



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](#)

2017년 8월

교육학석사(무용교육) 학위논문

중년여성의 우울증 치료를 위한  
무용동작치료 프로그램의 효과성 검증 :  
정신건강, 생활만족의 효과를 중심으로

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

정 보 배

중년여성의 우울증 치료를 위한  
무용동작치료 프로그램의 효과성 검증 :  
정신건강, 생활만족의 효과를 중심으로

Verification of the effectiveness of dance movement  
therapy program for the treatment of depression,  
middle-aged women :  
Focused on the effects of mental health, life satisfaction

2017년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

정 보 배

중년여성의 우울증 치료를 위한  
무용동작치료 프로그램의 효과성 검증 :  
정신건강, 생활만족의 효과를 중심으로

지도교수 : 박 준 희

이 논문을 교육학석사(무용교육) 학위 청구논문으로 제출함


2017년 4월


조선대학교 교육대학원


무용교육전공

정 보 배

## 정보배의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김 미 숙 

심사 위원 조선대학교 교수 임 지 형 

심사 위원 조선대학교 교수 박 준 희 

2017년 6월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구목적 .....	3
3. 연구모형 .....	4
4. 연구가설 .....	5
5. 연구제한점 .....	9
6. 용어의정리 .....	9
<b>II. 연구방법</b> .....	<b>12</b>
1. 연구대상 .....	12
2. 조사도구 .....	13
3. 자료처리방법 .....	15
4. 설문지 타당도 및 신뢰도 검증 .....	16
<b>III. 연구결과</b> .....	<b>24</b>
1. 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	24
1) 연령에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	24
2) 최종학력에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	26
3) 월 평균 참여횟수에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	28
4) 1회 참여시간에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	30
5) 직업에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	32

2. 우울증, 정신건강의 인과관계 분석 .....	34
1) 우울증, 정신건강 중 강박증에 미치는 영향 .....	34
2) 우울증, 정신건강 중 불안증에 미치는 영향 .....	35
3) 우울증, 정신건강 중 대인예민에 미치는 영향 .....	36
3. 중년여성의 우울증, 정신건강, 생활만족의 대한 구조모형 .....	37
1) 연구모형의 적합도 평가 .....	37
2) 연구모형 검증 .....	37
<b>IV. 논 의 .....</b>	<b>40</b>
1. 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강의 차이 .....	40
2. 우울증이 정신건강 중 강박증에 미치는 영향 .....	42
3. 우울증이 정신건강 중 불안증에 미치는 영향 .....	43
4. 우울증이 정신건강 중 대인예민에 미치는 영향 .....	44
<b>V. 결론 및 제언 .....</b>	<b>46</b>
1. 결 과 .....	46
2. 제 언 .....	47
<b>참고문헌 .....</b>	<b>48</b>
<b>부록 설문지 .....</b>	<b>52</b>

## 표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 .....	12
표 2. 설문지의 구성 .....	13
표 3. 우울증의 탐색적 요인분석 .....	17
표 4. 정신건강과 생활만족의 탐색적 요인분석 .....	19
표 5. 우울증, 정신건강, 생활만족의 최종 설문문항 .....	20
표 6. 상관관계 분석 .....	23
표 7. 연령에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	25
표 8. 최종학력에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	27
표 9. 월 평균 참여횟수에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	29
표 10. 1회 참여시간에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	31
표 11. 직업에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석 .....	33
표 12. 우울증이 정신건강 중 강박증에 미치는 영향 .....	34
표 13. 우울증이 정신건강 중 불안증에 미치는 영향 .....	35
표 14. 우울증이 정신건강 중 대인예민에 미치는 영향 .....	36
표 15. 연구모형의 구조방정식 적합도 모형 분석 결과 .....	37
표 16. 연구모형의 변인 간 관계검증 .....	38



## 그림 목차

그림 1. 연구모형 .....	4
그림 2. 우울증의 확인적 요인분석 .....	21
그림 3. 정신건강, 생활만족의 확인적 요인분석 .....	22
그림 4. 전체모형 .....	39

## ABSTRACT

Verification of the effectiveness of dance movement therapy program for the treatment of depression, middle-aged women :  
Focused on the effects of mental health, life satisfaction

Jung Bo-bae

Adviser : Prof. Park, Jun-hee

Major in Dance Education Graduate

School of Education, Chosun University

The purpose of this study was to verify the effects of a dance movement therapy program on depression. The results indicated that the dance movement therapy program reduced depression and changed mental health and life satisfaction in middle-aged women. Therefore, the program was positively effective to enjoy more stable and healthier middle age in middle-aged women.

This study was conducted with middle-aged women residing in the G area. A questionnaire survey were distributed to 420 middle-aged women attending centers and institutions in the G area from March to April, 2017. A self-administration method was used to complete the questionnaire survey and a convenience sampling method was used for sampling. 23 questionnaires were exclude because they included omitted items, double answers, identical answers, or

unfaithful answers and 397 were used for the final analysis. Frequency analysis and one-way ANOVA were used to analyze demographic characteristics and correlation analysis was applied to examine the correlation of variables. Multiple regression analysis was used to examine effects between variables. Structural equation modeling was conducted to verify the hypotheses of the study. Finally, the following conclusions were drawn.

First, there was a difference in depression, mental health, and life satisfaction according to demographic characteristics.

Second, depression treatment influenced mental health.

Third, depression treatment influenced life satisfaction.

Fourth, mental health influenced life satisfaction.

Therefore, the findings suggested that the dance movement therapy program was effective to treat depression and depression treatment influenced mental health and life satisfaction in middle-aged women. Also, improved mental health was associated with higher life satisfaction.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

여성의 우울증이 더 많은 이유는 사회적으로 가치가 변해 남녀평등이 이루어져 여성들도 남성과 동등한 위치에서 경쟁을 하고 높은 교육을 받는다고 하지만 현대사회에서는 여성에게 사회적 능력을 권함과 동시에 가정에서의 역할도 모두 전적으로 책임지기를 바라고 있고 임신과 출산, 육아와 폐경기를 겪으면서 호르몬의 변화로 인해 우울증에 더 쉽게 걸리게 된다(류혜정, 2005). 중년기 여성의 우울증은 여성으로서 삶의 여러 부분에서 긍정적이지 못한 영향을 끼치고 피로, 불면증, 체중의 감소, 식욕부진 등의 신체적 문제를 유발하고, 가정에서의 엄마, 아내의 역할도 제대로 수행할 수 없게 되며 슬픈 감정이 계속 유지되면서 삶에 대한 의욕을 점차 잃어가는 등 심리적인 부분에도 문제가 발생하게 된다(곽금배, 2007). 또한, 중년기의 여성은 신체적 변화와 함께 폐경기를 겪으면서 자신이 여성으로서 매력이 상실되었다고 느끼면서 그로 인해 자존감이 낮아지고 자신이 더 이상 필요하지 않다는 생각에 빠지게 된다고 하였으며, 현재까지 실행해온 자신의 역할에 관해 의미를 찾지 못하였거나 가치 있는 삶의 실현이 불가능하다고 생각 될 경우 초조함과 불안함, 우울함을 느끼면서 심리적 변화가 나타나게 된다고 하였다(최정호, 2010).

우울한 기분은 누구든지 겪을 수 있는 정서적 경험으로 사고 뿐 아니라 대인관계 등 넓은 범위에서 좋지 않은 영향을 미친다(Beck, 1976). 우울한 기분은 누구나 경험 할 수 있지만 지속되는 기간에는 개인차가 있고 우울함을 느끼는 기간이 오래도록 유지될 때, 이것을 우울증이라 말한다(이원경, 2000).

우울증은 여성에게 더 쉽게 찾아 볼 수 있다. 가부장적인 사상이 남아있는 사회에서 여성에게 엄마, 아내, 직장인 등 부여하는 역할의 비중은 많아졌다. 이러한 위치에서 가사를 전적으로 도맡아 하는 전업여성은 같은 일을 반복적으로 계속

하지만 이에 따른 적절한 평가는 받지 못하며, 직업이 있는 여성의 경우는 가지고 있는 능력과 시간에 비해 과한 요구에 대한 결과로 해석된다(조미영, 2000). 최근에는 우울증이 사회적 문제로 야기되고 있으며, 이러한 문제를 해결하기 위한 다양한 프로그램이 진행되고 있다. 특히, 정명희(2004)는 신체의 움직임은 통해 우울증을 해소할 수 있는 방안을 제시 하였는데 신체움직임은 감정과 내재되어 있는 자신을 표출할 수 있는 방법으로 보고하였고 신체활동을 통해 감정을 통제하고 조절할 수 있으며, 자신의 감정을 이해할 수 있다는 점에서 치료적 의미가 높음을 제시하였고, 신체활동에서 치료의 의미는 스스로 의 움직임으로 얻어지는 것보다 그룹간의 결속력을 통해 남을 배려하고 타인을 이해하는데 있어 효과적이라 하겠다(임희선, 2010).

현대사회에서 여성은 3~4가지 이상의 역할을 혼자 감당해야 하는데, 역할을 수행하는 과정에서 부담과 스트레스가 동반하게 된다(한란주, 2009). 특히, 우울증과 스트레스에 시달리는 중년여성들은 이러한 현실 속에서 정신적으로 피폐해지고 메말라 가면서 정서적인 안정과 만족을 갈구하게 되었다(고은주, 2003).

임은희(1997)는 정신건강이 내부병인과 외부병인으로부터 온다고 하였다. 내부병인은 습성, 식성, 체질, 체격 등 개인의 내부에서 오는 병인을 말하며, 환경이나 생활의 행복함을 방해하는 외적인 병인을 외부병인이라 한다. 김민석(2005) 역시 정신건강을 내적환경이나 외적환경에 의해 개인이 후천적으로 얻게 되는 것으로 감정과 이성의 균형이 조화롭게 이루어진 상태를 정신건강이라고 정의하였다.

중년의 여성들은 일상에서 걱정, 불안감 등 많은 스트레스를 받는다. 일상적인 스트레스를 해소시키지 못하게 되면 개인이 속해 있는 사회에서 자신에게도 좋지 않은 영향을 미치기도 하지만 주변 사람들과의 관계에서도 긍정적인 영향을 미치게 된다. 신체의 움직임을 통한 스트레스의 해소는 정서적으로 안정감을 줄 수 있고 신체와 정신의 안정은 물론 심리적인 갈등과 긴장을 해소시켜 사회생활을 원만하게 할 수 있도록 우호적인 인간관계를 형성시킬 수 있게 해준다(양성아, 1995). 또한 중년여성들은 세월이 지날수록 폐경기를 겪으며 신체적 변화를 느끼면서 우울, 불안 등과 같은 정신적인 증상

들이 나타나는데 이러한 증상들은 개인이 지각하는 삶의 만족에도 영향을 미칠 수가 있다(한숙희, 2004).

