

# 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복에 미치는 영향

김범호, 주성범, 추종호  
남서울대학교

## The body image of women participants in the convergence Walking impact on the psychological dimension happiness from the interdisciplinary perspective

Pum-Ho, Kim Sung-Bum, Ju, Jong-Ho, Choo  
Namseoul University

**요약** 본 연구는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 본 연구의 조사도구는 설문지로서 2014년도 국민건강보험공단에서 실시한 걷기 프로그램에 참여한 여성들을 편의표본추출법(convenience sample)을 사용하여 150명에게 실시하여 최종 135명의 표본을 최종분석에 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 V 프로그램을 이용하여 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다. 또한 연구문제 해결을 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 그리고 신뢰성과 타당성 검증을 위하여 Cronbach'  $\alpha$  검증과 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이상과 같은 연구방법 및 자료 분석에 결과를 통해 본 연구에서 도출된 결론은 다음과 같다. 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지 중 유능감, 외모, 건강요인은 심리적 행복감의 하위요인인 몰입감과 행복감에 정(+)적인 영향을 미친다.

**주제어** : 융·복합, 걷기 운동, 여성, 신체이미지, 심리적 행복감, 웰니스

**Abstract** The purpose of this study is fusion-dimensional image of the body standing walking exercise female participants to convergence investigate the effects of psychological happiness In order to serve this purpose, questionnaires were used for females who participated into the walking program worked on by the National Health Insurance Corporation in 2014. A convenience sample was used for 150 subjects. Unanswered questions and questionnaires that did not meet normalcy were excluded, and 135 samples were extracted to use them for final analysis. Frequency analysis was performed for the collected data in order to examine demographical characteristics by using the SPSS/WIN 20.0 V program. In addition, multiple regression analysis was performed in order to resolve research issues. Cronbach'  $\alpha$  verification and exploratory factor analysis were performed.

The result of the aforementioned research and data analysis in this study is as follows:

Perceived competence, looks, and health during the walking of female participants turned out to make static, positive effects on immersion and happiness, which were the lower-level factor of psychological happiness.

**Key words** : Interdisciplinary Perspective, Walking, Physical Image, Psychological Happiness, Female Participants, Health, Wellness

Received 16 April 2015, Revised 18 May 2015

Accepted 20 June 2015

Corresponding Author: Jong-ho Choo(Namseoul university)

Email: sm95@nsu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© 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.

## 1. 서론

현대사회는 다양하고 치열한 경쟁과 급격히 변화하는 사회적 구조로 인하여 많은 사람들이 스트레스를 받고 있기 때문에 우리는 건강에 대한 매우 관심이 높다[1]. 문화체육관광부에 따르면[2], 체육활동 참여비율은 1997년 38.8%에서 2009년 56.2%로 증가하는 추세를 보이고 있다고 한다. 이러한 추세는 질병이 없는 상태를 중요하게 여겼던 과거와 다르게 정신적으로나 사회적으로 신체적 아름다움이나 심리적 건강을 보다 중요하게 생각하는 경향에서 비롯되었다 할 수 있다.

이러한 경향에 발맞추어 최근 여성들이 경험하는 우울증, 강박증 등과 같은 심리적 건강 측면이나 자신의 신체에 대한 불만족들을 해결하고자 스포츠에 직·간접적으로 참여하는 여성인구가 계속적으로 증가하고 있으며, 더욱이 여성들의 스포츠참가 비율이 높아짐에 따라 기존의 소극적인 형태에서 벗어나 적극적으로 참여하는 문화의 한 형태로 나타나고 있다[3].

이러한 문화의 트렌드로 인하여 국민건강보험공단에서는 전문적인 걷기 운동 지도자를 파견하여 생활스포츠의 일환으로 걷기교실을 운영하고 있다.

걷기 운동의 붐은 전국 각지에 300여개에 달하는 대회가 유치되고, 인터넷 포털사이트에서 약 500여개의 소모임이 이루어지고 있는 실정이다[4].

