

유마니튜드 케어댄스 프로그램이 노인의 자아존중감에 미치는 효과

이지원*

- I. 서론
- II. 연구 방법
- III. 결과 및 논의

- IV. 결론 및 제언
- 참고 문헌
- Abstract

I. 서론

본 연구는 6주간의 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 실행이 노인의 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보고 이를 통해 노인의 건강 증진 및 긍정적 삶의 방향을 새롭게 제안하는 데 목적을 둔다. 이 연구에서는 서울, 경기, 전남에 거주하는 65세 이상의 노인을 대상으로 프로그램 참여에 자발적으로 동의한 실험군 10명, 이들과 동일한 일정으로 설문에 응답할 대조군 10명을 모집하여 조사를 진행하였다. 이로써 자아존중감이 낮아지는 시기를 맞게 되는 노인들이 건강한 삶을 모색하고 사회의 일원으로서 노년기를 풍요롭고 행복하게 영위할 수 있도록 하는 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 긍정적 영향력을 밝히고자 한다.

자아존중감(self-esteem)은 노년기의 심리적 복지 정도를 측정하는 주요 지표로 자기 존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(Rosenberg, 1979: 김옥, 2006, p. 272에서 재인용). 또한 자신을 얼마나 긍정적으로 수용하고 있는가에 관한 기준으로 삶의 만족도를 평가하기도 한다. 은퇴, 건강상태의 변화, 가족에서의 역할 등의 어려움은 심리적 건강에 영향을 미친다. 노년기에는 자기통제력이 떨어지게 되면서 그릇된 사고나 편견을 가지기 쉽다. 이 때문에 행복한 노후 생활과 심리적 복지를 위한 차원에서 자아존중감에 관한 관심이 증대되었다. 긍정적 자아존중감은 노인들이 자신의 문제점을 스스로 인식하고 해결해 나가려 하며 자신에게 만족하고 건강 증진을 위한 활동에 스스로 참여할 수 있도록 돕는다(Rosenberg, Simons, 1971: 최원민 외, 2017, p. 1에서 재인용). 자아존중감이 높은 경우 노년기 자신의 역할 상실과 변화에 잘 대처하고 인생을 긍정적으로 헤쳐 나간다고 할 수 있다(전상완, 박래영, 양종훈, 2010, p. 371). 따라서 다양한 연구와 보고는 자아존중감이 건강에 많은 영향을 미치고 심리적 안녕 및 정신적 복지와의 긍정적 관계가 있다고 본다(전상완 외, 2010, p. 371). 이처럼 긍정적 자아존중감은 건강한 노년기를 이루는 핵심적 부분이라 하겠다(Coopersmith, 1981: 남행웅, 이병관,

* 한국체육대학교 공연예술학과 부교수, wjoin@knsu.ac.kr

이호열, 2009, p. 56에서 재인용).

선행 연구를 살펴보면, 지금까지 자아존중감에 대한 연구는 청소년을 대상으로 하는 연구가 주를 이루었고 노인을 대상으로 하는 연구는 미흡하였다. 2000년도 이후만 하더라도 무용전공자를 대상(장정민, 2005, 이준철, 2010, 김해주, 2013, 우한솔, 2018, 선연희, 2019, 이유나, 2019, 전지혜, 2019, 황정숙, 2019, 박수현, 2021, 오초옥, 2022 등)으로 자아존중감을 연구하거나 일반인을 대상(송난영, 2001, 고경순, 2002, 김은혜, 2011, 최은봉, 2014, 김유진, 2015, 박원지, 2018, 김보경, 2018, 임가영, 2019, 이희영, 2021, 강지수, 2022 등)으로 자아존중감을 보고한 사례를 많이 찾아볼 수 있으나 노인의 자아존중감을 연구한 경우는 그리 많지 않다.

‘노인’, ‘자아존중감’, ‘무용(댄스)’을 키워드로 RISS에서 선행 연구를 검색한 결과 12편의 국내 논문이 추려지고, DBpia의 경우에는 6건의 논문이 검색되었다. 노인을 대상으로 한 연구는 댄스스포츠(서수진 외, 2007, 김이량, 전해자, 2009, 박연희, 2019), 리듬운동(김은혜, 정진오, 2013), 생활무용(권인선 외, 2010, 권인선 외 2012), 생활체조(이영오, 김영주, 정현, 2013), 리듬, 라인댄스(오수일, 신혜숙, 2008), 탱고(한아영, 김상국, 2012), 한국무용(오정희, 2003, 남행웅, 이병관, 이호열, 2009, 정미선, 정진욱, 2017, 정미선, 2018), 신체 활동(최원민, 최예림, 박경훈, 2017), 스윙댄스(노승천, 2008), 집단춤(정찬영, 박경화, 2018), 유마니튜드 케어댄스(이지원, 김효정, 김현남, 2021)로 구분하여 볼 수 있다. 대부분의 연구는 무용이 자아존중감 향상에 긍정적인 효과를 가지는 것으로 보고 노인들이 신체 활동에 참여할수록 자아존중감이 증가한다고 보고한다. 무용은 고령화 시대에 건강과 육구 충족, 활동을 통한 역할 만족 등을 이유로 환영받는다. 노인의 건강 유지와 삶의 질 향상에 도움이 되기에 무용에 관한 관심이 증대되고 있다 하겠다(오수일, 신혜숙, 2008, p. 26).

