

에어로빅 댄싱이 여성의 신체상과 자아개념에 미치는 영향

이 강 이*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

산업사회의 발달로 생활의 기계화와 자동화로 인한 체력의 약화로 오늘날 많은 사람들이 건강을 위협받고 있다.

인간이 삶을 영위해 가면서 건강을 유지, 증진시키려는 욕구는 개인뿐만 아니라 가정, 지역사회, 국가 등 인간집단이면 누구나 가지고 있으며 건강한 신체를 유지, 증진하기 위하여 적절한 운동, 적절한 식사, 충분한 휴식 및 위생적인 생활에 많은 관심을 가지고 있다.

Kraus and Raab(1961)은 신체적 단련이 현대 우리들의 기술화된 문명에 있어서 인간의 활동능력과 건강의 유지, 증진 및 회복을 통해 점차 중요한 의미를 갖게 되었으며 또한 근육활동의 부족, 영양섭취 과다 및 그외의 병의 원인적 요인에 의해 발생하는 수많은 질병이나 장애에 따른 예방의학이나 재활의학의 가장 유효한 수단의 하나이다라고 했다.

이와 홍(1983)은 신체적 단련의 효과는 생체의 활동능력과 활동요구, 사회적 동적 평형상태

를 회복시킨다고 하였다.

또한 규칙적인 신체운동이 관상동맥성 심장질환을 예방할 수 있다는 증거도 제시되고 있으며 (Brand et al, 1976 : Froelicher, 1977 : Paffenbarger et al, 1977), 임상연구로는 관상동맥성 심장질환 환자의 심맥관계기능(functional capacity)이 신체훈련으로 증진될 수 있다고 보고했다(Bonanno & Lies, 1974 : Froelicher, 1977 : Wenger, 1978).

운동은 동원되는 에너지의 대사방법에 따라 무산소성(anaerobic)운동과 유산소성(aerobic)운동으로 구분된다.

무산소성 운동은 주로 ATP(Adenosine triphosphate), CP(Creatine phosphate), glycerine으로부터 에너지를 얻고 역도, 단거리 달리기 등과 같이 단시간에 큰 힘을 낼수 있는 운동이며 유산소성 운동은 Krebs cycle과 electron transport chain등 aerobic system을 통하여 에너지를 공급받으며 걷기, 달리기, 싸이클, 수영 등으로 산소를 근육으로 전달해 주는 기능 즉, 심장, 혈관, 혈액 등의 순환기능과 폐, 기관지등의 호흡기능의 영향을 받게되며 따라서 이들 산소 운반기능을 향상시키는데 도움을 준다(김철준, 1994).

*대전대학교 한의과대학 간호학과 조교수

장기간에 걸친 규칙적인 유산소성 운동은 순환 기능, 호흡기능, 근육(생화학적 변화), 체지방, 혈중 콜레스테롤 농도에 영향을 미친다(최명애, 1988 : Mercy, 1991). 이영숙(1982)과 Sorensen(1978)은 유산소성운동의 하나인 에어로빅댄싱을 포함한 근육운동을 반복적으로 실시하면 에너지 대사를 위한 효율적인 산소공급능력을 향상시켜 심폐를 강하게 해주며 체력발달의 효과 그리고 체중 조절, 몸의 균형을 유지해 준다고 하였으며 Mersy(1991)와 Anthony(1991)는 에어로빅댄싱이 불안, 우울, 스트레스 조절을 포함하여 정신건강에도 좋은 영향을 미칠뿐 아니라 당뇨병, 임신, 노화관리에도 이용되고 있다고 하였다.

운동은 또한 기분을 좋게하고 지적기능을 향상시키며 자아개념도 증진시킨다고 하였다(Anthony, 1991).

따라서 건강을 유지증진하며 체중조절 및 몸의 균형을 유지해주는 반복적인 근육운동의 한 방법인 에어로빅댄싱은 여러가신의 신체상에 영향을 줄 것이며 또한 신체상은 자아개념에 영향을 끼칠것으로 사료된다.

현재까지 연구되어진 에어로빅댄싱의 효과는 외국에서 보고된 연구(Blyth and Goslin, 1985 : Vaccaro and Clinton, 1981 : Johnson and Berg, 1984)등이 있으며 국내에서의 보고는 수편(최명애, 1988 : 김상국 등, 1985 : 조성계, 1982 : 김준희, 1989 : 오경옥, 1994)이 있는데 이 연구들은 대부분 체력, 심폐기능, 혈중콜레스테롤 농도 등에 미치는 영향에 관한 연구일 뿐이었으며 에어로빅댄싱이 정신심리적 영향 즉 자신의 신체상과 자아개념에 대한 연구는 드물므로 저자는 여성의 건강증진을 위한 한 방법으로서 특수한 시설이나 기구없이도 간편하게 실시할수도 있고 또한 우리생활 주변의 시설을 쉽게 어용할 수 있으며 해마다 여성의 참여수가 증가하고 있는 에어로빅댄싱을 하는 여성(이하 에어로빅군이라 칭함)을 대상으로하여 에어로빅 댄싱이 개인의 신체상과 자아개념에 얼마나 영향을 미치는지 또한

신체상과 그들이 가지고 있는 자아개념과의 관련이 있는지를 어떤 운동도 하지않는 여성(이하 일반군이라 칭함)과 비교검토하여 상기문제들을 규명하면서 외모에 관심이 많은 여성들에게 일상적인 운동인 에어로빅댄싱의 정신심리적 효과를 밝히고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 에어로빅댄싱이 신체상에 미치는 영향을 파악한다.
- 2) 에어로빅댄싱이 자아개념에 미치는 영향을 파악한다.
- 3) 신체상과 자아개념과의 관계를 분석한다.

3. 연구가설

본 연구를 위한 가설은 다음과 같다.

- 제1가설 : 에어로빅군의 신체상은 일반군의 신체상과 차이가 있을 것이다.
- 제2가설 : 에어로빅군의 자아개념은 일반군의 자아개념과 차이가 있을 것이다.
- 제3가설 : 긍정적인 신체상을 가지고 있는 사람일수록 자아개념이 높을 것이다.

4. 용어의 정의

1) 에어로빅댄싱

유산소성 운동의 하나로 경쾌한 음악에 맞추어 수행되는 율동적인 활동으로 여러가지 댄스 스텝(dance step)과 걷기(walking), 달리기(running), 가볍게 뛰기(skipping)를 복합시킨 전신운동을 말한다(Blyth and Goslin, 1985).

