



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](#)

2023년 8월

석사학위논문

초기성인의 운동행동 변화 과정의  
사례연구\_크로스핏과 필라테스 참여자  
중심으로

조선대학교 대학원

체육학과

신 세 영

초기성인의 운동행동 변화 과정의  
사례연구\_크로스핏과 필라테스 참여자  
중심으로

A case study of the process of exercise behavior  
change in early adulthood: focusing on crossfit and  
pilates participants

2023년 8월 25일

조선대학교 대학원

체육학과

신 세 영

초기성인의 운동행동 변화 과정의  
사례연구\_크로스핏과 필라테스 참여자  
중심으로

지도교수 전 현 수

이 논문을 체육학 석사학위신청논문으로 제출함.


2023년 4월


조선대학교 대학원


체육학과

신 세 영

## 신세영의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 이기봉 

위원 조선대학교 조교수 홍완기 

위원 조선대학교 조교수 전현수 

2023년 5월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
A. 연구의 필요성 .....	1
B. 연구목적 및 연구문제 .....	4
C. 연구의 제한점 .....	5
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>6</b>
A. 운동행동 변화단계 .....	6
B. 운동결과기대와 운동지속 .....	13
<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>17</b>
A. 연구 참여자 .....	17
B. 자료 수집 .....	19
C. 자료 분석 .....	22
D. 타당도와 신뢰성 .....	22
<b>IV. 결과 및 논의</b> .....	<b>24</b>
A. 참여 동기 변화 .....	24
B. 운동지속에 영향을 미치는 요인의 변화과정 .....	44
C. 운동실천 방해요인 및 극복사례 .....	54

V. 결론 및 제언 .....	68
A. 결론 .....	68
B. 제언 .....	70
참고문헌 .....	72
부    록 .....	82

## 표 목 차

표 1. 운동 행동 변화과정의 정의 .....	10
표 2. 연구참여자의 개인적 특성 .....	17
표 3. 설문조사 문항 구성 .....	21
표 4. 심층 면담의 범위와 내용 .....	21
표 5. 참여 동기 변화 .....	25
표 6. 개인적 배경에 대한 심층면담 내용 .....	27
표 7. 환경적 배경에 대한 심층면담 내용 .....	28
표 8. 개인적, 환경적 배경에 의한 시작동기와 체험유형 .....	29
표 9. 신체적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형 .....	32
표 10. 신체적 체험에 대한 심층면담 내용 .....	33
표 11. 정서적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형 .....	35
표 12. 정서적 체험에 대한 심층면담 내용 .....	36
표 13. 사회적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형 .....	38
표 14. 사회적 체험에 대한 심층면담 내용 .....	38
표 15. 인지적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형 .....	40
표 16. 인지적 체험에 대한 심층면담 내용 .....	41
표 17. 참여지속동기와 신체적 · 정서적 · 사회적 · 인지적 체험유형 .....	42
표 18. 정신적 · 신체적 건강지각의 변화에 대한 심층면담 내용 .....	46
표 19. 자신감 · 자기효능감의 변화에 대한 심층면담 내용 .....	48
표 20. 의사결정균형(혜택&손실)의 변화에 대한 심층면담 내용 .....	50
표 21. 행동통제지각의 변화에 대한 심층면담 내용 .....	52
표 22. 운태기에 따른 운동중단 요인의 심층면담 내용 .....	55



표 23. 운태기에 따른 운동실천 방해요인에 대한 심층면담 내용 .....	56
표 24. 운태기에 따른 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 변화에 대한 심층면담 내용 .....	58
표 25. 스포츠손상에 따른 운동중단 요인의 심층면담 내용 .....	61
표 26. 스포츠손상에 따른 운동중단 및 극복 체험에 대한 심층면담 내용 .....	63
표 27. 스포츠손상에 따른 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 변화에 대한 심층면담 내용 .....	65

## 그 립 목 차

그림 1. 내적 · 외적 자기개념의 변화 .....	34
그림 2. 정신적 · 신체적 건강지각의 변화 .....	46
그림 3. 자신감의 변화 .....	49
그림 4. 의사결정균형(혜택&손실)의 변화 .....	51
그림 5. 행동통제지각의 변화 .....	53
그림 6. 운태기에 따른 자신감, 행동통제지각, 자기개념의 변화 .....	59
그림 7. 운태기에 따른 건강지각, 의사결정균형의 변화 .....	59
그림 8. 스포츠손상에 따른 자신감, 행동통제지각, 자기개념의 변화 .....	66
그림 9. 스포츠손상에 따른 건강지각, 의사결정균형의 변화 .....	66

## ABSTRACT

### A case study of the process of exercise behavior change in early adulthood: focusing on crossfit and pilates participants

Sin Seyoung

Advisor : Prof. Jeon Hyunsoo, Ph.D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

This case study is an observational study of the process of participation in exercise practice among early adulthood who participate in crossfit and pilates, analyzing motivation to participate, motivation to continue participation, barriers to participation, attitudes toward exercise practice, and benefits obtained in the process of exercise practice through a series of changes.

A total of six participants were selected, one for each stage of exercise behavior change(preparation stage, action stage, and maintenance stage) among early-adulthood(20's and 30's) office workers, and a questionnaire, in-depth interview, and participatory observation were conducted over a period of six months to understand the various change processes experienced by the research participants in the process of exercise practice.

Through this case study, we were able to identify the physical and emotional experiences of early adulthood who participate in CrossFit and Pilates as they continue to exercise, as well as the individual changes in various factors(health perception, confidence, self-efficacy, decision balance, and perceived behavioral control) that affect exercise continuation.

These findings will serve as a basis for establishing intervention strategies to increase the rate of exercise practice among early adulthood who need to form health habits, and we recommend follow-up studies in the hope that qualitative research will be conducted in various ways to improve the rate of exercise practice among early adulthood.

# I. 서 론

## A. 연구의 필요성

현대사회는 과학 기술의 발달과 물질적인 풍요로움으로 생활이 편리해져 인간의 건강한 삶을 위태롭게 하는 운동 부족과 스트레스, 환경오염, 인간소외 등과 같은 사회 병리적 현상이 초래되고 있다. 이러한 상황을 극복하고 양질의 삶을 누리기 위해서는 가장 우선시 되어야 하는 것이 신체적·정신적 건강이라고 할 수 있다(조미진, 2019).

개인의 건강을 결정하는 요인은 유전적 요인, 환경적 요인, 보건의료전달체계, 개인의 생활습관 등으로 구분할 수 있으며, 이러한 요인 중 건강에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 생활습관이라고 할 수 있다. 그 정도를 보면 생활습관이 52%, 유전적 및 환경적 요인이 각 20%, 의료서비스 등의 영향력은 8%에 불과하다(성미혜, 2001). 따라서 현대사회를 살아가는 사회 구성원은 체력 유지 및 증진과 함께 질병의 예방과 치유의 측면에서 운동을 통한 신체활동과 같은 건강습관을 형성해 나가는 것이 매우 중요하다고 볼 수 있다.

신체활동은 인간의 신체를 건강하게 유지해주고 체력을 증진시킬 뿐만 아니라 심리적으로도 스트레스 해소 및 안정을 도모하여 삶의 질을 향상하는데 기여한다(강동훈, 박태근, 2013). 사람들은 신체활동을 통하여 신체적, 심리적, 사회적으로 다양한 이점을 얻을 수 있다는 사실을 인지하고 있으나 신체활동 즉 운동의 긍정적인 효과를 인지하면서도 꾸준히 참여하지 않은 사람들이 많은 것이 현실이다(장성덕, 김병준, 김윤희, 2016).

운동을 통해 얻는 유익성이 있음을 많은 사람이 인식하고 있지만(김병준, 이범기, 2006) 운동행위를 시작하게 되었다고 개인적, 사회적 상황에서 발생하는 여러 요인에 의해 중단과 포기를 반복하게 된다(임현목, 허진영, 2010). 이는 운동실천의 시작도 어렵지만 이를 지속하는 것이 더 어렵다는 사실을 알 수 있다. 보건복지부 제5차 국민건강증진종합계획(2021-2030)에 따르면 우리나라

성인의 유산소 신체활동 실천율은 2014년 58%에서 2018년 47%로 감소하였고 비만율은 상승하는 추세(질병관리청, 2022)로 건강습관 형성을 위한 운동참여가 더욱 절실히 필요하다 할 수 있다.

특히 생애 전반의 과정 중 20~30대에 해당하는 초기성인은 의존적인 존재에서 독립적인 인간으로 전환을 맞는 시기로(장휘숙, 2009), 사회로 나온 초기성인은 중년기·노년기보다 상대적으로 건강을 위한 생활습관이 확고히 형성되어 있진 않지만, 성숙의 과정을 거치는 동안 건강을 위한 행동 수정의 가능성이 상대적으로 높은 시기이다. 이 시기에 확립된 건강습관은 건전한 시민으로서의 시각과 함께 중년기·노년기의 건강관리 근원이 된다는 점에서 이 시기에 건강을 위한 생활습관을 형성하는 것은 매우 중요한 일이라 할 수 있다(성미혜, 2001).

초기성인의 건강을 위한 생활습관 형성이 매우 중요한 이유는 한국 사회 청소년의 성장 과정을 통해서도 살펴볼 수 있는데, 세계보건기구(WHO)가 2019년 세계 142개국 청소년 160만 명을 대상으로 운동량을 조사한 결과 한국의 청소년기 권장 운동량 미달 비율은 94%로 세계 1위를 차지했다(하체림, 2019). 이는 사실상 한국 청소년 대부분이 신체와 정신건강 유지 및 발달에 필요한 신체활동이 충분치 못함을 보여주는 것으로, 이는 입시 위주의 경쟁구조가 형성되어 학업성적을 지나치게 중시하는 한국 사회의 문화에서 비롯된 문제로 이해될 수 있겠다(지은림, 2004). 이렇듯 청소년기는 성인기의 신체적·정신적 발달의 건강 수준을 결정짓는 중요한 시기임에도 불구하고 높은 ‘교육열’과 ‘학업 스트레스’에 그대로 노출된 채 성인으로 성장하기 때문에 긍정적인 건강행태 및 습관을 형성해야 하는 과업이 초기성인으로 넘어가게 되는 것이다(김윤상, 한동수, 이주옥, 2021).

그러나 초기성인의 규칙적인 체육활동 참여율은 2020년 20대 44.6%, 30대 46.3%로 중년기와 노년기의 참여율(50대 50.8%, 60대 50.2%)에 비해 저조한 실정이다(체육백서, 2020). 2020년 질병관리청 국민건강영양조사에서 초기성인의 스트레스 인지율은 40.2%로 40대(32.3%)와 50대(26.9%)보다 스트레스 지수가 더 높은 것으로 보고되었으며(질병관리청 국민건강영양조사, 2020), 현재의 초기성인에 해당하는 MZ세대(1980년대 초~2000년대 초 출생) 10명 중 7명(70.9%)은 ‘정신건강 및 스트레스 관리가 필요하다’라고 응답하여 초기성인의

정신건강에 대한 우려의 목소리 또한 높아지고 있다(대학내일20대연구소, 2021). 정신건강은 곧 신체 건강과도 직접적으로 연결된다는 점에서 초기성인의 저조한 운동참여율은 많은 아쉬움을 남기고 있으며, 그에 따라 규칙적인 운동을 통해 건강한 습관을 형성하기 위한 전략수립에 대한 요구가 더욱 높아지고 있다.

한편, 운동참여 및 지속을 위해서는 개인적으로 발생할 수 있는 여러 상황에 대한 능동적 대처와 그 과정에서 겪을 수 있는 시행착오를 극복할 수 있도록 전문가의 적극적인 조언과 지지가 필요하다. 무엇보다 운동 행동은 체력조건은 물론 개인이 처한 환경과 여건에 따라 참여하게 다를 수 있고, 더욱이 개인의 성향과 취향을 가장 중요시하는 초기성인에게는 더욱 개별화된 트레이닝과 코칭이 필요하다고 볼 수 있다(손정희, 김찬석, 이현선, 2021). 최근, 초기성인이 가장 선호하는 운동 종목으로 걷기를 제외하고, 남성은 보디빌딩, 여성은 요가·필라테스가 1순위로 보고되었다(국민생활체육조사, 2022). 초기성인 남성이 선호하는 보디빌딩은 크로스핏, PT, 헬스와 같은 운동을 통칭한다고 볼 수 있으며, 그중 크로스핏은 전국에 2,000개에 달하는 영업장이 있을 정도로 최근 젊은 사람들에게 인기가 많다(차노휘, 2023). 또한, 초기성인 여성이 선호하는 필라테스는 2019년 가맹점명 사용빈도가 35위에서 2022년 14위로 상승하여 국민생활체육 조사의 선호도 조사 결과를 뒷받침해 주고 있다(박채영, 2022). 크로스핏과 필라테스는 그룹수업의 형태로 지도자의 코칭이 개입되며, 참여자가 원하는 수업을 선택하거나 개인의 체력에 맞춰 난이도를 조절할 수 있는 특징을 가지고 있어 초기성인의 니즈가 잘 충족되는 운동이라고 볼 수 있다.

한편, 운동행동에 대한 선행연구들은 자기효능감, 신체적 자기개념과 같은 신체적, 정서적 변화와 효과를 검증하기 위하여 기존에 개발된 설문지를 이용한 양적 연구가 주로 수행되었다(이혜경, 신은희, 김연경, 2015; 제민주, 박보현, 2021; 조태은, 장덕선, 2019; 천경민, 표내숙, 2006). 이러한 선행연구들은 일회적인 설문을 분석한 횡단적 연구로서 운동행동에 따른 각 변인의 상관관계를 분석하는 데에는 의미가 있으나, 운동행동 변화과정을 관찰하고 그 변화를 상세히 이해하는 데는 한계가 있다. 따라서 초기성인의 바람직한 운동실행 방향과 운동 지속실천의 방안을 모색하기 위해서는 종단적 관점에서 운동을 전혀 하지 않았던 단계에서 운동을 생활화하기까지 시간의 흐름에 따른 일련의 운동행동 변화

과정에 대해 구체적으로 이해하는 작업이 수행될 필요가 있다. 그리고 이는 운동 참여자의 입장에서 운동행동 과정에 대한 내적인 경험을 심층적으로 이해할 수 있는 사례연구 방식을 통해 살펴볼 수 있을 것으로 기대된다.

따라서 본 연구에서는 초기성인의 운동행동 변화과정을 관찰·분석함으로써 초기성인의 운동참여와 지속을 위한 방안을 모색해보고자 한다. 보다 구체적으로 초기성인의 선호도가 높은 크로스핏과 필라테스를 체험 종목으로 선택하여 참여자의 운동참여 및 지속 동기, 그리고 장애 요인 등을 살펴보고, 이를 통해 운동 실천에 대한 태도와 일련의 신체적, 정서적, 인지적 변화 등 운동참여 과정에서의 경험을 다각도에서 분석하고 그 의미를 이해함으로써 운동참여와 지속에 필요한 중재 전략수립을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## B. 연구목적 및 연구문제

본 연구는 크로스핏과 필라테스를 참여하는 운동행동 변화단계별(준비, 실천, 유지) 초기성인을 대상으로 운동참여 및 지속 동기, 그리고 장애 요인을 분석하고, 운동실천에 대한 태도와 일련의 신체적, 정서적, 인지적 변화 등 운동참여 과정에서의 경험을 다각도에서 분석하고 그 의미를 이해함으로써 초기성인의 운동참여와 지속에 필요한 중재전략 수립을 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 그에 따른 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째. 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인이 체험하는 운동 행동 변화 단계별 참여 동기 변화는 어떠한가?

둘째. 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인이 운동 지속 과정에서 겪는 일련의 체험과정은 어떠한가?

셋째. 운동 지속실천 중에 발생하는 방해요인과 중단사례 및 극복에 대한 체험과정은 어떠한가?



## C. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

1. 본 연구에 참여한 6인은 준비, 실천, 유지단계에 있는 필라테스와 크로스핏 참여자로 요건별 사례가 1명이라고 볼 수 있어 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다.

2. 필라테스와 크로스핏은 서로 다른 운동 유형이고, 금전적 손실이 반드시 따르는 특성이 있기에, 본 연구 결과는 이들 운동을 수행하는 사람들에게만 적용될 수 있다.

## II. 이론적 배경

### A. 운동행동 변화단계

#### 1. 운동행동 변화단계의 개념과 각 단계의 구분

Prochaska와 DiClemente(1983)에 의해서 개발된 변화단계 이론(stage of change theory)은 개인이 어떠한 과정으로 건강 행동을 시작하고 변화되는가에 대한 일련의 과정을 설명하는 통합적 모형으로 300개 이상의 심리치료 이론 및 주요 개념을 체계적으로 종합하여 구성했기에 범 이론적 모형(Transtheoretical Model : TTM)으로 불리고 있다. 변화단계 이론에 의하면 개인의 행동 변화는 운동의 필요성을 인식하거나 시작, 유지, 중단하는 일련의 과정에 있어 성공(실천한다)과 실패(실천하지 않는다)와 같은 이분된 범주로 볼 것이 아니라 상당한 기간 역동적인 과정을 거쳐 일어나므로 개인의 동기와 인지적인 요인을 고려한 개인별 맞춤형 중재가 운동 행동 개선을 효과적으로 유도할 수 있다는 것이다. 즉 건강증진과 관련한 행동 변화는 개인의 긍정적 변화를 위한 동기적 준비단계에 맞도록 개별화된 중재가 필요한데, 범 이론적 모형은 건강과 관련된 행동 변화를 예측하고 이해하는데 유용한 모형으로 흡연 등과 같은 부정적 행동을 감소 및 중단시키기 위해 개발되었고(Prochaska & DiClemente, 1983), 이후 약물 남용, 음주, 식습관 등 여러 분야에서 행동변화 연구와 프로그램이 적용되고 있다(장인순, 김유정, 2015).

이러한 변화단계 이론은 비활동적 생활과 같은 개인의 좋지 못한 행동에서 활동적이고 규칙적인 바람직한 행동으로 바로 실행하는 것이 아니라 여러 단계를 거치게 되는데 각 과정에서 진전, 순환, 정체, 퇴보 등의 다양한 양상을 보일 수 있다(안정진, 2015). 따라서 변화단계 이론은 건강유지를 위하여 특정 운동프로그램을 개인에게 적용하였을 경우 긍정적인 결과만 도출할 수 없었던 문제점과 원인을 이해하는 데 중요한 이론을 제시하고 있다(Ashworth, 1997). 이 모형은

건강유지를 위한 일련의 과정에서 부정적 행동을 변화시키기 위한 행동과 그 행동 변화의 의도를 드러내는 다섯 단계의 변화로 구성되어 있다. 또한, 개인이 현재 위치한 변화단계에서 건강증진을 위한 상위 단계로 진전될 경우 바람직한 생활습관을 갖게 된다.

운동 행동 변화단계(stage of change)는 개인이 운동을 포함한 여러 건강 행동을 시작하거나 유지하는 과정으로 행동을 변화시키는 인과적 요인을 이해하고 운동 행동을 적극적으로 수행하기 위한 개입전략을 결정하는 데 도움을 주며 시간적 흐름에 따라 5단계로 구성된다. 각 단계는 고려전단계(Precontemplation Stage), 고려단계(Contemplation Stage), 준비단계(Preparation Stage), 행동단계(Action Stage), 유지단계(Maintenance Stage)로 나눌 수 있으며, 개인의 운동 행동은 순환적인 특성을 갖기 때문에 각 단계에서 전진과 퇴행을 반복하게 된다.

첫 번째로 고려전단계(Precontemplation Stage)는 6개월 이내에 운동할 의도나 의지가 없는 단계이다. 이 단계는 스스로 행동변화가 불가능하다고 여기거나 운동의 중요성을 인식하지 못하여 운동을 하지 않아도 괜찮다고 생각하므로 운동의 이점에 대한 인식이 낮을 수 있으며, 운동을 하지 않는 것이 일상생활에 큰 문제가 되지 않는 것으로 판단한다. 또는 여러 차례 변화를 시도하였으나 성공 경험을 하지 못한 이유로 자신감이 결여되어 지속해서 이 그룹에 머무를 수도 있다. 이 단계에 속한 사람들의 행동 변화를 유도하기가 가장 어려우며, 이들의 행동 변화를 유도하기 위해서는 운동의 혜택에 대한 정보를 제공하여 근본적인 인식을 변화시키는 것이 중요하다.

두 번째 단계인 고려단계(Contemplation Stage)는 현재 운동을 하고 있지 않으나, 6개월 이내에 운동을 시작할 의지나 의도가 충분히 있는 단계이다. 이 단계는 동기부여기로 개인이 자신의 행동 변화에 따른 이득과 손실을 잘 이해하고 있으며, 양 측면을 동등하게 인식하기 때문에 운동의 이점을 더 확고하게 인식하기 전까지는 이 단계에 머무르는 시간이 길어지므로 불안감을 경험할 수 있다. 따라서 운동을 통한 이점을 인식하고, 운동에 대한 긍정적인 태도를 형성하여 운동하기로 결정한 뒤 그 결심을 유지하기 위한 동기부여가 필요하므로 운동에 대한 정보를 수집하여 이익과 보상을 확고히 인식하는 것이 중요하다.

세 번째 단계인 준비단계(Preparation Stage)는 현재 운동을 하고 있지만 규칙적이지 않아 가이드라인(문화체육관광부 국민생활체육회 스포츠 7330)을 충분히 충족하지 못하고 있는 상태이다. 이 단계는 운동이 주는 이점을 인식하여 긍정적인 생각과 행동을 취하므로 운동을 할 시간을 할애하고 일정을 조정하는 등 운동에 대한 보다 적극적인 행동을 취하게 된다. 이 단계에서는 6개월 이내에 행동단계로 변화될 가능성이 고려된 단계나 고려단계보다 높아 비교적 안정적인 단계라고 볼 수 있다.

네 번째 단계인 행동단계(Action Stage)는 현재 규칙적으로 운동하고 있지만, 규칙적인 운동을 유지한 기간이 6개월 미만인 상태이다. 이 단계는 실행기로 운동이 주는 손실보다 운동을 통해 경험하는 쾌감과 이점을 더욱 긍정적으로 인식하여 건강한 생활 습관을 형성하기 위해 노력한다. 건강한 생활 습관을 지속적으로 유지하기 위해서는 스스로 격려하기, 구체적 계획 수립하기 등 운동실천을 방해하는 요인을 극복하는 방법을 익혀 실천함으로써 이전의 단계로 후퇴하지 않도록 운동습관을 형성해 나아가야 한다.

마지막 단계인 유지단계(Maintenance Stage)는 현재 규칙적으로 운동하고 있으며 6개월 이상 꾸준히 운동을 수행하고 있는 상태이다. 이 단계는 운동과 관련된 부정적인 습관적 행동을 거의 하지 않는 단계로 운동을 통해 얻는 이득에 대한 인식이 확고해져 긍정적으로 변화된 행동을 지속해서 유지할 수 있다는 자신감을 느끼게 된다. 이 운동 행동이 일상적인 습관으로 자리 잡아가면서 안정적인 상태로 접어들어 하위단계로 내려갈 가능성도 낮아진다.

운동을 통해 얻는 성공 경험과 성취를 토대로 자신의 운동 계획을 수정하여 개인의 삶에 더 높은 가치를 부여함으로써 개인의 건강과 삶의 질을 향상할 수 있도록 지속적인 운동습관을 형성해 나가는 것이 중요하다(김영호, 2002; 안정진, 2015; 장성덕, 2008; 조태은, 2019). 이러한 변화단계는 운동 행동과정에서 개인이 경험하게 되는 과정을 나타내며, 운동을 실천하고 있거나 아직 미실천 중인 것과 같이 이분법적으로 생각하는 것보다 심리적인 변화과정을 더 세부적으로 파악할 수 있으므로 각 개인의 변화단계에 맞는 운동실천 중재 전략을 개발하고 적용할 수 있다는 장점이 있다(안정진, 2015).

