Journal of Digital Convergence
Vol. 19. No. 2, pp. 471-479, 2021

ISSN 2713-6434 / eISSN 2713-6442
https://doi.org/10.14400/JDC.2021.19.2.471

여성 노인의 라인댄스 체험 동기와 의미 탐색

김영미[1*], 오진숙[2]
[1]서원대학교 레저스포츠학과 교수, [2]충북무용협회 회장

Motivation and Meaning of the Elderly Women's Line Dance Experience

Young-Mee Kim[1*], Jin-Sook Oh[2]
[1]Professor, Department of Leisure Sports, Seowon University
[2]President, Chungbuk Dance Association

요 약 이 연구는 여성 노인들의 라인댄스 체험 동기와 의미를 살펴보고자 C시 J군에 소재한 보건소에서 라인댄스 프로그램에 참여한 여성 노인 6명을 연구 참여자로 선정하였다. 자료는 심층면담과 참여 관찰을 통해 수집하였다. 자료는 전사, 주제별 약호화, 의미 범주화 및 개념화의 단계를 거쳐 내용을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 여성 노인들의 라인댄스 참여 동기는 주변의 권유나 건강의 회복과 유지, 행복을 추구하기 위해 참여하는 것으로 나타났다. 둘째, 라인댄스 체험은 춤이 즐거움을 주며, 누구나 출 수 있다는 춤에 대한 인식을 변화시켰다. 셋째, 라인댄스는 신체와 외모에 대한 관심과 자신감을 향상시켰다. 넷째, 라인댄스는 새로운 친구를 사귀고, 어울릴 수 있는 인간관계 형성을 위한 공간을 제공한다. 다섯째, 라인댄스 체험은 무용을 통한 성취감과 몰입감을 향상시켰다. 여섯째, 가족들의 지지와 칭찬은 자존감을 높이고 전반적인 삶의 만족도와 행복감을 증진시켰다.

주제어 : 라인댄스, 참여 동기, 의미 탐색, 여성 노인, 자존감, 행복감

Abstract The purpose of this study is to find out what meanings would be brought to the old females' lives, who took part in the line dance as programs for senior's health. 6 the old females were selected. Research materials were gathered from in-depth interviews and observations by researcher. As a result of content analysis, the following conclusions were drawn. First, elderly's motives for participation in line dance were found to be solicitation of the surroundings, recovery and maintenance of health, and participation in pursuit of happiness. Second, the elderly's line dance experience was changed the perception of dance. Third, line dance improved interest and confidence in the body and appearance. Fourth, the line dance experience provides a space for making new friends. Fifth, the line dance experience improved a sense of accomplishment and immersion through dance. Sixth, the support and praise of the family increased self-esteem and improved overall life satisfaction and happiness.

Key Words : Line dance, Motivation, Meaning, The elderly, Women, Self-esteem, Happiness

*Corresponding Author : Young-Mee Kim(kimym@seowon.ac.kr)
Received December 13, 2020 Revised January 3, 2021
Accepted February 20, 2021 Published February 28, 2021

1. 서론

최근 노인들 사이에서 통크족(Tonk)이란 신조어가 있다. Two no kids의 약자로 자녀가 없는 것은 아니지만 자녀에게 부양받기를 거부하고 부부끼리 독립적으로 생활을 하며, 취미나 운동, 여행 등으로 삶을 즐겁게 살려는 욕구에서 생겨난 것이다[1]. 이러한 변화는 노인들이 소극적이고 정적인 활동에서 벗어나 좀 더 적극적인 삶을 살려는 노력으로, 여가활동 경향에도 변화를 가져왔다.

한국 사회는 2000년도에 고령화 사회로 진입하였으며, 2025년에는 65세 이상 노인이 전체 인구 중 20% 이상이 되어 초고령 사회에 진입할 것으로 예상된다[2]. 정부에서는 고령화 사회에 대비하여 노인 보건복지 시책을 주요 과제로 삼고 있다. 노인들의 건강 유지를 위해 노인복지회관이나 보건소 등에서는 '건강백세 노인 운동 교실'을 통해[3] 다양한 신체활동 프로그램을 진행하고 있다. 이 프로그램은 '운동으로 100세까지' 라는 슬로건을 걸고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 노인 스스로 건강을 관리할 수 있는 능력을 향상시켜 건강하고 건전한 여가를 활용할 기회를 제공하고 있다.

이러한 여가활용은 정적인 여가활동에서 동적인 여가활동으로 변화되고[4] 있으며, 특히 리듬과 안무가 수반된 생활무용이 여성 노인 프로그램으로 환영받고 있다. 생활무용은 자신의 건강을 위해 시·공간에 제약을 받지 않고 자발적으로 참여하는 무용으로 라인댄스, 재즈, 댄스스포츠 등이 있다[5]. 이 중 라인댄스는 여러 명이 선상에서 동서남북 4방향으로 몸을 전환하며 정해진 루틴에 따라 춤을 추는 것이 특징이다. 라인댄스가 대중적인 인기를 얻을 수 있었던 이유는 댄스에 소질이 없는 사람들도 할 수 있는 전문적인 운동이라는 점과 다양한 장르의 음악과 춤의 조합 때문이다. 또한 새로운 라인댄스 작품을 동영상으로 온라인에 업로드하면, 시청한 후 세계각지에서 같은 음악에 같은 안무로 똑같이 춤을 출 수 있다는 장점도 있다[6]. 라인댄스는 자연스러운 '걷기' 움직임을 바탕으로 이루어졌으며 건강 유지를 위한 적절한 수준의 운동량과 강도를 제공하기 때문에 운동 초보자나 노인에게 권장할 만한 운동이라 할 수 있다[7].

