



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

석사학위논문

직장인 성인 여성의 건강 체력과  
심리적 요인 증진을 위한 리듬체조  
운동프로그램의 효과

조선대학교 대학원

체육학과

정 주 이

# 직장인 성인 여성의 건강 체력과 심리적 요인 증진을 위한 리듬체조 운동프로그램의 효과

The Effectiveness of rhythmic gymnastics programs to  
improve the health and psychological factors of adult  
women in office workers

2022년 2월 25일

조선대학교 대학원

체육학과

정 주 이

# 직장인 성인 여성의 건강 체력과 심리적 요인 증진을 위한 리듬체조 운동프로그램의 효과

지도교수 이 기 봉

이 논문을 석사학위논문으로 제출함.

2021년 10월

조선대학교 대학원

체육학과

정 주 이

## 정주이의 석사학위 논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 전 현 수



위 원 조선대학교 교수 홍 완 기



위 원 조선대학교 교수 이 기 봉



2021년 12월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
A. 연구의 필요성 .....	1
B. 연구의 목적 .....	4
C. 연구 가설 .....	4
D. 연구의 제한점 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>6</b>
A. 건강체력 .....	6
B. 심리적 요인 .....	10
C. 리듬체조 .....	13
D. 선행연구 동향 .....	17
<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>20</b>
A. 연구 대상 .....	20
B. 조사 도구 및 방법 .....	20
C. 리듬체조 운동프로그램 .....	22
D. 자료분석 방법 .....	22
<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>25</b>
A. 신체구성 및 건강체력 .....	25

B. 신체적 자기 지각 .....	31
C. 자아존중감 .....	37
D. 삶의 만족 .....	40
<b>V. 논 의 .....</b>	<b>45</b>
A. 신체구성 및 건강체력 .....	45
B. 신체적 자기지각 .....	46
C. 자아존중감 .....	46
D. 삶의 만족 .....	47
<b>VI. 결론 및 제언 .....</b>	<b>48</b>
A. 결 론 .....	48
B. 제 언 .....	49
<b>참고문헌 .....</b>	<b>50</b>
<b>부    록 .....</b>	<b>58</b>

## 표 목 차

표 1. 리듬체조 기본기 운동프로그램 .....	23
표 2. 12주간 리듬체조 신체 기술 및 수구 운동프로그램 .....	24
표 3. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 체중 변화 .....	25
표 4. 집단과 시점 간 체중의 평균차이 검증 결과 .....	26
표 5. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 골격근량 변화 .....	26
표 6. 집단과 시점 간 골격근량의 평균차이 검증 결과 .....	27
표 7. 리듬체조 운동 프로그램 참여 유무에 따른 체지방 변화 .....	28
표 8. 집단과 시점 간 체지방의 평균차이 검증 결과 .....	28
표 9. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 근지구력 변화 .....	29
표 10. 집단과 시점 간 근지구력의 평균차이 검증 결과 .....	29
표 11. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 유연성 변화 .....	30
표 12. 집단과 시점 간 유연성의 평균차이 검증 결과 .....	30
표 13. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 현재 체형 변화 .....	31
표 14. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 현재 체형의 평균차이 검증 결과 .....	32
표 15. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자신이 닮고 싶은 체형 변화 .....	32
표 16. 집단과 시점 간 자신이 닮고 싶은 체형의 평균차이 검증 결과 .....	33
표 17. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 매력적인 체형 변화 .....	34
표 18. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 매력적인 체형의 평균차이 검증 결과 .....	34
표 19. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 이상적인 체형 변화 .....	35



표 20. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 이상적인 체형의 평균차이 검증 결과 ....	35
표 21. 리듬체조운동 프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 자신의 신체 만족 변화 .....	36
표 22. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 신체 만족의 평균차이 검증 결과 .....	36
표 23. 리듬체조운동 프로그램 참여 유무에 따른 긍정적 자존감 변화 .....	37
표 24. 집단과 시점 간 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 평균차이 검증 결과 ...	38
표 25. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 부정적 자존감 변화 .....	38
표 26. 집단과 시점 간 부정적 자존감의 평균차이 검증 결과 .....	39
표 27. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 건강에 대한 자기만족 변화 ...	40
표 28. 집단과 시점 간 건강에 대한 자기만족의 평균차이 검증 결과 .....	41
표 29. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 사회적 관계 변화 .....	41
표 30. 집단과 시점 간 사회적 관계 만족 평균차이 검증 결과 .....	42
표 31. 리듬체조 운동프로그램 참여유무에 따른 본인이 지각하는 처우 만족 변화 .....	42
표 32. 집단과 시점 간 처우 만족의 평균차이 검증 결과 .....	43
표 33. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 정서적 만족 변화 .....	44
표 34. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 정서적 만족의 평균차이 검증 결과 .....	44

## ABSTRACT

### The Effectiveness of rhythmic gymnastics programs to improve the health and psychological factors of adult women in office workers

(Jui, JUNG)

Advisor : Prof. Gibong, Lee Ph.D.

Department of Physical Education,  
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to verify the positive effect of rhythmic gymnastics exercise programs on the health and psychological factors of adult women in office workers. The subjects of the study were 30 office workers living in G-metropolitan City, 15 in the exercise group and 15 in the control group. As for the data analysis method, repeated measurement two-way ANOVA was performed, and the SPSS Ver. 23.0 statistical package program was used for data processing, and the statistical significance  $\alpha$  level was set to 0.05. The following results were obtained through this study.

First, the rhythmic gymnastics exercise program improves the skeletal muscle mass of adult women in office workers and reduces body fat percentage, affecting positive changes in body composition.

Second, the rhythmic gymnastics exercise program affects the improvement of health and physical strength by improving the muscle endurance and flexibility of adult women in office workers.

Third, the rhythmic gymnastics exercise program has an effect on positively changing the physical self-perception of adult women in office workers.

Fourth, the rhythmic gymnastics exercise program has an effect on positively changing the self-esteem of adult women in office workers.

Fifth, the rhythmic gymnastics exercise program has an effect on positively changing the satisfaction of life in the social and emotional aspects of adult women in office workers.

If you put the results together, It can be interpreted that the rhythmic gymnastics exercise program is effective in the health and psychological factors of adult women in office workers.

Based on this study, rhythmic gymnastics exercise will serve as an opportunity to become and develop a leisure activity that is effective in improving the physical and mental health of adult women in office workers.

Furthermore, we look forward to understanding rhythmic gymnastics and establishing itself as a new hobby exercise as daily sports.

# I. 서 론

## A. 연구의 필요성

현대사회발전의 결과로 여성의 사회진출과 경제활동이 다양하게 진행되고 있다. 이에 따라 직장여성의 생활은 대부분의 시간을 직장에서 보내고 있다(정지혜, 2019). 또한 한국 경제가 발전하면서 여성의 사회 활동 역시 크게 확대되고 있다. 여성 인력의 활용이 조직 내 다양성(diversity) 수준을 높여 조직 경쟁력 강화에 기여 한다는 인식이 확산되고 있으며, 여성의 사회 활동을 제약했던 다양한 ‘유리천장(glass ceiling)’이 사라지면서(서울경제신문, 2021.09.06) 사회 각 계각층에서 여성의 활약이 두드러지고 있다. 하지만 가정에서 육아와 양육 등 가정 운영에 대해 여성이 더 큰 책임을 져야 한다는 인식과 문화가 여전한 경우가 많다. 따라서 직장이나 조직에서 활동하고 있는 많은 여성들은 일과 가정의 양립, 소위 워라밸(Work-Life Balance) 이슈로 고민하고 있다(정지혜, 2019). ‘슈퍼 우먼 신드롬(Super Women Syndrom)’이라는 말에서도 알 수 있듯이 일과 가정에서 모두 성과를 내야 한다는 압박을 받고 있는 여성들은 과도한 불안과 긴장, 스트레스로 인한 건강 문제를 호소하는 사례도 늘고 있다(한경훈, 박소정, 김세현, 2015).

최근 뇌심혈관질환, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만 등 생활습관병(성인병)이 사회문제로 대두되면서 많은 현대인들이 운동을 비롯한 신체활동을 통해 건강하고 행복한 삶을 모색하고 있다. 또 행복과 웰빙(well-being)에 대한 관심이 커지면서 생활체육 활동에 참여하는 사람들도 급격히 늘어나고 있다. 적절한 신체 활동과 커뮤니티 참여는 신체적 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 정신건강을 유지하는 데에도 매우 효과적이다(이강현, 구우영, 정구인, 정용각, 2005).

성인 여성들의 신체적 변화의 특징을 살펴보면, 신체적 수행능력은 26세 정도에 정점에 도달하고, 육체적인 힘은 25세에서 30세 사이에 최고조에 달하며, 그 후에는 점진적으로 쇠퇴한다(ACSM, 1991). 성인 중기에 들어서면, 신체기능의

변화 중 스트레스를 받거나 신체의 한 부분에 기능 이상이 있을 때 회복 능력이 지연되는 경향이 있고(Kiecolt-Glaser & Newton, 2001), 신경 내분비계의 장애로 혈관계의 변화, 뼈의 기능 저하(김혜영, 1996) 그리고 소화 및 수면의 장애 등의 생리적 변화가 나타난다(Szelenyi & Vizi, 2007). 또 대부분의 여성이 중년기에 퇴행성 근골격계 질환을 겪게 되어 오랜 치료로 어려움을 겪는다고 한다(강경자, 이은진, 2000). 체형에도 많은 변화가 생겨 다른 체형의 실루엣을 형성하게 된다. 신진대사 감소로 인한 지방 침착으로 가슴, 허리, 배 등 둘레 부위에 치수가 증가할 뿐 아니라 신체의 비례와 균형도 이전과 달라지게 되며, 이러한 체형의 변화는 의복 착용 시 문제를 일으킬 수 있다. 중년 여성의 체형 변화를 요약하자면, 연령이 증가할수록 키와 관련된 높이 항목은 감소하고 가슴, 허리, 배 등의 둘레 항목이 증가하는 사례가 많다. 체형변화가 뚜렷한 부위는 가슴 둘레, 허리둘레, 위팔둘레이며 특히, 허리 부분이 비대해지고 복부 돌출 현상이 심해지며 가슴과 엉덩이가 처지는 체형변화가 자주 목격된다(남영란, 최혜선, 이진희, 2013).

일상생활에서의 활동량 감소와 여가시간의 증가로 건강관리에 대한 관심이 높아지고 있는 요즘, 여가활동으로서 스포츠를 포함한 신체 활동의 참여는 자기관리와 건강유지 뿐만 아니라 삶의 질을 향상 시키는데 도움을 준다(윤용진, 2004; 한예원, 2006). 현대사회에서 여성들은 신체활동을 통해 여가활동에 참여하면서 자신의 중요성에 대한 의미를 찾으려 하며 삶의 질 향상에 관심을 갖는다(정지혜, 2019). 이러한 경향은 여성들이 관심을 갖는 발레, 리듬체조, 라인댄스 등의 스포츠 활동에 많이 참여하는 현상으로 나타나고 있다. 예술과 운동의 두 가지 장점을 모두 지닌 발레는 정서적 안정과 자기계발을 위한 새로운 라이프 스타일로 각광받으면서 일반인들 사이에서도 관심도가 높아지고 있다(KBS NEWS, 2017.01.03). 신석환(2020)은 리듬체조와 라인댄스와 같은 신체활동 참여가 성공적 노화를 높이는데 중요한 영향을 준다고 하였고, 오준석과 김만의(2020)는 리듬체조 운동 프로그램이 비만 여중생의 신체구성과 외적 변화에서 긍정적 효과를 관찰하였다. 문근혜(2019)는 리듬체조 클럽 어린이 선수들의 리듬체조 참여가 사회적 관계에 긍정적 영향을 준다고 보고하였다. 또한 리듬체조는 성장기의 초등학생들에게 긍정적인 사고방식과 정서적으로 안정을 줄 수 있는 신체적 교육활동의 하나로써 다양한 움직임을 통해 보다 아름답고 건강한

신체를 만들어주는 것은 물론 바른 생각과 마음가짐을 갖도록 하는데 중요한 역할을 한다(윤병희, 2000).

리듬체조는 리드미컬한 움직임 안에서 개인의 마음을 아름답게 표현하는 스포츠(이덕분 외, 2001)로서 체조와 무용이 결합된 예술 스포츠라고 말할 수 있다(이필영, 최정현, 2004). 또한 5가지 수구(手具)인 줄(rope), 후프(hoop), 볼(ball), 곤봉(clubs), 리본(ribbon)을 이용하여 음악과 함께 체조 기술을 구사하며 무용의 미적요소가 돋보이는 예술적 가치가 풍부한 스포츠이다. 리듬체조는 기초체력, 관절의 유연성, 신체 균형감 등의 운동능력을 길러주고 지구력, 민첩성, 협응력, 리듬감 등의 기본적인 운동 감각을 길러준다. 뿐만 아니라 인내력과 창의적인 사고 등 정서적인 측면에도 효과가 있는 것으로 보고되었다(박혜영, 1991). 특히 리듬체조는 성장기에 있는 아이들에게는 신체의 성장발달을 돕고 건강과 체력을 증진 시켜주며, 신체적인 결함을 교정하여 바르고 예쁜 몸매를 만드는 목적 등으로 행하는 전신운동이다(이필영, 최정현, 2004).

