



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](#)

2023년 8월

교육학 석사(무용교육)학위논문

성인 발레에 대한 기본심리욕구가
우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향 :
액티브 시니어 여성을 대상으로

조선대학교 대학원

무용교육전공

조 서 연

성인 발레에 대한 기본심리욕구가
우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향 :
액티브 시니어 여성을 대상으로

The basic psychological needs of adult ballet
Effects on Depression and Psychological Happiness
: For active senior women

2023년 8월

조선대학교 대학원

무용교육전공

조 서 연

성인 발레에 대한 기본심리욕구가
우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향 :
액티브 시니어 여성을 대상으로

지도교수 홍 완 기

이 논문을 교육학 석사(무용교육)학위논문으로 제출함.

2023년 4월

조선대학교 대학원

무용교육전공

조 서 연

조서연의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 전 현 수



심사위원 조선대학교 교수 이 숙 영



심사위원 조선대학교 교수 홍 완 기



2023년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구의 목적	5
C. 연구 가설	5
D. 연구의 제한점	6
II. 이론적 배경	7
A. 발레	7
B. 기본심리욕구	10
C. 우울	12
D. 심리적 행복감	13
E. 선행연구 동향	14
III. 연구 방법	17
A. 연구 대상	17
B. 조사 도구	18
C. 조사 절차	24
D. 자료 분석	25
IV. 연구 결과	26

A. 집단 간 차이	26
B. 변인 간 인과관계	29
V. 논 의	32
A. 집단 간 차이	32
B. 변인 간 인과관계	34
VI. 결론 및 제언	36
A. 결 론	36
B. 제 언	37
참고문헌	39
부 록	48

표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성	17
표 2. 설문지 구성	18
표 3. 발레에 대한 기본심리욕구 기술통계 분석결과	20
표 4. 발레에 대한 기본심리욕구의 타당도 및 신뢰도 분석결과	21
표 5. 우울에 대한 기술통계 분석결과	22
표 6. 우울에 대한 타당도 및 신뢰도 분석결과	22
표 7. 심리적 행복감에 대한 기술통계 분석결과	23
표 8. 심리적 행복감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석결과	23
표 9. 연령에 따른 차이	26
표 10. 참여기간에 따른 차이	27
표 11. 주 참여빈도에 따른 차이	28
표 12. 측정변인 간 상관분석 결과	29
표 13. 기본심리욕구와 우울의 인과관계	30
표 14. 기본심리욕구와 심리적 행복감의 인과관계	31

그림 목 차

그림 1. 조사 절차	24
-------------------	----

ABSTRACT

The basic psychological needs of adult ballet Effects on Depression and Psychological Happiness : For active senior women

Seo-Yeon, Cho

Advisor : Prof. Wan-Ki, Hong

Department of Physical Education,
Graduate School of Chosun University

This study was conducted with the aim of identifying the causal relationship between basic psychological needs for ballet perceived by active senior women and depression and psychological happiness. To achieve the goal, data from 366 active senior women in their 50s and 60s who take ballet lessons at cultural centers and private academies located in Seoul were collected and analyzed, and the following results were derived.

First, as a result of analyzing the differences between groups, it was found that those in their 60s perceived the desire for competence higher than those in their 50s, and the longer the participation period, the higher the desire for autonomy, competence, and relationship to ballet.

In addition, the group participating more than three times a week perceived higher psychological happiness than the group participating

twice a week. Second, in the causal relationship between basic psychological needs for ballet and depression, autonomy, competence, and relationship needs were found to have no significant influence. The variable that significantly affects psychological happiness was relationship desire, When the desire for relationship with ballet is highly perceived, it is predicted that psychological happiness can be increased.

In summary, ballet is a sport with a strong individual tendency, but it is thought that the development of differentiated and collaborative programs in consideration of the characteristics of the senior generation will greatly contribute to the popularization of ballet.

Key word: Active senior women, adult ballet, Basic psychological needs, Depression, Psychological happiness

I. 서 론

A. 연구의 필요성

한국은 전체 인구 가운데 고령인구의 비율이 빠르게 증가하여 국민의 평균 수명이 100세를 바라보는 고령사회에 진입하였다(심혜정, 이채원, 2022; 최은아, 김민기, 2019). 우리나라는 2000년대부터 ‘고령화 사회’에 진입하여 2018년에는 고령인구 비율 14.3%로 ‘고령사회’에 진입했고, 2026년에는 이 비율이 20.8%로 높아져 ‘초고령사회’로 진입할 전망이다(대구일보, 2023.01.24). 이는 산업화와 의학 기술 등의 발달에 의한 것이며, 많은 사람들이 사회변화에 따른 향상된 생활수준을 경험하게 되었다(최은아, 김민기, 2009). 특히 우리나라가 고령사회로 진입하는데 가장 핵심적인 역할을 한 ‘베이비 붐’ 세대는 1955년~1963년 출생자로 1970~1980년대 사회생활을 시작했으며 고도 경제성장기를 겪은 한국 경제 성장의 주역이라 할 수 있다(최은아, 김민기, 2019).

이 세대에 속한 이들은 이미 은퇴를 했거나 은퇴를 준비하고 있으며 자신이 하고 싶은 활동을 찾아 적극적으로 참여한다. 이들을 ‘액티브 시니어(Active senior)’라고 부르는데 기존 ‘실버 세대’와는 다른 느낌을 주고 있다. 이들은 ‘5060 세대’로도 불리며 실제로는 젊은 라이프스타일을 지향하는 70~80대 인구 까지도 액티브 시니어로 포함되기도 한다(시니어코리아, 2021.04.07). 이 세대는 시간적, 경제적 여유가 있고 젊은 세대에 버금갈 만큼 의욕적이며 활동적이라는 특징을 지니고 있다. 젊은 시절 확보한 자산과 은퇴 후의 시간적 여유를 가지고 있으며 고등교육을 받은 사람의 비율이 높다. 또 시대적 경험에서 얻은 지혜와 지식이 풍부하며 문화적 역량이 높다. 뚜렷한 자신만의 라이프 스타일을 가지고 ‘평생 현역’을 지향한다. 그리고 자기 자신을 위한 투자에 아끼지 않고 질적 경험을 중시하며 자기관리에 철저하다는 특징도 갖고 있다.

이들은 젊은 층 못지않게 SNS, 모바일, 인터넷을 거부감 없이 사용한다(하나은행, 2022). 그리고 자기 생각과 욕구에 부합하는 적절한 정보를 찾고 자신이

좋아하는 것들을 찾아 몰두하며 두 번째 20대를 맞는다고 하여 'YOLD(Young Old)' 세대로도 불린다. 과거 인구 고령화를 사회문제로 인식했던 우려와는 다르게 '액티브 시니어' 세대는 경제, 여가, 예술, 스포츠, 관광 등 사회 전 분야에 중요한 주체로 자리 잡아가고 있다(하나은행, 2022).

이러한 액티브 시니어 계층이 주목받고 있으나 해당 계층의 여성들은 사회적, 생물학적, 환경적으로 여러 현실에 직면해 있다. 이들은 자녀 양육에서 벗어나고 직장에서는 승진이나 퇴사를 경험한 사례가 많다. 친구나 지인, 부모님의 죽음 등 주변에서 여러 가지 사건이나 변화를 경험하며 심리적 스트레스를 겪기도 한다(김예본, 양수진, 2021). 특히 여성들은 폐경을 경험하며 노화로 인해 신체적으로 큰 변화가 찾아오고 동시에 심리적인 증상이 찾아온다. 우울, 무기력함, 불안, 과민증, 불면증 등과 심리적 스트레스 등 다양한 갱년기 증세를 겪기도 한다(방운선, 박범영, 2022; 우혜인, 2012). 이 시기의 여성들은 여러 가지 이유로 우울증을 겪기도 한다(강선경, 차유정, 2022). 마음의 감기로 알려진 우울증은 최근 몇 년간 사회적 이슈로 부상하고 있다(송은미, 이승연, 2015). 생물학적 요인으로 난소 기능 감소로 인한 극심한 호르몬 변화로 우울감을 경험하기도 하며 자신의 사회적 위치와 역할, 가정생활의 변화와 같은 사회 심리적 요인으로 인해 우울감을 가질 수도 있다(김지우, 황보영, 2022). 반면에 가정과 양육이라는 여성의 의무에서 벗어나 자기 자신을 돌아볼 수 있는 자유를 경험하고 또 다른 목표를 향해 새로운 것에 도전하며 심리적 행복감이 찾아오기도 한다(김수진, 2015).

이 시기의 여성은 어머니, 주부, 아내의 역할에서 벗어나 건강한 생활을 유지하며 자신을 발전시키는 중요한 인생의 전환점을 맞이할 수도 있다(정명실, 송지호, 2011). 또한 육아와 가사노동으로부터의 자유가 주어지기 시작하는 생애 주기를 경험한다. 액티브 시니어 여성이 현재 20~30대 여성에 비해 가사노동에 더 많은 시간을 보냈던 점을 감안하면 은퇴 이후 상대적으로 자신의 삶에 집중할 수 있는 '여가의 황금시기'를 체험한다고 볼 수 있다(여지은, 2011). 고령화 사회가 가속화하면서 액티브 시니어 계층의 여성들은 노년을 더욱 건강하게 보내기 위해 자기 계발에 더 높은 관심을 보이고 있다(최은아, 김민기, 2019). 때문에

액티브 시니어 여성들은 자신의 삶과 욕구를 충족시키기 위해 다양한 공부나 취미 생활, 여가활동 등에 참여하고 있다.

최근 신체활동에 참가하는 여성들이 증가하고 관련 종목도 다양해지며 스포츠 시장도 활성화하고 있다. 이 시기의 여성들은 활발한 소비의 주체로서 골프나 수영, 발레, 요가, 필라테스 등 다양한 레저 스포츠 활동을 하고 있다. 이는 자신의 건강을 유지하고 정서적, 사회적으로 긍정적인 변화를 모색하기 위함이다(하미향, 2012). 또한 대중매체에서 건강에 대한 정보와 외모에 관한 광고를 쉽게 접할 수 있기 때문에 이전보다 이들의 외모와 건강에 대한 관심이 지속적으로 증가하고 있다(하미향, 2012 재인용).

특히 여성들 사이에서 댄스스포츠, 줌바댄스, 한국무용, 발레, 필라테스, 요가 등과 같은 종목이 큰 인기를 끌고 있다(KBS뉴스, 2019.12.28; 머니S, 2016.05.27; G밸리뉴스, 2018.06.11; FT스포츠, 2021.09.23). 그 중 발레는 유연성과 근력, 체력증진에 좋고 특히 아름다운 신체, 균형있는 체형을 만드는데 효과가 좋은 운동이며, 근래에 들어서는 남녀를 불문하고 유아부터 노년층까지 다양한 연령층에서 큰 인기를 끌고 있다(동아일보, 2014.01.20; 채지우, 김현준, 2020). 프랑스의 여성들은 폐경기 증상 극복을 위해 발레에 적극적으로 참여하며 심리적 안정과 여성성 유지에도 도움을 받고 있다(한국경제TV, 2016.10.27.).

