

중년여성의 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 미치는 영향: 건강과 생활만족의 매개효과

서영*

조선대학교 공연예술무용과 교수

The Effects of Middle-Aged Women's Participation Motivation in Korean Dance on Successful Aging: The Mediating Effects of Health and Life Satisfaction

Young Seo*

Professor, Dept. of Performing Arts and Dance, Chosun University

요약 본 연구 목적은 중년여성을 대상으로 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 미치는 영향을 실증적으로 분석하는 것이다. 이 관계에서 건강과 생활 만족이 매개변수로 작용하는지를 통합적으로 검증하고자 한다. 연구방법은 설문조사에 참여한 중년 여성 총 355명을 대상으로 하였고, 자료처리는 SPSS Ver. 23.0 프로그램으로 하였다. 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 성공적 노화에 영향을 미치는 상대적 기여도가 제일 높은 참여동기 요인은 즐거움이고, 다음으로 기술성취, 사교지향, 건강지향으로 확인되었다. 둘째, 정신적 건강은 사교지향, 기술성취, 즐거움 동기에서 부분매개효과가 확인되었고, 건강지향 동기에서는 완전매개효과가 확인되었다. 셋째, 사회적 건강은 기술성취 동기와의 관계에서만 부분매개효과가 확인되었다. 넷째, 신체적 건강은 기술성취, 즐거움 동기에서 부분매개효과가 확인되었고, 건강지향 동기에서 완전매개효과가 확인되었다. 다섯째, 생활만족은 사교지향, 기술성취, 즐거움 동기에서 부분매개효과가 확인되었고, 건강지향 동기에서 완전매개효과로 확인되었다. 본 연구는 기존의 성공적 노화 연구가 주로 의료적·신체적 측면에 집중하였던 한계를 넘어, 문화예술 활동이 노화 과정에 미치는 긍정적 영향을 규명했다는 점에서 학문적 의의가 있다. 이를 통해 한국무용은 단순한 예술활동을 넘어 고령화 사회에서 삶의 질 향상과 성공적 노화를 촉진하는 핵심적 복지 전략으로 자리매김할 수 있을 것이라 기대한다.

주제어 : 성공적 노화, 참여 동기, 건강, 생활 만족, 중년 여성

Abstract The purpose of this study is to empirically analyze the effects of participation motivation in Korean dance on successful aging among middle-aged women. Specifically, it aims to comprehensively verify whether health and life satisfaction act as mediating variables in the relationship between participation motivation and successful aging. A total of 355 middle-aged women participated in the survey, and the data were analyzed using SPSS Ver. 23.0. The main results are as follows. First, among participation motivation factors, enjoyment had the greatest relative contribution to successful aging, followed by skill achievement, social orientation, and health orientation. Second, mental health showed partial mediating effects in relation to social orientation, skill achievement, and enjoyment motivations, while a full mediating effect was observed for health orientation. Third, social health exhibited a partial mediating effect only in relation to skill achievement. Fourth, physical health demonstrated partial mediating effects in relation to skill achievement and enjoyment motivations, and a full mediating effect for health orientation. Fifth, life satisfaction revealed partial mediating effects in relation to social orientation, skill achievement, and enjoyment motivations, while a full mediating effect was confirmed for health orientation. This study holds academic significance in that it goes beyond the limitations of previous successful aging research, which primarily focused on medical and physical aspects, by identifying the positive effects of cultural and artistic activities on the aging process. These findings suggest that Korean dance, beyond being a mere artistic activity, can serve as a vital welfare strategy to enhance quality of life and promote successful aging in an aging society.

Key Words : Successful Aging, Participation Motivation, Health, Life Satisfaction, Middle-aged Women

본 논문은 2025학년도 조선대학교 학술연구비 지원을 받아 작성되었음

*교신처 : 서영(sydance@naver.com)

접수일 2025년 09월 10일 수정일 2025년 10월 13일 심사완료일 2025년 10월 19일

1. 서론

현대사회는 인구 고령화가 가속화됨에 따라 단순한 생존을 넘어 삶의 질을 증시하는 건강한 노화, 즉 성공적 노화(successful aging)에 대한 관심이 증가하고 있다. 특히 여성은 남성보다 평균 기대수명이 높음에도 불구하고 건강수명의 차이로 인해 노년기 삶의 질 저하 문제를 더 많이 경험하는 집단으로 지적된다[1]. 특히 중년기 이후 삶의 질 향상과 노년기의 주체적 삶에 대한 관심이 확대되고 있다. 여성의 경우 평균 기대수명은 꾸준히 증가하는 반면, 건강수명과 격차도 커지고 있는 실정이다. 이러한 현실은 단순한 생존을 넘어 삶의 질 중심의 건강한 노화(successful aging)를 위한 개인적·사회적 전략의 필요성을 강조한다.

성공적 노화란 단지 질병이 없고 활동적이며 기능적 능력을 유지하는 것을 넘어, 심리적 안녕감과 사회적 유대, 삶의 만족을 포함한 총체적 개념이다[2,3]. 이에 따라 중년기 여성들이 신체적 건강뿐 아니라 심리적 안정과 자아실현을 동시에 추구할 수 있는 문화예술 기반의 활동이 주목받고 있으며, 그 중 한국무용 참여는 전통예술과 신체활동을 통합한 독창적인 영역으로써, 중년여성의 전인적 건강 증진에 기여할 수 있는 이상적인 수단이다.

이러한 배경 속에서 신체적 건강뿐 아니라 정서적 안정, 자아실현, 사회적 유대까지 포괄하는 접근이 가능한 활동으로 문화예술 참여의 중요성이 부각되고 있으며, 그중 한국무용은 신체활동과 예술적 표현이 결합된 복합적인 참여 동기를 제공하는 유의미한 매체로 평가된다.

무용은 유산소 운동과 유연성 훈련을 통해 신체기능을 향상시키는 동시에, 창의적 표현과 정서적 해소, 공동체 활동을 통해 심리적·사회적 웰빙을 증진시키는 다차원적 효과를 가진다. 무용 참여는 고령자의 인지능력 유지에 효과적이며[4], 또한 무용이 고령자의 신체적·정신적 건강에 긍정적 영향을 미친다고 하였다[5]. 이와 같은 연구는 무용이 단순한 신체 운동을 넘어, 노화 과정에서 요구되는 전인적 건강관리에 기여할 수 있음을 보여준다.

더욱이 한국무용은 단순한 운동이 아니라 정서적 표현, 음악적 리듬감, 공동체적 유대, 심미적 체험이 복합적으로 이루어지는 예술적 행위로, 참여자의 자존감과 생활만족, 사회적 소속감 증진에 기여한다. 특히 중년기 여성에게 있어 한국무용은 사회적 관계를 형성하고, 정체성을 재확립하며, 심리적 안정과 건강을 유지하는 데 유의미한 역할을 수행할 수 있다[6,7].