이처럼 성인 여성의 보편적인 특성을 고려하여 리듬체조 운동 프로그램을 적용한다면 일상생활에서의 움직임 능력과 활동력을 증진시켜 조화로운 신체발달과 체력향상에도 긍정적인 영향을 줄 것이다. 비슷한 사례로 고령층에게 리듬운동을 적용한 연구에서는 리듬운동이 노화로 인한 근육질환, 심혈관계의 위험성을 낮추었고(김대열, 2016), 고령층의 유연성과 근력을 증가 시키는데 효과가 있는 것으로 보고되었다(김중화, 박영숙, 2000). 강현주, 김수빈, 이병근(2013)은 고령여성에게 리듬운동이 체력향상과 통증 개선에도 효과가 있다고 보고하였다. 다수의 현대 직장여성들은 정신건강과 신체적 건강 증진을 위해 여가 생활로서 스포츠 활동에 참여한다(윤익모, 김홍철, 송강영, 1997). 스트레스가 높은 직무 환경에서 증진된 체력과 향상된 지각 및 인지능력은 스트레스로 인한 부작용을 줄이는데 기여할 수 있으며(Kobasa, 1984), 이를 통해 업무 효율성이 높아지는 경험이 반복되면 자아존중감이 높아지며 전반적인 삶의 행복도에도 긍정적 영향을 끼칠 수 있다(송리라, 김형남, 전미라, 2015). 특히 몸매 등 외모가 중시되는 현대사회에서(임경복, 2010) 리듬체조는 외모와 관련한 경쟁력 향상에도 기여할 수 있어 사회적 성공을 추구하는 많은 현대 여성들의 자존감을 높일 수 있는 잠재력이 크다고 평가된다. 이에 직장여성을 대상으로 리듬체조 운동의 건강 관련 체력과 심리적 건강의 긍정적 효과 검증 연구가 요망된다.

기존 리듬체조 운동의 체력과 심리적 건강의 긍정적 효과 검증 연구는 주로 엘리트 학생 선수를 대상으로 이루어져 왔으며, 전문 선수들의 경기력 향상을 위한 동작 및 기술 중심의 주제가 주로 논의되었다(문근혜, 2019). 이에 본 연구는 여성 직장인의 리듬체조 운동 참여가 건강체력과 심리적 요인에 긍정적 효과가 있는가를 파악해보고자 한다.

본 연구를 통해 직장인 여성의 신체적, 심리적 건강에 대한 리듬체조 운동의 효과성을 검증함으로써 직장인을 포함한 성인 여성들의 리듬체조 운동에 대한 관심 증대와 대중화를 위한 기초 정보를 제공할 것이다.

## B. 연구의 목적

본 연구는 직장인 성인 여성을 대상으로 12주 동안 리듬체조 운동 프로그램을 통해 건강관련체력과 심리적 요인에 어떠한 효과를 나타내는지 검증하고 더 나아가 리듬체조 운동이 생활체육 활성화에 도움을 주고자 하는데 목적이 있다.

## C. 연구 가설

본 연구의 연구 가설은 다음과 같다.

1. 리듬체조 운동 프로그램은 직장인 성인 여성들의 신체 조성과 건강 체력에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
2. 리듬체조 운동 프로그램은 직장인 성인 여성들의 신체적 자기지각에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
3. 리듬체조 운동 프로그램은 직장인 성인 여성들의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
4. 리듬체조 운동 프로그램은 직장인 성인 여성들의 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

## D. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 두었다.

1. 본 연구의 대상은 G광역시에 거주하며 건강보험심사평가원에 근무하는 성인여성으로 실험자의 생활습관, 식습관, 약물복용, 평소 활동량은 고려하지 못하였다.
2. 실험자의 심리적, 유전적, 개인적 특성은 고려하지 못하였다.



## Ⅱ. 이론적 배경

### A. 건강 체력

인간에게 있어서 기본적인 체력요인은 건강한 신체활동과 유지를 위해 누구에게나 중요한 요인이라 할 수 있다(김형은, 이장규, 박인숙, 2008). 즉, 체력은 인간의 생활에 필요한 종합능력이라고 할 수 있겠다(국민체력100, 2021). 체력은 크게 건강관련체력과 운동관련체력으로 구분할 수 있는데 건강관련체력은 신체조성, 근력과 근지구력, 유연성, 심폐지구력이 건강을 위한 체력요소 5가지로 설명되고 있으며, 이는 건강을 유지 및 증진하여 일상생활을 영위할 수 있는 조건으로 제시되고 있다(고병구, 1993). 운동관련체력은 어떠한 스포츠 종목을 즐길 때 필요로 하는 특수한 체력요소이다. 스피드와 정확성의 능력을 뜻하는 민첩성, 시각과 청각등의 감각기관을 다른 신체부분과 함께 매끄럽게 사용할 수 있는 능력의 협응성, 신체의 균형능력의 평형성, 운동수행능력과 속도를 뜻하는 순발력, 자극과 반응시작 사이의 경과시간은 반응시간이라고 하며 속도는 단시간 내의 움직임 수행 능력을 말한다(국민체력100, 2021). 또한 체육과학연구원에 따르면 체력은 적응력과 활동력으로 구분할 수 있는데 적응력은 환경의 변화에 따라 건강하게 대응하는 인간의 적응력을 말한다(이승준, 2014). 기온이나 기압, 대기와 수질오염 등 물리화학적 변화에 대응하는 능력, 바이러스나 세균, 기생충 등에 의한 생물학적인 변화에 대응하는 능력과 신체피로, 불면, 갈증, 시차와 같은 생리학적인 변화에 대응하는 능력, 정신적 피로, 긴장, 불안, 슬픔, 불만, 고민 등과 같은 심리적인 변화를 이겨내는 능력을 말한다(국민체력100, 2021). 활동력은 위에서 언급한 체력과 같은 의미라고 해석할 수 있다.

이러한 건강체력의 구성요소들은 한 개인이 사회의 구성원으로서 꼭 필요한 필수능력이라 할수 있겠다. 건강한 신체와 정신은 일상생활과 신체활동에 적극적으로 참여하여(김동만, 한민규, 2010) 인간의 삶의 질을 높이는데 가장 기본적인 요소가 된다(지용석, 임선태, 유재현, 2004). 건강체력의 요소를 설명하면 다음과 같다.

## 1. 신체 조성

신체조성(body composition)은 신체의 지방과 체지방조직(근육, 기관, 뼈)의 상대적인 양을 확인하는 지표이다. 신체조성은 신체를 분석하는 기본적인 항목으로 발육, 성장과정, 영양상태, 성인병, 체력 등과 관련성이 있다. 신체조성은 유전, 연령, 생활습관 등의 영향을 받기도 하지만 운동에 의해 변화한다(국민체력 100, 2021).

신체구성 성분 비율이 균형 있게 분배되어 있으면 건강한 신체를 유지할 수 있으며, 신체구성 성분 비율이 불균형을 이루게 되면 각종 질병과 질환의 발생 위험을 증가시킨다(대한비만학회, 2001).

## 2. 근력

근력이란 근육이 최대의 힘으로 발휘할 수 있는 능력을 의미하며, 근수축(muscular contraction)에 의해 발생하는 물리적인 운동에너지를 말한다. 근력은 근수축에 의해 생기는 장력으로 ‘근육의 힘’, ‘근육의 능력’으로 표현 할 수 있다(이성기, 정석률, 김명기, 2009). 근육은 일반적으로 여성보다는 남성이 월등하게 뛰어나고 일반적으로 근력은 30대까지 증가하다가 50대까지 근력 상태를 유지할 수 있으며 노년기에 접어들면서 점차적으로 근력이 감소한다(Rogers & Evans, 1993). 모든 연령층에게 근력은 매우 중요한 요소 중 하나이며, 특히 노년기로 갈수록 더욱 중요한 역할을 한다(국민체력100, 2021). 여성들에게는 근골격계 쇠퇴현상을 방지하고 특히 폐경기 이후 많이 발생하는 골다공증 예방에 도움이 된다고 하였다(신상근, 서국은, 2003). 근력의 약화는 일상생활이나 스포츠 활동 시 대표적인 상해의 원인이 된다(이성기, 정석률, 김명기, 2009). 근력은 인간에게 필수적인 요소이며 근력의 발달은 다양한 부분에서 중요성이 강조되지만 그 중에서도 근육의 균형은 무엇보다도 중요하다고 보고된다(Kendall, 1971).

### 3. 근지구력

어떠한 저항에 대하여 근육의 수축을 지속적으로 반복하여 힘을 발휘할 수 있는 능력을 말한다(서울대 체육연구소, 1991). 근력이 근수축에 의해 최대로 발휘할 수 있는 근육의 힘이라면, 지구력이란 어떠한 일을 오랫동안 버티며 견디는 힘을 의미한다. 즉, 근지구력은 근육이 오랫동안 지속적으로 발휘될 수 있는 힘을 뜻한다. 근지구력 역시 일상생활과 스포츠 활동에서의 성공적인 수행을 위한 필수적 요소 중 하나이다. 특히 연령이 증가하면서 발생하는 근력과 근지구력의 감소는 신체 균형 능력과 보행 능력에 밀접한 관계가 있으며(Wolfson, Judge, Whipple, & King, 1995), 이는 일상에서 나타나는 상해 예방에도 매우 중요한 역할을 한다고 보고 된다(Jette & Branch., 1981; Parizkova, Eiselt, Sprynarova, & Wachtlova, 1971). 근지구력 강화 방법으로는 팔굽혀 펴기, 턱걸이 운동, 윗몸일으키기가 있으며 근지구력은 일반적으로 충분히 사용하지 않으면 발달할 수 없고, 발달한 사람도 나이가 들어감에 따라 점점 감소하지만 충분한 자극과 신체 활동을 통하여 체력을 유지할 수 있다. 근지구력은 근육을 충분히 사용하지 않으면 발달할 수 없으며 근력과 근지구력이 감소하는 연령에 접어들어도 충분한 자극과 신체 활동을 통하여 유지할 수 있기 때문에(윤애희, 박정민, 1999) 체력향상에 있어서 근력 및 근지구력의 강화는 필수적이다(Skelton, & Beyer, 2003).

### 4. 심폐지구력

심폐지구력은 심장, 폐기능과 관련된 여러 기관의 기능과 대근육 활동을 포함한 근육의 기능이 장시간 동안 신체적 활동을 수행하기 위한 작업량을 말한다. 즉, 신체 활동을 계속적으로 지속할 수 있는 능력으로서 전신지구력이라고도 한다(국민체력100, 2021).

이는 신체 활동 시 산소를 들이마시고 내쉬는 능력에 따라 결정되는 운동 지속 능력을 뜻하는데 우리가 흔히 말하는 유산소성 운동들이 심폐지구력을 강화시키는 운동이며 걷기와 오래달리기, 수영, 자전거 타기, 인터벌트레이닝 등이 대표적이다. 심폐지구력은 운동 중 안정 상태에서 몇 배의 열량을 소모하고 있는

지를 나타내는 '대사당량(METs)'과 고강도의 운동 시에 신체가 최대로 산소를 소비할 수 있는 능력을 나타내는 '최대산소섭취량(VO<sub>2</sub>max)'으로 측정한다. 성인과 고령자를 대상으로 한 연구에서는 높은 수준의 심폐지구력을 유지하는 것이 뇌졸중 예방과 경동맥의 구조적 퇴행에 따른 동맥경화의 예방과 관련 있다고 보고된다(Jae et al., 2007; Sui, LaMont & Blair; 2007; Scholl, Bots, & Peters, 2015). 그리고 꾸준한 유산소성 운동은 심폐지구력의 향상과 더불어 하지근력, 체지방의 감소 등에 도움을 주기 때문에 건강한 신체 발달과 신체 구성을 조성해 나가는데 매우 필요 하다고 할 수 있다(박해찬, 김양수, 석상훈, 이수경, 2014).

## 5. 유연성

유연성은 우리 신체의 복잡하게 구성되어 있는 관절과 근육들의 가동범위를 얼마나 유연하게 움직일 수 있는 능력을 말한다(Howley and Franks, 1986 ; 전태원, 1994). 즉, 관절 가동범위의 크기가 크면 유연성이 크다는 것을 의미한다. 유연성을 유지 및 강화하는 훈련 기술에는 보편적으로 정적 스트레칭(static stretching)과 동적 스트레칭(Dynamic stretching)으로 나눌 수 있다. 정적 스트레칭(static stretching)이란 느리고 일정한 속도로 스트레칭 동작을 수행하는 것으로 근육이나 관절을 최대로 늘린 상태에서 특정 시간 동안 자세를 유지하는 방법이며 일반적으로 가장 많이 사용되는 방법이다. 동적 스트레칭(dynamic stretching)은 주로 빠른 동작으로 수행되는데 신체 여러 부위를 올리고 내리며, 회전시키고 늘려주는 움직일 수 있는 범위까지 반복적으로 하는 운동 방법이다. 이와 같은 동적 스트레칭은 정적 스트레칭에 비해 신체 균형감과 협응력이 필요한 운동법으로(국민체력100, 2021) 대표적인 동적 스트레칭으로는 맨손체조가 있다.

이러한 유연성 운동을 수행함으로써 신체 전반적인 불균형을 교정해주고 관절의 운동범위를 증가시킬 수 있다. 또한 유연성은 운동의 효율성을 높이고 상해를 예방하는 중요한 역할을 한다. 인간은 나이가 들어감에 따라 관절의 가동성(joint mobility)이 저하된다. 이것은 인간의 생애주기의 한 부분이며 누구나 노화를 피할 수 없는 것은 없으나 꾸준한 운동과 관리로 신체 유연성의 유지가 가능하다.