제시된 걷기 운동의 가장 큰 장점은 일단 특별한 도구와 장비 및 복장 없이 손쉽고 간편하게 할 수 있고 상해의 위험이 적으며, 걷는 유형과 속도 등의 변화를 스스로 조절하여 자신에게 맞는 운동 강도를 결정할 수 있다는 것이다. 이러한 이유 때문인지 걷기 운동 여성참가자의 수가 점차적으로 증가하고 있는 추세이다. 특히, 걷기 운동은 최근 사회적 문제가 되고 있는 여성들의 신체적, 심리적 건강을 해결 할 수 있는 중요 키워드로 부상되고 있으며, 운동 참여 후 개인의 신체이미지 변화와 더불어 긍정적인 심리 상태로의 변화를 꾀할 수 있다는 것이다[5, 6].

신체이미지는 신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체적 외모, 유능감, 등을 나타내며, 걷기 운동은 이러한 개인의 신체 능력을 증진시킴으로서 신체 지각에 긍정적인 변화를 일으켜 심리적 행복감을 향상 시킨다[7].

또한 걷기 운동은 그 인식의 변화로 인하여 더 나아가 시골길 산책, 도시 도보 여행, 여가를 위한 산책 등 여러

가지 형태로 분화되어 나타나고 있다[8].

이러한 흐름으로 인하여 최근 걷기 운동에 대한 연구들이 활발히 이루어지고 있다. 최근 연구동향을 살펴보면[9], 걷기와 근력운동을 통한 비만여성의 체력요소 관련연구, 그리고 여성노인을 대상으로 고혈압, 고혈당증, 콜레스테롤 혈중에 관한 연구[10], 에너지소비량, 근육피로 및 피로반응에 관한 연구[11] 또한 걷기와 달리기 심박수, 수축기 혈압 및 심부담도에 관한 연구들이 시도되고 있다. 그리고 운동 역학적 측면에서 보행과 관련된 연구들이 시도되어져 왔다[12]. 분명 이러한 연구들을 통하여 자연과학적 측면에서의 생리적인 효과를 분석한 것은 매우 의미 있는 작업이라 할 수 있다. 이러한 작업들은 걷기 운동에 대한 신체적 생리적 효과의 검증에 위한 준거의 틀을 마련한 것이 사실이다.

반면에 융·복합적 차원적 접근으로서 운동을 통한 신체이미지의 변화 및 심리적 안정과 관련된 행복에 관한 연구는 다소 부족한 실정에 있다. 이러한 실정에도 불구하고 몇몇 연구자들의 노력 속에서 걷기 운동과 관련된 사회심리학적 효과성 검증도 시작되고 있다. 박영옥과 허현미[13]는 체육활동이라는 변인 안에 걷기 운동을 포함시켜 신체적·정신적 건강효과 및 심리적 행복감에 관한 연구를 통해 걷기 운동에 대한 심리적 효과의 우월성을 검증하였다. 연구에 따르면, 남녀, 두 집단을 대상으로 걷기 운동을 통하여 신체적 자기개념과 생활만족도 분석을 통해 걷기 운동이 실제적으로 자신의 외모와 신체 그리고 생활만족에 긍정적 역할 모형을 제시한다고 보고하고 있다. 이러한 모형을 역시 여성이라는 단일 대상으로 실시하지 못했다는 한계점을 가지고 있고, 또한 프로그램 실시 기간이 12주 정도에 머무르고 있어 효과성을 검증하기에는 다소 무리가 따른다. 또한, 운동 개별 변인을 통한 검증만 실시하였다는 한계를 가지고 있다. 반면에 본 연구는 약 28주간의 프로그램을 통하여 참여자 전수 조사를 통한 연구방법을 실천하였고, 여성의 미용적 웰니스와 신체적 웰니스를 체육활동과 접목시켜 여성 단일 피험자를 대상으로 실시하였기 때문에, 걷기 운동을 통한 여성 참여자들의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향을 실증적으로 분석하기에 부족함이 없을 것으로 판단된다.

따라서 본 연구는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향

을 규명하여 걷기 운동의 대중적 확산과 여성을 위한 맞춤형 걷기 프로그램 개발과 보급에 적합한 모형을 제시할 수 있을 것이며, 우리나라 여성의 생활체육 저변확대와 가사와 육아 그리고 직업인으로서 여념이 없는 여성들의 삶의 질 향상에 미약하나마 도움이 될 것으로 예상된다.

