



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](#)

2014년 2월

박사학위 논문

범이론적 모형에 근거한 대학생의
운동행위 변화단계와 관련요인

조선대학교 대학원

보건학과

전대중

범이론적 모형에 근거한 대학생의
운동행위 변화단계와 관련요인

**Related Factors with Stages of Exercise Behavior Change
Applying the Transtheoretical Model among some
University Students**

2014년 2월 25일

조선대학교 대학원

보 건 학 과

전 대 중

범이론적 모형에 근거한 대학생의 운동행위 변화단계와 관련요인

지도교수 박 종

이 논문을 보건학 박사학위신청 논문으로 제출함

2013년 10월

조선대학교 대학원

보 건 학 과

전 대 중

전대중의 박사학위 논문을 인준함

위원장 전남대학교 교수 손 석 준 (인)

위 원 조선대학교 교수 류 소 연 (인)

위 원 조선대학교 교수 한 미 아 (인)

위 원 조선대학교 교수 최 성 우 (인)

위 원 조선대학교 교수 박 종 (인)

2013년 12월

조선대학교 대학원

<목 차>

표 목 차	iii
그림 목 차	iv
Abstract	v
I. 서 론	1
II. 연구방법	3
A. 연구대상	3
B. 자료수집	3
C. 연구의 틀	4
D. 주요 연구변수와 조사도구	5
1. 대상자의 일반적 특성	5
2. 범이론적 모형의 구성요소	5
1) 운동행위 변화단계	5
2) 운동행위 변화과정	6
3) 의사결정균형	6
4) 자기 효능감	7
E. 자료분석 방법	8
III. 연구결과	9
A. 연구 대상자의 일반적 특성	9
B. 변화단계에 따른 대상자 분포	12
C. 일반적 특성에 따른 변화단계 차이	14
D. 변화단계에 따른 범이론적 모형 변수 차이	18
E. 변화단계에 따른 로지스틱 회귀분석	20

IV. 고찰	22
V. 요약 및 결론	27
참고 문헌	28
부록	32
감사의 글	37

표 목 차

표 1. 대상자의 일반적인 특성	10
표 2. 변화단계에 따른 대상자 분포	12
표 3 대상자의 범이론적 모형 변수 관련 특성	13
표 4. 일반적 특성에 따른 변화단계 차이	15
표 5. 변화단계에 따른 범이론적 모형 변수 차이	19
표 6. 변화단계에 따른 로지스틱 회귀분석	21

그림 목차

그림 1. 범이론적 모형	4
---------------------	---

ABSTRACT

Related Factors with Stages of Exercise Behavior Change Applying the Transtheoretical Model among some University Students

Jeon Dae Jung

Advisor : Prof. Park jong M.D.Ph.D.

Department of Health Science,

Graduate School of Chosun University

Purpose: The purpose of this study was to identify the distribution of stages of change(SC) in exercise behavior of some university students by applying the transtheoretical model to figure out the possible related factors between SC and process of change, decisional-making balance(pros and cons) and self efficacy according to the exercise practice so that they can be utilized as fundamental data for developing and teaching exercise invention programs for some university students.

Method: The study subjects were surveyed by some university students in 4 universities in G city. Total 1000 copies of questionnaires were distributed, and 959 responded ones were analyzed. The collected data were analyzed by descriptive statistics, one way-ANOVA and multiple logistic regression analysis using SPSS Ver. 18.0 for Window.

Results:

1. The distribution of SC with the exercise behavior changing stage tool were as follow; pre-contemplation stage(PC) 16.2%, contemplation stage(C) 37.0%, preparation stage(P) 27.0%, action stage(A) 13.6%, maintenance stage(M)

6.2%, respectively. Only 19.8% of students were practicing regularly, and the intentional groups that don't exercise currently but are to start movement within the next 1-6 months occupied 80.2%.

2. As the results of multiple logistic regression analysis, the motivational factors influencing on transition from PC to C were experimental(OR: 1.052, 95%CI: 1.009-1.096) and behavioral process of change(OR: 1.059, 95%CI: 1.013-1.107), Cons(OR: .925, 95%CI: .863-.992) that from C to P was behavioral process of change(OR: 1.054, 95%CI: 1.013-1.096), Cons(OR: .935, 95%CI: .881-.991) and that from P to A was self efficacy(OR: 1.064, 95%CI: 1.006-1.125) significantly ($p < .05$). But, there was no related factors influencing on transition from A to M.

Conclusion: To sum up the results above, we confirmed that process change, decisional-making balance and self efficacy were significantly associated with stages of exercise behavior changes. Therefore the transtheoretical model would be applicable to explain the exercise behavior change of some university students.

So this study will be necessary to develop effective exercise intervention programs and to provide useful information.

Key Words: Transtheoretical model, Stages of change, University students, Process of change, Decisional-making balance, Self efficacy

I. 서 론

대학생은 성인기의 역할을 준비하는 단계로 이 시기의 학습이나 경험은 삶의 가치관, 태도, 인격 등과 같은 전인적 발달에 유의한 영향을 미칠 수 있다(백경신, 2003). 그러므로 대학생들의 건강행위를 바르게 정립하는 것은 일생의 건강을 관리하기 위해서 뿐만 아니라 그 다음 세대들의 양육과 역할 모델로도 필연적이므로 대학생의 건강증진 생활양식의 이행은 대단히 중요하다(Hendricks 등, 2006; 전미경, 2002). 그러나 상당히 많은 대학생들이 건강증진을 위한 행위를 습득하기 보다는 학업문제, 교우관계, 이성문제, 진로 및 취업문제, 사회 환경의 적응 등의 문제로 흡연, 음주, 불규칙한 생활습관에 익숙해지는 경우가 대부분이다(Joan 등, 2010; 한금선, 2001).

국민건강·영양조사 자료에 의하면, 대학생 시기에 중등도 이상의 운동을 주당 3회 이상 규칙적으로 실천하는 비율은 18.3%이며, 남성은 24%, 여성은 15.7%로 나타나 상당히 많은 대학생들이 운동부족에 노출되어 있다고 지적한다(보건복지부, 2012). 실제로 74.4%의 대학생들이 불규칙적으로 운동에 참여하거나, 운동을 전혀 하지 않고 있었고(김영호, 2005), 장옥자와 정승교(2000)의 연구에서는 규칙적인 운동을 하고 있는 대학생들이 14%에 불과한 것으로 나타났다. 이런 문제점을 해결하기 위해 우선적으로 고려되어야 할 것은 운동에 참여하지 않는 대학생들을 운동에 참여시키고 지속적으로 유지시켜 나갈 적극적이고 체계적인 중재 프로그램이 제고되어야 할 것이다(김미예와 이옥진, 2004).

최근에 지속적인 운동습관을 돕기 위한 중재 프로그램의 개발을 위해 범이론적 모형(Transtheoretical Model)의 개념을 적용하여 신체적 활동을 고무시키는 연구가 활발히 진행되고 있다(Hutchison 등, 2009; Cardinal 등, 2004; Marshall & Biddle, 2001). Prochaska와 DiClemente(1983)에 의해 개발된 범이론적 모형은 개인의 행동 변화를 설명하기 위한 통합적 이론모형으로, 이 모형의 핵심인 운동행위 변화단계는 현재 개인이 처한 위치에서 앞 단계로의 진행을 통하여 건강상 바람직한 생활양식을 갖게 되며, 변화과정, 의사결정균형, 그리고 자기 효능감에 대한 중재가 이루어져야 효과적인 변화를 유도할 수 있음을 강조한다. 범이론적 모형은 흡연, 운동, 영양 등 다양한 분야에서 연구되어져 오고 있으며(Marcus 등, 1992), 특히 운동과 같은 중재는 개인이 수행하는 운동행위에 대한 동기와 실행능력에 기반을 두고 하기 때문에 행위변화의 개인적 단계에 맞추어 고안되어야 함을 강조하고 있다(Cardinal 등, 1996).

국내에서 범이론적 모형에 근거한 운동행위 관련 연구로는 초등학생(박일순 등, 2011), 중·고등학생(장옥희, 2011; 김남희 등, 2005), 성인(김혜경, 2005; 이윤미, 2004), 노인(권윤정, 2002; 이평숙과 장성옥, 2001; 김순용 등, 2000)이 있고, 국외 연구로는 청소년(Plotnikoff 등, 2013; Berry 등, 2005), 성인(Genberg 등, 2013; Hsu 등, 2011), 노인(Burbank 등, 2002)을 대상으로 한 연구가 있다. 이들은 운동행위 변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형 및 자기 효능감의 차이를 조사하거나 관련요인을 파악하여 대상자의 운동행위 변화단계에 기초한 중재전략을 제시하고 있다.

그러나 앞에서 지적한 바와 같이 대학생들의 운동실천율이 낮고 운동행동의 양상이 다름에도 불구하고 이들을 대상으로 범이론적 모형을 적용하여 운동행위 변화단계를 파악한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 범이론적 모형을 적용하여 일부 대학생을 대상으로 운동행위 변화단계, 변화과정, 의사결정균형 및 자기 효능감을 파악하고, 이에 따른 운동행위 변화단계와의 관련성을 규명하여 향후 대학생을 대상으로 한 운동실천 프로그램 개발에 필요한 기초자료로 제공하고자 한다.

Ⅱ. 연구방법

A. 연구대상

G광역시에 소재한 4개 대학교에 재학 중인 학생 1000명을 편의추출하였다. 연구의 목적과 취지를 이해하고, 자발적으로 본 연구에 참여하기로 한 1000명의 대학생을 대상으로 설문지를 배부하고 자기기입식으로 작성하게 하여 976부를 회수하였다(회수율 97.6%). 이 중에서 설문 항목에 대한 누락이 많거나 혹은 응답이 불충분한 17부를 제외하고, 총 959부를 최종 분석대상으로 하였다.

