



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

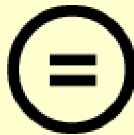
다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



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](#)

교 육 학 박 사 학 위 논 문

중년여성의 통합성과 긍정심리자본
증진을 위한 필라테스 건강생성
프로그램 개발 및 효과



2019년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

수해양인적자원개발학과

조 주 은

교 육 학 박 사 학 위 논 문

중년여성의 통합성과 긍정심리자본
증진을 위한 필라테스 건강생성
프로그램 개발 및 효과

지도교수 박 종 운
(공동지도교수 황 미 영)

이 논문을 교육학박사 학위논문으로 제출함.

2019년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

수해양인적자원개발학과

조 주 은

조주은의 교육학박사 학위논문을 인준함.

2019년 2월 22일

주 심 교육학박사 원 효 현 ㉠

위 원 교육학박사 강 버 들 ㉠

위 원 교육학박사 황 미 영 ㉠

위 원 교육학박사 이 자 형 ㉠

위 원 공 학 박 사 박 종 윤 ㉠

차 례

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구의 문제	5
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	9
1. 필라테스의 개념과 원리	9
2. 통합성과 긍정심리자본	16
3. ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형의 이해	28
4. 선행연구 고찰	33
III. 연구 방법	41
1. 연구대상	41
2. 윤리적 고찰	44
3. 측정 도구	45
4. 자료 처리 및 분석	52
IV. 연구 결과	54
1. 필라테스 건강생성 프로그램 개발	54
2. 필라테스 건강생성 프로그램 효과 검증	82

V. 논의 및 결론	95
1. 논의	95
2. 결론 및 제언	103
참 고 문 헌	105
부록	114
<부록 1> 검사 도구	115
<부록 2> IRB 심의결과 통보서	119
<부록 3> 필라테스 건강생성 프로그램	120
<부록 4> 비구조화된 심층 인터뷰 질문지	144

표 차 례

<표 II-1> ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형의 비교	31
<표 III-1> 연구대상의 일반적 특성	44
<표 III-2> 설문지 구성	45
<표 III-3> 통합성 측정 도구의 문항 번호와 문항 수	47
<표 III-4> 통합성 측정 도구의 타당도와 신뢰도	48
<표 III-5> 긍정심리자본 측정 도구의 문항 번호와 문항 수	49
<표 III-6> 긍정심리자본 측정 도구의 타당도와 신뢰도	51
<표 IV-1> 요구조사 회의 구성원	57
<표 IV-2> 요구조사 초안	67
<표 IV-3> 필라테스 건강생성 프로그램 구성 내용	70
<표 IV-4> 필라테스 건강생성 프로그램 1단계 구성 내용	75
<표 IV-5> 필라테스 건강생성 프로그램 2단계 구성 내용	78
<표 IV-6> 필라테스 건강생성 프로그램 3단계 구성 내용	80
<표 IV-7> 필라테스 건강생성 프로그램 연구 과정	81
<표 IV-8> 통합성에 대한 동질성 검증 결과	82
<표 IV-9> 긍정심리자본에 대한 동질성 검증 결과	83
<표 IV-10> 통합성에 대한 t-검증 결과	84
<표 IV-11> 통합성에 대한 공변량분석 결과	85
<표 IV-12> 긍정심리자본에 대한 t-검증 결과	87
<표 IV-13> 긍정심리자본에 대한 공변량분석 결과	88

그 립 차 례

[그림 II-1] 건강연속선과 건강생성이론	17
[그림 II-2] 건강생성 과정	19
[그림 II-3] 통합성 증진 효과	21
[그림 II-4] 긍정심리자본과 웰빙 간의 영향 및 개념	23
[그림 II-5] 긍정심리자본 하위자원의 개념 및 정의	27
[그림 IV-1] 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형	55
[그림 IV-2] 필라테스 건강생성 프로그램 연구 개발 절차	61
[그림 IV-3] 통합성에 따른 분석 결과	86
[그림 IV-4] 긍정심리자본에 따른 분석 결과	89

**Development and Effect of Pilates Salutogenic Program to
Improve the Sense of Coherence and Positive Physical Capital of
Middle-aged Women**

Ju-Eun Cho

*Fisheries & Marine Human Resource Development
Graduate School, Pukyong National University*

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of the Pilates Salutogenic Program(PSP) on the promotion of sense of coherence(SOC) and positive psychological capital(PPC) in middle aged women. This study provides a systematic program for middle aged women who have an extended life expectancy and an interest in health promotion, to maintain a healthy life based on the theory of health generation, and promote a physically, socially, and psychologically positive life by enhancing SOC and PPC, our internal resources.

The following research questions were posed for this purpose. First, what is the development process and contents of Pilates Salutogenic Program to promote SOC and PPC of middle aged women? Second, does the Pilates Salutogenic Program have the effect of improving the SOC for the experimental group? Third, does the Pilates Salutogenic Program have the effect of improving the PPC for the experimental group? And lastly, what

effect does the Pilates Salutogenic Program have on the experimental group based on the Pilates Salutogenic Program's participation experience analysis?

The design model of Pilates Salutogenic Program has been developed as the 11-step model developed by combining the strengths of the ADDIE model and Dick & Carey model. Among the middle aged women living in city B, age, health, occupation, and childbirth were taken into consideration to create pairs, after which the data was randomly sampled and collected. Twenty experimental groups and twenty control groups were selected and the experiment was conducted for 50 minutes per session with a total of 24 sessions. The collected data were analyzed by reliability analysis, frequency analysis, independent sample t-test, and corresponding sample t-verification and covariance analysis (ANCOVA). In addition, in-depth interviews were conducted and analyzed.

The conclusion of the study is as follows. First, the Pilates Salutogenic Program design model can be revised and supplemented at any stage, and the program can be utilized as a practical method to manage the physical and mental health of the middle aged women continuously as well as of people in their senescence. Also, the Pilates Salutogenic Program design model can be applied according to the various group characteristics, while being utilized flexibly in the field. Second, it can be confirmed that the Pilates Salutogenic Program has had a positive effect on SOC and PPC. In addition, through the analysis of participation experience, it was found to be effective on stress relief, quality of life of life improvement, and health promotion.

Therefore, this study has value in terms of academic research, educational and contribution, and the Pilates Salutogenic Program applied in this study can be applied to various programs and objects in the field in the future and can provide meaningful data.

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

중년기는 ‘Middle age’로 청년기와 노년기 사이의 시기이다. 학자마다 다양한 견해가 있지만, 일반적으로 40~60대까지를 중년기로 보며 신혜정(2009)은 중년기를 40~64세 연령대로 의미한다고 했다. 예전에는 중년이라고 하면 인생의 후반부에 들어섰다고 생각했지만, 최근에는 중년기도 청년기 못지않게 활발하게 활동하는 시기로 인식이 되면서 사회적으로도 중추적인 역할을 하고 있다. 최근 들어 생활수준의 향상과 과학 및 의료기술의 발달로 인해 평균수명이 연장되면서 100세 시대라는 말이 자주 사용되기도 한다. 그러므로 사회적으로 활발히 활동하고 있는 중년기는 건강하게 노년기를 보내고 스스로 자기 삶의 질을 높이기 위해 자신의 건강에 관한 관심이 점점 높아지고 있다.

특히 중년여성은 생리적·심리적으로 변화가 큰 시기로 남성보다 폐경, 노화 등 중년기에 경험하는 신체의 변화로 인해 큰 스트레스를 받고 있다. 보건복지부(2016)의 스트레스와 우울장애에 관한 연구에 따르면 연령별 스트레스 인지율이 중년기 60대 남성은 15.5%에 비해 여성은 25.6%로 여성이 남성보다 높은 결과를 나타냈다. 여성은 연령이 높아질수록 급격하게 스트레스 인지율이 높아져 60세 이상 여자 10명 중 1명은 우울장애를 겪고 있다고 하여 심각성이 더하다고 보고했다. 그러므로 스트레스는 중년여성들의 정신적·신체적 건강에 악영향을 미쳐 삶의 질과 생활에 부정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

이렇듯 중년여성들은 자신들의 스트레스를 인지하면서 자신의 건강에 관한 관심이 높아지게 된다. 이 시기는 자녀의 양육에서 벗어나 자신의 생을 돌아볼 수 있는 정신적, 육체적 여유를 갖게 되며 미래를 어떻게 개척할 것인가에 대한 생각과 필요성도 느끼게 된다.

2016년 보건복지부 보고에 따르면, 중년여성들이 자신의 심각한 건강 위험요인으로 신체활동 부족을 꼽았으며 가임기의 여성의 경우, 일주일에 2일 이상 규칙적인 운동하는 비율이 28.8%에 불과하다고 보고하고 있어 규칙적인 운동을 하는 실천율이 낮았다. 정상 체중의 여성들도 대부분이 본인의 체형을 과체중이나 비만으로 인식하고 있어 행복지수, 자아존중감 및 사회적 지지 인식이 중년여성의 연령이 높아질수록 낮다고 보고하였다. 이에 보건복지부(2016)의 질병관리본부에서는 여성의 건강 증진을 위해 생애주기별로 차별화된 대책 프로그램의 마련이 시급하다고 인식하였다. 아울러 중년여성들의 건강증진을 위한 연령대에 맞는 운동 프로그램을 우선으로 개발해야 한다고 주장하였다.

중년여성을 대상으로 한 국외연구를 보면, 신체적 측면에서 폐경, 비만, 당뇨 등의 신체적 질병과 심리적 통합성에 유의한 상관이 있음을 보고하였다(Agardh et al., 2003; Sardeli et al., 2017; Nesbitt & Heidrich, 2000). 국내의 사회적, 심리적 측면 연구에서는 통합성이 삶의 질에 유의미한 영향을 미친다고 하여 중년여성의 정신건강을 향상하기 위한 통합성 증진이 중요하다고 보고하고 있다(전향아, 2014; 정은희 외, 2018).

통합성 증진에 관한 건강생성이론 연구를 살펴보면, 국외연구에서는 활발히 이루어지고 있다(Nesbitt & Heidrich, 2000; Agardh et al., 2003; Lindfors et al., 2005). 하지만 국내 연구는 간호학·보건학연구와 특수체육학에서 이루어진 연구들이 대부분으로 중년여성에게 심리적 측면의 증진을 위한 교육학연구와 프로그램 개발 및 효과 검증에 관한 국내 연구는 거의

찾아보기가 어렵다(전향아, 2014; 이응철 외, 2015; 오희선, 2016; 오현주, 2018; 김대경, 2018).

그러므로 본 연구에서 중년여성들의 신체적, 사회적, 심리적 건강증진을 위해 Joseph, H. P.(1945)가 창안한 신체조절학(Contrology)을 기반으로 필라테스 운동법을 고안하였다. 통합성과 긍정심리자본 증진을 위해 Antonovsky (1979)의 건강생성이론을 접목하여 본 연구자가 중년여성들의 건강증진에 도움을 주고자 하였다. 건강생성 프로그램 개발을 위해 우선 교수설계의 기본모형인 ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형을 접목하여 프로그램모형을 구안하고 더 나아가 중년여성을 위한 체계적인 필라테스 교육프로그램을 개발하였다. 최근 들어 필라테스에 관한 관심이 중년여성들의 건강증진과 삶의 질을 향상하기 위한 수단으로 이슈가 되면서 수요자가 꾸준히 증가하고 있다. 필라테스는 몸의 균형을 바로 잡아주고 몸의 근력과 밸런스 그리고 유연성을 향상하는 데 효과적이며, 호흡법을 통해 마음을 안정시킬 수 있다. 또한 집중력과 기억력을 증대시키는 효과와 함께 스트레스 해소 통제력, 조절 능력 등을 향상하는 심리적 효과도 있다(김경화, 전선혜, 2016). Siqueira et al.(2010)에 따르면 필라테스는 정적인 동작으로 구성되어 있지만, 몸의 균형과 조화를 주어 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝히고 있다. 이처럼 필라테스 프로그램 참여는 건강증진뿐만 아니라 통합성과 긍정심리자본을 향상하여 긍정적인 삶을 영위할 수 있는 태도를 길러주는 중요한 영역이라 할 수 있다.

통합성은 건강생성이론 중 하나이며, 건강생성이론은 ‘무엇이 건강을 생성하는가.’ 라는 관점의 이론이다. 통합성은 삶을 긍정적으로 바라보는 태도에서 나오는 적응력을 의미하며, 내적 외적 환경을 거치면서 발생하는 여러 자극을 내 삶 안으로 받아들이려고 노력하고 이러한 자극을 극복하기 위해 여러 자원을 찾아내고 유지하는 자극 자체를 더 나은 삶을 위한 도전

으로 의미부여 하는 능력을 말한다(Antonovsky, 1979). 이와 관련하여 Antonovsky(1996)는 다양한 영역에서의 접근성을 고려하여 프로그램을 계획하고 목표를 설정할 때, 이해성, 관리성, 의미성을 주요 기반으로 한다면 건강증진에 성공적으로 도약할 수 있다고 했으며 사회심리학적 측면에서도 긍정적인 상호작용을 나타낼 수 있다고 하였다. Eriksson & Lindström(2006)은 건강과 건강생성 주요 요인인 통합성의 관계를 검증한 결과, 신체활동 영역에서도 긍정적 상관관계를 보인다고 하였다. 또한 신체활동을 통하여 건강생성 주요 요인인 통합성은 자기효능감과 자아존중감 등 사회심리학적으로 긍정적인 상호작용으로 인해 내적 심리적 자원이 강화된다고 하였다. 즉 중년여성들은 신체활동을 통한 운동 프로그램이 건강증진과 심리적 측면에서 좋은 결과를 가져온다고 하였다. 그러므로 건강생성이론(Salutogenic Theory) 주요 변인인 통합성과 사회심리학적 측면에서의 긍정심리자본(PPC)은 서로 상관관계를 이루고 있으므로 이론을 융합하여 균형을 이룬 프로그램을 개발한다면 중년기 여성의 건강에 도움을 줄 것으로 기대가 된다.

따라서 본 연구의 목적은 건강생성이론에 근거하여 평균수명이 연장되고 있는 요즘 중년여성들의 건강한 삶을 유지할 수 있도록 내적 자원인 통합성과 긍정심리자본 증진의 향상에 도움을 주고자 한다. 이를 위해 ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형을 접목하여 모형을 구안하였으며 모형을 통해 프로그램을 설계하고 개발하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구를 통해 건강증진에 관심이 있는 중년여성을 위한 체계적인 프로그램을 제공하여 신체적, 사회적, 심리적으로 긍정적인 삶을 영위해 나아가는데 도움을 줄 것으로 보인다. 아울러 본 연구자가 개발한 프로그램이 건강에 관심이 있는 중년여성의 운동 프로그램 연계와 흥미와 관심을 가지고 지속적으로 운동에 참여할 수 있도록 하는데 교육적 가치가 있을 것으로 보인다.

2. 연구의 문제

본 연구의 목적은 중년여성의 필라테스 건강생성 프로그램을 개발을 위해 모형을 구안하고 적용을 통하여 그 효과성을 알아보기 위한 연구이다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정된 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 중년여성의 통합성과 긍정심리자본을 증진하기 위한 필라테스 건강생성 프로그램의 개발과정과 내용은 어떠한가?

연구 문제 2. 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단에게 어떠한 효과가 있는가?

2-1. 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단에게 통합성을 증진시키는 효과가 있는가?

2-2. 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단에게 긍정심리자본을 증진시키는 효과가 있는가?

2-3. 필라테스 건강생성 프로그램의 참여경험 분석을 통해 실험집단에게 어떠한 효과가 있는가?

3. 용어의 정의

본 연구의 연구 목적 규명을 위해 연구에 있어 중요한 대상 및 변인인 중년여성, 필라테스 건강생성 프로그램, 통합성, 긍정심리자본에 대한 용어의 정의는 다음과 같다.

가. 중년여성(Middle Aged Women)

신혜정(2009)에 따르면 중년여성은 40~64세 연령대에 있는 성인 여성을 말한다. 이 시기의 여성들은 가족 구성원 및 직장생활에 큰 영향을 끼치는 중요한 위치에 있어서 사회적인 능력을 최고로 발휘하는 시기이다. 반면 사회적으로 여러 방면에서 재적응해야 하는 변화의 시기이며 부모 세대의 죽음이나 자녀의 독립 등을 겪으며 심리적으로 가장 두려움을 많이 갖는 시기이다. 이 시기에 사회적, 신체적 변화를 겪게 됨에 따라 중년여성들의 심리상태는 제2의 사춘기로 불리울 만큼 심리적 공허함과 신체적 무력감을 느끼게 된다. 이에 본 연구에서는 40~64세의 여성을 중년여성으로 정의하였다.

나. 필라테스 건강생성 프로그램(Pilates Salutogenic Program: PSP)

필라테스 건강생성 프로그램은 Antonovsky(1979)의 건강생성이론을 바탕으로 필라테스를 통하여 통합성과 긍정심리자본을 증진하는 프로그램이다.

당사자가 내적으로 가지고 있는 심리 자원을 인지하는 것을 중시하는

건강생성이론에 이론적 기반을 둔다. 이에 자신의 몸에 집중하여 정확한 동작과 조절을 중시하는 필라테스를 활용하여 프로그램을 구성하였다. 이를 통해 건강을 이끌어 나갈 수 있는 통합성과 사회심리학적 측면에서의 긍정심리자본을 증진하는 방향으로 구성하여 개발한 프로그램이다.

다. 통합성(Sense of Coherence: SOC)

Antonovsky(1979), Eriksson & Lindström(2005)은 통합성(Sense of coherence)이란 건강한 삶을 영위해 나아가기 위해서 전체를 내다볼 수 있으며 당사자의 내적 심리적 자원을 잘 활용하는 능력을 의미하며, 이와 같은 능력이 증진될수록 건강을 유지하고 이끌어 가는데 유용한 자원이라고 정의하였다. 통합성은 스트레스 원에 대해 성공적으로 대처하도록 하여 스트레스를 줄여주고 나아가 건강-질병 연속 선상에서 건강의 방향으로 나아갈 수 있도록 해준다.

통합성은 3가지의 하위요인으로 구성된다. 이해성(Comprehensibility), 관리성(Manageability), 의미성(Meaningfulness)을 3가지 요인으로 하여 이를 통합성이라고 한다. 이에 본 연구에서는 통합성을 통하여 중년여성이 건강을 이끌어 나아갈 수 있는 심리적 내적 자원 활용능력을 측정하였다.

본 연구에서는 중년여성이 스트레스 원에 건강을 유지할 수 있도록 대처할 수 있는 능력으로 이해하는 능력(이해성), 관리하는 능력(관리성), 의미부여 과정(의미성) 등을 의미한다.

라. 긍정심리자본(Positive Psychological Capital: PPC)

Luthans et al.(2007)은 긍정심리자본(Positive Psychological Capital)을

‘성취와 성공을 위한 개인의 복합적인 긍정적 심리상태’로 정의하였다. 즉 긍정심리자본은 당사자가 느끼는 어떠한 상황에서 부정적 측면이 아닌 긍정적 마음가짐으로 발전을 위해 나아가는 심리적 상태를 나타내는 것이다. 긍정심리학에서 도출된 긍정심리자본 개념은 긍정적 심리를 확장해서 삶의 행복 증진해야 한다는 필요성이 대두되고 있다.

본 연구는 중년여성을 통하여 나타나는 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성을 긍정심리자본으로 정의하였다.



II. 이론적 배경

1. 필라테스의 개념과 원리

가. 필라테스(Pilates)의 개념

필라테스는 1900년대 초반 Joseph, H. P.에 의해 개발된 운동법으로, 신체조절학(Contrology)을 바탕으로 한 운동법이다. ‘조절학’은 Joseph, H. P.의 첫 스튜디오 이름이자 운동법인 신체조절학의 운동 원리와 철학이 있다. Joseph, H. P.는 팔다리가 불편한 환자들의 근력을 되찾기 위해 시작한 재활 치료 운동법을 신체와 정신이 균형을 이루고 인체 전체를 조절해 주는 새로운 운동법으로 완성하여 ‘조절학’으로 이름 붙였다. Joseph H. P.는 조절학의 철학으로 마음과 몸의 균형을 통해서 이상적인 라이프 스타일을 이룰 수 있다고 하였다. 또한 조절학은 자기 의지의 엄격한 제어(통제) 아래에서 이루어지는 자연스러운 움직임을 통해 몸과 마음과 정신이 발달하는 조화로움의 예술이라는 의미가 담겨 있다(김혜옥, 2018). 훗날 제자들에게 의해 ‘필라테스’라는 명칭으로 바뀌어 오늘날까지 불리게 되었다.

필라테스는 신체와 정신의 균형을 이루어야 한다는 모토 아래 재활 치료를 목적으로 개발되었으며 인도의 요가와 유연성을 강조하는 서양 스트레칭의 장점을 중심으로 한다(박승순, 이경주, 2009). 그리고 단련한 몸의 이완을 통하여 정제되어 있고 지쳐있는 뇌세포를 흐르게 하고 새롭게 교체된 기운이 만들어내는 활동들이 만병의 근원 스트레스 해소에 도움이 된다고 하였다(박수희, 2016). 필라테스는 중심화(Centering), 조절(Control), 집

중(Concentration), 호흡(Breathing), 정확성(Precision), 흐름(Flow)의 여섯 가지 기본 원리가 기초를 이룬다.

나. 필라테스의 원리

필라테스 운동의 핵심 6가지 원리는 중심화, 조절, 집중, 호흡, 정확성, 흐름이다. 정확하고 효과적인 움직임을 실행하기 위해서 이와 같은 원리는 필라테스 운동의 필수적인 요소이다(김혜옥, 2018). 필라테스 원리에 관하여 알아보면 다음과 같다.

(1) 중심화

필라테스 운동의 모든 움직임을 수행하는 데 있어서 중심화는 기본이 된다. 필라테스의 모든 움직임은 중심에서 바깥으로 향하는 방사선처럼 뻗는 움직임이다. 신체의 중앙 즉 복부, 둔부, 등허리에 있는 근육 집단을 몸의 중심이라 했으며 이곳을 파워하우스(Power House)라 부른다(손훈용, 2007). 파워하우스는 움직임에 의해 유연성과 근력을 동시에 키우고 근육의 톤을 향상해 척추와 장기 내부를 보호하면서 자세를 바르게 유지하기 위해 강화해야 하는 부분이다(김숙영, 2005; 정연옥 외, 2008). 이곳을 강화함으로써 파워하우스와 관련된 근육을 통하여 안정되고 균형 잡힌 골반을 형성할 수 있고 또한 요추를 지지하고 하지의 정렬을 바르게 하며 바른 자세를 이룰 수 있도록 도와준다(Adamany & Loigerot, 2004).

필라테스는 이러한 코어 강화 운동을 통하여 자세유지근 강화와 신체 정렬의 불균형을 개선하므로 자세 교정과 운동 치료의 효과를 가지고 있다.

(2) 조절

Joseph, H. P.가 살아있는 동안에는 필라테스를 ‘조절학’이라 명명하였다. 조절학은 자기 자신을 변화시키는 800개의 수의근 내의 각각의 뇌세포가 다른 것과 조화를 이루도록 훈련하는 것이다. 수의근은 자신의 의지에 따라 마음대로 움직일 수 있는 근육으로 뇌와 연관이 있다(이중재, 2014). 그래서 조절학을 기반으로 한 필라테스는 조절이 중요한 원리임을 알 수 있다.

조절은 모든 동작을 취할 때 형태와 움직임을 이해하고 그 동작을 유지하는 상태를 말한다. 최대 효과를 운동에서 얻기 위해서는 조절의 요소가 매우 중요하며 중심 안정화를 위해 반동 없이 몸의 균형을 통제하고 조절해야 한다고 하였다(정연옥 외, 2008). 즉 필라테스 운동은 스트레칭과 힘이 적절하게 조합이 되고 균형을 이룬 운동이라고 할 수 있다(Adamany & Loigerot, 2004).

(3) 집중

Joseph, H. P.는 집중에 관하여 정신과 신체의 조화로움과 연관이 있다고 하였다(손훈용, 2007). 같은 동작에 대해서 집중을 하지 않고 20번 하는 것보다 집중해서 5번 하는 게 더 낫다고 하였다. 필라테스 운동을 수행하는 동안에는 마음을 안정시킨 상태에서 자신의 움직임에 따라 신체의 근육이 어떻게 반응하는지에 집중해야 함을 강조한 것이다(김덕영, 2005).

필라테스 운동을 할 때에는 호흡호흡, 몸의 정렬, 안정화, 중립의 유지에 집중하고 움직임을 지속하며 정신 집중을 유지해야 한다. 끊임없는 주의와 긴장을 요구하는 필라테스는 모든 동작에서 집중과 자신이 하는 동작에 관한 훈련을 요구한다(이진숙, 2006). 즉 자신의 몸에 몰입하고 집중하는 시간을 통하여 육체와 마음의 균형을 이룰 수 있다.

(4) 호흡

Joseph, H. P.는 그의 저서 Return to life through Contrology(1945)에서 정확한 호흡이 필라테스에서 중요한 역할을 한다고 했다. 그는 올바른 호흡은 균형 있는 몸을 만들고 혈관을 깨끗이 하는 방법에도 도움을 준다고 하였다. 호흡은 순환계와 연관이 있는 것으로 순환계가 모든 조직에 풍부한 산소가 함유된 혈류를 운반하여 공급하는 것을 돕고 불순물과 노폐물을 없앤다. 호흡은 정신과 신체를 활성화하고 활기를 되찾게 하여 인터널샤워라고도 부른다.

필라테스는 흉식호흡법 중심의 운동이다. 필라테스의 호흡은 일반 호흡과 달리 들이마시는 숨에는 흉곽(Rib cage)이 양·옆·뒤로 확장되면서 횡격막(Diaphragm)이 수축하고 폐 안으로 신선한 공기가 들어오며, 내쉬는 숨에는 흉곽이 수축하면서 폐 깊숙이 남아있던 공기를 배출하여 복부의 심부 근육인 복횡근(Transverse abdominis)과 골반바닥근(Pelvic floor)을 수축시킨다(김혜옥, 2018). 정확한 흉식호흡법을 통해 코어 근육(자세유지근)을 강화할 수 있다. 따라서 필라테스 운동의 최대 효과를 얻기 위해서 정확한 호흡은 필수적이다.

(5) 정확성

필라테스 동작은 집중과 조절, 그리고 중심화가 잘 지켜졌을 때 정확성을 갖는다. 정확성을 갖기 위해서는 신체의 바른 정렬 상태를 유지하며 모든 동작은 몸의 위치, 팔꿈치 위치, 머리와 목의 위치, 팔꿈치의 위치뿐만 아니라 손가락까지도 조절하여 정확하게 움직여야 한다(정연옥 외, 2008).

동작을 정확하게 하면 부상을 방지하고 불필요한 피로를 없애는데 도움이 되므로 사소한 동작이어도 완벽하고 정확하게 수행하는 것이 중요하다(Latey, 2002). 따라서 몸의 조절을 통하여 한 가지 동작이라도 정확하고

완벽하게 수행하여 운동의 양이 아닌 질에 초점을 맞추도록 한다 (Adamany & Loigerot, 2004).

(6) 흐름

흐름은 관절에 가해지는 압력의 양을 줄여 신체가 전체적으로 부드럽고 리드미컬한 기능적인 움직임을 말한다. 필라테스 운동은 각 동작이 최소한의 움직임과 강력한 에너지를 수반한 채 다음 동작으로 물 흐르듯 넘어가도록 고안되었다(손훈용, 2007). 이러한 움직임은 관절을 보호하여 안정적인 움직임을 시행하며, 몸의 교정과 인지력을 기르는 데 도움이 된다. 또한 신경 조직과 근육, 관절을 통합하여 신체를 부드럽고 균일하게 움직일 수 있도록 훈련할 수 있다(Herman, 2002). 즉 필라테스 운동은 조화로운 연결 동작을 통해 우아해 보이며 근육을 충분히 이완시켜 준다.

다. 필라테스의 효과

필라테스가 갖는 효과는 첫째, 신체적 효과는 몸의 유연성을 높여주고, 자세유지근인 코어근육(Core Muscle)을 강화하여 바른 자세를 잡아줌으로써 유연한 신체와 아름다운 몸을 가꿀 수 있도록 하는 운동이라는 데 있다. 바른 자세에서 관절과 척추를 강화해 몸의 균형과 힘을 바로잡아 줄 뿐 아니라 바른 호흡과 동작을 이용하여 신체 중심부를 안정화하는 근육운동이다(김혜옥, 2018). 신체의 중심화를 강화하여 파워하우스를 단단하게 하고, 호흡호흡법을 통하여 자세유지근인 코어 근육을 강화하고 폐활량 높여준다.

또한 필라테스의 체계적인 방법을 통하여 몸속에 깊고 작은 근육인 내전근을 사용하며, 바른 자세로 운동하도록 해주어 몸의 밸런스를 찾는 데 도움을 준다. 필라테스 운동은 동작을 시행할 때마다 몸통의 안정성을 유지하는 중심부 근육을 이용하는 법과 척추 중립화를 유지하는 교육으로 자세의 교정이 자연스럽게 이루어지게 한다. 필라테스 운동은 본래 목적과 비슷하게 몸을 강화하는 동시에 몸의 긴장을 풀어주는 운동법으로 알려져 있다. 신체 한 부분만을 집중적으로 움직임으로써 특정 근육만을 과도하게 발달시키기보다는 몸 전체의 근력을 균형 있게 높이고 스트레칭하며 움직이는 운동으로 이용되고 있다(Reyneke, 2003).

