creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000267489

2019년 8월

교육학석사학위청구논문

에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

나 샘 이 나

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향

Effects of aerobic exercise on physical self-concept and psychological well-being of elementary school students

2019년 8월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

나 샘 이 나

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향

지도교수 안 용 덕

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2019년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

나 샘 이 나

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나샘이나의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김철주 인

심사위원 조선대학교 교수 김 옥수 인

심사위원 조선대학교 교수 안 용덕 인

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 4
3. 연구의 제한점 ····· 5
4. 연구 가설 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6
1. 에어로빅의 발달과 효과 ····· 6
가. 에어로빅의 개념 ····· 6
나. 에어로빅의 발달 ····· 8
다. 에어로빅의 효과 ····· 9
2. 자기개념의 정의 ····· 11
가. 신체적 자기개념 ····· 11
나. 신체적 자기개념의 위계적 구조 ····· 14
3. 심리적 행복감 ····· 17

Ⅲ. 연구 방법 ····· 19
1. 연구 대상 ····· 19
2. 조사 도구 ····· 20
가. 예비 검사 ····· 20
나. 설문지의 구성 ····· 20
다. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석 ····· 21
3. 연구 절차 ····· 24
4. 자료 분석 ····· 24

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과 ····· 25
1. 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 차이 ····· 25
2. 에어로빅이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향 ····· 40

Ⅴ. 논의 및 제언 ····· 43
1. 개인적 특성 (성별, 학년, 참여빈도, 참여시간, 참여기간)에 따른 신체적 자기개념 및 심리적 행복감에 미치는 영향 ····· 43
2. 에어로빅운동의 초등학생이 신체적 자기개념과 심리적 행복감 (즐거움, 자신감, 행복감)에 미치는 영향 ····· 45

Ⅵ. 결 론 ····· 46

참고문헌 ····· 48
<부 록> ····· 53

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

<표 1> 연구 대상자의 일반적 특성 ····· 19
<표 2> 신체적 자기개념 타당성 및 신뢰도 ····· 22
<표 3> 심리적 행복감의 타당성 및 신뢰도 ····· 23
<표 4> 성별에 따른 신체적 자기개념과의 차이 ····· 26
<표 5> 학년에 따른 신체적 자기개념과의 차이 ····· 27
<표 6> 참여빈도에 따른 신체적 자기개념과의 차이 ····· 29
<표 7> 참여기간에 따른 신체적 자기개념과의 차이 ····· 31
<표 8> 참여기간에 따른 신체적 자기개념과의 차이 ····· 33
<표 9> 성별에 대한 심리적 행복감의 차이 ····· 35
<표 10> 학년에 대한 심리적 행복감의 차이 ····· 36
<표 11> 빈도에 대한 심리적 행복감의 차이 ····· 37
<표 12> 참여시간에 대한 일원배치 분산분석 ····· 38
<표 13> 참여기간에 대한 일원배치 분산분석 ····· 39
<표 14> 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 상관관계 ····· 40
<표 15> 신체적 자기개념 요인별 심리적 행복감에 미치는 영향 ····· 41

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

<그림 1> 자기개념 위계모형 ····· 14
<그림 2> 신체활동 참여의 심리적 모델 ····· 15
<그림 3> 자기개념의 다차원적/위계적 모델 ····· 16

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Effects of aerobic exercise on physical self-concept and psychological well-being of elementary school students

Na Saem Lee Na
Advisor : Prof. An, yong-Deok Ph.D.
Graduate School of Education,
Chosun University

The purpose of this study is to investigate the effects of aerobic exercise on physical self-concept and psychological well-being of elementary school students. To achieve this goal, first, the effect of personal characteristics on physical self - concept. Secondly, we analyzed the effects of personal characteristics on psychological well - being and the following conclusions were drawn.

First, physical self - concept differences according to personal characteristics showed significant differences in physical appearance, regular exercise, sport self - efficacy, endurance, and body as sub - factors of physical self - concept according to gender. As a result of the post test, it was found that male students were higher than female students in appearance, regular exercise, sports self - confidence and body in sub - factors of physical self - concept, and female students were higher than male students in endurance factors. There were significant differences in body fat, muscle strength, muscle endurance, sports self - confidence, and overall body.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Physical self – concept according to frequency of participation showed significant difference in appearance, regular exercise, body fat, muscle endurance, sports confidence, endurance, and body.
Regular exercise and self – esteem showed significant differences in physical self – concept according to participation time. There was significant difference in flexibility, regular exercise, and sport self – confidence in physical self – concept according to duration of participation.

Second, there was no statistically significant difference in psychological happiness according to individual characteristics according to gender.
And there was a significant difference in psychological well – being according to grade.
In the psychological well–being according to the frequency of participation, there was a statistically significant difference in both pleasure, self–confidence and happiness. There was no statistically significant difference between participation time and participation period.

Third, the effects of aerobic exercise on psychological well–being with physical self–concept of elementary school students were examined by physical self–concept of appearance, flexibility, regular exercise, muscle strength, muscle endurance, self–esteem, And it was confirmed that there was a relationship with happiness.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

인간의 삶의 주기 중 초등학생의 시기로는 만 7세~만 12세까지의 연령으로 구분되며, 저학년의 시기에는 도덕적 개념이 발달되기 시작하고 자신의 신체를 조절할 수 있는 능력이 급격히 상승하게 된다. 고학년이 되면서 부터는 급격한 신체의 성장 변화, 여러 가지의 자세에 대한 습관이 형성되는 등 중요한 시기이다(김현순, 2008). 또한, 아동기의 체육활동은 청년기로 이어지는 과정 속에서 자아 성장에 결정적인 역할을 하고, 이는 사회성 발달로 이어지는 중요한 시기가 된다.

초등학생의 발달단계를 살펴보면 신체적으로 발육과 발달이 왕성한 시기로서 다양한 신체활동이 요구되며, 기초체력이 형성되는 시기이며, 초등학교에서의 체육교육은 전인교육을 위한 기초교육으로서 평생교육의 토대를 닦는 중요한 과목이다. 초등학생의 시기는 일생의 어느 시기보다 많은 운동능력의 발달을 가져오고 적극적으로 참여하고 싶은 욕구를 가장 많이 느끼는 때이다. 이와 같이 초등학생 시기에 다양한 신체활동은 체력향상과 매우 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있으며, 운동을 통하여 신체적 구조 및 지적, 정서적 성장 발달에 좋은 영향을 미치기 때문에 초등학생들의 다양한 신체활동 참여는 생리적 욕구를 만족시켜 줄 뿐만 아니라 균형 있는 신체적 발달과 잠재력 및 건전한 정신이 깃들 수 있는 촉매자 역할을 한다(원용호, 2004).

이러한 시기에는 학생들에게 올바른 자기개념의 형성과 발달은 매우 중요한 시기이므로, 초등학교 시기부터 여러 가지 종목을 통한 다양한 신체활동과 움직임을 통해 욕구를 충족시켜주고 다양한 신체활동 프로그램 등을 경험할 수 있는 기회를 제공함으로써 학생들의 자발적인 참여와 실천적 태도의 형성으로 평생체육의 기초가 정착되도록 해야 한다. 그러나 현재 우리나라는 주입식 교육으로 인해 한창 신체적 활동이 활발한 학생들에게 우리나라의 이러한 입시제도는 과도한 학업부담과 스트레스, 불안증세 등 정신건강이 악화되어 가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

고 있으며, 그나마 취하고 있는 휴식시간에는 컴퓨터나 스마트폰을 이용한 게임, SNS 등을 통해 정신적 휴식을 취하고는 있으나 그 시간이 늘어날수록 학생들은 다양한 신체활동을 통해 자기표현이나 신체활동을 통한 스트레스 해도 등의 기회는 박탈당하고 있으며, 지나치게 편중된 지식영역의 발달은 다른 부분에서의 결손과 결핍으로 여러 가지 부작용과 문제점을 초래하며, 이는 고스란히 학생들의 몫이 되어버렸다. 학교라는 장소는 학생들에게 배움과 함께 기쁨과 즐거움을 주어야 한다. 하지만 또래 아이들과 더불어 생활하는 기회가 적으면 적을수록 극단적으로는 심각한 개인화로 인해 이기적인 행동이 심화될 것이다.

이와 같은 문제를 해결하고자 정규 체육수업 이외의 스포츠클럽이나 토요스포츠 데이, 방과 후 체육 프로그램 등 학생들에게 다양한 체육활동의 기회를 제공하고 있다. 이와 같은 다양한 체육 프로그램들은 정규 체육 수업에서 부족한 신체활동을 학생들에게 폭넓게 경험을 시켜줄 뿐만 아니라, 학생들의 신체적, 정서적 발달에도 큰 영향을 미친다는 측면에서 그 의의가 크다고 할 수 있다(김수겸, 민경훈, 2008).

이러한 체육활동 프로그램들은 학생들의 자발적인 참여로 인해 학생들 개개인의 운동기능 향상은 물론 건강한 정신과 신체를 형성할 수 있다(김범식, 박종진, 2000). 또한 이러한 지속적인 신체활동의 참여는 학생들 개인의 신체능력을 향상시키고 자기개념을 긍정적으로 인식하는데 도움이 될 것이다(박경석, 2009). 이러한 의미에서 학생들에게 여러 가지의 체육활동의 참여는 신체능력 향상은 물론, 자기개념 발달과 건전한 정신 건강과 밀접한 관계가 있다고 볼 수 있다.

다양한 신체활동에 대한 선행 연구를 살펴보면, 정지혜(2004)의 연구결과에 따르면 신체활동은 개인적 도전과 경쟁, 성공적 경험을 통해 긍정적인 자기개념을 가지는데 중요한 역할을 한다고 하였으며, 김인수, 김수겸(2006)은 신체활동 참여가 초등학교 학생들의 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대하여 신체활동 참여가 긍정적으로 작용한다고 하였다. 이러한 이유로는 초등학생들에게 기초체력 향상과 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미칠 수 있고 흥미를 가지고 재미있게 할 수 있는 다양한 신체활동 프로그램들의 개발과 보급이 시급한 실정이다. 이러한 점을 고려하였을 때 기초체력을 향상시킬 수 있으며,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

남녀노소 누구나 쉽게 따라할 수 있고 생활체육의 수단으로 가장 많이 선호하고 있는 에어로빅이 초등학생들에게 적합한 운동이라고 할 수 있다. 또한, 에어로빅은 신나는 음악과 함께 오락적 요소를 지니고 있으며, 다양한 움직임을 통해 즐거움과 흥미를 느끼고, 자신의 욕구를 채울 수 있는 신체활동으로써 참여자들의 자발적 참여를 높일 수 있다는 장점까지 가지고 있다(민선자, 1993).

이처럼 에어로빅은 빠르고 경쾌한 음악을 통해 참여자들의 반복적이고 다이내믹한 움직임을 통하여 심폐기능 및 체력향상에 효과가 있다. 또한 에어로빅에 대한 다양한 선행연구를 살펴보면 체중감량과 각종 성인병 예방에도 에도 효과가 뛰어난 것으로 보고되고 있다. 특히, 과거의 에어로빅에 대한 연구들에서는 생리적 효과에 많은 관심을 가져왔으나, 최근 에어로빅에 대한 연구들에서는 심리적 효과에 대해서도 관심이 크게 높아지면서 에어로빅에 참여하는 참여자들의 신체적 자기개념이 높아져 삶의 질 향상에 도움을 줄 것으로 기대하고 있다.

