

# 건강운동참여자의 자기관리, 스트레스 대처 및 신체적 자기개념의 관계

편석환<sup>1</sup>, 유진호<sup>2</sup>, 김도진<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>한국복지대학교 장애인레저스포츠과 교수, <sup>2</sup>한국복지대학교 장애인레저스포츠과 강사, <sup>3</sup>부천대학교 재활스포츠과 교수

## Relationship between Self-management, Stress Coping and Physical Self-concept of Healthy Exercise Participants

Seog-Hoan Pyun<sup>1</sup>, Jin-Ho Ryu<sup>2</sup>, Do-Jin Kim<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Professor, Dept. of Adaptive Leisure and sports, Korea National University of Welfare

<sup>2</sup>Lecturer, Dept. of Adaptive Leisure and Sports, Korea National University of Welfare

<sup>3</sup>Professor, Dept. of Rehabilitation Sports, Bucheon University

**요약** 본 연구는 건강운동참여자의 자기관리, 스트레스 대처 및 신체적 자기개념의 관계를 알아보고자 하였다. 이를 위해 수도권 소재의 휘트니스센터에서 건강운동프로그램을 진행하고 있는 12개 센터를 방문하여 총 274부의 설문결과를 얻었다. 이를 SPSS 프로그램을 통해 분석하여 다음과 같은 결과를 얻었다. 건강운동참여자의 자기관리와 스트레스 대처의 관계에서 유의미한 설명력을 나타냈다. 또한, 자기관리와 신체적 자기개념의 관계에서 역시 유의미한 설명력을 나타냈다. 마지막으로 스트레스 대처와 신체적 자기개념의 관계에서 유의미한 설명력을 나타냈다. 본 연구를 통해 건강운동 참여자의 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념이 유의미한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 후속연구에서는 자기관리와 관련한 환경적 요인과의 인과관계를 통해 자기관리의 심층적 분석이 요구된다.

**키워드** : 건강운동, 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념, 건강관리

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the relationship between self-management, stress coping, and physical self-concept of health exercise participants. To this end, a total of 274 questionnaire results were obtained by visiting 12 fitness center in the metropolitan area that is running a health exercise program. This was analyzed through the SPSS program, and the following results were obtained. It showed a significant explanatory power in the relationship between self-management and stress coping of health exercise participants. In addition, it also showed significant explanatory power in the relationship between self-management and physical self-concept. Finally, it showed significant explanatory power in the relationship between stress coping and physical self-concept. Through this study, it was found that there was a significant causal relationship between self-management, stress coping, and physical self-concept of healthy exercise participants. In follow-up studies, an in-depth analysis of self-management is required through the causal relationship with environmental factors related to self-management.

**Key Words** : Healthy exercise, Self-management, Stress coping, Physical self-concept, Health care

### 1. 서론

최근 건강에 대한 관심은 더욱 높아지고 있고, 이는 결국 삶의 질과 관련이 높다. 삶의 질을 높이기 위해서는 신체가 생리적, 심리적으로 불편하지 않는 건강한 상태여야 한다. 이를 위해서는 일상의 건강관리가 적절하

게 이루어져야 한다.

건강관리와 관련해 그중 자기관리는 중요한 요인이라 볼 수 있다. 이러한 자기관리에 대해 세 가지 관점으로 보고 있는데 첫 번째가 인간을 보는 관점, 두 번째가 행동을 보는 관점, 세 번째는 철학적인 관점이다. 인간

\*Corresponding Author : Do-Jin Kim(taehab@hanmail.net)

Received August 25, 2022

Accepted September 20, 2022

Revised September 14, 2022

Published September 28, 2022

으로 통제와 관련하여 어떤 목적을 위해서는 내적 및 외적 요소를 통제하는 것을 인간을 중심으로 보는 관점으로 전문가나 지도자가 없어도 스스로 자기관리가 되는 것을 의미한다. 또한 행동으로 보는 관점은 인지적 요인과 행동을 포함해 반복적으로 수행된 행동이 학습되어가고 이를 통해 행동의 변화를 가져올 수 있다고 본다. 철학적 관점으로는 자기관리는 자신에게 있으며, 외부로부터의 통제가 아닌 스스로 결정에 의해 변화하는 것을 의미한다[1].

Kirchenbaum & Wittrock[2]는 스포츠 상황에서 인지적 중재와 행동적인 중재의 통합을 강조한 심리적 중재를 강조하였다. 즉, 심상, 목표설정, 주의집중, 바이오피드백 등과 같은 심리기술과 더불어 환경적 요인을 관리하는 것이 필요하다고 주장했다. 즉, 자기관리는 목표 달성에 초점을 맞추어 이것을 달성하기 위해 신체적, 사회적 환경에 따른 요인들을 어떻게 관리하는지에 대해 스스로 수행을 관찰하고 평가하며 강화하는 일련의 과정이 필요하다고 볼 수 있다[3].

자기관리에 영향을 미치는 변인에 대한 통제가 적절하게 이루어져야 건강관리가 적절하게 이루어진다. 하지만 본인 스스로의 자기관리에는 내, 외부의 스트레스 요인이 발생할 수 있으며, 이에 대한 적절한 대처가 자기관리를 의미있게 유지관리 할 수 있다.

