

# 생활체육참여자의 운동변화단계에 따른 운동자기도식과 운동중단유혹의 관계

송기현<sup>1</sup>, 임현묵<sup>2</sup>, 김승용<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>국민대학교 스포츠산업대학원 강사, <sup>2</sup>단국대학교 체육교육과 강사,  
<sup>3</sup>동아대학교 교육대학원 체육교육전공 조교수

## Relations between Exercise Self-Schema and Temptation of Quitting Exercise according to the Stages of Exercise Change among Participants in Sports for All

Ki-Hyun Song<sup>1</sup>, Hyun-Muk Lim<sup>2</sup>, Seung-Yong Kim<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Lecturer, Graduate School of Sports Industry, Kookmin University

<sup>2</sup>Lecturer, Department of Physical Education, Dankook University

<sup>3</sup>Assistant Professor, Major in Physical Education, Graduate School of Education, Dong-A University

요 약 본 연구는 심리적 과정에 따른 운동행동의 변화를 알아보기 위해 운동변화단계와 운동자기도식, 운동중단유혹의 관계를 분석하는데 목적이 있다. 연구목적 달성을 위하여 공공스포츠센터를 이용하는 성인을 대상으로 총 297부의 최종자료를 사용하였다. 자료처리는 SPSS 18.0을 이용하여 탐색적 요인분석 후 다변량분석, 중다회귀분석, 판별분석을 통해 검증하였다. 연구결과는 첫째, 운동변화단계에 따라서 운동자기도식은 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 운동변화단계에 따라서 운동중단유혹은 지도자와 의욕상실에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 행동적 자기도식과 의욕상실은 운동변화단계를 판별하는데 주요 요인인 것으로 나타났다. 넷째, 운동자기도식은 의욕상실에 부정 영향을 미치는 것으로 나타났고, 감정에는 인지-감정적 자기도식이 부정 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 운동변화단계, 운동자기도식, 운동중단유혹, 생활체육, 운동행동

**Abstract** The purpose of this study was to analyze relations among the stages of exercise change, exercise self-schema, and temptation of quitting exercise to figure out changes to the exercise behavior according to a psychological process. For this purpose, the study used total 297 questionnaires from adults using a public sports center. Collected data was treated with the SPSS 18.0 program, being put to the test through exploratory factor analysis, MANOVA, multiple regression analysis, and discriminant analysis. The findings were as follows: first, there were differences in exercise self-schema according to the stages of exercise change; second, there were differences in the temptation of quitting exercise between coaches and burnout according to the stages of exercise change; third, behavioral self-schema and burnout were major factors to distinguish the stages of exercise change; and finally, exercise self-schema had negative effects on burnout, and cognitive-emotional self-schema had negative effects on affect.

**Key Words** : Stage of Exercise Change, Exercise Self-Schema, Temptation of Quit Exercise, Life Time Sports, Exercise Behavior

This work was supported by the Dong-A University research fund.

\*Corresponding Author : Seung-Yong Kim(dragonkim@dau.ac.kr)

Received February 19, 2019

Revised March 19, 2019

Accepted April 20, 2019

Published April 28, 2019

## 1. 서론

운동은 바람직한 사회활동과 건강지향적인 생활방식의 추구에 유용한 중재수단으로서 운동지속화에 관련된 주제는 운동심리학 및 생활스포츠 분야에서 주된 관심사이다. 그러나 운동지속화에 관한 운동행동 결과의 편향된 측면의 예측은 운동참여행위를 이해하는데 어려움이 따르기 때문에 순환적인 관점에서 운동행동을 이해할 필요가 있다[1]. 이러한 관점에서 운동행위의 역동적인 변화를 이해하고 설명하기 위해 운동에서의 변화단계이론은 지속적인 관심을 받고 있다[2].

변화단계이론은 변화별 단계와 인지적-행동적 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감 등으로 구성되어 있다. 이는 단계별로 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감에 의해 변화된다는 점을 전제하고 있으며[3], 운동실행에 대한 능력과 동기과정에서 개인의 단계에 초점을 두고 있다[4]. 단계의 구분은 1에서 5단계까지 전진과 후퇴의 유동적인 순환이 가정되며, 1단계(무관심: precontemplation), 2단계(관심: contemplation) 3단계(준비: preparation), 4단계(실천: action), 5단계(유지: maintenance)로 구성되어 있다[5].

변화단계를 적용한 최근의 연구들은 기존의 이론에 포함되어 있는 변인들 외에 정서[5], 동기[6,7], 삶의 질[8,9], 결과기대[10], 심리적 안녕감[11], 건강상태 지각[12] 등에 관련하여 이루어져왔다. 그러나 이러한 연구들은 운동행동의 퇴보와 향상수준을 설명하는데 있어서 부정적인 측면이 고려되지 못하고 있다. 따라서 운동단계의 유동적인 변화를 파악하기 위해서는 운동참여를 중단시키는 요인들의 중요성을 확인할 필요가 있다.

