

* 박 선 우, 박 인 자**

목차	Abstract
	I. 서론
	II. 연구방법
	1. 연구대상
	2. 연구절차
	3. 측정도구
	4. 자료처리
	III. 결과
	IV. 논의
	V. 결론
	참고문헌

* 숙명여자대학교 대학원 박사과정

** 교신저자 : 숙명여자대학교 무용과 교수

논문투고일 : 2016.01.30.

논문심사일 : 2016.02.17.

게재확정일 : 2016.03.01.

The effect of ballet classes participation on soldiers's depression

Park, Sun-woo
Sookmyung University

Park, In-ja
Sookmyung University

The present study was progressed to examine an effect of ballet class participation on melancholy of military men and explore an effect of dance education. The research samples were 30 soldiers that were taken 12 weeks ballet class and working at military units in Gyeonggi-do province, and they were composed of two groups, the problem soldier 13 peoples and the ordinary soldier 17 peoples.

In order to draw a result, statistics program SPSS 21.0 was used, and also diverse statistical methodologies such as exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, frequency analysis and paired t-test were employed. Ultimate conclusions of the present study are as follows.

Firstly, in the both of the problem soldier and the ordinary soldier, there was statistically a significant reduction in interest loss and physical symptom that were sub-factors of melancholy. Secondly, in the both of the problem soldier and the ordinary soldier, there was statistically a significant reduction in negative emotion that was sub-factor of melancholy. Thirdly, in the both of the problem soldier and the ordinary soldier, there was statistically a significant reduction in melancholy emotion that was sub-factor of melancholy. Lastly, in the both of the problem soldier and the ordinary soldier, there was statistically a significant reduction in entire melancholy.

In conclusion, on the basis of the research result, we ultimately could confirm that 12 weeks ballet class had a positive effect on reduction of melancholy of military men.

대한민국은 징병제로 만 19세 이상의 신체 건강한 성인 남성이라면 국방의 의무 다해야 한다. 이에 대한민국 남성은 본업을 중단하고 군대라는 특수한 조직에 입대해야 하는데 군대는 철저한 위계질서 속에서 억압된 구조와 명령에 의해 움직여야만 하는 성격을 지니고 있다. 이러한 군대의 특수한 성격은 군대에 입대한 남성들에게 심리적으로 많은 혼란을 불러올 수 있으며 심리적 혼란으로 인해 다양한 문제가 발생되기도 한다.

군 부대에서 상관의 공개적으로 명예훼손을 당하고 스트레스를 받은 간부가 병원에서 우울증치료를 받던 중 자살한 사건이 일어났는데(정혁수, 2015.10.15), 국방부가 2012년 9월부터 5월까지 총 1310명의 군인을 대상으로 ‘군우울증 유병률 조사’ 자료에 의하면 전체 군부대의 우울장애 유병률이 4.6%로 20명 중 1명은 우울장애를 앓고 있는 것으로 조사되었으며, 자살을 생각하는 군인은 9.3%로 10명 중 1명이 자살생각을 한다고 보고하였다. 우울장애와 자살생각을 하고 있는 군인은 육군7%, 해군3.9%, 공군2%로 총 비율 13.9% 이다.(박광범, 2013.9.9.). 2011년 보건복지부가 발표한 ‘2011년 정신질환 역할실태조사’에서 일반 남성의 우울증 유병률은 1.8%였다. 일반 남성과 비교했을 때 군인의 경우 2.5배가 더 높은 것으로 나타났다(김영태, 2013.9.9.). 이러한 조사 결과는 군인 우울증의 심각성과 우울증으로 인한 자살의 위험성을 객관적으로 보여주고 있다.

군인들이 일반 남성에 비해 심각한 수준으로 우울증이 유발되는 이유는 군대에 입대하는 군인들은 보통 청소년과 성인의 중간단계에 속해있는 과정에서 입대하는 경우가 많다. 그들은 신체적 변화와 다양한 심리적 변화들 가지고 군대에 입대하게 되는데(이영선, 2014:60), 군대 조직의 특성상 자유롭지 못하고 가족과 사랑하는 사람과의 분리에서(Warner, C. H., 2007:796) 외로움을 느끼게 된다. 많은 변화가 있는 시기에 느끼는 외로움은 사회에서 느끼는 외로움의 정도보다 크다. 군인들이 겪는 외로움으로 인해 불안을 느끼며, 불안이 곧 우울증으로 전이된다(이영선, 2014:72).

군인들의 우울증 해소를 비롯하여 정신건강 함양을 위한 다양한 선행연구들이 진행되어왔다. 현미숙(2013:257-258)은 군대 부적응 병사 6명을 대상으로 총13회의 집단미술치료를 실시하였으며 우울과 불안 감소와 군 적응력

향상에 영향을 준다는 결과를 도출해 냈다. 윤주리(2012:56)의 연구에서는 관심병사를 7명을 대상으로 집단음악치료를 진행한 결과 군 생활 스트레스와 적응에 부분적으로 긍정적인 영향을 미쳤다. 최세일, 김완일(2013:1)의 연구에 의하면 관심병사를 대상으로 영화감상과 협동 활동을 하였을 때 자아 존중감과 대인관계 향상에 효과가 있음이 확인시켜주었다. 최권태, 김창곤(2015:69)은 스트레스 관리 프로그램을 부적응 병사에게 진행하였을 때 우울감과 스트레스 감소의 효과와 상태희망 향상에 도움을 준다는 결과를 도출해냈다.

