

간호대학생의 운동 자기-도식과 운동행동에 관한 융합적 연구

공정현, 이해랑, 박찬경, 백명화, 최혜옥*
진주보건대학교 간호학부 교수

The Study of Exercise Self-Schema and Exercise Behavior in Nursing Students

Jeong-Hyeon Kong, Hae-Rang Lee, Chan-Gyeong Park, Myung-Hwa Baek, Hye-Ok Choi*
Professor, Dept. of Nursing, Jinju Health College

요약 본 연구는 간호대학생의 운동 자기-도식과 운동행동간의 관계를 파악하여 간호대학생의 운동실천정도에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 시도되었다. 본 연구는 2018년 11월 1일부터 11월 30일까지 J시에 소재한 대학의 간호대학생 178명에게 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 서술통계, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient 및 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과 운동행동에 영향을 미치는 요인은 행동적 운동자기도식, 운동실천의도, 인지.감정적 운동자기도식 순이었으며, 설명력은 63.8%였다($F=104.59, p<.001$). 본 연구를 바탕으로 간호대학생의 운동실천향상을 위해서는 올바른 운동자기도식을 형성시킬 수 있는 건강관련 교육과정 개발이 필요하며, 다양한 신체활동 프로그램을 운영할 수 있도록 대학차원의 적극적인 지원이 필요한 것으로 생각된다.

주제어 : 운동행동, 운동실천의도, 운동실천정도, 운동 자기-도식, 간호대학생

Abstract This purpose of this study is to identify nursing college students' exercise self-schema and exercise behavior, and the factors affecting the adherence to In this study. Participantrs included 170 nursing students in J City from November 1 to November 30, 2018.. The data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression by SPSS 21.0 program. The result of multiple regression indicates exercise behavior, influences of behavioral exercise self-schema, exercise participation intention, cognitive and emotional exercise self-schema, predict 63.8%($F=104.59, p<.001$). Based on this study, in order to enhance nursing college students' exercise practice, it is believed that it is necessary to not only develop health-related curriculums that would allow nursing college students to appropriately develop and enhance their exercise self-schema, but also provide active government-level support required for operating diverse physical activity programs.

Key Words : Exercise behavior, Exercise participation intention, Exercise participation level, Exercise self-schema, Nursing student

*Corresponding Author : Hye Ok Choi(hyeau@naver.com)

Received September 10, 2019

Accepted December 20, 2019

Revised December 2, 2019

Published December 28, 2019

1. 서론

보건복지부에서 2018년 발표한 국민건강영양조사 자료에 의하면 성인의 걷기실천율은 2014년 41.7%에서 2017년 39%, 유산소신체활동은 2014년 58.3%, 2017년 48.5%로 최근 5년간 지속적으로 감소하는 추세이며, 성인의 35.5%가 평균 8-12시간정도를 운동을 하지 않고 앉아서 보내는 시간이 많은 것으로 보고되어[1] 규칙적인 신체활동의 실천이 저조한 것으로 나타났다.

