

우리춤 체조가 노인여성의 정신건강과 삶의 만족도에 미치는 영향

김영희¹, 한진숙^{2*}

¹대전해천대 간호과, ²건양대학교 간호학과

Influence of Korean Traditional Dance Exercise upon Mental Health and Life Satisfaction in Elderly Women

Young Hee-Kim¹ and Jin Sook-Han^{2*}

¹Department of Nursing, Hyecheon University,

²Department of Nursing, Konyang University

요 약 본 연구는 우리춤 체조가 노인여성의 정신건강과 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하기 위해 실시된 연구로 60세 이상 노인여성 180명을 대상으로 시행되었다. 우리춤 체조 실시군 90명, 대조군 90명이 편의 표집되었으며 우리춤 체조 실시군과 대조군에게 간이정신검사-90-개정판과 주관적 삶의 만족도를 조사하였다. 연구결과 노인여성에게 우리춤 체조 실시는 정신건강과 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며 정신건강의 하위영역 중 우리춤 체조 실시군에서 신체화, 강박증, 우울, 정신건강 전체심도지수 증상이 의미있게 낮게 나타났다. 일반적인 특성에 따른 대상자의 정신건강과 삶의 만족도에 가장 영향을 미치는 요인은 경제상태였으며, 경제상태가 높은 군이 삶의 만족도, 정신건강이 좋은 것으로 나타났다.

Abstract The purpose of this study was to confirm the influence of Korean traditional dance exercise upon mental health and life satisfaction in elderly women. Data collection was performed from June 2010 to September targeting totally 180 elderly women with 90 people who were carried out Korean traditional dance exercise, and 90 people who weren't carried out. As a result of the effect of Korean traditional dance exercise on mental health, the Korean traditional dance exercise had positive influence upon mental health and life satisfaction. There was statistical difference somatization, obsession, and depression between Korean traditional dance exercise group and no Korean traditional dance exercise group.

Key Words : Korean Traditional Dance Exercise, Mental Health, Life Satisfaction, Elderly Women

1. 서 론

우리나라는 최근 급속한 경제적 발전과 의학의 발달로 국민의 평균수명이 길어지면서 노인 건강관리와 복지대책이 매우 중요한 사회적 이슈로 대두되었다.

신체적, 정신적 약화를 겪는 노년기에 실시하는 적절한 운동은 신체적 건강과 정신적 건강, 개인의 복지를 증진시키는 역할을 하며[1], 심혈관계 질환이나 고혈압, 당뇨, 비만 등의 증상을 예방하거나 완화하여 유병율을 감소시킬 수 있다[2]. 또한 노인에게 운동은 신체적 증상의 호전뿐만 아니라 긍정적 사고, 자아 존중감이나 우울감 저하 등 건강 관련 삶의 질을 향상시키는 작용을 한다[3-5]. 특히 노인여성의 운동 참여는 여가시간의 활용과

건강유지, 고독과 소외에서의 탈피 등 노인문제를 해결할 수 있는 방법 중의 하나로 부각되고 있으며[6], 최근 이슈가 되고 있는 성공적인 노화에 있어서도 규칙적인 운동은 그 중요성을 더해 가고 있다[7,8].

현재 우리나라에는 노인의 건강증진을 위한 다양한 프로그램이 지역 복지회관이나 경로당 등을 통하여 실시되고 있다. 그러나 우리나라의 정서를 고려하고 노인 연령층의 신체적 정서적 특성에 맞게 개발된 프로그램은 소수이며 그 중에서도 과학적으로 표준화되어 개발된 운동은 거의 없다. 우리춤 체조는 서울대 의학연구원 체력과 학노화연구소의 박상철 교수가 우리나라 전통무용을 우리나라 사람의 정서에 맞고 노인 연령층에 알맞은 체조로 개발되었는데 우리나라 전통가락을 기본으로 하여 동

*교신저자 : 한진숙(jshan@konyang.ac.kr)

