



줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계에서 회복탄력성의 매개효과*

이혜민(이화여자대학교, 석사)·김예지(이화여자대학교, 박사과정)·김소연**(이화여자대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하는 데 있다. 연구 목적을 달성하기 위해 줌바 피트니스에 참여하고 있는 362명을 대상으로 설문지를 배포하였으며, 수집된 설문지 중 결측항이 있는 9부를 제거한 총 353부를 자료분석에 활용하였다. 수집된 자료의 분석은 SPSS 27.0을 이용하여 빈도분석, 기술통계분석, 상관관계분석 및 Baron & Kenny (1986)의 3단계 매개효과 분석을 실시하였다. 구체적인 결과는 다음과 같다. 첫째, 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 회복탄력성에 유의미한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 심리적 웰빙에 유의미한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 영향을 미치는 관계에서 회복탄력성은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념이 긍정적인 심리적 웰빙을 실현하기 위해 회복탄력성이 중요하며, 이를 극대화할 수 있는 지도자의 리더십, 체계적인 프로그램 운영전략 등이 필수적임을 제안하였다.

한글주요어 : 줌바 피트니스, 신체적 자기개념, 심리적 웰빙, 회복탄력성

* 본 연구는 제1저자의 석사학위논문을 수정·보완하였음

** 김소연, 이화여자대학교, E-mail : sy.kim@ewha.ac.kr

I. 서론

현대사회는 미디어와 기술의 급속한 발달로 물질적 풍요로움 속에 있지만, 그로 인한 질병, 오염된 환경 및 스트레스로 인해 신체적 건강뿐 아니라 정신적, 문화적 건강이 조화를 이루는 이상적인 웰빙(well-being)을 지향하게 되었다(오선영, 2016). 규칙적인 신체활동 참여는 신체적, 정신적 건강에 직접적이고 긍정적인 영향을 미치므로, 이상적인 웰빙을 위해 필수적이라고 할 수 있다(Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, & Blair, 2019). 이로 인해 현대인들은 규칙적인 생활체육 참여를 통해 건강한 삶과 더불어 긍정적인 심리적 효과를 기대하는 것으로 나타났으며(이건철, 2021), 이는 2023년 국민생활체육 참여율이 62.4%로 최근 5년간 꾸준히 60% 이상을 기록한 것을 통해 알 수 있다(문화체육관광부, 2024).

웰빙은 신체적, 정신적 건강을 포함한 총체적인 건강과 행복을 의미하며, 삶의 질을 높이는 주요 수단이라고 할 수 있다(원두리, 김교현, 2006; Jones, 1994). 그 중 심리적 웰빙(psychological well-being)은 신체활동을 통해 경험하는 긍정적인 정서적 및 인지적 상태로, 단순한 행복감을 넘어서 개인의 잠재력을 실현하는 자기실현적 관점에서의 웰빙을 의미한다(Berger & Owe, 1988; Ryan & Deci, 2001). 또한 심리적 웰빙은 신체활동 참여를 통해 개인이 인지하는 자신의 신체에 대한 긍정적, 질적 수준을 판단할 수 있는 정도로 정의된다(김중수, 2009).

신체적 자기개념이란 자신의 신체에 대한 견해, 건강상태, 재능 및 성적 매력 등을 의미하며, 이는 신체

지각에 긍정적인 변화를 일으켜 인간의 심리적 행복감을 향상시킨다(Dishman & Gettman, 1980). 이는 신체활동을 통해 느끼는 신체적 자기개념이 개인의 성장, 삶의 목적 등과 같은 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구들(고대선, 2008; 김갑룡, 2008; 노수연, 2016; 박영찬, 고의석, 2017; 유진, 김석일, 2004)의 결과를 통해 꾸준히 보고되고 있다.

심리적 웰빙을 가능하게 하는 요인 중에는 일상에서 마주하는 역경, 스트레스, 시련 등을 이겨낼 수 있게 도와주는 긍정적인 힘인 회복탄력성(resilience)이 있다(김주환, 2019). 회복탄력성은 삶을 살아가는 데 긍정적인 정신을 유지하고 증진시키는 데 중요한 역할을 한다(서재희, 허정훈, 2022). 회복탄력성과 심리적 웰빙 간의 관계에 관한 다양한 연구가 이루어져 왔으며, 이를 통해 회복탄력성이 행복감, 스트레스 해소, 삶의 만족 등을 이끌어낸다는 연구결과를 확인할 수 있다(김운호, 박종화, 2022; 양경미, 2015; 윤원정, 송진섭, 2019).

