

라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질 관계

Relation between Leisure Satisfaction of Line Dance Participating Middle-Aged and Old Women and Self-Respect, Quality of Life

송리라, 김형남, 전미라
세종대학교 무용학과

Ri-ra Song(suhhyun@hotmail.com), Hyoung-nam Kim(knam414@hanmail.net),
Mi-ra Jeon(violet-md21@hanmail.net)

요약

이 연구는 라인댄스에 참여하고 있는 중·노년 여성들의 여가만족이 자아존중감 및 삶의 질에 어떤 영향을 미치고 있는가를 분석하고, 이들의 인과관계 규명을 통해 중·노년 여성들의 여가만족을 위한 라인댄스 참여 필요성을 확인하는데 그 목적을 두었다. 이를 위해 3개월 이상 라인댄스에 참여한 40세 이상의 여성을 모집 단위로 하였으며, 유의표집방법을 통해 총 229명으로부터 설문지를 받아 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 라인댄스 참여특성에 따른 여가만족의 차이에서 2시간 참여 시 여가만족이 높았다. 둘째, 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족 중 건강요인은 자아존중감에 영향을 미쳤다. 셋째, 여가만족 중 건강요인은 삶의 질의 하위변인인 일상생활만족, 심리적만족, 주위환경만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 여가만족의 건강요인이 자아존중감과 삶의 질에 직접적 영향을 미치며, 매개변인인 자아존중감도 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 여가만족, 자아존중감, 삶의 질 간에는 인과적 관계가 성립함을 의미한다. 즉, 중·노년 여성들이 라인댄스에 참여함으로써 느끼는 여가만족은 삶의 질에 직접적 영향을 주고, 여가만족으로 인한 자아존중감 상승을 통해서도 삶의 질을 더욱 높여준다고 할 수 있다.

■ 중심어 : | 중·노년 여성 | 라인댄스 | 여가만족 | 자아존중감 | 삶의 질 |

Abstract

This research focuses on analyzing how leisure satisfaction of line dance participating middle-aged and old women impacts on self esteem and quality of life. By identifying the relationship between these factors, benefit of line dancing by middle-aged and old women will be confirmed. The result of this study are as follows. First, group participating in 2 hour class of line dancing had highest leisure satisfaction. Secondly, in analyzing the effect of leisure satisfaction on self-esteem, health factor was the only sub-factor of leisure satisfaction to impact self-esteem. Thirdly, in analyzing the effect of leisure satisfaction on quality of life, health factor was the only sub-factor of leisure satisfaction to have effect on quality of life sub-factors, such as daily life satisfaction, emotional satisfaction, and environmental satisfaction. Fourthly, self-esteem also directly affects quality of life. Since health factor of leisure satisfaction directly affected self-esteem and quality of life, a causal relationship can be seen between the three variables: leisure satisfaction, self-esteem, and life quality.

■ keyword : | Middle-age Women | Line Dance | Leisure Satisfaction | Self-esteem | Quality of Life |

* 이 논문은 2015년 세종대학교 무용학과 석사학위논문을 수정 보완한 것임

접수일자 : 2015년 06월 18일

심사완료일 : 2015년 07월 29일

수정일자 : 2015년 07월 27일

교신저자 : 김형남, e-mail : knam414@hanmail.net

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 우리 사회는 6.25 전쟁 후 일시적으로 많이 태어났던 베이비부머 세대의 중·노년 진입으로 인해 중·노년 여성들이 급속히 증대되면서 이들의 건강과 삶의 질에 관한 사회적 관심도 높아지고 있다. 베이비부머 세대 여성들의 성장과정은 대체로 유교사상의 영향을 받아 자신의 삶 보다는 가정을 먼저, 결혼 후에는 남편 내조와 자녀 교육 그리고 시댁 식구들과 융화를 위해 희생적인 삶을 살았으며, 중년에 들어서는 가정적으로 사회적으로 커다란 변화를 겪고 있다. 가족의 행복이 자신의 행복이라고 생각했던 여성이 중년기에 이르러 자녀들이 성장하고 가족의 역할관계가 변화되면서 지금까지의 생활방식에 회의감이 생기고 그동안 추구해 왔던 삶의 가치에 대한 의미를 상실하는 혼란을 경험하게 된다. 또한 폐경과 같은 신체변화로 인해 체력이 현저히 떨어지고, 갱년기의 호르몬 변화와 신체적, 심리적 혼란, 노화의 가속화로 만성 성인질환의 발생 가능성도 증대되며, 외부활동이나 신체활동에 제한을 가져오게 된다. 그러나 신체활동이 급속히 떨어질 경우 근력, 균형감, 유연성 등을 감소시켜 낙상에 따른 골절 및 뇌손상을 초래할 수도 있다[1][2]. 이처럼 중·노년의 체력저하와 성인질환은 삶의 질을 떨어뜨리는 중요한 원인이 되고 있어, 중·노년 여성의 신체건강을 위한 여가활동의 필요성이 증대되고 있다. 중·노년 여성들에게 신체건강을 위한 운동으로 수영, 에어로빅, 헬스 등이 권장되어 왔으며, 최근에는 즐거움이 수반되는 라인댄스가 중·노년 여성들의 여가활동으로 주목받고 있다.

라인댄스는 전문무용수에 의해 고도의 테크닉이 어우러진 예술 목적의 순수무용과는 달리 일반인들이 쉽게 참여하여 즐기면서 스트레스를 해소할 수 있는 생활무용으로 다음과 같은 특징을 가지고 있다. 첫째, 자연스러운 '걷기' 움직임을 바탕으로 건강유지를 위한 적절한 수준의 운동 강도와 운동량을 제공하고 있다. 둘째, 전신운동으로 몸의 건강과 근력을 강화하고, 단조로운 생활에서 오는 권태감이나 지루함을 즐거운 신체활동으로 승화시키는 매개 역할을 한다. 셋째, 경쾌한 음악

에 맞추어 간단하고 반복적인 동작의 춤을 통해 유연한 신체를 형성하며, 심리적으로 안정감을 느끼면서 건강한 삶을 유지할 수 있도록 한다. 넷째, 라인댄스는 다른 사람들과 자연스럽게 교류의 장을 마련해 주고 있어 타인과의 경쟁과 협동 관계 등을 인식하게 되고, 이러한 경험은 점진적으로 개인 삶의 양식에 영향을 미쳐 사회적 참여를 촉진시키게 된다[3-5].

