

스포츠 지도자의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성: 근거이론적 접근

이준영¹ · 박정희² · 이현영^{3*}

잭슨주립대학교 조교수¹ · 국민대학교 박사수료² · 바디풀니스에듀 대표³

Construction of Bodyfulness Program for Improving Athlete Leaders' Psychosocial Health: A Grounded Theory Approach

Lee, Joon Young¹ · Park, Jung Hee² · Lee, Hyun Young^{3*}

Jackson State University¹ · Kookmin University² · Bodyfulness Edu³

Abstract

Athlete leaders' psychosocial health issues need to be addressed. Bodyfulness provides an opportunity to practice being fully aware of one's own body and learn more about being oneself. This study aimed to construct a bodyfulness program for improving athlete leaders' psychosocial health using a qualitative study design. A total of ten experts in sports, exercise, and recreation (Mage = 41.2 ± 5.75; 7 females, 3 males; career experience ranged from 11 to 20 years) participated in this qualitative study. A grounded theory approach was conducted to explore their perspectives regarding a bodyfulness program and application plan. A total of 25 codes emerged during the data analysis process, and we found three overarching themes: (1) programs that promote identity and respect for the body, (2) programs that increase sensation and body awareness, and (3) programs that facilitate relationships and communications. Implications and recommended practices for a bodyfulness program are discussed.

Key words : Sports athlete leaders, psychosocial health, bodyfulness, grounded theory, qualitative study

I. 서론

스포츠 현장에서 요구되는 지도자의 역할은 기술, 체력, 심리 등의 선수 관리는 물론 문제를 해결하고

상황에 대처하는 역량을 필요로 한다. 급속도로 변화하고 있는 환경, 새로운 기술의 필요성, 경기 운영방식의 변화, 경기성적, 협회와의 관계 등 수많은 문제들이 존재하는 만큼 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 유지하는 것은 쉬운 일이 아니다. 박정희, 이

* zweihyunyoung@gmail.com

현영(2020)의 연구에 따르면 스포츠 지도자의 사회심리적 건강은 직무환경과 운동참여와도 관련성이 있으며, 스포츠 지도자들의 운동행동에 대한 스스로의 자각과 신체적, 심리적, 사회적 건강에 대한 관심, 사회적 지지의 필요성을 제기하고 있다.

사회심리적 건강은 직무 스트레스를 포함한 일반적 특성, 생활습관, 유전, 직무환경, 생활사건, 인성 및 사회적 지지 등의 다양한 요인에 영향을 받는다(하재혁 등, 2008). 이러한 근거는 중년기의 사회심리적 건강과 지각된 건강상태, 건강증진 생활양식 이행과의 관계를 연구한 윤은자(1999)의 연구 결과에서도 비슷한 결과를 보이고 있으며, 특히 운동유무는 사회심리적 건강 및 지각된 건강상태에 유의미한 변수이다.

운동에 대한 사회심리적 건강과의 관련성은 다양한 연령대를 대상으로 한 해외 선행연구에서도 확인되었다(Moeijes et al., 2019; Koo et al., 2021; Lee & Tashman, 2019; Minghetti et al., 2021; Shen et al., 2022; Xiao et al., 2020; Zhang, Zhang & Lee, 2020). 국내의 경우 한국 직장 여성을 대상으로 한 김은혜, 이현영(2013)의 연구에서는 운동을 지속적으로 실천하는 직장여성이 운동에 전혀 관심이 없는 직장여성들 보다 직무스트레스 및 사회심리적 스트레스를 낮게 지각하는 것으로 나타나 사회심리적 건강은 운동을 지속적으로 실천하는 집단보다 운동에 전혀 관심이 없는 집단에서 취약한 것으로 나타났다. 서진교, 고영준(2013)의 연구에서는 규칙적으로 태권도에 참여하는 성인들의 운동에 대한 호감이 사회심리적 건강과 유의한 정적 상관관계를 나타내어 규칙적인 운동과 운동에 대한 관심이 사회심리적 건강에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있다.

특히 스포츠 지도자의 경우 운동과 관련하여 지속적으로 참여하는 운동실천도 높지만 무관심도 높은 빈도를 나타내고 있다. 코치직에서의 운동 무관심이 높은 것으로 보아 이들의 사회심리적 건강관리 프로그램의 필요성이 제기되고 있다(박정희, 이현영,

2020). 또한 스포츠지도자의 사회심리적 건강관리 프로그램은 이준영, 박정희, 이현영(2021)의 연구에서 사회심리적 건강에 영향을 주는 요인으로 직무스트레스의 직장문화 요인, 자원동원성의 정서통제 요인이 추출된 바 있어 이를 충족할 수 있는 프로그램으로서 바디폴니스 프로그램을 소개하고자 한다.

바디폴니스란 용어는 크리스틴 콜드웰(Christine Caldwell)교수가 제안한 용어이다. 콜드웰교수는 무용/동작 치료사이자 몸 심리치료의 권위자로 기존 마음 중심 수련의 한계를 넘어 움직이고 감각하는 몸을 챙겨 마음을 변화시키는 삶의 원리를 강조한다. 특히 몸은 정신과 하나로서 존재하며, 이것을 전일체라고 표현한다. 동양에서는 심신일체라는 말이 있는 반면 서양에는 심신일체를 표현하는 분명한 단어가 없다. 온전히 신체적으로 존재하는 상태, 말하자면 지금 여기에서 일어나는 몸의 각성상태, 살과 신경과 뼈에 살아있는 몰입상태를 표현하는 단어가 없기에 이러한 측면에서 문요한(2019)은 마음이 깃든 몸(mindfulbody), 이러한 몸을 챙기는 것은 마음 챙김으로 이어지고, 마음 챙김은 삶 챙김으로 이루어진다는 것을 강조하고 있다.