B. 자료수집

자료의 수집은 조선대학병원 기관생명윤리위원회(IRB NO. 2013-08-005)의 심의를 거쳐 연구 승인을 받은 후, 연구자가 해당 학교를 직접 방문하여 주임교수에게 연구 목적과 방법을 설명하였다. 자료수집에 대한 협조를 구한 후 연구자가 설문지를 배포하고 연구 참여에 서면 동의한 연구 대상자가 직접 기록하게 한 후 개별적으로 회수하였다. 자료의 신뢰성을 높이기 위하여 관련분야 교수님 2명과 대학생 3명을 대상으로 사전조사를 실시하여 이해하기 어려운 문항과 대학생에 적합하지 않은 내용은 수정·보완 하였다. 자료수집기간은 2013년 10월 1일에서 10월 15일까지였다.

C. 연구의 틀

본 연구는 대학생들의 운동행위 변화단계를 확인하고 이러한 운동행위 변화단계에 영향을 미치는 변화과정, 의사결정균형, 자기 효능감의 역할을 규명하기 위한 단면연구이다. 연구의 개념적 틀은 아래와 같다(그림 1).

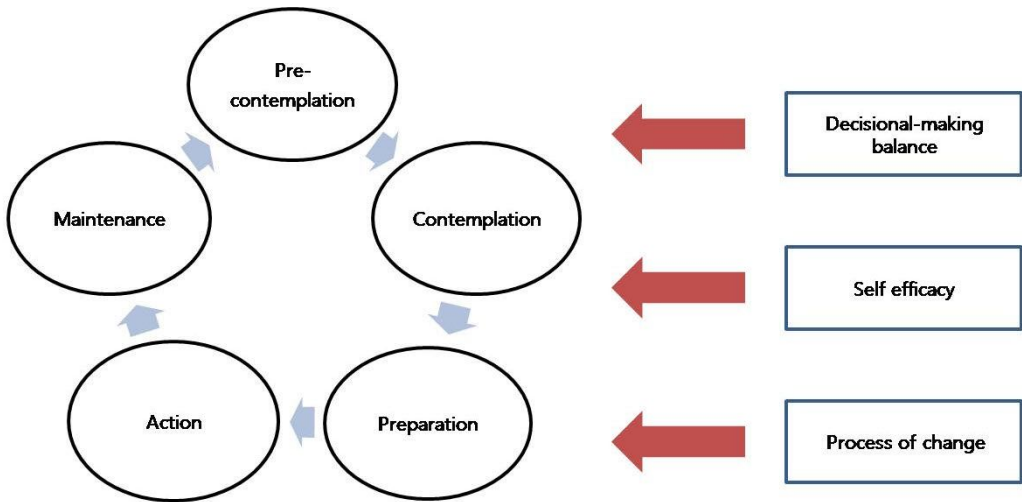


그림 1. 범이론적 모형(Prochaska & DiClemente, 1983)

D. 주요 연구변수와 조사도구

1. 대상자의 일반적 특성

선행연구에 대한 문헌고찰을 통해 대학생의 운동실천에 영향을 미친다고 보고된 요인들과 연구자들이 선별한 변수들로 특성변수를 구성하였다. 이 변수들은 연령, 성별, BMI, 학년, 한 달에 받는 평균 용돈, 지난 학기 성적, 평균 수강시간, 흡연여부, 음주여부, 주거형태, 이성친구 유무, 아르바이트 유무, 동아리 활동 유무, 종교, 건강상태, 체격상태, 스트레스 정도를 파악하는 일반적 사항 17문항이다. 특히, 흡연여부는 ‘담배를 전혀 피우지 않는다.’와 ‘예전에는 담배를 피웠으나 현재는 피우지 않는다.’ 또는 ‘현재 담배를 피우고 있다.’중에서 한 가지를 택하도록 하였고, 음주여부는 ‘술을 전혀 마시지 않는다.’와 ‘예전에는 술을 마셨으나 현재는 마시지 않는다.’ 또는 ‘현재 술을 마시고 있다.’중에서 선택하도록 하였다. 또한 현재 본인의 건강상태를 묻는 질문에 건강하지 않음과 보통, 건강함 중에서, 체격상태는 마른편, 보통, 비만 중에서, 평소 스트레스를 받고 있는 정도를 묻는 질문에는 많이 받음, 보통, 받지 않음 중에서 하나를 선택하도록 하였다.

2. 범이론적 모형의 구성요소

1) 운동행위 변화단계

운동행위에 대한 변화단계는 Marcus 등(1992)이 개발한 운동의 변화단계척도(Stages of Change Scale for Exercise)를 이평숙과 장성옥(2001)이 번안한 한국판 운동행위 변화단계 척도로 측정하였다. 이 도구는 단일 문항이며, 각 개인의 운동행위 변화단계를 설명하는 5개의 단계별 정의 내용을 기술하여 대상자가 현재 속해있는 단계 중에서 한 가지만 선택하는 도구이다. 계획전단계(Pre-Contemplation)란 현재 운동을 하고 있지 않으며 앞으로 6개월 이내에도 운동할 의도가 없는 단계이고, 계획단계(Contemplation)는 현재 운동을 하고 있지 않으나 앞으로 6개월 이내에 운동하려고 계획하고 있는 단계이며, 준비단계(Preparation)는 현재 운동을 하고 있지만 규칙적으로 하고 있지 않은 단계이다. 그리고 행동단계(Action)는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있지만 시작한지 6개월이 지나지 않는 단계이며, 유지단계(Maintenance)는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있으며 6개월이 지난 단계이다. 본 연구에서 규칙적인 운동이란 건강증진을 위해 계획된 신체활동으로써 주 3회 이상, 매회 30분 이상 하는

것을 말하며, 운동의 강도는 고통스러워서는 안 되지만 효과적이기 위해서는 호흡수가 증가하고 약간 땀이 날 정도로 정의하였다.

2) 운동행위 변화과정

운동행위에 대한 변화과정은 Nigg 등(1998)이 개발한 변화과정 설문지(Process of Change Questionnaire)를 번역하여 사용한 김춘자(2001)의 도구를 사용하였다. 이 도구는 운동행위 변화단계를 진행하면서 겪게 되는 변화과정 각각에 대해 5개의 경험적 변화과정(의식고양, 극적이완, 환경재평가, 자기재평가, 사회적 해방)과 5개의 행동적 변화과정(조력관계, 강화관리, 반대조건부여, 자극관리, 자기해방)의 10개의 하위요소로 3문항씩 총 30문항으로 구성되었다. 각 문항은 현재 또는 지난 1개월 동안 경험했던 과정에 대해 ‘매우 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(4)’까지의 4점 Likert 척도를 사용하여 조사하였다. 각 변화과정의 최저점은 3점, 최고점은 12점이고, 본 연구에 사용된 하위변수인 경험적, 행동적 변화과정의 최저점은 15점, 최고점은 60점이다. 측정된 점수의 합이 높을수록 그 행위 변화과정이 긍정적임을 의미한다. 김춘자(2001)의 연구에서는 Chronbach's $\alpha = .93$ 이었고, 본 연구에서의 Chronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

3) 의사결정균형

운동행위에 대한 의사결정균형은 운동행위의 의사결정 수준에 영향을 미치는 변수들의 집합으로서 흔히 행동변화에 대한 긍정적 요소(pros)와 행동변화에 대한 부정적 요소(cons)으로 대별할 수 있다. 본 연구에서는 Marcus와 Owen(1992)이 개발한 의사결정균형 척도(Decisional-making Balance Scale)를 서남숙(2003)이 뇌졸중 환자에게 적용할 목적으로 수정·번안한 도구를 사용하였으며, 긍정적 요소 6문항과 부정적 요소 6문항 총 12문항으로 구성되었다.

본 연구에서는 각 문항별로 ‘매우 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(4)’까지의 4점 Likert 척도로 측정된 후 문항별 점수를 긍정적 요소와 부정적 요소로 각각 합산하여 해당 점수를 구하였으며, 총점의 점수 범위는 긍정적, 부정적 요소 각 6점-24점이다. 긍정적 요소 점수가 높을수록 운동의 긍정적 측면에 대한 인식수준이 높음을 의미하며 부정적 요소 점수가 높을수록 운동의 부정적 측면에 대한 인식수준이 높음을 의미한다. 서남숙(2003)의 연구에서 긍정적 요소 Chronbach's $\alpha = .82$, 부정적 요소 Chronbach's $\alpha = .70$ 이었다. 본 연구에서 긍정적 요소 Chronbach's $\alpha = .79$, 부정적 요소 Chronbach's $\alpha =$

.77이었다.

4) 자기 효능감

여러 가지 상황에서 운동할 수 있는 자신의 능력에 대한 판단을 알아보는 도구로써 Marcus 등(1992)이 개발한 18문항의 도구를 바탕으로 한은주(2004)가 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 10개 문항으로 구성되었으며, 각 문항별로 ‘매우 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(4)’까지의 4점 Likert 척도로 답하게 한 후 10개 문항을 더한 총점으로, 각각의 자기 효능감 총점의 범위점수는 10점-40점이다. 이 점수가 높을수록 자신이 운동을 수행할 능력에 대한 신뢰감의 정도가 높음을 의미한다.

Marcus 등(1992)이 운동행위 변화과정 개발 시 도구의 신뢰도는 Chronbach's $\alpha = .82$ 이었으며, 한은주(2004)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Chronbach's $\alpha = .84$ 이었고, 본 연구에서는 Chronbach's $\alpha = .88$ 이었다.

E. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS Ver. 18.0 for Window(SPSS Inc, U.S.A)를 이용하여 연구 목적에 따라 전산처리하였다.

연구대상자의 일반적인 특성 및 모형의 변수관련 특성 분포는 빈도, 평균, 표준편차를 산출하여 제시하였고, 운동행위 변화단계에 따라 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감의 차이를 알아보기 위하여 일원배치분산분석을 실시하였다. 또한 연구대상자의 운동행위 변화단계와 연구변수와의 관련성을 검증하기 위하여 다중 로지스틱회귀분석을 실시하였으며, 모든 통계의 유의수준 $\alpha = .05$ 로 하였다.

Ⅲ. 연구결과

A. 연구 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에서 평균연령은 21.32 ± 2.94 (세), BMI는 21.41 ± 3.11 (kg/m^2)이었다. 성별은 여자가 57.4%이었고, 2학년이 42.0%(403명)로 가장 많았으며, 한 달 용돈이 30만원 미만으로 답한 학생이 57.8%(554명)이었다.

지난학기 성적이 3.5이상이라고 답한 학생이 46.1%(442명)이었고, 47.6%(457명)가 하루 평균 수업시간이 6시간이상이라고 하였으며, 71.7%(688명)는 흡연을 하지 않는 것으로 나타났다. 56.3%(540명)는 현재 술을 마시고 있었고, 55.3%(530명)의 대학생들이 자택에서 통학하고 있었으며, 60.8%(583명)가 이성친구가 없다고 하였다. 아르바이트를 하고 있는 학생이 76.5%(734명)이고, 66.0%(633명)는 현재 동아리 활동을 한다고 하였으며, 61.6%(591명)는 무교나 기타종교인 것으로 나타났다. 건강행위 관련에서는 40.3%(386명)는 스스로 건강하다고 하였고, 55.9%(536명)는 자신의 체격이 보통이라고 하였으며, 50.2%(481명)가 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다 (표 1).

표 1. 대상자의 일반적인 특성

변수	구분	N(%)
연령(세)		21.32±2.94
BMI(kg/m ²)		21.41±3.11
성별	남자	409(42.6)
	여자	550(57.4)
학년	1	231(24.1)
	2	403(42.0)
	3	295(30.8)
	4	30(3.1)
한 달 용돈 (만원)	20미만	223(23.3)
	20이상 30미만	331(34.5)
	30이상 40미만	253(26.4)
	40이상	152(15.8)
성적	3.0미만	154(16.1)
	3.0이상 3.5미만	36(37.9)
	3.5이상 4.0미만	310(32.3)
	4.0이상	132(13.8)
평균 수업시간(/일)	5시간미만	164(17.1)
	5시간이상	338(35.2)
	6시간이상	262(27.3)
	7시간이상	195(20.3)
흡연 상태	현재흡연	203(21.2)
	과거흡연	68(7.1)
	비흡연	688(71.7)
음주 상태	현재음주	540(56.3)
	과거음주	128(13.3)
	비음주	291(30.3)

표 1. 대상자의 일반적 특성(계속)

변수	구분	N(%)
주거 형태	자택	530(55.3)
	기숙사	174(18.1)
	자취	217(22.6)
	하숙 & 기타	38(4.0)
이성친구	없음	583(60.8)
	있음	376(39.2)
아르바이트	안함	225(23.5)
	함	734(76.5)
동아리 활동	안함	326(34.0)
	함	633(66.0)
종교	무교 & 기타	591(61.6)
	기독교 & 천주교	299(31.2)
	불교	69(7.2)
건강 상태	건강하지 않음	217(22.6)
	보통	356(37.1)
	건강함	386(40.3)
체격 상태	마른편	186(19.4)
	보통	536(55.9)
	비만	237(24.7)
스트레스	많이 받음	481(50.2)
	보통	289(30.1)
	받지 않음	189(19.7)

B. 변화단계에 따른 대상자 분포

운동행위 변화단계에 따른 대상자 분포를 살펴보면, 계획단계가 37%(355명)로 가장 높게 나타났으며, 준비단계가 27%(259명)로 나타났으며, 계획전단계가 16.2%(155명), 행동단계가 13.6%(130명), 유지단계 6.2%(60명) 순으로 나타나 실제로 운동을 수행하고 있는 행동단계와 유지단계의 대상자는 19.8%(190명)로 나타났다(표 2).

표 2. 변화단계에 따른 대상자 분포

변화단계 분류	N(%)
계획전단계	155(16.2)
계획단계	355(37.0)
준비단계	259(27.0)
행동단계	130(13.6)
유지단계	60(6.2)

연구대상자의 범이론적 모형 변수 관련 평균점수는 (표 3)과 같다.

경험적 변화과정은 40.32(±6.90)이며, 하부요인으로 의식고양 7.08(±2.07), 극적이완 7.17(±1.83), 환경재평가 8.53(±1.78), 자기재평가 8.83(±1.95), 사회적 해방 8.68(±1.72)이었다. 행동적 변화과정은 38.04(±7.27)이고, 하부요인으로 반대조건부여 6.35(±1.95), 조력관계 7.45(±2.41), 강화관리 8.76(±1.75), 자기해방 8.52(±1.85), 자극관리 6.97(±2.07)이었다. 의사결정균형 중 긍정적 요소는 17.76(±3.33), 부정적 요소는 15.15(±3.26)이었고, 자기 효능감은 24.45(±5.50)이었다.

표 3. 대상자의 범이론적 모형 변수 관련 특성

변수	하위변수	Mean±SD
변화과정	의식고양	7.08±2.07
	극적이완	7.17±1.83
	환경재평가	8.53±1.78
	자기재평가	8.83±1.95
	사회적 해방	8.68±1.72
	경험적 변화과정	40.32±6.90
	반대조건부여	6.35±1.95
	조력관계	7.45±2.41
	강화관리	8.76±1.75
	자기해방	8.52±1.85
	자극관리	6.97±2.07
의사결정균형	행동적 변화과정	38.04±7.27
	긍정적 요소	17.76±3.33
	부정적 요소	15.15±3.26
자기 효능감		24.45±5.50

C. 일반적 특성에 따른 변화단계 차이

연구대상자의 일반적 특성 중 운동행위 변화단계와 관련성이 있는 변수는 BMI($p=.001$), 성별($p<.001$), 학년($p=.021$), 건강상태($p=.027$), 체격상태($p<.001$), 스트레스 정도($p=.003$)이었다.

연령, 한 달 평균용돈, 직전학기 성적, 하루 평균 수업시간, 흡연상태, 음주상태, 주거형태, 이성친구 유무, 아르바이트 유무, 동아리활동, 종교는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p>.05$)(표 4).

표 4. 일반적 특성에 따른 변화단계 차이

특성	구분	계획전단계	계획단계	준비단계	행동단계	유지단계	p
연령(세)		21.14±2.75	21.41±3.31	21.13±2.30	21.58±3.08	21.52±3.27	.518
BMI(kg/m ²)		21.13±3.47	21.16±2.92	21.67±2.87	21.34±3.07	22.65±3.93	.001
성별	남	54(13.2)	129(31.5)	114(27.9)	72(17.6)	40(9.8)	<.001
	여	101(18.4)	226(41.1)	145(26.4)	58(10.5)	20(3.6)	
학년	1	32(13.9)	91(39.4)	54(23.4)	31(13.4)	23(10.0)	.021
	2	64(15.90)	143(35.5)	118(29.3)	56(13.9)	22(5.5)	
	3	59(20.0)	109(36.9)	73(24.7)	41(13.9)	13(4.4)	
	4	0(0.0)	12(40.0)	14(46.7)	2(6.7)	2(6.7)	
한 달 용돈 (만원)	20미만	40(17.9)	72(32.3)	59(26.5)	33(14.8)	19(8.5)	.695
	20이상 30미만	57(17.2)	119(36.0)	94(28.4)	42(12.7)	19(5.7)	
	30이상 40미만	33(13.0)	104(41.1)	68(26.9)	36(14.2)	12(4.7)	
	40이상	25(16.4)	60(39.5)	38(25.0)	19(12.5)	10(6.6)	
성적	3.0미만	27(17.5)	62(40.3)	38(24.7)	17(11.0)	10(6.5)	.330
	3.0이상 3.5미만	60(16.5)	121(33.3)	109(30.0)	54(14.9)	19(5.2)	
	3.5이상 4.0미만	40(12.9)	126(40.6)	83(26.8)	38(12.3)	23(7.4)	
	4.0이상	28(21.2)	46(34.8)	29(22.0)	21(15.9)	8(6.1)	

표 4. 일반적 특성에 따른 변화단계 차이(계속)

특성	구분	계획전단계	계획단계	준비단계	행동단계	유지단계	p
평균 수업시간(/일)	5시간미만	26(15.9)	56(34.1)	44(26.8)	29(17.7)	9(5.5)	.482
	5시간이상	54(16.0)	130(38.5)	96(28.4)	41(12.1)	17(5.0)	
	6시간이상	40(15.3)	100(38.2)	60(22.9)	40(15.3)	22(8.4)	
	7시간이상	35(17.9)	69(35.4)	59(30.3)	20(10.3)	12(6.2)	
흡연 상태	현재흡연	34(16.7)	69(34.0)	54(26.6)	28(13.8)	18(8.9)	.635
	과거흡연	9(13.2)	26(38.2)	23(33.8)	8(11.8)	2(2.9)	
	비흡연	112(16.3)	260(37.8)	182(26.5)	94(13.7)	40(5.8)	
음주 상태	현재음주	82(15.2)	205(38.0)	151(28.0)	73(13.5)	29(5.4)	.611
	과거음주	18(14.1)	49(38.3)	30(23.4)	19(14.8)	12(9.4)	
	비음주	55(18.9)	101(34.7)	78(26.8)	38(13.1)	19(6.5)	
주거 형태	자택	85(16.0)	195(36.8)	150(28.3)	71(13.4)	29(5.5)	.292
	기숙사	24(13.8)	71(40.8)	50(28.7)	15(8.6)	14(8.0)	
	자취	39(18.0)	80(36.9)	47(21.7)	37(17.1)	14(6.5)	
	하숙& 기타	7(18.4)	9(23.7)	12(31.6)	7(18.4)	3(7.9)	
이성 친구	없음	90(15.4)	218(37.4)	156(26.8)	86(14.8)	33(5.7)	.560
	있음	65(17.3)	137(36.4)	103(27.4)	44(11.7)	27(7.2)	
아르바이트	안함	39(17.3)	77(34.2)	60(26.7)	31(13.8)	18(8.0)	.677
	함	116(15.80)	278(37.9)	199(27.1)	99(13.5)	42(5.7)	