이처럼 라인댄스는 동작이 비교적 쉽고 재미가 있어 중·노년 여성들의 참여가 늘어나고 있으며, 만족스러운 여가활동과 건강한 사회생활을 즐길 수 있는 통로로써 그 중요성이 커지고 있다. 여가활동이란 노동과 달리 강제적인 의무감과 통제가 없는 자유 활동으로 자신의 환경에서 자기 의지와 선택을 통해 특정한 행동을 선택하고 실행함으로써 자기성장과 개발을 추구하고 기쁨과 즐거움을 얻으려는 활동이다. 각 개인은 여가활동을 통해 여가만족을 얻게 되고, 이러한 여가만족은 자아존중감과 삶의 질을 높여나간다. 여가만족은 개인이 시간과 비용 등의 요인이 충족되는 조건하에 여가 욕구를 실현하기 위해 자발적으로 참여하여 만족을 느끼는 능동적인 과정으로 개인생활의 만족과 밀접히 연관되어 있다. 또한 여가경험과 상황에 대해 지금 상태가 즐겁거나 만족의 정도를 의미하고, 이러한 감정은 개인의 의식적 또는 무의식적 욕구의 충족을 촉진하며 실제 생활에서 자신감 있는 심리적 환경을 조성해 주기도 한다 [6]. 그러므로 여가활동을 통한 여가만족은 스스로 자신을 존중하는 자아존중감을 크게 향상시킬 뿐만 아니라 삶의 질에도 바람직한 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

삶의 질(Quality of life)은 개인이 속한 문화 및 가치 체계와 개인의 목표, 기대, 규범과 관심과 관련된 생활 속에서 상호 작용하는 개인의 주관적 인식이라 할 수 있다[7]. 삶의 질에 대한 주관적 판단은 삶에 대한 행복감, 만족감, 자립감, 성취감, 문화적 풍요로움, 안전 인식, 스트레스 정도 등에 대해 개인이 내리는 주관적 평가를 말한다. 특히 신체 건강을 증진시키는 활동은 개인의 안녕, 자아실현, 그리고 자기성취와 깊은 관련이 있어 행복 추구하고 함께 삶의 질을 향상시키는 행위로 알려져 있다. 이러한 관점에서 보면 개인의 삶의 질을

판단하는데 있어서 건강, 여가만족, 자아존중감은 중요한 요소가 되고 있다.

자아존중감은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가로 자신의 내면성, 외면성에 대한 스스로의 가치를 판단하고 수용하는 과정으로 볼 수 있다[8]. 자아존중감이 높은 사람은 자신의 모든 생활을 보람 있고, 가치 있게 생각하면서 모든 일에 적극적으로 행동하기 때문에 진취적이고 활력 있는 삶을 전개한다. 따라서 중·노년 여성들의 자아존중감을 높이는 것은 그들의 삶의 질을 변화시키는 중요한 요인이 될 수 있다.

오늘날의 여성들은 전반적으로 사회활동이 확대되고 있으며, 사회활동을 하지 않는 주부들도 가정 내에서의사결정자로서 영향력이 커지고 있다. 여성 활동의 비중이 높아지고 수명이 연장되면서 노년 여성도 노년 대신 신중년 여성(60-75세)이란 개념이 등장할 정도로 여성의 신체적 건강과 사회적 활동능력은 확대되었다[9].

이처럼 여성의 삶의 질 향상이 사회적으로 중요해지고 있는 현재 상황에서 라인댄스에 참여하고 있는 중·노년 여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질이 어떠한 인과적 관계가 있는지를 규명하고, 이론적으로 체계화하는 것은 중·노년 여성의 삶의 질 향상을 위한 대책 마련에 도움이 될 뿐만 아니라 라인댄스의 효용감을 확인시켜 라인댄스가 대중무용으로 더욱 발전하는데 도움이 될 것이다.

2. 연구문제

이 연구는 생활수준의 향상과 수명 연장에 따라 중·노년 여성들이 자기계발과 사회활동이 더욱 활발해지는 현실에서 여가활동으로 라인댄스에 참여하고 있는 여성들이 느끼는 여가만족이 자아존중감 및 삶의 질에 어떤 영향을 미치고 있는가를 분석하고, 이들의 인과관계를 규명하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 라인댄스 참여 특성에 따른 여가만족의 차이는 어떠한가?

둘째, 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족이 자아존중감에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향은 어떠한가?

넷째, 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질에 인과적 관계가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 표집

이 연구의 연구대상자는 비확률 표본추출법(nonprobability sampling) 중 유의 표집법(purposive sampling)을 사용하여 표본을 추출하였으며, 대도시의 문화센터에서 실시하는 라인댄스 수업에 3개월 이상 참여중인 40세 이후 여성 241명의 대상자에게 자료를 배부하였으나, 불확실한 응답을 제외한 229명의 설문을 분석하였다. 자료수집 조사는 2013년 8월~9월에 걸쳐 연구자가 라인댄스를 실시하는 장소를 직접 방문하여 실시하였으며, 연구의 목적과 과정을 설명한 후, 설문 목적을 이해하고 설문에 참여하기를 희망하여 서면 동의한 경우 조사를 실시하였다. 연구대상의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

