한국산학기술학회논문지
Vol. 11, No. 12 pp. 4881-4890, 2010

우리춤 체조를 적용한 중년여성의 건강 변화 경험

이주영[1], 한진숙[2*]
[1]대전보건대 간호과, [2]건양대학교 간호학과

Middle-Aged Women's Change of Health Experiencesin Gymnastics Based on Korean Traditional Dance

Lee-Ju Young[1] and Han-Jin Sook[2*]
[1]**Department of Nursing, Daejeon Health Science Collage**
[2]**Department of Nursing, Konyang University**

요 약 본 연구의 목적은 우리춤 체조 적용한 중년여성의 건강의 변화를 질적 방법을 적용하여 분석하여 우리춤 체조가 중년여성의 갱년기 증상과 건강 증진에 미치는 영향에 대한 이해를 돕고자 하는 것이다. 연구 대상자는 D시에 있는 우리춤 체조 학원과 복지회관을 이용하여 우리춤 체조를 배우고 있는 중년여성 9명을 대상으로 면담 후 녹취하여 질적 방법으로 분석하였다. 연구 결과, '우리춤 체조를 건강증진 방법으로 선택함', '나도 모르게 변화된 건강', '변화된 신체상으로 생긴 자신감', '가족의 지지와 호응을 얻음' 등 4개의 범주가 도출되었다.

Abstract The purpose of this study was to make a qualitative analysis of middle- aged women's change health experiences in gymnastics based on Korean traditional dance in an attempt to acquire some information on the impact of Korean-dance-based gymnastics on middle-aged women's climacteric symptoms and health promotion. The subjects in this study were nine selected middle-aged women who learned Korean-dance-based gymnastics at Korean-dance-based gymnastics academies and welfare centers in the city of D. After their interview was taperecorded, the tape was transcribed, and the data were analyzed by utilizing qualitative analysis method. As a result, there appeared four categories of experiences: selecting Korean-dance-based gymnastics as the best way, a surprising and favorable change of health, confidence building resulting from the change in the body, and receiving the backing of family.

Key Words : Gymnastics based on Korean-dance, Middle-aged women, Climacteric symptoms, Health promotion

1. 서론

여성의 중년기란 생의 발달단계 중 중간단계로 폐경을 전후한 시기이며 호르몬의 변화에 따른 신체적 변화 외에 심리적, 환경적 변화 등으로 인해 건강에 영향을 받게 되는 시기이므로 인생에서 가장 많은 변화를 보인다. 여러 가지 다양한 변화 중에서 폐경을 전후한 에스트로겐의 결핍은 신체적 증상뿐만 아니라 정신적 변화까지 초래한다. 이러한 증상들로는 안면홍조, 발한, 불면증, 전신통증 등의 급성 증상과 불안감, 우울, 비뇨생식기계의 위축, 성욕 감퇴 등의 아급성 증상, 그리고 심혈관 질환, 골다공증 등의 만성 질환 등이다[1-3]. 폐경기의 여성을 대상으로 한 연구에서 대상자의 74.8%가 한 가지 이상의 갱년기 증상이 나타나고 폐경을 전후로 한 호르몬 변화나 뚜렷한 질환이 없음에도 다양한 폐경증상이 나타날 수 있는데[4-6] 이는 갱년기 증상의 원인이 생리적 요인과 심리적 요인으로 복합적으로 나타나는 것이다. 그러므로 중년여성의 건강관리는 신체적 관리뿐만 아니라 심리·정서적 관리 또한 적절하게 이루어져야 한다는 것을 의미한다.

*교신저자 : 한진숙(jshan@konyang.ac.kr)
접수일 10년 11월 15일 수정일 (1차 10년 11월 29일, 2차 10년 12월 10일) 게재확정일 10년 12월 17일

중년여성의 갱년기 증상은 우리나라의 급속한 경제 발전과 함께 생활양식의 변화로 중년여성들이 치료 중재를 필요로 하는 정도로 인식되었다. 과거에 경제가 어려울 때는 간과했던 문제들이 이제는 증상으로 나타나 갱년기 증상이 심한 여성의 경우 일상생활이 어려운 정도로 불편을 겪으므로 이를 중재할 방법이 필요하게 된 것이다.

갱년기 증상의 중재 방법으로 호르몬요법, 운동요법, 식이요법 등 다양한 방법이 활용되고 있다. 그러나 기존 연구에 의하면 많은 중년기 여성이 호르몬 요법을 받은 후 이의 합병증으로 자궁암, 유방암 유발 등의 논란으로 인해 안전하고 효율적인 대체요법을 적용하고 있다는 보고가 있다[7].

이러한 대체요법 중 최근 노인과 중년층에서 관심을 끌고 있는 우리나라 춤은 정·중·동의 움직임으로 무리한 동작이 없으며 심리적인 안정과 정신적인 스트레스를 풀 수 있는 효과가 있다. 그러나 박상철[8,9]은 우리나라 춤이 춤사위가 다양하고 까다롭다고 하여 전통춤사위의 기본 동작을 표준화시켜 체계적으로 쉽게 접할 수 있도록 우리춤 체조를 개발하였다. 우리춤 체조는 기초체력으로 유산소 능력, 근력, 지구력, 유연성 및 평형성 등을 향상시킬 수 있고 심리적, 정서적 안정 및 사회적 상호교류가 이루어질 수 있도록 구성되어 있으므로 [10] 중년여성의 여성호르몬 저하에 따른 건강의 변화에 매우 효율적인 효과를 기대할 수 있다.