둘째, 필라테스의 심리적 효과는 의지의 엄격한 조절 하에 이루어지는 자연스러운 움직임을 통한 조화로움의 예술로 된 신체와 정신의 발달(Joseph, 1945)을 가져온다는 데 있다. 필라테스는 몸과 마음, 정신이 하나로 통합되어 움직이며, 자신의 몸과 근육에 집중하고 어떠한 반응을 하는지 인식하고 조절하는 것이 중요하다. 따라서 정신과 근육의 조화로운 상호연관성을 통해 몸의 균형감과 조절 능력을 향상할 수 있다(Joseph,

1945). 바른 자세와 신체의 균형을 유지하게 함으로써 삶의 다른 영역까지 긍정적인 영향을 줄 수 있는 정신건강의 효과를 가지고 있다(Denis, 2002). 그리고 스트레스를 감소하고 심신을 안정시키는 효과가 있다. 호흡할 때 집중해서 하게 되면 혈액이 공급되면서 스트레스가 많이 줄어들게 된다(임소영, 2008). 규칙적으로 필라테스 운동을 시행하게 될 때 사람들은 정신의 변화를 체험하게 된다(황환희, 2007).

따라서 필라테스는 육체와 마음의 균형을 통해서 이룰 수 있는 이상적인 라이프스타일로 건강한 신체·정신과 건강한 삶을 만들어나가는 운동요법으로 많은 사람의 균형과 조화 있는 삶을 위해 전 세계에서 발전되고 있다(전흥기, 이지희, 2007). 이를 통하여 자신의 중심화, 조절력 증진은 심리적 균형과 외적인 변화와 자극 또는 타인과의 균형에도 도움을 준다. 신체적 유연성 증진은 사고와 생각의 유연성과도 연결되어 유연한 삶을 통하여 창의적인 발상·사고에 도움을 주는 창의 교육적 효과뿐만 아니라 사회와 관계에 이해성 증진을 통하여 사회적 교육 효과도 이룰 수 있다.

이와 같이 필라테스가 갖는 효과에 따라 국내외 연구에서 중년여성에게 필라테스가 미치는 효과성을 입증하는 다양한 이루어지고 있다. 국내에서 진행된 필라테스에 관한 연구 동향을 분석한 최정아, 이영오(2017)에 따르면 국내 필라테스 연구는 필라테스에 관한 건강 관련 체력, 근 골격계, 신경계 등을 다룬 운동 생리학 분야가 스포츠심리학 분야보다 활발한 연구가 진행되고 있다. 하지만 심리상태·스트레스·자아개념·사회성 등에 관한 연구는 거의 찾아보기가 어렵다. 그러므로 스포츠심리학에 관점을 둔 필라테스 효과성 연구가 이루어져야 할 것으로 보인다.

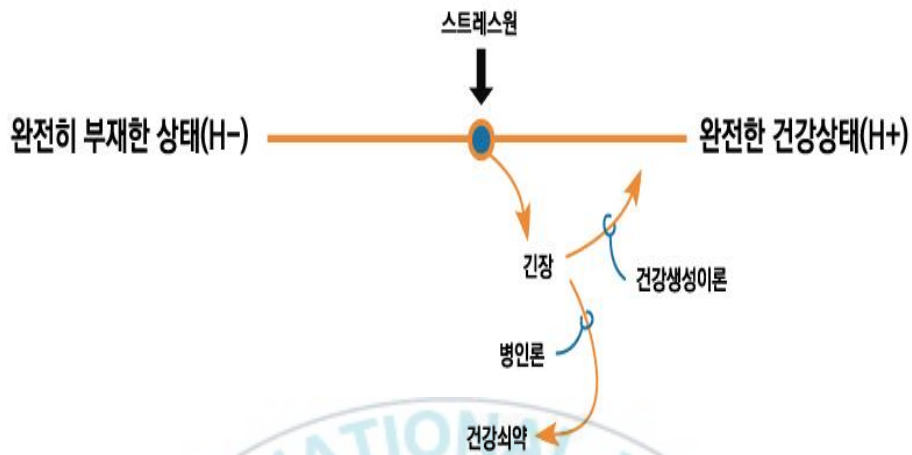
2. 통합성과 긍정심리자본

가. 건강생성이론에서의 통합성

건강생성이론은 이스라엘의 의료사회학자 Antonovsky(1979)가 “무엇이 건강을 생성하는가.”라는 건강생성론적(Salutogenic) 발상을 토대로 한다. 지금까지 질병생성론적(Pathogenic) 발상 즉, “무엇이 질병을 발생시키는가.”라는 위험요인(Risk factor)에 초점을 맞추어 이것을 경감하고 제거하는 데 목표를 두었다면, 건강생성이론은 건강생성론적 발상 즉, “무엇이 건강을 생성하는가.”라는 건강요인(Salutary factor)에 초점을 맞추어 그것을 지원하고 강화하는 것을 목표로 한다.

Antonovsky는 건강생성론적 발상을 토대로 자신의 건강생성이론을 주장하였으며 그 핵심 요인으로 전반적 내성 자원(Genera Resistance Resources)과 통합성을 제시하였다. 전반적 내성 자원은 스트레스 원에 대응하기 위한 다양한 자원을 말하며, 통합성은 그 자원을 활용하여 스트레스 원을 처리해 나가는 능력을 의미한다. 특히, 통합성을 ‘무엇이 건강을 생성하는가’라는 건강생성론의 근원적 의문에 대한 해답으로 강조하였다. 즉 통합성이란 개인이 스트레스 원을 만났을 때 내적 자원들을 동원해 스트레스를 극복하게 되는데 이때 이러한 적절한 내성 자원을 활용하고 조절하는 개인의 능력을 말한다.

Antonovsky(1987)는 건강 연속성을 통해 건강에 대하여 설명하였으며 다음의 [그림 II-1]과 같다.



[그림 II-1] 건강연속선과 건강생성이론

*출처: Antonovsky(1987). 건강연속선과 건강생성이론 재구성

[그림 II-1]과 같이 건강연속선은 완전한 부재한 상태(H-)와 완전히 건강한 상태(H+)의 두 극단 사이에 스트레스 원이 존재한다. 건강생성이론은 건강을 두 가지의 방향에서 스스로 건강을 생성하는 방향으로 나아가 건강을 회복하는 방향으로 나아가는 것으로 설명하고 있다.

Antonovsky(1979)는 인생을 살면서 발생하는 외적·내적 자극들은 구조적인 면이 있어 예측하고 설명할 수 있다고 이해하는 측면, 이러한 자극을 극복하기 위해서는 여러 자원을 찾아내고 유지하려는 측면, 자극을 도전으로 이해하고 극복하려고 노력하는 측면을 종합하여 통합성이라고 하였고, 이 세 가지 측면이 지속해서 강해지면 자신감을 생기면서 환경 자극에 적응할 수 있다고 하였다.

Antonovsky(1979)는 위와 같은 통합성의 3가지 주요 요인을 이해성, 관리성, 의미성으로 나타내었다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 이해성은 일상생활에서 일어나는 곤란한 문제를 어느 정도 이해하고 예측할

수 있는 능력이다. 이해성이 높은 사람은 혼란스러운 상황이나 갑작스러운 일에 마주치더라도 자기 스스로 기준을 가지고 일을 체계화하여 이해할 수 있다. 따라서 어떤 상황이나 문제에 당면해도 자신의 세계를 일관되고 체계적으로 이해하여 안정된 태도를 유지할 수 있다. 즉 본 연구에서 이해성이란 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 ‘자기 스스로 몸과 마음에 대해 이해하고 세계를 더욱 깊이 이해할 수 있는 능력’을 의미한다.

둘째, 관리성은 일상생활에서 일어나는 곤란한 문제에 직면했을 때 해결책으로 자신이 가지고 있는 자원이나 다른 대처자원을 활용할 수 있는 능력이다. 관리성이 높은 사람일수록 자신이 불행한 사람이라고 생각하여 비탄에 빠지기보다는 얼마든지 문제나 고난은 해결 가능한 것으로 인지하여 긍정적인 심리상태를 유지할 수 있다. 즉, 본 연구에서 관리성이란 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 ‘자신이 가지고 있는 자원과 건강을 인지하고 관리할 수 있는 능력’을 의미한다.

셋째, 의미성은 일상생활에서 일어나는 곤란한 문제를 진지하게 도전해볼 가치가 있다고 생각하며 스스로에게 동기부여를 할 수 있는 능력을 말한다. 어떤 문제나 고난도 삶을 이해할 수 있는 삶의 과정 중 하나라고 여기며 기꺼이 수행할 가치가 있다고 생각하는 것이다. 따라서 의미성이 높은 사람은 어떤 환경에 처하든 긍정적인 심리적 상태를 유지하며 자신의 일과 상황에 적극적으로 매진할 수 있는 능력이 있다. 즉, 본 연구에서 의미성이란 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 ‘자신의 몸과 마음에 대해 긍정적인 가치와 의미를 인지하는 능력’을 의미한다.

통합성이 높은 사람은 환경 자극이 심한 상황에서도 위의 세 요인이 내적으로 강하게 바탕을 이루고 있어 밝게 웃을 수 있고 건강하며 활기차게 살아갈 수 있다. 반면, 통합성이 낮은 사람은 작은 긴장에서도 불안, 우울과 두려움이 높아져 포기하고자 하는 마음을 먼저 느끼는 모습을 보였다

(Eriksson & Lindström, 2006). 또 삶을 낙관적으로 해석하기 때문에 통합성이 높은 사람은 자극에 강하게 견디고 건강상태가 좋다고 하였다(김경숙, 2013; Chung, 1999).

Antonovsky(1987)는 건강생성이론 내 주요한 통합성을 ‘삶이라는 강에서의 건강(Health in the River)’이라는 비유를 사용하여 설명하였고, Eriksson & Lindström(2007)은 통합성을 [그림 II-2]와 같이 강에 비유하여 설명하였다. 일생을 강에서 살아남는 것은 강 안의 낭떠러지에 울타리를 치는 것만으로는 안전하지 않듯이, 스트레스 원을 피하는 것만으로는 건강을 유지하거나 향상하는데 충분하지 않다고 설명한다.



[그림 II-2] 건강생성 과정

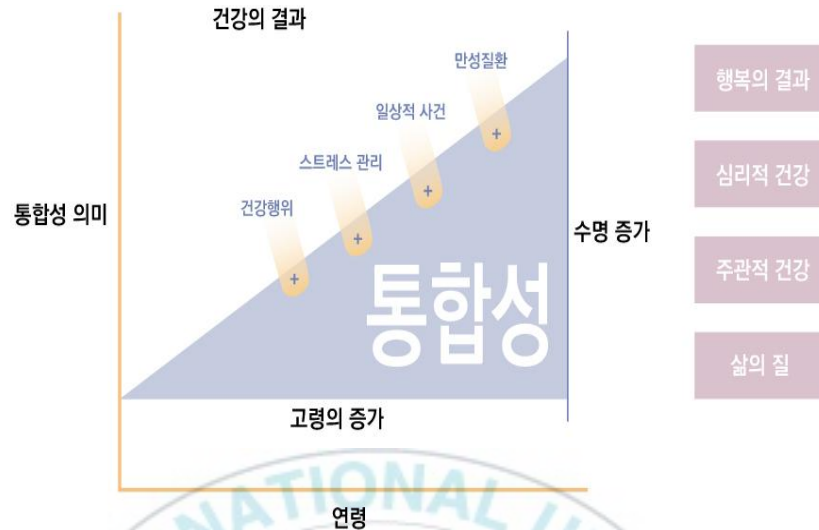
*출처: Eriksson & Lindström(2007) 재구성

나. 중년여성을 위한 건강생성

Antonovsky(1979)는 아우슈비츠 유대인 수용소에서 살아남은 여성 중 일부가 보통의 여성보다 또는 일반 여성보다 건강하게 살아가는 모습을 관찰하고 그들에 대해 연구하였다. 이들이 심각한 스트레스 원을 가졌음에도 불구하고 건강한 것은 삶의 낙관적 태도를 통해 이를 극복하는 적응력이 높기 때문이라고 설명하며 이를 통합성이 높다고 표현한다. 스트레스 원 그 자체보다 건강을 만들어가는 개인의 자원과 능력을 강조한 것이다.

최근 중년여성들의 사회적인 역할이 확대됨에 따라 출산 등에 따른 신체의 변화, 운동 부족, 근무 환경 등의 많은 변화를 겪으며 그에 따른 스트레스가 여러 여성 질환으로 이어지는 등 중년여성들에게 건강은 사회적 이슈이자 문제로 떠오르고 있다. 이러한 중년여성의 신체적, 사회적, 심리적 기능을 증진시키기위한 심리적 차원에서의 연구는 건강생성에 관련하여 다양한 방향으로 접근하고 있다. 중년여성이 건강증진과 유지를 통하여 삶을 영위해 나아가는 과정에서 건강과 삶의 질을 밀접한 상호작용으로 인해 증진시킬 수 있는 것이 건강생성이론이다. 그 건강생성이론에서 제시한 통합성이 주요한 요소가 되어 신체적, 사회적, 심리적 측면에서 긍정적으로 상호 작용한다(Wiesmann et al., 2009).

Eriksson(2007)은 건강생성의 심리적 자원 과정과 노화에 따른 통합성 증진 효과성을 [그림 II-3]과 같이 정리한 바 있다.



[그림 II-3] 통합성 증진 효과

*출처: Eriksson(2007) 통합성 증진 효과 재구성

다. 긍정심리자본의 개념과 요인

(1) 긍정심리자본(Positive Psychological Capital)의 개념

긍정심리학은 Seligman, M. E.(1998)에 의해 등장한 개념으로 개인과 집단 그리고 사회가 성장하고 번창하도록 만드는 심리적 요인들을 발견하고 개발하는 것을 목표로 하고 있다. 이를 위해 긍정심리학에서는 삶의 질을 높이고 질병을 예방하기 위해 개인이 주관적으로 느끼는 긍정적인 경험(Positive experience), 긍정적인 성격 특질(Positive traits), 그리고 긍정적인 사회 또는 조직(Positive institutions)에 관한 것을 연구한다. 즉 긍정심리학연구는 인간의 긍정적인 정서 상태 특성과 기능 관계적 수준을 아우르고 있으며 삶을 풍요롭게 하는 요인에 대한 분석뿐만 아니라 이를 증진하기 위한 실질적인 개입방법에 관심을 갖는다고 하였다(한상미, 2012; Seligman

& Csikszentmihalyi, 2000).

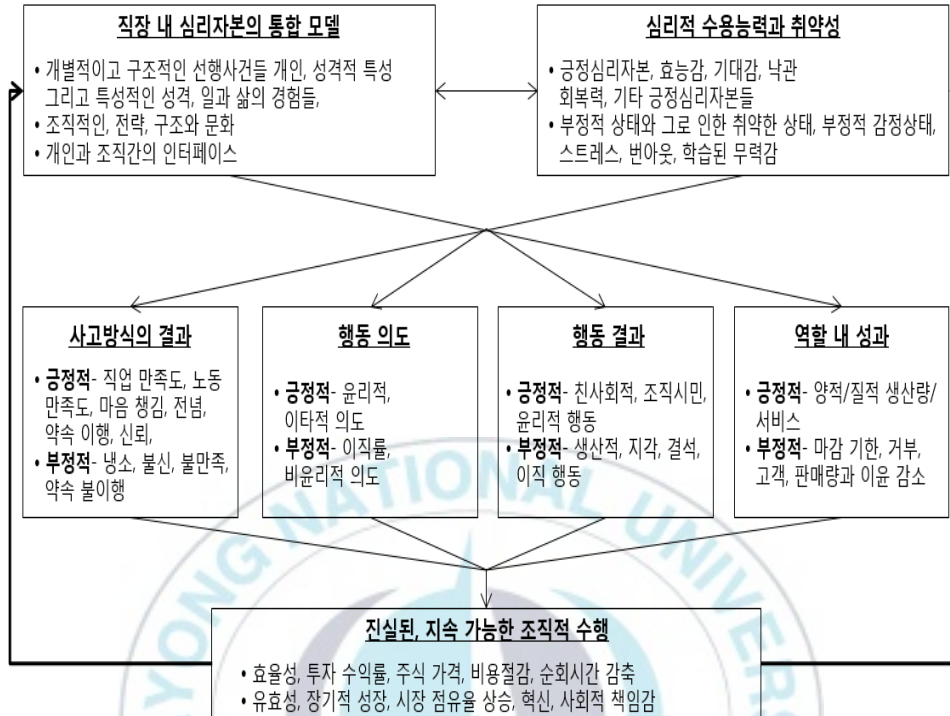
이러한 긍정심리학 이론에서 개개인의 발전을 추구하는 긍정적 심리상태를 설명하기 위한 개념으로 긍정심리자본이 등장하였다.

Luthans & Youssef(2015)는 긍정심리자본을 성취와 성공을 향한 개인의 긍정적인 인지상태로 정의하였다. Luthans(2002)는 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성 등 네 가지 요인들이 성취와 성공을 향한 개인의 긍정적인 인지 상태라는 공통점을 발견하였으며, 그 후 네 가지 구성 개념을 통합한 상위 개념으로 긍정심리자본의 개념을 사용하게 되었다. 즉 긍정심리자본은 개개인이 가진 4가지 긍정심리자본 요인을 복합적으로 활용하여 개인이나 조직이 달성하고자 하는 과업이나 업무에 대한 성공이나 성취에 효과적인 영향을 미치는 개인의 긍정적이고 동기부여적인 성향을 의미한다.

이러한 긍정심리자본은 ‘당신은 누구인가’ 보다는 더 발전된 개념으로 ‘당신은 어떻게 변할 수 있는가’에 대한 관심을 기울이는 것이다(Avolio & Luthans, 2006, Luthans & Youssef, 2004). 자신이 실현해 낼 수 있는 최대 잠재력으로 개인이 갖고 있는 긍정적인 심리 역할을 강조한다(Luthans & Youssef, 2004).

Fredrickson(2009)는 긍정심리자본과 같은 긍정적 정서가 심리적 강점, 좋은 사고습관 등의 심리적 웰빙을 구축하는데 도움이 된다고 하였다.

[그림 II-4]는 긍정심리자본과 웰빙이 서로 미치는 영향을 개념화하여 설명한 모델이다. Youssef & Luthans(2010)는 긍정심리자본이 조직의 성과만이 아닌 삶의 전반적인 측면에 미치는 영향으로 확장하여 설명하였다.



[그림 II-4] 긍정심리자본과 웰빙 간의 영향 및 개념

*출처: Youssef & Luthans(2010), 긍정심리자본과 웰빙 간의 개념적 모델

(2) 긍정심리자본의 하위요인

긍정심리자본은 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다(Luthans et al., 2007).

첫째, 자기효능감은 Bandura(1977)의 사회인지이론을 토대로 발전한 개념으로서 다양하게 정의되고 있다. 긍정심리자본의 하위 요인인 자기효능감을 Bandura는 주어진 상황에서 하나의 특정한 일을 성공으로 수행하기 위해 필요한 행동의 진행과 인지 자원, 그리고 동기부여를 결집할 수 있는 한 사람의 능력에 한 확신 또는 자신감으로 정의한다(Stajkovic & Luthans, 2003; 임태홍, 2013).

또한 Bandura(1977)는 자기효능감을 개인이 수행을 위해 필요한 일들을 조직하고 실행해 가는 자신의 능력에 대한 판단이라고 정의하였다. 그리고 권미혜(2015)에 의하면 자기효능감은 자신이 스스로에 대하여 확신을 하는 개인의 신념으로서, 일반적인 의미로 ‘나는 잘 할 수 있다’고 생각하는 자신감을 포함하고 있는 개념이라고 했다.

Bandura(1977)는 자신감이란 용어도 그의 연구에서 드물게 사용했지만 대부분 자기효능감을 연구한 이론가들은 자신감이란 용어를 개념적으로 자기효능감의 하부개념으로 취급하는 경향을 보이고 있다. 하지만 긍정심리학에서는 두 용어를 서로 호환성 있게 사용하며 자기효능감과 자신감을 동일한 의미로 사용하였다(Maddux, 2002; 임태홍, 2013).

즉 본 연구에서의 자기효능감은 주어진 자원을 활용하여 필라테스 건강 생성 프로그램을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 관한 확신 또는 자신감을 의미한다.

둘째, 낙관주의는 현재와 미래의 성공에 대한 긍정적 귀인을 의미한다. 긍정심리학 분야의 개척자인 Seligman(1998)에 따르면 긍정적 사건의 발생 원인이 개인적이고 항구적이면 확산적이라고 설명할 수 있는 귀인적 양식(attributional style)이라고 했다. 낙관주의는 긍정적인 사건을 개인적·영구적·확대적 원인에 따라서, 부정적인 사건은 외부적·일시적·특수적 상황요인에서 기인하는 형태라고 설명한다. 즉 낙관주의자들은 역경을 어떤 방식으로든 성공적으로 이겨낼 수 있다고 가정하는 반면 비관주의자들은 재난을 예상하는 경향을 보인다(Seligman, 1998).

정현주, 이동명(2018)는 낙관주의에 대해 개인적으로 목표를 설정하고 추구하면서 동기가 부여되고 발전한다는 점에서 본다면 자기효능감이나 희망과 비슷해 보이지만, 자기효능감과 희망은 내재적인 반면에 낙관주의는 외재적 차원도 포함한다는 점에서 차이가 있다고 하였다. 또한 희망은 목

표의식, 의지력 등 성향적(성질에 대한 경향)으로 주로 묘사되는 데 반해 낙관주의는 긍정적 사건의 발생 원인을 밝히는 귀인적 양식이라는 점에서 관점의 차이가 있다.

본 연구에서는 낙관주의를 필라테스 건강생성 프로그램의 참여자들이 긍정적인 사건의 원인을 자신의 힘으로 조절할 수 있는 범위로 보며 삶을 긍정적으로 보는 관점으로 본다.

셋째, 희망에 대해 Snyder(2002)은 희망을 긍정적 동기부여상태라고 정의하였다. 즉 희망이란 목표를 성취할 수 있고, 계획을 성공적으로 수행할 수 있다는 믿음을 바탕으로 첫째, 그것을 직접 추구하려는 의지(Agency)와 둘째, 목표를 이루기 위한 달성경로(Pathways)에 대한 긍정적인 동기부여 상태를 의미한다(Snyder et al., 1991).

Snyder(2002)의 연구에 따르면 희망은 개인이 목표에 도전하는 것이 아니라 현실적인 목표를 설정하고 자기가 나아갈 방향을 결정하며 에너지를 결집한 후 내재적 컨트롤을 지각해 그 방향으로 도달하고자 하는 생각 또는 인지적 상태라는 것을 입증했다. 그리하여 희망을 주도성, 의지력으로 칭하기도 했다(Luthans et al., 2007).

심리적 자본으로서 희망은 목표에 대한 동기부여, 그리고 행동에 영향을 준다는 점에서 희망은 자기효능감과 비슷하지만, 목표가 성취되는 과정에 초점을 두고 이루어진다는 점에서 자기효능감과 구분된다(이혜림, 2012).

즉 본 연구에서 희망은 필라테스 건강생성 프로그램의 참여자들이 자신이 목표하는 상황에 대해 긍정적인 동기부여상태를 의미한다.

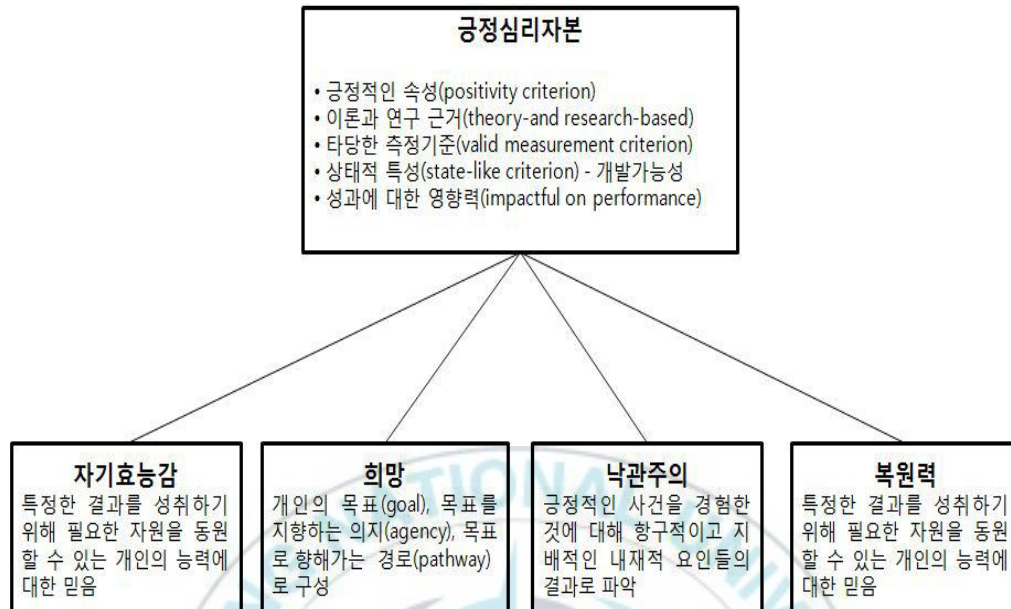
넷째, 회복탄력성은 극복력, 복원력 등으로 번역되어 사용하지만 크고 작은 다양한 역경과 시련과 실패를 도약의 발판으로 삼아 더 높이 뛰어 오르는 마음의 근력을 의미한다(김주환, 2011). 즉 강한 회복탄력성을 가진 사람들은 대부분의 경우 역경의 상황에서 되튀어 올랐을 때 원래 있었던

위치보다 더 높은 곳까지 올라간다. 즉 인생의 바닥에서 바닥을 치고 올라올 수 있는 힘, 밑바닥까지 떨어져도 꺾끗하게 되튀어 오르는 비인지능력 혹은 마음의 근력을 의미한다.

긍정심리학자들이 본 회복탄력성은 고난, 역경, 좌절, 실패에서 긍정적 사건이나 긍정적 진보가 책임감을 가지고 다시 회복할 수 있는 것을 말한다. 회복탄력성이 높은 사람은 역경으로부터 빠르게 회복하기 위해 노력하는 특성을 가진다고 했다(Youseef & Luthans, 2011). 실패의 상황이나 좌절을 겪거나 고난과 시련의 상황일 때 다시 회복하려고 하는 역량이며, 인간의 내재된 강점이라고 볼 수 있다(Masten et al., 1990; 김수현, 2018).

즉 본 연구에서 회복탄력성은 어떤 문제가 닥치더라도 상황을 긍정적으로 보고 빠르게 회복하여 재도약할 수 있는 마음의 근력으로 보았다. 그래서 본 연구의 프로그램 개발을 통해 참여자들의 몸의 근력뿐만 아니라 마음의 근력을 모두 조화롭게 발달시킬 수 있는 프로그램에 초점을 두었다.

위에서 살펴본 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성은 긍정적 심리 상태를 개별적으로 인지하기보다 복합적으로 인지할 경우 그 결합 효과는 더욱 높은 긍정적 인지 상태와 동기부여과정을 통해 성과에 더 크고 광범위하게 작용할 수 있다(이동섭, 최용득, 2010). 그러므로 본 연구에서 긍정심리자본의 개념 및 정의에 관하여 이해립(2012)은 [그림 II-5]와 같이 정리하였다.



[그림 Ⅱ-5] 긍정심리자본 하위자원의 개념 및 정의

*출처 : 이혜림(2012) 긍정심리자본의 하위자원

3. ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형의 이해

가. ADDIE 모형

ADDIE 모형은 다양한 교수체제 설계 모형의 기초이며 가장 널리 활용되는 모형으로 일반적인 다섯 가지의 절차로 구성되어 있다. 체계적인 교수설계과정인 ADDIE 모형의 단계는 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 5단계로 유기적으로 연관되어 있다(이신동 외, 2012). ADDIE 모형에 따른 각 단계의 프로그램 개발 단계는 다음과 같다.

(1) 분석(Analysis) 단계

분석단계는 가장 초기 단계로서 교육내용을 정의하고, 조직적으로 계획을 결정하는 단계이다. 특히, 요구 분석은 프로그램에 영향을 미치는 여러 가지 요인과 제약요건을 규명하여 요구를 관리하면서 합리적으로 프로그램을 설계하고 개발하는데 도움을 주고자 수행하는 활동이다.

(2) 설계(Design) 단계

설계는 분석을 통해 파악된 문제점과 산출물을 창조적으로 종합하여 효과적이고 효율적인 프로그램을 개발하기 위해 교육 방법을 구체화하는 과정이다.

(3) 개발(Development) 단계

개발단계에서는 분석과 설계단계에서 만들어진 청사진에 따라, 프로그램 자료를 실제로 개발하고 제작한다. 프로그램 자료를 개발하기 위해서는 시

청각 매체, 인쇄 매체 등 다양한 형태의 자료들이 프로그램의 효과를 높이기 위해 사용될 수 있다.

(4) 실행(Implementation) 단계

실행단계의 목적은 개발된 프로그램의 내용을 효과적이고 효율적으로 전달하는 것이다.

(5) 평가(Evaluation) 단계

평가단계에서는 개발된 프로그램 설계과정의 효율성과 내용이 효과적으로 전달되었는지를 평가한다. 구체적으로 프로그램 개발을 위한 평가는 과정평가와 총괄평가의 유형이 있다. 먼저 과정평가는 분석·설계·개발 과정을 통해 개발된 교수-학습 자료의 효과성, 효율성을 종합적으로 점검하고 문제점을 발견하여 수정하는 평가과정으로 이를 통해 프로그램의 질을 개선할 수 있다. 다음으로 총괄평가는 프로그램이 개발되어 모두 실행된 후 프로그램의 가치를 판단하기 위해 효과성, 효율성을 종합적으로 평가하여 해당 프로그램을 계속적으로 사용할 것인지의 여부, 프로그램의 문제점 파악 및 수정해야 할 사항들에 대해 결정하는 평가이다(전보혜, 2016).

