



생활무용 프로그램 참여자의 신체상과 일상 스트레스의 관계

김지혜¹ · 광지혜² · 윤지인²

¹이화여자대학교 · ²경희대학교

A relationship between the body image and daily stress for a dance program participants

Kim, Ji-hye¹ · Kwak, Ji-hye² · Yoon, Jee In²

¹Ewha Womans University · ²Kyung Hee University

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship between the body image and daily stress for the dance program participants. Using the convenience sampling method, the authors finally yielded 343 questionnaire from the participants of a dance program. We have used SPSS 23.0 and LISREL 8.70 to analyze the data. The measurement of the body image was comprised of three dimensions: Appearance Orientation(sensitivity for how they look to others), Appearance Evaluation(insensitivity of their appearance), and Physical Satisfaction(satisfaction with their appearance). As results, we found that appearance orientation(AO) positively influenced the ability to destress insomnia anxiety. Whereas appearance evaluation(AE) positively influenced the ability to destress depression but negatively affected the ability to destress insomnia anxiety. Last, physical satisfaction(PS) positively influenced the self-reliability and the ability to destress depression. By examining the relationship between the body image and daily stress, scholars would have more insights on the social psychological understanding of dance program participants.

Key words : dance participation, leisure, body image, daily stress

주요어 : 생활무용 프로그램, 여가, 신체상, 일상 스트레스

Address reprint requests to : Yoon, Jee In

Kyung Hee University, 1732, Deogyong-daero, Giheung-gu, Yongin-si, Gyeonggi-do, Republic of Korea,

Tel: +82-31-201-2729, E-mail: jiyoon@khu.ac.kr

Received: February, 8, 2019 Revised: February, 26, 2019 Accepted: March, 23, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 현대인들은 남녀노소를 불문하고, 아름다운 몸매와 날씬한 체형에 많은 관심을 기울이고 있다. 특히 우리나라 20-30대 여성의 경우, 자신의 외모에 대한 왜곡된 인식으로 말미암아 자신의 신체에 대해 불만족을 느끼며 무리한 다이어트, 섭식장애행동, 우울 등 다양한 개인적, 사회적 문제들이 제기되고 있다(박정수, 이민규, 신희천, 2007; 신동주, 정남운, 2007; 육영숙, 2008; 이수현, 현명호, 2001; 이정운, 2003). 개인이 자신의 외모와 신체에 대해 갖는 느낌이나 태도를 신체상(body image)이라 정의 하는데(Bruner, 1982), 인간은 누구나 자신의 마음속에 자기 신체에 대한 특정한 이미지를 갖고 있다(최성애, 2008). 이러한 신체상에 대한 개념은 개인이 자신의 신체에 대해서 어떻게 인지하고, 경험하는가는 자아인식 및 정신건강과 높은 관련성이 있다(Cash, 1990). 신체상은 다차원적으로 감정적 측면과 인지적, 행동적 측면으로 구성되어 있으며, 우리 사회 내에서 존재하는 신체적 매력에 대한 사회적 기준에 의해 결정되어지는 특징이 있다. 또한, 신체상은 고정되지 않고 역동적으로 변화하는 속성을 보이며, 사람들과의 상호관계에 있어 사회적인 자기 확신과 신뢰감에 영향을 미친다고 알려져 있다(Cash, 1990, 2004).

신체상은 자아존중감, 우울과 스트레스 및 대인불안, 자기표현 및 사회성과 밀접한 관련이 있다(이혜미, 하요상, 2014). 자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 있는 사람들은 활력, 즐거움과 같은 긍정적인 정서를 느끼며 원만한 대인관계를 유지하며 삶의 행복감이 높은 것으로 나타났으며, 반대로 자신의 신체를 부정적으로 인식하고 있는 사람들은 자아존중감이 낮으며 우울감 경험, 섭식 및 수면 장애를 겪을

수 있다는 것이 밝혀졌다(박준희, 2004; 양은심, 1999; 육영숙, 2008; 최성애, 2008; 한혜원, 2006). 최근에는 생활수준의 향상되고 여가 중심사회로 변화됨에 따라 삶의 질이나 행복감에 대한 사람들의 관심이 높아졌으며 스트레스 해소, 회복, 및 치유에 대한 욕구 또한 증가하였다(뉴스메이커, 2018년 12월 3일). 현대인들이 지향하고 있는 안녕한 상태, 즉 웰빙(well-being)에 대한 욕구는 자신의 삶을 의미 있고 긍정적으로 확장시키기 위해 다양한 여가 행동들로 표출되고 있다(윤형기, 2015). 그 중 여가스포츠, 생활무용과 같은 신체활동은 체력이나 외모를 가꾸는데 도움을 주며 인간행동의 심리적 요인에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(김광범, 최현주, 2016; 고연화, 2009; 양명환, 1999; 팽옥해, 김순희, 이병찬, 2018).

