

여대생의 통합적 전인건강을 위한 기독교무용 수업의 효과에 관한 연구

이신영(숙명여자대학교 외래교수)

요 약

본 연구는 여대생의 기독교무용 수업 참여가 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)에 미치는 영향을 규명하여 여대생의 통합적 전인 건강을 위한 기독교무용 수업의 가치를 제시하고 여대생의 통합적 건강증진을 위한 교양수업 개발의 기초 자료를 제공하고자 한다.

이러한 목적달성을 위해 서울 소재 S여대의 교양 ‘취학과 무용’ 과목을 수강 신청한 여대생을 대상으로 편의표본 추출하였으며, 설문과 신체조성을 측정하였다. 모든 설문은 학생들 스스로 기입하는 자기평가기입법에 입각하여 학기초와 학기말에 진행이 되었으며, 전체 75명 중 설문 불성실한 응답자를 제외한 총 70명을 선정하였다.

기독교무용 수업은 이신영(2010)이 실시한 프로그램과 Smith-Autard(1994; 서예원, 1998 재인용)의 질층적 모형을 토대로 하였으며, 12주 동안(8주차 중간고사, 14주차 무용교내 발표, 15주차 기말고사는 제외) 주 2회(총 180분) 실시하였다. 자료처리는 SPSS 23.0 통계프로그램을 이용하여 모든 변인의 측정결과의 평균(M)과 표준편차(SD)를 산출하고 대상자의 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며 설문지의 타당성과 신뢰성을 검사하기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였다. 기독교무용 수업 실시 전과 후의 영적성숙과 신체적 자기개념 및 정신건강의 변화는 대응표본 t-test(paired t-test)로 분석하였고, 주요변인의 관계성을 Pearson의 상관관계로 확인하였으며, 이 때 모든 가설의 검정 수준은 $\alpha=.05$ 로 하였다.

첫째, 대상자의 특성 결과, 평균나이는 20.7세, 기독교는 51명(72.9%), 비기독교 19명(27.1%)이었으며 규칙적 운동 실천자는 20명(28.6%)이었다. 전공은 교육전공을 포함한 문과가 31명(44.3%), 이과는 12명(17.1%), 음대, 체육, 무용전공자는 27명(38.6%)이었다. 수업수강신청 동기에는 “배워보고 싶었던 취미가 교양과목으로 있어서”라는 응답이 31명(44.3%)으로 가장 많았으며, 다음 “무용 관련 수업이라서”응답이 15명(21.4%)으로 나타났다. 수업 중 인상적인 점에 대한 물음에 “무용발표(무용예배참여), 스트레칭 등 다양한 수업프로그램이 인상적이었다”고 한 응답이 24명(34.3%)로 가장 많았고 “취미댄스배우기 전의 말씀, 기도, 찬양으로 시작한 수업 구성이 좋았다”는 응답이 14명(20%), “서로를 돕는 따뜻한 분위기의 조별활동으로 교우(대인)관계가 좋아졌다”는 응답(10명, 14.3%) 순서로 나타났다. 수업 후의 소감 중 가장 많은 응답은 “신앙성숙”과 관련된 응답(21명, 30.1%)이었으며, “마음의 평안”에 관련된 것(10명, 14.3%), “취미댄스 배움(새로운 찬양방법을 배움)이 좋았다”, “민음이 다시 생겼다(신에 대한 생각이 긍정적이게 되었다)”, “수업시간이 더 길었으면 좋겠다”, “억압된 느낌없는 수업분위기, 교제를 통한 따뜻한 분위기가 좋았다”는 응답이 각 8명씩(11.4%) 있었다. 이외 “건강향상(신체적, 정신적)에 도움이 되었다”는 의견과 “신앙생활을 받

는하는 계기가 되었다”는 응답이 각 3명씩(4.3%) 있었다.

둘째, 수업 전, 후의 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)를 분석한 결과, 영적성숙 총평균점수($p<.001$)에서 유의한 증가가 나타났으며, 신체적 자기개념은 총PSDQ 평균점수($p<.01$)와 하위요인 중 외모($p<.001$), 건강($p<.05$), 지구력($p<.05$)에서 유의한 차이가 나타났다. 정신건강은 SCL 총평균점수($p<.001$)에서 유의한 감소가 나타났으며, 우울($p<.05$), 신체화($p<.01$), 공포불안($p<.05$), 적대감($p<.001$), 대인예민($p<.05$)의 모든 하위요인에서 유의한 감소가 나타났다.

셋째, 주요 변인 간의 상관관계 결과, 신체적 자기개념과 정신건강은 유의한 부적 상관이 나타났으나($p<.001$), 영적성숙은 신체적 자기개념 총점수와 정신건강과 상관관계가 나타나지 않았다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 기독교무용수업은 여대생의 신체적, 정신적, 영적 건강을 증진에 기여 할 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 기독교무용 수업은 기독교인 뿐만 아니라 비기독교 학생들에게도 거부감없이 하나님을 알 수 있게 하고 궁극적으로 학원복음화의 기초를 제공할 수 있으리라 사료되며, 여대생의 영적성숙 및 통합적 건강증진을 위한 다양한 수업의 개발과 더불어 기독교무용 수업의 보급과 활성이 이루어지길 기대한다.