접수일 11년 04월 01일

수정일 (1차 11년 06월 17일, 2차 11년 07월 06일)

게재확정일 11년 07월 07일

작을 구성하였고 기본 동작은 1 - 2 - 3 단계로 하여 하늘, 땅, 사람을 의미하도록 춤 동작을 개발하였다. 이러한 주제가 내포한 뜻은 인간이 대자연 속에서 보다 건강하게 살아갈 수 있는 자신감을 심어 주는 것이다[9]. 우리나라의 전통무용을 창의적으로 노인연령에 맞게 개선한 우리춤 체조의 특징은 전통무용보다 동작이 곡선적이나 완만하여 근육이나 관절에 큰 무리가 없으며 노인에게 친근감을 느끼게 하여 편안하고 정서적 안정감을 갖게 한다. 그리고 우리춤 체조는 누구나 손쉽게 어울릴 수 있고 공동체적 정신과 협동심을 갖게 하는 특성이 있으므로 노인층에 적용할 경우 신체적 건강증진과 함께 삶의 질이 높아진다[10].

따라서 우리춤 체조는 우리나라 국민이면 누구에게나 적용이 가능하며 특히 노인 연령층에는 매우 적합한 운동이라고 사료되나 우리춤 체조에 관한 연구는 신체에 미치는 영향과 그로 인한 삶의 질 개선에 대해 소수의 연구가 이루어졌으며[10,11], 정신건강에 미치는 영향이나 그로 인한 삶의 만족도에 미치는 효과에 대한 연구는 미미한 상태이다. 이에 본 연구는 우리춤 체조가 노인여성의 정신건강과 삶의 만족도에 미치는 영향을 파악하여 지역사회 노인 대상의 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제시하기 위해 본 연구를 실시하였다.

2. 연구대상 및 방법

2.1 연구설계

본 연구는 우리춤 체조가 노인여성의 정신건강 및 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하기 위한 비동등성 대조군 사후실험연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자 선정은 D광역시에 거주하는 재가노인 중 질문지의 내용을 이해할 수 있고, 의사소통이 가능하며, 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여를 동의한 노인으로서 우리춤 체조 실시군 90명, 대조군 90명, 총 180명을 편의표집하였다. 우리춤 체조를 실시한 실시군은 1주일에 3회, 매회 60분씩, 총 12주간 D광역시의 복지관 3곳에서 우리춤 체조를 실시하였으며, 대조군은 우리춤 체조를 포함한 다른 운동을 하지않는 노인여성을 대상으로 하였다.

2.3 자료수집

자료수집은 2010년 3월 7일부터 9월 10일까지 복지관,

노인정, 경로당을 통해 이루어졌다.

연구의 목적을 설명한 후 이에 동의하는 대상자에게 연구의 취지와 목적을 설명하고 수집된 자료는 연구의 목적에만 사용되며, 연구 참여 철회의 가능성과 참여자의 익명과 비밀이 보장됨을 설명한 후 대상자가 직접 서명하도록 하였다. 설문지는 1 : 1로 문항을 읽어 주고 답을 기록하는 방식으로 하여 설문지를 작성하였다. 본 연구 대상자는 G*Power 3.0 프로그램에서 독립적인 두 집단의 평균 비교 시 중간효과 크기에 $\alpha = 0.05$, $\text{Power}(1-\beta)=0.95$ 로 분석한 결과 184명으로 나타나 분석에 필요한 대상자수를 충족하였다.

2.4 연구도구

2.4.1 정신건강

정신건강 도구로는 Derogatis[12]가 개발하고 Kim과 Kim[13]이 우리 실정에 맞게 표준화한 간이 정신진단 검사(Symptom Check List-90-Revision, SCL-90-R)를 사용하였다. 이 도구는 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9개 하위 척도와 부가적 문항을 합하여 총 90개 문항으로 구성된 자가보고식 척도이다. 각 문항은 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도를 '전혀 없다'인 경우 0점에서 '아주 심하다'인 경우 4점으로 하는 5점 Likert 척도로 점수가 낮을수록 정신건강이 양호함을 의미한다. 본 연구에서는 각 문항의 점수를 합산하여 산출된 원점수를 Kim과 Kim[13]이 제시한 일반인 여자 기준표를 이용하여 T-점수로 변환하여 제시하였으며, T-점수가 60점 이상인 경우 각 하부영역의 정신증상이 있음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서 Chronbach's $\alpha = 0.97$ 이었다.

