



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](#)

2021학년도 2월

교육학석사(체육교육) 학위논문

성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정 지 연

성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향

The Effects of Adult Women's Participation in GX
Program on Physical Satisfaction and Exercise
Continuation.

2021년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정 지 연

성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2020년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정 지 연

정지연의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 서영환 인

심사위원 조선대학교 교수 박도현 인

심사위원 조선대학교 교수 송채훈 인

2020년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구가설	4
4. 연구의 제한점	5
II. 이론적 배경	7
1. G.X 프로그램의 이해	7
1) G.X 프로그램의 개념	7
2) G.X 프로그램의 효과	8
2. 신체만족	8
3. 운동지속	9
1) 운동지속의 정의	9
2) 운동참가	10
3) 운동지속의사와 참여요인	10
III. 연구방법	12
1. 연구대상	12

2. 조사도구	13
3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증	14
1) 신체만족 타당도 및 신뢰도	14
2) 운동지속 타당도 및 신뢰도	16
4. 연구절차	17
5. 자료분석	18
IV. 연구결과	19
1. G.X 프로그램 참여자의 인구통계학적 특성에 따른 신체만족, 운동지속 차이 검증	19
2. G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속에 따른 상관관계	30
3. G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향	31
V. 논의	34
1. G.X 프로그램 참여자의 인구통계학적 특성에 따른 신체만족, 운동지속 차이 검증	34
2. G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속에 따른 상관관계	37
3. G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향	37
VI. 결론	39
1. 결론	39
2. 제언	41

참고문헌 42

부록 45

표 목 차

〈표 1〉 연구대상자의 인구통계학적 특성	12
〈표 2〉 설문지의 주요 구성 내용	14
〈표 3〉 신체만족에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	15
〈표 4〉 운동지속에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	16
〈표 5〉 연령에 따른 신체만족, 운동지속 차이	19
〈표 6〉 직업에 따른 신체만족, 운동지속 차이	21
〈표 7〉 참여 프로그램에 따른 신체만족, 운동지속 차이	23
〈표 8〉 참여목적에 따른 신체만족, 운동지속 차이	25
〈표 9〉 운동 참여기간에 따른 신체만족, 운동지속 차이	27
〈표 10〉 운동시간에 따른 신체만족, 운동지속 차이	29
〈표 11〉 G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속의 상관관계	30
〈표 12〉 G.X 프로그램 참여자의 과잉반응이 운동지속에 미치는 영향	31
〈표 13〉 G.X 프로그램 참여자의 자신감결여가 운동지속에 미치는 영향 ..	32
〈표 14〉 G.X 프로그램 참여자의 비만두려움이 운동지속에 미치는 영향 ..	33

ABSTRACT

The Effects of Adult Women's Participation in GX Program on Physical Satisfaction and Exercise Continuation.

JUNG JI-YEON

Advisor : Prof. SONG, CHAE HOON

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to provide basic data that can contribute to the development and change of the G.X program by finding out what differences and influences the participation of adult women's G.X program on body satisfaction and exercise continuation. This study selected adult women who are directly participating in the G.X program at a fitness club located in G metropolitan city, and a total of 300 people were sampled using the self-administration method. Among the collected questionnaires, 6 copies of the questionnaire with unscrupulous data and part of the survey were omitted, and 294 questionnaires were finally used for this study. To clarify the purpose of this study, the following conclusions were drawn using frequency analysis, factor analysis, difference verification correlation, and multiple regression analysis methods.

First, according to the age of G.X program participants, there were significant differences in lack of confidence, which is the sub-factor of body satisfaction, and vitality and fun, which are sub-factors of continuing exercise. The lack of confidence, a sub-factor of body satisfaction, was

significantly higher in the twenties than in the 50s and 60s, and in the sub-factor of exercise continuation, vitality, in the thirties, forties, and fifties, was higher than in the twenties, and in fun, 30 It was found that the generation was higher than the 20s.

Second, depending on the job of the G.X program participants, there were significant differences in the lack of confidence, which is the sub-factor of body satisfaction, and the vitality, which is the sub-factor of exercise continuity. The lack of confidence, a sub-factor of physical satisfaction, was higher in students than self-employed, professional, and housewives, and in vitality, a sub-factor of continuing exercise, self-employed was higher than that of professional.

Third, there were significant differences in body shape, vitality, fun, and psychology, which are sub-factors of body satisfaction, such as obesity fear, lack of confidence, overreaction, and exercise persistence, depending on the participation program of G.X program participants. Fear of obesity, a sub-factor of body satisfaction, was higher in trampoline than in aerobics, pilates, and others, and spinning was higher than aerobics in lack of confidence, and there was a statistically significant difference in overreaction in pilates than in aerobics. Aerobics, spinning, trampoline, and Pilates were higher than others in body shape, vitality, fun, and psychology, which are the sub-factors of exercise continuity, and Pilates was statistically higher than that of trampoline in fun and psychology.

Fourth, according to the participation purpose of G.X program participants, there were significant differences in body shape, vitality, fun, and psychology, which are the sub-factors of body satisfaction such as obesity fear, lack of confidence, overreaction, and exercise persistence. Fear of obesity, a sub-factor of body satisfaction, showed that weight loss was higher than leisure use, health promotion and maintenance, and socialization, lack of confidence, weight loss was higher than leisure use and health promotion and maintenance, and overreaction was weight loss. There was a statistically significant difference than this health promotion and maintenance. Leisure utilization was higher than health promotion and

maintenance in body type, which is a sub-factor of exercise continuation, and leisure utilization, weight loss, health promotion and maintenance, socialization were higher than others in vitality, and fun is leisure utilization and weight loss. Health promotion and maintenance showed a higher difference than others, and leisure utilization was statistically higher than others in psychology.

Fifth, according to the duration of exercise participation of G.X program participants, there were significant differences in both lack of confidence, which is a sub-factor of body satisfaction, and vitality, fun, and psychology, which are sub-factors of exercise continuation. The lack of confidence, a sub-factor of body satisfaction, was found to be higher in less than 1 year than more than 4 years. In vitality, which is a sub-factor of exercise continuation, 1-2 years, 2-3 years, 3-4 years, and 4 years or more were higher than less than 1 year, and in both fun and psychology, 1-2 years and 4 years or more were higher. It was found to be statistically higher than less than 1 year.

Lastly, according to the exercise time of G.X program participants, there were significant differences in both lack of confidence, which is a sub-factor of body satisfaction, and fun and psychology, which are sub-factors of exercise duration. The lack of confidence, which is a sub-factor of body satisfaction, was higher in 60-90 minutes and 90-120 minutes than 120 minutes or more, and 90-120 minutes showed a statistically higher difference than 60 minutes in fun and psychology, the sub-factors of exercise duration.

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회는 급속한 산업 발달로 인해 경제성장은 물론, 소득의 증가. 근무 시간이 단축 등으로 현대인들은 편리하고 풍요로운 삶을 살아가고 다양한 경제 활동을 추구하는 시대가 되었다. 과거에는 인간 생활의 기본 요소인 의, 식, 주를 해결하는데 경제 활동이 집중되었던 반면 오늘날에는 꾸준한 경제 성장을 통해 기본 경제 활동뿐만 아니라 여가생활, 취미활동, 문화생활 등 다양한 경제 활동이 활발하게 이루어지고 있다. 또한 근무 환경 개선을 위한 ‘주 52 시간 근무제’, ‘유연 근무제’를 시행함으로써 주말뿐만 아니라 주중에도 다양한 경제 활동을 쉽게 경험할 수 있게 되었다.

이러한 삶의 변화에 따라 현대인들은 다양한 분야에 관심을 갖게 되었고 다양한 활동을 접할 수 있게 되어 그 중 국내 거주하고 있는 20 - 59세 1200명을 대상으로 취미 생활 및 자기 계발 현황을 조사한 결과, ‘스포츠 및 피트니스’ 분야가 34.5%로 1위를 하였다(오픈서베이, 2019).

이러한 조사 결과는 현대생활 속에서 오는 운동부족, 스트레스 관한 질병, 성인병 등 건강 및 질병에 관한 관심이 높아지면서 여가 생활을 통해 건강관리 및 건강 증진, 질병 예방을 위한 것으로 해석된다. 과거 체육, 운동은 주로 젊은 사람들의 경기 운동이었지만, 현대인들에게는 연령에 얽매이지 않고 누구나 쉽게 할 수 있는 사회 체육의 발달로 인해 이와 같은 통계 결과가 나올 수 있었다.

사회체육은 신체활동의 조직이고 체계적인 동작 교육이나 스포츠 지도를 통해 건강과 체력을 증진함은 물론 국민들이 여가 선용과 창의성을 드높이며 진취적인 기풍을 진작시키고 민주주의, 도덕적 가치와 인간주의 가치를 내면화 시켜 새로운 체육 문화 창조를 실현하는 것에 의의를 두고 있다(정진배, 1993). Dupont 사의 "Global Consumer Trends"에서 조사한 내용에 따르면 신체는 자아실현을 한 개인 자산이며 아름다운 신체는 지배력과 자신감을 향상시키는 요인으로서 개인적 만족과 사회적 성공에 중요한 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

즉, 현대사회에서 외형적인 몸 가꾸기는 필연적이고 개인의 경쟁력이 되었으며, 아름다운 외모를 과시하는 사회의 가치는 사회구성원으로 하여 다양한 외모관리행동을 행하게 되었다. 하지만 몇몇 젊은 여성들은 표준 또는 저체중임에도 불구하고 자신의 신체에 안주하지 못하고 과도한 운동과 무리한 식단 조절 또는 약물을 통해 위험한 체중 감량을 하고 있다. 이로 인해 약물 의존도가 높아져 정상적인 생활이 불가능한 부작용이 생기며, 장기간 음식을 거부하며 생기는 거식증 등 심각한 부작용을 겪고 있다. 이를 방지하기 위해서는 과도한 식단 조절이나 약물 등에 의존하지 않고 지속적인 운동과 올바른 식단조절로 체형에 대한 아름다움을 추구하는 것이 중요하다.

이처럼 많은 현대인들은 여가생활을 다이어트 목적이나 몸매관리를 위해 즐기고 필요성을 인식하고 있는 가운데 피트니스클럽의 G.X 프로그램에 많이 참여하고 있다. 기존에 G.X는 group exercise의 약자로 여러 사람이 함께하는 운동을 뜻하며, 에어로빅댄스가 주를 이뤘던 것이 점점 다양화되었으며, G.X 프로그램은 크게 유산소운동, 근력운동, 밸런스운동 등을 기준으로 구체화 되고 있다. 유산소운동의 각종 댄스는 에어로빅댄스, 스포츠댄스, 벨리댄스 등이 있으며 근력운동으로는 ABT, 밴드트레이닝, TRX 트레이닝 등이 있다. 또한 밸런스 운동으로는 짐볼 트레이닝, 요가 및 필라테스 등이 있다(Violet, 2011).