스트레스 대처에 대해 Lee[4]은 개인이 환경과 상호작용에서 발생하는 요구에 의한 심리적 갈등 및 긴장에 대해 인지적, 정서적으로 평가하고 그것을 극복하기 위한 의도적이고 목적적인 인지적, 정서적, 행동 적응과정으로 정의하였다. 인간은 수동적 존재가 아니며 주어진 상황과 환경에 따라 자율적으로 반응하고 대처하는 능동적 존재이므로 동일한 스트레스 상황에 있다고 해서 모두 같은 반응을 보이지는 않는다. 이처럼 어떤 사람에게는 스트레스로 인식되는 상황이 다른 사람에게는 스트레스로 인식되지 않기도 한다. 또한 스트레스는 단순한 환경적 자극이나 개인의 반응을 의미하는 것이 아니라 개인과 환경간의 상호작용의 결과라고 하였다. 이는 스트레스의 대처 양상이 개인의 심리적 상태 및 신체적 상태에 영향을 받을 수 있다. 또한 외부 및 물리적 환경에 따라 영향을 받을 수 있다.

자기개념이란 한 개인이 자기 자신을 객관화했을 때, 자기 자신에 관해 지각하고 있는 자아 구조의 내용과 같은 것이다. 즉, 자기에 대해서 내리고 있는 정의이며, 자

신에 대해서 품고 있는 신념과 같은 것[5]이라고 하였으며, 이를 신체와 관련해 자기개념을 위계적으로 검증하여 신체적 자기개념에 영향을 미치는 요인들은 하부요인에 속하는 다양한 여러 가지 요소들을 내재하고 있으며, 개인의 신체적 건강뿐만 아니라 정신건강에도 영향을 주며, 자신감의 증진, 안녕 상태에도 영향을 준다고 하였다[6].

이러한 측면을 고려해 볼 때 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념은 자기관리에 대한 변수를 통한 인과관계에 영향을 받을 것으로 예상된다.

본 연구는 건강운동에 참여하고 있는 성인남녀를 대상으로 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념의 관계를 살펴보고 자기관리의 중요성과 자기관리 과정에 야기되는 심리적 요인에 관심을 두었다. 이를 바탕으로 자기관리 관련 연구의 기초자료로 활용하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 수도권 소재의 휘트니스 센터에서 건강운동 프로그램에 참여하고 있는 성인을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 조사는 설문 전 휘트니스 센터의 방문을 통해 연구의 목적을 상세히 설명하고, 추천을 받아 건강운동에 참여하고 있는 성인을 대상으로 설문을 실시하였다. 이 과정에서 설문에 참여하는 성인에게 보상으로 이온음료를 제공하였으며, 동시에 연구의 목적을 자세히 설명하였다. 조사는 편의표본 추출법에 기초하여 자기기입식 설문지를 이용하였다. 수도권 소재 센터 12개소에서 설문조사에 참여한 응답자는 281명이며, 응답 과정에서 불성실한 또는 많은 결측 등을 포함한 설문지를 제외한 274부를 분석에 이용하였다. 대상자의 일반적 특성은 다음의 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics of survey subjects

characteristic	division	frequency	ratio(%)
gender	male	109	39.8
	female	165	60.2
age	20's	64	23.4
	30's	70	25.5
	40's	111	40.5
	over 50	29	10.6
frequency /week	1	23	8.4
	2	58	21.2
	3	69	25.2
	4	35	12.8
	5 or more time	89	32.5
career	1year or less	66	24.1
	2-3years	120	43.8
	more than 3years	88	32.1

## 2.2 조사도구

본 연구에서 사용된 설문지는 일반적 특성 4문항, 건강상태 23문항, 위기감 34문항, 증진행위 6문항으로 구성하였다. 수집된 자료는 빈도분석, 기술통계, 문항분석, 탐색적 요인분석과 신뢰도를 검증을 실시하였다.

### 2.2.1 자기관리

자기관리 측정도구는 Heo[1]이 개발한 자기관리 검사지(ASMQ: Athletes's Self Management Questionnaire)를 본 연구의 환경을 고려하여 수정, 보완하여 사용하였다. 이 척도는 Seo[7], Kim[8], Noh[9], Kang &, Yoo[10] 그리고 Kim et al[11] 등의 연구에서 다양한 표본으로 타당도 검증을 받은 척도이다.

**Table 2. Self-management factor analysis**

item	factor				h <sup>2</sup>
	1	2	3	4	
interpersonal1	.68	.21	.09	.11	.53
interpersonal2	.77	.11	.17	.26	.70
interpersonal3	.49	.12	.20	.21	.34
interpersonal4	.58	.17	.08	.15	.39
training2	.21	.81	.11	.09	.72
training4	.23	.71	.16	.04	.58
training5	.20	.80	.21	.11	.74
mental1	.21	.18	.77	.15	.69
mental2	.18	.13	.66	.17	.51
mental3	.23	.24	.59	.23	.51
body1	.11	.25	.27	.55	.45
body2	.09	.23	.24	.49	.36
body3	.07	.09	.21	.85	.78
body5	.10	.01	.17	.76	.62
correlation between factors					
training	.19	1			
mental	.21	.25	1		
body	.28	.32	.35	1	
eigenvalue	1.93	2.13	1.75	2.12	
alpha	.77	.64	.63	.73	

4개의 하위요인 즉 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 신체관리 요인으로 구성되며, 각각 5문항씩 총 20문항이다. 응답의 형식은 '전혀 그렇지 않다'에서 '아주 그렇다'의 5점 리커트이다. 탐색적 요인분석을 통한 구조타당도 및 신뢰도 검증 결과는 다음의 Table 2와 같다. 분석결과, 자기관리 척도는 4개의 요인구조로 나타났다, 각 하위요인별 1-2문항이 요인 중복 또는 상이의 문제로 삭제되어 축소되었다.