특 성	수 준	빈 도(명)	비 율(%)
연령	40대	38	16.6
	50대	100	43.7
	60대	75	32.8
	70대	16	7.0
결혼여부	배우자 있음	213	93.0
	독신	11	4.8
	기타	5	2.2
직업	주부	186	81.2
	자영업	12	5.2
	회사/기업체	4	1.7
	전문직	12	5.2
	상업	2	.9
	근로직/노동직	4	1.7
	기타	9	3.9
최종학력	초졸	4	1.7
	중졸	16	7.0
	고졸	86	37.6
	대졸	112	48.9
	대학원 이상	11	4.8

2. 조사도구

이 연구에서는 구조화된 설문지를 연구도구로 사용하였다. 설문지는 개인적 특성 4문항(연령, 결혼여부, 직업, 학력), 라인댄스참여 특성 3문항(참여기간, 참여

횟수, 참여시간), 여가만족 11문항, 자아존중감 7문항, 삶의 질 18문항 등 총 43문항으로 구성하였다.

2.1 개인적 특성

개인적 특성은 연령, 결혼여부, 직업, 학력을 묻는 4 문항으로 구성하였으며, 모든 문항은 명목척도로 구성하여 응답하도록 하였다.

2.2 라인댄스 참여특성

라인댄스 참여특성에 대한 문항은 참여기간, 참여횟수, 참여시간을 묻는 3문항으로 구성하였으며, 모든 문항은 명목척도로 구성하여 응답하도록 하였다.

2.3 여가만족

여가만족에 대한 문항은 Beard 와 Ragheb[10]가 개발한 LLS(Leisure Satisfaction Scale)를 이종길[11]이 번안하고, 김정숙[12]이 수정한 도구를 사용하였다. 이 연구에서 사용한 척도는 건강요인 7문항, 사회적요인 2문항, 환경적요인 2문항, 총11문항으로 구성하였다.

[표 2]에서 보는 바와 같이 여가만족 설문 문항의 타당도 검사를 하기 위해 요인분석을 실시한 결과, 건강요인, 사회적요인, 환경적요인으로 나뉘어졌으며, 3개의 요인에 대한 누적분산율은 77.166%인 것으로 나타났다. 또한 문항 간 내적 일치도 방법을 이용하여 Cronbach's α 를 산출한 여가만족의 하위요인별 신뢰도 계수는 .813~.928로 나타나 설문 문항이 여가만족을 측정할 수 있음을 시사한다.

2.4 자아존중감

자아존중감에 대한 문항은 Rosenberg[13]가 제작한 설문지를 연구자가 공동번안[14]하여 이 연구에 맞도록 수정하여 사용하였다. 이 연구에서 사용한 척도는 부정적 자기평가 4문항, 긍정적 자기평가 3문항, 총 7문항으로 구성하였다.

[표 3]에서 보는 바와 같이 자아존중감의 설문 문항의 타당도 검사를 하기 위해 요인분석을 실시한 결과, 부정적 자기평가와 긍정적 자기평가요인으로 나누어졌으며, 두 개의 요인에 대한 누적분산율은 60.212%인

것으로 나타났다. 또한 문항 간 내적 일치도 방법을 이용하여 Cronbach's α 를 산출한 자아존중감의 하위요인별 신뢰도 계수는 .779, .652로 나타나 설문 문항이 자아존중감을 측정할 수 있음을 시사한다.

표 2. 여가만족에 대한 요인분석 결과 및 신뢰도

설문문항	여가만족		
	건강요인	사회적요인	환경적요인
LS2	.860	.113	.219
LS1	.853	.100	.220
LS9	.745	.433	.193
LS10	.739	.402	.180
LS8	.714	.399	.188
LS4	.646	.346	.227
LS7	.643	.523	.164
LS6	.179	.879	.206
LS5	.396	.762	.154
LS12	.180	.166	.914
LS11	.316	.198	.855
신뢰도	.928	.813	.862
고유치	4.231	2.345	1.913
분산(%)	38.461	21.318	17.387
누적분산(%)	38.461	59.779	77.166

표 3. 자아존중감에 대한 요인분석 결과 및 신뢰도

설문문항	자아존중감	
	부정적 자기평가	긍정적 자기평가
SR5	.831	.030
SR1	.767	.099
SR7	.761	-.044
SR4	.735	.154
SR2	.106	.834
SR6	.038	.745
SR3	.032	.718
신뢰도	.779	.652
고유치	2.413	1.802
분산(%)	34.473	25.738
누적분산(%)	34.473	60.212

2.5 삶의 질

삶의 질에 대한 문항은 WHO가 개발한 WHOQOL-100의 간편형 WHOQOL-BREF 척도를 권한경[15]이 번역한 것으로 이 연구에 맞도록 수정하여 사용하였다. 이 연구에서 사용한 척도는 일상생활만족 6문항, 심리적만족 5문항, 주위환경만족 4문항, 건강만족 3문항, 총 18 문항으로 구성되었다.

표 4. 삶의 질에 대한 요인분석 결과 및 신뢰도

설문문항	삶의 질			
	일상생활 만족	심리적 만족	주위환경 만족	건강 만족
QL9	.804	.251	-.011	.048
QL10	.725	.081	.257	.039
QL12	.694	.328	.326	.067
QL13	.690	.398	.206	.040
QL8	.656	.224	.243	.253
QL11	.607	.354	.360	.207
QL5	.177	.814	.294	.010
QL6	.285	.788	.120	.043
QL4	.244	.727	.198	.100
QL7	.357	.687	.208	.076
QL1	.250	.590	.287	.218
QL16	.128	.334	.831	.098
QL15	.384	.090	.789	.115
QL17	.161	.433	.637	.117
QL14	.459	.268	.616	-.006
QL3	.054	.075	.082	.858
QL2	.182	-.099	.137	.786
QL18	.025	.390	-.013	.692
신뢰도	.884	.874	.851	.717
고유치	3.727	3.691	2.794	2.052
분산(%)	20.706	20.503	15.525	11.403
누적분산(%)	20.706	41.209	56.734	68.136

[표 4]에서 보는 바와 같이 삶의 질 설문 문항의 타당도를 검사하기 위해 요인분석을 실시한 결과, 일상생활 만족, 심리적만족, 주위환경만족, 건강만족으로 나뉘어졌으며, 4개의 요인에 대한 누적 분산율은 68.136%인 것으로 나타났다. 또한 문항 간 내적 일치도 방법을 이

용하여 Cronbach's α 를 산출한 자아존중감의 하위요인별 신뢰도 계수는 .717~.884 나타나 설문 문항이 삶의 질을 측정할 수 있음을 시사한다.

