

성인 여성의 수영 참가가 정신건강에 미치는 영향

A Effect that adult woman's swimming participation gets in mind health

이정자
배재대학교

Lee Jung-Ja
PaiChai University

요약

본 연구는 2006년 현재 대전광역시 소재의 수영장의 성인여성회원 총 300명을 대상으로 298부의 설문지를 회수하여 사용하였다. 조사도구로 정신건강 대한 설문문항은 박지나(2001), 조석주(2000)의 연구를 기초로 요인 분석을 실시한 후 신뢰도 및 타당도를 검증, 사용하였다. 수집된 자료는 일원변량분석의 통계기법을 사용하였다. 이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구에서는 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 성인 여성의 수영참가 빈도는 정신건강에 영향을 미친다. 둘째, 성인 여성의 수영참가 기간은 정신건강에 영향을 미친다. 셋째, 성인 여성의 수영참가 강도는 정신건강에 영향을 미친다. 이상의 결론을 종합하면 성인 여성이 수영에 참가함으로써 정신건강에 차이가 있는 것으로 나타났으며 성인 여성의 수영 참가를 높여 정신건강에 긍정적인 영향을 향상시키는데 기여한다고 할 수 있다.

Abstract

Though this study examines closely relation of sphere school register special qualities and participation degree, participation motive and mind health that is society based on person and model virtue study finding and the construction enemy about study of effect, woman's swimming participation and mind satisfaction which exercise gets in company employee's mind health in the morning before attendance positively, there is main purpose. The subject who answered to given questionnaire was 298 persons. To analyze collected data, used statistical technique statistical analysis technique anova analysis. Through such method of study and formality, this study deduced following result. First, adult woman's participation among by thing which participation frequency was mind health and difference that keep in mind statistically. Second, adult woman's participation among by thing which participation period was mind health and difference that keep in mind statistically. Third, adult woman's participation among by thing which participation strength was mind health and difference that keep in mind statistically.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

과거 우리사회는 의식주의 해결을 위한 경제적 빈곤의 상태에서 살아왔으나 현재는 물질 만능의 풍요 속에서 삶의 질을 높여주는 사회구조를 추구하고 있다. 하지만 정신적 빈곤을 느끼는 시대에 살고 있으며 인간성 상실, 심리적 무력감, 스트레스와 같은 새로운 고통이 자리 잡고 있다.

인간의 정신건강은 어떻게 하면 가장 이상적인 형태로 유지될 수 있을까라는 의문이 제기 될 수 있으며 그러한 연구들(김차남, 1998; 석혁기, 1997)이 진행되어져 왔지만 아직 신체활동과 정신건강의 관련성에 대한 연구는 미비한 실정이다.

특히, 다양한 역할을 수행하는 여성들에게 정신건강의 중요성이 부각된다. 현대의 여성들은 사회의 발달과 여성의 교육

수준의 향상으로 여성으로 하여금 가치관의 변화를 일으켜 가정과 학교 내의 활동에서 벗어나 취업과 사회활동의 형태로 사회참여의 역할을 가능하게 해주었다(조금희, 1997).

성인여성이 각각의 다양한 역할에 요구되는 기대치가 다르고 동시에 수용할 만한 능력 한계에 발생하는 역할 갈등을 느끼며 스트레스에 시달리며 살아가고 있다. 여가시간의 부족과 운동에 대한 인식부족으로 스트레스 해소방법을 알고 있지 못하므로 문제가 되고 있기 때문에 여가시간에 대한 인식과 운동방법이 필요성이 강조되면서 누구나 쉽게 접근할 수 있는 수영종목의 필요성이 대두되기 시작하였다.

여러 많은 운동종목 중 수영은 인간이 수중에서 자신의 생명을 안전하게 지키기 위한 생존 수단으로 발달한 스포츠로서 전신운동이며 유산소운동으로서 그 효과가 커서 남녀노소 누

구나 정신건강과 신체건강 증진으로 즐기는 대표적 레저 스포츠 중의 하나이다. 수영은 단순히 건강유지나 체력 단련의 차원을 넘어 개인의 삶의 질을 높여주고, 여가시간을 건전하게 활용하는 효과적인 방법이고 현대를 살아가는 문화인의 필수 교양이라 할 수 있다(고민주, 2003).

또한, 복잡한 사회구조와 정신노동의 증가와 경쟁의 심화는 현대인들에게 정신적, 신체적 스트레스를 가중시키고 있다. 수영은 바로 그러한 스트레스를 해소 시킬 수 있는 스포츠 활동 중 하나이다(나수경, 2001).