이에 운동프로그램을 할 때에는 충분한 유연성 운동을 하는 것이 중요하다(국민 체력100, 2021).

## B. 심리적 요인

### 1. 신체적 자기지각

#### 1) 자기지각

자기지각이란 개인이 자신에 대해 갖고 있는 평가 혹은 가치 판단이라고 하며 Coopersmith(1967), 인간의 삶에서 인간행동을 진작시키고 중재하는 역할을 하고 건강한 삶의 질적 향상을 위해 없어서는 안 될 요인이라고 하였다(Sonstroem, 1978). 배진희(2004)도 자기 자신의 가치를 스스로 판단하는 정도는 얼마나 만족하는 삶을 살아가는지에 대해 중요한 요인이라고 하였다.

#### 2) 신체 이미지(body imge)

인간은 누구나 자기 자신의 마음속에 이상적인 신체에 대한 이미지, 즉 신체상(body image)을 가지고 있다(Secord & Jourard, 1953). 신체 이미지(body image)란 신체(body)와 상(image)의 복합개념으로 자신의 신체의 전반적인 모습을 마음으로 느끼는 것이라고 정의할 수 있다(김대연, 2001). 신체 이미지의 개념은 이론적, 치료적 차원으로 여러 학문에서 사용 되어져 왔으며 인간을 전체적으로 이해하는데 필수적인 요소라고 할 수 있다(Wassner, 1982). Jasmin 과 Trygstad(1979)는 개인마다 이상적인 신체상은 독특하고 다양하며 Blaesing 과 Brockhaus(1972)는 시대의 흐름에 따라 끊임없이 변화할 수 있는 역동적인 것으로 재조직 된다고 하였다. 특히 여성들에게는 자신이 원하는 신체 이미지가 자신감과 밀접한 관련이 있어 자신의 신체에 대한 만족 수준이 높을 때 긍정적인 자아개념을 갖게 되며(Jasmin et al, 1979), 대인관계에 있어서 원만하고 삶의 행복감이 높은 것으로 나타났다(육영숙, 2008; 한예원, 2006). 반면에 부정적인 신체이미지를 가진 사람은 매사에 적극적이지 못하고 열등감을 갖고 있다고

하였다(Kenealy, Cleeson, Frude, & Shaw, 1991).

종합해보면, 신체적 자기지각에서 긍정적 자기평가는 건전하고 성숙한 정신건강과 신체 발달에 의미를 두고 보다 스스로가 만족할 수 있는 삶으로 발전 될 수 있다고 볼 수 있다. 이는 일상생활에서 에너지가 되어 자기자신에 대한 만족과 보다 행복한 생활을 영위할 수 있을 것이다.

## 2. 자아존중감

자아존중감이란 자신이 어떠한 사람인가에 대해 스스로 느끼는 가치와 능력에 대한 주관적 자기평가를 의미하며, 자신의 가치와 유능감에 대해 긍정적 또는 부정적인 자기평가로 정의하였다(Rosenberg, 1965). 1890년 William이 자아존중감에 대해 처음으로 ‘자신에 대한 가치’ 라고 정의하였고(정양은, 2005 재인용) 일반적으로 긍정적 자아개념, 긍정적 자기평가, 자기수용, 자기만족, 자존감 등 다양한 용어와 의미로 사용되고 있다(Coopersmith, 1981).

김창은(1990)은 자아존중감은 자기평가에 따라 개인 또는 사회의 행동, 성취 동기, 목표의 계획 및 달성, 자아실현 등이 달라진다고 하였다. 자기에 대한 긍정적 혹은 부정적인 태도(Rosenberg, 1965)로 긍정적인 자아존중감을 가진 사람은 매사에 적극적이며(정혜숙, 2020), 스트레스를 잘 이겨내는 중재 역할을 수행한다(박민아, 2002). 또한 생활에서의 만족과 주관적 삶의 질을 높이는 기능을 하며(김정숙, 2020; 박금자, 2002) 이는 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서는 낮아지기 때문이다(김근식, 윤옥화, 2009). 반면에 부정적인 자아존중감을 가진 사람은 자신에 대한 가치를 평가절하 하기 때문에 자아존중감이 낮아지게 되고(김대명, 2014) 직무스트레스를 더 많이 경험하며(이동진, 김지혜, 2011), 소극적인 태도와 불안한 심리상태를 갖게 된다(문성주, 1991).

즉, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 상황에 대해 만족감을 느껴 자신감 있는 행동이 따르게 되며 진취적이고 활력있는 사회생활과 긍정적인 삶을 만들게 된다. 하지만 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 무가치 하다고 여겨(노정은, 2014) 스스로를 비판하며 퇴영적인 행동이 따르게 된다.

이상에서 볼 때 자아존중감의 높고 낮음은 한 개인의 삶의 중요성 및 가치에 커다란 영향을 끼칠 수 있는 요소가 된다. 또한 개인적인 차원과 주변 환경의 상

호작용에서 오는 사회적 차원에도 직접적인 영향력을 미치므로 그 중요성이 간과되어서는 안 될 것이라고 본다.

### 3. 삶의 만족

사람들은 누구나 행복해지려 하며, 이러한 행복을 누리기 위한 욕망을 끊임없이 가지고 있다(김태욱, 윤선미, 2018). 경제성장으로 인하여 과거에는 생계유지 및 물질적 풍요를 중시하는 것이 주를 이뤘다. 시대의 변화에 따라 이러한 물질적 풍요만으로는 얻을 수 없는 높은 차원의 욕구를 충족하려는 사람들이 증가하면서 삶의 질에 관한 관심이 높아지고 있다(이수애, 2004). 즉, 사람들은 경제사회 성장, 소득수준 등의 전반적인 시대의 변화에 따라 더욱 윤택한 삶과 행복한 삶을 추구하게 된다(김동례, 마미정, 2017). 때문에 국가와 사회는 개개인의 행복과 삶의 질을 높이는 것을 가장 중요한 목표로 인식하며, 이를 향상할 수 있는 방향을 계속해서 모색하고 있다(최수남, 2014).

만족스러운 삶에 대한 개념을 살펴보면 다음과 같다. 만족스러운 삶이란 삶의 만족을 뜻하는데 개인이 자신의 삶에서 경험하게 되는 주관적 행복감 즉, 개인이 지각한 행복을 의미한다(Larson, 1978). Ansello(1975)는 삶의 만족을 여러 가지 환경 변화에서 잘 적응하며 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 개인의 욕구를 만족시킬 수 있는 정도라고 정의하였다. 그리고 자신의 삶 자체를 만족하거나 수용한다는 것으로 삶의 만족은 주관적인 만족도로 신체적, 정신적인 것과 사회활동 및 경제적 환경을 포함하여 현재 삶의 여건에 대한 만족이라고 정의하였다(Young & Longman, 1983).

위의 내용을 종합해 보면 자신 스스로 느끼는 인생이 어느 정도 만족하는가에 대한 주관적 평가의 정도라고 정의하였고(오윤주, 2021), 개인의 삶의 기준과 욕구, 기대를 평가하는 정도(김지윤, 1997)로 보며 객관적인 지표나 외형적 만족도가 아닌 개인이 지각한 심리상태에서의 주관적인 평가라고 본다(박다정, 2019). 즉, 삶의 만족도는 자기 자신을 기준으로 현재 자신의 상태와 자신의 위치, 사회 전반적인 상황을 주관적으로 ‘좋다’ 라고 평가하는 상태로서(김진아, 2002) 절대적인 개념이 아닌 자신의 주관적인 기준에 따라 달라질 수 있는 상대적인 개념과 관련이 있다고 할 수 있다.

## C. 리듬체조

### 1. 리듬체조의 역사적 배경

리듬체조는 리드미컬한 움직임과 미적 표현의 아름다움이 결합된 스포츠라고 할 수 있다. 즉, 체조와 무용의 결합이 발전되어 현재의 리듬체조가 되었다고 할 수 있겠다. 특히 리듬체조는 발레의 영향을 가장 많이 받아 리듬체조의 신체난도(Difficulty Body:DB)들은 발레 동작에서 파생되어 사용되고 있다(이필영, 최정현, 2004).

체조의 역사는 인류의 시작과 함께 일상생활을 영위하기 위해 행한 뛰기, 걷기, 던지기 등의 모든 활동에서 시작되었다고 할 수 있다(이필영, 최정현, 2004). 생존을 위한 사냥, 짐승의 공격을 방어하기 위한 움직임 등, 인간은 유연성과 민첩성, 체력이 필요했을 것이다. 이렇게 체조는 원시시대부터 인간의 생활, 그리고 생존을 위한 수단으로 자연스럽게 활용해 왔다. 즉, 체조는 생존에서 가장 기본적인 생활수단이었으며 인간 활동의 시작은 체조가 근본적인 바탕이 되었다고 짐작할 수 있다(정도현, 백중수, 2020).

시대의 흐름에 따라 체조는 교육, 훈련 등의 군사적, 의료적 체조 등 국가 특성에 따라 발전되어 현대의 체조 형태를 갖추게 되었다. 20C에 이르러 여성들의 신체의 아름다움, 건강을 추구하는 요구가 반영되어 리듬체조와 같은 여성 스포츠가 소개되기 시작하였다(송윤영, 2016).

리듬체조는 에밀 자크 달크로즈(Emil Jacques Dalcroz)의 제자이자 리듬체조의 선구자인 메도우(Hinrich Medou)로 인해 볼, 후프 등을 이용하여 본격적인 리듬 스포츠 체조가 시작되었다. 1940년대 후반 마루운동과 무용을 화려하며 쇼적인 요소로 조화시켜 소련에서 널리 보급 시켰고 1954년에는 5가지 수구인 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본으로 리듬체조 다섯 종목이 결정되었다. 1962년에는 여성을 위한 스포츠 대회로서 리듬체조 종목을 인정하였고(송윤영, 2016) 리듬체조 최초의 첫 국제대회는 1963년 헝가리 부다페스트에서 열린 제1회 리듬체조 세계 선수권대회로, 그 후로는 2년마다 세계 각지에서 열리고 있다(이필영, 최정현 2004).



1984년에는 제23회 LA 올림픽에 리듬체조가 올림픽 정식종목으로 채택되었다. 우리나라 선수는 참가하지 않았으나 1985년 스페인에서 열린 리듬체조 세계 선수권 대회에 홍성희, 김인화, 채린 선수가 첫 국제대회에 출전하였다. 이를 시작으로 1988년 제24회 서울 올림픽에 우리나라 역사상 최초로 홍성희, 김인화 선수가 올림픽에 출전하였고 1992년 바르셀로나 올림픽에 김유경, 윤병희 선수가 출전하였으나 부진한 성적이었으며 이후 16년 동안 출전권을 따내지 못하였다. 제28회 세계 리듬체조 선수권대회에서 우리나라 신수지 선수가 17위를 기록하여 자력으로 2008년 베이징 올림픽 출전권을 획득하여 올림픽 무대에 올랐다. 1992년 바르셀로나 올림픽 이후 16년만이었으며 유일한 아시아 선수이기도 하였다(동아일보, 2008,02.29). 당시만 하더라도 한국에서 비인기 종목이었던 리듬체조는 출전 자체가 기적과 같았다. 이후 2010년 광저우 아시안 게임에서 손연재 선수가 개인종합 동메달을 차지했고 2012년 런던 올림픽에서 종합 5위, 2014년 인천 아시안 게임에서 한국 역사상 최초로 아시안 게임 금메달을 획득했으며, 2016년 리우 올림픽에서는 아시아 최고기록인 종합 4위에 달성하여(조선일보, 2016,08.21). 리듬체조의 발전 가능성을 보여주었고 대중의 인지도가 높아지면서 리듬체조에 대한 관심은 현재까지 지속되고 있다.

## 2. 리듬체조의 특징

리듬체조는 5가지 수구인 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본을 이용하여 신체를 표현하는 예술적 가치가 높은 스포츠이다. 리듬체조는 유연성이 돋보이는 운동으로서(문근혜, 2019) 정해진 기술요소 안에서 신체를 다양한 방식으로 아름답게 표현해야 하기 때문에 고난도의 운동이라고 할 수 있다. 리듬체조는 모든 사람들이 즐길 수 있는 스포츠로 신체적인 측면에서는 신체 전반적인 운동능력과 균형감, 지구력, 민첩성, 협응력을 기를 수 있다(이연숙, 2005). 특히 성장기 초등학생들에게 신체발달과 정서함양에 큰 역할을 하는 것으로 성장기 아동과 여성들의 아름다운 신체를 만드는 데 도움이 되는 것으로 알려진다(노요한, 김정자, 2004; 박혜정, 김을교, 1998; 박혜영, 1991). 심리적 측면에서는 도전정신과 인내심 그리고 부정적인 감정을 조절하고 해소하는 절제력을 길러주며 자신감과 성취감을

통해 정서에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다(윤재희, 1999). 지적 측면에서는 다양한 동작을 음악과 함께 움직이며 표현력과 리듬감, 관찰력을 길러주고 사회적 측면에서는 타인과의 의사소통 향상, 협동을 배울 수 있도록 해 준다(박혜정, 김을교, 1998; 윤재희, 1999).

