

여성의 리듬운동 참가와 신체이미지 및 자아존중감의 관계

Relationship of Rhythmic Exercise Participation, Physical Image and Self-Esteem among Women

송강영 **, 구경자*, 김경식
동서대학교**, 경기대학교**, 호서대학교

Song Kang-young**, Koo Kyoung-ja,*,
Kim Kyong-sik,
Dongso Univ.** Kyong Gi Univ.*, Hogseo Univ.

요약

이 연구의 목적은 여성의 리듬운동 참가와 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 규명하는데 있다. 본 연구는 2009년 서울·경기도 지역 2009년 서울·경기도지역에 소재하고 있는 스포츠센터, 일반동호회, 지역동호회, 댄스학원, 일반인을 대상으로 리듬운동에 참여하고 있는 20~50대 성인여성을 모집단으로 설정한 다음, 집락무선표집법을 이용하여 300명을 추출 하였다. 결론은 다음과 같다. 첫째, 리듬운동 참가여성은 비참가여성에 비해 신체이미지 및 자아존중감을 더 긍정적으로 평가한다. 둘째, 리듬운동 참가기간은 체형, 만족, 유연성요인에 영향을 미치고 있으며, 참가강도는 체형과 근력요인에 영향을 미친다. 셋째, 리듬운동참가기간은 자아존중감에 영향을 미치며, 참가빈도는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 여성의 리듬운동 참가정도는 신체이미지 그리고 자아존중감에 인과적 영향을 미친다.

I. 서론

이 연구는 리듬운동 참가 여성을 대상으로 리듬운동 참가와 신체이미지 및 자아존중감의 관계를 규명함으로써 여성체육 활성화에 필요한 정책 자료를 제공하는데 그 필요성이 있다. 이에 본 연구에서는 리듬운동 참가 유형과 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. 연구방법

1. 연구대상

서울·경기도 지역에 소재하고 있는 스포츠센터, 일반 동우회, 지역동우회, 댄스학원, 일반인을 대상으로 20~50대의 여성 리듬운동 참가자들을 모집단으로 설정한 다음, 집락무선표집법을 활용하여 총300명을 표집하였다.

2. 측정도구

본 연구에서 사용한 도구는 설문지이다. 설문지는 사회인구학적 특성 5문항은 선행연구 김경식 등[1]에서 사용된 문항을 수정·보완하였으며, 리듬운동참여 7문항, 신체이미지 34문항은 김유경[2], 자아존중감 10문항은 박미현[3]으로 구성 된다.

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

설문지의 타당도를 검사하기 위하여 본 연구에서는

체육학박사학위 소지자 5명으로 구성된 전문가회의를 구성으로 설문지에 대한 검토 및 논평을 요청한 후 내용타당도 및 문항의 적합성 여부를 논의하였다. 여성의 신체이미지는 모두 7개의 하위개념으로 구성되었다. 요인 1은 “건강”, 요인 2는 “지구력”, 요인 3은 “외모”, 요인 4는 “체형”, 요인 5는 “만족”, 요인 6은 “근력”, 요인 7은 “유연성”으로 명명 하였다.

리듬운동 신체이미지 전체변량은 68.943%를 설명해 주고 있다. 신뢰도 분석결과 리듬운동신체이미지 요인 신뢰도 계수는 Cronbach's $\alpha = .776 \sim .881$ 로 나타났다.

4. 조사절차 및 자료처리

본 연구는 SPSSWIN 17.0 프로그램을 이용하여 요인 분석, 신뢰도분석, 공변량분석, 회귀분석, 경로분석 등을 통해 연구결과를 도출하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 여성의 리듬운동 참가경험과 신체이미지 및 자아존중감

표 1. 리듬운동 참가경험에 따른 신체이미지의 차이에 대한 공변량분석

리듬운동 참가경험	사례수	평균	표준편차
참가	163	3.355	.459
비참가	137	3.136	.421
전체	300	3.255	.455
공변수의 F값			
연령		5.542*	
학력		.011	
직업			
사무기술직		1.915	
전문자유직		.736	
가정주부		.383	
학생		.677	
가계수입		9.017**	
결혼여부		.042	
주효과의 F 값			
리듬운동 참가경험		11.287**	

<표 1>에 의하면 리듬운동 참가가 여성들에게 신체이

미지를 개선시키는 기회를 제공하고 있으며, 리듬운동 참가여성은 비참가여성에 비해 자아존중감이 높은 것으로 나타났다.

표 2. 여성의 리듬운동 참가경험에 따른 자아존중감의 차이에 대한 공변량분석

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

2. 여성의 리듬운동 참가정도와 신체이미지

표 3. 여성의 리듬운동 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*		-.179	
참가강도	-.102	.024	.069		.292***	.188*	.390***
R ²	.040	.020	.026	.113	.077	.094	.112

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

<표 3>에 의하면 신체이미지의 하위요인중 참가기간은 체형, 만족, 유연성요인, 참가강도는 체형과 근력요인에 영향을 미치고 있다.

3. 여성의 리듬운동 참가정도와 자아존중감

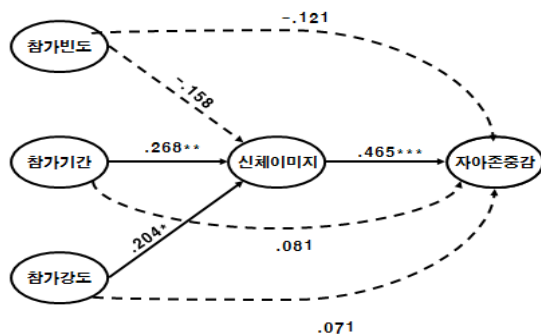
표 4. 여성의 리듬운동 참가정도가 자아존중감에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

독립변수	자아존중감
참가빈도	-.224
참가기간	.234**
참가강도	.161
R ²	.034

**p<.01

〈표 4〉에 의하면 참가정도 중 참가기간이 자아존중감에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음 〈그림 1〉은 〈표 4〉의 결과를 그림으로 도식화 한 결과이다.

4. 여성의 리듬운동 참가정도와 신체이미지 및 자아존중감



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

〈그림 1〉에 의하면 참가기간과 참가강도는 신체이미지를 통해 자아존중감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

IV. 결론

본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 리듬운동 참가여성은 비참가 여성에 비해 신체이미지 및 자아존중감이 높다.

둘째, 리듬운동 참가기간이 길수록 체형, 만족, 유연

성요인에 유의한 영향을 미치고 있으며, 참가강도가 높을수록 체형과 근육요인이 높다.

셋째, 여성의 리듬운동 참가기간이 길수록 자아존중감이 높다. 즉 참가기간은 자아존중감에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 리듬운동 활동정도는 신체이미지 변수를 통하여 자아존중감에 간접적인 영향을 미친다. 신체이미지는 리듬운동 참가와 자아존중감을 연결해 주는 중요한 매개변수 역할을 한다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 김정식, 여성의 체력운동 참가와 신체만족의 관계, 대한체력학회지 제4권, 제1호, p11-18, 2007.
- [2] 김유경, 여성의 바디이미지와 신체훈련 참가의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위 논문, 2005.
- [3] 박미현, 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계, 상명대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- [4] 원유병, 중년여성의 생활체육 참여가 정신건강에 미치는 영향, 성균관대학교 대학원 미간행 박사학위논문, 1998.
- [5] Snyder E. E. & Spreizer, E.(1974). Involvement in sports and psychology well-being and body image, Research Quarter, 46, 191-199.