여성 노인은 과거 출산으로 인해 복부 근육이 늘어지고 근력 상실로 각종 성인병, 만성질환이 노인 남성보다 많은 것으로 나타났다[8]. 또한 가족중심적인 좁은 생활환경에 국한되어 왔기 때문에 사회형성에 어려움이 있다고 보고되고 있다[4]. 그러나 최근 여성의 역할과 중요성이 인정되는 사회적 분위기 속에서 가사노동과 사회적 활동이 비교적 자유로워진 여성 노인들은 여가활동의 주 참여자로서 그 역할이 확대되고 있으며, 특히, 건강을 위한 신체형 여가활동 영역에 많이 참여하고 있다. 지속적이고 규칙적인 운동은 노인들의 신체적, 사회적, 정신적 건강에 기여한다는 연구 결과들[7,9]로 볼 때 여성 노인의 라인댄스 체험은 노인들의 신체적 건강과 삶에 긍정적인 변화를 가져올 것으로 생각된다.

라인댄스는 근력과 균형 및 보행능력의 감소를 억제할 수 있는 운동으로 1시간에 1만보 이상을 걷는 유산소 운동 효과가 있고, 함께 음악에 맞추어 어울리면서 춤을 추다 보면 협동심과 사회성을 길러주는 효과가 있다[9]. 라인댄스의 효과를 검증한 선행연구들[4,10,11]에 의하면 라인댄스 체험은 신체이미지나 주관적 행복감에 긍정적 영향을 미치며, 정신적 스트레스와 우울한 감정을 해소하고 즐거움을 주는 것으로 나타났다. 따라서 라인댄스 체험은 여성 노인에게 신체적, 정신적, 사회적 건강과 즐거움을 제공해 줄 수 있을 것으로 예측된다.

그동안 라인댄스에 대한 선행연구들[7, 11, 12]은 여가활동의 하나로 라인댄스의 효과를 양적으로 분석하는데 중점을 두고 있다. 반면 여가 활동으로 여성 노인들의 라인댄스 체험의 동기와 체험으로 인한 변화를 심도있게 탐색 한 연구는 미비한 편이다. 따라서 이 연구에서는 여성노인들의 라인댄스 체험에 대한 과정과 내적인 의미의 변화를 심도 있게 탐색하고자 형식과 시간에 구애 받지 않고 자신들의 의견을 자유롭게 표현할 수 있으며, 다양한 질문으로 깊고 의미 있는 답변을 유도할 수 있는 질적 연구 방법을 사용하여 연구목적을 해결하고자 한다. 질적 연구 방법을 선택한 주된 이유는 대상자를 직접 가르치면서 심층인터뷰와 참여 관찰한 내용을 통해 대상자가 가지는 라인댄스 체험의 과정과 동기, 태도의 진지한 변화들을 다양한 방식으로 해석할 수 있고, 상황에 따른 유연성 있는 질문으로 참여자들의 깊고 의미 있는 답변을 유도해낼 수 있기 때문이다[12].

이상과 같이 이 연구에서는 여성 노인들의 라인댄스 체험 동기와 내적 의미를 심도있게 탐색하고자 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 노인의 라인댄스 참여 동기는 무엇인가?

둘째, 라인댄스 체험이 여성 노인들의 삶에 어떠한 의미를 지니며, 라인댄스로 인한 변화는 무엇인가?

2. 연구 방법

2.1 연구 참여자

연구 참여자는 C시 J군에 소재한 보건소에서 노인 건강 프로그램으로 라인댄스에 참여한 65세 이상 여성 노인 20명 중 참여 빈도와 몰입도를 고려하여 전형적 사례 선택의 표집방법으로 연구 참여자를 선정하였다. [13]은 질적 연구에서 연구 참여자 선정 시 연구자에게 가치, 기술, 지식 등에 정보를 제공하고 연구 참여자 자신의 경험과 문화를 이야기할 수 있는 참여자를 선택해야 한다고 하였다. 즉, 연구자와 참여자의 사이의 편안함과 그들의 삶에 심원한 안쪽의 깊은 곳까지 들어가야 한다는 것이다. 따라서 이 연구에서도 연구 의도를 파악하고 자신의 경험을 충분히 이야기할 수 있으며, 호의적으로 연구 자료를 제공해 줄 수 있는 연구 참여자 6명을 최종 선정하였다. 연구 참여자의 개인적인 특성은 <표 1>과 같다.

Table 1. Demographic Characteristics of the Subjects

Name(Alias)	Age	Exercise period
Kim, Sunhee	70	2 years
Kim, Jinsook	72	3 years
Park, Marsoon	72	2 years
Seo, Soonja	75	3 years
Lee, Sangrae	74	3 years
Whang,Sookja	72	2 years

2.2 라인댄스 프로그램

라인댄스 프로그램은 한국라인댄스협회의 작품으로 실시하였다. 노인에게 건강증진을 위한 신체활동은 적어도 30분 이상, 주 3회 이상 운동하는 것을 권장하고 있지만 보건소의 여건에 맞추어 주 1회, 90분 동안, 12주 실시하였다. 라인댄스 경험이 있는 노인들이 많아 운동 프로그램은 중급 이상의 작품을 선정하였으며, 준비운동 10분, 본 운동 70분, 정리운동 10분으로 수업을 진행하였다.라인댄스 프로그램 내용은 <표 2>와 같다.