군인들의 정신건강 함양을 위해 많은 연구자들이 다양한 방법으로 접근을 시도하였으며 그 효과들을 입증 하였으나 신체를 이용한 프로그램 연구는 쉽게 찾아볼 수 없었다. 이에 본 연구는 다양한 신체활동 중 인간의 사상과 감정을 표현하는 무용을(이옥은,1999:48) 이용하여 군인들의 우울증에 어떠한 영향을 주는지에 대해 규명하는데 목적이 있으며 나아가 군인들의 우울증 감소를 위해 무용수업의 활성화 방안 모색에 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1 발레수업 참여가 관심병사의 우울감소에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 1 발레수업 참여가 일반병사의 우울감소에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 조사대상은 경기도 남양주시에 위치한 육군부대에 근무 중인 현역군인 30명이다. 이 중 13명은 관심병사이며 나머지 17명은 일반병사이다. 발레수업은 2015년 7월부터 2015년 11월까지 동아리 활동이 가능한 토요일 오전 9시부터 11시까지 2시간동안 진행되었으며 총 12회의 발레수업을 진행하였다. 본 연구의 연구대상의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

변수	특성	인원수	%
연령	만 20세	4	13.3
	만 21세	21	70.0
	만 22세	4	13.3
	만 23세	1	3.4
	합계	30	100
학력	고졸	10	33.3
	2년제 재학, 휴학	3	10.0
	2년제 졸업	16	53.4
	4년제 재학, 휴학	1	3.3
	4년제 졸업	0	0.0
	대학원 재학, 휴학	0	0.0
	대학원 졸업	0	0.0
합계	30	100	
계급	이병	0	0.0
	일병	17	56.7
	상병	13	43.3
	병장	0	0.0
	합계	30	100
종교	기독교	6	20.0
	천주교	2	6.72
	불교	6	0.0
	무교	15	50.0
	기타	1	3.3
	합계	30	100

〈표 1〉에서 살펴보면, 연구대상자 총 30명 중 만 20세 4명(13.3%), 만 20세 21명(70.0%), 만 22세 4명(13.3%), 만 23세 1명(3.4%)으로 나타나 만 20세가 가장 많은 것으로 나타났으며 학력은 고졸 10명(33.3%), 2년제 재학, 휴학 3명(10.0%), 2년제 졸업 16명(53.4%), 4년제 재학, 휴학 1명(3.3%), 4년제 졸업, 대학원 재학, 휴학, 대학원 졸업은 각각 명으로 집계되어 2년제 졸업자가 많은 것으로 집계되었다. 계급은 이병과 병장은 각각 0명, 일병 17명(56.7%), 상병 13명(43.3%)으로 상병보다 일병이 4명 더 많은 것으로 나타났다. 마지막으로 종교를 살펴보면 기독교 6명(20.0%), 천주교 2명(6.7%), 불교 6명(20.0%), 무교 15명(50.0%), 기타 1명(3.3%)으로 무교가 가장 많았다.

2. 연구절차

본 연구를 위해 군인 30명을 대상으로 12주간 12회 1회당 2시간씩 발레수업을 진행하였다. 각 회기 수업목표와 수업내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 회기별 발레수업 목표 및 내용

회기	목표	내용
1	1. 설문지 작성 2. 발레 수업 취지설명 3. 라포형성 4. 발레기본 동작 습득	1. 사전 설문지 작성
		2. 프로그램 취지 설명
		3. 오늘의 수업 설명
		4. 자기소개 (각오, 수업을 통해 얻어 가고 싶은 것 등)
		5. Warm up
		6. 기본 발포지션 습득 (1, 2, 3, 4, 5번 발)
		7. 기본 폴드브라 습득 (양바, 안아방, 앙오, 알라스콘)
		8. Plié 뿔리에 습득 (demi plié 드미뿔리에, grand plié그랑뿔리에)
		9. Battment tendu 바뜨망 땡뒤 습득
		10. Battmentendu jeté 바뜨망 땡뒤 쥘떼 습득
		11. Rond de jambe á terre 롱드 장브 아 떼르 습득
		12. 마무리 스트레칭
		13. 수업 후 소감 나누기
2	1. 라포형성 2. 발레기본 동작 습득	1. 안부 보기
		2. 감사노트 발표
		3. 오늘의 수업 설명
		4. Warm up
		5. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발)
		6. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 앙오, 알라스콘)
		7. Plié 뿔리에 응용동작 (demi plié 드미뿔리에, grand plié 그랑뿔리에)
		8. Battment tendu 바뜨망 땡뒤 응용 동작
		9. Battmentendu jeté 바뜨망 땡뒤 쥘떼 응용 동작
		10. Rond de jambe á terre 롱드 장브 아 떼르 응용 동작
		11. Battment fondu 바뜨망 퐁뒤 습득
		12. Battment frappé 바뜨망 프라페 습득
		13. Développé 데벨로페 습득
		14. Grand Battmen 그랑바뜨망 습득
		15. 다 같이 손을 잡고 큰 원을 만들어 음악에 맞춰 간단한 발레 발동작 구사하기
		16. 마무리 스트레칭
		17. 수업 후 소감 나누기