한편, 광선행(2010)과 장익영(2014)은 성인여성들의 생활체육의 참여는 건전한 체형관리의 방법 중 하나이며 참여자들의 신체불만족을 해소시키고, 운동정서와 운동지속수행 등의 생활양식 변화에 긍정적인 영향을 수 있다고 하였다. 이러한 맥락에서 다양한 신체활동 장소 중 피트니스클럽이 대중들에게 인기가 가장 높다. 또한 이충삼(2007)의 연구를 살펴보면 피트니스클럽 내 시설 만족도에서는 남성보다 여성이 높았으며 이는 쾌적한 환경에서 운동하길 원하는 여성들의 욕구를 충족시켜 주고 있는 것으로 사료된다.

이처럼 성인 여성들의 운동욕구가 증가함에 따라 최근 피트니스클럽을 방문하는 성인 여성들이 증가하고 있으며, 이에 따라 피트니스클럽도 높은 증가율을 보이며 빠르게 생겨나고 있다. 이에 따라 피트니스 클럽들은 회원 유치에 대한 경쟁이 치열해 지면서 맨손운동과 도구 등을 이용하여 유산소와 무산소 운동을 결합한 다양한 형태의 G.X(Group Exercise)라는 그룹운동을 개발, 도입하여 고객들의 운동욕

구를 충족시켜주고 있다.

이러한 측면에서 피트니스클럽에서 실시되고 있는 G.X 프로그램은 모든 프로그램이 50분간 빠른 비트의 음악과 함께 진행되기 때문에 지루하지 않고 흥미롭고 재미있게 운동을 할 수 있으며 근력을 강화시키고 심폐지구력 강화와 스트레스 해소 등을 할 수 있는 운동이다. 이처럼 G.X운동을 함으로써 다양한 효과를 통해 스스로 체력을 향상시키고 개인의 성취감과 신체 만족을 느낄 수 있다는 장점이 있으며 성인여성들의 여가시간 활용 측면에서 다양한 신체활동을 할 수 있다는 점에서 G.X 프로그램을 제안할 수 있다는 점에서 본 연구의 필요성을 찾아볼 수 있다.

이미라(2006)는 G.X 프로그램은 운동부위와 운동효과에 따라 구성된 프로그램으로 생리적, 심리적인 운동 효과 외에 집단으로 구성원과 함께 참여함으로써 공통된 관심사, 사회성 함양, 대인관계증진에 대한 기회를 제공함으로써 사회적 기능을 높인다고 하였다.

또한, G.X프로그램에 참여하는 성인여성에 관한 선행연구들은 다양한 분야에서 이루어지고 있으며 사회학적 관점의 선행 논문을 보면 운동 몰입경험을 통한 자아변화에 대한 연구(송은주, 임수원, 김정자, 2011; 이경미, 여인성, 2013), 여가활동 만족과 운동지속에 관한 연구(선정현, 2010; 조선령, 이현우, 김동혁, 김범준, 2016; 한용재, 강현욱, 2016)등의 선행 연구들이 있으나, 에어로빅이나, 줌바와 같은 단일 종목에 대한 연구를 규명하는데 중점을 두어왔으며, 다양한 G.X 프로그램에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

외모를 중요시하는 현대 사회에서 수많은 여성들이 스트레스 받고 있으며 자기 자신의 외모와 체형을 변화시키고 싶은 욕구가 강하고 유지시키기 위해 많은 시간과 비용을 투자한다. 이에 따라 현대 사회의 성인 여성들이 실시하고 있는 G.X운동이 신체만족과 운동지속에 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 비추어 볼 때 따라 본 연구는 매우 중요하다고 볼 수 있다.

이러한 외모관리행동은 자기 자신의 매력과 개성을 타인 또는 자기 자신에게 보여 지는 것 이상의 가치를 가지고 있으며, 우리는 시대별로 변화된 사회적 미를 통해 자기 자신의 외적인 미를 지각하고, 자신의 외적인 미의 결점에 대해 내면적으로 불만을 가지며, 이를 극복하여 자기 자신의 경쟁력을 높이는 수단으로 인식되고 있다(이주영, 2011).

본 연구에서는 G.X 프로그램에 참여하는 성인 여성들을 대상으로 하여 신체만족과 운동지속에 미치는 영향에 대해 연구하고자 한다. 오늘날의 성인 여성들은 자신들의 신체에 많은 관심을 갖고 있다. 또한 자신들의 신체만족을 높이기 위해 여러 가지 방법으로 신체관리 행동을 하고 있다. 또한 아름다운 신체를 유지하기 위해 지속적인 관리와 소비 행동을 하고 있다. 이 과정에서 열등감이나 자신의 신체에 대한 불만으로 인한 우울증 등을 형성하여 자존감이 저하되는 등의 문제를 유발할 수 있다. 그러므로 성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족과 운동지속에 중요한 영향을 미치는지에 대한 연구는 매우 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구 결과를 토대로 G.X 프로그램의 지도자들은 회원들의 상태를 고려하여 체계적인 프로그램과 적절한 운동 강도를 적용함으로써 여성 참여자들이 자신의 신체에 만족할 수 있도록 하고, 운동지속에 긍정적 효과를 가져 올 것으로 사료된다. 따라서 본 연구는 G.X 운동에 참여하는 성인여성들의 신체만족도와 운동지속에 대해 알아보고 G.X 프로그램의 발전과 변화에 기여할 수 있는 기초적 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 성인 여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 어떠한 차이가 있으며 어떠한 영향을 미치는지를 규명함으로써 G.X 프로그램의 발전과 변화에 기여할 수 있는 기초적 자료를 제공하는데 목적이 있다.

3. 연구가설

본 연구는 성인 여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 인구통계학적 특성에 따라 참여자의 신체만족에 차이가 있을 것이다.
1-1. 연령에 따라 신체만족에 차이가 있을 것이다.

- 1-2. 직업에 따라 신체만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. G.X 운동프로그램 참여에 따라 신체만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. G.X 운동프로그램 참여목적에 따라 신체만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. G.X 운동프로그램 참여기간에 따라 신체만족에 차이가 있을 것이다.
- 1-6. G.X 운동프로그램 참여시간에 따라 신체만족에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 인구통계학적 특성에 따라 참여자의 운동지속에 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 연령에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 직업에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. G.X 운동프로그램 참여에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. G.X 운동프로그램 참여목적에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. G.X 운동프로그램 참여기간에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-6. G.X 운동프로그램 참여시간에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.

가설 3. G.X 운동프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속에 상관관계가 있을 것이다.

가설 4. G.X 운동프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 성인 여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 G광역시 소재의 피트니스클럽에서 실시되고 있는 G.X 프로그램에 참여중인 성인 여성들을 300명으로 한정하였기 때문에 전국 성인여성으로 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 설문지만 사용하였기 때문에 대상자들의 상황이나 응답의 오차들을 통제하기에는 한계가 있다.

셋째, 데이터수집이 2020년 7월, 8월 한 시점에서만 진행되었기 때문에 중장기적 관찰을 통한 연구를 통해 추세를 파악하는데 어려움이 있다.

II. 이론적 배경

1. G.X 프로그램의 이해

1) G.X 프로그램의 개념

G.X란 Group Exercise의 줄임말로 에어로빅스(AEROBICS)에서 발견한 프로그램으로 전문 강사의 지도에 따라 여러 명의 참가자가 그룹으로 모여서 50분 정도 음악에 맞추어 운동하는 프로그램으로써 다양한 운동효과를 얻을 수 있는 그룹 운동이다(Carel & Mary, 2009).

운동효과에 따라 다양한 운동 프로그램이 구성되어 있으며 특히 음악에 맞춰 그룹으로 운동 프로그램들이 장점으로 부각되면서 가장 인기가 많고 이러한 비슷한 운동 형태로 자리를 잡았다. 현재 클럽에서 선행중인 G.X 프로그램 종목으로 코어 트레이닝, 필라테스, 요가, 킥복싱, 트램폴린, 스피닝을 포함한 댄스 및 에어로빅 등 다양한 그룹 프로그램이 있다.

성인 여성들은 짧은 시간에 비해 큰 운동효과를 얻을 수 있는 그룹운동을 관심이 쏠리면서 활발한 G.X 프로그램을 개발하고 발전시킴으로써 G.X 프로그램의 참여자들이 수요는 늘어나고 있다. 이 프로그램들은 크게 4가지 운동기능 영역인 근력 운동, 유산소 운동, 정적 운동, 댄스 운동으로 분류되며 이러한 프로그램을 통해 순발력, 민첩성, 근력, 유연성, 근지구력, 심폐지구력, 평형성, 협응력 등 여러 가지 운동기능 영역들을 발달시킬 수 있다(Carol & Mary, 2009). 운동효과를 효율적으로 극대화하기 위해 프로그램의 운동 체계와 구성 원리도 중요하게 여겨지고 있다. 효과적인 운동을 하기 위해 일반적으로 준비운동, 본 운동, 정리운동 순으로 진행한다.

준비운동을 통해 신체의 모든 기능을 서서히 올려줌으로써 혈액순환을 원활하게 하고 리드미컬한 스트레칭으로 근육, 관절 등의 유연성을 증가시켜 부상을 방지 한다. 본 운동은 각각의 운동종목에 따라 기본 안무로 구성된 낮은 강도의 운동으로 시작하여 높은 강도 순으로 진행하여 심폐기능과 근지구력을 향상시키고 지방을 연소 시켜 올바른 골격을 형성하도록 하는데 목적이 있다. 또한 그룹운동 참가자의

각자 수준에 맞춰 흥미와 도전감을 가질 수 있도록 다양하고 재미있게 구성되어져야 한다.

정리운동에서는 운동의 강도를 서서히 낮추면서 높아졌던 심박 수를 안정시키고 운동 전 상태로 되돌리는 동적인 동작을 가볍게 한 후 심박 수를 안정시킬 수 있도록 정적인 스트레칭을 점차적으로 실시한다. 이와 같이 G·X 프로그램은 가벼운 준비운동에서 시작해 높은 강도의 본 운동을 거쳐 다시 회복시키는 정리운동까지 습득 곡선을 이용하여 수업을 구성하고 있다(한아름, 2012).

2) G·X 프로그램의 효과

유산소성 운동 효과가 높은 G·X 프로그램은 체지방을 감소시키고 여러 신체 대사기능을 활성화 시켜 면역력을 증가 시키는데 도움을 주고 있다.

신체적인 발달 이외에 그룹운동으로 상호작용 및 경쟁심을 통해 사회성을 길러주며 개인운동보다 그룹운동을 수행을 하였을 때 자신의 한계의 도전하고 참여하는 구성원이 모두 함께 운동을 통해 동료애와 성취감을 느낄 수 있다(Carol & Mary, 2009). 또한 G·X 프로그램은 심리적인 스트레스를 해소시켜줌으로써 정서적인 효과를 볼 수 있으며, 그룹 운동으로 사회적 신체적 측면의 만족감을 높여주며 정신적인 측면에도 가치를 인정을 받고 있다(김미희, 2010).