## 2. 운동행동 변화단계 관련 변인

변화단계의 진행은 개인이 바람직한 건강 행위를 수행하기 위하여 내적, 외적으로 취할 수 있는 행동 약식 변화의 과정, 성취하고자 하는 목표를 달성하기 위해 행동 수행능력에 초점을 둔 자기효능감, 행동 변화의 혜택(Pros)과 손실(Cons)을 고려하여 행동 변화 여부를 결정하는 의사결정균형(Decisional Valance) 등에 의해 영향을 받는다(김영호, 2002; 제민주, 박보현, 2021). Prochaska와 DiClemente(1983)는 변화과정(stage of change)에서 무관심 단계와 관심 단계, 그리고 준비단계에 있는 사람들은 인지적 과정을 중재 전략으로 활용해야 하며, 실제로 운동을 실천하는 행동 단계와 유지 단계에서는 행동적 과정을 예측 및 설명에 중요한 요소로 다루고 있다(Prochaska & Velicer, 1997).

### a. 변화과정

Prochaska와 DiClemente(1983)은 10가지의 행동변화 단계를 소개하고 있는데 개인의 행동 변화를 위해 필요한 인지적 변화과정(cognitive process of change: C-POC)과 행동적 변화과정(behavioral process of change: B-POC)을 설명하며, 이러한 변인들이 행동 변화의 결정적 요인으로 작용한다고 제시하고 있다(배승호, 2008). 인지적 변화과정은 행동 변화를 하지 않은 상태에서 결과에 대한 생각과 감정을 표현하는 것을 의미하며, 다섯 가지 그 하위 변인들은 의식고양(consciousness raising), 사회적해방(social liberation), 환경재평가(environmental reevaluation), 자기재평가(self-reevaluation), 극적이완(dramatic relief)으로 구성되며, 행동변화를 위한 행위적 준비와 실행을 의미하는 행동적 변화과정은 역조건화(counterconditioning), 자극조절(stimulus control), 자기해방(self-liberation), 강화관리(reinforcement management), 조력관계(helping relationships)로 구성된다(이윤미, 2004). Biddle과 Nigg(2000)가 설명한 10가지 행동 변화과정의 하위요인의 정의는 <표 1>과 같다.

표 1. 운동 행동 변화과정의 정의(Biddle & Nigg, 2000; 박재현, 2001에서 재인용 )

변화과정	정의	
행동적 변화과정	의식상승	자신의 운동방식을 개선하고 향상하기 위한 피드백을 수용하려는 의식적 노력
	정서적각성	운동을 수행하지 않아서 생기는 부정적인 영향에 대한 정서적 경험
	환경재평가	운동을 수행하는 것이 사회적 또는 물리적 환경에 미치는 영향에 대한 평가
	자기재평가	운동을 수행하는 것에 대한 개인의 정서적 · 인지적인 평가
	사회적해방	사회적 규범이 운동참여와 같은 바람직한 행동 변화를 장려하는 방향으로 변화되고 있다는 인식
	역조건화	부정적 행동을 대체할 수 있는 긍정적 행동 실행
행동적 변화과정	자극조절	부적절한 행동을 방지하거나 적절한 행동을 촉진하기 위해 단서를 수정하는 것
	자기해방	스스로 변화를 위해 몰입하고, 변화될 수 있다는 믿음을 갖는 것
	강화관리	운동 지속을 위한 긍정적 행동 변화는 보상을 증가시키고 부정적 행동 보상은 감소시키는 것
	조력관계	바람직한 운동 행동 변화를 위해 사회적 지지 기반을 형성하고 이를 활용하는 것

## b. 의사결정균형

범이론적 모델의 핵심요인 중 하나인 의사결정균형(exercise behavior decision making)은 Jenis 와 Mann(1977)의 의사결정모형에 기초를 두고 있다. 이 모형은 변화단계 이론에 기반을 두며 혜택 요인(Pros.)과 손실 요인(Cons.)으로 개인의 행동 변화를 이해하기 위한 중요한 요소이다. Velicer, DiClemente, Prochaska, & Brandenburg,(1985)는 금연에 대한 연구에서 각각의 변화단계에서 인지적 변화의 양상을 설명하는 데 유용한 모델로 이 이론을 제시했고, 이 이

론은 범이론적 모델에서 중요한 개념으로 통합되어 연구가 계속 진행되고 있다 (서동균, 2007).

혜택 요인(Pros.)는 어떤 행동이나 변화의 긍정적인 측면을 인식하고, 이를 촉진하는 요인을 의미한다. 다시 말해 혜택은 행동 변화에 대한 긍정적인 인식과 이에 대한 격려를 의미한다(장성덕, 2008). 손실은 행동 변화의 부정적인 측면 즉, 불필요한 행동 패턴에 빠지거나 건강한 습관을 유지하기 어렵게 되는 것을 의미한다. 따라서 개인이 느끼는 혜택과 손실을 비교·평가하여 상대적으로 중요성을 느끼는 정도에 따라 규칙적인 운동실천 행동을 시도하거나 시도하지 않음으로써 운동실천 행동 의사가 결정되는 것이다(배승호, 2008).

Prochaska, Velicer, Guadagnoli, Rossi, & DiClemente(1991)는 개인의 운동 실천과정 중 운동을 직접 수행하는 행동단계와 긍정적으로 변화된 행동을 지속적으로 유지하는 유지단계에 있는 사람들은 의사결정의 균형이 혜택 요인에 의해 나타나고, 고려전단계에 있는 사람들은 의사결정의 균형이 운동 방해요인에 치우쳐 나타나며 고려단계, 준비단계에 있는 사람들의 경우는 혜택과 손실의 요인이 거의 균등하게 나타난다고 하였다(김영호, 2002).

### c. 자기효능감

인간은 살아가면서 수많은 문제에 직면하며 다양한 상황을 경험하게 되고 문제해결의 과정을 반복하게 된다. 이러한 상황을 경험했을 때 긍정적이고 현명하게 대처하며 살아가는 사람이 있는 반면에 문제를 해결하지 못하고 고민하며 좌절감을 느끼는 사람들도 있다(권혁호, 2003).

인간의 행동 변화의 가장 중요한 변인이 무엇인지에 대해 많은 연구가 이루어지고 있다. 그중 자기효능감(self-efficacy)은 여러 연구에서 중요한 변인으로 대두되고 있다(박현미, 2013). 자기효능감이란 사회적 학습이론 중 하나이며 캐나다의 심리학자인 Albert Bandura가 제시한 개념이다. 인간의 행동 변화에 있어 주요 결정요인이 되며 자신의 능력으로 이루고자 하는 수준을 성취할 수 있다는 것에 대한 기대와 신념이다(Bandura, 1977). 또한, 인간이 삶을 살아가는 데에 있어 다양한 상황들을 마주했을 때 얼마나 긍정적인 행동을 할 것인가를

결정하거나 통제할 수 있다는 능력에 대한 신념을 말한다(Bandura, 1977; 1986). 이러한 자기효능감은 지각과 행동을 스스로 중재하는 자기-참조적 사고를 가지고(김아영, 1998), 주어진 목표를 위한 성취과정을 구조화시키며 상황에 맞게 필요한 행동으로 잘 수행해낸다(Bandura, 1997). 자기-참조적 사고란 개인의 생각이나 판단, 평가를 자신의 상황과 경험, 믿음, 감정 등의 내부적인 상황에 기반하여 이루어지는 사고방식을 말한다. 자기효능감이 높은 사람은 어떠한 일에 대해서 노력으로 충분히 성취해내고 자신의 능력에 대한 믿음이 있기 때문에 행동의 지속성을 갖는다. 반면에 자신의 능력에 대해 불신하게 되면 일을 게을리 수행하거나 금방 포기한다(Bandura & Schunk, 1981; Brown & Inouye, 1978). 이처럼 자기효능감은 어려운 상황을 겪었을 때 현명하게 대처하여 사회관계 적응이나 문제해결에 있어 중요한 요인임을 시사하였다(장우귀, 2007).

Bandura(1977)의 인지학습이론에 따르면 자아효능감의 원천으로 다음 4가지를 설명하고 있다. 첫째, 성공 경험(enactive mastery experience)이다. 이는 자신감 형성에 가장 큰 영향을 미치며 네 가지 원천중에서 가장 영향력 있는 원천이라고 할 수 있다(이예진, 2023). 일반적인 특성으로는 성공 경험은 자기효능감을 높이고 실패 경험은 자기효능감을 낮춘다(Bandura, 1977; 1986). 특히 자신의 능력보다 쉬운 과제에 대한 성공 경험 보다 도전적인 자세로 어려운 과제 수행하였을 때 자기효능감에 강력한 영향을 미친다(Bandura, 1997). 이렇게 성공 경험이 빈번한 학습자는 자기효능감이 높아져 일시적인 실패를 경험하더라도 좌절하거나 포기하지 않으며 자기-참조적 사고를 하고 적극적으로 문제를 해결하려고 노력한다(이예진, 2023).

둘째, 대리경험(vicarious experience)이다. 타인의 행동을 직접 보면서 관찰을 통해 얻은 경험을 말한다. 주어진 문제들에 대한 정보나 방법을 얻기 위해 유사한 사람과 자기 자신을 비교한다. 자신과 비슷한 관찰 대상이 노력을 통해 성공하는 과정을 관찰하면 자신도 성공할 수 있다는 믿음이 생기면서 자기효능감이 높아질 수 있다(Bandura, 1986). 즉, 성공을 경험한 비슷한 사람을 모델링 하며 자신도 해낼 수 있다는 믿음으로 자기효능감이 형성된다.

셋째, 언어적 설득(verbal persuasion)이다. 자기효능감을 높이기 위해 의사소통 전략에 대한 개념으로 대리경험처럼 타인으로부터 제공되는 원천이다. 나의



능력이나 노력, 성공 가능성 등을 타인으로부터 평가나 피드백을 받는 것을 뜻한다. 다시 말해, 주어진 과제를 성공적으로 수행하기 위한 행동에 대해 칭찬하고 격려하는 것이다. 특히 자기효능감은 자신이 신뢰하는 사람으로부터 받은 평가나 피드백이 더욱 효과적으로 작용한다(Bandura, 1997).

넷째, 생리적·정서적 상태(physiological and emotional state)이다. 신체와 정서 상태를 의미하며 심박 수나 몸의 긴장감, 스트레스나 피로 등은 자기효능감에 영향을 미친다. 건강상태가 좋지 않거나 스트레스, 과로, 피로 등이 찾아오면 자신의 목표를 달성해 내는 데 어려움을 느낀다. 또한, 정서 상태도 영향을 미치는 데 긍정적인 정서는 자기효능감을 높여주고 부정적인 정서는 자기효능감을 낮춘다. 때문에 신체적 건강을 향상시키고 올바른 정서상태를 유지하는 것은 자기효능감을 높이는 중요한 원천이 된다(Bandura, 1997).

## B. 운동결과기대와 운동지속

### 1. 운동결과기대의 개념

결과기대(outcome expectations)는 Bandura의 사회인지이론(Social Cognitive Theory : SCT)의 주요 개념으로, 자신이 특정한 행동을 취할 때 예상되는 결과에 도달할 것이라고 판단하는 개인적인 기대를 뜻한다(Bandura, 1986). 예를 들어 어떤 사람이 운동을 수행하면 건강상태나 체력이 개선될 것으로 예상하는데, 이처럼 인지적 판단은 과제 수행을 촉진하며, 성공적인 수행을 통해 목표 달성 가능성을 높인다는 기대로 더욱 향상된 과제 수행이 이루어질 수 있다고 하였다(최인규, 2001). 개인은 특정한 행동이 어떠한 결과를 가져올지에 대한 가능성을 내현적으로 판단하여 과거의 경험과 현재 직면한 상황을 고려하며 어떻게 행동을 취할 것인지 결정하게 된다(Rotter, 1954). 이러한 내현적 판단은 행동 선택에 인과적 영향을 미치게 되며, 특정한 결과를 얻을 가능성이 크다고 판단되는 행동을 선택하게 된다(김교헌, 심미영, 원두리, 2005). 즉 어떤 일이 이루어지기를 바라는 결과에

대한 기대심리는 어떤 행동을 취할 것인지에 대해 인과적 영향을 미치게 된다(권보람, 문민권, 권성호, 2022).

Betz와 Voyten(1997)은 결과기대에 대한 인지적 관점을 논의하며, 자신이 원하는 목표를 달성하는 데 도움이 될 것으로 높이 평가하는 인지적 기대가 강할수록 더 많은 다양한 시도와 탐색적 활동을 계획하고 추진할 것이라고 하였다. Wigfield와 Eccles(2000)은 개인이 앞으로 어떤 활동을 수행할 때 그 활동을 잘 수행할 수 있는 능력에 대한 결과기대와 관련된 믿음이 그 활동의 지속적인 수행에 영향을 미친다고 하였다. 이러한 기대는 해당 활동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신감에 의존하며, 그 활동이 가져올 만한 유익한 점들을 인식할 때 더욱 강화된다. 그러나 이러한 결과기대는 개인의 행동 기준과 상황에 따른 다양한 외적인 요인들(예, 장비, 타인의 도움 등)에 의해 영향을 받을 수도 있다고 하였다(정봉교, 현성용, 윤병수, 2003). 이와 관련하여 Mullen과 Baumeister(1987)의 연구 결과에서는 개인의 결과기대가 자신의 행동과 특정한 상황에 직면한 상황 간의 차이를 인식했을 때, 이 차이를 감소시키고 행동할 것인지 아닌지를 판단하는 역할을 하는 것으로 보고 되기도 하였다.

이러한 관점에서 운동결과기대(exercise outcome expectations)는 운동을 통해 긍정적 결과를 얻을 수 있다는 반응에 대한 신념을 말한다(Gecas, 1989). 즉, 운동결과기대는 운동참여에서부터 얻는 신체적, 심리적 이득에 대한 기대감을 의미하며, 운동참여 및 경험에서 얻을 수 있는 이득에 대한 결과기대가 높아질수록 운동을 지속하게 될 가능성은 커지는 것으로 보고되고 있다(Resnick, Zimmerman, Orwig, Furstenberg, & Magaziner, 2000). 따라서 운동결과기대는 운동을 수행하는 개인이 운동이 제공하는 긍정적인 효과에 대해 자각하면서, 자신이 더 오래 운동을 유지하고자 하는 동기를 부여하는 심리적 변인으로서의 촉진제 역할로서 기능한다(신성득, 신승희, 조환희, 2021).

## 2. 운동지속의 개념

운동지속(exercise adherence)은 특정 개인이 운동을 직접 참가하여 꾸준히 수행하고, 운동 빈도와 운동강도, 시간 등을 규칙적으로 유지하는 것을 의미한다(Dishman, 1994). 이는 참가율(percentage of attendance)이라고도 하며, 개인이 규칙적인 신체활동을 삶의 일부로 받아들이는 정도를 의미한다(Corbin & Lindsey, 1994). 지속적인 운동참여가 없이는 건강, 체력 향상, 스트레스 완화, 여가와 생활 만족, 자아실현 등을 경험할 수 없으므로 일회성의 단순한 운동참여와 같은 행위만으로는 그 중요성과 의미에 많은 차이가 있다. 세계보건기구는 건강한 성인의 경우 주당 최소 150분 이상의 중간 강도의 신체활동 또는 75분 이상의 고강도 신체활동 실천을 권장하며, 근육 강화 운동을 매주 2일 이상 권고하고 있다(세계보건기구 [WHO], 2020).

운동 지속 수행은 개인이 일상생활에서 규칙적인 운동을 지속해서 수행하는 것을 의미하며, 이는 경향성(predisposing), 가능성(enabling), 그리고 강화성(reinforcing) 등의 세 가지 요인에 의해 영향을 받는다(Corbin & Lindsey, 1994). 경향성 요인은 운동을 일상생활의 일부로 만들어 주는 요소들을 포함하고, 가능성 요인은 운동을 지속해서 수행할 수 있는 가능성을 포함하며, 강화성 요인은 평생동안 규칙적인 운동을 유지할 수 있도록 돕는 요소들을 의미한다(박상우, 2017). 이 세 가지 요인에 대한 인식수준이 높을수록 운동참여자는 중도에 포기하지 않고 평생동안 규칙적으로 운동에 참여하게 될 가능성도 커질 것으로 예측한다(김기형, 소영호, 2010).

규칙적인 운동이 오랫동안 고양될 수 있도록 하는 운동 지속 요소들은 개인적 특성, 운동 주관자, 상황적 특성으로 규칙적인 운동을 오랫동안 유지할 수 있도록 하는 모든 요소를 의미한다(최성훈, 2004). 개인적 특성은 운동 참가자의 심리적, 생리적 및 사회적 특성으로 분류할 수 있으며, 운동 주관자는 운동참여에 지속적인 영향력을 행사하는 주관자로서 친구, 가족, 동료, 지도자 등을 예로 들 수 있으며, 가족은 운동참여 결정에 가장 큰 영향을 미치는 요소로 알려져 있다. 따라서 운동참여자가 운동을 유지하거나 포기하지 않도록 돕기 위해서는 운동에

대한 주관자의 긍정적 태도와 행동, 정신적인 격려와 지지 등이 지원되어야 할 것이다(정순우, 2011). 그리고 상황적 특성으로는 운동 장소의 근접성과 편리성과 같은 환경적 요소가 이에 해당되며, 이상과 같은 운동 지속 요소들이 충족될 때 운동을 지속해나갈 가능성이 커질 것으로 예상할 수 있다(Andrew et al., 1981).

### 3. 운동결과기대와 운동지속의 관련성에 관한 선행연구 검토

이지은(2014)은 휘트니스 센터의 생활체육 운동참여자 250명을 대상으로 기대가치, 자기효능감과 운동 지속 행동, 주관적 안녕감과의 관계를 살펴보았으며, 그 결과 참여자의 기대가치는 운동 지속 행동에 유의미한 영향이 있는 것으로 보고하였다. 스포츠센터 참가자를 대상으로 연구를 진행한 김종필, 구용판, 및 김보겸(2016)의 연구에서도 운동에 대한 참여자의 심리적인 결과기대가 높을수록 운동행위에 대한 몰입도가 높아지는 것으로 나타났다. 신성득 등(2021)은 생활스포츠 수영참여자의 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향을 분석한 결과에서 운동결과기대의 하위요인 중 신체적 혜택은 운동지속의도의 모든 하위요인에 유의한 결과를 미친다고 하였다.

한편, 직장인 축구클럽 참여자의 사회적 지지에 따른 기대가치 지각이 운동 지속에 미치는 영향을 분석한 김은우(2013)의 연구에서는 사회적 지지와 운동 지속 간의 관계를 운동결과기대가 매개하는 역할을 할 수 있음을 암시하였으며, 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동 지속에 미치는 영향을 살펴본 권보람 등(2022)의 연구에서는 참여자의 기본심리 욕구가 심리적 운동결과기대를 매개하여 운동지속의도에 영향을 미치는 요인으로 작용한다는 결과를 보고하였다. 이 외에도 다수의 선행연구에서 운동결과기대는 운동행위에 대한 몰입, 즉 운동지속행동에 정적인 영향을 미치는 변인으로 보고되고 있다(남인수, 2009; 신성득, 김은정, 2018; 이경현, 장세용, 강현우, 2014; 이기표, 이윤구, 윤용진, 2018; 이상섭, 2015).

### Ⅲ. 연구 방법

#### A. 연구참여자

본 연구에서는 G광역시 소재 초기성인(20대~30대) 직장인 중 변화단계이론을 근거로 준비단계(시작 전 또는 시작 1달 미만), 실천단계(주 2회 50분 규칙적으로 1개월 이상~6개월 미만), 유지단계(규칙적으로 6개월 이상)에 속하는 크로스핏, 필라테스 참여자를 대상으로 연구를 진행하였다.

성인기 구분에 있어 초기성인은 생애주기에 걸쳐 가장 많은 시간을 보내는 직업활동을 기준으로 직장생활을 시작하는 성인진입기(20대)와 직장생활의 전성기인 성인 초기(30대)로 나이는 20세부터 39세로 규정하였다(이남, 2022).

연구 대상자 선정은 목적 표집법(purposive sampling)을 바탕으로 크로스핏과 필라테스 참여자를 물색한 후 운동 행동 변화단계의 기준에 적합한 대상자를 종목별, 단계별로 각 1명씩 선정하였으며, 총 6명이 본 연구에 참여하였다. 연구참여자의 개인적 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 연구참여자(가명)의 개인적 특성

참여자 (성별/나이)	결혼 여부	운동행동 변화단계 (운동 참여기간)	종목	과거 운동 경험	병행 운동
박현서(남/27)	미혼	준비(4주)	크로스핏	근력운동	헬스
조민율(여/29)	미혼	준비(3주)	필라테스	없음	없음
장재준(남/32)	미혼	실천(4개월)	크로스핏	근력운동	수영, 헬스
장효빈(여/22)	미혼	실천(3개월)	필라테스	없음	헬스
강성연(남/28)	미혼	유지(11개월)	크로스핏	근력운동	없음
정아린(여/30)	미혼	유지(12개월)	필라테스	없음	없음

1) 크로스핏 준비단계 참여자 박현서

27세, 운동 시작 4주, 헬스장을 비정기적으로 다녀본 경험이 있으며 체중 감량과 체형개선을 위해 크로스핏을 시작했다. 청소년기 펜싱선수로 활동을 했으며 비정기적이거나 과거 운동 경험으로 체력에 대한 자신감과 의욕이 넘치는 상태이다.

2) 필라테스 준비단계 참여자 조민울

29세, 운동 시작 3주, 과거의 운동 경험은 없으며 심한 디스크로 치료 진행이 힘들 정도로 통증이 심하여 어린아이들의 눈높이와 생활환경에 맞춰 몸을 숙이는 자세를 많이 취해야 하는 공립유치원 교사직을 사직한 경험이 있다. 잘못된 자세가 원인이라고 판단하여 체형교정에 도움이 된다는 판단으로 필라테스를 시작하게 되었다.

3) 크로스핏 실천단계 참여자 장재준

32세, 운동 시작 4개월, 헬스장을 다녀본 경험이 있으며 하복부와 체지방을 줄이고 싶어서 크로스핏을 시작하게 되었다. 어릴 적 매우 마른 몸이 스트레스 요인으로 작용하였고, 얇은 뼈대가 콤플렉스로 꾸준히 몸을 키우기 위해 다양한 운동을 해본 경험이 있다. 현재 수영, 헬스를 병행하여 크로스핏 주 3회를 포함하여 주 5회 이상 운동에 참여하고 있으며, 외모에 대한 관심이 많다.

4) 필라테스 실천단계 참여자 장효빈

22세, 운동 시작 3개월, 과거의 운동 경험은 없으며 어깨와 허리통증으로 신경과 치료를 받던 중 의사가 추천해 준 운동 중 접근성이 좋은 운동이라 판단하여 필라테스를 시작하게 되었다. 장시간 의자에 앉아 있어도 통증이 덜하고, 심리적 체형변화를 체감하였으며, 실제 체형측정 데이터로도 뚜렷한 변화를 확인하였다.

5) 크로스핏 유지단계 참여자 강성연

28세, 운동실천 11개월, 현재는 크로스핏이 연애보다 좋은 상태. 운동 시작 후 외형적인 만족감과 자신감, 체력이 높아졌다고 생각한다. 크로스핏이 진심으로 즐겁고 건강 및 체형유지를 위해 건강 식단을 꾸준히 실천하고 있다.

#### 6) 필라테스 유지단계 정아린

30세, 운동실천 12개월, 필라테스 이전 운동 경험은 없으며 뭔가 하나라도 운동을 해야겠다는 생각으로 접근성·능동성·경제성 등을 고려하여 필라테스를 선택하였으며, 주변의 많은 사람이 운동실천을 하므로 ‘나도 뭔가는 해야 한다’,(운동 하나는)하는 게 당연하다.’라는 인식이 생겨 유지하고 있다.

