



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](#)

2024학년도 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

헬스클럽을 활용한
운동참여자들의 운동방법에 대한
탐색적 이해

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오유정

헬스클럽을 활용한
운동참여자들의 운동방법에 대한
탐색적 이해

Exploratory Understanding of Exercise Methods of
Exercise Participants Using Health Clubs

2024년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오유정

헬스클럽을 활용한
운동참여자들의 운동방법에 대한
탐색적 이해

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위
청구논문으로 제출함

2023년 10월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

오 유 정

오 유 정의 교육학 석사학위 논문을
인준함.

위원장 김옥주 (인)

위원 김현우 (인)

위원 서효민 (인)

2023년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I . 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구의 문제	4
4. 연구의 제한점	4
5. 용어의 정의	4
(1) 운동	4
(2) 헬스	5
(3) 자기 주도 학습	5
(4) 동료 교수 학습	5
(5) 직접 교수 학습	5
(6) 인지적	5
(7) 자기 효능감	6
(8) 인터뷰	6
II . 이론적 배경	7
1. 운동의 개념	7
(1) 유산소 운동	7
(2) 무산소 운동	8

2. 스포츠 교육의 배경과 발전 과정	9
3. 헬스의 역사, 개념 및 특징	10
(1) 헬스장(클럽)의 역사	10
(2) 퍼스널 트레이너의 정의 및 특징	11
4. 학습에 대한 정의	12
(1) 자기 주도 학습	12
(2) 동료 교수 학습	13
(3) 직접 교수 학습	14
III. 연구방법	15
1. 연구대상	15
2. 연구도구	15
3. 연구방법	15
4. 자료수집	16
(1) 연구 참여자	16
(2) 심층 면담	22
5. 자료분석	22
IV. 연구결과 및 논의	24
1. 자기 주도 트레이닝	24
(1) 자기효능감이 자기 주도 트레이닝에 미치는 긍정적인 영향	24
(2) 자기 주도 트레이닝이 주는 부정적인 심동적 변화로 인해 퍼스널 트레이닝이 필요한 이유	26

2. 동료 활용 트레이닝	28
(1) 동료 교수 학습에 대한 긍정적 반응	28
3. 직접 교수 트레이닝 (퍼스널 트레이닝)	30
(1) 퍼스널 트레이닝에 대한 만족도가 높은 참여자의 반응	30
(2) 직접 교수 학습에 대한 만족도가 낮은 참여자의 반응 및 개선방안	32
 V. 결론 및 제언	 38
1. 결론	38
2. 제언	39
 참고문헌	 41

표 목 차

<표 1> 심층 인터뷰 대상자 1 (헬스클럽을 다니면서 자기 주도적 트레이닝을 한 참여자)	16
<표 2 > 심층 인터뷰 대상자 2 (헬스클럽을 다니면서 자기 동료를 활용한 트레이닝 한 참여자)	16
<표 3> 심층 인터뷰 대상자 2 (헬스클럽을 다니면서 직접 교수 방법으로 퍼스널 트레이닝을 받은 참여자)	16

ABSTRACT

Exploratory Understanding of Exercise Methods of Exercise Participants Using Health Clubs

Oh You-Jeong

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

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to find out how participants who use health clubs use health clubs and to understand ways to improve personal training.

This study was conducted by individually selecting 10 participants who were receiving personal training and self-directed training for adult male and female members over the age of 20 who used a health club in Gwangju Metropolitan City. Data were collected by conducting in-depth interviews with selected participants. The conclusion is as follows.

First, participants who trained self-directedly had positive cognitive perception and psychodynamic changes only when their self-efficacy was high.

Second, it was found that there were not many participants who trained using colleagues because personal training, a direct teaching method, was more effective.

Third, participants who received personal training presented customized exercise to members, felt a change in their bodies, and their self-efficacy increased. This was found to be a positive effect that can be continued steadily.

Fourth, negative reactions such as personality, qualification, and exercise guidance appeared in the negative reactions of personal training. As a result, in order to effectively receive personal training,

it is necessary to change the personality, qualification, and exercise guidance of the trainer.

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 많은 사람들이 운동에 대해서 관심을 갖기 시작하였다. 예전에는 먹고 살기 힘들어 운동에는 관심이 없고 그저 돈 많은 사람들이 하는 골프와 같은 운동들만 유행이었다. 하지만 정부정책의 일환으로 주 5일 근무가 시행됨에 따라 여가시간이 증가 되어 최근 생활체육활동도 급증하게 되었다. 각종여가 시설의 증가와 정부의 적극적인 정책의 실현이 점차적으로 증가되고 있다.(신홍찬, 2003) 이제는 모든 사람들이 보기에 있어 보이는 운동, 예뻐 보이는 운동들뿐만 아니라 건강해 보이는 몸매를 위해 운동들을 시작하는 경우가 많다.

또한 현대인들은 신체적, 정신적인 건강에 관심이 많아지는 추세이다. 더불어 건강하기 위함뿐만 아니라 자기 개발 및 여가 활동을 하기 위하여 스포츠 활동에 더욱더 많은 관심이 따른다. 이에 따라 스포츠는 경제적, 시간적 여유를 가지고 있는 부유계층의 사람만이 즐기는 것이 아니라, 모든 사람들이 즐기는 대중적이고 대규모화 되고 있는 추세이다. (이진규, 2007)

이러한 장점들이 많다고 생각하여 많은 사람들이 운동에 더욱더 많은 관심을 가진다. 국민들의 생활체육 참여율이 점점 증가하여 2016년 생활체육 참여율은 전년도에 대비 3.5%가 증가한 59.9%가 되었으며, 그 중 꾸준히 하는 체육활동에는 걷기가 35.9%, 등산이 17.2%, 보디빌딩 14.7% 순으로 나타났다.(문화체육관광부, 2016) 그 중에서 다른 운동에 비해 헬스가 싼 가격으로 쉽게 접할 수 있으므로 대중화되어 관심을 많이 받는다. 또한 과거에는 남성들만 하는 웨이트 트레이닝과는 달리 현재에는 일반인들에게도 보편화되고 대중화 되었다.(김민주, 임수원, 박현권, 2015) 하지만 이러한 대중적인 헬스에서도 헬스장을 처음 가본다면 기구에 대해서 많이 생소하고 느끼는 사람들이 많다. 어떤 기구인지 어떻게 하는 것인지 전혀 모르고 처음 시작하는 사람들도 많다.

모르는 기구에 대해 알려주고 운동을 개인적으로 코치해주는 것을 퍼스널 트레이닝이라고 한다. 퍼스널 트레이너 또는 퍼스널 트레이닝을 줄여서 PT라고 한다.

한국 헬스장에서는 “피티” 라고 많이 쓰이는데 이것은 콩글리쉬의 일종으로 많이 사용한다. 이러한 PT를 전문적으로 해주는 사람인 퍼스널 트레이너라는 직업도 생겼다.

퍼스널 트레이닝은 단순한 피트니스 프로그램뿐만 건강한 식생활에 대한 제안까지 다양한 방법으로 케어를 해주는 것이다.(신병철, 오수학, 2006) 퍼스널 트레이너는 웨이트 트레이닝에 대한 깊은 이해와 그것을 회원에게 잘 전달할 수 있는 실력, 또 친절한 인성과 의욕 또한 겸비해야 하는 게 트레이너이다. 또한 참여자들마다 다른 신체적 특징에 맞춰 개인 프로그램을 개발하여 안전하고 적절하게 운동을 수행할 수 있도록 운동처방을 내려주는 신개념 피트니스 프로그램이다.(Reiff & Jack, 2004)

퍼스널 트레이너는 프로그램 뿐만아니라 동기부여, 열정, 목표 달성까지 관리를 해주며 참여자에게 운동의 흥미를 느끼게 해주어 자기 효능감까지 높여주는 역할까지 해준다.(나재철, 서해근, 2001) 이를 통해 참여자가 트레이닝이 끝난 이후에도 지속적으로 운동을 자기 주도적으로 계획으로 실행할 수 있도록 도움을 주는 것까지 퍼스널 트레이너의 역할이다.(한승훈, 2015)

하지만 지금은 디지털미디어 기기는 PC를 기반으로 한 인터넷뿐만 아니라 휴대전화, 인터넷이 가능한 스마트폰, 태블릿 PC까지 진화된 상태이다.(한국정보화진흥원, 2012) 이러한 정보화 사회인 만큼 컴퓨터나 멀티미디어, 통신 분야가 매체의 주종을 이루면서, 다양한 정보의 생산과 전달을 중심으로 전개되는 탈공업화 사회로써 미디어로 정보를 많이 받게 된다. 예를 들면 텔레비전이나 유튜브 같은 미디어로 디지털화하여 많은 정보들을 얻을 수 있다. 우리나라 국민의 주 여가활동으로도 TV시청이 46.4%로 가장 많았지만, 그 다음으로 바로 인터넷 검색이 13.4%로 두 번째로 높은 비율이 나왔다. 이렇게 많은 국민들은 인터넷 검색에 용이한 것으로 나타났다.(문화체육관광부, 2016) 또한 크기가 작고 언제 어디서든 사용이 편리하다는 점과 흥미롭고 다양한 콘텐츠 등이 들어있어 유아들의 호기심을 충족시켜 지속적으로 어린나이임에도 불구하고 많은 노출이 되고 있다.(유구종, 2012) 이러한 전자수단, 정보통신, 방송기술 등을 이용해 학습을 하는 언어로 이러닝(e-Learning)이라는 단어가 나왔다.(Garrison, 2011) 시공간의 제약이 없는 이러닝은 중등교육, 고등교육, 일반 대학, 대학원, 성인의 자격증 시험이나 자기계발까지 콘텐츠가 널리 보급되고 있다.(문철우, 김재현, 2011; 박은태,

2013) 이러닝을 이용하는 주 연령층은 10대와 20대가 가장 많고 50대 이상의 이용자는 연령대비 약 34%로 다른 연령층에 비해 낮은 비율로 나타난다.(정보통신 산업진흥원, 2015)(김수연, 2016) 이로써 퍼스널 트레이닝보다는 자기 주도적으로 이러한 미디어를 통해 많은 정보를 접하게 됨으로써 비용을 들이면서 퍼스널 트레이닝을 받기보다는 자기 주도 트레이닝이 많아지고 있는 추세이다.

이에 본 연구는 요즘 가장 대중적이고 많은 사람들이 접하는 헬스장에서 관리 해주기에 편하지만 돈은 더 들기 때문에 부담스럽기도 하는 퍼스널 트레이닝에 있어 이 트레이닝을 전문적으로 받는 참여자와 혼자 자기 주도 트레이닝을 하는 참여자, 동료를 활용한 트레이닝을 하는 사람이 있다.

2. 연구의 목적

이에 본 연구는 요즘 가장 대중적이고 많은 사람들이 접하는 헬스장에서 관리 해주기에 편하지만 돈은 더 들기 때문에 부담스럽기도 하는 퍼스널 트레이닝에 있어 이 트레이닝을 전문적으로 받는 참여자와 혼자 자기 주도 트레이닝을 하는 참여자, 동료를 활용한 트레이닝을 하는 참여자에 대한 연구에 목적을 둔다.

많은 돈을 투자하면서까지 전문적으로 받는 사람들이 왜 꾸준히 계속 받고 있는지 받으면 좋은 이유들을 알아보고 몸은 어떻게 많이 달라졌는지와 혼자 자기 주도 트레이닝이나 동료와 트레이닝을 하는 사람들은 왜 전문적으로 받으면 좋을 것이라고 예상하는 데에도 안 받고 혼자 자기 주도적으로 트레이닝을 하고 있는지 이유들과 자기 주도적으로 트레이닝을 했을 경우 몸에 많은 변화들이 있는지에 대해 연구하고 퍼스널 트레이닝에 대한 개선방안이 무엇이 있는지에 대해 연구해보려한다. 즉 퍼스널 트레이닝을 받은 사람, 혼자 자기 주도 트레이닝을 하는 사람, 동료를 활용한 트레이닝을 하는 사람들의 인터뷰를 통해 몸의 변화들이 어떻게 달라졌는지를 연구해 보려고 한다.

3. 연구의 문제

본 연구 문제를 구체적으로 세분화하였다.

첫째, 헬스장에서 어떤 방법으로 운동을 실시하고 있는가?

둘째, 그 방법인 자기 주도 학습과 동료 교수 학습, 직접 교수 학습의 장점과 단점이 무엇이 있는가?

셋째, 직접 교수 학습인 퍼스널 트레이닝의 문제점 및 개선방안은 무엇인가?

4. 연구의 제한점

본 연구의 대상은 광주광역시에서 헬스클럽을 이용하는 회원으로만 국한하여 조사, 연구하였다.

본 연구에서의 헬스클럽은 체육시설의 설치 및 이용에 관한 법률 (1996. 5. 28 대통령령 제15003호 개정) 제 3장 제 10조에 따른 신고 체육시설업 중 체력 단련 장업으로 신고되어 있는 곳으로 정하였다.

본 연구는 지역을 광주광역시로 한정하였으므로 연구 결과를 일반화할 수 없다.

5. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 용어의 정의는 다음과 같다.

1) 운동

체력과 수행력, 건강 등을 개선하거나 유지할 목적으로 여가에 계획적, 구조적, 반복적으로 하는 신체 활동이다.

2) 헬스

헬스는 체력, 건강 등을 의미하는 영어 단어로 한국에서는 보디빌딩, 무산소 운동을 통틀어 말하는 경우가 많다.

