

중년기여성의 문화복지로서 한국무용의 효과성에 관한 연구

배나래
건양사이버대학교 사회복지학과

Study of an Effect of Korean Dance for Middle-Aged Womens as a Culturel Welfare

Na-Rae Bae

Dept. of Social Welfare, KonYang Cyber University

요 약 중년기여성의 문화복지로서 한국무용의 효과성에 대한 연구이다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 질적인 접근(qualitative approach)하였고, 자료 수집기간은 2016년 2월 10일에서 2016년 4월 1일까지였으며, 자료수집방법은 심층면담을 주로 사용하였다.

연구결과는 문화복지로서 한국무용에 참여하는 중년기 여성은 첫째, 정서적 영역 측면에서 자아성취와 사회소속감을 느꼈고, 중년기 우울증을 해소하여 심리적 안정에 많은 효과를 보았음을 알 수 있었다. 또한 자율성과 생산성이 떨어진 연구대상자들은 한국무용 참여를 통한 자존감 회복에 큰 효과가 나타났다. 둘째, 운동영역으로서의 한국무용은 한국전통음악과 함께 동작을 표현함으로써 대근육과 소근육을 강화를 하여 평소 쓰지 않던 근육을 활용했다. 중년여성들은 평소 앓고 있었던 신체증상이 완화됨을 경험하였고, 이는 운동반경을 넓힘에 따라 전반적 운동기능이 향상되었다고 볼 수 있다. 셋째, 인지적 영역 측면에서 한국무용 중 친숙하고 익숙한 한국음악의 멜로디가 기억과 회고의 기회를 주며 중년기 여성의 어머니, 할머니가 좋아했던 음악을 들으면서 편안한 시절의 회상력을 증진시킬 수 있었다. 마지막으로, 사회적 영역에서 한국무용은 음악과 동작을 통해 대상자 스스로를 수용하여 주고, 관계 속에서 느낀 고립과 갈등을 극복할 수 있는 매개체의 역할을 수행한다고 하였다. 또한 사회공동체의 일원으로 익힌 한국무용을 지역사회에 환원함으로써 지역사회와의 연계로 인한 자아실현도 하게 되었다.

Abstract The purpose of this study is to examine how Korean dance affects middle-aged women by acting as a cultural mediator. A qualitative approach was taken in order to best achieve the purpose of this study. The data used in this study were collected from Feb 10th to April 1st, 2016, using in-depth interviews. The results are as follows; firstly, on an emotional level, the middle-aged women participating in Korean dance as a cultural mediator, feel a sense of self-achievement and social belonging, as well as experiencing an improvement in their psychological stability by resolving their depression. Those who had lost their sense of autonomy and productivity were able to recover some of their self-esteem through this activity. Secondly, in terms of their activity, the Korean dance enabled the ladies to exercise their poorly used muscles by strengthening their gross and fine motor skills through the movements associated with the Korean traditional music. This allowed them to ease their chronic physical pain and it can be considered that their overall exercise function was increased by expanding their exercise radius. Third, in the cognitive area, it was possible for them to revive their happy memories by listening to the music which was loved by their preceding generations. This is because the melody of familiar Korean music provides them with the chance to remember their former days. Lastly, in the social area, the Korean dance allowed the middle-aged women to accept themselves through music and movement, as well as playing the role of a mediator which enabled them to overcome their isolation and the conflicts they face in their social relations. In addition, they achieved self-realization by reconnecting with the regional community through the Korean dance performances, which they learned as social community members.

Keywords : Culturel Welfare, Korean Dance, Middle-aged women, Qualitative approach, Self-realizations

*Corresponding Author : Na-Rae Bae(KonYang Cyber Univ.)

Tel: +82-42-600-6520 email: victory0302@kycu.ac.kr

Received November 1, 2016

Revised November 15, 2016

Accepted December 8, 2016

Published December 31, 2016

1. 서론

지난 수세기 동안 개인의 삶은 풍요로워지고 환경의 개선과 식생활의 향상으로 인간의 수명이 연장되었다. 연장된 삶속에서 적절한 활동이 필수적이며 인간은 가능한 신체적으로나 정서적으로나 질적인 시간을 보내고자 한다 [1].

