

---

# 생활무용 참가가 여성의 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향

## Relationship of Leisure Dance Participation, Physical Image and Self-Esteem among Women

---

곽한병, 구경자  
경기대학교

Han-Pyong Kwak(hpkwak@kgu.ac.kr), Kyong-Ja Koo(decemberbull@yahoo.co.kr)

---

### 요약

이 연구의 목적은 생활무용 참가가 여성의 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 규명하는데 있다. 이를 위하여 2009년 서울·경기도지역에 있는 스포츠센터, 일반동호회, 지역동호회, 댄스학원, 일반인을 대상으로 생활무용에 참여하고 있는 20~50대 성인여성을 모집단으로 설정한 다음, 유의표집법을 이용하여 300명을 추출 하였다. 설문지의 신뢰도는 분석결과 Cronbach's  $\alpha$  값이 .70이상으로 나타났다. 이 연구에서 사용한 주요통계기법은 빈도분석, 신뢰도·요인분석, 공변량분석, 회귀분석 및 경로분석이다. 이상과 같은 연구방법 및 절차를 통해 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 생활무용 참가여성은 비참가여성에 비해 신체이미지 및 자아존중감을 더 긍정적으로 평가한다. 둘째, 생활무용 참가기간은 체형, 만족, 유연성요인에 영향을 미치고 있으며, 참가강도는 체형과 근육요인에 영향을 미친다. 셋째, 생활무용참가기간은 자아존중감에 영향을 미치며, 참가빈도는 부정 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 여성의 생활무용 참가정도는 신체이미지 그리고 자아존중감에 인과적 영향을 미친다. 즉 생활무용 활동 정도는 자아존중감에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 신체이미지 변수를 통하여 자아존중감에 간접적인 영향을 미친다. 이러한 결과에서 보듯이 신체이미지는 생활무용 참가와 자아존중감을 연결해주는 중요한 매개변수 역할을 한다.

■ 중심어 : | 리듬운동 | 신체이미지 | 자아존중감 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship among women's leisure dance participation, physical image and self-esteem. The subjects in this study were 300 female adults who were selected by cluster sampling from the population that consisted of women who were in their 20s to 50s. In the population, some women got leisure dance at fitness clubs, sport lovers' clubs and dance academies in Seoul and Gyeonggi Province as of 2009, and the others didn't. As for the reliability of the questionnaires used in the study, the Cronbach alpha coefficient of the questionnaires was above .70. The major statistical methods utilized in this study were Frequencies, reliability-factor analysis, analysis covariate, regression analysis and path analysis. The findings of the study were as follows: First, the women who got leisure dance evaluated their own physical image and self-esteem more favorably than the others who didn't. Second, the length of participation affected the body shape, satisfaction level and flexibility, and the intensity of participation impacted on the body shape and muscular power. Third, the length of participation had an impact on self-esteem, and the frequency of participation exerted a negative influence on that. Fourth, the degree of participation had a causal impact on physical image and self-esteem. In other words, the degree of getting leisure dance affected self-esteem in a firsthand manner and exerted a secondhand influence on that through physical image as well. The findings of the study suggested that physical image was one of major parameters to link participation in rhythmic exercise and self-esteem.

■ keyword : | Leisure Dance | Physical Image | Self-Esteem |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날의 여성은 의식구조를 크게 바꿔놓으면서 자신에게 보다 많은 관심을 갖게 되었다. 즉 가정에서의 구속되고 수동적인 삶에서 사회진출의 기회를 갖기 위한 적극적인 삶으로 변화하고 있다. 특히 여성은 대중매체의 영향으로 외모에 대한 관심이 크게 증가하게 되었다. 대중매체는 끊임없이 새로운 이상형의 이미지들을 쏟아냄으로써 계속해서 새로운 욕구를 창출하는 경향이 있다. 대중매체에서는 시각적인 이미지들이 중요한 역할을 차지하는데, 이러한 시각적 이미지들은 주로 사람의 몸을 통해 표현되며, 따라서 대중매체 속에서의 몸은 물질로서의 몸이 아닌 단지 이미지로서의 몸, 바로 신체이미지로 존재한다[1].

최근에는 여성들이 스포츠센터나 개인사업장, 문화센터 등에서 운영되는 신체훈련, 생활무용참가가 증가하였는데, 이는 2004년 초에 등장한 ‘몸짱 아줌마’라 하여도 과언이 아닐 것이다. ‘몸짱 아줌마’는 39세의 평범한 주부로서 꾸준한 운동을 통한 ‘몸만들기’에 성공하여, 그 비결을 공개한다는 차원에서 매체에 보도되기 시작하였다. 그런데 텔레비전을 통하여 보여진 ‘몸짱 아줌마’의 몸매가 수많은 여성들의 부러움을 사게 되어 ‘몸짱 신드롬’을 일으킨 것이다. 결국 그 여파로 각 헬스클럽에는 여성 회원이 증가하였으며, 할인매장의 헬스용품 코너에서는 런닝머신이나 싸이클링 및 덤벨 등의 운동기구 매출액이 61%까지 증가하기에 이르렀다[2]. ‘몸짱’ 여성 이미지의 매스컴 출현은 여성들에게 새로운 이상형의 이미지 및 기준을 제시하는 결과를 초래하였다. 즉, ‘몸짱 아줌마’가 매체에 등장함으로써 운동에 관심이 없었던 여성들까지도 ‘몸짱’이 되고 싶은 욕구와 함께 리듬운동과 같은 다양한 운동종목에 참가하도록 적극 촉구하는 사회·문화적 흐름을 조성한 것이다.