### 3. 리듬체조 경기종목

개인경기와 단체경기가 있고 5가지 수구(줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본) 중 개인경기에서는 4가지 기구를 실시한다. 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본의 순서로 진행하며 그동안 2년마다 로테이션으로 한 종목씩 제외되어 4종목을 실시하였다. 현재는 줄 종목이 완전히 제외되어 4가지 수구(후프, 볼, 곤봉, 리본)만 공식 경기에 포함된다. 단체경기에서의 주니어 경기는 단일 수구로, 시니어 경기는 단일 수구와 2가지의 수구를 혼합하여 실시한다. 개인경기는 1분 15초 ~ 1분 30초, 단체경기는 2분 15초 ~ 2분 30초 사이에 연기를 실시 한다(대한체조협회, 2021).

모든 동작의 난도는 적당한 정확한 형태 또는 높이, 크기가 있어야 난도를 인정받을 수 있으며 수구와 조화를 이루지 못한 신체 요소는 난도로 인정 받을 수 없다. 기술적인 움직임은 정해진 기술요소 안에서 고난도의 유연성과 아름다운 동작들로 이루어져야 하며 난도가 지속되는 동안 수구가 움직이지 않으면 난도로 간주하지 않으며 자세가 고정된 순간부터 자세가 변하기 시작할 때까지 계산된다(대한체조협회, 2021).

#### 1) 줄(Rope)

줄은 마 혹은 합성수지로 된 것을 사용하며 선수는 흔들기, 던지기, 돌리기, 뛰기 등 줄의 특성을 살린 수구 요소와 점프, 턴, 밸런스 등 신체 동작으로 하는 신체 난도 요소를 조화롭게 구성한 연기를 실시한다(대한체조협회, 2021).

#### 2) 후프(Hoop)

후프는 목재 또는 플라스틱 소재의 직경 80~90cm, 최소무게 약 300g정도의 수구를 사용한다. 선수는 신체나 바닥에서 굴리기, 회전, 던지고 받기, 통과하기,

흔들기, 돌리기, 8자 그리기 등 다양한 수구 요소와 필수 신체 난도 동작을 조화롭게 구성된 연기를 실시 한다(대한체조협회, 2021).

### 3) 볼(ball)

볼은 고무 또는 플라스틱 소재의 직경 18~20cm, 최소 400g정도의 수구를 사용한다. 선수는 던지기과 받기, 튀기기, 굴리기, 스윙, 원 그리기, 8자 그리기 등의 수구 요소와 신체난도요소를 조화롭게 구성한 연기를 실시한다. 볼은 일반적으로 한 손으로 던지고 받으며 움켜쥐는 동작은 모두 감점에 해당된다(대한체조협회, 2021).

### 4) 곤봉(clubs)

곤봉은 나무 또는 합성소재의 곤봉 1개당 최저 150g정도의 수구를 사용한다. 선수는 작거나 큰 던지기, 풍차 돌리기, 던지기과 받기, 돌리기, 치기, 흔들기, 8자 그리기, 비대칭 동작 등의 수구 요소와 신체 난도 요소를 조화롭게 구성한 연기를 실시한다. 곤봉 조작의 대부분은 곤봉의 작은 머리 부분을 잡고 연기하며 비대칭 동작은 반드시 형태나 크기, 방향이 다르게 수행되어야 한다.(대한체조협회, 2021) 두 개의 곤봉 중 하나라도 손실 하거나 풍차돌리기 동작 시 손목이 떨어지는 경우 모두 감점에 해당한다.

### 5) 리본(Ribbon)

리본 대(stick)는 나무나 플라스틱의 소재의 50~60cm, 리본은 사텐 혹은 기타 직물소재로 최저무게 35g, 폭 4~6cm의 수구를 사용한다. 리본 길이는 주니어 선수는 5m, 시니어 선수는 6m를 사용한다. 리본의 특성을 살린 스네이크 모양 그리기, 나선형 모양 그리기, 스윙, 원 그리기, 8자 그리기, 던지기, 부메랑 던지기, 스몰 토스, 리본 통과하기 등의 수구요소와 함께 신체난도 동작을 조화롭게 연기한다(대한체조협회, 2021). 리본이 묶이거나 동작과 어우러지지 않은 경우 모두 감점에 해당한다.

## D. 선행연구 동향

### 1. 아동 및 청소년의 리듬체조 경험에 대한 연구

문근혜(2019)는 리듬체조 클럽 선수 6명 대상으로 한 연구에서 심층 면담과 참여관찰을 통해 리듬체조 운동의 참여동기와 리듬체조를 통한 운동 지속, 사회적 영향 그리고 클럽 문화에 대한 의미를 강조하였다. 최유나(2018)는 리듬체조 2부 경기 참가자를 대상으로 한 연구에서는 코치와 부모의 자율성 지지가 리듬체조 2부 경기 참가자의 기본 심리적 욕구와 내적동기에 긍정적인 영향을 나타낸다고 검증하였으며 자율성 지지와 내적동기의 관계에서 기본 심리적 욕구의 매개효과를 검증하였다. 오준석과 김만의(2020)는 비만 여자 청소년들을 위한 리듬체조 프로그램을 적용하여 효과를 검증하였다. 프로그램은 총 8차시로 구성하였고, 프로그램 후에 신체 구성과 신체적 자기개념에 대해 긍정적인 효과를 보였다. 강주희, 우영지, 윤용진(2016)은 리듬체조를 경험하는 여자 아동과 그들의 어머니를 대상으로 한 연구에서 리듬체조 운동의 매력 요인과 개념적 구조를 탐색하였다.

김형은 외(2008)의 연구에서는 리듬체조와 발레가 초등학생에게 어떠한 영향을 미치는지에 대해 연구하여 효과를 검증하였다. 리듬체조군과 발레군, 통제군을 나누어 측정하였는데 리듬체조군과 발레군은 통제군과 비교하였을 때 모든 체력요인에서 유의한 차이를 보였으며 리듬체조군은 발레군보다 더 긍정적인 효과가 있음을 보고하였다. 윤재희(1999)가 초등학생 4~6학년에게 리듬체조 활동을 적용하여 정서지능을 비교 연구한 결과에서는 신체활동을 하는 시간, 강도와 빈도보다는 꾸준히 신체활동을 경험하게 하는 것이 정서지능에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 보고하였다.

## 2. 성인, 고령층의 리듬체조 및 유사 활동 경험에 대한 연구

### 1) 신체적, 체력 효과에 대한 선행연구

박재영, 안병오, 박성현, 이태용, 박정배(2015)가 여성 노인을 대상으로 12주간 리듬운동 프로그램을 적용한 연구에서는 Cobb's 각, 골반기울기 및 활동 체력의 효과에 대한 연구를 하였다. 사회적 활동이 없는 노인들에게 리듬운동 프로그램이 활동 체력을 향상 시켜주어 일상생활의 장애나 낙상 예방에 도움을 줄 것이라 보고하였다. 조영미와 백영호(2017)의 연구에서는 리듬-밴드 운동을 여성 노인에게 적용하여 신체조성, 노인체력 및 혈중 지질에 미치는 영향을 알아보려 하였다. 총 12주간, 주 3회, 회당 30분 정도로 진행 되었으며 리듬-밴드 운동은 여성노인의 근력, 전신지구력을 향상 시키고 혈중지질이 개선되어 신체 전반적인 기능을 향상시켰다고 하였다. 김종화와 박영숙(2000)은 맨손체조를 포함하고 있는 12차시 리듬운동 프로그램을 노인에게 적용한 결과, 유연성에는 차이가 없었지만, 최대산소섭취량과 근력, 체력에서 유의하게 나타나 리듬운동 프로그램의 효과를 검증하였다.

### 2) 정서 및 정신건강 효과에 대한 선행연구

신석환(2020)의 논문에서는 노인들에게 라인댄스와 리듬체조를 적용하여 노화 태도와 우울 및 성공적 노화의 관계에 대해 설명 하였는데 고령층의 규칙적인 신체 활동 참여는 우울의 감소가 성공적 노화를 높이는 데 중요한 역할을 한다고 하였다. 장내심(2018)은 규칙적인 리듬운동 프로그램을 고령 여성에게 적용하였다. 댄스 요소와 덤벨을 이용한 동작을 복합 구성한 전신운동 프로그램으로 주 3회, 총 16주간 적용하였다. 즐겁고 적극적인 활동의 참여는 고령자들에게 활력이 되어 생활 만족감에 긍정적인 영향을 미치며 건강하고 활력있는 노인의 문화조성에 도움이 될 것이라고 보고하였다. 박양선과 이옥진(2017)의 연구에서는 리드미컬한 리듬스텝 운동을 노인들에게 적용하였다. 리듬스텝은 한국무용 동작에서 응용하였고 12주 동안 주2회, 20~30분 정도 진행하였다. 그 결과 건강 관련 삶의 질, 운동 자기효능감이 향상되었고 두 변인 간의 의미있는 상관관계를 보여주었다.

그동안 리듬체조와 관련한 연구는 엘리트 선수들을 대상으로 한 동작분석과 학교체육에서 리듬체조 프로그램을 적용한 연구로 한정되어 수행되었다. 이에 따라 본 연구에서는 리듬체조 운동이 직장인 성인 여성들의 건강체력과 심리적 요인에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 특히, 여성들의 사회진출이 활발해지면서, 외적으로 아름다운 신체라인과 균형 잡힌 신체를 선호하게 되었다. 이러한 관점에서 리듬체조 운동은 학생들의 신체, 정서적인 건강 뿐만 아니라, 모든 여성들을 위한 적합한 운동이라 사료 되며, 사회 및 일상생활에서 높은 자신감으로 삶의 질을 높여줄 것이라 본다.

이에 따라 본 연구는 리듬체조 운동의 활성화와 생활체육으로서의 대중화를 위한 실증적 연구로서 리듬체조 프로그램을 적용하였고, 후속 연구를 위한 다양한 시사점을 제공할 것으로 기대한다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### A. 연구 대상

본 연구의 대상자는 G광역시에 근무하는 사무직 여성으로 실험군 15명, 대조군 15명, 총 30명을 선정하였다. 프로그램 전 연구 참여자들에게 연구의 목적과 취지를 설명하였고, 참여 동의를 구한 후에 적극적으로 연구 참여 의사를 보인 참여자는 운동군으로 하였고, 평소 운동을 전혀 하지 않는 집단을 대조군으로 분류하였다. 프로그램 운영 시간은 주1~2회, 총 12회로 점심시간을 활용하였다.

#### B. 조사 도구 및 방법

##### 1. 건강 체력

###### 1) 신체구성

신체구성을 측정하기 위한 도구는 Body composition Inbody 470(2016, Korea)을 이용하였다. 대상자의 각 변인은 신장(cm), 체중(kg), BMI(kg/m<sup>2</sup>)를 측정하여 실시하였고 공복 상태에서 프로그램 운영 시작과 종료일에 총 2회 측정하였다.

###### 2) 유연성 검사

유연성 검사 도구는 HelmasIII NH-3000G를 활용하였다. 측정 판에서 허리를 곧게 펴고 두 발을 발판에 대고 앉은 상태에서 양손을 모아 손가락 끝으로 밀판을 최대한 밀어 5초간 유지하는 방법으로 측정 중 무릎을 굽히는 경우 재측정하였다. 총 2회 실시하여 최대치를 측정하였다.

### 3) 근지구력 검사

윗몸일으키기는 근지구력을 측정하는 것으로 HelmasIII NH-3000N을 사용하였다. 1분간 부저음에 의한 측정 Mirror Type Photo센서 방식으로 되어있으며, 신호음이 울리면 제한 시간 1분 안에 최대 반복 횟수를 총 1회 실시하여 기록하였다. 상체가 올라올 때 무릎에 팔꿈치가 닿고 내려갈 때는 등에 닿는 것 까지 1회로 측정하였으며. 이때 팔이 풀리거나 비틀어진 자세로 수행하는 경우는 제외 하였다.

## 2. 심리적 요인

심리적 요인을 측정하기 위해 설문지를 활용하였다. 본 설문지는 ‘매우 그렇다’에서 ‘전혀 아니다’의 5점 Likert Scale 방식을 이용하여 측정하였다.

### 1) 신체적 자기지각(신체상 검사지)

신체상 평가도구는 Thompson과 Gray(1995)가 개발한 신체상 평정척도 (Contour Drawing Rating Scale: CDRS)에 대해 Shroff(2004)가 평가척도의 변별력을 높이기 위해 원래의 9개 신체상 사이에 신체상 척도점을 각각 삽입하여 전체 17개 신체상 척도로 확장 시킨 평정척도로 제작하였으며, 척도의 신뢰도는 .94로 보고 되었다.

### 2) 자아존중감

자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발하고 전병재(1974)의 연구에서 번안한 척도를 활용하였다. 척도의 구성은 긍정 자아존중감과 부정 자아존중감의 2요인에 각 5문항씩 10문항으로 구성하였고, 척도개발 당시의 신뢰도는 .92로 보고 되었다.



### 3) 삶의 만족

삶의 만족 척도는 조은주(2009)와 권재일(2011), 김재현(2013)의 연구에서 사용한 척도를 본 연구목적과 적합하게 재구성하였다. 설문지 구성은 신체상태, 대인관계, 경제생활, 정서상태의 4요인에 각 3문항, 총 12개의 문항으로 제작하였고, 기존연구에서는 .825에서 .909까지의 신뢰도 값을 보였다.

## C. 리듬체조 운동프로그램

리듬체조 기본기 운동프로그램과 신체기술 및 수구운동프로그램은 <표 1>, <표 2>와 같다.

