

# 무용전공 여대생의 BMI에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

김미정\* · 전순희\*\*

---

I. 서론  
II. 연구방법  
III. 결과  
IV. 논의

V. 결론 및 제언  
참고문헌  
Abstract

---

## 1. 서론

무용수가 아름다운 체형을 갖는다는 것은 무용수들로 하여금 노력하고 있다는 점을 간접적으로 나타내는 것이며(Kent & Camner,1997), 이러한 몸이 표현의 중요한 수단이 되는 무용공연에서 길고 날씬한 아름다운 체형은 무용공연을 하는데 있어 결정적인 도움을 주는 중요한 요소이다. 즉 무용수들의 체형은 곧 실력이며, 가장 중요한 요소이다.

무용수의 아름다운 체형을 변화 발달시키는 요인 중 무용동작 연습시간은 매우 중요한 역할을 하고 있으며 신장, 체중, 체형, 매력 등을 포함하는 최적의 수단이 될 수 있다고 하였다. 즉 무용수는 자신의 신체를 가꾸기 위해 힘든 노력을 하며, 고난이도의 테크닉을 학습하면서 세심한 신체 사용법을 알게 되고 신체의 균형과 호흡을 중요시하게 된다(신미진, 2011; 염계화, 2007; 강혜자, 2003).

무용수들은 무대에 적합한 아름다운 체형을 갖추어야 한다는 압력을 받고 있기

---

\* 주저자, 서경대학교 박사과정

\*\* 교신저자, 서경대학교 무용학과 교수, jeon2841@skuniv.ac.kr

때문에 일반인들보다 체형에 대한 관심이 직접적이다.

무용전공자들은 지나치게 여인 체형을 선호하고 있었으며, 일반 전공자들에 비해 스스로를 비만이라고 느끼는 경향이 크게 나타나 정상체중 범주에 속함에도 불구하고 과체중으로 지각하게 되고, 적은 BMI 증가에도 신체상 불만에 크게 지각한다는 것이다(황규자, 2009). 체형의 변화가 체형불만족을 느끼게 하는 정도는 일반 대학생들보다 무용전공대학생들에게서 다소 크게 나타나고 있다. 즉 무용전공 여대생들은 일반 대학생들보다 체형불만족을 느끼는 정도가 상대적으로 큰 경향을 보이고 있다.

김말애, 임성옥, 김민정 (1997)의 무용전공 여대생의 신체구성에 관한 비교연구에서 제시한 견해를 보면, 무용수와 체질량지수의 관계는 무용의 전공영역에 따라 다소의 차이는 있지만, 신체에 불필요한 지방이 없으면서 무용에 적합한 몸매로 만들기 위해서는 매일 무용연습을 해야 한다는 무용수의 BMI에 대한 연구결과가 제시되어 있다. 그러나 무용수가 BMI에 따라 느끼는 심리적 변인에 관한 연구는 아직 미흡한 실정이다.

심리학 연구자들에게 20세기 이후 가장 이슈가 되는 심리적 연구변인으로 웰빙(well-being)을 꼽을 수 있다. 하버드 대학에서도 긍정 심리학이나 행복학 등의 강의 인기가 많다. 사회 심리학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 주제로 연구해 왔다(Campbell, 1981; Diener, 1984). 이러한 연구는 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 삶의 만족도(life satisfaction), 행복(happiness), 개인적 성장(psychological well-being)등의 다양한 용어로 사용된다.

Ryff(1989)의 심리적 웰빙은 6개의 하위요인으로 나뉜다. 자아수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(environmental), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)을 측정할 수 있도록 구성되어 있다.

신체활동과 심리적 웰빙 간의 관계표명은 심리학 연구자들에게 매우 중요하고 흥미를 돋우는 연구영역이 되고 있으며, 특히 스포츠분야에서 신체활동 참여와 주관적 웰빙 및 심리적 웰빙의 관계를 살핀 연구가 이루어지고 있다(임인수, 2001; 서

진교, 박장근, 서정윤, 1999). 그러나 심리적 웰빙과 무용수의 관계를 살핀 연구들은 이에 반해 미흡한 실정이다.

무용수 심리적 웰빙 연구에 개연성 있는 변인으로는 신체적 자기개념 변인을 찾을 수 있다. 현대무용가 마사그라함(1958)은 무용수의 신체는 무용의 기술적인 훈련을 받음으로서 '최대의 자기'로 된다고 언급하여 신체와 자기의 관계를 설정한다고 하였다. 신체적 자기개념(physical self-concept)은 경험과 환경의 해석을 통하여 형성되는 개인의 자기지각이며(Marsh, 1998; Fox, Corbin, 1989), 신체적으로 표현하는 개념으로 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 정서적 자기개념과 함께 자기개념을 구성하는 요인이다. 높은 신체적 자기개념을 지니고 있을 때 더욱 진보적이고 창의적으로 자신을 변화시킬 수 있다는 면에서 중요성이 부각된다(류민정, 표종현, 표내숙, 2005). 즉 본인에 대한 높은 자신감과 자기개념을 지니고 있을 때 더욱 친취적이고 창의적으로 자신을 변화시킨다는 연구결과가 제시되어 있다.