김정명, 신금옥, 황미정(2020)에 따르면 바디폴니스는 몸 자체에서 출발하는 개념으로 몸을 스스로 깨우고 몸을 수련하는 개념으로서의 가치를 반영한다. 전일체로서 몸을 존중하고 자각하며 돌보는 것, 몸 자체에 집중하고, 다양한 몸을 그대로 수용하고 인정하는 것을 중요하게 다루고 있다. 이점이 철학적 관점의 Somatic, 인지심리학에서의 embodiment, 마음챙김의 mindfulness와의 다른 부분이라 할 수 있으며, 그렇기 때문에 몸을 챙겨 수행을 항상 시켜야 하는 스포츠 및 운동 현장에 부합하는 개념이라 볼 수 있다.

한편 바디폴니스라는 용어는 마인드폴니스와 구분될 필요가 있는데 이는 마인드폴니스라는 용어가 마음이 몸보다 우월하다는 문화적 편견을 내포하기 때문이다. 바디폴니스는 신체 변화 및 과정에 대한 판단

없는 관여, 몸의 본질에 대한 수용과 함께 윤리적이고 심미적인 지향성을 추구함으로써 인간의 무한한 잠재력을 끌어낼 수 있다는 관점을 통해 몸과 움직임, 몸과 삶의 연속성의 원리를 강조한다(국은미, 2020).

바디풀니스를 위한 수련은 살아있는 몸과 몸의 상호의존적인 신체계통들을 끊임없이 움직이며, 몸을 움직이지 않고는 평형 상태를 유지할 수 없음을 강조한다. 또한 몸이라는 하나의 복잡하고 일관되며 조화로운 전체를 바라보고, 우리 몸에 대해 좀 더 깊이 있게 이해하는 것과 더불어, 이를 어떻게 발전시켜 나가야 할지 방향을 설정하고 수련할 것을 안내한다(김정명, 신금옥, 황미정, 2020). 따라서 본 연구에서는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램에 대한 전문가의 견해를 통해 구체적인 프로그램을 추출하고자 하며, 이를 근거이론적 연구방법을 통해 진행하고자 설계하였다.

근거이론(Grounded theory)은 특정 현상을 설명하는 새로운 이론을 개발하거나 혹은 현상을 설명하는 새로운 통찰력을 얻기 위해 실제적이고 경험적인 분야를 탐색하는 질적 연구방법론이다. 또한 사람들의 행동, 상호작용, 사회적 과정으로부터 수집된 현장자료를 근거로 귀납적 방식을 통해 결과를 도출한다는 점이 특징적이라 할 수 있다(김동하, 2021)

대상의 사회심리적 문제에 대해 근거이론적 접근을 시도한 연구들은 국외의 경우 스포츠 선수 정신건강 도움추구 촉진 및 장애(Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2012), 스포츠클럽 참여 지속 과정(Lindgren, Annerstedt, & Dohsten, 2017), 대학선수의 수행향상을 위한 마인드풀니스 경험(Mistretta et al., 2017) 등의 연구들이 있다. 국내의 경우 자기결정성이론에 근거한 스포츠 지도자의 코칭 지속 동기 탐색(김미선, 허정훈, 2012), 골프선수의 Choking(강지훈, 2014), 댄스스포츠 파트너십 발달과정(육인성, 성창훈, 2017), 엘리트 씨름 선수의 정신력 형성과정(김정목, 김병준, 2015), 대학운동 선수들의 은퇴와 경력전환 준비에 있어 완벽주의 성

향이 미치는 영향(최재섭, 홍지은, 2019) 등의 연구들이 있다.

이러한 연구들을 고려해볼 때 스포츠 지도자의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 관련 전문가의 견해를 질적으로 탐색하는 것은 중재 프로그램 개발의 당위적 절차 및 방법이라 할 수 있다. 또한 스포츠 지도자들은 기술, 체력, 심리 코칭 뿐 아니라 선수들의 생활관리는 물론 현장에서 일어나는 문제해결에 대한 임무를 가지고 있으며, 지도자들의 건강을 유지해 나가기 위해서는 개인의 사회심리적 역량을 증진하는 것이 무엇보다 중요한 문제라 할 수 있다. 스포츠지도자들이 사회심리적 건강을 유지해 나갈 수 있는 중재프로그램을 개발하는 것은 스포츠 지도자의 삶의 질 측면에서도 필요한 연구라 사료된다.

따라서 본 연구에서는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 스포츠지도자 뿐만 아니라 관련 전문가들을 대상으로 그들의 견해를 묻고 바디풀니스 프로그램에 대한 이론적 근거를 추출하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구에서는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램에 대한 견해를 묻기 위해 10명의 전문가 인력풀을 목적표집(purpose sampling)하였다. 질적 연구에서 연구 참여자 표집방법은 양적 연구와 달리 일반화나 이론검증에 목적을 두는 것이 아니라 연구 문제에서 가장 적절한 정보를 줄 수 있다고 생각하는 대상자를 연구자가 결정하여 표집하는 방법을 선택한다(김영천, 2012). Mason(1996)에 따르면 목적 표집은 연구자의 이론이나 설명을 도출해 내고

검증하는데 도움이 되는 특징 등을 포함하고 이론적으로 의미를 부여할 수 있는 연구 집단을 선정하는 방식이라 효율적이지만 자신의 주장을 뒷받침하는 표 집단위들만을 선택할 수 있는 제한점을 가지고 있다. 따라서 보다 포괄적인 인력풀을 선정하는 것이 설득력이 있다(김성곤, 2011).

이러한 이유로 본 연구에서는 스포츠 지도자의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램에 대한 견해를 밝힐 수 있는 전문가들의 전공 및 직업에 대한 확대를 고려하였다. 이들의 경력은 평균 15.8년이었으며, 평균 연령은 41.32 ± 5.75 세로 나타났다. 성별로는 여성 7명과 남성 3명이었다. 전문가 구성 및 세부 특성은 <표 1>과 같다.

2. 측정도구

1) 개방형 설문

스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 개방형 설문을 실시하였다. 개방형 설문 방법은 Flanagan(1954)가 제안한 주요 사건 기록을 귀납적 내용분석으로 접근한 것으로 양적 자료수집의 한계를 극복하여 질적 자료를 수집하

는데 적합한 방법이다(유기성, 2018).