특히 무용 참여의 동기는 활동의 지속성과 몰입 수준

을 결정하는 심리적 요인으로서, 자아실현, 사회적 유대감 형성, 성취욕구, 건강관리 등 다양한 내·외적 요소를 포함한다[8]. 중년여성의 경우 갱년기, 자녀의 독립, 직장 또는 사회적 역할의 변화 등으로 정체성의 재정립이 필요한 시기에 있으며, 이 시점에서의 예술적 자기표현과 공동체적 참여는 삶의 생활만족도 향상 및 심리적 회복 탄력성 증진에 기여할 수 있다. 사교댄스 참여가 개인의 정체성 유지, 자존감 향상, 주관적 행복 증가에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였다[9].

생활만족(life satisfaction)은 개인의 삶 전반에 대한 인지적 평가를 의미하며, 이는 건강, 사회적 관계, 성취감 등과 밀접하게 관련된다. 창의적 무용 활동이 노인의 삶에 만족도를 향상시키는 효과가 있다고 밝혔으며[10], 이는 무용이 참여자의 심리적 안녕감 및 긍정적 정서에 기여함을 시사한다. 이러한 관점에서 무용 참여는 개인의 삶에서 생활만족을 증진시켜 궁극적으로 성공적 노화로 이어지는 중요한 경로가 될 수 있다.

성공적 노화는 단순히 질병이 없는 상태를 의미하는 것이 아니라, 신체적 기능의 유지와 정신적 안정, 자율적 생활과 사회적 관계의 지속, 그리고 삶에 대한 긍정적 태도가 조화를 이루는 상태를 포괄한다. 최근에는 성공적 노화가 고령사회의 건강복지정책에서 핵심적 개념으로 자리매김하고 있으며, 그 실현을 위해 다양한 사회적 개입이 요구된다. 운동 참여 만족도가 성공적 노화에 유의한 영향을 미친다고 하였으며[1], 운동 및 문화예술 활동의 참여 동기와 지속성이 고령자의 삶의 질에 영향을 미친다는 점을 검증하였다.

기존 연구들은 무용 참여가 고령자의 건강 및 정서적 안정에 긍정적인 영향을 미친다는 점에 주목해 왔으나, 한국무용이라는 전통문화 기반 활동을 중심으로 참여동기, 건강, 생활만족, 성공적 노화 간의 구조적 관계를 종합적으로 분석한 연구는 매우 제한적이다. 대부분의 선행연구는 개별 변수 간의 상관관계나 질적 접근에 머무르고 있어, 이들 변수가 어떠한 경로를 통해 성공적 노화에 영향을 미치는지를 설명하는 데 한계가 있다. 특히 한국무용의 문화예술적 가치와 전통성, 그리고 참여자에게 제공되는 심미적 경험이 중년여성의 정체성 강화 및 자존감 회복에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 정량적 분석은 거의 이루어지지 않았다.

기존 선행연구들은 무용 활동이 중년여성의 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 기여한다고 연구[11,12], 한국무용이 신체적 균형 능력 및 우울감 완화에 효과적이라는 연구[11,13] 등과 같이 무용 참여가 건강 및 정서적

안정에 긍정적 영향을 미친다는 결과를 다수 제시해왔다.

그러나 대부분의 연구가 단편적 변수 간의 상관관계에 집중하거나 단일 매개변수를 설정한 데 반해, 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 미치는 인과적 영향과 그 과정에서의 건강과 생활만족의 매개효과를 통합적으로 분석하는 차별성 연구가 필요한 시점이다. 또한, 전통예술인 한국무용의 문화·사회적 가치를 노년기 삶의 질 향상과 연계시켜 탐색함으로써, 예술 활동의 공공성과 실천 가능성에 대한 학술적 연구가 필요하다.

본 연구 목적은 중년여성을 대상으로 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 미치는 영향을 실증적으로 분석하는 것이다. 이 관계에서 건강과 생활만족이 매개변수로 작용하는지를 통합적으로 검증하고자 한다. 이러한 연구를 통하여 한국무용의 참여 동기가 중년여성의 성공적 노화에 미치는 긍정적 영향을 규명함으로써, 한국무용을 활용한 중년여성의 문화예술 기반 건강복지 프로그램의 개발과 확산에 학술적, 정책적 기여를 하고자 한다.

2. 연구 설계 및 방법

2.1 연구 대상

연구대상은 한국무용을 하고 있는 만35세 이상 중년 여성을 대상으로 편의표본추출(convenient sampling)하여 모집단을 선정하였다. 중년 여성의 연령기준은 다양하지만, 본 연구에서는 [14,15]의 연구를 기반으로 한 연령기준으로 사회적, 생리적, 심리적 상태에 변화를 가져오는 전환의 연령층인 만35세에서 60세로 정의하였다.

연구방법은 설문조사를 하였으며, 조사는 2025년 3월 1일부터 3월 30일까지 만35세에서 60세 이하 중년 여성을 대상으로 연구의 목적과 필요성을 설명한 후에 설문조사를 진행하였다. 총360명이 설문조사에 참여하였고, 중복응답 등의 불성실한 응답은 제외하였다. 최종적으로 중년 여성 총355명의 대상자를 연구 분석에 사용하였다.

〈Table 1〉은 참여한 중년 여성의 특성을 제시하였다.

한국무용참여 경력은 1년 이하 75명, 2-3년 이하 81명, 4-6년 이하 69명, 7-9년 이하 38명, 10년 이하 92명이다.

〈Table 1〉 Characteristics of Research Subjects

(N=355)

Category		N	%
Age	Age 35-40	108	30.4
	Age ≤ 50	142	40.0
	Age ≤ 60	105	29.6
Years of Participation	≤ 1 year	75	21.1
	2-3 years	81	22.8
	4-6 years	69	19.4
	7-9 years	38	10.7
	≥ 10 years	92	25.9

2.2 조작적 정의 및 조사도구

2.2.1 참여동기의 조작적 정의 및 조사도구

참여동기는 개인이 한국무용 활동에 참여하게 되는 내적·외적 요인으로, 기존 스포츠 및 무용 참여 동기에 관한 선행연구[3,16,17]를 토대로 사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향의 네 가지 하위요인으로 구분하였다.