리듬체조 운동프로그램에서 1~2회차 수업은 동영상과 이론 수업을 병행한 기초수업이며, 리듬체조를 이해하고 적응하는 과정으로 구성하였다. 리듬체조 기본기 운동 40분, 신체 기술과 수구 기술은 20분으로 구성하여 회당 총 60분간 진행하였다. 모든 운동은 발레 클래스 음악을 활용하였고 warm-up과 마무리 운동 시 대중적인 음악을 활용하였다. 유산소 운동으로 줄넘기를 실시하였다. 줄넘기 시 리듬체조 줄을 사용하며 한번 수행할 때 40초 정도의 음악에 맞추어 수행하였다. 운동루틴 전-중-후에 총 3회 수행, 7차시부터는 총 4회로 추가하였다. 발레 기본기 수업을 2회 수행하였고 연령대를 고려하여 요가 소도구와 리듬체조 수구를 사용하였다.

## D. 자료분석 방법

리듬체조 운동프로그램이 직장인 여성의 건강체력과 심리적 요인에 미치는 영향을 검증하기 위해 반복측정 이원변량분석(repeated two-way ANOVA)을 실시하였다. 자료처리는 SPSS Ver. 23.0 통계패키지 프로그램을 이용하였고, 통계적인 유의수준  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

<표 1> 리듬체조 기본기 운동프로그램

운동 종류	리듬체조 기본기 운동프로그램	운동 시간
줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 줄넘기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기본 뛰기(40초 정도의 음악을 틀고 쉬지 않고 가볍게 뛰다.)</li> <li>- 줄넘기 마무리 시 호흡하며 뒤꿈치 들고 5초 버티기</li> <li>- 줄넘기는 리듬체조 줄을 사용하며 운동루틴 전-중-후에 총 3회 수행한다. 7차시부터는 총 4회로 추가한다.</li> </ul> </li> </ul>	8분
warm -up	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 폼롤러, 요가블럭, 리듬체조 볼 등의 도구를 활용하여 전신 이완 및 스트레칭</li> </ul>	
하체	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 발목 스트레칭               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flex-point 20회</li> </ul> </li> <li>● 무릎과 고관절 운동 (8회씩 2번 반복)</li> <li>● 다리를 뻗어 앉은 상태에서 팔을 각지 끼고 높이 올려 앉아 앞으로 상체 숙였다 일어나기 (16회 수행)</li> <li>● 뒤꿈치 들고 앉아 다리 차기(오, 왼 10회씩 수행)</li> <li>● 다리차기(앞-옆-뒤) : 8개씩 오른쪽 왼쪽 음악에 맞추어 수행한다.)</li> </ul>	10 분
상체	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 웨이브               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무릎 꿇어 앉아 팔 뒤로 각지 낀 후 상체를 부드럽고 위아래로 움직이기</li> </ul> </li> <li>● 일어서서 팔 웨이브               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘나비 손’ (앞/옆/크게) 4세트</li> </ul> </li> </ul>	5분
근력	<ul style="list-style-type: none"> <li>● V접기, 윗몸 일으키기, 오뚜기자세, 허리세우기 (각 20회씩 수행)</li> </ul>	5분
유연 성	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 유연성               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스플릿 자세(30초로 시작하여 10초 씩 늘려간다), 무지개 자세 (10초 버티기)</li> <li>- 어깨 유연성 (리듬체조 줄을 잡고 어깨 돌리기, 10회)</li> </ul> </li> </ul>	5분
코어 운동	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 코어 운동               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 밸런스 매트나 요가 블록 위에 두 발이나 한 발씩 올라가 중심 잡기</li> </ul> </li> </ul>	7분
마무 리 운동	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 폼롤러, 요가블럭, 리듬체조 수구 등을 활용하여 전신 이완</li> </ul>	

<표 2> 12주간 리듬체조 신체 기술 및 수구 운동프로그램

회차	수구	수구 기술	신체 기술
1~2	5가지 수구 이해하기	5가지 수구 이해하기	뒤꿈치 들고 걷기 파세 걷기 투스텝 뛰기
3~4	줄	모양 만들기, 회전, 돌리기, 감기, 묶기, 던지기, 에샤페 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 점프</li> <li>- 투스텝 뛰기, 홉 점프</li> <li>● 피봇(턴)</li> <li>- 스투뉴, 피루엣</li> <li>● 밸런스</li> <li>- 파세</li> </ul>
5~6	후프	신체 여러 부위로 돌리기, 던지기, 잡기, 축 돌리기, 통과하기, 부메랑 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 점프</li> <li>- 투스텝 뛰기, 파세 점프</li> <li>● 피봇(턴)</li> <li>- 스투뉴, 피루엣, 쉐네</li> <li>● 밸런스</li> <li>- 파세, 아라베스크</li> </ul>
7~8	볼	들기, 튀기기, 던지기, 신체 여러부위로 굴리기, 바닥에 굴리기, 8자 그리기 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 점프</li> <li>- 사슴 점프</li> <li>● 피봇(턴)</li> <li>- 쉐네 2바퀴 연속 회전</li> <li>● 밸런스</li> <li>- 파세, 아라베스크, 에티튜드</li> </ul>
9~10	곤봉	돌리기, 잡기, 치기, 던지기 비대칭 돌리기, 교차잡기, 풍차 그리기 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 점프</li> <li>- 투스텝, 카브리올</li> <li>● 피봇(턴)</li> <li>- 파세 피루엣</li> <li>● 밸런스</li> <li>- 에티튜드, 다리 45도 들기</li> </ul>
11~12	리본	크고 작은 원 그리기, 나선형 그리기, 스네이크 그리기, 스틱 던지기, 스틱 굴리기 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 점프</li> <li>- 카브리올, 립 점프</li> <li>● 피봇(턴)</li> <li>- 파세 피루엣, 쉐네</li> <li>● 밸런스</li> <li>- T밸런스, 다리 45도 들기</li> </ul>

## IV. 연구 결과

본 연구는 리듬체조 운동프로그램에 참여하는 성인 여성의 운동 참여유무에 따라 건강 체력과 심리적 요인의 변화를 알아본 것이다. 12주간 리듬체조 운동 프로그램에 참여한 연구 결과는 다음과 같다.

### A. 신체구성 및 건강체력

#### 1. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 체중 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 체중의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 체중 변화 (단위:kg)

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	54.4±5.02	54.3±5.29
대조군	52.0±5.56	52.2±5.54
전체	53.2±5.36	53.3±5.43

<표 3>에 의하면, 측정 시점별 체중 변화에서 운동군은 사전 54.4kg에서 사후 54.3kg로 변화가 거의 없었고 대조군 또한 사전 52.0kg에서 사후 52.2kg로 변화가 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 집단과 시점 간 체중의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	78.204	1	78.204	1.365	.253
집단 간 오차	1604.673	1	57.310		
시점	.140	1	.140	.523	.475
집단 × 시점	.433	1	.433	1.618	.214
상호작용 오차	7.501	28.000	.268		

<표 4>에 의하면, 체중의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었고, 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의한 차이가 없어 리듬체조 운동프로그램이 체중 감소에 효과가 없는 것으로 해석된다.

## 2. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 골격근량 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 골격근량의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 골격근량 변화 (단위:kg)

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	20.3±1.58	22.1±1.61
대조군	18.9±1.88	18.9±1.88
전체	19.6±1.84	20.5±2.44

<표 5>에서 보는 바와 같이 측정 시점별 골격근량 변화에서 운동군은 사전 측정 20.3kg에서 사후 측정 22.1kg로 변화가 있었으며 대조군은 사전 측정 18.9kg에서 사후 측정 18.9kg로 변화가 없었다.

또한 집단과 시점별로 평균차를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 집단과 시점 간 골격근량의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	79.811	1	79.811	12.724	$p<.001$
집단 간 오차	175.623	28	6.272		
시점	11.793	1	11.793	107.090	$p<.001$
집단 × 시점	13.824	1	13.824	125.537	$p<.001$
상호작용 오차	3.083	28.000	.110		

<표 6>에 의하면, 골격근량의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하였고, 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 골격근량 증가에 효과가 있는 것으로 해석된다.

### 3. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 체지방 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 골격근량의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7>에서 보는 바와 같이 측정 시점별 골격근량 변화에서 운동군은 사전 측정 16.85kg에서 사후 측정 15.78kg로 변화가 있었으며 대조군은 사전 측정 16.88kg에서 사후 측정 17.39kg로 변화가 없었다.

표 7. 리듬체조 운동 프로그램 참여 유무에 따른 체지방 변화 (단위:kg)

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	16.85±4.81	15.78±4.18
대조군	16.88±4.68	17.39±4.68
전체	16.86±4.66	16.59±4.44

또한 집단과 시점별로 평균차를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 집단과 시점 간 체지방의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	10.004	1	10.004	.240	.628
집단 간 오차	1167.273	28	41.688		
시점	1.148	1	1.148	1.829	.187
집단 × 시점	9.361	1	9.361	14.914	p<.01
상호작용 오차	17.575	28.000	.628		

<표 8>에 의하면, 체지방률의 변화는 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 유의한 차이가 없었고 집단과 시점의 상호작용 효과에서는 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하여 리듬체조 운동프로그램이 체지방률 감소에 효과가 있는 것으로 해석된다.

#### 4. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 근지구력 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 근지구력의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 근지구력 변화 (단위:회)

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	17.9±10.45	26.0±8.58
대조군	9.40±6.97	9.20±6.50
전체	13.6±9.75	17.63±11.38

<표 9>에 의하면, 측정 시점별 근지구력 변화에서 운동군은 사전 17.9회에서 사후 26.0회로 변화가 있었고 대조군에서는 사전 9.40회에서 사후 9.20회로 변화가 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

표 10. 집단과 시점 간 근지구력의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	2419.350	1	2419.350	18.329	p<.001
집단 간 오차	3695.800	28	131.993		
시점	236.017	1	236.017	47.864	p<.001
집단 × 시점	260.417	1	260.417	52.813	p<.001
상호작용 오차	138.067	28.000	4.931		



<표 10>에 의하면, 근지구력의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하였고, 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 근지구력 향상에 효과가 있는 것으로 해석된다.

## 5. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 유연성 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 유연성의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 11>과 같이 측정 시점별 유연성 변화에서 운동군은 사전 14.7cm에서 사후 20.1cm로 변화가 있었으며 대조군에서는 사전 10.01cm에서 사후 10.09cm로 변화가 거의 없었다.

표 11. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 유연성 변화 (단위:cm)

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	14.7±6.45	20.1±6.17
대조군	10.01±5.27	10.09±5.27
전체	12.3±6.26	15.1±7.60

표 12. 집단과 시점 간 유연성의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	813.280	1	11319.014	170.864	p<.001
집단 간 오차	1854.280	28	66.246		
시점	112.340	1	112.340	77.885	p<.001
집단 × 시점	105.868	1	105.868	73.398	p<.001
상호작용 오차	40.387	28.000	1.442		

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 12>와 같이 유연성의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하였고, 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 유연성 향상에 효과가 있는 것으로 해석된다.

## B. 신체적 자기 지각

### 1. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 현재 체형 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 현재 체형의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 13>과 같다.

표 13. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 현재 체형 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	9.53±3.04	8.27±2.78
대조군	8.47±3.22	8.40±3.15
전체	9.00±3.12	8.33±2.92

<표 13>에 의하면, 측정 시점별 본인이 지각하는 현재 체형 변화에서 운동군은 사전 9.53에서 사후 8.27로 약간의 변화가 있었으며 대조군에서는 사전 8.47에서 사후 8.40으로 변화가 거의 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 14>와 같다. <표 14>에 의하면, 본인이 지각하는 현재 체형의 집단 간 평균 차이(주효과)는 통계적으로 유의하지 않았으나, 시점 간 평균 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

집단과 시점의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 것으로 나타났는데 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 본인이 지각하는 현재 체형에 긍정적 효과가 있는 것으로 해석된다.

표 14. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 현재 체형의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	3.267	1	3.267	.177	.677
집단 간 오차	516.067	28	18.431		
시점	6.667	1	6.667	23.529	$p<.001$
집단 × 시점	5.400	1	5.400	19.059	$p<.001$
상호작용 오차	7.933	28.000	.283		

## 2. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자신이 닳고 싶은 체형 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자신이 닳고 싶은 체형의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 15>와 같다.

표 15. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자신이 닳고 싶은 체형 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	6.20±2.51	5.87±2.35
대조군	6.60±1.59	6.60±1.59
전체	6.40±2.07	6.23±2.01

<표 15>에 의하면, 측정 시점별 자신이 닳고 싶은 체형의 변화에서 운동군은 사전 6.20에서 사후 5.87로 변화가 거의 없었으며 대조군에서는 사전 6.60에서 사후 6.60으로 변화가 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 16>과 같이 본인이 지각하는 현재 체형의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하지 않았고 집단과 시점의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 리듬체조 운동프로그램이 자신이 닳고 싶은 체형의 긍정적 변화에는 효과가 없는 것으로 해석된다.

표 16. 집단과 시점 간 자신이 닳고 싶은 체형의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	4.817	1	4.817	.577	.454
집단 간 오차	233.667	28	8.345		
시점	.417	1	.417	3.182	.085
집단 × 시점	.417	1	.417	3.182	.085
상호작용 오차	3.667	28.000	.131		

### 3. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 매력적인 체형 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 매력적인 체형의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 17>과 같다. <표 17>에 의하면, 측정 시점별 본인이 지각하는 매력적인 체형의 변화에서 운동군은 사전 5.07에서 사후 4.93으로 변화가 없다고 해석되며, 대조군에서도 사전 5.13에서 사후 5.07로 변화가 없었다.