3	1. 발레기본 동작 습득 2. 일주일간 느꼈던 감정 중 부정적인 감정신체로 표현하기	1. 안부 분기
		2. 감사노트 발표
		3. 오늘의 수업 설명.
		4. Warm up
		3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발)
		4. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 양오, 알라스콘)
		5. Plié 뿔리에 응용동작 (demi plié 드미뿔리에, grand plié 그랑뿔리에)
		6. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작
		7. Battment tendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작
		8. Rond de jambe à terre 롱드 장브 아 테르 응용 동작
		8. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득
		9. Battment frappé 바뜨망 프라페 응용 동작
		10. Développé 데벨로페 응용 동작
		11. Grand Battmen 그랑바뜨망 응용 동작
		12. Waltz 왈츠 습득
		13. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 연결 동작습득
14. 3인 1조 - 일주일 동안 있었던 일 중 부정적인 감정을 느꼈던 사건을 떠올려 신체로 표현하기(신체를 이용한 스토리텔링)		
15. 마무리 스트레칭		
16. 수업 후 소감 나누기		
4	1. 발레기본 동작 습득 2. 일주일간 느꼈던 감정 중 긍정적인 감정신체로 표현하기	1. 안부 분기
		2. 감사노트 발표
		3. 오늘의 수업 설명.
		4. Warm up
		5. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발)
		6. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 양오, 알라스콘)
		7. Plié 뿔리에 응용동작 (demi plié 드미뿔리에, grand plié 그랑뿔리에)
		8. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작
		9. Battment tendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작
		10. Rond de jambe à terre 롱드 장브 아 테르 응용 동작
		11. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득
		12. Battment frappé 바뜨망 프라페 응용 동작
		13. Développé 데벨로페 응용 동작
		14. Grand Battmen 그랑바뜨망 응용 동작
		15. Waltz 왈츠 습득
		16. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결
17. 2인 1조 - 일주일 동안 있었던 일 중 긍정적인 감정을 느꼈던 사건을 떠올려 신체로 표현하기(신체를 이용한 스토리텔링)		

		18. 마무리 스트레칭
		19. 수업 후 소감 나누기
5	공연관람	
6	1. 발레기본 동작 습득 2. 자신의 감정 표현과 상대의 감정 알아차리기 (감정해소 및 위안)	1. 안부 묻기 2. 감사노트 발표 3. 공연관람 후 소감 발표 4. 오늘의 수업 설명. 5. Warm up 3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발) 4. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 앙오, 알라스콘) 3. Plié 뽀리에 응용동작 (demi plié 드미뽀리에, grand plié 그랑뽀리에) 4. Battment tendu 바뜨망 땡뒤 응용 동작 5. Battmenttendu jeté 바뜨망 땡뒤 쥘레 응용 동작 6. Rond de jambe á terre 롱드 장브 아 페르 응용 동작 7. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득 8. Battmentfrappé 바뜨망 프라페 응용 동작 9. Développé 데벨로페 응용 동작 10. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작 11. Waltz 왈츠 응용 동작 12. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결 13. Turn 턴 동작 습득 (Pirouette 피루에뜨, Piqué 피께, Chainés 체네) 14. 3인 1조- 조원들끼리 감정을 하나 정해서 몸으로 표현하고 나머지 사람들은 발표하는 조의 감정 알아차리기 16. 마무리 스트레칭 17. 친목도모 점심식사
7	1. 발레기본 동작 습득 2. 자신감 상승시키기 3. 자신이 가장 행복했을 때 표현하기	1. 안부 묻기 2. 감사노트 발표 3. 오늘의 수업 설명. 4. Warm up 3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발) 4. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 앙오, 알라스콘) 5. Plié 뽀리에 응용동작 (demi plié 드미뽀리에, grand plié 그랑뽀리에) 6. Battment tendu 바뜨망 땡뒤 응용 동작 7. Battmenttendu jeté 바뜨망 땡뒤 쥘레 응용 동작 8. Rond de jambe á terre 롱드 장브 아 페르 응용 동작 9. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득 10. Battmentfrappé 바뜨망 프라페 응용 동작 11. Développé 데벨로페 응용 동작

		12. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작
		13. Waltz 왈츠 응용 동작
		14. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결
		15. Turn 턴 응용동작 습득 (Prouette 삐루에뜨 , Piqué 삐께 , Chainés 쇄네)
		16. 리프트 동작 습득하기
		17. 자신이 가장행복하다고 느꼈던 사건, 순간을 돌아가면서 발표하고 이것을 1분 이내 신체동작으로 표현하기(이때, 표현이 서툰 사람들을 위해 지도자는 동작을 알려주고 어떤 느낌으로 표현하면 좋은지 조언을 해주기)
		18. 발표를 희망하는 사람들 혹은 추천을 받은 사람은 앞에 나와서 신체를 이용하여 표현하기.
		19. 마무리 스트레칭
		20. 수업 후 소감 나누기
8	1. 발레기본 동작 습득 2. 자신감 상승시키기 3. 자신이 가장 힘들었을 했을 때 표현하기	1. 안부 묻기 2. 감사노트 발표 3. 오늘의 수업 설명. 4. Warm up 5. 기본 발포지션 복습(1,2,3,4,5번 발) 6. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 양오, 알라스콘) 7. Plié 플리에 응용동작 (demi plié 드미플리에 , grand plié 그랑플리에) 8. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작 9. Battmenttendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작 10. Rond de jambe à terre 롱드 장브 아 떼르 응용 동작 11. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득 12. Battmentfrappé 바뜨망프라빠 응용 동작 13. Développé 데벨로페 응용 동작 14. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작 15. Waltz 왈츠 응용 동작 16. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결 17. Turn 턴 응용동작 습득 (Prouette 삐루에뜨 , Piqué 삐께 , Chainés 쇄네) 18. 자신이 가장 힘들었다고 느꼈던 사건, 순간을 돌아가면서 발표하고 이것을 1분 이내 신체동작으로 표현하기(이때, 표현이 서툰 사람들을 위해 지도자는 동작을 알려주고 어떤 느낌으로 표현하면 좋은지 조언을 해주기) 19. 발표를 희망하는 사람들 혹은 추천을 받은 사람은 앞에 나와서 신체를 이용하여 표현하기. 20. 마무리 스트레칭 21. 수업 후 소감 나누기