생활무용 프로그램은 누구나 자발적으로 참여할 수 있는 몸의 움직임을 활용한 여가활동으로 정의되며, 한국무용, 현대무용, 재즈댄스, 댄스스포츠 등 음악을 동반한 다양한 장르를 포함한다(이미숙, 이경현, 2010). 생활무용 프로그램의 참여는 유연성, 관절 및 근육의 강화 등 신체적 요인과 단체 활동을 통한 대인관계의 능력 향상, 문제 대처의 능력 등 사회적, 심리적 요인으로 긍정적 효과를 가진다(육완순, 이희선, 1992). 또한 생활무용에 주기적으로 참여하는 것은 음악과 함께 하는 분위기에서 새로운 시도를 통해 긍정적 감정체험을 하게하며, 이는 삶에서 행복감을 느끼게 해주는데 도움이 될 수 있다(신혜숙, 2007; 안선희, 2005).

생활무용과 관련된 국내 선행연구들은 주로 생활무용 프로그램 참여자의 생활만족도(한혜원, 2006), 자아존중감(곽한병, 구경자, 2010), 외모만족(김수지, 2013; 오선영, 박승순, 2015) 등에 국한되어 있었다. 하지만 생활무용과 관련하여 참여자들의 신체상에 대한 인식과 일상 스트레스의 관계를 살펴본 연구는 부족하였다. 오히려 신체상에 관련된 연구는 대학생들을 대

상으로 신체상에 대한 만족도와 스트레스 대처 방식의 관계 연구(강정주, 2001), 무용전공 대학생의 신체상과 무용수업 스트레스 및 중도탈락의도의 관계 연구(강은영, 2011), 또는 청소년의 신체상이 자살생각과 같은 스트레스 및 우울요인과 어떠한 연관성이 있는지 살펴본 연구(노혜련, 최경일, 2009)가 있었다. 또는 따라서 본 연구에서는 자신의 신체에 대하여 긍정적인 이미지를 갖고자 노력하는 가능성이 큰 집단인 생활무용 프로그램 참여자가 인지하는 신체상에 대하여 알아보고, 이러한 신체상에 대한 인식이 일상 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 신체상은 자신의 신체를 이해하는 기초개념이자 자아형성의 근간이 될 수 있으므로 본 연구를 통해 신체상에 대한 이론적 기틀을 마련할 수 있을 것이다.

2. 연구가설

본 연구의 목적은 생활무용 프로그램의 참여자를 대상으로 그들이 인지하고 있는 신체상과 일상 스트레스의 관계를 규명하는데 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 생활무용 프로그램 참여자의 신체상(외모지향, 외모평가, 신체만족)은 자기신뢰에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 생활무용 프로그램 참여자의 신체상(외모지향, 외모평가, 신체만족)은 우울해소에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 3. 생활무용 프로그램 참여자의 신체상(외모지향, 외모평가, 신체만족)은 수면불안해소에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상자

본 연구는 2018년 8월부터 9월까지 서울 및 경기도에서 운영되고 있는 스포츠센터, 문화센터, 댄스학원에서 생활무용 프로그램에 참여하는 성인 360명을 대상으로 선정하였다. 조사원이 직접 방문하여 설문지의 내용과 목적을 설명하고, 설문지 응답과 자기평가 기입방법을 병행하여 실시하였다. 회수된 설문지 360부 중 응답내용이 불성실하거나 누락된 설문지 17부를 제외한 343부를 최종 분석하였다. 본 연구대상자의 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	66	19.2
	여성	277	80.8
연령	20세미만	11	3.2
	20-29세	229	66.8
	30-39세	20	5.8
	40-49세	24	7.0
	50-59세	24	7.0
	60-69세	25	7.3
	70세 이상	10	2.9
참여 유형	현대무용	110	32.0
	발레	47	13.7
	한국무용	63	18.4
	기타	123	35.9
참여 기간	1년 미만	109	31.8
	1년~3년 미만	83	24.2
	3년~5년 미만	55	16.0
	5년~10년 미만	57	16.6
	10년 이상	39	11.4
참가 빈도	주 1회	43	12.5
	주 2~3회	159	46.4
	주 4~5회	94	27.4
	주 6~7회	47	13.7
계		343	100