## B. 자료수집

이 연구에서 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인의 운동행동 변화단계별 참여동기 변화와 일련의 체험과정을 연구하기 위하여 연구참여자 6명을 대상으로 2022년 8월에서 9월 사이 사전설문 및 심층면담을 시행하였으며, 이후 6개월이 경과한 2023년 2월에서 3월 사이 사후설문 및 심층면담을 시행하였다. 사전·사후 면담의 기간 차를 6개월로 설정한 이유는 변화단계 이론에 근거한 것으로 유지단계에 해당되는 운동 기간의 기준이 6개월이기 때문이다.

심층면담은 운동행동 변화과정의 경험과 그 내용을 중점적으로 살펴보기 위해 주요 질문내용을 작성하여 면담을 진행하되, 연구참여자의 답변에 따라 연구자가 상황에 적절한 내용을 추가하여 자유롭게 대화하는 반구조화된 방식으로 진행하였다. 또한, 면담내용에 대한 진실성과 이해를 높이기 위해 연구참여자의 기본인적사항과 운동에 대한 태도 및 동기 등에 대한 설문을 심층면담을 시행하기 전에 실시하였으며, 참여자가 응답한 설문 결과를 참고하여 면담을 진행해나갔다.

연구참여자에게 면담에 대한 녹음 및 전사, 설문 등의 자료수집 및 활용에 대해 동의를 얻은 뒤 심층면담을 진행하였으며, 이후 작성된 자료에 대해서도 연구참여자들과 소통하여 검토하는 과정을 거쳤다.

연구참여자 1인당 면담 횟수는 기본 2회를 실시하였으며, 연구참여자 1인당 1회 면담시간은 약 1시간 정도가 소요되었다. 1차(사전) 면담 진행 후 6개월 뒤에 2차(사후) 면담을 진행하였으며, 1차 면담을 마친 후 심층 면담내용을 전사 및 분석하면서 추가로 궁금한 내용은 2차 면담 시 추가 질의를 하였다. 그리고 연구가 진행되는 동안 운동권태기와 스포츠 손상을 경험한 2명의 연구참여자

대상으로는 본인의 현재 상황에 대한 충분한 진술이 이루어지도록 그에 맞는 질문을 준비하여 반구조화된 면담을 추가로 진행하여 총 3회의 면담을 시행하였다.

또한, 연구참여자들이 운동하는 현장을 방문하여 참여관찰을 시행하여 연구 기간 연구참여자의 태도와 행동, 특성 등을 이해하기 위하여 노력하였으며, 참여관찰한 내용은 면담의 내용을 확인하고 이해하기 위한 자료로 참고하였다. 그리고 연구 참여에 대한 적극성을 유도하기 위하여 참여자 전원을 대상으로 체력 측정장비를 이용한 근력, 근지구력, 근파워, 민첩성, 유연성, 평형성 등 기본 체력 및 체력측정평가를 시행하였으며, 참여자들과의 지속적인 온·오프라인 상의 교류를 통해 충분한 공감이가 형성되도록 노력하였다.

## 1. 조사 도구

본 연구에서는 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인의 운동행동 변화단계별 신체적, 심리적 변화 요인에 따른 운동참여 동기와 정서적인 체험 및 일련의 실천과정을 연구·분석하고자 단답형 설문지와 심층 면담을 위한 개방형 설문지를 사용하였다.

### a. 설문조사

심층 면담을 위한 사전설문은 운동행동 변화단계(1문항)에 관한 질문을 포함하여 자신감(7문항), 행동통제지각(5문항), 내적·외적 자기개념(5문항), 건강지각(4문항), 의사결정균형(2문항) 등의 문항으로 총 24문항으로 구성하였다(표 3). 응답 형태는 5단계 Likert척도로 ‘매우 나쁘다(매우 아니다)’에서 ‘매우 좋다(매우 그렇다)’로 구성하였다. 설문조사는 심층면담 질문의 내용으로 참고하기 위해 연구에 필요한 문항들을 추출하여 사용하였으며, 면담 내용의 일관성을 확인하는 차원에서 활용하였다.



표 3. 설문조사 문항 구성

문항	문항 수	참고문헌
운동행동 변화단계	1	임종택(2015)
자신감	7	김진숙(2017), 안정진(2015)
행동통제지각	5	조태은(2019)
내적·외적 자기개념	5	김병준(2001), 최선인(2003)
건강지각	4	정진성(2011)
의사결정균형	2	박한울(2022)

### b. 심층면담

심층면담은 1시간 미만으로 소요되었으며, 참여자의 운동행동 변화단계에 따라 참여 동기, 투자시간 및 비용에 관한 내용을 질의하였다. 또한, 뒤이어 참여자의 사전설문 결과를 바탕으로 면담을 진행하였다. 면담의 범위와 내용은 <표 4>와 같다.

표 4. 심층 면담의 범위와 내용

면담 범위		면담 내용
준비단계	참여 동기, 투자시간 및 비용	운동행동 변화단계에 따른 개괄적 질의
실천단계	참여 동기, 투자시간 및 비용, 원동력, 중단유혹	
유지단계		
공통	운동과 건강에 대한 인식, 행동통제지각, 건강지각, 내적·외적 자기개념, 의사결정균형, 흥미의 일관성	사전설문 결과에 대한 구체적 소견

## C. 자료 분석

회수된 사전 설문지는 범주화된 문서의 질의 문항 서두에 수치화하여 배치하였고, 심층 면담의 모든 내용은 녹취하였다. 녹취된 내용은 반복청취를 통해 재차 확인 후 전사함으로써 정확성을 높이고자 하였고, 문서로 만들어진 자료는 질의별 · 참여자별 부호화(coding), 범주화, 주제화의 과정을 거쳤다.

## D. 타당도와 신뢰성

질적 연구에서는 타당도와 신뢰도가 연구의 결과 정당성을 평가하는데 중요한 요소이다. 따라서 본 연구는 자료에 대한 수집과 분석에 대한 진실성 및 신뢰성을 높이기 위하여 삼각검증법(triangulation), 연구참여자의 확인(member check), 전문가 협의(peer debriefing) 등의 방법을 사용하였다.

### 1. 삼각검증법

삼각검증법은 다원화를 뜻하며 가능한 다양한 방법을 사용하여 많은 증거를 수집하고 연구결과 분석 시 발생하는 연구자의 오류를 최소화하여 내적 타당도를 높이는 방법으로, 본 연구자는 심층 면담에 대한 전사 자료, 참여관찰 등 다양한 관점에서 수집된 참여자의 경험을 수집하고, 참여자와 전문가들 간의 검토 과정을 거쳐 내적 타당도와 신뢰도를 높이도록 노력하였다.

### 2. 연구참여자의 확인

연구참여자 확인법(member check)은 연구자가 연구참여자로부터 수집된 자료가 바르고 정확히 반영되었는지 확인하여 연구 과정의 신뢰성을 높이는 방법으로, 본 연구자는 심층 면담을 통해 얻은 녹음 자료를 문서화 한 후, 참여자에게 확인하는 과정을 거침으로써 수집된 자료의 오류를 최소화하였다.

### 3. 전문가 협의

전문가 협의는 연구자의 오류나 편견에 빠지지 않게 하여, 주관성을 최소화하고 자료 결과의 객관성 확보를 위해 질적 연구 수행의 경험이 있는 동료나 전문가의 자문을 구하는 것으로, 본 연구자는 질적 연구 수행 경험이 있는 체육학과 스포츠심리학 전공 교수 2명으로부터 여러 차례 분석내용에 관한 확인 및 검토를 의뢰하였다.

## IV. 결과 및 논의

본 연구는 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인을 대상으로 운동의 시작과 지속 행동에 영향을 미치는 참여 동기를 알아보고 운동 지속 과정에서 겪는 정서적인 체험과 일련의 실천과정을 살펴보았다.

### A. 참여 동기 변화

운동참여는 장기적이고 포괄적인 성과를 얻을 수 있으므로, 단기간의 참여보다는 꾸준한 참여가 필요하지만, 개인적, 환경적 요인들로 인하여 지속되지 않고 중단되는 경우가 발생하기도 한다. 따라서 운동참여를 지속시키기 위한 중요한 요인으로 참여 동기를 손꼽을 수 있다(이주형, 조옥상, 2014).

동기는 인간의 내면에서 비롯되는 힘으로 특정한 행동을 유발하고, 그것을 유지하며 지속시키는 심리적인 에너지이다(Steers & Porter, 1991). 참여 동기는 참여자 개인의 성격과 생활방식, 생활환경, 목표 등에 따라서 다양하게 나타날 수 있으며, 진중현과 강효민(1997)은 건강유지, 성취감, 상쾌함, 즐거움, 경쟁 욕구, 대인관계 등을 참여요인으로 언급하였고 배상열, 여인성, 및 장용원(2018)은 사교, 즐거움, 정신력, 건강 및 체력 증진 등을 참여 동기 요인으로 제시하였다.

일반적으로 이러한 동기의 유형은 외재적 동기와 내재적 동기, 무동기로 분류할 수 있으며(Ryan & Deci, 2000), 외재적 동기는 내적인 흥미나 만족감보다 외부적인 상황이나 압력에 의해 유발되는 특정 행동을 설명하는 요인으로 Deci(1975)는 활동 자체를 추구하기보다는 결과를 얻기 위한 수단으로서 어떠한 행위에 참여하는 인간의 다양한 행동이라고 정의하였으며, 내재적 동기는 행동 자체에서 느끼는 재미와 흥미로 인한 만족감으로 Weiner(1986)는 내적 동기를 어떠한 보상을 받지 않고도 발생하는 행동이라고 하였다. 무동기는 학습과 같은 상황에서는 무기력에 가까운 개념으로 행동과 그 결과 간의 인과관계를 인식하지 못하여 의욕적인 행동을 하지 않는 상태로 어떠한 목적이나 기대를 가지지

않기 때문에 스스로 운동행동 참여를 기대하기 어려운 상태를 의미한다(Ryan & Deci, 2000).

본 연구에서는 초기성인을 대상으로 크로스핏 준비·실천·유지 단계 참여자 각 1명(총 3명)으로 모두 남성이며, 필라테스 준비·실천·유지 단계 참여자 각 1명(총 3명)은 모두 여성이다. 총 6명의 연구참여자는 6개월의 기간을 두고 심층면담과 설문, 참여관찰 등을 통해 수집한 내용을 귀납적 범주분석 등의 연구 방법으로 분석하였다. 그 결과 운동을 시작하게 된 계기(시작 동기)부터 운동 행동의 지속(참여 지속 동기), 그리고 생활화(일상화 동기)되기까지 변화된 요인을 분석하고 내재적 동기와 외재적 동기로 분류하여 구분된 결과를 도출하였다.

크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인의 참여 동기 변화를 구체적으로 제시하면 <표 5>와 같다.

표 6. 참여 동기 변화

<시작 동기>			<참여지속 동기>
범주 구분	개인적(개인), 환경적(개인 외 상황)		체험 요소 : 신체적, 정서적, 사회적, 인지적
크 로 스 핏	내재적 동기	승부욕, 재미	회열감(몰입, 즐거움, 재미) 자부심, 성취욕, 친밀감, 공감대, 전이, 단절, 경쟁심, 신체만족감, 다이어트 효과 생활의 변화, 나를 위한 투자, 일상화 기대
	외재적 동기	신체만족감, 타인의평가, 권유, 관계형성, 친목도모	
필 라 테 스	내재적 동기	-	재미, 성취감, 일상만족감 전이, 갈등 체형교정, 치료감, 능력향상 생활의 변화, 일상화 기대
	외재적 동기	건강개선, 건강유지, 타인의식, 참여가치부여	

## 1. 시작 동기

연구참여자들의 운동 시작은 운동행동 변화과정에서 준비단계로 볼 수 있으며 운동이 주는 이점을 인식하여 긍정적인 생각과 행동을 취하므로 운동에 대한 긍정적 태도를 형성하여 운동을 하기로 결심함과 동시에 조금씩 운동을 실천하는 단계라고 볼 수 있다(조태은, 장덕선, 2019). 따라서 시작의 동기는 운동실천의 준비과정에서 발생하는 요인으로 볼 수 있으며 체험의 경험이 부족하므로 개인적 상황과 개인 외적인 상황 즉, 환경적인 상황으로 범주를 구분하여 시작 동기에 대한 요인을 분석하였다.

### a. 개인적 배경

연구참여자들의 개인적인 배경에 의한 시작 동기는 <표 6>과 같이 참여 종목에 따라 다르게 나타났다.

크로스핏 참여자들은 매체나 지인을 통하여 운동의 특성을 인지하고 운동실천을 하면서 득하고 싶었던 체험 요소들을 언급하였다. 팀 단위의 운동을 통한 사람들과의 관계 형성 및 동료와의 친목을 도모하고, 타인과의 경쟁과 기록 경신 등의 재미 요인을 시작 동기로 꼽았다. 또한, 크로스핏 참여자 모두 과거 신체에 대한 불만족으로 다이어트, 몸 키우기 등 외형적 변화 의지가 높았는데 고강도의 신체적 능력을 요구하는 종목을 참여하는 사람의 특성과 남성들도 사회적으로 이상적인 남성상에 대한 압력을 받고 있다는 오현숙(2020)의 연구 결과를 의미 있게 생각해 볼 필요가 있겠다.

필라테스 참여자들은 과거 운동참여 경험이 없는 참여자들로 조민울과 장효빈은 단순히 건강유지를 위한 참여가 아닌 신체의 건강상태 개선이 필요하여 운동을 시작하게 되었다. 조민울은 허리통증 개선에 도움이 되는 운동을 찾아 필라테스를 선택하게 되었고, 장효빈은 근력 향상을 위한 운동이 필요하다는 의사의 권유로 시작하게 되었다. 또한, 정아린은 특별히 건강에 문제는 없으나 건강을 위해 운동실천을 하는 주변 분위기를 의식하여 접근이 쉬운 종목을 찾아 선택하게 되었다(표 6).

이는 필라테스가 자세교정과 같은 재활 효과를 포함한 운동이면서 초심자도 부담 없이 시작할 수 있는 특성이 있기 때문이다. 또한, 최근 SNS나 방송 등의 매체를 통하여 대중들에게 많이 알려짐과 동시에 필라테스 지도 장소가 많이 생겨 접근성이 높아진 것도 큰 몫을 했다고 볼 수 있다(박채영, 2022; 정난희, 2021).

표 6. 개인적 배경에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
<p><u>(사람들과)같이하는 운동을</u> 좀 원했었고, <u>고강도의 운동</u>을 하고 싶었어요...<u>친목도모도</u> 할겸...                      고등학교 때 <u>살이 20kg 넘게 찌고</u>, 취업 준비하면서 <u>앉아만 있어서</u> 다시 찌고... <u>몸매 유지가 힘들거든요</u>...</p> <p>- 준비단계 박현서</p>	<p><u>디스크가 심하게 와서...</u> 자세가 잘못된 거에서 원인이 크다 보니까...<u>체형 교정에 도움이 많이 되는 운동</u>이 필라테스라고 들었고...                      아프니까 도수 <u>치료도 힘들 정도</u>였어요.</p> <p>- 준비단계 조민율</p>
<p>지방...<u>뱃살을 좀 빼고 싶어서 ...역동적이고 사람들이랑 어울리면서</u> 하는 운동을 하고 싶어서요.                      군대 가기 전까지 <u>쭉~~ 말랐어요</u>. 그게 <u>스트레스</u>예요.</p> <p>- 실천단계 장재준</p>	<p><u>병원에서 근력을 키워야 한다고 운동을 추천</u>해서...가까이 있는 거 찾다가... 걸을 때 느껴요. <u>조금만 걸어도 힘들고.....</u>. 놀 때도...저 혼자 힘들어해요... 친구들한테 '안 힘들어?' 물어요.</p> <p>- 실천단계 장효빈</p>
<p>○○(직장동료)가 <u>다니자고 꼬셔서...</u> 한번 놀러 와... 진짜 재밌다 해서...                      나만 힘든 거야... 약간 <u>승부욕이 발동</u>해서...사람들보다 습득력이 빠르고 잘한다고 느껴... 너무 <u>재밌고</u>...  <u>태어나서 말랐다는 소리를 한 번도 들</u>어본 적이 없고...중학교 때는 <u>고도비만</u>...</p> <p>- 유지단계 강성연</p>	<p>뭔가 하나라도 <u>운동을 해야 되겠어서</u> 하는데 ...근력이나 뭐 약간 스트레칭도 되는 느낌이라서...<u>강도도 적절하고</u>...  <u>장점으로</u> 생각했던 것이 <u>혼자하는 운동</u>이고, <u>시간이 될 때 가고 싶어서</u>...                      어렸을 때부터 운동 신경은 늘 없었어요. <u>근지구력을 요구하는 건 힘들어요</u>.</p> <p>- 유지단계 정아린</p>

## b. 환경적 배경

연구참여자들의 환경적인 배경에 의한 시작 동기는 종목에 따른 특성적 차이가 뚜렷하게 나타나지 않았으며 주된 요인은 타인의 평가, 시선 의식, 참여 가치 부여로 박현서는 체중의 변화도가 높아 가족이나 지인들의 평가를 높게 의식하고 있었고 자신도 부정적으로 인식하고 있었다. 조민을, 장효빈, 정아린은 가족이나 지인들이 운동을 즐기고 건강한 삶을 추구하는 환경에 노출되어 자연스럽게 운동참여 동기를 얻고 격려와 지지를 받음으로써 지속 참여에 더 큰 동기가 부여될 가능성이 커 보였다(표 7).

표 7. 환경적 배경에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
<p><u>가족들도 내 몸을 별로 안 좋아하고, 제가 살찌면 싫어하시고...</u> 집에서는 밥을 못 먹게...(밥을)안 해놓는대든가... 제 몸을 알았던 <u>친구들은 운동 좀 해야겠다</u>는 말도...</p>	<p><u>아빠가 매일 헬스를 다니시고, 엄마도 산책하러 매일 나가시고, 동생은 스쿼시 다니고</u> 있거든요.</p> <p>- 준비단계 조민을</p>
<p>- 준비단계 박현서</p>	<p><u>아빠는 골프, 볼링... 엄마도 골프 볼링 같이 같이...취미생활 같이 하시니까..</u> <u>친한 사람들이 운동을 매일매일 나가요.. 완전 꾸준하...</u></p> <p>- 실천단계 장효빈</p>
	<p><u>주변의 사람들이 운동 하나씩은 해야 된다 생각하고 실천하고 있으니까...</u> (운동)하나는 하는 게 <u>당연하다고 인식이 박혀져</u> 가는 느낌이 있어요.</p> <p>- 유지단계 정아린</p>



자결성의 기준에서 운동 시작 동기와 그 체험내용을 연구참여자의 개인적, 환경적 배경의 측면에서 정리 및 분석한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 개인적, 환경적 배경\*에 의한 시작동기와 체험유형

종목	동기		체험내용	
크로스핏	외재적 동기	외적조절	신체만족감 다이어트, 몸 키우기, 신체의 아름다움	
		의무감조절	타인의 평가* 타인으로부터의 신체적 평가 의식	
		확인조절	권유	지인(직장동료)의 적극적 권유
			관계형성	함께 운동하는 사람들과의 관계 형성
	내재적 동기	친목도모	같은 종목을 참여하는 직장동료와의 친목	
		유능성	승부욕	운동의 흥미를 느껴 참여 욕구 발생
		자율성	재미	종목에 대한 재미를 느낌
필라테스	외재적 동기	외적조절	건강증진 질환적 건강상태 개선 의도	
		외적조절	건강행위 필요 일상적 건강증진을 위한 실천	
		의무감조절	타인의식* 주변의 운동 분위기를 의식한 실천	
		확인조절	참여가치부여* 주변인을 통한 운동실천의 긍정적인 가치인지	
	내재적 동기	-	-	-

\*환경적 배경에 해당되는 요인

외재적 동기, 내재적 동기에서 자결성이 가장 낮은 외적조절은 외부에서 주어지는 보상이나 처벌에 의해 행동을 결정하는 심리적 특성으로 본 연구에서 확인된 외적조절 요인은 신체만족감과 건강증진이다. 구체적으로 크로스핏 참여자는

다이어트, 몸 키우기 등의 신체의 외적인 부분에 초점이 있고, 필라테스 참여자는 치료감과 체형개선, 신체 단련 등에 초점이 맞춰져 있었다.

의무감 조절은 자신 또는 타인의 비난이나 책임을 피하고 인정을 받기 위해 형성되는 외재적 동기의 한 유형으로 타인으로부터의 평가나 인정을 추구하는 욕망을 내포하고 있다(이주형, 조옥상, 2014). 이러한 심리적 상황은 크로스핏과 필라테스 두 종목 참여자 모두 타인의 평가나 시선을 의식하고 있어 사회성에 기초한 인정욕구라는 인간의 원초적 에너지가 반영된 것이라고 볼 수 있다(송민희, 주은지, 2022).

확인 조절은 외재적 동기에서 외부적 요인보다 내부적 요인들이 더 큰 비중을 차지하며 외적조절과 의무감 조절보다 자결성이 높다. 따라서 사회적 관계 형성과 관계유지와 같은 개인적으로 중요시하는 목표를 달성하기 위한 심리적 상황이다. 이러한 심리적 상황은 두 참여 종목의 특성이 대체로 명확히 구분되었으며 크로스핏은 함께하는 운동 지향, 운동을 통한 새로운 인간관계를 형성하고자 하는 의도, 직장동료와 친목 도모 등에 의미를 두고 있었다. 반면 필라테스 참여자는 운동참여 분위기나 주변 환경에서 수동적인 영향을 받았을 뿐 사회적 관계 형성 등의 요소는 반영되지 않았음을 알 수 있었다. 이는 시작 동기에 있어 체험 유형에 따라 운동 종목을 선택함에 있어 오는 특성이라고 볼 수 있겠다.

마지막으로 가장 높은 수준의 자결성을 갖는 내재적 동기는 어떠한 보상을 받지 않고도 운동 행동에 자발적으로 참여하는 유형으로 즐거움과 재미를 느껴 운동행동을 지속하게 하는 심리적 특성으로 크로스핏 참여자를 통해 자율성과 유능성이 참여 동기로 작용하였음을 확인하였다. 체험 수업을 통해 승부욕과 도전욕, 유능성을 인지하면서 재미와 흥미를 느껴 종목에 대한 매력을 갖게 되었다. 반면 필라테스 참여자는 내재적 동기 요인이 드러나지 않았다.

운동참여에 있어 자결성은 높은 내적 동기가 중요한 역할을 할 수 있으나 운동을 시작하는 이유와 개인의 상황에 따라 참여 동기는 달라질 수 있으며, 특히 건강을 위해 운동을 하는 사람들은 내적 즐거움뿐만 아니라 건강증진, 몸매 개선과 같은 목적을 달성하기 위한 동기가 더욱 중요하게 작용할 수 있다는 전현수와 김현우(2021)의 연구 결과는 본 연구의 결과를 지지해주는 것으로 이해할 수 있겠다.

## 2. 참여 지속 동기

연구참여자들의 참여 지속은 변화단계 모형에서 실제 운동행위를 실행하고 있는 단계로 실천단계, 유지단계에 속해있다.

운동실천은 건강습관을 형성하는 것으로 다양한 측면의 노력이 필요하고 운동 참여 자체가 주는 즐거움, 기분전환, 건강증진 등의 단순한 의미보다는 본인의 잠재력을 발견하고 발전할 기회를 제공하여 개인의 삶을 더욱 풍요롭게 만들어 줄 수 있다(Stebbins, 1992).

본 장에서는 참여자가 운동 행동을 지속하면서 경험하는 다양한 체험내용을 사후 심층 면담자료를 중심으로 분석하였다. 운동행동의 복잡성과 다양성을 이해하고 설명하기 위해 인간이 체험할 수 있는 네 가지 측면 즉, 신체적, 정서적, 사회적, 인지적 체험 요소로 범주화하였고(박수정, 2002), 구체적인 체험내용에 대한 분석결과는 다음과 같다.

