

The Effect of Female Marriage Immigrants Participation in K-POP Cover Dance on Acculturation Stress and Depression according to Self-esteem, Social Support

Byeol-Nim Kang*

*Lecturer, Dept. of Healthcare, Youngsan University, Busan, Korea

[Abstract]

This study conducted K-POP cover dance for female marriage immigrants, and analyzed the effects of Self-esteem and social support on acculturation stress and depression to provide basic data for improving social relationships and promoting mental health of female marriage immigrants. Female marriage immigrants in their 20s and 30s were recruited, and 25 people each were randomly assigned to a high Self-esteem and social support group (HSS) and a low Self-esteem & social support group (LSS) according to the Self-esteem and social support of the pre-test, a total of 3 surveys were conducted, pre-test, after 6 weeks, after 12 weeks. The Self-esteem of female marriage immigrants following K-POP cover dance(60 minutes, 3 times a week, for 12 weeks) participation improved as the participation period in both HSS and LSS groups increased, and the LSS group improved significantly after 6 weeks. Social support decreased after 6 weeks in HSS and 12 weeks in LSS, The acculturation stress continued to decrease after 6 weeks and after 12 weeks in both HSS and LSS, and the LSS group decreased more significantly. Depression in both HSS and LSS groups decreased as the participation period increased, and the LSS group decreased significantly after 6 weeks. K-POP cover dance is thought to be an effective leisure activity program for female marriage immigrants to improve Self-esteem and social support, and to reduce acculturation stress and depression.

▶ **Key words:** Female Marriage Immigrants, K-POP Cover Dance, Self-esteem, Social Support, Acculturation Stress, Depression

[요 약]

본 연구는 여성결혼이민자 대상으로 K-POP 커버댄스를 실시, 자아존중감과 사회적지지에 따른 문화적응스트레스 및 우울에 미치는 영향을 분석하여 여성결혼이민자의 사회관계 개선 및 정신건강 증진을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다. 20~30대 여성결혼이민자를 모집, 사전검사의 자아존중감과 사회적지지에 따라 정도가 높은 그룹 HSS(High Self-esteem & Social Support)와 낮은 그룹 LSS(Low Self-esteem & Social Support)로 각 25명씩 임의배정하였고, 사전검사, 6주차, 12주차, 총 3회 설문조사를 실시하였다. K-POP 커버댄스(60분, 주 3회, 12주간) 참여에 따른 여성결혼이민자의 자아존중감은 HSS, LSS 두 그룹 모두 참여 기간이 길수록 향상되었고, LSS 그룹이 6주차부터 더 크게 향상되었다. 사회적지지는 HSS는 6주차부터, LSS는 12주 후부터 감소하였고, 문화적응스트레스는 HSS, LSS 모두 6주차, 12주차 지속 감소, LSS 그룹이 더 크게 감소하였다. 우울은 HSS, LSS 두 그룹 모두 참여 기간이 길수록 감소, LSS 그룹이 6주차부터 더 크게 감소하였다. 따라서 K-POP 커버댄스는 여성결혼이민자를 위한 자아존중감, 사회적지지 향상과 문화적응스트레스 및 우울 감소에 효과적인 여가활동 프로그램이 될 수 있을 것으로 생각된다.

▶ **주제어:** 여성결혼이민자, K-POP 커버댄스, 자아존중감, 사회적지지, 문화적응스트레스, 우울

I. Introduction

다문화가족지원법이 시행된 2008년 당시 만해도 외국인주민현황조사에서 나타난 국내 다문화가구 수는 14만 4천명이었으나[1], 2021년에는 38만 5천명으로 3배 가까이 증가하였다[2]. 구체적으로 통계청의 우리나라 ‘국제결혼 현황’을 살펴보면, 2017년 20,835건으로 전년 대비 1.2% 증가하였고, 2018년에는 8.9% 증가, 22,698건, 2019년에는 23,543건으로 4.2%증가하여 2017년부터 코로나 19로 인해 국가 간 이동이 제한되기 이전인 2019년까지 꾸준히 증가하였으며[3], ‘결혼이민자 현황’에서도 2008년부터 2021년까지 결혼이민자수는 지속적으로 증가한 것으로 나타났다. 특히, 2021년 기준 결혼이민자 168,811명 중, 남성은 31,943명으로 18.9%였으며, 여성이 136,600명으로 전체의 81.1%로 나타나 우리나라 결혼이민자는 여성이 절대 다수를 차지하고 있는 것으로 조사되었다[4].

한편 여성가족부의 ‘전국다문화가족실태조사’에서 지난 1년간 한국생활에서 겪은 어려움을 생활방식, 관습 등 문화차이로 지적한 이들이 23.6%로 가장 많았으며, 편견과 차별(10.5%), 언어 문제(9.3%), 경제적 어려움(9.3%) 순으로 나타났다. 모임이나 활동 참여에 어려움이 있다고 응답한 결혼이민자가 64.4%로 절반 이상을 차지하였고, 25.4%가 여가나 취미생활을 함께 할 상대가 없어 사회활동 참여에 어려움이 있다고 하였다. 특히, 여성(22.4%)이 남성(10.5%)보다 높은 것으로 보고하여[5], 결혼이민자가 한국생활 중 문화 적응과 사회적 관계 형성에 많은 어려움

을 겪고 있으며 특히, 여성이 문화차이로 인한 어려움을 더 크게 느끼고 있는 것으로 나타났다.

여성결혼이민자는 우리나라에서 한시적으로 생활을 하다가 모국으로 돌아가는 이주노동자와는 달리 한국사회에서 결혼하고 아이를 양육하면서 사회적 관계를 이루어 가는 사람들이기 때문에[6], 가정의 구성원뿐만 아니라 사회의 건강에 영향을 미치는 새로운 사회 구성원으로서 중요한 집단이다. 그러나 단일문화를 강조하는 한국인들의 국제결혼에 대한 편견과 외국인에 대한 배타적 태도 등은 여성결혼이민자의 한국생활 적응을 더욱 어렵게 만들어 다양한 문화적응스트레스를 유발하는 원인이 될 수 있으며[7], 이러한 문화적응스트레스는 삶의 질에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 우울과 같은 개인의 정신건강에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 여성결혼이민자의 정신건강을 위협하는 요인이라 할 수 있다[8-10].

