

## 우울감 해소를 위한 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 효과

\* 이 지원

목차	Abstract
	I. 서론
	II. 연구 방법
	III. 연구 결과 및 논의
	IV. 결론 및 제언
	참고문헌

---

\* 한국체육대학교 공연예술학과 부교수

논문투고일 : 2022.08.01.

논문심사일 : 2022.08.09.

게재확정일 : 2022.09.04.

## A study on the effect of a humanitude care dance program on the improvement of depression for the elderly

Lee, Ji-won · Korea National Sport University

---

This study examined the effect of a Humanitude Care Dance Program on depression in the elderly. The subjects of the study were 20 male and female senior citizens aged 65 or older who participated in the program and focused on changes. There were 10 experimental groups and 10 control groups, and 12 programs were conducted twice a week for 6 weeks from Jan. to Feb. 2022. Due to COVID-19, it was divided into two to three people and conducted at home of the study subjects. As a result, a significant change was found in the experimental group, and a significant difference was observed in the comparison of the responses of the control group. It has been confirmed that care dance has reduced depression in the elderly. As a result, it was confirmed that humanitude care dance program can reduce depression in the elderly and affect positive life and quality.

<key words> dance, dance education, humanitude care dance program, the elderly, dance class

<주요어> 무용, 무용교육, 유마니튜드 케어댄스 프로그램, 노인, 무용수업

우울증은 노년기에 많이 나타나는 흔한 질환으로 “65세 이상 인구의 10명 중 1명이 걸린다고 보고하고 있다”(www.ismhc.co.kr/page.html?url=info\_depression\_2). 이는 “신체적 질병, 배우자의 죽음, 가족들로부터의 고립, 세월에 관한 회한 등 원인이 다양하다”(이경희, 최성옥, 임화영, 2013:145). 이처럼 우울증은 심리적 사회적 요인과 함께 신체적 노화나 도파민과 노르아드레날린의 양의 감소로 인해 오는 생리적 변화에 기인한다. 그리하여 “수면장애, 무가치성, 부정적인 감정과 흥미 상실, 무기력, 체중감소, 집중력 장애 등의 일련의 증세를 보이기도 한다”(장은숙, 윤미라, 2021:170).

코로나 이후 노인들의 우울증이 어떻게 변화하였는지 살펴보기 위해 2016년부터 2020년까지 전국에서 대규모로 전향적 코호트 연구가 실행되었다. 무작위로 검사를 실시한 결과 “우울증이 코로나 19 이후 쓰나미처럼 노인들에게 엄습하여 이전과 비교하여 우울증 발병은 2.2배가 증가되었다고 보고하고 있다”(www.sporbiz.co.kr/news/articleView.html?idxno=614302). 중요한 것은 코로나 이후에는 우울증 발병 위험이 없는 노인들까지도 우울증 발병이 2.4배 증가하였다는 것이다. “노인의 우울증은 가정적, 사회적 부담을 증가시키고 심근경색 등 각종 기능의 감소와 신체질환을 유발, 또는 악화시킨다”(박행단, 2013:2). 또한 “노년기에 어느 정도의 우울감은 나타나지만 이것이 지속되면 치매의 예후, 각종 암으로도 발전하고 심각한 경우 자살의 원인이 되기에 간과해서는 안 된다”(www.hankookilbo.com/News/Read/A2021112021530000138). 따라서 노년기의 우울증에 대한 관리와 영향을 분석하는 연구가 시대적으로 요청된다 하겠다.

최근 노인의 정신적 건강관리에 근간이 되는 무용에 관심이 커지고 있다. 무용은 노인들에게 신체활동을 중심으로 정서를 표출하고 사회적 친밀감을 형성하게 하여 삶의 질을 높이고 성공적인 노화를 이끈다. 다시 말해 움직임을 통해 근육을 적극적으로 사용하며 상상력과 창의력을 자극하고 다른 이들과 함께 동작을 수행함으로써 에너지를 표출하고 정서를 분출하는 수단으로 활용된다. 특별히 노인들에게는 신체 활성화를 통해 집중력을 증진시키고 내면 표현을 통해 건강한 자아를 형성하게 하는 심리적 효과를 지닌다. 음악에 맞춰 창의적 움직임을 실행하고 두뇌에서부터 각 지체의 근육까지 활용하여 에너지를 소비한다. 더불어 커뮤니케이션을 통해 감정을 분출하고 생각을 긍정적으로 표출하며 친밀한 환경에서 다른 이들과 함

게 정서적 작용을 이룬다. 이처럼 노인들의 신체적, 정신적 건강에 효과적인 역할을 감당하는 것이 춤이라 하겠다.