### a. 신체적 체험요인

신체적 체험이란 우리 몸이 느끼는 감각과 움직임 등을 통해 얻는 생체적 경험으로 외재적 동기의 외적조절에 해당한다. 외적조절은 외부의 자극에 따라 특정 행동이 유발되는 심리적 특성으로 자결성이 가장 낮고 보상이나 위협과 같은 외부 자극에 영향을 받는 심리적 특성을 나타낸다(이주형, 조옥상, 2014).

크로스핏 참여자는 체지방이 줄어드는 다이어트 효과와 근력, 근지구력 등 신체 능력의 향상을 긍정적인 체험 요소로 가장 먼저 손꼽았으며, 필라테스 참여자는 자세교정을 통한 치료감, 체형교정 등 신체와 신체기능의 조화를 주된 변화라고 진술하였다. 따라서 본 연구의 참여자들은 시작동기에 있어 목적과 의도가 정확하여 종목의 특성을 파악한 후 운동참여를 결정하였기 때문에 종목의 특성에 따라 체험내용이 시작의도와 부합되며 지속실천에 의한 참여동기도 비교적 명확히 구분된다는 것을 분석결과를 통해 확인할 수 있었다.

예를 들어 체중조절, 몸만들기 등의 시작 동기 배경이 있는 참여자는 이러한 효과가 큰 크로스핏을 선택하여 실천함으로써 다이어트 효과와 신체 능력향상 등을 지속 동기 요인으로 체험하고, 질환적 건강상태 개선이 필요하다고 판단하

여 필라테스를 선택한 참여자는 치료감과 체형교정 등으로 지속동기 요인을 체험하였다.

표 9. 신체적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형

종목	체험유형 (외재적 동기)	체험내용	
크로스핏	외적조절	다이어트 효과	체지방의 감소
		질병예방	질병 발병 예방 효과
		신체의 아름다움	신체의 미적 변화
		신체능력	운동 수행능력 향상
		체형유지	본인이 희망하는 외형 유지
필라테스	외적조절	체형교정 & 치료감	바른자세, 자세교정을 통한 질환적 건강상태 개선
		체형변화	체형의 변화(키, 허리둘레 등)
		건강유지	일상적 건강유지

표 10. 신체적 체험에 대한 심층면담 내용

체험내용	크로스핏	필라테스
체지방 감소, 건강개선	<p>배가 많이 없어졌고... 주변에서도 <u>살이 많이 빠졌다고</u> 하고 눈바다로 봤을 때 살이 없어지는 게 보여요.</p> <p>운동 안 하고 단백질 위주의 식단만 했을 때는 통풍 발작이... <u>운동을 하면서 안아파요.</u></p> <p>- 준비단계 박현서</p>	<p><u>자세도 많이 교정</u>이 됐다고 생각을 하고... 장거리로 이동을 하거나, 불편한 의자에 오래 앉아 있는 상황을 제외하고서는 <u>일상생활에서는 허리가 안 아파요.</u> 어깨도 많이 예전보다는 펴진 것 같아요.</p> <p>- 준비단계 조민울</p>
눈에 띄는 체형변화	<p><u>근력이 좋아지고</u> 배도...지방도 빠지고...옷 입었을 때 <u>스타일도 더 좋아지고...</u></p> <p>체형도 등이라든가 어깨 쪽은 좀 더 상당히 좋아지지 않았나...</p> <p>- 실천단계 장재준</p>	<p>1시간 앉아 있으면 허리랑 어깨가 아팠는데, 지금은 2~3시간 앉아 있어도 덜 아파요... <u>허리도 펴지고 잘록하게 들어가요... 키도 컸어요 2cm...</u></p> <p>- 실천단계 장효빈</p>
체형·건강 유지	<p>최고의 미용은 다이어트라 하듯이...<u>몸이 잘생겨졌다</u>고 생각을 하니까... .</p> <p><u>보다 프로필도 이제 남들한테 보여주기도 하고...</u></p> <p>- 유지단계 강성연</p>	<p><u>체력이 유지되요...</u> 어깨는 엄청 좋아진 건 아니지만 <u>운동을 하고 나면 덜 아프더라고요.</u></p> <p>운동을 안하면 스트레칭을 덜 하게 되니까... <u>유지하는 정도인 것 같아요...</u></p> <p>- 유지단계 정아린</p>

신체적 체험에 의한 참여지속동기는 참여 종목의 특성에 따른 차이도 있지만, 운동실천 기간에 따라 체험하는 정도의 차이가 있음을 확인할 수 있었다(표 10). 준비단계 참여자는 체지방 감소와 통증 개선과 같은 건강실천 초기 단계의 변화를 체험하였고, 실천단계 참여자는 근력 향상, 스타일의 변화, 체형변화 등의 일정 기간 이상 운동실천을 했을 때 드러나는 변화를 체험하였다. 마지막으로 유지단계 참여자는 장기간의 운동 지속실천으로 요요와 같은 현상을 경계하는 시기를 지나 신체의 향상성이 유지되고 있음을 체험하고 있었다.



그림 2. 내적·외적 자기개념의 변화

<그림 1>은 6개월의 기간을 두고 참여자의 사전·사후 설문을 시행한 결과로 자신의 내적·외적 자기개념에 대한 응답 내용을 그래프화 한 것이다. <표8>에 서 확인할 수 있듯이 장재준과 강성연을 제외한 4명의 참여자는 개인적 차이는 있으나 운동을 지속함에 따라 내적·외적 자기개념이 상향되었음을 확인할 수 있었다.

장재준은 사전 인터뷰 이후 운태기(운동권태기)를 맞아 운동실천을 중단한 참여자이고, 강성연은 스포츠 손상으로 인하여 부상 부위의 낮은 만족감으로 하향된 것으로 사료된다. 장재준의 운태기와 강성연의 스포츠 손상과 관련된 체험과정은 운동실천 방해요인 및 극복사례를 다룬 장에서 논의하도록 하겠다.

### b. 정서적 체험요인

정서적 체험은 감정이나 감각을 통해 재미와 같은 인간이 경험하는 감정으로 내재적 동기에 해당한다. 내재적 요인이 운동참여 동기가 될 경우 자결성을 높여 운동을 지속할 수 있게 한다(Deci & Ryan, 1985). 연구참여자들의 정서적 체험에 의한 참여지속 동기는 <표 11>과 같다.

표 11. 정서적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형

종목	체험유형 (내재적 동기)	체험내용	
크로스핏	자율성	성취욕	팀플레이나 1RM과 같은 상황에서 해내고자 하는 욕구와 열망
		희열감	신체능력이 개선되고 기량이 충분히 발휘되었을 때 느끼는 즐거움과 재미
	유능성	자부심	자신이 세운 목표를 달성하거나 능력을 향상시키는데서 오는 성취감, 만족감
		경쟁심	경쟁을 통해 이기거나 앞서려는 마음
필라테스	자율성	재미	능력향상 등에서 느끼는 즐거움
	유능성	성취감	운동실천을 행하거나 안되던 동작이 수행 가능해진 것에서 오는 만족감

<표 11>과 같이 참여자들의 사회적 체험요인은 자율성, 유능성과 같은 내재적 동기로 체험유형은 같았으나 크로스핏 참여자는 성취욕, 희열감, 자부심, 경쟁심 등 경쟁적 요소와 개인의 목표 달성 요소가 혼합된 크로스핏의 특성이 그대로 반영된 여러 정서적 감정을 체험하였고, 필라테스 참여자는 재미, 성취감 등 어제의 자신이 비교 준거가 되는 과제목표성향과 같은 특성이 반영되고 있음을 분석자료를 통해 확인할 수 있었다.

표 12. 정서적 체험에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
성취욕, 희열감, 자부심, 경쟁심	재미, 성취감
<p><u>엄청 힘들어서 다들 쓰러져 있을 때 저 혼자 일어나 있는 모습</u>이라든가... 삶의 활력이...운동하면 <u>스트레스가 풀려요.</u> <u>OO정도 이길 수 있겠다</u> 생각도 하고...</p> <p>- 준비단계 박현서</p>	<p>운동을 하니까 느껴지는 <u>뿌듯함</u>, 성취감 같은데, 운동을 하고 나면 <u>피곤할 줄 알았는데 오히려 활력</u>이 되는 기분이 들어요. <u>아~내가 했다.</u> 이런 거?</p> <p>- 준비단계 조민율</p>
<p><u>두 명이 스쿼트 할 때... 승부욕도 있고, 로잉 5kg 빨리타기 1등 했을 때 기분 좋고...</u> 오래 다닌 사람을 내가 잡거나 이겼을 때... 오는 <u>뿌듯함...</u> <u>인스타에 오늘 1등</u> 성연.. 코치님이 올려줘요... <u>그러니까 더 재밌게 가죠.</u></p> <p>- 유지단계 강성연</p>	<p>동작을 잘 못 했는데...<u>할 수록 되니까... 뿌듯함...</u> 그것 때문에 하는 것 같아요. 그리고 <u>재밌어요.</u></p> <p>- 실천단계 장효빈</p> <p><u>피곤하거나 화나는 일이 있어서 쉬고 싶은데 운동 갔을 때 기분이 더 빨리 나아지는 느낌...</u> <u>못했던 동작을 좀 성공해</u> 갈 수 있다.. 이런 <u>자신감</u>이 생기는 것 같아요.</p> <p>- 유지단계 정아린</p>

<표 12>와 같이 크로스핏 참여자는 자신의 기록을 경신하고자 하는 성취 욕구와 열망, 신체적 기량이 향상되었을 때 느끼는 희열감 등의 감정을 느꼈다. 성취욕과 희열감은 내재적 동기의 핵심적 심리 욕구인 자율성 욕구로 자신의 결정에 대한 책임과 주도성을 가지며 이를 통해 유능감을 충족시킬 수 있어 내재적 동기의 세 가지 기본 욕구 중 가장 중요한 요소로 볼 수 있으며(이명희, 김아영, 2008), 크로스핏을 지속실천할 수 있게 하는 원천적인 동기라고 볼 수 있다. 또한, 자신이 세운 목표를 달성하거나 능력을 향상하는 데서 느끼는 자부심, 팀플레이상황에서 상대를 의식하여 이기고자 하는 경쟁심과 같은 감정도 경험하였는데 이는 유능성 욕구로 자신의 능력과 재능 등을 활용하고 경험할 수 있을 때 충족된다고 하였다(Deci & Ryan, 2000).



요약하면 크로스핏 참여자는 성취욕, 희열감, 자부심, 경쟁심을 참여지속동기로 체험하였는데 시작 동기에서 표출된 승부욕과 재미 등의 요인을 포함하고 있다. 이는 크로스핏 참여자의 신체적 체험요인에 관한 결과와 같이 연구참여자가 목적과 의도를 가지고 운동 종목을 선택하였기 때문에 나타난 결과로 볼 수 있겠다.

필라테스 참여자의 시작 동기는 외재적 동기 중 자결성이 가장 낮은 외적조절 요인에 의해 시작하였으나 운동지속실천을 통해 방해요소를 극복하고 실행한 데서 오는 성취감이나 어려운 동작이 수행 가능해짐에 따른 뿌듯함과 재미 등의 내재적 동기가 형성되었음을 확인할 수 있었다. 결과적으로 과거 운동경험이 없는 필라테스 참여자들은 꾸준한 운동실천으로 높은 자결성 동기를 경험함으로써 운동실천에 대한 긍정적인 경험을 축적하고 있음을 확인할 수 있었다.

### c. 사회적 체험요인

Coakley(2011)는 인간의 스포츠 활동은 신체활동을 통해 자아실현의 욕구뿐만 아니라 사회적인 욕구까지 충족시키는 보편적인 활동이라고 하였다. 즉 운동 행동은 개인적인 행동이지만, 그 자체로 사회적인 성격을 지닌다고 하겠다. 따라서 개인이 운동 행동을 실천한다는 것은 사회적 체험이 자연스럽게 수반되는 것이며, 인간의 사회적 관계에서 오는 체험 요소이므로 내재적 동기의 관계성 욕구라고 볼 수 있다. 관계성 욕구는 개인이 타인과 상호작용하고 교류하고자 하는 욕구이다. 이 욕구는 개인이 사회적으로 연결되고 다른 사람들과 관계를 형성하는 것을 중요하게 생각하며 이를 통해 자아실현을 추구하고자 한다(이주형, 조옥상, 2014).

참여자들의 사회적 체험에 의한 체험유형은 운동 종목에 따라 체험하는 범주의 차이가 있었다. 크로스핏 참여자는 친밀감, 공감대, 단절, 전이와 같은 사회적 관계로 인한 여러 요인을 경험하였고, 필라테스 참여자는 전이 정도의 요인을 경험하였다(표 13).

표 13. 사회적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형

종목	체험유형	체험내용
크로스핏	관계성	친밀감    목표를 이루는 과정을 함께 경험하며 친근한 관계 형성
		공감대    공통적 관심사를 서로 교류 & 행동
		단절    운동 중심의 생활패턴에 의한 약해진 유대관계
필라테스	전이	주변인을 운동에 참여하도록 만들거나 동화되는 경향

표 14. 사회적 체험에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
친밀감, 공감대, 단절, 전이	전이
<p>서로 응원해 주고, <u>같이 하는 분들 오면 훨씬 더 잘되는 것</u> 같아요. 두루두루 친해지니까...</p> <p>데이트를 해야 되는데... <u>그래서 (크로스핏을)같이 하게 해버렸어요. 가족과의 소통은 좀 없게 되죠.</u> 늦게 들어오니까...</p> <p>- 준비단계 박현서</p>	<p>남자친구한테 운동하라고 해서....<u>며칠 됐어요. 헬스 끊은 지...</u></p> <p>- 준비단계 조민율</p>
<p>사람들과 어울리고 같이 하는 운동이 다 보니까... <u>새로운 사람 만나는 것도 재미있기도</u> 하고...</p> <p>- 실천단계 장재준</p>	<p>친한 오빠랑 친구가 안 쉬고 날마다 가요. 그래서 <u>저도... 따라서 더 하는 것 같아요.</u></p> <p>- 실천단계 장효빈</p>
<p><u>셋(직장동료)이 점심시간에 달걀 먹고... 제일 운동 얘기 많이 하는 게 이 사람들...</u> 운동에서 만나는 사람들과 관계는 두터워지는데 <u>지인들과는 소홀해지는</u> 부분이... <u>점점 운동하는 사람들만 만나고...</u></p> <p>- 유지단계 강성연</p>	<p>요즘은 <u>운동하는 분위기</u>이고, 열심히 하는 주변 사람 보면 대단하다 <u>나도 좀 더 해야겠다.</u> 이런 생각이 들긴 하죠.</p> <p>- 유지단계 정아린</p>

<표 14>와 같이 크로스핏 참여자는 친밀감이 형성된 사람들과 함께 운동할 경우 만족감이 훨씬 높아지고 운동 효과도 향상된다고 느꼈다. 또한, 친밀함을 느끼는 사람들과 공통의 관심사가 형성되어 건강식품, 운동장비 등 운동과 관련된 공통의 관심사를 자주 공유하고 운동공간 이외의 장소에서도 자주 교류의 시간을 갖기도 하였다. 참여자들의 이러한 운동 중심의 생활패턴으로 여가시간을 운동에 많이 할애하고, 운동을 하면서 친해진 사람들과 할애하는 시간이 많아져 기존의 지인과의 유대관계가 약해지는 단절을 경험하기도 하였다.

기구 필라테스는 학원 측에서 기구의 종류, 수업내용 등을 구성한 편성표를 제공하여 본인이 원하는 시간을 예약하고 수강하는 시스템으로 그룹수업이라 할지라도 매시간 참여자가 다르고 수업시간에 주어진 동작을 최대한 잘 수행하기 위하여 자신에게만 집중하는 운동이다. 따라서 필라테스 참여자들은 운동실천 과정에서 사람들과의 친밀감이나 공감대가 형성되는 경험은 거의 없었고 운동을 지속실천하는 주변인으로부터의 영향을 받거나 참여자가 지인에게 운동참여를 권하는 정도의 간접적인 전이를 체험하였다. 필라테스 참여자는 과거 운동경험이 없는 초심자로 질환적 또는 일상적 건강상태 개선이 필요한 단계이기 때문에 어느 정도 기초체력이 갖춰진 상태가 되어야 수행할 수 있는 숙련단계의 운동종목을 선택할 여력이 없었다고 볼 수 있다.

#### d. 인지적 체험요인

인지(인식)는 인간이 사고하는 과정 중 하나로 지각, 기억, 판단, 추리, 문제해결 등 다양한 정신과정을 포함하는 것으로 여가 범주에서는 인지적 차원을 다차원적이고 광범위하게 제시하고 있다(곽재현, 2015). 김지희, 김지희, 및 윤설민(2011)은 테마파크 체험자를 대상으로 각성, 즐거움, 기억, 만족도, 행동 의도, 지지도 등으로 분류하였고, Arnould와 Price(1993)는 급류 래프팅 체험자를 대상으로 자기성장과 자아개신, 공동체 의식, 자연과의 조화 등으로 분류하였다. 본 연구에서는 참여자들이 운동지속실천을 통해 다양한 지각과 인식이 행동으로 발현되는 과정을 인지적 체험요인으로 정의하였으며 참여자들의 체험요인은 <표 15>와 같다.

표 15. 인지적 체험에 의한 참여지속동기와 체험유형

종목	체험유형	체험내용	
크로스핏 & 필라테스	통합된 조절	나를 위한 투자	건강습관 형성을 위한 일상(시간적 · 물질적 · 정서적)의 노력,
		생활의 변화	자신의 삶을 주도적으로 이끄는 생활방식으로 변화
		일상화 기대	건강한 삶을 영위하기 위한 운동습관의 생활화 희망

<표 16>과 같이 박현서와 강성연은 운동이 주는 신체적 혜택과 더불어 정서적, 사회적으로 다양한 매력을 느끼는 크로스핏을 지속 참여하기 위해 설정 목표 수정, 운동시간과 강도 조절 등의 방안을 적극적으로 모색하여 실행하고 있었고, 조민율과 장효빈은 긍정적으로 변화하는 자신의 모습을 경험함으로써 운동결과를 기대하며 운동 지속에 대한 의지를 표현하였다. 이처럼 운동 지속실천으로 높은 수준의 자결성이 형성된 운동참여자는 일상적으로 운동을 실천하게 되고, 이것이 반복되며 선순환적 운동습관이 형성될 가능성이 커진다는 것을 알 수 있었다. 또한, 참여자들은 운동실천을 건강습관으로 확고히 인지하여 빠른 기상, 생활 습관, 식습관 개선, 술자리 조절 등 더욱 건강한 삶을 위한 많은 노력을 하고 있었고, 운동을 통해 삶이 긍정적으로 변화하는 자신을 경험함으로써 운동 지속 의사에 대한 강한 의지를 표현하였다.

이와 같은 경험은 외재적 동기 중 자결성이 가장 높은 통합된 조절로 내적으로 원하는 목표를 달성하기 위해 외부에서 오는 규제나 간섭을 스스로 내재화하면서 삶에 대한 태도를 변화시키는 심리적 특성으로 구체적인 결과를 얻으려는 의도가 포함되어 있으므로 재미와 흥미와 같은 정서적 감정에 의해 발현되는 내재적 동기와는 구분된다(이주형, 조옥상, 2014).

표 16. 인지적 체험에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
생활의 변화, 나를 위한 투자, 일상화 기대	
<p>운동해야 돼서 <u>아침에 일찍 일어난다</u> 든가... 좀 부지런해지는 것 같아요.</p> <p><u>프로틴을 끊었어요. 차라리 운동으로..</u> 야근하는 상황이 오면 운동하고 와요.. <u>회식 있을 때도 술 안 먹고</u> 회식 끝나고 운동하고 그랬어요.</p> <p>처음에 어려운 걸 깨닫고 좀 겸손해진 다든가 한계를 느껴서 목표도 변하게 되고... <u>운동을 오래 할 수 있는 방안을 모색</u>을 하는 것 같아요.</p> <p style="text-align: right;">- 준비단계 박현서</p>	<p>걸을 때, 서 있을 때, 앉아 있을 때.. <u>자세를 의식</u>하려고 하고... 집에서든 가끔씩 혼자 일부러 벽에 서서 <u>자세도 좀 바꾸려고 노력</u>을 하고...</p> <p>동작이 잘 안 되고 힘들 때마다 더 열심히 해서, <u>변화하는 저를 보고 싶은 마음</u>이 있어요.</p> <p style="text-align: right;">- 준비단계 조민을</p>
<p>제가 원래는 술 약속을 좋아했는데, <u>술을 멀리</u>하게 되고... 술 안 마시는 거 자체로 일단 건강이 좋아질 거라는 생각을 해요. <u>약속을 좀 즐기면서</u> 원래는 주에 한 3~4번 마셨었는데...</p> <p>날마다 무리해서 할 바에는 <u>쉬엄쉬엄 가야지... 그래야 더 오래</u> 할 수 있다는 것을 깨달았어요. 그래서 일부러 (운동 시간을) 줄인 거예요. 안 아프고 <u>오래오래 건강히 이 운동을 하고 싶</u>다는 생각을 하고 있습니다.</p> <p style="text-align: right;">- 유지단계 강성연</p>	<p>하기 싫어도 <u>꾸준히 운동을 하니</u>... <u>다른 것도 할 수 있게 되</u>더라고요... 공부라든지 하기 싫어도... '그래도 해야지' 이제는 <u>계획을 세워 놓으면, 전에 비해서 좀 많이 실행</u>하는 편인 것 같아요.</p> <p style="text-align: right;">- 실천단계 장효빈</p> <p><u>몸에 밴 습관처럼 꾸준히</u> 하는거죠. 규칙성을 유지하기 위해서 이 정도는 가야 되는 저만의 그게 있어요.</p> <p>습관적으로 하고 있다는 것 자체가 위안이 되는 느낌... <u>건강하게 살기 위해</u> 뭔가를 하고 있다.</p> <p style="text-align: right;">- 유지단계 정아린</p>

참여자들은 다양한 측면의 긍정적 경험을 통해 삶을 주도적으로 이끌고자 적극적으로 생활방식을 변화시키고 있었고, 이러한 변화는 정서적 시야를 확장하여 자신을 위한 다양한 투자를 계획하거나 희망하는 등 건강한 삶의 길로 이끌어가는 전환점을 맞이하게 되었다.

연구참여자들의 참여지속동기와 체험유형을 종합하여 요약하면 <표 17>과 같다

표 17. 참여지속동기와 신체적·정서적·사회적·인지적 체험유형(종합)

체험범주	동기	체험내용	종목		
신체적	외재적 동기	외적조절	다이어트 효과	크로스핏	
			질병예방		
			신체의 아름다움		
			신체능력		
			체형유지		
			체형교정 & 치료감		
정서적	내재적 동기	관계성	체형변화	필라테스	
			건강유지		
			자율성		크로스핏
			유능성		
			자율성		
			유능성		
사회적	관계성	관계성	성취욕	크로스핏	
			희열감		
			자부심		
			경쟁심		
인지적	외재적 동기	통합된 조절	재미	필라테스	
			성취감		
			친밀감		
			공감대		
인지적	외재적 동기	통합된 조절	단절	크로스핏	
			전이		
			나를 위한 투자		크로스핏 & 필라테스
			일상화 기대		
생활의 변화					

연구참여자들은 운동 종목에 따라 체험내용에 차이가 있었지만 운동지속실천으로 긍정적인 다양한 경험을 하였고, 이러한 요인들이 복합적으로 작용하여 시너지 효과가 발생한다는 것을 확인할 수 있었다.

