



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2019년 8월

박사학위논문

여가활동 참여자의 사회적 지지와  
자아존중감, 자아탄력성 및  
우울과의 상관성 연구

- 댄스문화를 즐기는 액티브시니어 중심으로 -

조선대학교 대학원

문 화 학 과

김 도 형

여가활동 참여자의 사회적 지지와  
자아존중감, 자아탄력성 및  
우울과의 상관성 연구

- 댄스문화를 즐기는 액티브시니어 중심으로 -

A study on the relationship among social support,  
self-esteem, ego-resilience and depression of the  
leisure activity participants

- Focus on the active senior program(Dance culture) -

2019년 8월

조선대학교 대학원

문화학과

김도형

여가활동 참여자의 사회적 지지와  
자아존중감, 자아탄력성 및  
우울과의 상관성 연구

- 댄스문화를 즐기는 액티브시니어 중심으로 -

지도교수 : 이 승 권

이 논문을 박사학위 청구논문으로 제출함.


2019년 4월


조선대학교 대학원


문 화 학 과


김 도 형

## 김도형의 박사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 송 선 기 (인) 

심사위원 조선대학교 교수 한 종 완 (인) 

심사위원 조선대학교 교수 김 권 영 (인) 

심사위원 조선대학교 교수 이 승 권 (인) 

심사위원 동신대학교 교수 김 수 근 (인) 

2019년 6월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 선행연구 .....	6
3. 연구모형 및 가설 .....	9
<b>II. 이론적 배경 및 용어의 정의</b> .....	<b>13</b>
1. 여가스포츠와 댄스문화 .....	13
2. 사회적 지지 .....	23
3. 자아존중감 .....	25
4. 자아탄력성 .....	29
5. 우울 .....	30
<b>III. 연구대상 및 방법</b> .....	<b>33</b>
1. 연구대상자 .....	33
2. 조사도구 .....	35
3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 .....	37
4. 조사절차 .....	48
5. 자료분석 .....	50
<b>IV. 연구결과</b> .....	<b>51</b>
1. 집단 간 차이 .....	51
2. 변인 간 인과관계 .....	57
3. 자아존중감의 매개효과 검증 .....	63

V. 논 의 .....	65
1. 인구통계학적 특성에 따른 액티브 시니어들의 사회적지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 차이 .....	65
2. 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들의 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 인과관계 .....	66
3. 주변지지와 자아탄력성의 관계에서 긍정 자아존중감의 매개효과 .....	72
VI. 결론 및 제언 .....	74
참고문헌 .....	76
부    록 .....	89

## 표 목 차

표 1. 인구통계학적 특성 .....	34
표 2. 설문지 구성 .....	35
표 3. 적합도 기준 .....	37
표 4. 사회적 지지 기술통계 분석 결과 .....	38
표 5. 사회적 지지 요인분석 적합도 지수 .....	40
표 6. 사회적 지지 요인분석 결과 .....	40
표 7. 자아존중감 기술통계 분석 결과 .....	41
표 8. 자아존중감 요인분석 적합도 지수 .....	41
표 9. 자아존중감 요인분석 결과 .....	43
표 10. 자아탄력성 기술통계 분석 결과 .....	44
표 11. 자아탄력성 요인분석 적합도 지수 .....	44
표 12. 자아탄력성 요인분석 결과 .....	45
표 13. 우울 기술통계 분석 결과 .....	46
표 14. 우울 확인적 요인분석 적합도 지수 .....	46
표 15. 우울 확인적 요인분석 결과 .....	47
표 16. 성별에 따른 차이 .....	51
표 17. 연령에 따른 차이 .....	52
표 18. 댄스유형에 따른 차이 .....	53
표 19. 참여기간에 따른 차이 .....	54
표 20. 참여빈도에 따른 차이 .....	56
표 21. 측정모델 타당성 평가(결과변수: 자아탄력성) .....	58
표 22. 측정모델 타당성 평가(결과변수: 우울) .....	60
표 23. 변인 간 상관분석 .....	61



표 24. 변인 간 인과관계 가설 검정결과 .....	62
표 25. 매개효과 검정 결과 .....	64
표 26. 경쟁모형 비교 .....	64

## 그림 목 차

그림 1. 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성의 관계 .....	10
그림 2. 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 관계 .....	10
그림 3. 사회적 지지 최종모델 .....	39
그림 4. 자아존중감 최종모델 .....	42
그림 5. 자아탄력성 최종모델 .....	45
그림 6. 우울 최종모델 .....	47
그림 7. 조사절차 .....	49
그림 8. 측정모델 분석 결과(결과변수: 자아탄력성) .....	59
그림 9. 측정모델 분석 결과(결과변수: 우울) .....	59

## ABSTRACT

A study on the relationship among social support, self-esteem, ego-resilience and depression of the leisure activity participants

- Focus on the active senior program(Dance culture) -

Kim Do-Hyoung

Advisor : Prof. Lee Seung Kwon, Ph.D.

Department of Culture Studies,

Graduate School of Chosun University

This study aims at investigating the correlation between depression and ego-resilience, self-esteem and social support among active seniors taking part in dance sports. Furthermore, it seeks to provide the necessary data to comprehensively study the variables to lead a successful senior life. This study was conducted on 462 people who enjoy social dance, dance sport, line dance and korean dance in welfare towns, health towns and community centers by setting active seniors who enjoy dance culture as a population. The results of the study are as follows.

First of all, differences in gender and type of participation were not really meaningful, but still statistically distinct depending on the duration and frequency of participation. These results can be interpreted as reflecting a high perception of social support, self-respect and self-esteem among men and women participating in dance culture, and consequently resulted in lower levels of depression. On the other hand, they confirmed that the longer the participation period, the higher the support of family members and people

around them, which was also conducive to a decrease in depression. This investigation also confirmed that the greater the frequency of participation per week, the higher the support of family members and people around them, and also the better the sense of positive self-resilience, and the more positive attitudes which in turn increase self-esteem. On the basis of these results, one might induce that active participation in dance culture can lead to positive self-resilience among active senior citizens and improve active attitudes in everyday life so that they can spend their senior life in an active way.

Secondly, if one looks at the causal relationship between the variables, the support of those around you increases a sense of positive self-resilience, which can lead to an active attitude in self-esteem. And whereas positive self-esteem reduces depression, negative self-esteem on the contrary be a source of anxiety that increases depression.

Thirdly, the mediated effects of self-esteem were verified in the relationship between the peripheral support and self-esteem. In other words, it can be deduced that self-respect can be mediated to elicit a more aggressive attitude, rather than a direct effect of improving self-esteem. The results show that for active senior citizens, support from people around them plays a more important role than family support, which helps senior citizens not only improve their physical strength but also build up emotional stability.

The results of this study suggest further avenues for coming studies. First, unlike previous studies, family support was found to have no significant impact on self-esteem. Therefore, it is necessary to formulate policies reflecting the trend of the times and come up with alternatives to increase the support of the families of dance culture participants by creating a sound dance culture environment.

Second, dance culture involving senior citizens proved to be a positive physical activity in various aspects. Therefore, a plan to spread and promote dance culture should be devised and follow-up research should be carried out.

Third, a follow-up study will be needed to verify the physical and psychological effects of developing a program for senior citizens who participate in dance culture.

Finally, as regards the participation in dance culture, not enough research has been conducted on senior female and even less research among male seniors. Subsequently, it would seem necessary to improve awareness of dance culture and to develop practical programs and research that can be applied to middle-aged and older men.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

각종 미디어에서 ‘초고령화 시대의 도래’, ‘늘어나는 노인들에 대한 대처방안’, ‘세계 각국의 고령화율’, ‘연금지급문제’ 등이 보도되면서 우리가 고령화 문제의 심각성을 인식하게 된 것은 최근의 일이지만 고령화가 세계적인 관심사가 된지는 오래 되었다. 고령화에 대한 사회적 논의에서 중요한 것은 단순한 고령화 대책이 아닌 건강한 노년을 대비하는 방법으로서의 고령화 대책이다. 노년이 되면 신체적, 심리적 능력이 쇠퇴하여 필연적으로 나타날 수밖에 없는 문제를 능동적으로 해결하는 정책적 접근이 필요한 것이다. 그러나 노인들도 건강한 노년을 즐기기 위한 노력을 스스로 해야 한다. 건강한 노년을 보내기 위한 개인의 노력은 건강한 신체를 유지하기 위한 것으로 일반적으로 여가스포츠와 같은 여가활동을 통해서 이루어진다. 노년의 삶에서 가장 중요한 관심사가 건강이기 때문이다.

산업혁명에서 시작된 기술문명이 혁명적 변화를 거쳐 4차 산업혁명으로 이어졌지만, 4차 산업혁명의 기술 중에서 우리가 가장 기대하는 것은 생명 연장 기술이라고 할 수 있다. 과학기술이 유한한 인간의 생명을 어디까지 연장시킬지 모르지만 100세 인류(Homo Hundred)가 가능하다는 것만으로도 현대인에게는 축복이 아닐 수 없다. 그러나 100세 시대의 축복은 건강한 노년, 즉 성공적 노화를 동반한 경우에 가능한 것이다. Rowe & Kahn(1998)에 의하면 성공적 노화는 신체적으로 질병이 없고 높은 인지능력과 신체적인 기능을 유지하며 삶에 참여하는 상태를 의미한다. 따라서 성공적 노화는 건강한 신체와 정신의 활력이 노년기까지 이어지는 것으로 즐거운 마음과 긍정적인 태도, 현실적인 변화에 적응하는 능력으로 해석할 수 있다.

통계청(2018 고령자 통계) 조사에 의하면, 2018년에 65세 이상의 노인 비율이 14.3%였지만, 2060년에는 41%를 넘어 세계 최고의 고령사회가 될 것이라고 전망하였다. 그러나 여기에서 주목할 점은 한국인의 평균수명과 건강수명이 다르다는 점이다. 통계청 조사에 의하면, 40년간 평균수명(2016년 기준)은 82.3세로 20세가 연장되었지만, 건강수명은 2012년에 65.7세, 2016년에 64.9세로 오히려 짧아지고 있다. 이러한 결과는 과거의 시니어 세대가 건강한 노년을 준비하지 못했다는 반증이며, 단순한 생명 연장보다는 건강 수명을 늘리는 것이 중요하다는 점을 시사한다. 세계보건기구(WHO)의 보건대헌장(Magna Carta for Health)에 따르면, “건강이란 단순히 신체에 병이 없다는가, 신체가 약하지 않다는 것뿐만 아니라, 신체적으로나 정신적 또는 사회적으로 완전한 조화를 이룬 양호한 상태”라고 정의하였다.<sup>1)</sup> 행복한 노년을 즐기기 위해서는 건강한 신체, 건강한 정신, 건강한 생활의 조화가 이루어져야 한다는 의미이다. 나이가 들수록 신체적, 정신적, 사회적 관계가 퇴보하는 것이 사실이지만, 노인들 스스로 이러한 상태를 극복하기 위한 노력을 하는 것도 사실이다. 따라서 건강한 삶을 가능하게 하는 요인들을 찾아서 활용할 수 있다면, 성공적 노후를 기대하는 시니어들에게 무한한 희망을 줄 수 있을 것이다.

그러나 노년의 삶에 긍정적 영향을 미치거나 부정적 영향을 미치는 요소들이 공존하기 때문에 올바른 선택과 활용이 중요하다. 일반적으로 개인의 심리적 안정과 여유로운 태도는 행복한 노년의 삶에 긍정적 영향을 미치고 스트레스나 우울같이 심리적 불안 요소들은 부정적 영향을 미친다고 알려져 있다. 노년의 심리적 안정과 삶의 여유, 원만한 대인관계 등을 유도하여 행복한 노년의 삶을 가능하게 하는 요인의 하나로 자아탄력성이 거론되는데, 이렇게 정의되는 자아탄력성은 개인의 자아존중감을 통해서 형성된다. 따라서 노년의 행복한 삶에 긍정적 영향을 주는 자아탄력성을 확보하기 위해서는 긍정적 자아존중감이 생성되어야 한다. 반면에 노년의 삶에 부정적 영향을 미치는 요인으로 알려진

---

1) Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and nor merely the absence of disease or infirmity.

스트레스나 우울은 자아존중감이 낮거나 상실되었을 때 나타난다. 따라서 자아존중감의 존재 여부에 따른 자아탄력성과 우울의 증가 및 감소가 행복한 노년의 삶을 좌우하는 중요한 변수라고 할 수 있다. 결론적으로 자아탄력성과 우울에 영향을 주는 자아존중감의 형성과 상실에 긍정적으로 작용하거나 부정적으로 작용하는 요소들의 연관성이 밝혀진다면, 행복한 노년의 삶을 준비하는 시니어에게 행복한 노년의 삶을 보장하는 방법을 제시하는 것이 가능할 것이다. 이러한 가정, 즉 자아존중감을 매개로 한 자아탄력성과의 연관성을 검증하는 일은 본 연구의 목적인 동시에 행복한 노년을 기대하는 사람들에게 성공적 노화의 가능성을 제시할 수 있다는 점에서 본 연구가 필요한 이유라고 할 수도 있다.

사회적으로 성공하고 행복한 노후를 즐기기 위해서는 건강한 사회활동이 중요한데, 선진국에서는 건강한 삶을 영위하기 위한 방법으로 여가활동이 적극 장려된다(조원득·안명식, 2015). 이갑숙·임왕규(2012)의 연구에서도, 노인의 생산적 여가활동은 심리적 만족감에 긍정적으로 작용하기 때문에 노인들의 여가활동은 대폭 확대되어야 한다고 주장하였다. 이러한 흐름을 반영하듯이 오늘날 시니어의 여가활동은 매우 활발하다(임란희·남서원·박장근, 2012). 이러한 주장들은 건강한 노후를 설계하는데 여가활동이 중요한 수단이며 성공적인 노후를 영위하기 위해서는 여가활동이 필요하다는 의미이다. 여가활동이 건강한 삶의 척도가 되는 체력을 향상시켜주고 행복한 노년의 삶에 긍정적 영향을 주기 때문이다. 현재 시니어의 기준이 통일되어 있지는 않으나 퇴직이 시작되는 55세 전후를 시니어 계층으로 분류하는 것이 일반적이다. 그러나 베이비 붐 세대(Baby Boom Generation)가 시니어 대열에 합류하면서 기존의 시니어와 다른 스타일의 시니어 그룹이 등장하였다. 육체적으로 건강하고 경제적으로 풍요로운 시니어 그룹, 이러한 부류의 시니어를 액티브 시니어(Active Senior)라고 부른다. 액티브 시니어는 경제력과 건강, 미래지향적 사고를 겸비한 활동적 노년층으로, 유행에 민감하며, 스포츠와 여가를 즐기고 경제적 여유가 있어서 구매력도 매우 높다(사혜지·이철원·김민정, 2017). 따라서 본 연구에서 액티브 시니어는 기존의 시니어와 다른 유형의 시니어라는 의미를 갖는다.



노년의 체력 향상에 적합한 여가활동 중에서 춤, 특히 댄스스포츠는 노인에게 매우 적합한 신체활동으로 제시된 바 있다(이순원, 2000; 조규청, 2000). 김이량·전혜자(2009)도 여성 노인의 댄스스포츠 활동이 스트레스, 자아존중감 및 우울에 영향을 미쳐서 노년의 심리적, 사회적 문제를 해결한다고 하였다. 변영채·이동호·류호상(2014)의 연구에서도 댄스스포츠는 노년의 정서적 안정을 유도하고 감정 조절 능력을 향상시켜 원만한 대인관계를 유지하는데 중요한 역할을 한다고 하였다. 따라서 여가활동으로서의 댄스스포츠는 건강한 신체와 사고를 유지하는데 유용한 수단이라고 할 수 있다. 경쾌한 음악에 맞춰 신체를 움직이지만 단순한 걸기로 구성된 라인댄스도 규칙적인 움직임을 바탕으로 한 유산소운동을 통해서 노인들의 비만과 체력저하를 예방하고, 우울 증상을 감소시키는 효과가 있다고 보고되었다(이연중, 2016; 이재은, 2014; 한국라인댄스협회, 2019). 라인댄스와 유사한 리듬체조도 복지프로그램에 참여하는 노인의 자아존중감과 행복감의 다양한 측면을 예측하는데 변인으로 작용한다고 보고되었다(김은혜·정진오, 2013). 이 외에도 한국무용에 참여하는 노인들을 대상으로 한 이윤경·전태유·박노현(2010)의 연구에서도 춤이 노인들의 심리적 요인 중에서 정서적 행복을 개선하는데 효과가 있다고 하였다. 최근에는 다양한 생활무용이 보급되어 건강과 재미를 동시에 추구하는 댄스문화가 확산되고 있다.

이처럼 댄스스포츠, 라인댄스, 한국무용 등의 여가스포츠로서 댄스문화가 행복한 노년의 삶에 긍정적으로 작용하지만, 행복한 노년의 삶에 부정적으로 작용하는 사회적 요인도 많다. 노년의 행복한 삶에 부정적 영향을 미치는 요소로 스트레스(stress)가 있는데, 중요한 것은 단순한 스트레스 보다 스트레스에 따른 우울이 자살과 같은 사회문제를 야기한다는 점이다. 따라서 행복한 노년의 삶을 보장하기 위해서는 스트레스를 제거하는 일이 무엇보다 중요하다. 선행 연구에 따르면, 스트레스를 완화하는 기제로 사회적 지지가 매우 중요한 역할을 한다. Cobb(1976)와 Kaplan(1977)은, 사회적 지지가 건강에 대한 스트레스 충격을 감소시키고 완화하는 속성이 있다고 하였다. 박주연(2011)과 House(1981)도 사회적 지지가 스트레스의 충격을 감소시키거나 완충하는 역할을 함으로써 자아

존중감을 높이고 건강에 긍정적 영향을 준다고 하였다. 결론적으로, 건강한 노년의 삶을 유지하기 위해서는 자아존중감을 높이기 위한 사회적 지지가 필요하고, 건강한 노년의 삶을 유도하는 자아탄력성을 확대하기 위해서도 자아존중감을 상승시키기 위한 사회적 지지가 확보되어야 한다.

사회적 지지는 가족지지가나 주변 사람지지로 구분되는데, 은퇴 이후에는 사회관계망의 축소로 사회적 지지가 감소된다. 따라서 은퇴 이후의 여가활동이 사회적 지지로 이어진다면 여가활동 참여자의 자아존중감은 높아지고, 노년의 성숙한 자아존중감은 대인관계에서 자아탄력성을 높여서 심각한 사회문제로 대두되고 있는 우울을 해소하는데 기여한다고 할 수 있다. 특히 노년의 우울은 삶에 부정적 영향을 미치는데, 이연중(2016)은 노인의 라인댄스 프로그램 참여가 우울감과 생활만족도에 미치는 효과를 분석하여, 라인댄스 프로그램 참여가 홀로된 노인들의 우울증 감소와 생활 만족도를 높여서 심리적으로 건강한 삶을 사는데 기여한다고 하였다. 조보성(2008)도 동호인들의 여가스포츠 활동에 대한 즐거움이 자아존중감과 행복에 영향을 미친다고 보고하였다. 따라서 건강한 노후를 보장하는 자아탄력성을 향상시키고 우울을 감소시키는 매개 요인으로 작용하는 자아존중감은 여가활동에 참여함으로써 얻어지는 사회적 지지를 통해서 확보된다고 할 수 있다. 연구자가 관심을 가지고 있는 자아탄력성의 관점에서 진행된 연구에서도, 댄스문화 참여자들은 감정을 공유함으로써 정서적 안정을 느끼기 때문에 댄스문화가 자아탄력성을 높이는데 긍정적 효과가 있다는 것을 확인하였다(변영채·이동호·류호상, 2014). 자아탄력성의 확대가 노년의 감정조절 능력을 키우고 대인관계를 원만하게 유지하는데 기여하기 때문에 건강한 노인 문화 정착에 기여한다는 의미이다. 결론적으로 액티브 시니어가 건강한 노후를 보내기 위해서는 사회 적응력을 높여주는 자아탄력성을 갖추는 것이 매우 중요하다는 것을 알 수 있다. 따라서 자아존중감을 매개로 행복한 노년의 삶에 긍정적 영향을 주는 요인과 부정적 영향을 주는 요인들의 상관성을 검증할 필요성이 있게 된다.

이러한 목적에서 시작된 본 연구는 여가활동으로 댄스문화<sup>2)</sup>를 선택한 액티브

시니어를 대상으로 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 관계를 규명하고자 하였다. 액티브 시니어가 댄스문화에 참여하여 사회구성원과 상호작용을 한다면, 보다 나은 미래의 삶을 준비하고 삶의 질을 향상시키는데 긍정적 결과를 기대할 수 있음은 물론이고, 자신의 존재와 가치를 확인하여 자아탄력성을 높이고 우울은 감소시킬 것으로 판단하였기 때문이다.

전체 6장으로 구성된 본 연구는 연구 가설의 검증과 조사를 통해서 연구결과를 도출하였고, 논의와 제언을 통해서 앞으로의 연구 방향을 제시하였다.

## 2. 선행연구

생명 연장의 꿈이 현실화 되면서 야기된 노인의 문제는 베이비 부머 세대가 퇴직자 대열에 합류하면서 중요한 사회적 논쟁거리가 되었고, 급격하게 증가하는 노년 인구는 개인적 삶의 문제를 넘어서 사회 문제로 대두되었다. 노인을 대상으로 한 한국사회여론연구소(KSOI)의 여론조사(2018)에 의하면, 2019년의 삶에서 국민들이 가장 중요하다고 생각하는 것은, 건강(30.9%), 가정의 행복(30.6%), 경제적 풍요(10.2%), 좋은 인간관계(8.5%), 자신의 능력개발(6.3%), 취미생활/여가(5.9%) 순이었다. 이들이 가장 중요하게 생각하는 문제는 건강이나 가정의 행복이었고, 소득유지는 부차적이었다. 특히, 노년 세대에게는 소득유지보다 건강이 더 중요한 요소인 것이다. 이러한 측면에서 노화에 따른 신체적, 정신적 기능의 쇠퇴로 인해서 나타날 수밖에 없는 노인 문제를 해결하는 것이 국민적 관심사가 되었다고 할 수 있다. 따라서 퇴직이 시작되는 55세 전후의 액티브 시니어들을 대상으로 한 행복한 노년의 조건을 연구하는 것은 연구자들의 책무가 되었다. 이러한 목적에서 시작된 여가활동의 유용성 연구는 노년의 행복

2) 본 연구에서는 유아에서부터 노년에 이르기 까지 모든 세대가 즐기는 다양한 종류의 춤, 즉 생활무용을 넓은 의미의 댄스문화로 정의한다. 예술무용은 전문예술인에 의해 행해지는 공연예술인데 비해, 생활무용은 일반인들이 즐기는 것으로 자신의 삶의 질을 높이고, 생활의 즐거움을 찾고, 건강유지를 위해 실천하는 신체 활동이다.

한 삶에 긍정적 영향을 미치는 요소들, 즉 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울 등의 연구로 이어져 100세 시대를 준비하는 액티브 시니어에게 여가활동 참여의 기회를 제공하였다.