### 2.2.2 스트레스 대처

스트레스 대처는 Forkman & Lazarus[12]이 개발

한 스트레스 대처 질문지를 Lee & Kim[13]가 번안한 설문지를 이용하였다. 이 설문지는 문제중심 대처, 사회적지지 추구, 심리적 사고, 정서적 대처의 4요인 14문항으로 구성되며, 본 연구의 환경을 고려하여 수정, 보완하여 사용하였다. 문항은 5점 리커트 척도로 '전혀 아니다'에서 '아주 그렇다'의 5점이며, 수집된 자료를 이용하여 구조타당도 및 신뢰도 검증 결과는 다음의 Table 3과 같다. 분석결과, 스트레스 대처 척도는 4개 요인으로 구조화되었으며, 이때 각 요인별 1-2문항은 요인 중복 또는 상이로 인하여 삭제되었다.

**Table 3. Stress coping factor analysis**

item	factor				h <sup>2</sup>
	1	2	3	4	
problem focused1	.78	.21	.11	.21	.71
problem focused3	.77	.12	.17	.19	.67
problem focused4	.66	.25	.20	.09	.55
problem focused5	.54	.09	.08	.11	.32
social support2	.21	.86	.17	.12	.83
social support3	.16	.62	.16	.17	.46
social support4	.19	.75	.21	.11	.65
psychological thinking1	.21	.18	.69	.15	.58
psychological thinking3	.27	.13	.65	.23	.57
psychological thinking4	.23	.24	.79	.27	.81
emotional coping2	.15	.22	.18	.59	.45
emotional coping3	.11	.11	.21	.67	.52
emotional coping4	.18	.09	.19	.83	.77
correlation between factors					
social support	.23	1			
psychological thinking	.24	.20	1		
emotional coping	.17	.36	.38	1	
eigenvalue	2.27	1.99	1.82	1.79	
alpha	.75	.65	.64	.74	

### 2.2.3 신체적 자기개념

신체적 자기개념은 Marsh, Richard, Johnson, & Tremayne[14]이 개발한 신체적 자기개념 척도(Physical Self-Descriptor Questionnaire: PSDQ)를 기초로 Kim[15]이 교차타당도 검증한 한국판 신체적 자기개념 척도를 이용하였다. 이 척도는 스포츠유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 신체전반의 10개 하위요인으로 구성되며, 각 요인은 4문항씩 총 40문항이다. 질문 응답은 '전혀 아니다'에서 '아주 그렇다'의 5점 리커트 형식이다. 구조타당도 및 신뢰도 검증 결과는 다음의 Table 4와 같다. 분석결과, 요인구조는 10개의 하위요인으로 구조화되었으나, 하위요인별 요인 중복 또는 상이로 인하여 문항이 삭제되었다.

Table 4. Physical self-concept factor analysis

item	factor										h <sup>2</sup>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
whole body1	.77	.11	.19	.22	.19	.21	.22	.18	.23	.17	.93
whole body2	.70	.18	.20	.11	.22	.23	.24	.11	.10	.25	.82
whole body3	.65	.04	.10	.06	.09	.11	.21	.19	.25	.26	.67
whole body4	.68	.09	.20	.24	.06	.09	.11	.09	.08	.09	.61
health1	.21	.74	.21	.14	.11	.18	.08	.24	.18	.24	.85
health2	.08	.71	.22	.19	.21	.22	.18	.26	.14	.09	.82
health3	.07	.68	.15	.09	.18	.06	.21	.24	.24	.24	.75
look1	.01	.17	.62	.26	.13	.06	.09	.11	.27	.11	.61
look2	.18	.21	.65	.24	.27	.24	.24	.20	.07	.21	.83
look3	.01	.09	.61	.21	.07	.18	.26	.21	.09	.28	.66
body fat1	.01	.16	.18	.78	.11	.10	.16	.24	.10	.22	.83
body fat2	.02	.22	.09	.73	.10	.10	.24	.10	.24	.11	.75
body fat3	.21	.08	.24	.65	.01	.02	.24	.09	.17	.09	.63
body fat4	.24	.04	.26	.69	.17	.04	.18	.20	.16	.24	.79
physical activity1	.08	.14	.24	.08	.63	.21	.08	.10	.08	.26	.62
physical activity2	.18	.06	.21	.09	.81	.28	.11	.09	.24	.24	.96
physical activity3	.21	.18	.11	.11	.73	.24	.12	.24	.18	.21	.84
physical activity4	.19	.14	.14	.21	.66	.24	.20	.26	.08	.11	.74
self esteem1	.09	.06	.21	.24	.24	.73	.04	.24	.11	.11	.79
self esteem2	.24	.13	.21	.15	.14	.63	.18	.21	.12	.21	.69
self esteem3	.24	.09	.17	.09	.24	.70	.24	.11	.20	.09	.77
self esteem4	.24	.07	.09	.24	.15	.66	.11	.15	.04	.26	.69
muscular strength1	.16	.09	.24	.21	.18	.09	.73	.21	.18	.24	.84
muscular strength2	.08	.11	.26	.08	.15	.08	.80	.18	.24	.16	.88
muscular strength3	.24	.10	.24	.11	.20	.09	.65	.20	.21	.08	.70
muscular strength4	.18	.01	.16	.18	.24	.10	.69	.10	.28	.21	.77
flexibility1	.08	.17	.08	.21	.20	.20	.09	.80	.24	.25	.93
flexibility2	.11	.06	.21	.24	.11	.21	.24	.74	.13	.10	.81
flexibility3	.12	.21	.17	.19	.21	.22	.18	.62	.09	.09	.65
flexibility4	.20	.16	.14	.13	.24	.04	.24	.74	.21	.08	.82
competence1	.04	.18	.10	.09	.08	.14	.21	.17	.59	.07	.50
competence2	.18	.19	.21	.22	.18	.24	.11	.24	.63	.11	.73
competence3	.24	.01	.18	.11	.21	.13	.28	.23	.70	.13	.80
competence4	.19	.16	.16	.21	.19	.17	.24	.21	.67	.27	.82
endurance1	.10	.06	.09	.11	.21	.07	.13	.16	.20	.73	.70
endurance2	.12	.11	.17	.13	.21	.15	.09	.24	.24	.70	.75
endurance3	.10	.09	.18	.14	.26	.11	.20	.16	.16	.71	.75
correlation between factors											
health	.14	1									
look	.18	.11	1								
body fat	.22	.01	.13	1							
physical activity	.09	.15	.12	.19	1						
self esteem	.04	.14	.08	.16	.21	1					
muscular strength	.11	.24	.18	.08	.24	.22	1				
flexibility	.05	.21	.21	.24	.16	.28	.11	1			
competence	.06	.11	.19	.18	.08	.24	.21	.22	1		
endurance	.09	.10	.22	.18	.21	.13	.24	.05	.25	1	
eigenvalue	2.81	2.09	2.33	3.02	3.09	2.74	3.21	3.30	3.07	2.72	
alpha	.74	.66	.61	.75	.75	.73	.76	.75	.73	.65	