그리하여 본 연구는 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 노인들의 자아존중감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 2021년 이지원이 설계한 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 같은 해 이지원 외(2021)의 보고를 통해 자아존중감의 효과가 검증된 바 있는데, 이번 연구는 본 프로그램의 긍정적 영향을 명확하게 확인하기 위해 대상자들의 거주 지역과 수업 회차를 확대하여 그 결과를 재검증하고자 한 것이다. 즉 이번 연구에서는 이지원 외가 2021년도에 제안한 것처럼 프로그램 참여 대상자를 달리하고 12회기로 늘어난 차시와 변화된 인원수에 적합한 구성으로 내용을 수정하여 유마니튜드 케어댄스를 실시한 후 자아존중감을 측정하였다. 이는 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 실제적 적용을 위한 평가로 실행 여부에 관한 다각적 방향을 검토하기 위한 것이다.

본 연구의 가설은 두 가지로 설정한다. 첫 번째로 12차시의 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 자아존중감에 영향을 미쳐 프로그램 참여 전후에 변화가 나타날 것이다. 두 번째는 프로그램에 참여한 실험군의 경우는 프로그램에 비참여한 대조군과 달리 자아존중감의 결과가 긍정적인 것이다. 그리하여 본 연구를 통해 유마니튜드 케어댄스 프로그램 참여가 자아존중감의 긍정적 변화에 영향을 미치고 있음을 확인해 볼 것이다. 이로써 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 가치를 밝혀 향후 바람직하고 유용한 프로그램으로서의 가능성을 강조하고자 한다. 본 연구의 결과가 노인의 건강 증진과 여가 활용에 있어 기초 자료로 도움이 되기를 바란다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 의사소통에 문제가 없는 자로 신체 활동이 가능한 자이다. 서울, 경기, 전남에 거주하는 65세 이상의 남녀 어르신들을 대상으로 하였으며, 노인 대상자 모집 시 유마니튜드 케어댄스 효과 검증 신뢰도를 높이기 위해 참여 기간 중 타 무용 및 운동 프로그램에 참여할 의사가 없는 분들로 제한하였다.

선정된 연구 대상을 프로그램에 참여하는 실험군과 비참여하는 대조군으로 각각 10명씩 나누고 동일한 설문문을 실험군이 프로그램을 참여하기 이전과 이후의 일정에 맞추어 실시하였다. 연구 참여에 동의한 남녀는 집단별 10명으로 실험군의 평균 연령은 77.6세이고 대조군의 평균 연령은 77.3세이다.

〈표 1〉 연구 대상자의 특성

	성별(n)	나이(m)	참여 기간(주)	장소
실험군	남(2)	65세-85세(77.6)	2022년 1월-2월 (6주)	서울 경기 전남
	여(8)			
대조군	남(4)	65세-85세(77.3)		
	여(6)			

2. 측정 도구

가. 자아존중감(RES)

자아존중감은 자기 자신에 대한 가치와 존경에 관한 생각 정도를 말하는 것으로 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 형성되며 전 생애에 걸쳐 변화하는 특징을 가진다(이현주, 2012, p. 31). 이러한 자아존중감을 측정하는 도구는 Rosenberg(1965)가 개발한 척도이다. 이를 전병재(1974)가 국내의 실정에 맞게 한국어로 번역하였다. RES는 총 10개의 문항으로 부정적인 것과 긍정적인 것이 각 5개씩 되어 있으며, 평균 점수가 높으면 자아존중감이 높은 것을 말한다. 점수의 범위는 10점에서 40점 사이이다. 전병재가 1974년에 한 연구는 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)가 .92였고 본 연구에서는 사전과 사후가 동일하게 .83으로 나타났다.

3. 연구 절차 및 자료 수집

가. 유마니튜드 케어댄스 프로그램

유마니튜드 케어댄스는 인간다운 케어를 강조하는 유마니튜드의 핵심을 적용한 것으로 케어에서 중시하는 따뜻한 마음과, 존중, 사랑, 공감을 포함한다. 이지원은 지네스트 부부가 고안한 유마니튜드 케어기법을 기반으로 2021년 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 설계하였다. 지네스트는 '보다', '말하다', '만지다', '서다'라는 구성으로 치매 노인들에 대한 접근 방향을 구체화하였는데 이러한 토대를 주축으로 무용 프로그램이 설계되었다. 이지원은 마음의 소통과 아이 콘택트를 포함한 '보다'와 칭찬과 공감을 강

조하는 ‘말하다’, 감각의 소통과 신뢰를 전달하는 ‘만지다’, 마지막으로 움직임에 이끄는 ‘서다’라는 구성을 가지고 노인들을 위한 댄스를 프로그램화하였다. 이를 유마니튜드 케어댄스라 명명하며 케어자의 입장에서 생각과 감정을 살피고 노인들을 위한 움직임의 상호작용을 실행하였다(이지원, 2021, pp. 4-9).