따라서 본 연구는 여성의 수영 참가가 정신건강에 미치는 영향을 분석하여 수영 참가자를 통한 수영운동이 정신건강에 미치는 분야에 새로운 지표를 제시하는데 그 목적이 있다.

2. 변인 및 가설

본 연구에서는 수영 참가정도를 독립변인으로 설정하고, 정신건강을 종속변인으로 설정하였다. 이를 토대로 다음과 같은 구체적인 연구가설을 설정하고 이를 검증하고자 하였다.

- I. 성인 여성의 수영 참가강도에 따라 정신건강은 차이가 있을 것이다.
- II. 성인 여성의 수영 참가빈도에 따라 정신건강은 차이가 있을 것이다.
- III. 성인 여성의 수영 참가기간에 따라 정신건강은 차이가 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상

본 연구에서는 2006년 현재 대전 지역의 스포츠 센터 소속 여성 수영 참여자를 모집단으로 정한 후 유층집락무선표집법을 이용하여 표본을 추출하였다. 표본추출절차는 대전광역시 5개 구에 소개하고 있는 전체 실내수영장을 대상으로 1개 구에 1개 수영장씩 총 5개의 실내수영장을 추출한 다음 각 수영장마다 성인여성회원을 60명씩 무작위로 추출하여 총 300명

을 추출하였다.

2. 조사 도구

본 연구의 조사도구는 설문지로서, 참가 정도에 관한 항목 3개 문항과 박지나(2001), 조석주(2000)의 설문지를 바탕으로 한 종속변인인 정신건강에 관한 항목 24개 문항 등 총 27개 문항으로 구성하였다.

3. 조사 절차 및 자료 처리

성인여성의 수영 참가와 정신건강과의 관계를 규명하기 위해서 본 연구자를 포함하여 보조 조사원 3명이 대전 지역의 수영장을 직접 방문하여 수영장 담당자 및 강사에게 협조를 의뢰하여 대상자에게 설문지를 배포한 다음 설문지의 목적과 기입방법을 설명한 뒤 자기평가기입법(self administered method)으로 설문을 작성시키고 회수된 설문 자료를 바탕으로 연구목적에 맞게 분석하였다. 회수된 설문지 가운데 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외하고 다음 분석 가능하고 유용한 자료를 사례별로 입력하여 컴퓨터 통계 프로그램 SPSS 12.0Version을 통해 분석, 처리하였으며, 분석에 이용된 통계기법은 일원변량분석이었다.

III. 결과 분석 및 논의

1. 수영 참가 빈도와 정신건강의 관계

본 연구의 가설 I은 “수영 참가 빈도에 따라 정신건강은 차이가 있을 것이다.”이었다. 이를 검증하기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1>에서 보는 바와 같이 우울증과 불안, 긍정적 사고는 1% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 정서적 안정은 .1% 수준에서 통계적으로 매우 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 적대감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

[표 1] 수영 참가빈도에 따른 정신건강의 차이에 관한 일원변량분석 결과

종속변인	참가 빈도				F값	post-hoc
	A(n=49)	B(n=93)	C(n=133)	D(n=23)		
	평균 및 표준편차					
우울증	3.53±.53	3.49±.55	3.27±.54	3.40±.55	4.489*	A·B>C
불안	2.99±.88	2.60±.83	2.50±.64	2.39±.50	5.773**	A>B·C·D
적대감	2.54±.1.07	2.40±.87	2.39±.60	2.00±.64	2.518	
정서적 안정	3.43±.80	3.79±.74	3.96±.66	3.81±.72	6.861***	A<B·C·D
긍정적 사고	3.51±.1.08	3.95±.91	3.96±.71	4.10±.88	4.006**	A<B·C·D

A: 1일 B: 2~3일 C: 4~5일 D: 6~7일, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

[표 2] 수영 참가기간에 따른 정신건강의 차이에 관한 일원변량분석 결과

종속변인	참가기간					F값	post-hoc
	A(n=45)	B(n=68)	C(n=72)	D(n=33)	E(n=80)		
	평균 및 표준편차						
우울증	3.86±.74	3.45±.45	3.40±.57	3.37±.62	3.32±.43	2.615*	A>D·E
불안	2.87±.84	2.82±.66	2.52±.94	2.69±.79	2.46±.56	2.810*	A·B>E
적대감	2.43±.86	2.34±.77	2.46±.86	2.22±.91	2.41±.65	.628	-
정서적 안정	3.82±.68	3.68±.72	3.76±.82	4.13±.73	4.23±.59	4.355**	D·E>B·C
긍정적 사고	3.99±.88	3.85±.95	3.80±.93	4.33±.77	3.78±.72	2.894*	D>B·C·E