2.3 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 대상자 특성과 문항분석을 위해 빈도분석과 기술통계를 실시하였다. 둘째, 측정도구의 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 셋째, 변인간 관계를 탐색하기 위해 상관분석을 실시하였다. 넷째, 인과관계를

분석을 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 기술통계와 상관분석

건강운동 프로그램에 참여하는 성인의 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념 간의 인과효과를 검증하

기 앞서 잠재변인들의 하위요인간 상관행렬과 기술통계 결과는 다음의 Table 5와 같다. 상관분석 결과, 대부분의 모든 상관계수에서 유의미한 정적관계를 나타

냈다. 이때 잠재변인들의 하위요인의 평균은 2.48 ~ 3.89의 범위를 갖으며, 표준편차는 .62 ~ .93으로 나타났다.

Table 5. Correlation matrix and descriptive statistics between sub-factors

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																	
.29**	1																
.30**	.20**	1															
.34**	.37**	.27**	1														
.11	.17**	.17**	.20**	1													
.31**	.16**	.14**	.28**	.32**	1												
.17**	.35**	.25**	.24**	.25**	.21**	1											
.27**	.28**	.33**	.19**	.29**	.33**	.27**	1										
.23**	.28**	.24**	.39**	.21**	.32**	.15*	.18**	1									
.25**	.29**	.31**	.36**	.36**	.33*	.39**	.22**	.38**	1								
.38**	.35**	.41**	.31**	.34**	.35**	.26**	.34**	.29**	.28**	1							
.29**	.23**	.36**	.33**	.33**	.44**	.33*	.35**	.24**	.23**	.27**	1						
.33**	.25**	.21**	.29**	.42**	.20**	.09	.29**	.19**	.14*	.11	.21**	1					
.28**	.29**	.28**	.31**	.40**	.11	.07	.34**	.24**	.08	.14*	.25**	.28**	1				
.11	.13*	.11	.14*	.18**	.17**	.02	.20**	.13*	.14*	.19**	.28**	.33**	.31**	1			
.13*	.12*	.15*	.16**	.24**	.14*	.09	.09	.15*	.14*	.23**	.24**	.28**	.22**	.16**	1		
.28**	.25**	.33**	.28**	.20**	.27**	.25**	.29**	.33**	.28**	.30**	.38**	.29**	.32**	.27**	.37**	1	
.14**	.11	.13*	.15*	.18**	.17**	.02	.11	.09	.07	.19**	.21**	.16**	.18**	.17**	.20**	.20**	1
3.5	3.59	3.5	3.51	3.55	3.6	3.5	3.65	3.56	3.55	3.60	3.58	3.54	3.71	3.78	3.67	3.56	3.74
.67	.71	.66	.68	.66	.70	.67	.70	.80	.70	.75	.74	.71	.64	.66	.67	.69	.64

\*\* .01, \* .05 significant;

1. interpersonal, 2. training, 3. mental, 4. body, 5. problem focused, 6. social support, 7. psychological thinking, 8. emotional coping, 9. whole body, 10. health, 11. look, 12. body fat, 13. physical activity, 14. self esteem, 15. muscular strength, 16. flexibility, 17. competence, 18. endurance

Table 6. Relationship between self-management and coping with stress

dependent variable	independent variable	unnormalized coefficient		normalized coefficient	t	p
		B	standard error	B		
problem focused $R^2 = .055$	(contents)	2.546	.259		9.831	.000
	training	.161	.060	.166	2.710	.007
	mental	.125	.061	.125	2.040	.042
social support $R^2 = .131$	(contents)	1.999	.255		7.849	.000
	interpersonal	.254	.063	.243	4.033	.000
	training	.203	.062	.197	3.278	.001
psychological thinking $R^2 = .156$	(contents)	1.775	.253		7.020	.000
	training	.295	.054	.313	5.487	.000
	mental	.190	.058	.188	3.292	.001
emotional coping $R^2 = .173$	(contents)	1.539	.285		5.402	.000
	mental	.265	.062	.250	4.279	.000
	training	.187	.057	.189	3.250	.001
	interpersonal	.146	.063	.140	2.340	.020

### 3.2 단계적 회귀분석 결과

#### 3.2.1 자기관리와 스트레스대처

건강운동 프로그램에 참여하는 성인의 자기관리와 스트레스 대처의 관계를 검증하기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 결과는 다음의 Table 6과 같다.