힘든 수업을 마친 후에 개인적으로 드는 성취감이 향상되고 같은 공간에서 수업을 듣는 동안 구성원 간에 일체감을 줄 수 있습니다. 또, 프로그램 참여로 친목 도모, 소속감을 느끼게 하여 지속적인 참여를 유도 할 수 있는 요인으로 참여자들의 신체적 압박 또는 긴장감을 풀어주고 다른 정서적인 상태나 상황들 속에서 참여를 통해 사회적 기능을 향상시킬 수 있다.

즉, 다른 어떠한 일의 생겼을 때에도 운동을 통해 도전정신과 강한 정신력 등이 길러지면서 스스로 한계를 넘어서고 성취 욕구를 충족할 수 있다.

2. 신체만족

신체만족도는 신체의 다양한 부분과 기능에 대한 만족감을 말하는 것으로

Secord & Jourard(1953)는 “신체만족도는 자기 자신의 신체 각 부위에 대하여 가지는 만족도”라 하였고 신체 만족도는 정신 건강의 지표로 활용할 수 있다. 또한 신체 만족도의 반대 의미인 신체불만족은 자신이 생각하는 본인의 체형이 말랐거나 뚱뚱할수록 둘 사이의 차이는 더 크다고 하였다. 신체불만족은 자신이 목표로 삼고 있는 이상적인 신체상에 비해 현재의 신체상이 못 미친다고 지각할 때 발생하는 부정적인 내적 상태에 해당한다.

신체만족도의 측정도구는 Secord & Jourard(1953)에 의하여 개발되었으며, 내용은 신체의 각 부위(머리, 몸통, 얼굴, 팔, 목, 다리, 등)의 신체적 특성 및 생김새에 관한 34문항과 신체 기능에 대한 12문항 등 총 46문항으로 구성되어있다. 이 측정도구는 현재 가장 널리 사용되고 있다.

Jourard & Remy(1957)는 Body Cathexis Scale을 사용하여 남녀 대학생의 신체적 만족도를 연구한 결과 여성이 남성보다 더 신체적 만족도가 높은 것으로 나타났다 하였고. Ryan(1966)은 자아 개념을 자기 자신의 능력, 외모, 특성에 대한 개인의 생각이며, 자신을 한 개인으로 구별함으로써 지각되는 특성의 조직체라고 하였다. 또한 신체적 자아는 개인이 인지하는 자아의 신체에 대한 언급 또는 신체적 특성으로, 신체적 자아는 특성과 신체구조에 직접적으로 연관되고, 이에 대한 연구는 대부분 외모에 대해 만족 혹은 불만족으로 쓰여져 왔다고 하였다.

3. 운동지속

1) 운동지속의 정의

운동지속(exercise adherence)이란 특정 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 규칙적으로 6개월 이상 장기간 운동에 참가하는 것으로 정의하고 있으며, ACSM(American College of Sport Medicine, 1986)에 의하면 정규적인 운동참가란 일주일에 3번 이상 신체활동을 행하며,1회 신체활동을 15분 이상 지속되는 경우로 규정하고 있다(최성훈, 2004).

스포츠 또는 운동을 개인이 직접 참가하고 그 활동을 중단 없이 정기적으로 행하는 것이다(김영재, 2001; 유연만, 1999; 유진, 1991). 다른 의미로는 집착 또는

지속을 의미하는 'adherence'의 사전적 개념은 '집착하다' 또는 '특정 목표를 달성하기 위하여 행동기준에 충실하게 순응하다'로 해석되며, 대다수의 연구자들은 연구의 목적에 의거하여 운동지속을 출석률(percentage of attendance)로 정의하고 있다(유연만, 1999).

그러므로 지속적인 운동참가 없이 스트레스 해소와 즐거움, 건강이나 체력, 여가 만족과 생활만족, 그리고 자아실현 등을 경험할 수 없기 때문에 운동지속은 단순한 운동참가와 많은 차이가 있다.

2) 운동참가

많은 학자들이 여러 가지 관점에서 지속적 운동참가(exercise adherence)의 정의에 대하여 의견 차이를 보이고 있다. 지금까지의 정의를 보면, 지속 또는 집착을 의미하는 adherence의 사전적 개념은 '집착하다' 또는 '특정 목표를 달성하기 위하여 행동에 충실하게 순응하다'로 번역된다. 대다수의 연구자들은 연구목적에 의하여 운동참가 지속을 출석률(percentage of attendance)로 정의하고 있다. Dishanman(1982) & Oldridge(1983)의 운동지속 연구에서 운동참여의 지속에 영향을 주는 요인으로 생활양식, 연령, 직업형태 등이 있으며, 운동 중도 탈락자들 중에 기혼자보다는 미혼자, 그리고 장년층 보다는 젊은 층에 더 크게 나타났다. 다른 이유로는 Wills & Campbell(1992)의 연구에서는 운동을 하지 않는 이유로 시간 및 시설 부족, 피로, 운동에 관한 지식 및 의지력 부족으로 나타났다. 그리고 Krotee & Lapoint(1979)의 연구에서는 청소년 및 대학시절의 운동 경험은 성인의 운동참여에 영향을 미친다고 하였다.

3) 운동지속의사와 참여요인

운동지속의사란 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 6개월 이상 운동에 규칙적으로 참가하는 것으로 정의하며 교양 체육수업에 참여자에게 있어서 그 수업자체만 중요할 수도 있지만 실제로 운동이 끝나고 난 후 느끼는 만족감, 불만족이 지속적으로 운동에 참여할 수 있거나 혹은 불참할 수 있는 행동을 말한다.

예컨대 운동 지속 수행에 영향을 주는 심리적 특성요소들 중 대표적인 것은 자

기 동기(self-motivation)로 여겨지며 외향적인 사람들이 내향적 사람들보다 더욱 운동프로그램에 지속적으로 참여하려는 경향을 갖는다고 주장하고 있다(Massie & Shephard, 1971).

더불어 Oldridg(1978)은 피험자가 운동을 중도 포기하는 이유는 운동동기 부족과 같은 심리적인 원인에 있음을 보고하고 있다.

Crandall(1979)은 사람들이 운동을 적극적으로 참여하도록 유도하는 방법은 운동시설과 지도자 이외에도 참가자들의 운동에 대한 다양한 욕구를 정확하게 파악하여 기존의 운동시설과 프로그램을 개선함으로써 운동 참여자의 욕구를 만족시킬 수 있는 노력이 필요하다고 하였다.

III. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 G광역시에 소재하고 있는 피트니스 센터에서 G.X 프로그램에 참여하고 있는 20~60대의 성인여성으로 선정하였으며, 비확률 표본추출법 중 편의표집법을 이용하여 추출하였으며, 자기평가기입법(self-administration method)을 사용하여 총 300명을 표본을 추출하여 조사하였다. 설문지 300부 중 불성실한 응답이나, 이중응답 그리고 무응답 등 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단된 설문지 6부를 제외하고 294부를 자료 분석에 사용하였다. 연구 대상의 구체적 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

변인	구분	(n)	(%)
연령	20대	65	22.1
	30대	69	23.5
	40대	68	23.1
	50대	71	24.1
	60대 이상	21	7.1
직업	학생	42	14.3
	공무원	18	6.1
	자영업	72	24.5
	전문직	95	32.3
	기타	67	22.8
참여프로그램	에어로빅	89	30.3
	스피닝	25	8.5
	트램펄린	71	24.1
	필라테스	92	31.3
	기타	17	5.8
참여목적	여가활용	23	7.8
	체중감량	111	37.8
	건강증진 및 유지	150	51.0

	사교	5	1.7
	기타	5	1.7
참여기간	1년 미만	91	31.0
	1년 ~ 2년 미만	87	29.6
	2년 ~ 3년 미만	34	11.6
	3년 ~ 4년 미만	21	7.1
	5년 이상	61	20.7
운동기간	60분 미만	141	48.0
	60분 ~ 90분 미만	103	35.0
	90분 ~ 120분 미만	45	15.3
	120분 이상	5	1.7

2. 조사 도구

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족과 운동지속에 관한 항목으로써 성인여성들이 참여하고 있는 G.X 프로그램을 통한 신체만족, 운동지속을 측정하기 위하여 다음과 같은 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 또한 설문지의 척도는 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하여 사용하였으며, 설문지는 총 문항이 선정되어 본 연구에서 사용한 설문지의 구성은 다음 <표 2>와 같다.

(1) 신체만족

신체만족에 관한 조사도구는 박은아(2001)와 노영경(2004) ‘신체관심도 척도’ 연구에 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.

(2) 운동지속

운동지속에 관한 조사도구는 김은애(2002)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.

표 2. 설문지의 주요 구성 내용

구성지표	문항내용	문항 수
인구통계학적 특성	연령, 직업, 참여프로그램, 참여목적, 참여기간, 운동시간	6
신체만족	자신감결여(6문항), 과잉반응(6문항), 비만두려움(6문항), 체형불만(6문항)	24
운동지속	활력(6문항), 심리(7문항), 체형(6문항), 재미(7문항)	26
총 문항 수		55

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

이미 선행연구를 통해 타당도 및 신뢰도가 검증이 되었더라도 본 연구에서 또한 적합한지 알아보기 위해 타당도 및 신뢰도를 한 번 더 검증하였다. 탐색적 요인분석은 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 베리맥스 집교회전 방식을 통하여 요인들을 해석하였다. 일반적으로 신뢰도의 측정 방법으로 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.

1) 신체만족 타당도 및 신뢰도

신체만족에 대한 주성분 분석의 탐색적 요인분석 결과 요인부하량은 .4이상으로 설정하였다. 신체만족 설문지 문항은 최초 24문항으로 구성하였고, 체형불만 요인은 충족되지 못해 전체요인이 제외되었으며, 과잉반응 2문항, 자신감결여 2문항, 비만두려움 3문항이 제거되어 고유값(eigen value)이 1.0이상인 3개 요인을 최종적으로 추출하였다.

과잉반응의 요인적재량은 .719-.856, 자신감결여의 요인적재량은 .687-.848, 비만 두려움 요인적재량은 .568-.888로 나타났다. 총 분산은 70.117%로 나타났으며, Cronbach's α 는 .674-.843로 높은 수치를 보이고 있어 신체만족 척도는 타당도 및 신뢰도를 확보하고 있는 것으로 나타났다.