한국무용은 심리적 요인뿐만 아니라 중년여성의 체력, 혈중지질, 호르몬, 골밀도, 심폐기능 등 생리적, 신체적 변화에 영향을 미치는 것으로 보고되었다[11,12]. 또한 우리춤 체조와 유사하게 한국 춤을 변형하여 개발한 대덕밸리춤을 약 30분간 추면 489Kcal가 소모된다고 하였고, 평소 사용하지 않던 근육을 쓰므로 효과적인 운동성을 기대할 수 있다고 하였다. 또한 호흡을 통해 근육의 수축과 이완을 반복하므로 운동효과의 상승작용을 가져온다고 보았다[13]. 이와 같은 효과는 대덕밸리 춤이 우리춤 체조와 구성이 유사하므로 우리춤 체조를 적용하여 그 효과를 기대할 수 있다고 본다. 즉, 갱년기 여성이 전신 무력증과 순화기 계통의 약화, 골과 근육의 강도가 많이 저하되는 경우에 우리춤 체조를 적용하면 중년여성의 체력 향상과 건강관련 삶의 질을 높이리라 본다.

그러나 한국무용과 관련된 기존의 연구는 주로 노인을 대상으로 한 양적 연구가 많이 연구 되었다. 특히 사회복지회관을 활용한 맷돌체조나 스포츠 댄스 등, 서양춤을 바탕으로 개발된 프로그램을 노인에게 활용한 연구는 다수 있으나 중년여성을 대상으로 우리춤 체조를 적용한 논문은 찾아보기 어렵다. 또한 참여자의 경험을 분석하여 의미를 찾는 질적 방법으로 연구된 것은 거의 미미하며 우리춤 체조를 중년여성에게 적용 시 나타나는 현상에 관한 연구는 거의 연구되어 있지 않다. 그러므로 중년여성이 우리춤 체조를 하면 신체적, 정신적 건강에 어떤 변화가 있었는지를 그들의 진술을 통하여 파악한 후 이를 분석하여 우리춤 체조가 중년여성의 건강에 어떤 영향을 미치는지 알아보고 기초자료를 제공하고자 질적 연구방법으로 시도하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집

연구 참여자는 D시에 있는 우리춤 체조 학원과 복지시설에서 우리춤 체조를 1년 이상 배우고 한 주에 3회 이상 참석하고 있는 중년여성으로 하였다. 이는 우리춤 체조를 비롯한 생활운동을 최소 6개월 이상 규칙적으로 실시해야 행동의 유지단계로 효과가 나타난다는 범이론적 모형에 입각하여 선정하였다[14]. 갱년기 증상은 일반적으로 40대 후반에서 초기 증상이 나타나나 갱년기의 아급성 증상이나 만성 증상까지 잘 나타나는 50대 여성이 적절하다고 판단되어 50대 여성을 대상자로 선정하였다.

자료 수집은 2010년 4월 초부터 2010년 8월 말까지 진행되었다. 연구자가 무용학원과 복지시설에 찾아가 시설장의 동의를 구한 후 참여자들에게 연구의 목적과 필요성을 설명하고 이에 동의를 한 사람으로 선정하였다. 연구에 참여를 동의한 참여자에게는 연구 참여자의 권리와 면담자료를 연구 이외의 목적으로는 사용하지 않고 폐기할 것을 약속하고 윤리적 고려사항, 연구 참여 철회 가능성, 익명성 및 비밀보장을 설명 하였다. 자료수집 방법은 참여자가 원하는 경우 참여자의 집에서 만나거나 본인의 집을 공개하기 싫어할 경우 본인이 우리춤 체조를 배우는 학원에 남아서 면담내용을 녹음 하였다. 참여자의 동의를 얻어 면담 내용은 소형 녹음기에 녹음하였으며 참여자 자신의 의사표현이 녹음되는 것으로 인해 경직될 것을 우려하여 참여자와 자연스러운 대화를 이끌어 갔다. 면담에 방해를 받지 않는 시간을 선택하여 조용하고 안정된 분위기에서 대화의 깊이를 더해 갔다. 더 이상의 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 면담이 이루어졌으며 면담은 개방적인 질문형으로 주요 질문은 '갱년기 증상을 완화하기 위해 어떤 중재 방법을 이용하였습니까?', '우리춤 체조를 하게 된 동기가 무엇입니까?', '우리춤 체조의 효과는 무엇입니까?', '우리춤 체조를 추고 난 후 달라진 것은 무엇입니까?' 였다. 참여자들은 적극적으로 면담에 임하였으며 1시간 내지 2시간 정도 면담

[표 1] 연구 참여자의 일반적 특징

참여자	나이	우리춤 체조 학습기간	폐경연령	자녀수	학력	남편 유무	질병 과거력
1	55	2년 1개월	53	2남	고졸	유	
2	56	2년	55	1남 3녀	고졸	유	
3	58	1년 8개월	40	1남	대졸	유	
4	56	4년 3개월	54	2남	전문대졸	유	심한 두통
5	51	3년 7개월	50	1남 1녀	고졸	유	디스크 수술(45세)
6	54	1년 3개월	49	2남	중졸	유	오십견(47세)
7	57	1년 2개월	50	1남1녀	고졸	유	심한 요통(49세)
8	59	2년 1개월	51	2녀	중졸	유	관절염
9	53	1년 7개월	48	1남 2녀	대졸	유	

을 계속하였다.

참여자는 무작위 추출되었으며 9명 중 신체 각 부위의 통증으로 고통을 받은 사람이 4명이 포함되었다. 이들 모두 남편과 자녀들이 있는 평범한 가정주부들이다. 최종학력은 대졸 참여자가 3명이고 나머지 참여자 6명은 고졸로 높은 편이다. 우리춤 체조를 학습한 기간은 1년 2개월에서 4년 3개월로 참여자 모두 본인이나 가족의 권유로 우리춤 체조를 하게 되었다. 우리춤 체조를 배우게 된 동기는 다소의 차이는 있으나 대부분 갱년기 증상이 동기가 되어 시작하였다.

참여자는 9명으로 참여자의 일반 정보는 표 1에 제시된 내용과 같다.