2) 신체상(Body image)

단순히 신체외모뿐만 아닌 신체기능, 지각능력 등을 포함하는 자신의 신체에 대한 의식적 또는 무의식적 상(image)을 뜻한다.

3) 자아개념(self-concept)

인간이 자기자신에 대해 지니고 있는 주관적 태도를 말하며 이것은 인지적 요소와 평가적 요소로 구분하여 인지적 자아는 주로 개인이 사회에서 담당하고 있는 역할에 관한 것이며 평가적 자아는 자기자신을 스스로 평가하는 것을 뜻한다(전병재, 1972).

II. 문헌고찰

1. 에어로빅 댄싱

1968년 미국의 Kenneth Cooper박사의 임상실험의 자료를 토대로 1972년 미국의 Jachi Sorensen에 의해 안무되어 시작된 에어로빅 댄싱은 일반운동에 부족한 유희성을 가미하여 리드미컬한 음악에 맞추어 춤을 추면서 하는것으로서 무용의 측면보다는 건강을 증진하기 위한 신체적성(physical fitness)운동의 측면에서 고안된 것으로, 에어로빅 댄싱은 여러 에어로빅 훈련 프로그램과 같이 동일한 기초 훈련의 원리를 활용하고 민속무용, 발레(ballet), 록(Rock), 현대무용 그리고 재즈와 같은 다양한 댄스형을 합동시킨 활동형이다(조성계, 1982).

이 원리들은 심혈관과 호흡조절을 강화시키기에 충분한 지구력과 강도 그리고 대근육군 활용을 포함시킨다(Veronica and Bernavd, 1978).

Cater and Phillips(1969)는 지구성 훈련은 심기능 강화는 물론 체중변화, 체격형성에 상당한 효과를 준다고 보고하였다.

차(1988)는 규칙적인 신체활동에 참가하는 중년층 남성(운동집단)과 동연령층의 남성 비운동집단간에 근력(muscle strength)과 유산소성 파워(Aerobic power)를 비교 분석한 결과 유산소성 파워에 있어서 위 두 집단간에 유의할만한 차이가 있었다고 보고하였으며, 40대가 되면 체력이 저하되며 특히 운동을 생활화하지 않는 사람이면 더욱 그러하며 체력을 조절하여 계속 유지하기 위해서는 호흡순환계의 기능 즉 전신지구력을 발달시킬 수 있는 유산소성 중심의 운동을 생

활화해야 한다는 것을 강조하였다.

운동량의 부하정도에 따라 에어로빅 댄싱은 low, medium, high의 3가지 형태로 안무되었다.

Veronica and Bernavd(1978)는 에어로빅 댄싱의 에너지 소비량에 대하여 여자는 3.96(low) kcal/min, 6.28(medium)kcal/min, 7.75(high) kcal/min, 남자는 4.17(low)kcal/min, 6.86(medium)kcal/min, 9.44(high)kcal/min이고, 심박수는 분당 여자는 114회(low), 145회(medium), 156회(high), 남자는 각각 106회(low), 129회(medium), 141회(high)까지 증가시켰으며, 에어로빅 댄싱은 체중감소 및 유지뿐 아니라 호흡순환기능 훈련 및 회복기능 운동으로써 매우 유용하다고 보고하였다.

조(1982)는 에어로빅댄싱이 심박수의 변화에 미치는 영향을 파악하기 위하여 8명의 남자운동선수를 대상으로 안정시, warm-up운동직후, 에어로빅 댄스 #1-6, cool-down운동직후 등 4차례의 심박수를 측정할 결과 각각 분당 67.4, 124.5, 142-160.8, 123.5회 이었다고 하였다.

김등(1985)은 체육전공 여대생 16명을 대상으로 4주간의 에어로빅 댄싱후 그 효과를 알기위하여 안정시 맥박수, 폐활량, Harvard step test, Jumping and stepping test, Ergometer 보행시와 회복시의 심박수 변화와 PWC(physical work capacity)150을 측정한 결과, 안정시 심박수는 낮아진 효과가 있었고 폐활량과 jumping and stepping test특점지수는 증가하였으나 Harvard step test특점지수와 Ergometer보행시 및 회복시의 심박수는 전체적으로 큰 차이가 없는 것으로 보고하였다.

Fox and Mathews(1981)는 규칙적인 운동은 혈중 콜레스테롤과 Tg(triglycerde)의 수준을 감소시키는데, 특히 이 변화는 운동전에 콜레스테롤과 Tg수준이 비교적 높은 피검자에게서 더욱 뚜렷하였다고 보고하였으나, 김(1989)은 15명의 30대중반 주부를 대상으로 한 10주동안의 에어로빅 댄싱이 혈중 콜레스테롤 수치에 의미있는 영향을 미치지 않았다고 보고하였다.

한편 운동이 정신건강에 미치는 영향에 관한

연구를 살펴보면, 김(1987)은 91명의 노인을 대상으로 스포츠를 실천하는 집단과 스포츠를 실천하지 않는 집단에게 간이정신진단검사 SCL-90-R(System Check List-90-Revision)을 실시한 결과 스포츠집단에 비해 비스포츠 집단의 노인에서 강박증, 우울, 공포, 불안, 편집증, 정신증에 있어서 매우 의의있게 나타났다고 보고했다.

2. 신체상

신체상이란 개인이 자신의 신체외모와 기능에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도이며(Noriss, 1970), 인간이 인간답게 사는데 있어서 주체성, 자존심, 자기가치등의 근본이 되는것(Wassner, 1982)으로 인간이 자기자신을 묘사할때 사용하는 복합된 개념이며 인간이 환경에 반응하는 것을 결정해 준다(Luckman and Sorensen, 1974).

인간은 태어나면서부터 성장발달과 함께 자신에 대한 자아개념을 형성해간다. 한번 발달되어 형성된 신체상은 그대로 정지해 있는 것이 아니라 일생을 통하여 여러가지 요인에 의해 변화한다(Demsey, 1972 : Wassner, 1982).

또한 인간은 일단 성인이 되면 별로 변화를 경험하지 않는것으로 알고 있으나 인간이 성숙되고 쇠퇴하여 변화발전하는 동적인 삶을 살고 있듯이, 성인에 있어서도 신체상은 인간의 성숙, 질환, 외상 또는 환경요인에 따라 성격의 변화를 일으키거나 자존심을 상실케하여 자아상실의 위기를 초래하게도 한다(Jasmin and Trygstad, 1979).