주제어 : 기독교무용수업, 여대생, 신체적 자기개념, 영적성숙, 정신건강, 통합적 전인건강

1. 연구의 필요성 및 목적

초기 성인기에 해당하는 대학생은 수동적이고 의존적인 생활방식에서 벗어나 자율적이고 독립적인 생활방식으로의 전환이 이루어지며 부모에게서 경제적, 정서적으로 독립해 성인으로서 삶을 준비하는 과도기로서(정민승, 임진영, 이지혜, 2017: 229) 자아정체감의 확립, 성 역할, 직업 선택 등 다양한 발달과업을 수행해야 하는 특수성을 지닌다(이옥형, 2002: 390). 또한 성인전기는 신체적 발달상태가 가장 양호한 시기로 신체적 결정기이며, 외모에 대한 관심도 가장 큰 시기이다(정민승 등, 2017: 262). 이 때의 생활방식이 중년기나 노년기의 건강상태를 결정하므로 이시기 좋은 생활습관을 형성하는 일은 성인후기의 건강유지에 필수적이다(송명자, 2013: 362). 그러나 대학진학 후 갑작스럽게 늘어난 여가시간이 규칙적인 운동이나 바람직한 생활습관의 활용이 아닌 오락적이고 수동적인 형태를 취하고 있으며 음주, 흡연 등 소비적 형태로 변질되고 있는 경향을 보이는 것으로 알려져 있고(박재암, 조민행, 2011: 18) 이 시기 의존과 독립의 균형, 자율성과 선택에 따른 책임, 진로와 미래에 대한 모호함, 성공에 대한 압박감 등 다양한 발달과업으로 인해 대학생들은 복잡한 심리사회적 부담에 직면하게 되고 심각한 정신건강의 문제를 초래할 수 있다(김정진, 2009: 414; 정숙희, 2013: 109). 특히 국민생활체육참여 실태조사에 의하면 20대 여성의 신체활동 실천률은 32.7%에 그쳐 50%인 남성에 비해 신체활동률이 저조하였으며(문화체육관광부, 2017), 동일수준에서 여대생이 취업스트레스, 우울 등 심리적, 정신적 스트레스를 더 느끼는 것으로 보고되고 있어(전혜옥, 2014: 316) 여대생의 신체적, 정신적, 사회적 건강에 대한 통합적이고 균형 잡힌 전인건강의 증진이

필요한 실정이다.

인간의 건강과 관련하여 1982년 인도 뉴델리에서 열린 세계기독교의학협의회에서는 건강의 개념을 “신체적, 정신적, 영적 그리고 사회적으로 안정한 상태”라고 기존의 개념에 영성을 추가하였고, 1998년 5월 WHO 집행 이사회에서도 1948년 내리진 건강의 정의 안에 영적 개념과 역동성의 개념을 포함시키자는 결의가 있었던 이후로 현재 미국 전역의 만 이상의 의과대학에서 환자의 신앙체계, 즉 영성과 신앙에 따른 자기치료요법 등 영성교육을 필수과목으로 선정하고 있으며(남병근, 2002: 16), 2000년대 이후 웰빙(Well-being), 웰니스(Wellness)의 개념 정착과 영적건강의 중요성은 더욱 강조되고 있다. 또한 전인 건강을 위한 방법에 식생활습관의 고려 뿐만 아니라 강한 종교심, 종교활동이 신체적, 정신적 건강을 향상시킨다는 연구결과와 주장들도 꾸준히 보고되고 있어(김종성, 2009; 남병근, 2002; 이신영, 2010; 황수관, 2006; Koenig et al., 2001) 성인초기 여대생의 건강을 위해서도 영적 건강을 포함한 연구가 필요할 것으로 사료된다.

한편, 대학 교양교육의 목적은 인간으로서의 생활을 영위하는데 필요한 기본적 능력인 지적, 정의적, 신체적 조건을 갖추도록 도와주는 것으로(김재필, 문한식, 2008: 7) 대학생들에게 건강지식과 생활습관을 습득하여 통합적인 건강을 증진시키고 졸업 후에도 바람직한 여가활용으로 이어질 수 있다는 점에서 교양무용의 가치가 있다. 대학 내 영적 성숙을 위한 프로그램의 개발에 대한 필요성은 많은 연구에 의해 제안되어 왔으며(정숙희, 2013: 107; 최순옥, 김숙남, 2011: 190-199) 하루 일과의 대부분을 학교에서 보내는 여대생의 신체적, 정신적, 영적 건강 증진을 위해 대학의 교육과정에 있어 통합적 전인건강을 증진시킬 수 있는 교양교과목의 개발이 필요하다고 판단되어지나 영적건강을 포함한 수업은 거의 이루어지지 않고 있다.

기독교무용은 몸을 수단으로 하는 무용을 통해 온 몸으로 드리는 예배임과 동시에 대중적인 춤의 형태적 성격은 그대로 살리면서 그 안에 기독교적인 세계관과 신앙이 내포되어 있는 춤이다(이청무, 이신영, 2011). 축적된 선행연구결과들을 통해 전인건강을 위한 통합적 교육수단으로 적용 가능함을 확인한바(구수연, 2008; 이신영, 2010; 이청무, 이신영, 2011; 이해미, 2011; 조규청, 2007; 함성애, 2005) 교양수업을 통한 기독교무용의 체험은 자연스럽게 수업에서 하나님과의 관계형성을 통해 영적성숙을 도모할 수 있으며 대학생활에서 경험할 수 있는 다양한 스트레스 상황과 정신적 문제들을 극복, 순화시켜 줄 수 역할을 할 수 있을 것으로 사료된다.

이에 본 연구는 여대생의 기독교무용 수업 참여가 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)에 미치는 영향을 규명하여 여대생의 통합적 전인 건강을 위한 기독교무용 수업의 가치를 제시하고 여대생의 통합적 건강증진을 위한 교양수업 개발의 기초 자료를 제공하고자 한다.

2 연구의 내용

본 연구의 구체적 내용은 다음과 같다.

내용 1. 기독교무용 수업 참여자의 수업 동기, 수업 중 인상, 수업참여 후 소감은 어떠한가?

내용 2. 기독교무용 수업 참여는 여대생의 영적 성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)에 영향을 미칠 것인가?

내용 3. 기독교무용 수업 참여 여대생의 영적성숙, 신체적 자기개념, 정신건강은 상관관계가 있을 것인가?

II. 연구방법

1. 연구대상

연구의 대상은 서울 소재 S여대의 교양 ‘워십과 무용’ 과목을 수강한 여대생을 대상으로 편의표본추출(convenience sampling)하였으며, 설문과 신체조성 측정을 실시하였다. 모든 설문은 학생들 스스로 기입하는 자기평가기입법에 입각하여 학기초와 학기말에 진행이 되었으며, 본 연구는 종교적 성향이 있는 수업과의 비교할 대조군 모집에 현실적인 어려움이 있어 ‘Within-Subjects Designs’으로 실시하였다(김재구, 2013). 전체 75명 중 설문 불성실한 응답자를 제외한 총 70명을 선정하였다. 대상자의 평균연령은 20.70±1.58세, 신장 163.30±4.86 cm, 체중 53.81±5.55 kg 체질량지수 20.18±1.84 kg/m²이었으며 대상자의 일반적 특성은 <표1>과 같다.