허상욱(2009)은 생활만족이란 생활전반에 대해 자신의 기대와 실체가 일치할 때 오는 만족감과 행복의 감정 또는 태도라고 하였으며, 정태연, 조은영(2005)은 생활만족이란 일상생활에서 행복을 느끼며, 그 생활에 대해 책임감을 가지고 자신에 대한 긍정적인 이상과 목적에 대한 성취감을 가지고 있는 상태로 개인의 정신건강을 결정하는데 중요한 요소가 된다고 하였다. 남광숙(2009)은 많은 활동에 참가하거나 능동적인 사람일수록 생활만족도가 높다고 하였다. 이와 같이 신체의 움직임은 인간의 생활에 있어서 신체적으로 효과가 나타날 뿐만 아니라 정신건강과 생활만족에도 많은 영향을 미친다고 할 수 있다(권수민, 2002).

본 연구에서는 중년기의 우울증 여성을 대상으로 무용동작치료프로그램을 통한 우울증 치료가 정신건강과 생활만족에 어떠한 영향을 미치는지 조사, 분석하여 중년기 여성의 삶에 중요한 의미를 부여하고 현대사회의 구성원으로 자리하는데 필요한 기초 자료를 제공하는데 연구의 필요성이 있겠다.

## 2. 연구목적

본 연구는 무용동작치료프로그램을 통해 얻을 수 있는 영향과 우울증 치료의 효과성을 검증하는데 목적이 있으며, 심각한 문제가 되고 있는 중년여성의 우울증이 무용동작치료프로그램을 통해서 우울감의 감소와 더불어 정신건강, 생활만족의 변화로 보다 안정적이고 건강한 중년기를 보내는데 기초자료를 제시하는데 연구의 목적이 있겠다.

연구목적 달성을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다

첫째, 인구통계적 특성에 따라 우울증 치료, 정신건강, 생활만족에 차이를 규명한다.

둘째, 무용동작치료프로그램의 우울증 치료가 정신건강에 미치는 영향을 규명한다.

셋째, 무용동작치료프로그램의 우울증 치료가 생활만족에 미치는 영향을 규명한다.

넷째, 무용동작치료프로그램의 정신건강이 생활만족에 미치는 영향을 규명한다.

### 3. 연구모형

본 연구는 무용동작치료프로그램이 중년여성의 우울증 치료에 미치는 영향을 규명하기 위해, 인구통계적 특성(연령, 최종학력, 참여횟수, 참여시간, 직업), 중년여성의 우울증(정서, 동기, 인지, 생리), 정신건강(강박증, 불안증, 대인예민증), 생활만족으로 연구모형을 설정하였다.

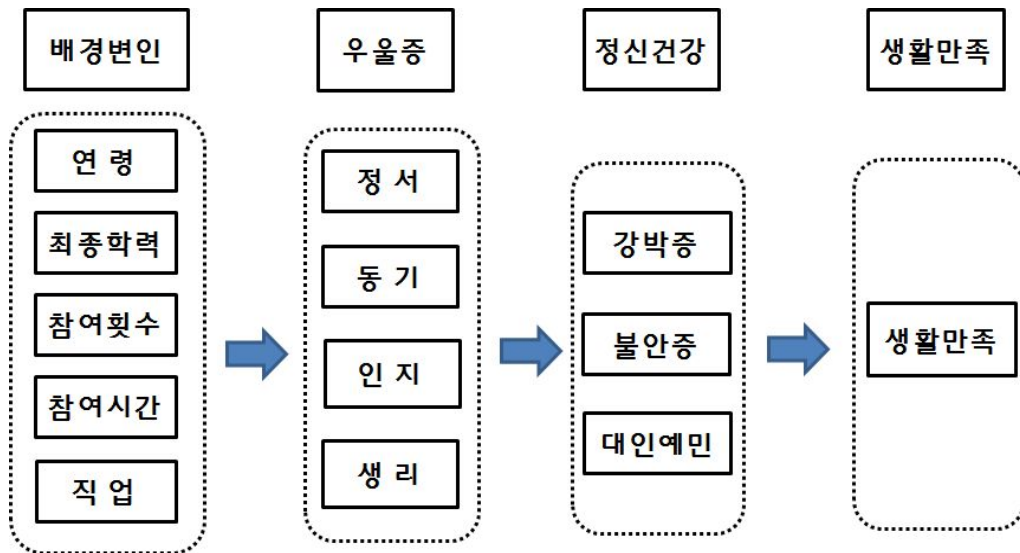


그림 1. 연구모형

## 4. 연구가설

본 연구는 무용동작치료프로그램이 중년여성의 정신건강과 생활만족을 중심으로 우울증 치료에 효과성이 있는지를 규명하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

### 1) 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강, 생활만족의 차이

인구통계적 특성에 따른 우울증과 정신건강, 생활만족에는 차이가 있을 것이라는 가설은 중년여성의 특성을 고려해 중년여성의 우울증 관련 논문을 바탕으로 구성하였다.

인구통계적 특성의 구성은 김채령(2009)이 연구한 벨리댄스활동이 중년여성의 정신건강 및 생활만족에 미치는 영향, 김정현(2011)이 연구한 중년여성 우울증 완화를 위한 레크리에이션 프로그램 개발 및 효과 검증, 임영랑(2013)의 무용심리치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향, 정지숙(2006)의 생활무용 참여활동이 중년기 여성의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구를 바탕으로 재구성하였으며, 구체적으로 연령대, 최종학력, 참여빈도, 참여시간, 직업으로 인구통계적 특성을 구성하였다.

이러한 구성요인들은 무용동작치료프로그램을 참여하는 중년 여성들의 인구통계적 특성에 따른 무용동작치료프로그램이 우울증, 정신건강, 생활만족에서 어떠한 차이가 나타나는지 알아보는데 중요한 요인이며 이러한 요인의 파악은 무용동작치료프로그램의 효과성을 알아보는데 의미 있는 자료가 되리라 판단되어 가설을 설정하였다.

**가설 1. 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강, 생활만족은 차이가 있을 것이다.**



## 2) 무용동작치료프로그램의 우울증 치료와 정신건강

권석만(2000)은 우울증은 살면서 자신이 초라하다고 느끼고 기분이 침체되기도 하며, 미래가 암울하고 불투명하다고 느끼면서 고통스러운 감정에서 헤어 나오기 어려운 경우로 누구나 경험할 수 있는 심리적인 감기라고도 할 수 있지만 때로는 자살까지 이르게 할 수 있는 위험한 질병이라고 하였다.

김진숙(2015)은 자신의 내면을 외면한 것을 우울증의 현상으로 보았으며, 조애라(2004)는 우울증을 갱년기에 오는 한 가지 증상으로 스트레스에서 오는 정신적 질병이라고 정의 하였다. 김정현(2010)은 우울상태, 우울, 우울감 등이 우울증 관련 연구들에서 우울증이라는 용어와 혼용된다고 하였으며, 우울의 요인을 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 요인으로 나누어 제시하였다. 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 우울증의 하위요인을 정서, 동기, 인지, 생리로 구성하였다.

정신건강이란 신체의 건강과 함께 정신적 안녕이 내포되어 있는 것으로 정신건강에서의 건강은 육체와 의식, 사상이 탈 없이 바르고 튼튼하다는 뜻을 포함하고 있다(정지숙, 2006). 정지숙(2006)은 정신건강을 설명하는 요인으로 신체화, 강박증, 대인 민감증, 우울증, 불안증, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 요인을 제시하였으며, 이러한 하위요인이 정신건강에 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 오은성(2009)은 정신건강이란 자신의 삶과 역할, 타인들과의 관계 등에 대해 개인이 행복하다고 느끼는 정신의 긍정적인 안녕상태라고 하였으며, 남영서(2010)는 중년 비만여성을 대상으로 댄스스포츠 활동과 정신건강의 인과관계를 규명하였고 정신건강의 하위요인을 신체적 강박증, 대인예민성, 불안감, 적대감, 공포 불안으로 구성하였고, 한관주(2009)의 성인여성의 요가 수련이 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향 연구, 안재희(2013)가 무용치료적 요가 집단 프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 효과에 관한 연구를 하여 무용치료적 프로그램을 통한 우울치료가 정신건강에 영향을 미칠 것이라는 본 연구의 가설을 뒷받침해주고 있다.

이러한 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 정신건강의 하위요인을 3가지로 구성하였으며, 구체적으로 강박증, 불안증, 대인 예민증으로 구성하였으며, 무용 치료적 프로그램을 통한 우울증 치료가 정신건강을 높이는데 도움이 될 것이라 판단하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

**가설2. 우울증 치료가 정신건강에 영향을 미칠 것이다.**

### 3) 무용동작치료프로그램의 우울증 치료와 생활만족

황주연(2007)은 생활만족이란 하루하루를 구성하는 활동에서 기쁨을 느끼고 긍정적인 태도와 마음을 가지며 자신의 존재와 삶을 가치 있다고 여기는 것으로 주관적이고 상대적인 개념이라고 정의하였다. 또한 중요한 목표를 성취했다고 느끼고 주변의 환경변화에 잘 대응하여 사회적, 정서적으로 많은 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라고 하였다(황주연, 2007; 김채령, 2009). 김충언(2010)은 생활만족은 스스로 판단에 의해 오는 현상으로 자신의 삶에 대한 만족과 기대에 대한 개인적인 평가이다. 개인이 생활만족에 대해 평가할 때 지난날의 경험보다 현재의 경험이 더 낫다고 느낀다면 생활에 만족을 하고 있다는 것으로 지도자, 형제, 부모 등이 생활만족의 기준이 될 수도 있다고 하였다. 진은희(2006)는 생활만족의 개념을 사회 또는 개인에 있어 매우 중요한 요소로 여러 가지 요인에 의해서 결정되어 진다고 하였으며, 김미라(2002)는 정신적이거나 물질적이든 간에 욕구나 인생의 목표에 대한 평가로 자신의 삶이 어느 정도 만족스러운가에 대한 주관적인 평가를 의미한다고 하였다. 임영랑(2013)은 무용심리치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구를 하여 프로그램을 통해 우울증세의 전·후를 비교하여 우울증세의 완화와 삶의 질이 긍정적으로 향상되는 것으로 나타났다. 김채령(2009)은 벨리댄스활동이 중년여성의 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향

에 관한 연구를 하여 벨리댄스 활동이 우울증을 완화시켜 생활만족도를 향상시키는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 선행연구들의 연구를 바탕으로 무용치료적 프로그램을 통한 우울증 치료가 생활만족을 긍정적으로 향상시키는데 도움이 될 것이라 판단하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

**가설3. 우울증 치료가 생활만족에 영향을 미칠 것이다.**

#### **4) 무용동작치료프로그램의 정신건강과 생활만족**

안재희(2013)의 무용치료적 요가 집단 프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 효과에서 무용치료적 프로그램으로 인한 정신건강이 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 최승희(2017)의 생활체육에 참여하는 기혼여성의 생활만족이 정신건강 및 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구에서 생활만족이 정신건강의 하위요인 중 사회적 역할수행과 우울해소, 수면장애 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한란주(2009)는 성인여성의 요가 수련이 정신건강과 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구를 하여 정신건강이 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 선행연구들의 연구를 바탕으로 본 연구에서는 정신건강이 생활만족에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 이러한 가설을 설정하게 되었다.