또한 노화의 진행에 따라 신체 근육들은 급격히 감소하고 신경계에서도 변화가 생겨 신체 반응속도가 느려지게 된다. 이로 인해 신체 전반의 평형 조절 능력이 저하되어 보행에 문제가 생길 수도 있는데 이 때문에 쉽게 낙상을 경험하는 사람도 많다(김영아, 2015; 김현수, 2016). 김현수(2016)는 발레의 바 운동이 낙상예방 역할을 충분히 수행할 수 있다고 하였다. 발레는 정적인 운동으로 보일 수 있으나 유연성도 필요하고 온몸의 근육을 사용해야 하는 전신운동(헬스조선, 2021)으로 고령자에게 발레 운동은 전신의 발달에 많은 도움을 줄 수 있다(김민교, 오덕자, 2018). 이런 다양한 이유로 인해 외모와 건강증진 등을 목적으로 발레에 참여하는 고령 여성의 수가 증가하고 있다(박소영, 하태균, 윤정수, 2019).

과거 발레는 감상, 관람의 대상이었다면 현재는 자발적 참여에 기반한 스포츠

활동의 일환으로 여겨지고 있다. 과거 관람에 한정되어 있었던 발레가 직접적인 참여 활동의 일환으로 확대되고 있는 가운데(장예진, 2021; 허가영, 2019) 참여자들은 어떤 심리적 동기를 갖고 있을까?

신체활동은 다양한 이유로 시작을 하여 지속하고 어떠한 이유로 중단할 수도 있다(정우영, 2007). 이는 내적 동기와 관련이 있으며(Ryan, Frederick, Leps, Rubio, & Sheldon, 1997) 이러한 내적 동기를 충족하기 위해서는 Deci와 Ryan(1985)의 자기 결정성 동기이론(Self-Determination Theory : SDT)이 제시되었고 이 이론에서도 기본적인 심리욕구가 가장 주요한 요인으로 알려져 있다(Deci & Ryan, 2002).

기본심리욕구를 만족시키는 요인은 자율성(Autonomy), 유능감(Competence), 관계성(Relatedness)으로 분류할 수 있다. 기본심리욕구 가운데 자율성 욕구는 자기 스스로가 선택하여 능동적으로 행동하려는 것을 의미하며, 외부에 의해 영향을 받는 상황이라도 주도적인 행동으로 상황을 통제할 수 있기 때문에 개인의 주관적 안녕감을 높이는 데 필수적이다(Ryan & Deci, 2002). 그리고 인간은 성장과 발전의 기회가 있을 때 최선을 다해 도전하는 성향을 갖고 있다. 자신의 재능이나 기술을 확장하여 과업을 잘 완수해내고 원하는 목표를 이루기를 원한다. 우리는 이러한 과정에서 만족과 행복감을 느낀다. 이를 유능감 욕구라 하며 개인의 성격, 경험, 환경 등 여러 요인에 의해 영향을 받고 자신의 능력을 효율적으로 발휘하고 행동했을 때 행복한 감정을 느낀다(Deci & Ryan, 1985). 즉, 유능감 욕구는 자신이 어떠한 일을 잘 할 수 있음을 의미한다. 끝으로 관계성은 주요 타자와 깊은 관련이 있으며, 상호작용 속에서 소속감이나 친밀감, 유대감 등을 통해 관계를 형성하려는 욕구를 의미한다(Ryan & Deci, 2000).

이러한 세 가지 기본심리욕구는 목표 행동을 촉진시켜 줄 수 있는 원동력이 될 수 있고, 이는 심리적 행복감을 높여주거나, 반대로 우울감을 완화시킬 수 있을 것으로 판단된다.

본 연구에서는 발레 운동에 참여하는 기본심리욕구가 액티브 시니어 여성의 우울, 심리적 행복감에 어떤 영향을 끼치는지 파악해보고자 한다. 지금까지의 선행연구를 살펴보면 한국무용, 현대무용, 발레, 댄스와 관련한 연구는 꾸준히 증

가하고 있지만, 성인 여성이나 중년여성과 같은 포괄적인 연령대에 대한 연구로만 제한되어 있다(김영옥, 김경민, 오수학, 이나영, 2016; 박병국, 이경화, 2005; 이보람, 최대혁, 안현균, 2022; 정건진, 전엄봉, 2007). 변화한 사회에서 자기계발에 적극적이며 소비생활에 여유로운 액티브 시니어 여성들은 사회·경제 전 분야에서 중요한 주체로 자리 잡았다.

또한 액티브 시니어 여성들은 여러 신체활동에 참여하고 있으며 그 중 발레에 대한 참여가 꾸준히 증가하고 있다. 유사 연구 사례로 김소희(2019)의 뮤지컬 교육을 통한 액티브 시니어(Active Senior)의 삶의 만족감에 대한 연구와 김도형(2019)의 댄스에 참여하는 액티브시니어의 우울과 자아존중감과의 관계에 대한 연구가 있으며 액티브 시니어 계층의 성인들의 긍정적 효과를 검증하였다.

본 연구는 액티브 시니어 여성들의 발레 참여와 심리적 요인과의 관계를 검증해 액티브 시니어들의 발레에 대한 관심을 높이고 다양한 후속연구를 위한 기초 자료로 활용되기를 기대한다.

B. 연구의 목적

본 연구는 발레 운동에 참여하는 액티브 시니어 여성을 대상으로 기본심리욕구가 우울, 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고 더 나아가 액티브 시니어 세대의 연구와 시니어들의 발레 운동의 활성화를 위해 도움을 줄 것이다.

C. 연구 가설

1. 배경변인 특성에 따라 집단 간 차이가 있을 것이다.

1-1. 연령에 따라 성인발레에 대한 기본심리욕구, 우울, 심리적 행복감에는 차이가 있을 것이다.

1-2. 참여기간에 따라 성인발레에 대한 기본심리욕구, 우울, 심리적 행복감에는 차이가 있을 것이다.

1-3. 주 참여빈도에 따라 성인발레에 대한 기본심리욕구, 우울, 심리적 행복감에는 차이가 있을 것이다.

2. 성인발레에 대한 기본심리욕구는 우울 및 심리적 행복감에 영향을 끼칠 것이다.

2-1. 기본심리욕구는 우울에 부(-)의 영향을 끼칠 것이다.

2-2. 기본심리욕구는 심리적 행복감에 정(+)의 영향을 끼칠 것이다.

D. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점을 있다.

1. 본 연구는 G시에 소재한 문화센터와 사설학원 등을 중심으로 조사하였기 때문에 연구결과를 일반화하는데 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다.

2. 본 연구는 자기평가기입법의 설문지를 사용하였기 때문에 응답자의 심리적, 주관적 반응을 통제하지 못하였다.

II. 이론적 배경

A. 발레

1. 전통 무용로서의 발레

발레는 15세기경 르네상스 시대에 이탈리아 궁정 연회에서 탄생하여 원래 귀족사회에서만 추던 춤이었다. 16세기경 카트린 드 메디시스가 앙리2세의 왕비가 되면서 프랑스 궁정에 이탈리아의 발레를 소개하는 것으로 발레의 발전이 시작되었다. 루이 14세는 발레의 발전에 큰 역할을 하였다. 특히 1661년 무용가 양성기관인 왕립무용학교(Académie Royale de Dance)를 설립하였고 현재 국립음악무용 아카데미인 파리 오페라극장(Opéra de Paris)의 전신이다. 귀족들만의 춤이었던 발레는 피에르 보상(Pierre Beauchamp, 1636-1705)과 장 밥티스 윌리(Jean-Baptiste Lully, 1632-1687)에 의해 점차 무대예술로 발전해나갔다. 이들은 팔 포지션과 발포지션 등의 발레의 테크닉을 만들고 확립하여 전문 무용수를 위한 춤으로 변화시켰다. 20세기에 들어서면서 발레는 더욱 발전했다(네이버 지식백과, 2022).

각 나라에서는 러시아 바가노바 메소드(Vaganova method), 영국 RAD(Royal Academy of Dance)메소드, 체케티 메소드(Cecchetti method) 등 각각의 고유 방법과 스타일을 가지고 교육프로그램을 창안하여 발전시켰다(홍애령, 2013).

한국은 1920년 갑오개혁 이후 서양의 모든 춤은 신무용(新舞踊)으로 받아들이며 근대무용개화기에 발레가 처음으로 소개되었다(김용길, 정희자, 1998). 이후 1946년 한동인의 서울발레단이 창단되어 고전발레를 소개하였고 새로운 창작발레도 선보였다. 1950년대 이후에는 대학에 무용과가 설립되면서 무용 교육이 활성화되었고 1962년 국립무용단 창설하였으며 1973년 한국무용과 발레를 독립시키며 최초의 직업발레단인 국립발레단이 창단되었다(김용길, 정희자, 1998).

이후 유니버설 발레단 창단도 80년대 한국의 발레 수준을 이끄는 데 큰 역할을 하였다. 특히 1980년대에는 무용의 르네상스기라고 불릴 만큼 활성화 되었다. 당시 대한민국 무용제의 개막과 86년 아시안 게임, 88년 올림픽 경기는 무용을 알리고 부각 시키는 계기가 되었다. 이는 무용에 대한 인식변화, 무용 인구의 증가에 큰 변화가 있었고 해외 무용 단체와 교류로 우리나라의 무용 수준을 높이는 데 큰 역할을 하였다. 특히 84년에는 13개의 대학 무용과에서 전국 25개 대학의 무용과가 신설되면서 많은 전문 무용인은 배출하였다. 1990년대에는 한국 발레는 발레의 국제화라고 해도 과언이 아니다. 해외 여러 나라와 교류하며 교육과 공연이 이루어졌고 한국의 발레리나 강수진과 문훈숙은 활약을 보였다.

이후 발레는 발레 인구의 저변확대, 조기 발레 교육의 확대로 점점 입지를 넓혀갔다(김용길, 정희자, 1998).

2. 여가활동으로서 성인 취미발레의 발전

과거 한국의 발레 교육은 ‘타고난 재능과 특정한 집단의 사람들만 하는 활동’으로 자리매김해왔다. 발레에 전무한 사람들에게는 ‘아름답고 우아한, 어렵고 낯선 예술’로 여겨져 왔고 소수 엘리트층의 전유물로서 이른바 ‘넘사벽’의 영역이었다(르몽드디플로마티크, 2018.08.31). 이렇게 발레는 무용 전공자, 유아나 어린이 발레 교육에 한정적이었으며 발레를 경험해 본 사람들은 흔치 않았다. 또한 발레 교육에 대한 선입견, 시설, 접근방법 등 환경적인 어려움이 있었다(최윤선, 2019). 그러나 최근에는 누구나 한 번쯤 발레를 경험해 본 적이 있을 정도로(신은석, 2016) 발레는 여가활동의 하나로 자리 잡았다(이진희, 2019; 최윤선, 2019). 2000년에 국내 최초로 국립발레단 부설 아카데미에서는 성인을 대상으로 한 발레 수업 개설을 시작으로 문화센터나 사설 아카데미 등 성인 취미 발레는 점차 확산 되었다(강아록, 2019; 이미연, 2017). 그리고 2000년대 이후 발레는 대중매체를 통해 여러 콘텐츠로 등장했다.

개그콘서트의 <발레리No>, 댄스 오디션 프로그램인 <댄싱9>, 영화 <블랙스완>, 뮤지컬 <빌리 엘리어트>, 예능 프로그램 <백조클럽> 등의 미디어 매체는

발레가 누구나 접할 수 있는 예술이라는 긍정적인 인식변화와 함께 일반인들의 여가활동의 하나로 자리 잡았다(강아록, 2019; 윤하엘, 2020; 최운선, 2019). 최근에는 성인 취미 발레가 단순히 여가활동에 그치는 것이 아니라 전문성이 더욱 강조되면서 수업 형태도 세분화되고 다양해졌으며 각종 콩쿠르, 아마추어 발레단 창설 등 발레의 새로운 문화를 형성했다(윤하엘, 2020; 이데일리, 2019.06.11).