그렇다면 에어로빅에 참여하는 초등학생들의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미칠까? 본 연구자는 선행연구들을 토대로 에어로빅운동이 초등학생들의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계측면에서 접근하였다. 신체적 자기개념은 사회적, 감정적, 학문적 자기개념과 함께 종합적인 자기개념을 구성하는 요소이다. Fox와 Corbin(1989)은 신체적 자기개념에 대해 가장 설득력 있게 설명을 하였는데, 이들은 대학생을 대상으로 한 신체적 자긍심에 대한 상위요인과 스포츠자신감, 매력적인 몸매, 근력, 컨디션의 4개 하위요인을 측정한 결과, 신체적 활동을 함으로써 자기개념의 변화를 가져올 수 있다고 하였으며, 신체적 자기개념은 연령, 성별, 문화를 불문하고 전체적인 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다고 주장하였다(Fox, 1987; Sonstroem & Morgan, 1989). Dishman & Gettman(1980)의 연구결과를 살펴보면 신체적 자기개념은 자기 신체에 대한 자신의 건강상태나 자신의 재능 및 매력, 견해 등을 나타내며, 운동은 개인의 신체능력을 향상시킴으로써 신체에 대한 지각에 긍정적인 변화를 일으켜 원만한 대인관계를 유지시키고 긍정적이고 건전한 성격발달에도 영향을 끼치므로 행복을 느끼기 위한 심리적 행복감을 향상시킨다고 하였다. 자기개념이 높은 사람들은 자긍심도 높고, 자

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

기 자신에 대한 긍정적인 평가와 긍정적인 자기묘사, 긍정적인 표현 등의 자기행동을 지니고 있는 반면에, 자기개념이 낮은 사람들은 자신의 가치를 다른 대상에 비교하며 평가하고 원만한 대인관계가 이루어지지 못하고 사회생활이나 개인적인 생활까지 막대한 지장을 초례한다. 특히, 최근 들어 현대인들은 신체와 관련된 여러 요인들 중 자신들의 신체적 매력에 대한 관심이 높아지면서 규칙적인 운동 등을 통해 꾸준히 자기관리를 하고 있으며, 그 중 에어로빅에 참여하는 인구도 꾸준히 증가하고 있는 추세다. 또한, 신체적 자기개념과 심리적 행복감을 연구하는 학자들은 규칙적이고 꾸준한 운동을 통해 신체적 자기개념의 변화로 이어지는 긍정적 상호관계를 입증하고 있으며, 규칙적이고 지속적인 신체활동은 인간의 자기개념 발달과 자긍심 발달 등에도 긍정적인 영향을 미치고 있다고 보고하고 있다(유진, 소호성, 1998; 이윤주, 2002).

이에 본 연구는 에어로빅이 초등학생들의 자기개념에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 생각하면서 신체적 자기개념과 심리적 행복감과의 관계를 규명하는 것에 의미가 있을 것으로 본다. 따라서 본 연구는 에어로빅에 참여하는 초등학생들의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 대해 분석하고, 어떠한 관계가 있는지에 대해 규명해 보고자 한다. 이러한 규명을 통해 에어로빅을 지도하고 있는 지도자 및 참여자들이 신체적 자기개념의 중요성을 인지하고 에어로빅을 지도, 또는 참여할 수 있는 근거를 제시하는 데 본 연구의 목적을 두고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 에어로빅운동이 초등학생들의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치며 어떠한 효과를 가져 오는지 살펴봄으로써, 초등학생들의 에어로빅운동 참여를 촉진시키고 에어로빅운동의 가치와 효과를 밝히는데 목적이 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구의 제한점

본 연구는 에어로빅운동에 참여하는 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 광주광역시 소재의 초등학교에 재학 중인 학생들 250명으로 한정하였기 때문에 연구 결과를 전국의 초등학생으로 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 설문지만을 사용하였기 때문에 대상자들의 상황이나 응답의 오차들은 확실하게 통제할 수 없다는 한계가 있다.

셋째, 테이터 수집이 2019년 2월 한 시점에서만 진행되었기 때문에 중장기적 관찰을 통한 연구를 통해 추세를 파악하는데 어려움이 있다.

4. 연구 가설

본 연구는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같이 제한된 가설을 설정하였다.

가설 1. 개인적 특성에 따라 참여자의 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.
- 1-1. 성별에 따라 참여자의 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.
- 1-2. 학년에 따라 참여자의 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.
- 1-3. 참여빈도에 따라 참여자의 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.
- 1-4. 참여시간에 따라 참여자의 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.
- 1-5. 참여기간에 따라 참여자의 신체적 자기개념에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 개인적 특성에 따라 참여자의 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 2-1. 성별에 따라 참여자의 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 2-2. 학년에 따라 참여자의 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 2-4. 참여빈도에 따라 참여자의 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 2-5. 참여시간에 따라 참여자의 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 2-6. 참여기간에 따라 참여자의 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 에어로빅은 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 에어로빅의 발달과 효과

가. 에어로빅의 개념

이영숙(1983)은 에어로빅이란 말은 생명을 유지시켜주는 신체활동에 필요한 용어로, 어원은 “산소와 함께(With oxygen” 또는 “산소를 이용하여(Utilizing oxygen)”하는 뜻에서 출반한다고 하고 있다. 또한 최근에 많이 쓰이고 있는 “에어로빅스(aerobics)”란 용어도 우리들의 신체로 하여금 일정한 시간동안에 많은 산소를 요구하도록 하는 운동과 그러한 형태의 프로그램을 총칭하는 것이라고 설명하고 있다. 즉, 끊임없이 산소를 섭취하면서 심장과 폐의 활동을 자극하여 혈관조직을 강화하고 체내의 모든 기능을 원활하게 촉진시켜주는 모든 유산소 운동을 총칭하여 에어로빅스라고 할 수 있으며, 여기에 포함되는 운동으로는 기본적으로 걷기, 달리기, 수영, 자전거 등이 있으며, 운동경기로서는 에어로빅, 테니스, 스키, 조정 등 쉬지 않고 지속적으로 심폐 지구력에 자극을 줄 수 있는 유산소운동을 모두 포함하고 있다. 따라서 “에어로빅스”는 “에어로빅 운동들”이라고 표현함이 정확하다고 할 수 있다(이영숙, 1983).

에어로빅이 우리나라에 보급되어 70년대 이후 일반화되기 시작하면서 에어로빅이라는 용어는 에어로빅댄스라는 용어와 종종 혼동되어 사용되고 있다. 그러나 엄밀히 구분하자면 에어로빅스는 심폐지구력운동에 들어가는 모든 운동을 의미하며, 에어로빅은 이러한 운동을 가장 과학적이면서도 효율적으로 지루하지 않게 음악과 함께 할 수 있도록 만들어진 많은 에어로빅 운동중 대표적인 하나의 에어로빅 운동이라고 할 수 있는 것이다. 즉, 에어로빅댄스는 에어로빅 운동에 포함되는 것이며, 엄격하게 구분하면 다르다는 것이다.

에어로빅이란 에어로빅 운동과 같은 목적을 가지고 경쾌한 음악과 힘찬 움직임으로 에어로빅 적성을 개발하였고, 근육과 관련된 조직의 리드미컬한 반복되는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

움직임을 통하여 에너지 대사를 위한 효율적인 산소공급능력을 향상시키고, 심폐기능과 체력을 향상시켜 체중조절과 몸의 균형유지를 위한 운동이다(Sorensen, 1978).

에어로빅의 운동 형태는 Folk Dance, Ballet, Rock. Modern Dance, Jazz 등 무용을 가미한 복합적인 운동 형태로서 순환기능에 강한 체재를 줄 수 있도록 대근 활동, 운동 강도, 운동 시간을 충분히 배당함을 기본원칙으로 하고 있다(Veronica, 1978).

에어로빅은 신나는 음악과 함께 가볍게 뛰기, 달리기, 점프 등과 함께 무용이 가미된 전신을 사용하는 심폐지구력 운동이다. 또한 소리를 치거나 몸을 흔드는 등 개인의 감정을 신체의 움직임으로 표현함으로써 피로와 권태감을 잊게 한다. 이와 같이 에어로빅을 반복하여 수행으로써 심폐지구력을 강화할 뿐만 체중을 조절하고 몸의 균형을 가질 수 있게 한다. 특히, 이 때 음악은 에어로빅을 하는 사람들에게 흥을 돋아 주며, 동기유발을 하는데 있어서도 중요한 역할을 한다(이영숙, 1983). 에어로빅은 다른 유산소운동과 마찬가지로 많은 심폐지구력의 능력이 중요시되고 있다. 최대 산소섭취량을 증가시켜 몸 안에 공급하고 폐와 심장의 기능을 활발하게 촉진시키며, 심폐지구력 강화와 좋은 혈관 조직을 갖도록 하는 데에 그 의의가 있다. 또한 외부 근육을 강화시켜 몸의 균형을 잡아주고, 몸 안에 생명을 유지 시켜주는 기관에 원활한 움직임을 통하여 건강한 신체를 만들기 위한 것이다(이영숙, 1983).

그러므로 에어로빅은 심폐지구력 등 신체에 많은 영향을 미칠 뿐만 아니라 긴장과 피로, 스트레스를 해소시키며, 운동부족에서 오는 근력감소, 비만, 각종 성인병 등을 방지하며 건전한 여가생활의 기회를 제공한다. 그리고 중년여성들이 에어로빅에 참여함으로써 긍정적 자극을 경험하고, 에어로빅을 경험하면서 즐거움을 갖게 하는 것이 목적으로, 특별한 기술과 숙련은 강조하지는 않는다. 이처럼 에어로빅은 중년여성들의 체력향상과 건강증진에 도움을 주고 있으며, 원활하고 행복한 일상생활을 유지할 수 있는 원동력이 되고 있으며, 밝고 건전한 가정생활과 여가활용에 큰 몫을 차지하고 있다. 뿐만 아니라 각자의 체력에 맞추어 즐거움 속에서 할 수 있는 에어로빅은 현대인에게 있어 만병의 근원이 되고 있는 정신적 스트레스를 해소하는 방법의 하나로서도 이제 남녀노소 많은 사람들로부터 각광 받고 있다(임번장, 1995).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 에어로빅의 발달

오늘날 에어로빅이 대중적인 스포츠로 자리매김 하기까지는 그리 길지 않은 시간이 걸렸다. 그리 길지 않은 역사에도 불구하고 누구나 쉽고 재미있게 참여하고 배울 수 있는 스포츠로 각광을 받으며 많은 이들이 에어로빅에 참여하고 있다.

1960년대 미국인들의 비만과 체력저하, 심장병 등으로 인한 사망률이 세계 1위였다. 이와 같은 사실에 자극을 받은 미국인들은 유산소 운동에 참여하기 시작하였다. 미국의 Kenneth H. Cooper박사는 에어로빅의 창시자로 그는 임상 실험 연구 기반으로 미 공군 신체구성 프로그램에 유산소 운동을 이용하였는데 이 운동이 "에어로빅스"라고 이름이 지어지면서 당시 미국인들에게 유산소 운동 붐을 타고 전파되기 시작하였다.

1969년 댄스, 안무 전문가인 Jacki Sorenson 여사는 포크댄스 스탭과 재즈 동작들을 응용하여 보다 많은 사람들의 흥미를 끌수 있는 에어로빅을 창안하게 되었고, 1972년경 에어로빅스는 널리 확산되기 시작하였다. Jacki Sorenson 여사는 미국 공군이었던 남편을 따라 푸에르토리코에 머무르면서 Cooper박사의 심장혈관계통의 건강도 측정인 12분 달리기 검사를 받았다. 검사 결과 소렌슨은 어렸을 때부터 춤을 추었기 때문에 몸매가 날씬했고 심장과 폐의 기능이 상당히 발달되어 있었다. 또한 당시 장병부인들을 위해 유선 TV방송의 체조프로그램을 맡게 되었고, 방송프로를 준비하면서 Cooper박사가 개발한 공군 에어로빅운동 프로그램을 연구하였다. 여기서 그녀는 힌트를 얻어 춤과 에어로빅을 혼합시켰던 것이 오늘날 에어로빅라는 새로운 형태의 운동이 생겨난 것이다(Sorenson, 1978).

미국 전역에는 새로운 형태의 운동인 에어로빅이 확산되기 시작하였고, 이 무렵 전문가들이 모여 에어로빅을 엘리트 체육으로 연구하기 시작하면서 1981년 미국의 올림픽 메달리스트이자 아마추어 스포츠 연합회 위원장인 Joe Henson과 Jacki Sorenson 여사가 에어로빅을 경기 형태로 정립하였고, 그 결과 미국 체육회의 가맹단체로서 내셔널 에어로빅 협회가 창단되었다. 미국 내에서 에어로빅 경기가 해마다 발전해 나가는 것과 동시에 세계 여러 곳에서도 미국과 같은 과정으로 발전해 나갔고 이 과정에서 미국 에어로빅 협회는 세계 에어로빅 경기연

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

맹(FISAA, WAF)을 설립하고, 1987년에 제1회 세계 에어로빅 선수권 대회를 개최하였다. 또한 올림픽 정식종목으로 채택되기 위해 1994년 12월 브라질 상파울로에서 열린 IOC총회에서 IOC위원들과 회의를 걸쳐 3개의 단체를 통합하여야 한다는데 합의하고 공식명칭 F.I.S.A.F (FEDERATION, SPORTS, AEROBIC, FITENESS) 로 정하기에 이른다.