**가설4. 생활만족이 우울증 치료에 영향을 미칠 것이다.**

## 5. 연구제한점

중년여성의 우울증 치료를 위한 무용동작치료프로그램의 효과성 검증을 연구함에 있어 다음과 같이 제한하고자 한다.

첫째, 본 연구는 G지역으로 제한하여, 이외의 지역에서 중년여성의 우울증 치료를 위한 무용치료프로그램의 효과성 검증을 일반화하는데 어려움이 있을 수 있다.

둘째, 본 연구의 연구대상자는 중년여성을 대상으로 실시하였으며, 연령대는 30대 - 50대로 국한하였다.

셋째, 우울증 치료를 위한 무용동작치료프로그램을 구성하는 변인(정신건강, 생활만족) 이외의 변인이 우울증 치료에 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 배제하였다.

## 6. 용어의 정리

### 1) 중년여성

중년기란 인생의 전환기로 심리적, 사회적, 생리적으로 큰 변화가 일어나는 시기로 건강에 관하여 불안감과 관심이 증가하고(임영랑, 2013), 중년기 여성은 노부모와 주변 사람들의 죽음으로 사회적 변화를 겪고 신체의 노화와 함께 자녀들의 독립으로 가정 내에서 역할의 변화 등 다양한 경험을 한다(Larocco, 1980).

## 2) 우울증

우울증이란 생리적, 인지적, 정서적인 증상과 함께 슬픈 감정이 오래도록 지속되고 슬픔의 정도가 심한 상태를 말한다. 생리적 증상은 피로, 불면, 식욕감퇴 등의 증상이 나타나고 인지적 증상은 무가치함, 죄의식, 자기비하 등을 느끼고 주의력과 사고력의 저하가 나타나며 정서적인 증상에는 외로움, 공허함, 슬픈 감정을 지속적으로 느끼는 등의 기분장애를 말한다(유안진, 이점숙, 정현심, 2006)

## 3) 무용동작치료

무용동작치료는 창작무용의 기초인 즉흥을 통해 신체와 정신이 하나로 통합하는데 기여하는 심리 치료의 한 가지 방법으로 치유의 기능을 한다. 무용동작치료는 치료를 목적으로 가질 수 있으며 창의적인 움직임을 통해 정신적 결함을 가지고 있는 사람의 가치관과 자기개념을 긍정적으로 성장, 발달하게 할 수 있다(임희선, 2010). Levy(1988)는 무용동작치료가 육체적, 감정적, 정신적 장애가 있는 사람들만이 아닌 일반적인 사람들도 감정, 정신, 육체의 통합으로 일체성을 도와주는 것이 무용동작치료의 목적이라고 하였다.

## 4) 정신건강

정신건강의 개념은 점차 변화되고 있다. 전통적인 개념으로는 정신질환의 유무를 칭하기 위해 시작되었지만 현재는 개인의 정신건강 상태를 나타내는 용어로 사용되고 있다(임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2010).

정신건강의 개념에 대한 강조점은 다르지만 대체적으로 장점과 단점 등 있는 그대로의 자신을 받아들이고 외적 가치보다는 내적 가치에 의해 자신을 돌보는

과정에서 남에게 피해를 주지 않고 좌절과 스트레스를 극복할 수 있는 정신이 건강한 사람이라는 개념은 일치되고 있다(임규혁, 1991).

## 5) 생활만족

생활만족이란 객관적으로 평가되어지는 것이 아니고 자신의 삶에 대해서 스스로 평가하는 삶의 질을 의미하며(최정덕, 2001), 개인 또는 가족의 복지와 행복을 측정하는 기준으로서 목표나 욕구의 성취에 관한 개인의 주관적인 감정 상태로, 영향을 미치는 요소가 물리적·정신적이든 간에 인간이 느끼는 심리적, 주관적인 느낌을 말한다(방선희, 2012).

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 G지역의 중년여성들을 모집단으로 선정하였다. 연구대상은 2017년 3월 - 4월 G지역의 각 센터 및 기관에 배부하여 420명을 대상으로 개별면접조사인 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 설문조사는 편의표본추출(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였으며, 설문지 작성은 자기평가기입법(self administration method)을 활용하였다. 범수거된 문항 중 누락되어 있는 응답, 이중기입이나 일괄된 응답, 불성실한 응답의 설문 23부를 제외한 총 397부의 설문지를 연구결과 도출에 사용하였다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

	구분	빈도	%
연령	30대	146	36.8
	40대	153	38.5
	50대	98	24.7
최종학력	고등학교 졸업	109	27.5
	대학교 졸업	254	64.0
	대학원 이상	34	8.6
월평균 참여횟수	1-2회	136	34.3
	3-4회	86	22.4
	5-6회	44	11.1
	7-8회	33	8.3
	9회 이상	98	23.9

참여시간	1시간 미만	126	31.7
	1시간 - 1시간 30분	224	56.4
	1시간 30분 - 2시간	41	10.3
	2시간 이상	6	1.5
직업	서비스업	58	14.6
	자영업	50	12.6
	주부	163	41.1
	생산업	10	2.5
	기타	116	29.2

## 2. 조사도구

중년여성의 우울증 치료를 위한 무용동작치료프로그램의 효과성을 정신건강, 생활만족을 중심으로 규명하기 위해 설문지법을 사용하였다. 사용된 설문지는 개인적 특성인 인구통계적 특성(연령대, 최종학력, 참여횟수, 참여시간, 직업) 5문항과 우울증(정서, 동기, 인지, 생리) 20문항, 정신건강(강박증, 불안증, 대인예민증) 14문항, 생활만족 5문항으로 총 44문항으로 구성하였다. 한편 각 변인의 설문지 구성은 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 구체적인 설문지는 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성

변인	하위요인	설문문항 수
인구통계적특성	연령대	5문항
	최종학력	
	참여 횟수	
	참여 시간	
	직업	



우울증	정서	5문항
	동기	5문항
	인지	5문항
	생리	5문항
정신건강	강박증	5문항
	불안증	5문항
	대인예민증	4문항
생활만족	생활만족	5문항
총 문항 수		44문항

## 1) 인구통계적 특성

김채령(2009)의 벨리댄스활동이 중년여성의 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향, 박선아(2011)의 중년기 여성의 우울 감소를 위한 시치료 프로그램의 개발 및 효과검증에 관한 연구를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 문항을 구성하였다.

## 2) 우울증

김정현(2010)의 중년여성 우울증 완화를 위한 레크리에이션 프로그램 개발 및 효과검증, 최정호(2010)의 춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 영향에 관한 연구를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 문항을 구성하였다.

### 3) 정신건강

고희숙(2004)의 강강술래 무용 프로그램 참여가 성인여성의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향, 정지숙(2006)의 생활무용 참여활동이 중년기 여성의 정신건강에 미치는 영향, 남영서(2010)의 중년 비만여성의 댄스스포츠 활동이 우울증과 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 문항을 구성하였다.

### 4) 생활만족

방지민(2009)의 중년여성의 생활무용 참여가 생활만족도 및 여가만족도에 미치는 영향, 고은주(2003)의 중년여성(주부)의 무용 활동과 정신건강 및 생활만족도와의 관계에 관한 연구를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 문항을 구성하였다.

## 3. 자료처리방법

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 22.0과 AMOS 22.0 통계패키지 프로그램을 이용하여 전산처리할 하였다. 본 연구에 사용될 통계 기법은 빈도분석(frequency analysis), 일원분산분석(one-way ANOVA), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도분석(Cronbach's  $\alpha$ ), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 중다회귀분석(multiple regression analysis), 구조방정식 모형분석(structural equation model: SEM)으로 구체적인 통계절차를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 인구통계적 특성을 분석하기 위해 빈도분석(frequency

analysis), 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시 하였다.

둘째, 중년여성의 우울증, 정신건강에 관한 설문지의 신뢰도와 타당도를 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), Cronbach's  $\alpha$ , 확인적 요인 분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다.

셋째, 중년여성의 우울증, 정신건강, 생활만족의 요인 간 관계성을 확인하기 위해 상관 관계분석(correlation analysis)을 실시하였다.

넷째, 중년여성의 우울증, 정신건강의 인과분석을 위해 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

다섯째, 중년여성의 우울증, 정신건강의 최초 연구모형의 관계를 파악하기 위해 구조모형방정식(structural equation model: SEM)을 실시하였다.

## 4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

### 1) 우울증에 대한 타당도 검증

<표 3>의 중년여성의 우울증에 관한 탐색적 요인분석의 분석결과를 살펴보면 4개의 하위요인(생리, 인지, 정서, 동기)으로 분류되었다. 우울증 변수에 관한 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의( $KMO=.808$ ,  $BTS=3901.238$ ,  $p<.000$ )한 것으로 나타났고, 설명력은 74.630%로 나타나 우울증의 문항들이 설문을 구성하는데 있어 알맞은 결과 값이 도출 되었다.

표 3. 우울증의 탐색적 요인분석

	1	2	3	4
생리2	.947	.041	.042	.116
생리3	.937	.065	.059	.090
생리1	.935	.039	.045	.102
생리5	.901	.101	.105	.188
인지2	.080	.878	.037	-.029
인지5	.096	.854	-.023	-.024
인지1	.071	.832	-.042	.057
인지4	-.037	.664	-.151	-.228
정서5	.004	-.096	.788	.071
정서4	.041	-.077	.772	.305
정서1	.167	.093	.749	.299
정서3	.041	-.063	.730	-.010
동기3	.222	-.087	.217	.853
동기4	.226	-.068	.193	.843
동기5	.025	-.046	.109	.826
전체	4.579	3.158	2.091	1.366
분산	24.112	17.956	16.347	16.215
누적	24.112	42.068	58.416	74.630
신뢰도(cronbach'a)	.958	.831	.789	.855
KMO=.808, BTS=3901.238, Sig=.000				

## 2) 정신건강과 생활만족에 대한 타당도 검증

<표 4>의 중년여성의 정신건강과 생활만족에 관한 탐색적 요인분석의 분석결과를 살펴보면 정신건강의 3개 하위요인(강박증, 불안증, 대인예민)과 생활만족으로 분류되었으며 각 변수에 관한 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의( $KMO=.868$ ,  $BTS=3490.231$ ,  $p<.000$ )한 것으로 나타났고, 설명력은 65.350%로 나타나 정신건강과 생활만족의 문항들이 설문을 구성하는데 있어 알맞은 결과 값이 도출 되었다.

표 4. 정신건강과 생활만족의 탐색적 요인분석

	1	2	3	4
강박증3	.853	.133	-.054	.059
강박증4	.827	.062	.111	.178
강박증5	.779	.116	.050	.157
강박증1	.778	.203	.090	-.027
강박증2	.778	.002	-.070	.016
불안증3	.071	.801	.127	.148
불안증5	.068	.782	.205	.046
불안증2	.132	.779	.041	.184
불안증4	.148	.730	.264	.225
불안증1	.133	.707	.116	.207
생활만족4	.083	-.099	-.778	-.094
생활만족1	-.108	-.098	-.737	-.173
생활만족5	.132	-.190	-.736	-.239
생활만족2	.196	.211	.701	.079
대인예민3	.200	.079	.034	.777
대인예민2	-.012	.366	.378	.690
대인예민4	.116	.316	.262	.638
대인예민1	.042	.342	.438	.594
전체	6.071	3.053	1.599	1.039
분산	19.031	19.029	15.333	11.956
누적	19.031	38.061	53.394	65.350
신뢰도(cronbach'α)	.874	.860	.873	.804

KMO=.868, BTS=3490.231, Sig=.000

### 3) 최종 문항

우울증, 정신건강, 생활만족의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통해 최종 문항을 선정하였다.