### 1.1 연구목적

본 연구는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 이러한 연구목적 달성을 위해 설정된 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지요인은 심리적 행복감 요인에 어떠한 영향을 미치는가?

## 2. 연구방법

본 연구의 연구문제를 해결하기 위하여 다음과 같은 연구방법을 설정하여 연구를 수행하였다.

### 2.1 연구대상

본 연구는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 이와 같은 연구목적 달성을 위하여 2014년 4월부터 10월까지 2주간 경기도 A시, P시, O시의 국민건강보험공단에서 실시한 여성 걷기 운동프로그램에 참여한 전체 여성 150명을 대상으로 모집단을 설정하였다. 150명으로 부터 얻어진 자료 중 불성실한 자료를 제외하고 총 135명을 대상으로 분석하였다. 연구 참여자의 특성은 다음 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Characteristics of the study subjects

	Division	Frequency	Percent
Age	10	15	9.6
	20	29	21.5
	30	57	27.5
	40	41	30.3
	50	15	11.1
Earnings	less than 20million	45	33.4
	20million~less than 20million	56	41.4
	more than 20million	34	25.2
Marriage	Married	98	72.5
	Single	37	27.5

## 2.2 조사도구

### 2.2.1 설문지의 구성

본 연구에서 사용된 조사도구는 설문지이다. 설문지는 인구학적 특성에 관한 항목 3문항, 신체이미지요인에 관한 문항 32문항, 심리적행복감 (몰입감, 행복감) 20문항 등 총 55문항으로 구성되었다. 설문지의 주요 구성 지표 및 내용은 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Configuration of the questionnaire

Factor	Indicators	Contents	Count
Background variables	Demographic variables	Age, Wages, Marriage	3
Independent variables	Body Image	Competence, Exterior, Form, Overall Health	32
dependent variables	Psychological Happiness	Commitment, Happiness	20
Total			55

#### (1) 신체적이미지

융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체적 이미지 요인은 유능감, 외모, 체형, 건강진반으로 구분하여 설정하였다. 본 연구에서 신체이미지요인에 관한 설문지는 Marsh와 Richards, Johnson, Roche, 그리고 Tremayne[14]가 개발한 PSDQ(physical self-description questionnaire) 설문지를 김유경[15] 한국형 척도로 변환한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

신체이미지의 하위변인으로는 4개의 요인으로 범주화되어 사용하였다. 걷기 운동은 리커트(Likert)척도로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 5단계로 구분하여 사용되었다.

#### (2) 심리적행복감

융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 심리적 행복감 요인은 정용각, 김윤정[16], 임승현, 남인수[17]의 연구에서 사용된 것으로 양명환[18]이 Waterman[19]의 PEAQ(Personality Expressive Activities Questionnaire)와 Ryff[20]의 심리적 행복감 척도를 번역하여 사용한 것이다. 설문지의 문항은 몰입감, 행복감으로 2개 하위요인으로 구성되어져 있으며, 20문항을 선정하였다. 심리적행복감 척도 역시 리커트(Likert)척도로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 5단계로 구분하여 사용되었다.

2.2.2 설문지의 신뢰도 및 타당도

<Table 3> Factor analysis Result

NO	Sports Competence	Exterior	Form	Overall Health
19	.812	.041	.149	.031
21	.804	.101	.162	.116
22	.789	.071	.038	.152
24	.716	.016	.156	.182
25	.714	.268	.067	.007
26	.704	.063	.247	.160
27	.698	.057	.335	.165
30	.687	.087	-.030	.152
2	.094	.798	.019	.220
3	.182	.784	.041	.157
4	-.200	.723	.059	.058
6	.281	.722	-.010	.171
7	.449	.711	.198	-.033
8	-.010	.709	.169	.013
9	.042	.701	.000	.070
10	.121	.699	-.106	-.330
11	-.034	.687	.061	.063
12	.058	.658	.068	-.044
13	.076	.634	.197	.100
14	.181	.612	.248	.066
5	.187	-.019	.812	.106
17	.135	.249	.798	.028
18	.350	.028	.784	.184
20	.178	.125	.774	-.060
1	-.066	.413	.741	.147
15	.154	-.098	.215	.799
16	.174	.126	.004	.781
23	.389	.208	.110	.765
28	.274	.240	.081	.754
29	.091	.151	.111	.744
31	.115	.259	.074	.731
32	.094	-.057	.031	.710
Eigenvalues	6.519	2.296	1.832	1.623
Explained variance	11.672	9.549	9.363	7.761
Cumulative variance	11.672	21.221	30.583	38.345
Factor name	Competence	Exterior	Form	Overall Health