생활무용은 ‘dance as life-long activity’, life-long dance’라는 개념적 의미를 가지고 있으며, 오늘날에는 모든 사람이 참여할 수 있는 여가활동의 한 영역으로 정착되고 있다[3]. 양은심(1999)은 생활무용을 아동에서 노인에 이르기까지 모든 사람이 체력향상, 건강증진,

아름다움의 추구를 위하여 실행하는 모듬종류의 무용으로 정의하고 있다. 즉, 생활무용은 성, 연령에 상관없이 개인의 건강증진과 미적 교육 삶의 질적 향상을 목적으로 이루어지는 모든 유형의 무용이라고 할 수 있다[4]. 그렇다면 생활무용에 참가하게 되면 TV·Movie 스타나 ‘몸짱아줌마’처럼 신체에 대한 만족을 느낄 수 있느냐하는 의문을 제기할 수 있을 것이다. 그동안 체육학 연구 영역에서는 신체만족과 관련된 바디이미지 또는 신체상에 초점을 두고 다양한 연구를 수행하여 왔으며, 대부분의 연구들은 규칙적인 운동이 바디이미지 또는 신체 만족에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다[5]. 여성의 생활무용참가는 독립적 인격체로서 성숙을 기하고, 사회적으로는 건강한 심신을 갖춘 사회인을 양성하여 균형 잡힌 사회의 발전을 도모하는 밑바탕이 될 수 있다.

본 연구와 관련하여 가장 대표적인 연구는 김유경(2004)의 신체훈련참가와 바디이미지관계라 할 수 있다[6]. 김유경(2004)은 바디이미지를 독립변수로, 신체훈련 참가를 종속변수로 설정하여 바디이미지가 신체훈련 참가정도와 형태에 매우 유의한 영향을 미친다고 보고함으로써 신체훈련과 바디이미지의 관련성을 지지하고 있다. 그리고 박미현(2007)은 여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감에 관한 연구에서 여가활동 참가빈도, 기간, 강도가 자아존중감에 관한 연구에서 유의한 영향을 미치고 있음을 밝힌 바 있다[7]. 여성이 생활무용에 참가 할 경우 신체이미지가 개선되고 결국 이로 인하여 자아에 대한 존중감이 향상될 것이라는 가정을 할 수 있다. 아직까지 체육학 연구 영역에서는 생활무용 참가와 신체이미지 및 자아존중감에 대한 연구가 미흡한 실정이라 할 수 있다. 생활무용 참가와 신체이미지, 자아존중감의 관계를 규명하는 작업은 여성의 사회문화적 현상을 이해하는데 매우 귀중한 정보를 제공할 뿐만 아니라 신체이미지 정도와 자아존중감을 제고시킬 수 있는 유용한 정보를 제공해 준다는 측면에서 매우 의미 있는 일이라 사료된다.

따라서 이 연구는 생활무용 참가 여성을 대상으로 생활무용 참가와 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 규명함으로써 여성체육 활성화에 필요한 정책 자료를 제

공하는데 그 필요성이 있다. 이에 본 연구에서는 선행 연구를 토대로 하여 생활무용참가와 여성의 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 규명하고자 한다. 구체적으로 이 연구는 생활무용 참가유형과 참가유형에 따른 신체이미지 및 자아존중감의 차이를 비교, 분석한 다음 참가집단내 참가빈도, 기간, 강도가 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향을 규명하고, 나아가 이들 변수 간의 직간접적 인과 관계를 분석하는 것이 주된 목적이라 할 수 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 2009년 서울·경기지역에서 생활무용(에어로빅댄스, 재즈댄스, 스포츠댄스, 라인댄스)에 참여하고 있는 만20~50대 성인여성을 연구대상으로 설정한 다음, 유의표집법(purposive sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 이와 같이 20~50대의 여성을 연구대상으로 설정한 이유는 생활무용 참가 연령층이 주로 20~50대에 분포되어있기 때문이다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

구분	사레수(N)	백분율(%)	
연령	20대	116	38.7
	30대	74	24.7
	40대	79	26.3
	50대 이상	31	10.3
학력	중졸	4	1.3
	고졸	161	53.7
	대졸	126	42.0
	대학원이상	9	3.0
직업	사무·기술직	71	3.0
	전문·자유직	53	3.7
	가정주부	75	1.3
	학생	60	23.7
	기타	41	3.0
월수입	100만원 이하	27	9.0
	101만원~200만원	53	17.7
	201만원~300만원	65	21.7
	301만원~400만원	68	22.7
	401만원~500만원	67	22.3
	500만원 이상	20	6.7
결혼유무	미혼	15	5.7
	기혼	102	38.9
전체	300명	100%	

서울·경기도 지역에 소재하고 있는 스포츠센터, 일반 동우회, 지역동우회, 댄스학원, 일반인을 대상으로 리듬운동 참가자들을 모집단으로 설정한 다음, 유의표집법을 활용하여 총300명을 표집 하였다<[표 1] 참조>.

