



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](#)

2022년 2월

교육학석사(무용교육)학위논문

# 필라테스 참여 여성의 신체변화가 심리적 만족에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

정 재 은

# 필라테스 참여 여성의 신체 변화가 심리적 만족에 미치는 영향

The Effect of Physical Changes in Pilates  
Participating Women on Psychological  
Satisfaction

2022년 2월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

정 재 은

# 필라테스 참여 여성의 신체변화가 심리적 만족에 미치는 영향

지도교수 임 지 형

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함.

2021년 10월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

정 재 은

정재은의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 백 승 현 인

심사위원 조선대학교 교수 이 숙 영 인

심사위원 조선대학교 교수 임 지 형 인

2021 년 12월

조선대학교 교육대학원

## 목 차

Abstract ..... v

**I. 서 론** ..... 1

- 1. 연구의 필요성 및 목적 ..... 1
- 2. 연구 문제 ..... 3
- 3. 연구 가설 ..... 4
- 4. 연구의 제한점 ..... 5
- 5. 용어의 정의 ..... 6

**II. 이론적 배경** ..... 7

- 1. 필라테스 ..... 7
  - 1) 필라테스의 역사 ..... 7
  - 2) 필라테스의 개념 ..... 9
- 2. 신체 변화 ..... 10
- 3. 심리적 만족 ..... 11
  - 1) 심리적 만족의 개념 ..... 11
  - 2) 심리적 만족의 선행 연구 ..... 12

<b>Ⅲ. 연구방법</b> .....	<b>13</b>
1. 연구 대상 .....	13
2. 조사도구 .....	14
3. 요인분석 .....	16
1) 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 .....	16
(1) 요인분석 .....	16
(2) 신뢰도분석 .....	18
4. 자료처리 방법 .....	19
<b>Ⅳ. 연구결과</b> .....	<b>20</b>
1. 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 신체 변화 차이 검증 .....	20
1) 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력수준 변화 차이검증 .....	20
2) 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 유연성 변화 차이검증 .....	21
3) 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 체력수준 변화 차이검증 .....	21
2. 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 심리적 변화 차이 검증 .....	22
3. 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성 변화, 체력수준의 변화에 따른 심리적 변화 차이 검증	23
1) 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력수준,	

심리적 변화 간의 상관관계 .....	23
2) 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력수준이 심리적 변화에 미치는 영향 .....	23
 V. 논 의 .....	 25
 VI. 결론 및 제언 .....	 29
 참고문헌 .....	 31
 부    록 .....	 35

## 표 목 차

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 사항 .....	13
〈표 2〉 설문지의 주요 구성 내용 .....	14
〈표 3〉 설문지 요인분석 .....	17
〈표 4〉 신뢰도 분석 .....	18
〈표 5〉 필라테스 경험에 따른 신체변화 기술통계 .....	20
〈표 6〉 필라테스 경험에 따른 유연성 기술통계 .....	21
〈표 7〉 필라테스 경험에 따른 체력수준 기술통계 .....	21
〈표 8〉 필라테스 경험에 따른 심리적 만족 기술통계 .....	22
〈표 9〉 연구 결과의 상관관계 .....	23
〈표 10〉 연구 결과의 계수 분석 .....	24

## ABSTRACT

# **The Effect of Physical Changes in Pilates Participating Women on Psychological Satisfaction**

Jeong - Jae Eun

Adviser : Prof. Lim - Ji Hyeong

Major in Dance Education.

Graduate School of Education, Chosun  
University

This study set participants in Pilates shops in Nam-gu and Seo-gu, Gwangju from July 1, 2021 to September 1, 2021, and non-participants were set as women at fitness centers in Nam-gu and Seo-gu, Gwangju.

The survey subjects distributed the questionnaire using the convenience sampling method, and received a survey response through Naver Form considering the COVID-19 situation. Of the 201 questionnaires in total, the final 200 questionnaires were used, except for one questionnaire that was a matter of reliability and validity for unfaithful responses and some of the contents of the batch survey were damaged or omitted. The data processing method of this study was analyzed using the statistical package program of SPSS Ver. 22.0. To explain the statistical techniques used in this study, independent sample T-test, exploratory factor analysis, one-way ANOVA, frequency analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis.

First, one-way ANOVA, independent sample T-test, and frequency analysis were performed to analyze demographic characteristics.

Second, in order to examine the predictability, stability, and consistency

y of each item of the collected questionnaire related to flexibility, body change, physical fitness level, and psychological satisfaction, the reliability coefficient was used as the Cronbach's ) coefficient in this study. The reliability of the internal consistency measurement tool was verified using the Cronbaha alpha coefficient.

1. Women participating in pilates have a significant effect on body change.
2. Women participating in Pilates have a significant influence on psychological change.
3. Changes in body, flexibility, and physical strength levels of women participating in Pilates have a significant influence on psychological changes.

Summarizing the results of the study above, it can be seen that participation in Pilates had a good effect on physical and psychological changes, and these physical changes had a significant effect on psychological changes. Therefore, evidence on the effect of physical changes of women participating in Pilates on psychological satisfaction was presented, and positive effects were made on women's physical changes and psychological changes.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회에 있어서 경제적 풍요와 여가시간증대, 건강에 대한 관심증대, 삶의 질적 향상에 직접적인 관계를 가지면서 현대인들의 생활에 영향을 미치고 있다(이계윤, 2005).

현대인들이 여가 활용 시간을 건강관리에 많은 시간을 투자하며 이러한 건강증진 행동들은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치며, 건강증진행위는 만성 질환의 발생률을 감소시킬 뿐만 아니라 수명 연장, 건강관리 비용을 절감시킨다. 또한 건강증진행위는 잠재적이고 장기적인 이익을 가진다는 것에 대해서 사회 전반적인 관심이 증가되고 있으며, 우리나라에서도 1994년 10월 국민건강 생활 지침이 개정된 이후, 1995년에는 국민건강증진법이 제정되어 생활습관 개선을 통한 국민건강증진에 정진하게 되었다고 한다(김미경, 2006).

남성에게는 강한 체력, 여성에게는 균형 잡힌 몸매, 나이든 사람들에게는 장수를 강조함으로써(고두현, 1993) 아름다움을 위해서 운동을 한다는 것은 몸이 자신만의 것이 아닌 남에게 보여주는 것으로서 중요해졌다는 사실, 다시 말해 사회적 상징 가치와 경제적 교환 가치를 지니게 되었음을 의미한다.

Morgan, Morgan & O'conner는 정규적인 운동 활동 참여자의 85%가 운동 후 기분 좋은 정서 상태를 경험하며, 자긍심과 활력감이 증진되고, 다양한 부정적 정서를 감소시켜 우울증과 같은 정신질환에 임상학적 효과를 보인다고 보고하고 있다(Morgan & O'conner, 1998).

“세계보건기구(World Health Organization: WHO, 1992)”는 건강의 개념을 “신체적으로 질병이 없거나 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 완전히 평안한 상태”라고 정의하였으며, 이러한 건강에 대한 개념 변화는 대중들이 선호하는 운동 종목의 변화 또한 이끌어왔다(노수연, 2016).

즉, 기존에 ‘더빨리, 더 높이, 더 건강하게’의 구호아래 근육질의 몸매를 요구하는 패스트 엑서사이즈(fast exercise)에 초점을 맞추기보다 동적이고, 많은 에너지를 소비하는 운동종목들이 대중의 선호를 야기해왔다면, 최근에는 웰빙 문화와 더불어

신체적으로 건강한 것뿐만 아니라 정신적인 균형을 추구하는 슬로우 엑서사이즈(slow exercise)에 초점을 맞춘 요가나 필라테스와 같은 운동 종목들이 새롭게 대중들에게 인기를 끌고 있다(고경희, 성재형, 2009).

