

# Pilates method가 무용수의 신체상에 미치는 영향\*

김정숙\* · 표내숙\*\*

부산대학교 체육교육과 강사\*, 부산대학교 체육교육과 교수\*\*

---

I. 서론  
II. 연구방법  
III. 연구결과

IV. 결론 및 제언  
참고문헌  
Abstract

---

## 1. 서론

무용은 현대사회에서 두드러진 문화양식으로 발전되었으며, 신체의 움직임을 통하여 인간의 모든 사상과 감정을 나타내는 창조적인 표현활동이다. '이러한 무용은 신체의 움직임을 통하여 인간의 사상과 감정을 나타내는 창조적인 표현활동으로 정의할 수 있으며, 인간의 신체활동 그 자체를 목적으로 하는 신체는 무용을 특징짓는 중요한 한 요소가 된다.'<sup>1)</sup>

신체는 다른 어떤 도구에 비해 풍부한 표현력을 지니고 있으며 무용수의 신체는 일련의 반복 연습을 통해 일반인과는 다른 신체상의 형성 구조를 갖고 있다. 무용수는 공연, 테크닉을 위한 훈련, 관객과의 의사소통, 체중조절 등을 통해 끊임없이 자신의 신체를 가꾸기 위해 많은 노력을 하는데, 이러한 과정에서 무용수들은 특유의 신체 사용양식을 내면화하게 되며, 이는 체격, 체형, 신체의 움직임 표현, 표현력과 같은 외적 이미지를 갖게 된다.

---

\* 이 연구는 2006년도 부산대학교 박사후 연수과정지원사업에 의하여 연구되었음.

1) 황미경(2005). 여성무용수의 신체상에 관한 연구. 『한국체육학회지』, 44(5): 823-833.

신체상(body image)은 개인이 자신의 신체에 대해 가지는 태도와 느낌으로 인간이 자기 자신을 묘사할 때 사용되는 복합된 개념으로 자신의 마음속에 지니는 자기 신체에 대한 이미지를 신체상이라고 정의 할 수 있다. 이에 신체상은 자신의 신념, 가치, 목표, 성격, 자신에 대한 다른 사람의 견해가 통합적으로 형성되어 환경에 반응하는 것을 결정해 주는 것으로 개인마다 독특하여 자신의 신체에 대한 만족 수준이 높을 때 긍정적인 자아개념을 형성하게 된다.<sup>2)</sup> 이러한 신체상에 대한 견해를 살펴보면, O'Brien(1980)은 인간이 자신에 대해 생각하는 기본이 되며 개인의 능력과 한계를 결정짓게 한다<sup>3)</sup>고 하였고, Stuart(1983)는 신체상이 현재와 과거의 지각을 바탕으로 한 자신의 신체에 대한 태도나 느낌으로 신체의 크기, 외모, 기능 및 잠재력에 대한 느낌과 현재의 감각을 포함하고 있으므로 신체상의 변화는 정서적인 긴장을 유발시키거나 성격의 변화를 일으키기도 하고 또는 자존심을 상실하게 하여 자아상실의 위기를 초래하기도 한다<sup>4)</sup>는 것이다. 신체상에 관한 연구보고를 살펴보면, 박미영(2001)의 연구에서는 신체상의 인지정도가 비만일수록 외모가 마음에 안든다<sup>5)</sup>고 하였고, 우울정도가 높은 사람은 외모와 신체에 대한 만족도가 낮고 신체상(body image)에 대해 부정적으로 인지하는 사람은 우울정도가 높다<sup>6)</sup>고 보고하였다. 또한 McCarthy(1989)는 개인의 체형지각과 이상형 체형 간의 불일치는 신체상(body image)에 불만족을 야기시키고 우울, 불안과 같은 부정적 정서로 이어지게 된다<sup>7)</sup>고 하였으며, Wichstrom(1995)의 연구에서도 완벽한 체형에 대한 선호도가 높을수록 신체에 대한 불만, 부정적 자기개념이 많아진다<sup>8)</sup>고 보고하였다.

2) Jamin, S., Trygtad, L. N.(1979). *Behavioral concepts and the nursing process* (London: Mosby Company). pp.32-34.

3) O'Brien, J.(1980). Body Image, Mirror, Why me?, *Nursing Mirror*, 150(17): 23-29.

4) Stuart, G. W., Sundeen, S. J.(1983). *Principles and practice of psychiatric Nursing*, C. V Mosby Co, 206-241.

5) 박미영(2001). 여중생들의 BMI(Body Mass Index)와 신체상인지정도 연구. 순천청암대학 논문집, 25: 47-48

6) Noles S. W., J. F. Cash & A. W. Babara(1985). Body Image, Physical Attractiveness, and Depression, *J. Consulting and Clinical Psychology*. 53(1): 88-94.

7) McCarthy, M.(1989). The Thin Ideal, Depression and Eating Disorders in Women, *Behav. Res. Ther.* 28(3): 205-215.

8) Wichstrom, L.(1995). Social, Psychological and Physical Correlates of Eating

개인은 자신의 신체 인식을 구성하는데 있어서 어떤 부분은 강조하고 다른 부분은 최소화한다. 이러한 신체의 일부는 지속적으로 인식적인 기능을 하고, 다른 일부는 인식적인 감각에서 존재하지 않을 때까지 배격되기도 한다. 그래서 각 개인이 발전시키는 신체개념의 주된 영역을 구성하고 이런 영역들을 측정하기 위한 방법들을 고안하는 많은 노력이 있었다. 즉 신체불안, 신체불만, 신체크기의 개념, 신체의 조형성, 선호된 신체의 비례, 신체 좌우에 할당된 가치의 차이, 그리고 다양한 신체 부분에 대한 성적 차이와 같은 신체상의 변수들이 많은 연구에서 다루어져 왔다. 자신의 신체가 작거나 크고, 매력적이거나 매력적이지 못하거나, 그리고 강하거나 약하다고 느낀 각 개인의 감정은 자신의 자아개념과 타인에 대한 자신의 일반적인 태도에 관해 많은 것을 알려주게 한다. 여기에는 개인이 자신의 신체를 자아가 없는 대상과 대조된 것으로 인식하는 독특한 방법을 소유하고 있다는 증거가 되며, 이런 신체상과 신체개념은 개인의 중요한 개인적 감정, 불안, 그리고 가치를 발산하는 스크린이나 타겟으로 작용된다.<sup>9)</sup> 신체는 가장 눈에 잘 보이고 느낄 수 있는 개인의 부분으로 신체상은 자아개념의 중심개념이 되며, 이러한 신체상은 현재와 과거의 지각을 바탕으로 하는 자신의 신체에 대한 태도와 느낌으로 일생을 통해 끊임없이 변하는 역동적인 것으로 성장과 발육, 타인과의 상호관계를 통해 형성되고 더불어 재조직된다. 이상의 신체상과 관련된 많은 연구에 따르면, 정상적인 개인의 신체에 대한 태도는 자기 정체성의 중요한 측면을 보여주기도 한다.

이에, 무용수를 대상으로 한 신체상 관련 연구들로는 체육이나 무용활동에 참여한 사람들이 참여하지 않은 사람들에 비해 훨씬 더 긍정적인 신체상을 갖고 있음을 제한한 Poretz(1978)의 연구<sup>10)</sup>와 현대무용전공 여자무용수들과 일반 여대생들의 신체상을 비교한 Hann(1973)의 연구<sup>11)</sup>에서 무용수가 긍정적인 신체상을 가졌다는 일맥상통한 결론을 유출하였다. 또 다른 연구결과를 살펴보면, Dasch(1978)는 무용테

---

Problems. A Study of the General Adolescent Population in Norway, *Psychological Medicine*, 25(3): 567-579.

9) 박준희(1998). 『무용심리학 개론』, 도서출판: 대한미디어. 참조.

10) Poretz, S.(1978). *Influence of Modern Dance on Body Image*(New York; CORD). pp. 83-87.

11) Hann, V.(1973). A Comparison of Experienced Modern Dancers to Non-

크닉, 신체에 대한 정신집중, 그리고 조절능력과의 관계를 조사하였으며 결과에 의하면, 신체에 대한 정신집중과 무용공연과의 사이에는 중요한 긍정적인 관계를, 그리고 무용훈련의 범위는 신체에 대한 정신집중과 부정적인 관계를 보였다.<sup>12)</sup> Angiolini(1982)의 연구에서는 무용공연 중에서 전라(nude)와 반라(semi-nude)무용수를 각각 대상으로 신체의 지각력과 조절능력을 조사하였으며, 대상자들 모두가 그들 자신의 신체상에 대해 만족할 만한 수준을 보여주었다고 보고하였고 전라로 춤춘 무용수들의 의지는 이미 긍정적인 신체상을 갖고 있음<sup>13)</sup>을 제시하였다. 그 외에 무용교육, 무용과 자아개념, 창작무용, 그리고 무용요법 등의 범주에서 신체상과의 관계를 규명하는 연구들에서 무용과 신체상의 관련성을 잘 보여 주었다.

본 연구에서 실시되어진 Pilates 운동은 재활운동 프로그램의 기초에서 시작되어 최근 요가에 이어 심신이완 운동법으로 주목을 받고 있는 운동으로 신체근육의 이완, 수축을 통해 심신의 정화 및 강화를 돕는 운동법이다. Pilates의 원리는 중심(centering), 집중(concentration), 조절(control), 정확(precision), 호흡(breath), 흐름(flow)의 여섯 가지 움직임의 원리를 방법으로 하며<sup>14)</sup>, pilates 운동의 기본은 파워하우스(power house)와 시각화 훈련, 그리고 호흡이다. 파워하우스는 복부, 둔부, 허벅지 안쪽과 등, 허리에 있는 근육집단들을 통칭하는 것으로 Pilates의 모든 동작은 이 파워하우스에서 나오는 힘을 이용하여 평소 잘 쓰지 않는 신체의 작은 근육들을 강화하도록 고안되어 있다. 특히 복부근육을 발달시키기 때문에 균형잡히고 섬세한 체형을 위해 훈련하는 무용에 매우 적합하다. 시각화 훈련은 모든 동작을 상상을 통해 할 수 있도록 노력하는 것으로 몸을 구부리는 동작 시에는 알파벳 C를 만든다는 상상으로 훨씬 좋은 자세와 확실한 느낌을 가질 수 있으며 시각화 과정을 통해 신체 균형 감각과 각 근육군의 기초를 다지면 여러 가지 근육강화기구를 사용

---

Dancers in Self-Image, Body Image, Movement Concept and Kinesthetic Arm Positioning. Master's thesis, Washington. 참조.

12) Dasch, C.(1978). Relation of dance skills to body cathexis and locus of control, perceptual and motor skills. 46(2): 465-466.

13) Angiolini, M.(1982). Body Image Perception and Locus of Control in Semi-Nude and Nude Female Dancers. Ph. D. Dissertation (United States International University). pp. 191-194.

14) Siler, B.(2001). *The pilates body*(New York: Broadway Books). p. 28.

하는 데 더 높은 단계에 도달할 수 있게 된다. 호흡은 pilates의 가장 중요한 포인트로서 운동 시 깊게 호흡하고 숨을 참지 않으며 들이마신 숨을 완전히 토해내어 폐를 비워내는 것이 중요하다. 이러한 호흡은 집중과 정서에 의해 표출되는 움직임과 조화될 때 잘 이루어질 수 있는 것으로 움직임과 호흡은 긴밀한 상호 영향력을 가진다. pilates의 운동철학은 가장 근본적으로 몸과 마음을 일치시켜, 건강한 신체, 건강한 정신, 그리고 건강한 삶을 만들어 가는 운동법으로 ‘균형 있는 삶’을 위해 발전되었고, 잘못된 자세를 바로 잡아 주며, 근육을 강화시키는 동시에 유연하게 만들어 준다.<sup>15)</sup> 이러한 Pilates 운동법은 20세기 초, 무용가들에게 강인한 신체훈련법과 함께 ‘느낌’을 표현하는 기법으로 제공되었는데,<sup>16)</sup> 이는 Pilates 운동법이 단지 신체훈련으로 국한되지 않고 심신의 조화와 함께 예술적 가치 승화에도 영향을 미쳤다는 것을 알 수 있다. 따라서 무용수에게 보통의 신체훈련방법으로 이용되어졌던 기존의 bar연습이나 스트레칭 훈련을 기초로 체계적으로 구명되어진 신체강화훈련법인 Pilates 운동을 통해 심신의 상승효과를 기대할 것으로 생각되며, 무용수행에 적극적으로 수용되어 높은 무용수행을 위한 보조적 훈련으로 활용 할 수 있을 것이라는 연구의 필요성을 제시한다.

이에, Pilates 운동프로그램의 참여가 무용수들에게 직접적인 긍정적 신체인지와 자아증진을 이룰 수 있는지를 연구해 본다면 무용공연의 수행을 높일 수 있는 심리적, 신체적 기초자료가 될 수 있을 것으로 사료되며, 더 나아가 무용수들을 위한 신체훈련법으로 보다 효율적이고 다양한 Pilates 운동프로그램의 개발 및 적용 타당성에 도움이 될 것으로 본다. 이상으로, 본 연구의 목적은 Pilates 운동프로그램의 참여가 예술적 신체움직임의 수행을 중요하게 인식하는 무용수들에게 미치는 신체상에 대한 영향을 살펴보는데 있다.

15) 원정희(2003). 신체단련의 필라티즈 방법론, 한국무용교육학회 학술심포지엄 10주년 자료집, pp. 697-705.

16) 김민희(1998). A Study for Pilates as a Contributor of Ballet Development in the early of 20C. 『한국여성체육학회지』 13(1): 5-37.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 참여자들은 부산 소재 P대학교에 재학 중인 무용과 대학생 126명을 대상으로 실기적용과 설문조사를 함께 실시하였다. 이들의 연령은 21세~27세(평균 24.72)의 범주로 나타났고, 남녀의 비율은 여학생이 121명, 남학생은 5명이며, 무용 경력은 5년~12년(평균 9.05)의 범주로 나타났다.

### 2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정도구는 신체상 척도 (Body Image Inventory)이며, 신체상 검사지는 Rowe(1996)의 신체상 설문지<sup>17)</sup>를 변안한 것으로 조정환, 송금주(2002)의 연구에서 발췌하여 변안<sup>18)</sup>하였으며, 몸치장에 대한 관심 6문항, 사회적 종속성 4문항, 건강체력평가 4문항, 신장에 대한 불평 2문항, 운동의 효과 영향력 2

〈표 1〉 Pilates method 프로그램 내용

단계	동작내용	비고
준비단계(10분)	pilates 호흡을 반복하며 몸과 마음을 이완시킨다.	호흡은 비율이 같은 규칙적 반복이 중요하다.
본운동(70분)	Hundred, Roll-up, Rollover, Leg circles, Rolling like, Single leg, Double leg, Single straight, Double straight, Crisscross, Spine stretch, Open-leg rocker, Corkscrew, Saw, Swan dive, Single leg kicks, Double leg kicks, Neck pull, Scissor, Bicycle, Shoulder bridge, Spin twist, Jackknife, Teasers, Hip circles, Swimming, Leg, Seal, Push-ups, Boomerang	호흡, 집중, 유연성, 중심, 통합성, 심상 및 반복의 원리를 이해하며 수행한다.
정리단계(10분)	전신 스트레칭을 통해 근육의 긴장을 풀어준다.	편안한 마음을 가지며 호흡을 통해 전신의 이완으로 마무리한다.

17) Rowe, D. A. (1986). Development and validation of a questionnaire to measure body image. Unpublished dissertation. University of Georgia. 참조.

18) 조정환, 송금주(2002). 신체상(body image) 검사지의 구인 타당화, 『한국체육측정평가학회지』 4(1): 31-46.

문항, 전반적 외모평가 5문항으로 되어 있으며, 5단계 Likert척도로 응답하게 되어 있다. 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach의 알파계수를 산출한 결과, 몸치장에 대한 관심 .80, 사회적 종속성 .74, 건강체력평가 .88, 신장에 대한 불평 .92, 운동의 효과 영향력 .83, 전반적 외모평가 .78로 나타났다.

Pilates 운동 프로그램은 무용수의 신체훈련에 적합한 30가지 동작을 중심으로 실시되어졌으며, Pilates 운동 프로그램 내용은 <표 1>에 제시되어 있다.

### 3. 연구절차

본 연구에서는 Pilates수업 참여 무용수들에게 15주간, 주1회, 120분의 Pilates 수업을 시행하였고, 수업내용은 Pilates 운동 프로그램 중 30가지 동작으로 실시하였다. 조사는 본 연구자가 직접 수업을 강의하여 연구대상자들의 신체상에 대한 설문지를 미리 작성해 두고 Pilates 실기 수업을 시작하기 전에 사전검사를 실시하였다. 사후검사는 한 학기 수업 마지막시간에 같은 대상자들에게 신체상에 대한 설문지를 배포한 다음 자기평가 기입법(Self-administrated method)으로 응답하도록 한 후 완성된 설문지를 회수하였다.

### 4. 자료처리

수업에 참여한 대상자들로부터 수집된 신체상 척도에 대한 자료는 질문지의 각 문항에 대하여 부분적으로 누락된 질문지나 신뢰성이 다소 떨어지는 자료를 제외한 후 SPSS 11.0 Program을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 본 연구의 실험설계는 먼저 신체상의 변인에 대한 평균과 표준편차를 제시하였고, Pilates 운동 참여에 따른 신체상 변인들을 추론하기위해 Pilates 운동 참여 사전 및 사후 차이 분석을 위해 Paired t-test를 실시했다. 종속변수는 신체상 6가지 하위요인이며, 유의수준은 .05로 설정하였다. 본 연구의 제한점은 pilates 운동프로그램 이외에 신체상에 영향을 미칠 수 있는 변인에 대해서는 완전히 통제하지 못하였다.

## III. 연구결과

본 연구는 Pilates운동 프로그램 참여가 무용수들의 신체상에 미치는 영향을 살

펴보기위해 실시되었으며, Pilates수업 참여 무용수들은 15주간, 주1회, 120분의 Pilates수업을 시행하여 신체상을 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다.

〈표 2〉는 Pilates 운동 프로그램 참여에 따른 수업 실시 전·후 신체상의 각 하위 요인들의 차이를 보여준다.

Pilates 운동 프로그램 참여에 따른 수업 실시 전·후 신체상의 분석결과, 시기 간에 유의한 차이를 보여주었으며, 무용수들은 pilates 운동 프로그램 실시 후 높은 유의한 차이가 나타났다. 무용수들은 신체상의 각 하위요인들에서 사후, 평균을 살펴 펴보아, 운동의 효과에 대한 영향력을 가장 높이 인지하였고, 전반적 외모평가, 신장에 대한 불만, 사회적 종속성, 몸치장에 대한 관심의 순으로 제시되었다. 이러한 결과는 무용수들이 평소 생활에서도 보다 나은 무용공연 수행을 위한 신체단련과 훈련의 영향력에 관심을 가지며 신체훈련에 노력을 많이 하기 때문으로 분석되어 운동의 효과 영향력 요인에 가장 높이 인지한 것으로 사료된다. 다음으로 전반적 외모 평가 인지가 높은 것은 무용수들의 주된 움직임이 예술을 향한 미적 요인들이 주로 이루어지므로 신체를 이용한 미적 움직임의 지각에서 유추된 결과인 것으로 해석된다. 그 외의 신장에 대한 불만, 사회적 종속성, 몸치장 관심 등은 여성으로서 아