신체를 심미적으로 표현하는 무용수들의 자신에 대한 긍정적인 신체지각은 성공적인 무용 활동에 적극적으로 참여하고 긍정적인 정신건강을 결정하는 중요한 요인으로(유진, 장귀옥, 2002; 백혜원, 1993; 이계옥, 1992), 신체적 자기개념과 무용수를 대상으로 한 연구는 최근에 무용수행과 상황 속에서 보다 나은 개인의 건강과 신체적인 안녕감 그리고 무용수행의 향상에 영향을 미치는 중요한 요인으로 인식되고 있다. 그러나 무용수의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계를 규명한 연구는 아직 전무한 상태이다.

따라서 본 연구는 무용전공 여대생들이 무용 실력을 향상시킬 수 있는 심리적 기제로 여겨지는 무용수의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 심층적으로 탐색, 규명하는데 있다. 좀 더 구체적으로, 무용전공 여대생들의 BMI에 따라 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 얼마나 관련이 있으며 영향을 받는지를 분석하고자 하는데 연구의 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 설정된 연구문제는 다음과 같다. 무용수의 체질량지수(BMI)에 따른 실제체형으로 분류한 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는가? 이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 절차

본 연구는 무용전공 여대생들의 BMI에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하기 위하여 무용학과 여자대학생을 모집단으로 설정한 다음, 유층집락 무선표집법을 이용하여 표본을 추출하였다. 본 연구의 조사대상은 서울시와 경기도에 소재하고 있는 C대학, D대학, S대학, H대학, K대학에 소속되어 있는 무용전공 여대생 380명을 대상으로 하였으나 문항을 빠트리거나 응답하거나 불성실하게 응답한 13부를 제외한 367명을 대상으로 하였다. 표집된 연구대상자들에게 주의사항과 응답요령을 설명한 후 자기평가 기입방법(self-administration method)으로 자유롭게 응답할 수 있도록 15분간 실시한 후 완성된 응답지를 회수하였다. 수집된 자료는 정밀 검토하여 무응답된 문항이 있거나 문항간의 응답이 불성실하고 응답의 일관성이 결여되어 있다고 판단되는 설문지는 모두 제외하여 응답의 신뢰성을 제고하였다.

대상자의 무용경력에 5년 이하 126명(34.4%), 5년 이상으로 241명(65.6%)으로 나타났으며, 전공으로는 발레 76명(20.7%), 현대무용 118명(32.2%), 한국무용 173명(47.1%)으로 나타났으며, 학년별로는 1학년 84명, 2학년 95명, 3학년 87명, 4학년 101명 이었다.

본 연구에서는 대상자들을 BMI기준에 따라 크게 두 집단으로 분류하였다(마른 체형, 정상체형). 마른체형집단 157명(42.8%), 정상체형210명(57.2%)로 나타났다.

### 2. 조사도구의 신뢰도와 타당도

본 연구는 무용전공 여대생들의 신체적 자기를 규명하기 위한 척도로 신체적 자기개념(PSDQ)은 총 10가지 차원으로 유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기 존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반에 대한 자기개념으로 이루어져 있으며, 40 문항으로 구성되어 있다. 심리적 웰빙(PWBS)은 총 6개의 차원으로 자아수용, 긍정적인 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 개념을 포함하

고 있으며, 45문항으로 구성되어 있다.

체질량지수(BMI)는 키와 몸무게에 따른 비만도를 측정하는 수치를 의미한다. 산출방법은 신장과 체중을 측정하여 체중(kg)/ 신장(m<sup>2</sup>)의 공식으로 그 값을 구한다.

본 연구에서는 세계보건기구 WHO(2004)가 제시한 기준에 따라 18.5미만을 저체중, 18.5-24.9사이를 정상체중, 25.0-29.9사이를 과체중 그 이상을 비만 집단으로 분류기준으로 정하였으나, 본 연구 참여자들의 무용전공 여대생들은 마른체형 집단157명(42.8%)과 정상체중210명(57.2)집단으로 구분되었고, 과체중집단과 비만 집단은 나타나지 않았다. 본 연구의 목적과 가설을 검증하기 위하여 신체적 자기개념과 심리적 웰빙 척도의 타당도와 신뢰도를 분석하고, 각 측정도구의 문항 구성을 제시하였다.