현대 여성들은 몸을 아름답게 만들어주는 운동으로 헬스 트레이닝처럼 큰 운동을 하여 남성들처럼 지나치게 큰 근육이 아닌 적당한 근육 즉 잔근육과, 탄탄함이 겸비된 탄탄하게 마른 몸매, 매끈한 라인을 만들어주는 운동을 선호한다. 필라테스의 전파자들은 필라테스 운동이야말로 이러한 니즈에 가장 부합하는 운동이라고 말할 수 있다.

지금의 필라테스는 동양의 정적인 요가와 서양의 동적인 스트레칭의 장점만을 따서 만들어졌으며 운동을 통해 일시적으로 근육 강화나 유연성을 주는 것이 아니라 호흡으로 인해 일상생활에서 오는 피로와 긴장 그리고 몸의 독소를 바깥으로 배출시키고, 신체 한 부분만을 집중적으로 정확하게 반복하는 움직임으로서 자주 사용하지 않는 근육들을 강화하게 만들어주는 특이한 신체 조절 운동법이다(임소영, 2008).

이에 신체에 긍정적인 변화를 일으켜 긍정적인 성격 발달에 좋은 영향을 미치기 때문에 우울을 감소시킬 뿐만 아니라 자존감을 높일 수 있다. 또한 인간의 행복의 본질인 심리적 행복을 향상 시키는 데에 목적이 있다.

그간 필라테스의 신체적 심리적 효과에 관한 실증적 연구가 많이 시도되어 왔으며, 이를 통해 필라테스 운동이 실제로 긍정적인 신체·심리적 효과를 미친다는 것이 입증되어 왔다. 8주간 필라테스 운동을 실시한 비만 여대생들에게서 체중, 체지방률, 체질량지수, 복부지방률이 모두 감소하였으며, 자아존중감에도 긍정적인 변화가 나타났다고 하였다(김은정, 신현주, 김윤희, (2021).

필라테스 운동을 통한 신체조성 및 신체능력에 대한 연구는 다양한 인구집단을 대상으로 하여 이루어져 왔는데, 한편, 필라테스 운동을 통한 심리적 효과에 대한 연구는 신체적 효과에 대한 연구에 비해 수적으로는 많지 않은 편이다. 필라테스 운동으로 여성들의 신체 변화와 그에 따른 심리적 변화에 긍정적 향상이 있을 것을 알 수 있었다.

향후 꾸준히 필라테스를 진행한다면 여성들의 신체적 변화뿐만 아니라 긍정적인 심리 변화에서 찾는 자존감도 도움 될 것이라 생각하며, 필라테스 참여 여성의 신체변화가 심리적 만족에 미치는 영향을 연구하고, 이를 통하여 필라테스 운동의 가치와 중요성을 알리며 향후 필라테스 참여 활성화에 보탬이 되었으면 한다.

## 2. 연구 문제

본 연구는 필라테스 참여 여성의 신체 변화가 심리적 만족에 미치는 영향을 분석하는데 있다. 필라테스 참여 여성의 신체 변화에 긍정적인 변화를 일으키며, 건전한 성격 형성에 영향을 미쳐 심리적 만족을 증명하는데 연구의 목적이 있다.

이러한 연구 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 제시하고 규명하고자 한다.

연구문제 1: 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 신체 변화, 유연성, 체력수준에 차가 있는가?

연구문제 2: 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 심리적 변화에 차가 있는가?

연구문제 3: 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력수준은 심리적 변화에 인과관계가 있는가?

### 3. 연구 가설

필라테스 참여 여성의 신체변화가 심리적 만족에 미치는 영향을 분석하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 I. 필라테스 참여 여성은 비 참여 여성과 신체변화, 유연성, 체력수준에 차이가 있을 것이다.

I-1. 필라테스 참여 여성은 비 참여 여성과 신체 변화에 차이가 있을 것이다

I-2. 필라테스 참여 여성은 비 참여 여성과 유연성 변화에 차이가 있을 것이다.

I-3. 필라테스 참여 여성은 비 참여 여성과 체력수준의 차이가 있을 것이다.

가설 II. 필라테스 참여 여성은 비 참여 여성과 심리적 변화에 차이가 있을 것이다.

가설 III. 필라테스 참여 여성의 신체 변화는 심리적 변화에 영향을 미칠 것이다.

## 4. 연구의 제한점

본 연구의 수행 중 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 광주 소재의 필라테스샵 회원 100명과 비참여자 100명만을 대상으로 이루어져, 본 연구의 결과를 여성성인 전체에게 일반화시키기에는 무리가 있다. 향후 더 높은 대표성을 지닌 연구를 위해서는 향후 표본 크기와 지역적 다양성을 개선한 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 실험집단과 비교집단에서 결과에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 특성이 동질하게 통제되지 않아 결과의 편향이 있을 수 있다. 향후 연구에서 이러한 편향을 통한다면 더 정확한 연구 결과를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 참여자의 신체적 변화와 심리적 만족을 설문으로 측정하여 정확도를 담보할 수 없다. 향후 연구에서는 신체적 변화를 객관적으로 측정할 수 있는 방법을 사용한다면 더욱 정확한 결과를 얻을 수 있을 것이다.

## 5. 용어의 정의

본 연구에서 사용한 용어들은 다음과 같이 설명되거나 정의되었다.

### 1) 필라테스(Pilates)

조셉 필라테스에 의해 고안된 운동법으로 독일에서부터 유래되어 유연성과 근육 강화를 동시에 시켜주며 신체 교정에도 효과가 있으며 원래 이름은 조절학 (Contrology)이다(윤숙향, 2008).

### 2) 신체 변화

사전적 의미의 신체는 사람의 몸을 의미하며, 변화는 사물의 성질, 모양, 상태가 바뀌어 달라지는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 신체변화의 조작적 정의는 유연성, 체력수준의 변화를 의미한다.

### 3) 심리적 만족

만족이란 명사로 만족한 느낌을 뜻하며, 정신적인 측면뿐만 아니라 육체적, 신경계 등으로 편안한 감정상태를 나타낸다. 비슷한 단어로 안녕감(=안전하고 편안한)을 쓸 수 있다. 본 연구에서 사용한 심리적 만족의 조작적 정의는 자신감의 향상, 우울감 및 스트레스의 감소 등을 의미한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 필라테스(Pilates)

#### 1) 필라테스의 역사

1880년 12월 8일 조셉 필라테스(Josep H. Pilates)는 독일 뒤셀도르프 에서 태어났다(김경화, 2015). 어렸을 때 구루병, 열, 천식 그리고 류머티즘을 앓으면서 고생을 한 허약한 몸을 갖고 있는 아이였으나, 체력을 길러 건강해지는 것이 가장 큰 인생 목표가 되었다(김경화, 2015).

또한 건강을 개선하기 위해 요가 등 여러 가지 운동을 연구하고 그 후 체육교사를 거쳐 1912년에 조셉 필라테스는 32세에 복싱을 하기로 결심하고 그의 동생과 함께 그리스의 조각상 연극 공연과 서커스를 하기 위해 영국으로 건너가 서커스와 프로복서로 활동하고 호신술을 가르치는 지도자 생활을 하기도 했다(김경화, 2015).

