

주부의 걷기운동 참여가 융복합차원에서 자아존중감과 스트레스 및 우울증개선에 미치는 영향

김해미
중부대학교

The Effect of walking exercise on the improvement of housewives' Self-esteem, Stress, Depression in terms of convergence.

Hae-Mi, Kim

Dept. of Special Physical Education, Joongbu University

요 약 본 연구는 주부의 걷기운동의 참여가 자아존중감과 스트레스 및 우울증개선에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하는데 있다. 연구대상으로 30대 후반에서 40대 중반의 주부 24명(실험집단 12명, 통제집단 12명)을 선정하여, 걷기운동을 15주동안 주3회씩 총45회, 1일 지속운동시간을 30분 이상, 1일 일만보로 하여 실시하였다. 연구결과 자아존중감, 스트레스, 우울증 개선에 집단간 주효과와 측정시점에 대한 주효과에 유의한 차이가 나타났다. 또한 측정시점과 집단의 상호작용효과에 유의한 차이가 나타났다. 결론적으로 지속적인 운동경험이 없는 주부에게 걷기운동의 참여가 자아존중감, 스트레스, 우울증 개선에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 규칙적인 신체활동이 융복합측면에서 정서발달에 긍정적인 영향을 미치므로, 주부들은 지속적으로 신체활동에 참여할 필요가 있음을 시사하고 있다.

주제어 : 자아존중감, 스트레스, 우울감, 걷기운동, 주부

Abstract This study aims to investigate the effect of walking exercise on the improvement of housewives' Self-esteem, Stress, or Depression. Among 35-45 year-old housewives 24 subjects were divided into experimental and control groups of 12. Total of 45 experiments on walking exercise program were conducted three times a week, for 15 weeks, lasted over 30 min to 10,000 steps. The result is as follows. About the improvement of Self-esteem, Stress, Depression, there was significant difference of not only the main effect between the groups but also the main effect between prior and post. And there was significant difference of the interaction effects between groups and periods. From the results, we can know walking exercise have a positive effect on the improvement of Self-esteem, Stress, or Depression for housewives of no sustained exercise. As regular physical activity, regarding convergence, is good for emotional development, we suggest housewives may have to join in physical activities consistently.

Key Words : Self-esteem, Stress, Depression, Walking exercise, housewives'

Received 20 October 2015, Revised 30 November 2015
Accepted 20 December 2015
Corresponding Author: Kim haemi(Joonbu University)
Email: h1m22000@nate.com

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

1. 서론

전 세계적으로 1억5천만명 이상이 우울증으로 고통 받고 있다. 이중 남성보다 여성의 우울증 유병률이 2배 이상 높은 것으로 보고되고 있다[1]. 최근 현대화된 사회 문화 환경, 교육 환경의 개선 등으로 여성의 지위가 향상 되었으나, 남편, 시가와의 갈등, 자녀 양육의 문제 등의 스트레스와 맞벌이 부부의 증가로 인한 직업여성으로서의 스트레스가 부가되어 우울증을 포함한 정서의 취약성은 지속되고 있다[2].

스트레스상황은 감정을 억제하거나 우울, 강박증, 불안, 분노 등의 부정적 정서로 나타나고, 신체화 증상으로 표현되며, 결국 중년기의 삶의 질을 저하시키는 요소로 작용한다[3]. 주부의 스트레스 유발사건은 가정문제에서 사회문제와 같은 다양한 문제로 확산되며[2], 이러한 관점에서 볼 때 주부의 스트레스는 주부의 장기적인 삶의 질 뿐 만 아니라 주부가 속한 가정과 사회에도 부정적인 영향을 미친다 할 수 있다.