표 3. 신체만족에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	과잉반응	자신감 결여	비만두려움	공통성
과잉반응4	.856	.175	.146	.785
과잉반응3	.824	.119	.128	.709
과잉반응1	.781	.259	.040	.678
과잉반응2	.719	.239	.022	.574
자신감결여1	.057	.848	.147	.744
자신감결여3	.343	.767	.093	.714
자신감결여4	.443	.730	.139	.748
자신감결여2	.471	.687	.082	.700
비만두려움2	.078	-.046	.888	.797
비만두려움1	.175	.439	.652	.649
비만두려움3	.048	.537	.568	.614
고유치	3.117	2.963	1.633	
분산(%)	28.333	26.940	14.844	
누적(%)	28.333	55.273	70.117	
Cronbach's α	.843	.867	.674	

KMO=.878, $\chi^2=1566.201$ df=55, sig=.000

2) 운동지속 타당도 및 신뢰도

운동지속에 대한 주성분 분석의 탐색적 요인분석 결과 요인부하량은 .4이상으로 설정하였다. 운동지속 설문지 문항은 최초 26문항으로 구성하였고, 재미 1문항, 심리 4문항이 제거되어 고유값(eigen value)이 1.0이상인 4개 요인을 최종적으로 추출하였다.

체형의 요인적재량은 .588-.796, 활력의 요인적재량은 .607-.845, 재미의 요인적재량은 .597-.766, 심리의 요인적재량은 .587-.776로 나타났다. 총 분산은 70.641%로 나타났으며, Cronbach's α 는 .884-.905로 높은 수치를 보이고 있어 신체만족 척도는 타당도 및 신뢰도를 확보하고 있는 것으로 나타났다.

표 4. 운동지속에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	체형	활력	재미	심리	공통성
체형4	.796	.211	.260	.159	.770
체형5	.794	.182	.180	.236	.751
체형6	.751	.137	.196	.327	.727
체형2	.707	.312	.195	.155	.659
체형3	.637	.259	.365	.059	.609
체형1	.588	.408	.283	.243	.651
활력2	.193	.845	.214	-.031	.797
활력3	.278	.754	.148	.276	.744
활력5	.191	.745	.167	.309	.714
활력4	.186	.719	.229	.333	.715
활력1	.306	.674	.192	.113	.597
활력6	.116	.607	.332	.404	.655
재미2	.111	.271	.766	.111	.586

재미4	.134	.227	.766	.152	.679
재미6	.322	.185	.732	.236	.730
재미7	.327	.135	.689	.339	.714
재미3	.339	.262	.635	.207	.630
재미5	.481	.085	.597	-.048	.598
심리1	.261	.333	.240	.776	.838
심리2	.317	.341	.247	.727	.807
심리7	.509	.305	.254	.587	.761
고유치	4.384	4.178	3.812	2.460	
분산(%)	20.878	19.896	18.153	11.713	
누적(%)	20.878	40.774	58.927	70.641	
Cronbach's α	.905	.901	.884	.889	

KMO=.939, $\chi^2=4525.998$ df=210, sig=.000

4. 연구절차

본 연구의 절차는 성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향을 분석하기 위해 연구자가 직접 G광역시 지역에 있는 피트니스센터에서 G.X 프로그램에 참여하고 있는 성인여성들을 대상으로 본 연구의 목적과 취지를 전달한 후 동의를 구하였으며, 직접 설문지를 배포하여 자기 평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하게 한 후 현장에서 설문지를 회수하였다.

5. 자료 분석

본 연구에서 300명의 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 6부를 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩한 후, SPSS WIN 26.0 프로그램을 이용하여 총 294부의 설문지를 이용하여 분석을 하였다. 첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분할된 요인들의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach`s α 계수를 산출 하였다. 셋째, 가설검증은 변수들 간의 차이를 검증하기 위하여 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검정(post-hoc)을 실시하였다. 넷째, 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression) 및 상관관계를 실시하였다.

IV. 연구결과

1. G.X 프로그램 참여자의 인구통계학적 특성에 따른 신체만족, 운동지속 차이 검증

1) 연령에 따른 신체만족, 운동지속 차이

연령에 따른 신체만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 5>와 같다. 연령에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력, 재미가 유의한 차이가 있었다.

신체만족 하위요인인 자신감 결여는 20대가 50대와 60대보다 유의한 차이($p<.01$)로 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 활력에서는 30대, 40대, 50대가 20대보다 유의한 차이($p<.001$)로 높게 나타났으며, 재미에서는 30대가 20대보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.05$).

연령에 따른 신체만족 하위요인인 과잉반응($M=1.98$)과 자신감결여($M=3.09$)에서는 20대가 평균적으로 높은 차이를 보였으며, 비만두려움($M=3.25$)은 40대가 더 크게 인지하는 것으로 나타났다. 운동지속의 하위요인인 체형($M=4.37$), 재미($M=4.21$), 심리($M=4.30$)에서는 30대가 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 활력($M=4.25$)에서는 50대가 평균적으로 큰 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 5. 연령에 따른 신체만족, 운동지속 차이

변인	연령	n	M	SD	F	사후검증 post-hoc
신체 만족	20대(a)	65	1.98	0.81	.841	
	30대(b)	69	1.83	0.67		
	40대(c)	68	1.91	0.78		
	50대(d)	71	1.76	0.69		
	60대 이상(e)	21	1.87	0.63		

자신감 결여	20대(a)	65	3.09	1.04	3.870**	a>d, e
	30대(b)	69	2.83	0.86		
	40대(c)	68	2.82	0.99		
	50대(d)	71	2.65	0.87		
	60대 이상(e)	21	2.25	0.83		
비만 두려움	20대(a)	65	3.03	1.00	1.326	
	30대(b)	69	3.02	0.89		
	40대(c)	68	3.25	0.80		
	50대(d)	71	3.03	0.84		
	60대 이상(e)	21	2.79	0.93		
체형	20대(a)	65	4.13	0.64	1.677	
	30대(b)	69	4.37	0.48		
	40대(c)	68	4.22	0.63		
	50대(d)	71	4.16	0.60		
	60대 이상(e)	21	4.20	0.52		
운동 지속	20대(a)	65	3.85	0.61	5.540***	b, c, d>a
	30대(b)	69	4.23	0.54		
	40대(c)	68	4.18	0.64		
	50대(d)	71	4.25	0.55		
	60대 이상(e)	21	4.24	0.46		
재미	20대(a)	65	3.86	0.79	2.974*	b>a
	30대(b)	69	4.21	0.66		
	40대(c)	68	4.17	0.67		
	50대(d)	71	4.17	0.61		
	60대 이상(e)	21	4.03	0.64		
심리	20대(a)	65	4.19	0.70	.346	
	30대(b)	69	4.30	0.63		
	40대(c)	68	4.26	0.72		
	50대(d)	71	4.27	0.63		
	60대 이상(e)	21	4.16	0.56		

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

2) 직업에 따른 신체만족, 운동지속 차이

직업에 따른 신체만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 6>과 같다. 직업에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력이 유의한 차이가 있었다.

신체만족 하위요인인 자신감 결여는 학생이 자영업, 전문직, 주부보다 유의한 차이($p<.001$)로 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 활력에서는 자영업이 전문직보다 유의한 차이($p<.05$)로 높게 나타났다.

직업에 따른 신체만족 하위요인에서는 과잉반응($M=2.11$), 자신감결여($M=3.40$), 비만두려움($M=3.24$) 모두 학생이 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났고, 운동지속 하위요인에서는 체형($M=4.31$)은 학생과 공무원에서 높은 차이를 보였고 활력($M=4.28$), 재미($M=4.27$), 심리($M=4.42$) 모두 자영업이 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다.

표 6. 직업에 따른 신체만족, 운동지속 차이

변인	직업	n	M	SD	F	사후검증 post-hoc
과잉 반응	학생(a)	42	2.11	0.86	2.206	
	공무원(b)	18	1.99	0.57		
	자영업(c)	72	1.92	0.84		
	전문직(d)	95	1.80	0.66		
	주부(e)	67	1.72	0.62		
신체 만족	학생(a)	42	3.40	1.03	5.172***	a>c, d, e
	공무원(b)	18	2.68	0.96		
	자영업(c)	72	2.72	1.00		
	전문직(d)	95	2.71	0.84		
	주부(e)	67	2.67	0.87		
비만 두려움	학생(a)	42	3.24	0.91	1.317	
	공무원(b)	18	2.94	0.79		
	자영업(c)	72	2.95	0.77		

운동 지속	체형	전문직(d)	95	2.99	0.99	.548	
		주부(e)	67	3.20	0.87		
		학생(a)	42	4.31	0.60		
		공무원(b)	18	4.31	0.51		
		자영업(c)	72	4.24	0.55		
	활력	전문직(d)	95	4.18	0.60	2.796*	c>d
		주부(e)	67	4.18	0.63		
		학생(a)	42	4.01	0.56		
		공무원(b)	18	4.24	0.42		
		자영업(c)	72	4.28	0.48		
	재미	전문직(d)	95	4.02	0.65	2.095	
		주부(e)	67	4.20	0.64		
		학생(a)	42	3.90	0.82		
		공무원(b)	18	4.08	0.63		
		자영업(c)	72	4.27	0.57		
	심리	전문직(d)	95	4.09	0.70	2.143	
		주부(e)	67	4.07	0.68		
		학생(a)	42	4.26	0.68		
		공무원(b)	18	4.39	0.61		
		자영업(c)	72	4.42	0.54		
		전문직(d)	95	4.18	0.71		
		주부(e)	67	4.14	0.68		

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

3) 참여 프로그램에 따른 신체만족, 운동지속 차이

참여 프로그램에 따른 신체만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 7>과 같다. 참여 프로그램에 따라서는 신체만족 하위요인인 비만두려움, 자신감결여, 과잉반응과 운동지속 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리가 유의한 차이가 있었다.

신체만족 하위요인인 비만두려움은 트램펄린이 에어로빅, 필라테스, 기타보다 유

의한 차이($p < .001$)로 높게 나타났으며, 자신감 결여는 스피닝이 에어로빅보다 유의한 차이($p < .01$)로 높게 나타났으며, 과잉반응은 필라테스가 에어로빅보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .01$).