이 새로운 운동법은 처음으로 제 1차 세계대전 당시 부상당한 군인들의 통증을 완화시키고 근육을 강하게 해주는 재활 치료 목적으로 사용되었고, 1920년에 미국으로 망명을 계기로 미국에 필라테스를 소개하게 되었으며, 이후 무용가, 운동선수, 할리우드 배우 등 신체훈련이 필요한 전문가들에게 필요한 운동으로 각광 받게 되었다(최정아, 2010).

이러한 신체 조절 훈련 방법은 독일의 무용인 루돌프 반 라반(Rudolf Von Laban)을 통해 처음으로 무용계에서 호평을 얻게 되었으며, 세계적으로 유명한 무용수인 Ruth, Shawn, Graham, Balanchine, Robbins 등이 조셉 필라테스에게 필라테스 지도를 받으면서 무용인들에게 필수 코스가 되었다(최정아, 2010).

또한 1960년대에 필라테스 제자들이 나뉘는대로의 지식을 바탕으로 필라테스가 전수한 기본 원리를 폭넓게 해석하여 발전시켜 미국 전역으로 확산되는 계기를 가졌다(Lynne, 2002).

1967년 전문적인 지식을 갖춘 무용인 Ron Fletcher 가 필라테스 운동법을 과학적으로 발전시키고 LA에서 필라테스 운동법을 가르치기 시작하면서 필라테스 운동

법은 새로운 도약의 계기를 맞게 된다(최정아, 2010).

오늘날 500만명의 미국인들이 필라테스를 하고 있으며 수요가 점점 늘어나고 있는 실정이다(윤숙향, 2008).

## 2) 필라테스의 개념

필라테스는 몸의 긴장을 풀어 주어 부드럽게 해주는 동시에 강화시키는 운동법으로, 무용가, 할리우드, 운동선수 등 신체훈련이 필요한 전문가들에게 필요한 운동으로 각광받게 되면서 현재 까지 끊임없이 발전하고 있는 운동기법이다(최정아, 2010).

필라테스 운동법은 바디 컨디셔닝 메소드(body conditioning method)의 형식을 취하는 500가지 이상으로 구성되어 있다(오화정, 2006). 현대에는 이것을 토대로 약간의 변형을 걸쳐 필라테스 대표 기구 체어(Chair), 리포머(Reformer) 등의 기구를 탄생시킨 계기가 되었으며, 더불어 기구를 사용하지 않아도 되는 매트운동 요법도 개발되었다.

또한 필라테스는 몸을 유연하고 부드럽게 만들고 근육을 강화 시키고 몸과 마음을 하나로 인식하여 바른 자세로 잡아주고 유연한 신체와 아름다운 몸을 가꿀 수 있도록 만들어 주는 운동이며(전홍조, 2002), 건강한 육체와, 건강한 정신 그리고 건강한 삶을 만들기 위한 신체 요법이다(김경화, 2015).

필라테스로 신체적 측면에서 불균형한 신체를 교정하여 몸을 균형 있게 가꾸어 주는 동시에 몸과 마음을 하나로 인식하여 상호 유기적으로 단련시킴으로써 근육을 강화시키고 유연하게 만들어 아름다운 신체를 가꿀 수 있도록 이끌어주는 효과적인 운동으로 각광받고 있으며(노수연, 김혜진, 2006), 자존감 및 자신감을 향상시켜 심리적으로 만족감, 즐거움, 행복감의 향상에 긍정적인 역할을 한다는 필라테스의 심리적 효과와(최정아, 2010), 더 나아가 여성의 신체, 심리 정서적인 상태를 최상으로 단련시켜 자존감을 향상시키고, 건강을 증진시켜 아름다운 몸의 균형과 조화를 이루어져 건강한 삶을 살게 한다는 결과들이 제시되었다(박승순, 윤숙향, 이애덕, 2006).

## 2. 신체 변화

신체의 사전적 의미의 신체는 사람의 몸을 의미하며, 변화는 사물의 성질, 모양, 상태가 바뀌어 달라지는 것을 의미한다. 필라테스 운동을 하면 뼈의 성분인 칼슘과 단백질의 공급이 원활해지고, 뼈의 밀도를 크게 하여 뼈가 튼튼해지고 반응 시간이 단축되며 정교하고 부드러운 동작이 가능해진다(최정아, 2010).

올바른 호흡에 의해서만이 심장을 통제할 수 있다(Joseph Pilates, 1945). 또한 각 관절의 기능을 원활하게 해주어 움직임을 효율적으로 통제하고 조절하는 데 도움을 주어 동작의 밸런스를 유지하고 균형 있는 몸을 만들어 줄 수 있다(Trever, 2001).

필라테스를 통해 좋은 효과를 얻기 위해서는 최대한 자신의 몸통을 균형 있게 조절하면서 운동을 하고, 몸의 축인 척추를 길게 늘여줌으로서 머리부터 꼬리뼈까지 이어지는 척추 뼈 하나하나의 간격을 넓혀주는 훈련을 통해 척추를 정상 상태로 환원시켜준다(Menezes, 1998). 척추와 골반은 실질적으로 신체기능 실행의 중심이 되며 이러한 체간의 안정성 유지를 담당하고 척추는 체간의 기둥으로 그 기능을 하게 된다(민경옥, 1991).

또한 필라테스는 유연성에도 유의한 영향이 있다. 유연성이란 관절의 가동범위로, 이는 관절의 구조, 근육의 신전성, 관절을 둘러싼 주변 조직에 의해 결정된다(문화체육관광부, 2017). 이러한 유연성은 신체활동의 효율성과 관련되어, 유연성이 부족하면 일상 및 여가활동을 편안하게 수행하는 데 지장을 초래하게 된다(곽미진, 2015).

유연성의 증가는 필라테스 운동의 주된 효과 중 하나로, 다수의 선행연구가 이를 증명하고 있다. 이경희(2006), 서진주(2017) 등의 연구에서는 필라테스 매트 운동을 수행한 중년여성에서 유연성이 유의하게 증가하였다고 하였다.<sup>1)2)</sup>

---

1) 이경희(2006). 8주간의 필라테스 매트운동이 중년여성의 신체조성, 요부근력과 유연성에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 석사학위논문.  
 2) 서진주(2017). 매트 필라테스가 중년여성의 체구성 변인, 요부 근력과 유연성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

### 3. 심리적 만족

#### 1) 심리적 만족의 개념

심리적 만족의 개념이 매우 범위가 넓고, 다중의 의미로 해석될 여지가 있어 심리적 만족이란 자체의 단어에 부합한 개념이 없는 상태다(차로사, 2020).

심리적 만족은 심리적 안녕감이라는 개념에 함의되어 있다고 보는데 안녕감은 삶의 만족도나 행복의 흡사한 의미를 갖는다. 안녕감 수준이 높다는 것은 행복감을 많이 느끼고 만족스러운 삶을 살고 있다는 의미로 볼 수 있다(김경희, 2008).

또 개인이 일상생활의 각 영역에서 주관적으로 경험하고 있는 편안하고 행복한 마음의 상태를 뜻하는 것으로 사람들과의 상호 교환 속에서 이루어지는 사회적 관계와연관이 되어 있고, 인지적 판단이나 정서적 느낌에 많은 관련성을 가진다(이상구, 1998).

삶의 질에 대한 정의로서 생활 영역 및 객관적 조건에 대한 주관적 만족감을 포함하여 포괄적으로 정의되며(이혜은, 2005), 개인이 자신의 인생에 만족하며 행복함을 느끼고 있는지, 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘는지 등 전반적인 삶의 만족도로 정의된다(Dinner, E, 1984).