김시경(2006)[2]. 연구에 의하면 주부우울증환자의 경우 이전에 비해 교육수준이 높아졌으며, 전환이나 신체화 증상은 줄었고 불안이나 우울과 같은 주요증상이 증가한 것으로 나타났다. 이러한 주부의 우울증은 스트레스와 관련성이 있고, 사회의 발달에 따라 스트레스 요인은 앞서 말한 바와 같이 교육수준의 향상 등으로 인하여 여성지위의 향상되어 현대화 되고 있으며, 이에 따른 부정적 생활사건은 불안이나 우울과 같은 주요 정서 증상에 영향을 주고 있다[4]

Martisen(1990)은 활발한 신체활동은 긴장이완, 우울증감소, 불안 및 자신감, 통제력과 심리적 행복감에 기여하며, 성인의 자아존중감(self-esteem) 향상에 긍정적인 인과관계가 있다고 보고하였으며[5], 이러한 신체활동은 뇌를 적당히 자극하기 때문에 자율신경의 작용을 좋게 한다고 알려져 있다[6].

다양한 신체활동 중 걷기는 인간의 본능이자 가장 자연스러운 움직임으로 실행과 강도 조절의 용이하고 달리기와 등산 등 지상에서 실시되는 다른 유산소에 비해 관절에 가해지는 물리적 스트레스가 적어 다양한 연령층에게 안전하고 적합한 신체활동으로 인식되고 있다[7,8]. 이러한 걷기운동은 경제적 부담 없이 실시 할 수 있는 매우 안전한 유산소 운동이며, 인간의 신체 움직임을 추구하

는 것 중에서 가장 기본이 되는 활동이며[9], 매일 걷기운동은 기분을 윤택하게 하고 편안한 잠을 가져다주기도 하는 등 스트레스에 의해 생긴 나쁜 몸의 상태가 자신도 모르는 사이 해소되어버린다[6].

신체활동을 통한 심리적 변화를 연구한 국내의 선행 연구로는 백원철, 김수겸(2004)의 성인여성의 자아존중감과 행복감이 스포츠종목에 따라 차이가 있는 것으로 분석[10]되었으며, 김명수, 김성희, 이신희, (2015)의 연구에서 규칙적인 걷기운동은 40대 중년여성의 신체활동은 신체생리학적면에서 긍정적인 효과[11]가 있는 것으로 나타났다. 김상규, 정우진, 김기영, 최영운(2010)의 연구결과 성인 남·녀를 대상으로 한 걷기운동이 자기개념과 생활만족도에 긍정적인 효과가 있는 것[12]으로 나타났으며, 장환민과 강형숙(2012)은 성인 남·녀를 대상으로 연구한 결과 걷기운동이 사회적 건강과 정신적 건강에 관계가 있는 것[9]으로 나타났다. 김범호, 주성범, 추종호(2015)의 연구에서는 걷기운동을 하는 10세~50세 여성의 심리적 행복에 긍정적인 영향 이 있는 것[13]으로 나타났다.

이와 같이 몸을 규칙적으로 움직이고 신체활동을 하는 것은 신체생리학적인 영역을 넘어 자아존중감과 스트레스 및 우울증 등의 심리정서영역에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 이렇듯 신체활동을 통해 신체변화의 의미뿐만이 아닌 융복합차원에서 심리적 접근의 연구들이 이루어졌다 할 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 중년여성의 걷기운동을 통한 중년여성의 비만관리와 생리학적인 접근에 대한 연구는 활발하고 다양하게 연구되었으나 신체활동을 통한 심리적 안정감과 타인과의 상호관계에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 이러한 융복합적 차원에서의 연구 중 특히 주부를 대상으로 걷기운동참여에 대한 심리적 변화에 대한 직접적인 연구는 매우 미흡하다.

박세윤(2014)의 연구결과 근력과 유연성이 낮은 집단에서 만성질환과 우울증의 유병율이 높게 나타났으며 [14], 백일훈, 김병조, 박강희(2012)는 중강도 이상의 운동이 우울증개선에 효과적인 것으로 연구결과 나타났다 [15]. 이에 본 연구는 주부를 대상으로 걷기운동을 통해 융복합적 차원에서 주부의 자아존중감과 스트레스 및 우울증개선에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구방법 및 절차

본 연구의 참여자는 총 24명이며, 연령은 30대 후반~40대 중반으로 하였고, 슬하에 1명 이상의 자녀를 두고, 최근 1년간 지속적인 운동경험이 없는 주부를 대상으로 하였다. 본 연구를 위하여 프로그램 참여집단인 실험집단 12명과 통제집단 12명으로 구성 하였다.