3) 자기 주도 학습 (self-directed learning)

학습자 스스로가 학습의 참여 여부부터 목표 설정 및 교육 프로그램의 선정과 교육평가에 이르기까지 교육의 전 과정을 자발적 의사에 따라 선택하고 결정하여 행하게 되는 학습 형태이다.

4) 동료 교수 학습

학생들이 교사의 역할과 학습자의 역할을 번갈아 가며 협력하여 주어진 과제를 완수 하는 것이다.

5) 직접 교수 학습 (direct instruction)

교수가 수업을 위해 시간을 배정하며, 학생의 수행을 교사가 감독하고, 학생에게 직접적인 피드백을 제공하는 것, 즉 계열화, 조직화에 따른 교수 설계가 필요하며, 학습자가 잘못되었을 때 바로 교정을 해줌으로써 시행착오를 최소화 시킬 수 있다.

6) 인지적

심리적 과정 혹은 정신 과정에 관함이다.

7) 자기 효능감

반두라(Bandura)는 어떤 목표를 성취하기 위해 필요한 행동을 조직하고 실행하여 원하는 결과를 기대한 만큼 얻어 낼수 있다는 자신의 능력에 대한 기대 또는 신념이라고 한다. (박선영, 2003) 즉, 자기 효능감은 과제를 마치고 목표에 도달할 수 있는 자신의 능력에 대한 스스로의 평가를 의미한다.

신체적 자기효능감이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 긍정적인 행동을 선택을 하고 더 오랫동안 과제를 지속 할 수 있으며, 어려운 과제에 대해서도 회피하지 않고 극복해야 할 도전이라고 생각을 해서 과제수행에 있어 높은 점수를 받을 수 있따. 따라서 자기효능감이 높은 경우 과제수행에 흥미와 관심을 갖고 구체적인 목표를 설정하여 달성하기 위해 전력투구를 할 수 있다.(김상규 등, 2002)

8) 인터뷰

인터뷰는 어떠한 대상과 대화라는 의사소통을 통해 질문을 하여 그 대상에게 알고싶은 정보나 생각을 이끌어내는 것이다. 이러한 인터뷰는 일반적으로 대화인 의사소통과는 다른 점은 알아내고 싶은 그 ‘목적’만을 가지고 그 부분에서만 의사소통을 하는 행위라는 것이다. (정지연,2017)

심층인터뷰는 대화의 의사소통을 통해 대상자의 다양한 의견을 바로 상호작용을 통해 개개인에 맞춰 질문을 수정하여 정보를 수집하고 분석할 수 있는 장점이 있다. 하지만 비구조화 된 질문이므로 결과에 대해 일반화 하기 어려움이 있고 조사자의 주관이나 의견이 개입 될 수 있다는 단점이 있다. (이상욱, 2022)

Ⅱ. 이론적 배경

1. 운동의 개념

1) 유산소 운동

유산소 운동이란 에너지를 얻기 위해 오랜 시간동안 지속 가능한 정도 또한 중 정도인 부하한 운동이다. 또한 ‘에어로빅스(aerobics)’, 또는 ‘에어로빅 운동’이라고도 하는 데 특별한 힘을 들이지 않고도 쉽게 하는 운동으로 최대한 많은 양의 산소를 온 몸에 공급시킴으로 폐와 심장의 폐활량을 향상시키고 더 건강한 혈관조직들을 갖도록 하는 효과가 있으며, 비만 해소와 노화 현상을 지연시킬 수 있다.(홍명기, 2010)

처음 유산소 운동이 생겨날 때에는 미국군의관인 케네스 H. 쿠퍼 (Kenneth H. Cooper)가 AEROBICS라는 호흡 순환기의 산소호흡을 늘리는 운동을 하는 건강법을 1967년에 발표를 하였다고 한다. 그 이후에 12분에 3200미터를 주행한다는 Cooper로 평가한 체력구분과 나이를 기초로 사람에게 맞게 운동을 하는 것을 말한다. 유산소운동은 체내의 당질 또는 지방이 산소와 같이 사용하는 것이다. (생명과학대사전, 2008, 강영희) 유산소 운동은 심폐지구력 운동으로 심장을 강하게 단련시켜 폐활량을 증가시켜주어 신체를 강화시킬 수 있다. 또한 체지방을 연소시켜 비만도 방지해주는 효과가 있다.(박성훈, 2010) 유산소의 예를 들면 헬스장에 있는 러닝 머신, 고정식 자전거, 조깅, 수영, 등산 등이 있다.

헬스장에 있는 러닝 머신은 실내에서 날씨가 어떻든 언제든 할 수 있는 장점이 있다. 또한 경사도를 이용하여 등산하는 느낌을 받으면서 등산은 내려올 때 무릎 관절에 좋지 않은 부분이 있는데 그런 부분없이 올라가기만 하므로 좋은 효과를 얻을 수 있다. 또한 텔레비전이나 음악을 들으며 지루함을 없앨 수 있다는 장점이 있고 운동 시간, 강도에 따라 소비 열량도 알 수 있어 어느정도 할 것인지 계획을 세우면서 할 수 있다.

고정식 자전거도 러닝머신과 마찬가지로 날씨에 관계없이 할 수 있고 텔레비전이나 음악을 들으며 지루함 없이 하며 운동 시간, 강도에 따라 소비 열량도 알 수 있어 어느 정도 할 것인지 계획을 세우며 할 수 있다는 게 러닝 머신과 같은 장점이다. 하지만 러닝머신과 다르게 더 좋은 점은 앉아서 하는 운동이므로 상체

의 무게가 다리와 관절에 무리가 가지 않기 때문에 관절에 더 좋다는 장점이 있다.

조깅은 돈을 들이지 않고도 언제 어디서나 가장 쉽게 할 수 있는 운동이라는 점이 가장 큰 장점이다. 그리고 바깥공기를 맡으며 공원에서 할 경우 좋은 공기 마시면서 햇빛 받으면서 할 수 있다는 장점이 있지만 비가 오거나 눈이 오게 되면 하지 못한다는 단점이 있다. 그리고 계절에 따라 여름에는 햇빛방지를 위해 모자를 쓰고 겨울에는 추위 때문에 모자와 장갑을 착용해주는 것이 좋다.

수영은 물의 부력으로 인해 물 속에서는 공기 저항보다 저항이 커지기 때문에 전신의 근육을 강화할 수 있는 효과를 주어 근골격계 질환을 예방할 수 있고 계속 꾸준히 하게 된다면 심폐지구력도 향상된다고 한다. 하지만 수영은 많은 기술이 필요하므로 천천히 실시하여야 한다.

등산은 편하게 많은 사람들이 가지만 등산화도 잘 맞춰서 가야하고 올바른 속도와 휴식을 취하면서 무리하지 않도록 자신에 맞춰서 해주어야 한다. 또한 하산할 때에는 무릎 관절에 좋지 않기 때문에 주의하며 천천히 내려오도록 한다. (서울 아산병원-비만 클리닉)

유산소 운동 시에는 운동 강도는 건강한 성인이라면 최대운동능력의 60%에서 80% 범위에서 하는 것이 일반적이다. 하지만 운동을 처음 시작하는 사람이라면 최대운동능력의 40%에서 60% 범위 내에서 운동을 시작하는 것이 좋다. 유산소운동은 운동 중 에너지 생성에 효율적으로 작용을 한다. 이로 인해 산소 공급이 탄수화물과 지방을 분해하는데 효과적이기 때문에 비만에게 효과적인 방법이다. (김기진 등, 1994)

2) 무산소 운동

무산소 운동은 힘들고 숨을 쉬기 힘들어 지속적으로 운동을 할 수 없는 상태에 다달았을때를 무산소 운동이라고 한다. 무산소운동을 하게 되면 숨을 쉬기 힘들어지는 데 이러한 상태를 산소가 부족하다고 한다. 이때 운동을 해서 근력을 사용하는 2분에서 3분 사이 단기간 운동을 하는 것이다. 산소 섭취량이 운동시 필요한 ATP를 공급하는데 소요되는 산소량을 따라오지 못하는데 이때 필요한 ATP를 공급하기 위해 ATP-CP와 젖산 시스템(해당계)이 실시하게 된다.

2. 스포츠 교육의 배경과 발전 과정

19세기 초, 중반에는 체조 중심의 체육으로 독립이나 통일을 위하여 민족의 독자성이나 우월성을 주장하는 민족주의적 유럽식 체조와 신체적, 도덕적 혜택 및 건강상의 이익을 강조하는 미국식 체조로 나뉜다. 또한 건강 중심적 기독교주의 성격인 아마추어리즘과 페어플레이 정신이 구현되었고 강대국이 되려면 남성이 좀 더 남성다워져야 한다는 이상적인 남성상과 여성상을 가지고 있다.

19세기 말로 갈수록 신체를 통한 교육으로 신체육이 떠올랐다. 그러면서 유럽의 교육 사상가들의 의견이 나뉘었다.

먼저 루소는 아동의 교육에서 자연주의 교육 프로그램을 강조한 철학적 유럽 사상가이다. (Jean-Jacques Rousseau) 다음으로 바세도우와 페스탈로치는 자연적인 놀이뿐만 아니라 게임과 체육 등의 형식화된 놀이도 포함을 시켰다. (J.B. Basedow, Johann Heinrich Pestalozzi) 프리벨은 스포츠와 게임이 아동의 신체 능력과 지력, 성격 함양에 공헌한다고 주장을 하였고 (Friedrich Wilhelm Aufust Frobel) 듀이는 진보주의 교육의 기본 원리로 놀이를 추구하였다. (Dewey, John) 20세기 초에 미국에서 만연한 ‘놀이터 증가 운동’ 이 벌어지고 체육 교육 철학을 형성하기 시작하였다.

1948년 라반(Laban)은 현대 교육 무용에서 휴먼 무브먼트 철학의 이론적 기반이 되는 내용을 기술하여 대학, 초등, 중등, 고등 체육 교과목의 개선을 위한 기초 역할을 하여 체육학 문화 운동 발달의 초석이 되었다. (Laban, 1948) 1950대 이후 휴먼 무브먼트(Human Movement)와 움직임 교육의 교육 과정은 교육 체조, 교육 무용, 교육 게임으로 구분되어 방법은 탐색과 발견이 활용 되었다.

1960년대 이후 인간주의적 교육의 철학은 열린 교육, 정서 교육, 가치관 확립 등을 강조 하였고 헤리슨은 인간 중심적 체육 교육을 위한 이론적 기초를 제공하는 <인간주의적 체육 교육>을 냈다.

1970년대 이후 아이들이 운동 기술을 습득하고 신체 활동에 대한 애정을 갖도록 돕는 것을 놀이 교육의 목적이었고 스포츠 교육의 목적은 아이들에게 스포츠 기능, 지식, 태도를 교육시킴으로써 스스로간 스포츠를 즐기고 참여하면서 건전한 스포츠 문화에 보다 적극적인 공헌자가 되도록 돕는 것이다.

1990년대 이후 오늘날의 스포츠 교육의 목적과 내용을 j보다 확장시켜 신체 활동을 교육 내용으로 하고 있다. 또한 일상생활에서 이루어지는 활동과 스포츠,

운동, 게임, 무용 등을 포함한 신체 운동은 골격극에 의한 신체 움직임을 통한 것이라고 하고 있다.

3. 헬스의 역사, 개념 및 특징

1) 헬스장(클럽)의 역사

역사적으로 헬스클럽이 언제, 어디서 처음 시초로 발생되었는지 구체적인 문헌으로 자료는 없지만 손봉암(1983년)에 의하면 이러한 종류의 운동은 기원전 2500년경의 이집트에서 처음 청소년들 사이에 무거운 중량 들기 운동이 행하여 졌다고 한다. 중량 들기란 바벨과 같은 운동기구가 아닌 원시적인 중량 기구를 사용하는 것을 말한다고 한다. (최호철, 2005)

1865년에 세계 최초의 헬스 클럽은 물리치료의 목적으로 스웨덴 의사이자 기구의 창시자인 조나스 쿠스타프 빌헬름 잔더가 스톡홀름에서 문을 열었다고 한다. 1911년 이후에 300개 이상의 헬스 클럽이 생겨날 정도로 사회적으로도 급성장을 하기 시작했다고 한다. 갑오경장을 시작으로 1894년에 체육의 도입이 본격적으로 시작되었지만 그 전에도 특수 계층만이 실시하는 체육활동이라는 것은 계속 이어져 오긴 했다. 하지만 이때부터 활동이 많은 사람들이 참여하는 것으로 변화되는 시기였다고 한다. 문곡 서상천 (1930~1950)을 통해서 역도와 육체미 (보디빌딩)의 성격을 띤 운동 문화가 도입되기 시작했다고 한다. 그 이후 중앙체육연구소가 1930년도에 개설되었으며, 서적도 여러 개 출판하였고 1년뒤 현대체력증진법이 들어오고 그 이후 3년 뒤에 현대철봉운동법이 들어오게 되었다. 1942년 역도 서적도 들어오게 되었고 1960년대 국내 몇몇 동호인들의 건강을 위한 단일 종목의 육체미 운동으로 시작하였다고 하여 1970년 시청 앞에 있는 백남빌딩에서 미국인 클라크 헤리에 의해 헬스클럽이 도입되었다고 하고 YMCA를 비롯한 체육관이 점점 생겨나기 시작하였다고 한다. 그리고 처음으로 서울 운동장에 서킷 트레이닝 센터라는 것이 오면서 현대적인 근력운동 시스템을 갖추기 시작했다고 한다. 그 후에 한국도 1970년 아시아 보디빌딩 협회에 가입하였고 도장이나 체육관에서 헬스클럽이라는 명칭으로 변경하였다고 한다. (김대혁 트레이너) 1980년대 초엔 각 기업의 영리목적으로 롯데, 워커히, 신라호텔 등이 헬스클럽을 열었지만 이때부

터 우리 나라에서도 헬스클럽 시대라는 것이 시작이 되었다고 한다. (일간 스포츠 1983 11 20)

2) 헬스클럽(Health Club)의 대한 개념

먼저 헬스(health)는 사전적 의미로는 체력, 건강 등을 의미하는 영어 단어이다. 한국에서는 헬스를 보디빌딩, 무산소 운동을 포함하여 말하는 경우가 많다. 헬스라는 것은 콩글리시라고 볼 수 있다고 한다. 하지만 헬스클럽은 의외로 영미권에서도 사용하는 영문판 위키백과에 표제어로 콩글리시가 아니라고 한다.

