

무용전공여대생의 전공별 정신건강상태 비교연구

조 정 희*

Abstract

The Comparison of Mental Health differences among Dance Major Female College Students

Cho, Jung-hee (Ewha Womans University)

This study aimed to examine whether there exists any correlation between dance experience and mental health. By howing that there exists a positive correlation between dance as an occupation and performers mental health, this study sought to address to the general audience that dance, by reducing mental stress, not only enhances physical capabilities but also contributes to mental health.

Subjects for the present study were 350 femal university students; 250 Femal Dance Major and 100 non-dance Majors. To examine the mental health among these various groups, the study administered the Symptom Checklist (SCL-90-R) restandardized by Kwang-il Kim *et al* (1984).

Analyses of data revealed the following result:

First, it was found that students majoring in dances showed better mental health in subfactors such as somatotigation, depression, psychoticism, while Non-Dance Majoring Female University Students(NDFS) possessed better mental health in terms of obsessive compulsion, interpersonal sensitivity, anxiety, hostility, phobic anxiety and paranoid ideation.

Second, the comparison between female korean dance majors and NDFS revealed that female korean dance majors possessed better mental health as they scored lower only in somatotigation among the nine subfactors.

Third, there was no statistically significant differences between female ballet majors and NDFS.

Fourth, the comparison between female modern dance majors and NDFS revealed that

* 이화여자대학교

female modern dance majors possessed better mental health as they scored lower only in somatization among the nine subfactors.

Fifth, the comparison among female dance majors(Korean, Ballet, and Modern Dance) revealed that modern dance majors had better mental health than Korean dance majors in all nine subfactors except two subfactors(hostility and phobic anxiety). Korean dance majors, on the other hand, had better mental health than ballet majors in all nine subfactors except the factor of obsessive compulsion. There was no statistically significant differences in all nine subfactors. The results, however, seemed to have limitations since it only showed the relation between dance experience and mental health.

Therefore, it was suggested that more studies need to be done in the future that could show a causal relationship between dance experience and mental health.

I . 서 론

이 연구는 무용전공여대생과 전공에 따른 정신건강 상태를 파악, 분석해 봄으로써 그들에게 당면해 있는 정신건강의 문제가 무엇인지에 대해 알아보는 곳이다. 더 나아가서는 일반인들에게 무용이 신체적인 효과 뿐 아니라 자기표현의 기회를 제공함으로써 정서적 불안감을 완화시킬 수 있는 지적, 정서적 효과, 그리고 자기 자신의 감정과 사상을 남에게 표출하고 이는 개인이 아닌 집단 전달로 나타나 전체에 파급되는 사회적인 효과 등으로 인해 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 주요변인임을 인식시키는 것이다. 무용전공자들에게 무용이 체력증진에 의한 효과와 마찬가지로 개인의 정신건강에 영향을 줄 것이라는 현재의 연구추세를 인식시켜 심리적 기술개발의 필요성을 인지하도록 하는데 의의를 둔다.

무용은 인간 신체동작의 공간형식에 의하여 사상과 감정을 표현하고 미적 가치관을 나타내는 예술이며, 신체의 기능을 중심으로 이루어져 체력 및 건강증진을 주는 생리적인 효과뿐만 아니라, 정신적으로는 개인의 복지향상을 가져오는 심리적인 효과도 있다. 그동안 건강의 개념이 학문적으로나 또는 일반적으로 주로 건강의 외적인 측면의 생리적이고 신체적인 관점에서 취급되고 그 중요성이 인식되어 왔으나, 인간의 몸과 마음은 결코 분리 될 수 없으며, 상호 호혜적 인과관계로 구조화되기 때문에 건강이 신체적인 측면으로만 인식되어서는 안 될 것이다. 이러한 인간의 본질은 운동과 정신건강의 관계를 과학적으로 구명하여 인간의 삶에 질적인 공헌을 해야 할 것이며, 이러한 목표들이 무용예술을 찾고자 하는 미적세계와 무관하다할 지라도 무용에서의 동작은 건강, 오락 및 체육

교육의 핵심을 이루며 정신건강에 직접적인 수단이 되고 있다(육완순, 1979 ; 12).