2.2 연구 방법

개인의 경험에 중점을 두고, 있는 그대로를 발견하여 그 본질을 깊이 이해하여 분석하는 질적 연구방법으로 우리춤 체조를 지속적으로 추는 중년여성을 대상으로 갱년기의 건강 증진 변화를 중년 여성 자신의 입장에서 경험의 의미를 심층적으로 분석하는 질적 연구방법으로 접근하고자 하였다.

본 연구는 Lincoln & Guba가 제시한 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)의 4가지 기준에 따라 타당성과 신뢰도를 확립하고자 하였다[15].

사실적 가치를 확보하기 위해 참여자들의 표현을 그대로 수집하려고 노력하였고 참여자 9명에게 면담자료를 확인하게 한 후 연구자가 기술한 내용과 참여자 본인이 진술한 내용과 일치하는지 확인하게 한 후 동의를 얻었다. 적용성은 참여자 면담을 통해 더 이상의 새로운 자료가 나오지 않는 포화상태가 될 때까지 자료를 수집하고 분석하여서 독자로 하여금 개인의 상황에 따라 적용할 수 있는 가능성을 높이고자 하였다. 본 연구의 일관성을 유지하기 위해 연구자는 분석 결과를 질적 연구학회 평생회원이며 질적 연구를 하는 간호학과 교수 1인과 논의하여 연구 결과의 신뢰성을 높이고자 하였다. 중립성을 확보하기 위해 연구자는 참여자와 공감대를 형성하여 면담을 지속하였고 우리춤 체조에 대한 선입견이 자료분석이나 연구결과에 영향을 미치지 않도록 참여자를 객관적 입장에서 연구를 계속하였다.

2.3 분석 방법

분석방법은 질적 연구방법으로 분석하였으며 연구자들은 녹음된 테이프를 반복해서 들으면서 녹취록을 작성하여, 이를 반복해서 읽으며 의미 있는 내용을 찾고자 노력하였으며, 주제와 주제 모음을 분명히 하고자 다시 처음으로 돌아가서 의미를 확인하는 순환 과정을 거치며 현상학적 반성을 하였다. 자료분석은 다음과 같은 절차를 거쳐 분석하였다.

1단계에서는 면담내용을 녹취하여서 반복하여 듣고 읽었으며 의미 있는 내용을 발견하고자 노력하였다.

2단계는 중년여성의 갱년기 경험과 우리0춤 체조의 경험을 나타내는 의미 있는 문장이나 구에서 의미 있는 진술을 도출하였다.

3단계로 도출한 의미 있는 진술들을 연구자들의 의견을 나누어 일반적이고 추상적인 진술로 의미를 구성하였다.

4단계에서는 도출된 의미를 구성하여 주제 및 주제모음으로 묶었으며 이를 범주화하였다. 이 과정에서 의미 있는 진술로부터 도출된 의미가 원자료와 일치하는가, 주제들 간에 중복된 의미가 없는지를 연구자들과 함께 타당성을 검토하는 과정을 거쳐 의미를 구성하였다.

5단계에서 참여자의 체험을 분석한 자료를 주제에 따

라 총체적으로 기술하였다.

6단계는 본질적 주제에 대한 타당성 확인 과정으로 참여자 9명에게 연구자가 기술한 내용과 자신들의 경험이 일치하는지 확인을 하게 하고 동의를 받았다.

3. 연구결과

9명의 연구 참여자들로부터 도출된 우리춤 체조를 경험한 중년 여성의 경험의 의미를 분석한 결과 135개의 주제와 14개의 주제 모음이 도출되었으며, 도출된 주제 모음에서 '우리춤 체조를 건강증진 방법으로 선택함', '나도 모르게 변화된 건강', '변화된 신체상으로 생긴 자신감', '가족의 지지와 호응을 얻음' 등의 4개의 범주가 도출되었다.

3.1 범주 1. 우리춤 체조를 건강증진 방법으로 선택함

주제모음 1. 건강을 위한 새로운 도전

여성호르몬의 분비가 급격히 저하되어 각종 증상을 겪었던 참여자들은 재활병원과 통증크리닉, 침, 뜸, 물리치료 등 여러 방법으로 증상을 완화하려고 노력하다가 호전되지 않자 가족이나 친구의 권유로 우리춤 체조를 접하게 되었다. 우리춤 체조를 배우기 시작한 초기에는 나이가 많아 망설이기도 하였다. 그러나 점점 배워 갈수록 갱년기 증상이 완화되면서 통증을 잊게 되자 자신의 건강을 지키고 증진시키는 최선의 방법으로 결론지었다.

통증으로 살고 싶지 않을 정도로 고통스러워서 이곳저곳 안 다닌 데가 없어요. 병원, 침, 경락, 쑥뜸, 한의원 등 안 가본 데 없이 정말 너무 고생했어요. 그러다가 복지회관에 가서 우리춤을 알게 되었지요.(참여자 7)

주제모음 2. 템포가 빠르고 율동적으로 느낌

갱년기 증상으로 인한 통증을 완화하고 고통을 벗어나고자 우리춤 체조를 배우기 시작하다가 시간이 지나면서 우리춤 체조의 매력에 빠지게 되었다. 서양춤과는 달리 정신집중을 더 해야 하고 우리나라 고전무용보다는 템포가 빨라 율동적이고 지루하지 않아서 춤을 추는 동안은 마치 젊음을 되돌려 받는 시간 같이 느껴진다고 하였다.

우리 춤 체조를 추면서 느낀 것은 늘어진 춤이 아니고 굉장히 빠른 템포라는 것. 전통 한국무용보다는 빠른 템포가 있기 때문에 늘어져 가는 내 피부와 늘어져 가는 마음을 젊음으로 다시 끌어올려서 되돌려 와서 이 춤이 나한테는 유익하다고 생각해요.(참여자 3, 8)

주제모음 3. 강한 정신집중을 필요로 함

우리춤 체조의 장점 중의 하나는 춤을 추면서 다른 생각을 할 수 없을 정도로 집중해야 한다는 것이다. 댄스나 그 밖의 보급형 춤과 달리 외우는 순서가 쉽게 생각이 나지 않아서 집중을 해서 춤을 배워야 한다는 것이다. 그래서 연습도 많이 하게 되고 그래서 치매도 예방할 수 있다고 생각한다.

