



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](#)

2023학년도 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 예 진

웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향

The Effect of the Stages of Exercise Behavior
Change of Weight Training Participants on
Physical Self-Concept and Exercise Adherence

2023년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김예진

웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로
제출함

2023년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 예 진

김 예 진의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심사위원 조선대학교 교수 김 옥 주 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2023년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 가설	4
4. 연구의 제한점	5
5. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	8
1. 웨이트 트레이닝	8
2. 운동행동변화 단계	9
3. 신체적 자기개념	12
가. 자기개념	12
나. 신체적 자기개념	13
4. 운동지속	15
가. 운동지속	15
나. 운동지속에 영향을 미치는 요인	16
III. 연구 방법	19
1. 연구 대상	19
2. 연구 도구	20
가. 예비검사	20
나. 설문지의 구성	20
3. 자료 처리	22
4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증	22
가. 탐색적 요인분석	23
나. 신뢰도 분석 및 최종문항	25

IV. 연구 결과	28
1. 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이	28
가. 성별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이	28
나. 연령별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이	30
다. 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이	33
2. 웨이트 트레이닝 참여자들의 신체적 자기개념, 운동지속 간의 인과관계	36
가. 웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념이 운동지속에 미치는 영향	37
V. 논의	40
VI. 결론 및 제언	46
1. 결론	46
2. 제언	47
참고문헌	49
부록	51

표 목 차

<표 1> 운동행동변화 단계의 정의	11
<표 2> 한국판 PSDQ (김병준, 2001)	14
<표 3> 연구 대상자의 개인적 특성	19
<표 4> 설문지 주요 구성내용	20
<표 5> 신체적 자기개념에 대한 탐색적 요인분석 결과	23
<표 6> 운동지속에 대한 탐색적 요인분석 결과	24
<표 7> 신체적 자기개념, 운동지속의 신뢰도 분석	25
<표 8> 설문지 주요 구성내용	26
<표 9> 성별에 따른 신체적 자기개념의 차이	28
<표 10> 성별에 따른 운동지속의 차이	29
<표 11> 연령별에 따른 신체적 자기개념의 차이 분석 결과	30
<표 12> 연령별에 따른 운동지속의 차이 분석 결과	32
<표 13> 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념의 차이 분석 결과	33
<표 14> 운동행동변화 단계별에 따른 운동지속의 차이 분석 결과	35
<표 15> 신체적 자기개념, 운동지속 간의 상관분석 결과	36
<표 16> 신체적 자기개념에 따른 경향성의 중다회귀분석 결과	37
<표 17> 신체적 자기개념에 따른 강화성의 중다회귀분석 결과	38

그림 목 차

<그림 1> 운동지속 검사지(Corbin & Lindsey, 1994)	17
---	----

ABSTRACT

The Effect of the Stages of Exercise Behavior Change of Weight Training Participants on Physical Self-Concept and Exercise Adherence

Kim, Ye-jin

Advisor : Prof. Hyun-Woo, Kim
Ph.D.

Major in Physical Education
Graduate School of Education
Chosun University

The purpose of this study was to predict the relationship between physical self-concept and exercise adherence based on the stage of exercise behavior change among adults participating in weight training, and identify the physical self-concept factors that affect exercise adherence. To achieve this goal, a survey was conducted using the exercise behavior change questionnaire, physical self-concept questionnaire, and exercise adherence questionnaire on 300 adults over the age of 20 residing in Gwangju. After excluding 44 questionnaires with incomplete responses, a total of 256 questionnaires were used for analysis. Data analysis was conducted using SPSS Ver. 25.0. statistical package program such as frequency analysis, exploratory factor analysis, Cronbach's α , independent t-test, One-Way ANOVA, Sheffe, and multiple regression analysis were used to analyze the data.

In this study, we first analyzed the differences in physical self-concept and exercise adherence according to individual characteristics (gender, age, and exercise behavior change stage) in weight training participants, with a hypothesis to investigate the

effects of exercise behavior change stages on physical self-concept and exercise adherence. Second, we analyzed the causal relationship between physical self-concept and exercise adherence in weight training participants.

The results can be summarized as follows: First, the analysis of the differences in physical self-concept and exercise adherence according to the personal characteristics of weight training participants, statistically significant differences were found in the sub-factors of physical self-concept, including sports competence, health, physical activity, flexibility, endurance, and muscular strength, among which sports competence, body fat/thinness, health, physical activity, endurance, and muscular strength were higher in male participants, while appearance, self-esteem, and flexibility were higher in female participants.

Second, statistically significant differences in exercise adherence were found in the sub-factors of tendency and reinforcement according to gender, and both tendency and reinforcement were higher in male participants.

Third, the analysis of the differences in physical self-concept according to age showed that the sub-factors of physical self-concept, including sports competence, body fat/thinness, appearance, physical activity, flexibility, endurance, and muscular strength, were higher in the 20-23 age group, while health was higher in the 24-26 age group, and self-esteem was higher in the 27-29 age group, on average.

Fourth, the analysis of the differences in exercise adherence according to age showed that both tendency and reinforcement were higher in the 20-23 age group, on average. In addition, Sheffe showed significant differences in both tendency and reinforcement between the 20-23, 24-26, and 27-29 age groups.

Fifth, the analysis of the difference in physical self-concept according to the stages of exercise behavior change showed that all

sub-factors of physical self-concept, including sports competence, body fat/thinness, appearance, health, self-respect, physical activity, flexibility, endurance, and muscle strength, were higher in the "maintenance stage" group, on average.

Sixth, the analysis of the difference in exercise adherence according to the stages of exercise behavior change showed that both the tendency and reinforcement, which are sub-factors of exercise adherence, were higher on average in the "maintenance stage" group, on average. And Sheffe showed that there were significant differences between the "preparation stage," "action stage," and "maintenance stage" groups.

Seventh, the analysis of the impact of physical self-concept on the tendency, a sub-factor of exercise adherence, showed that sports competence, appearance, physical activity, and muscle strength had a positive (+) impact, while body fat/thinness and self-respect had a negative (-) impact.

Eighth, the analysis of the impact of physical self-concept on reinforcement, a sub-factor of exercise continuation, showed that sports competence, health, and physical activity had a positive (+) impact, while self-respect had a negative (-) impact.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

2019년에 시작해서 최근까지 COVID-19로 인해 사회적 거리두기가 장기화 되면서 사람들의 생활양식에 많은 변화가 있었고 특히 신체 활동량이 급격하게 줄어들면서 각종 질병에 노출되기 쉬우며 이러한 이유로 사람들은 건강한 삶을 살기 위해서 신체활동에 참여하는 사람들이 증가하고 있다.

규칙적인 신체활동은 스트레스 해소, 체력 향상, 체중 관리, 건전한 여가 선용 등의 여러 가지 긍정적인 효과를 가져다주기에 다양한 생활체육에 참여하는 사람들이 증가하고 있는 추세이며 ‘2021 국민생활체육조사’에 따르면 우리나라 국민은 걷기, 등산, 보디빌딩, 요가, 골프, 자전거 등 다양한 생활체육에 참여하고 있는데, 이 중에서 사람들이 가장 많이 참여하는 종목은 걷기, 등산, 보디빌딩 순서로 보디빌딩이 3번째를 차지하고 있다(문화체육관광부, 2021). 따라서 보디빌딩에 대한 관심이 증가하면서 자연스럽게 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람들이 증가하고 있다.

최근 2030 세대들 사이에서는 건강에 대한 관심과 함께 꾸준한 운동을 통해 가꾼 자신의 몸매를 기록하는 바디 프로필 촬영을 하는 사람이 증가하면서 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람이 더욱 증가하고 있다. 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람들이 증가하고 있는 이유는 주변에 휘트니스, 스포츠 센터 등이 많아지면서 접근성이 높아졌고, 실내 공간에서 덤벨, 바벨, 웨이트 머신을 사용해 신체의 모든 근육에 자극을 주기 때문에 비교적 다른 종목에 비해 단기간에 운동 효과를 볼 수 있기 때문에 연령과 성별에 관계없이 누구나 참여한다.

운동의 중요성은 전문가 뿐만 아니라 일반인들에게도 잘 알려져 있지만 아직 까지도 모든 사람들이 운동에 참여하고 있지는 않다. 만약 운동에 참여하고 있다 하더라도 운동을 시작한 사람들의 약 50% 정도는 3개월 이내에 운동을 중단하고 약 80% 정도는 6개월 이내에 운동을 그만둔다. 사람들이 운동을 시작할 수 있게끔 도와주는 것도 중요하지만 운동을 시작한 사람들이 그만두지 않고 꾸준히 운동에 지속적으로 참여할 수 있도록 도와주는 것도 매우 중요한 과제이다(조태은, 2019).

이러한 관점에서 운동행동을 이해하기 위해서는 심리적 이론들을 바탕으로 운동행동을 연구해야 한다는 주장이 운동 심리학자들 사이에서 제기되고 있다. 이와 관련된 이론 중에서 운동행동변화 단계 모형(Transtheoretical Model)은 운동행동 변화를 설명하기 위한 통합적 이론 모형으로 적용되는 이론으로 광범위하게 적용되어지고 있는 이론이다.

운동행동변화 단계 이론에 따르면 행동의 변화는 총 5단계의 과정으로 첫째, 계획 전 단계(무관심 단계, Precontemplation stage), 둘째, 계획 단계(관심 단계, Contemplation stage), 셋째, 준비 단계(Preparation stage), 넷째, 행동 단계(Action stage), 다섯째, 유지 단계(Maintemplation stage)로 나뉘어진다. 변화단계가 높아질수록 운동을 통해 얻는 혜택이 더 많다고 인식하고 변화단계가 낮아질수록 운동으로 인한 손실이 더 많다고 인식하기 때문에 더 높은 단계로 올라가기 위해서는 규칙적인 운동 참여가 필요하다.

본 연구에서는 현재 웨이트 트레이닝에 참여하고 있는 사람들을 대상으로 연구를 진행하기 때문에 운동행동변화 단계는 준비 단계(Preparation stage), 행동 단계(Action stage), 유지 단계(Maintemplation stage) 이렇게 3단계로 구분했다.

운동행동변화 단계가 높을수록 운동을 통해 얻는 혜택이 많다고 인식하기 때문에 운동을 통한 긍정적인 정서를 경험할 확률이 높게 나타나고 운동 수행에 대한 자신감을 가질 수 있다. 이러한 자신감은 자기개념 형성에 긍정적인 영향을 준다.

자기개념은 영어로 ‘self-concept’이며, 본인이 자기 자신을 평가내리는 개념으로 자기 자신에 대한 지각을 의미하며, 자기 자신에 대한 지각에는 신체적, 정신적, 사회적, 지적인 지각 등 모두를 포함한다.

신체적 자기개념이란 자기 스스로 자신의 신체를 평가하는 개념으로 외모, 재능, 건강상태 등을 스스로 평가한다. Fox(1997)에 의하면 ‘신체적 자기개념은 사회적, 감정적, 학문적 자기개념과 더불어 총체적인 자기개념을 구성하며 문화, 연령, 성별을 불문하고 총체적인 자기개념에서 가장 중요한 역할’을 하는 것으로 밝혀졌다. 이렇게 현대인의 신체적 매력에 대한 관심이 증가하면서 운동지속에 의한 신체적 능력과 자기개념 사이의 긍정적인 관계들이 입증되면서 운동 프로그램에 참여하는 사람들이 꾸준히 증가하고 있다(김병준, 2001).

신체적 자기개념은 지속적인 운동 참여를 통해 신체적 능력을 높이고 신체에 대한 지각에 긍정적인 변화를 주어 원만한 대인관계 유지에도 도움을 준다. 또 지속적인 신체활동은 멋있는 몸을 가꿀 뿐만 아니라 건강 관리에도 효과적이라

는 과학적인 증거가 제시되면서 운동에 참여하는 사람들이 증가하고 있다. 이렇게 지속적인 운동 참여가 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 준다는 결과가 나타났으니 신체적 자기개념을 향상시키기 위해서는 지속적인 운동 참여가 필요하다.

운동지속(Exercise adherence)은 운동에 직접적으로 참여하면서 중도 포기 없이 사람들이 운동을 정기적으로 수행하는 것을 의미하며, 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미한다. 운동지속은 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간 등이 포함된 지속적인 운동 참여를 의미하고 이를 ‘참여율(percentage of attendance)’이라고 한다(이충현, 2013). 운동지속은 신체활동 지속과 비슷한 맥락이며, 사람들이 자율적으로 운동 프로그램에 규칙적, 지속적으로 참여하는 것을 말한다. 지속적인 운동 참여 없이 건강이나 체력, 여가생활 만족과 생활 만족, 일상생활에서의 즐거움, 스트레스 해소 그리고 자아 실현 등을 경험할 수 없기 때문에 운동지속은 단순히 운동 참여와는 그 의미와 중요성 면에서 많은 차이가 있다. 운동을 통해 긍정적인 효과를 높이기 위해서는 운동 프로그램에 규칙적, 지속적인 참여가 필요하다.