탐색적 요인분석을 통해 공통된 변인들을 나눠서 묶는 과정과 나뉘어진 요인에 대해 의미를 부여하는 과정에서 관련성이 없거나, 요인의 적재값이 .5 이하의 값이 도출되었거나, 변인을 구성하는 하위요인으로 공통성이 없다고 판단된 문항에 대해 제외 대상으로 선정 하였으며, 제외 대상의 문항에 있어 연구를 구성하는데 지장이 없다는 연구자의 판단 하에 문항을 제거 하여 <표 5>와 같이 구성하였다.

표 5. 우울증, 정신건강, 생활만족의 최종 설문문항

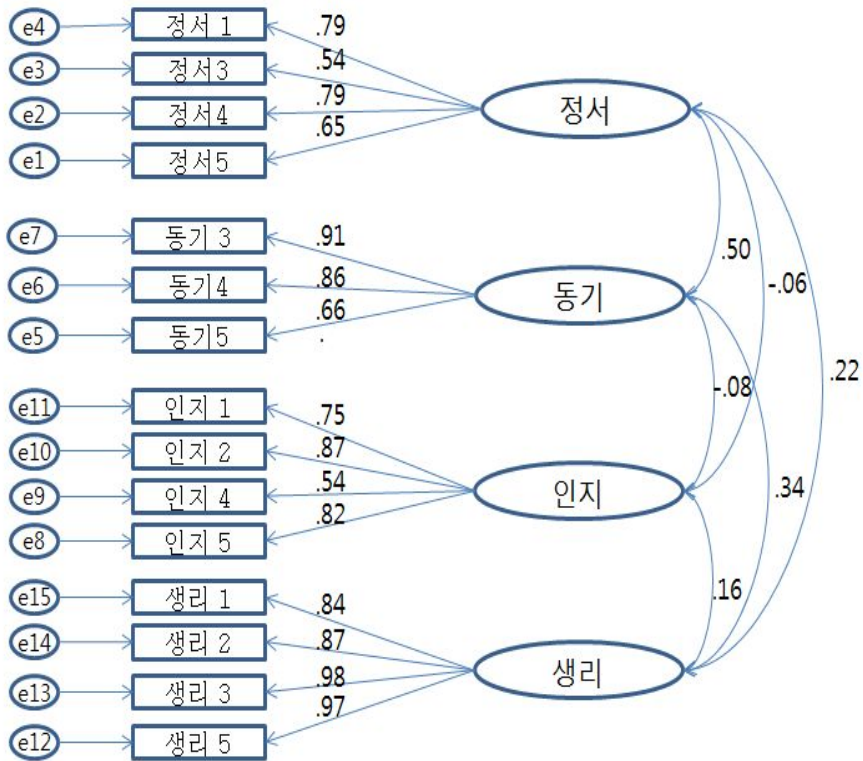
요 인	최초 문항	제외 문항	최종 문항	
우울증	정 서	1,2,3,4,5	2	1,3,4,5
	동 기	1,2,3,4,5	1, 2	3,4,5
	인 지	1,2,3,4,5	3	1,2,4,5
	생 리	1,2,3,4,5	4	1,2,3,5
정신건강	강박증	1,2,3,4,5		1,2,3,4,5
	불안증	1,2,3,4,5		1,2,3,4,5
	대인예민	1,2,3,4		1,2,3,4
생활만족	생활만족	1,2,3,4,5	3	1,2,4,5

#### 4) 확인적 요인분석 및 상관관계 분석

##### (1) 우울증의 확인적 요인분석

<그림 2>는 우울증의 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타낸다.

우울증에 대한 적합도는 증분적합지수인 NFI, CFI의 .8-.9의 기준에서 NFI=.943, TLI=.951, CFI=.962로 충족하였고 절대적합지수인 GFI, RMR, RMSEA는 GFI의 .8-.9이상의 기준에서, RMR의 .05이하의 기준에서, RMSEA의 .08이하의 기준에서 GFI=.934, RMR=.049, RMSEA=.067 기준 값을 모두 충족하여 우울증을 구성하는 문항으로 적절함을 나타내주고 있다.



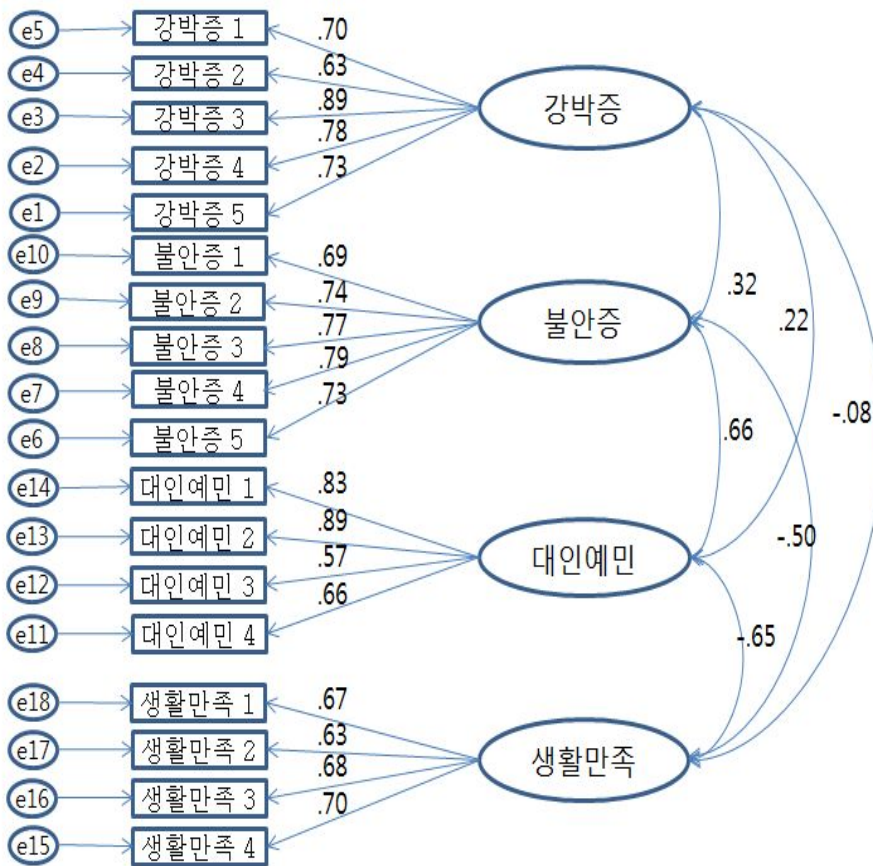
RMR= .049, GFI= .934, NFI= .943, TLI= .951, CFI= .962, RMSEA= .067

그림 2. 우울증의 확인적 요인분석



(2) 정신건강, 생활만족의 확인적 요인분석

<그림 3>은 정신건강, 생활만족의 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타낸다. 정신건강, 생활만족에 대한 적합도는 증분적합지수인 NFI, CFI의 .8-.9의 기준에서 NFI=.906, TLI=.926, CFI=.939로 충족하였고 절대적합지수인 GFI, RMR, RMSEA는 GFI의 .8-.9이상의 기준에서, RMR의 .05이하의 기준에서, RMSEA의 .08이하의 기준에서 GFI=.917, RMR=.049, RMSEA=.064 로 기준 값을 모두 충족하여 정신건강과 생활만족을 구성하는 문항으로 적절함을 나타내주고 있다.



RMR= .049, GFI= .917, NFI= .906, TLI= .926, CFI= .939, RMSEA= .064

그림 3. 정신건강, 생활만족의 확인적 요인분석

### (3) 상관관계 분석

중년여성들의 우울증, 정신건강, 생활만족의 상관관계 분석은 8개의 하위요인 정서, 동기, 인지, 생리, 강박증, 불안증, 대인예민, 생활만족으로 구분되었으며, 모든 요인에서  $p < .01$  수준에서 통계적으로 유의한 정(+)적 상관관계를 나타내고 있어 기준타당성을 만족시킨다고 볼 수 있겠다.

Pearson의 상관계수를 살펴보면 기준치인 .8보다 작으므로 다중공선성에도 이상이 없는 것으로 나타났다.

표 6. 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8
정서	1							
동기	.415**	1						
인지	-.101*	-.133**	1					
생리	.173**	.313**	.119*	1				
강박증	.234**	.206**	.203**	.317**	1			
불안증	.529**	.558**	-.100*	.359**	.279**	1		
대인예민	.404**	.549**	-.106*	.346**	.239**	.578**	1	
생활만족	-.179**	-.230**	.205**	-.165**	.072	-.252**	-.404**	1

$p < .01$ \*\*

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석

##### 1) 연령에 따른 우울증, 정신건강의 차이 분석

중년여성의 연령에 따른 우울증, 정신건강의 차이를 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

중년여성의 연령에 따른 우울증을 분석한 결과, 정서(M=2.3699)는 50대의 평균이, 동기(M=2.6088)는 50대의 평균이, 인지(M=3.3529)는 40대의 평균이, 생리(M=3.0325)는 30대의 평균이 높게 나타났다. 정신건강의 분석결과는 강박증(M=3.1836)은 30대의 평균이, 불안증(M=2.4265), 대인예민(M=2.7372)은 50대의 평균이 높게 나타났다. 또한 우울증의 정서에서 30대와 50대, 40대와 50대에서 두드러진 차이가 나타났고 정신건강의 불안증에서 30대, 40대와 50대에서 두드러진 차이가 나타났으며, 대인예민에서는 30대와 40대에서 두드러진 차이가 나타났다.

표 7. 연령에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>	
우울증	정서	30대(a)	146	2.1558	.70169	.011	4.561	a-c, b-c, c-a,b
		40대(b)	153	2.1193	.66149			
		50대(c)	98	2.3699	.63533			
	동기	30대(a)	146	2.4498	.77370	.221	1.515	
		40대(b)	153	2.5904	.82407			
		50대(c)	98	2.6088	.87870			
	인지	30대(a)	146	3.3476	.82335	.650	.431	
		40대(b)	153	3.3529	.71551			
		50대(c)	98	3.2679	.74893			
생리	30대(a)	146	3.0325	1.06644	.768	.265		
	40대(b)	153	2.9428	1.10042				
	50대(c)	98	2.9821	1.01360				
강박증	30대(a)	146	3.1836	.74148	.383	.963		
	40대(b)	153	3.0902	.75077				
	50대(c)	98	3.0592	.76264				
정신건강	불안증	30대(a)	146	2.0904	.69405	.001	7.418	a-c, b-c, c-a,b
		40대(b)	153	2.1307	.73029			
		50대(c)	98	2.4265	.69912			
대인예민	30대(a)	146	2.5394	.69771	.027	3.656	a-b	
	40대(b)	153	2.7337	.72586				
	50대(c)	98	2.7372	.64053				

\*\*\*p<.001 , \*\*p<.01, \*p<0.05

## 2) 최종학력에 따른 우울증, 정신건강의 차이 분석

중년여성의 최종학력에 따른 우울증, 정신건강의 차이를 분석한 결과는 <표 8>과 같다.