국내의 선행 연구를 살펴보기 위해, ‘무용’, ‘노인’, ‘우울’을 키워드로 검색하였다. RISS와 DBPIA에 각각 148편과 18편이 검색된다. 여기서 최근 5년간으로 논문을 한정하고 중복된 것을 제외하면 논문의 주제는 한국무용(장은숙, 윤미라, 2021; 유주희, 2021), 발레운동(김민교, 오덕자, 2019), 집단무용(이주연, 2019), 운동프로그램(이나윤, 안소현, 양영애, 2020), 무용프로그램(이윤구, 오윤선, 권재윤, 2018), 댄스스포츠(권인선, 이명선, 이문숙, 2020; 마소남, 최성애, 서명근, 2019; 이문숙, 2022)가 ‘노인’과 ‘우울’의 용어와 함께 같이 검색된다. 이들은 노인의 우울 정도를 사전과 사후에 측정하여 비교하는 연구로서 다양한 움직임 프로그램을 통해 우울감이 어떻게 변화하였는지 다루고 있다. 연구 결과 노인을 대상으로 무용이 우울감을 감소시키는 데 긍정적 작용을 한다고 보고하고 있다. 그 외에는 문헌 연구로 노인우울증에 관한 연구 동향을 담고 있다(이경희, 김미경, 이에스터, 2018; 이주연, 박경, 2018). 이렇게 노인을 대상으로 우울증을 다루는 무용프로그램에 대한 국내 연구는 매우 부족한 실정이다.

그리하여 본 연구는 2021년 이지원이 설계한 유마니튜드 댄스 프로그램을 통해 변화된 노인들의 심리 상태를 살핀다. 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 제니스트 부부가 고안한 인간 중심의 유마니튜드 케어 방식을 축으로 설계한 무용프로그램이다. 노년층의 대상자를 중심으로 창의적 움직임을 실행하는 움직임 커뮤니케이션이다. 2021년 유마니튜드 케어댄스의 보고를 통해 자아존중감의 효과를 검증한 바 있는데 이번 연구에서는 프로그램의 회차를 확대하고 수정하여 노인들의 심리적 변화를 살피고자 한다. 연구의 목적은 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 65세 이상의 남녀 노인들에게 적용한 후 참여자들의 우울지수 변화를 점검하는 것이다. 이를 통해 노인의 심리적 건강관리에 효과적인 중재 방안을 제안하고자 하였다. 본 연구를 통해 노인들을 대상으로 하는 유마니튜드 케어댄스의 가치를 확인할 수 있으며, 그 결과는 건강한 노후 설계를 위한 무용교육의 활성화에 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

연구 대상은 남녀 노인 총 20명으로, 실험군과 대조군을 모집하여 50분간 12회차의 무용수업을 진행하였다. 수업은 2022년 1월 초부터 2월 중순까지 실행하였고 특별히 코로나 상황을 고려하여 수업 규모가 4명을 초과하지 않는 범위에서 진행하였다. 첫 수업의 실행 이전과 12회차 수업이 끝난 이후, 설문을 진행하였고 결과를 통해 그 의미를 점검하고자 하였다.

연구의 문제는 다음과 같다. 첫 번째, 유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 비교하면 둘의 차이가 나타나는가? 두 번째, 유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여한 실험군의 우울지수는 감소하는가?

본 연구가 노인의 정신건강 증진을 위한 하나의 방향이 되길 제안하며 무용프로그램의 활성화가 적극적으로 이루어지길 기대하는 바이다. 본 연구의 결과를 일반화하기에는 집단의 규모가 크지 않다는 제한점이 있으나 본 연구에서 실행한 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 우울감을 감소시키고 노인의 건강에 도움을 줄 수 있음을 확인할 수 있다. 본 연구가 무용의 효용성을 밝히는 기초 근간이 되길 기대해 본다.

## II 연구 방법

### 1. 연구 대상

연구 대상자는 서울, 경기, 전남 지역에 소재한 노인들로 65세 이상 남녀 노인 중 일상 활동에 문제가 있지 않은 자이다. 이들은 종교시설과 학원의 홍보를 접하여 실험에 자발적으로 참여하였다. 모두 연구의 목적과 내용을 숙지한 후 동의서를 작성하고 대조군 혹은 실험군으로 배치되어 설문에 응답하였다. 실험군은 일주일에 두 번 50분씩 총 12번의 수업에 참여하였고 수업 이전과 12번의 수업 이후로 나누어 설문을 진행하였다. 대조군은 실험군과 동일한 일정으로 설문에 응답하였으나 프로그램에는 참가하지 않았다. 연구 대상자 선정 기준은 시정각적 장애가 없고 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 자로 질환이 없어 움직임을 실행할 때 보조 도구가 필요하지 않은 65세 이상의 노인들이었다. 또한 유사 프로그램에 참여한 바 없으며 약물을 복용하는지 확인하였다.

