

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 이용허락조건 을 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 🖃





2018학년도 8월 교육학석사(체육교육)학위논문

필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 정 헌



필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향

The effect of satisfaction of appearance on psychological well-being according to women's pilates

2018 8월 24일

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 정 헌



필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향

김 홍 남

논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2018년 4월

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 정 헌





정헌의 교육학 석사학위 논문을 인준함

2018년 6월

조선대학교 교육대학원





차

ABSTRACT

Ι.	서 론	1
1.	연구의 필요성	1
2.	연구의 목적	3
3.	연구 문제	3
4.	연구변인 및 가설	4
5.	연구의 제한점	6
6.	용어의 정의	6
Π.	이론적 배경	8
1.	필라테스	8
	가. 필라테스의 개념 및 원리	8
	나. 필라테스의 운동효과	10
	다. 필라테스 운동의 효과성에 관한 연구	10
2.	외모만족도	12
	가. 외모만족도의 개념 및 정의	12
	나. 외모에 대한 사회문화적 태도	13
3.	심리적 행복감	14
	가. 심리적 행복감 개념 및 정의	14
	나. 심리적 행복감의 구성요소	15
ш.	연구방법	17
1	여구 대사	17



2. 조사 도구	18
가. 예비검사	18
나. 설문지의 구성	18
3. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증	20
가. 탐색적 요인 분석	20
나. 신뢰도 분석 및 최종문항	23
IV. 연구결과 ······	25
1. 일반적 특성에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	25
가. 연령별에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	25
나. 혼인 여부별에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	27
다. 참여 기간에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	29
라. 참여 빈도에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	31
마. 참여 시간별에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	33
2. 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도, 심리적 행복감 간의	
인과관계	35
가. 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에	
미치는 영향	36
V. 논 의	38
1. 일반적 특성에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이	38
가. 연령별에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이	38
나. 혼인 여부별에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이	39
다. 참여 기간에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이	39
라. 참여 빈도에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이	40
마. 참여 시간별에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이	41
2. 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도, 심리적 행복감 간의	
인과관계	42





	가.	여성들의	필라테스	활동에	따른	외모만족도	.가 즐	즐거움에	미치는	영향	36
	나.	여성들의	필라테스	활동의	따른	외모만족도	가 >	아신감에	미치는	영향	42
VI.	결	론	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	••••••	••••••	••••••	•••••	••••••	••••••	••••••	44
참그	u문 [*]	헌		•••••	•••••	•••••	•••••	••••••	••••••	•••••	47
<u>/</u> ≝	로	. >	•••••								ы





목 차

< 丑]	1> 연구 대상자의 일반적 특성	17
<丑 2	2> 설문지 주요 구성내용	10
<丑 3	3> 외모만족도에 대한 탐색적 요인분석결과	21
<丑 4	4> 심리적 행복감에 대한 탐색적 요인분석결과	2
< 丑 5	5> 외모만족도, 심리적 행복감의 신뢰도분석	2
<丑 (6> 설문지 주요 구성내용	24
<丑 7	7> 연령별에 따른 외모만족도의 차이	2
< 丑 8	8> 연령별에 따른 심리적 행복감의 차이	2
<丑 9	9> 혼인 여별에 따른 외모만족도의 차이	27
<丑]	10> 혼인 여별에 따른 심리적 행복감의 차이	28
<丑]	11> 참여 기간에 따른 외모만족도의 차이	20
<丑]	12> 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이	30
<丑]	13> 참여 빈도에 따른 외모만족도의 차이	31
<丑]	14> 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이	32
<丑]	15> 참여 시간별에 따른 외모만족도의 차이	33
<丑]	16> 참여 시간별에 따른 심리적 행복감의 차이	34
<丑]	17> 외모만족도, 심리적 행복감 간의 상관분석 결과	35
<丑]	18> 외모만족도에 따른 즐거움의 중다회귀분석 결과	36
< 亞]	19> 외모만족도에 따른 자신감의 중다회귀분석 결과	37





림 목 차

_			
<그릮	1>	연구변인	 4





ABSTRACT

The effect of satisfaction of appearance on psychological well-being according to women's pilates

Jung-Hun

Advisor: Prof. Kim, Hong-Nam Ph.D.

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to investigate empirically the relationship between physical satisfaction and psychological well-being caused by women's pilates activities. For this purpose, a total of 452 persons were sampled by using the self-administration method among the women participating in the exercise at the Pilates Club in Gwangju Metropolitan City. A total of 400 questionnaires were used in this study, except for 52 items that were missing or inadequate.

The constitution of the questionnaire used in this study consisted of a total of 34 items consisting of 5 general items, 19 items of appearance satisfaction, and 10 items of psychological well - being.

The data analysis method for the hypothesis test is SPSS window Ver. 23 ANOVA, and multiple-regression analysis were conducted using the ANOVA-23 program.

The results of this study are as follows.

First, the difference of the appearance satisfaction according to age showed significant difference in the body strength among the sub -



factors of the appearance satisfaction, and it was found that there was a significant difference between the forties group and the 20s and 30s group. The difference of psychological happiness according to age showed significant difference in self — confidence among sub — factors of psychological well — being, and there is a significant difference between the group of 20s and the group of 40s.

Second, the difference of satisfaction of appearance by marital status showed significant difference in body strength among sub—factors of appearance satisfaction, and it was found that unmarried group perceived higher than married group. The difference in psychological satisfaction according to marital status did not show statistically significant difference in all sub—factors of psychological happiness.

Third, the difference in the satisfaction of appearance by participation period showed significant difference in body attractiveness, physical strength, and physical condition as the sub — factors of appearance satisfaction. In all factors, There is a significant difference between groups of~4 years and 5 years. There are significant differences between groups of 3~4 years and less than 1 year, 1~2 years, and groups with more than 5 years and less than 1 year, There is a noticeable difference. The difference of psychological happiness according to participation period showed significant difference in both pleasure and confidence sub—factors of psychological happiness. The difference between pleasure 1 year group and 1~2 years, 3~4 years.

There is a significant difference in self-confidence between groups of 1 year or less and 1 to 2 years, 3 to 4 years, and 5 years or more, 3 to 4 years and 1 year or less, And there is a noticeable difference between the group with more than five years and less than one year, and the group with one or two years.



Fourth, the differences in satisfaction of appearance by frequency of participation showed significant differences in body attractiveness, physical strength, and physical condition, which were sub-factors of appearance satisfaction, and body attractiveness, body strength, 2~3 times, 4~times a week. The difference of psychological happiness according to the frequency of participation showed a significant difference in pleasure and confidence. The pleasure was significantly different among the groups of 2~3 times a week, 4~5 times a week, There is a noticeable difference between groups of 2 to 3 times a week and 4 to 5 times a week in a once a week group.

Fifth. the difference of appearance satisfaction according participation time showed significant difference in body attractiveness, physical strength, and physical condition as the sub - factors of appearance satisfaction. There is a significant difference between the groups, and there is a significant difference between groups of 1 hour, 2 hours, and 2 hours, and between groups of 2 hours or more, less than 1 hour, 1 hour, 2 hours or more. The body condition was found to be significantly different between the groups for more than 2 hours and less than 1 hour, 1 hour, and 2 hours. The results of the difference of psychological happiness according to participation time showed significant difference in both pleasure and confidence sub-factors of psychological happiness. Pleasure was significantly different between groups of less than 1 hour and 2 hours, There was a significant difference between the groups over 2 hours and 2 hours. There was a significant difference between the groups over 2 hours and less than 1 hour, 1 hour, 2 hours.

There is a significant difference between the groups with a confidence level of less than 1 hour and 2 hours and 2 hours. There is a significant difference between groups of 1 hour or less and 1 hour, 2





hours or 2 hours.

Sixth, the higher the perceived satisfaction of the appearance by the women 's pilates activities, the more positive impact on psychological well-being. The sub-factors of body satisfaction, physical strength, (+) Influence on pleasure. And physical attractiveness, physical strength, and physical condition, which are sub-factors of satisfaction of appearance, were statistically (+) influenced on self-confidence of psychological well-being.

The results of this study show that the more women are engaged in the Pilates activities, the more positive the psychological happiness is due to satisfaction with the appearance. Therefore, it can be predicted that Pilates has a great interest in Pilates in order to cultivate beautiful body through the Pilates as a feeling that his body is changing healthily through regular Pilates activities and to make life more positive.



Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 현대사회는 핵가족화, 출산율 감소로 인한 가정 구조의 변화와 가치관 변화는 여성들의 사회적 역할을 증가 시켰다. 이런 사회 변화에 따라 현대 여성 들로 하여금 보다 적극적인 사회활동 참여의 기회와 자기개발 욕구를 증가시킴 으로서 다양한 여가활동과 신체활동의 참여를 유도하고 있다(오은정, 2009).

산업기술과 경제의 발달로 삶의 질이 향상되면서 외모에 대한 중요성은 더욱 강조되고, 특히 여성의 뛰어난 외모와 날씬한 몸매를 능력의 기준으로 삼는 사회·문화적인 경향은 점점 강해지고 있으며, 경제성장과 의학, 사회, 문화적 발달로 인해 평균수명이 늘어나고 삶이 질적으로 향상되면서 미(美)에 대한 관심이 증가하고 있으며, 아름다움의 개념에 대해서도 다양해지고 있다(공영길, 2009). 옛날 속담에 '보기 좋은 떡이 먹기도 좋다.''같은 값이면 다홍치마'라는 이야기가 있다. 역사적인 인물 소개 기록에도 반드시 외모에 대한 내용이나오는 것으로 볼 때 오랜 옛날부터 외모는 사람을 평가하는 중요한 요소로 사용되었음을 알 수 있다. 과거와는 달리 현대에서 단순히 외형적인 아름다움뿐만 아니라 내적인 아름다움을 함께 추구하게 되었으며 외적이미지 커뮤니케이션시대 또는 외모지상주의라고 할 만큼 외모에 대한 관심이 매우 확대되고 있다.

현재 우리나라에서는 스마트폰, 인터넷, 소셜 네트워크 등의 대중적 확산은 자신의 외적 모습을 자유롭게 표현할 수 있는 환경을 제공함으로써 외모와 신체에 대한 관심의 급증을 나타내고 있다(김민정 2015). 최근 외모는 사람을 평가하는 중요한 요소로 작용하고 있으며, 대인관계뿐만 아니라 좋은 직장과 결혼까지도 외적 이미지가 높은 사람이 인정받고 있는 것이 사실이다(임숙자, 2002). 또한외모가 개인 간의 우열과 인생의 성패까지 좌우한다고 믿는 현상인 '루키즘'이란 용어까지 등장하였다(중앙일보, 2009).

최근조사 SBS 8시뉴스(2005)에 따르면 영국의 체형관리업체가 우리나라와 태국, 중국 등 아시아 6개국의 여성 7천여 명을 대상으로 자신의 외모만족도를



조사한 결과, 우리나라 여성은 29%만이 자신의 외모가 만족스럽다고 답해 가장 낮은 비율을 보인 것으로 나타났다고 보도하였다. 또한 외모와 소득의 상관관계를 연구해온 대니얼 헤머매시 미국 텍사스대 경제학 교수는 1970년대부터 자료를 수집한 결과 얼굴이 평균보다 잘 생긴 사람이 그렇지 못한 사람보다 평생 23만달러를 더 버는 것으로 조사됐다고 지적하며, 외모차별주의로부터 보호받을 수 있는 법적 대책을 마련해야 한다고 주장한다(한국일보, 2011).