항목	세부항목	빈도	%
학년	1학년	23	32.9
	2학년	17	24.3
	3학년	11	15.7
	4학년	19	27.1
전공	문과	31	44.3
	이과	12	17.1
	예체능	27	38.6
종교	기독교	51	72.9
	비기독교	19	27.1
규칙적 운동여부	유	20	28.6
	무	50	71.4

학년은 1학년이 23(32.9%)로 가장 많았고, 전공은 교육을 포함하여 어문학, 문헌정보 등의 문과계열이 31명(44.3%), 수학, 화학, 생명과학 등의 이과계열이 12명(17.1%), 음악, 체육 무용전공의 예체능계열이 27명(38.6%) 수강하였으며, 주 1회 이상의 규칙적 운동을

실시하고 있는 여학생은 20명(28.6%)에 불과하였다. 기독교인의 분포는 과목의 특수성을 반영하듯이 기독교인과 비기독교인이 7:3의 비율을 나타냈다. 그러나 기독교 무용 수업이 종교성이 드러나는 수업임에도 불구하고 수강자 중 비기독교인이 19명으로 27.1%를 보였다는 것은 문화, 예술적 시각에서 비기독교인들도 접근이 용이하여 하나님을 만날 수 있는 도구로 쓰임이 가능한 과목임을 나타내는 것으로 판단된다(이청무, 이신영, 2011).

2. 연구 절차

본 연구는 일개 대학의 '위십과 무용' 교양 수업에 참여한 대상자의 영적성숙, 신체적 자기개념, 정신건강 등 통합적 전인건강에 미치는 영향을 탐색하기 위해 혼합설계(mixed method)하였으며, 본 연구의 절차는 1단계에서 4단계로 구분하였고 구체적 절차는 다음 그림과 같다.

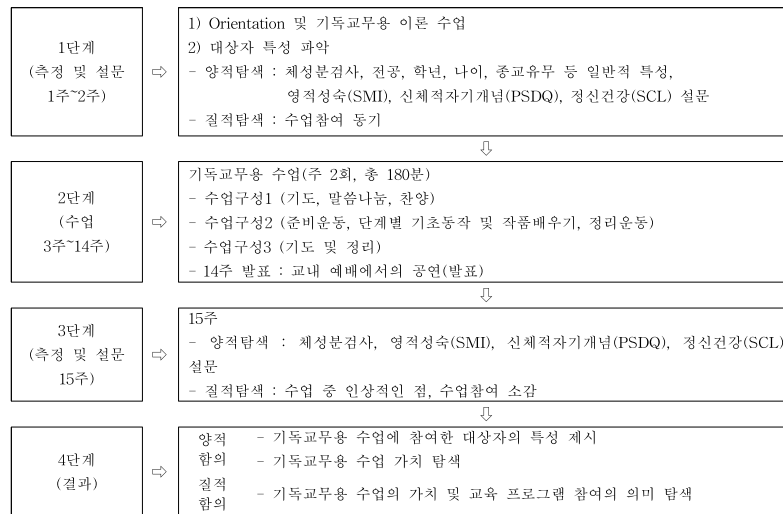


그림 1. 연구의 절차

3. 기독교무용 수업 프로그램

기독교무용 수업은 이신영(2010)이 실시한 프로그램과 Smith-Autard(1994; 서예원,

1998 재인용)의 절충적 모형을 토대로 하였으며, 12주 동안(8주차 중간고사, 14주차 무용 교내 발표, 15주차 기말고사는 제외) 주 2회(총 180분) 실시하였다. 준비운동과 정리운동은 신체 각 부분의 관절가동 범위를 넓힐 수 있는 동작들로 구성된 스트레칭을 실시하였고, 본운동(main exercise)은 여대생의 흥미, 활동능력 등을 고려하여 한국무용동작을 바탕으로 안무한 2개의 작품을 교육하였으며 음악은 기독교음악(Contemporary Christian Music: CCM)과 클래식을 사용하였다. 기독교무용 수업의 구체적 구성 및 내용은 <표 3>과 같다. 1주(1, 2회기)에는 오리엔테이션과 설문지 및 측정을 실시하였으며, 2주(3, 4회기)에는 종교무용 및 기독교무용 이론 및 감상 수업을 통해 문화적, 인지적 학습을 도모하는 내용으로 구성하였고, 3주~13주까지는 이동동작, 비이동동작, 회전동작 등 작품과 관련된 무용 기초 동작 연습과 기독교무용 작품 배우기 및 창작을 통한 직접적인 신체적 학습의 경험을 위한 내용이었다. 14주에는 수업시간에 배우고 창작한 작품을 교내 예배에서 공연(발표)하였으며 15주에는 기말고사 후 측정과 설문지를 작성하였다. 기독교무용이란 몸을 수단으로 하는 무용을 통해 하나님께 찬양과 예배를 드리는 것을 의미하며 본 연구에서의 기독교 무용의 구성은 영성을 위한 정적내용(성경말씀, 기도와 찬양)과 동적 내용(행위적 기도로서의 무용)을 포함하였다(이신영, 2010: 26-30). 본 연구에서 실시한 전체적인 프로그램과 주별 강의 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 기독교무용 프로그램

주/회	수업 구성1 (15')	수업구성2(70')			수업 구성3 (5')	강의 목표 및 내용
		준비운동 (15')	본운동 (40')	정리운동 (15')		
1		오리엔테이션, 조편성, 사진 측정 및 설문지				라포형성, 학습자 파악 및 측정
2		기독교무용 이론 강의				기독교무용의 개념, 세계종교무용의 이해, 한국기독교무용의 이해 및 감상, 조별활동
3~5 /2	기도, 찬양 말씀 나눔	준비운동, 스트레칭	기초동작 I, 작품연습 -개인별, 조별활동 (무용작품배우기1)	정리운동, 스트레칭	기도	-타인과의 관계인식, 사회성 (시편153편, 시편87:7, 대15:29, 출15:20-21) -감사의 이해 (빌4:6-7, 마7:25, 살전5:16-18), -감정, 정서표현 (개인별 동작 창작 표현)
6~7 /2			기초동작 II, 작품연습 -개인별, 조별활동 (무용작품배우기2)			-신체인식 및 이완, 사랑에 대한 이해(고전13장) 성령의 9가지 열매(갈5:22-23)
8		중간고사				
9~13 /2	기도, 찬양 말씀 나눔	준비운동, 스트레칭	기초동작 III -개인별, 조별활동 작품연습(1+2)	정리운동, 스트레칭	기도	-감정표현, 사랑실천 (눅10:27, 요3:16, 요13:34) -용서(눅17:3-4, 마6:14) -회개(눅5:32, 행2:38) -나는 귀한 존재 (신명기28장, 시편1:1 열1:4-5, 롬9:11) -협력, 관계성(롬8:28)
14		공연연습 및 무용 작품 발표				
15		기말고사, 사후 측정 및 설문지				