우리춤 체조는 외우기가 쉽지 않아요. 서양춤같이 동작이 반복되는 것이 아니고 동작이 다양해서 집중하지 않으면 금방 잊어 버려요. 어제 배운 것을 오늘 하려면 아무것도 생각이 안 나요. 그래서 배울 때 집중해야 하고 연습을 많이 해요. 연습도 많이 하게 되고 또 나이 들면 치매도 예방이 될 것 같아서 일석이조 같아요.(참여자 2)

한 번 배운 것이 바로바로 생각이 안 나요. 그래서 배울 때 집중을 해야 해요. 정신을 집중해서 배워야 기억을 할 수 있어요. 그래서 다른 것은 모두 잊어버리고 배울 수 있어요.(참여자 2, 9)

주제모음 4. 몸과 마음까지 움직이게 됨

몇몇 참여자들은 우리춤 체조를 추는데 있어서 가장 중요한 점은 춤동작과 호흡이 일치되는 것이라고 알고 있다. 그러나 배운 기간이 2년 정도 되어야 이 호흡을 터득한다고 하면서 몸과 호흡이 어우러질 때 근육이 강화될 뿐 아니라 마음 수련까지 된다고 하였다. 자세가 반듯해지고 호흡으로 인한 순환기와 호흡기 계통의 기관이 강화되어 심폐기능이 향상된다고 하였다.

우리 호흡법이 공처럼 굴리는 호흡법이 있거든요. 그런 것을 자꾸 하다 보니까 마음도 자꾸 정화가 되는 것 같고요. 마음 수련이 돼요. 인격적으로도 수련이 되는 것 같아요. 수양이 되고 육체와 정신이 같이 정화가 된다는 것을 느껴요.(참여자 4, 9)

주제모음 5. 근육과 호흡을 통한 운동임을 깨달음

참여자들은 우리춤 체조를 지속적으로 하는 경우 호흡과 근육운동을 통한 수련으로 점점 몸과 마음이 정화되듯이 안정되고 외모도 여성스러워진다는 것을 느낀다고 하였다. 격한 운동보다 근육이 섬세하게 움직여서 목선과 어깨선이 아름다워지고 팔을 곡선과 직선으로 움직이니

까 근육이 부드러워지면서 전체적인 신체의 흐름선이 유연해진다고 하였다.

우리춤 체조를 할 때 호흡을 하면 심폐기능도 좋아지고, 허리도 좋아지고 자태가 반듯해지잖아요. 호흡하는 것하고 동작하고 일치를 이루면 자세가 다 좋아져요. 호흡을 해도 하나만 하는 게 아니고 다 같이 하나가 돼야죠. 머리끝부터 올라가는 것을 잡아 당겨서 서서히 내려가야 하고. 시선도 밑에서부터 위로 올라가야죠.(참여자 2, 5)

3.2 범주 2. 나도 모르게 변화된 건강

주제모음 1. 삶이 즐겁고 마음이 밝아짐

참여자들은 50대 중년여성에 찾아온 갱년기 증상을 약물이나 통증완화요법, 물리치료 등으로 줄여 보고자 노력하다가 우리춤 체조를 추기 시작하면서 그 동안 겪었던 증상들이 서서히 사라지면서 어떤 약보다 좋은 치유가 되는 것을 깨달았다. 통증이 줄어들고 몸이 부드러워지면서 삶이 즐겁고 마음도 편안해지는 것을 느끼게 되었다. 마음이 편해지니 그동안 아팠던 증상들이 서서히 사라지게 되고 우리춤 체조 추는 것이 즐겁고 기다려지게 되었다.

즐겁게 치장하고 나가니까… 춤추러 가니까… 갈 때가 엄청 즐거워요, 기다리는 시간이. 춤추러 간다고 하면 시간 맞춰서 빨리 가야지 하는 생각이 들어요. 남보다 빨리 가게 되고, 저는 한 번도 안 빠져요. 춤 선생님이 개근상 줘야 한다고 하시더라고요.(참여자 1, 4)

주제모음 2. 고질적 증상들이 완화됨

아팠던 증상들이 사라지면서 잃었던 체력이 서서히 회복되어 몸의 움직임이 자유로워져서 유연하고 자세가 반듯하게 되어 자신도 모르는 사이 몸의 선이 예뻐진 것을 깨닫게 된다. 호흡도 좋아지면서 감기 등의 사소한 질병조차 걸리지 않게 되니 정신도 맑아지고 좋아졌다고 한다.

전에는 버스에서 내릴 때, 계단을 내려올 때 봉을 잡고 내렸어요. 그런데 그런 게 없어졌더라고요. 층계 내려올 때 무릎에 힘이 있더라고요, 어느 순간에. 그리고 팔뚝에 군살이 엄청 굵었어요. 순환이 안 되니까. 그러더니 군살이 조금씩 빠지는 느낌이 들어요. 거의 2년 돼 가니까 요즘 그런 것을 느껴요. 그리고 몸이 가볍다는 것도요. 정신적으로도 좋아지고 몸에 통증이 없어진 게 정말 신기한 것 같아요.(참여자 2, 3, 6)

주제모음 3. 몸의 자태가 좋아짐

우리춤 체조를 계속하니까 어깨선이 예뻐졌다는 말을 많이 듣는다고 한다. 게다가 배는 들어가고 탄력이 있게 되니까 전체적으로 균형이 있는 몸매로 바뀌게 되는 것이다.

