

# 재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강과의 관계

## Relationship of Participation in Jazz Dance to Body Image and Mental Health

최성애

경기대학교 스포츠과학대학원

Sung-Ae Choi(choisa@kyonggi.ac.kr)

### 요약

본 연구는 재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강과의 관계를 규명하여 재즈댄스의 활성화에 기여하는데 목적을 두었다. 연구의 대상은 서울, 경기지역에 거주하는 만 18세 이상을 모집단으로 유의표집법(Purposive Sampling Method)을 이용하여 대학 교양수업, 문화센터, 스포츠 센터, 생활무용현장 등에서 총 183명을 분석대상으로 표집 하였다.

조사도구는 Jourard와 Secord(1954)가 개발한 신체적 만족척도(Body Cathexis Scale)를 수정 보완하여 6개요인 총39문항으로 재구성한 신체상과 Derogatis, Rickles와 Rock(1976)이 개발한 90개 문항의 정신건강증상 체크리스트(SCL-90)를 한국 실정에 맞게 번역하여 제작한 김광일 등(1978)의 46개 질문지를 줄여 31개 문항 4개 요인으로 수정 재구성하여 사용하였다. 조사 분석은 요인분석, 신뢰도분석, 회귀분석, 경로분석을 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 재즈댄스 참가정도는 신체상에 영향을 미친다. 즉 재즈댄스 참가빈도가 높을 수록 건강과 하체 신체상이 높다. 2. 재즈댄스 참가정도는 정신건강에 영향을 미친다. 즉, 참가기간이 길수록 대인예민증에, 참가빈도가 많을수록 신체화가 높다. 3. 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신 건강과의 인과관계는 참가빈도는 건강과 하체, 신체화에, 그리고 신체상의 하체는 대인예민증, 적대감, 불안 우울에 직접적인 영향을 미친다. 따라서 신체상의 하체요인은 재즈댄스 참가빈도와 정신건강과의 관계에서 매개변수로 중요한 작용을 하는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 재즈댄스 | 신체상 | 정신건강 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship of participation in jazz dance to body image and mental health in an attempt to make a contribution to the spread of jazz dance. The subjects in this study were 183 people who were selected by purposive sampling from a population of Seoul and Gyeonggi province residents who were at the Western age of 18 and up.

The selected people took general education courses at colleges, attended cultural centers or fitness clubs, or learned dance for all. One instrument used in this study to assess their body image was Jourard and Secord(1954)'s Body Cathexis Scale, which was modified into six factors and 39 items. The other was Kim Gwang-il, et. al.(1978)'s 46-item inventory, which translated Rickles and Rock(1976)'s SCL-90 with 90 items to suit Korean circumstances.

That inventory was modified into 31 items and four factors. For data handling, factor analysis, reliability analysis, regression analysis and path analysis were utilized. The findings of the study were as follows:

1. The extent of jazz dance participation had an impact on their body image. Those who performed jazz dance more frequently had a better image about their health and the lower part of the body. 2. The level of jazz dance participation exerted an influence on their mental health. A longer participation term led to more interpersonal sensitivity, and a higher participation frequency was followed by more somatization. 3. Concerning the causal relationship of participation in jazz dance to body image and mental health, the participation frequency affected health, the image of the lower part of the body and somatization in the firsthand manner, and the image of the lower part of the body had a firsthand impact on interpersonal sensitivity, hostility, anxiety and depression. Accordingly, the image of the lower part of the body played a crucial role as a parameter in the relationship between the jazz dance participation frequency and mental health.

■ keyword : | Jazz Dance | Body Image | Mental Health |

\* 본 연구는 2006년도 경기대학교 교내 학술연구지원비로 수행되었습니다.

접수번호 : #080701-003

접수일자 : 2008년 07월 01일

심사완료일 : 2008년 07월 31일

교신저자 : 최성애, e-mail : choisa@kyonggi.ac.kr

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

최근 들어 각종 대중매체에는 스타들의 아름다운 신체 이미지가 넘치고, 다이어트나 몸매 가꾸기에 관한 기사와 프로그램이 가득 차 있다.

사람들은 매스미디어에 등장하는 신체를 이 시대의 신체 기준으로 삼아 자기 외모에 대해 불만을 갖게 되고 미디어의 신체와 같이 되고 싶다는 욕구에 사로잡히면서 자기 신체에 대한 관심은 이제 긍정적인 사회·심리적 현상을 뛰어 넘어 실로 개인과 사회에 부정적인 영향을 미치는 사회적 현상으로 발전해 나가고 있다 [1][2].

또한 신체와 외모에 대한 관심은 건강 과 미에 집중되면서 몸짱, 얼짱, S라인 등의 수많은 신조어를 낳고 있으며, 보기 좋은 외모를 중시하는 사회현상은 개인들에게 점차로 신체의 중요성을 일깨워주기 때문에 자기 신체에 대한 스스로의 지각이 전반적인 자신에 대한 태도에 상당한 영향을 미치고, 개인의 행동목표와 행위양식을 결정하는 데에도 지대한 역할을 한다.

신체는 무의식적으로 메시지를 전달하며, 다른 사람으로부터 그 사람 자신의 정보를 받아들이는 도구로서 인간이 자신의 마음속에 지니는 자기 신체에 대한 이미지를 신체상(body Image)이라고 한다[3].