현재 세계 에어로빅 경기에 참가하는 국가는 40개국, 가입 국가는 60개국이며, 우리나라는 1974년 2월 YMCA초청으로 Cooper 박사가 내한하여 남녀대학 교수들을 중심으로 체육전문가들이 참가하여 “New Aerobic Workshop”을 개최하고, 1975년 상명여대 이영숙교수가 Jacki Sorenson 여사가 안무한 건강을 위한 에어로빅을 한국여성체육학회 체육 무용지도라는 강습을 통해 처음 보급하기 시작한 이후로 빠른 발전을 가져왔다(한양순, 1989). 최근 에어로빅 운동이 대중에게 많이 소개되면서, 여러 전문가들의 활발한 활동이 이루어지고 있다.

다. 에어로빅의 효과

유하정(2000)은 대중들이 에어로빅을 수행함으로써 신체의 여러 가지 조직이나 기관의 기능을 향상시킬 수 있는데 이것은 체계적인 프로그램을 통해서만 가능하다고 하고 있다. 또한 운동의 효과는 오로지 학습이 아닌 지속시간, 강도, 빈도의 조건이 일치될 때 나타나며 훈련 효과에 크고 작은 영향을 주는 많은 요인 등 중 첫 번째로는 강도, 빈도, 훈련기간을 들었으며 두 번째로는 유전인자 세 번째로는 연령의 차이 등이 있다고 하였으며, 일반적으로 어느 정도의 예외는 있지만, 보다 강하고 보다 빈번하게 그리고 보다 장기간 훈련한 만큼 큰 효과를 얻을 수 하였다.

에어로빅을 지속적으로 시행하였을 경우 효과는 다음과 같다.

첫째, 체내의 지방을 분해하고 체력증진 및 유지시킨다. 김용규(1998)의 연구에서는 에어로빅의 운동 강도와 빈도, 기간에 따라 비만 여성의 체지방 감소로 인하여 비만해소에 유의하다고 보고하고 있으며, 우선필(1990)의 연구에서도 에어로빅 이 신체구성 면에서 체지방을 감소시킨다고 보고하였다.

둘째, 꾸준한 유산소운동은 심장의 기능을 개선, 강화한다. 이기성(2002)의 연구에서는 에어로빅이 비만여성의 신체구성과 심폐기능에 긍정적인 영향을 미친

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다고 보고하였고, 박소영(2002)의 연구에서도 노년기 여성들의 12주간의 에어로빅의 참여가 심폐기능향상에 도움을 준다고 보고 하였다.

셋째, 혈중 콜레스테롤을 저하시키고 고밀도 지단백의 농도를 높여주어, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중, 신부전의 주요 요인인 동맥경화를 방지한다. 또한, 지방세포의 인슐린 수용체 감수성 증가 및 수용체 수 과정을 활성화시키고, 당뇨병의 근본적인 원인을 해결해 준다.

넷째, 운동을 통해 근육이 발달되고 산소와 영양분 공급이 원활하게 이루어 지면피로감이 현저히 줄어든다. 오랜 시간동안 무리하지 않고 적절하게 운동을 할 경우산소 소비량이나 에너지 소비량이 적어지고, 피로물인 젖산의 분비가 줄어들게 되어 운동 후에도 피로를 거의 느끼지 못한다.

다섯째, 이홍우(1985)의 연구에 의하면 에어로빅과 같은 전신운동은 직접적으로 동원되는 근육이 많기 때문에 근력은 물론, 근지구력에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 특히 운동시간이 많이 소요되는 운동의 경우 그렇지 않은 운동과 다르게 위와 같은 경향은 더욱 두드러지게 나타남으로써 장시간 전신운동을 정기적으로 할 경우에 근지구력과 전신지구력에 중요한 영향을 미친다고 하였다.

여섯째, 에어로빅과 같은 유산소 운동을 규칙적으로 수행하면 몸 안 여러 기관의 대사를 원활하게 해줄 수 있으며, 에피네프린, 코졸 등의 호르몬이 분비되어 면역력을 증가시켜준다. 또한 성장호르몬이 분비되는데, 이 호르몬은 뼈의 굵기나 건, 인대, 근육의 비대에 영향을 주고 질병을 일으키는 여러 가지 병원균에 대한 반사작용을 활발하게 하여 면역력을 강화시키는데 도움을 준다(이영숙, 1993).

일곱째, 에어로빅과 같은 유산소 운을 규칙적으로 수행하면 뇌 조직으로 가는 혈류량을 증가시키고 뇌에 산소공급을 증가시켜 준다. 또한 땀에 의해 체내 염분의 배출과 숙면에 도움을 주어 신체와 정신 건강에 도움을 준다. 운동을 하면 신체의식이 증진되어 신체 각 부위의 움직임이나 상태들에 대한 감각이 향상된다. 선옥순(1999)의 연구에서는 에어로빅을 하는 기간이 길수록 신체상 및 생활만족도가 높은 것으로 나타났으며, 라경희(2000)의 연구에서는 에어로빅이 자폐아의 문제행동을 감소시키는데 효과가 있다고 보고하였다.

위의 같이 에어로빅은 운동이 부족한 중년여성들에게 신체적으로나 정신적으로 긍정적인 영향을 미치며, 여가시간을 활용함으로써 중년여성의 삶을 조금 더 건강하고 풍요롭게 하는데 도움이 될 것으로 본다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 자기개념의 정의

자기개념은 학문적 자기 개념(능력, 성취, 자기개념), 사회적 자기개념(친구, 가족관계 등), 정서적 자기개념(성격), 신체적 자기개념(능력, 외모)으로 구성되어 있다.

Rogers(1951)와 같은 많은 학자들은 자아개념이 개인의 행동연구를 위한 기본적 단위임을 주장하였다. Cooley(1912)는 자기개념을 다른 사람의 기각에 의한 것이라고 보았고, Horney(1950)는 한 인간의 내적 본성 혹은 기본적 본성으로 간주하였으며, Harter(1983)은 자아존중감을 인간의 동인으로 간주하였다.

자아개념은 가설적 구인이다. 다른 말로 표현하면 그것은 인간생동을 예측하는 유용한 방법이다. 자아개념, 자아존중감, 자아수용과 같은 용어를 말하는 것은 매우 쉬우며 실제로 그들이 물리적으로 실제하고 실체적인 것처럼 보는 경우도 많다. 그러나 구인들은 가설적 특성을 지닌 설명적 개념들이다(송인섭, 1998). 이러한 자기개념은 안정성이 있고 지속성이 있는 개인적 장·단점, 행동, 기대되는 행동이 일관성 있도록 일반화를 부여한다. 반면에 행동에 관해 미결정과 결과를 예측 못하는 능력은 긴장과 불안을 일으키게 된다. 따라서 자기개념은 개인이 타인과 의사소통할 수 있는 기능적 가치를 갖는다. 즉, 스포츠 행동은 성취수행에서 타인과 가장 객관적으로 비교되어 나타나는 행동 중에 하나이다. 따라서 자신의 신체에 대한 기능적 운동참여 또는 신호결정에 중요한 요인이 될 것이다.

가. 신체적 자기개념

신체적 자기개념은 신체와 관련하여 인간 행동을 결정짓는 태도나 느낌의 총체로서 타인이 자기 자신에 대하여 가지고 있는 준거체계라는 말로 표현할 수 있으며 한 개인이 행동을 이해하고 평가하기 위하여 그 개인이 자기 자신을 어떻게 생각하며 사회적 환경과의 상호작용을 어떻게 지각하는 것인가를 말한다.

신체적 자기개념은 자신의 신체에 대하여 느끼는 정도로서(Benson, 1974)개

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인의 삶에 있어서 중심적 과정으로서 심리적 안정감을 나타내기 위해 사용된다(Gergen, 1971).

이러한 신체적 자기개념을 강화시키는 것은 정상적인 기분상태를 증진시킬 뿐만 아니라 부수적으로 긍정적인 효과를 초래하기 때문에 운동에 참여함으로써 개인의 내·외적인 조건 속에서 일어날 수 있는 긍정적인 정서 상태를 증진시켜 삶을 긍정적으로 느끼게 하며 또한 심리적 안정감을 유발하여 삶을 강화시키는 것으로 볼 수 있다.

자기개념은 학문적 자기개념(능력, 성취 자기개념), 사회적 자기개념(친구, 가족관계 등), 정서적 자기개념(성격), 신체적 자기개념(능력, 외모)으로 구성되어 있다.

신체적 자기개념은 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 감정적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념을 구성하는 요소이다. 그러나 신체적 자기개념은 문화, 연령, 성을 불문하고 총체적 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다. 특히 복잡한 현대 사회에서 건강하고 멋있게 보이는 신체와 관련된 여러 요인은 대인관계나 직무수행에서 촉진제가 된다. 이와 같은 현대인의 신체적 매력에 대한 관심 때문에 규칙적인 운동 프로그램에 참여하는 인구도 꾸준히 늘고 있다.

규칙적인 운동은 신체적 자기개념을 증진시키는 효과가 있다. 운동과 자기개념을 연구하는 학자들은 위계적 자기개념 모형을 근거로 하위요소인 신체적 자기개념을 변화시키면서 총체적 자기개념이 변화된다고 주장해왔다. 이 분야의 연구자들은 스포츠 기능이나 체력과 같은 여러 신체적 능력과 자기개념 사이에 긍정적인 상관관계를 입증해 왔다(Fox, 1997; Marsh & Peart, 1988; Sonstroem & Morgan, 1989).

따라서 규칙적인 운동을 통한 신체적 자기개념의 변화, 그리고 신체적 자기개념의 향상에서 총체적 자기개념의 변화로 이어지는 고리를 검증하기 위해서 신체적 자기개념의 측정이 중요한 연구주제로 다루어져 왔다. 역사적으로 보면 1960년대와 1970년대에는 신체적 자기개념의 측정이 총체적인 자기개념에서 독립을 하지 못한 단계였다. 다시 말해, 신체적 자기개념을 측정하기 위한 독립적인 도구가 개발되지 않았기 때문에 총체적인 자기개념을 측정하는 문항목록에 신체적 측면에 관한 몇 개의 문항이 포함되었을 뿐이었다(김병준, 2001).

신체적 자기개념의 측정에 대한 연구는 다차원적 측정도구가 개발되기 시작한

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1980년대 후반부터 소수의 학자에 의해 급격히 늘어나고 있으며, 신체적 자기지각(physical self-perception)에 대한 개념을 좀 더 구체적으로 정립하고, 이에 대한 측정도구를 개발하려는 연구들이 많은 스포츠 심리학자들의 관심 속에서 시행되고 있다(Fox & Corbin, 1989; Marsh, Richards, Johnson, Roche, & Tremayne, 1994; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992).

특히, Fox와 Corbin(1989)은 자긍심의 주요 차원인 유능성(competence)을 강조하여 자기-지각 모델을 위계적이고 다차원적으로 구조화하였다. 이 모델은 신체적 유능성과 관련된 4개의 하위 요인(스포츠 유능감, 신체적 컨디션, 매력적인 몸매, 체력)과 아울러 좀 더 전반적인 신체적 자기를 평가하고, 일반적인 자긍심(global self-esteem)을 예상할 수 있는 신체적 자기-가치를 이차적 요인으로 포함하고 있다. 즉, 스포츠 유능감(sport competence; SC), 매력적인 몸매(attractive body; AB), 체력(physical condition; PC) 신체적 컨디션(physical self-worth; RSW)에 영향을 미친다는 것이다. 이 신체적 자기지각 모델은 운동-자긍심 관계의 내력(antecedents)과 메커니즘(mechanism)을 이해시키는데 공헌하고 있다(Fox & Corbin, 1989).

Fox와 Corbin(1989)은 모델을 기초로 심리검사 개발의 절차에 따라 신체적 자기-지각 프로파일(Physical Self-Perception Profile; PSPP)를 개발하였다. 대학생들을 대상으로 일련의 문항개발과정을 거쳐 시행된 요인분석의 대학생들을 대상으로 일련의 문항개발과정을 거쳐 시행된 요인분석의 결과는 6개 문항으로 구성된 4개의 하위척도(SC, PC, AB, PS)를 산출하였다. 이 하위 척도들은 모두 상위요인인 신체적 자기가치와 일반적 자긍심과의 상관관계 역시 다른 하위 척도들과 일반적 자긍심과의 관계보다 높게 나타나 PSPP의 위계적 구조에 대한 타당도를 증명하고 있다. 또한, 신체활동을 준거로 한 판별함수와 정준계수 결과는 PSPP의 하위척도에 대한 준거 타당도를 이끌어 내었다. 이렇게 심리측정 관점에서 구조적(위계적)으로 타당하고, 사람들의 신체활동 정도를 매우 잘 예언할 수 있는 PSPP의 개발은 운동-자긍심 관계성에 대한 실증적 연구와 설명에 새로운 기폭제를 마련하였다고 여겨진다. 그러나 신체운동이 다차원적이고 위계적인 인간의 신체적 자기지각에 영향을 주어 일반적인 자긍심 증진에 긍정적인 역할을 한다는 이론적 모델을 좀 더 실증적으로 증명하기 위해서는 다양한 상황에서 PSPP의 일반화 가능성이 구체적으로 논의되어야

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

할 필요성이 있다. 나아가, 한 문화권에서 개발된 검사도구가 다른 문화권에서도 적용되기 위해서는 심리측정 절차에 따른 PSPP의 타당화의 재검증이 필연적으로 요구된다(Gauvin & Russell, 1993). 지금까지 소개된 다차원적 신체적 자기 개념 질문지는 3개로 Fox와 Corbin(1989)의 신체적 자기개념 프로파일(PSPP), Richards(1988)의 신체적 자기개념 척도(PSC), Marsh 등(1994)의 신체적 자기기술 질문지(PSDQ)가 있으며, 김병준(2001)의 한국판 신체적 자기개념 척도를 개발하여 타당도와 신뢰도가 검증된 바가 있다.

