

필라테스 참가자의 신체가치관이 외모 도구성 및 운동지속행동에 미치는 영향

노수연
가천대학교

The Influence of Body related Values of Pilates Participants on Appearance Instrumentality and Exercise Adherence Behavior

Su-Yeon Roh
Gachon University

요 약 본 연구는 필라테스 참가자의 신체가치관이 외모 도구성 및 운동지속행동에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는데 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위하여 인천시에 소재하는 공공 및 사설 필라테스 프로그램에 참여하는 20세 이상 성인을 모집단으로 설정하여 편의표본추출법으로 총 162명으로부터 자료를 수집하여 분석하였다. 자료 분석을 위해서 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 프로그램을 이용하였으며 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 필라테스 참가자의 신체가치관은 운동지속행동에 영향을 미친다. 둘째, 필라테스 참가자의 외모 도구성 및 운동지속행동에 영향을 미친다. 셋째, 필라테스 참가자의 신체가치관은 외모 도구성에 미친다. 넷째, 필라테스 참가자의 신체가치관, 외모 도구성 및 운동지속행동 사이에는 인과적 관계가 있다. 결론적으로 필라테스 참가를 통해 참가자들이 자신의 신체를 변화시킬 수다는 긍정적 신념은 사회적 관계를 갖는데 외모가 긍정적 역할을 한다는 신념을 매개로 필라테스 운동지속행동에 긍정적 영향을 미침을 알 수 있다.

주제어 : 필라테스, 신체가치관, 외모 도구성, 운동지속행동, 참가자

Abstract The research was to examine the relationship between body related values, appearance instrumentality and exercise adherence behavior of Pilates participants. the participants in this research were 162 who were participating in public and private Pilates programs in Incheon metropolitan city. Data were analyzed by SPSS and AMOS 18.0 version. The results are as follows: overall, the causal relationship between Pilates participant's body related values, appearance instrumentality and exercise adherence behavior was suitable. More specifically, first, Pilates participant's body related values has influence on exercise adherence behavior. Second, Pilates participant's appearance instrumentality affects exercise adherence behavior. Third, Pilates participant's body related values has influence on heir appearance instrumentality. Forth, there is a causal relationship between body related values of Pilates participants, appearance instrumentality and exercise adherence behavior.

Key Words : Pilates, Body related values, Appearance instrumentality, Exercise adherence behavior, Pilates participant

1. 서론

고도로 산업화되어지는 현대사회에서 건강은 대중들의 화두가 되고 있다. 건강에 대한 이와 같은 관심의 증가는 대중들의 운동참가를 촉진시키는데 중요한 역할을

미쳐왔다.

특히 건강한 외모가 현대사회의 중요한 요인으로 인식되면서 현대인들은 자신의 외모를 건강하게 가꾸기 위한 노력을 경주하고 있다. 무엇보다도 건강한 외모가 사람들의 승진, 연애, 취업과 같은 일상생활에 중요한 영향

*Corresponding Author : Su-Yeon Roh(dr.rohpilates@gachon.ac.kr)

Received October 30, 2017

Accepted January 20, 2018

Revised December 26, 2017

Published January 28, 2018

을 미치기 시작하면서 다양한 방법들이 외모관리를 위한 수단으로 등장하고 있다[1]. 특히, 건강과 미용을 목적으로 하는 다양한 운동들인 에어로빅이나 요가가 대중들에게 인기를 끌고 있으며, 최근 균형과 조화로운 몸매를 유지시켜주는데 있어 필라테스가 대중들에게 큰 각광을 받고 있다[2]. 이러한 필라테스에 대한 관심의 증가는 운동을 통해 외모와 관련된 신체를 변화시킬 수 있다는 신념과 밀접하게 관련되어져 있다[3].