2.3 자료 수집

자료 수집은 심층 인터뷰와 참여관찰을 통해 이루어졌다. 연구자는 연구 참여자들과의 라포 형성을 위해 라인댄스를 직접 3개월간 지도하였으며, 수업 후 노인들과 적극적으로 상호작용을 하였다. 심층 인터뷰는 참여자의 편의를 고려하여 수업이 끝난 후 사전에 약속된 장소에서 편안하고 자연스러운 분위기에서 이루어졌으며, 약 40분에서 60분 정도 소요되었다. 인터뷰 방법은 반구조화된 면담과 비구조화된 면담을 혼합하여 실시하였으며, 인터뷰 내용은 사전에 연구 참여자들에게 양해를 구하고 녹음을 진행하였다. 참여관찰은 연구 참여자들의 체험을 보다 정확히 이해하기 위해 연구자가 라인댄스 수업에 매회 참여하여 지도하면서 관찰하였으며, 수업 직후 관찰 노트에 내용을 작성하였다.

2.4 자료 분석

심층 인터뷰와 참여관찰을 통해 수집된 자료는 전사, 주제별 약호화, 의미 범주화 및 개념화의 세 가지 단계로 나누어 분석하였다. 1단계 전사 단계에서는 라인댄스 현장 작업에서 수집한 모든 자료와 기록한 자료를 컴퓨터에 체계적으로 기록하였으며, 제 2단계 주제별 약호화 단계에서는 수집된 자료를 읽고 특정 텍스트의 내용이 갖는 의미를 함축적으로 표현할 수 있는 주제적 용어를 부여하였다. 3단계에서는 수집된 자료의 내용을 전체적으로 포괄하여 설명해줄 수 있는 새로운 개념, 범주, 의미를 생성하려고 노력하였다.

Table 2. Line dance program

Category	Method	Frequency	Time
Intro duction	Warm-up	Once a week	10min
Line dance	① Cab Driver ② Piece Of Cake ③ Dream on ④ Bad Bad Leroy Brown ⑤ Tuesday Cha Cha ⑥ Stagger Lee	1-4wk (①-⑥)	70min 12Week
	⑦ Rita's Walts ⑧ Money, Money, Money ⑨ Come On & Dance ⑩ Come Dance With Me ⑪ Sweet Sweet Smile	5-8wk (①-⑪) walking	
	⑫ Rio ⑬ Sugar Sugar ⑭ Beautiful Sunday ⑮ Bosa Nova	9-12wk (⑦-⑮) power step	
Finishing exercise	Stretching, sharing	Once a week	10min

2.5 연구의 타당도와 윤리적 측면

자료 수집과 분석의 타당도와 신뢰도를 위해 [14]의 타당도 준거에 근거하여 동료와의 다중 검토와 평가 작업, 참여자간 검토, 전문가 조언 그리고 반성일지 등 다각도 분석을 실시하였다. 또한 사전에 연구 참여자에게 연구의 목적과 방법을 알리고 자료 내용은 연구 목적 이외에 사용되지 않을 것을 알린 후 연구 참여 동의서를 받았으며, 개인정보 보호를 위해 가명을 사용하였다.

3. 연구 결과 및 논의

3.1 라인댄스 참여 동기

라인댄스 참여 동기를 분석한 결과 <표 3>과 같이 여성 노인들은 주변의 권유나 평소의 관심, 일상에서의 탈피와 건강한 삶을 위해 라인댄스에 참여하는 것으로 나타났으며, 이러한 행동들은 결국 행복한 삶을 추구하기 위한 것으로 보여진다. 행복은 삶에 대한 주관적 안녕감이나 만족감 수준으로, 자신의 삶에 대해 전반적으로 만족해하는 상태를 말한다[15]. 라인댄스와 같이 타인과의 사회적 상호작용을 통해 확장되는 사회적 지지는 행복감에 중요한 영향을 미치는 요인이 된다.

Table 3. Motivation of line dance experience

Small Category	Middle C.	Main C.
Health program promotion	Recommend and interesting	Pursuit of a happy life
Recommend of family and friend		
Interested in line dance		
Time for oneself	A break from everyday life	
Out of everyday life		
Difficulty in activity due to increased weight	Intention for a healthy life	
Relieve depression and stress		
For physical health and injury prevention		

여성 노인들이 처음 라인댄스에 입문하는 과정은 라인댄스가 건강에 도움이 되고 부담 없이 즐겁게 할 수 있다는 주위의 권유를 받아 참여하게 되는 경우가 많았다. 그리고 평소 라인댄스에 관심을 가지고 있었는데 프로그램 개설에 대한 보건소의 적극적인 홍보도 참여를 이끄는 요인으로 나타났다.

경로당 친구가 라인댄스하면 몸이 유연해지고 군살도 빠지니 얼마나 좋은지 모른다고 이야기 하며 나를 위해 시간을 만들어야하지, 그냥 얻어지는 것이 아니라고 자꾸 하라고 해서 나도 나를 위해 시간을 가져보자 하고 해보니 정말 좋아(황숙자, 72)

보건소에서 무료로 프로그램을 진행한다고 해서 지원했어. 그동안 에어로빅을 많이 했는데 이젠 힘에 부치네. 라인댄스가 부담 없고 재미도 있고 건강에도 도움 된다고 해서 했는데, 이렇게 좋은 것이 있는지 몰랐지, 보건소에서 도움을 줘서 고맙고 행복해요(이상례, 74),

여성 노인들이 라인댄스에 참여하는 또 다른 이유는 일상에서 탈피하여 자신만의 시간을 갖기 위해 또는 운동을 통해 건강을 회복하기 위한 의도로 참여하는 것으로 나타났다. 정신적, 경제적 부담 없이 자신을 위해 할 수 있는 운동에 참여해 즐겁고 행복한 나를 위한 시간을 갖고자 하였다. 또한 여성 노인들은 만성질환에 시달리고 생활 스트레스를 극복하고자 라인댄스에 참여하게 되었으며 라인댄스를 한다는 것에 용기가 나지 않았지만 신체적, 심리적 건강을 회복하고 사람들과 더불어 즐겁게 살고 싶어 참여한다고 다음과 같이 언급하였다.