그리고 이러한 헬스(건강)의 정의가 소극적으로 정의할 것인가, 적극적으로 정의할 것인가에 대해서도 많은 논쟁들이 있다고 한다. 여기서 말하는 소극적으로 헬스를 정의하면, 건강은 ‘병이나 고통이 없는 상태’만을 말하지만, 적극적으로 정의하게 된다면 가치 판단의 문제에 이르러 더 큰 범위를 얘기를 한다. 오늘날 널리 통용되는 적극적 정의를 가리켜 health triangle이라고 하는데 이는 육체적 건강, 정신적 건강, 사회적 행복 등 3가지를 가리키는 것이라고 한다. 헬스 운동 중에서도 웨이트 무산소 운동은 근육을 강하게 만들어주고 근육의 손실을 줄여 노화현상까지도 느리게 할 수 있고 골밀도를 높여 관절을 강하게 만들어 모세 혈관의 수나 크리도 높일 수 있다(박성훈, 2011)

클럽(Club)의 사전적 의미는 사교적인 성격의 동호회란 뜻을 가진 명사라고 한다. 그러한 작은 모임에서 벗어나 점차 커진 공간적이고 기능적인 성격을 뜻한다고 한다. 적당한 운동이란 자신 개개인에 맞춰 연령, 성별, 체형, 건강상태에 맞게 각자 다른 운동들을 하게 되는 것을 운동 처방이라고 한다. 그러므로 헬스 클럽은 이러한 적당한 운동을 하기 위해 육체적 건강, 정신적 건강, 사회적 행복 등 행복한 삶을 누리기 위해 복합 스포츠 시설을 만들어 신체적인 운동을 할 수 있도록 도와주는 곳이라고 할 수 있다. 체육시설의 설치, 이용에 관한 법률(1996, 5, 28 대통령령 제 15003호 개정) 제 3장 제 10조에 따른 체육시설업 중 체력단련장업으로 신고 되어 있는 곳을 헬스클럽이라고 부른다. (林鎬寅, 2008)

(3) 퍼스널 트레이너의 정의 및 특징

퍼스널 트레이닝은 고객의 개인적인 체력 및 건강 목표를 달성할 목적으로 일반적으로 지도자와 고객이 1:1 상황에서 안전하고 적절하게 운동을 수행할 수 있도록 고객을 지도하고 트레이닝 시킬 수 있는 유자격자를 고용하여 이루어지는 직업 (한명우 외, 2004)으로 폭넓게 정의를 하고 있다고 한다. Books(1990)는 퍼스널 트레이닝은 각 개인에게 맞춤형 프로그램을 개발하여 안전하고 적절하게 운동을 수행할 수 있도록 개인에게 맞는 운동처방을 알려주는 것이다.(Books, 1990) 트레이너는 참여자에 대한 안내자, 지시자, 영향력 행사자 등의 개념으로 이해된다. 또한 참여자의 개인적 욕구와 흥미를 충족시키고 뿐만아니라 헬스클럽 조직체의 목표를 성취하여야 한다.(신홍찬, 2003) 효과적인 트레이닝을 위해 트레이너는 참여자들을 상담하는것부터 시작으로 기초체력측정, 프로그램설계, 시행, 정기적 프로그램 재평가 및 보완 등의 과정을 거치며 기구사용방법, 운동자세, 횟수 등을 일일이 체크해주는 역할을 한다.(신병철, 2006) 국민체육진흥공단에서는 이 내용에 더하여 앞서 다른 내용과 더불어 개개인에 맞는 운동의 종류와 운동의 형식을 선택하고 그것의 질과 양까지 조절할 수 있는 운동처방분야를 소개하였다고 한다. 또한 트레이너를 퍼스널 트레이너, 운동처방사, 건운동관리사, 체력코치 등 여러 호칭이 있지만 모두 통틀어서 얘기할 수 있다. (김대혁 트레이너, 2023)

4. 학습에 대한 정의

본 연구는 학습에 대한 방법에 따라 장점과 단점이 나타난다. 학습에는 자기 주도 학습, 동교 교수 학습, 직접 교수 학습이 있다.

1) 자기 주도 학습(Self-directed learning)

자기 주도 학습(self-directed learning)은 처음으로 학생이 스타일 자체를 주도하는 것으로 스스로 진도를 정하고, 탐구, 발견하고, 프로그램을 설계하는 것을 말한다. 또한 학습자들에게 자신의 경험을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공하

는 것을 목적으로 한다. (M. Mosston)

Knowles (1975)는 자기 주도 학습 (self-directed learning)을 타인의 도움 없이 스스로 자기주도적으로 학습목표를 설정하고, 효율적인 학습전략을 사용하여 학습결과를 자기 스스로 평가하는 일련의 과정이라고 설명한다. (최세영, 2019) Zimmerman (1986)는 자기주도 학습자가 자신의 학습과정에서 스스로 동기적, 인지적, 행동적으로 적극적으로 학습에 참여하는 능동적이고 자율적인 학습이라고 설명 한다. (강소이, 2016) 양명희 (2000)는 자기주도학습은 학습자 스스로 자신의 능력을 파악하고 자신에게 맞는 학습목표를 설정하고 자신의 학습속도에 맞춰 학습을 조절하고 목표에 맞게 잘되어가는지 스스로 점검하고 평가하는 능력이라고 보았다.(양명희, 2000) 허남진(2004)는 자기주도 학습자가 학습상황에서 자기 스스로 또는 학습조력자들과 상호작용을 통해 자신의 학습을 주도하고 관리하며 이루어지는 학습이라고 개념화하였다. (허남진, 2004)

결국 자기주도학습은 수업진도는 학습자가 스스로 결정하는 것으로 김교식 (2004)는 자기주도성이 높으면 자기만족감도 높게 나타나다고 하였다. 이 자기만족도는 자기효능감도 관련이 되며 자기주도 학습이 이루어지기 위해서는 자기만족도인 자기 효능감이 높아야한다고 보여진다. (최세영, 2019)

2) 동료 교수 학습

한 학생은 실시자, 한 학생은 관찰자가 되는 것을 말한다. 즉, 자기 짝과 함께 상호 관계 속에서 학습하는 것을 말한다. (M. Mosston)

교수자와 학습자로 나누어진 학생들이 능동적, 주도적으로 1:1 상호작용에 의해 학습을 하는 것이다. (박상희, 2017) Fantuzzo(1992)는 동료 교수법은 학업 능력 수준이 비슷한 학습자들끼리 교수자 역할과 학습자 역할을 돌아가며 수행하면서 학습하는 교수법이라고 설명한다. 즉, 교수자의 역할과 학습자의 역할을 모두 체험을 하면서 학습을 하는 형태이다. (강호택, 강용관, 강원석, 2019)

동료 교수 학습에 따르면 또래 동료와 하는 수업이므로 더욱 친근감을 느껴 원활한 의사소통을 함으로써 학업성취 향상과 심리적 안정감을 가질 수 있다. 또한 일반적인 직접 교수 학습은 일방적인 지식 전달 방법으로 흥미와 자신감을 떨어뜨릴 수 있다.(김진백, 2015) 학습능력이 서로 비슷하거나 다른 학생들이 자신과

상대방의 수준에 맞게 개별화, 맞춤형으로 개별화된 교육이 가능해진다. 학생들이 서로 쌍방향의 상호작용을 통하여 더욱 협력적인 관계가 되며 교사에게 동질감을 갖게된다.(강지윤, 2017)

동료 교수의 유형에는 동급학생 동료 교수, 상급 학생 동료 교수, 상호적 동료 교수, 학습전체 동료 교수가 있다. 동급 학생 동료 교수는 같은 학급에서 연령이나 수준이 비슷한 학습자들끼리 이루어 지는 동료교이다. 상급 학생 동료 교수는 연령이 다른 2년이나 3년이 많거나 적은 학생을 일대일 또는 일대집단으로 구성하는 동료교수 방법이다. 상호적 동료 교수는 비슷한 연령끼리 동료교사와 동료 학습자의 역할을 번갈아 가면서 하는 동료교수 유형이다. 상호적 동료 교수가 일반적인 동료 교수 학습이라고 볼 수 있다. 학급 전체 동료 교수는 학급 구성원 모두 동료교수에 참여 하는 것이다.(김진백, 2015)

3) 직접 교수 학습

교사가 수업 전, 중, 후 모든 결정을 행사 하는 것으로 교사가 제시한 방식대로 학습이 강조된다. 또한 인지적 활동을 강조하고 일제식 수업으로 수업의 효율성을 높이고 교사의 명령에 적절히 반응하는 것이 성공적인 수업으로 평가된다.(M. Mosston)

Rosenshine(1986)과 Stallings(1987)등은 직접교수법은 교사에 의한 교육내용 제시, 수행점검, 검사, 결과통보 등으로 구성되어있으며, 교사 행동 패턴으로서의 교수기법과 교수방법을 의미한다.(Rosenshine, 1986, Stallings, 1987)

교사가 주도적으로 학습활동을 조직하고 가르쳐 나가는 학습이다. 학습자가 성취하고자 하는 기준까지 도달할 수 있게 학습자들에게 과제를 줄 수 있도록 한다. 학생들이 의사결정을 하기보다는 대부분의 의사결정은 교수자가 중심이 되어 하게 된다.(김근영, 2008)

Engelmann(1969)과 Bruner(1969)는 교수가 직접 구체적인 목표를 설정하고, 작업을 세분화하여 지시하여 온전히 학습이 이루어진다고 한다.

행동주의 접근에 기초하여 교사가 지도교수안에 따라 학생의 배경지식과 학습 내용을 활성화시키고 명시적인 설명과 시범, 지도연습과 피드백, 개별연습과 피드백을 제공하여 학습 기능을 숙달하게 할 수 있도록 하는 것이다.(최기, 2012)

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 퍼스널 트레이닝을 받는 참여자들과 받지 않고 자기 주도 학습을 하는 참여자들과 동료 교수 학습을 하는 참여자들의 신체적인 몸의 변화와 효과 등 장점과 받지 않는 참여자들의 안 좋은 단점을 알아보기 위해 3부류로 나누어 실시하게 되었다.

연구대상자는 2023년 광주 광역시에 거주하는 생활 체육시설 중 일반 사설 헬스클럽 3곳을 이용하는 20세 이상의 헬스 클럽을 이용하는 참여자를 대상으로 선정하였다.

퍼스널 트레이닝을 받는 참여자들과 받지 않고 자기 주도 학습을 이용하는 참여자들, 동료 교수 학습을 하는 참여자들을 대상으로 설문지를 가지고 가서 인터뷰를 실시하였다.

2. 연구도구

본 연구는 대상자들의 빠른 정보 파악과 다양한 의견을 듣기 위해 질적 면접의 심층인터뷰라는 방법을 선택하게 되었다.

3. 연구방법

본 연구는 일반 사람들을 퍼스널 트레이닝을 받느냐 안받느냐에 따라 분류하여 최대한 많은 헬스장과 많은 나이대별로 심층 인터뷰를 통해 헬스장을 다니면서 퍼스널트레이닝의 필요성과 퍼스널트레이닝의 좋은 점과 안좋은 점을 파악 한 후 퍼스널트레이닝이 아니더라도 헬스를 배울 수 있는 다른 방법이 있는지 의견들을 모아본다. 그리고 퍼스널 트레이닝이 어떻게 발전할 수 있는지 탐색을 해 연구 결과를 도출해 낸다.