표 17. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 매력적인 체형 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	5.07±1.94	4.93±1.79
대조군	5.13±1.12	5.07±0.88
전체	5.10±1.56	5.00±1.39

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 18>과 같다. <표 18>에 의하면, 본인이 지각하는 매력적인 체형의 변화에서 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하지 않았고 집단과 시점의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

이러한 결과는 리듬체조 운동프로그램이 본인이 지각하는 매력적인 체형의 긍정적 변화에는 효과가 없는 것으로 해석된다.

표 18. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 매력적인 체형의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	.150	1	.150	.035	.854
집단 간 오차	121.200	28	4.329		
시점	.150	1	.150	.788	.382
집단 × 시점	.017	1	.017	.087	.770
상호작용 오차	5.333	28.000	.190		

#### 4. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 이상적인 체형 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 매력적인 체형의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 19>와 같다.

<표 19>에 의하면, 측정 시점별 본인이 지각하는 이상적인 체형의 변화에서 운동군은 사전 5.20에서 사후 5.13으로 변화가 없다고 해석되며, 대조군에서도 사전 5.13에서 사후 5.00으로 변화가 없었다.

표 19. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 이상적인 체형 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	5.20±2.00	5.13±1.84
대조군	5.13±1.12	5.00±0.84
전체	5.17±1.59	5.07±1.41

표 20. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 이상적인 체형의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	.150	1	.150	.033	.856
집단 간 오차	125.533	28	4.483		
시점	.150	1	.150	.663	.422
집단 × 시점	.017	1	.017	.074	.788
상호작용 오차	6.333	28.000	.226		

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 20>과 같이 본인이 지각하는 이상적인 체형의 변화에서 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으

로 유의하지 않았고 집단과 시점의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 리듬체조 운동프로그램이 본인이 지각하는 이상적인 체형의 긍정적 변화에는 효과가 없는 것으로 해석된다.

### 5. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 자신의 신체 만족의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 자신의 신체 만족의 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 21>과 같다.

표 21. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 자신의 신체 만족 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	3.40±1.18	4.67±0.72
대조군	3.73±1.48	3.73±1.33
전체	3.57±1.33	4.20±1.15

표 22. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 신체 만족의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	1.350	1	1.350	0.489	.490
집단 간 오차	77.333	28	2.762		
시점	6.017	1	6.017	30.817	p<.001
집단 × 시점	6.017	1	6.017	30.817	p<.001
상호작용 오차	5.467	28.000	.195		

<표 21>에 의하면, 측정 시점별 본인이 지각하는 자신의 신체 만족의 변화에서 운동군은 사전 3.40에서 사후 4.67로 변화가 있었지만, 대조군에서는 사전 3.73에서 사후 3.73으로 변화가 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 22>와 같이 본인이 지각하는 신체 만족의 변화에서 집단 간 차이는 통계적으로 유의한 차이가 없었고 시점 간 평균 차이는 통계적으로 유의하였다. 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났는데 이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 본인이 지각하는 신체 만족에 긍정적인 변화가 있는 것으로 해석된다.

## C. 자아존중감

### 1. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 변화에서 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 23>과 같다.

표 23. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 긍정적 자존감 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	3.97±0.28	4.21±0.23
대조군	3.69±0.41	3.82±0.29
전체	3.83±0.37	4.02±0.32

<표 23>에 의하면, 측정 시점별 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 변화에서 운동군은 사전 3.97에서 사후 4.21로 변화가 있었지만, 대조군에서는 사전 3.69에



서 사후 3.82로 변화가 미미하였다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균 차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 24>와 같이 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 변화에서 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하였으나 집단과 시점의 상호작용 효과에서는 통계적으로 유의한 변화가 없는 것으로 나타났다.

표 24. 집단과 시점 간 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	1.667	1	1.667	13.845	$p < .01$
집단 간 오차	3.371	28	.120		
시점	.523	1	.523	7.054	$p < .05$
집단 × 시점	.043	1	.043	.576	.454
상호작용 오차	2.075	28.000	.074		

## 2. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자기 자신에 대한 부정적 자존감의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 자기 자신에 대한 부정적 자존감의 변화에서 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 25>와 같다.

표 25. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 부정적 자존감 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	2.05±0.30	1.54±0.27
대조군	2.10±0.57	2.04±0.29
전체	2.08±0.45	1.79±0.37

<표 25>에 의하면, 측정 시점별 자기 자신에 대한 긍정적 자존감의 변화에서 운동군은 사전 2.05에서 사후 1.54로 변화가 있었고, 대조군에서는 사전 2.10에서 사후 2.04로 변화가 거의 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균 차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 26>과 같이 자기 자신에 대한 부정적 자존감 변화의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하였고, 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 자기 자신에 대한 부정적 자존감의 감소에 효과가 있는 것으로 해석된다.

표 26. 집단과 시점 간 부정적 자존감의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	1.121	1	1.121	5.214	$p < .05$
집단 간 오차	6.019	28	.215		
시점	1.233	1	1.233	16.118	$p < .001$
집단 × 시점	.726	1	.726	9.493	$p < .01$
상호작용 오차	2.141	28.000	.076		

## D. 삶의 만족

### 1. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 건강에 대한 자기 만족의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 건강에 대한 자기만족의 변화에서 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 27>과 같이 측정 시점별 건강에 대한 자기 만족의 변화에서 운동군은 사전 2.95에서 사후 3.51로 변화가 있었고, 대조군에서는 사전 2.68에서 사후 2.64로 변화가 거의 없었다.

표 27. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 건강에 대한 자기만족 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	2.95±0.78	3.51±0.46
대조군	2.68±0.47	2.64±0.38
전체	2.82±0.65	3.07±0.61

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균 차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 28>과 같이 건강에 대한 자기 만족의 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하였고, 집단과 시점의 상호작용 효과도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이러한 결과는 리듬체조 운동군의 시점 간 평균 차이가 대조군의 시점 간 평균 차이보다 통계적으로 유의하게 커서 리듬체조 운동프로그램이 건강에 대한 자기만족의 긍정적 변화가 있는 것으로 해석된다.

표 28. 집단과 시점 간 건강에 대한 자기만족의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	4.817	1	4.817	10.857	$p < .01$
집단 간 오차	12.422	28	4.817		
시점	.980	1	.980	5.944	$p < .05$
집단 × 시점	1.350	1	1.350	8.191	$p < .01$
상호작용 오차	4.615	28.000	.165		

## 2. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 사회적 관계 만족의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 사회적 관계 만족의 변화에서 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 29>와 같이 측정 시점별 건강에 대한 본인이 지각하는 사회적 관계 만족의 변화에서 운동군은 사전 3.66에서 사후 3.97로 변화가 있었고, 대조군에서는 사전 3.22에서 사후 3.22로 변화가 없었다. 아울러, 리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균 차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 30>과 같다.

표 29. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 사회적 관계 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	3.66±0.59	3.97±0.49
대조군	3.22±0.49	3.22±0.49
전체	3.44±0.58	3.60±0.62

표 30. 집단과 시점 간 사회적 관계 만족 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	5.400	1	5.400	11.819	$p < .01$
집단 간 오차	12.793	28	.457		
시점	.363	1	.363	4.071	.053
집단 × 시점	.363	1	.363	4.071	.053
상호작용 오차	2.496	28.000	.089		

<표 30>에 의하면, 본인이 지각하는 사회적 관계 만족 변화의 집단 간 평균 차이(주효과)는 통계적으로 유의하였고, 시점 간 평균차이와 집단과 시점의 상호작용 효과에서는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다.

### 3. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 처우 만족의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 처우 만족에 대한 변화에서 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 31>과 같다.

표 31. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 처우 만족 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	2.51±0.62	2.22±0.54
대조군	2.64±0.62	2.62±0.45
전체	2.57±0.61	2.42±0.53

<표 31>에 의하면, 측정 시점별 건강에 대한 본인이 지각하는 처우 만족에 대한 변화에서 운동군은 사전 2.51에서 사후 2.22로 변화가 있었고, 대조군에서는

사전 2.64에서 사후 2.62로 변화가 없었다.

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균 차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 32>와 같이 본인이 지각하는 처우 만족에 대한 변화에서 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하지 않았고 집단과 시점의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

이러한 결과는 리듬체조 운동프로그램이 본인이 지각하는 처우에 대한 만족의 변화에는 효과가 없는 것으로 해석된다.

표 32. 집단과 시점 간 처우 만족의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	1.067	1	1.067	2.196	.150
집단 간 오차	13.600	28	.486		
시점	.363	1	.363	2.325	.138
집단 × 시점	.267	1	.267	1.708	.202
상호작용 오차	4.370	28.000	.156		

#### 4. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 정서적 만족의 변화

리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 처우 만족에 대한 변화에서 시점별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 33>과 같이 측정 시점별 건강에 대한 본인이 지각하는 정서적 만족에 대한 변화에서 운동군은 사전 3.42에서 사후 3.60으로 변화가 거의 없었고, 대조군 또한 사전 3.46에서 사후 3.42로 변화가 거의 없었다.

표 33. 리듬체조 운동프로그램 참여 유무에 따른 본인이 지각하는 정서적 만족 변화

그룹	사전(M±SD)	사후(M±SD)
운동군	3.42±0.42	3.60±0.40
대조군	3.46±0.41	3.42±0.46
전체	3.44±0.41	3.51±0.43

리듬체조 운동프로그램 참여 유무와 측정 시점 간 평균 차이를 검증하기 위하여 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과는 <표 34>와 같다.

<표 34>에 의하면, 본인이 지각하는 정서적 만족에 대한 변화에서 집단 간, 시점 간 평균 차이(주효과)는 모두 통계적으로 유의하지 않았고 집단과 시점의 상호작용 효과에서는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 리듬체조 운동프로그램이 본인이 지각하는 정서적 만족의 변화에는 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석된다.

표 34. 집단과 시점 간 본인이 지각하는 정서적 만족의 평균차이 검증 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	.067	1	.067	.205	.655
집단 간 오차	9.126	28	.326		
시점	.067	1	.067	1.726	.200
집단 × 시점	.185	1	.185	4.795	p<.05
상호작용 오차	1.081	28.000	.039		

## V. 논 의

이 연구의 목적은 리듬체조 운동프로그램이 직장인 성인 여성의 건강체력과 심리적 요인에 미치는 효과를 규명하는 것이다. 본 연구에서 직장인 성인 여성들을 위한 리듬체조 운동프로그램의 효과를 분석한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

### A. 신체구성 및 건강체력

첫째, 12주간 리듬체조 운동 프로그램을 적용하여 신체구성에서 체중은 유의한 변화가 없는 것으로 나타났고 골격근량은 증가하고 체지방률의 변화에서 감소 효과가 나타났다. 유사 활동 연구 사례로 리듬운동을 고령 여성에게 적용한 연구(김수빈, 2010)에서 허리둘레 감소 등에서 긍정적인 결과를 검증하였고 비만 중년 여성들에게 스포츠 리듬 트레이닝을 적용한 연구(권윤정, 2021)에서도 체지방 감소에 효과적이라고 검증되어 이를 지지해주고 있다. 여성들의 체중은 다양한 요인들로 인해 형성된다. 특히 음식 섭취와 신체 에너지 소비의 불균형은 체중증가의 원인이 될 수 있다. 본 연구에서는 참여자의 식단은 제한하지 못하여 뚜렷한 체중 감소의 변화는 없었지만 골격근량과 체지방률 변화는 리듬체조 운동이 신체구성에 긍정적인 영향을 주는 것으로 해석될 수 있다. 리듬체조 운동과 식이요법을 병행한다면 신체구성에 대한 긍정적인 효과는 더 클 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구에서는 리듬체조 운동프로그램 참여를 통해 근지구력과 유연성 향상의 효과를 검증하였다. 리듬운동을 고령 여성에게 적용한 연구(김수빈, 2010)에서 상체 및 하체의 근력과 유연성 등에서 긍정적인 효과를 검증하였고 리듬-밴드 운동은 여성 노인의 근력, 전신지구력 그리고 신체 전반적인 기능의 향상을 검증하였고 근력의 유지는 안정적인 신체 활동을 하는 데에 매우 중요한 역할을 한다고 하여(조영미 외, 2017) 본 연구의 결과와 유사하다고 판단된다.



## B. 신체적 자기지각

본 연구에서는 리듬체조 운동프로그램 참여를 통해 신체적 자기지각의 변화를 검증하였는데, 현재 자신의 체형에 대한 자기지각과 자신의 체형에 대한 만족 요인에서 긍정적인 효과를 나타냈다. 현재 체형에 대한 자기지각과 자신의 체형에 대한 만족은 운동 참여 전보다 참여 후에 긍정적인 변화를 보였으며 이는 운동을 통해 자기 자신의 체형에 변화를 느끼고 있다고 설명할 수 있다. 규칙적인 운동 참여와 신체적 자기지각의 관계 연구(한지영, 2005)에서 규칙적인 운동 참여는 신체적 자기지각을 향상시킬 수 있다고 하였고 유지은(2013)의 연구에서 중년 여성들의 지속적인 리듬운동의 참여는 자신에 대해 전반적으로 만족함을 느끼고 긍정적인 태도를 가지는 것으로 나타나 본 연구의 결과와 유사하였다.

최근에는 SNS가 보편화됨에 따라 불특정 다수에게 자신을 드러내고 표현하는 문화가 생겨나고 있다. 그중 자신의 전신사진을 개성 있게 촬영하는 바디 프로필이 유행하면서 신체 이미지에 대한 관심과 함께 운동에 대한 관심 또한 증가하고 있다(전현수 외, 2021). 꾸준한 운동과 자기관리로 자신이 만족하는 신체 이미지를 형성하여 스스로에게 특별한 경험을 제공하는 문화(김규동, 2020)가 본 연구의 결과에서도 부분적으로 나타난 것으로 사료된다.