3. 자료처리

수집된 자료는 Win SPSS 21.0을 이용하여 연구문제를 다음의 통계방법을 통해 검증하였다. 각 연구문제 유의수준은 .05에서 검증하였으며, 통계방법 중 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis)은 일괄투입(enterwise)방식을 이용하였다.

문제 1~2. 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis)

문제 3. 중다회귀분석을 이용한 경로분석(Path Analysis)

III. 연구결과

1. 라인댄스 참여특성에 따른 여가만족의 차이

라인댄스에 참여하고 있는 중·노년 여성의 참여특성에 따른 여가만족의 차이를 분석한 결과는 [표 5]와 같다. [표 5]에서 보는바와 같이 라인댄스 참여기간에 따른 여가만족 차이를 검증한 결과 하위변인 중 건강요인과 환경적요인은 유의적 차이가 없었으나, 사회적요인

표 5. 라인댄스 참여특성에 따른 여가만족의 차이

변인	특성	건강요인		사회적요인		환경적요인	
		M	SD	M	SD	M	SD
참여기간	1년 미만(a)	3.8617	.54847	3.3900	.69479	3.5350	.70085
	1년~2년(b)	3.9739	.53164	3.6961	.64868	3.5980	.77472
	2년~3년(c)	3.8292	.90306	3.4875	.86593	3.3875	1.03458
	3년 이상(d)	3.8070	.45935	3.7368	.52937	3.6711	.62899
	F값	.698		3.502		.972	
유의도	.556		.016		.407		
참여횟수	주1회(a)	3.7972	.50056	3.4250	.64980	3.6250	.68658
	주2~3회(b)	3.8960	.61162	3.5669	.70959	3.5032	.80366
	주3~4회(c)	4.1111	.34359	3.7778	.36324	3.9444	.63465
	주5회이상(d)	3.3889	2.07052	3.1667	1.89297	3.0000	1.00000
	F값	1.488		1.223		1.674	
유의도	.218		.302		.174		
참여시간	30분(a)	3.6667	.57735	3.1667	.76376	2.8333	1.60728
	1시간(b)	3.7765	.55516	3.3802	.64558	3.4091	.72169
	1시간30분(c)	3.9286	.51430	3.7143	.63143	3.6875	.74810
	2시간(d)	4.1348	.64328	3.7872	.74996	3.8191	.71037
	2시간이상(e)	2.2500	1.76777	2.2500	1.76777	2.5000	2.12132
	F값	7.485		6.252		4.709	
	유의도	.000		.000		.001	
Scheffe	b,c,d)e d)b		d)b,e		d)b		

이 통계학적으로 유의적 차이(F=3.502, p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과 집단간 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 사회적으로인의 평균치를 비교했을 때 3년 이상 참여한 집단이 가장 높았고, 1년 미만 집단이 가장 낮았다. 반면 참여횟수에 따른 여가만족은 하위변인 모두에서 유의한 차이가 밝혀지지 않았다. 참여 시간에 따른 여가만족 차이를 검증한 결과 하위변인인 건강요인(F=7.485, p<.001), 사회적으로인(F=6.252, p<.001), 환경적으로인(F=4.709, p<.01) 모두 유의한 차이가 있었다.

건강요인에 대한 사후검증 결과 라인덴스에 1시간(b), 1시간30분(c), 2시간(d) 참여한 집단이 2시간 이상(e) 참여한 집단보다 여가만족이 높았다. 라인덴스에 2시간(d) 참여한 집단이 1시간(b) 참여한 집단보다 건강요인이 높게 나타났다. 사회적으로인에 대한 사후 검증 결과 라인덴스에 2시간 참여한 집단(d)이 1시간(b) 및 2시간 이상(e) 라인덴스에 참여한 집단보다 사회적으로인이 높았다. 환경적으로인에 대한 사후 검증 결과 라인덴스에 2시간 참여하는 집단(d)이 1시간 참여하는 집단(a)보다 환경적으로인이 높았다.

2. 여가만족이 자아존중감에 미치는 영향

라인덴스 참여 중·노년 여성의 여가만족이 자아존중감에 미치는 영향을 중다회귀분석에 의해 분석한 결과는 [표 6]과 같다. [표 6]에 의하면 여가만족 하위변인 중 건강요인은 부정적자기평가(β -.182, p<.05)와 긍정적자기평가(β -.188, p<.05)에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 사회적으로인과 환경적으로인은 자아존중감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자아존

중감에 대한 여가만족의 전체 예인 변량은 부정적 자기 평가 2.9%, 긍정적자기평가 4.7%인 것으로 나타났다.

표 6. 여가만족이 자아존중감에 미치는 영향

변인	부정적자기평가		긍정적자기평가	
	b	β	b	β
(상수)	2.733		3.066	
건강요인	.237	.182*	.180	.188*
사회적으로인	.021	.018	.055	.067
환경적으로인	-.057	.056	-.032	-.042
F	2.256		3.667*	
R ²	0.29		0.47	

* p<.05

3. 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향

라인덴스 참여 중·노년 여성의 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향을 중다회귀분석에 의해 분석한 결과는 [표 7]과 같다. [표 7]에 의하면 여가만족 하위변인 중 건강요인은 일상생활만족(β -.209, p<.05), 심리적만족(β =.377, p<.001), 주위환경만족(β -.258, p<.01)에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 요인과 환경적 요인은 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 삶의 질에 대한 여가만족의 전체 예인 변량은 일상생활만족 8.5%, 심리적만족 15.2%, 주위환경만족 7.6%, 건강만족 0.8% 인 것으로 나타났다.