4. 자료 수집

1) 연구 참여자

구분	성별	나이	기간
A	남	28	안함
C	남	28	안함
D	남	25	1회
E	남	28	안함

<표 1> 심층 인터뷰 대상자 1 (헬스클럽을 다니면서 자기 주도적 트레이닝을 한 참여자)

B	여	26	안함
---	---	----	----

<표 2> 심층 인터뷰 대상자 2 (헬스클럽을 다니면서 자기 동료를 활용한 트레이닝 한 참여자)

구분	성별	나이	기간
F	여	53	1년
G	여	52	3개월
H	여	52	5개월
I	여	23	2년

J	여	22	4개월
---	---	----	-----

<표 3> 심층 인터뷰 대상자 2 (헬스클럽을 다니면서 직접 교수 방법으로 퍼스널 트레이닝을 받은 참여자)

(1) 연구대상자 A

대상자 A는 만 28살 남성으로 운동이량은 관련이 없는 학교에서 화학을 가르치는 선생님을 하고 있다. 그래서 원래 하던 운동은 맨몸 운동으로 홈트레이닝을 즐겨한다고 한다. 하지만 맨몸으로는 한계점을 느껴 헬스장을 방문했다고 한다. 그렇게 처음 시작하게 되었는데 급속도로 몸이 커져서 좋은 방법이라고 생각한다 고 한다. 하지만 헬스는 좋다고 생각한다 했지만 퍼스널 트레이닝은 전혀 좋지 않다고 하였다. 그 이유는 일단 헬스 트레이너는 그냥 생체 2급을 따거나 몸이 좋은 사람이라면 누구나 하는 것 같아서 별로 인식이 좋지 않다고 한다. 그리고 몸이 아무리 좋은 사람이라도 자신만 잘하고 가르치지는 못하는 사람도 많다고 생각을 해서 일반 퍼스널 트레이닝 보다는 의학적으로 전문적인 재할을 잘 아는 사람이라면 퍼스널 트레이닝을 받을 마음이 있다고 답변을 해주었다. 그래서 대상자 B는 혼자 기구 할 때 그림도 보며 자극점을 혼자 잘 찾아서 하면 할 수 있었다고 한다. 그리고 살을 빼고 싶어서 식단도 같이 한다면 몸은 좋아 질 수 있을 것 같다고 생각한다 고 답변을 해주었다.

(2) 연구대상자 B

대상자 B는 만 25살 여성으로 운동을 원래 기본적으로 할 줄 알아서 어느정도 많은 운동을 했다. 그러므로 A같은 경우 헬스장을 다니지만 퍼스널 트레이닝은 전혀 받지 않는다고 하였다. 그래서 이유를 물으니 너무 비싸다는게 이유가 제일 컸다. 그리고 퍼스널 트레이닝에서는 별로 배우는게 없어보이고 시간을 때우는 느낌도 든다. 안그러는 트레이너를 고르고 싶지만 시작을 하지 않는 이상은 그걸 알 수 없어서 퍼스널트레이닝을 못할 것 같다. 또한 크로스핏이라는 운동을 접한 이후에는 헬스장을 더 가지 않는다고 하였다. 크로스핏이 더 고강도 운동에 단기간으로 다같이 파이팅 할 수 있는 분위기로써 혼자 운동하는 것보다는 훨씬

효과가 크다고 하였다. 그래서 헬스도 혼자 하는 것보다는 친구랑 같이 하는게 더 좋다고 하였다. 하지만 퍼스널트레이닝을 받을 정도는 아니라고 하였다. 그래서 추후에도 퍼스널 트레이닝을 받을 생각이 없다고 하였다.

(3) 연구대상자 C

대상자 C는 만 28살 남성으로 지금 공부만 하는 학생이었다. 처음에 운동을 시작하게 된 계기는 군대에서 시작을 했다고 한다. 그때는 별로 관심이 없어서 조금씩 하는데 건강도 좋아지고 몸이 커지는 변화를 느껴서 사회 나와서부터 일주일에 4번 이상은 가서 1시간 30분에서 2시간은 꼭 헬스를 하려고 한다고 한다. 하지만 퍼스널 트레이닝은 전혀 받지않는다고 하셨다. 그 이유는 먼저 너무 비싼게 큰 이유라고 하였고 그럼에도 불구하고 전혀 모르다면 했을거지만 유튜브가 너무 잘되어 있어서 충분히 몸의 변화를 느껴서 전혀 필요하지 못하다고 생각이 들었다고 한다. 그리고 트레이너의 인식도 그냥 양아치같은 사람이 몸만 좋게 만들어서 트레이닝을 하고 트레이너들이 돈을 벌어서 음주, 마약 등의 사건 사고가 터지면서 더 인식이 좋지 않아졌다고 한다. 그래서 그런 트레이너를 비하하는 용어로 딱새라는 인터넷 은어까지 만들어졌다고 한다. 그러므로 퍼스널 트레이닝을 받을 생각이 전혀 없다고 했다. 하지만 퍼스널 트레이닝의 인식이 좋아지고 공짜로 몇 번 퍼스널 트레이닝도 받게 해주면서 영업을 잘해준다면 할 의향이 있다고 한다. 그래서 퍼스널 트레이너가 2분정도밖에 없는 관장형 헬스장을 가게 된다면 할 의향이 있다고 했다.

(4) 연구대상자 D

대상자 D는 만 25살 남성으로 공부를 하고 있는 학생이다. 처음 헬스를 접하게 된 계기는 군대에서 선임이 트레이너하는 분이셔서 다녔다고 한다. 그래서 사회 나와서 3개월을 끊고 퍼스널 트레이닝도 1회 무료해서 받았다고 한다. 하지만 처음 설명으로는 1시간 해주신다고 했는데 30분만 해주고 10분 운동 하고 20분을 설명만 해주셔서 지루하고 시간 때우는 느낌이 들어서 다시는 하고 싶지 않다고 말을 했다. 그래서 비싸기도 한데 처음 받은 수업조차도 너무 기억이 좋지 않아

서 다시는 안할 것 같다고 답변을 해주었다.

(5) 연구대상자 E

대상자 E는 만 28살 남성으로 운동이랑은 관련이 없는 학교에서 선생님을 하시고 계신다. 그래서 원래 하던 운동은 전혀 없었고 운동에 관심이 없었다고 한다. 하지만 너무 말라서 많이 먹어보기도 했는데 살이 찌지 않아서 운동을 해야겠다고 생각이 들어서 시작을 했다고 한다. 그래서 처음에 헬스장을 다니면서 퍼스널 트레이닝도 받으려고 알아보았지만 10번에 50만원이라는 말을 듣고 친구들도 알려줄테니 절대 하지말라고 하는 말들에 그냥 헬스장만 다니고 있다고 한다. 그렇게 지금 1년을 다녔다고 한다. 하지만 기구를 다루기가 힘들다고 한다. 최대한 유튜브만 보면서 하고 턱걸이나 아령 위주로만 활용을 못한다고 한다. 그래서 여자친구가 헬스를 한다고 했을 때는 퍼스널 트레이닝하라고 추천해주었다고 한다. 그래도 혼자만 했을 때도 효과가 나와서 헬스는 평생 할 것이고 퍼스널 트레이닝도 기회가 된다고 할 것이라고 답변을 해주었다.

(6) 연구대상자 F

대상자 F는 만 52세 여성으로 일반 직장을 다니는 직장인이다. 원래 하던 운동은 전혀 없었지만 너무 마른 체형이라서 병원에서 추천을 해주어서 헬스장을 접하게 되었다고 한다. 그렇게 시작을 해서 퍼스널트레이닝도 함께 받았다고 한다. 일주일에 3번씩가서 근력보다는 유산소 위주로 했다고 한다. 퍼스널트레이닝 할 때 친절해서 너무 좋았는데 신체가 달는게 불편해서 여성분으로 트레이너를 더 선호하고 나이가 있다보니 젊은 사람보다는 관절이나 뼈를 잘 알 수 있는 지식을 가지고 있고 경력도 가지고 있는 나이가 있는 트레이너를 원한다고 했다. 그래도 가격부분에서 이벤트 행사를 해주어서 1년 헬스 + 퍼스널 트레이닝 10회에 40만원이라 다시 한번 해보고 싶다고 답변을 해주었다. 확실히 나이가 들어서 자세를 안봐주면 전혀 어떤자세인지 몰라서 혼자 가서 운동을 하는 날에는 그냥 유산소로 런닝머신만 타고 오게 되어서 퍼스널 트레이닝을 하는 날이라도 가서 하면 근육통도 있어서 근육이 느는 느낌이라 꾸준히 퍼스널 트레이닝을 하고 싶다고 답

변을 하였다.

(7) 연구대상자 G

대상자 G는 만 52세 여성으로 학생들을 가르치는 선생님이다. 운동이라고는 체력이 좋아지기 위해서 주마다 가는 등산이나 계단오르기 정도가 전부여서 헬스장은 생소하다고 했는데 딸이 바디프로필이라는 사진을 함께 찍어보자고 제안을 해주어 헬스장을 처음으로 접하게 되었다고 한다. 그때 같이 처음으로 헬스장을 가서 퍼스널 트레이닝을 받았는데 할 때는 너무 힘들고 바디프로필을 준비하다보니 살이 너무 빠져서 주름이 생기고 하다보니 주변에서 더 늙어보인다는 말을 너무 듣게 되어 퍼스널 트레이너 선생님과 많은 상담을 했다고 한다. 상담 이후 식단 관리도 해주면서 유산소운동보다는 기구들을 접하다 보니 주변에서 그래도 괜찮아 졌다고 했다고 한다. 그렇게 계속 꾸준히 퍼스널 트레이닝을 받다보니 혼자 가셔도 런닝만 뛰지않고 기구들도 이용하며 꾸준히 일주일 4번 이상은 꼭 가서 복근도 생기고 라인도 잡히고 근육이 생겨서 너무 뿌듯했다고 한다. 물론 딸은 유튜브만 보아도 많은 정보가 나온다고 하지만 나이가 들어서 그런건 봐도 집중도 안되고 그걸보면서 운동하기도 힘들고 이해하기 힘들어서 전혀 도움이 되지않았다고 한다. 그래서 헬스장을 다니게 된다면 모든 사람에게 퍼스널트레이닝을 추천을 하고 싶고 본인 역시 계속 퍼스널 트레이닝을 받을 것이라고 답변을 해주었다. 하지만 홍보차원으로 자꾸 영상을 요구해서 올려서 살짝은 불편한감이 있다고 하셔서 그 부분만 뺀다면 너무 감사하다고 답변을 해주었다.

(8) 연구대상자 H

대상자 H는 만 53세 여성 직장인이다. 운동을 접할일이 전혀 없었는데 건강검진에서 근육량이 너무 없어서 골다공증이 올 확률이 높다고 해서 친구가 헬스 같이 다녀보자고 해서 함께 다니기 시작했다고 한다. 헬스 2개월 하는 동안 퍼스널 트레이닝도 함께 받았다고 한다. 그렇게 시작을 했는데 퍼스널 트레이닝을 받기 위해 주마다 시간을 맞추는데 서로 너무 시간이 맞지 않아서 일주일에 2번 정도 밖에 하지 못했다고 한다. 그래서 따로 가려고 해도 변화도 없고 살만 더 찌는

것같아서 안가게 되다보니 흥미를 전혀 못느꼈다고 한다. 그래서 다시는 할 생각이 없지만 만약 하게 된다면 시간이 고정적이게 자주 해준다면 갈 의향이 있다고 답변을 해주었다.

(9) 연구대상자 I

대상자 I는 만 23살 영어영문학과를 다니는 학생이다. 원래 어렸을 때부터 자전거나 등산 같은 격렬한 운동을 좋아했다고 한다. 하지만 우울증이 오면서부터는 운동도 하지 않고 누워있는게 전부였다고 한다. 그러다가 부모님께서 운동을 하면 스트레스도 풀리고 하니 헬스해보는게 어떨겠냐는 제안에 헬스를 처음 시작하게 되었다고 한다. 퍼스널 트레이닝은 안받지만 헬스는 2년 넘게 유지를 해오고 있다고 한다. 퍼스널 트레이닝은 받지 않아도 요즘은 유튜브도 너무 잘나와있고 부족한 부분을 인스타에 쳐보면 인스타 트레이너께서 다 알려주기 때문에 퍼스널 트레이닝은 받지 않아도 다 기본적인 기구나 덤벨, 바벨도 다 사용을 한다고 한다. 그렇게 꾸준히 하면서 1년에 한번씩 국민 체력 100 측정도 해보았는데 3등급에서 1등급 까지도 오르게 되어서 지속적으로 계속 하게 된다고 답변을 해주었다. 퍼스널 트레이닝이 필수로 필요한게 아니라는 걸 느꼈지만 그래도 자신이 이제까지 했던 운동들이 맞는지 자세 정도는 한번 봐주었으면 좋겠어서 나중에 전문적으로 몸을 만들게 될 때는 퍼스널 트레이닝을 꼭 한번 받고 싶다고 답변을 해주었다.

(10) 연구대상자 J

대상자 J는 만 22살 러시아어를 다니는 학생으로 배드민턴이나 테니스 같은 것이 하는 운동들을 했었다고 한다. 그리고 수영복을 입기 위해 다이어트하려고 필라테스도 해보았지만 효과가 전혀 없어서 헬스를 시작해서 지금까지 꾸준히 하고 있다고 한다. 퍼스널 트레이닝도 처음에는 패키지로 되어있어서 같이 신청을 하였다고 했다. 그렇게 퍼스널 트레이닝도 같이 하는데 근력도 계속 생기고 다이어트도 되어서 퍼스널 트레이닝은 계속 하고 있다고 한다. 퍼스널 트레이닝을 받을 때는 운동도 더 길게 하게 되고 강제로라도 가게 되어 살이 빨리 빠지는 효과를

볼 수 있었다고 한다. 술을 마시느라 못가게 된 주에는 유지는 되지만 살이 빠지는 않았다고 한다. 그래서 꾸준히 지속적으로 퍼스널 트레이닝을 받고 있다고 한다.

2) 심층 면담

심층 면담은 참여자의 언어적 상호작용을 매개로 연구 목적에 관련한 보다 심층적인 정보를 얻기 위한 방법이다. 참여자의 의견을 언어적 의사 소통 과정을 통해 유도하는 방법으로 헬스클럽에서 헬스에 참여하고 있는 참여자를 대상으로 실시한 것이며, 참여자의 생각과 인식, 느낌 등을 자유롭게 말할 수 있는 상태에서 진행하였다. 인터뷰로 중요한 사항은 미리 정해진 표준화시킨 질문을 통하고 세부적인 내용은 즉석으로 추가하는 반구조화된 인터뷰로 진행하였다.