선행 연구를 살펴보면 장옥희(2011)의 ‘청소년의 운동행동변화 단계에 따른 신체적 자기개념과 운동지속의 관계’를 보면 청소년의 개인별 특성에 따라 운동행동변화 단계, 신체적 자기개념, 운동지속에는 유의한 차이가 나타난다는 연구 결과가 나왔다. 또 안정진(2015)의 ‘여대생의 운동행동변화 단계, 신체적 자기개념, 운동지속과의 관계’를 보면 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 유의한 상관관계를 가지는 것으로 나타났으며, 조태은(2019)의 ‘스포츠센터 참여자들의 운동행동변화 단계에 따른 신체적 자기개념과 자기효능감의 관계’를 보면 신체적 자기개념의 모든 요인들이 운동행동변화 단계가 높을수록 유의한 차이가 나타났다는 연구가 있다.

이렇게 여러 선행 연구가 있지만 보디빌딩 참여율이 생활체육 종목 중에 3번째로 많은데도 불구하고 웨이트 트레이닝 참여자들을 대상으로 한 선행 연구는 없기에 본 연구를 통해 웨이트 트레이닝 참여자들의 개인적 특성 및 운동행동변화 단계를 파악하고, 이들의 신체적 자기개념과 운동지속에 어떤 영향을 미치는지에 대해 규명해보고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 웨이트 트레이닝에 참여하는 20대 성인의 운동행동변화 단계를 바탕으로 신체적 자기개념과 운동지속의 관계를 예측하고 운동지속에 영향을 미치는 신체적 자기개념을 규명하고자 한다.

3. 연구 가설

본 연구의 목적을 검증하기 위한 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 웨이트 트레이닝 참여자의 개인적 특성(성별, 연령, 운동행동변화 단계)에 따라 신체적 자기개념, 운동지속에는 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 웨이트 트레이닝 참여자의 성별에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 웨이트 트레이닝 참여자의 성별에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 웨이트 트레이닝 참여자의 연령별에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 웨이트 트레이닝 참여자의 연령별에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계별에 따라 신체적 자기개념에 차이가 있을 것이다.
- 1-6. 웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계별에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념에 따라 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

- 2-1. 웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념에 따라 경향성에 영향을 미칠 것이다.
- 2-2. 웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념에 따라 강화성에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구는 연구 대상을 광주광역시에 거주하는 성인으로 한정시켰으므로 본 연구 결과의 일반화에 한계가 있다.

둘째, 본 연구에 참여하는 대상은 웨이트 트레이닝에 참여하는 20대 성인 남녀로 한정시켰다.

셋째, 본 연구에서 설정한 변인 이외의 다른 요인에 의하여 신체적 자기개념과 운동지속 정도가 변화될 수 있는 가능성을 배제할 수 없다.

5. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 용어의 정의는 다음과 같다.

가. 웨이트 트레이닝

웨이트 트레이닝은 주로 덤벨과 바벨, 웨이트 머신 등을 사용하여 근육에 점진적인 부하를 가하는 방법으로 신체의 모든 근육에 자극을 주어 근육의 발달과 더불어 근력, 근지구력, 파워, 유연성 등을 향상시키는데 도움을 주는 운동이다.

웨이트 트레이닝은 연령과 성별에 관계없이 누구나 할 수 있는 운동이며, 근육량을 늘리고 지방량을 감소시키고 기초대사량을 증가시켜주는 역할을 한다. 또 신체의 균형적 발달에 도움을 주어 보다 나은 신체를 만드는데 도움이 된다. 이 외에도 웨이트 트레이닝을 꾸준히 하면 건강관련체력(근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력)과 운동관련체력(스피드, 민첩성, 평형성, 순발력, 협응력)을 향상시키는데 도움을 준다.

나. 운동행동변화 단계

운동행동변화 단계는 총 5단계의 과정으로 첫째, 계획 전 단계(무관심 단계, Precontemplation stage) 둘째, 계획 단계(관심 단계, Contemplation stage) 셋째, 준비 단계(Preparation stage) 넷째, 행동 단계(Action stage) 다섯째, 유지 단계(Maintemplation stage)로 나뉘어진다.

본 연구에서는 현재 웨이트 트레이닝에 참여하고 있는 사람들을 대상으로 진행하기 때문에 운동행동변화 단계는 준비 단계(Preparation stage), 행동 단계(Action stage), 유지 단계(Maintemplation stage) 이렇게 3단계로 구분했다.

첫째, 준비 단계(Preparation stage)는 현재 운동에 참여하고 있지는 않지만, 1개월 이내에 운동을 시작할 의지나 의도를 가지고 있는 단계를 의미한다. 둘째, 행동 단계(Action stage)는 현재 규칙적으로 운동을 하고 있지만, 아직 6개월이 지나지 않은 단계를 의미한다. 셋째, 유지 단계(Maintemplation stage)는 현재 규칙적으로 운동을 하고 있으며, 6개월 이상 꾸준히 운동을 하고 있는 단계를 의미한다.

다. 신체적 자기개념

신체적 자기개념이란 자기 스스로 자신의 신체를 평가하는 개념으로 외모, 재능, 건강상태 등을 스스로 평가한다. Fox(1997)에 의하면 ‘신체적 자기개념은 사회적, 감정적, 학문적 자기개념과 더불어 총체적인 자기개념을 구성하며 성별, 연령, 문화를 불문하고 총체적인 자기개념에서 가장 중요한 역할’을 한다고 하였다. 신체적 자기개념과 연관이 깊은 요인은 운동이기 때문에 규칙적인 운동 참여는 긍정적인 효과를 줄 수 있다.

본 연구에서는 김병준(2001)이 개발한 한국판 PSDQ(Physical Self-Description Questionnaire)를 사용하여 신체적 자기개념을 측정했다.

라. 운동지속

운동지속(Exercise adherence)은 운동에 직접적으로 참여하면서 중도 포기 없이 사람들이 운동을 정기적으로 수행하는 것을 의미하며, 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미한다. 운동지속은 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간 등이 포함된 지속적인 운동 참여를 의미하고 이를 ‘참여율(percentage of attendance)’이라고 한다(이충현, 2013). 운동지속은 신체활동 지속과 비슷한 맥락이며, 사람들이

자율적으로 운동 프로그램에 규칙적, 지속적으로 참여하는 것을 말한다. 지속적인 운동 참여 없이 건강이나 체력, 여가생활 만족과 생활 만족, 일상생활에서의 즐거움, 스트레스 해소, 자아실현 등을 경험할 수 없기 때문에 운동지속은 단순히 운동 참여와는 그 의미와 중요성 면에서 많은 차이가 있다고 한다.

본 연구에서는 Corbin & Lindsey(1994)가 개발한 운동지속 검사지(EAQ: Exercise Adherence Questionnaire)를 바탕으로 설문지를 만들어 사용하여 측정했다.

II. 이론적 배경

1. 웨이트 트레이닝

최근까지 COVID-19로 인해 사회적 거리두기가 장기화되면서 사람들의 생활 양식에 많은 변화가 있었고 특히 신체 활동량이 급격하게 줄어들면서 각종 질병에 노출되기 쉬우며 이러한 이유로 사람들은 건강한 삶을 되찾기 위해서 신체활동에 참여하는 사람들이 증가하고 있다.

사람들의 생활양식에 많은 변화가 생기면서 많은 사람들이 건강 관리에 대한 관심이 많아지고 신체활동과 운동의 중요성이 대두되면서 다양한 생활 스포츠에 참여하는 사람들이 증가하고 있는 추세이며 ‘2021 국민생활체육조사’에 따르면 우리나라 국민은 걷기, 등산, 보디빌딩, 요가, 골프, 자전거 등 다양한 생활체육에 참여하고 있는데, 이 중에서 사람들이 가장 많이 참여하는 종목은 걷기, 등산, 보디빌딩 순서로 보디빌딩이 3번째를 차지하고 있다(문화체육관광부, 2021). 따라서 보디빌딩에 대한 관심이 증가하면서 자연스럽게 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람들이 증가하고 있다.

웨이트 트레이닝은 주로 중량이 있는 덤벨과 바벨, 탄성이 있는 익스펜더기구, 웨이트 머신 등을 사용하여 근육에 점진적인 부하를 가하는 방법으로 신체의 모든 근육에 자극을 주어 근육의 발달과 더불어 근력, 근지구력, 파워, 유연성 등을 향상시키는데 도움을 주는 운동이다. 웨이트 트레이닝은 근육을 발달시키고 신체의 지방을 감소시켜 보다 나은 신체를 만드는데 도움을 주고 신체적 부상을 당한 사람들에게는 재활의 목적으로도 사용된다. 웨이트 트레이닝은 저항 운동에 속하며 저항 운동을 꾸준히 참여하면 전신의 근육 발달, 근력 증가, 운동 수행능력 향상, 체지방량 감소 등에 효과가 크다.

과거에는 오직 운동선수들을 대상으로 근육을 발달 시키고 근력을 증가시켜 운동 수행능력을 향상시키기 위해 웨이트 트레이닝을 실시하였지만 최근에는 운동선수들 뿐만 아니라 일반인들이 다양한 목적을 가지고 웨이트 트레이닝에 참여하고 있다.

일반인들은 근력 증가와 근육을 발달시키는 목적 이외에도 신체 내 지방 감소, 신체의 노화 방지, 신체의 균형적인 발달, 재활, 건강 관리 등의 목적으로 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람이 더욱 증가하고 있다.

최근 2030 세대들 사이에서는 건강에 대한 관심과 함께 꾸준한 운동을 통

해 가꾼 자신의 몸매를 기록하는 바디 프로필 촬영을 하는 사람이 증가하면서 웨이트 트레이닝을 하는 사람이 더욱 증가하고 있다.

웨이트 트레이닝에 참여하는 사람들이 증가하고 있는 이유는 주변에 휘트니스, 스포츠 센터 등이 많아지면서 접근성이 높아졌고, 실내 공간에서 덤벨, 바벨, 웨이트 머신을 사용해 신체의 모든 근육에 자극을 주기 때문에 비교적 다른 종목에 비해 단기간에 운동 효과를 볼 수 있기 때문에 연령과 성별에 관계없이 누구나 참여한다.

웨이트 트레이닝을 통해 얻는 가장 뚜렷한 효과는 근육량 증가, 근육의 크기 증가, 근력의 증가이며 그 외에도 체지방량을 감소시키고 기초대사량을 증가시킨다. 이 외에도 웨이트 트레이닝을 꾸준히 하면 건강관련체력(근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력)과 운동관련체력(스피드, 민첩성, 평형성, 순발력, 협응력)을 향상시키는데 도움을 준다.

웨이트 트레이닝을 한 번이라도 경험해본 사람이라면 운동 후 근육이 펌핑되는 느낌을 받은 적이 있거나 운동 후 자신의 몸의 변화를 직접 눈으로 확인할 수 있다. 사람들은 이러한 경험을 통해 성취감을 느끼고 웨이트 트레이닝을 꾸준히 실시하면서 신체에 대한 자부심을 느낄 수 있으며 일상생활에서 받은 스트레스를 운동을 통해 해소할 수 있기에 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람들이 계속해서 증가하고 있다.

2. 운동 행동 변화 단계

운동이란 건강을 유지하고 증진시키기 위한 가장 중요한 수단으로 각종 질병 등을 사전에 예방할 수 있고 생활습관을 개선시킬 수 있다. 또 운동에 참여하면 체력의 향상, 여가생활 만족과 생활 만족, 일상생활에서의 즐거움, 스트레스 해소 그리고 자아 실현 등을 경험할 수 있다. 최근 운동 심리학 분야에서는 일반인들의 운동 참여율을 높이고 꾸준히 운동을 지속시키기 위해서 일반인들의 심리를 파악하는데 많은 노력을 하고 있다(조태은, 2019).

Prochaska&Diclemente(1983)가 개발한 단계적 변화론 모형(Transtheoretical Model)은 개인의 행동 변화를 설명하기 위한 통합적 이론 모형으로 최근 들어 광범위하게 적용되어지고 있는 역동적 이론 모형이다(Weinstein, Rothman & Sutton, 1998).