운동지속의 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리 모두 에어로빅, 스피닝, 트램펄린, 필라테스가 기타보다 유의한 차이($p < .001$)로 높게 나타났으며, 재미와 심리에서는 필라테스가 트램펄린보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

참여 프로그램에 따른 신체만족 하위요인인 과잉반응($M=2.08$)에서는 필라테스가 자신감결여($M=3.22$)는 스피닝이 비만두려움($M=3.43$)은 트램펄린이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다. 운동지속 하위요인인 체형($M=4.39$)에서는 스피닝이 활력($M=4.22$)에서는 에어로빅이 높은 차이를 보였으며, 재미에서는 에어로빅($M=4.18$)과 필라테스($M=4.34$)가 심리에서는 필라테스($M=4.48$)가 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 7. 참여 프로그램에 따른 신체만족, 운동지속 차이

변인	프로그램	n	M	SD	F	사후검증 post-hoc
과잉 반응	에어로빅(a)	89	1.75	0.72	3.108**	d>a
	스피닝(b)	25	1.85	0.77		
	트램펄린(c)	71	1.77	0.77		
	필라테스(d)	92	2.08	0.70		
	기타(e)	17	1.74	0.46		
신체 만족	에어로빅(a)	89	2.56	0.87	4.332**	b>a
	스피닝(b)	25	3.22	0.91		
	트램펄린(c)	71	2.85	1.00		
	필라테스(d)	92	2.95	0.96		
	기타(e)	17	2.37	0.79		
비만 두려움	에어로빅(a)	89	2.91	0.90	5.464***	c>a, d, e
	스피닝(b)	25	3.24	0.75		
	트램펄린(c)	71	3.43	0.90		

운동 지속	체형	필라테스(d)	92	2.95	0.78	7.603***	a, b, c, d>e
		기타(e)	17	2.65	1.10		
	체형	에어로빅(a)	89	4.14	0.56		
		스피닝(b)	25	4.39	0.59		
		트램펄린(c)	71	4.19	0.65		
		필라테스(d)	92	4.38	0.47		
		기타(e)	17	3.63	0.57		
	활력	에어로빅(a)	89	4.22	0.55		
		스피닝(b)	25	4.08	0.60		
		트램펄린(c)	71	4.15	0.67		
		필라테스(d)	92	4.20	0.47		
		기타(e)	17	3.41	0.60		
	재미	에어로빅(a)	89	4.18	0.57	12.155***	a, b, c, d>e d>c
		스피닝(b)	25	4.08	0.74		
		트램펄린(c)	71	3.90	0.72		
		필라테스(d)	92	4.34	0.60		
		기타(e)	17	3.29	0.68		
	심리	에어로빅(a)	89	4.21	0.58	8.947***	a, b, c, d>e d>c
		스피닝(b)	25	4.37	0.63		
		트램펄린(c)	71	4.14	0.70		
필라테스(d)		92	4.48	0.58			
기타(e)		17	3.57	0.79			

p<.01, *p<.001

4) 참여목적에 따른 신체만족, 운동지속 차이

참여목적에 따른 신체만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 8>과 같다. 참여목적에 따라서는 신체만족 하위요인인 비만두려움, 자신감결여, 과잉반응과 운동지속 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다.

신체만족 하위요인인 비만두려움은 체중감량이 여가활용, 건강증진 및 유지, 사교보다 유의한 차이($p<.001$)로 높게 나타났으며, 자신감 결여는 체중감량이 여가활용과 건강증진 및 유지보다 유의한 차이($p<.001$)로 높게 나타났으며, 과잉반응은 체중감량이 건강증진 및 유지보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.01$).

운동지속의 하위요인인 체형에서는 여가활용이 건강증진 및 유지보다 유의한 차이($p<.05$)로 높게 나타났으며, 활력에서는 여가활용, 체중감량, 건강증진 및 유지, 사교가 기타보다 유의한 차이($p<.001$)로 높게 나타났으며, 재미는 여가활용, 체중감량, 건강증진 및 유지가 기타보다 높은 차이($p<.01$)를 보였으며, 심리에서는 여가활용이 기타보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.05$).

참여목적에 따른 신체만족 하위요인에서는 과잉반응($M=2.06$), 자신감결여($M=3.26$), 비만두려움($M=3.51$) 모두 체중감량을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 운동지속 하위요인은 체형($M=4.37$), 재미($M=4.34$), 심리($M=4.49$) 모두 여가활용을 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났고 활력($M=4.37$)에서는 사교가 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 8. 참여목적에 따른 신체만족, 운동지속 차이

변인	참여목적	n	M	SD	F	사후검증 post-hoc
과잉 반응	여가활용(a)	23	1.98	0.71	3.936**	b>c
	체중감량(b)	111	2.06	0.82		
	건강증진 및 유지(c)	150	1.74	0.63		
	사교(d)	5	1.45	0.76		
	기타(e)	5	1.60	0.55		
신체 만족	여가활용(a)	23	2.35	0.87	12.735***	b>a, c
	체중감량(b)	111	3.26	0.98		
	건강증진 및 유지(c)	150	2.56	0.82		
	사교(d)	5	2.15	0.58		
	기타(e)	5	2.40	0.76		
비만	여가활용(a)	23	2.62	0.79	15.136***	b>a, c, d

두려움	체중감량(b)	111	3.51	0.73		
	건강증진 및 유지(c)	150	2.84	0.88		
	사교(d)	5	2.07	0.55		
	기타(e)	5	2.67	0.78		
체형	여가활용(a)	23	4.37	0.47		
	체중감량(b)	111	4.25	0.61	2.860*	a>e
	건강증진 및 유지(c)	150	4.19	0.56		
	사교(d)	5	4.30	0.65		
기타(e)	5	3.43	0.80			
운동 지속	여가활용(a)	23	4.25	0.48		
	체중감량(b)	111	4.09	0.59	4.970***	a, b, c, d>e
	건강증진 및 유지(c)	150	4.19	0.58		
	사교(d)	5	4.37	0.45		
기타(e)	5	3.10	0.58			
재미	여가활용(a)	23	4.34	0.49		
	체중감량(b)	111	4.06	0.74	4.052**	a, b, c>e
	건강증진 및 유지(c)	150	4.13	0.65		
	사교(d)	5	4.20	0.55		
기타(e)	5	3.03	0.75			
심리	여가활용(a)	23	4.49	0.59		
	체중감량(b)	111	4.20	0.70	2.542*	a>e
	건강증진 및 유지(c)	150	4.26	0.63		
	사교(d)	5	4.60	0.37		
기타(e)	5	3.60	0.92			

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

5) 운동 참여기간에 따른 신체만족, 운동지속 차이

운동 참여기간에 따른 신체만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 9>와

같다. 운동 참여기간에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력, 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다.

신체만족 하위요인인 자신감결여는 1년 미만이 4년 이상보다 유의한 차이 ($p<.01$)로 높게 나타났다.

운동지속의 하위요인인 활력에서는 1~2년, 2~3년, 3~4년, 4년 이상이 1년 미만보다 유의한 차이($p<.001$)로 높게 나타났으며, 재미와 심리 모두에서는 1~2년과 4년 이상이 1년 미만보다 통계적으로 유의한 차이($p<.001$)를 보였다.

운동 참여기간에 따른 신체만족 하위요인은 과잉반응($M=1.96$), 자신감결여($M=3.04$), 비만두려움($M=3.14$) 모두 1년 미만이 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 운동지속 하위요인 체형($M=4.37$)과 재미($M=4.34$)에서는 1년 미만이 평균적으로 차이를 보였으며, 활력($M=4.37$)과 심리($M=4.60$)에서는 3년~4년에서 평균적으로 높게 인지하고 있는 것으로 나타났다.

표 9. 운동 참여기간에 따른 신체만족, 운동지속 차이

변인	참여기간	n	M	SD	F	사후검증 post-hoc
과잉 반응	1년 미만(a)	91	1.96	0.70	1.757	
	1년~2년(b)	87	1.95	0.81		
	2년~3년(c)	34	1.79	0.73		
	3년~4년(d)	21	1.81	0.58		
	4년 이상(e)	61	1.68	0.69		
신체 만족	1년 미만(a)	91	3.04	0.97	4.449**	a>e
	1년~2년(b)	87	2.89	0.95		
	2년~3년(c)	34	2.74	0.92		
	3년~4년(d)	21	2.42	0.85		
	4년 이상(e)	61	2.48	0.87		
비만 두려움	1년 미만(a)	91	3.14	0.92	.247	
	1년~2년(b)	87	3.05	0.82		
	2년~3년(c)	34	3.00	1.02		

	3년~4년(d)	21	3.03	0.84			
	4년 이상(e)	61	3.02	0.90			
운동 지속	1년 미만(a)	91	4.37	0.47	1.945		
	1년~2년(b)	87	4.25	0.61			
	2년~3년(c)	34	4.19	0.56			
	3년~4년(d)	21	4.30	0.65			
	4년 이상(e)	61	3.43	0.80			
	활력	1년 미만(a)	91	4.25	0.48	9.078***	b, c, d, e>a
		1년~2년(b)	87	4.09	0.59		
		2년~3년(c)	34	4.19	0.58		
		3년~4년(d)	21	4.37	0.45		
		4년 이상(e)	61	3.10	0.58		
재미	1년 미만(a)	91	4.34	0.49	7.593***	b, e>a	
	1년~2년(b)	87	4.06	0.74			
	2년~3년(c)	34	4.13	0.65			
	3년~4년(d)	21	4.20	0.55			
	4년 이상(e)	61	3.03	0.75			
심리	1년 미만(a)	91	4.49	0.59	6.348***	b, e>a	
	1년~2년(b)	87	4.20	0.70			
	2년~3년(c)	34	4.26	0.63			
	3년~4년(d)	21	4.60	0.37			
	4년 이상(e)	61	3.60	0.92			

p<.01, *p<.001

6) 운동시간에 따른 신체만족, 운동지속 차이

운동시간에 따른 신체만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 10>과 같다. 운동시간에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감 결여와 운동지속 하위요인인 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다.

신체만족 하위요인인 자신감 결여는 60~90분, 90~120분이 120분이상보다 유의한 차이($p<.05$)로 높게 나타났다. 운동지속의 하위요인인 재미와 심리에서 90~120분이 60분보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.05$).

운동시간에 따른 신체만족 하위요인에서는 과잉반응($M=1.93$), 자신감결여($M=2.94$)가 90~120분에서 높은 차이를 보였으며, 비만두려움($M=3.09$)은 60분 미만에서 평균적으로 높게 인지하는 것으로 나타났다. 운동지속의 하위요인인 체형($M=4.39$), 재미($M=4.37$), 심리($M=4.46$)는 90~120분에서 높게 인지하는 것으로 나타났으며, 활력($M=4.22$)에서는 60~90분이 평균적으로 높은 차이를 보이는 것으로 나타났다.