심층인터뷰 질문지

1. 처음 헬스장을 접하게 된 계기는 무엇인가요?
2. 퍼스널트레이닝을 받아본적이 있거나 받고 있나요?
3. 안받는다면 안받는 이유가 무엇이고, 어떠한 방법으로 진행을 하고 있나요?
4. 헬스나 퍼스널트레이닝 하고 나서 변한 점이 있나요?
5. 퍼스널 트레이닝의 문제점과 개선방안은 무엇이라고 생각을 하나요?

4. 자료분석

본 연구에서는 광주광역시에 있는 헬스클럽을 방문해 헬스를 하고 있는 참여자들을 대상으로 운동 방법을 탐색적으로 알아보기 위해 심층 인터뷰를 준비하였다. 다양한 내용과 의견을 수집하고 개인적인 생각과 의견을 편하게 제시할 수 있도록 개별적으로 1:1 심층 인터뷰를 준비하였다.

심층 인터뷰 결과 자기 주도 학습과 동료 교수 학습과 직접 교수 학습 세가지로 분류가 되었고 학습 방법에 따라 긍정적인 반응과 부정적인 반응을 심동적,

인지적으로 어떻게 나누어 지는지 자료 분석을 해보았다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 자기 주도 트레이닝

1) 자기효능감이 자기 주도 트레이닝에 미치는 긍정적인 영향

본 연구 결과 퍼스널 트레이너가 직접 트레이닝을 해주는 것이 있음에도 불구하고 혼자 스스로 자기 주도 트레이닝을 하는 헬스참여자들이 많았다. 이러한 이유는 자기 효능감이 높았기 때문에 혼자 스스로도 운동을 지속적으로 흥미를 가지고 할 수 있었다.

자기 효능감은 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 참여자 자신의 능력에 대한 개인적 확신, 기대, 신념을 의미한다.(강지윤, 2017) 곽병희(2017)의 연구 결과에 따르면 학습 코칭 프로그램이 초등학교 아동의 자기 주도 학습 능력을 향상 시킬 수 있으며, 자기주도 학습 능력의 구성요인인 동기 조절의 하위요인에서 숙달 목적 지향, 자기효능감, 성취가치에는 모두 유의한 차이가 나타났다. 이는 학습코칭 프로그램을 통해 초등학교 아동 프로그램 적용 전보다 학습에 주도권을 가지고, 좀 더 긍정적인 학습태도를 가지게 되었기 때문이다.(곽병희, 2017)

본 인터뷰 연구 결과 자기효능감이 높고 성취목표성향을 알고 있는 참여자들은 트레이닝을 받지 않아도 혼자 할 수 있다는 자신감이 있어 혼자 스스로도 헬스를 하는 경우가 많았다. 또한 자기 효능감이 높아 처음 시작하여 지속적으로 한 경우에는 긍정적인 심동적인 변화까지도 이끌 수 있었다.

“혼자 헬스장을 가서 일주일에 4번 이상은 가서 1시간 30분에서 2시간 정도만 투자를 한다면 퍼스널 트레이닝을 전혀 받지 않고도 충분히 할 수 있다고 생각을 한다. 요즘은 특히 유튜브가 너무 잘되어 있어서 보면서 따라하면 된다고 생각을 한다.”(대상자 C)

“원래 어렸을 때부터 혼자 자전거나 등산 같은 격렬한 운동을 했었다. 하지만 우울증이

오면서부터는 운동도 하지 않고 누워있다 보니까 다시 운동을 시작하게 되었다. 퍼스널 트레이닝을 받지 않아도 유튜브도 너무 잘나와있고 부족한 부분은 sns에 찾아보면 트레이너분들께서 다 알려주기 때문에 기본적인 덤벨, 바벨 정도는 다 사용을 할 수있다. 그렇게 꾸준히 하고 있다.”(대상자 D)

본 연구 대상자는 퍼스널 트레이닝에서 받을 수 있는 칭찬과 격려 등에서 받아 오는 자신감이 아닌 혼자 할 수 있다고 생각을 하는 자신감이 높았기 때문에 혼자 운동을 시작 할 수 있었다. 즉, 자신감이 높아 자기효능감이 높다면 처음 시작을 혼자 스스로도 자기 주도적 트레이닝으로 할 수 있다.

“ 혼자 맨몸 운동으로 하다가 한계를 느끼게 되어 처음으로 헬스장을 접하게 되었다. 처음에 할 때는 퍼스널 트레이닝을 받아야 하나 고민을 해보았는데 처음이라 혼자 해보자는 생각으로 혼자 기구를 할 때 그림도 보면서 자극점을 혼자 잘 찾아서 해보았다. 그런데 급속도로 몸이 커져서 혼자서도 재미를 느껴서 헬스를 혼자해도 몸의 변화가 있다는 것을 깨닫게 되었다.”(대상자 A)

“ 계속 혼자 꾸준히 하다보니 1년에 한번씩 국민 체력 100측정도 해보는데 3등급에서 1등급 까지도 오르게 되어서 지속적으로 계속 하게 되었다.”(대상자 D)

본 연구 대상자는 자기 효능감이 높아 혼자 스스로 하면서 심동적인 변화인 몸이 커지는 변화와 국민 체력 100측정에서도 3등급에서 1등급으로 오르는 경험을 하게 되어 더 자기 효능감이 높아졌다. 이로인해 대상자는 퍼스널 트레이닝을 받지 않고도 높은 자신감을 가지게 되어 자기효능감도 높아지는 효과를 볼 수 있다.

본 연구 결과 혼자 본 연구 대상자 C, 대상자 I를 보았을 때 자기 효능감이 높아 자신이 어떤 일이든 성공적으로 수행할 수 있는 능력이 있다고 믿기 때문에 혼자 인터넷을 이용해 유튜브나 sns같은 전자 기기를 활용해 자기 주도 학습에

대해 긍정적인 인지적 반응이 보였다. 하지만 이는 혼자 운동을 하는 것이 원래 익숙 해져 있고 자기 효능감이 높기 때문이라고 볼 수 있다. 또한 대상자 A를 보았을 때 혼자 맨몸으로 했을 때 이미 운동에 흥미를 느꼈기 때문에 혼자 헬스장을 갔을 때도 전혀 무리 없이 해냈기 때문에 긍정적인 심동적 변화를 보였고 대상자 I 또한 국민 체력 100을 통해 눈에 띄게 변화를 느꼈기 때문에 긍정적인 심동적 변화를 볼 수 있었다.

2) 자기 주도 트레이닝이 주는 부정적인 심동적 변화로 인해 퍼스널 트레이닝이 필요한 이유

구경본(2017)의 결과에 따르면 자기효능감은 자기주도학습에 대해 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스스로 자기 주도 학습을 한 이후에 자기 기대와 만족에 대한 이해가 없으면 쉽게 따라가기 힘들고 자기자신에 대해 이해하지 못하면 자기 주도 트레이닝은 무의미하다고 나타났다. 즉, 참여자들이 자기주도 학습을 하기 위해서는 스스로 자신을 통제하며, 자기효능감의 향상으로 인해 자기주도학습의 능력을 높이는 것으로 나타났다. (구경본, 2017) 박성훈(2010)의 연구에 따르면 자기목표성향은 신체적 자기표현 자신감에 영향을 미치기 때문에 헬스 트레이너들은 헬스참가자의 성취목표성향을 파악하여 헬스참가자의 신체적 자기 효능감을 높일 수 있는 트레이닝 방법제시와 지속적인 참여를 유도하여한다고 제시를 하였다. (박성훈, 2010) 또한 한승훈(2015)의 연구 결과에 따르면 퍼스널 트레이닝을 통해 칭찬과 격려 등을 통해 어려운 운동 동작이나 힘들 때 힘이 날 수 있도록 도와주어 자신감을 심어준다. 꾸준히 자신감을 상승시켜주어 연구 참여자의 프로그램 적용에서 적정수준의 자기통제를 인식하게 하여 자기 효능감을 높여주는 퍼스널 트레이닝이 필요하다. (한승훈, 2015)

자기자신에 대해 이해하지 못한다면 자기 스스로 학습을 하고 운동을 하여도 그만큼의 효과를 받지 못한다. 혼자 자기 주도적으로 스스로 운동을 꾸준히 하고 있음에도 불구하고 자신감이 없기 때문에 변화를 느끼지 못하고 잘못된 자세로도 계속 하고 있을 가능성도 높다고 나타난다.

“살이 너무 찌지 않아서 운동을 해야겠다고 생각이 들어서 운동을 시작했다. 퍼스널

트레이닝을 받고 싶었지만 10번에 50만원이라는 말을 듣고 못하게 되었다. 하지만 혼자 하기에는 기구를 다루기가 너무 힘들어서 최대한 유튜브만 보면서 티끌이나 아령 위주로 하고 있지만 다른 기구들을 사용을 못해서 아무런 변화가 없는 것 같다. 그래서 계속 헬스장을 다니면서 혼자 열심히 하고 있지만 무엇이 문제인지 모르니 그대로 살도 아직 안저고 몸의 변화가 없어서 여자친구한테는 퍼스널 트레이닝을 하는 것을 추천해 주었다.”(대상자 E)

“ 확실히 나이가 있어서 자세를 안봐주면 어떤 자세인지를 몰라서 혼자 가서 운동을 하는 날에는 그냥 유산소로 런닝머신만 타게 되는데 힘들다 보니까 오래도 못하고 살짝 그냥 줌 있다 오게 되어 트레이너한테 받았을때처럼 근육통도 오지 않고 변화도 없는 것처럼 느껴졌다.”(대상자 F)

김수연(2016)의 결과에 따르면 자기 주도 학습을 할 경우 동영상 강의를 더 많이 경험 할수록 몰입도가 더 높다고 나타난다. 강의의 몰입도는 반복과 훈련을 통해 신장이 될 수 있다. 동영상 강의 수강 경험이 반복된다는 것은 동영상 강의에 학습자가 익숙해진 것으로 나타난다.(김수연, 2016) 스마트폰 노출실태(이정림, 도남희, 오유정, 2013)에 따르면 최초 스마트폰 이용 시기가 평균 2.27세로 10명 중 4명이 주 3회에서 4회 이용하는 것으로 나타났다. 이는 미디어가 발전한 지 오래 되지 않아 20대에게는 영유아시기부터 동영상 강의를 접할 기회가 많았다. 하지만 20대 연령층보다는 40대 연령층은 동영상 강의를 접할 기회가 많이 없었기 때문에 취약 할 수 밖에 없다.

전자수단, 정보통신, 방송 기술 등을 이용하는 학습을 가리키는 개념으로 이러닝(e-Learning)이 발전하였다.(Garrison, 2011) 이러닝을 이용하는 연령층은 10대와 20대가 가장 많은 비율을 차지했고 50대 이상의 이용자는 약 34%로 다른 연령층에 비해 낮은 비율을 나타냈다.(정보통신산업진흥원, 2015) 이로써 연령층이 높은 참여자들에게는 자기주도학습을 이러닝을 활용하기가 힘들 수 있다.

“ 유튜브만 보면 해도 많은 정보가 나온다고 하지만 나이가 들어서 그런건 봐도 집중도 안되고 그걸 보면서 운동하기도 힘들고 이해하기 힘들어서 전혀 도움이 되지 않는 것 같다.”(대상자 G)

본 연구 대상자 G를 보았을 때 나이가 든 참여자는 자기 주도 학습을 할 때 가장 도움을 많이 받았던 유튜브나 sns를 활용하기엔 너무 어렵기 때문에 부정적인 인지적 반응을 보였다. 또한 대상자 E의 경우 유튜브나 sns를 활용해 보았지만 자기 효능감이 낮아 자신이 수행하는 능력이 없다고 생각이 들기 때문에 그것마저도 한계가 있어 혼자 자세가 맞는지 잘 몰라서 퍼스널 트레이닝을 받고 싶다는 답변이 나왔고 대상자 F의 경우도 자세를 잘 몰라서 런닝머신과 같은 유산소 운동만 하게 된다고 답변을 하였다. 이로써 자기 주도 학습에 대한 부정적인 반응을 보였다.

이로써 헬스를 할 때 자기 효능감이 높은 사람 이외에는 혼자 학습을 하는 자기 주도 학습보다는 직접 가르치는 교수가 있는 직접 교수 학습이 더 필요하다. 자세를 봐줄 사람이 없기 때문에 잘못된 자세로 할 경우가 많아 자신감이 더 떨어져 제대로 수행을 못하는 경우가 많아 긍정적인 반응이 나오기는 힘들다고 보여진다. 원래 운동을 하는 사람이나 운동에 흥미가 있는 사람이라면 충분히 해낼 수 있다고 생각을 해서 자기 신념이 높아지기 때문에 자기 효능감이 높아져 긍정적인 반응은 나오지만 그렇지 못하고 자기 효능감이 없는 경우가 더 많기 때문에 직접 교수가 필요하다고 보여진다.