이와 같은 신체에 관한 신념을 김완석 및 유연재는 ‘신체가치관’이라 정의하였다[4]. 신체가치관은 크게 신체조작성과 신체편향성의 두 가지 측면으로 구분하여 개념화할 수 있다. 신체조작성은 ‘자신의 신체를 자의적으로 조작해도 되는가’에 대한 신념이며, 신체편향성은 ‘신체의 외모(체형)와 신체의 건강(체기능) 중 어느 것이 더 자신에게 가치 있는가’에 대한 신념이다[3]. 이와 같은 신체가치관은 인간이 근본적으로 갖게 되는 신념으로 다양한 상황에 직면하더라도 쉽게 변화하지 않는다[5]. 다시 말하면 신체를 스스로 조작함으로써 자신을 변화시킬 수 있다는 신념이 강할수록, 자신의 신체에 대한 변화를 위해서 다양한 노력을 기울이며, 이러한 노력의 일환으로 운동을 지속하게 될 가능성이 크다. 따라서 필라테스와 같은 운동을 통해 신체변화를 향상시킬 수 있다는 생각은 운동지속행동에 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

더불어 매력적인 외모는 대중들에게 매우 중요한 사회적 자본으로 인식되기 때문에 사회에 적합한 신체를 가지고 있는 사람은 사회관계, 대인관계 그리고 연인관계에서 더 유리한 위치에 있게 된다[6,7]. 이처럼 외모가 사회관계, 대인관계 그리고 연인관계를 발전시키는데 중요하다고 믿는 신념이 바로 외모 도구성[8]이다. 앞에서도 언급했던 것처럼, 외모 도구성은 외모를 통해 사회관계, 대인관계, 연인관계와 같은 전반적인 사회적 관계를 형성하고 발전시키는데 매우 유용하다고 믿어지는 가치를 측정하는 개념으로 정의된다. 다시 말하면 외모가 사회관계를 형성하는데 있어서 어떻게 중요한 자본으로 역할을 할 수 있는가에 대한 개인의 신념이라고 할 수 있다. 따라서 외모라는 도구를 통해 사회관계, 대인관계 그리고 연인관계가 긍정적으로 작용한다고 인식하는 경우 외모 관리를 위해서 운동을 지속하기 위한 행동을 할 가능성이 높다. 따라서 외모 도구성은 신체를 자의적으로 조작할 수 있다고 믿어지는 신체가치관과 운동지속행동을 매개하는데 중요한 역할을 할 것이라 예측할 수 있다.

운동지속행동에 대한 선행연구들에 따르면 운동경험이나 성별 그리고 연령 등[9-13]에 의해서 영향을 받는다고 보고하고 있다. 더불어 지도자, 시설, 프로그램과 같은 다양한 요소 또한 운동지속행동에 중요한 요인으로 보고되고 있다[14-16]. 또한 자신이 참가하고 있는 운동에 대한 즐거움, 성취, 동기등과 같은 심리적 요인 또한 운동지속을 강화하는 요인이다[17].

이와 같이 운동지속행동은 다양한 사회, 심리 그리고 개인적 요인들에 의해서 영향을 받고 있다. 하지만 신체에 대한 관심이 증가하고 있는 작금의 상황에서 필라테스와 같은 운동에 참가하는 참가자들의 신체변화에 대한 가치관이 다양한 사회적 관계에 중요한 영향을 미친다고 믿는 외모 도구성을 통해 운동지속수행에 영향을 미치는가에 대한 실증적인 연구는 상대적으로 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 필라테스 참가자들의 신체가치관이 외모 도구성 및 운동지속행동의 인과관계를 구명하고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

1. 필라테스 참가자의 신체가치관은 운동지속행동에 영향을 미칠 것이다.
2. 필라테스 참가자의 외모 도구성은 운동지속행동에 영향을 미칠 것이다.
3. 필라테스 참가자의 신체가치관은 외모 도구성에 영향을 미칠 것이다.
4. 필라테스 참가자의 신체가치관, 외모 도구성 및 운동지속행동에는 인과관계가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구 참여자