정(1985)은 하지골절 환자의 신체상이 정상인의 신체상과 차이가 있는지를 파악하고 지지적 집단간호가 하지골절 환자의 신체상을 긍정적으로 변화시킬 수 있는지를 규명하기 위하여 44명의 하지골절 환자를 대상으로 분석한 결과 위 두 집단의 신체상은 유의한 차이가 있었으며 지지적 집단간호를 받은 후 환자의 신체상은 지지적 집단간호를 받기전보다 훨씬 높은 신체상 점수를 나타내었다고 하였다.

한편 운동이 신체상 및 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구를 살펴보면, 임(1984)은 남녀공학의 여대생과 여자대학에 재학중인 여대생을 대상으로 인지와 현실에서 느끼는 자신과 이상적으로 바라는 자신과의 차이, 신체상과 운동개념과의 관계를 조사 연구한 결과 신체상에 있어서 남녀공학집단이 용모에 높은 관심을 보였고 여자대학 집단에서는 체형, 센스에 관해 높은 관심을 보였으며 현실과 이상의 차이에서, 신체상에서는 두 집단 모두 체형에서 큰 차이를 보였고 운동개념에서는 두 집단 모두 운동능력에서 큰 차이를 보였으며 또한 신체상에 대한 현실적 자아와 이상적 자아와는 차이가 있었다고 하였다.

3. 자아개념

Purkey(1970)는 자아를 자신이 개인에 대하여 갖는 신념, 태도, 견해들의 총체라 하였고 Secord and Backman(1964)은 자아개념을 타인이 자신을 어떻게 보고 평가하는가에 대한 자신의 지각과 자신의 평가를 사회규범이나 타인이 기대하는것과 비교함으로써 생기는 지각의 상호작용에 의한다고 하였다.

자아개념은 인간이 태어날때는 없으나(James, 1980) 어머니의 사랑과 돌봄으로써 자기상(self-image)을 유지하게되고 후에 타인과의 경험과 지각에 의해 발전되어 유아기의 자아개념이 남은 전 생애를 지배하며 언어의 사용이 기본적인 자아개념을 촉진시킨다(Combs and Snygg, 1959)고 하였으며, 김(1978)은 자아관 형성은 신체상에 의해 많은 영향을 받는다고 하였다.

Roy(1976)는 자아개념을 신체적 자아(physical self)와 개인적 자아(personal self)로 분류하고 신체적 자아는 인간의 신체적 상태의 평가로써 자기자신의 신체적인 상(image)이며 개인적 자아는 자기자신의 가치에 대한 인식 및 기대에 대한 평가로 설명하였다.

임(1984)은 신체적 자아는 개인의 일반적인 의향과 신체각부의 행동에 대한 중요성 및 타인의 눈에 비친 신체적 우월감과 관련되며 개인적

자아 또는 심리적 자아는 사상과 감정 및 정서에 기초를 두고 있으며 적응에 영향을 주는 특질과 능력으로 구성된다고 하였다.

개인이 자기자신이라고 지각하고 믿는 자아개념은 자신의 현실로 확실한 것이기때문에 그 개인에게 관련되는 여러가지 행동의 기초가 되는 것이다.

특히 사람이 자기자신에 대해 갖고 있는 신체상이 자아개념의 가장 구체적인 측면이라 할 수 있다(依田, 1977).

그러므로 개인이 자기자신을 어떻게 지각하고 있는가를 알 수 있다면 그 개인의 행동과 태도를 이해하고 돕는 유용한 방법이 될 것이다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구대상

대상자는 본 연구의 목적을 이해하고 질문지의 내용을 이해할 수 있으며 연구에 참여하기를 원하는 여성으로서, 에어로빅군은 대전직할시에 위치한 1개의 여성전용 에어로빅센터에 등록하여 4주이상 에어로빅 댄싱에 참여한 150명이었으며, 일반군은 대전직할시에 위치한 3곳의 미용실에 찾아온 여성으로서 조사 당시 4주전까지 어떤 운동에도 참여하지 않고 있는 132명이었다.

일반군에서 미용실에 찾아온 여성을 일반군으로 택한 이유는 대상이 비교적 편중되지 않게 하기 위해서였으며 조사기간은 1993년 8월 1일부터 동년 9월 30일까지 2개월간 실시하였다.

2. 연구도구

1) 에어로빅 댄싱

에어로빅댄싱은 1일 60분, 1주일에 3~5회, 4주이상 하였으며 1일 에어로빅댄싱 program은 준비운동단계(warm-up)→주운동단계(main exercise)→정리운동단계(cooling-down)로 구성하였으며, 단기별 운동시간은 각각 약 15분→35

분→10분이 소요되었다. 울동의 tempo 및 크기는 준비운동단계초기부터 주운동의 마지막까지 점층적으로 빠르고, 큰 동작들로 구성하였으며, 이후 정리운동말기까지 운동강도를 점차 감소시켰다.

2) 신체상 및 자아개념 측정을 위한 도구

본 연구에서 사용된 질문지는 일반적 특성 8문항, 신체상 측정을 위한 내용 15문항, 자아개념 측정을 위한 내용 30문항등 총 53문항으로 구성되었다.

(1) 신체상 측정을 위한 도구(=의미척도법(Semantic Differential Method : 이하 S-D로 함))

Osgood등(1957)이 개발한 의미척도법을 기초로, 신체상을 나타내는 형용사 척도로는 장(1964)의 한국어의 의미론적 구조에 관한 연구를 토대로 사물을 인지하는 과정의 일반적 요인인 평가(evaluation), 능력(potential), 활동(activity)의 3요소를 포함하는 개념중에서 본 연구에 적합한 15쌍의 상반된 어휘군을 선택하였으며 김과정(1984)의 연구에서 Cronbach's $\alpha=0.8924$ 의 신뢰도를 보였다.

이 도구를 사용함에 있어서 “내 자신의 신체는”이라는 개념으로 의미구조를 파악하게 하였는데 Likert type의 5점 척도로 되어있다.

(2) 자아개념 측정을 위한 도구

①평가적 자아(Self-Esteem)

Rosenberg and Simons(1971)의 자존심 측정 도구를 사용하였다.

이 도구는 자아에 대한 존중정도의 자아승인양상을 측정하기 위해 고안된 것으로 10문항으로 구성되었으며 Likert-type의 4점 척도로 되어있다.

②인지적 자아

최(1972)가 한국인 특성에 맞게 제작하여 표준화한 지각향상 검사도구의 내용중 자아에 대한 내용 20문항을 선정하여 사용하였으며 Likert type의 4점 척도로 되어있다.

위 평가적 자아와 인지적 자아는 심(1983)의 연구에서 Cronbach's $\alpha=0.95$ 로 높은 타당도와 신뢰도를 나타내었으므로 본 연구의 도구로 사용하였다.