본 연구에서는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 선행연구 고찰과 전문가 회의(스포츠심리학 박사 3명)를 실시하여 개방형 질문지를 제작하였다. 개방형 질문지에는 스포츠 지도자들이 몸에 대한 정체성과 존중을 위해 실천할 수 있는 방법, 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 활성화시키기 위한 방법, 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진에 도움이 될 수 있는 방법을 알아보기 위한 문항으로 구성하였다. 추가적으로 연구 참여자들에 대한 기초배경을 수집하기 위해 연령, 성별, 최종학력, 전공, 직업 그리고 전공 및 직업경력 등의 문항을 포함시켜 설문조사를 실시하였다.

3. 연구절차

본 연구에서는 스포츠심리학자, 스포츠지도자 및 전문가들을 대상으로 비대면 방식으로 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 도울 수 있는 바디풀니스 프로그램에 대한 구체적인 견해를 묻고 그 결과를 탐색하고자 하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 질적 연구의 한 방법인 근거이론 방법을 사용하였다. 근거이론(grounded theory)은 질적 연구방법 중 실체에 근

표 1. 연구참여자의 구성 및 세부 특성

순서	연령	성별	최종학력	전공	직업	전공 및 직업경력
1	만37세	여	박사	스포츠 심리학	연구원	12년
2	만41세	여	박사수료	스포츠 심리학	요가 지도자	18년
3	만41세	여	박사과정	체육학	요가 지도자	20년
4	만35세	여	박사	스포츠 심리학	연구원	11년
5	만30세	여	박사	스포츠심리학/무용	교육 전문직	무용18년/교육8년
6	만47세	남	석사	체육 교육학	축구 지도자	14년
7	만42세	여	학사	사회체육	요가 지도자	15년
8	만45세	남	박사	스포츠 심리학	대학교원	15년
9	만47세	남	석사	스포츠 산업	축구행정직	20년
10	만47세	여	박사	스포츠 심리학	교육 연구직	15년

거하여 이론과 모형을 만들어내는 방법으로서 이러한 접근은 개념을 발견하고 직관하며 논리적, 체계적, 설명 가능한 틀로 공식화하는 과정 또는 활동이다. 따라서 특정 문제나 현상에 대한 다각적으로 탐구를 통해 개념을 발견하고 확인하며 귀납적, 연역적 방법을 사용하여 발견된 개념간의 관계에 관해 탐구한다(최재섭, 홍지은, 2019).

연구 참여자들에게 연구 목적과 의도를 설명하였으며, 자발적인 참여의사와 동의를 구하였다. 연구윤리에 입각하여 수집된 자료는 연구목적 이외에 사용하지 않으며, 개인정보가 노출되지 않음을 주지시켰다. 또한 연구과정 중 연구에 대한 부담이나 의구심이 들 경우 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있음을 안내하였다.

질문지 수집 기간은 2021년 8월부터 2021년 9월까지였으며, 질문지는 이메일을 통해 주고 받았다. 성의 있는 답변을 유도하기 위해 질문지 전달 시 연구 참여자들에게 답례품을 제공하였으며, 수집된 자료를 토대로 전문가 회의(스포츠심리학 박사 3명)를 통해 자료를 분석하였다.

4. 자료 분석

본 연구의 구체적인 자료 분석은 질적 자료 분석의 일반적 과정인 전사작업, 메모작업, 개방코딩, 심층코딩, 주제발견의 과정을 거쳤으며, 분석과정은 근거이론 분석방법 중 구조적 코딩을 활용하였다. 구조적 코딩은 질문기반의 코드로 언어적 자료를 코드화하고 범주화 하는 작업이며, 무엇보다 면담 전사자료 및 개방형 조사의 응답에 활용하는 것이 적절한 것으로 나타났다(김영천, 2012).

또한 응답 자료를 바탕으로 내용을 분석하고, 도출된 주제의 빈도와 분석수준에 따른 주제별 반응의 빈도를 산출하는 절차를 포함하였다. 이 과정은 기존의 이론이 아직 잘 밝히지 못하였으나 현상에 내포되어

있는 새로운 개념을 개념적 이론화를 통해 탐색적으로 발견하여 기존의 이해방식을 풍부하게 밝히는데 초점을 맞출 수 있는 방법이라 할 수 있다(김동하, 2021). 이현영, 송우엽, 홍준희(2008)의 규칙적인 노인 운동참여자의 운동 동기 탐색 연구와 조기희(2016)의 대학 기반 교사학습공동체 프로그램의 개발과 적용 연구에서 적용한 귀납적 분석 절차에 따라 내용분석을 실시하였다. 일차적으로 원자료를 분류한 다음 이를 좀 더 공통적인 개념이나 상위 개념으로 묶어 ‘주제 영역’으로 통합하였고, 다시 ‘주제영역’들을 논리적으로 맥락을 같이 하거나 상통하는 주제로 묶어 ‘세부 영역’으로 묶은 후, 선행연구에 근거하여 같은 방식으로 ‘일반영역’으로 범주화하였다. 특히 전체 분류과정에서 분류한 영역들이 서로 배타적이며 다른 주제와 구분되도록 노력하였으며, 자료의 진실성 확보를 위해 분류내용을 비교하고 이견이 발생한 자료들은 전체합의가 이루어 질 때 까지 논의를 계속하여 합의를 도출하였고, 도출된 주제의 빈도와 분석수준에 따른 주제별 반응의 빈도를 산출하였다.

Ⅲ. 연구 결과

본 연구는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 스포츠지도자 뿐만 아니라 관련 전문가들을 대상으로 견해를 묻고 바디풀니스 프로그램에 대한 이론적 근거를 모색하고자 하였다. 그에 따른 결과는 다음과 같다.