〈표 1〉은 본 연구에서 사용된 측정도구들의 내적 일관성을 알아본 결과이다. 전반적인 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .60이상으로 나타나 측정항목의 신뢰도에 별 문제가 없는 것으로 간주할 수 있다. 그러나 심리적 웰빙의 환경지배력, 자아수용, 자율성 요

〈표 1〉 조사도구의 문항구성 및 신뢰도 계수

변인	구성요인	문항수	Cronbach' $\alpha$
심리적 웰빙	긍정적 대인관계	4(4,9,19,26)	.642
	삶의 목적	3(27,31,34)	.699
	개인적 성장	3(16,17,21)	.622
	환경지배력	3(24,29,43)	.519
	자아 수용	3(3,18,23)	.464
	자율성	3(20,32,35)	.473
신체적 자기개념	근력	4(9,19,29,39)	.818
	자아존중감	4(6,16,26,36)	.804
	체지방	4(2,12,22,32)	.805
	외모	4(3,13,23,33)	.797
	건강	4(4,14,24,34)	.799
	신체활동	4(5,15,25,35)	.804
	지구력	4(8,18,28,38)	.810
	유능감	4(1,11,21,31)	.810
	유연성	4(7,17,27,37)	.781
계		55	

Note: N=367

www.kci.go.kr

인들의 Cronbach's  $\alpha$ 값이 .40~.50으로 나타났다. 이는 요인분석 과정에서 원본의 10문항 또는 8문항에서 3문항으로 줄어들면서 나타난 문제로서 잠재요인의 삭제 없이 측정도구의 구성요인들을 측정하고자 시행하였다. 구체적인 척도별 탐색요인 분석 결과는 다음과 같다.

#### 가. 신체적 자기개념 척도에 대한 탐색적 요인분석

신체적 자기개념 측정도구의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 시행하였다. 요인추출 방법은 주성분분석법(principle component analysis)을 사용하고, 회전방식은 직교회전(varimax rotation)을 채택하여 분석하였다. 수집된 데이터가 요인분석에 적합한지 알아보기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin Measure) 지수와 Bartlett의 구형성 검정치를 확인한 결과 KMO지수는 .820으로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=5557.77$ ,  $p<.001$ 로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

요인분석 결과 고유치(eigenvalue)가 1이상인 9개 요인 도출되었다. 요인분석의 결과를 기준으로 요인 부하량이 .60 이상이 되고, 타 요인과의 중복 부하량이 높지 않은 문항을 선정하였다. 이 과정에서 신체전반 요인 4문항이 외모요인에 높은 부하량을 보이거나 독립된 한 요인으로 묶이지 않아 삭제하였다. 신체전반 요인 4문항이 탈락되어 9개 요인의 36문항으로 구성되었다. 삭제된 문항을 제외한 모든 문항의 공통변량(communalities extraction:  $h^2$ )은 .40 이상을 나타냈으며 이들이 차지하는 변량은 64.89%로 나타났다.

#### 나. 심리적 웰빙 척도에 대한 탐색적 요인분석

심리적 웰빙의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 시행하였다. 요인추출 방법은 주성분분석법(principle component analysis)을 사용하고, 회전방식은 직교회전(varimax rotation)을 채택하여 분석하였다.

수집된 데이터가 요인분석에 적합한지 알아보기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin Measure) 지수와 Bartlett의 구형성 검정치를 확인한 결과 KMO지수는 .782으로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는  $\chi^2=1278.05$   $p<.001$ 로 나타났다.

이러한 결과는 본 자료가 탐색적 요인분석에 적합하다는 것을 의미한다. 단순상관계수와 부분상관계수의 크기는 이 지수가 1에 가까울수록 표본의 상관은 요인분석하기에 적합하다. KMO값이 작으면 변인 쌍의 상관이 다른 변인에 의해 설명되지 않는다는 것을 의미하기 때문에 변인들을 요인분석하기에 바람직하지 않다는 것이다. KMO값이 .90이상이면 매우 좋고, .80정도면 양호하며, .60이나 .70정도면 보통이고 .50이하면 부적절하다.

요인분석 결과 고유치(eigenvalu)가 1이상인 6개요인 도출되었다. 분석의 결과를 기준으로 요인 부하량이 .50이상이 되고, 타 요인과의 중복 부하량이 높지 않은 문항을 선정하였다. 이 과정에서 26문항이 탈락되어 6개 요인의 19문항으로 최종 구성되었다. 삭제된 문항을 제외한 모든 문항의 공통변량(communalities extraction: h<sup>2</sup>)은 .40이상을 나타냈으며 이들이 차지하는 변량은 55.87%로 나타났다.

### 3. 자료분석

본 연구에서 사용한 심리적 웰빙 척도, 신체적 자기개념 척도의 타당도와 신뢰도를 검증 후, 무용수 BMI는 세계보건기구 WHO(2004)가 제시한 기준에 따라 18.5미만을 저체중, 18.5-24.9사이를 정상체중, 25.0-29.9사이를 과체중 그 이상을 비만 집단으로 분류기준으로 산출하였다. BMI에 따라 집단구분 하여 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 상관관계를 알아보기 위해 심리적 웰빙, 신체적 자기개념 이 두 가지 변인의 상관분석을 시행하였으며, BMI 구분에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위하여 변인간의 중다회귀분석을 시행하였다. 유의성 수준은  $p < .05$ 수준으로 하였으며, 통계프로그램은 SPSS 18.0프로그램을 사용하였다.

## III. 결 과

이 연구의 목적은 무용전공 여대생들의 BMI에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 이를 위한 구체적인 연구문제는 첫째, 무용전공 여대생들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙의 어떠한 상관관계가 있는가? 둘

째, BMI으로 분류한 무용전공 여대생들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는가? 이다. 이와 같은 연구문제를 검증하기 위해 상관관계 분석과 중다회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 다음과 같다.