사교지향은 무용 활동을 통해 인간관계를 형성하고 사회적 교류와 소속감을 충족하려는 동기로 정의한다. 기술성취는 한국무용의 동작 및 표현 기술을 습득하고 자기 성취를 달성하려는 동기이다. 즐거움은 무용 활동 자체에서 얻는 재미와 긍정적 정서를 경험하려는 참여 의지이다. 건강지향은 무용 활동을 통해 일상의 활력과 심리적 안정감을 유지하며, 전반적인 삶의 균형과 웰빙을 추구하려는 참여동기이다.

따라서 본 연구에서는 한국무용 참여동기는 한국무용 참여동기는 중년여성이 한국무용 활동을 통해 사회적 교류, 기술적 성취, 즐거움, 건강 증진 등 다양한 욕구를 충족하고자 하는 내적·외적 동기를 의미한다. 즉, 한국무용 참여동기는 개인의 심리적 만족과 삶의 질 향상을 추구하는 적극적 행동의 원동력으로 정의한다.

한국무용 참여자의 동기를 측정하기 위해 사교지향, 기술지향, 즐거움, 건강지향의 심리적 요인을 설문문항으로 하여 조사도구를 구성하였다.

참여동기의 조사도구는 [18]의 연구를 기반으로 하여 연구한 [3,17,19,20]의 설문문항을 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 설문문항은 사교지향 4문항, 기술성취 4문항, 즐거움 4문항, 건강지향 4문항이다. 모든 문항은 리커트 5점 척도로서 척도가 높을수록 긍정적으로 인식하도록 하였다.

2.2.2 건강의 조작적 정의 및 조사도구

건강은 참여자가 주관적으로 지각하는 자신의 건강 상태를 의미하며, 건강 개념 및 선행연구 [21,22,23,24]를 토대로 정신적, 사회적, 신체적 차원으로 구분하였다. 정신적 건강은 정서적 안정, 스트레스 해소, 긍정적 사고와 자기 수용과 같은 심리적 건강에 대한 자각이다. 사회적 건강은 대인관계의 원활함, 사회적 지지 경험, 사회적 역할 수행 능력에 대한 인식이다. 신체적 건강은 체력, 신체 기능, 유연성, 활력 등 신체적 상태에 대한 주관적 평가이다.

따라서 본 연구에서는 한국무용 참여자가 지각하는 정신적, 사회적, 신체적 건강의 수준을 자기보고식 척도로 조사도구를 구성하여 측정하였다.

건강의 조사도구는 [21]의 연구를 기반으로 하여 연구한 [23,24]의 설문문항을 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 설문문항은 정신적 건강 5문항, 사회적 건강 5문항, 신체적 건강 5문항이다. 모든 문항은 리커트 5점 척도로서 척도가 높을수록 긍정적으로 인식하도록 하였다.

2.2.3 생활만족의 조작적 정의 및 조사도구

생활만족은 개인이 자신의 현재 삶 전반에 대해 가지고 있는 만족감의 수준을 나타내며, 삶의 여러 측면에 대한 긍정적 평가를 포함한다. 성공적 노화 연구에서 삶의 만족이 핵심 지표로 활용된 선행연구[25,26]를 토대로 하였다.

생활만족의 조사도구는 [19,24,27]의 설문문항을 기반으로 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 모든 문항은 리커트 5점 척도로서 척도가 높을수록 긍정적으로 인식하도록 하였다.

2.2.4 성공적 노화의 조작적 정의 및 조사도구

성공적 노화는 [28]의 모델을 기반으로 조작적으로 정의된다. 질병 또는 장애의 부재, 높은 인지적 및 신체적 기능 유지, 사회적·생산적 역할에의 적극적 참여를 포함한다. 최근 선행연구[25,26,29]에는 생활만족, 삶의 질, 정서적 웰빙 등 정서적 요소도 성공적 노화에 포함되어야 할 요소로 제안되고 있다.

따라서 본 연구에서는 참여자의 성공적 노화를 측정하기 위해 자율적인 삶, 자기완성 지향, 적극적인 인생 참여 요인을 설문문항으로 하여 조사도구를 구성하였다.

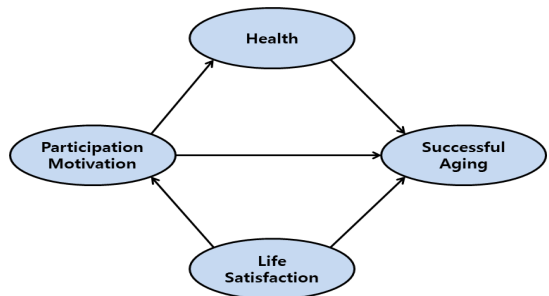
성공적 노화의 조사도구는 [3,20]의 설문문항을 기반으로 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 설문문항은 자율

적인 삶 5문항, 자기완성 지향 5문항, 적극적인 인생참여 5문항이다. 모든 문항은 리커트 5점 척도로서 척도가 높을수록 긍정적으로 인식하도록 하였다.

2.3 연구 가설

본 연구는 중년여성의 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 이 과정에서 건강과 생활만족이 매개효과를 갖는지를 검증한다.

이를 위한 연구모형은 [Fig. 1]과 같이 제시하였다.



[Fig. 1] Research Model

위 연구 모형을 기반으로 다음의 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 중년여성의 한국무용 참여 동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)은 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 중년여성의 한국무용 참여 동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)은 정신적 건강을 매개하여 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 중년여성의 한국무용 참여 동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)은 사회적 건강을 매개하여 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 중년여성의 한국무용 참여 동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)은 신체적 건강을 매개하여 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 5. 중년여성의 한국무용 참여 동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)은 생활만족을 매개하여 성공적 노화에 영향을 미칠 것이다.

2.4 변수의 타당도 분석 결과

2.4.1 참여동기의 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

〈Table 2〉의 분석 결과, 참여동기는 사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향의 4개 요인으로 독립적으로 분류되었다. 각 요인의 분산 설명력은 사교지향 20.324%, 기

술성취 19.623%, 즐거움 19.184%, 건강지향 16.132%로 나타나, 전체적으로 측정도구가 참여동기의 주요 구성요인을 효과적으로 반영하고 있음을 보여준다. 이는 각 요인이 고유한 특성을 지니면서도 한국무용 참여동기의 다차원적 구조를 잘 설명하고 있음을 의미한다.

또한 신뢰도 분석 결과, 사교지향(.899), 기술성취(.903), 즐거움(.917), 건강지향(.799)의 Cronbach's α 값이 모두 기준치(0.7 이상)를 상회하여 측정 항목 간 내적 일관성이 확보된 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용한 참여동기 측정도구가 각 하위요인을 안정적이고 신뢰성 있게 측정하고 있음을 의미한다.