1. 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진하는 프로그램

개방형 설문지를 통해 취합된 스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램

표 2. 스포츠 지도자들이 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진하는 프로그램

1차	2차	3차
- 휴식 - 휴식 - 휴식 - 피로 관리		
- 규칙적인 생활 - 규칙적인 수면 - 충분한 수면 - 생활환경을 바르게 - 필요한 영양을 고려한 식사 - 건강을 위한 운동 - 회복 운동 - 음식 조절 - 올바른 생활 습관(식습관 및 규칙적인 운동 등) - 주기적인 건강 검진 - 건강 검진	건강한 생활관리 (15, 30%)	건강한 생활 및 몸 관리 (22, 44%)
- 신체 관리 관련 전문 프로그램을 학습 - 신체활동과 정체성의 관련성 교육 강화 - 자신의 신체 상태에 알맞은 자기조절 - 몸상태를 꾸준히 체크 - 몸 체크 - 지속적으로 관심을 가져주는 실천 - 몸 돌보기	몸 관리 (7, 14%)	
- 신체에 대한 자각이 선행 - 신체의 중심이동에 따른 신체의 반응에 대해 느껴보기 - 통증 알아차림 - 신체적 경험에 집중	신체 자각 (4, 8%)	
- 몸의 잠재적인 인식 - 바른 자세에 대한 인식 - 자신의 몸에 대해 이해하고 배려해야 하며 가치관이 있어야 함 - 신체에 대한 정확한 정보 - 자신의 신체 상태를 객관적으로 인식하고 문제점을 분석 - 천천히 몸을 움직이며 스스로를 인식 - 신체 부위를 하나씩 의식 - 길을 걷는 내 발걸음	신체 인식 (8, 16%)	신체 자각 및 인식 (12, 24%)
- 명상 - 명상 - 명상과 호흡을 통해 내면의 안정과 휴식 - 명상과 호흡을 통해 마음을 외부에 두지 않고 현재에 머무름 - 들이마시고, 내쉬는 호흡	명상과 호흡 (5, 10%)	마음챙김 (12, 24%)
- 나 자신에 대해서 진지하게 파악 - 나를 되돌아보기 - 나를 먼저 알기	나를 돌아보고 알기 (7, 14%)	

- 나에 대해 바라보는 충분한 시간과 반복된 습관
- 자기 자신의 대한 ‘알아차림’
- 하루를 되돌아보기
- 마음을 체크

- 요가		
- 요가	요가	요가
- 요가 수업	(4, 8%)	(4, 8%)
- 몸과 마음을 정화		

은 1차 원자료 50개를 도출하였다. 유사한 1차를 묶어 2차 자료 7개를 세부 영역으로 구분하였고, 다시 유사한 2차 자료를 묶어 3차 4개의 일반영역으로 분류하였다. 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램을 탐색한 결과는 <표 2>와 같다.

1) 건강한 생활 및 몸 관리

건강한 생활 및 몸 관리는 스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램 탐색에 이용한 50개 중에서 22.44%로 가장 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 건강한 생활관리(15), 몸 관리(7)로 나타났다. 구체적으로 건강한 생활관리는 휴식, 피로관리, 규칙적인 생활, 충분한 수면, 생활 환경을 바르게, 필요한 영양을 고려한 식사, 건강을 위한 운동, 회복 운동, 음식 조절, 올바른 생활 습관, 건강 검진 등이었다. 몸 관리는 신체 관리 관련 전문 프로그램 학습, 신체활동과 정체성의 관련성 교육 강화, 자신의 신체 상태에 알맞은 자기조절, 몸상태를 꾸준히 체크, 몸 체크, 지속적으로 관심을 가져주는 실천, 몸 돌보기 등이었다.

2) 신체 자각 및 인식

스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램 중 두 번째로 높은 빈도를 나타낸 것은 신체 자각 및 인식이다. 신체 자각 및 인식은 12.24%였으며, 2차 세부영역으로는 신체 자각(4),

신체 인식(8)으로 나타났다. 구체적으로 신체 자각은 신체에 대한 자각이 선행, 신체의 중심이동에 따른 신체의 반응에 대해 느껴보기, 통증 알아차림, 신체적 경험에 집중 등이었다. 신체 인식은 몸의 잠재적인 인식, 바른 자세에 대한 인식, 자신의 몸에 대해 이해하고 배려해야 하며 가치관이 있어야 함, 신체에 대한 정확한 정보, 자신의 신체 상태를 객관적으로 인식하고 문제점을 분석, 천천히 몸을 움직이며 스스로를 인식, 신체 부위를 하나씩 의식, 길을 걷는 내 발걸음 등이었다.

3) 마음챙김

스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램 중 마음 챙김은 12.24%로 신체 자각 및 인식과 함께 두 번째로 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 명상과 호흡(5), 나를 돌아보고 알기(7)로 나타났다. 구체적으로 명상과 호흡은 명상, 명상과 호흡을 통해 내면의 안정과 휴식, 명상과 호흡을 통해 마음을 외부에 두지 않고 현재에 머무름, 들이마시고, 내쉬는 호흡 등이었고, 신체에 대한 자각이 선행, 신체의 중심이동에 따른 신체의 반응에 대해 느껴보기, 통증 알아차림, 신체적 경험에 집중 등이었다. 나를 돌아보고 알기는 나 자신에 대해서 진지하게 파악, 나를 되돌아보기, 나를 먼저 알기, 나에 대해 바라보는 충분한 시간과 반복된 습관, 자기 자신의 대한 ‘알아차림’, 하루를 되돌아보기, 마음 체크 등이었다.

4) 요가

스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램 중 요가는 4.8%로 마지막으로 나타났으며, 2차 세부영역은 요가(4)로 나타났다. 구체적으로 요가, 요가 수업, 몸과 마음을 정화 등이었다.

결과적으로 스포츠 지도자들이 몸에 대한 정체성과 존중을 위해 실천할 수 있는 방법은 건강한 생활 및 몸관리, 신체 자각 및 인식, 마음챙김과 요가였다.

2. 몸의 감각과 자각을 촉진하는 프로그램

개방형 설문지를 통해 취합된 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램은 1차 원자료 39개를 도출하였다. 유사한 1차를 묶어 2차 자료 12개를 세부 영역으로 구분하였고, 다시 유사한 2차 자료를 묶어 3차 6개의 일반영역으로 분류하였다. 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램을 탐색한 결과는 <표 3>과 같다.