호흡을 하다 보면 똥배가 저절로 들어가고요. 호흡법을 하다 보니까 몸이 다져지면서 자세가 굉장히 반듯해요. 이 무용을 하다 보면 하체의 힘이 굉장히 많이 생겨요. 중심을 잡고 무릎을 붙이면서 괄약근을 조이면서 호흡을 하니까 굉장히 하체가 튼튼해져요. 그러니까 다리가 오다리로 변형이 되는 것을 막아 주고요. 70이 넘으셨어도 척추를 반드시 세우고 무게 중심을 항상 가운데에 두고 춤을 많이 추기 때문에 허리가 반듯해요.(참여자 4)

주제모음 4. 점점 더 여성스러워짐

참여자들은 우리춤 체조를 계속 추다보니 우리의 정서에 잘 맞고 또 건강이 다른 치료법보다 좋아진다는 것을 깨닫고 앞으로 남은 생애 동안 이 체조를 계속하고자 한다. 노년을 활기차고 멋지게 보내고 싶은 욕구도 생기고 건강하게 보내고 싶고, 가장 바라는 것은 곱게 늙고 싶다는 의견들을 많이 내 놓았다. 주름이 생겨도 아름다워 보이게 늙고 싶다고 하였다. 그러한 수단으로 우리춤 체조는 최고의 방법이며 자기만족을 하는 삶을 살 수 있다고 하였다.

우리 나이에는 격한 운동도 어렵고 헬스도 하기 싫거든요. 근데 우리 춤은 굉장히 여성스러우면서도 몸의 꼭 움직여야 할 부분을 움직여 주니까 몸이 부드러워지고 성격도 진중해지고 차분해져요.(참여자 1, 9)

주제모음 5. 노년기를 준비하는 과정

처음에 우리춤 체조를 배울 때는 생각하지 못했는데 계속하다 보니 노년을 위해서는 가장 적절한 운동이며 여가활동이라고 생각을 하게 된다. 그래서 남은 기간에는 계속해서 우리춤 체조를 하고 싶어한다.

노년의 생각은… 주름살 지는 것은 나의 삶이 묻어나는 주름이고… 아름답게 살고 싶어요. 춤을 통한 진실한 삶의 아름다움. 그냥 겉모양의 아름다움이 아니라 내면의… 세월이 지나간 나만의 역사… 그것을 추구하면서 살고 싶어요. 그렇게 하기 위해 더 열심히 춤을 추고요.

그러면 건강이 따라 주겠죠.(참여자 1, 3)

3.3 범주 3. 변화된 신체상으로 생긴 자신감

주제모음 1. 마음이 열리고 정서적으로 안정됨

참여자들은 우리춤 체조를 열정적으로 배우면서 안정이 되고 서서히 마음의 문도 열리게 되었다. 내성적이었던 참여자의 성격이 외향적으로 바뀌고 자기표현이 명확해지고 사회 참여를 할 수 있는 기회가 많아지면서 자연스럽게 자신감을 갖게 되었다. 그래서 가족을 더 사랑하게 되고 잘 대해 주게 되었다고 진술하였다.

좁게 생각하는 것에서 좀 더 넓게 보는 것으로 바뀌었죠. 우리춤 체조로 복지시설과 시민을 위한 봉사도 많이 해요. 그러면서 생각하는 폭이 넓어지고 저 스스로 안정도 되고요.(참여자 3, 7, 9)

주제모음 2. 사회 참여의 기회가 생김

우리춤 체조의 수준이 어느 정도 궤도에 오르니 봉사할 기회가 생기게 되었다. 노인정이나 복지회관에 가서 무료로 공연을 하는 것이다. 노인들에게 즐거움을 주는 것에서 참여자들은 많은 기쁨을 얻게 되고 또 자신이 무대에 선다는 것에 한없는 기쁨을 누리게 되는 것이다. 남편도 참여자를 매우 자랑스럽게 생각하게 되었다.

복지시설에 가서 어르신들 가르치면 입구부터 어르신들이 반겨 주고 배우려고 하는 표정을 보고 두 시간 동안 가르치다 보면, 힘들 때도 있지만 항상 나올 때는 즐거운 피로감을 느끼죠. 순수하신 어르신들 좋아하시는 것 보고 저도 한없이 기쁘고요.(참여자 5, 6, 8)

주제모음 3. 삶에 자신감이 생김

우리춤 체조는 전신운동이 되지만 발 뒤꿈치를 들면서 움직일 때 단전호흡이 되면 회음체 근육을 강화시키는 작용도 있어서 부부간의 성생활도 증강시킨다. 참여자들은 성생활이 좋아져 중년임에도 질 분비물이 잘 분비되어 성생활에 불편이 없다고 하였다.

제가 사람들 보면 비비 꼬는 형이었어요. 소심하고 소극적이고 아무것도 못하는 내성적 성격이었어요. 지금은 우리 춤추고 활동을 많이 하니까 자신감이 생기고 앞에 나서서도 잘 하고. 무용할 때 항상 가운데 서고 웃는 것도 연습해요.(참여자 5, 8)

주제모음 4. 부부관계가 좋아짐

참여자들은 그 동안 주부로서 사회활동을 하지 않다가 우리춤 체조를 추면서 가정 밖으로 나와 봉사활동을 하게 되고 무대에 서면서 대인관계의 폭도 넓어지면서 그 동안 모르고 지냈던 사회생활을 통해 인생을 깨달아 간다고 하였다.

다른 것은 괄약근 운동을 해서인지 부부관계가 좋고요. 부부관계가 굉장히 좋습니다. 질 분비물도 잘 나오고 저는 한 번도 호르몬 약을 먹어 본 적이 없어요. 호르몬제 같은 종류는 전혀 안 먹어요.(참여자 4, 6)

3.4 범주 4. 가족의 지지와 호응을 얻음

주제모음 1. 자녀들이 만족해 함

인생의 늦은 시기에 새로운 세계에 도전하는 참여자를 초기에는 가족들이 반대하고 반신반의하였으나 시간이 지나면서 아프다는 호소가 줄어들고 가족들에게 더 열심히 챙겨 주고 봉사활동을 통해 무대에 서는 등 사회참여 활동이 증가하면서 또 다른 어머니의 모습 속에서 참여자들을 매우 자랑스럽고 만족스럽게 생각하게 되었다.