4. 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질의 관계

라인덴스 참여 중·노년여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질에 관한 인과 관계를 회귀분석한 결과는 [표 8]과 같다.

[표 8]에서 보는 것처럼 독립변인으로 투입된 여가만

표 7. 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향

변인	일상생활만족		심리적만족		주위환경만족		건강만족	
	b	β	b	β	b	β	b	β
(상수)	2.209		2.083		2.722		3.376	
건강요인	.202	.209*	.368	.377***	.249	.258**	.123	.105
사회적으로인	.051	.070	.014	.017	-.044	.053	-.056	-.056
환경적으로인	.047	.058	.002	.003	.060	.079	-.071	-.078
F	6.982***		13.399***		6.184***		.585	
R ²	.085		.152		.076		.008	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

표 8. 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질의 관계

변인	삶의 질											
	일상생활만족			심리적만족			주위환경만족			건강만족		
(상수)	b	β	t	b	β	t	b	β	t	b	β	t
건강요인	.105	.109	1.324	.279	.285	3.552***	.169	.175	2.042*	-.034	-.029	-3.85
사회적요인	.029	.035	.461	-.006	-.007	-.094	-.063	-.075	-.951	-.076	-.076	-1.097
환경적요인	.066	.087	1.259	.020	.026	.390	.076	.100	1.392	-.035	-.039	-.615
부정적 자기평가	.141	.191	3.223**	.137	.182	3.158*	.113	.152	2.468*	.526	.586	10.880***
긍정적 자기평가	.351	.349	5.848***	.315	.309	5.303***	.295	.293	4.713***	.177	.146	2.666***
R ²	.253			.288			.191			.381		
*p< .05	**p< .01			***p< .001								

족과 자아존중감의 5개 변인들 중에서 삶의 질의 하위 변인 일상생활만족에 대해서 긍정적자기평가($\beta=.349$, $t=5.848$, $p<.001$), 부정적자기평가($\beta=.191$, $t=3.223$, $p<.01$) 순으로 2개의 변인이 유효한 영향을 미쳤다. 일상생활만족에 대한 5개 변인의 전체 예언 변량은 25.3%($R^2=.253$)로 나타났다.

삶의 질의 하위변인 심리적만족에 대해서는 긍정적 자기평가($\beta=.309$, $t=5.303$, $p<.001$), 건강요인($\beta=.285$, $t=3.552$, $p<.001$), 부정적자기평가($\beta=.182$, $t=3.158$, $p<.01$) 순으로 3개의 변인이 유효한 영향을 미쳤다. 심리적만족에 대한 5개 변인의 전체 예언 변량은 28.8%($R^2=.288$)로 나타났다.

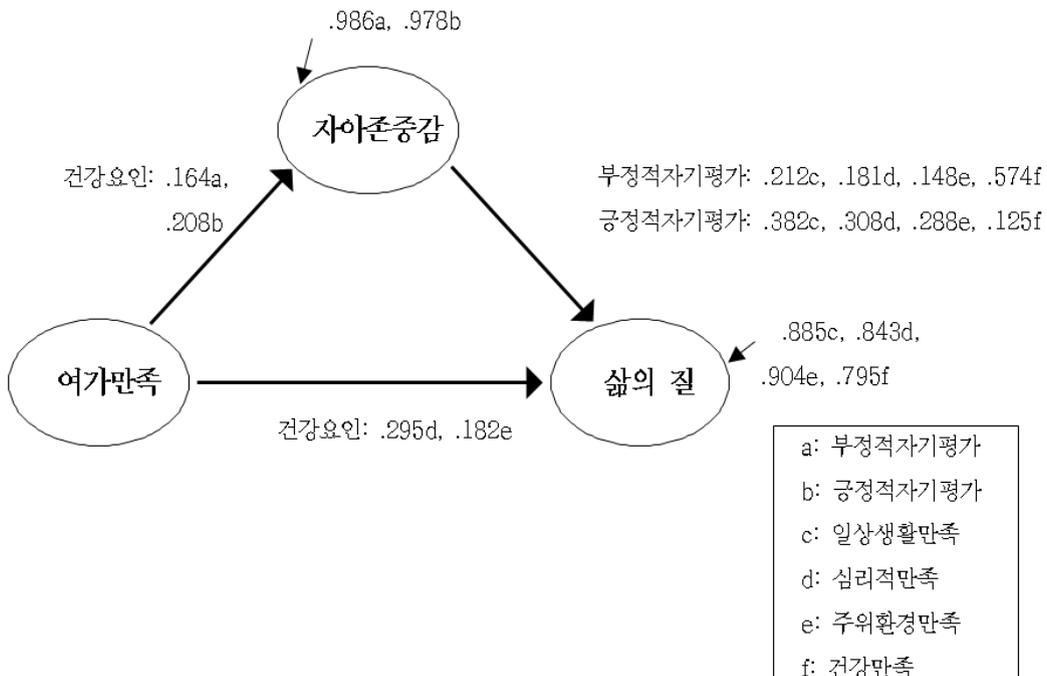


그림 1. 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질의 인과관계

삶의 질의 하위변인 주위환경만족에 대해서는 긍정적자기평가($\beta=.293$, $t=4.713$, $p<.001$), 부정적자기평가($\beta=.152$, $t=2.468$, $p<.05$), 건강요인($\beta=.175$, $t=2.042$, $p<.05$) 순으로 3개의 변인이 유효한 영향을 미쳤다. 주위환경만족에 대한 5개 변인의 전체 예언 변량은 19.1%($R^2=.191$)로 나타났다.