1948년 세계보건기구(World Health Organization)가 내린 건강의 정의를 보면, 건강은 각 개인의 신체적, 정신적, 사회적 안녕을 포함한 바람직한 신체를 뜻하고 있다. 따라서 정신건강이란 환경을 바람직하게 조성하고, 그 환경에 적응하며 만족하는 신체와 통합된 전체로 신체적, 지적, 정서적인 면에서 최적의 발달된 상태라 할 수 있겠다. 이와 같은 개인의 정신건강은 우울감, 불안 등 다양한 심리적인 변인들과 밀접한 연관이 있는 것으로 제시되고 있다. Layman(1960)은 운동과 스포츠가 정신건강에 긍정적인 효과가 있음을 최초로 제시하였으며, 그 후 다양한 성격변인이 체력과 연관되어 있으며, 체력의 발달이 성격장애를 극소화시킨다는 즉, 개인의 특성과 정신건강간의 연관성을 제시하는 등 (Cureton, 1963) 많은 연구들이 이에 기초하고 있다. 또한 개인의 신체운동 수준을 개인이 지니고 있는 성격특성과 주위환경 및 심리적인 상호작용에 의하여 영향을 받으며 (Henry,1960) 이러한 정도는 개인의 정신건강 상태에 영향을 주리라 사료된다. 비록 이러한 결과들이 무용을 대상으로 하지 않았다 할지라도 무용 활동이 신체운동과 같은 범주 속에 포함된다고 볼 때 많은 시사점을 제공해 주며, 따라서 안무되어진 작품을 수행하거나 스스로의 창작활동을 통하여 자신이 표현하는 무용경험은 체력증진의 효과와 더불어 정신건강에도 영향을 미칠 것으로 예측한다.

Williams(1990)는 체력의 약화현상은 인간이 건강한 삶을 영위하는데 막대한 지장을 초래한다고 주장하고 신체건강과 정신건강은 밀접한 연관이 있음을 제시하고 있다. 질병의 근본요소로서 운동부족, 영양상태, 불량, 흡연, 과도한 스트레스, 사회성 부족을 들고 있으며, 신체적 질병이 정서적 장애 및 대인관계 장애를 유발하는 위험요소를 적극적인 신체활동을 통하여 수정하여야 한다고 주장하였다. 그동안 현대인의 스트레스나 불안 등의 정신적 장애는 주로 의약품과 심리상담 등에 의해 수정하여야 한다고 주장하고 있다. 그러나 지속적인 신체활동이 현대사회를 살아가는데 필요한 정신건강에 효과적이라는 과학적 증명들이 대두되어 일반대중의 운동참여, 무용참여에 커다란 자극제가 되고 있다. 운동 후에 혹은 무용 후에 기분 좋은 현상(feeling better phenomenon)을 경험하며, 활력감이 증진되고, 다양한 부정적 정서를 감소시켜, 우울증과 같은 정신질환에 임상적인 효과를 보인다는 것이다(Berger, 1988).

현대사회의 물질적 풍요, 기계문명의 고도화, 사회, 경제, 문화의 급속한 변화로 말미암아 현대인들이 경험하고 있는 스트레스, 긴장감, 허탈감, 소외감 등이 정신적 불안 뿐 만 아니라 자아개념의 상실 등을 보여주고 있는 환경 속에서 무용경험의 여부 및 그 관련변인에 따라 정신건강 상태를 파악, 분석해 봄으로써 그들이 당면해 있는 정신건강의 문제

가 무엇인지에 대해 상대적으로 비교, 분석할 필요성에서 출발하였다. 더 나아가서는 무용이 일반인들에게 신체적 효과 뿐 만 아니라 다각적인 경험과 풍부한 지식에 의하여 자기표현의 기회를 제공함으로써 지적, 정서적, 효과 그리고 자기 자신의 사상과 감정을 표출하고 이는 개인이 아닌 집단 전달로 나타난다는 추론에 기초하여 무용의 예술적 경험이 체력증진의 효과 뿐 만 아니라 개인의 정신건강에도 영향을 줄 것이라는 현재의 연구 흐름에 따라 심리적 기술개발의 필요성을 인지하도록 하여야 한다(이혜원, 1992 ; 8).