변화단계 이론에 따르면 행동의 변화는 총 5단계의 과정을 거치면서 일어난다. 운동행동의 변화는 상당히 오랜 기간이 소요되며 그 과정은 사람마다 다르기

때문에 한 가지 방법으로는 설명할 수 없다. 또 운동에 전혀 참여하지 않던 사람이 운동을 일상생활의 일부로 만들기 위해서는 총 5개의 단계를 거쳐야 되는데 각 단계에서 진전, 퇴보, 순환 등이 일어나기도 한다.

운동행동변화 단계는 총 5단계의 과정으로 첫째, 계획 전 단계(무관심 단계, Precontemplation stage) 둘째, 계획 단계(관심 단계, Contemplation stage) 셋째, 준비 단계(Preparation stage) 넷째, 행동 단계(Action stage) 다섯째, 유지 단계(Maintemplation stage)로 나뉘어진다.

첫째, 계획 전 단계(무관심 단계, Precontemplation stage)는 현재 운동에 참여하고 있지 않으며, 앞으로 6개월 이내에 운동에 참여할 의지나 의도가 전혀 없는 단계를 의미한다. 이 단계의 가장 큰 특징으로는 행동을 실천할 의지나 의도 자체가 전혀 없는 것이다. 즉, 운동을 통해 얻는 혜택보다는 손실이 더 크다고 생각하는 단계로, 이 단계에 속한 사람들의 행동 변화를 유도하기가 가장 어려우며 자기 자신도 행동 변화가 불가능하다고 생각한다. 이들의 행동 변화를 유도하기 위해서는 운동을 통해 얻을 수 있는 혜택에 대한 정보를 꾸준히 제공하여 태도 변화를 유도하는 것이 바람직하다(안정진, 2015).

둘째, 계획 단계(관심 단계, Contemplation stage)는 현재 운동에 참여하고 있지는 않지만, 앞으로 6개월 이내에 운동에 참여할 의지나 의도를 가지고 있는 단계를 의미한다. 이 단계에 속한 사람들은 운동의 장점과 단점에 대해 충분히 알고 있다. 이 단계의 사람들은 행동 변화에 대한 관심을 갖고 변화의 필요성을 느끼지만, 운동을 통해 얻을 수 있는 손실에 대한 불안감을 느껴 다음 단계로의 변화를 기대하기는 아직 어려움이 있다.

셋째, 준비 단계(Preparation stage)는 현재 운동에 참여하고 있지는 않지만, 1개월 이내에 운동을 시작할 의지나 의도를 가지고 있는 단계를 의미한다. 이 단계에 속한 사람들은 운동을 통해 얻을 수 있는 효과에 대해 긍정적으로 생각하며 자신의 행동 변화의 필요성을 느낀다. 이 단계의 사람들은 운동 관련 책 보기, 운동용품 구매 등에 관심을 보이기 시작하며, 주 1회 정도 운동을 하기도 한다.

넷째, 행동 단계(Action stage)는 현재 규칙적으로 운동을 하고 있지만, 아직 6개월이 지나지 않은 단계를 의미한다. 이 단계부터는 미국스포츠의학회(ACSM)의 운동 권고 최소 기준에 따라 ‘성인은 주당 거의 매일 중강도의 운동을 누적해서 30분 이상 운동을 해야한다.’는 가이드 라인을 충족시켜야 한다. 이 단계에 속한 사람들은 운동을 통해 얻을 수 있는 손실보다 이익이 더 많다고 생각하기에 꾸준히 운동에 참여함으로써 운동을 습관화하기 위해서 노력을 한다. 하지만 이 단계의 사람들은 이전의 단계로 내려갈 가능성이 높기 때문에 주의를 해

야 하는 단계로 꾸준한 노력이 필요하다.

다섯째, 유지 단계(Maintenance stage)는 현재 규칙적으로 운동을 하고 있으며, 6개월 이상 꾸준히 운동을 하고 있는 단계를 의미한다. 이 단계에 속한 사람들은 운동이 몸에 습관화된 단계로 이전의 단계로 내려갈 가능성이 매우 낮다. 이 단계의 사람들은 규칙적인 운동이 주는 효과에 대해 잘 알고 있다. 하지만 매번 같은 루틴의 운동을 반복하다 보면 운동에 흥미를 잃기 때문에 주기적으로 새로운 자극을 주는 노력이 필요하다.

운동을 포기하지 않고 꾸준히 참여하기 위해서는 운동을 수행하면서 얻어지는 만족감이나 즐거움, 건강한 신체 등 운동을 지속할 수 있는 동기를 자극해야 한다. 이렇게 5단계의 운동행동변화를 거치면서 얻은 효과를 계속 생각하면서 이전의 행동으로 돌아가지 않도록 노력해야 한다. 아래의 <표 1>을 보면 단계별 정의를 한 눈에 알 수 있다.

표 1. 운동행동변화 단계의 정의

운동행동 변화단계	단계별 정의
계획 전 단계 (무관심단계)	현재 운동에 참여하고 있지 않으며, 앞으로 6개월 이내에도 운동을 시작할 의지나 의도가 전혀 없는 단계
계획 단계 (관심단계)	현재 운동에 참여하고 있지는 않지만, 앞으로 6개월 이내에 운동을 시작할 의지나 의도를 가지고 있는 단계
준비 단계	현재 운동을 하고 있지는 않지만, 1개월 이내에 운동을 시작할 의지나 의도를 가지고 있는 단계

행동 단계	현재 규칙적으로 운동을 하고 있지만, 아직 6개월이 지나지않은 단계
유지 단계	현재 규칙적으로 운동을 하고 있으며, 6개월 이상 꾸준히 운동을 하고 있는 단계

3. 신체적 자기개념

신체적 자기개념은 자기개념이라는 큰 틀 안에 포함되어 있다. 따라서 신체적 자기개념의 의미를 제대로 이해하기 위해서는 먼저 자기개념에 대한 이해가 필요하다.

가. 자기개념

자기개념이란 영어로 ‘self-concept’이며, 본인이 자기 자신을 평가내리는 개념으로 자기 자신에 대한 지각을 의미하며, 자기 자신에 대한 지각에는 신체적, 정신적, 사회적, 지적인 지각 등 모두를 포함한다.

자기개념은 본인과 타인이 공통적으로 느낄 수도 있으나 본인이 보는 자아와 타인이 나를 보는 자아는 다를 수 있으며 자기개념이란 다른 사람과 구별되는 자아에 대한 지각을 말한다.

Combs & Snygg(1959)는 자기개념을 ‘자신에 대한 제 지각’이라고 말했고, Ross(1971)는 ‘개인이 자기 자신을 보는 자화상으로서, 자신의 배경과 경험의 소산’이라고 하였으며, Rosenberg(1979)는 ‘개인이 하나의 객체로서의 자기 자신과 관련해서 가지고 있는 생각이나 감정의 총체’라고 정의하였다. 이렇게 자기개념의 정의는 시대가 변함에 따라 조금씩 변하고 있지만 본인이 자기 자신을 어떻게 생각하는지에 대한 의미는 변하지 않고 내포하고 있다.

자기개념은 총체적인 것으로 하위요인으로 신체적 자기개념(능력, 외모), 정신

적 자기개념(성격), 사회적 자기개념(친구, 가족관계), 학문적 자기개념(능력, 성취)이 있으며, 이 중에서 신체적 자기개념은 성별, 연령, 문화를 불문하고 총체적 자기개념에서 가장 중요한 역할을 한다(이주호, 2015).

나. 신체적 자기개념

신체적 자기개념이란 자기 스스로 자신의 신체를 평가하는 개념으로 외모, 재능, 성적 매력, 건강 상태 등을 스스로 평가한다. Fox(1997)는 ‘신체적 자기개념은 사회적, 감정적, 학문적 자기개념과 더불어 총체적 자기개념을 구성하는데 문화, 연령, 성별을 불문하고 총체적인 자기개념에서 가장 중요한 역할’을 한다고 했다. 또한 신체적 자기개념은 학문적 자기개념, 감정적 자기개념, 사회적 자기개념과 함께 총체적 자기개념을 구성하는 하위 요소이다.

특히 건강하고 멋있는 체격과 출중한 외모가 주요 변수로 작용한다는 인식을 가진 현대사회에서는 신체적 자기개념의 역할이 총체적인 자기개념에 많은 영향을 미치고 있다(이주호, 2015). 이렇게 현대인의 신체적 매력에 대한 관심이 증가하면서 운동지속에 의한 신체적 능력과 자기개념 사이의 긍정적인 관계들이 입증되면서 운동 프로그램에 참여하는 인구도 꾸준히 증가하고 있다(김병준, 2001).

신체적 자기개념은 지속적인 운동 참여를 통해 신체적 능력을 높이고 신체에 대한 지각에 긍정적인 변화를 주어 원만한 대인관계 유지에도 도움을 준다. 지속적인 신체활동은 멋있는 몸을 가꿀 뿐만 아니라 건강 관리에도 효과적이라는 과학적인 증거가 제시되면서 운동에 참여하는 사람들이 증가하고 있다. 또한 신체활동의 증진은 개인의 도전, 경쟁, 그리고 성공적인 경험을 통해 자기개념이 증진될 수 있게 도와주는 역할을 한다. 그리고 지속적인 운동 참여는 신체적·정신적 안녕 상태를 유지하는데 도움을 주기 때문에 자기개념 증진을 위한 중요한 수단으로 인식되고 있다(문형필, 2010). 이는 운동을 통해 얻을 수 있는 신체적인 변화를 가져다주는 동기로 작용하고 이러한 신체적인 변화는 여러 면에서 긍정적인 변화를 가져다주는 상호의존적인 관계라고 할 수 있다(박소정, 2007).

운동과 직접적인 연관이 있는 신체적 자기개념은 체육 분야 중에 주로 스포츠 심리학 영역에서 다루어져 왔지만, 최근에는 다양한 분야에서 연구가 이루어지고 있으며 체육활동 및 스포츠 참여에 있어서 중요하게 다뤄지고 있는 심리적인 개념 중 하나이다(김기탁, 2007).

1987년 이전에는 신체적 자기개념을 측정하는 독립적인 측정도구가 없었지

만, 이후에 소수의 학자에 의해 다차원적 측정도구가 개발되기 시작했다. Fox & Corbin(1989)은 ‘PSPP(Physical Self-Perception Profile)’라는 신체적 자기개념을 측정할 수 있는 다차원적 도구를 개발했는데, 이것은 신체적 컨디션, 외모, 근력(체력) 요인과 신체적 자기 존중감(신체적 자기 가치), 스포츠 자신감 요인 총 5가지의 하위요인으로 구성되어 있다. Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne(1994)은 ‘PSDQ(Physical Self-Description Questionnaire)’라는 신체적 자기개념 질문지를 개발하였는데, 이 질문지는 PSPP에 비해 포괄성과 구체성이 높다는 장점이 있고, 외모, 건강, 신체활동, 체지방량, 협응력, 근력, 지구력, 유연성, 스포츠 자신감, 자기 존중감, 신체적 자기개념 등 11개의 하위요인으로 총 70문항으로 구성되어 있다. PSPP(Physical Self-Perception Profile)와 PSDQ(Physical Self-Description Questionnaire)는 신체적 자기개념 측정에 있어 타당성이 입증된 측정도구로서 현재까지 용이하게 활용되고 있다.

본 연구에서 신체적 자기개념 측정을 위해 사용한 설문지는 김병준(2001)이 확인적 요인분석과 체력검사 종목과의 상관관계, 선수와 비선수의 비교연구, 관련 개념과의 관계 등 다양한 방법으로 타당도를 입증하여 한국 문화와 정서에 맞춰 개발한 한국판 PSDQ이다. 한국판 PSDQ는 외모, 건강, 신체활동, 스포츠 자신감, 체지방/날씬함, 자기 존중감, 근력, 지구력, 유연성, 신체전반 등 10개의 하위요인으로 총 40문항으로 구성되어 있다.

본 연구에서는 아래의 <표 2>와 같이 김병준(2001)이 개발한 한국판 PSDQ의 하위요인들을 바탕으로 설문지를 만들어 사용하여 측정했다.