4. 측정항목 및 설문지

설문지의 구성은 대상자 특성에 5문항(학년, 연령, 전공, 종교 유무, 규칙적 운동 여부), 영적성숙도 30문항, 신체적 자기개념 40문항, 정신건강 46문항, 개방형설문(이 수업에 참여하게 된 동기는 무엇입니까? 무용수업 중 인상적인 점(아쉬운 점)은 무엇입니까? 무용수업참여 후의 느낀점은 무엇입니까?) 3문항으로 총 124문항이었다. 신체적 자기개념과 정신건강의 타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석을 실시한 결과 .50미만의 낮은 부하량을 나타내는 문항과 지나친 다중공선성(multicollinearity)이 발견된 문항은 분석에서 제외시켰으며 신체적 자기개념과 정신건강의 탐색적 요인분석과 신뢰도는 <표 3>과 같다.

1) 신체조성

신체조성은 생체전기저항 분석법(Inbody720, Korea)을 이용하여 체중(kg), 체질량지수

(BMI, kg/m²) 등을 측정하였다.

2) 영적성숙(spiritual maturity index : SMI)

영적성숙척도(SMI)는 개인의 주관적인 영적 건강도를 측정하기 위한 도구로써 Ellison에 의해 1983년에 개발되었고 총 30개의 문항으로 구성되어 있으며 Likert 6점 척도(1: 매우 그렇지 않다~6:매우 그렇다)에 응답하도록 하는 자기보고식 척도로써 하나님에 대한 믿음과 태도, 자신의 신앙에 대한 통찰력, 신앙이 삶에 주는 의미를 측정한다. 점수가 높을수록 신앙적으로 성숙한 사람이다. Ellison(1983)은 개발했을 당시 단일 요인을 가지는 것으로 보고한바 있으므로 본 연구에서는 각 문항의 평균점수로 영적성숙의 변화를 측정하였다. 정숙희(2013)의 연구에서 영적성숙척도에 대한 Cronbach'a 값은 .90이었고 본연구의 Cronbach'a 값은 .979로 높은 신뢰도를 보였다.

3) 신체적 자기개념(physical self-description questionnaire : PSDQ)

PSDQ는 학문적, 사회적, 감정적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념을 구성하는 요소로써 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적 자기개념에서 가장 중요한 역할을 의미한다(문한식, 2008). 신체적 자기개념은 Marsh 등이 1994년도에 개발하였으며, 본 연구에서는 김병준(2001) 한국판으로 구성타당도를 확인한 PSDQ를 사용하였다. 이 설문지는 Likert 6점 척도로 되어 있으며(1:매우 그렇지 않다~6:매우 그렇다) 10개 요인(외모, 지구력, 유연성, 건강, 신체활동, 체지방, 스포츠유능감, 근력, 자기존중감, 신체전반)의 40문항으로 구성되어 있다.

본 연구에서는 하위요인 중 '신체전반'에 대한 문항은 다중공선성이 발견되는 변인으로 삭제하여 총 9개 요인으로 구분하였다. 고유치는 9.556~.982로 나타났고 분산은 26.543~2.729%로 분포하였으며 총 누적분산은 82.101%로 나타났다. 이때 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin Measure)값은 .725, Bartlett의 구형성검정치는 $\chi^2=2363.419(df=630)$, $p<.001$ 의 값을 보여 요인분석에 적합성을 확인하였다. PSDQ에 대한 Cronbach'a 값은 .870이었다.

표 3. 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SLC)의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

PS DQ	유연성	지구력	외모	신체활동	스포츠유능감	건강	체지방	근력	자기존중감	SCL	우울	신체화	공포불안	적대감	대인예민
7	.876									40	.836				
37	.859									12	.778				
17	.821									41	.770				
27	.810									13	.732				
18		.863								14	.619				
38		.860								8	.546				
8		.848								27		.834			
28		.819								29		.720			

13		.930								28	.596				
23		.891								30	.593				
33		.884								17	.529				
3		.883								36	.890				
5			.914							37	.808				
25			.872							6	.738				
15			.818							4	.814				
35			.745							3	.804				
21				.852						5	.716				
1				.818						39	.768				
31				.798						38	.760				
11				.698						43	.578				
4					.840										
34					.834										
24					.831										
14					.822										
2						.852									
22						.839									
32						.809									
12						.778									
9							.827								
39							.749								
19							.728								
29							.581								
26								.851							
6								.825							
36								.765							
16								.676							
고유치	9.556	4.767	4.001	3.418	1.986	1.933	1.670	1.244	0.982	고유치	8.803	1.817	1.566	1.309	1.114
분산	26.543	13.241	11.114	9.494	5.517	5.369	4.638	3.456	2.729	분산	44.015	9.087	7.831	6.546	5.572
누적	26.543	39.785	50.888	60.382	65.909	71.278	75.916	79.372	82.101	누적	44.015	53.102	60.932	67.478	73.050
Cronbach'a	.952	.900	.932	.884	.932	.816	.948	.922	.869	Cronbach'a	.902	.882	.847	.833	.719
					.870								.930		

4) 정신건강(Symptom Check List : SCL)

정신건강은 정신질환의 유무를 지칭하기 위한 정신병리적인 개념에서 출발하였으나 현재는 정상적인 개인의 정신상태를 나타내기 위해 다각적 측면에서 보편적인 용어로 그 개념을 정의하고 있다. Derogatis, Rickels와 Rock이 1976년에 개발한 SCL-90문항을 김광일 등(1978)이 한국실정에 맞게 번역하였으며 이를 송상(1999)이 요인분석하여 46문항으로 줄여 사용한 설문지를 이용하였다. 신체화, 대인예민성, 우울성, 적대감, 편집증, 강박증, 불안, 공포불안, 정신증 9개의 하위요인으로 구성되어 있으나 하위요인 중 다중공선성이 발견된 문항은 삭제하고 '우울성, 신체화, 공포불안, 적대감, 대인예민성' 총 5가지 요인으로 구분되었다. 점수가 높을수록 정신건강이 안좋은 상태를 나타낸다. 김금미(2011)의 Cronbach'a 값은 .975이었고 본 연구에서는 .930으로 높은 신뢰도를 보였다. 고유치는 9.556~.982로 나타났고 분산은 26.543~2.729%로 분포하였으며 총 누적분산은 82.101%로 나타났다. 이때 KMO값은 .725, Bartlett의 구형성검정치는 $\chi^2=2363.419(df=630)$, $p<.001$ 의 값을 보여 요인분석의 적합성을 확인하였다.