특히 인간은 정신적 풍요를 갈망한다. 무용과 예술은 이러한 요구에 부응할 수 있다. 또한 무용은 남녀노소 누구나 평생 참여할 수 있다는 장점을 가진다 [2]. 생활 무용은 이른바 질 높은 삶을 추구하는 시대에 가장 중요하게 생각되고 있는 건강, 정신함양, 건전한 분위기속에서의 폭넓은 친목과 사회성 함양 등, 신체적, 정서적, 사회적, 교육적 가치를 지니는 예술이다 [3]. 특히 한국 무용은 신체에 무리를 주는 동작보다는 정,중,동의미를 지니며 전통우리가락을 통해 손짓, 발디딤, 몸짓의 동작이 빠르지 않게 구성되어 있어 전 연령대가 손쉽게 배울 수 있다는 점이다.

중년기 여성은 남편의 바깥생활에의 몰입, 자녀의 성장과 독립 등으로 허탈감, 무력감, 우울증 등을 겪게되고 자아존재감이 저하 되는 경험을 하게 된다. 때문에 중년기 여성의 정서적 건강과 사회적건강을 유지 시키기 위해 지방자치단체에서는 중년기 여성을 위한 문화강좌가 개설되기 시작하였고, 그 중 한국무용은 중년여성의 신체적건강, 정서적건강, 사회적건강에 모두 긍정적인 영향으로 인기강좌가 되었다.

본 연구는 중년기 여성의 문화복지 활동 중 한국무용 활동을 연구함으로써, 중년기 여성의 문화적이고 건강한 생활을 위한 문화복지 방법 모색의 계기를 마련하고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 문화복지

우리나라 문화복지는 1980년대부터 개념이 등장하였고 1990년대 중반부터 시작된 문화 향수 기회의 확대정책으로 문화적 기반에 복지적 측면을 결합하였다. 문화에 복지의 개념이 등장한 배경으로는 경제발전과 국민수준이 향상되고 문화적 욕구가 증가하게 되면서, 복지와 결합한 문화측면에 관심이 커지면서 개념이 확장되게 되었다.

있다. 문화복지는 문화소외계층의 최저 문화생활을 통해 문화생활수준 향상과 더불어 정서적 지지와 창의력을 개발을 돕는 활동에서 시작되었다 [15]. 또한 문화복지는 기본적으로 문화격차를 해소하기 위하여 소수의 엘리트로부터 다수의 국민들에게 문화향수를 전파하기 위한 정책으로 이해된다 [16]. 문화가 인간의 활동으로 구성되는 다양한 사회현상이 갖는 근본적인 중요성에도 불구하고, 문화와 복지와의 결합된 측면에서의 연구는 부족했다. 문화적 접근에 의한 복지의 연구에 대한 관심과 연구가 시급하며, 그 주체와 영역에 확대가 필요한 시점이다 [17].

2.2 한국무용의 효과성

중년기 여성의 문화복지로서 한국무용은 단순히 몸을 건강하게 하는 의미만 부여되는 것이 아니라 빈둥지시기로 고독감, 우울감, 소외감 등 겪고 있는 중년여성에게 삶의 활력소를 만들어 줌으로써 신체적, 정서적 측면에서 풍성한 삶을 만들어준다 [6]. 복된 삶 즉 삶의 질의 높은 수준을 따지는 현대사회에서는 무용은 정서함양과 밝은 분위기속에서 정서적 지지와 친목을 함께 함으로써 중년여성에게 새로운 삶의 활력소를 제공하는 한다. 특히 한국무용은 정,중,동의미를 가지고 있는 우리의 춤으로서 신체에 무리를 주는 과도한 동작으로 구성된 것이 아니므로 연령에 구애를 받지 않고 누구나 쉽게 배울수 있다는 장점이다 [3].

그동안 중년여성의 문화복지로서 한국무용의 효과성에 대한 연구는 류혜정 [8], 정조숙 [13], 이지현 [12], 이경화 [11], 신연경 [10], 김혜정 [9], 최인영 [14], 고은주 [7] 등 비교적 많은 연구가 이루어졌다. 이들 연구는 한국무용에 참여하는 중년여성의 경우 그렇지 않은 여성에 비해 삶의 질이 높아졌다고 했으며, 중년여성의 생활양식과 취미, 제도 사고 일체감을 느낄 수 있는 문화복지차원에서 효과가 있다고 했다.