분석결과, 첫째, 스트레스 대처의 하위요인인 문제중심대처는 신체관리  $\beta = .166$ , 정신관리  $\beta = .125$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .055$ ,  $F(2)=7.813$ ,  $p=.001$ 이다. 둘째, 스트레스 대처의 하위요인인

사회적지지는 대인관리  $\beta = .243$ , 신체관리  $\beta = .197$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .131$ ,  $F(2)=20.349$ ,  $p=.000$ 이다. 셋째, 스트레스 대처의 하위요인인 심리적지지는 훈련관리  $\beta = .313$ , 정신관리  $\beta = .188$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .156$ ,  $F(2)=25.093$ ,  $p=.000$ 이다. 넷째, 스트레스 대처의 하위요인인 정서적대처는 정신관리  $\beta = .250$ , 훈련관리  $\beta = .189$ , 대인관리  $\beta = .140$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .173$ ,  $F(3)=18.976$ ,  $p=.000$ 이다.

Table 7. Relationship between self-management and physical self-concept

dependent variable	independent variable	unnormalized coefficient		normalized coefficient	t	p
		B	standard error	B		
whole body $R^2 = .189$	(contents)	1.185	.319		3.719	.000
	body	.356	.071	.302	5.004	.000
	training	.160	.067	.142	2.394	.017
	mental	.158	.069	.130	2.268	.024
health $R^2 = .199$	(contents)	1.322	.277		4.770	.000
	body	.252	.062	.245	4.074	.000
	mental	.225	.060	.213	3.735	.000
	training	.155	.058	.157	2.662	.008
look $R^2 = .286$	(contents)	.680	.284		2.398	.017
	mental	.338	.062	.297	5.474	.000
	training	.238	.057	.225	4.159	.000
	interpersonal	.252	.062	.226	4.056	.000
body fat $R^2 = .204$	(contents)	1.206	.290		4.159	.000
	mental	.292	.065	.261	4.503	.000
	body	.231	.064	.212	3.609	.000
	interpersonal	.154	.066	.140	2.354	.019
physical activity $R^2 = .145$	(contents)	1.833	.256		7.154	.000
	interpersonal	.277	.063	.262	4.380	.000
	body	.210	.062	.201	3.365	.001
self esteem $R^2 = .179$	(contents)	1.665	.270		6.158	.000
	body	.153	.059	.163	2.604	.010
	mental	.161	.057	.166	2.802	.005
	training	.144	.055	.159	2.626	.009
	interpersonal	.123	.058	.129	2.104	.036
muscular strength $R^2 = .020$	(contents)	3.303	.208		15.856	.000
	body	.136	.058	.140	2.332	.020
flexibility $R^2 = .026$	(contents)	3.117	.211		14.783	.000
	body	.158	.059	.160	2.673	.008
competence $R^2 = .168$	(contents)	1.550	.277		5.603	.000
	mental	.251	.062	.240	4.054	.000
	body	.166	.061	.163	2.718	.007
	interpersonal	.157	.062	.152	2.512	.013
endurance $R^2 = .022$	(contents)	3.244	.202		16.085	.000
	body	.141	.056	.150	2.502	.013

3.2.2 자기관리와 신체적 자기개념의 관계

건강운동 프로그램에 참여하는 성인의 자기관리와 신체적 자기개념의 관계를 검증하기 위하여 중다회귀 분석을 실시하였다. 결과는 다음의 Table 7과 같다. 분석결과, 첫째, 신체적 자기개념의 하위요인인 신체전반은 신체관리  $\beta = .302$ , 훈련관리  $\beta = .142$ , 정신관리  $\beta = .130$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .189$ ,  $F(3)=20.960$ ,  $p=.000$ 이다. 둘째, 신체적 자기개념의 하위요인인 건강은 신체관리  $\beta = .245$ , 정신관리  $\beta = .213$ , 훈련관리  $\beta = .157$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .199$ ,  $F(3)=22.424$ ,  $p=.000$ 이다. 셋째, 신체적 자기개념의 하위요인인 외모는 정신관리  $\beta = .297$ , 훈련관리  $\beta = .225$ , 대인관리  $\beta = .226$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때

$R^2 = .286$ ,  $F(3)=36.120$ ,  $p=.000$ 이다. 넷째, 신체적 자기개념의 하위요인인 체지방은 정신관리  $\beta = .261$ , 신체관리  $\beta = .212$ , 대인관리  $\beta = .140$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .204$ ,  $F(3)=23.121$ ,  $p=.000$ 이다. 다섯째, 신체적 자기개념의 하위요인인 신체활동은 대인관리  $\beta = .262$ , 신체관리  $\beta = .201$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .204$ ,  $F(2)=22.914$ ,  $p=.000$ 이다. 여섯째, 신체적 자기개념의 하위요인인 자기존중감은 신체관리  $\beta = .163$ , 정신관리  $\beta = .166$ , 훈련관리  $\beta = .159$ , 대인관리  $\beta = .129$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .179$ ,  $F(4)=14.666$ ,  $p=.000$ 이다. 일곱째, 신체적 자기개념의 하위요인인 근력은 신체관리  $\beta = .140$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타

났다. 이때  $R^2 = .179$ ,  $F(1)=5.438$   $p=.000$ 이다. 여덟째, 신체적 자기개념의 하위요인인 유연성은 신체관리  $\beta = .160$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .179$ ,  $F(1)=7.146$   $p=.000$ 이다. 아홉째, 신체적 자기개념의 하위요인인 유능감은 정신관리  $\beta = .240$ , 신체관리  $\beta = .163$ , 대인관리  $\beta = .152$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .168$ ,  $F(3)=18.130$ ,  $p=.000$ 이다. 마지막으로 체적 자기개념의 하위요인인 지구력은 신체관리  $\beta = .150$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .022$ ,  $F(1)=6.261$ ,  $p=.000$ 이다.

3.2.3 스트레스 대처와 신체적 자기개념의 관계  
건강운동 프로그램에 참여하는 성인의 스트레스 대처

와 신체적 자기개념의 관계를 검증하기 위하여 중다회귀 분석을 실시하였다. 결과는 다음의 Table 8과 같다.