5. 자료처리방법

자료처리는 SPSS 23.0 통계프로그램을 이용하여 모든 변인의 측정결과와 평균(M)과 표준편차(SD)를 산출하고 대상자의 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며 설문지의 타당성과 신뢰성을 검사하기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였다. 본 연구에 사용된 개방형 설문지 3문항은 컴퓨터 코딩작업을 통해 응답한 그대로 전사한 후 모든 자료를 출력하여 내용을 반복하여 정독하면서 자료의 내용을 잘 요약할 수 있는 주제키워드를 각 자료의 해석 난에 기입하는 방식으로 하였다. 주제 키워드별 가장 부합하다고 생각되는 주제들을 선정한 후 분류하여 코드화한 후 빈도분석하였다.

기독교무용 수업 실시 전과 후의 영적성숙과 신체적 자기개념 및 정신건강의 변화는 대응표본 t-test(paired t-test)로 분석하였고, 주요변인의 관계성을 Pearson의 상관관계로 확인하였으며, 이 때 모든 가설의 검정 수준은 $\alpha=.05$ 로 하였다.

III. 연구결과 및 논의

1. 기독교무용 수업 참여자의 수업동기, 수업 중 인상, 수업 후 참여 소감

개방형 문항인 수업 참여동기와 수업 중 인상(아쉬운 점), 수업 참여 후 소감에 대한 응답에 대한 주제 키워드별 내용분류의 결과는 <표 4>와 같다. 수강신청 동기에는 “배워보고 싶었던 워십댄스가 교양과목으로 있어서(워십댄스에 관심이 있어서)”라는 응답이 31명(44.3%)으로 가장 많았으며, 다음 “무용관련 수업이라서”응답이 15명(21.4%)으로 나타나 여대생들이 워십댄스, 무용에 대한 관심도가 높다는 걸 알 수 있었다.

수업 중 인상적인 점에 대한 물음에 “무용발표(무용에배참여), 스트레칭 등 다양한 수업프로그램이 인상적이었다”고 한 응답이 24명(34.3%)로 가장 많았고 “워십댄스배우기 전의 말씀, 기도, 찬양으로 시작한 수업 구성이 좋았다”는 응답이 14명(20%) 있었다. “서로를 돕는 따뜻한 분위기의 조별활동으로 교수(대인)관계가 좋아졌다”는 응답이 그 다음 10명(14.3%)있었으며, “경건하게 워십(몸찬양)을 배우고 무용에배 드린 것”이라는 응답이 9명(12.9%)있었다. 또한 “벌어졌던 교회에 다시 가고싶다는 마음이 들었다”는 응답도 2명(2.9%) 있었다. 수업 중 아쉬운 점은 “수업시간이 더 길었으면 좋겠다(시간이 짧다)”는 의견이 7명(10%) 있었으며, “무용동작을 따라하기 어려웠다”는 응답도 1명(1.4%) 있었다.

본 연구의 수업의 인상적 혹은 아쉬운점에 대한 개방형설문의 결과, 가장 많은 응답은 다양한 수업프로그램(24명, 34.3%)과 말씀, 기도, 찬양으로 시작한 수업 구성(14명, 20%)이었다. 이는 본 연구에서의 기독교 무용의 구성이 다양한 경험을 유도하였기에 나온 응

담 결과로 여겨지며, 이것은 기독교무용 수업이 일반 이론과목이나 실기과목과 크게 구별되는 점으로써 수업의 가치가 여기에 있다고 할 수 있다. 본 연구의 기독교무용 수업은 영성을 위한 정적내용(성경말씀, 기도와 찬양)과 동적 내용(행위적 기도로서의 무용)으로 구성되었으며, 그 안에 성경적 전인건강의 핵심인 하나님과의 관계회복, 영성을 위한 훈련(성경말씀, 묵상, 기도, 찬양)을 주수별 골고루 포함시켰고 개인별 동작 창작, 그룹활동과 더불어 14주차 교내 예배에서 무용예배참가 및 발표 등의 다양한 프로그램들을 통해 학습자의 신체적, 정신적, 사회적, 인지적, 영적 참여를 유도하였다.

한편 수업 후의 소감에 대한 개방형 문항의 결과, 신앙성숙과 관련된 응답(21명, 30.1%)이 가장 많았으며, “신앙에 대해 더 깊이 생각하게 되었으며, 개인적으로 드리는 기도와 말씀 묵상시간이 늘었다. 하나님의 만지심을 느꼈다, 하나님을 생각하는 시간이 많아졌다” 등의 세부적 내용이 있었다. 그 다음 많은 응답은 평안에 관련된 것(10명, 14.3%)으로 세부적으로 “마음이 평안(따뜻)해졌다. 긍정적 마인드가 되었다”고 하였다. 또한 “워십댄스 배움(새로운 찬양방법을 배움)이 좋았다”, “ 믿음이 다시 생겼다(신에 대한 생각이 긍정적이게 되었다)”, “수업시간이 더 길었으면 좋겠다”, “억압된 느낌없는 수업분위기, 교제를 통한 따뜻한 분위기가 좋았다”는 응답이 각 8명씩(11.4%) 있었다. 이외 “건강향상(신체적, 정신적)에 도움이 되었다”는 의견과 “신앙생활을 반성하는 계기가 되었다”는 응답이 각 3명씩(4.3%) 있었다.

에릭슨은 종교가 자아발달과정에서 각 단계에서 만나게되는 발달과제를 성취하는데 긍정적이고 적극적인 역할을 해주며 정체감 형성 요인으로 종교를 강조하고 있다. 진정한 종교적 경험을 통하여 인간은 자신의 ‘자기’를 만나고 그 의미를 이해하게 되며, 그러한 경험은 분열된 인간의 마음을 온전하게 치유하고 정신의 전일성을 유지하도록 돕는다. 자기실현의 과정자체가 종교적 과정이며, 성숙을 향한 인생여정에서 종교는 필수적인 요인으로 작용하게 된다(사미자, 2004: 105). 성인전기는 독립의 갈망과 불안이 교차하는 양가감정을 느끼는 시기로서, 기존 관습에 대해 의문을 제기하는 등 도덕적 자의식의 발달로 스스로 양심에 따라 옳고 그름을 판단하는 높은 단계의 도덕성까지 이르기도 하며(정민승 등, 2017: 262) 자율적이고 독립적인 생활방식으로서의 전환이 이루어져 종교를 저버리거나 형식적 신앙을 갖는 경우가 많다. 이러한 시기에 형식적 신앙보다 신앙생활을 통해 삶의 의미를 찾으려 하는 일에 주력하는 것이 필요하며(김충렬, 2008: 91), 많은 시간을 보내는 학교에서의 역할이 더욱 중요하고 할 수 있다. 수업 소감을 통해 기독교무용 수업은 신앙성숙, 마음의 평안, 회심의 계기가 될 수 있다는 것을 확인하였다.