표 10. 운동시간에 따른 신체만족, 운동지속 차이

변인	운동시간	n	M	SD	F	사후검증 post-hoc
과잉 반응	60분 미만(a)	141	1.85	0.75	.832	
	60~90분(b)	103	1.89	0.63		
	90~120분(c)	45	1.93	0.88		
	120분 이상(e)	5	1.40	0.42		
신체 만족 자신감 결여	60분 미만(a)	141	2.79	0.99	3.053*	b, c>d
	60~90분(b)	103	2.82	0.86		
	90~120분(c)	45	2.94	0.98		
	120분 이상(e)	5	1.60	0.55		
비만 두려움	60분 미만(a)	141	3.09	0.96	.335	
	60~90분(b)	103	3.05	0.81		
	90~120분(c)	45	3.01	0.87		
	120분 이상(e)	5	2.73	0.72		
운동 지속 체형	60분 미만(a)	141	4.15	0.59	2.406	
	60~90분(b)	103	4.25	0.63		
	90~120분(c)	45	4.39	0.48		
	120분 이상(e)	5	3.93	0.15		

활력	60분 미만(a)	141	4.08	0.60	1.458	
	60~90분(b)	103	4.22	0.63		
	90~120분(c)	45	4.15	0.49		
	120분 이상(e)	5	3.93	0.15		
재미	60분 미만(a)	141	4.00	0.68	3.807*	c>a
	60~90분(b)	103	4.14	0.72		
	90~120분(c)	45	4.37	0.59		
	120분 이상(e)	5	3.87	0.22		
심리	60분 미만(a)	141	4.15	0.70	3.221*	c>a
	60~90분(b)	103	4.31	0.66		
	90~120분(c)	45	4.46	0.51		
	120분 이상(e)	5	4.00	0.00		

* $p < .05$

2. G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속에 따른 상관관계

표 11. G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속의 상관관계

	a	b	c	d	e	f	g
a	1						
b	.585**	1					
c	.319**	.526**	1				
d	-.099	-.078	.013	1			
e	-.206**	-.145*	-.026	.627**	1		
f	-.078	-.050	-.054	.681**	.594**	1	
g	-.038	-.015	-.021	.700**	.702**	.626**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

a=과잉반응, b=자신감결여, c=비만두려움, d=체형, e=활력, f=재미, g=심리

본 연구는 G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속의 상관관계를 분석하기 위해 상관관계분석을 실시하였으며 결과는 다음 <표 11>와 같다.

<표 11>에 의하면 신체만족의 하위변인인 과잉반응은 자신감결여, 비만두려움, 활력과 유의한 상관관계($r=-.206\sim.585$)가 있었으며, 자신감결여는 비만두려움과 활력 변인과 유의한 상관관계($r=-.145\sim.526$)를 보이며, 체형은 활력, 재미, 심리 변인과 유의한 상관관계($r=.627\sim.700$)가 있었으며, 활력은 재미, 심리변인과 유의한 상관관계($r=.594\sim.702$)를 마지막으로 재미는 심리요인과 유의한 상관관계($r=.626$)를 나타내었다.

3. G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향

1) G.X 프로그램 참여자의 과잉반응이 운동지속에 미치는 영향

표 12. G.X 프로그램 참여자의 과잉반응이 운동지속에 미치는 영향

변인	종속변수 : 과잉반응				F
	비 표준화 계수		표준화계수		
	b	SE	β	t	
체형	-.078	.112	-.062	-.694	5.146
활력	-.425	.104	-.344	-4.080***	
재미	.024	.088	.022	.270	
심리	.258	.101	.233	2.545**	
$R = .258, R^2 = .066$					

p<.01, *p<.001

<표 12>에 의하면 G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 참여자의 신체만족의 하위요인인 과잉반응이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은 $R^2 = .066$ 이며, 이상의 결과 활력($\beta=-.344$)요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 또한

심리($\beta=.233$)요인에서도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) G.X 프로그램 참여자의 자신감결여가 운동지속에 미치는 영향

표 13. G.X 프로그램 참여자의 자신감결여가 운동지속에 미치는 영향

변인	종속변수 : 자신감결여				
	비 표준화계수		표준화계수	t	F
	b	SE	β		
체형	-.126	.147	-.078	-.857	2.890
활력	-.407	.138	-.253	-2.962**	
재미	.040	.116	.029	.341	
심리	.287	.134	.200	2.146*	
R =.196, R ² =.038					

* $p < .05$, ** $p < .01$

<표 13>에 의하면 G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 참여자의 신체만족의 하위요인인 자신감 결여가 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은 $R^2 = .038$ 이며, 이상의 결과 활력($\beta = -.253$)요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 또한 심리($\beta = .200$)요인에서도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3) G.X 프로그램 참여자의 비만두려움이 운동지속에 미치는 영향

<표 14>에 의하면 G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시한 결과 참여자의 신체만족의 하위요인인 비만두려움이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

표 14. G.X 프로그램 참여자의 비만두려움이 운동지속에 미치는 영향

변인	종속변수 : 비만두려움				F
	비 표준화계수		표준화 계수	t	
	b	SE	β		
체형	.166	.140	.110	1.183	.579
활력	-.029	.131	-.020	-.226	
재미	-.136	.110	-.105	-1.239	
심리	-.024	.127	-.018	-.191	
R = .089, R ² = .008					

V. 논 의

1. G.X 프로그램 참여자의 인구통계학적 특성에 따른 신체만족, 운동지속 차이 검증

G.X 프로그램 참여자의 연령에 따라 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력, 재미가 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감결여는 20대가 50대와 60대보다 유의한 차이로 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 활력에서는 30대, 40대, 50대가 20대보다 높게 나타났으며, 재미에서는 30대가 20대보다 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 연령에 따라 운동에 대한 인식차이로 해석할 수 있다. 즉, 20대 30대의 경우 G.X 운동프로그램은 자신감을 회복하게 해주고 재미가 있어서 시작하여 지속적으로 운동하는 반면에 40대, 50대 60대의 경우 활력을 되찾고 건강증진을 위해 운동하는 것으로 볼 수 있다. 이는 연령대가 낮을수록 운동에 대한 욕구가 높아 운동을 통한 신체만족을 더 느끼는 것으로 해석할 수 있다.

G.X 프로그램 참여자의 직업에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력이 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감결여는 학생이 자영업, 전문직, 주부보다 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 활력에서는 자영업이 전문직보다 높게 나타났다.

이와 같은 결과를 볼 때 성인여성들은 외모 불만이나, 심리적 자괴감, 몸매관리 욕구가 높아 외모에 대한 관심에 따른 결과로 볼 수 있다. 또한 성인여성들은 자신들이 좋은 신체조건을 가지고 있음에도 불구하고 신체에 만족하지 못하거나, 최근 SNS나 대중매체 등을 통해 연예인들에 대한 동일화갈망이 높아지면서 이러한 결과들이 나온 것으로 사료된다.

G.X 프로그램 참여자의 참여 프로그램에 따라서는 신체만족 하위요인인 비만두려움, 자신감결여, 과잉반응과 운동지속 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리가 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 비만두려움은 트램펄린이 에어로빅, 필라테스, 기타보다 높게 나타났으며, 자신감결여는 스피닝이 에어로빅보다 높게 나타

났으며, 과잉반응은 필라테스가 에어로빅보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 운동지속의 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리 모두 에어로빅, 스피닝, 트램펄린, 필라테스가 기타보다 높게 나타났으며, 재미와 심리에서는 필라테스가 트램펄린보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 성인여성들은 출산을 통하여 다양한 호르몬의 변화와 무릎, 발목 등 관절기능이 떨어지기 때문에 관절에 무리가 덜 하는 트램펄린을 선호하게 되며, 또 트램펄린 수업 자체가 다이어트에 도움이 많이 되고 눈에 띄는 효과를 볼 수 있기 때문에 많이 선호하는 것으로 보인다.

또한 필라테스 살을 효과적으로 빼는 신체활동이 아닌 근살이 사라지고 신체적 라인을 만들어 현대 여성들이 원하는 라인 있는 몸을 만드는 목적으로 젊은 20-30대 여성들에게 인기가 많다. 이러한 신체적 몸매 변화와 무리가 가지 않는 선에서 천천히 근육을 사용하기 때문에 더욱 재미를 느끼고 본인의 신체 라인 변화를 느끼게 되어 심리적으로 자신감이 생기고 지속적으로 운동을 하는 것으로 해석할 수 있다.

따라서 G.X 운동 프로그램은 회원 모두가 다 같이 하는 그룹운동으로 소속감과 유대감, 및 경쟁심을 통해 체형의 변화를 보이며, 다양한 사회활동으로 지친 신체를 신나는 음악과 운동을 통해 되찾음으로써 활력 및 재미, 심리요인에서 높은 결과가 나온 것으로 사료된다.

G.X 프로그램 참여자의 참여목적에 따라서는 신체만족 하위요인인 비만두려움, 자신감결여, 과잉반응과 운동지속 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 비만두려움은 체중감량이 여가활용, 건강증진 및 유지, 사교보다 높게 나타났으며, 자신감 결여는 체중감량이 여가활용과 건강증진 및 유지보다 높게 나타났으며, 과잉반응은 체중감량이 건강증진 및 유지보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 운동지속의 하위요인인 체형에서는 여가활용이 건강증진 및 유지보다 높게 나타났으며, 활력에서는 여가활용, 체중감량, 건강증진 및 유지, 사교가 기타보다 높게 나타났으며, 재미는 여가활용, 체중감량, 건강증진 및 유지가 기타보다 높은 차이를 보였으며, 심리에서는 여가활용이 기타보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다.

장지환(2013)은 스포츠센터의 G.X프로그램에 참여하는 여성들의 참여 동기에서

유의한 차이를 보였다고 보고하고 있어 본 연구 결과를 지지하고 있다.

대부분의 성인 여성들은 현재 자신의 신체에 만족하기 보다는 더 나은 신체를 가지기 위해 노력을 한다. 본인의 신체와 다른 성인여성의 신체를 본능적으로 비교하게 되며, 예쁘고 마른 몸매의 기준이 연예인이 되면서 살이 찌는 것에 대한 두려움과 몸무게 유지를 위해 지속적인 G.X 운동 프로그램을 통한 체중감량이 가장 큰 요인으로 나타났다. 또한 G.X 프로그램에 참여하는 대부분 여성 회원들의 주요 목표는 다이어트 성공률이지만 쉽게 즐기면서 건강도 챙길 수 있는 일석이조 운동으로 G.X 운동의 매력에 푹 빠지는 것이다. 이러한 이유로 보아 운동에 대해 재미와 활력을 되찾고 무엇보다도 꾸준하고 지속적인 운동을 위해서 남과의 비교가 아닌 나를 위한 운동, 스스로 만족할 수 있는 운동이 된다면 더욱 효과적이고 G.X 운동이 될 수 있을 것이라고 판단된다.

G.X 프로그램 참여자의 운동 참여기간에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감 결여와 운동지속 하위요인인 활력, 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감결여는 1년 미만이 4년 이상보다 높게 나타났다. 운동지속의 하위요인인 활력에서는 1~2년, 2~3년, 3~4년, 4년 이상이 1년 미만보다 높게 나타났다으며, 재미와 심리 모두에서는 1~2년과 4년 이상이 1년 미만보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과로는 운동 참여기간이 길수록 자신의 신체에 대해 만족하거나 외적인 신체 변화에 대한 인식이 커져 운동을 더 지속적으로 하게 되며, 그에 반해 상대적으로 운동 참여 기간이 짧은 참여자들이 G.X 운동 프로그램을 통한 빠른 체형변화를 못 느껴 신체만족에 대한 자신감과 운동에 대한 재미가 떨어지는 것으로 해석된다.