## 2) 심리적 만족의 선행 연구

Wilson(1967)의 연구를 출발점으로 700편이 넘는 연구들이 발표되는 등,(Dinner, E. ,1984) 점차 이론적, 경험적 근거를 바탕으로 질적 그리고 양적으로 빠른 증가 추세를 보인다(정청희, 홍길동, 1996).

주관적 안녕감 연구의 선발주자인 Diener(1984)는 주관적 안녕감은 삶의 흡족함, 정적 정서, 부적 정서의 개념을 함께 가지며 주관적 안녕감 정도가 높다는 것은 삶의 만족도가 크며 정적 정서의 많은 경험, 부적 정서의 적은 경험을 하는 형편이라고 정의했다(차로사, 2020).

안녕감은 행복이나 삶의 만족도와 유사한 의미를 갖는데 안녕감 수준이 높다는 것은 행복감을 많이 느끼고 만족스러운 삶을 살고 있다는 의미로 볼 수 있다(김경희, 2009).

삶의 질에 대한 정의로서 생활영역 및 객관적 조건에 대한 주관적 만족감을 포함하여 포괄적으로 정의되며(이혜은, 2005), 개인이 자신의 인생에 만족하며 행복함을 느끼고 있는지의, 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁜지의 전체적인 삶의 만족도로 정의되기도 한다(Dinner, E, 1984).

심리학 분야에서의 ‘안녕감’은 ‘eduaimonic well-being’(자기실현적 관점)과 ‘hedonic well-being’(행복감)으로 구별된다.

쾌락주의 관점에서 안녕감은 고통 회피와 쾌락 획득으로 규정되며, 주관적 안녕감으로 평가되어왔다(차로사, 2020). 주관적 안녕감은 긍정적 기분만 있는 상태로 부정적인 기분이 없으며, 자신의 삶에 만족하는 상태를 말한다(차로사, 2020).

반면, 자기실현적 입장에서 긍정 심리학자들은 행복을 개인 스스로의 자재 능력과 긍정적 성품을 드러냄으로써 가치 있는 삶을 구현하는 것이 사회적으로나 개인적으로 행복한 삶이라고 하였다(Ryan, R. M. & Deci, E. L, 2001).

그러나 주관적인 안녕감은 개인이 느끼는 인생 전체 혹은 전반에 대한 만족 정도나 행복을 말하며, 현재 삶에서 강조하는 측면에 따라 삶에 대한 만족도는 달라질 수 있다(배선영, 박길순, 2011).

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 필라테스 참여자를 대상으로 광주광역시에 J샵, W샵의 필라테스 여성 참여자(101명)와 미 참여자(100명)를 대상으로 하였다. 표본의 추출 방법은 무작위표본 추출을 사용하였으며 2021년 7월 1일부터 2021년 9월 1일 까지 설문 조사를 실시하였다.

이에 이 연구 대상자는 지난 6개월 동안 평소 운동에 꾸준히 참여하였고, 건강한 20-30대 성인 101명과 필라테스에 참여하고 있지 않은 100명으로 하였으며, 조사 대상자의 연령의 경우에는 10대부터 40대까지로 설정하였고, 필라테스 경험자의 경우에는 20대 63명(62.4%), 30대 38명(37.7%)로 조사되었다. 필라테스 미경험자의 경우에는 20대 45명(45.0%), 30대 55명(55.0%)순이며 구체적인 연구 대상자는 다음의 <표 1>과 같다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 사항

		필라테스 경험							
		있음(101명)				없음(100명)			
		빈도	%	평균	표준편차	빈도	%	평균	표준편차
연령	20대	63	(62.4)			45	(45.0)		
	30대	38	(37.7)			55	(55.0)		
경력	3년 이하	57	(56.4)			98	(98.0)		
	4년~6년	36	(35.6)			2	(2.0)		
	7년 이상	8	(7.9)			0	(.0)		
키				163	(4.35)			163	(4.81)
몸무게				52.20	(4.95)			55.20	(5.67)

## 2. 조사도구

본 연구는 필라테스 참여 여성의 신체 변화가 심리적 만족에 미치는 영향을 알아보기 위해 사용된 연구방법은 강정경(2016), 박미향(2009), 박수진, 김형남, 조진희(2013), 박영옥, 허현미,(2008), 조규청(2007)의 설문지를 활용하였으며, 사용된 설문지의 구성은 인구 통계적 특성(연령, 경험, 주 참여경력, 신체사항) 4문항과 유연성, 신체, 체력수준 16문항, 심리적 만족에 관한 11문항 총 31문항으로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 내용은 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 설문지의 주요 구성

	문항
인구 통계적 특성 (4문항)	귀하는 필라테스 경험이 있습니까?
	귀하의 연령은 어떻게 되십니까?
	귀하의 필라테스 경력은 어떻게 되십니까?
	귀하의 신체사항은 어떻게 되십니까?
유연성 (4문항)	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.
	내 몸은 유연성이 있다.
	나는 여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.
신체변화 (4문항)	나는 내 몸과 체력에 대해 자부심을 느낀다.
	나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.
	신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.
	나는 내 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.
체력수준 (8문항)	나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.
	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.
	나는 5km정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.
	나는 지구력 검사(오래달리기)에서 좋은 점수를 받을 것이다
	나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.
	나는 힘이 세다.

	나는 파워가 넘친다.
	나는 무거운 물건을 잘 들어 올리는 편이다.
심리적 변화 (11문항)	나 자신의 외모에 만족한다.
	이미지 변화에 긍정적인 영향을 준다.
	나의 경쟁력이 향상된다.
	타인에게 더 좋은 인상을 준다.
	타인에게 더 좋은 평가를 받을 수 있다.
	나의 개성이 만족된다.
	사람을 만나는 게 편해진다.
	자신감이 상승된다.
	우울감이 감소된다.
	스트레스가 감소된다.
	이성에게 더욱 적극적으로 된다.
총 31문항	

### 3. 요인분석

#### 1) 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

##### (1) 요인분석

유연성, 신체변화, 체력수준, 심리적 만족 관련 변수의 타당도 검증을 위해서 탐색적 요인분석을 실시하였다. 외생변수에 대한 요인분석은 주성분 요인분석(principal component analysis)법을 사용하였으며 요인회전에 있어서는 요인들 간의 상호독립성을 검정에 유용한 직교회전방법(varimax)을 이용하였다.

이는 요인 추출 시 요인의 수와 정보의 손실을 최소화하는데 유용하기 때문이다 (한글 spss, 박성현, 조신섭, 김성수(1998), spss아카데미).

유연성, 신체변화, 체력수준, 심리적 만족 관련 변수들 간의 상관관계를 나타내는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)검증 및 Bartlett의 구형성 검증을 실시하였으며, 분석 결과를 살펴보면, KMO=.915, Bartlett 구형성 검증  $\chi^2=7251.79(df=351, p=.000)$ 의 값을 나타냈다.

일반적으로 KMO값이 .5이상, Bartlett의 구형성 검증의 경우 p값이 유의수준 .1이하이면 요인분석 측정을해도 괜찮은 상관관계가 존재한다고 할 수 있다. 요인분석에서 관련요인들의 요인적재량(factorloading)은 .5이상을 기준으로 하였으며, 고유값(eigen-value)이 1.0이상인 요인 4개가 추출되었다. 유연성, 신체변화, 체력수준, 심리적 만족 요인을 설명하는 총 분산 설명력은 81.88%로 나타나 측정 항목들의 타당도가 어느 정도 확보되었음을 알 수 있다. 설문지의 요인 분석 결과는 다음 <표 3>와 같다.