운동참여는 개인의 목적이 반영되는 활동으로 운동수행이 장기적일 때 목표추구나 부적 반응에 대한 역제의 자기통제를 향상시킨다[13]. 또한 장기적인 운동참여를 통한 자기통제는 운동에 대한 만족과 중요도에 깊게 관련된다. 그럼에도 불구하고 규칙적인 운동행위를 지속적으로 이어가는데 있어서 운동을 중단시키는 상황과 요인들은 계속적으로 간섭되며, 운동제약의 영향력이 높을수록 실제참여 행동은 낮아질 수밖에 없다[14]. 그러므로 운동을 중단시키는 요인들은 유지단계에서 이전 단계로 퇴보시킬 수 있는 잠재성과 깊게 관련되어질 수 있다. 이와 관련한 선행연구에서는 운동중단유혹이 운동단계별 변화를 판별하는데 유용한 것으로 보고하고 있으며[15,16], 운동참여의 과정에서 운동행위를 중단시키는 요

인들의 중요성에 대해서 언급되고 있다[6,17].

한편, 운동을 중단시키도록 유도하는 운동 방해요소들에 대한 극복전략으로 운동심리학 영역에서는 운동자기도식(exercise self-schema)을 제시하고 있다[18-20]. 자기도식은 자기개념을 이루는 구성요소로 정보처리를 조직, 유도하는 지식구조이며[21] 행동을 구체화하여 운동행동 과정의 시스템을 구축하는데 기여한다[22]. 또한, 자기도식은 기존에 형성된 도식에 위배되는 정보에는 저항성을 가지며[21], 일관된 행동패턴을 유지시킨다[23]. 이러한 운동에 대한 도식은 운동방해에 대한 대처전략 수립[18,24]이나 운동참여 빈도 및 양과 밀접하게 관련됨으로서[25] 운동이행 전략을 견고하게 유지시키고, 행동투입을 안정적으로 진행시키게 한다. 따라서 자기도식은 운동중단 요인들을 타개하는데 주요할 것으로 예측된다.

Lee and Park [26]은 운동효과와 정서적 느낌, 환경 및 조건 등의 운동경험 측면이 도식형성에 기여함으로써 운동참여 수준에 따라 도식형성이 다를 수 있음을 시사하였다. 그리고 Park and Kim [20]은 운동자기도식이 운동변화단계와 유의미하게 상관되는 것으로 보고하고 있다. 이러한 결과는 운동자기도식이 운동실천과 운동관련 심리적 변인 간에서 높은 상관이 있음을 의미하는 것이다[27].

그러나 운동행동의 퇴보와 향상수준에 관해 간섭되는 운동 지양 관계 연구는 활발하게 진행되지 않고 있어 운동단계에 따른 요인들 간의 분석은 개별화된 운동전략 지침을 제공하는데 효과적일 수 있을 것이며, 운동행동의 중재전략을 모색하는데 필요한 단서를 제공할 것이다. 따라서 본 연구에서는 운동자기도식과 운동중단유혹을 통해 운동행동의 이동변화를 파악하여, 운동실천의 중지 에 대한 타개 과정 및 관련성을 이해하는데 그 정보를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

이 연구의 대상은 서울시에 소재한 공공스포츠센터 이용자 중 만 19세 이상의 성인을 대상으로 총 325명을 선정하였고, 표본의 추출방법은 편의표본추출법을 이용하였으며 297명을 최종 유효 표본으로 사용하였다. 운동 참여자들의 특성에서 성별은 남자 118명(39.7%), 여자 179명(60.3%)이며, 연령은 20대 54명(18.2%), 30대 70명

(23.6%), 40대 90명(30.3%), 50대 이상 83명(27.9%)으로 나타났다. 운동참여기간은 1년 미만 69명(23.2%), 1년~2년 미만 49명(16.5%), 2년~3년 미만 39명(13.1%), 3년 이상 140명(47.1%)이며, 주당 참여횟수는 1~2일 71명(23.9%), 3일 81명(27.3%), 4일 61명(20.5%), 5일 이상 84명(28.3%)으로 나타났다. 운동시간은 30분~1시간 71명(23.9%), 1시간~2시간 152명(51.2%), 2시간 이상이 74명(24.9%) 이었다.

2.2 연구도구

이 연구의 목적을 달성하기 위해 사용된 도구는 설문지이며, 사용된 도구들의 구성은 다음과 같다. 운동참여에 따른 변화단계의 척도(Stage of Exercise Change Scale)는 Marcus, Rossi, Selby, Niaura and Abrams [28] 등이 개발하고 kim [29]이 사용한 척도를 이용하였다. 이 척도는 1단계(운동을 실천하지 않으며, 실천 의도가 없는 상태의 계획 전 단계), 2단계(현재 운동을 실천하지 않지만 실천 의도가 있는 계획단계), 3단계(간헐적으로 운동 실천을 하고 있는 준비단계), 4단계(운동실천 기간이 6개월 미만으로 규칙적으로 운동에 참여하는 실천단계), 5단계(6개월 이상 규칙적으로 운동을 실천하고 있는 유지단계)로 분류되어 있으며, 규칙적인 운동은 주당 5일 이상, 하루 30분 이상 운동에 참여하는 것을 의미한다. 응답구성은 예/아니오로 반응하게 되어 있으며, 1-5의 해당 운동단계를 선택하도록 되어있다.

