

# 여가 활동 참여와 정신건강 및 생활만족도와의 관계

최 선\* · 고 은 주\*\*

## Abstract

### Relation of Leisure Activity with Mental Health and Life Satisfaction

Choi, Sun (Kongju University)

Ko, Eun-ju (Kongju University)

Purpose of this paper was to identify relation of leisure activity with mental health and life satisfaction. Under this purpose, the subjects of the study are housewives who are engaged in some forms of dance activities at present. They were selected by random sampling method. The considerations in selecting the sample were the regions of residence and the kinds of dance they participated in. Out of the randomly sampled subjects in Daejeon and Cheongju, a total of 199 surveys were selected to be reliable materials. The population consists of 126 participants in Korean traditional dancing and 73 participants in the 'life dancing' (aerobic and jazz dancing).

The tools used in the study are Stress Scale (Thomas Holms, 1985; Richard, 1989); Geriatric Depression Scale (1988, mainly used at neuropsychiatric clinics), and Life Satisfaction Inventory (Jin Yun, 1982). A survey was conducted by means of self-administration.

For data analysis, ANOVA was carried out using the SPSS Ver. 10.0 for Windows. Schette' (.05) was used in the post-test.

The result of this analysis is as follows:

First, Relations of General Characteristics (age, education, income, health conditions, etc.) of the Women with Their Mental Health and Life Satisfaction - age, education and income don't seem to make a significant difference in their stress and life satisfaction, but they do make a difference in their depression ( $p < .01$ ). On the other hand, their health conditions contribute to the significant difference in their stress ( $p < .05$ ),

\* 공주대학교 무용학과 강사

\*\* 공주대학교

depression ( $p<.001$ ), and life satisfaction ( $p<.001$ ). This result indicates that healthy housewives have less stress and depression and more life satisfaction.

Second, Comparison of Mental Health and Life Satisfaction Levels in the Women Depending on Their Participation in Dancing Activities (kinds, frequency, time, and experience of the dancing activities) - there is a significant difference in their stress ( $p<.01$ ) and life satisfaction ( $p<.05$ ) depending only on the kinds of dancing activity. Specifically, when they participate in Korean traditional dancing, their stress and depression are lower and life satisfaction is higher. Other variables, such as frequency, time, or experience in dancing, don't seem to make a significant difference. This result is consistent with the previous studies suggesting that participation variables have significant effects only when they are comprehensive.

Third, Comparison of Life Satisfaction Levels in the Women Depending on Their Mental Health Conditions (stress, depression) - the levels of their life satisfaction are significantly different depending on the degree of stress ( $p<.01$ ) and depression ( $p<.001$ ).

In conclusion, among all their general characteristics (background variables), age, education, and income make a significant difference only in the degree of depression. Their health conditions significantly contribute to the differences in all the stress, depression and life satisfaction. Among the participation variables, 'kind of dance' seems to have an influence: When they participate in Korean dancing, their stress and depression are significantly alleviated. Especially, Korean traditional dance seems to be an more affective leisure to mental health and life satisfaction.

## I . 서 론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 고도의 과학화로 인한 생산력 증대 및 소득 수준의 증가로 생활의 가치관 및 의식 변화를 초래하여 개인적 즐거움을 추구하는 태도가 변화되고 있다(진성룡, 1999). 이러한 변화들은 자연적으로 인간에게 많은 여가 시간을 갖게 하여 개인의 자아실현이나 즐거움의 욕구를 증대시켜 더 많은 여가 소비를 촉진시키고 여가가 단순한 휴식이라는 개념에 국한되는 것이 아니라 개인의 행복증진과 생활만족 향상의 수단으로 변화하기 시작하였다.