### 2. 측정도구

생활무용참가와 여성의 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 분석하기 위하여 본 연구에서 사용한 도구는 설문지이다. 설문지는 크게 사회인구학적 특성, 리듬운동 참여, 신체이미지, 자아존중감으로 구성된다.

연구대상의 사회인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 본 연구에서는 연령, 학력, 직업, 월평균수입, 결혼 유·무 등 총 5개 문항으로 구성하였다[8]. 생활무용 참가는 참가유형과 참가정도로 측정하였다. 참가유형은 에어로빅, 댄스스포츠, 재즈댄스, 라인댄스 중 어떤 운동에 더 많이 참가하는가를 묻는 문항이다. 참가정도는 참가빈도, 참가기간, 참가강도로 측정된다. 참가빈도는 주당 참가횟수로서, 생활무용에 얼마나 자주 참가하고 있는지를 묻는 측정 문항이다. 참가기간은 생활무용에 참가한 기간으로서, 몇 년 몇 개월 개방형척도로 구성하였다. 참가강도는 1회 생활무용 참가 소요 시간으로서, 몇 시간 몇 분 개방형척도로 구성하였다. 참가기간과 참가강도는 분석시 범주화하여 분석하였다. 신체이미지는 김유경(2004)의 연구에서 사용된 설문지이다. 여성의 신체 이미지는 건강요인, 지구력요인, 외모요인, 체형요인, 만족요인, 근력요인, 유연성요인에 대한 만족 정도로 총34개 문항으로 구성하였다. 신체이미지의 척도는 ‘매우 그렇지않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 리커트 척도로 구성하였다. 개인의 자아존중감 즉, 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하는 도구는 박미현(2007)의 연구에서 사용한 설문지이다. 자아존중감 척도는 자기 자신을 수용하고 인정하는 정도를 측정하는 도구로서, 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항의 총 10문항으로 리커트 척도로 구성하였다.

표 2. 설문지의 구성내용

구성지표	내 용	문항수	출처
인구통계학적 특성	연령, 학력, 직업, 월평균수입, 결혼 유·무	5문항	김경식, 2004
생활무용 참가	참여유형, 참가정도(빈도, 기간, 강도)	7문항	
신체 이미지	건강, 지구력, 외모, 체형, 만족, 근력, 유연성	34문항	김유경, 2004
자아 존중감	긍정적 문항, 부정적 문항	10문항	박미현, 2007
계		56문항	

### 3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

설문지의 타당도를 검사하기 위하여 본 연구에서는 체육학박사학위 소지자 5명으로 구성된 전문가 회의를 통하여 설문지에 대한 검토 및 논평을 요청한 후 내용 타당도 및 문항의 적합성 여부를 논의하고 지적된 사항을 수정·반영 하였다. 또한 본 연구에서는 조사자료를 토대로 최종 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 여성의 신체이미지는 모두 7개의 하위개념으로 구성되었다. 요인 1은 ‘건강요인’, 요인 2는 ‘지구력요인’, 요인 3은 ‘외모요인’, 요인 4는 ‘체형요인’,