이처럼 최근 현대 여성들의 경우 외모를 중요시여기는 사회문화적인 경향이 두드러지게 나타나고 있으며 매스미디어에 보여 지는 여성의 이상적인 이미지와 자신을 비교하여 그 목표치에 도달하지 못할 경우 상실감이 커져 자신의 외모에 대한 부정적인 생각을 갖게 되고 낮은 자아존중감 형성으로 이어진다(이시언, 2005).

이는 외모가 매력적인 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 더 사교적이고 따뜻하고 안정적이고 지적이며 더 성공할 것으로 지각된다고 하였다(조선명, 2009). 이런 현상은 대부분 사람들은 자신이 지각하는 신체이미지가 사회적으로 용인된 이상적 기준에 도달하지 못했을 때 자신 스스로 혹은 타인에 의해 부정적인 자아개념을 형성하는 것을 보여주고 있다(송경자, 이경숙, 2009; 김효정, 2012). 즉, 신체적 자기만족의 소유자는 자기의 신체에 대한 매력을 강하게 느끼게 되어 그 매력을 유지하고 증진시키기 위해서 꾸준히 신체활동에 참여하게 된다(박정희, 2007).

현재 여성들에게 몸매는 사회적 권력이며, 미모는 높은 평가의 척도가 될 만큼 다이어트를 하지 않으면 자기관리를 못하는 사람으로 인식되기 시작하면서 많은 여성들이 운동에 관심을 갖기 시작하였다(유인근, 2010).

최근 들어 현대사회에서 필라테스 운동은 관심이 높아지고 있으며 특히 여성들의 몸매관리를 위한 운동프로그램으로서 몸을 유연하게 하고 근육을 강화시킴과 동시에 자세교정의 효과가 있는 운동이다. 1900년 초 Joseph Hpilates (1880~1976)가 개발한 필라테스(Pilates)운동은 인체의 유연성과 평형성은물론 자세교정 및 근력강화에 도움을 주는 운동으로 각광을 받고 있다(Siler, 2000; 전홍조, 이지희, 2007).

필라테스 운동의 효과를 높이기 위해서 움직임 원리 중 '호흡'은 필라테스 동작에 바탕이 되며 혈액순환에도 탁월한 효과가 있으며 필라테스 운동참여는 성인여성의 체력요소를 향상시킬 수 있는 중요한 운동프로그램이다(박지영, 2007). 이러한 관점에서 볼 때 필라테스는 경쟁적 스포츠 종목이 아닌 자신의



내적인 수련을 위한 정신 건강적인 심성수련이면서도 신체 기술 수준의 다양성과 조화를 이루어 보다 강한 몰입을 경험하면서 자신감과 자아실현을 느낄 수 있는 신체활동으로 적합하다고 볼 수 있다. 이에 현대사회를 살아가는 성인여성에게 있어 필라테스는 건강하고 아름다운 신체를 유지하여 몸과 마음이 서로 균형과 조화를 이루는 동시에 성인여성의 구체적 정체성 형성을 통한 심리적 행복감으로 보다 나은 삶의 질을 경험하게 하는 매개체로 될 수 있을 것으로 예상된다.

이처럼 본 연구는 필라테스에 참여하는 여성들을 통해 개인적 외모만족도에 따른 심리적 행복감에 영향을 미치는지 알아보고 필라테스의 활성화가 이루어지 는 방안을 모색하며 필라테스의 참가자들의 삶의 질 또한 향상시킬 수 있는 필 요한 기초자료로 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구는 현대사회의 여성들의 삶에 있어서 외모에 대한 사회적 중요성과 관심이 증가함으로써 여가활동에 대한 중요성이 대두되었다. 이에 최근 여가활동에서 여성들의 관심이 높은 필라테스 운동에 참여하는 여성들을 대상으로 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명함으로써 필라테스 운동에 대한 활성화에 기초자료를 제공 하는데 그 목적이 있다.

3. 연구 문제

연구목적을 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

- 첫째, 여성들의 필라테스 활동이 인구통계학적 특성에 따라 외모만족도에 차이가 있는가?
- 둘째, 여성들의 필라테스 활동이 인구통계학적 특성에 따라 심리적 행복감에 차이가 있는가?
- 셋째, 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도 요인이 심리적 행복감에 영 향을 미치고 있는가?



4. 연구변인 및 가설

가. 연구변인

이 연구에서는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감미치는 영향을 규명하고자 다음과 같은 변인을 설정 하였다. 배경변인에 대한 하위요인으로는 연령, 결혼 유·무, 직업, 참여기간, 참여빈도, 참여시간으로 구성하였고, 독립변인(외모만족도) 하위요인으로는 신체매력, 신체강도, 신체조건으로 구성하였으며, 종속변인(심리적 행복감) 하위요인으로는 즐거움, 자신감으로 구성하였으며, <그림 1>과 같다.

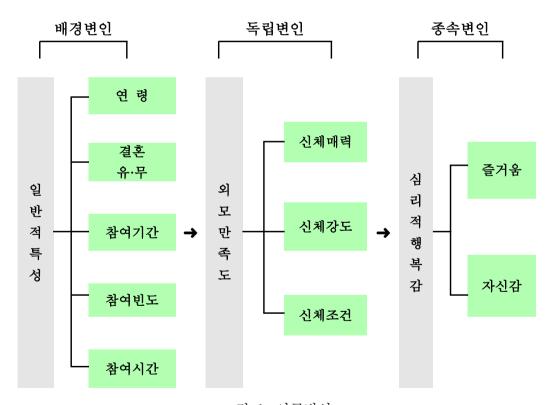


그림 1. 연구변인



나. 연구 가설

가설 1. 일반적 특성(연령, 결혼 유·무, 참여기간, 참여빈도, 참여시간)에 따른 외모만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 여성들의 필라테스 활동은 연령대에 따라 외모만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 여성들의 필라테스 활동은 결혼 유·무별에 따라 외모만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 여성들의 필라테스 활동은 참여기간별에 따라 외모만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 여성들의 필라테스 활동은 참여빈도별에 따라 외모만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 여성들의 필라테스 활동은 참여시간별에 따라 외모만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 일반적 특성(연령, 결혼 유·무, 참여기간, 참여빈도, 참여시간)에 따른 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 여성들의 필라테스 활동은 연령대에 따라 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 여성들의 필라테스 활동은 결혼 유·무별에 따라 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 여성들의 필라테스 활동은 참여기간별에 따라 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 여성들의 필라테스 활동은 참여빈도별에 따라 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 여성들의 필라테스 활동은 참여시간별에 따라 심리적 행복감에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 외모만족도는 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.

- 3-1. 신체강도에 따라 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 3-2. 신체조건에 따라 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.
- 3-3. 신체매력에 따라 심리적 행복감에 영향을 미칠 것이다.



5. 연구의 제한점

본 연구는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 있어 다음과 같은 범위 및 제한점을 두었다.

첫째, 본 연구는 광주광역시에 있는 필라테스 학원에 참여하는 여성들을 대상으로 한정하여 표본을 추출하였기에 대한민국 전체로 확대하여 일반화 하는데 하게가 있다.

둘째, 본 연구는 필라테스라는 특정정목으로 범위를 제한하였기 때문에 모든 스포츠 활동으로 일반화 하는데 한계가 있다.

셋째, 본 연구는 필라테스에 참여하는 여성들의 유전적인 요인을 고려하지 못했다.

6. 용어의 정의

본 연구에서 사용한 용어의 정의는 다음과 같다.

가. 필라테스(Pilates)

필라테스(Pilates)는 근육이 거대해지지 않으면서도 스트레치와 강화를 동시에 일으키는 500개 이상의 운동으로 잘 조절된 명확한 동작들로 구성 되어 있으며, 요가 발레, 등척성 운동(Isometrics)과 리드믹 체조를 결합한 '바디 컨디셔닝'의 일종이다(김현정, 2005).

나. 외모만족도

외모만족도란 개인이 자신의 신체나 기능에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도 로서 인간이 인간답게 사는데 있어 주체성, 자존심, 자기 가치의 근본을 말한다





(G. Song & Kim, 2005).

Secord Jourard(1953)에 의해 최초로 도입된 개념으로 자신의 신체이미지가 외부로 표출되어 상대방으로부터 매력적인 모습으로 보다 긍정적으로 인정받는 지각의 긍정적 태도라 할 수 있으며 외모에 대해 만족하거나 불만족하는 느낌의 정도를 의미한다.

다. 심리적 행복감(Psychoiogical Happiness)

심리적 행복감이란 Neuulinger(1981)에 의하면 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여기며, 낙관적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하였다. 개인의 행복도 또는 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있는 더 높은 심리적 행복감을 말한다(이윤주, 2002).



Ⅱ. 이론적 배경

1. 필라테스

가. 필라테스의 개념 및 원리

필라테스는 조셉필라테스(Joseph.Pilates)에 의해 1900년대 초 처음으로 개발되어 지금까지 끊임없이 발전하고 있는 운동기법이다. 해부학을 바탕으로 한 과학적인 접근법으로 근력을 강화시켜주고 가늘고 긴 근육을 만들어주는 운동이며 조셉이 고안해낸 횡경막 호흡을 사용하는 근육운동이다.

필라테스(Pilates)는 근육이 거대해지지 않으면서도 스트레치와 강화를 동시에 일으키는 500개 이상의 운동으로 잘 조절된 명확한 동작들로 구성 되어 있으며 요가, 발레, 등척성 운동과 리드 믹 체조를 결합한 바디 컨디셔닝의 일종이다(김 현정, 2005). 필라테스는 몸의 긴장을 풀어주는 동시에 강화 시키는 운동법으로 신체하나 부분만을 집중적으로 움직임으로써 특정 근육만을 과도하게 발달시키 기 보다는 몸 전체를 스트레칭하고 움직이는 운동이다(Revneke, 2003). 자신 의 운동법에 가르켜 '조절학(Contrology)'라고 일컬으며 의지에 대한 엄격한 조절 하에서 자연스러운 움직임을 통한 신체-정신-영혼의 통합적인 발전의 과 학 또는 예술로 정의 하였다(손훈용, 2007). 우리의 몸과 마음을 하나로 인식하 여 상호 유기적으로 단련한다는 것이 필라테스의 운동철학(Latey, 2001)이며 조셉 필라테스(Joseph H. Pilates)는 이 같은 철학을 몸과 마음의 균형을 통해 서만 이룰 수 있는 이상적인 라이프스타일과 연결 시켰다. 필라테스에서 일어나 는 모든 동작들은 신체와 정신을 통한 집중을 요구하는데 항상 신체의 중심부 하단전 '파워하우스(Power House)'로 불리는 중심근육(Core Muscle)에 집중하면서 깊은 호흡에 의해 모든 움직임이 일어나게 된다(김현정 2005). 이를 통해서 몸통의 근력을 강화하고 팔과 다리의 유연성은 물론 신체의 바른 정렬과 호흡조절을 이뤄낸다.