이러한 관점에서 여가 생활은 우리의 생활 중에서 매우 중요한 자리를 차지하고 있으며, 그 여가 활동 중에서 동적 여가 활동의 하나인 무용은 건강을 위한 신체적인 활동으로서, 산업화되고 도시화된 환경에서 심한 스트레스와 자못 생활의 리듬을 잃어버리고

살아가고 나아가는 현대인에게 정신적인 여유와 신체적인 유연성을 유지하고 향상시키는 좋은 여가 활동의 하나로 인식되고 있다.

특히, 스트레스와 우울증 등의 정신적인 고통에 시달리는 중년기 여성에게 잘 짜여진 무용 프로그램의 참여가 가지는 의미는 단순한 '신체적 건강의 유지와 향상뿐만이 아니라 보람과 자아실현이라는 삶의 질 향상을 위한 역할 수행의 기능도 내포되어있음을 지적하지 않을 수 없다.

생활무용 참가와 생활만족도간 관계에 관한 서은정(1992)·한혜옥(1996)·양은심(1999)·김수아(2001) 등의 선행연구들은 생활무용 참여 전후의 생활만족 차이에 대한 연구에서 무용 참가가 생활 만족에 깊은 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 또한, 무용 참여를 통한 신체 활동은 관절의 윤활·근육의 신장과 강화·심장 혈관의 순환 증대 등에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만이 아니라 긴장의 감소·스트레스 감소·사회적 상호작용 촉진 등 정신적 활동에도 긍정적인 효과를 가져온다. 아울러 고원화(1998)의 연구에서 전통예술은 우리 민족문화의 얼과 주체성을 배우기 위해서 배운다는 사회교육원 수강자들의 응답에서도 알 수 있듯이 각처에서 전통예술교육의 필요성이 강조되는 현 시대에 부응하기 때문이다.

우리 것을 배우고 지키고자하는 사회적인 분위기와 더불어 한국무용은 특히 중년 여성의 신체적 정신적 건강에 적합한 여가 활동으로서 각광 받고 있으며 각종 문화 강좌와 사회교육원을 통한 참여자 수는 증가하는 상태에 있으며 특히 중년 여성들의 참여 증가가 두드러지고 있다. 이러한 상황에서 중년여성 누구나 경험과 체력에 관계없이 참여 할 수 있는 무용활동을 통한 여가 활동참여와 정신건강 및 생활 만족도와의 관계에 대한 연구의 필요성이 제기된다. 또한 여가 활동으로서의 한국 무용 참여에 대한 중년 여성들의 인식과 이를 통하여 한국 무용이 중년 여성들을 위해 적합한 여가 활동인가를 알아보고자 한다. 아울러 한국무용의 대중화 노력으로서 중년여성의 생활에 좀더 보람되고 효과적인 여가를 선용할 수 있는 기회를 마련하고 보다 나은 삶을 영위하도록 도움을 주고자 하는데 그 목적이 있다.

## 2. 연구의 가설

본 연구에서는 여가활동 참여와 정신건강 및 생활만족도와의 관계를 규명하고자 다음과 같은 연구 가설을 설정하고 이를 검증하고자 한다.

가설 I. 무용활동 종류(한국무용, 생활무용)에 따라 중년여성의 정신건강(스트레스, 우울증) 및 생활만족의 정도는 차이가 있을 것이다.

가설 II. 무용활동 참여(빈도, 강도, 기간)에 따라 중년여성의 정신건강(스트레스, 우울증) 및 생활만족의 정도는 차이가 있을 것이다.

가설 III. 중년여성의 정신건강(스트레스, 우울증) 및 생활만족의 정도는 차이가 있을 것이다.

## II . 연구방법

### 1. 연구의 대상

본 연구의 조사대상은 무용활동에 참가하는 30~50대의 중년여성을 대상으로 단순무작위 표집 방법에 의해 대전·청주 지역을 선정하였으며, 문화센터와 무용학원 등에 본 연구자가 직접 방문하여 한국무용 수강자 150명과 생활무용 수강자(댄스스포츠, 에어로빅, 제즈댄스) 100명을 자기 평가 기입법으로 설문내용에 응답토록 하였다.