2.4.2 삶의 만족도

대상자의 인생에 관한 전반적인 만족과 행복감을 일컫는 상태로서 본 연구에서는 10점 척도의 VAS를 이용하여 측정하였다. VAS는 Wewers. & Lowe[14]에 의해 심리사회적 현상의 측정에 신뢰성 높은 도구로 지지되었으며, 측정하고자 하는 현상을 직선을 긋고 그 위에 한점을 선택하도록 한후 표시된 지점까지 거리를 재어 표시하는 방식으로 되어 있다. 본 연구에서는 10cm의 수평선에 삶의 만족도를 묻는 단일 문항에 '매우 만족하지 못한다' 왼쪽 끝과 '매우 만족한다' 오른쪽 끝 사이에 자신의 삶의 만족도 정도를 표시하도록 하였다.

2.5 자료분석

SPSS ver. 18.0을 이용하여 통계처리를 하였다. 우리

춤 체조 실시군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정은 χ^2 test로, 일반적 특성에 따른 정신건강과 삶의 만족도는 t-test, ANOVA로 분석하였다. 일반적 특성에서 우리춤 체조 실시군과 대조군 사이에 나이와 교육 정도에서 차이가 있어 우리춤 체조 실시군과 대조군 사이의 정신건강과 삶의 만족도는 나이와 교육 정도를 공변량처리하여 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성별 동질성 검정

대상자의 일반적 특성별 동질성 검정결과는 표 1과 같다. 우리춤 체조를 실시하는 노인여성의 경우 70-74세가 44.4%였고, 대조군은 70-74세가 30.0%였다. 우리춤을 실시하는 경우 직업이 없는 경우가 96.7%, 대조군에서 직업이 없는 경우는 95.6%이었다. 교육 수준은 우리춤을 실시하는 군에서 고등학교 졸업이 40.0%로 가장 높게 나타났다, 대조군은 무학이 45.6%, 초등학교 졸업이 45.6%로 두 군을 합치면 91.2%로 무학과 초등학교 졸업이 가장 많았다. 경제상태는 우리춤을 실시하는 경우 중간인 군이 73.3%, 대조군은 61.1%로 가장 많았으며 종교는 우리춤을 실시하는 경우 80%가 있다고 응답하였고, 대조군 군은 68.9%가 있다고 응답하였다. 두 군의 동질성 검정 결과 나이($\chi^2=17.47$, $p<.001$)와 교육($\chi^2=77.81$, $p<.001$)이 동일하지 않은 집단으로 나타났다.

[표 1] 대상자의 일반적 특성별 동질성 검정

[Table 1] Homogeneity test according to general characteristics

일반적 특성	범주	우리춤체조 실시군(n=90)	우리춤체조 대조군(n=90)	χ^2	P
		N(%)	N(%)		
나이	60-64	3(3.3)	6(6.7)	17.47	<.001
	65-69	28(31.1)	14(15.6)		
	70-74	40(44.4)	27(30.0)		
	≥75	19(21.1)	43(47.8)		
직업	무	87(96.7)	86(95.6)	1.6	.433
	유	3(3.3)	4(4.4)		
교육	무학	4(4.4)	41(45.6)	77.81	<.001
	초등학교	24(26.7)	41(45.6)		
	중학교	19(21.1)	5(5.6)		
	≥고교 이상	43(47.8)	3(3.3)		
경제상태	낮음	14(15.5)	26(28.8)	4.66	.198
	중간	66(73.3)	55(61.1)		
	좋음	10(11.1)	9(10.0)		
종교	유	72(80.0)	62(68.9)	2.92	.124
	무	18(20.0)	28(31.3)		