Cash(1990a)는 신체이미지 특성을 첫째, 다차원적으로 감정적 측면과 인지적, 행동적 측면으로 구성되어 있으며, 둘째, 우리 사회 내에서 존재하는 신체적 매력에 대한 사회적 기준에 의해 결정되고, 셋째, 고정되지 않고 항상 변화하는 속성을 가지며, 매력적인 광고 모델들은 신체에 대한 의식을 강화하는 요인으로 작용하고, 넷째, 행동에 영향을 주어 불만족스런 신체 부분이나 체형을 가지고 보충하는 노력을 동기화 시킨다고 하였다[4].

이와 같은 특성에 따라 첫인상에 영향을 미치는 외모의 매력은 대인간자 후광효과로 작용하여 개인의 능력과 같은 다른 특질까지 긍정적으로 평가하게 한다.

자신의 신체를 통해 존재성을 깨닫는 현대인들에게 신체란 삶의 과정에서 구성되는 실제 이기 때문에,

타고난 신체를 그대로 방치하는 것은 자신을 잘 관리하지 못하는 무능력한 행위로 평가하고, 끊임없이 신체를 돌보고 가꾸려고 한다.

따라서 현대인들은 일반적으로 개인의 좋은 신체의 모는 곧 개인의 정신적 행복과 사회적 성공으로 연결된다고 생각하여 신체와 외모에 많은 시간과 노력, 그리고 돈을 투자하고 있다.

신체상에 있어서 댄스는 신체적 변화뿐만 아니라 일상생활에서 스트레스 해소와 바람직한 사회적 관계를 개발 확장시키고 신체의 생리적, 심리적, 그리고 사회적 측면을 향상 시킬 수 있을 뿐만 아니라 특히 사회에서 성역할 정체감을 강화시켜 주고 신장, 체중, 체형, 매력 등을 포함하는 신체상을 드높여 주는 최적의 수단일 수 있다고 하였다[5].

Cash(1986)의 연구에 의하면 남성의 34%와 여성의 30%가 자신의 외모에 불만족스럽다고 하였는데 그중 복부가 가장 불만족스럽고 그다음은 몸무게로 나타났으며 키와 얼굴, 생김새는 대체로 만족하였다[6].

Fisher(1986)는 대체적으로 여성이 남성에 비해 자신의 외모에 대해 비판적이며 특히 체중에 집착한다고 하였고, Lennon 과 Rudd(1994)는 마른 신체는 아름다움, 건강, 바람직한 것, 성숙한 것으로 간주되고 있어 현대 여성들에게 가장 중요한 조건중의 하나라고 하였다 [7][8].

이러한 외모인식은 여성뿐만 아니라 남성들에게도 점점 영향력이 미치고 있어 사회문화적으로 수용되고 있는 이상적인 미의 기준에 가깝도록 다이어트나 운동 등 외모관리 행동을 하고 있다.

신체이미지를 관리하기 위해서는 재즈댄스를 비롯하여 댄스스포츠, 힙합, 브레이크댄스, 에어로빅댄스, 라인댄스 등 각 장르마다 유행과 관심을 끌면서 대중화되어 가고 있는데, 특히 재즈댄스의 경우 각 대학의 교양과목으로 개설되어 학생들에게 많은 관심과 호응을 얻고 있으며 스포츠센터, 각종 문화센터, 재즈 전문학원 등에서 주요 프로그램으로 운영되고 있는 실정이다.

재즈댄스의 대중화는 제약 없이 자유롭게 움직이는 동시에 절제 있는 몸동작이 일반인들에게 신선하게 다가오면서 춤에 대한 호파나 가치에 모두가 공감하고,

특히 연예인들의 몸매 관리나 개인의 특기를 배양하는 측면에서 남녀노소 모두에게 확산되는 재즈댄스의 긍정적인 인식은 무리한 다이어트가 아닌 즐거운 춤도 하나의 건강관리의 측면에서 효과를 얻을 수 있는 운동으로 인식하게 되었다.

Frederick(1993)은 여성의 에어로빅 참여동기는 여성들의 신체기능보다 신체외모에 대하여 더 많은 관심을 가지며 사회적인 인식에 부응하는 신체상에 접근하고자 체중감량의 목적으로 에어로빅운동에 참여하는 것으로 보고하였다.

긍정적인 신체상은 여성의 생활무용 참여가 신체상과 생활만족을 높게 해주고[9][10], 자기효능감에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다[11]. 그리고 긍정적인 신체상은 정신건강에도 유의한 인과관계가 있는 것으로 유추할 수 있다[12].

정신건강이라는 용어는 본래 정신질환의 유무를 나타내기 위해 병리학적인 개념에서 출발하였으나 현재는 정상적인 개인의 정신 상태를 나타내기 위해 다각적인 측면에서 사용하는 용어로 개인이 자신의 삶에 있어서 기본적으로 행복하다고 느끼고 정신적인 스트레스나 긴장을 잘 견디어 정서적으로 안정한 상태에서 자아 존중감이나 자기지각 등 긍정적인 자아상을 지니고 있으며 현실생활에서 독립적이고 건전하게 무엇이든 잘 해결할 수 있는 상태라고 한다[13].

Sothmann 과 Castello(1997), 그리고 Dishman(1997)에 의하면 혈중 도파민과(dopamine)과 세로토닌(serotonin) 농도 수준은 중추피로, 스트레스, 우울증, 불면증, 정신질환등의 원인과 직, 간접적으로 관련되어 있는 것으로 나타났는데, 이러한 현상을 해소하고 완화시킬 수 있는 선행 연구 결과에 의하면 Davis 와 Bailey(1997)는 지속적인 신체움직임은 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 한다[14-16].