전에 일을 많이 해서 다리도 아프고 걷다가 자꾸 넘어지기도 하고 너무 아파서 나올 생각도 못했는데... 집에서 심심하게 노느니 한번 가보자 하고 용기 내어 왔더니 내게 취미가 될 줄이야 몰랐지 (박말순, 72),

가족은 다 나가서 살고 남편은 먼저 일찍 가시고 혼자 지내는데... 하루가 우울하고 힘들어서, 사람들과 어울리고 즐겁게 살고 싶어 신청한 거야, 우리 나이에 이렇게 다닐 곳이 있다는 것이 행복하지요 (서순자, 75)

여성 노인들은 나를 위한 시간을 통해 자신이 가지고 있는 잠재력을 발휘하여 지금보다 좀 더 풍요로운 삶을 영위해 나가고자 하였으며, 노화로 인한 질병이나 통증에서 벗어나 건강을 회복하기 위해 라인댄스를 선택하였다. 이는 규칙적인 운동과 신체활동을 통해 체력을 유지하는 것은 노화의 과정을 긍정적으로 변화시키고, 질병을 예방할 수 있는 방법이라는 연구 결과[16]와 일치하고 있다. [17]은 라인댄스가 골밀도 및 정적·동적 균형감을 향상시키며, 하지 근력의 강화를 통하여 외상으로 인한 고관절 골절과 관련된 근 골격 장애 감소에 도움이 된다고 하였으며, [18]은 라인댄스가 유산소성 걷기 운동과도 비슷한 운동효과가 있어 전통적인 유산소 운동을 대체할 수 있는 효과적인 운동이라고 하였다. 이러한 결과에서 보여지듯 여성노인들은 라인댄스와 같이 리듬감 있는 운동이 자신에게 신체적, 정신적으로 건강을 회복시키고, 정서적으로 즐거움과 행복감을 준다고 생각하여 라인댄스에 적극적으로 참여하게 된 것으로 보여진다.

3.2 라인댄스 체험의 의미와 변화

여성 노인들의 라인댄스 체험의 의미를 분석한 결과 춤에 대한 인식 변화, 외모와 신체에 대한 관심, 새로운 인간관계 형성, 무용을 통한 성취감과 몰입, 자존감 회복

Table 4. Meaning of line dance experience

Small Category	Middle Category	Main Category
Dance is not hard but soft	Feel free to dance	Change in perception of dance(Cognitive change)
here is no burden to dance alone without a partner		
Improved understanding of dance	Acquire expertise in dance	
Imagine the action even if you play music similar to line dance		
Make-up and take clothes beautifully	Change in appearance	Physical appearance and body change (Physical change)
I often take a bath and care about my appearance		
The body becomes more flexible and the body fat is reduced.	Changed body and fitness	
Improves physical fitness and improves balance		
I can make new friends	New relationships	Improve social relations (Social change)
Can be enjoyed with people		
Communicating with colleagues through everyday conversation	Enhance empathy ability	
It seems to have returned to the student because teacher called my name		
I think we can do this well. I want to perform as long as I can move	Feel of achievement	A sense of achievement and commitment through dance (Emotional change)
I feels a sense of accomplishment when I get praise after performing		
If I dance the line dance, I forget the time and feel relaxed.	Dance commitment	
I am immersed in dance and want to keep going		
Feelings of mind and body floating in the air		
I think we can do this well	Improve self-confidence	Recovery of self-esteem and improve quality of life (Psychological change)
It feels good to praise people for doing well		
Inviting an older person, please be happy.	Happiness	
Relieve stress while dancing the line dance		
I am happy that my family supports me.		

으로 인한 삶의 질 향상 등 5가지의 대분류가 도출되었으며 내용은 <표 4>와 같다.

3.2.1 인지적 변화: 춤에 대한 인식 변화

여성 노인들은 과거 에어로빅, 댄스스포츠 등의 생활무용에 참여한 경험이 있지만 라인댄스를 경험하면서 춤에 대한 인식이 크게 바뀌었다고 한다. 참여자들은 라인댄스가 다른 춤과 달리 파트너가 꼭 있어야하는 부담감이 없고 빠르고 격렬한 춤이 아니라 신체, 정서적인 여유를 가지고 리듬에 맞추어 혼자서도 출 수 있어 노년에 적합한 춤이라고 인식하였다.

나는 오랫동안 에어로빅을 했는데...다른 춤에 비해 강렬하고 딱딱하지 않고 부드러워서 좋아, 혼자 추니 편하고 자유로워 그래서 결석은 한 번도 안하고 잘 다녀요(이상례, 74),

내가 하는 다른 운동은 파트너가 있어야하는 부담이 있는데 라인댄스는 편하고 부담이 없어서 좋고 움직임이 자연스럽고 천천히 해서 더 맘에 들어 그래서 계속 할 거야(김선희, 70).

편안함은 안락감, 안정감, 행복감, 평화로움 등과 연관이 있으며 인간이 원하는 가장 기본적인 욕구의 한 형태이다. 이런 면에서 라인댄스는 사람들과 함께 하는 춤이지만 타인의 개입 없이 혼자 할 수 있는 춤이라는 점과 반복되는 동작이 많고 단순하여 참여자들이 순서를 외우려고 노력하지 않아도 자연스럽게 익혀져 참여자들이 춤에 대해 편안함과 자연스러움을 느끼는 것으로 생각된다.