주목해야 할 것은, 문화적응 과정에서 발생하는 문제들로 인하여 여러 정신건강상의 어려움을 겪음에도 대부분의 여성결혼이민자들은 정신건강 관리에 대한 인식 부족, 현실적인 문제 등으로 인해 도움을 요청하지 않는 것으로 조사되어 여성결혼이민자들의 정신건강 관리를 위한 정부 차원의 개입이 필요한 실정이다[11]. 여성결혼이민자들이 다른 문화와의 적응 과정에서 경험하는 스트레스와 우울은 단순히 적응상의 문제보다 적응 과정에서 유발된 스트레스와 이에 대응하는 개인의 내적·외적 지지와의 관계

속에서 조망하여야 한다[12]. 이러한 관점에서 여성결혼이민자들은 이주 국가의 문화에 적응하는 과정에서 많은 외로움과 두려움을 느끼게 되기 때문에 사회적 지지가 가장 필요하다고 하였으며, 사회적 지지는 새로운 문화에 적응하면서 문화적 차이로 발생하는 스트레스를 줄여주는 역할을 한다고 보고하였다[13].

또한 여성결혼이민자의 삶의 질 향상에 있어 중요한 심리적 자원인 자아존중감 향상을 통하여 문화적응스트레스를 감소시킬 수 있고[14], 자아존중감과 문화적응스트레스 간에 높은 관련성이 있다고 하여[15], 다양한 선행연구에서 주로 자아존중감과 사회적지지가 문화적응스트레스의 부정적인 영향을 완충하거나 조절하는 요인으로 보고되었다[16]. 하지만 대부분 자아존중감과 사회적지지가 문화적응스트레스, 우울 등에 미치는 영향 또는 변인 간의 관계 등을 분석하여 제시하였을 뿐, 여성결혼이민자에게 실제적인 프로그램을 적용하였을 때 관련 변인들의 효과 및 차이를 구체적으로 제시하는 데에는 한계점이 있다.

현재 여성가족부는 이주여성 정책 주무부서이며, 여성결혼이민자의 한국 사회 초기 적응과 다문화가정의 안정적인 가족생활 지원을 위하여 가족교육지원, 상담지원, 문화교육지원 등 '생애주기별 맞춤형 지원정책'에 따른 다양한 서비스를 제공하고 있으나, 대부분의 프로그램이 가족 통합을 위한 상담 및 치료, 또는 수동적 형태의 교육 위주로 진행되고 있어 전국다문화가족실태에서 나타난 여성결혼이민자의 사회관계 형성 및 여가활동 참여 등의 실제적인 어려움을 개선할 수 있는 보다 능동적인 다문화 프로그램이 마련되어야 한다.

이에 운동 프로그램은 신체 움직임을 통하여 긍정적인 사회관계 형성에 중요한 매개가 될 수 있으며, 인간의 본능인 신체 활동을 통하여 스트레스를 해소할 수 있고, 나아가 지역사회 구성원들과 협동하고 경쟁하는 과정을 통해 서로에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있는 여가활동 중의 하나이다[17]. 특히, 유산소 운동은 신체적인 건강뿐만 아니라 정신적 스트레스를 해소하고, 우울 증세도 감소시킬 수 있어 우울증 치료를 위한 중재전략으로써 중요성이 높아졌으며[18][19], 대한신경정신의학회 연구팀에 따르면, 우울증을 비롯한 여러 정신장애에 대한 대체치료 방안으로 신체활동을 권장하고 있고 실제 우울증 환자를 대상으로 실시한 유산소 운동 프로그램에서 우울 감소 효과를 보고하였다[20].

음악에 맞춰 다양한 동작이 빠르게 연결되는 댄스는 전신 근육을 골고루 사용하고, 일정 강도를 일정 시간 유지한다는 점에서 유산소 운동의 조건을 충족한다[21]. 또한 여성결혼이민자가 언어 장벽과 문화의 차이로 소극적이고 침체되어 있던 중, 댄스 프로그램 참여를 통하여 활발하고

쾌활한 성격을 되찾고 일상 스트레스가 부분적으로 해소되었으며, 댄스 활동에 참여하는 동안 다양한 사람들과의 만남을 통해 폭넓은 인간관계를 형성하여 사회적 고립감을 해소한 것으로 보고하여[22], 댄스를 통한 운동 프로그램은 여성결혼이민자의 신체적, 정신적, 사회적 건강 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다.

한편 이민자의 이주 전 다문화 경험과 이주국 언어능력, 이주 전 이주국과의 접촉 및 문화 경험이 문화적응에 유의미한 영향을 주는 것으로 보고[23], 문화 콘텐츠 활용이 이민자들의 문화적응에 긍정적인 역할을 할 수 있음을 시사하고 있다. 다양한 문화 콘텐츠 중 최근 전 세계적으로 인기를 끌고 있는 한류 문화, K-POP은 여성결혼이민자들이 이주 전 모국에서도 접할 기회가 많아 문화적인 이질감이 낮으며, K-POP 가수들의 댄스 안무를 모방하여 추는 춤인 K-POP 커버댄스(Cover Dance)는 춤과 스포츠, 그리고 음악이 함께 어우러져 신체적, 정신적 조화와 균형적 발달에 효과가 있는 운동적 가치가 있으며[24][25], 다양한 음악을 통하여 여러 장르를 경험할 수 있다. 또한 신체 활동 중 자연스럽게 접하게 되는 한국어 가사는 여성결혼이민자들에게 언어적인 측면에도 도움이 될 수 있을 것으로, 능동적인 신체 활동을 경험함으로써 한국 문화 적응을 위한 적합한 여가 활동의 기회가 될 것으로 판단된다.

따라서 본 연구에서는 여성결혼이민자를 대상으로 K-POP 커버댄스 프로그램을 실시, 자아존중감, 사회적지지, 문화적응스트레스, 우울에 미치는 효과를 분석하여 여성결혼이민자의 사회적 관계 개선 및 정신건강 증진을 위한 적절한 프로그램을 개발하고, 각 변인간의 구체적인 차이 검증을 통해 보다 효율적인 적용을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. Method

1. Subjects

본 연구는 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인(No. P01-202112-23-003) 후, B시 S구와 H구의 다문화가족지원센터에 승인 받은 모집 공고문을 공고하여 연구에 참여하기를 원하는 20~30대 여성결혼이민자를 대상으로 하여 판단표집추출(Judgment Sampling)하였다.

연구대상의 표본 산출은 G-Power 3.1 program을 이용, ANOVA: Repeated measures, within-between interaction 기준으로 Effect size F=0.25(Medium size), $\alpha=.05$, Power=0.95, Number of groups=2, Number of measurements=3, Corr among rep measures=0.5,

Total sample size=44였으나, 탈락률을 고려하여 총 50명을 모집하였고, 제외 기준은 기존 문화적응스트레스와 우울 개선 관련 프로그램 참가자, 규칙적인 운동프로그램 참가자, 최근 3개월 약물 복용이나 수술을 한 경우였다.