3. 연구방법

본 연구는 중년기 여성의 특성과 그들의 욕구를 이해하고 한국무용의 효과성을 파악하는데 목적을 두고 현상학적 연구방법을 선택하였다. 현상학이란 기존에 지니고 있는 선입견이나 이론적 개념에 방해를 받지 않고, 경험

세계 근저에 있는 본질을 밝히려는 것이다 [18,19,20]. 따라서 현상학적 탐구영역은 연구대상자의 경험이며, 의식 경험의 구조분석을 통해 이성적인 조작보다 더 근원적인 것, 논리적 구성물 아래에 내재되어 있는 생생하게 살아 있는 것을 추구한다 [20,21,22]. 즉, 대상자의 의식의 내용과 구조를 상세히 묘사하고자 하며 그들의 경험을 질적 다양성을 이해하고자 하고 그들의 본질적인 의미를 설명하고자 하는 것이다. 현상학에서 다루는 현상이란 주관 속에서 인지되는 체험을 말하며, 사람들이 주관적으로 경험하는 것들을 조명하는데 목적을 두고 있다. 따라서 본 연구는 중년여성의 문화복지로서 한국무용의 효과성을 이해하여 중년여성의 문화적이고 건강한 생활을 위한 문화적 복지방법을 모색 하는데 질적인 접근(qualitative approach)이 적절하고 판단 하였다. 그 이유는 양적연구에 비해 질적 연구는 사회적 실제(social reality)에 대한 깊이 있는 자료와 통합적인 이해를 제공할 수 있다는 장점을 갖기 때문이다 [18,20,22,23].

본 연구는 질적연구 시 주로 사용하는 의도적 표집방법을 사용하였으며 현상학적 연구로서 전형적인 사례표집방법을 하였다. 전형적인 사례를 선택하는 기준은 ‘적절성과 충분함’이라 할 수 있다. 적절성이란 연구에서 이론적 필수 조건에 따라 연구에 대한 가장 좋은 정보를 제공해 줄 수 있는 대상자를 찾아내어 자료가 포화상태에 도달하도록 수집해야 함을 의미한다 [20,24]. 본 연구에서 연구자료의 충분함을 위해 참여자와 심층면접, 초기면접지, 과정기록지 등 관련 자료를 수집했다 [20]. 그리고 연구 참여자의 적절성을 위해 D광역시의 지역 문화센터, 예술원, 전수관 등의 협조로 참여자를 선정하였다. 최종적으로 5명의 사례자를 선정하였다.

본 연구의 자료 수집기간은 2016년 2월 10일에서 2016년 4월 1일까지였으며, 자료수집방법은 심층면담을 주로 사용하였다. 대상자들에게 방문 전에 전화를 통해 연구의 목적, 참여방법에 대해 안내를 했으며, 이에 동의를 구한 후, 방문 면담일자를 정하고 방문하였다. 면접시간은 연구 참여자마다 조금씩 달랐으며 면담 횟수는 1~3회였으며, 1회 면담 시 평균 1시간30분에서 2시간정도의 시간동안 면담이 이루어졌다.

면담은 현상학적 연구에서 주로 사용하는 개방적이고 구조적화된 질문을 사용하였으며, 연구 목적에 맞추어 질문 목록들을 사전에 준비하여 면담을 진행하였다. 질문 내용은 1차면담에서는 한국무용을 배우면서 지금까

지 어떤 경험을 하셨는지요? 2차 면담에서는 연구 참여자에게 구체적인 질문을 하였다. 문화복지로서 한국무용의 효과에 대해 구체적으로 말씀 주시겠습니까? 등의 질문을 통해 특정 부분에 대해 보다 구체적이고 풍부한 의미를 담고자 하였다. 면담장소는 연구 참여자가 원하는 편안하고 조용한 장소에서 이루지는 것을 원칙으로 하였다.