삶의 질의 하위변인 건강만족에 대해서는 부정적자기평가($\beta=.586$, $t=10.880$, $p<.001$), 긍정적자기평가($\beta=.145$, $t=2.666$, $p<.01$) 순으로 2개의 변인이 유효한 영향을 미쳤다. 건강만족에 대한 5개 변인의 전체 예언 변량은 38.1%($R^2=.381$)로 나타났다.

[표 8]의 회귀분석 결과를 토대로 경로분석을 실시한 결과는 [그림 1]과 같다. [그림 1]에서 볼 수 있는 것처럼 독립변인인 여가만족과 종속변인인 삶의 질의 관계를 살펴보면 건강요인은 삶의 질의 하위변인인 심리적만족($\beta=.295$)과 주위환경만족($\beta=.182$)에 직접적 영향을 미친 것을 나타났다.

여가만족과 매개변인인 자아존중감과의 관계를 살펴보면 건강요인이 긍정적자기평가($\beta=.208$)와 부정적자기평가($\beta=.164$)에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자아존중감과 삶의 질과의 관계를 살펴보면 자아존중감의 하위변인인 부정적자기평가와 긍정적자기평가 모두 삶의 질에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부정적자기평가는 삶의 질의 하위변인들 중 건강만족($\beta=.574$)에 대해 가장 큰 영향을 미쳤고, 이어 일상적생활만족($\beta=.212$), 심리적만족($\beta=.181$), 주위환경만족($\beta=.148$) 순으로 영향을 미쳤다. 긍정적자기평가는 일상생활만족($\beta=.382$)에 가장 큰 영향을 미쳤고, 이어 심리적만족($\beta=.308$), 주위환경만족($\beta=.288$), 건강만족($\beta=.125$) 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 [그림 1]에서 알 수 있는 것처럼 여가만족 중 건강요인은 자아존중감과 삶의 질에 직접적 영향을 미치기도 하지만, 자아존중감의 매개적 역할을 통해 삶의 질이 더욱 향상됨이 밝혀졌다. 즉 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족으로 인한 자아존중감 상승이 삶의 질을 더욱 향상시킨다는 것을 알 수 있다.

IV. 논의

이 연구에서는 라인댄스 참여 중·노년 여성의 여가만족과 자아존중감, 삶의 질의 관계를 알아본 결과, 의미 있는 결과가 확인되었다.

첫째, 3년 이상 라인댄스에 참여한 집단이 여가만족 중 사회적으로인이 가장 높게 나타났으며, 하루 중 2시간 참여한 집단이 여가만족 하위변인 모두에서 유의한 차이를 보였다. 라인댄스에 2시간 이상 지나치게 많은 시간을 참여할 경우 1~2시간 라인댄스에 참여한 사람들보다 건강에 부정적 영향을 미쳐 여가만족이 낮아지는 것을 의미한다. 또 라인댄스에 2시간 참여한 집단이 1시간 참여한 집단보다 건강요인에 의한 여가만족이 높아지고 있음이 확인되었다. 이 결과를 종합해 보면 중·노년 여성이 2시간 이상 지나치게 많은 시간을 라인댄스에 참여하는 것은 1~2시간 참여하는 것보다 건강에 오히려 부정적으로 작용하며, 가장 적절한 라인댄스 참여시간은 2시간이라는 사실을 보여주고 있다.

둘째, 중·노년 여성의 라인댄스 참여를 통한 여가만족이 자아존중감에 미치는 영향력을 검증한 결과, 여가만족의 하위변인 중 건강요인이 긍정적자기평가에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 라인댄스 참여를 통한 건강만족이 중년여성의 긍정적 자아존중감을 높여줄 수 있는 활동임을 입증할 수 있으며, 앞서 연구된 바에 의하면 여가활동 유형 중 건강을 위한 스포츠 활동이 다른 여가활동에 비해 여가만족이 높은 것으로 보고[16][17]되고 있어 이 연구의 결과를 지지 받고 있다. 또한 대학생[18], 고등학생[19], 청소년의 여가만족 역시 자아존중감에 긍정적 영향을 미치고 있는 것으로 나타나 계층 간을 넘어 여가만족이 자아존중감에 유의한 영향을 미친다는 많은 선행연구[20-22]가 이 연구 결과를 뒷받침하고 있다.

한편, 건강요인이 부정적자기평가에도 정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 중·노년 여성들이 라인댄스를 통해 건강이 증진되는 상황에서도 자신은 무엇 하나 잘하는 것이 없는 쓸모없는 인생의 실패자라고 생각하는 부정적자기평가가 높아진다는 것은 중·노년 여성의 신체적, 심리적 변화로 인한 불안감, 자아위축감, 무력감,

우울증 등 중·노년 여성의 특성[23]이 나타난 것으로 추정된다. 지금까지 중·노년 여성이 여가활동을 통해 건강이 증진되면 부정적자기평가가 높아진다는 사실과 관련된 선행연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 중·노년 여성의 여가활동을 통한 건강증진이 높을수록 부정적 자기평가 또한 높아진다는 연구 결과에 대해서는 추후 연구되어야 할 부분으로 중·노년 여성을 대상으로 심리적 측면에서의 심층면담과 관찰연구가 필요하다고 사료된다.

셋째, 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과 건강요인이 삶의 질에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 선행연구를 살펴보면 방승희[24]는 스포츠 및 건강을 위한 여가활동에 적극적인 사람들이 그렇지 못한 사람보다 생활만족 정도가 높다고 보고하였으며, 여가만족 수준이 높을수록 생활만족도 수준이 높아진다는 연구결과도 보고되었다[25-27]. 이러한 결과는 Williams[28]가 스포츠 활동은 건강과 밀접한 관련이 있고, 삶의 질을 향상시킨다고 주장하며 여가활동의 중요성을 강조한 것처럼, 라인댄스를 통한 여가만족이 일상생활에 대한 만족감을 높이는 것으로 확인되었다.