평소 운동이 부족할 경우 고혈압 및 심혈관질환과 같은 만성질환의 위험도를 상당히 높이는 요인이 되지만[2] 꾸준히 실시할 경우 대장암, 유방암, 제 2형 당뇨병, 골다공증, 비만, 과체중, 정신건강에 대한 강력한 예방 효과가 있어[3,4] 중요성이 강조되고 있으나 개인의 실천율에서 많은 차이가 나고 있다. 이것은 개인마다 가지고 있는 운동 행동에 대한 이해의 틀인 운동 자기-도식으로 설명된다[5]. Kendzierski[6]는 운동 자기-도식에 대해 규칙적으로 운동을 실천하는 사람이고, 운동을 실천하는 것이 내 자아상과 밀접한 관련이 있는 경우 자기도식이 있는 사람이라고 정의하였다. Park, Park[7]은 운동 자기-도식에 대해 행동적 운동 자기-도식과 인지, 감정적 운동 자기-도식으로 구분하여 운동 자기-도식이 단일개념이 아닌 다차원적인 개념임을 밝혀낸 바가 있다. 행동적 운동 자기-도식은 개인의 특성에 따라 다양한 상황에서의 행동(운동계획, 운동형태, 운동실천의 여건)을, 인지, 감정적 운동 자기-도식은 개인의 생각과 느끼는 것(운동결과기대, 운동신념, 감정)을 반영하고 있다[7]. 운동 자기-도식에 선행연구에서 운동 자기-도식은 운동행동을 설명하는 유용한 변인으로[8] 운동 자기-도식은 운동행동과 정적 상관관계가 있었다[9]. 대학생을 대상으로 한 연구에서는 운동에 대한 욕구, 운동 자기도식이 운동행동에 대한 긍정적인 효과가 나타난 것으로 보고하였다[10]. 운동 자기도식이 있는 집단은 다른 집단에 비해 운동행동이 유의하게 나타나고 운동에 대한 의도가 높으며[11,12], 운동도식을 형성하고 있는 사람이 도식이 없는 사람에 비해 운동을 할 때, 자기효능감, 운동에 대한 태도, 신체활동 지각 및 적극성에 영향을 준다고 보고하였다[13]. 이것은 운동행동에 대한 개인의 생각이 바탕이 되어 운동 자기도식이 다르게 존재하기 때문에 운동행동이 다르게 나타난 것으로 사료된다. 이러한 점에서 운동 자기도식의 발달은 운동행동으로 이어지기 이전에 갖추어야 할 요소이며 개인의 운동 자기도식을 발달시키는 것은 중요한 의미를 갖고 있다고 할 수 있다[14].

기존의 연구에서는 운동행동이 변화단계[15-17]에 따라 달라지며, 성별, 자기효능감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나[9,15] 운동 자기도식의 세부적인 하위요인에 대한 연구가 부족한 실정이다.

또한 간호대학생은 이론 및 임상실습을 위한 학교의 교과과정으로 인하여 체력관리가 필수임에도 불구하고 간호대학생을 대상으로 한 다차원적인 운동 자기도식에 대한 심층적인 연구는 부족한 실정이다. 간호사는 환자가 건강한 생활을 하도록 권장해야 하므로 미래의 간호사인 간호학생의 운동행동의 중요성을 인식하고 실천하는 것은 매우 중요하다. 그러나 간호대학 저학년생은 규칙적인 운동에 참여하는 비율이 낮다[18].

이에 본 연구에서는 간호대학생 1, 2학년을 대상으로 운동행동에 미치는 영향요인을 파악하여 간호대학생의 운동행동의 실천을 향상시키기 위한 전략을 개발하는데 기초자료를 제공할 것이다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호대학생을 대상으로 운동자기도식과 운동행동의 정도를 알아보고, 운동실천정도에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 연구대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 연구대상자의 운동자기도식과 운동행동의 정도를 파악한다.
- 연구대상자의 일반적 특성에 따른 운동행동의 차이를 파악한다.
- 연구대상자의 운동자기도식과 운동행동 간 상관관계를 파악한다.
- 연구대상자의 운동실천정도에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 운동자기도식과 운동행동의 정도를 확인하고, 운동실천정도에 영향을 미치는 관련 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상자 및 자료수집

연구대상자는 J시 소재한 간호대학에 재학중인 1, 2학

년 간호대학생을 대상으로 하였다. 본 연구의 대상자 수는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 효과크기 .15, 검정력 .95, 예측요인 8개일 때 대상자수는 180명이었다. 이를 근거로 설문지의 탈락률을 고려하여 대상자 수는 총 200명을 대상으로 하였고, 190부가 회수되었다. 이중 내용이 불충한 자료 12부를 제외한 178부가 최종분석에 사용되었다.