최근 스포츠나 재활에 있어서 근육을 conditioning 하는데 보다 새로운 접근을 시도한 방법이라 할 수 있으며 이러한 필라테스가 서양과 동양의 접근방식의좋은 점을 취하여 신체와 정신의 완벽한 조화를 이루는데 적용하였다(손훈영, 2007). 서양의 접근방식인 움직임과 근육 및 근력에 강조를 두는 동적인 운동과동양의 접근방식인 휴식, 명상, 스트레치와 유연성에 강조를 두는 정적인 운동의통합이라 할 수 있다(Gallagher & Kryzanowska, 1999). 이 두 가지를 결합하는 운동방법이 필라테스 전인적 운동체계로써 신체와 정신의 조화로운 힘을 통하여 엄청난 복근의 강화, 완전한 신체 컨트롤, 척추와 팔, 다리의 유연성을 증진시키는데 있다(정연옥 2008). 이는 단순히 바디에 그치는 것이 아니라 전 삶을 통해 일상생활 속에서 통증과 피로 없는 건강한 신체를 가지고 생활할 수 있도록 하며 다양한 신체 조건을 가진 모든 연령의 사람들에게 조화로운 신체의균형을 가질 수 있도록 하는 데 그 목적이 있다(김현정 2005).

JosephH.Pilates는 자신의 운동법에는 철학적인 기반과 이론적인 기반이 공존한다고 주장하면서 단순히 매트에서 실행 가능한 운동을 모아놓은 것이 아니라 다년에 걸쳐서 활용 및 관찰을 통하여 개발된 운동법이라고 밝혔다. 필라테스 트레이닝 프로그램은 매트운동과 JosephH.Pilates가 직접 개발한 특수기계로 훈련하는 트레이닝으로 나뉜다(김덕영, 2005). 이는 신체를 더욱 적은에너지로 움직일 수 있도록 하여 부드럽고 균형 잡힌 움직임을 가능하게 하는 정신-신체 컨디션 조절 프로그램은 필라테스 운동법의 주요 요소로 인식된다. 운동법은 근력, 근육, 유연성 및 조화를 통화여 개인이 자신의 신체를 최대한 활용 할 수 있도록 하며 운동과정을 실행하는 개인이 스스로의 신체에 관심을 가질 것을 요구한다. 이러한 정신-신체 간의 연결을 이루기 위한 과정을 수행하는데 있어 필라테스의 원리는 다음과 같다.

JosephH.Pilates가 주장한 전통적 원리는 집중(concentration), 조절(control), 통합(integration), 호흡(breathe), 유동성(centering), 정확성(precision), 상상력(imagination), 직관력(intuition)이며 현대에는 이를 바탕으로 더욱 발전되어호흡(breathing), 신체의축과코어의안정성(spinelengthening&corestablization), 흉추, 경추, 어깨부위의 정렬(organization oftheshouldergirdle), 척추의 분절운동정렬(spinemobilization)과 움직임의 통합(movementintegration)을 기본원리로 한다(윤숙향, 2008).



나. 필라테스의 운동효과

필라테스 운동의 동작은 전체적으로 복부와 척추, 엉덩이, 내부 깊숙한 곳의 자세 근육을 강력하게 개발하여 골격계를 지지해주며 척추와 무릎, 엉덩이, 어 깨, 그리고 반복적 스트레스성 부상에 매우 뛰어난 재활 효과를 갖고 있다. 몸을 전체적으로 균형 있게 발전시켜주며 건강한 호흡을 통한 폐활량의 증가와 순환 을 이루고, 복부와 등 근육, 관절을 강화시키는 동시에 유연성을 향상시켜줌으로 써 건강을 유지하게 도움을 준다(윤숙향, 2008). 또 필라테스 운동은 심폐능력 과 순환기능력이 강화되는 효과가 있으며(신혜정, 2009), 호흡으로 인한 척추 주변을 감싸고 있는 core 근육 강화로 신체의 전반적인 기능을 향상시킬 수 있 는 효과고 가지고 있다. 또한 정신과 근육의 조화로운 상호연관성을 통해서 몸의 균형감각과 조절능력을 향상 시킨다(Joseph H. Pilates, 1945). 이와 같이 필 라테스 운동은 바른 신체향상과 균형을 유지하게 함으로써 삶의 다른 영역까지 긍정적인 영향을 미치고 있으며 정신건강의 효과도 가지고 있다(Austin, 2002). 또한 필라테스 운동을 통해 절제된 방식으로 조금씩 여러 번 정확한 동작을 반 복하여 실시하면 균형 잡힌 몸매를 만들 수 있고, 신체의 모든 약점을 교정할 수 있으며(한정석, 2004), 신체의 사지를 자유로이 움직일 수 있도록 몸의 안정화 를 가지고 온다. 필라테스는 상해예방과 운동능력 향상에 도움을 준다(김혜진, 인회교, 이경주, 이경미, 서세미, 2008).

또한 신체를 이완시키면서 호흡을 통해 근육 하나하나에 집중하여 자주 사용하지 않는 근육까지 운동시켜 줌으로서 몸의 잔 근육들을 섬세하고 매끄럽게 강화시켜주며, 규칙적 반복동작을 통해 강화된 근육으로 뼈와 관절을 곧게 펴줌으로서 자세를 교정해주며 예방하는데 효과가 있다(임소영, 2007). 이렇듯 필라테스 운동은 근육강화, 스트레스 해소, 신체의 균형, 체형과 자세개선 등의 다양한효과들을 볼 수 있다.

다. 필라테스 운동의 효과성에 관한 연구

필라테스 운동에 대한 관심이 높아지면서, 국내에서도 필라테스와 관련된 연구가 다양하게 이루어지고 있다. 최윤선, 이광수(2007)의 연구에 의하면



필라테스 운동은 스트레스에 효과적이라고 하였으며, 직장인 여성의 필라테스 프로그램 체험을 통한 스트레스의 대처방안으로 적절한지에 대한 변화를 살펴본 결과 정신적인 변화로는 부정적 생각이 줄어들어 스트레스 해소를 가져 왔다고 제시하였고, 손훈용(2007)는 필라테스 운동이 현대인의 일반적인 건강과스트레스에 미치는 영향을 규명하고자 검증을 실시한 결과 일상생활에서 느끼고 있는 스트레스 해소에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났으며 운동 참여여부에 따라 필라테스 운동에 참여하는 집단은 참여하지 않은 집단에 비해 스트레스 수준이 낮고 운동 참여기간이 길수록 스트레스는 더 낮다는 사실을 확인 할 수 있었다.

또한 중년여성을 대상으로 필라테스 운동프로그램이 건강 및 신체기능향상과 각종질환 예방에 긍정적인 영향을 미친다는 연구로는 홍순이(2006), 황환회(2007)는 필라테스 운동프로그램이 건강관련 체력요소인 근력과 유연성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 필라테스 매트과정 체험을 통해 몸에 대한 인식변화와 몸의 기능변화(자세교정, 척추측만증, 무릎관절에 효과) 및 몸의 외적변화(균형잡힌 몸매와 맑은피부)를 통해 몸의 건강과 아름다운 몸을 추구하는 데 긍정적인 효과가 나타나는 것으로 규명되었다.

필라테스 운동이 신체와 정신에 모두 효과적이라는 연구로는 칼렌다 정회 외 (2004)는 필라테스 운동이 균형 있는 삶을 추구 할 수 있는 운동기법을 제시하였으며, 김덕영(2005)는 필라테스 수행 중 가장 많이 체험한 스트레스 해소, 일상생활에서의 자신감 고취, 자세교정과 통증의 완화의 신체향상들을 경험 하는 것으로 나타났고, 이진숙(2006)은 필라테스 운동참여는 운동효과와 재활 및 치료효과, 신체와 정신 모두 긍정적인 도움을 준다고 제시하였다.

최정아(2009)는 성인의 필라테스 운동참여가 신체구정, 우울, 자존감, 신체상의 신체 심리적 요인변화 및 심리적 행복감간의 인과관계에 대해 경험적 증거를 제시함으로써 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 밖에도 필라테스효과를 검증한 많은 연구들이 있으며 지속적으로 필라테스 운동참여에서 얻게되는 긍정적인 효과라고 할 수 있다.



2. 외모만족도

가. 외모만족도의 개념 및 정의

외모만족도란 개인이 자신의 신체나 기능에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도로서 인간이 인간답게 사는데 있으어 주체성, 자존심, 자기 가치의 근본을 말한다(G. Song & Kim, 2005). "나의 생김새는 어떠한가"라는 문제는 타인 또는 자신에게 나는 누구인가 라는 문제와 관련되어 생애주기 별로 사람에게 많은 영향을 주고 있으며, 출생과 더불어 나 라는 모습의 신체적, 정신적으로 결합된 형태로 출발한다(신효정, 2010).

외모만족도란 Secord Jourard(1953)에 의해 최초로 도입된 개념으로 외모 만족은 자신의 신체이미지가 외부로 표출되어 상대방으로부터 매력적인 모습으로 보다 긍정적으로 인정받는 지각의 긍정적 태도라 할 수 있으며 외모에 대해 만족하거나 불만족하는 느낌의 정도를 의미한다(임지혜, 2011). 즉, 겉모습에 대한 만족감의 정도를 말한다(최민호, 2006).

이처럼 TV나 잡지와 같은 대중매체는 구체적으로 이상적이고, 완벽한 외모의 전형을 시각적으로 보여줌으로써 개인의 아름다움 추구를 더욱 가속화 시키는 매개체 역할을 하기도 한다. 이렇듯 외모에 대한 사회문화적 태도는 개인의미에 대한 전반적인 평가에 영향을 미친다. 이러한 외모만족은 사회문화적 태도를 반영함으로써 심리적 행복감이나 사회화에 영향을 주는 중요한 척도로 자리 매김하였다. 이는 객관적인 평가 기준이 없는 상황 하에서 사람들은 타인과자신을 계속적으로 비교함으로써 자신의 외모에 대한 평가를 통해 인지한다(김경아, 2003).

또한 개인의 신체에 대한 만족도는 그 시대의 사회문화적 기준에 크게 영향을 받으며, 자신의 외모가 사회의 문화적 기준이 만들어낸 이상적 외모에 가까울수록 외모에 만족하는 반면, 사회의 문화적인 기준과의 차이가 클수록 그 차이를 극복하기 위해서 자신의 신체상을 변화시키려는 노력을 한다고 하였다(이수경, 2003). 이처럼 현대사회는 외모가 자신의 인생의 성공과 실패까지 결정할 수 있다고 믿는 외모중심적인 가치관이 인식되고 있으며, 이는 어떤 대상이나



사람에 대한 일반적인 견해가 그 대상이나 사람의 구체적인 특성을 평가하는데 영향을 미치는 현상을 사회심리학에서는 후광효과(haloeffect)라고 한다. 그러므로 외모는 사회활동과 대인관계에서 중요한 역할을 하며 특히 첫인상은 그에 대한 인상형성에 많은 영향을 준다. 또한 외모는 고정되어 있지 않고 항상 변화하는 속성을 가지고 있으며 행동양식에도 영향을 주는데 이는 불만족스러운 신체부분이나 체형을 가리고 보충하려는 동기를 유발시키고 나아가 사람들과 상호관계에 있어 사회적인 자기 확신에 영향을 미친다(김은경, 2005).