연구 참여자의 일반적인 특징은 다음과 같다.

<Table 1> General characteristics of the subjects

Group	N	Age	height	weight	number of children
EG	12	40.37	162.08	63.85	1.67
		±2.72	±5.24	±8.03	±0.65
CG	12	40.22	162.92	62.25	1.75
		±2.65	±3.65	±4.13	±0.75

본 연구를 위한 실험 절차는 실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사를 통하여 연구의 효과성을 검증하는 방법으로, 본 연구에 앞서 연구에 참여하는 모든 대상자에게 연구의 내용과 자료수집에 대한 절차를 설명하였으며, 이에 참여 동의서에 서약 후 연구에 참여 하도록 하였다. 검사를 위하여 각 척도의 설문지를 대상자에게 배포하고 기입방법에 대한 설명 후 자기평가기입방식으로 설문내용에 응답하도록 하였다.

연구의 실험기간은 15주로 하였으며, 총 연구기간은 17주로, 걷기운동을 실시하기 1주전 사전검사를 실시하였고, 걷기운동 최종 종료 후인 15주후 1주 안에 사후검사를 실시하였다.

실험집단의 경우 이경렬, 신원, 지민준(2014)이 건강증진프로그램에서 연구개발한 걷기운동 처방내용[6]을 응용하여 제시하였다. 제시된 내용은 목표 심박수는 최대 심박수의 40~80%(최대심박수=220-연령)의 강도로 1회 지속 30분 이상, 1일 일반보 이상, 주3회 실시하였다. 실험장소는 대상자의 생활환경의 공원이나 학교운동장등 야외공간으로 하였으며, 우천시에는 개방된 학교실내 체육관 등의 실내공간을 이용하였다. 대상자는 핸드폰 어플에 만보계를 설치하여 만보를 확인하고, 연구자는 주 1회 대상자와 직접대면을 통해 만보계를 확인하였다. 모든 참여자는 실험에 대한 설명을 들었으며, 통제집단의 경우 실험기간 동안 특별한 운동을 시작하지 않는 것으

로 하였다.

2.2 측정도구 및 프로그램

2.2.1 자아존중감 척도

자아존중감(self-esteem)의 측정을 위하여 Hudson, W. W.(1997)의 자아존중감척도(Index of Self-Esteem)를 사용[16]하였으며, 국내 선행연구들[17,18]에서 사용된바 있다. 이 척도의 각 문항의 응답형태는 7척도로 점수는 0점~6점으로 평가한다. 역점수 문항(3~7, 14, 15, 18, 21~23, 25)과 나머지문항을 합산 후 여기에 100을 곱한 다음 완성된 문항의 수에 6을 곱한 수로 나누어 점수를 산출한다. 점수의 범위는 0점에서 100점 까지이며, 높은 점수가 나올수록 문제가 크거나 심각하다는 것을 보여준다. 이 척도는 총 25문항으로 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .93으로 나타났다.

2.2.2 스트레스 척도

스트레스를 측정하기 위하여 개인 생활의 스트레스 지각 정도를 측정하기 위하여 Cohen, S. Kamarck, T. & Mermelstein, R(1983)이 고안한 지각된 스트레스척도(Perceived Stress Scale)를 이용[19]하였으며, 국내 선행연구들[20,21,22]에서 사용된바 있다. 본 척도는 개인의 일상생활에서 건강을 위협하거나 또 다른 대처를 요구하는 스트레스의 전반적인 인지상태를 사정하는 도구으로써, 총 10문항으로 구성되어 있으며, 5척도로 0점~4점으로 평가한다. 최소 0점에서 최대 40점까지의 점수범위를 가지고 있으며, 4,5,7,8번 문항은 역점수로 계산된다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높음을 의미하며, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .76로 나타났다.