〈Table 2〉 Validity Analysis Results of Participation Motivation Factors

Factor	Ingredient				Variance (%)	Cronbach Alpha
	①	②	③	④		
① Social Orientation	a1	.711			20.324	.899
	a2	.807				
	a3	.802				
	a4	.775				
② Skill Achievement	a5		.757		19.623	.903
	a6		.779			
	a7		.802			
	a8		.742			
③ Enjoyment	a9			.764	19.184	.917
	a10			.817		
	a11			.673		
	a12			.812		
④ Health Orientation	a13			.770	16.132	.799
	a14			.800		
	a15			.803		
	a16			.574		

2.4.2 건강의 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

〈Table 3〉의 분석 결과, 건강은 정신적 건강, 사회적 건강, 신체적 건강의 3개 요인으로 명확히 분류되었다. 각 요인의 분산 설명력은 정신적 건강 30.076%, 사회적 건강 26.751%, 신체적 건강 24.192%로 나타나, 측정도구가 건강의 다차원적 구조를 효과적으로 반영하고 있음을 보여준다. 이는 건강이 단일 차원이 아닌 정신적 안정, 사회적 관계, 신체적 기능 유지 등 다양한 측면에서 구성된 복합적 개념임을 시사한다.

또한 신뢰도 분석 결과, 정신적 건강(.942), 사회적 건강(.937), 신체적 건강(.932)의 Cronbach's α 값이 모두 매우 높은 수준으로 나타나, 각 요인을 구성하는 문항들이 높은 내적 일관성을 지니고 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용한 건강 측정도구가 신뢰성과 타당성을 충분히 확보하고 있음을 의미한다.

〈Table 3〉 Validity Analysis Results of Health Factors

Factor	Ingredient			Variance (%)	Cronbach Alpha
	①	②	③		
① Mental Health	b1	.729		30.076	.942
	b2	.827			
	b3	.803			
	b4	.784			
	b5	.757			
② Social Health	b6		.566	26.751	.937
	b7		.836		
	b8		.855		
	b9		.861		
	b10		.839		
③ Physical Health	b11		.756	24.192	.932
	b12		.846		
	b13		.796		
	b14		.626		
	b15		.639		

2.4.3 재미의 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

〈Table 4〉와 같이 재미(성취감, 사회적 함양, 신체정신적 건강)는 1개 요인으로 분류되었다. 요인의 분산은 생활만족 69.761%이고, Cronbach Alpha 값을 활용한 신뢰도는 .886로 양호한 것으로 확인되었다.

〈Table 4〉 Validity Analysis Results of Life Satisfaction Factors

Factor	Ingredient	Variance (%)	Cronbach Alpha	
	①			
① Life Satisfaction	c1	.614	69.761	.886
	c2	.673		
	c3	.728		
	c4	.735		
	c5	.782		

2.4.4 성공적 노화의 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

〈Table 5〉의 분석 결과, 성공적 노화는 자율적인 삶, 자기완성 지향, 적극적 인생 참여의 3개 요인으로 구분되었다. 각 요인의 분산 설명력은 자율적인 삶 24.946%, 자기완성 지향 23.692%, 적극적 인생 참여 22.888%로 나타나, 성공적 노화가 단일 차원이 아닌 다차원적 개념으로 구성되어 있음을 보여준다. 이는 성공적 노화가 단순한 신체적 건강의 유지에 그치지 않고, 자율성과 자기실현, 사회적 참여 등 다양한 삶의 영역에서 긍정적 변화를 추구하는 통합적 과정임을 의미한다.

또한 신뢰도 분석 결과, 자율적인 삶(.914), 자기완성

지향(.901), 적극적 인생 참여(.873)의 Cronbach's α 값이 모두 기준치(0.7 이상)를 상회하여 높은 내적 일관성을 보였다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용한 성공적 노화 측정도구가 각 하위요인을 신뢰성 있게 측정하고 있으며, 연구모형의 분석에 적합한 수준의 신뢰도와 타당도를 확보하고 있음을 의미한다.

<Table 5> Validity Analysis Results of Successful Aging Factors

Factor	Ingredient			Variance (%)	Cronbach Alpha
	①	②	③		
① Autonomous Life	d1	.748		24.946	.914
	d2	.755			
	d3	.767			
	d4	.785			
	d5	.730			
② Self-Actualization Orientation	d6		.713	23.692	.901
	d7		.736		
	d8		.780		
	d9		.722		
	d10		.675		
③ Active Life Participation	d11		.827	22.888	.873
	d12		.814		
	d13		.799		
	d14		.596		
	d15		.579		

2.5 분석 방법

참여자의 특성은 빈도분석으로 하였고, 변수의 타당도 분석은 탐색적 요인분석, 신뢰도분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석에서 측정도구의 구성타당성 확보를 확인하기 위해 각 요인의 분산 설명력을 확인하였고, 신뢰도 분석에서 문항 간 내적 일관성 검증을 위해 Cronbach's α 값이 기준치를 상회하는지를 확인하였다.

가설의 검증은 다중회귀분석, 3단계 매개회귀분석, 차이분석을 실시하였다. 회귀모형의 독립성 검증을 위해 오차항 간의 자기상관 존재 여부를 판단하는 지표로 Durbin-Watson 값이 2에 근접할수록 잔차의 독립성이 확보되었는지를 확인하였다. 또한 통계값(t)은 각 독립변수가 종속변수에 미치는 영향의 유의성을 검증하기 위해 유의수준($p < .05$)에서 t 값이 1.96 이상의 기준치를 초과하면 해당 변수가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 해석하였다.

자료처리는 SPSS Ver. 23.0 프로그램으로 실시하였고, 통계적 유의수준(p)을 95% 미만에서 하였다.

3. 분석 결과

3.1 체형 요인이 가치에 미치는 영향 분석 결과

<Table 6>은 가설 1의 중년여성의 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)이 성공적 노화에 미치는 영향을 검증한 결과, R^2 (adj. R^2)값은 .225(.215), 공차한계값은 1.0을 초과하지 않았으며, Durbin-Watson 값은 1.814로 회귀모형에 문제가 없는 것으로 나타났다.

영향 관계를 구체적으로 설명하면, 사교지향이 성공적 노화에 미치는 영향($\beta=.244, t=6.172, p=.000$)은 정(+)의 관계가 있는 것으로 확인되었다. 기술성취가 성공적 노화에 미치는 영향($\beta=.254, t=6.119, p=.000$)은 정(+)의 관계가 있는 것으로 확인되었다. 즐거움이 성공적 노화에 미치는 영향($\beta=.402, t=9.387, p=.000$)은 정(+)의 관계가 있는 것으로 확인되었다. 건강지향이 성공적 노화에 미치는 영향($\beta=.102, t=3.123, p=.002$)은 정(+)의 관계가 있는 것으로 확인되었다.