표 3. 여성의 신체이미지 설문지에 대한 요인분석

신체이미지	요 인						
	건강요인	지구력요인	외모요인	체형요인	만족요인	근력요인	유연성요인
1. 나는 자주 아픈 편이다	.839	.053	.069	-.034	.128	.055	-.021
2. 나는 너무 자주 아파서 내가 원하는 일을 다 하지 못한다.	.808	.010	-.083	.075	.155	.120	-.102
3. 나는 또래친구에 비해 병원에 자주 간다.	.795	.001	.044	.056	.095	.051	-.031
4. 나는 한번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	.788	.087	-.121	.082	.232	-.026	.125
5. 나는 유행병에 잘 걸리는 편이다.	.704	.106	.128	.226	.010	-.071	.048
6. 나는 아플 때 잠자리에서 일어나지 못 할 정도로 앓는다.	.698	.226	-.049	.096	-.040	-.146	.025
7. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	.078	.847	.108	-.062	.117	.135	.021
8. 나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있다.	.009	.788	.059	-.115	.173	.067	.058
9. 나는 지구력을 요하는 운동을 잘 한다.	.082	.729	.017	.054	.122	.136	.258
10. 나는 지치지 않고 오랫동안 신체활동을 해 낼 수 있다.	.227	.676	.072	-.035	.120	.194	-.015
11. 나는 지구력 테스트에서 좋은 점수를 받을 자신이 있다.	.253	.662	.166	.124	-.087	.108	.106
12. 나는 쉬지않고 5km을 달릴 수 있다.	-.118	.661	-.023	-.067	.226	.166	.147
13. 내 얼굴은 예쁘다.	-.127	.114	.865	.065	.071	.077	-.060
14. 나는 친구들보다 외모가 뛰어난 편이다.	-.069	.160	.809	.021	.158	.012	.136
15. 나는 내 또래보다 외모가 매력적이다.	-.112	.194	.792	.114	.164	.152	.101
16. 나는 잘 생겼다.	.002	.107	.752	.023	.134	.174	.036
17. 나는 못생긴 편이다.	.285	-.175	.622	.158	.056	-.196	-.008
18. 사람들은 나를 예쁘다고 여기지 않는다.	.128	-.088	.499	.236	.149	-.052	.238
19. 다른 사람들은 나를 뚱뚱하다고 여긴다.	.256	-.099	.143	.825	.056	-.069	.064
20. 나는 정상체중보다 체중이 많이 나간다.	-.057	.064	.071	.820	.112	.066	-.015
21. 나는 너무 뚱뚱하다.	.108	-.042	.116	.804	-.013	-.162	-.026
22. 나는 살이 많이 찐 편이다.	.167	-.051	.092	.780	.198	-.198	.023
23. 나는 나의 신체에 만족한다.	.183	.118	.206	.174	.817	.069	.183
24. 나의 신체조건에 자부심을 느낀다.	.181	.247	.176	.101	.773	.041	.161
25. 나는 나의 신체조건에 만족한다.	.137	.313	.241	.105	.763	.011	.009
26. 나는 내외모와 신체능력에 대해 자부심을 느낀다.	.264	.075	.465	.074	.571	.127	.246
27. 나는 힘이 세다.	.026	.232	.089	-.115	.055	.808	.168
28. 나는 무거운 물건을 잘 들어 올리는 편이다.	-.029	.151	-.006	-.097	.090	.780	-.003
29. 나는 내 또래보다 힘이 센 편이다.	.023	.276	.153	-.105	-.014	.732	.142
30. 나는 여러운동을 잘 할 높은 유연성을 가지고 있다.	-.020	.255	.190	.009	.147	.090	.841
31. 나는 유연성 테스트에서 좋은 점수를 받을 자신이 있다.	-.003	.217	.112	.009	.236	.220	.826
Rotation Sums of Squared Loadings Total	4.133	3.863	3.801	2.915	2.656	2.216	1.788
% of Variance	13.331	12.463	12.262	9.404	8.566	7.150	5.766
Cumulative %	13.331	25.794	38.057	47.461	56.027	63.177	68.943
Cronbach's $\alpha$	.881	.859	.848	.857	.881	.776	.846

표 4. 여성의 자아존중감 설문지에 대한 요인분석

자아존중감	요 인	
	긍정적 자아존중감	부정적 자아존중감
1. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	.809	-.012
2. 나 자신이 적어도 다른 사람만큼은 가치가 있다고 생각한다.	.783	-.138
3. 나는 나 자신이 많은 장점을 지닌 사람이라 생각한다.	.760	-.368
4. 나는 나 자신에 대해 긍정적으로 태도를 갖고 있다.	.574	-.421
5. 대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다.	.563	-.400
6. 나 자신에 대해 별로 자랑할게 없다고 느낀다.	-.512	.488
7. 가끔 나는 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	-.087	.873
8. 가끔 나는 나 자신이 쓸모없는 사람이라고 느낀다.	-.179	.837
9. 대체로 나는 실패자란 느낌이 드는 편이다.	-.344	.730
Rotation Sums of Squared Loadings Total	2.911	2.725
% of Variance	32.340	30.275
Cumulative %	32.340	62.615
Cronbach's $\alpha$	.815	.809

요인 5는 ‘만족요인’, 요인 6은 ‘근력요인’, 요인 7은 ‘유연성요인’ 등으로 각각 명명하였다. 설문지의 신뢰도는 건강요인 $\alpha=.881$ , 지구력요인 $\alpha=.859$ , 외모요인 $\alpha=.848$ , 체형요인  $\alpha=.857$ , 만족요인 $\alpha=.881$ , 근력요인 $\alpha=.776$ , 유연성요인 $\alpha=.846$ 로 나타남으로서 측정항목(변수)간에 충분한 내적 일관성이 확보되었음을 보여주고 있다. 여성의 자아존중감은 긍정적 자아존중감과 부정적자존중감 두 개의 하위요인으로 긍정적 자아존중감은 5개의 문항, 부정적 자아존중감은 4개의 문항으로 구성되었다. 설문지의 신뢰도는 긍정적 자아존중감  $\alpha=.815$ , 부정적 자아존중감  $\alpha=.809$ 로 비교적 높게 나타났으며, 전체설문력의 62.615%를 나타내고 있다.