그리하여 본 연구는 무용전공여대생과 전공별 정신건강 상태를 파악, 분석해 봄으로써 그들이 당면해 있는 정신건강의 문제가 무엇인지에 대해 바라보는 것이다. 전공에 따른 정신건강을 비교 분석하면, 무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강은 차이가 있을 것이다, 한국무용전공여대생과 일반여대생간에도 정신건강은 차이가 있을 것이다, 발레전공여대생과 일반여대생간에도 정신건강은 차이가 있을 것이다, 현대무용전공여대생과 일반여대생간에도 정신건강은 차이가 있을 것이다, 무용전공별 여대생간에도 차이가 있을 것이다 는 가설 하에 비교 분석하였다.

II . 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울시내 소재한 무용전공여대생(250명)과 일반여대생(100명) 총350명을 대상으로 실시하였다.

표 1. 연구대상의 구성

	합 계
무용전공여대생	250
일반여대생	100
전체	350

2. 연구문제

- ① 무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강에는 차이가 있는가?

- ② 한국무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강에는 차이가 있는가?
- ③ 발레전공여대생과 일반여대생간의 정신건강에는 차이가 있는가?
- ④ 현대무용전공자와 일반여대생간의 정신건강에는 차이가 있는가?
- ⑤ 무용전공별 여대생간의 정신건강에는 차이가 있는가?

3. 연구도구 및 설계

무용에 참여하는 사람들에 대해서 무용경험의 유무를 측정하기 위하여 몇 가지 기초 질문을 하였다. 피험자의 정신건강을 측정하기 위하여 Derogatis등(1973) 이 Hopkins Symptom Check List(SCL-90)를 김광일과 원호택(1984) 등이 우리 실정에 맞게 재 표준화한 간이정신진단검사지(Symptom Check List-90 - Revision : SCL-90-R)를 사용하였다. 총43개 문항으로 구성된 간이정신진단 검사지는 9개의 하위요인(신체화, 강박증, 대인민감성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증)과 1개의 부가적 요인으로 되어 있으며, 검사를 실시하는 시간은 20분정도 소요되었다.

4. 연구절차

무용경험이 있는 무용인 집단과 무용에 대한 체계적인 경험이 상대적으로 전무한 일반인 집단간에는 정신건강에 차이가 있을 것이라는 가설 하에 무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 상태를 비교 분석하고자 각 대상학교의 수업기간과 방과 후 연습시간을 이용하여 무용전공여대생과 250명과 일반여대생 100명의 정신건강 검사를 실시하였다. 설문지의 실시는 먼저 연구자가 학생들에게 설문지 응답요령을 설명한 후 자기평가 기입방법(self-administration method)에 의하여 설문지를 작성하도록 하였으며, 수집된 자료를 바탕으로 연구목적에 맞게 자료 분석을 실시하였다.

5. 자료분석

수집된 자료 중에서 부정확한 반응이나, 응답이 부실한 자료는 제외하였으며, 분석이 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 SAS의 기존 프로그램을 활용, 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다. 집단별 정신건강 하위요인(SCL-53-R)의 평균과 표준편차

를 산출하였으며, 이를 바탕으로 무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 하위요인 그리고, 한국무용전공여대생과 일반여대생, 발레전공여대생과 일반여대생, 현대무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 각 하위요인에 대한 t검증을 실시하였다. 무용전공(한국무용, 발레, 현대무용)에 따른 정신건강 하위요인에 대한 비교, 분석은 일원변량분석(One-Way ANOVA)으로 실시하였다. 집단간의 사후검증은 Scheffe Test를 사용하였다.

III. 연구결과

1. 무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 비교

무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강을 비교하기 위해 t검증을 실시하였다. 분석결과, 정신건강 하위요인 중에서 신체화의 경우 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다($t=2.34, p<.05$). 즉 무용전공여대생의 경우가 일반여대생의 경우보다 평균이 통계적으로 유의하게 높았다. 신체적 기능이상에 대해서 주기적으로 호소하는 증상이 예상과는 달리 무용을 전공한 여대생보다 일반여대생이 높게 나타났다. <표 2>에 제시한 바와 같이 무용을 전공한 여대생과 일반여대생간에는 우울증 요인($t=2.30, p<.05$)에서 집단간의 유의한 차이를 보였다. 반면, 강박증, 대인 민감성, 불안감, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 요인에서는 무용전공여대생과 일반여대생에 따른 집단간의 유의한 차이는 보이지 않았다.