운동실천이 주는 많은 혜택에도 불구하고 그러한 과정에서 발생하는 일부 부정적인 우려와 그에 따른 대처방안에 대해 논의하면 첫째, 크로스핏은 정서적 체

험 요소를 보았을 때 흥미도가 매우 높은 운동 종목이지만 신체적 여건이 충족되지 않는 사람에게는 스포츠 손상과 같은 부정적 경험이 즉시 수반될 가능성이 크다. 따라서 자신의 신체적 여건이 참여하고자 하는 운동 종목과 잘 맞는지 충분히 인지함으로써 난이도를 조절해 나가는 것이 중요하며, 스스로 인지하기 어려울 경우 주변인의 조언이나 전문가의 지도를 받는 것도 좋은 방법이라 하겠다.

둘째, 가족과 주변인과의 단절 경험이다. 여가시간은 일상적인 업무나 살아가는 데 있어 반드시 수행해야 하는 과업 이외의 시간으로 자신이 원하는 활동을 선택하여 즐길 수 있는 시간이라고 볼 수 있다(서동균, 2007). 그러나 운동실천을 하지 않았던 사람이 여가시간을 운동실천과 같은 요소로 일부 변화시킬 경우 개인을 포함한 주변인과의 관계에도 여가시간 패턴 변화에 따라 교류의 시간이 줄어드는 과도기를 경험하게 된다. 이러한 사회적 인간관계는 점차 익숙해지는 적응기를 거쳐 안정적인 상태로 회복될 수 있을 것으로 판단된다.

결과적으로 MZ세대(20~30대)로 불리는 연구참여자들은 디지털 환경을 기반으로 성장함으로써 소비와 생산능력이 다른 세대보다 능숙하여(손정희, 김찬석, 이현선, 2021) 자신의 건강상태를 직시하며 목표에 부합되는 종목을 선택하였고 체력의 향상도에 따라 적절히 단계를 올려 신체에 무리가 가지 않는 범위에서 운동을 실천하고자 노력하였다. 또한, 운동실천과정에서 발생하는 여러 방해요인을 차분히 해결해나가며 상황에 맞는 적절한 태도를 취함으로써 건강한 삶의 영위를 희망하며 운동실천의 생활화를 희망하고 있음을 연구분석 자료를 통해 확인할 수 있었다.

## B. 운동 지속에 영향을 미치는 요인의 변화과정 : 건강지각, 자신감·자기효능감, 의사결정균형, 행동통제지각

운동행동 변화단계와 관련하여 운동 행동과 운동 행동 참여에 영향을 미치는 다양한 변인에 대한 선행연구를 살펴보면, 건강지각, 자기효능감, 의사결정균형, 운동 동기, 사회적 지지 등이 운동 행동에 주요한 영향을 미친다고 하였다(김동희, 2008; 김영호, 2002; 문창일, 유정인, 장정윤, 2011; 이혜경, 정영진, 2017; 이혜경 등, 2015; 제민주, 박보현, 2021; 조태은, 장덕선, 2019; 천경민, 표내숙, 2006).

본 장에서는 많은 선행연구에서 밝혀진 횡단적 연구 결과를 바탕으로 준비, 실천, 유지단계 참여자의 운동실천과정에 대한 설문자료와 개별적 심층 면담자료를 통해 건강지각, 자기효능감, 의사결정균형, 행동통제지각 등의 요인으로 범주화 하였으며 연구참여자들의 연구 결과는 다음과 같다.

### 1. 건강지각

건강지각은 개인의 건강상태를 인지하는 주관적인 판단이며, 자신의 건강상태를 인식하는 정도에 따라 행동 결과가 달라진다(Pender, 1986). 따라서 인간이 건강한 삶을 유지하기 위해서는 개인이 자신의 건강을 보호하고 증진하는 행동을 적극적으로 실현하는 것이 중요하며, 이를 위해서는 자신의 건강에 대한 인식과 이해가 필요하며, 이를 토대로 개인은 건강증진을 위한 적절한 행동 방식을 선택하고 꾸준히 실천해야 한다(정진성, 2011).

<표 18>과 같이 연구참여자들은 운동참여가 지속됨에 따라 신체적·정신적으로 다양한 긍정적인 변화를 경험하였는데 크로스핏 준비단계 참여자 박현서는 체지방 감소, 신체 능력향상, 체성분 변화, 질병 재발 예방 등의 신체적인 변화를 가장 큰 변화로 언급하였고, 이와 더불어 본인의 성격 변화를 적극적으로 언급하였다. 박현서는 크로스핏을 지속 참여함으로써 참여자들 간에 유대감이 형성



되어 자연스럽게 커뮤니티 문화를 경험하다 보니 혼밥·혼술을 즐기는 내향적인 성격에서 낯선 이와의 대화도 자연스럽게 유도하는 성격으로 변하게 되었다는 것이다. 박현서는 팀 단위의 운동을 통한 재미와 몰입, 유대감 형성 등의 경험을 건강한 정신적 변화로 인식하고 있었다. 이는 운동을 함께하는 사람들과의 관계 형성을 통해 사회적 스킬이 향상되고, 친밀감과 친교의 감정을 유발하며, 이러한 요소들은 조금씩 일상생활로 전이된다는 임번장과 이흥구(1997)의 연구 결과를 박현서의 체험사례를 통해 일부 확인할 수 있었다.

또한 김영미(2005)의 연구 결과에 따르면, 참여자들이 서로 의사소통하고 교류할수록 운동경험에 대한 즐거움이 높아진다고 하였으며, 조정민(2006)의 연구에서도 사교적인 요인이 높을수록 운동몰입도가 높아지는 것으로 나타나 박현서의 체험사례를 통해 확인할 수 있었다.

필라테스 준비단계 참여자 조민율은 운동참여 3주 차 면담에서는 ‘긍정적인 신체적 변화를 크게 느끼지 못한다’고 명료하게 답변했지만, 6개월 후 면담에서는 ‘더 이상 허리가 아프지 않은 편안한 일상’이라고 표현하였고, ‘스트레스가 풀림을 조금 느낀다’에서 ‘건강과 견주어질 만큼 정신적으로 뿌듯함을 느낀다’라고 정서적인 측면도 매우 긍정적으로 변화되었음을 인식하고 있었다. 김주빈(2021)의 필라테스 리포머 수업 참여자의 사례연구에서 만성적인 허리통증을 완화하고 심리적 재활에도 긍정적인 효과가 있다는 연구 결과를 조민율의 체험사례를 통하여 확인할 수 있었다.

필라테스 실천단계 참여자 장효빈의 사례에서도 운동참여 3개월 차 면담에서는 50분의 운동참여도 체력적으로 힘들음을 표현하였으나 9개월 차 면담에서는 체력 향상과 질병 예방 등의 긍정적인 경험을 하고 있다고 진술하였다.

표 18. 정신적 · 신체적 건강지각의 변화에 대한 심층면담 내용

사전	사후
<p><u>살이 좀 빠지기도</u> 하고... 얼굴도 더 커 보이고 그랬는데 좀 개선이 되고...</p> <p>잘 어울려 지내다 보니까 성격이 완전히 외향은 아닌데 <u>내향에서 조금은 좀 그쪽으로 간 것 같아요.</u></p>	<p><u>근력이나 지구력이 많이 늘었고요...</u> 주변에서도 살이 많이 빠졌다고 하고... 커뮤니티 문화가 있어서... 제가 사람 별로 안 좋아하고... 혼자 삼겹살에 소주 먹고, 혼자 영화 보고... 지금은 <u>모르는 사람한테도 말도 잘 걸고...</u></p> <p>- 준비단계 박현서</p>
<p><u>허리가 좋아지는지까지는 얼마 안 돼서 모르겠어요.</u></p> <p>운동을 하고 나면 피곤할 줄 알았는데 오히려 좀 활력이 되는 기분이 들어요.</p> <p>운동을 할 때는 스트레스 풀리는지 모르는데 <u>끝나면... 좀 느끼는 것 같아요.</u></p>	<p><u>일상생활에 통증이 없고,</u> 남들한테 디스크가 있다고 말하지 않는 이상 <u>아무도 모를 정도로 불편함이 없어요.</u> 어깨도 예전보다는 펴진 것 같아요.</p> <p>건강도 건강인데... <u>정신적으로도 뿌듯</u> 하고...</p> <p>- 준비단계 조민울</p>
<p>체력이 좀 딸리는 것 같아요. 필라테스... <u>50분밖에 안 하는데 좀 힘들어요.</u></p>	<p><u>감기가 잘 안 걸리고,</u> 원래 사계절 내내 감기를 달고 살았는데 안 걸리니까... 확실히 운동하면서 <u>체력도 키워지고...</u></p> <p>- 실천단계 장효빈</p>



그림 3. 정신적 · 신체적 건강지각의 변화

<그림 2>는 정신적, 신체적 건강지각의 변화에 대한 사전·사후 설문결과로 운동을 통해 얻게 된 긍정적인 신체적·정신적 변화를 경험하였다는 참여자들의 진술 내용을 설문결과를 통해서도 알 수 있다. 박현서, 조민율, 장효빈은 6개월의 전과 비교하여 그 수치가 상향된 것을 확인할 수 있었다. 다만 유지단계 참여자 강성연과 정아린은 운동실천이 일상화·생활화되어 있는 상태로 더욱 건강해지는 단계는 아니라고 판단하여 하향 답변했다고 하였다. 실천단계 참여자 장재준은 운태기를 맞아 운동을 중단한 상태로 아픈 곳 없이 건강상태는 유지되는 편이라고 답변하였다.

## 2. 자신감 · 자기효능감

자신감은 스포츠 상황에서 참여자가 자신이 성공할 수 있는 능력과 실력을 갖추고 있다는 확신과 믿음이다(Vealey, 1986). 이는 자신이 가진 능력에 대한 스스로의 믿음으로 대부분의 운동 종목에서 필수적으로 작용하는 중요한 요소 중 하나이다(한태준, 2008). 자기효능감은 개인이 특정한 행동을 수행하여 원하는 결과를 얻을 수 있는 능력에 대한 믿음과 이를 바탕으로 얻는 자신감이다(Bandura, 1977). 즉, 자신이 어떤 목표를 세우고 그것을 달성하는 데 필요한 능력을 갖추고 있다고 믿는 것이다. 자신감은 개인의 능력에 대한 인식에서 출발하지만, 정서적인 안정을 바탕으로 자기효능감에 이르게 된다는 김아영(1998)의 논의를 바탕으로 본 장에서는 연구참여자가 느낀 자신감과 자기효능감의 체험 사례를 함께 범주화하여 기술하였으며, 참여자의 체험내용은 <표 19>와 같다.

조민율은 필라테스의 수행 동작을 운동 초기와 비교하면 정확히 동작을 인지하며 수행하고 있다는 스스로에 대한 자신감을 표현하였고, 장효빈과 정아린은 전과 비교하여 체력이 상승하였음을 느끼며 자신의 체력에 대한 자신감을 표현하였다. 반면, 크로스핏 참여자 박현서는 수행능력을 과신했던 자신을 인지하고 ‘겸손해졌다’라고 표현하며 다소 낮아진 자신감을 드러내었고, 운태기를 겪게 된 장재준은 떨어진 체력을 체감하며 과거 운동실천 중에 느꼈던 상황과 비교하며 낮아진 자신감을 표현하였다.

자기효능감에 대하여 박현서는 수행 가능 중량이 높아짐에 따라 자신의 능력에 대해 높아진 자신감을 표현하였고, 강성연은 자신의 한계를 극복하고 있다고 표현하며 높은 자신감과 함께 운동 이외 다른 활동에 대한 성공 가능성도 스스로 크게 평가하고 있었다.

표 19. 자신감 · 자기효능감의 변화에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
<p>운동을 잘하는 사람들을 보면서 <u>내가 따라잡을 수 있을 것 같았는데...</u>해보니까 쉽게 되는 게 아니다라는 걸 많이 느꼈어요. <u>좀 겸손해진 것 같습니다.</u>  <u>운동 수행능력이...이제 제가 들 수 있는 무게가 좀 많이 올라갔어요.</u></p> <p>- 준비단계 박현서</p>	<p>이제 감은 확실히 더 와요. 내가 이 자세... <u>'이 동작을 제대로 하고 있구나!'</u>라는 생각이 들어요...</p> <p>- 준비단계 조민울</p>
<p><u>운동을 쉬니까</u> 그게 <u>확실히...</u> 과거와 비교가 되니까요. 못치던 무게를 조금씩 쳐서 <u>무게가 높아지면</u> 심리적으로 <u>자신감도 생기는 것 같아요.</u> 그러면 정신적으로 더 밝아지는 것 같고...</p> <p>- 실천단계 장재준</p>	<p>지금은 확실히 덜 힘들어요. 어떤 동작을 하면...다리가 후들거리고 그랬거든요. 지금은 후들거리지는 않고...<u>나 체력 좀 괜찮아졌구나...</u></p> <p>- 실천단계 장효빈</p>
<p>즐겁고 보람차기도 하고, <u>자기의 한계를 뚫고 간다는 생각이</u> 들고, 해냈다는 <u>성취욕도</u> 있고... <u>자신감을</u> 높아져요. <u>여기서 이 정도를 할 수 있다는 건, 다른 것도 마음 먹으면 할 수 있지 않을까</u>라는 생각이 드는거죠.</p> <p>- 유지단계 강성연</p>	<p>계단이나 오르막을 오를 때 <u>이제 평균은 되겠다.</u> 원래는 평균 이하일 거라고 생각했는데...</p> <p>- 유지단계 정아린</p>

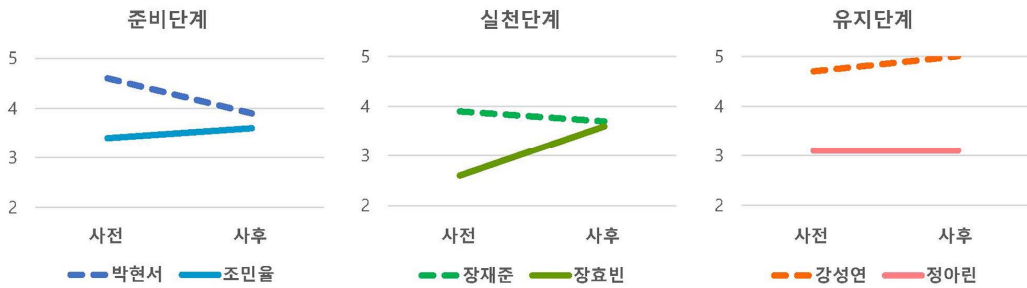


그림 4. 자신감의 변화

조민울, 장효빈, 정아린은 자신감에 대한 설문에서 상향하거나 유지되고 있는 결과를 보였는데 운동 수행능력 및 체력 향상을 체험한 참여자들의 면담 결과가 그대로 반영되고 있다. 또한, 박현서는 자신의 수행능력에 대한 현실적으로 인지한 결과 하향 응답하였다고 하였고, 장재준은 운동중단으로 낮아진 체력을 체감하며 하향 응답하였다고 하였다(그림 3).

스포츠 손상을 겪은 강성연은 역경의 상황을 의연하게 대처하면 긍정적인 성장을 경험할 수 있다는 노치경과 홍혜영(2016)의 연구 결과와 같이 부상과 회복의 과정을 극복하며 더욱 높은 자신감을 드러냈다.

### 3. 의사결정균형

의사결정균형은 개인이 운동 행동을 긍정적으로 또는 부정적으로 느끼는지에 따라 운동의 지속 참여의 여부가 결정된다고 볼 수 있는데, 운동참여 과정에서 긍정적인 사고는 운동 행동의 변화를 촉진하는 역할을 하지만 부정적인 사고는 운동 행동의 변화와 실천을 방해하는 역할을 한다(Marcus, Rakowski, & Rossi, 1992).

<표 20>과 같이 본 연구의 참여자들은 운동을 지속함에 따라 운동에 대한 혜택을 더욱 높게 인식하였는데 크로스핏 준비단계 참여자 박현서는 여자친구와 함께 운동함으로써 관계의 소홀함을 해소하고 운동 초반 장비 구매에 대한 손실의 요인을 해결한 뒤 부상에 대한 가능성만을 손실의 요인이라고 설명하였다. 필라테스 준비단계 참여자 조민울은 성취감, 도전의욕 등의 혜택을 언급하면서 운

동 비용에 대한 부분을 미약하게나마 손실요인으로 언급하였다. 또한, 실천단계, 유지단계의 크로스핏 참여자는 부상에 대한 손실을 짧게 언급하였고, 필라테스 참여자는 손실요인이 없다고 하였다.

표 20. 의사결정규형(혜택&손실)의 변화에 대한 심층면담 내용

혜택	손실
<p>통풍이 재발 했다던가... <u>아픈적이 한 번도 없었어요.</u></p> <p><u>외형적인 것도 중요하지만.. 그런 걸 못 느낄 만큼... 지금은 이득이 되는 요소로 생각이 안 해요.</u> 그건 기본적으로 돼 버리니까...</p>	<p>데이트 시간은... 같이 운동하니까 좀 타파할 수가 있고, 장비는 이미 갖췄으니까... 이제는 없고...</p> <p><u>부상이 좀 더 저한테는 비율이 커진 것 같아요.</u></p> <p>- 준비단계 박현서</p>
<p>해냈다는 성취감이랑... 또 다른 것도 할 수 있을 것 같다. <u>운동도 도전한 것 처럼... 약기라든지... 안 해본 것들을 도전할 수 있을 것 같은 용기도</u> 생기고..</p>	<p>소그룹 운동이다 보니까... 사실 <u>경제적인 부분 빼고는... 크게 손실은 없는 것 같아요.</u></p> <p>- 준비단계 조민울</p>
<p><u>근력 좋은 몸으로 되는 것 같고... 건강해지고.</u> 몸뿐만 아니라 <u>인맥도 넓어지고</u> 주변 사람들도 많이 생겨서 좋은...</p>	<p>손실이 없는 편이다... 관절도 많이 쓰고 그러다 보니까 <u>부상 위험이 줄</u> 있어서...</p> <p>- 실천단계 장재원</p>
<p><u>자세교정이 켈 큰 것</u> 같아요.</p>	<p><u>없어요.</u></p> <p>- 실천단계 장정빈</p>
<p><u>체력, 건강 그리고 술을 안 마신다</u>는 거... <u>고혈압에서 벗어나고... 파이팅 넘치</u>는 그런게 있어요.</p>	<p><u>관절에 좀 무리가 가는 운동이긴</u> 해요.</p> <p>- 유지단계 강성연</p>
<p>몸을 <u>건강하게 유지</u>하고, 좀 더 <u>유연하게</u> 만들고, <u>근력도 조금씩은 좋아</u>지고...</p>	<p><u>손실이 날 것까지는 뭐 없으니까요.</u></p> <p>- 유지단계 정아린</p>



그림 5. 의사결정균형(혜택&손실)의 변화

준비단계 참여자인 박현서와 조민울은 운동의 손실에 대해 언급하였다가 실천 단계로 변화하면서 운동이 주는 손실보다 운동을 통해 경험하는 이점을 더욱 높게 인식하게 된 면담 결과를 설문결과에서도 확인할 수 있다(그림 4).

이처럼 심층 면담과 설문결과를 종합해보면 연구참여자들은 전반적으로 운동이 주는 혜택은 높게 인식하였으며 손실은 비중 있게 언급하지 않았는데 이는 참여자 모두 운동의 실천단계에 있는 사람들로서 이러한 단계에 있는 사람들은 의사결정의 균형이 이득의 요인에 치우쳐 나타난다는 DiClemente와 그의 동료들(1991)의 연구 결과를 참여자들의 체험사례를 통해 확인할 수 있었다.

이는 운동에 대한 긍정적인 혜택을 경험함으로써 운동의 기대심리가 높아지고, 이러한 기대심리가 운동을 지속실천할 수 있도록 동기를 부여한다는 여러 선행 연구를 참여자들의 분석결과를 통해 재차 확인할 수 있었다(김영호, 2002; 박한울, 이지향, 이재무, 2022; 서동균, 2007; 신규리, 손영미, 2011; 신성득 등, 2021).

#### 4. 행동통제지각

행동통제지각은 기회나 여건이 제공되지 않는 상황에서 자신의 행동을 얼마나 쉽게 또는 어렵게 통제할 수 있는지에 대한 지각 능력이다. Ajzen(1991)의 계획행동이론에 의하면 행동통제지각은 행위 의도를 통하여 직·간접적인 영향을 미

치는데 행동에 대한 태도 및 주관적 규범과 더불어 행동 의도에 대한 설명력이 가장 큰 변인이라고 하였다(김영재, 2001).

<표 21>과 같이 연구참여자들은 운동의 지속실천 과정에서 방해요소를 의도적으로 제거하려는 노력과 실행한 사례를 진술하였는데 야근이나 회식, 출장과 같이 개인이 조절할 수 없는 외부적 방해 상황에서도 자신만의 해결책을 찾아 운동을 실천하였다. 조민울은 귀찮음과 같은 내적인 방해요인도 운동이 지속됨에 따라 목표에 부합하도록 행동을 조절할 수 있게 변화되었고, 장효빈은 운동을 함께 다니는 친구가 안 가는 상황이 생기면 실행을 포기하였던 운동 초반과 달리 함께하는 친구가 없어도 운동을 수행할 수 있게 변화되었다고 진술하였다.

표 21. 행동통제지각 변화에 대한 심층면담 내용

크로스핏	필라테스
<p><u>출장 가서 6시 반에 일어나서 운동</u> 갔다가... <u>출장 갔다 온 날도</u> 집에 가서 옷 갈아 입고 바로 운동하러 갔었어요.</p>	<p><u>가기 전에는 귀찮기도 하고, 저랑 타협하고 싶어도 ...그걸 참고 운동을 하고 오면...</u> 유혹에 휘둘리지 않고 선택할 수 있다는 자신감이 생기는 것 같아요.</p>
<p>처음에는 열정이 넘치고, 재밌고... 이제 <u>현실적으로 한계를 느껴서</u> 스스로 <u>난이도 조절을...</u> <u>가족이 같이 있기를 원하면 고려</u>는 할 것 같아요.</p>	<p>전에는 친구랑 시간도 맞추고... 안맞으면 그냥 안 가고..근데 <u>이제는 그냥 혼자 가서 해요.</u></p>
<p>- 준비단계 박현서</p>	<p>- 준비단계 조민울</p> <hr/> <p>- 실천단계 장효빈</p> <hr/> <p><u>야근을 하더라도</u> 대략 8시 반까지 하면 9시 수업을 갈 수도 있어요....<u>친구가 놀자고 해도 안된다</u>고 했어요.</p> <p>- 유지단계 정아린</p>



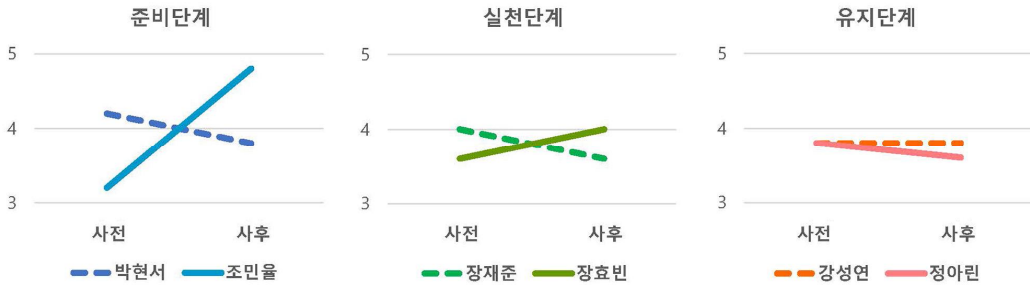


그림 6. 행동통제지각의 변화

<그림 5>와 같이 참여자들의 행동통제지각은 4점대로 전반적으로 높은 수준이다. 면담과 설문결과를 종합해보면 조민율은 운동이 주는 이점을 생애 처음으로 체감함으로써 운동실천의 의지가 강해져 가장 높은 변화도를 보였고, 장효빈 또한 운동실천의 다양한 혜택을 경험하며 실천 의지가 더욱 높아졌다고 진솔한 면담내용을 그대로 반영하고 있다. 반면 행동통제지각의 하향선이 눈에 띄는 박현서는 운동실천 초반 운동시간의 과 투자로 가족·연인과의 단절의 문제를 해결하고자 가족·연인과 함께 하는 것이 운동보다 중요하다고 이야기하며 난이도를 하향 조절했다고 설명하였고, 장재준 또한 운동을 중단하며 운동실천의 의지가 사라진 무동기의 상태가 되어 하향 답변했다고 진술하였다.