나. 신체적 자기개념의 위계적 구조

위계적 구조(hierarchical structures)모형이란 신체적 자기개념과 자기 개념이 하나의 위계적인 모형으로 그 단계를 가진다는 이론이다. 위계적 구조를 주장하는 심리학자들은 상황적 구체성과 일반성에 기초하여 복합적인 신체적 자기개념과 자기개념을 위계적으로 설명하고자 하였다(Epstein, 1973; Marsh, 1987; Shavelson et al. 1976). 특히 Shavelson 등(1976)은 총체적 자기개념을 학문적, 비학문적으로 분리하여 계층화된 구조를 다음<그림 1>과 같이 제시하였다.

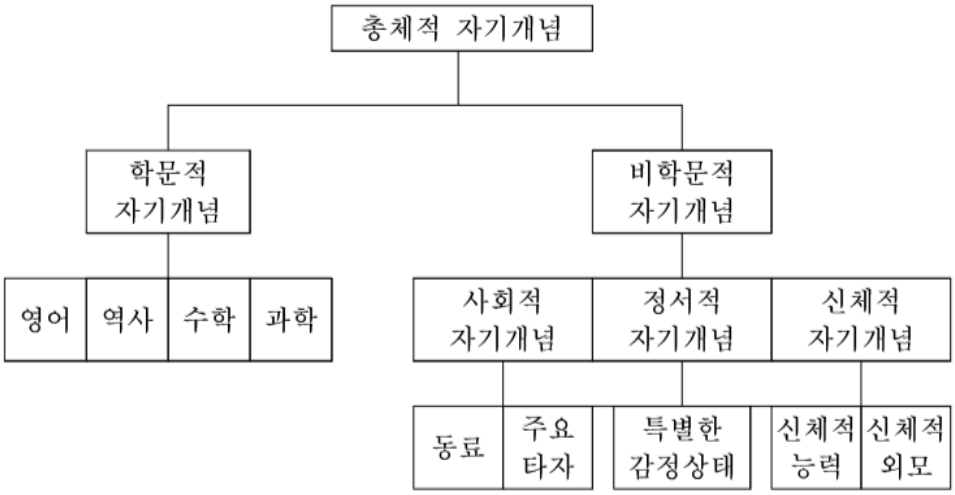

그림 1. 자기개념 위계모형(Shavelson, Hubner & Stanton, 1976)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

비학문적인 자기개념은 다시 사회적, 정서적 그리고 신체적 자기개념으로 구분하였다.

예를 들면, 학문적 자기개념은 영어, 역사, 수학, 과학으로 구분하였고, 비학문적인 자기개념은 다시 사회적 자기개념, 정서적 자기개념, 신체적 자기개념으로 나누었다. 사회적 자기개념은 동료, 주요타자로 구분하였고, 정서적 자기개념은 특별한 감정상태로, 신체적 자기개념은 신체적 능력, 신체적 외모로 구분하였다.

이 모델이 가장 많은 연구의 지지를 받았으며(Felming & Cour-tney, 1984; Fleming & Watts. 1987; Marsh, 1980; Marsh & Shavelson, 1985), Marsh(1998)도 확인적 요인분석을 통해 자기개념에 대한 위계적 구조가 타당성이 있음을 제시하고 있다. 또한 Sonstroem(1989)은 신체활동 참여에 따른 스포츠 참여는 개인의 객관적인 신체능력을 높임으로써 신체능력에 대한 긍정적인 자기개념의 변화를 일으키며, 이 결과 이차적인 자기능력 평가인 주관적 신체능력을 상승시켜 자기개념을 높이기 된다고 주장하였다.

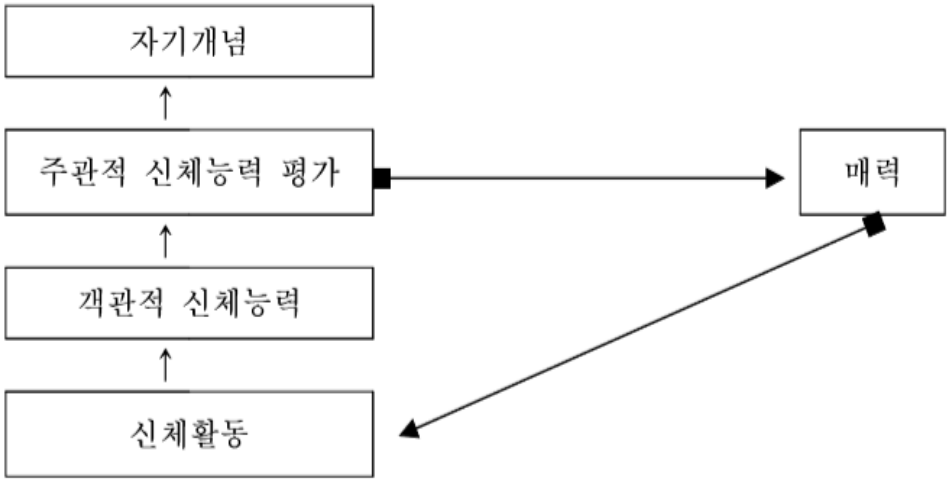

그림 2. 신체활동 참여의 심리적 모델(Sonstroem, 1987)

따라서 높은 자기개념을 갖고 있는 사람은 개인의 신체능력에 대한 매력을 강하게 느끼게 되어 그 매력을 유지·증진시키기 위해 지속적으로 신체활동에 참여하게 된다는 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이러한 Sonstroem의 모형은 신체활동 참여와 심리적 효과에 대한 명확한 이론적 설명 근거를 제시해 주고 있으며, 신체능력과 자기개념의 관계를 검증하는데 인용되고 있다(정청희, 허정식, 성창훈, 1993).

이와 같은 위계모형으로 볼 때 신체적 자기개념은 비학문적인 자기개념을 이루는 하부구성 요인인 사회적 자기개념, 정서적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념의 하부구성 요인인 사회적 자기개념 정서적 자기개념과 함께 총체적인 자기개념에 영향을 주는 중요한 요소임을 알 수 있다. 총체적인 자기개념의 하부요인으로서 신체적 요인의 중요성은 이미 다차원적 구조에 언급이 되었다(Sonstroem, 1974, 1984).

그러나 위계모형이 운동·스포츠심리학자들에 의해서 더욱 지지(Folkin & Sime, 1981; Sonstroem, 1984)를 받게 된 것은 신체적 자기개념이 총체적 자기개념에 영향을 미칠 수 있는 하부요인이므로 신체적 자기개념을 높이면 총체적 자기개념을 높일 수 있다는 원인적·결과적 설명이 가능하기 때문이다.

이러한 관점에서 최근 자기개념에 대한 구조를 설명하기 위해 위계적으로 자기 신체에 대해 지각하는 정도를 측정하려는 노력으로 운동과 자기개념 모델을 설정하였다. Fox와 Corbin(1989)은 대학생의 자기신체에 대해 지각하는 정도를 스포츠 유능성, 신체적 컨디션, 매력적인 몸매, 체력 등의 4가지 차원으로 지각하여, 이를 통해 신체에 대한 자기가치를 느끼게 되어 결국 전체적인 자기개념을 느낄 수 있도록 영향을 준다고 주장하였다<그림 3 참조>.

그림 3. 자기개념의 다차원적/위계적 모델(Fox & Corbin. 1989)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자기개념의 위계모형은 안정적이며 지속적인 전체적 구조에 의해 검증될 수 있는 메커니즘으로서 하위수준에 대한 자기인지의 변화를 수정할 수 있다는 점에서 상당히 설득력 있게 받아들여지고 있다.

자기개념과 신체적 변인들과의 관계에 대한 연구의 필요성과 그 의의는 총체적 자기개념의 중요한 하부구성요인을 통한 변화가 추구되어야 한다는 점에서 신체적 자기개념의 향상은 곧 자기개념의 변화를 가져다줄 수 있는 직접적인 변인으로서 중요성이 크다고 할 수 있다.

그러나 이 위계모형으로 볼 때 자기개념으로부터 형성되는 일반적인 자기자각은 중요한 하위요인들에 의하여 영향을 받게 되는 비교적 안정적인 구조로 간주되지만 하위요인들의 변화는 상위 수준에 개념적으로 희석되어 일반적 자기개념의 변화에 크게 영향을 미치지는 못하는 요인으로 간주될 가능성이 있다(Sonstroem, 1984)고 하겠다.

자기개념의 연구가 이루어진 초기부터 신체적인 개념이 총체적인 자기개념에 대한 하나의 항목으로 포함된 변인으로 간주되어 오기는 했으나 그것이 하나의 총체적인 자기개념에 영향을 미치는 중요한 변인으로 받아들여지게 된 것은 자기개념의 위계적 구조모델이 상당히 설득력 있게 받아들여지면서부터 이다(Shavelson. et al. 1976).

3. 심리적 행복감

개인의 정신건강에 영향을 미치는 이 신체적 자기개념은 인간에게 정신건강 증진과 심리적 도움을 준다는 연구들이 뒷받침 되면서 신체적 건강뿐 아니라 정신적인 건강을 위해 대단히 중요한 요소로 떠오르고 있다. 사람마다 신체적 특성은 각기 다르다. 엄밀하게 보면 이 세상에는 똑같은 두 사람은 존재하지 않는다. 우리는 각기 다른 신체적 특성을 가지고 있는데, 그것이 바로 자신을 자신답게 하는 특성이며 장점이라고 할 수 있다. 이 신체적 조건은 개인의 성장과 발달에 영향을 끼치며, 개인이 가진 신체적 조건은 개인의 성장과 발달에 영향을 끼치며, 개인의 성격이나 자기개념 형성을 좌우하기도 한다. 예를 들면, 힘이 약한 사

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

람은 힘을 요구하는 일이나 장기간에 걸쳐 학습해야 하는 일의 경우 좋은 결과를 얻기 힘들며, 이런 일들이 계속해서 반복이 되면 특정 분야의 일이나 학습을 제대로 수행할 수 없을 뿐만 아니라, 개인의 자기개념과 성취욕구 전반에 손상을 입기 쉽다.

그 결과 성격이 왜곡되거나, 지나치게 내성적이 되거나, 또는 공격적이거나 신경질적으로 되기도 한다. 신체적 특성이나 신체적 결함 그 자체가 일상의 일이나 학습의 세계에 직접적으로 끼치는 영향은 그리 크지 않지만, 총체적 자기개념의 결함 때문에 성격이 비뚤어진다면 개인의 삶이 불행해질 수도 있다.

신체적 특성은 다른 사람들에게 어떤 보상을 가지데 되므로, 우리는 좀 더 건강하고 아름다워지려고 노력한다. 그리고 그것은 자기 자신을 위해서도 좋은 일이다. 이처럼 신체적 자기개념은 자기신체에 대한 자신의 견해, 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적매력 등을 나타내며 운동이나 신체활동은 개인의 신체능력을 높임으로써 신체에 대한 지각에 증정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격발달에 영향을 끼치므로 인간의 궁극적인 행복을 느끼기 위한 심리적 행복감을 향상시킨다는 연구결과가 보고되고 있다(Dishman & Gettman, 1980). 이미 몇몇 연구에서 언급하였듯이 신체적 자기개념의 요인 중 외모와 체력은 신체적 영역이상의 의미로 상호작용 과정에 강하게 기능하고 있다. 지속적인 신체활동을 한 집단과 성별에 따라서는 아마 외모요인과 체력이 다른 요인보다 총체적 자기개념과 자긍심에 가장 크게 영향을 미칠 것이라 가정할 수 있을 것이다.