액티브 시니어와 관련된 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성, 우울 등의 사회·심리적 요인에 대한 연구가 충분하게 진행되었다고 할 수는 없지만, 많은 선행연구들에서 신체를 활용한 여가활동이 건강관리에 중요하다는 점이 언급되었다(김영준 2015). 액티브 시니어의 건강 증진 행동을 분석한 강희엽(2019)의 연구는, 액티브 시니어들은 경제력을 바탕으로 적극적으로 소비하고, 다양한 사회 활동에 참여하여 건강한 노년을 보낸다고 보고하였다. 이민석·이철원·강희엽(2017)은 만족할 만한 여가활동 참여가 삶의 질에 영향을 미치기 때문에 액티브 시니어들의 적극적 여가활동은 삶의 질을 개선하는데 효과가 있다고 하였다. 변영채·이동호·류호상(2014)은 65세 이상의 여성 노인들을 대상으로 12주간의 댄스스포츠 프로그램을 운영해 본 결과, 참여자의 자아탄력성과 주관적 행복감을 높이는데 댄스스포츠가 유효하였다고 주장하였고, 예술적 신체활동으로 여가활동에 적용된 댄스스포츠가 노인들의 내적 감정을 표출하고 구성원과의 조화로운 관계를 유지하며 정서적 안정을 높이는데 기여한다고 하였다. 이갑숙·임왕규(2012)의 연구도, 노인의 생산적 여가활동은 심리적 만족감에 긍정적으로 작용하기 때문에 노인들의 여가활동 참여는 대폭 확대되어야 한다고 주장하였다. 이러한 연구들은 노인의 여가활동이 건강한 노년의 삶을 결정하는 요인들에 긍정적으로 작용하기 때문에 댄스스포츠를 즐기는 노인들의 자아존중감이 상승하면 행복한 노년의 삶을 보장하는 자아탄력성의 확대에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

따라서 건강한 노후를 준비하는 액티브 시니어의 행복한 삶에 긍정적 영향을 미치는 자아탄력성을 증대시키기 위해서는 자아존중감의 회복 내지는 상승의 원인을 찾는 것이 중요하다. 이에 대한 선행연구는 사회적 지지가 자아존중감에 영향을 미친다고 언급하였는데, 김재엽·정윤경·이진석(2009)은 사회적 지지는 노인의 스트레스를 완화시키고 질병에 대한 면역력을 높여줄 뿐만 아니라, 사회

적응력을 극대화시켜 줌으로써 심리적 만족감을 높여준다고 하였다. 김진성(2011)도 여가스포츠 활동에 대한 사회적 지지가 높으면, 참여자들의 체력이 향상되고 자아존중감이 상승하고 우울 증세가 해소될 가능성이 크다고 하였으며, 시니어의 여가활동과 사회·심리적 변인이 상호연관성이 있다고 보고하였다. 김영재·차윤석(2009)은 노년의 여가스포츠 참여가 스트레스와 우울 증세를 감소시켜 삶의 활력을 불어 넣고 자아존중감이나 심리적 만족감을 개선하는데 효과가 있다고 하였다. 특히 경쾌한 음악과 단순한 걷기 운동으로 구성된 라인댄스 프로그램도 우울 증세를 가진 여성 노인의 우울 증상을 감소시키는 효과가 있다고 보고되었다(이연중, 2016; 이재은, 2014).

여가스포츠와 같은 여가활동이 항 우울성 약물요법을 대신하는 대체요법으로도 효과가 있다(Foster, Lambley & Youn, 2010)는 보고도, 댄스문화를 중심으로 한 여가스포츠 활동이 노인의 신체활동으로 적합하다는 주장을 뒷받침한다. 신체활동을 기반으로 하는 여가활동은 춤(Dance)으로 대표되는데, 춤은 기본적으로 신체활동이며 균형 잡힌 전신운동이다. 따라서 춤을 출 때에는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 많은 근육을 사용하게 된다. 춤 동작에 따라 적합한 자세를 잡아야하기 때문이다. 코펜하겐의 한 연구팀은 춤을 추는 신체활동을 할 때 골격근이 특정한 전달물질, 소위 말하는 마이오카인(Myokine)이라는 물질을 만들어 낸다는 사실을 발견하였다. 이에 대한 연구가 완전하게 이루어진 것은 아니지만 마이오카인은 면역체계를 강화시켜 주고 염증을 막아주는 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 이 밖에도 마이오카인은 당대사에 작용하여 근육세포가 당을 받아들이도록 유도한다고 알려져 있다(장동선·줄리아 F. 크리스텐슨, 2018). 다양한 춤 동작이 몸 전체의 근육세포를 강화하여 건강한 신체를 유지하는데 효과적인 역할을 하는 것이다. 따라서 우리가 취미로 춤을 춘다고 하여도, 각각의 춤 동작은 우리의 신체기능과 인지기능에 긍정적으로 작용한다고 할 수 있다. 2013년 세계 최고수준의 의학 잡지로 평가받은 미국 NEJM은 치매 예방수단 가운데 춤이 가장 강력하다는 논문을 게재했다(<http://www.aftertherain.kr>). 이 잡지에 따르면, 평소 춤을 즐겨 추는 노인들은 그렇지 않은 노인들보다 치매

발생률이 76%나 낮았다. 영국의 과학 잡지 네이처는 춤 가운데서도 커플댄스인 볼룸댄스가 특히 치매예방에 좋다고 강조했다. 볼룸댄스는 파트너들이 협조해서 춤을 춰야하므로 사회성이 증가하고 동작과 리듬을 맞추기 위해 노력하는 과정에서 뇌기능이 향상된다는 설명이다.

이상의 선행연구들을 살펴볼 때, 액티브 시니어들을 대상으로 댄스문화 참여에 대한 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성, 우울 등의 관계를 규명할 수 있다면 액티브 시니어가 여가활동을 선택하는데 중요한 자료로 활용될 수 있으며, 전체 시니어들의 성공적인 노년의 삶에 긍정적 영향을 미치는 요인들도 제시할 수 있다고 판단하였다. 그러나 본 연구가 새롭게 정의된 액티브 시니어를 대상으로 사례를 수집하고 분석을 시도했지만, 현재까지 특별하게 액티브 시니어를 구분해서 진행된 연구나 개념이 부족하다(이민석·이철원·이경중, 2017)는 점에서 본 연구의 한계가 존재하는 것도 사실이다. 그럼에도 본 연구의 목적을 달성하기 위해서, 선행연구들을 토대로 연구모형과 가설을 설정하고 이를 검증하기 위한 연구를 진행하였다.

### 3. 연구모형 및 가설

#### 1) 연구모형

본 연구는 여가활동으로서 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들의 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울과의 관계를 규명하기 위해 <그림 1>, <그림 2>와 같이 설정하였다.

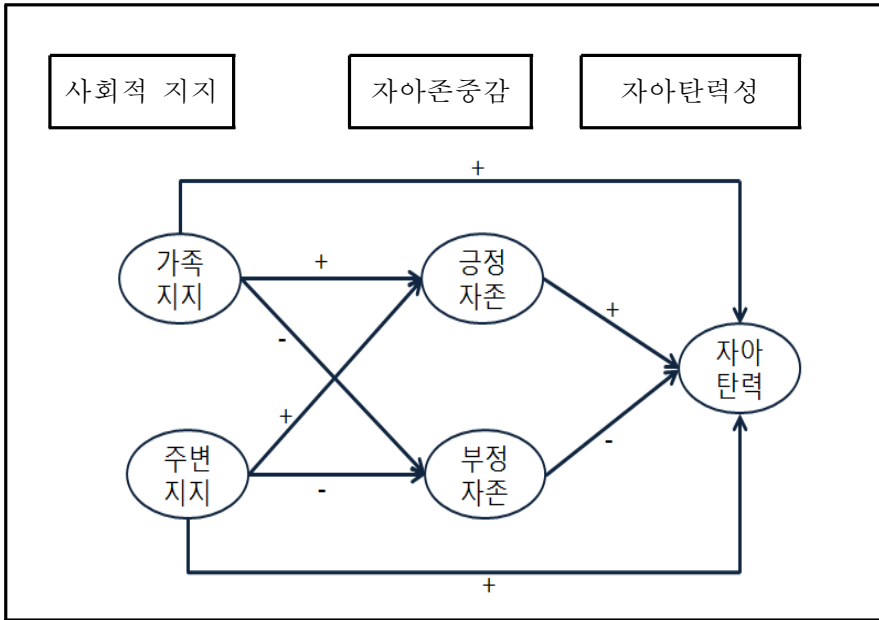


그림 1. 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성의 관계

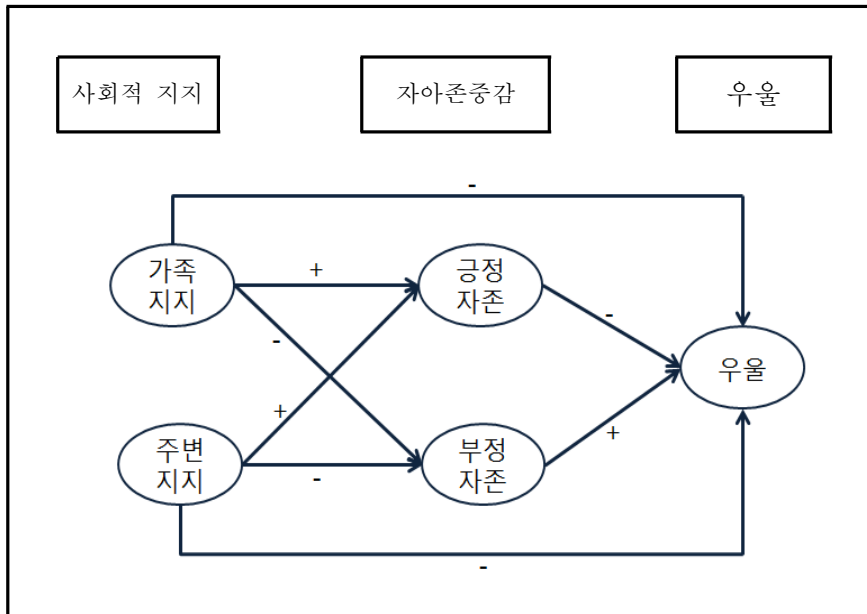


그림 2. 사회적 지지, 자아존중감, 우울의 관계

## 2) 연구가설

여가활동으로서 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들이 지각한 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 관련성을 규명하기 위한 연구가설은 다음과 같이 설정하였다.

### 가설 1. 배경 변인 특성에 따라 집단 간 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 연령에 따라 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 댄스 참여유형에 따라 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 참여기간에 따라 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 주 참여빈도에 따라 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울에 차이가 있을 것이다.

### 가설 2. 댄스문화 참여자들이 지각한 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울은 정(+) 또는 부(-)의 영향을 끼칠 것이다.

- 2-1. 가족지지와 주변지지는 긍정자존감에 정(+)의 영향을 끼칠 것이다.
- 2-2. 가족지지와 주변지지는 부정자존감에 부(-)의 영향을 끼칠 것이다.
- 2-3. 가족지지와 주변지지는 자아탄력성에 정(+)의 영향을 끼칠 것이다.
- 2-4. 긍정자존감은 자아탄력성에 정(+), 부정자존감은 자아탄력성에 부(-)의 영향을 끼칠 것이다.
- 2-5. 가족지지와 주변지지는 우울에 부(-)의 영향을 끼칠 것이다.
- 2-6. 긍정자존감은 우울에 부(-), 부정자존감은 우울에 정(+)의 영향을 끼칠 것이다.



가설 3. 댄스문화 참여자들이 지각한 사회적 지지와 자아탄력성 및 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 있을 것이다.

3-1. 사회적 지지와 자아탄력성의 관계에서 자아존중감은 완전 또는 부분 매개할 것이다.

3-2. 사회적 지지와 우울의 관계에서 자아존중감은 완전 또는 부분 매개할 것이다.

## II. 이론적 배경 및 용어의 정의

### 1. 여가스포츠와 댄스문화

#### 1) 여가스포츠의 개념 및 효과

여가스포츠는 여가(leisure)와 스포츠(sports)의 합성어로, 안현상(2006)은 여가스포츠를 개인이 여가시간을 적절히 활용하여 건강증진과 행복을 추구하기 위한 신체활동으로 정의하고, 단순한 신체활동이 아닌 자발적인 즐거움에 초점을 맞추었다. 그리고 이용식 외 5인(2002)의 저서에서는 여가스포츠를 자유 시간을 활용한 신체활동으로 경쟁과 학습이 존재하는 스포츠 활동으로 정의하였다. 아울러, 김홍백(2003)은 협의적 정의와 광의적 정의로 여가스포츠를 구분하였는데, 협의의 여가스포츠는 생계를 위한 수단과 강제성이 포함하지 않는 자발적 스포츠로 스포츠 규칙과 방법에 근거한 신체활동으로 정의한 반면, 광의의 여가스포츠는 모든 레저를 포함한 야외활동, 예술성이 포함된 활동, 심신을 위한 건강 활동 등 모든 사람들을 위한 신체활동으로 자발적인가 비자발적인가에 차이를 두었다.

이처럼 여가스포츠는 신체적, 정서적으로 다양한 효과를 제공하기 때문에 노년의 건강한 삶을 위해서는 여가스포츠 활동에 적극적으로 참여해야 한다고 주장하였다(임번장, 2000; 이경희, 1995). 그리고 여가스포츠는 여러 사람이 모여서 집단으로 실행하는 경우가 많기 때문에 참여자들끼리 상호작용이 이루어지고, 그 과정에서 자신의 존재를 확인하고 타인과의 관계를 증진하는 등, 사회성을 함양하는 기회를 얻게 된다(윤상영, 2008). 즉 여가스포츠는 참여자의 건강 및 체력증진은 물론 심리적, 정서적 안정에 도움을 주며, 대인관계를 유지하는데 크게 기여하기 때문에 노년기의 여가스포츠는 다양한 측면에서 중시되어야 할 중요한 과제라 할 수 있다.

또한 여가스포츠는 여러 사람이 모여서 활동하기 때문에 규칙의 이행·질서 유지·시간엄수·공중도덕 등이 요구되는 사회적 활동이다. 따라서 여가스포츠가 진행되는 장소에서는 사람들의 상호작용이 이루어지고 다양한 인간관계가 형성된다. 사람들은 타인과의 상호작용을 통해서 자신의 존재가치를 확인하고 사회성을 함양하게 된다. 그런데, 일반적으로 여가활동이란 일에서 해방되어 자유, 휴식, 즐거움 등을 누릴 수 있는 여유 시간에 이루어지는 교육, 문화, 스포츠 등의 취미활동을 의미하며, 여가스포츠 활동이란, 생활 체육의 개념으로 여가시간이나 일상생활 중에 자신의 활동의지에 따라서 자발적으로 참여하는 신체적 움직임이 동반된 활동으로, 운동과 건강을 위한 스포츠 활동을 의미한다. 특히, 노인에게는 얼마나 가치 있고 의미 있는 여가시간을 보내는가에 따라 노후의 고독감 해소와 인생의 의미를 새롭게 정립하는 계기가 되기 때문에, 여가스포츠는 노인의 삶의 질을 향상하는데 중요한 활동으로 정의할 수 있다. 그러나 노인의 여가스포츠 활동 참여는 무리하지 않는 범위 내에서 규칙적으로 지속성을 유지하는 것이 바람직하다(노은이, 2009). 규칙적으로 여가스포츠에 참가하는 노인들은 건강에 대해 긍정적으로 생각하게 되고 신체에 대한 자신감을 갖게 됨으로써 의료비 절감은 물론이고 복지의 질을 향상하는 데에도 기여하게 된다. 또한, 여가스포츠는 신체 활동을 통해서 이루어지기 때문에 건강과 체력증진 뿐만이 아니라, 심리적, 정서적 안정에도 기여하여 성공적 노화를 결정짓는 중요한 수단이 되기 때문에 액티브 시니어들의 높은 관심 대상이 되는 것이다.

여가스포츠 중에서 많은 인기를 누리고 있는 댄스스포츠는 에어로빅, 발레, 라틴 춤동작, 피트니스 동작 등을 스포츠적인 요소에 맞게 창작해 놓은 춤으로 흥겨운 라틴 음악에 맞추어 추는 춤이다. 라틴 음악의 빠른 리듬에 스텝을 맞추기 위해서는 시간과 규칙성에 대한 느낌을 뇌에서 활성화시켜야 한다. 춤 동작에 집중하다 보면 직관, 논리, 시간감각, 공간지각, 음악적 감수성 등등, 헤아릴 수 없이 많은 능력이 한꺼번에 요구된다. 이 모든 것들이 우리의 뇌를 단순화시키는 새로운 회로(Connectivity)를 만들어 낸다고 한다. 신경가소성(Neuroplasticity)이라고 불리는 이 능력은 나이가 들어도 학습을 가능하게 하는 것으로 알려져 있

다. 신경가소성은 인터벌 트레이닝(Interval training), 즉 힘든 운동과 휴식을 번갈아 함으로써 강화된다. 춤이 바로 인터벌 트레이닝의 일종인 셈이다(장동선·줄리아 F. 크리스텐슨, 2018).

## 2) 댄스문화의 개념 및 역할

선사시대부터 고대, 중세, 현대에 이르기까지 춤은 인간의 희로애락을 표현하는 수단으로 여러 형태가 존재하였다. 오늘날에는 대중문화의 보급으로 정신과 신체의 건강을 위한 다양한 춤들이 만들어지고 있다. 우리나라는 춤을 멋있게 못하고 저속한 것으로 인식하여 다른 나라에 비해서 춤을 받아들이고 즐기는데 부정적이었지만, 현재는 여러 나라와 문화교류를 하면서 춤 또한 즐기는 문화로 인식하여 수용하고 있다. 여기에는 첨단 미디어의 발달이 큰 몫을 했다고 할 수 있다. 본 연구에서 언급한 댄스문화는 여가스포츠의 하위영역으로 유아에서부터 노년에 이르기까지 모든 세대가 즐길 수 있는 다양한 종류의 춤, 즉 생활무용을 넓은 의미에서 댄스문화로 정의한 것이다. 따라서 여가활동으로서 댄스문화는 전문예술인이 행하는 것이 아니라, 일반 대중들이 필요에 따라 즐기는 것으로 삶의 질을 높이고 건강유지를 위해서 실천하는 신체활동을 말한다.

춤은 누구나 스스로 참여하는 자발적 신체활동이며 삶의 질을 윤택하게 하고 즐겁고 활기찬 생활을 영위하게 만드는 매개체이다. 오늘날 대중들이 즐기는 생활무용은 댄스스포츠, 사교댄스, 라인댄스, 탭댄스, 힙합댄스, 팝핀댄스, 방송댄스, 브레이크댄스 등으로 수요자의 필요에 따라 다양한 형태로 변형되었다. 이러한 형태의 춤은 공연을 위한 무대가 반드시 필요한 것도 아니다. 참여자의 몸동작이 허용되는 공간만 확보되면 어느 곳이라도 공연장이 되는 것이다. 이러한 현상은 춤이 대중문화로 자리 잡았다는 것을 의미한다. 이러한 과정을 거치며 과거에는 특정한 사람들의 전유물이었던 춤이 오늘날에는 대중이 직접 참여하는 댄스문화로 발전하였다.

생활무용은 “Dance for all”, “Dance as life-long activity”, “Life-long dance”

라는 개념적 의미로 이해할 수 있다(이희선, 1995; Balogun, 1987). 즉 생활무용은 시대적 흐름에 따라 생겨난 용어로서 눈으로만 감상하는 관람형 예술에 그치는 것이 아니라 몸으로 직접 체험하고 경험하는 참여형 예술로 모든 사람들을 위한 비형식적이고 자발적인 활동이라 볼 수 있다(박선우·한혜원, 2016; 이다영, 2011). 특히 노인들에게 생활무용은 주로 전진과 후진, 회전 등의 걸기 동작으로 이루어진 공간이동으로 근력과 평형성 발달과 함께 지속적인 움직임으로 심폐기능 향상에도 도움을 준다(장내심·김선웅, 2004). 그리고 신체의 움직임 난이도가 낮고 흥미가 높은 동작의 반복으로 구성되어 있기 때문에 노인들이 쉽게 습득할 수 있고 신체적, 정서적 측면에서도 건강치료의 한 분야로 평가받고 있다. 이에 따라 노인들의 노화방지 및 성인병 예방에 매우 효과적인 신체활동이라고 볼 수 있다(김태왕, 1999). 뿐만 아니라, 함께 활동하는 사람들과 능동적인 대화를 하거나 친교활동을 함으로써 심신의 균형적 발전과 삶의 질 향상, 소외감, 무기력감, 상실감 등의 불안정한 심리상태를 해소시키기 때문에 노인들에게 있어서 생활무용은 매우 중요한 신체적 여가활동이라고 할 수 있다.

### 3) 댄스의 유형

본 연구에서는 다양한 댄스활동 중에서 액티브 시니어들의 참여빈도가 높은 댄스스포츠와 라인댄스를 중심으로 살펴보고자 한다.

#### 가) 댄스스포츠

댄스스포츠는 17세기 유럽의 궁중무도회에서 사교를 목적으로 큰 홀에서 남녀가 서로 원을 이루고 파트너를 바꾸어 가면서 추는 춤이다. 현재의 댄스스포츠는 영국에서 학술적으로 정립한 인터내셔널 댄스스포츠로서, 사교적인 수단이 아닌 스포츠적 요소가 담긴 국제경기대회에서 시작하였다. 댄스스포츠는 남녀가 한 쌍을 이루고, 음악에 맞춰 춤을 추는 종목으로 예술적인 요소와 스포츠적인 요소가 가미된 것이 특징이며, 특히 라틴댄스는 대중들의 생활체육으로 자리매김하면서

크게 각광을 받고 있다. 대한민국댄스스포츠연맹(2019)에서는 라틴댄스를 다음과 같이 소개하고 있다. 빠른 리듬과 열정적인 퍼포먼스가 특징인 라틴댄스는 라틴아메리카 지역에서 발전해 왔으며, 총 다섯 종목으로 구성되어 있다.

첫째, 룸바(Rumba)는 환상적인 리듬과 매혹적인 동작으로 ‘사랑의 춤’에 비유되며, 라틴아메리칸 댄스의 꽃이라고 할 수 있다. 신체 중에서도 골반의 움직임이 중요한 역할을 한다. 여성은 골반의 움직임을 통해 아름다움을 표현하고, 남성은 강하면서도 부드러운 골반의 움직임을 강조하는 것이 특징이다(이경숙, 2011).

둘째, 삼바(Samba)는 강렬하고 독특한 율동을 지녔으며, 열정적이고 생동감 넘치는 리듬과 동작으로 구성된 춤이라 할 수 있다. 그리고 공간을 시계 반대방향으로 돌면서 추는 춤으로 허리와 어깨를 많이 사용하며, 초보자도 쉽게 배울 수 있는 댄스이다. 특히 스텝과 스텝사이에 무릎을 구부렸다 펴는 동작을 잘 연결해줘야 하는 것이 중요하며, 상체의 유연성을 강조하는 춤이기도 하다(이경숙, 2011).

셋째, 화려하고 활기찬 리듬이 특징인 차차차(Cha Cha Cha)는 라틴댄스 중에서 가장 최근에 완성된 춤으로 빠른 박자에 빠른 발의 움직임으로 ‘리듬의 혁명’이라는 평을 받기도 하였다. 그리고 부드러운 힙의 움직임을 강조하면서 바른 자세와 균형이 중요한 댄스라 할 수 있다(이경숙, 2011).

넷째, 파소도블(Paso doble)은 투우사가 새빨간 망토를 휘두르며 성난 황소와 결투를 하는 모습을 묘사하는 행진곡 풍의 댄스로 상당히 강렬하고 선정적인 춤이라 할 수 있다. 이 춤의 특징은 투우장면을 묘사하기 때문에 카리스마 있는 표정연기와 빠르고 강한 몸짓, 반복된 비틀기와 뺨는 동작으로 구성된다(이경숙, 2011).

다섯째, 자이브(Jive)는 재즈 음악에 맞춰 추는 격렬한 춤으로 댄스스포츠를 시작하는 초보자들이 가장 먼저 배우는 춤이기도 하다. 그리고 빠른 리듬과 록큰롤, 디스코까지 다양한 음악에 맞춰 움직임을 표현하는 춤이기도 하며, 모든 스텝을 무릎을 굽힌 채 발의 앞부분을 이용하여 이동하기 때문에 무게가 거의 느껴지지 않는 것이 특징이다.