위 결과는 중년여성의 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여준다. 특히 즐거움, 기술성취, 사교지향, 건강지향 순으로 영향력이 높게 나타나, 무용 참여가 심리적 만족과 자기성취를 통해 성공적 노화를 촉진하는 주요 요인임을 의미한다.

<Table 6> Analysis Results of the Effect of Participation Motivation on Successful Aging

Factor	β	t	p	Tolerance Limit
Social Orientation	.244	6.172	.000	.475
Skill Achievement	.254	6.119	.000	.432
Enjoyment	.402	9.387	.000	.407
Health Orientation	.102	3.123	.002	.693
Durbin-Watson	1.814			
R^2 (adj. R^2)	.739(.736)			

Dependent Variable: Successful Aging

3.2 건강 요인의 매개효과 분석 결과

3.2.1 정신적 건강의 매개효과 분석 결과

<Table 7>은 가설 2의 중년여성의 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 정신적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 영향을 검증하였다.

구체적인 분석결과는 다음과 같다.

1단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 정신적 건강에 미치는 영향을 통계값(t)으로

확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 2.517($p=.012$), 기술성취의 통계값(t)은 3.666($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 3.270($p=.001$), 건강지향의 통계값(t)은 3.292($p=.001$)로 나타났다.

2단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 성공적 노화에 미치는 영향을 통계값(t)값으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 6.172($p=.000$), 기술성취의 통계값(t)은 6.119($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 9.387($p=.000$), 건강지향의 통계값(t)은 3.123($p=.002$)로 나타났다.

이처럼 1단계와 2단계에서 3단계 매개회귀분석의 조건을 충족한 참여동기의 하위요인은 사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향으로 확인되었다.

3단계에서 정신적 건강이 성공적 노화에 미치는 영향의 통계값(t)은 10.133($p=.000$)로 매개회귀분석의 조건을 충족하였고, 설명력(R^2)은 .799(79.6%)이다.

3단계에서 사교지향이 정신적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 5.598($p=.000$)로 정신적 건강은 부분매개효과가 나타났다. 기술성취가 정신적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 4.873($p=.000$)로 정신적 건강은 부분매개효과가 나타났다. 즐거움이 정신적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 8.760($p=.000$)로 정신적 건강은 부분매개효과가 나타났다. 건강지향이 정신적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 1.738($p=.000$)로 정신적 건강은 완전매개효과가 나타났다.

위의 결과는 중년여성의 한국무용 참여동기가 정신적 건강을 통해 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여준다. 특히 사교지향, 기술성취, 즐거움은 정신적 건강의 부분매개효과, 건강지향은 완전매개효과를 나타내어, 한국무용 참여동기가 정신적 건강을 매개로 성공적 노화를 촉진하는 중요한 요인임을 의미한다.

<Table 7> Analysis Results of the Mediating Effect of Mental Health in the Relationship between Participation Motivation and Successful Aging

Model	Step 1		Step 2		Step 3	
	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Social Orientation	2.517	.012	6.172	.000	5.598	.000
Skill Achievement	3.666	.000	6.119	.000	4.873	.000
Enjoyment	3.270	.001	9.387	.000	8.760	.000
Health Orientation	3.292	.001	3.123	.002	1.738	.083
Mental Health					10.133	.000
R^2 (adj. R^2)	.399(.392)		.739(.736)		.799(.796)	
$F(p)$	58.070(.000)		248.066(.000)		276.648(.000)	
D-W	1.997		1.814		1.880	

3.2.2 사회적 건강의 매개효과 분석 결과

<Table 8>은 가설 3의 중년여성의 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 사회적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 영향을 검증하였다.

구체적인 분석결과는 다음과 같다.

1단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 사회적 건강에 미치는 영향을 통계값(t)으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 1.600($p=.111$), 기술성취의 통계값(t)은 5.112($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 1.639($p=.102$), 건강지향의 통계값(t)은 1.944($p=.053$)로 나타났다.

2단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 성공적 노화에 미치는 영향을 통계값(t)값으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 6.172($p=.000$), 기술성취의 통계값(t)은 6.119($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 9.387($p=.000$), 건강지향의 통계값(t)은 3.123($p=.002$)로 나타났다.

이처럼 1단계와 2단계에서 3단계 매개회귀분석의 조건을 충족한 참여동기의 하위요인은 기술성취로 확인되었다.

3단계에서 사회적 건강이 성공적 노화에 미치는 영향의 통계값(t)은 8.611($p=.000$)로 매개회귀분석의 조건을 충족하였고, 설명력(R^2)은 .785(78.5%)이다.

3단계에서 기술성취가 사회적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 4.221($p=.000$)로 사회적 건강은 부분매개효과가 나타났다.

위의 결과는 중년여성의 한국무용 참여동기 중 기술성취가 사회적 건강을 통해 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여준다. 즉, 기술적 성취를 추구하는 한국무용 참여동기는 사회적 관계 형성과 교류를 촉진하여 성공적 노화를 이끄는 부분매개효과를 나타내는 요인임을 의미한다.

<Table 8> Analysis Results of the Mediating Effect of Social Health in the Relationship between Participation Motivation and Successful Aging

Model	Step 1		Step 2		Step 3	
	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Social Orientation	1.600	.111	6.172	.000	6.028	.000
Skill Achievement	5.112	.000	6.119	.000	4.221	.000
Enjoyment	1.639	.102	9.387	.000	9.531	.000
Health Orientation	1.944	.053	3.123	.002	2.526	.012
Social Health					8.611	.000
R^2 (adj. R^2)	.321(.314)		.739(.736)		.785(.782)	
$F(p)$	41.415(.000)		248.066(.000)		254.757(.000)	
D-W	1.725		1.814		1.816	

3.2.3 신체적 건강의 매개효과 분석 결과

〈Table 9〉는 가설 4의 중년여성의 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 신체적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 영향을 검증하였다.

구체적인 분석결과는 다음과 같다.

1단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 신체적 건강에 미치는 영향을 통계값(t)으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 1.829($p=.068$), 기술성취의 통계값(t)은 3.415($p=.001$), 즐거움의 통계값(t)은 2.511($p=.012$), 건강지향의 통계값(t)은 2.842($p=.005$)로 나타났다.

2단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 성공적 노화에 미치는 영향을 통계값(t)값으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 6.172($p=.000$), 기술성취의 통계값(t)은 6.119($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 9.387($p=.000$), 건강지향의 통계값(t)은 3.123($p=.002$)로 나타났다.

이처럼 1단계와 2단계에서 3단계 매개회귀분석의 조건을 충족한 참여동기의 하위요인은 기술성취, 즐거움, 건강지향으로 확인되었다.