반면, 여가만족의 하위변인 모두 삶의 질의 하위변인인 건강만족에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되어 중·노년 여성들이 라인댄스 활동을 통해 건강증진이 이루어지고 있다 하더라도 자신들의 건강만족 기대치에는 미치지 못하고 있음을 시사하고 있다고 할 수 있어 이 부분에 대한 추가적인 연구가 요구된다.

넷째, 라인댄스에 참여한 중·노년여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질 간의 인과 관계를 살펴보기 위해 배경변인, 독립변인, 매개변인을 투입하여 삶의 질에 미치는 각 변인들의 영향력을 분석한 결과, 여가만족의 하위변인 중 건강요인이 자아존중감과 삶의 질에 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 매개변인인 자아존중감의 하위변인들은 모두 삶의 질에 유효한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

선행연구에 따르면, 자아존중감은 삶의 질에 유의한 영향을 미친다고 많은 연구들에서 보고된 바 있으며 [29-31], 자아존중감은 노인의 활동과 생활만족도 간의

매개변수로 작용한다는 연구결과도 나타나[32]이 연구 결과를 지지하고 있다.

이 연구 분석결과를 종합적으로 정리하면 중·노년 여성의 라인댄스 참여를 통한 건강만족이 삶의 질과 자아존중감에 부분적으로 유의한 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 삶의 질의 중요한 지표인 건강만족에 대한 라인댄스의 직접적 효과를 검증할 수 없었지만 자아존중감을 향상시킬 수 있는 활동들로 건강한 삶을 되찾을 수 있으리라는 높은 기대를 가질 수 있다.

노령화 사회의 진입과 함께 중·노년층의 건강이 중요한 사회문제로 부각되고 있는 요즘이다. 특히 중·노년 여성인구의 건강과 관련해 우울증이 심화되고 있다는 보도자료들에서 이를 완화하기 위해 햇볕을 쬐며 가볍게 걷기나 활발한 몸의 움직임과 같은 대안을 제시하고 있다. 따라서 중·노년 여성의 건강 만족을 높일 수 있도록 라인댄스와 같은 신체활동이 더욱 활성화 되어야 할 것이다.

V. 결론

이 연구는 라인댄스에 참여하고 있는 중·노년 여성들의 여가만족이 자아존중감 및 삶의 질에 어떤 영향을 미치고 있는가를 분석하고, 이들의 인과적 관계를 규명함으로써 중·노년 여성들의 여가만족을 위한 라인댄스 참여 필요성을 확인하는데 그 목적을 두고 시행하였다.

이를 위해 이 연구에서는 3개월 이상 라인댄스에 참여한 40세 이상 여성을 모집단으로 하여 총 229명으로부터 설문지를 받아 분석하였다. 분석방법은 여가만족을 독립변인으로, 자아존중감을 매개변인으로, 삶의 질을 종속변인으로 한 후, 연구문제를 설정하여 Win SPSS 21.0을 이용하여 검증하였다. 이러한 연구과정을 통해 얻은 결과를 종합하면 다음과 같다.

첫째, 라인댄스 참여특성 중 기간과 횟수에 따라서 여가만족의 차이가 나타났다. 라인댄스에 3년이상 참여 경험이 있고, 하루 중 2시간정도 참여할 때 여가만족이 높아짐을 알 수 있었다.

둘째, 라인댄스에 참여한 중·노년 여성의 여가만족이

자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과, 건강요인이 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 중·노년 여성들이 자신을 긍정, 또는 부정적으로 평가 하는데 건강을 매우 중요시하고 있음을 의미한다.

셋째, 라인댄스에 참여한 중·노년 여성의 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과, 건강요인이 일상생활만족, 심리적만족, 주위환경만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 여가만족 하위변인 중 건강요인은 자아존중감과 삶의 질에 직접적 영향을 미치고 있으며, 부정적자기평가와 긍정적자기평가가 삶의 질에 간접적 영향을 미치는 것으로 나타나 여가만족, 자아존중감, 삶의 질 간에는 인과적 관계가 성립하였다. 라인댄스에 참여함으로써 얻는 중·노년 여성의 여가만족은 삶의 질에 직접적 영향을 주기도 하지만, 여가만족을 통한 자아존중감 상승이 삶의 질을 더욱 높여주는 것으로 보인다.

이상의 결론을 종합하면 라인댄스에 참여한 중·노년 여성의 여가만족은 자아존중감과 삶의 질에 영향을 미치고 있으며, 변인들 간의 인과적 관계가 있음이 확인되었다. 또한 여가만족의 하위변인 가운데 건강요인이 중·노년 여성들의 자아존중감 및 삶의 질에 영향을 미치는 유일한 요인임을 확인한 바, 국민 100세 시대를 앞둔 대한민국의 중·노년기 최대 관심은 건강임을 확증할 수 있었다. 따라서 이를 바탕으로 건강한 중·노년을 보장할 수 있는 다양한 신체 활동 프로그램이 개발 보급되어야 할 것이라 본다.

참 고 문 헌

- [1] 안명식, *중년여성의 라인댄스 참여와 스트레스 대처 훈련이 생활 만족도에 미치는 영향*, 연세대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2010.
- [2] H. Choi, "Menopause and Exercise," *The Journal of the Korean Society of Menopause*, Vol.13, No.2, pp.77-84, 2007.
- [3] 김영환, 이철원, 전용관, 윤미정, 김지영, *라인댄스*, 대한미디어, 2008.
- [4] 노은초, *중년여성들의 라인댄스 참여경험*, 숙명여자대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2010.
- [5] 박현숙, *무용과 댄스 스포츠 전공자의 신체적 자기지각과 자기관리가 정서에 미치는 영향*, 경성대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2005.
- [6] 임현주, *재즈댄스 참가자의 여가만족도가 사회성에 미치는 영향*, 한국체육대학교 사회체육대학원, 미간행석사학위논문, 2009.
- [7] C. E. Ferrans, "Definition and conceptual models of quality of life," J. Liscomb, C. C. Gotaya, and C. Snyder, eds.(2005). In *Outcome Assessment in Cancer*, Cambridge: Cambridge University Press.
- [8] M. Rosenberg, *Conceiving the self*, New York: Basic Books, 1979.
- [9] 조선일보, 6075 신중년, 2013년 12월 24일.
- [10] J. G. Beard and M. G. Ragheb, "Measuring Leisure Satisfaction," *Journal of Leisure Research*, Vol.12, No.1, pp.20-33, 1990.
- [11] 이종길, *사회체육활동과 생활만족의 관계*, 서울대학교 대학원, 미간행 박사학위논문, 1992.
- [12] 김정숙, *중년여성의 라인댄스 참여가 여가몰입, 여가만족 및 심리적안녕감에 미치는 영향*, 한국체육대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2013.
- [13] Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1965.
- [14] M. R. Song and L. R. Song, "Analysis of Quality of Life among Middle Aged and Elderly Women Participating in Health Dance Exercise," *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, Vol.6, No.3, pp.163-168, 2014.
- [15] 권한경, *중년여성이 인지한 삶의 질이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향*, 영남대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2011.
- [16] 임변장, 김홍설, "대학생의 여가활동 유형과 여가만족의 관계," *한국체육학회지*, 제35권, 제4호, pp.4480-4491, 1996.
- [17] 임변장, 정영린, "여가활동유형과 여가만족의 관계," *한국체육학회지*, 제34권, 제3호, pp.56-69, 1995.

[18] 최덕환, “여가스포츠 참여자의 지각된 여가기능, 여가몰입 및 심리적 안녕감의 구조적 관계,” 한국여가레크리에이션학회지, 제33권, 제4호, pp.171-181, 2009.

[19] 오정학, 김철원, 하명희, “청소년의 자아존중감과 공동체의식에 영향을 미치는 여가만족 요인에 관한 연구: 특성화고등학교 재학생을 대상으로,” 관광연구저널, 제26권, 제2호, pp.23-40, 2012.

[20] 박진경, “여가만족이 자아존중감과 삶의 만족에 미치는 영향,” 경기관광연구, 제16호, pp.45-60, 2011.

[21] 이광수, 김관진, “주5일 수업제 운영에 따른 청소년의 여가활동참여가 여가만족과 학교생활만족에 미치는 영향,” 한국체육학회지, 제11권, 제1호, pp.73-90, 2010.

[22] 지명원, 조태영, “청소년의 여가활동이 여가만족, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향,” 관광학연구, 제36권, 제6호, pp.145-165, 2012.

[23] 한미경, 이지현, “중년여성의 자아정체감, 갱년기 증상이 우울에 미치는 영향,” 여성건강간호학회지, 제19권, 제4호, pp.275-284, 2013.

[24] 방승희, *농촌 노인의 여가활동 정도에 따른 생활만족도에 관한 연구*, 대구대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2008.

[25] 김성태, “주5일 수업제의 여가시간 변화가 학업스트레스, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향,” 한국체육교육학회지, 제15권, 제1호, pp.55-72, 2010.

[26] 임점주, *노인여가형태와 자기통제가 생활만족도에 미치는 영향*, 대구한의대학교 대학원, 미간행 박사학위논문, 2010.

[27] 지명원, 조태영, “청소년의 여가활동이 여가만족, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향,” 관광학연구, 제36권, 제6호, pp.145-165, 2012.

[28] M. H. Williams, *Life time fitness and Wellness*, New York: W. C. Brown Publishers, 1998.

[29] 고영준, 서진교, “노인 생활체육참여자의 프로그램 참여만족도가 자아존중감 및 생활만족에 미치는 영향,” 한국사회체육학회지, 제38권, pp.641-651, 2009.

[30] 한정란, 김수현, “농촌 남녀 노인의 사회인구학적 변인과 자아존중감이 생활만족도에 미치는 영향,” 노인복지연구, 제26권, pp.91-118, 2004.

[31] R. E. Lucas, E. Diener, and E. Suh, “Discriminant validity of well-being measure,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.71, pp.616-628, 1996.

[32] 남기민, “자아존중감을 매개로 한 노인의 활동과 생활만족도 간의 관계,” 사회복지연구, 제30권, pp.303-328, 2006.

저 자 소 개

송 리 라(Ri-ra Song)

정희원



- 1981년 2월 : 세종대학교 무용학과 졸업(학사)
- 2015년 2월 : 세종대학교 일반대학원 무용학과 졸업(석사)
- 2015년 9월 : 연세대학교 스포츠레저학과 박사과정 입학예정

<관심분야> : 무용사회학, 생활무용, 스포츠레저, 라인댄스

김 형 남(Hyoung-nam Kim)

정희원



- 1995년 2월 : 세종대학교 무용과 졸업(학사)
- 1999년 2월 : 세종대학교 일반대학원 무용학과 졸업(무용학석사)
- 2009년 2월 : 세종대학교 무용학 박사 취득

▪ 2009년 9월 ~ 현재 : 세종대학교 무용과 교수
<관심분야> : 무용교육, 무용안무

전 미 라(Mi-ra Jeon)

정회원



- 2004년 2월 : 세종대학교 무용학과 졸업(학사)
- 2006년 8월 : 세종대학교 공연예술대학원 무용학과 졸업(석사)
- 2010년 8월 : 세종대학교 무용학 박사학위 취득
- 2010년 3월 ~ 현재 : 세종대학교 무용학과 겸임교원
<관심분야> : 무용심리학, 무용사회학, 무용안무