2.2.3 우울증 척도

우울증을 측정하기 위하여 Zung, W. K.(1965)이 고안한 자기평가 우울반응 척도(Self-Rating Depression Scale)를 사용[23]하였으며, Beck의 우울척도나 Hamilton의 우울척도와 비교하여 높은 타당도를 나타낸다. 국내 선행연구들[24,25]에서 사용된 바 있으며, 이 척도는 20문항의 도구로 긍정적 증상을 나타내는 10문항은 '항상 그렇다'(4점)~'아니다'(1점)으로 부정적 증상을 나타내는 10문항은 '아니다'(4점)~ '항상 그렇다'(1점)으로 점수의 범위는 50~59점은 경증에서 중간, 60~69점은 중간에서 심

각, 70점 이상은 심각으로 임상적 구분점을 제시하고 있다. 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .63으로 나타났다.

2.3 분석방법

걷기운동이 주부의 자아존중감과 우울증개선에 미치는 영향을 알아보기 위하여 자료처리는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 이 연구의 프로그램에 대한 효과검증을 위해 이원반복측정 분산분석(2-Way (2) RM ANOVA)을 실시하였으며, 집단과 측정시기간의 유의한 차이가 있는 경우 syntax editor에 의한 단순 주 효과 검증을 실시하여 집단과 측정시기별 평균 차이를 알아보았다. 연구의 유의수준은 .05로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1 자아존중감에 미치는 영향

주부를 대상으로 걷기운동을 15주, 주3회 실시 한 후의 자아존중감에 변화는 <Table 2>와 같다.

<Table 2>에서 나타난바와 같이 실험집단의 사전 점수(56.66, ± 8.24)와 사후점수(40.00, ± 11.28)를 비교해보면 사전점수에 비하여 사후점수가 감소한 것으로 나타났으며, 통제집단의 경우 사전 점수(55.91, ± 6.80)와 사후점수(54.91, ± 6.28)를 비교해보면 사전점수와 사후점수의 차이가 거의 나타나지 않았다.

<Table 2> Results: the effect on the self-esteem

Group	Pre	Post	F
EG	56.83 ± 8.31	40.11 ± 11.29	G: 5.24* T: 31.83*** G×T: 25.05***
CG	55.94 ± 6.77	54.94 ± 6.25	

* $p < .05$, *** $p < .001$, **** $p < .0001$,
G: Group, T: Pre-Post, G×T: Group×Pre-Post

자아존중감의 분석결과 집단의 주 효과($F=5.24$, $p=.032$)와 사전·사후의 측정시점에 대한 주 효과($F=31.83$, $p=.000$)에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 집단과 사전·사후의 측정시점에 대한 상호작용에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=25.05$, $p=.000$).

상호작용의 사후검증으로 단순 주 효과 분석을 실시한 결과, 실험집단은 사후검사가 사전검사에 비하여 자아존중감의 점수가 낮은 것으로 나타났으며($p < .01$), 통제집단의 경우 사후검사와 사전검사 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

3.2 스트레스에 미치는 영향

주부를 대상으로 걷기운동을 15주, 주3회 실시 한 후의 스트레스에 변화는 <Table 3>와 같다.

<Table 3>에서 나타난바와 같이 실험집단의 사전 점수(21.58, ± 3.02)와 사후점수(17.41, ± 2.42)를 비교해보면 사전점수에 비하여 사후점수가 감소한 것으로 나타났으며, 통제집단의 경우 사전 점수(21.91, ± 2.67)와 사후점수(22.75, ± 2.86)를 비교해보면 사전점수와 사후점수의 차이가 거의 나타나지 않았다.

<Table 3> Results: the effect on the stress

Group	Pre	Post	F
EG	21.58 ± 3.02	17.41 ± 2.42	G: 7.22* T: 17.60*** G×T: 39.60***
CG	21.91 ± 2.67	22.75 ± 2.86	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$,
G: Group, T: Pre-Post, G×T: Group×Pre-Post

스트레스의 분석결과 집단의 주 효과($F=7.22$, $p=.013$)와 사전·사후의 측정시점에 대한 주 효과($F=17.60$, $p=.000$)에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 집단과 사전·사후의 측정시점에 대한 상호작용에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($F=39.60$, $p=.000$).