면담내용은 익명으로 처리하였으며, 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않음을 약속했다. 연구 참여자의 동의하에 녹음을 하였으며, 녹음내용을 여러번 반복하여 들으면서 연구 참여자가 표현한 언어 그대로 전사 하였다.

Table 1. General Characteristics of Participants

Participants	Age	Graduate school	Educationperiod
1	65	High school	8Years'
2	64	High school	7Years'
3	58	Undergraduate	8Years'
4	57	Undergraduate	6Years'
5	63	High school	9Years'

4. 연구결과

4.1 한국무용의 정서적 측면의 효과

한국무용에 참여하는 중년기 여성은 첫째, 정서적 측면에서 자아성취와 사회소속감을 느꼈다. 또한 중년기 우울증을 해소하여 심리적 안정에 많은 효과를 보았다. 자율성과 생산성이 떨어진 연구대상자들은 한국무용 참여를 통해 자존감 회복에 큰 효과를 나타내었다.

나는 뭐하는 사람인가 늘 생각했어요. 힘도 없고 밥도 먹기싫고 애들이 뭘 물어봐도 짜증내고 우리 애들이 나 보고 사춘기도 아닌데 짜증을 왜그리 내나 할 정도였으니까요. 어느날은 별일도 아닌데 눈물이 주르르 나면서 멈추질 않는 거예요. 어느날 한국무용을 접하게 되고 짜증내는일이 줄어들기 시작했어요(사례1).

저요? 엄마말고는 나의 직함이 없었지요. 누구 부인, 누구 엄마. 어느날 오랫동안 만나지 못한 동창을 만나러

갔는데 나보다 공부도 못하고 늘 뒤쳐졌다고 보았던 친구가 명함을 내밀더라고요, 무슨 팀장이라나. 뭐 아무것도 아닐수 있지만, 저는 명함도 없고, 내밀수 있는게 아무것도 없었지요. 그런데 이제는 전통무용을 하는 무용수라는 호칭을 얻었고, 공연도 하는 걸요. 나도 소속이 있어요, 엄마, 아내 말고, 공연단이 있어요(사례2).

노인전문병원 간호사일을 하고 있어요. 매일 같은 일상생활의 반복에 삶이 무료해졌어요, 거울을 보니 젊은 내모습은 없고 나이든 내가 절 쳐다 보더라고요, 우울 해졌어요. 돌과구가 필요했어요. 지인소개로 한국무용을 시작했어요. 처음에는 알지 못하는 장단에 제가 몸이 둔해서 따라 가는데 어려웠는데 신기하게도 못하는데도 따라하면서 집중하니 다른 생각이 안나더라고요. 동작이 늘어가는 내 모습을 보니 기분이 좋아졌어요(사례3).

밖에 나가서 이야기 하다보면 제가 바보같다는 생각이 들었어요, 이유는 없어요, 그냥 제 생각이예요. 남편도 저를 무시하는 것 같고요. 물론 이것도 제 생각일수 있지만, 저는 이런 제가 못마땅 했어요. 전통춤을 접하고 나서 세상과 올바르게 소통하는 방법을 익힌 것 같아요. 마음이 부자가 된 것 같아요(사례4).

결혼하면서 시부모님과 줄곧 같이 살았어요. 살면서 저는 없었어요. 시부모님 봉양하느라 남편 뒷바라지 하느라, 애들 키우느라 동동거리며 살았지요. 한국무용에 대해 예전부터 관심은 있었어요. 계기가 없었지요. 어느 날 길을 가는데 전통무용을 강습하는 곳에서 음악이 새어나오는데 나도 모르게 문을 열고 들어갔지요. 무용하는 사람들을 보고만 있어도 마음이 안정되더라고요. 그 날로 등록하고 배웠지요. 지금은 제가 처음 오는 사람 안아주며, 다독거리며, 나와 같은 경험이 있는 사람에게 희망을 줘요(사례5).

4.2 한국무용의 신체적 측면의 효과

한국무용에 참여하는 중년기 여성은 신체적 측면 즉, 운동영역으로서의 무용과 음악과 함께 동작을 표현함으로써 대근육과 소근육이 강화가 되었다. 평소 쓰지 않던 근육을 활용함으로써, 평소 앓고 있었던 신체 증상이 완화됨을 경험하였고, 운동반경을 넓힘에 따라 전반적 운동기능이 향상되었다.