3.2 일반적 특성에 따른 정신건강 및 삶의 만족도

대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강 및 삶의 만족도에 대한 통계 분석 결과 우리춤을 실시하는 군($F=8.88$, $p<.01$)과 대조군($F=11.50$, $p<.01$) 모두 경제 상태에 따라 삶의 만족도에 차이가 있었으며, Scheffe test를 통한 사후 검정 결과 경제상태가 좋은 군이 삶의 만족도가 높았다[표 2].

[표 2] 일반적 특성에 따른 정신건강 및 삶의 만족도 (N=180)

[Table 2] Mental Health and Life Satisfaction according to general characteristics (N=180)

일반적 특성	범주	우리춤체조 실시군 (n=90)				우리춤체조 대조군 (n=90)					
		정신건강		삶의 만족도		정신건강		삶의 만족도			
		N	M±SD	t or F	M±SD	t or F	N	M±SD	t or F	M±SD	t or F
나이	60-64	3	41.00(6.24)		8.66(.57)		6	44.66(6.94)		5.16(.75)	
	65-69	28	39.35(6.45)	0.12	7.28(2.38)	2.00	14	42.28(8.25)	1.89	6.64(2.56)	1.25
	70-74	40	40.10(6.64)	(.947)	7.17(2.02)	(.119)	27	47.25(7.56)	(.136)	5.81(2.32)	(.295)
	75-79	19	39.41(6.81)		8.47(2.09)		17	43.02(8.29)		6.72(2.68)	
직업	무	87	39.83(6.59)	0.65	7.51(2.19)	-0.37	86	44.18(7.78)	-0.55	6.39(2.46)	1.09
	유	3	37.33(3.21)	(.515)	8.00(1.73)	(.708)	4	46.50(15.15)	(.580)	5.00(3.26)	(.277)
교육	무학	4	34.25(1.50)		9.50(.57)		41	45.58(8.52)		6.14(2.77)	
	초등학교	24	38.75(7.48)		6.91(2.60)		41	43.18(7.61)		6.43(2.30)	
	중학교	19	41.47(7.38)	1.65	7.36(2.19)	2.00	5	42.40(5.94)	0.68	7.20(1.92)	0.31
	≥고등학교 이상	43	40.06(5.54)	(.183)	7.76(1.88)	(.119)	3	44.66(13.42)	(.566)	6.00(2.64)	(.816)
경제상태	낮음	14	40.78(6.67)		5.57(2.59)a		26	46.26(9.67)b		4.80(2.62)a	
	중간	66	39.25(6.07)	1.51	7.77(1.98)b	8.88	55	43.87(7.40)b	1.55	6.67(2.18)a	11.50
	좋음	10	41.60(9.00)	(.217)	8.70(0.82)b	(<.01)	9	41.11(6.73)a	(.217)	8.66(1.00)b	(<.01)
종교	유	72	39.26(5.72)	-1.44(.1)	7.40(2.30)	-1.14	62	44.58(8.43)	0.50	6.19(2.61)	-0.78
	무	18	41.72(8.94)	.53	8.05(1.47)	(.257)	28	43.64(7.48)	(.615)	6.64(2.31)	(.432)

* Scheffe test was done : a<b

3.3 우리춤 체조 실시에 따른 정신건강 및 삶의 만족도

우리춤 체조가 정신건강 및 삶의 만족도에 미치는 효과를 확인하기 위하여 일반적 특성에 대한 동질성 검사를 한 결과 나이와 교육 정도에서 차이가 있어서, 나이와 교육 정도를 공변량으로 설정하여 공분산분석을 실시하였다[표 3]. 분석결과 정신건강에서는 신체화(F=5.56, p<.001), 강박증(F=2.14, p<.05), 우울(F=3.07, p<.001)에서 차이가 있었으며, 전체적인 정신건강 심도지수(F=2.68, p<.01)도 양군에서 차이가 있었다. 삶의 만족도도 두 군에서 의미 있는 차이를 나타내었다(F=2.05, p<.05).