G.X 프로그램 참여자의 운동시간에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감 결여와 운동지속 하위요인인 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감 결여는 60~90분, 90~120분이 120분이상보다 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 재미와 심리에서 90~120분이 60분보다 통계적으로 높은 차이를 보였다.

이는 G.X 프로그램에 참여하는 시간이 길수록 그렇지 않은 참여자들보다 더욱 적극적으로 참여하고, 이를 통해 재미를 느끼며 신체변화로 인해 본인 스스로 자신감도 생기는 것이라고 판단된다.

2. G.X 프로그램 참여자의 신체만족과 운동지속에 따른 상관관계

G.X프로그램 참여자들의 신체만족인 과잉반응은 자신감결여와 비만두려움에서 정적(+)
상관이 나타났으며, 활력에서 부적(-)상관이 나타났다. 자신감결여는 비만
두려움에서 정적(+)
상관이 나타났고, 활력에서 부적(-)
상관이 나타났다. 체형은 활
력, 재미, 심리와 활력은 재미, 심리와 재미는 심리와 정적(+)
상관이 있는 것을 확
인하였다.

신체만족이 운동지속에 영향을 미치는 것은 성인여성들의 G.X 프로그램 참여에
따라 민감하게 반응 하는 것으로 해석할 수 있다. 이와 같은 결과를 통해 참여자들
은 재미와 사회적, 신체적, 환경적 만족에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

이와 관련하여 장승원(2007)과 현윤능(2006)의 연구에서도 참여자들의 참여 동
기에 따라 만족도 및 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 또
한 김영주(1997), 원주연, 임종은(1997) 등의 연구에서는 스포츠의 지속적인 참여
가 만족도의 선행변수로 작용함에 따라 스포츠나 여가활동에 지속적으로 참여하는
사람들일수록 만족도가 높다는 결과를 확인할 수 있었다.

이러한 결과를 통해 신체만족과 운동지속에 대한 후속적 연구들이 더욱 심도 있
게 다뤄져야하겠지만 본 연구 결과와 비교하였을 때 신체만족과 운동지속 간에는
서로 밀접한 관계가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 장승원(2007), 현윤능
(2006)의 연구를 포함한 선행연구들의 결과를 비추어 볼 때 본 연구결과의 신체만
족과 운동지속에 영향을 미친다는 결과는 의미 있는 것으로 해석할 수 있다.

3. G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향

G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여
다중회귀분석을 실시하였으며, 참여자의 신체만족의 하위요인인 비만두려움이 운동
지속에 미치는 영향에 대한 회귀분석 차이가 없음을 알 수 있다.

신체만족의 하위요인인 과잉반응이 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명
력은 $R^2 = .066$ 이며, 이상의 결과 활력($\beta = -.344$)요인에서 유의한 영향을 미치는

것으로 나타났으며, 또한 심리($\beta=.233$)요인에서도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

신체만족의 하위요인인 자신감 결여가 운동지속에 미치는 영향에 대한 회귀식 설명력은 $R^2=.038$ 이며, 이상의 결과 활력($\beta=-.253$)요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 또한 심리($\beta=.200$)요인에서도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

G.X 프로그램 참여자의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향을 분석한 결과에 따르면 참여자 본인의 신체에 대한 반응과 자신감이 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 G.X 프로그램을 통한 효과적인 신체관리의 만족스러움이 운동지속을 이끌어냈다는 것을 보여주는 결과이다. 대부분의 여성들은 마른 몸, 살집이 없는 예쁘고 근육 있는 몸매를 기준으로 평가되는 사회에서 남과 비교당하지 않고 자신의 몸에 자신감을 갖기 위해 헬스, 요가 등 다양한 프로그램을 참여하고 있다. 이러한 프로그램 참여를 통해 신체에 대한 긍정적인 효과를 보는 여성들은 지속적으로 운동에 참여하는 것이다. 임인숙(2004)은 다이어트의 사회문화적 환경 분석에서 대중매체에 의한 획일적인 몸 이미지의 대량생산과 외모중시의 사회풍토가 중요한 요인으로 작용한다고 한 것으로 보아 여성의 G.X 프로그램 참여 또한 이러한 사회적 요인의 영향을 받아 여성들이 지속적으로 운동을 참여하고 있음을 알 수 있다.

이상의 논의를 종합하여보면, 여성의 G.X 프로그램 참여는 건강, 신체만족 그리고 운동지속에 대해 큰 영향을 미치고 있는 것으로 보이며 특히 본의 신체에 지각할수록 운동지속에 더 직접적으로 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 즉, 최근 여성들 사이에서 각광받고 있는 G.X 프로그램 참여는 요가, 필라테스 뿐만 아니라 건강과 외모, 몸매관리에 영향을 미치는 중요한 운동으로 자리 잡고 있지만 요가, 필라테스에 비해 인지도가 낮아 참여율이 현저히 적다. 본 연구를 통해서 G.X 프로그램이 신체만족과 운동지속에 어떠한 영향을 미치는지 파악하고 G.X 운동프로그램의 참여율을 높이기 위한 다양한 운동 프로그램 척도를 개발하고 더 많은 연구들이 이루어진다면 많은 참여자들이 늘어날 것으로 판단된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 성인 여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족 및 운동지속에 어떠한 차이가 있으며 어떠한 영향을 미치는지를 규명함으로써 G.X 프로그램의 발전과 변화에 기여할 수 있는 기초적 자료를 제공하는데 목적이 있다.

본 연구는 G광역시에 소재한 피트니스클럽에서 직접 G.X 프로그램에 참여하고 있는 20~60대의 성인여성들을 선정하여, 자기 평가기입법(self-administration method)을 사용하여 총 300명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 불성실한 자료와 일부가 누락된 6부를 제외하고 294부의 설문지를 최종적으로 본 연구에 사용하였다. 본 연구의 목적을 규명하기 위해 빈도분석, 요인분석, 차이검증 상관관계 및 다중회귀분석 방법을 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, G.X 프로그램 참여자의 연령에 따라 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력, 재미가 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감 결여는 20대가 50대와 60대보다 유의한 차이로 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 활력에서는 30대, 40대, 50대가 20대보다 높게 나타났으며, 재미에서는 30대가 20대보다 높은 것으로 나타났다.

둘째, G.X 프로그램 참여자의 직업에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력이 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감 결여는 학생이 자영업, 전문직, 주부보다 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 활력에서는 자영업이 전문직보다 높게 나타났다.

셋째, G.X 프로그램 참여자의 참여 프로그램에 따라서는 신체만족 하위요인인 비만두려움, 자신감결여, 과잉반응과 운동지속 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리가 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 비만두려움은 트램펄린이 에어로빅, 필라테스, 기타보다 높게 나타났으며, 자신감 결여는 스피닝이 에어로빅보다 높게 나타났으며, 과잉반응은 필라테스가 에어로빅보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 운동지속의 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리 모두 에어로빅, 스피닝, 트램

펠런, 필라테스가 기타보다 높게 나타났으며, 재미와 심리에서는 필라테스가 트램 펠런보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다.

넷째, G.X 프로그램 참여자의 참여목적에 따라서는 신체만족 하위요인인 비만두려움, 자신감결여, 과잉반응과 운동지속 하위요인인 체형, 활력, 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 비만두려움은 체중감량이 여가활용, 건강증진 및 유지, 사교보다 높게 나타났으며, 자신감 결여는 체중감량이 여가활용과 건강증진 및 유지보다 높게 나타났으며, 과잉반응은 체중감량이 건강증진 및 유지보다 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 운동지속의 하위요인인 체형에서는 여가활용이 건강증진 및 유지보다 높게 나타났으며, 활력에서는 여가활용, 체중감량, 건강증진 및 유지, 사교가 기타보다 높게 나타났으며, 재미는 여가활용, 체중감량, 건강증진 및 유지가 기타보다 높은 차이를 보였으며, 심리에서는 여가활용이 기타보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다.

다섯째, G.X 프로그램 참여자의 운동 참여기간에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감결여와 운동지속 하위요인인 활력, 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감결여는 1년 미만인 4년 이상보다 높게 나타났다. 운동지속의 하위요인인 활력에서는 1~2년, 2~3년, 3~4년, 4년 이상이 1년 미만보다 높게 나타났으며, 재미와 심리 모두에서는 1~2년과 4년 이상이 1년 미만보다 통계적으로 높은 것으로 나타났다.

여섯째, G.X 프로그램 참여자의 운동시간에 따라서는 신체만족 하위요인인 자신감 결여와 운동지속 하위요인인 재미, 심리 모두 유의한 차이가 있었다. 신체만족 하위요인인 자신감 결여는 60~90분, 90~120분이 120분이상보다 높게 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 재미와 심리에서 90~120분이 60분보다 통계적으로 높은 차이를 보였다.

일곱째, G.X 프로그램 참여자들의 신체만족인 과잉반응은 비만두려움과 자신감 결여에서 정적(+)상관이 나타났으며, 활력에서는 부적(-)상관이 나타났다. 자신감 결여는 비만두려움과 정적(+)상관이 나타났고, 활력에서 부적(-)상관이 나타났다. 체형은 활력, 재미, 심리와 활력은 재미, 심리와 재미는 심리와 정적(+)상관이 있는 것으로 나타났다.

여덟째, G.X 프로그램 참여자들의 신체만족이 운동지속에 미치는 영향으로는 신

체만족의 과잉반응, 자신감결여가 운동지속에 유의한 영향을 미쳤다.

2. 제언

본 연구 결과 속에서 나타난 문제점과 후속연구에서 고려해야 할 문제에 대한 제언을 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 G.X 프로그램을 에어로빅, 스피닝, 트램펄린, 필라테스 4가지의 프로그램만을 측정하였다. 따라서 추후 연구에서는 본 연구에서 측정한 4가지 이외의 다양한 운동프로그램을 통해 신체만족과 운동지속에 대해 측정함으로써 보다 다차원적인 측면에서 측정할 수 있는 새로운 척도를 개발할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 대상자들은 G광역시 지역의 피트니스센터에서 G.X 프로그램에 참여하고 있는 성인여성들을 대상으로 제한하였기 때문에 G.X 프로그램 참여자 모두를 일반화하기에는 한계를 지니고 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 지역의 G.X 프로그램 참여자들을 대상으로 하는 연구가 진행된다면 폭 넓은 연구가 될 것이다.