올바른 호흡이 중요하다고 배웠어요. 전통춤 배우면서 호흡을 제대로 하면서 춤을 추니 힘도 덜 드는 것 같고, 춤도 잘 되는 것 같아요. 저는 숨쉬기는 아무렇게나 해도 되는 것인지 알았거든요. 제대로 된 호흡법이 춤의 효과를 더 극대화 시키고, 동작을 할때도 편안하게 할 수 있더라고요(사례1).

갱년기였을까요? 손가락 들 힘도 없었어요. 전통춤 배우고 나서는 몸이 가뿐해요. 모르는 사람들은 전통춤은 움직임이 느린데 운동이 되냐고 물어요. 전통춤은 움직임이 없는 것 같지만, 천천히 지속적인 연결동작을 해야해요. 한 작품하고나면 땀이 온몸에 흥건하죠. 이전까지는 운동을 좋아하지 않아 땀을 흘리는 것을 안했어요, 그런데 전통춤 배우고 나서는 땀 배출을 통해 나쁜것들이 빠져 나가서 그런지 몸이 개운하고 가뿐해요(사례2).

오십견이 와서 많이 힘들었어요, 한의원에 침도 맞으러 다니고, 재활치료도 하였는데, 큰 효과를 보지 못했어요. 전통춤을 추면서 아파도 억지로 팔을 들어 올리려고 하고, 움직이려하고 애를 쓰니 서서히 좋아 지더라고요. 아마 동작만 하는 것이었으면, 하기 싫었을 거예요. 전통음악에 맞춰서 동작을 하니 아픈 것을 조금이나마 잊을수 있었어요(사례3).

전신운동이 되는 거예요. 발짓, 손짓, 몸짓 이 모든 것이 운동이 엄청 되는 것이예요. 손짓을 할때도 신경써서 해야 하니까 손 마디가 파르르 떨리죠. 발을 사뿐이 들어올려야 하니까 다리 전체가 움직여야 하지요. 전체 몸짓이 어울려야 하니 전신운동이 아니고 뭐겠어요. 요즘 젊은 사람들 헬스다 뭐다 하는데 전통춤 배우면 살이 썩 빠질거요(사례4).

이유없이 아팠어요. 집중하니 덜 아픈 것 같아요.

아무래도 나이가 드니 아픈곳이 많이 지는 거겠지요. 춤을 추는 회원들과 춤사위를 맞추다 보면, 아픈 것을 잊어 버려요. 전통춤은 우리네 중년여성에게 어울리는 운동인 것 같아요. 고고하면서 아름다운 멋을 풍기며 운동기능도 향상시키고(사례5).

4.3 한국무용의 인지적 측면의 효과

한국무용에 참여하는 중년기 여성은 인지적 측면에서 회상력을 증진시켜 기억력 향상을 경험하였다. 한국무용의 반주가 되는 한국전통음악의 멜로디는 기억과 회고의 기회를 마련하며 중년기 여성의 어머니, 할머니의 향수를 되살리면서 편안한 시절의 기억을 함으로 인해 인지적 기능의 향상을 보였다.

친정어머니 생각이 나요. 전통음악을 들으면요. 예전에 친정어머니가 입었던 옷, 좋아하는 음식 여러 가지가 생각이 나고 기억나요. 한동안 제가 우울증이 심해 어머니를 떠 올리려해도 생각이 안났는데, 예전에 어머니가 들었던 전통음악을 들으며, 기억력이 되살아 난 것 같아요. 물론 시간은 좀 걸렸어요. 너무 성급하게 기억을 떠올리려고 하지 않았어요. 천천히 천천히, 한국전통춤이 그런 매력이 있는 것 같아요. 성급하게 서두르지 않으면서 기다려주는 그런 매력이에요(사례1).

저는 판소리를 좋아했어요. 우리 할머니가 판소리를 정말 잘 하셨거든요. 지금도 좋아하고요. 전통춤에 배경음악이 되는 소리를 들으면 예전에 기억들이 그림들이 영화 화면처럼 지나가요. 참 신기하지요. 우리 애들 말로 타임머신타고 과거로 날아간 기분이지요. 어떨때는 그 당시 냄새까지 난다니깐요(사례2).