3단계에서 신체적 건강이 성공적 노화에 미치는 영향의 통계값(t)은 10.798($p=.000$)로 매개회귀분석의 조건을 충족하였고, 설명력(R^2)은 .805(80.5%)이다.

3단계에서 기술성취가 신체적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 5.004($p=.000$)로 신체적 건강은 부분매개효과가 나타났다. 즐거움이 신체적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 9.294($p=.000$)로 신체적 건강은 부분매개효과가 나타났다. 건강지향이 신체적 건강을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 1.940($p=.053$)으로 신체적 건강은 완전매개효과가 나타났다.

〈Table 9〉 Analysis Results of the Mediating Effect of Physical Health in the Relationship between Participation Motivation and Successful Aging

Model	Step 1		Step 2		Step 3	
	t	p	t	p	t	p
Social Orientation	1.829	.068	6.172	.000	6.034	.000
Skill Achievement	3.415	.001	6.119	.000	5.004	.000
Enjoyment	2.511	.012	9.387	.000	9.294	.000
Health Orientation	2.842	.005	3.123	.002	1.940	.053
Physical Health					10.798	.000
R^2 (adj. R^2)	.314(.306)		.739(.736)		.805(.802)	
$F(p)$	40.077(.000)		248.066(.000)		287.317(.000)	
D-W	1.926		1.814		1.828	

위의 결과는 중년여성의 한국무용 참여동기가 신체적 활력과 체력 향상을 매개로 성공적 노화를 촉진하는 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다.

3.3 생활만족 요인의 매개효과 분석 결과

〈Table 10〉은 가설 5의 중년여성의 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 생활만족을 매개하여 성공적 노화에 미치는 영향을 검증하였다.

구체적인 분석결과는 다음과 같다.

1단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 생활만족에 미치는 영향을 통계값(t)으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 2.542($p=.011$), 기술성취의 통계값(t)은 4.224($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 3.280($p=.001$), 건강지향의 통계값(t)은 3.632($p=.000$)로 나타났다.

2단계에서 참여동기(사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향)가 성공적 노화에 미치는 영향을 통계값(t)값으로 확인한 결과, 사교지향의 통계값(t)은 6.172($p=.000$), 기술성취의 통계값(t)은 6.119($p=.000$), 즐거움의 통계값(t)은 9.387($p=.000$), 건강지향의 통계값(t)은 3.123($p=.002$)로 나타났다.

이처럼 1단계와 2단계에서 3단계 매개회귀분석의 조건을 충족한 참여동기의 하위요인은 사교지향, 기술성취, 즐거움, 건강지향으로 확인되었다.

3단계에서 생활만족이 성공적 노화에 미치는 영향의 통계값(t)은 12.876($p=.000$)로 매개회귀분석의 조건을 충족하였고, 설명력(R^2)은 .823(82.3%)이다.

3단계에서 사교지향이 생활만족을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 5.683($p=.000$)으로 생활만족은 부분매개효과가 나타났다. 기술성취가 생활만족을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 4.403($p=.000$)으로 생활만족은 부분매개효과가 나타났다. 즐거움이 생활만족을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 8.990($p=.000$)로 생활만족은 부분매개효과가 나타났다. 건강지향이 생활만족을 매개하여 성공적 노화에 미치는 통계값(t)은 1.264($p=.207$)로 생활만족은 완전매개효과가 나타났다.

위의 결과는 중년여성의 한국무용 참여동기가 생활만족을 높여 중년여성의 성공적 노화를 촉진하는 중요한 요인임을 의미한다.

〈Table 10〉 Analysis Results of the Mediating Effect of Life Satisfaction in the Relationship between Participation Motivation and Successful Aging

Model	Step 1		Step 2		Step 3	
	t	p	t	p	t	p
Social Orientation	2.542	.011	6.172	.000	5.683	.000
Skill Achievement	4.224	.000	6.119	.000	4.403	.000
Enjoyment	3.280	.001	9.387	.000	8.990	.000
Health Orientation	3.632	.000	3.123	.002	1.264	.207
Life Satisfaction					12.876	.000
R ² (adj. R ²)	.432(.426)		.739(.736)		.823(.821)	
F(p)	66.665(.000)		248.066(.000)		325.057(.000)	
D-W	1.980		1.814		1.867	

4. 결론 및 제언

본 연구는 한국무용 참여동기는 신체적·정신적·사회적 건강과 생활만족을 매개로 성공적 노화에 기여한다는 점을 실증적으로 검증하였다. 이는 기존의 성공적 노화 연구가 주로 의료적·신체적 측면에 집중하였던 한계를 넘어, 문화예술 활동이 노화 과정에 미치는 긍정적 영향을 규명했다는 점에서 학문적 의의가 있다. 또한 본 연구 결과는 문화예술 기반 건강복지 프로그램의 개발 및 정책적 확산을 위한 근거 자료로 활용될 수 있으며, 특히 중년여성을 대상으로 한 맞춤형 프로그램 설계의 중요성을 강조하였다. 나아가 고령화 사회에서 문화예술 참여가 삶의 질 향상과 성공적 노화의 핵심 전략이 될 수 있음을 확인한 점에서 정책적·실천적 함의를 제공하였다.

연구결과는 다음과 같다.

첫째, 성공적 노화에 영향을 미치는 상대적 기여도가 제일 높은 참여동기 요인은 즐거움이고, 다음으로 기술 성취, 사교지향, 건강지향으로 확인되었다. 이러한 결과는 중년여성이 무용 활동을 통해 경험하는 심리적 즐거움과 자기표현의 기쁨이 삶의 질을 증진시키고 긍정적 정서를 강화하여 노화 적응에 직접적인 영향을 미친다는 것을 시사한다. 또한 기술성취, 사교지향, 건강지향 역시 성공적 노화에 유의한 영향을 주었는데, 이는 한국무용이 단순한 신체 활동을 넘어 자기효능감, 사회적 교류, 건강 유지의 다양한 기능을 포괄함을 보여준다. 따라서 한국무용 참여동기는 중년여성의 다차원적 생활만족과 노화 과정의 긍정적 수용에 기여할 수 있는 주요한 요인임을 확인할 수 있다.

둘째, 중년 여성의 성공적 노화에 대하여 정신적 건강은 사교지향, 기술성취, 즐거움 동기에서 부분매개효과가 확인되었고, 건강지향 동기에서는 완전매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 한국무용 참여가 단순히 건강 유지의 목적에 그치는 것이 아니라, 정신적 안정과 긍정적 사고를 강화함으로써 성공적 노화에 기여한다는 점을 보여준다. 특히 건강지향적 참여는 정신적 건강을 반드시 거쳐야 성공적 노화로 이어지므로, 정신적 건강 증진이 중년여성의 노화 적응에 핵심적 역할을 수행함을 시사한다. 향후 문화예술 프로그램 설계 시 정신건강 요소를 고려해야 함을 강조하고 있다. 또한 중년여성의 성공적 노화에 대한 연구에서는 사교지향, 기술지향, 즐거움, 건강지향과 정신적 건강의 관계를 고려해야 할 것이다.