Morgan(1985)은 활기찬 운동은 정신건강(심리적 안정감)과 관련이 있으며 상태불안은 단시간의 운동으로 감소되며, 더욱이 규칙적인 운동은 불안과 우울증의 감소뿐만 아니라 자아 존중감의 증가와도 관련된다고 보고하였고, Petruzzello, Lander, Hatfield, Kubitz 그리고 Salazar, (1991)는 정신건강을 위한 운동기간은 10주가

지난 뒤에야 유의한 차이의 효과 크기가 나타났으며, 16주에는 가장 큰 효과를 보았기 때문에 길수록 좋다고 한다. North 등 (1990)은 정신건강을 위해 운동기간이 길수록(21주~24주) 좋고 주당 운동 빈도는 많을수록 효과가 크다는 결과를 보고하고 있다[17-19].

이와 같이 신체상과 정신건강에 대한 사회적 관심이 고조되고 있는 시점에서 선행연구에서 나타난바와 같이 댄스와 운동을 통한 가치가 밝혀지고 있고, 재즈댄스가 신체상과 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라는 가능성을 비추어 볼 때, 재즈댄스를 독립변인으로 한 신체상과 정신건강에 대한 연구, 그리고 신체상을 매개변인으로 한 연구가 미흡한 실정이므로 재즈댄스와 신체상 및 정신건강에 대한 연구가 필요하다고 생각된다.

따라서 이 연구는 재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강에 관련한 효과들을 밝혀내어 개인 또는 사회 전반적으로 바람직한 댄스문화 활성화에 영향을 미칠 수 있는 유용한 자료를 제공하는데 필요성을 두고 연구를 하였다.

## 2. 연구의 목적

이 연구는 재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강의 관계를 규명하고자 한다. 즉, 재즈댄스 참가정도가 신체상 및 정신건강에 미치는 상대적 영향력을 규명하고 나아가 이들 세변수간의 직간접적인 인과관계를 규명하는 것이 주된 목적이라 할 수 있다.

## II. 연구의 방법

### 1. 연구의 대상

이 연구의 대상은 서울특별시와 경기도에 거주하고 대학 교양수업, 문화센터, 스포츠 센터, 생활무용현장 등에서 재즈댄스 프로그램에 3개월 이상 참가하고 있는 사람을 모집단으로 설정하였으며, 유의표집법(Purposive Sampling Method)을 활용하여 총 210명을 조사하였으나, 응답이 부실한 설문지를 제외하고 최종 분석에 사용한 사례 수는 총183명으로 하였다. 본 연구에서 사용된 조사대상자의 일반적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

| 구분 |           | 사례수(백분율)  |
|----|-----------|-----------|
| 전체 |           | 183(100)  |
| 성  | 남자        | 35(19.1)  |
|    | 여자        | 148(80.9) |
| 연령 | 20대       | 89(48.6)  |
|    | 30대       | 63(34.4)  |
|    | 40대       | 21(11.5)  |
|    | 50대 이상    | 10(5.5)   |
| 학력 | 고졸이하      | 85(46.4)  |
|    | 대졸이상      | 98(53.6)  |
| 수입 | 50만원미만    | 60(32.8)  |
|    | 51-80만원   | 8(4.4)    |
|    | 81-110만원  | 14(7.7)   |
|    | 111-140만원 | 27(14.8)  |
|    | 141-170만원 | 19(10.4)  |
|    | 171-200만원 | 19(10.4)  |
|    | 200만원이상   | 36(19.7)  |
| 직업 | 없음        | 32(17.5)  |
|    | 상업        | 16(8.7)   |
|    | 전문직       | 60(32.8)  |
|    | 공업        | 2(1.1)    |
|    | 기타        | 73(39.9)  |

2. 측정도구

이 연구에서 신체상을 측정하기 위한 도구는 Jourard와 Secord (1954)가 개발한 신체적 만족척도 (Body Cathexis Scale)를 수정 보완하여 신체기능의 건강, 얼굴외모, 하체, 상지(어깨, 팔, 손), 두상, 상체 6개 요인 총39문항으로 매우 불만족스럽다 1점에서 매우 만족스럽다 5점의 Likert Scale로 구성하였고, 정신건강의 측정도구로는 Derogatis, Rickles와 Rock (1976)이 개발한 90개 문항의 증상 체크리스트(SCL-90)를 한국 실정에 맞게 번역하여 제작한 김광일 등(1978)의 46문항의 질문지를 줄여 4개 요인으로 총31문항으로 수정 구성하여 “전혀 없다”, 1점에서 “아주 심하다”, 5점의 Likert Scale로 사용하였다[20-22]. 개념변수는 측정변수가 많으면 설명력이 높기 마련이나, 그렇다고 하여 측정변수와 문항을 많이 늘릴 수는 없는 것이다. 개념변수에 대한 측정변수의 설명력을 높이기 위해 많은 설문문항을 구성하는 경우가 있으나, 최근에는 대표성 있는 설문문항만을 전문가회의나 회귀분석, 요인분석 등을 통해 선별하여 사용하는 추세이다. 이러한 측면에서 이 연구에서는 당초 개발된 정신건강 90문항이 너무 많다고 판단하여 김광일(1978)의 연구에서 축소, 사용한 46문항을 사용하였기 때문에 정신건강을 규명하는데

아무런 문제가 없을 것으로 판단된다.

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 재즈댄스 참가자의 신체상 및 정신건강 등 설문지의 최종 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인 분석을 실시하였다.

[표 2]는 신체상에 대한 설문지 요인 및 신뢰도 분석 결과이다.