## C. 자아존중감

본 연구에서 자아존중감에 대한 리듬체조 운동프로그램의 효과를 검증한 결과, 운동군이 대조군에 비해 긍정적 자존감에서 유의한 증가를 나타냈고, 부정적 자존감에서는 집단, 시점 간 주효과와 상호작용 효과도 유의하게 나타나 리듬체조 운동프로그램이 운동 참여자의 자존감을 긍정적으로 변화시키는데 영향을 주었다. 유사한 운동의 선행연구 사례를 살펴보면 유진(1993)은 댄스스포츠 참여가 신체적인 성취를 통해 자아존중감을 높인다고 하였고, 송리라 외(2015)의 연구에서는 라인댄스 참여를 통한 건강 만족이 중년 여성의 긍정적 자아

존중감을 높여줄 수 있는 활동이라고 하였다. 오성심(2019)은 체형스포츠 활동이 운동 참여자의 자아존중감 향상에 영향을 주는 것을 확인하였다.

이와같이 기존 선행연구들에서도 자아존중감 향상에 리듬체조와 같은 표현활동 운동이 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되었다.

## D. 삶의 만족

본 연구에서 삶의 만족에 대한 리듬체조 운동프로그램의 효과를 검증한 결과, 4개 하위 요인 중 건강 만족과 정서적 만족에서 집단과 시점 간 통계적으로 유의한 상호작용 효과가 나타났고, 사회적 관계 만족에서도 상호작용 효과가 유의하지는 않았지만, 집단 간 주효과가 있었고 시점 간 차이가 대조군에 비해 운동군이 큰 것으로 나타나 리듬체조 운동프로그램이 삶의 전반적인 만족에 긍정적인 영향을 주었다.

유사한 운동의 연구사례로 안은진(2014)은 리드믹에어로빅을 노인에게 적용한 연구에서 리드믹에어로빅 운동이 생활만족에 긍정적인 영향을 주는 것을 확인하였고, 성인 여성들을 대상으로 체형스포츠 운동을 적용한 연구에서는 운동 참여로 나타난 효과들이 삶의 만족과 긍정적 사고에 영향을 주는 것으로 나타났다(오성심, 2019).

Williams(1998)가 여가활동의 중요성을 강조하며 스포츠 활동은 건강과 매우 밀접한 관련이 있고 삶의 질을 향상 시킨다고 주장한 것처럼 리듬체조 운동의 지속적 참여는 일상생활에 대한 만족과 삶의 만족을 높일 수 있다고 판단된다.

## VI. 결론 및 제언

### A. 결 론

본 연구는 직장인 성인 여성을 대상으로 리듬체조 운동프로그램이 건강체력과 심리적 요인에 어떠한 효과가 나타나는지 규명하였으며, 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 리듬체조 운동프로그램은 직장인 성인 여성 참여자의 골격근량을 향상 시켜주고 체지방률을 감소시켜 신체구성의 긍정적인 변화에 영향을 준다.

둘째, 리듬체조 운동프로그램은 직장인 성인 여성의 근지구력과 유연성을 향상 시켜 건강체력 향상에 영향을 준다.

셋째, 리듬체조 운동프로그램은 직장인 성인 여성의 신체적 자기지각을 긍정적으로 변화시키는데 영향을 준다.

넷째, 리듬체조 운동프로그램은 직장인 성인 여성의 자아존중감을 긍정적으로 변화시키는데 영향을 준다.

다섯째, 리듬체조 운동프로그램은 직장인 성인 여성의 사회적, 정서적 측면에서 삶의 만족을 긍정적으로 변화 시키는데 영향을 준다.

결론을 종합하면, 리듬체조 운동프로그램은 리듬체조라는 종목의 특수성과 직장인 성인 여성이라는 성별을 고려하여 운동프로그램을 계획하였다. 리듬체조 운동은 아름다운 음악과 함께 5가지 수구를 활용하여 다양한 종류의 운동 방법이 포함되어 있는데 이는 운동의 지루함을 없애주고 운동의 흥미를 높일 수 있다. 리듬체조 수구 사용은 신체 협응성, 리듬감을 향상 시켜주고 성취감을 느낄 수 있으며 리듬체조 동작은 관절과 근육을 함께 사용함으로써 상해 예방과 신체 전반적인 체력, 운동 능력 향상에 도움을 줄 수 있다. 또 외적인 부분에 관심이 많은 여성들에게 있어 예쁜 체조복과 체조 슈즈, 5가지 수구인 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본 등의 리듬체조 도구들은 운동 참여 동기를 높여준다. 지속적인 리듬체조 운동참여는 건강체력, 신체적 자기지각 및 심리적 요인 향상으로 건강한 삶을 영위 하고 현대사회에서 삶의 질을 향상하는데 도움을 줄 것이다.

## B. 제 언

본 연구에 후속되어야 할 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 건강체력 요소 중 심폐지구력에 대한 측정과 건강 상태를 정확하게 측정할 수 있는 혈중지질과 같은 혈액 분석은 이루어지지 않아 후속 연구에서는 이러한 변수를 추가할 필요가 있다.

둘째, 수명이 연장되고 있는 현대사회에서 연령이 많은 노인 여성들을 대상으로 리듬체조 운동의 효과를 검증하는 연구가 요망된다.

셋째, 본 연구에 포함하지 못했던 정신건강 관련 변수를 포함하여 리듬체조 운동의 효과를 검증하는 연구가 요망된다.

본 연구에서는 한정된 연구 대상자로 연구결과를 일반화 시키는데 주의가 요망된다. 향후 연구에서는 좀 더 많은 대상자들을 포함함으로써 리듬체조 운동프로그램의 효과를 일반화시키는데 근거 자료로 제공되기를 요망한다.

## 참 고 문 헌

- 강경자, 이은진(2000). 퇴행성 근골격계 질환을 가진 중년여성이 지각한 가족지지의 자아존중감의 관계. **대한근관절건강학회근관절건강학회지**, 7(1), 45-24.
- 강주희, 우영지, 윤용진(2016). 여자 아동과 어머니가 지각하는 리듬체조 매력에 대한 개념도 연구. **한국스포츠심리학회지**, 27(2), 33-51.
- 강현주, 김수빈, 이병근(2013). 리듬운동과 근력-유산소운동이 고령여성의 체력과 주관적 통증에 미치는 영향. **운동학술지**, 15(2), 1-14.
- 고병구(1993). **국민학생의 체력인자구조 연구**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 국민체력100(2021), [https://nfa.kspo.or.kr/front/control/con0101\\_list.do](https://nfa.kspo.or.kr/front/control/con0101_list.do)
- 권윤정(2021). **비만 중년여성들의 스포츠 리듬 트레이닝이 신체구성 및 기초체력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 가톨릭관동대학교 교육대학원.
- 김규동(2020). **국내 인상사진 스튜디오의 트렌드 및 사례연구**. 미간행 석사학위논문 중앙대학교 대학원.
- 김근식, 윤옥화(2009). 기혼 취업여성의 삶의 질 결정요인에 관한 구조적 관계 분석. **한국자치행정학보**, 23(2), 167-188.
- 김대명(2014). 생활사건 스트레스, 자아존중감, 우울과 자살생각의 관계: 직장여성과 전업주부의 비교. **한국교육문제연구**, 32(2), 113-131.
- 김대연(2001). **신체상에 대한 만족과 신체부위 평가간의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김대열(2016). 리듬운동이 고령여성의 신체조성과 혈관탄성에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 17(5), 243-250.
- 김동례, 마미정(2017). 어린이집 원장의 감성 리더십이 보육교사의 감성지능과 삶의 질에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 17(10), 41-53.
- 김동만, 한민규(2010). 남성 척수장애인의 건강체력 평가 기준 개발. **한국특수체육학회지**, 18(2), 123-135.
- 김수빈(2010). **리듬운동이 고령여성의 신체조성, 체력, 통증 및 우울에 미치는 효과**.

- 미간행 석사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 김재현(2013). **노인들의 여가 참여특성에 따른 우울감, 사회적응, 여가만족, 삶의 만족에 관한 연구**. 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김정숙(2020). **중년여성의 갱년기증상과 자아존중감이 우울에 미치는 영향 연구**. **융합정보논문지**, 10(3), 31-37.
- 김종화, 박영숙(2000). 유산소 리듬 운동프로그램이 노인의 체력, 자기효능감 및 삶의 질에 미치는 효과. **한국보건간호학회지**, 14(3), 12-25.
- 김지윤(1997). **기혼여성의 생활 만족에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 김진아(2002). **자존감과 기분통제가 자기조절의 실패에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김창은(1990). **自己 訓練 프로그램이 對人 不安 및 自我 尊重感에 미치는 效果**. 미간행 박사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김태욱·윤선미(2018). 호텔기업 직원의 고객 관련 스트레스, 정신건강, 삶의 질에 대한 관계 연구. **관광경영연구**, 22(5), 209-230.
- 김형은, 이장규, 박인숙(2008). 리듬체조와 발레가 초등학생 체력과 신체조성에 미치는 영향. **아시아운동학학술지**, 10(1), 7-16.
- 남영란, 최혜선, 이진희(2013). 의복 설계를 위한 중년 여성의 체형 변화에 관한 연구 -제 5차, 제 6차 Size Korea 직접 측정치를 기준으로-. **한국의류산업학회지**, 15(4), 583-595.
- 노요한, 김정자(2004). 초등학교 리듬체조 지도실태. **한국체육연구소지**, 11(1), 129-144.
- 노정은(2014). **남성의 외모 관심도가 자아존중감과 직무스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 가천대학교 경영대학원.
- 대한비만학회(2001). **임상비만학**. 제2판. 서울 :고려의학.
- 대한체조협회(2021), <http://www.gymnastics.or.kr/gymnastics/rhythmic/>
- 동아일보(2008). [스포츠화제! 이 사람] 한국 리듬체조 간판 세종고 신수지, <https://www.donga.com/news/article/all/20080229/8549747/1>
- 문근혜(2019). 리듬체조 클럽 선수들의 운동경험과 의미. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.

- 문성주(1991). **Reasoner의 자아존중감 향상프로그램이 청소년의 자아존중감 형성에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 박금자(2002). 중년여성의 삶의 의미와 영향요인. **여성건강간호학회지**, 8(2), 232-243.
- 박다정 (2019). **자녀를 둔 맞벌이 부부의 성역할 태도와 삶의 만족도 간의 관계에서 일-가정 갈등의 매개효과: 자기효과와 배우자효과**. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 박민아(2002). **대학생의 자아존중감 및 사회적지지와 스트레스 대처방식과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 교육대학원.
- 박양선, 이옥진(2017). 리듬 스텝 운동이 노인 여성들의 삶의 질에 미치는 효과. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 11(6), 139-151.
- 박재영, 안병오, 박성현, 이태용, 박정배(2015). 리듬운동 프로그램이 여성 고령자들의 Cobb"s 각과 골반기울기 및 활동체력에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 9(2), 133-143.
- 박혜찬, 김양수, 석상훈, 이수경(2014). 외반슬 아동에 대한 복합트레이닝이 키성장, 유연성, 하지 근기능 및 변형에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 22(1), 29-35.
- 박혜정, 김을교(1998). 스포츠활동 참여가 어린이들의 정서에 미치는 영향. **한국발육발달학회지** 6, 72-81.
- 배진희(2004). **댄스스포츠 참여자의 신체적 자기지각과 심리적 변인의 인과적 관계**. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 서울경제신문(2021). '유리천장' 뚫은 여성 20% 돌파... 육아부담 30대 경력단절 여전, <https://www.sedaily.com/NewsView/22RCJDCZ9I>
- 서울대학교 체육연구소(1991). **운동은 요람에서부터-유아편**. 국민생활협의회.
- 송리라, 김형남, 전미라(2015). 라인댄스 참여 중 · 노년 여성의 여가만족과 자아존중감 및 삶의 질 관계. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(12), 153-164.
- 송윤영(2016). 리듬체조의 역사적 배경: Emil Jacque-Dalcroz 중심으로. **국내학술심포지엄**, p. 9-13.
- 신상근, 서국은(2003). 중년여성의 비만도별 건강관련 체력과 혈액성분 비교. **한국발육발달학회지**, 11(2), 97-105.