KMO=.865, Bartlett- $\chi^2=4688.290$ ,  $df=276$ ,  $sig=.000$ )

(1) 설문지의 타당도

본 연구를 위하여 사용한 설문지는 스포츠인문사회전공 분야의 박사학위 소지자와 스포츠심리학 전공의 전문가 집단을 구성하여 작성된 설문지에 대한 검토 및 논평을 요청하여 내용타당도(content validity)를 실시하였으며, 예비조사를 통하여 내용의 적합성과 적용가능성을 탐색 하였다.

개발된 측정도구가 해당속성을 정확히 반영하고 있는가를 검증하기 위하여 구성타당도(construct validity)를 검증하였다.

구성타당도 검증을 위하여 다수 변수들 간의 상관관계를 분석하여 변수들의 공통차원들(common underlying dimensions)을 통해 변수들을 설명하는 탐색적 요인분석 기법(exploratory factor analysis technique)을 사용하였다.

또한, 요인들 간의 독립성을 유지하면서 구조가 가장 뚜렷할 때까지 직각회전(orthogonal factor rotation)의 베리맥스(verimax)방법을 이용하여 고유치가 1.0이상인 요인만 추출하여 실제 연구에 이용하였다. 타당도 검증을 위한 최초의 예비조사는 2014년 7월 본 프로그램에 참여한 대상자 50명을 대상으로 선정하여 설문을 실시하였다. 예비조사 결과 탈락 문항 없이 전 문항을 대상으로 설문지를 작성하였다.

(2) 설문지의 신뢰도

본 연구에서 사용된 설문지의 신뢰도 검증은 Cronbach's  $\alpha$  방법을 사용하여 검증하였다.

<Table 4> Reliability analysis Result

Factor	Cronbach's $\alpha$
Sports Competence	.818
Exterior	.714
Form	.712
Overall Health	.657
Commitment	.822
Happiness	.801

Cronbach's  $\alpha$  검사 방법은 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항의 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 이러한 검사를 통하여 측정개념을 대변하는 걷기 운동요인의 각 하위척도가 가지고 있는 문항간 내적 일관도(Cronbach's  $\alpha$ )에 부적 영향을 미치거나 해당 척도와 낮은 상관관계를 나타내고 있는 문항을 선별하기 위하여 실시하였다.

문항선별의 준거로는 문항의 하위척도와와의 상관관계를 나타내는 문항-전체 상관계수와 문항 삭제 시 척도 신뢰계수를 사용하였으며, 하위척도에 부적 또는, 40이하의 상관을 나타내거나, 척도의 내적 일관도에 부적 영향을 미치는 문항을 수정대상으로 선정하였다. 각 요인에 대한 신뢰는 Cronbach's  $\alpha = .822 \sim .657$ 로 나타난 신뢰할 만한 수준으로 판단된다. 신뢰도에 관한 자세한 사항은

<Table 3>과 같다.

### 2.3 조사절차

본 연구는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적행복감에 미치는 영향에 미치는 영향을 규명하기 위하여 설문지가 조사도구로 사용되었다. 먼저 설문지를 조사 대상자에게 배포한 후 연구의 배경을 설명하고 동의를 구한 후 응답 요령 및 주의사항을 설명하고 자기평가 기입법(self-administration method)으로 질문내용에 응답하도록 하였다. 이러한 과정을 거친 후 완성된 질문지를 그 자리에서 수집하였으며, 설문 조사는 본 연구자를 포함하여 보조조사원 2명이 표집 대상인 걷기 운동 교실에 방문하여 관계자 및 조사대상자에게 협조를 구한 후 실시 하였다.