### 1. 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 상관관계 분석

신체적 자기개념의 하위요인과 심리적 웰빙의 하위요인 간에 관계정도를 확인하기 위하여 Pearson 적률 상관계수를 측정된 결과는 <표 2>와 같다.

신체적 자기개념의 하위요인인 유능감, 체지방, 외모, 자기존중감은 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용, 자율성 모두와 관련이 있었으며, 신체적 자기개념의 하위요인인 건강은 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자율성과 관련이 있었다.

<표 2> 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1.00															
2	-.091	1.00														
3	.357**	-.136**	1.00													
4	-.087	.064	.100	1.00												
5	.244**	-.039	.207**	.089	1.00											
6	-.244**	.379**	-.127*	.311**	-.021	1.00										
7	.393**	.006	.348**	.009	.293**	-.138**	1.00									
8	.385**	.120*	.209**	-.076	.262**	.101	.212**	1.00								
9	.551**	.071	.240**	-.093	.241**	-.063	.281**	.437**	1.00							
10	.588**	-.217**	.575**	-.083	.219**	-.172**	.405**	.419**	.535**	1.00						
11	-.121*	.202**	-.127*	.251**	.058	.377**	-.138**	.018	.011	-.189**	1.00					
12	.242**	-.161**	.234**	-.184**	.181**	-.477**	.204**	.146**	.245**	.287**	-.225**	1.00				
13	-.242**	.236**	-.131*	.227**	-.154**	.468**	-.193**	-.119*	-.207**	-.243**	.341**	-.392**	1.00			
14	.121*	-.133*	.224**	.023	.138**	-.255**	.096	.094	.142**	.222**	-.163**	.414**	-.200**	1.00		
15	.243**	-.189**	.309**	-.040	.160**	-.260**	.196**	.239**	.214**	.358**	-.203**	.360**	-.324**	.299**	1.00	
16	-.103*	.140**	-.073	.177**	-.049	.307**	-.108*	-.012	-.052	-.015	.353**	-.160**	.242**	-.017	-.137**	1.00

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

1. 유능감 2. 체지방 3. 외모 4. 건강 5. 신체활동 6. 자기존중감 7. 유연성 8. 지구력 9. 근력 10. 신체 전반 11. 긍정적 대인관계 12. 삶의 목적 13. 개인적 성장 14. 환경지배력 15. 자아수용 16. 자율성



신체적 자기개념의 하위요인인 신체활동은 심리적 웰빙의 하위요인인 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용과 관련이 있었고, 신체적 자기개념의 하위요인인 유연성은 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자아수용, 자율성과 관련이 있었다.

신체적 자기개념의 하위요인인 지구력은 심리적 웰빙의 하위요인인 삶의 목적, 개인적 성장, 자아수용과 관련이 있었으며, 신체적 자기개념의 하위요인인 근력은 심리적 웰빙의 하위요인인 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용과 관련이 있었다. 신체적 자기개념의 하위요인인 신체전반은 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용과 관련이 있었다.

## 2. BMI에 따른 분류 중 마른체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

BMI에 따른 분류 중 마른체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 3>와 같다.

<표 3> BMI에 따른 분류 중 마른체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

변인	심리적 웰빙											
	긍정적 대인관계		삶의 목적		개인적 성장		환경지배력		자아수용		자율성	
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	t	$\beta$	t	
(상수)		4.41***		7.00***		5.74***		5.16***		5.15***		4.57***
유능감	-.132	-1.37	.006	.066	-.044	-.494	-.076	-.832	-.079	-.820	-.066	-.691
체지방	.031	.354	.042	.502	.085	1.01	.184	2.15*	.150	1.67	.055	.620
외모	-.036	-.406	.133	1.60	-.037	-.443	.182	2.14*	.132	1.48	-.133	-1.50
건강	.244	2.95	-.008	-.096	.125	1.60	.129	1.62	.068	.812	.229	2.75**
신체 활동	.202	2.39	.070	.878	-.143	-1.79	.129	1.58	-.005	-.053	.222	2.61**
자기 존중감	.250	2.77	-.490	-5.75***	.391	4.61***	-.467	-5.39***	-.362	-3.96***	.337	3.79***
유연성	-.085	-1.00	.104	1.29	-.033	-.418	.111	1.361	.152	1.76	-.137	-1.63
지구력	.086	.878	.079	.852	.017	.188	-.043	-.453	.123	1.24	-.106	-1.08
근력	.081	.903	.133	1.58	-.194	-2.31*	.220	2.57*	.110	1.22	.064	.713
신체 전반	-.106	-.976	-.048	-.462	.086	.841	.020	.195	.144	1.30	.218	1.98*
R <sup>2</sup>	.266		.345		.351		.322		.248		.257	
F	5.291***		7.689***		7.894***		6.948***		4.812***		5.049***	

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

신체적 자기개념의 하위요인 중 체지방( $\beta=.184$ )과 외모( $\beta=.182$ )는 심리적 웰빙의 하위요인인 환경지배력에만 유의한 영향을 주었으며, 신체적 자기개념의 하위요인 중 건강( $\beta=.229$ ), 신체활동( $\beta=.222$ ), 신체전반( $\beta=.218$ )은 심리적 웰빙의 하위요인인 자율성에만 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 자기존중감은 심리적 웰빙의 하위요인인 삶의 목적( $\beta=-.490$ ), 개인적 성장( $\beta=.391$ ), 환경지배력( $\beta=-.467$ ), 자아수용( $\beta=-.362$ ), 자율성( $\beta=.337$ )에 유의한 영향을 주었고, 신체적 자기개념의 하위요인 중 근력은 심리적 웰빙의 하위요인인 개인적 성장( $\beta=-.194$ ), 환경지배력( $\beta=.220$ )에만 영향을 주었다.

반면, 신체적 자기개념의 하위요인 중 유능감, 유연성, 지구력은 심리적 웰빙의 모든 하위요인에 유의한 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다. 신체적 자기개념은 심리적 웰빙의 하위요인 중 긍정적 대인관계를 26.6%, 삶의 목적을 34.5%, 개인적 성장을 35.1%, 환경지배력을 32.2%, 자아수용을 24.8%, 자율성을 25.7% 설명하는 것으로 나타났다.

### 3. BMI에 따른 분류 중 정상체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

BMI에 따른 분류 중 정상체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

신체적 자기개념의 하위요인 중 건강은 심리적 웰빙의 하위요인 긍정적 대인관계( $\beta=.144$ )에 유의한 영향을 주었고, 신체적 자기개념의 하위요인 중 자기존중감은 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계( $\beta=.307$ ), 삶의 목적( $\beta=-.466$ ), 개인적 성장( $\beta=.378$ ), 환경지배력( $\beta=-.197$ ), 자아수용( $\beta=-.163$ ), 자율성( $\beta=.215$ ) 모두에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 지구력은 심리적 웰빙의 하위요인인 자아수용( $\beta=.193$ )에만 영향을 주었으며, 신체적 자기개념의 하위요인 중 신체전반은 심리적 웰빙

의 하위요인인 긍정적 대인관계( $\beta=-.222$ ), 삶의 목적( $\beta=.221$ ), 환경지배력( $\beta=.307$ ), 자아수용( $\beta=.213$ ), 자율성( $\beta=.279$ )에 영향을 주는 것으로 나타났다.

〈표 4〉 BMI에 따른 분류 중 정상체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

변인	심리적 웰빙											
	긍정적 대인관계		삶의 목적		개인적 성장		환경지배력		자아수용		자율성	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$t$	$\beta$	$t$	
(상수)	5.75***		10.39***		7.48***		8.94***		7.75***		7.58***	
유능감	.11	1.20	-.190	-2.24*	.059	.66	-.134	-1.38	-.01	-.18	-.003	-.02
체지방	.01	.21	.054	.84	.051	.75	.011	.14	-.14	-2.08*	.08	1.17
외모	.00	.08	.033	.42	.126	1.55	.018	.19	.13	1.63	-.11	-1.30
건강	.14	2.02*	-.088	-1.33	.090	1.31	.090	1.19	.001	.01	.05	.75
신체 활동	.001	.019	.122	1.89	-.071	-1.05	.024	.32	.04	.67	-.11	-1.58
자기존중감	.30	4.03***	-.466	-6.6***	.378	5.20***	-.197	-2.46*	-.16	-2.19*	.21	2.68**
유연성	-.11	-1.52	-.005	-.06	-.09	-1.37	-.142	-1.82	-.04	-.66	-.08	-1.02
지구력	-.04	-.57	.089	1.33	-.12	-1.84	.098	1.28	.19	2.72**	-.05	-.72
근력	.17	1.91	.116	1.37	.00	.055	-.058	-.59	-.04	-.46	-.12	-1.32
신체 전반	-.22	-2.01*	.221	2.19*	-.204	-1.94	.307	2.65**	.21	1.98*	.27	2.41*
R <sup>2</sup>	.198		.324		.267		.133		.241		.109	
F	4.926***		9.552***		7.230***		2.527***		6.319***		2.441***	

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

반면, 신체적 자기개념의 하위요인 중 유능감, 체지방, 외모, 신체활동, 유연성, 근력은 심리적 웰빙의 하위요인 모두에 유의한 영향을 주지 못하였다. 신체적 자기개념이 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계를 19.8%, 삶의 목적을 32.4%, 개인적 성장을 26.7%, 환경지배력을 13.3%, 자아수용을 24.1%, 자율성을 10.9% 설명하는 것으로 나타났다.

#### IV. 논 의

무용전공 여대생의 BMI에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 갖고 어떠한 인과관계를 가지는지 분석하고 규명하는데 목적이 있다. 즉 무용전공 여대생의 심리적 웰빙, 신체적 자기개념이라는 변수간에 인과관계를 분석하여, 무용전공 여대생의 BMI(마른체형집단, 정상체형집단) 구분에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는가를 파악하고자 하였다.

본 연구의 결과와 유사 선행 연구에서의 결과들을 토대로 그 의미를 해석하고 연구자의 견해를 논의하고자 한다.