표 2. 한국판 PSDQ (김병준, 2001)

하위요인	내용
스포츠 유능감	운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠를 잘하는 것
체지방	몸이 뚱뚱하지 않고 지방량이 너무 많지 않은 상태
외모	남에게 멋있게 보이거나 용모가 준수한 정도
건강	병에 잘 걸리지 않으며, 병에 걸려도 쉽게 회복되는 상태
신체활동	규칙적인 운동을 함으로써 신체적으로 활동적인 상태

자기존중감	자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것
유연성	여러 방향과 각도로 신체의 관절을 유연하게 움직이는 능력
지구력	장거리를 달릴 수 있거나 쉽게 지치지 않고 일을 하는 능력
근력	몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 강건하고 힘이 센 정도
신체전반	자신의 신체적 자아에 대하여 긍정적으로 평가 하는 것

4. 운동지속

가. 운동지속

운동지속(Exercise adherence)은 운동에 직접적으로 참여하면서 중도 포기 없이 사람들이 운동을 정기적으로 수행하는 것을 의미하며, 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미한다. 운동지속은 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간 등이 포함된 지속적인 운동 참여를 의미하고 이를 ‘참여율(percentage of attendance)’이라고 한다(이충헌, 2013). 운동지속은 신체활동 지속과 비슷한 맥락이며, 사람들이 자율적으로 운동 프로그램에 규칙적, 지속적으로 참여하는 것을 말한다. 지속적인 운동 참여 없이 건강이나 체력, 여가생활 만족과 생활 만족, 일상생활에서의 즐거움, 스트레스 해소 그리고 자아 실현 등을 경험하기에는 어려움이 있기 때문에 운동지속은 단순히 운동 참여와는 그 의미와 중요성 면에서 많은 차이가 있다.

운동 프로그램에 규칙적, 지속적인 참여를 하게 되면 운동을 통해 긍정적인 효과를 얻을 수 있다. 운동지속에 대한 개념은 여러 학자들마다 다양하게 정의하고 있고 여러 측면에서 사용되어지고 있기에 학자들마다 다양한 견해 차이를 보이고 있다. 운동지속(Exercise adherence)에서 지속을 의미하는 ‘adherence’는 ‘지속’ 또는 ‘집착’을 의미하며 사전적 개념으로는 ‘집착하다’ 또는 ‘특정한 목표를 달성하기 위해 행동 기준에 충실하게 순응하다’로 해석된다. Bandura(1997)의 연구에서는 ‘행위의 지속은 배운 것을 습관적으로 계속 사용하도록 동기화시킬 수 있는 능력에 달려있는 것’이라고 했다. 운동지속은 참여율, 참석, 중도 포기 결여 등으로 정의되며, 이는 사전에 정해둔 목표를 달성하는 것을 의미한다.

운동지속에 관한 선행 연구(김영재, 2001; 김은애, 2003)를 보면 주로 ‘운동에 직접적으로 참여하고 정규적으로 행하는 운동 행동으로서 운동에 대한 지속 또는 집착을 의미할 뿐만 아니라 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간 등을 포함해서 꾸준한 운동 참여’를 운동지속의 정의로 해석하고 있다.

운동을 습관적으로 지속할 수 있는 운동 행동은 건강 유지, 질병 회복 등에 대한 행동 유형과 활동 또는 반드시 자발적·습관적·의식적이지 않더라도 많은 사람들이 실천하고 있는 반복행동이다(Gochman, 1988). 건강 유지나 질병 회복 등 여러 목적을 위해 자발적으로 운동을 습관화하여 지속적인 참여를 하면 운동 수행에서의 자신감이나 성취감 등을 느낄 수 있기에 꾸준히 참여하는 것이 중요하다.

운동지속에 대해 밝힌 전형적인 연구는 Dishman(1981)에 의해 수행되었으며, 이 연구에서는 20주기 운동 프로그램을 이용하고, 운동 프로그램에 참여 등록 시 모든 대상자의 자기 동기(self-motivation), 건강통제 소재, 신체활동의 태도, 매력 등과 같은 심리적 변인과 체중, 체지방률, 대사 능력 등의 생물학적 변인을 측정하여 운동 프로그램에 영향을 미치는 요인을 밝혀냈으며, 그는 20주 동안 연구를 진행했으나 연구가 끝나기 전에 참여를 중단한 사람을 ‘운동 중단자’로 규정했으며, 운동 참여 지속과 관련한 심리 생물학적 모형(Psychobiological model)을 제안하였다.

운동지속에 대한 정의는 국내에서는 ‘운동 집착’이라는 용어로 해석되기도 했으며 연구의 목적에 따라 연구자마다 다소 차이가 나타나기 때문에 조작적 정의에 따른다. 예를 들어, 김영재(2001)의 연구에서는 운동지속의 정의를 ‘운동을 주 3회, 3개월 이상 참여하는 것’으로 정의하고 있고, 김은애(2003)는 특정 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 6개월 이상 규칙적으로 장기간에 걸쳐서 운동에 참여하는 것으로 정의하고 있다. 이와 같은 선행 연구를 보면 여러 학자들이 ‘운동지속’이란 용어를 연구마다 다르게 정의되기 때문에 획일적으로 규정하기에는 무리가 있다.

나. 운동지속에 영향을 미치는 요인

최성훈(2005)의 선행연구를 보면 운동지속에 영향을 미치는 하위요인으로는 경향성, 가능성, 강화성 이렇게 총 세 개의 요인이 있는 것으로 나타났다.

1) 경향성 요인 (Predisposing factor)

경향성 요인은 운동을 일상생활의 일부분이 되도록 도움을 주는 내적 동기 요인을 의미하며 구체적으로 ‘내가 할 수 있는가?’ 또는 ‘나에게 가치가 있는 일인가?’ 하는 물음과 관련이 있다. 먼저 ‘내가 할 수 있는가?’에 해당하는 요인으로는 자기 효능감, 스포츠를 통해 느끼는 자기 확신, 안전한 환경, 접근 등으로 구성되어 있다. ‘나에게 가치가 있는 일인가?’에 해당하는 요인으로서 즐거움, 자기 동기화, 균형적인 태도, 신념, 지식 등으로 구성되어 있다.

2) 가능성 요인 (Enabling stage)

가능성 요인은 운동 프로그램 구성, 운동 장소 선택, 운동 기구 사용법 등에 대한 운동 계획을 세우는 개인에게 도움을 주는 모든 외적 동기 요인을 의미한다. 구체적으로 운동목적, 자기 계획, 자기 평가, 자기 보고, 운동 수행 기술, 시간 관리, 대처 기술, 소비 기술, 등으로 구성되어 있다.

3) 강화성 요인 (Reinforcing factor)

강화성 요인은 중도 포기 없이 평생 규칙적으로 운동에 지속적으로 참여할 수 있도록 옆에서 도움을 주는 모든 것을 의미한다. 예를 들면 가족이나 친구들의 도움, 코치 그리고 전문가들의 도움 등으로 외적 동기 요인을 의미한다. 강화성 요인은 변화단계의 가장 상위에 위치하는 행동 단계와 지속 단계에 영향을 미치는 중요한 요인이다.

본 연구에서는 아래의 <그림 1>과 같이 Corbin & Lindsey(1994)가 개발한 운동지속 검사지(EAQ: Exercise Adherence Questionnaire)를 바탕으로 설문지를 만들어 사용하여 측정하였다.

그림 1. 운동지속 검사지(Corbin & Lindsey, 1994)

운동지속	문항
경향성 (Predisposing)	1. 나는 체력과 운동에 관한 지식이 많다. 2. 운동이 나에게 좋다는 신념을 갖고 있다. 3. 규칙적으로 운동하거나 신체적으로 활동하는 것을 즐긴다. 4. 나는 운동, 스포츠, 신체활동에 능력에 자신감을 갖고 있다. 5. 특별한 계기나 보상이 없어도 운동에 적극적으로 참여한다. 6. 규칙적으로 운동을 하는 편이다. 7. 내 외모나 몸매에 만족한다.

<p>가능성 (Enabling)</p>	<p>8. 스포츠 기능이 좋은 편이다. 9. 체력이 좋은 편이다. 10. 내 주변에 운동 할 장소, 기구 등이 있고, 쓸 수 있다. 11. 스스로 운동 목표를 설정하고 어느 정도 지속할 수 있다.</p>
<p>강화성 (Reinforcing)</p>	<p>12. 운동을 하는데 가족들이 도움을 줄 수 있다. 13. 운동을 좋아하는 친구들이 있다. 14. 내가 노력하면 운동이나 스포츠를 잘 할 수 있다. 15. 부모·형제·친구 등 운동을 권장하고 도와주는 사람이 있다.</p>

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향에 대해 분석하고 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 현재 광주광역시에 거주하는 만 20대 이상 성인 남·여를 대상으로 모집단을 선정하여 연구를 진행하였다. 네이버 폼을 활용한 온라인 설문지를 연구의 참여자가 자기 평가 기입법(self-administration method)을 이용하여 총 300명을 표본 추출하였으며, 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 자료 44부를 제외하고 최종적으로 256명의 설문지를 본 연구에 사용하였다. 설문에 참여한 응답자의 기술 통계량은 아래의 <표 3>과 같다.

표 3. 연구 대상자의 개인적 특성

변 인	구 분	빈 도	백 분 율 (%)
성 별	남 성	153	59.8
	여 성	103	40.2
연 령	20~23세	78	30.5
	24~26세	119	46.5
	27~29세	59	23.0
운동행동변화 단계	준비 단계	71	27.7
	행동 단계	55	21.5
	유지 단계	130	50.8
총 계		256	100.0

2. 연구도구

가. 예비검사

본 연구에 사용한 설문지는 두 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 진행한 후에 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하였다.

첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성을 확인하는데 있고 웨이트 트레이닝 참여자들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다. 첫 번째 예비검사에서는 본 연구와 관련된 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 스포츠 교육학 교수 1명, 박사 1명, 헬스 트레이너 3명 총 5명의 집단을 구성한 다음 연구자가 설문 내용의 하나의 문항마다 해당하는 내용의 개념을 설명한 후 의미가 애매하거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 또는 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항별로 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용 영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내는지에 대해 질문하였다.

이와 같은 과정을 통해 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영하였다. 두 번째 예비검사는 광주광역시에 거주하는 만 20대 이상 성인 남·여를 대상으로 소수 인원인 100명을 조사하였다.

그 결과 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사 과정을 거쳐 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증하는데 있다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 웨이트 트레이닝 참여자의 운동 행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향 분석에 관한 항목으로써 웨이트 트레이닝을 함으로써 운동행동변화 단계에 따라서 신체적 자기개념과 운동 지속성을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내·외 선행 연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용 가능성을 검토하였고 구성 내용은 아래의 <표 4>와 같다.

표 4. 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수	선행 연구
------	------	-----	-------

	성 별		
개인적 특성	연 령	3문항	
	운동행동변화 단계		
	스포츠 유능감		
	체지방/날씬함		
	외모		
	건강		
신체적 자기개념	신체활동	36문항	조태은(2019)
	자기존중감		
	유연성		
	지구력		
	근력		
운동지속	경향성	11항	안정진(2015)
	강화성		
	총 문항 수	47문항	

1) 개인적 특성

개인적 특성을 측정하기 위해서 성별, 연령, 운동행동변화 단계 총 3문항으로 구성된 설문지를 사용하였다.

2) 신체적 자기개념

웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념을 측정하기 위하여 조태은(2019)이 사용한 검사지를 본 연구의 목적에 맞춰 전문가 회의를 거쳐 수정 및 보완 후 사용했다. 설문지는 총 36문항으로 스포츠 유능감에 대한 질문 4문항, 체지방/날씬함에 대한 질문 4문항, 외모에 대한 질문 4문항, 건강에 대한 질문 4문항, 신체 활동에 대한 질문 4문항, 자기존중감에 대한 질문 4문항, 유연성에 대한 질문 4문항, 지구력에 대한 질문 4문항, 근력에 대한 질문 4문항으로 구성하였으며 5점 Likert 척도를 사용하였다.

3) 운동지속

웨이트 트레이닝 참여자의 운동 지속을 측정하기 위하여 안정진(2015)이 사용한 검사지를 본 연구의 목적에 맞춰 전문가 회의를 거쳐 수정 및 보완 후 사용했다. 설문지는 총 11문항으로 경향성에 대한 질문 7문항, 강화성에 대한 질문 4문항으로 구성하였으며 5점 Likert 척도를 사용하였다.

3. 자료 처리

본 연구에서 사용된 통계 기법은 SPSS Ver. 25.0 통계 패키지 프로그램을 자료 분석의 목적에 따라 전산처리하여 사용하였으며, 본 연구에서 사용된 통계 기법은 일반적 특성의 빈도분석(frequency analysis)을 실시한 후 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 통해 요인별 척도를 연산 분류하고, 신뢰도 분석(cronbach's α)을 통해 결과를 도출하였다. 개인적 특성(성별, 연령, 운동행동변화 단계)에 설정된 집단 간에 신체적 자기개념과 운동지속의 차이를 알아보기 위해 t-검증(independent t-test) 및 일원배치분산분석(One-Way ANOVA Analysis)을 실시하여 결과를 도출하였다. 또한, 개인적 특성 중 성별, 연령 및 운동행동변화 단계 집단의 차이를 알아보기 위해 신체적 자기개념, 운동지속의 일원배치분산분석(One-Way ANOVA Analysis)에 따른 유의한 차이를 검증하기 위해 사후검증(Sheffe)을 실시하였다.