### 2.4 자료처리

본 연구와 관련된 자료를 정리하는데 있어 관련된 자료는 토론회세미나와 같은 1차 자료와 각종 문헌·학술지·잡지·책자 등의 2차 자료를 이해·적용·평가·분석·종합하여 정리하였다. 설문지의 응답결과를 기입한 자료를 회수한 후 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료를 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료들을 부호화(Coding)하여 컴퓨터에 개별 입력하고 Windows용 SPSS/PC+ 20.0버전을 사용하여 분석의 목적에 따라 통계분석을 실시하였다.

설문지의 각 항목의 분석방법은 항목별로 단순빈도와 백분율을 분석하여 표본의 일반적 성향을 알아본 후, 연구의 목적에 맞게 분석하였다.

구체적인 분석방법은 다음과 같다.

걷기 운동 여성 참여자의 신체이미지가 심리적행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증은 위하여 요인 분석과 Cronbach's  $\alpha$  를 사용 하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 융복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지와 심리적행복감의 상관관계

<Table 5>는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적행복감에 미치는 영향에 미치는 영향을 규명하기 위하여 앞서 각 변인들 간 pearson의 상관관계를 분석한 결과이다.

<Table 5> Correlation analysis Result

	1	2	3	4	5	6
Sports Competence	1					
Exterior	.541**	1				
Form	.434**	.226**	1			
Overall Health	.504**	.374**	.621**	1		
Commitment	.511**	.382**	.552**	.669**	1	
Happiness	.294**	.279**	.503**	.555**	.439**	1

\*\* $P<.01$

<Table 5>에 의하면, 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지 중 유능감 요인은 심리적행복감 요인에 통계적으로 5%수준에서 정적(+)상관이 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 몰입( $r = .511$ ), 행복감( $r = .294$ )순으로 나타났으며, 외모요인은 몰입( $r = .382$ ), 행복감( $r = .279$ )순으로 나타났다 또한 체형 역시 몰입( $r = .552$ ), 행복감( $r = .503$ )순으로 나타났으며, 끝으로 건강요인인 몰입( $r = .669$ ), 행복감( $r = .555$ )순으로 나타났다.

### 3.2 융복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적행복감의 상관관계

<Table 6>은 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적행복감의 하위요인인 몰입감요인에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과표이다.

<Table 6> Body image and immersive multi-factor regression analysis Result

Variable	Commitment			
	B	SE B	$\beta$	t
Sports Competence	.240	.028	.143	4.196***
Exterior	.251	.029	.201	6.658***
Form	.040	.024	.063	1.866
Health	.291	.058	.258	6.921***
(Constant)	1.335			3.633***
R <sup>2</sup>	.271			
F	95.037***			
*** p<.001				

<Table 6>에 의하면 신체이미지는 심리적행복감의 하위요인인 몰입감요인의 전체변량 중 27%( $R^2=.271$ )를 설명하고 있으며, 모형의 적합도는  $F=95.037$ 로 유의수준  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 신체이미지의 하위요인인 유능감( $t=4.196$ ), 외모( $t=6.658$ ,  $\beta=.201$ ), 건강( $t=6.921$ )은 몰입감 요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 모든 통계의 유의수준은 .05수준에서 검증되었다. 반면에 체형( $t=1.866$ ,  $\beta=.063$ )요인은 집단 간 유의성이 없는 것으로 나타났다.

### 3.3 융복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향(행복감)

<Table 7>은 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적행복감의 하위요인인 행복감요인에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과표이다.

<Table 7> Body image and euphoria factor multiple regression analysis Result.