나. Dick & Carey 모형

Dick & Carey 모형은 ADDIE 모형의 체제적 접근에 입각하여 교수 설계와 개발, 실행 그리고 평가의 과정을 보다 구체화하여 제시하는 모형이다. 제안된 모형 그 자체를 그대로 적용해도 되고, 목적에 따라 수정이 필요하다면 변경하여 적용할 수 있도록 융통성 있게 개발되었다(박성익 외, 2015). Dick & Carey 모형은 총 10단계로 구성되어 있으며, 내용은 다음과

같다. 1단계 교수목적설정의 단계는 학습을 마친 후 참가 성취하고자 하는 것이 무엇인지를 결정하는 것이다. 2단계 교수 분석 단계는 교수 목적이 설정되고, 그 목적을 달성하기 위하여 학습자가 단계별로 실행해야 하는 것들을 결정하는 것이다. 교수 분석은 학습의 내용과 단계의 분석을 뜻하며 프로그램을 시작하기에 앞서 학생들의 자세 또한 결정한다. 3단계 학습자 및 환경분석 단계에서는 학습자의 수준, 상황, 특성 등을 고려하여 정보를 수집한 뒤 효과적인 교수전략을 수립하는 데 사용한다. 4단계 수행목표 기술 단계에서는 학습을 마치고 난 후에 학습자가 어떤 것을 할 수 있게 되는지를 구체적으로 진술한다. 5단계 평가도구의 개발 단계에서는 수행목표에서 이루고자 했던 목표를 학습자가 성취했는지의 여부를 확인할 수 있도록 검사 문항을 개발하는 것을 말한다. 이때 문항에서 측정하는 것과 수행목표의 성취 행동은 꼭 일치해야 한다. 6단계 수업전략 개발은 프로그램의 목표를 성취하기 위해 활용하고자 하는 교수전략을 설정하는 것이다. 수립된 교수전략과 목표, 교수 내용에 적합한 자료를 선정하여 수업 계획서를 개발한다. 7단계 수업자료 개발 및 선정의 단계에서는 앞서 수립한 교수전략에 의거하여 학습에 관련된 모든 자료를 만드는 단계이다. 8단계 수업 형성평가 실행의 단계에서는 교수 프로그램의 초안이 완성된 후, 그 질을 향상시키기 위해 필요한 자료들을 수집하는 평가를 말한다. 9단계 교수프로그램의 수정 단계는 형성평가의 결과를 바탕으로 하여 프로그램의 결점을 수정, 보완한다. 그 후 10단계 총괄평가단계에서는 충분한 수정과 외부자에 의한 형성평가를 실행하고 최종적으로 총괄평가를 시행한다.

Dick & Carey 모형은 총 10가지 단계로 제시되어 있지만 결국 앞서 제시된 ADDIE 모형의 다섯 가지 단계와 같은 맥락으로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 다만 Dick & Carey 모형에는 ADDIE 모형의 실행단계에 해당하는 부분이 생략되었는데, 이는 Dick & Carey 모형에서는 교사의 입장보다

는 교수설계자의 입장에 초점을 맞추고 있기 때문이다(정재삼, 1996). 아래의 <표 II-1>은 Dick & Carey 모형과 ADDIE 모형을 비교해 놓은 표이다(고경하, 2018).

<표 II-1> ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형의 비교 (한정선, 2004)

ADDIE 모형	Dick & Carey 모형
분석	교수 목적 설정
	교수 분석
	학습자 및 환경분석
설계	수행목표 진술
	평가도구 설계
	교수전략 수립
개발	교수 자료 개발
	형성평가
	프로그램 수정
실행	
평가	총괄평가

따라서 본 연구자가 ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형을 필라테스 건강생성 프로그램에 적용하는 이유는 다음과 같다.

첫째, ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형은 체제적 프로그램 설계의 모형으로 효율적으로 체제(System)에 맞춰 적용할 수 있기 때문이다. 즉 각 단계들이 엄격하게 통제된 것이 아니라, 연구 목적에 따라 융통성 있게 재구성할 수 있는 모형이기 때문이다. 둘째, ADDIE 모형과 Dick & Carey

모형은 프로그램을 개발한 후에도 반복하여 수정·보완이 가능한 모형이기 때문이다. 본 연구는 연구대상의 요구에 맞게 구체적인 내용을 계속해서 수정·보완할 필요가 있었다. 그래서 예비프로그램 단계를 거쳐 중간 평가한 후, 본 프로그램을 다시 수정·보완하였다. 따라서 본 연구자는 위의 두 모형을 융합하여 개발하는 것이 적합하다고 판단하였으며 수업 설계와 프로그램의 질적 수준을 높여 중년여성의 통합성과 긍정심리자본 증진에 도움을 주고자 하였다.



4. 선행연구 고찰

가. 필라테스에 관한 선행연구 고찰

필라테스의 대중화와 참여자들에 의한 경험적 효과에 비해서 필라테스에 관한 학문적 연구가 활발하게 진행되지 않은 것이 사실이다(칼렌다 정희, 박명숙, 2004; 최정아, 이영오, 2017).

최정아, 이영오(2017)의 국내 필라테스 연구과제 및 연구 동향 분석을 위한 문헌 고찰 연구에 따르면 2000년에서 2016년까지 발표된 학술지 게재 논문이 183편이며, 2011년 이후 논문이 증가하고 있다. 연구주제는 신체 조성, 건강 관련 체력, 근골격계, 내분비계, 순환계, 신경계, 호흡계와 같은 운동생리학과 스트레스, 만족도, 심리, 사회성, 자아개념을 포함하는 스포츠심리학 분야가 대표적인 연구주제로 밝혀졌다.

필라테스 효과 탐색을 위한 노수연(2017)의 문헌연구에 따르면 설문지를 활용한 스트레스, 신체 자각, 자신감 등의 심리적 효과에 관한 연구는 필라테스 연구 중 11%이며 연구가 다소 미흡함을 알 수 있다.

필라테스의 심리적 자원 증진 효과에 관한 중년여성을 대상으로 한 필라테스 운동의 연구인 조주은, 박종운(2018)의 중년여성을 대상으로 필라테스 참여도가 통합성에 미치는 영향 관계 연구에 따르면 참여도의 참여 기간, 빈도, 강도에 따라 긍정적인 통합성 효과가 있다고 하였다. 필라테스에 참여하는 여성들이 참여 정도, 참여도에 따라 다른 심리적 상태를 가질 수 있으며, 여성의 통합성 강화하여 삶에 긍정적인 마음가짐을 가지며 스트레스와 같은 자극에 부정적인 심리 자원을 대처할 수 있는 능력을 갖추게 된다고 하였다. 필라테스의 경험이 통합성의 증진에 긍정적인 효과를 가짐을

알 수 있다.

박수희(2017)의 직장여성의 필라테스 프로그램 참가와 직무 스트레스, 직무 만족과 긍정심리자본에 미치는 영향에 관한 연구에 따르면 필라테스 프로그램 참가가 긍정심리자본에 유의한 차이로 긍정심리자본을 높여주는 효과를 보였다.

직장여성들이 겪는 각종 스트레스를 해소하고 부정적인 상황 속에서도 업무의 만족도를 높이기 위해서는 긍정심리자본을 높이는 것이 무엇보다 중요하다. 특히 필라테스 운동은 직장여성의 특성을 고려하여 무리 없이 할 수 있는 운동으로 신체적인 피로감 및 스트레스를 해소 시켜줄 뿐만 아니라 긍정적인 심리를 갖게 함으로 개인의 만족도를 높이고, 직장 몰입에 도움을 주는 것으로 나타났다. 따라서 필라테스 운동이 직무의 효율을 높이고 개인의 삶의 질을 증가시키는 등 긍정심리자본을 증가시키는 효과적인 운동이라는 점을 알 수 있다.

선행연구를 바탕으로 중년여성의 필라테스는 척추를 무리 없이 받쳐줄 수 있도록 동작을 시행하기 때문에 무리한 운동을 하지 못하는 40~50대의 중년여성들에게 적합한 운동임을 알 수 있다(서진주, 2017). 그리고 요실금 중년여성의 임신·출산 경험으로 골반바닥근이 약화로 인한 요실금에 관한 신혜정(2009)의 연구에 따르면 10주간의 필라테스 골반 강화 운동이 중년 여성의 건강 관련 체력에 긍정적인 영향을 미치며 최대질수축압, 평균질수축압, 최대 질 수축 지속시간에서 모두 유의하게 증가하여 중년여성의 긴장성 요실금 예방 및 개선하는 데 도움이 되었다고 사료된다. 따라서 본 연구에서 실시한 필라테스 골반 강화 운동은 중년여성의 체력 향상 및 삶의 질 향상을 위한 운동 프로그램으로써 기초자료 제공에 기여할 것으로 생각된다.

이러한 결론을 바탕으로 중년여성들의 요실금 예방 및 개선과 신체적,

정신적으로 건강한 삶을 지속하기 위하여 많은 중년여성을 대상으로 장기적이고 다양한 운동 프로그램의 개발이 필요할 것이다.

필라테스 프로그램 개발에 관한 선행연구를 살펴보면 홍서연(2015)은 노인을 대상으로 스스로 지속 가능한 여가 활동 능력 향상을 위한 건강 예방 및 건강촉진 모델을 기반한 노인 필라테스 프로그램 개발하였다. 이은정(2017)은 발레를 접목한 필라테스 프로그램을 통하여 시니어 세대의 신체적·심리적 안정감에 미치는 영향을 알 수 있었으며, 박수진(2015)은 운동과 예술을 결합함으로써 평생 운동 프로그램을 개발하였다. 오정하(2014)는 발레 관련 운동법을 전문화·체계화하기 위한 목적으로 발레 필라테스(Ballet Pilates) 프로그램을 개발하고 재활운동으로서 요통 완화의 필라테스의 효과성 및 신체적 자기 효능감의 하위 영역인 외모 효능감, 체형 효능감, 운동 참여 효능감의 효과성을 알 수 있었다. 그리고 Kliziene et al.(2017)의 연구에 따르면 16주 필라테스 운동 프로그램이 등축성 트렁크 연장 및 굽힘 강도를 위한 효과 검증을 통하여 통증이 심화하고 기능 상태가 최대 몸통 근육 힘보다 훨씬 빨리 악화되었다. 따라서 통증을 줄이고 기능 상태를 개선하기 위해서는 규칙적인 운동이 필요함을 강조하였다.

위와 같은 선행연구를 살펴보면 필라테스 자체에 중점을 두기보다는 주로 두 가지 영역을 결합하여 개발된 프로그램이 많았고, 적용 대상에게 필요한 필라테스 운동의 효과성이나 이를 통한 심리적 자원 증진 등에 목적을 둔 연구는 부족하였다. 따라서 본 연구에서는 필라테스가 갖는 중립의 유지와 자신의 근력에 맞는 강도와 동작의 시행하는 균형 강화 등의 효과에 중점을 두어 중년여성에게 적합한 운동임을 강조하고자 하였다. 또한 중년여성을 위한 필라테스 프로그램 개발하여 굳은 근육을 풀고 불균형적인 자세를 교정하는 동시에 뇌를 자극해 굳은 머리와 비뚤어진 마음을 유연하게 만들어 주고자 하였다. 아울러 현대인에게 필요한 힐링 프로그램

개발을 통하여 교정과 치료의 신체적 효과뿐만 아니라 심리적 자원 증진의 효과에도 도움을 주고자 하였다.

나. 통합성에 관한 선행연구 고찰

통합성과 중년여성에 관한 연구 중 신체적 측면에서의 연구에 따르면, Agardh et al.(2003)는 스웨덴인 여성 통합성·직업성 스트레스와 제2형 당뇨병의 관련성에 대해 직장에서의 스트레스와 통합성의 저하는 당뇨병 발병의 위험이라 하였다. 그리고 Lindfors et al.(2005)는 폐경 전 중년여성의 통합성 생물학적 마커(Biomarke)의 관련성에 있어서 통합성이 높은 그룹이 수축기 혈압과 콜레스테롤이 낮았고, 건강 상태에서 발병으로 진행되는 과정에서 예방적 역할을 할 가능성이 있다는 결과를 알 수 있다.

또한 Sardel et al.(2017)의 연구에 따르면 과체중 여성은 정상 체중 여성보다 통합성이 통계적으로 낮은 결과에 따라 비만 여성은 스트레스에 효과적으로 대처하기 위한 통합성이 낮고 심리적 개입을 요구됨을 알 수 있다. 산모에 관한 Ferguson et al.(2016)의 연구에서 임신율이 낮은 여성에 비해 산모는 통합성이 높은 결과와 같이 육아 건강 예측 변수라고 할 수 있다. 그리고 Ericson et al.(2018)의 69~75세 노년기 여성의 건강자원 증진을 위한 저항운동을 통하여 노화 방지, 건강 유지와 함께 건강자원, 긍정적인 에너지, 신체활동에 대한 능력, 건강을 유지하고 관리하는 방법을 인지하는 효과에 관한 결과를 알 수 있었다.

국내 연구에 따르면, 정재원(2002)는 신체적·심리적·성적 변화를 겪는 폐경기의 중년여성들을 대상으로 인생의 사건들에 대한 개인의 이해도, 대처능력, 인생사의 의미 등과 통합성에 관하여 연구하였다. 연구결과에 따르면 폐경 증상과 통합성은 모두 폐경의 민감성 및 심각성과 유의한 상관관

계가 있었다. 그리고 통합성과 여성에 관한 사회적, 심리적 측면에서의 Nesbitt & Heidrich(2000)의 연구에 따르면 여성 노인을 대상으로 신체적 질병으로 인한 증상이 삶의 질에 부정적인 영향을 주며 이는 통합성과 질병에 대한 평가에 의해 조절될 수 있음을 알 수 있었다. 이처럼 높은 통합성과 질병에 대해 긍정적으로 평가하는 사람일수록 삶의 질이 높다고 보고하였다. 노년기의 여성에 관한 Gene et al.(2006)의 연구에서 문화 프로그램의 참여 65세 이상 노인이 신체 건강과 정신건강이 사회활동 참여에 미치는 영향을 분석한 결과 전반적으로 노인들의 프로그램 참여도에 비례하여 통합성이 증가함을 알 수 있었다.

그리고 사회적, 심리적 측면의 국내 연구인 전향아(2014)는 간호사의 삶의 질을 향상을 위하여 조직 차원의 전략과 중재프로그램 개발의 필요성을 지적하였다. 통합성의 효과성에 관한 김나영(2014)의 연구는 건강생성 프로그램 개발은 결혼이주여성의 통합성, 문화적응 스트레스, 삶의 질을 증진시키는 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다. 또한 정은희 외(2018)의 대도시의 중년과 노인들의 신체적 환경과 우울증 증상 사이의 관계에 관한 연구에 따르면 물리적 환경의 만족도가 높을수록 통합성이 증가하고 우울증의 정도가 감소했으며 높은 통합성과 질병에 대해 긍정적으로 평가하는 사람일수록 삶의 질이 높음에 따라 열악한 공동체 환경에 노출된 중년, 노년층의 정신건강을 증진시키기 위한 통합성 증진의 중요성이 시사되었다.

이러한 효과성에 따른 통합성 증진 프로그램 개발 연구인 오희선(2016), 김대경(2018)이 있으며 오희선(2016)의 연구에 따르면 치매 환자 주부양자의 통합성 향상을 위한 요가프로그램의 효과에 관한 연구에 따르면 요가프로그램 참여 후 통합성이 증진되어 신체적 건강과 정신적 건강회복에 도움이 되었다. 신체와 정신건강을 함께 향상하기 위한 호흡에 집중하는 요가프로그램을 통하여 신체적 변화와 함께 통합성 증진의 긍정적인 효과가 있

었다. 그리고 특수체육학의 김대경(2018)의 Salutogenic 신체활동 프로그램 개발을 통한 통합성 및 긍정심리자본의 효과 검증에 관한 연구를 통해 특수체육 현장에서 지체 장애 노인을 대상에게 적용하여 통합성의 이해성, 관리성, 의미성과 긍정심리자본의 자기효능감, 낙관주의의 효과성을 알 수 있었다. 특수체육학 분야에서의 국내 첫 연구로써 연구결과를 바탕으로 건강생성이론의 체육학에서 다양한 연구가 이루어질 수 있을 것이라 기대된다.

선행연구에 관하여 살펴본 바와 같이 국내 건강생성이론의 연구는 간호 분야에 한정되어 있고 신체활동 영역에 있어서 요가, 특수체육 분야에 한정되어 있었다. 일반인들 모두에게 적용할 수 있는 건강생성 프로그램에 관한 분석 및 연구가 많지 않으므로 향후 중년여성을 대상으로 한 본 연구를 통해 국내 건강생성이론 연구 및 신체활동 영역의 대중화에 기여할 가능성이 있을 것이라 기대된다. 또한 필라테스 건강생성 프로그램 개발을 통해 중년여성들의 신체적, 사회적, 심리적 건강을 이끌어 줄 수 있는 통합성을 증진 시켜준다는 측면에서 의미가 있을 것이다.

다. 긍정심리자본에 관한 선행연구 고찰

긍정심리자본은 자기효능감, 낙관주의, 희망, 복원력을 포함하는 긍정적인 심리 속성을 신체 움직임을 통해서 개발이 가능한 심리적인 자본으로서 조직경영학, 교육학, 운동학 등 다양한 학문의 관심이 되고 있으며 증진을 위한 다양한 방안 모색과 연구가 이루어지고 있다.

긍정심리자본에 관한 선행연구로 필라테스에 적용한 연구로는 직장여성의 필라테스 경험이 직무 스트레스, 직무 만족 및 긍정심리자본에 미치는 영향에 관한 박수희(2017)의 연구를 통해 필라테스가 긍정심리자본의 하위

요인인 복원력, 자기효능감, 희망에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 운동과 긍정심리학의 적용에 관한 임태홍(2013)의 연구를 바탕으로 스포츠 심리학 분야에서의 연구가 이루어지고 있다. 그리고 임태홍, 이용수(2014)는 대학생의 신체활동이 스트레스와 행복에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 대학생의 신체활동이 행복에 유의한 영향을 미쳤으며, 신체활동과 행복에 있어 긍정심리자본의 매개 효과가 검증되었다. 또한 권미혜(2015)의 내·외면적 여가 활동 중 요가수련의 경험이 여가 활동에 참여하는 사람들의 긍정심리자본에 영향에 관한 연구에서 다양한 내·외면적 여가 활동 하위요인 내면 수련, 신체 수련, 새로운 교류, 자기 결정이 긍정심리자본에 영향을 미친다고 하였다.

여성을 대상으로 한 긍정심리자본의 연구에서 여대생을 대상으로 한 육영숙(2015)의 연구에 따르면 마음 챙김과 히타요가 프로그램 수행으로 여대생의 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 그리고 천은영(2015)의 생활 무용에 참여하는 직장여성의 긍정심리자본과 무용 정서 및 조직적응 관계에 관한 연구에 따르면 긍정심리자본은 조직적응에 직접적인 영향을 미치며, 무용 정서를 통해 간접적으로 조직적응에 영향을 미친다고 하였다. 여성 노인을 대상으로 한 한상미(2012)의 연구에 따르면 여성 노인은 운동에 장기간 지속적으로 참가하고 이를 통해 자신의 건강을 유지함으로써 긍정적인 자아존중감을 더 많이 느끼게 되므로 노인들이 느끼는 부정적 심리 속성은 신체활동에 큰 영향을 받게 되며, 신체활동에 참가하는 노인들이 불안과 우울 등의 심리상태에 대해 더욱 약하게 반응함을 알 수 있었다.

이러한 선행연구에서 살펴본 바와 같이 긍정심리자본은 대부분 히타 요가와 요가수련, 생활 무용과 같이 요가 및 예술 분야의 효과성 검증 분야에서 주로 연구되었음을 알 수 있었고 필라테스를 통한 긍정심리자본 증진

에 관한 연구 및 분석은 많지 않았다. 긍정심리자본을 필라테스에 적용한 연구로는 직장여성을 대상으로 직무 스트레스 및 만족도에 관한 연구가 있었으나, 직무 스트레스에 초점을 두어 필라테스가 삶의 전반에 미치는 긍정심리자본 증진에 관한 효과에 관해 보기에는 다소 미흡하였다.

이를 바탕으로 본 연구에서는 중년여성을 대상으로 한 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하여 이를 통한 긍정심리자본 증진의 효과성을 검증하여 이것이 중년여성의 신체적, 사회적, 심리적인 삶의 변화에 어떠한 영향을 미치는지 연구·분석해 보았다는 측면에서 의미가 있을 것이다.

라. 통합성과 긍정심리자본에 관한 선행연구 고찰

통합성과 긍정심리자본에 관한 김대경(2018)의 연구에 따르면 지체 장애 노인에게 건강생성 신체활동 프로그램을 적용함으로써 삶을 영위하기 위한 중요 심리적 자원인 통합성과 긍정심리자본의 효과성을 검증한 연구이다. 통합성의 이해성, 관리상, 의미성이 향상되면 긍정심리자본의 자기효능감, 회복탄력성 또한 향상되어 서로 연관이 있음을 알 수 있었다. 프로그램을 통한 효과로 통합성과 긍정심리자본 모두 유의미한 증진을 보임을 통해 통합성과 긍정심리자본이 서로 영향을 주고받음을 알 수 있었다.

이러한 선행연구에서 살펴본 바와 같이 통합성과 긍정심리자본은 서로 연관성이 있고 긍정심리자본이 증진되면 통합성이 증진됨을 알 수 있었다. 그러나 선행연구에서는 긍정심리자본의 하위요소인 낙관주의, 희망 두 요소에서는 큰 향상을 보이지 않았다. 따라서 본 연구에서는 긍정심리자본의 하위 요소가 고루 증진될 수 있도록 프로그램 개발하는 데 중점을 두었으며 이를 통해 통합성과 긍정심리자본 간의 연관성을 규명하는 데 그 의미가 있을 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구의 목적은 중년여성의 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하고 적용한 후 통합성, 긍정심리자본에 미치는 영향을 살펴보는 데 목적이 있다. 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 통합성과 긍정심리자본에 미치는 효과를 알아보기 위하여 B 시에 거주하는 40대 중년여성을 대상으로 2018년 7월부터 9월까지 필라테스 건강생성 프로그램에 참여한 실험집단 20명과 통제집단 20명을 선정하여 총 24회기로 회기당 50분씩 실험연구를 실시하였다.

이를 규명하기 위해 연구대상, 윤리적 고려, 연구절차, 필라테스 건강생성 프로그램 개발과정을 살펴보면 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구의 연구대상자는 B 시 N 구에 거주하고 있는 중년여성이다. 현재 출산 경험이 있고 중학생 자녀를 둔 40대 기혼여성으로 구성하였다.

40~50세에 해당하는 중년기의 여성은 신체적, 심리적, 사회적으로 다양한 변화를 겪게 된다. 중년기 여성들은 신체적으로 폐경과 신체적 노화, 각종 만성질환을 경험하게 된다. 호르몬의 영향과 임신·출산 경험으로 골반 바닥근이 약화되어 요실금 증세가 생기며, 자세유지근인 코어 근육의 약화를 통하여 바른 자세를 인지하기 힘들어 따라 척추질환을 갖게 되며 통증을 호소하기도 한다. 이러한 신체 변화는 여성들에게 전보다 더 건강에 집중하도록 하며, 자아존중감을 낮추어 우울증을 유발하는 요인으로 작용한다.

또한 심리적으로 지금까지 살아온 자신의 위치와 자아를 재평가하게 된다. Levinson(1997)에 의하면 여성들은 가정이나 사회의 기대에 맞춰 살아오다가 중년기에 들어서면서 진정한 자신을 찾기 원하는 마음이 강해진다. 이러한 심리적인 변화는 특히 부모 역할에 심리적으로 더 많이 투자해온 여성이라면 빈 둥지 증후군(Empty-nest syndrome)과 같은 공허감과 상실, 허탈감을 느끼기도 하며 이 시기에 자녀 관계의 변화와 함께 나이 든 부모를 돌보는 과업도 존재한다(김태련 등, 1996). 이는 남성보다 여성이 부양 행동 및 집안일을 많이 할 가능성이 크기 때문이다. 이러한 중년기는 지금까지 살아온 자신의 인생을 평가하며 새로운 역할과 상황 변화에 대처하면서 자신을 재정립하는 시기이다.

본 연구에서의 연구대상은 중년으로의 전환(40~45세), 진입기(45~50세)인 40대(40~50세)이며, 자녀를 둔 기혼여성이다. 연구대상자 선정 과정에서 부경대학교 IRB 생명연구윤리위원회의 설명문과 동의서를 확인시킨 후 동의를 구했으며, 연구 목적을 이해하고 본 프로그램에 참여를 희망한 자였다. 대상자는 12주간 프로그램에 참여할 수 있는 대상을 인터뷰한 후 선정하였다. 연구대상은 자발적으로 50명을 무선 표집하여 대상으로 선정하였으며 실험집단과 통제집단은 임의로 본 연구자가 추출하였다.

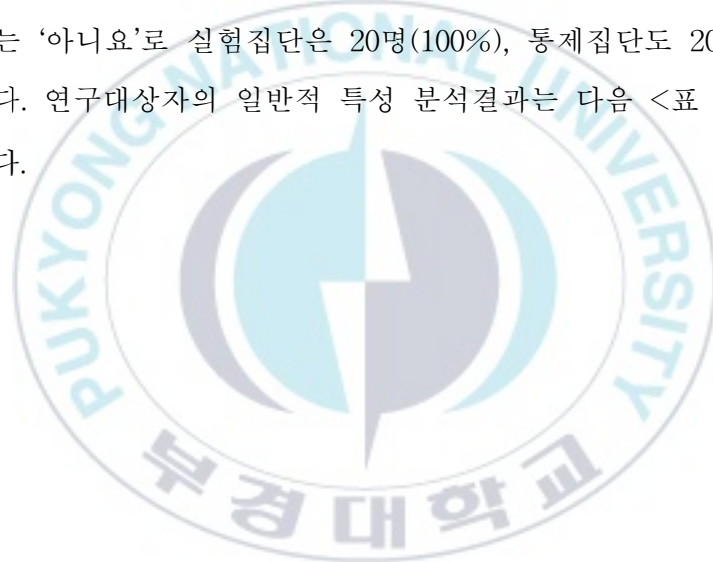
자발적인 참여 의사를 보이는 사람 중에서 연령, 건강, 직업, 출산 유무를 고려해서 쌍으로 만든 후 무선할당을 한 후 표집하였다.

실험집단과 통제집단 선정에 있어 구체적으로 살펴보면 중년여성으로 본 연구의 대상자 선정기준에 부합하는 중년여성 22명으로 실험집단을 선정하였다. 실험집단 22명 중 2명은 예비프로그램 참여 후 개인적인 사정으로 참여하지 못하였으며, 이에 따라 중년여성 20명을 실험집단으로 선정하였다. 그리고 프로그램에 참여하지 않는 통제집단은 임의로 20명을 선택하였다.

연구대상자의 직업에 관한 조사에 따르면 실험집단의 직업 유무는 현재 직업이 있는 14명(70%), 직업이 없는 6명(30%)이며, 직업군은 사무/관리직 2명(10%), 판매/서비스직 3명(15%), 자영업/경영 7명(35%), 교육직 2명(10%), 주부/무직 6명(30%)으로 나타났다.

통제집단의 직업 유무는 현재 직업이 있는 12명(60%), 직업이 없는 8명(40%)이며, 직업군은 사무/관리직 3명(15%), 판매/서비스직 4명(20%), 자영업/경영 1명(5%), 교육직 4명(20%), 주부/무직 8명(40%)으로 나타났다.

실험집단과 통제집단의 필라테스 운동의 참여 여부 조사에 따르면 필라테스 여부는 ‘아니요’로 실험집단은 20명(100%), 통제집단도 20명(100%)으로 나타났다. 연구대상자의 일반적 특성 분석결과는 다음 <표 III-1>과 같이 나타났다.



<표 Ⅲ-1> 연구대상의 일반적 특성

구분		실험집단		통제집단	
		빈도	%	빈도	%
연령	40대	20	100.0	20	100.0
직업 유무	유	14	70.0	12	60.0
	무	6	30.0	8	40.0
직업군	사무/관리직	2	10.0	3	15.0
	판매/서비스직	3	15.0	4	20.0
	자영업/경영	7	35.0	1	5.0
	교육직	2	10.0	4	20.0
	주부/무직	6	30.0	8	40.0
건강 상태	매우 좋다	2	10.0	2	10.0
	좋다	7	35.0	3	15.0
	보통이다	4	20.0	12	60.0
	나쁘다	3	15.0	2	10.0
	아주 나쁘다	4	20.0	1	5.0
필라테스 여부	아니요	20	100.0	20	100.0
계		20	100.0	20	100.0

2. 윤리적 고찰

본 연구는 연구대상자의 윤리적 보호를 위해 부경대학교 IRB 생명연구 윤리위원회에서 본 연구에 대한 심의를 받았다. <부록 2>의 IRB 심사를

받은 후 필라테스 건강생성 프로그램을 적용하였다. 연구대상자에게 IRB 설명문과 동의서를 토대로 생명연구윤리위원회에서 인정한 동의서를 받았고, 동의 전 연구의 목적, 연구의 진행 과정, 대상자의 익명성과 비밀보장에 관한 내용을 설명하였다.

3. 측정 도구

본 연구에서는 필라테스 건강생성 프로그램을 참여한 중년여성의 통합성과 긍정심리자본에 미치는 효과를 알아보기 위해 설문 조사를 실시하였다. 설문지의 구성은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 설문지 구성

변인	하위변인	문항 수
인구 사회학적 특성	연령대, 직업 유무, 직업군, 필라테스 경험 여부	5
통합성	이해성	8
	관리성	7
	의미성	7
긍정심리자본	자기효능감	3
	낙관주의	3
	회복탄력성	3
	희망	3
합계		39

가. 통합성

Antonovsky(1979), Eriksson & Lindström(2005)은 통합성(Sense of coherence)이란 건강한 삶을 영위해 나아가기 위해서 전체를 내다볼 수 있으며 당사자의 내적 심리적 자원을 잘 활용하는 능력을 의미하며, 이와 같은 능력이 증진될수록 건강을 유지하고 이끌어 가는데 유용한 자원이라고 정의하였다. 통합성은 스트레스 원에 대해 성공적으로 대처하도록 하여 스트레스를 줄여주고 나아가 건강-질병 연속 선상에서 건강의 방향으로 나아갈 수 있도록 해준다.

통합성은 3가지의 하위요인으로 구성된다. 이해성, 관리성, 의미성을 3가지 요인으로 하여 이를 통합성이라고 한다. 이에 본 연구에서는 통합성 하위요인을 이해성, 관리성, 의미성으로 구분하여 측정하였다.