이윤주(2002)의 연구에 의하면 스포츠에 참여하는 것과 이로 인해 심리적인 행복감을 느끼는 것과는 긍정적인 상관관계가 있으며, 여자보다도 남자에게서 더 높은 상관도를 보인다. 뿐만 아니라 심폐 지구력 훈련을 실시 한 사람은 심리적 행복감을 훨씬 더 높게 느낀다고 보고하여 스포츠 참가가 심리적 행복감 증진에 도움을 준다고 하였다.

즉, 심리적 행복감이란 개인의 행복도나 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며, 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼게 된다고 하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 있어 다음과 같은 과정을 통하여 연구를 수행하였으며 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 소재하고 있는 초등학교에서 직접 에어로빅에 참여하고 있는 초등학생을 선정하고, 자기평가 기입법을 이용하여 총 250명을 표본추출하여 조사하였다. 설문지 250부 중 불성실한 응답이나, 이중응답 등 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단된 설문지 16부를 제외하고 234부를 자료 분석에 사용하였다. 연구 대상의 구체적 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 대상자의 일반적 특성 (N=234)

특성	분류	빈도 수	퍼센트(%)
성별	남학생	34	14.5
	여학생	200	85.5
학년	1	16	6.8
	2	15	6.4
	3	36	15.4
	4	39	16.7
	5	48	20.8
	6	80	34.2
참여빈도	주 1회	14	6.0
	주 2회	147	62.8
	주 3회	22	9.4
	주 4회 이상	51	21.8
참여시간	30분	8	3.4
	30-60분	99	42.3
	60분 이상	127	54.3
참여기간	6개월 미만	43	18.4
	6~12개월	76	32.5
	12~24개월	54	23.1
	24개월 이상	61	26.1

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 조사 도구

가. 예비 검사

이 연구에서 사용한 설문지는 두 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 에어로빅운동에 참여하고 있는 초등학생에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 전문 강사를 중심으로 하여 전문가 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같은 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다. 두 번째 예비검사는 에어로빅운동에 참여하고 있는 초등학생을 대상으로 70명을 조사, 실시하여 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통해 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증하였다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 항목으로써 초등학생의 신체적 자기개념, 심리적 행복감을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 성별, 학년, 빈도, 시간, 기간 5문항으로 '매우그렇다' 5점, '전혀 그렇지 않다' 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하여 사용하였다.

2) 신체적 자기개념

학교스포츠클럽활동과 신체적 자기개념의 관계를 측정하기 위해 최선인(2003)이 개발한 청소년의 신체적 자기개념에 대한 사용된 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다.

3) 심리적 행복감

심리적 행복감 척도는 Ryff(1989)의 PEAK(personally Expressive Activities Questionnaire)와 양명환(1998), 박승찬(2004) 등이 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다.

다. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석

본 연구의 설문지는 타당도를 검증하기 위하여 광주광역시에 소재한 초등학교의 학생들을 대상으로 소수인원인 70명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 베리맥스 집교회전 방식을 통하여 요인들의 해석을 용이하도록 하였다. 일반적으로 신뢰도의 측정방법으로 사용되고 있는 Cronbach's α 값은 테스트의 내적 일관성, 즉 설문문항이 동질적인 요소로 구성되어 있는지를 알아보는 것으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's 값이 .50이상이면 신뢰도가 있다고 볼 수 있으며 전체 항목을 하나의 요인으로 파악하여 분석하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1) 신체적 자기개념

신체적 자기개념에 대한 문항으로는 외모 2문항, 건강 2문항, 유연성 2문항, 규칙적 운동 2문항, 체지방 2문항, 근력, 근지구력 2문항, 자아존중감 2문항, 스포츠 자신감 2문항, 지구력 2문항, 신체전반 2문항으로 총 10개의 하위요인, 총 20개의 문항으로 분류되었다.

각 요인별 문항수가 2문항이므로 요인에 대한 공통성 추출만 진행하였으며 신뢰도 분석은 다음 <표 2>와 같이 나타났다.

<표 2> 신체적 자기개념 타당성 및 신뢰도

	신체 전반	체지방	지구력	근력, 근지구력	외모	건강	유연성	규칙적 운동	자아 존중감	스포츠 자신감	Cronbach's α
20	.942	−.016	.135	.116	.065	−.054	.024	.150	.100	.089	.896
19	.789	−.021	.196	.126	.087	.052	.073	.138	−.017	.068	
10	−.035	.963	−.058	.101	−.007	.003	−.032	.002	.101	.009	.917
9	−.011	.850	−.025	.123	−.033	.020	−.016	−.014	.148	−.039	
17	.181	−.076	.830	.195	.154	.037	.079	.190	.041	.139	.879
18	.202	−.018	.747	.170	.093	.082	.136	.243	−.071	.159	
11	.149	.146	.108	.957	.007	.078	.047	.076	−.050	.106	.860
12	.098	.117	.219	.714	.080	.076	.039	.158	.030	.052	
1	.058	−.005	.072	.038	.854	.136	.056	.031	.020	.005	.840
2	.081	−.032	.117	.045	.817	.064	.081	.035	−.056	.116	
4	−.008	.066	−.007	.021	.067	.986	.029	.028	.126	−.026	.831
3	.008	−.032	.085	.104	.130	.701	−.075	.074	.108	.021	
5	.029	.007	.152	.008	.046	−.010	.976	.090	−.105	.008	.748
6	.078	−.064	.043	.087	.117	−.057	.566	.249	−.056	.202	
8	.159	.015	.152	.128	.122	.115	.186	.843	.033	.049	.765
7	.148	−.012	.271	.115	−.060	.022	.128	.611	−.016	.138	
14	−.012	.025	−.037	.047	−.022	.136	−.060	−.042	.863	.007	.704
13	.068	.210	.013	−.061	−.011	.083	−.070	.044	.610	−.008	
16	.180	−.013	.377	.178	.152	−.002	.218	.210	.018	.823	.777
15	.285	−.134	.324	.291	.184	−.005	.208	.284	−.055	.338	

KMO=.732, χ^2=2320.119, df=190, sig=.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 심리적 행복감

심리적 행복감에 대한 개념 타당도 결과는 <표 3>와 같이 나타났다. 심리적 행복감은 3개의 다차원적 하위요인으로 분석되었으며, 즐거움 5문항, 자신감 4문항, 행복감 4문항으로 총 3개 요인으로 분류되었다. 자신감 10번문항과 행복감 11번 요인을 만족할 수 없어 제외하였다.

<표 3> 심리적 행복감의 타당성 및 신뢰도

	즐거움	자신감	행복감	공통성	Cronbach`s α
문항2	.737	.013	.326	.649	
문항3	.718	.336	.135	.648	
문항5	.633	.213	.248	.508	.796
문항1	.563	.311	.207	.456	
문항4	.467	.444	.117	.428	
문항6	.025	.838	.207	.746	
문항8	.261	.768	.212	.703	.847
문항7	.291	.756	.200	.696	
문항9	.388	.696	.039	.637	
문항13	.022	.279	.797	.714	
문항15	.248	.203	.766	.690	.814
문항12	.242	.047	.738	.606	
문항14	.318	.133	.710	.623	
KMO=.896, χ^2=1478.537, df=105, sig=.001					

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구 절차

본 연구의 절차는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 에 미치는 영향을 분석하기 위해 본 연구자가 직접 광주광역시 지역에 있는 초등학교에서 에어로빅운동에 참여하고 있는 초등학생들을 대상으로 본 연구와 목적과 취지를 설명한 후 동의를 구하고, 설문지를 직접 배포하여 자기 평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하게 한 후 설문지를 현장에서 직접 회수하는 절차로 실시하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서 250명의 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 16부를 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩한 후, SPSS/Win v. 23.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 자료 처리하였다.

첫째. 일반적 특성 파악을 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째. 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach`s α 계수를 산출 하였다.

셋째. 가설검증은 변수들 간의 차이를 알아보기 위하여 t-test, 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검정(Sheffe)을 실시하였다.

넷째. 에어로빅 운동 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 상관을 알아보고자 상관관계분석을 실시하였고 요인 간 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

본 연구에서는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 차이를 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 차이

가. 성별에 따른 신체적 자기개념의 차이

1) 성별에 따른 신체적 자기개념의 차이

성별에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 4>과 같다.

성별에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 성별에 따라 신체적 자기개념의 하위요인인 외모, 규칙적 운동, 스포츠 자신감, 지구력, 신체전반에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다.

외모의 경우 남학생(3.69±.96), 여학생(2.95±.99)로 나타났으며, 규칙적 운동의 경우 남학생(4.00±.98), 여학생(3.31±1.12)로 나타났다. 스포츠자신감의 경우 남학생(3.44±.84), 여학생(3.09±.95)로 나타났으며, 지구력의 경우 남학생(2.75±.83), 여학생(2.99±1.02)로 나타났다. 신체전반의 경우에는 남학생(3.70±.97), 여학생(3.00±.99)로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 4> 성별에 따른 신체적 자기개념과의 차이

요인	성별	M	±	SD	t	p
외모	남학생	3.69	±	.96	3.986	.001***
	여학생	2.95	±	.99		
건강	남학생	2.26	±	1.12	1.744	.082
	여학생	1.96	±	.90		
유연성	남학생	3.04	±	.97	−.523	.602
	여학생	3.14	±	1.02		
규칙적운동	남학생	4.00	±	.98	3.345	.001***
	여학생	3.31	±	1.12		
체지방	남학생	2.20	±	1.27	−.510	.611
	여학생	2.30	±	1.03		
근력근지구력	남학생	3.55	±	.78	1.059	.291
	여학생	3.37	±	.98		
자아존중감	남학생	2.10	±	.98	1.654	.099
	여학생	1.83	±	.85		
스포츠자신감	남학생	3.44	±	.84	1.977	.049*
	여학생	3.09	±	.95		
지구력	남학생	2.75	±	.83	4.087	.001***
	여학생	2.99	±	1.02		
신체전반	남학생	3.70	±	.97	3.822	.001***
	여학생	3.00	±	.99		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 남학생n=34, 여학생n=200

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 학년에 따른 신체적 자기개념의 차이

학년에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검정하기 위하여 일원분산분석(one way-ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 5>와 같다.

<표 5> 학년에 따른 신체적 자기개념과의 차이

요인	학년	M	±	SD	F	p (Scheffe)
외모	1학년	2.50	±	.73	1.983	.082
	2학년	3.00	±	.80		
	3학년	3.19	±	.96		
	4학년	2.82	±	1.19		
	5학년	3.25	±	.97		
	6학년	3.14	±	1.05		
건강	1학년	1.84	±	.91	.690	.632
	2학년	2.27	±	1.27		
	3학년	2.07	±	.99		
	4학년	1.86	±	.82		
	5학년	1.93	±	.84		
	6학년	2.08	±	.99		
유연성	1학년	3.16	±	.85	.703	.622
	2학년	3.40	±	1.15		
	3학년	3.08	±	1.02		
	4학년	2.90	±	.92		
	5학년	3.15	±	1.06		
	6학년	3.19	±	1.04		
규칙적 운동	1학년	2.84	±	1.26	1.801	.113
	2학년	3.43	±	.62		
	3학년	3.11	±	1.05		
	4학년	3.58	±	1.08		
	5학년	3.46	±	1.10		
	6학년	3.56	±	1.21		
체지방	1학년	1.72	±	.97	3.630	.004** (-)
	2학년	1.60	±	.76		
	3학년	2.43	±	.99		
	4학년	2.15	±	1.08		
	5학년	2.26	±	1.04		
	6학년	2.56	±	1.10		

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

근력, 근지구력	1학년	2.47	±	1.34	6.402	.001*** (b>a,c,d)
	2학년	4.30	±	.77		
	3학년	3.43	±	.79		
	4학년	3.32	±	.90		
	5학년	3.38	±	.85		
	6학년	3.45	±	.92		
자아존중감	1학년	1.88	±	.72	.854	.513
	2학년	1.47	±	.90		
	3학년	2.01	±	1.10		
	4학년	1.90	±	.80		
	5학년	1.91	±	.78		
	6학년	1.86	±	.88		
스포츠자신감	1학년	2.56	±	1.12	2.465	.034* (–)
	2학년	3.50	±	.63		
	3학년	2.92	±	.93		
	4학년	3.13	±	.92		
	5학년	3.24	±	.96		
	6학년	3.26	±	.91		
지구력	1학년	2.72	±	1.32	1.570	.169
	2학년	3.63	±	.90		
	3학년	2.94	±	.95		
	4학년	3.00	±	1.10		
	5학년	3.16	±	.99		
	6학년	3.16	±	1.01		
신체전반	1학년	2.38	±	.96	2.754	.019* (–)
	2학년	3.57	±	1.03		
	3학년	3.06	±	.98		
	4학년	3.06	±	1.07		
	5학년	3.03	±	.94		
	6학년	3.25	±	1.02		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001
1학년(n=16), 2학년(n=15), 3학년(n=36), 4학년(n=39), 5학년(n=48), 6학년(n=80)
a=1학년, b=2학년, c=3학년, d=4학년, e=5학년, f=6학년

학년에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 학년에 따른 신체적 자기개념의 요인 중 체지방, 근력, 근지구력, 스포츠자신감, 신체전반에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 사후검정을 실시하였으나 체지방, 스포츠자신감, 신체전반에서는 사후검정에서의 유의한 차이는 나타나지 않았으며 근력, 근지구력에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 결과는 2학년이 1,2,4학년에 비해 높게 나타난 것을 확인할 수 있었다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 빈도에 따른 신체적 자기개념의 차이

빈도에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검정하기 위하여 일원분산분석(one way-ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 6>와 같다.