참여유형을 살펴보면 기타(댄스스포츠, 방송댄스, 힙합 등) 123명(35.9%)가 가장 높게 나타났으며 성별은 여성 277명(80.8%)으로 남성

보다 높게 나타났으며 연령은 20-29세인 참여자가 229명(66.8%)으로 가장 높게 나타났다. 참여기간은 1년 미만이 109명(31.8%)으로 가장 높게 나왔으며 참가 빈도는 주2~3회 159명(46.4%)이 가장 높게 나타났다.

2. 측정도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 측정도구로 설문지를 이용하였다. 본 연구에서 사용된 설문지는 연구대상자의 인구통계학적 특성 5문항(성별, 연령, 참여유형, 참여기간, 참가빈도) 신체상 23문항, 일상 스트레스 16문항으로 총 44문항으로 구성하였다.

본 연구에서는 생활무용 참여자들의 신체상을 측정하기 위해 Cash(1994)에 의해 개발된 신체-자아에 관한 다차원 척도 MBSRQ (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)를 바탕으로 신규리(2016)의 연구에서 수정된 외모평가, 외모지향, 신체만족의 3개 요인을 활용하여 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 신체상의 감정적 차원으로 외모평가(신체에 대한 개인의 주관적인 느낌), 신체만족(자신의 신체 부위에 따른 개인의 만족정도)이 있으며 인지적 행

동적 차원으로 외모지향(외모에 대한 개인의 중요도 및 외모증진행동, 관심정도)이 있다.

일상 스트레스는 이종목과 박한기(1988)의 연구에서 우리나라 실정에 맞도록 개발된 설문지를 바탕으로 최희승(2017)이 연구에서 수정, 보완한 자기신뢰, 우울해소, 수면불안해소의 3개 요인을 활용하여 본 연구의 목적에 맞게 수정하였다. 신체상과 일상 스트레스의 모든 문항들은 5점 리커트 척도(1:전혀 그렇지 않다~5:매우 그렇다)를 사용하여 측정하였다.

3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구는 측정도구의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며 구성개념과 변수구성의 최적상태 여부를 확인하기 위해 적합도 지수를 평가하였다. 이 중 분석과정에서 요인적재치가 낮거나 중복 적재된 신체상 11문항과 일상 스트레스 5문항을 제외하고 총 33문항을 최종분석에 활용하였다. 신체상과 일상 스트레스의 기술통계, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석결과는 다음 <표 2>, <표 3>과 같다.

신체상의 요인 적재치는 .657~.814 사이로 나타나 타당도 기준을 충족시켰으며 측정모형에 대

표 2. 신체상의 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

신체상	M	SD	λ	t	α	개념신뢰도	AVE
외모 지향							
문항 1. 나는 언제나 멋져 보여야 한다.	3.30	.94	.747	14.95	.834	.980	.550
문항 2. 나는 내 차림새가 좋지 못하면 신경이 쓰인다.	3.65	.89	.814	16.78			
문항 3. 나는 내 머리 모양에 특별히 신경을 쓰고 있다.	3.47	.94	.698	13.69			
문항 4. 나는 항상 내 외모를 더 좋게 하려 노력한다.	3.73	.77	.702	13.80			
외모 평가							
문항 5. 나는 외모 치장에 별로 공들이지 않는다.	3.19	.88	.657	12.03	.741	.979	.508
문항 6. 남들이 내 외모를 어떻게 생각하든 상관하지 않는다.	3.21	.88	.755	14.11			
문항 7. 나는 내 외모에 대해 많이 신경 쓰지 않는다.	3.41	.84	.723	13.42			
신체만족							
문항 8. 나의 하체(엉덩이, 다리)가 마음에 든다.	2.86	.84	.694	13.77	.842	.981	.527
문항 9. 나의 허리와 배가 마음에 든다.	2.96	.90	.716	14.34			
문항 10. 나의 상체(가슴, 어깨, 팔)가 마음에 든다.	2.95	.91	.762	15.63			
문항 11. 나의 몸무게는 적당하다.	2.86	.97	.696	13.82			
문항 12. 나의 전체적인 외모가 마음에 든다.	3.24	.86	.759	15.56			
적합도 지수	$\chi^2 = 160.814, df = 51, RMSEA = .075, NFI = .938, CFI = .952$						