또한 라인댄스 춤에 대한 지속적인 흥미와 관심은 참여자들이 음악만 들어도 동작이 상상되고, 어떻게 춤을 추어야 예쁜지를 알게 된다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 춤에 대한 안목이 깊어지고 전문가 단계로 한층 성장해 가는 것을 알 수 있다.

라인댄스 음악과 비슷한 곡이 나오면 우리 라인댄스 음악이 나오나 하고 관심이 더 가고 동작이 상상이 되면서 사람들 보는 안목이 생기더라고...(서순자, 75).

TV에서 라인댄스 비슷한 동작이 나오거나 공연을 보면 사람들이 손을 어떻게 올리니까 더 예쁜지가 상상이 되고 동작을 크게 하면 더 좋을 것이라고 생각하게 되지, 보는 눈이 높아진 것 같아요(김진숙, 72),

Williams은 여가 스포츠 활동에 참여하는 사람들은 초보자부터 전문가에 이르기까지 발달 단계에 따라 다양한 행동양식을 보여주는데 전문화 단계에서는 '특정한 어느 한 측면에 주의를 집중하고 지식을 추구하거나 혹은 흥미를 갖는 경향'이 있다고 하였다[19].

연구 참여자들은 라인댄스를 2년 이상 한 중급자로서 수업을 통해 보다 상위의 단계로 발전하는 모습을 보였다. 참여자들은 타인의 움직이는 춤의 형태에 대해 진지하게 감상, 관찰하고 상상하여 자신에게 필요한 자원을 가져갈 수 있는 단계로 성장하게 된다.

3.2.2 신체적 변화: 외모와 신체의 변화

여성 노인들은 라인댄스가 운동량이 많아 건강과 체력을 회복하고 체지방이 줄어드는 효과가 있다고 말하며, 이로 인해 신체와 외모에 대한 자신감이 생기는 것으로 나타났다. 춤을 추면서 외모를 가꾸고자 하는 의욕도 생겨서 춤추는 날은 직장에 출근하는 날처럼 화장도 하고 옷도 예쁘게 입고 싶고 부지런해지는 자신을 발견한다고 이야기하고 있다.

라인댄스는 다른 운동에 비해 편하고 부담이 없어 좋아, 그리고 1시간해도 땀이 흠뻑 나니 운동효과가 많은 것 같아요(김선희, 70)

라인댄스 하기 전 체지방이 있었는데 라인댄스 하고나서 측정해 보니 체지방이 줄어졌데요(황숙자, 75),

나는 허리 디스크도 있었고 발목을 전에 삔 적이 있어서 근육이 늘어나서 그런지 걸어가다가도 자주 넘어졌는데 유연성이 생겼는지 넘어지지 않네요. 그래서 언니, 동생한테 하라고 권해요(이상례, 74).

[20]은 라인댄스가 걷는 동작으로 구성되어 운동량이 많고 리듬감, 근력, 협응력, 균형성 등의 신체 능력을 길러주며, 방향 전환, 회전 등 다양한 동작으로 안무되어 있어 뇌의 운동량을 높여 치매예방에 도움이 되며, 하지근력과 대퇴근 운동이 활발하게 이루어져 관절, 인대 등을 강화시키며 혈압과 콜레스테롤 수치를 감소시키고 체력을 강화시킨다고 하였다. 연구 결과처럼 이 연구 참여자들도 라인댄스를 경험하면서 과거에 경험했던 운동보다 운동효과가 더 있으며 체지방이 줄고 근육의 유연성, 균형성 등이 향상되어 넘어짐을 예방할 수 있었으며, 변화된 자신의 몸을 발견하였음을 다음과 같이 진술하였다.

여기 오는 날은 출근하는 것처럼 깔끔해지고 목욕도 더 자주하고 화장도하고... 즐겁게 사는 거지 그래서 춤추는 것이 좋은 거야(박말순, 70)

참여자들은 라인댄스에 참여하는 날은 다른 날 보다 더 부지런해지고 외모를 꾸미고 나오려는 모습을 보였다. 외모란 체격, 얼굴, 모습, 옷, 화장품, 안경, 채취 등을 포함하고 자기개념의 형성과 표현에 중심적인 역할을 한다[21]. 외모는 자신을 표현하는 수단으로 타인에게 보다 나은 인상을 만들려는 노력으로 보인다. 여성 노인은 외모에 대한 관심이 높지 않을 것이라는 일반적인 관념과는 달리 다른 연령대의 여성들과 다르지 않으며[22], 젊은 여성들 못지않게 체중 조절과 외모 가꾸기에 관심 있으며, 이를 실천하기 위해 노력[23,24]하는 것을 알 수 있었다.

3.2.3 사회적 변화: 새로운 인간관계 형성

참여자들은 라인댄스 공간에서는 새로운 친구도 만나 함께 춤추며 이야기할 수 있으며 가족의 도움과 격려를 받아 좀 더 편안하게 다닐 수 있다고 하였다. 이처럼 라인댄스는 음악과 함께 여러 사람이 모여 같이 춤추기 때문에 사람들과 어울릴 수 있는 공간과 새로운 친구를 사귈 기회를 제공한다.

집에서 혼자 운동하면 잘 안되고 산이나 헬스 하러 가면 나 혼자하게 되는데 여기 오면 사람들과 같이 어울리고 이야기고 하고... 음악과 하니 좋아요(박말순,72).

살면서 가장 중요한다고 생각하는 것이 대인관계하고 건강인 것 같은데 여기서 새로운 친구도 만나서 좋고 함께 웃고 춤도 추고 공연도 하고 ...(서순자, 72).

노년기는 배우자와의 사별, 가족과의 유대 약화 등으로 고독감, 소외감을 경험하는 시기이다. 운동 참여는 역할상실 이후 고독감, 소외감을 극복할 수 있는 공간을 열어주고 있다는 [25]의 연구와 같이 라인댄스 참여자들도 보건소에서 지원하는 공간을 통해 친목 도모와 새로운 인간관계를 형성한다. 즉 라인댄스 체험은 여성 노인들에게 새로운 인간관계를 만들어가는 '그들을 위한 장소'를 제공하는 역할을 하고 있다.

참여자들은 라인댄스를 시작하면서 가족과의 더 깊은 친밀감이 형성됐으며 가족에 대한 배려, 협조, 화목 등 가족의 중요성을 인식하게 되었다고 진술하고 있다.

라인댄스 다니면서 내가 건강도 많이 좋아지고 도움이 된다고 느끼니까 영감이 차로 데려다 줘서 내가 힘들지 않게 다닐 수 있는 거예요(박말순, 72),

남편이 오늘 운동하러 가는 날이지 하고 적극 협조해주고 배려해주니 맘 편하게 나올 수 있죠. 남편한테도 식구들한테도 대하는 태도가 좋게 달라졌다고 딸이 이야기 하더라고요(서순자, 72).

가족은 일생동안 가장 중요한 영향력을 행사하는 주관자로서 스포츠 참가의 기회를 제공하는 것으로 알려져 있다. 특히 배우자의 지지가 두 배 정도의 스포츠 활동 지속 행동을 나타냈다는 연구 결과[26]와 같이 배우자나 자녀들의 지지가 라인댄스에 지속적으로 참여할 수 있는 원동력이 될 수 있다.

3.2.4 정서적 변화: 무용을 통한 성취감과 몰입

참여자들은 라인댄스가 재미있고 다양하게 구성되어 있어 자신도 모르게 많이 움직이고 그 속에 빠져드는 것 같다고 하였으며, 라인댄스에 몰입하면서 자신의 몸이 잔잔한 호수를 지나는 것 같은 느낌을 받고, 마음과 몸이 공중에 떠다니는 느낌을 받았다고 한다. 그리고 몸의 유연성, 체지방, 균형 등 자신의 달라진 내, 외적 변화들을 발견할 수 있었다고 다음과 같이 진술하고 있다.

처음엔 내가 하던 강렬한 운동이랑 달라서 힘이 들었는데 하다 보니 라인댄스에 빠져 들었어요. 춤이 재미있고 다양하게 색다른 맛이 있어 나도 모르게 더 많이 움직여요(김선희, 70),

라인댄스 하는 날이면 빨리 가야지 하는 기대감도 있고... 특히 왈츠를 할 때면 그 속에 빠져드는 것 같아서 너무 너무 기분이 좋고 자꾸 하고 싶어요. 조용한 춤을 출 때면 잔잔한 호수를 지나가는 느낌이 들기도 하고 신나는 춤을 출 때는 내가 젊어지고 새가 된 느낌이 들어 나도 모르게 춤을 열심히 하게 되요(김진숙, 72).

왈츠를 추다보면 마음과 몸이 공중에 떴다가 느낌이 들어요(서순자, 75),

몰입은 개개인이 주어진 환경과 최적의 상태에서 상호작용할 때 발생할 수 있으며 즐겁게 몰두한 상태를 의미한다[27]. 몰입은 수준 높은 상태의 집중이며 이러한 체험은 참여자의 인식 변화로 발생하며, 또 다른 세계를 경험하게 된다. 사람들은 몰입할 때 자신에 대해 더 진실하고 깊어져 자신의 몸, 정서, 정신을 통합하게 되기 때문에 참여자들은 라인댄스를 추면서 그 경험 안에 온전히 몰입하여 자신만의 독특한 체험을 느낀 것으로 생각된다.

3.2.5 심리적 변화: 자존감 및 삶의 질 향상

자존감은 개인이 자신에 대하여 긍정적으로 느끼는 정도를 의미하며, 자신이 사랑받을 만한 가치가 있고 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음이다. 자존감이 높은 사람은 대부분 자기 자신의 생활을 가치 있고 보람 있게 생활하며 자신 있게 생활하기 때문에 원만한 사회생활을 영위함과 더불어 진취적이고 활력 있는 삶을 전개한다고 한다[28].

연구 참여자들은 라인댄스를 통해 자신에게 적합한 취미활동을 찾아 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 사람으로 인지하였으며, 라인댄스 공연을 체험하면서 타인에 의해 수용과 인정으로 참여자들은 자존감 회복이 형성되었다고 말한다.

사람들이 어쩌면 그렇게 가볍게 뛰느냐고 칭찬도 해줘서 이 시간이 즐겁고 좋아서 계속 하고 싶어요(김진숙, 72),

선생님이 이름을 불러주니 학생으로 돌아간 것 같고 누구 엄마만 부르다가 이름을 불러주니 존재감이 생기지, 전에는 다른 사람 이름 하나도 모르다가 지금을 서로 이름도 알아서 우리도 이름을 불러요(황숙자, 75),

라인댄스 참여자들은 동료들에게 잘한다는 칭찬을 듣거나, 자신의 존재를 지도자나 동료가 알아주었을 때 자존감이 높아지고, 행복감을 느껴 삶의 질 향상에 기여하는 것으로 보인다. 특히 라인댄스 공연 참가는 춤에 대한 자신감과 만족감, 나아가 행복감을 느꼈다고 말하고 있다.