자료수집은 2018년 11월 1일부터 11월 30일까지 자료를 수집하였다. 자료수집을 위해 J시 소재한 간호대학 간호학과에 연구목적 및 절차를 설명하고 자료수집에 대한 허락을 구한 후 대상자들에게 연구의 목적과 설문지에 대해 설명한 후 자발적으로 연구참여에 동의한다는 동의서를 서면으로 받은 다음 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 익명 처리하였고, 연구목적 이외에는 다른 용도로 사용하지 않을 것을 설명하였으며, 설문지를 작성하는 과정에서 언제든지 연구참여 철회가 가능함을 충분히 설명하였다. 자료수집은 설문조사로 자기보고 방식으로 실시하였으며, 설문 응답 평균 시간은 10분~20분 정도로 소요되었다.

2.3 연구도구

2.3.1 운동자기도식

대상자의 운동 자기도식 수준을 알아보기 위하여 Park, Park[7]가 개발한 운동 자기도식 측정도구를 사용하였다. 인지·감정적 운동자기도식(7문항), 행동적 운동자기도식(7문항)으로 총 14문항이며 Likert 5점 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 운동 자기도식이 잘 형성되었음을 의미한다. Park, Park[7]의 연구에서 Cronbach's α 는 행동적 운동 자기도식 .89, 인지·감정적 운동자기도식 .87이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 인지·감정적 운동자기도식 .84, 행동적 운동자기도식 .75이었다.

2.3.2 운동행동

대상자의 운동행동을 측정하기 위해 Park[19]이 개발한 운동행동 측정 도구 12문항 중 10문항을 사용하였으며, 운동실천정도(5문항)와 운동실천의도(5문항)이며 Likert 5점 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 운동행동의 실천정도가 높음을 의미한다. Park[19]의 연구에서 Cronbach's α 는 운동실천정도 .886, 운동실천의도 .893이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 운동실천정도 .77, 운동실천의도 .76이었다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성은 실수와 백분율, 변수의 정도는 평균, 표준편차로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 운동행동의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였으며 사후분석은 Scheffe test를 사용하였다. 운동자기도식과 운동행동 간의 상관관계는 피어슨 상관관계수(Pearson's correlation coefficient)로 구하였으며, 운동실천정도에 영향을 주는 요인은 다변량 분석에서 유의한 차이를 보였던 변수들을 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로는 성별, 학년, 전공만족도, 주관적 건강상태, 흡연, 음주, 격렬한 신체활동, 수면 상태, 스트레스, 체중조절노력을 조사하였다. 연구 대상자의 성별은 여성이 152명(85.4%), 학년은 2학년 103명(57.9%), 전공만족도는 만족이 101명(56.7%), 주관적 건강상태는 건강한 편이 162명(91%), 흡연을 하지 않는 경우가 157명(88.2%), 음주는 가끔 마신다 127명(71.4%), 격렬한 신체활동은 전혀 안한다 111명(62.4%), 수면상태는 잘 못잔다 85명(47.8%), 스트레스는 보통이다라고 응답한 경우가 89명(28.7%), 체중조절 노력은 노력하지 않는다고 응답한 경우가 99명(55.6%)로 가장 많았다. Table 1

3.2 대상자의 운동자기도식과 운동행동

연구 대상자의 운동자기도식은 5점 만점에 평균평점 3.52점이었으며, 운동자기도식의 하위 영역별 5점 만점에서 행동적 운동자기도식 3.24점, 인지·감정적 운동자기도식 3.81점이었다. 운동행동은 5점 만점에 평균평점 2.46점이었으며, 운동행동의 하위 영역별 5점 만점에 운동실천의도 2.65점, 운동실천정도 2.27점으로 나타났다. Table 2

3.2 대상자의 운동자기도식과 운동행동

연구 대상자의 운동자기도식은 5점 만점에 평균평점 3.52점이었으며, 운동자기도식의 하위 영역별 5점 만점에서 행동적 운동자기도식 3.24점, 인지·감정적 운동자기도식 3.81점이었다. 운동행동은 5점 만점에 평균평점 2.46점이었으며, 운동행동의 하위 영역별 5점 만점에 운동실천의도 2.65점, 운동실천정도 2.27점으로 나타났다. Table 2