최종 연구대상은 K-POP 커버댄스 프로그램 총 36회기 중 2회 이상 불참 2명, 소통 불능 1명을 제외한 47명으로, 자아존중감(29.49 ± 6.00)과 사회적지지(64.17 ± 9.21)의 평균값을 기준으로 자아존중감·사회적지지이 높은 그룹과 낮은 그룹, 두 그룹으로 나누었다.

2. Investigations

본 연구에서 사용한 자아존중감은 Rosenberg[26]가 개발한 척도를 전병재[27]가 표준화하고, 이숙경[28]이 수정·보완한 조사 도구를 사용하였다. 이 척도는 '나는 가치 있는 사람이라고 느낀다' 등의 긍정적 자아존중감 5문항과 '나는 쓸모없는 사람이라고 느낀다' 등을 포함한 부정적 자아존중감 5문항, 총 10 문항으로 구성되었으며, 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .92$ 이었다.

사회적지지는 박지원[29]이 개발한 척도를 김현숙[30]과 한수연, 설염추, 성춘향, 박용한[31]이 재구성하고 박은정[32]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 총 21 문항으로, '주위 사람들은 언제나 나를 사랑해 주고 보살펴 준다' 등의 정서적지지 5문항, '주위 사람들은 내가 현실을 이해하고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 적절한 충고를 해준다' 등 정보적지지 6문항, '주위 사람들은 내가 바람직한 행동을 했을 때에는 아끼지 않고 칭찬을 해준다' 등의 평가적지지 5문항, '주위 사람들은 나에게 필요한 물건이 있을 때 언제나 그것을 사용할 수 있도록 해준다' 등을 포함한 도구적지지 5문항으로 구성, 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

문화적응스트레스는 Sandhu와 Asrabadi[33]가 개발한 ASSIS(Acculturative Stress Scale for International Student)를 권명희[34]가 수정·번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 의사소통문제, 사회적 편견, 문화충격, 적대감, 향수병 등으로 구성, '한국어 능력 부족으로 세상에 대한 정보와 지식을 얻을 수 없어 살아가는데 어려움이 많다', '한국생활에서 이곳 사람들과 다르게 취급 받는다', '한국의 낯선 생활방식 때문에 적응하는 것이 힘들다', '이곳 사람들은 직접 말로 하지는 않으나 나에게 적대감을 보인다', '고향에 대한 그리움으로 힘들다' 등을 포함한 총 35 문항으로 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었다.

자아존중감, 사회적지지, 문화적응스트레스 각 문항은 5점 리커트 척도를 이용, 평균점수가 높을수록 자아존중감, 사회적지지, 문화적응스트레스가 높은 것을 의미하였다.

우울은 Radloff[35]가 개발한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 전경구, 최상진, 양병창[36]이 한국판으로 개발한 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. '무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 어려웠다', '모든 일들이 힘들게 느껴졌다', 등을 포함한 총 20 문항으로, 0~3점으로 측정하여 평가기준은 0~15 정상, 16~20은 경도의 우울감으로 일상생활에 지장을 주지 않는 정도, 21~24 중도의 우울감으로 예방 및 회복을 위한 노력 및 상세한 평가와 도움이 필요한 정도, 25~60은 심한 우울감의 상태로 전문가의 치료가 필요한 정도로 측정, 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

또한 인구사회학적 특성은 연령, 국적, 한국국적 취득여부, 한국거주기간, 자녀수, 배우자와의 만남동기, 한국어 수준 등 7문항을 조사하였다.

3. Procedures

본 연구에서는 여성결혼이민자의 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 자아존중감, 사회적지지, 문화적응스트레스, 우울에 미치는 영향 및 변인 간의 차이 검증을 위하여 K-POP 커버댄스 프로그램을 실시, 자아존중감과 사회적지지이 높은 그룹과 낮은 그룹으로 구분하여 프로그램 전·중(6주후)·후(12주후), 총 3회 설문조사를 실시하였다. 구체적으로, 모집된 대상은 프로그램 실시 1주 전, 설문문 확인 및 동의서를 작성하고 사전 설문조사를 실시하였으며, 연구대상자가 한국어 의사소통이 능숙하지 못한 경우에는 영어 소통은 연구책임자가 통역, 베트남어는 다문화가족지원센터 내 통역 서비스를 이용, 그 외 국가의 언어를 사용하는 경우에는 의사소통이 가능한 가족 및 지인 등을 동반하여 작성하도록 하였다. 이 사항이 모두 불가한 경우, 프로그램에 참여는 하되 연구대상에서는 제외하였다.

또한 사전 설문검사 항목 중 자아존중감과 사회적지지 결과에 따라 정도가 높은 그룹과 정도가 낮은 그룹으로 나누어 각각 25명씩 2그룹으로, 각각 K-POP 커버댄스 프로그램을 실시하였으며, 높은 자아존중감·사회적지지 High Self-esteem & Social Support(HSS)와 낮은 자아존중감·사회적지지 Low Self-esteem & Social Support(LSS)로 임의 배정하였다.

K-POP 커버댄스 프로그램은 준비운동(Warm up, 10분), 본운동(K-POP Dance Program, 40분), 정리운동(Cool down, 10분)으로 나누어 1회 총 60분으로 구성하였고, 주 3회, 12주간, 총 36회 반복하여 실시하였다. 구체적인 K-POP 커버댄스 프로그램 구성은 <Table 1>과 같다. 단, 프로그램은 2주에 1작품씩 진행, 곡의 선정은 대상

Table 1. Coping with stress in subjectsK-POP Cover Dance Program

Time(min)	Phase	Gender & Component
10	Warm up	<ul style="list-style-type: none"> · Prevention of the Injury · Light Aerobic Exercise like Walking · Stretching
40	K-POP Cover Dance Program	<ul style="list-style-type: none"> · Basic Movement <ul style="list-style-type: none"> - Isolation, Combination, Wave etc · Famous K-POP <ul style="list-style-type: none"> - Learning the Dance Choreography of K-POP - New Song & Dance Program Every 2weeks · Various Dance Program <ul style="list-style-type: none"> - Group Dance, Dance Battle, Free Dance Time etc
10	Cool down	<ul style="list-style-type: none"> · Recovery of Fatigue · Light Aerobic Exercise like Walking · Stretching

자의 흥미 유발을 위해 상의 하에 결정하였고, 안무 난이도는 중강도 운동(HRmax70% 안팎) 수준, 즉 동작 수행 중 가벼운 대화가 가능한 정도로 난이도를 편성하였다.