<표 6> 참여빈도에 따른 신체적 자기개념과의 차이

요인	빈도	M	±	SD	F	p (Scheffe)
외모	주 1회	2.89	±	.86	9.628	.001*** (a,b,d>c)
	주 2회	2.87	±	.97		
	주 3회	4.00	±	1.21		
	주 4회이상	3.26	±	.87		
건강	주 1회	1.79	±	.80	.791	.500
	주 2회	1.96	±	.94		
	주 3회	2.09	±	.91		
	주 4회이상	2.15	±	1.01		
유연성	주 1회	2.64	±	.84	2.491	.061
	주 2회	3.10	±	1.05		
	주 3회	3.02	±	1.02		
	주 4회이상	3.40	±	.88		
규칙적 운동	주 1회	2.50	±	1.14	28.175	.001*** (d>a,b)
	주 2회	3.11	±	1.03		
	주 3회	3.73	±	1.01		
	주 4회이상	4.42	±	.70		
체지방	주 1회	2.07	±	1.44	2.842	.039* (-)
	주 2회	2.17	±	1.00		
	주 3회	2.66	±	1.07		
	주 4회이상	2.56	±	1.12		
근력, 근지구력	주 1회	2.68	±	1.27	4.336	.005** (a<c,d)
	주 2회	3.36	±	.98		
	주 3회	3.75	±	.81		
	주 4회이상	3.56	±	.78		
자아 존중감	주 1회	2.29	±	.70	1.599	.190
	주 2회	1.80	±	.84		
	주 3회	2.00	±	1.13		
	주 4회이상	1.92	±	.88		

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스포츠자신감	주 1회	2.46	±	1.03	8.522	.001*** (d>a,b)
	주 2회	3.02	±	.91		
	주 3회	3.43	±	.98		
	주 4회이상	3.59	±	.80		
지구력	주 1회	2.54	±	1.05	5.819	.001*** (d>a,b)
	주 2회	2.97	±	1.05		
	주 3회	3.45	±	.92		
	주 4회이상	3.49	±	.87		
신체전반	주 1회	2.39	±	.96	5.199	.002** (a>c,d)
	주 2회	3.02	±	.97		
	주 3회	3.39	±	1.18		
	주 4회이상	3.43	±	.99		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001
주 1회(n=14/a), 주 2회(n=147/b), 주 3회(n=22/c), 주 4회이상(n=51/d)

빈도에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 빈도에 따라 신체적 자기개념의 하위요인인 외모, 규칙적 운동, 체지방, 근지구력, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다.

외모의 경우 주 3회(4.00±1.21)가 가장 높고 주 4회(3.26±0.87), 주 1회(2.89±0.86), 주 2회(2.87±0.97) 순으로 나타났다. 규칙적 운동의 경우 주 4회(4.42±0.70)가 가장 높고 주 3회(3.73±1.01), 주 2회(3.11±1.03), 주 1회(2.50±1.14) 순으로 나타났으며, 체지방의 경우 주 3회(2.66±1.07)가 가장 높고 주 4회(2.56±1.12), 주 2회(2.17±1.00), 주 1회(2.07±1.44) 순으로 나타났다. 근지구력의 경우 주 3회(3.75±0.81)가 가장 높고 주 4회(3.56±0.78), 주 2회(3.36±0.98), 주 1회(2.68±1.27) 순으로 나타났으며, 스포츠자신감의 경우 주 4회(3.59±0.80)가 가장 높고 주 3회(3.43±0.98), 주 2회(3.02±0.91), 주 1회(2.46±1.03) 순으로 나타났으며, 지구력의 경우 주 4회(3.49±0.87)가 가장 높고 주 3회(3.45±0.92), 주 2회(2.97±1.05), 주 1회(2.54±1.05) 순으로 나타났다. 신체전반의 경우 주 4회(3.43±0.99)가 가장 높고 주 3회(3.39±1.18), 주 2회(3.02±0.97), 주 1회(2.39±0.96) 순으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 참여 시간에 따른 참여동기의 차이

참여시간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검정하기 위하여 일원분산분석(one way-ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

<표 7> 참여시간에 따른 신체적 자기개념과의 차이

요인	참여시간	M	±	SD	F	p (Scheffe)
외모	30분	3.56	±	.82	.989	.373
	30~60분	3.06	±	.99		
	60분이상	3.04	±	1.06		
건강	30분	1.81	±	1.00	1.157	.316
	30~60분	2.11	±	.90		
	60분이상	1.93	±	.97		
유연성	30분	2.56	±	.62	2.344	.098
	30~60분	3.26	±	.94		
	60분이상	3.06	±	1.07		
규칙적 운동	30분	2.56	±	1.50	10.387	.001*** (c>a,b)
	30~60분	3.12	±	1.01		
	60분이상	3.70	±	1.12		
체지방	30분	2.44	±	1.24	.570	.566
	30~60분	2.21	±	.98		
	60분이상	2.35	±	1.13		
근력근 지구력	30분	3.13	±	1.53	.335	.716
	30~60분	3.41	±	1.05		
	60분이상	3.40	±	.85		
자아 존중감	30분	2.69	±	.84	4.001	.020* (c>a)
	30~60분	1.90	±	.85		
	60분이상	1.80	±	.88		

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스포츠 자신감	30분	2.50	±	.85	1.977	.141
	30~60분	3.16	±	.97		
	60분이상	3.18	±	.92		
지구력	30분	2.94	±	1.35	.456	.634
	30~60분	3.04	±	1.05		
	30~60분	3.16	±	1.01		
신체 전반	30분	3.25	±	1.36	.886	.414
	30~60분	3.20	±	.99		
	60분이상	3.02	±	1.03		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001
30분(n=8/a), 30~60분(n=99/b), 60분이상(n=127/c)

참여시간에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 참여시간에 따라 신체적 자기개념의의 하위요인인 규칙적 운동, 자아존중감에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 규칙적 운동의 경우 60분 이상(3.70±1.12)이 가장 높고 30~60분(3.26±0.94), 30분(2.56±0.62)순으로 나타났으며, 자아존중감의 경우 30분(2.69±0.84)이 가장 높고 30~60분(1.90±0.85), 60분 이상(1.80±0.88)순으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 참여기간에 따른 신체적 자기개념의 차이

참여기간에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검정하기 위하여 일원분산분석(one way-ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

<표 8> 참여기간에 따른 신체적 자기개념과의 차이

요인	빈도	M	±	SD	F	p (Scheffe)
외모	6개월미만	3.02	±	1.08	.539	.656
	6~12개월	2.96	±	.96		
	12~24개월	3.16	±	1.15		
	24개월이상	3.14	±	.95		
건강	6개월미만	2.05	±	1.04	.982	.402
	6~12개월	2.00	±	.80		
	12~24개월	1.83	±	.91		
	24개월이상	2.13	±	1.07		
유연성	6개월미만	2.91	±	1.00	3.628	.014* (d>a)
	6~12개월	3.08	±	1.01		
	12~24개월	2.98	±	.97		
	24개월이상	3.48	±	1.01		
규칙적 운동	6개월미만	3.06	±	1.11	7.587	.001*** (d>a,b)
	6~12개월	3.16	±	1.11		
	12~24개월	3.48	±	1.11		
	24개월이상	3.93	±	1.00		
체지방	6개월미만	2.22	±	1.09	.938	.423
	6~12개월	2.18	±	.99		
	12~24개월	2.49	±	1.04		
	24개월이상	2.30	±	1.19		

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

근력 근지구력	6개월미만	3.43	±	1.06	.142	.935
	6~12개월	3.39	±	1.04		
	12~24개월	3.33	±	.96		
	24개월이상	3.44	±	.79		
자아 존중감	6개월미만	1.77	±	.86	.318	.813
	6~12개월	1.93	±	.88		
	12~24개월	1.86	±	.92		
	24개월이상	1.89	±	.86		
스포츠자 신감	6개월미만	2.73	±	1.04	6.190	.001*** (d>a)
	6~12개월	3.12	±	.93		
	12~24개월	3.11	±	.92		
	24개월이상	3.51	±	.77		
지구력	6개월미만	2.94	±	1.25	.782	.505
	6~12개월	3.06	±	1.04		
	12~24개월	3.12	±	.85		
	24개월이상	3.25	±	1.01		
신체전반	6개월미만	2.93	±	1.19	1.525	.209
	6~12개월	2.99	±	1.04		
	12~24개월	3.26	±	.98		
	24개월이상	3.24	±	.88		

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, 6개월미만(n=43/a), 6~12개월미만(n=76/b), 12~24개월(n=54/c), 24개월 이상(n=61/d)

참여기간에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 참여기간에 따라 신체적 자기개념의 하위요인인 유연성, 규칙적 운동, 스포츠 자신감에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 유연성의 경우 24개월 이상(3.48±1.01)이 가장 높은 것을 확인하였으며, 규칙적 운동의 경우 24개월 이상(3.93±1.00)이 가장 높고 6~12개월(3.16±1.11), 6개월 미만(3.06±1.11) 순으로 나타났다. 스포츠자신감은 24개월 이상 참여자가 6개월 미만 참여자보다 높게 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 개인적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이

1) 성별에 따른 심리적 행복감의 차이

성별에 따라 심리적 행복감에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 9>과 같다.

<표 9> 성별에 대한 심리적 행복감의 차이

심리적 행복감	성별	M	±	SD	t	p
즐거움	남학생	3.66	±	.70	.271	0.609
	여학생	3.62	±	.73		
자신감	남학생	3.86	±	.82	.760	0.955
	여학생	3.74	±	.83		
행복감	남학생	3.64	±	.74	−1.184	0.137
	여학생	3.82	±	.80		

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

성별에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 성별에 따라 심리적 행복감의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

즐거움, 자신감 요인에서는 평균적으로 남학생이 높게 나타났으며 행복감은 여학생이 평균적으로 높게 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 학년에 따른 심리적 행복감의 차이

학년에 따라 심리적 행복감에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량 분산분석한 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

<표 10> 학년에 대한 심리적 행복감의 차이

심리적 행복감	학년	M	±	SD	F	p
즐거움	1학년	3.23	±	.87	1.431	.214
	2학년	3.83	±	.57		
	3학년	3.69	±	.59		
	4학년	3.55	±	.80		
	5학년	3.67	±	.66		
	6학년	3.67	±	.77		
자신감	1학년	3.61	±	1.04	.813	.541
	2학년	4.05	±	.69		
	3학년	3.74	±	.89		
	4학년	3.62	±	.86		
	5학년	3.73	±	.74		
	6학년	3.83	±	.83		
행복감	1학년	3.25	±	.68	2.660	.023*
	2학년	3.87	±	.74		
	3학년	3.98	±	.81		
	4학년	3.60	±	.77		
	5학년	3.86	±	.81		
	6학년	3.87	±	.78		

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

학년에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 학년에 따라 심리적 행복감의 하위요인 중 행복감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이에 대한 사후검정을 실시하였으나 유의한 차이는 나타나지 않았다. 행복감 요인의 평균을 기준하였을 때 3학년에서 가장 높게 나타났으며 대체적으로 평균적 차이는 크지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이

빈도에 따른 심리적 행복감에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량 분산분석한 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