Table 1. General characteristics of participation

(N=178)

Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Male	26(14.6)
	Female	152(85.4)
Grade	Grade 1	75(42.1)
	Grade 2	103(57.9)
Major satisfaction	Unsatisfied	8(4.5)
	Moderate	69(38.8)
	Satisfied	101(56.7)
Subjective health status	Good	80(45.0)
	Modrate	71(39.9)
	Bad	27(15.1)
Smoking	Yes	16(9.0)
	No	162(91.0)
Drinking	No	28(15.7)
	Sometimes	127(71.4)
	Often	23(12.9)
Physical activity	No	111(62.4)
	2-3/wks	61(34.2)
	Everyday	6(3.4)
Sleeping	Enough	24(13.4)
	Moderate	69(38.7)
	No	85(47.8)
Stress	Many	71(39.9)
	Moderate	89(28.7)
	No	18(10.1)
Weight control effort	No	99(55.6)
	Weight gain effort	5(2.8)
	Weight loss effort	52(29.2)
	Maintain weight	22(12.4)

Table 2. Degree of Exercise self-schema and Exercise behavior

(N=178)

Variables	M±SD	Range
Exercise self-schema	3.52±0.77	1-5
Behavioral exercise self-schema	3.24±0.81	1-5
Cognitive and emotoial exercise self-schema	3.81±0.91	1-5
Exercise behavior	2.46±0.96	1-5
Exercise participation intention	2.65±1.01	1-5
Exercise participation level	2.27±1.03	1-5

3.3 일반적 특성에 따른 운동행동의 차이

연구 대상자의 성별에 따라 간호대학생의 운동행동은 성별($t=4.18, p<.001$), 학년($t=2.84, p=.005$), 전공만족도($F=3.38, p=.036$), 주관적 건강상태($F=6.97, p=.001$), 흡연유무($t=2.35, p=.019$), 격렬한 신체활동($F=32.11, p<.001$), 수면상태($F=3.65, p=.028$), 체중조절노력($F=6.67, p<.001$)이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. Table 3

Table 3. Difference of Exercise behavior according to general characteristics

(N=178)

Charact-eristics	Categories	M±SD	F(p) Scheffe
Gender	Male	31.69±10.25	4.18 (.000)
	Female	23.46±9.09	
Grade	Grade 1	27.04±9.56	2.84 (.005)
	Grade 2	22.94±9.45	
Major satisfactio n	Unsatisfied	26.19±10.34	3.38 (.036)
	Moderate	22.33±8.11	
	Satisfied	25.50±10.77	
Subjective health status	Good	27.46±10.73	6.97 (.001)
	Modrate	22.98±7.61	
	Bad	20.81±9.26	
Smoking	Yes	30.06±9.79	2.35 (.019)
	No	24.13±9.57	
Drinking	No	25.14±10.87	0.065 (.937)
	Sometimes	24.50±9.66	
	Often	25.00±8.63	
Physical activity	No	21.12±8.20	32.11 (.000)
	2-3/wks	28.96±8.52	
	Everyday	37.75±8.69	
Sleeping	Enough	27.00±9.41	3.65 (.028)
	Moderate	25.96±10.58	
	No	22.68±9.02	
Stress	Many	23.07±9.31	1.66 (.193)
	Moderate	25.85±9.89	
	No	25.11±9.69	
Weight control effort	No	22.01±9.19	6.67 (.000)
	Weight gain effort	27.17±9.00	
	Weight loss effort	27.20±6.05	
	Maintain weight	30.13±9.68	

3.4 대상자의 운동자기도식과 운동행동 간의 상관관계

연구 대상자의 운동 자기도식은 운동 실천정도 ($r=.523, p<.01$), 운동 실천의도($r=.559, p<.01$)와 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