표 2. 신체상에 대한 설문지 요인 및 신뢰도 분석결과

| 문항                  | 요인1    | 요인2    | 요인3    | 요인4    | 요인5    | 요인6    |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| A1: 호흡상태            | .828   | .110   | .190   | .090   | .010   | -.068  |
| A2: 소화력             | .797   | .146   | .124   | .175   | .068   | -.037  |
| A3: 식욕              | .789   | .157   | .081   | .201   | .122   | .020   |
| A4: 기력              | .782   | .222   | .066   | .026   | .198   | .078   |
| A5: 운동능력            | .766   | .147   | .016   | .060   | .105   | .192   |
| A6: 심장              | .720   | .192   | .221   | .208   | -.077  | .098   |
| A7: 건강              | .717   | .183   | .278   | .198   | .047   | .019   |
| A8: 잠자는 상태          | .707   | .086   | .215   | .073   | .126   | .078   |
| A9: 배설력             | .706   | .103   | .117   | .096   | .256   | .089   |
| A10: 성능력            | .691   | .273   | .265   | .000   | .005   | .187   |
| A11: 자세             | .469   | .197   | .320   | .336   | .178   | .159   |
| A12: 귀              | .287   | .757   | .156   | .297   | .062   | -.082  |
| A13: 코              | .163   | .716   | .159   | .074   | .225   | .203   |
| A14: 입술             | .230   | .684   | .236   | .295   | .127   | .051   |
| A15: 이              | .107   | .642   | .149   | .065   | .022   | .224   |
| A16: 얼굴 생김새         | .249   | .633   | .175   | .346   | .271   | .165   |
| A17: 눈              | .406   | .625   | .003   | .197   | .158   | .144   |
| A18: 목              | .162   | .583   | .191   | .398   | .239   | -.110  |
| A19: 턱              | .343   | .580   | .255   | .369   | .120   | .063   |
| A20: 이마             | .082   | .555   | .115   | .197   | .454   | .266   |
| A21: 얼굴색            | .250   | .495   | .079   | .297   | .367   | .245   |
| A22: 다리             | .141   | .170   | .735   | .152   | .126   | .338   |
| A23: 발목             | .319   | .119   | .727   | .063   | .285   | .092   |
| A24: 발              | .238   | .203   | .720   | .187   | .187   | -.006  |
| A25: 무릎             | .306   | .238   | .704   | .125   | .223   | .214   |
| A26: 엉덩이            | .201   | .162   | .686   | .070   | .065   | .418   |
| A27: 키              | .271   | .152   | .606   | .404   | .048   | .035   |
| A28: 손목             | .207   | .287   | .160   | .782   | .152   | .059   |
| A29: 손가락            | .067   | .242   | .106   | .779   | .071   | .198   |
| A30: 손              | .189   | .222   | .107   | .764   | .138   | .226   |
| A31: 팔              | .247   | .393   | .166   | .563   | .208   | .178   |
| A32: 어깨넓이           | .207   | .305   | .280   | .439   | .268   | .055   |
| A33: 머리키작           | .217   | .230   | .199   | .132   | .689   | .192   |
| A34: 머리 생김새         | .141   | .259   | .269   | .349   | .682   | .031   |
| A35: 뒤통수            | .129   | .338   | .280   | .104   | .676   | .155   |
| A36: 배              | .074   | .269   | .339   | .187   | .118   | .737   |
| A37: 가슴 또는 유방       | .191   | .018   | .115   | .186   | .441   | .620   |
| A38: 허리             | .058   | .382   | .365   | .275   | .091   | .592   |
| A39: 몸통             | .147   | .196   | .264   | .527   | .134   | .569   |
| Total               | 7.206  | 5.438  | 4.296  | 4.188  | 2.755  | 2.566  |
| % of Variance       | 18.476 | 13.943 | 11.014 | 10.738 | 7.064  | 6.580  |
| Cumulative %        | 18.476 | 32.419 | 43.433 | 54.171 | 61.235 | 67.815 |
| Cronbach's $\alpha$ | .937   | .923   | .900   | .877   | .819   | .851   |

[표 2]에 제시된 바와 같이, 신체상 설문지는 총 6개 요인, 39개 문항으로 축소, 구성되었다. 요인 1은 A1에서 A11까지 구성되며 신체기능의 건강, 요인 2는 A12에서 A21까지 구성되며 얼굴·외모, 요인 3은 A22에서 A27까지 구성되며 하체, 요인 4는 A28에서 A32까지 구성되며, 어깨·팔·손, 요인 5는 A33에서 A35까지 구성되며, 두상, 그리고 요인 6은 A36에서 A39까지 구성되며, 상체로 명명하였다.

신뢰도 검증을 실시한 결과, 신체상의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.819~.937로 나타났다.