어머니 자장가 같아요. 아니 시골 할머니의 자장가라고 해야 할까요. 한국전통음악의 멜로디는 어딘가 모르게 편안함을 주어요. 지금은 음악에 맞춰 전통춤을 춘지 시간이 몇해 지나 무슨 가사인지 알지만, 처음에 들었을 때는 잘 모르고 동작을 따라하기 바빴지요. 생각하면, 그 가사가 무엇인지 모를때나 이제는 알고 있는 지금이나 편안함을 주는 것 같아요(사례3).

음악이 깔리고 전통춤을 나비처럼 추고 있으면, 아버지가 저와 함께 있는 것 같아요. 아버지가 일찍 돌아가셔서 아버지에 대한 그리움이 많았어요. 전통춤을 추면서 전통음악을 들으면서 아버지의 모습, 아버지의 향기, 아버지의 기억을 되살리는 것 같아요. 아마 아버지가 전통춤을 좋아하셨지 않나 싶네요(사례4).

자꾸 잊어 버려서, 우리 식구들은 저를 5초라고 놀렸

어요. 그런데 전통춤을 추면서 집중력이 길러졌지 싶어요. 제가 생각할때, 춤추는 순간에는 모든 것을 내려 놓고 이것만 하니, 스트레스가 줄어서 그런걸수 있겠지요. 아무튼 제 별명 5초가 이제는 무색하게 집중력, 기억력이 좋아졌어요(사례5).

4.4 한국무용의 사회적 측면의 효과

한국무용에 참여하는 중년기 여성은 사회적 영역에서 음악과 동작을 통해 대상자 스스로를 수용하고, 관계속에서 느낀 고립과 갈등을 극복할 수 있는 매개체의 역할을 수행한다고 하였다. 또한 사회공동체의 일원으로 익힌 한국무용을 지역사회에 환원함으로 해서 지역사회와의 연계로 인한 자아실현도 하게 되었다.

공연할때 얼마나 행복한지 모르겠어요. 무대 조명이 저를 위해 있는 것 같아요. 연예인이 된 것 같은 기분이랄까. 그 기분을 느껴보지 못한 사람은 알지 못할 거예요. 전통무용 동작을 하면서 나를 사랑하는 방법을 배웠어요. 바깥세상과 소통하는 방법을 배웠어요. 무슨 말인지 아시겠어요. 슬플때나 외로울 때 춤으로 나를 표현한다는 것이 대단한 거예요(사례1).

나의 능력으로 전문적인 봉사를 한다는 것이 이전에는 생각지도 못한 일이었지요. 우리 가족들은 내가 전문가래요. 자원봉사는 청소나 빨래를 하는 것으로만 생각했어요. 제가 추는 춤이 봉사로 사람들에게 다갈수 있다는 생각을 못했거든요. 전 전문 봉사자예요(사례2).

얼마전에 제가 근무하는 병원에서 어르신들 앞에서 전통춤을 보여 주었지요. 할아버지, 할머니, 심지어 근무자들까지 아름답다고 모두 난리였어요. 부끄러웠지만 제가 근무하는 곳에서 누군가에게 웃음과 행복을 줄수 있다는 경험에 자랑스럽게 보여주려고 합니다. 제가 가진 재능을 맘껏 보여주고 싶어요(사례3).

아들과 딸이 제가 공연하는 것을 보고 깜짝 놀랐네요. 공연 팸플렛에 엄마 이름이 나오니 아이들도 놀라고 엄마가 자랑스럽다고 하더라구요. 예전부터 지역사회에 봉사하며 살고 싶다는 생각을 늘 했는데 제가 능력이 없다고 생각했거든요. 이제 저는 누구도 할수 없는 (전통춤) 재능을 가졌잖아요. 재능기부라는 말도 많이 하네요. 이

제 재능기부 하며 살꺼예요(사례4).