따라서 외모에 대한 관심과 외모를 가꾸고자 하는 욕망은 인간이 미적 욕구를 가지고 있기 때문에 자연스러운 것일 수 있으나, 문제는 자기 현시 욕구가 증대되는 현대에서 외모를 통한 현시의 정도가 더 강화되고 있다는 점과 일상생활에서 그 욕망을 실현하게끔 기대되는 대상은 사실상 여성이라는 점이다(임인숙, 2001). 이러한 여성의 외모주의 문제는 여성의 정체성과 자기 현실을 왜곡된 방향으로 유도하여 육체의 가치를 인격적 가치보다 우월한 것으로 취급하는 여성문화를 조장하고, 소비사회가 여성에게 가하는 육체적, 정신적 억압을 여성의 자기 억압으로 적극 내면화하는데 그 심각성이 크다고 하겠다.

나. 외모에 대한 사회문화적 태도

외모에 대한 사회문화적 이론은 여성들의 신체적 외모에 대한 불만족이 서구사회에서 보급되는 날씬한 신체이상, 이성들이 대상으로서의 신체를 수용하는 경향, 날씬함이 매력적이라는 것으로 인해 발생하는 보상 및 뚱뚱한 것이 매력이 없는 것과 관련된 비용을 강조하는 날씬한 것이 좋다는 가정으로부터 파생된다(Morrison, Kalin, Morrlson & Melanie, 2004). 예로부터 여성들은 외모에 대한 관심이 높아 신체 이미지를 형성하는데 있어 사회문화적 영향을 크게받기 때문에, 사회문화적으로 형성된 외모의 기준을 내면화하여 자신을 평가한다(Richins, 1991). 이는 역사적으로 모든 사회와 문화권에서 이상적인 여성상의 기준은 있었지만, 최근 매스미디어의 발달 이후 모든 사회, 문화계층에서 여성의 외모에 대한 기준이 날씬한 외모로 획일화 되었고, 이러한 획일화된 여성의 외모 기준이 매우 빠르게 전달되며, 사진, 영상등과 같은 것을 통해 매우 사실적으로 전달되고 있다(이상선, 2003). 이는 여성들로 하여금 자신의 신체를



이상적인 날씬한 여성상과 구체적으로 비교가능하게 되었으며, 자신의 신체에 대한 불만족을 증가시키고 날씬해지려는 과도한 노력과 연결되는 것으로 보이기 때문이다(오경자, 2003).

외모에 대한 사회문화적 태도는 외모에 대한 사회적 중요성을 인식하는 인식 요인과 매스 미디어에서 전달되는 문화의 이상적인 사회 기준을 자신의 가치로 수용 및 내면화 하여 자신을 평가하는 기준인 내면화 요인으로 구성되는 것으로 로 정의할 수 있다(이미숙, 2008).

3. 심리적 행복감

가. 심리적 행복감 개념 및 정의

심리적 행복감이라는 개념을 최초로 사용한 Neulinger(1981)에 의하면 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 여기며, 낙관적인 태도와 감정을 유지하는 것으로 정의하였다. 또 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 적어도 주요한 목표를 성취하였다고느끼며 효율적으로 주위의 환경과 잘 대응해서 정서적, 사회적으로 어려움을 겪지 않고 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라 정의하였다(현은선, 2008).

오래 전부터 행복을 인간행동의 궁극적인 동기이자 최고의 선으로 간주해 왔으며, 최근 여러 학자들에 의해 행복에 관한 이론적, 경험적 연구가 점차 증가되고 있다(전종옥 등, 2003). 이는 전형적으로 개인생활의 모든 영역에 대한 전반적인 생활의 질데 대한 만족 정도로 정의되기도 하며, 일반적으로 괘락적행복, 즉 인간이 원하는 중요한 것을 얻었다는 믿음뿐만 아니라 이 믿음과 함께수반되는 유쾌한 정서를 포함하는 주관적 경험을 일컫는 개념으로 간주되기도한다(양명환, 1998). 또 행복으로 인해 파생되는 심리 상태로 만족, 기쁨, 즐거움, 신남, 보람을 느낌, 가치관, 평온감 등이 존재하나 이들 단어 역시 개개인의주관에 따라 분화되는 개념이라 볼 수 있으며 이는 그 주체의 주관에 따라 주체적으로 보정하는 것이 가능하며 어떠한 경우에도 자신의 사고방식을 변경함



으로써 조정이 가능하다(최정아, 2010).

이처럼 지속적인 신체활동이 현대사회에서 급증하면서 정신적 스트레스를 감소시켜 긍정적인 정신건강에 효과적이라는 과학적 연구 활동들이 대두되어지면서 대중들의 운동참여에 커다란 자극제가 되고 있다. 따라서 스포츠 활동참여에 있어서 심리적 행복감은 넓게 스포츠 참여로 인하여 파생되는 삶의 질에 대한 만족정도로 정의될 수 있으며 스포츠에 참여하게 되면서 참여자체에서오는 긍정적인 정서 상태라고 할 수 있다(김소연, 2006).

심리적 행복감이란 개인의 행복도, 또는 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며, 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼고 있다 할 수 있다(이윤주, 2002).

나. 심리적 행복감의 구성요소

1) 자아실현을 통한 자신감

자아실현은 육체적, 정신적으로 건강한 인간에게 내재하는 재능이나 능력 및 잠재력을 최대로 발취하거나 이용하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것으로서, 창조적이며 가치 있는 목표를 향한 끊임없는 도전이라 할 수 있다(윤재원, 2005). Freeman(1987)은 자신의 운동능력에 대한 신뢰감을 통하여 자아의 만족을 이룰 수 있다고 하였으며, 다양한 운동과 스포츠 활동 가운데한두 가지 자신이 잘 할 수 있는 활동을 찾아서 지속적으로 참여함으로써 자아에 대한 자신감의 획득은 물론 평생학습의 기회로 활용할 수 있다고 했다. 이는건전한 여가활동과 신체적 여가활동의 지속적인 참여가 자아의 만족과 자신감획득으로서 자아실현을 이룰 수 있다(이서연, 2008).

2) 몰입의 즐거움

Scanlan(1993)은 스포츠나 여가활동에 참가하는 희망, 믿음, 신념을 스포츠에 전념이나 관여도 또는 몰이이라 하면서 계속하여 스포츠 참여를 결심하거나 요구를 의미하는 심리적 상태로 정의하였다.





3) 행복감

만족에 관한 정의(Burr, 1970)는 만족이 한 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상 사이의 일치의 정도라는 견지와 만족을 주관적으로 경험되어진 만족과 불만족 혹은 행복과 불행 또는 즐거움과 즐겁지 않음의 현상으로 보았다(최정아, 2010).



Ⅲ. 연구방법

본 연구의 목적은 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적행복감에 미치는 영향을 분석하고 규명함으로서 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행 하고자며, 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구 대상

본 연구는 연구 대상자는 광주광역시에 있는 필라테스 클럽에서 운동에 참여하고 있는 여성들을 대상자로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 300명을 표본 추출하여 <표 1>과 같이 설문 조사를 실시할 예정이다.

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	빈 도	백 분 율 (%)
	20대	212	53.0
연 령	30대	161	40.3
	40대	27	6.8
 결혼 유·무	미혼	264	66.0
	기혼	136	34.0
	1년 이하	64	16.0
참여기간	1~2년	182	45.5
삼억기간	3~4년	106	26.5
	5년 이상	48	12.0
	주 1회	22	5.5
참여빈도	주 2~3회	330	82.5
	주 4~5회 이상	48	12.0
	1시간 이하	17	4.3
참여시간	1시간	176	44.0
접찍기진	2시간	173	43.3
	3시간 이상	34	8.5
총 계	4	00	100.0



2. 조사 도구

가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 필라테스를 활동하는 여성들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 박사 1명, 필라테스 전문가 2명 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 의미를얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다.

두 번째 예비검사는 광주광역시에서 필라테스 활동 중인 일반 여성들을 대상으로 소수인원인 80명으로 조사를 실시하였고 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 항목으로써 여성들이 필라테스를 활동함으로서 외모만족도, 심리적 행복감을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

1) 일반적특성

일반적 특성 측정 도구는 연령, 결혼 유·무, 참여기간, 참여빈도, 참여시간 6 문항으로 구성하여 사용하였다.



2) 외모만족도

외모만족도의 측정도구는 임지혜(2011)의 "여자 청소년의 외모만족도가 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 영향"에서 사용한 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 신체매력, 신체강도, 신체조건 하위 3개 영역으로 <표 2>와 같이 19문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 순차적으로 부과 되어있다.

3) 심리적 행복감

표 2. 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수	선행연구
일반적 특성	연 령 결혼 유·무 참여기간 참여빈도 참여시간	5문항	·
외모만족도	신체매력 신체강도 신체조건	19문항	임지혜(2011)
심리적 행복감	즐거움 자신감	10문항	김창원(2015)

심리적 행복감의 측정 도구는 김창원(2015)의 "직장인들의 여가활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향"에 의해 분석 사용한 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 즐거움, 자신감 하위 2개 영역으로 <표 2>와 같이 10문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 순차적으로 부과되어 있다.



3. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

탐색적 요인분석은 요인간의 관계에 대한 과정 없이 요인의 구조를 탐색해 내는 통계기법이다. 여러 요인간의 상호관계로부터 공통변량을 구하고, 측정치의 중복성을 찾아내어 몇 개의 변수군을 추출해 내는데 사용되는 기법이다. 요인의 추출은 고유치 1.0 이상, 요인적재값은 0.5이상을 기준으로 하였고, 총 분산비는 60% 이상의 설명력을 기준으로 하였으며, 요인구조의 단순화를 위하여 직교 회전 중 요인행렬표의 요인 적재값의 분산을 최대화하는 방법으로 베리맥스회전 방법을 사용하였다.

탐색적 요인분석을 실시한 목적 중 하나인 각 요인의 항목들이 일정한 상관을 가지고 있어야 하는데 이를 검증하기 위해 KMO(Kaiser- Mayer-Olikin)값과 Bartlerr의 구형성 검정 값에서 항목들의 일정한 상관의 관계에 대한 여부를 파악 할 수 있다.

KMO측도는 0.6이상이 되지 않으면 변수들의 상관성이 거의 없는 것으로 간주하며 요인분석의 변수들로서 적절하지 못함을 의미한다. Bartlett의 구형성 검정은 변수들의 상관행렬이 단위행렬이라는 귀무가설을 검증하는 것으로 유의확률이 낮을 경우 변수간의 행렬이 단위행렬이라는 귀무가설은 기각되고, 요인분석이 가능하다(김기탁, 2015).

가. 탐색적 요인 분석

1) 외모 만족도에 대한 타당도 검증

< 표 3>의 외모 만족도의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 19개의 문항 중 10개의 문항이 3개의 하위요인(신체매력, 신체강도, 신체조건)으로 분류되었다.