연령이 높아질수록 근력은 강화되지만 유연성, 심폐지구력 등 신체 전반적인 기능이 저하된다. 특히 사회생활을 시작하면서 더욱 악화 될 수 있다(국민일보, 2016.01.28). 여성의 경우 출산과 육아 시기를 보내며 육체적으로 큰 변화를 겪고 정신적 스트레스를 동반하게 된다. 이에 따라 발레는 신체적 건강과 정신적 스트레스 해소에 적합하여(김보령, 2012; 오지연, 2022) 성인 발레에 참여하는 인구가 급격히 증가하고 있다(동아일보, 2019.09.21; 이데일리, 2019.06.11).

또한 발레는 ‘여성의 전유물’로 인식되어 왔으나 발레 인구가 증가함에 따라 남성도 취미나 여가 목적으로 참여자가 늘고 있다(최지수, 2019; YTN, 2017.08.03). 또한 발레 관련 산업도 다양하게 확대되어 새로운 전환기를 맞고 있다. 프랑스 슈즈 브랜드 ‘레페토’는 발레관련 이벤트를 진행하고 발레 문화 발전을 위한 사회공헌 활동도 하고 있다(로이슈, 2023; 스포츠서울, 2020). 최근에는 우리나라에 발레 스튜디오를 열어 발레 수업을 진행하고 있다(로이슈, 2023).

또한 국내 업체인 이발레샵은 사단법인 한국발레협회와 협약을 맺어 발레 전공생들을 위한 장학사업을 펼치고(YNA, 2022.09.29) 취약계층을 위한 아동복지 사업에도 앞장서고 있다(IT비즈뉴스, 2021.07.23). 국내 기업 LG전자는 세계적인 발레단 아메리칸발레시어터(ABT)와 카자흐스탄 국립학술오페라 발레극장에 협업하여 적극적으로 마케팅에 참여하고 있다(비즈니스포스트, 2020.12.03.; 스카이데일리, 2021.06.27).

B. 기본심리욕구

인간의 건강을 유지하기 위해 필요한 기본 필수 영양소가 있듯이 정신건강에도 꼭 필요한 요소가 있다. 이를 기본심리욕구(basic psychological needs)라고 한다. 이는 자결성이론(Self determination theory)을 바탕으로 모든 인간이 태어나면서 지니는 타고난 욕구이며 인간의 후천적 발달의 차이와 상관없이 누구에게나 일반적으로 갖고 있는 욕구를 의미한다(Vansteenkiste, Ryan & Soenens, 2020).

기본심리욕구는 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관계성(relatedness)이라는 세 가지 욕구로 이루어져 있으며 이를 충족하고자 하는 타고난 인간의 성향을 말한다(Deci & Ryan, 2000).

자율성(autonomy)욕구는 어떠한 목적을 스스로 자신의 의지에 따라 행동을 결정하려는 욕구이다. 즉, 자기 자신의 의지를 가지고 행동하며 외부의 영향을 통제하고 주도적으로 행동함을 의미한다. 유능성(competence)욕구는 개인이 가지고 있는 기술이나 능력을 유지하고 증진하고자 하는 욕구이며 어떠한 상황에서 이를 효과적으로 발휘할 수 있는 능력에 대한 욕구를 말한다.

관계성 욕구(relatedness)는 타인과의 상호작용을 통해 배려와 관심을 경험하고 소속감과 유대감을 경험하면서 느낄 수 있는 감정을 의미한다(Deci & Ryan, 2000).

이 세 가지 형태의 기본심리욕구가 충족되면 내적 동기 증진의 바탕이 되어 개인의 성장, 자아 발달과 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 준다(Deci & Ryan, 2000). 반면에 기본심리욕구가 충족 되지 않았을 때 불행, 불안, 자기성장 정체 등 여러 가지 심리적 문제를 야기한다(Deci & Vansteenkiste, 2004). 다시 말해, 한 개인에게 자유가 없다면 삶이 무거울 것이며 유능감을 느끼지 못하면 좌절감에 무력할 것이다. 관계성이 소홀하면 외로움과 우울감에 절망을 느끼게 될 것이다. 스스로 좋아하는 것을 찾아(or자신의 의지로 선택하여) 행동하고 자신이 가진 능력을 통해 성공을 경험하고 좋은 인간관계를 만들어 가는 것은 개인의 바람직한 성장과 발달, 그리고 행복의 기초가 된다. 이 기본심리욕구의 세 가지 요소를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 자율성

자율성은 어떠한 행동의 주체가 자기 자신이라고 느끼며 개인이 정한 목표를 설정하고 자신의 행동을 주도적으로 결정하려는 욕구를 말한다. 즉 개인의 의지가 외부로부터 통제되는 것이 아닌 자발적으로 선택하고 경험하는 것을 의미한다. 자율성은 개인의 목표를 위해 상황에 맞게 조절하고 통제하고 적응시키는 능력을 의미한다(Deci & Ryan, 2000).

2. 유능성

유능성은 개인이 가진 능력을 발전시키고 유지하여 어떠한 상황에서 효율적으로 발휘하고자 하는 욕구이다. 단순히 자신의 능력이나 기술에 대한 유능감이 아닌 이를 행동으로 실천했을 때 오는 자신감과 만족감을 의미한다(Deci & Ryan, 2000). 이는 자기효능감(self-efficacy)과 유사한 개념으로 자신이 가진 능력을 최대로 해내었을 때 만족과 행복을 느낀다(김창문, 2012).

이상에서 볼 때 자아존중감의 높고 낮음은 한 개인의 삶의 중요성 및 가치에 커다란 영향을 끼칠 수 있는 요소가 된다. 또한 개인적인 차원과 주변 환경의 상호작용에서 오는 사회적 차원에도 직접적인 영향력을 미치므로 그 중요성이 간과되어서는 안 될 것이라고 본다.

3. 관계성

사회적 환경과의 상호작용 속에서 타인과 긍정적인 관계를 맺고 있다는 느낌을 의미한다. 타인과의 배려나 관심, 신뢰를 통해 느끼는 감정으로 친밀감, 소속감, 유대감을 경험하려는 욕구이다. 안정된 유대관계, 바람직한 인간관계 형성은 유능성과 자율성에 대한 욕구와 밀접한 관련이 있고 개인 간의 활동에서 내적동기를 유지하는데 필수적이다(Deci & Ryan, 2002).

C. 우울

세계보건기구(WHO)에 따르면 전 세계 8명 중 1명이 정신장애를 경험한다고 한다. 특히 우울증이 많은 비중을 차지하고 있으며 2020년 코로나19 팬데믹 이후 정신장애를 겪는 사람들이 더 많아졌다(한겨레신문, 2023.03.17). 우울(Depressive Symptoms)은 스트레스 과정에서 나타나는 부정적인 감정 상태와 반응을 의미하며 슬픈 감정의 정도가 심하고 장기간 지속된 상태를 말한다(고민석, 서인균, 2011). 우울증은 신체건강을 비롯하여 삶의 질, 일상생활, 사회생활, 인간관계까지 부정적인 영향을 미치는 질환이다(김지영, 김종희, 2020). 우울 증상은 연령을 불문하고 나타나며 고연령 시기에 더 높은 비율로 우울증을 경험하고 있는데 노년기 우울증은 인지기능 저하와도 관련이 있다(유병인, 2023). 특히 노년기의 경우 죽음이 가까워 지는 것에 대한 두려움을 느끼고 있어 우울 증상이 더욱 악화될 수 있다(김도형, 2019). 또 우울증상을 느끼는 정도가 남성에 비해 여성이 더 높다고 보고되었다(한국고령자패널, 2009; 한국복지패널, 2009). 마음의 감기라고도 하는 우울증은 남녀노소 불문하고 누구에게나 경험할 수 있으며 증상이 심할 경우 정상적인 생활이 어려우며 자살위험이 있기 때문에 그 고통은 이루 말할 수 없다.

우울증의 주요 원인으로는 사회에서의 역할 변화, 신체적 기능쇠퇴로 설명할 수 있다(임영량, 2013). 특히 갱년기, 경제적 상황, 가정 문제, 실직, 통증, 죽음에 대한 두려움 등에서 스트레스를 경험할 때 더욱 극대화될 수 있다(Jarvik, 1976). 우울의 생리적 증상으로 피로감이나 불면증, 불안정한 식욕 등의 증상이 나타나고 인지적 증상으로 자기비하, 죄의식, 의지박약, 무기력 등이 나타난다. 정서적 증상으로는 슬픔, 외로움, 공허함, 불안함 등을 느끼는 기분장애를 말한다(유안진, 이점숙, 정현심, 2006).

우울증을 개선하는 방안으로 여러 연구가 이루어지고 있는데 규칙적인 신체활동은 증상을 효과적으로 예방할 수 있다고 하였다. 운동과 여가활동은 우울증의 치료 목적으로도 긍정적인 효과가 있으며 정신과 치료나 환자의 상담의 중요성도 강조되고 있다(김운미, 박숙자, 2007). 운동은 약물치료만큼 항우울에 효과가

있으며 비용부담이 없고 부작용 위험이 없기 때문에 운동은 우울증 예방에 권고 사항으로 제안하고 있다(Blumenthal 등, 2007; Daley, 2008; WHO, 2010). 노인의 신체적 건강문제와 개인적, 사회적 스트레스가 쌓여 우울증은 점차 더 커질 것으로 예상하며 이에 따른 해결방안을 연구해야 할 것이다(천명업, 2019).

D. 심리적 행복감

인간이 느끼는 행복을 연구한 Bradburn(1969)는 행복이란 행복과 불행이라는 단일구조가 아닌 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 구성되어 있다고 정의하였다. 또한 직접 개발한 정적정서척도(Positive Affect Scale: PAS)와 부적정서척도(Negative Affect Scale: NAS)를 통해 긍정적 감정과 부정적 감정은 서로 독립적으로 반응함을 밝혔다. 행복이란 유전적으로 결정되는 것인지, 환경적으로 변화할 수 있는 것인지에 대한 연구에서는(Lykken, & Tellegen, 1996; Lykken, 1999; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988) 개인 행복의 평균 수준에 대한 행복 기준점(Happiness Set Point)을 제시하였다. 이를 바탕으로 행복에 있어 유전적 요소는 약 50%, 삶의 환경이 약 10%, 자발적인 행동과 의지 약 40%의 영향을 받는다고 나타났다(Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). 이는 행복이란 자신의 의지와 노력으로도 행복을 느낄 수 있다고 설명할 수 있다.

모든 인간은 존엄성을 갖고 있으며 행복을 추구할 권리가 있다(임태연, 2023). 행복이란 매우 광범위한 의미지만 인간에게 꼭 필요한 궁극적 목표이며 인생에서 스스로 가치가 있다고 느낄 수 있는 감정이다. 즉 심리적 행복감이란 개인이 일상생활에서 느끼는 즐거움, 만족감, 성취감 등의 감정을 의미하며 긍정적인 자아상을 지니고 자신의 가치를 느끼며 낙관적인 태도와 정서 상태를 유지하는 것을 뜻한다(Neulinger, 1981). 심리적 행복감은 자신의 삶 속에서의 만족, 여유, 긍정적인 가치관에서 느끼게 되며 이를 일상생활에서 해소하지 못하면 자연스레 여가생활에서 해소하게 된다(이민경, 2017). 이는 긍정적인 정서 상태로 다양한 요인들에서 나타나는데(이민경, 2017) 특히 규칙적인 신체활동과 운동습관을 가진

사람들은 더 높은 심리적 행복감을 느낀다(이운주, 2002).