본 연구의 연구 참여자는 인천광역시에 소재하는 공공 및 사설 스포츠시설의 필라테스 프로그램에 참가하는 20세 이상 성인을 모집단으로 선정한 후, 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 총 190부의 설문지를 배포하였으며, 184명으로부터 자료를 수집하였다. 이중기입이나 무기입 등 신뢰성이 보장되지 않는다고 판단되는 22명의 자료를 제외한 162부의 설문지를 실제분석에 사용하였다. 연구대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General feature of research participant

valuable	Feature	Frequency	%
Sex	Female	126	77.8
	Male	36	22.2
Age	20-29	71	43.8
	30-39	56	34.6
	40-49	23	14.2
	over 50	12	7.4
Income	Under 100million (won)	28	17.3
	101-300million (won)	82	50.6
	301-500million (won)	23	14.2
	over 500million (won)	29	17.9
Duration	under 6 months	49	30.2
	6 months - 2 years	92	56.8
	over 2 years	21	13.0
Frequency	3~4 times/week	123	75.9
	over 5 times/week	39	24.1

2.2 조사도구

본 연구조사도구는 개인적 특성 5문항, 신체가치관 10 문항, 외모 도구성 16문항, 운동지속행동 4문항으로 구성 하였다.

먼저 신체가치관 척도는 김완석 및 유연재가 개발하 고 표준화시킨 신체가치관 척도를 이용하였다[4]. 신체가 치관 척도는 신체편향성 5문항과 신체조작성 5문항 총 10문항 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 또한 요인에 대한 신뢰도(Cronbach's α)검증 결과 .639~.776으로 나타 나 신뢰할만한 설문지로 나타났다.

외모 도구성은 김완석, 권지현 및 유연재[8]가 개발하 고 표준화시킨 설문지를 이용하였으며, 설문지의 구성은 사회관계 6문항, 대인관계 5문항, 연인관계 5문항으로 구성되어 있다. 설문문항의 신뢰도(Cronbach's α)를 검 증한 결과 .803~.894로 나타나 신뢰할만한 설문지로 나타 났다.

운동지속행동은 Corbin과 Lindsay[18]가 개발한 '운동 지속척도'를 기초로 서성훈이 국내에서 타당도를 검증한 운동지속 설문지를 이용하였다[19]. 운동지속행동은 운 동지속행동에 대해 묻는 4문항으로 구성되어졌으며, 설 문지의 신뢰도(Cronbach's α)는 .831로 나타나 신뢰할만 한 것으로 나타났다.

2.3 자료수집 및 분석방법

본 연구의 자료는 연구자가 직접 해당 필라테스 프로 그램을 진행하고 있는 공공 및 사설 스포츠시설을 방문 하여 연구 참여자들에게 연구의 의도를 설명하고 설문지 를 배포한 후 수집하였다. 수집된 설문자료는 자료 분석

을 위하여 SPSS 18.0 프로그램에 입력되었다. 입력된 자 료는 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 서 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 설문 지의 신뢰도 분석, 변인간의 상관관계를 분석하기 위해 서 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다. 더 불어 집중타당도와 판별타당도를 확보하기 위해서 확인 적 요인분석(confirmatory factor analysis: CFA)을 실시 하였다. 마지막으로 본 연구에서 설정한 가설을 검증하 기 위하여 AMOS 18.0 버전을 이용하여 구조방정식모형 분석(structural equation model: SEM)을 실시하였다.

2.4 측정모형의 타당도

측정모형의 적합도는 측정하고자 하는 모형의 적합도 를 검증한다는 점에서 많이 사용된다. 이를 위해서 본 연 구에서는 TLI, CFI 그리고 RMSEA 지수를 사용하였다 [20]. 측정모형의 적합도 지수는 TLI와 CFI는 .90 이상이 며, RMSEA는 .10 이하일 때를 적합한 것으로 인식된다.