본 연구에서 사용할 검사 도구 통합성 척도는 Antonovsky(1987)가 개발한 통합성 측정 도구를 재구성한 서임선(2002)의 설문지를 바탕으로 수정 및 보완하여 구성하였다. 응답 형태는 Likert 5점 척도를 사용하였다. 응답 내용은 매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “전혀 그렇지 않다” 1점을 부여하였다. 통합성 측정 도구의 문항 번호와 문항 수는 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 통합성 측정 도구의 문항 번호와 문항 수

변인	하위요인	문항 번호	문항 수
통합성	이해성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8
	관리성	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	7
	의미성	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	7
전체			22

그리고 탐색적 요인분석 결과, 통합성의 하위요인은 이해성, 관리성, 의미성으로 구성되었으며 모든 문항은 .6 이상의 요인부하량을 보여 타당성이 확보되었다. 일반적으로 요인부하량의 절대값이 .3 이상이면 유의미한 변수로 간주한다(홍세희, 2008).

한편 신뢰도 분석 결과 통합성 측정 도구의 신뢰도는 이해성 .906, 관리성 .937, 의미성 .943, 전체 .933으로 나타나 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다. Cronbach's α 계수가 .6 이상이면 일반적으로 신뢰도에 문제가 없는 것으로 판단한다(Moss et al., 1998). 통합성 측정 도구의 타당도와 신뢰도는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 통합성 측정 도구의 타당도와 신뢰도

문항 번호	요인1	요인2	요인3	Cronbach's α	
	이해성	의미성	관리성		
1	.725	.359	.182	.906	.933
2	.730	.295	.265		
3	.830	.255	.172		
4	.778	.306	.299		
5	.845	.274	.081		
6	.823	.222	.316		
7	.786	.288	.287		
8	.797	.283	.236		
9	.265	.239	.762	.937	
10	.203	.355	.698		
11	.231	.131	.751		
12	.194	.304	.703		
13	.129	.127	.841		
14	.222	.132	.841		
15	.197	.325	.745		
16	.373	.717	.413	.943	
17	.432	.710	.284		
18	.286	.833	.288		
19	.309	.809	.265		
20	.377	.643	.438		
21	.325	.846	.197		
22	.312	.822	.162		
고유값	12.574	2.413	1.653		
분산비율(%)	57.152	10.969	7.516		
누적분산(%)	57.152	68.122	75.637		

요인추출 방법: 주성분 분석. 회전 방법: Kaiser 정규화가 있는 베리맥스.

나. 긍정심리자본

Luthans et al.(2007)는 긍정심리자본을 ‘성취와 성공을 위한 개인의 복합적인 긍정적 심리상태’로 정의하였다. 즉 긍정심리자본은 당사자가 느끼는 어떠한 상황에서 부정적 측면이 아닌 긍정적 마음가짐으로 발전을 위해 나아가는 심리적 상태를 나타내는 것이다. 긍정심리학에서 도출된 긍정심리자본 개념은 긍정적 심리를 확장해서 삶의 행복 증진해야 한다는 필요성이 대두되고 있다.

본 연구에서 긍정심리자본 척도는 한나영(2017)에 의해 재구성한 설문지를 바탕으로 수정 및 보완을 유지하여 구성하였다. 긍정심리자본의 하위요인을 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성의 4개 요인으로 구분하였으며, 응답 형태는 Likert 5점 척도를 사용하였다. 응답 내용은 “매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점, “전혀 그렇지 않다” 1점을 부여하였다. 긍정심리자본 측정 도구의 문항 번호와 문항 수는 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 긍정심리자본 측정 도구의 문항 번호와 문항 수

변인	하위요인	문항 번호	문항 수
긍정 심리 자본	자기효능감	1, 2, 3	3
	낙관주의	4, 5, 6	3
	회복탄력성	7, 8, 9	3
	희망	10, 11, 12	3
전체			12

그리고 탐색적 요인분석 결과, 긍정심리자본의 하위요인은 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성, 희망으로 구성되었으며 모든 문항은 .6 이상의 요인 부하량을 보여 타당성이 확보되었다. 일반적으로 요인부하량의 절대값이 .3 이상이면 유의미한 변수로 간주한다(홍세희, 2008).

한편 신뢰도 분석 결과 긍정심리자본 측정 도구의 신뢰도는 자기효능감 .911, 낙관주의 .881, 회복탄력성 .901, 희망 .914, 전체 .951로 나타나 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다. Cronbach's α 계수가 .6 이상이면 일반적으로 신뢰도에 문제가 없는 것으로 판단한다(Moss et al., 1998). 긍정심리자본 측정 도구의 타당도와 신뢰도는 <표 III-6>과 같다.



<표 Ⅲ-6> 긍정심리자본 측정 도구의 타당도와 신뢰도

문항 번호	요인1	요인2	요인3	요인4	Cronbach's α	
	낙관주의	회복 탄력성	자기 효능감	희망		
1	.331	.263	.794	.331	.911	.951
2	.531	.283	.709	.208		
3	.497	.317	.658	.266		
4	.852	.137	.265	.261	.881	
5	.690	.381	.292	.352		
6	.746	.246	.285	.281		
7	.435	.841	.251	.328	.901	
8	.408	.797	.241	.319		
9	.422	.675	.130	.329		
10	.386	.399	.171	.748	.914	
11	.368	.186	.437	.736		
12	.160	.257	.607	.635		
고유 값	7.395	.959	.723	.478		
분산비율(%)	67.229	8.719	6.572	4.349		
누적분산(%)	67.229	75.948	82.520	86.870		

요인추출 방법: 주성분 분석, 회전 방법: Kaiser 정규화가 있는 베리맥스.

4. 자료 처리 및 분석

연구 문제 1의 중년여성의 통합성과 긍정심리자본을 증진하기 위한 필라테스 건강생성 프로그램의 개발과정과 내용은 어떠한가? 의 필라테스 건강생성 프로그램 개발을 위하여 다음 장의 절차를 거쳐서 실시하였다.

그리고 연구 문제 2의 2-1 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 실험집단에게 통합성을 증진시키는 효과가 있는가?, 연구 문제 2의 2-2 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 실험집단에게 긍정심리자본을 증진시키는 효과가 있는가? 의 실험집단과 통제집단의 통합성과 긍정심리자본의 효과를 검증하기 위하여 수집된 자료는 SPSS V21.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 다음의 분석방법으로 실시하였다.

첫째, 조사 도구의 타당도와 신뢰도를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 각 하위 영역과 전체문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

셋째, 중년여성의 통합성과 긍정심리자본이 동일한 집단으로 구성되었는지를 검증하기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다.

넷째, 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 통합성과 긍정심리자본에 미치는 효과를 검증하기 위하여 독립표본 t-검증과 대응표본 t-검증, 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

또한 연구 문제 2의 2-3 필라테스 건강생성 프로그램의 참여경험 분석을 통해 중년여성의 실험집단에게 어떠한 효과가 있는가? 를 위해 필라테스 건강생성 프로그램에 참여한 실험집단을 대상으로 <부록 4>와 같이 심층 인터뷰(In Depth Interview)를 실시하였다. 실험집단이 프로그램에 참여

하며 느낀 변화와 효과성 등에 관하여 자연스러운 인터뷰를 통하여 필라테스 건강생성 프로그램이 갖는 교육의 효과성을 알아보기 위함이었다. 심층 인터뷰는 자료 삼각측정법(Data Triangulation)을 고려하여 프로그램 실시 장소와 다른 장소 및 다른 시간을 선정하여 실시하고, 면담자와 전문가 및 진행자가 함께 진행하였다. 심층 인터뷰를 바탕으로 질적 연구의 신뢰성을 높이기 위하여 요구조사 회의에 참여하였던 전문가 집단을 통하여 심층 인터뷰 내용을 분석하였다.



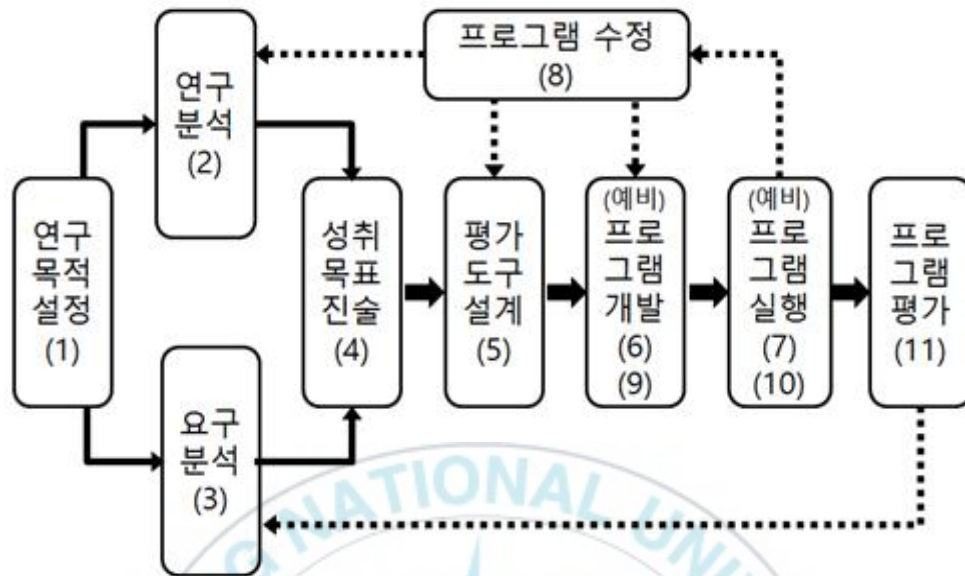
IV. 연구 결과

1. 필라테스 건강생성 프로그램 개발

가. 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형

본 연구에서는 통합성과 긍정심리자본 증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 개발을 위해 교수 설계의 기본모형인 분석(Analysis), 설계(Design), 개발(Development), 실행(Implementation), 평가(Evaluation)의 단계에 해당되는 Dick & Carey 모형은 교수설계자의 입장에 초점을 맞추고 있어서 ADDIE 모형의 실행단계에 해당하는 부분이 생략되어 있다. 그러므로 본 연구에서는 제안된 그 자체를 그대로 적용해도 되고, 과목이나 목적에 따라 수정과 보완이 필요하다면 변경하여 적용할 수 있도록 융통성 있게 개발된 Dick & Carey 모형을 선택하였다(박성익 외, 2015).

본 연구의 프로그램 개발을 위해 실행단계를 거쳐 재구성된 프로그램의 개발 순서는 총 11단계이다. 1단계 연구 목적 설정, 2단계 연구 분석, 3단계 요구 분석, 4단계 성취목표 진술, 5단계 평가도구 설계, 6단계 예비프로그램 개발, 7단계 예비프로그램 실행, 8단계 프로그램 수정, 9단계 프로그램 개발, 10단계 프로그램 실행, 11단계 프로그램 평가의 11단계로 구성하였다. 필라테스 건강생성 프로그램의 설계 모형은 다음의 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-1] 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형

나. 필라테스 건강생성 프로그램 개발 절차

(1) 1단계: 연구 목적 설정

1단계 연구 목적 설정의 단계는 프로그램 연구를 마친 후 실험집단에게 어떠한 교육적 효과가 있는지를 알아보는 것이다. 필라테스 건강생성 프로그램의 개발과 효과를 알아보기 위해 설정된 연구 목적은 다음 세 가지로 설정하였다. 첫째 통합성 증진, 둘째 긍정심리자본 증진, 셋째 참여경험 분석이다.

(가) 통합성과 긍정심리자본 증진을 채택한 이유

중년여성들은 100세 시대에 접어들어 따라 인적자원으로서 사회적으로 중추적인 역할을 하고 있다. 따라서 인적자원개발을 통하여 중년여성의 인적자원요소를 꾸준히 증진시키기 위한 노력이 필요하다. 인적자원개발

HRD(Human Resource Development)에 대하여 유영만(2009)은 H를 행복(Happiness)의 관점으로 HRD(Happiness Revitalization Development)로 정의하기도 하였다. 이처럼 중년여성의 행복(Happiness)이란 요인을 증진하기 위해서는 특히 스트레스에 대처하여 어떻게 자신의 긍정적인 심리상태를 유지할지가 중요한 문제이다.

따라서 통합성과 긍정심리자본을 채택하여 심리적 자원을 증진시키고자 하였다. 먼저 통합성은 건강생성론적 발상을 토대로 한 개념으로 스트레스원을 처리하여 난관에 극복할 수 있는 개인의 능력을 의미한다. 이를 통해 중년여성의 건강저해요소인 스트레스를 극복할 수 있는 심리적 자원을 증진시키고자 한다.

그리고 긍정심리자본은 개개인이 가지고 있는 발전 추구의 긍정적인 심리상태'를 의미한다. 긍정심리자본은 자기효능감, 낙관주의, 희망, 복원력 등 4개의 하위변수로 구성되며, 이러한 긍정의 씨앗이 난관을 극복하는 데 주효함을 설명하며 이를 통해 중년여성의 심리적 자원을 증진시키고자 한다.

(2) 2단계: 연구 분석

2단계 연구 분석은 연구 목적이 설정된 후 실험집단이 그 목적을 달성하기 위하여 단계별로 무엇을 어떻게 실행해야 하는지를 결정하는 단계이다. 이를 위해 앞선 II장의 이론적 배경의 선행연구 고찰과 같이 필라테스, 통합성, 긍정심리자본과 관련된 선행연구 및 관련 이론을 고찰하였다.

(3) 3단계: 요구 분석

3단계 요구 분석에서는 실험집단의 특성과 수준, 상황, 전문가 집단의 회의를 통한 요구 분석을 통해 프로그램 개발에 필요한 정보를 수집한다.

중년여성을 대상으로 통합성과 긍정심리자본을 향상시켜줄 수 있는 필라테스 건강생성 프로그램의 개발하기 위해 요구조사를 실시하였다. 요구조사는 B 시 40대의 중년여성 6명, 그리고 5~10년 이상의 경력을 가진 필라테스 전문지도자 3명, 교육학 박사면서 10~30년 이상의 실무경력을 가진 심리상담 전문가 3명, 체육학 박사 및 건강생성 프로그램 개발자 3명으로 총 15명에게 요구조사를 실시하였다. 요구조사 회의 구성원을 정리하면 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 요구조사 회의 구성원

구성원	인원	구성원의 특징
중년여성	6명	B 시에 거주하는 40대의 중년여성
필라테스 전문지도자	3명	필라테스 강의 경력 5-10년의 필라테스 지도자
심리상담 전문가	3명	교육학 박사 및 실무경력 10~30년의 심리상담사
체육학 박사	3명	체육학 박사 및 체육학과 교수, 건강생성 프로그램 개발자
총	15명	

(4) 4단계: 성취목표 진술

4단계 성취목표 진술에서는 요구 분석을 통해 중년여성에게 적합한 프로그램의 성취목표를 다음과 같이 설정하였다. 신체적 관점에서 중년여성 개개인의 수준에 맞춰 안정화, 균형·조절강화, 코어근육 강화에 집중한 프로그램을 구성한다. 심리적 관점에서 심리 균형·조절력을 증진하고 운동의 중요성을 인식하여 자신의 삶을 긍정적 에너지와 도전 정신으로 발전시키는 프로그램을 구성한다. 이를 통해 프로그램은 다음과 같이 통합성의 이

해성, 관리성, 의미성 순서로 진행하며 운동 생활화를 위한 홈트레이닝, 미술치료의 ‘타인이 보는 나’, 무용 치료·심리상담의 ‘접촉과 알아차림 (Contact & Awareness)’, 요가와 필라테스의 호흡을 통한 심신 안정 및 근 이완, Tea Therapy 활용, 발레 필라테스의 요소를 접목하여 구성하였다.

(5) 5단계: 평가도구 설계

5단계 평가도구 설계단계에서는 12차시의 프로그램 참여 전·후의 통합성과 긍정심리자본의 증진을 평가하기 위하여 <부록 1>의 검사 도구를 활용하여 설문 조사를 실험집단과 통제집단에게 실시하였다. 그리고 <부록 4>의 비구조화된 심층 인터뷰 질문지와 같이 심층 인터뷰를 시행하여, 참여 경험 분석을 전문가 집단을 통하여 인터뷰 내용을 분석하였다.

(6) 6단계: 예비프로그램 개발

6단계 예비프로그램 개발 단계에서는 생명윤리위원회 심의를 거친 후 선행연구와 요구조사를 통하여 4회기의 필라테스 건강생성 예비프로그램을 구성하였다. 본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램 개발과 적용을 위하여 홍서연(2015)의 노인필라테스프로그램 연구, 오희선(2016), 김대경(2018)의 건강생성 증진 프로그램 연구를 바탕으로 본 연구의 맞게 수정 보완하여 예비프로그램을 개발하였다.

(7) 7단계: 예비프로그램 실행

7단계 예비프로그램 실행단계에서는 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하기 위하여 중년여성을 대상으로 4회기의 예비프로그램을 진행하였다. 그리고 발문을 통해 미비한 부분이나 수정하고 보완되어야 할 부분에 대해

서로 대화하고 토론하였다.

(8) 8단계: 예비프로그램 수정

8단계 예비프로그램 수정 단계에서는 예비프로그램의 부족한 부분에 대한 인터뷰를 시행하였으며 이를 바탕으로 수정하고 보완하여 중년여성을 위한 프로그램을 수정하였다. 예비프로그램에 참여한 대상을 인터뷰하여 프로그램에 대한 효과, 보완사항, 부족한 부분에 관한 의견을 묻고 이를 수정과 보완하였다. 또한 전문가 회의를 통하여 예비프로그램의 타당도를 검증받았다.

(9) 9단계: 프로그램 개발

9단계 프로그램 개발 단계에서 필라테스 건강생성 프로그램을 총 12주 동안 주 2회기로 1차시당 50분으로 구성하였다. 선행연구 결과에서 체력유지 및 증진 프로그램에 적당한 시간과 빈도에 관하여 김진홍, 최문기, 김재진(2007)는 주 3회의 20~30분씩 주 3회, 오희선(2016)은 주 1회 90분, 김대경(2018)은 주 1회 60분이 적절하다고 보고하였다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 프로그램 참여하는 실험집단의 스케줄, 교육 장소, 이용시간, 중년여성의 프로그램 최대 참여 가능성을 종합 검토하여 주 2회기로 1회 50분으로 프로그램을 구성하였다. 그리고 프로그램의 순서는 선행연구(김대경, 2018)와 요구조사 회의를 거쳐 통합성의 요인인 1단계 이해성, 2단계 관리성, 3단계 의미성으로 구성하였다. 통합성은 세 요인이 종합적으로 발달되는 것으로 보아야 하지만 프로그램 중 실험집단에게 각 요인에 대해 설명하고 인지한 후 각 요인을 발달시키기에 적합한 필라테스 동작으로 프로그램을 구성하였다. 또한 선행연구와 요구조사 회의 과정을 통해 이해성이 함양된 후에 관리성 자원 증진이 보다 효과적이고, 이해성·관리성이 함양

된 후에 의미성 자원의 증진에 효과적이라고 판단하였음에 따라 위의 세 단계로 구성하게 되었다.

수업 구성은 도입, 전개, 마무리의 순으로 보편적인 수업절차에 따라 구성하였다. 구체적으로 도입 활동으로 준비 운동과 차시별 목표 설명 5분, 전개 활동으로 필라테스 건강생성 프로그램 차시별 내용설명 5분, 프로그램 활동 I·II 30분, 마무리로는 휴식 동작과 평가 10분으로 정하였다.

(10) 10단계: 프로그램 실행

10단계 프로그램 실행단계에서는 필라테스 건강생성 프로그램을 실험집단에게 12주간 주 2회 50분의 수업을 진행하였다. 연구대상자는 실험집단은 20명, 통제집단 20명의 총 40명이다. 본 연구를 위해서 D 중학교의 재능기부 프로그램에 자원하여 학교장과 담당자의 동의를 얻어 D 중학교 내 체육 교실을 교육 장소로 제공받았다.

(11) 11단계: 프로그램 평가

11단계 프로그램 평가단계에서는 사전·사후 실험집단과 통제집단을 대상으로 실시한 설문조사와 실험집단을 대상으로 한 심층 인터뷰를 바탕으로 효과 검증을 시행하였다. 설문 조사를 통해 수집된 자료를 바탕으로 SPSS V21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 그리고 심층 인터뷰는 전문가와 집단분석을 통해 사전, 사후검사 효과 검증을 시행하였다.

위 내용을 표로 나타내면 다음의 [그림 IV-2]와 같다.

단계	내용		비고
1단계	연구 목적 설정		연구 문제
↓			
2단계	연구 분석	선행연구 및 관련 이론 고찰	선행연구
↓			
3단계	요구 분석	전문가 자문 및 실험집단 요구 분석	요구 분석 회의 구성원(15명)
↓			
4단계	성취목표 진술	요구 분석을 통해 성취목표 설정 프로그램의 필요성	·신체적 관점 ·심리적 관점 ·프로그램 구성
↓			
5단계	평가도구 설계	통합성과 긍정심리자본 증진 및 참여경험 분석 평가	검사 도구(설문 지, 심층 인터뷰)
↓			
6단계	예비프로그램 개발	선행연구와 요구조사를 통한 예비프로그램 개발	4회기 구성
↓			
7단계	예비프로그램 시행	예비프로그램 실시 및 문항 분석	4회기 예비프로 그램 실시
↓			
8단계	예비프로그램 수정	전문가 회의를 통한 예비프로그램 의 타당도 검증	전문가 회의 (12명)
↓			
9단계	프로그램 개발	최종 필라테스 건강생성 프로그램 개발	3단계 구성 (이해성·관리성· 의미성)
↓			
10단계	프로그램 실행	최종 필라테스 건강생성 프로그램 실행	·12주 ·실험집단(20명)
↓			
11단계	프로그램 평가	실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사를 통한 효과 검증	설문 조사, 심 층 인터뷰 분석

[그림 IV-2] 필라테스 건강생성 프로그램 연구 개발 절차

다. 요구 조사

(1) 중년여성 요구조사

본 연구에서 심리적 자원인 통합성, 긍정심리자원 향상을 목적으로 중년여성 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하기 위해 ‘중년여성의 건강(육체적, 심리적)증진에 필요한 프로그램은 무엇인가?, 중년여성은 어떤 프로그램을 원하는가?’ 등을 중점으로 두고 6명의 중년여성에게 요구조사를 실시하였다.

먼저 중년여성들이 주로 겪는 문제로는 중년기에 들어선 여성들의 호르몬 변화로 신체적인 변화뿐만 아니라 심리적인 변화에 많은 영향을 미친다는 사실을 알 수 있었다.

첫째, 대부분 중년여성들이 중년기의 신체적 변화로 인해 문제를 겪었다. 여성호르몬의 감소와 남성호르몬의 증가로 피부 노화가 일어나고 여성적인 신체 곡선미가 사라지면서 하복부 비만으로 인해 성적 자신감이 줄어든다. 또한 노안으로 시력이 떨어지고 관절의 유연성도 떨어지며 근육량이 줄어들어 신체 균형이 떨어지며 점점 운동량도 줄어드는 경향을 보인다. 한 중년여성은 요통으로 인해 일상생활 중 장시간 운동, 업무에 불편함을 겪고 있으며 주기적인 치료를 받고 있다고 했다. 어깨와 목의 통증과 팔의 움직임의 부자연스러움과 불편함을 호소하는 분도 있었다. 중년여성들은 대부분 폐경기나 요실금, 각종 통증 질환을 안고 있다. 장기간 지속되면서 감정적으로 컨트롤 되지 않으신 분들도 많았으며 심리적 변화와도 영향과 연결됨을 알 수 있었다.

둘째, 심리적 변화로 인한 문제로는 자식들이 성장하면서 직장, 결혼 등으로 부모와 떨어져 살게 되면서 빈 둥지 증후군으로 우울증을 겪게 된다. 여성들도 워킹맘으로 바쁘게 보내다가 명퇴, 이직 등을 경험하면서 우울감

과 삶의 덧없음과 심리적 상실감을 느끼고 있었다. 그리고 대인관계에서도 도취 적인 상태의 고독감을 벗어나던 시기에서 혼자 스스로를 돌아보는 시간이 많아짐에 따라 개인적인 즐거움이 적어지고 종교, 운동, 취미 등의 동호회와 같은 다른 인간관계의 형성이 필요한 시기다. 우울감의 극복을 위해서 자기 자신에게 더 집중하고 도전하며 유희적인 일에도 집중하는 경향을 보인다.

위와 같은 신체적·심리적 문제를 해결하고 건강을 증진하기 위해 중년여성이 참여할 수 있는 많은 교육, 운동 프로그램을 문화센터, 평생교육원 등에서 이루어지고 있지만, 그동안의 생활습관과 새로운 도전을 한다는 두려움과 걱정으로 선불리 시작하지 못하게 되는 요인으로 참여경험과 도전 정신은 낮은 것으로 보인다. 또한 필라테스와 같은 새로운 운동은 시작하지 못한 운동이기도 하고 고가의 운동으로 모두가 즐길 수 있는 운동은 아니라는 관점으로 시작이 쉽지 않다는 공통된 의견이 있었다. 따라서 필라테스 운동의 생활화를 위해서 중년여성을 위한 프로그램이 많아지는 것이 중요하다고 언급하였다.

(2) 필라테스 지도자 요구조사

본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램을 개발에 효과적인 구성하고 지도하고자 필라테스 강의 경력 5-10년의 필라테스 지도자 3명의 인터뷰를 실시하였다. 필라테스 운동을 기반으로 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하기 위해 ‘중년여성의 건강(육체적, 심리적)증진에 필라테스는 어떤 효과성을 갖는가?, 중년여성에게 필라테스 운동을 적용할 때 어떠한 중점을 두고 진행하는가?, 필라테스 운동을 생활화하여 즐길 수 있는 방법을 모색해야 할 요소는 무엇인가?’ 등을 중점으로 두고 요구조사를 실시하였다. 3명의 인터뷰 내용을 정리해 보면 필라테스 지도자들은 중년여성에는 다음

과 같은 부분을 중요시한다고 말하였다.

첫째, 통증을 완화하고 앞으로 일어날 각종 질환을 예방 관리가 중요하다. 중년여성들은 대부분 폐경기나 요실금 각종 통증 질환을 안고 있다. 장기간 이 기간이 지속되면서 감정적으로 컨트롤 되지 않으신 분들도 많아요. 운동으로 통증을 감소하고 자신에게 집중하고 몸을 관리한다는 만족감도 있어서 꾸준히 운동하시는 분들에게 긍정적 역할을 할 수 있다.

둘째, 자세교정 및 내전근 관리가 중요하다. 중년여성들은 출산 후나 장기간 잘못된 자세로 보행 및 생활로 O자 다리나 좌우 비대칭으로 미적 기능이 많이 퇴행한다. 게다가 이런 부분들은 시간이 흐른 뒤에 반드시 문제가 되는 부분이기도 하여 바른 자세를 인지시키고 근육을 올바르게 쓰는 방법을 중요시 여긴다.

셋째, ‘몸은 관리하기 나름이다’라는 긍정적인 메시지를 주는 것이 중요하다. 나이에 상관없이 요즘은 몸은 관리하기 나름이라는 희망적인 의미부여를 많이 해야 한다. 자신의 몸에 대해 인지하고 발전에 대한 목표를 정해 운동의 에너지를 높이는 부분 중요하다. 운동하는 시간을 자신에게 집중하는 시간이라고 안내하여 자신을 관리하고 소중히 여기는 마음가짐으로 임하는 것이 중요하다고 언급하였다.

구체적으로 프로그램을 구성할 때는 지속적인 참여도가 중요하기 때문에 운동을 생활화하여 즐길 수 있는 방법을 모색해야 한다며 다음과 같은 것을 꼽았다. 먼저 중년여성의 개개인의 근력 수준, 체력 수준, 신체 균형 차이가 크기 때문에 개개인에게 맞는 운동 강도조절이 필요함을 언급하였다. 그리고 심리적 수준 또한 우울, 스트레스 지수, 조절력, 집중력의 개인 차이가 큼에 따라 참여자의 심리상태에 따른 균형을 맞추어 프로그램을 구성하는 것이 중요하다고 말하였다. 또한 자신을 보다 발전하고 삶에 에너지를 높이는 도전 정신을 증진하는 부분도 중요하다고 하였다.

(3) 심리상담사 요구조사

중년여성을 위한 심리적 자원 증진의 효과를 위하여 교육학 박사이며 심리상담사 3명의 인터뷰를 실시하였다. ‘중년여성의 심리적 변화는 어떠한가?, 중년여성의 심리적 자원을 증진하기 위한 심리치료·치유 프로그램은 어떠한 효과가 있는가?’ 등을 중점으로 두고 요구조사를 시행하였다. 심리상담사 3명의 인터뷰 내용을 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 심리적 변화에 관해서는 여성으로서의 신체적 변화와 함께 자존감, 자신감의 하락과 함께 우울감과 공허감 등을 느끼게 된다. 특히 100세 시대로 중년기라도 활발한 사회적 활동을 하는 시기이지만 마치 샌드위치처럼 중간적 위치에서 갖는 불안감과 사회적 위치 변화는 사회적 불안을 느끼게 만든다. 그리고 급속도로 변화하는 생활양식과 사회 제도에의 부적응과 그에 따른 혼란으로 인해 심리적 갈등과 우울증에 빠지게 되기도 함을 알 수 있었다.

둘째, 이러한 중년여성의 심리적 자원을 증진하기 위한 심리치료·치유 프로그램에 필요와 효과에 관해서는, 이러한 중년기에 찾아오는 심리적 우울감과 불안감을 심리적 치료 또는 치유를 필요로 하는 여성이 증가하고 있으며 심리적 부적응에 학생들이 학교에서 지속적인 교육과 상담을 받듯 중년기 여성도 현시대에 자기 계발과 심리적, 신체적 자원을 증진하기 위한 교육과 상담이 필요하다고 언급하였다.