특히 심리적으로 우울감과 스트레스를 많이 경험하는 중년과 노년 여성에게 서로 어울리며 신체활동을 즐길 수 있는 환경은 자연스럽게 심리적 행복감을 느낄 수 있다고 하였다(송영순, 2012). 최보람(2010)의 중년여성의 에어로빅댄스 참여와 심리적 행복감의 관계에 대한 연구에서도 운동의 몰입이 높을수록 심리적 행복감도 높아진다고 하였다. 신체활동의 경험은 스스로 성취감을 느끼며 대인관계나 성격 형성에도 영향을 미친다. 이는 심리적 행복감을 충족해주며 넓게는 삶의 질에 대한 만족에도 긍정적인 영향을 미친다(김소연, 2006; Dishman & Gettman, 1980).

본 연구에서는 이러한 내용들을 바탕으로 액티브 시니어들의 발레 참여가 심리적 행복감에 미치는 영향을 설명하고자 한다.

E. 선행연구 동향

1. 성인 발레에 대한 선행연구

강아록(2019)은 성인들의 취미발레 참여는 여가몰입과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 설명하였는데 지속적인 발레는 여가몰입과 심리적 행복감에 긍정적인 효과가 나타났다고 규명하였다.

또한 여가활동의 종류나 유형에 상관없이 여가몰입, 행복감을 느끼는 것에 정적인 상관관계가 있다고 규명하였다. 강영옥(2010)은 성인발레 참여는 성인들의 신체상과 심리적 행복감에 긍정적 효과가 있음을 설명하였는데 참여기간이 길수록 긍정적인 신체상을 보였고 참여 빈도가 많을수록 심리적 행복감이 높아진다고 하였다. 장예진(2021)의 연구에서도 성인들의 발레 참여 빈도가 높을수록 행복지수가 높다고 하였고 특히 강도가 1시간~2시간 미만일 때 행복지수에 영향일 미친다고 규명하였다. 이은정(2018)의 연구에서는 시니어 세대만을 위

한 프로그램으로 필라테스와 발레동작을 접목한 운동을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 단계별 프로그램으로 제시하여 쉽게 즐길 수 있도록 변형하였으며 시니어들의 신체 기능과 심리적 요인들의 긍정적 변화를 검증하였다. 김재은, 노미라, 윤필규(2022)는 성인발레 참여자의 연령의 폭이 높아짐에 따라 시니어들도 즐길 수 있는 수업프로그램이 필요하다고 제안하였다. 이은선(2020)은 성인 발레 참여자의 문화소비, 문화생산 등 예술 참여와 관련된 내용을 설명하였는데 발레가 소재가 된 새로운 문화예술시장이 창출되어야 한다고 강조하였다.

2. 액티브 시니어의 여가활동 참여 대한 선행연구

이용화(2012)는 요가 운동을 하는 성인여성을 대상으로 요가 운동 참여가 심리적 행복감과 생활만족도에 미치는 영향을 연구하였다. 그 결과 운동참여 기간에서 주 참여빈도가 높고 최소 6개월 이상인 경우에 보다 더 긍정적인 효과가 있다고 규명하였다.

이지열, 이민석(2020)의 액티브 시니어의 성공적 노화에 대한 연구에서는 성공적 노화를 촉진하기 위해서는 다양한 여가활동 참여로 자기효능감과 생활만족을 높일 수 있는 노력이 필요하다고 하였다. 최윤근(2021)은 액티브 시니어 세대의 골프관광 참여와 여가만족의 관계를 연구하였다. 골프 관광 참여동기 요인으로 취미오락, 사고, 건강, 가정의 요인이 운동에 더 몰입할 수 있게 해주며 이는 생활 만족에도 긍정적 영향관계에 있다고 하여 시니어 세대의 특수성에 맞는 프로그램 설계가 필요하다고 하였다.

이채원, 심혜정(2022)의 액티브 시니어 세대와 문화예술참여에 대한 연구에서 여가활동은 즐거움과 만족감을 주어 이는 삶의 원동력이 되어 여가활동을 꾸준히 참여하고 유지할 수 있는 발판이 된다고 하였다. 때문에 현대사회의 액티브 시니어 세대에게는 열정적으로 여가활동에 참여하는 것이 스트레스와 우울증을 완화할 수 있고 길어진 노년을 웰에이징 하기 위한 필수요인이라고 하였다.

최은아, 김민기(2019)의 연구에서는 액티브 시니어의 스포츠 활동 참여는 여가만족과 삶의 질을 향상시키고 액티브 시니어를 위한 다양한 스포츠 종목과 프로

그램이 필요하다고 하였다.

이러한 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 액티브 시니어 세대의 성인발레 참여가 기분심리욕구와 우울, 심리적 행복감의 관계에 대해 살펴보고 향후 액티브 시니어 세대에게 적합한 발레 운동의 필요성을 제시하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구는 G시의 50대 이상 액티브 시니어 여성을 모집단으로 설정하고, 표집은 비 확률표본추출(Non-probability sampling) 방법 중 편의표집법(Convenience sampling)으로 문화센터와 사설학원 등에서 강습을 받는 399명이 연구에 참여하였으나 수집된 자료의 부호화 과정에서 하나의 번호에 집약 또는 일부 누락 등, 신뢰성이 결여된 33명의 자료는 제외하고 총 366명의 자료를 채택하였다.

구체적으로 살펴보면, 366명의 연령대 분포는 50대 192명(52.5%), 60대 174명(47.5%)이었고, 참여기간은 응답자 가운데, 1년 미만 106명(29%), 1년 이상 3년 미만 162명(44.3%), 3년 이상 5년 미만 62명(16.9%), 5년 이상 36명(9.8%)으로 분포되어 있다. 그리고 주 참여 빈도는 주 2회 229명(62.6%), 주 1회 101명(27.6%), 주 3회 이상 36명(9.8%)의 순으로 확인되었다<표 1>.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

N=366

구 분		빈도(명)	백분율(%)
연령	50대	192	52.5
	60대	174	47.5
참여기간	1년 미만	106	29
	1년 이상 - 3년 미만	162	44.3
	3년 이상 - 5년 미만	62	16.9
	5년 이상	36	9.8
주 참여빈도	주 1회	101	27.6
	주 2회	229	62.6
	주3회 이상	36	9.8

B. 조사 도구

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.

구체적으로, 발레에 대한 기본심리욕구 설문지는 박중길과 김기형(2008)이 개발하고, 오준석과 박철희(2022)의 연구에서 활용한 도구를 본 연구목적과 적합하게 수정 및 보완하였다. 기본심리욕구 설문은 자율성, 유능성, 관계성의 세 요인에 각 5개 문항, 총 15개의 문항으로 구성하였다.

우울을 측정하기 위한 설문지는 우리나라 노인 실정에 맞게 개발한 KGDS(Korea form of Geriatric Depression Scale)로 정인과, 곽동일, 조숙행, 이현수(1988)의 한국형 노인 우울 척도를 김도형(2019)의 연구에서 사용한 설문지를 활용하였다. 이는 부정문 5개의 문항에 단일요인으로 구성하였다.

표 2. 설문지 구성

변인	하위 요인	문항구성	문항 수	종합 문항 수
배경변인	연령, 참여기간, 참여빈도		3	3
	자율성	1~5	5	
기본심리욕구	유능성	6~10	5	15
	관계성	11~15	5	
우울	단일 요인	1~5	5	5
심리적 행복감	단일요인	1~5	5	5
총 문항				28

심리적 행복감을 측정하기 위한 도구는 Waterman(1993)의 PEAQ(Personality ExpressiveActivitiesQuestionnaire)와 Ryff(1989)의 심리적 행복감 척도(The Scale of Psychological Well-being)를 참고로 양명환(1998)이 국내 실정에 맞게 번안하고, 강동호(2012)의 연구에서 사용한바 있는 심리적 행복감의 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 단일요인 5개의 문항으로 재구성하였다.

1. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

먼저, 수집된 자료의 정규성 검정을 위해 기술통계를 산출하고, 타당성은 탐색적 요인분석(EFA: Exploratory Factor Analysis)에 의해 평가하였다. 요인추출 방법은 제공된 변량을 최대화하는 직교회전(Varimax) 방식을 이용한 주성분 분석(Principal Component Analysis)을 실시하였고, 표본적합도 지수인 KMO값(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy)과 고유치 1이상의 요인의 수에 의해 결정하였으며, 요인적재량은 .5를 기준으로 평가하였다. 그리고 신뢰도는 요인별 Cronbach's α 계수를 산출하여 평가하였다.

1) 발레에 대한 기본심리욕구

발레에 대한 기본심리욕구의 기술통계 분석 결과는 <표 3>에 제시된 바와 같이 5점 척도에서 평균이 4.5이상 혹은 1.5이하의 문항, 그리고 표준편차가 .10이하인 문항은 없었다. 그리고 왜도와 첨도의 수치가 ± 2 이상의 문항도 없는 것으로 발레에 대한 기본심리욕구를 측정하는 문항들은 기본가정이 충족되었다고 볼 수 있다.

그리고 기본심리욕구의 타당도 및 신뢰도 분석 결과는 <표 4>와 같이 나타났다. 구체적으로 표본 적절성 측정치인 KMO값은 .945로 비교적 1에 가까운 수치로 나타나 적합한 것으로 판단되고, 고유치 1이상의 요인이 3개로 명확하게 구조화되었다. 전체 설명변량은 78.839%이며, 요인적재량은 자율성 .765-.841, 유능성 .701-.852, 관계성 .719-.798까지 기준치를 상회하는 것으로 나타났다.

아울러, 요인별 신뢰도 계수는 자율성 .939, 유능성 .910, 관계성 .934로서 조사도구의 안정성을 확보하였다.