상호작용의 사후검증으로 단순 주 효과 분석을 실시한 결과, 실험집단은 사후검사가 사전검사에 비하여 스트레스점수가 낮은 것으로 나타났으며($p < .001$), 통제집단의 경우 사후검사와 사전검사 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

3.3 우울증개선에 미치는 영향

주부를 대상으로 걷기운동을 15주, 주3회 실시 한 후의 우울증에 대한 변화는 <Table 4>와 같다.

<Table 4>에서 나타난바와 같이 실험집단의 사전 점수(63.54, ± 4.08)와 사후점수(49.58, ± 5.77)를 비교해보면 사전점수에 비하여 사후점수가 감소한 것으로 나타났으

며, 통제집단의 경우 사전 점수(62.81, ±4.61)와 사후점수(62.87, ± 4.69)를 비교해보면 사전점수와 사후점수의 차이가 거의 나타나지 않았다.

<Table 4> Results: the effect on the depression

Group	Pre	Post	F
EG	63.54 ±4.08	49.58 ±5.77	G: 11.39** T: 57.87***
CG	62.81 ±4.61	62.87 ± 4.69	G×T: 44.21***

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

G: Group, T: Pre-Post, G×T: Group×Pre·Post

우울증의 분석결과 집단의 주 효과(F=11.39 p=.003)와 사전·사후의 측정시점에 대한 주 효과(F=57.87, p=.000)에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 집단과 사전·사후의 측정시점에 대한 상호작용에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났(F=44.21 p=.000).

상호작용의 사후검정으로 단순 주 효과 분석을 실시한 결과, 실험집단은 사후검사가 사전검사에 비하여 우울증점수가 낮은 것으로 나타났으며(p<.001), 통제집단의 경우 사후검사와 사전검사 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

4. 결론 및 제언

본 연구는 걷기운동 참여가 주부의 자아존중감과 스트레스 및 우울증개선에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 연구 가설을 통하여 걷기운동 참여가 주부의 자아존중감과 스트레스 및 우울증개선에 크게 영향을 미치는 연구 결과를 확인하였다.

연구결과 육영숙(2012)의 치유복합 운동프로그램에 참여한 우울증환자에 대한 연구에서 자아존중감과 감정 조절 영역에 대한 질적 분석에 나타난 ‘자신감이 생겼어요’, ‘뿌듯해요’ 등의 질적 분석 결과[26]는 본 연구의 자아존중감 증진에 대한 결과를 지지하고 있으며, 김인홍(2009)의 40대 사무직관리자를 대상으로 한 연구에서 지속적인 걷기운동 참여집단의 자아존중감에 유의미한 차이가 나타난 연구 결과[27]는 규칙적인 걷기운동참여가 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 본 연구 결과와 일치하다 할 수 있다. 또한 백원칠, 김수겸(2004)의 연구

에서 정기적으로 스포츠에 참여하는 성인여성만을 대상으로 비 참여 집단에 대한 비교가 불가능했던 대상자의 한계[10]를 본 연구에서는 참여집단과 비 참여집단의 비교를 통하여 비 참여집단의 자아존중감에 대하여 변화 없음에 대한 결과를 확인하였고, 참여집단의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 확인하였다.

김범호, 주성범, 추중호(2015)의 융·복합적인 차원에서 10세~50세 까지 걷기운동에 참여한 여성참가자를 대상으로 한 연구결과[13]에서 걷기운동의 참여는 여성의 행복지수에 긍정적인 영향을 미치며, 주관적인 행복감의 향상에 기여하고, 유능감, 외모, 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과인 스트레스 지수의 긍정적인 변화에 대한 결과를 지지하며, 권가연, 한광령(2012)의 연구인 기혼여성의 요가활동참여는 생활스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것[28]으로 나타나 걷기운동참여가 스트레스 개선에 긍정적인 영향을 미친 본 연구 결과와 일치하다 할 수 있다.

박세윤(2014)에 의하면 우울증을 동반한 성인은 정상에 비해 운동에 적은 시간을 투자하는 것으로 나타났는데[14] 본 연구의 대상자는 최근 1년 간 지속적인 운동 경험이 없는 대상으로 운동에 거의 시간을 투자하지 않은 대상자인 만성질환자와 여성우울환자 및 노인여성을 대상으로 한 박세윤(2014), 육영숙(2012), 허윤구, 정원상, 이만균(2014) 등의 연구 대상자와 유사하다. 이들의 연구 결과[14,26,29]에서 나타난 다양한 신체운동과 걷기운동 후 뇌의 세로토닌 분비의 증가와 코티졸 수치의 감소가 우울증 개선에 긍정적인 영향을 미친 결과는 본 연구의 우울증개선에 대한 연구결과를 지지하고 있다. 또한 연구의 대상자가 뇌졸중 이후 우울증을 겪고 있는 환자를 대상으로 순환운동을 통해 세로토닌분비를 증가시켜 우울증 개선을 연구한 백일훈, 김병조, 박강희(2012)의 결과에서 순환운동 후 세로토닌 분비의 지속은 어려웠으나 운동직후 세로토닌 분비가 증가한 것을 확인하였다[15]. 그러나 연구의 대상자가 뇌졸중 이후 우울증을 겪고 있는 환자를 대상으로 하고 있어 뇌의 기질적인 어려움이 시사되는바 본 연구에서 뇌의 기질적인 어려움이 없이 우울증을 겪고 있는 주부를 대상으로 걷기운동에 참여한 후 우울증에 대한 긍정적인 변화는 우울증을 개선하는 세로토닌분비의 증가와 유지에 대하여 긍정성을 시사하고 있다.

조성립, 조현익, 소영호(2013)의 연구에서 규칙적인 운동참여 여부가 중년여성의 행복지수에 영향을 미치는 연구 결과[30]와 박영옥, 허현미(2008) 규칙적인 체육활동 참여가 금전적 가치에서 무한가치를 지니며, 심리적 행복감에 유의한 영향을 미친 연구결과[31]는 주부에게 규칙적인 걷기운동을 제시하여 자아존중감과 스트레스 및 우울증 개선에 긍정적인 연구결과가 나타난 본 연구를 지지하고 있다.

박세운(2014)의 연구결과에 의하면 근력운동과 유연성운동 빈도가 낮은 집단에서 만성질환과 우울증의 유병율이 높게 나타났는데[14], 이는 반복적이고 지속적인 운동이 만성질환과 우울증의 유병율을 낮추는데 도움이 되는 것으로 백일훈, 김병조, 박강희(2012)의 연구에서 밝힌바와 같이 운동강도, 운동형태, 소요시간 및 개인 체력수준에 따른 차이가 세로토닌의 증가와 감소에 미치는 영향[15]으로 볼 때 본 연구에서 제시된 걷기운동은 개인의 신체 상태에 따라 변형가능하며, 그날의 컨디션에 따라서도 조절 가능하므로 운동강도, 운동형태, 소요시간을 개인 체력수준에 따라 조절할 수 있어 우울증개선에 가장 적합한 운동으로 사료된다.

본 연구는 15주 동안의 걷기운동을 통하여 주부의 자아존중감과 스트레스 및 우울증개선에 미치는 영향에 대하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 주부의 걷기운동 참여는 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다.

둘째, 주부의 걷기운동 참여는 스트레스에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다.

셋째, 주부의 걷기운동 참여는 우울증개선에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다

이상 연구를 종합해 볼 때, 운동경험이 부족한 주부 대상으로 15주간의 걷기운동의 참여는 자아존중감 향상과 스트레스의 긍정적인변화 및 우울증을 개선하는데 긍정적인 연구결과가 나타났다. 이는 지속적인 걷기운동의 자아존중감과 스트레스 및 우울증의 개선 뿐 만 아니라 삶의 질을 윤택하게 하는 것에도 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다. 그러므로 주부는 걷기운동 또는 신체활동의 참여가 반드시 필요하며, 주부에게 규칙적인 운동과 참여의 필요성을 독려하는 사회적인 분위기가 조성되어야 할 것이다.

본 연구가 지니고 있는 연구의 한계점을 토대로 후속

연구에서 고려해야 할 연구방향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 대상자가 주부임을 고려하여 주부의 걷기운동 또는 신체활동참여가 가족 내 생활스트레스 변화에 미치는 영향에 대한 후속 연구가 필요하며,

둘째, 주부의 걷기운동참여가 정신건강의 측면에서 자아존중감과 스트레스 및 우울증 개선 외에 사회적 문제 해결, 대인관계, 가족기능평가 등은 같이 변수를 추가 하여 연구 할 필요가 있다.

셋째, 주부의 걷기운동 참여 확산을 위해 연령과 신체 변화에 맞는 표준 매뉴얼과 다소 지루해 질수 있는 걷기운동의 다양한 걷기방법 매뉴얼을 개발하는 연구가 필요하다.

REFERENCES

- [1] World Health Organization. 2008. The global burden of disease. 2004.
- [2] S. K. Kim, Psychopathological, Stress Characteristics and Outcomes of Housewife Depression. The Korean Journal of Psychopathology, Vol 15, No 1,2, pp. 45-54, 2006.
- [3] Trzesniewski, K, H., Donnellan, M, B., & Robins, R, W. Stability of self-esteem across the life span. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 84, No. 1, pp. 205-220, 2003.
- [4] K. S. Han, P. S. Lee, Y. M. Lee, Influencing Factors on Symptoms of Stress of Middle Aged Women. Journal of Korean Academy of Nursing, Vol. 30, No. 6, pp. 1427-1436, 2000.
- [5] Martisen, E. W. Benefits of exercise for the tretment of depression. Sport Medicine, 9, pp. 380-389. 1990.
- [6] K. Y. Lee, W. Shin, M. J. Ji, Health Promotion Research and the Development of a Walking Exercise Program. J. Basic Sciences Vol. 31, pp. 93-106, 2014.
- [7] B. C. Choi, A. W. Pak., J. C. Choi, E. C. Choi, Daily step goal of 10,000 steps: a literature review, Clinical and Invertigative Medicine, 30(3), pp. 46-51. 2007.