<Table 2> Confirmatory factor analysis

latent variables	measured variables	standardized coefficient	t	construct reliability	AVE	
Body value	bias	2	.593	critierion	.812	.639
		3	.612	4.326***		
	5	.638	5.126***			
	1	.702	5.462***			
	4	.763	5.812***			
fabrication	4	.462	critierion	.831	.612	
	5	.512	3.125**			
	1	.586	3.548***			
social	3	.593	3.752***	.859	.634	
	2	.652	3.962***			
	6	.623	critierion			
	5	.692	6.312***			
	4	.722	7.296***			
appearance	interpersonality	3	.736	7.369***	.882	.682
		2	.756	7.825***		
	1	.766	7.913***			
	5	.612	critierion			
	4	.652	6.549***			
couple	social	3	.682	7.021***	.912	.643
		2	.723	7.596***		
	1	.711	7.423***			
	2	.692	critierion			
	5	.663	5.623***			
adherence	couple	4	.623	5.236***	.843	.629
		3	.712	6.459***		
	1	.686	5.782***			
	2	.723	critierion			
adherence	couple	1	.776	8.263***	.843	.629
		3	.651	7.122***		
	4	.593	6.512***			

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

이와 같은 지수를 기준으로 신체가치관, 외모 도구성, 운동지속행동에 대해 측정지수의 적합도를 분석한 결과 신체가치관의 χ^2 값은 40.263(p<.05), TLI는 .926, CFI는 .941, 그리고 RMSEA는 .036으로 적합한 것으로 나타났다. 외모 도구성의 χ^2 값은 165.267(p<.05), TLI는 .943, CFI는 .937, 그리고 RMSEA는 .067로 나타나 수용할 만한 값으로 나타났다. 운동지속행동의 χ^2 값은 98.267(p<.05), TLI는 .931, CFI는 .932, 그리고 RMSEA는 .056으로 나타나 모형의 적합도가 수용할 만한 것으로 나타났다.

측정변인의 집중타당도를 검증한 결과, <Table 2>에서 볼 수 있는 것처럼 개념 신뢰도(.812-.912)값이 .7이상이며, 분산추출지수(.604-.709) 역시 .05이상으로 나타나 모두 집중타당성이 있는 것으로 나타났다[21].

3. 연구결과

3.1 변인간의 상관관계

필라테스 참가자의 신체가치관, 외모 도구성 및 운동지속행동에 미치는 영향에 관한 구조모형을 분석하기 전에 변인들 간 상관계수를 분석하였다.

각 요인들 사이에 판별타당도에 대한 수용정도를 확인하기 위해서 요인간의 상관관계를 분석한 결과 <Table 3>과 같다. 상관계수의 값이 .156-.546으로 변인간 상관값이 .8이하로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

<Table 3> Correlation analysis between variables

Variables	1	2	3	4	5	6
bias(1)	1					
fabrication(2)	.156*	1				
social(3)	.256**	.136*	1			
interpersonal(4)	.241**	.163*	.459**	1		
couple(5)	.316**	.179*	.512**	.546**	1	
adherence(6)	.189*	.213*	.316**	.359**	.412**	1

*p<.05 **p<.01

<Table 4> Hypothesis testing

Path	Estimate	C.R(t)	sig	effect		
				total effect	direct	indirect
body values → adherence	.569	4.081***	.001	.569	.569	
appearance instrumentality → adherence	.150	3.213***	.001	.472	.150	.322
body values → appearance instrumentality	.566	3.997***	.001	.566	.566	

$\chi^2=50.264^{***}$, df=18, TLI=.915, CFI=.931, RMSEA=.061

3.2 필라테스 참가자의 신체가치관과 외모 도구성 및 운동지속행동의 관계에 대한 가설검증

본 연구에서 설정한 연구모형은 구조방정식모형분석(structural equation model)을 이용하여 검증하였다. 모형의 적합성을 검증한 결과, $\chi^2=42.264$ (p<.05), TLI=.915, CFI=.931, 그리고 RMSEA=.061로 나타나 본 연구에서 설정한 연구모형은 [Fig. 2]에서 보는 바와 같이 적합한 모형으로 나타났다. 구체적으로 연구가설에서 설정한 인과관계를 분석하기 위해서 각 변수간의 경로계수를 분석한 결과는 <Table 4>와 같다.