표 1. 연구 대상자의 인구학적 특성

(m)

	N	연령	신장	체중
실험군	10	77.6	158.5	57.7
대조군	10	77.3	161.1	62.6

## 2. 측정도구

우울감에 관한 개선 상황을 살피기 위해 설문지를 측정도구로 사용하였다. 측정도구는 한국어판 단축형 노인우울척도(Short form of Geriatric Depression Scale: SGDS-K)로 우울감의 심도를 평가하였다. “노인우울척도(Geriatric Depression Scale, GDS)는 Jerome Yesavage 등이 1982년에 개발한 30문항의 우울측정도구이다. 이후 조맹제 등(1999)이 한글로 번안하고 15문항으로 축약하여 SGDS-K를 개발한 후 신뢰도 및 타당도를 검증하였다”(정중현, 2013:8). 15문항의 설문에서 응답이 ‘예’일 경우 1문제당 1점을 부가한다. 총점이 높을수록 우울감이 크다고 평가할 수 있다. 8점 이하는 정상군이나 8점 이상은 주의 수준이고, 11점 이상에서 15점까지는 경고수준으로 우울증이 있을 가능성이 있다고 판별한다. 본 연구에서 내적 일치도 계수는 사전 .78, 사후 .79로 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

## 3. 실험 절차 및 자료수집

본 연구는 2022년 1월과 2월 사이에 진행되었다. 주 2회 50분씩 총 12회 6주간의 기간이 소요되었고 프로그램은 서울과 경기, 전남 지역에서 실시되었다. 실험군이 총 12회의 프로그램에 이탈 없이 참여할 수 있도록 독려하였고 1월 초 프로그램 진행 전과 2월 중순 12번의 수업 이후 두 번의 동일한 설문을 실시하여 우울감에 관하여 조사하였다. 3인의 무용교사는 무용을 전공한 자로 2021년 노인을 대상으로 하는 유마니튜드 케어댄스 세미나와 노인교육 프로그램에 참여한 경험이 있는 자이다.

### 1) 유마니튜드 케어댄스 프로그램

#### 가. 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 설계

유마니튜드 케어댄스는 유마니튜드 케어 방식을 근간으로 한 무용프로그램으로 인간적 케어를 지향하는 존중과 철학이 내재되어 있다. 유마니튜드 케어 방식은 치매 노인을 대상으로 “상대방을 존중하는 메시지를 담아 ‘보고’, ‘말하고’, ‘만지고’, ‘서는’ 생각과 감정을 살피는 주요 4단계를 포함한다”(Yves Gineste, Rosette Marescotti, 2019:140), 여기에 Silvester, D.와 Amans, D.의 노인 수업 메소드를 참고하여 2021년 이지원이 사랑과 존중을 기반으로 한 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 구성하였다. 본 프로그램은 인간의 감정과 사고와 신체를 연결하여 움직임의 동기를 부여하고 커뮤니케이션을 지지하며 자기 표현의 성취를 통해 만족감을 증대시키고자 하였다.

#### 나. 수업의 내용과 과정

표 2. 유마니튜드 케어댄스 수업의 단계와 과정

수업 단계	수업 과정		수업 구성	시간 (min.)	
도입	시작하기	positioning	자리 위치하기(스트레칭)	5	
	보다	relaxation	호흡하기, 바라보기	5	
전 개	말하다	sharing	소개하기, 따라 하기	10	
	만지다	dabbing- interaction	두드리기, 닿기	10	
	서다	playfulness	1~4회차	소품 사용하기	15
			5~8회차	도구 사용하기	
9~12회차			단어 사용하기		
창작하기(주제어)					
정 리	마무리 하기	ending	마무리하기	5	

(이지원, 2021:11)

수업의 내용은 <표 2>와 같은 단계와 과정을 기본 축으로 한다. 이 수업은 소수를 대상으로 하기에 무용커뮤니케이션 과정에서 필요한 각각의 촉진과 방해 요인을 파악하여 개별화 과정으로 정교화하였다. 춤을 통한 관계 중심, 사람 중심이 본 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 핵심으로 무용교사는 긍정적인 눈빛, 표정, 그리고 밝은 웃음과 스킨십 등을 통해 적극적인 커뮤니케이션을 이룬다. 공감적 소통을 일으키는 따라 하기(미러링)는 적극적인 상호작용을 불러일으키며 관계 형성에 도움을 주기에 매 수업 초중반부에 배치하였다. 미러링은 서로를 집중하게 하는 몸을 통한 공감적 경청으로 상호 움직임이 이루어질 때 공감은 극대화된다.