표 2. 무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인 평균 및 표준편차

		인원	평균	표준편차	t
신체화	무용전공	250	1.84	0.58	2.34*
	일반	100	1.62	0.64	
강박증	무용전공	250	2.09	0.58	0.57
	일반	100	2.16	0.74	
대인민감성	무용전공	250	2.06	0.63	0.15
	일반	100	2.04	0.70	
우울증	무용전공	250	1.90	0.52	2.30*
	일반	100	1.77	0.67	
불안감	무용전공	250	1.93	0.62	1.36
	일반	100	1.79	0.65	

		인원	평균	표준편차	t
적대감	무용 전공	250	1.89	0.63	1.17
	일반	100	1.77	0.76	
공포불안	무용 전공	250	1.53	0.58	1.00
	일반	100	1.44	0.53	
편집증	무용 전공	250	1.72	0.63	0.15
	일반	100	1.74	0.75	
정신증	무용 전공	250	1.63	0.79	0.29
	일반	100	1.93	0.78	

* $P < .05$

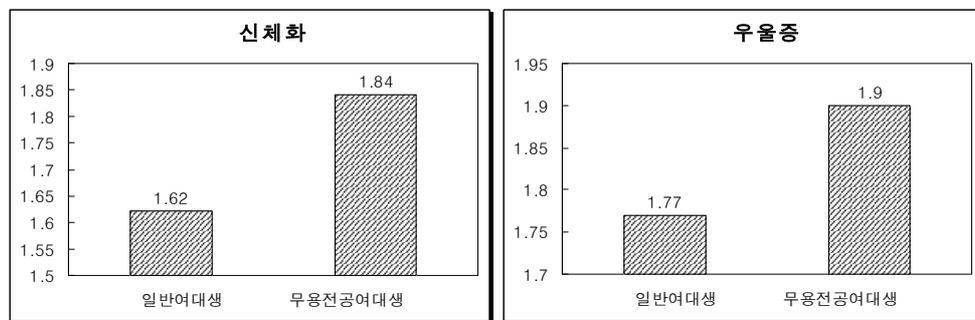


그림 1. 무용전공여대생과 일반여대생의 신체화, 우울증 비교

2. 한국무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 차이비교

한국무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인별 평균, 표준편차 및 t값은 <표 3>과 같다.

표 3. 한국무용여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인별 평균 및 표준편차

		인원	평균	표준편차	t
신체화	한국무용	103	1.84	0.63	2.21*
	일반	100	1.62	0.6	
강박증	한국무용	103	2.14	0.58	0.09
	일반	100	2.16	0.74	
대인민감성	한국무용	103	2.01	0.64	0.02
	일반	100	2.04	0.70	

		인원	평균	표준편차	t
우울증	한국무용	103	2.01	0.61	0.68
	일반	100	1.77	0.67	
불안감	한국무용	103	1.95	0.63	1.68
	일반	100	1.79	0.65	
적대감	한국무용	103	1.85	0.60	0.69
	일반	100	1.77	0.76	
공포불안	한국무용	103	1.50	0.54	0.83
	일반	100	1.44	0.53	
편집증	한국무용	103	1.73	0.62	0.18
	일반	100	1.74	0.75	
정신증	한국무용	103	1.70	0.77	0.25
	일반	100	1.93	0.78	

* $P < .05$

한국무용전공 여대생과 일반여대생의 정신건강을 비교하기 위해 t검증을 실시하였다. 분석결과, 정신건강 요인 중에서 신체화의 경우에서만 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다($t=2.21, p<.05$).

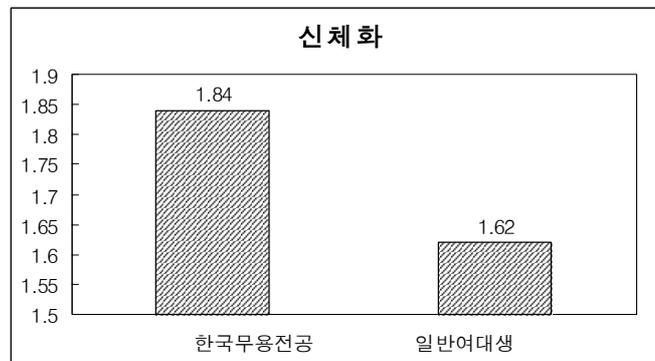


그림 2. 한국무용전공 여대생과 일반여대생의 신체화 하위요인 비교

3. 발레 전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 차이 비교

발레전공 여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인별 평균, 표준편차 및 t값은 <표 4>와 같다.