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.870, BTS= 1654.241, p<.000)한 것으로 나타났고, 설명력은 68.385%로 나타나 외모민족의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.





표 3. 외모만족도에 대한 탐색적 요인분석결과

요인 문항	요인 I	요인Ⅱ	요인Ⅲ
 문항4	.863	.209	.131
문항3	.803	.216	.258
문항1	.730	.064	.420
문항17	.274	.813	137
문항19	.224	.764	.245
문항16	003	.683	.305
문항15	.150	.624	.450
문항7	.166	.137	.848
문항6	.357	.196	.668
문항8	.388	.241	.593
요인명	신체매력	신체조건	신체강도
고유치	2.377	2.310	2.152
분산%	23.767	23.097	21.521
누적분산%	23.767	46.864	68.385

KMO= .870, BTS= 1654.241, Sig=.000





2) 심리적 행복감에 대한 타당도 검증

<표 4>의 심리적 행복감의 타당도검증에 대한 분석결과를 보면 10개 중 9개의 문항이 2개의 하위요인(즐거움, 자신감)으로 분류되었다.

표 4. 심리적 행복감에 대한 탐색적 요인분석결과

요인 문항	요인 I	요인 II
문항3	.835	.031
문항4	.815	.183
문항2	.765	.236
문항5	.681	.470
문항1	.664	.428
문항8	.058	.829
문항10	.220	.802
문항9	.238	.790
문항6	.349	.691
요인명	즐거움	자신감
고유치	3.081	2.926
분산%	34.239	32.508
누적분산%	34.239	66.747

KMO= .871, BTS: 1724.913, p<.001

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO=.871, BTS= 1724.913, p<.000)한 것으로 나타났고, 설명력은 66.747%로 나타나심리적 행복감의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.



나. 신뢰도 분석 및 최종문항

1) 신뢰도 분석

신뢰도를 검증하기 위해서 문항 간 내적 일치도를 측정하는 방법으로 Cronbach's a계수를 산출하였다.

여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향의 요인별 신뢰도 분석결과는 <표 5>와 같다. 일반적으로 cronbach's a계수가 .6 이상이면 수용 가능한 것으로 여겨지므로 본 연구의 모든 결과 값은 .06이상이 도출되어 내적 일관성이 확보된 것으로 검증되었다.

표 5. 외모만족도, 심리적 행복감의 신뢰도분석

 변 인	요인명 (문항수)	Cronbach's Alpha
	신체매력	.839
외모 만족도	신체강도	.775
	신체조건	.772
기 기 게 된 기	즐거움	.858
심리적 행복감	자신감	.828



2) 최종 문항

일반적 특성, 외모 만족도, 심리적 행복감의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통하여 최종 문항을 선정하였다.

교수 1명과 박사 1명, 석사 1명과 필라테스 관련 전문가 1명의 회의를 통하여 문항을 제거하는 문제에 대해 본 연구를 진행하는 데에 있어서 지장이 없다는 판단 하에 문항을 제거하고 <표 6>과 같이 구성 하였다.

표 6. 설문지 주요 구성내용

- <u></u>				
구성지표	구성내용	최초 문항	제외 문항	최종 문항
일반적 특성	연 령 결혼 유·무 참여기간 참여빈도 참여시간	1,2,3,4,5		
	신체매력	1,2,3,4,5	2,5	1,3,5
외모 만족도	신체강도	1,2,3,4,5,6,7	4,5,6,7	1,2,3
	신체조건	1,2,3,4,5,6,7	1,2,6	3,4,5,7
심리적 행복감	즐거움	1,2,3,4,5		1,2,3,4,5
	자신감	1,2,3,4,5	2	1,3,4,5



Ⅳ. 연구결과

본 연구에서는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 외모 만족도의 차이를 분석하였다. 둘째, 일반적 특성에 따른 심리적 행복감의 차이를 분석하였다. 셋째, 외모 만족도에 따른 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이

가. 연령별에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이

1) 연령별에 따른 외모 만족도의 차이

연령별에 따른 외모 만족도를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

표 7. 연령별에 따른 외모만족도의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	P	post -hoc
	20대(a)	212	3.2893	.68163			
신체매력	30대(b)	161	3.3520	.74466	1.775	.171	
선세배력	40대(c)	27	3.0741	.84900	1.775	.171	
	전체	400	3.3000	.72086			
	20대(a)	212	3.7657	.57244			
신체강도	30대(b)	161	3.6605	.69769	8.089***	.000	a-a b
겐세경조	40대(c)	27	3.2593	.59437	0.009	.000	c-a,b
	전체	400	3.6892	.63832			
	20대(a)	212	3.8196	.61685			
시케고기	30대(b)	161	3.9379	.61557	2 100	110	
신체조건	40대(c)	27	3.9907	.53924	2.198	.112	
	전체	400	3.8788	.61338			

^{***}p<.001



<표 7>의 결과에 따르면 외모 만족도의 하위요인인 신체매력(M=3.3520)은 30대 집단에서, 신체강도(M=3.7657)는 20대 집단에서, 신체조건(M=3.9907)은 40대 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체강도는 40대 집단과 20대, 30대 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 연령별에 따른 심리적 행복감의 차이

연령별에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

표 8. 연령별에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	М	SD	F	P	post -hoc
	20대(a)	212	3.8425	.54685			
スコウ	30대(b)	161	3.8335	.59002	000	070	
즐거움	40대(c)	27	3.8593	.57060	.028	.972	
	전체	400	3.8400	.56480			
	20대(a)	212	4.2382	.59159			
-1 x 1 -1.	30대(b)	161	4.1941	.64649	3.867^{*}	0.00	
자신감	40대(c)	27	3.8889	.60181	3.867	.022	a-c
	전체	400	4.1969	.61936			

^{*}p<.05

< 표 8>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움(M=3.8425)은 40대 집단에서, 자신감(M=4.2382)는 20대 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 자신감은 20대 집단과 40대 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.



나. 혼인 여부별에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이

1) 혼인 여부별에 따른 외모 만족도의 차이

혼인 여부별에 따른 외모 만족도를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>와 같다.

표 9. 혼인 여별에 따른 외모만족도의 차이 (n=기혼:136, 미혼:264)

요 인	구분	M	SD	t	P	
신체매력	기혼	3.2721	.77215	556	.579	
	미혼	3.3144	.69404	.556	.579	
신체강도	기혼	3.5564	.79095	2.671**	000	
신세경도	미혼	3.7576	.53218	2.071	.008	
지 레 フ 기	기혼	3.9228	.56807	1 001	202	
신체조건	미혼	3.8561	.63532	-1.031	.303	

^{**}p<.01

이 <표 9>의 결과에 따르면 외모 만족도의 하위요인인 신체매력(M=3.3144), 신체강도(M=3.7576)는 미혼 집단에서, 신체조건(M=3.9228)은 기혼 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 신체강도(p=.008, t=2.671**)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.





2) 혼인 여부별에 따른 심리적 행복감의 차이

혼인 여부별에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적 인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

표 10. 혼인 여별에 따른 심리적 행복감의 차이 (n=기혼:264 , 미혼:136)

요 인	구분	M	SD	t	P
즐거움	기혼	3.8144	.52172	-1.185	.237
	미혼	3.8897	.63936	-1.165	.237
عا دا عا	기혼	4.1397	.72250	1.223	999
자신감	미혼	4.2263	.55809	1.223	.223

이 <표 10>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움(M=3.8897), 자신감(M=4.2263)은 미혼 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났지만, 모든 요인이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.



다. 참여 기간에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이

1) 참여 기간에 따른 외모 만족도의 차이

참여 기간에 따른 외모 만족도를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

표 11. 참여 기간에 따른 외모만족도의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	P	post -hoc
	1년 이하(a)	64	2.5417	.59835			
신체	1~2년(b)	182	3.1300	.51455			a-b,c,d
건세 매력	3~4년(c)	106	3.7830	.62071	88.897***	.000	c-a,b
매역	5년 이상(d)	48	3.8889	.52517			d-a,b
	전 체	400	3.3000	.72086			
	1년 이하(a)	64	3.0052	.74534			
신체	1~2년(b)	182	3.6245	.51859			a-b,c,d
건세 강도	3~4년(c)	106	4.0377	.39392	59.950***	.000	c-a,b
경도	5년 이상(d)	48	4.0764	.50172			d-a,b
	전 체	400	3.6892	.63832			
	1년 이하(a)	64	3.3359	.64583			
. ໄລປ	1~2년(b)	182	3.7816	.52232			a-b,c,d
신체	3~4년(c)	106	4.1745	.47955	46.485^{***}	.000	c-a,b
조건	5년 이상(d)	48	4.3177	.48854			d-a,b
	전 체	400	3.8788	.61338			

^{***}p<.001

이 <표 11>의 결과에 따르면 외모 만족도의 하위요인인 신체매력(M=3.8889), 신체강도(M=4.0764), 신체조건(M=4.3177) 모두 5년 이상 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체매력, 신체 강도, 신체조건 모두 1년 이하 집단과 1~2년 집단에서 각각 3~4년, 5년 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 3~4년 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두 드러진 차이가 있고, 5년 이상 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이 가 있음을 알 수 있다.



2) 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이

참여 기간에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

표 12. 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	М	SD	F	P	post -hoc
	1년 이하(a)	64	3.4125	.64328			
	1~2년(b)	182	3.8473	.51343			
즐거움	3~4년(c)	106	4.0113	.47395	19.130***	.000	a-b,c,d
	5년 이상(d)	48	4.0042	.54185			
	전 체	400	3.8400	.56480			
	1년 이하(a)	64	3.6328	.63772			
	1~2년(b)	182	4.1566	.55517			a-b,c,d
자신감	3~4년(c)	106	4.4387	.50096	36.925***	.000	c-a,b
	5년 이상(d)	48	4.5677	.50196			d-a,b
	전 체	400	4.1969	.61936			

^{***} p<.001

이 <표 12>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움(M=4.0113)은 3~4년 집단에서, 자신감(M=4.5677)은 5년 이상 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 즐거움 1년 이하집단과 1~2년, 3~4년, 5년 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자신감은 1년 이하 집단과 1~2년 집단에서 각각 3~4년, 5년 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 3~4년 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있고, 5년 이상 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있고, 5년 이상 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있음을 알수 있다.



라. 참여 빈도에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이

1) 참여 빈도에 따른 외모 만족도의 차이

참여 빈도에 따른 외모 만족도를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 13>과 같다.

표 13. 참여 빈도에 따른 외모만족도의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	P	post -hoc
	주 1회(a)	22	2.2424	.66811			
신체	주 2~3회(b)	330	3.3051	.64021	39.396***	000	a h a
매력	주 4~5회(c)	48	3.7500	.78249	39.390	.000	a-b,c
	전 체	400	3.3000	.72086			
	주 1회(a)	22	2.8182	.97984		.000 a	
신체	주 2~3회(b)	330	3.7051	.56929	00 100***		a h a
강도	주 4~5회(c)	48	3.9792	.56454	29.138***		a-b,c
	전 체	400	3.6892	.63832			
	주 1회(a)	22	3.4773	.60705			
신체	주 2~3회(b)	330	3.8341	.57784	23.313***	000	a h a
조건	주 4~5회(c)	48	4.3698	.59696		.000	a-b,c
	전 체	400	3.8788	.61338			

^{****}p<.001

이 <표 13>의 결과에 따르면 외모 만족도의 하위요인인 신체매력(M=3.7500), 신체강도(M=3.9792), 신체조건(M=4.3698) 모두 주 4~5회 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체매력, 신체 강도, 신체조건 모두 각각 주 1회 집단에서 주 2~3회, 주 4~5회 집단 간에 두 드러진 차이가 있음을 알 수 있다.