개별적 동작 위주에서 상호적 움직임으로, 따라 하기 위주의 움직임에서 창작하기로 회차의 진행에 따라 발전한다. “2회 차까지는 대상자와의 안정적인 라포를 형성하기 위한 노력이 필요하기에”(이상우, 최재성, 2018:104), 움직임의 모델링과 설명을 충분히 하여 수업을 이어나갔다. 더불어 움직임과 함께하는 “음악은 우울감 개선의 효과적인 중재 도구이기에”(백유신, 김수지, 2021:9), 음악의 선곡은 이들의 전기 성인기(20~30대)의 기억을 회상하고 가사와 음을 따라 할 수 있는 음악을 주로 사용하였다. 또한 대상자의 신체와 감정 상태에 관한 질문과 대답을 유도하며 선호를 반영한 도구를 활용하였다. 또한 현장에서 수업 중 대상자가 불편함을 보이는 경우 잠시 쉬는 시간을 가지거나 간단한 동작으로 변환하여 스트레칭을 하는 움직임을 시도하였다.

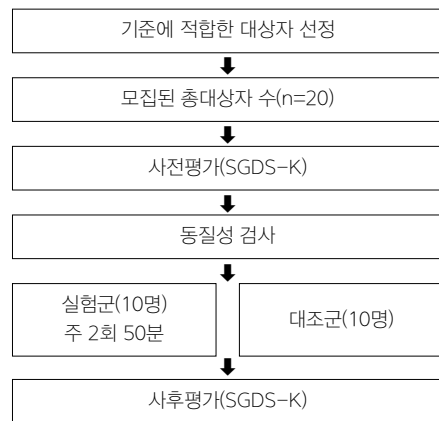
## 2) 사전 준비와 처치

실험 참가자들은 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 목적과 내용에 대한 설명을 충분히 들은 후 동의서를 제출하고 본 연구에 참여하였다. 실험군과 대조군을 각각 10명씩 나누고 실험군은 총 세 그룹으로 나누어 수업을 실시하였다. 무용교사는 대상자의 수준과 편차를 고려하여 소품과 도구를 활용하였고, 2022년도 코로나 19의 상황을 고려하여 인원수는 교사를 제외하고 4명을 넘지 않도록 하였다. 수업 시간은 50분간 12회차로 구성하였고 실험군의 팀별 요구를 반영하여 지원자의 자가에서 진행하였다. 회차가 진행되는 동안 주중 문자로 소통하였고 칭찬과 격려로 출석을 유도하였다. 프로그램 진행 중에는 몸 상태를 적극적으로 표현하도록 하였고 참가자들에게 고민이 있을 시에는 이를 경청하며 움직임 동기가 생길 때 까지 기다렸다. 더불어 움직임을 행할 시 통증이 있거나 불편할 경우에는 즉시 중단할 수 있도록 편안한 분위기를 조성하였다.

## 3) 자료수집

자료수집은 사전 훈련을 받은 무용교사가 프로그램 시작 전과 후에 동일한 장소에서 실시하였다. 실험군과 대조군의 설문 내용과 설문 실시 일정은 동일하였고 설문지의 질문을 이해하는 데 어려움을 느끼는 분들에게는 교사가 도움을 드려 작성할 수 있도록 하였다.

표 3. 자료수집 과정



## 4. 자료분석

연구 가설 검증을 위한 통계분석을 위해 Windows용 SPSS 23.0 프로그램을 사용하였다. 집단 간 동질성을 알아보기 위해 독립표본 t검증(independent t-test)을 실시하였으며, 연구 가설 검증을 위해 22 혼합설계 분산분석(Mixed ANOVA)을 실시하였다. 통계적 유의수준은 0.05로 설정하였다.



#### 1. 두 집단 간 등분산성 및 사전 동등성 검증

실험을 시작하기 전, 집단 간 우울에서 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 독립 표본 t검증을 실시하였다. 두 집단의 등분산성 검증 결과  $F=.007, p=.936$ 로 두 집단 간 분산이 동일하다는 영가설이 성립되었다.

분석 결과, 대조군과 실험군의 사전 우울 수준은 대조군의 우울감이 높았으며  $t(18)=.344, p=.735$ 로 집단 간 유의한 차이가 없었으므로 집단 간 사전 동등성이 확립한다고 해석할 수 있다.

#### 2. 프로그램 실시 전과 후의 우울감 변화

유마니튜드 케어댄스 프로그램에 따른 우울 수준의 변화에 있어, 프로그램 참여 여부와 우울의 측정 시기 간의 효과를 검증하기 위하여 측정 시기(2) X 유마니튜드 케어댄스 참여 여부(2) 간의 혼합설계 분산분석(mixed ANOVA)을 실시하였다. 이때 성별, 연령을 통제변수로 투입하였다.