표 4. 일반적 특성에 따른 변화단계 차이(계속)

특성	구분	계획전단계	계획단계	준비단계	행동단계	유지단계	p
동아리 활동	안함	54(16.6)	118(36.2)	90(27.6)	40(12.3)	24(7.4)	.778
	함	101(16.0)	237(37.4)	169(26.7)	90(14.2)	36(5.7)	
종교	무교& 기타	107(18.1)	226(38.2)	150(25.4)	78(13.2)	30(5.1)	.259
	기독교& 천주교	43(14.3)	106(35.4)	85(28.4)	43(1.6)	22(0.7)	
	불교	5(7.2)	23(33.3)	24(34.8)	9(13.0)	8(11.6)	
건강 상태	건강하지 못함	45(20.7)	87(40.1)	53(24.4)	21(9.7)	11(5.1)	.027
	보통	48(13.5)	143(40.2)	102(28.7)	44(12.4)	19(5.3)	
	건강함	62(16.1)	125(32.4)	104(26.9)	65(16.8)	30(7.8)	
체격 상태	마른편	48(25.8)	65(34.9)	40(21.5)	21(11.3)	12(6.5)	<.001
	보통	73(13.6)	182(34.0)	160(29.9)	82(15.3)	39(7.3)	
	비만	34(14.3)	108(45.6)	59(24.9)	27(11.4)	9(3.8)	
스트레스	많이 받음	89(18.5)	189(39.3)	127(26.4)	56(11.6)	20(4.2)	.003
	보통	36(12.5)	101(34.9)	92(31.8)	38(13.1)	22(7.6)	
	받지 않음	30(15.9)	65(34.4)	40(21.2)	36(19.0)	18(9.5)	

D. 변화단계에 따른 범이론적 모형 변수 차이

변화단계에 따른 경험적 변화과정, 행동적 변화과정, 의사결정 균형의 긍정적 요소, 부정적 요소, 자기 효능감 모두 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$) 사후검정 결과 경험적 변화과정은 계획전단계에 비해 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았고($p < .05$), 계획단계와 준비단계에 비해 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았다($p < .05$). 행동적 변화과정은 계획전단계에 비해 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았고($p < .05$), 계획단계에 비해 준비단계, 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았다($p < .05$). 의사결정균형 중 긍정적 요소는 계획전단계에 비해 계획단계, 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았고($p < .05$), 부정적 요소는 사후검정 결과 유의한 차이가 없었다. 자기 효능감은 계획전단계에 비해 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았고($p < .05$), 계획단계에 비해 준비단계, 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았으며($p < .05$), 준비단계에 비해 행동단계, 유지단계가 통계적으로 유의하게 높았다($p < .05$)(표 5).

표 5. 변화단계에 따른 범이론적 모형 변수 차이

변수	계획전단계	계획단계	준비단계	행동단계	유지단계	p	post-hoc
	(PC)	(C)	(P)	(A)	(M)		
	(n=155)	(n=355)	(n=259)	(n=130)	(n=60)		
경험적 변화과정	36.60±8.23	40.21±5.77	40.91±6.42	41.94±6.72	44.46±7.47	<.001	PC<C,P,A,M C<M P<M
행동적 변화과정	33.64±8.70	37.39±5.95	39.11±6.91	40.83±6.42	43.03±7.00	<.001	PC<C,P,A,M C<P,A,M
의사결정균형 긍정적 요소	16.77±4.22	17.78±3.06	17.70±3.10	18.43±2.76	19.06±3.65	<.001	PC<C,A,M
의사결정균형 부정적 요소	15.57±3.51	15.42±2.91	14.89±3.07	14.56±3.64	14.81±4.14	.021	-
자기 효능감	21.65±6.70	23.68±4.74	25.01±4.77	26.80±4.91	28.70±5.65	<.001	PC<C,P,A,M C<P,A,M P<A,M

E. 변화단계에 따른 로지스틱 회귀분석

계획전단계에서 계획단계로 이행하는데 기여하는 요인은 변화과정의 경우, 경험적 변화과정(OR: 1.052, 95%CI: 1.009-1.096)과 행동적 변화과정(OR: 1.059, 95%CI: 1.013-1.107), 의사결정 균형 중 부정적 요소(OR: .925, 95%CI: .863-.992)이었다.

계획단계에서 준비단계로 이행하는데 통계적으로 유의한 관련성이 있는 요인은 행동적 변화과정(OR: 1.054, 95%CI: 1.013-1.096)과 의사결정 균형 중 부정적 요소(OR: .935, 95%CI: .881-.991)이었고, 의사결정균형 중 긍정적 요소(OR: .935, 95%CI: .871-1.004)는 경계역 수준에서 유의하였다. 일반적 특성관련 변수에서는 1학년에 비해 4학년에서 비차비 3.184(95%CI: 1.276-7.942)로 통계적으로 유의한 관련성이 있었다.

준비단계에서 행동단계로 이행하는데 통계적으로 유의한 관련성이 있는 요인은 자기 효능감(OR: 1.064, 95%CI: 1.006-1.125)이 통계적으로 유의한 관련성이 있었다.

행동단계에서 유지단계로 이행하는데 경험적 변화과정, 행동적 변화과정, 의사결정 균형 및 자기 효능감은 통계적으로 유의한 관련성이 없었고, 일반적 특성 변수 중 1학년에 비해 3학년이 비차비 .381(95%CI: .155-.937)로 통계적으로 유의한 관련성이 있었다(표 6).

표 6. 변화단계에 따른 로지스틱 회귀분석

	계획전→계획		계획→준비		준비→행동		행동→유지	
	OR	95%CI	OR	95%CI	OR	95%CI	OR	95%CI
성별/남								
여자	1.014	.647-1.565	.755	.528-1.078	.783	.494-1.243	.732	.362-1.479
학년/1								
2	.819	.485-1.383	1.522	.987-2.345	.935	.530-1.650	.501	.231-1.086
3	.653	.380-1.121	1.323	.825-2.121	1.016	.549-1.879	.381	.155-.937
4	6.125	.000 - .	3.184	1.276-7.942	.333	.067-1.651	1.556	.184-13.178
건강상태/나쁨								
보통	1.373	.810-2.328	1.009	.641-1.589	1.185	.622-2.259	.843	.315-2.253
좋음	.958	.575-1.595	1.221	.778-1.915	1.200	.642-2.244	.876	.347-2.208
스트레스/많이 받음								
보통	1.237	.746-2.052	1.199	.807-1.782	.794	.470-1.342	1.147	.506-2.598
받지 않음	.895	.516-1.553	.745	.457-1.214	1.663	.931-2.969	1.352	.600-3.046
경험적 변화과정	1.052	1.009-1.096	.996	.958-1.036	.983	.935-1.032	1.054	.978-1.136
행동적 변화과정	1.059	1.013-1.107	1.054	1.013-1.096	1.010	.962-1.060	1.002	.921-1.089
의사결정균형-긍정적요소	1.009	.941-1.082	.935	.871-1.004	1.058	.957-1.169	.976	.842-1.131
의사결정균형-부정적요소	.925	.863-.992	.935	.881-.991	.967	.903-1.036	1.005	.921-1.097
자기 효능감	.994	.946-1.045	1.034	.989-1.082	1.064	1.006-1.125	1.028	.940-1.124

OR: Odd ratio, CI: Confidence Interval

IV. 고 찰

많은 사람들이 웰빙을 추구하는 사회적 분위기 가운데 대학생이 건강관리에 얼마나 힘쓰고 있는지 파악해 보는 것은 의미 있는 일이다. 특히 운동과 관련하여 어떠한 요인이 운동행동의 변화를 결정하는가를 살펴보고 운동행위를 효과적으로 변화시킬 수 있는가에 대한 연구는 매우 중요하다. 본 연구에서는 일부 대학생을 대상으로 범이론적 모형을 적용하여 운동행위 변화단계, 변화과정, 의사결정균형 및 자기 효능감을 파악하고, 이에 따른 운동행위 변화단계와 관련요인을 규명하고, 향후 운동실천 프로그램 개발 및 교육에 필요한 기초자료로 활용하고자 시행하였다.

먼저 본 연구에서 사용된 운동행위 변화의 단계는 계획전단계, 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계로 범이론적 모형의 핵심적인 요소로써 기초적인 틀을 제시하고 있다. 각각의 단계별로 특징을 가지고 있으며, 다음 단계로의 진행은 일정한 시간이 지나거나 특정한 과제의 해결을 통해 변화하며(Buckworth & Dishman, 2002), 각 단계별 분포는 다음과 같다.