9	1. 발레기본 동작 습득 2. 감정 표현과 감정 알아 차리기 (감정해소 및 위안)	1. 안부 분기
		2. 감사노트 발표
		3. 오늘의 수업 설명.
		4. Warm up
		3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발)
		4. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 앙오, 알라스콘)
		5. Plié 뿔리에 응용동작 (demi plié 드미뿔리에, grand plié 그랑뿔리에)
		6. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작
		7. Battmentendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작
		8. Rond de jambe á terre 룡드 장브 아 떼르 응용 동작
		9. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득
		10. Battmentfrappé 바뜨망프라빠 응용 동작
		11. Développé 데벨로페 응용 동작
		12. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작
		13. Waltz 왈츠 응용 동작
		14. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결
		15. 팀별 감정주제를 정해 몸으로 표현하기
		16. 한 팀씩 나와서 발표하고 나머지 팀들은 발표하는 팀의 감정 알아 맞추기
17. 마무리 스트레칭		
18. 수업 후 소감 나누기		
10	1. 발레기본 동작 습득 2. 자신감 상승시키기	1. 안부 분기
		2. 감사노트 발표
		3. 오늘의 수업 설명.
		4. Warm up
		3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발)
		4. 기본 폴드브라 복습 (양바, 안아방, 앙오, 알라스콘)
		5. Plié 뿔리에 응용동작 (demi plié 드미뿔리에, grand plié 그랑뿔리에)
		6. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작
		7. Battmentendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작
		8. Rond de jambe á terre 룡드 장브 아 떼르 응용 동작
		9. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득
		10. Battmentfrappé 바뜨망프라빠 응용 동작
		11. Développé 데벨로페 응용 동작
		12. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작
		13. Waltz 왈츠 응용 동작
		14. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작
		15. Turn 턴 응용동작 습득 (Pirouette 피루에드, Piqué 삐께, Chainés 쉐네)

		16. 16. 팀별 응용동작 마스터하기 (주어진 응용동작 마스터 한 팀 간식증정)
		17. 마무리 스트레칭
		18. 수업 후 소감 나누기
11	1. 발레기본 동작 습득 2. 자신감 상승시키기	1. 안부 분기 2. 감사노트 발표 3. 오늘의 수업 설명. 4. Warm up 3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발) 4. 기본 플드브라 복습 (양바, 안아방, 양오, 알라스콘) 5. Plié 뽀리에 응용동작 (demi plié 드미뽀리에, grand plié 그랑뽀리에) 6. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작 7. Battmenttendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작 8. Rond de jambe á terre 룡드 장드 아 떼르 응용 동작 9. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득 10. Battmentfrappé 바뜨망프라페 응용 동작 11. Développé 데벨로페 응용 동작 12. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작 13. Waltz 왈츠 응용 동작 14. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결 15. Turn 턴 동작 습득 (Pirouette 뽀루에뜨, Piqué 뽀게, Chainés 쉐네) 16. 백조동작 습득하여 동작을 구사해보고 마지막 포즈는 본인이 생각하는 가장 이상적인 백조의 모습으로 마무리 짓기 17. 마무리 스트레칭 18. 수업 후 소감 나누기
12	1. 발레기본 동작 습득 2. 자신감 상승시키기 3. 사후 설문지 작성	1. 1. 안부 분기 2. 2. 감사노트 발표 3. 3. 오늘의 수업 설명. 4. Warm up 3. 기본 발포지션 복습 (1, 2, 3, 4, 5번 발) 4. 기본 플드브라 복습 (양바, 안아방, 양오, 알라스콘) 5. Plié 뽀리에 응용동작 (demi plié 드미뽀리에, grand plié 그랑뽀리에) 6. Battment tendu 바뜨망 땅뒤 응용 동작 7. Battmenttendu jeté 바뜨망 땅뒤 쥘떼 응용 동작 8. Rond de jambe á terre 룡드 장드 아 떼르 응용 동작 9. Battment fondu 바뜨망 풍뒤 습득 10. Battmentfrappé 바뜨망프라페 응용 동작 11. Développé 데벨로페 응용 동작

	12. GrandBattmen 그랑바뜨망 응용 동작
	13. Waltz 왈츠 응용 동작
	14. Allegro 알레그로 음악을 이용하여 응용동작연결
	15. Turn 턴 응용동작 습득 (Pirouette 삐루에뜨 , Piqué 삐께 , Chainés 체네)
	16. 응용동작 1명씩 나와서 보여주기
	17. 마무리 스트레칭
	18. 수업 후 소감 나누기
	19. 설문지 작성 및 기념 사진 촬영

〈표 2〉에서 확인할 수 있듯이 총 12회의 발레 수업을 진행하였다. 1회기, 2회기는 라포형성 하는데 중심을 두었으며 3회기, 4회기, 7회기, 8회기, 9회기는 감정을 표현하는 것에 중점을 수업을 진행하였으며, 6회기에는 나의 감정표현과 함께 상대의 감정을 이해하는데 중점을 두어 수업을 진행하였다. 마지막으로 10회기, 11회기, 12회기는 자신감을 높여주는데 주안점을 두어 수업을 진행하였다.