따라서, 본 연구에 사용된 전체 사례수는 250명이 선정되며, 그 중 자료의 내용이 부실하고 신뢰성이 결여된다고 판단되거나 미회수된 자료를 제외하고, 실제로 본 연구의 분석에 사용된 사례수는 한국무용활동 참가자 126부(84.0%)와 생활무용 참가자 73부(73%)로 총 199부(79.6%)가 되었다.

### 2. 측정도구

#### 1) 설문지의 구성

본 연구에서 사용된 측정도구에서 『스트레스』의 측정은 Tomas Holms(1985)와 Richard(1989)가 개발한 검사지 30문항 중 요인분석을 통해 선별하여 재구성한 양은심(1999)의 연구의 질문지가 본 연구에 적합하다고 여겨지는 바, 이를 원형으로 하여 5점 척도에 맞게 재구성하였다.

두 번째로, 『우울증』의 측정을 위한 우울척도 도구(Geriatric Depression Scale)는 1988년 제작한 평가서로 주로 신경정신과에서 쓰이고 있는 도구를 사용하였다.

마지막으로, 『생활만족도』를 측정하기 위하여 윤진(1982)이 개발한 생활만족도 질문지를 수정·보완하여 사용하였는데, 그 내용은 인간의 감정·경험·생활만족·행복·사기·희망·의지 등을 포함하고 있다. 질문지의 전체 문항은 20문항으로 구성되어 있으며 5단계의 리커트형 척도로 구성되어 있다. 이 설문지의 전체내용은 자신의 삶에 대해 얼마나 긍정적으로 생각하고 만족하는지에 대해 알아보기 위한 것이다.

본 연구에서 사용된 각 설문지를 구성하고 있는 문항수는 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 설문지 주요 구성 지표

(단위 : 개)

구 성 지 표	문 항 수
무 용 종 류	2
무 용 참 여	3
스 트 레 스	24
우 울 증	15
생 활 만 족 도	20
총 계	64

## 2) 신뢰도 검사

본 연구에서 사용된 각 설문지의 신뢰도 검사의 결과는 다음과 같다.

표 2. 설문지별 신뢰도 계수

구분 \ 설문지	문 항 수	내 적 합 치 도
스 트 레 스	24	.6916
우 울 증	15	.7823
생 활 만 족 도	20	.9309

## 3) 자료처리 방법

회수된 자료 중 부실하고 신뢰성이 결여되는 자료를 제외하고, 비교적 완성도가 높은 자료들을 Windows용 SPSS V. 10.0 버전을 사용하여 통계처리 하였다. 본 연구에서 사용된 통계처리 방법으로는 변량분석을 사용하였으며, 사후검증은 Schette'(.05)로 검증하였다.

### Ⅲ. 결과 및 논의

#### 1. 무용활동 종류에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

무용활동의 종류에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도의 결과는 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 무용활동 종류에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

구분 \ 요인			스트레스		우울증		생활만족도	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
무용 활동 종류	한국무용	(126)	68.0160	6.9988	38.8240	5.4935	70.3680	8.5878
	생활무용	(73)	71.2055	8.4162	39.2055	7.5663	66.7260	12.2046
F			8.224**		.167		6.030*	

\* p<.05 \*\* p<.01

무용활동 종류에 따른 우울증에서는 집단간 유의한 차이가 나타나지 않으나, 스트레스에서는 F=8.224로 유의한(p<.01) 차이를 보이고 있으며, 생활만족도 면에서도 F=6.030으로 유의한(p<.05) 차이를 보이고 있다.