셋째, 중년 여성의 성공적 노화에 대하여 사회적 건강은 기술성취 동기와의 관계에서만 부분매개효과가 확인되었다. 하지만, 사교지향, 즐거움, 건강지향은 조건에 충족되지 않아 사회적 건강이 매개효과가 없는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 기술 습득과 향상 과정이 동료와의 협력, 상호작용을 활성화하여 사회적 유대감을 강화하는 데 긍정적으로 작용했음을 보여준다. 이는 무용 참여 과정에서의 협력적 학습이 사회적 유대 강화를 이끈다는 점을 시사하였다. 반면 단순한 즐거움이나 사교 목적의 참여는 깊이 있는 사회적 관계 형성으로 이어지지 않을 수 있음을 시사한다. 따라서 중년여성의 성공적 노화를 위한 프로그램에서는 무용 기술 습득과정에서의 협력적 학습과 공동 성취 경험이 사회적 건강 증진의 중요한 기제로 작용할 수 있음을 고려해야 한다. 또한 중년여성의 성공적 노화에 대한 연구에서는 기술지향과 사회적 건강의 관계를 고려해야 할 것이다.

넷째, 중년 여성의 성공적 노화에 대하여 신체적 건강은 기술성취, 즐거움 동기에서 부분매개효과가 확인되었고, 건강지향 동기에서 완전매개효과가 확인되었다. 하지만, 사교지향은 조건에 충족되지 않아 사회적 건강이 매개효과가 없는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 한국무용 참여가 신체적 활동을 통한 체력 유지와 신체 기능 향상에 기여할 뿐만 아니라, 기술 습득과 동작 수행 과정에서 얻는 성취감과 즐거움이 신체 건강을 강화하여 성공적 노화로 이어진다는 것을 의미한다. 한국무용이 건강 증진 목적의 참여가 신체 건강을 통해 성공적 노화로 이어짐을 시사한다. 특히 건강지향적 참여는 신체 건강을 반드시 거쳐야 효과가 나타나므로, 건강 유지 및 증진 목적의 한국무용 활동이 중년여성의 성공적 노화에 있어 주요한 경로임이 확인되었다. 그러므로 중년여성의

성공적 노화에 대한 연구에서는 기술지향, 즐거움, 건강 지향과 신체적 건강의 관계를 고려해야 할 것이다.

다섯째, 중년 여성의 성공적 노화에 대하여 생활만족은 사교지향, 기술성취, 즐거움 동기에서 부분매개효과가 확인되었고, 건강지향 동기에서 완전매개효과로 확인되었다. 이러한 결과는 한국무용 참여가 일상생활 전반의 만족도 제고에 중요한 영향을 미침을 보여주고 있다. 또한 한국무용 참여가 단순한 여가활동을 넘어 생활 전반의 만족도를 높이는 요인으로 작용함을 보여준다. 특히 건강 목적의 참여는 생활만족을 통해서만 성공적 노화로 이어지므로, 중년여성의 삶의 질 제고를 위한 핵심 경로로 기능한다. 이와 같은 결과는 한국무용이 개인의 일상생활에서 정서적 안정과 삶의 의미를 확장시키는 문화적 자원이 될 수 있음을 시사한다. 그러므로 중년여성의 성공적 노화에 대한 연구에서는 사교지향, 기술지향, 즐거움, 건강지향과 생활만족의 관계를 고려해야 할 것이다.

본 연구는 중년여성의 한국무용 참여동기가 성공적 노화에 미치는 영향을 검증하고, 이 과정에서 건강과 생활만족의 매개효과를 확인함으로써 학문적·정책적 시사점을 도출하였다. 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 학술적 및 정책적 제언을 제시하고자 한다.

첫째, 중년여성의 참여동기에 따라 정신적·사회적·신체적 건강과 생활만족의 매개 경로가 달라진다는 점이 확인된 바, 참여동기 맞춤형 한국무용 프로그램이 개발될 필요가 있다. 한국무용을 활용한 문화예술 프로그램은 즐거움 중심 참여자를 위한 창의적 표현 활동, 건강지향 참여자를 위한 체력 강화 중심 프로그램 등이 설계되어야 할 것이다.

둘째, 한국무용은 지역사회 문화자원을 활용한 공동체 프로그램으로 발전할 수 있다. 지방자치단체와 문화예술 기관, 복지관이 협력하여 지역사회 기반 문화예술 건강복지 프로그램을 운영하고 확산시킴으로써, 중년여성뿐만 아니라 지역 주민 전체의 건강과 삶의 질 향상을 도모할 수 있을 것이다.

셋째, 한국무용을 통한 건강복지 효과를 극대화하기 위해서는 예술성과 건강학적 이해를 겸비한 전문 지도자의 양성이 필요하다. 따라서 전문 지도자 교육과정 개발 및 지원 정책이 마련되어야 하며, 이를 통해 프로그램의 질적 수준을 제고할 수 있을 것이다.

넷째, 한국무용 기반 건강복지 프로그램의 효과를 객관적으로 평가하기 위해 성과 평가 지표의 개발이 요구된다. 또한 단기성 시범사업에 그치지 않고, 지속적으로

운영될 수 있도록 재정적·제도적 지원체계가 구축되어야 한다.

다섯째, 향후 연구에서는 본 연구가 중년여성에 국한된 표본을 대상으로 하였다는 점을 고려할 때, 향후 연구에서는 성별, 연령대, 직업군, 지역적 특성에 따른 차이를 분석함으로써 보다 일반화된 결과를 도출해야 할 것이다. 특히 노년층이나 청년층 등 생애주기별 특성을 고려한 연구 확장이 필요하다.

이러한 연구를 통하여 학술적으로는 다양한 장르와 계층을 포괄하는 연구 확장과 중단적 분석이 필요하며, 정책적으로는 맞춤형 프로그램 개발, 지역사회 기반 확산, 제도적 지원이 요구된다. 이를 통해 한국무용은 단순한 예술활동을 넘어 고령화 사회에서 삶의 질 향상과 성공적 노화를 촉진하는 핵심적 복지 전략으로 자리매김할 수 있을 것이라 기대한다.