Table 1. Exercise self-schema exploratory factor analysis

Item	Factor 1	Factor 2	h2
CESC7	<b>.795</b>	.277	.709
CESC3	<b>.780</b>	.338	.723
CESC6	<b>.771</b>	.277	.671
CESC2	<b>.758</b>	.345	.694
CESC5	<b>.722</b>	.159	.547
CESC4	<b>.700</b>	.279	.568
CESC1	<b>.631</b>	.366	.532
BSC5	.166	<b>.809</b>	.683
BSC2	.288	<b>.808</b>	.735
BSC4	.230	<b>.775</b>	.653
BSC1	.287	<b>.725</b>	.608
BSC7	.382	<b>.688</b>	.620
BSC3	.438	<b>.645</b>	.608
BSC6	.432	<b>.604</b>	.552
eigenvalues	7.515	1.386	
% of variance	53.681	9.901	
cumulative	53.681	63.582	

behavioral self-schema: BSC  
cognitive-emotion self-schema: CESC

운동자기도식 척도(Exercise Self-Schema Scale)는 Park and Park [30]이 개발한 설문지를 사용하였으며, 척도의 구성은 행동적 자기도식과 인지-감정적 자기도식의 2요인이다. 문항은 각 7문항, 총 14문항으로 구성되어 있다. Cronbach's  $\alpha$  신뢰도 계수는 행동적 자기도식 .901, 인지-감정적 자기도식 .903으로 확인되었다. 운동자기도식에 대한 요인분석 결과는 Table 1에 제시한 바와 같다.

운동중단유혹의 측정은 Hong and Lee [15]가 개발한 한국형 운동중단유혹(Scale Temptation to not Exercise in Korea)으로 지도자(4문항), 시간제약(3문항), 의욕상실(4문항), 감정(3문항), 결과(3문항) 등 총 17문항, 5요인의 구조로 구성되어 있다. 운동중단유혹의 Cronbach's  $\alpha$  계수는 지도자 .907, 시간제약 .866, 의욕상실 .892, 감정 .894, 결과 .877로 나타났다. 운동자기도식과 운동중단유혹의 설문반응은 Likert 5점 척도로 측정하였다. 운동중단유혹에 대한 요인분석 결과는 Table 2에 제시한 바와 같다.

Table 2. Temptation of quit exercise exploratory factor analysis

Item	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	h2
couch2	<b>.896</b>	.015	.001	.109	.105	.826
couch1	<b>.880</b>	.089	.023	.074	.085	.795
couch3	<b>.860</b>	.009	.272	.066	-.038	.819
couch4	<b>.834</b>	.056	.271	.082	.028	.779
bumout1	.064	<b>.869</b>	.095	.057	.110	.783
bumout3	-.006	<b>.852</b>	.086	.160	.233	.812
bumout4	.080	<b>.822</b>	.068	.175	.140	.737
bumout2	.028	<b>.816</b>	.063	.066	.204	.717
affect1	.136	.051	<b>.892</b>	.107	-.006	.829
affect2	.147	.075	<b>.892</b>	.192	.027	.861
affect3	.168	.155	<b>.854</b>	.100	.003	.791
outcome2	.128	.066	.084	<b>.907</b>	.082	.857
outcome3	.026	.199	.099	<b>.869</b>	.059	.791
outcome1	.155	.147	.236	<b>.825</b>	-.107	.829
time limit2	.045	.210	.081	.052	<b>.870</b>	.812
time limit1	.064	.159	-.044	-.027	<b>.861</b>	.773
time limit3	.057	.234	-.016	.023	<b>.858</b>	.794
eigenvalues	5.166	3.169	2.230	1.646	1.378	
% of variance	30.388	18.643	13.119	9.683	8.105	
cumulative	30.388	49.031	62.150	71.833	79.939	

2.3 연구절차

연구수행을 위한 설문지는 선행연구와 자료들을 검토하여 제작하였고, 제작된 조사도구를 가지고 연구자와 조사원이 직접 방문하여 조사하였다. 조사방식은 조사기관과 설문자의 사전 동의하에 이행되었으며 조사에 앞서 연구목적과 설문내용 및 작성에 관한 설명 후 실시하였

다. 응답방식은 자기평가기입으로 실시하였으며, 설문완료 후 즉시 회수하였다. 이와 같은 조사절차를 통해 회수된 설문지 중 부분적으로 누락된 응답이나 응답의 진실성이 낮다고 판단되는 28부의 자료를 제외한 297부의 최종자료를 가지고 통계처리 하였다.