#### 4. 조사절차 및 자료처리

본 연구의 절차는 크게 문헌고찰, 전문가회의, 설문지 작성, 연구대상선정, 설문조사, 자료분석, 연구결과 도출로 구분하였다. 먼저 구체적인 연구절차를 계획한 다음, 사전조사를 통해 본 연구 목적에 부합하도록 설문지를 구성하고, 조사대상에게 배부한 다음, 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 하고 완성된 설문지를 회수 하였다. 이 연구는 SPSSWIN 16.0 프로그램을 활용하여 첫째, 조사 대상자의 일반적특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 둘째, 설문지의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위하여 신뢰도분석과 요인분석을 실시하였으

며, 셋째, 사회인구학적특성에 따른 신체이미지와 자아존중감의 관계를 규명하기 위하여 t검증 및 F검증을 실시하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 여성의 생활무용 참가경험과 신체이미지 및 자아존중감

##### 1.1 여성의 생활무용 참가경험과 신체이미지

[표 5]는 생활무용 참가경험에 따른 신체이미지의 차이에 대한 공변량분석 결과이다.

표 5. 생활무용 참가경험에 따른 신체이미지의 차이에 대한 공변량분석

생활무용 참가경험	사례수	평균	표준편차
참 가	163	3.355	.459
비참가	137	3.136	.421
전체	300	3.255	.455
공변수의 F값		5.542*	
연 령		.011	
학 력		1.915	
직 업 사무기술직		.736	
전문자유직		.383	
가정주부		.677	
학생		9.017**	
가 계 수 입		.042	
결 혼 여 부			
주효과 F 값			
리듬운동 참가경험		11.287**	

[표 5]에 따르면 생활무용 참가여성(M=3.355)은 비참가여성(M=3.136)에 비해 신체이미지를 더 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났다.

공변수의 경우 연령(F=5.542)과 가계수입(F=9.017)은 신체이미지에 영향을 주고 있으며, 주효과인 생활무용 참가경험 또한 신체이미지에 매우 유의한 영향을 미치고 있다. 이와 같은 연구결과는 생활무용 참가가 여성들에게 신체이미지를 개선시키는 기회를 제공하고 있음을 의미한다.

### 1.2 여성의 생활무용 참가경험과 자아존중감의 관계

[표 6]은 생활무용 참가경험에 따른 자아존중감의 차이에 대한 공변량분석 결과이다.

표 6. 여성의 생활무용 참가경험에 따른 자아존중감의 차이에 대한 공변량분석

생활무용 참가경험	사례수	평균	표준편차
참가	163	3.833	.550
비참가	137	3.690	.630
전체	300	3.768	.591
공변수의 F값		5.776**	
연령		1.644	
직업		.149	
사무기술직		.321	
전문자유직		4.012**	
가정주부		.007	
학생		14.134***	
가계수입		5.708**	
결혼여부			
주효과의 F값			
생활무용 참가경험		3.857	

[표 6]에 따르면 생활무용 참가여성(M=3.833)은 비참가여성(M=3.690)에 비해 자아존중감이 높은 것으로 나타났으나, 통계적으로는 유의한 차이가 없다. 공변인 가운데 가정주부(F=4.012)와 가계수입(F=14.134)은 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 2. 여성의 생활무용 참가정도와 신체이미지

[표 7]은 여성의 생활무용 참가정도가 신체이미지에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과이다.

표 7. 여성의 생활무용 참가정도가 신체이미지에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립변수	종속변수						
	건강	지구력	외모	체형	만족	근력	유연성
참가빈도	-.051	-.100	-.199	-.378	-.294	.181	-.211
참가기간	.175	.165	.122	.202*	.292***	-.179	.390***
참가강도	-.102	.024	.069	.283***	.077	.188*	.034
R <sup>2</sup>	.040	.020	.026	.113	.077	.094	.112

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

[표 7]에 의하면 신체이미지의 하위요인 중 참가기간( $\beta=.202$ )과 참가강도( $\beta=.283$ )가 체형이미지에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참가기간( $\beta=.292$ )은 신체만족, 근력요인에는 참가강도( $\beta=.188$ )가 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참가기간( $\beta=.202$ ,  $.292$ ,  $.390$ )은 체형, 만족, 유연성요인에 유의한 영향을 미치고 있으며, 참가강도( $\beta=.283$ ,  $.188$ )는 체형과 근력요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여성의 생활무용 참가정도가 신체이미지를 설명하는 체형요인은 11.3%( $R^2=.113$ ), 만족요인은 7.7%( $R^2=.077$ ), 근력요인 9.4%( $R^2=.094$ ), 유연성요인 11.2%( $R^2=.112$ )의 설명력을 나타내고 있다.

### 3. 여성의 생활무용 참가정도와 자아존중감

[표 8]은 여성의 생활무용 참가정도가 자아존중감에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과이다.

표 8. 여성의 생활무용 참가정도가 자아존중감에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립변수	자아존중감
참가빈도	-.224
참가기간	.234**
참가강도	.161
R <sup>2</sup>	.034

\*\*p<.01

[표 8]에 의하면 참가정도가 자아존중감에 미치는 영향에 대한 분석결과 참가기간( $\beta=.234$ )은 자아존중감에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참가빈도( $\beta=-.224$ )는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여성의 리듬운동 참가정도와 자아존중감의 전체설명력은

약 3.4%를 설명해 주고 있다.