1) 감각 자극 움직임

스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램 탐색에 이용한 39개 중에서 30.77%로 가장 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 감각 자극(5), 스트레칭(2), 움직임(5)으로 나타났다. 구체적으로 감각자극은 자주 사용하지 않는 부위를 사용, 관절, 근육, 힘줄의 움직임 느끼며 자극하기, 손, 발과 같은 말초신경을 자극, 손, 발 꼼지락 거리기, 아로마 테라피 등이었다. 스트레칭, 그리고 움직임은 댄스, 자주 움직이는 습관, 맨발 걷기, 몸 흔들기, 몸 털기 등이었다.

2) 명상과 호흡

스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램 중 두 번째로 높은 빈도를 나타낸 것은 명상과 호흡이다. 명상과 호흡은 17.95%였으며, 2차 세부영역으로는 명상(5), 호흡(2)으로 나타났다. 구체적으로 명상은 명상, 마음챙김 등이었고, 호흡은 호흡, 심호흡 등이었다.

3) 신체이완과 집중

스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램 중 신체이완과 집중은 17.95%로 명상과 호흡과 함께 두 번째로 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 신체이완(3), 신체집중(4)으로 나타났다.

구체적으로 신체이완은 신체 이완, 이완, 마사지 등이었고, 신체집중은 선택한 신체 부위를 바닥이나 벽에 대고서 신체의 무게를 느껴보기, 근육과 관절의 움직임에 대해 인식하고 집중하는 것, 신체 부위 중 하나를 선택하여 해당 부위에 의식을 집중하면서 천천히 움직이거나 빠르게 움직이는 등 속도의 변화를 느끼기, 나의 몸 소리듣기 등이었다.

4) 신체 및 심신수련 활동

스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램 중 신체 및 심신수련 활동은 세 번째로 높은 빈도를 나타냈으며, 12.82%이다. 2차 세부영역으로는 신체활동(3), 심신수련활동(2)으로 나타났다. 구체적으로 신체활동은 규칙적인 신체활동, 세라밴드 운동 등의 신체 활동, 산책 등이었다. 심신수련활동은 모든 움직임을 반복할 때 호흡과 일치해 보며 반복, 심신 수련 활동 등이었다.

표 3. 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진하는 프로그램

1차	2차	3차
- 자주 사용하지 않는 부위를 사용 - 관절, 근육, 힘줄의 움직임 느끼며 - 자극하기 - 손, 발과 같은 말초신경을 자극 - 손, 발 꼼지락 거리기 - 아로마테라피	감각 자극 (5, 12.82%)	
- 스트레칭 - 스트레칭	스트레칭 (2, 5.13%)	감각 자극 움직임 (12, 30.77%)
- 댄스 - 자주 움직이는 습관 - 맨발 걷기 - 몸 흔들기 - 몸 털기	움직임 (5, 12.82%)	
- 명상 - 명상 - 명상 - 명상 - 마음챙김	명상 (5, 12.82%)	명상과 호흡 (7, 17.95%)
- 호흡 - 심호흡	호흡 (2, 5.13%)	
- 신체 이완 - 이완 - 마사지	신체이완 (3, 7.69%)	
- 선택한 신체 부위를 바닥이나 벽에 대고서 신체의 무게를 느껴보기 - 근육과 관절의 움직임에 대해 인식하고 집중하는 것 - 신체 부위 중 하나를 선택하여 해당 부위에 의식을 집중하면서 천천히 움직이거나 빠르게 움직이는 등 속도의 변화를 느끼기 - 나의 몸 소리듣기	신체 집중 (4, 10.26%)	신체 이완과 집중 (7, 17.95%)
- 규칙적인 신체활동 - 세라밴드 운동 등의 신체 활동 - 산책	신체활동 (3, 7.69%)	신체 및 심신수련활동 (5, 12.82%)
- 모든 움직임을 반복할 때 호흡과 일치해 보며 반복 - 심신 수련 활동	심신수련활동 (2, 5.13%)	
- 요가 - 요가 - 요가	요가 (3, 7.69%)	요가 및 필라테스 (5, 12.82%)
- 필라테스 - 필라테스	필라테스 (2, 5.13%)	
- 셀프로모니터링 - 교육 세미나 - 독서	교육활동 (3, 7.69%)	교육활동 (3, 7.69%)

5) 요가 및 필라테스

스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램 중 요가 및 필라테스는 12.82%로 신체 및 심신수련 활동과 함께 세 번째로 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 요가(3), 필라테스(2)로 나타났다. 구체적 내용 역시 요가, 필라테스 등이었다.

6) 교육활동

스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램 중 교육활동은 7.69%로 마지막으로 나타났다. 2차 세부영역은 교육활동(3)으로 나타났다. 구체적으로 요가, 요가 수업, 몸과 마음을 정화 등이었다. 교육은 12.82%로 신체 및 심신수련 활동과 함께 세 번째로 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 요가(3), 필라테스(2)로 나타났다. 구체적 내용 역시 요가, 필라테스 등이었다.

결과적으로 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램으로 명상과 호흡, 신체 이완과 집중, 감각 자극 움직임, 신체 및 심신수련활동, 요가 및 필라테스, 교육활동 프로그램이 추출되었다.

3. 관계성 및 소통 증진 프로그램

개방형 설문지를 통해 취합된 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진 프로그램은 1차 원자료 34개를 도출하였다. 유사한 1차를 묶어 2차 자료 6개를 세부영역으로 구분하였고, 다시 유사한 2차 자료를 묶어 3차 4개의 일반영역으로 분류하였다. 관계성 및 소통 증진 프로그램을 탐색한 결과는 <표 4>와 같다.

1) 소그룹 활동

스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진 프로그램

분석에 이용한 34개 중에서 29.41%로 높은 빈도를 나타냈다. 2차 세부영역으로는 파트너 및 그룹 프로그램 활동(10)으로 나타났다.

