

식습관 개선을 위한 온라인 코칭프로그램의 개발 및 효과성 검증*

김혜영 고승석 양순정 윤방우 탁진국†

광운대학교 산업심리학과

본 연구의 목적은 습관행동 변화과정 모형(탁진국, 권혜란, 김혜영 등, 2019)을 기반으로 하여, 식습관 개선 성공 요인(최경화, 김혜영, 한석빈, 탁진국, 2020)과 선행 연구에서 습관 개선에 효과를 나타낸 방법들을 토대로 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램을 개발하여 실시하고, 그 효과를 검증하는 데 있다. 식습관 개선을 희망하며 수도권에 거주 중인 19세 이상 성인 중 전화인터뷰를 통해 선정된 20명을 실험 및 통제집단으로 나누어 일대일 코칭을 진행하였다. 최종분석에는 17명의 자료가 사용되었으며, 프로그램 사전과 사후에 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족을 측정하여 분석하였다. 온라인 코칭프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후의 시점과 집단 간의 상호작용효과를 분석한 결과, 자기조절과 삶의 만족을 제외한 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감에서 시점과 집단 간에 유의미한 결과가 나타나 프로그램 효과가 검증되었다. 즉, 통제집단에 비하여 실험집단에서 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감에서 유의미한 변화가 있었다. 이상의 연구 결과를 중심으로 본 연구의 의의 및 실무적 시사점, 제한점, 그리고 후속 연구를 위한 제언 등에 관해 논의하였다.

주요어 : 식습관개선, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 온라인코칭프로그램

* 이 연구는 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2017S1A5A2A01025407).

이 논문은 2021년도 광운대학교 교내학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

† 교신저자 : 탁진국, 광운대학교 산업심리학과 교수, 서울시 노원구 광운로 20, tak@kw.ac.kr, 02-940-5424

일상적인 상황에서 '습관'은 자주 또는 반복적인 행동을 나타내는 단어로 사용되지만, 심리학에서 '습관'은 수행과 관련된 상황적 단서에 반응하여 자동적으로 하게 되는 행동으로 정의된다(Neal, Wood, Labrecque, & Lally, 2012; Wood & Neal, 2007). 예를 들어, 개인이 화장실을 사용한 후 손을 씻거나 차에 탄 후 안전벨트를 매는 등의 행동과 같이 특정한 상황에서 단순한 행동을 반복하는 것을 말한다(Lally & Gardner, 2013). 생활습관이란 가정, 회사, 학교, 공공장소 등 개인의 생활과 관련된 모든 공간을 포함한 일상생활에서 의식적 또는 무의식적, 반복적으로 하는 행동 또는 인지적 과정으로 좋은 습관과 나쁜 습관으로 구분할 수 있으며, 그 영역은 식습관, 운동, 학습, 업무, 음주, 흡연, 게임, 핸드폰, 쇼핑, 지연, 수면, 청소, 인간관계 등 다양한 영역을 포함하고 있다(탁진국, 권혜란, 류소형 등, 2019).

탁진국, 권혜란, 류소형 등(2019)이 한국인의 생활습관에 대해 연구한 결과, 나쁜 습관 요인으로 식습관이 도출되었다. 식습관은 인간이 후천적으로 습득한 생활양식의 일종이며, 어떤 특정한 환경에서 학습과정을 통해 습득한 식이행동으로 의식적이기 보다 거의 자동적으로 반복되는 것으로 정의되고 있다(전승규, 1984; 이미혜, 1996에서 재인용). 우리나라를 비롯하여 영국, 미국, 일본 등 많은 국가들이 국민의 식습관 변화로 인한 국민 건강 악화 등을 심각한 사회적·경제적 문제로 인식하고 있으며, 잘못된 식습관으로 인해 개인들은 비만, 당뇨, 뇌혈관 질환, 암 등의 다양한 질환을 겪고 있다(Goodwin & Stambolic, 2015). 세계보건기구(World Health Organization: WHO)는 건강한 식습관이 신체적·정신적 건강을 유지

하는데 중요한 역할을 한다고 발표했다(WHO, 2016). 하지만 현대인들은 가족구조, 식생활, 생활환경의 변화와 스트레스 등으로 인해 갖게 된 불규칙하고 불균형적인 식습관때문에 개인의 건강과 삶의 질이 낮아지는 상황에 놓여 있다. 국민소득의 증가와 함께 서구화된 식습관으로 인해 개인의 열량 섭취량은 늘어나는 반면, 불균형적인 영양 섭취와 잘못된 식습관으로 인한 다양한 질병이 증가하고 있어서 이에 따른 사회적 비용도 연간 수조원에 달한다(농림축산부 (사)식생활교육국민네트워크, 2016).