## 1. BMI에 따른 분류 중 마른체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

무용수들의 실제체형인 BMI 구분에 따라 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향력을 분석해 보았다. 본 연구에서는 세계보건기구 WHO(2004)가 제시한 기준에 따라, 18.5미만을 저체중, 18.5-24.9 사이를 정상체중, 25.0-29.9사이를 과체중, 그 이상을 비만으로 분류기준을 정하였으나, 본 연구 참여자들인 무용전공 여대생들은 마른체형집단과 정상체중 집단으로 구분되었고, 과체중과 비만집단은 나타나지 않았다. 이는 무용전공 여대생인 연구 대상자의 특성상 신체상에 대한 관심과 체중조절로 연결될 것이다.

실제체형인 BMI에 따른 마른체형 집단에서 신체적 자기개념과 심리적 웰빙에 미치는 효과를 분석하기 위하여 하위요인들과 분석해 본 결과, 신체적 자기개념이 심리적 웰빙의 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

구체적으로 긍정적 대인관계 26%, 삶의 목적 34%, 개인적 성장 35%, 환경지배력 32%, 자아수용 24%, 자율성 25%에 유의한 영향을 나타냈다. 그 중 신체적 자기개념 하위요인 중 자기존중감이 모든 심리적 웰빙 하위요인에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

BMI가 저체중인 집단인 경우 자신들이 마른체형이라고 인식을 하고 있음에도 불구하고 이상적으로는 좀 더 마른체형을 지지하고 있었다. 마른체형을 가지고 있을수록 심리적 안녕감과 신체 존중감이 높은 양상을 보인다는 여대생 지각 불일치와 심리적 안녕감 간의 관계에서 본 연구결과를 지지하고 있으며, BMI 수준에 상관없이 여대생들은 마른체형을 이상적인 신체상으로 평가하며, 실제 신체상과 BMI가 마른체형에서 벗어날수록 심리적 안녕감과 신체 존중감은 낮아지는 양상을 보였다. 마른체형을 이상적으로 생각하는 사회적 기준이 여대생들에게 내재화 되어 있고, 내적 경험에도 영향을 미침을 알 수 있다. 이상적 신체상과 실제적 신체상간의 차이와 불일치도 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다고 하였다(육근영, 윤지원, 김

근향, 서신영, 박지혜, 2009).

또한 김상국, 정일호, 김훈, 변해심, 이호정, 김기운(2005)의 젊은 여성들을 대상으로 한 연구에서 다소 마른체형임에도 불구하고 자신을 비만인 것으로 인식하여, 이상형 체형에서는 마른 쪽으로 선호하는 경향이 높았다는 연구결과와도 일치하고 있다.

즉 무용수의 아름다운 몸에 대한 기준은 지나치게 '마른체형'으로 왜곡되어 현재 자신의 체형보다 마른체형을 선호하고 있으며, 대부분 이러한 신체상을 내재화시켜 이미 BMI가 저체중인 체형을 가지고 있다.

## 2. BMI에 따른 분류 중 정상체형 집단에서 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향

실제체형인 BMI에 따른 정상체형 집단에서 신체적 자기개념과 심리적 웰빙에 미치는 효과를 분석하기 위하여 하위요인들과 분석해 본 결과, 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

구체적으로 긍정적 대인관계 20%, 삶의 목적 32%, 개인적 성장 26%, 환경지배력 13%, 자아수용 24%, 자율성 11%에 유의한 영향을 나타났다. 그 중 신체적 자기개념 하위요인 중 자기존중감이 모든 심리적 웰빙 하위요인에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

육근영 등(2009)의 연구를 살펴보면 BMI가 정상체중인 집단인 경우 자신의 체형을 과대해서 평가하는 경향성은 나타나지 않았지만, BMI가 저체중인 집단과 마찬가지로 마른체형을 이상적으로 추구하고 있다는 연구결과를 제시하였다.

운동 참여자들을 대상으로 한 수많은 연구자들이 건강 및 체력 향상과 유지, 체중조절 등의 외모개선, 즉 외모는 중요한 요인이라고 연구하였다(Willis, Cambell, 1992; Li, 1999; Markland, Ingledew, 1997). 또한 많은 사람들이 운동을 통하여 외모를 가꾸고 개선시키는 능동적인 활동은 긍정적 대인관계의 향상을 이룰 수 있는 기회가 된다고 연구하여 본 연구의 일부분을 지지하고 있다(송관재, 2003).

여성은 남성에 비해 외모에 대해 중요성을 높게 의식하고 있으며, 대인관계의 발

달과 개인적 성장에서도 외모가 중요한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이는 외모에 대해 얼마나 만족하는가에 따라 자존심이 고양되거나 저하되는 등 외모에 대한 만족도는 개인적 성장과 관련되는 것으로 여러 연구결과에서 나타나고 있다(유진, 김석일, 2004; 양계민, 1993; Goldberg, et al, 2000; Diener, et al, 1995).

일반 여대생을 대상으로 한 장덕조(2006)의 연구에서 정상이나 마른체형임에도 불구하고 자신의 체형을 과대해서 생각하는 비율이 높게 나온 연구결과와 일치하고 있다.