표 3. 정신건강에 대한 설문지 요인 및 신뢰도 분석결과

| 문항                           | 요인1        | 요인2        | 요인3        | 요인4        |
|------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| B1: 고향을 지르거나 물건 내던지고 싶음      | .808       | .258       | .063       | .106       |
| B2: 사람들 있는 곳에서 먹고 마시기 거부함    | .779       | .347       | .134       | -.023      |
| B3: 잘 다툼                     | .741       | .235       | .342       | .080       |
| B4: 사람들이 많이 모인 곳에 가면 거부함     | .733       | .229       | .343       | .118       |
| B5: 가슴이 마구 땀                 | .730       | .237       | .248       | .193       |
| B6: 내 공로를 인정하지 않음            | .723       | .187       | .343       | .122       |
| B7: 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동 생김    | .689       | .253       | .238       | .270       |
| B8: 내가 이응당할 것 같음             | .683       | .344       | .274       | -.066      |
| B9: 무엇을 때리고 부수고 싶은 충동이 생김    | .667       | .252       | .208       | .195       |
| B10: 늘 남과 떨어져 있는 느낌이 들       | .665       | .277       | .476       | -.067      |
| B11: 나를 감시하는 것 같음            | .660       | .178       | .292       | .309       |
| B12: 나를 싫어하거나 불친절하다고 느낌      | .626       | .301       | .353       | .078       |
| B13: 사사로운 생각을 남이 아는 것 같음     | .391       | .739       | -.004      | .234       |
| B14: 별 이유 없이 깜짝 놀람           | .318       | .730       | .194       | -.028      |
| B15: 나를 비난하는 것 같음            | .317       | .714       | .076       | .191       |
| B16: 나를 이해하지 못하는 것 같음        | .400       | .713       | .247       | -.004      |
| B17: 신경이 예민하고 마음의 안정 어려움     | .137       | .704       | .410       | .194       |
| B18: 다른 사람이 못마땅하게 보임         | .249       | .703       | .141       | .336       |
| B19: 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않음    | .176       | .685       | .355       | .094       |
| B20: 이성을 대하면 어색하거나 부끄러움      | .076       | .681       | .233       | .058       |
| B21: 쉽게 기분이 상함               | .180       | .652       | .496       | .105       |
| B22: 혼자서 집을 나서기 두려움          | .429       | .651       | -.180      | .131       |
| B23: 넓은 장소나 거리에 나가면 두려움      | .372       | .641       | -.054      | .386       |
| B24: 팔, 다리가 목직함              | .370       | .173       | .719       | .131       |
| B25: 매사를 확인하고 또 확인해야 함       | .355       | .081       | .640       | .319       |
| B26: 내에 관해서 이야기 하는 것 같음      | .462       | .194       | .588       | .189       |
| B27: 사람과 함께 있을 때에도 고독감 느낌    | .434       | .213       | .572       | .154       |
| B28: 어떤 물건, 행위가 겁이 나서 피해야 함  | .529       | .236       | .535       | .080       |
| B29: 긴장이 됨                   | .513       | .232       | .532       | .042       |
| B30: 허리가 아픔                  | .173       | .283       | .227       | .795       |
| B31: 근육통 또는 신경통이 있음          | .108       | .450       | .324       | .603       |
| Total                        | 8.294      | 6.624      | 4.127      | 1.921      |
| % of Variance                | 26.756     | 21.367     | 13.313     | 6.195      |
| Cumulative %                 | 26.756     | 48.123     | 61.436     | 67.632     |
| 평균                           | 4.110±.810 | 4.015±.822 | 3.869±.799 | 3.822±.921 |
| 평균 및 표준편차Cronbach's $\alpha$ | .953       | .925       | .850       | .755       |

[표 3]은 정신건강에 대한 설문지 요인 및 신뢰도 분

석 결과이다. 정신건강 설문지는 본래 9개 요인과 46개 문항으로 구성되어 있었으나, 요인분석 결과, 모두 4개의 요인으로 구성되었다. 그러나 요인에는 요인에 적합하지 않은 문항들이 구성되어 나타났다. 이 연구에서는 요인과 문항의 타당성을 높이기 위해 요인에 적합하지 않은 문항을 삭제한 후 총 31개 문항을 대상으로 요인 분석을 실시하였다.

요인 1은 B1에서 B12까지 구성되며 대인예민증, 요인 2는 B13에서 B23까지 구성되며 적대감으로 명명하였다. 요인 3은 B24에서 B27까지 구성되며 우울불안, 요인 4는 B28에서 B31까지 구성되며 신체화로 명명하였다. 평균 및 표준편차를 보면, 평균점수는 대인예민증이 가장 높고, 적대감, 우울불안, 신체화 순으로 나타났다. 신뢰도 검증을 실시한 결과, 정신건강의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.755~.953으로 나타났다. 이러한 결과에 비추어 볼 때 본 연구에서 사용한 설문지는 비교적 타당하고 신뢰할만한 수준임을 알 수 있다.

#### 4. 조사절차 및 자료처리

본 연구에서는 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강에 관한 설문지를 조사 대상에게 배부한 다음, 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 하고 완성된 설문지를 회수하였다. 설문 조사는 본 연구자를 포함하여 사전에 설문에 관하여 교육을 받은 보조 조사원 5명과 이 해당 지역을 방문하여 관리자의 협조를 받은 다음 실시하였다.

본 연구에서는 설문지의 응답결과를 기입한 자료를 회수한 후 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 극단치(outlier)를 분석대상에서 제외시켰다. 입력된 자료는 SPSSWIN 15.0 프로그램을 활용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리하였다. 자료 분석을 위하여 본 연구에서 사용한 통계기법은 신뢰도 분석, 요인분석, 회귀분석, 경로분석을 하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 재즈댄스 참가정도와 신체상

[표 4]는 재즈댄스 참가정도와 신체상의 관계에 대한 회귀분석 결과를 나타내고 있다.