분석결과, 첫째, 신체적 자기개념의 하위요인인 신체 전반은 사회적지지  $\beta = .282$ , 문제중심대처  $\beta = .120$ , 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .115$ ,  $F(2)=17.659$ ,  $p=.000$ 이다. 둘째, 신체적 자기개념의 하위요인인 건강은 심리적사고  $\beta = .293$ , 문제중심대처  $\beta = .224$ , 사회적지지  $\beta = .197$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .260$ ,  $F(3)=31.573$ ,  $p=.000$ 이다. 셋째, 신체적 자기개념의 하위요인인 외모는 사회적지지  $\beta = .202$ , 문제중심대처  $\beta = .192$ , 정신적대처  $\beta = .185$ , 심리적사고  $\beta = .120$ 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

Table 8. Relationship between stress coping and physical self-concept

dependent variable	independent variable	unnormalized coefficient		normalized coefficient	t	p
		B	standard error	B		
whole body $R^2 = .115$	(contents)	1.885	.300		6.292	.000
	social support	.322	.069	.282	4.670	.000
	problem focused	.145	.073	.120	1.988	.048
health $R^2 = .260$	(contents)	.928	.273		3.401	.001
	psychological thinking	.306	.057	.293	5.358	.000
	problem focused	.237	.060	.224	3.970	.000
	social support	.197	.056	.197	3.527	.000
look $R^2 = .230$	(contents)	.853	.313		2.721	.007
	social support	.217	.063	.202	3.445	.001
	problem focused	.218	.066	.192	3.277	.001
	emotional coping	.199	.063	.185	3.146	.002
body fat $R^2 = .297$	psychological thinking	.134	.064	.120	2.105	.036
	(contents)	.529	.295		1.789	.075
	social support	.321	.069	.303	5.405	.000
	psychological thinking	.208	.060	.189	3.475	.001
physical activity $R^2 = .207$	emotional coping	.167	.060	.158	2.814	.005
	problem focused	.157	.063	.140	2.504	.013
	(contents)	1.460	.256		5.697	.000
	problem focused	.395	.061	.367	6.490	.000
self esteem $R^2 = .215$	emotional coping	.186	.057	.184	3.250	.001
	(contents)	1.761	.230		7.662	.000
	problem focused	.319	.055	.329	5.851	.000
muscular strength $R^2 = .056$	emotional coping	.224	.051	.245	4.348	.000
	(contents)	2.752	.260		10.590	.000
	problem focused	.152	.058	.161	2.617	.009
flexibility $R^2 = .058$	problem focused	.133	.062	.133	2.160	.032
	(contents)	2.805	.216		13.002	.000
competence $R^2 = .142$	problem focused	.244	.060	.240	4.077	.000
	(contents)	1.679	.285		5.893	.000
	emotional coping	.186	.060	.189	3.087	.002
	social support	.171	.069	.174	2.881	.004
endurance $R^2 = .046$	psychological thinking	.167	.061	.163	2.753	.006
	(contents)	2.846	.249		11.437	.000
	problem focused	.136	.061	.140	2.235	.026
	social support	.114	.057	.125	2.000	.046

이때  $R^2 = .286$ ,  $F(4)=20.098$ ,  $p=.000$ 이다. 넷째, 신체적 자기개념의 하위요인인 체지방은 사회적지지  $\beta = .303$ , 심리적사고  $\beta = .189$ , 정신적대처  $\beta = .158$ , 문제중심대처  $\beta = .140$ 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .297$ ,  $F(3)=28.453$ ,  $p=.000$ 이다. 다섯째, 신체적 자기개념의 하위요인인 신체활동은 문제중심대처  $\beta = .367$ , 정신적대처  $\beta = .184$ 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .207$ ,  $F(2)=35.432$ ,  $p=.000$ 이다. 여섯째, 신체적 자기개념의 하위요인인 자기존중감은 문제중심대처  $\beta = .329$ , 정신적대처  $\beta = .245$ 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .215$ ,  $F(2)=37.065$ ,  $p=.000$ 이다. 일곱째, 신체적 자기개념의 하위요인인 근력은 정신적대처  $\beta = .161$  문제중심대처  $\beta = .133$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .215$ ,  $F(2)=8.076$ ,  $p=.000$ 이다. 여덟째, 신체적 자기개념의 하위요인인 유연성은 문제중심대처  $\beta = .240$  요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .058$ ,  $F(1)=16.625$ ,  $p=.000$ 이다. 아홉째, 신체적 자기개념의 하위요인인 유능감은 정신적대처  $\beta = .189$ , 사회적지지  $\beta = .174$ , 심리적사고  $\beta = .163$ 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .142$ ,  $F(3)=14.927$ ,  $p=.000$ 이다. 마지막으로 체적 자기개념의 하위요인인 지구력은 문제중심대처  $\beta = .140$ , 사회적지지  $\beta = .125$ 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이때  $R^2 = .046$ ,  $F(2)=6.604$ ,  $p=.000$ 이다.

#### 4. 논의

본 연구는 건강운동에 참여하고 있는 성인 남녀를 대상으로 자기관리가 스트레스 대처, 신체적 자기개념에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

이를 위해 휘트니스센터에서 건강운동프로그램에 참여하고 있는 성인을 대상으로 연구를 진행하였으며, 이를 통해 연구결과를 얻었다.

먼저, 자기관리가 스트레스 대처에 미치는 영향에 있어 문제중심 대처, 사회적지지, 심리적 사고, 정서적 대처에서 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 자기관

리의 대인관리, 훈련관리, 정신관리, 신체관리의 하위변인 각 독립변인에 모두 영향을 주지 않았지만 전반적으로 스트레스 대처에 의미 있는 영향을 주었다.