따라서, 무용활동의 종류에 따라 한국무용이 스트레스나 생활만족도에서 유의한 차이가 나타났으며, 이 결과는 김수아(2001)의 전통무용 프로그램 참여는 생활만족도에 영향을 미친다고 보고한 연구결과와 일치하고 있다. 이는 한국무용의 특성중에서 육체보다는 영적인 면을 강조하여 정신적, 종교적인 측면에서 기도하고 갈구하는 선(線)의 자세로 내향성을 추구하고 인간의 내면의 세계를 나타내는 예술이기 때문에 이와같은 결과가 나타났으리라 사료된다. 이러한 본 연구의 결과로 중년여성의 여가 활동 참여에 한국무용을 적극적으로 권장 할 필요성이 있으며, 한국(전통)무용의 생활화와 더불어 무용을 전문으로 하는 전공자들은 한국무용 프로그램의 질적 수준 개발과 대중화에 소명을 갖는 동시에 노력이 절실히 필요하다고 하겠다.

## 2. 무용활동 참여와 정신건강 및 생활만족도

### 1) 무용활동 빈도에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

무용활동 빈도에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도의 결과는 다음 <표 4>와 같다.

표 4. 무용활동 빈도에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

구분 \ 요인			스트레스		우울증		생활만족도	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
무용활동 빈도	주3회이하	(76)	69.0263	7.0427	39.0789	6.2966	69.8816	10.4931
	주3회이상	(123)	69.5000	7.8296	38.7647	6.0839	68.8137	9.2893
F			.174		.133		.515	

일주일에 무용활동에 참가하는 빈도를 묻는 질문에서 1회·2회·3회·4회 이상으로 선택하게 하여, 이를 '3회 이하'와 '3회 이상'의 두 개 집단으로 분류하였다. 이는 여러 선행연구에서 보는 바와 같이, 실제 상황에서도 주 2~3회 무용 교육을 받는 경우가 가장 많았으며, 또한 무용이거나 스포츠 등의 운동에 있어 일주일에 3회 이상·하루 30분 이상 지속적으로 실행한 경우에서야 의도한 목표가 제대로 형성된다는 여러 선행연구 결과에 의한 분류이다. 또한 이갑수(1994)의 연구에서 스포츠 활동은 주 4회 이상 및 3년 이상 실시한 주부들이 가장 좋은 건강상태를 보여, 스포츠 활동은 꾸준히 오래 실시해야만 효과를 얻을 수 있음을 나타내고 있으며, 스포츠 활동 참여는 교육정도·경제력·연령 등의 요인에 의해 어느 정도 제한이 되어 있다고 밝힘으로써, 무용활동 참여에 있어서 빈도와 기간·강도 등이 모두 한꺼번에 작용해야 효과적인 결론을 낳는다는 본 연구의 주장을 지지한다. 본 연구 결과에서는 무용활동의 빈도에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도의 유의한 차이는 없었다. 이는 김주희(2001) 연구에서의 무용활동 참가빈도가 높을수록 무용활동에 만족을 보인다는 연구결과와는 불일치를 보이고 있다. 하지만, 이러한 불일치의 결과는 오히려 경력·빈도·시간의 조화를 이루고 나서야 정신건강 및 생활만족도에 유의한 차이를 나타낼 것으로 사료되는 논자의 주장을 지지하는 결과라고 사료된다.

## 2) 무용활동 강도에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

무용활동 1회에 투자하는 시간에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도에 관한 결과는 다음 <표 5>와 같다.

표 5. 무용활동 강도에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

구분 \ 요인			스트레스		우울증		생활만족도	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
무용활동 강도	1시간이하	(79)	69.8305	6.8030	38.3390	5.9903	68.4237	9.3518
	1시간이상	(120)	69.0333	7.7849	39.1917	6.2245	69.6667	9.9978
F			.450		.761		.637	

1회 무용활동 참여할 경우 그 시간은 어느 정도 되는가 하는 질문에 “20분 이하”는 없었고, “20~60분”이 59명, “60분 이상”이 120명 있었으므로, “1시간 이하”와 “1시간 이상”으로 구분하여 살펴 본 결과, 스트레스와 우울증 및 생활만족도에서 유의한 차이는 나타나지 않았다.