장재준을 제외한 연구참여자들은 운동을 지속해감에 따라 운동실천 방해요인을 통제하는 경험이 누적됨으로써 행동통제력이 점차 높아지고, 이러한 행동통제력이 높아짐을 인지함으로써 운동을 수행하려는 의지가 더욱 높아지고 있었다. 범이론적모형과 계획행동이론을 통합한 김영호(2005)의 연구에서 행동통제지각은 운동행동의 초기 단계에서는 행동통제지각과의 관련성이 낮지만, 운동행동의 변화가 실천단계와 유지단계로 진행됨에 따라 관련성이 높아지며 개인의 행동통제력이 높을수록 지속적인 운동참여 의지를 예측할 수 있다는 선행연구결과를 참여자들의 체험사례를 통해 확인할 수 있었다.

## C. 운동실천 방해요인 및 극복사례

운동은 건강한 생활 습관형성을 위한 필수적인 요소 중 하나이지만 개인적, 환경적 요인으로 꾸준히 실천하기 어려운 상황에 직면하기도 한다.

연구참여자 장재준은 운동실천 과정에서 운동을 꾸준히 실천하려는 동기가 상실되는 운태기(운동권태기)를 맞이하게 되고, 강성연은 운동 중 부상으로 무릎 손상을 입어 운동중단 상황을 겪게 되었다.

이러한 사례를 바탕으로 본 장에서는 연구참여자 장재준과 강성연의 운동중단 상황에 대한 원인과 일련의 체험과정을 분석하여 운동실천 방해요인에 대한 체험과정을 기술하였다. 운동실천 방해요인 및 극복사례에 대한 구체적인 체험내용을 분석한 결과는 다음과 같다.

### 1. 운태기(운동권태기)에 의한 운동중단

운태기(운동권태기)는 ‘운동과 나 사이의 관계에 권태기가 왔다’라는 의미로 ‘운태기(운동+권태기)’가 왔다’라고 표현한다(여주엽, 2023). 권태기에 운동 종목을 붙여 헬태기(헬스+권태기)와 같이 표현하며 사전에 등록되지 않은 신조어로 SNS에서 흔히 쓰는 용어이다. 본 연구에서 운태기라는 용어를 채택한 이유는 운동실천을 하는 사람들이 실제로 흔히 사용하는 용어를 그대로 반영하기 위함이다.

권태(boredom)는 일상에서 흔하게 느끼는 보편적인 경험으로 심리학에서는 일반적으로 부정적인 정서로 간주하나, 불안·우울과 달리 감정의 농도가 상대적으로 약하여 Nett, Goetz, & Daniels(2010)은 주목받지 않는 비파괴적인 감정이라고 하였다(심재명, 2016). 여가 권태(leisure boredom)는 여가활동이 지루하거나 하고 싶은 것이 없어서 재미를 느끼지 못하는 감정으로 여가활동에 흥미와 몰입의 감정을 경험하지 못하는 것을 말한다(Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

장재준은 크로스핏 참여 4개월 차에 사전 면담을 시행한 후 두 달 뒤 운태기가 찾아왔다고 얘기했고 운태기의 체험과정을 여과 없이 확인하기 위해 중간 면담을 추가로 시행하였다.

### a. 운동중단 요인

<표 22>와 같이 중간 면담에서 장재준은 운동을 중단한 요인에 대해 딱히 특별한 이유는 없다고 하면서도 목표 의식이 없어지고 운동을 하고자 하는 의지가 꺾인 상태라고 하였다. 목표 의식이 뭐냐는 질문에 여름이라면 더 운동하게 되는데 추워진 탓도 있다고 하였다. 또한, 이사를 하게 되어 집을 알아보러 다녔고 이사 후 새집에 여러 가지 신경을 쓰게 된 상황도 일부 영향이 있는 것 같다고 하였다.

표 22. 운태기에 따른 운동중단 요인의 심층면담 내용

개인적 요인	환경적 요인
<p><u>목표 의식도 많이 줄 없는 이유</u>이기도 하고... 추워진 것도 있고... 가장 큰 이유는....제 <u>의지가 많이 꺾여서</u> 그런 것 같아요.</p> <p>신체적인 손상이 왔거나 정신적으로도 그런 건 아닌데...그냥 혼자 운태기가 온 것 같아요.</p>	<p><u>이사하면서</u> 이제 막 여기저기 <u>알아보러 다니는데 시간이 들어갔고...</u></p> <p>다른 데 또 신경을 쓰다 보니까 또 <u>약간 그런 영향</u>을 끼친 것 같아요.</p>
- 실천단계 장재준	

### b. 운태기에 의한 운동실천 방해요인 체험

<표 23>과 같이 장재준은 크로스핏 운동참여 4개월 차 사전 면담에서 운동 지속참여를 통한 여러 이점에 대해 적극적으로 이야기하였으나 운태기를 맞이하고 운동중단에 따른 여러 가지 변화를 체험하게 되었다. 어릴 적부터 매우 마른

몸이 스트레스였던 장재준은 몸을 키우기 위해 다양한 운동실천을 시도하였기에 신체적인 변화를 가장 많이 체감한다고 하였다. 식사량이 늘더라도 살이 찌는 체질이 아니기에 비만에 대한 심리적 부담감은 없었으나 운동중단에 따른 근육량의 감소로 몸이 얇아지면서 지방이 많은 체형으로 변하는 자신의 모습을 보고 ‘몸이 망해가는구나!’, ‘벌써 몸이 상하네!’라는 생각을 하였고 스트레스를 받으며 자신감도 다소 떨어진다고 하였다.

표 23. 운태기에 따른 운동실천 방해요인에 대한 심층면담 내용

체험요소	사전	사후
신체적 체험	<u>근력이 좋아지고 지방도 빠지고.</u> 옷 입었을 때 <u>스타일도 더 좋아지</u> <u>고...</u> 체형도 등이라든가 어깨 쪽은 상당히 좋아지지 않았나...	운동을 안 하다 보니까... <u>반팔티</u> <u>입을 때...</u> 지금은 같은 옷을 입더라 도 <u>그런 핏이 안나니까요.</u> 몸이 약 간 좀 얇아진다고 해야 하나...
정서적 체험	조금씩 변하게 된 걸 느낄 수 있어서... <u>외적으로 자신감도 생</u> <u>기고...</u> 좀 더 참으면서 하고 고통도 좀 더 <u>인내심 있게</u> 참고...	불안함은 처음엔 있었죠... <u>체력에</u> <u>대한 자신감이 좀 떨어지고...</u> 몸이 <u>좀 빠지고...</u> 그런 부담감이 있다가... 어느 정도 <u>시간이 지나면</u> <u>전혀 없어지죠.</u> 지금은 더 <u>무기력한 것</u> 같기도 하고...
사회적 체험	<u>같이 커피라도 더 마시고,</u> 운동 <u>소모임에서도 만나고...</u> 이렇게 하다가...	차라리 운동할 때가 더 만난 것 같기도 해요. 지금은 운동을 안 하 니까... <u>오히려 안 만나는 느낌</u> 같은 데요 저는.... ○○도 <u>얼른 같이 하자... 빨리</u> <u>다시 오라고... 안갔죠!</u>
인지적 체험	운동을 하니까 <u>깔끔한 음식을</u> <u>먹고,</u> 술, 야식을 안 먹겠다는 생 각을 더 하고... <u>좀 더 건강해지려</u> <u>는 노력을</u> 하죠... 휴식을 중요하게 생각해서 일 부러 <u>잠도 일찍자려고 노력하</u> <u>고...</u> 부지런해지는 것 같아요.”	지금은 <u>신경 하나도 안 써요.</u>

- 실천단계 장재준

또한, 운동중단상황으로 운동을 함께 참여했던 사람들과의 교류가 줄었으며, 운동 후 건강한 음식을 함께 챙겨 먹는 행동과 같은 긍정적 전이 행동도 대부분 사라졌다. 운동실천 시 유지했던 건강습관도 거의 없어졌다고 하였는데 이는 자결성이 가장 낮은 무동기 상태로 운동실천의 목적과 기대감이 전혀 없어 스스로 운동 행동 참여를 기대하기 어렵고 타인의 지속적인 참여권유에도 반응하지 않는다는 자결성이론(Ryan & Deci, 2000)의 무동기 상태를 장재준의 사례를 통해 확인할 수 있었다.

### c. 운태기에 의한 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 변화과정

참여자 장재준의 운태기 상황에 의한 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 체험 변화는 <표 24>와 같다.

장재준은 운동 지속실천을 통해 다양한 긍정적 변화를 경험하였기에 건강지각에 대한 사전·사후 면담내용이 극명한 대조를 이루었다. ‘건강한 느낌’, ‘개운함’, ‘활력도 있고’, 등의 표현에서 ‘숨이 차오른다’, ‘이 느낌이 아닌데...’, ‘어깨가 굳는 것 같아.’ 등의 표현을 통해 저하되고 있는 체력을 즉각적으로 인지하고 있다고 설명하였다. 또한, 장재준은 운동실천 중에는 방해요소를 의도적으로 통제할 수 있었으나 운동중단 상황이 길어지며 운동실천 의지가 거의 사라지게 되었고 운동중단 초반에 느낀 압박감과 정서적 불안의 감정도 ‘그냥 놓게 되는 거죠’라고 표현하며 그러한 감정을 느끼지 않는 상태가 되었다고 진술하였다.

의사결정균형에 있어 장재준은 신체 여러 부위의 불편감을 손실로 언급하였고, 운동중단으로 인한 혜택은 없다고 하였다. 이는 운동이 주는 손실보다 운동을 통해 경험하는 이점이 더욱 높다는 사실을 경험을 통해 인지하고 있는 까닭으로 분석된다.

표 24. 운태기에 따른 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 변화에 대한 심층면담 내용

요인구분	사전	사후
건강지각	<p>운동을 하면 확실히 <u>건강한 느낌</u>이 들긴 하더라고요. <u>개운하고</u> 뭔가 더 좋긴 해요. <u>활력도 있고</u>...</p>	<p>계단 좀 오를 때.... 거기서부터 '이 느낌이 아닌데' 허벅지도 그렇고... <u>숨이 차오른다고 해야 되나</u>... 운동을 쉬니까 확실히 다른 게 느껴지더라고요.</p>
의사결정 균형 (혜택)	<p>운동을 함으로써 저같이 마른 사람은 좀 더 <u>근력 좋은 몸으로 되는 것</u> 같고... 주변 <u>인맥도 많이 생기고</u> 주변 사람들도 많이 생겨서 좋은 것 같습니다.</p>	<p>집에서 그냥 빈둥빈둥하고, 친구들 만나거나, 게임 조금씩 하고... <u>딱히 혜택은 없는데</u>... 야식이나, 음식 먹고싶은거... 여러 생각 안하고 딱 먹는거? 이 정도 같아요.</p>
의사결정 균형 (손실)	<p>운동만 하다 보면 같이 있는 시간이 줄어서 <u>이성 친구에게 소홀하게 되고</u>... 상대방 입장에서 서운할 수 있다고 생각... 그거 빼고는 저는 다 좋다고 생각해요.</p>	<p>운동을 안 해서 그런지 왼쪽 <u>어깨가 저리다고 해야 하나</u>... 운동할 땐 몰랐는데, <u>어깨가 굳는 것 같아요</u>. 스트레칭도 안 하다 보니까 <u>물도 뻣뻣해지고</u>...</p>
행동통제 지각	<p>운동하고 가려고 <u>약속 시간을 늦추거나</u>... 다음으로 <u>약속을 미뤄요</u>.</p>	<p>처음엔 압박이 심했죠. 불안하고... 한 달까지는 <u>불안하다가</u> 넘어가면 불안함이 슬슬 누그러들고 이제 <u>그냥 놓게 되는 거죠</u>... 그냥 안 해버리면 되지 라는 마음이 들지 않나...</p>

- 실천단계 장재준

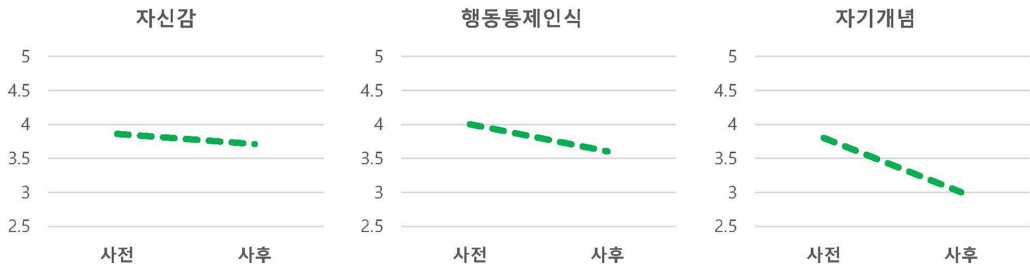


그림 7. 운태기에 따른 자신감, 행동통제지각, 자기개념의 변화

장재준의 심층 면담내용에서도 알 수 있듯이 자신감, 행동통제지각, 자기개념과 같은 요인은 자신의 현재 심리적·정서적 상태와 의지에 따라 변화될 수 있는 요인으로 운태기로 인해 세 가지 요인 모두 하향되었음을 설문결과에서도 확인할 수 있었다(그림 6).

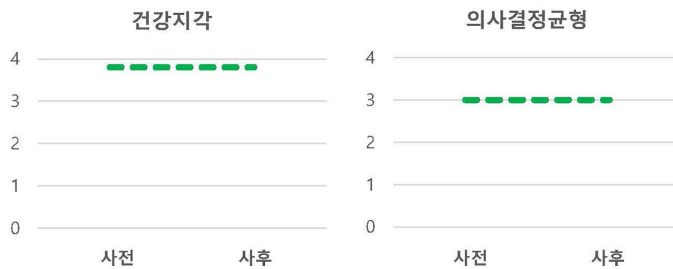


그림 8. 운태기에 따른 건강지각, 의사결정균형의 변화

장재준은 운동을 중단한 상태지만 특별히 신체적 손상이 없어 <그림 7>과 같이 건강지각에는 변화가 없다고 하였고, 운동의 혜택과 손실은 운동실천의 경험을 통해 인지하고 있어 변화가 없는 것으로 설문과 면담내용을 종합한 결과를 통해 확인할 수 있었다.

장재준은 청소년기에 매우 마른 몸이 콤플렉스였으며 군 복무를 하면 규칙적인 생활과 신체활동으로 몸이 좋아지는 주변인들을 보고 입대를 빨리하고 싶었다고 하였다. 장재준은 실제로 군 생활을 통해 10kg 정도의 체중이 늘어 어느

정도 마른 몸을 탈피하였고, 군 제대 후 10년간 나름의 노력으로 10kg을 더 늘림으로써 현재의 표준체형으로 변화될 수 있었다며 ‘이제 몸이 좀 정상인이 된 거죠’라고 진술하면서 그간의 노력을 회상하였다. 장재준의 이러한 신체적 변화 노력에 대한 결실은 외모에 대한 집중과 관심도를 높여주었고 변화될 수 있다는 자신감 향상으로 만족스러운 보디프로필 사진을 찍는 경험을 한다. 이를 계기로 크로스핏과 같은 고강도의 복합운동과 수영 · 테니스를 병행하며 여가의 많은 시간을 운동에 집중하지만, 목표상실과 함께 여러 방해요인으로 운동에 대한 권태를 경험한다.

이는 삶에서 내재적 동기를 경험하는 대표적인 영역인 여가도 항상 긍정적인 것은 아니며, 권태로움을 느낄 수 있다는 심재명(2016)의 연구 결과를 장재준의 사례를 통해 일부 유추해볼 수 있었다. 또한, 여가 만족도와 삶의 질은 적절한 여가 행동을 통해 극대화될 수 있으며, 여가 행동이 지나치게 많거나 너무 부족할 경우는 최소화가 된다는 임번장(Iso-Ahola, 1980, 1996에서 재인용)의 주장을 복기해 볼 필요가 있다고 하겠다.

## 2. 스포츠 손상에 의한 운동중단 및 극복

스포츠 손상은 일반적으로 운동을 할 때 발생하는 부상으로, 근골격계의 손상을 의미하며 일상생활에서의 부상과는 다르게 주로 높은 신체활동 수준과 부하로 인해 다양한 종목에서 빈번히 발생하며 주된 원인으로서는 과도한 훈련, 준비운동 부족, 기구 및 장비 부실 등을 꼽을 수 있으며(김범준, 이동현, 이지향, 최다희, 2021), 이는 신체적인 고통뿐만 아니라 정신적인 부담도 초래하여 개인에게 부정적인 영향을 끼친다(배문정, 김한별, 2019).

강성연은 크로스핏 참여 11개월의 유지단계 참여자로 사전 면담을 시행한 후 4개월 뒤 운동 중 다쳤다고 알려주어 부상상황과 부상에 의한 운동중단상황의 체험과정을 여과 없이 확인하고자 중간 면담을 추가로 시행하였다.



### a. 스포츠 손상 요인

강성연은 동료와 1RM(한 번에 최대 노력으로 중량의 저항에 대치하여 발휘할 수 있는 근력)을 내기로 결었고 목표 중량에 도달하기 위해 과도한 훈련을 반복하는 과정에서 고중량의 운동기기가 무릎으로 떨어지게 되었다. 단순히 개인적 상황으로 판단하면 우발적으로 보이지만 훈련환경은 평소와 다른 상황으로 동 시간대에 친한 사람들이 나오지 않아 난이도 조절에 대한 피드백을 받지 못하는 상황이었다(표 25).

표 25. 스포츠손상에 따른 운동중단 요인의 심층면담 내용

개인적 요인	환경적 요인
<p>평상시에는 1RM을 70%정도로 해요...측정 주도 아닌데 스쿼트 <u>1RM을 혼자 하다가</u> 다친 거죠. 바벨(130kg)을 풀면서 이게 딱 걸려야 되는데... 미끄러지면서 허벅지에 떨어졌습니다.</p> <p>○○랑 <u>내기를 했어요.</u> 305kg를 올해 안에 받나 못받나... 초반에 225정도 있었는데 꾸준히 올려서 275kg까지 들었는데 <u>막바지니까 승부욕도 생기고...</u></p>	<p>동 시간대 운동하는 사람들 혹은 친한사람들이랑은 평상시에 <u>'오늘 운동 나오지?' 이렇게 연락해요...</u> 연말이라 그날은 <u>다들 운동 선다고</u> 그랬는데.. 저는 약속 없어서... 보통 1RM을 하다가 다 쳐요...충분히 몸풀고 쉬어가면서 하고... <u>사람들이 봐주면서 안되겠으면 이제 그만하라고 하는데...</u></p>
- 유지단계 강성연	

운동실천 과정에서 과도한 훈련은 목표를 달성하고 신체적 기량이 증가하며 발전의 계기가 될 수 있지만 적절한 수준을 유지하지 않으면 부상이라는 치명적인 문제를 초래하여 상황이 악화될 수 있다는 전혜령, 양태영, 양태석, 이준석 및 김한별(2018)의 연구결과를 강성연의 체험사례를 통해 확인할 수 있었다.

### b. 스포츠 손상에 의한 운동중단 및 극복 체험

강성연은 재미, 승부욕과 같은 내재적 동기로 인하여 크로스핏을 시작하게 된 참여자로 지속실천을 통하여 남들이 부러워하는 운동 수행능력을 갖추게 되고,

이상적인 체형으로 변화됨으로써 높은 신체적 만족감과 자부심을 느끼고 있다고 하였다. 그러나 <표 26>의 체험내용과 같이 운동 중 부상을 경험하며 퇴근 후와 토요일 운동이 일상이던 강성연은 신체적 통증과 더불어 깊은 우울감을 겪는다. 부상 후 초반에는 증상이 호전된 것으로 판단하여 다시 운동을 시작하였고, 부상 부위에 무리가 덜한 동작을 중심으로 운동을 하였으나 손상 부위가 악화된 것을 확인하고 운동을 완전히 중단하게 된다.

운동중단 후 강성연은 ‘운동 시작 후 가장 우울한 시기’라고 하였지만 ‘이보 전진을 위한 일보 후퇴’라고 표현하며 우울에서 머물지 않고 현 상황을 의연하게 대처하고자 노력하였다. 강성연은 독서, 영화 감상, 자격증 공부 등으로 여가 시간을 대체 하고, 성실한 복약과 부상 전과 동일한 식단을 지키는 등 규칙적인 생활 실천을 하기 위하여 노력하였다. 또한, 운동을 재시작하였을 때에도 차분히 중량을 단계적으로 올리며, 운동이 가능해진 현재 상황을 충분히 즐기고 있었다.

강성연은 중학교 2학년 고도비만으로 체력 시험에서 팔굽혀펴기를 한 개도 하지 못하는 평생 잊지 못할 상황을 경험하였다고 하였다. 이를 계기로 평소 뛰어다니기와 줄넘기, 저녁 시간 이후 금식을 실천하면서 키가 크고 체중이 줄어드는 경험을 하며 다이어트에 성공하는 경험을 하게 된다. 이러한 긍정적인 성공 경험을 통해 회복탄력성 수준이 높은 사람으로 성장하였기에 위기의 상황을 성숙한 경험으로 바꿀 수 있는 능력을 발휘할 수 있었음을 면담을 통해 확인할 수 있었다. 회복탄력성이 높은 사람은 역경에 직면할 때 스스로를 조절하여 긍정적으로 대처하는 경험에 의한 자신감을 가지고 있어, 어려움을 극복하고 발전의 기회로 삼을 가능성이 높고(한미라, 김광수, 2018), 이러한 역경 후 성장(Joseph & Alex, 2004)은 자신의 내면에 잠재된 강점과 미래의 새로운 가능성을 깨닫기도 한다(송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현, 2009)는 연구 결과가 강성연의 체험사례를 통해 일부 확인할 수 있었다.