2.4 자료 분석

이 연구의 자료를 분석하기 위하여 최종 297부를 가지고 SPSS 18.0 프로그램을 활용하였다. 변인 간의 관계 검증은 집단구분의 운동변화단계를 제외한 운동자기도식과 운동중단유혹 간의 상관관계분석(correlation Analysis)과 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였고, 회귀분석의 방법은 단계선택법(stepwise selection method)을 투입하였다. 운동변화단계에 따른 변인과의 검증은 다변량분석(MANOVA)을 실시하였으며, Tukey 사후분석을 실시하였다. 이와 함께 운동변화단계에 따른 집단관별의 영향력을 검증하기 위하여 판별분석(discriminant analysis)을 실시하였다.

3. 연구 결과

3.1 운동변화단계에 따른 운동자기도식과 운동중단유혹의 차이

운동변화단계에 따른 운동자기도식과 운동중단유혹의 다변량분석 검증 결과는 Table 3에 제시하였다. 먼저 운동자기도식에서는 행동적 자기도식(p<.01)과 인지-감정적 자기도식(p<.001) 모두에서 차이가 나타났다. Tukey 사후분석에서 행동적 자기도식은 유지단계, 실천단계, 준비단계의 순서로 차이를 보이고 있어 운동실천 이행단계가 높을수록 도식형성이 높은 것으로 나타났다. 운동중단유혹에서는 지도자(p<.05)와 의욕상실(p<.01)에서 차이가 있는 것으로 나타났으며, 시간제약과 감정, 결과는 차이가 없는 것으로 나타났다. 차이가 나타난 지도자와 의욕상실의 사후분석 결과, 지도자는 준비단계, 실천단계의 순서로 차이를 나타내고 있어 운동이행단계가 낮을수록 지도자에 대한 운동중단유혹을 많이 가지는 것으로 나타났다. 의욕상실에 대한 사후분석에서는 준비단계에

Table 3. Multivariate analysis of variance on exercise self-schema and temptation of quit exercise according to stage of exercise change

factor	stage of exercise change			F(1,895)	η²	Tukey
	P	A	M			
exercise self-schema						
BSC	3.75(.75)	3.77(.73)	3.93(.80)	5.796**	.038	M>A>P
CESC	3.45(.78)	3.66(.611)	3.89(.88)	8.536***	.055	M>P
temptation to not exercise						
couch	3.32(.99)	2.89(.84)	3.15(.89)	3.193*	.021	P>A
burnout	3.81(.76)	3.55(.71)	3.43(.84)	6.364**	.041	P>M
time limit	3.74(.80)	3.43(.77)	3.52(.84)	2.899	.019	
affect	2.73(.86)	2.44(.86)	2.54(.92)	1.905	.013	
outcome	3.13(.92)	3.14(.1.06)	3.01(.97)	.643	.004	

\*p<.05 \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

P: preparation Stage, A: action Stage, M: maintenance Stage

Table 4. Discriminant analysis of stage of exercise change

stage	factor	λ	η²	discriminant function and independent variable correlation coefficient	
				1	2
1	BSC	.959	.04	.364	.438*
2	burnout	.945	.05	-.808*	.590
	couch			-.041	.124*
	CESC			.696	.718*
	time limit			-.251	.316*
	affect			-.301*	-.007
	outcome			-.198	.216
	eigen value				.089
explanation variance(%)		99.2		.8	
Rc(Rc²)			.285(.812)	.027(.007)	
λ(p)			.945	.918	

서 가장 큰 차이를 나타내고, 다음으로 유지단계에서 의욕상실에 대한 유혹을 가지는 것으로 나타났다.

### 3.2 운동변화단계가 운동자기도식과 운동중단유혹에 미치는 영향

운동자기도식과 운동중단유혹이 운동변화단계의 상대적 기여도를 타당하게 판별하는지를 파악하기 위해 단계적 판별분석을 실시하였다. 이에 대한 결과는 Table 4와 같다. 판별식에 투입된 변인들 중 행동적 자기도식, 의욕상실의 순으로 투입되고 있으며, 투입된 변인의  $\lambda$ 의 값이 감소하는 것으로 나타나 판별기능은 향상되는 것으로 나타났다. 운동변화단계에 대한 행동적 자기도식의 기여도는 81.2%로 높게 나타났다. 그러나 의욕상실은 분산비율이 0.7%를 나타냄으로서 낮은 기여도를 보이고 있다. 전체적인 집단의 판별확률은 50.8%의 정확도를 나타내고 있어 운동변화단계에 대한 구별 예측은 확보된 것으로 확인되었다.