밥 잘하는 아줌마 끝. 사람들에게 가르쳐 주고 싶어요. 나와 같은 삶을 살았던 사람들에게 희망을 주고 싶어요. 아직 더 많이 배우고 수련 해야겠지만, 가르친다는 것을 시작하고 싶어요. 요즘은 강좌에 나오는 초보들에게 알려주고 있어요. 물론 선생님께 피해가 되지 않는 선에서 가르치고 있어요. 호호. 저의 꿈은 우리 지역에서 전통춤을 가르치는 강사가 되는 거예요. 요즘에 내나이가 어때서 라는 노래가 있더라고요, 정말 내 나이가 어때서...호호. 제가 강사가 되는 날 선생님 다시 오셔서 인터뷰 꼭 해주세요(사례5).

5. 결론

본 연구는 중년기 여성의 특성과 그들의 욕구를 이해하고 한국무용의 효과성을 파악하는데 목적을 두고 D광역시 지역의 지역 문화센터, 예술원, 전수관 등에서 6년이상 한국무용을 수강하고 있는 55세이상 중년층 5명의 여성을 대상으로 문화복지로서 한국무용의 효과성에 대한 연구를 하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 질적인 접근(qualitative approach)이 적절하고 판단 하여 질적인 연구를 하였다.

문화복지로서 한국무용에 참여하는 중년기 여성의 변화에 대한 결과는 다음과 같다. 첫째, 정서적 영역 측면에서 자아성취와 사회소속감을 느꼈고, 중년기 우울증을 해소하여 심리적 안정에 많은 효과를 보았음을 알수 있었다. 또한 자율성과 생산성이 떨어진 연구대상자들은 한국무용 참여를 통한 자존감 회복에 큰 효과가 나타났다. 둘째, 운동영역으로서의 한국무용은 한국전통음악과 함께 동작을 표현함으로써 대근육과 소근육을 강화를 하여 평소 쓰지 않던 근육을 활용했다. 중년여성들은 평소 앓고 있었던 신체증상이 완화됨을 경험하였고, 이는 운동반경을 넓힘에 따라 전반적 운동기능이 향상되었다고 볼 수 있다. 셋째, 인지적 영역 측면에서 한국무용 중 친숙하고 익숙한 한국음악의 멜로디가 기억과 회고의 기회를 주며 중년기 여성의 어머니, 할머니가 좋아했던 음악을 들으면서 편안한 시절의 회상력을 증진시킬수 있었다. 마지막으로, 사회적 영역에서 한국무용은 음악과 동작을 통해 대상자 스스로를 수용하여 주고, 관계 속에서

느낀 고립과 갈등을 극복할 수 있는 매개체의 역할을 수행한다고 하였다. 또한 사회공동체의 일원으로 익힌 한국무용을 지역사회에 환원함으로써 지역사회와의 연계를 통한 자아실현도 하게 되었다.

중년기 여성의 문화복지로서 한국무용의 효과성을 연구해보는 것은 중년기 여성의 정서적, 사회적, 신체적, 그리고 자아존재감과 역할에 대한 갈등 해소가 될것이라 생각한다.

중년기 여성의 문화복지로서 한국무용은 중년시기를 보내고 있는 여성들의 정서적, 운동적, 인지적, 사회적 측면에 효과가 있었다. 그리고 자아존재감을 향상시키며, 역할에 대한 갈등 해소에도 도움이 되었다.

References

- [1] Kang, Chul-Hee, Kim mi ok, "Research Methods in Korean Social Welfare Research: Analysis of the Trend and Discussion for Promoting Application of Qualitative Research Methods", Korean journal of social welfare. 55, pp. 55-81.2003.
- [2] Sin eun-kyung, "Quality of Life in the dancer roles", The Korean Dance Education Society, 12(1), pp. 187-195. 2001.
- [3] Ji-young Yoo, " The Influencing Factors of Korean Dance on Middle-Aged Women's Well-being and Quality of Life ", The Kore an Dance Education Society,19(1), pp. 139-1 55, 2008.
- [4] Adelman, P. K. "Multiple roles and psychological well-being in a national sample of older adults". Journal of Gerontology 49(6): pp. 277-285. 1994. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/49.6.S277>
- [5] Lee, Ok-Jin,Park, Yang-Sun,"The Effects of Korea Traditional Dance-based Step Exercise Using Device on Activities-specific Balance Confidence and Health-related Quality of Life in the Elderly", The korea Journal o f sports science, 23(6), pp. 557-567, 2014.
- [6] Hye-kyung Sim , Mi-ra Yoon , "An Analysis of the Current Status and Revitalization Methods of Health Dance Programs for Sen ior Citizens' Promotion Cultural Welfare for the Aged ,The Korean Journal of Dance, 74 (3), pp. 19-37, 2016.
- [7] Ko Eun Ju, "Correlation of dance activities of middle-aged women with their mental health and life satisfaction Graduate School of Education, Kongju National University, 20 03.
- [8] Ryu, Hea Jung, "Get rid of mid-aged woman's depression by joining Korean dance", Graduate School of Education, Pusan National University, 2005.
- [9] Kim, Hea-Jung, "Difference between maddled aged women's satisfaction with leisure and life by participating in korean classic dance program", Graduate School of Education, Suncheon National University,