- [8] K. J. Ko, The effects of walking exercise program on metabolic syndrome factors in elderly women. *Journal of Physical Education*, vol, 10, No. 1, pp. 81-91, 2015.
- [9] H. M. Jang, H. S. Kang, The Relationship between Social and Spiritual Healths according to Walking Trainees' Participation Patterns. *The Korea Journal of Sport*, Vol. 10, No. 3, pp. 15-23, 2012.
- [10] W. C. Bake, S. K. Kim, The Causal Analysis of Relationship among Women's Sport Participation Variables, Self-Esteem and Subjective Well-being. *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 43, No. 6, pp. 249-260, 2004.
- [11] M. S. Kim, S. H. Kim, S. H. Lee, Effects of walking exercise for wellness convergence in the digital age - Based on physical activity. *The Society of Digital Policy & Management*, Vol. 13, No. 5, pp. 365-374, 2015.
- [12] S. K. Kim, W. J. Jung, K. Y. Kim, Y. Y. Choi, The Effects of Physical Self-concept of Walk Exercise Participant on Life Satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, *Journal of Sport and Leisure Studies* Vol, 39 No, 2, pp. 823-835, 2010.
- [13] P. H. Kim, S. B. Ju, J. H. Choo, The body image of women participants in the convergence Walking impact on the psychological dimension happiness from the interdisciplinary perspective. *The Society of Digital Policy & Management*, Vol. 13, No. 6, pp. 317-325, 2015.
- [14] S. Y. Park, Associations with Physical Activity, Chronic Disease, Depression, and Health-Related Quality of Life. *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 25, No. 2, pp. 249-258, 2014.
- [15] I. H. Baek, B. J. Kim, K. H. Park, The Effect of Circuit Class Training on the Synthesis of Central Serotonin in People with Post-stroke Depression. *Journal of The Korean Society of Physical Medicine*, Vol. 7, No. 4, pp. 451-458, 2012.
- [16] Hudson, W. W., *The WALMYR Assessment Scales Scoring Manual*. Tallahassee, FL: walmyr Publishing Co. 1997.
- [17] J. S. Lee, K. O. Yang, The Clinical intervention research model for community mental health promotion. *Korean Journal of Social Welfare*, Vol. 30, pp. 165-198, 1996.
- [18] Y. H. Sin, The Collective effectiveness of social work practice for raising ability of the abused wife. MS. Dissertation, Seoul National University, 1999.
- [19] Cohen, S. Kamarck, T. & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 24, pp. 385-396. 1983.
- [20] P. S. Lee, Correlational Study among Anger, Perceived Stress and Mental Health Status in Middle Aged Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 33, No. 6, pp. 856-864, 2003.
- [21] W. H. Lee, C. J. Kim, The Relationship between Depression, Perceived Stress, Fatigue and Anger in Clinical Nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing* Vol. 36, No. 6, pp. 925-932, 2006.
- [22] H. O. Kim, Y. J. Koo, E. A. Park, The influence on mental health of college students by their perceived stress, stress coping, perfectionism, and self esteem. *The Society of Digital Policy & Management*, Vol. 13, No. 2, pp. 257-266, 2015.
- [23] W. K. Zung, A Self-Rating Depression Scale. *chieves of General Psychiatry*, 12, pp. 63-79. 1965.
- [24] W. K. Park, The Study on Depression and stress are perceived hemiplegia due to stroke. MS. Dissertation. Ewha Womans University. 1988.
- [25] S. J. Jo, Y. B. Kim, H. W. Yim, Y. M. Park, W. C. Lee. Internet Users' Intention to Participate in Preventive Program of Depression. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol. 24 No. 1, pp. 1-16, 2007.
- [26] Y. S. Yook, The Influence of Combined Healing Exercise Program on Anxiety, Depression and Quality of Life of Depressed Patients. *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 23, No. 4, pp. 253-273, 2012.
- [27] I. H. Kim, Exercise Therapy and Mental Health for Stress Management. *The Korean Psychiatric and Mental Health Nursing Academic Society*, Vol 9, No

- 3, pp. 328-344, 2000.
- [28] G. Y. Kwon, K. L. Han, The Effect of Participating Yoga of Married Women on Interpersonal Competence and Life Stress. Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women, Vol. 26, No. 3, pp. 101-114, 2012.
- [29] Y. G. Huh, W. S. Jung, M. G. Lee, Effects of a 13-week outdoor group walking exercise on depression and its' related variables in elderly women. Korean Journal of Sports Science, Vol. 23, No. 2, pp. 1351-1364, 2014.
- [30] S. R. Cho, H. I. Cho, Y. H. So, The Influence of Health Belief on Quality of Sleep and Happiness Index according to Exercise Participation in Middle-aged Women, Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women, Vol. 27, No. 1, pp. 45-61, 2013.
- [31] Y. O. Park, H. M. Heo, An Analysis on Monetary Value of Physical·Mental Health Effect and Psychological Happiness Followed by Participation Variables of Sports Activities, Korean Journal of Sociology of Sport, Vol. 21, No. 2, pp. 443-461, 2008.

김 해 미(Kim, Hae Mi)



- 1998년 2월 : 한신대학교 특수체육학과(이학사)
- 2001년 2월 : 용인대학교 특수체육 전공(체육학 석사)
- 2012년 2월 : 용인대학교 특수체육 전공(체육학 박사)
- 2015년 2월 ~ 현재 : 중부대학교 특수체육교육과 조교수

- 관심분야 : 심리운동
- E-Mail : haemi@jbm.ac.kr