<표 3> 설문지 요인분석

구분		구성요소			
		1	2	3	4
심리적만족	심리적만족8	.877	-.342	-.064	.076
	심리적만족6	.872	-.330	-.041	.096
	심리적만족5	.861	-.331	-.104	.092
	심리적만족2	.860	-.251	-.089	.134
	심리적만족9	.859	-.346	-.081	.120
	심리적만족7	.849	-.306	-.077	.192
	심리적만족1	.839	-.284	-.100	-.060
	심리적만족3	.758	-.004	.016	.267
	심리적만족10	.835	-.377	-.109	.095
	심리적만족4	.819	-.333	-.098	.135
심리적만족11	.721	-.023	.060	.392	
신체 변화	신체변화4	-.158	.838	-.138	-.349
	신체변화3	-.016	.811	-.152	-.387
	신체변화1	.198	.808	-.096	-.264
	신체변화2	.058	.784	-.132	-.354
유연성	유연성1	-.373	.475	.713	.015
	유연성4	-.349	.463	.745	-.006
	유연성2	-.368	.426	.744	-.035
	유연성3	-.361	.436	.736	-.018
체력 수준	체력수준4	.080	.427	.272	.733
	체력수준1	.138	.483	.228	.727
	체력수준5	-.197	-.121	.504	.722
	체력수준7	-.168	-.066	.414	.759
	체력수준6	-.210	-.090	.535	.712
	체력수준2	.128	.554	.237	.684
	체력수준8	-.002	-.017	.526	.671
	체력수준3	.157	.632	.314	.541
고유값		16.206	2.973	1.936	.994
분산 %		60.023	11.012	7.170	3.681
누적 %		60.023	71.036	78.206	81.887

KMO=.949, 카이제곱=7251.796, df=351

## (2) 신뢰도 분석

<표 3>의 분석 결과를 보면 유연성, 신체변화, 체력수준, 심리적 만족 관련 수집된 설문지의 각 항목에 대한 일관성, 안정성 및 예측가능성을 살펴보기 위해 본 연구에서는 크론바하 알파(Cronbach's  $\alpha$ )계수를 신뢰도 계수로 사용했다.

사회과학에서 일반적으로 0.6 이상을 측정지표의 신뢰성에 커다란 문제가 없다고 인정하므로(Cronbach, Lee J., 1951), (Cronbach, L. J., 1978). 본 연구에서도 0.6 이상을 기준으로 신뢰성을 평가하기로 한다. 본 연구에서는 이와 같은 크론바하 알파계수를 사용하여 내적 일관성에 의한 측정도구의 신뢰도를 검증하였다.

그 결과 유연성, 신체변화, 체력수준, 심리적 만족 모든 영역에서 0.9이상의 수치로 나타나 설문지의 신뢰수준을 만족한다고 할 수 있다.

## <표 4> 신뢰도 분석

항목	문항 수	Cronbach의 알파
유연성	3 문항	.977
신체변화	4 문항	.941
체력수준	8 문항	.925
심리적 만족	11 문항	.972

## 4. 자료처리방법

본 연구에 사용된 설문지의 회수자료 중 훼손되거나, 무성의한 반응을 보인 응답자는 설문지 통계처리에서 배제시켰다. 본 연구에서 사용된 구체적인 실증분석법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위해 기술 통계분석(descriptive analysis) 빈도분석(frequency analysis), 을 실시하였다

둘째, 문항에 대한 신뢰도 검사를 실시해 문항간의 신뢰도를 측정하였으며 예측 가능성, 정확성 등을 측정해보았다.

셋째, 필라테스 경험의 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증 T-test (독립) 검증을 실시하였다.

넷째, 심리적 만족과 관련변인의 관계를 살펴보기 위해 상관관계분석(Pearson correlation analysis)을 사용하였다.

다섯째, 상관관계분석에서 심리적 만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 회귀분석(regression analysis)을 사용했다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준  $p < 0.5$ 에서 검증되었으며, 통계처리 방법은 SPSS/WIN 25.0 프로그램을 사용하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 신체 변화 차이 검증

##### 1) 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력 수준 변화 차이검증

필라테스 경험에 따른 신체변화 기술통계를 살펴보면, 경험이 있는 경우 M=4.18, 경험이 없는 경우 M=3.04점으로 나타나 필라테스 경험이 있는 경우 신체변화가 높게 나타났음을 알 수 있다. T-test검증 결과 t=8.72으로 유의한 차이를 내었음을 알 수 있다(p<.001). 따라서 필라테스 비참여자보다, 경험이 있는 경우 상대적으로 높은 신체변화를 보인 것을 알 수 있다.

<표 5> 필라테스 경험에 따른 신체변화 기술통계

필라테스 경험		N	평균	표준편차	t	p
신체변화	있음	101	4.18	0.77	8.726***	.000
	없음	100	3.04	1.06		

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

## 2) 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 유연성 변화 차이 검증

필라테스 경험에 따른 유연성 기술통계를 살펴보면, 경험이 있는 경우 M=3.61, 경험이 없는 경우 M=2.63점으로 나타나 필라테스 경험이 있는 경우 유연성이 높게 나타났음을 알 수 있다. T-test검증 결과 t=7.50으로 유의한 차이를 내었음을 알 수 있다(p<.001). 따라서 필라테스 경험이 있는 경우 상대적으로 높은 유연성을 보인 것을 알 수 있다.

<표 6> 필라테스 경험에 따른 유연성 기술통계

필라테스 경험		N	평균	표준편차	t	p
유연성	있음	101	3.61	0.89	7.506***	.000
	없음	100	2.63	0.95		

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

## 3) 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 체력 수준 변화 차이 검증

필라테스 경험에 따른 체력수준 기술통계를 살펴보면, 경험이 있는 경우 M=3.51, 경험이 없는 경우 M=2.84점으로 나타나 필라테스 경험이 있는 경우 체력수준이 높게 나타났음을 알 수 있다. T-test검증 결과 t=6.02으로 유의한 차이를 내었음을 알 수 있다(p<.001). 따라서 필라테스 경험이 있는 경우 상대적으로 높은 체력수준을 보인 것을 알 수 있다.

<표 7> 필라테스 경험에 따른 체력수준 기술통계

필라테스 경험		N	평균	표준편차	t	p
체력수준	있음	101	3.51	0.71	6.022***	.000
	없음	100	2.84	0.85		

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

## 2. 필라테스 참여 여성과 비 참여 여성의 심리적 변화 차이 검증

필라테스 경험에 따른 심리적 만족 기술통계를 살펴보면, 경험이 있는 경우 M=4.56, 경험이 없는 경우 M=3.17점으로 나타나 필라테스 경험이 있는 경우 심리적 만족이 높게 나타났음을 알 수 있다. T-test검증 결과 t=12.59으로 유의한 차이를 내었음을 알 수 있다(p<.001). 따라서 필라테스 경험이 있는 경우 상대적으로 높은 심리적 만족 수준을 보인 것을 알 수 있다.

<표 8> 필라테스 경험에 따른 심리적 만족 기술통계

필라테스 경험		N	평균	표준편차	t	p
체력수준	있음	101	4.56	0.46	12.595***	.000
	없음	100	3.17	1.00		

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

### 3. 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성 변화, 체력수준의 변화에 따른 심리적 변화 차이 검증

#### 1) 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력수준, 심리적 변화 간의 상관관계

신체변화, 유연성 변화, 체력수준의 변화와 심리적 변화 상관관계 분석을 실시한 결과 유연성( $r=.593$ ), 신체변화( $r=.765$ ), 체력수준( $r=.664$ )의 경우 유의한 상관관계를 보였음을 알 수 있다. 즉, 유연성, 신체변화, 체력수준이 높으면 심리적 만족이 상승하는 것을 알 수 있다.