공연을 했을 때 이 나이에 우리가 이렇게 할 수 있다는 생각에 기분이 너무 좋고 놀랐어요(이상례, 74).

나이 많은 사람을 누가 초대하고 환영해주고 받아주겠어, 머리털 나고 이런 건 처음이야(황숙자, 75).

라인댄스는 나에게 일생에 벗이예요. 여기 나와서 춤추다 보면 고달픈 생각도 없어지고 집에 가서 샤워하고 나면 몸이 가볍고 날아갈 것 같아 행복해(김선희, 70),

이러한 내용은 여성 노인들의 라인댄스 참여 시 동료나 가족, 교사 등의 다차원적 지지가 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과[11]와 라인댄스을 통해 얻은

만족감은 자신감과 심리적 행복감을 준다는 연구[7]와 일치하고 있다.

4. 결론

이 연구는 여성 노인들의 라인댄스 체험 동기와 내적 의미를 심층적으로 탐색하기 위해 전형적 사례선택표집 방법을 이용하여 복지관에서 라인댄스 프로그램에 참여한 6명의 여성 노인을 연구 참여자로 선정하였다. 심층면담과 수업일지, 연구 참여자의 직접 지도와 참여관찰 등을 통해 자료를 수집하여 내용을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 노인들은 친구나 가족 등 주변의 권유나 수술 후 건강의 회복 또는 신체적, 심리적 건강 유지를 위해 라인댄스에 참여하였다. 또한 라인댄스를 통해 일상에서 탈피하여 나를 위한 시간을 갖고 행복한 삶을 즐기기 위해 참여하는 것으로 나타났다.

둘째, 여성 노인들의 라인댄스 체험은 춤과 삶에 대한 인지적, 신체적, 사회적, 정서적, 심리적 변화를 가져왔다. 인지적 변화로 여성 노인들의 라인댄스 체험은 춤이 자연스러운 움직임으로 이루어져 몸에 무리가 없고, 즐겁게 누구나 참여할 수 있다는 인식을 갖게 되었으며, 이로 인해 춤에 대한 관심과 안목이 생겼다.

셋째, 신체적 변화로 라인댄스 체험은 몸이 유연해지고, 넘어지지 않게 되는 등 신체적 건강의 회복뿐 아니라 외모에 대한 관심과 긍정적 변화를 가져왔다.

넷째, 사회적 변화로 라인댄스 체험은 새로운 친구를 사귀고, 어울릴 수 있는 인간관계 형성을 위한 공간을 제공하였다.

다섯째, 정서적 변화로 라인댄스 체험은 성취감과 몰입감을 주어 춤의 새로움을 발견하게 되는 계기를 만들어 주었다.

여섯째, 심리적 변화로 운동에 대한 가족들의 지지와 주변인들의 칭찬은 자존감을 높여 전반적인 삶의 만족도와 행복감을 증진시키는 것으로 나타났다.

이상과 같이 라인댄스는 여성 노인들의 신체적 건강뿐 아니라 외모에 대한 자신감과 다양한 인간관계 형성, 성취감으로 인해 삶의 질이 높아지는 것으로 나타났으며, 특히 가족이나 주변들의 지지는 자존감을 높여 행복감을 증진시킨다고 할 수 있다. 따라서 노인복지관이나 경로당, 지역센터 등에서 여성 노인들을 위한 건강 프로그램을 운영할 때 라인댄스의 적극 활용을 추천하고 싶다.

REFERENCES

[1] E. S. Ji. (2009). *Human Resource Management Glossary. Korean Academic Information.* February 28. https://100.daum.net/encyclopedia/view/49XXX9202681

[2] Statistics Korea (2019). *2019 Senior Citizen Statistics.* Statistics Korea. p3. https://blog.naver.com/ljyoon1/221667993469

[3] J. W. Kim. (201. 03. 256). N*ational Health Insurance Corporation launches a health baekse exercise class for 10,000 elderly people*. Financial News. https://www.fnnews.com/news/201303251613334386?t=y

[4] J. J. Choi, J. H. Park, & Y. J. Yoon. (2007). The Influence of Social Dancing Programs on the Satisfactory Leisure and Lives of the Old Woman. *The Korean Journal of Physical Education, 46(2),* 317-325.

[5] J. S. Oh. (2010). The Relationship among Dance for Participation of Women, Flow Experience and Dance Adherence. *Official Journal of Korean Society of Dance Science. 22,* 1-16.

[6] S. J. Lee, B. W. Ahn, M. S. Kim & I. S. Yeo. (2010). The Influence of Participant Motivation & Leisure Flow on Life-satisfaction among Line-dance Married Women. *The Korean Journal of Physical Education, 49(2).* 319-329. http://search.koreanstudies.net/thesis/thesis-view.asp?key=3710644

[7] Y. S. Song. (2011). *Effect of Passion of Middle-aged and Elderly Women for Line Dance on Exercise Willing and Psychological Happiness.* Master Dissertation. Yonsei University. http://www.riss.kr/link?id=T12943829

[8] K. H. Jung. (1997). 'Quality of Life' for Elderly Women-Current Status and Policy Tasks. *Health and Welfare Policy Forum, 13,* 43-52.