#### 4. 여성의 생활무용 참가정도와 신체이미지 및 자아존중감

[표 9]는 여성의 생활무용 참가정도와 신체이미지가 자아존중감에 미치는 인과적 영향에 대한 경로분석 결과이다. 경로분석의 실시절차는 다음과 같다. 첫째, 생활무용 참가정도, 신체이미지를 독립변수, 자아존중감을 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였으며, 둘째, 생활무용 참가정도를 독립변수, 신체이미지를 종속변수로 설정하여 회귀분석을 실시하였다.

표 9. 여성의 생활무용 참가정도와 신체이미지가 자아 존중감에 미치는 인과적 영향에 대한 경로분석 결과

독립변수	종 속 변 수	
	자아 존중감	신체이미지
참가빈도	-.121	-.158
참가기간	.081	.268**
참가강도	.071	.204*
신체이미지	.465***	
R <sup>2</sup>	.232	.075

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

[표 9]에 제시된 바와 같이 참가기간과 참가강도는 신체이미지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로분석에 투입된 독립변수는 신체이미지 전체 변량의 약7.5%를 설명해 주고 있다. 신체이미지( $\beta=.465$ )는 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체이미지는 자아존중감 전체 변량의23.2%를 설명해 주고 있다. [표 9]의 결과를 토대로 그림으로 도식화 하면 [그림 1]과 같다. [그림 1]에 제시된 바와 같이 생활무용 참가기간( $\beta=.268$ )은 신체이미지에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 자아존중감( $\beta=.465$ )에도 직접적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 참가강도( $\beta=.204$ )는 신체이미지에 직접적 영향을 미치고 있지만, 자아존중감에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

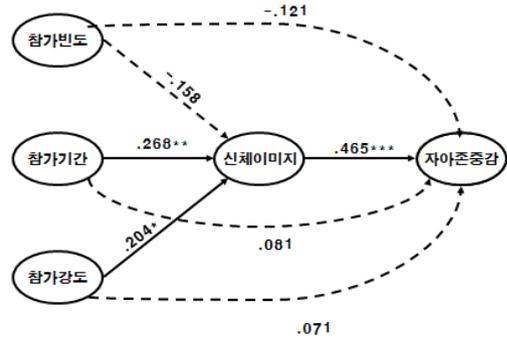


그림 1. 여성의 생활무용 참가정도와 신체이미지가 자아존중감에 미치는 인과적 영향에 관한 경로모형

#### IV. 논 의 및 결 론

##### 1. 논 의

이 연구는 생활무용 참가가 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향을 규명하는데 목적을 두고 있다. 분석결과, 생활무용 참가가 신체이미지 및 자아존중감에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여기서는 통계적으로 의미 있는 결과를 중심으로 논의 하고자 한다.

생활무용 참가경험에 따른 신체이미지의 차이를 비교·분석한 결과, 생활무용 참가여성은 비참가여성에 비해 신체이미지를 더 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났다. 이는 생활무용참가가 여성들에게 체중조절 효과와 몸매관리 등 신체이미지를 개선시키는 기회를 제공하고 있음을 알 수 있다. 또한, 생활무용은 아름다움과 건강을 증진시키는 창의적인 활동으로서 자신이 원하는 체형을 유지·발전시켜 나갈 수 있는 운동임을 알 수 있다. 생활무용이 건강과 체력증진, 여가선용, 신체활동의 욕구충족의 수단으로 정착되면서 체육학연구 영역에서는 이의 구체적인 효과를 검증하여 왔다 [9][10]. Davis, Durmin, Dionne 그리고 Gurevich(1994)는 17세에서 48세 사이의 여성을 대상으로 하여 여성의 신체활동과 신체만족도의 관계에 대한 연구에서 신체활동에 열심히 참가하는 여성일수록 신체이미지에 대한 불만족이 적은 것으로 보고함으로써 본 연구의 결과

를 지지해주고 있다. 변해심(1997)은 생활무용의 하나인 에어로빅스 운동참여가 여성의 신체상에 미치는 영향에 관한 가설적 모형을 기초로 하여 참여정도가 많을수록 신체상의 만족이 높다고 보고하고 있다[11].

여성의 생활무용 참가경험과 자아존중감의 관계를 분석한 결과, 생활무용 참가여성은 비참가 여성에 비해 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 생활무용 참가는 자아를 실현하기 위하여 참가한 활동으로서, 운동욕구에 의해 발현된 행위이다. 생활무용 참가자는 리듬운동 참가를 통해 참자아를 발견하고 자아를 성찰함으로써 높은 자아존중감을 경험하게 된다. 단지 일상생활 속의 스트레스에서 벗어나기 위한 것이 아니라 자기 자신의 가치관과 생활방식에 긍정적이고 적극적인 변화를 추구하게 되면서, 과거의 고전적인 물질적 가치보다는 즐거운 생활 속에 건전한 정신과 자아에 대한 존중감을 추구하고 있음을 알 수 있다. 원유병(1998)은 생활체육에 참여하는 중년여성의 긍정적 자아존중감은 생활체육 참여자가 비참여자보다 정신건강이 높은 것으로 보고하고 있다[12]. 박미현(2007)은 중년여성의 여가활동 참여가 자아존중감에 유의한 영향을 미친다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 일치된 맥락에서 지지해 주고 있다.

여성의 생활무용 참가정도가 신체이미지에 미치는 영향에 대한 분석결과 신체이미지는 참가빈도와 참가강도 보다는 참가기간에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 생활무용에 참가 할수록 운동효과로서 나타나는 신체에 대한 만족 또한 높아질 수 있음을 의미한다. 생활무용은 전신운동으로 특별한 기구를 사용하지 않고 음악과 춤을 이용하여 실시함으로써 체력의 중요 지표인 심폐지구력, 근력, 유연성을 증진시키며 운동의 성취경험을 통한 신체적, 심리적 스트레스를 자유롭게 표출시켜 몸과 마음이 상호작용하게 함으로써 (Snyder, 1990) 신체이미지에 대한 만족을 높일 수 있다. 김유경(2004)은 바디이미지와 신체훈련참가의 관계를 설정하여 분석한 결과, 건강에 만족하는 여성일수록 신체훈련 참가기간이 길게 나타났다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 간접적으로 뒷받침해 주고 있다. 또한 김경식(2007)은 여성의 체력운동참가와 신체만족의 관계를 분

석한 결과 여성의 체력운동 참가는 신체만족을 향상시키는 중요한 수단이라고 주장하였다.

여성의 생활무용 참가정도가 자아존중감에 미치는 영향에 대한 분석 결과 생활무용 참가정도 가운데 참가기간이 자아존중감에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 생활무용은 신체활동 욕구를 충족시켜주는 물론 운동을 통하여 즐거움, 삶의 질 향상과 자아존중감을 높이는 역할을 한다. 이는 생활무용 참가기간 동안 기능의 숙달과 다른 참여자와의 원만한 대인관계를 형성함으로써 사회성 발달과 더불어 개인적 자아존중감이 높아지는 것으로 사료된다. 그러므로 자아존중감이 단기간 보다는 장기간의 생활무용참가를 통해 향상될 수 있음을 의미한다. 백혜원(1993)과 유영숙(1994), (2005)는 성격의 구조는 체력과 연관되어 있으며, 체력의 발달은 이 두 유형의 저하를 극소화 시킨다고 보고 지속적인 운동수행이 자아존중감과 정신건강에 영향을 미친다고 하였다[13-15]. 이들 연구 결과들은 운동이 자아존중감 향상에 미치는 영향에 대해 의미 있는 자료를 제공하고 있으며, 운동을 통해 자신에 대한 개념과 인식을 긍정적으로 유도하여 궁극적으로는 자아존중감 향상에 도움을 주고 있음을 시사한다고 할 수 있다.

여성의 생활무용 참가정도와 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 인과적 영향에 대한 분석결과를 종합해 보면 여성의 생활무용 참가정도는 자아존중감에 직접적인 영향을 미치고 있을 뿐만 아니라, 신체이미지를 통하여 간접적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 특히 신체이미지는 생활무용 활동정도와 자아존중감을 매개하는 중요한 변수임이 드러났다. 따라서 여성의 생활무용 참가와 신체이미지 및 자아존중감에 영향을 미친다는 결론은 경험적으로 매우 타당하다고 볼 수 있다. 앞으로 여성의 사회문화적 현상을 보다 많이 이해하기 위해서는 정책차원에서 여성을 위한 다양한 여가 스포츠시설의 확충 및 개발과 생활무용에 대한 홍보 활동 강화로 여성의 여가스포츠 활동을 적극 권장·장려하여야 한다. 특히 저소득층이나 노인여성은 여가시간을 갖고 있으면서도 주관적으로 느끼는 여가시간, 즉 마음의 여유가 적기 때문에 생활체육 참여율이 낮은 경향이 있다. 이들을 위한 생활체육정책이 필요하며, 다양

한 프로그램 개발 및 보급 등의 정책과제를 단계적으로 해결해 나가야 할 것이다.

## 2. 결론

이 연구의 목적은 생활무용 참가와 여성의 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 규명하는데 있다. 이를 위하여 이 연구에서는 2009년 서울·경기지역에서 생활무용에 참여하고 있는 만20~50대 성인여성을 연구대상으로 설정한 다음 유의표집법을 이용하여 300명의 표본을 추출하였다.

측정도구의 타당도와 신뢰도는 적법한 절차를 통하여 검증되었다. 이 연구에서 사용한 주요 통계기법은 공변량분석, 다중회귀분석, 경로분석이다. 이상과 같은 연구방법 및 절차를 통해 본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 여성의 생활무용 참가경험은 신체이미지와 자아존중감에 영향을 미친다. 즉 생활무용 참가여성은 비참가 여성에 비해 신체이미지 및 자아존중감이 더 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났다.

둘째, 여성의 생활무용 참가정도는 신체이미지에 유의한 영향을 미친다. 참가기간은 체형, 만족, 유연성요인에 유의한 영향을 미치고 있으며, 참가강도는 체형과 근력요인에 유의한 영향을 미친다.

셋째, 여성의 생활무용 참가정도는 자아존중감에 영향을 미친다. 즉 참가기간은 자아존중감에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참가 빈도는 부적영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 여성의 생활무용 참가정도는 신체이미지 그리고 자아존중감에 인과적 영향을 미친다. 즉 생활무용 활동정도는 자아존중감에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 신체이미지 변수를 통하여 자아존중감에 간접적인 영향을 미친다. 신체이미지는 생활무용 참가와 자아존중감을 연결해 주는 중요한 매개변수 역할을 한다.

이와 같은 연구의 내용을 종합해 보면 여성의 생활무용 참가는 신체이미지 향상과 자아존중감에 영향을 미치는 중요한 수단이 될 수 있음을 알 수 있다. 따라서 정부나 체육조직에서는 여성들로 하여금 생활무용에 보다 많이 참가하여 건강하고 긍정적인 삶을 살 수 있

도록 방향을 제시하거나 대대적인 체육홍보를 전개해 나가야 할 것이다.

## 참고 문헌

- [1] 김유경, 여성의 바디이미지와 신체훈련 참가의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위 논문, 2005.
- [2] 동아일보, 2004년 3월 8일.
- [3] 이희선, 평생교육으로서의 무용의 활성화방안, 제2회 국제예술세미나 및 워크숍, 한국무용교육학회, 1995.
- [4] 양은심, 주부의 생활무용참가와 스트레스 및 생활만족도간 인과분석, 미간행박사학위 논문, 원광대학교 대학원, 1999.
- [5] 이숙현, 스포츠참여에 따른 신체상 비교 연구, 이화여자대학교 석사학위 논문, 2000.
- [6] 김유경, 신체훈련 참가가 여성의 바디이미지에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 2004.
- [7] 박미현, 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계, 상명대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- [8] 김정석, 여성의 체력운동 참가와 신체만족의 관계, 대한체력학회지, 제4권, 제1호, pp.11-18, 2007.
- [9] 김옥분, 댄스스포츠참여를 통한 매개변인이 생활만족도에 미치는 영향, 계명대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- [10] 이승자, 도시주부의 에어로빅활동과 여가만족 및 생활만족의 관계에 대한 연구, 수원대학교 대학원 석사학위논문, 1994.
- [11] 변해심, 에어로빅스 운동참여가 여성의 신체상에 미치는 영향, 세종대학교 대학원 박사학위논문, 1997.
- [12] 원유병, 중년여성의 생활체육 참여가 정신건강에 미치는 영향, 성균관대학교 대학원 미간행 박사학위논문, 1999.

- [13] 백혜원, *무용전공 여대생의 심리적 특성 비교: 자기신체평가, 자기존중심, 정신건강 증심으로*, 서울대학교 대학원 미간행 석사학위논문, 1993.
- [14] 육영숙, *지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향*, 성균관대학교 대학원 미간행 박사학위논문, 1994.
- [15] 육영숙, *지속적이 운동참여가 성인의 정신건강에 미치는 영향*, 한국체육과학회지, 제14권, 제2호, pp.205-218, 2005.
- [16] M. Blyth and B. Goslin, *Cardiorespiratory responses to aerobic dance*. Journal of sport medicine, 25, pp.57-64, 1985.
- [17] C. Davis, S. H. Kennedy, C. Relevski, and M. Dionne, *The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders*. Psychological Medicine, 24 pp.957-967, 1994.
- [18] C. J. Ferderick, *The gendered experience of aerobic exercise classes: Exploring body image as a leisure constraint for undergraduate student*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Waterloo, 1993.
- [19] N. W. Loland, *Body Image and physical activity. A survey among norwegian men and women*. International Journal of Sport Psychology. 29. pp.339-365, 1998.
- [20] V. V. P. Rao and S. J. Overman, *Psychological well-being and body image: A comparison of black women athletes and nonathletic*. Journal of Sport Behavior, 9, pp.79-91, 1996.
- [21] M. Snyder, *Movement therapy. Independent Nursing Intervention*. New York : Delmar Publisher, 1990.
- [22] E. E. Snyder and E. Spreizer, *Involvement in sports and psychologywell-being and body image*, Research Quarter, 46, pp.191-199, 1974.

저 자 소 개

곽 한 병(Han-Pyong Kwak)

정회원



- 1982년 2월 : 경기대학교 체육학과(체육학사)
- 1986년 2월 : 경기대학교 체육학과(체육학석사)
- 1989년 8월 : Vermont university 대학원 석사

- 1997년 2월 : 경기대학교 체육대학 이학박사
  - 1998년 3월 ~ 현재 : 경기대학교 레저스포츠 건강학과 교수
- <관심분야> : 여가와 레크리에이션, 여가문화론, 현대 사회와 여가

구 경 자(Kyong-Ja Koo)

정회원



- 1999년 2월 : 용인대학교 무용학과(무용학학사)
- 2008년 2월 : 경희대학교 스포츠경영학과(체육학석사)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 경기대학교 레저스포츠학과 박사과정 수료

- <관심분야> : 레저스포츠산업, 스포츠사회학, 여가 레크리에이션, 무용학