<표 9> 신체변화, 유연성 변화, 체력수준의 변화와 심리적 변화 상관관계 분석

		유연성	신체변화	체력수준	심리적만족
유연성	r	1			
	p				
신체변화	r	.670***	1		
	p	.000			
체력수준	r	.604***	.669***	1	
	p	.000	.000		
심리적만족	r	.593***	.765***	.664***	1
	p	.000	.000	.000	

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

#### 2) 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성, 체력수준이 심리적 변화에 미치는 영향

변수 간 다중 공선성을 진단하기 위해 분산팽창계수(VIF : variable inflation factor)와 허용치(tolerance)를 살펴보았다. 일반적으로 분산팽창계수가 10이상이면

나 혹은 허용치가 0.1보다 낮으면 다중공선성의 문제가 있다고 판단하게 된다. 본 분석에서 변수들의 VIF값은 모두 10 이하로 나타났으며, 허용치는 0.1보다 높게 나타났으므로 다중공선성의 문제는 발생하지 않는 것으로 볼 수 있다. 신체변화가 심리적 만족에 미치는 영향을 살펴보면,  $\beta=.529$ 로 유의한 정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다( $p<.05$ ). 체력수준 또한  $\beta=.266$ , 유연성은  $\beta=.593$ 로 나타났으며, 유의한 정적인 (+) 영향을 미치는 것을 알 수 있다( $p<.001$ ). 이러한 결과는 신체변화와 체력수준이 높으면, 심리적 만족도가 높아지는 상관관계가 있음을 알 수 있다. 설명력은 63%로 나타났다. 변수 간 다중 공선성의 결과 값은 다음 <표 10>와 같다.

<표 10> 유연성, 신체변화, 체력수준이 심리적 만족에 미치는 영향 계수

모형	비표준화 계수		표준화 계수 베타	t	p	공선성 통계량	
	B	표준오차				공차	VIF
(상수)	1.126	.579		1.944	.053		
유연성	.067	.062	.067	1.088	.278	.498	2.009
신체변화	.510	.068	.529	7.547***	.000	.383	2.608
체력수준	.326	.077	.266	4.226***	.000	.476	2.103

R<sup>2</sup>(수정)=.631(.624), F=83.860\*\*\*(.000)

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

## IV. 논의

본 연구는 필라테스 참여자가 필라테스 근력운동 수업으로 인한 여성들의 신체변화에 따른 심리적 만족에 미치는 영향을 파악하여 이를 토대로 참여자 경험에 근거한 다양한 프로그램 개발과, 유용한 정보를 제공하고, 여성들의 필라테스 근력운동 참여로 인한 긍정적인 심리변화를 위해 연구를 실시하였으며, 연구 결과를 바탕으로 논의를 하면 다음과 같다.

### 1. 필라테스 참여 여성의 신체 변화

필라테스 비 참여자보다 참여자 경험에 따른 신체 변화는 ( $p < .001$ ) 수치로 상대적으로 높은 신체변화를 보인 것을 알 수 있었다. 또한 필라테스에 대한 참여도가 높은 정도를 보여주는 것은 즉, 신체 구성 중에서 체수분량, 체지방량, 체질량지수, 체지방률 및 기초대사량을 포함해서 집단이라는 부분에서 본다면 유의미한 차이를 보여주었으며, 대표적으로 요부근력을 포함한 엉덩이 관절 및 신전근 등을 본다면 가동범위에 있어서 상당한 유의미성을 보여준다.

특히 이는 ‘임산부’에게서도 상당한 효과를 보여주었으며, 이를 광의적인 관점에서 본다면 상당한 긍정적인 효과를 가져다준다고 할 수 있다.(한국체육대학교, 2020)

유연성, 체력수준, 심리적 만족 차이의 검증 결과로 보면 비참여자보다 참여자가 더 높은 수준의 결과와 만족도를 나타냈다. 특히 유연성이라는 측면에서 본다면 필라테스는 대표적으로 ‘유연성 증가’를 포함한 허리 부위의 통증 감소에 효과적이며, 동시에 하체근력, 신지구력, 하체유연성, 상체유연성 및 동적평형성의 향상이라는 효과가 입증되었다(Oliveria et al, 2015).

또한 유연성을 필요로 하는 전신적인 기교 운동법의 대표적인 운동이기에, 다양한 소도구를 사용하며 좁은 공간에서 최소의 노력으로 최대의 효과와 밸런스 및 유연성을 제공해주는 운동이라 볼 수 있다. 특히 폼롤러 및 리포터와 같은 기구 혹은 캐딜락과 같은 기구를 통해서 300가지 이상의 변형동작을 통해 유연성 향상에 상당한 효과를 보여주며, 필라테스 비참여 여성과는 현저한 차이를 보여주었다.

특히 이는 척추신근과 장요근을 포함해서 복근의 근력 외에도 다양한 부위의 근력에 대한 유연성 향상을 돕는다.

체력 수준의 변화 또한 체력은 주어진 조건하에 근육운동이 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는 능력으로 일상적인 신체활동의 객관적 지표가 될 수 있듯이 체력이 왕성하다는 것은 단지 질병이 없는 소극적인 상태의 건강이 아니라 보다 활동적이고 적극적으로 생활할 수 있는 능동적인 건강상태의 개념으로 해석할 수 있다(체육과학연구원, 1999).

체력 수준은 개인에 따라 차이를 보이지만 일반적으로 한 개인의 체력수준이 가장 높은 시기는 10대 후반에서 20대 초반경이며 이후에는 점차 그 수준이 낮아져 50세 이후 기능적 활동능력 및 최대 근력이 급격하게 감소하며, 70세 이후에는 감소 비율이 50대의 2배나 된다(임병규, 2001). 필라테스 경험에 따른 체력수준 기술통계를 살펴보면, T-test검증 결과  $t=6.02$ 으로 유의하게 증가하였음을 알 수 있다.

따라서 필라테스 경험이 있는 경우 상대적으로 높은 체력 수준을 보인 것을 알 수 있다.

## 2. 필라테스 참여 여성의 심리적 변화

심리적 만족 기술통계를 살펴보면, 경험이 있는 경우  $M=4.56$ , 경험이 없는 경우  $M=3.17$ 점으로 나타나 필라테스 경험이 있는 경우 심리적 만족이 높게 나타났음을 알 수 있다. T-test검증 결과  $t=12.59$ 으로 유의한 차이를 나타냈음을 알 수 있다 ( $p<.001$ ). 이와 같은 결과는 필라테스 참여가 자존감 및 행복감을 향상시키고 있음을 의미하는 것으로 필라테스 참여가 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다(최정아, 2010).

임자영(2005), 이진숙(2006), 박미향(2009)의 연구에서는 필라테스 운동 참여가 내면적인 정신건강에 도움이 되고 신체의 외적인 면에 변화가 나타났다고 하였다(김경화, 2015).

필라테스 운동은 신체와 정신의 발달로서 스트레스 해소, 우울증 감소, 자존감 회복, 심리적 신체변화에 영향을 준다고 한다(Pilates, Miller, 1945).

운동 참여와 심리적 행복감간의 관계에 관한 다른 차원에서의 해석 예를 들면 자

기결정동기이론에서 Deci와 Ryan(2000)은 유능성 동기가 심리적 행복감과 관련이 있다는 주장을 한 바가 있다(최정아, 2010).

따라서 필라테스 경험이 있는 경우 상대적으로 높은 심리적 만족 수준을 보인 것을 알 수 있다.