3. 측정도구

본 연구에서는 발레수업이 군인의 우울감소에 미치는 영향에 대한 연구를 진행하기 위해 설문도구를 사용하였다. 연구에 사용된 설문지는 인구통계학적 특성에 관한 내용 5문항, 우울을 측정하는 내용 20문항 총 25문항으로 구성되었다. 우울척도는 미국 정신보건 연구원에서 개발한 도구로 김효영(2008:47-48)의 연구에서 사용한 것을 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 측정문항은 ‘전혀 아니다’ 1점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 리커트 5점 척도를 사용하여 점수가 높을수록 우울감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에 사용된 측정도구의 타당성을 알아보기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 실시하였으며 〈표 3〉과 같은 결과가 도출되었다.

표 3. 우울 요인분석과 신뢰도분석

문항	우울 감		
	흥미상실 · 신체증상	우울 정서	긍정 정서
우울 2	.816	.149	.280
우울 1	.784	.063	.288
우울 6	.717	.349	.133
우울 5	.711	.372	.258
우울 18	.689	.470	.260
우울 15	.675	.465	.235
우울 11	.596	.278	.399
우울 3	.519	.300	.448
우울 7	.507	.169	.438
우울 8	.099	.794	.275
우울 20	.427	.782	.129
우울 19	.420	.739	.112
우울 4	.087	.643	.382
우울 16	.497	.642	.269
우울 9	.200	.229	.797
우울 10	.340	.175	.731
우울 14	.340	.320	.717
고유치	9.323	1.270	1.061
분산(%)	29.456	21.884	17.212
누적(%)	29.456	51.340	68.552
신뢰도	.925	.877	.784

본 연구에 사용된 척도의 타당성을 알아보기 위해 배리맥스 회전법으로 요인분석을 실시하였으며 내적 일관성 검증을 위해 크론바하 알파값을 측정하였다. 우울의 탐색적 요인분석 결과 고유치가 1이상인 요인은 3개로 탐색되었으며 요인은 총분산 68.552%를 설명하는 것으로 나타났다. 신뢰도 분석에서는 3개의 요인의 문항들에서 0.7이상의 크론바하 알파값의 도출로 매우 높은 내적 일관성이 확보되었음을 알 수 있다. 이어 각 요인들의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시한 결과 <표 4>와 같이 나타났다.

표 4. 요인들 간의 상관행렬

	1	2	3
1	1	.747**	.774**
2	.747**	1	.637**
3	.774**	.637**	1

1.흥미상실 · 신체증상, 2.부정정서, 3.우울정서

** p<0.05

우울의 각 변인간의 관계정도를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출 하였다. <표 4>에서 볼 수 있듯이 대체적으로 유의미하게 요인 간에 관계가 있는 것으로 나타나 유의한 상관관계가 존재함을 확인 할 수 있다.

4. 자료처리

본 연구의 결과도출을 위해 통계프로그램 SPSS 21을 사용하였다. 빈도분석을 사용하여 인구통계학적 특성을 알아보았으며 척도의 타당성, 신뢰성을 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 크론바하 알파 계수법을 이용하여 분석하였다. 마지막으로 동일 집단의 발레수업 전과 후의 차이를 알아 보기위해 대응표본 t검정을 실시하였다.

Ⅲ. 결과

1. 관심병사의 우울요인 검정 결과

본 연구에서 13명의 관심병사의 발레수업 참여에 따른 우울감 하위요인과 우울감 전체 차이를 알아보기 위 대응표본 t-test를 실시할 결과 <표 5>와 같이 나타났다.

표 5. 관심병사의 우울요인 대응표본 t-test 결과

문 항	수업참여 전		수업참여 후		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
흥미상실· 신체증상	2.72	0.39	1.89	0.41	5.518	.000
부정정서	3.03	0.44	2.22	0.51	5.661	.000
우울정서	3.10	0.73	2.21	0.62	4.386	.001
우울전체	3.06	0.30	2.15	0.41	6.696	.000

2. 일반병사의 우울요인 검정 결과

본 연구에서 17명의 일반병사의 발레수업 참여에 따른 우울감 하위요인과 우울감 전체 차이를 알아보이 위 대응표본 t-test를 실시할 결과 <표 6>과 같이 나타났다.

표 6. 일반병사의 우울요인 대응표본 t-test 결과

문항	수업참여 전		수업참여 후		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
흥미상실·신체증상	2.55	0.53	1.48	0.38	5.926	.000
부정정서	2.61	0.49	1.64	0.56	4.714	.000
우울정서	2.75	0.61	1.67	0.51	6.719	.000
우울전체	2.77	0.49	1.68	0.39	6.329	.000

<표 6>에서 살펴보면, 일반병사의 발레수업 참여 전과 후의 흥미상실·신체증상, 부정정서, 우울정서 평균점수가 낮아진 것을 볼 수 있다. 모든 요인의 .05보다 낮은 유의확률로 유의한 차이가 나타나는 것을 알 수 있다.