운동 자기도식 하위 요인인 행동적 운동 자기도식은 운동 실천정도($r=.577, p<.01$), 운동 실천의도($r=.585, p<.01$)와 유의한 정적 상관관계가 있었고, 인지-감정적 운동 자기도식은 운동실천정도($r=.374, p<.01$), 운동 실천의도($r=.429, p<.01$)와 유의한 정적 상관관계가 있었다. 운동실천의도는 운동실천정도($r=.791, p<.01$)와 유의한 정적 상관관계가 있었다. Table 4

Table 4. Correlation of Exercise self-schema and Exercise behavior (N=178)

Variables	Behavioral exercise self-schema	Cognitive and emotional exercise self-schema	Exercise participation intention	Exercise participation level
Behavioral exercise self-schema	1			
Cognitive and emotional exercise self-schema	.604 (.000)	1		
Exercise participation intention	.585 (.000)	.429 (.000)	1	
Exercise participation level	.577 (.000)	.374 (.000)	.791 (.000)	1

3.5 대상자의 운동실천정도에 미치는 영향

대상자의 운동실천정도에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 통계적으로 유의한 상관관계를 보인 행동적 운동자기도식, 인지·감정적 운동자기도식, 운동 실천의도를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 전에 독립변수에 대한 회귀분석 검증 시 오차의 독립성 검정에서 Durbin-Watson 통계량은 1.884로 기준 값인 2에 근접하고 있어 잔차들 간의 자기 상관성이 없었고, 공차한계는 모두 0.1이상으로 나타났으며, 분산팽창인자도 1.282-2.000로 기준인 10이상을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 잔차의 정규분포는 P-P도표에서 선형성이 있었고, 산점도에서의 잔차의 분포가 0을 기준으로 고르게 있어 잔차의 정규성과 등분산성을 확인하였다. 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며($F=104.59$, $p<.001$), 대학생의 운동실천정도에 영향을 미치는 요인은 행동적 운동자기도식($\beta=.20$, $p<.001$), 운동 실천의도($\beta=.69$, $p<.001$)이었으며, 이들의 설명력은 63.8%이었다. Table 5

Table 5. Influencing factor on Exercise participation level (N=178)

Variable	B	SE	β	t	p
(Constant)	-1.09	1.08	-	-1.01	.312
Behavioral exercise self-schema	.18	.05	.20	3.16	.000
Cognitive and emotional exercise self-schema	-.03	.04	-.04	-.77	.002
Exercise participation intention	.69	.05	.69	12.29	.000

Durbin-Watson=1.884, Adj.R²=.638, F=104.59, p<.001

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 운동자기도식과 운동행위 간의 관련성을 파악하고 운동실천정도에 영향을 미치는 요인을 규명하여 간호대학생들의 운동실천을 위한 효과적인 중재전략 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시행되었다. 주요 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

대상자의 운동자기도식은 5점 만점에 3.52점으로 중간 이상의 수준이었으며 하위영역에서 행동적 운동자기도식은 3.24점, 인지·감정적 운동자기도식은 3.81점이었다. 이는 동일한 도구를 사용하여 일반 성인을 대상으로 운동자기도식을 조사한 Park, Park[7]의 연구에서 20대 성인의 점수가 운동자기도식 3.56점, 하위영역에서 행동적 운동자기도식 3.32점, 인지·감정적 운동자기도식 3.84점과 비슷하였다. 운동자기도식을 향상시키기 위해서는 운동에 대한 긍정적인 경험을 할 수 있도록 전략을 마련하는 것이 필요하다고 사료된다. 운동에 대한 만족도를 높일 수 있도록 캠퍼스 내 학생맞춤형 스포츠센터 운영, 운동동아리 활동비 지원, 운동실천주간 행사 운영 등을 생각해 볼 수 있다.