## 나) 라인댄스

라인댄스는 문자 그대로 앞줄과 옆줄의 라인을 만들어 추는 춤으로 동작의 순서가 정해져 있고, 일련의 동작이 반복된 조합으로 짜여진 것이 특징이다. 그리고 춤을 추면서 방향을 90도, 180도씩 바꾸기도 하고, 방향을 바꾸지 않는 등, 세 가지 형식이 있다(한국라인댄스협회, 2019).

첫째, 1 wall dance는 일련의 동작이 끝났어도 방향이 바뀌지 않고, 항상 똑같은 벽을 향하여 춘다.

둘째, 2 wall dance는 일련의 동작은 180도로 방향이 전환되어 반대쪽 벽을 향해서 끝나게 되어 있고, 그 벽을 향한 방향에서 새로운 댄스가 시작되는 것이 특징이다.

셋째, 4 wall dance는 일련의 동작이 90도 오른쪽이나 왼쪽의 벽을 향해서 끝나게 되어 있고, 새로운 시작이 앞의 동작이 멈춘 벽의 방향에서 시작한다.

라인댄스의 특징은 모두 같이 시작해서 모두 함께 같은 스텝을 하고 음악이 끝나면 춤도 끝나는 것이 특징이다. 그리고 남자와 여자가 같은 동작들을 반복적으로 하며 다음과 같은 특징을 있다(한국라인댄스협회, 2019).

첫째, 파트너가 필요 없고, 남녀노소 누구나 참여 가능하다.

둘째, 동일한 음악에 동작한 동작을 모든 사람이 같은 방향을 보고 춤을 춘다.

셋째, 안무는 비교적 단순하고 간단하게 구성되어 있으므로 누구나 쉽게 배울 수 있다.

라인댄스는 신체적인 변화나 심리적 불안이 나타나는 갱년기 여성 및 경제적 활동이 정지되는 시기에 놓인 퇴직자들이 신체활동을 통해서 스트레스를 해소하고 심리적 안정을 느낄 수 있는 여가활동이다. 그리고 운동량이 많아서 근력, 조정력, 협응력 균형성 등의 신체적 능력을 길러주고, 줄을 맞춰 움직여야 함으로 협동성과 사회성 등의 대인관계를 원만하게 유지시켜주는데 도움을 준다. 뿐만 아니라, 규칙적인 유산소운동으로 비만이나 체력저하를 예방하고, 다양한 스텝과 동작들은 치매예방에 도움을 주는 특징이 있다(한국라인댄스협회, 2019).

#### 4) 여가의 개념

여가의 어원은 로마시대에서 기원하며, 어원적 의미는 여가(leisure)와 비여가(unleisure)의 차이를 규명함으로써 파악할 수 있다. 라틴어 리세레(Licere), 그리스어 스콜레(Scole), 로마어 오티움(otium) 등에서 여가의 의미를 찾을 수 있는데, 라틴어 리세레는 허락되다(tobepermitted), 자유롭게 되다(tobefree)를 의미하였다. 그리스어 스콜레는 ‘정지·중지·평화 및 평온’과 교육(education)의 두 가지 의미로 사용되어 영어 School의 어원이 되었다. 로마어의 오티움은 아무것도 하지 않은 것(do nothing)을 의미하였다. 이와 같이 어원적 의미에 근거하면 여가는 단지 ‘남는 시간’, ‘무료한 시간’을 뜻하는 것이 아니라 ‘강제성 없는’, ‘자발적인’, ‘의무가 없는’ 등의 의미를 갖는다. 따라서 여가는 한가하고 할일이 없는 시간이 아닌 시간을 어떻게 보낼 것인가의 문제로, 시간활용과 그 과정 및 방법이 중요하다고 할 수 있다(안계일, 2004; 이현주, 2003).

여가는 고대 그리스의 고전적 개념으로 보면, 상류계층의 상징이며 일과 대조되는 비 근무활동으로 잉여적 관점에서 자유 재량적 시간으로 정의되었다. 반면에 중세유럽과 산업사회에서는 여가를 향유한다는 것은 부의 증거였으며, 높은 사회 계층을 나타내는 상류계급의 증표였다고 한다(조희선, 2002). 카플란(1960)은 여가의 기본적인 속성을 일곱 가지로 구분하였다(최순남, 1995).

- 첫째, 여가는 본질적으로 경제적 목적으로 하는 일과 상반되는 것
- 둘째, 여가는 즐거움으로 기대되고 행복한 것으로 기억될 수 있는 것
- 셋째, 여가는 의무성이 최소화된 사회적 역할을 수행하는 것
- 넷째, 여가는 심리적으로 자유를 누릴 수 있는 것
- 다섯째, 여가는 문화적 효용성에 침해하지 않는 것
- 여섯째, 여가는 중대성과 심각성의 정도가 차이가 다양한 것
- 일곱째, 여가는 때때로 놀이의 요소를 내포하고 있는 것, 등이다.

그러나 현대사회에서 여가(leisure)의 개념은 과거와 많은 차이가 있다. 이는



여가가 각 시대의 사회·문화적, 정치·경제적 변화를 반영하면서 그 의미와 내용이 변하였기 때문이다(문숙재 외, 2007). 여가 또는 여가활동은 노동에 대치되는 개념이고 강제성, 의무성이 희박한 선택적 행위이며 정신적, 정서적인 면에서 자유, 즐거움, 휴식 등과 관련되어 있다. 따라서 여가는 하루 일과 중에서 생산 활동을 하는 시간과 수면시간, 그리고 기본적인 삶을 유지하는데 필요한 기본 욕구 해소 시간을 제외한 시간이라 할 수 있는데, 삶의 즐거움과 재창조의 과정이 포함될 때 가치 있고 생산적인 여가라고 할 수 있다(반미순, 2006). 이러한 여가의 기능을 살펴보면 다음과 같다(김광득, 1990: 문숙재 외, 2007).

첫째, 여가는 미래의 질병에 대한 예방책이다. 여가는 피로를 풀고 사회적 압박에서 생기는 긴장이나 직장생활에서 오는 긴장감을 완화하여 질병을 사전에 예방하는데 기여한다.

둘째, 여가는 심리적인 안정을 가져다준다. 여가는 사회적 책임에서 오는 일상의 압박을 기분전환을 통하여 해방시켜 주고, 개인에게 상상의 세계를 열어주기 때문에 반복적인 노동에서 오는 권태감이나 지루함을 해소시켜 주는 기능을 한다.

셋째, 여가는 자기실현의 조건을 제공해 준다. 여가는 기계문명의 발달로 등장한 인간의 피지배 현상으로부터 자아를 탈출시켜줌으로써 자기실현적 기능을 담당한다.

넷째, 여가는 교육적 기능을 한다. 여가는 개인의 지적 능력을 향상시켜준다. 아리스토텔레스는 교육의 목적이 여가의 현명한 이용이라고 했으며, 여가의 전체적 목적은 사람들에게 자신이 지니고 있는 재능이나 흥미를 발전시킬 기회를 제공하는 것이기 때문에 여가를 통해서 학습이 자연스럽게 이루어지게 된다.

다섯째, 여가는 사회적 기능을 한다. 여가는 자연스러운 사회관계에서 각자의 위치를 자각하게 하고 사회적 역할을 배우게 하며 조화로운 인간관계를 가르치는 사회적 기능을 한다.

여섯째, 여가는 문화적 기능을 한다. 현대사회의 여가는 개인이 시간적, 정신적으로 자유로운 상태에서 재창조나 자아발견을 하는 차원에서 이루어지는 것으로, 음악, 미술 연극, 영화 등과 같은 예술 활동을 통해서 문화를 발전시키고 창조의

기쁨을 충족시켜 준다.

일곱째, 여가는 경제적 기능을 한다. 여가는 태업을 감소시키고, 인내심 혹은 지적 예민함을 증가시킴으로써 생산성을 높이고, 새로운 기술과 능력을 개발함으로써 인적 자원을 강화할 수 있는 노동력의 재생산에 기여한다. 이와 같이 여가는 복합적 기능을 가지기 때문에 심신의 휴식과 피로회복에 기여하는 것은 물론이고 사회통합에도 기여하게 된다. 노인의 여가활동도 심리적 스트레스를 해소하고, 정서적 안정을 가져와 긍정적 성격 형성에 기여를 한다. 이와 같이 여가활동은 심신의 피로를 풀고 정서를 순화시킴으로써 심리적 고통을 해결해 주기 때문에 노인에게 여가생활은 매우 중요하다고 할 수 있다(서은숙, 2006).

## 5) 액티브 시니어의 여가활동

노인의 은퇴는 사회적으로 노년기의 시작을 의미하고 의무적인 일에서 벗어나 자유로이 활동할 수 있는 시간을 제공해 준다. 이것은 여가활동의 양태에 가장 큰 영향을 미치는 요인이다. 은퇴 이후를 노년기로 본다면 은퇴는 여가활동에 영향을 미치는 요인이라기보다는 전제조건이다. 그러나 노년기를 연령으로 규정하면 은퇴가 하나의 주요 요인이 되는 것이다(장인협·최성재, 2002:144-152). 카플란(1960)은 노년기의 여가활동이 다음과 같이 노인의 욕구를 충족시켜 줄 수 있다고 하였다(반미순, 2006).

- 여가 시간을 아주 만족스러운 방법으로 활용하려는 욕구
- 개인으로 칭찬받고 싶은 욕구
- 전형적인 동반자 관계를 즐기려는 욕구
- 자기표현과 실현의 기회를 가지려는 욕구
- 건강의 보살핌과 보호하려는 욕구
- 적당한 정신적 격려를 취하려는 욕구
- 정신적으로 만족감을 얻으려는 욕구
- 적당한 주거조건과 가족 내에서 교제를 가지려는 욕구

- 사회적으로 유익한 서비스를 제공받으려 하는 욕구
- 스스로 지역사회의 한 구성원으로 느껴지고 싶은 욕구

이와 같이 노인의 여가활동은 개인의 욕구를 충족시키고 정신적, 육체적, 사회적으로 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 따라서 노년의 여가활동은 노후생활의 무료함, 고독감과 우울한 삶의 상태에서 인간다운 삶을 영위할 수 있는 상태로 전환이 가능한가를 판가름하는 중요한 요인이 될 수 있다. 따라서 노년의 여가활동은 생활만족과 노인의 고독감, 허탈감, 소외감을 극복하는데 도움이 된다. 노인들은 여가활동을 통해서 다양한 욕구를 충족할 수 있다는 점에서 중요한데, 이들의 여가활동의 유형을 살펴보면 다음과 같다(서병숙, 1993: 김홍록, 2002).

① 단독 충실형: 미술, 음악 감상, 서예, 다도, 사진촬영, 우표나 고전수집을 하는 유형이다. 젊었을 때 이루지 못한 부족한 부분을 노후의 시간을 이용하여 보완하려는 유형이다.

② 우인교류형: 친구들과 어울려 회식을 하거나 대화를 나누는 유형으로 지인의 애경사에도 적극적으로 참가하는 유형이다.

③ 한거형: 독서, 문집정리, 신문·잡지 스크랩, 문헌 수집 등의 유형이다. 무거운 중책을 맡았다가 은퇴하여 여유로운 시간에 자서전을 기술하거나, 혼자서 즐기는 여가활동 유형이다.

④ 노동형: 자기 자신이나 가족들의 생계를 유지하기 위하여 도움이 되는 일을 해야 하는 상태의 여가활동이다.

⑤ 폐쇄형: 신체적으로 부자유스럽거나 활동적인 성격이 아니라서 외출을 삼가고 밀폐된 공간에서 보내는 형태의 여가이다.

⑥ 사회 참여형: 지역사회를 위한 봉사활동, 동창회, 향우회, 친목회, 정당 활동에 적극 참여하는 유형이다. 노인은 충분히 시간이 있기 때문에 지역사회 봉사활동에 참여하면 보람 있는 여가를 보낼 수 있다.

이와 같이 노인들은 적절한 여가활동을 통해서 기분전환의 기회를 갖게 된다. 또한 자기의 역량을 발휘할 수 있는 기회를 얻음으로써, 문화적인 생활을 영위하

기 위한 욕구도 충족시키게 된다. 그러나 경제적 이유나 건강상의 사유로 여가활동에 참여하지 못하고 무료하게 보내야 할 경우도 많이 있으므로 복지차원에서 세심한 배려와 도움이 필요하게 된다.

## 2. 사회적 지지

인간은 사회적 존재이기 때문에 태어나면서부터 타인과 관계를 맺고 서로 도움을 주고받으며 살아간다. 이는 인간이 타인과의 상호작용을 통해서만 충족될 수 있는 기본적인 사회적 욕구가 있다는 것으로 타인과 상호작용하는 과정에서 다른 사람에 의해 제공받는 유·무형적 자원을 사회적 지지라고 한다(박주연, 2011). 다시 말해, 사회적 지지는 사회와 관계를 맺음으로서 지원 받는 긍정적인 작용 내지는 지원을 의미하기 때문에, 개인을 둘러싼 가족과 주변 사람으로부터 받는 지원내지는 서비스라고 할 수 있다. 특히 사회적 지지는 만족감 및 안정감, 그리고 소속감을 느끼도록 하는 기능적인 측면에서 노년의 심리 및 정서적 안정에 도움을 준다(이평숙, 2004; Krause, 1987). 이러한 주장을 근거로 본 연구의 사회적 지지는 가족과 주변 지지로 구분하였다.

### 1) 가족지지

가족은 공동체 형성의 기본 단위로 인간의 생리적, 정서적 욕구 만족과 애정에 찬 인간관계가 이루어지는 장소이다(이영애, 2002). 즉, 인간은 태어나면서부터 가족과 생활하고 가족의 보호를 받으며 외부 환경과 접촉한다. 이렇게 정의된 가족은 부부나 부모, 자식을 중심으로 하는 근친자 집단으로 주거, 생계, 정서 등으로 연결되어 있다. 따라서 가족 문제에 대한 사회적 지지에 대해 가족의 관심이 높아지는 것을 의미한다(남가실, 1988). 결국 가족지지는 가족구성원들이 각각의 가족 구성원에게 주는 지원 내지는 믿음이다.

가족지지는 다양한 환경적 자극에 의한 부정적인 스트레스를 직면할 때, 그 문제에 적응할 수 있도록 개인의 역량을 강화시켜준다(Clarke, Marshall, Black & Colantonio, 2002). 그리고 가족지지는 일차적인 지지체계임에 따라 지지정도가 높을수록 자아존중감과 삶의 질, 생활의 만족감을 높여주는 역할을 한다(Auslander, Soffer & Auslander, 2003). 김인영(1991)의 연구에서도 가족의 지지는 무력감이나 고독감을 감소시키고, 우울증 완화에 중요한 역할을 한다고 보고하였고, 권중돈과 김동배(2005)는 다양한 스트레스 상황에서 가족과 상호작용을 통해 문제해결과 개인의 성장에 도움을 준다 하였다.

그리고 문수경과 박서영(2012)은 가족지지가 적을수록 노인들의 우울증은 높아질 수 있음을 예측하고, 가족지지는 연령, 건강상태, 학력수준 등과 관계없이 순수하게 완전매개효과를 보이기 때문에 노인들에 있어 가족의 지지는 매우 중요하다고 하였고, 서연희(2011)는 가족지지가 높을수록 정신적인 건강과 삶의 질이 높아진다는 보고처럼, 가족지지는 자아정체성의 위기에서 완충 역할과 사회·심리적 적응을 돕는 중재변수가 될 수 있다. 또한 가족지지는 단순히 가족과의 관계에 국한되는 것이 아니라 사회구성원과의 원만한 상호작용을 도와주는 직·간접적인 기능을 수행하기도 한다. 따라서 본 연구에서는 가족지지를 광의적인 개념으로 접근하여 가족구성원이 댄스문화에 참여한 액티브 시니어들에게 제공하는 애정과 관심, 정서적 안정, 그리고 물질적인 도움 등을 포괄하는 것으로 정의한다.

## 2) 주변사람 지지

개인에게 있어 가족 외에 사회적 지지는 가장 친밀하게 교류하는 주변 사람들로부터 받는 지원을 의미하는데, 노인이 여가스포츠 활동을 통해서 만나는 사람들로부터 얻는 정서적, 도구적, 정보적 지지가 있다. 정서적 지지는 사랑과 보호의 의미하고, 도구적 지지는 실질적이고 현실적인 도움을 의미하며, 정보적 지지는 타인으로부터 제공받는 편의를 의미한다(Cobb, 1976; House, 1981; Thoits,

1982). 가족지지와 더불어 주변 사람들의 지지는 인간의 근본적인 욕구를 충족시켜 줌으로써 건강과 심리적 만족을 개선시키기도 하고, 스트레스로 인한 건강의 부정적 작용을 경감시키기도 한다. 따라서 사회적 지지가 풍부하면 그러한 사건들이 정신건강에 미치는 부정적 영향을 감소시켜 준다(이인정, 1994). 이러한 주장은 이정은(2014)의 연구에서도 유사한 결과를 보고하였는데, 이는 노인의 상실과 심리사회적 적응에 미치는 영향력에서 주변 사람들의 지지를 조절변수로 투입하여 검증한 결과, 지지를 높게 받는 집단에서 심리사회적 적응을 높여 줄 수 있다는 결과를 보였고, 낮은 집단은 적응이 낮게 나타났다. 이와 같은 연구결과를 정리하면, 성공적 노년을 보내기 위한 중요한 요소 중의 하나가 주변 사람들의 지지라는 점을 알 수 있다. 또한 개인의 관계망에 존재하는 주변 사람들은 공존하고자 하는 욕구가 강하기 때문에 상호 보살핌으로 의지를 하게 될 수 있다. 즉 노년에 주변 사람들의 낮은 지지는 삶의 질을 떨어뜨리는 원인이 되기도 하지만, 높은 지지는 사회적 활동수준, 사회적 접촉, 이웃과의 상호작용 등 우울증 노인들의 사회관계망을 확대하고 노인들의 생활만족도를 높이는데 크게 기여한다(백은령, 2003). 따라서 노년의 삶의 질을 높이기 위해서는 주변 사람들의 관계망을 확대할 필요가 있으며, 이는 노인의 정신적·신체적 건강에 다양한 방식으로 영향을 준다.

### 3. 자아존중감

#### 1) 자아존중감의 개념

자아존중감은 나 자신의 능력을 의식적인 주관적 평가로 신체·심리·사회적인 변인들과 관련하여 나 자신에 대한 긍정적인 평가로 정의된다(김영애, 2000). 즉 나 자신에 대한 지각을 통해 외부와의 인과성을 평가하는 것으로 인간 성격의 일부분인 자아에 대한 존중감이라 할 수 있다. 하지만, 자아존중감이란 용어는

자기평가, 자기가치, 자아개념 등의 용어와 혼용되어 혼란을 야기하기도 하는데 (김상룡, 2009), 자아존중감에 대한 정의부터 비슷한 개념의 자기 또는 자아에 대해, 그리고 평가방법이나 심리학적 의미에서 자아존중감의 개념을 확인할 필요가 있다.

Marwell(1976)에 의하면, 자아 개념은 인지적인 측면에서 자기 자신에 대한 평가를 말하고, 자아존중감은 정서적인 관점에서 평가해야 한다 하였다. 그리고 모든 행동이 정서적 반응을 수반할 수 없으므로 자아에 대한 평가는 자아존중감의 표현일 수밖에 없다고 지적하였다. 인간이 행동을 할 때 개입되는 판단, 감정의 요소가 일반적으로 자아존중을 추리하는 과정에서 활용되기 때문에 자아존중감이 자아와 동일한 개념이라고 볼 수는 있다(장태경, 2009).

Coopersmith(1967)는 자신을 유능하고, 중요하며, 가치가 있다고 믿는 정도라고 정의하였고, Taft(1985)는 자아개념의 평가적인 요소로 자신을 긍정적이고 가치 있는 인간으로 인지하는 것이라 하였고 김만근(2012)과 Rosenberg(1979)는 자아존중감을 자신에 대해 긍정 또는 부정적 태도라고 정의하면서, 그 의미를 분명하게 하기 위해서 자신감과 자아존중감을 비교한 바 있다. 그들에 따르면 자신감은 주어진 일 또는 문제에서 성공적으로 수행할 수 있다는 자기 자신에 대한 믿음을 의미하는 반면, 자아존중감은 자기수용과 자기존경, 그리고 스스로 가치 있다고 느끼는 감정 등을 설명하였다(박미현, 2008). 즉 대부분의 학자들은 자아존중감을 자신의 평가적 차원에 초점을 맞추고, 자신의 가치를 중요하게 여기는 자신의 평가적 태도로 규정하였다.

Coopersmoth(1967)의 견해에 따르면 노인의 자아존중감은 자신이 중요한 의미를 부여한 목표를 성취함으로써 자신의 행위를 훌륭한 것으로 평가할 때 높아지고, 자신이 설정한 목표를 달성하지 못할 때는 낮게 평가하여 자아존중감이 저하된다고 하였다. 자아존중감이 높은 사람은 자신의 생활을 진취적이고 활력 있는 진행하기 때문에 노인들로 하여금 긍정적인 태도와 흥미를 가질 수 있도록 자아존중감을 증진시켜야 한다(김양순, 2003). 또한 황홍경(2008)은 노인들을 대상으로 운동을 하는 집단과 하지 않는 비교군의 자아존중감을 분석한 결과, 노인들의



운동을 참여한 집단에서 우울은 낮고 자아존중감과 생활만족도 등에서 높은 차이를 보였다고 하였다. 따라서 본 연구에서 자아존중감은 자기 자신에 대해 느끼는 만족의 정도, 즉 자신이 유능하고 성공할 수 있다는 자신감과 같은 긍정적 자아존중감, 그리고 자아에 대한 부정적 판단, 즉 자기비하, 일탈 등 자아에 대한 부정적 가치 판단으로 정의할 수 있다.

## 2) 긍정 자아존중감

긍정 자아존중감은 자기 자신을 존중하고, 스스로를 가치 있는 사람으로 평가하는 것이며, 일상생활의 모든 영역에서 관련이 있다고 보고된다(Compton, 2005). Gilmore(1974)는 자아존중감을 절대적인 기준으로 개인을 비교할 때, 자신을 긍정적으로 생각하고 받아들이는 차원의 판단이라고 말하였고, 김상룡(2009)은 자기 자산에 대한 가치를 인정받고 싶어 하는 욕구와 타인보다 우월하다고 판단하는 자신을 사랑하는 심리적 상태라 주장했다. 따라서 긍정적 자아존중감은 개인이 지각한 자신에 대한 가치평가로 자신은 소중하고 중요하게 여기는 것으로 자신의 욕구에 대해 필요한 것을 원하는 성향이 있다. 그리고 어떤 좌절에도 견뎌낼 수 있는 원천이 되기도 하고, 스스로 행복해질 수 있다는 자신감이라고 말할 수 있다.

자아존중감이 높다고 평가되는 사람들의 특징은 모든 생활에 대해 가치와 보람 있다 여기면서 행동하기 때문에 사회생활에 적극적이고(우국희, 2002), 부정적 스트레스에 적절히 대처할 수 있음에 따라 영향을 적게 받는다(정미경, 2010). 그리고 자아존중감이 높은 노인은 열악한 환경의 외적 조건에도 좌절보다는 긍정적인 면을 찾으려 노력하고(김태현, 한은주, 2004), 심리적인 어려움에 있어 스스로 통제하고, 보호할 수 있기 때문에 빠른 회복력을 보일 수 있다(Brown & Mankowski, 1993; 김미례, 2006 재인용). 자아존중감이 높은 집단에서 생활스트레스는 낮고 만족도는 높아질 수 있다고 보고된 김정엽과 권복순(2007)의 연구들이 이러한 주장을 뒷받침한다. 즉 자아존중감이 높은 사람은 자신의 개인적인



특질들을 잘 파악하고 있으며, 스스로에 대해 정확하게 이해하고, 자신이 달성할 수 있는 적절한 목표를 세우는 경향을 보일 뿐만 아니라, 자신을 고양시키기 위해 피드백을 사용하며, 어려운 상황에서도 성공적으로 대처한다고 볼 수 있다.