계획전단계 16.2%(155명), 계획단계 37.0%(355명), 준비단계 27.0%(259명), 행동단계 13.6%(130명), 유지단계 6.2%(60명)로 규칙적으로 운동하는 행동단계와 유지단계의 분포가 19.8%이었다. 이러한 결과는 2012년 국민건강·영양조사 자료에서 규칙적 운동을 실천하는 대학생들의 비율이 18.3%로 나타난 결과와 비슷한 양상으로 이는 학내 운동시설의 부족 및 프로그램의 부재, 그리고 진로 준비를 위한 과도한 학업량에 따른 시간 부족 등으로 기인한다고 보고되고 있다(Wallace & Buckworth, 2001). 사무직 근로자를 대상으로 조사한 한은주(2004)의 연구에서는 계획전단계 12.2%(66명), 계획단계 47.9%(257명), 준비단계 14.5%(78명), 행동단계 14.1%(76명), 유지단계 11.2%(60명)로 규칙적으로 운동하는 대상자가 25.3%이고, 노인을 대상으로 실시한 권윤정(2002)의 연구에서는 계획전단계 33.7%(30명), 계획단계 4.5%(4명), 준비단계 6.7%(6명), 행동단계 9.0%(8명), 유지단계 46.1%(41명)로 규칙적인 운동을 실천하는 대상자가 55.1%로 나타났다. 또한 Nigg와 Courneya(1998)가 819명의 청소년들을 대상으로 한 연구에서는 65%정도가 규칙적으로 운동을 하는 것으로 보고되고 있는데, 이러한 연구결과들은 대상자에 따라 운동행위 변화단계의 분포가 다양하고 다르게 나타난다고 한 김춘자(2001)의 견해와 일치하고 있다. 따라서 대상자별 운동행위 변화단계를 파악하는 것은 운동의 참여 및 유지를 위해 중요할 뿐 아니라 운동실천 향

상을 위한 프로그램 구성을 위해서도 선행되어야 할 것으로 생각된다(최문정, 2010).

운동행위 변화단계에 따른 다중로지스틱 회귀분석 결과를 살펴보면, 계획전단계에서 계획단계로 이행하는데 기여하는 요인으로는 경험적 변화과정(OR: 1.052, 95%CI: 1.009-1.096)과 행동적 변화과정(OR: 1.059, 95%CI: 1.013-1.107), 의사결정 균형 중 부정적 요소(OR: .925, 95%CI: .863-.992)가 통계적으로 유의한 관련성이 있었다. 김판규(2003)의 대학생 대상 연구에서 계획전단계에서 계획단계로 이행하는데 경험적 변화과정이 통계적으로 유의한 관련이 있다고 하였고, Prochaska와 Velicer(1997)의 흡연행위 연구에서 초기 변화단계에 속한 대상자들이 주로 경험적 변화과정을 많이 사용하는 것으로 보고하고 있어 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 배필원(2012)은 간호대학생 500명을 대상으로 한 연구에서 계획전단계와 계획단계 사이에 경험적 변화과정과 행동적 변화과정이 유의한 관련이 있다고 보고하여 본 연구와 일치하였다. 또한 Courneya와 Bobick(2000)의 연구에서도 계획전단계에서 계획단계로 갈수록 경험적 변화과정(의식고양)과 행동적 변화과정(강화관리)이 유의한 관련이 있다고 하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 6개월 이내에 운동 의도를 갖고 있지 않은 계획전단계에서 운동실천을 위한 계획단계로 이행하기 위해서는 운동의 장점과 방법을 소개하는 관련 서적 및 정보를 제공하고, 건강행위를 실천했을 때 칭찬을 하거나 보상을 하는 등의 변화과정의 하위요소들이 중요한 역할을 하는 것으로 사료된다.

한편, 계획전단계에서 계획단계로 이행하는데 기여하는 또 다른 요인으로 의사결정균형의 부정적 요소가 통계적으로 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 운동행위 변화단계에서 의사결정균형을 조사한 김혜경(2005)은 20세에서 39세까지 성인을 대상으로 한 연구에서 의사결정균형의 부정적 요소가 변화단계에 따라 유의한 차이를 보인다고 보고하였고, 대학생 680명을 대상으로 한 Wallace와 Buckworth(2001)의 연구결과와도 일치하였다. Marcus와 Owen(1992)의 연구에 의하면, 계획전단계 및 계획단계에서는 운동에 대한 부정적 요소(Cons)에 대한 인지정도가 긍정적 요소(Pros)보다 높게 나타나고, 준비단계에서는 긍정적 요소와 부정적 요소가 비슷한 정도로 나타나며, 행동 및 유지단계에서는 그 반대로 나타난다고 보고하여 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 이러한 결과는 운동에 대한 손실보다는 이익이 크다는 점이 인지되어 빠른 시일 내에 운동을 실천하겠다는 의도를 보이는 것으로 나타난다. 따라서 이 단계에서 운동실천을 위해 변화단계를 향상시키기 위해서는 운동실천에 장애요인들을 극복할 수 있는 교육프로그램 실시 및 부정적 요소를 감소시킬 수 있는 방안 제시가

필요할 것으로 사료된다.

계획단계에서 준비단계로 이행하는데 기여하는 요인으로서는 행동적 변화과정(OR: 1.054, 95%CI: 1.013-1.096)과 의사결정균형 중 부정적 요소(OR:.935, 95%CI: .881-.991)가 통계적으로 유의한 관련성이 있었고, 의사결정균형의 긍정적 요소(OR:.935, 95%CI: .871-1.004)는 경계역 수준에서 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 우선 행동적 변화과정과 관련한 조영숙 등(2003)의 노인 운동행위에 대한 연구에서, 행동적 변화과정이 계획단계에 비해 준비단계로 갈수록 더 많이 사용하는 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였고, 박일순(2011)등의 연구에서도 계획단계와 준비단계 사이에서 행동적 변화과정이 유의한 관련성이 있다고 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 이러한 결과로 볼 때, 6개월 이내에 운동할 의도나 의지를 보이고 있는 계획단계에 비해 불규칙적일지라도 운동을 실천하고자 할 때는 가족이나 친구집단의 지지와 격려가 중요하고, 스포츠 동아리 활동 등의 적극적인 건강행위를 위한 중재가 필요하다고 사료된다.

다음으로 의사결정균형의 부정적 요소(OR:.935, 95%CI: .881-.991)가 통계적으로 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 청소년을 대상으로 한 운동행위 변화단계 연구에서 운동의 장애적 요인이 계획전단계에서 가장 높고 유지단계에서 가장 낮게 나타난 김남희 등(2005)과 여성 유방사진촬영에 대한 이영자(2003)의 연구결과와도 일치한다. 이러한 결과는 상위단계로 갈수록 운동을 하고자 하는 만큼 자기 효능감도 증가하여 의사결정균형의 부정적 요소를 감소시킬 수 있다는 연구(김정숙, 2007)와 비슷한 양상으로 운동과 같은 건강행위 중재는 대상자가 그 행위에 갖는 동기·인지적인 측면이 반드시 고려되어야 함을 제시하고 있다. 따라서 지속적인 운동 수행을 위해서는 대학생들이 운동의 긍정적인 요소(Pros)를 향상시키는 것과 함께 부정적인 요소(Cons)를 줄여주는 중재전략이 필요할 것으로 사료된다.

또한 의사결정균형의 긍정적 요소(OR: .935, 95%CI: .871-1.004)도 경계역 수준에서 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났는데, 이와 관련하여 김남희(2005)의 비만 청소년을 대상으로 한 연구에서 의사결정균형 중 긍정적 요소의 점수가 계획단계(30.5±6.7)에 비해 준비단계(29.8±7.3)에서 더 낮다고 보고하였고, 신규리와 손영미(2011)는 청소년 328명을 대상으로 한 연구에서도 계획단계(3.30±0.53)에 비해 준비단계(3.29±0.65)에서 낮았다고 보고하여 본 연구의 계획단계(17.78±3.06)에 비해 준비단계(17.70±3.10)에서 나타난 연구 결과와 일치하였다. 그리고 남인수(2009)는 수영 참가자 331명을 대상으로 한 연구에서 의사결정균형의 긍정적 요소는 운동참여에 대한

동기가 없을 때 통계적으로 유의한 음의 관련성을 보인다고 주장하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 본 연구에서 운동의 동기와 관련한 내용을 측정하지 않아 단정할 순 없으나, 운동실천 동기와 관련되어 나타난 결과로 생각된다(남인수, 2009). 따라서 향후 범이론적 모형 연구에서는 대상자의 운동실천을 향상시키기 위해 운동의 목적이나 동기와 관련된 변수를 추가 하여 분석한 연구가 필요할 것으로 생각된다.

준비단계에 비해 행동단계로 이행하는데 기여하는 요인으로는 자기 효능감(OR: 1.064, 95%CI: 1.006-1.125)이 통계적으로 유의하게 나타났다. 사회학습이론의 중요한 개념인 자기 효능감은 어떤 상황에서든지 운동을 지속적으로 할 수 있다는 자신에 대한 신념으로 운동행위와 같은 건강행동의 수행과 밀접한 관련이 있다고 보고되었다(Bandura, 1977). 최민화(2010)는 여대생을 대상으로 한 연구에서 자기 효능감이 운동행위 변화단계가 높아짐에 따라서 증가한다고 하여 본 연구결과와 일치하였고, 조수연(2011)의 중년여성을 대상으로 한 연구에서도 계획전단계와 계획단계의 대상자보다 준비단계와 행동단계에 있는 대상자의 자기 효능감이 더 높다고 하여 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 또한 많은 연구에서 계획전단계의 대상자들은 낮은 자기 효능감을 가지고 있지만, 운동행위의 단계가 변화될수록 자기 효능감은 높아진다고 보고되고 있다(Nigg와 Courneya, 1998). 이와 같이 자기효능감은 실제로 그 행동을 수행하는 것과 매우 밀접한 관련이 있으므로(Bandura, 1977) 운동행위의 초기단계에서부터 자기 효능감을 증진시키는 것은 운동실천 향상과 함께 운동행위 변화를 위한 중요한 전략이 될 것으로 생각된다.