구체적으로 두 명씩 짝을 지어 커풀 요가를 시행, 그룹별로 요가 동작을 구성하여서 한 그룹씩 수업식으로 진행, 둘이 함께하는 파트너 운동 프로그램 함께 명상시간을 공유, 신체적 움직임 훈련프로그램을 함께 반복 수행, 함께 할 수 있는 요가 및 바디케어 프로그램, 함께 다도의 시간 갖기, 커뮤니케이션 관련 활동 개최, 교육 세미나, 일회성이 아닌 오랜 시간을 서로 공유, 외부강사의 전문교육을 통한 학습 등이었다.

2) 공감 및 의사소통

스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진 프로그램 중 공감 및 의사소통은 29.41%로 소그룹 활동과 같이 나타났다. 2차 세부영역으로는 공감 및 수용(5), 의사소통(5)으로 나타났다. 구체적으로 공감 및 수용은 이야기 나누기(토론), 가지고 있는 어려움은 무엇인지에 대해서 한 명씩 대화, 공감해 주는 것이 가장 중요한 키워드, 타인의 의견을 경청하고 수용, 타인의 행동과 이야기 수용하는 자세 등이었으며, 의사소통은 쌍방향 의사소통, 의사소통 강화를 위한 연습, 긍정적 마인드와 감정을 서로 의사소통, 인간관계에 있어서 서로가 공감을 하고 소통, 관계성과 소통의 문제를 인식하는 것으로 나타났다.

3) 상담

스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진 프로그램 중 상담은 11.77%로 두 번째로 높은 빈도로 나타났으며, 2차 세부영역으로는 상담(4)으로 나타났다. 구체적으로 사례 나눔, 표현관련 심리 방법을 활용, 개인 및 집단 상담, 전문 심리상담사를 초빙 함께 참여하는 상담을 진행 등이었다.

4) 자기역량 강화

스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진 프로그램 분석 중 자기역량 강화는 29.41%로 소그룹 활동, 공감 및 의사소통과 같이 높은 빈도로 나타났으며, 2차 세부영역으로는 멘탈강화(4), 자기관리(6)으로 나타났

다. 구체적으로 멘탈강화는 자기 자신에 대한 믿음을 높이기, 코칭 철학의 정립, 정적이며 적극적인 태도, 평소 몸과 마음을 안정시키는 멘탈 케어 등이었다. 자기관리는 생활관리, 자기관리를 잘 하기, 수면조절, 바람직한 행동으로 실천, 컨디션 조절, 자신을 통제 등이었다.

표 4. 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진 프로그램

1차	2차	3차
- 두 명씩 짝을 지어 커플 요가를 시행 - 그룹별로 요가 동작을 구성하여서 한 그룹씩 수업식으로 진행 - 둘이 함께하는 파트너 운동 프로그램 함께 명상시간을 공유 - 신체적 움직임 훈련 프로그램을 함께 반복 수행 - 함께할 수 있는 요가 및 바디케어 프로그램	파트너 및 그룹 프로그램 활동 (10, 29.41%)	소그룹 활동 (10, 29.41%)
- 함께 다도의 시간 갖기 - 커뮤니케이션 관련 활동 개최 - 교육 세미나 - 일회성이 아닌 오랜 시간을 서로 공유 - 외부강사의 전문교육을 통한 학습		
- 이야기 나누기(토론) - 가지고 있는 어려움은 무엇인지에 대해서 한 명씩 대화 - 공감해 주는 것이 가장 중요한 키워드 - 타인의 의견을 경청하고 수용 - 타인의 행동과 이야기 수용하는 자세	공감 및 수용 (5, 14.705%)	공감 및 의사소통 (10, 29.41%)
- 쌍방향 의사소통 - 의사소통 강화를 위한 연습 - 긍정적 마인드와 감정을 서로 의사소통 - 인간관계에 있어서 서로가 공감을 하고 소통 - 관계성과 소통의 문제를 인식	의사소통 (5, 14.705%)	
- 사례 나눔 - 표현관련 심리 방법을 활용 - 개인 및 집단 상담 - 전문 심리상담사를 초빙 함께 참여하는 - 상담을 진행	상담 (4, 11.77%)	상담 (4, 11.77%)
- 자기 자신에 대한 믿음을 높이기 - 코칭 철학의 정립 - 긍정적이며 적극적인 태도 - 평소 몸과 마음을 안정시키는 멘탈 케어	멘탈 강화 (4, 11.77%)	
- 생활관리 - 자기관리를 잘 하기 - 수면조절 - 바람직한 행동으로 실천 - 컨디션조절 - 자신을 통제	자기 관리 (6, 17.64%)	자기역량 강화 (10, 29.41%)

결과적으로 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진에 도움이 될 수 있는 프로그램으로 소그룹 활동, 공감 및 의사소통, 상담, 자기역량 강화 프로그램이 추출되었다.

IV. 논의

본 연구에서는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 스포츠 지도자뿐만 아니라 관련 전문가들을 대상으로 견해를 묻고 바디풀니스 프로그램에 대한 이론적 근거를 추출하고자 하였다. 그 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램으로 건강한 생활 및 몸 관리, 신체 자각 및 인식, 요가, 마음 챙김이 추출되었다. 추출된 프로그램들은 몸과 마음을 의식하고 집중하여 자기를 돌보는 수행 방법에 해당된다 할 수 있다. 본래 스포츠 현장은 수행을 통해 인간의 몸에 대한 가치와 삶의 의미를 깨닫고 자기정체성을 재해석할 수 있는 가능성과 더불어 스포츠행위를 통해 자아의 존재를 탐색하는 과정을 체험할 수 있는 영역이다(김영갑, 2005; Fernández-Bustos et al., 2019; Ouyang et al., 2020).