[표 3] 우리춤 체조 실시에 따른 정신건강 및 삶의 만족도 (N=180)

[Table 3] Mental Health and Life Satisfaction according to Korean traditional dance exercise (N=180)

범주	우리춤체조 실시군 (n=90)	우리춤체조 대조군 (n=90)	F	p*
	M±SD	M±SD		
신체화	46.36(8.35)	55.15(10.25)	5.56	<.001
강박성경증	41.62(8.19)	45.34(10.32)	2.14	<.05
대인예민성	42.31(7.48)	43.38(8.81)	1.11	.359
우울	41.87(7.57)	48.88(10.55)	3.87	<.001
불안	41.40(7.06)	45.12(9.28)	1.76	.079
공포	42.22(6.04)	44.48(6.37)	1.28	.249
공포불안	44.88(6.98)	48.57(9.63)	1.19	.303
편집증	44.31(6.82)	43.14(6.34)	0.99	.447
정신증	43.17(7.27)	45.88(8.02)	1.19	.299
전체심도지수	40.05(6.49)	44.38(8.11)	2.68	<.01
삶의만족도	7.44(2.17)	6.34(2.50)	2.05	<.05

*나이와 교육정도를 공변수로 ANCOVA 실시를 함

4. 결론 및 논의

본 연구는 우리춤 체조가 노인 여성의 정신건강 및 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하기 위한 연구로서 연구 결과 우리춤 체조 실시는 노인여성의 정신건강과 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 정신건강의 하위 9가지 요인 중 신체화, 강박증, 우울, 불안, 공포불안 수준이 우리춤 체조 실시군이 대조군에 비해 증상이 낮았으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 우리춤 체조와 정신건강을 확인한 기존의 연구가 부족하여 유사한 연구를 중심으로 살펴보면 노인 대

상의 체육요법 프로그램을 주 3회, 60분 동안, 20주간 실시 후 신체화, 강박증, 우울, 불안, 대인예민성, 공포불안, 정신증 수준의 감소를 나타냈다는 보고[15], 생활무용프로그램 실시 후 정신건강에 긍정적인 영향을 미쳤다는 보고[5] 및 성인여성을 대상으로 한국무용 참여와 정신건강의 분석에서 신체화, 우울, 불안, 적대감, 공포 불안요인에서 유의한 차이가 있었다고 보고 한[16] 선행연구와 비교해 볼 때 우리춤 체조가 정신건강에 미치는 영향에 대해 유사한 결과를 확인할 수 있었다. 노인들은 신체적 기능의 저하와 함께 다양한 만성질환이 공존하고, 사회적으로는 은퇴와 함께 고립, 소외되면서 존재가치가 저하되고 심리적으로 공허하며 스트레스가 증가하면서 우울, 불안 등 정신건강에 위협을 받을 수 있다. 이러한 상황에서 우리춤 체조의 실시는 노년기 정신건강을 증진시킬 수 있는 좋은 대안이라고 판단된다. 그러나 단기간의 참여보다는 장기간 자주 참여할수록 정신건강에 유의한 영향을 미친다고 하였으므로[17] 꾸준히 지속적으로 우리춤 체조를 실시해야 할 필요성이 있다.