표 4. 재즈댄스 참가정도와 신체상의 관계에 대한 회귀분석

| 독립변수           | 건강    | 얼굴 외모 | 하체    | 어깨, 팔, 손 | 두상    | 신체    |
|----------------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|
| 참가빈도           | .256* | -.019 | .229* | .031     | -.072 | -.070 |
| 참가기간           | -.120 | -.103 | -.036 | -.089    | -.111 | -.047 |
| 참가강도           | .022  | -.057 | .036  | -.144    | .151  | -.040 |
| R <sup>2</sup> | .053  | .017  | .050  | .026     | .041  | .013  |

\*\* p<01

[표 4]에 제시된 바와 같이, 재즈댄스 참가정도 가운데 참가빈도( $\beta=.256, .229$ )는 건강과 하체 신체상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 참가빈도가 많을수록 건강과 하체 신체상은 높다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 건강 신체상 전체 변량의 약 5.3, 5.0%를 설명해 주고 있다. 독립변수의 설명력은 다른 선행연구와 비교할 때 상대적으로 낮게 나타났으나, 사회과학에서는 나름대로의 의미를 지니고 있다. 즉, 이는 독립변수와 종속변수간의 관계나, 어떤 경향성을 반영하고 있기 때문이다[23]. 하나의 사회현상을 설명하는 변수는 무수히 많기 때문에 종속변수에 대한 설명력이 낮게 나타날 가능성이 있다. 특히, 생활체육 참가나 재즈댄스 참가와 같은 변수는 사회학적 또는 심리학적 변수를 설명하는 비율이 낮게 나타나는 경향을 보여 왔다.

## 2. 재즈댄스 참가정도와 정신건강

[표 5]는 재즈댄스 참가정도와 정신건강의 관계에 대한 회귀분석 결과를 나타내고 있다.

표 5. 재즈댄스 참가정도와 정신건강에 대한 회귀분석

| 독립변수           | 대인예민증  | 적대감   | 우울불안  | 신체화    |
|----------------|--------|-------|-------|--------|
| 참가빈도           | -.152  | -.102 | .031  | -.262* |
| 참가기간           | -.198* | .146  | .128  | .184   |
| 참가강도           | .124   | .113  | -.009 | -.060  |
| R <sup>2</sup> | .043   | .016  | .011  | .066   |

\* p<05

[표 5]에 제시된 바와 같이, 재즈댄스 참가정도 가운데 참가기간( $\beta=-.198$ )은 대인예민증에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 참가기간이 길수록 대인예민증은 낮게 나타났다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 대인예민증 전체

변량의 약 4.3%를 설명해 주고 있다. 참가빈도( $\beta=-.262$ )는 신체화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 참가빈도가 많을수록 신체와 관련된 정신건강이 향상되고 있음을 의미한다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 신체화 전체변량의 약 6.6%를 설명해 주고 있다.

## 3. 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강

인과관계를 규명하기 위해 본 연구에서는 다음과 같이 경로분석을 실시하였다. 첫째는 재즈댄스 참가정도와 신체상 변수를 독립변수, 정신건강을 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다. 둘째는 재즈댄스 참가정도 독립변수, 신체상을 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다.

[표 6]은 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강간의 인과관계에 대한 경로분석 결과이다.

[표 6]에 제시된 바와 같이, 재즈댄스 참가빈도는 신체화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 참가빈도가 많을수록 신체와 관련된 정신건강이 긍정적임을 알 수 있다. 이의 설명력은 약 11.8%를 나타내고 있다. 재즈댄스 참가정도 가운데 참가빈도( $\beta=.256, .229$ )는 건강과 하체 신체상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이의 설명력 약 5.3, 5.0%를 보여주고 있다. 그리고 신체상의 하위요인인 하체( $\beta=-.233, -.352, -.237$ )는 대인예민증, 적대감, 우울불안 등의 정신건강에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해서 하체에 대한 신체상이 좋을수록 대인예민증, 적대감, 우울불안은 감소된다. 위의 설명력은 각각 11.0, 13.6, 15.7%를 나타내고 있다.

[표 6]은 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강간의 인과관계에 대한 경로분석 결과이다.

[표 6]에 제시된 바와 같이, 재즈댄스 참가빈도는 신체화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 참가빈도가 많을수록 신체와 관련된 정신건강이 긍정적임을 알 수 있다. 이의 설명력은 약 11.8%를 나타내고 있다. 재즈댄스 참가정도 가운데 참가빈도( $\beta=.256, .229$ )는 건강과 하체 신체상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이의 설명력 약 5.3, 5.0%를 보여주고

표 6. 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강의 인과관계에 대한 경로분석

| 독립변수           | 종속변수  |       |       |       |       |       |        |         |        |        |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|
|                | 건강    | 얼굴외모  | 하체    | 어깨팔손  | 두상    | 상체    | 대인예민증  | 적대감     | 우울불안   | 신체화    |
| 참가빈도           | .256* | -.019 | .229* | .031  | -.072 | -.070 | -.198  | -.174   | -.048  | -.298* |
| 참가기간           | -.120 | -.103 | -.036 | -.089 | -.111 | -.047 | .185   | .142    | .108   | .169   |
| 참가강도           | .022  | -.057 | .036  | -.144 | .151  | -.040 | .134   | .138    | .006   | -.041  |
| 건강             | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | .069   | .094    | .171   | .047   |
| 얼굴외모           | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | -.136  | -.109   | -.089  | .008   |
| 하체             | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | -.233* | -.352** | -.237* | -.177  |
| 어깨팔손           | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | .009   | .094    | -.092  | -.064  |
| 두상             | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | -.034  | -.030   | -.166  | -.124  |
| 상체             | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | ---   | .101   | .070    | .079   | .087   |
| R <sup>2</sup> | .053  | .017  | .050  | .026  | .041  | .013  | .110   | .136    | .157   | .118   |

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

있다. 그리고 신체상의 하위요인인 하체( $\beta = -.233, -.352, -.237$ )는 대인예민증, 적대감, 우울불안 등의 정신건강에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해서 하체에 대한 신체상이 좋을수록 대인예민증, 적대감, 우울불안은 감소된다. 위의 설명력은 각각 11.0, 13.6, 15.7%를 나타내고 있다.