### 3) 부정 자아존중감

노년기에는 개인의 변화가 다양하게 나타나는 시기이기 때문에 박미현(2007)은 노인들이 갖는 자아존중감을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 노인들은 신체적인 변화를 갖는다. 노화로 인한 건강 악화, 시각 또는 청각 감퇴로 인한 기능을 상실할 수 있다. 두 번째는 심리적인 변화로 퇴직이나 배우자 사별 또는 가까운 친인척들과의 이별 등에서 갖는 심리적 고통을 겪게 된다. 세 번째, 노인들의 삶의 질에서 변화가 생기게 되고, 사회적 역할에서 소외받을 수 있다. 이에 노인들의 낮은 자아존중감은 약물남용과 알코올 중독 등의 일탈적인 행동들을 보일 수 있고, 부정적인 노년의 삶을 보내게 된다(박미현, 2007; 한정희, 2019 재인용). 즉 자아존중감을 낮게 지각하면 스스로 열등감을 가지거나, 자기부정, 불만족, 경멸 등 자기 스스로를 가치 없다고 판단하여 소극적인 생활태도를 갖게 된다(정미경, 2010).

또한, 부정적 자아존중감은 자신의 통제나 타인에 대한 자기방어도 어렵게 만든다(김연희·김기순, 2002). Rosenberg(1979)는 낮은 자아존중감을 가진 사람이거나 특수한 차원에서 부정적 태도를 지닌 사람들은 자신의 자아존중감 수준을 개선시킬 수 있는 정보를 수용하기를 꺼린다(김보경, 2008). 부정적 자아존중감은 자기 모습에 만족하지 못하며, 낮은 자존감으로 인해서 자기에 대한 불안과 증오, 빈약한 자신감으로 행복한 삶을 저해하는 요인이 된다. 자아존중감이 낮은 사람은 불명확한 자아개념을 가지고 있으며, 자기 자신을 무가치하며 나약하다고 생각하기 때문에 열등감을 갖는다. 이들은 종종 실현 불가능한 목표를 세우고, 미래에 대해 염세적인 태도를 취하며, 다른 사람들의 비판이나 부정적 반응에 대해서 적대적인 반응을 보인다(Kernis et al, 1989; 김유식, 2014 재인용).

부정적 자아존중감에 대해 김진환(2015)은 스스로의 통제나 외부의 압박에 견뎌낼 수 있는 능력이 부족하기 때문에 노인들에게 긍정적 자아존중감을 지지해 주어야 한다고 하였다. 이러한 주장에 다양한 연구들이 진행되어 왔는데, 한정희(2019)의 연구에서는 노인들의 높은 자아존중감은 삶의 만족도에도 긍정적인 영향을 미치며, 노인들의 자아존중감을 높일 수 있는 대안으로 자원봉사 활동과 같이 사회적으로 존재감을 확인할 수 있는 다양한 활동이 요구된다 하였다. 그리고 최태을(2017)의 연구에서는 신체적·경제적·정서적으로 노후준비를 잘할수록 자아존중감이 높아지고, 높은 자아존중감은 삶의 만족도도 높아질 수 있다는 보고와 같이 노인들에게 자아존중감은 노년의 삶에 매우 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 그 이유로는 자아존중감이 사고과정, 가치관, 감정, 욕망, 목표와 행동 등에 많은 영향력을 행사하기 때문이다(김진환, 2015).

#### 4. 자아탄력성

자아탄력성(Ego-resiliency)이란 개념은 1950년대 Block에 의해 처음 소개되었고, 1978년 Block은 ‘개인의 감정 차원을 조절하고 상황과 환경적으로 수반되는 상황을 변화시키는 적응적 자원’이라고 말하고, 넓은 의미로는 ‘외적, 내적 스트레스에 대해 융통성 있게 적응하는 능력’이라고 정의하였다. 그리고 Block & Block(1980)은 ‘환경적 변화와 예측하지 못한 사건 등에 대처하고 적응하는 능력’으로 인지적·사회적·개인적 영역에서의 문제해결능력으로 정의되었다(이숙희, 황순택, 2007 재인용). 즉 상황의 요구에 따라 자아를 통제 혹은 완화시키는 메타적인 능력을 뜻하며, 자아의 동기조절과 인지적 능력을 포괄하고 있다는 의미이다(고민숙, 2002). 다시 말해, 자아탄력성이란 변화하는 상황에서 적절한 감정조절을 통하여 유연하고 융통성 있게 상황에 대처하고 적응할 수 있는 능력을 의미한다.

자아탄력성 연구는 아동과 청소년뿐만 아니라, 최근에는 노인에게도 그 중요성이 강조되고 있다. 자아탄력성이 삶의 스트레스와 역경에 효과적인 대처 기제로

주목받게 되면서, 부정적 경험에 따른 부적응 문제에서 다양한 상황에 따른 역경에서 대처가능 한 성인으로 성장하기 위한 중요변수로 확대되었다(임성숙, 2009). 이에 Bonanno(2004)는 특정상실 또는 외상에 따른 탄력적인 반응으로, 신체적·심리적 기능을 유지 및 완성시키는 성인들의 노력이라 설명하였다. 이정은(2014)은 노인들의 건강, 관계, 역할, 경제 등의 상실감이 자아탄력성의 하위변수 지지에 긍정적 태도에 부적인 관련성이 갖는다고 하면서, 상실감과 심리사회적 적응 간의 관계에서 자아탄력성이 매개하여 긍정적인 효과를 기대할 수 있다고 예측하였다.

즉 노인들의 상실감은 심리사회적 적응에 부정적인 영향을 미치지만, 자아탄력성이 이를 중재할 수 있는 중요변수가 된다 하였다. 그리고 서희정(2019)의 연구에서는 노인들의 여가문화 활동이 자아탄력성을 높이고, 이는 노인들의 정서와 대인관계, 경제생활 등의 삶의 질을 촉진시킬 수 있다는 연구결과가 밝혀졌고, 송근영(2014)은 유산소운동, 저항운동, 레크체조 등의 복합운동은 노인들이 지각한 자아탄력성을 높일 수 있다는 결과에서 노인들의 삶의 질과 행복한 노후를 위해 신체활동의 중요성을 강조하였다.

변영채·이동호·류호상(2014)의 연구에서는 노인들의 댄스스포츠 활동에 대한 효과를 검증하였고, 12주간의 댄스스포츠 경험은 실험집단이 통제집단에 비해 높은 자아탄력성을 보이고, 이는 주관적 행복감과 평형성에 긍정적이라는 효과와 같이 노인들은 댄스스포츠를 통해 내적 감정을 표현하고 구성원과의 원만한 대인관계를 통해 정서적 안정에 도움을 줄 수 있다 하였다.

## 5. 우울

### 1) 우울의 개념 및 특징

정신건강 증상의 대표적인 우울은 슬픔, 미래에 대한 비관, 자포자기 절망, 수면장애, 피곤함, 절망감, 자기혐오감 등의 특징을 갖는 감정적인 반응(노병일,

손정환, 2011; Barker, 2003)으로 사전적 의미는 근심스럽거나 답답하여 ‘활기가 없음, 반성과 공상이 따르는 가벼운 슬픔’이라고 정의되어 있다(김재현, 2013 재인용). 그리고 우울은 신체적, 정신적 기능 저하에 따른 자각에서 비롯되는데, 일상생활에서 겪게 되는 스트레스나 특정사건에 의해 경험하게 되고(김오복, 2007), 우울은 부정적 또는 역기능적인 인지와 사고패턴으로 개인이 통제가 어려운 무능력에 귀인해서 발생하는 것이라 보고 있다(김정은, 2009 재인용). 또한 미국사회사업가협회(NASW)에서는 우울을 슬픔, 절망, 자기혐오감, 자포자기, 부적절감, 수면장애 등, 부정적 의미의 감정적 반응으로 정의하였다(노병일, 2005 재인용).

우울의 반응은 정서적, 인지적, 생리적 및 행동적 반응으로 분류된다(Beck, et al, 1974). 정서적 반응은 감정과 애착 상실, 유쾌함 상실, 기분 또는 즐거움 상실 등을 보이고, 인지적 반응은 자기 비난, 동기 상실, 부정적 기대 및 비판, 자살 등이 있으며, 피로감, 성적 흥미 감소, 수면장애, 체중감소, 의욕상실 등의 생리적 반응이 나타난다. 그리고 행동적 반응으로는 게으름, 무기력, 정신 지연과 자살 시도 등이 있다(문성희, 2009). 이처럼 우울은 다양한 환경적 자극에 의한 부정적 스트레스와 관련되어 나타나며 자살 및 신체적 기능 저하를 유발하게 됨으로 적절한 처방과 치료가 반드시 필요하다.

특히 노인들은 장년기에서 노년기에 이르면서 죽음이 가까이 온다는 두려움으로 다른 연령군보다 불안이나 우울이 심화될 수 있고(손덕순, 2005 재인용), 개인의 유전적 영향보다 다양한 환경에서 노출되는 생리적·정신적·사회적 스트레스 등 복잡한 관계에서 시작 또는 악화될 수 있다. 즉 연령이 증가함에 따라 신체적, 사회적 상실감이 커지고 이때 발생하는 정신질환이 우울이라고 보고 있다(진재현·고혜연, 2013). 이처럼 노인들의 우울 유병율은 다른 연령층과 비교하여 매우 높다 볼 수 있는데, 대략 노인인구에서 17.8%의 비율로 노인들의 우울증을 추정하고 있다(Park et al., 2012). 그리고 한국보건사회연구원(2015)의 ‘2014 노인 실태조사보고서’에 의하면 우울증 환자는 약 41% 수준에 있으며, 세계질병부담 연구에 따르면, 우울증이 질병부담이 높은 질환에서 2위로 보고하여, 2030년이면 1위가 될 수 있다 예측하였다(global burden of diseases, 2013). 우리나라는 인구

고령화에 따라 노인 우울 환자가 크게 늘어나는 추세이며 OECD 국가 중 자살률 1위라는 불명예를 얻고 있다. 실제로 노인 보호시설에 있는 노인의 30% 이상이 우울 증세를 겪고 있는데, 고령화가 심화되는 현대사회에서는 이런 우울이나 고독과 같은 정서적 심리적 문제가 더욱 증가될 것으로 보인다(권석만, 1996).

우리나라 노인의 우울 요인으로는 자녀와의 문제, 신체적 건강문제, 경제적 어려움 등이 가장 결정적인 원인으로 분석되었다(배지연, 2004). 이는 노인들이 가족과 건강, 경제, 주거환경 등의 스트레스를 높게 지각하게 될 때 우울의 증상은 심화될 수 있고, 가족이나 친구, 이웃 등의 사회적 지지는 우울 증상을 예방할 수 있다는 결과(김봉금, 2019)와 노인들이 지각하는 사회적지지에 따른 사회활동을 많이 참여할수록 삶의 질과 만족도가 높아짐에 따라 우울증 완화에 효과적이고, 반대로 낮은 사회 참여 내지 사회적 지지는 우울증이 높아질 수 있음을 시사한다. 특히 노인들은 자신의 우울 증세에서 오는 기분 침체를 우울로 판단하기 보다는 자신의 처지를 비관하거나 무기력한 것으로 받아들이는 경향이 강해서 우울 증상을 제대로 치료하는 일이 쉽지 않다(김동배·손의성, 2005). 즉 노인들은 사회적 접촉 빈도가 낮고 여가시간을 적절히 활용하지 못하는 경우에 우울해지는데, 신체적 조건이나 경제적 여건이 허락되지 않아서 여가시간을 제대로 활용하지 못하면 우울 증세가 더 심해질 수 있다. 또한, 노인들이 이용할 수 있는 여가, 체육 및 문화시설이 많이 공급되었지만 접근이 어려워 일상생활을 무료하게 보내는 노인들도 많다(허준수·유수현, 2002). 따라서 노인들이 여가시간을 잘 이용할 수 있도록 노인들을 위한 시설을 확대하고 편의성을 높여야 한다.

### III. 연구대상 및 방법

#### 1. 연구대상자

본 연구는 G시의 댄스문화를 즐기는 50대 이상 시니어를 모집단으로 설정하고, 표집은 비 확률표본추출(Non-probability sampling) 방법 중 편의표집법(Convenience sampling)으로 복지타운, 건강타운, 주민센터 등에서 강습을 받는 484명이 연구에 참여하였으나 수집된 자료의 부호화 과정에서 하나의 번호에 집약 또는 일부 누락 등, 신뢰성이 결여된 22명의 자료는 제외하고 총 462명의 자료를 채택하였다.

구체적으로 살펴보면, 462명의 응답자 가운데 여성(60.6%)이 남성(39.4%)보다 많이 참여하였고, 연령대 분포는 60대(40.3%)와 70대(48.9%)의 참여율이 돋보인다. 댄스유형별 분포는 커플댄스(45.2%) 참여자가 가장 많았고, 기타댄스에는 라인댄스, 한국무용 등으로 분포되어 있었다. 참여기간은 1년 이상~4년 미만의 참여자가 가장 많았고(46.5%), 7년 이상 참여자(11.3%)가 가장 적었다. 주 참여빈도는 주 2회(57.8%), 주 3회(22.1%), 주 4회 이상(14.9%), 주 1회(5.2%)의 순으로 분포되어 있다<표 1>.

표 1. 인구통계학적 특성

N=462

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	182	39.4
	여	280	60.6
연령	50대	50	10.8
	60대	186	40.3
	70대	226	48.9
댄스유형	댄스스포츠	209	45.2
	소셜댄스	91	19.7
	라인댄스	74	16
	기타댄스	88	19
참여기간	1년 미만	100	21.6
	1년 이상 - 4년 미만	215	46.5
	4년 이상 - 7년 미만	95	20.6
	7년 이상	52	11.3
주 참여빈도	주 1회	24	5.2
	주 2회	267	57.8
	주3회	102	22.1
	주 4회 이상	69	14.9

## 2. 조사도구

이 연구는 선행연구에서 개발되고 사용한 자기평가기입법 설문지를 연구대상자의 특성 및 연구목적과 적합하도록 수정 및 보완하였다. 설문지는 5점 Likert 척도로 1='전혀 아니다'에서 5='매우 그렇다'까지 점수가 높을수록 각각의 변수를 높게 지각하는 것으로 해석한다. 설문지 구성은 대상자의 일반적 특성 5개 문항(성별, 연령, 댄스유형, 참여기간, 주 참여빈도), 사회적 지지 대한 2개요인 10개 문항, 자아존중감 2개요인 10개 문항, 자아탄력성 2개요인 13개 문항, 우울 단일요인 6개 문항 등 총 44개의 문항으로 구성하였다<표 2>.

표 2. 설문지 구성

변인	하위 요인	문항구성	문항 수	종합 문항 수
배경변인	성별, 연령, 댄스유형, 참여기간, 주 참여빈도		5	5
사회적 지지	가족 지지	1~5	5	10
	주변사람 지지	6~10	5	
자아존중감	긍정 자존감	1~5	5	10
	부정 자존감	6~10	5	
자아탄력성	지지적 관계	1~6	6	13
	긍정적 태도	7~13	7	
우울	단일 요인	1~6	6	6
총 문항				44



## 1) 사회적 지지

사회적 지지를 측정하기 위한 도구는 Zimet, Dahlem, Zimet, Farley(1988)가 개발하고 김형수와 김용섭(2009)이 번안한 MSPSS(Multidimensional Scale of Perceived Social Support; 사회적 지지 인지 정도 측정을 위한 다중척도)를 노인을 대상으로 적합하게 수정한 이정은(2014)의 연구를 참조하였다. 이정은(2014)의 연구에서 사회적 지지는 가족지지와 친구나 이웃지지로 분류하였지만, 본 연구는 가족지지와 주변사람 지지로 명명하였고, 각 5개 문항, 총 10개 문항으로 구성하였다.

## 2) 자아존중감

자아존중감 척도는 Rosenberg(1986)의 수정판 자아존중감 척도를 김정운과 김영희(2009), 이소림(2017)의 연구에서 수정하여 사용한 설문지를 참조하였다. 설문지는 긍정적 자아존중감 5개 문항, 부정적 자아존중감 5개 문항, 총 2개요인 10개 문항으로 구성하였다.

## 3) 자아탄력성

자아탄력성 척도는 임성숙과 김진숙(2009)이 개발한 노인 적응유연성 척도를 이제행과 조건상(2017), 이정은(2014)의 연구에서 사용한 척도를 참조하였다. 본 척도는 지지적 관계, 종교적 성향, 긍정적 태도의 하위요인으로 개발되었으나, 종교적 성향 요인은 제거하고 지지적 관계 6개 문항, 긍정적 태도 7개 총 2개요인 13개 문항이며, 12번 문항은 역채점 문항으로 제작하였다.

## 4) 우울

우울을 측정하기 위한 도구는 우리나라 노인 실정에 맞게 개발한 KGDS

(Korea form of Geriatric Depression Scale)로 정인파, 곽동일, 조숙행, 이현수 (1998)의 한국형 노인 우울 척도를 활용하였다. 이 척도는 긍정 및 부정 문항 총 30개로 구성되어 있지만, 본 연구는 부정문항 6개로 재구성하였다.

### 3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

수집된 자료의 정규성 검정을 위해 기술통계를 산출하고, 타당성은 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis)에 의해 평가하였다. 적합도 지수의 기준은  $\chi^2$  통계량과 기초적합지수(GFI: Goodness of Fit Index), 조정적합지수(AGFI: Adjusted Goodness of Fitness Index), 비표준 적합지수(TLI: Tucker Lewis Index), 비교적합지수(CFI: Comparative Fit Index), 근사원소평균자승잔차(RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation)를 준거로 판단하였다 <표 3>. 신뢰도는 요인별 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 검증하였다.

표 3. 적합도 기준

적합도 지수	$\chi^2$	P	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
적합도 기준	-	>.05	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

#### 1) 사회적 지지

사회적 지지에 대한 기술통계 분석 결과는 <표 4>에 제시된 바와 같이 5점 척도에서 평균(M)이 4.5이상 혹은 1.5이하의 문항, 그리고 표준편차(SD)가 .10이하인 문항은 없었다. 그리고 왜도와 첨도의 수치가  $\pm 2$ 이상의 문항도 없는 것으로 사회적 지지를 측정하는 문항들은 기본가정에 충족되었다고 볼 수 있다.

표 4. 사회적 지지 기술통계 분석 결과

사회적 지지	M	SD	왜도	첨도
1. 가족은 내가 하고 있는 댄스에 대해 긍정적이다.	3.90	.90	-.79	.74
2. 가족은 내가 댄스를 배우는데 불편함이 없도록 도와 준다.	3.90	.84	-.60	.57
3. 가족은 내가 댄스를 배우는데 경제적인 도움을 준다.	3.61	1.07	-.47	-.44
4. 가족은 내가 댄스를 배울 수 있도록 적극 지지한다.	3.84	.95	-.57	-.02
5. 가족은 내가 배우는 댄스에 많은 관심을 갖는다.	3.74	.93	-.37	-.24
6. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 하고 있는 댄스에 대해 긍정적이다.	3.86	.87	-.46	.02
7. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 하고 있는 댄스에 많은 관심을 갖는다.	3.78	.91	-.35	-.18
8. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 하고 있는 댄스를 배우고 싶어 한다.	3.69	.96	-.45	-.08
9. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 배우는 댄스를 적극 지지한다.	3.81	.94	-.49	-.05
10. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 어려움에 처했을 때 도움을 준다.	3.79	.90	-.51	.12

2요인 10개 문항에 대한 확인적 요인분석 결과 적합도 지수  $\chi^2=275.798$ ,  $df=34$ ,  $p=.001$ ,  $GFI=.886$ ,  $AGFI=.815$ ,  $TLI=.918$ ,  $CFI=.938$ ,  $RMSEA=.124$ 로 기준치에 만족하지 못하였다. 이에 표준화추정계수(SRW) 값 .5이하, 표준화된 잔차 절대값 2.58이상, 그리고 수정지수(MI: Modification Indices) 값 10.0 이상을 기준으로 부적합한 문항을 순차적으로 제거하였다. 그 결과, 가족지지 2번과 주변 사람지지 4번 두 개의 문항을 제거한 후 적합도 지수는  $\chi^2=77.584$ ,  $df=19$ ,  $p=.001$ ,  $GFI=.959$ ,  $AGFI=.922$ ,  $TLI=.967$ ,  $CFI=.978$ ,  $RMSEA=.082$ 로 카이제곱 통계량과  $RMSEA$  값을 제외한 모든 적합도 지수가 기준치에 부합하였다<그림 1 참조>. 카이제곱 통계량(기준:  $p>.05$ )은 표본 크기와 측정변수 수에 민감하여 쉽게 기각된다는 단점이 있다(Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006). 따라서 최종모델이 부적합하다 평가할 수 없고, <표 6>와 같이 표준화 계수(SRW) 값이

기준치 .5를 상회하고, 표본 특성으로부터 자유로운 CFI, TLI, RMSEA 적합도 지수가 대체로 기준치를 충족하기 때문에 사회적 지지에 대한 모델 적합도는 수용가능하다고 평가할 수 있다. 아울러, 가족지지와 주변사람 지지의 신뢰도 계수는 각각 .873과 .891로 나타났다.