표 3. 일상스트레스의 확인적 요인분석과 신뢰도 분석 결과

일상 스트레스	M	SD	λ	t	α	개념신뢰도	AVE
자기신뢰							
문항 1.나는 어떤 일에 대한 결정을 잘 판단하여 내린다.	3.34	.80	.612	11.17			
문항 2.나는 어떤 일을 바로 시작하는데 두려움이 없다.	3.27	.94	.661	12.17			
문항 3. 나의 미래가 희망적이라 생각한다.	3.56	.87	.728	13.55	.797	.981	.483
문항 4. 나에게 닥친 문제를 해결해 나갈 수 있다.	3.70	.72	.769	14.40			
우울해소							
문항 5. 나는 타인에 대한 열등감을 갖고 있지 않다.	3.41	.86	.633	12.13			
문항 6. 나는 앞으로 해야 할 일에 대해 두려움이 없다.	3.31	.87	.842	17.41			
문항 7. 나 자신에 대한 믿음이 강한 편이다.	3.59	.81	.813	16.66	.820	.982	.540
문항 8. 다른 사람에 앞에 서는 것이 두렵지 않다.	3.30	.95	.627	11.99			
수면불안해소							
문항 9. 걱정이 있어도 잠을 자는데 방해가 되지 않는다.	2.77	.99	.667	12.21			
문항 10. 나는 혼자 있는 시간에도 심란하거나 불안하지 않는다.	3.28	.97	.672	12.31	.760	.968	.535
문항 11. 나는 보통 평안히 잠을 잘 잔다.	3.37	.90	.843	15.51			
적합도 지수	$\chi^2 = 120.838, df=41, RMSEA=.075, NNFI=.966, CFI=.975$						

한 적합도는 $\chi^2=160.814, df=51, RMSEA=.075, NNFI=.938, CFI=.952$ 로 나타나 본 조사자료의 모든 지수가 적합도 기준치를 만족시켜 각 문항들이 연구모형을 잘 설명해주고 있다. 확정된 각 변인에 대한 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .741 ~ .842로 나타나 측정 변인들의 내적 일관성을 확인하였다(Nunnally & Bernstein, 1994).

일상 스트레스의 요인 적재치는 .612~.843 사이로 나타나 타당도 기준을 충족시켰으며 측정모형에 대한 적합도는 $\chi^2=120.838, df=41, RMSEA=.075, NNFI=.966, CFI=.975$ 로 나타나 본 조사자료의 모든 지수가 적합도 기준치를 만족시켜 각 문항들이 연구모형을 잘 설명해주고 있다. 확정된 각 변인에 대한 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .760~.820로 나타나 측정변인들의 내적 일관성을 확인하였다. 또한, 신체상 하위변인의 개념 신뢰도(C.R.)는 0.7이상, 평균분산추출(AVE)은 0.5이상을 충족하는 것으로 나타났다(백영민, 2017). 일상 스트레스의 개념신뢰도(C.R.)와 평균 분산추출(AVE)은 대부분 기준 이상이었으나, 자기신뢰의 경우 .483으로 기준보다 조금 못 미치는 것으로 나타났다. 하지만 신뢰도 계수나 AVE 값이 기준을 충족시켰고, 해당 하위요인에 대한 신뢰도, 타당도가 확인되었기 때문에 본 연구의

최종분석에 그대로 활용하게 되었다.

4. 자료처리

본 연구는 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 18.0을 활용하여 빈도분석, 신뢰도 분석, 연구모형의 기준타당성 확인을 위한 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 LISREL 8.70을 사용하여 제시된 연구모형의 변인들의 요인구조에 대한 차원성과 타당도를 분석하기 위한 확인적 요인분석(CFA), 변인간의 관계규명을 위해 경로분석(path analysis)을 실시하였다. 확인적 요인분석 및 구조모형의 적합도 판정기준은 χ^2 값, RMSEA(.08이하), NNFI(.90이상), CFI(.95이상)으로 설정하였다(최이규, 2005; 홍세희, 2000; Bentler & Bonett, 1980, Hu & Bentler, 1998).