[표 6]의 경로분석 결과를 모형으로 도식화하면 다음과 같다.

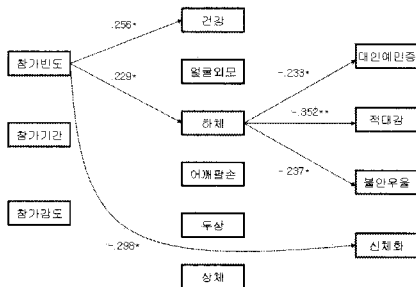


그림 1. 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강에 관한 경로모형

[그림 1]에서 재즈댄스 참가정도는 건강과 하체, 신체화에, 하체는 대인예민증, 적대감, 불안, 우울에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여기서 중요한 사실은 신체상의 하위요인인 하체는 재즈댄스 참가빈도와 정신건강의 관계를 연결해 주는 매우 중요한 매개변수라는 것이다. 재즈댄스 참가는 신체상의 하위요인인 건강과 하체의 개선에 영향을 주고, 이것이 정신건강을 개선시켜 주고 있음을 알 수 있다.

## IV. 논의 및 결론

### 1. 논의

재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강과의 관계를 분석해 본 결과를 다음과 같이 논의해 보고자 한다.

재즈댄스 참가정도와 신체상의 관계에서 재즈댄스 참가정도 가운데 참가빈도는 건강과 하체 신체상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 참여빈도가 많을수록 건강과 하체 신체상은 긍정적인 것으로 판단된다. 이러한 결과는 한혜원(2006)의 연구에 의하면 생활무용 참여기간이 길수록, 참여빈도가 많을수록, 그리고 참여시간이 길수록 신체상의 만족도가 높은 것으로 나타났고, 이덕분(1999)등의 연구에서도 에어로빅 운동 참여기간이 길수록, 참여빈도가 많을수록 하체신체상의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 이와 같이 재즈댄스, 댄스스포츠, 에어로빅댄스 등의 생활무용 참여자가 긍정적인 신체상을 가지고 있다는 것은 재즈댄스뿐만 아니라 생활무용을 통해 건전한 신체상을 확립할 수 있고 생활체육으로 그리고 평생체육으로서 가치가 있다고 볼 수 있다[24].

재즈댄스 참가정도와 정신건강의 관계에서 재즈댄스 참가정도 가운데 참가기간은 대인예민증에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 참가기간이 길수록 대인예민증은 감소하는 것으로 나타났다. 그리고 참가빈도는 신체화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 참가빈도가 많을수록 신체와 관련된 정신건강이 향상되고 있음을 의미한다. 이러한 결과는 North

등 (1990)의 연구에 의하면 운동기간이 (21주-24주) 길수록, 주당 운동 빈도가 많을수록 정신건강이 좋다고 보고하였고, 전선희(1997)의 연구에서도 에어로빅댄스 참가가 여성들의 신체적 자아개념과 정신건강에 높은 상관성이 있다는 결과로 지지될 수 있다[25].

재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신건강의 인과관계를 알아본 결과 신체상의 하위요인인 하체는 대인에민증, 적대감, 우울불안 등의 정신건강에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해서 하체에 대한 신체상이 좋을수록 대인에민증, 적대감, 우울불안은 감소된다. 그리고 재즈댄스 참가정도 가운데 참가빈도는 신체화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 참가빈도가 많을수록 신체와 관련된 정신건강이 긍정적임을 알 수 있다. 이러한 결과는 도정님(2000)의 연구에 의하면 사회무용참여자 정신건강의 긴장, 우울, 등의 요인에 긍정적인 효과가 나타났고, 김민현(2001)의 연구에서도 운동참여 기간이 길수록 빈도가 많을수록 대인에민증, 적대감, 우울불안감이 감소하는 것으로 나타났다.

결국 지속적으로 자주 재즈댄스를 참여하면 신체상 및 정신건강이 좋아지는 것으로 확인 되었다. 그리고 여기서 중요한 사실은 신체상의 하위요인인 하체는 재즈댄스 참가빈도와 정신건강의 관계를 연결해 주는 매우 중요한 매개변수라는 것이다. 따라서 재즈댄스 참가자들에게 바람직한 신체상과 정신건강을 향상시켜주기 위해서는 무엇보다도 재즈댄스 활동에 대한 긍정적인 태도와 적극적인 참여가 중요하고, 이러한 적극적인 활동은 결과적으로 하체 이미지 향상을 통해 정신건강이 향상되어 사회생활을 즐겁고 밝게 할 뿐만 아니라 전반적인 삶의 행복을 영위할 수 있을 것이다[26][27].

## 2. 결론

재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강과의 관계를 분석해 본 결과, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 재즈댄스 참가정도는 신체상에 유의한 영향을 미친다. 즉 재즈댄스 참가빈도가 높을수록 건강과 하체 신체상은 긍정적이다.

둘째, 재즈댄스 참가정도는 정신건강에 영향을 미친

다. 즉, 참가기간이 길수록 대인에민증에, 참가빈도가 많을수록 신체화는 긍정적이다.