첫째, 필라테스 참가자의 신체가치관이 운동지속행동에 미치는 영향을 설명하기 위해서 측정변인을 포함한 경로계수를 분석하였다. 분석한 결과 필라테스 참가자의 신체가치관은 운동지속행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.569$, $t=4.081$, $p<.001$). 이러한 결과는 필라테스 참가자가 필라테스가 신체를 변화시킬 수 있다는 신념이 강하면 필라테스를 지속할 가능성이 높다는 것을 의미한다.

둘째, 필라테스 참가자의 외모 도구성은 운동지속행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.472$, $t=3.213$, $p<.001$). 이와 같은 결과는 외모가 사회관계, 대인관계 그리고 연인관계를 발전시키는데 있어서 가치 있는 도구로써 인식된다면 필라테스를 지속할 가능성이 높다는 것을 의미한다.

셋째, 필라테스 참가자의 신체가치관은 외모 도구성에 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.566$, $t=3.997$, $p<.001$). 이러한 결과는 필라테스 참가자가 필라테스가 신체를 변화시킬 수 있다고 생각하는 신념이 강할수록 자신들의 외모가 사회관계, 대인관계 그리고 연인관계를 발전시키는 있어 유용한 도구라고 해석할 수 있다.

넷째, 필라테스 참가자의 신체가치관과 외모 도구성 및 운동지속행동은 인과적 관계가 있는 것으로 나타났다. <Table 4>은 각각의 잠재변수들에 대한 직접효과, 간접

효과, 총 효과를 보여주고 있다. 이 변수들 중 필라테스 참가자의 신체가치관이 운동지속행동에 미치는 영향은 직접효과($\beta=.569$) 뿐만 아니라 간접효과($\beta=.566$)까지 작용하고 있어 총 효과는 $\beta=.322$ 가 됨을 알 수 있다. 이러한 결과에 의하면, 필라테스 참가자의 외모 도구성은 신체가치관과 운동지속행동 두 변인 사이에서 중요한 변인으로 작용하고 있으며, 이 연구모형간에는 인과관계가 있음을 알 수 있다.

4. 논의

본 연구는 신체와 외모에 대한 관심이 증가하고 있는 현대사회에서 필라테스 참가자들의 운동지속행동에 관한 보다 다양한 자료를 제공하고자 필라테스 참가자들의 신체인식과 관련된 신체가치관과 외모 도구성적 변인을 독립, 매개 변인으로 설정하여 인과관계를 분석하였다. 따라서 다음의 장에서는 본 연구를 통해 얻어진 결과를 기초로 보다 심층적인 논의를 진행하고자 한다.

첫째, 필라테스 참가자들의 신체가치관은 운동지속행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말하면, 필라테스 참가자들은 필라테스 참가를 통해 자신들이 신체를 변화시킬 수 있다고 믿는 신념이 강할수록 운동을 지속할 행동을 한다는 것이다. 이러한 결과는 현대사회에서 신체나 외모에 대한 변화를 열망하는 대중들이 왜 운동을 선택하고 지속하는가에 대한 이유를 제공한다고 할 수 있다[22]. 더불어 필라테스라는 운동이 자신들의 외모를 변화시킬 수 있다고 믿는 신념이 강하다고 역설적으로 이야기 할 수 있다[23-25]. 하지만, 장익영과 이원미는 피트니스 운동에 참가하는 참가자들의 경우 웨이트트레이닝과 같은 운동의 경우 신체변화에 대한 신념이 강할수록 운동을 지속하지 못한다고 보고하고 있다[26]. 더불어 장진우와 김동아 역시 리듬운동에 참가하는 대상들의 경우 외모관리를 위해 운동을 하는 사람들의 경우 몰입수준이 낮으며 이는 운동지속을 방해하는 요인으로 나타난다고 보고하고 있어 본 연구와 상반되는 결과를 나타내고 있다[27]. 따라서 후속연구에서는 왜 신체가치관이 운동지속행동을 저해하는지에 대해서 보다 심층적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 필라테스 참가자의 외모 도구성은 운동지속행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살