III. 연구결과

1. 변인간의 상관관계 분석

본 연구는 확인적 요인분석과 신뢰도 분석 이후 단일차원성이 입증된 각 요인별 척도에

표 4. 변인간의 상관관계 분석 결과

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
외모지향(1)	1					
외모평가(2)	.361**	1				
신체만족(3)	.168**	-.221**	1			
자기신뢰(4)	.156**	-.105**	.165**	1		
우울해소(5)	.279**	-.136**	.355**	.598**	1	
수면불안해소(6)	.082**	-.131**	.448**	.350**	.509**	1

** $p < .01$

대해 서로 간에 어떠한 영향과 관계성을 갖는가를 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계를 분석하였으며 그에 따른 구체적인 연구결과는 다음 <표 4>와 같다. 신체상의 하위요인과 일상 스트레스의 하위요인간의 상관관계수는 -.221~.598사이로 나타났다.

2. 연구모형의 적합도 검증

생활무용 프로그램 참여자를 대상으로 신체상과 일상 스트레스의 관계를 규명하기 위한 분석결과는 다음 <표 5>와 같다. 연구모형의 적합도지수는 $\chi^2=684.44$, $df=215$, RMSEA=.078, NNFI=.917, CFI=.955로 나타나 수용 기준치를 모두 충족하였다. 따라서 본 연구에서 설정한 연구모형은 신체상과 일상 스트레스의 관계를 검증하는데 적합한 것으로 나타났다.

표 5. 연구모형 적합도

전반적 지수	χ^2 (df)/p	RMSEA	NNFI	CFI
측정모형	782.66(224)/.000	.079	.905	.950
경로모형	684.44(215)/.000	.078	.917	.955
적합기준	$p \leq 5$	$\leq .08$	$\geq .90$	$\geq .95$
판정결과	적합	적합	적합	적합

표 6. 연구모형 가설검증 결과

	경로	R^2	β	S.E.	가설
신체만족	→ 자기신뢰	.327	.565***	.103	가설1 부분 채택
외모평가	→ 우울해소	.215	.205*	.099	가설2 부분 채택
신체만족	→ 수면불안해소	.082	.175*	.093	가설3 부분 채택
외모지향	→ 수면불안해소		-.280**	.103	

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

3. 연구모형의 경로 검증

생활무용 프로그램 참여자의 전체집단에 대한 신체상과 일상 스트레스 간의 측정모형 적합도를 판정한 이후 연구가설을 검증하기 위하여 각 경로계수(beta coefficient: β)를 살펴보았으며 그 결과는 다음 <표 6>과 같다.

일상 스트레스의 첫 번째 하위요인인 자기신뢰를 설명해주는 예측변인은 신체만족($\beta = .565$, $p < .001$)으로 나타났으며 이 요인에 의한 자기 신뢰의 설명력은 32.7%로 나타났다($R^2 = .327$). 생활무용 프로그램의 참여자들 중 자신의 신체 특정 부위에 대한 만족도가 높을수록 자신에게 닥친 문제나 대인관계에 대한 어려움을 잘 극복하며 미래를 긍정적으로 바라보는 경향이 큰 것으로 나타났다.

일상 스트레스의 두 번째 하위요인인 우울해소를 설명해주는 예측변인은 외모평가($\beta = .205$, $p < .05$)와 신체만족($\beta = .356$, $p < .001$)로 나타났다. 이 두 가지 하위요인에 의한 우울해소의 설명력은 21.5%였다($R^2 = .215$). 생활무용 프로그램의 참여자들 중 자신의 외모와 타인에게 어떻게

보일지에 대해 신경을 쓰지 않을수록, 그리고 자신의 신체 특정 부위에 대한 만족도가 높을수록 타인에 대한 열등감이 낮아지고 있었으며 앞으로 해야 하는 일이나 남들 앞에 서는 것에 대한 두려움이 없는 것으로 나타났다.