웨이트 트레이닝 참여자들의 신체적 자기개념에 따른 운동지속 간의 인과관계를 알아보기 위해 중다회귀분석(multiple regressin analysis)을 실시하였다.

4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)은 요인 간의 관계에 대한 과정 없이 요인의 구조를 탐색해 내는 통계 기법으로써 요인추출을 하기 위해 베리맥스(varimax) 방법을 사용하였다. 본 연구의 통계 기법은 여러 요인 간의 상호관계로부터 공통변량을 구하고, 측정치의 중복성을 찾아내어 몇 개

의 변수 군을 추출해 내는데 사용되는 기법이다(채서일, 1997). 요인의 추출은 고유 값(eigenvalue) 1.0 이상, 요인적재량(factor loading)은 0.5 이상을 기준으로 하였다. 측정 변수에 대한 표본 적합도를 검증하기 위해 KMO(Kaiser-Mayer-Olikin)값과 Bartlerr의 구형성 검정 값에서 항목들의 일정한 상관의 관계에 대한 여부를 파악할 수 있다. 총 분산의 설명력은 60% 이상의 설명력을 기준으로 하였다(차석빈 외, 2001).

가. 탐색적 요인 분석

1) 신체적 자기개념에 대한 타당도 검증

표 5. 신체적 자기개념에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인 문항	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV	요인 V	요인 VI	요인 VII	요인 VIII	요인 IX
Q33	.878	.078	.179	.162	.131	.037	-.098	.023	.091
Q34	.862	.117	.183	.171	.189	.078	-.117	-.009	.090
Q36	.840	.058	.144	.184	.068	.134	-.077	.009	.147
Q35	.669	.190	.243	.257	.179	.038	-.093	-.155	.161
Q11	.173	.902	.077	.065	.116	-.142	-.040	-.100	.065
Q9	.037	.892	.105	.042	.110	-.123	.036	-.052	.073
Q12	.108	.884	.071	.083	.127	-.107	-.102	-.117	.115
Q10	.078	.879	.114	.108	.128	-.075	-.102	-.099	.035
Q17	.229	.133	.850	.243	.123	-.030	-.042	-.044	.083
Q19	.221	.106	.845	.274	.200	-.088	-.024	-.042	.091
Q20	.125	.108	.819	.283	.184	-.088	-.045	-.058	.180
Q18	.240	.089	.771	.336	.198	-.096	-.074	.003	.116
Q32	.180	.119	.253	.800	.127	-.191	-.065	-.034	.124
Q30	.284	.093	.277	.794	.155	-.143	-.108	-.048	.175
Q31	.119	.029	.347	.785	.065	-.080	-.012	-.084	.105
Q29	.292	.102	.263	.783	.131	-.124	-.098	.015	.108
Q26	.008	.138	.084	.081	.894	.084	-.031	-.072	-.041
Q28	.194	.164	.116	.084	.854	.018	.007	-.009	.105
Q25	.193	.057	.205	.094	.847	.013	-.088	-.048	.022
Q27	.128	.127	.177	.147	.820	.000	.019	-.030	.213
Q7	.056	-.146	-.012	-.105	.025	.886	.062	.014	-.072
Q5	.009	-.122	-.062	-.213	.005	.827	.070	.061	.074
Q6	.009	-.130	-.080	-.143	.037	.826	.130	.096	-.111
Q8	.118	-.021	-.069	.043	.039	.783	.013	.092	-.006

Q13	-.011	-.049	-.082	-.084	-.033	.089	.884	.049	-.139
Q14	-.066	-.033	-.037	-.035	-.027	.071	.849	.042	-.025
Q15	-.061	.018	-.089	-.130	-.016	.105	.830	.224	-.053
Q16	-.171	-.112	.060	.035	-.012	.001	.782	.044	.132
Q21	.000	-.143	-.041	-.008	-.088	.156	.113	.849	-.073
Q23	-.059	-.167	-.051	-.093	-.040	.089	.208	.841	.004
Q4	.380	.228	.261	.386	.200	-.062	-.059	-.076	.644
Q3	.388	.167	.297	.347	.195	-.086	-.025	-.109	.639
Q2	.393	.230	.340	.281	.159	-.097	-.076	-.003	.610
요인명	근력	외모	신체활동	지구력	유연성	체지방/날씬함	건강	자기 존중감	스포츠 유능감
고유치	3.702	3.623	3.616	3.513	3.374	3.032	3.000	1.612	1.539
분산%	11.217	10.977	10.958	10.647	10.225	9.188	9.092	4.884	4.664
누적분산%	11.217	22.195	33.153	43.800	54.025	63.213	72.306	77.190	81.853

KMO=.890, BTS=7210.808, Sig=.000

<표 5>의 신체적 자기개념의 타당도 검증에 대한 분석결과를 보면 36개의 문항이 9개의 하위요인(스포츠 유능감, 체지방/날씬함, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력)으로 분류되었다.

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성 면에서 통계적으로 유의(KMO=.890, BTS= 7210.808, $p<.000$)한 것으로 나타났고, 설명력은 81.853%로 나타나 신체적 자기개념의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출되었다는 것을 알 수 있다.

2) 운동지속에 대한 타당도 검증

<표 6>의 운동지속의 타당도 검증에 대한 분석결과를 보면 11개의 문항이 2개의 하위요인(경향성, 강화성)으로 분류되었다.

표 6. 운동지속에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항	요인 I	요인 II
Q5	.863	.066
Q3	.813	.338
Q4	.788	.336

Q6	.753	.451
Q1	.687	.448
Q7	.629	.045
Q2	.521	.278
Q11	.155	.859
Q8	.350	.757
Q9	.137	.656
요인명	경향성	강화성
고유치	3.898	2.456
분산%	38.983	24.555
누적분산%	38.983	63.538

KMO=.883, BTS=1424.991, Sig=.000

요인분석을 실시한 결과, 타당성과 적절성 면에서 통계적으로 유의 (KMO=.883, BTS= 1424.991, $p<.000$)한 것으로 나타났고, 설명력은 63.583%로 나타나 운동지속의 요인들이 설문에 적용하는데 알맞은 결과 값이 도출되었다는 것을 알 수 있다.

나. 신뢰도 분석 및 최종문항

1) 신뢰도 분석

본 연구에서 사용된 설문지의 신뢰도를 검증하기 위해서 문항 간 내적 일치도를 측정하는 방법으로 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향의 요인별 신뢰도 분석 결과는 아래의 <표 7>과 같다. 일반적으로 Cronbach's α 계수가 .6이상이면 수용 가능한 것으로 여겨지므로 본 연구의 모든 결과 값은 .06이상인 것으로 도출되어 내적 일관성이 확보된 것으로 검증할 것이다.

표 7. 신체적 자기개념, 운동지속의 신뢰도 분석

변 인	요인명 (문항수)	Cronbach's
-----	-----------	------------

		Alpha
	신체적 유능감 (3)	.912
	체지방/날씬함 (4)	.876
	외모 (4)	.945
	건강 (4)	.873
신체적 자기개념	신체활동 (4)	.946
	자기존중감 (2)	.747
	유연성 (4)	.917
	지구력 (4)	.926
	근력 (4)	.917
	경향성 (7)	.893
운동지속	강화성 (3)	.718

2) 최종 문항

개인적 특성, 신체적 자기개념, 운동지속 요인의 탐색적 요인분석의 결과 값을 통하여 최종문항을 선정하였다.

스포츠 교육학 교수 1명, 박사 1명, 헬스 트레이너 3명 총 5명에서 회의를 진행했고, 그 결과 문항을 제거해도 본 연구를 진행하는 데에 있어서 지장이 없다는 판단하에 문항을 제거하고 아래의 <표 8>과 같이 구성하였다.

표 8. 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	최초 문항	제외 문항	최종 문항
개인적 특성	성별	1,2,3		1,2,3

1,2,3,4

		연령		
		운동 행동 변화 단계		
신체적 자기개념	스포츠 유능감	1,2,3,4	1	2,3,4
	체지방/날씬함	1,2,3,4		1,2,3,4
	외모	1,2,3,4		1,2,3,4
	건강	1,2,3,4		1,2,3,4
	신체활동	1,2,3,4		1,2,3,4
	자기존중감	1,2,3,4	2,4	1,3
	유연성	1,2,3,4		1,2,3,4
	지구력	1,2,3,4		1,2,3,4
	근력	1,2,3,4		1,2,3,4
스포츠 자신감	경향성	1,2,3,4,5,6,7		1,2,3,4,5,6,7
	강화성	1,2,3,4	3	1,2,4

IV. 연구결과

본 연구에서는 웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 개인적 특성(성별, 연령, 운동행동변화 단계)따른 신체적 자기개념, 운동지속의 차이를 분석하였다. 둘째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 신체적 자기개념, 운동지속 간의 인과관계에 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

가. 성별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

1) 성별에 따른 신체적 자기개념의 차이

성별에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검증하기 위해서 t검증을 실시한 구체적인 결과는 아래의 <표 9>와 같다.

표 9. 성별에 따른 신체적 자기개념의 차이 (n=남성:153, 여성:103)

요인	구분	M	SD	t	P
스포츠 유능감	남성	3.9101	1.09381	3.928	.000
	여성	3.3430	1.18400		
체지방/날씬함	남성	2.0163	.96470	-2.216	.225
	여성	2.1626	.91200		
외모	남성	3.5376	1.16302	-.060	.952
	여성	3.5461	1.04538		
건강	남성	1.8448	.99174	-2.194	.029
	여성	2.1201	.96647		
자기존중감	남성	1.4739	.81473	.130	.897
	여성	1.4612	.68845		
신체활동	남성	3.7026	1.25123	6.435	.000
	여성	2.6456	1.34288		

유연성	남성	3.0245	1.18404	-2.082	.038
	여성	3.3422	1.21671		
지구력	남성	3.4444	1.21504	5.606	.000
	여성	2.5607	1.26872		
근력	남성	3.6365	1.07224	3.689	.000
	여성	3.1054	1.19892		

위 <표 9>의 결과에 따르면 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감 ($t=3.928, p<.001$), 건강($t=-2.194, p<.05$), 신체활동($t=6.435, p<.001$), 유연성($t=-2.084, p<.05$), 지구력($t=5.606, p<.001$), 근력($t=3.689, p<.001$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감($M=3.9101$), 신체활동($M=3.7026$), 지구력($M=3.4444$), 근력($M=3.4444$)은 남성 집단에서, 외모($M=3.5461$), 유연성($M=3.3442$)은 여성 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기존중감 요인 중 체지방/날씬함($M=2.0163$), 건강($M=1.8448$)은 남성 집단에서, 자기존중감($M=1.4612$)은 여성 집단에서 높게 나타났다.

2) 성별에 따른 운동지속의 차이

성별에 따른 운동지속의 차이를 검증하기 위해서 t검증을 실시한 구체적인 결과는 아래의 <표 10>과 같다.

표 10. 성별에 따른 운동지속의 차이 (n=남성:153, 여성:103)

요 인	구분	M	SD	t	P
경향성	남성	3.9440	.91359	4.913	.000
	여성	3.3620	.95241		
강화성	남성	4.1316	.99901	2.769	.006
	여성	3.7832	.96644		

위 <표 10>의 결과에 따르면 경향성($t=4.913$, $p<.001$), 강화성($t=4.1316$, $p<.01$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동지속의 하위요인인 경향성($M=3.9440$), 강화성($M=4.1316$) 모두 남성 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

나. 연령별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

1) 연령별에 따른 신체적 자기개념의 차이

연령별에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검증하기 위하여 일원배치분산분석(One-Way ANOVA Analysis)을 실시한 구체적인 결과는 아래의 <표 11>과 같다.