〈표 2〉 신체상의사전·사후차이

하위 요인	시기	평균	표준편차	t
1. 몸치장에 대한 관심	사전	3.26	.30	-4.020***
	사후	3.49	.55	
2. 사회적 종속성	사전	3.35	.24	-6.088***
	사후	3.86	.70	
3. 건강체력 평가	사전	3.14	.62	-10.962***
	사후	4.48	1.01	
4. 신장에 대한 불만	사전	3.27	.51	-8.055***
	사후	4.22	.99	
5. 운동의 효과 영향력	사전	3.03	.60	-9.711***
	사후	4.86	.91	
6. 전반적 외모평가	사전	3.11	.70	-11.187***
	사후	4.59	1.03	

\*\*\*p<.001

www.kci.go.kr

름다운 몸매를 향한 성향과 사회에 대한 전형적 반응에 대한 일반적인 부산물이라고 볼 수 있겠다.

다음으로, 각 요인들의 사전·사후 차이는 모두 유의한 차이를 보여주었는데, 전반적 외모 평가 요인이 가장 큰 차이를 나타냈고 건강체력평가, 운동의 효과에 대한 영향력신장에 대한 불만, 사회적 종속성, 몸치장에 대한 관심의 순으로 제시되었다. 이러한 결과는 앞서 제시된 무용수들이 미적 움직임을 위한 신체훈련에 대한 관심도가 높기 때문에 본 연구에서도 Pilates 운동프로그램의 실시 결과 가장 높은 차이가 나타난 것으로 사료된다.

이상과 같은 결과를 통해 무용수들이 무대에서 자신의 모습이 잘 보여 저야 한다는 일반적 관점이 중요하게 지배하고 있음을 알 수 있었고, 이에 본 연구는 무용수들에게 Pilates method의 운동 효과가 결합된 기초 체력을 통해 균형 잡힌 완성된 신체상을 갖는 것이 무용수행에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 것을 제시하는 바이다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 무용수들에게 15주간, 주1회, 120분의 Pilates수업을 시행하여 Pilates 운동 프로그램 참여에 따른 무용수의 신체상의 효과를 살펴보고자 실시하였으며 분석 결과, Pilates 운동 프로그램 참여에 따른 시기 간 사전·사후 신체상의 각 하위 요인들에 대해 유의한 차이를 보여주어 Pilates 운동 프로그램이 무용수의 신체상에 긍정적 영향을 미친다는 사실을 알 수 있었다. 무용수들은 자신의 신체를 지각하면서 이상적인 신체를 추구하게 되며 아름다운 무용수의 몸매를 원한다. 이는 무용수의 신체가 무용하는데 있어서 가장 잘 보이는 부분이기 때문이며 자신의 신체에 대해 지속적인 관심을 갖고 세밀한 부분까지 누구보다 잘 느끼고 지각한다는 것이다.

이상의 결론으로 Pilates 운동 프로그램 참여가 긍정적 신체상에 효과적이었음을 알 수 있었으며, 또한 아름다운 몸매와 건강, 그리고 무용 움직임을 극대화 시켜주는 효과적인 Pilates운동이 본 연구를 통해 무용수들에게 권장할만한 좋은 신체 운동임을 시사하였다. 따라서 본 연구를 통해 Pilates 운동 프로그램 참여가 신체상

에 긍정적 변화를 제공한다는 관련성에 중요성을 갖고 있으며 이는 무용수의 무용수행에 대해 질적 향상을 이끌어 내는데 중요한 역할을 한다는 것이다. 이에, Pilates 운동 프로그램의 심층적 적용으로 무용수에게 효율적인 신체훈련 효과의 결과와 함께 긍정적 신체상 형성의 좋은 자료로서 유추될 것으로 기대된다.