일상 스트레스의 세 번째 하위요인인 수면불안해소를 설명해주는 예측변인은 외모지향($\beta = .175, p < .05$)과 외모평가($\beta = -.280, p < .01$)로 나타났다. 수면불안해소에 대한 설명력은 8.2%였다($R^2 = .082$). 생활무용 프로그램 참여자들 중 자신의 외모에 신경을 많이 쓰고, 이를 개선하기 위해 노력할수록 숙면을 취하는 반면 남들이나 자신이 바라보는 외모에 신경을 쓰지 않을수록 숙면을 취하는데 어려움을 느끼며 혼자 있는 시간에 불안을 느끼는 것으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 생활무용 프로그램의 참여자들이 자신이 지각하고 있는 신체상과 일상 스트레스의 관계를 살펴보았으며 연구결과를 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 생활무용 프로그램의 참여자들 중 자신의 신체에 대한 만족도가 높을수록 자기신뢰가 높은 것으로 나타났다. 신체만족도는 신체 각 부위에 대한 개인의 만족 수준을 의미하는 감정적 차원의 만족감을 의미한다. 참여자들은 생활무용을 통해 이러한 정서적 만족을 경험하고, 자신의 가치나 능력을 믿는 자신감을 갖고 있었다(권인선, 윤대현, 박세윤, 2010). 이는 신체 만족수준이 높은 집단일수록 자아존중감이 높다는 다수의 선행연구들(육영숙, 2008; 이계원, 1993; 정은순, 2001)을 통해 본 연구의 결과는 지지되었다. 자아존중감은 개인이 자신을 개인적, 사회적으로 중요하게 여기는 정도를 의미하며, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 생각과 능력에 대한 확신이 높다(백원칠, 김수

겸, 2004). 결과적으로, 본 연구를 통하여 신체만족도와 자기 자신의 신뢰도의 관계가 확인되어 개인이 인지하는 신체에 대한 만족도는 자기신뢰 및 자아존중감에 중요한 변수로 작용될 수 있음을 알 수 있었다.

둘째, 생활무용 프로그램의 참여자들의 외모평가와 신체만족은 우울해소에 긍정적인 영향을 미쳤다. 외모평가는 자신의 외모가 남에게 어떻게 보일지에 대해 특별히 신경을 쓰지 않는 성향을 의미한다. 이러한 연구결과와 관련하여, 오혜경(2014)의 연구에서는 여대생의 신체상 인식에 관한 현상학적 분석을 통해 자신의 신체를 있는 그대로 받아들이며 타인의 기준에 의해 자신의 신체상이 결정되는 것이 아니라고 하여 외모평가의 중요성을 논의한 바 있다. 또한 자기 스스로 가치를 매기는 것이 이상적인 신체상을 형성하는데 도움을 줄 수 있을 것이라 언급하였다. 이와 마찬가지로, 손은정(2011)은 다른 사람의 관점에서 자신을 인식하거나 다른 사람과 자신을 비교하는 경향이 높은 집단이 신체불만족이 높았으며, 자아존중감이 낮아 우울 및 섭식장애에 경향을 보였다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침해 주었다. 또한 본 연구에서는 신체에 대한 만족도가 높을수록 우울해소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. Higgins(1987)의 자기 차이 이론(self-discrepancy theory)을 신체상에 적용한 이혜미, 하요상(2014)의 연구에서는 이상적 신체상 자아수준과 실제적 신체상 자아수준의 괴리로 인해 우울 및 부정적인 정서가 유발될 수 있다고 하였다. 이는 자신의 외모에 대한 만족도가 높은 집단일수록 우울감에 대하여 부적 관계를 보였다고 하여 본 연구 결과를 지지해 주었다.

셋째, 생활무용 프로그램 참여자들 중 자신의 외모에 신경을 많이 쓰는 성향을 가질수록(높은 외모지향 성향) 숙면을 취하는 경향(수면불안해소)이 높았다. 하지만 자신의 외모나 타인의 시선에 신경을 쓰지 않는 성향을 가지