〈표 2〉 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 예시(이지원, 2021, pp. 18-19)

과정			
시작하기	자리 안내 및 음악 선정		
보다	바라보기		
	눈 운동		
	호흡하기		
말하다	소리내기		
	자기 이름 말하고 소개하기		
	움직임 따라 하기		
	워밍업하기		
만지다	두드리기		
	머리, 얼굴 두드리기		
	손뼉치기		
	어깨, 가슴 두드리기		
	복부 두드리기		
	등 두드리기		
	다리 두드리기		
	상하체 두드리기		
	발 짚기		
	서다	로코모션	
소품 및 도구 사용하기		주차별 변용	소품(천, 깃털)
			도구(종이, 공)
창작하기			카드(단어) 맞추기
	주제어를 가지고 창작하기		
마무리하기	춤 나누기		

이번 연구에서는 설계된 프로그램을 적용한 2021년 보고와 달리¹⁾ 10회차에서 12회차로 프로그램 횟수를 확대하였고, 대상자의 수는 24명에서 20명으로 축소하였으며, 기간은 2022년 1월부터 2월까지로 하였다. 또한 인원수에 맞게 주차별 진행 속도와 움직임의 구성을 이루었다. 각각의 단계는 음악에 맞추어 워밍업과 이완, 세어링, 몸 두드리기, 표현 놀이(소품/도구 사용 및 창작하기), 쿨다운이라는 큰 축을 이루나 차시별로는 상호작용에 따른 변용이 나타난다. 12차시로 이루어진 케어댄스는 1-2회차에는 의자에 앉아서 실행하는 다양한 움직임을 전신으로 구체화하는 형태에 중심을 두었고 3회차에서 8회차가

1) 이지원, 김효정, 김현남은 2021년 “유마니튜드 케어댄스 프로그램이 근력과 자아존중감에 미치는 영향”이라는 제목으로 무용예술학회지에 결과를 보고한 바 있다. 본 프로그램은 24명의 노인을 대상으로 10회차로 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 구성하여 2021년 7월부터 8월까지 현장에서 진행한 바 있다.

지는 소품이나 도구를 다양하게 사용하여 표현과 흥미를 유발하였으며 9회차에서 12회차까지는 창의적 움직임에 관한 부분을 주안점에 두고 수업을 진행하였다. 이처럼 유마니튜드 케어댄스는 차시별로 다채로운 도구와 소품을 활용하여 움직임의 상호작용을 이룬다. 이를 통해 노인의 집중력, 표현력, 주의력, 협응력, 운동능력, 신체통제능력, 체력, 공간지각능력, 자기통제력, 상상력 등을 활성화시키며, 이와 함께 사회적 의사소통과 상호작용을 유도한다.



〈그림 1〉 무용교사의 주요언어와 태도

나. 자료 수집

본 연구에서 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 2022년 1월부터 2월까지 6주간 실험군을 대상으로 이루어졌으며 한 회기당 수업 시간은 50분으로 구성되었다. 프로그램은 연구대상자의 자가에서 이루어졌으며 실험군의 3-4명의 노인이 한 명의 교사와 한 팀이 되어 활동을 이루었다.

〈표 3〉 자료 수집

	N	사전 설문조사	유마니튜드 케어댄스 프로그램	사후 설문조사
실험군	10	0	0	0
대조군	10	0	X	0

0: 실시 X: 실시하지 않음

유마니튜드 케어댄스 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 문항지를 검토하고 실험군과 대조군에게 연구의 내용과 목적을 친절하게 설명한 후 동일한 일자에 설문을 실시하였다. 교사가 연구의 방법 및 윤리에 대한 설명을 진행하였고 대상자는 설문지에 직접 체크하였다. 대상자들에게 설문지에 관하여 정확하게 응답하여 주기를 당부하고 설문지를 배포하였으며, 설문지는 작성이 끝난 즉시 수거하였다.

4. 자료 분석

본 연구를 위해 수집된 자료는 Windows용 SPSS 23.0 프로그램을 사용하여 평균과 표준편차를 산출하였으며 집단 간 동질성을 살피기 위해 독립표본 *t*검증(independent *t*-test)을 실행하였다. 연구 가설의 검증을 위해 2×2 혼합설계 분산분석(Mixed ANOVA)을 실시하였고 통계적 유의수준은 0.05로 설정하였다.

III. 결과 및 논의

1. 집단 간 사전 동등성 검증 결과

본 분석 전 집단 간 사전 자아존중감 점수에서 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 t검증을 실시하였다. 두 집단의 등분산성 검증 결과 $F=5.76$, $p=.027$ 로 두 집단 간 분산이 동일하다는 영가설이 성립되지 않음을 확인할 수 있었다. 집단 간 이분산성(집단 간 분산이 다름)을 가정으로 한 분석 결과, 대조군과 실험군의 사전 자아존중감은 거의 비슷했으나 대조군의 자아존중감이 조금 높았으며 $t(10.99)=2.11$, $p=.059$ 로 집단 간 유의한 차이가 없었으므로 집단 간 사전 동등성이 확립한다고 해석할 수 있다.