3. 자료처리방법

자료수집은 조사대상자에게 기재요령을 제시한 설문지를 배부하고 직접 의견을 기재토록 한 후 회수하는 자가기록법(self-reporting)을 이용하였다.

조사대상자중 일반군은 본 연구자의 지도아래 훈련된 조사원 3명을 각각 3곳의 미용실에 배치하여 조사하였으며, 에어로빅군은 에어로빅센터에서 운동을 마친 대상자들에게 질문지를 배부한 후 연구자가 직접 기재요령을 설명하였으며 그 다음날 회수하였다.

설문지 내용중 의미척도법 도구로 측정된 신체상은 5단계로(아름답다 5-4-3-2-1 추하다), 긍정적인 것을 5점으로 하여 1점까지 점수를 주었으며 점수가 높을수록 긍정적인 신체상을 의미한다.

자아개념 측정척도는 자아개념 구문중 긍정구문은 "항상 그렇다"에 4점, 부정구문은 "거의 그렇지 않다"에 4점으로 점수를 주었으며, 점수가 높을수록 자아개념이 높은것을 의미한다.

자료분석은 S.P.S.S를 이용하여 에어로빅군과 일반군간의 유의성을 검증하기 위해 χ^2 -test와 t-test를 사용하였고 일반적 특성과 신체상 및 자아개념과의 관계는 one-way ANOVA로 검증하였으며, 신체상과 자아개념과의 관계분석을 위하여 Pearson-Correlation Coefficient를 이용하였다.

유의 수준은 5% 수준($p \leq .05$)을 기준으로 하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 대상자의 일반적 특성

에어로빅군과 일반군의 일반적 특성은 <표 1>

과 같다.

대상자의 연령분포는 에어로빅군과 일반군에서 31-40세가 각각 44.0% 및 29.5%로 가장 많았고, 가장 적은군은 에어로빅군과 일반군에서 모두 50세 이상으로 2.7%, 5.7%이었다.

직업별로 볼때 주부가 에어로빅군에 53.3%, 일반군에서 44.7%로 가장 많았고, 그 다음으로 교사가 위 두군에서 각각 14.0%, 24.2%로 많았다. 교육수준은 에어로빅군이나 일반군에서 고졸이 각각 52.7%, 42.4%, 대졸이 각각 35.3%, 40.9%로 조사대상의 대부분이 고졸이상으로 학력이 높았다.

이 결과는 본 연구 대상자를 1개시에 살고 있는 여성만을 대상으로 하였기 때문인것으로 사료된다.

종교는 에어로빅군에서는 불교가 38.7%, 기독교가 23.3%순이었고 일반군에서는 기독교가 32.6%, 종교가 없는 사람이 25.8%순이었다.

결혼 상태로는 에어로빅군과 일반군 모두에서 기혼이 68.0%, 73.5%로 가장 많았고 그 다음은 미혼이 32.0%와 22.7%를 차지하였다.

한편 에어로빅군에서 에어로빅 댄스를 13주 이상 한 대상자들이 64.0%로 대부분 장기간 하였으며 주당횟수는 5-6회가 68.7%를 차지하였다.

2. 가설검증

가설을 검증한 결과는 다음과 같다.

제1가설: "에어로빅군의 신체상은 일반군의 신체상과 차이가 있을 것이다"를 검증하기 위해 S-D도구로 측정된 신체상을 분석한 결과 75점 만점을 기준으로 에어로빅군에서 평균 57.41점, 표준편차 6.80점이었고, 일반군에서 평균 56.17점, 표준편차 7.43점으로 에어로빅군이 일반군보다 약간의 긍정적인 신체상을 가진것으로 나타났으며 t-test로 검증한 결과 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 없으므로($t=1.46$, $p=.145$) 제1가설은 기각되었다 <표 2>.

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성

| 특 성 | 구 분 | 에어로빅군 | | 일반군 | | 전체집단 | |
|------|---------|-------|------|-----|------|------|------|
| | | 수 | 비율 | 수 | 비율 | 수 | 비율 |
| 연 령 | 20 이하 | 9 | 6.0 | 9 | 6.8 | 18 | 6.4 |
| | 21-30 | 44 | 29.3 | 35 | 26.5 | 79 | 28.0 |
| | 31-40 | 66 | 44.0 | 39 | 29.5 | 105 | 37.2 |
| | 41-50 | 27 | 18.0 | 37 | 28.0 | 64 | 22.7 |
| | 50 이상 | 4 | 2.7 | 12 | 9.1 | 16 | 5.7 |
| 직 업 | 회 사 원 | 12 | 8.0 | 12 | 9.1 | 24 | 8.5 |
| | 상 업 | 17 | 11.3 | 8 | 6.1 | 25 | 8.9 |
| | 기 술 직 | 4 | 2.7 | 10 | 7.6 | 14 | 5.0 |
| | 교 사 | 21 | 14.0 | 32 | 24.2 | 53 | 18.8 |
| | 학 생 | 16 | 10.7 | 10 | 7.6 | 26 | 9.2 |
| | 농 업 | - | - | - | - | - | - |
| | 동 노 주 부 | - | - | 1 | 0.8 | 1 | 0.4 |
| | | 80 | 53.3 | 59 | 44.7 | 139 | 49.3 |
| 교 육 | 무 학 | - | - | 1 | 0.8 | 1 | 0.4 |
| | 국 졸 | 1 | 0.7 | 4 | 3.0 | 5 | 1.8 |
| | 중 졸 | 9 | 6.0 | 17 | 12.9 | 26 | 9.2 |
| | 고 졸 | 79 | 52.7 | 56 | 42.4 | 135 | 47.9 |
| | 대 졸 | 53 | 35.3 | 54 | 40.9 | 107 | 37.9 |
| 대학원졸 | 8 | 5.3 | - | - | 8 | 2.8 | |
| 종 교 | 무 교 | 32 | 21.3 | 34 | 25.8 | 66 | 23.4 |
| | 천 주 교 | 22 | 14.7 | 29 | 22.0 | 51 | 18.1 |
| | 기 독 교 | 35 | 23.3 | 43 | 32.6 | 78 | 27.7 |
| | 불 교 | 58 | 38.7 | 24 | 18.2 | 82 | 29.1 |
| | 기 타 | 3 | 2.0 | 2 | 1.5 | 5 | 1.8 |
| 결혼상태 | 미 혼 | 48 | 32.0 | 30 | 22.7 | 78 | 27.7 |
| | 기 혼 | 102 | 68.0 | 97 | 73.5 | 199 | 70.6 |
| | 미혼 및 사별 | - | - | 5 | 3.8 | 5 | 1.8 |