표 3. 발레에 대한 기본심리욕구 기술통계 분석결과

문항내용	M	SD	왜 도	첨 도
1. 발레는 내가 좋아서 스스로 하고 있다.	4.29	.88	-1.08	1.64
2. 발레는 나의 선택과 흥미와 일치한다.	4.21	.87	-1.00	.97
3. 발레는 나의 의지에 따라 하고 있다.	4.24	.86	-1.06	1.62
4. 나는 발레를 정말 하고 싶어서 한다.	4.27	.90	-1.07	1.28
5. 내가 발레를 하고 있다는 사실에 만족한다.	4.28	.88	-1.04	1.20
6. 나는 발레에 소질이 있는 것 같다.	3.75	.99	-.32	-.61
7. 나는 발레를 잘하는 편이라고 생각한다.	3.60	.96	-.11	-.54
8. 나는 다른 사람들에 비해 발레를 빨리 배우는 것 같다.	3.64	.99	-.23	-.56
9. 내가 잘하는 것은 '발레'라고 자신 있게 말할 수 있다.	3.55	1.01	-.16	-.69
10. 나보다 못하는 주변 사람들에게 발레를 가르쳐줄 수 있다.	3.50	1.07	-.30	-.79
11. 나는 발레를 같이하는 사람들과 같이 있으면 편안함을 느낀다.	3.90	.91	-.60	.04
12. 나는 발레를 같이하는 사람들과 자유롭게 대화를 나눈다.	3.91	.89	-.62	.21
13. 나는 발레를 같이하는 사람들에게 많은 관심을 가지고 있다.	3.90	.89	-.43	-.36
14. 나는 발레를 같이하는 사람들과 매우 사이좋게 지낸다.	3.94	.89	-.62	.26
15. 나는 발레를 같이하는 사람들과 앞으로도 좋은 관계를 유지하고 싶다.	4.01	.93	-1.05	1.01

표 4. 발레에 대한 기본심리욕구의 타당도 및 신뢰도 분석결과

번호	요인			공통성	요인 신뢰도
	자율성	유능성	관계성		
1	.841	.121	.320	.825	
2	.837	.264	.273	.844	
4	.814	.256	.295	.816	.939
3	.793	.236	.297	.773	
5	.765	.258	.325	.758	
8	.187	.852	.256	.827	
7	.309	.835	.185	.826	
9	.165	.827	.265	.782	.910
6	.423	.712	.156	.710	
10	.075	.701	.429	.681	
12	.319	.288	.798	.821	
14	.353	.284	.797	.840	
11	.316	.319	.767	.791	.934
13	.290	.374	.761	.803	
15	.440	.143	.719	.730	
고유치	4.232	3.803	3.791		
분산율	28.213	25.352	25.275		
누적분산율	28.213	53.564	78.839		

KMO의 표본 적합성=.945
 Bartlett의 구형성 검정= 4976.710, df= 105, sig= .001

2) 우울

우울에 대한 기술통계 분석 결과는 <표 5>와 같이 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도 값이 기준치에 충족되어 기본가정에 만족하였다. 타당도 검증을 위한 탐색적 요인분석 결과는 <표 6>과 같이 고유치 1이상, 하나의 요인으로 구조화되었고, 누적분산율은 75.540%, 요인적재치는 .834에서 .904까지 적합한 표본으로 확인되었다(KMO=.881, $X^2=1250.907$, $df=10$, $p=.001$). 아울러, 신뢰도 계수 값은 .914로 확인되었다.

표 5. 우울에 대한 기술통계 분석결과

문항내용	M	SD	왜도	첨도
1. 나는 갑자기 울고 싶거나 자주 눈물이 난다.	2.38	1.00	.71	.06
2. 나는 마음이 우울할 때가 자주 있다.	2.44	1.03	.64	-.07
3. 나는 혼자 있고 싶을 때가 많다.	2.55	1.04	.40	-.50
4. 나는 평소에 의욕이 없다.	2.34	1.02	.77	.17
5. 나는 앞날에 대해 걱정할 때가 많다.	2.52	1.04	.45	-.28

표 6. 우울에 대한 타당도 및 신뢰도 분석결과

문항	우울	공통성	신뢰도
2	.904	.818	
3	.895	.801	
4	.846	.716	.914
1	.835	.697	
5	.834	.696	
고유치	3.727		
분산율	74.540		
누적분산율	74.540		
KMO의 표본 적합성=.881			
Bartlett의 구형성 검정= 1250.907, $df= 10$, $sig= .001$			

3) 심리적 행복감

<표 7>은 심리적 행복감에 대한 기술통계 분석 결과이다. 보이는 바와 같이 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도 값이 기본가정에 충족하였다. 그리고 <표 8>은 탐색적 요인분석 결과로 5개 문항이 하나의 요인으로 구조화되었고, 적합한 표본으로 확인되었다($KMO=.883$, $X^2=1449.136$, $df=10$, $p=.001$). 아울러, 신뢰도 계수 값은 .929로서 조사도구의 안정성을 확보하였다.

표 7. 심리적 행복감에 대한 기술통계 분석결과

문항내용	M	SD	왜도	첨도
1. 나는 항상 모든 일에 만족감을 느낀다.	3.70	.78	-.72	.68
2. 나는 모든 일에서 편안함을 느낀다.	3.76	.89	-.56	.31
3. 나는 모든 일에서 항상 쾌감을 느낀다.	3.64	.90	-.45	.02
4. 나는 지금이 가장 행복한 때라고 느낀다.	3.91	.92	-.64	.03
5. 나는 항상 활력이 넘치는 생활을 한다.	3.81	.97	-.62	.07

표 8. 심리적 행복감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석결과

문항	지적인식	공통성	요인 신뢰도
2	.913	.834	.929
4	.900	.810	
3	.891	.794	
1	.857	.735	
5	.855	.732	
고유치	3.904		
분산율	78.075		
누적분산율	78.075		
KMO의 표본 적합성=.883			
Bartlett의 구형성 검정 = 1449.136, df= 10, sig= .001			

C. 조사 절차

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, 60대 발레참여자 15명을 대상으로 예비조사를 실시하여 문항내용의 적합성을 확인하였다. 본 조사는 G시에 소재한 문화센터와 사설학원에 연구자가 직접 방문하여 이루어졌으며, 설문에 앞서 연구목적과 취지를 설명한 후 동의를 구하였다. 구체적인 절차는 <그림 1>과 같이 진행하였다.

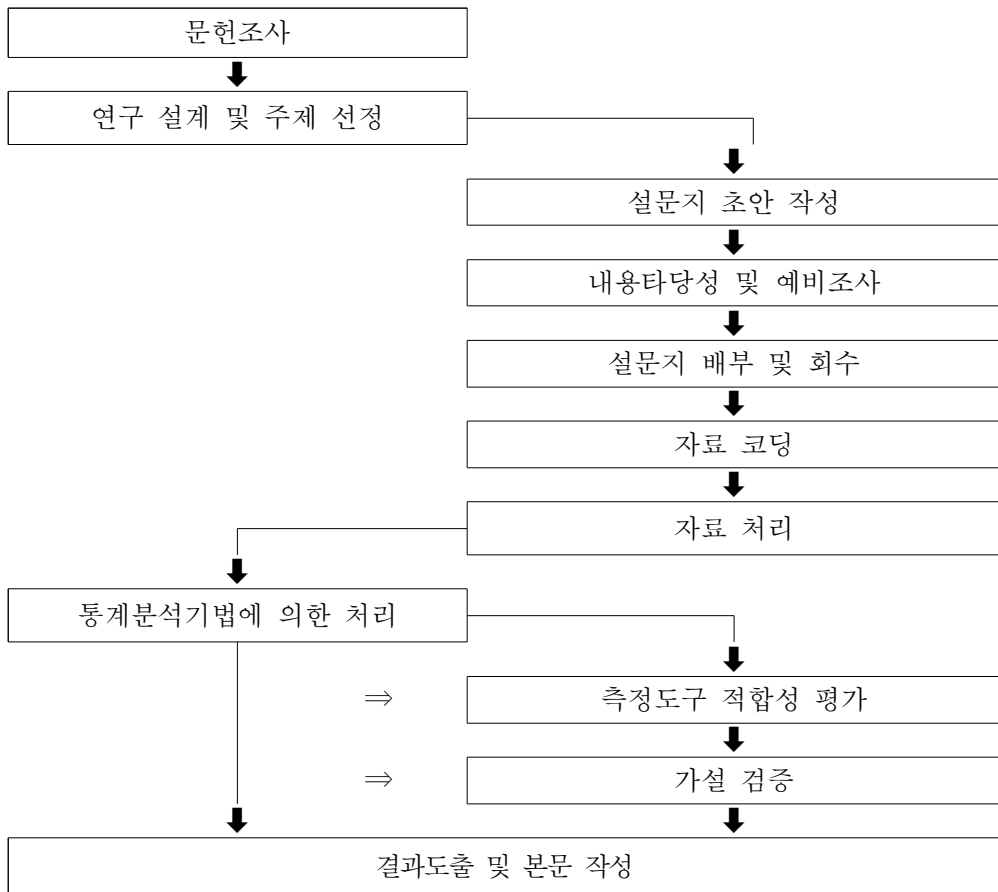


그림 1. 조사 절차

D. 자료 분석

수집된 자료는 기술통계와 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 통해 자료의 적합성을 확보하였다. 이에 가설검증을 위해 SPSS 26.0 통계프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 모든 통계의 유의성은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

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

둘째, 변인 간 인과관계 가설검정을 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

A. 집단 간 차이

1. 연령에 따른 차이

연령에 따른 기본심리욕구, 우울 및 심리적 행복감에 대한 차이는 <표 9>와 같이 나타났다. 구체적으로 유능성 욕구에서는 유의한 차이를 보였고, 60대 (M=3.72) 참여자가 50대(M=3.50) 참여자보다 높은 평균점수를 보였다 ($p < .05$). 반면, 자율성과 관계성 욕구, 우울 및 심리적 행복감은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($p > .05$).

표 9. 연령에 따른 차이

변인	연령 차이					
	50대(n=192)	60대(n=174)	df	t	p	
기본 심리 욕구	자율성	4.27±.75	4.23±.82	364	.503	.615
	유능성	3.50±.82	3.72±.89	364	-2.472	.014
	관계성	3.93±.80	3.94±.80	364	-.179	.858
우울	2.44±.87	2.45±.90	364	-.036	.971	
심리적 행복감	3.79±.73	3.72±.88	364	.833	.406	

2. 참여기간에 따른 차이

참여기간에 따른 차이는 <표 10>과 같이 기본심리욕구의 자율성, 유능성, 관계성의 하위요인에서만 유의한 차이를 보였다. 구체적으로, 기본심리욕구의 F값은 자율성 6.705, 유능성 11.912, 관계성 7.949로 유의확률 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 사후검증을 보면, 대체적으로 참여기간이 많을수록 높은 평균점수를 보이는 것이 특징적이라 볼 수 있다. 반면, 우울과 심리적 행복감에 대한 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다($p > .05$).

표 10. 참여기간에 따른 차이

변인	하위 변인	참여기간	n	평균	표준 편차	F	p	사후 검증
자율성		1년 미만(A)	162	4.13	.82	6.705	.001	A,B<C,D
		1년 이상-3년 미만(B)	106	4.16	.87			
		3년 이상-5년 미만(C)	62	4.55	.51			
		5년 이상(D)	36	4.56	.46			
기본 심리 욕구	유능성	1년 미만(A)	100	3.42	.87	11.912	.001	A,B<C,D
		1년 이상-3년 미만(B)	215	3.51	.85			
		3년 이상-5년 미만(C)	95	4.01	.68			
		5년 이상(D)	52	4.07	.75			
관계성		1년 미만(A)	100	3.79	.82	7.949	.001	A,B,C<D
		1년 이상-3년 미만(B)	215	3.89	.82			
		3년 이상-5년 미만(C)	95	4.13	.71			
		5년 이상(D)	52	4.42	.50			
우울		1년 미만(A)	100	2.44	.85	.512	.674	
		1년 이상-3년 미만(B)	215	2.52	.89			
		3년 이상-5년 미만(C)	95	2.35	.92			
		5년 이상(D)	52	2.40	.97			
심리적 행복감		1년 미만(A)	100	3.76	.79	.282	.838	
		1년 이상-3년 미만(B)	215	3.72	.86			
		3년 이상-5년 미만(C)	95	3.84	.78			
		5년 이상(D)	52	3.78	.71			

3. 주 참여 빈도에 따른 차이

주 참여빈도에 따른 차이는 <표 11>과 같이 기본심리욕구와 우울에서 유의한 차이가 없었고($p>.05$), 심리적 행복감에서만 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 F값은 5.434, $p<.01$ 수준에서 유의한 차이를 보였고, 주 2회 집단($M=3.67$)보다 주 3회 이상 집단($M=4.09$)이 심리적 행복감을 높게 지각하는 것으로 나타났다.