이는 서은정(1992)의 무용활동의 참여시간에 따른 생활만족도의 차이를 보이지 않았다는 연구결과와 일치하였으며, 이갑수(1994)의 스포츠 활동 1회 참여시간이 증가함에 따라 생활만족도가 높았다는 연구결과와는 일치하지 않았다. 무용활동 참여시간으로 생활만족도에 유의한 차이를 나타내지 못한 이유는, 무용활동 참여시간 등의 한가지 이유만으로는 생활만족에 유의한 효과를 기대할 수 없음을 나타내고 있다.

이와 같이 무용활동 참여에 따른 정신건강(스트레스·우울증) 및 생활만족도의 관계를 비교하기 위해서는, 정규적인 프로그램에 의하여 보다 강도 높은 무용 활동을 할 때 자신이 원하는 효과가 나타나리라 사료된다. 이는 서은정(1992)의 연구결과와 일치하지만, 이갑수(1994)의 주부들의 스포츠 참여기간·횟수·시간 등에 있어서 스포츠활동은 꾸준히 오래 실시해야만 효과가 있다는 연구결과를 다시 확인 시켜주는 결과라고 할 수 있다.

## 3) 무용활동 기간에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

무용활동 기간에 따른 스트레스와 우울증 등의 정신건강 및 생활만족도의 비교 결과는 다음 <표 6>과 같다.

표 6. 무용활동 기간에 따른 스트레스와 우울증 및 생활만족도

구분		요인	스트레스		우울증		생활만족도	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
무용 활동 기간	6개월 미만	(40)	69.1000	7.0449	39.8250	6.5511	69.2000	10.5568
	6개월~1년	(41)	72.7407	8.4562	39.0000	6.6158	66.8148	10.6916
	1년 ~ 3년	(53)	69.0377	6.5250	39.0000	6.3276	69.4717	10.7839
	3년 ~ 5년	(32)	69.2963	8.9864	39.7037	6.6611	69.4815	11.2877
	5년 이상	(33)	67.1515	6.4620	37.5152	5.3684	69.7273	6.6627
F			2.211		.711		.400	

무용활동의 참여 기간을 묻는 질문에 6개월 미만·6개월~1년·1년~3년·3년~5년·5년 이상에 해당하는 답안에 체크하도록 하여 비교한 결과, 각 집단은 스트레스와 우울증 및 생활만족도에 별다른 유의한 차이를 보이지 않았다.

이는 단순한 무용활동 참여 경력만으로도 질적 효과를 발휘하지 못했음을 시사함과 동시에, 이갑수(1994)의 연구에서 스포츠활동 참여기간이 증가함에 따라 생활만족도가 높았다고 보고한 결과와 일치하지 않는 결과이다.

또한, 이러한 결과는 무용활동 참여와 정신건강 및 생활만족도의 관계를 비교하기 위해 있어서 무용활동 참여라는 독립변인을 무용활동의 종류·참여빈도·강도·기간 등으로 세분화하여 그 영향을 살필 것이 아니라, 그야말로 무용활동 참여라는 하나의 변인으로 묶어 검증하여야 한다는 것을 간접적으로나마 경험하게 하는 결과이다.

### 3. 중년여성의 정신건강과 생활만족도

중년여성의 스트레스와 우울증, 그리고 생활만족도에 있어 각각의 측정도의 평균값은 다음 <표 7>와 같다.

표 7. 스트레스와 우울증 및 생활만족도의 평균값

	N	평균	표준편차
스트레스	(199)	69.1910 (69)	7.6682
우울증	(199)	38.9749 (39)	6.3065
생활만족도	(199)	69.0151 (69)	10.1715

### 1) 중년여성의 스트레스와 생활만족도

중년여성의 스트레스 점수에서 그 평균값의 고저(高低)에 따른 생활만족도 측정도는 다음 <표 8>과 같다.