본 연구에서는 행동단계에서 유지단계로 이행하는데 기여하는 연구변수에 대한 관련성이 학년을 제외하고는 통계적으로 유의한 관련성이 없었다. 초등학교 고학년을 대상으로 한 박일순(2011)의 연구에서도 이 단계에서 유의한 차이를 보이는 동기·인지 요인은 없었다고 하여 본 연구결과와 일치하고 있다. Marshall과 Biddle(2001)의 성인 대상 범이론적 모형 메타분석 연구결과에서도 본 연구와 유사하게 계획전단계와 계획단계, 준비단계와 행동단계에서만 유의한 차이를 보이고, 행동단계와 유지단계에서는 유의한 차이는 없었다고 보고하였다. 이러한 결과는 범이론적 모형을 구성하는 동기·인지적 요인들을 활용한 프로그램이 운동의 유지에는 제한적임을 보여주고 있으며(박일순, 2011), Brug 등(2005)도 운동 유지에는 제한점이 있음을 주장하고 있어 범이론적 모형과 관련된 프로그램을 적용할 때 이러한 부분을 주의해야 할 것으로 판단된다. 그러나 Prochaska와 Diclements(1983)는 개인이 스스로 환경을 수정하

는 등의 가시적인 노력으로 운동 수준을 향상시킬 수 있다고 하였다. 따라서 운동방해요인에 대한 정보를 적절하게 제공하고 대상자들이 쉽고 재미있게 참여할 수 있도록 효과적인 운동프로그램을 실시할 필요가 있다고 사료된다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 본 연구가 단면조사로 시행되어 운동 행위단계와 범이론적 모형 변수들 간에 선행관계 규명이 어렵다. 둘째, 본 연구대상은 일부 대학생으로 국한되어 전체 대학생으로 일반화하는데 어려움이 따른다. 셋째, 본 연구에서는 미국스포츠 의학회지의 규칙적 운동의 정의를 사용하여 ‘회당 30분 이상, 주 3회 이상’으로 정의하였지만, 그 이후로 규칙적인 운동의 정의를 구성하는 운동 빈도, 지속 시간, 강도 등이 지속적으로 변해왔다는 점과 변화단계 이론에서 행동단계를 판단하기 위한 규칙적인 운동의 정의는 ‘회당 30분 이상, 주 5회 이상’이 보편화되어 가고 있음을 고려할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 대학생을 대상으로 범이론적 모형을 적용하여 운동행위 변화를 효과적으로 설명할 수 있는 타당한 결과를 가져왔으며, 또한 이들을 대상으로 변화단계에 따라 범이론적 모형의 구성 요소와 밀접한 관련성이 있음을 규명하였다.

종합해 보면 대학생들의 운동실천을 향상시키기 위해서는 가장 우선적으로 운동행위 변화단계를 정확하게 분석하는 것이 무엇보다 중요하다. 특히 계획전단계, 계획단계, 준비단계에 속해있는 경우에는 경험적 변화과정과 행동적 변화과정을 향상시킬 수 있는 1:1 교육이나 관련서적 및 운동에 유용한 정보를 제시하는 등의 전략이 필요하다고 생각된다. 그리고 변화의 단계가 향상될수록 자신에게 적합한 운동의 종류를 선택하여 자유롭게 시행하도록 하며, 필요에 따라 운동실천 과정에서 나타나는 장애요인들을 대상자와의 면담을 통해서 극복할 수 있도록 체계적인 관리도 요구될 것으로 사료된다. 향후 이러한 이론들이 지속적으로 제시된다면 운동실천 향상을 위한 프로그램 개발 및 교육에서 활용할 수 있는 효과적인 중재전략으로 사용될 수 있을 것이다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 일부 대학생을 대상으로 범이론적 모형을 적용하여 운동행위 변화단계, 변화과정, 의사결정균형 및 자기 효능감을 파악하고, 이에 따른 운동행위 변화단계와 관련요인을 규명하고자 시행되었다. 2013년 G광역시에 소재한 4개 대학교에 재학 중인 학생 1000명을 편의표본추출방법을 이용하여 불충분한 설문지를 제외하고 총 959부를 최종 분석하였다. 자료처리는 SPSS Ver. 18.0 for Window를 이용하여 분석하였으며, 빈도분석, 일원배치분산분석, 다중로지스틱 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결과가 나타났다.

첫째, 연구대상자들의 운동행위 변화단계별 분포는 계획전단계 16.2%, 계획단계 37.0%, 준비단계 27.0%, 행동단계 13.6%, 유지단계 6.2%이었다. 대학생의 19.8%만이 규칙적으로 운동을 실천하고 있었고, 현재는 운동을 하고 있지 않거나 향후 1개월에서 6개월 내에 운동을 시작할 의도가 있는 군이 전체의 80.2%를 차지하였다.

둘째, 계획전단계에서 계획단계로 이행하는데 기여하는 요인으로는 경험적 변화과정(OR: 1.052, 95%CI: 1.009-1.096)과 행동적 변화과정(OR: 1.059, 95%CI: 1.013-1.107), 의사결정균형 중 부정적 요소(OR: .925, 95%CI: .863-.992)이었고, 계획단계에서 준비단계로 이행하는데 기여하는 요인은 행동적 변화과정(OR: 1.054, 95%CI: 1.013-1.096)과 의사결정균형 중 부정적 요소(OR: .935, 95%CI: .881-.991)이었으며, 준비단계에서 행동단계로 이행하는데 기여한 요인으로는 자기 효능감(OR: 1.064, 95%CI: 1.006-1.125)이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p < .05$). 그러나 행동단계에서 유지단계로 이행하는데 기여하는 연구변수에 대한 관련성은 통계적으로 유의하지 않았다.

이상과 같은 연구결과로 볼 때 운동행위 변화단계에 따라 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감이 통계적으로 유의한 관련성이 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 대학생을 대상으로 적용한 범이론적 모형은 운동행위 변화를 효과적으로 달성할 수 있는 유용한 이론이라 할 수 있으며 이러한 이론들이 지속적으로 제시된다면 운동실천 프로그램 개발 및 교육에서 활용할 수 있는 효율적인 중재전략으로 사용될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 권윤정. (2002). 노인 운동행위 변화단계별 중재프로그램의 개발 및 평가 -범이론적 모형의 적용. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김남희, 전정숙, 김혜영, 김정순, 황선경. (2005). 범이론적 모형을 적용한 비만 청소년의 운동행위 변화단계 연구. 보건교육·건강증진학회지, 22(1): 103-115.
- 김미예, 이옥진. (2004). 여자대학생의 운동행동 변화단계에 따른 지각된 운동방해 요인. 한국 여성체육학회지, 18(4): 117-127.
- 김순용, 김소인, 전영자, 이평숙, 이숙자, 박은숙, 장성옥. (2000). 한국노인의 운동행위 변화단계의 예측 모형구축-범이론적 모델(Transtheoretical Model)을 기반으로. 대한간호학회지, 30(2): 366-379.
- 김영호. (2005). 대학생들의 운동단계에 따른 운동행동의 심리적 결정요인. 한국사회체육학회지, 25: 299-309.
- 김정숙. (2007). 대학생의 스트레스, 자기 효능감에 따른 운동의사결정균형 예측. 한국여성체육학회지, 21(2): 63-76.
- 김춘자. (2001). Transtheoretical Model을 이용한 운동행위 변화단계별 중재프로그램 개발 및 효과검증- 제2형 당뇨병 환자를 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김관규. (2003). 운동행동 변화단계별 건강관련체력 : 범이론적 변화모형의 적용. 한국 스포츠 리서치, 14(4): 595-604.
- 김혜경. (2005). 범이론적 모형에 근거한 성인의 운동실천행위 분석. 한국건강관리협회, 3(2): 189-198.
- 남인수. (2009). 성인 수영참여자의 참여동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속 의사에 미치는 영향. 한국여가레크레이션학회, 33(4): 113-125.
- 박일순, 박종, 류소연, 강명근. (2011). 범이론적 모형에 근거한 일부 초등학교 고학년 아동의 운동행위 변화단계관련 요인. 보건교육·건강증진학회지, 28(3): 67-82.
- 보건복지부. (2012). 2011년도 국민건강·영양조사.
- 배필원. (2012). 범이론적 모형을 적용한 간호대 여학생의 운동행위 변화와 관련요인. 한국보건간호학회지, 26(1): 147-157.