### 3.3 요인 간의 상관관계 분석

운동자기도식과 운동중단유혹 변인 간의 상호관련성을 분석하기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한

결과, 운동자기도식의 행동적 자기도식은 감정 요인과 부적 상관을 나타내었고, 지도자, 의욕상실, 시간제약, 결과 요인과는 상관성이 성립되지 않는 것으로 나타났다. 인지-감정적 자기도식은 의욕상실과 감정 간 부적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 그러나 지도자와 시간제약, 결과 요인 간에는 유의한 상관관계 성립이 나타나지 않았다. 운동자기도식과 운동중단유혹의 구체적인 상관관계는 Table 5에 제시한 바와 같다.

### 3.4 운동자기도식이 운동중단유혹에 미치는 영향

운동자기도식과 운동중단유혹에 대한 다중회귀분석 결과, 인지-감정적 자기도식( $\beta=-.179, t=-3.125$ )과 행동적 자기도식( $\beta=-.185, t=-2.677$ )은 의욕상실에 부(-)적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 예언변량은 5.5%로 나타났다. 운동중단유혹의 감정요인에는 인지-감정적 자기도식( $\beta=-.259, t=-4.593$ )만이 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 인지-감정적 자기도식과 감정의 예언변량은 6.7%로 나타났다. 그러나 Table 6과 같이 운동중단유혹의 지도자와 시간제약, 결과에는 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

Table 5. Correlation coefficient

	BSC	CESC	couch	burnout	time limit	affect	outcome
BSC	1						
CESC	.570**	1					
couch	.042	.023	1				
burnout	.023	-.179**	.131*	1			
time limit	-.003	-.041	.126*	.414**	1		
affect	-.143**	-.258**	.334**	.218**	.052	1	
outcome	.000	-.046	.236**	.298**	.076	.325**	1

Table 6. Multiple regression analysis of exercise self-schema and temptation of quit exercise

stage	independent variables	burnout					
		R2	F	B	$\beta$	t	VIF
1	CESC	.032	9.765	-.175	-.179	-3.125**	1.000
2	CESC	.055	8.567	-.277	-.284	-4.120**	1.482
	BSC			-.188	-.185	-2.677*	1.482
stage	independent variables	affect					
		R2	F	B	$\beta$	t	VIF
1	CESC	.067	21.100	-.278	-.258	-4.593***	1.000

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

#### 4. 논의

이 연구에서는 운동행동의 변화단계와 운동자기도식, 운동중단유혹의 심리적 관계를 분석하는데 목적을 두고 수행되었다. 이러한 연구목적에 따른 논의는 다음과 같다.

먼저 운동자기도식은 운동단계가 증가됨에 따라서 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동에 참여하는 이유들은 다양하게 존재하는데 운동을 통해 획득되는 긍정적인 미래 결과의 확신을 통해 운동참여의 결정 가능성이 높아진다[31]. 이는 운동수행에서 지각하는 신체적, 심리적, 사회적인 다양한 혜택들은 오랜 기간의 경험을 통해 강화되지만 시작단계에서의 수행자들은 운동효과에 대한 기대감이나 개인의 생각과 불일치되는 경험이 반복됨으로서 운동행동을 계획하거나 조직하는데 거부감이 발생될 수 있다. Lee and Park [26]은 운동의 도식형성이 과거 운동경험에서 지각하는 신체 상태와 행동적, 인지적, 심리적, 환경적 측면, 운동효과 등에 의해 주요하게 영향을 받는다고 하였다.

이러한 것은 운동시작 기간이 짧을수록 운동수행에서 수반되는 신체적, 심리적 불편함이나 운동환경의 변화에 취약하고, 운동수행 조건을 위협하는 상황에 유연하게 대처할 수 있는 역능이 부족하다는 것을 대변해 주는 것이다. 운동변화단계와 운동자기도식의 직접적인 연구결과는 없으나 운동자기도식 연구들은 운동자기도식 성립이 운동지속에 중요한 역할을 하는 것으로 설명하고 있어[20,30,32,33] 이 연구의 결과를 간접적으로 지지해주고 있다. 따라서 운동행동이 장기적인 참여 단계로 이동될수록 자기도식은 견고해지지만 운동참여 단계가 낮은 경우 운동수행에 필요한 도식형성이 미비하거나 회피적인 도식형성에 유도되는 것으로 생각된다.

한편, 운동변화단계는 운동중단유혹의 지도자 요인의 준비단계, 실천단계에서 차이를 나타내었고, 의욕상실관련 유혹에서는 준비단계, 유지단계에서 차이가 있는 것으로 나타났다. Lim and Huh [16]의 연구에서 준비단계는 유지, 실천단계보다 지도자와 의욕상실을 높게 지각하며, 지도자(실천단계), 의욕상실(유지단계)에 상위단계가 차이를 나타내고 있어 이 연구와 동일한 연구결과를 보이고 있다. 그리고 이러한 결과는 운동참여 수준이 낮을수록 경험적 측면이 미약하여 운동효과에 대한 이로움을 획득하기 어려움에서 비롯된다고 하였다.