표 8. 스트레스의 정도에 따른 생활만족도

구분		요인		생활만족도	
				평균	표준편차
스트레스	낮은 사람	(110)	71.0182	9.4684	
	높은 사람	(89)	66.5393	10.5130	
F				9.971**	

\*\* p<.01

<표 8>에 의하면, 스트레스 점수가 낮은 사람은 생활만족도가 높았으며, 스트레스 점수가 높은 사람은 반대로 생활만족도가 낮게 나타났다. 이는 양은심(1999)의 주부의 생활 무용참가와 스트레스 및 생활만족도간 인과분석의 결과에서 무용참가와 사회적 지원은 스트레스를 완화하는 효과를 나타냈으며, 또한 김수아(2001)의 연구에는 중년여성의 여가활동의 일환으로 생활무용으로서 참여하는 전통무용이 일반 교양 프로그램 참여자들 보다는 자신의 생활에 훨씬 더 큰 만족감을 느끼고 있다는 결과로서 본 연구의 결과를 지지해 준다.

### 2) 중년여성의 우울증과 생활만족도

중년여성의 우울증 점수에서 그 평균값의 고저(高低)에 따른 생활만족도 측정도를 살펴보면 다음 <표 9>와 같다.

표 9. 우울증 정도에 따른 생활만족도

구분		요인		생활만족도	
				평균	표준편차
우울증	낮은 사람	(93)	74.5376	8.1114	
	높은 사람	(106)	64.1698	9.3130	
F				69.195***	

\*\*\* p<.001

<표 9>에 나타난 우울증 점수의 높낮이에 따른 생활만족도의 차이는 우울증이 낮을수록 생활만족도가 높게, 반대로 우울증이 높을수록 생활만족도가 낮게 나타나는 유의한 ( $p<.001$ ) 차이를 보이고 있다. 송미선(1997)의 연구에서 근육조직의 리듬적인 활동을 최대화하는 움직임은 불안감과 우울증을 현저하게 감소시켜 주고 삶의 만족감을 향상시킬 수 있다는 정신적인 측면을 강조하였으며, 정희찬(1992)의 연구에서도 노인들의 스포츠 참여가 비 참여자들에 비해 우울, 피로는 통계적으로 낮은 분포를 보이고 있어 운동을 하는 것이 이러한 요인의 기분 상태를 긍정적으로 해 줄 수 있다는 것을 제시함으로써 본 연구 결과를 지지하고 있다.

이와같이, 여가활동을 통한 중년여성의 무용활동은 생활 스트레스나 우울증의 정도가 줄어들수록 생활만족도는 향상된다는 결과를 얻었으며, 이는 본 연구의 가설과 일치하는 결과이다.

## IV. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구에서는 중년 여성의 여가활동으로서의 무용활동 참여와 정신건강 및 생활만족도와의 차이를 밝히는데 연구의 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 현재 무용을 경험하고 있는 중년여성을 대상으로 대전 및 청주지역의 한국무용 참가자 126명, 생활무용(에어로빅, 재즈 등) 참가자 73명으로 총 199명을 무작위 추출하여 선정하였다.

본 연구에서 사용한 척도로서, 스트레스의 측정은 Tomas Holms(1985)와 Richard(1989)가 개발한 검사지를 사용하였고, 우울척도 도구(Geriatric Depression Scale)는 1988년 제작한 평가서로 주로 신경정신과에서 쓰이고 있는 도구를 사용하였으며, 생활만족도를 측정하기 위하여 윤진(1982)이 개발한 생활만족도 질문지를 사용함으로써 나타난 연구결과를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 무용활동 종류에 따른 중년여성의 정신건강 및 생활만족도의 결과는 한국무용에 있어서 스트레스( $p<.01$ )와 생활만족도( $p<.05$ )의 측면에서 유의한 차이를 보였으며, 스트레스와 우울증의 정도는 낮고, 생활만족도는 높게 나타났다. 그러나 생활무용에 있어서는 정신건강 및 생활만족도는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 무용활동 참여(빈도·강도·기간)에 따른 중년여성의 정신건강 및 생활만족도의

수준을 비교한 결과 빈도·강도·기간 등의 요인별로는 주부의 정신건강 및 생활만족도에 유의한 차이를 보이지 않았다.