〈표 4〉 집단 간 사전 동등성 검증

집단	N	m	sd	t	df	p
대조군	10	3.16	.48	2.11	10.99	.059
실험군	10	2.82	.16			

주. Levene의 등분산성 검증 결과: $F=5.76$, $p=.027$

2. 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 시행에 따른 자아존중감의 변화

유마니튜드 운동에 따른 자아존중감 수준의 변화에 있어, 유마니튜드 케어댄스 프로그램 참여 여부와 자아존중감의 측정 시기 간의 효과를 검증하기 위하여 측정시기(2)와 유마니튜드 케어댄스 프로그램 참여 여부(2) 간의 혼합설계 분산분석(mixed ANOVA)을 실시하였다. 이때 성별, 연령을 통제변수로 투입하였다.

먼저 피험자 내 요인(within-subject factor)인 측정 시기의 구형성 가정(sphericity assumption)의 검증 결과, 측정 시기는 사전 및 사후의 두 수준이므로 구형성 가정이 자동적으로 충족된다. 또한 피험자 간 요인(between-subject factor)인 유마니튜드 케어댄스 프로그램 참여 집단 여부의 등분산성 가정 검증 결과 사전 및 사후 자아존중감에 대한 등분산성 가정이 모두 충족되었다. $F(1,18)=2.74$, $p=.115$; $F(1,18)=2.40$, $p=.139$.

혼합설계 분산분석 결과, 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 주효과는 통계적으로 유의하지 않았다, $F(1,16)=.35$, $p=.565$, $\eta_G^2=.02$; $F(1,16)=2.98$, $p=.103$, $\eta_G^2=.16$. 또한 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램 간의 상호작용은 통계적으로 유의하지 않았다. $F(1,16)=4.45$, $p=.051$, $\eta_G^2=.22$.

효과 크기에는 일반화된 에타 제곱(generalized eta square)을 사용하였으며 자아존중감의 변화에 있어 측정 시기의 주효과는 거의 없는 것으로 해석할 수 있으며, 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 효과는 큰 것으로 해석할 수 있다. 그리고 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램 간의 상호작용 효과는 자아존중감의 변화에 큰 효과를 가지고 있다.

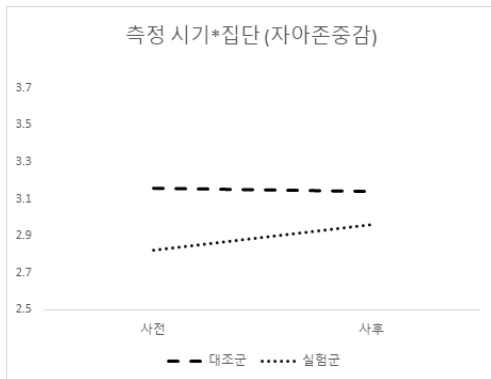
유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여한 집단은 자아존중감의 수준이 증가하였으며, 유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여하지 않은 집단은 자아존중감의 수준이 감소하였다. 특히 사전에 측정된 두 집

단 간의 자아존중감의 차이가 사후에 측정된 자아존중감의 차이보다 큰 것을 확인하였다. 세부적인 분석 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 유마니튜드 케어댄스 프로그램 참여에 따른 자아존중감 변화

집단	사전	사후	측정 시기(A)		집단(B)		A*B	
	M(SD)	M(SD)	F	η^2_G	F	η^2_G	F	η^2_G
대조군	3.16(.48)	3.14(.51)	.35	.02	2.98	.16	4.45	.22
실험군	2.82(.16)	2.96(.25)						

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



<그림 2> 프로그램 시행에 따른 노인의 자아존중감 변화 그래프

<그림 2>는 유마니튜드 케어댄스 시행에 따른 자아존중감 변화 그래프이다. 측정 시기와 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 상호작용은 아래와 같은 그림의 형태를 띤다. 본 연구를 통해 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 통계적으로 자아존중감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 실시한 실험군이 프로그램을 실시하지 않은 대조군에 비해 자아존중감 수치에 유의한 차이가 있었다. 이는 무용의 활동이 노인의 자아존중감을 증진시킨다는 다른 연구의 결과와 동일하다(황명자, 2000, 서수진 외, 2007, 오수일 외, 2008, 남행웅 외, 2009, 김

미량, 전해자, 2009, 권인선 외, 2010, 권인선 외, 2012, 정미선, 2017, 정찬영, 박경화, 2018, 박연희, 2019, 이지원 외, 2021). 또한 자아존중감이 노인의 신체 활동을 통해 효과적으로 증진되었다는 타 연구의 결과와도 일치한다(최원민 외, 2017). 그러나 무용이 자아존중감에는 큰 영향을 주지 않는다는 노승천(2008)이나 한아영 외(2012)의 결과와는 상반되게 나타난 것을 확인할 수 있다.