중년여성의 최종학력에 따른 우울증을 분석한 결과, 정서(M=2.2721)는 대학원 이상의 평균이, 동기(M=2.7645)는 고등학교의 평균이, 인지(M=3.4191)는 대학원 이상의 평균이, 생리(M=3.2426)는 대학원 이상의 평균이 높게 나타났다. 정신건강의 분석결과는 강박증(M=3.2059)은 대학원 이상의 평균이, 불안증(M=2.3651), 대인예민(M=2.8211)은 고등학교졸업의 평균이 높게 나타났다. 또한 우울증의 동기에서 고등학교 졸업과 대학교 졸업, 대학원 이상에서 두드러진 차이가 나타났고 정신건강의 불안증에서 고등학교 졸업과 대학교 졸업이, 대인예민에서 고등학교 졸업과 대학원 이상에서 두드러진 차이가 나타났다.

표 8. 최종학력에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>	
우울증	정서	고등학교 졸업(a)	109	2.2477	.71564	.422	.864	
		대학교 졸업(b)	254	2.1614	.63885			
		대학원 이상(c)	34	2.2721	.81270			
	동기	고등학교 졸업(a)	109	2.7645	.73605	.002	6.511	a-b,c
		대학교 졸업(b)	254	2.4829	.79878			b-a
		대학원 이상(c)	34	2.2843	1.07976			c-a
	인지	고등학교 졸업(a)	109	3.2110	.69570	.152	1.895	
		대학교 졸업(b)	254	3.3691	.75498			
		대학원 이상(c)	34	3.4191	.98995			
생리	고등학교 졸업(a)	109	3.1353	1.06259	.042	3.195		
	대학교 졸업(b)	254	2.8868	1.07465				
	대학원 이상(c)	34	3.2426	.92007				
정신건강	강박증	고등학교 졸업(a)	109	3.0055	.68012	.177	1.737	
		대학교 졸업(b)	254	3.1528	.76585			
		대학원 이상(c)	34	3.2059	.82753			
	불안증	고등학교 졸업(a)	109	2.3651	.64970	.011	4.574	a-b
		대학교 졸업(b)	254	2.1236	.70906			
		대학원 이상(c)	34	2.1118	.92663			
	대인예민	고등학교 졸업(a)	109	2.8211	.65977	.002	6.468	a-c
		대학교 졸업(b)	254	2.6368	.70060			
		대학원 이상(c)	34	2.3529	.71009			

\*\*\*p<.001 , \*\*p<.01, \*p<0.05

### 3) 월 평균 참여횟수에 따른 우울증, 정신건강의 차이 분석

중년여성의 월 평균 참여횟수에 따른 우울증, 정신건강의 차이를 분석한 결과는 <표 9>과 같다.

중년여성의 월 평균 참여횟수에 따른 우울증을 분석한 결과, 정서(M=2.4621)는 7-8회의 평균이, 동기(M=2.6966)는 3-4회의 평균이, 인지(M=3.5284)는 5-6회의 평균이, 생리(M=3.2576)는 7-8회의 평균이 높게 나타났다. 정신건강의 분석결과는 강박증(M=3.1978)은 3-4회의 평균이, 불안증(M=2.4000)은 7-8회의 평균이, 대인예민(M=2.8580)은 5-6회의 평균이 높게 나타났다. 또한 우울증의 정서에서 7-8회와 9회 이상에서 두드러진 차이가 나타났고 정신건강의 불안증에서 7-8회와 9회 이상에서 두드러진 차이가 나타났다.

표 9. 월 평균 참여횟수에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>	
우 울 증	정서	1-2회(a)	136	2.1783	.60239	.005	3.810	d-e
		3-4회(b)	89	2.2444	.73757			
		5-6회(c)	44	2.3409	.67361			
		7-8회(d)	33	2.4621	.66474			
		9회 이상(e)	95	2.0105	.68311			
	동기	1-2회(a)	136	2.4755	.78424	.245	1.367	
		3-4회(b)	89	2.6966	.89983			
		5-6회(c)	44	2.6364	.72539			
		7-8회(d)	33	2.4848	.70263			
		9회 이상(e)	95	2.4737	.86647			
	인지	1-2회(a)	136	3.3897	.71152	.022	2.893	
		3-4회(b)	89	3.1152	.73860			
		5-6회(c)	44	3.5284	.78172			
		7-8회(d)	33	3.4242	.69452			
		9회 이상(e)	95	3.3211	.84004			
생리	1-2회(a)	136	2.8915	1.01594	.461	.904		
	3-4회(b)	89	3.0393	1.00630				
	5-6회(c)	44	3.0341	1.10442				
	7-8회(d)	33	3.2576	1.19322				
	9회 이상(e)	95	2.9526	1.12355				
정 신 건 강	강박증	1-2회(a)	136	3.0882	.71046	.829	.372	
		3-4회(b)	89	3.1978	.82213			
		5-6회(c)	44	3.0727	.76928			
		7-8회(d)	33	3.1394	.71499			
		9회 이상(e)	95	3.0947	.74824			
	불안증	1-2회(a)	136	2.1500	.62337	.020	2.945	d-e
		3-4회(b)	89	2.2921	.77989			
		5-6회(c)	44	2.3091	.67988			
		7-8회(d)	33	2.4000	.73993			
		9회 이상(e)	95	2.0189	.77464			
대인 예민	1-2회(a)	136	2.5680	.69620	.086	2.057		
	3-4회(b)	89	2.7303	.68799				
	5-6회(c)	44	2.8580	.74980				
	7-8회(d)	33	2.7727	.71361				
	9회 이상(e)	95	2.6079	.67206				

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



#### 4) 1회 참여시간에 따른 우울증, 정신건강의 차이 분석

1회 참여시간에 따른 우울증, 정신건강의 차이를 분석한 결과는 <표 10>와 같다.

중년여성의 1회 참여시간에 따른 우울증을 분석한 결과, 정서(M=2.2561)는 1시간 30분-2시간의 평균이, 동기(M=2.7778)는 2시간이상의 평균이, 인지(M=3.3348)는 1시간-1시간 30분의 평균이, 생리(M=3.0335)는 1시간-1시간 30분의 평균이 높게 나타났다. 정신건강의 분석결과는 강박증(M=3.2146)은 1시간 30분-2시간의 평균이, 불안증(M=2.2683)은 1시간 30분-2시간의 평균이, 대인예민(M=2.7805)은 1시간 30분-2시간의 평균이 높게 나타났다.

표 10. 1회 참여시간에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>
우울증	정서	1시간 미만(a)	126	2.1389	.73522	.710	.460
		1시간-1시간 30분(b)	224	2.2143	.60441		
		1시간30분-2시간(c)	41	2.2561	.86510		
		2시간이상(d)	6	2.2083	.55715		
	동기	1시간 미만(a)	126	2.4921	.77713	.720	.446
		1시간-1시간 30분(b)	224	2.5521	.82031		
		1시간30분-2시간(c)	41	2.6179	.99599		
		2시간이상(d)	6	2.7778	.40369		
	인지	1시간 미만(a)	126	3.4087	.80163	.038	2.833
		1시간-1시간 30분(b)	224	3.3348	.72011		
		1시간30분-2시간(c)	41	3.1646	.85259		
		2시간이상(d)	6	2.6250	.46771		
	생리	1시간 미만(a)	126	2.9087	1.04528	.532	.734
		1시간-1시간 30분(b)	224	3.0335	1.05589		
		1시간30분-2시간(c)	41	3.0244	1.14810		
		2시간이상(d)	6	2.5417	1.32681		
강박증	1시간 미만(a)	126	3.0095	.77143	.264	1.331	
	1시간-1시간 30분(b)	224	3.1589	.72971			
	1시간30분-2시간(c)	41	3.2146	.82267			
	2시간이상(d)	6	3.1333	.30111			
정신건강	불안증	1시간 미만(a)	126	2.1317	.69105	.554	.698
		1시간-1시간 30분(b)	224	2.2125	.72237		
		1시간30분-2시간(c)	41	2.2683	.83260		
		2시간이상(d)	6	1.9667	.42740		
대인예민	1시간 미만(a)	126	2.5833	.69138	.387	1.013	
	1시간-1시간 30분(b)	224	2.6864	.68096			
	1시간30분-2시간(c)	41	2.7805	.81047			
	2시간이상(d)	6	2.6667	.78528			

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

## 5) 직업에 따른 우울증, 정신건강의 차이 분석

직업에 따른 우울증, 정신건강의 차이를 분석한 결과는 <표 11>과 같다.

중년여성의 월 평균 참여횟수에 따른 우울증을 분석한 결과, 정서(M=2.5500)는 생산업의 평균이, 동기(M=2.9000)는 생산업의 평균이, 인지(M=3.4500)는 자영업의 평균이, 생리(M=3.2026)는 서비스업의 평균이 높게 나타났다. 정신건강의 분석결과는 강박증(M=3.2759)은 서비스업의 평균이, 불안증(M=2.4000)은 생산업의 평균이, 대인예민(M=2.7117)은 주부의 평균이 높게 나타났다.

표 11. 직업에 따른 우울증, 정신건강의 차이분석

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>F</i> 값	<i>post-hoc</i>
우 울 증	정서	서비스업	58	2.2371	.62727	.172	1.607
		자영업	50	2.1500	.69437		
		주부	163	2.1212	.64810		
		생산업	10	2.5500	.79757		
		기타	116	2.2651	.71269		
	동기	서비스업	58	2.6494	.85935	.367	1.078
		자영업	50	2.4267	.77676		
		주부	163	2.5542	.81416		
		생산업	10	2.9000	.87560		
		기타	116	2.4943	.82413		
	인지	서비스업	58	3.2198	.91895	.082	2.084
		자영업	50	3.4500	.58467		
		주부	163	3.3727	.73302		
		생산업	10	2.7750	.46323		
		기타	116	3.3211	.79318		
	생리	서비스업	58	3.2026	.95221	.444	.934
		자영업	50	3.0450	1.04086		
		주부	163	2.8957	1.08149		
		생산업	10	2.9500	1.00554		
		기타	116	2.9806	1.10981		
정 신 건 강	강박증	서비스업	58	3.2759	.72337	.137	1.757
		자영업	50	3.0640	.74663		
		주부	163	3.1595	.71636		
		생산업	10	2.7800	.70836		
		기타	116	3.0293	.80315		
	불안증	서비스업	58	2.3310	.65913	.385	1.042
		자영업	50	2.0960	.72082		
		주부	163	2.1681	.75160		
		생산업	10	2.4000	.37712		
		기타	116	2.1690	.72597		
	대인 예민	서비스업	58	2.5905	.73553	.733	.504
		자영업	50	2.6900	.66348		
		주부	163	2.7117	.71556		
		생산업	10	2.7000	.82327		
		기타	116	2.6164	.66955		

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

## 2. 우울증, 정신건강의 인과관계 분석

### 1) 우울증, 정신건강 중 강박증에 미치는 영향

중년여성의 우울증에 대한 정신건강(강박증)에 미치는 영향에 미치는 영향을 분석한 결과 우울증의 하위요인인 정서( $t=3.522^{***}$ ), 인지( $t=4.352^{***}$ ), 생리( $t=4.790^{***}$ ) 요인을 높게 인식 할수록 강박증을 높게 인식하는 것으로 나타났으며, 중년여성의 우울증이 정신건강(강박증)의 전체 변량의 17.6%를 설명해 주고 있다.