심리적 웰빙 실현을 위한 핵심적인 요소인 신체적 자기개념과 회복탄력성 간의 유의미한 관계는 몇몇 선행연구를 통해 조사된 바 있다. 김승우와 이동현(2015)은 학령기 학생들의 스포츠 클럽 참여를 통한 신체적 자기개념 형성이 스트레스 대처 능력을 향상 시킴으로써 회복탄력성에 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과를 도출하였다. 또한 손지영(2020)은 노년기 생활체육 참여를 통한 신체적 자기개념이 스포츠 유능감 및 자기 존중감 향상을 이끌어, 궁극적으로 회복탄력성을 증진시키고 우울을 낮추었다는 결과 역시 두 요인 간의 관계를 뒷받침한다.

줌바 피트니스는 1998년 콜롬비아에서 베토 페레

스(Beto Perez)가 창시하였으며, 라틴음악에 다양한 유·무산소 요소가 결합된 운동이다(나현신, 2022). 2023년 기준 줘바 피트니스는 185개의 국가에서 약 1천 500백만 명 이상 참여할 정도로 대중에게 인기를 얻고 있다(ZUMBA, 2024). 이처럼 줘바 피트니스가 전세계적으로 대중화된 것은 줘바 피트니스가 가지는 차별성 때문이라고 할 수 있다. 줘바 피트니스는 남미의 춤 동작인 매레게, 살사, 레게톤, 콤비아 스텝이 기본으로 구성되며 동작을 응용, 발전시켜 안무나 구성에 있어서 비형식적이고 개방적으로 이루어진다(이하나, 2016). 또한 다른 리듬운동과 가장 큰 차별점은 1시간 동안 500~1,000kcal 이상을 소모할 수 있는 운동효과뿐만 아니라, 유산소와 인터벌 그리고 저항성 트레이닝의 기본원리를 통합한 운동이라는 것이다(송보경, 2020).

줌바 피트니스가 생활스포츠로서 저변이 확대된 것은 신체적 요소뿐만 아니라 심리·정서적 측면에서의 긍정적 경험을 제공하고 있기 때문이다. 줘바 피트니스는 신나는 음악에 맞춰 운동의 지루한 요소를 배제할 수 있으며, 여러 사람과 함께함으로써 우울, 불안, 스트레스 등 부정적인 감정을 해소할 수 있는 운동이다(김유리, 2019). 따라서 줘바 피트니스는 정신적 즐거움과 신체 발달을 동시에 가져올 수 있으며, 단순히 신체적 건강을 지키기 위한 수단일 뿐 아니라 자신의 신체에 대한 효능감을 증진시키며, 이로 인한 자신감이 생활의 활력으로 이어질 수 있는 역할을 한다.

선행연구에서 줘바 피트니스를 통한 신체활동이 신체적 건강 및 체력에 미치는 효과에 대한 결과가 보고된 바 있다. 중년 여성 참여자들을 대상으로 8주

간 줘바 프로그램을 진행한 결과에 따르면 체중, 체지방이 감소하고 체력향상에 영향을 주었으며, 요실금 증상이 감소하고 그로 인한 불편감이 감소하였고 보고하였다(김영순, 2020; 송보경, 2020). 또한 줘바 참여자의 진지한 여가는 열정적으로 줘바에 참여하는 것을 넘어서서 운동 지속행동에 영향을 미쳐 전문가가 되어가는 과정까지 연결이 되고, 줘바 피트니스에 참여하는 성인 여성들은 생활무용에 대한 가치를 높게 인식하여 자신의 신체적인 능력에 대해 확신을 하거나 기대를 갖고 있었다(황향희, 이하나, 김보람, 이유진, 2017).