대상자의 운동행동은 5점 만점에 2.46점이다. 하위영역에서 운동실천의도 2.65점, 운동실천정도 2.27점이었다. 이는 동일한 도구를 사용하여 일반 성인을 대상으로 운동행위를 조사한 Park[19]의 연구에서 20대 성인의 점수가 운동실천의도 16.62점, 운동실천정도 13.95이었다. 운동행동은 건강한 삶을 살아가는 필수적으로 필요하다[19]. 그러나 간호대학 저학년생의 17.95%만이 규칙적인 운동을 수행하고 있으며, 이 중 수행한지 6개월 이상인 학생은 4.27%에 불과하다. 그 이유는 운동할 시간이 없어서, 날씨가 좋지 않거나 아파서, 같이 운동할 사람이 없어서 규칙적인 운동을 유지하는데 어려움이 있다고 하였다[20]. 그러므로 운동 자기-도식을 제대로 형성하여 중단하지 않고 지속할 수 있도록 운동 피트니스앱 활용[21], 웨어러블 디바이스 등과 같은 모바일 플랫폼 기반의 운동 모니터링을 이용한 맞춤형 운동처방 서비스[22]를 참고할 수 있을 것이다.

본 연구의 일반적 특성 중 남학생일수록, 학년이 높을수록, 전공만족도가 높을수록, 주관적 건강상태가 좋을수록, 비흡연자일수록, 격렬한 신체활동운동을 할수록, 수면상태가 좋을수록, 체중조절노력을 할수록 운동실천정도가 높게 나타났다. 이러한 연구결과는 남학생들이 여학생들에 비해 운동실천행동이 높은 것으로 나타난 여러 선행 연구결과[18,23,24]와 일치한다. 반면 주관적 건강

상태에 따른 신체활동정도는 차이가 없는 것으로 나타난 선행연구[18]와 상반된 결과이다. 여학생의 신체활동 촉진을 위해 운동형태만을 지도하는 운동프로그램이 아닌 다양한 운동경험을 통해 본인에게 적합한 운동의 형태와 운동방법 그리고 적합한 운동을 했을 때의 감정상황이나 그때의 이점들을 인지하여 자발적으로 운동하고자 하는 의도가 형성될 수 있는 지도법 개발이 필요하다[24].

운동자기도식은 운동실천정도, 운동 실천의도, 주간 운동시간과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 운동자기도식이 형성될수록 운동 실천정도와 주간 운동시간이 높았으며, 앞으로 운동을 실천할 의도도 높게 나타난 Park[19]의 연구결과와 일치한다. 또한, 운동자기도식이 높을수록 신체활동을 선택할 의도가 높은 것으로 나타난 선행연구[14] 결과와 일맥상통한다. 운동자기도식은 자기와 관련된 운동행동 정보를 인식하고 선택하며, 대처하는 데 사용되는 사고의 틀이다[19]. 형성되어 있는 운동자기도식은 개인마다 다르고, 그로 인해 같은 상황에 있어도 다른 행동양식을 보이게 된다[14]. 그러므로 저학년 간호대학생의 신체활동 증진을 위한 중재전략으로 대상자의 운동자기도식 향상을 위한 다양한 운동 프로그램 개발이 필요하며, 다양한 운동 프로그램 기획 시 대상자에게 적합한 운동을 찾을 수 있는 심층적인 상담 프로그램이 선행되어야 할 것이다.

운동실천정도에 영향을 미치는 요인은 행동적 운동자기도식, 운동 실천의도이었으며, 이들의 설명력은 63.8%이었다. 이러한 연구결과는 행동적 운동자기도식이 운동 실천정도에 유의한 영향 요인으로 나타난 성인을 대상으로 한 Park[19]의 연구결과와 일치하였다. 간호대학생의 신체 활동에 대한 중요성을 인식하는 것은 매우 중요한 일이다. 올바른 운동자기도식 형성은 운동행동을 유지하는데 있어 중요한 역할을 하게 된다[25]. 올바른 운동자기도식 형성 향상을 위해서는 운동을 언제든 실천할 수 있는 문화적, 환경적 기반이 구축이 필요하며, 간호대학에서는 건강관련 교육과정을 개발하고 생활체육과 연계된 체육교과목을 교양필수 과목으로 이수하도록 제도적 마련이 필요하다. 학생들이 적극적으로 참여하고 관심을 가질 수 있으면서 지속적으로 실시할 수 있는 비교과 프로그램 개발이 필요하다고 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생 1, 2학년년을 대상으로 운동자기