A: 3개월 미만 B: 3개월~1년 미만 C: 1년 이상 D: 2년 이상 E: 3년 이상, *p<.05, **p<.01

[표 3] 수영 참가강도에 따른 정신건강의 차이에 관한 일원변량분석 결과

종속변인	참가강도			F값	post-hoc
	A(n=96)	B(n=169)	C(n=33)		
	평균 및 표준편차				
우울증	3.39±.45	3.39±.60	3.43±.54	.092	
불안	2.56±.67	2.60±.82	3.21±.61	3.491*	C>A·B
적대감	2.36±.85	2.39±.76	2.46±.83	.226	
정서적 안정	3.76±.67	3.90±.76	3.99±.56	4.348*	C>A
긍정적 사고	4.01±.89	3.84±.84	3.77±.96	1.566	

A: 1시간 미만 B: 1시간 이상~2시간 미만 C: 2시간 이상, *p<.05

한편, 사후검증을 통한 다중비교 결과 우울증은 1일, 2~3일, 4~5일의 빈도에서 차이가 있는 것으로 나타났으며 불안과 적대감, 정서적 안정, 긍정적 사고는 1일, 2~3일, 4~5일, 6~7일의 빈도에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

이와 같이 적대감을 제외한 모든 요인에서 유의한 차이가 나타난 결과로 볼 때, 참가 빈도가 많을수록 긍정적인 정신건강 정도를 보인다고 할 수 있다. 다시 말하여, 성인 여성 수영 참가자들로 하여금 참가 빈도를 높여 그들로 하여금 정신건강 정도를 높이도록 해야 할 것이다.

2. 수영 참가기간과 정신건강의 관계

본 연구에서 설정한 가설 H는 “수영 참가기간에 따라 정신건강은 차이가 있을 것이다.”이었다. 이를 검증하기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2>에서 보는 바와 같이 우울증, 불안, 긍정적 사고의 경우 5% 수준에서 통계적으로 차이가 있는 것으로 나타났으며, 정서적 안정의 경우 1% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면 적대감은 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

한편, 사후검증을 통한 다중비교 결과 우울증은 2년 이상 및 3년 이상 집단에 비하여 3개월 미만 집단이 높게 나타났으며, 불안의 경우 3년 이상 집단에 비하여 3개월 및 1년 미만 집단이 높은 것으로 나타났다. 또한, 정서적 안정과 긍정적 사고는

2년 이상, 3년 이상 집단이 3개월~1년 미만, 1년 이상 집단에 비하여 높게 나타났으며, 긍정적 사고의 경우 2년 이상 집단이 높은 것으로 나타났다.

이와 같은 결과로 볼 때, 오랜 기간 동안 수영에 참여할수록 우울증, 불안과 같은 성인여성 스트레스가 해소된다고 할 수 있으며, 나아가 정서적으로 안정되고, 긍정적인 사고사 형성된다고 할 수 있다.

스포츠, 운동과 정신건강과의 관계를 문헌고찰 중심으로 통찰력 있게 다룬 연구로서 미국심리학회지에 발표한 Folkines(1976)의 연구와 예방의학회지에 발표한 Harris(1979)의 연구는 규칙적이고도 습관적으로 하는 스포츠, 운동은 인지적 기능이 향상될 뿐만 아니라 긍정적 성격, 우울, 불안, 작업 수행의 향상을 이룰 수 있다고 보고하였다.

위의 보고와 결부된 선행연구 결과 중 대표적으로, Dannenmaier(1978)등은 운동집단이 통제집단보다 적은 근심, 긴장, 우울, 피로를 보였으며, King등은 상태불안 관찰에서 에어로빅 훈련집단이 통제집단에 비해 유의한 불안의 감소를 나타냈다. 또한 Dishman과 Gettman(1980)은 자기보고 설문지 자료결과에서 좌업집단과 운동집단은 불안의 차이를 구분 지을 수 있었으며 운동한 집단은 좌업집단보다 우울을 적게 느끼며 상황에 잘 적응하는 것으로 보고하였다.

그리고 Devries(1981)은 운동집단, 비운동집단으로 나누어 측정된 정신건강 증후 요인들 중 서로 차이를 보이고 있지만, 그중 우울에서 큰 차이를 나타냈다고 지적하고 있다.