이렇듯 줘바 피트니스 관련 선행연구는 건강관련 체력의 효과 검증에 치중되어 있다. 또한 줘바 피트니스 참여자가 꾸준히 증가함에도 불구하고, 현재까지 대중의 인식은 다이어트를 목적으로 한 운동에 국한되어 있다. 규칙적인 생활체육 참여를 통한 현대인의 긍정적인 심리적 효과의 중요성이 강조되고 있는 상황에서, 줘바 참여자를 대상으로 삶의 질을 향상시키고 영위하는 데 필요한 주요 변수인 신체적 자기개념, 회복탄력성, 심리적 웰빙의 관계를 규명할 필요가 있다. 이를 통해 줘바 피트니스에 대한 정체성과 중요성을 인식하는 데 도움이 되어, 보다 더 나은 삶을 준비하기 위한 내적 성장의 기초가 되는 정보를 제공하는 데 그 목적이 있다. 본 연구의 목적을 이루기 위해 아래와 같은 연구 문제를 설정하였으며, 연구모형은 <그림 1>과 같다.

첫째, 줘바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 회복탄력성에 영향을 미치는가?

둘째, 줘바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 심리적 웰빙에 영향을 미치는가?

셋째, 줌바 피트니스 참여자의 회복탄력성은 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계를 매개할 것인가?

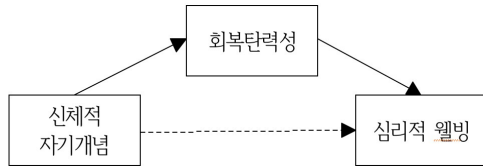


그림 1. 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울특별시와 경기도, 인천에서 줌바 피트니스에 참여하고 있는 남녀 참여자들을 모집단으로 선정하였다. 표집 방법은 비확률적 표본추출의 편의표본 추출방법(convenience sampling method)을 사용하였으며, 온라인과 오프라인으로 설문지를 배포하여 총 362명을 모집단으로 선정하였다. 수집된 자료 중 결측항이 있는 설문지 9부를 제외한 353명을 최종분석에 활용하였다. 응답자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사도구

본 연구는 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념과 회복탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 규명하기 위해 설문지를 조사도구로 사용하였다. 본 연구의 설문지 문항 구성은 인구통계학적 특성(성별, 연령대, 참여시간, 참여횟수, 참여기간, 중·고강도 운동참여

표 1. 연구참여자 인구통계학적 특성

변수	분류	빈도(명)	비율(%)
성별	남	90	25.5
	여	263	74.5
연령대	20s	56	15.9
	30s	56	15.9
	40s	142	40.2
	50s	90	25.5
	60s	9	2.5
참여시간	1시간 미만	184	52.1
	1~2시간 미만	109	30.9
	2~3시간 미만	42	11.9
	3시간 이상	18	5.1
참여횟수	1회	38	10.8
	2회	90	25.5
	3회	87	24.6
	4회	26	7.4
	5회 이상	112	31.7
참여기간	6개월 미만	70	19.8
	6개월~1년 미만	39	11.0
	1~2년 미만	53	15.0
	2~3년 미만	28	7.9
	3년 이상	163	46.2
중·고강도 운동참여	예	317	89.8
	아니오	36	10.2
Total		353	100

여부) 6문항, 신체적 자기개념 40문항, 회복탄력성 46문항, 심리적 웰빙 53문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성을 제외한 설문지의 모든 문항은 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 구체적인 설문지 구성은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지 구성내용

구성지표	구성내용	문항 수
인구통계학적 특성	성별	1
	연령	1
	참여시간	1
	참여횟수	1
	참여기간	1
	중·고강도 운동 참여	1
신체적 자기개념	스포츠유능감	4
	체지방	4
	외모	4
	건강	4
	신체활동	4
	자기존중감	4
	유연성	4
	지구력	4
	근력	4
심리적 웰빙	신체전반	4
	자아수용	8
	긍정적 대인관계	7
	자율성	8
	환경통제력	8
	삶의 목적	7
회복탄력성	개인적 성장	8
	대인관계능력	18
	긍정성	18
	자기조절능력	17

1) 신체적 자기개념

신체적 자기개념은 개인이 스스로 자신의 신체에 대해 느끼는 자기인식을 의미한다. 신체적 자기개념에 대한 요인 측정은 Marsh, Richards, Johnson, Roche와 Tremayne(1994)가 개발하여(Physical Self-Description Questionnaire) 김병준(2001)이 변안한 한국판 신체적 자기개념척도(PSDQ)를 사용하였다.