3. 연구대상자 전체의 우울요인 검정 결과

본 연구에서 13명의 관심병사와 17명의 일반병사의 발레수업 참여에 따른 우울감 하위요인과 우울감 전체 차이를 알아보이 위 대응표본 t-test를 실시할 결과 <표 7>과 같이 나타났다.

표 7. 군인의 우울요인 대응표본 t-test 결과

문항	수업참여 전		수업참여 후		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
흥미상실·신체증상	2.62	0.48	1.66	0.44	7.956	.000
부정정서	2.80	0.51	1.89	0.61	6.882	.000
우울정서	2.90	0.68	1.90	0.61	7.946	.000
우울전체	2.89	0.44	1.88	0.46	8.931	.000

<표 7>에서 확인 할 수 있듯이 발레수업 전과 후의 우울 하위요인 흥미상실·신체증상, 부정정서, 우울정서 평균점수가 낮아진 것을 볼 수 있으며

.000의 유의확률로 하위요인별 평균점수의 차이가 유의한 것을 확인 할 수 있다. 우울의 하위요인을 모두 포함한 우울전체 문항에서도 발레수업 전보다 후의 평균점수가 낮아진 것을 볼 수 있다. 우울전체 문항의 평균점수 차이 역시 .000의 유의확률로 유의한 차이가 나타나는 것을 알 수 있다.

IV. 논의

본 연구는 12주간의 발레수업이 군인의 우울에 미치는 영향에 관한 연구로 군인 우울감소를 위한 발레수업 활성화와 이에 대한 기초자료를 제공하는데 목적과 의의가 있다. 연구결과, 우울 하위요인 흥미상실·신체증상, 부정정서, 우울정서 요인의 평균점수를 비롯하여 우울전체문항의 평균점수가 낮아졌으며 통계적으로 유의한 효과가 나타났다. 발레수업 전보다 후의 우울평균 점수가 유의하게 낮아진 것으로 보아 발레수업이 군인의 우울에 긍정적인 영향을 준 것으로 사료된다.

신체를 이용한 활동이 인간의 정서에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 선행 연구를 통해 확인 할 수 있다. 표명재, 이원재, 김진환(2014:62)의 연구에서는 우울증 위험군과 자살 생각 위험군에 속해 있는 남자 중학생을 대상으로 방과 후 체육활동을 12주간 실시한 결과 우울과 자살 지수가 개선되었으며 변영신, 김영주(1998)는 평균연령 69세의 남성과 여성 중 생활체육참여 집단의 우울감, 자아존중감, 고독감이 낮은 것으로 나타났다. 장주호, 김영숙(2003:164)은 고령자들에게 20주간 지속적으로 시니어 에어로빅스를 실시하였으며 그 결과 수행 전보다 수행 후의 우울과 고독이 감소한 것으로 나타났다. 백설하, 이희선(2010:37)은 요가수강생 201명을 대상으로 요가수련 전과 후의 우울기분의 변화를 알아보았다. 그 결과 요가수련은 일시적인 우울감 및 지속적인 우울감 개선에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 다양한 신체활동 중 무용활동에 관한 선행연구 또한 찾아볼 수 있었다. 김보라, 조정호, 이지형(2013:125)은 장애여대생을 대상으로 10주간 무용활동 프로그램을 진행하였는데 우울요인에 부분적으로 긍정적인 효과가 있다는 결과가 나타났다. 이윤경, 전태유, 박노현(2010:12)의 연구는 노인 450명을 대상으로 생활무용 참여자와 비참여자의 우울감과 정서적 행복감의 차이에 관한 연구를 진행하였다.

그 결과 생활무용 참여 노인집단의 소외감, 불안감, 무기력감을 포함한 우울감이 낮은 것으로 나타났으며, 즐거움, 자신감을 포함한 행복감은 높은 것으로 나타났다. 이경희, 최성옥, 임화영(2013:157)은 65세 이상의 고령자 31명을 대상으로 한국무용, 현대무용, 발레의 무용동작을 접목한 **Will Dance** 프로그램을 진행하여 우울감에 긍정적인 영향을 끼친다는 결과를 도출하였다. 한지영, 유현미(2008:45)는 여성 노인의 한국무용 참여가 수면과 우울에 긍정적인 영향을 준다는 연구결과를 확인시켜 주었으며, 장주호, 김영숙(2003:82)은 20주간 고령자들에게 시니어 에어로빅스를 실시한 결과 우울감과 고독감 감소에 영향을 준다는 결과가 나타나 무용이 우울감에 긍정적인 영향을 준다는 선행연구들은 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

무용장르 중 발레가 우울감에 미치는 영향에 관해 진행된 선행연구를 찾아볼 수 있었는데, 최보미(2013:83)의 연구에 의하면 발레가 폐경기 여성의 우울감 감소와 자기지각에 대한 인식향상에 영향을 주었다고 하였고, 허혜란(2012:53)은 발레수행이 임신부의 정신건강의 하위요인 전체에(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안) 긍정적인 영향을 준다는 결과를 도출해냈다. 하민정(2009:48)은 시니어 세대를 대상으로 발레프로그램을 실시하였는데, 우울, 대인불안 감소에 영향을 준 것으로 나타났다.