〈표 2〉 집단간 신체상에 대한 유의도 검증

| 집 단 | 실수 | 평균 | 표준편차 | t값 | P값 |
|-------|-----|---------|-------|-------|-------|
| 에어로빅군 | 150 | 57.4133 | 6.808 | 1.460 | 0.145 |
| 일 반 군 | 132 | 56.1742 | 7.431 | | |

이와 같은 결과는 정(1985)이 보고한 하지골절 환자 그룹과 정상인과의 신체상의 비교에서, 하지골절 환자인 실험군보다 정상인인 대조군에서 신체만족도 도구로 측정한 신체상 점수나 신체이미지정도구로 측정한 신체상 점수가 훨씬 높았으며 두 집단간에도 유의한 차이가 나타났지만

본 연구에서는 에어로빅군이나 일반군 모두가 건강한 정상인을 대상으로 조사하였으므로 에어로빅군이 일반군보다 약간의 긍정적인 신체상을 가진 것으로 나타났으나 두 집단간의 신체상 점수에는 유의한 차이가 없는 것으로 사료된다.

Jasmin and Trygstad(1979)는 신체상이 절

병, 상해등에 의해 변화를 받는다고 하였지만 본 연구는 두 그룹모두가 정상인을 대상으로 하여 분석하였으므로 두 그룹간에 신체상의 차이가 없는 것으로 사료된다.

유(1985)는 결핵약을 복용하고 있는 환자군과 정상인군을 대상으로하여 본 연구와 같은 연구도구인 S-D도구로 신체상을 측정 한 결과 75점 만점에 환자군에서 평균 52.07점, 정상인군에서 평균 57.81점으로, 환자군이 정상인군에 비해 부정적인 신체상을 가진것으로 나타났는데 정상인군 57.81점과 본 연구의 신체상 점수인 일반군 56.17점 및 에어로빅군 56.71점과 비교해볼때 거의 일치하는 것을 볼 수 있었다.

본 연구에서 에어로빅 댄싱이 여성자신의 신체상에 크게 영향을 미치지 않은 이유는 에어로빅군의 64.7%가 31세 이상의 연령이었으며 이러한 여성의 연령군에서는 질병이나 수술등으로 신체적인 큰 손상이 없는 한 비교적 자신의 외모에

대한 고정관념때문에 일반군과의 비교에서 신체상에 차이가 없는것으로 사료된다.

제2가설 : “에어로빅군의 자아개념은 일반군의 자아개념과 차이가 있을것이다”라는 가설을 검증하기 위하여, 자아개념을 평가적 자아와 인지적 자아로 나누어 측정 분석한 결과 평가적 자아는 40점 만점을 기준으로 에어로빅군, 일반군 각각 평균 30.233 점, 29.189점으로 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($t=2.07, p=.04$).

인지적 자아를 측정한 자아개념은 80점 만점을 기준으로 에어로빅군에서 평균 61.76점, 일반군에서는 59.41점으로 인지적 자아도 마찬가지로 에어로빅군이 일반군보다 비교적 높게 나타났으며 또한 두군사이에도 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($t=2.36, p=.019$).

그러므로 일반군보다 에어로빅군에서 평가적 자아와 인지적 자아의 점수가 통계적으로 높게 나타나 제2가설은 지지되었다<표 3>.

<표 3> 집단간 자아개념에 대한 유의도 검증

| | 집 단 | 실수 | 평균 | 표준편차 | t값 | P값 |
|--------|-------|-----|--------|-------|------|---------|
| 평가적 자아 | 에어로빅군 | 150 | 30.233 | 3.798 | 2.07 | 0.040* |
| | 일 반 군 | 132 | 29.189 | 4.572 | | |
| 인지적 자아 | 에어로빅군 | 150 | 61.760 | 8.033 | 2.36 | 0.019 * |
| | 일 반 군 | 132 | 59.409 | 8.674 | | |

$p<.05^*$

이와 같은 결과는 규칙적인 유기성 운동이 신체생리적 효과는 물론이며 불안, 걱정, 우울과 같은 심리적 상태를 감소시키며 또한 운동이 기분을 좋게하며 지적기능도 향상시키고 자아개념도 증진시킨다고 한 Anthony(1991)의 보고와 일치하였다.

또한 Norris, Carroll and Cocharane(1992)은 육체적 운동이 심리적 편안감에 영향을 미치는 정도를 측정하기 위해 147명의 청년들을 대상으로 연구한 결과 중정도 이상의 운동을 한 집단이

운동을 안한 대조군보다 스트레스, 불안, 우울, 적개심등을 유의성 있게 적게 받은것으로 나타나 운동이 사춘기의 심리적 평안에 긍정적인 효과가 있다는 것을 입증하였으며 이런 결과는 본 연구에서 나타난 에어로빅군의 자아개념이 높게 나타난 결과를 부분적으로 뒷받침하고 있었다.

유(1985)는 결핵환자와 정상인을 대상으로 평가적 자아와 인지적 자아를 측정한 결과, 환자군보다 정상인군에서 자아개념이 높았으나 유의한 차이가 없다고 보고하여 본 연구결과와 일치하지

않았으며 유(1985)의 정상인의 평가적자아에 있어서는 본 연구의 에어로빅군 및 일반군의 점수보다 낮게 나타났고 유(1985)의 인지적 자아를 비교해볼때 본 연구의 에어로빅군은 높게 나타났으나 일반군에서는 낮게 나타났다.

이등(1988)은 70명의 노인을 대상으로 자아개념을 측정한 결과 30점 만점에 평균 19.67점(65.6%)이었으며, 50점 만점 도구로 측정한 이(1987)의 양로원 노인의 자아존중감 평균점수가 25.93점(51.86%), 김(1987)의 평균점수는 28.93점(57.9%) 등이었다. 이를 본 연구의 일반군의 자아개념 점수를 백분율하여 비교해볼때 본 연구의 평가적 자아 및 인지적 자아 모두가 약 73%, 74.3%로 위 연구들의 백분율 점수보다 높게 나타났는데 이는 노인이 되어가면서 상실되어 가는 것중의 하나가 자아개념(이선자, 1982)이므로 본 연구의 연령분포가 주로 30-40대이므로 본 연구의 자아개념과 차이가 있는것은 당연한 사실로 사료된다.

제3가설 : "긍정적인 신체상을 가지고 있는 사람일수록 자아개념이 높을것이다"라는 가설을 검증하기 위하여 Pearson-Correlation Coefficient로 분석한 결과는 <표 4>와 같다.