- 백경신. (2003). 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 지역사 회간호학회지, 14(2): 232-241.
- 서남숙. (2003). 변화단계별 운동프로그램이 뇌졸중 환자의 신체적 기능과 심리적 상태에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 신규리, 손영미. (2011). 청소년의 운동행동단계별(Transtheoretical Model) 영향요 인 분석: 운동행동변화과정과 의사결정균형요인을 중심으로. 청소년학 연구, 18(9): 73-99.
- 이영자. (2003). 범이론적 모형에 근거한 여성 유방사진촬영 행위 단계별 예측요인. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이윤미. (2004). 범이론적 모형에 근거한 중년여성의 운동행동 변화단계 예측 요 인. 성인간호학회, 성인간호학회지, 16(3): 421-431.
- 이평숙, 장성옥. (2001). 운동행위변화단계에 근거한 노인 운동동기화 중재프로그램 의 효과에 관한 연구. 대한간호학회지, 31(5): 818-934.
- 장옥자, 정승교. (2000). 일부대학생의 식생활 및 운동양상. 한국보건학회지, 14(2): 415-430.
- 장옥희. (2011). 청소년의 운동행위변화단계에 따른 신체적 자기개념과 운동지속의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전미경. (2002). 개화기 "청년"과 부모자녀관계에 관한 연구: 대한매일신보를 중심으 로. 한국가족관계학회지, 7(2): 161-185.
- 조영숙, 이해정. (2003). 노인의 운동행위변화단계에 따른 변화과정, 의사결정평가, 자아효능감 및 주관적 건강지각. 성인간호학회지, 15(2): 236-246.
- 조수연. (2011). 중년여성의 운동행위 변화단계별 변화과정, 자기효능감, 의사결정 균형 및 성격. 아주대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 조현숙. (2006). 첨단기술개발정책에 있어서 부처 간 갈등과 조정에 관한 연구: 차 세대 성장 동력사업 추진과 정상의 갈등과 조정의 특징을 중심으로. 서울대학 교 대학원 석사학위논문.
- 최문정. (2010). 대학 연구원의 운동행위 변화단계와 영향요인. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 최민화. (2010). 범이론적 모형을 이용한 여대생의 피부관리 실천행위에 대한 변화 단계 분석. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 한금선, 이평숙, 박은영. (2001). 퇴원한 만성 정신 질환자의 삶의 질과 영향 요인에

- 관한 연구. 간호학논집, 3: 111-121.
- 한은주. (2004). 범이론적 모형(Transtheoretical Model)을 이용한 사무직 근로자의 운동행위 변화단계 분석. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior. *Psychol Rev*, 84(2): 191-215.
- Berry T, Naylor PJ, & Wharf-Higgins J. (2005). Stages of change in adolescents: an examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. *J Adolesc Health*, 37(6): 452-459.
- Brug J, Conner M, Harre N, Kremere S, McKeller S, & Whitelaw S. (2005). The transtheoretical model and stages of change; A critique. *Health Edu*, 20(2): 244-258.
- Buckworth J, Dishman RK. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burbank PM, Reibe D, Padula CA, & Nigg C. (2002). Exercise and older adults: changing behavior with the transtheoretical model. *Orthop Nurs*. 21(4): 51-61.
- Cardinal BJ, Kosma M, & McCubin JA. (2004). Factor influencing the exercise behavior of adults with physical disabilities. *Med Sci Sports Exerc*, 36(5): 868-875.
- Cardinal BJ, Esters J, & Cardinal MK. (1996). Evaluation of the revised physical activity readiness questionnaire in older adults. *Med Sci Sports Exerc*, 28(4): 468-472.
- Courneya KS, Bobick TM. (2000). Integrating the theory of planned behaviors with the processes and stages of change in the exercise domain. *Psychol Sport Exerc*, 1: 41-56.
- Genberg B.L, Lee Y, Rogers WH, Willey C, & Wilson IB. (2013). Stages of change for adherence to antiretroviral medications. *AIDS Patient Care STDS*, 27(10): 567-572.
- Hendricks C, Murdaugh C, & Pender N. (2006). The adolescent lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *J Natl Black Nurses Assoc*, 17(2): 1-5.

- Hsu S, Fernhall B, Hui SS, & Halle J. (2011). Psychosocial factors of stages of change among adults with intellectual disabilities. *Intellect Dev Disabil*, 49(1): 14-25.
- Hutchison AJ, Breckon JD, & Johnston LH. (2009). Physical activity behavior change interventions based on the transtheoretical model: a systematic review. *Health Educ Behav*, 3(5): 829-845.
- Joan Wharf Higgins S, Lauzon LL, Yew AC, Bratseth CD, & McLeod N. (2010). Wellness 101: health education for the university student. *Health Edu*, 110(4): 309-327.
- Marcus BH, Owen N. (1992). Motivational readiness, self-efficacy and decision-making for exercise. *J Appl Soc Psychol*, 22(1): 3-16.
- Marcus BH, Rakowski W, & Rossi JS. (1992). Assessing motivational readiness and decision-making for exercise. *Health Psychol*, 11(4): 257-261.
- Marshall SJ, Biddle SJ. (2001). The transtheoretical model of behavior change; a meta-analysis of application. *Ann Behav Med*, 23(4): 229-246.
- Nigg CR, Courneya KS. (1998). Transtheoretical Model: Examining Adolescent Exercise Behavior. *J Adolesc Health*, 22(3): 214-224.
- Plotnikoff RC, Costigan SA, Karunamuni N, & Lubans DR. (2013). Social cognitive theories used to explain physical activity behavior in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 56(5): 245-253.
- Prochaska JO, DiClemente CC. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward and integrative model of change. *J Consult Clin Psychol*, 51(3): 390-395.
- Prochaska JO, Velicer WF. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot*, 12(1): 38-48.
- Wallace LS, Buckworth J. (2001). Application of the transtheoretical model to exercise behavior among nontraditional college students. *Am J Health Educ*, 32(1): 39-47.

<부록 1>. 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 설문에 응해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 대학생들의 운동행위 단계와 그와 관련된 요인을 알아보고 이를 바탕으로 대학생들을 건강증진을 위한 운동프로그램 개발을 만드는데 기초자료를 확보하는 것입니다

본 조사의 내용은 통계법 제8조에 의거하여 비밀이 절대보장되며, 연구 이외의 다른 목적으로는 사용되지 않음을 약속드립니다. 타당성 있는 연구 결과를 위하여 모든 질문에 여러분의 솔직한 답변 부탁드립니다.

본 연구결과가 여러분의 건강증진에 큰 도움이 되시기를 기원하며 귀중한 시간을 할애하여 협조해 주심을 진심으로 감사드립니다.

2013. 10월

조선대학교 일반대학원 박사과정
연구자 전 대 중
0505zone@hanmail.net

I. 범이론적 모형

A. 운동행위 변화단계

현재 당신은 규칙적인 운동을 하고 계십니까?

- ▶ 규칙적인 운동이란 주 3회 이상, 매회 30분 이상 하는 것을 말합니다. 운동의 강도는 고통스러워 서는 안 되지만 효과적이기 위해서는 호흡수가 증가하고 약간 땀이 날 정도입니다.

- ① 아니오, 나는 앞으로 6개월 안에 규칙적인 운동을 시작할 계획이 없습니다.
- ② 아니오, 그러나 나는 앞으로 6개월 안에 규칙적인 운동을 시작할 계획이 있습니다.
- ③ 아니오, 현재 운동을 하고 있지만 규칙적으로는 하고 있지는 않습니다.
- ④ 예, 그러나 나는 규칙적으로 운동을 한 기간은 6개월이 되지 않습니다.
- ⑤ 예, 나는 규칙적인 운동을 시작한지 6개월 이상 되었습니다.

B. 의사결정균형

여러분의 현재 상태에 대해 v표시하여 주십시오.

문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 내가 규칙적인 운동을 한다면 가족과 친구들에게 더욱 힘이 될 것이다.				
2. 내가 만약 규칙적으로 운동하는 노력을 지속한다면 나 스스로를 잘 한다고 느낄 것이다.				
3. 내가 규칙적인 운동을 한다면 스트레스가 감소될 것이다.				
4. 내가 규칙적인 운동을 한다면 인생을 더욱 긍정적으로 볼 수 있도록 도울 것이다.				
5. 내가 규칙적으로 운동을 한다면 내 몸이 건강해질 것이다.				
6. 내가 규칙적으로 운동을 한다면 일상적인 신체활동수행이 더욱 쉬울 것이다.				
7. 운동을 한 후에 업무하는 것은 무리라고 느낀다.				
8. 나는 학교일로 운동할 시간이 없다.				
9. 나는 운동할 장소가 적당하지 않아 운동할 수 없다.				
10. 함께 운동할 사람이 없어 운동하지 못한다.				
11. 규칙적인 운동을 하려면 가족이나 친구들과 같이 있는 시간이 줄어든다.				
12. 나는 강의가 끝난 후 운동하기에 지쳐있다.				

C. 운동행위 변화과정

여러분이 현재 또는 지난 1개월 동안 경험했던 것을 생각해 보시고, 다음 내용과 비슷한 경험이 있었는지 v 표시하여 주십시오.