표 26. 스포츠손상에 따른 운동중단 및 극복 체험에 대한 심층면담 내용

체험요소	사전	중간	사후
신체적 체험	등산도 <u>더 빨리 올 라가거나 달리기를 해 도 덜 힘들다거나...도</u> 요일마다 조기 풋살을 2시간을 찍어도 사람 들이 몰 마시고 있을 때 저는 그냥 서 있고 이러니까...	처음에 <u>잘 걸지도 못했고</u> , 몸이 <u>빠근하 면서</u> 허리가 아팠어 요. 누워서 쉬니까 허 리가 아픈거예요. 디 스크가 좀 있는데 <u>운 동을 안하니 허리가 더 아프더라</u> 구요.	<u>수행능력이 좀 줄었 지만...</u> 조금씩 끌어올 리려해요. 헬스를 병 행하면서 보조를 하 고... 운동전 스트레칭 을 무조건 하고... 1RM은 도전해도 <u>무리 하진 않아요.</u>
정서적 체험	몸이 좀 잘생겨졌다 고 생각을 하니깐...동 기부여가 되면서, 자 신감이 생겨서 <u>바디 프로필도</u> 남들한테 <u>보 여주기도 하고...잘 맞 아요...왜</u> 이제 시작했 을까라는 생각해요.	뭔가 <u>엄청 우울</u> 해진 거예요. 운동 시작하 고 <u>가장 우울한 시기가 지금...</u> 기분이 좋지 않 지만 어찌됐어 이미 다쳤고... <u>이보 전진을 위한 일보 후퇴</u> 라고 생각하면서...	<u>살아있다는 걸 느끼 니다.</u> 즐겁고 보람차기도 하고, 자기의 <u>한계를 뚫고 간다는 생각</u> 이 들고, 해냈다는 성취 욕도 있고...
사회적 체험	친구 만나는 횟수가 줄어서... <u>저는 미안해지 고 친구는 서운</u> 하고... 운동은 한 시간인 데 <u>...보조운동은 선택 인데 ○○랑 같이 있 으면 하고...</u> 혼자 있 으면 안하는 경향이..	안부는 맨날 묻는 친구들이라... <u>동시간대 운동 같이하는 사람들 하고</u> 특하고 <u>연락</u> 했어 요. 친구들하고 약속은 특별히 더 안잡고 한 두번 만났나...	지금은 <u>전보</u> 다는 약 속에 <u>좀 유연한 편이 긴 하죠.</u> 두 번 정도 가 적당하지 않나... 어느 정도 <u>관계성도 생각</u> 을 하고... <u>타협이 된다</u> 는 거예요.
인지적 체험	술 약속을 좋아했는 데, <u>술을 멀리</u> 하게 되 고... <u>약속을 줄이면서</u> 원래는 주에 한 3~4 번 마셨었는데... <u>아침 저녁은 식단을 해요</u> 점심은 맛있게 먹 고...	<u>규칙적</u> 으로 산다고 생각을 하는 게... <u>운동 할때처럼 정해진 시간 에 식단 먹고...</u> 책 읽고, 자격증 따 려고 <u>운동하는 3시간 을 공부 3시간으로</u> ...	지금은 제가 운동끝 나고 박스에 친한 사 람들하고 <u>종종 술을 마셔요.</u> 모든 술자리 를 가진 않지만... 가 끔은... 이제는 <u>먹고 싶은 거 먹으면서 해요.</u>

- 유지단계 강성연

### c. 스포츠 손상 및 극복에 따른 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 변화과정

강성연의 스포츠 손상과 극복에 따른 건강지각, 행동통제지각, 의사균형의 체험 변화는 <표 27>과 같다.

강성연은 15개월간 크로스핏을 지속실천함으로써 ‘태어나서 지금의 체력이 절정이죠’라고 자신 있게 표현하였고, 부상상황에서도 그동안의 꾸준한 운동으로 기본 체력이 상승되어 부상 부위를 제외하면 신체적, 정신적인 건강상태는 변함 없이 높다고 표현하였다. 강성연은 성년이 되면서 저녁 약속이 없는 경우는 6시 이후 금식을 실천함으로써 운동지속실천 전부터 비만을 예방하려는 노력을 꾸준히 해왔기에 방해요인에 쉽게 휘둘리지 않으며 높은 행동통제력을 보일 수 있었던 것으로 분석된다.

또한 크로스핏을 시작하면서 삶에 큰 전환을 경험하고 있었기 때문에 운동이 주는 손실을 거의 인지하지 못하였으나 스포츠 손상을 경험하며 손실이 발생할 수 있음을 인지하였기에 그러한 가능성을 줄이고자 노력하는 모습을 보였다.

이러한 자기관리능력은 자신의 행동이나 특정한 과제를 관리하는 능력으로 자신감에 부분적인 영향을 미치며, 운동 수행 상황에서는 자기관리 능력이 높을수록 긍정적인 기분을 느끼며 높은 자신감을 경험한다는 김범준과 최다희(2022)의 연구결과를 강성연의 체험사례를 통해 확인할 수 있었다.

표 27. 스포츠손상에 따른 건강지각, 행동통제지각, 의사결정균형의 변화에 대한 심층면담 내용

요인구분	사전	중간	사후
건강지각	크로스핏 하고 나서... <u>지금 제 체력이 절정</u> 이죠. 건강검진에서 혈압이 많이 낮아져서 <u>고혈압에서 벗어나고</u> ...	건강하다고 <u>생각</u> 해요. <u>부상 부위 빼고</u> 는 그런 편인 거죠.	지난번 무릎 <u>부상</u> , (지금 대회 때문에) 팔목, 어깨 <u>통증</u> 있거든요. 이거 <u>빼면</u> 다시 매우 <u>건강하다</u> <u>생각</u> 해요.
의사결정균형 (혜택)	<u>체력도 좋아지고</u> , 제 판에는 크로스핏을 하면 <u>100% 건강해진</u> 다. <u>이렇게</u> <u>생각</u> ...	<u>다치고 나니까, 그런</u> <u>생각</u> (100% 건강해진)이 <u>조금</u> <u>줄긴</u> <u>했</u> 죠.	체력도 좋아지고 근육도 좀 많이 생기고 무조건 몸이 좋다고 <u>생각</u> 했는데, <u>부상을</u> <u>겪고</u> <u>나서는</u> <u>그런</u> <u>편</u> 이다...
의사결정균형 (손실)	약속을 즉흥적으로 안 잡다 보니까 <u>사람</u> <u>들을</u> <u>잘</u> <u>안</u> <u>만나</u> 게 되는 단점은 있어요.	크로스핏이 좋은 이유는 몰입하면서 에너지를 쓸 수 있어 좋은데... 지금은 그런 걸 못하니까 <u>스트레스</u> <u>해</u> <u>소가</u> <u>안</u> <u>되는</u> 것 같긴 해요.	더 빨리...더 많이 하느냐의 시험이다 보니까, <u>부상이</u> <u>올</u> <u>수밖</u> <u>에</u> <u>없는</u> <u>운동</u> 인 것 같기도 해요.
행동통제지각	대학교 때부터 술을 안 마시면 <u>6시 이후로</u> <u>금식</u> ... 저는 그때부터 그거는 좀 지켜요... <u>운동</u> 하려고 다른 약속을 잘 안 잡고...	사람들이랑 연휴도 다가오니까 <u>술자리도</u> <u>있는데</u> <u>안</u> <u>마셔</u> 요... 그냥 뭔가 술 마시면 <u>더</u> <u>안</u> <u>나</u> 을까 봐...	친한 사람들은 쉬는데 혼자 운동하다 다쳐서... <u>다른</u> <u>사람들</u> <u>술</u> <u>때는</u> <u>나도</u> <u>쉬</u> 자... <u>큰</u> <u>계기</u> 가 됐어요.

- 유지단계 강성연

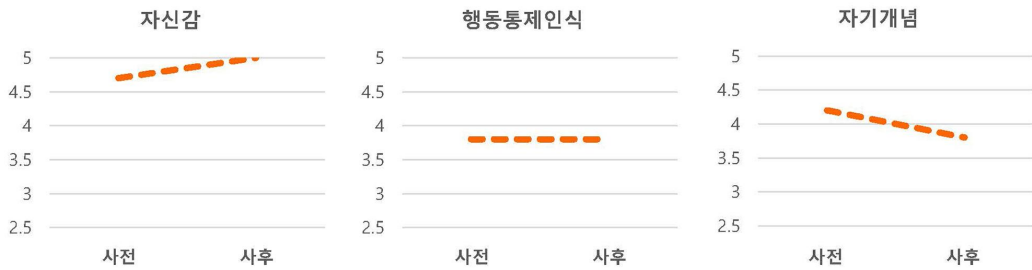


그림 9. 스포츠 손상에 따른 자신감, 행동통제지각, 자기개념의 변화

강성연의 심층 면담내용에서 알 수 있듯이 높은 자기관리능력은 자신감에 부분적인 영향을 미치며, 자기관리 능력이 높을수록 높은 자신감을 경험한다고 주장한 김범준과 최다희(2022)의 연구결과를 <그림 8>의 자신감에 대한 설문 결과를 통해서도 확인할 수 있었다.

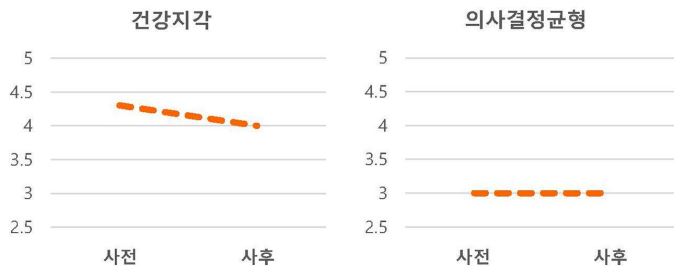


그림 10. 스포츠 손상에 따른 건강지각, 의사결정균형의 변화

<그림 8>의 자기개념과 <그림 9>건강지각을 하향 답변한 이유를 묻자 부상 부위를 감안하였고 부상 부위를 제외하면 모두 만족스럽다는 답변을 하였다.

강성연은 규칙적인 운동을 시작하기 전까지 통통한 체형이었으며, 중학생 때는 고도비만으로 ‘태어나서 말랐다는 소리를 한 번도 들어본 적이 없다.’라고 하였다. 그러나 줄넘기와 절식으로 고도비만을 탈출하면서 보통의 체형을 유지하려는 노력을 지속할 수 있는 의지와 끈기를 갖게 된다. 크로스핏이라는 운동을 접하게 되면서 신체의 변화와 체력 향상 등 운동을 통한 다양한 측면의 혜택을 경험하

며 인생의 전환점을 맞게 되었다고 하였다. 강성연은 ‘왜 이걸 이제 시작했을까’라고 이야기하며 ‘지금 제 체력이 절정이죠’, ‘안 아프고 건강히 운동을 오랫동안 하고 싶다는 생각을 하고 있다.’라고 운동을 지속실천하고자 하는 강한 의지를 드러내었다.

이는 운동을 통한 혜택을 다차원으로 경험함에 따른 동기부여로 스포츠 손상이라는 부정적인 상황을 극복할 수 있게 하고, 운동에 복귀한 후 강도와 시간을 조절하며, 운동이 일상생활에 자연스럽게 스며들도록 자신의 태도와 행동을 수정해 나감으로써 자신만의 건강습관을 형성하는 원동력이 될 수 있음을 시사하고 있다.

## VI. 결론 및 제언

### A. 결론

변화단계이론은 운동행동과 운동지속을 의도할 수 있는 이론으로 이 모형을 통해 운동행동의 연구에 적용하기 위하여 다양한 그룹을 대상으로 타당성을 검증하는 연구가 이루어졌다. 그러나 건강습관 형성이 필요한 초기성인을 대상으로 운동행동 변화과정에 대한 종단적 연구를 시행한 사례는 드물어 이에 대한 필요성으로 본 연구를 수행하게 되었다.

따라서 본 연구는 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인을 대상으로 운동실천 과정을 관찰 연구함으로써 참여자의 참여 동기와 참여 지속동기 및 장애요인을 분석하고, 운동실천에 대한 태도와 일련의 정서적 변화를 통하여 운동실천 과정에서 얻어지는 혜택을 여러 측면으로 연구·분석하였다. 이를 통해 건강습관 형성이 필요한 초기성인의 바람직한 운동실천 방향과 방안을 모색하고 변화단계이론을 적용한 중재 전략수립을 위한 기초자료를 제공하고자 종단적 연구 방법 중 하나인 현상학적 연구방법론을 선택하였고 해당 절차를 따라 연구를 수행하였다.

‘크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인이 체험하는 운동행동 변화단계별 참여동기 변화와 일련의 체험과정은 어떠한가?’에 대한 연구문제를 가지고 운동실천에 대한 태도와 정서적 변화를 연구·분석하였으며, 광주광역시 소재 직장인 중 운동행동 변화단계의 기준에 대한 설명을 통해 종목별, 단계별(준비단계, 실천단계, 유지단계)로 대상자를 각 1명씩 목적 표집법을 이용하여 선정하였다. 선정된 참여자는 운동행동 변화단계이론에 근거하여 6개월의 기간을 두고 사전·사후 설문 및 심층면담, 참여관찰을 시행하였으며 연구 기간 중 운동실천 방해요인(운태기, 스포츠 손상)이 발생한 2명의 참여자는 한차례 더 추가 면담을 시행하였다. 이러한 과정을 통해 얻은 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 연구참여자들의 시작동기는 운동의 종목에 따라 차이가 있었다. 크로스



핏 참여자들은 신체만족감, 타인의 평가, 권유, 관계형성, 친목도모 등의 외재적 동기와 승부욕, 재미 등의 내재적 동기가 다양하게 나타났다. 이는 크로스핏이 사회성을 요구하는 그룹 운동이며 도전적이고 자기성취적인 특성이 있기 때문에 이러한 특성의 운동을 원했던 연구참여자들의 요구가 그대로 결부된 결과라 볼 수 있다. 또한, 필라테스 참여자는 건강개선, 건강유지, 타인의식, 참여가치 부여 등, 주로 건강과 관련된 외재적 동기에 초점을 맞추고 있다. 필라테스는 신체의 균형, 자세교정, 근력, 유연성 등 신체의 조화에 도움이 되는 특성이 있어 연구참여자들이 필라테스의 특성을 파악한 후 선택한 결과로 볼 수 있다.

이는 참여자의 성향과 욕구에 따라 운동종목을 선택한 결과이므로 시작동기는 운동 종목의 특성을 그대로 반영한다고 볼 수 있다. 즉, 참여자의 시작동기가 무엇이냐에 따라 운동종목이 달라질 수 있으며, 이것은 지속동기와는 구별되는 시작동기의 특성이라고도 볼 수 있다.

둘째, 연구참여자들의 참여지속동기는 운동을 지속실천함에 따라 신체적, 정서적, 사회적, 인지적 측면으로 긍정적인 다양한 경험을 하였다. 연구참여자들의 이러한 경험은 복합적으로 작용하여 자결성이 낮은 외적 조절에서 자결성이 높은 자율성 · 유능성 · 관계성과 같은 내재적 동기까지 참여지속동기의 범위가 다양한 측면으로 확장되었다. 또한, 신체의 외적인 변화를 위해 운동행동을 시작하더라도 시간의 흐름에 따라 참여 동기가 신체적 기능 향상과 심리적 만족감으로 변화되는 경향이 있다고 주장한 Martin과 Lichtenbger(2002)의 연구결과와 같이 사전면담에서는 신체만족감과 건강증진 등의 외적인 변화에 집중하였으나 운동참여가 지속될수록 긍정적인 정서적 변화를 높게 평가하였다.

셋째, 연구참여자들은 운동의 지속적인 참여를 통해 성취감, 만족감 등의 감정을 반복하여 느끼며 운동실천이 자신과 분리된 활동이 아닌 일상적인 생활패턴으로 자연스럽게 자리 잡고 있음을 알 수 있었다. 이는 신성득과 그의 동료들(2021)의 주장과 같이 운동참여자가 운동이 제공하는 긍정적인 효과에 대해 자각하면서 신체적·심리적 혜택에 대한 기대를 하게 되면 운동을 지속하고자 하는 심리적 변인으로서의 촉진제 역할을 할 수 있다는 사실을 연구참여자들을 통해 확인할 수 있었다.

넷째, 연구참여자들의 신체적 체험에 의한 참여지속동기는 운동실천 기간에 따

라 신체적 체험내용에 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 준비단계 참여자는 체지방 감소·건강개선, 실천단계 참여자는 눈에 띄는 체형변화, 유지단계 참여자는 체형·건강 유지 구분할 수 있었는데, ‘몸은 거짓말을 하지 않는다. 노력한 만큼만 보상해준다.’라는 말이 있듯이 꾸준한 운동참여만이 신체에 긍정적이면서도 자연스러운 변화를 가져올 수 있다는 보편타당한 사실을 연구참여자들의 체험을 통해 다시 한번 확인할 수 있었다(이승윤, 2015).

본 연구의 주제인 ‘초기성인의 운동행동 변화 과정의 사례연구’가 왜 필요한가에 대한 본질적인 의미를 살펴보면 ‘초고령화 사회로 진입하고 있는 한국에서 가까운 미래의 생산적 경제활동의 주체이자 국가 경제를 견인해야 하는 막대한 부담을 안고 있는 20~30대 초기성인이 행복한 삶을 영위하기 위해 가장 먼저 할 일이 무엇인가’라는 고민에서 출발한 것이라고 할 수 있다. 초기성인이 사회의 건강한 주체로 성장하기 위해서는 신체적·정신적 건강이 무엇보다 우선시되어야 하고 이를 위해서는 건강을 위한 생활습관이 반드시 형성되어야 하는 것이다. 따라서 신체의 건강은 정신적 건강을 동반하므로 초기성인의 운동실천율을 높이는 방안을 연구하고 구체화하는 것이 개인적·사회적으로 우선시 되어야 할 과제라는 점을 본 연구의 결론으로 함의하고자 한다.

## B. 제언

본 연구는 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인을 대상으로 운동행동 변화과정의 개별적 사례에 관한 심층적 연구를 위한 질적 연구이다. 이러한 연구를 계획하고 진행하는 과정에서 마주한 한계점을 통하여 향후 연구에 대한 제안을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구는 크로스핏과 필라테스를 참여하는 초기성인 중 운동행동 변화단계 이론에 따라 준비(시작 전 또는 시작 1달 미만)·실천(주 2회 50분 규칙적으로 1개월 이상~6개월 미만)·유지단계(규칙적으로 6개월 이상)에 있는 사람을 연구 대상으로 선정하였기 때문에 준비단계와 실천단계의 사례자를 모집하는데 어려움이 있어 사례별 각 1인, 총 6명으로 제한하였다. 따라서 후속 연구에서

는 동일한 운동종목과 운동행동 변화단계에 있는 더 많은 초기성인 대상자를 포함하여 연구함으로써 폭넓은 사례수집을 통한 심도 있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구참여자는 크로스핏은 모두 남성, 필라테스는 여성으로 운동 종목에 따라 성별 편향적인 측면이 있다. 이는 운동 종목이 다소 특정한 성별에 치우쳐있어 연구참여자를 균등한 성비로 모집하는 데 한계가 있었다. 그러나 최근 크로스핏은 여성 참여자가 필라테스는 남성 참여자가 늘어나는 추세이므로 크로스핏을 참여하는 여성, 필라테스를 참여하는 남성을 연구함으로써 다양한 시점의 질적 연구를 통한 자료확보가 요구된다.

셋째, 크로스핏과 필라테스는 걷기나 조깅과 같은 대중적인 건강 운동과 비교하면 금전적 손실이 반드시 따르는 특성이 있으므로 일반화하는데 주의가 요구된다. 따라서 초기성인이 선호하는 운동 종목 중 금전적 손실이 적은 운동 종목을 채택하여 비용적 손실에 의한 의무감 조절 요인을 제거한 후 질적 연구가 수행된다면 또 다른 결과가 도출될 수 있을 것이다.

마지막으로 운동권태기, 스포츠 손상과 같은 운동실천 방해요인이 적용된 많은 사례자를 모집하여 방해원인과 극복과정의 다양한 사례연구를 통하여 운동초심자에게는 간접적 경험을 통한 해결방안 도출의 기회를 제공하고, 체육 분야의 전문가와 지도자들에게는 중재 전략수립의 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 판단되어 이러한 후속 연구들을 제언하는 바이다.

## 참 고 문 헌

- 강동훈, 박태근(2013). 스포츠활동의 몰입정도와 신체적 자아개념 및 외모관리행동의 관계. **한국사회체육학회지**, 53, 413-427.
- 곽재현(2015). **모험적 여가활동의 인지적 체험차원 척도개발과 여가심리학적 모형 검증**. 석사학위논문. 계명대학교대학원.
- 권보람, 문민권, 권성호(2022). 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 31(5), 241-253.
- 권혁호(2003). **청소년의 스트레스 경험과 대처에 관한 종단적 연구 : 사회적 지원, 대처양식과 자기효능감을 중심으로**. 박사학위논문. 인하대학교.
- 김교현, 심미영, 원두리(2005). **성격심리학 : 성격에 대한 관점들**. 서울 : 학지사.
- 김기형, 소영호(2010). 생활체육 참가자의 운동욕구가 운동지속수행 및 포기의도에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**. 21(2), 33-45.
- 김동희(2008). **사무직 남성의 운동변화단계와 관련요인**. 석사학위논문. 이화여자대학교 간호과학연구소, 20(2), 14-25.
- 김범준, 이동현, 이지향, 최다희(2021). 한국형 스포츠 부상불안 척도 개발 및 타당성 검증. **한국체육학회지**, 60(1), 121-133.
- 김범준, 최다희(2022). 고등학교 운동선수들의 자기관리, 스포츠 자신감, 부상불안의 관계. **한국스포츠학회지**, 20(4), 759-770.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 12(2), 69-90.
- 김병준. 이범기(2006). 운동실천을 위한 심리행동적 중재전략. **스포츠과학논문집**, 18. 69-80.
- 김아영(1998). 동기이론의 교육현장 적용연구와 과제(자기효능감 이론을 중심으로). **교육심리연구**, 12(1), 105-111.
- 김영미(2005). 댄스스포츠의 재미요인과 여가몰입 및 여가만족의 관계. **한국체육학회지**, 44(6), 193-202.

- 김영재(2001). 여가운동 지속행동모델의 이론적 고찰. **한국사회체육학회지**, 15, 323-337.
- 김영호(2002). 청소년 운동행동의 변화단계 의사결정균형 자기효능감 단계적 변화론 모형의 적용. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 1-19.
- 김영호(2005). 운동행동의 변화를 설명하기 위한 계획된 행동이론과 변화의 단계 및 과정의 통합. **한국스포츠심리학회지**, 16(2), 205-221.
- 김윤상, 한동수, 이주옥(2021). 여대생의 신체활동 참여 과정의 이해와 대학 체육의 방향성에 대한 현상학적 탐구. **한국체육교육학회지**, 26(3), 91-102.
- 김은우(2013). 직장인 축구클럽 참여자의 사회적 지지에 따른 기대-가치 지각이 운동지속에 미치는 영향. 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 김종필, 구용판, 김보겸(2016). 스포츠센터 생활체육 참여자의 열정이 운동결과 기대 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 25(1), 209-220.
- 김주빈(2021). 직장 여성의 필라테스 리포머 수업 참여로 인한 허리통증 완화 및 심리재활 사례연구. 석사학위논문. 한신대학교 대학원.
- 김지희, 김지희, 윤설민(2011). 테마파크 내 체험에 따른 인지적·정서적 구성개념의 영향력 검증. **고객만족경영연구**, 13(3), 65-84.
- 김진숙(2017). 필라테스참여자의 체형개선 및 삶의 만족도에 미치는 효과. 석사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
- 남인수(2009). 성인 수영참여자의 참여동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4), 113-125.
- 노치경, 홍혜영(2016). 회복탄력성이 역경 후 성장에 이르는 과정에서 정서인식명확성, 의도적 반추와 문제중심대처의 매개효과. **상담학연구**, 17(6), 1-20.
- 대학내일20대연구소(2021). MZ세대의 정신 건강 및 스트레스 관리 행태 조사 발표. <https://www.20slab.org/Archives/37963>
- 문창일, 유정인, 장정윤(2011). 수영참가자의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념, 운동참여 동기, 운동정서 경험 비교. **한국웰니스학회지**, 6(2), 225-238.
- 문화체육관광부(2020). 2020 체육백서. 한국스포츠정책과학원.
- 문화체육관광부(2022). 2022년 국민생활체육조사.
- 박상우(2017). 스포츠센터회원의 운동가치관인식과 운동지속에 관한 인과모형.