지도자는 운동참여자와 대면하는 요인으로 의사소통

부재나 전문성 부족, 비호전적인 수업분위기 등의 지도행동이 전달되면 운동을 중지시키는데 직접적으로 관여될 수 있다. 아울러 의욕상실은 개인 내적 갈등, 사회적 맥락, 환경, 운동상황, 지도자 등 복합적인 요인들에 의해 나타날 수 있다. 운동경험이 부족한 단기참여자들일수록 지도자의 적절한 과제수준 설정과 긍정적인 피드백 등이 매우 주요할 수 있다[34]. 또한 피로누적이거나 스트레스가중, 목표상실 등은 운동의욕을 감소시켜 소극적인 행동통제를 증가시키기 때문에 성격과 감정, 환경적 여건 등이 고려되어야 한다[15]. 따라서 지도자들은 운동 프로그램의 전문성 확보와 더불어 운동참여자들의 심리적, 사회적 맥락을 긍정적으로 활성화시키는 대안들을 마련해야 할 것이다.

둘째, 운동자기도식의 행동적 도식과 운동중단유혹의 의욕상실은 운동변화단계를 판별하는데 주요한 것으로 나타났다. 행동적 자기도식이 운동이행에 대한 구체적인 방법에 관한 것이라면 인지-감정적 도식은 운동을 왜 하는지에 대한 개인의 생각이 반영되는 것으로서 행동적 자기도식은 운동행동의 강화에, 인지-감정적 도식은 일관된 행동 추구하고 관련된다[33]. 운동행동에 관여되는 인지, 감정적 정보들은 수행과정에 대한 타당성을 제공하지만 수행방법에 대한 내용이 순서화되지 않으면 실제 운동행위를 반복적으로 구현하기 쉽지 않다. 따라서 행동적 도식이 직접적인 수행에 관여되기 때문에 운동유지, 발전을 구동시키는 촉매 역할을 하는 것으로 판단된다.

그러나 이 연구결과와 달리 일부 연구[33,27]에서는 인지-감정적 도식이 행동적 도식에 대비하여 운동지속 행동에 높게 관여되는 것으로 보고하고 있어 두 변인 간의 관계에 대하여 일반화하기는 다소 어려움이 있다. 이에 추후연구에서 운동자기도식을 포함한 다양한 접근을 통해 운동수준에 대한 기여도를 확인해 볼 필요가 있을 것이다.

다음으로 운동변화단계를 판별하는데 있어서는 운동중단유혹의 의욕상실이 주요한 것으로 나타났다. Lim and Huh [16]는 불규칙적인 운동수행의 준비단계가 상위단계보다 운동효과를 미약하게 감지하기 때문에 의욕상실에 대한 유혹이 높게 관여될 수 있음을 지적하고 있다. 간헐적으로 운동에 참여하게 되면 운동의 정(+적) 정보를 제공받기 어려우며, 운동욕구를 감소시키는 역효과를 발생시키기 쉽다. 그러므로 이러한 결과를 전환시키기 위해서는 운동 목표를 구체적으로 설정하는 운동계획

이 필요하며, 장기적인 운동참여에 따른 결과를 긍정적으로 수용하는 태도와 운동 후 올바른 감정변화를 경험할 수 있는 기반이 무엇보다도 필요할 것이다.

셋째, 운동자기도식은 운동중단유혹의 관계에서 행동적 도식과 인지-감정적 자기도식이 의욕상실에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지-감정적 도식은 감정에 부적 작용을 하는 것으로 나타났다. 정보처리과정에서 부적정보가 제공되면 긍정적인 가치의 반영이 낮아지게 되고, 이로 인해 부적정보에 대한 주의를 기울임으로서 부적 정보의 가중치를 증대시킨다[35]. 그러나 자기도식 패턴이 완성되면 내부 인지를 구조화하여 행동출현의 틀을 제공[36] 함으로서 설정된 계획대로 행동을 안내한다[37]. 하지만 도식형성이 미비할수록 노력투입을 통한 발달행위보다는 부정적 선택 가능성이 높아질 수 있다[40].

Jang, Kim and Kim [41] 등은 운동을 지속적으로 실천하는 경우 원활한 운동행위를 이어가기 위해 자기조절 노력을 기울임으로서 방해요인에 대한 대처방안을 모색한다고 하였다. 아울러 Kim [42]은 운동자기도식이 위협적인 인지평가를 감소시켜 운동에 대한 도전과 능력 믿음의 긍정적인 인지평가에 관여된다고 하였다. 운동도식이 형성되면 적극적인 운동수행에 필요한 이미지를 생성시키기 때문에[19] 운동을 중지시키는 정보들의 영향력을 감소시킬 수 있다. 또한 운동에 대한 지지가능성을 강화시키기 때문에 운동자기도식이 견고할수록 안정된 심리적 기저를 유지하여 정서적 안정과 피로, 스트레스 같은 상황에 탄력적으로 운동행위를 적용할 수 있는 유동성을 제공할 수 있다. 따라서 운동을 중단시키는 요소들에 저항력을 기르기 위해서는 올바른 운동도식을 형성하는 것이 무엇보다 중요하며, 이를 위해서는 스포츠자도자의 역할과 더불어 체육관련 기관들이 유익한 운동관련 정보들을 제공하는 노력이 적극 필요하다고 판단된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구에 적용한 운동변화단계와 운동자기도식, 운동중단유혹의 관계를 통해 생활체육참여자들의 운동행동에 대한 심리적 과정을 파악하고자 하였으며 이에 따른 결과를 다음과 같이 확인하였다.