응답자의 자아존중감의 평균은 사전 2.99, 사후 3.05로 보통 이상의 수준을 가지고 있었다. 그 결과는 노인을 대상으로 같은 측정 도구를 사용한 성기월(1997)의 23.87점, 최영애(2003)의 25.78점, 박순옥(2003)의 25.99점, 안재희(2013)의 24.7점보다 높은 것이다(김옥, 2006, p. 286, 안재희, 2013, p. 64). 실험군의 자아존중감은 사전 조사에서는 2.82(.16)으로 나타났으며 사후 조사에서는 2.96(.25)로 나타나 긍정적인 변화를 보여 주었다. 대조군의 경우는 3.16(.48)에서 3.14(.51)로 수치가 오히려 감소한 것을 확인할 수 있다.²⁾ 실험군의 수치 변화는 이지원 외(2021)의 연구에서 보여 준 자아존중감의 수치보다도 높게 나타난 것이다. 대상자들의 연령대를 비교해 보면 이번 2022년도 연구는 평균 연령이 77.4세로 지난 이지원 외(2021)의 연구의 평균 연령 76.6세보다 높다. 자아존중감은 나이가 들수록 낮아지는 결과(권인선 외, 2012, p. 7)가 있어, 사전 조사에서는 자아존중감의 전체 수치가 낮게 나타난 것

2) 측정단위를 십 단위에서 일 단위로 변경하여 계산한 결과임.

이 사실이다. 그러나 실험군의 사후 수치는 2021년도 이지원의 연구보다도 크게 상승하여 유마니튜드 케어댄스가 자아존중감 증진에 도움이 되는 것으로 파악할 수 있다.

여기에 큰 영향을 미친 것은 교사의 언어와 태도이다. 케어댄스에서는 무용교사의 역할이 중요하다. 교사의 언어와 태도는 노인들에게 심리적, 정서적 안정감을 부여하는 데 필수적이다. 교사의 긍정적이고 공감적인 언어 사용과 태도는 노인들에게 참여에 대한 동기를 부여할 수 있다.

교사의 긍정적인 언어는 본 프로그램의 핵심이다. 설문지에서는 “나는 다른 사람처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다”라고 답한 결과가 이전과 다르게 나타났다. 대조군의 경우는 이전과 다른 답변으로 스스로를 낮게 평가한 사례가 있었던 반면에 실험군의 경우는 대상자 10명 중 4명이 긍정적인 답변으로 변경하였다. 이는 유마니튜드 케어댄스가 가지는 수업의 긍정적인 방향 때문이다. 이미 학습자의 참여도를 향상시키는 데 교사의 칭찬이 효과적인 변인으로 확인된 바 있다(박찬우, 1992, p. 38). ‘대상자의 내재적 동기를 향상시키는 것은 긍정적인 언어 사용으로 이는 상호작용 시 인지적, 정서적 발달과 함께 자신감과 자아개념에 영향을 미친다고 보고하고 있다. 특별히 칭찬은 동기 향상과 함께 심리적 측면에서 큰 효과를 가진다’(김은빈, 김정섭, 2015, p. 287). 칭찬은 인간의 사회적 인정의 욕구를 충족시켜 주며 이러한 욕구 충족으로 인하여 칭찬을 받은 사람은 심리적 존재감과 안정감을 얻게 되고 동시에 사회성과 대인관계가 향상될 수 있다(윤재영, 김정섭, 강명숙, 2010, 김인홍, 2008: 강마리아, 2017, pp. 58-59 재인용). 유마니튜드 케어댄스 프로그램에서 교사는 수업 시 끊임없이 노인들을 칭찬하며 긍정적 언어로 격려한다. 또한 노인들을 진심 어린 마음으로 존중하며 긍정적인 피드백으로 상호작용을 이룬다. 교사와의 소통뿐 아니라 함께하는 이들과의 공감도 중요하다. 창작무용의 실행과 관람에 있어 상대방을 향해 칭찬하는 긍정적 언어는 서로에게 신뢰와 애정을 북돋아 주는 효과를 가져다준다. 이러한 유마니튜드 케어댄스의 장점은 노인들이 스스로를 가치 있는 사람이라 여기게 하고 결과적으로 자아존중감의 수치를 상승시키는 데 긍정적인 영향을 미쳤으리라 생각한다.

교사의 태도도 중요하다. 교사는 몸의 소통을 통해 상대방을 지지하고 격려하며 배려함을 느끼도록 한다. 이는 노인들의 자아존중감 증진에 효과가 있을 것으로 판단된다. 교사의 행동은 노인의 사기를 진작시키고 자신감을 불러일으킨다. 또한 교사는 끊임없이 움직임에 호응하고 긍정적 눈빛을 보내며 사랑의 접촉을 시도한다. 교사의 미소 띤 얼굴과 친절한 시범은 정서의 공감을 불러일으킨다. 보고 있는 얼굴 표정과 일치하는 표정을 강하게 지을수록 동일한 정서를 교류하고 또 정서 공감이 일어난다는 연구(김혜리 외, 2012, p. 447) 결과처럼 교사의 부드러운 미소와 공감적 태도를 통해 노인들은 자기 스스로 얼마나 소중한 존재인지 지지받고 확인할 수 있다. 자아존중감은 매슬로가 피력한 5가지 욕구 중 하나로 자신이 인정, 존경, 관심받는 존재라고 느끼는 감정이기 때문에 사랑과 같은 욕구와 밀접한 관련이 있다(태명원, 2021, p. 221). 이종영(2005)은 지지가 개인의 심리적 정신적 건강의 회복과 유지에 중요하고 삶의 질을 증진시키는 중요한 자원이라 언급한 바 있어(전상완, 박래영, 양중훈, 2010, p. 371) 이를 같은 맥락에서 해석할 수 있다. 대상자는 프로그램 참여를 통해 교사의 태도와 행동으로부터 자신이 가치가 있으며 사랑받고 존중받는다는 느낌을 부여받으며, 이것이 자아존중감에 유의한 영향을 미쳤으리라 생각해 볼 수 있다.