2) 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이

참여 빈도에 따른 심리적 행복감을 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 14>와 같다.

표 14. 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	М	SD	F	P	post -hoc
	주 1회(a)	22	3.1818	.62001			
スっしり	주 2~3회(b)	330	3.8509	.53799	20.731***	.000	1
즐거움	주 4~5회(c)	48	4.0667	.50417			a-b,c
	전 체	400	3.8400	.56480			
	주 1회(a)	22	3.3295	.62862		.000	a-b,c
אבן גן בן	주 2~3회(b)	330	4.2227	.58477	28.284***		
자신감	주 4~5회(c)	48	4.4167	.52928	28.284		
	전 체	400	4.1969	.61936			

^{***}p<.001

이 <표 14>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움(M=4.0667), 자신감(M=4.4167) 모두 주 4~5회 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또 한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 즐거움은 모두 각각 주 1회 집단에서 주 2~3회, 주 4~5회 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자신감은 주 1회 집단에 서 주 2~3회, 주 4~5회 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.



마. 참여 시간별에 따른 외모 만족도, 심리적 행복감의 차이

1) 참여 시간별에 따른 외모 만족도의 차이

참여 시간별에 따른 외모 만족도를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 15>와 같다.

표 15. 참여 시간별에 따른 외모만족도의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	P	post -hoc
	1시간 이하(a)	17	2.7451	.66175			
신체	1시간(b)	176	2.9242	.61252			a-c,d
	2시간(c)	173	3.5973	.60281	56.970***	.000	b-c,d
매력	2시간 이상(d)	34	4.0098	.54114			c-a,b,d
	전 체	400	3.3000	.72086			
	1시간 이하(a)	17	3.1373	.86650			
신체	1시간(b)	176	3.3883	.63757			a-c,d
	2시간(c)	173	3.9364	.43186	47.397***	.000	b-c,d
강도	2시간 이상(d)	34	4.2647	.36496			c-a,b,d
	전 체	400	3.6892	.63832			
	1시간 이하(a)	17	3.9118	.42335			
신체	1시간(b)	176	3.5753	.58219			
	2시간(c)	173	4.0723	.52189	38.272***	.000	d-a,b,c
조건	2시간 이상(d)	34	4.4485	.47186			
	전 체	400	3.8788	.61338			

^{-***}p<.001

이 <표 15>의 결과에 따르면 외모 만족도의 하위요인인 신체매력(M=4.0098), 신체강도(M=4.2647), 신체조건(M=4.4485) 모두 2시간 이상 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체매력, 신체 강도는 1시간 이하 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 1시간 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있고, 2시간 이상 집단과 1시간 이하, 1시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다. 신체조건은 2시간 이상 집단과 1시간 이하, 1시간, 2시간 이상 집단과 1시간 이하, 1시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.





2) 참여 시간별에 따른 심리적 행복감의 차이

참여 시간별에 따른 심리적 행복감를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 16>과 같다.

표 16. 참여 시간별에 따른 심리적 행복감의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	P	post -hoc
	1시간 이하(a)	17	3.4353	.52552			
	1시간(b)	176	3.6886	.57160			a-c,d
즐거움	2시간(c)	173	3.9514	.50665	17.540***	.000	b-c,d
	2시간 이상(d)	34	4.2588	.44729			c-a,b,d
	전 체	400	3.8400	.56480			
	1시간 이하(a)	17	3.5441	.65093			
	1시간(b)	176	3.9673	.57071			
자신감	2시간(c)	173	4.4393	.53775	31.345***	.000	a-b,c,d
	2시간 이상(d)	34	4.4779	.55517			
	전 체	400	4.1969	.61936			

^{***}p<.001

이 <표 16>의 결과에 따르면 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움(M=4.2588), 자신감(M=4.4779) 모두 2시간 이상 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 즐거움은 1시간 이하 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 1시간 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있고, 2시간 이상 집단과 1시간 이하, 1시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다. 자신감은 1시간 이하 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 1시간 이하 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 1시간 이하 집단과 1시간, 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.



2. 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도, 심리적 행복감 간의 인과관계

여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 17>과 같다.

표 17. 외모만족도, 심리적 행복감 간의 상관분석 결과

	신체매력	신체강도	신체조건	즐거움	자신감
신체매력	1	.607**	.466**	.495**	.502**
신체강도	.607**	1	.512**	.435**	.611**
신체조건	.466**	.512**	1	.459**	.635**
즐거움	.495**	.435**	.459**	1	.564**
자신감	.502**	.611**	.635**	.564**	1

^{**}p<.01

<표 17>에 의하면 요인간의 관계가 모두 정(+)의 상관관계를 나타내고 있으며, Pearson의 상관계수를 살펴보면 모든 상관계수는 .8이하의 값으로 다중 공선성의 문제가 없다.



가. 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향

1) 여성들의 필라테스 활동의 따른 외모 만족도가 즐거움에 미치는 영향

외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건이 심리적 행복감의하위요인인 즐거움에 미치는 영향을 분석한 결과 신체매력(t=5.662**), 신체강도(t=2.164*), 신체조건(t=5.176***)요인을 높게 인식 할수록 즐거움에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 <표 18>과 같다.외모 만족도의 3개의 독립변인은 즐거움의 전체변량에 32.0%를 설명해 주고있다.

표 18. 외모만족도에 따른 즐거움의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	4		
	В	SE	β	t	p 	
(상수)	1.750	.165		10.579	.000	
신체매력	.238	.042	.303	5.661	.000	
신체강도	.106	.049	.119	2.164	.031	
신체조건	.236	.046	.256	5.176	.000	
	$R = .566^a$,	$R^2 = .320,$	F=62.082,	p=.001		
종속변수 = 즐거움						

^{***}p<.001, *p<.05



2) 여성들의 필라테스 활동의 따른 외모 만족도가 자신감에 미치는 영향

외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건이 심리적 행복감의하위요인인 자신감에 미치는 영향을 분석한 결과 신체매력(t=2.344*), 신체강도(t=7.206***), 신체조건(t=9.980***)요인을 높게 인식 할수록 자신감에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 <표 19>와 같다.외모 만족도의 3개의 독립변인은 자신감의 전체변량에 52.0%를 설명해 주고있다.

표 19. 외모만족도에 따른 자신감의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	1	_	
	В	SE	β	t	p	
(상수)	1.077	.152		7.069	.000	
신체매력	.091	.039	.105	2.344	.020	
신체강도	.324	.045	.334	7.206	.000	
신체조건	.419	.042	.415	9.980	.000	
	$R = .721^a$,	$R^2 = .520,$	F=143.285,	p=.001		
종속변수 = 자신감						

^{***} p < .001, *p < .05



Ⅴ. 논 의

본 연구에서는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 본 장에서는 앞서 제시된 연구결과 분석내용을 토대로 하여 종합적으로 논의하고자 한다.

1. 일반적 특성에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이

가. 연령별에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여성들의 연령별에 따른 외모만족도의 차이에 대한 분석 결과는 외모만족도의 하위요인인 신체 강도에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 40대집단이 20대, 30대집단 보다 평균이 가장 낮게 나타났다. 이러한 결과를 볼 때여성들이 나이가 들어가면 갈수록 외모에 대한 만족이 낮아지는 것을 볼 수 있으며, 이선옥(2014)의 중년 여성들을 대상으로 한 외모 관련 연구에서 여성은 연령이 많아질수록 외모관리를 덜하게 되며, 나이가 들었다는 것을 인정하고 자신의 처지에 대한 태도를 낮게 인지한다고 하였다. 또한, 고희자(2016)의 사회문화적 배경에 따른 외모만족도 관련 연구에서 중년으로 가면 갈수록 외모에 대한 관리가 소홀해지고 몸매관리, 식이요법, 옷차림 등 나이가 들어갈수록 평균이낮게 나타났으며, 연령은 전체적으로 연령이 낮을수록 이러한 외모관리행동을 더많이 한다고 하였다. 이는 30대부터는 사회진출로 시작하여, 결혼과 육아에 많은 시간과 비용을 들이게 됨으로서 가정에 헌신을 함으로서 자신의 외모 관리에 대한 태도가 낮아지는 것으로 판단된다.

둘째, 여성들의 연령별에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석 결과는 심리적 행복감의 하위요인인 자신감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 40대집단이 20대 30대집단 보다 평균이 낮게 나타났으며, 이는 이융화(2012)의 성인 여성을 대상으로 한 요가 참여에 따른 심리적 행복감 관련 연구에서 연령이



많을수록 자신감이 낮게 인지하는 것으로 나타났으며, 본 연구와 연구결과가 일 치하다. 반면, 정다영(2013)의 성인 여성 요가 수련 참여에 따른 심리적 행복감 관련 연구에서는 연령이 높을수록 자신감이 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 본 연구와 상이한 결과가 나타났다. 이는 본 연구에서는 필라테스를 관하여 연구 한 결과 이며, 앞 선행연구들은 요가에 관련하여 연구 한 결과 들이다. 그러므로 종목과 환경, 지도 방법에 따라 차이가 있을 것으로 판단되며, 추후에 부분적으 로 더 연구 할 필요가 있다.

나. 혼인 여별에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여성들의 혼인 여부별에 따른 외모만족도의 차이에 대한 분석 결과는 외모만족도의 하위요인인 신체 강도에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 신체 강도에서 미혼 여성보다 기혼 여성이 평균이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정미라(2013)의 연구에서 미혼의 여성들은 스키니진 같은 딱달라붙는 옷이나 미니스커트, 반바지 등을 즐겨 입어 허벅지 노출을 함으로서 자신의 신체 강도를 높게 인지하고 있으나 기혼의 여성들은 임신과 출산으로 복부의 팽창감과 가사 노동으로 인한 시간부족으로 충분한 운동이 이루어질 수가 없으므로 복부에 비만이 나타났다고 하였으며, 따라서 미혼 여성 보다 기혼여성이 외모만족도에서 신체 강도를 낮에 인지하는 것으로 판단된다.

둘째, 여성들의 혼인 여부별에 따른 외모만족도의 차이에 대한 분석 결과는 하위요인 모두 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 미혼 집단이 전반적으로 높게 나타나났다. 이는 이융화(2012)의 연구 결과와 일치하다.