펴보면, 필라테스에 참가하는 사람들의 경우 자신들의 외모가 사회관계 형성, 대인관계 구축 그리고 연인관계의 발전에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 도구로서 인식할 경우 운동지속행동을 할 가능성이 높다는 것이다. 이 미숙은 대중들은 자신들의 외모가 사회적으로 유용하게 사용된다고 인식할 때 그에 따른 외모관리행동을 수행하게 된다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지한다[28]. 이와 같은 결과는 외모가 사회적으로 가치 있게 인식될 경우 외모를 관리하기 위해서 운동지속행동을 하게 된다는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 필라테스 참가자의 신체가치관은 외모 도구성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 신체에 대한 믿음이 외모가 사회적으로 유용한 도구라고 믿는 개인의 신념이 강해진다는 것이다. 하지만 이와 같은 결과는 신체가치가 외모도구성에 영향을 미치지 못한다는 장익영, 이원미의 연구결과와 상반된다[27]. 즉, 신체를 변화시키려고 노력하는 것과 외모가 대인관계, 연인관계, 사회적 성취에 유용하다고 생각하지 못하다는 것을 의미한다. 따라서 후속연구에서는 왜 신체가치관이 외모 도구성에 영향을 미치는지에 대한 심층적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

마지막으로, 필라테스 참가자의 신체가치관, 외모 도구성 및 운동지속행동 사이의 설정된 연구모형은 적합한 것으로 나타났다. 필라테스 참가자들이 자신들의 외모를 아름답게 변화시킬 수 있다는 신념이 강하면 이를 통해 사회관계, 대인관계 그리고 연인관계를 위해서 외모를 도구로 이용하며, 이는 운동지속수행에 영향을 미친다는 것이다. 다시 말하면, 필라테스와 같은 신체와 외모의 조화와 균형에 초점을 맞춘 운동은 신체변화에 대한 신념인 신체가치관에 영향을 미치며 이를 통해 사회적 관계를 향상시킬 있는 외모 도구성을 향상시킴을 알 수 있다. 더불어 신체가치관과 외모 도구성에 대한 긍정적 인식은 필라테스 참가자들의 운동지속행동을 유발하는 중요한 변인임을 알 수 있었다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 필라테스 참가자의 신체가치관이 외모 도구성 및 운동지속행동에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 연구의 목적을 달성하

기 위하여 인천광역시에 소재한 공공 및 사설 필라테스 프로그램에 참가하는 20세 이상 성인을 대상으로 편의표본추출방법을 이용해 총 162명으로부터 자료를 수집하여 분석에 사용하였다. 자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램과 AMOS 18.0 프로그램을 이용하였으며 목적에 따라 빈도분석, 신뢰도분석, 상관분석, 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA) 그리고 구조방정식모형(SEM: Structural Equation Modeling)을 이용하여 검증하였으며 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 필라테스 참가를 통해 자신의 신체를 변화시킬 수 있는 신념이 강하면 필라테스를 지속한다.

둘째, 필라테스 참가를 통해 사회적 관계를 발전시키는데 외모가 중요하다고 생각하는 신념이 강하면 필라테스를 지속한다.

셋째, 필라테스 참가를 통해 자신의 신체를 변화시킬 수 있는 신념이 강하면 사회적 관계를 발전시키는데 외모가 중요하다고 생각하는 신념이 강하다.