2. 동료 활용한 트레이닝

1) 동료 교수 학습에 대한 긍정적 반응

김진백(2015)의 연구에 따르면 전통적인 직접 교수 학습과 동료 교수 학습을 비교해보면 직접교수학습에 비해 동료교수 학습은 학생들 스스로가 가르치는 사람, 배우는 사람이 되면서 수업의 분위기도 좋아지고 질문도 많이 늘어나는 점등의 변화를 보며 긍정적인 효과를 나타냈다. 또한 상호적으로 수업이 진행되기 때문에 학습자들의 수업에 대한 흥미, 동기유발, 자신감, 교류와 협력 등을 증대시켜 이러한 점들이 학업성취향상에도 영향을 끼쳤다. 학습태도가 향상되기도 했지만 통계적으로는 유의미하지는 못했다.(김진백, 2015) 강지윤(2017)의 결과에 따

르면 상호적 동료 교수 학습을 통해 동료 교수자가 동료학습자를 가르치면서 자신의 역량을 더욱 강화시키고 자신의 가치, 잠재능력을 확인하며 동료학습자에게 인정을 받아 자신감을 더 가질 수 있었다. 또한 동료 학습자가 친구 일 경우 심리적 안정감을 느끼며 동료 교수자의 이해하기 쉬운 설명으로 칭찬, 격려의 말과 행동을 통해 자기 자신에 대한 확신, 자신감, 자기효능감이 높아지게 된다. 즉, 장기적 관점에서 상호적 동료 교수 학습은 자신감을 함양시켜 학생이 스스로 학습의 주체가 되어 꾸준히 할 수 있도록 용기와 의지를 만들어주는 계기가 될 수 있다. (강지윤, 2017)

“혼자 헬스를 하다가 너무 힘이 나지 않아서 크로스핏을 시작하였다. 서로 알려주면서 다같이 파이팅 할 수 있는 분위기로써 혼자 운동을 하는 것보다는 훨씬 효과가 컸다. 그렇게 헬스도 친구랑 같이 서로 알려주며 목표를 정하면서 하는게 더 비용적으로도 더 효과적이고 서로 더 잘하려고 하다보니까 열심히 하게 된다.”(대상자 B)

“지금은 그렇게 다른 사람들과 함께 하다보니 서로 몸이 변화하는것도 알려주고 하다보니 더 열심히 하게 되어 바디프로필까지 찍게 되었다. 이 계기로 운동을 더 열심히 하게 되고 다른 사람들이 어떻게 하는지 까지 관찰을 하게 되어 나에게도 많은 변화가 있었다.”(대상자 B)

본 연구 인터뷰자료를 분석한 결과 대상자 B를 보았을 때 부정적인 결과는 보이지 않았다. 함께 운동을 하니 같이 긍정적인 효과가 나왔다. 하지만 대상자 B 이외에는 동료 교수 학습으로 헬스를 배우는 사람은 없었다. 서로 잘 알아야지만 알려주고 할 수 있지만 잘 아는 경우는 트레이너가 되어 있기 때문에 동료 교수 학습 보다는 직접 교수 학습이 더 많은 것으로 보여진다.

3. 직접 교수 트레이닝 (퍼스널 트레이닝)

1) 퍼스널 트레이닝에 대한 만족도가 높은 참여자의 반응

한승훈(2015)의 연구에 따르면 교수 행동에 따라 수업 활동의 수업 분위기를 조성하고 학습자의 적극적인 수업 참여 및 동기부여, 흥미도 고취와 몰입과 만족에 관련이 있다. 퍼스널 트레이닝은 개인에게 맞춰주는 운동을 해줌으로써 체형의 변화, 심리적 자신감이 향상되어 운동을 지속적으로 하게 되었다. 혼자서 했을 때 되지 않았던 운동이 긍정적인 효과가 나타났고 운동하는 방법에 대한 인식이 높아진 것으로 나타났다. 하지만 헬스 트레이닝의 비싼 비용과 자기 주도적 운동을 꾸준히 하지 못한다는 점에서 부정적인 의견이 있어 더 좋은 방법으로 효과적인 프로그램을 설계하여야 한다.(한승훈,2015) 김기웅(2020)의 결과에 따르면 출산 후 여성을 위해 개인차를 고려하여 운동강도, 운동빈도, 운동횟수 등을 고려하여 안전사고를 예방하며 만든 퍼스널 트레이닝 프로그램을 통하여 참여동기, 건강 체력상태, 퍼스널트레이닝을 통한 목표 달성에 긍정적으로 결과가 나타났고 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력에 긍정적인 결과가 나타났다. 또한 운동참여 전과 운동 참여 후 체력변화에 긍정적인 결과가 나타나 신체적 자기개념의 하위요인 중 스포츠 유능감, 체지방, 외모, 건강, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 지구력, 근력에서 향상된 결과로 나타났다. (김기웅, 2020) 이러한 결과를 보았을 때 퍼스널 트레이닝은 개인에게 맞춤형 프로그램으로 긍정적인 효과를 가져온다.

“처음으로 헬스장을 가서 퍼스널 트레이닝을 받게 되었는데 너무 힘들고 살이 너무 빠져서 주름이 생기고 하다보니 주변에서 더 늙어보인다는 말을 너무 듣게 되어 퍼스널 트레이너 선생님과 많은 상담을 받게 되었다. 그리고 상담 이후 식단 관리도 해주면서 운동의 방법을 유산소운동의 위주보다는 기구들을 통해 근력을 많이 사용하다보니 주변에서 많이 좋아졌다고 해주었다. 그렇게 하다보니 뿌듯해서 꾸준히 퍼스널 트레이닝을 받게 되었다. 그리고 혼자 했으면 잘 안가게 되었을 테지만 트레이닝을 받지 않는 날에도 잘봐주다 보니 혼자 가셔도 런닝만 뛰지 않고 기구들도 이용하게 되었다. 그래서 일주일 4번 이상 꾸준히 가다보니 복근도 생기고 라인도 잡히고 인바디 점수도 너무 좋아져서 뿌듯하였다. 트레이너가 없었다면 절대 못했을 일이라고 생각이

든다.”(대상자 G)

본 연구 결과 퍼스널트레이닝으로 인해 처음에는 자기효능감도 부족해 자신이 없는 상태로 타인의 의견만을 듣게 되다보니 부정적인 효과를 얻었다. 하지만 다시 퍼스널 트레이너를 믿고 퍼스널 트레이너와 함께 상호작용을 하며 피드백을 주고 자기효능감이 높아지다보니 긍정적인 효과를 얻게 되었다.

홍명기(2009)의 연구에 따르면 퍼스널 트레이닝 참여자들은 퍼스널 트레이닝을 통해 여가만족, 생활만족에 직접적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 참여동기가 참여만족도에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 중 즐거움, 성취감, 건강과 체력, 외적과시 동기가 높을수록 참여만족도가 높아진다고 판단된다. 건강과 체력을 위해 퍼스널 트레이닝을 찾은 참여자들은 휴식적만족과 신체적만족이 높게 나타났다. 퍼스널 트레이닝 활성화를 위해서는 참여동기의 지속적인 유발을 위해 다양한 동기부여를 고려해야 할 것이고, 퍼스널 트레이너들은 참여자의 참여만족도에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 정부와 대학, 관련단체에서는 우수한 지도자를 양성해서 퍼스널트레이닝을 활성화 시키며, 궁극적으로 국민의 건강한 삶을 재고하도록 해야한다.(홍명기, 2009)

“처음에 군대에서 선임께서 트레이너 분이셨어서 같이 헬스를 다니면서 배웠다. 너무 잘 가르쳐주시고 몸이 변화도 느껴지니 재밌다고 생각이 들어서 계속 하고싶다는 생각이 들어서 퍼스널 트레이닝에 대한 인식이 너무 좋았다.”(대상자 D)

“혼자 하는 날에는 그냥 유산소로 런닝머신만 타고 오게 되어 아무런 근육통이 없고 운동하는 것처럼 느껴지지 않았지만 트레이너에게 받게 되는 날에는 근육통도 있어서 근육이 느는 느낌이라 꾸준히 트레이닝을 받게 된다.”(대상자 F)

“처음에 헬스를 등록 할 때 퍼스널 트레이닝도 같이 하는 패키지가 있어서 같이 신청을 하게 되었다. 퍼스널 트레이닝을 받을 때는 운동도 더 길게 하게 되고 강제로라도 가게 되어 살도 빨리 빠지고 근력도 계속 생겨 다이어트도 되어서 꾸준히 계속 지속 할 수 있었던 것 같다.”(대상자 J)

한세준(2014)의 결과에 따르면 성인여성이 6주간 퍼스널 트레이닝을 받은 후

체성분인 골격근량, 체지방량, 신체발달점수의 변화에 따른 자아존중감에 미치는 영향을 검증하고자 퍼스널트레이닝을 받음으로 인해 자신의 신체적 발달과 자아존중감이 어떠한 영향을 주는지 알아보려고 연구를 진행하였다. 그 결과 트레이닝 효과가 없는 집단의 경우 통계적으로는 유의미한 차이는 나타나지 않았지만 트레이닝 효과가 있는 집단의 경우는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다, 이러한 결과로 보았을 경우 체성분인 체지방량, 신체발달점수의 변화에 따라 연구 참여자들에게도 직접적으로 느껴지면서 자아존중감의 정도가 높아지는 것으로 나타났다.(한세준, 2014)

본 연구 결과 퍼스널 트레이닝을 받은 대상자 D를 보았을 때 처음에 긍정적인 인식으로 인해 직접 교수 학습에 대해 인식이 좋았다. 또한 대상자 F, 대상자 G, 대상자 J를 보았을 때 심동적 변화도 긍정적으로 변화가 되어 꾸준히 지속하고 있다고 답변을 하였다. 인식보다는 심동적인 변화가 확실히 보여진다.

2) 직접 교수 학습에 대한 만족도가 낮은 참여자의 반응 및 개선방안

신홍찬(2003)의 결과에 따르면 헬스 트레이너를 받는 참여자들은 지도자에 대한 인성이 기대도가 가장 높은 것으로 나타났다. 다음으로는 시설관리에 대한 기대도, 지도에 대한 기대도, 지도자에 대한 관심도, 자격에 대한 기대도로 나타났고, 지도자의 외형에 대한 기대가 가장 낮게 나타났다.(신홍찬, 2003) 본 연구 결과에 따르면 인성이 좋지 않다는 의견이 있어 시작조차 하지 않는 결과가 있었다.

“퍼스널 트레이닝을 안받은 이유는 생활체육 지도사 2급 자격증을 따거나 몸이 그냥 좋은 사람이라면 누구나 트레이너가 되어서 알려주기 때문에 인식이 별로 좋지 않다.”(대상자 A)

“ 퍼스널 트레이닝을 안받는 이유는 먼저 너무 비싼게 제일 크다. 그리고 트레이너의 인식도 그냥 양아치 같은 사람이 몸만 좋게 만들어 트레이닝을 하고 트레이너들이 돈을 벌어서 음주, 마약 등의 사건 사고가 터지면서 더 인식이 좋지 않다. 그래서 그럼 트레이너를 비하하는 용어로 딱새라는 인터넷 은어까지 있다. 그래서 퍼스널 트레이닝에

대한 인식이 너무 좋지 않다.”(대상자C)

본 연구 참여자의 결과 단지 몸이 좋다는 이유로 트레이너를 하는 경우를 많이 보았고 그 몸이 좋은 트레이너가 돈을 벌어서 음주, 마약 등의 사건 사고가 터지면서 더 좋지 않은 인식 있다고 한다. 이것은 인성 문제와 연결이 되는 문제로 기대도가 가장 높은 인성부분에서 기대가 떨어지게 되어 트레이닝을 받지 않는 경우가 많았다.

구강본(2006)은 스키리조트 서비스품질요인 중 주 시설, 직원, 지도자, 프로그램이 고객만족에 긍정적인 영향을 미치고 고객만족은 재방문의도에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다. 홍설의(2006)는 골프연습장 이용자 만족도는 소비자의 재구매 및 구전의도에 영향을 미친다고 나타났다. 이에 따라 운영자는 다양하고 전문화된 고객을 위한 시설 및 접근의 용이성, 그리고 인적서비스요인에 대한 서비스품질의 질을 향상시키는데 집중해야한다고 하였다.