이렇듯 일반 여대생들도 마른체형을 이상적으로 추구하는데 신체가 곧 표현의 도구가 되는 무용전공자들의 신체는 일반 여대생들보다 자신의 신체에 대해 지속적으로 관심을 가지고 무용수는 마른체형의 몸매를 원하게 된다.

무용전공 여대생들은 정상체중 범주에 속함에도 불구하고 과체중으로 지각하게 되고, 적은 BMI 증가에도 신체상 불만에 크게 지각한다(최운선, 2008; 황규자, 2007).

무용전공자들이 스스로를 비만이라고 느끼는 것은 무용 활동 과정에서 받은 사회적 체형불안을 좀 더 크게 느끼고 있는데서 비롯된 것이라 할 수 있다(Reel, Soohoo, Jamieson, et al, 2005).

이와 같은 사실을 근거로 할 때 무용 활동을 하는 무용수들은 날씬한 체형을 갖추어야 하며, 미적 표현을 위한 적합한 바디이미지를 갖추어야 한다는 개인적 압력과 사회적인 압력으로 신체상과 관련하여 부정적인 태도를 가질 가능성이 있다(최운선, 2008; Reel, Soohoo, Jamieson, et al, 2005). 이와 같은 연구결과는 일반 집단에 비해 무용수 집단이 마른체형을 가지고 있음에도 불구하고 무용 활동을 해야 하는 무용수에게 바디이미지는 직접적으로 보여지는 부분 때문에 정상체형임에도 불구하고 더 마른체형을 가지고 싶어 하는 연구결과를 본 연구결과와는 지지하고 있다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 무용전공 여대생의 BMI에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위해서 실시되었다. 변인간의 상관관계를 다차원

적으로 분석하였으며, BMI에 따른 실제체형이(마른체형 집단, 정상체형 집단) 신체적 자기개념(유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반)이 심리적 웰빙(긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용, 자율성)에 하위요인들에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하였다. 무용전공 여대생의 BMI에 따른 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는가를 분석하여 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

가. 무용전공 여대생들의 신체적 자기개념(유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반)이 심리적 웰빙(긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용, 자율성)에 유의한 다차원적 상관관계가 있다.

나. 무용전공 여대생의 실제체형 구분인 BMI에 따른 분류 중 신체적 자기개념(유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력, 신체전반)은 심리적 웰빙(긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용, 자율성)에 유의한 영향을 나타냈다.

1) 무용전공 여대생의 실제체형 구분인 BMI에 따른 분류 중 마른체형 집단에서의 신체적 자기개념(체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 근력, 신체전반)이 심리적 웰빙에 유의한 영향을 나타냈다.

2) 무용전공 여대생의 실제체형 구분인 BMI에 따른 분류 중 정상체형 집단에서의 신체적 자기개념(건강, 신체활동, 자기존중감, 지구력, 신체전반)이 심리적 웰빙(긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 환경지배력, 자아수용, 자율성)에 유의한 영향을 나타냈다.

## 2. 제언

본 연구는 무용전공 여대생들을 대상으로 BMI를 기준으로 신체적 자기개념과 심리적 웰빙과의 관계를 구체적인 이론적·경험적 설명과 비교 분석해 보았다. 본 연구를 수행하는 과정에서 나타난 몇 가지 문제점과 새롭게 발견된 연구문제를 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

www.kci.go.kr

첫째, 무용연구에서 사용하고 있는 척도는 스포츠 상황에서 운동선수들을 대상으로 만들어진 척도이다. 무용연습과 공연상황에서 무용수를 대상으로 한 척도의 개발이 요구된다.

둘째, 심리 검사지를 이용한 양적 연구와 더불어 심층면접이나 관찰법을 이용한 질적 연구를 병행한 통합 연구의 설계연구가 필요하다.

셋째, 본 연구의 참여자를 무용전공 여대생으로 하였는데, 이러한 대학전공자의 연구뿐만 아니라 프로 단체의 직업무용수나 중·고 무용전공생들을 대상으로 한 조사는 좀 더 심층적이고 포괄적인 의미 있는 연구가 될 것이다.

## ■참고문헌

- 송관재(2003). 『생활 속의 심리: 인간행동과 사고의 심리적 이해』. 학지사.
- Kent, A, Camner, J, & Canmer, C.(1997). 『무용수의 신체관리』. 뜨인돌.
- 강혜자(2003). 신체상의 자기차이가 정서와 신체증상 및 섭식장애에 미치는 영향. 『한국심리학회지』, 8(2): 355-374.
- 김말애, 임성옥, 김민정(1997). 무용전공 여대생의 신체구성에 관한 비교연구. 『체육학논문』, 25: 335-346.
- 김상국, 정일호, 김훈, 변해심, 이호정, 김기운(2005). 성인여성의 비만도에 따른 체형이식, 식이태도, 체중조절의 태도. 『한국체육학회지』, 44(3): 215-223.
- 류민정, 표종현, 표내숙(2005). 대학생의 운동참여 수준에 따른 신체적 자기개념. 『한국스포츠심리학회지』, 16(1): 97-110.
- 백혜원(1993). 무용전공 여대생의 심리적 특성 비교-자기신체평가, 자기존중심-정신건강을 중심으로-. 서울대학교 대학원 석사학위논문 미간행.
- 서진교, 박장근, 서정운(1999). 여가 스포츠 활동과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과 의 관계: 국가통계자료 이용. 『한국체육학회지』, 38(2): 145-157.
- 신미진(2011). 무용전공 대학생의 자리관리와 자아효능감, 심리적 안녕감의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문 미간행.
- 염계화(2007). 신체상 자기-차이가 운동행동과 정서에 미치는 효과. 『한국체육학