- 신석환(2020). 댄스 중심의 신체활동에 참여하는 노인들의 성숙한 노화태도와 우울 및 성공적 노화의 관계: 라인댄스와 리듬체조 참여자를 중심으로. *Journal of Digital Convergence*, 18(10), 469-477.
- 안은진(2014). 시설 노인의 지속적 리드믹에어로빅 참여가 신체적 자기개념 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교 일반대학원.
- 오성심(2019). 체형 스포츠 몰입 경험이 삶의 만족도와 긍정적 사고에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 웨스트민스터신학대학원대학교.
- 오윤주(2021). 자전거타기 인지행동코칭 프로그램이 중년여성의 자아존중감과 생활 만족도에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 승실대학교 교육대학원.
- 오준석, 김만희(2020). 비만 여자 청소년들을 위한 리듬체조 프로그램 효과. *학습자 중심교과교육연구*, 20(19), 115-131.
- 유지은(2013). 중년여성 리듬운동 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 유진(1993). 운동과 정신건강. 93 한국스포츠심리학회 정기 심포지움, 『한국스포츠 심리학회』, 1(39), 26.
- 육영숙(2008). 여대생의 신체상과 섭식행동 및 자아존중감의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 105-115.
- 윤병희(2000). 초등학생의 리듬체조 활동에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 사회복지대학원.
- 윤애희, 박정민(1999). 유아체육교육의 이론과 실제. 서울: 창지사.
- 윤용진(2004). 스쿠바 다이빙 매니아들의 운동 동기 및 여가 만족도. *한국스포츠심리학회지*, 15(4), 51-64.
- 윤익모, 김홍철, 송강영(1997). 대도시 주부의 여가활동 유형이 여가만족에 미치는 영향. *한국스포츠사회학회지*, 8, 1-18.
- 윤재희(1999). 리듬체조 활동 경험에 따른 아동의 정서지능 비교. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이강현, 구우영, 정구인, 정용각(2005). 운동행동과 스포츠 심리학. *대한미디어*, 29-30.
- 이덕분 외 12인(2001). 리듬체조 basic.
- 이동진, 김지혜(2011). 직무스트레스가 정신과적 증상에 미치는 영향: 성별에 따른 자존감의 매개효과를 중심으로. *경제연구*, 32(4), 87-114.



- 이성기, 정석률, 김명기(2009). 키네시오 테이프 적용이 슬관절 운동 시 근육 균형 및 근력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 35(2), 837-846.
- 이수애(2004). **주관적 삶의 질 설명모형에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 동신대학교 대학원.
- 이승준(2014). **태권도 수련이 비만 초등학생의 신체구성, 체력 및 균형능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 이연숙(2005). **초등학생의 리듬체조 Ball 동작에서 피드백 제시 시기와 방법에 따른 학습 효과**. 미간행 박사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 이필영, 최정현(2004). 여자 리듬체조의 변천 과정. **한국스포츠리서치**, 15(1), 491-498.
- 임경복(2010). 남녀 대학생의 외모 관리 행동과 의복 추구 혜택에 관한 연구. **한국 의상디자인학회지**, 12(4), 29-41.
- 장내심(2008). 규칙적인 리듬운동 프로그램이 고령여성의 활동체력 및 생활만족도에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 16(3), 215-223.
- 전병재(1974). Self-Esteem: A test of its measurability. **연세논총**, 11(1), 107-130.
- 전태원 편저(1994). **운동검사와 처방**, 태근문화사.
- 전현수, 김현우(2021). 건강운동 참여자들의 자결성 동기와 운동지속의도의 관계: 신체상 자기차이의 조절효과를 중심으로. **한국체육교육학회지**, 23(3), 169-183.
- 정도현, 백중수(2020). 기계체조 운동 경험의 효과 탐색. **한국체육교육학회지**, 24(4), 63-83.
- 정양은(2005). **심리학의 원리**. 서울: 아카넷.
- 정지혜(2019). **직장여성의 발레참여에 따른 신체적 자기효능감이 자아탄력성 및 직무만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 정혜숙(2020). 기혼 직장여성의 행복감에 관련된 변인의 메타분석. **한국생활과학회지**, 29(4), 503-517.
- 조선일보(2016). 리듬체조 손연재, 아시아 선수 중 최고 성적... 과거 떠올리며 눈물 쏟아,  
[https://www.chosun.com/site/data/html\\_dir/2016/08/21/2016082100826.html](https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2016/08/21/2016082100826.html)
- 조영미, 백영호(2017). 리듬-밴드운동이 여성 노인의 신체조성, 노인체력 및 혈중 지질에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(2), 1199-1211.

- 지용석, 임선태, 유재현(2004). 여성의 건강관련 체력에 관한 연령별 비교. **대한 스포츠의학회지**, 22(1), 12-20.
- 최수남(2014). 복지관광이 사회적 자본 형성과 삶의 질에 미치는 영향 연구. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 최유나(2019). 코치와 부모의 자율성 지지가 리듬체조 2부경기 참가자의 기본 심리적 욕구와 내적동기에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 한경훈, 박소정, 김세현(2015). 기혼유자녀 직장여성의 수퍼우먼 신드롬 유형에 따른 건강관련 삶의 질 양상 연구. **사회과학연구**, 31(2), 25-43.
- 한지영(2005). 규칙적인 운동참여와 신체적 자기지각의 관계. 미간행 박사학위논문 이화여자대학교 대학원.
- 한혜원(2006). 여성의 생활무용 참여가 신체상의 생활만족도에 미치는 영향. **한국 여성체육학회지**, 20(3), 101-113.
- KBS NEWS(2017). [K스타] 여배우가 사랑하는 운동 BEST 5, <http://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=3404756>
- American College of Sports Medicine.(1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*, 4th Ed. Lea & Febiger.
- Ansello E.F.(1975). Late Adulthood: Perspectives on Human Development. *Journal of gerontological nursing*, 1(1), 39-40.
- Blaesing S, Brockhaus J.(1972). The development of body image in the child. *Nursing Clinics of North America*, 7(4), 597-607.
- Coopersmith, S.(1921). *The antecedents of self-esteem(2nd ed)*. Palo Alto, Calif Counselling: psychologists Press.
- Coopersmith, S.(1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : W. H. Freeman & Co.
- Howley. E. T., and Franks, B. D.(1986), *Health/fitness instructor's handbook*, Human Kinetics Pub. Inc.
- Jae, SY., Carnethon, M. R., Heffernan, K. S. Choi, Y.H., Lee, M. K., & Fernhall, B.(2007). Association between cardiorespiratory fitness and prevalence of carotid atherosclerosis among men with hypertension. *In*

- American Heart Journal*, 153(6), 1001–1005.
- Jasmin, S., & Trygstad, L. N.(1979). *Behavioral concepts and the nursing process*. London: Mosby Company.
- Jette, A. M., & Branch, L. G.(1981). The Framingham Disability Study: II. Physical disability among the aging. *American Journal of Public Health*, 71(11), 1211–1216.
- kendall.(1971). *Muscles Testing and Function*, 2nd ed. Mc Creary.
- Kenealy, P., Cleeson, K., Frude, N., Shaw, W.(1991). The importance of the individual in the ‘casual’ Relationship between Attractiveness and self–esteem, *Journal of Community and applied Social Psychology*, 1(1), 45–56.
- Kiecolt–Glaser J. K., Newton T. L.(2001). Marriage and health:his and hers *Psychol Bull.* 127(4), 472–503.
- Kobasa, O. S.(1984). How much stress can you sur–vive? *American Health*, 64–75.
- Larson, R.(1978). Thirty years of research on the subjective well–being of older Americans, *Journal of gerontology*, 33(1), 109–125.
- M. H. Williams.(1998). *Life time fitness and Wellness*, New York: W. C. Brown Publishers.
- Parizkova, J., Eiselt, E., Sprynarova, S., & Wachtlova, M. (1971). Body composition, aerobic capacity, and density of muscle capillaries in young and old men. *Journal of Applied Physiology*, 31(3), 323–325.
- Rogers, M. A., & Evans, W. J.(1993). Changes in skeletal muscle with aging: effects of exercise training. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 21, 65–102.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self–image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Scholl, J., Bots, M. L., & Peters, S. A.(2015). Contribution of cardiorespiratory fitness, relative to traditional cardiovascular disease risk factors, to common carotid intima–media thickness. *Journal of*

- internal medicine. Supplement, 277(4), 439–446.*
- Secord, P. F., & Journard, S. M.(1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *The Journal of Consult Psychology, 17*, 343–347.
- Shroff, H. M .(2004). An examination of peer-related risk and protective factors for body image disturbance and disordered eating among adolescent girls. Unpublished dissertation, Department of Psychology. University of South Florida.
- Skelton, D. A., & Beyer, N.(2003). Exercise and injury prevention in older people. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 13(1)*, 77–85.
- Sonstroem, R. J.(1978). Physical Estimation and Attraction Scales: Rationale and Research. *Medicine and Science in Sports, 10(2)*, 97–102.
- Sui, X., LaMonte, M. J., Blair, S. N.(2007). Cardiorespiratory Fitness and Risk of Nonfatal Cardiovascular Disease in Women and Men With Hypertension. *In American Journal of Hypertension, 20(6)*, 608–615.
- Szelenyi J, Vizi E. S.(2007). The catecholamine-cytokine balance. *Annals of the New York Academy of Sciences. 1113*, 311–324.
- Thompson, M. A., & Gray, J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment, 64*, 258–269.
- Wassner, A.(1982). The impact of mutilating surgery or trauma on image. *International Nursing Review, 29(3)*, 87–93.
- Wolfson, L., Judge, J., Whipple, R., & King, M.(1995). Strength is a major factor in balance, gait, and the occurrence of falls. *Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences, 50*, 64–67.
- Young, K. J. & Longman, A. J.(1983). Quality of life and persons with melanoma: A pilot study, *Cancer Nursing, 6(3)*, 219–225.

<부록>

## 설 문 지

안녕하십니까?

본 설문은 리듬체조 프로그램을 통해 귀하가 생각하는 건강체력과 심리적 요인 등의 변화를 알아보기 위한 것입니다. 응답 자료는 보다 효율적인 수업과 리듬체조 교육 발전을 위한 밑거름이 될 것입니다.

본 설문에는 정답이 없으니, 각 문항에 대하여 귀하가 느끼는 대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 아울러, 본 설문의 응답은 통계법 13조에 의거하여 절대 비밀이 보장되며, 순수한 학술 연구 이외의 다른 목적으로 절대 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

응답하는데 소요되는 시간은 약 10~15분정도 됩니다.

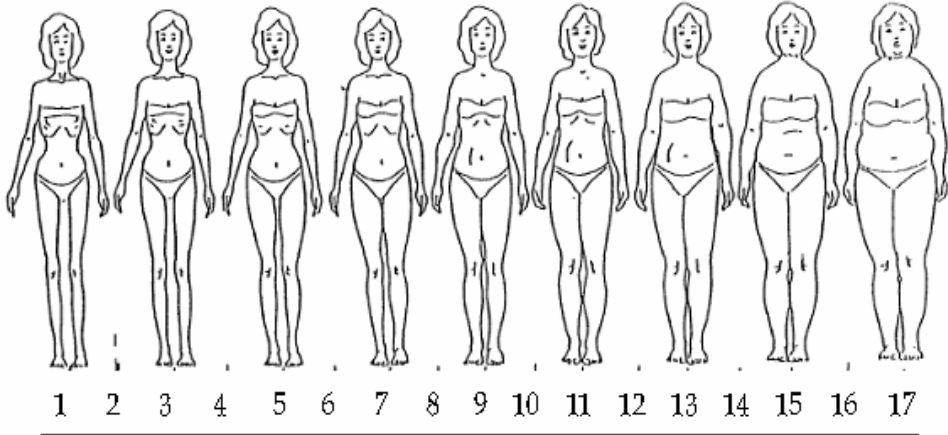
귀하의 협조에 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 체육대학 대학원 정 주 이

**<설문 1> 신체상 지각**

※ 이 질문은 아래의 여러 가지 신체상에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 것입니다.

각 문항별로 귀하가 생각하는 신체상의 번호를 ( )에 작성해 주세요.



1. 현재 자신의 체형은? ..... ( )
2. 갖고 싶은 체형은? ..... ( )
3. 매력적인 체형은? ..... ( )
4. 이상적인 여성의 체형은? ..... ( )

5. 현재 나의 신체에 대해 얼마나 만족하시나요?

아래 해당하는 칸에 "✓" 표시해 주세요.

전혀 만족하지 않음	←	←	보통 이다	→	→	매우 만족함
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

<설문 2> 자아존중감

※ 평소 귀하가 느꼈던 가까운 번호에 "✓" 의 방법으로 표기하여 주세요.

<b>★ 설문에는 정답이 없으니 솔직한 답변 바랍니다.</b>	전혀 아니다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 소중한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 좋은 성격을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 친구들과 어울리는 것을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 내 자신을 좋게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 내 자신이 부족하게 느껴질 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 가끔 내가 나쁜 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 내 자신이 마음에 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤

<설문 3> 삶의 만족

※ 귀하의 생각과 가까운 번호에 "✓" 의 방법으로 표기하여 주세요.

<b>★ 설문에는 정답이 없으니 솔직한 답변 바랍니다.</b>	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 활기상태(기운, 기력, 힘 등)에 만족하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 활동상태(걷기, 계단 오르기, 서서 활동하기 등)에 만족하는 편이다.	①	②	③	④	⑤

- |                              |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| 3. 나는 현재 건강상태에 만족하는 편이다.     | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. 나는 주변 사람들과의 관계에 만족한다.     | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. 나는 가정에서 차지하는 위치에 만족한다.    | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. 나는 형제나 친척과의 관계에 만족한다.     | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. 나의 생활수준에 대체로 만족한다.        | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. 나는 가족 전체 월수입에 대체로 만족한다.   | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9. 나는 노후 생활 준비 정도에 대체로 만족한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10. 나는 불안감을 자주 느낀다.          | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11. 나는 걱정을 많이 하는 편이다.        | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12. 나는 우울할 때가 많다.            | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

◎ 끝으로 귀하와 관련하여 몇 가지 알아보고자 합니다.

1. 연령? ① 20대    ② 30대 ③ 40대    ④ 50대	2. 근무기간? 약 _____ 년    _____ 개월
3. 평소 하는 운동? (                    )	4. 주 운동 횟수? _____ 회

★ 끝까지 응답해주셔서 진심으로 감사드립니다. ☺