다. 참여 기간에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여성들의 참여 기간에 따른 외모만족도의 차이에 대한 분석 결과는 외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체 강도, 신체조건 모든 요인에서 유의한 차이 가 있는 것으로 나타났으며, 5년 이상 참여 한 여성들이 전체적으로 높게 인지 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김수지(2013)의 생활무용 참여여성의



따른 외모 만족도 관련 연구에서 요가, 에어로빅, 댄스, 한국무용 등 참여 기간이 높을수록 외모에 대한 만족도가 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 본 연구와부분적으로 일치하다. 이러한 결과는 필라테스 활동을 꾸준히 참여하여 올바르게체형이 변함으로서 점점 날씬해지는 몸매로 자신감을 얻게 되어 외모에 대한 만족도가 높아지는 것으로 판단된다. 또한, 이승리(2012)의 성인여성의 여가 무용활동 관련 연구에서 강습기간이 오래될수록 만족도에 대한 평균이 높게 인지하는 것으로 나타나 부분적으로 일치하다.

둘째, 여성들의 참여기간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석 결과는 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움과 자신감 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 5년 이상 참여한 여성들이 전체적으로 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 양혜진(2016)의 중·장년 여성 대상으로 연구 한 여성 여가스포츠 활동에 따른 심리적 행복감 관련 연구에서 참여기간이 높을수록 즐거움과 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났다. 또한, 정다영(2013)연구에서도 참여 기간이 높은 참여 여성들이 즐거움과 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 본 연구 결과와 일치하며, 이는 평소 규칙적인 신체활동이 정서적으로 스트레스 해소됨으로서 긍정적인 영향을 주어 여가 활동에 참여하는 기간이 길수록 자신의 내적, 외적으로 변화될 수 있다고 판단된다.

라. 참여 빈도에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여성들의 참여 빈도에 따른 외모만족도의 차이에 대한 분석 결과는 외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체 강도, 신체조건 모든 요인에서 유의한 차이 가 있는 것으로 나타났으며, 주 4~5회 참여 한 여성들이 외모만족도에 전체적으 로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 김수지(2013)의 연구 결과와 일치하게 나타 났으며, 김수지(2013)의 연구에 의하면 일주일에 참여하는 빈도수가 높을수록 외모에 대한 사회문화적 태도와 자아존중감이 긍정적으로 나타나는 것이라 하였 으며, 본 연구를 부분적으로 뒷받침하고 있다.

둘째, 여성들의 참여기간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석 결과는 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움과 자신감 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 주 4~5회 참여한 여성들이 전체적으로 높게 인지하는 것으로 나타



났으며, 이는 이용화(2012)의 연구에서 참여빈도가 높은 집단이 즐거움과 자신 감을 높게 인지하는 것으로 나타났고, 양혜진(2016)의 연구에서도 일주일 참여 빈도가 높을수록 심리적 행복감의 즐거움과 자신감이 평균이 높게 나타났으며, 본 연구 결과와 일치하다. 양혜진(2016)은 이러한 결과가 주에 5일 이상 지속적으로 참여를 함으로써 자신의 신첸 능력이 향상되고, 자신의 능력을 신뢰하게되는 보람과 뿌듯함을 느끼는 것으로 심리적 행복감이 높아지는 것이라 하였으며, 본 연구를 부분적으로 뒷받침 하고 있다.

마. 참여 시간에 따른 외모만족도, 심리적 행복감의 차이

첫째, 여성들의 참여 시간에 따른 외모만족도의 차이에 대한 분석 결과는 외모만족도의 하위요인인 신체매력, 신체 강도, 신체조건 모든 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 하루에 2시간 이상 참여 한 여성들이 외모만족도에전체적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 이는 김수지(2013)의 연구 결과와일치하며, 김수지(2013)는 참여시간이 길어질수록 자기향상에 대한 노력을 많이 하는 것이기 때문에 자신에 대한 긍정적인 생각을 갖게 하여 이와 같은 결과가 나타난 것이라고 하였다. 이를 바탕으로 필라테스 또한 많은 시간을 참여에 투자함으로서 땀 배출량이 많아져 신체 움직임에 대한 희열 속에 보람을 느끼게 되어 자신에 대한 신체적 유능감을 더욱 빨리 인지하여 외모에 대한 만족감을 느끼게 되는 것으로 판단된다.

둘째, 여성들의 참여시간에 따른 심리적 행복감의 차이에 대한 분석 결과는 심리적 행복감의 하위요인인 즐거움과 자신감 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 2시간 이상 참여 한 여성들이 심리적 행복감의 즐거움, 자신감을 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 김경섭(2017)의 연구에 의하 면 참여 시간 높은 참여자들이 심리적 행복감을 높게 인지한다고 하였고, 탁은 정, 임준댁(2004)의 연구에서 운동에 참여하는 기간이 길수록, 빈도가 잦을수 록, 주관적 행복감을 높게 인식한 것으로 나타났다고 하였으며, 본 연구 결과와 비슷한 맥락으로 참여 시간이 많을수록 심리적 행복감을 높게 인지하는 것으로 판단된다.





2. 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도(신체매력, 신체강도, 신체조건)가 심리적 행복감에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향에 대한 논의는 다음과 같다.

가. 여성들의 필라테스 활동의 따른 외모만족도가 즐거움에 미치는 영향

외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건을 높게 인지할수록심리적 행복감 하위요인인 즐거움에 정적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타났으며, 이는 자신의 외모에 만족 할수록 즐거움을 높게 인지하는 것으로 김민정(2015)의 20~30대 여성의 외모만족도 관련 연구에서 여성의 외모 만족도가 높으면 심리적 안녕감과 행복감이 높게 나타났으며, 정익중, 이지언(2011), 김수지(2013)의 연구에서는 외모만족도는 여성들의 자아존중감에 상당한 영향을 주는 것으로 나타났다 하였다. 또한 이규옥(2009)은 외모만족도가 낮을 경우 우울한 감정으로 이어져 개인의 자아존중감이 부정적인 영향을 줄 수 있다고 하였다. 따라서 여성들이 외모에 대한 만족도가 좋을수록 심리적으로 즐거움이 높게 인지하는 것으로 판단된다.

나 여성들의 필라테스 활동의 따른 외모만족도가 자신감에 미치는 영향

외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건을 높게 인지할수록 심리적 행복감 하위요인인 자신감에 정적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타 났으며, 이는 자신의 외모에 만족을 높게 할수록 자신감이 높아지며, 김성희 (2004)의 연구에서는 외모만족도가 높을수록 대인관계에서 소통의 기쁨을 더 느끼며 더 큰 신뢰감과 친절을 베푼다고 보고하고 있으며, 외모만족을 낮게 하 는 사람일수록 대인관계 적극성이 떨어지며, 김현진(2002)의 연구에서는 외모 만족도가 낮음으로 자신감 잃게 됨으로서 사람들의 시선을 의식하게 되고, 남 들 앞에 주눅이 됨으로서 사회성이 낮아진다고 하였다. 이에 김유진(2012)은





외모에 대한 사회문화적 태도가 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 외모에 대한 만족도가 높을수록 심리적으로 자신감이 높게 인지하는 것으로 판단된다.

이상으로 살펴본 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도, 심리적 행복감간에 부분적으로 관련성이 있는 것으로 나타난 것으로 볼 때, 성인 여성의 필라테스 활동으로 인하여 외모에 대한 만족도가 여성들의 심리적 행복감에 매우중요한 요소임을 알 수 있었다. 따라서 필라테스 운동과 같은 여가 활동에 규칙적인 참여를 통해 외모에 대한 사회문화적 태도와 그에 따른 사회 심리적 변인들의 바람직한 형성을 유도하기 위한 구체적인 방안마련을 강구해야 할 것으로 판단된다. 특히 일부 변인 분석에 있어 필라테스 관련 선행연구의 부족으로 본연구의 결과와 직접적으로 비교·설명함에 있어 다소 어려움이 있었다. 그러므로 이에 대한 구체적이고 폭 넓은 후속연구가 이루어져야 할 것이다.



VI. 결 론

본 연구는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도와 심리적 행복감의 인과적 영향관계를 실증적으로 규명하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 광주광역시에 있는 필라테스 클럽에서 운동에 참여하고 있는 여성들을 대상으로 자기 평가 기입법(self-administration method) 방법을 이용하여 총 452명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 52부를 제외하고 최종적으로 400부의 설문지를 본 연구에 사용하였다.

본 연구에 이용된 설문지의 구성은 일반적 특성 5문항, 외모만족도 19문항, 심리적 행복감 10문항으로 총 34문항으로 구성하였다.

가설검정을 위한 자료 분석방법으로는 SPSS window Ver. 23 프로그램을 이용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, t-test, 일원변량분석(One-way ANOVA), 중다회귀분석(multiple-regression analysis)을 실시하였다.

이상의 연구대상을 통해 수집된 설문지를 기초로 자료를 분석하고 도출된 결론은 다음과 같다.

첫째, 연령별에 따른 외모만족도의 차이 결과는 외모만족도의 하위요인 중 신체강도에서 유의한 차이가 나타났으며, 40대 집단과 20대, 30대 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수가 있다. 연령별에 따른 심리적 행복감의 차이 결과는 심리적 행복감의 하위요인 중 자신감에 유의한 차이가 나타났으며, 20대 집단과 40대 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수가 있다.

둘째, 혼인 여부별에 따른 외모만족도의 차이 결과는 외모만족도 하위요인 중 신체강도에서 유의한 차이가 나타났으며, 미혼 집단이 기혼 집단보다 높게 인지 하는 것으로 나타났다. 혼인 여부별에 따른 심리적 만족도의 차이 결과는 심리적 행복감 하위요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 참여 기간에 따른 외모만족도의 차이 결과는 외모만족도 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건 모두 유의한 차이가 나타났으며, 모든 요인에서 1년 이하 집단과 1~2년 집단에서 각각 3~4년, 5년 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 3~4년 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있고,



5년 이상 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다. 참여 기간에 따른 심리적 행복감의 차이 결과는 심리적 행복감 하위요인인 즐거움, 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 즐거움 1년 이하 집단과 1~2년, 3~4년, 5년 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자신감은 1년 이하 집단과 1~2년 집단에서 각각 3~4년, 5년 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 3~4년 집단과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있고, 5년 이상 집단 과 1년 이하, 1~2년 집단과 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다.

넷째, 참여 빈도에 따른 외모만족도의 차이 결과는 외모만족도 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건 모두 유의한 차이가 나타났으며, 신체매력, 신체강도, 신체조건 모두 각각 주 1회 집단에서 주 2~3회, 주 4~5회 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알 수 있다. 참여 빈도에 따른 심리적 행복감의 차이 결과는 즐거움, 자신감 모두 유의한 차이가 나타났으며, 즐거움은 모두 각각 주 1회 집단에서 주 2~3회, 주 4~5회 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 자신감은 주 1회 집단에서 주 2~3회, 주 4~5회 집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알수 있다.

다섯째, 참여 시간에 따른 외모만족도의 차이 결과는 외모만족도 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건 모두 유의한 차이가 나타났으며, 신체매력, 신체강도는 1시간 이하 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있으며, 1시간 집단과 2시간, 2시간 이상 집단 간에 두드러진 차이가 있고, 2시간 이상집단과 1시간 이하, 1시간, 2시간 이상집단 간에 두드러진 차이가 있음을 알수 있다. 신체조건은 2시간 이상집단과 1시간 이하, 1시간, 2시간 이상집단간에 두드러진 차이가 있음을 알수 있다. 참여시간에 따른 심리적행복감의 차이 결과는 심리적행복감 하위요인인 즐거움, 자신감모두 유의한차이가나타났으며, 즐거움은 1시간이하집단과 2시간, 2시간이상집단간에 두드러진차이가 있고, 2시간이상집단과 1시간집단과 2시간, 2시간이상집단간에 두드러진차이가있고, 2시간이상집단과 1시간집단과 2시간, 2시간이상집단간에두드러진차이가있고, 2시간이상집단과 1시간집단과 1시간이하집단과 2시간, 2시간이상집단간에두드러진차이가있음을알수있다.