4. Statistical analysis

모든 자료는 SPSS Ver. 22.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 가설검증을 위한 통계적 유의수준(α)은 .05로 설정하였다.

연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시, 자아존중감과 사회적지지의 평균과 표준편차를 기준으로 그룹핑을 하였으며, 조사도구의 신뢰도 검증을 위하여 내적 일관성 계수인 Cronbach's α 를 산출하였다.

또한, K-POP 커버댄스 프로그램 참여 전·중·후 참여 그룹의 급간설계(자아존중감·사회적지지 높은 그룹, 자아존중감·사회적지지 낮은 그룹)와 참여 기간의 급내설계

(사전, 6주후, 12주후)를 혼합한 ANOVA with repeated measure를 실시하여 그룹 간, 기간 간, 그룹과 기간 간의 상호작용의 차이를 검증하였다. 상호작용에서 유의차를 보였을 경우에는 Simple Effect 검증으로, 기간별 그룹 간 차이는 Independent t-test, 그룹별 기간 간 차이는 One-way repeated ANOVA를 사용하였다.

III. Results

1. General Characteristics of Subjects according to Self-esteem and Social Support

본 연구대상의 자아존중감(29.49±6.00)과 사회적지지(64.17±9.21)의 평균값 기준, HSS 24명, LSS 23명이었으며, 그룹별 일반적 특성은 <Table 2>와 같다.

Table 2. General Characteristics of Subjects according to Self-esteem and Social Support

Subjects		HSS(N=24)	LSS(N=23)
Self-esteem(29.49±6.00)		34.54±3.06	24.22±2.94
Social Support(64.17±9.21)		72.88±2.49	55.09±1.38
Age(Years)		30.17±2.10	30.39±2.35
Nationality	Vietnam	10(41.7%)	8(34.8%)
	China	5(20.8%)	7(30.4%)
	Philippines	7(29.2%)	8(34.8%)
	Thailand	2(8.3%)	-
Korean Nationality	Acquisition	18(75.0%)	12(52.2%)
	Non-Acquisition	6(25.0%)	11(47.8%)
Stay Duration(Year)		3.00±1.35	2.57±1.67
Number of Children(Number)		1.33±.82	1.22±.67
Marriage Route	Family Introduction	6(25.0%)	-
	Acquaintance Introduction	8(33.3%)	4(17.4%)
	Marriage Agency	3(12.5%)	12(52.2%)
	Religious Group	5(20.8%)	4(17.4%)
	Face-to-Face	2(8.3%)	3(13.0%)
Korean level	Upper(Good)	10(41.7%)	4(17.4%)
	middle(Normal)	10(41.7%)	11(47.8%)
	lower(Bad)	4(16.7%)	8(34.8%)
Means±SD, HSS: High Self-esteem & Social Support, LSS: Low Self-esteem & Social Support			

나이는 HSS(30.17±2.10), LSS(30.39±2.35) 모두 평균 30세였고, 국적은 HSS가 베트남(10명, 41.7%), 필리핀(7명, 29.2%), 중국(5명, 20.8%), 태국(2명, 8.3%) 순으로 나타났으며, LSS는 베트남(8명, 34.8%)과 필리핀(8명, 34.8%)이 동일, 중국(7명, 30.4%) 순이었다. 한국 국적 취득은 HSS(18명, 75%)가 LSS(12명, 52.2%)에 비하여 높았고, 체류기간은 HSS(3.00±1.35), LSS(2.57±1.67), 자녀수는 HSS(1.33±.82), LSS(1.22±.67) 모두 평균 1명이었으며, 결혼경로는 HSS는 지인 소개(8명, 33.3%), 가족 소개(6명, 23%) 순으로 높았고, LSS는 결혼중개업체(12명, 52.2%)가 가장 높았다. 한국어 수준은 HSS에서 상(잘함)이 10명(41.7%)으로 가장 높았으며, LSS는 상(잘함)이 4명(17.4%)으로 나타났다.

2. Changes in Self-esteem according to K-POP Cover Dance Program Participation

<Table 3>은 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 자아존중감의 차이 검증을 위하여 ANOVA with repeated measure를 실시한 결과이며, 자아존중감은 기간($p<.001$), 그룹($p<.001$), 상호작용($p<.001$)에서 모두 유의한 차이가 나타났다.

상호작용의 사후검증을 위한 집단별 기간 간의 One-way repeated ANOVA 결과, HSS($p<.01$), LSS($p<.001$) 두 그룹 모두 유의한 차이가 나타났고, 집단 별 집단 간의 Independent t-test 결과, 프로그램 참여

전($p<.001$), 6주후($p<.001$), 12주후($p<.001$)에서 모두 유의한 차이가 있었다.

3. Changes in Social Support according to K-POP Cover Dance Program Participation

<Table 4>는 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 사회적지지의 차이 검증을 위하여 ANOVA with repeated measure를 실시한 결과이며, 사회적지지는 그룹($p<.001$)에서만 유의한 차이가 나타났으며, 기간과 상호작용에서는 유의한 차이가 없었다.

4. Changes in Acculturation Stress according to K-POP Cover Dance Program Participation

<Table 5>는 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 문화적응스트레스 차이 검증을 위하여 ANOVA with repeated measure를 실시한 결과이며, 문화적응스트레스는 기간($p<.001$), 그룹($p<.001$)에서 유의한 차이가 나타났으며, 상호작용에는 유의한 차이가 없었다.

5. Changes in Depression according to K-POP Cover Dance Program Participation

<Table 6>은 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 문화적응스트레스 차이 검증을 위하여 ANOVA with repeated measure를 실시한 결과이며, 우울은 기간($p<.001$), 그룹($p<.001$), 상호작용($p<.001$)에서 모두 유의

Table 3. Changes in Self-esteem according to K-POP Cover Dance Program Participation

Group \ Period	Pre	After 6 weeks	After 12 weeks	F(P)	Source	F(P)
HSS(n=24)	34.54±3.06	34.88±2.74	36.29±3.09	6.534 ^{††}	Period	93.659 ^{***}
LSS(n=23)	24.22±2.94	26.17±2.10	31.78±2.17		Group	133.162 ^{***}
t(P)	11.781 ^{†††}	12.17 ^{†††}	5.769 ^{†††}		Period×Group	35.791 ^{***}

Means±SD, Significant at ANOVA with repeated measure ^{***} $p<.001$, Significant at one way repeated ANOVA(by period) ^{††} $p<.01$, ^{†††} $p<.001$, Significant at Independent t-test(by Group) ^{†††} $p<.001$

Table 4. Changes in Social Support according to K-POP Cover Dance Program Participation

Group \ Period	Pre	After 6 weeks	After 12 weeks	Source	F(P)
HSS(n=24)	72.88±2.49	73.17±2.35	73.42±2.15	Period	2.113
LSS(n=23)	55.09±1.38	54.91±6.61	56.49±6.35	Group	295.060 ^{***}
				Period×Group	.800

Means±SD, Significant at ANOVA with repeated measure ^{***} $p<.001$

Table 5. Changes in Acculturation Stress according to K-POP Cover Dance Program Participation

Group \ Period	Pre	After 6 weeks	After 12 weeks	Source	F(P)
HSS(n=24)	117.71±10.09	116.83±9.57	113.92±7.76	Period	38.631 ^{***}
LSS(n=23)	148.13±15.38	145.70±14.48	142.43±12.07	Group	74.546 ^{***}
				Period×Group	1.715

Means±SD, Significant at ANOVA with repeated measure ^{***} $p<.001$

Table 6. Changes in Depression according to K-POP Cover Dance Program Participation

Group \ Period	Pre	After 6 weeks	After 12 weeks	F(P)	Source	F(P)
HSS(n=24)	19.46±3.22	19.17±2.82	18.25±2.45	9.355 ^{***}	Period	84.788 ^{***}
LSS(n=23)	28.61±5.84	27.65±5.10	21.43±2.97	73.800 ^{***}	Group	41.935 ^{***}
t(P)	-6.610 ^{***}	-7.020 ^{***}	-4.017 ^{***}		Period×Group	44.308 ^{***}

Means±SD, Significant at ANOVA with repeated measure ^{***}p<.001, Significant at one way repeated ANOVA(by period) ^{***}p<.001, Significant at Independent t-test(by Group) ^{***}p<.001

한 차이가 나타났다.

상호작용의 사후검증을 위한 집단별 기간 간의 One-way repeated ANOVA 결과, HSS(p<.001), LSS(p<.001) 두 그룹 모두 유의한 차이가 나타났고, 기간 별 집단 간의 Independent t-test 결과, 프로그램 참여 전(p<.001), 6주 후(p<.001), 12주 후(p<.001)에서 모두 유의한 차이가 있었다.

IV. Discussion

본 연구는 K-POP 커버댄스 프로그램 참여가 여성결혼 이민자의 자아존중감과 사회적지지에 따른 문화적응스트레스 및 우울에 미치는 영향을 프로그램 참여 전, 6주 후, 12주 후로 분석하였으며, 앞서 제시한 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

연구대상의 일반적 특성은 여성결혼이민자가 한국 국적을 취득한 경우가 미취득에 비하여 자아존중감과 사회적 지지가 높고, 결혼중개업체에 비하여 지인이나 가족의 소개로 결혼을 한 경우가, 한국어 수준이 높을수록 자아존중감과 사회적지지가 높았다. 여성결혼이민자가 한국 국적을 취득한 경우, 사회활동 참여에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였으며[37], 사회활동 참여는 사회적지지에 긍정적인 영향을 주고, 사회적지지와 자아존중감은 유의미한 정적 상관관계에 있어 사회적지지가 자아존중감에 높은 영향력을 미친다는 선행연구 결과[38]로 비추어 볼 때, 사회적지지 향상을 통하여 자아존중감에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석할 수 있다. 결혼경로는 가족이나 지인에 의한 소개가 결혼중개업체에 비하여 높게 나타나 가족이나 지인 등 친밀한 관계를 통한 경로가 자아존중감과 사회적지지에 보다 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 또한 한국어 수준이 높을수록 자아존중감과 사회적지지도 높은 것으로 나타났다. 이는 여성결혼이민자들의 한국어 능력이 자아존중감과 사회적 관계에 실질적으로 긍정적인 효과를 준다고 하여[39] 본 연구 결과와 일치하고 있으며, K-POP 커버댄스 프로그램 참여를 통한 자연스러운 한국

어 가사 접촉은 결혼여성이민자들의 한국 문화적응을 위한 언어 교육과 이를 통한 자아존중감과 사회적지지 향상에도 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

K-POP 커버댄스 프로그램 참여 후, 여성결혼이민자의 자아존중감은 기간, 그룹, 상호작용에 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 상호작용의 유의차에 따른 검증 결과에서는 자아존중감과 사회적지지가 높은 그룹과 낮은 그룹 모두 6주후, 12주후에서 유의한 차이가 있었고, 참여기간이 증가할수록 자아존중감이 지속적으로 향상되었으며, 특히 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹이 6주후부터 더 큰 폭으로 향상되는 것으로 나타났다. 자아존중감은 개인의 정신건강에 영향을 미치는 중요한 심리적 요인이며[40], 여성결혼이민자들의 다른 문화 적응에 매우 중요한 변인으로 보고되었다[41]. 또한 자아존중감이 높은 개인은 일상생활에서 직면하는 다양한 문제를 잘 극복하여 심리적으로 보다 잘 적응할 수 있다고 보고하여[42], K-POP 커버댄스 참여가 여성결혼이민자의 한국 문화적응 과정에서의 어려움들을 해소해 주는 적절한 여가 활동으로 활용될 수 있음을 지지해 주고 있다.

반면, 사회적지지는 K-POP 커버댄스 프로그램 참여 그룹 간에서만 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 기간, 상호작용에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 다양한 국적으로 구성된 여성결혼이민자들이 그룹 내에서 서로 간 정서적인 지지와 정보적인 지지 등을 공유할 만큼의 관계를 형성하는 데에는 시간적, 언어적으로 제약이 있었을 것으로 생각된다. 이러한 관점에서 사회적지지가 높은 그룹과 낮은 그룹의 각 그룹 내에서는 사회적지지에 관한 변화가 크지 않아 기간, 상호작용에서는 유의한 차이가 없었던 것으로 해석할 수 있다. 그러나 평균 비교 결과, 12주 후에는 두 그룹 모두 서서히 증가하고 있어 3개월 이상 장기간 참여를 지속하여 이러한 제약들이 점차 해소되어 간다면 사회적지지도 계속해서 증가할 수 있을 것으로 판단된다.

K-POP 커버댄스 프로그램 참여 후, 여성결혼이민자의 문화적응스트레스는 상호작용에는 유의한 차이가 없었으며, 기간과 그룹에서 유의한 차이가 나타났다. 그룹 간, 기간 간 차이를 비교하였을 때, 두 그룹 모두 6주 후, 12주

후에 지속 감소하였으며, 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹에서 감소폭이 더 크게 나타났다. 이러한 결과는 여성 결혼이민자들의 스포츠 활동을 통한 이주문화 적응에 관한 심층 면담 결과에서 스포츠 활동을 통하여 마음이 가벼워지고, 새로운 문화에 대한 적응 과정에서 생기는 스트레스가 많이 풀렸다고 보고하여[24] 본 연구 결과와 같은 맥락을 하고 있으며, 스포츠 활동에 참여 경험이 있는 사람들이 참여 경험이 없는 사람들에 비하여 스트레스를 잘 해소한다고 하여[43], 문화적응스트레스 해소를 위한 신체 활동 참여의 중요성을 확인해 주었다. 또한 국내 외국인 유학생들의 K-POP 댄스 프로그램 참여를 통해 형성되는 문화적응에 대한 구조를 분석한 연구에서는 유학생들이 프로그램 참여를 통해 신체를 건강하게 유지하고 문화적응에서 오는 스트레스를 해소하며, 함께 참여하는 사람들과 정보를 공유하고 전달하는 과정을 통해 유대관계를 형성하였으며[44], 나아가 새로운 분야의 한국문화에 대한 관심을 갖는 것으로 나타나 K-POP 커버댄스 프로그램 참여를 통한 한국 문화체험 및 문화적응스트레스 감소에 대한 긍정적인 효과를 뒷받침해 주었다.

반면 상호작용에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났는데, 이는 여성결혼이민자의 문화적응스트레스 관련 변인의 효과 크기를 비교한 연구에서 결혼만족, 사회적지지, 생활만족도, 가족관계·기능 등의 순으로 사회적지지가 문화적응스트레스에 '큰 효과' 크기를 보이는 요인으로 보고되어[45], 여성결혼이민자의 사회적지지에 대한 변화는 문화적응스트레스에도 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 또한 평균 비교 결과, 두 그룹 모두 6주 후에 비하여 12주 후부터 문화적응스트레스 감소가 큰 것으로 나타나 3개월 이상 장기간 참여를 통하여 사회적지지가 높아질수록 문화적응스트레스에도 긍정적인 영향이 커질 수 있을 것으로 기대한다.

K-POP 커버댄스 프로그램 참여 후, 여성결혼이민자의 우울은 참여 기간, 그룹, 상호작용에서 모두 유의한 차이가 나타났으며, 상호작용의 유의차에 따른 검증 결과에서는 자아존중감과 사회적지지가 높은 그룹과 낮은 그룹 모두 6주 후, 12주 후에서 모두 유의한 차이가 있었고, 참여 기간이 증가할수록 우울이 지속 감소되었으며, 특히 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹이 6주 후부터 더 크게 감소되는 것으로 나타났다. K-POP 커버댄스 프로그램 참여를 통한 혈중 호르몬의 농도를 분석한 연구 결과에서는 프로그램 참여 후 대상자들의 혈중 코티졸 농도가 참여 전보다 유의하게 감소하였고, 혈중 엔돌핀은 유의하게 증가하였다[46]. 코티졸은 정신적, 신체적 스트레스와 밀접한 관련이 있고, 엔돌핀의 감소는 우울증의 원인이 되기도 하지만 운

동을 하면 엔돌핀의 혈중 농도가 증가하기 때문에 우울증의 예방이나 치료에 도움을 줄 수 있다[47][48]. 따라서 여성결혼이민자의 K-POP 커버댄스 프로그램 참여는 우울 감소에 긍정적인 효과가 있다는 이 연구를 지지해 주고 있다.

K-POP 커버댄스 수업 참여를 통한 외국인 대학생의 한국문화 인식 변화에서 외국인 학생들은 매우 단기적인 교육 과정을 체험했음에도 K-POP 댄스가 지닌 세련된 감각의 문화콘텐츠, 네트워킹과 사회성 함양, 몸과 마음이 건강해지는 신체활동, 움직임 체현으로 배우는 한국어, 한국문화라는 가치를 인식하였으며, 한국문화에 대한 관심을 키우고, 한국문화의 높은 수준을 인식하는 기회를 갖게 되었다고 하여[49], K-POP 커버댄스 프로그램의 한국문화 콘텐츠로서의 가치를 뒷받침해 주고 있다. 또한 K-POP 커버댄스는 참여자들이 선호하는 곡을 선정하여 보다 적극적인 참여를 유도할 수 있고, 고난이도의 동작을 요하지 않아 누구나 쉽게 참여할 수 있으며, 다양한 장르를 통해 지루하지 않게 참여할 수 있다는 등의 장점이 있어, 여성결혼이민자들에게 한국문화 콘텐츠를 통한 한국문화 적응과 스트레스 및 우울 감소 등의 정신건강 증진에 도움이 되는 적합한 도구로 적용될 수 있을 것으로 생각된다.

V. Conclusion

본 연구는 여성결혼이민자의 자아존중감과 사회적지지에 따른 문화적응스트레스와 우울 감소를 위한 K-POP 커버댄스 프로그램의 효과를 분석한 결과, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 여성결혼이민자는 한국 국적을 취득할수록, 결혼 중개업체에 비하여 지인, 가족 소개로 결혼을 한 경로, 한국어수준이 높을수록 자아존중감과 사회적지지가 높았다.

둘째, 여성결혼이민자의 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 자아존중감은, 자아존중감과 사회적지지가 높은 그룹과 낮은 그룹 모두 참여 기간이 증가할수록 향상되었고, 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹이 6주 후부터 더 크게 향상되었다.

셋째, 여성결혼이민자의 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 사회적지지는 자아존중감과 사회적지지가 높은 그룹은 6주후부터, 낮은 그룹은 12주후부터 점차 감소되었다.

넷째, 여성결혼이민자의 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 문화적응스트레스는 자아존중감과 사회적지지가 높은 그룹과 낮은 그룹 모두 6주 후, 12주 후에 지속 감소하였으며, 낮은 그룹이 더 크게 감소되었다.

다섯째, 여성결혼이민자의 K-POP 커버댄스 프로그램 참여에 따른 우울은 자아존중감과 사회적지지가 높은 그룹과 낮은 그룹 모두 참여 기간이 증가할수록 감소되었고, 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹이 6주 후부터 더 크게 감소되었다.

종합적으로, K-POP 커버댄스 프로그램 참여는 여성결혼이민자의 자아존중감과 사회적지지 향상 및 문화적응스트레스와 우울 감소에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감, 문화적응스트레스, 우울은 프로그램 참여 6주후 단기간에도 그 효과가 있었고, 사회적지지는 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹은 12주후부터 서서히 변화를 보였으며 특히, 모든 변인이 자아존중감과 사회적지지가 낮은 그룹이 더 큰 효과를 보이고 있어, 앞서 '전국다문화가족실태조사'에서 나타난 여성결혼이민자들의 사회 활동 참여의 어려움과 심리적 문제 등의 해소를 위한 여가 활동 프로그램으로써의 효과를 확인하였다.