이 나이에 사회생활을 하니까 다들 다 좋아해요. 큰아들이 그러더라고요. 어머니가 활동하시니까 너무 행복하다고요. 아프다고 하면 괴롭고 할 텐데 자기 일에 집중할 수 있어서 너무 좋다고요. 노년도 준비되어 있고, 활동도 준비되어 있고요.(참여자 1, 5)

주제모음 2. 남편이 자랑스러워 함

나이가 들면서 젊음이 사라진 모습에서 다시 춤으로 활기를 찾으며 젊음도 찾게 되자 남편들은 아내를 자랑스러워 하면서 외출할 때도 동참하기를 바라고 회식자리에도 동석하기를 바랬다. 아내를 드러내 보이고 싶어 하는 것이다. 그래서 참여자들은 남편을 더욱 가깝게 느끼게 된다.

남편도 마누라가 무대에 서면 보기 괜찮으니까 너무 좋아하는 거예요. 자기 혼자 보기가 아까워서 친구들을 부르더라고요. 큰 공연할 때는 친구들 다 데리고 올 정도로 좋아해요.(참여자 4, 5)

주제모음 3. 가족화목의 고리 역할을 함

참여자들은 우리춤 체조가 전국적으로 확대되어 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 놀이가 되어 나이 많은 부부가 어울릴 수도 있고 손자 손녀와도 함께 출 수 있는 기회가

되기를 바랐다. 외국 문화에 밀려 사라져 가는 우리 놀이 문화에 대한 아쉬움과 더불어 가족과 함께 즐길 수 있는 문화로 발돋움하기를 바랐다.

우리춤에 진도아리랑이라는 것이 있는데 무용이 굉장히 단조로워요. 몇 가지가 반복되어 누구든지 배울 수가 있는데 이것을 가족에게 실험을 해보고 가정이 뭉칠 수 있는 춤이라는 것을 알게 되었죠. “아리 아리랑” 하고 리듬만 타면 되거든요. 그렇게 우리 춤을 우리가 활용을 많이 해야 된다는 거죠.(참여자 3, 6)

[표 2] 우리춤 체조를 적용한 중년여성의 건강 변화 경험

범주	주제모음	원자료
우리춤 체조를 건강증진 방법으로 선택함	건강을 위한 새로운 도전	* 병원, 침, 경락, 쑥뜸, 한의원 등 안 가본 데 없이 너무 고생했어요. 복지회관에 가서 우리춤을 알게 되었지요.
	템포가 빠르고 율동적으로 느낌	* 전통 한국무용보다는 빠른 템포가 있기 때문에 이 춤이 나한테는 유익하다고 생각해요.
	강한 정신집중을 필요로 함	* 정신을 집중해서 배워야 기억을 할 수 있어요. 그래서 다른 것은 모두 잊어버리고 배울 수 있어요.
	몸과 마음까지 움직이게 됨	* 호흡법이 공처럼 굴리는 호흡법이거든요. 그것을 자꾸 하다 보니까 마음도 정화가 되는 것 같고요. 인격적으로도 수련이 되는 것 같아요.
	근육과 호흡을 통한 운동임을 깨달음	* 우리춤 체조를 할 때 호흡을 하면 심폐기능도 좋아지고, 허리도 좋아지고 자태가 반듯해지잖아요
나도 모르게 변화된 건강	삶이 즐겁고 마음이 밝아짐	* 즐겁게 치장하고 나가니까… 춤추러 가니까… 갈 때가 엄청 즐거워요, 기다리는 시간이.
	고질적 증상들이 완화됨	* 전에는 버스에서 내릴 때, 계단을 내려올 때 봉을 잡고 내렸어요. 그런데 그런 게 없어졌더라고요. 층계 내려올 때 무릎에 힘이 있더라고요,
	몸의 자태가 좋아짐	* 호흡을 하다 보면 똥배가 저절로 들어가고요. 호흡법을 하다 보니까 몸이 다져지면서 자세가 굉장히 반듯해요.
	점점 더 여성스러워짐	* 우리 춤은 굉장히 여성스러우면서도 몸의 꼭 움직여야 할 부분을 움직여 주니까 몸이 부드러워지고 성격도 진중해지고 차분해져요.
	노년기를 준비하는 과정	* 노년의 생각은… 아름답게 살고 싶어요. 그냥 겉모양의 아름다움이 아니라 내면의…그렇게 하기 위해 더 열심히 춤을 추고요. 그러면 건강이 따라주겠죠
변화된 신체상으로 생긴 자신감	마음이 열리고 정서적으로 안정됨	* 좁게 생각하는 것에서 좀 더 넓게 보는 것으로 바뀌었죠. 우리춤 체조로 복지시설과 시민을 위한 봉사도 많이 해요.
	사회 참여의 기회가 생김	복지시설에서 어르신들이 반겨 주고 배우려고 하는 표정을 보고 힘들 때도 있지만 항상 즐거운 피로감을 느끼죠.
	삶에 자신감이 생김	* 소심하고 소극적이고 아무것도 못하는 내성적 성격이었어요. 지금은 우리춤추고 활동을 많이 하니까 자신감이 생기고 앞에 나서서도 잘 하고.
가족의 지지와 호응을 얻음	부부관계가 좋아짐	* 다른 것은 괄약근 운동을 해서인지 부부관계가 좋고요. 부부관계가 굉장히 좋습니다. 질 분비물도 잘 나오고요.
	자녀들이 만족해 함	* 큰아들이 어머니가 활동하시니까 너무 행복하다고요. 아프다고 하면 괴롭고 할 텐데 너무 좋다고요.
	남편이 자랑스러워 함	* 남편도 마누라가 무대에 서면 보기 괜찮으니까 너무 좋아하는 거예요. 큰 공연할 때는 친구들 다 데리고 올 정도로 좋아해요
	가족화목의 고리 역할을 함	* 진도아리랑이라는 것이 있는데 무용이 굉장히 단조로워요. 누구든지 배울 수가 있는데 이것을 가족에게 실험을 해보고 가정이 뭉칠 수 있는 춤이라는 것을 알게 되었죠.