박민호 (2012)의 연구에 따르면 경영환경에서는 고객만족과 마케팅에 있어 고객가치 요소를 반영하여 지각된 품질, 지각된 가치, 만족, 충성도, 운동지속의도 간의 영향관계가 있을 뿐만 아니라, 마케팅적 성격이 있는 헬스클럽 경여자, 퍼스널 트레이닝 지도자 에게 실무적인 지침까지도 제공할 필요가 있다고 판단되어 헬스클럽 퍼스널 트레이닝 서비스에 대하여 경영 및 마케팅 전략수립의 시사점을 도출하였다. 이는 지도자 요인이 좋을수록 참여자들의 지각된 서비스 가치는 만족, 충성도, 운동지속의도에도 일치하게 나타났다. 근본적으로 헬스클럽 퍼스널 트레이닝 참여자들은 지도자 요인과 관련된 서비스가 잘 제공되기를 간절하게 바라는 마음으로 나타났다.(박민호, 2012)

정재웅(2011)의 결과에 따르면 퍼스널 트레이닝의 참가자 고객만족과 운동성과를 향상시킬 수 있는 방안으로는 퍼스널 트레이닝의 질 높은 서비스품질을 제공하고 몰입과 운동에 대한 긍정적인 정서, 운동지속의지를 높일 수 있는 방안을 마련해야한다. 또한 운동참여 동기와 고객만족, 관계마케팅을 위해서는 다양한 운동 프로그램, 시간대, 날짜 등을 연령별 다양한 참가자들의 특성에 따라 개인별 차별화하여 운동 서비스를 제공 해야 참가자들의 운동정서 및 지속의지를 높일 수 있다.(정재웅, 2011)

“ 퍼스널 트레이닝을 받기 위해 주마다 시간을 맞추는데 서로 너무 시간이 맞지 않아서 일주일에 2번 정도밖에 하지 못했다. 흥미가 생겨야지 따로 가고 하는데 처음이라 따로 가도 할 수 있는게 없다 보니 퍼스널 트레이닝이 있는 날에만 가게 되었다. 그래서 몸에 변화는 당연히 없고 살만 더 찌는 것 같아서 안가게 되다보니 흥미를 전혀 느끼지 못했다.”(대상자 H)

“ 퍼스널 트레이닝 하는 날에만 가게 되어서 그 퍼스널 트레이너와 시간을 잘 맞추어서 고정적인 스케줄에 운동을 꾸준히 가르쳐 준다면 다시 하고 싶은 생각이 있다.”(대상자 H)

최병열(2008)의 연구에 따르면 참여기간, 참여빈도, 참여강도에 따라 심리적, 환경적, 생리적, 교육적, 사회적, 휴식적 만족 요인이 높게 나타난다고 보고하였다.(최병열, 2008) 홍명기(2009)의 연구에 따르면 참여만족도의 하위요인은 심리적, 교육적, 휴식적, 신체적으로 구성되었으며 이는 퍼스널트레이닝 참여정도에서 부분적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 참여기간이 길어질수록 휴식적만족과 신체적만족이 높게 나타났다.(홍명기, 2009)본 참여자 연구 결과에 따르면 서비스 차원에서 품질이 떨어진다는 의견이다. 회원만 너무 받다보면 많은 회원들을 관리하기가 쉽지 않아 시간을 맞추기가 어려워진다. 일주일에 2번의 운동으로는 신체적인 변화를 느낄 수 없는 운동의 정도이다. 신체적인 변화도 느낄 수 없을뿐만 아니라 중요한 자기효능감도 떨어져 자신에 대한 확신이 사라진다. 이 운동정도로 꾸준히 한다고 해도 흥미가 떨어져 운동을 지속적으로 하지 못하는 결과를 나타낸다. 퍼스널 트레이너는 참여자들과 시간을 충분히 맞춰줄 수 있고 처음에 등록하기전에 미리 시간을 맞춰 놓았으면 좋겠다는 의견이다.

“ 처음에 인식이 좋아서 계속 하고 싶은 마음에 사회에 나와서 3개월을 끊고 퍼스널 트레이닝도 1회 무료로 해주신다고 하셔서 받았는데. 설명으로만 30분을 해주시고 운동은 10분 하시고 또 설명을 20분을 하셔서 운동 되는 느낌도 안들고 시간을 떼우려는 느낌을 너무 많이 받아서 너무 지루했다. 그래서 운동에 대한 흥미까지 떨어지게 되어 다시는 하고 싶지 않다고 생각이 들었다.”(대상자 D)

“ 퍼스널 트레이닝은 너무 비용이 비싸다. 하지만 그에 비해 별로 배우는게 없어 보이고 시간을 때우는 느낌도 든다. 안그러는 트레이너를 고르고 싶지만 시작을 하지 않는 이상은 그걸 알 수 없기 때문에 퍼스널 트레이닝을 하지 않는다.”(대상자 B)

양취동(2011)의 결과에 따르면 운동을 지속하기 위해서는 재미 요인도 중요하지만 오래된 시설과 장비들을 빠르게 교체하고, 이용자들의 불만사항들여 항상 체크하며 수정 보완을 해주어야 참여자들의 운동지속에도 도움을 줄 수 있다. 퍼스널 트레이너의 세심한 관리와 질 높은 서비스를 제공함으로써 기존의 참여자들도 꾸준히 하게 되어 수익을 창출하여야 한다.(양취동, 2011)

본 연구 인터뷰에 따르면 비용에 비해 가장 중요한 퍼스널 트레이너의 서비스 품질이 떨어진다는 의견이다. 시간만 단지 때우기 위해 수업을 하는 것이다. 퍼스널 트레이너와 서로 상호 작용이 안되는 것이다. 트레이너마다 다르겠지만 참여자 2명이나 트레이너의 태도에 문제를 삼고 있었다. 퍼스널 트레이닝이 비싼 만큼 그만큼 기대감도 높게 있기 때문에 이러한 결과가 나타났다. 이로 인해 개선 방안에는 더 열심히 가르쳐주려는 트레이너를 고를 수 있었으면 좋겠다는 의견이 나왔다.

“ 처음갔을 때 모든 트레이너에게 한번씩 받아 본 후 자신에게 맡고 열심히 가르쳐 주려고 하는 트레이너를 고를 수 있으면 좋을 것 같다. 그러면 더 열심히 시간을 때우는 방식이 아니라 더 열심히 가르쳐 줄 것이라고 생각을 한다.”(대상자 B)

본 인터뷰 자료에 따르면 트레이너를 헬스클럽에서 지정해 주는 것이 아닌 직접 고를수 있도록 체험을 해보고 트레이너를 직접 선정하는 방식이 있었으면 좋겠다는 의견이 나왔다.

또한 본 연구 인터뷰 자료에 따르면 개선방안에는 오래되어 옛날 기구이지만 헬스장도 작고 회원들도 적게 있어 집중 관리를 더 잘해주는 관장형 헬스장을 더 선호하는 의견이 나왔다. 관장형 헬스장은 원래 헬스클럽이 나오기 전에 많이 볼 수 있었던 헬스장으로 트레이너가 아닌 관장님 혼자 오래되고 작은 헬스장을 운영하며 옛날 방식이기 때문에 연령대가 조금 높은 곳이다. 트레이너가 아닌 관장 혼자 헬스장을 운영하는 것이므로 퍼스널 트레이너가 따로 있는 것이 아니기 때

문에 관장이 혼자 몇 안되는 회원들을 운동 하는 것을 다 지켜보시며, 언제든지 보시고 잘못된 자세를 지적해 주는 경우가 많다. 이러한 관장형 헬스장은 돈이 목적이 아닌 혼자 운동을 하기 위해 차려 같이 서로 알려주고 도움을 주는 그런 느낌의 헬스장이다. 이러한 특징을 보았을 때 헬스클럽보다 더 오래되고 기구도 옛날 기구들인데도 불구하고 찾는 이유는 회원들을 더 잘 봐주신다는 점이다. 다니는 회원들도 많이 없기 때문에 더 잘 봐줄 수 있다는 점에서 장점으로 뽑을 수 있다.

“요즘은 관장형 헬스장이라고 작은 헬스장에서 그냥 트레이너 2분 정도만 있는 헬스장에서 몇 명의 회원만 받아주면서 돈을 벌기 위함이 아닌 몇 명의 회원들만 본격적으로 봐주는 그런 헬스장이 있는데 모든 헬스장이 그랬으면 좋겠다.”(대상자 C)

관장형 헬스장처럼 오래되고 옛날 방식으로 기구도 많이 없고 오래된 기구의 헬스장을 원하는 것이 아닌 회원들이 별로 없다는 점에서 한명한명 집중 관리를 해주는 차원에서 관장형 헬스장을 더 선호하는 의견이었다. 이러한 보완점을 헬스클럽에도 적용시켜 회원만 많이 늘리기 보다는 적은 회원일지라도 집중적으로 봐줄 수 있는 헬스클럽이 되어야한다.

한명우(2008)는 자신의 전공에 대한 전문적으로 영양학, 생리학, 해부학 등 인체에 대해 많은 공부를 해서 지식을 명확하고 올바르게 이해하고 판단 할 수 있어야한다. 퍼스널 트레이너는 자신의 몸에 대해 트레이닝을 하는 것보다 불특정 다수의 몸에 대해 충분히 공부를 해서 트레이닝을 하여야 한다.(한명우,2008)

“그리고 아무리 몸이 좋은 사람이더라도 자신만 잘하고 가르치지는 못하는 사람들도 수없이 보았기 때문에 믿음이 가지 않는다. 그래서 일반 퍼스널 트레이닝 보다는 의학적으로 전문적인 재활을 잘 아는 사람이라면 퍼스널 트레이닝을 받을 마음이 있다. 그리고 만약 몸을 그냥 좋게 만드는 게 아니고 건강이 좋지 않아 재활을 해야하는 이유라면 받을 이유가 있다.”(대상자 A)

신홍찬(2003)의 연구에 따르면 성별 지도자, 연령별 지도자, 교육수준별 지도자에 대한 인성, 자격, 운동지도, 시설관리적, 외형적인 면에 대한 기대도 및 관

심도가 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. (신홍찬,2003) 하지만 본 연구 결과 여성의 40대 이상의 경우 신체 닿는게 불편해 여성 트레이너를 원했고 연령이 있는 교육 수준도 높아 관절이나 뼈에 대한 지식이 많고 경력이 많은 트레이너를 지향하였다. 같은 성별의 트레이너와의 운동할 경우 참여자 본인에게 더 적합한 많은 지식을 가지고 있어 운동수행능력의 효과 또한 높아질 것이라 생각하기 때문에 퍼스널 트레이너를 롤모델(role model)로 삼아 더 큰 동기부여가 될 수 있다고 유추된다. 또한 운동을 가르쳐줄 시 참여자들과의 신체접촉이 발생하여 참여자들이 오해의 여지가 생길 수 있고 땀을 많이 흘리게 될 경우 트레이닝복이 땀에 의해 붙게 되어 신체의 라인이 노출될 수 있는 경우가 있어 상황을 불편하다고 생학할 수 있다. (George, 2008)

“신체가 닿는게 불편해서 여성 트레이너를 더 선호하게 된다. 또한 나이가 있다보니 젊은 트레이너보다는 관절이나 뼈에 대한 지식이 더 많고 경력이 많은 나이가 있는 트레이너를 원하게 된다.”(대상자 F)

본 연구 결과 대상자 A, 대상자 B, 대상자 C, 대상자 D를 보았을 때 비용이 비싸고 뉴스에 트레이너의 음주나 마약 등 안좋은 일들이 있어 딱새라고 비하하는 은어도 있을 만큼 이미 인식이 너무 좋지 않아 시작 조차 하지 않은 경우가 많았다. 심동적 변화로는 대상자 H를 보았을 때 시간이 안맞아서 부정적인 심동적 변화였기 때문에 몸이 정말 안좋아지는 경우는 없었다. 이로써 한번 시작하면 좋은 심동적인 변화가 있지만 인식이 좋지 않아 시작조차 하지 않는 것이 문제였다. 본 연구 직접 교수 학습에 대해 개선점 및 지향점도 조사를 해보았을 경우 대상자 A는 의학적으로 전문적인 재활을 강조하였고 대상자 B는 모든 트레이너에게 받아 본 후 선택을 할 수 있도록 하는것이었고 대상자 C는 인식이 좋아져서 무료 퍼스널 트레이닝도 해주면서 영업을 해주어야 한다고 하였다. 또한 대상자 F는 여성 트레이너와 경력이 많은 트레이너를 선호하셨고 대상자 G를 보았을 때 돈만 생각하면서 홍보를 너무 생각하지 않고 대상자 H는 시간을 고정적으로 해주었으면 하는 개선점과 지향점이 나왔다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 광주광역시에 위치한 헬스클럽에 참여하고 있는 참여자들 10을 대상으로 자기주도적 트레이닝을 하는 참여자와 동료를 활용하여 트레이닝을 한 참여자와 퍼스널 트레이닝을 받는 참여자들의 차이에 대해 분석을 해보았다. 퍼스널 트레이닝이 있음에도 불구하고 자기주도적으로 트레이닝을 하는 참여자들이 있어 이유가 무엇일까 하는 의구심에서 비롯 되었다. 헬스 클럽을 이용하는 참여자들의 의견을 모으기 위해 질적탐색을 하였으며, 자기주도적으로 트레이닝, 동료를 활용한 트레이닝, 퍼스널 트레이닝을 받는 참여자들의 긍정적인 답변과 부정적인 답변을 받게 되었다.

본 연구 결과에서 자기주도적 트레이닝을 하는 참여자들의 답변은 다음과 같다.

긍정적인 답변은 이미 혼자 하는 운동에 익숙해져 있고 요즘은 핸드폰으로 들고 다니면서 유튜브나 sns를 찾아보면서 운동을 할 수 있었기 때문에 혼자 할 수 있는 자신감인 자기효능감이 높아 꾸준히 운동을 지속하다보니 심동적인 신체변화를 느꼈고 그로 인해 꾸준히 하게 되었다는 답변이었다. 또한 부정적인 답변도 있었는데 부정적인 답변은 자기주도적으로 하다보니 잘모르는 부분에서는 유튜브나 sns를 찾아 보게 되는데 연령층이 높다보니 보면서 운동을 하고 찾는 방법이 어려워 운동을 지속하기에는 힘들어 효과를 보지 못한 답변이 나왔다.

동료를 활용한 트레이닝을 하는 참여자들의 답변은 다음과 같다.

긍정적인 답변은 같이 서로 알려주며 동료라는 편안함이 있기 때문에 같이 운동을 하는 것이 좋다는 답변이었다. 하지만 동료를 활용한 트레이닝은 10명 중 1명 밖에 탐색되지 못했다. 동료를 활용한 트레이닝보다는 퍼스널 트레이너라는 트레이닝을 맞춤형으로 직접 도와주는 분이 계시기 때문이라고 보인다.

퍼스널 트레이닝을 받는 참여자들의 답변은 다음과 같다.