셋째, 이를 위해 효과적인 프로그램으로는 중년여성에게 부족한 자존감과 생각의 유연성을 증진을 위해서 타인 이해하기, 자신 칭찬하기, 스스로 감정 조절하기와 같은 프로그램을 통하여 자신의 자존감과 관리성, 생각과 사고의 유연성을 증진하는 프로그램을 통한 심리적 자원 증진을 조언하였다. 그리고 필라테스 건강생성 프로그램의 구체화 하는데 적용할 수 있는 미술치료의 타인이 보는 나, 내가 보는 나, 무용 치료의 신체접촉(Contact

improvisation)에 쓰이는 게슈탈트 상담이론의 주요개념 중 하나인 접촉(Contact)과 알아차림(Awareness), 요가와 필라테스의 호흡을 통한 이완, Tea Therapy의 자신 생활을 돌아볼 수 있는 시간이 부족했던 현대의 중년여성들이 다도를 통해 자신의 정서를 인식하고 조절, 변화시킬 수 있는 능력을 기르며 타인을 존중하고 배려할 수 있는 품성으로 변화될 수 있는 중년여성에게 필요한 교육프로그램 및 심리치료프로그램의 요소로 몸과 마음에 균형 있는 삶을 제안하였다.

(4) 체육학 박사 및 건강생성 프로그램 개발자 요구조사

중년여성을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 개발을 위하여 체육학 박사이며 체육학과 교수, 건강생성 프로그램 개발자 3명의 인터뷰를 실시하였다. ‘중년여성의 필라테스 건강생성 프로그램 필요한 요소는 무엇인가?, 중년여성의 심리적 자원을 증진하기 위한 프로그램은 어떠한 효과가 있는가?, 필라테스 건강생성 프로그램의 이해를 높이기 위한 건강생성이론의 진행 과정은 어떠한가?’ 등을 중점으로 두고 요구조사를 실시하였다. 체육학 박사이며 체육학과 교수, 건강생성 프로그램 개발자 3명의 인터뷰 내용을 정리해 보면 다음과 같다.

먼저, 연령이 증가하였지만, 성별이 여성임에 따라 남녀가 함께했던 프로그램과 달리 여성을 대상으로 하는 프로그램임에 따라 발레 필라테스(Ballet Pilates), 발레핏(Balletfit), 성인 발레의 효과성에 관하여 언급하며 무용, 발레의 요소를 가미하는 요소에 관해서 언급하며 여성의 몸에 관점을 두고 접근하여 프로그램을 개발하는 부분을 고려하는 것을 조언하였다.

다음으로 선행연구자의 프로그램 단계를 이해성, 관리성, 의미성 순서로 진행한 이유를 신체활동에 대한 이해의 접근성이 용이하기 때문이라고 설명했다. 이해성을 통해서 자신을 이해하고, 관리성을 통해 스트레스를 관리

할 수 있는 능력을 갖추고, 의미성을 통해 활동의 의미를 찾는 과정을 통해 참여자들의 통합성 증진 효과가 있을 것이라고 조언하였다. 또한 대상에 따른 프로그램 개발에 있어서 중년여성을 대상으로 할 때 프로그램 개발에 있어서 중년여성이 대상이기 때문에 평소 생활 스트레스, 우울, 불안 등이 직접적인 연관이 찾아야 한다고 하였다. 결과론적으로는 중년여성들의 이해성, 관리성, 의미성을 증진하기 위해서 신체활동에 초점을 맞춘 프로그램이 도움이 될 것이라고 조언하였다. 구체적으로 요구조사 회의 구성원의 요구조사 내용을 정리하면 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 요구조사 초안

요구조사	
중년여성	신체적 변화 -폐경, 호르몬에 따른 신체의 변화와 주부로 아이의 육아와 가사, 워킹맘의 직무에 따른 신체 불균형 -골반바닥근 약화에 따른 요실금증세, 좌골·척추·어깨의 골반 불균형과 어깨·허리의 통증을 겪음.
	심리적 변화 -자녀의 성장에 따라 대부분 시간의 여유가 많아짐. -직장·취미생활을 찾아가는 시도함. -심리적으로 자아 정체감의 혼란을 겪음.
	대인관계 -친구보다는 자녀와 배우자의 가족에게 치우쳐지는 시간을 보내움. -타인과의 소통, 공감 능력의 저하로 대인관계가 힘들.

필라테스 전문지도자	중년여성에게 중요한 필라테스 운동 -중년여성의 폐경기, 요실금, 각종질병 예방관리 -통증완화, 내전근 강화, 자세교정 -‘몸은 관리하기 나름이다’라는 긍정적 의지 -지속적인 참여를 위한 운동 생활화 방법 모색
심리상담 전문가	심리치료·치유·교육프로그램 -자존감, 생각의 유연성 증진의 필요성과 효과 -미술치료 타인이 보는 나, 내가 보는 나 -무용 치료 신체접촉과 알아차림(Contact & Awareness) -요가와 필라테스의 호흡 -Tea Therapy
체육학 박사 및 건강생성 프로그램 개발자	중년여성의 심리적 자원 증진을 위한 프로그램 -무용, 발레의 요소를 접목한 프로그램 -통합성의 이해성, 관리성, 의미성 순서로 진행하는 과정 에서 통합성 증진 효과 -통합성 증진을 위한 신체활동에 초점을 맞춘 프로그램
요약	신체적 관점 -안정화 운동을 통한 불균형에 따른 척추, 골반의 균형·조절 강화 운동 -어깨·허리의 통증 완화 및 코어근육 강화 운동 -중년여성의 개개인의 근력 수준, 체력 수준, 신체 균형 차이에 맞는 운동강도 조절 심리적 관점 -심리 균형·조절력 증진 필요함. -운동의 중요성 인식을 통한 자신을 발전시키고 삶에 에너지 높이는 도전 정신 증진

	프로그램 구성 -통합성의 이해성, 관리성, 의미성 순서로 진행 -홈트레이닝 프로그램을 통한 운동 생활화 -미술치료 타인이 보는 나, 내가 보는 나 -무용 치료 신체접촉과 알아차림(Contact & Awareness) -요가와 필라테스의 호흡 -Tea Therapy -무용, 발레의 요소를 접목한 프로그램 (Ballet Pilates)
--	---

라. 필라테스 건강생성 프로그램의 세부 내용

본 연구의 프로그램은 김대경(2018) 프로그램 내용을 수정 및 보완하여 건강생성이론 하위요인인 이해성 증진(4회기), 관리성 증진(4회기), 의미성 증진(4회기)으로 구체화하였다. 각 하위요인별로 4회기씩 프로그램을 진행하였지만 모든 프로그램에는 이해성, 관리성 및 의미성 증진의 요소들이 함축되어 있다. 따라서 3가지 요인별 프로그램들은 서로 명확히 구분된다기보다는 해당 요인에 특히 중점을 두고 개발된 프로그램이라고 할 수 있다. 요구 분석 내용과 선행연구 분석을 통하여 각 회기별 필라테스 건강생성 프로그램 세부적인 내용을 정리하면 다음 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 필라테스 건강생성 프로그램 구성 내용

단계	차 시	목 표	활동 내용
1단계 이해성 증진	1	심리적·신체적 분석을 통한 자기 자신 이해를 통한 이해성 증진 I	-필라테스 건강생성 프로그램 목표·내용·효과·준 비물 안내하기 -자기 자신 이해하기를 위한 자세 분석, 사진 촬 영 및 설문지 작성하기 -친밀감 형성하기를 위한 3H 요소 중 ‘내가 느끼 는 행복의 순간’ 공유 및 공감하기 -필라테스 건강생성 프로그램에 대한 이해도 확 인하기 -참여자·진행자(연구자)와의 아이컨택을 통한 인 사와 에너지 공유하기
	2	몸과 마음의 균형성 이해를 통한 내적 이해성 자원 증진 II	-몸과 마음의 균형의 중요성 이해하기 -나의 바른 몸 유지를 위한 코어근육에 대하여 이해하고 Position별 Breathing, Alignment 배 우기 -중년여성의 몸에 대한 이해하기를 통하여 약화 된 Pelvic floor muscle, Kegel work 배우기 -호흡을 통하여 숨·몸·맘 이해하기
	3	유연성 증진 운동을 통한 몸·마음·생각의 유연성 및 이해성 증진 III	-유연성 증진 운동을 통한 척추의 가동범위 증진 하기 -소도구 Band work를 통한 척추분절·척추 안정 화하기 -Tea Therapy 참여자 공유 및 공감하기를 통하 여 생각과 사고의 유연성과 이해성을 증진하기
	4	긍정적 인간관계 형성과 친밀감 증진을 통한 내외적 이해성 자원 증진 IV	-Partner work 통한 긍정적 인간관계 형성하기 -Contact & Awareness 통한 신체 감각 깨우 기와 긍정적 에너지 공유하기 -파트너와 척추 증진 운동 습득하여 가족과 함께 연습한다.

2단계 관리성 증진	5	자신의 몸·마음을 긍정적으로 바라보며 낙관주의 및 관리성 증진 I	-자신의 몸과 마음을 긍정적으로 바라보며 낙관주의 자원 증진하기 -중년여성의 관리성 자원 증진을 위한 소도구 활용한 Ball work 하기
	6	중년여성의 오십견 예방·통증 완화를 통한 자기효능감 및 관리성 증진 II	-오십견 예방·통증 완화를 통한 행복감 증진, 자기효능감 증진을 위한 Ballet Pilates 배우기 -소도구 Band Work를 통해 균형감 및 관리성 증진하기
	7	몸과 마음의 안정성·균형감· 조절력 강화 및 관리성 증진 III	-몸과 마음의 안정성을 위한 몸의 내전근의 중요성 인지하기 -소도구 Ball Work를 통해 내전근 강화하기 -Balance & Control work 통해 몸과 마음의 균형감·조절력 강화 및 관리성 증진하기
	8	필라테스 건강생성 프로그램 생활화 통한 관리성 증진 IV	-소도구 Ball·Band Work를 통해 필라테스 동작 숙련도 확인 및 성취감, 긍정적 가치 부여하기 -소도구 Ball·Band Work를 통해 홈트레이닝 프로그램 구성하기 -운동 생활화와 관리성을 증진을 위한 소도구 홈트레이닝 프로그램 연습하기 -Tea Therapy를 통한 자신의 긍정적 심리 자원 관리 및 내재된 아름다움과 가치 발견하기

3단계 의미성 증진	9	신체표현과 유연성 증진을 통한 회복탄력성 및 의미성 증진 I	-음악의 리듬과 함께 호흡호흡법 연습하며 신체 의 긴장감과 불안감 해소하기 -신체로 그림 그리기를 통해 신체표현과 관절과 사과의 유연성 증진하기 -Flowing movement 통해 긍정심리자본 증진하 기 -유연성 증진 및 긍정적 에너지 공유를 위한 Circle Group work 스트레칭, 이완하기
	10	몸·마음 건강의 가치를 인식하여 회복탄력성 및 의미성 증진 II	-신체의 자세와 마음의 균형을 위한 자세 정렬 비교분석 하기 -안정화(Stability)운동을 통하여 회복탄력성 증 진 및 몸과 마음을 안정화하기 -호흡을 통하여 건강의 가치 인식하기
	11	균형감 향상과 삶의 가치에 대한 희망 및 의미성 자원 증진 III	-몸·마음의 균형성, 조절력 증진을 위한 Balance & Control work 연습하기 -‘파트너 얼굴 그리기’를 통한 나와 타인에 대하 여 다양한 시각 및 긍정적 바라보기 -Tea Therapy를 통한 삶의 가치 공유와 긍정심 리자본의 희망 증진하기
	12	필라테스 건강생성 프로그램 생활화 통한 의미성 자원 증진 IV	-자신의 증진된 신체인지력을 인식하며 필라테스 건강생성 프로그램 연습하기 -신체·심리적 건강을 통해 통합성을 증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 생활화 목표 정하 기

(1) 1단계: 신체 분석, 중심화·유연성 증진을 통한 이해성 증진

1단계는 필라테스 건강생성 프로그램 참여자의 자세 분석, 설문 조사를 통하여 신체적·심리적 분석을 통해 자신과 참여자 간의 내·외적 이해성을 증진해가는 단계이다. 자세 분석을 통하여 자신이 가지고 있는 불균형과 건강 상태 체크(통증 부위, 수술, 약 복용, 출산 등)에 관하여 공유하며 참여자의 부상과 통증 없이 프로그램을 진행할 수 있도록 한다. 그리고 1단계는 프로그램의 도입단계임에 따라서 참여자 간의 친밀감 증진을 위해서 서로에 관한 이야기와 생각을 공유하고 공감하는 시간을 갖는다. 이는 함께 프로그램을 진행하는 동안 심리적 안정감과 친밀감이 심리적 자원 증진에 중요한 부분이다.

프로그램 진행에서의 유의점, 주의점, 기본 호흡, 기본자세를 배워감에 있어서 자신의 몸을 알아가고 자신을 이해한다. 필라테스 호흡법인 흉식호흡법을 통하여 코어 근육을 인지하도록 하고 특히 중년여성에게 약화된 내전근, 골반바닥근을 인지하도록 하여 단단한 몸과 균형 잡힌 몸을 만들어갈 수 있도록 한다. 그리고 호흡에 집중을 통하여 몸과 마음의 균형과 이완을 할 수 있다. 그리고 3H(Happiness, Healing, Health) 요소에 대하여 생각해보고 자신에 대해서 알아가는 시간, 자신의 생각을 공유 및 공감하는 시간을 통하여 몸과 마음의 이해성 증진할 수 있다. 또한 신체적 유연성 증진을 통한 관절의 가동범위 증진, 통증 완화와 함께 사고와 생각의 유연성을 증진할 수 있다. 특히 유연성 증진은 수축되어 있는 근육을 이완함을 통해서 통증 완화의 효과가 있지만, 빠르게 움직일 경우 통증이 유발될 수도 있으므로 몸을 움직일 때 천천히 움직이고 부드럽게 몸을 대하도록 하여 근육의 이완과 인지할 수 있도록 하며 부상과 통증을 줄이도록 한다. 그리고 파트너와 함께하고 그룹과 함께하는 시간을 통하여 함께 에너지를 공유하고 서로의 몸과 마음을 이해하며 친밀감과 이해성을 증진 시킬

수 있다.

본 단계에서 이해성을 중점으로 프로그램이 진행되었지만, 프로그램 내용 안에는 관리성, 의미성도 일부 포함이 되어있다. 왜냐하면, 이해성 증진을 위한 프로그램들이 이해성, 관리성, 의미성이 서로 연관성을 갖고 있기 때문이다. 본 프로그램 1단계의 주제 및 목적 그리고 차시별 세부 목표에 따른 필라테스 건강생성 프로그램의 구체적인 내용구성은 <표 IV-4>와 같다.



<표 IV-4> 필라테스 건강생성 프로그램 1단계 구성 내용

주제	필라테스 건강생성 프로그램을 통한 이해성 자원 증진	
목표	필라테스 건강생성 프로그램을 통하여 이해성 자원을 증진할 수 있다.	
차시별 목 표	1차시	심리적·신체적 분석을 통한 자기 자신 이해와 이해성 증진 I
	2차시	몸과 마음의 균형성 이해를 통한 내적 이해성 자원 증진 II
	3차시	유연성 증진 운동을 통한 신체·사고의 유연성 강화와 이해성 증진 III
	4차시	긍정적 인간관계 형성과 친밀감 증진을 통한 내외적 이해성 자원 증진 IV
세 부 목 표	1차시	1. 자기 자신 이해하기를 위한 자세 분석·설문지를 통하여 심리적·신체적 분석할 수 있다. 2. 3H 요소를 통해 서로의 생각을 공유·공감과 이해성 자원을 증진할 수 있다.
	2차시	1. 몸·마음의 균형성과 연관성 이해와 바른 신체 정렬을 통해 내적 이해성 자원을 증진할 수 있다. 2. 중년여성의 몸에 대한 이해를 통하여 약화된 자세유지근인 Core muscle을 이해한다.
	3차시	1. 몸·마음의 유연함 증진 및 중심축 중요성 이해를 위한 소 도구 Band를 활용한 운동을 할 수 있다. 2. Tea Therapy를 통하여 사고·생각의 유연성과 이해성을 증진할 수 있다.
	4차시	1. Partner work를 통하여 긍정적 인간관계 형성과 척추 가동범위를 증진 시킬 수 있다. 2. Contact & Awareness를 통해 친밀감과 내외적 이해성 증진 방법에 대해 알 수 있다.

(2) 2단계: 신체 안정화·균형·조절 강화 및 생활화를 통한 관리성 증진
2단계는 필라테스 건강생성 프로그램의 골반 안정화·Ballet Pilates·Balance & Control work 통한 균형감·조절력 증진과 필라테스 운동 생활화하여 참여자의 관리성을 증진해가는 단계이다.

우리 몸의 중심인 골반의 안정화를 통하여 척추의 균형화는 자세교정의 효과와 함께 자신의 심리적 중심축을 균형화한다. 또한 중년여성의 약화된 코어근육 강화하며 특히 Pelvic floor muscle에 집중하여 강화한다. Pelvic floor muscle이 약화되어 생기는 요실금은 중년여성이 호르몬의 영향으로 근육이 감소하며 많이 겪게 되므로 Pelvic floor muscle 강화, Core muscle 강화를 통해 요실금을 예방과 개선의 효과를 가질 수 있다.

Ballet Pilates는 이은정(2017) 발레를 접목한 필라테스 프로그램의 효과성과 같이 신체적 안정화를 통하여 심리적·신체적 안정감을 준다. 이를 통해 참여자가 함께하며 균형감 증진, 유연성 증진을 통한 육체·마음의 유연성 증진, 자존감 강화 시킬 수 있다.

Ballet Pilates는 발레리나의 아름다운 선과 우아한 움직임, 발레만이 갖는 물 흐르듯 움직이는 움직임을 Pilates의 요소와 접목하여 이루어진다. 발레에서 Port de bras는 아름다운 팔 동작을 통한 다양한 감정표현의 움직임이며 어깨뼈 안정화에 도움이 될 수 있다. 중년여성의 어깨뼈 불안정 및 올바른 회전근개 사용이 이루어지지 않고 근육의 약화 등으로 통증 또는 질환을 갖게 된다. 특히 별다른 외상없이 어깨가 아프고, 견관절의 운동 범위가 줄어들어 운동이 제한되는 질환을 오십견이라 한다. 오십견의 예방 및 완화를 위해 관절 운동 범위 회복 운동과 어깨뼈 인지 및 안정화가 필요하다.

신체는 마치 건물과 같이 내부가 단단하지 않으면 외부의 충격에 의해 무너지기 쉽듯 우리의 신체 또한 내전근이 약화될 경우 외부의 자극에 따

라 부상과 불균형이 오기 쉽다. 이를 위해 Balance & Control work의 균형 및 조절력 증진은 내전근 강화와 중심화가 강화된 신체를 가질 수 있으며, 심리적으로 스트레스와 같은 자극에 또한 무너지지 않는 자아 형성과 자신을 관리할 수 있는 관리성을 증진하는 심리적 자원을 증진할 수 있다.

선행연구에 따르면 필라테스 운동의 지속적인 참여빈도와 참여도가 심리적 자원 증진에 효과를 갖는다는 것을 알 수 있었다(조주은, 박종운, 2018; 박수희, 2017). 따라서 본 연구에서는 필라테스 건강생성 프로그램의 지속적인 생활화를 위하여 집에서도 손쉽게 할 수 있는 홈트레이닝 프로그램을 구성하고 이를 통한 동작 숙련도와 이해도를 증진하도록 하였다. 이는 본 연구의 중요한 단기적인 운동보다 장기적인 효과성을 통해 중년기에서 노년기에 이르기까지 통합성의 증진을 위함이며 프로그램이 마친 이후에도 자신을 지속적으로 관리할 수 있는 관리성 증진에 목적을 둔다.

본 단계에서 관리성을 중점으로 프로그램이 진행되었지만, 프로그램 내용 안에는 이해성, 의미성도 일부 포함이 되어있다. 왜냐하면 이해성 증진을 위한 프로그램들이 이해성, 관리성, 의미성이 서로 연관성을 갖고 있기 때문이다. 본 프로그램 2단계의 주제 및 목적 그리고 차시별 구체적인 세부 목표에 따른 필라테스 건강생성 프로그램의 구체적인 내용구성은 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 필라테스 건강생성 프로그램 2단계 구성 내용

주제	필라테스 건강생성 프로그램을 통한 관리성 자원 증진	
목표	필라테스 건강생성 프로그램을 통하여 관리성 자원을 증진할 수 있다.	
차시별 목 표	5차시	몸·마음을 긍정적인 인식을 통하여 낙관주의와 관리성 증진 I
	6차시	중년여성의 오십견 예방·통증 완화를 통한 자기효능감과 관리성 증진 II
	7차시	몸과 마음의 안정성·균형감·조절력 강화를 통한 관리성 증진 III
	8차시	필라테스 건강생성 프로그램 생활화를 통한 관리성 증진 IV
세 부 목 표	5차시	1. 자신의 몸·마음을 긍정적으로 바라보며 낙관주의 증진을 위한 골반 안정화 운동을 할 수 있다. 2. 중년여성의 몸의 중심화와 관리성 증진을 위한 소도구 Ball을 활용한 운동을 할 수 있다.
	6차시	1. Ballet pilates를 통해 자기효능감 증진과 오십견 예방 및 통증 완화를 할 수 있다. 2. 소도구 Band를 활용한 운동을 통해 몸·마음의 유연성과 관리성을 증진할 수 있다.
	7차시	1. Ball work를 통해 몸·마음의 안정성 증진과 내전근을 강화할 수 있다. 2. Balance & Control work를 통해 균형감·조절력·관리성 강화와 관리성을 증진시킬 수 있다.
	8차시	1. 소도구 Ball·Band를 활용하여 스스로 생활 속에서 실천할 수 있는 홈트레이닝 프로그램을 구성할 수 있다. 2. 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화를 통해 관리성을 증진하는 방법을 알 수 있다.

(3) 3단계: 감정표현·회복탄력성·긍정심리자본 증진을 통한 의미성증진
3단계는 필라테스 건강생성 프로그램의 회복탄력성·긍정심리자본 증진과 필라테스 운동 생활화를 통한 의미성 증진해가는 단계이다.

중년여성의 신체적으로 갖고 있는 통증, 근육의 약화에 무리한 움직임과 관절 사용은 오히려 통증을 유발할 수 있음에 따라 Flow Work(흐름 움직임)을 통하여 관절에 무리가 가지 않게 보호하며 움직일 수 있다. 필라테스의 Flow work는 물 흐르듯이 부드럽게 움직이며 리드미컬한 움직임이며 이를 증진하기 위해 리듬과 함께하며 의미성을 증진하는 효과가 있다.

1차시의 자세 분석과 10차시 필라테스 건강생성 운동 후 자세 분석 비교를 통하여 필라테스 건강생성 프로그램을 참여하며 변화한 자신의 신체적·심리적 변화를 체크해보고 몸의 변화를 인지하는 시간을 통하여 회복탄력성과 의미성을 증진시킨다.

Tea Therapy를 통한 상담과 함께 서로의 삶의 가치, 현재와 미래의 삶에 대해 참여자 간에 공유하고, 파트너 얼굴 그리기를 통해 타인이 보는 나, 내가 보는 나에 대해 인지하고, Contact & Awareness를 통하여 서로 에너지를 공유하고 따뜻한 정서를 전달함으로써 긍정심리자본을 증진할 수 있었다. 이를 통하여 긍정심리자본 증진하여 삶의 가치를 공유하고 긍정적인 삶의 태도를 가질 수 있었다.

본 단계에서 의미성을 중점으로 프로그램이 진행되었지만, 프로그램 내용 안에는 이해성, 관리성도 일부 포함이 되어있다. 왜냐하면 이해성 증진을 위한 프로그램들이 이해성, 관리성, 의미성이 서로 연관성을 갖고 있기 때문이다. 본 프로그램 3단계의 주제 및 목적 그리고 차시별 구체적인 세부 목표에 따른 필라테스 건강생성 프로그램의 구체적인 내용구성은 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 필라테스 건강생성 프로그램 3단계 구성 내용

주제	필라테스 건강생성 프로그램을 통한 의미성 자원 증진	
목표	필라테스 건강생성 프로그램을 통하여 의미성 자원을 증진할 수 있다.	
차시 별 목 표	9차시	신체표현과 유연성 증진을 통한 회복탄력성과 의미성 증진 I
	10차시	몸·마음 건강의 가치를 인식하여 회복탄력성과 의미성 증진 II
	11차시	균형감 향상·삶의 가치에 대한 희망과 의미성 자원 증진 III
	12차시	필라테스 건강생성 프로그램 생활화를 통한 의미성 자원 증진 IV
세 부 목 표	9차시	1. Flow work의 리듬과 함께 신체표현과 관절의 유연성 강화를 통해 회복탄력성을 증진할 수 있다. 2. Flow work를 통해 리듬과 함께 감정표현·의미성을 증진하는 방법에 대해 알 수 있다.
	10차시	1. 신체의 자세와 마음의 균형을 위한 자세 정렬 비교분석을 통하여 신체·심리적 변화를 인식할 수 있다. 2. 회복탄력성과 통합성의 심리적 자원 증진으로 건강한 삶의 균형을 증진시킬 수 있다.
	11차시	1. Balance & Control work를 통해 균형감을 향상하고 조절력을 높일 수 있다. 2. 삶의 가치, 현재와 미래의 삶에 대해 생각하고 파트너와 공유하여 긍정심리자본의 희망을 증진할 수 있다.
	12차시	1. 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화를 통해 신체·심리적 건강을 유지하는 방법을 알 수 있다. 2. 필라테스 건강생성 프로그램 통해 건강한 삶의 영위하기 위한 의미성 자원을 증진할 수 있다.

마. 필라테스 건강생성 프로그램 연구 과정

본 연구는 8단계의 개발 단계를 거쳐 연구가 진행되었다. 다음의 <표 IV-7>과 같이 연구 과정을 진행하였다.

<표 IV-7> 필라테스 건강생성 프로그램 연구 과정

기간(월)	세부 내용	
1~4	자료수집 및 선행연구 고찰	국내·외 필라테스 건강생성 프로그램 관련 연구에 대한 자료수집 및 선행연구 고찰
5	생명윤리위원회 심의절차	부경대학교 생명윤리위원회의 심의를 통한 본 연구 대상자의 중년여성 윤리적 고려
6	IRB 승인 발표	IRB Number 부여 후 필라테스 건강생성 프로그램 연구 진행
7	대상자 선정	결혼 유무, 출산 경험, 주거환경 등의 동일한 인구통계학적 특성을 가진 중년여성을 대상으로 선정
7-9	요구조사 분석	중년여성, 필라테스 전문지도자, 심리상담 전문가, 체육학 박사 및 건강생성프로그램 개발자 총 15명에게 요구조사 실시
9	예비프로그램 적용	실험집단 중년여성에게 예비적용 및 필라테스 건강생성 프로그램 구성 내용 수정·보완
10-11	사전검사 실시	실험집단, 통제집단 각각 20명씩 총 40명 사전검사
	필라테스 건강생성 프로그램 시행	실험집단 20명 필라테스 건강생성 프로그램 시행
	사후검사 실시	실험집단, 통제집단 총 40명 사후검사
	결과 및 논의	분석결과에 관한 결과 및 논의

2. 필라테스 건강생성 프로그램 효과 검증

가. 집단 간 사전 동질성 검증

필라테스 건강생성 프로그램에 참여한 중년여성의 통합성과 긍정심리자본에 미치는 효과에 대해 검증하기 전에 실험집단과 통제집단의 통합성과 긍정심리자본이 동질한지를 알아보기 위해 각 하위 영역에 대한 독립표본 t-검증을 실시하였다.

(1) 통합성 검사

통합성 하위요인인 이해성, 관리성, 의미성 및 통합성 전체에서 통제집단이 실험집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 그러나 통계적으로 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 통합성 측면에서 동질집단임을 알 수 있다. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 통합성에 대한 동질성 검증 결과

하위요인	실험집단(n=20)		통제집단(n=20)		t	p
	M	SD	M	SD		
이해성	2.81	.639	2.98	.567	-.850	.400
관리성	2.88	.727	2.97	.693	-.413	.682
의미성	2.74	.699	2.81	.810	-.299	.767
전체	2.81	.553	2.92	.519	-.643	.524

(2) 긍정심리자본 검사

긍정심리자본 하위요인인 낙관주의, 회복탄력성, 희망과 긍정심리자본 전체에서 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 그러나 긍정심리자본 하위요인 중 자기효능감은 통제집단이 실험집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 하지만 통계적으로 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 긍정심리자본 측면에서 동질집단임을 알 수 있다. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 긍정심리자본에 대한 동질성 검증 결과

하위요인	실험 집단(n=20)		통제 집단(n=20)		t	p
	M	SD	M	SD		
자기효능감	2.73	.617	2.80	.616	-.342	.734
낙관주의	2.80	.576	2.77	.659	.170	.866
회복탄력성	2.92	.674	2.85	.688	.309	.759
희망	2.90	.810	2.87	.737	.136	.892
전체	2.84	.578	2.82	.586	.091	.928

나. 필라테스 건강생성 프로그램이 통합성과 긍정심리자본에 미치는 효과

(1) 필라테스 건강생성 프로그램이 통합성에 미치는 효과

필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 통합성에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 하위 영역마다 실험집단과 통제집단의 사전, 사후검사의 평균 점수와 두 집단 간의 평균 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검증과 대응표본 t-검증하였고 사전검사를 공변인으로 처리한 후 사후검사에 대한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

먼저 사전점수와 사후 점수의 평균 차이를 분석하기 위해 실험집단에 t-검증을 실시한 결과 통합성에서 실험집단의 사전검사(평균= 2.81, 표준편차=.553)와 사후검사(평균= 4.16, 표준편차=.317)의 평균 차이를 보면 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 하위요인인 이해성, 관리성, 의미성에서도 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 통합성 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 집단 간 평균 차이를 파악하기 위한 t-검증 결과는 <표 IV-10>과 같다.