셋째, 재즈댄스 참가정도와 신체상 및 정신 건강과의 인과관계는 참가빈도는 건강과 하체, 신체화에, 그리고 신체상의 하체는 대인에민증, 적대감, 불안 우울에 직접적인 영향을 미친다. 따라서 신체상의 하체요인은 재즈댄스 참가빈도와 정신건강과의 관계에서 매개변수로 중요한 작용을 하는 것으로 나타났다.

## 참고 문헌

- [1] H. A. Hausenblas, C. M. Janelle, R. E. Gardner, and B. C. Focht, "Viewing physique slides: affective responses of women at high and low drive for thinness," *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.23, No.1, pp.45-60, 2004.
- [2] M. Tiggemann and A. S. Pickering, "Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness," *International Journal of Eating Disorders*, Vol.20, No.2, pp.199-203, 1996.
- [3] T. F. Cash, "The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes and images," In T. Cash and T. Pruzinsky. (Eds). *Body Images: development, deviance and change*, The Guilford press, 1990.
- [4] T. F. Cash, "The multidimensional body-self relations questionnaire," In Appendix. *Body image disturbance, assessment and treatment*. (Thompson, J. K.), Pergamon Press, pp.125-130, 1990.
- [5] J. E. Igbag and S. Gutin, "Society and the adolescent self-Image Princeton," Princeton University Press, 1978.
- [6] T. Cash, B. Winstead, and L. Janda, "Body image survey report: the great American shape-up," *Psychology Today*, pp.30-37, 1986(4).



- [7] S. Fisher, "Development and structure of the body image," *Easdbaum*, Vols.1-2, 1986.
- [8] S. Lennon and N. Rudd, "Body satisfaction, self-esteem and appearance management behaviors in women," *Family and Consumer Sciences Research*, Vol.23, pp.94-117, 1994.
- [9] 한혜원, "여성의 생활무용 참여가 신체상의 생활 만족도에 미치는 영향", 한국여성체육학회지, 제20권, 제3호, pp.101-113, 2006.
- [10] 양은심, *주부의 생활무용 참가와 스트레스 및 생활 만족도간의 인과분석*, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 1999.
- [11] 박준희, "무용전공 여대상의 주관적인 신체상과 신체적 자기효능감의 관계", 한국스포츠리서치, 제15권, 제6호, pp.575-588, 2004.
- [12] C. J. Frederick, *The gendered experience of aerobic exercise classes: exploring body image as a leisure constraint for undergraduate students*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Waterloo, 1993.
- [13] 육영숙, *지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향*, 성균관대학교 대학원 박사학위논문, 1994.
- [14] N. S. Sothmann and G. K. Castello, "Simulated weightlessness to induce chronic hypoactivity of brain norepinephrine for exercise and stress studies," *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol.29, No.1, pp.39-44, 1997.
- [15] R. K. Dishman, "Brain monoamines, exercise, and behavioral stress: animal model," *Medicine and Science in Sport and Exercise*, Vol.29, No.1, pp.63-74, 1997.
- [16] J. M. Davis and S. P. Bailey, "Possible mechanisms of central nervous system fatigue during exercise," *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol.29, No.1, pp.45-57, 1997.
- [17] W. P. Morgan, "Affective beneficence of vigorous physical activity," *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol.17, pp.94-100, 1985.
- [18] S. J. Petruzzello, D. M. Lander, B. D. Hatfield, K. A. Kubitz, and W. Salazar, "A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise," *Sports Medicine*, Vol.11, pp.143-182, 1991.
- [19] T. C. North, P. McCullagh, and Z. Tran, "Effect of exercise on depression," *Exercise and Sport Sciences Review*, Vol.18, pp.379-415, 1990.
- [20] S. M. Jourard and P. F. Secord, "Body Size, body cathexis," *Journal of Consulting Psychology*, Vol.18, pp.184, 1954.
- [21] L. R. Derogatis, K. Rickels, and A. F. Rocks, "The SCL-90 and the MMPI: a stop in the validation of a new self-report scale," *British Journal of Psychiatric*, Vol.128, pp.280-289, 1976.
- [22] 김광일, 원호택, 이정호, 김광운, "간이정신진단 검사(SCL-90)의 한국판·표준화 연구", *신경정신의학*, 제17권, 제4호, pp.449-458, 1978.
- [23] 홍두승, *사회조사분석*, 서산출판사, 1994.
- [24] 이덕분, 변해심, 강유원, "에어로빅 운동을 통한 몸매 관련 요인이 여성 신체상에 미치는 영향", 한국스포츠무용철학회지, 1999, 제7권, 제1호, pp.83-110, 1999.
- [25] 전선혜, "여성들의 에어로빅 댄스 참여와 신체적 자아 개념, 정신건강과의 구조적 관계 모형", *한국사회체육학회지*, 제8호, pp.423-433, 1997.
- [26] 도정님, "사회무용 참여와 정신건강 분석을 위한 생리, 심리적 접근", *대한무용학회*, 제28호, pp.140-148, 2000.
- [27] 김민현, "운동참여도에 따른 정신 건강의 효과비교", *한국사회체육학회지*, 제16호, pp.239-249, 2001.

저 자 소 개

최 성 애(Sung-Ae Choi)

정회원



- 1983년 2월 : 경기대학교 체육학과(학사)
- 1990년 2월 : 이화여자대학교 교육대학원 체육학 전공(체육교육학 석사)
- 1998년 8월 : 경기대학교 대학원

체육학과(이학박사)

- 2001년 ~ 현재 : 경기대학교 스포츠과학대학원 레저스포츠컨설팅 교수

<관심분야> : 레저스포츠 컨설팅, 노인체육, 스포츠사회학