

# 사회인지이론을 적용한 신체활동에 관한 문헌고찰

## Physical activities by applying a social cognitive theory

한 은 옥 · 문 인 옥

(이화여자대학교 사범대학 보건교육과)

과학의 발전, 기술의 발달, 고도의 산업화 그리고 자동화를 통하여 인간의 생활방식이 변화하면서 운동부족, 과잉영양, 과도한 스트레스는 현대병이라는 신종 병명을 가져올 만큼 현대인을 위협하고 있다(이경옥, 1996). 신체활동(Physical activity)과 운동(Exercise)은 관상동맥질환, 고혈압, 당뇨, 골밀도, 심리·정신적 증상, 사망률 그리고 전립선암 등과 같은 여러 가지 만성질병들과 관련되어 있다고 보고가 되고 있다(이충원 외5, 1992). 규칙적인 신체활동은 복지와 삶의 질에 대해 긍정적인 효과로서 오랫동안 찬사를 받아 왔다(Molly J. Allison Colleen Keller, 2004). 규칙적인 신체활동의 이점들이 잘 증명되어 왔지만, 선진국의 성인 대다수는 운동을 하지 않는 것으로 나타났다(Jeffrey A. Katula et al, 1999). 최근 보고서는 60%이상의 성인이 권고된 신체활동에 참여하지 않고, 25%는 항상 앉아서 있다는 것을 보여준다(Yael Netz Shulamith Raviv, 2004). 평생에 걸친 신체 활동 참여는 현저히 줄어드는 경향이 있다(Yael Netz Shulamith Raviv, 2004). 그러므로 생활습관의 일환인 신체활동에 대한 분석을 통하여 건강을 저해하는 요인을 규명하고 고칠 수 있는 실천방안을 계획하는 것이 필요하다.

규칙적인 신체활동의 수행에 영향을 미치는 요인을 탐구하도록 연구자들을 이끌어 왔고 전문가들 사이에 대부분 받아들여진 이론 행위모델은 신체활동에 적용된 것으로 Bandura의 사회인지이론이다(Molly J. Allison Colleen Keller, 2004). 사회인지이론은 행위변화의 가능성 증가를 위한 인지변수인 환경, 개인, 행위의 고려가 필요하고 이러한 인지변수를 기초로 한 것이다(Bandura, 1976). 따라서 본 연구는 사회인지이론을 적용한 신체활동에 관한 선행연구에서 관련 특성을 살펴보고 향후 사회인지이론을 적용하여 신체 활동 증진에 관한 프로그램 설계 시 도움이 되는 시사점을 도출하였다.

본 연구의 조사대상은 이미 사회인지이론을 적용한 신체활동과 관련하여 조사 및 연구된 문헌을 고찰 하였다. 문헌고찰 검색 도구로는 EBSCOhost Academic Search Premier,

Educator's Reference Desk(ERIC)등을 통하여 1차 문헌검색키워드로 Social cognitive Theory, Physical activity, Exercise를 사용하였다. title과 abstract 등을 검토하여 Social cognitive Theory, Physical activity, Exercise가 주요변수인 연구만을 대상으로 하였다. 웹상에 원문이 수록되어 있는 총 10편을 조사대상 문헌으로 선정하였고, 전체자료의 발행 연도는 시대적 흐름을 파악하고자 제한을 두지 않았다.

논문의 시대적 흐름을 파악해보고자 1년 단위로 발표논문을 분류하였다. 사회인지이론을 적용한 신체활동에 관한 연구는 1999년 처음 시작으로 해서 최근까지 연구된 것으로 나타났다. 연도별 특징은 뚜렷하게 나타나지 않았으나 2004년 연구가 높게 나타나는 경향이 있다. 건강행위와 관련하여 그 역사가 비교적 짧은 이론이므로 사회인지이론을 적용한 연구가 최근에 활용되는 경향이 있다고 사료된다.