4. 논의

본 연구는 우리춤 체조를 경험한 중년 여성을 대상으로 갱년기 증상과 건강증진에 미치는 효과에 대해 질적 방법으로 알아보고자 하였다. 본 연구의 주요 결과는 '우리춤 체조를 건강증진 방법으로 선택함', '나도 모르게 변화된 건강', '변화된 신체상으로 생긴 자신감', '가족의 지지와 호응을 얻음 등의 4개의 핵심범주로 도출되었다.

본 연구의 결과 우리춤 체조는 참여자의 갱년기 증상을 완화하고 건강을 증진시켜 주어 삶의 질을 높이고 사회 참여의 기회도 갖게 하며 가족에게도 긍정적 영향을 주어서 삶의 질이 변화되는 것을 보여 주고 있다.

연구에 참여한 몇몇 중년 여성들은 우리춤을 추기 전에 이미 오십견, 관절통, 불면증, 이유 없는 통증 증상을 경험하면서 이를 치료하기 위해 통증 크리닉이나 침, 뜸, 물리치료 등의 방법으로 증상 개선을 위해 노력하였으나 호전이 없어서 우리춤 체조를 접하게 되었고 이를 지속적으로 추면서 체력이 좋아졌고 이러한 증상들이 완화된 경험을 하였는데 이는 김란의 연구결과와 유사한 것으로 나타났다[12].

또한 우리춤 체조를 지속적으로 하여서 걷는 데 어려움이 있었던 참여자가 근력이 강화되어 걸을 수 있게 되고 호흡량이 증가하여 운동도 할 수 있게 되었는데 이는 한국무용이 유산소성 운동으로 심폐기능이 향상되고 근력이 강화된다는 연구 결과와 일치하였다[16, 17]. 참여자들의 우리춤 체조를 통한 통증완화 효과는 관절염이나 오십견 환자에게 타이치운동을 적용하거나 수중운동을 적용하여 증상이 호전하는 방법과 같은 맥락으로 통증 완화 효과를 가져 왔다[18, 19].

중년여성의 우울은 폐경으로 인한 생식 능력의 상실과 스트레스, 결혼적응도, 건강행위증진, 심리적 증상, 자아정체감 등이 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[20]. 참여자 대부분이 개인차는 있지만 기존의 연구에서와 같이 갱년기 우울증으로 고생을 하였는데 우리춤 체조의 참여를 통해 이를 극복하면서 삶이 즐거워지게 되었다. 우리춤 체조를 통해 제2의 인생을 살게 되었고, 갱년기라는 과도기적 상황을 긍정적으로 받아들이고 미래의 노년을 준비하는 자세로 바뀌게 된 것이다.

또한 참여자들은 우리춤 체조를 통한 봉사로 정서적 안정감을 찾게 되었고, 사회참여의 기회가 생기면서 소극적이던 성격에서 자신감 있는 삶으로 변화되었다. 이는 봉사가 우울을 감소시키고 삶의 질을 향상시킨다는 선행연구와도 일치한다[21]. 그로 인해 행복정도가 높은 것으로 나타나 갱년기 증상이 완화된 것으로 판단하였다는데 이 또한 갱년기 증상에 영향을 미치는 변인이 인생만족도, 성생활, 행복정도라고 보며 인생만족도가 높을수록, 성생활에 만족할수록, 행복정도가 높을수록 갱년기 증상이 낮은 것으로 나타난 것과 일치하였다[22].

참여자들은 우리춤 체조를 장기간 연습을 하므로 한국무용의 기본 호흡인 단전호흡을 조금씩 터득하게 되어 우리춤의 깊은 멋도 느끼게 되고 성생활에서도 예전보다 더 만족한다고 하였다. 이는 회음체를 강화시키기 위한 프로그램은 최소 골반저근 프로그램을 15-16주간 지속하여서 회음체를 강화시킬 수 있다는 이론과 일치하며 그로 인해 회음체와 주변 근육이 강화되어 성생활에 만족감을 가져온 것으로 볼 수 있다[23].

참여자들은 우리춤 체조를 수련하여서 신체적 변화 중 신체 선열이 고르게 되고, 군살이 빠지고 근육이 강화되며 늙음의 상징인 주름도 나만의 역사로 인식하였고, 내면의 아름다움을 추구하게 되었다. 즉, 참여자들이 노화를 자연스러운 것으로 받아들이고, 자신의 몸을 사랑할 수 있는 긍정적 신체상으로 변화됨을 보여 주고 있다.

중년기의 정신적 변화는 대부분 스스로 인식하지 못하고 질병화 되고 이러한 질병 원인 중 부부관계의 문제와 이와 관련된 스트레스가 큰 비중을 차지하며 이런 스트레스원은 우울 증상을 유발시키는데[24], 참여자들은 남편과 자녀가 우리춤 체조를 하는 것에 매우 협조적이며 아내와 어머니로서 인정받는 것으로 생각하고 있었다. 중년기는 역할의 감소로 배우자의 지지가 더욱 필요한 시기에 우리춤 체조라는 매개체를 통해 부부관계가 더욱 친밀해지고, 지지하는 마음이 더 커진 것으로 생각된다. 그래서 우리춤 체조가 가정을 화목하게 유지시키는 윤활유 역할을 한다고 보았다.

본 연구는 우리춤 체조가 중년여성의 신체적 측면과 정신적 측면, 사회적 측면의 건강 증진에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 보여 주었다. 우리춤 체조가 단순히 취미생활이 아니라 중년여성의 건강증진과 갱년기 증상 완화, 활기찬 생활로 변화하는 경험을 하게 되어 우리춤 체조의 중요성과 효과에 많은 의미를 두었다. 건강한 노년을 준비하는 첫 단계로 우리춤 체조를 활용하여 중년 여성의 건강증진 방법으로 적절한 중재 방법임을 밝혔다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 본다.