### 3. 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성 변화, 체력수준의 변화에 따른 심리적 변화

필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성 변화, 체력수준의 변화와 심리적 변화 상관관계 분석을 실시한 결과 유연성( $r=.593$ ), 신체변화( $r=.765$ ), 체력수준( $r=.664$ )의 경우 유의한 상관관계를 보였음을 알 수 있다. 즉, 유연성, 신체변화, 체력수준이 높으면 심리적 만족이 상승하는 것을 알 수 있다. 필라테스의 참여는 신체 변화를 가져오고, 심리적 행복감을 향상시키는데 긍정적인 역할을 하고 있다(최정아, 2010).

Williams(1998)에 의하면 스포츠 활동을 통한 신체체력은 정신체력과 밀접한 상호 관련을 맺고 있어 신체체력의 강화는 정신체력을 강화시킨다고 하였다(최정아, 2010). Williams(1998)는 또한 신체체력의 향상은 질병에 대한 면역성을 높여주고 정신체력의 향상은 스트레스에 저항하는 능력을 높여줄 뿐만 아니라 삶의 만족도를 향상시키는데 긍정적인 역할을 한다고 주장한 바 있다.

Morgan과 Pollock(1997)은 운동참여집단 50명과 통제집단 10명을 대상으로 20주 동안 운동을 하게 한 후 정신적 측면에서 자부심을 평가 한 후 결과를 비교한 연구에서 20주 동안 운동에 참여한 집단은 운동참여 후 자부심이 유의하게 증가한 반면, 통제집단인 비참여군은 차이가 없었다고 하여 성인의 운동참여가 자부심의 향상에 기여한 바 있다고 밝힌 바 있다(Morgan, Pollock, 1997).

이러한 스포츠참여가 그들의 스포츠에 대한 유능성의 향상뿐만 아니라 자아존중감을 향상시킨다는 사실을 밝힌 것으로 본 연구에서 나타난 결과는 이들 연구결과와 유사한 결과이다(최정아, 2010).

이상의 요약을 바탕으로 논의를 전개하면 다음과 같다. 본 연구의 결과는 필라테스 운동을 수행한 경우 유연성이 증가하였다는 이경희(2006) 및 서진주(2017)의 연구결과와 맥을 같이 한다. 또한, 체력수준과 관련하여도 필라테스 운동을 10주간 수행한 여대생에서 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력이 유의하게 상승하였음을 밝힌 정혜민(2010)의 연구와도 맥이 같다고 할 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 2021년 7월 1일부터 2021년 9월 1일까지 광주 남구와 서구의 필라테스 샵의 참여자로 설정하였으며, 비 참여자는 광주 지역 남구와 서구의 헬스장 여성들로 설정하였다.

조사대상은 편의표본추출방법(convenience sampling method)를 이용하여 설문지를 배포하였으며, COVID-19인 상황을 고려해 네이버 폼으로 설문 응답을 받았다. 총 201부의 설문지 중 불성실한 응답, 일괄된 기입 조사내용 일부가 훼손되거나 누락된 설문지문항은 신뢰성과 타당성의 문제가 되는 설문지 1부를 제외한 최종 200부의 설문지를 활용하였다. 본 연구의 자료처리 방법은 SPSS Ver. 22.0의 통계패키지 프로그램을 사용하여 분석하였다. 본 연구에 사용된 통계기법을 설명하면 독립표본 T검증(T-test), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 일원배치분산분석(one-way ANOVA), 빈도분석(frequencyanalysis), 상관관계분석(correlation analysis), 다중회귀분석(multiple regression analysis) 신뢰도분석(Cronbach's  $\alpha$ ),으로 구성하였으며, 구체적인 자료처리 방법은 다음과 같다.

첫째, 인구 통계적 특성을 분석하기 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA), 독립표본 T검증(T-test), 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 유연성, 신체변화, 체력수준, 심리적 만족 관련 수집된 설문지의 각 항목에 대한 예측가능성, 안정성, 일관성을 살펴보기 위해서 본 연구에서는 신뢰도 계수를 크론바하 알파(Cronbach's  $\alpha$ )계수로 사용하였다. 이와 같은 크론바하 알파계수를 사용해 내적 일관성 측정도구 신뢰도 검증을 실시하였다.

1. 필라테스 참여 여성은 신체 변화에 유의한 영향을 끼친다.
2. 필라테스 참여 여성은 심리적 변화에 유의한 영향을 끼친다.
3. 필라테스 참여 여성의 신체변화, 유연성 변화, 체력수준 변화는 심리적 변화에 유의한 영향을 끼친다.

이상으로 연구 결과를 종합해보면, 필라테스 참여가 신체변화와 심리적인 변화에 좋은 영향을 미쳤으며, 이러한 신체 변화는 심리적 변화에 유의한 영향을 끼쳤음을

알 수 있다. 따라서 연구 주제인 필라테스 참여 여성의 신체 변화가 심리적 만족에 미치는 영향에 대한 증거를 제시하며, 여성들의 신체 변화와 심리적인 변화에 긍정적인 효과를 냈다는 점에 의의가 있으나 향후 필라테스 운동 수준의 향상과 여성 뿐만 아니라 남성들의 필라테스 참여를 위해 본 연구의 한계성과 향후 연구의 방향에 대해 다음과 같이 제언 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 조사대상 지역을 광주광역시 소재로 제한했지만, 향후 연구에는 조사의 폭을 보다 넓은 지역적 특성을 고려하여 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 과도한 업무와, 정신적인 스트레스, 피로감 등은 우울 감을 초래하고 그로 인한 과식, 잘못된 식습관은 신체 불균형을 초래하기 때문에 신체 변화와, 심리적인 변화에 부정적으로 응답 할 가능성이 높는데, 본 연구에서는 연구 기간 중 운동 프로그램 이외에 특정한 운동 참가와, 환경적 요인, 평소 생활·식습관 등을 통제하지 못하는데 제한하였으므로 이 제한점까지 고려하여 연구가 진행되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 여성 참가자들로 연구를 진행하였으나 향후에는 남성들의 필라테스 참여를 확대하여 성별도 차이를 두고 연구가 이루어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강정경(2016). 무용전공대학생의 필라테스 리포머 기구운동 프로그램 실행 전, 후 신체조성 분석. 대한무용학회논문집, 74(2), 16-31.
- 고경희, 성재형(2009). 몸과 정신의 조화, 필라테스. 한국 체육철학회, 한국 스포츠 무용철학회지, 17(2), 29-42.
- 고두현(1993). 30년 경력스포츠기자가 본 잊을 수 없는 스포츠 영웅들, 조선일보사, 142(1), 550-560.
- 곽미진(2015). 신체 유연성의 생애주기별 변화에 관한 횡단적 연구. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 김경희(2009). 「혈반근로자의 심리적 안녕감, 삶의 만족, 삶의 기대의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김경화(2015). 필라테스 참여에 따른 여성적 매력이 삶의 질 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김미경(2006). 건강증진행위수준과 삶의 질 간의 관련성. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 보건대학원.
- 김은정, 신현주, 김윤희. (2021). 비만 여대생들의 필라테스 참여가 신체조성 및 자아존중감에 미치는 영향. 한국무용과학회지, 2012(27), 171-180.
- 김창민(2017). 필라테스 매트와 필라테스 기구를 이용한 코어운동이 정상성인의 자세에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 대구한의대학교.
- 김효진(2012). 12주간의 기구 필라테스가 근 기능 및 신체조성에 미치는 영향. 체육과학연구, 32(3). 363-372.
- 노수연, 김혜진(2006). 재활을 위한 필라테스(Pilates for Rehabilitation). 2006년 대한임상건강증진학회 추계학술대회, Korean Society for Health Promotion and Disease Prevention S, 391.
- 문화체육관광부(2017). 2017 국민체력실태조사.
- 민경옥(1991). 운동치료학. 서울:대학서림.
- 박미향(2009). 필라테스 매트과정 체험을 통한 몸의 변화. 한국체육철학회지, 17(2), 273-285.