Kang[16]은 중, 고등학교 골프선수를 대상으로 자기관리와 스트레스 대처 관계에서 유의미한 관계를 갖는다고 보고하였으며, Kim & Lee[17]의 연구에서는 복싱선수를 대상으로 자기관리와 스트레스 대처의 관계에서 긍정적 관계를 나타내 본 연구와 맥을 같이 하였다. 이는 자기관리에 있어 긍정적인 관리는 스트레스 대처에 있어서 긍정적인 관계를 맺고 있는 것으로 사료되며, 자기관리의 중요성이 강조된다고 판단된다.

자기관리가 신체적 자기개념에 미치는 영향에 있어 신체전반, 건강, 외모, 체지방, 신체활동, 자기존중감, 근력, 유연성, 유능감, 지구력에서 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 자기관리의 하위변인이 신체적 자기개념에 모두 영향을 주지는 않았지만 전반적으로 신체적 자기개념에 긍정적 영향을 나타냈다.

Lee[18]은 무용전공자를 대상으로 자기관리와 신체적 자기개념의 관계에서 유의미한 상호관계를 맺고 있다고 보고하였으며, Han[19]은 대학운동선수를 대상으로 성적과 자기관리, 신체적 자기개념의 관계에서 성적이 우수할수록 자기관리에서 긍정적으로 나타났으며, 자기관리가 높게 나타나면 신체적 자기개념에서도 긍정적인 결과를 나타냈다고 보고하였다. Kim[20]은 자기관리와 신체적 자기개념의 관계에서 연구대상자의 특성상 무용이라는 특수성 때문에 무용에 적절한 체중관리가 필요하고 이에 따라 자기관리에 긍정적 영향을 미쳤다. 또한 자기관리 변인이 신체적 자기개념에 영향을 미친다고 보고하였다. 이는 본 연구의 건강운동 참여자의 자기관리와 신체적 자기개념의 결과와 유사한 것으로 판단된다. 자기관리가 적절하게 이루어진다면 신체적 자기개념에서도 긍정적인 결과를 나타낸다는 것을 확인하였다.

마지막으로 스트레스 대처가 신체적 자기개념에 미치는 영향에 있어 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 문제중심 대처, 사회적지지, 심리적 사고, 정서적 대처를 독립변인으로 신체적 자기개념에 차이는 있었지만 전반적으로 유의미한 영향을 행사하는 것으로 나타났다.

자기개념이 높은 사람들은 학업이나 사회생활에서 성취도가 높다는 사실이 입증되어 왔으며 신체적 자기개념은 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적 자기개념에서



가장 중요한 역할을 한다[21]. 또한, Jo[22]은 스트레스 대처와 신체적 자기개념의 상호작용 효과는 유의미한 관계에 있다고 볼 수 있다고 하였으며, 규칙적인 운동 참여는 스트레스 대처와 신체적 자기개념에 있어 긍정적 유도가 가능하다고 하였다. Yoon[23]은 스트레스 대처 훈련을 통해 신체적 자기개념을 긍정적으로 변화시킬 수 있다고 하였으며, 스트레스 대처 훈련 중 운동참여가 대표적인 방법으로 보고하였다. 건강운동 참여는 전연에서 밝힌 스트레스 대처에 있어 긍정적 유도가 가능한 방법으로 이는 신체적 자기개념에도 긍정적 유도를 가져온 것으로 판단된다. 이를 종합해 볼 때 선행연구의 결과와 본 연구의 결과는 맥을 같이하는 것으로 사료된다.

건강운동 참여는 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념에 있어 유의미한 매개요인으로 판단되며, 향후 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념에 영향을 줄 수 있는 다양한 처치프로그램의 적용을 통해 관련 분야의 기초자료 제공이 요구된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념의 관계를 알아보고자 하였다. 이를 위해 수도권 소재의 휘트니스 센터에서 건강운동 프로그램에 참여하고 있는 성인을 대상으로 설문조사 실시하였으며, 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념 간의 인과효과를 검증하기 앞서 잠재변인들의 하위요인 간 상관분석 결과, 대부분의 모든 상관계수에서 유의미한 정적 관계를 나타냈었다.

둘째, 자기관리와 스트레스 대처의 관계를 검증한 결과, 문제중심대처는 신체관리와 정신관리 요인에서 유의미하였으며, 사회적지지는 대인관리와 신체관리 요인에서 유의미하였으며, 심리적사고는 훈련관리와 정신관리 요인에서 유의미하였으며, 정서적대처는 정신관리, 훈련관리, 대인관리 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

셋째, 자기관리와 신체적 자기개념의 관계를 검증한 결과, 신체전반은 신체관리, 훈련관리, 정신관리 요인에서, 건강은 신체관리, 정신관리, 훈련관리 요인에서, 외모는 정신관리, 훈련관리, 대인관리 요인에서, 체지방은 정신관리, 신체관리, 대인관리 요인에서, 신체활동은 대인관리, 신체관리 요인에서, 자기존중감은 신체, 정신,

훈련, 대인관리 요인에서, 근력과 유연성은 신체관리 요인에서, 유능감은 정신, 신체, 대인관리 요인에서 마지막으로 지구력은 신체관리 요인에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

넷째, 스트레스 대처와 신체적 자기개념의 관계를 검증한 결과, 신체전반은 사회적지지와 문제중심대처 요인에서, 건강은 심리적사고, 문제중심대처, 사회적지지 요인에서, 외모와 체지방은 사회적지지, 문제중심대처, 정서적대처, 심리적사고 요인에서, 신체활동과 자기존중감은 문제중심대처와 정서적대처 요인에서, 근력은 정서적대처와 문제중심대처 요인에서, 유능감은 정서적대처와 사회적지지, 심리적사고 요인에서, 지구력은 문제중심대처와 사회적지지에서 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 건강운동참여자의 자기관리, 스트레스 대처, 신체적 자기개념이 유의미한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 후속연구에서는 자기관리와 관련한 환경적 요인과의 인과관계를 통해 자기관리의 심층적 분석과 현장 적용이 가능한 자기관리 프로토콜의 필요성이 제기된다.