셋째, 본 연구는 피트니스센터에서 G.X 프로그램에 참여하고 있는 성인여성들을 대상으로 신체만족과 운동지속에 대해 알아보았다. 후속연구에서는 성인여성 외에 성인남성이나 청소년 등을 포함하여 다양한 변인들에 대한 상관관계를 분석하고 운동 전, 후를 비교하는 실험연구가 이루어질 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 곽선행(2010). 중년 여성의 스포츠참가와 LOHAS 성향, 건강증진생활양식 및 삶의 질의 관계. **체육과학연구**, 21(3), 1368-1383.
- 김미희(2010). **중년여성의 피트니스 센터에서 운동 참여에 대한 가치연구**. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 김영재(2001). **여가 스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김영주(1997). **지속적인 신체활동 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 김은애(2002). **운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 노영경(2004). **체형 만족도와 섭식 장애 및 자존감과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 박은아(2001). **광고모델과 소비자의 신체이미지 차이에 따른 광고효과**. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 선정현(2012). **GX프로그램 참여 여성들의 여가활동 만족과 지속의도의 관계**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 송은주, 임수원, 김정자(2011). **댄스스포츠 몰입경험이 여가 정체성 및 심리적 웰빙에 미치는 영향**. **한국사회체육학회지**, 28, 581-590.
- 오픈서베이(2019). **취미, 자기계발 트렌드리포트**. <https://blog.opensurvey.co.kr/>.
- 유연만(1999). **자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 유진(1991). **운동 지속행동의 이론적 모델**. **한국체육학회**. 88서울올림픽기념 국제스포츠과학학술대회, 82-85.
- 이경미, 여인성(2013). **필라테스 참여자가 지각한 변혁적 리더십, 운동몰입과 운동만족의 관계**. **한국 사회체육학회**, 51(2). 409-419.
- 이미라(2006). **에어로빅 운동을 통한 성인여성의 신체만족도**. 미간행 석사학위논문.

- 문. 경기대학교 스포츠과학대학원.
- 이주영(2011). **여성의 외모관리행동에 대한 자아존중감과 정보탐색에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 원격대학원.
- 이충삼(2007). 외국계 피트니스 센터와 일반 피트니스 센터의 소비자 만족연구. **한국체육과학회지**, 16(1), 285-295.
- 임인숙(2004). 다이어트의 사회문화적 환경: 여대생의 외모차별 경험과 대중매체의 몸 이미지 수용도를 중심으로. **한국사회학회지**, 38(2), 165-187.
- 원주연, 임중은(1997). 스포츠 활동이 스트레스와 생활만족에 미치는 영향. **대전대학교 기초과학연구소**, 8(2), 163-173.
- 장승원(2007). **댄스스포츠 참여 노인의 재밋거리와 관여도, 여가만족 및 운동지속 의사와의 관계**. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 장익영(2014). 생활체육 참여 여성의 사회적 체형불안이 운동정서 및 운동지속수행에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 28(1), 87-99.
- 장지환(2013). **GX 프로그램 여성 참여자의 참여 동기 및 여가만족도에 관한 연구**, 한양대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 조선령, 이현우, 김동혁, 김범준(2016). 라인댄스 중년여성 동호인들의 운동정서가 여가만족 및 운동지속에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 14(2), 119-130.
- 최성훈(2004). 여가·레크리에이션 분야에서 활용 가능한 운동지속 검사지 타당도 검증. **한국체육학회지**, 43(4), p.489-496.
- 한아름(2012). **피트니스 프로그램에 참여하는 여가소비자의 정서표현성, 여가만족도, 감정적 충성도 및 재 구매 의도의 관계**. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 일반대학원.
- 한용재, 강현욱(2016). 스피닝 참여자들의 인지적 자유감과 심리적 행복감 및 생활만족간의 관계 검증. **한국사회체육학회지**, 5, 465-474.
- 현윤능(2006). **수영 참여자의 참여 동기, 만족도 및 운동지속의사와의 관계**. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원.
- Carol, K. A., & Mary M. Y(2009). **Methods of group Exercise instruction**. Human Kinetics.
- Crandall(1979). Motivation for Leisure. **Journal of Leisure Research**, 11(1), 45-54.
- Dishman, R. K(1981). Biologic in fluence son exercise ad herence. **Research**

- Quarterly for Exercise and Sport**, 52, 143-159.
- Dishman, R. K(1982). Compliance adherence in health related exercise. **Health Psychology**, 1(3), 237-267.
- Jourard, S. M., & Remy, R. M(1957). Individual variance scores: An index of the degree of differentiation of the self and the body image. **Journal of Clinical Psychology**, 13, 62-63.
- Krotee, M. L., & La point, J. D(1979). Sociological perspectives underlying participation in physical activity. in M. L., Krotee(Ed), **Dimensions of sports sociology(205 212)**, Champaign, IL: Leisure Press.
- Oldridge, N. B(1978). Compliance oh post myocardial infraction patient s to exercise program. **Medical Science of Sport Exercise**, 11, 373-375.
- Massie, J. P. and Shephard, R, J(1971). Physiological and psychological effect of training: a comparison of individual and gymnasium programs with a characterization of the exercise dropout. **Medical Science of Sport Exercise**. 3, 110-117.
- Oldridge, N. B., & Jones, N. L.(1983). Improving patient compliance in cardiac exercise rehabilitation: Effects of written agreement and self-monitoring. **Journal of Cardiac Rehabilitation**, 3, 257-262.
- Ryan f, N. S(1966). "Clothing :A Study in Human Behavior". Holt, Rine hart and Winston Inc., **New York, pp.241-317**.
- Secord, P. F. & Jourard, S. M(1953). The appraisal of body cathexis body cathexis and the self. **Journal of Consulting Psychology**, 17, 343-347.
- Violet(2011). **GX 프로그램**, cafe.naver.com/parangym/102.
- Willis, J. D. & Campbell, L. F(1992). **Exercise psychology**. Human Kinetics Publishers. Champaign, IL.

< 부 록 >

설문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

이 설문지는 성인여성들의 G.X 프로그램 참여가 신체만족과 운동지속에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 것입니다.

여러분의 이름은 밝히지 않아도 되며 응답하신 내용은 철저히 비밀이 보장되고 연구 외에 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드리며, 바쁘시더라도 여러분의 성의 있는 응답을 부탁드립니다.

이 설문지에는 정답이나 오답이 없습니다. 따라서 모든 문항을 주의 깊게 읽어보시고 성의 있게 응답해주시면 감사하겠습니다.

여러분의 성의 있는 응답은 본 연구의 큰 도움이 됩니다. 감사합니다.

2020년
조선대학교 교육대학원
체육교육전공

I. 신체만족에 관한 질문입니다. 해당하는 칸에 **√**표 해주세요.

신체만족		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
체형불 만	1. 나는 내 체형에 대해 만족스럽지 못하다.	①	②	③	④	⑤
	2. 나는 다른 여성들의 몸매를 보면서 내 체형과 비교한다.	①	②	③	④	⑤
	3. 내 체형에 대한 불만족 때문에 사람들과의 모임에 참석하는 것이 불편하다.	①	②	③	④	⑤
	4. 내 체형에 대해 부끄러움을 느낀 일이 있다.	①	②	③	④	⑤
	5. 나는 내 체형을 바꾸고 싶은 욕구가 있다.	①	②	③	④	⑤
	6. 내 체형이 신경 쓰여 다이어트를 하곤 한다.	①	②	③	④	⑤
비만두 려움	1. 조금만 먹어도 살이 찌는 것 같은 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	2. 꾸준히 운동을 하고 있지만 체중이 전혀 줄어들지 않은 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	3. 다이어트 관련 식품을 구매해서 먹은 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
	4. 내 하체는 다른 신체부위에 비해 상대적으로 크다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	5. 내 상체는 다른 신체부위에 비해 상대적으로 크다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	6. 먹고 싶은 음식을 먹은 후 살이 찌까 두려워 억지로 구토를 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
자신감 결여	1. 어떤 옷을 입으려다가 내 체형이 드러날까 봐 입을지 않은 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
	2. 마른 사람이 나와 비슷한 유형의 옷을 입고 운동을 하고 있으면 위축된다.	①	②	③	④	⑤
	3. 내 체형이 드러날까 두려워 항상 큰 사이즈 혹은 긴 옷을 입는다.	①	②	③	④	⑤
	4. 마른 여성과 함께 있으면 내 체형에 대해 더 의식하며 위축된다.	①	②	③	④	⑤
	5. 나와외 신체 접촉에 타인이 불쾌할까 두려워 접촉을 피한다.	①	②	③	④	⑤

	6. 옷을 사러 가서 나에게 맞는 사이즈가 없을 때 위축된다.	①	②	③	④	⑤
과잉 반응	1. 누군가 옷거나 수근 거리는 소리가 들리면 내 신체를 보면서 비웃는 것 같은 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	2. 살이 흔들리는 느낌이 싫어 달리거나 격한 운동을 하기 싫다.	①	②	③	④	⑤
	3. 음식 주문을 할 때 주변 사람들의 눈치를 의식하여 마음대로 주문하지 못한 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
	4. 여러 사람들이 함께 앉거나 할 때, 내가 너무 많은 자리를 차지할까봐 신경이 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
	5. 타이트한 옷을 입고 튀어나온 살집을 보면서 잘라내고 싶다는 생각을 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
	6. 내 체형에 대해 소리를 지르고 싶을 만큼 불쾌한 감정을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④	⑤

II. 운동지속에 관한 질문입니다. 해당하는 칸에 √표 해주세요.

운동지속		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
활력	1. 운동을 하면 몸이 활력을 찾는 것 같아 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	2. 운동을 하면 피로가 회복되는 것 같아 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	3. 운동을 하면 생활을 활기차게 할 수 있어서 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	4. 운동을 하면 모든 일들을 의욕적으로 할 수 있어서 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	5. 운동을 하면 무기력증이 해소되는 것을 느껴 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	6. 운동을 하면 일의 능률이 높아져 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
재미	1. 운동을 하면 심리적 자신감이 생겨 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	2. 운동을 하면 성격이 긍정적으로 전환되어 운동	①	②	③	④	⑤

	을 지속하고 싶다.					
	3. 운동을 하면 잡생각이 사라져 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	4. 운동을 하면 기분전환이 되어 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	5. 운동을 하면 스트레스가 해소되어 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	6. 운동을 하면 컨디션이 좋아져 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
체형	1. 운동을 하면 성취감이 생겨 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	2. 운동을 하면 건강에 대한 자신감이 생겨 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	3. 꾸준히 체중을 관리하기 위해 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	4. 운동을 하면 몸매에 대한 자신감이 생겨 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	5. 운동을 하면 몸에 탄력이 생기는 것 같아 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	6. 운동을 하면 몸매가 바르게 교정되는 것을 느껴 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	7. 운동을 하면 근력이 강화되는 것을 느껴 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
심리	1. 운동하는 것이 즐거워 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	2. 운동을 하면 사람들과 친목도모가 되어 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	3. 새로운 운동을 하면 재미를 느끼고 운동을 지속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	4. 혼자 운동을 할 때보다 여러 사람들과 함께 운동하는 것이 더 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
	5. 내 주변에는 내가 운동하는 것을 권장하고 도와주는 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
	6. 나는 규칙적으로 운동하거나 신체적으로 활동하는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
	7. 특별한 계시나 보상이 없어도 운동에 적극적으로 참여한다.	①	②	③	④	⑤