여섯째, 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도를 높게 인지할수록 심리적



행복감에 정적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타났으며, 외모 만족도의 하위요 인인 신체매력, 신체강도, 신체조건 모두 심리적 행복감 하위요인인 즐거움에 정 적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타났다. 외모 만족도의 하위요인인 신체매력, 신체강도, 신체조건 모두 높게 인지 할 수록 심리적 행복감 하위용인인 자신 감에 정적(+)으로 영향이 미치는 것으로 나타났다.

본 연구결과를 종합해 볼 때 여성들이 필라테스 활동을 할수록 외모에 대해 만족을 만족함으로 인해 심리적 행복감에 긍정적으로 영향을 미친다는 것을 알수 있다. 따라서 규칙적인 필라테스 활동을 통하여 자신의 신체가 건강하게 변화되고 있음을 느낌으로서 필라테스를 통하여 아름다운 몸매를 가꾸고 삶을 보다더 긍정적인 자세로 가꾸기 위하여 필라테스에 많은 관심을 갖고 있다는 것을 예측할 수 있다.



참고문헌

- 고경선(2014). 필라테스(Pilates)운동이 30대 여성의 신체구성과 대사증후군 요인에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 고희자(2016). 사회문화적 배경에 따른 외모관리행동 및 외모만족도에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 공영길(2009). 외모만족도와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 매개효과. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김경섭(2017). 배드민턴 동호인들의 참여정도가 신체적 자기개념과 심리적 행복 감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.
- 김덕영(2005). 필라테스(Pilates) 수행자들의 신체상 체험. 석사학위논문, 숙명 여자대학교 교육대학원.
- 김민정. (2015). 탈북청소년을 위한 정보시각화의 UX 디자인전략에 관한 연구. 박사학위논문. 한양대학교.
- 김석일(2004). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김성희(2005). 고등학생의 외모만족도와 대인관계, 자기주장성 및 학업성취도와의 관계 분석. 미간행 석사학위논문, 강원대학교 교육대학원.
- 김수지(2013). 생활무용 참여여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 외모만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 김윤정 (2004). 에어로빅스 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 김유진(2012). 헬스참여 성인 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계, 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 김윤정(2012). 필라테스 운동이 여자 중학생의 신체조성과 자세 및 균형감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 대학원.



- 김창헌(2015), 직장인들의 여가활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향, 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김현정(2005). 라반의 움직임 이론(BESS)에 근거한 필라티즈 바디 컨디셔닝 실행기법 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김현진(2002). 대학생의 우울취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. 미간행박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김혜진, 인회교, 이경주, 이경미, 서세미. (2008). 6070 실버필라테스 체조. 서울: 아침풍경.
- 김효정(2012). 간호대학생의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모만족도, 신체이미지, 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향. 한국간호교육학회지, 18(1), 63.
- 박정희(2007). 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급 단위 학교 상담 프로 그램의 개발 및 효과 검증, 박사학위 논문, 부산대학교.
- 박지영(2007). 여성중심 스포츠에서 남성선수의 성 정체성. 미간행 박사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 손훈용(2007). 필라테스 운동 참여가 현대인의 스트레스에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 신라대학교 대학원.
- 송경자, 이경숙(2009). 외모에 대한 사회문화적 태도가 지각적·태도적 신체 이미지와 의복행동에 미치는 영향. **대한가정학회지, 47**(2), 97-110.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감, 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국스포츠심리학회지, **9**(2), 113-124.
- 양혜진(2016). 중·장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감 및 생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 오은정(2009). 요가수련 참여자의 신체적 자기개념이 심리적행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 윤여진(2010). 명상 및 필라테스 운동이 청소년의 신체적 자기효능감과 심리적 만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이규옥 (2009). 청소년기 외모만족도와 자아존중감이 학교적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 꽃동네현도 사회복지대학교 사회복지대학원.



- 이선옥(2014). 중년여성의 외모관리, 나이듦의 태도, 정서, 신체 증상 및 자존감이 삶의 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 이승리(2012). 성인여성의 여가무용활동이 자아존중감 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원,
- 이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이융화(2012). 성인여성의 요가 참여가 심리적 행복감과 생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 임소영(2008). 필레테스 운동이 초등학생의 체력과 신체 구성변화에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원
- 임숙자(2002). 보육서비스의 질과 보육시설의 서비스 만족도에 관한 연구. 미간행석사학위논문, 동국대학교 사회과학 대학원.
- 임지혜(2011). 여자 청소년의 외모만족도가 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 영향, 석사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 장지선(2009). 필라테스 참여가 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 대학원.
- 전홍조, 이지희(2007). 필라테스 운동이 신체적 자기개념 및 정서에 미치는 영향. 한국무용학회지, **7**(1), 65-74.
- 정다영(2013). 성인여성 요가수련 참여자의 몰입경험이 정신건강 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 정미라(2014). 성인 여성들의 비만관리 실태 및 만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 원격대학원.
- 정익중, 이지언. (2011). 청소년기 비만과 외모만족도가 자아존중감에 미치는 영향. **정신보건과 사회사업, 38**, 60-80.
- 조선명, 김희선, 이형진, 고애란. (2009). 여성의 하이힐 착용에 관한 남성의 시각 분석.
- 최윤선, 이광수(2007). 필라테스를 통한 교직원 스트레스 감소와 자아존중감 향상의 질적 연구. **순천향자연과학연구, 13**(2), 133-143.
- 탁은정, 임준댁(2004). 직장인의 스포츠활동 참가와 주관적 행복감의 관계. **한국 스포츠리서치, 15**(2), 833-843.





- 한정석. (2004). Artists and Technology. 인문논총, 18, 267-273.
- Austin, M. P. (2002). Spatial prediction of species distribution: an interfa ce between ecological theory and statistical modelling. *Ecological modelling*, 157(2), 101-118.
- Bello, D., Fieno, D. S., Kim, R. J., Pereles, F. S., Passman, R., Song, G., ... & Goldberger, J. J. (2005). Infarct morphology identifies patient s with substrate for sustained ventricular tachycardia. *Journal of t he American College of Cardiology*, 45(7), 1104-1108.
- Gallagher, S. P., Kryzanowska, R., & Speleotis, S. (1999). The Pilates M ethod of Body Conditioning: Introduction to the Core Exercises. Ba inBridge Books.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275–282.
- Neulinger, J. (1981). To leisure. An Introduction.
- Pilates, J. H., & Miller, W. J. (1945). Return to Life Through Contrology. Incline Village, Nev: Presentation Dynamics. *Inc., 1998 (First Publi shed, 1945), 9.*
- Reyneke, J. P. (2003). Basic guidelines for the diagnosis and treatment of specific dentofacial deformities. *Essentials of orthognathic surger y. Quintessence Publishing Co Inc, Hanover Park,* 230-245.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of consulting psychology*, 17 (5), 343.
- Siler, B. (2000). The Pilates Body: *The Ultimate at Home Guide to Stren gthening, Lengthening, and Toning Your Body—without Machines.*Broadway.





<부 록>

여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감 대한 질문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사 드립니다.

본 설문지는 여성들의 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복 감에 어떠한 영향이 미치는지를 알아보고자 하는 것입니다.

아래의 문항들은 답이 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 겁니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 필라테스의 활동화에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

2018년 4월 조선대학교 교육대학원 체육교육

연구자 : 정 헌



- I. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.귀하가 해당하는 곳에 " ✓ " 표를 해주시기 바랍니다.
- 1. 귀하의 연령은?
- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대
- 2. 귀하의 혼인 여부는?
- ① 기혼 ② 미혼
- 3. 필라테스 참여기간은?
 - ① 1년 이하 ② 1~2년 ③ 3~4년 ④ 5~6년 ⑤ 6년 이상
- 4. 필라테스 참여빈도는?
 - ① 주 1회 ② 주 2~3회 ③ 주 4~5회 ④ 주 6회 이상
- 5. 필라테스 참여시간은?
 - ① 1시간 이하 ② 1~2시간 ③ 2~3시간 ④ 3시간 이상

Ⅱ. 외모만족도 (1 ~ 19번 문항)

다음의 문항들은 **외모만족도**에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "○ 또는 ✔"표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
1	나는 사진 찍은 내 모습을 좋아한다.	1	2	3	4	5
2	나의 친구들은 내 외모를 좋아한다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 보여지는 모습이 맘에 든다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들의 외모는 나보다 훨씬 멋있다.	1	2	3	4	5
5	나는 몸무게를 재고나면 기분이 좋다.	1	2	3	4	5
6	나는 거울에 비취지는 내 모습이 좋다.	1	2	3	4	5
7	나는 내가 더 날씬했으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
8	나의 외모 중 바꿔야 할 부분이 많다.	1	2	3	4	5
9	나는 나의 몸매가 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
10	나는 나의 몸무게가 아주 맘에 든다.	1	2	3	4	⑤
11	나는 나의 외모가 부끄럽다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들은 내 외모를 가지고 놀린다.	1	2	3	4	5
13	나는 멋있는 몸매를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 내가 원하는 만큼 예쁘게 보인다.	1	2	3	4	5
15	내가 내 외모가 누군가와 닮았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
16	나는 내 외모가 맘에 들지 않는다.	1	2	3	4	5
17	나는 다른 사람들만큼 좋은 외모를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
18	나의 부모님은 나의 외모를 좋아하신다.	1	2	3	4	5
19	나는 남들에게 내 외모가 어떻게 보여지는지 걱정된다.	1	2	3	4	⑤



Ⅲ. 심리적 행복감 (1 ~ 10번 문항)

다음의 문항들은 심리적 행복감에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "○ 또는 ✔ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
1	필라테스 활동 참여는 일상적인 복잡한 문제를 잊어버리게 한다.	1	2	3	4	5
2	필라테스 활동 참여는 마음을 편하게 해 준다.	1	2	3	4	5
3	필라테스 활동 참여는 다른 활동보다 흥에 더 도취되게 한다.	1	2	3	4	5
4	필라테스 활동 참여는 매우 즐겁다.	1	2	3	4	5
5	필라테스 활동 참여는 행복감을 느끼게 한다.	1	2	3	4	5
6	필라테스 활동 참여는 내 자신을 자랑스럽 다고 느끼게 해준다.	1	2	3	4	5
7	필라테스 활동 참여는 내 자신을 긍정적으로 생각하게 해준다.	1	2	3	4	5
8	필라테스 활동 참여는 참된 내 자신을 발견 할 수 있게 해준다.	1	2	3	4	5
9	필라테스 활동 참여는 내 자신을 마음껏 표현 할 수 있게 해준다.	1	2	3	4	⑤
10	필라테스 활동 참여는 다른 활동 보다 더 큰 성취감을 느끼게 해준다.	1	2	3	4	⑤