도식과 운동행위 간의 관계를 파악하고, 운동실천정도에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 수행하였으며, 간호대학생의 건강한 생활 실천 향상을 위한 교육 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구를 수행한 결과, 대상자의 운동자기도식은 운동행동과 유의한 정적 상관관계가 있었고, 운동실천정도에 영향을 미치는 요인은 행동적 운동자기도식, 운동 실천의도였다. 그러므로 올바른 운동자기도식 형성과 운동 실천의도의 향상을 위한 다양한 프로그램 개발 및 적용이 요청된다.

추후 간호대학생의 운동자기도식 및 운동행동에 대한 연구가 부족한 실정으로 반복연구를 제언한다. 본 연구변수 외에 간호대학생 1,2학년의 신체활동에 영향을 미치는 주요 변수를 규명하는 연구를 제언한다. 또한, 본 연구 결과를 토대로 간호대학생 저학년을 위한 긍정적 운동자기도식 형성을 위한 운동 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는 연구가 이루어져야겠다.

REFERENCES

- [1] Ministry of Health & Welfare. (2018). *Korea national health and nutrition examination survey*. <http://kosis.kr>
- [2] Y. H. Cho, C. H. Park & S. M. Yun. (2019). Predictors of physical activity and risk of chronic disease in adult male. *Korea Society for Wellness*, 14(2), 529-540. DOI : 10.21097/ksw.2019.05.14.2.529
- [3] Department of health. (2004). *At Least Five a Week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. A report from the Chief Medical Officer. London.
- [4] R. K. Dishman, G. W. Health & I. M. Lee. (2018). *Physical activity epidemiology*(Ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- [5] I. K. Park. (2011). *The nature of exercise self-schemata, the development of exercise self-schemata scale and its relation to exercise behavior*. Doctoral thesis. Ehwa Womans University, Seoul.
- [6] D. Kendzierski. (1988). Self-schmeare and exercise. *Basic and Applied Social Psychology*, 9(1), 45-59. DOI : 10.1207/s15324834baspp0901_4
- [7] I. K. Park & S. H. Park. (2012). Development and validation of exercise self-schemata scale. *Korean Society of Sport Psychology*, 23(2), 41-55. DOI : 10.14385/KSSP.27.1.21
- [8] M. Y. Lee & I. K. Park. (2018). An empirical approach to the influence factor of exercise self-schema. *Korean Journal of Sport Psychology*, 29(1), 43-55.