<표 IV-10> 통합성에 대한 t-검증 결과

하위요인		사전점수 (n=20)		사후점수 (n=20)		집단 내 t	사후 집단 간 t
		M	SD	M	SD		
이해성	실험	2.81	.639	4.43	.484	-9.834***	11.646***
	통제	2.98	.567	2.86	.304	1.018	
관리성	실험	2.88	.727	3.76	.445	-6.486***	5.450***
	통제	2.97	.693	2.81	.529	2.930**	

의미성	실험	2.74	.699	4.29	.465	-9.014***	9.144***
	통제	2.81	.810	2.71	.670	1.337	
전체	실험	2.81	.553	4.16	.317	-12.410***	12.186***
	통제	2.92	.519	2.79	.371	1.911	

p<.01, *p<.001

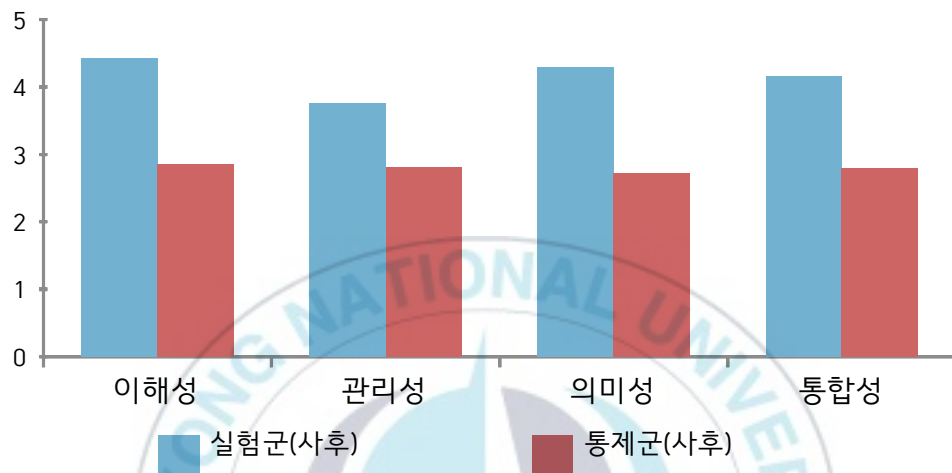
한편 사전검사를 공변인으로 처리한 후 사후검사에 대한 공변량분석 결과 통합성 전체($F=286.868$, $p<.001$)뿐만 아니라 모든 하위요인에서 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 통합성 향상에 효과를 미치는 것으로 나타났다. 공변량분석 결과는 <표 IV-11>과 같다.

<표 IV-11> 통합성에 대한 공변량분석 결과

하위요인	변량원	SS	df	MS	F
이해성	공변량(사전점수)	.385	1	.385	2.444
	주효과(집단)	25.187	1	25.187	159.953***
	오차	5.826	37	.157	
	합계	562.094	40		
관리성	공변량(사전점수)	5.205	1	5.205	49.643***
	주효과(집단)	10.065	1	10.065	96.007***
	오차	3.879	37	.105	
	합계	450.082	40		
의미성	공변량(사전점수)	5.077	1	5.077	24.862***
	주효과(집단)	25.960	1	25.960	127.133***
	오차	7.555	37	.204	
	합계	528.551	40		
전체	공변량(사전점수)	1.953	1	1.953	28.131***
	주효과(집단)	19.844	1	19.844	285.868***
	오차	2.568	37	.069	
	합계	507.067	40		

***p<.001

따라서 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단과 통제집단에 따라 이해성, 관리성, 의미성, 통합성은 사전-사후에서 효과가 있는 것을 알 수 있으며 이를 [그림 IV-3]으로 확인하면 다음과 같다.



[그림 IV-3] 통합성에 따른 분석 결과

(2) 필라테스 건강생성 프로그램이 긍정심리자본에 미치는 효과

필라테스 건강생성 프로그램에 참여한 중년여성의 긍정심리자본에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 하위 영역마다 실험집단과 통제집단의 사전, 사후검사의 평균 점수와 두 집단 간의 평균 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검증과 대응표본 t-검증하였고, 사전검사를 공변인으로 처리한 후 사후검사에 대한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

먼저 사전점수와 사후 점수의 평균 차이를 분석하기 위해 실험집단에 t-검증을 실시한 결과 긍정심리자본에서 실험집단의 사전검사(평균= 2.84, 표준편차=.578)와 사후검사(평균=3.96, 표준편차=.437)의 평균 차이를 보면 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 하위요인인 자기효능감, 난관주의, 회복탄력성, 희망에서도 통계적으로 유의미한 차이가 있는

것으로 나타났다. 따라서 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 긍정 심리자본 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 집단 간 평균 차이를 파악 하기 위한 t-검증 결과는 <표 IV-12>와 같다.

<표 IV-12> 긍정심리자본에 대한 t-검증 결과

하위요인		사전점수 (n=20)		사후점수 (n=20)		집단 내 t	사후 집단 간 t
		M	SD	M	SD		
자기효능감	실험	2.73	.617	4.10	.702	-10.335***	6.180***
	통제	2.80	.616	2.87	.606	-.777	
낙관주의	실험	2.80	.576	3.75	.629	-5.596***	5.659***
	통제	2.77	.659	2.83	.546	-.698	
회복탄력성	실험	2.92	.674	3.73	.491	-4.455***	4.257***
	통제	2.85	.688	2.93	.454	-.737	
희망	실험	2.90	.810	4.27	.525	-7.364***	9.061***
	통제	2.87	.737	2.90	.497	-.261	
전체	실험	2.84	.578	3.96	.437	-9.787***	7.629***
	통제	2.82	.586	2.88	.427	-.862	

*** p<.001

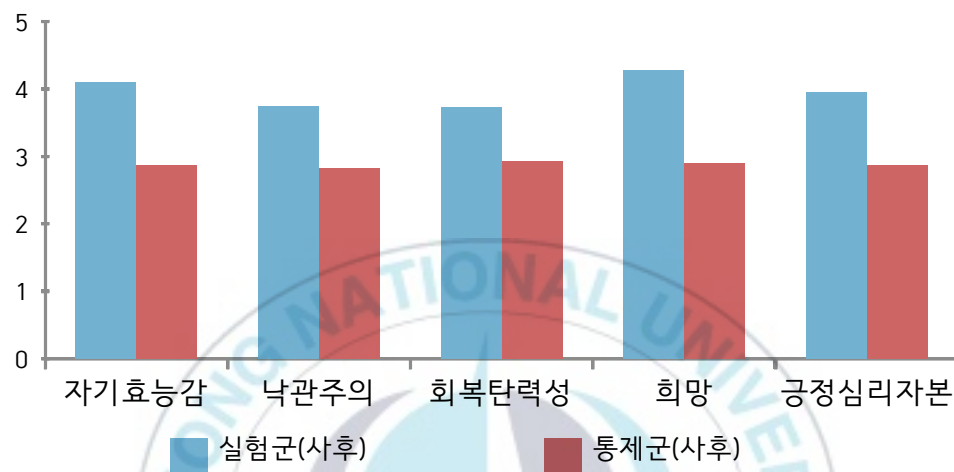
한편 사전검사를 공변인으로 처리한 후 사후검사에 대한 공변량분석 결과 긍정심리자본 전체($F=110.474$, $p<.001$)뿐만 아니라 모든 하위요인에서 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 긍정심리자본 향상에 효과를 미치는 것으로 나타났다. 공변량분석 결과는 <표 IV-13>과 같다.

<표 IV-13> 긍정심리자본에 대한 공변량분석 결과

하위요인	변량원	SS	df	MS	F
자기 효능감	공변량(사전점수)	7.877	1	7.877	34.465***
	주효과(집단)	16.399	1	16.399	71.753***
	오차	8.456	37	.229	
	합계	516.889	40		
낙관주의	공변량(사전점수)	3.053	1	3.053	11.141**
	주효과(집단)	8.119	1	8.119	29.623***
	오차	10.141	37	.274	
	합계	455.000	40		
회복탄력성	공변량(사전점수)	1.022	1	1.022	5.062*
	주효과(집단)	6.130	1	6.130	30.376***
	오차	7.467	37	.202	
	합계	459.333	40		
희망	공변량(사전점수)	1.977	1	1.977	9.196**
	주효과(집단)	18.401	1	18.401	85.577***
	오차	7.956	37	.215	
	합계	542.222	40		
전체	공변량(사전점수)	3.256	1	3.256	31.380***
	주효과(집단)	11.463	1	11.463	110.474***
	오차	3.839	37	.104	
	합계	487.396	40		

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

따라서 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단과 통제집단에 따라 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성, 희망, 긍정심리자본은 사전-사후에서 효과가 있는 것을 알 수 있으며 이를 [그림 IV-4]로 확인하면 다음과 같다.



[그림 IV-4] 긍정심리자본에 따른 분석 결과

다. 중년여성의 필라테스 건강생성 프로그램 참여에 따른 참여 경험 분석

본 연구의 연구 문제 2의 2-3 필라테스 건강생성 프로그램의 참여경험 분석을 통해 중년여성의 실험집단에게 어떠한 효과가 있는가? 를 검증하기 위하여 필라테스 건강생성 프로그램 참여한 중년여성 20명을 대상으로 심층 인터뷰를 통한 참여경험 분석을 진행하였다. 심층 인터뷰는 자료 삼각 측정법(Data triangulation)을 고려하여 다른 상황에서 관찰하기 위하여 프로그램 실시장소와 다른 장소, 시간에 실시하였다. 심층 인터뷰는 실험집단의 수업을 마치고 이야기하기 편한 장소인 학교 내 다목적 교실에서 실시하였다. 심층 인터뷰는 면담자와 전문가(심리상담가 2인), 진행자가 함께 진행하였다. 심층 인터뷰의 예상 질문 내용과 참가자들의 정보 등 자세한 계획은 심층 인터뷰 시안 <부록 4>와 같다.

이와 같이 실시한 심층 인터뷰를 바탕으로 질적 연구의 신뢰성을 높이기 위하여 연구자의 주관성과 편견을 피하고자 요구조사 회의에 참여하였던 전문가 집단인 심리상담사, 체육학 박사, 필라테스 지도자를 통하여 심층 인터뷰 내용을 분석하였다. 이를 통해 현상학적 분석 방법으로 결과를 분석하였고 이를 스트레스 해소, 삶의 질 향상, 건강증진으로 분류해볼 수 있으며 구체적인 결과 내용은 다음과 같다.

(1) 스트레스 해소

본 연구에서 참여자들은 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 통합성 증진됨으로써 스트레스를 관리하고, 스스로 해소하는 방법을 알게 되며 스트레스 감소하는 모습을 볼 수 있었다. 이를 통해 건강생성이론이 의미하는 스트레스를 관리할 수 있는 능력이 증진되었음을 알 수 있었다.

더운 여름부터 함께 한 지 벌써 3달이 지났네요. 그동안 필라테스 건강생성 프로그램에 참여하면서 몸뿐만 아니라 마음도 생각도 참 많은 변화를 한 듯해요. 다들 어떠신지 모르지만 저는 정말 몸과 마음이 개운해지고 삶의 활력이 생겨서 너무 좋았습니다. 그동안 엄마로 아내로 살면서 육아와 집안일 등을 하며 시간을 보내며 나에게 시간을 보내는 게 그저 사람 만나고 수다 떨며 보냈는데 생각해보니 저한테 집중하는 시간이나 나에게 투자하는 시간을 보내야겠다고 생각한 적이 적었어요. 일상에서의 스트레스를 스스로 해소할 방법을 알아가서 좋았습니다. (김**)

만병의 근원은 스트레스라고 하잖아요. 늘 스트레스를 안 받으려 하지만 그게 참 어렵죠. 저뿐만 아니라 모두 그렇죠? 저는 사람 관계에서 스트레스를 잘 받고 너무 어려운 게 사람관계인 거 같아요. 이번 프로그램을 함께하면서 점점 나에 대해서 알아가고 함께하는 분들과 함께하면서 사람 관계에 대해서 생각도 바뀌고 참 많이 편안해졌어요. 그러다 보니 자연스럽게 스트레스도 적어진 게 아닌가 싶어요. 스트레스가 적어지고 나니 스트레스가 또 얼마나 건강에 중요한 부분인가 생각하게 되었어요. (최**)

몸을 관리할 여유보다도 의지가 부족했는데 함께 하는 프로그램을 하다 보니 몸도 관리하며 스트레스도 줄어 들고, 함께 이야기하며 공감하는 시간이 좋았습니다. (조**)

그동안 ‘스트레스를 안 받아야지.’ 하는 생각으로만 지내왔던 거 같아요. 몸을 관리하듯 스트레스를 관리한다는 부분이 이번 프로그램을 함께하며 기억에 남아요. 나를 이해하는 시간 타인을 이해하는 시간에 대해서 보내며 스트레스 관리하는 법을 알아가니, 자연스럽게 스트레스도 해소가 되더라고요. (박**)

첫 시간이 아직도 기억납니다. 딸에게 전날 혼을 내고 제가 미안함에 잠을 설치고 와서 그 미안함도 혼을 내던 그 마음도 저에게서 시작되었다는 것을 알게 되었어요. 점점 여유와 이해에 대한 폭도 넓어지고 긍정적으로 생각하려고 하다 보니 아이와의 관계도 편해졌어요. 저의 제일 큰 고민이자 스트레스였는데 그게 저에게서의 작은 변화가 가정에도 아이에게도 변화가 생기고 있는 거 같아요. 표정이 변했다는 남편의 말을 들으니 집에서도 웃게 되더라고요. 선생님

께서 말씀해주셨던 미간의 이완과 입꼬리의 리프팅이 계속 생각납니다. 웃으면 복이 온다는 말처럼 웃으니 웃어주는 사람이 많아지더라고요. 우리 딸의 웃는 모습을 보니 저도 웃게 되고 참 표정은 마음을 그대로 알게 되는 거 같아요. (유**)

(2) 삶의 질 향상

본 연구에서 참여자들이 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 자기 내부에 있는 긍정심리자본을 향상시켜 삶의 질이 개선되는 모습을 볼 수 있었다. 프로그램에 참여하며 새로운 도전에 적응하고 지속적으로 노력하여 발전을 추구하는 태도를 통해 자신의 몸에 변화를 직접 느끼고 삶을 긍정적으로 바라보게 되었으며 이것이 삶의 활력소가 되었다고 밝혔다.

필라테스 건강생성 프로그램을 통해서 모여서 함께 운동하는 것부터 정신적으로 육체적으로 건강해지고 있구나 느껴집니다. 삶의 질이 향상됨을 느낍니다. (이**)

필라테스 건강생성 프로그램을 하기 전에 운동을 너무 안 해서 어깨와 허리 통증이 심해져서 저절로 표정도 컨디션도 좋지 않았어요. 통증이 있다고 해서 육아도 집안일도 쉴 수 없으니 악순환의 연속이었는데 원인도 해결책도 스스로 알아갈 수 있어서 좋았어요. 통증이 사라지니 일상 속에서 표정도 마음의 여유도 점점 긍정적으로 변해가고 있어요. (최**)

프로그램을 참여하며 선생님께서 말씀하신 유연성을 통한 몸의 유연성뿐만 아니라 사고와 생각의 유연성이 기억에 남아요. 저도 사고에 대한 유연성을 생각하다 보니 아이들과의 의견차이가 있을 때마다 유연하게 대처하려 하고 이해하려 하다 보니 자연스럽게 편안해졌어요. 우리 딸한테도 자주 이야기하게 돼요. 앞으로도 몸도 유연하게 마음도 생각도 유연하게 변화해갈 수 있도록 꾸준히 집에서 해보려고요. (유**)

워킹맘으로 살아가며 쉽표를 찍는 시간을 갖는다는 게 쉽고도 어려운데 그것도 결국 저의 마음가짐의 문제더라고요. 이번 기회로 저를 돌아보는 시간을 가질 수 있었어요. 그리고 미소를 짓는 것도 반복되다 보니 저절

로 웃게 되더라고요. 앞으로 쉽표를 찍는 시간도 나를 돌아볼 시간, 미소 짓는 마음을 잘 기억해야겠어요. (장**)

내가 무엇을 하며 행복해하는지, 무엇을 하며 힐링을 하는지에 대해서 이야기를 하며 나에 대해서 그동안 관심이 없었구나 싶더라고요. 다른 사람은 어떻게 힐링하는지 무엇을 행복하다고 생각하는지를 듣고 나니 ‘아 저렇게 힐링을 하는구나. 나도 해봐야지.’ 하는 생각도 들고 저의 마음에 공감해주는 분들이 있으니 공감해주는 것만으로도 참 고마웠어요. 앞으로 함께 서로 힐링을 함께 하면서 다른 분들이 말씀하신 여행, 플라워, 일어 공부, 캠핑을 함께 해볼 수 있으면 또 좋겠다 생각이 드네요. (이**)

(3) 건강증진

본 연구에서 참여자들은 필라테스 건강생성 프로그램에 참여하며 자신의 신체와 정신 등 통합적인 측면에서 건강이 증진됨을 알 수 있었다. 필라테스를 통해 중년여성들은 골반바닥근을 포함한 코어근육을 단련하여 자세교정과 균형을 강화하였고, 이에 목, 어깨, 허리, 무릎 등 평소 불편함과 통증을 느끼던 신체에 긍정적인 변화를 느꼈다고 말하였다. 특히 중년여성들은 나이가 들에 따라 몸매의 변화에 큰 스트레스를 받는데 다이어트와 근력 강화에 도움이 되어 몸매가 좋아짐을 느꼈다고 하였다. 그리고 호흡호흡법을 통하여 자신의 몸에 집중하고 스스로를 이해하기 위해 노력하는 과정에서 정신적인 측면의 건강도 증진되었다. 이러한 변화를 통해 신체와 정신이 조화롭게 균형을 맞추어 감을 느껴서 건강증진에 긍정적인 효과를 보았기에 앞으로도 계속 생활 속에서 실천해 나가고 싶다는 의견이 많았다.

필라테스 건강생성 프로그램을 하고 나면 개운하고 뭔지 모르게 행복해 집니다. 몸매도 좋아짐을 느끼고 하루를 활기차게 보낼 수 있는 힘이 됩니다. (조**)

필라테스 운동이 처음이라 동작마다 생소하고 어려웠어요. 매일 해도 새로운 동작과 운동법이라 생소했지만, 점점 프로그램 함께하면서 처음에 힘들던 동작도 자연스럽게 할 수 있게 되니 성취감도 느낄 수 있어서 좋았어요. 내가 이런 동작도 할 수 있구나! 하는 생각도 들고 집에서 딸이랑 같이 해보는데 같이 하니 더 재밌더라고요. 프로그램 다 같이 해서 더 좋았던 거 같아요. (김**)

코어운동 티브이에서도 많이 듣기는 했죠. 그런데 어떤 운동인지도 몰랐고 중요성도 몰랐는데 필라테스하며 코어 운동을 하니 몸이 단단해진 느낌이었어요. (김**)

한 시간의 시간이 꾸준히 반복하며 운동만 했는데 주변 사람들이 다들 다이어트 하는지 무슨 운동하는지 참 많이 물어보더라고요. 체력도 좋아지고 몸도 슬림해지니 자신감도 생기고 좋네요. (이**)

몸도 마음도 아름답게 가꾸는 시간의 중요성을 알아가게 되네요. 앞으로 꾸준히 해서 건강도 챙기고 다이어트하며 아름다운 몸을 가꿔야겠어요. 딸에게도 남편에게도 이뻐졌다는 말을 들으니 더 꾸준히 해야겠다고 느껴져요. (김**)

강의 속에서 했던 몸의 척추에 대한 이야기와 요실금에 대한 이야기가 기억에 남아요. 우리처럼 아기 엄마들의 고충이 허리, 어깨, 무릎 통증인데 척추와 자세에 대해서 이해하고 통증 완화에 좋은 동작들을 알게 되니 저절로 바른 자세를 하려고 노력하게 되더라고요. 다리 꼬고 있다가도 이쁘게 앉고, 짝다리 짚고 있다가도 바로 서려고 하고. 나이가 더 들면 요실금도 오고 하는 몸의 변화에 대해서 알고 나니 지금부터 잘 관리해야겠다 생각이 들더라고요. 우리 엄마들 함께 공동구매한 소도구들이 진짜 유용하게 집에서 쓰고 있어요. 아들은 엄마 운동하는 모습이 재밌는지 옆에서 따라 하는 데 같이하니 재밌더라고요. (백**)

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 중년여성을 대상으로 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하여 통합성과 긍정심리자본 증진에 관한 효과를 검증하고자 했다.

이를 위해 중년여성을 대상으로 12주간 프로그램을 개발·적용하여 중년 여성의 통합성이 향상되고 긍정심리자본이 증진되었는지를 확인하고자 했다. 본 연구를 통해 본 프로그램 개발의 특수성과 연구에서 얻어진 결과를 연구 문제 순으로 논의하고자 한다.

가. 필라테스 건강생성 프로그램 개발

본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램은 중년여성의 통합성과 긍정심리자본 증진을 위해 구성했다. 이에 본 프로그램은 Antonovsky(1979)의 건강생성이론과 Joseph, H. P.(1945)의 신체조절학을 기반으로 한 필라테스 운동법을 적용했다. 출산 경험이 있는 40대 중년여성을 선별하여 스스로 생활 속에서 지속 가능한 필라테스 운동법을 익힐 수 있도록 프로그램의 내용을 구성하였으며, 본 프로그램은 1주에 2회기 12주로 총 24회기로 하였다.

필라테스 건강생성 프로그램 개발과정은 다음과 같다. ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형을 접목하여 Dick & Carey 모형에서 지속해서 수정·보완할 수 있는 특징은 살리고 ADDIE 모형의 실행단계를 추가하여 11단계의 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형을 개발하였다. 또한 프로그램의 구체적인 내용에서는 건강생성이론의 하위요인인 1단계 이해성 증진, 2단

계 관리성 증진, 3단계 의미성 증진의 3단계로 구체화하여 구성하였다. 위 프로그램 구성은 이해성, 관리성 및 의미성 증진의 통합성과 긍정심리자본이 서로 밀접하게 연관되어 증진될 수 있도록 개발하였다. 본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형은 연구자가 처음으로 개발한 모형으로 체계적이고 과학적이며 교육학적 접근을 통해 개발하였다. 본 모형을 통해 많은 연구자들이 중년여성뿐 아니라 청소년, 중년남성, 노인 등에게도 적용할 수 있도록 했고 필라테스를 가르치는 지도자들에게도 유용한 정보를 주고자 했다. 아울러 다양한 연구들이 이루어져 많은 관심을 받고 있는 필라테스 교육을 통해 현대인들의 육체와 정신적 건강에 도움을 줄 수 있도록 해야 할 것이다.

건강생성이론을 바탕으로 최종 개발된 필라테스 건강생성 프로그램은 1단계 이해성 자원 증진, 2단계 관리성 자원 증진, 3단계 의미성 자원 증진으로 크게 구성했다. 실험집단과 통제집단의 사전·사후 설계를 통해 효과를 검증했다.

본 연구에서 중년여성을 위한 필라테스 건강생성 프로그램의 개발 유용성에 대한 논의를 다음과 같이 하고자 한다. 첫째, 필라테스 운동법에 초점을 둔 프로그램 개발과 효과성 검증에만 초점을 둔 기존 선행연구들의 한계를 보완하여 본 연구에서는 심리 자원을 인지하는 것을 중시하는 건강생성이론을 기반으로 한 필라테스 프로그램을 개발했다는 유용성을 갖는다.

필라테스에 관한 선행연구는 프로그램 개발의 운동법, 신체적 효과성 입증에 초점을 두었고, 운동생리학 분야가 스포츠심리학 분야보다 활발하게 선행연구들이 진행되고 있음을 알 수 있었다. 하지만 스포츠 심리학 분야를 다룬 연구는 거의 찾아보기가 어려웠다. 이에 심리적 자원과 관련된 이론 중 건강생성이론이 통합성이라는 내적 자원을 향상시켜 건강을 생성하는 요인을 지원·강화한다는 측면에서 필라테스 프로그램을 통한 심리적 자

원 증진이라는 스포츠심리학과 신체 균형을 통한 심리 안정화와 증진 분야에 유용한 정보를 줄 수 있을 것으로 보인다.

이에 건강생성이론에 기반을 둔 프로그램 개발에 관한 선행연구(오희선, 2016; 김대경, 2018)가 간호학, 특수체육 분야에 한정되어 있어 건강생성이론과 필라테스 운동법을 적용한 심리 자원을 중시하는 프로그램을 개발하는 데 그 의의를 두었다.

본 연구의 이론적 토대가 되는 Antonovsky의 건강생성이론은 당사자가 내적으로 가지고 있는 심리 자원을 인지하는 것을 중시한다. 이에 자신의 몸에 집중하여 정확한 동작과 조절을 중시하는 필라테스와 건강생성이론을 활용하여 프로그램을 개발했다. 이러한 심리적 자원의 향상 효과 검증을 위해 건강을 이끌어 나갈 수 있는 통합성과 사회심리학적 측면에서의 긍정 심리자본이라는 심리적 자원에 초점을 두어 검증하고자 했다.

둘째, 본 연구에서는 중년여성이 지속 가능한 운동 실천에 대한 요구를 반영하기 위해 생활 속에서 스스로 실천·응용할 수 있는 필라테스 프로그램 개발하였다는 유용성을 갖는다.

조주은, 박종운(2018)의 연구결과에 따르면 필라테스 운동의 강도보다 필라테스 참여도에 따라 통합성에 긍정적인 영향을 갖는다는 것을 알 수 있다. 중년여성을 대상으로 한 건강생성 필라테스 프로그램은 참여자들의 건강관리 지속성을 목표로 구성했다. 프로그램 중 2단계인 관리성 자원 증진 단계에서 홈트레이닝 프로그램을 참여자가 직접 구성하고 숙련하도록 구성했다. 또한 3단계 의미성 자원 증진 단계에서 필라테스 건강생성 프로그램 생활화를 실천하기 위하여 목표를 구체적으로 설정하여 자신에게 적합한 프로그램을 구성하도록 하여 통합성 자원을 지속적으로 증진할 수 있도록 했다.

필라테스의 운동법을 매트, 소도구(Ball, Band)와 함께 다양한 동작을 구

현하고 집에서도 지속적으로 할 수 있는 프로그램을 구성하여 지속적으로 자신의 몸과 심리적 자원을 관리할 수 있었다. 또한 호흡의 집중을 통하여 자신과 타인에 대한 이해성과 유연성을 증진하여 유연한 사고와 관계를 가질 수 있었다. 그리고 Tea Therapy, Contact & Awareness, 타인 그리기를 통하여 서로의 몸, 삶의 가치, 행복, 힐링, 건강에 관한 요소를 공감하고 공유하며 삶의 의미와 가치를 높일 수 있었다.

본 연구가 가지는 의의는 중년여성이 중년기뿐만 아니라 노년기까지 지속적으로 자신의 신체적·정신적 건강을 관리할 수 있는 실천 방안으로 본 프로그램을 활용할 수 있다는 점에 있다. 또한 필라테스 건강생성 프로그램은 다양한 집단 내 특성에 맞추어 적용 가능하며, 현장에서 유연성 있게 응용하여 사용 가능하다는 점에 있다. 필라테스 건강생성 프로그램이 초고령화 시대의 증가해가는 노년기의 인구에 대비하여 노년기에도 적용 가능성을 탐하여 상황, 집단 내 특성에 맞는 프로그램을 지도자가 유연성 있게 변형하여 제공할 수 있을 것이다.

나. 필라테스 건강생성 프로그램 효과 분석

본 연구의 개발한 필라테스 건강생성 프로그램을 통하여 밝히고자 한 연구 문제 2의 2-1 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 실험집단에게 통합성을 증진시키는 효과가 있는가?, 연구 문제 2의 2-2 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 실험집단에게 긍정심리자본을 증진시키는 효과가 있는가? 의 중년여성 실험집단에게 통합성과 긍정심리자본에 미치는 효과성을 알아보기 위하여 독립표본 t-검증과 대응표본 t-검증, 공변량 분석(ANCOVA)을 실시했다.

먼저, 중년여성의 통합성 증진을 위하여 필라테스 건강생성 프로그램을

적용한 결과 통합성의 하위요인인 이해성, 관리성, 의미성에 대한 효과 검증 결과 실험집단의 통합성의 하위요인이 통제집단보다 향상되어 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 통합성 향상에 효과가 있음을 알 수 있다. 이는 통합성이 향상되었다는 지체장애노인을 대상으로 한 Salutogenic 건강생성 신체활동 프로그램을 적용한 김대경(2018)의 연구결과와도 일치했다. 그리고 오희선(2016)의 치매 환자 주부양자의 통합성 향상을 위한 요가프로그램의 효과성 연구결과와도 일치했다. 또한 만성질환자의 주부양자에게 요가를 적용하여 체력과 통합성이 향상된 Van Puymbroeck et al.(2007)의 연구결과와 일치하고 노인층에 요가를 적용하고 신체 건강과 통합성이 증가한 연구들(Wiesmann et al., 2009), 환자에게 요가를 적용하고 질병 증상과 통합성이 향상된 결과(Gimpel et al., 2014; Portegijs et al., 2014)와도 일치했다.

다음으로 중년여성의 긍정심리자본 증진을 위하여 필라테스 건강생성 프로그램을 적용한 결과 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성, 희망에 대한 효과 검증 결과, 실험집단의 네 가지 하위요인이 통제집단보다 향상되어 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성의 긍정심리자본 향상에 효과가 있음을 알 수 있다.

이는 박수희(2017)의 필라테스 경험이 직장여성이 긍정심리자본에 긍정적인 영향이 있음을 밝힌 연구의 결과와 일치하며, 임태홍(2013)의 운동을 통한 긍정심리자본에 미치는 영향에 관한 연구, Salutogenic 건강생성 신체활동 프로그램을 통하여 긍정심리자본이 향상되었다는 김대경(2018)의 연구결과와도 일치했다. 그러므로 필라테스 프로그램은 중년여성뿐 아니라 다양한 연령층에서도 긍정적인 교육효과가 있다는 것을 알 수 있다. 즉 본 연구자가 개발한 필라테스 프로그램은 통합성 뿐 아니라 심리적 영향에 도움이 되는 긍정자본심리에도 긍정적인 영향을 주었다는 것을 알 수 있다.