표 11. 연령별에 따른 신체적 자기개념의 차이 분석 결과

요 인	구분	N	M	SD	F	p	post-hoc
스포츠 유능감	20~23세(a)	78	4.1111	.89033	10.539	.000	a-b
	24~26세(b)	119	3.3644	1.19907			
	27~29세(c)	59	3.7458	1.22918			
	전 체	256	3.6810	1.16273			
체지방/ 날씬함	20~23세(a)	78	1.8942	.93846	2.217	.111	n/s
	24~26세(b)	119	2.1807	.94663			
	27~29세(c)	59	2.1017	.92977			
	전 체	256	2.0752	.94478			
외모	20~23세(a)	78	3.6474	1.10961	.509	.602	n/s
	24~26세(b)	119	3.4958	1.08485			
	27~29세(c)	59	3.4915	1.18991			
	전 체	256	3.5410	1.11508			
건강	20~23세(a)	78	2.0160	1.07082	.219	.803	n/s
	24~26세(b)	119	1.9223	.92445			
	27~29세(c)	59	1.9397	1.01665			
	전 체	256	1.9549	.98908			

자기 존중감	20~23세(a)	78	1.5256	.77038	3.089	.047	b-c
	24~26세(b)	119	1.6723	.71511			
	27~29세(c)	59	1.4025	.56861			
	전 체	256	1.5654	.70805			
신체 활동	20~23세(a)	78	3.9679	1.12481	19.483	.000	a-b-c
	24~26세(b)	119	2.7920	1.38328			
	27~29세(c)	59	3.3432	1.32605			
	전 체	256	3.2773	1.38717			
유연성	20~23세(a)	78	3.3750	1.14865	1.949	.144	n/s
	24~26세(b)	119	3.0420	1.16595			
	27~29세(c)	59	3.0805	1.33054			
	전 체	256	3.1523	1.20507			
지구력	20~23세(a)	78	3.5897	1.16843	11.098	.000	a-b
	24~26세(b)	119	2.7290	1.23103			
	27~29세(c)	59	3.1525	1.42334			
	전 체	256	3.0889	1.30859			
근력	20~23세(a)	78	3.8059	1.03971	7.663	.002	a-b
	24~26세(b)	119	3.1618	1.12351			
	27~29세(c)	59	3.4576	1.22224			
	전 체	256	3.4232	1.15242			

위 <표 11>의 결과에 따르면 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감(M=4.1111), 외모(M=3.6474), 신체활동(M=3.9679), 유연성(M=3.3750), 지구력(M=3.5897), 근력(M=3.8059)은 “20~23세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기존중감 요인 중 체지방/날씬함(M=1.8942)은 “20~23세” 집단에서, 건강(M=1.9223)은 “24~26세” 집단에서, 자기존중감(M=1.4025)은 “27~29세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 스포츠 유능감은 “20~23세” 집단과 “24~26세” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 자기존중감은 “24~26세” 집단과 “27~29세” 집단 간에 유의한 차이가 있으며,

신체활동은 “20~23세” 집단, “24~26세” 집단, “27~29세” 집단 간마다 모두 각각 유의한 차이가 있으며, 지구력은 “20~23세” 집단과 “24~26세” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 근력은 “20~23세” 집단과 “24~26세” 집단 간에 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 연령별에 따른 운동지속의 차이

연령별에 따른 운동지속의 차이를 검증하기 위하여 일원배치분산분석(One-Way ANOVA Analysis)을 실시한 구체적인 결과는 아래의 <표 12>와 같다.

표 12. 연령별에 따른 운동지속의 차이 분석 결과

요 인	구분	N	M	SD	F	p	post-hoc
경향성	20~23세(a)	78	4.1612	.81899	15.275	.000	a-b,c
	24~26세(b)	119	3.4202	.94070			
	27~29세(c)	59	3.6973	1.00249			
	전 체	256	3.7098	.97063			
강화성	20~23세(a)	78	4.5108	.75235	20.121	.000	a-b,c
	24~26세(b)	119	3.6471	.96579			
	27~29세(c)	59	4.0056	1.06222			
	전 체	256	3.9908	.99886			

위 <표 12>의 결과에 따르면 운동지속의 하위요인인 경향성(M=4.1612), 강화성(M=4.5108) 모두 “20~23세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 경향성과 강화성 모두 “20~23세” 집단과 “24~26세” 집단, “27~29세” 집단 간에 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

다. 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

1) 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념의 차이

운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념의 차이를 검증하기 위하여 일원배치분산분석(One-Way ANOVA Analysis)을 실시한 구체적인 결과는 아래의 <표 13>과 같다.

표 13. 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념의 차이 분석 결과

요 인	구분	N	M	SD	F	p	post-hoc
스포츠 유능감	준비단계(a)	78	2.9390	1.14962	54.817	.000	c-a,b
	행동단계(b)	119	3.1697	1.09971			
	유지단계(c)	59	4.3075	.79780			
	전 체	256	3.6810	1.16273			
체지방/ 날씬함	준비단계(a)	78	2.2958	1.03623	5.732	.004	a-c
	행동단계(b)	119	2.2455	.86935			
	유지단계(c)	59	1.8827	.88822			
	전 체	256	2.0752	.94478			
외모	준비단계(a)	78	3.1866	1.11140	6.136	.002	a-c
	행동단계(b)	119	3.5045	1.11440			
	유지단계(c)	59	3.7500	1.07428			
	전 체	256	3.5410	1.11508			
건강	준비단계(a)	78	2.1761	1.08677	2.877	.058	n/s
	행동단계(b)	119	1.9676	.84959			
	유지단계(c)	59	1.8288	.97251			
	전 체	256	1.9549	.98908			

자기 존중감	준비단계(a)	78	1.6761	.76927	3.108	.046	a-c
	행동단계(b)	119	1.6773	.71147			
	유지단계(c)	59	1.4577	.65897			
	전 체	256	1.5654	.70805			
신체 활동	준비단계(a)	78	1.8521	.84682	192.539	.000	a-b-c
	행동단계(b)	119	2.7136	.95066			
	유지단계(c)	59	4.2942	.86067			
	전 체	256	3.2773	1.38717			
유연성	준비단계(a)	78	2.6303	1.10668	17.116	.000	c-a,b
	행동단계(b)	119	2.8818	1.10434			
	유지단계(c)	59	3.5519	1.16335			
	전 체	256	3.1523	1.20507			
지구력	준비단계(a)	78	2.3239	1.09821	54.183	.000	c-a,b
	행동단계(b)	119	2.4136	1.08889			
	유지단계(c)	59	3.7923	1.10414			
	전 체	256	3.0889	1.30859			
근력	준비단계(a)	78	2.8028	1.03933	21.638	.000	a-b-c
	행동단계(b)	119	3.2818	1.17068			
	유지단계(c)	59	3.8281	1.03851			
	전 체	256	3.4232	1.15242			

위 <표 13>의 결과에 따르면 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감(M=4.3075), 외모(M=3.7500), 신체활동(M=4.2942), 유연성(M=3.5519), 지구력(M=3.7923), 근력(M=3.8281)은 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으며 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기존중감의 요인에서 체지방/날씬함(M=1.8827), 건강(M=1.8288), 자기존중감(M=1.4577) 역시 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 스포츠 유능감은 “유지 단계” 집단과 “준비 단계”,

“행동 단계” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 체지방/날씬함은 “준비 단계” 집단과 “유지 단계” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 외모는 “준비 단계” 집단과 “유지 단계” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 자기존중감은 “준비 단계” 집단과 “유지 단계” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 신체활동은 “준비 단계” 집단, “행동 단계” 집단, “유지 단계” 집단 간마다 모두 각각 유의한 차이가 있으며, 유연성은 “유지 단계” 집단과 “준비 단계”, “행동 단계” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 지구력은 “유지 단계” 집단과 “준비 단계”, “행동 단계” 집단 간에 유의한 차이가 있으며, 근력은 “준비 단계” 집단, “행동 단계” 집단, “유지 단계” 집단 간마다 모두 각각 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

2) 운동행동변화 단계별에 따른 운동지속의 차이

운동행동변화 단계별에 따른 운동지속의 차이를 검증하기 위하여 일원배치 분산분석(One-Way ANOVA Analysis)을 실시한 구체적인 결과는 아래의 <표 14>와 같다.

표 14. 운동행동변화 단계별에 따른 운동지속의 차이 분석 결과

요 인	구분	N	M	SD	F	p	post-hoc
경향성	준비단계(a)	78	2.9115	.76183	94.335	.000	a-b-c
	행동단계(b)	119	3.3013	.83420			
	유지단계(c)	59	4.3187	.67863			
	전 체	256	3.7098	.97063			
강화성	준비단계(a)	78	3.3239	1.03735	41.788	.000	a-b-c
	행동단계(b)	119	3.7515	.88475			
	유지단계(c)	59	4.4599	.75369			
	전 체	256	3.9908	.99886			

위 <표 14>의 결과에 따르면 운동지속의 하위요인인 경향성(M=4.3187), 강화성(M=4.4599) 모두 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 “준비 단계” 집단, “행동 단계” 집단, “유지 단계” 집단 간마다 모두 각각 유의한 차이가 있음을 알 수 있다.

2. 웨이트 트레이닝 참여자들의 신체적 자기개념, 운동지속 간의 인과관계

웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념과 운동지속을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 중다회귀분석의 사전단계로 관련 변인 간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 아래의 <표 15>와 같다.

표 15. 신체적 자기개념, 운동지속 간의 상관관계 분석 결과

	스포츠 유능감	체지방/ 날씬함	외모	건강	신체 활동	자기 존중감	유연 성	지구 력	근력	경향 성	강화 성
A	1										
B	-.183*	1									
C	.421**	-.254*	1								
D	-.179*	.178**	-.148*	1							
E	.650**	-.184*	.295**	-.146*	1						
F	-.180*	.268**	-.264*	.374**	-.144*	1					
G	.426**	.013	.291**	-.088	.415**	-.125*	1				
H	.677**	-.287*	.266**	-.189*	.668**	-.161*	.337**	1			
I	.671**	.055	.284**	-.221*	.510**	-.120	.380**	.522**	1		

J	.785**	-.307*	.448**	-.211*	.775**	-.274*	.443**	.682**	.605**	1
K	.594**	-.137*	.298**	-.058	.584**	-.281*	.334**	.469**	.419**	.598*

** $p < .01$, * $p < .05$

위 <표 15>에 의하면 요인과의 관계에서 신체적 자기개념(스포츠 유능감, 체지방/날씬함, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력)과 운동지속(경향성, 강화성) 간의 상관관계를 실시한 결과 신체적 자기개념의 하위요인 중 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력은 운동지속의 하위요인인 경향성($p < .01$), 강화성($p < .01$)에 정(+의 상관관계를 각각 나타내고 있으며, 체지방/날씬함, 자기존중감은 운동지속의 하위요인인 경향성($p < .01$), 강화성($p < .01$)에 부(-의 상관관계를 각각 나타내고 있고, 건강은 운동지속의 하위요인인 경향성($p < .01$)에만 부(-의 상관관계를 나타내고 있다.

가. 웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념이 운동지속에 미치는 영향

1) 신체적 자기개념이 경향성에 미치는 영향

신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 체지방/날씬함, 외모, 건강, 자기존중감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력이 운동지속의 하위요인인 경향성에 미치는 영향을 분석한 결과 스포츠 유능감($t=6.311$), 외모($t=6.311$), 신체활동($t=8.888$), 근력($t=2.645$) 요인을 높게 인식할수록 경향성에 정적(+의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 체지방/날씬함($t=-3.601$), 자기존중감($t=-2.299$)을 높게 인식할수록 경향성에 부적(-의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 16>과 같다. 신체적 자기개념의 9개의 독립변인은 경향성의 전체변량에 78.3%를 설명해 주고 있다.

표 16. 신체적 자기개념에 따른 경향성의 중다회귀분석 결과

비표준화 계수	표준화 계수	t	p
---------	--------	---	---

	B	SE	β		
(상수)	1.390	.181		7.696	.000
스포츠 유능감	.275	.044	.329	6.311	.000
체지방/날씬함	-.129	.036	-.125	-3.601	.000
외모	.076	.030	.087	2.483	.014
건강	.007	.033	.008	.230	.818
자기존중감	-.108	.047	-.077	-2.299	.022
신체활동	.274	.031	.392	8.888	.000
유연성	.034	.028	.042	1.218	.225
지구력	.038	.035	.051	1.099	.273
근력	.097	.037	.115	2.645	.009
R=885 ^a , R ² =.783, F=97.026, p=.000					
중속변수 = 강화성					

2) 신체적 자기개념이 강화성에 미치는 영향

신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 체지방/날씬함, 외모, 건강, 자기존중감, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력이 운동지속의 하위요인인 강화성에 미치는 영향을 분석한 결과 스포츠 유능감($t=4.322$), 건강($t=2.606$), 신체활동($t=4.965$) 요인을 높게 인식할수록 강화성에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기존중감($t=-3.945$)을 높게 인식할수록 강화성에 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적인 결과는 <표 17>과 같다. 신체적 자기개념의 9개의 독립변인은 강화성의 전체변량에 46.5%를 설명해 주고 있다.