표 4. 발레전공 여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인별 평균 및 표준편차

		인원	평균	표준편차	t
신체화	발레	66	1.79	0.57	1.67
	일반	100	1.62	0.64	
강박증	발레	66	1.99	0.62	1.09
	일반	100	2.16	0.74	
대인민감성	발레	66	2.11	0.66	0.82
	일반	100	2.04	0.70	
우울증	발레	66	1.96	0.65	0.68
	일반	100	1.77	0.67	
불안감	발레	66	1.89	0.63	0.26
	일반	100	1.79	0.65	
적대감	발레	66	1.90	0.64	1.03
	일반	100	1.77	0.76	
공포불안	발레	66	1.52	0.65	0.94
	일반	100	1.44	0.53	
편집증	발레	66	1.71	0.66	0.03
	일반	100	1.74	0.75	
정신증	발레	66	1.63	0.75	0.71
	일반	100	1.93	0.78	

* $P < .05$

발레전공여대생과 일반여대생의 정신건강을 비교하기 위해 t검증을 실시하였다. 일반여대생과 발레전공여대생간에는 9가지 하위요인 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다.

4. 현대무용 여대생과 일반여대생의 정신건강 차이 비교

현대무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인별 평균, 표준편차 및 t값은 <표 5>와 같다.

표 5. 현대무용전공 여대생과 일반여대생의 정신건강 하위요인별 평균 및 표준편차

		인원	평균	표준편차	t
신체화	현대무용	81	1.91	0.54	2.85*
	일반	100	1.62	0.64	
강박증	현대무용	81	2.13	0.56	0.04
	일반	100	2.16	0.74	
대인민감성	현대무용	81	2.09	0.59	0.72
	일반	100	2.04	0.70	
우울증	현대무용	81	2.04	0.61	0.87
	일반	100	1.77	0.67	
불안감	현대무용	81	1.97	0.59	1.81
	일반	100	1.79	0.65	
적대감	현대무용	81	1.94	0.74	1.35
	일반	100	1.77	0.76	
공포불안	현대무용	81	1.59	0.59	1.68
	일반	100	1.44	0.53	
편집증	현대무용	81	1.75	0.64	0.38
	일반	100	1.74	0.75	
정신증	현대무용	81	1.82	0.83	0.61
	일반	100	1.93	0.78	

* $P < .05$

현대무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강을 비교하기 위해 t검증을 실시하였다. <표 5>의 결과와 같이 정신건강 하위요인 중 신체화($t=2.21, P<.05$) 요인에서만 유의한 차이가 있는 것으로 분석되었다.

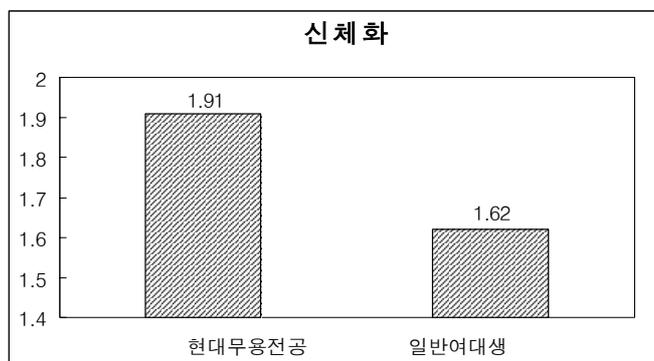


그림 3. 현대무용전공 여대생과 일반여대생의 신체화 하위요인비교

5. 무용전공별 정신건강 비교

무용전공여대생들의 세부 전공에 따른 정신건강을 비교하기 위해서 무용전공여대생의 전공별 정신건강 하위요인별 평균 및 표준편차를 산출하였다<표 6>.