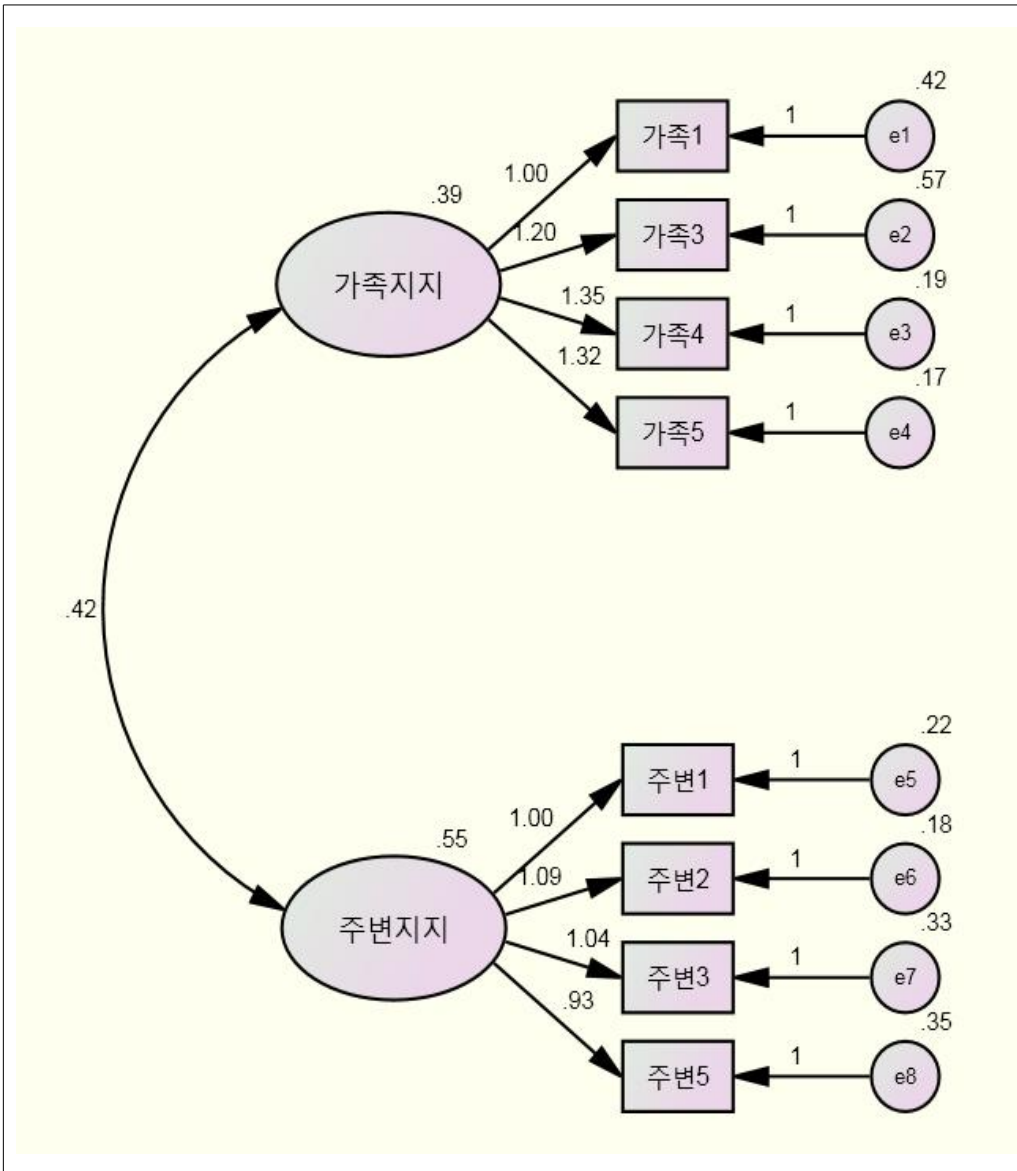


그림 3. 사회적 지지 최종모델

표 5. 사회적 지지 요인분석 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2$	df	P	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
초기모델	275.798	34	.001	.886	.815	.918	.938	.124
최종모델	77.584	19	.001	.959	.922	.967	.978	.082
적합도 기준	-		>.05	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

표 6. 사회적 지지 요인분석 결과

경로	RW	SRW	S.E	C.R	요인 $\alpha$
가족1 <--	1	.697			
가족3 <--	가족지지	1.205	.707	.084	14.323***
가족4 <--		1.351	.889	.076	17.719***
가족5 <--		1.325	.897	.074	17.853***
주변1 <--	1	.844			
주변2 <--	주변 지지	1.090	.886	.045	24.215***
주변3 <--		1.042	.803	.050	20.720***
주변5 <--		0.926	.758	.049	18.987***

\*\*\*p<.001

## 2) 자아존중감

자아존중감 척도에 대한 기술통계 분석 결과는 <표 7>과 같이 모든 문항들이 정규성 기본가정에 충족하였다. 이에 따라 확인적 요인분석을 실시하였고 카이제곱 통계량을 제외한 모든 적합도 지수가 기준치를 만족하였다<표 8>. 구체적으로 모든 관찰변수들의 계수 값은 기준치 .5를 상회하고, 추정치에 대한 C.R.값도

1.965를 초과하고 있으므로 모든 잠재변수들은 해당 관찰변수들의 변량을 잘 설명한다고 해석할 수 있다. 아울러 각 변수들의 신뢰도 수준도 .908과 .894로 나타나 자아존중감 척도의 적합성을 검증하였다<표 9>.

표 7. 자아존중감 기술통계 분석 결과

	자아존중감	M	SD	왜도	첨도
1.	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	3.71	.84	-.21	-.09
2.	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	3.76	.79	.02	-.39
3.	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 어울리는 것을 잘 할 수 있다.	3.90	.79	-.47	.60
4.	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	3.95	.78	-.35	.14
5.	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	3.84	.81	-.44	.31
6.	나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	2.67	1.19	.38	-.79
7.	나는 자랑할 것이 별로 없다.	2.97	1.01	.12	-.35
8.	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	2.61	1.20	.36	-.78
9.	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	2.51	1.20	.52	-.62
10.	나는 내 자신이 마음에 들지 않는다.	2.61	1.17	.39	-.64

표 8. 자아존중감 요인분석 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2$	df	P	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
초기모델	98.787	34	.001	.957	.930	.969	.977	.064
적합도 기준	-		>.05	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

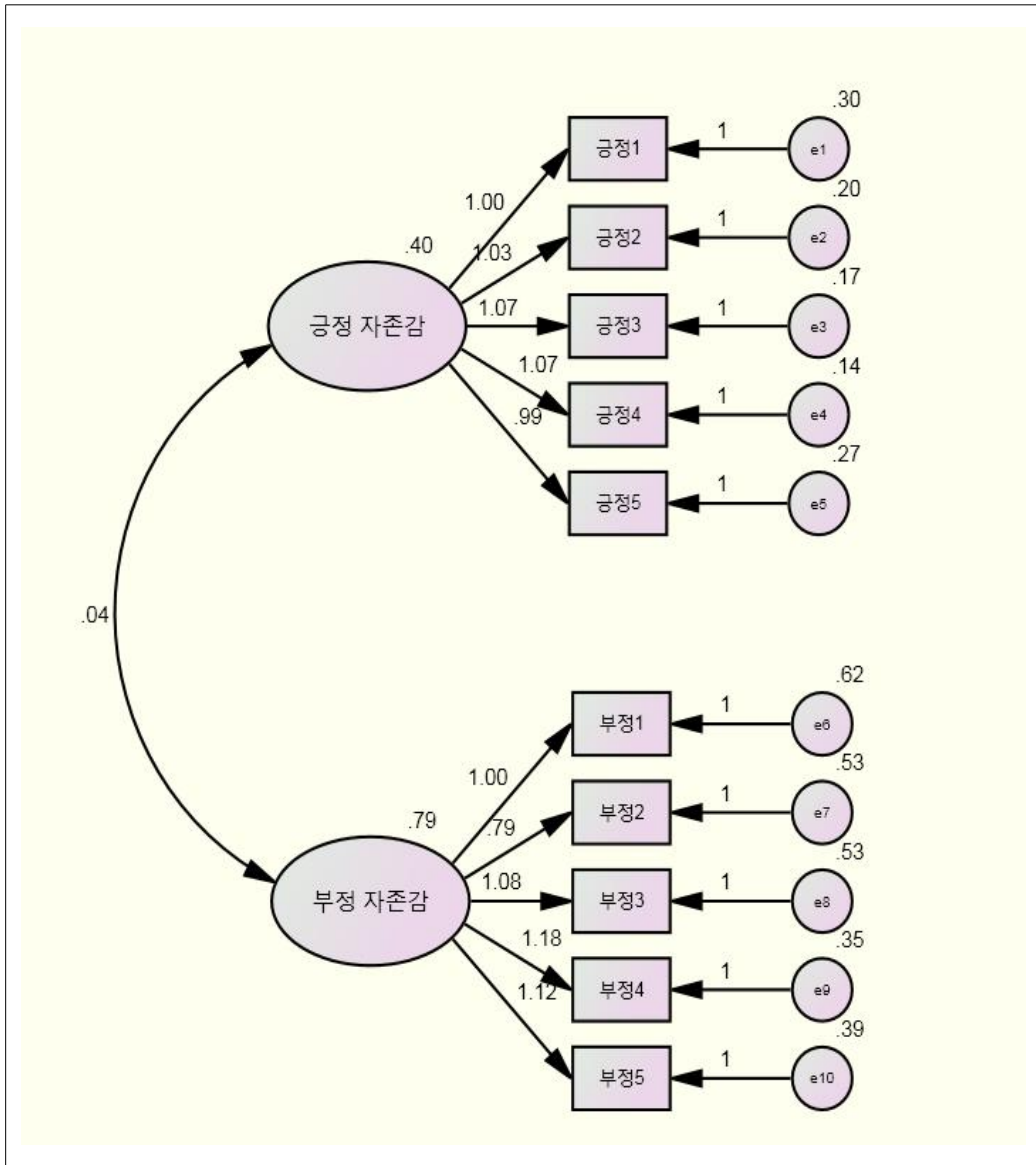


그림 4. 자아존중감 최종모델

표 9. 자아존중감 요인분석 결과

경로	RW	SRW	S.E	C.R	요인 α
긍정1 <--	1	.753			
긍정2 <--	1.028	.827	.056	18.212***	
긍정3 <--	1.074	.856	.057	18.925***	.908
긍정4 <--	1.07	.872	.055	19.294***	
긍정5 <--	0.989	.771	.059	16.837***	
부정1 <--	1	.747			
부정2 <--	0.79	.695	.053	14.779***	
부정3 <--	1.078	.796	.063	17.128***	.894
부정4 <--	1.183	.872	.063	18.798***	
부정5 <--	1.121	.848	.061	18.295***	

\*\*\*p<.001

### 3) 자아탄력성

자아탄력성 척도의 기술통계 분석결과는 <표 10>에 제시한 바와 같이 정규성 가정에 충족하였고, 2요인 13개 문항에 대한 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 적합도 지수는 대체로 양호하였으나, 역문항으로 제작한 12번 문항의 SRW 값이 기준치 .5이하로 나타나 삭제하였고, 재분석한 결과는 적합도 지수가 더욱 나빠졌다. 이에 1번 문항을 추가 삭제하여 적합도 지수를 향상시켰다<표 11>. 아울러, 2요인 11개 문항에 대한 SRW 값은 .556에서 .847까지의 사이로 분포되어 있고, 신뢰도 계수는 각각 .860과 .910의 값을 나타냈다<표 12>.



표 10. 자아탄력성 기술통계 분석 결과

자아탄력성	M	SD	왜 도	첨 도
1. 나는 주변에 의지할 가족이나 사람들이 있다.	3.87	.82	-.82	1.25
2. 나는 혼자라는 생각이 들지 않는다.	3.82	.86	-.90	1.14
3. 나는 사람들과 함께 어울리는 것을 좋아한다.	4.01	.78	-.74	.96
4. 나의 가족들은 나에게 관심이 많다.	3.94	.76	-.56	.75
5. 나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.	3.94	.74	-.32	-.02
6. 내가 힘들고 어려울 때 진심으로 걱정해주는 사람들이 있다.	3.98	.78	-.79	1.56
7. 내가 하는 일에 모두 긍정적으로 생각한다.	4.00	.77	-.57	.65
8. 나는 어려운 상황에서도 잘 참고 견뎌내는 편이다.	4.01	.76	-.52	.27
9. 나는 어떠한 변화에도 잘 적응할 수 있다.	3.95	.77	-.36	-.09
10. 나는 어려운 일이 생겨도 이겨낼 수 있다.	3.94	.76	-.48	.55
11. 나는 어떠한 일이든 노력하는 편이다.	3.95	.79	-.58	.57
12. 나는 쉽게 좌절하거나 포기할 때가 많다.	3.08	1.19	-.16	-1.00
13. 나의 삶에 대체로 만족한다.	3.90	.78	-.64	.94

표 11. 자아탄력성 요인분석 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2$	df	P	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
초기모델	261.418	64	.001	.916	.880	.935	.946	.082
최종모델	151.870	43	.001	.938	.905	.955	.965	.076
적합도 기준	-		>.05	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

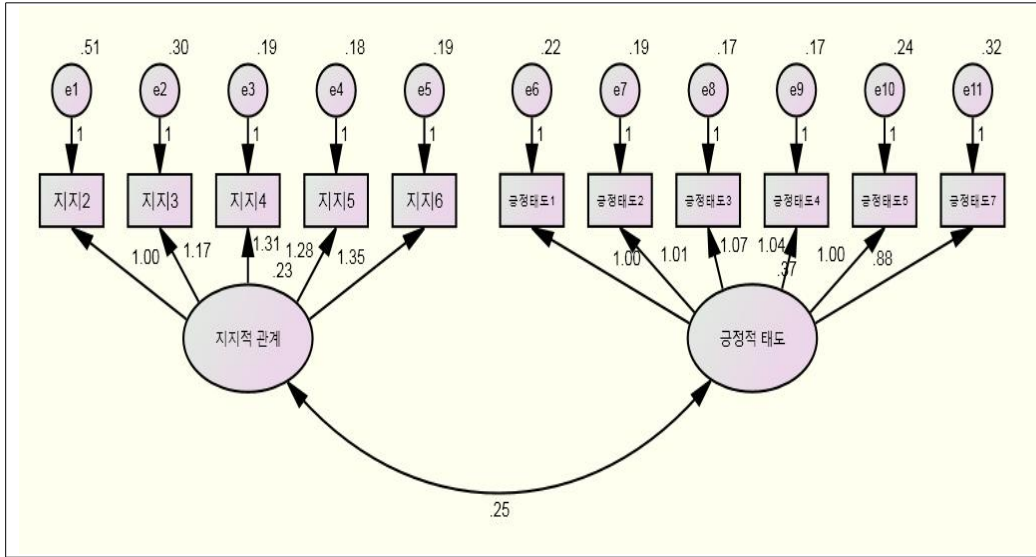


그림 5. 자아탄력성 최종모델

표 12. 자아탄력성 요인분석 결과

경로	RW	SRW	S.E	C.R	요인 α
지지2 <--	1	.556			
지지3 <--	1.172	.714	.103	11.361***	
지지4 <--	1.307	.820	.106	12.288***	.860
지지5 <--	1.278	.823	.104	12.305***	
지지6 <--	1.348	.826	.109	12.329***	
긍정태도1 <--	1	.796			
긍정태도2 <--	1.013	.818	.051	19.697***	
긍정태도3 <--	1.067	.847	.052	20.657***	.910
긍정태도4 <--	1.045	.838	.051	20.365***	
긍정태도5 <--	1.002	.778	.054	18.454***	
긍정태도7 <--	0.875	.689	.055	15.812***	

\*\*\*p<.001

#### 4) 우울

우울에 대한 기술통계 분석 결과는 <표 13>과 같이 정규성 기본가정에 충족하고 확인적 요인분석 결과는 기준치에 충족하지 못하였다. 이에 1번과 3번 문항을 삭제하였고, 모든 적합도 지수가 기준치에 충족하였다<표 14>. 그리고 표준화추정계수 SRW 값은 .776에서 .850까지 기준치 .5를 만족하고 .881의 신뢰도 계수 값을 보였다<표 15>.

표 13. 우울 기술통계 분석 결과

우울	M	SD	왜도	첨도
1. 나는 갑자기 울고 싶거나 자주 눈물이 난다.	2.39	1.01	.72	.09
2. 나는 마음이 우울할 때가 자주 있다.	2.45	1.03	.64	-.07
3. 나는 혼자 있고 싶을 때가 많다.	2.53	1.03	.45	-.37
4. 나는 평소에 의욕이 없다.	2.35	1.03	.75	.10
5. 나는 앞날에 대해 걱정할 때가 많다.	2.53	1.06	.46	-.28
6. 나의 삶을 후회한다.	2.35	1.06	.76	.07

표 14. 우울 확인적 요인분석 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2$	df	P	GFI	AGFI	TLI	CFI	RMSEA
초기모델	86.841	9	.001	.933	.844	.931	.959	.137
최종모델	2.152	2	.341	.998	.988	1.00	1.00	.013
적합도 기준	-		>.05	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.9 이상	.08 이하

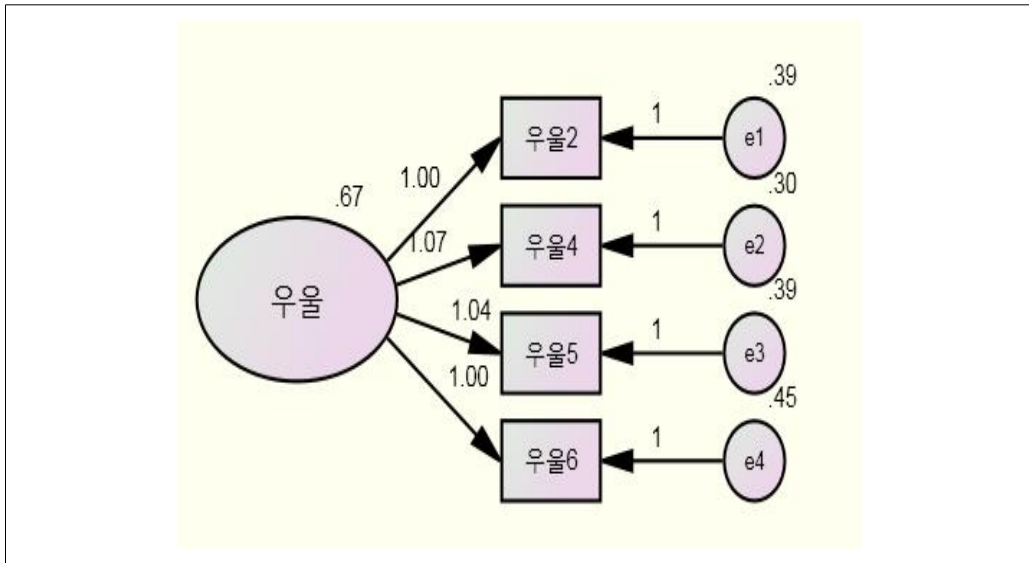


그림 6. 우울 최종모델

표 15. 우울 확인적 요인분석 결과

경로	RW	SRW	S.E	C.R	요인 α
우울2 <--	1	.794			
우울4 <--	1.068	.850	.056	19.162***	.881
우울5 <--	1.036	.805	.057	18.122***	
우울6 <--	1	.776	.058	17.371***	

\*\*\*p<.001

## 4. 조사절차

이 연구는 광범위한 문헌조사를 통해 연구 설계 및 주제를 선정하였고, 선행연구에서 개발된 표준화된 척도를 본 연구목적과 적합하게 수정 및 보완하여 설문지의 초안을 제작하였다.

제작된 설문지는 전문가(전공 교수 1인, 박사 2인)에게 의뢰하여 내용타당성을 평가하였고, 70대 댄스참여자 15명을 대상으로 문항내용을 쉽게 이해할 수 있는지에 대한 예비조사를 실시한 결과, 모든 문항에 대한 적합성을 확인하였다.

이에 본 조사를 2019년 1월 2일부터 1월 30일까지 약 한 달간 G시에 소재한 노인복지타운 및 주민자치센터에서 실시하는 댄스문화 프로그램(댄스스포츠, 소셜댄스, 우리춤, 라인댄스 등)에 참여하는 액티브 시니어들을 대상으로 연구목적 및 취지를 설명한 후 동의를 받고, 연구자가 직접, 본 연구의 목적과 설문 내용에 대하여 충분히 숙지한 보조원 2명과 함께 설문지를 배부하고 회수하였다.

구체적인 절차는 <그림 7>와 같이 진행하였다.

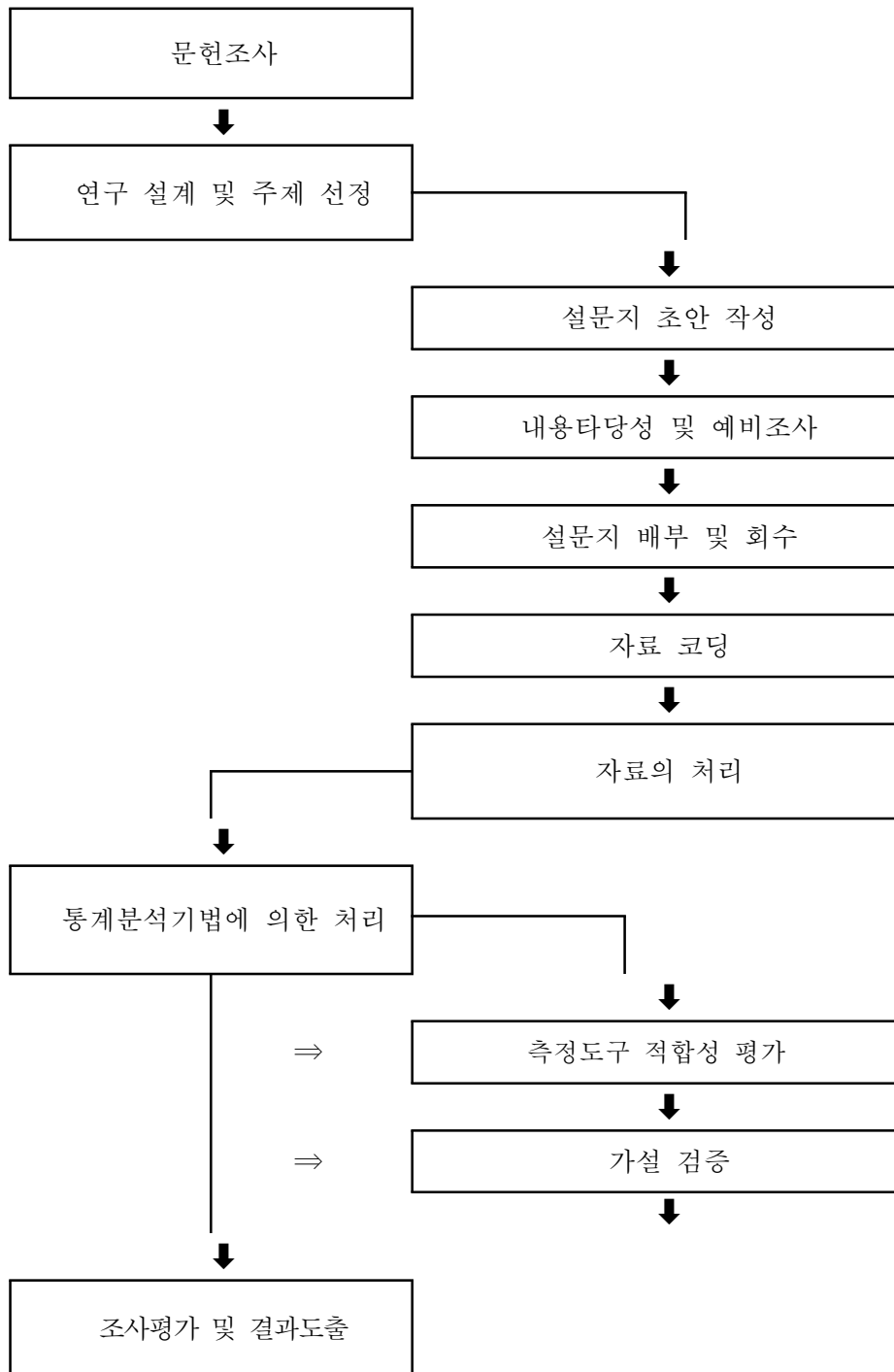


그림 7. 조사절차

## 5. 자료분석

수집된 자료는 기술통계와 설정한 변수들의 단일차원성을 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 적합성을 확보하였다. 이에 가설검증을 위해 SPSS/AMOS 22.0 통계프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석하였고, 모든 통계의 유의성  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

첫째, 배경변인 특성에 따른 집단 간 차이분석은 독립 t-검증과 일원분산분석을 실시하였고, 차이 존재 시 사후검증은 Scheffe를 활용하였다.

둘째, 인과관계 가설검정에 앞서 연구모델의 적합성을 검증하기 위해 모든 잠재변수들을 공분산으로 설정하여 확인적 요인분석을 실시하였고, 상관분석을 통해 관측변수들 간 관련성과 측정모델의 타당성을 평가하였다. 이 후에 가설검증을 위해 구조방정식모델 분석을 실시하였다.

셋째, 자아존중감의 매개효과는 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 활용하여 매개변수의 유의성을 확인하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 집단 간 차이

#### 1) 성별에 따른 차이

성별에 따른 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 차이는 <표 16>과 같이 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 16. 성별에 따른 차이

변인		남(n=182)	여(n=280)	df	t	p
사회적 지지	가족지지	3.71±.82	3.82±.82	460	-1.442	.150
	주변지지	3.75±.79	3.79±.79	460	-.556	.572
자아존중감	긍정자존	3.86±.72	3.81±.66	460	.824	.411
	부정자존	2.73±1.02	2.63±.93	460	1.058	.290
자아탄력성	지지관계	3.89±.65	3.96±.61	460	-1.057	.291
	긍정태도	3.96±.65	3.95±.63	460	.076	.940
우울		2.44±.92	2.39±.87	460	.586	.558



## 2) 연령에 따른 차이

연령에 따른 차이를 분석한 결과는 <표 17>과 같이 사회적 지지의 하위변인 가족지지에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로, F값은 4.689, 유의확률  $p < .01$  수준에서 유의한 차이를 보였다. 사후검증에 의하면, 70대(M=3.69) 집단보다 50대(M=4.07) 집단이 높게 나타났다.