표 4. 수업 참여자의 수업동기, 수업 중 인상, 수업 후 참여 소감 (n=70)

항목	세부항목	빈도	%
수강동기	워십댄스에 관심	31	44.3
	무용관련 수업이어서	15	21.4
	건강에 도움이 될 것 같아서	4	5.7
	무용찬양(예배)을 어떻게 하는지 관심	4	5.7
	타인의 추천으로	7	10
	교과목이 특이해서	4	5.7
	교제 목적	1	1.4
	종교를 갖고싶어서	1	1.4
	교양핵심영역이어서	3	4.3
	수업프로그램	24	34.3
수업 중 인상적인 점 (or 아쉬운 점)	조별활동	10	14.3
	수업구성	14	20
	워십댄스(목찬양)배움	9	12.9
	수업시간	7	10
	동작	1	1.4
	신앙실고취	2	2.9
	분위기	3	4.3
수업 후 소감	신앙성숙	21	30.1
	워십댄스(목찬양) 배움	8	11.4
	평안(긍정적 마인드)	10	14.3
	믿음 생김	8	11.4
	수업시간	8	11.4
	건강향상	3	4.3
	신앙생활반성	3	4.3
	분위기	8	11.4
없음	1	1.4	

2. 기독교무용 수업 참여자의 영적성숙(SMI), 신체적자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)의 변화

기독교무용 수업 참여자의 영적성숙(SMI), 신체적자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)의 변화에 대한 결과는 <표 5>와 같다.

수업 전, 후의 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)를 분석한 결과, 영적성숙 총평균점수(p<.001)에서 유의한 증가가 나타났으며, 신체적 자기개념은 총

표 5. 영적성숙(SMI), 신체적자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)의 변화

항목	하위항목	전체 (n=70)		t	p
		사전 (M±SD)	사후 (M±SD)		
영적성숙(SMI)		3.84±1.17	4.19±0.90	-4.606	.000***
신체적 자기개념 (PSDQ)	스포츠유능감	4.00±1.22	4.11±1.23	-1.551	.125
	체지방	3.86±1.18	4.02±1.32	-1.583	.118
	외모	3.80±0.79	4.14±0.85	-4.032	.000***
	건강	4.30±1.17	4.52±1.07	-2.197	.031*
	신체활동	2.77±1.37	2.66±1.30	0.943	.349
	자기존중감	5.40±0.66	5.51±0.67	-1.472	.146

	유연성	3.75±1.24	3.84±1.35	-1.433	.156
	지구력	3.30±1.24	3.52±1.31	-2.133	.037*
	근력	3.88±1.04	4.00±1.17	-1.439	.155
	total PSDQ	3.89±0.53	4.03±0.56	-2.868	.005**
정신건강(SCL)	우울	2.32±0.78	2.14±0.82	2.224	.029*
	신체화	2.19±0.73	2.00±0.67	2.984	.004**
	공포불안	1.79±0.71	1.60±0.74	2.377	.020*
	적대감	2.28±0.71	1.97±0.72	3.904	.000***
	대인예민	1.65±0.54	1.49±0.58	2.289	.025*
	total SCL	2.10±0.57	1.90±0.61	3.717	.000***

Values are Mean±SD, *p<.05, **p<.01, ***p<.001,

PSDQ 평균점수(p<.01)와 하위요인 중 외모(p<.001), 건강(p<.05), 지구력(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다. 정신건강은 SCL 총평균점수(p<.001)에서 유의한 감소가 나타났으며, 우울(p<.05), 신체화(p<.01), 공포불안(p<.05), 적대감(p<.001), 대인예민(p<.05)의 모든 하위요인에서 유의한 감소가 나타났다.

인간의 전인건강과 관련하여 종교성 혹은 영적 차원의 중요성은 꾸준히 강조되어 왔으며, 전인 건강의 핵심은 영성이다(Clinebell, 1995: 21). 성경적 전인건강은 성경적 세계관, 인간관을 전제로 하여 신체적, 정신적, 영적, 관계적 성장이 균형과 조화를 이루어서 총체적으로 인간을 치유하고 건강을 유지·증진하는 개념이다(이신영, 2010: 16). 본 연구의 결과 영적성숙도의 수업 후에 유의한 향상을 나타냈는데, 이는 기독교무용 프로그램을 성인여성에게 12주간 적용한 이신영(2010)의 결과와 동일한 결과이다.

신체적 자기개념이란 자신 신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적 매력 등을 나타내는 것을 의미하며 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 감정적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념을 구성하는 요소로 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적인 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다고 하였다(김병준, 2001). 본 연구의 결과 신체적 자기개념에서는 PSDQ 총평균점수와 하위요인에서 외모, 지구력, 건강에서 의미있는 결과가 나타나 기독교무용 수업의 신체적 자기개념에 긍정적 영향력을 확인하였다. 특히, 외모는 남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도를 의미하며(김병준, 2001: 73) 신체적 자각과 외모에 민감성을 보이는 여대생들에게 중요한 요인이 된다. 여대생들을 대상으로 15주 댄스스포츠를 실시한 육영숙(2003)의 연구에서는 외모 수치에 유의한 차이가 없었다고 하여 본 연구결과와 동일하지 않은 결과를 보여주었으나 본 연구의 외모에 대한 의미 있는 결과는 기독교무용 수업 구성 전체에 걸친 말씀, 찬양을 통한 다양한 사랑 관련 메시지와 자기의 신체인식 등이 외모에 민감한 여대생에게 있는 하나님의 형상으로 지음받은 있는 그대로의 자신을 사랑하며, 올바른 신체상 형성에 긍정적 영향을 끼친 결과라 사료된다.