에어로빅군, 일반군, 전체집단에서 측정한 신체상과 자아개념과의 상관관계를 파악한 결과 에어로빅군과 일반군을 합한 전체대상자에서는 $r=.3393$ 이었고 에어로빅군에서 신체상과 자아개념과의 관계는 $r=.3336$, 일반군에서는 $r=.3300$ 으로 매우 유의한 상관관계가 있었다($p<.01$).

그러므로 긍정적인 신체상을 가지고 있는 사람일수록 자아개념이 높을것이다라는 제3의 가설은 지지되었다.

<표 4> 신체상과 자아개념과의 상관관계

| 집단 | 평가적자아 | 인지적자아 | 자아개념 |
|-------|----------------------|----------------|----------------|
| 신체상 | 에어로빅군 $r=.3781^{**}$ | $r=.2866^{**}$ | $r=.3336^{**}$ |
| 일반군 | $r=.3520^{**}$ | $r=.2997^{**}$ | $r=.3300^{**}$ |
| 전체 집단 | $r=.3703^{**}$ | $r=.3015^{**}$ | $r=.3393^{**}$ |

$p<.01^{**}$

오(1994)는 정신분열병 환자를 대상으로 6주 동안의 에어로빅훈련을 실시한 후 음성증상, 행동관찰 및 체력등을 측정한 결과 에어로빅 훈련을 실시한 정신분열병 환자의 음성증상점수 및 행동관찰 점수, 체력점수 모두가 에어로빅 훈련을 실시하지 않은 정신분열병 환자의 점수들보다 통계적으로 유의한 차이가 있어 정신분열병 환자에 있어서 에어로빅 훈련이 정신적으로나 체력면에서 좋은 효과가 있음을 보고하여 본 연구결과를 뒷받침하고 있으며, 유(1985)는 결핵환자와 정상인을 대상으로 그들이 갖고 있는 신체상과 자아개념과의 상관관계를 연구분석한 결과 위 두 집단 모두 유의한 상관관계가 있어 부정적 신체상을 가진 사람일수록 자아개념이 낮다는 결과를 보고하였다. 천식환자를 대상으로 한 장(1979)의 연구결과도 마찬가지였다.

그러므로 이런 연구들은 본 연구에서 역으로 표현한 긍정적인 신체상을 가지고 있는 사람일수록 자아개념이 높게 나타났다는 결과를 뒷받침해 주고 있다.

그러므로 신체상은 개인의 일반적인 외향과 신체 각부의 행동에 대한 중요성 및 타인의 눈에 비친 신체적 우월감과 관련된다는 임(1984)의 보고와 사람이 자기자신에 대해 갖고 있는 신체상이 자기자신이라고 지각하고 믿는 자아개념의 가장 구체적인 측면이라고 한 依田(1977)의 주장은, 신체상이 자아개념과 밀접한 관계가 있다고 한 본 연구의 결과를 지지하였다.

3. 일반적 특성과 신체상과의 관계

신체상 변화에 영향을 미칠것으로 생각되는 변수인 연령, 직업, 교육, 종교, 결혼 상태와 신체상과의 관계를 통계적으로 검증한 결과는 다음과 같다.

직업과 신체상과의 관계는, 에어로빅군에서 통계적으로 유의한 관계가 나타났으며($P<.05$), 전체집단에서는 매우 유의한 관계를 나타냈으며($P<.01$), 종교와 신체상과의 관계는 일반군에서 통계적으로 매우 유의한 관계가 있었고($P<.01$),

결혼상태에 따른 신체상은 전체집단에서 유의한 관계를 나타내었다($P < .05$). 그러나 그의 일반적인 특

성과 신체상과의 관계는 통계적으로 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다($P > .05$) <표 5, 6, 7, 8>.

<표 5> 직업과 신체상과의 관계(에어로빅군)

| | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|-------|-----|----------|---------|--------|--------|
| 집 단 간 | 5 | 617.374 | 123.474 | | |
| 집 단 내 | 144 | 6288.999 | 43.673 | 2.8272 | .0182* |
| 전 체 | 149 | 6906.373 | | | |

$P < .05^*$

<표 6> 직업과 신체상과의 관계(전체집단)

| | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|-------|-----|------------|----------|--------|---------|
| 집 단 간 | 6 | 900.9158 | 150.1526 | | |
| 집 단 내 | 275 | 13346.2508 | 48.5318 | 3.0939 | .0060** |
| 전 체 | 281 | 14247.1667 | | | |

$P < .01^{**}$

<표 7> 종교와 신체상과의 관계(일반군)

| | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|-------|-----|----------|---------|--------|---------|
| 집 단 간 | 4 | 763.520 | 190.880 | | |
| 집 단 내 | 127 | 6469.471 | 50.940 | 3.7471 | .0065** |
| 전 체 | 131 | 7232.992 | | | |

$P < .01^{**}$

<표 8> 결혼과 신체상과의 관계(전체집단)

| | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|-------|-----|------------|----------|--------|--------|
| 집 단 간 | 2 | 340.4430 | 170.2215 | | |
| 집 단 내 | 279 | 13906.7237 | 49.8449 | 3.4150 | .0343* |
| 전 체 | 281 | 14247.1667 | | | |

$P < .05^*$

연령과 신체상과의 관계를 볼때 본 연구결과에서는 에어로빅군, 일반군 및 전체집단에서 모두 관련이 없는것으로 나타났는데, 이는 유(1985)의 연구결과와 일치하였고 또한 성인환자를 대상으로 한 정(1984)의 연구에서 연령이 신체상을 설

명할 수 있는 설명력이 낮다라고 보고한 결과와 일치하였다.

신체상과 직업과의 관계에서 보면, 신체상은 직업이 있는 경우가 없는군에 비해 긍정적이라고 정(1984)은 보고하였으며, 본 연구에서도 일반군

을 제외한 에어로빅군 및 전체군에서는 직업과 신체상과의 유의한 관계를 나타내었다.

유(1985)는 종교와 신체상과의 관계에서 결핵 환자군과 전체집단에서 유의한 관계가 있는 것으로 나타났고 정상인군에서는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났으나 본 연구에서는 일반군에서 통계적으로 매우 유의한 관계가 있어 유(1985)의 연구와 부분적으로 일치하는 것을 볼 수 있으며 종교를 가진 여성들이 긍정적인 신체상을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다.

결혼상태와 신체상과의 관계에서는 유(1985)의 연구결과와 일치하였다.