이러한 논의를 토대로 제언을 하면, 본 연구 참여자와 비슷한 연령대를 대상으로 한 우리춤 체조의 연구가 계속적으로 이루어지기를 바라고 범국민적 보급을 바라는 차원에서 다른 연령대의 대상자들에 대한 연구를 제언한다.

참고문헌

[1] Lobo R. A., "Treatment of the Postmenopausal Woman: Basic and Clinical Aspects". 2nd ed. Philadelphia, Williams Lippincott Company, Vol. 43, pp. 234-237, 1999.

[2] 대한산부인과학회, "부인과학", 서울, 대한산부인과학회, 2007.

[3] Anderson, D., & Posner, N., "Relationship between psychosocial factors and health behaviors for women experiencing menopause", Int Journal Nurse Pract, Vol. 8, pp. 256-273, 2002.

[4] 김영혜, 하은화, 신수진, "중년여성의 폐경증상과 삶의 질", 대한간호학회, 제33권, 제5호, pp. 601-608, 2003.

[5] 최명숙, "중년여성의 신체불만족, 우울과 섭식장애에 관한 연구", 여성건강간호학회지, 제8권, 제4호, pp. 570-582, 2002.

[6] Mitchell, E. S., & Wood, N. F., "Symptom experiences of midlife women: observations from the Seattle midlife women's health study", Maturitas, Vol. 25, No. 1, pp. 1-10, 1996.

[7] Schnare, S. M., "Complementary and alternative medicine: A Primer", Clinical Obstetrics Gynecology, Vol. 43, pp. 157-161, 2000.

[8] 박인숙, 박상철, 성상철, 한태륜, 이수향, 이지영, "노인건강증진을 위한 전통무 중심의 노인춤체조 개발과 보급", 상명대학교, 보건복지부, 2000.

[9] 박상철, 박인숙, 이지영, 이수향, "멋과 건강 21세기 시리즈Ⅰ 우리춤 체조 해맞이", 서울, 서울대학교 의학연구원 체력과학노화연구소, 2000.

[10] 이경숙, "한국무용을 이용한 춤 체조가 중노년여성의 건강관련체력 및 건강상태에 미치는 영향", 순천향대학교 대학원 박사학위논문, 2007.

[11] 구란영, 안나영, 장인현, "한국무용이 중년여성의 체지방률, 혈중지질 및 안정시 심박수에 미치는 영향", 한국 스포츠 리서치, 제17권, 제 1호, pp. 519-526, 2006.

[12] 김란, "우리춤 프로그램이 여성노인의 체력과 건강관련 삶의 질에 미치는 효과", 조선대학교 대학원 박사학위논문, 2000.

[13] 장문여, "우리춤 교육모형 '대덕밸리춤' 연구", 한국무용교육학회지, 제13권, 제1호, pp. 65-83, 2002.

[14] Prochesk a, J. O., & Diclemant e, C. C., "Stage of processes of self change of smoking, Toward an integrative model", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 56, pp. 520-528, 1993.

[15] Lincoln, Y. S., & Guba, E. G.,. "Naturalistic Inquiry", Beverly Hills, CA, 1995.

[16] 김순경, 김태운, "우리춤 체조가 폐경기여성을 대상으로 한 유산소성 운동으로서의 효과", 한국무용연구, 제26권, 제1호, pp. 155-171, 2009.

[17] 이상민,. "12주간의 저강도 운동 프로그램이 농촌 여성노인의 일상생활체력과 삶의 질에 미치는 영향", 경희대학교 대학원 박사학위논문, 2006.

[18] Hartman, C. A., Manos, T. M., Winter, C., Hartman, D. M., Li, B., & Smith, J. C., "Effects of T'ai Chi training on function and quality of life indicators in older adults with osteoarthritis". Journal of the American Geiatrics Society, Vol. 48, No. 12, pp. 1553-1559, 2000.

[19] Hinman, R. S., Heywood, S. E., & Day, A. R., "Aquatic physical therapy for hip and knee osteoarthritis: results of a single-blind randomized controlled trial", Physical Therapy, Vol. 87, No. 1, pp. 32-43. Naturalistic Inquiry. Beverly Hills, CA, 2007.

[20] 변외진, 김춘경, "중년여성의 우울 관련변인에 관한 연구", 대한가정학회지, 제44권, 제7호, pp. 125-139, 2006.

[21] 김순자, "중년여성의 자원봉사활동이 우울과 삶의 질에 미치는 영향", 동양대학교 대학원 석사학위논문, 2009.

[22] 김남진, "중년여성의 갱년기 증상과 운동수행 정도 및 주관적 건강상태와의 관련성 연구", 보건교육ㆍ건강증진학회지, 제19권, 제1호, pp. 133-147, 2000.

[23] 벨라쥬 여성의학연구소,. "여성요실금 임상매뉴얼", 서울: 벨라쥬 여성의학연구소, 2007.

[24] 권정혜, "지각된 배우자의 비판과 우울", 한국심리학회지:임상, 제19권, 제4호, pp. 694-712, 2000.

이 주 영(Ju-Young Lee) **[정회원]**

- 2005년 2월 : 충남대학교 대학원 간호학 석사
- 2010년 2월 : 충남대학교 대학원 간호학 박사
- 2010년 2월 ~ 현재 : 대전보건대학 간호과 겸임교수

<관심분야>
건강증진, 자가간호

한 진 숙(Jin-Sook Han) **[정회원]**

- 1993년 2월 : 충남대학교 대학원 간호학 석사
- 2001년 8월 : 충남대학교 대학원 간호학 박사
- 1995년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 간호학과 교수

<관심분야>
여성건강, 미혼모