우리나라 대학생이 경험하는 우울증상이 중고등학생보다 훨씬 높아서 대학생이 더 심각한 정서적 부적응 상태에 있다고 보고됨에 따라(이은희, 2004: 25) 대학생들의 정신건강 상태에 관심이 요구되고 있다. 본 연구결과 정신건강 모든 하위영역에 긍정적 결과가

나타나 규칙적 운동참여가 정신건강에 긍정적 효과가 있음을 보고한 선행연구들(김재구, 2013; 남경완 등, 2008; 문한식, 2008; 박용범, 한시완, 2011; 이한숙, 윤영선, 2009; 오경희, 2009)과 같은 결과이며, 정신건강에 효과적인 수업임을 확인하였다.

3. 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)의 관계

기독교무용 수업 후 영적성숙 (SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)의 관계는 <표 6>과 같다.

표 6. 영적성숙, 신체적 자기개념, 정신건강과의 상관관계

	영적성숙	신체적 자기개념	정신건강
영적성숙	1	-.018	-.013
신체적 자기개념		1	-0.428***
정신건강			1

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

신체적 자기개념과 정신건강은 유의한 부적 상관관계가 나타났으나(p<.001), 영적성숙은 신체적 자기개념 총점수와 정신건강과 상관관계가 나타나지 않았다. 정신건강은 점수가 높을수록 정신건강이 나쁨을 의미하는데 신체적 자기개념과의 부적상관은 신체적 자기개념이 높을수록 정신건강이 좋았다는 의미이며 이것은 선행연구들(문한식, 2008; 이한숙, 윤영선, 2009)과 일치하는 결과로써 이를 통해 기독교무용 수업 참여는 여대생들에게 신체활동에 대한 긍정적 태도뿐만 아니라 바람직한 정신건강 형성을 위한 한 방법으로 적용될 수 있는 가치가 있다는 것을 확인하였다. 또한 Ellison(1983)은 영적안녕과 인간의 사회적, 심리적 요인들과 관계가 있다고 했으며 이화인(2002)도 영적안녕과 정신건강과의 정적 상관성을 보고하고 있으나 본 연구에서는 영적성숙과 다른 변인과의 상관관계는 나타나지 않았다. 이는 사전에 비교적 높은 영적성숙, 신체적 자기개념과 낮은 정신건강 평균점수를 보인 것과 예체능(체육, 무용)전공자 비율이 상대적으로 많았던 대상자 특성이 일부 영향을 끼쳐 사후 유의한 수준에서 영적성숙도와 다른 변인들간의 관계성이 나타나지 않은 것으로 유추된다. 체육전공 유무에 따라 대학생의 정신건강과 자기개념이 차이가 있다고 하였으므로(남경완 등, 2008) 대상자의 특성에 따른 추가적 연구가 필요한 부분이다.

IV 결론

본 연구는 여대생의 기독교무용 수업 참여가 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ),

정신건강(SCL)에 미치는 영향을 규명하여 여대생의 통합적 전인 건강을 위한 기독교무용 수업의 가치를 제시하고자 실시하였으며, 그 결론은 다음과 같다.

첫째, 수업수강신청 동기에는 “배워보고싶었던 워십댄스가 교양과목으로 있어서”라는 응답이 31명(44.3%)으로 가장 많았으며, 다음 “무용관련 수업이라서”응답이 15명(21.4%)으로 나타났다. 수업 중 인상적인 점에 대한 물음에 “무용발표(무용에배참여), 스트레칭 등 다양한 수업프로그램이 인상적이었다”고 한 응답이 24명(34.3%)로 가장 많았고 “워십댄스배우기 전의 말씀, 기도, 찬양으로 시작한 수업 구성이 좋았다”는 응답이 14명(20%), “서로를 돕는 따뜻한 분위기의 조별활동으로 교우(대인)관계가 좋아졌다”는 응답(10명, 14.3%) 순서로 나타났다. 수업 후의 소감 중 가장 많은 응답은 신앙성숙과 관련된 응답(21명, 30.1%)이었으며, 그 다음 마음의 평안에 관련된 것(10명, 14.3%), “워십댄스배움(새로운 찬양방법을 배움)이 좋았다”, “ 믿음이 다시 생겼다(신에대한 생각이 긍정적이게 되었다)”, “수업시간이 더 길었으면 좋겠다”, “억압된 느낌없는 수업분위기, 교제를 통한 따뜻한 분위기가 좋았다”는 응답이 각 8명씩(11.4%) 있었다. 이외 “건강향상(신체적, 정신적)에 도움이 되었다”는 의견과 “신앙생활을 반성하는 계기가 되었다”는 응답이 각 3명씩(4.3%) 있었다.

둘째, 수업 전, 후의 영적성숙(SMI), 신체적 자기개념(PSDQ), 정신건강(SCL)를 분석한 결과, 영적성숙 총평균점수($p<.001$)에서 유의한 증가가 나타났으며, 신체적 자기개념은 PSDQ 총평균점수($p<.01$)와 하위요인 중 외모($p<.001$), 건강($p<.05$), 지구력($p<.05$)에서 유의한 차이가 나타났다. 정신건강은 SCL 총평균점수($p<.001$)에서 유의한 감소가 나타났으며, 우울($p<.05$), 신체화($p<.01$), 공포불안($p<.05$), 적대감($p<.001$), 대인예민($p<.05$)의 모든 하위요인에서 유의한 감소가 나타났다.

셋째, 주요 변인 간의 상관관계 결과, 신체적 자기개념과 정신건강은 유의한 부적 상관성이 나타났으나($p<.001$), 영적성숙은 신체적 자기개념 총점수와 정신건강과 상관관계가 나타나지 않았다.

기독교의 세계관, 자기정체성을 실천하는 대학생이 점점 더 줄어들고 있는 현 실정에 학원복음화를 위해 하나님의 주권을 간구하며 시대를 앞서가는 교수법에 대한 진지한 고민과 연구가 없어진다면 기독교대학은 가장 심각한 위기에 직면할 수 있다(김대인, 2018: 68)고 우려의 목소리가 높다. 이러한 때에 교양수업을 통한 기독교무용의 체형의 영적, 신체적, 정신건강의 긍정적 결과들은 자연스럽게 수업에서 하나님과의 관계형성을 통해 영적성숙을 도모할 수 있으며 대학생활에서 경험할 수 있는 다양한 스트레스 상황과 정신적 문제들을 극복, 순화시켜줄 수 있는 역할을 할 수 있을 것으로 사료된다. 여대생의 영적성숙 및 통합적 건강증진을 위한 다양한 수업의 개발과 활성이 이루어지길 기대하며 이와 더불어 이러한 수업의 진행에 있어서 다양한 수업내용을 교육할 지도자

의 역할이 매우 중요하므로 이를 위해 기도하며 준비할 수 있는 지도자 양성도 이루어져야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 단일 대상(Within-Subjects Designs)으로 하였으므로 좀 더 다양한 결론 도출을 위해서 타프로그램을 가진 수업과의 비교와 대상자의 특성에 따른 연구도 필요할 것으로 사료된다.