- 박수진, 김형남, 조진희(2013). 필라테스 코어강화운동이 무용전공 대학생의 신체자지각과 무용자신감에 미치는 효과. 한국무용과학회지, 30(1), 107-121.
- 박승순, 윤숙향, 이애덕(2006) 내 방에서 하는 필라테스. 서울:대한미디어.
- 박영옥, 허현미(2008). 체육활동 참가변인별 신체적, 정신적 건강효과에 대한 금전적 가치 및 심리적 행복감 분석. 한국 스포츠 사회학회지, 21(2), 443-461.
- 배선영, 박길순(2011). 심리적 안녕감에 따른 네일 관리 행동 연구. 복식문화학회. 19(6), 1235-12463.
- 서진주(2017). 매트 필라테스가 중년여성의 체구성 변인, 요부 근력과 유연성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 오화정(2006). 필라테스 체험의 심리적 특성 구조 탐색. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 윤숙향(2008). 필라테스 운동이 자세교정에 미치는 효과분석. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 이경희(2006). 8주간의 필라테스 매트운동이 중년여성의 신체조성, 요부근력과 유연성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 이계윤(2005). 운동스트레스, 심리·사회적 변인에 관한 이론적 모델. 미간행 박사학위논문, 전남대학교.
- 이상구(1998). 노인의 여가스포츠 참가와 사회적 지지 및 주관적 안녕감의 관계. 한국체육학회지, 37(4), 160-174.
- 이승아, 전병관(2007). 대학생의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 16(4).
- 이영아(2008). 육체의 탄생(몸, 그 안에 새겨진 근대의 자국). 서울:민음사.
- 이진숙(2006). 필라테스의 현상학적 체험에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 동안대학교 대학원.
- 이혜은(2005). 중학생의 주말체육 참여 동기가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 임병규(2001). 중·고년기 여성의 운동과 건강관련체력의 관련성 검토. 한국사회체육학회지, 16: 1139-1151.

- 임소영(2008). 필라테스 운동이 초등학생의 체력과 신체구성변화에 미치는효과. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 임자영(2005). 필라테스 참여가 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 순천향대학교 대학원.
- 원정희(2003). 신체단련의 필라테스 방법론. 한국무용학회 학술 심포지엄 10주년 자료집, 697-705.
- 조규청(2007). 필라테스 수업참가로 인한 신체적 자아효능감과 생활만족에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 18(1), 459-470.
- 전홍조(2002). 필라테스 바다. 서울:한언출판사.
- 정청희. 홍길동(1996). 중년 여성의 수영 프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향. [한국 스포츠심리학회지, 7(1), 173-187.
- 차로사(2020). 속눈썹 연장술이 자아존중감 및 심리적 만족감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한성대학교예술대학원
- 체육과학연구원(1999). 전문가를 위한 최신 운동 처방론. 서울:21세기교육사.
- 최승경(2016). 여자 중·고등학생 메이크업 실태 및 메이크업 행동요인이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 원격대학원
- 최정아(2010). 필라테스 운동 참여가 신체·심리적 요인 변화 및 심리적 행복감간의 인과분석. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 일반대학원.
- Allen Menezes(1998). The complete guide to Joseph H, pilates techniques of physical conditioning. Australia, 10-30.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M.(2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- Dinner, E(1984). Subjective well-being. [Psychological Bulletin. 95, 542-575.
- Joseph, H. pilates(1945). Return to life. Through Contrology and your Health,12.
- Lynne Robinson.(2002). The Body Control Pilates Back Book. London,3-8.
- Morgan& O'conner(1998). Theinterpersonaltheoryofpsychiatry. New York:Northon.

- Morgan, W.P., & Pollock, M.L.(1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 382-403
- Oliveira et al(2015). *Meat Science*. 106: 16-24.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L(2001). Oh happiness and human potential: A Review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of psychological*, 5(2), 141-166.
- Segal, N.A, Hein, J. & Basford. J.R(2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of PhysicalMedical Rehabilitation*, 85.
- Trever Blount(2001). *Pilates System-Lodon*.16-31
- Williams, M.H.(1988). *Lifetime fitness and wellness*. New York: Wm. C. Brown Publishers.

<부 록 1>

**【설 문 지】**

안녕하세요?

귀하의 생각을 문항에 솔직히 표현하는 것이 중요하므로  
응답하여 주신다면 연구를 수행하는 데 많은 도움이 될 것입니다.

귀하께서 협조해 주신 자료는 통계법 제33조 규정에 의하여  
연구에 필요한 목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며,  
개인에 관한 사항은 철저히 보장될 것입니다.

소중한 시간을 내주셔서 감사합니다.

조선대학교 교육대학원  
무용교육 전공  
석사과정  
연구자 정재은

---

---

I. 다음 문항을 읽으시고 해당 부분에 기재 또는 √ 표시하여 주십시오.

---

---

1. 귀하의 필라테스 경험이 있습니까?

- ① 예    ② 아니오

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 (            )세

3. 귀하의 필라테스 경력은 어떻게 되십니까? (비참여자는 1번으로 기입하십시오.)

- ① 0년~3년      ② 4년~6년      ③ 7년~9년      ④ 10년~12년      ⑤ 12년 이상

4. 귀하의 신체사항은 어떻게 되십니까?

- ① 키(            )cm      ② 체중(            )kg

Ⅲ. 다음 문항은 신체변화에 관한 문항으로 현재 귀하가 생각하는 정도에 √ 표  
시하여 주십시오.

	문항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
유연성	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.					
	내 몸은 유연성이 있다.					
	나는 여러 운동에 필요한 유연성을 갖고 있다.					
	나는 내 몸을 굽히거나 비틀거나 돌리는 동작을 잘한다.					
신체변화	나는 내 자신과 체력에 대해 자부심을 느낀다.					
	나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.					
	신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.					
	나는 내 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.					
체력수준	나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.					
	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.					
	나는 5km정도를 위지 않고 달릴 수 있다.					
	나는 지구력 검사(오래달리기)에서 좋은 점수를 받을 것이다					
	나는 내 토래에 비해 힘이 센 편이다.					
	나는 힘이 세다.					
	나는 파워가 넘친다.					
	나는 무거운 물건을 잘 들어 올리는 편이다.					

Ⅲ. 다음 문항은 심리적 만족에 관한 문항으로 현재 귀하가 생각하는 정도에 √ 표시하여 주십시오.

문항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
나 자신의 외모에 만족한다.					
이미지 변화에 긍정적인 영향을 준다.					
나의 경쟁력이 향상된다.					
타인에게 더 좋은 인상을 준다.					
타인에게 더 좋은 평가를 받을 수 있다.					
나의 개성이 만족된다.					
사람을 만나는 게 편해진다.					
자신감이 상승된다.					
우울감이 감소된다.					
스트레스가 감소된다.					
이성에게 더욱 적극적으로 된다.					

동 의 서

본인은 연구의 목적과 내용에 대하여 상세한 설명을  
들었으며, 자의에 의한 결정에 따라 본 연구에 참여할 것을  
동의합니다.

년 월 일

성 명 : (서명)

주 소 :

전화번호 :