이러한 선행 연구의 결과와 본 연구의 결과를 비교하였을 때, 인간의 신체를 이용하는 신체활동과 일반적이고 단순한 신체의 움직임이 아닌 움직임을 향한 인간의 의지이고 표현하고자 하는 목적을 위한 하나의 수단인 시간적 공간적 예술인(김복락, 1992:16) 무용활동은 인간의 내면을 표현하여 부정적인 정서와 심리를 감소시키는데 도움을 주고 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

일반인들에 비해 신체적 활동량이 많은 군인의 경우 일반적인 신체활동이 아닌 인간의 감정과 감각, 사상(이혜연, 1995:6) 즉 인간의 내면을 표현하는 무용을 이용한 수업으로 인하여 내재되어 있던 감정, 느낌의 표출로 부정적인 심리를 해소하게 되고 특히 사회적으로 수요가 증가하고 있는 신체활동, 예술활동으로 운동성을 인정받은 발레는 다양한 음악사용과 인간의 모든 감정을 비롯하여 자연의 아름다움을 담고 있는 팔 동작의 사용으로 풍요로운 정서를 형성하는데 도움을 주기 때문에(정슬기, 2014:10) 그 효과가 컸다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 12주간 군인에게 발레수업을 진행하여, 우울지수가 감소된 것을 확인 할 수 있었다. 군인에게 발레수업 진행이 우울감소에 효과적인 이유는 군대는 특별한 목적을 수행하기 위해 인위적으로 만들어진 특수한 조직으로 다른 조직에 비해 강제로 행해야 하는 일들과 강제로 행하지

않아야 하는 일들이 많아 다소 딱딱한 분위기가 유지되고 유지되어야만 하는 집단이다. 자신의 감정과 생각을 억압받음으로 정신적인 스트레스가 많은 것이고 인간의 본능인 생각과 느낌 그리고 사상을 표현하는데 있어서 많은 불편을 겪을 것이다. 이러한 특수한 조직에 속해있는 혈기왕성한 군인들에게 단순한 신체의 움직임이 아닌 인간의 내면을 표현하는 무용의 일환인 발레수업이 군인들의 마음에 쌓였던 우울과 불안 등 부정적인 감정이 해소되는 카타르시스를 느끼게 해준 것으로 사료된다. 심리적 카타르시스를 느끼게 해주는 다양한 예술활동이 있지만 신체 건강한 성인 남성이라는 점을 고려한다면 인간의 내면을 자유롭게 표현함과 동시에 신체를 이용한 예술이 더욱더 효과적일 것이라 생각된다.

따라서 본 연구의 결과와 우울감소에 발레가 효과적이라는 선행연구를 통해 군인들의 안정적인 군 생활과 긍정적인 심리 유지를 위한 방안으로 군대 발레 수업 개설 및 활성화 방안 모색에 힘써야 할 것으로 사료된다. 더불어 군인이라는 특수한 대상을 위한 발레 수업으로 흥미를 유발시키며 어렵지 않게 따라 할 수 있는 동작 사용으로 차별화된 발레 프로그램 개발이 필요하다고 사료된다.

V. 결론

본 연구는 경기도 소재 부대의 군인 30명을 대상으로 12주간 발레수업을 진행하여 발레수업참여가 군인의 우울에 미치는 영향을 알아보고 무용교육의 효과를 규명하기 위해 진행되었다. 연구대상인 군인 30명 중 13명은 관심병사이며 나머지 17명은 일반병사이다.

본 연구의 결과도출을 위해 통계프로그램 SPSS 21을 사용하였으며, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 빈도분석, 대응표본 t검정을 실시하여 다음과 같은 결과를 도출 했다.

- 첫째, 관심병사와 일반병사 모두 우울의 하위요인 흥미상실·신체증상에서 통계적으로 유의한 감소를 보였다.
- 둘째, 관심병사와 일반병사 모두 우울의 하위요인 부정정서에서 통계적으로 유의한 감소를 보였다.

셋째, 관심병사와 일반병사 모두 우울의 하위요인 우울정서에서 통계적으로 유의한 감소를 보였다.

넷째, 관심병사와 일반병사 모두 우울전체에서 통계적으로 유의한 감소를 보였다.

결론적으로 12주간의 발레수업이 군인의 우울감소에 긍정적인 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다.

우울은 자신을 확대하는 행동을 비롯하여 자살시도까지 이어질 수 있는 위험성이 있기 때문에(양원영,2014:12) 모든 인간에게 중요하지만 특히나 억압된 환경과 강압적인 분위기에 속해있는 군인들에게는 더욱더 중요하며 군 생활 적응에 어려움을 겪는 관심병사에게는 매우 중요하다.

김성찬(2015:36)의 연구에서 군인들에게 군 생활에서 우울감을 느끼는 이유에 대해 질문 하였는데 응답을 살펴보면 대인관계의 어려움, 사회와 단절, 군 생활 적응의 어려움, 휴가 후 복귀, 가족에 대한 그리움, 많이 남은 복무기간 순으로 나타났다. 군인들이 우울감정을 해소하기 위한 방법으로 대화, 운동, 긍정적 생각, 그냥 참음, 해결방법 없음, 노래방 가기, 무언가에 몰입함, 수면, 흡연, 먹기 순으로 조사되었다.