또한 결과를 긍정적으로 이끌었던 지점은 자가에 직접 무용교사가 찾아가 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 실행하였다는 것이다. 삶의 공간이라는 측면에서 집이 노인들의 심리적 평안과 안정감에 기여했

을 것이라 예측할 수 있다. 가정 노인이 양로원에 거주하는 노인보다 자아존중감이 높다는 김정선(1998)의 연구와 사회무용이 심리적 안녕감 형성에 영향을 미친다는 선행 연구(이나진, 2009, p. 43)로 이를 가늠해 볼 수 있다. 단시간 내에 수업에 몰입할 수 있는 익숙한 환경에서 움직임의 친밀감은 극대화될 수 있다. 또한 편안한 분위기에서 규칙적 운동을 하는 것은 정서적 면에서 안정적이기에 자신감과 행복감을 높인다고 보고하고 있어, 노인이 자신의 가치, 자질, 능력, 존경을 평가하는 자아존중감과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다(Tucker, 1983: 남행웅 외, 2009, p. 56). 소수의 인원이 자가에서 규칙적으로 수업을 진행하는 방향은 자아존중감 수치의 긍정적인 결과를 가능하게 하였다고 볼 수 있다.

더불어 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 노인을 대상으로 한 무용 프로그램이기에 무리가 없는 동작과 소화할 수 있는 움직임으로 상호 소통을 이루도록 수업이 설계된다. 노인들은 비슷한 연령대의 사람들과 자연스럽게 움직임을 통해 접촉하고 즐거움을 함께 체험함으로써 친밀한 관계를 형성한다. 수업에서 어떠한 움직임도 존중하고 칭찬한다는 분위기를 알기에 노인들은 차시가 거듭될수록 짝을 이루어 움직이거나 창의적 움직임을 실행하는 것에도 익숙해진다. 실제로 이와 관련하여 설문문의 내용 중 “나는 자랑할 것이 별로 없다”에서 많은 변화를 살필 수 있다. 실험군의 5명, 50%가 답변을 이전과 달리 긍정적으로 변경하였다. 노인들이 행하는 어떠한 움직임도 창의적이며 아름답다는 존중의 모토를 경험하기에 응답의 변화가 있었다고 본다. 또한 10번 “나는 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다”라는 답변에서도 긍정적 결과를 가져왔다. 실험군 2명이 ‘그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇지 않다’로 답변을 변경하였다. 유마니튜드 케어댄스에 참여한 이후 자기의 신체 움직임에 만족도가 높아져 자신의 가치를 높이 평가한 것으로 판단된다. ‘신체 움직임을 이루는 노인들은 자기 존중에 있어 현저하게 높게 반응하였다’는 최창국, 현승권(2000)의 연구 결과에서처럼 지속적 움직임을 통한 건강 관리가 노인의 삶에 자신감을 불어넣었다고 볼 수 있다.

따라서 대상자 간에 긍정적인 평가를 이루는 언어를 유도하고 자신감 있게 움직임을 실행할 수 있도록 북돋아 주며, 춤 나누기를 통해 서로를 지지하고 활력을 주는 기회가 제공되기에 유마니튜드 케어댄스 프로그램에 참여한 노인들의 자아존중감 수치가 높게 나타났을 것으로 볼 수 있다. 또한 본 프로그램의 이점인 소규모의 수업과 친숙한 공간, 자신의 능력을 고려한 춤 활동 역시 자아존중감에 긍정적인 영향을 준 것으로 여겨진다. 2021년도 연구와 비교해 보면, 회차를 확대하고 노인의 연령층을 재설정하여 대상자를 모집하고 연구 기간을 달리해도 본 프로그램은 노인의 자아존중감에 긍정적 영향을 주는 것을 확인할 수 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 65세 이상의 노인을 대상으로 유마니튜드 케어댄스에 따른 자아존중감의 향상 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 따라서 본 연구의 목적을 달성하기 위해 노인의 특성을 고려한 2021년 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 수정, 보완하여 적용하였고, 그 효과를 살피기 위해 사전과 사후 검사를 실시하였다. 실험군과 대조군은 각 10명으로 2022년도 1월부터 2월까지 프로그램을 실행하였다. 6주 동안 1주일에 2회 50분씩 총 12회의 수업을 실시하였으며 자아존중감 검사는 Rosenberg(1965)의

척도를 전병재(1974)가 번역한 10개의 문항으로 설문하였다. 연구 가설 검증에서는 통계분석을 위해 Windows용 SPSS 23.0 프로그램을 사용하였다.

실험 결과 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 자아존중감에 영향을 미쳐 프로그램 참여 전후에 변화가 나타났고, 프로그램에 참여한 실험군의 경우에는 프로그램에 비참여한 대조군과 달리 자아존중감의 값이 사전과 비교하여 볼 때 사후에 높게 나타났다. 수치가 2021년도 연구보다 더 높게 나타난 것을 확인할 수 있어 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 노인들의 자아존중감 증진에 도움을 준다고 평가할 수 있다. 즉 유마니튜드 케어댄스 프로그램은 인원을 축소하고 횟수를 확대하며 다양한 연령층에 적용하여도 자아존중감의 수치에 긍정적 영향을 주었다. 고령화 사회로 진입하는 이 시점에 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 건강 증진을 위한 여가 활동과 평생교육으로 이어진다면 노인의 심리적 행복감과 만족감을 상승시키는 데 기여할 것으로 예측된다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫 번째로 유마니튜드 케어댄스 프로그램의 효과를 확인하기 위한 다각도의 연구가 이루어져야 할 것이다. 정신적, 사회적, 신체적 측면에서의 연구도 폭넓게 진행되기를 바란다. 유마니튜드 케어댄스는 주의력, 집중력 등 인지력과 관련된 과정을 프로그램에 포함하고 있기에 향후 인지적 측면을 검증할 수 있는 연구도 이루어지기를 제언한다. 이러한 연구에서는 노인 정신 건강의 예방적 차원에서의 성과를 확인해 볼 수 있을 것이다. 또한 유마니튜드 케어댄스의 효율성을 검증하기 위해 심층 연구나 질적 연구도 병행되어야 할 것이다.

두 번째로 가정뿐만 아니라 현장에서 실시할 수 있는 유마니튜드 케어댄스 프로그램으로 확대되어야 한다. 교육과 복지적 차원에서의 지원과 방안이 모색되어 현장에서 프로그램이 실행될 필요가 있다. 노인들의 사회 활동 통로로 확대된 장소에서 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 운영되어 교육 기회가 증대되기를 바란다. 사회적인 문제로 확대될 수 있는 노인의 정서와 심리적 측면에 대한 적극적인 지원과 관리가 필요하다. 따라서 노인 관련 기관을 포함한 기관과의 지원과 협력을 통해 프로그램이 보급되어야 한다. 노년기의 건강을 증진시키고 자존감을 회복하도록 하며 행복과 만족감을 향상시킬 수 있는 중재 방안으로 유마니튜드 케어댄스 프로그램을 복지 프로그램으로 선정하여 적극적으로 활용할 것을 제안한다. 이처럼 노인의 삶과 행복의 질을 향상시킬 수 있는 정책적 방안을 통해 노인 건강 증진의 기회가 확대되기를 바란다.

■ 참고문헌

- Rikli R.E.(2014). 노인체력검사와 평가 (김현수, 정연수, 박우영 역). 대한미디어. (원저출판 2012).
- Rosenberg, M.(1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.
- Rosenberg, M., & Simons, R. G.(1971). *Black and white self-esteem, the urban schoolchild*. American Sociological Association.
- 강마리아(2018). 모바일 기능성 게임 학습에서 칭찬을 활용한 로젠탈효과가 노인의 집중력 향상에 미치는 영향. 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 권인선, 윤대현, 박세운(2010). 생활무용프로그램이 여성독거노인의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 21(2), 15-32.
- 권인선, 박남미, 여정권, 김지연(2012). 운동재활프로그램으로써의 생활무용참가 노인의 자아존중감이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향. *한국운동재활학회지*, 8(4), 3-14.
- 김나진(2016). 장수 체조프로그램이 노인의 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
- 김육(2006). 경로당 이용 노인의 자아존중감과 영향요인 연구. *한국노인학회. 노인복지연구*, 32, 271-293.
- 김봉환, 김형수(2014). 고령노인 태권도 수련 프로그램이 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. *코칭 능력개발지*, 16(4), 47-59.
- 김이량, 전해자(2009). 여성노인의 댄스스포츠 활동이 스트레스, 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. *한국여성체육학회지*, 23(2), 15-27.
- 김은빈, 김정섭(2015). 칭찬, 격려 선호에 따른 언어적 피드백이 초등학교의 내재적 동기에 미치는 영향. *교육심리학회*, 29(2), 285-301.
- 김은혜, 정진오(2013). 리듬운동 복지프로그램 참여 노인의 자아존중감연령 정체감과 심리적 행복감 간의 관계. *한국리듬운동학회지*, 6(1), 1-12.
- 김정선(1998). 가정노인과 양로원 노인의 자아존중감, 일상생활 활동능력, 생활만족도에 관한 연구. *대한간호학회지*, 29(1), 148-158.
- 김종원, 김도연, 임춘규, 이경희, 채송이, 김태운(2010). 노인 여성의 한국무용 참여정도에 따른 기 능체력, 신체조성 및 혈중지질 비교. *한국사회체육학회지*, 40(1), 383-395.
- 김혜리, 손정우, 엄진섭, 정명숙, 박민, 박영옥, 천영운, 문은옥(2012). 얼굴표정 자극에 대한 아동의 안면모방과 정서공감간의 관계. *한국심리학회지*, 24(4), 433-452.
- 남행웅, 이병관, 이호열(2009). 한국무용 참여여성 노인들의 자아존중감이 생활만족도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 48(4), 55-63.
- 노승천(2008). 노인을 위한 스윙댄스 프로그램이 신체 및 심리적 요인에 미치는 효과. 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 박보현(2019). 집단무용/동작치료가 편마비 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. *신체심리*