첫째, 운동변화단계에 따라서 운동자기도식(행동적, 인지-감정적 도식)은 차이가 나타났으며, 운동중단유혹은 지도자와 의욕상실에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 행동적 자기도식과 의욕상실은 운동변화단계를 판별하는데 주요 요인인 것으로 나타났다. 셋째, 운동자기도식은 의욕상실에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 감정에는 인지-감정적 자기도식이 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 내용을 종합해보면, 운동자기도식을 올바르게, 확고하게 형성하여 오랜 기간 동안 유지한다면 운동행위가 단절되는 간섭으로부터 좀 더 자유로울 수 있다. 그러므로 생활체육참여자들은 맹목적인 운동참여행위를 지양하여 합리적이고, 구체적인 운동체계를 마련하기 위한 적극적인 정보탐색이 요구된다. 마지막으로 이 연구를 보완하기 위하여 운동환경 및 상황적 변화의 고려와 더불어 운동변화단계에 대한 해석의 한계를 극복할 수 있도록 개인차가 반영된 후속연구가 수행되어야 할 것이다.

## REFERENCES

- [1] K. Glanz, F. M. Lewis & B. K. Rimer. (1997). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Francisco: Jossey-Publishers.
- [2] B. J. Kim. (2006). *Exercise Psychology*. Seoul: Rainbowbooks.
- [3] B. H. Marcus, L. R. Simkin, J. S. Rossi & B. M. Pinto. (1996). Longitudinal Shifts in employee's Stage of Exercise Behavior Change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60-66.
- [4] R. K. Dishman. (1991). Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22, 345-378.
- [5] C. I. Mun, J. I. Yoo & J. Y. Jang. (2011). The Comparison of Physical Self-Concept, Exercise Motivation, Exercise Emotion Experience According to Exercise Behavior Stage in Swimming Participants. *Journal of the Korean Society for Wellness*, 6(2), 225-238.
- [6] H. S. Moon. (2012). The difference of Exercise De-motivation According to the Stage of Exercise Behavior in Women in Their Twenties. *Korean Association of Physical Education and Sport for Girl and Women*, 26(1), 191-201.
- [7] S. W. Cha & Y. K. Kim. (2015). The Relationships between Morality and Behavioral Regulation of the School Sports Club Participants by the Exercise Behavior Change. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 61, 37-47.
- [8] H. G. Lee. (2013). Verification of disparity on College Students' Self-esteem and Quality of Life Pertaining to