REFERENCES

- [1] H.R.Kim, S.H.Woo, J.P.Seo, W.Y.So and J.S.Bae, "Satisfaction with the Exercise Program and Successful Aging Among Older Adults Who Exercise Regularly: The Multiple Mediation of Physical Self-Efficacy and Exercise Adherence. Healthcare," Vol.12, No.20, pp.Article 2054, 2024.
- [2] J.W.Rowe and R.L.Kahn, "Successful aging," *The Gerontologist*, Vol.37, No.4, pp.433-440, 1997.
- [3] N.C.Roh, "The Structural Relationship Between Lifelong Learning Participation Motivation, Self-Esteem, Quality of Life, and Successful Aging in New Middle Years," Graduate School of Baekseok University, Doctoral Dissertation, 2023.
- [4] A.Olsson, K.Halvorsen and R.Moren, "Dance as a means of promoting health. Scandinavian Journal of Public Health," Vol.40, No.6, pp.567-572, 2012.
- [5] E.Hui, B.T.K.Chui and J.Woo, "Effects of Dance on Physical and Psychological Well-being in Older Persons," *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Vol.49, No.1, pp.e45-e50, 2009.
- [6] J.Y.Yoo, "The Relationships among the Well-Being Recognition, Subjective Well-Being and Quality of Life, of Middle-Aged Women Participating in Learning the Korean Dancing," *The Korean Journal of Dance*, Vol.58, pp.191-211, 2009.
- [7] N.R.Bae, "Study of an Effect of Korean Dance for Middle-Aged Womens as a Culturel Welfare," *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.17, No.12, pp.189-192, 2016.
- [8] E.L.Deci and R.M.Ryan, "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of

- Behavior. Psychological Inquiry," Vol.11, No.4, pp.227-268, 2000.
- [9] R.Stevens-Ratchford, "Ballroom Dance: Linking Serious Leisure to Successful Aging," International Journal of Aging and Human Development, Vol.83, No.3, pp.290-308, 2016.
- [10] N.J.Osgood, "Senior Dance as an Intervention to Modify Mood and Increase Happiness," Journal of Gerontological Social Work, Vol.14, No.3-4, pp.85-96, 1990.
- [11] G.K.Kim, H.W.Han and J.M.Lee, "Effects of Pilates and Behavioral Modification on Physical Self-Concept, Stress, and Depression of Obese Middle-aged Women," Official Journal of Korean Society of Dance Science, Vol.34, No.1, pp.47-60, 2017.
- [12] U.Y.Jang, "The Effect of the Participation in Belly Dance Performance on the Self-Esteem and Satisfaction with Life for Middle-Aged Women," Graduate School of Changwon National University, Master's thesis, 2021.
- [13] S.A.Park, "A Study on the Effect of the Dance/Movement Therapy Program to Reduce the Depression of Middle-aged Women and the Application of the Dance/Movement Therapy," The Korean Journal of Body-Psycho Studies, Vol.2, No.2, pp.21-45, 2017.
- [14] S.H.Kim, "Study on Effect of Mindful Yoga Program Combined with Self-touch: Focusing on Middle-aged Women's Body Awareness, Body Compassion, and Body Esteem," Graduate School of Seoul University of Buddhism, Doctoral Dissertation, 2023.
- [15] Y.J.Bae, "The Structural Relationship of Leisure Constraints, Leisure Constraint Negotiation and Leisure Satisfaction of Middle-aged Women Participating in Leisure Sports," Graduate School of Yongin University, Doctoral Dissertation, 2024.
- [16] E.L.Deci and R.M.Ryan, "Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior," New York: Plenum, 1985.
- [17] E.J.Hyun, "The Effects of Elderly Women's Motivation to Participate in Aquarobics on Continuing Exercise," Graduate School of Soongsil University, Master's Thesis, 2024.
- [18] S.E.Iso-Ahola and W.Ellen, "Leisure and wellbeing: Isthere connection?," Parks and Recreation, Vol.19, No.6, pp.40-44, 1984.
- [19] S.A.Park, "A Effects of Participation Motivation on Leisure Satisfaction and Life Satisfaction in Female Tennis Club Members," Graduate School of Kookmin University, Master's Thesis, 2019.
- [20] Y.S.Song, "The Effects of Married Middle Aged Women's Leisure Activities on their Successful Aging: the Mediating Effects of Self-respect and the Adjustment Effects of Gratitude Disposition," Graduate School of Baekseok University, Doctoral Dissertation, 2019.
- [21] D.Anspaugh, M.Hamrick and F.Rosato, "Wellness: concepts and application," St. Louis: Mosby, 1994.
- [22] S.D.Ko and M.Kim, "Relationship between the Characteristics and Physical, Mental and Social Health in the Elderly," KOREAN JOURNAL OF HEALTH EDUCATION AND PROMOTION, Vol.13, No.2, pp.115-129, 1996.
- [23] S.K.Kim, "Development of Lifestyle Assessment Inventory for Wellness of Korean Adults," Korean journal of physical education, Vol.39, No.4, pp.963-982, 2000.
- [24] Y.O.Choi, "Moderating Effect of Livability and Social Support in Impacts of Healthy Life and Economic Life on the Life Satisfaction of Elderly," Graduate School of Silla University, Doctoral Dissertation, 2021.
- [25] H.Y.Jang, "The Influence of Elderly People's Health Promoting Behaviors on their Successful Aging: Focused on the Mediating Effect of Successful Aging Perception and Life Satisfaction," Journal of Industrial Convergence, Vol.21, No.5, pp.109-122, 2023.
- [26] S.I.Baek and S.H.Yoon, "The Influence of Older Adults' Satisfaction with Participation in Daily Life Dance upon Enjoyment Factors and Successful Aging Awareness," The Korean Journal of Sport, Vol.15, No.2, pp.413-423, 2017.
- [27] H.Y.Jang, "The Influence of Elderly People's Health Promoting Behaviors on their Successful Aging: Focused on the Mediating Effect of Successful Aging Perception and Life Satisfaction," Graduate School of Sungkyul University, Doctoral Dissertation, 2022.
- [28] J.W.Rowe and R.L.Kahn, "Human aging: Usual and Successful," Science, Vol.237, No.4811, pp.143-149, 1987.
- [29] S.J.Moon, S.Y.Hong and K.H.Yeo, "Analysis of the Mediating Effects of Elderly Lifelong Education Participation and Life Satisfaction on Successful Aging," The Journal of Social Convergence Studies, Vol.9, No.3, pp.25-39, 2025.

서 영(Young Seo)

[정회원]



- 2005년 8월 : 전남대학교 체육학과 (체육학 박사)
- 2015년 4월 ~ 2022년 2월 : 송원대학교 교수
- 현재 : 조선대학교 공연예술무용과 교수

<관심분야>

사물인터넷, 무용 공연, 무용 콘텐츠, 공연 콘텐츠