다. 필라테스 건강생성 프로그램 중년여성의 참여경험 분석

본 연구에서 밝히고자 한 연구 문제 2의 2-3 필라테스 건강생성 프로그램의 참여경험 분석을 통해 중년여성의 실험집단에게 어떠한 효과가 있는가? 의 효과를 분석하기 위하여 심층 인터뷰를 통해 스트레스 해소와 삶의 질 향상, 건강증진 등의 효과를 논하고자 한다.

첫째, 본 프로그램이 스트레스 해소에 효과가 있음을 알 수 있다. 본 연구 참여자들은 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 통합성이 증진됨으로써 스트레스를 관리하고, 스스로 해소하는 방법을 알게 되어 스트레스를 관리할 수 있는 능력이 증진되었음을 알 수 있다.

둘째, 본 프로그램이 삶의 질 향상에 효과가 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 참여자들이 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 자기 내부에 있는 긍정심리자본을 향상시켜 삶의 질이 개선되는 모습을 볼 수 있다.

셋째, 본 프로그램이 건강증진의 효과가 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 참여자들은 필라테스 건강생성 프로그램에 참여하며 자신의 신체와 정신 등 통합적인 측면에서 건강이 증진됨을 알 수 있었다. 신체와 정신이 조화롭게 균형을 맞추어 감을 느끼면서 건강증진에 긍정적인 효과를 볼 수 있었다.

이는 김혜옥(2018)의 중년여성의 필라테스 운동참여가 회복탄력성 증진과 우울감 해소에 긍정적인 영향을 준다는 연구, 최정아(2009)의 필라테스 운동참여가 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 준다는 연구, 박수희(2017)의 직장여성의 필라테스 경험이 직무 스트레스, 직무 만족 및 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 갖는다는 연구결과와 일치하였다. 또한 임태홍, 이용수(2014)의 신체활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향에 관한 연구, 정소정(2014)의 진지한 여가 경험이 긍정심리자본과 삶의 질에 미치는 영향에 관

한 연구, 민왕식(2013)의 여가 스포츠 참가자의 심리적 행복감의 관계에 관한 연구결과와 일치하였다. 그러므로 필라테스와 스포츠, 신체활동, 여가 활동을 통해 자기 자신에 몰입하는 시간을 갖는 것은 스트레스 해소, 행복감 증진, 삶의 질 향상 등에 긍정적인 효과가 있었다는 것을 알 수 있었다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 중년여성의 통합성과 긍정심리자본 증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하고, 프로그램의 적용을 통해 그 효과성을 검증하고자 했다. 결과의 요약과 제언을 통해서 본 연구의 결론을 제시하고자 한다.

첫째, 연구 문제 1의 중년여성의 통합성과 긍정심리자본을 증진하기 위한 필라테스 건강생성 프로그램의 개발과정과 내용에 관하여 먼저 필라테스 건강생성 프로그램 개발과정에서는 ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형을 접목하여 11단계의 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형을 개발하였다.

둘째, 프로그램을 중년여성 실험집단과 통제집단에게 적용하여 연구 문제 2의 필라테스 건강생성 프로그램 효과성을 검증하고자 하였다. 본 연구의 효과성을 검증하여 맺은 결론은 다음과 같다. 먼저 연구 문제 2의 2-1 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단의 통합성을 증진시키는 효과가 있는가에 관하여 실험집단은 통제집단보다 이해성, 관리성, 의미성의 향상이 높은 것으로 나타났다. 다음으로 연구 문제 2의 2-2 필라테스 건강생성 프로그램이 실험집단에게 긍정심리자본을 증진시키는 효과가 있는가에 관하

여 실험집단은 통제집단보다 자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성의 향상이 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 연구 문제 2-3의 필라테스 건강생성 프로그램의 참여경험 분석을 통해 실험집단에게 어떠한 효과가 있는가에 대하여 실험집단의 스트레스 해소, 삶의 질 향상, 건강증진 등 긍정적인 효과가 있었음을 규명할 수 있다.

종합해보면 중년여성 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성 실험집단의 통합성과 긍정심리자본을 증진할 수 있는 프로그램임을 입증했다. 실험집단은 필라테스 건강생성 프로그램을 생활 속에서 실천함으로써 통합성의 하위요소인 이해성, 관리성, 의미성을 골고루 증진시켜 자신의 신체와 정신을 건강하게 유지하고 스트레스도 효과적으로 해소하는 효과를 보였다. 또한 긍정심리자본의 하위요소인 자기효능감, 낙관주의, 회복탄력성, 희망이 삶의 가치를 공유하는 과정과 자기 내면을 들여다보는 경험 등을 통해 증진할 수 있었다. 그리하여 자신의 삶을 긍정적인 방향으로 보게 됨으로써 신체적, 사회적, 심리적 측면에 있어서 삶의 질이 향상되었다. 또한 노년기를 앞둔 중년여성에게 지속적인 운동에 참여할 수 있도록 운동의 생활화를 통한 건강 관리능력을 증진시킬 수 있는 교육적 가치를 가짐을 알 수 있다.

본 연구의 결과를 토대로 중년여성의 통합성과 긍정심리자본증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 기대되는 효과와 앞으로의 연구 방향에 대해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 학문적 연구 측면에서 본 연구에서 개발한 필라테스 건강생성 프로그램 설계모형은 다양한 대상자들에게 맞게 얼마든지 수정·보완하여 실행 가능하다. 본 프로그램의 설계모형은 ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형의 장점을 융합하여 개발한 모형으로 어느 단계에서든 수정·보완 가능하다는 장점을 갖는다. 이는 향후 필라테스 건강생성 프로그램이 중년여성뿐

만 아니라 남성, 다양한 연령층에 맞는 프로그램, 다양한 목적을 위한 프로그램으로 개발이 이루어질 수 있는 학문적 기여도와 가치를 갖는다.

필라테스를 학문적인 접근을 통해 통합성과 긍정심리자본과 같은 심리적 자원 증진에 관련지어 연구하거나, 효과를 규명한 연구가 부족했다. 그리고 심리적 자원 증진을 위한 실제 필라테스 프로그램 개발 연구도 부족한 실정임에 따라 필라테스의 교육 효과 규명 연구 등을 통해 연구과제로서 필라테스의 중요성을 제고할 필요가 있었다. 따라서 본 연구는 건강생성이론에 대한 학문적 중요성을 인식시키고 이를 근거로 한 프로그램 개발에 관한 연구의 필요성을 제고 하고자 하며 본 프로그램이 개인주의적인 사회 속에서 사람들 간의 관계에 더 중요성을 주어 전인교육의 효과를 갖는데 유용하다는 점을 강조하고 싶다. 또한 중년여성의 통합성과 긍정심리자본 변화를 알아보고자 하는 학제 간 연구의 결과물은 향후 스포츠심리학에서 융합된 학술발전과 함께 융합적인 연구의 확산에 기여할 것이다.

둘째, 교육적 기여도 측면에서는 건강생성이론에 근거한 중년여성의 필라테스 건강생성 프로그램을 개발하여 신체활동을 통해 중년여성이 개인적·사회적·심리적으로 낮아져 있는 역량을 증진시킬 수 있는 교육적 자료를 제공해 준다는 점이다. 이는 부정적인 측면에서 나타나는 상황을 긍정적 대처하여 이끌어 나아갈 수 있는 역량을 키우는 실질적인 프로그램을 제공해준다는 점에서 의미 있는 자료를 제공할 수 있을 것이다. 또한 심리역량 증진을 기초한 필라테스가 교육현장에서 지속적으로 적용되면 보다 체계적이고 긍정적인 프로그램 효과성을 검증한 필라테스 건강생성 프로그램이 될 것으로 기대된다.

셋째, 사회적 기여도 측면에서는 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 사회구성원이 통합성, 긍정심리자본을 증진시킬 수 있을 것으로 기대된다. 개개인이 보다 건강한 삶을 유지하고 나아갈 수 있는 통합성 역량을 증진시

키고 긍정심리자본을 증진시켜 건강한 몸과 마음으로 나아가 안전하고 따뜻한 사회관계를 형성할 수 있을 것이다. 또한 본 연구에서 적용된 필라테스 건강생성 프로그램은 향후 현장에서 다양한 프로그램과 대상에 적용 및 개발될 수 있어 의미 있는 자료를 제공할 수 있을 것이다.



참 고 문 헌

- 권미혜 (2015). 내·외면적 여가활동이 긍정심리자본에 미치는 영향에 관한 연구- 참여자관계의 조절효과를 중심으로. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경숙 (2013). 병원간호사의 건강 구조모형: 건강생성이론 기반으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경화, 전선훈 (2016). 필라테스 참여에 따른 여성적 매력이 삶의 질에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 25(2), 287-300.
- 김나영 (2014). 결혼이주여성의 건강생성(salutogenic)프로그램개발 및 효과. 경북대학교 간호학 박사학위논문.
- 김수현 (2018). 일회성운동 참여에 따른 긍정심리자본의 변화. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김숙영 (2005). 필라테스 매트 운동이 중년여성의 체력과 신체조성에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠대학원 석사학위논문.
- 김대경 (2018). 지체장애노인의 Salutogenic 신체활동 프로그램 개발과 통합성 및 긍정심리자본 효과 검증. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김태련, 방희정, 이선자, 조성원, 조숙자, 조혜자 (1996). 여성심리. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 김하나 (2009). 중년 우울증 여성들의 생애 경험에 대한 인식 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜옥 (2018). 필라테스 운동 참여 중년 여성의 회복탄력성이 우울감에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노수연 (2017). 필라테스 효과 탐색을 위한 문헌연구. 한국체육과학회지,

26(6), 103-114.

박성익, 임철일, 이재경, 최정임(2015). 교육방법의 교육공학적 이해. 서울: 교육과학사.

박수희 (2016). 직장여성의 필라테스 경험이 직무스트레스, 직무만족 및 긍정심리자본에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.

박승순, 이경주 (2009). 필라테스와 댄스스포츠 운동 참여가 대학생의 신체조성과 근력, 유연성에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 23(1), 49-58.

보건복지부(2016). 질병관리본부 건강행태 및 만성질환 통계.

서임선 (2002). 당뇨병 환자의 통합성과 순응도. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

서진주 (2017). 매트 필라테스가 중년여성의 체구성 변인, 요부 근력과 유연성에 미치는 영향. 고려대학교 의용과학대학원. 석사학위논문.

손훈용 (2007). 필라테스 운동 참여가 현대인의 스트레스에 미치는 영향. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.

신혜정 (2009). 필라테스 골반강화운동이 중년여성의 긴장성요실금에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

오정하 (2014). 발레필라테스 프로그램 개발 및 효과. 세종대학교 대학원 박사학위논문.

오희선 (2016). 치매환자 주부양자의 통합성 향상을 위한 요가프로그램의 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

유영만 (2009). 제4세대 HRD : Happiness Revitalization Development. 서울: 학지사.

유현숙 (2004). 여성의 인적·사회적·심리적자본에 관한 실증 연구. 대전대학교 대학원 박사학위논문.

- 육영숙 (2015). 마음챙김 심리복지와 하타요가 교양 강좌가 서울지역 여대생의 정서 및 긍정심리자본에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 26(3), 13-27.
- 이은정 (2017). 발레를 접목한 필라테스 프로그램이 시니어 세대의 신체적·심리적 안정감에 미치는 영향 연구. 한국무용교육학회지, 29(1), 183-207.
- 이혜림 (2012). 긍정심리자본이 개인 창의성에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이희경 역 (2008). Maddux, J. E 저. 긍정심리학 핸드북. 서울: 학지사.
- 임태홍 (2013). 운동이 긍정심리자본에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 임태홍, 이용수 (2014). 대학생의 신체활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향. 한국체육학회, 53(1), 155-166.
- 전향아 (2014). 종합병원 간호사의 소진, 통합성이 삶의 질에 미치는 영향. 을지대학교대학원 석사학위논문.
- 조주은, 박종운 (2018). 여성의 필라테스 참여가 통합성에 미치는 영향. 수산해양교육연구, 30(4), 1282-1291.
- 전흥기, 이지희 (2007). 필라테스 운동이 신체적 자기개념 및 정서에 미치는 영향. 한국무용학회지, 7(1), 65-74.
- 정소정 (2014). 진지한 여가 경험이 긍정심리자본과 삶의 질에 미치는 영향. 대구대학교대학원 석사학위논문.
- 정연옥, 문재영, 김정한, 권세옥 (2008). 필라테스 이론과 실제. 서울: 광림북하우스.
- 정은희, 채철균, 문하늬, 송나경 (2018). 도시의 물리적 환경이 중고령자의 우울에 미치는 영향 : 사회적 자본과 통합성의 매개효과를 중심으로

- 로. 한국사회복지연구회, 49(2), 181-209.
- 정재원 (2002). Sense of coherence, Self-care, and Self-actualizing behaviors of Korean menopausal women. 서울대학교 간호과학연구소 금요학술세미나집, 2002, 80-86.
- 정주호 역 (2002). Brooke, S 저. 필라테스 바디 신비의 스트레치 요가. 서울: 한연.
- 정현주, 이동명 (2018). 심리적 계약이 조직시민행동에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과. 경영교육연구, 33(3), 291-309.
- 천은영 (2015). 생활무용에 참가하는 직장여성의 긍정심리자본과 무용정서 및 조직적응의 관계. 한국무용과학회, 32(1), 107-120.
- 최정아 (2009). 필라테스 운동 참여가 신체·심리적 요인 변화 및 심리적 행복감간의 인과분석. 원광대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 최정아, 이영오 (2017). 국내 필라테스 연구과제 및 연구동향 분석을 위한 문헌고찰. 한국스포츠학회지, 15(1), 337-346.
- 칼랜다 정희, 박명숙 (2004). 필라테스 운동참여 효과에 관한 질적 접근. 한국체육학회지, 43(5), 791-803.
- 한나영 (2017). 긍정심리자본이 직무만족을 매개로 조직동일시와 태만행동에 미치는 영향에 관한 연구. 한국산업정보학회논문, 22(2), 107-122.
- 한상미 (2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 한정선 (2004). 교육공학 인포맵을 통해 찾아본 뿌리와 줄기. 서울: 교육과학사.
- 홍서연 (2015). 건강예방촉진모델에 따른 노인 필라테스 프로그램 개발. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍세희 (2008). 구조방정식 모형: 초급, 중급, 고급연구방법론 워크샵 시리

즈 4. 한국국제경영학회 워크샵 자료집, 한국국제경영학회.

Adamany & Loigerot (2004). The Pilates edge. New york: Avery.

Agardh, E., Ahlbom, A., Andersson, T., Efendic, S., Grill, V., Hallqvist, J., Norman, A. & Östenson, C. (2003). Work stress and low sense of coherence is associated with type 2 diabetes in middle-aged Swedish women. Diabetes Care (DIABETES CARE), 26(3), 719-724.

Antonovsky, A. (1979). Health, Stress and Coping. San Francisco, Jossey- Bass.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the Mystery of Health. CA: Jossey- Bass.

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International, 11(1), 11-18.

Avolio, B. J. & Luthans, F. (2006). The high impact leader. New York: McGraw Hill.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior. New York: Springer-Verlag.

Chung, C. (1999). Sense of coherence in salutogenic paradigm. Journal of Korean Academy of Nursing, 29(5), 1049-1057.

Denise, A. (2002). Pilates for every body : Strengthen, lengthen, and

tonewith this complete 3-week body makeover. Rodale: Emmaus, Pa.

- Ericson, H., Quennerstedt, M., Skoog, T. & Johansson, M. (2018). Health resources, ageing and physical activity: A study of physically active women aged 69 - 75 years. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(2), 206-222.
- Eriksson, M. & Lindström. B. (2005). Validity of Antonovsky's Sense of Coherence Scale: A Systematic Review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460-66.
- Eriksson, M. (2007). *Unravelling The Mystery of Salutogenesis*. Finland, Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Program, Research Report.
- Eriksson, M. & Lindström. B. (2006). Antonovsky's Sense of Coherence Scale and the Relation With Health: A Systematic Review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376-381.
- Eriksson, M. & Lindström. B. (2007). Antonovsky's Sense of Coherence Scale and Its Relation With Quality Of Life: A Systematic Review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 61, 938-944.
- Ferguson, S., Browne, J., Taylor, J. & Davis, D. (2016). Sense of coherence and women's birthing outcomes: A longitudinal survey. In *Midwifery*, 34, 158-165.
- Fredrickson, B .L. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. CA: Three Rivers Press.
- Gene, D., Cohen, M. D., Susan, P. & Jeff, C. (2006). *The Impact of*

- Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *Gerontologist*, 46(6), 726-734.
- Herman, E. (2002). *Pilates for dummies*. New York: Hungry Minds.
- Joseph, H. P. (1945). *Return to life through contrology*. New York: J.J. Augustin.
- Kliziene, I., Sipaviciene, S., Vilkiene, J., Astrauskiene, A., Cibulskas, G., Klizas, S. & Cizauskas, G. (2017). Effects of a 16-week Pilates exercises training program for isometric trunk extension and flexion strength. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 21(1) 124-132.
- Levinson, J. D. (1997). *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Ballantine Books.
- Lindfors, P., Lundberg, O. & Lungberg, U. (2005). Sense of coherence and biomarkers of health in 43-year-old women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 98-102.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695 - 706.
- Luthans, F. (2002b). Positive organizational behavior, Developing and managing psychological strength. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143-160.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2007). Psychological

- capital: Developing the human competitive edge. NY: Oxford, UK: Oxford University Press.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2013). Positive leadership, Meaning and application across cultures. *Organizational Dynamics*, 42(3), 198-208.
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2015). Psychological Capital and Well-being. *Stress & Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(3), 180-188.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Moss, S. C., Prosser, H., Costello, H., Simpson, N., Patel, P., Rowe, S., Turner, S., & Hatton, C. (1998). Reliability and Validity of the PAS-ADD Checklist for Detecting Disorders in Adults with Intellectual Disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 173-183.
- Nesbitt, B. & Heidrich, S. (2000). Sense of coherence and illness appraisal in older women's quality of life. *Research in Nursing & Health*, 23(1), 25-34.
- Sardeli, P., Zompouli, A. & Tsoukas, K. (2017). Sense of Coherence According to Gender and Obesity. *International Journal of Caring Sciences*, 10(3), 1419-1425.
- Seligman, M. E. P. (1998), *Learned optimism*. New York L Pocket Books.

- Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive clinical psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Siqueira Rodrigues, B. G., Ali Cader, S., Bento Torres, N. V., Oliveira, E. M. & Martin Dantas, E. H. (2010). Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. *Journal of bodywork and movement therapies*, 14(2), 195-202.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. E. Forsyth(Eds.), *Handbook of social and clinical psychology*. Elmsford, NY: Pergamon.
- Stajkovic, A. & Luthans, F. (2003). Behavioral management and task performance in organizations: Conceptual background, meta-analysis and test of alternative models. *Personnel Psychology*, 56, 155-194.
- Youssef, C. M. & Luthans, F. (2010). *An integrated model of psychological capital in the workplace*. NY: Oxford University Press.
- Wiesmann, U., Niehorster, G. & Hannich, H. J. (2009). Subjective health in old age from a salutogenic perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(4), 767-787.

<부록>

1. 설문지
2. **IRB** 심의결과 통보서
3. 필라테스 건강생성 프로그램 지도안
4. 비구조화된 심층인터뷰 질문지



<부록 1>

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 ‘중년여성의 통합성과 긍정심리자본 증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 개발 및 효과’에 관하여 조사하기 위한 설문지입니다. 여러분이 응답하신 내용은 통계법 8조에 의거 학문적인 연구목적 이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드리며, 개인 신상에 대한 사항은 비밀이 철저히 보장됩니다.

연구 이외의 다른 목적에는 쓰이지 않을 것을 약속드리며, 개인 신변에 대한 사항은 절대 비밀이 보장됩니다. 따라서 문항을 읽고 본인이 느끼시는 대로 솔직하게 응답해주시면 감사하겠습니다.

질문에는 정답이 없으니, 여러분의 개인적인 생각을 솔직하게 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 설문에 응해주시면 대단히 감사드리겠습니다.

부경대학교 수해양인적자원개발학과 박사과정 조 주 은
연락처 : 010-9387-7262 이메일 : jje0220@nate.com

I. 일반적 특성

※다음은 귀하의 일반적 특성에 관한 질문입니다. 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항
1	귀하의 연령은 어떻게 되십니까? ①40대 ②50대 ③60대
2	귀하의 직업 유무는? ①유 ②무
3	귀하의 직업군은 어떻게 되십니까? ①사무/관리직 ②생산직 ③판매/서비스직 ④자영업/경영 ⑤교육직 ⑥주부/무직
4	귀하의 건강상태는? ①매우 좋음 ②좋다 ③보통이다 ④나쁘다 ⑤아주 나쁘다
5	현재 필라테스 수업을 듣고 있습니까? ①예 ②아니요

II. 통합성 측정 도구

※다음은 이해성과 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	사람들과 이야기할 때에 그들이 나를 이해하고 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 친인척을 제외한 자주 만나는 사람들이 나를 대부분 잘 안다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	과거에 나를 잘 안다고 생각했던 사람들의 행동을 보고 놀란 적이 없었다.	①	②	③	④	⑤
4	지난 10년 동안, 나의 삶은 모든 것이 일관되고 분명했다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 친숙하지 않은 상황에 놓여있고 무엇을 해야 할지 모르겠다고 느낀 적이 없다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 어려운 문제에 직면했을 때 해결 방법을 선택하는 것이 항상 명확하다.	①	②	③	④	⑤
7	미래 나의 인생은 아마도 매우 일관되고 명확할 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 복잡한 느낌과 생각을 하고 있지 않다.	①	②	③	④	⑤

※다음은 관리성과 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
9	과거에 다른 사람들과 협력해서 어떤 일을 해야 했을 때 기꺼이 협력했을 것이다.	①	②	③	④	⑤
10	다른 사람들이 나를 실망 시킨 적이 없었다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 스스로 부당하게 취급받고 있다고 느낀 적이 없었다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 삶의 고통스러운 것에 대한 해결책을 항상 찾을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
13	과거에 좋지 않은 일이 일어났을 때 나는 주로 괜찮다고 생각하고 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나에게 좋은 느낌을 주는 어떤 일을 할 때 좋은 느낌이 계속되리라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 믿을 수 있는 사람들이 미래에도 항상 있다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤

※다음은 의미성과 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
16	나는 주변에 무슨 일이 일어나는지 자주 관심 갖는다.	①	②	③	④	⑤
17	나의 삶은 흥미로 가득 차 있다.	①	②	③	④	⑤
18	지금까지의 나의 삶은 명확한 목표나 목적이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	미래에 내가 하게 될 일들은 모두 매력적일 것이라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
20	내가 매일 하고있는 일은 큰 만족감과 기쁨의 원천이다.	①	②	③	④	⑤
21	미래에 예상하는 나의 개인적 삶은 의미와 목적으로 가득 차 있다.	①	②	③	④	⑤
22	일반적인 삶에서 내가 하는 일이 의미 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤

III. 긍정심리자본 측정 도구

※다음은 긍정심리자본의 자기효능감과 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 사람들에게 나의 삶에 대해 자신 있게 설명한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 사람들과 어떤 문제를 해결할 때 자신 있게 내 의견을 이야기한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 자신 있게 사람들 앞에서 의견을 말한다.	①	②	③	④	⑤

※다음은 긍정심리자본의 낙관주의와 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
4	나는 어려운 일이 있을 때 여러 가지 방법으로 문제 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 현재 나의 삶이 상당히 성공한 편이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 계획한 목표를 달성하기 위한 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

※다음은 긍정심리자본의 회복탄력성과 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
7	나는 보통 어떻게 해서든 일상에서의 어려움을 이겨낸다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 보통 일상의 스트레스를 쉽게 극복할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 불가피한 경우 ‘혼자’ 일할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

※ 다음은 긍정심리자본의 희망과 관련된 문항입니다. 생각과 일치하는 해당란에 ‘√’ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
10	나는 항상 나의 삶과 관련하여 긍정적인 면을 본다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 일을 하다보면 잘못될 수도 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 ‘고생 끝에 낙이 온다’라는 생각을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤

<부록 2>

부경대학교 기관생명윤리위원회 심사결과 통지서

주소 : (48513) 부산시 남구 용소로 45

전화 : 051-629-5223 fax : 051-629-5234

문서번호	1041386-20180614-HR-014-03	발송일자	2018. 6. 14.(목)
연구과제명	중년여성의 통합성 및 긍정심리자본 증진을 위한 건강생성 필라테스 프로그램 개발 및 효과 검증		
과제번호			
연구책임자	박종운	소속	수해양산업교육과
IRB 심사기간	2018. 5. 29.(화) ~ 6. 12.(화)		
심사결과	승인 ☒ 시정승인 ☐ 보완 ☐ 부결 ☐		
총 연구기간	* 승인일 ~ 2019. 2. 28.		
IRB 연구승인 유효기간	승인일로부터 2019. 3. 12.까지	☐ 총 신청 연구기간이 IRB 연구승인 유효기간을 초과할 경우, 유효기간 만료 이전에 '지속심사' 승인을 받아야 연구지속 진행이 가능합니다. ☐ 연구종료 시 종료보고를 하여 주시기 바랍니다.	
심사내용			
심사의견	· 연구 자료 및 동의서 등의 보관 및 폐기 방법에 대해 자세한 추가 서술이 요구됨		

연구책임자는 본 위원회의 심사결과에 대하여 이의가 있을 경우, 심사결과 통지일로부터 2주 이내에 서면으로 이의신청을 할 수 있습니다. 단, 동일 사안에 대하여 2회 이상의 재심은 하지 않습니다.

부경대학교 기관생명윤리위원회 (직인)



<부록 3>

제 1회기: 이해성 자원 증진		
주 제	심리적·신체적 분석을 통한 자기 자신 이해와 이해성 증진 I	
수업 목표	1. 자기 자신 이해하기를 위한 자세 분석·설문지를 통하여 심리적·신체적 분석할 수 있다. 2. 3H 요소를 통해 서로의 생각을 공유·공감과 이해성 자원을 증진할 수 있다.	
학습 자료	설문지, 필기구, 카메라, 매트, 운동복	
프로그램 단계	프로그램 활동 내용	시간 (분)
도입	❖진행할 필라테스 건강생성 프로그램 목표·내용·효과·준비물 안내하기 ❖진행할 진행자(연구자) 소개, 참여자 간에 인사하기	10
전개	❖자기 자신 이해하기를 위한 자세 분석, 사진 촬영 및 설문지 작성하기 - Alignment check를 위한 자세 분석 사진 촬영 및 건강 상태 체크를 통해서 신체적 상태(통증) 체크한다. - 통합성·긍정심리자본설문지를 통한 심리적 상태 분석한다. - 참여자의 자세 분석을 통하여 현재 척추질환, 자세 불균형을 평가하고, 통증 유무를 점검한다.	40



Alignment check를 위한 자세 분석 사진 촬영



건강 상태·통합성·긍정심리자본 설문지 작성

❖친밀감 형성하기를 위한 3H 요소 중 ‘내가 느끼는 행복의 순간’ 공유 및 공감하기

- 3H(Happiness, Healing, Health)의 요소 참여자 서로의 생각 공유하고 경청하며 친밀감 증진한다.
- 행복·힐링·건강에 대한 각자의 견해에 공감하고, 참여자 간 아이컨택을 통하여 소통한다.

마무리

- ❖필라테스 건강생성 프로그램에 대한 이해도 확인하기
❖참여자·진행자(연구자)와의 아이컨택을 통한 인사와 에너지 공유하기

10

프로그램 활동 피드백

느낀 점

참여자의 자세분석을 통해서 거북목(forward head posture), 둥근 어깨(round shoulder) 등의 척추질환과 동반한 허리, 어깨, 목, 무릎 등의 통증을 호소하는 참여자가 많았다. 행복의 요소에 대한 견해를 공유하며 신체적 통증이 행복 저해요소임을 알 수 있었다.

참여자간의 첫 만남이라 공감하기 중 아이컨택을 어색해하는 참여자도 있으셨지만, 3H 요소에 관한 생각의 공유하기를 통하여 서로 다양한 관심사와 삶의 가치를 갖고 있음을 알 수 있었다.

육아와 집안일 등을 도맡는 ‘엄마’의 역할로 자신에게 집중하는 시간과 힐링의 시간이 부족함을 알 수 있었다.

향후 계획

참여자 간의 친밀감 증진을 통하여 필라테스 건강생성 프로그램을 진행하면서 자신에게 집중과 힐링의 시간을 가질 수 있도록 진행해야겠다. 또한 신체적인 척추질환과 통증 완화에 도움 되는 운동을 반복적으로 시행하여 개선할 필요가 있다.