Variable	Happiness			
	B	SE B	$\beta$	t
Sports Competence	.267	.027	.133	4.211***
Exterior Form	.137	.035	.236	7.661***
Health	.040	.004	.009	.269
	.145	.057	.247	6.489***
(Constant)	1.528			4.211***
$R^2$	.244			
F	80.417***			
*** $p<.001$				

<Table 7>에 의하면 신체이미지는 심리적행복감의 하위요인인 행복감요인의 전체변량 중 24%( $R^2=.244$ )를 설명하고 있으며, 모형의 적합도는  $F=80.417$ 로 유의수준  $p<.001$ 에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한 신체이미지의 하위요인인 유능감( $t=4.211$ ), 외모( $t=7.611$ ), 건강( $t=6.489$ )은 행복감 요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 모든 통계의 유의수준은 .05수준에서 검증되었다. 반면에 체형( $t=.269$ ,  $\beta=.009$ )요인은 집단 간 유의성이 없는 것으로 나타났다.

## 4. 논의 및 결론

### 4.1 논의

본 연구의 연구문제는 융·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는가? 라고 설정하였다. 구체적으로 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지 요인의 하위요인인 유능감, 외모, 체형, 건강요인이 심리적 행복감 요인에 대한 심리적 상태를 조사하였다. 국민건강보험공단의 걷기 운동 프로그램 참여 여성을 편의표본 추출방법을 통하여 자료를 수집 분석하였다. 연구결과 첫째, 신체이미지의 하위요인 중 유능감, 외모, 건강요인이 심리적행복감의 하위영역인 몰입감과 행복감 요인에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 조사결과는 유진과 김석일[21]이 운동참여 여성들의 신체자기개념과 심리적 웰빙을 조사한 결과, 운동프로그램 참여 여성들이 신체적 자기개념의 자기존중감 요인 즉, 외모나 건강의 상태, 체형 그리고 다른 대중들과의 사이에서 스포츠유능감 등에 대하여 긍정적 사고를 하고 있을 때 심리적 행복감 증진의 가장 강력한 요인이라고 보고하여 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있으며, 또한 여대생의 신체상과 심리적 안녕감을 조사한 육근영과 윤지원, 김근향, 서신영, 박지혜[22]의 연구 결과 역시 자신의 외모, 건강, 체형과 관련된 신체상은 심리적 안녕감에 절대적으로 긍정적 영향을 미친다고 보고하고 있어 본 연구결과와 부분적으로 그 맥을 함께하고 있다. 하지만, 그 세부적인 내용들은 약간 차이가 있는 것으로 나타났다. 그들의 연구에서는 건강관련 요인까지도 영향력을 행사하고 있었다. 이러한 이유는 유진과 김석일[21], 육근영 외[22]의 연구결과 처럼 댓가를 지불하고 실시하는 상업, 공공 스포츠센터 운동프로그램을 참여 한 여성을 대상으로 선정하였기 때문이라 판단되며, 반면, 본 연구는 국가 건강사업의 일환으로 국민건강보험공단 걷기 운동 프로그램에 참여한 단일 여성들을 대상으로 하였기 때문에 나타난 결과라 하겠다. 즉 상업스포츠센터나 공공스포츠센터에서 지속적으로 운동을 참여하는 여성과 본 연구의 대상자가 가지는 사회문화 심리적 특성이 현저하게 다르기 때문이다. 즉, 개인이 자신의 신체에 대한 내적, 외적 세계에 유의미한 영향을 미치게 되는데 이러한 개인의 신체이미지는 생득적이고 불변하는 것이라기보다는 개인이 성장하면서 경험하는 여

리 요인들에 영향을 받아 긍정적 혹은 부정적인 방향으로 변화하는 특성 때문이라고 할 수 있다.