- 연구, 5(1), 1-33.
- 박연희(2019). 노인이 지각한 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계에서 기본 심리욕구의 매개효과. **인문사회21**, 10(4), 1311-1324.
- 박찬우(1992). 교사의 언어적 칭찬이 학습자의 학습참여도에 미치는 효과. 박사학위논문. 한국고원대학교 대학원.
- 서수진, 남상우, 이창섭, 오진희, 손정아(2007). 노인의 댄스스포츠 참가와 신체 의식 및 자아존중감. **한국체육학회지**, 46(4), 95-104.
- 안재희(2013). 무용치료적 요가집단 프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 효과. 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 오수일, 신혜숙(2008). 무용활동에 참여한 노인여성들의 심리적 행복감, 자아존중감과 몰입경험과의 관계. **한국사회체육학회지**, 34, 725-732.
- 오정희(2003). 한국무용참가가 노인 정신건강에 미치는 영향. 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 은영, 우선혜, 김은심, 김향숙(2008). 서예 및 운동 프로그램이 노인의 자아존중감, 스트레스, 삶의 질 및 신체적 건강에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 19(1), 76-87.
- 이영오, 김영주, 정현(2013). 생활체조 참여 노인의 자아존중감, 정서, 행복감과의 인과분석. **한국스포츠학회지**, 11(1), 75-86.
- 이지원(2021). 유마니튜드 케어 기법을 적용한 무용수업 설계 제안. **무용예술학연구**, 83(3), 1-24.
- 이지원, 김효정, 김현남(2021). 노인을 위한 유마니튜드 케어댄스 프로그램이 근력과 자아존중감에 미치는 영향. **무용예술학연구**, 84(4), 99-111.
- 이현주(2012). 여성노인의 운동참가정도와 건강상태지각이 운동 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향. 박사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.
- 전병재(1974). 자아개념 측정가능성에 관한 연구. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 전상완, 박래영, 양종훈(2010). 예비 노인의 레저스포츠 참여에 따른 사회적 지지가 자아존중감 및 건강한 노후 행동에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(4), 369-381.
- 정미선, 정진욱(2020). 노인 여성의 한국무용몰입이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향. **영남춤학회지**, 8(1), 175-199.
- 정찬영, 박경화(2018). 집단 춤동작치료가 노인의 우울, 자아존중감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. **융합상담치료연구**, 1(2), 45-67.
- 조미경, 심영옥(2019). 노인의 자아존중감 향상을 위한 미술과 함께하는 행복찾기 프로그램의 실제. **미술교육논총**, 33(3), 167-198.
- 태명원(2021). 노인의 자기 효능감이 삶의 질에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 21(4), 220-232.
- 한아영, 김상국(2012). 아르헨티나 탱고가 노인의 신체 균형능력 및 우울증에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 51(3), 103-115.
- 황명자(2000). 심리기법을 적용한 생활무용프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향. 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 최경훈, 한승완(2020). 여성 노인의 장기간 사회 서비스 신체활동 프로그램이 신체조성과 신체기능

- 및 심폐지구력에 미치는 효과. **한국특수체육학회지**, 28(1), 69-80.
- 최수경, 김향수, 김민주, 박소현, 신지혜(2019). 찾아가는 인지기능향상 프로그램이 후기 노인의 고독함, 우울 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국응용기술학회지**, 36(1), 102-112.
- 최원민, 최예림, 박경훈(2017). 여성노인의 신체 활동과 자아존중감의 관계에서 주관적 건강의 매개 효과. **한국여성체육학회지**, 31(1), 1-14.
- 최창국, 현승권(2000). 노년기 여성 노인들의 신체활동이 건강관련 심리적 속성에 미치는 영향. **한국학교체육학회지**, 10(1), 97-108.
- 최혜진, 김희영(2021). 농촌노인의 우울, 수면, 자아존중감이 치매예방행위에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회**, 21(5), 970-980.
- Rosenberg, M.(1965). Rosenberg self-esteem scale(RSE), Acceptance and commitment therapy. **Measures package**, 61(52).

논문투고일 2022. 08. 15.
 심사일 2022. 08. 18.
 심사완료일 2022. 08. 24.

The Effect of a Humanitude Care Dance Program for the Elderly on Self-esteem

Lee, Ji-won

An Associate Professor/ Korea National Sport Univ.

The study investigated the effect of a humanitude care dance program on the elderly's self-esteem. The program was participated by dividing the experimental group and the control group of 20 elderly men and women aged 65 or older living in Seoul, Gyeonggi, and Jeollanam-do. The program was conducted in advance and after using RES developed by M. Rosenberg. The humanitude care dance program was conducted for 50 minutes twice a week for 12 sessions. Data analysis was conducted using Window SPSS 23.0 programs. The analysis confirmed that the humanitude care dance program was effective in self-esteem of the elderly. This study is expected to expand care dance programs to promote mental health of the elderly in the future.

Keywords: humanitude care(유마니튜드 케어), humanitude care dance program(유마니튜드 케어댄스 프로그램), self-esteem(자아존중감), the elderly(노인), dance education(무용교육)