대상자 특성을 파악함으로써 사회인지이론을 적용한 향후 연구의 대상자 선정에 있어 방향설정에 도움이 되고자하여 구체적으로 유년, 청소년, 대학생, 일반인, 노인, 기타로 대상자를 분류하였다. 대학생을 대상으로 한 경우가 4건으로 가장 높게 나타났고, 유년기를 대상으로 한 연구는 0건으로 나타나지 않았다. 또 기타 분류로 문헌고찰과 웹사이트 평가가 각각 1건씩 포함되었다.

사회인지이론을 활용한 신체활동 연구는 크게 3가지 유형으로 분류할 수 있었다. 하위 분류는 첫째, SCT 구조물 상태를 단면조사로 측정된 경우이다. 즉 구조물의 일부를 이용하여 단면적인 수준이나 상태를 측정된 경우였다. 둘째, 실제 신체활동 증진을 위해 SCT 구조물을 일부를 중재에 활용한 경우이다. 셋째, SCT 구조물의 효과를 증명하거나 평가한 경우이다. 결과로서 SCT 구조물 상태를 단면조사로 측정된 경우가 2건, 실제 신체활동 증진을 위해 SCT를 적용한 경우 1건으로 낮게 나타났다. SCT 구조물의 효과를 증명하거나 평가한 경우가 8건으로 가장 높게 나타났다. 신체활동 증진을 위한 중재로서 구성물을 활용한 사례보다 구조물의 일부 효과를 증명하는 연구가 높게 나타난 것은 사회인지이론의 역사가 짧기 때문에 실제 적용보다는 선행연구로서 구조물의 일부 효과 측정이 더 높게 나타난 것으로 사료된다.

사회인지이론의 구성물은 크게 10개로 분류할 수 있으나 10개 전체를 활용한 연구를 구체적으로 언급한 경우는 없는 것으로 나타났고, 8건의 연구에서 구성물의 일부만 활용 및 측정되었고 2건은 구성물에 대한 구체적 언급이 없었다. 구성물의 일부만 사용된 경우가 대부분이었고 그 중 자기효능의 활용 및 측정이 8건으로 가장 높게 나타났다. 또한 상황, 관찰학습, 응답대처, 자기관리에 대한 측정은 없는 것으로 나타났다.

이상과 같은 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 규칙적인 신체활동은 삶의 질에 있어 긍정적인 효과로 오랫동안 인정되어왔다. 그러나 신체활동 참여는 줄어드는 경향이 있다고 많은 역학조사에서 나타났다. 본 연구에서는 신체활동증진을 위한 사회인

지이론을 적용한 사례를 분석하였다. 그러나 신체활동 증진 및 규칙적인 운동과 관련하여 사회인지이론을 적용한 연구의 대부분은 SCT구성물 일부의 효과를 검증하는 것이었고 구성물 전체를 측정하거나 활용한 경우는 없는 것으로 나타났다. 이는 SCT의 구성물이 환경, 개인, 행위와 관련된 변수들이 광범위하기 때문에 일부만 측정할 경향이 강하게 나타난 것으로 사료된다. 대상자 특성, 사용변수, 연구방법, 연구 설계 등에 있어서 제한된 연구는 개인적 수준에서 신체활동에 영향을 끼치는 요인들을 적절하게 설명하는데 한계가 있다고 본다. 또한 대부분의 연구들이 일반적인 모집단이나 의료시설 내의 유인된 지원자들 사이에서 상관관계적, 회고적, 자기기술적 면접조사, 설문조사들로 구성되어 있기 때문에 외적타당도가 부족할지 모른다. 예측조사에 있어서 대상자의 동기의 변이성 부족은 신체활동에 집착하는 사람과 그렇지 않은 사람 사이의 관련성 없는 통계적 차이를 제공할 수도 있을 것이다. 그러나 결론적으로 몇 가지 변수들은 일치되게 증명되었다. 예를 들면 SCT의 구성물 중 태도, 지각된 행위, 자기효능, 장애들이다. 특히 자기효능이 신체활동 증진과 관련하여 영향이 높다는 연구가 주를 이루었다. 향후 연구는 SCT구성물 일부만 측정할 것이 아니라 전체 구성물의 효과를 측정할 필요가 있고 더 나아가 신체활동 증진을 위해 사회인지이론을 중재자로 적용할 필요가 있다고 본다.