2) 심리적 웰빙

심리적 웰빙의 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)는 성인남녀를 대상으로 한국판으로 변안한 김명소, 김혜원, 차경호(2001)의 설문문항을 수정·보완하였다.

3) 회복탄력성

회복탄력성 척도는 Reivich와 Shatte(2003)가 성인을 대상으로 개발한 회복탄력성지수검사(Resilience Quotient Test; RQT)를 김주환(2011)이 한국형으로 수정·보완한 한국형 회복탄력성지수검사(KRQ-53)를 활용하였다.

4) 조사도구의 신뢰도 및 타당도 분석

본 연구에서는 탐색적 요인분석을 실시하여 타당도를 검증하였다. 요인적재량은 .5 이상일 경우 높은 유의성을 갖는다고 할 수 있으므로(강세원, 2010), 본 연구는 요인적재량이 .5 미만인 문항은 제거하였다. 이러한 과정에서 신체적 자기개념 21문항, 심리적 웰빙 40문항, 회복탄력성 32문항이 제외되었으며, 탐색적 요인분석 결과는 <표 3>과 같다.

본 연구는 Cronbach' α값을 통해 신뢰도를 검증하였으며, 신체적 자기개념 문항은 .956, 심리적 웰빙 문항은 .914, 회복탄력성 문항은 .692로 나타났다. 측정항목의 신뢰성을 인정하는 기준인 Cronbach' α값은 .60 이상을 충족하였으므로, 검사도구로 적합하다고 판단할 수 있다(송미령, 김정화, 2019).

표 3. 탐색적 요인 분석

요인	(1)	(2)	(3)
(1) 신체적 자기개념	.843		
	.831		
	.822		
	.816		
	.812		
	.806		
	.805		
	.791		
	.785		
	.773		
	.760		
	.722		
	.721		
	.687		
	.678		
	.660		
	.650		
	.649		
.633			
(2) 심리적 웰빙		.791	
		.772	
		.767	
		.717	
		.698	
		.696	
		.695	
		.694	
		.682	
		.680	
		.670	
		.645	
	.640		

요인	(1)	(2)	(3)
(3) 회복탄력성			.739
			.728
			.718
			.669
			.630
			.630
			.618
			.614
			.606
			.589
			.577
			.814
			.814
			.789
			.785
			.759
			.767
			.724
		.707	
		.634	
		.590	
고유값	11.016	8.994	6.888
분산 %	20.784	16.970	12.996
누적 %	20.784	37.754	50.750

KMO=.924, Bartlett's test $\chi^2=14914.765$ (df=1378, $p<.000$)

표 4. 신체적 자기개념, 심리적 웰빙, 회복탄력성의 평균, 표준편차, 신뢰도 및 요인 간 상관관계

	Mean	S.D.	(1)	(2)	(3)
(1)	3.41	.75	(.956)		
(2)	3.70	.58	.56**	(.914)	
(3)	3.64	.50	.51**	.80**	(.692)

** $p<.01$; (1) 신체적 자기개념, (2) 심리적 웰빙, (3) 회복탄력성

3. 자료처리

본 연구를 위해 수집한 자료에 대한 통계 처리 방법은 SPSS 27.0을 사용하여 분석하였다. 구체적인 자료처리의 내용은 다음과 같다.

첫째, 수집된 자료의 특성을 알기 위하여 빈도분석과 측정변인들의 평균, 표준편차 값을 산출하기 위해 기술통계분석(Descriptive Analysis)을 실시하였다.

둘째, 수집된 자료의 변수 간의 관계분석을 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다.

셋째, 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 영향을 미치는 데 있어 회복탄력성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제시한 매개회귀분석 3단계 수행하였다. 모든 통계적 유의수준은 .05로 하였다.

III. 결 과

줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과를 규명하기 위해 Baron & Kenny(1986)의 매개분석 3단계를 진행하였으며 그 결과는 <표 5>와 같다.

Baron & Kenny(1986)의 1단계 분석을 통해 독립변수가 매개변수에 통계적으로 유의한 영향을 미치는지를 검증하였다. 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 회복탄력성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.560, p<.001$). 2단계 분석을 통해 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미치는지를 검증하였다. 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 $\beta=.513, p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 독립변수와 종속변인이 통계적으로 유의하지 않고 매개변수와의 관계에서 유의하면 완전 매개효과를 가지며, 독립변수와 종속변수의 관계가 유의하면 부분 매개효과를 가지므로(Baron & Kenny, 1986), 이를 3단계 분석을 통해 알아보았다. 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 결과, 통계적으로 유의하게 나타났으며($\beta=.203, p<.05$), 회복탄력성이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 결과, $\beta=.696, p<.05$ 로 나타났다. 따라서 3단계의 독립변수의 β 값이 2단계보다 작으므로, 회복탄력성은 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계를 부분매개한다.