## REFERENCES

- [1] J. H. Heo. (2001). *Structural Validation of Athletes' Self-Management Measurement and Cause and Effect Model Test*. PhD thesis. Graduate School of Chung-Ang University.
- [2] Kirchenbaum, D. S. & Wittrock, D. A. (1997). *Cognitive-Behavioral interventions in sport: A self-regulatory perspective*. In J. M. Silva & R. S. Weinberg(Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Humankinetics.
- [3] S. O. Kim. (2012). *Athletes' Self-leadership in the Aspect of Self-management and Leadership*. Master's thesis. Graduate School Korea National Sport University.
- [4] K. W. Lee. (2001). *The study on internet addiction of adolescent*. PhD thesis. Ewha Womans University Graduate School.
- [5] M. M. Kim. (2011). *A Study on the Effects of School Sports Club Activities on the Students' Physical Fitness, Physical Self-description and Attitude toward PE*. PhD thesis, Graduate School of Daegu Catholic University.
- [6] O. H. Jang. (2011). *The Relationship between Physical Self-Concept in youth based on Exercise behavior change stage and Continuance of*

- Physical*. Master's thesis. Graduate School of Kyung-Hee University.
- [7] Y. H. Seo. (2012). Influence of Goal Orientation and Self-management of Gymnasts on Psychological Skills. *Korean Society For The Study Of Physical Education*, 17(3), 171-183.
- [8] K. S. Kim. (2011). *The Influences of Self-management on Self-confidence, Achievement Goal Orientation, and Athletic Performances of Ssireum Players*. PhD thesis. Graduate School Kyonggi University.
- [9] B. H. Noh. (2017). *Relationship between self-management, sports self-confidence and school life adaptation of middle and High school Taekwondo trainees*. PhD thesis. Graduate School Honam University.
- [10] M. G. Kang & K. S. Yoo. (2018). The Relationship among Mentoring Role of General Sport Class Coach's, Sport Confidence, Self-Management Behaviors and Exercise Flow of Participants in Fitness Center. *The Korean Journal of Sport*, 16(1), 147-157.
- [11] J. Y. Kim, M. G. Kang & B. J. Choi. (2020). The Effects of Self-Management on Self-Confidence and Performance in College Combat Sports Athletes. *Journal of Korean Sports*, 18(3), 1039-1048. DOI : 10.46669/kss.2020.18.3.094
- [12] Forkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- [13] J. H. Lee & J. H. Kim. (1988). The action on perceived stress, cognitive sets, and coping patterns of depression...Psychological Association · Journal of the Korean Journal of Psychology: Counseling and Psychotherapy. *Korean Journal of Psychology: Counseling and Psychotherapy*, 1(1), 25-45.
- [14] Marsh, H. W., Richard, G. E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 270-305.
- [15] B. J. Kim. (2001). Development and Validation of the Korean Version of the Physical Self - Description Questionnaire (PSDQ). *Korean Journal of Sport Psychology*, 12(2), 69-90
- [16] S. G. Kang. (2017). *The Effect of Self-management on Stress coping and Dropout intention of Middle and High School Golf Athletes*. Master's thesis. Graduate School of Kyung-Hee University.
- [17] M. R. Kim & M. H. Lee. (2009). Analysis of casual structure among self-management, achievement goal orientation, and sport coping in boxing athletes. *The Korean Journal of Physical Education*. 48(5), 139-148.
- [18] B. S. Lee. (2013). *(The) effect of Eating Attitude on the Physical Self-concept and Self-Management among High School and College Dancers*. Master's thesis. Graduate School of Chunnam University.
- [19] H. W. Han. (2010). The Relationship Among Self-Management, Self-Confidence and Satisfaction of Performance in College Athletes. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 24(3), 153-166.
- [20] J. W. Kim. (2011). *The relationships between physical self-concept and satisfaction of dance in ballet dancers*. Master's thesis. Graduate School of Chung-Ang University.
- [21] Fox, K. R. (1997). *The physical self: From motivation to well-being*, Champain, IL: HumanKinetics.
- [22] J. W. Jo. (2013). *Relations of Physical Self-concept, Stress-coping, and Depression Based on Adolescents' Exercise Participation*. PhD thesis. Graduate School of Korea Teachers' University.
- [23] S. J. Yoon. (2005). *Relationship among degree of Middle School Students' Stress, Coping and Self-esteem*. Master's thesis. Graduate School of Chunnam University.

#### 편 석 환(Seog-Hoan Pyun)

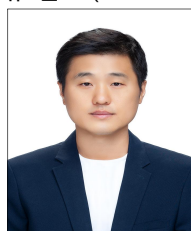
[정회원]



- 현재 : 한국복지대학교 장애인레저 스포츠과 교수
- 관심분야 : 스포츠마케팅, 스포츠커뮤니케이션
- E-Mail : realpingu@hanmail.net

#### 유 진 호(Jin-Ho Ryu)

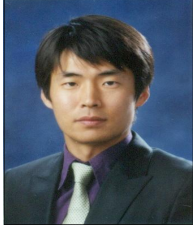
[정회원]



- 현재 : 한국복지대학교 장애인레저 스포츠과 강사
- 관심분야 : 특수체육, 운동생리학
- E-Mail : bkjh21@naver.com

김 도 진(Do-Jin Kim)

[정회원]



- 현재 : 부천대학교 재활스포츠과 교수
- 관심분야 : 운동재활, 생리측정, 통계
- E-Mail : taehab@hanmail.net