본 연구는 무용수들이 지니는 신체상이 어떻게 나타나는지 분석함으로써 무용수의 신체상에 관한 시사점을 살펴볼 수 있었다. 이러한 관점에서 이상의 주제를 심화시켜 다양한 방향의 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언해 보고자 한다. 먼저, 무용수들의 대상적용에 관한 신체상의 각 하위요인의 분석 방법들이 제시되고 학급별(직업, 대학, 고등, 중등), 성별, 전공분야 등 계층의 심화분석이 이루어져야 할 것으로 사료되며, Pilates 운동 프로그램의 대상적용에 따른 운동기법을 체계적인 분석 및 분류를 통해 효과적으로 적용할 수 있는 연구도 필요할 것으로 제시해 본다. 마지막으로 이러한 운동기법의 적용에 따른 긍정적 심리변인의 효율적 접근으로 무용수행에 직접적으로 수용되어 무용의 수행향상에 도움을 줄 수 있는 구체적인 방안을 마련하기 위한 지속적인 논의와 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

## ■참고문헌

- 김민희(1998). A Study for Pilates as a Contributor of Ballet Development in the early of 20C. 『한국여성체육학회지』, 13(1): 5-37.
- 박준희(1998). 『무용심리학 개론』. 도서출판: 대한미디어.
- 박미영(2001). 여중생들의 BMI(Body Mass Index)와 신체상인지정도 연구. 순천청암대학 논문집. 25권.
- 원정희(2003). 신체단련의 필라티즈 방법론. 한국무용교육학회 학술심포지엄 10주년 자료집. 697-705.
- 조정환, 송금주(2002). 신체상(body image) 검사지의 구인 타당화, 『한국체육측정평가학회지』, 4(1): 31-46.
- 황미경(2005). 여성무용수의 신체상에 관한 연구, 『한국체육학회지』, 44(5): 823-833.

- Jamin, S., Trygstad, L. N.(1979). *Behavioral concepts and the nursing process*, London: Mosby Company.
- Puretz, S.(1978). *Influence of Modern Dance on Body Image*, New York; CORD.
- Rowe, D. A. (1986). *Development and validation of a questionnaire to measure body image*. Unpublished dissertation. University of Georgia.
- Siler, B.(2001). *The pilates body*. New York: Broadway Books.
- Angiolini, M.(1982). *Body Image Perception and Locus of Control in Semi-Nude and Nude Female Dancers*, Ph. D. Dissertation, United States International University.
- Dasch, C.(1978). Relation of dance skills to body cathexis and locus of control. *perceptual and motor skills*, 46(2): 465-466.
- Hann, V.(1973). A Comparison of Experienced Modern Dancers to Non-Dancers in *Self-Image, Body Image, Movement Concept and Kinesthetic Arm Positioning*, Master's thesis, Washington.
- Lewis, R.N., & Scannell, E.D.(1995). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1): 155-165.
- McCarthy, M.(1989). The Thin Ideal, Depression and Eating Disorders in Women, *Behav. Res. Ther*, 28(3): 205-215.
- O'Brien, J.(1980). Body Image, Mirror, Why me?, *Nursing Mirror*, 150(17): 23-29.
- Stuart, G. W., Sundeen, S. J.(1983). Principles and practice of psychiatric Nursion, C. V Mosby Co, 206-241.
- Wichstrom, L. (1995). Social, Psychological and Physical Correlates of Eating Problems. A Study of the General Adolescent Population in Norway, *Psychological Medicine*, 25(3): 567-579.

논문투고일	2006년 10월	31일
심사일	11월	2일
심사완료일	11월	15일

## The Effect of Participation in Pilates Exercise on Body Image

Jungsook Kim\*, Naesook Pyo\*\*

*Lecturer of Physical Education*

*Pusan National University\**

*Professor of Physical Education*

*Pusan National University\*\**

The purpose of this study was to examine the effects of pilates exercise on body image in 126 dancers. Data was analyzed using one-way ANOVA of time (before and after). Dependent variables were in pilates exercise program during fifteen weeks showed positive change of body image(appearance valuation, exercise effect of influence, dressing up, social subordination, health physical strength valuation, height dissatisfaction).

The results obtained procedure indicated that the consecutive pilates exercise positively impacted on body related factor such as psychological appearance and body image balance. And consecutive pilates exercise positively effected psychological factors such as body image variables.

**Keywords:** pilates exercise(필라티스 운동), body image(신체상), dancer(무용수), factor(요인), variables(변인들)