표 5. Baron & Kenny 3단계 회귀분석 결과

단계	변수	B	S.E.	β	t	p	VIF	R ²	F
1	(1) → (3)	.431	.034	.560	12.649	.000	1.000	.313	125.322***
2	(1) → (2)	.343	.031	.513	11.195	.000	1.000	.263	159.997***
3	(1) → (2)	.010	.064	.203	5.664	.000	1.357	.249	355.086***
	(3) → (2)	.717	.074	.696	19.448	.000	1.357		

*** $p<.001$; (1) 신체적 자기개념, (2) 심리적 웰빙, (3) 회복탄력성

IV. 논 의

본 연구는 줌바 피트니스 참여자에게 있어 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하고, 줌바 피트니스 운동을 통해 얻게 되는 중요 변수들이 신체적뿐만 아니라 내적 성장에 기여함을 알아보는 것에 목적이 있다. 지금부터 본 연구 결과에 따라, 변인 간의 관계와 관련된 논의를 제시하고자 한다.

첫째, 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 회복탄력성에 유의미한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 줌바 피트니스 참여자들이 신체적 자기개념을 건강하게 인식할수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 연구 결과는 생활체육에 참여를 통한 중년 여성의 스포츠 유능감 및 건강에 대한 인식과 회복탄력성 간의 정적 관계를 밝힌 연구(윤원정, 2017)와 긍정적 신체인식과 회복탄력성 간의 정적 관계를 밝힌 연구(박지윤, 2020)와 유사함을 알 수 있다. 또한 송주병(2007)에 따르면, 신체적 자기개념 및 회복탄력성의 하위요인 간의 긍정적 영향을 알 수 있으며, 스포츠 유능감의 영향력을 강조하였다. 이는 신체적 자기개념을 구성하는 하위요인 중 한 요소를 통해서도 충분히 신체적 자기개념을 높일 수 있음을 의미한다.

선행연구와 본 연구의 결과를 종합해보면 신체활동을 통해 스스로 근력, 지구력, 스포츠 유능감, 신체전반 등과 같은 신체에 대한 관심을 높게 인식할 때 자아를 확장하고 다양한 상황에서 겪을 수 있는 부정적인 감정을 억제할 수 있음을 의미한다(김계

숙, 2013; 유지혜, 2013). 또한 충동적인 상황을 스스로 통제하고 일상으로의 빠른 회복 능력을 신장하여 보다 만족스러운 삶을 영위할 것으로 보인다. 따라서 줌바 참여자의 신체적 자기개념은 참여 과정을 통해 회복탄력성의 하위요인들을 증진시킬 수 있으며, 이는 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 기대할 수 있다. 또한 동시에 이와 같은 이유로 운동에 지속적으로 참여할 수 있도록 참여자의 신체적 자기개념을 향상시키는 운동프로그램 운영이 이루어져야 할 것으로 판단된다.

둘째, 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 심리적 웰빙에 유의미한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 신체적 자기개념이 높을수록 심리적 웰빙도 높아지는 것을 의미한다.

이주영(2014)에 따르면, 필라테스 참여자들의 신체적 자기개념을 긍정적 혹은 부정적으로 지각하는 정도에 따라 심리적 웰빙을 다르게 경험한다고 하였으며, 유연성, 근력, 신체전반과 같은 신체적 자기개념의 하위요인은 심리적 웰빙의 하위요인인 자아수용, 개인적 성장에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 뿐만 아니라 에어로빅스에 참여한 여성 노인은 운동을 통해 신체적 자기개념의 하위요인인 신체전반을 형성하고 체력과 같은 건강요인의 향상과 함께 피로를 줄여 스스로에 대한 자신감과 가치를 회복하고 행복감을 느낀다는 최연정(2018)의 연구 결과 역시 본 연구 결과와 일치한다.