먼저 피험자 내 요인(within-subject factor)인 측정 시기의 구형성 가정(sphericity assumption)의 검증 결과, 측정 시기는 사전 및 사후로 두 수준이므로 구형성 가정이 자동적으로 충족된다. 또한 피험자 간 요인(between-subject factor)인 유마니튜드 케어댄스 프로그램 참여 집단 여부의 등분산성 가정 검증 결과 사전 우울 수준에 대한 등분산성 가정이 충족되었으며 사후 우울 수준에 대한 등분산성 가정은  $p<.05$ 로 충족되지 않았다.  $F(1,18)=.56, p=.464$ ;  $F(1,18)=6.11, p=.024$ .

혼합설계 분산분석 결과, 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 주 효과는 통계적으로 유의하지 않았다,  $F(1,16)=.15, p=.700, \eta^2=.01$ ;  $F(1,16)=2.54, p=.130, \eta^2=.14$ . 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램 간의 상호작용은 통계적으로 유의하였다,  $F(1,16)=8.67, p=.010, \eta^2=.35$ .

효과 크기에는 일반화된 에타 제곱(generalized eta square)을 사용하였으며 우울의 변화에 있어 측정 시기의 주 효과는 거의 없는 것으로 보이며, 프로그램의 효과는 큰 것으로 해석할 수 있다. 그리고 측정 시기와 프로그램 간의 상호작용은 우울의 변화에 큰 효과를 가지고 있다. 집단별 사전, 사후 우울감의 측정치의 평균 및 표준편차의 결과는 아래의 <표 4>와 같다.

표 4. 집단 간 사전, 사후 측정을 통한 우울감의 변화

집단	사전	사후	측정 시기(A)		집단(B)		A*B	
	M(SD)	M(SD)	F	$\eta^2_G$	F	$\eta^2_G$	F	$\eta^2_G$
대조군	4.2(3.52)	3.7(2.95)	.15	.01	2.54	.14	8.67*	.35
실험군	3.7(2.95)	2.1(1.6)						

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

A: 시기, B: 유마니튜드 케어댄스, A\*B: 시기×유마니튜드 케어댄스

본 연구의 실험군과 대조군의 사전 검사 결과 우울은 실험군 평균 3.70점(SD=2.95), 대조군 평균 4.20(SD=3.52)으로 나타났다. 그러나 사후에는 실험군 평균 2.10점(SD=1.6), 대조군 평균 3.70점(SD=2.95)으로 우울지수가 변화하였다. 실험군의 경우 1.6점이 감소하였고, 대조군의 경우는 0.5점이 감소하여 실험군의 변화의 폭이 더 컸다. 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 상호작용은 아래의 <그림 1>과 같은 형태를 띤다. 프로그램에 참여한 집단과 미참여한 집단 모두 우울의 수준이 감소하였으나 프로그램에 참여한 집단은 우울의 수준이 더 가파르게 감소하였음을 확인할 수 있다. 특히 사전에 측정한 두 집단 간의 우울의 차이보다 사후에 측정한 우울의 차이가 큰 것을 확인하였다. 그리하여 장기간(12주간/15주간/16주간) 복합 운동을 실시한 연구(손준호 외, 2010: 한진희, 2014: 김아름 외, 2017: 김동연 외, 2017, 박우권, 김성렬, 2019)와 같이 긍정적 결과를 나타내었다. 그러나 유의한 결과를 나타내지 않았던 8주간 레크레이션 운동프로그램을 적용한 연구(김난수, 2010)와는 상반된 결과를 나타내었다. 이는 기간보다는 프로그램의 과정과 내용이 우울감 개선에 영향을 미쳤기 때문인 것으로 파악해 볼 수 있다.



그림 1. 사전, 사후 집단의 우울감 변화

결과적으로 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 우울감에 있어 유의미한 영향을 미치는 것을 살펴볼 수 있다. 실험군의 우울감에 관한 그래프는 프로그램 참여 이전과 이후를 비교하면 1.1점 이상 대조군과 차이를 나타내고 있다. 흥미로운 것은 설문지에서 실험군의 경우, 11번 ‘지금 살아있는 것이 즐거운 것이라 생각하느냐’라

는 질문에서 답변의 변화가 나타났다는 것이다. 프로그램 참여 전에 ‘아니다’라고 답변하였던 대상자들이 프로그램 참여 후에 ‘그렇다’라고 응답한 경우가 4명 증가하였다. 또한 2번 ‘활동과 흥미가 줄었느냐’라는 질문에 ‘그렇다’라고 답변을 하였던 실험군이 이후 ‘그렇지 않다’라고 대답한 경우가 동일한 숫자로 증가하여 나타났다. 이 외에 13번 ‘활력이 넘치냐’와 15번 ‘다른 사람 보다 낫다(역문항)’라는 질문에 프로그램 참가 이후 ‘그렇다’라고 응답을 변경한 경우가 각각 3명 증가하였다. 위의 동일한 질문에 응답의 변화가 없는 대조군의 경우와 달리 실험군에서는 변화가 두드러지게 나타난 양상을 찾아볼 수 있었다. 이것은 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 삶의 활력과 에너지를 전달하고 삶의 동기와 흥미를 부여하는 데 도움이 된다는 의미로 해석할 수 있어 “무용활동 참여가 기분 좋은 정서 상태를 경험케 하고 부정적 정서를 감소하게 한다”라는 김은희(1997), 손수연 외(2013)의 결과와 맥을 같이한다.

