4. 나는 다른 사람만큼 일을 해 낼수 있다.	④	③	②	①
5. 나에게서는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.	④	③	②	①
6. 나는 가끔씩 쓸모 없는 인간이라고 생각할 때가 있다	④	③	②	①
7.나는 다른 사람만큼 가치가 있는 사람이라고 생각한다	④	③	②	①
8. 나는 나 자신에 대해 보다 더 자신감이 있었으면 한다	④	③	②	①
9. 나는 항상 실패만 하고 있다고 생각한다.	④	③	②	①
10. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 있다	④	③	②	①

질문지 - 3. 간이정신진단검사 단축형(BSI)

III. 다음 각 문항들을 주의 깊게 읽으신 후 주어진 문항에 대하여 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 “√”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다	①	②	③	④	⑤
2. 어지럽거나 현기증이 난다	①	②	③	④	⑤
3. 누가 내 생각을 조정하는 것 같다	①	②	③	④	⑤
4. 다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5. 기억력이 좋지 않다.	①	②	③	④	⑤
6. 사소한 일에도 짜증이 난다	①	②	③	④	⑤
7. 가슴이나 심장이 아프다.	①	②	③	④	⑤
8. 넓은 장소나 거리에 나가면 두렵다.	①	②	③	④	⑤
9. 죽고싶은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
10. 사람들이란 믿을 것이 못된다는 생각이 든다	①	②	③	④	⑤

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
11. 입맛이 없다.	①	②	③	④	⑤
12. 별 이유 없이 깜짝 놀란다.	①	②	③	④	⑤
13. 자신도 견잡을 수 없이 울화가 터진다.	①	②	③	④	⑤
14. 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15. 하고자 하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다.	①	②	③	④	⑤
16. 외롭다	①	②	③	④	⑤
17. 기분이 울적하다	①	②	③	④	⑤
18. 매사에 관심과 흥미가 없다.	①	②	③	④	⑤
19. 두려운 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
20. 쉽게 기분이 상한다.	①	②	③	④	⑤
21. 다른 사람들이 나를 싫어하거나 불친절하다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
22. 내가 남보다 못 한 것 같다.	①	②	③	④	⑤
23. 구역질이 나거나 게운다	①	②	③	④	⑤
24. 다른 사람이 나를 감시하거나 나에 관해서 쑥덕 거리는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
25. 잠들기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
26. 매사를 확인하고 또 확인하고 해야만 마음이 놓인다	①	②	③	④	⑤
27. 자동차나 기차를 타기가 두렵다.	①	②	③	④	⑤
28. 결단력이 부족하다.	①	②	③	④	⑤
29. 숨쉬기가 거북하다.	①	②	③	④	⑤
30. 목이 화끈거리거나 찢 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
31. 어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 했다	①	②	③	④	⑤
32. 마음속이 텅 빈 거서 같다.	①	②	③	④	⑤
33. 몸의 일부가 절이거나 찌릿찌릿 하다	①	②	③	④	⑤
34. 내 죄 때문에 벌을 받아야 한다.	①	②	③	④	⑤
35. 장래가 희망이 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
36. 주의집중이 잘 안되는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
37. 몸의 어느 부위가 힘이 없다.	①	②	③	④	⑤
38. 긴장이 된다.	①	②	③	④	⑤
39. 죽음에 대한 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
40. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다.	①	②	③	④	⑤

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
41. 무엇을 때려부수고 싶은 충동이 생긴다..	①	②	③	④	⑤
42. 다른 사람과 함께 있을 때에는 나의 언행에 신경을 쓰게된다.	①	②	③	④	⑤
43. 시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거북하다.	①	②	③	④	⑤
44. 늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
45. 공포에 휩싸이는 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
46. 잘 다룬다.	①	②	③	④	⑤
47. 혼자 있으면 마음이 안 놓이거나 두렵다.	①	②	③	④	⑤
48. 다른 사람이 내 공로를 인정하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
49. 안절부절해서 가만히 앉아있을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
50. 허무한 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
51. 그냥 놓아두면 사람들에게 내가 이용당할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
52. 죄를 지었거나 잘못을 저질렀다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
53. 내 마음 어딘가 이상하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

- 부 록 3 -

일 시	2003년 월 일	출석	결석
<p>1. 오늘 어머니의 수업참여의 정도는 어느 정도 였다고 생각하십니까?</p> <p>① 매우 소극적 ② 소극적 ③ 보통 ④ 적극적 ⑤매우 적극적</p> <p>2. 오늘 무용수업은 어떠셨습니까?</p> <p>① 매우 불만족 ② 불만족 ③ 그저 그렇다</p> <p>④ 만족한다 ⑤ 매우 만족한다</p> <p>3. 오늘 수업은 얼마나 즐거우셨습니까?</p> <p>① 전혀 즐겁지 않다 ② 즐겁지 않다 ③그저 그렇다</p> <p>④즐겁다 ⑤ 매우 즐겁다</p>			