또한 우리춤 체조가 여성노인의 삶의 만족도에 긍정적인 효과가 있음이 확인되었는데 우리춤 체조 실시군의 삶의 만족도 점수가 우리춤 체조 미실시군에 비해 높게 나타났고 이는 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과는 한 국무용활동에 참여한 노인여성의 생활만족도 및 삶의 질에 대한 선행연구[17,18] 결과와 유사한 결과이다. 노인의 삶의 만족도란 현재 일상생활의 모든 활동영역에서 즐거움을 느끼며 지금까지 살아온 인생에 대한 책임을 받아들이면서 본인의 인생을 의미있는 것으로 여기는 것을 뜻한다[19]. 이러한 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 노년기에 사회참여 활동과 사회적 지지가 중요한 요인으로 보고되고 있는데, 선행연구에 의하면 노인의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 장애 및 질병, 신체인지능, 적극적 사회활동의 참여가 삶의 만족도 변량을 약40% 설명하고 있어[7,20], 노인여성의 사회참여 활동을 증진시키기 위해 우리춤 체조는 좋은 방안이라 사료된다.

본 연구에서 우리춤 체조 실시군과 대조군의 일반적 특성 중 나이와 교육 정도에 따라 차이를 나타내었는데, 우리춤 체조를 실시하는 노인여성의 경우 70-74세가 가장 많았던 것에 비해 대조군은 75세 이상이 더 많았고, 교육 정도는 우리춤 체조 실시군의 경우 고등학교 이상이 가장 많았던 것에 비해 대조군의 경우 무학과 초등학교 졸업이 가장 많아 교육정도가 높고 나이가 조금 적은 노인들이 우리춤 체조를 선호하는 것을 알 수 있었다. 따라서 나이가 75세 이상이면 교육정도가 낮은 노인들을 대상으로 우리춤 체조를 확대하는 방안을 강구해야 할

것이다. 대상자의 일반적 특성에 따른 정신건강과 삶의 만족도 조사에서 경제 상태에 따라 정신건강과 삶의 만족도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 경제 상태 및 평균소득에 따라 노인들의 삶의 질 차이가 있었다는 선행연구결과와 유사했다[21-24]. 김정희와 김귀분[24]은 입원노인과 재가노인의 생활만족도에 대한 연구에서 월수입과 생활비를 누가 지불하느냐를 포함한 경제적인 문제에 따라 생활만족도가 유의하게 차이가 있었다고 보고하면서 노인의 건강관련 변수들을 긍정적인 방향으로 향상시키기 위해서는 경제적인 면을 특별히 고려한 중재가 필요하다고 주장하였다.

본 연구결과 노인여성의 우리춤 체조 실시는 대상자의 정신건강과 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으나 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 일개 지역의 노인여성을 대상으로 편의표집을 하였으므로 자료의 일반화에는 신중을 기해야 한다. 둘째, 대상자마다 우리춤 체조 실시 횟수 및 강도의 차이와 같은 개인적인 차이를 고려하지 않았으므로 연구의 일반화에는 신중을 기해야 한다.