- 회지』. 46(1): 347-358.
- 양계민(1993). 자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향. 청소년기를 중심으로. 충북대학교 대학원 석사학위논문 미간행.
- 유진, 장귀옥(2002). 발레리나들의 신체적 자기-지각 프로파일. 『한국체육학회지』. 41(1): 57-70.
- 유진, 김석일(2004). 운동 참여자들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 『한국스포츠심리학회지』. 15(4): 85-106.
- 육근영, 윤지원, 김근향, 서신영, 박지혜(2009). 여대생의 신체상 지각 불일치와 심리적 안녕감 간의 관계. 『한국심리학회지』. 14(4): 665-682.
- 이계옥(1992). 지속적인 무용 활동의 정신건강 효과에 관한 연구. 『한국체육학회지』. 31(1): 135-140.
- 임인수(2001). 노인의 스포츠 참여가 자아 존중감, 고독감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 『한국스포츠심리학회지』. 14(2): 385-398.
- 장덕조(2006). 여대생들의 비만정도가 체중조절 행위, 신체상, 자기효능감, 건강증진 행위 및 정신건강 증진 행위에 미치는 영향. 운동과학, 15(4): 365-376.
- 최윤선(2008). 신체표현활동 전공 여자대학생 집단의 체질량지수와 신체상 불만족 간의 관계. 『한국체육측정학회지』. 10(2): 1-13.
- 황규자(2009). 신체상평정척도 기반 체형분류방법의 적정성. 『한국체육측정학회지』. 11(2): 63-72.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being American Psychologist, 31: 117-124.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. psychological Bulletin, 95: 542-575.
- Diener, E., Diener, M.,& Diener, C.(1995). Factors predicting the subject Well-being of nation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 851-864.
- Fox, K. R, & Corbin, C.B.(1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11: 408-430.
- Goldberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., & Greenberg, J.(2000). The body as a source of self- esteem: the effect of morality salience on identification with

- one's body, interest in sex, and appearance monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1): 118-130.
- Li, F.(1999). The exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 97-115.
- Marsh H.W.(1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and ninathletes: Amulticohort-multioccasion design. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20: 237-259.
- Markland, D., & Ingledew, D. K.(1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a rewised Exercise Motivation Inventory. *British Journal of Health Psychiligy*, 2: 361-376.
- Reel, J. J., SooHoo, S., Jamieson, K. M., & Gill. D. L.(2005). Femininity to the extreme: Body image concerns among college female dancers. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 14: 39-51.
- Ryff, C.D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Willis, J. D., & Cambell, L. F.(1992). Exercise Psychological. Champaign, IL: Human Kinetics.
- WHO(2000, 2004). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization.

논문투고일	2012년 10월 9일
심사일	10월 21일
심사완료일	10월 26일

## Abstract

# The Effect of Physical Self-concept according to BMI of the Female College Students, Who are Majoring Dance, on the Psychological Well-being

Kim, Mi Jung\* · Jeon soon hee\*\*

*Ph. D degree course of Dance\*, Professor of Dance\*\**

*Seo-Kyeong University*

The research was conducted to investigate what Physical self-concept according to BMI of the female college students, who are majoring dance, influence on the psychological well-being. It multi dimensionally analyzed relationship of each variable, identified what the actual body type according BMI influences on Physical self-concept and the low rank factor of the psychological well-being. the female dancers, who are at the University in the Seoul and Gyeonggi-do, and extracted samples using stratified cluster random sampling. The survey research was conducted to Korean dance, modern dance and ballet female dancer at the dancing department of 5 Universities in Seoul. It conducted of 367 students and distribution of department is composed of 173 Korean dance, 118 modern dance and 76 ballet. Criteria used in the research were identified using suitability by many researchers but reexamined the reliability and the validity through the factor analysis. We could get such conclusion carrying out Correlation Analysis, multiple regression analysis which used the statistical software SPSS 18.0 with the data processing.

1. There is a multi-dimensional significant correlation between Physical self-concept of the female college students, who are majoring dance, and the psychological well-being.

2. There is a significant influence between Physical self-concept according to BMI, the actual body classification of the female college students, who are majoring dance, and the psychological well-being.

**keywords:** BMI(신체질량지수), Physical self-concept(신체적 자기개념), psychological well-being(심리적 웰빙), female college students(무용전공 여대생), self-respect(자기존중감).

www.kci.go.kr