표 6. 무용전공여대생의 전공별 정신건강 하위요인별 평균 및 표준편차

	한국무용		발레		현대무용	
	평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
신체화	1.84	0.62	1.91	0.54	1.79	0.57
강박증	2.14	0.58	2.13	0.56	1.99	0.62
대인민감성	2.01	0.64	2.09	0.59	2.00	0.66
우울	2.01	0.61	2.04	0.61	1.96	0.67
불안	1.95	0.65	1.97	0.59	1.89	0.63
적대감	1.85	0.60	1.94	0.66	1.90	0.64
공포불안	1.50	0.54	1.59	0.59	1.52	0.65
편집증	1.73	0.62	1.75	0.64	1.71	0.66
정신증	1.70	0.78	1.82	0.83	1.63	0.75

<표 6>의 결과와 같이 정신건강하위요인에서 한국무용과 발레전공자들에 비해 적대감, 공포불안을 제외한 모든 요인에서 현대무용전공자들이 점수가 가장 낮게 나타났다. 발레와 한국무용전공에 있어서는 강박증을 제외한 모든 요인에서 한국무용전공자들이 높게 나타났다. 그러나, 무용전공별 정신건강의 각 하위요인별 평균치에 대한 일원변량 분석결과 집단간의 차이는 유의하지 않았다.

IV. 결론 및 제언

이 연구는 무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 상태를 파악, 분석해 봄으로써 그들이 당면해 있는 정신건강의 문제가 무엇인지에 대해 알아보는 것이다. 더 나아가서는 일반인에 무용이 신체적인 효과 뿐 아니라 자기표현의 기회를 제공함으로써 정서적 불안감을 완화시킬 수 있는 지적 정서적 효과, 그리고 자기 자신의 감정과 사상을 남에게 표출하고, 이는 개인이 아닌 집단 전달로 나타나 전체에 파급되는 사회적 효과 등으로

인해 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 주요변인임을 인식시키는데 필요한 기초 자료를 확보하기 위한 것이 이 연구의 의도였다. 또한 무용전공자들에게 무용이 체력증진에 효과와 마찬가지로 개인의 정신건강에 영향을 줄 것이라는 현재의 연구추세를 인식시켜 심리적 기술개발의 필요성을 인지하도록 하는데 의의를 두었다.

이를 위하여 무용전공여대생과 일반여대생, 무용전공여대생의 전공에 따른 정신건강을 비교 분석하였다. 구체적으로 무용전공여대생 250명(한국무용전공 103명, 발레전공 66명, 현대무용전공 81명)과 일반여대생 100명을 포함하여 총350명을 대상으로 김광일이 우리 실정에 맞게 재 표준화한 간이정신진단검사지(Symptom Check List-90- Revision : SCL-90-, BSI)의 항목들에 대한 반응을 측정후 연구문제별로 요약하면 다음과 같다.

첫째, 무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 진단검사 결과, 신체화, 우울증 하위요인에서 무용전공여대생의 평균점수가 높게 나타났으며, 강박증, 대인민감성, 불안감, 적대감, 공포감 그리고 편집증 하위요인에서 일반여대생의 점수가 높게 나타났다. 집단간의 정신건강 하위요인에 대한 차이 검증을 위해 변량분석 결과 신체화, 우울증에서 통계적으로 유의위한 차이를 보였다.

둘째, 한국무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 비교에서는 9가지 하위요인에서 신체화의 요인에서만 한국무용전공여대생이 평균 점수가 낮게 나타나 정신건강의 정도가 좋은 것으로 나타났다.

셋째, 발레 전공여대생과 일반여대생의 정신건강 비교에서는 9가지 하위요인 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

넷째, 현대무용전공여대생과 일반여대생의 정신건강 비교에서는 신체화 에서 현대무용전공여대생이 평균점수가 낮게 나타나 정신건강의 정도가 좋은 것으로 나타났다.

다섯째, 무용전공여대생의 무용전공별(한국무용, 발레, 현대무용) 정신건강 비교에서는 9가지 하위요인에서 적대감, 공포불안을 제외하고는 한국무용 전공들에 비해 현대무용전공자들이 평균점수가 낮게 나타나 정신건강이 가장 좋은 것으로 나타났다. 또한 한국무용집단과 발레집단간의 비교에 있어서는 강박증을 제외한 모든 요인에서 한국무용집단이 평균 점수보다 낮게 나타나 정신건강이 좋은 것으로 나타났다. 또한 무용전공별 집단간의 정신건강 하위요인에 대한 변량분석을 한 결과 9가지 하위요인에서 모두 유의한 차이를 보이지 않았다.