셋째, 중년여성의 정신건강(스트레스, 우울증)에 따른 생활만족도의 수준을 비교한 결과, 스트레스( $p<.01$ )와 우울증( $p<.001$ )에 따른 생활만족도는 모두 각각의 유의한 차이를 나타냈다.

종합해보면, 중년여성의 여가 활동으로서의 무용활동 참여에 따른 정신건강 및 생활만족도에 관한 본 연구에서, 중년여성의 무용 활동은 정신건강 면에서 스트레스와 우울증을 완화시킴으로서 생활만족도를 향상시킨다고 나타났으며, 특히 한국무용이 여가활동으로서 중년여성의 정신건강과 생활만족도에 지대한 영향을 미치고 있음을 시사하고 있다.

## 2. 제언

본 연구의 이와같은 결론을 토대로 하여, 다음의 몇 가지를 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 사용한 측정도구인 스트레스, 우울증, 그리고 생활만족도의 조사를 위한 질문지는 선행연구들에 사용된 것을 보완·수정을 거쳐 재구성한 것임에도 불구하고, 검사지의 신뢰도와 타당도에 대한 의문이 계속해서 제기되었다. 아울러 문항의 수가 많고, 각 질문지의 성격상 따로 작성하였기에 각 질문지 간에 반복되거나 비슷한 문항들도 발견되었다. 이는 대상자에게 지루함과 아울러 스트레스를 유발할 수 있겠고, 이로 인하여 검사지의 명확성을 불분명하게 할 가능성이 존재한다. 따라서, 우선적으로 스트레스와 우울증 및 생활만족도에 대한 개념을 명확하게 제시해 두고, 우리나라의 실정을 고려한 각 요인을 측정할 수 있도록 각 질문지를 통합한 간결한 검사지의 재구성, 혹은 개발이 요구된다.

둘째, 본 연구에서 한국무용 활동에 의한 정신건강 및 생활만족도의 향상은 그 대상을 중년여성으로 하였음으로 유의한 효과의 결과가 규명되었으리라 사료된다. 또한 대상에 대한 충분한 연구가 앞으로 더 이루어져야 하며, 무용을 경험한 수강자들의 불만족을 고려하여 보충과 원인 규명을 함으로써 한국무용의 대중화와 무용의 생활화를 구현함으로써 더 밝은 미래 사회를 구축 할 수 있을 것이다.

---

## 참고문헌

- 고원화(1998), “사회교육으로서의 전통예술교육의 필요성과 그 실태조사”, 미간행, 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 김수아(2001), “전통무용프로그램이 중년여성의 생활만족도에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 김주희(2001), “무용활동 참가가 무용활동 만족 및 자아개념형성에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 송미선(1997), “정신건강에 영향을 미치는 사회무용 교육의 기능에 관한 고찰”, 미간행, 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 서은정(1992), “여성노인의 무용활동 참여에 따른 생활변인과 생활만족도와의 관계”, 미간행, 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 양은심(1999), “주부의 생활무용 참가와 스트레스 및 생활만족도간 인과분석”, 미간행, 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 윤진(1982), “노인 생활만족 척도 제작 연구”, 한국심리학회 학술 발표대회, 26-30.
- 이갑수(1994), “가정주부의 스포츠활동 참여와 생활만족도”, 미간행, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 정희찬(1992), “노인들의 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 효과”, 미간행, 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 진성룡(1999), “신체적 여가활동과 교육성취의 관계”, 미간행, 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 한혜옥(1996), “무용프로그램이 여성노인의 생활만족도에 미치는 효과”, 미간행, 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- Tomos holms, J.A.(1985). “The effects of augmented attentional focus on the performance with praectics of a closed perceptual motor task for individuals who differ in task maskery”. doctoral dissertation, university of tennessee, knoxville(pSY1182f)