- Physical and Mental Health in Line with Stages of Change in Physical Activities. *Korean Journal of Sports Science*, 22(6), 605-614.
- [9] 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.
- [10] H. S. Lee & Y. H. So. (2016). Analysis of Stages of Change for Exercise Behavior, BMI, Physical Activity Level, and Outcome Expectations in the University Students. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 21(1), 165-147.
- [11] Y. G. Lee & Y. J. Yoon. (2015). A Study on the Relation of Stage of Exercise Behavior Change and Physical Self-Efficacy, Gratitude, Psychological Well-being for Young Children's Parents. *Korean Society of Sport Psychology*, 26(1), 73-88.
- [12] W. C. Kim. (2015). Influence of Exercise Self Efficacy and Perceived Health Status According to the Stage of Change for Exercise Behaviors in Older Adults. *Journal of Digital Convergence*, 13(11), 549-559.
- [13] M. Audiffren & André, N. (2014). The Strength Model of Self-Control Revisited: Linking Acute and Chronic Effects of Exercise on Executive Functions. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 30-46.
- [14] Y. S. Shim & M. J. Shin. (2013). The Effect of Perceived Behavioral Control Effects on Exercise Participation according to the Level of Exercise Constraints. *Korean Society of Sport Psychology*, 24(3), 53-63.
- [15] J. H. Hong & H. Y. Lee. (2007). Development of the Scale temptation to not exercise in Korea. *Korean Journal of Sport Psychology*, 18(4), 135-148.
- [16] H. M. Lim & J. Y. Huh. (2010). Relationship between Stage of Change Behavioral Regulation and Temptation of Quit Exercise in Participants of Life Time Sports. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 42(2), 1465-1480.
- [17] I. S. Jang & Y. J. Kim. (2015). The Level of Body Perception, Obesity, and Factors Associated with Stages of Exercise and Dietary Habits Change in University Students. *The Journal of Muscle and Joint Health*, 22(3), 167-176.
- [18] D. Kendzierski, R. M. Furr & J. Schiavoni. (1988). Physical activity self-definitions: Correlates and perceived criteria. *Journal of Sport and Psychology*, 20, 176-193.
- [19] Z. Yin & M. P. Boyd. (2000). Behavioral and cognitive Correlates of exercise self-schemata. *The Journal of Psychology*, 134, 269-282.
- [20] 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 Journal of Sport Psychology*, 24(2), 89-102.
- [21] H. Markus. (1977). Self-schemata and Processing Information about the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.
- [22] W. J. Burroughs & D. R. Drews. (1991). Rule structure in the psychological representation of physical settings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 27, 217-238.
- [23] W. B. Jr. Swann. (1985). The Self as Architect of Social Reality. In B. Schlenker (Ed.), *The Self and Social Life* (pp, 100-125). New York: McGraw-Hill.
- [24] P. Estabrooks & K. S. Couneya. (1997). Relationship among Self-schema, Intention, and Exercise Behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 156-168.
- [25] D. E. Whaley & V. Ebbeck. (2002). Self-Schemata and Exercise Identity in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 245-259.
- [26] M. R. Lee & I. K. Park. (2018). An Empirical Approach to the Influence Factor of Exercise Self-Schema. *Korean Society of Sport Psychology*, 29(1), 43-55.
- [27] I. K. Park. (2011). An Empirical Approach to the Nature of Exercise Self-schemata. *Korean Journal of Physical Education*, 50(6), 235-247.
- [28] B. H. Marcus, J. S. Rossi, V. C. Selby, R. S. Niaura & D. B. Abrams. (1992). The stage and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychology*, 11, 386-395.
- [29] Y. H. Kim. (2004). Psychological Variables Influencing the Stages of Change for Exercise Behavior among the University Students. *Korean Society of Sport Psychology*, 15(4), 33-49.
- [30] I. K. Park & S. H. Park. (2012). Development and Validation of Exercise Self-Schemata Scale. *Korean Society of Sport Psychology*, 23(2), 41-55.
- [31] A. J. Rothman. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology*, 19, 64-69.
- [32] H. I. Cho. (2015). Relationship among Exercise Self-Schemata, Self-management and Intention to Continuance of Running Enthusiasts. *Korean Journal of Sports Science*, 24(1), 415-428.
- [33] E. C. Shin. (2016). Structural Relationships on Exercise Adherence of between Subjective Exercise Experience and Exercise Self-schemata in Participants of Life Time Sports. *Korean Journal of Sports Science*, 25(3), 543-555.
- [34] J. E. Martin & P. M. Dubbert. (1984). Behavioral management strategies for Improving Health and Fitness. *Journal of Cardiac Rehabilitation*, 200-208.



- [35] S. E. Taylor. (1991). Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- [36] L. Stopa & A. Waters. (2005). The Effect of Mood on Responses to the Young Schema Questionnaire. *Research and Practice*, 78, 45-57.
- [37] C. Coret & K. F. Stein. (2005). Body-weight Self-schema: Determinant of Mood and Behavior in Women with an Eating Disorder. *Journal of Applied Social Psychology*, 35, 1698-1718.
- [40] H. W. Marsh. (1989). Age and Effects in Multiple Dimensions of Self-concept Preadolescence to Early Adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 417-430.
- [41] S. D. Jang, B. J. Kim & Y. H. Kim. (2016). Habitual Exercisers' Perceptions of Stages of Exercise Behavior Change. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 66, 329-342.
- [42] I. S. Kim. (2016). The Causal Relations among Exercise Self-schema, Implicit Beliefs, Cognition Appraisal and Performance of Physical Activities in Children. *Korean Society for the Study of Physical Education*, 21(3), 127-141.

김 승 용(Seung-Yong Kim)

[정회원]



- 1999년 2월 : 한양대학교 졸업(체육학사)
- 2002년 8월 : 한양대학교 대학원(체육학석사)
- 2008년 2월 : 한양대학교 대학원(체육학박사)

- 2018년 3월 ~ 현재 : 동아대학교 교육대학원 체육교육 전공 조교수
- 관심분야 : 스포츠교육학, 학교체육, 생활체육, 전문체육
- E-Mail : dragonkim@dau.ac.kr

송 기 현(Ki-Hyun Song)

[정회원]



- 2006년 8월 : 경기대학교 체육학부(사회체육)
- 2009년 2월 : 단국대학교 교육대학원(교육학석사)
- 2013년 2월 : 단국대학교 일반대학원(이학박사)

- 관심분야 : 스포츠심리학, 학교체육, 운동수행
- E-Mail : vtr886@naver.com

임 현 목(Hyun-Muk Lim)

[정회원]



- 2004년 8월 : 서원대학교 체육교육과(체육학사)
- 2007년 2월 : 단국대학교 대학원(체육학석사)
- 2011년 2월 : 단국대학교 대학원(이학박사)

- 관심분야 : 스포츠심리학, 학교체육, 생활체육
- E-Mail : limmook18@hanmail.net