표 11. 주 참여빈도에 따른 차이

변인	하위 변인	참여기간	n	평균	표준 편차	F	p	사후 검증
자 울 성		주 1회(A)	101	4.32	.73	1.392	.250	
		주 2회(B)	229	4.20	.83			
		주3회 이상(C)	36	4.40	.60			
기본 심리 욕구	유 능 성	주 1회(A)	101	3.65	.87	2.111	.123	
		주 2회(B)	229	3.55	.85			
		주3회 이상(C)	36	3.86	.87			
관 계 성		주 1회(A)	101	4.00	.74	1.936	.146	
		주 2회(B)	229	3.88	.82			
		주3회 이상(C)	36	4.13	.79			
우울		주 1회(A)	101	2.35	.88	.901	.407	
		주 2회(B)	229	2.47	.87			
		주3회 이상(C)	36	2.56	1.01			
심리적 행복감		주 1회(A)	101	3.87	.72	5.434	.005	B<C
		주 2회(B)	229	3.67	.84			
		주3회 이상(C)	36	4.09	.68			

B. 변인 간 인과관계

변인 간 인과관계 가설검증에 앞서 변인들 간 관련성과 적합성을 평가하기 위하여 상관관계를 분석하였다. <표 12>와 같이 독립변수로 설정한 기본심리욕구 간 상관계수 $r=.573-.714$ 까지 유의확률 $p<.001$ 수준에서 정(+)의 상관을 보였고, 기본심리욕구와 종속변수인 우울의 상관은 없는 것으로 나타났다($p>.05$). 그리고 기본심리욕구와 종속변수 심리적 행복감 간의 상관계수 $r=.182-.328$ 까지 유의한 정(+)의 상관이 있다($p<.001$). 아울러, 기본심리욕구와 우울, 심리적 행복감 간의 모든 측정변수의 상관계수 값이 .8이하로 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타나 수집된 자료의 적합성을 확인하였다.

표 12. 측정변인 간 상관분석 결과

	M	SD	1	2	3	4	5
1	4.26	.79	1	.573***	.714***	-.081	.281***
2	3.61	.86		1	.652***	-.016	.182***
3	3.94	.80			1	-.056	.328***
4	2.44	.88				1	-.116*
5	3.76	.81					1

1. 자율성, 2. 유능성, 3. 관계성, 4. 우울, 5. 심리적 행복감
 * $p<.05$, *** $p<.001$

1. 기본심리욕구와 우울

발레에 대한 기본심리욕구가 우울에 미치는 영향력 검정에 앞서 독립변수들이 기본가정에 충족하는지의 여부를 확인하였다. 공선성 통계량의 공차 값은 402-552로 .1에서 1까지 분포되어 있고, 분산팽창지수(VIF) 값은 1.812-2.484 까지 10이하로 확인되었다. 아울러 독립변인 간 자기상관이 존재하는 지 판단하는 Durbin-Watson 값도 1.789로 비교적 2에 근접하여 자기상관이 없이 독립적임을 확인하였다.

이에 따라 입력방법을 선택하여 다중회귀분석을 실시하였고, <표 13>과 같이 F값은 .988($p>.05$)로 유의하지 않는 모형으로 나타났다.

표 13. 기본심리욕구와 우울의 인과관계

종속 변수	독립변수	B	SE	β	t	p	공선성 통계량	
							공차	VIF
우울	상수	2.804	.268		10.474	.000		
	자율성	-0.108	.086	-.095	-1.250	.212	.470	2.127
	유능성	0.055	.072	.054	.762	.446	.552	1.812
	관계성	-0.025	.091	-.023	-.273	.785	.402	2.484
R2(adj. R2)=.008(.000), F=.988, p=.398							Durbin-Watson= 1.789	

2. 기본심리욕구와 심리적 행복감

발레에 대한 기본심리욕구가 심리적 행복감에 미치는 영향력을 분석한 결과 <표 14>와 같이 나타났다.

표 14. 기본심리욕구와 심리적 행복감의 인과관계

종속 변수	독립변수	B	SE	β	t	p
	상수	2.354	.229		10.268	.000
심리적 행복감	자율성	.115	.074	.112	1.551	.122
	유능성	-.071	.062	-.076	-1.140	.255
	관계성	.299	.078	.298	3.818	.000
R2(adj. R2)=.115(.108), F=15.706, p=.001 Durbin-Watson= 1.804						

F값은 15.706($p < .001$)으로 유의한 모형으로 확인되었고, 독립변수 기본심리욕구는 심리적 행복감을 11.5%($R^2: .108$)를 설명하는 것으로 나타났다. 구체적으로 자율성과 유능성 욕구는 심리적 행복감에 유의하지 않는 것으로 나타났고 ($p > .05$), 관계성 욕구의 베타 값이 .298, 유의확률 $p < .001$ 수준에서 정(+)의 영향력을 예측하였다.

V. 논 의

본 연구의 목적은 액티브 시니어 여성의 성인 발레 참여가 기본심리욕구와 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는 것이다.

연구 목적을 달성하기 위하여 기본심리욕구와 우울 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 밝히고 각 변인들의 인과관계를 세분화하여 검증한 결과를 다음과 같이 논의 하고자 한다.

A. 집단 간 차이

1. 연령에 따른 차이

인구특성학적 변인 중 연령으로 차이를 분석한 결과 기본심리욕구의 유능성 욕구에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였고 50대 참여자보다 60대 참여자가 더 높은 점수를 보였다. 생활체육에 참여하는 노인의 기본심리욕구와 활력, 성공적 노화의 관계를 설명한 김남섭(2014)의 연구에서는 연령에 따라 기본심리욕구 만족에 유의한 차이가 나타났다.

특히 70세 이상의 노인이 65세 이상 노인보다 기본심리욕구의 하위요인의 자율성에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 유능성과 관계성은 통계적으로 유의한 차이가 없어 본 연구와 상이한 결과가 나타났지만 연령이 높을수록 신체활동에 적극적으로 하고자 하는 욕구가 크다고 생각된다.

즉, 신체활동은 연령에 따라 기본심리욕구를 일부 충족해준다고 설명할 수 있으며 연령이 높을수록 운동에 적극적으로 참여하고 이는 운동의 필요성을 느끼고 있기 때문이라고 판단된다.

2. 참여기간에 따른 차이

참여기간의 차이로 보았을 때 기본심리욕구의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성에서만 유의한 차이가 있었고 우울과 심리적 행복감은 유의한 차이가 없었다. 참여기간이 높을수록 기본심리욕구에 대해 더 높은 평균점수를 보여 지속적인 성인발레 참여는 액티브 시니어 여성에게 기본심리욕구를 만족시켜 준다고 설명할 수 있다.

김태형(2012)의 연구에서는 노인의 신체활동은 기본심리욕구에 유의한 영향을 미친다고 하여 본 연구와 맥락이 같다. 또한 안효심(2023)의 연구에서는 노인의 신체활동은 기본심리욕구의 하위요인 중 자율성과 유능성에서 유의미한 결과를 도출하여 본 연구와 유사하다.

이러한 결과는 고연령자에게 꾸준하고 지속적인 신체활동 참여는 기본심리욕구의 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 설명할 수 있다.

3. 참여빈도에 따른 차이

참여빈도에 따른 차이를 분석한 결과 기본심리욕구와 우울의 관계에서는 유의한 차이가 없었고 기본심리욕구와 심리적 행복감의 관계에서는 유의한 차이가 도출되었다. 특히 참여빈도가 주2회 집단보다 주3회 집단이 심리적 행복감을 더 높게 지각하고 있다고 하였다. 강영옥(2010)과 장예진(2021)의 연구에서도 참여기간이 높을수록 심리적 행복감을 느끼고 몰입감과 자신감도 더 높다는 결과가 나왔으며 이용화(2012)의 연구에서도 요가 운동의 참여 기간과 횟수가 높을수록 심리적 행복감과 생활만족에 긍정적 효과가 있다고 검증하였다. 이러한 결과는 본 연구와 유사한 결과라고 설명할 수 있으며 규칙적인 운동 참여는 자신의 신체를 가꾸고 심신을 단련하여 각자의 삶을 보다 더 긍정적인 방향으로 이끌어 가고 있다고 할 수 있다.

B. 변인 간 인과관계

1. 기본심리욕구와 우울

각 변인의 차이로 기본심리욕구와 우울의 관계를 분석한 결과는 유의한 영향이 나타나지 않았다. 유사활동인 필라테스의 선행연구에서도 필라테스 참여가 우울증 감소에 유의한 영향이 있었으나 참여기간에 따라 큰 차이가 없었다. 즉 참여기간이 길다고 해서 우울요소가 감소되는 것은 아니라 개인적 성향과 적응하는 능력과 관계가 있는 것이라고 설명하였다(임지영, 2006).

중장년 여성을 대상으로 한 신체활동의 선행연구(박정주, 1999; 이지혜, 2012; 이화윤, 2022)에서는 우울증 감소에 영향이 있다고 설명하였는데 본 연구는 우울과의 관계에서 긍정적 영향이 없었다. 이는 각 운동 종목이 가진 특성과 연관이 있다고 판단되며 액티브 시니어 세대의 참여동기인 취미오락이나 사교적 인(최윤근, 2021)요인들이 발레에서는 간과되는 부분이라고 판단된다. 액티브 시니어 세대의 골프참여와 관련된 연구(최윤근, 2021)에서는 시니어 세대에 맞춘 다양한 상황적 변수를 고려한 차별화 된 프로그램이 개발된다면 그들의 생활 만족을 더욱 극대화 할 것이라고 제안하였다.

또한 이은선(2020)의 선행연구에서는 시니어 세대가 즐길 수 있는 발레를 통한 콘텐츠, 새로운 예술시장, 커뮤니티 형성 등 그들만의 문화가 만들어 진다면 더욱 의미 있는 발레교육이 될 것이라고 판단된다. 시니어 세대에게 즐거움은 삶의 원동력이 되며 이는 우울감을 해소해 줄 중요한 요소가 될 것이다. 해당 세대가 선호하는 요인들을 모색하여 액티브 시니어들만의 적합한 프로그램 개발이 절실하다.

2. 기본심리욕구와 심리적 행복감

각 변인의 차이로 기본심리욕구와 심리적 행복감을 분석한 결과는 유의한 영향이 있는 것으로 나타났다. 자율성과 유능성 욕구는 유의한 영향이 없었으나 관계성 욕구는 정(+)적인 결과가 도출되었다. 이러한 결과는 박연희(2019)의 연구에서도 유사한 결과가 규명되었다. 박연희(2019)는 댄스스포츠에 대한 기본심리욕구 중 자율성과 유능성 욕구는 심리적 행복감과 유의한 영향이 없었고 관계성 욕구를 높게 지각할수록 심리적 행복감에 긍정적인 영향이 있다고 하였다. 또한 고연령자에게 기본심리욕구는 반드시 충족되어야 하는 욕구라고 설명하였고 관계성 욕구를 강화하기 위한 노력이 필요하다고 제안하여 본 연구의 결과를 지지한다. 강영옥(2010), 신은석(2016)의 연구에서 발레는 심리적 행복감에 긍정적인 영향이 있다고 하였고 이주은(2019)의 연구에서는 발레참여자가 지각하는 지도자 교수유형에 따라 심리적 행복감이 높아진다고 하였다. 강아록(2019)의 연구에서도 다른 여가활동보다 발레가 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

이상 선행연구들을 바탕으로 본 연구의 결과를 정리해보면 기본심리욕구는 신체활동에 있어 중요한 기제가 되며 심리적 행복감을 높이는데 기본바탕이 된다고 할 수 있다. 또한 심리적 행복감은 성공적인 노화에 필수 요인으로 참여동기에 영향을 받을 것이며 이는 지속적인 참여의 경로가 될 것이다.