- DOI : 10.14385/KSSP.29.1.43
- [9] I. K. Park & S. J. Kang. (2016). Physical activity and relationship with exercise self-schema, exercise imagery and exercise self efficacy in adults. *Korean Journal of Sports Psychology*, 27(1), 21-34.
DOI : 10.14385/KSSP.27.1.21
- [10] S. W. Woo & Y. S. Park. (2015). The causal relationship between exercise needs and exercise self schema of the students participating in university physical activity classes. *The Korean Journal of Sports Science*, 24(4), 497-509.
- [11] P. Sheeran & S. Orbell. (2000). Self-schemata and the theory of planned behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 30, 533- 550.
- [12] D. Kendzierski. (1990). Exercise self-schemata: cognitive and behavioral correlate. *Health Psychology*, 9, 69-82.
DOI: 10.1037/0278-6133.9.1.69
- [13] Z. Yin & M. P. Boyd. (2000). Behavioral and cognitive correlates of self-schemata. *The Journal of Psychology*, 134, 269-282.
- [14] I. K. Park, Y. R. Kim & S. H. Park. (2016). The effect of exercise self-schema on reaction time related to physical activity information and physical activity. *Korean Journal of Sport Psychology*, 27(2), 65-78.
DOI : 10.41385/KSSP.27.2.65
- [15] M. Y. Lee. (2014). The effects of exercise self schema and exercise self efficacy on physical activity in the twenties. *The Korean Journal of Sports Science*, 23(4), 497-509.
- [16] I. K. Park & Y. H. Kim. (2013). College students stage of change, exercise self-schemata, and exercise adherence intention related to weekly exercise time. *Korean Society of Sports Psychology*, 24(2), 89-102.
- [17] K. H. Song, H. M. Lim & S. Y. Kim. (2019). Relations between exercise self schema and temptation of quitting exercise according to the stage of exercise change among participants in sports for all. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(4), 219-227.
DOI : 10.15207/JKCS.2019.10.4.219
- [18] M. S. Lee, M. O. Gu. (2017). Level of physical activity and influencing factors of the first and second year nursing students. *The Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 3(2), 53-67.
DOI : 10.5762/KAIS.2017.18.6.53
- [19] I. K. Park. (2011). An Empirical approach to the nature of exercise self-schemata. *Korean Journal of Physical Education*, 50(6), 235-247.
- [20] B. D. Suh. (2006). Influencing factors of exercise behavior change in nursing students. *The Korean Academic Society of Adult Nursing*, 18(4), 573-581.
- [21] S. M. Wang & I. A. Yoon, (2019). Analyzing the relationship and difference between the exercise participation, exercise self-schema, exercise adherence intention based on gender and fitness app usage. *Korea Society for Wellness*, 14(3), 171-184.
DOI : 10.21097/ksw.2019.08.14.3.171
- [22] S. Y. Kang & S. A. Kang. (2015). Mobile exercise monitoring for personalized exercise prescription. *Korea Information Assurance Society*, 15(5), 23-28.
- [23] H. Y. Lee & H. J. Oh. (2016). A study of meaning in life and subjective happiness by exercise behavior and learned resourcefulness in exercise. *Korean Journal of Physical Education*, 55(1), 235-245.
- [24] I. K. Park & Y. H. Kim. (2013). College students stage of change, exercise self-schemata, and exercise adherence intention related to weekly exercise time. *Korean Society of Sport Psychology*, 24(2), 89-102.
- [25] K. H. Song, H. M. Lim & S. Y. Kim. (2019). Relationship between exercise self-schema and temptation of quitting exercise according to the stages of exercise change among participants in sports for all. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(4), 219-227.
DOI : 10.5207/JKCS.2018.4.219

공 정 현(Jeong-Hyeon Kong)

[정회원]



- 2012년 2월 : 경상대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2014년 2월 : 경상대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 조교수
- 관심분야 : 웰니스, 건강증진

· E-Mail : wjdgus0063@hanmail.net

이 해 랑(Hae-Rang Lee)

[정회원]



- 2010년 2월 : 부산카톨릭대학교 간호대학(간호학 석사)
- 2016년 8월 : 부산카톨릭대학교 간호대학(간호학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 조교수
- 관심분야 : 웰니스, 질적연구

· E-Mail : jocojo@hanmail.net

박 찬 경(Chan Gyeong Park)

[정회원]



- 2005년 8월 : 경상대학교 간호대학(간호학 석사)
- 2015년 8월 : 경상대학교 간호대학(간호학 박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 조교수
- 관심분야 : 기초간호과학, 건강증진

· E-Mail : h8281@hanmail.net

백 명 화(Myung Wha Baek)

[정회원]



- 1985년 2월 : 경북대학교 간호대학 (간호학 석사)
- 2001년 2월 : 경북대학교 간호대학 (간호학 박사)
- 1987년 3월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 교수
- 관심분야 : 만성질환, 웰니스

· E-Mail : bmwha@naver.com

최 혜 옥(Hye-Ok Choi)

[정회원]



- 2014년 8월 : 경상대학교 간호대학 (간호학 석사)
- 2018년 2월 : 경상대학교 간호대학 (간호학 박사)
- 2018년 9월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 조교수
- 관심분야 : 운동, 웰니스

· E-Mail : hyeau@naver.com