이러한 결과는 신체활동의 수준과 기간이 증가할수록 신체상(body-image)이 긍정적으로 변화한다는 Brown, Morrowd 그리고 Livingston(1982)의 연구 및 Croce와 Lavay

(1985)의 연구결과와 상반되며, 무용전공자는 신체활동을 하지 않는 일반학생에 비해 자신의 신체를 가꾸기 위해 힘든 노력을 하며 세심한 신체 훈련법을 익히게 됨에 따라 신체의 균형과 호흡을 중요시 하며 무용동작이 섬세하기 때문에 신체에 대하여 보다 예민하게 반응한 결과로 추론된다. 그리고 무용전공여대생의 전공에 따른 결과를 보면, 현대 무용집단이 정신건강의 정도가 제일 높았고, 발레집단과 한국무용집단을 비교해 보면 무용의 특성상 신체움직임이 더욱더 안정적이고 정서적인 측면에서도 한국인과 친숙한 한국무용집단이 정신건강이 좋은 것으로 나타나 국내의 최문정(1992)의 연구에서 나타난 한국무용전공자달이 다른 전공자들에 비해 성격특성에 있어서 안정성이 높다는 결과와 이 연구가 일치하고 있다. 이러한 각 집단간 정신건강의 영향에 대한 보다 인과적인 결론을 도출할 수 있는 경험적인 연구가 후속되어야 할 것이다.

이 연구 결과를 통하여 지적할 수 있는 제언은 다음과 같다.

첫째, 무용이 일반인에게 신체적인 효과 뿐 아니라, 다각적인 경험과 풍부한 지식에 의하여 자기표현의 기회를 제공한다. 무용이 예술적 경험이 체력증진의 효과 뿐 아니라 개인의 정신건강에도 영향을 줄 것이라는 현재의 연구흐름에 따라 심리적 기술개발의 필요성을 제시해 준다.

둘째, 신체활동에 대한 심리적 효과를 증명하는 연구들이 방법론적인 결점을 보완하여 최적의 설계, 적절한 통제집단 및 정확한 통계분석의 사용이 우선되어야 할 것이며, 또한 정확하게 연구의 취지를 달성할 수 있는 보다 정밀한 척도개발이 요구된다.

셋째, 현재까지의 신체활동에 대한 연구는 대부분이 상관관계만을 검증하고 있는 실정을 감안할 때 장기적이며 지속적인 연구를 통한 신체활동에 대한 심리적 효과의 인과관계를 유출할 수 있는 연구 노력이 시도되어야 할 것이다. 신체운동의 결과로 고려되는 여러 가지 요인이 사람의 행동특성과 생활환경에 긍정적으로 영향을 미친다는 객관적이고 심도 있는 연구가 요망된다.

참고문헌

김광일, 김재환, 원호택(1984), **간이정신건강진단검사 실시요강**, 한양대학교 정신문화연구소.
송수남(1982), **무용교육의 이론과 실제**, 서울: 동아 학구사.

- 육완순(1979), **무용교육과정**, 서울: 금광출판사.
- 이혜원(1992), “무용전공학생과 일반학생간의 실태에 관한 조사연구, 고등학교 3학년을 중심으로”, 미간행, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 최문정(1992), “무용전공자의 성격특성에 관한 실증적 연구”, 미간행, 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- Berger, B. G & Owen, D. R.(1988), “Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes ;Swimming, body conditioning, he yoga, and fencing”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 148-159.
- Croce, R. & Lavery, B(1985), “Now more than ever: Physical education for the elementary school-aged child”. *Physical Educator*, 43, 52-58.
- Cureton, T. K (1963), “Improvement of psychological states by mane of exercise fitness program”. *Journal of Association for Physical Mental Rehabilitation*,17, 14-25.
- Layman, E .M (1960), “Contribution of exercise and sport to mental health and social adjustment”. In W. R. Johnson(Ed), *Science and medicin of exercis*, New York; Harper. 560-570.
- Morgan, W. P(1979), “Anxiety reduction follwing acute physical activity”. *Psychiatric Annals*, 9, 36-45.
- Willis, J. D, & Compbell, L. F.(1992), “Psychological effects exercise”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol2#, 39-58.