V. 참고문헌

- 구수연 (2008). “기독교 무용의 움직임 프로그램을 활용한 청소년 우울 감소 적용사례 연구”. 석사학위논문. 세종대학교.
- 김광일, 원호택, 이정호, 김광윤 (1978). “간이정신건강검사(SCL-90)의 한국판 표준화 연구 : 정상인의 반응특성”. 『신경정신의학』, 17, 449-458.
- 김금미 (2011). “노인의 댄스스포츠 참여에 따른 스트레스 및 정신건강의 관계”. 석사학위논문, 한신대학교 스포츠재활과학 대학원.
- 김대인 (2018). PBL(Project Based Learning)을 통한 기독교 교양수업 활용방안 연구. 신학과 복음, 5, 65-102.
- 김병준 (2001). “한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발”. 『한국스포츠심리학회지』. 12(2), 69-90.
- 김재구 (2013). “12 주간의 요가 수련이 고령자의 운동기능과 정신건강에 미치는 영향”. 『코칭 능력개발지』, 15(3), 161-168.
- 김재필, 문한식 (2008). “대학 교양체육 참여 학생들의 웰니스와 생활만족과의 관계”. 『한국여가레크리에이션학회지』, 32(4), 5-19.
- 김정진 (2009). “대학생의 자살생각 관련 요인 연구-자살시도경험, 정신건강, 심리사회적 문제를 중심으로”. 『정신보건과 사회사업』, 32(1), 413-436.
- 김중성 (2009). 『Doctor Jesus』. 서울 : 한영문화사.
- 김충렬 (2008). “기독교인의 자살과 그 대책-목회상담의 관점에서”. 『신학과 실천』 16, 63-98.
- 남경완, 임승현, 남인수 (2008). “대학교양체육 참가자들의 자아개념이 정신건강에 미치는 영향”. 『한국체육과학회지』. 17(3), 125-134.
- 남병곤 (2002). 『현대대학이 찾아낸 성경속의 건강』. 서울 : 제네시스 21.
- 문한식 (2008). “대학생의 스포츠참여와 신체적 자기개념, 스트레스 및 정신건강과의 관계”. 『한국사회체육학회지』. 32(2), 1145-1158.
- 문화체육관광부 (2017). “국민생활체육참여 실태조사”.
- 박순자 (2003). “기독교 관점에서의 무용치료의 가능성”. 『무용예술학연구』. 12, 143-164.
- 박용범, 한시환 (2011). “대학교양체육 요가 참여여부에 따른 신체적 자기지각과 정신건강의 관계”. 『한국체육 과학회지』. 20(2), 197-20.
- 박재암, 조민행 (2011). “대학생의 사회적지지, 스포츠참여 및 학교생활만족도의 관계”. 『한국여가레크리에이션학회지』. 35(1), 17-28.
- 사미자 (2004). 『종교심리학』. 서울 : 장로회신학대학교출판부
- 송명자 (2013). 『발달심리학 3판』. 서울 : 학지사.
- 송상 (1999). “교사가 지각한 사회적 지지와 정신건강과의 관계”. 석사학위논문, 제주대학교대학원.
- 오경희 (2009). “대학생의 생활스트레스와 신체 및 정신건강 간의 관계”. 석사학위논문, 삼육대학교 보건복지대학원.

- 육영숙 (2003). “교양체육 수강 여대생의 신체적 자기-개념에 관한 연구”. 『한국체육교육학회지』. 8(1), 117-127.
- 이신영 (2010). “기독교무용 프로그램이 기독교 성인여성의 건강관련체력, 혈중지질, 신경내분비계 및 면역반응에 미치는 효과”. 박사학위논문. 숙명여자대학교.
- 이옥형 (2002). 『아동·청년발달』. 서울 : 집문당.
- 이은희 (2004). “대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증”. 『한국심리학회지: 건강』, 9(1), 25-48.
- 이정무, 이신영 (2011). “기독교무용 수업이 여대생의 영적성숙, 건강관련체력 및 스트레스에 미치는 효과”. 『한국무용교육학회지』. 22(2), 1-22.
- 이한숙, 윤영선 (2009). “사회체육활동 참여 노인의 신체적 자기개념이 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향”. 『한국 사회체육학회지』. 35(1), 647-660.
- 이혜미 (2011). “기독교 무용교육의 실태에 관한 연구”. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 이화인 (2002). “일부 간호대학생의 영적안녕과 정신건강과의 관계 연구”. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(1), 7-15.
- 전혜옥. (2014). “ 학생의 취업스트레스, 성인애착, 자기표현성이 우울에 미치는 영향” 『한국콘텐츠학회논문지』, 14(7), 312-323.
- 정민승, 임진영, 이지혜 (2017). 『생애발달과 교육』. 서울 : 한국방송통신대학교출판문화원.
- 정숙희 (2013). “기독교 대학생의 우울과 자살생각의 관계에서 영적 성숙의 조절효과”. 『신앙과 학문』. 18(2), 107-133.
- 조규청 (2007). 움직임예술교육과 기독교문화와의 상관성 연구. 『한국스포츠리서치』. 18(1), 343-352.
- 최순옥, 김숙남 (2011). “대학생의 자살생각과 영성”. 『한국간호교육학회지』, 17(2), 190-199.
- 함성애 (2005). “무용의 기독교에서의 기능과 인식에 관한 연구”. 석사학위논문. 상명대학교 교육대학원.
- 황수관 (2006). 『웰빙건강법』. 서울: 제네시스 21.
- Clinebell, H.(1995). 『전인건강』. 오성춘, 이종현역. 서울 : 한국장로교출판사.
- Ellison, C.W. (1983). “Spiritual well-being: Conceptualization and measurement”. *Journal of Psychology and Theology*: 11(4), 330-340.
- Koenig, H.G. McCullough, M.E. & Larson, D.B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University.