이러한 결과에 따라 운동 참여자는 신체적 조건, 체력 등 자신의 신체에 대해 애착을 갖기 때문에 심리적인 안녕감을 느끼며, 이는 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다. 따라서 줌바 피트니스

스 운동은 신체와 심리적 안녕감이 조화롭게 발달하는 신체활동으로 긍정적인 심리적 웰빙을 경험할 수 있으며, 스포츠 상황뿐만 아니라 일상생활에서도 긍정적이고 자신감 넘치는 자세로 임할 수 있는 원동력이 될 것이라 기대한다.

셋째, 줌바 피트니스 참여자의 회복탄력성은 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 독립변인이 종속변인에 직접적으로 영향을 미치는 것보다 회복탄력성을 매개로 하였을 때 설명력이 더 크게 나타났음을 의미하며, 줌바 피트니스 참여자의 높은 신체적 자기개념은 회복탄력성을 높여 심리적 웰빙 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 판단된다. 따라서 줌바 피트니스 참여자의 신체적 자기개념은 심리적 웰빙에 영향을 미치고, 이 과정에서 경험하게 되는 회복탄력성은 개인적 성장과 자아수용의 가교역할을 한다는 것을 시사한다.

본 연구 참여자 중 가장 높은 비율로 구성된 40대 이상의 중년 여성 참여자들은 갱년기와 폐경을 경험하며 상실감과 좌절감 등 부정적인 심리에 쉽게 노출된다고 할 수 있다. 따라서 줌바 피트니스를 통해, 긍정적인 신체적 자기개념 및 스포츠 유능감을 인식함으로써, 본질적인 자아와 삶의 목적을 확장시킬 수 있는 것으로 판단된다. 선행연구에 따르면, 다른 스포츠 상황에서 격렬한 운동 시 신체적 자기개념의 하위요인에 해당하는 스포츠 유능감, 유연성, 근력 요인이 급격히 향상하여 부정적인 정서 상태를 감소시키며, 자아존중감과 생활만족을 증진시킨다고 밝혔다(김효진, 이석인, 2009; 석류, 임신자, 2017). 이렇듯 마음의 근육과 같은 회복탄력성은 다양한 상황

에 맞는 조절 전략을 사용하여 적응력을 높이는 중요한 변인으로 작용한다(송정화, 2011).

줌바 피트니스는 기능 숙달을 통해 성취감을 얻는 다른 개인 스포츠와 달리 역동적이며 연속적인 상호작용을 통해 회복탄력성을 증진시켜 자신감과 자존감을 높일 수 있는 매우 용이한 운동이라고 할 수 있다(김유리, 2019). 특히 줌바 참여자는 스스로 육체적, 정신적으로 스트레스 받는 상황을 통제할 수 있으며 그 안에서 긍정적으로 대인관계를 유지하며 자아를 수용하는 데 있어서 회복탄력성이 중요한 조절 역할을 하여 삶의 질을 결정하는 요인임을 알 수 있었다. 이에 소셜미디어를 활용한 사회적지지 기반 상호작용, 지도자의 리더십, 체계적인 프로그램 운영 전략 등을 통해 회복탄력성을 극대화할 수 있는 방안 마련이 필수적이다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 줌바 피트니스 참여자를 대상으로 신체적 자기개념, 회복탄력성, 심리적 웰빙 간의 관계를 규명하여, 줌바 피트니스의 정체성 및 중요성 인식과 더불어 내적 성장을 위한 기초 정보를 제공하는 데 그 목적이 있었다. 특히, 각각 연구되어 온 신체적 자기개념, 심리적 웰빙, 회복탄력성의 관계를 하나의 모형으로 설명하는 데 큰 의의가 있다. 지금까지 줌바 피트니스의 효과는 체중 감소에 국한되어 왔으나, 본 연구는 줌바 피트니스 참여자들을 통해 신체적 자기개념, 심리적 웰빙, 회복탄력성 간의 관

계를 살펴봄으로써, 생활스포츠로서의 줘바 피트니스의 긍정적 효과를 규명하였다고 할 수 있다. 이를 통해 줘바 피트니스 참여자의 심리적 웰빙을 높이기 위해서는 신체적 자기개념 및 회복탄력성을 함께 고려되어야 함을 알 수 있다. 본 연구결과를 토대로 향후 연구방향을 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구자의 대상은 줘바 피트니스 참여자를 대상으로 구성하였기 때문에 다른 운동 종목참여 자에서는 다른 관계가 나타날 수 있다. 따라서 다른 운동 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙의 관계에서 회복탄력성이 어떤 차이점을 나타내는지 비교하는 것은 운동 프로그램의 질을 높이고 부족한 부분에 대한 개선점을 찾을 수 있을 것이다.