본 연구결과가 다른 선행연구와 가장 다른 특성은 유능감, 외모, 건강관련 신체이미지는 심리적 행복감에 정(+)적 영향을 미치고 있으나 체형관련 요인에서는 그 영향력을 발휘하지 못하고 있다는 점이다. 이러한 이유는 다른 변인들과 다르게 체형은 최근 대중언론매체들을 통하여 다시 마른 체형에 대한 비판 및 비난과 더불어 건강적신호로 보도되고 있기 때문일 것으로 판단된다. 분명 체형은 사회적 관계뿐만 아니라 성공 및 인정에 까지 영향을 미친다는 보고들이 있다[22]. 현재 우리사회에서는 보통체형보다는 마른 체형을 아름다움의 기준으로 간주하는 문화가 지배적이다. 하지만, 최근 마른 비만이라는 단어가 생성되어 사회적 문제가 야기되었다. 이수경과 고애란[23]의 연구에 따르면, 외모에 대한 태도를 형성하는데 친구, 가족 등과 같은 중요타자에 의한 영향력보다는 매스미디어에 의한 영향이 중요하게 작용한다는 시사점을 제시하여 본 연구결과를 뒷받침하고 있다. 이처럼 다른 변인들 보다 체형이라는 요인은 시대적 흐름, 트렌드, 혹은 대중매체의 영향으로 인하여 시시각각 빠르게 변화하기 때문에 과거의 선행연구와 다른 결과를 보이는 것으로 판단된다. 하지만, 여성들에게 있어 신체의 이미지는 타인들과의 상호작용 및 개인의 행복감에 여러 가지 작·간접적 영향을 미치게 된다. 여성에게 있어 신체는 아름다움, 건강, 바람직한 것, 성숙한 것으로 간주되고 있기 때문에 현대 여성들에게 있어 가장 중요한 조건 중의 하나 일 것이다. 이러한 신체의 이미지는 개인이 느끼는 긍정적 심리상태 유지를 위한 조건이 되고 있으며, 그 중심에 운동이라는 매개체가 형성되어 있다는 것은 다수의 선행연구들의 통하여 그 효과가 검증 되었다.

이상의 결과를 걷기 운동 여성참여자를 중심으로 살펴보면, 걷기 운동은 여성들의 신체이미지인 유능감, 외모, 건강이 자신의 심리적 행복감에 긍정적 기여를 할 수 있다. 그리고 신체이미지 중 건강요인이 가장 비중이 높은 것을 고려 할 때 건강의 관리가 바로 심리적 행복을 만드는 주 요소를 알 수 있다.

따라서 가장 쉽게 접할 수 있는 걷기 운동 프로그램을 통하여 다수의 여성운동 참여자뿐만 아니라 우리나라 모든 국민들의 신체적 정서적 심리적 행복의 영위를 위한 다양한 방법이 강구 되어져야 할 것이다.

## 4.2 결론

본 연구는 용·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참여자의 신체이미지가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 본 연구의 조사도구는 설문지로서 2014년도 국민건강보험공단에서 실시한 걷기 프로그램에 참여한 여성들을 편의 표본추출법(convenience sample)을 사용하여 150명을 대상으로 이루어졌으며 이중에서 누락된 설문 문항과 정규성(normality)에서 벗어나는 설문지를 제외하고 135명의 표본을 추출하여 최종 분석에 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 V 프로그램을 이용하여 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다. 또한 연구문제 해결을 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 그리고 신뢰성과 타당성 검증을 위하여 Cronbach'  $\alpha$ 검증과 탐색적 요인분석을 실시하였다.

이상과 같은 연구방법 및 자료 분석에 결과를 통해 본 연구에서 도출된 결론은 다음과 같다.

용·복합적 차원에서 걷기 운동 여성참가자의 신체이미지 중 유능감, 외모, 건강요인은 심리적 행복감의 하위요인인 몰입감과 행복감에 정(+)적인 영향을 미친다.

## REFERENCES

- [1] J. H. Lee, W. O. Choi, K. Baik, The participatory characteristics of housewives who participate in life sports and the effect of physical self-concept on psychological happiness and life satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 37, pp. 727-740, 2009.
- [2] Ministry of Culture, Sports and Tourism. National survey of sport participation. Sejong: Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2009.
- [3] J. S. Lee, C. W. Lee, S. S. Song, Phenomenological interpretation on the leisure experience for female professional dancer. *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 44, No. 2, pp. 565-572, 2005.
- [4] Young-Yeon Choi, Relation of walking participation type to physical self-concept and subjective