이러한 맥락에서 보면 스포츠 및 운동과 같은 수행의 과정은 인간의 본성 즉, 도덕적 관념과도 연결성을 갖고 있다. 이인태(2017)의 연구에서는 인간의 자기 존중 및 자기관리 능력의 중요성을 제시하며, 자기 존중 및 자기관리 능력은 자기 관찰과 판단, 자기 반응을 통해 행동을 보다 도덕적인 방향으로 조절해 갈 수 있는 역량이라고 역설하고 있다. 따라서 스포츠 지도자들의 건강한 몸과 마음, 건강한 삶을 위한 활동들은 스포츠 지도자들의 자기정체성과 자기존중감 뿐만 아니라 도덕성에도 영향을 미칠 가능성을 내포한다.

추후 관련 연구들이 이어진다면 스포츠 지도자의 덕성 및 자기개념과 관련하여 흥미로운 연구결과를 얻을 수 있을 것이라 사료된다.

둘째, 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램으로 명상과 호흡, 신체 이완과 집중, 감각 자극 움직임, 신체 및 심신수련활동, 요가 및 필라테스, 교육활동이 추출되었다. 이와 관련하여 신정택, 전동진(2016)의 연구는 본 결과에 시사하는 바가 매우 크다. 이 연구에서는 태권도 지도자를 대상으로 18회기의 스트레스 대처 프로그램을 중재한 결과 참여자의 직무스트레스 감소, 직무 만족도와 행복도 증가를 확인할 수 있다. 특히 적용하였던 세부 프로그램을 보면 인지, 정서, 행동 조절 프로그램, 신체 이완 및 심상, 행동 및 생활관리에 도움을 줄 수 있는 프로그램 등으로 구성한 것을 볼 수 있다.

이는 스포츠 지도자의 정신적 웰빙과 자기조절 능력 및 업무 역량과의 관련성을 보고한 Carson et al.(2019)연구를 통해서도 확인할 수 있으며, 따라서 본 연구에서 추출된 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 방법들은 스포츠 지도자의 스트레스 중재프로그램으로 활용 가능하리라 본다.

셋째, 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진에 도움이 될 수 있는 프로그램으로 소그룹 활동, 공감 및 의사소통, 상담, 자기역량 강화 프로그램이 추출되었다. 김윤희(2018)의 연구에 따르면 스포츠지도자는 스포츠 실기 및 이론 지도, 수강생과의 의사소통능력 등에서 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 어려운 문제가 발생하면 적극적으로 해결하기보다 혼자 걱정하는 등 정서적으로 대처하는 경우가 많아 상담 및 컨설팅의 필요성도 제기되고 있다.

이와 관련하여 이정식, 이호(2017)의 연구에서는 의미 있는 제안을 하고 있다. 스포츠 현장에서의 인문학적 접근은 자연과 인간의 관계회복과 몸의 생명가치를 중시하며, 스포츠를 통하여 체득되는 열정과 생명력을 더욱 강화하도록 도울 뿐만 아니라 자기치유 및

살아있는 주체로서의 정체성을 갖도록 도울 수 있음을 강조하고 있다. 따라서 스포츠 지도자 직무 연수 및 교육에 있어 소그룹 활동, 공감 및 의사소통, 상담, 자기역량 강화 프로그램을 활용하는 것도 고려할 필요가 있다.

V. 요약 및 제언

본 연구에서는 스포츠 지도자들의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램 구성을 위해 스포츠 지도자뿐만 아니라 관련 전문가들의 견해를 묻고 바디풀니스 프로그램에 대한 이론적 근거를 추출하고자 하였다. 10명의 전문가를 대상으로 스포츠 지도자들이 몸에 대한 정체성과 존중을 위해 실천할 수 있는 방법, 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 활성화시키기 위한 방법, 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진에 도움이 될 수 있는 방법을 알아보기 위해 개방형 설문 조사를 실시하였다.

그 결과 첫째, 스포츠 지도자들의 몸에 대한 정체성과 존중을 촉진할 수 있는 프로그램으로 건강한 생활 및 몸 관리, 신체 자각 및 인식, 요가, 마음 챙김 프로그램이 추출되었다. 둘째, 스포츠 지도자들이 몸의 감각과 자각을 촉진할 수 있는 프로그램으로 명상과 호흡, 신체 이완과 집중, 감각 자극 움직임, 신체 및 심신수련활동, 요가 및 필라테스, 교육활동 프로그램이 추출되었다. 셋째, 스포츠 지도자들의 관계성 및 소통 증진에 도움이 될 수 있는 프로그램으로 소그룹 활동, 공감 및 의사소통, 상담, 자기역량 강화 프로그램이 추출되었다.

이러한 결과를 통해 스포츠 지도자의 사회심리적 건강을 위한 바디풀니스 프로그램은 스포츠 지도자의 자기존중 및 자기관리 프로그램, 직무 스트레스 중재 프로그램, 지도자 직무 연수 및 교육프로그램으로서

활용 가능성을 확인하였다. 따라서 추후 연구에서는 추출한 바디풀니스 프로그램을 근거로 스포츠 지도자의 사회심리적 건강, 자기관리 및 직무스트레스와 관련한 중재 연구와 더불어 지도자를 위한 직무 연수 프로그램으로 활용한 사례를 만나 볼 수 있기를 기대해 본다.

참고문헌

- 강지훈(2014). 골프 선수의 ‘Choking’에 대한 근거이론적 접근. **한국스포츠심리학회지**, 25(4), 159-175.
- 국은미(2020). **몸과 움직임에 담긴 삶과 연속성의 원리** : 크리스틴 콜드웰(Christine Caldwell), 김정명, 신금옥, 황미정 옮김 『바디풀니스: 생명의 현존, 자신감, 깨어남을 위한 몸 수련』, 한울, 2020. **무용역사기록학**, 57, 195-202.
- 김동하(2021). **건강증진과 도시적 맥락에서 노인 권기의 개념화**. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김미선, 허정훈(2012). 자기결정성이론에 근거한 스포츠 지도자의 코칭 지속 동기 탐색. **한국스포츠심리학회지**, 23(2), 117-130.
- 김병준, 오수학(2019). **체육학 연구방법**. 서울: 레인보우북스.
- 김성곤(2011). 체육 교과 교육학 연구에 있어서 근거이론적 접근 방법의 활용. **교과교육학연구**, 15(2), 371-390.
- 김영갑(2005). 주체성의 표현형식: 몸, 도덕, 그리고 스포츠. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 13(1), 35-44.
- 김영천(2012). **질적연구방법론 1: Bricoleur**. 서울: 아카데미프레스.
- 김윤희(2018). 스포츠지도자의 전문지식 중요도와 교육 정도. **한국체육학회지**, 57(1), 135-149.
- 김은혜, 이현영(2013). 직장 여성들의 운동실천수준