본 연구 결과는 두 가지 지점에서 논의가 이루어질 수 있다. 첫 번째, 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 노인들을 대상으로 하는 맞춤형 프로그램으로 신체 부담이나 무리 없이 움직임을 수행할 수 있다. 본 연구에서 실험군의 참석률은 100%에 달한다. 이러한 참석률은 대상자의 연령과 특성을 고려한 프로그램이기에 가능했다. 따라서 무용 경험이 없다 하더라도 ‘따라 하기’를 통해 서로에게 집중하고 실내에서 동작을 이루며 다양한 움직임을 부담 없이 실행할 수 있었다. 또한 프로그램의 회차가 더해갈수록 움직임에 대한 자신감과 안정감을 동시에 가질 수 있었다. 프로그램 참여가 성취감으로 연결되어 우울감 개선에 긍정적 영향을 미쳤으리라 간주된다.

두 번째, 함께하는 이들과의 공감적 언어와 몸짓이 우울 개선에 긍정적인 영향을 주었다고 볼 수 있다. 유마니튜드 케어댄스의 핵심은 교사의 언어와 태도이다. 이것이 확대되어 수업은 함께하는 이들과의 상호작용을 통해 서로를 지지하고 주목하고 경청하는 편안한 분위기로 진행된다. 불편하고 어색한 곳이 아닌 친숙하고 안심되는 공간에서 나를 격려하고 지지하는 사람들과 함께 움직임을 통해 마음을 나누는 것이다. “노인에게 나타나는 우울감은 사회적 지지에 의해 우울 수준이 낮아지는 것을 확인할 수 있는데”(김정유, 최유석, 2015:208), 유마니튜드 케어댄스를 통해 사람들과 지속적인 교류를 이루고 교사와 타인의 지지를 경험할 수 있기에 우울 발생을 감소시킨다고 볼 수 있다. 이는 정윤하(2015)가 “노인들의 무용활동이 스트레스를 줄이고 고독감을 감소시켜 심리적 행복감을 높인다”라고 보고한 연구와도 결과를 같이한다.

더불어 코로나 시국이라는 어려운 시기에 사회적 모임이나 가족과의 만남이 제한된 상황에서 소규모로 진행된 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 정서 소통과 표현의 공간을 마련하여 긍정적인 인식을 불러일으켰다. 코로나로 인해 외부의 사회적 활

등을 부담스러워하는 노인들에게 소규모의 프로그램은 가까운 이웃에게 건너가 만나서 이야기하게 하고 서로에게 연대감과 친밀감을 불어넣을 수 있었다. 이는 “춤이 개인의 삶에 활력을 안겨주고 사회적 연대감을 가지게 하여 정서적인 안정감을 향상 시키도록 돕는다”라는 마소남 외(2019:186)의 연구 결과와 맥을 같이한다. 더불어 손준호 외(2010), 김도연 외(2017)가 실시한 다른 연구 결과와도 일치하는 것을 살필 수 있다. 그 외 최근 질적 연구를 통해서도 노인의 우울 감소에 댄스가 유용하다는 사실이 입증된 바 있는데, 노인을 대상으로 주 2회 50분간 수업을 실시한 경우 우울 완화에 효과적이라는 이윤구 외(2018)의 메타분석 연구 결과와도 일치한다. 이와 같이 본 연구의 우울감의 결과 수치는 새로운 시사점을 제공하였다. 즉 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 노인의 정신건강과 정서에 긍정적인 역할을 하였음을 확인할 수 있다.

## IV 결론 및 제언

본 연구는 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 노인의 우울감 개선에 미치는 효과를 살피기 위해 진행되었다. 소수의 대상자를 중심으로 개별화된 케어를 근간으로 하는 움직임 활동을 통해 대상자가 우울감과 같은 부정적 정서를 극복하도록 하여 건강한 삶으로의 질적 변화를 확인하는 데 연구의 필요성을 두었다. 본 연구는 65세 이상의 남녀 노인을 대상으로 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 50분간 주 2회 12회차 수업을 진행하고 설문을 실시하여 유마니튜드 케어댄스가 우울감에 미치는 영향에 관하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫 번째, 유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 비교하여 집단 간 변화를 파악할 수 있었다. 본 연구의 실험군과 대조군의 사전 검사 결과 우울은 실험군 평균 3.70점(SD=2.95), 대조군 평균 4.20(SD=3.52)으로 나타났다. 사전과 사후 평가를 통해 두 집단의 변화 지점에 유의미한 차이가 있었음을 발견할 수 있다.