표 17. 신체적 자기개념에 따른 강화성의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수		t	p
	B	SE	β			
(상수)	2.139	.291			7.353	.000
스포츠 유능감	.303	.070	.353		4.322	.000
체지방/날씬함	.027	.057	.025		.468	.640
외모	.010	.049	.012		.210	.834
건강	.137	.052	.135		2.606	.010

자기존중감	-.297	.075	-.208	-3.945	.000
신체활동	.246	.050	.344	4.965	.000
유연성	.014	.046	.017	.315	.753
지구력	-.009	.056	-.011	-.155	.877
근력	.007	.059	.008	.112	.911
$R=682^a$, $R^2=.465$, $F=23.026$, $p=.000$					
종속변수 = 강화성					

V. 논의

본 연구는 ‘웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향’에 대해 알아보고자 웨이트 트레이닝에 참여하고 있는 만 20대 이상 성인 남·여를 대상으로 설문문을 받아 분석하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 연구가설을 검증한 결과를 중심으로 이론적 관점 및 선행 연구에서 밝혀낸 결과를 참고하여 본 연구가 갖는 의미를 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 개인적 특성에 따른 신체적 자기개념, 운동지속의 차이

가. 성별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

첫째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 성별에 따른 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감, 신체활동, 지구력, 근력은 남성 집단에서, 외모, 유연성은 여성 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기존중감 요인 중 체지방/날씬함, 건강은 남성 집단에서, 자기존중감은 여성 집단에서 높게 나타났다.

권오일(2009)의 레저스포츠 참여자를 대상으로 한 신체적 자기개념과 관련된 연구의 결과를 보면 외모, 체력, 유연성, 건강, 신체활동에서 여성보다 남성의 평균이 더 높은 것으로 나타났으며 이주호(2015)의 휘트니스 센터 이용자를 대상으로 한 신체적 자기개념과 관련된 연구의 결과를 보면 신체활동, 근력, 지구력에서 여성보다 남성의 평균이 더 높은 것으로 나타났다. 윤성준(2020)의 초등학생을 대상으로 한 지각한 신체적 자기개념과 체육 내적 동기 및 사회성의 관계를 밝힌 연구의 결과를 보면 지구력과 근력은 남학생 집단의 평균이 높게 나타났고, 유연성은 여학생 집단에서 평균이 높게 나타났다. 선행 연구와 비교했을 때 본 연구의 결과와는 부분적으로 상이한 것으로 나타났다. 본 연구의 결과가 이렇게 나타난 이유는 여성보다는 남성이 평소에

운동을 꾸준히 참여하는 경우가 많기 때문에 스포츠 유능감, 신체활동, 지구력, 근력 등에서 평균이 높게 나타났고, 여성의 경우 체지방/날씬함, 외모, 유연성 등에서 평균이 높게 나타났는데 그 이유는 대부분의 여성이 남성보다 관절의 가동성이 좋아 유연성이 더 좋은 편이며 평소 외모에 신경을 많이 쓰기 때문에 이러한 결과가 나타났다고 판단된다. 이러한 연구의 결과들을 종합해 보면 웨이트 트레이닝 참여자들의 개인적 특성과 각자의 운동 환경이 다르기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 판단되며, 추후에 웨이트 트레이닝 참여자들의 개인적 특성과 운동 환경을 고려하여 참가자들이 동일한 조건에서 운동에 참여한 후 느끼는 신체적 자기개념에 대한 질적 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 성별에 따른 운동지속의 차이에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성에서 유의한 차이가 나타났으며, 경향성, 강화성 모두 남성 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

김영배(2011)의 골프 참여자를 대상으로 한 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성 모두 성별에 따른 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 본 연구와 상반되는 결과를 보여주고 있지만, 조형기(2007)의 헬스클럽 참가자들을 대상으로 한 운동지속 행동과 관련된 연구의 결과를 보면 운동지속 가능성이 여성보다 남성이 높다는 결과가 나타났으며 전경열(2019)의 대학 교양체육 수강자들을 대상으로 한 운동지속 의도와 관련된 연구의 결과를 보면 운동지속 가능성이 여학생보다 남학생이 높다는 결과가 나타나 본 연구의 결과와 동일하게 나타났다. 이러한 결과가 나타난 이유는 웨이트 트레이닝의 종목 특성상 여성보다는 남성이 더 선호하는 편이고 남성과 여성의 신체적 조건에서 오는 차이로 인해 운동을 통해 얻을 수 있는 신체적 효과(근육의 크기 발달, 체지방 감소 등), 정신적 효과(스트레스 해소, 재미 등) 등 여러 측면에서 여성보다 남성이 운동 효과가 더 높게 나타나기 때문에 본 연구의 결과는 남성의 운동지속 가능성이 높게 나타났다. 여성의 경우에는 필라테스, 요가, 에어로빅, 폴 댄스 등 다양한 스포츠 종목에 참여하는 것을 더 선호하기 때문에 추후에 성별로 다양한 스포츠 종목에 참여하게 한 후 운동지속에서의 차이가 나타나는지에 대한 연구를 진행할 필요가 있다.

나. 연령별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

첫째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 연령별에 따른 신체적 자기개념의 하위 요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력은 “20~23세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기 존중감 요인 중 체지방/날씬함은 “20~23세” 집단에서, 건강은 “24~26세” 집단에서, 자기존중감은 “27~29세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

선행 연구와 비교했을 때 본 연구의 결과와는 부분적으로 상이한 것으로 나타났다. 본 연구의 결과가 이렇게 나온 이유는 “20~23세” 집단의 경우 “24~26세” 집단과 “27~29세” 집단에 비해 나이가 어리기 때문에 신체적인 측면(근력, 지구력, 유연성 등)이 좋고 대부분이 사회생활을 하지 않는 대학생들이 많은 집단이기 때문에 자기 자신에 대한 만족감이 비교적 다른 집단에 비해 높은 경향이 있다고 생각한다. 반면에 건강은 “24~26세” 집단에서 높게 나타났는데 그 이유는 취업 준비를 하는 연령대이다 보니 건강에 더 신경을 쓰는 경향이 있다고 판단되며, 자기존중감이 가장 높게 나온 “27~29세” 집단은 취업 후 자리를 잡은 연령대이기 때문에 이러한 결과가 나왔다고 판단된다. 본 연구에서는 연구 대상을 만 20세 이상부터 29세까지로 연령대를 정해서 진행한 연구이기에 연령대별로 비교하기에는 한계가 있기에 추후에 10대, 20대, 30대, 40대, 50대 등 웨이트 트레이닝에 참여하는 사람들을 연령대를 다양하게 하여 연령대별로 느끼는 신체적 자기개념의 차이를 연구하는 양적 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 연령별에 따른 운동지속의 차이에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성 모두 “20~23세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과가 나온 이유는 “20~23세” 집단의 경우 대부분이 사회생활을 하지 않는 대학생들이 많은 집단이기 때문에 꾸준히 운동에 참여할 수 있는 시간적 여유가 많아 운동 지속 가능성이 높다고 판단되는 반면에 “24~26세” 집단의 경우 대부분 취업준비를 하는 경우가 많기에 운동에 지속적으로 참여하기에는 무리가 있다고 생각되며 “27~29세” 집단은 취업 후 운동까지 지속적으로 참여하기에는 시간적 여유가 없다고 판단된다. 이형호(2018)는 배드민턴 동호회에 참여하는 20대, 30대, 40대를 대상으로 연령에 따른 운동지속의 차이에 대해 연구했는데 그 결과 가장 낮은 연령대인 20대 집단에서 가장 운동지속의 가능성이 낮게 나타나 본 연구와 상반되는 결과를 보여주고 있

다. 이러한 결과가 나타난 이유는 웨이트 트레이닝 참여자가 아닌 배드민턴 동호회를 대상으로 진행한 연구이기에 20대보다는 더 높은 연령대의 경우 퇴근 후 건강을 위해 규칙적인 운동 참여의 중요성을 알기에 동호회 참여율이 높아지면서 운동지속의 가능성이 20대 집단보다 30대, 40대 집단에서 더 높게 나타났다고 판단된다.

다. 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념, 운동지속 간의 차이

첫째, 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념의 차이에 대한 분석 결과는 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감, 외모, 신체활동 유연성, 지구력 근력은 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으며 신체적 자기개념의 하위요인 중 부정(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강 자기존중감 역시 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구의 결과가 나타난 이유는 운동행동변화 단계가 높을수록 현재 운동에 지속적으로 참여하고 있다는 것을 의미하기 때문에 “유지 단계” 집단보다 낮은 집단에 해당하는 사람들에 비해 본인 스스로를 인지할 때 자신의 외적/내적 만족감이 높을 것이라고 판단된다.

김병준(2001)의 신체적 자기개념과 관련된 연구에서는 스포츠 활동 참여빈도가 높을수록 신체적 자기개념이 높게 측정된다는 결과가 나타났고 김현진(2022)의 청소년을 대상으로 한 운동행동변화 단계에 따른 신체적 자기개념과 관련된 연구를 보면 신체적 자기개념의 하위요인 대부분 “유지 단계” 집단의 점수가 높게 나타나 본 연구의 결과와 동일하게 나타났다. 추후에 스포츠 종목에 상관없이 왜 “유지 단계” 집단에서 신체적 자기개념이 높게 나타나는지에 대한 질적 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 운동행동변화 단계별에 따른 운동지속의 차이에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성 모두 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

장옥희(2011)의 청소년을 대상으로 한 운동행동변화 단계에 따른 운동지속의 관계와 관련된 연구를 보면 “유지 단계” 집단이 운동지속 가능성이 높다는 결과가 나타났고 안정진(2015)의 여대생을 대상으로 한 운동행동변화 단계, 운동지속과 관련된 연구의 결과를 보면 “유지 단계” 집단이 운동지속 가

능성이 높다는 결과가 나타났으며 임상균(2016)의 중학생을 대상으로 한 운동행동변화 단계가 운동지속에 미치는 영향에 대해 연구한 결과를 보면 “유지 단계” 집단에서 운동지속 가능성이 높다는 결과가 나타났다. 선행 연구와 본 연구의 결과는 동일하며 운동행동변화 단계가 높을수록 운동지속의 가능성이 높아진다고 나타났다. 이러한 결과가 나타난 이유는 운동행동변화 단계가 높아질수록 운동을 통해 얻는 혜택이 많아지는 것을 인지하고 있기에 스포츠 종목에 상관없이 운동행동변화 단계가 높을수록 운동지속의 가능성이 높게 나타난다고 판단된다.

2. 웨이트 트레이닝 참여자들의 신체적 자기개념, 운동지속 간의 인과관계

가. 웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념이 운동지속에 미치는 영향

웨이트 트레이닝 참여자의 신체적 자기개념이 운동지속에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성과 강화성 요인으로 나뉜다.

첫째, 신체적 자기개념이 운동지속의 하위요인인 경향성에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 근력 요인을 높게 인식할수록 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났으며, 체지방/날씬함, 자기존중감을 높게 인식할수록 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 신체적 자기개념이 운동지속의 하위요인인 강화성에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 스포츠 유능감, 건강, 신체활동 요인을 높게 인식할수록 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기존중감을 높게 인식할수록 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

조형기(2007)의 헬스클럽 참가자들을 대상으로 한 신체적 자기개념과 운동지속과 관련된 연구의 결과를 보면 운동지속의 하위요인인 경향성과 강화성 요인에서 부분적으로 영향을 미친다고 나타났으며 이동현, 홍승후(2016)의 대학생 스키참여자를 대상으로 한 신체적 자기개념과 운동지속에 관한 연구의 결과를 보면 운동지속의 하위요인인 경향성과 강화성 요인에서 부분적으로 영향을 미친다고 나타났다. 선행 연구와 비교했을 때 본 연구의 결과와

동일하나 부분적으로 상이한 부분이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과가 나타난 이유는 건강관리에 대한 관심이 많아지면서 운동에 참여하는 사람들은 점점 증가하고 있는데 꾸준히 운동에 참여하는 사람들은 많지 않기 때문에 운동을 시작한 사람들의 운동을 꾸준히 지속할 수 있도록 유도하는 것이 중요하다. 운동 지속을 높이기 위해서는 운동의 중요성을 인식시켜주는 것은 물론이며 자기 자신에 대해 충분히 알고 있고 자신의 신체적 능력에 대해 긍정적으로 인식한 상태로 운동에 참여해야 운동지속에 대한 가능성이 높게 나타난다고 판단된다. 따라서 추후에 개인적 특성, 운동행동변화 단계, 운동 환경 등 동일한 조건에서 연구를 진행한 후 신체적 자기개념이 운동지속에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 질적 연구를 진행할 필요가 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 웨이트 트레이닝 참가자들의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향에 대해 알아보고자 광주에 거주하고 있는 웨이트 트레이닝에 참여하는 만 20대 이상 성인 남·여를 대상으로 설문을 진행하였다. 신뢰성이 떨어지는 자료를 제외한 256개의 설문지를 자료로 사용하였다. 수집된 자료를 비교하여 분석하여 얻은 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 성별에 따른 신체적 자기개념의 하위요인인 스포츠 유능감, 건강, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감, 신체활동, 지구력, 근력은 남성 집단에서, 외모, 유연성은 여성 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기존중감 요인 중 체지방/날씬함, 건강은 남성 집단에서, 자기존중감은 여성 집단에서 높게 나타났다.