제 2회기: 이해성 자원 증진		
주 제	몸과 마음의 균형성 이해를 통한 내적 이해성 자원 증진 II	
수업 목표	1. 몸·마음의 균형성과 연관성 이해와 바른 신체 정렬을 통해 내적 이해성 자원을 증진할 수 있다. 2. 중년여성의 몸에 대한 이해를 통하여 약화된 자세유지근 Core muscle을 이해한다.	
학습 자료	매트, 운동복	
프로그램 단계	프로그램 활동 내용	시간 (분)
도입	❖본 차시 목표에 대하여 설명하기 - 생애 시작과 마무리까지 함께 하는 중요한 호흡에 대해서 숨, 쉼, 들숨 날숨에 대하여 설명한다. - 필라테스 흉식호흡법을 통하여 자세유지근인 Core Muscle이 강화됨을 설명한다.	10
전개	❖몸과 마음의 균형의 중요성 이해하기 - 마음의 뿌리에 관하여 이야기 나누기 - 몸의 뿌리의 역할을 하는 ‘발’의 중요성과 자세와의 연관성 이해, 균등한 무게 중심을 인지한다. - 필라테스 기본 신체 정렬을 통해서 바른 자세에 대해서 익힌다.  ‘발’의 중요성과 자세와의 연관성 이해하기	40

	❖나의 바른 몸 유지를 위한 코어근육에 대하여 이해하고 Position 별 Breathing, Alignment 배우기 - 필라테스의 흉식호흡법을 통하여 Core Muscle인 횡경막, 복횡근, 다열근, 골반바닥근을 이해한다. - 필라테스 기본자세(standing, prone, supine, sitting, side lying, 4point)를 통하여 바른 신체 정렬을 익힌다. ❖중년여성의 몸에 대한 이해하기를 통하여 약화된 Pelvic floor muscle, Kegel work 배우기 - 중년여성 사회생활의 원인이 되는 요실금, 중년여성의 몸, 노화에 대한 이해하기. - 중년여성에게 약화된 골반바닥근을 인지하도록 하기 위해 케겔 운동을 익힌다.	
마무리	❖호흡을 통하여 숨·몸·맘 이해하기 - 호흡에 집중하며 호흡(숨·몸·맘)을 이해하고 몸·마음의 이완한다. ❖ 본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 몸과 마음의 균형의 중요성, 흉식호흡법 복습하기와 호흡법 매일 연습하기 숙제 - Core muscle, Kegel work 이해도 평가하기	10
프로그램 활동 피드백		
느낀 점	참여자: 자세유지근인 코어근육의 약화로 흉식호흡법을 배우며 인지하지 못하는 참여자도 있었지만, 지속적인 반복과 파트너와 함께 서로 인지하는 시간을 통하여 인지력이 증진되었다. 호흡법만으로도 Core muscle이 강화되므로 호흡법 매일 연습하기를 숙제로 전달하였다. 참여자와 진행자의 신체접촉 인지력 증진, 파트너의 움직임 관찰하기는 효율적인 효과가 있으며 자신과 타인에 대한 이해성이 증진될 수 있었다. 기본자세를 배우는 과정에서 일상생활에서의 바르지 않은 자세가 척추질환에 미치는 영향을 알도록 하여 바른 자세를 일상생활에서도 유지하도록 설명하였다.	
향후 계획	흉식호흡법의 인지력이 증진되도록 지속적인 반복과 운동을 통하여 인지력 증진과 Core muscle이 강화할 필요성이 있다.	

제 3회기: 이해성 자원 증진		
주 제	유연성 증진 운동을 통한 신체·사고의 유연성 강화와 이해성 증진 III	
수업 목표	1. 몸·마음의 유연함 증진 및 중심축 중요성 이해를 위한 소도구 Band를 활용한 운동을 할 수 있다. 2. Tea Therapy를 통하여 사고·생각의 유연성과 이해성을 증진할 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Band)	
프로그램 단계	프로그램 활동 내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - 바른 자세 정렬 인지, 필라테스 호흡호흡법 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 유연성 증진 운동과 소도구 Band에 대한 설명과 유의점 안내한다.	10
전개	❖몸과 마음의 유연함을 위한 유연성 증진 운동하기 - 유연함에 관한 생각을 이야기해보고, 생각과 마음의 유연함에 대하여 이해한다. - 몸의 축 척추의 움직임을 이해하고, 척추의 가동범위 증진을 위한 유연성 운동을 한다. - 유연성 증진을 통하여 수축되어있는 근육을 스트레칭 하고 이완한다. - 유연성 증진 운동 시, 천천히 움직이고 관절과 근육을 부드럽게 움직여 부상 및 통증을 주의한다. ❖몸과 마음의 중심축의 중요성을 이해하기 위한 소도구 활용 Band work 하기 - 몸과 마음의 중심축을 인지하고 중심화의 중요성을 이해한다. - Band 활용한 Spine movement 운동을 통해 중심화(Centering) 및 이해성을 증진한다.	40

	(spine flexion, extension, spine twist, spine stretch, swan, curl-up, roll up-down) - Band 활용한 골반 안정화 필라테스 동작을 배운다. (coccyx curl, bridge, spine, cat stretch)	
	 소도구 활용한 Band work	
마무리	❖Tea Therapy를 통한 3H 요소 중 내가 느끼는 ‘힐링의 순간’ 공유하기 - Tea Therapy를 통하여 필라테스 건강생성 프로그램 운동 후 각자의 변화와 생각, 삶에 관하여 이야기한다. - 참여자와 이야기하며 공유 및 공감하기를 통하여 생각과 사고의 유연성과 이해성을 증진 시킬 수 있다. ❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - Band work를 통한 유연성 증진 동작을 복습한다. - 척추 안정성, 골반 안정화 동작 숙련도를 평가한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀 점	참여자 간 각자가 다른 유연성과 근력을 가지고 있음에 따라 동작마다 느끼는 난이도가 달랐습니다. 운동하며 신체에 무리 가는 동작 또는 통증이 유발되는 동작이 있을 경우 주의하도록 안내하였다. 참여자 간의 친밀도가 높아지고, 프로그램 진행 전, 후에 참여자 간의 관계가 가까워지고, 자세 분석과 자신에 대한 이해도가 높아지면서 일상생활에서의 바른 자세와 코어근육을 생각하게 된다고 하는 참여자들의 긍정적인 변화를 알 수 있었다.	
향후 계획	지속적인 일상생활에서도 할 수 있는 동작을 통하여 근력과 유연성이 증진될 수 있도록 해야겠다.	

제 4회기: 이해성 자원 증진		
주 제	긍정적 인간관계 형성과 친밀감 증진을 통한 내외적 이해성 자원 증진	
수업 목표	1. Partner work를 통하여 긍정적 인간관계 형성과 척추 가동범위를 증진 시킬 수 있다. 2. Contact & Awareness를 통해 친밀감 및 내외적 이해성 증진 방법에 대해 알 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Band)	
프로그램 단계	프로그램 활동 내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - Band work, 유연성 증진 운동, 골반 안정화 동작, 흉식호흡법 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - Partner, Group 운동에 대한 설명과 유의점 안내한다.	10
전개	❖Partner work 통한 긍정적 인간관계 형성하기 - 파트너의 척추를 강화하고 함께 한 몸처럼 몸과 마음을 함께 움직이도록 한다. - 파트너와 함께 척추인지·척추 회전력·척추 유연성 향상을 통해 운동 가동범위를 증진할 수 있다. (spine stretch, spine twist, roll down-up, standing roll down, side bend, breathing, neutral pelvic)	40
		
	Partner work	

	❖Contact & Awareness를 통한 신체 감각 깨우기와 긍정적 에너지 공유하기. - 모든 참여자에게 타 참여자들의 신체접촉을 통하여 긍정적 에너지를 전달하며, 몸과 접촉에 집중하도록 한다. - 참여자 신체접촉을 통하여 신체 감각 깨우기와 참여자 간 온기 전달하기를 하고, ‘접촉’과 ‘알아차림’을 통한 심리치료와 심리적 안정감을 갖는다.	
	 Contact & Awareness	
마무리	❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 척추인지·척추 회전력·척추 유연성 항상 동작을 복습한다. - Partner, Group 운동을 통한 심리적 긍정적 변화, 운동 가동범위 변화를 평가한다. ❖본 차시 수업 내용 과제 전달하기 - 파트너와 척추 증진 운동 가족과 함께 연습한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀 점	Contact & Awareness의 ‘접촉’과 ‘알아차림’을 통하여 참여자 간의 감각 깨우기, 온기 전달하기를 통하여 힐링과 이해하기의 시간이었으며, 심리치료의 효과에 관하여 이야기하였습니다. 장소의 위치상 조용하지 않은 상황에 따라 몸에 집중하기 위한 분위기가 힘들었음을 알 수 있었다. 하지만 상황보다 몸에 집중하려는 노력을 서로가 하게 되어 좋은 집중력을 갖는 시간이 되었습니다. 파트너와 함께 움직임을 통하여 척추 인지할 수 있었으며 유연성 증진, 운동 가동범위 증진의 효과가 있음을 알 수 있었고, 파트너와 친밀감과 이해성 또한 증진되었습니다.	
향후 계획	Contact & Awareness의 다양한 자세 또는 Group work로 발전, Partner work의 다양한 효과, 신체 부위로 구성할 필요성이 있었습니다.	

제 5회기: 관리성 자원 증진		
주 제	몸·마음을 긍정적인 인식을 통하여 낙관주의와 관리성 증진 I	
수업 목표	1. 자신의 몸·마음을 긍정적으로 바라보며 낙관주의 증진을 위한 골반 안정화 운동을 할 수 있다. 2. 중년여성의 몸의 중심화와 관리성 증진을 위한 소도구 Ball을 활용한 운동을 할 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Ball)	
프로그램 단계	프로그램 활동 내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - 척추인자·척추 회전력·척추 유연성 향상 동작' 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 자신을 긍정적으로 바라보기, Neutral pelvic에 대한 설명과 중년여성에게 Pelvic floor muscle 중요성 안내한다.	10
전개	❖자신의 몸과 마음을 긍정적으로 바라보며 낙관주의의 자원 증진하기 - Neutral pelvic 중요성을 통해 골반과 척추, 중립골반과 바른 자세가 갖는 몸과 마음의 긍정적 관점 증진하기. (Pelvic movement, Coccyx curl, side to side, Pelvic circle, Spine curl-stretch, C-curl, Cat stretch) ❖중년여성의 관리성 자원 증진을 위한 소도구 활용한 Ball work 하기 - Pelvic floor muscle 강화 운동을 통한 요실금 예방할 수 있다. - Ball 활용한 Core muscle 강화운동을 통해 조절(Control) 및 관리성을 증진한다. (Breathing, Kegel exercise, Pillow squeeze, Bridge, Curl up, Hudred, Single-Double leg stretch)	40

	 소도구 활용한 Ball work	
마무리	❖ 본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - Neutral pelvic, Pelvic floor muscle 인지, 골반안정화 평가한다. - 본 차시 Ball work 동작 복습한다. ❖ 본 차시 수업 내용 과제 전달하기 - 과제 Core muscle 강화동작, 골반 정렬 연습한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	중년여성에게 골반바닥근이 약화됨에 따라 신체적, 심리적 변화를 갖고 있는 참여자가 많았습니다. Kegel exercise의 이해도가 다소 낮았으나, 소도구 Ball을 활용하여 더욱 인지력이 좋아졌으며, 운동을 효율적으로 할 수 있었다. 또한 스스로 관리하고 조절하는 능력을 강화할 수 있었습니다. Neutral pelvic인지를 통하여 골반안정화 및 요통완화의 효과를 갖을 수 있었습니다.	
향후 계획	요실금, 산후의 영향으로 중년여성에게 Pelvic floor muscle이 약화된 참여자에게 Pelvic floor muscle 강화에 집중된 구성할 필요가 있습니다.	

제 6회기: 관리성 자원 증진		
주 제	중년여성의 오십견 예방·통증완화를 통한 자기효능감과 관리성 증진 II	
수업 목표	1. Ballet pilates를 통해 자기효능감 증진과 오십견 예방 및 통증완화를 할 수 있다. 2. 소도구 Band를 활용한 운동을 통해 몸·마음의 유연성과 관리성을 증진할 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Band)	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - Neutral pelvic, Pelvic floor muscle 인지, 골반안정화 동작 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - Ballet pilates에 대한 설명과 중년여성에게 Scapular, 오십견에 대해 안내한다.	10
전개	❖오십견 예방·통증완화를 통한 행복감 증진, 자기효능감 증진을 위한 Ballet Pilate 배우기 - 발레 Port de bras 동작을 통해 올바른 어깨뼈 움직임을 한다. - Scapular-arm work통해 어깨뼈안정화, 오십견 예방한다. - 통증완화를 통한 행복감, 자기효능감을 증진한다. 	40
	Ballet Pilates의 Port de bras 배우기	

	❖ 소도구 Band Work를 통해 균형감 및 관리성 증진하기 - 소도구 Band Resistance movement를 통하여 균형 (Balance) 및 관리성을 증진한다.	
	 소도구 활용한 Band work	
마무리	❖ 본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 어깨뼈 안정화, 회전근개 유연성 평가한다. - Ballet Pilates port de bras 동작 복습한다. ❖ 본 차시 수업 내용 과제 전달하기 - 과제 어깨뼈 안정화, Port de bras 동작 연습한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	평소 목·어깨통증, 오십견 증세가 있고, 통증으로 치료와 진료를 받고 있는 참여자가 많았습니다. 이를 위해 Ballet pilates를 통한 바른 어깨뼈 사용과 근육사용을 인지할 수 있도록 하였습니다. 중년여성의 고민인 ‘요실금’, ‘오십견’ 등과 같은 질환에 예방 및 치료의 효과가 있어서 좋다는 의견을 듣게 되었습니다. 그리고 ‘발레’는 아무나 하지 못하는 예술 장르로 생각했지만, Ballet Pilates을 통해 발레리나처럼 움직여보며 힐링의 시간이었고, 예술 장르에 대한 인식의 변화도 갖게 되었다고 하셨습니다.	
향후 계획	발레와 필라테스의 접목처럼 다양한 구상과 연구를 통해 다양한 수업을 개발 및 구성의 중요성을 알 수 있었습니다.	

제 7회기: 관리성 자원 증진		
주 제	몸과 마음의 안정성·균형감·조절력 강화를 통한 관리성 증진 III	
수업 목표	1. Ball work를 통해 몸·마음의 안정성 증진, 내전근을 강화할 수 있다. 2. Balance & Control work 통해 균형감·조절력·관리성 강화와 관리성을 증진시킬 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Ball)	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - 어깨뼈 안정화, 회근근개 유연성 동작 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - Balance&Control work와 신체의 내전근에 관하여 설명한다.	10
전개	❖몸과 마음의 안정성을 위한 몸의 내전근의 중요성 인지하기 - ‘건물’의 연상을 통하여 기초가 단단한 건축물처럼 확실한 기초공사 없이는 건축물이 설 수 없음을 이해한다. - ‘몸’의 내전근의 역할과 움직임을 인지한다. ❖소도구 Ball Work를 통해 내전근 강화하기 - Adductor muscle 강화 운동을 통한 내전근 강화를 통해 몸과 마음의 안정성을 증진할 수 있다. 	40

	 Ball squeeze work ❖Balance & Control work 통해 몸과 마음의 균형감·조절력 강화 및 관리성 증진하기 - Ball 활용한 Balance & Control work를 통해 관리성 증진 및 관리성을 숙련한다.  Balance & Control work	
마무리	❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 내전근, 척추가동성 증진 평가한다. - Balance&Control work 복습한다. ❖ 본 차시 수업 내용 과제 전달하기 - 과제 다리 내전근 강화동작 연습한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	필라테스 운동과 소도구를 활용한 운동의 흥미와 재미있다는 의견이 많으며, 필라테스 건강생성 프로그램의 만족도가 높아졌다. 소도구 구매를 주문하셔서 집에서 운동하는 참여자가 많아졌습니다.	
향후 계획	소도구를 활용한 운동을 생활화 집에서 할 수 있는 동작의 사진과 영상 제공할 필요가 있습니다.	

제 8회기: 관리성 자원 증진		
주 제	필라테스 건강생성 프로그램 생활화를 통한 관리성 증진 IV	
수업 목표	1. 소도구 Ball·Band를 활용하여 스스로 생활 속에서 실천할 수 있는 홈트레이닝 프로그램을 구성할 수 있다. 2. 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화를 통해 관리성을 증진하는 방법을 알 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Ball, Band), 차, 다식	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - Adductor muscle 강화 동작 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 소도구 Ball, Band의 주의점에 관하여 설명한다.	10
전개	❖소도구 Ball·Band Work를 통해 필라테스동작 숙련도확인 및 성취감, 긍정적 가치 부여하기 - Ball, Band work 통해 변화한 동작 숙련도 확인한다. - 몸의 변화를 통해 성취감, 자신의 긍정적 심리 자원을 높여 삶에 긍정적 가치를 부여한다. Ball adductor muscle work	40

	❖소도구 Ball·Band Work를 통해 홈트레이닝 프로그램 구성하기 - 소도구 활용한 Core muscle 강화 및 Position별 신체정렬을 인지할 수 있다. - 소도구 Ball, Band 활용한 다양한 동작 연습한다. ❖운동 생활화와 관리성을 증진을 위한 소도구 홈트레이닝 프로그램 연습하기 - 소도구 활용한 홈트레이닝 프로그램의 동작 이해도 및 숙련도를 증진한다. - 홈트레이닝 프로그램을 통해 운동 생활화와 관리성을 증진한다.	
마무리	❖Tea Therapy를 통한 자신의 긍정적 심리자원 관리 및 내재된 아름다움과 가치 발견하기 - Tea Therapy를 통하여 자신이 실천할 수 있는 생활 속 홈트레이닝프로그램에 대한 의견 나누기 - 운동 생활화를 실천하도록 하여 자신의 긍정적 심리자원을 잘 관리하며 내재된 아름다움과 가치를 발견한다. ❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 소도구 활용한 필라테스 동작으로 프로그램 구성해볼 수 있다. - 홈트레이닝 프로그램 복습한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	필라테스 건강생성 프로그램 첫 차시에 비교할 때 동작의 숙련도, Core muscle의 강화됨을 확인할 수 있었습니다. 참여자 스스로 몸의 변화와 바른 자세에 대한 인지가 높아짐을 알 수 있었습니다. 운동의 횟수를 많이 하고 싶다는 의견을 통해 긍정적인 효과와 영향이 있음을 알 수 있었습니다.	
향후 계획	평소의 자세, 생활 패턴 등의 변화와 더불어 본 차시의 홈트레이닝 프로그램을 생활화하도록 하여 신체의 변화와 더불어 통합성과 긍정심리자본의 변화가 높아졌으면 하는 기대를 합니다.	

제 9회기: 의미성 자원 증진		
주 제	신체표현·유연성 증진을 통한 회복탄력성과 의미성 증진 I	
수업 목표	1. Flow work의 리듬과 함께 신체표현과 관절의 유연성 강화를 통해 회복탄력성을 증진할 수 있다. 2. Flow work를 통해 리듬과 함께 감정표현·의미성을 증진하는 방법에 대해 알 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - 홈트레이닝 프로그램 동작 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 필라테스의 'Flow' 요소에 관하여 설명한다.	10
전개	❖음악의 리듬과 함께 호흡호흡법 연습하며 신체의 긴장감과 불안감 해소하기. - 음악의 리듬과 함께 호흡호흡법의 호흡 분절을 통하여 폐활량 증진한다. - 음악의 리듬과 함께 Flowing movement를 통하여 몸과 마음의 긴장감과 불안감을 해소할 수 있다. ❖신체로 그림그리기를 통해 신체표현과 관절과 사고의 유연성 증진하기 - Body drawing을 통해 몸으로 마음으로 곡선과 원 그리기 및 표현한다. - 창의적 Body drawing을 통하여 신체표현과 관절과 사고의 유연성 증진을 한다. - 관절의 가동성은 근육의 위축과 경화를 막아 힘, 지구력, 유연성, 절제력을 만들고 젊음을 유지시킨다. ❖Flowing movement 통해 긍정심리자본 증진하기 - Flowing movement통해 자신의 몸과 마음의 몰입한다. - 자유로운 신체표현을 통해 긍정심리자본 증진한다.	40

마무리	❖유연성 증진 및 긍정적 에너지 공유를 위한 Circle Group work 스트레칭, 이완하기 - 유연성 증진 및 긍정적 에너지 공유를 통하여 친밀감 및 내외적 이해성을 증진한다. (Cervical, Trapezius muscle, Lumbar Stretching)  Circle Group work ❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - Flowing movement 통해 신체표현과 관절의 유연성 향상도 평가한다. - 음악과 함께 호흡호흡법 복습한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	Flowing movement를 통해 움직임을 연결하고 리드미컬한 움직임을 하고, 음악과 함께 하는 신체 움직임을 진행했던 본 차시에 참여자 중 동작연결이 익숙하지 않아 다소 힘들게 느끼는 참여자가 있으셨고, 음악을 들으며 움직일 때 리듬감의 개인차도 Flowing movement 집중도에 영향이 있었습니다. 하지만 리듬을 통하여 신나고 즐거운 분위기를 조성할 수 있어서 참여하시는 참여자의 미소가 가득한 시간이었습니다. 마무리의 '호흡에 집중' 하는 시간에 주위의 소음으로 다소 불편함이 있었으며, 음악이 있어서 다행히 몸에 집중하며 진행할 수 있었습니다.	
향후 계획	음악과 리듬의 이해에 있어서 리듬감을 익혀가고 동작과 반복적으로 연습하며 진행을 조금 천천히하여 리듬감과 동작 숙련도에 대한 부분에 있어서의 개인차에 조율해서 진행할 필요가 있었습니다. 그리고 '호흡에 집중하기'를 위한 캔들, 향, 조명의 요소를 통하여 집중력을 높일 수 있도록 하여 자신의 몸에 몰입할 수 있도록 해야 할 필요가 있습니다.	

제 10회기: 의미성 자원 증진		
주 제	몸·마음 건강의 가치를 인식하여 회복탄력성과 의미성 증진 II	
수업 목표	1. 신체의 자세와 마음의 균형을 위한 자세 정렬 비교분석을 통하여 신체·심리적 변화를 인식할 수 있다. 2. 회복탄력성과 통합성의 심리적 자원 증진으로 건강한 삶의 균형을 증진시킬 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 카메라, 소도구(Ball)	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - Flowing movement 동작 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 필라테스의 바른 자세의 정렬과 운동의 의미성에 관하여 설명한다.	10
전개	❖신체의 자세와 마음의 균형을 위한 자세 정렬 비교분석 하기 - 신체의 바른 정렬가 갖는 자세와 마음의 균형에 관하여 설명한다. - 프로그램 사전·사후의 자세 변화를 통해 자신의 신체 정렬을 분석할 수 있다. - 자세 비교분석과 신체·심리적 변화를 평가할 수 있다. ❖안정화(Stability)운동을 통하여 회복탄력성 증진 및 몸과 마음의 안정화하기 - 균형증진 및 안정화 운동을 통하여 회복탄력성을 증진한다. - 필라테스 건강생성 프로그램의 효과 및 변화를 통하여 의미성 증진할 수 있다.	40

	 Stability work	
마무리	❖호흡을 통하여 건강의 가치 인식하기 - 호흡에 집중하며 몸과 마음의 건강을 생각하고 몸·마음의 이완한다. ❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 신체의 바른 정렬과 자세에 대한 이해를 평가한다. - 바른 자세를 연습해본다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	프로그램에 참여하며 신체 정렬의 변화가 많은 참여자의 만족함과 행복함 표현하였습니다. 자신이 일상생활에서의 자세와 몸에 대하여 바라볼 수 있는 시간을 통하여 생활 속의 변화를 알 수 있었습니다.	
향후 계획	신체 변화에 대한 시각적 자료의 중요성을 알 수 있었다. 스스로 생각한 변화보다 많은 변화가 몸에서 일어나고 있음을 시각적 자료를 통하여 알 수 있었습니다. 자세 전, 후 비교 사진을 참여자에게 다음 차시에 전달하여 더욱 필라테스 건강생성 프로그램이 지속적으로 실천할 수 있도록 해야겠습니다. 또한 건강의 가치에 대하여 신체의 건강, 정신의 건강에 대하여 생각해볼 수 있었습니다.	

제 11회기: 의미성 자원 증진		
주 제	균형감 향상·삶의 가치에 대한 희망과 의미성 자원 증진 III	
수업 목표	1. Balance & Control work를 통해 균형감을 향상하고 조절력을 높일 수 있다. 2. 삶의 가치, 현재와 미래의 삶에 대해 생각하고 파트너와 공유하여 긍정심리자본의 희망을 증진할 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, OHP필름, 펜, 차, 다식	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - 바른 정렬 이해과 자세에 대해 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 몸의 균형감과 자신의 삶의 균형에 대한 본 차시 목표를 설명한다.	10
전개	❖몸·마음의 균형성, 조절력 증진을 위한 Balance & Control work 연습하기 - 몸·마음의 균형성과 조절력이 갖는 삶의 의미에 대하여 설명한다. - Balance & Control work를 통해 균형감을 향상하고 조절력을 높일 수 있다. ❖‘파트너 얼굴 그리기’를 통한 나와 타인에 대하여 다양한 시각 및 긍정적 바라보기 - Face to face 파트너 얼굴 그리기를 통하여 타인의 시각에서의 나를 알아간다. ❖Tea Therapy를 통한 삶의 가치 공유와 긍정심리자본의 희망 증진하기 - 삶의 가치, 현재와 미래의 삶에 대해 생각하고, 참여자간에 현재, 미래의 삶에 대한 가치를 공유한다. - 긍정심리자본 희망 증진하고 긍정적인 삶의 태도를	40

	갖는다. - 행복에 대한 생각 그룹 공유를 통하여 긍정적 삶에 대한 인식 넓히고 긍정심리자원을 증진할 수 있다.	
	 파트너 얼굴 그리기, Tea Therapy	
마무리	❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - Balance & Control work를 몸·마음의 균형감과 조절력 평가한다. - 삶의 가치 공유에 관하여 이야기한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	서로의 각자 다른 삶과 가치관에 대한 공유로 서로의 취미 및 행복한 일에 대하여 이야기하며 공유를 위한 재능기부에 대한 이야기 하였다. 서로의 재능에 대한 칭찬과 조언을 함께 하며 긍정심리자본 증진과 의미성을 증진하였습니다.	
향후 계획	참여자간 피드백을 주고받는 시간의 중요성을 알 수 있었습니다. 필라테스 건강생성 프로그램 후 피드백을 적는 게시판을 만들어 서로에게 조언과 격려사항을 적을 수 있도록 하여 자신뿐만 아닌 타인에게도 집중할 수 있도록 해야겠습니다.	

제 12회기: 의미성 자원 증진		
주 제	필라테스 건강생성 프로그램 생활화를 통한 의미성 자원 증진 IV	
수업 목표	1. 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화를 통해 신체·심리적 건강을 유지하는 방법을 알 수 있다. 2. 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 건강한 삶의 영위하기 위한 의미성 자원을 증진할 수 있다.	
학습 자료	매트, 운동복, 소도구(Ball, Band)	
프로그램 단계	프로그램 활동내용	시간 (분)
도입	❖지난 차시 수업 내용 복습하기 - Balance & Control work를 몸의 균형감과 조절력에 대해 복습한다. ❖본 차시 목표에 대하여 알아보기 - 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화 및 의미에 관하여 이야기한다.	10
전개	❖자신의 증진된 신체인지력을 인식하며 필라테스 건강생성 프로그램 연습하기 - 필라테스 호흡호흡법의 집중을 통하여 정신과 신체를 활성화하고 활기를 되찾을 수 있다. - 필라테스 기본동작을 통하여 몸의 균형과 힘, 유연성이 향상됨을 인식한다. - 참여자 각자에게 필요한 동작을 통하여 양적인 운동보다 질적인 운동을 한다. ❖신체·심리적 건강을 통해 통합성을 증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 생활화 목표정하기 - 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화 하도록 실천 목표의 시간과 프로그램 구성한다. - 필라테스 건강생성 프로그램의 생활화를 통하여 신체	40

	적 건강, 심리적 건강을 통해 통합성을 증진한다. - 소도구(Ball, Band)를 활용한 필라테스 건강생성 프로그램을 사진과 동영상의 자료를 촬영한다.	
마무리	❖본 차시 수업 내용 복습 및 평가하기 - 필라테스 건강생성 프로그램의 지속적인 실천을 위해 동작 복습한다. - 통합성과 긍정심리자본의 설문조사를 통하여 변화를 확인한다.	10
프로그램 활동 피드백		
느낀점	참여자의 심리적, 신체적 변화와 코어강화되어 다양한 동작을 완벽하게 해내고 있음에 따라 난이도 높은 동작으로 프로그램을 진행할 수 있었습니다. 몸에 사랑과 애정을 주는 만큼 변화한 모습과 함께 노력의 시간의 값절을 알 수 있었습니다. 홈트레이닝 필라테스 프로그램에 관심이 높아졌으며 참여자들의 소도구의 구매와 운동 실천에 대한 의사를 알 수 있었습니다.	
향후 계획	지속적으로 할 수 있는 홈트레이닝 프로그램을 위한 영상, 사진 제공하도록 하여 운동의 실천과 생활화에 도움을 드릴 필요가 있다고 생각합니다. 중년여성의 그동안의 몸에 대한 애정과 집중의 시간이 부족한 생활 패턴에 통증과 불균형의 신체, 척추질환을 겪고 있었던 프로그램 시작할 때의 몸과 표정이 긍정적으로 변화하는 모습을 통하여 서로에게 좋은 에너지를 공유할 수 있었습니다.	

<부록 4>

비구조화된 심층 인터뷰 질문지

일시	2018. 09.	장소	D 중학교 다목적실
진행자	조 주 은(연구자)	준비물	녹음기, 다과 및 음료
면담자	필라테스 건강생성 프로그램 참여자 (실험집단)	전문가	심리상담사 2명

예상 질문

1. 필라테스 건강생성 프로그램에 참여한 소감은 어떠한가?
2. 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 자신의 신체적인 부분에 어떤 변화가 있었는가?
3. 필라테스 건강생성 프로그램을 통해 자신의 심리적인 부분에 어떤 변화가 있었는가?
4. 필라테스 건강생성 프로그램에 참여자 간에 느끼는 서로의 변화는 어떠한가?
5. 필라테스 건강생성 프로그램이 자신의 스트레스 해소와 관리에 효과가 있었는가?
6. 필라테스 건강생성 프로그램이 자신의 삶을 긍정적으로 바라보는 데 도움이 되었는가?
7. 필라테스 건강생성 프로그램을 지속적으로 생활 속에서 실천하고자 하는가?
8. 필라테스 건강생성 프로그램의 구성 및 진행과 관련하여 건의하고 싶은 점이 있는가?
(장소, 시간, 준비물 등)
9. 앞으로 필라테스 건강생성 프로그램이 진행된다면 참가할 의사가 있는가?
10. 프로그램 개발자에게 하고 싶은 말이 있는가?