두 번째, 유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여한 실험군의 경우, 대조군과 비교하여 큰 폭의 변화 형태를 확인할 수 있었다. 실험군 평균 2.10점(SD=1.6), 대조군 평균 3.70점(SD=2.95)으로 우울지수가 변화하였다. 유마니튜드 케어댄스 프로그램

을 적용한 실험군을 그렇지 않은 대조군과 비교하여 볼 때 노인의 우울감에 있어 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 우울감 감소에 직접적이고 긍정적인 영향을 준 것을 파악할 수 있다. 유마니튜드 케어댄스 참가 집단은 우울감이 유의하게 감소하였다. 본 연구를 통해 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 노인의 우울을 중재하는 데 효과적임을 알 수 있었다. 그리하여 본 연구 결과 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 노인의 심리적 안녕감을 증진시켜 우울감을 감소시키는 데 도움이 되었다고 판단된다. 문성희(2009), 김정희(2010), 문종숙(2017), 김민교 외(2019), 권인선 외(2020)의 선행 연구와도 일치하는 것을 살펴볼 수 있다. 이는 무용이 불안감을 감소시키는 데 긍정적인 영향을 미친다는 다른 연구들의 결과를 확인시켜 준다.

본 연구를 통한 제언은 다음과 같다. 노인들의 사회 활동의 통로로 작용하며 우울감을 개선하고 치유할 수 있는 확대된 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 후속 연구가 이루어져야 할 것이다. 공감을 지지하고 경험을 나누는 유마니튜드 케어댄스와 정신건강의 변화에 관한 연구가 이루어질 수 있어야 할 것이다. 이뿐만 아니라 대상과 지역이 확대된 연구가 요청된다. 또한 장기적인 수업 운영과 후속 사후 관리도 함께 살펴볼 수 있어야 한다. 이번 연구는 자발적으로 동의한 대상자를 중심으로 수업을 구성하였기에 남녀 성비에 관한 제한을 두지 않아서 남성의 참여율이 낮았다. 참여자 대다수가 여성으로 구성되어 프로그램이 되었다는 아쉬움이 남는다. 노인과 고령, 초고령으로 연령대를 구분하고 지역을 확대하며 성비와 차이를 고려한 장기적 프로그램의 연구가 진행되길 제안한다. 또한 정신건강이 취약한 노인의 심리적, 정서적, 신체적 특성을 고려한 현실적인 노인무용프로그램이 지속적으로 제안되길 바란다.

유마니튜드 케어댄스 프로그램은 공감, 이해, 배려, 존중을 토대로 하는 방식으로 진행되며 결과적으로 대상자를 정서적으로나 심리적으로 지지하였으며, 대상자의 우울감을 감소시키는 데 영향을 주었다. 본 연구를 짧은 시기 동안 시행하였고 많은 집단을 대상으로 하지 못하였다는 제한점이 있으나, 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 우울감 감소에 효과가 있음을 밝혔다는 의의가 있다. 본 연구가 차후 유마니튜드 댄스 프로그램의 다각도의 면모를 검증하는데 있어 이론적 근거를 마련하는 토대로 작동할 수 있게 되길 기대한다.