문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동에 대해 보다 많은 것을 배우기 위해 운동과 관련된 기사를 읽는다.				
2. 나는 운동과 관련된 정보를 찾는다.				
3. 나는 새로운 운동방법을 찾는다.				
4. 비록 나는 현재 운동을 하지 않지만 운동으로 인해 유익을 얻을 수 있는 사람들이 운동을 하지 않는 것을 보면 화가 난다.				
5. 내가 운동을 하지 않는다면 나의 건강이 나빠질까 봐 걱정된다.				
6. 나와 가까운 사람이 과거에 운동을 했었다면 현재는 건강이 좋아졌을 텐데 하는 것을 깨달았을 때 화가 난다.				
7. 내가 규칙적으로 운동을 하지 않는다면 병에 걸리고 다른 사람들에게 짐이 될 수 있다는 것을 안다.				
8. 내가 운동을 규칙적으로 함으로써 건강관리체계에 부담이 되는 것을 예방할 수 있다고 생각한다.				
9. 규칙적인 운동이 의료비용을 줄이는 역할을 한다고 생각한다.				
10. 나는 규칙적인 운동을 할 때 좀 더 자신감을 느낀다.				
11. 나는 규칙적인 운동이 나를 좀 더 건강하고 행복한 사람으로 만들 것이라고 믿는다.				
12. 나는 운동할 때 나 자신에 대해 좋은 생각을 하게 된다.				
13. 나는 많은 사람들이 운동이 좋다는 것을 알고 있다는 것을 안다.				
14. 나는 더욱 더 많은 사람들이 운동을 생활화하고 있다는 것을 안다.				
15. 나는 유명한 사람들이 운동을 규칙적으로 하는 사실을 가끔 광고한 다는 것을 안다.				
16. 아무리 피곤하더라도, 나는 운동한 후에 좀 더 좋아진 다는 것을 알기 때문에 스스로 어떻게든 운동을 한다.				
17. 나는 쉬는 시간에 낮잠 자는 대신에 운동을 한다.				
18. 나는 TV를 보거나 음식을 먹는 등의 휴식 대신에 산책을 하거나 운동을 한다.				
19. 나는 운동을 하고 싶지 않을 때 운동을 하도록 격려해 주는 가족이 있다.				
20. 나는 내가 운동을 하도록 격려해 줄 사람이 있다.				
21. 나의 친구들은 내가 운동을 하도록 격려한다.				
22. 규칙적인 운동의 효과중 하나는 운동이 나의 기분을 향상시키는 것이다.				
23. 나는 운동이 신체적 활동뿐 아니라 정신을 맑게 해 준 다고 생각한다.				
24. 규칙적인 운동을 한다면 나는 더 많은 에너지를 얻을 것이라는 것을 안다.				
25. 나는 열심히 노력한다면 운동을 계속할 수 있다고 나 자신에게 말한다.				
26. 나는 나 자신과 운동하기로 약속한 적이 있다.				
27. 나는 내가 규칙적으로 운동을 할 수 있다고 믿는다.				
28. 나는 시간이 있을 때마다 운동할 수 있도록 운동복을 편리한 장소에 놓아둔다.				
29. 나는 운동시간을 계획하기 위해 달력을 사용한다.				
30. 나는 운동복을 항상 깨끗하게 준비해 둔다.				

D. 자기 효능감

여러분은 얼마나 자주 다음과 같은 일이 있습니까? 다음의 문항에 대하여 동의하시는 정도를 표시하여 주십시오.

문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 스트레스가 많거나 불안, 우울이 있어도 운동할 수 있다.				
2. 나는 시간이 없다고 느끼거나 운동이 하기 싫어도 운동할 수 있다.				
3. 나는 혼자이거나 같이 운동하는 친구가 운동하지 않더라도 운동할 수 있다.				
4. 나는 어디 놀러 가거나 외출 중에도 그 곳에서 운동할 수 있다.				
5. 나는 가족이나 친구, 주변 사람들이 같이 있기를 원해도 운동할 수 있다.				
6. 나는 비록 날씨가 좋지 않을 때라도 운동할 수 있다.				
7. 나는 운동을 좋아하지는 않아도 운동할 수 있다.				
8. 나는 체육관이나 헬스센터가 문을 닫아도 운동할 수 있다.				
9. 나는 학교일이 바빠도 운동할 수 있다.				
10. 나는 피곤하거나 건강상태가 안 좋아도 운동할 수 있다.				

II. 일반적인 사항

선생님에 관한 정보는 설문조사의 분석에 도움이 됩니다. 빠짐없이 기록해 주시길 다시 한 번 더 부탁드립니다.
응답해주신 내용에 대해서는 철저하게 익명성을 보장합니다.

1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? ①남 ②여
2. 귀하의 연령은? 만 ____세
3. 귀하의 학년? ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 귀하의 신장은? _____cm.
5. 귀하의 체중은? _____kg.
6. 귀하의 용돈은 한 달에 얼마입니까?
① 20만원 미만 ② 20만원 이상~30만원 미만 ③ 30만원 이상 ~40만원 미만
④ 40만원 이상 ~50만원 미만 ⑤ 50만원 이상
7. 귀하의 평균 성적은 어느 정도입니까?
① 2.5미만 ② 2.5이상 ~3.0미만 ③ 3.0이상 ~3.5미만
④ 3.5이상 ~4.0미만 ⑤ 4.0이상
8. 귀하의 하루 평균 수업시간은 어디에 해당합니까?
① 5시간 미만 ② 5시간 이상 ~6시간 미만 ③ 6시간이상 ~7시간 미만
④ 7시간이상 ~8시간 미만 ⑤ 8시간 이상
9. 귀하의 흡연정도는? ① 담배를 전혀 피우지 않는다.
② 예전에는 담배를 피웠으나 현재는 피우지 않는다.
③ 현재 담배를 피우고 있다.
10. 귀하의 음주정도는? ① 술을 전혀 마시지 않는다.
② 예전에는 술을 마셨으나 현재는 마시지 않는다.
③ 현재 술을 마시고 있다.
11. 귀하의 현재 주거형태는? ① 자택 ② 기숙사 ③ 자취 ④ 하숙 ⑤ 기타__
12. 귀하는 현재 이성친구가 있습니까? ① 있다 ② 없다.
13. 귀하는 현재 아르바이트를 하고 있습니까? ① 하고 있다 ② 안한다.
14. 귀하는 현재 동아리 활동을 하고 있습니까? ① 하고 있다 ② 안한다.
15. 귀하의 종교는 무엇입니까? ① 없음 ② 기독교 ③ 불교 ④ 천주교 ⑤ 기타종교
16. 현재 본인의 건강상태는 어디에 해당합니까?
① 전혀 건강하지 못하다 ② 조금 건강하지 못하다
③ 보통이다 ④ 비교적 건강하다 ⑤ 매우 건강하다
17. 귀하의 체격상태는 어디에 해당합니까?
① 매우 마른편이다. ② 조금 마른편이다.
③ 보통이다 ④ 비만하다 ⑤ 매우 비만하다.
18. 귀하는 평소 스트레스를 어느 정도 받고 있다고 생각하십니까?
① 전혀 받지 않는다. ② 별로 받지 않는다.
③ 보통이다 ④ 약간 받는다. ⑤ 매우 많이 받는다.

감사의 글

평생 동안 ‘움직이면서 살아간다.’는 것은 필수 불가결한 것으로 즐기면서 실천해야 할 것입니다. 이는 건강한 신체를 만들고 질병예방 뿐만 아니라 자신감이 넘치고 삶의 질을 높여주게 됩니다. 이와 관련하여 오랜 시간 뇌졸중이나 허리, 다리 및 어깨수술 후 재활치료를 전문으로 하는 병원에서 운동영역을 담당해 오면서 움직임의 기능에 문제를 가진 환자분들에게 적합한 운동 프로그램을 적용하기 위해 많은 노력을 기울여 왔습니다. 기능회복과 같은 실질적인 치료도 중요하지만 이와 더불어 이들의 눈높이에 맞춰 질 높은 재활프로그램의 구성을 위한 심리적 측면도 고려해야 할 필요성을 느끼게 되었습니다. 이 논문은 이러한 노력의 결과라 여겨집니다. 이 작은 결실이 건강을 증진시키기 위한 운동실천 프로그램의 개발 및 교육에 조금이나마 도움이 될 수 있기를 바라며, 인연을 맺은 분들에게 진심으로 감사의 마음을 전합니다.

먼저 지난 3년간 도전에 대해 포기하지 않고 해낼 수 있도록 따뜻한 배려와 세심한 지도로 이끌어 주신 박 중 지도교수님께 진심으로 감사를 올립니다. 미흡한 부분을 날카롭게 지적해 주고 사랑으로 심사해 주신 손석준, 류소연, 한미아, 최성우 교수님께도 감사를 드립니다.

임상에서는 주로 운동치료 전후의 실험연구가 대다수이고 운동실천의 심리적 적용이 많지 않아 고민하고 있을 때, 힘이 되어 주고 의미 있는 논문이 될 수 있도록 도와준 이정훈 선생님과 바쁜 일정 속에서도 깊은 관심으로 논문을 꼼꼼하게 수정해준 이병훈 선생님, 지지해주고 응원을 보내준 고대식, 오경애 선생님 그리고 지난 3년간의 과정을 함께 하며 수고를 아끼지 않은 동기들에게도 고마움을 전합니다. 서로 의지하고 가진 것을 나눌 수 있는 값진 시간이었습니다.

끊임없는 교육으로 고객감동과 인재육성을 위해 힘쓰시고, 이 자리까지 올 수 있도록 배려해 주신 KS병원 김보영, 이영철, 박중철, 한 철 원장님과 여정의 든든한 버팀목이 되어주신 김형순 원장님께도 진심으로 감사드립니다. 더불어 많은 시간을 재활운동 치료를 하면서 몸의 소중함을 일깨워 주고 ‘움직임의 미학’을 조금이나마 깨닫게 해 준 많은 환자분들과 재활치료팀 동료들에게 고마움을 전합니다. 이 작은 결실

이 아프고 불편한 마음을 채워줄 귀중한 씨앗으로 거듭나기를 소망합니다.

끝으로 어려움에 물러서지 않고 스스로 선택한 삶을 살 수 있도록 건강하게 낳아주신 어머니, 박난순 여사의 은혜에 감사드리며, 늦깎이 연구를 뒷바라지 하며 묵묵히 함께 해준 사랑하는 아내와 밝고 예쁘게 잘 자라준 딸 예지와 개구쟁이 예준, 사랑하는 가족에게도 진분홍빛 마음을 담아 전합니다. 말하지 않아도 그저 곁에 있는 것만으로도 사랑하는 마음을 알기에 더욱 감사드립니다.

앞으로도 나누고 더불어 사는 소중한 삶을 만들어 가도록 최선을 다하겠습니다. 논문이 완성되기까지 많은 기도과 조언을 아끼지 않았던 모든 분들에게 다시 한 번 감사드리며 이 작은 결실을 바칩니다.

2014년 1월
전 대중 올림