



중년여성을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 개발

조주은 · 박종운[†] · 황미영^{*}

부경대학교(강사) · ^{**}부경대학교(교수)

Development of Pilates Salutogenic Program of Middle-aged Women

Ju-Eun CHO · Jong-Un PARK[†] · Mi-Young HWANG^{*}

Pukyong National University(lecturer) · [†]Pukyong National University(professor)

Abstract

The purpose of this study is to design and develop a specific model of the Pilates Salutogenic Program (PSP) for middle-aged women. Moreover, there is a great educational significance in providing useful information to pilates educators/trainers who are working at various institutions. First, to increase the positive physical capital & sense of coherence of middle-aged women, a 11-stage model of a Pilates Salutogenic Program has been developed by utilizing the ADDIE model and the Dick & Carey model. Second, the specific details of the Pilates Salutogenic Program were organized into three stages, which are all a sub-factor of the Salutogenesis Theory. The three stages are as follows: 1st stage - Increasing Comprehensibility, 2nd stage - Increasing Manageability, 3rd stage - Increasing Meaningfulness. The composition and structure of the above program has been developed to connect the sense of coherence of comprehensibility, manageability, meaningfulness with positive physical capital, ultimately allowing such factors to improve simultaneously.

Key words : Pilates salutogenic program, Pilates, Middle-aged women, Sense of coherence, Positive physical capital

I. 서론

인간의 수명이 점점 늘어나면서 자신의 삶을 어떻게 설계하고 살아야 할지 노년기에 대한 관심과 고민이 증가되고 있다. 특히 중년기를 맞이한 사람들은 청년기 못지않게 활발하게 경제활동에 참여하고 사회적으로도 중추적인 역할을 하고 있다. 또한 자신의 질 높은 삶에 관심을 가지고 있으며, 행복한 인생의 노년기를 위해 준비하고 있다.

중년기는 여성들이 뚜렷한 변화와 내적 갈등을 많이 겪는 시기이다. Erikson(1994)에 따르면 중

년기는 생산성 대 침체감(Generativity vs Stagnation)의 시기로 부모로서의 역할이 생산성을 획득하고 지식의 생산성을 통해 다른 사람을 돕거나 창조적인 활동을 통해 사회적인 봉사를 통해 미래에 무엇인가를 투자하는 시기이다. Jung(1956)은 중년기에 대하여 인간의 무의식에 자기 자신만이 가지고 있는 그림자가 모두 존재하며 자신의 자아와 그림자가 끊임없이 대립하고 충돌하며, 그 충돌의 극대를 이루고 인생에 있어 반전이 이루어지는 때를 중년이라고 하였다(Sharp, D., 2008). 인생의 전반기에서 후반으로 이행하는 중년전환기에는 자신의 살아온 삶을 재

[†] Corresponding author : 051-629-5971, pjun9017@pknu.ac.kr

^{*} 이 논문은 2019년도 조주은의 박사학위 논문을 수정·보완하여 재 구성함.

평가하고 그 의미를 발견하면서 새로운 인생 구조를 형성하는 발달의 과제가 있다고 하였다. 또한 Levinson(2000)에 따르면 중년전환기 여성 대부분이 인생 구조의 변화와 심리적인 갈등을 경험하며 이 시기에 나타나는 발달적 위기에 대한 개인의 대응이 매우 중요하다고 하였다.

중년기는 건강하게 노년기를 보내고 스스로 자기 삶의 질을 높이기 위해 자신의 건강에 관한 관심이 점점 높아지고 있다. Ministry of Health and Welfare(2016)에 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. 이에 Ministry of Health and Welfare(2016)의 질병관리본부에서는 여성의 건강증진을 위해 생애주기별로 차별화된 대책 프로그램의 마련이 시급하다고 인식하였다. 또한 중년여성들의 건강증진을 위해 연령대에 맞는 체계적인 운동 프로그램을 우선적으로 개발해야 한다고 주장하였다.

최근 중년여성들의 사회적 역할이 확대됨에 따라 출산 등에 따른 신체의 변화, 운동 부족, 근무 환경 등의 많은 변화를 겪고 있다. 이에 따른 스트레스는 다양한 여성 질환으로 이어짐에 따라 건강은 중년여성에게 사회적 이슈이자 문제로 떠오르고 있다. 중년여성의 심리적 차원에서의 연구는 신체적, 사회적, 심리적 기능을 증진시키며 건강생성에 관련하여 다양한 방향으로 접근하고 있다.

이러한 중년여성의 건강생성에 있어 필라테스의 수요와 연구가 증가해가고 있다. 육체와 마음의 균형을 통해서 이를 수 있는 이상적인 라이프스타일로 건강한 신체·정신과 건강한 삶을 만들어 나가는 운동요법으로 필라테스는 많은 사람의 균형과 조화 있는 삶을 위해 전 세계에서 발전되고 있다(Jun & Lee, 2007).

또한 필라테스가 갖는 효과에 따라 국내외 연구에서 중년여성에게 필라테스가 미치는 효과성

을 입증하는 다양한 연구가 이루어지고 있다. 국내에서 진행된 필라테스에 관한 연구 동향을 분석한 Choi and Lee(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. 그리고 필라테스 프로그램 개발에 관한 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 연구는 중년여성을 위하여 필라테스 건강생성 프로그램 모형을 구안하고 개발하는데 목적이 있다. 아울러 필라테스 프로그램 수업을 하고 있는 여러 기관의 교육자들에게 유용한 정보를 주는데 교육적 의의가 있다. 연구 목적을 달성하기 위한 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 통합성과 긍정심리자본을 증진하기 위한 필라테스 건강생성 프로그램의 모형과 개발과정은 어떠한가?

둘째, 중년여성의 통합성과 긍정심리자본을 증진하기 위한 필라테스 건강생성 프로그램의 내용은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 필라테스

필라테스(Pilates)는 1900년대 초반 Joseph, H. P.에 의해 개발된 운동법으로, 정신을 이용하여 근육이 움직이는 것을 강조한 ‘조절학(Contrology)’을 시초로 한다. 필라테스는 신체와 정신의 균형을 이루어야 한다는 모토 아래 재활 치료를 목적으로 개발되었으며 인도의 요가와 유연성을 강조하는 서양 스트레칭의 장점을 중심으

로 한다(Parl and Lee, 2009). 필라테스는 중심화, 조절, 집중, 호흡, 정확성, 흐름의 여섯 가지 기본 원리가 기초를 이룬다. 필라테스의 개념은 몸의 유연성을 증강시키고, 자세유지근인 코어근육을 강화하여 바른 자세를 잡아줌으로써 유연한 신체와 아름다운 몸을 가꿀 수 있도록 만들어 주는 운동이다.

필라테스의 심리적 효과는 의지의 엄격한 조절 하에 이루어지는 자연스러운 움직임을 통한 조화로움의 예술로 된 신체와 정신의 발달(Joseph, 1945)을 가져온다는 데 있다. 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(Lim, 2008).

2. 통합성

Antonovsky(1979)와 Eriksson and 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 줄여 주고 나아가 건강-질병 연속 선상에서 건강의 방향으로 나아가 수 있도록 해준다.

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 and Lindström, 2006). 또 삶을 낙관적으로 해석하기 때문에 통합성이 높은 사람은

자극에 강하게 견디고 건강상태가 좋다고 하였다(Kim, 2013).

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.

3. 긍정심리자본

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.

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

4. ADDIE 모형과 Dick & Carey 모형

ADDIE 모형은 다양한 교수체제 설계 모형의 기초이며 가장 널리 활용되는 모형으로 일반적인 다섯 가지의 절차로 구성되어 있다. 체계적인 교수설계과정인 ADDIE 모형의 단계는 분석(Analysis), 설계(Design), 개발(Development), 실행(Implementation), 평가(Evaluation)의 5단계로 각 단계는 피드백과 수정의 과정들이 유기적으로 연관되어 있다(Lee et al. , 2012).

Dick & Carey 모형은 ADDIE 모형의 체계적 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 적

용할 수 있도록 융통성 있게 개발되었다(Park et al., 2015). Dick and Carey 모형은 총 10단계로 구성되어 있다. 1단계 교수목적설정, 2단계 교수분석, 3단계 학습자 및 환경 분석, 4단계 수행목표 기술, 5단계 평가도구의 개발, 6단계 수업전략 개발, 7단계 수업자료 개발 및 선정, 8단계 수업 형성평가 실행, 9단계 교수 프로그램의 수정, 10단계 총괄평가로 구성되어 있다.

Dick and Carey 모형은 총 10가지 단계로 제시되어 있지만 결국 앞서 제시된 ADDIE 모형의 다섯 가지 단계와 같은 맥락으로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 다만 Dick and Carey 모형에는 ADDIE 모형의 실행단계에 해당하는 부분이 생략되었는데, 이는 Dick and Carey 모형에서는 교사의 입장보다는 교수설계자의 입장에 초점을 맞추고 있기 때문이다(Jung, 1996).

Ⅲ. 연구 방법

1. 필라테스 건강생성 프로그램 설계모형

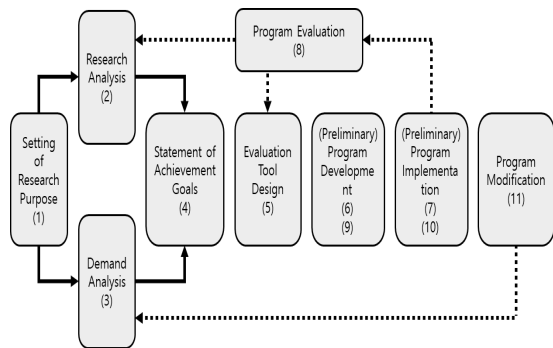
본 연구에서는 통합성과 긍정심리자본 증진을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 개발을 위해 먼저 모형을 구안하였다. 교수 설계의 기본모형인 ADDIE 모형과 Dick and Carey 모형을 조합하여 설계하였다. 본 연구자가 ADDIE 모형과 Dick and Carey 모형을 필라테스 건강생성 프로그램에 적용하는 이유는 다음과 같다.

첫째, ADDIE 모형과 Dick and 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 and Carey 모형은 프로그램을 개발한 후에도 반복하여 수정·보완이 가능한 모형이기 때문이다. 본 연구는 연구대상의 요구에 맞게 구체적인 내용을 계속해서 수정·보완할 필요가 있었다. 예비프로그

램 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.

본 모형은 본 연구의 목적에 맞게 실행 부분을 첨부한 모형을 20명의 전문가들에게 평가를 받은 후 다시 재검토하여 수정 및 보완을 통하여 모형을 구안하였다.

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 평가 도구 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 [Fig. 1]과 같다.



[Fig. 1] Pilates Salutogenic Program Design model.

2. 필라테스 건강생성 프로그램 개발 절차

가. 1단계: 연구 목적 설정

1단계 연구 목적 설정의 단계에서 필라테스 건강생성 프로그램의 개발을 위해 설정된 연구 목적은 다음 세 가지이다. 첫째 통합성 증진, 둘째 긍정심리자본 증진, 셋째 참여경험 분석이다.

나. 2단계: 연구 분석

2단계 연구 분석은 연구 목적이 설정된 후 그 목적을 달성하기 위하여 단계별로 무엇을 어떻게 실행해야 하는지를 결정하는 단계이다. 이를 위해 위의 이론적 배경의 선행연구 고찰과 같이 필라테스, 통합성, 긍정심리자본과 관련된 선행연구, ADDIE 모형과 Dick and Carey 모형에 관련된 이론을 고찰하였다.

다. 3단계: 요구 분석

3단계 요구 분석에서는 중년여성의 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.

라. 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 이해성, 관리성, 의미성 순서로 진행하며 운동 생활화를 위한 홈트레이닝, 미술치료의 ‘타인이 보는 나’, 무용 치료·심리상담의 ‘접촉과 알아차림(Contact and Awareness)’, 요가와 필라테스의 호흡을 통한 심신 안정 및 근 이완, Tea

Therapy 활용, 발레 필라테스의 요소를 접목하여 구성하였다.

마. 5단계: 평가도구 설계

5단계 평가도구 설계단계에서는 12차시의 프로그램 참여 전·후의 통합성과 긍정심리자본의 증진을 평가하기 위하여 검사도구 설문지를 활용하여 설문조사를 실시하였다. 그리고 비구조화된 심층 인터뷰 질문지와 같이 심층 인터뷰를 시행하여, 참여경험 분석을 전문가 집단을 통하여 인터뷰 내용을 분석하였다.

바. 6단계: 예비프로그램 개발

6단계 예비프로그램 개발 단계에서는 생명윤리 위원회 심의를 거친 후 선행연구와 요구조사를 통하여 4회기의 필라테스 건강생성 예비프로그램을 구성하였다. 본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램 개발과 적용을 위하여 Hong(2015)의 노인 필라테스프로그램 연구, Oh(2016), Kim(2018)의 건강생성 증진 프로그램 연구를 바탕으로 본 연구의 맞게 수정 보완하여 예비프로그램을 개발하였다.

사. 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.

아. 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.

자. 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 Kim et al.(2007)는 주 3회의 20~30분씩 주 3회, Oh(2016)은 주 1회 90분, Kim(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(Kim, 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 함양된 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.

차. 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.

카. 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 [Fig. 2]와 같다.

3. 필라테스 건강생성 프로그램의 내용

필라테스 건강생성 프로그램의 구체적인 내용은 건강생성이론의 하위요인인 1단계 이해성 증진, 2단계 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.

Cho and Park(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 구현하고 집에서도 지속

Stage	Details		Remark
Stage 1	Setting of Research Purpose		Research issues
Stage 2	Research Analysis	Study of previous researches and related theories	Precedent research
Stage 3	Demand Analysis	Expert advisory and the analysis of the experimental group's needs	Members of the demand Analysis meeting (15 persons)
Stage 4	Statement of Achievement Goals	Achievement goal setting through demand analysis Necessity of the program	- Physical perspective - Psychological Perspective - Program composition
Stage 5	Evaluation Tool Design	Analysis evaluation of the experience of sense of coherence, enhancement of positive psychological capital and participation experience	Examination tool (questionnaire, in-depth interview)
Stage 6	Preliminary Program Development	Preliminary program development through precedent research and demand survey	Composition with four sessions
Stage 7	Preliminary Program Implementation	Preliminary program implementation and item analysis	Four sessions of preliminary program implementation
Stage 8	Preliminary Program Modification	Validation of the preliminary program through expert meetings	Expert meeting (12 persons)
Stage 9	Program Development	The final development of the pilates health building program	Stage 3 composition (Comprehensibility, manageability, meaningfulness)
Stage10	Program Implementation	The final implementation of the pilates health building program	- 12 weeks - Experiment group (20 persons)
Stage11	Program Evaluation	Validation of effect through pre- and post-test of experimental group and control group	Survey and in-depth interview analysis

[Fig. 2] Pilates Salutogenic Program Research Development procedure.

적으로 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 and Awareness, 타인 그리기를 통하여 서

로의 몸, 삶의 가치, 행복, 힐링, 건강에 관한 요소를 공감하고 공유하며 삶의 의미와 가치를 높일 수 있었다. 위 내용을 정리하면 다음의 <Table 1>와 같다.

<Table 1> Pilates Salutogenic Program Configuration Content

Step	Time	Goal
Step 1 Comprehensibility Enhancement	1	Enhancement of comprehensibility by understanding oneself through psychological and physical Analysis I
	2	Enhancement of internal comprehensibility resources through understanding balance between body and mind II
	3	Enhancement of flexibility of body, mind, and mind flexibility and comprehensibility through a movement to increase flexibility III
	4	Enhancement of internal and external comprehensibility resources by creating positive relationships and increasing intimacy IV
Step 2 Manageability Enhancement	5	Enhancement of optimistic view and manageability through positive view of one's body and mind I
	6	Enhancement of self-efficiency and manageability through prevention and pain relief of frozen shoulder in middle-aged women II
	7	Enhancement of manageability and reinforcement of stability, balance, and control of the body and mind III
	8	Enhancement of manageability through turning Pilates Health Creation Program into way of life IV
Step 3 Meaningfulness Enhancement	9	Enhancement of resilience and meaningfulness by increasing body expression and flexibility I
	10	Enhancement of resilience and meaningfulness by recognizing the value of physical and mental health II
	11	Enhancement of the hope and meaningfulness resources of improving balance and the value of life III
	12	Enhancement of meaningfulness resources through turning Pilates Health Creation Program into way of life IV

IV. 결과 및 논의

1. 필라테스 건강생성 프로그램 개발

본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램은 중년 여성의 통합성과 긍정심리자본 증진을 위해 구성했다. 이에 본 프로그램은 Antonovsky(1979)의 건강생성이론과 Joseph, H. P.(1945)의 신체조절학을 기반으로 한 필라테스 운동법을 적용했다.

연구문제 1의 필라테스 건강생성 프로그램의

개발 모형은 다음과 같다. ADDIE 모형과 Dick and Carey 모형을 접목하여 Dick and Carey 모형에서 지속해서 수정·보완할 수 있는 특징은 살리고 ADDIE 모형의 실행단계를 추가하여 11단계의 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형을 개발하였다.

연구문제 2의 필라테스 프로그램의 내용은 다음과 같다. 프로그램의 구체적인 내용은 건강생성이론의 하위요인인 1단계 이해성 증진, 2단계

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.

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.

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

이에 통합성에 관한 선행연구에서 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.

그리고 긍정심리자본에 관한 여러 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 증진에 관한 연구 및 분석은 많지 않았다. 긍정심리자본을 필라테스에 적용한 연구로는 직

장여성을 대상으로 직무 스트레스 및 만족도에 관한 연구가 있었으나, 직무 스트레스에 초점을 두어 필라테스가 삶의 전반에 미치는 긍정심리자본 증진에 관한 효과에 관해 보기에는 다소 미흡하였다.

따라서 건강생성이론에 기반을 둔 프로그램 개발에 관한 선행연구(Oh, 2016; Kim, 2018)가 간호학, 특수체육 분야에 한정되어 있어 건강생성이론과 필라테스 운동법을 적용한 심리 자원을 증시하는 프로그램을 개발하는 데 그 의의를 두었다. 본 연구의 필라테스 건강생성 프로그램 설계 모형은 연구자가 처음으로 개발한 모형으로 체계적이고 과학적이며 교육학적 접근을 통해 개발하였다. 본 모형을 통해 많은 연구자들이 필라테스를 가르치는 지도자들에게도 유용한 정보를 주고자 했다. 아울러 다양한 연구들이 이루어져 많은 관심을 받고있는 필라테스 교육을 통해 현대인들의 육체와 정신적 건강에 도움을 줄 수 있도록 해야 할 것이다.

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 증시하는 건강생성이론을 기반으로 한 필라테스 프로그램을 개발했다는 유용성을 갖는다.

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

둘째, 본 연구에서는 중년여성이 지속 가능한 운동 실천에 대한 요구를 반영하기 위해 생활 속

에서 스스로 실천·응용할 수 있는 필라테스 프로그램 개발하였다는 유용성을 갖는다.

본 연구가 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.

V. 결론

본 연구의 중년여성을 위한 필라테스 건강생성 프로그램 개발하였다. 본 연구의 결과를 토대로 중년여성의 긍정심리자본과 통합성의 증진을 통하여 심리적 자원의 향상시킬 수 있을 것이다. 중년기의 심리적 자원의 향상은 스트레스로 인한 여성 질환을 감소시키고 규칙적인 운동 습관을 통해 행복하고 건강한 삶을 통해 미래의 노년기에 높은 삶의 질을 가질 수 있을 것이라 보여진다. 본 연구의 결과를 토대로 앞으로의 연구 방향에 대해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 학문적 연구 측면에서 본 연구에서 개발한 필라테스 건강생성 프로그램 설계모형은 다양한 대상자들에게 맞게 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 중년여성뿐만 아니라 남성, 다양한 연령층에 맞는 프로그램, 다양한 목적을 위한 프로그램으로 개발이 이루어질 수 있는 학문적 기여

도와 가치를 갖는다.

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 대치하여 이끌어 나아갈 수 있는 역량을 키우는 실질적인 프로그램을 제공해 준다는 점에서 의미 있는 자료를 제공할 수 있을 것이다. 또한 심리 역량 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. 본 연구에서 적용된 필라테스 건강생성 프로그램은 향후 현장에서 다양한 프로그램과 대상에 적용하여 효과성을 가지는데 도움을 주고 다양한 프로그램을 개발할 수 있는 의미 있는 자료를 제공할 수 있을 것이다.

위와 같이 앞으로의 연구에서는 필라테스를 학문적인 접근을 통해 통합성과 긍정심리자본과 같은 심리적 자원 증진에 관련지어 연구하거나, 효과를 규명한 연구가 부족하여 그에 관한 연구가 필요할 것으로 보인다. 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 있다. 본 연구는 건강생성이론에 대한 학문적 중요성을 인식시키고 이를 근거로 한 프로그램 개발에 관한 연구의 필요성을 제고 하고자 한다. 그러므로 본 프로그램의 효과성에 관한 연구가 향후 이루어져야 할 것이다.

References

- Antonovsky A(1979). Health, Stress and Coping. San Francisco, Jossey- Bass.
- Choi JA and Lee YO(2017). Analyze of study trend on researches related to ‘pilates’ conducted in Korea, The Korea Journal of Sport 15(1), 337~346.
- Denise A(2002). Pilates for every body : Strengthen, lengthen, and tone with this complete 3-week body makeover. Rodale: Emmaus, Pa.
- Erikson E(1994). The Life Cycle completed, Norton.
- Eriksson M and Lindström B(2005). Validity of antonovsky’s sense of coherence scale: a systematic review. Journal of Epidemiology and Community Health 59, 460~466.
- Eriksson M and 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.
- Hong SY(2015). Silver Pilates Program Development Compliant with the Health Protection & Promotion Model. Ewha Womans University.
- Joseph HP(1945). Return to life through controllog y. New York: J.J. Augustin.
- Jun HJ and Lee JH(2007). The effects of pilates methods on physical self-concepts and emotion in adults. Korean Journal of Dance 7(1) 65~74.
- Jung JS(1996). Toward building a knowledge base for the 21st century instructional technology, Journal of Educational Technology 12(1), 41~74.
- Jung CGWS dess and Cary F Baynes(1956). Modern man in Search of Soul London: Routledge & Kegan Paul Ltd..
- Kim DK(2018). Development and Integrity of Salutogenic Physical Activity Program and Sense of Coherence Positive Physical Capital Effects of the Elderly with Disabilities. Busan University.
- Kim JH, Choi MG and Kim JJ(2007). Recently optimum exercise index development of the aged who 10th for aged physical strength management exercise program research trend analysis. The official journal of the korean association of certified exercise professionals 9(1) 39~47.
- Kim KS(2013). Structural Equation Modeling On Health Status in Hospital Nurses : Based on the Theory of Salutogenesis. Seoul University.
- Lee SD, Jo HJ, Jang SY and Jung JW(2012), Education method and technolgy, Paju: Yangseowon.
- Levinson D(1997). The Seasons of a Woman's Life, Ballantine Books.
- Lim SY(2008). The effect of Pilates on Physical Fitness and Body Composition in Elementary School Students. Chosun University.
- Luthans F, Youssef CM and Avolio BJ(2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. NY: Oxford, UK: Oxford University Press.
- Oh HS(2016). Effects of a yoga program for improving the sense of coherence of dementia caregivers. Seoul University.
- Park SI, Lim CI, Lee, JK and Choi JI(2015). A Study on the Educational Engineering of the Educational Method of Education. Seoul: History of Education and Science.
- Park SS and Lee KJ(2009). Effects of participation in pilates and dance sports exercise on body composition, muscular strength, flexibility of university students group. Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women 23(1), 49~58.
- Sharp D(1998). The Survival papers : anatomy of a midlife crisis, Inner City Books.

-
- Received : 08 November, 2019
 - Revised : 25 November, 2019
 - Accepted : 02 December, 2019