긍정적인 답변으로는 트레이닝을 직접 해주시다보니 처음에 부정적인 효과를 얻었어도 격려와 응원을 해주며 힘을 북돋아 주었고 개인에게 맞추어 수정, 보완을 해주어 다시 긍정적인 효과를 볼 수 있게 되었다.

부정적인 답변으로는 인식이 좋지 않다는 답변이 많았다. 유명한 트레이너들이 돈을 벌어 음주, 마약 등을 하는 등의 안좋은 소식을 뉴스로 접할 수 있었다. 그

로 인해 안좋은 인식을 새겨주었고 그 이후로는 시도조차 하지 않게 된다고 답변을 해주었다. 또한 잘 가르치는 것보다 단지 몸이 좋고 생활체육지도사 자격증을 따고 전문적인 지식없이 퍼스널 트레이너를 하는 경우도 많다고 들어서 이러한 인식이 있어 부정적으로만 생각이 된다고 답변하였다. 이것은 수업의 태도로도 이어지며 전문적인 지식이 부족하기 때문에 수업의 태도도 시간만 때우고 돈만 받으려는 트레이너도 있다고 보여진다. 여성 참여자는 트레이너와의 접촉이 불편하는 점과 너무 많은 회원들을 받다보니 회원관리가 힘들어 시간을 맞추기 힘들다는 답변이 나왔다.

이를 통해 퍼스널트레이닝에 대해 바라는 지향점은 다음과 같다.

첫째, 인식이 좋지 않기 때문에 인식이 좋아져야 한다는 점이다.

둘째, 전문적인 지식을 갖추고 자격을 갖춘 트레이너가 많아져야하고 수업도 진실성 있게 집중적으로 케어를 해주어야한다.

셋째, 회원들이 자신에게 맞는 트레이너를 고를 수 있도록 해주어야한다. 여성 회원들 같은 경우는 남성 트레이너보다는 같은 여성의 트레이너를 더 선호하는 경향이 많았다.

넷째, 돈을 벌기위해 회원들을 무작정 많이 받기 보다는 시간도 맞출 수 있고 회원들에게 집중을 할 수 있어야한다. 작고 오래된 기구들임에도 불구하고 관장형 헬스장을 더 선호하는 이유는 회원들을 더 잘 봐주기 때문이다. 회원들이 많을수록 트레이너가 회원들에게 집중하기는 쉽지 않을 것이라고 보여진다.

2. 제언

본 연구는 자기 주도 트레이닝을 하는 참여자, 동료를 활용한 트레이닝을 하는 참여자, 퍼스널 트레이닝을 받는 참여자의 심층적 면담을 하였다. 이를 통해 참여자들의 긍정적인 답변과 부정적인 답변을 듣고 퍼스널 트레이너의 지향점을 찾는 것에 목적이 있었으며 차후의 연구를 위해 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 광주광역시에서만 이루어진 연구로 10명의 소수 인원으로 연구를 진행하여 연령대가 다양하지 못하여 연구를 일반화시키기에는 한계가 있다. 따라서 연구대상자들의 인원을 넓혀 전국으로 다른 지역까지도 더 많은 의견을 듣고 긍정적, 부정적인 답변을 들으면 더 자세한 연구가 될 것이다.

둘째, 본 연구는 심동적인 변화의 자료는 넣지 않았으나 더 길게 지켜보고 인

바디 측정 결과 값도 함께 하위요인까지 조사하고 분석할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 나이대별로 다른 의견들이 나왔다. 후속 연구에서는 나이대별로 헬스클럽을 이용하는 방법과 퍼스널트레이너에 대한 불만과 지향점에 대해서도 연구할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

김대혁 (2023. 03. 03) 건강한 이야기

강소이 (2016. 12) “초등학생 자기주도 학습능력과 진로성숙도 관계” 석사학위
논문 고려사이버대학교 융합정보대학원

강지윤 (2017, 08) “상호적 동료 교수 학습 활동이 초등 수학영재의 리더십과
자기효능감에 미치는 효과” 석사학위논문 서울교육대학교 교육전문대학원

곽병희 (2017, 02) “학원의 학습코칭프로그램 활용이 초등학생의 자기주도 학습
능력과 학습동기에 미치는 영향” 석사학위논문 인하대학교 교육대학원

구경분(2017, 12) “개인적 특성이 자기주도학습에 미치는 영향과 창업의 시사점
: 부모 학습관여의 매개효과를 중심으로” 석사학위논문 경남과학기술대학교 창업
대학원

김근영 (2008) “직접교수 모형과 협동학습 모형에 따른 핸드블 학습효과의 비교
분석” 석사학위논문 국민대학교 교육대학원

김기웅 (2020, 07) “출산 후 여성을 위한 퍼스널트레이닝 프로그램 개발 및 효
과” 석사학위논문 부산교육대학교 교육대학원

김동빈 (2017) “퍼스널 트레이닝 참여자의 참여 동기에 따른 운동결과 기대가
운동지속수행에 미치는 영향” 석사학위논문 경기대학교 교육대학원

김수연 (2016, 07) “동영상 강의 중 판짓과 몰입의 세대 간 비교” 석사학위논문
동국대학교 대학원 교육학과

김진백 (2015, 06) “상호적 동료 교수-학습이 수학 학업성취와 수학 학습태도에
미치는 효과” 석사학위논문 숭실대학교 교육대학원

박민호 (2012, 06) “헬스클럽 퍼스널트레이닝 서비스품질이 회원만족과 운동지
속의도에 미치는 영향에 관한 연구” 석사학위논문 석사학위논문

박상희 (2017) “동료교수법(peer instruction)을 활용한 고등학교 화학과 플립러닝 수업이 학업성취도, 과학적 태도, 자기주도학습에 미치는 효과” 석사학위논문 인천대학교 교육대학원

박선영(2003, 12) “자기효능감과 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향” 석사학위논문 숙명여자대학교 교육대학원

박성훈(2010, 08) “헬스참가자의 성취목표성향이 신체적 자기효능감에 미치는 영향” 석사학위논문 서강대학교 교육대학원

신홍찬(2003, 06) “헬스클럽 이용자가 운동 프로그램 및 시설에 대한 관심도 조사연구” 석사학위논문 용인대학교 교육대학원

이진규(2007) “헬스클럽의 서비스 품질이 재구매 의도에 미치는 영향” 석사학위논문 계명대학교 스포츠산업대학원

임호인 (2008. 02) “헬스클럽 트레이너에 대한 고객의 기대도가 재구매 의도에 미치는 영향” 영남대학교 스포츠과학대학원

이상욱 (2022. 08) “실감형 콘텐츠 등급분류 제도의 현황 및 개선방안 연구” 석사학위논문 홍익대학교 영상,커뮤니케이션대학원

양명희 (2000) “자기조절학습의 모형 탐색과 타당화 연구” 박사학위논문 서울대학교

유겨레(2018, 08) “퍼스널 트레이너의 매력성이 휘트니스 운동의 행동의도와 실제참여행동에 미치는 영향” 석사학위논문 중앙대학교 대학원

정재웅 (2011,12) “퍼스널 트레이닝 참여자의 운동 동기가 고객만족, 관계마케팅 및 운동 사후행동에 미치는 영향” 박사학위논문 경기대학교 대학원

정지연 (2017. 02) “인터뷰를 활용한 자기 주도적 미술 비평교육 프로젝트 프로그램 개발 연구” 석사학위논문 경희대학교 교육대학원

최기 (2012) “직접교수가 학습부진 중학생의 학습기술, 학습동기 및 시험불안에 미치는 효과” 석사학위논문 국민대학교 대학원

최세영 (2019. 02) “자기주도학습이 주관적 경력성공에 미치는 영향과 리더-구성원 간 교환관계(LMX)의 조절 효과” 석사학위논문 중앙대학교 글로벌인적자원개발대학원

최호철(2005) “헬스클럽의 서비스 품질이 재구매 의도에 미치는 영향” 석사학위논문 계명대학교 스포츠산업대학원

한세준 (2014, 06) “성인여성의 퍼스널 트레이닝 후 체성분 변화에 따른 자아존중감 차이검증” 석사학위논문 국민대학교 교육대학원

한승훈(2015, 08) “스포츠 센터 회원이 인식한 퍼스널 트레이닝 참여 효과” 석사학위논문 인하대학교 교육대학원

허남진 (2004) “학습자 변인의 자기주도학습에 대한 예측력 분석” 박사학위논문 홍익대학교

홍명기 (2009) “퍼스널트레이닝 참여동기가 참여만족도에 미치는 영향” 석사학위논문 국민대학교 교육대학원

Kim Daehyuk (2023.03.03) **Healthy Story**

Kang So-yi (2016) "The relationship between elementary school students' self-directed learning ability and career maturity." Graduate School of Convergence Information at Korea Cyber University

Kang Ji-yoon (2017, 08) "The Effect of Mutual Peer Teaching and Learning Activities on Leadership and Self-efficacy of Elementary

Mathematics Gifted." Graduate School of Education, Seoul National University of Education

Kwak Byung-hee (2017, 02) "**The effect of the use of the academy's learning coaching program on elementary school students' self-directed learning ability and learning motivation.**" Graduate School of Education, Inha University, a master's thesis

Gyeonggibon (2017, 12) "**The impact of personal characteristics on self-directed learning and implications of start-ups: Focusing on the mediating effect of parental learning involvement,**" the Graduate School of Entrepreneurship at Kyungnam University of Science and Technology

Kim Geun-young (2008) "**Comparative Analysis of the Effectiveness of Handball Learning according to the Direct Teaching Model and the Cooperative Learning Model.**" Graduate School of Education, Kookmin University, a master's degree thesis

Kim Ki-woong (2020, 07) "**Development and Effectiveness of Personal Training Programs for Women After Childbirth.**" Graduate School of Education, Pusan National University of Education

Kim Dong-bin (2017) "**The Effect of Expectations on Exercise Continued Performance according to the Motivation of Participants in Personal Training.**" Graduate School of Education at Kyunggi University

Kim Soo-yeon (2016, 07) "**Comparison between Generations of Distraction and Immersion in Video Lectures**" Master's thesis, Graduate School of Education at Dongguk University

Kim Jin-baek (2015, 06) "**The Effect of Mutual Peer Teaching-Learning on Mathematics Academic Achievement and Mathematics Learning Attitudes**" Master's degree thesis Soongsil University Graduate School of Education

Park Min-ho (2012, 06) **"Study on the Effect of Health Club Personal Training Service Quality on Member Satisfaction and Exercise Continuity Intention"** Master's thesis

Park Sang-hee (2017) **"The effect of flipped learning in high school chemistry department using peer instruction on academic achievement, scientific attitude, and self-directed learning."** Graduate School of Education, Incheon National University

Park Sun-young (2003, 12), **"The Effects of Self-efficacy and Self-esteem on Adaptation to College Life"** Master's thesis Sookmyung Women's University Graduate School of Education

Park Sung-hoon (2010, 08) **"The effect of achievement goal propensity of health participants on physical self-efficacy."** Graduate School of Education, Sogang University, a master's thesis

Shin Hong-chan (2003, 06) **"Research on Health Club Users' Interest in Exercise Programs and Facilities"** Master's degree thesis Yonsei University Graduate School of Education

Jinkyu Lee (2007) **"The Effect of Service Quality of Health Club on Repurchase Intention"** Master's degree thesis Keimyung University Graduate School of Sports Industry

Lim Ho-in (2008.02) **"The Effect of Customers' Expectations for Health Club Trainers on Repurchase Intention"** Yeungnam University Graduate School of Sports Science

Lee Sang-wook (2022.08) **"Study on the Current Status and Improvement of the Realistic Content Classification System"** Master's thesis, Hongik University Graduate School of Video and Communication

Yang Myung-hee (2000) **"A Study on the Model Exploration and Validation of Self-regulated Learning"** PhD thesis at Seoul National University

Yoo Kyoreh (2018, 08) **"The Effect of Personal Trainer's Attractiveness on the Behavioral Intention and Actual Participation Behavior of the Fitness Movement"** by Graduate School of Chung-Ang University

Jung Jae-woong (2011, 12) **"The Effect of Exercise Motivation of Participants in Personal Training on Customer Satisfaction, Relationship Marketing, and Post-Exercise Behavior."** Graduate School of Kyonggi University

Jeong Ji-yeon (2017.02) **"Study on the Development of a Self-directed Art Criticism Education Project Using Interviews"** Master's thesis, Kyung Hee University Graduate School of Education

Choi Ki (2012) **"The effect of direct teaching on learning skills, motivation, and test anxiety of underachieving middle school students"** master's degree thesis Graduate School of Kookmin University

Choi Se-young (2019. 02) **"The effect of self-directed learning on subjective career success and the moderating effect of leader-member exchange relationship (LMX)."** Graduate School of Global Human Resource Development at Chung-Ang University

Choi Ho-cheol (2005) **"The Effect of Service Quality in Health Club on Repurchase Intention"** Master's thesis, Keimyung University Graduate School of Sports Industry

Han Se-joon (2014, 06) **"Verification of differences in self-esteem according to changes in body composition after adult women's personal training."** Graduate School of Education, Kookmin University, a master's degree thesis

Han Seung-hoon (2015, 08) **"The effect of participation in personal training recognized by members of the sports center"** Master's thesis,

Graduate School of Education, Inha University

Nam-jin Heo (2004) "**An Analysis of the Predictive Power of Self-directed Learning of Learners' Variables**" Ph.D. thesis at Hongik University

Hong Myung-ki (2009) "**The Effect of Motivation to Participate in Personal Training on Participation Satisfaction**" Master's degree thesis

Kookmin University Graduate School of Education