둘째, 서울, 경기도와 인천에서 거주하는 줘바 참여자들을 대상으로 선정했기 때문에 지역적 한계를 지니고 있다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 지역에서 거주하는 참여자들의 특성을 고려하여 연령대와 성별 등 인구통계학적으로 의미 있게 세분화된 집단에 대한 연구가 진행된다면 지역마다의 줘바 피트니스 프로그램의 특색을 확보할 수 있을 것이라 사료된다.

셋째, 본 연구는 줘바 참여자를 대상으로 신체적 자기개념, 심리적 웰빙, 회복탄력성의 관계를 규명하였기 때문에, 이를 바탕으로 후속 연구에서는 줘바 피트니스 현장에서 지도자의 다양한 리더십에 따라 나타나는 변인들의 관계를 비교하여 지도방법에 실질적인 정보를 제공할 수 있을 것이라 사료된다.

참고문헌

- 강세원(2010). 대사증후군 대상자의 생활습관 평가 도구 개발을 위한 타당도와 신뢰도 검증. **기본간호학회지**, 17(4), 487-497.
- 고대선(2008). 스포츠에 참여하는 여대생들의 신체적 자기개념이 생활만족도와 지속적 참여에 미치는 영향. **한국스포츠사회학회지**, 21(3), 681-697.
- 김갑룡(2008). 여고생의 건강관련 운동 프로그램 참여가 신체구성, 체력, 신체적 자기개념, 웰빙에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 17(3), 471-484.
- 김계숙(2013). 어머니의 양육태도가 초등학교 자녀의 회복탄력성에 미치는 영향. 석사학위논문, 광운대학교 교육대학원.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 12(2), 69-90.
- 김승우, 이동현(2015). 중학교 스포츠클럽 참가자의 신체적 자기개념과 회복탄력성 및 학교행복감의 관계. **한국사회체육학회지**, 62, 563-574.
- 김영순(2020). 줌바 댄스가 중년여성의 요실금 증상 개선과 신체계측 변인에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 의용과학대학원.
- 김유리(2019). Zumba® Fitness에 참여하는 성인의 **성의 생활무용인식과 신체효능감이 생활무용 행복감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 김윤호, 박종화(2022). SNS 홈트레이닝 참여동기가 심리적웰빙 및 운동지속의도에 미치는 영향. **여가학연구**, 20(2), 17-38.
- 김중수(2009). **수영 프로그램 참가자의 자기결정동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향**. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김주환(2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 경기: 위즈덤하우스.
- 김주환(2019). **회복탄력성**. 경기: 위즈덤하우스.
- 김효진, 이석인(2009). 중년여성의 운동참여 형태가 신체조성 및 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 48(6), 525-540.
- 나현신(2022). 제품 분석을 통한 줌바웨어 디자인 연구-‘줌바® 웨어 (Zumba® wear)’브랜드를 중심으로. **한국디자인포럼**, 75, 167-176.
- 노수연(2016). 필라테스 참가자들의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙 및 주관적 행복감의 관계. **한국체육학회지**, 55(1), 207-219.
- 문화체육관광부(2024). **2023년 국민 생활체육조사 주요 결과 발표**.
- 박영찬, 고의석(2017). 스포츠에 참여 중인 대학생들의 신체적 자기개념이 자기효능감에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 18(5), 318-329.