현재 발레인구는 남녀노소를 불문하고 꾸준히 늘어가고 있고 발레 교육 프로그램과 발레 콘텐츠, 발레 관련 사업들이 입지를 넓혀가고 있다. 하지만 중년세대를 위한 프로그램 등은 아직 미비한 실정이다.

이 연구 결과를 바탕으로 고령화 시대에 진입한 현재 시점에서 경제시장의 소비주체가 될 액티브 시니어 세대를 위한 발레 교육 프로그램이 필요하다고 본다. 남녀 시니어 세대를 위한 발레웨어나 취미오락과 사교적인 요인까지 고려할 수 있는 다양한 프로그램이 연구·개발된다면 발레는 더욱 대중화 될 것이다.

시니어 세대에게 단순히 신체기능과 건강의 목적이 아닌 더욱 즐겁고 행복함을 느낄 수 있는 다양한 접근방법의 발레를 경험할 기회가 제공되어야 한다고 판단된다.

VI. 결론 및 제언

A. 결 론

본 연구는 성인발레의 수요가 날로 증가하는 시점에서 해당 분야에 관심을 갖게 되었다. 연구자는 고령화 시대에 앞서 적극적인 경제활동을 하게 될 액티브 시니어를 대상으로 연구를 진행하였으며, 액티브 시니어 여성들의 발레 경험이 기본심리욕구와 우울 및 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였으며 성인발레 수업의 역할과 방향을 제시하고자 한다.

1. 집단 간 차이

첫째, 액티브 시니어 여성들의 연령에 따른 차이를 분석한 결과, 기본심리욕구의 하위변인 유능성에서 50대 보다 60대에서 높은 점수를 보였다. 반면 자율성과 관계성 욕구, 우울과 심리적 행복감은 차이가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 액티브 시니어 여성들의 참여 기간에 따른 차이를 분석한 결과, 기본심리욕구의 자율성, 유능성, 관계성의 모든 하위변인에서 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 참여기간이 길수록 기본심리욕구가 높은 것으로 나타났다. 반면, 참여 기간에 따라 우울과 심리적 행복감은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 액티브 시니어 여성들의 주 참여 빈도에 따른 차이를 분석한 결과, 심리저거 행복감에서 유의한 차이를 보였고, 주 2회 참여 집단보다 주 3회 이상 참여 집단에서 높은 점수를 보였다. 반면, 기본심리욕구와 우울에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2. 변인 간 인과관계

첫째, 발레에 대한 기본심리욕구가 우울에 미치는 영향력을 분석한 결과, 자율성, 유능성, 관계성 욕구는 우울과의 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 발레에 대한 기본심리욕구가 심리적 행복감에 미치는 영향력을 분석한 결과, 관계성 욕구를 높게 지각할수록 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율성과 유능성 욕구는 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났다.

결론을 종합하면, 액티브 시니어 여성들은 발레 참여 기간이 길수록 기본심리욕구가 높은 것으로 나타났고, 발레에 대한 기본심리욕구에서 관계성 욕구와 심리적 행복감에서 유의한 영향관계를 밝혀냈다. 현재 우리나라는 현대 국가사회 발전에 큰 역할을 한 여성 시니어들이 많아지고 있으며, 이 시기의 여성들이 은퇴 후 삶에 대해 고민하고, 얼마나 잘 대비하느냐에 따라 노후의 질이 결정될 것이다.

즉 시니어 세대들의 특성을 고려하여 차별화되고 다양한 활동들이 개발 및 보급되어야 할 것이다. 본 연구에서 관계성 욕구가 심리적 행복감을 높일 수 있다는 결과에 근거해서 발레에서도 개인이 아니라 함께 할 수 있는 발레 프로그램에 대해 고민해야 할 시기이며, 이는 발레 대중화에 크게 기여할 것으로 본다.

B. 제 언

본 연구를 통해 얻은 결과 및 논의와 관련하여 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 양적 연구로 결과를 추론하였다. 향후, 액티브 시니어 성인발레 참여자들을 깊이 이해할 수 있는 질적 연구가 이루어진다면 보다 구체화 되고 체계적인 성인 발레의 교육과 방향이 갖추어질 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구는 액티브 시니어 여성들로만 한정하여 연구를 진행하였다. 최근 성인발레를 찾는 남성들의 수요가 늘고 있어 후속 연구에서는 연구 대상자의 성별과 연령대를 다양화해야 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 특정지역을 한정하여 연구가 이루어졌다. 수도권에 비해 발레에 대한 접근성이 어려운 소도시나 농어촌 등의 영역을 확대하여 연구를 수행한다면, 보다 일반화된 결과를 토대로 발레교육 활성화 및 대중화에 크게 기여할 것이다.

넷째, 논의에서 밝힌 바와 같이 시니어 세대를 위한 교육프로그램 개발과 관련 사업 등 다양한 콘텐츠가 개발되어야 할 것이다. 시니어 세대에게 즐거움을 충족해 줄 이벤트나 콘텐츠들은 지속적인 발레참여에 꼭 필요할 것으로 판단된다.

또한 시니어 세대의 연령과 특성을 고려한 수준별 교육 프로그램과 함께 공연 문화도 확대되길 기대해 본다.

참 고 문 헌

- 강선경, 차유정(2022). 중년여성의 우울과 인터넷 중독 관계에서 사회적지지의 조절효과 분석. **한국융합학회논문지**, 13(4), 499-511.
- 강아록(2019). 여성의 취미발레 참여가 여가몰입과 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 강영옥(2010). 성인발레수업 참여가 신체상과 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 고민석, 서인균(2011). 노인의 건강상태가 스트레스와 우울에 미치는 영향과 사회적 지지의 조절효과. **대한보건연구** 37(1), 1-14.
- 김남섭(2014). 생활체육 참여 노인들의 기본심리욕구만족에 따른 활력이 성공적 노화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김도형(2019). 여가활동 참여자의 사회적 지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울과의 상관성 연구 -댄스문화를 즐기는 액티브 시니어 중심으로-. 미간행 박사학위논문, 조선대학교.
- 김민교, 오덕자(2018). 발레 기본동작을 응용한 12주간의 운동프로그램이 60세 이상 여성의 유연성, 균형능력 및 낙상효능감에 미치는 영향. **대한무용학회 논문집**, 76(1), 1-17.
- 김보령(2012). 일반 성인 여성의 발레 참여에 따른 스트레스 해소와 신체적 만족도 조사 연구. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 김소연(2006). 대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계 분석. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김소희(2016). 뮤지컬 교육이 액티브 시니어(Active Senior)의 삶의 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 명지대학교 대학원.
- 김수진(2015). 중년여성의 행복감 구조모형. 미간행 박사학위논문, 을지대학교.
- 김영아(2015). 낙상예방을 위한 10주간의 하지안정화 운동프로그램이 여성노인의 균형능력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 김영옥, 김경민, 오수학, 이나영(2016). 여성의 신체조성에 대한 댄스 프로그램 효과의 메타분석. **한국무용과학회지**, 33(4), 93-107.

- 김예본, 양수진(2021). 중년기 전업주부의 그릿과 정신적 안녕감의 관계에서 삶의 의미와 위기감의 매개효과. **사회과학연구논총**, 37(2), 5-31.
- 김용길, 정희자(1998). 한국 발레의 발달과정에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 7(1), 499-512.
- 김운미, 박숙자(2007). 중년여성의 신체활동참여와 여가활동참여가 우울증 및 정서 미치는 영향. **한국여가학회지**, 8(2), 75-82.
- 김재은, 노미라, 윤필규(2022). 성인발레 참여 여성들의 경험과 의미. **한국무용학회지**, 21(4), 79-90.
- 김지영, 김중희(2020). 우울증 개선을 위한 무용동작치료(DMT)의 효과에 관한 메타분석. **한국체육학회지**, 59(1), 277-286.
- 김지우, 황보영(2022). 중년기 이후 여성 우울증 환자의 신체활동 관련 요인. **정신간호학회지**, 31(2), 254-263.
- 김창문(2012). 스크린골프참가자의 기본적 심리욕구와 참여동기 및 참여지속 의도의 관계분석. 미간행 박사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김태형(2012). 신체활동 참여 노인 및 비노인 장애인의 운동지속수행 예측 모형. **한국체육과학회지**, 21(4), 483-498.
- 김현수(2016). 예비여성노인의 발레 바 운동이 균형, 하지 근지구력, 파워에 미치는 영향. **한국노인체육학회지**, 3(1), 31-42.
- 박병국, 이경화(2005). 성인 여성의 한국무용 참여와 정신건강의 관계. **한국사회체육학회지**, 0(23), 453-464.
- 박소영, 하태균, 윤정수(2019). 발레운동과 식초섭취가 골감소증을 나타내는 중년 여성의 골대사에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 36(2), 1-11.
- 박연희(2019). 노인이 지각한 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과: 노인댄스스포츠프로그램 참여자를 대상으로. **인문사회** 21, 10(4), 1311-1324.
- 박정주(1999). 노인 여성의 체육활동에 따른 우울증에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 방윤선, 박범영(2022) 여성의 요가수련정도에 따른 우울 및 자아존중감의 관계. **한국체육과학회지**, 31(3), 273-286.
- 송영순(2012). 중년 및 노년 여성참여자의 라인댄스에 대한 열정이 심리적 행복감

- 및 운동지속의사에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 송은미, 이승연(2015). 중산층 중년 기혼여성의 건강 스트레스와 우울, 불안과의 관계에서 자아정체감의 조절효과 검증. **한국심리학회지 여성**, 20(4), 531-549.
- 신은석(2016). **고전발레 레퍼토리를 활용한 성인 취미발레 프로그램이 신체적 자기효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문, 국민대학교 일반대학원
- 신은석(2016). **고전발레 레퍼토리를 활용한 성인 취미발레 프로그램이 신체적 자기 효능감 및 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문, 국민대학교 일반대학원.
- 심혜정, 이채원(2022). 액티브시니어 라이프스타일에 따른 트렌드 코드(Trend Code) 효과검증. **조형미디어학**, 25(4), 29-38.
- 안효심(2023). **농촌 노인의 신체활동과 성공적 노화와의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과.** 미간행 석사학위논문, 상지대학교 평화안보 상담심리대학원.
- 여지은(2011). 중년여성의 신체적 여가활동 체험공간 의미. **한국여가레크리에이션 학회지**, 35(3), 117-126.
- 오지연(2022). **성인발레 교육을 통한 스트레스 해소 프로그램 개발 연구.** 미간행 석사학위논문 한양대학교 대학원.
- 우혜인(2012). 아쿠아로빅스 운동참여 여성의 자아존중감이 우울증 및 주관적 행복감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 155-164.
- 유병인(2023). 운동 참여가 노인의 우울, 인지 기능 및 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 18(1), 83-88.
- 유안진, 이점숙, 정현심(2006). 또래애착과 정서조절 양식이 청소년의 우울에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 24(1), 31-41.
- 윤하엘(2020). **성인취미발레 참여자의 객체화된 신체 의식이 무용활동만족 및 지속의도에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 이미연(2017). **성인 여성의 발레교육 참여유형에 따른 기대효과.** 미간행 석사학위 논문, 동아대학교 교육대학원.
- 이민경(2017). **반려견과 함께하는 신체활동이 애착도와 운동지속과 심리적 행복 감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