4. 일반적 특성과 자아개념과의 관계

일반적인 특성과 자아개념과의 관계를 살펴보면, 직업과 평가적 자아와의 관계에서는 전체집단에서 통계적으로 유의한 관계($P < .05$)가 있었으며 직업과 인지적 자아에서는 일반군($P < .05$)과 전체집단($P < .01$)에서 유의한 관계를 나타내었다.

교육과 평가적 자아와의 관계에서는 에어로빅군에서만 유의한 관계를 나타내었다($P < .05$).

그외 일반적인 특성과 자아개념과의 관계는 통계적으로 유의한 관계가 없는 것으로 나타났($P > .05$)〈표 9, 10, 11, 12〉.

〈표 9〉 직업과 평가적 자아와의 관계(전체집단)

| | | | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|---|---|---|-----|-----------|---------|--------|--------|
| 집 | 단 | 간 | 6 | 272.6218 | 45.4370 | 2.6636 | .0158* |
| 집 | 단 | 내 | 275 | 4690.9952 | 17.0582 | | |
| 전 | 단 | 체 | 281 | 4963.6170 | | | |

$P < .05^*$

〈표 10〉 직업과 인지적 자아와의 관계(일반군)

| | | | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|---|---|---|-----|----------|---------|--------|--------|
| 집 | 단 | 간 | 6 | 998.664 | 166.444 | 2.3490 | .0349* |
| 집 | 단 | 내 | 125 | 8857.244 | 70.8580 | | |
| 전 | 단 | 체 | 131 | 9855.909 | | | |

$P < .05^*$

〈표 11〉 직업과 인지적 자아와의 관계(전체집단)

| | | | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|---|---|---|-----|------------|----------|--------|---------|
| 집 | 단 | 간 | 6 | 1360.5032 | 226.7505 | 3.3708 | .0032** |
| 집 | 단 | 내 | 275 | 18498.8160 | 67.2684 | | |
| 전 | 단 | 체 | 281 | 19859.3191 | | | |

$P < .01^{**}$

〈표 12〉 교육과 평가적 자아(에어로빅군)

| | | | 자유도 | 자승합 | 평균자승 | F값 | P값 |
|---|---|---|-----|----------|--------|--------|--------|
| 집 | 단 | 간 | 4 | 138.453 | 34.613 | 2.4965 | .0454* |
| 집 | 단 | 내 | 145 | 2010.379 | 13.864 | | |
| 전 | 단 | 체 | 149 | 2148.833 | | | |

$P < .05^*$

V. 결 론

본 연구는 건강을 유지·증진하기 위한 간호중재로서 실시하는 에어로빅 댄싱이 여성의 신체상과 자아개념에 얼마나 영향을 미치는지 또한 신체상과 그들이 가지고 있는 자아개념과의 관련이 있는지를 밝히고자 시도하였다.

연구기간은 1993년 8월 1일부터 9월 30일까지 대전직할시내에 위치한 여성전용 에어로빅센터에 등록하여 에어로빅 댄싱에 4주이상 참여한 여성 150명과 대전직할시에 소재한 3곳의 미용실에 찾아온 132명의 여성을 대상으로 하였다.

연구도구는 신체상을 측정하기 위해 Osgood등(1957)이 개발한 의미척도법을 사용하였으며 자아개념을 측정하기 위해서는 Rosenberg등(1971)의 자존심 측정도구, 최(1972)의 지각향상검사도구 중 자아에 대한 내용 20문항을 선정하여 사용하였다. 자료분석은 S.P.S.S를 이용하여 x^2 -test, t-test 및 one-way ANOVA, Pearson-Correlation Coefficient로 분석하였으며 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 에어로빅군의 신체상은 일반군의 신체상과 차이가 없었다($t=1.46$, $p>.05$).
2. 에어로빅군의 자아개념은 일반군의 자아개념과 차이가 있었다($t=2.38$, $p<.05$).
3. 긍정적인 신체상을 가지고 있는 사람일수록 자아개념이 높았다($t=.3393$, $p<.01$).
4. 신체상에 영향을 미치는 일반적 특성과의 관계를 분석한 결과 직업상 신체상과의 관계에서 에어로빅군 및 전체집단에서 유의한 관계를 나타냈으며 종교와 신체상과는 일반군에서, 결혼상태에 따른 신체상은 전체집단에서 통계적으로 유의한 관계를 나타내었다.
5. 자아개념과 일반적인 특성과의 관계에서 보면, 직업과 평가적 자아와의 관계에서는 전체집단에서, 직업과 인지적 자아에서는 일반군 및 전체집단에서, 교육과 평가적 자아와의 관계에서는 에어로빅군에서만 유의한 관계를 나타내었다.

참 고 문 헌

- 김봉숙(1987). 노화단계에 따른 장년 및 노인의 신체상과 신체적 노화현상에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김상국, 花岡美智子, 변재문(1985). 여대생의 4주간 aerobic training의 효과에 대한 연구, 한국체육학회지, 24(1), 305-319.
- 김성태(1978). 발달심리학, 서울:법문사.
- 김설향(1987). 스포츠 활동이 노인의 정신건강에 미치는 영향. 한국체육학회지, 26(2), 249-254.
- 김준희(1989). 10주동안의 aerobic dance가 혈중 콜레스테롤에 미치는 영향, 한국체육학회지, 28(2), 303-313.
- 김채숙, 정면숙(1984). 유방절제술 환자의 퇴원 후 신체상과 생활적응에 관한 연구, 대한간호학회지, 14(2), 75-83.
- 김철준(1994). 운동과 건강(8). 서울:대한간호학회 기본간호학회.
- 심영옥(1983). 폐결핵 환자의 자아개념과 건강신념이 치료적 행위 이행에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 오경옥(1994). 에어로빅 훈련이 만성정신분열병 환자에게 미치는 영향. 간호학회지, 24(1), 5-17.
- 유경원(1985). 폐결핵이 자아개념(self-concept)과 신체상(body image)에 미치는 영향, 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 依田新(1977). 新教育心理學事典, 東京:金子書房.
- 이경미(1987). 노인의 자아존중감과 건강상태에 관한 연구, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경재, 홍관이(1983). 체력 트레이닝. 강원출판사.
- 이선자(1982). 노인의 건강에 대한 욕구-신체적 건강과 간호. 대한간호, 12(1), 15-18.
- 이영숙(1982). 리드믹 에어로빅댄스. 서울:지음사
- 이영희, 김문실, 최영희(1988). 노인의 자아개념, 노화에 대한 지각 및 신체노화와와의 관계 연구. 간호학회지, 18(3), 269-280.