표 17. 연령에 따른 차이

변인	하위 변인	연령	n	평균	표준편차	F	p	사후검증
사회적 지지	가족 지지	50대(A)	50	4.07	.73	4.689	.010	C<A
		60대(B)	186	3.80	.81			
		70대(C)	226	3.69	.83			
	주변 지지	50대(A)	50	3.98	.80	1.769	.172	
		60대(B)	186	3.76	.76			
		70대(C)	226	3.75	.81			
자아 존중감	긍정 자존	50대(A)	50	3.91	.62	.873	.418	
		60대(B)	186	3.78	.68			
		70대(C)	226	3.85	.69			
	부정 자존	50대(A)	50	2.49	.89	1.674	.189	
		60대(B)	186	2.63	.93			
		70대(C)	226	2.75	1.01			
자아 탄력성	지지 관계	50대(A)	50	4.06	.54	1.101	.333	
		60대(B)	186	3.91	.61			
		70대(C)	226	3.93	.65			
	긍정 태도	50대(A)	50	3.98	.58	.109	.897	
		60대(B)	186	3.94	.63			
		70대(C)	226	3.96	.65			
우울	50대(A)	50	2.44	.94	.023	.978		
	60대(B)	186	2.42	.87				
	70대(C)	226	2.41	.90				

### 3) 댄스유형에 따른 차이

댄스 참여유형에 따른 차이는 <표18>과 같이 유의하지 않는 것으로 나타났다.

표 18. 댄스유형에 따른 차이

변인	하위 변인	댄스유형	n	평균	표준편차	F	p	사후 검증
사회적 지지	가족 지지	댄스스포츠(A)	209	3.77	.83	1.754	.155	
		소셜댄스(B)	91	3.62	.77			
		라인댄스(C)	74	3.86	.84			
		기타댄스(D)	88	3.87	.82			
	주변 지지	댄스스포츠(A)	209	3.78	.79	.969	.407	
		소셜댄스(B)	91	3.67	.74			
		라인댄스(C)	74	3.81	.84			
		기타댄스(D)	88	3.87	.78			
자아존중감	긍정 자존	댄스스포츠(A)	209	3.87	.68	1.078	.358	
		소셜댄스(B)	91	3.77	.67			
		라인댄스(C)	74	3.74	.70			
		기타댄스(D)	88	3.88	.66			
	부정 자존	댄스스포츠(A)	209	2.59	.95	.886	.448	
		소셜댄스(B)	91	2.72	1.00			
		라인댄스(C)	74	2.73	.89			
		기타댄스(D)	88	2.76	1.03			
자아탄력성	지지 관계	댄스스포츠(A)	209	3.99	.64	1.357	.255	
		소셜댄스(B)	91	3.87	.62			
		라인댄스(C)	74	3.85	.66			
		기타댄스(D)	88	3.96	.55			
	긍정 태도	댄스스포츠(A)	209	4.04	.62	2.570	.054	
		소셜댄스(B)	91	3.89	.68			
		라인댄스(C)	74	3.82	.65			
		기타댄스(D)	88	3.94	.59			
우울	댄스스포츠(A)	209	2.41	.91	1.831	.141		
	소셜댄스(B)	91	2.47	.79				
	라인댄스(C)	74	2.23	.91				
	기타댄스(D)	88	2.54	.94				

#### 4) 참여기간에 따른 차이

참기기간에 따른 차이는 <표 19>와 같이 나타났다.

표 19. 참여기간에 따른 차이

변인	하위 변인	참여기간	n	평균	표준편차	F	p	사후검증
사회적 지지	가족 지지	1년 미만(A)	100	3.68	.81	4.835	.003	B,A<D,C
		1-4년 미만(B)	215	3.67	.82			
		4-7년 미만(C)	95	3.99	.80			
		7년 이상(D)	52	3.98	.73			
	주변 지지	1년 미만(A)	100	3.68	.82	3.745	.011	A<D
		1-4년 미만(B)	215	3.71	.80			
		4-7년 미만(C)	95	3.92	.73			
		7년 이상(D)	52	4.02	.69			
자아존중감	긍정 자존	1년 미만(A)	100	3.77	.68	.506	.678	
		1-4년 미만(B)	215	3.83	.71			
		4-7년 미만(C)	95	3.85	.65			
		7년 이상(D)	52	3.91	.64			
	부정 자존	1년 미만(A)	100	2.68	.90	1.024	.382	
		1-4년 미만(B)	215	2.75	1.00			
		4-7년 미만(C)	95	2.57	.97			
		7년 이상(D)	52	2.56	.95			
자아탄력성	지지 관계	1년 미만(A)	100	3.86	.68	.991	.397	
		1-4년 미만(B)	215	3.94	.62			
		4-7년 미만(C)	95	3.98	.61			
		7년 이상(D)	52	4.02	.56			
	긍정 태도	1년 미만(A)	100	3.88	.61	.875	.454	
		1-4년 미만(B)	215	3.95	.65			
		4-7년 미만(C)	95	4.03	.64			
		7년 이상(D)	52	3.99	.58			
우울	1년 미만(A)	100	2.60	.92	3.449	.017	D,C<A	
	1-4년 미만(B)	215	2.45	.87				
	4-7년 미만(C)	95	2.24	.91				
	7년 이상(D)	52	2.23	.84				

자아존중감과 자아탄력성은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고( $p>.05$ ), 사회적 지지와 우울에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 사회적 지지의 하위 요인 가족지지의 F값은 4.835,  $p<.01$  수준에서 유의하였다. 사후검증을 보면, 1-4년 집단( $M=3.67$ )과 1년 미만 집단( $M=3.68$ ) 보다 7년 이상( $M=3.98$ )과 4-7년 집단( $M=3.99$ )이 높게 나타났다. 주변 지지의 F값은 3.745,  $p<.05$ 수준에서 유의하였고, 7년 이상 집단( $M=4.02$ )이 1년 미만 집단( $M=3.68$ )보다 높은 점수를 보였다. 그리고 우울의 F값은 3.449( $p<.05$ )로 7년 이상( $M=4.02$ )과 4-7년 집단( $M=4.02$ )보다 1년 미만의 집단( $M=4.02$ )이 유의하게 높은 점수를 보였다.

## 5) 주 참여빈도에 따른 차이

주 참여빈도에 따른 차이는 <표 20>과 같이 사회적 지지의 가족지지와 주변 지지, 자아존중감의 긍정자존감, 자아탄력성의 긍정적 태도에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 가족지지와 주변지지의 F값은 각각 4.708( $p<.01$ )과 4.695( $p<.01$ )로 유의하고 주 2회 참여집단( $M=3.66/3.68$ ) 보다 주 4회 이상 참여집단( $M=4.05/4.06$ )이 사회적 지지에 대한 점수가 높게 나타났다. 그리고 자아존중감에서 부정 자존감은 유의한 차이가 없었고( $p>.05$ ), 긍정 자존감의 F값이 3.281( $p<.05$ )로 유의하였다. 사후검증 결과, 주 2회 집단( $M=3.76$ ) 보다 주 4회 이상 집단( $M=4.05$ )에서 높은 점수를 보였다. 자아탄력성은 긍정적 태도에서 유의한 차이를 보였고( $F=4.823$ ,  $p<.01$ ), 주 1~2회 참여 집단( $M=3.87$ ) 보다 주 4회 이상의 집단( $M=4.17$ )에서 높은 점수를 보였다.

표 20. 참여빈도에 따른 차이

변인	하위 변인	참여 빈도	n	평균	표준편차	F	p	사후검 증
사회적 지지	가족 지지	주 1회(A)	24	3.87	1.08	4.708	.003	B<D
		주 2회(B)	267	3.66	.83			
		주 3회(C)	102	3.85	.71			
		주 4회 이상(D)	69	4.05	.76			
	주변 지지	주 1회(A)	24	3.86	.96	4.695	.003	B<D
		주 2회(B)	267	3.68	.81			
		주 3회(C)	102	3.83	.70			
		주 4회 이상(D)	69	4.06	.68			
자아 존중감	긍정 자존	주 1회(A)	24	3.86	.70	3.281	.021	B<D
		주 2회(B)	267	3.76	.71			
		주 3회(C)	102	3.85	.58			
		주 4회 이상(D)	69	4.05	.67			
	부정 자존	주 1회(A)	24	2.23	.76	2.297	.077	
		주 2회(B)	267	2.73	.94			
		주 3회(C)	102	2.67	1.00			
		주 4회 이상(D)	69	2.57	1.06			
자아 탄력성	지지 관계	주 1회(A)	24	3.90	.70	2.959	.032	
		주 2회(B)	267	3.87	.66			
		주 3회(C)	102	4.01	.51			
		주 4회 이상(D)	69	4.09	.57			
	긍정 태도	주 1회(A)	24	3.87	.62	4.828	.003	A,B<D
		주 2회(B)	267	3.87	.67			
		주 3회(C)	102	4.04	.51			
		주 4회이상(D)	69	4.17	.61			
우울	주 1회(A)	24	2.07	.68	1.416	.237		
	주 2회(B)	267	2.46	.88				
	주 3회(C)	102	2.39	.90				
	주 4회 이상(D)	69	2.42	.98				

## 2. 변인 간 인과관계

### 1) 측정모델 적합도 검증

변인 간 인과관계 가설검증에 앞서 측정모델에 대한 적합성 평가하였다. 검증은 자아탄력성의 측정변수들을 항목합산 한 후에 결과변수로 투입하고 선행변수 사회적 지지와 매개변수 자아존중감의 모든 잠재변수들 간 공분산으로 설정하여 확인적 요인분석을 실시하였다.

그 결과, 측정모델에 대한 적합도 지수  $\chi^2=376.504$ ,  $df=160$ ,  $p=.001$ ,  $GFI=.925$ ,  $AGFI=.901$ ,  $TLI=.961$ ,  $CFI=.967$ ,  $RMSEA=.054$ 로 기준치에 부합하여 측정모델에 대한 타당성을 평가하였다.

일반적인 측정모델의 타당성 평가는 집중타당성과 판별타당성에 의해 평가된다. 집중타당성은 표준화계수(SRW) 값과 유의성, 개념신뢰도 및 평균분산추출(AVE) 값을 기준으로 평가하고(Anderson & Gerbine, 1988; Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998), 판별타당성은 상관계수와 AVE 값을 활용하여 평가된다(Fornell & Larcker, 1981).

<표 21>을 살펴보면, 모든 관찰변수들의 표준화계수 값이 기준치 .5보다 높게 나타났고, 모든 잠재변수들의 개념신뢰도와 AVE 값이 기준치 .7과 .5를 모두 상회하는 것으로 집중타당성이 확보되었다고 볼 수 있다. 판별타당성은 개념 간 상관관계에서 가장 높은 계수 값을 제공한 값이 AVE 값을 초과하지 않았을 때 검증되었다고 보는데, 가족지지와 주변지지의 계수 값 .808의 제공 값 .652는 부정자존감의 AVE 값 .566을 초과하였다. 이는 가족지지와 주변 지지에 대한 개념이 서로 독립적이지 못한 것으로 판별타당성 검정이 기각되었다고 볼 수 있지만, 부정자존감을 제외한 모든 변수들의 AVE 값이 기준치를 만족하고, 가족지지와 주변지지를 설명하는 문항들이 각 개념을 대표할 수 있다는 판단으로 문항을 삭제하지 않았다.

표 21. 측정모델 타당성 평가(결과변수: 자아탄력성)

경로		SRW	S.E	C.R	개념 신뢰도	AVE	판별 타당도
가족1	<--	.697	.042	17.867***			
가족3	<--	.708	.050	18.297***	.883	.658	
가족4	<--	.889	.037	27.477***			
가족5	<--	.898					
주변1	<--	.846	.056	19.313***			
주변2	<--	.883	.057	20.289***	.910	.717	
주변3	<--	.800	.062	18.065***			
주변5	<--	.762					
긍정1	<--	.759	.058	17.351***			가족 지지
긍정2	<--	.821	.054	19.093***			&
긍정3	<--	.859	.054	20.219***	.939	.757	주변 지지
긍정4	<--	.865	.052	20.382***			
긍정5	<--	.777					
부정1	<--	.747	.049	18.298***			
부정2	<--	.695	.043	16.546***			
부정3	<--	.797	.048	20.056***	.866	.566	
부정4	<--	.871	.046	22.79***			
부정5	<--	.848					
지지적 관계	<--	.900	.042	24.13***	.948	.901	
긍정적 태도	<--	.872					

\*\*\*p&lt;.001

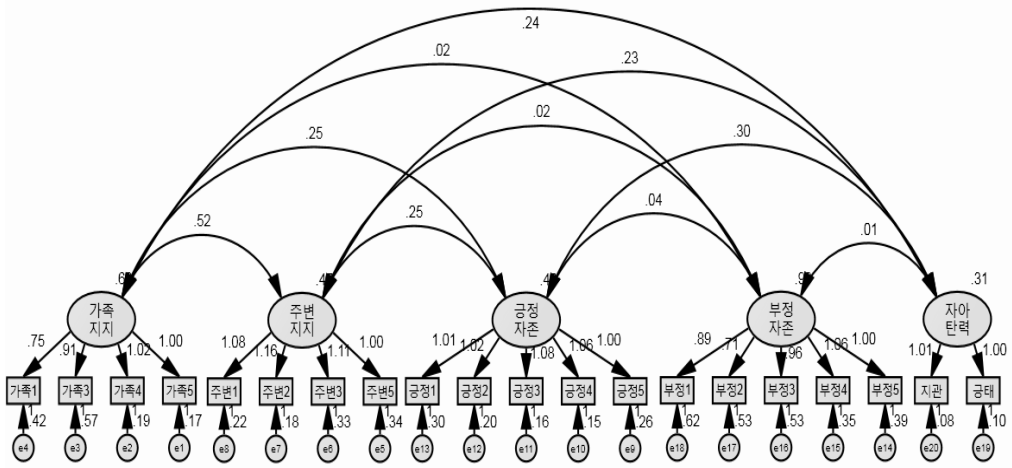


그림 8. 측정모델 분석 결과(결과변수: 자아탄력성)

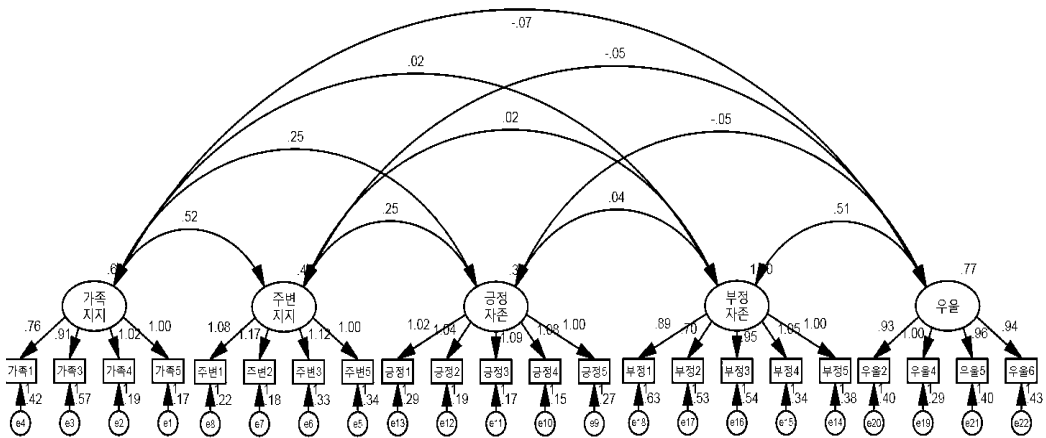


그림 9. 측정모델 분석 결과(결과변수: 우울)

<그림 9>는 우울 변수를 결과변수로 투입한 후 측정모델에 대한 확인적 요인을 분석한 결과다. 즉 초기모델에서 적합도 지수  $\chi^2=424.798$ ,  $df=199$ ,  $p=.001$ ,  $GFI=.921$ ,  $AGFI=.900$ ,  $TLI=.962$ ,  $CFI=.967$ ,  $RMSEA=.050$ 으로 적합도 기준치에 대체로 만족하여 측정모델 타당성을 평가하였다.

그 결과, <표 22>와 같이 SRW 값, 개념신뢰도 및 AVE 값이 기준치에 충족



하여 집중타당성을 확보하였다. 그리고 자아탄력성을 결과변수로 투입한 모형처럼 판별타당성은 기각되었으나, 앞서 설명한 근거에 의해 가족지지와 주변지지에 대한 문항을 삭제하지 않았다.

표 22. 측정모델 타당성 평가(결과변수: 우울)

경로	SRW	S.E	C.R	개념 신뢰도	AVE	판별 타당도	
가족1 <--	.697	.042	17.878***				
가족3 <--	.707	.050	18.269***	.883	.657		
가족4 <--	.889	.037	27.479***				
가족5 <--	.897						
주변1 <--	.846	.056	19.280***				
주변2 <--	.883	.058	20.256***	.910	.717		
주변3 <--	.800	.062	18.051***				
주변5 <--	.762						
긍정1 <--	.762	.060	17.102***			가족 지지	
긍정2 <--	.827	.055	18.843***			&  주변 지지	
긍정3 <--	.856	.055	19.628***	.939	.757		
긍정4 <--	.866	.054	19.894***				
긍정5 <--	.770						
부정1 <--	.745	.048	18.406***				
부정2 <--	.691	.042	16.576***				
부정3 <--	.793	.047	20.154***	.873	.580	.652	
부정4 <--	.874	.045	23.313***				
부정5 <--	.851						
우울2 <--	.791	.048	19.360***				
우울4 <--	.851			.872	.630		
우울5 <--	.801	.049	19.686***				
우울6 <--	.782	.049	19.053***				

\*\*\*p<.001

7개의 구성 개념 간 상관분석 결과는 <표 23>과 같이 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 선행변수 사회적 지지 간 상관  $r=.808$ 로 유의한 정의 상관이 있고, 매개변수 긍정 자존감과 의 상관  $r=.443$ ,  $r=.540$ 의 정의 상관이 있는 반면, 부정 자존감은 유의하지 않았다( $p>.05$ ). 선행변수 사회적 지지와 결과변수 자아탄력성의 상관  $r=.402$ 에서  $.514$ 까지 유의한 정의 상관이 있고, 우울은 유의하지 않았다( $p>.05$ ). 그리고 매개변수 자아존중감에서 긍정적 개념의 긍정 자존감은 자아탄력성 지지적 관계와 긍정적 태도에 유의한 정의 상관( $r=.734/ r=.715$ )이 있는 반면, 부정적 개념의 우울과는 유의한 상관이 없었다( $p>.05$ ). 반대로 부정적 개념의 부정 자존감은 자아탄력성과 유의하지 않았으나( $p>.05$ ), 우울의 상관  $r=.515$ 의 정의 상관을 보였다.

표 23. 변인 간 상관분석

척도	가족 지지	주변 지지	긍정 자존	부정 자존	지지 관계	긍정 태도	우울
가족지지	1	.808***	.443***	.027	.441***	.402***	-.075
주변지지		1	.540***	.030	.514***	.479***	-.065
긍정자존			1	.069	.734***	.715***	-.075
부정자존				1	.045	-.028	.515***
지지관계					1	.785***	-.094*
긍정태도						1	-.145**
우울							1
M	3.77	3.78	3.83	2.67	3.94	3.96	2.42
SD	.82	.79	.68	.97	.62	.63	.89

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ (양쪽에서 모두 유의함)

## 2) 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 인과관계

본 연구의 매개효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)의 연구를 기초로 Hair 등(2006)이 제안한 절차에 따라 평가하였다. 이들은 독립변수와 매개변수, 독립변수와 종속변수, 매개변수와 종속변수 간의 관계가 유의하여야 하고, 독립변수와 종속변수의 관계에서 매개변수를 투입했을 때 유의한 변화를 보이지 않을 시 매개효과가 없다고 평가한다. 반면, 독립변수와 종속변수의 관계에서 매개변수가 개입되었을 때, 약하게 영향을 미치는 것으로 변하면 부분매개, 독립변수와 종속변수가 유의하지 않은 상태로 변하면 완전매개가 있다고 한다. 이러한 절차에 따라 각각의 변수를 통제된 상태에서 분석하였고 <표 24>와 같이 나타났다.

표 24. 변인 간 인과관계 가설 검증결과

구조경로	RW	SRW	C.R	p	가설검정
가족지지 → 긍정자존	-.217	-.282	-1.853	.064	기각
가족지지 → 부정자존	-.027	-.025	-.149	.881	기각
주변지지 → 긍정자존	.782	.842	5.298	.001	채택
주변지지 → 부정자존	.075	.058	.347	.728	기각
가족지지 → 자아탄력	-.112	-.163	-1.074	.283	기각
주변지지 → 자아탄력	.615	.736	4.742	.001	채택
긍정자존 → 자아탄력	.765	.859	16.957	.001	채택
부정자존 → 자아탄력	-.029	.047	-1.380	.197	기각
가족지지 → 우울	-.068	-.069	-.407	.684	기각
주변지지 → 우울	-.028	-.024	-.139	.890	기각
긍정자존 → 우울	-.174	-.134	-3.020	.003	채택
부정자존 → 우울	.547	.593	10.839	.001	채택

구체적으로 살펴보면, 가족의 지지는 자아존중감과 자아탄력성 및 우울에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났고( $p > .05$ ), 주변지지는 긍정자존감과 자아탄력성에 유의한 정(+)<sup>의</sup> 영향을 끼치는 것으로 나타났다( $t=5.298, p < .001 / t=4.742, p < .001$ ). 그리고 긍정 자존감은 자아탄력성에 유의한 정(+)<sup>의</sup> 영향을 끼치고( $t=16.957, p < .001$ ), 우울은 부(-)<sup>의</sup> 영향을 끼쳤다( $t=-3.020, p < .01$ ). 반면, 부정 자존감은 자아탄력성에 유의하지 않지만( $p > .05$ ), 우울에 유의한 정(+)<sup>의</sup> 영향력을 보였다( $t=10.839, p < .001$ ).

### 3. 자아존중감의 매개효과 검증

앞서, 각각의 변수를 통제된 상태에서 인과관계를 분석한 결과, 선행변수 주변지지가 매개변수 긍정 자존감에 유의하고, 긍정자존감은 결과변수 자아탄력성에 유의하여, 주변지지와 자아탄력성의 관계에서 매개변수 긍정 자존감을 투입하여 매개효과를 분석하였다.

먼저, 연구모델에 대한 적합도 지수  $\chi^2=113.365, df=41, p=.001, GFI=.959, AGFI=.934, TLI=.973, CFI=.980, RMSEA=.062$ 로 기준치에 만족하고, <표 25>와 같이 직접효과는 .134로 매개변수를 통제했을 때보다 유의하게 약하게 영향을 미치는 것으로 부분 매개효과를 확인하였다. 이에 부트스트래핑(bootstrapping) 방법으로 매개효과의 유의성을 확인하였고, 반복 추정횟수 500번, 95%의 신뢰구간에서 검증하였다. 그 결과 긍정자존감의 계수 값은 .453( $p < .01$ ), 직접효과와 간접효과가 합해진 전체효과는 .587( $F=14.433, p < .001$ )에서 유의하였다.

<표 26>과 같이 긍정자존감이 주변지지와 자아탄력성과의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났고, 부분매개모형과 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여  $\chi^2$  차이를 비교하였다. 그 결과, 자유도 1에 대한 임계비 값 3.84를 상회하는 것으로 부분 매개모형이 채택되었다.

표 25. 매개효과 검정 결과

구조경로	선행변인	매개변인	결과변인	C.R	p	가설검정
	직접효과	간접효과	전체효과			
주변지지 → 긍정자존 → 자아탄력성	.134	.453 (.003)	.587	14.433	.001	채택

표 26. 경쟁모형 비교

모형	$\chi^2$	df	$\Delta\chi^2$	$\Delta df$
부분매개	113.365	41	9.748	1
완전매개	123.113	42		

## V. 논 의

본 연구는 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어를 대상으로 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 인과관계를 규명하고, 사회적 지지와 자아탄력성 및 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 연구 목적을 달성하기 위하여 가설적 연구모형을 기초로 선행연구들의 결과와 비교하여 각 변인들의 인과적 관계를 검증한 결과에 대해 다음과 같이 논의를 구성하였고, 그 내용은 다음과 같다.