- 박지윤(2020). **중년 배드민턴 참여자의 신체적 자기효능감과 회복탄력성이 생활만족에 미치는 영향**. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 서재희, 허정훈(2022). 직장인 운동참여가 회복탄력성과 정신적웰빙 및 직장생활 만족도에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 22(16), 941-956.
- 석류, 임신자(2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도 간의 관계에서 운동정서의 매개효과. **한국체육학회지**, 56(3), 203-214.
- 손지영(2020). 생활체육 활동 참여 노인의 신체적 자기개념이 회복탄력성 및 우울감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(2), 319-338.
- 송미령, 김정화(2019). 드림스타트 사업 평가지표의 신뢰도와 변별력 측정. **한국산학기술학회논문지**, 20(2), 210-217.
- 송보경(2020). **중년여성의 규칙적인 춤바 휘트니스 운동이 건강관련체력에 미치는 영향**. 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 송정화(2011). 다층모형을 적용한 학생 행복의 설명요인 탐색. **스포츠심리학회지**, 16(1), 97-100.
- 송주병(2007). **수영운동이 중년여성의 신체적 자기개념 및 생활만족에 미치는 영향**. 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.
- 양경미(2015). 중년여성의 우울, 생활스트레스 및 회복탄력성이 삶의 질에 미치는 영향. **가정간호학회지**, 22(2), 300-309.
- 오선영(2016). 웰빙과 웰다잉 그리고 복지. **한국엔터테인먼트산업학회지**, 8(1), 11-31.
- 원두리, 김교현(2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 125-145.
- 유지혜(2014). **고령여성 태극권 참여자의 신체적자기개념이 건강통제행위 및 건강증진행위에 미치는 영향**. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 유진, 김석일(2004). 운동 참여자들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 15(4), 85-106.
- 윤원정(2017). 생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **한국여성체육학회지**, 31(4), 1-19.
- 윤원정, 송진섭(2019). 신체활동에 참여하는 중년여성의 정서가 회복탄력성과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 14(2), 347-362.
- 이건철(2021). 생활체육 참여자의 스포츠몰입, 심리적 만족, 운동행동과의 관계. **인문사회** 21, 12(2), 1849-1860.
- 이주영(2014). **필라테스 운동 참여자의 신체적 자기개념과 자기관리가 심리적 웰빙에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 이하나(2016). 한국 춤바 발전에 관한 소고. **한국리듬운동학회지**, 9(2), 29-36.
- 최연정(2018). **시니어에어로빅스에 참여한 여성노인의 신체적 자기개념과 심리적 웰빙감에 관한 연구**. 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 황향희, 이하나, 김보람, 이유진(2017). 춤바 참여 성인여성의 진지한 여가가 레크리에이션 전문화 및 지속행동에 미치는 영향. **한국체육과학회**

- 지, **26**(3), 223–235.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise model: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *59*, 148–159.
- Dishman, E., & Gettman, H. L. (1980). The influence of response distortion in accessing self–perception of physical activity. *Research Quarterly for the Exercise and Sport*, *51*, 286–299.
- Jones, P. E. (1994). *The Social Context of Health Work*. London: Macmillan.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation Research*, *124*(5), 799–815.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical self–description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait–multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(3), 270–305.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor*. New York: Broad way Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well–being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166.
- ZUMBA. (2024). Retrieved from <http://www.zumba.com>

The Mediating Effects of Resilience in the Relationship between Physical Self-Concept and Psychological Well-Being of Zumba Fitness Participants

Heimin Lee(Ewha Womans University, Master) ·
Yaejee Kim(Ewha Womans University, Doctoral Student) ·
So-Yeun Kim(Ewha Womans University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the mediating effect of resilience in the relationship between physical self-concept and psychological well-being of participants in Zumba Fitness. To achieve this goal, a total of 362 questionnaires were distributed to participants in Zumba Fitness. Among the collected questionnaires, the data used for the final analysis was 353 after data cleaning. The data analysis was conducted using SPSS 27.0 and SPSS Macro, including frequency analysis, descriptive statistics, correlation analysis, and Baron & Kenny's (1986) three-step mediation analysis. The specific results are as follows: First, the physical self-concept of participants in Zumba Fitness had a significant positive impact on resilience. Second, the physical self-concept of participants in Zumba Fitness showed a significant positive impact on psychological well-being. Third, in the relationship where the physical self-concept of participants in Zumba Fitness affects psychological well-being, resilience was found to have a partial mediating effect. The results suggest that resilience is crucial for achieving positive psychological well-being in participants in Zumba Fitness, and leadership of instructors and systematic program operation strategies are essential to maximize this effect.

Key words: Zumba Fitness, Physical self-concept, Psychological well-being, Resilience

논문 접수일 : 2024. 02. 07

논문 승인일 : 2024. 03. 21

논문 게재일 : 2024. 03. 31