둘째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 성별에 따른 운동지속의 차이에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성에서 유의한 차이가 나타났으며, 경향성, 강화성 모두 남성 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

셋째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 연령별에 따른 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 유연성, 지구력, 근력은 “20~23세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강, 자기존중감 요인 중 체지방/날씬함은 “20~23세” 집단에서, 건강은 “24~26세” 집단에서, 자기존중감은 “27~29세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

넷째, 웨이트 트레이닝 참여자들의 연령에 따른 운동지속의 차이에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성 모두 “20~23세” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다. 또한, 사후검증을 실시한 결과 경향성과 강화성 모두 “20~23세” 집단과 “24~26세” 집단, “27~29세” 집단 간에 유의

한 차이가 있음이 나타났다.

다섯째, 운동행동변화 단계별에 따른 신체적 자기개념의 차이에 대한 분석 결과는 신체적 자기개념의 하위요인 중 정적(+) 질문에 해당하는 스포츠 유능감, 외모, 신체활동 유연성, 지구력 근력은 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으며 신체적 자기개념의 하위요인 중 부적(-) 질문에 해당하는 체지방/날씬함, 건강 자기존중감 역시 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났다.

여섯째, 운동행동변화 단계별에 따른 운동지속의 차이에 대한 분석 결과는 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성 모두 “유지 단계” 집단에서 평균이 높은 것으로 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 “준비 단계” 집단, “행동 단계” 집단, “유지 단계” 집단 간마다 모두 각각 유의한 차이가 있음이 나타났다.

일곱째, 신체적 자기개념이 운동지속의 하위요인 중 경향성에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 스포츠 유능감, 외모, 신체활동, 근력 요인을 높게 인식할수록 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났으며, 체지방/날씬함, 자기존중감을 높게 인식할수록 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여덟째, 신체적 자기개념이 운동지속의 하위요인 중 강화성에 미치는 영향에 대한 분석 결과는 스포츠 유능감, 건강, 신체활동 요인을 높게 인식할수록 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기존중감을 높게 인식할수록 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 연구결과 및 논의와 관련하여 후속연구에서 고려해야할 점에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 광주광역시에 거주하는 성인을 대상으로 한정하여 진행하였으므로 연구를 일반화시키기에는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 지역을 전국으로 확대할 필요가 있다고 판단된다.

둘째, 본 연구의 대상을 웨이트 트레이닝에 참여하고 있는 만 20세 이상부터 29세인 성인 남·여로 한정하여 연구를 진행하였으므로 연구를 일반화시키

기에는 한계가 있다. 따라서 10대부터 60대까지 다양한 연령대의 사람들을 대상으로 한 후속연구가 필요하다고 판단된다.

셋째, 본 연구에서 설정한 변인 이외의 다른 요인에 의하여 신체적 자기개념과 운동지속 정도가 변화될 수 있는 가능성을 배제할 수 없기에 후속연구에서는 개인적 특성, 운동행동변화 단계 등의 변인이 아닌 다른 변인을 설정한 연구가 진행될 필요가 있다고 판단된다.

참고문헌

- 권오일(2009). 레저스포츠 참여자의 신체적 자기개념, 인지된 자유감과 심리적 웰빙의 관계. 박사학위논문. 명지대학교 대학원
- 김기탁(2007). 참여스포츠 소비자의 재구매 의사결정에 관한 연구. 박사학위논문. 서울대학교 대학원
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. 한국스포츠심리학회지 12(2), 60-90
- 김영배(2011). 골프 참여자의 성격특성과 운동중독 및 운동지속의 관계. 석사학위논문. 성균관대학교 과학기술대학원
- 김영재(2001). 여가 스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원
- 김은애(2003). 운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원
- 김현진(2022). 청소년의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념과 스트레스 대처의 관계. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원
- 문형필(2010). 보디빌딩 운동 참여정도가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원
- 문화체육관광부(2021). 문화체육관광부·한국문화관광연구원(2021). 국민생활체육참여실태조사보고서
- 박소정(2007). 요가 수련자의 수준차이가 신체적 자기개념에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원
- 안정진(2015). 여대생의 운동행동변화단계, 신체적 자기개념, 운동지속의 관계. 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원
- 윤성준(2020). 초등학생들이 지각한 신체적 자기개념과 체육 내적동기 및 사회성의 관계. 석사학위논문. 대구교육대학교 교육대학원
- 이동현, 홍승후(2016). 대학 동계스키 수강생의 신체적 자기개념과 운동정서 및 운동지속의 관계. 한국사회체육학회지, 10, 275-286
- 이주호(2015). 휘트니스센터 이용자의 신체적 자기개념이 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원
- 이충현(2013). 생활체육시설을 이용한 학교체육 활동과 운동지속의 관계. 박사학위논문. 경상대학교 대학원

- 이형호(2018). 배드민턴 동호인들의 참여재미와 운동몰입이 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문. 순천향대학교 대학원
- 임상균(2016). 중학생의 자기결정성동기가 운동행동변화단계 및 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원
- 장옥희(2011). 청소년의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념과 운동지속의 관계. 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원
- 전경열(2019). 대학 교양체육 운동 참여동기, 수업 만족도와 운동지속 의도의 관계:성별에 따른 다집단 분석. 석사학위논문. 세명대학교 대학원
- 조태은(2019). 스포츠센터 참여자들의 운동변화단계 따른 신체적 자기개념과 자기효능감의 관계. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원
- 조형기(2007). 헬스클럽 참가자의 신체적 자기개념과 운동지속행동의 관계. 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원
- 차석빈, 김홍범, 김우곤, 윤지환, 오홍철(2001). 다변량 분석의 이론과 실제. 서울: 학현사, 253-263.
- 채서일(1997). 사회과학조사방법론, 제2판. 서울: 학현사. Review of Theory and Research in the 1990s, Journal of Management, 25(3), 293-315.
- 최성훈(2005). 한국형 운동지속 검사지 개발. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원
- Bandura, A. (1997). *self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change, psychological Review.* 84, 191-215.
- Combs, A. W. & Snygg, D. (1959). *Individual Behavior: A perceptual Approach to Behavior.* New York: Harper & Bros. 10.
- Corbin, C, B. & Lindsey, R. (1994). *Concept of physical fitness.* Dubuque, LA: Wm. C. Brown Communications.
- Dishman, R. K. (1981). *Biologic Influences on Exercise Adherence.* Research Quarterly for Exercise and sport. 52(2), 143-159.
- Fox, K. R. (1997). *The physical self : From motivation to well-being.* Champaign, IL : Human Kinetics
- Fox, K. R. & Corbin, C. B. (1989). *The physical self perception profile: Development and preliminary validation.* Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 408-430.

- Marsh, H. W. & Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. & Tremayne, P. (1994). *Physical Self Description Questionnaire : Psychometric properties and a multitrait multimethod analysis of relations to existing instruments.* Journal of Sport & Exercise Psychology. 16(3), 270-305.
- Prochaska, J. O. & Diclement, C. C. (1983). *Stage and processes of self change of smoking : Toward and integrative model.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51, 390-395.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self.* New York: Basic Books.
- Ross, I. (1971). *Self-concept and brand preference.* Journal of Business, 44(January), 38-50.
- Weinstein, N. D., Rothman, A. J. & Sutton, S. R. (1998). *Health Psychology*

설문지

연구 참여 동의서

안녕하십니까?

본 설문지는 ‘웨이트 트레이닝 참여자의 운동행동변화 단계가 신체적 자기개념과 운동지속에 미치는 영향’에 대한 연구를 위한 목적으로 실시되는 것입니다.

본 설문지는 연구목적 외에 다른 용도로는 절대 사용하지 않을 것을 약속드리며 여러분께서 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장됩니다. 정답이 정해져있는 설문지가 아니기 때문에 여러분께서 느끼시는 대로 솔직하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.

조선대학교 교육대학원 체육교육전공
김 예 진

● 다음은 자료 분석을 위한 항목입니다. 문항을 읽고 답을 적어 주십시오.

1. 본인의 성별은 ? ① 여성 ② 남성
2. 본인의 나이는 ? ① 만 20-23세 ② 만 24-26세 ③ 만 27-29세

● 다음은 운동행동변화 단계에 관한 질문입니다. 귀하의 운동행동을 가장 잘 표현하고 있는 곳에 √ 표를 하여 주십시오. (규칙적인 운동은 주 3회 이상, 1회 운동 시 30분 이상)

나는 현재 운동을 하고 있지만 규칙적이지는 않습니다.	①
나는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있지만, 시작한지는 6개월이 되지 않았습니다.	②
나는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있으며, 6개월 이상 지속하고 있습니다.	③

● 다음은 신체적 자기개념에 대한 질문입니다. 각 문항을 자세히 읽고 자신을 더 잘 표현한다고 생각되는 곳에 √ 표를 하여 주십시오.

문 항	문항내용	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 또래 친구들보다 운동을 더 잘한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 살이 많이 찐 편이다.	①	②	③	④	⑤
3	내 얼굴은 예쁘다. / 잘생겼다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	①	②	③	④	⑤
5	일주일에 3-4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 인생의 실패자인 것 같다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 내 또래에 비해 힘이 쎈 편이다.	①	②	③	④	⑤
10	내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11	다른 사람들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 너무 뚱뚱하다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 자주 아픈 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
16	했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
17	내 몸은 유연성이 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤

문 항	문항내용	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
19	나는 힘이 세다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 여러 가지 운동을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 체중이 너무 많이 나간다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 예쁘다. / 잘생겼다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 한 번 아프면 낫는데 시간이 오래 걸린다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 운동을 숨이 찰 정도로 일주일에 4-5번 한다.	①	②	③	④	⑤
26	내 삶은 그다지 쓸모 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 여러 운동에 필요한 유연성을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 5km 정도를 쉬지 않고 달릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 파워가 넘친다.	①	②	③	④	⑤
30	신체적으로 내 자신에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 운동(스포츠)를 잘한다.	①	②	③	④	⑤
32	내 허리는 너무 굵다.	①	②	③	④	⑤
33	나는 친구들보다 외모가 더 준수한 편이다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 병(예/감기)이 유행할 때 잘 걸리는 편이다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 거의 날마다 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 구체불능의 인간이다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 내 몸을 굽히거나 비틀거나 늘리는 동작을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
38	나는 지구력검사(오래달리기)에서 좋은 점수를 받을 수 있을 것 같다.	①	②	③	④	⑤

문항	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
39	나는 무거운 물건을 잘 들어올리는 편이다.	①	②	③	④	⑤
40	나는 내 외모와 체력에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

● 다음은 운동 지속 행동에 대한 질문입니다. 각 문항을 자세히 읽고 자신을 더 잘 표현한다고 생각되는 곳에 √ 표를 하여 주십시오.

문항	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	운동에 관한 지식이 많다.	①	②	③	④	⑤
2	운동이 나에게 좋다는 생각을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	규칙적으로 운동 하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 운동 능력에 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	특별한 계기나 보상이 없어도 운동에 적극적으로 참여할 것이다.	①	②	③	④	⑤
6	규칙적으로 운동을 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 외모와 몸매에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 운동 기능이 좋은 편이다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 체력이 좋은 편이다.	①	②	③	④	⑤

10	가까운 거리에 운동을 할 장소가 있다.	①	②	③	④	⑤
----	-----------------------	---	---	---	---	---

문 항	문항내용	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
11	나는 언제든지 운동장소를 이용할 것이다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 운동을 하는데 가족들이 도움을 주고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	내 주변에 운동을 좋아하는 친구들이 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 노력하면 운동을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	부모, 형제, 친구 등 운동을 하도록 권장하고 도와주는 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