따라서, 이 연구는 최근 전 세계적으로 관심이 높은 한류문화를 이용, K-POP 커버댄스 프로그램을 적용하고 분석함으로써, 한류문화 콘텐츠의 활용도를 높이고 국내 이민자들을 위한 다양한 한류문화 적용 프로그램을 개발하는 데에 기초자료로 활용할 수 있을 것으로 생각된다. 하지만, 본 연구의 대상은 베트남, 중국, 필리핀, 태국 등 아시아 일부 지역의 여성결혼이민자로 국제사회로 일반화하기에는 한계가 있다. 이에 후속 연구에서는 보다 다양한 국적을 대상으로 구성하고, 연령대별, 국가별, 거주기간별 등 세분화된 특성에 따른 적합한 신체 활동을 적용, 분석함으로써 한국 사회에서 여성결혼이민자들이 건강하게 자리잡아가기 위한 한류문화 콘텐츠 및 프로그램 개발 연구들이 지속되기를 기대해 본다.

ACKNOWLEDGEMENT

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea(NRF-2020S1A5B5A17091309)

REFERENCES

[1] Ministry of Gender and Family, "2018 National Multicultural Family Fact-Finding Research", March 2019.

[2] Statistics Korea, "2021 Population and Housing Census", <https://ieec.kdi.re.kr/policy/materialView.do?num=228521&topic=&pp=20&datecount=&recommend=&pg=>

[3] Statistics Korea, "International Marriage Status", http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=2430

[4] Statistics Korea, "Current Status of Marriage Immigrants", http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=2819

[5] Ministry of Gender Equality and Family, "2018 Analysis of Trends of An Investigation on Multicultural Families in Korea", Korean Women's Development Institute, March 2019.

[6] H. H. Park, and Y. J. Lee, "Mediating Effects of Multicultural Identity on the Relationship between Social Capital and School Adjustment in Middle School Students of Multicultural Families", *Journal of education & culture.*, Vol. 25, No. 1, pp. 725-743, February 2019.

[7] M. H. Jung, "The Effects of Inter-culture Sensitivity on Korean Society's Multicultural Receptivity", *The e-business studies*, Vol. 11, No. 4, pp. 291-310, November 2010. DOI: 10.15719/geba.11.4.201011.291

[8] H. S. Lim, "The Impact of Acculturative Stress and Perceived Social Support on Depression of Marriage-Based Immigrant Women in Korea: An Examination of Moderating and Mediating Effects of Social Support", *Korean journal of family welfare*, Vol. 15, No. 2, pp. 27-45, Jun 2016.

[9] O. K. Yang, Y. S. Kim, "A Study on the Effects of Depressiveness Among Foreign Wives Through Marriage Migration", *Mental health & social work*, Vol. 26, pp. 79-110, September 2007.

[10] S. Y. Roh, and E. Y. Kim, "Factors Influencing Depression of Married Immigrant Women in Rural Areas", *Korean J Adult Nurs*, Vol. 24, No. 4, pp. 370-379, 2012. DOI: 10.7475/kjan.2012.24.4.370

[11] National Health Insurance Corporation, "Research Study on Health Service Needs using Big Data Analysis to Improve Multicultural Family's Life Quality", November 2018. <https://alio.go.kr/item/itemBoardB1040.do?seq=2018122001739345&disclosureNo=2018122001739345>

[12] Y. C. Huang, and N. J. Mathers, "Postnatal Depression and the Experience of South Asian Marriage Migrant Women in Taiwan: Survey and Semi-Structured Interview Study", *International Journal of Nursing Studies*, Vol. 45, pp. 924-931, June 2008. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2007.02.006

[13] E. J. Kim, "A Study on Acculturative Stress and Perceived Social Support Affecting Depression of Married female migrants in Korea- Focused Gyunggi Do and Chung-nam(Cheon-Ahn · A-san) -", Kangnam University Graduate School of Social Welfare, 2011 Master Dissertation.

[14] B. S. Kwon, "The Effects of Korean Ability and Self-esteem on Acculturative Stress of Marriage-Based Immigrant Women:

- Focused on Vietnamese, Filipino, and Chinese Women in Daegu”, Korean Academy of Social Welfare, Vol. 61, No. 2, pp. 5-32, May 2009.
- [15] Y. C. Lee, “Factors Affecting Chinese Marriage Immigrants' Acculturation Stress: Self-esteem, Social Support and Social Participation”, Soongsil University Graduate School of Social Welfare, 2019 Master Dissertation.
- [16] J. H. Lee, S. J. Jin, H. J. Ju, and Y. S. Cho, “The Impact of Marriage Migrant Women’s Korean Language Ability, Self-esteem, and Acculturative Stress on Their Family Health: Focused on Mediating Effects of Marital Adjustmen”, The journal of Korean community nursing, Vol. 24, No. 1, pp. 87-98, March 2013. DOI: 10.12799/jkachn.2013.24.1.87
- [17] H. J. Choi, and S. S. Cho, “Relationships between Restriction of Leisure Sport, Psychological Well-being, and Cultural Adaptation Among Foreign Immigrant Workers”, Journal of korea sports science society, Vol. 26, No. 3, pp. 185-199, Jun 2017. DOI: 10.35159/kjss.2017.06.26.3.185
- [18] F. Dimeo, M. Bauer, I. Varaham, G. Proest, and U. Halter, “Benefits Fro, Aerobic Exercise in Patients with Major Depression: A Pilot Study. Br J Sports”, Med, Vol. 35, pp. 114-7, 2001. DOI: 10.1136/bjism.35.2.114
- [19] S. M. Arent, T. J. Rogers, and D. M. Landers, “Mental Health and Physical Activity”, Sportwissenschaft, Vol. 31, No. 3, pp. 239-254, 2001.
- [20] Medical Observer, Aerobic Exercise Proved Effective in Improving Symptoms of Depression, <http://www.monews.co.kr/news/articleView.html?idxno=100240>
- [21] Medical Today, “Aerobic Exercise ‘Diet Dance’ Improves Flexibility”, <https://mdtoday.co.kr/news/view/1065585074619743>
- [22] S. H. Han, “Cultural Identity of Female Immigrants in Multi-Cultural Family and their Bi-Cultural Adjustment through Participation in Sport Activity”, Sungkyunkwan University Graduate School, 2011 Master Dissertation.
- [23] I. M. Chang, S. Y. Jun, “A Study on the Effects of Adaptation to the Culture on the Relationship between Organization Conflict of Foreign Workers and Organizational Performance”, Korean journal of business administration, Vol. 28, No. 1, pp. 159-177, January 2015.
- [24] S. M. Kim, “Analysis of Among Positive Psychological Capital, Exercise Adherence Intention, and Subjective Exercise Intensity of Members of Broadcasting Dance Exercise”, Journal of Sports and Leisure Studies, Vol. 82, pp. 235~246, 2020. 10.51979/KSS LS.2020.10.82.235
- [25] J. G. Choi, “An Impact of Broadcast Participation on Physical Self-efficacy in People with Intellectual Disabilities”, Suwon University Graduate School, 2019 Master Dissertation.
- [26] M. Rosenberg, “Rosenberg Self-esteem Scale(RSE)” Acceptance and Commitment Ttherapy Measures Ppackage, Vol. 61, No. 52, pp. 18, 1965. DOI: 10.1037/t01038-000
- [27] B. J. Jon, “Self-esteem: A Test of Its Measurability”, Yonsei Nonchong, Vol. 11, pp. 109-129, April 1974.
- [28] S. K. Lee, “Prediction Model for Health Related to Quality of Life of Married Immigrant Women in Multicultural Families”, Korea University Graduate School, 2012 PhD Dissertation.
- [29] J. W. Park, “A Study to Development a Scale of Social Support”, Yonsei University Graduate School, 1985 PhD Dissertation.
- [30] H. S. Kim, “A Study on the Marital Adjustment Among Marriage Migration Females”, Korean Journal of Social Welfare, Vol. 62, No. 2, pp. 135-159, May 2010.
- [31] S. Y. Han, Y. Q. Xue, C. X. Cheng, and Y. H. Park, “Relationships among Immigrant Women's Perceived Social Support, Acculturation Stress, and Their Children's School Adjustment”, The Korean Journal of Educational Methodology Studies, Vol. 29, No. 1, pp. 1-23, February 2017.
- [32] E. J. Park, “A study on The Factors Influencing Social Integration of Married Immigrant Women”, Sookmyung Women’s University Graduate School, 2019 PhD Dissertation.
- [33] S. D. Sandhu, & R. B. Asrabadi, “Development of An Acculturative Stress Scale for International Student: Preliminary Findings”, Psychological Reports, Vol. 75, No. 1, pp. 435-448, 1994. DOI: 10.2466/pr0.1994.75.1.435
- [34] M. H. Kwon, “Effects of Accumulative Cultural Stress of Women Migrated for Marriage on Their Psychological Wellbeing: Focused on Mediating and Moderating Effects on Psychosocial Resources”, Korean Comparative Government Review, Vol. 15, No. 1, pp. 275-302, April 2011. DOI: 10.18397/KCGR.2011.15.1.275
- [35] L. S. Radloff, “The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population”, Applied psychological measurement, Vol. 1, No. 3, pp. 385-401, June 1977. DOI: 10.1177/01466216770010030
- [36] K. K. Chon, S. C. Choi, and B. C. Yang, “Integrated Korean Version of CES-D Development”, The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 6, No. 1, pp. 59-76, June 2001.
- [37] H. L. Lee, “A Study on The Acculturation and Socioeconomic Participation of Married Immigrant Women in Korea”, Sungkyunkwan University Graduate School of Governance, 2018 PhD Dissertation.
- [38] B. H. Mun, and S. M. Lee, “The Effect of Social Support for Multicultural Women on Their Self-esteem and Marital Happiness”, Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, Vol.17, No.20, pp. 209-228, October 2017, DOI: 10.22251/jlcci.2017.17.20.209
- [39] H. R. Moon, “A Study on The Influence of The Korean Language Skills of Married Immigrant Women and on Their Quality of Life: Focusing on The Links between Self-esteem, Familial and Social Relationships”, Chung-Ang University Graduate School, 2016

PhD Dissertation.

- [40] M. R. Choi, and I. H. Yi, "The Moderating and Mediating Effects of Self-esteem on The Relationship between Stress and Depression", *Korean Journal of Clinical Psychology*, VOL. 22, No. 2, pp. 363-383, May 2003.
- [41] K. H. Bae, "Effect of Social Participation on Self-esteem and Life Satisfaction among Married Immigrant Women", *The Korean Family Welfare Association*, Vol. 41, No. 9, pp. 33-54, August 2013.
- [42] J. Y. Park, "Effect of Optimism and Self-esteem on Quality of Life of College Students", *Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol. 24, No. 1, pp. 171-182, March 2017. DOI: 10.17927/TKJEM S.2012.24.1.171
- [43] E. H. Yang, *The Effect on Mental Health and Stress from Participating Sports Activity*, Kyounggi University Graduate School of Education, 2006 Master Dissertation.
- [44] J. Y. Lee, Y. J. Yoon, H. and H. Kim, "Exploration of The Cultural Process through K-pop Dance Leisure Activity of Foreign Students", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 53, No. 1, pp. 331-342, January 2014.
- [45] H. J. Shin, C. R. Nho, S. H. Heo, and J. H. Kim, "A Meta-Analysis of The Variables Related with Acculturative Stress for Marriage-based Migrant Women", *Korean Journal of Social Welfare*, No. 67, No. 3, pp. 5-29, August 2015.
- [46] T. B. Seo, Y. S. Kim, Y. M. Kim, K. H. Seo, H. C. Park, and M. J. Kand, "Effect of K-POP Cover Dance on Violence-related Psychological Factors, Blood Hormones and Neurotransmitters in Adolescents", *Journal of the Korean society of living environmental system*, Vol. 22, No. 5, pp. 739-746, October 2015.
- [47] D. C. Robinson, "Uniqueness of the Kerr Black Hole", *Physical Review Letters*, Vol. 34, No. 14, pp. 905, 1975. DOI: 10.1103/PhysRevLett.34.905
- [48] B. S. Brown, T. E. Payne, C. Kim, G. E. Moore, P. A. Krebs, and W. I. Martin, "Chronic Response of Rat Brain Norepinephrine and Serotonin Level to Endurance Training", *Journal of Applied Physiology*, Vol. 46, No. 1, pp. 19-23, 1979.
- [49] I. S. Park, "Changes in Foreign University Students' Perception of Korean Culture through K-pop Dance Class", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 54, No. 3, pp. 409-419, May 2015.

Authors



Byeol-Nim Kang received the B.S. degree in Paichai university, Korea, in 2002. She received her M.S. and Ph.D. degrees in physical education(sports psychology) from Dongguk university, Korea, in 2004 and

2016, respectively. Dr. Kang is a Lecturer at the Department of Healthcare, Youngsan University, Busan, Korea. She is interested in sports psychology and health care.