- 에 따른 직무스트레스 및 사회심리적 건강. **아시아 운동학 학술지**, 15(3), 49-59.
- 김정명, 신금옥, 황미정(2020). **바디폴니스(Caldwell, Christine 저)**. 경기도: 한울.
- 김정목, 김병준(2015). 엘리트 씨름 선수의 정신력 형성과정에 관한 근거이론적 접근. **한국스포츠심리학회지**, 26(1), 103-120.
- 문요한(2019). **이제 몸을 챙깁니다**. 서울: 해냄출판사.
- 박정희, 이현영(2020). 스포츠 지도자의 운동행동 수준에 따른 직무스트레스와 사회심리적 건강. **한국리듬운동학회지**, 13(2), 51-63.
- 서진교, 고영준(2013). 성인 태권도동호인의 스포츠 애호도와 여가활동 전문화 및 사회·심리적 건강의 관계. **한국운동재활학회지**, 9(1), 135-143.
- 신정택, 전동진(2016). 태권도 지도자를 위한 스트레스 대처 프로그램 개발 및 적용. **한국웰니스학회지**, 11(2), 269-280.
- 유기성(2018). 테니스 동호인의 지속적 참여 요인 탐색 분석. **한국스포츠학회지**, 16(2), 23-36.
- 육인성, 성창훈(2017). 댄스스포츠 파트너십 발달과정 : 근거 이론적 접근. **한국스포츠심리학회지**, 28(2), 29-40.
- 윤은자(1999). 중년기의 사회심리적 건강과 지각된 건강상태, 건강증진 생활양식 이행과의 관계 연구. **대한간호학회지**, 29(4), 977-990.
- 이인태(2017). 도덕과 교육의 교과 역량인 자기 존중 및 관리 능력에 대한 연구. **윤리연구**, 1(115), 285-316.
- 이정식, 이호(2017). 스포츠를 통한 인문치료: 소통과 감성의 실천철학적 해법. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 25(2), 71-90.
- 이준영, 박정희, 이현영(2021). 스포츠지도자의 직무스트레스와 자원동원성이 사회심리적 건강에 미치는 영향력 및 리듬운동 활용 방안. **한국리듬운동학회지**, 14(2), 79-89.
- 이현영, 송우엽, 홍준희(2008). 규칙적인 노인 운동참여자의 운동동기 탐색: 참여요인, 재미요인, 스트레스요인. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 51-64.
- 조기희(2016). 대학 기반 교사학습공동체 프로그램의 개발과 적용. **한국스포츠교육학회지**, 23(2), 25-44.
- 최재섭, 홍지은(2019). 대학운동선수의 완벽주의와 은퇴준비의 근거이론적 접근 : 약 인가, 독인가?. **한국웰니스학회지**, 14(3), 185-202.
- 하재혁, 김동일, 서병성, 김원술, 유승호, 김수근(2008). 소방공무원의 직무스트레스와 사회심리적 건강. **대한직업환경의학학회지**, 20(2), 104-111.
- Carson, F., Malakellis, M., Walsh, J., Main, L. C., & Kremer, P. (2019). Examining the Mental Well-Being of Australian Sport Coaches. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234601>.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 1537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>.
- Flanagan, J. C. (1954). The Critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51, 327-358.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>.
- Moeijes, J., Van Busschbach, J. T., Lockhart, K. L., Bosscher, R. J. & Twisk, J. W. R. (2019). Characteristics of sports participation and psychosocial health in children: Results of a cross-sectional study, *European Journal of Sport Science*, 19(3), 365-374, DOI: 10.1080/17461391.

- 2018.1510988.
- Koo, K., Kim, Y., Lee, J., & Nyunt, G. (2021). “It’s my fault”: Exploring experiences and mental wellness among Korean international graduate students. *Journal of International Students*, 11(4), 790-811. <https://www.ojed.org/index.php/jis/article/view/2801>.
- Lee, J., & Tashman, L. S. (2019). The relationship between physical activity, physical self-description, and well-being among college students. *International Journal of Human Movement Science*, 13(3), 31-42.
- Lindgren, E. C., Annerstedt, C., & Dohsten, J. (2017). “The individual at the centre” - a grounded theory explaining how sport clubs retain young adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12(1), 1361782. <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1361782>.
- Mason, J.(1996). Qualitative Researching. London: SAGE Publications.
- Minghetti, A., Donath, L., Zahner, L., Hanssen, H., & Faude, O. (2021). Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial. *PeerJ*, 9, e11292. <https://doi.org/10.7717/peerj.11292>.
- Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A., & Hoyer, D. (2017). Collegiate Athletes’ Expectations and Experiences with Mindful Sport Performance Enhancement. *Journal of clinical sport psychology*, 11(3), 201-221. <https://doi.org/10.1123/jcspp.2016-0043> *Psychological Bulletin*, 51, 327-358.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>.
- Shen, L., Gu, X., Zhang, T., & Lee, J. (2022). Adolescents’ physical activity and depressive symptoms: A psychosocial mechanism, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1276. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031276>.
- Xiao, Y., Zhang, T., Gu, X., Lee, J., & Wang, H. (2020). The roles of individual and psychosocial factors in predicting quality of life among working women in Shanghai. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1751. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051751>.
- Zhang, P., Zhang, T., & Lee, J. (2020). The role of psychosocial factors in predicting students’ achievement outcomes in physical education. *Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology*, 6, 7-14.

논문투고일 : 2022. 03. 13.

심사일 : 2022. 03. 15.

게재확정일 : 2022. 04. 15.