표 12. 우울증이 정신건강 중 강박증에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	1.320	.219		6.029	.000
정서	.198	.056	.178	3.522	.000
동기	.078	.048	.086	1.619	.106
인지	.201	.046	.205	4.352	.000
생리	.166	.035	.235	4.790	.000

$R^2=.176$ ,  $F=20.860$ ,  $P=.000$   
 종속변수 : 강박증

## 2) 우울증, 정신건강 중 불안증에 미치는 영향

중년여성의 우울증에 대한 정신건강(불안증)에 미치는 영향에 미치는 영향을 분석한 결과 우울증의 하위요인인 정서( $t=8.416^{***}$ ), 동기( $t=8.035^{***}$ ), 생리( $t=4.879^{***}$ ) 요인을 높게 인식 할수록 강박증을 높게 인식하는 것으로 나타났으며, 중년여성의 우울증이 정신건강(불안증)의 전체 변량의 45.2%를 설명해 주고 있다.

표 13. 우울증이 정신건강 중 불안증에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	.342	.172		1.991	.047
정서	.370	.044	.347	8.416	.000
동기	.304	.038	.347	8.035	.000
인지	-.040	.036	-.043	-1.108	.269
생리	.132	.027	.195	4.879	.000

$R^2=.452$ ,  $F=80.675$   $P=.000$   
 종속변수 : 불안증

### 3) 우울증, 정신건강 중 대인예민에 미치는 영향

중년여성의 우울증에 대한 정신건강(대인예민)에 미치는 영향에 미치는 영향을 분석한 결과 우울증의 하위요인인 정서( $t=4.527^{***}$ ), 동기( $t=8.604^{***}$ ), 생리( $t=4.524^{***}$ ) 요인을 높게 인식 할수록 강박증을 높게 인식하는 것으로 나타났다. 중년여성의 우울증이 정신건강(대인예민)의 전체 변량의 37.2%를 설명해 주고 있다.

표 14. 우울증이 정신건강 중 대인예민에 미치는 영향

구분	B	표준오차	베타	t	p
(상수)	1.139	.178		6.389	.000
정서	.207	.046	.200	4.527	.000
동기	.339	.039	.397	8.604	.000
인지	-.052	.038	-.056	-1.371	.171
생리	.127	.028	.194	4.524	.000

$R^2=.372$ ,  $F=58.002$   $P=.000$   
 종속변수 : 대인예민

### 3. 중년여성의 우울증, 정신건강, 생활만족의 대한 구조모형

#### 1) 연구모형의 적합도 평가

본 연구는 중년여성의 우울증 치료를 위한 무용동작치료프로그램의 효과성을 정신건강, 생활만족을 중심으로 규명하기 위하여 다음과 같은 연구모형을 설정하였고, 모형검증의 적합도는 다음과 같다.

<표 15>의 결과와 같이 중년여성의 우울증 치료와 정신건강, 생활만족의 적합도를 살펴보면 *Normed  $\chi^2$*  값은  $2.408(\chi^2) = 474.277(df=197)$ ,  $p=.000$  이며, 충분적합지수인 NFI, CFI, TLI의 .8-.9의 기준에서 NFI=.887, CFI=.930, TLI=.918로 충족하였고 절대적합지수인 GFI, RMR과 RMSEA에서 GFI의 .8-.9이상의 기준에서, RMR의 .05이하의 기준에서, RMSEA의 .08이하의 기준에서 GFI=.904, RMR=.045, RMSEA=.060 으로 기준 값을 모두 충족하였다.

표 15. 연구모형의 구조방정식 적합도 모형 분석 결과

$\chi^2(df)$	<i>Normed <math>\chi^2</math></i> (df)	RMR	GFI	NFI	CFI	TLI	RMSEA
474.277 (197)	2.408	.045	.904	.887	.930	.918	.060

#### 2) 연구모형 검증

설정된 연구모형이 적합하다는 결론 하에 연구변인의 관계를 검증한 결과는 <표 16>과 같이 나타났다.



분석결과 가설 1의 우울증이 정신건강에 미치는 영향에서 정신건강 중 강박증은(경로계수 1.384, 오차는 .181,  $t$ 값은 7.633<sup>\*\*\*</sup>) 채택되었으며, 우울증이 정신건강에 미치는 영향에서 정신건강 중 불안증은(경로계수 .469, 오차는 .085,  $t$ 값은 5.547<sup>\*\*\*</sup>) 채택되었고, 우울증이 정신건강에 미치는 영향에서 정신건강 중 대인예민증이(경로계수 1.064, 오차는 .144,  $t$ 값은 7.377<sup>\*\*\*</sup>) 채택 되었다.

가설 2의 정신건강이 생활만족에 미치는 영향에서 정신건강의 불안증은(경로계수 -.111, 오차는 .055,  $t$ 값은 -2.021<sup>\*</sup>) 채택되었으며, 정신건강이 생활만족에 미치는 영향에서 정신건강의 강박증은(경로계수 .079, 오차는 .046,  $t$ 값은 1.738) 채택되었으며, 정신건강이 생활만족에 미치는 영향에서 정신건강의 대인예민증은(경로계수 -.504, 오차는 .072,  $t$ 값은 -6.967<sup>\*\*\*</sup>) 채택되었다.

표 16. 연구모형의 변인 간 관계검증

관 계	경 로	경로계수	오차	CR( $t$ 값)	채택여부
H1. 우울증이 정신건강에 미치는 영향					
H1-1	우울증 → 강박증	1.384	.181	7.633 <sup>***</sup>	채택
H1-2	우울증 → 불안증	.469	.085	5.547 <sup>***</sup>	채택
H1-3	우울증 → 대인예민증	1.064	.144	7.377 <sup>***</sup>	채택
H2. 정신건강이 생활만족에 미치는 영향					
H2-1	불안증 → 생활만족	-.111	.055	-2.021 <sup>*</sup>	채택
H2-2	강박증 → 생활만족	.079	.046	1.738	기각
H2-3	대인예민증 → 생활만족	-.504	.072	-6.967 <sup>***</sup>	채택

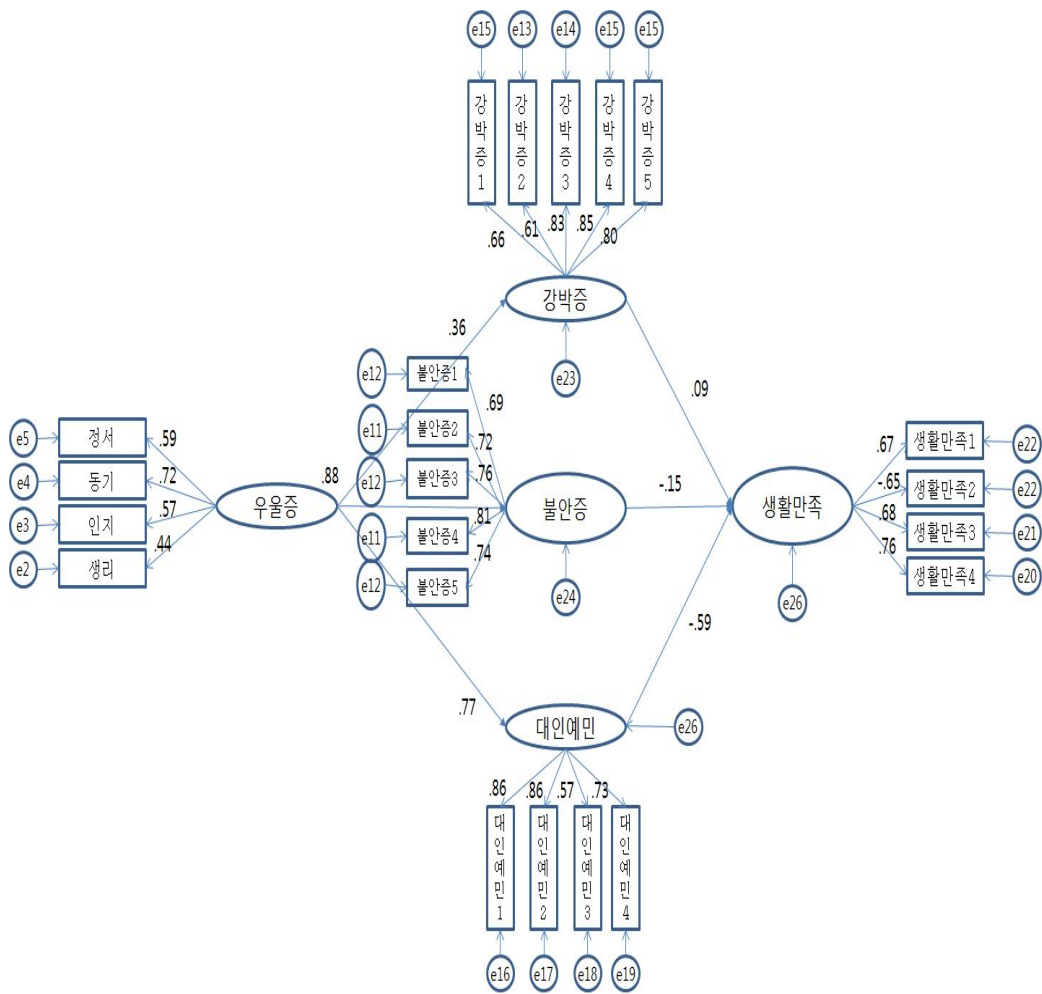


그림 4. 전체모형

## V. 논의

본 연구는 우울증 치료가 중년여성의 정신건강과 생활만족에 영향을 미치는가를 규명하기 위해 실시되었다. 중년여성들의 우울증이 특성에 따라 정신건강과 생활만족에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 중년여성들이 건강한 신체와 정신을 바탕으로 행복한 삶을 보낼 수 있도록 기초 자료를 제공하는데 궁극적인 목적이 있다.

연구목적 달성을 위해서 본 장에서는 가설의 검증 결과를 바탕으로 한 논의, 결론 및 제언을 제시하고자 한다.

### 1. 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강의 차이

중년여성의 우울증 치료와 관련하여 인구통계적 특성에 따라 우울증과 정신건강에서 부분적 특성에 유의한 차이가 나타났다.