- 김민교, 오덕자 (2019), “발레 운동프로그램이 노인 여성의 체력과 우울척도 및 인지 기능에 미치는 영향”, 대한무용학회, **대한무용학회논문집 77(3)**, 27-41.
- 김정유, 최유석 (2015), “사회적 지지가 중소도시 노인의 우울에 미치는 영향”, 한국콘텐츠학회, **한국콘텐츠학회논문지 15(4)**, 208-219.
- 마소남, 최성애, 서명근(2019), “중국댄스스포츠 참여자의 신체적 자기지각이 참여만족 및 우울감에 미치는 영향”, 한국무용연구학회, **한국무용연구 37(1)**, 185-207.
- 문종숙(20174), “건강댄스 프로그램 참여가 여성노인의 스트레스와 우울척도 및 생활만족에 미치는 영향”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회지 28(4)**, 177-193.
- 박보현 외(2019), “집단무용/동작치료가 편마비 노인의 우울과 자아 존중감에 미치는 효과”, 대한무용동작심리치료학회, **대한무용동작심리치료학회지 5(1)**, 1-33.
- 박행단(2013), “웃음치료프로그램의 노인 우울증개선 효과에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 중앙대학교 행정대학원.
- 백유신, 김수지 (2021), “인생 회고를 통한 음악 자서전 프로그램이 초고령 노인의 우울감 개선에 미치는 효과”, 한국노인복지학회, **노인복지연구 76(2)**, 9-33.
- 손수연, 김선정 (2013), “중노년기 무용활동의 재미요인과 심리적 안녕감이 감정표현불능증에 미치는 영향”, 한국무용학회, **한국무용학회지 13(2)**, 37-41.
- 손준호, 류호상 (2010), “장기간 복합운동 참여에 따른 여성 노인의 인지기능과 우울”, 한국스포츠심리학회, **한국스포츠심리학회지 21(4)**, 183-195.
- 신정택, 권상현 (2021), “성별과 운동참여 형태에 따른 노인의 우울증과 인지기능”, 한국노년학회, **한국노년학 41(1)**, 107-125.
- 유주희(2021), “신체활동 프로그램 참여를 하는 노인들의 우울감 변화에 관한 분석”, 문화예술콘텐츠연구소, **문화와 예술연구 17**, 45-82.
- 이경희, 김미경, 이예스더(2018), “노인 치매 및 우울에 대한 예술치료 국내 논문 동향 연구”, 한국융합예술치료교육학회, **예술과 인간 4**, 44-63.
- 이상우, 최재성 (2018), “초고령 노인의 삶의 변화와 안녕감에 관한 연구”, 한국노인복지학회, **노인복지연구 73(1)**, 81-109.
- 이윤구(2018), “노인의 무용프로그램 참여가 우울에 미치는 영향에 대한 메타분석”, 한국체육학회, **한국체육학회지 57(3)**, 293-305.
- 이경희, 최성욱, 임화영(2013), “순수무용을 바탕으로 한 Will Dance 프로그램이 고령자의 우울에 미치는 효과”, 한국무용기록학회, **한국무용기록학회지 28**, 143-162.
- 이주연, 박경(2018) “경증치매노인의 우울 및 불안, 정서표현과 무용/동작심리치료의 이론적 고찰”, 서울여자대학교특수치료전문대학원, **심리치료 18(1)**, 82-96.
- \_\_\_\_\_(2019), “공동의 리듬적 움직임을 적용한 집단무용동작심리치료가 경증치매노인의 우울 및 불안과 정서표현에 미치는 효과”, 미간행, 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 이지원(2020), “치매노인에 관한 무용학과 대학생의 태도인식연구”, 한국무용교육학회, 한국무용교육학회, **한국무용교육학회연구지 31(4)**, 137-152.

- \_\_\_\_\_ (2020), “치매대상자에 대한 무용교사의 언어표현과 태도, 그리고 의사소통 연구”, 한국무용교육학회, **한국무용교육학연구지 31(2)**, 3-21.
- \_\_\_\_\_ (2021), “유마니튜드 케어 기법을 적용한 무용수업 설계 제안”, 한국무용예술학회, **무용예술학회지 83(3)**, 1-24.
- 장은숙, 윤미래(2021), “한국무용프로그램을 적용한 노인의 우울 및 외로움에 대한 무용치유적 유용성에 대한 연구”, 한국무용연구학회, **한국무용연구 39(4)**, 167-192.
- 정종현(2013), “단축형 노인우울척도검사를 이용한 구강작열감증후군과 노인우울증의 상관관계”, 미간행, 석사학위논문, 전남대학교 치의학전문대학원.
- 조맹제, 배재남, 서국희, 함봉진, 김장규, 이동우, 강민희(1999), “DSM-III-R 주요우울증에 대한 한국어판 Geriatric Depression Scale(GDS)의 진단적 타당성 연구”, 대한신경정신의학회, **신경정신의학 38**, 48-63.
- 하수민, 김도연, 김지현(2017), “12주간 순환운동이 여성노인의 기능체력, 에스트라디올, 세로토닌, 우울 및 인지 기능에 미치는 영향”, 한국여성체육학회, **한국여성체육학회지 31(3)**, 199-217.
- Yves Gineste, Rosette Marescotti, 이의숙(역, 2019), **휴머니튜드 혁명**, 대광의학.
- Yesavage, J.A., Brink, T. L., Rose, T.L., Lum, O, Huang, V, Adey M, et al.(1982), “Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report”, *J Psychiatr Res* 17, 37-49.
- 한스경제신문  
[www.ismhc.co.kr/page.html?url=info\\_depression\\_2](http://www.ismhc.co.kr/page.html?url=info_depression_2)(2022. 5. 21.)
- 인천서구정신건강복지센터  
[www.sporbiz.co.kr/news/articleView.html?idxno=614302](http://www.sporbiz.co.kr/news/articleView.html?idxno=614302)(2022. 3. 29.)
- 한국일보  
[www.hankookilbo.com/News/Read/A2021112021530000138](http://www.hankookilbo.com/News/Read/A2021112021530000138)(2021. 11. 20.)