넷째, 필라테스 참가를 통해 참가자들이 자신의 신체를 변화시킬 수다는 긍정적 신념은 사회적 관계를 갖는데 외모가 긍정적 역할을 한다는 신념을 매개로 필라테스 운동을 지속시킨다.

이상의 결과를 바탕으로 후속 연구를 위해서 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 연구의 결과에서 보고하고 있는 것처럼, 필라테스 참가자들의 신체가치와 외모 도구성은 운동지속행동에 중요한 요인으로 나타났다. 하지만 선행연구는 운동지속행동과 관련해서 다양한 심리적, 신체적 요인들 역시 중요한 요인임을 밝히고 있다. 따라서 후속 연구에서는 이와 같은 신체인식과 심리적 혹은 신체적 요인들을 동시에 검증함으로써 두 개의 구별되는 요인들이 어떠한 상호작용을 하는지를 살펴보는 것이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 필라테스 참가자들의 신체인식이 운동지속수행에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 실증적 연구와 더불어 보다 심층적이고 구체적인 접근을 통해 어떠한 매커니즘을 통해 신체가치와 외모 도구성이 운동지속수행에 영향을 미치는가를 검증하는 것 또한 매우 의미가 있다. 따라서 후속연구에서는 인터뷰와 참여관찰과 같은 질적 연구방법을 통해 이를 보다 심층적으로 규명하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

REFERENCES

- [1] Young Suk Kang, Hyun Jung Park, "The Relationship between Body Image and Self-Esteem toward Appearance Care Behavior of Beauty Salon Customer: Focused on 20's Customer in Daegu", Journal of The Korean Society of cosmetology, Vol. 15, No. 1, pp. 363-373, 2009.
- [2] I. M. Jawahar, J. Mattsson, "Sexism and beautyism effects in selection as a function of self-monitoring level of decision maker", Journal of Applied Psychology, Vol. 90, No. 3, p.563, 2006.
- [3] Su-Yeon Roh, "The Relationship between Instructor's Attractiveness Perceived by Pilates Participants, Pilates Flow and Passion", Journal of Digital Convergence, Vol. 14, No. 3, pp. 409-418, 2016.
- [4] Wan Suk Gim, Yeon Jae Ryu, "Development and Validation of Body-related Value Scales: Body Value Inventory-Operatability and Body Value Inventory-Inclination", Korean Journal of Psychology: General, Vol. 26, No. 1, pp. 1-21, 2007.
- [5] Wan Suk Gim, Ju Hwa Cha, "Body-related values and consumption behavior: exploratory research for development and utilization of scales" Korean Journal of Psychology: Consumer-advertizing, Vol. 7, No. 3, pp. 455-485, 2006.
- [6] C. Hakim "Erotic Capital", European Sociological Review, Vol. 26, No. 5, pp. 499-518, 2010.
- [7] In-Sook Lim, "Sociocultural Context of Diet - Focused on College Women's Look-Discriminatory Experience and the Body Images of Mass Media", Korean Journal of Sociology, Vol. 38, No. 2, pp. 165-187, 2004.
- [8] Wan Suk Gim, Jee Hyun Kwon, Yeon Jae Ryu, "Social instrumentality of appearance: Development and Validation of Pilates Scales (BVI-SI-A)", Korean Journal of Psychology: Health, Vol. 15, No. 3, pp. 549-568, 2010.
- [9] Shinbok Kang, "A national investigation of participation in sport for all in Korea" Seoul: Ministry of Culture and Tourism, 2000.
- [10] O Jong Kim, "Analyses of the factors affecting exercise adherence of Taekwondo learning children", Unpublished Ph.D dissertation, Seoul: Chung-Ang University, 2003.
- [11] Man Soo Yun, "Analysis on determinative factors of the exercise adherence of female aged using the social welfare life sports facilities", Unpublished Ph.D dissertation, Jinju: Gyeongsang National University, 2008.