고 있을수록(높은 외모평가 성향) 숙면에 대한 불안감 해소 능력이 낮은 것으로(낮은 수면불안 해소) 나타났다. 신체상과 수면불안해소의 관계에 관련된 직접적인 연구는 거의 없었지만, 이인숙과 양윤미(2015)의 연구에서는 여대생의 신체상 및 외모관리 행동이 심리사회적 건강과 직접적인 연관성이 있다고 밝혀 본 연구의 결과를 간접적으로 뒷받침해주었다. 또한 오현옥(2016)의 연구에서는 자신의 신체와 외모에 대한 관심을 갖고 건강 관련 행동(운동 등)에 참여하는 성향이 높을수록 건강상태와 수면의 질이 높아질 수 있다고 하였다. 이처럼 규칙적인 운동이 수면의 질을 향상시킨다는 연구결과를 통해 외모에 대한 개인의 관심이 생활무용 프로그램 참여와 같은 건강 관련 행동 참여를 통해 수면의 질이 높아질 것이라는 것을 짐작할 수 있었다. 또한 이와 반대로 자신의 외모에 대해 많은 관심과 노력을 기울이지 않을수록 상대적으로 수면의 질이 낮을 것이라는 것을 예측할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 생활무용 프로그램의 참여자들을 대상으로 자신이 지각하고 있는 신체상과 일상 스트레스의 관계를 검증 하였다. 위에서 논의한 본 연구의 결과를 통하여 개인은 자신의 신체를 어떻게 인식하고, 해석하는지에 따라 자기신뢰, 우울 해소, 수면불안 해소 등 다양한 일상 스트레스 요인에 영향을 주는 것을 확인하였다. 이처럼 신체상은 자기이해에 기초가 되며 자아형성에 근간이 되는 중요한 개념으로 긍정적인 신체상을 가질수록 일상 스트레스 극복 능력(우울감 해소, 수면불안 해소)이 좋아질 수 있음을 확인하였다.

본 연구는 신체상과 일상 스트레스의 관계에 대한 실증적 관계 검증을 주 목적으로 하였으

나, 이러한 관계에 대한 좀 더 포괄적인 설명을 가능하게 하는 대이론을 전제로 하였다면 연구결과와 의미가 이론적으로 더 클 수 있다고 생각하며 이에 대한 제한점을 언급하고자 한다. 나아가, 사회적으로 최근 외모가 개인의 성공과 우열을 결정할 수 있다고 생각하는 외모주상주의가 확대되고 있다. 특히 여성들은 미디어를 통해 사회적으로 요구되는 미의 기준에 부합하지 못할 경우, 부정적인 신체상을 형성될 수 있기에 후속 연구에서는 좀 더 다양한 여가활동 참여자들을 대상으로 신체상의 의미, 역할 등을 다각적으로 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한, 신체상이라는 개념에 대해 심층면담과 같은 질적 연구를 통해 보다 심도 있게 이해하려는 노력이 필요할 것이라 생각한다.

참고문헌

- 강은영(2011). 무용전공 대학생들의 신체상(身體像)과 무용수업 스트레스 및 중도탈락의도의 관계. *한국체육학회지*, 50(2), 285-293.
- 강정주(2001). 신체상에 대한 만족도와 스트레스 대처방식의 관계. *미간행 석사학위논문*, 이화여자대학교 대학원.
- 고연화(2009). 대학생들의 여가 스포츠 활동이 자기 신체평가와 자아존중감에 미치는 영향. *한국교원대학교 교육연구원*, 25(3), 329-343.
- 곽한병, 구경자(2010). 생활무용 참가가 여성의 신체 이미지 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 10(8), 407-416.
- 권인선, 윤대현, 박세윤(2010). 생활무용프로그램이 여성 독거노인의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 21(2) 15-32.
- 김광범, 최현주(2016). 생활무용에 참여하고 있는 청소년의 자아탄력성과 학교생활적응의 관계. *한국체육과학회지*, 25(3), 1077-1090.