[9] Y. S. Choi. (2013). Influence of the Silver Line Dance Applied to the elderly on the Balance during Walking. *Journal of the Korea Contents Association, 13(3),* 109-118. http://www.riss.kr.virtual.seowon.ac.kr/link?id=A99595689

[10] S. H. Jo. (2012). *Effects of Body Image on Enjoyment Factor, Leisure Satisfaction and Self Actualization in Participants of Silver Line Dance.* Doctoral Dissertation. Mokpo University. http://www.riss.kr/link?id=T12708786

[11] J. W. Wook. (2020). Relationship among Perceived Multidimensional Support and Loneliness on Happiness in Elderly Women Participants of Line Dance Program. *The Korean Journal of Physical Education, 59(2),* 33-44. https://doi.org/10.23949/kjpe.2020.3.59.2.33

[12] H. A. Rim. (2018). Alternation and Understanding of

Participation Motive for the Serious Leisure Activity (Line Dance) of the Middle Aged Women : Based on Ground Theory. *Journal of Tourism and Leisure Research 30(8),* 399-417. https://doi.org/10.31336/JTLR.2018.08.30.8.399

[13] Y. W. Joo. (1999). *Qualitative Research: Methods and Cases.* Seoul: Education Science History.

[14] N. K. Denzin & Y. S. Lincoln. (1994). *Handbook of Qualitative Research.* Sage Publications, Inc.

[15] D. Keith, S. H. Henderson & K. Ailsa. (2002). Well-being in Australia: Findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *Social Psychology and Psychiatric Epidemiology, 37(11),* 503-509. https://doi.org/10.1007/s00127-002-0590-3.

[16] J. Y. Bark, H. J. Min & N. J. Kim. (2008). Effects of 26 Weeks Senior Body Rhythm Exercise Program of Physical Fitness and Serum Lipid and Bone Mineral Density in Post-Menopausal Elderly Women. *Journal of the Korean Society of Dance, 57(57).* 85-100. UCI: G704-000824.2008.57.57.004

[17] C. M. Young, B. K. Weeks & B. R. Beck. (2007). Simple, Novel Physical Activity Maintains Proximal Femur Bone Mineral Density, and Improves Muscle Strength and Balance in Sedentary, Postmenopausal Caucasian Women. *Osteoporosis International. 18(10),* 1379-1387. DOI: 10.1007/s00198-007-0400-6

[18] T. S. Gavin & A. M. Myers. (2003). Characteristics, Enrollment, Attendance, and Dropout Patterns of Older Adults in Beginning Tai-chi and Line-dancing Programs. *Journal of Aging & Physical Activity, 11(1),* 1-16. DOI: https://doi.org/10.1123/japa.11.1.123

[19] K. B. Suh, C. W. Lee & N. H. Cho. (2012). A Qualitative Study of Specialization Experiences of Line Dance for Married Women Participants. *Korean Journal of Sports Science 21(3),* 45-55. UCI(KEPA):I410-ECN-0101-2013-692-003578755

[20] J. S. Ma. (2008). Line Dance -Life and Health Dance for Health, Happiness and Leisure-. *Sports Science News, 105,* 63-68. UCI(KEPA):I410-ECN-0102-2009-400-020270220

[21] I. J. Lee & H. J. Shin. (2001). An Outward Appearance of Clothing Study about Effect of Person Perception. *Journal of Human Environment and Art, 24,* 203-220. http://www.riss.kr.virtual.seowon.ac.kr/link?id=A3004492

[22] Y. H. Park, M. J. Park & S. B. Jeon. (2013). A Study of Effects of Elderly Women's Interest in Appearance on Life Satisfaction and Depression. *Korean Journal of Aesthetics and Cosmetics Society, 11,* 383-391. http://www.riss.kr.virtual.seowon.ac.kr/link?id=A103776811

[23] H. M. Kang. (2020). The Meaning of the Body and Sports Participant by Aging of Elderly Women's. *The Korean Journal of Physical Education, 59(5),* 193-205. https://doi.org/10.23949/kjpe.2020.9.59.5.14

[24] J. A. Winterich. (2007). Aging, Femininity, and the Body: What Appearance Changes Mean to Women with Age. *Gender Issues, 24(3),* 51-69. DOI: 10.1007/s12147-007-9045-1

[25] G. W. Kim, E. J. Song & S. W. Lim. (2006). The Characteristics and Functions of the Sub-culture of the Senior Citzen Gateball Club Sports. *The Korean Journal of Physical Education, 45(3),* 303-313. http://www.riss.kr.virtual.seowon.ac.kr/link?id=A106551912

[26] F. Heinzemann & R. W. Bagley. (1970). Response to Physical Activity Programs and Their Effects on Health Behavior. *Public Health Report. 85(10),* 905-912. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2031775/

[27] M. Csikszentmihalyi. (1997). *The Joy of Immersion.* Heejae Lee(translation). Seoul: Haenam.

[28] S. Coopersmith. (1967). *The Antecedents of Self-esteem.* San francisco: W. H. Freeman, p.5.

김 영 미(Young-Mee Kim) [정회원]

· 1987년 2월 : 서울대학교 체육교육과(체육학사)
· 1989년 2월 : 서울대학교 체육교육과(교육학석사)
· 2001년 2월 : 단국대학교 체육학과(이학박사)
· 2006년 3월 ~ 현재 : 서원대학교 레저스포츠학과 교수
· 관심분야 : 스포츠사회학, 아동체육학, 무용교육
· E-Mail : kimym@seowon.ac.kr

오 진 숙(Jin-Sook Oh) [정회원]

· 1985년 2월 : 청주대학교 무용학과(체육학사)
· 1988년 2월 : 이화여자대학교 대학원 무용학과(체육학석사)
· 2008년 2월 : 동덕여자대학교 대학원 무용학과(무용학박사)
· 2019년 3월 ~ 현재 : 사)한국무용협회 충청북도지회 회장
· 관심분야 : 무용사회학, 소매틱 표현예술치유, 교육
· E-Mail : 62olive@hanmail.net