- 이보람, 최대혁, 안현균(2022). 성인 여성의 현대무용 경험에 관한 연구. **한국체육학회지**, 61(5), 13-27.
- 이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이용화(2012). 성인여성의 요가 참여가 심리적 행복감과 생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 이은선(2020). 성인발레 참여자의 예술참여 활동에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 29(6), 853-862.
- 이은정(2018). 발레를 접목한 필라테스 프로그램이 시니어 세대의 신체적·심리적 안정감에 미치는 영향 연구. **한국무용교육학회지**, 29(1), 183-207.
- 이주은(2019). 성인발레 참여자가 지각하는 지도자 교수유형이 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 이지열, 이민석(2020). 액티브시니어의 자기효능감과 생활만족 및 성공적 노화의 관계 분석. **한국레저사이언스학회지**, 11(1), 1-10.
- 이지혜(2012). 중년여성의 신체활동에 따른 우울증 및 스트레스 변화분석. 미간행 석사학위논문 계명대학교 교육대학원.
- 이진희(2019). 성인발레참여자의 진지한 여가와 삶의 질에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이채원, 심혜정(2022). 문화예술참여욕구가 여가열의 및 웰에이징에 미치는 영향 -액티브시니어 대상으로-. **조형미디어학**, 25(3), 53-63.
- 이화윤(2022). 중장년여성의 여가활동유형이 우울에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 임영량(2013). 무용심리치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 임지영(2006): 필라테스 참여가 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향, **한국무용학회지**, 6(1), 23-40.
- 임태연(2023). 필라테스 참여자의 외모만족도가 심리적 행복감 및 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 한양대학교 대학원.
- 장예진(2021). 일반 성인 여성의 발레 프로그램 참여가 행복지수에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.

- 정건진, 전업봉(2007). 한국무용에 참여하는 성인여성의 신체적 자기개념이 정신 건강에 미치는 영향. **한국 스포츠 리서치**, 18(1), 503-512.
- 정명실, 송지호(2011). 중년 여성의 여가활동특성에 따른 사회적 지지와 건강상태. **기본간호학회지**, 18(1), 97-106.
- 정우영(2007). 중학생의 과외스포츠 참여동기와 참여만족, 몰입도, 참여지속의 관계. **한국체육과학회지**, 16(4), 147-156.
- 채지우, 김현준(2020). 발레 바와 탄성밴드의 복합운동이 중년여성의 신체조성, 체력, 자세교정에 미치는 영향. **대한통합의학회지**, 8(2), 109-119.
- 천명엽(2019). 노인의 건강체력과 우울, 삶의 질의 관계. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 최보람(2010). 중년 여성의 에어로빅댄스 운동몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 최윤근(2021). 액티브시니어세대 골프관광객 참여동기와 운동몰입이 여가만족에 미치는 영향. **골프연구**, 15(3), 101-112.
- 최윤선(2019). 성인 취미 발레 경험이 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 일반대학원.
- 최은아, 김민기(2019). 액티브시니어의 스포츠 활동참여가 여가만족과 삶의 질에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(3), 297-307.
- 최은아, 김민기(2019). 액티브시니어의 스포츠 활동참여가 여가만족과 삶의 질에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(3), 297-307.
- 최지수(2019). 성인 남성들의 발레 경험에 관한 내러티브 탐구. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 하미향(2012). 신체활동에 참가하는 중년 여성의 신체 이미지 인식. 미간행 박사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 허가영(2019). 성인발레교육 경험이 여성 학습자의 문화향유에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 홍애령(2013). 발레교육자의 전문성 개념 탐색을 위한국내외 발레교육자 양성과정 분석. **무용역사기록학** 31, 257-281.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, E. W., Brosse A. L.,

- Waugh R., Sherwood, A. & Hinderliter, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic medicine*, 69(7), 587–596.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Daley, A. (2008). Exercise and depression: a review of reviews. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15(2), 140.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-determination Research*, 3–33.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M.(2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23–40.
- Dishman & Gettman(1980). The influence of response distortion in assessing self-conception of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 286–299.
- Jarvik, L. F.(1976). Aging and depression: Some unanswered questions. *Journal of Gerontology*, 31(3), 324–326.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. Golden Books.
- Lykken, D., & Tellegen, A.(1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186–189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D.(2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111.

- Neulinger, J. (1981). To leisure. An Introduction.
- Rich, S.(1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1031.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Leps, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S.(1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1031.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R., & Soenens, B.(2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31.
- World Health Organization.(2010). *Global recommendations on Physical Activity for health*. World Health Organization.
- FT스포츠(2021). 신나게 운동을 즐길 수 있는 줘바 댄스, 그 장점은?.
<http://www.ftimes.kr/news/articleView.html?idxno=12835>
- G밸리뉴스(2018). “전문적인 요가와 필라테스로 몸의 치유에 도움드리고 싶다” 이지숙 힐링요가&재활필라테스.
<http://www.gvalley.co.kr/news/articleView.html?idxno=553944>
<https://seniorkorean.com/%EC%95%A1%ED%8B%B0%EB%B8%8C-%EC%8B%9C%EB%8B%88%EC%96%B4active-senior%EB%9E%80/>
- IT비즈니스(2021). ㈜이발레샵X굿네이버스, 국내·외 취약계층 아동복지사업을 위한 후원금 전달식 진행.
<https://www.itbiznews.com/news/articleView.html?idxno=44104>
- KBS NEWS(2019). “한국무용 배우고 건강해졌어요”...중장년 여성들에 인기.
<https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=4351915&ref=A>

YNA(2022). 한국발레협회-이발레샵 장학사업 협약.

<https://www.yna.co.kr/view/AKR20220929103100005?input=1195m>

YTN(2017). [피플엔피플] “발레 찾는 남성 늘었어요” 소이(Soy) 발레 드 파리

대표. https://www.ytn.co.kr/_ln/0123_201708031119432909

국민일보(2016). 노인들 생활체육 참여로 체격·힘 좋아졌는데... 성인 ‘운동부족’으로 체력저하.

<http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923411321&code=12160000&cp=ny>

네이버 지식백과(2022). 발레의 역사. 두산백과.

<https://terms.naver.com/entry.naver?docId=1186071&cid=40942&categoryId=33126>

대구일보(2023). 감염병과 고령화에 따른 당뇨병 관리,

<http://www.idaegu.com/newsView/idg202301150043>

동아일보(2014). 발레의 매력에 빠져버린 성인들.

<https://www.donga.com/news/article/all/20140120/60274076/1>

동아일보(2019). “백조처럼 우아하게” 취미발레에 빠진 어른들.

<https://www.donga.com/news/article/all/20190921/97504682/1>

로이슈 BGF리테일(2023). 합천 산불 피해 현장에 긴급 구호물품 지원 外.

http://www.lawissue.co.kr/view.php?ud=202303091721292375204ead0791_12

르몽드디플로마티크(2018). 더 이상 그들만의 발레는 없다!

<http://www.ilemonde.com/news/articleView.html?idxno=9041>

머니S(2016). [시시콜콜]여자들의 로망 ‘발레’가 뜬다.

<https://moneys.mt.co.kr/news/mwView.php?type=1&no=2016051818558016491&outlink=1>

비즈니스 포스트(2020). LG전자, 러시아 미술관 및 미국 발레단과 협업해 시그니처 마케팅.

http://www.businesspost.co.kr/BP?command=article_view&num=207087

스카이데일리(2021). LG 올레드 TV, 발레·오페라 활용 마케팅

강화.https://skyedaily.com/news/news_view.html?ID=134927

스포츠서울(2020). 레페토, 공식 서포터즈 에뚜왈 17기 모집,

<http://www.sportsseoul.com/news/read/958358?ref=naver>

시니어코리아(2021). 액티브시니어(Active

Senior)란?.<https://seniorkorean.com/%EC%95%A1%ED%8B%B0%EB%B8%8C-%EC%8B%9C%EB%8B%88%EC%96%B4active-senior%EB%9E%80/>

이데일리(2019). [대세는 발레]② "힘들어도 성취감 커"...취미 발레 빠진 사람들.

<https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01197206622520736&mediaCodeNo=257&OutLnkChk=Y>

하나은행(2022). 신나는 인생 2막! 액티브 시니어의 등장,

<https://blog.hanabank.com/1629>

한겨레(2023). 우울증엔 근력운동, 불안장애엔 걷기·뛰기...가성비 최고 치료법.

https://www.hani.co.kr/arti/science/science_general/1084030.html

한국경제TV(2016). 폐경기증후군 증상, `프랑스 발레`로 극복?

<https://www.wowtv.co.kr/NewsCenter/News/Read?articleId=A201610270180&resource=>

한국고령자패널(2009). 우울. <http://klosa.kli.re.kr>

한국사회복지패널(2009). 우울. <http://www.koweps.re.kr/>

헬스조선(2021). 발레하는 70대 '덕출'이 시니어에게 전하는 메시지.

https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2021/04/29/2021042901106.html

헬스조선(2022). [발레가 뜬다]③ '내 몸'에 대한 이해, 그 황홀한 체험.

https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2022/05/25/2022052502059.html

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까?

먼저 귀하의 소중한 시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.
본 설문은 귀하가 느끼는 댄스에 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 댄스문화의 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 체육학과 석사과정

연구자 : 조 서 연

지도교수 : 홍 완 기

설문 1> 발레에 대한 기본심리욕구를 알아보기 위한 설문입니다.
 정답이 없으니 솔직한 답변 부탁드립니다.

기본심리욕구	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그 렇다	매우 그렇 다
1. 발레는 내가 좋아서 스스로 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 발레는 나의 선택과 흥미와 일치한다.	①	②	③	④	⑤
3. 발레는 나의 의지에 따라 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 발레를 정말 하고 싶어서 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 내가 발레를 하고 있다는 사실에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 발레에 소질이 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 발레를 잘하는 편이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 다른 사람들에 비해 발레를 빨리 배우는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
9. 내가 잘하는 것은 '발레'라고 자신 있게 말할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나보다 못하는 주변 사람들에게 발레를 가르쳐줄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 발레를 같이하는 사람들과 같이 있으면 편안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 발레를 같이하는 사람들과 자유롭게 대화를 나눈다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 발레를 같이하는 사람들에게 많은 관심을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 발레를 같이하는 사람들과 매우 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 발레를 같이하는 사람들과 앞으로도 좋은 관계를 유지하고 싶다.	①	②	③	④	⑤

설문 2> 귀하가 느끼는 우울과 관련한 질문입니다.
 정답이 없으니 솔직한 답변 부탁드립니다.

우울	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	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

설문 3> 귀하가 평소 느끼는 행복감을 알아보기 위한 질문입니다.
 정답이 없으니 솔직한 답변 부탁드립니다.

심리적 행복감	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그 렇다	매우 그렇 다
1. 나는 항상 모든 일에 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 모든 일에서 편안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 모든 일에서 항상 쾌감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 지금이 가장 행복한 때라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 항상 활력이 넘치는 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤

● 끝으로 귀하와 관련하여 몇 가지 알아보고자 합니다. 연구목적 외에 다른 용도로 사용
 하지 않을 것을 약속하오니 해당 번호에 "✓"의 방법으로 표기 또는 작성하여 주시기
 바랍니다.

1. 연령? ① 50대 ② 60대	2. 참여기간? 약 ___년 ___개월
3. 주 참여 횟수? ① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 이상	