- well-being. Doctor's dissertation, Kangnung University, 2008.
- [5] S. I. Kim, Analysis of psychological well-being profile among leisure sport participants. *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 43, No. 6, pp. 193-203, 2004.
- [6] Jin-Hee Bae, The relationship of dance sports participation on physical self-perception and psychological factors. Doctor's dissertation, Hanyang University. 2004.
- [7] 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*, Vol. 39, No. 2, pp. 823-835, 2010.
- [8] Hwa-Young Kim, *Walking cult*. Seoul: Daehan Textbook, 2002.
- [9] B. S. Park, The effects of strength, strength and walking, strength and yoga on obese middle-aged women's physical fitness for 12 weeks. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 22, No. 1, pp. 53-65, 2008.
- [10] D. W. Han, M. S. Cho, Y. G. Kim, The effects of self-paced walking exercises on elderly women with hypertension, hyperglycemia, and hypercholesterolemia. *Physical Therapy Korea*, Vol. 15, No. 1, pp. 54-63, 2008.
- [11] Y. J. Yu, Y. A. Shin, The response of energy expenditure muscle activity and fatigue on walking type. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 32, No. 2, pp. 768-777, 2008.
- [12] S. J. Ki, Y. J. Kim, J. I. Jang, W. S. Chae, MG activities on the lower limb muscles during power walking and normal walking. *Korean Society of Sport Biomechanics, 2004 Fall Proceeding*, Vol. 1, pp. 63-74, 2004.
- [13] 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 Society for the Sociology of Sport*, Vol. 21, No. 2, pp. 443-461, 2008.
- [14] H. W. Marsh, G. Richards, S. Johnson, L. Roche, & P. Tremayne, Physical self-description questionnaire: psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 16, pp. 270-305, 1994.
- [15] Y. K. Kim, Relationship between women's body image and the participation of physical training. Master's dissertation, Seoul University. 2005.
- [16] Y. G. Jung, Y. J. Kim, The analysis of the model related between the level of participation, physical self-concept and the sense of psychological happiness of participants in the aerobics. *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 16, No. 1, pp. 41-63, 2005.
- [17] S. H. Lim, I. S. Nam, The effect of experience of physical activity on physical self-concept and psychological well-being of elementary school students. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 32, pp. 527-536, 2008.
- [18] M. H. Yang, Development of cognitive-affective states scale-physical activity and psychological well-being. *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 9, No. 2, pp. 113-124, 1998.
- [19] A. S. Waterman, Two conception of happiness ; Contrasts of personal expressivness(deuaimonia) and hedinic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 64, pp. 678-691, 1993.
- [20] C. Ryff, Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, pp. 1069-1081, 1989.
- [21] J. Yoo, S. I. Kim, Physical self-concept profile for leisure sport participants. *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 15, No. 2, pp. 85-106, 2004.
- [22] K. Y. Yook, J. W. Yun, K. H. Kim, S. Y. Suh, J. H. Park, The relationship between body-image discrepancy and psychological well-being in female college students. *Korean Psychology*, Vol. 14, No. 4, pp. 665-682, 2009.
- [23] A. R. Koh, S. G. Lee, Formation models of body



image, self-esteem, and clothing attitudes as related to pubertal physical growth. Family and Environment Research, Vol. 42, No. 11, pp. 189-203, 2004.

#### 김 범 호(Kim, Pom Ho)



- 1992년 8월 : 충남대학교 보건학과 (보건학 석사)
- 2013년 8월 : 원광대 한의학전문대학원(한의학 박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 남서울대학교 대체의학과 교수
- 관심분야 : 자연의학 건강증진
- E-Mail : phkim@nsu.ac.kr

#### 주 성 범(Ju, Sung Bum)



- 2006년 2월 : 계명대학교 체육학과 (체육학박사)
- 2010년 8월 : 일본 고우치대학교 박사후연구원
- 2014년 3월 ~ 현재 : 남서울대학교 스포츠건강관리학과 교수
- 관심분야 : 스포츠의학, 운동재활
- E-Mail : accent-ju@nsu.ac.kr

#### 추 종 호(Choo, Jong Ho)



- 2007년 2월 : 남서울대학교 대학원 (스포츠경영학석사)
- 2012년 2월 : 충남대학교 체육학과 (이학박사)
- 2013년 9월 ~ 현재 : 남서울대학교 스포츠비즈니스학과 교수
- 관심분야 : 스포츠사회화 현상, 프로스포츠마케팅
- E-Mail : sm95@nsu.ac.kr