3. 수영 참가강도와 정신건강의 관계

본 연구의 가설 III은 “수영 참가강도에 따라 정신건강은 차이가 있을 것이다.”이었다. 이를 검증하기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3>에서 보는 바와 같이 불안과 정서적 안정에서 5%수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 우울증, 적대감, 긍정적 사고는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

한편, 사후검증을 통한 다중비교 결과 불안의 경우 1시간미만 및 1시간~2시간미만 집단보다 3시간이상 집단이 높은 것으로 나타났으며, 정서적 안정은 1시간미만 집단보다 2시간이상 집단이 높은 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 불안의 경우 1회 참여시간이 길수록 그 수준이 낮음을 볼 수 있으며, 정서적 안정의 경우 1회 참여시간이 길수록 안정정도가 높음을 알 수 있다. 그러나 일반적으로 스포츠센터 내에서 조직적으로 운영되고 이는 수영강습은 1시간이 대부분으로서 앞으로 다각적인 강습프로그램 기획을 통하여 1회 참여시간을 늘리는 방안 또한 마련할 필요성이 있을 것으로 사료된다.

대표적인 웰빙 스포츠종목이라 할 수 있는 수영 활동은 그 자체가 하나의 스트레스와 자극으로써 신체적 정신적 피로를 초래함에도 불구하고 일상생활에서 축적된 신체적, 정신적 스트레스를 해소하는 효과적인 수단이 된다. 이는 신체 활동이 생리적인 효과뿐만 아니라 심리적인 만족감도 가져다주며 스포츠 활동 참여를 통해 얻는 즐거움은 몸과 마음의 조화를 촉진시키는 효과가 매우 크기 때문이다. 이러한 측면에서 스포츠 활동은 가정, 학교, 직장 등 일상생활에서 겪게 되는 스트레스를 해소하는 중요한 심리적 가치를 지닌다고 하겠다(원형중, 1994).

IV. 결론

본 연구는 2006년 현재 대전광역시 5개 구에 소재하고 있는 전체 실내수영장을 대상으로 실내수영장 1개구에 1개씩 총 5개의 실내수영장을 추출한 다음 각 수영장마다 성인여성회원을 60명씩 총 300명을 추출하여 설문 조사를 실시, 이 중 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입 등 2부를 제외한 298부의 설문지를 자료 분석 대상으로 활용하였다.

자료 수집을 위한 도구는 <중년 여성의 생활무용 참여에 따른 심리적 만족에 관한 연구>, <출근 전 아침운동이 직장인의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구>로서, 선행 연구에 의해 설정한 정신건강의 하위변인을 추출한 후 요인분석을 통해 5

개 요인으로 추출하였다. 신뢰도 검사 결과 우울증의 변인 .656, 불안의 변인 .875, 적대감의 변인 .819, 정서적안정의 변인 .742, 긍정적사고의 변인 .895로 나타났다. 자료 분석을 위하여 본 연구에서 사용한 통계분석기법은 일원변량분석이었다.

이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 성인 여성의 수영 참여빈도에 따라 정신건강은 차이가 있다.

둘째, 성인 여성의 수영 참가기간에 따라 정신건강은 차이가 있다.

셋째, 성인 여성의 수영 참가강도에 따라 정신건강은 차이가 있다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 고민주(2003), 수영 운동 참여가 정신건강 및 생활만족도에 미치는 영향, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- [2] 김차남(1998), 에어로빅스 참여 미 비 참여 여성간의 정신건강 차이에 관한 연구, 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- [3] 나수경(2001), 가정주부의 에어로빅 활동 참여가 생활만족에 미치는 영향, 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- [4] 박지나(2001), 중년 여성의 생활무용 참여에 따른 심리적 만족에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- [5] 석혁기(1997), 불링이 성인 여성의 정신건강에 미치는 영향, 관동대학교 대학원 석사학위 논문.
- [6] 원형중(1994), 여가활동 참여가 수도권 거주 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향, 한국노년학, 14(2), 81-86.
- [7] 조금희(1997), 사무직 기혼여성 부부의 생활시간 구조 분석, 대학 가정학회지, 제 35권, 제1호, 1-14.
- [8] 조석주(2000), 출근 전 아침운동이 직장인의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- [9] Dannenmaier, W. E.(1978). Mental health: An overview. Chicago: Nelson-Hall.
- [10] Devries, H. A.(1981). Tranquilizer effects of exercise: A critical review. The Physician and Sports Medicine, 9, 46-55.
- [11] Dishman, R. K., & Gettman, L. R.(1980). Psychological influence exercise adherence. Journal of Sport Psychology, 2, 295-310.
- [12] Folkins, C. H.(1976). Effects of physical training on mood. Journal of Clinical Psychology, 32 : 385-388.
- [13] Harris, L.(1979). The perrier study: Fitness in America. New York: Perrier-Great Waters of France Inc.