2004.

- [10] Shin, une kyung, “Comparison of Depression between Participants and Non-Participants in Korean Traditional Dance Activities”, Graduate School of Education, Ewha National University, 2001.
- [11] Lee, Kyung Hwa, “The relationship between Korean dance participation and mental health of adult female”, Graduation School of Industry University of Ulsan, 2004.
- [12] Lee, ji hyun, “The Effects of Participation Level in Korean Dancing on the Middle-aged Women's Satisfaction with Living and Physical Activities and on their Socio-psychological Health, Graduate School of Education, Sejong National University, 2004.
- [13] Jung jo sook, “A Study on the Relationship between Leisure Satisfaction and Participation in Korean Dance among Housewives”, Graduate School of Education, Kyonggi National University, 2006.
- [14] Choi, in young, “How the participation of mid-aged women in Korean Dance influences perceived quality”, Graduate School of Education, Kangwon National University, 2003.
- [15] Bo Rahm Suh , Ha Rim Jang, Taik Soo Hyun, “ A Study on the Development History of Cultural Welfare Policy in Korea ” Journal of kapa history, 29, pp. 95-124, 2011.
- [16] Shin, Won Woo, A Study on the Difference of Perception and Prospect of Cultural Welfare Level, Journal of Culture Industry, 16(2), pp. 41~47, 2016.
- [17] Jo, Nam-Kyoung, A State-Of-The-Art Report of Three Cultural Approaches to Social Welfare, Journal of Critical social policy, 39, pp. 235-273, 2013.
- [18] Kim, E. J. Jung, S. D. "A study on the adaptive experience of a grandmother raising grandchildren: Focused on family with working mother". Korean journal of family social work, 31, pp. 177-213, 2011.
- [19] Lee, N. I. Phenomenology and qualitative research method. Seoul: Seoul National University Press, 2004.
- [20] Bae, Na-Rae, Park, Chung-Sun.. "A Qualitative Study on Grandchildren Rearing Experiences of Surrogate Grandparents", Korea n Journal of Family Welfare, 18(3), pp. 1- 22, 2013.
- [21] Lee, H. J. "A study on the grandchildren's fostering process of surrogate grandparents: An approach based on grounded theory ". Korean Journal of Society Welfare for th e Aged, 37, pp. 361-392, 2007.
- [22] Sin, K. L. Qualitative research methodology. Seoul: Ewha Womans University Press, 2004.
- [23] Sin, K. L. Cho, M. O. Yang, J. H. Qualitative research methodology, Seoul: Ewha Womans University Press, 2004.
- [24] Morse, J. M. “Cross-cultural nursing: A unique contribution to medical anthropology”, Medical Anthropology, 12(1), pp. 1-5, 1989.
DOI: <https://doi.org/10.1080/01459740.1989.9966008>

배 나 래 Na-Rae Bae)

[종신회원]



- 2010년 8월 : 중앙대학교 사회개발대학원 사회복지학과 (사회복지학 석사)
- 2007년 2월 : 대구대학교 일반대학원 가족복지학과 (철학박사)
- 2008년 8월 ~ 2011년 2월 : 호서대학교 노인복지학과 초빙교수
- 2012년 3월 ~ 현재 : 건양사이버대학교 사회복지학과 교수

<관심분야>

문화복지, 문화교육컨텐츠, 문화산업