<표 11> 빈도에 대한 심리적 행복감의 차이

심리적 행복감	빈도	M	±	SD	F	p
즐거움	주 1회	2.74	±	.85	10.744	0.001***
	주 2회	3.61	±	.67		
	주 3회	3.67	±	.50		
	주 4회 이상	3.91	±	.73		
자신감	주 1회	2.92	±	1.13	6.043	0.001***
	주 2회	3.75	±	.80		
	주 3회	3.95	±	.69		
	주 4회 이상	3.92	±	.75		
행복감	주 1회	3.08	±	1.01	4.374	0.005**
	주 2회	3.81	±	.74		
	주 3회	3.80	±	.87		
	주 4회 이상	3.92	±	.76		

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

빈도에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 빈도에 따라 심리적 행복감의 하위요인 즐거움, 자신감, 행복감 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 즐거움의 경우 주 4회 이상(3.91±.735)이 가장 높게 나타났으며, 주 3회(3.67±.503), 주 2회(3.61±.675), 주1회(2.74±.850)의 평균적 차이에 대해 나타났다. 자신감의 경우 주 3회(3.95±.692)가 가장 높고 주 4회 이상(3.92±.759), 주 2회(3.75±.805), 주 1회(2.92±1.132)의 평균적 차이가 나타났으며, 행복감의 경우 주 4이상(3.92±.766)이 가장 높고 주 2회(3.31±.740), 주 3회(3.80±.872), 주 1회(3.08±1.017)의 평균적 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이

참여시간에 따라 심리적 행복감에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량 분산분석한 결과 심리적 행복감의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

<표 12> 참여시간에 대한 일원배치 분산분석

심리적 행복감	시간	M	±	SD	F	p
즐거움	30분	3.32	±	.51	0.743	0.477
	30-60분	3.64	±	.62		
	60분 이상	3.64	±	.81		
자신감	30분	3.40	±	.70	1.391	0.251
	30-60분	3.84	±	.81		
	60분 이상	3.71	±	.85		
행복감	30분	3.46	±	.81	2.209	0.112
	30-60분	3.70	±	.70		
	60분 이상	3.88	±	.85		

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 참여기간에 따른 심리적 행복감의 차이

참여기간에 따라 심리적 행복감에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량 분산분석한 결과는 다음의 <표 13>와 같으며, 심리적 행복감의 하위 요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 13> 참여기간에 대한 일원배치 분산분석

만족도	참여횟수	M	±	SD	F	p
즐거움	6개월 미만	3.66	±	.84	0.827	0.480
	6~12개월	3.54	±	.65		
	12~24개월	3.60	±	.71		
	24개월 이상	3.73	±	.73		
자신감	6개월 미만	3.81	±	.77	0.231	0.875
	6~12개월	3.75	±	.92		
	12~24개월	3.68	±	.83		
	24개월 이상	3.78	±	.76		
행복감	6개월 미만	3.89	±	.85	1.247	0.294
	6~12개월	3.66	±	.82		
	12~24개월	3.90	±	.61		
	24개월 이상	3.78	±	.84		

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 에어로빅이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향

가. 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 상관관계

에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 다중회귀분석을 실시하였다. 사전단계로 관련 요인간의 상관에 대해 분석하였으며, 구체적인 결과는 다음의 <표 14>와 같다.

<표 14> 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 상관관계

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
B	.198**	1											
C	.174**	−0.039	1										
D	0.126	0.128	.360**	1									
E	−0.042	0.054	−0.075	−0.005	1								
F	.130*	.154*	.159*	.307**	.220**	1							
G	−0.027	.223**	−.156*	−0.003	.236**	0.020	1						
H	.306**	0.064	.415**	.507**	−0.094	.424**	−0.042	1					
I	.259**	0.123	.286**	.484**	−0.079	.400**	−0.030	.646**	1				
J	.176**	0.026	.169**	.360**	−0.037	.292**	0.058	.451**	.418**	1			
K	.189**	−0.061	.257**	.383**	−0.055	.342**	−.253**	.375**	.339**	.357**	1		
L	.322**	−0.061	.328**	.335**	−.149*	.253**	−.344**	.439**	.406**	.379**	.608**	1	
M	0.099	−0.079	0.085	.200**	−0.112	.173**	−.286**	.190**	.244**	.265**	.537**	.447**	1

A=외모, B=건강, C=유연성, D=규칙적, E=체지방, F=근력/근지구력, G=자아존중감, H=스포츠자신감, I=지구력, J=신체전반, K=즐거움, L=자신감, M=행복감

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 에어로빅의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향

에어로빅 운동 참여자에 따른 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향에 대해 하위요인의 영향에 대해 다음 <표 15>와 같이 나타났다.

<표 15> 신체적 자기개념 요인별 심리적 행복감에 미치는 영향

모형		비표준화 계수		표준화 계수	t	R^2	$adjR^2$	F
		B	SE	β				
외모	즐거움	.022	.119	.016	.185	.106	.094	9.093***
	자신감	.416	.098	.339	4.248***			
	행복감	−.078	.097	−.061	−.807			
건강	즐거움	−.017	.116	−.013	−.143	.007	−.006	.552
	자신감	−.030	.095	−.027	−.316			
	행복감	−.072	.094	−.060	−.759			
유연성	즐거움	.220	.117	.144	1.719	.124	.112	10.812***
	자신감	.360	.096	.296	3.747***			
	행복감	−.160	.095	−.125	−1.682			
규칙적 운동	즐거움	.465	.127	.300	3.668***	.164	.153	15.077***
	자신감	.228	.104	.169	2.184*			
	행복감	−.052	.103	−.036	−.500			
체지방	즐거움	.138	.130	.094	1.065	.030	.017	2.340
	자신감	−.216	.107	−.168	−2.015*			
	행복감	−.118	.106	−.087	−1.114			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

근력, 근지구력	즐거움	.409	.111	.030	3.691***			
	자신감	.089	.091	.077	.978	.121	.109	10.522***
	행복감	−.034	.090	−.028	−.382			
자아 존중감	즐거움	.001	.100	.000	.006			
	자신감	−.284	.082	−.270	−3.450***	.140	.129	12.499***
	행복감	−.183	.081	−.166	−2.249			
스포츠 자신감	즐거움	.264	.103	.204	2.565*			
	자신감	.394	.085	.348	4.657***	.215	.205	20.999***
	행복감	−.089	.084	−.075	−1.064			
지구력	즐거움	.186	.115	.131	1.614			
	자신감	.385	.095	.310	4.053***	.179	.168	16.690***
	행복감	.046	.094	.035	.490			
신체 전반	즐거움	.245	.114	.175	2.141*			
	자신감	.300	.094	.245	3.188**	.171	.161	15.858***
	행복감	.079	.093	.062	.851			

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

심리적 행복감의 즐거움, 자신감, 행복감에 대한 신체적 자기개념의 영향을 살펴보니 즐거움은 규칙적 운동, 근력·근지구력, 스포츠자신감, 신체전반의 요인에서 유의한 차이가 나타났으며 규칙적 운동과의 설명력이 46%로 가장 높게 나타났으며, 자신감은 외모, 유연성, 체지방, 자아 존중감, 스포츠 자신감, 지구력, 신체전반의 요인에서 관계가 있음을 설명했으며 외모에서 41%의 상관이 있음을 나타났다. 행복감은 요인간의 상관에 유의하게 나타나지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논의 및 제언

본 연구에서는 초등학생을 대상으로 하여 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 따라서 에어로빅운동이 초등학생들의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

1. 개인적 특성 (성별, 학년, 참여빈도, 참여시간, 참여기간)에 따른 신체적 자기개념 및 심리적 행복감에 미치는 영향

가. 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념에 미치는 영향

본 연구를 통해 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념의 영향을 살펴보니 성별에 따라 외모, 규칙적 운동, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반의 요인에서 차이가 있음을 알 수 있었다. 통계적 유의한 차이가 나타난 요인에서는 남학생이 여학생보다 평균적 차이가 높게 나타났으며 이러한 결과는 임규범(2014)의 연구를 비롯한 위동복, 김선주(2014), 안혜진(2014)의 결과에서 남학생이 여학생보다 신체적 자기개념이 높게 나타난 것을 지지할 수 있는 결과를 제시해 주었다.

이창열(2008)의 연구에서는 외모에서는 5학년에 6학년 학생들에 비해 높게 나타났다고 보고하고 있으며, 그 외 기타 변인에서는 6학년 학생들이 5학년 학생들에 비해 전체적으로 높게 나타났다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 일부 지지해 주고 있다.

신체적 자기개념에 대해 학년별 요인간 차이를 살펴보니 체지방, 근력·근지구력, 스포츠자신감, 신체전반에서 유의한 차이가 나타났으며 근력·근지구력 항목을 제외한 요인에서의 사후검정 결과 유의한 차이가 나타나지 않았는데 이는 학년별 요인간의 차이보다 전체적 변화라고 본 연구자는 정의하였다. 이러한 결과는 대체로 학년별 특성이 크게 나뉘는 초등학교의 6개 학년의 구분에서 차이가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

없을 정도로 에어로빅 운동이 영향을 주고 있음을 알 수 있었다.

운동참여 빈도에 따라 서는 외모, 규칙적 운동, 체지방, 근력·근지구력, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반에서 유의한 차이가 나타났으며 이후 사후검정 결과 차이가 차이가 있음을 확인할 수 있었으며 이는 운동에 참여하는 빈도에 따라 신체적 자기개념에 미치는 영향이 다름을 알 수 있었으며 이를 통해 본 연구의 에어로빅 운동의 활성화를 통해 참여할 수 있는 기회를 많이 제공하는 것이 긍정적 영향을 미칠 것을 알 수 있었다.

황현미(2006)의 초등학생의 체육 특기적정 교육 활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대한 연구와 이창열(2008)의 연구에서는 유의미한 차이를 나타내지 못한 것으로 보고하고 있다. 이는 본 연구 결과와 상반된 결과를 보여주고 있다.

참여 시간에 따라서는 규칙적 운동과 자아존중감이 통계적 유의한 차이가 있음이 나타났으며 60분 이상 참여한 대상자 즉, 오랜시간 참여한 대상자가 높게 나타났음을 확인 하였다. 이를 통해 에어로빅 운동에 참여하는 대상자들에게 신체적 자기개념에 대해 차이를 느낄 수 있도록 운동을 권장한다고 하면 오랜 시간동안 하는 것이 영향이 있음을 확인하였다. 강태원(2008)의 초등학생의 스포츠 활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향 연구에서 참여시간이 길어질수록 신체적 자기개념이 높아진다고 보고하고 있어 본 연구의 열과와 유사한 결과를 보이고 있어 본 연구의 결과를 일부분 뒷받침 해주고 있다.

참여기간에 따라서는 유연성, 규칙적운동, 스포츠자신감의 요인에서 유의한 차이가 나타났으며 사후검정 결과 24개월 이상 참여했던 대상자들이 대체로 유의성이 높음을 확인할 수 있었다.

정혜리(2008)의 중학생을 대상으로 한 특기적성교육이 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대한 연구와 김정완(2006)의 고등학생을 대상으로 한 신체적 자기개념이 체육수업 선호도에 미치는 영향에 대한 연구와는 상반된 결과를 보여주고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 개인적 특성에 따른 심리적 행복감에 미치는 영향

개인적 특성에 따른 심리적 행복감에 미치는 영향을 살펴보니 성별에 따라 즐거움, 자신감, 행복감에 대한 통계적 유의한 차이가 나타나지 않았으며 학년에 따라서는 행복감에 대해 통계적 유의성이 나타났으나 요인간에는 차이가 크지 않음을 알 수 있었다. 운동참여 빈도에 따라서는 즐거움, 자신감, 행복감의 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 운동에 자주 참여하는 것이 심리적 행복감에 영향을 있음을 확인한 것으로 운동 참여의 주기적 참여와 지속적 참여의 일반적 상식에 대해 지지한 결과가 나타났다. 참여시간과 참여기간에 따라서는 통계적 유의한 차이는 나타나지 않았다.

2. 에어로빅운동의 초등학생이 신체적 자기개념과 심리적 행복감(즐거움, 자신감, 행복감)에 미치는 영향

에어로빅 운동에 따른 신체적 자기개념과 심리적 행복감에는 서로 상관이 높음을 알 수 있었으며 이를 통해 요인간의 상관을 살펴보니 신체적 자기개념의 외모, 유연성, 규칙적 운동, 근력·근지구력, 자아존중감, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반의 요인에서 심리적 행복감과 관계성이 있음을 확인할 수 있었다. 이를 통해 에어로빅 운동이 초등학생들의 신체적 건강과 함께 신체적 자기개념에 대해서도 만족을 줄 수 있으며 심리적 행복감에도 양의 상관에 대해 대체적으로 설명력이 있음을 나타내주고 있으므로 교육현장에서도 적극 권장할 수 있음을 알 수 있었다. 이윤주(2002)의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 대한 연구에서도 상관관계가 높다고 보고하고 있으며, 운동참가자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계에 관한 연구에서도 신체적 자기개념은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 하태욱(2011), 오은정(2009)의 연구결과와 일치하여, 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결 론

본 연구는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 첫째, 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념에 미치는 영향. 둘째, 개인적 특성에 따른 심리적 행복감에 미치는 영향 등을 분석하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념 차이로는 성별에 따라 신체적 자기개념의 하위요인인 외모, 규칙적 운동, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 사후검증을 통한 결과로 살펴보면 신체적 자기개념의 하위요인 중 외모, 규칙적 운동, 스포츠자신감, 신체전반에서는 남학생이 여학생보다 높게 나타났으며, 지구력 요인에서는 여학생이 남학생보다 높게 나타났다.