- 임혜옥(1984). 신체상과 운동개념에 대한 조사연구. 한국체육학회지, 23(2), 429-433.
- 장동환(1964). 한국어의 의미론적 구조에 관한 연구. 성균관대학교 논문집, 9, 191-205.
- 장효순(1979). 만성질환이 자아개념과 신체상에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 정면숙(1984). 결장루 보유자의 퇴원후 생활적응과 신체상에 관한 연구, 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 전병재(1972). 자아개념 이론에 관한 고찰. 인문과학, 29, 103-127.
- 정추자(1985). 지지적 집단 간호와 하지골절환자의 신체상(body image)에 미치는 영향. 간호학회지, 15(3), 74-80.
- 조성계(1982). Aerobic dancing 후 심박수의 변화. 한국체육학회지, 21(1), 120-126.
- 차영남(1988). 규칙적인 운동에 참가하는 중년남성과 동연령층 비활동인의 유산소성 파워 및 근력 비교 연구. 한국체육학회지, 27(2), 297-306.
- 최명애(1988). 젊은 여성에서 8주간의 aerobic dance 훈련이 체구성, 심폐기능, 혈중 콜레스테롤 농도에 미치는 효과. 대한간호학회지, 18(2), 105-117.
- 최정훈(1972). 지각형성 검사 예비형 제작에 관한 연구. 연세논총, 9, 67-96.
- Anthony, J.(1991). Psychologic aspects of exercise. clin. Sport Med., 10(1), 171-180.
- Blyth, M. and Goslin, B. R(1985). Cardiorespiratory responses to aerobic dance. J. Sports Med., 25, 57-64.
- Bonanno, J. and Lies, J(1974). Effects of physical training on coronary risk factors. American Journal of Cardiology, 33, 706-764.
- Brand, R., et al(1976). Job activity and fatal heart attacks studied by logistic risk analysis. Circulation, 54(Suppl. II), 511.
- Carter, J. E. and Phillips, W. H(1969). Structural changes in exercising middle-aged males during a 2 year period. Journal of Applied Physiology, 22.
- Combs, A. W. and Snygg, D(1959). Individual Behavior(122). New York : Haper Sand Row Pub.
- Demsey, M. O(1972). The development of body image in the adolescents. Nursing Clinics of North America, 7(4), 609.
- Froelicher, V.(1977). Does exercise conditioning delay progression of myocardial ischemia in coronary heart disease?. Cardiovascular Clinics, 8, 11-16.
- Fox, E. L. and Mathews, D. K.(1981). The physiological basis of physical education and athletics. New York : CBS College Publishing.
- James, W.(1980). Principle of psychology (280). New York : New York-Holt.
- Jasmin, S. and Trygstad, L. N(1979). Behavioral concepts and the nursing process(4-5), London : Mosby Comp.
- Johnson, S. and Berg, K(1984). The effect fo training frequency of aerobic dance on oxygen uptake, body composition and personality. J. Sports Med., 24, 291-298.
- Kraus, H. and Raab, W.(1961). Hypokinetic diseases. Springfield / III : Ch. C. Thomas.
- Luckmann, J and Sorensen, K. C(1974). Medical-Surgical Nursing(82-85). Philadelphia : W. B. Saunders Company.
- Mersy, D. J(1991). Health benefits of aerobic exercise. Post Grad-Med., 90(1), 103-110.
- Norris, C. M(1970). The professional nurse and body image : Behavioral concepts and nursing intervention(41-43). Philadelphia : J. B. Lippincott Co.

- Norris, R., Carroll, D. and Cocharane, R. (1992). The effects of physical activity & exercise training on psychological stress & well-being in an adolescent population. J. Psychosom. Res., 36(1), 55-65.
- Osgood, C. E., et al.(1957). The measurement of meaning, Illinois : University Illinois Press.
- Paffenbarger, R., et al.(1977). Work-energy level, personal characteristics and fatal heart attack : a birth cohort effect. American Journal of Epidemiology, 105, 200-213.
- Prukey, W. W.(1970). Self-concept and school achievement(7-13), New York : Prentice Hall Inc.
- Rosenberg, M. and Simons, R. G(1971). Black and white self-esteem : The urban school child(1-10). Washington Ros., Monograph Series.
- Rot, S. C(1976). Introduction to nursing : An adaptation model(37). England Clifts Inc.
- Secord, D. E and Backman, C. W(1964). Social Psychology(580). New York : McGraw-Hill Co.
- Sorensen, J(1978). Aerobic dancing for physical education(1-4). K. B. H. Productions Inc.
- Vaccaro, P. and Clinton, M(1981). The effects of aerobic dance conditioning on the body composition and maximal oxygen uptake of college women. J. Sports Med., 21, 291-295.
- Veronica, I. and Bernavd, G.(1978). The energy cost of aerobic dancing. A.A.H.P. E.R. Research Quarterly, 49, 308.
- Wassner, A(1982). The impact of multilating surgery or trauma on body image. International Nursing Review, 29(3), 87.
- Wenger, N(1978). Exercise and the Heart. Philadelphia : F.A.Davis

ABSTRACT

A Study on the Influence of Aerobic Dancing on Women's Body Image and Self-Concept

Lee, Kang Yi*

This study was designed and undertaken to find out the influence of aerobic dancing on women's body image and self-concept, and to determine that body image is directly related to their self-concept.

The data were collected from August 1st to September 30th, 1993. The subjects in this study were 150 women registered at aerobic center in Taejon city over for 4weeks(aerobic dancing group) and 132 women who visited at 3 beauty shop located in Taejon city and did not participate in any sports program over for 4 weeks (general group). Data were analysed for mean, X^2 -test, T-test, ANOVA and Pearson-correlation coefficients using the SPSS program.

The results of this study were as follows :

1. Hypothesis I : "There will be a difference in body image between aerobic dancing group and general group", was rejected ($t=1.46$, $p>0.05$)

* Dept. of Nursing, College of Oriental Medicine, Taejon University

2. Hypothesis II : “There will be a difference in self-concept between aerobic dancing group and general group”, was supported($t=2.38$, $p<0.05$).

3. Hypothesis III : “The more positive body image will be, the higher self-concept will be”, was supported($r=0.3393$, $p<0.01$).

4. In the relationships between the body image and the general characteristics of the subjects, occupation(aerobic dancing group and total group), religion(general group), and marriage status(total group) were statistically significant results.

5. In the relationships between the self-concept and the general characteristics of the subjects, the relationship between evaluational self-concept and occupation was statistically significant result in the total group, between the cognitive self-concept and occupation was in the general group and total group, and between evaluational self-concept and education was in the aerobic dancing group.