- [12] Miyeon Han, "The Effect of Participation Motivation for Developmental Activity on Exercise Adherence in Middle School", Unpublished Masters thesis, Seoul: Dankook University, 2006.
- [13] R. K. Dishman, "Exercise adherence: Its impact on public health Champaign", IL: Human Kinetics, 1994.
- [14] Kyong sik Kim, "The Structural Equation Modeling Analysis on the Exercise Adherence of the Consumer at the Commercial Sport Facilities", Korean Journal of Sociology of Sport, Vol. 19, No. 2, pp. 219-235, 2006.
- [15] Byoung Jun Kim, Chang Hun Seong, "Sources of Enjoyment in Competitive Youth Sport in Korea", Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 8, No. 2, pp.43-60, 1997.
- [16] Jong-gil Lee, "An Analysis of Profiles and Determinant Factors of Fun in Youth Sports", Korean Journal of Sociology of Sport, Vol. 14, No. 1, pp. 37-54, 2001.
- [17] Man-soo Yun, "Analysis on Determinative Factors of the Exercise Adherence of Female Aged Using the Social Welfare Life Sports Facilities", Unpublished Ph.D dissertation, JinJu: Gyeongsang National University, 2008.
- [18] Corbin & Lindsay Concepts of Physical Fitness. Dubuque, IQ: Wm C. Brown Communication, 1994.
- [19] Seong-Hun Seo, "Determinants of Exercise Adherence in Rural Area", Unpublished Ph.D dissertation, Incheon: Incheon National University, 2012.
- [20] Se Hee Hong, "The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales", Korean Journal of Clinical Psychology, Vol. 19 No. 1, pp. 160-177, 2000.
- [21] R. B. Kline, "Principles and practice of structural equation modeling." New York: Guilford Press, 2005.
- [22] Won Suk Gim, Yeon Jae Ryu, Ji Hyun Kwon, "The influence of body related values on appearance management behavior", Korean Journal of Psychology: Consumer-advertizing, Vol. 10, No. 3, pp. 581-600, 2009.
- [23] Yong-min Jeong, "The effect of body-related value, objectified body consciousness and appearance orientation on decisional balance of exercise", Korean Journal of Sports Science, Vol. 21, No. 4, pp. 309-320, 2012.
- [24] Su-Yeon Roh, "The Influence of Professionalism of Pilates Instructors on Attractiveness of Instructors and Adherence of Pilates Participants", Journal of Digital Convergence, Vol. 14, No. 7, pp. 507-516, 2016.
- [25] Dong-Won Kim, "Wheelchair tennis has ever fusion of classroom participation of the physically disabled basic psychological needs and exercise emotional and exercise commitment", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 6, No. 4, pp. 15-23, 2015.
- [26] Ik-young Chang, Won-mi Lee, "The Relationship of Body Value, Appearance Instrumentality and Exercise Adherence of Fitness Sports Participants", Korean Journal of Physical Education, Vol. 56, No. 1, pp. 417-425, 2017.
- [27] Jin Woo Jang, Dong A Kim, "The Effects of Rhythmic Exercise Participants' Environment Satisfactions upon Appearance Management Behaviors as well as Exercise Adherence", Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 31, No. 2, pp. 53-63, 2007.
- [28] Mi-Sook Lee, "The Effects of Appearance Instrumentality on Adolescents' Body Satisfaction and Appearance Management Behaviors -Focusing on the comparative analysis by adolescents' sex", Korean Journal of Human Ecology, Vol. 22, No. 1, pp. 75-88, 2013.

노수연(Roh, Su Yeon)

[정회원]



- 1988년 2월 : 동아대학교 무용학과 (체육학사)
- 1997년 8월 : 세종대학교 체육학과 (체육석사)
- 2003년 2월 : 동아대학교 체육학과 (이학박사)
- 2014년 1월 ~ 현재 : 가천대학교

운동재활복지학과 교수

- 관심분야 : 필라테스, 사회심리학
- E-Mail : rsypilates@naver.com.