학년별 요인간에는 체지방, 근력·근지구력, 스포츠자신감, 신체전반에서 유의한 차이가 나타났다.

참여빈도에 따른 신체적 자기개념에서는 외모, 규칙적 운동, 체지방, 근지구력, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다.

참여시간에 따른 신체적 자기개념에서는 규칙적 운동, 자아존중감에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났으며, 참여기간에 따라 신체적 자기개념에서는 유연성, 규칙적 운동, 스포츠 자신감에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다.

둘째, 개인적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이로는 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

학년에 따라서는 심리적 행복감에서유의한 차이를 보인 것으로 나타났다.

참여 빈도에 따른 심리적 행복감에서는 즐거움, 자신감, 행복감 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보인 것으로 나타났으며, 참여시간, 참여기간은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

셋째, 에어로빅 운동이 초등학생의 신체적 자기개념과의 심리적 행복감에 미치는 영향을 살펴보니 신체적 자기개념의 외모, 유연성, 규칙적 운동, 근력·근지구력, 자아존중감, 스포츠자신감, 지구력, 신체전반의 요인에서 심리적 행복감과 관계성이 있음을 확인할 수 있었다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

강태원(2008). 아동의 스포츠 활동 참여가 체력과 신체적 자기개념 및 자아탄력성에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 일반대학원 박사학위논문.

구교만(2002). 지체장애인의 운동참가와 신체적 자기개념과의 관계. 한국체육대학교 석사학위논문.

김범식, 박종진(2000). 방과 부 체육활동이 사회적 능력에 미치는 영향. 한국체육학회지. Vol.39 No.4

김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. 한국스포츠심리학회지, 제 27호, 1-4

김석일(2004). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계. 미간행 박사학위 논문. 중앙대학교.

김선주(2009). 초등학생의 PAPS 건강체력과 신체적 자기개념과의 관계. 미간행 석사학위논문. 광주교육대학교 교육대학원.

김수겸, 민경훈(2008). 초등학교 아동의 운동참여와 사회적 지원 및 스트레스 간의 인과분석. 한국초등체육학회지, 14(3), 143-153.

김용규(1998). 에어로빅 운동이 비만 중년 여성의 혈청 지단백질과 뇌혈류속도 및 저항에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

김인수, 김수겸(2006). 초등학생의 신체활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 17(5), 977-988.

김정완(2006). 방과 후 스포츠활동에 참여하는 고등학생들의 신체적 자기개념이 체육수업 선호도에 미치는 영향. 한국스포츠리서치. 17(1), 249-258.

라경희(2000). 에어로빅이 자폐아의 문제행동 감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

류민정, 표내숙(2005). 대학생의 신체적 자기개념을 통한 생활만족 예측. 한국체육학회지. 44(4), 241-250.

민선자(1993). 에어로빅스 훈련이 운동 강도 및 에너지 소비량의 변화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박경석(2009). 초등학생의 방과 후 체육활동 참여와 신체적 자기개념 및 사회적 능력과의 관계. 한국사회체육학회지, 36, 469-478.

박소영(2002). 12주간의 에어로빅이 노년기 여성의 심폐기능, 신체조성, 혈중지질 및 호르몬에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교대학원.

박승찬(2004). 건강운동 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.

박진성, 문한식(2006). 과외 스포츠활동이 여자중학생들의 신체적 자기개념에 미치는 효과. 한국스포츠심리학회지. 17(1), 13-24.

선옥순(1999). 성인여성의 에어로빅 참여에 따른 신체상 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.

송인섭(1998). 인간의 자아개념 탐구. 학지사.

안혜진(2014). 학교스포츠클럽 활동이 초등학생의 신체적 자기 효능감 및 학교 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.

양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정치 개발. 한국스포츠 심리학회지,9(2), 113-123.

우선필(1990). 에어로빅이 주부의 체력 및 신체조성에 미치는 효과에 관한연구. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

원용호(2004). 초등학생의 스포츠활동 참여와 학교학습태도와의 관계. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 교육대학원.

오은정(2009). 요가수련 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.

위동복(2014). 초등학생의 학교스포츠클럽 활동이 신체적 자기효능감과 사회적 효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.

유진, 소호성(1998). 신체적 자기-지각 프로파일의 타당화 검증. 한국스포츠심리학회지, 9(2), 45-62.

유하정(2000). 에어로빅 운동이 신체구성과 심폐기능에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.

이기성(2002). 에어로빅이 비만여성의 신체구성과 심폐기능 및 혈청지질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경상대학교 대학원.

이영숙(1983). 리드믹 에어로빅. 서울: 금광출판사.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이영숙(1993). 에어로빅이 생리적 반응에 미치는 영향. 한국여성학회지.

이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계. 전남대학교 대학원 체육학과 석사학위논문.

이홍우(1985). 중학생의 체격과 운동능력 분석. 미간행 석사학위논문. 동국대학교 교육대학원.

이창열(2008). 초등학생의 방과 후 학교 체육활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 진주교육대학교 석사학위논문.

이철화(1995). 도시의 기혼여성의 스포츠 활동 참가 동기부여 만족도 조사. 미간행 박사학위 논문. 고려대학교.

임규범(2014). 초등학생들의 학교스포츠클럽 참여, 비 참여가 교유관계에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 인제대학교 교육대학원.

임번장(1995).생활체육으로서의 에어로빅운동의 전망. 한국에어로빅스 운동보급 20주년기념 학술세미나.

정지혜(2004). 여대생의 신체활동 참여에 따른 신체적 자기개념. 숙명여자대학교 건강·생활과학연구소, 21, 147-164.

정청희, 허정식, 성창훈(1993). 지속적인 신체활동 참가에 따른 자기신체지각과 자아-존중감의 변화, 한국스포츠심리학회지.

정혜리(2008). 중학교 특기적성교육이 신체적 자기개념, 학교적응, 자기효능감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

최선인(2003). 청소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도 개발. 동덕대학교 석사학위논문.

하태욱(2011). 중학교 스포츠클럽 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.

한양순(1989). 여성과 스포츠. 한국여성체육학회지.

허정식(2003). 노인의 운동참가 정도에 따른 신체적 자기개념. 한국스포츠리서치. 14(5), 187-200.

황현미(2006). 초등학생의 체육 특기 적성 교육활동 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.

Benson, L.(1974). Images. Heroes and self-perceptions. Englewood Cliffs, N.J : Prentice Hall.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Cooley, C. H. (1912). Human nature and sociol order. New York: Scribner.

Dishman & Gettman. (1980). The influence of response Distortion in Assessing Self-perception of Physical activity, Research. Quarterly. Exercise and Sport, 51, 286-299

Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory. American. Psychology, May, 404-416.

Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). The physical self perception profile: Development and preliminary validation. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 408-430.

Gauvin, L., & Russell S. J. (1993). Sport-specific and culturally adapted measures of sport and exercise psychology research: Issues and strategies. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds), Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 891-900). NY: Macmillan.

Gergen, K. J. (1971). The concept of self. New York : Holt, Rinehart & Winston.

Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. in hand book of child psychology, Vol 4, edited by P. H. Mussen. New York: Wiley. 275-385.

Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. New York: W. Norton.

Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayen, P. (1994). Physical self Description Questionnaire: Psychometric properties and amultitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. Journal of Sport & Exercise Psychology,, 10, 390-407.

Marsh, H. W. & Peart, N. D. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: a multicohort-multioccasion design. Journal of Sport & Exercise Psychology, 10, 390-407.

Rogers, C. R.(1951). Client-centered therapy: Its current practice, implication and theory. Boston: Houghton Miffin.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. Review of Educational Research, 46, 407-441.

Sorensen, A. H. (1978).Aerobic dancing for physical education, K. B. H. Production Inc.2-4.

Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self- esteem: Rational and Model. Medicine and Science in Sport and Exercise 21(3), 239-337.

Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., & Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adult An examination of the physical self-perception profile. Journal of Sport & Excercise psychology. 14, 207-221.

Veronica Igbanag & Bernard Gutin(1978).The energy cost of aerobic dancing.ResearchQuarterlyforExerciseandSports,49,308-309

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

에어로빅 운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

이 질문지는 에어로빅운동이 초등학생의 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 것입니다. 여러분의 이름은 밝히지 않아도 되며 응답하신 내용은 철저히 비밀이 보장되고 연구 외에 다른 목적으로 사용하지 않을 것입니다.

바쁘시더라도 여러분의 성의 있는 응답은 본 연구에 큰 도움이 될 것입니다.

이 질문지에는 정답이나 오답이 없습니다. 따라서 모든 문항을 주의 깊게 읽고 성의 있게 답해주시고 자신의 생각과 일치는 번호에 표시(∨)를 해 주시면 감사하겠습니다.

2018년 8월 12일
조선대학교 교육대학원
체육교육전공

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.
귀하가 해당하는 곳에 " ✓ " 표를 해주시기 바랍니다.

1. 나의 성별은?

① 남학생 ② 여학생

2. 나의 학년은?

( ) 학년

3. 에어로빅운동을 일주일에 얼마나 자주 참여하나요? (빈도)

① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 ④ 주 4회 이상

4. 에어로빅운동을 하루에 몇 시간 정도 참여하나요? (시간)

① 30분 미만 ② 30분~1시간 미만 ③ 1시간 이상

5. 에어로빅운동을 얼마나 오랫동안 참여하였나요? (기간)

① 6개월 미만 ② 6개월 ~ 1년 미만

③ 1년 이상~2년 미만 ④ 2년 이상

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 신체적 자기개념에 관한 설문

신체적 자기개념에 대한 질문입니다.
해당하는 칸에 ○ 또는 ∨로 표시해 주시기 바랍니다.

변인	No	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
외모	1	내 얼굴은 잘생겼다.	①	②	③	④	⑤
	2	나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	①	②	③	④	⑤
건강	3	나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	①	②	③	④	⑤
	4	나는 자주 아픈 편이다.	①	②	③	④	⑤
유연성	5	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	6	내 몸은 유연성이 있다.	①	②	③	④	⑤
규칙적인 운동	7	일주일에 3~4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
	8	나는 자주 숨이 찰 정도로 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
체지방	9	나는 너무 뚱뚱하다.	①	②	③	④	⑤
	10	나는 살이 많이 찐 편이다.	①	②	③	④	⑤
근력, 근지구력	11	나는 힘이 세다.	①	②	③	④	⑤
	12	나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	①	②	③	④	⑤
자아 존중감	13	나는 인생의 실패자인 것 같다.	①	②	③	④	⑤
	14	했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
스포츠 자신감	15	나는 또래친구들보다 운동을 더 잘한다.	①	②	③	④	⑤
	16	다른 사람들은 내가 운동을 잘 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
지구력	17	나는 긴 거리를 지치지 않고 잘 달릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	18	나는 쉬지 않고 오래달릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
신체전반	19	나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	20	내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 심리적 행복감에 관한 설문

심리적 행복감에 대한 질문입니다.
해당하는 칸에 ○ 또는 ∨로 표시해 주시기 바랍니다.

변인	No	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
즐거움	1	내가 하려는 것이 바로 이것이구나 하는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	2	다른 활동에 참여 할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	3	참된 내 자신을 발견할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	4	실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	5	활동 자체에 완전히 몰두한다.	①	②	③	④	⑤
자신감	6	내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	7	내 자신을 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	8	무엇인가 잘 할 수 있다는 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	9	내 자신이 유능하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	10	정신집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤
행복감	11	일상적인 복잡한 문제를 잊어버린다.	①	②	③	④	⑤
	12	에어로빅은 다른 활동에 참여할 때보다 더 흥이 난다.	①	②	③	④	⑤
	13	에어로빅을 하고나면 마음이 편해진다.	①	②	③	④	⑤
	14	에어로빅을 한 이후로 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
	15	에어로빅을 한 이후로 행복한 감정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun