

여대생의 운동행동변화단계별 운동자기효능감 및 신체존중감의 차이*

박세은¹ · 홍준희^{2**}
국민대학교^{1,2}

Differences of Exercise Self-Efficacy and Body-Esteem Stages of Exercise Behavior Change in College Women

Park, Se Eun¹ · Hong, Jun Hee^{2**}
Kookmin University^{1,2}

Abstract

The purpose of prepose of present study was to investigate the difference in exercise self-efficacy and body-esteem on the stage of exercise behavior change. Participants of this study was selected by conducting convenience sampling among female college students attending 8 universities located at metropolitan area in 2014.

Total 339 questionnaires were distributed and 327 were returned usable. Techniques for data analysis were frequency analysis, validity analysis, reliability analysis, and One-way Analysis of Variance and Posteriori Tests Scheffe using SPSS 21.0 programs. The result Exercise Self-efficacy on the Stages of Exercise Behavior Change showed significant difference. Sexual Attractiveness and Weight Concern of Body-esteem on the Stages of Exercise Behavior Change showed no signification difference. There was significant difference only at Physical Condition as the stage was closer to Maintenance. The present study would like to suggest that steady exercise provides the possibility of applying coping ability even at barrier situation of college life by improving satisfaction of healthy body and exercise self-efficacy.

Key words : Body-esteem, Exercise barriers, Self-efficacy, TTM

* 이 논문은 2015학년도 박세은의 석사학위논문을 요약 및 수정하였음.

** hjunh@kookmin.ac.kr

I. 서론

대한민국을 살아가는 대학생들은 대학진학을 위해서 경쟁과 긴장 속에서 생활하며, 누적되어진 경쟁의 피로로 ‘탈진 증후군’을 경험하며(김재희, 이진혁, 2017, 4. 3), 학비적정과 과다한 스펙 쌓기, 불안정한 취업 보장으로 개인의 자아실현을 위한 투자 보다는 사회에서 원하는 조건들을 갖추기 위해서 포기할 것들이 많아지는 ‘n포 세대’라는 수식어를 가지고 있다(김희권, 2016, 7. 10).

이처럼 개인의 위치에 대한 불안정함이 장기간 유지될 경우 우울감과 스트레스에 노출 될 수 있으며, 질병의 50~70%가 스트레스로 부터 기인된다는 연구 결과처럼 인간의 생리적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있다(류은정, 권영미, 이진세, 2001). 무엇보다 ‘탈진 증후군’ 대처 방법으로 음주, 수면, 폭식 등을 언급하며(김재희, 이진혁, 2017, 4. 3), 많은 연구에서 건전하고 올바른 스트레스해소 방법으로 규칙적인 운동참여의 유지를 권장하며, 운동을 통한 체력 향상, 불안과 우울 감소(윤인애, 윤용진, 2011a; Marcus & Forsyth, 2003), 신체적 자기효능감 및 행복의 자기만족 향상을 제시했다(현정혁, 홍준희, 이현영, 2010).

신체활동을 통해 건강증진, 질병예방(김영호, 2004b) 및 신체적, 정신적으로 건강한 삶에 긍정적인 역할을 하고 있음에도 불구하고, 문화체육관광부(2016)에서 발표한 연령대별 운동 빈도 조사 결과에서 ‘매일 운동 한다’는 10대 여성은 1.8%, 20대 여성은 0.5%, 30대 여성은 1.4%, 40대 여성은 2.5%, 50대 여성은 4.8%, 60대 여성은 4.0%, 70대 이상 여성은 4.0%로, 20대 여성 집단에서 낮은 운동참여율을 확인 할 수 있었다. 아울러 20대 여성의 운동 빈도를 살펴본 결과 ‘전혀 하지 않는다’는 응답이 36.4%로 20대 여성들의 낮은 운동 참여율을 확인 할 수 있었으며, 다른 연령대 보다 특히 20대 여성의 운동 참여를 격려하기 위

한 방안이 필요해 보인다. 개인의 운동참여 정도의 여부를 확인하는 방법으로는 운동행동변화단계의 5개의 단계로 확인할 수 있다. 각 단계는 무관심단계(앞으로 6개월 내에 운동 할 계획이 없음), 관심단계(앞으로 6개월 안에 운동을 시작할 계획이 있음), 준비단계(현재 운동을 하고 있지만, 규칙적이지는 않음), 행동단계(규칙적인 운동을 하고 있지만, 시작한지는 6개월이 되지 않음), 유지단계(현재 6개월 이상 운동을 규칙적으로 하고 있음)로 나뉜다(김영호, 2003).

운동행동변화단계 모형의 시초는 개인의 금연행동의 변화를 설명하기 위한 이였고(Prochaska, & DiClemente, 1982), 운동행동의 단계를 파악하고 운동참여변화를 확인하기 위한 모형으로서 규칙적이고 유지되어지는 운동행동변화를 격려하기 위해서 행동수정을 적용해 왔다. 한 단계의 변화를 위해서는 개인의 단계에 단계적 혹은 장기적으로 머무를 수 있는 안정성과 어떠한 원인으로 다른 단계로 이동 가능한 역동성을 지니고 있다(김영호, 2004b). 따라서 운동행동의 유지단계(현재 6개월 이상 운동을 규칙적으로 하고 있음)로까지 도달하기 위해서는 변화과정, 결정균형, 자기효능감이 그 변수로서 역할이 중요하다(김건효, 정승교, 2010; 김영호, 2004b; Marcus & Lewis, 2003).

특히 자기효능감은 사회인지이론의 주요개념으로서 행동변화단계의 변화를 설명할 수 있는 중요한 변수이며, 개인의 행동경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적 상태, 다중적 자기효능정보 및 개인의 만족스러운 성공경험의 결과에 의해서 높아진다(Bandura, 1999, 2001; Reeve, 2011). 개인의 자기효능감은 새로운 과제를 시도하려는 선택과 성공 및 유지 여부를 예측할 수 있으며, 예기치 못한 상황에서도 대처 능력과 방안을 제시 할 수 있다(김영호, 2003; 윤인애, 윤용진, 2011a, 2011b). 또한, 건강에 해로운 요소를 적절히 차단하며, 질병의 재발을 예방하기 위한 이로운 행동을 한다(Bandura, 1977a). 따라서 운동참여율이 낮은 20대 여성들의 개인의 운동행동단계의 정도를 확인하고 그

단계에 따른 여러 가지의 상황에서 운동수행 여부에 대한 개인의 확신의 정도를 확인 할 수 있는(김영호, 2004b) 자기효능감 정도는 낮은 운동행동 단계의 여성에게 운동독려 및 규칙적인 운동행동으로 건강증진을 이끌 수 있는 중요한 운동상담 변수로 사용 할 수 있다.

한편, 20대 여성들의 운동 참여 이유로는 건강 유지 및 증진이라는 응답이 73.7% 체중조절 및 체형관리라는 응답이 71.6%, 신체수행능력 향상이라는 응답이 15.3%(문체부, 2016)로 운동을 하는 이유가 신체와 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 조금 더 살펴보면, 스트레스해소라는 응답은 35.2%, 자아실현 및 자기만족이라는 응답은 26.3%, 개인의 즐거움이라는 응답은 20.9%(문체부, 2016)로 개인의 정신적 측면의 긍정적인 영향을 위해서라는 것을 알 수 있다. 이처럼, 개인의 이상적인 신체에 대한 태도는 신체관리행동으로 이어지게 될 뿐만 아니라 심리적인 측면에도 영향을 미치며(천은영, 2015), 개인과 타인을 식별하는 시각적 측면에서 외형을 변화시키고자 시간적, 금전적 투자로 성형수술, 피부 관리, 체중조절을 한다(김인숙, 김은혜, 2016; 박정현, 2011). 최근 기사에 의하면, 20대 여성은 성형 수술 경험 여부가 31%로 의료목적이 아닌 현대의 ‘미(美)’의 기준에 충족하기 위함을 제시하며(이지수, 2015, 6. 3), 개인의 만족스러움을 충족시키기 위해 왜곡된 신체인식은 극단적으로는 성형중독에 이르게 되며(이경숙, 2002; 이지수, 2015, 6. 3), 잘못된 체중감량 방법으로 약물 복용, 신경성대식증 및 신체(체형)불만족으로 인한 우울감에 이르게 된다(손은정, 1995; 신경숙, 2003; 신혜숙, 백승남, 2003; 이상선, 오경자, 2004; 최진미, 김미리혜, 2010).

신체에 대한 부정적인 인식의 해결방안으로는 운동을 통해서 올바른 체중감량과 체력증진을 기대 할 수 있으며, 신체 움직임에 대한 유능함을 습득하면 운동행동을 발전시키고 유지할 수 있다(Weiss, 1987). 이에

따라 심리적 측면으로는 긍정적인 자기개념 획득과 낮은 자기효능감과 자기존중감을 향상시켜 신체존중감의 향상까지 기대할 수 있다(김정원, 2003; 박영숙, 2005; 박태경, 박주영, 2003; 이재주, 김준희, 2011). 이는 20대 여성들의 규칙적인 운동참여를 통한 건강한 체중조절과 신체에 대한 긍정적인 자기만족감의 여부는 성형과 약물복용과 무리한 굶기가 아닌 개인의 올바른 식습관과 규칙적인 운동을 통해 완성 될 수 있음을 암시한다.

본 연구에서는 연령층에서 운동참여율이 가장 저조했던 20대 여성을 대변할 수 있는 여대생을 대상으로 운동행동을 단계별로 나누고, 운동행동 단계별 운동자기효능감 정도와 개인의 신체인식 정도를 알 수 있는 신체존중감의 하위요인들의 차이를 확인하여 규칙적으로 지속하고 있는 운동행동단계의 집단은 높은 운동자기효능감과 신체에 긍정적으로 인식 하고 있음을 살펴보고자 한다. 마지막으로 운동을 하지 않는 단계의 집단(무관심, 관심단계)의 여대생들에게는 어떠한 방법의 운동독려가 필요한지 고찰해 본다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 주연구자가 2014년 11월부터 12월까지 수도권에 소재한 8곳의 4년제 대학교를 직접 방문하여 1학년부터 4학년으로 재학 중인 여대생들을 편의 표출하였다. 연구자의 소속과 함께 연구의 취지를 설명한 뒤 참여의사를 밝힌 대상자들에게만 질문지를 배부하여 개인표시형식으로 답할 수 있도록 하였다. 질문지 작성은 배부한 자리에서 바로 회수하여 불성실하게 응답한 대상자와 다중기입 등으로 신뢰성이 낮은 질문지 12부는 제외하였다. 결과적으로 339부 중에서 327부를 분석에 사용하였으며, 연구대상자의 일

반적 특성은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 참여자의 일반적 특성

특성	사례수	백분율
학년	1학년	96
	2학년	74
	3학년	88
	4학년	69
운동행동 변화단계	무관심단계	17
	관심단계	128
	준비단계	98
	행동단계	23
	유지단계	61
계	327	100.0

2. 측정도구

본 연구에서는 운동행동변화단계별 운동자기효능감과 신체존중감의 차이를 규명하기 위하여 선행연구를 통해서 타당도와 신뢰도가 입증된 질문지를 사용하였다.

각 질문지에 대한 자세한 내용은 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 질문지 구성

구성지표	구성내용	문항수
일반적 특성	학년, 운동행동변화단계	9
	운동자기효능감	18
신체존중감	성적매력	14
	체중관심	12
	건강상태	9
총 문항수		62

1) 운동행동 변화단계

Marcus et al. (1992)은 Prochaska와 DiClemente(1982, 1983)의 범이론모델을 운동행동에 적용시켜 신체활동 참여의 독려를 위한 운동채택단계를 5가지 단계로 나

누었다. (1)무관심단계는 현재 운동을 하고 있지 않으며, 앞으로 6개월 내에도 운동 할 어떠한 계획도 없는 단계이며 (2)관심단계는 현재 운동을 하고 있지 않으나, 앞으로 6개월 안에 운동을 시작할 계획이 있는 단계이며 (3)준비단계는 현재 운동을 하고 있지만, 규칙적이지는 않은 단계이며 (4)행동단계는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있지만, 시작한지는 아직 6개월이 되지 않은 단계이며 (5)유지단계는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있으며, 6개월 이상 된 단계이다. 이는 운동의 빈도 및 강도, 참여종목을 알아보는 것이 아니며, 현재 어떤 단계에 머물러있는지를 5가지 단계 중에서 택 1 하여 더 적극적이고, 규칙적으로 참여할 수 있도록 이끌어 주는 것에 그 목적이 있다.

본 연구에서는 여대생들이 현재 각자 어떤 운동행동단계에 속해있는지 파악하기 위하여 Marcus et al. (1992)이 개발하고, 이평숙 등(1999)이 변안한 국문판 운동행동변화단계질문지를 채택하였다. 운동행동의 각 단계를 구분 짓는 규칙적인 운동의 정의는 미국대학 스포츠의학회와 미국심장협회에서 제시한 한번에 20 분 이상, 1주일에 최소 3일에서 5일(ACSM, 2014) 지침을 따라 설문지에 표기하였다.

2) 운동자기효능감

개인의 운동장벽에 대한 운동자기효능감이란 운동 행동에 있어서 중요한 신체적, 심리적 컨디션 같은 개인의 능력지각 및 곳은 날씨와 같은 외부 환경의 장벽상황에도 불구하고 ‘할 수 있다’는 의지형으로 18문항의 의도형식 질문을 통해서 측정 가능하다. 10점 척도가 5점 척도 보다 인간의 심리를 더욱 민감하고 섬세하게 측정할 수 있다는 근거로 ‘전혀 할 수 없다’의 0점부터 ‘그저 그렇다’의 5점, ‘확실히 할 수 있다’의 10점으로 구성되어 있다(Bandura, 2006). 이 연구에서는 여대생들의 운동자기효능감의 정도를 파악하기 위하여 Bandura(1997)가 개발하고, Shin, Jang, Pender(2001)

가 한국형으로 표준화 하고, 손경만(2009)이 사용한 운동자기효능감 질문지를 사용하였다.

3) 신체존중감

Secord와 Jourard(1953)는 신체에 대한 부정적 감정이 자기(self)를 인지하는데 있어서 가변적인 상관관계가 있음을 제시하며, 신체집중과 성격이론의 관계성을 증명하였다. 이에 따라 신체의 부위와 동작에 대한 만족과 불만족 정도를 측정하는 신체집중척도를 제작하였다. 이를 토대로 Franzoi와 Shields(1984)는 개인의 신체에 대한 평가 및 보고식 반응으로 단순히 신체일 부만을 인식하는 것뿐만 아니라 타인과의 비교를 통해 신체를 다루는 방식과 인지적, 정서적, 사회문화적 측면 및 외부요인과 내부요인 반영하는 총체적 평가가 될 수 있다고 제시하였다. 또한, 남성과 여성은 신체구조가 다르기에 신체부위에 대한 인식도 다를 수밖에 없다는 것을 제시하며 다시 3가지의 하위요인으로 나누었다. 남성은 신체적 매력, 상체 힘, 건강상태, 여성은 성적매력, 체중관심, 건강상태로 5점 척도로서 ‘매우불만족, 1점’부터 ‘매우만족, 5점’으로 구성되어 있다. 이 연구에서는 여대생들의 운동행동변화단계에 따른 체중관심과 건강상태의 신체존중감 정도를 파악하기 위하여 Franzoi와 Shields(1984)가 개발하고, 손은정(1995)이 변안한 신체존중감 질문지를 사용하였다.

3. 자료수집 및 분석방법

수집된 자료의 통계분석은 SPSS 18.0 Windows을 사용하였다. 첫째, 여대생의 일반적 특성은 기술통계의 빈도분석을 사용하여 <표 1>에 제시하였다. 둘째, 신체존중감 질문지의 세 하위요인에 대한 타당도 증명하기 위해서 요인분석을 실시한 뒤에 운동자기효능감과 신체존중감(성적매력, 체중관심, 건강상태)의 신뢰도 검사는 Cronbach' α 로 제시하였다. 셋째, 운동행동변화단

계별 운동자기효능감 및 신체존중감의 차이검증은 일원변량분산분석을 사용하여 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하며, 사후검증은 Scheffe를 통해 제시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 자료의 타당도 및 신뢰도 분석

연구에 사용된 요인들의 타당도 및 신뢰도 분석의 적합도는 송지준(2012)이 제시한 수치를 기준으로 문항제거를 하였다. 0.4이하 이면 타당도가 낮으며, 0.6 이상 이면 높은 신뢰도를 나타낸다(송지준, 2012).

신체존중감의 성적매력, 체중관심, 건강상태에 대한 세 가지의 하위요인의 타당도 분석의 결과는 <표 3>과 같다. 0.4이하의 낮은 타당도를 보였던 성적매력에서는 14문항에서 6문항을 제거한 8문항을 사용하였고, 체중관심에서는 12문항에서 3문항을 제거한 9문항을 사용하였으며, 건강상태에서는 9문항 모두 높은 타당도를 보여 제거한 항목은 없었다.

KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값은 .885로 송지준(2012)이 제시한 ‘꽤 좋은 편’으로 문항 선정이 좋은 것으로 나타났다. Bartlett의 구형성 검정은 유의확률이 .000으로서 모형의 적합하여 공통요인이 존재함을 나타냈다.

운동자기효능감의 신뢰도는 <표 4>와 같이 Cronbach's α 값은 .895로 나타났으며, 각 문항의 신체존중감의 항목이 삭제 시의 Cronbach's α 값은 .887~.892로 나타나 0.6이상으로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

신체존중감의 성적매력, 체중관심, 건강상태 신뢰도는 <표 5>와 같으며, 각 하위요인을 살펴보면, 성적매력의 Cronbach's α 값은 .797로 나타났으며, 각 문항의 신체존중감의 항목이 삭제 시의 Cronbach's α 값은 .747~.793로 나타나 0.6이상으로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다. 체중관심의 Cronbach's α 값은 .865로 나타났으며, 각 문항의 신체존중감의 항목이 삭제 시

〈표 3〉 신체존중감의 타당도 분석

문항	성적매력(bsa)	체중관심(bwc)	건강상태(bpc)
bsa8	.709		
bsa11	.675		
bsa12	.634		
bsa10	.582		
bsa3	.572		
bsa7	.542		
bsa9	.538		
bsa13	.535		
bwc7		.843	
bwc3		.747	
bwc6		.741	
bwc8		.712	
bwc2		.641	
bwc12		.626	
bwc1		.624	
bwc5		.509	
bwc4		.509	
bpc3			.793
bpc5			.773
bpc1			.770
bpc4			.760
bpc7			.727
bpc6			.695
bpc2			.591
bpc9			.556
bpc8			.507
고유치	4.811	4.586	3.516
분산(%)	18.502	17.638	13.521
누적(%)	18.502	36.410	49.661

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정 .885

Bartlett의 구형성 검정 ($\chi^2=3884.637$, $df=325$, $p=.000$)

의 Cronbach's α 값은 .836~.860로 나타나 0.6이상으로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다. 건강상태의 Cronbach's α 값은 .884로 나타났으며, 각 문항의 신체존중감의 항목이 삭제 시의 Cronbach's α 값은

.864~.850로 나타나 0.6이상으로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

〈표 4〉 운동자기효능감의 신뢰도 분석

문항	문항삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
ese1	.890	.895
ese2	.888	
ese3	.889	
ese4	.890	
ese5	.892	
ese6	.888	
ese7	.890	
ese8	.892	
ese9	.889	
ese10	.890	
ese11	.888	
ese12	.889	
ese13	.891	
ese14	.889	
ese15	.887	
ese16	.887	
ese17	.887	
ese18	.889	

ese: 운동자기효능감

2. 여대생의 운동행동변화단계별 운동 자기효능감 및 신체존중감 차이분석

여대생의 운동행동변화단계별 운동자기효능감 및 신체존중감 차이분석은 <표 6>과 같다. 운동행동변화 단계별 운동자기효능감의 차이분석에서는 유의한 차이가 있었다($F=29.629$, $p<.001$). 무관심단계($M=3.03$, $SD=\pm 1.82$), 관심단계($M=3.96$, $SD=\pm 1.37$), 준비단계($M=5.00$, $SD=\pm 1.33$), 행동단계($M=5.57$, $SD=\pm .94$), 유지단계($M=5.87$, $SD=\pm 1.49$)로 나타났다.

〈표 5〉 신체존중감의 신뢰도 분석

문항	문항삭제시 Cronbach's α	Cronbach's α
bsa8	.747	.797
bsa11	.766	
bsa12	.761	
bsa10	.782	
bsa3	.784	
bsa7	.793	
bsa9	.778	
bsa13	.780	
bwc7	.836	.865
bwc3	.839	
bwc6	.847	
bwc8	.843	
bwc2	.854	
bwc12	.852	
bwc1	.860	
bwc5	.859	
bwc4	.859	
bpc3	.866	.884
bpc5	.864	
bpc1	.869	
bpc4	.866	
bpc7	.870	
bpc6	.870	
bpc2	.880	
bpc9	.877	
bpc8	.880	

bsa: 성적매력, bwc: 체중관심, bpc: 건강상태

운동자기효능감은 무관심단계보다 준비단계, 행동단계, 유지단계에서 높게 나타났으며, 관심단계보다는 준비단계, 행동단계, 유지단계에서 높게 나타났으며, 준비단계보다는 유지단계에서 높게 나타났다. 운동행동변화단계별 신체존중감의 하위요인인 성적매력과 체중관심에서는 유의한 차이가 없었으며, 단지 건강상

태($F=7.904$, $p<.001$)에서만 무관심단계와 관심단계에서 유지단계를 높게 나타냈다.

IV. 논의

운동행동변화단계모델의 이론은 개인마다의 운동단계가 다르다는 관점에서 운동행동을 5단계로 나눈 뒤 그 단계에 속해 있다는 이해에서만 그치는 것이 아니라 운동에 관심 없는 사람들에게는 운동행동을 이끌어내고, 이미 운동을 하고 있다면 지속적으로 유지할 수 있도록 독려해주는 것에 그 목적이 있다(Marcus et al., 1992).

본 연구는 여성의 전 연령층에서 20대의 운동참여율(전혀 하지 않는다)이 가장 저조하다는 2013 국민생활체육 참여 실태조사(문체부, 2013)의 보고서를 바탕으로 20대를 대변할 수 있는 여대생을 대상으로 운동행동변화단계모델의 5가지 단계(무관심, 관심, 준비, 행동, 유지) 중에서 개인이 속한 운동단계 하나를 택한 뒤, 운동자기효능감과 신체존중감의 지각 정도를 알아보았다. 2016 국민생활체육 참여실태 조사(문체부, 2016)에서도 여전히 전 연령층에서 20대 여성의 운동참여율(전혀 하지 않는다)이 저조하였다는 점에서 주목해야 할 것이며, 각 단계에 따른 심리적 변인의 변화를 중재전략으로 운동행동의 단계 상승으로의 가능성을 유추하여 운동행동을 이끌어낼 수 있는 방안을 제시한다.

수도권 대학교에 재학중인 여대생들을 대상으로 운동행동단계의 분포를 살펴본 결과는 다음과 같다.

6개월 내에 운동할 계획이 없는 무관심단계는 5.2%, 6개월 내에 운동을 시작할 계획이 있는 관심단계는 39.1%, 현재 운동을 하고 있지만 규칙적이지 않은 준비단계는 30.0%, 규칙적인 운동을 하고 있으나 시작하지 6개월이 되지 않은 행동단계는 7.0%, 현재

〈표 6〉 여대생의 운동행동변화단계별 운동자기효능감 및 신체존중감의 일원변량분석결과

운동행동변화단계									
		PC	C	P	A	M	F	유의 확률	사후 검증 Scheffe
		평균 (표준편차)							
운동자기 효능감		3.03 (±1.82)	3.96 (±1.37)	5.00 (±1.33)	5.57 (±.94)	5.87 (±1.49)	29.629*	<.001	PC<P, PC<A, PC<M C<P, C<A, C<M P<M
신체 존중감	성적 매력	3.08 (±.53)	3.18 (±.64)	3.12 (±.55)	3.28 (±.58)	3.26 (±.71)	.742	.564	-
	체중 관심	2.61 (±.50)	2.66 (±.73)	2.67 (±.71)	2.89 (±.72)	2.84 (±.79)	1.187	.316	-
	건강 상태	2.92 (±.59)	3.00 (±.69)	3.23 (±.62)	3.40 (±.80)	3.53 (±.65)	7.904*	<.001	PC<M, P<M

* $p<.001$, PC: 무관심단계, C: 관심단계, P: 준비단계, A: 행동단계, M: 유지단계

6개월 이상 규칙적으로 운동을 하고 있는 유지단계는 18.7%로 나타났다. 본연구를 진행했던 시기의 문체부(2013)에서 제시되어진 20대 여성의 운동을 전혀 하고 있지 않은 비율 55.3%과 최근 문체부(2016)에서 제시되어진 20대 여성의 운동을 전혀 하고 있지 않은 비율이 36.4%라는 점, 그리고 본연구의 질문지 배부 및 회수 기간(2014년 11월~12월) 동안의 운동을 하고 있지 않은 비율(무관심과 관심단계의 합산비율)이 44.3%라는 점에서 비참여자 비율이 낮아짐으로서 운동을 하는 비율이 높아지고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 비율을 제시할 수 있는 운동행동변화단계모델은 운동심리학 영역에서 운동의 시작과 더불어 규칙적이고 유지단계로 이끌기 위한 개인의 현재 운동단계를 파악하여 운동상담 프로그램에서 사용할 수 있는 유용한 도구이다.

특히 운동을 하고 있지 않는 무관심·관심단계를 운동을 하고 있는 단계들(준비·행동·유지단계)과 구분함으로써 운동에 관심을 가지게 하고 실천 할 수 있도록 도울 수 있다. 운동행동의 초기단계(무관심·관심·준비)는 인지과정의 중재요인으로 관심증대, 과장된 전환, 주위환경재평가를 사용하여 자기효능감의

증가를 이끌어야 한다(ACSM, 2014; Marcus & Lewis, 2003; Prochaska & Velicer, 1997). 인지과정에서는 운동의 필요성에 대한 지식이 필요하며, 운동을 하지 않는 삶이 노년기에 건강하지 못하고 운동을 함으로써 각종 성인병 발병률을 낮출 수 있다는 정보제공과 운동을 꾸준히 하고 있는 타인으로 부터 중요성과 필요성을 언어적 피드백을 통해 인지할 수 있다. 그 이후에는 개인이 운동의 이점을 충분히 이해하고 필요성을 깨닫는 과정을 통해서 운동을 시작하기 위한 준비를 한다(Marcus & Forsyth, 2003). 예시로 스포츠스타와 운동과 관련된 스타강사, 건강한 신체를 지닌 중장년층과 노인들의 활발한 삶의 모습을 보는 대리경험은 무관심과 관심단계에서 운동유도에 있어서 좋은 정보들이 될 수 있으며, 체중조절, 성인병의 예방, 스트레스와 우울증감소, 자존감향상과 같은 운동본연의 즐거움과 긍정적인 면들을 제시하여 여대생들이 관심을 가지고 자발적으로 참여할 수 있는 동기부여가 필요해 보인다. 대학생이 운동을 접할 수 있는 기회는 대학교에 개설 되어 있는 체육교양수업과 체육대회일 것이며(김영호, 2004a, 2004b), 체육교양 수업은 기초 이론부터 흥미를 가지고, 실전에서는 성취감을 느낄

수 있는 체계성과 종목의 다양성이 필요하다. 학교의 스포츠동아리 활성화는 운동참여경험의 기회이며, 졸업 후에도 생활체육을 선택하는 연장선이 될 것이다. 또한, 대학교내의 피트니스 센터를 보유하고 있다면, 홍보를 통해서 언제라도 운동시설을 접할 수 있는 환경을 제공해 줄 수 있을 것이며 더불어 전문적인 운동상담은 여대생들에게 운동프로그램을 제시함으로써 운동독려에 도움이 될 수 있다. 허진영, 임현묵(2009)은 개인의 신체특성 및 능력을 제대로 숙지하고, 운동방해요소에 따른 대처전략을 제시할 때 잘못된 운동방법으로 부상과 운동중지를 방지하여 운동을 유지할 수 있음을 제시하였다.

본 연구에서는 운동에 전혀 관심이 없는 무관심단계부터 유지단계로 상향되어 질수록 운동을 하기 위한 방해상황에서도 할 수 있다는 개인의 믿음에 대한 운동자기효능감의 증가를 확인하며, 선행연구들의 자기효능감이 높을수록 운동 유지를 기대할 수 있으며, 반대로 자기효능감이 낮을수록 운동 중단 및 퇴행의 확률이 높아진다는 동일한 결과를 나타내었다(김건효, 정승교, 2010; 윤인애, 윤용진, 2011b; ACSM, 2014; Prochaska & Velicer, 1997). 관심 있게 볼 부분은 무관심과 관심단계 간에는 운동자기효능감의 유의한 차이가 없었는데 이는 운동경험이 없는 여대생들은 운동방해상황을 마주할 기회가 없었기에 이와 같은 결과가 제시된 것으로 판단된다. 또한, 관심단계에서 준비단계로 가는 시점에서 운동자기효능감의 차이를 보였는데, 운동을 시작하기 위한 방해받는 상황을 극복해낸 결과로서 장벽상황을 이겨낸 경험은 이후에 유지단계로까지 갈 수 있는 기회로 예상할 수 있다.

또한, 규칙적인 운동은 자기효능감의 증진으로 대학생활에 필요한 대인관계, 수업 및 환경적응에 긍정적인 역할을 하며(고연화, 2009; 김정완, 문한식, 2013), 대학생이라는 특성상 마주하는 불안정함의 우울과 스트레스 같은 부정정서들을 낮춰줄 수 있는 방법으로 운동이 가지고 있는 긍정적인 측면을 간과할

수 없다.

운동행동변화단계별 신체존중감의 하위요인들 간의 차이결과는 평균 점수만 보았을 때에는 무관심단계보다 유지단계로 상향되어질수록 향상된 것처럼 보였지만, 통계상 유의한 차이는 없었다. 첫 번째 하위요인의 성적매력에는 평균적으로 ‘보통’으로 만족했다. 성적매력이 규칙적인 운동행동과는 무관한 질문으로 판단되었다. 이를 뒷받침하는 근거로 사회문화적으로 이상적인 비율의 몸매와 외모 우선시 하는 현대 사회(손은정, 2011)와 한국인들을 대상으로 외모와 관련한 질문에서 ‘대한민국사회에서 외모와 관련하여 손해를 본다’는 질문에 64.9%, ‘대한민국은 외모지상주의가 심하다’는 질문에 91.0%가 각각 그렇다고 응답했다(윤수영, 2014). 결과적으로 성적매력은 나와 타인에게 있어서 영향력 있는 요인으로 운동을 통해서 만족되어지는 요인이 아님을 알 수 있다. 또한, 오세숙, 오세이, 신규리(2014)의 연구에서도 남자 중학생들은 규칙적인 운동을 통해 긍정적인 외모평가를 하였지만, 여자 중학생들은 기본적으로 외모지향성의 높음을 제시하며, 대학진학이후에도 여성의 외모 만족에 대한 연속선이 있을 암시한다. 두 번째 하위요인의 체중관심에는 모든 단계에서 ‘불만족’으로 응답하며, 대부분의 여성들은 자신의 체중에 만족하지 않으며 늘 살이 찌 있고, 뚱뚱하다고 생각하고 말하기 때문에 유의한 차이가 없었던 것으로 보인다. 2011년도 기준의 OECD 조사에 의하면, 한국인의 30%가 실질적인 과체중과 비만에 속하지만 43%가 자신을 과체중이라고 응답했다고 한다(윤수영, 2014). 이는 여대생들은 규칙적인 운동을 하고 있음에도 불구하고 개인이 만족하는 체중은 없다는 것을 암시한다. 장운창(2013)은 여대생들은 개인의 체중과 외모에 만족하지 않기 때문에 신체활동에 초점을 두고 체육교양 수업의 활성화에 관심을 가져야 한다고 제시하였다. 단지 세 번째 하위요인의 건강상태에서만 유의한 차이를 보였으며, 무관심단계의 여대생들 보다 유지단계의 여대생들은 건강한

신체에 대해서 만족하고 있다는 것으로 판단된다.

결과적으로 여대생은 규칙적인 운동을 유지함으로써 얻어지는 건강한 신체에 가장 큰 의미를 가지고 있음을 알 수 있다. 여학생을 대상으로 한 연구결과에서도 운동 유지에 따른 신체활동에 대한 스포츠 유능감과 건강한 신체적 변화에 높게 평가하였고, 이를 통해 개인의 신체이미지 향상을 제시하였다(하미향, 윤희선, 김병준, 2011). 20대 여성을 대상으로 체육활동의 효과에 대한 질문에 건강유지 및 증진이라고 응답한 비율이 73.7%로 운동과 건강한 건강상태의 연관성을 제시하였다(문체부, 2016). 이처럼, 외모에 대한 기준은 그 시대의 사회문화에 따른 타인과의 비교를 통해 변화되며, 신체에 대한 불만족은 신체왜곡현상을 야기한다. 이는 개인이 만족하지 못하는 체중에 대한 압박감으로 운동중독, 거식증, 검증되지 않은 약물복용과 같은 신체에 해로운 영향을 주는 현상을 간파할 수 없기에 진정한 아름다움이 단지 외적인 요소가 아닌 정신적으로 건강한 개인을 인식하는 교육의 필요성을 제시하는 바이다.

V. 결론 및 제언

본 연구결과에 의하면 여대생의 운동 빈도는 6개월 이내에 운동을 시작할 예정인 관심단계에 밀집되어 있으며, 운동을 시작 할 수 있는 결정적인 정보제공이 필요하다. 전문가는 운동행동을 위한 긍정적인 이점의 정보 제공으로 이끌어 내야 할 것으로 판단된다.

여대생의 운동행동의 각 단계별 운동자기효능감은 유지단계로 상승할수록 꾸준히 증가됨을 보였다. 특히 관심단계와 준비단계 사이에서 자기효능감의 향상이 크게 나타났는데, 운동을 시도하기 위한 방해상황을 극복함으로써 운동자기효능감의 능력이 상승된 것으로 볼 수 있다. 또한, 신체존중감은 사후검증결과를

통해 단지 건강상태의 하위요인에서만 유의한 차이가 있었는데 규칙적으로 유지한 운동행동은 개인의 관점에 신체적인 건강증진을 몸소 경험하면서 만족스러운 결과를 획득한 것으로 판단된다. 따라서 여대생들에게 개설되어 있는 체육교양수업의 체계화와 꾸준한 운동을 통해서 건강증진을 기대할 수 있다는 정보와 격려가 필요해 보인다.

후속연구에서는 여대생들의 운동부족현상의 원인이 무엇인지 확인하는 것은 동기부여와 독려에 중요한 단서가 될 것으로 판단된다. 또한, 대상자들의 개인의 신체에 대한 왜곡정도를 파악하기 위해서 신체질량지수(BMI) 측정의 필요성을 제시한다. 그 이유로는 개인이 과체중일지라도 신체존중감이 높을 수도 있고, 정상일지라도 신체에 대한 만족도가 낮을 수도 있는 개인의 신체왜곡의 가능성을 배제할 수 없기 때문이다.

마지막으로 운동행동변화단계의 선행연구들의 대부분이 양적연구라는 점에서 질적연구의 필요성을 제시한다. 그 이유로는 연구자가 질문지 배부 과정에서 대상자들이 운동행동변화단계를 채택하는 과정에서 개인의 부족한 운동행동을 인지하며, 참여를 고려하는 모습을 어렵지 않게 목격했다. 이는 본래 질문의 목적이 개인의 운동수준의 점검과 참여 독려를 위한 것임을 다시금 명료화하며, 운동시도와 유지를 위한 피드백에 따른 행동단계의 변화에 대한 질적연구의 필요성을 제시하는 바이다.

참고문헌

- 고연화(2009). 대학생들의 여가 스포츠 활동이 자기 신체평가와 자아존중감에 미치는 영향. **한국교원대학교 교육연구원**, 25(3), 329-343.
- 김건효, 정승교(2010). 운동행동의 단계적 변화모형(TTM)에 대한 이론적 고찰. **한국군사학논집**, 66(2), 1-17.

- 김경원(2003). 규칙적인 운동이 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 14(1), 1-12.
- 김영호(2003). 운동행동단계와 변화의 과정 변인의 관련성. **한국스포츠심리학회지**, 14(2), 65-80.
- 김영호(2004a). 대학생들의 운동행동변화의 단계에 영향을 주는 심리적 변인. **한국스포츠심리학회지**, 15(4), 33-50.
- 김영호(2004b). 한국과 미국학생들의 운동행동의 특성: 변화의 단계를 예측하기 위한 심리적 변인의 적용. **한국스포츠심리학회지**, 15(2), 29-44.
- 김인숙, 김은혜(2016). 외모관리행동에 따른 삶의 만족도의 차이. **한국리듬운동학회지**, 9(3), 1-9.
- 김재희, 이건혁(2017, 4월3일). 초중고부터 경쟁의 무한궤도 달라다... 지쳐 쓰러지는 20대.
[http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD](http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&oid=020&aid=0003054733&sid1=001)
- 김정완, 문한식(2013). 재호 유학생들의 운동행동변화단계에 따른 학교생활적응, 자기효능감, 생활만족도 분석. **한국체육교육학회지**, 17(4), 229-245.
- 김희권(2016, 7월1일). 취업난이 가져온 변심 “4년제 대학 굳이 나올 필요 있나요?”.
<http://www.sisapress.com/journal/article/155114>
- 류은정, 권영미, 이건설(2001). 대학생의 사회심리적 건강과 건강증진 생활양식 이행. **보건교육건강증진학회지**, 18(1), 49-60.
- 문화체육관광부(2013). **2013 국민생활체육 참여 실태 조사**. 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2016). **2016 국민생활체육 참여실태 조사**. 문화체육관광부.
- 박영숙(2005). 대학생의 생활체육 참여가 신체상 및 자아존중감에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 44(6), 857-864.
- 박정현(2011). **한국소비자들의 7가지 라이프스타일**. LG Business Insight, 2-27.
- 박태경, 박주영(2003). 댄스스포츠 교육이 여중생들의 신체적 및 신체존중감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 19(2), 939-953.
- 손경만(2009). **운동행동을 예측하기 위한 단계적변화모형과 건강신념모형의 통합**. 미간행 석사학위 논문 서울산업대학교 산업대학원.
- 손은정(1995). **신경성 대식증 증상수준에 따른 신체상과 자기의식의 특성**. 미간행 석사학위논문 이화여자대학교 대학원.
- 손은정(2011). 성인기 여성의 생애 주기에 따른 신체상 및 신체상에 영향을 미치는 요인들의 차이, **한국심리학회지: 여성**, 16(3), 357-377.
- 송지준(2012). **논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계 분석방법**. 파주: 21세기사.
- 신경숙(2003). **학생의 신체상 만족도와 자아존중감 및 우울과의 관계**. 미간행 석사학위 논문 경원대학교 교육대학원.
- 신혜숙, 백승남 (2003). 정상체중과 과체중 여대생의 신체상, 자아존중감 및 우울에 관한 연구. **대한간호학회지**, 33(3), 331-338.
- 오세숙, 오세이, 신규리(2014). 중학생의 운동참가와 체육수업 참여도가 외모평가 및 외모지향성에 미치는 효과. **한국체육학회지**, 53(5), 381-392.
- 윤수영(2014). **한국인의 건강 인식 실제보다 과소평가하고 보이는 것 중시한다**. LG Business Insight, 1288, 16-29.
- 윤인애, 윤용진(2011a). 남·여 대학생의 운동행동변화과정의 신체적 자기개념과 자기효능감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 20(4), 409-422.
- 윤인애, 윤용진(2011b). 범이론적모형을 적용한 남·여대학생의 신체적 자기개념, 자기효능감 및 운동행동변화단계. **한국사회체육학회지**, 46, 739-750.
- 이경숙(2002). **일부 지역 여성의 미용성형수술, 자아존중감과 신체상 연구**. 미간행 석사학위 논문 조선대학교 환경보건대학원.
- 이상선, 오경자(2004). 몸매와 체중에 근거한 자기

- 평가와 신체 불만족이 여대생의 이상 섭식 행동에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 23(1), 91-106.
- 이재주, 김준희(2011). 생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(2), 49-65.
- 이지수(2015, 6월3일). [당신의 삶 안녕하십니까] ‘외모 지상주의’에 빠진 20대.
http://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&oid=022&aid=0002846078&sid1=001
- 이평숙, 김소인, 전영자, 김순용, 이숙자, 박은숙, 장성옥(1999). 노인 운동의 의사결정 균형, 자아 효능감의 운동 행위 변화단계에 대한 예측모형 연구. **정신간호학회지**, 8(2), 280-290.
- 장윤창(2013). 대학생들의 신체활동참여가 운동행동 변화단계에 따른 신체기능과 신체이미지의 관계. **한국체육과학회지**, 22(2), 901-312.
- 천은영(2015). 여성 생활체육참가자의 외모에 대한 사회문화적 태도와 신체존중감 및 운동행동 조절의 관계. **한국여성체육학회지**, 29(2), 193-208.
- 최진미, 김미리혜(2010). 여대생의 섭식태도와 우울 및 불안. **덕성여자대학교 학생상담센터**, 26, 1-8.
- 하미향, 윤혜선, 김병준(2011). 운동참가와 신체 이미지 인식의 관계. **스포츠과학논문집**, 23, 89-102.
- 허진영, 임현묵(2009). 행동 활성화/억제 체계 및 자기 효능감과 운동지속의 관계. **한국사회체육학회지**, 35, 1039-1050.
- 현정혁, 홍준희, 이현영(2010). 청소년의 스포츠 활동 참여 정도에 따른 신체적 자기개념 및 행복요인 분석. **한국체육학회지**, 49(6), 161-171.
- American College of Sports Medicine (2014). **운동검사 · 운동처방지침**[ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th Ed.]. (김완수 외 공역). 서울: 한미의학. (원전은 2014에 출간)
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1999). **자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석**[Self Efficacy: The exercise of control]. (김의철, 박영신, 양계민 역). 서울: 교육과학사. (원전은 1997에 출간)
- Bandura, A. (2001). **자기효능감과 삶의 질: 교육 · 건강 · 운동 · 조직에서의 성취**[Self Efficacy: The exercise of control]. (박영신, 김의철 역). 서울: 교육과학사. (원전은 1997에 출간)
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*, 5(307-337).
- Franzoi, S. L., & Shields, S. A. (1984). The Body Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex Differences in a College Population. *Journal of Personality Assessments*, 4(2), 173-178.
- Marcus, B. H., Banspach, S. W., Lefebvre, R. C., Rossi, J. S., Carleton, R. A., & Abrams, D. B. (1992). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *American journal of Health Promotion*, 6(6), 424-429.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. (2003). *Motivating People to be Physically Active* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marcus, B. H., & Lewis, B. A. (2003). Physical Activity and the Stages of Motivational Readiness for Change Model. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 4, 1-8.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stage

- and Processes of Self-Change of Smoking: Toward and Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical model of health behavior change. *American journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Reeve, J. (2011). **동기와 정서의 이해**[Understanding motivation and emotion]. (정봉교, 윤병수, 김아영, 도승이, 장형심 역). 서울: 박학사. (원전은 2008에 출간)
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The Appraisal of Body Cathexis: Body Cathexis and the Self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Shin, Y., Jang, H., & Pender, N. J. (2001). Psychometric evaluation of the exercise self-efficacy scale among Korean adults with chronic diseases. *Research in Nursing & Health*, 24(1), 68-76.
- Weiss, M.R. (1987). Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity. *Advances in Pediatric Sport Sciences*, 2, 87-119.

논문투고일 : 2017. 10. 31.

심사일 : 2017. 11. 27.

게재확정일 : 2017. 12. 11.