- 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 박수정(2002). **전문적 여가스포츠 참여자의 여가체험 : 참여동기, 체험내용 및 체험과정 분석**. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박채영(2022.06.22.). 요즘 가게 간판 트렌드는 ‘로컬 · 필라테스 · 스튜디오 · 골프’. 경향신문. <https://m.khan.co.kr/economy/economy-general/article/202206222212035#c2b>
- 박한울(2022). **운동참여 직장인의 헬스 리터러시와 운동-자기도식 의사결정균형 및 운동지속의 구조적 관계**. 석사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 박한울, 이지향, 이재무(2022). 운동참여 직장인의 헬스 리터러시와 운동 자기-도식, 운동지속 관계에서 의사결정 균형의 매개효과. **한국사회체육학회지**, 88, 185-196.
- 박현미(2013). **대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향**. 박사학위논문. 관동대학교 대학원.
- 배문정, 김한별(2019). 엘리트선수들이 부상과 재활과정에서 겪는 심리적 경험. **한국스포츠학회지**, 17(1), 517-530.
- 배상열, 여인성, 장용원(2018). 신체이미지에 따른 피트니스 참여 동기, 운동만족 및 운동지속의 차이분석. **한국체육과학학회지**, 27(2), 359-373.
- 배승호(2008). **운동행동변화요인이 변화단계 및 지각된 건강상태에 미치는 효과**. 박사학위논문. 인천대학교대학원.
- 보건복지부(2022). **제5차 국민건강증진종합계획**.
- 서동균(2007). **대학생의 여가스포츠에 대한 의사결정균형과 여가기능, 여가몰입, 여가유능감 관계의 구조모형분석**. 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 성미혜(2001). 간호대학생의 건강증진 생활양식 결정요인에 관한 연구. **여성건강간호학회지**, 7(3), 317-330.
- 손정희, 김찬석, 이현선(2021). MZ세대의 커뮤니케이션 고유 특성에 대한 각 세대별 반응 연구 - MZ세대, X세대, 베이비붐 세대를 중심으로, **커뮤니케이션디자인학연구**, 77, 202-215.
- 송민희, 주은지(2022). 대학생이 지각한 타인인정욕구와 자아존중감의 관계에서 부모지지의 매개효과. **인문사회**21, 13(6), 1075-1090.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지 : 건강**, 14(1), 193-214.

- 신규리, 손영미(2011). 청소년의 운동행동단계별 영향요인 분석 : 운동행동변화 과정과 의사결정균형요인을 중심으로. **청소년학연구**, 18(9), 73-99.
- 신성득, 김은정(2018). 생활체육 참여자의 운동결과기대와 운동결과요인의 관계. **한국엔터테인먼트산업학회지**, 12(8). 137-146.
- 신성득, 신승희, 조환희(2021). 생활스포츠 수영참여자의 운동행동의사결정균형과 운동결과기대 및 운동지속의도의 관계. **한국스포츠학회지**, 19(2), 171-181.
- 심재명(2016). 여가동기와 여가권태 유형별 여가활동 참여 비교 연구. **여가학연구**, 14(33), 85-111.
- 안정진(2015). **여대생의 운동변화단계 신체적자기개념 운동지속과의 관계**. 국내 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 여주엽(2023.04.18.). 운동 권태기가 왔다면...○○○하세요. 동아일보. <https://www.donga.com/news/NewsStand/article/all/20230418/118880976/1>
- 오현숙(2020). 소셜 미디어 이용이 남녀 대학생의 부정적 신체이미지 형성에 미치는 영향. **한국광고홍보학보**, 22(4), 5-35.
- 이경현, 장세용, 강현우(2014). 축구 동아리 참여 대학생의 성취목표성향이 열정과 몰입에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 제56호. 737 -747.
- 이기표, 이운구, 윤용진(2018). 운동심상과 운동결과기대, 운동지속의도의 구조관계에서 운동결과기대의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 29(2), 13-24.
- 이남(2022). **직장인 생애주기에 따른 직업가치관이 직무만족과 삶의 만족에 미치는 영향**. 박사학위논문. 국제뇌교육종합대학원대학교.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지**, 22(4), 157-174.
- 이상섭(2015). 생활체육참여자의 행동규제와 결과기대, 운동지속행동의 관계. **한국체육과학회지**, 24(1), 353-364.
- 이승윤(2015.10.26.). 이승윤의 '헬스보이 포에버' : 몸은 거짓말을 하지 않는다. 한국일보. <https://www.hankookilbo.com/News/Read/201510261320848592>
- 이예진(2023). **수학과 체육 영역에서 타인 기반 자기효능감 원천과 자기효능감, 수업 참여의 관계 : 수행접근목표에 따른 차이**. 석사학위논문 경북대학교 대학원.
- 이윤미(2004). 범이론적 모형 에 근거한 중년여성의 (Transtheoretical Model)

- 운동행동 변화단계 예측요인. **성인간호학회지**, 16(3), 421-431.
- 이주형, 조옥상(2014). 자기결정성 이론을 적용한 스포츠 참여 동기 탐구. **한국사회체육학회지**, 55, 375-394.
- 이지은(2014). **운동참여자 기대가치와 자기효능감의 운동지속행동 및 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문. 동국대학교 교육대학원.
- 이혜경, 신은희, 김연경(2015). 중년여성의 운동행위변화단계에 미치는 융합적 영향요인. **한국융합학회논문지**, 6(5), 187-197.
- 이혜경, 정영진(2017). 범이론적모델을 이용한 교대근무 간호사의 운동행위 변화단계에 미치는 융합적인 영향요인. **융합정보논문지**, 7(6), 35-43.
- 임번장(1996). 여가와 삶의 질. **한국여가레크리에이션학회지**, 12, 65-80.
- 임번장, 이흥구(1997). 주부의 생활체육 참가와 사회연결망의 관계. **한국체육학회지**, 36(3), 56-65.
- 임종택(2015). **중학생이 지각하는 운동행동변화단계가 신체적 자기효능감 및 체육수업만족도에 미치는 영향**. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 임현묵, 허진영(2010). 운동정서와 결과기대에 따른 생활체육참여자의 운동지속. **한국사회체육학회지**, 41, 1081-1090.
- 장성덕(2008). **운동 지속실천자의 운동행동 변화단계 체험**. 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 장성덕, 김병준, 김윤희(2016). 운동 지속실천자의 운동행동 변화단계 체험. **한국사회체육학회지**, 66, 329-342.
- 장우귀(2007). 자기효능감과 삶의 질 : 대학생을 중심으로. **한국심리학회 연차학술대회 논문집**, 502-503.
- 전현수, 김현우(2021). 건강운동 참여자들의 자결성 동기와 운동지속의도의 관계: 신체상 자기차이의 조절효과를 중심으로. **한국체육교육학회지**, 26(3), 169-183.
- 전혜령, 양태영, 양태석, 이준석, 김한별(2018). 체조선수의 부상 시 심리적 경험. **한국스포츠학회지**, 16(3), 645-656.
- 장휘숙(2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. **한국심리학회지**, 22(1), 19-36.
- 정난희(2021). 필라테스 참여자의 참여동기 유형이 심리적 행복감에 미치는 영향 : 신체적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국체육과학학회지**, 30(2), 241-255.



- 정봉교, 현성용, 윤병수(2003). **동기와 정서의 이해**. 서울 : 박학사.
- 정순우(2011). **초등학생의 체육수업 인지와 수업만족, 학교생활적응 및 운동지속의사의 관계**. 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 정진성(2011). **여가스포츠 활동 참여자의 건강체력과 사회적지지, 건강지각, 건강신념 및 건강증진 생활양식의 관계**. 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 제민주, 박보현(2021). 범이론 모형을 적용한 지방공무원의 운동행위 변화단계에 영향을 미치는 요인. **보건교육건강증진학회지**, 38(5), 21-32.
- 조미진(2019). 생활체육 참여자의 신체이미지가 뷰티관심도와 뷰티관리 행동에 미치는 영향. **미술예술경영연구**, 13(3), 91-111.
- 조정민(2006). **테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 여가만족도에 미치는 영향**. 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 조태은(2019). **스포츠센터 참여자들의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념과 자기효능감의 관계**. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 조태은, 장덕선(2019). 스포츠센터 참여자들의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념과 자기효능감의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(4), 121-130.
- 지은림(2004). 우리나라 대학입시 과열경쟁 현상에 대한 인식 조사. **한국교육평가학회**, 17(2), 147-164.
- 진종현, 강효민(1997). 생활체육참여자의 참여동기와 스포츠 활동만족도의 관계. **한국스포츠사회학회지**, 8, 165-176.
- 질병관리청(2020). **2020년 국민건강영양조사**.
- 질병관리청(2022). **국민건강영양조사** **만성질환건강통계**.  
<https://chs.kdca.go.kr/cdhs/biz/pblcVis/main.do>
- 차노희(2023.04.20.). **오늘도 해냈다, 크로스핏의 매력**. 오마이뉴스.  
<https://omn.kr/23jqz>
- 천경민, 표내숙(2006). **고등학생의 운동행동변화단계에 따른 신체적 자기개념**. **한국여성체육학회지**, 20(5), 53-68.
- 문화체육관광부(2020). **2020 체육백서**. 한국스포츠정책과학원.
- 최선인(2003). **청소년의 신체적 자기개념 측정을 위한 척도 개발**. 석사학위논문. 동덕여자대학교

- 최성훈(2004). 여가·레크리에이션 분야에서 활용 가능한 운동지속 검사지의 타당도 검증. **한국체육학회지**, 43(4), 237-247.
- 최인규(2001). **중학생의 학업 결과기대에 따른 자기효능감과 학업성취 연구**. 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 한미라, 김광수(2018). 유아교사의 교사효능감과 회복탄력 성의 관계에서 그릇의 매개효과. **유아교육연구**, 38(4), 237-257.
- 하채림(2019.11.22.). 한국 청소년 운동부족 세계 최악...여학생은 146국 중 ‘꼴찌’. 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20191122059700009>
- 한태준(2008). 레슬링 선수의 성취목표성향, 자기관리 및 스포츠자신감의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 19(4), 35-52.
- Ajzen, I.(1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Andrew, G. B. Oldridge N.B. Parker J. O. Cunningham D. A. Rechnitzer P. A. Jones N. L. Buck C. Kavanagh T. Shephard. R. J. Sutton J. R. (1981). Reasons for dropout from exercise programs in post-coronary patients. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 13(3), 164-168.
- Ashworth, P. (1997). Breakthrough or bandwagon? Are interventions tailored to Stage of Change more effective than non-staged interventions. *Health Education Journal*. 56(2), 166-174.
- Atkinson, R. (1998). *The life story interview*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598.
- Bandura. A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. W H Freeman. Times Books. Henry Holt & Co.

- Betz, N. E., & Voyten, K. K. (1997). Efficacy and outcome expectations influence career exploration and decidedness. *The Career Development Quarterly*, 46(2), 179-189.
- Biddle, S. J. H., & Nigg, C. R. (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- Brown, I., & Inouye, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 900-908.
- Coakley, J. (2011). *Sport in society: issues & controversies* (No. Ed. 10). NewYork: McGraw-Hill Inc.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown communications.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychologic Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DiClemente, C. C., Prochaska, J. O., Fairhurst, S. K., Velicer, W. F., Velasquez, M. M., & Rossi, J. S. (1991). The process of smoking cessation: An analysis of precontemplation, contemplation, and preparation stages of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(2), 295-304.
- Dishman, R. K. (1994). *Introductions: Consensus, problems, and prospects*. in R.K. Dishman(Eds), *Advances in exercise adherence*. 1-27, PA: Human Kinetics.
- Eric J. Arnould, Linda L. Price. (1993). River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter. *Journal of Consumer*

- Research*, 20(1), 24–45.
- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291–316.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure : Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
- Jenis L, Mann L. (1997). *Edcision-making : A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. New Yorkr : Free Press.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2004). Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice. *Positive psychology in practice*. 354–368.
- Marcus, B. H., Rakowski, W., & Rossi, J. S. (1992). Assessing motivational readiness and decision-making for exercise. *Health Psychology*, 11(4), 257–261.
- Martin, K.A. & Lichtenberger, C.M. (2002). *Fitness Enhancement and Changes in Body Image*. In: Cash, T.F. and Prusinky, T., Eds., *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practive*, Guilford Press, New York, 47, 414–421.
- Mullen, B., & Baumeister, R. F. (1987). Group effects on self-attention and performance: Social loafing, social facilitation, and social impairment. *Group processes and intergroup relations*, 189–206.
- Nett, U., Goetz, T., & Daniels, L. (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20, 626–638.
- Pender, N. J. (1986). Attitude, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nursing Research*, 35(1), 15–18.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stage and processes of self change of smoking: Toward and integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390–395.

- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion, 12*(1), 38–48.
- Prochaska, J.O., Velicer, W.F., Guadagnoli, E., Rossi, J.S., & DiClemente, C. C. (1991). Patterns of change: Dynamic typology applied to smoking cessation. *Multivariate Behavioral Research, 26*, 83–107.
- Resnick, B., Zimmerman, S., Orwig, D., Furstenberg, A., & Magaziner, J. (2000). Outcome expectations for exercise scale: Utility and psychometrics. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 55*(6), S352–356.
- Robin S. Vealey(1986). Conceptualization of Sport–Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Sport and Exercise Psychology, 8*(3). 221–246.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Prentice–Hall, Inc.
- Ryan, R. M. & , E. L. (2000). Self–determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well–being. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateur, professionals, and serious leisure*. Montreal McGill Queen's University Press.
- Steers, R. M., & Porter, L. W. (1991). *Motivation and work behavior (5th ed)*. New York: McGraw–Hill.
- Velicer, W. F., DiClemente, C. C., Prochaska, J. O., & Brandenburg, N. (1985). Decisional balance measure for assessing and predicting smoking status. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(5), 1279–1289.
- Weiner, B. (1986). An attribution theory of motivation and emotion. *Psychological Review, 92*(4). 242–548.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 68–81.
- World Health Organization(2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* : web annex: evidence profiles.

<부록>

## 연구 참여 동의서

안녕하세요.

본 설문은 20대 후반, 30대 초반 직장인을 대상으로 생활체육(크로스핏, 필라테스)참여자의 운동변화단계에 따른 심리적, 신체적 변화 요인 등을 알아보기 위한 목적으로 실시되는 것입니다.

본 설문 내용은 절대 비밀이 보장되며 순수한 연구자료 이외의 다른 목적으로 절대 사용하지 않습니다.

설문에 대한 정답은 정해져 있지 않으니, 내용을 잘 읽고 귀하가 느끼는 대로 솔직하게 표기하시면 됩니다.

설문에 응해주셔서 감사드립니다.

2022년 7월

조선대학교 대학원 체육학과 석사과정

연구자 신세영 드림

※ 본 연구에 연구대상으로 참여하는 것에 동의하십니까?

동의합니다.    동의하지 않습니다.

서명 : \_\_\_\_\_

단답형 사전(사후) 설문지(작성일:20 . . .)

면담대상자 기본정보  
 \* 일반적인 사항에 대한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은?  
 ① 여성    ② 남성
  
2. 귀하의 현재 나이는?  
 ( 만\_\_\_\_\_세 )
  
3. 귀하의 결혼 상태는?  
 ① 미혼    ② 기혼
  
4. 귀하의 직업은 무엇입니까?  
 ① 학생    ② 직장인    ③ 기타(        )
  
5. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?  
 ① 고졸이하    ② 대졸    ③ 대학원이상
  
6. 귀하의 월평균 소득은?  
 ① 50만원 미만    ② 50~150만원 미만    ③ 150~250만원 미만  
 ④ 250~350만원 미만    ⑤ 350만원 이상
  
7. 귀하가 현재하고 있는 운동은?  
 ① 크로스핏    ② 필라테스
  
8. 필라테스 또는 크로스핏을 시작하기 전에 어떤 운동을 주로 했나요?  
 ① 해본 적 없음    ② 근력운동(            )    ③ 유연성운동(            )  
 ④ 유산소운동(            )    ⑤기타(            )

■□□□□□

현재 귀하의 운동행동변화단계에 관한 질문입니다. 귀하의 운동 행동을 가장 잘 표현하고 있는 것에 ○표시해주시요. ※ 규칙적인 운동이란? 주 3회 이상, 1회 운동 시 30분 이상 운동하는 것을 말합니다.)

- ① 무관심(고려전) : 나는 6개월 이내에 운동을 시작할 계획이 없습니다.
- ② 관심(고려) : 나는 현재 운동을 하고 있지 않으나, 앞으로 6개월 이내에 운동을 시작할 것입니다.
- ③ 준비 : 나는 현재 운동을 하고 있지만, 규칙적이지는 않습니다.
- ④ 실천 : 나는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있지만, 시작한 지는 6개월이 되지 않았습니다.
- ⑤ 유지 : 나는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있으며, 6개월 이상 꾸준히 운동하고 있습니다.

□■□□□□

다음은 자신감(자존감)에 대한 질문입니다.  
 귀하의 생각을 가장 잘 표현하고 있는 곳에 ○표시해주시요.

- 1-1. 나는 나 자신에 대해서 자부심을 느낀다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 1-2. 나는 어떤 일이든 잘할 수 있다는 스스로에 대한 믿음이 있다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 1-3. 나는 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라고 생각한다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 1-4. 나는 내가 원한다면 무엇이든 다 할 수 있다고 믿는다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다



1-5. 나는 파워가 넘친다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

1-6. 나는 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

1-7. 나는 노력하면 운동(스포츠)을 잘 할 수 있다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

□□■□□□

다음은 여러 상황에서의 운동을 할 수 있다는 자신감에 대한 질문입니다.  
 귀하의 생각을 가장 잘 표현하고 있는 곳에 ○표시 해주십시오.

2-1. 나는 스트레스가 많거나 불안, 우울해도 운동할 수 있다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

2-2. 나는 시간이 없다고 느끼거나 운동하기 싫어도 운동할 수 있다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

2-3. 나는 일이 바빠도 운동할 수 있다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

2-4. 나는 가족이나 친구, 주변 사람들이 같이 있기를 원해도 운동할 수 있다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

2-5. 나는 혼자이거나 같이 운동하는 동료 운동하지 않더라도 운동할 수 있다.

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

□□□■□□

다음은 귀하의 내적·외적 자기개념에 대한 질문입니다.  
 귀하의 생각을 가장 잘 표현하고 있는 곳에 ○표시해주시오.

- 3-1. 나는 나 자신에 대해 대체로 만족한다.(전반적인 생각)
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 3-2. 내 몸매는 멋있다고 생각한다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 3-3. 나는 남들이 예쁘다(잘생겼다)라고 하는 편이다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 3-4. 나는 나 자신과 체력에 대해 자부심을 느낀다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 3-5. 나는 내가 운동을 잘한다고 생각한다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

□□□□■□

다음은 귀하의 건강지각에 대한 질문입니다.  
 귀하의 생각을 가장 잘 표현하고 있는 곳에 ○표시해주시오.

- 4-1. 나는 건강하다
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다
- 4-2. 나는 더욱 건강해지고 있다.
- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

4-3. 크로스핏(필라테스)을 시작한 후 긍정적인 신체적 변화가 있습니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

4-4. 크로스핏(필라테스)을 시작한 후 긍정적인 정신적 변화가 있습니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그런편이다    ③ 보통이다    ④ 아닌편이다    ⑤ 매우 아니다

□□□□■

다음은 귀하의 의사결정균형에 대한 질문입니다.

귀하의 생각을 가장 잘 표현하고 있는 곳에 ○표시해주시시오.

5-1. 운동을 함으로써 얻게 되는 혜택(이익)이 어느 정도라고 생각하십니까?

- ① 매우 이익이 많다.    ② 이익이 있는 편이다.    ③ 보통이다  
 ④ 이익이 없는 편이다.    ⑤ 매우 이익이 적다.

5-2. 운동을 함으로써 얻게 되는 손실(손해)이 어느 정도라고 생각하십니까?

- ① 매우 손실이 크다.    ② 손실이 있는 편이다.    ③ 보통이다  
 ④ 손실이 없는 편이다.    ⑤ 매우 손실이 없다.

설문에 참여해 주셔서 대단히 감사합니다.

## 사전면담질문지

(작성일:20 . . . / 참여자이름 : )

### ▣ 관심(고려), 준비단계

- 1-1. 6개월 이내에 운동을 시작할 의향이 생긴 이유는 무엇입니까?  
 또는 규칙적이지는 않지만, 운동을 시작한 이유는 무엇입니까?  
 ex) 필요성을 느끼지 않음, 부상 또는 부상 걱정, 시간여유, 금전, 심리적·정서적 요인 등
- 1-1a. 운동할 시간이 있나요?  
 1-1b. 시간이 있다면 언제 할 건가가?  
 1-1c. 운동일 수와 시간은 어느 정도가 적절하다고 생각하나요?

### ▣ 실천단계

- 1-2. 운동을 규칙적으로 하게 된 이유는 무엇입니까?  
 ex) 체중 감량, 건강, 체력 증진, 매력적인 몸매 소유(미용), 가족·친구 등의 권유 or 강제, 성취감, 여가활동, 통증
- 1-2a. 운동을 주로 어느 시간대에 하나요?  
 ex) 퇴근 후, 주말, 점심시간 등
- 1-2b. 1회 운동 시 대략의 운동시간은 얼마나 되나요?  
 ex) 일주일 3일, 1시간 30분
- 1-2c. 운동일 수와 시간은 어느 정도가 적절하다고 생각하나요?  
 1-2d. 현재 규칙적인 운동을 할 수 있게 해주는 원동력으로는 어떤 것들이 있다고 생각하나요?  
 1-2e. 규칙적인 운동을 중단하고 싶은 생각이 들 때가 있나요?  
 1-2f. 언제, 어떤 상황에 운동을 중단하고 싶은 생각이 드나요?

▣ 유지단계

- 1-3. 6개월 이상 꾸준한 운동을 하고 있는 이유는 무엇입니까?
- 1-3a. 운동을 주로 어느 시간대에 하나요?  
ex) 퇴근 후, 주말, 점심시간 등
- 1-3b. 1회 운동 시 대략의 운동시간은 얼마나 되나요?
- 1-3c. 운동일 수와 시간은 어느 정도가 적절하다고 생각하나요?
- 1-3d. 귀하의 운동일 수와 시간은 적절하다고 생각하나요?  
① 적절하다    ② 적절하지 않다(1-3e)
- 1-3e. 적절하지 않다고 생각하는 구체적인 이유는 무엇이라고 생각하나요?
- 1-2d. 현재 규칙적인 운동을 할 수 있게 해주는 원동력으로는 어떤 것들이 있다고 생각하나요?
- 1-2e. 규칙적인 운동을 중단하고 싶은 생각이 들 때가 있나요?
- 1-2f. 언제, 어떤 상황에 운동을 중단하고 싶은 생각이 드나요?

---

운동과 건강에 대한 개인적·사회적인 인식

---

- 0-1. 다른 사람들이 운동해서 건강(날씬)해진 것을 부러워한 적이 있다. ( )  
부러워한 적이 있다면 누구이며, 어떤 부분이 부러웠는지요?
- 0-2. 나의 주변 사람들은 운동실천에 적극적이며 긍정적으로 생각한다. ( )  
그러한 생각을 하는 이유는 무엇이며 주변 사람 누구인가요?  
주변 사람이 어떻게 이야기 하나요?
- 0-3. 운동을 계속할 수 있도록 도와주는 주변 사람이 있다. ( )  
도와주는 사람이 있다면 누구이고, 어떻게 또는 어떤 상황에서 도움을 주나요?

---

내적·외적 자기개념

---

- 3-4. 나는 나 자신과 체력에 대해 자부심을 느낀다. 구체적으로 어떤 부분이? ( )  
ex) 근력, 지구력, 심폐지구력 등

---

건강지각

---

- 4-3. 크로스핏(필라테스)을 시작한 후 긍정적인 신체적 변화가 있습니까? ( )  
답변에 대한 자세한 내용을 이야기해 주세요.  
ex) 건강증진 및 체력 향상, 체형 및 체중 변화, 자세교정, 근육 및 탄력증가
- 4-4. 크로스핏(필라테스)을 시작한 후 긍정적인 정신적 변화가 있습니까? ( )  
답변에 대한 자세한 내용을 이야기해 주세요.  
ex) 자신감 향상, 스트레스 해소, 인내력 향상, 치료감, 기타

---

의사결정균형

---

- 5-1. 운동을 함으로써 얻게 되는 혜택(이익)이 구체적으로 어떤 것이라고 생각하나요?
- 5-2. 운동을 함으로써 얻게 되는 손실(손해)이 구체적으로 어떤 것이라고 생각하나요?