발레와 같이 여러 사람들과 접촉을 통한 신체 활동을 하는 무용은 통합적 감각을 활용하기 때문에 많은 긍정적 가치를 내포하고 있으며(김나연,2013:8), 음악을 통해 흥미 유발과 자신의 신체를 이용해 표현하기 자신감을 되찾을 수 있으며 정신적으로 안정감을 주고 심리적으로 행복감을 느끼게 해주는 특징을 가지고 있다(김나연,3013:42). 이러한 발레의 특성을 이용하여 군인들이 우울감 해소를 위해 대화와 신체활동, 긍정적 생각을 한다고 응답한 내용을 토대로 흥미를 유발하고 군인의 눈높이에 맞는 발레프로그램 개발이 절실히 필요하며 군대에서 발레수업을 진행할 수 있는 방안 모색 또한 필요하다고 사료된다.

참고문헌

- 김나연(2013:8,42). "무용 활동이 중년여성의 스트레스 감소에 미치는 영향", 미간행, 석사학위 논문, 국민대학교 대학원
- 김보라, 조정호, 이지현(2013). "무용활동프로그램이 장애대학생의 우울증세에 미치는 영향", 한국무용과학회, **한국무용과학회지**, 30(2), 115-128.
- 김복락(1992:16). "무용학습이 성장기 아동의 사회적·정서적 발달에 미치는 영향", 미간행, 석사학위 논문, 한양대학교 대학원.

- 김성찬(2015:36), "군 생활 스트레스, 우울 및 자살생각에 대한 연구", 미간행, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원
- 김영태(2013.9.9.), 군인, 일반 성인 남성에게 비해 우울증 2.5배 높아, 노컷뉴스
- 김효영(2008), 군복무 스트레스에 따른 군생활 적응 : 자기효능감, 사회적지지, 스트레스 대처방식을 중심으로", 미간행, 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 백설하, 이희선(2010), "요가수련이 우울감에 미치는 영향", 한국유아체육학회, **한국유아체육학회지**, 11(2), 25-47.
- 변영신, 김영주(1998), "고령자의 생활체육참여와 자아존중감, 우울감, 고독감과 의 관계", 한국체육과학회, **한국체육과학회지**, 7(1), 159-165
- 양원영(2014:12), "군 관심사병의 정신건강 증진을 위한 집단미술치료 프로그램 개발 및 효과", 미간행, 박사학위 논문, 서울불교대학원대학교.
- 윤주리(2012), "집단음악치료가 관심병사의 군 생활 스트레스와 적응에 미치는 효과", 한국음악치료교육학회, **한국음악치료교육학술지**, 9(10), 55-71
- 이경희, 최성욱, 임화영(2013), "순수무용을 바탕으로 한 Will Dance 프로그램이 고령자의 우울에 미치는 효과", 한국무용기록학회, **한국무용기록학회지**, 28(0), 143-162
- 이영선(2014), "우울증과 자아정체감이 군인의 자살생각에 미치는 영향 : 군인 교육생 대상으로", 한남대학교 교육연구소, **교육연구**, 22, 57-80
- 이옥은(1999), "무용 학습이 여대생의 자아존중감 및 우울증에 미치는 영향", 한국스포츠사회학회, **한국스포츠사회학회지**, 11, 47-62
- 이윤경, 전태유, 박노현(2010), "노인 생활무용 참가에 따른 우울증 및 정서적 행복감에 미치는 영향", 한국무용과학회, **한국무용과학회지**, 22(0), 1-16
- 이혜연(1995:6), "무용전공여대생과 일반여대생간의 정신건강 상태 비교 연구", 미간행, 석사학위 논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 장주호, 김영숙(2003), "시니어 에어로빅스가 고령자의 우울 및 고독감에 미치는 영향", 한국여성체육학회, **한국여성체육학회지**, 17(1), 75-84.
- 정슬기(2014:10), "성인 남성의 발레 참가가 스트레스와 체성분 변화에 미치는 영향", 미간행, 석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 최권태, 김창근(2015), "부적응 병사들을 위한 스트레스 관리 프로그램의 효과", 한국군사회복지학회, **한국군사회복지학회지**, 8(1), 69-103
- 최보미(2013:83), "발레가 폐경기 여성의 신체적 자기지각과 우울감에 미치는 영향", 미간행, 석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원
- 최세일, 김완일(2013), "영화치료 프로그램이 군 복무 부적응 병사의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 영향", 대한군상담학회, **대한군상담학회지**, 2(1), 1-24
- 표명재, 이원재, 김진환(2014), "방과 후 체육 활동 참여가 우울증 위험군과 자살 생각 위험군에게 미치는 긍정적인 효과", 한국사회체육학회, **한국사회체육학회지**, 58(10), 55-64
- 하민정(2009:48), "시니어 세대를 위한 발레프로그램의 효과", 미간행, 석사학위논문, 세종대학교 대학원
- 한지영, 유현미(2008), "한국무용 참여와 여성 노인의 수면, 우울과의 관계", **이화체육논집**, 11, 39-48
- 허혜란(2012:53), "발레 수행이 임신부의 정신건강에 미치는 영향", 미간행, 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 현미숙(2013), "집단미술치료가 부적응 병사의 우울 및 불안감 감소와 적응력향상에 미치는 영향에 관한 사례연구", 한국심리치료학회, **한국심리치료학회지**, 9(3), 235-262.
- Warner, C.H., Warner, C.M., *Depression in entry-level military Personnel military medicine*, vol.172(8), 795-799.
Breibach, J.Pachal, J.,
Matuszak, T, Grieger, T.A.(2007).
- 박광범(2013.9.9.), 군인 10명 중 1명은 자살생각 우울장애 심각, 머니투데이
- 정혁수(2015.10.15), 우울증으로 인한 군 간부 자살, 순직으로 인정해야, 머니투데이