첫째, 연령에 따른 우울증과 정신건강에 있어서 우울증의 인지에서는 40대가 높게 인식하고 있으며, 생리는 30대가 높게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 정서와 동기에서는 50대가 가장 높게 인식하고 있으며, 특히 정서에서는 연령에 따라 유의한 차이가 나타났다. 이는 중년여성들이 나이가 들어가면서 출산과 육아를 겪고 폐경기에 접어들면서 그로 인한 심리의 변화에서 오는 결과인 것으로 판단된다. 정신건강에서는 강박증에서 30대가 높게 인식하고 있다. 불안증과 대인예민에서는 30대가 가장 낮게 인식하고 있으며 불안증은 연령에 따라 유의한 차이가 나타났고 대인예민에서는 30대와 40대에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 30대에는 사회에서 활동하는 시기와 더불어 성장하는 자녀들을 보살피면서 앞날에 대한 기대감이 충분하기 때문일 것으로 판단되

고, 50대에 가까워질수록 불안증이 높아지는 것은 성인이 된 자녀들의 취업이나 결혼 등 걱정이 많아지면서 그로 인한 불안이 증가하기 때문일 것으로 판단된다. 또한 대인예민에서는 나이가 들어가면서 사람에 대한 신뢰가 떨어지는 경우가 많아 대인관계를 유지하고 자신을 있는 그대로 드러내기를 꺼려하는 것으로 판단된다.

둘째, 최종학력에 따른 우울증과 정신건강에 있어서 정서, 인지, 생리에서 대학원 이상으로 학력이 높을수록 높게 인식하고 있으며 특히 동기에서는 고등학교 졸업이 높게 인식하는 것으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 고학력자일수록 자신이 하고자 하는 일을 하면서 바쁜 나날들을 보내기 때문에 우울함을 느끼는 시간이 비교적 적을 것으로 판단된다. 정신건강에서는 불안증과 대인예민에서 고등학교 졸업과 대학교 졸업, 대학원 이상에서 유의한 차이가 나타났는데 이는 학력이 높을수록 자신이 원하는 삶을 살고 있고 마음의 여유로 안정을 느끼면서 사람을 만나는 것 또한 자연스럽기 때문일 것으로 판단되며 임영랑(2013)의 무용심리치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향, 유영란(2002)의 무용활동이 폐경기 여성의 정신건강에 미치는 영향의 결과가 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

셋째, 월 평균 참여횟수에 따른 우울증과 정신건강의 차이에서는 정서와 생리가 각각 7-8회의 평균이 높게 나타났고 동기는 3-4회, 인지는 5-6회의 평균이 높게 나타났다. 정신건강의 분석결과는 3-4회가 높게 나타났고 불안증에서는 7-8회, 대인예민은 5-6회의 평균이 높게 나타났다. 우울증의 정서에서는 7-8회와 9회 이상에서 두드러진 차이가 나타났고 정신건강의 불안증에서 역시 7-8회와 9회 이상에서 두드러진 차이가 나타났다. 이는 참여횟수가 많은 사람일수록 우울과 불안증에 시달리는 사람으로 프로그램에 의존하려는 경향이 있는 것으로 판단되며 김채령(2009)의 벨리댄스활동이 중년여성의 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향, 남영서(2010)의 중년 비만여성의 댄스스포츠 활동이 우울증과 정신건강에 미치는 영향의 결과가 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

우울증에 잘 걸리는 것은 쾌감을 일으키는 도파민이나 세로토닌 등 신경전달물질에 이상이 생겨 뇌 질환이 발생하기 때문인데 생물학적으로 남성보다 여성이 세로토닌이 적은 편이어서 우울증에 잘 걸리게 되는 것이다. 무용동작을 함으로써 혈액순환에 도움이 되고 신진대사를 원활하게 해줘 우울을 느끼는 시간을 줄여 우울증에 도움이 될 것이다. 산후우울증, 갱년기우울증 등 우울증에 걸릴 위험률이 여성이 남성보다 두 배가량 높기 때문에 가라앉은 기분이 매일같이 지속되거나 자살기도, 죄책감, 자신의 가치 상실 등의 증상이 있다면 자신을 잘 살펴야 하고 이와 같은 우울증은 무용프로그램과 같은 신체의 움직임을 통해 도움을 받을 수 있다.

## 2. 우울증이 정신건강 중 강박증에 미치는 영향

우울증은 정신건강 중 강박증에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

정신건강의 하위요인인 정서, 인지, 생리가 강박증에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 생각을 인지하는 것이 높으면 강박증도 높게 인식한다는 것으로 판단할 수 있는데 반복된 행동, 주의력과 사고력의 저하, 자기비하 등을 낮게 인식할수록 강박증이 낮아짐을 알 수 있었다. 박두천(2015)은 두개천골요법이 폐경 후 우울경향 여성의 우울과 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구를 하여 실험대상을 폐경 후 우울경향의 여성으로 설정하였고 실험군과 대조군으로 구분하여 연구를 진행하였다. 연구 결과 실험군과 대조군 사이에 유의한 차이가 나타나 우울증이 강박증에 영향을 미칠 것 이라는 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

무용동작치료프로그램이 정신적인 압박감을 완화시키는데 도움을 줄 수 있다. 무용동작을 하는 동안에 자신의 정신을 현재에만 집중시켜 심호흡을 하게 되면 심박수를 느리게 만들어 마음의 안정을 찾는데 도움을 준다. 무용동작을 하면서 스스로 엷매이게 했던 심리적인 요인은 줄어들게 될 것이다. 무용프로

그럼 중 창작무용은 일정한 형식에 따라 구성되는 것이 아니라 자신의 느낌과 감정, 생각 등을 자유롭게 표현하는 무용으로 움직임에 옹고 그림이 정해져 있지 않다. 강박증은 심리적인 불안에서 오는 병이기 때문에 창작무용을 통해 심리적 부담감을 덜어내고 마음의 여유를 가지도록 노력하면서 자유롭게 표현하고 싶은 방향으로 움직인다면 자연스럽게 심리적인 강박증의 요인을 줄여가는데 도움이 될 것이다. 창작무용은 정해진 틀이 없기 때문에 신체로 자유롭게 표현하고 심리적으로 부담감을 느끼는 시간이 줄어들게 된다면 우울한 마음에서 벗어나 정신적으로도 얽매어 있었던 강박증도 함께 사라질 것이다.

### 3. 우울증이 정신건강 중 불안증에 미치는 영향

우울증은 정신건강 중 불안증에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

정신건강의 하위요인인 정서, 동기, 생리가 불안증에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서 정서는 슬픈 감정, 관심, 피로움, 자꾸 빠지는 살로 구성되어 있으며, 동기에는 삶의 공허함, 나약함, 성생활로 구성되어 있고 생리에는 기억력, 내 탓, 미래에 대한 기대, 자신에 대한 매력으로 구성되어 있다. 이는 감정과 자신에 대한 불만족이 높게 인식되어 불안증이 높게 인식됨을 알 수 있다. 임미화(2010)는 인지행동치료가 우울증 입원환자에게 미치는 효과-우울, 불안, 자아존중감, 자기효능감을 중심으로 연구를 하였고, 김범수(2009)는 청소년 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 변인에 관한 연구 : 우울과 불안을 중심으로에 관한 연구에서 청소년의 정신건강에 유의한 차이가 나타난 인구사회학적 변인을 부모의 학력, 신체건강, 취미활동으로 설정하였다. 박두천(2015)은 두개천골요법이 폐경 후 우울경향 여성의 우울과 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구를 하여 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

운동은 엔돌핀을 분비시켜 우울증 유발 수치를 낮춰주는 능력이 있다. 무용 동작치료프로그램을 통한 신체의 움직임 역시 우울증을 유발하는 호르몬을 억

제해 불안감을 감소시킬 수 있다. 무용동작을 통해 경직되어 있는 근육을 이완시켜 긴장감을 풀어주고 의식적으로 횡격막 호흡을 함으로써 불안한 마음을 진정시켜 불안감을 줄이는데 도움이 된다. 또한, 프로그램에 참여하는 시간 동안 박자가 빠르고 활기찬 음악, 느리고 마음의 안정을 주는 음악 등 다양한 음악을 들으며 무용동작에만 집중하게 되면서 자연스럽게 우울함과 불안증의 주의력 분산에 도움이 된다. 호흡법을 중요시하는 요가는 불안증을 감소시키는데 많은 도움이 될 것이다. 특히 요가의 특성 중 하나인 명상은 오로지 자신에게만 집중하는 시간으로 명상을 하게 되면 긴장감으로 굳어있는 신체와 여러 가지 생각으로 복잡했던 정신을 하나로 연결하는데 도움을 주고, 불안한 마음을 차분하게 만드는데 효과가 있어 중년여성들의 불안증을 감소시키는데 영향을 미칠 것이다.

#### 4. 우울증이 정신건강 중 대인예민에 미치는 영향

우울증이 정신건강 중 대인예민에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

하위요인 중 정서, 동기, 생리가 대인예민에 영향을 미치는 것으로 나타났고 이러한 결과 역시 자신의 생각을 통제하지 못하고 그로 인해 심리문제를 겪으면서 자신에 대한 자신감 부족으로 타인들과의 관계를 형성하는데 어려움을 겪는 것으로 판단되고 박두천(2015)의 두개천골요법이 폐경 후 우울경향 여성의 우울과 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구를 하였고, 이영주(2006)는 무용동작치료와 청소년의 대인관계에 관한 연구를 하였다. 이영주의 연구에서 무용동작치료프로그램이 대인관계에 의미 있는 향상을 보여 청소년의 대인관계에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

무용동작치료프로그램의 참여로 스스로를 위한 시간을 가지면서 그 시간동안 신체와 정신이 정화되고 자기관리를 하는 즐거움을 느끼게 된다. 무용동작

을 통한 유산소운동으로 아름다운 라인을 가꾸는데 도움이 되고 프로그램에 참여하는 사람들과 정서적인 교류가 이루어져 사회성을 높이는데 도움이 된다. 특히 무용프로그램 중 2명이 파트너를 이루어 추는 파드되나 4인 이상이 팀을 이루어 춤을 추는 군무는 서로에 대한 신뢰가 바탕이 되는 무용으로 춤을 추는 동안 자연스럽게 파트너와 팀원들에게 믿음을 주고, 믿음을 가지면서 서로에게 의지가 되기 때문에 다양한 사람들과 신체활동을 하는 것이 흥미롭고 함께 활동하는 사람이 많아지는 것에 대해 두려워하지 않고 재미있다고 느끼게 되면서 점차 새로운 사람들과 관계를 형성하는 것 역시 긍정적이라는 인식변화에 도움이 될 것이다.



## VI . 결론 및 제언

### 1. 결 론

본 연구는 무용동작치료프로그램을 통해 얻을 수 있는 영향과 우울증 치료의 효과성을 검증하는데 목적이 있으며, 중년여성의 우울증이 무용동작치료프로그램을 통해서 우울감의 감소와 정신건강, 생활만족이 변화되었음을 알 수 있었고 우울증이 나타난 중년 여성들이 보다 안정적이고 건강한 중년기를 보내는데 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다.