- 김수지(2013). 생활무용 참여여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 외모만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 노혜련, 최경일(2009). 청소년의 신체상이 자살생각에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 20(3), 141-165.
- 박정수, 이민규, 신희천(2007). 여대생의 절식 및 폭식행동에 대한 자기평가의 신체 중요성 지각모형. *한국심리학회지: 임상*, 26(1), 73-91.
- 박준희(2004). 무용전공 여대생의 주관적인 신체상과 신체적 자기효능감의 관계. *한국스포츠리서치*, 15(6), 575-588.
- 백영민(2017). R를 이용한 사회과학데이터분석: 구조방정식모형 분석, 고급편. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 백원철, 김수겸(2004). 성인여성의 스포츠참여와 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감간의 인과분석. *한국스포츠심리학회지*, 12(1), 51-64.
- 손은정(2011). 성인기 여성의 생애주기에 따른 신체상 및 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이. *한국심리학회지: 여성*, 16(3), 357-377.
- 신규리(2016). 대학생의 BMI 집단에 따른 여가스포츠 참가, 신체상, 정신건강의 인과관계 검증. *여가학연구*, 14(4), 87-102.
- 신동주, 정남운(2007). 여대생 집단에서 내현적 자기에, 부정적 평가에 대한 두려움, 신체상만족도가 마르코자 하는 욕구에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 77-94.
- 신혜숙(2007). 생활무용 참여여성의 자아존중감과 심리적 안녕감 및 사회적지지. *한국스포츠심리학회지*, 18(3), 67-86.
- 안선희(2005). 성인여성의 무용 활동 참여 동기 및 참여만족도. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 양명환(1999). 운동 지속 결정요인과 증진방안. *체육과학연구*, 5, 67-78.
- 양은심(1999). 주부의 생활무용참가와 스트레스 및 생활만족도간의 인과분석. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 일반대학원.
- 오선영, 박승순(2015). 생활무용참여가 여성들의 외모평가 및 자기존중감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 24(6), 889-904.
- 오현옥(2016). 신체운동으로서 필라테스에 참여하는 노인의 지각된 건강상태 및 수면의 질이 건강 관련 삶의 질에 미치는 효과. *한국체육과학회지*, 25(1), 125-137.
- 오혜경(2014). 여대생의 신체상 인식에 관한 현상학적 분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(3), 289-300.
- 육영숙(2008). 여대생의 신체상과 섭식행동 및 자아존중감의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 105-115.
- 육완순, 이희선(1992). *무용교육과정*. 서울: 도서출판 금광.
- 윤형기(2015). 직장인의 생활체육 참가와 직무만족 및 전반적 well-being간의 순환적 인과모형. *한국체육학회지*, 24(8), 1315-1328.
- 이계원(1993). 청년기의 신체만족도가 불안 및 자기표현에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이미숙, 이경현(2010). 생활무용 참가자의 참가동기와 생활만족에 관한 연구. *한국체육학회지*, 49(5), 85-92.
- 이수현, 현명호(2001). 여중생의 비만도와 신체상만족도 및 폭식행동이 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지:건강*, 6(1), 195-207.
- 이인숙, 양윤미(2015). 여대생의 신체상, 외모관리행동 및 심리사회적 건강과의 관련성. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(2), 301-312.
- 이정운(2003). 여대생의 이상섭식행동 수준에 따른 심적, 정서적 특성. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(1), 111-124.
- 이종목, 박한기(1988). 직무스트레스 척도 제작에 관한

- 연구(1). *사회심리학연구*, 4(1), 241-262.
- 이혜미, 하요상(2014). 초등학생의 신체상과 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과. *한국초등교육*, 25(3), 19-33.
- 정은순(2001). 여자대학생의 비만지수와 신체상에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 7(4), 622-630.
- 차성경(2018년, 12월 3일자 보도자료). “도시민들의 안락한 휴식 위한 장소로 자리매김 하겠다.” 뉴스메이커. 인터넷 판 <http://www.newsmaker.or.kr/news/articleView.html?idxno=68903>
- 최성애(2008). 재즈댄스 참가와 신체상 및 정신건강과의 관계. *한국콘텐츠학회지논문지*, 8(8), 196-205.
- 최이규(2005). 구조방정식모형. 서울: 무역경영사.
- 최희승(2017). 생활체육에 참여하는 기혼여성의 생활만족이 정신건강 및 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 팽옥해, 김순희, 이병찬(2018). 생활체육 프로그램 참여동기와 심리적 웰빙의 관계 연구: 하남성 생활체육참여자를 대상으로. *한국체육과학회지*, 27(5), 121-132.
- 한혜원(2006). 여성의 생활무용 참여가 신체상의 생활만족도에 미치는 영향. *한국여성체육학회지*, 20(3), 101-113.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 근거. *한국심리학회지*, 19(1), 61-177.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance test and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Brunner, S. (1982). *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of California Press, CA.
- Cash, T. F. (1990). *The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes and images*. Body Images: development, deviance and change. The Guilford press.
- Cash, T. F. (1994). *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Norfolk, VA: Old Dominion University.
- Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, present and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. New York: McGraw-Hill.