### 1. 인구통계학적 특성에 따른 액티브 시니어들의 사회적지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 차이

본 연구에서 정의한 액티브 시니어는 베이비 붐 세대로 불리며 전쟁, 해방, 경제적 빈곤 등을 겪은 기존의 시니어 노년층과 달리 대한민국의 발전과 성장을 경험한 세대로 고도성장을 이룬 주체이기도 하다. 따라서 액티브 시니어는 자신이 좋아하는 스포츠, 오락, 취미활동, 교양활동 등의 여가활동을 즐기는 경향이 두드러진다(하민아, 2019). 인구통계학적 특성에 따른 액티브 시니어의 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 상관성은 연령, 참여기간, 주 참여빈도에 서 유의미한 것으로 나타났다. 먼저 연령에서는, 사회적 지지의 하위변인인 가족 지지에서 유의한 차이를 보였고, 50대가 70대보다 높은 지지를 보였다. 여가활동에 참여하는 액티브 시니어들은 신체활동을 통해서 건강을 증진하고 친교활동을 하기 때문에 여가스포츠 활동을 통해서 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 따라서 이들의 인구통계학적 특성에 따른 변인들의 상관성을 알아봄으로써 액티브 시니어들이 추구하는 여가스포츠와 노년의 삶을 고양시킬 수 있는 방법을 확인할 수 있다.

댄스문화를 즐기는 액티브 시니어의 성별에 따른 사회적 지지는 유의미한 차이가 없었다. 그러나 기존 연구에서는 성별에 따라 여가활동(댄스스포츠)에 대한 사회적 지지에서 차이가 있었고(김경식, 2004), 여성 노인에 대한 사회적 지지가 남성에 비해 낮았는데, 그 원인으로 남성은 퇴직을 함으로써 오는 공허함 때문에 주변의 지지가 커지기 때문으로 보고하였다(엄인숙, 2008). 이러한 연구결과의 차이는 과거에는 여가활동 참여가 제한적이었지만, 현재는 노년의 여가활동 참여에 성별의 구별이 사라졌기 때문이라고 할 수 있다. 또한 오늘날에는 성별에 관계없이 경제적 자립이 가능하기 때문에 성별에 따른 여가활동에 대한 사회적 지지에서 차이가 나타나지 않은 것으로 추론해 볼 수 있다. 본 연구의 성과는 참여 기간이 오래되고 참여 빈도가 높을수록 사회적 지지가 높고, 자아존중감과 자아탄력성이 높아져 우울을 감소시킬 수 있다는 결과를 얻은 것이라고 할 수 있다.

이와 같은 결과로 미루어볼 때, 여가활동으로 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들은 기존의 시니어 그룹과 다른 관점에서 접근해야 한다. 즉 기존의 시니어들과 달리 남녀 모두 가족지지와 주변지지에 상관없이 댄스문화를 즐긴다는 것은 댄스문화의 특성, 즉 남녀 모두 동등한 입장에서 성별에 관계없이 즐길 수 있는 여가활동이라는 것을 입증하는 것이다. 따라서 여가활동으로서 댄스문화가 사회적 지지의 긍정적 효과로 나타나는 자아존중감과 자아탄력성을 높여주고, 건강한 노후에 부정적 영향을 미치는 우울을 감소시킬 수 있는 중요한 매개가 될 수 있음을 확인하였다.

## 2. 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들의 사회적지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 인과관계

현대인의 여가활동 참여는 성공적인 노후를 준비하기 위한 하나의 준거로 인식되고 있다. 그 이유는 여가활동을 통해서 보다 높은 삶의 질을 추구할 수 있기 때문이다. 서론에서 제시하였듯, 액티브 시니어의 여가활동(여가스포츠로서

댄스문화)은 사회적 지지 및 자아존중감, 자아탄력성, 우울 등과 같은 사회, 심리적 요인을 개선하는데 충분한 효과가 있었다. 여가활동의 참여도가 높을수록 성공적 노년에 대한 기대가 커지기 때문에 성공적 노후를 준비하기 위해서는 다양한 여가활동이 필요하다고 인식하기 때문이다. 또한 여가활동의 주요 소비층으로 등장한 액티브 시니어에 대한 이해가 필요한 시점임을 알 수 있었다. 하지만 급속히 보급되는 댄스문화에 대한 실증적 연구와 이들의 사회·심리적 요인들을 분석한 연구결과는 충분하지 않았다. 따라서 댄스문화의 확산과 보급에 대한 사회경제적 요인을 파악하는 것, 즉 액티브 시니어의 여가시간과 액티브 시니어에 대한 여가활동 효과에 대한 이론적 연구가 필요하다고 할 수 있다. 이러한 관점에서 시작된 본 연구는 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어를 대상으로 여가활동의 참여에 대한 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성, 우울의 구조적 관계를 분석하고자 하였다. 본 논문의 연구결과에 따르면, 사회적 지지에서 가족지지는 자아존중감에 유의한 영향을 끼치지 않는 변수로 확인되었고, 주변지지를 높게 지각할수록 긍정적 자아존중감에 정의 영향을 준다는 것을 확인하였다. 그리고 사회적 지지는 주변의 하위 변인에 영향을 주었고, 자아존중감은 자아탄력성에 영향을 주었으며, 우울에도 영향을 주었다. 이러한 연구결과를 기반으로 구체적인 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들의 사회적 지지와 자아존중감의 인과관계를 분석한 결과, 주변지지는 긍정자존감에 유의한 인과관계를 나타냈다. 이러한 결과는 사회적 지지 중에서 주변지지가 자아존중감에 직접적으로 영향을 미치며, 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어에게는 주변지지가 높을수록 긍정자존감이 높아진다는 것을 의미한다. 다시 말해 주변지지를 받는 액티브 시니어들은 사회 구성원으로서 상호작용하며, 자신의 가치가 사회적으로 중요하다고 지각하는 것이다. 이것은 무용이나 다양한 댄스문화에 참여하는 노인들이 비참여 노인보다 사회적 지지가 높다고 느끼기 때문이다(신혜숙, 2007). 결국 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들은 사회적 지지가 높아질 것이며, 이는 긍정 자아존중감으로 이어져 우울을 극복하고 자아탄력성을 극대화하여 새롭게 사회적



지지를 획득하는 선순환 구조를 갖게 된다고 주장할 수 있다.

본 연구의 특징적인 결과는 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들의 가족 지지가 자아존중감에 영향을 미치지 않았다는 점이다. 나이가 들어감에 따라 체력저하, 미래에 대한 경제적 불안정, 사회구성원으로서의 역할 축소 등으로 인해서 나타나는 심리적 불안을 극복하기 위해서는 가족지지가 중요하다(김명숙·고종욱, 2013; 성낙훈·백진우, 2004). 하지만 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들에게는 가족지지가 자아존중감에 영향을 주지 않았다. 본 논문의 이러한 연구결과는 선행 연구결과와 다른 것으로, 이러한 차이는 댄스문화에 대한 인식의 차이에서 기인하는 것으로 볼 수 있다. 가족들이 인식하는 댄스문화가 대중적으로 건전한 여가활동이라기 보다는 폐쇄적 여가문화라는 인식이 크기 때문에 댄스문화 참여자가 가족의 지지를 받지 못했을 수도 있다. 이러한 결과는 댄스스포츠에 참여한 노인 여성들에 대한 가족의 스트레스가 우울 증상을 높일 수 있다는 김이량과 전해자(2009)의 연구와 일맥상통한다. 이러한 결과는, 댄스문화를 받아들이는 액티브 시니어 당사자들 입장에서는 경제적 독립으로 인한 경제적 여유가 있기 때문에 가족의 지지를 중요한 조건으로 받아들이지 않는다는 것을 의미한다. 즉 가족의 지지가 없이도 본인의 판단에 따라 댄스문화를 즐길 수 있는 사회변화의 결과가 반영된 것이라고 볼 수 있다. 반면에, 여가활동으로 댄스문화를 즐기는 동료들의 주변지지는 자아존중감에 긍정적인 영향을 주었다. 노인들을 대상으로 한 연구에서도 노인들의 여가활동을 활성화시키기 위해서는 경제적 부담을 느끼지 않으면서 여가활동이 가능하도록 정책적 조율이 필요하다는 점을 강조하였는데, 이러한 점이 기존 시니어 그룹과 액티브 시니어의 여가활동 정책을 시행하는데 고려해야 할 부분이라고 할 수 있다.

이러한 결과를 종합하면, 시니어의 댄스문화 참여에 대한 가족의 지지는 당사자들에게 중요한 변수가 아니지만 주변의 지지는 높은 자아존중감을 형성하는데 중요한 변수로 긍정적으로 영향을 미친다고 할 수 있다. 이러한 인식의 차이는 댄스문화 참여자의 태도와 댄스문화를 수용하는 사회적 분위기, 즉 환경적 특성에서 기인한 것이라고 할 수 있다. 댄스문화를 통해서 얻어진 긍정적 자아

존중감은 누구에게나 힘의 원천이며 삶의 성공여부를 판단할 수 있는 요소라고 할 수 있다. 따라서 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들이 주변 사람들의 지지를 통해서 자아존중감을 높이는 것은 노년의 삶을 건강하게 유지하는데 바람직한 방법이라고 할 수 있다.

둘째, 나이가 들어감에 따라 인간이 느끼는 감정은 다양하고 복잡적이어서 정서적으로 동일하게 반응하지 않는다. 액티브 시니어 또한 비슷한 환경에 노출되는 자극일지라도 유사하게 반응하지 않는다. 따라서 액티브 시니어들도 다양한 상황에 맞게 자신의 욕구에 대한 자기통제 수준을 조절하는 능력을 키워서 내적·외적인 스트레스에 융통성 있게 대처하는 능력, 즉 자아탄력성을 길러야 한다. 댄스스포츠 활동은 노인의 자아탄력성을 높이는 효과가 있는데, 댄스스포츠에 수반된 예술적 신체활동은 노인들의 내적 감정을 발산하고 구성원과의 조화로운 관계를 유지하는데 필요한 정서적 안정을 가져와 궁극적으로 자아탄력성을 높이는 요인으로 작용하였다(변영채·이동호·류호상, 2014). 본 연구에서도 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어들의 사회적 지지와 자아탄력성의 인과관계를 확인한 결과, 주변지지는 자아탄력성에 유의한 인과관계를 나타냈다. 즉 주변지지는 자아탄력성을 높이는 효과를 보였다. 이와 같은 결과는 노인들이 지각한 친구 또는 이웃의 지지가 자아탄력성과 긍정적인 관계가 있다는 이정은(2014)의 결과를 지지하며, 주변사람들의 사회적 지지를 높게 지각하는 집단이 심리사회적 적응력을 높일 수 있고 상실감은 감소할 수 있다는 결과에 다양한 시사점을 제공한다. 즉 댄스문화에 참여하는 것은 생리적 운동효과와 더불어 삶을 윤택하게 하는 심리적 안정감을 높이는데 긍정적 영향을 주고, 이러한 관점에서 댄스문화 참여자에 대한 긍정적 주변지지는 댄스문화를 즐기는 사람들에게 긍정적 심리요인으로 작동하여 스트레스와 같은 건강 유해 요소를 제거하고 외부 자극에 대해 융통성 있게 대처할 수 있는 자아탄력성을 증가시킨다고 볼 수 있다. 따라서 신체 건강은 물론이고 정신건강 증진에도 중요한 여가활동으로서의 댄스문화에 참여한다면, 액티브 시니어의 자아탄력성이 향상될 수 있다는 것을 의미한다.

셋째, 댄스문화를 즐기는 액티브시니어들의 긍정자존감은 우울에 부정적인 영향을 주었고, 부정 자존감은 우울에 정(+)적으로 유의한 인과관계를 나타냈다. 이와 같은 결과는, 긍정자존감은 우울에 직접적으로 영향을 미치며, 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어의 긍정자존감이 높을수록 우울의 수준이 낮음을 의미한다. 긍정자존감은 개인의 심리적 사회적 관계와 밀접하게 연관되어 있어서, 이에 대해 긍정적으로 평가할수록 적응력이 높아지고, 여러 가지 심리적, 사회적 스트레스에 직면했을 때 불안이나 우울 등의 부정적 요소들을 조절해 줄 수 있다. 따라서 왜곡된 사고, 고독, 부정적 자기지각 등은 우울에 취약한 요인이 될 수 있고, 가족, 친구, 동료, 주변사람 등이 자신을 인정해주고, 존경, 애정, 신뢰, 관심, 격려 등의 긍정적 관계를 형성하는 것은 자신을 더욱 가치 있는 존재로 느끼게 하여 부정적 사고를 감소하게 할 것이다.

선행연구에서 김미례(2006)와 이민숙(2005)은 우울 증상이 높은 여성 노인들의 우울 증세를 감소시키는 요인으로 긍정자존감을 제시하였다. 이현지, 이윤주(2005)도 부정 자아존중감은 우울감을 더 높여준다고 하였고, 김미례(2007)도 낮아진 자아존중감은 우울을 증가시킨다고 보고하였다. 본 연구의 결과도 부정적 자아존중감과 우울의 관계가 비례한다고 확인되어 선행 연구결과를 뒷받침한다. 따라서 액티브 시니어가 댄스문화 참여자들끼리 긍정적 사고를 형성한다면 긍정자존감이 높아지고, 이를 통해서 우울을 감소하는데 기여한다고 말할 수 있다. 김유식(2014)은 높은 자아존중감을 확보하면 우울에 빠져서 슬픔과 절망 등의 부정적 자기 비하나 무기력하고 무가치한 행동에 빠지는 것을 억제할 수 있다고 하였다. 손제희·허만세(2013)는 자아존중감과 우울은 부(-)적 상관관계가 있으며, 자아존중감이 높으면 우울이 낮아진다고 보고하였다. 김갑숙·전영숙·이철우(2009)도 자아존중감과 우울은 직·간접적인 관련성을 갖는다고 보고하였다. 특히 김이향과 전해자(2009)의 연구에서는 여성 노인을 대상으로 12주간 댄스스포츠에 참여한 집단과 통제집단을 구분하여 자아존중감의 효과를 검증한 결과, 참여집단에서 자아존중감이 확연하게 높아졌고, 우울은 현저하게 감소한다는 결과를 보고하였다. 또한, 경제와 건강, 가족에 대한 스트레스는 우울을 증가시키는

원인이 되지만, 높은 자아존중감으로 인해 우울 증상을 해소할 수 있음을 밝혀냈다. 즉 이러한 선행 연구결과가 본 논문의 연구결과를 지지하고 있다는 점에서 본 논문의 연구결과가 타당하다고 할 수 있다. 엄인숙(2012)도 노인을 대상으로 자아존중감과 우울의 관계를 조사한 결과, 두 요인 사이에 부(-)적인 상관관계가 있으며 노인의 우울을 완화시키는데 가장 크게 작용하는 것이 자아존중감이라고 발표하였다. 최영(2008)도 우울을 완화시키는 역할을 담당하는 것으로 자아존중감을 주장하였다. 즉 우울을 감소시키기 위해서는 친인척, 가족, 친구와의 교류를 활성화하고, 사회적 지지를 이끌어내어 자아존중감을 높여야 한다는 의미이다.

이와 같이 자아존중감은 자아실현, 본질, 존재에 대한 믿음을 나타내는 것으로 행복한 삶을 누리기 위해서 꼭 필요한 부분이다(권재노, 2011). 누구나 자기 스스로 여가활동을 선택하고 참여하는 능동적인 활동을 통해서 자아실현과 행복한 삶의 추구, 자신의 욕구를 조절하고 건강하고 긍정적인 정신 상태를 만든다. 따라서 자신을 가치 있는 존재로 인식해서 높아진 긍정 자아존중감은 우울을 감소시킨다. 반대로 액티브 시니어들이 경험하는 변화된 사회, 환경, 경제력 등 다양한 변화에 제대로 대처하지 못하고 통제력을 상실함으로써 발생하는 낮은 자아존중감은 소외, 고독, 불안, 우울 등의 삶의 부정적 요소들을 증가시킨다(김유식, 2014). 따라서 댄스문화를 통해서 자신감을 가지고 본인의 가치를 높이며, 이를 통해서 자아존중감을 높인다면 우울과 같은 부정적인 요인을 감소시킬 수 있다.

본 연구에서도, 댄스문화를 즐기는 액티브 시니어의 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 인과적 관계를 규명하기 위해 설정한 구조모형을 검증한 결과는 전반적으로 모형 자체를 지지하는 것으로 나타났다. 즉, 댄스문화에 참여하여 사회구성원과 상호작용을 한다면, 보다 나은 미래의 삶을 준비하고 삶의 질을 향상시키는데 긍정적 결과를 기대할 수 있음은 물론이고, 자신의 존재와 가치를 확인하여 자아탄력성을 높이고 우울은 감소시킬 것으로 판단하였다.

### 3. 주변지지와 자아탄력성의 관계에서 긍정 자아존중감의 매개효과

본 연구모형에서는 가족지지가 긍정과 부정 자아존중감에 유의한 영향력을 밝혀내지 못하였다. 그리고 주변지지는 부정 자아존중감, 부정 자아존중감은 자아탄력성에 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났다.

이에 본 연구결과에서는 주변사람들의 지지와 자아탄력성의 관계에서 긍정 자존감의 매개효과를 검증하였다. 이는 주변사람들의 지지가 자아탄력성을 높이는 직접적인 효과보다, 긍정자존감을 매개로 한 간접효과가 더욱 높아질 수 있음을 예측한 결과이다. 즉 댄스문화에 참여한 액티브 시니어들은 자기 자신을 존중하고 스스로 가치 있는 사람으로 지각하게 될 때 내·외적인 스트레스와 더불어 어려움에 대한 대처 및 적응을 더욱 잘할 수 있다는 결과로 해석할 수 있다.

이와 관련하여 송리라, 김형남, 전미라(2015)는 댄스활동에 참여한 중·노년의 여성들이 자아존중감을 높게 지각하게 되면, 일상생활과 주위환경, 건강 및 심리적 만족 등 일반적인 삶의 질 향상 측면에서 부분적이지만 긍정적이라는 결과를 얻게 된다고 하였다. 그리고 리듬운동에 참여한 노인들의 높은 자아존중감은 긍정적인 심리적 행복감을 높여주고, 부정적 행복감은 완화시켜줄 수 있다는 김은혜와 정진오(2013)의 보고도 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들은 높은 자아존중감을 통해서 노년기를 보다 행복하게 지낼 수 있다는 가설을 지지한다.

댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들의 목적은 100세 시대에 맞게 건강한 노년을 준비하고 긍정적 경험을 하는 것이기 때문에 건전한 신체활동을 통해서 건강한 삶을 기대하는 것이다. 따라서 신체활동의 정도, 강도, 내용, 방법의 차이는 있겠지만 여가를 즐기고자 하는 욕구는 본능적이며 당연한 권리이기도 하다. 댄스문화의 참여를 통해서 얻을 수 있는 효과는 단순한 건강 유지가 아닌, 오락적, 사회적, 복지적 차원의 긍정적 경험들로, 이를 통해서 좌절, 두려움, 불안,

초조 등의 부정적 경험들을 제거하는 것이다.

따라서 액티브 시니어에게 흥미를 끌 수 있는 다양한 여가스포츠가 제공되고, 주변 사람들과 상호작용에 필요한 정보를 제공하여 자신을 세상에서 가장 가치 있고 소중한 존재로 느끼고 스스로 행복하다는 생각을 갖도록 해야 한다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 여가스포츠로서 댄스문화에 참여하는 액티브 시니어들이 지각한 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울의 관계를 규명하고, 자아탄력성 및 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위한 목적에 의해 수행하였다. 즉 성공적인 노년의 삶을 영위하기 위한 인과성 연구로 향후, 댄스문화에 대한 인식과 활성화를 위한 목적에 의해 수행되었다. 목적달성을 위해 댄스문화에 참여하는 50대 이상 462명이 연구에 참여하였고, 수집된 자료에 대한 타당성과 신뢰성을 검증하였다.

이에 연구가설과 적합한 방법 및 분석절차를 통해 매우 의미 있는 결과를 도출하였고, 다음과 같이 결론을 맺고자 한다.

첫째, 성별과 참여유형에 따른 차이는 유의하지 않았으나 참여기간과 참여빈도에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이는 댄스문화에 참여하는 남성과 여성 모두가 사회적 지지, 자아존중감, 자아탄력성 등은 높게 지각하고, 우울은 낮다는 것으로 해석할 수 있다. 반면, 참여기간이 길수록 가족과 주변사람들의 지지가 높고 우울은 감소할 수 있음을 확인하였다. 그리고 주 참여빈도가 많을수록 가족 및 주변사람들의 지지와 긍정자존감이 높았으며, 자아탄력성을 높일 수 있는 긍정적 태도를 형성할 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 볼 때, 적극적인 댄스문화 참여는 액티브 시니어들의 긍정자존감을 높여 일상적인 생활에서 적극적인 태도를 이끌어 낼 수 있다고 결론지을 수 있다.

둘째, 변인 간 인과관계를 보면, 가족의 지지는 자아존중감과 자아탄력성 및 우울에 유의하지 않는 변수로 나타났다. 이는 댄스문화에 참여하는 참여자들의 특성에 반영한 결과라고 본다. 반면, 주변사람들의 지지는 긍정자존감을 높이고, 자아탄력성에 영향을 주어 적극적인 태도를 이끌어 낼 수 있다. 그리고 긍정자존감은 우울을 감소시키지만, 부정자존감은 우울을 높이는 불안요소가 될 수 있음을 확인하였다.

셋째, 주변지지와 자아탄력성의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하였다. 즉 주변지지가 자아탄력성을 높이는 직접적인 효과보다 자아존중감을 매개로 더욱 적극적인 태도를 이끌어 낼 수 있다고 해석할 수 있다. 이러한 결과로 볼 때, 액티브 시니어들에게는 가족의 지지보다 주변사람들의 지지가 더욱 중요한 역할을 하며, 이를 통해서 시니어들의 건강 증진은 물론, 정서적 안정을 취할 수 있음을 확인할 수 있다.

이상의 결론을 바탕으로 후속 연구를 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 기존연구와 다르게 가족의 지지가 자아존중감에 유의한 영향을 끼치지 않는 것으로 확인되었다. 따라서 시대의 흐름을 반영한 정책을 입안하고 댄스문화에 대한 밝고 긍정적인 환경을 조성하여 댄스문화 참여자들의 가족지지를 높일 수 있는 대안을 마련하는 연구가 이루어져야겠다.

둘째, 댄스문화를 통한 여가활동 참여가 액티브 시니어들의 노후에 다양한 긍정적인 연구결과가 도출된 바, 이를 토대로 해당 기관에서는 적극적으로 프로그램을 개발하고, 체계적이고 정확한 신체적 심리적 효과를 검증할 수 있는 융·복합 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 댄스문화에 참여하는 중·장년 여성 시니어들의 연구는 많지만 중·장년 남성 시니어들의 연구가 적은 편이다. 따라서 댄스문화에 대한 인식개선과 중·장년 남성들에게 적용할 수 있는 실용적인 프로그램 개발과 연구가 이루어져야 할 것이다.



## 참 고 문 헌

### <단행본>

- 권중돈, 김동배(2005). 인간행동과 사회복지실천. 서울: 학지사.
- 김수인·김현정(2015). 문화연구, 춤의 새로운 이해. 서울 : 성균관대학교출판부.
- 박현숙(2015). 생활과 춤 문화. 서울 : 교우사.
- 신상미(2013). 인간은 왜 춤을 추는가. 서울 : 이화여자대학교출판부.
- 안현상(2006). 여가생활과 스포츠. 서울 : 건국대학교 출판부.
- 이순원(2000). 댄스스포츠. 서울 : 금광 출판사
- 임번장(2000). 사회체육개론. 서울 : 서울대학교 출판부
- 장동선·줄리아 F. 크리스텐슨(2018). 뇌는 춤추고 싶다. 서울 : ARTE.
- 조규청(2000). 댄스스포츠의 이론과 실제 II. 서울 : 흥경 출판사.
- 최순남(1995). 현대노인복지론. 한신대학교 출판부.