본 연구는 G지역의 중년여성들을 모집단으로 선정하였다. 연구대상은 2017년 3월 - 4월 G지역의 각 센터 및 기관에 배부하여 420명을 대상으로 개별면접조사인 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 설문조사는 편의표본추출(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였고 설문지 작성은 자기평가기입법(self administration method)을 활용 하였다. 수거된 문항 중 누락되어 있는 응답, 이중기입이나 일괄된 응답, 불성실한 응답의 설문 23부를 제외한 총 397부의 설문지를 최종 연구에 사용하였다. 또한 본 연구의 목적을 달성하기 위해 사용된 통계기법으로는 인구통계적 특성의 빈도분석(frequency analysis), 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을, 각 변인의 상관을 알아보기 위해 상관관계분석을, 변인 간의 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을, 본 연구의 가설을 검증하기 위해 구조모형방정식을 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계적 특성에 따른 우울증, 정신건강, 생활만족은 차이가 나타났다.

둘째, 우울증 치료가 정신건강에 영향을 미쳤다.

셋째, 우울증 치료가 생활만족에 영향을 미쳤다.

넷째, 정신건강이 생활만족에 영향을 미쳤다.

따라서, 우울증 치료에 있어 무용동작치료프로그램이 효과적임을 알 수 있었고 중년여성의 우울증치료는 정신건강, 생활만족에 영향이 있음을 알 수 있었다. 또한 정신건강이 개선 될수록 생활에 대한 만족도 또한 높아짐을 알 수 있었다.

## 2. 제 언

본 연구를 진행함에 있어 향후 연구되어야 할 내용에 대해 언급하고자 한다.

첫째, 본 연구의 연구범위는 G지역으로 국한되었으나 향후 연구에서는 보다 포괄적인 지역을 대상으로 연구를 진행하여 무용동작치료프로그램의 효과성에 대한 심층적인 연구가 진행되어야겠다.

둘째, 본 연구는 중년여성들의 우울증 치료와 정신건강, 생활만족의 인과관계를 입증하는 연구설계를 하였으나, 후속연구에서는 각 집단에 맞는 우울증 치료효과에 대한 요인들의 구성과 우울증 치료효과와 관련된 다양한 변인들을 사용하여 우울증 치료에 대한 다각적인 연구의 접근이 필요할 것이라 사료된다.

## 참 고 문 헌

- 고은주(2002). 중년여성(주부)의 무용 활동과 정신건강 및 생활만족도와의 관계. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 곽금배(2007). 중년기 여성의 우울경향을 감소시키기 위한 인지치료프로그램 개발. 미간행 석사학위논문. 한남대학교 대학원.
- 권석만(2000). 우울증. 학지사.
- 권수민(2002). 스퀘시운동이 정신건강과 스트레스 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 신라대학교 교육대학원.
- 김미라(2002). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인 탐색. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 사회복지대학원.
- 김민석(2005). 중년여성의 스포츠 참여가 생활만족 및 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 김범수(2009). 청소년 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 변인에 관한 연구 : 우울과 불안을 중심으로. 미간행 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.
- 김정현(2010). 중년여성 우울증 완화를 위한 레크리에이션 프로그램 개발 및 효과 검증. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 일반대학원.
- 김진숙(2015). 우울증상이 있는 중년여성의 예술심리치료 사례연구: 분석심리학적 관점으로. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 김충언(2010). 공연예술활동과 스포츠활동의 생활만족도 연구. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김채령(2009). 벨리댄스활동이 중년여성의 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 청주대학교 교육대학원.
- 남광숙(2009). 성인 여성의 생활체육 참여에 따른 생활만족 및 신체상의 관계. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.

- 남영서(2010). 중년 비만여성의 댄스스포츠 활동이 우울증과 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 류혜정(2005). 한국무용 참여가 중년여성 우울증 해소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.
- 박두천(2015). 두개천골요법이 폐경 후 우울경향 여성의 우울과 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대체의학대학원.
- 박선아(2011). 중년기 여성의 우울 감소를 위한 시치료 프로그램의 개발 및 효과 검증. 미간행 석사학위논문. 평택대학교 상담대학원.
- 방선희(2012). 생활체육 참가자의 참여 동기, 여가태도, 관여도, 생활만족의 관계 모형. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 방지민(2009). 중년여성의 생활무용 참여가 생활만족도 및 여가만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 안재희(2013). 무용치료적 요가 집단 프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 효과 : 우울무망감, 생활만족도, 자아존중감 중심으로. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 행정·자치대학원.
- 양성아(1995). 주부의 생활체육 참여가 사회관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 오은성(2009). 전통무용이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 유안진, 이점숙, 정현심(2006). 또래애착과 정서조절 양식이 청소년의 우울에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 24(1), 31-41.
- 유영란(2002). 무용활동이 폐경기 여성의 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교.
- 이영주(2006). 무용/동작치료와 청소년의 대인관계. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이원경(2000). 우울증에 관한 희망의 보고서. 서울 : 청어람출판사.
- 임규혁(1991). 학업성취의 누적적 경험과 정신건강. 교육문제연구, 제4집.

- 임미화(2010). 인지행동치료가 우울증 입원환자에게 미치는 효과 : 우울, 불안, 자아존중감, 자기효능감을 중심으로. 미간행 석사학위논문. 덕성여자대학교 대학원.
- 임영랑(2013). 무용심리치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 임영진, 곽영건, 신희천, 조용래(2010). 한국인의 정신건강. 한국심리학회지, 153-161.
- 임은희(1997). 자아개념 및 학업성취와 정신건강 간의 관계 연구. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 임희선(2010). 무용/동작치료가 정신지체 청소년의 사회적 기술에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 정명희(2004). 무용치료가 청소년의 자아개념에 미치는 영향 : 재수생을 중심으로. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 정지숙(2006). 생활무용 참여활동이 중년기 여성의 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 정태연, 조은영(2005). 노년기의 외로움 및 생활만족도와 관련된 변인탐색. 한국노년학회지, 25(1), 55-71.
- 조미영(2000). 여성의 우울과 삶의 질에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 조애라(2004). 중년여성의 한국무용참여에 따른 우울증 치료효과에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 진은희(2006). 볼링 참여수준과 인지적 자유감 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 최승희(2017). 생활체육에 참여하는 기혼여성의 생활만족이 정신건강 및 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 최정덕(2001). 생활체육 참가와 자아효능감 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 안동대학교 교육대학원.

- 최정호(2010). 춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 허성욱(2009). 축구 동호인의 운동참여와 여가만족 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 한란주(2009). 성인여성의 요가 수련이 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향 연구. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 한숙희(2004). 중년 여성의 폐경 증상과 폐경 관리 및 삶의 질. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.
- 황주연(2007). 중년기여성의 생활만족도 및 삶의 질 향상 방안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- Beck, A. T.(1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International University Press.
- Larocco, G, W. & Polit, D, F.(1980). Women's knowledge about the menopause. Nursing Research. 29(1).
- Levy, H.(1988). Dance Movement Therapy: A Healing Art, Reston: AAHPERD.

<부록>

## 설 문 지

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원 석사과정에 재학중인 대학원생입니다.

본 설문지는 ‘중년여성의 우울증치료를 위한 무용동작치료 프로그램의 효과성 검증 : 정신건강, 생활만족의 효과를 중심으로’에 관한 것으로 석사학위 논문자료를 수집하기 위한 학문적인 기초자료를 마련하고자 작성되었습니다.

각 질문에 정답은 없으며, 여러분이 솔직하게 응답해 주시면 됩니다.

여러분의 이름은 쓸 필요가 없으며, 이 설문지의 결과는 연구 외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

설문지에 응답해 주셔서 감사합니다.

2017년 2월

조선대학교 교육대학원 교육학과  
 지도 교수 박준희  
 연구자 정보배

### \* 일반적인 특성

1. 귀하의 연령대는 어디에 해당되니까? ① 30대    ② 40대    ③ 50대
2. 귀하의 최종학력은 어디에 해당되니까?  
 ① 초등학교 졸업    ② 중학교 졸업    ③ 고등학교 졸업  
 ④ 대학교 졸업    ⑤ 대학원 이상
3. 귀하의 프로그램 참여 횟수는 월 평균 어디에 해당되니까?  
 ① 1-2회    ② 3-4회    ③ 5-6회    ④ 7-8회    ⑤ 9회 이상
4. 귀하의 프로그램 1회 참여시간은 어느 정도 되십니까?  
 ① 1시간미만    ② 1시간-1시간30분    ③ 1시간30분-2시간    ④ 2시간이상
5. 귀하의 직업은 무엇입니까?  
 ① 서비스업    ② 자영업    ③ 주부    ④ 생산업    ⑤ 기타

다음은 우울증 ‘정서’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 V표를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 슬픈 감정을 자주 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 실패자라는 느낌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 타인에 대한 관심이 없다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 계속되는 생각으로 인해 괴롭다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 요즘 자꾸 살이 빠진다.	①	②	③	④	⑤

다음은 우울증 ‘동기’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 V표를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 일상생활에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 요즘 눈물이 많아졌다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 삶이 공허하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 자신이 나약하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 요즘 성생활에 흥미가 없다.	①	②	③	④	⑤

다음은 우울증 ‘인지’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 V표를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 부분보다 기억력에 조금 문제가 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 좋지 않은 일이 발생했을 때 내탓이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 자살을 생각해본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 앞날에 대한 기대를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 내 자신이 매력없는 여성이라 생각한다.	①	②	③	④	⑤



다음은 우울증 ‘생리’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 **V표**를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 죄책감에 시달린다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 현재 별을 받고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 피곤함을 쉽게 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 식욕이 떨어진다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 쉽게 잠에 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤

다음은 정신건강 ‘강박증’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 **V표**를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 확인했던 일도 다시 확인을 해야 마음이 편하다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 무슨 일이든 정확하게 해야 직성이 풀린다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 씻거나 만지는 등의 반복된 행동을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 하고자 하는 일이 뜻대로 되지 않는 기분이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 주의집중을 하기가 쉽지 않다.	①	②	③	④	⑤

다음은 정신건강 ‘불안증’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 **V표**를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 가만히 있을 때면 <b>안절부절</b> 하게 된다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 <b>공포감</b> 을 자주 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 익숙했던 것들이 <b>낯설게</b> 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 <b>예민</b> 하고 마음이 안정 되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 아무런 이유 없이 <b>놀라</b> 는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤

다음은 정신건강 ‘대인예민증’에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 **V표**를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람들보다 내가 <b>부족</b> 하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나를 좋아하는 사람들이 <b>별로 없다</b> 고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 사람과 있을 때 <b>말과 행동에 신경</b> 을 쓴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 다른 사람들이 나에게 관심을 가지면 <b>불편</b> 하다.	①	②	③	④	⑤

다음은 생활만족에 관한 질문입니다.

아래의 문항을 읽고, 자신에게 해당되는 칸에 **V표**를 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나의 지나온 삶을 돌아보면 만족스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 인생을 돌아봤을 때 나는 원했던 것을 얻지 못했다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 사람들과 비교하면서 <b>초라함</b> 을 자주 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 기대하고 있던 일들이 나이를 들어가면서 생각한 것 보다 더 잘 되어 가고 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 예전부터 지금까지 여전히 행복하다.	①	②	③	④	⑤

- 성실하게 답변해주셔서 감사합니다. -