References

- [1] Morgan, W. P. and Goldstone, S. E., "Exercise and mental health", Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp., 1987.
- [2] Lee, T. J., Bae, S. S., Yi, G. H., Lim, J. Y. and Kang, K. H., "Health behaviors practice of urban elders", Journal of Korean Gerontological Nursing, Vol, 10, No, 1, pp. 58-67, 2008.
- [3] Keysor, J. J. and Jette, A. M., "Have we oversold the benefit of late-life exercise?", The Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, Vol. 56, pp. 36-46, 2001.
- [4] Shin, K. R., Byeon, Y. S., Kang, Y. H., and Oak, J. W., "A study on physical symptom, activity of daily living, and health-related quality of life (HRQoL) in the community-dwelling older adults" Journal of Korean Academy of Nursing, Vol, 38, No, 3, pp. 437-444, 2008.
- [5] Kwon, I. S., Yun, D. H., and Park, S. Y., "The effect of the social dance program on mental health and self-esteem of the elderly women living alone", Korean Journal of Sports Psychology, Vol. 21, No, 2, pp. 15-32, 2010.
- [6] Han, J. S. and Han, S. J., "Elderly women's experiences of leisure activities through welfare facilities", The Korean Journal of Human Development, Vol, 6, No, 4, pp. 115-131, 2009.
- [7] Kim, C. G., Park, H. J., "Factors influencing life satisfaction among the senior welfare center elderly", Korean Journal of Adult Nursing, Vol. 19, No. 4, pp. 535-546, 2007.
- [8] Park, J. S., "The effects of an elderly health promotion program on health promotion lifestyles, health status and quality of life in the elderly", Journal of Korean Academy of Nursing, Vol, 34, No, 7, pp. 1194-1204, 2004.
- [9] Park, S. C., Park, I. S., Lee, G. Y., Lee, S. H., "Dandyism & health 21C series I, korean traditional dance exercise hemazi", Seoul National University Medical Research Center, 2000.
- [10] Kim, R., "Effects of korean traditional dance exercise program on physical fitness and health-related quality of life in elderly women", Unpublished master's thesis, Chosun University, 2009.
- [11] Kim, S. K., and Kim, T. U., "The effect of woorichum physical exercises on menopause woman's aerobic exercise", The Journal of Korean Dance, Vol, 26, No, 1, pp. 155-171, 2008.
- [12] Derogatis, L. R., "SCL-90(revised) Manual I", Baltimore, Clinical psychometrics research unit. Johns Hopkins University School of Medicine, 1977.
- [13] Kim, J. H., and Kim, K. I., "The standardization Study of symptom checklist-90-revision in Korea III, Mental Health Research, Vol, 2, pp.278-311, 1984.
- [14] Wewers, M. .E. and Lowe, N. .K., "A critical review of visual analogue scales in the measurement of clinical phenomena". Research in Nursing and Health, Vol. 13, pp. 227-236. 1990.
- [15] Pyo, N. S., Cho, C. H., Kim, Y. B., and Whang, T. S., "The effects of physical activity therapy on the mental health of the elderly women", The Korean Journal of Physical Education, Vol, 38 No, 1, pp. 222-230, 1999.
- [16] Park, B. K., and Lee, K. H., "The relationship between Korean dance participation and mental health of adult female, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol, 23, pp. 453-464, 2005.
- [17] Lee, S. L., "The relationship between Korean traditional dance participation, mental health and life satisfaction among the old female persons, Journal of Korean Physical Education Association for Girls and

Women, Vol, 19, No, 2, pp. 41-50, 2005.

- [18] Hong, Y. J., and Jung, K. S., "A study on health condition and life satisfaction of elderly woman participated in the Korean dance activity, Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women, Vol, 20, No 5, pp. 1-11, 2006.
- [19] Neugaren, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin S. S., "The measurement of life satisfaction", Journal of Gerontology, Vol. 16, pp. 134-143. 1961.
- [20] Kim, M. R., "Factors of successful aging affecting the life satisfaction of older women, Journal of the Korean Gerontological Society, Vol, 28, No, 1, pp. 33-48, 2008.
- [21] Koo, J. E., "Analysis of increased quality of life for middle-aged and senior women participating in dance exercises", Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, 2006.
- [22] Kim, K. B., and Sok, S. R., "Factors related to the quality of life of the elderly", Journal of Korean Academy of Adult Nursing, Vol, 20, No, 2, pp. 331-340, 2008.
- [23] Kim, B. H., Kim, Y. S., and Jeon, H. W., "A study of the subjectivity of quality of life in elderly women," Journal of Korean Academy of Adult Nursing, Vol, 19, No, 5, pp. 775-786, 2007.
- [24] Kim, J. H. and Kim, K. B., "Comparative study of perceived health status, self-esteem, depression, and life satisfaction between institutionalized elders and elders living home, Journal of Korean Gerontological Nursing, Vol, 10, No, 2, 2008.

김 영 희(Young-Hee Kim)

[정회원]



- 1995년 2월 : 충남대학교 대학원 간호학 석사
- 1999년 2월 : 충남대학교 대학원 간호학 박사
- 2005 ~ 현재 : 혜천대학 간호과 교수

<관심분야>
여성건강, 가족, 건강증진

한 진 숙(Jin-Sook Han)

[정회원]



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

<관심분야>
여성건강, 미혼모