### <논 문>

- 고민숙(2002). 애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향.  
고려대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 권재노(2011). 노인의 여가활동 유형에 따른 우울감. 대구한의대학교 대학원 미간행  
석사학위논문.
- 김미례(2006). 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의  
매개효과 및 조절효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김보경(2008). 자가 미용교육 프로그램 (Self-Beauty Program) 이 여성 노인의 우울.  
자아 존중감 및 생활 만족도에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 김봉금(2019). 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향. 한세대학교 대학원. 미간행  
박사학위논문.
- 김상룡(2009). 대학생의 여가레크리에이션 참여와 스트레스, 자아존중감 및 자아실현

- 간의 관계. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 김상철(2019). 노인의 스트레스가 우울에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 한세대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 김양순(2003). 노인의 자아존중감과 삶의 질에 관한 연구. 동의대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영애(2000). 자기성장 프로그램이 대인관계 및 자아존중감에 미치는 효과. 건국대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김오복(2007). 여성노인의 정신건강에 영향을 미치는 요인. 백석대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 김유식(2014). 여가스포츠 참여 퇴직 남성의 사회적지지, 자아존중감, 우울 및 행복의 관계. 단국대학교 대학원 박사학위논문
- 김인영(1991). 입원한 노인환자의 가족지지, 자아존중감, 무력감과 의 관계연구. 연세대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김재현(2013). 노인들의 여가 참여특성에 따른 우울감, 사회적응, 여가만족, 삶의 만족에 관한 연구. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정은(2009). 노인의 정기적 신체활동과 정신건강에 관한 연구: 제4기 1차년도 국민건강영향조사(2007)를 중심으로. 서울시립대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 김진성(2011). 여가스포츠 활동 참여자의 건강체력과 사회적 지지, 건강지각, 건강신념 및 건강증진 생활양식의 관계. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.
- 김태왕(1999). 고령자의 유산소 운동이 건강에 관련된 체력과 혈액성분에 미치는 영향. 부산대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 남가실(1988). 유방절제술 환자와 자궁절제술 환자의 배우자 지지정도와 신체상과의 상관 관계 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 노병일(2005). 노인의 사회적 지지와 우울사이의 관계에 대한 연구. 공주대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.

- 문성희(2009). 복지의식과 사회자본이 사회복지사의 사회행동에 미치는 영향. 경성대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 박미현(2007). 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계. 상명대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 박미현(2008). 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계. 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박주연(2011). 가족탄력성과 사회적 지지가 한부모와 청소년기 자녀의 심리적 복지에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 반미순(2006). 노인의 인구사회학적 특성 및 여가 프로그램 만족도가 생활만족도에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 백은령(2003). 지체장애인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 서연희(2011). 동거여부와 가족지지가 노인의 정신건강과 삶의 질에 미치는 영향. 동의대학교 대학원 석사학위논문.
- 서은숙(2006). 문화·예술 교육프로그램 비교 연구. 경성대학교. 교육대학원 석사학위논문.
- 서희정(2019). 노인의 여가문화활동이 삶의 질에 미치는 영향: 여가몰입과 자아탄력성의 매개효과. 칼빈대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 손덕순(2005). 노인 정신건강에 영향을 미치는 생태체계요인에 관한 연구. 강남대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 송근영(2014). 장기간 복합운동이 노인의 인지기능과 자아탄력성 및 건강체력에 미치는 영향. 영남대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 안계일(2004). 노인의 여가활동과 여가만족 및 성공적 노화의 관계. 경기대학교 대학원, 박사학위논문.
- 엄인숙(2008). 여가활동과 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 윤상영(2008). 노인의 여가스포츠 참가가 사회적 지원, 운동만족 및 고독감에 미치는 영향. 경기대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.

- 이경숙(2011). 댄스스포츠의 미학적 탐색. 한국체육대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 이경희(1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이다영(2011). 생활무용프로그램 참여가 노인의 정신건강에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이소림(2017). 중학생의 표현활동에 대한 사회적 지지와 우울간의관계에서 자기존중감의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 이영애(2002). 입원노인환자의 가족지지와 주간호가족원의 부담감에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재은(2014). 시니어 에어로빅 운동이 노인의 우울증과 인지기능에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 이정은(2014). 노인의 상실감이 심리사회적 적응에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과 및 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문. 청주대학교 대학원.
- 이현주(2003). 노인여가활동과 중·장년기 여가경험의 관계. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 행정대학원.
- 임성숙(2009). 간호사의 영적안녕과 영적간호 수행정도 분석. 한양대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 장태경(2009). 호텔산업에서 조직-자아존중감의 선행요인과 결과에 관한 연구. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 정미경(2010). 노년기 적응유연성에 관한 연구. 아주대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 정미경(2010). 노년기 적응유연성에 관한 연구: 상실경험과 자아통합감을 중심으로. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- 최태을(2017). 도시지역 베이비붐세대의 노후준비 상태가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과 중심으로. 건양대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.

- 하민아(2019). 액티브시니어 여가활동참여자의 여가태도와 여가충족이 여가만족도에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 한정희(2019). 노년기 자원봉사활동의 특성이 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감과 자아통합을 매개변수로. 칼빈대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 황홍경(2008). 노인운동이 우울, 자아 존중감 및 생활만족도에 미치는 효과: 국민건강보험공단 지원 노인 운동프로그램 중심으로. 경남대학교 행정대학원 석사학위논문.

#### <학술지>

- 강희엽(2019). 액티브 시니어의 여가 유능감, 통합력 및 건강증진 행동의 관계분석. 한국여가레크레이션학회지, 43(1), 11-23.
- 구영희·심준영(2015). 선요가와 댄스스포츠 참여에 따른 여성노인의 스트레스, 우울 및 자율신경의 변화. 국제뇌교육종합대학원 국학연구원, 359-439.
- 권석만(1996). 우울과 불안의 관계: 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 심리과학, 5(1), 13-38.
- 김갑숙·전영숙·이철우(2009). 청소년의 부모 애착, 자아분화, 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 한국가족치료학회지, 17(1), 209-224.
- 김경식(2004). 노인의 여가스포츠활동과 무력감, 사회적 지지 및 건강증진행위의 관계. 한국스포츠사회학회지, 17(1), 17-31.
- 김동배·손의성(2005). 한국노인의 우울 관련변인에 관한 메타분석. 한국노년학, 25(4), 167-187.
- 김만근(2012). 고등학교 태권도 지도자 리더십유형이 선수의 자아존중감, 성취목표지향성 및 경기력에 미치는 영향. 한국체육학회지, 23(3), 281-295.
- 김명숙·고종욱(2013). 여가활동이 노인건강에 미치는 영향과 가족지지의 매개역할. 노인복지연구, 60, 35-54.
- 김미례(2007). 기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및

- 조절효과 검증. 한국심리학회지, 12(4), 761-777.
- 김연희·김기순(2002). 노인의 자아존중감과 삶의 질과의 관계 연구. 노인복지연구, 17, 157-189.
- 김영재·차윤석(2009). 여가 스포츠 참여 대학생들의 몰입정도에 따른 심리적 웰빙. 한국사회체육학회지, 36, 965-974.
- 김영준(2015). 여가 유능감을 매개로한 여가스포츠 참가 경험이 삶의 질에 미치는 영향. 한국 여가레크리에이션학회지, 39(4), 23-35.
- 김은혜·정진오(2013). 리듬운동 복지프로그램 참여 노인의 자아존중감 및 연령정체감과 심리적 행복감 간의 관계. 한국리듬운동학회지, 6(1), 1-12.
- 김이량·전혜자(2009). 여성노인의 댄스스포츠 활동이 스트레스, 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 23(2), 15-27
- 김재엽·정윤경·이진석(2009). 가정내 자녀학대 경험이 청소년 자살생각에 미치는 영향 및 사회적 지지 관계의 조절효과. 한국사회복지조사 연구, 21, 119-144.
- 김정엽·권복순(2007). 노인의 생활스트레스, 자아존중감과 생활만족도와의 관계. 노인복지연구, 37, 111-130.
- 김정운·김영희(2009). 사회적 지지와 자아존중감이 청소년의 외로움에 미치는 영향. 상담학연구, 10(4), 2287-2301.
- 김진환(2015). 뉴실버세대 사회활동 참여가 자아존중감과 심리적안녕감에 미치는 영향. 한국복지실천학회지, 7(1), 108-135.
- 김태현·한은주(2004). 독거노인의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지원 경험유무에 따른 심리적 복지감. 한국가족관계학회, 9(3), 81-116.
- 김형수·김용섭(2009). 사회적지지, 사회적 인식이 장애인노인의 자기효능감에 미치는 영향. 사회과학연구, 17(1), 198-226.
- 김홍백(2003). 골프는 왜 하는가?(참여동기 분석). 한국스포츠리서치, 14(4), 27-38.
- 김홍백(2003). 골프중독성향과 생활적응과의 관계. 한국체육학회지, 42(6), 281-287.
- 김홍록(2002). 노인의 여가활동을 위한 Recreation의 활성화 방안에 관한 연구. 한국여가레크리에이션학회지, 제23권

- 노병일·손정환(2011). 비정규직 근로자의 사회적 배제가 정신건강에 미치는 영향: 건설직 이용근로자의 우울을 중심으로. 한국사회복지학, 63(1), 113-135.
- 노은이(2009). 서울시 노인 여가스포츠 어떻게 활성화할 것인가?. SDI 정책 리포트, 제 42호.
- 문수경·박서영(2012). 노인의 근로활동 참여여부가 우울에 미치는 영향: 가족 지지의 매개효과 검증. 한국가족치료학회지, 20(3), 487-504.
- 문숙재·윤소영·윤지영(2005). 가족여가의 의미와 동기에 따른 여가 만족도 분석. 한국가정관리학회지, 제23권 1호 (통권 제73호).
- 박선우·한혜원(2016). 생활무용 교육유형이 재미요인과 지속적 참여의지에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 33(1), 11-22.
- 배지연(2004). 노인자살에 관한 사례 분석 : 신문기사내용을 중심으로. 노인복지연구, 23(1), 한65-82.
- 변영채·이동호·류호상(2014). 12주간의 댄스스포츠 활동이 여성노인의 자아탄력성과 주관적 행복감 및 평형성에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 25(1), 39-50.
- 변영채·이동호·류호상(2014). 12주간의 댄스스포츠 활동이 여성노인의 자아탄력성과 주관적 행복감 및 평형성에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 25(1), 39-50.
- 사혜지·이철원·김민정(2017). 여가 활동에 참여하는 액티브 시니어 여성의 재미, 여가 만족 및 삶의 질의 구조적 관계. 한국여성체육학회지, 31(2), 93-108.
- 서병숙(1993). 도시 노인의 여가활동에 관한 연구. 한국사회정책연구원, 사회 정책논총.
- 성낙훈·백진우(2004). 여가활동 참여와 사회적 지지 자아존중감 그리고 스트레스의 관계. 한국스포츠리서치, 15(1), 465-474.
- 손제희·허만세(2013). 중년여성의 자아존중감과 자살사고에 대한 우울의 매개효과 분석. 사회과학연구, 29(2), 155-178.
- 송리라·김형남·전미라(2015). 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 15(12), 153-164.

- 신혜숙(2007). 생활무용 참여여성의 자아존중감과 심리적 안녕감 및 사회적 지지. 한국스포츠심리학회지, 18(3), 67-86.
- 엄인숙(2012). 노인의 생활스트레스와 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 복지행정논총, 22(1), 73-90.
- 우국희(2002). 노인학대의 의미와 사회적 개입에 대한 노인들의 인식. 한국사회복지학, 50, 109-194.
- 이갑숙·임왕규(2012). 노인의 여가활동과 사회적 지지가 심리적 복지감에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 12(10), 291-306.
- 이다영(2011). 생활무용프로그램 참여가 노인의 정신건강에 미치는 영향. 한국체육과학회지,
- 이민석·이철원·이경중(2017). 한국 프로야구 관람 액티브 시니어의 관람태도, 자아탄력성, 관람만족과 재관람의도의 구조적 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 41(4), 1-13.
- 이민숙(2005). 노인의 우울과 자살에 대한 사회적 지지의 영향. 임상사회사업연구, 2(3), 191-211.
- 이숙희·황순택(2007). CCQ 자아탄력성 척도와 자아통제 척도의 구인타당도: 초등학생들 대상으로. 한국심리학회지, 26(4), 1057-1071.
- 이연중(2016). 라인댄스 프로그램이 홀로된 여성노인의 우울 및 생활만족에 미치는 효과. 한국체육학회지, 56(1), 499-507.
- 이용식·박영옥·주노중·오연풍·원형중·서희진(2002). 레저스포츠 활성화를 위한 정책방안 연구. 국민체육진흥공단 체육과학연구원, 서울.
- 이윤경·전태유·박노현(2010). 노인 생활무용 참가에 따른 우울증 및 정서적 행복감에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 22, 1-16.
- 이인정(1994). 노년기의 삶의 사건들, 사회적 지지가 노인의 건강에 미치는 영향. 한국사회복지학, 23, 199-223.
- 이제행·조건상(2017). 시니어 골프 참여자의 자아탄력성과 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향. 한국융합학회논문지, 8(10), 407-416.



- 이평숙(2004). 노인의 스트레스, 사회적 지지와 우울간의 관계. 대한간호학회지, 34(3), 477-484.
- 이현지·이윤주(2005). 어머니-자녀간 의사소통이 중 . 고등학생의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향. 상담학연구, 6(1), 197-209.
- 이희선(1995). 평생교육으로서의 무용의 활성화 방안. 한국무용교육학회, 제2회 학술세미나.
- 임란희·남서원·박장근(2012). 중년층의 가족기능이 여가참여 활동 및 생활만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 51(4), 331-340.
- 임성숙·김진숙(2009). 노인 적응유연성 척도 개발 및 타당화 연구. 상담학연구, 10(4), 1805-1822.
- 장내심·김선웅(2004). 생활무용 프로그램 참여가 고령자의 신체화 요인에 미치는 영향. 한국발육발달학회지, 12(3), 29-36.
- 정인과·곽동일·조숙행·이현수(1998). 한국형 노인 우울검사 표준화에 대한 예비 연구. 신경정신학, 37(2), 340-351.
- 조보성(2008). 배드민턴 동호인들의 스포츠 재미가 자아 존중감 및 행복에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 32(2), 35-45.
- 조원득·안명식(2015). 여가스포츠 참여노인들의 여가경험이 여가몰입 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지. 39(3). 25-36.
- 진재현·고혜연(2013). OECD 국가와 비교한 한국의 인구집단별 자살률 동향과 정책제언. 보건복지포럼.
- 최영(2008). 독거노인의 경제수준, 건강상태, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 사회과학연구, 24(4), 103-123.
- 한국보건사회연구원(2015). OECD 국가와 비교한 한국의 인구 집단별 자살률 동향과 정책제언. 서울: 한국보건사회연구원.
- 허준수·유수현(2002). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 정신보건과 사회사업, 13, 7-22.

<기 타>

통계청(2016). 건강수명산출보고서.

통계청(2018). 고령자 통계.

[http://www.kfd.or.kr/bbs/content.php?co\\_id=DanceSports\\_in2](http://www.kfd.or.kr/bbs/content.php?co_id=DanceSports_in2), 대한민국댄스스포

츠연맹(2019). 댄스스포츠 종목 소개.

[http://www.linedance.kr/sub\\_view.php?fp\\_name=line/line02&pn=2&sn=2&sn2=1](http://www.linedance.kr/sub_view.php?fp_name=line/line02&pn=2&sn=2&sn2=1),

한국라인댄스협회(2019). 라인댄스의 특성 및 교육적 가치.

<http://www.aftertherain.kr/commentary/?work=view&idx=19854&cate=1090>

<영문자료>

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W.(1988). Structural equation modeling in practice: a review and recommended two-step approach. *Psychology Bulletin*, 103(3), 411-423.

Balogun, J. A. (1987). The inter-relationships between measures of physical fitness and self-concept. *Journal of Human Movement Studies*, 13, 255-265.

Barker, R. L. (2003), *Social Worker Dictionary*(3rd ed), Washington D.C : NASW Press.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Beck, A. T., et al. (1974). *Cognitive therapy of depression*. N.Y.: Guilford Press.

Block(1978). *The Q-sort in personality assessment and psychiatric research*. CA : Consulting Psychologists Press.

Block, J., & Block, J. H.(1980). *The California Child Q-set*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

- Bolck, J. H., & Block. (1980). The Role of Ego-control Ego Resilience in the Organization of Behavior, In W. A. Collins(Ed), Minnesota Symposium on Child Psychology, Erlbaum, N. J.: Hillsdale.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Brown, J. D., Mankowski, T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 421-430.
- Clarke, P., Marshall, V., Black, S. E., & Colantonio, A. (2002). Well-being after stroke in Canadian seniors: Findings from the Canadian study of health and aging. *Stroke*, 33, 1016-1021.
- Cobb. s.(1976). "Social Support as a Moderator of Life Stress", *Psychosomatic Medicine*, 38.
- Compton(2005). *Introduction to Positive Psychology*, US: Thomson Wadsworth.
- Coopersmith(1967). *The antecedents of self-es-teem*, SanFrancisco : Freeman.
- Fomell, C., & Larcker, D. F.(1981). Evaluation structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Foster, A. Lambley, R. Young, J. (2010). Is Physical rehabilitation for older people in long term care effective? Findings from a systematic review. *Age and Aging*, 39(2), 169-175.
- Gilmore(1974). *Community surveys and mental health*, Geriatric Medicine, London : Academic Press.
- Global burden of disease(2013). Available at:  
[http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIISO140-6736\(15\)60692-4](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIISO140-6736(15)60692-4).
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C.(1998). *Multivariate Data Analysis with readings* (5th ed.), Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L.(2006). *Multivariate Data Analysis with readings* (6th ed.), Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- House. J. S. (1981). *social Stress and Social Support.*, Reading, Ma : addison wesly.
- Kalish, R. A.(1975). *Adulthood: perspectives on human development.* Berkeley: Cole Publishing
- Kaplan, M.(1960). *Leisure in America*, New York: John Wiley Inc.
- Kaplan B. H.(1977). *Social Support and Health*, Medical Sociology Section of the American Sociological Association, Vol 15, No 5.
- Kernis et al(1989). *Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility*, *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Krause. (1987). *Life stress, social support, and self-esteem in an elderly population*, *Psychology and Aging*, Vol 2 No 4.
- Marwell(1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*, Beverly Hills: CA Sage.
- Park, J. H., Lee, J. J., Lee, S. B., Huh, Y., Choi, E. A., Youn, J. C. (2010). *Prevalence of major depressive disorder and minor depressive disorder in an elderly Korean population: results from the Korean Longitudinal Study on Health and Aging(KLOSHA)*. *Journal of affective disorders*, 125(1), 234-240.
- Rosenberg, M. (1986). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University press.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*, New York: Random House.
- Taft, L. B. (1985). *Self-esteem in later life: A Nursing Perspective*. *Advances in Nursing Science*, 8(1), 77-84.
- Thoits(1982). *Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress*, *Health and Social Behavior*, Vol 23 No 2, American Sociological Association.

Thoits(1986). Social support as coping assistance, *Consulting & Clinical Psychology*,  
Vol 54.

Zimet, G. D., Dahlem, N, W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The  
Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of  
Personality Assessment*, 52, 30-41. Auslander, G. K., Soffer, M., &  
Auslander, B. A. (2003). The supportive community: Help seeking and  
service use among elderly people in Jerusalem. *Social Work Research*,  
27(4), 2209-221.

<부록>

## 설문지

안녕하십니까?

먼저 귀하의 소중한 시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 본 설문은 귀하가 느끼는 춤에 대한 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울 등이 서로 어떠한 관련이 있는지 알아보기 위해 제작되었습니다.

본 설문에 대한 응답내용은 절대 비밀이 보장되며, 오직 본 연구를 위한 자료로만 사용될 것입니다. 문항은 정답이 없으니 귀하의 솔직한 답변을 부탁드립니다.

귀하의 정성스런 답변은 향후 춤문화의 활성화와 보다 나은 방향을 모색하는데 귀한 자료가 될 것입니다.

본 설문에 응답하는데 소요되는 시간은 약 15~20분 될 것입니다. 다시 한번 협조에 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 대학원 문화학과 박사과정

연구자 : 김도형

지도교수 : 이승권

설문 1> 댄스운동에 대해 가족 또는 주변사람들이 얼마만큼 지지하고 있는지 알아보기 위한 것입니다.

<설문 1> 사회적 지지	전혀 아니 다	아니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매우 그렇 다
1. 가족은 내가 하고 있는 댄스에 대해 긍정적이다.	①	②	③	④	⑤
2. 가족은 내가 댄스를 배우는데 불편함이 없도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
3. 가족은 내가 댄스를 배우는데 경제적인 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤
4. 가족은 내가 댄스를 배울 수 있도록 적극 지지한다.	①	②	③	④	⑤
5. 가족은 내가 배우는 댄스에 많은 관심을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
6. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 하고 있는 댄스에 대해 긍정적이다.	①	②	③	④	⑤
7. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 하고 있는 댄스에 많은 관심을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
8. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 하고 있는 댄스를 배우고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
9. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 배우는 댄스를 적극 지지한다.	①	②	③	④	⑤
10. 가족 외 나의 주변 사람들은 내가 어려움에 처했을 때 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤

설문 2> 다음은 평소에 느끼는 귀하 자신에 대한 가치를 알아보기 위한 것입니다.

<설문 2> 자아존중감		전혀 아니 다	아 니 다	보통 이다	그 렇 다	매우 그 렇 다
1.	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2.	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3.	나는 대부분의 다른 사람들과 같이 어울리는 것을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4.	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
5.	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6.	나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
7.	나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
8.	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
9.	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10.	나는 내 자신이 마음에 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤



설문 3> 다음은 귀하가 어려움에 직면했을 때 긍정적으로 생각하고 대처하는 자아탄력성과 관련한 설문입니다.

<설문 3> 자아탄력성	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그 렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 주변에 의지할 가족이나 사람들이 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 혼자라는 생각이 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 사람들과 함께 어울리는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나의 가족들은 나에게 관심이 많다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 내가 힘들고 어려울 때 진심으로 걱정해주는 사람들이 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 내가 하는 일에 모두 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 어려운 상황에서도 잘 참고 견뎌내는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 어떠한 변화에도 잘 적응할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 어려운 일이 생겨도 이겨낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 어떠한 일이든 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 쉽게 좌절하거나 포기할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
13. 나의 삶에 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤

설문 4> 다음의 귀하의 기분상태를 알아보기 위한 설문입니다.

<설문 4> 우울	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그 렇다	매우 그렇 다
1. 나는 갑자기 울고 싶거나 자주 눈물이 난다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 마음이 우울할 때가 자주 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 혼자 있고 싶을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 평소에 의욕이 없다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 앞날에 대해 걱정할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
6. 나의 삶을 후회한다.	①	②	③	④	⑤

※ 끝으로 귀하와 관련하여 몇 가지 알아보고자 합니다. 연구목적 외 다른 용도로 사용하지 않을 것을 약속하오니 솔직한 답변 부탁드립니다.

1. 성별 ① 남자            ② 여자
2. 연령? ① 50대        ② 60대        ③ 70대
3. 참여 댄스유형 ? _____
4. 참여기간? 약 _____ 년    _____ 개월
5. 주 참여횟수? ① 주 1회        ② 주 2회        ③ 주 3회
④ 주 4회 이상