최근 가족구조 변화에 따라 1인 가구가 증가하면서 식생활의 변화도 함께 나타나고 있는데(김아린, 2018), 청년들을 중심으로 혼자 식사를 하는 새로운 식생활이 문화 트렌트로 자리 잡고 있다(오수연, 2017). 1인 가구의 경우 시간이 없어서 끼니를 거르거나 귀찮아서 인스턴트 식품을 섭취하는 등 건강하지 못한 식습관을 보이는 것으로 나타났다(허윤경, 심기현, 2016). 또한, 서양식 패스트푸드에 익숙해진 식생활의 변화는 우리 사회에 큰 고민과 걱정을 안겨주고 있다. 소금, 설탕, 지방 등이 다량으로 가미된 자극적인 백색 입맛에 길들여지게 됐고, 음식과 식재료의 대량생산과 말초적인 입맛을 자극하여 식생활과 식습관에 부정적인 영향을 미치고 있다(김현주, 2015).

직장인과 학생들을 대상으로 야식 섭취에 대해 조사한 결과, 70% 이상이 주 1회 이상 야식을 섭취하는 것으로 나타났다(김명희 등, 2011). 직장인의 식이행동에 관한 연구에서 야식과 음주를 하게 되는 회식의 횟수는 주 1~2회가 가장 높게 나타났으며, 삼겹살, 갈비 등의 고열량 음식을 함께 섭취하는 빈도가 가장 높은 것으로 조사됐다(김경림, 2013). 많은

직장인들이 과도한 업무로 인한 스트레스, 긴장감, 피로감 등을 해소하기 위해 회식을 하거나 잦은 음주 등을 하는 것으로 나타났는데, 이는 늦은 시간에 음주와 고열량 음식 섭취로 건강을 해치는 식습관으로 이어질 수 있다(유현주, 2010). 청소년들의 경우 과잉의 학업량, 방과 후 자율학습 및 학원 수강 등으로 인한 늦은 귀가시간이 야식을 자주 섭취하는 식습관을 유도하여 식생활에 부정적인 영향을 주고 있는 것으로 보고되고 있다(우리진, 김성영, 2015; Tin, Ho, Mak, Wan, & Lam, 2011).

오늘날 건강하지 못한 식습관으로 인해 생기는 문제는 더 이상 한 개인의 문제가 아니며, 이는 사회적 문제로 다루어져야 한다. 국내에서는 2009년에 ‘식생활 교육지원법’을 제정하고, 정부 차원에서 전 국민을 대상으로 종합적인 식생활 정책 추진과 체계적인 식생활 교육 관련 계획을 수립해서 건강한 식생활의 목표와 방향을 제시하고 있다(김지현, 김유경, 2010). 이처럼 국민 건강을 위한 올바른 식습관의 확립과 실생활 교육의 필요성이 부각되면서 현대인들에게 식습관 개선이 꾸준히 강조되고 있다(정경아, 2016).

많은 선행연구들에서 식생활 개선을 위한 식습관 교육의 필요성이 제시되고 있으며(김효정, 김미라, 2015; 박명숙, 박경애, 2014; 진양호, 유경한, 2010), 식습관 개선을 위한 프로그램의 효과성 연구에서는 긍정적인 결과들이 도출되고 있다(김명숙, 송미순, 2013). 비만관리 프로그램이 비만아동의 비만도와 식생활태도, 식습관 및 운동습관에 미치는 효과를 8주 동안 연구한 결과에서 실험군 비만아동의 BMI와 체지방률이 감소하여 비만도 감소에 효과적이었으며, 식생활 태도와 식습관 또한 프로그램 실시 후 점수가 증가하여 식생활 태

도 및 식습관이 개선되었다(조인숙, 류현숙, 박인혜, 강서영, 2007). 통합적 비만 캠프 프로그램에 참여한 과체중 아동의 식이 효능감과 식습관 향상이 비만도 감소에 미치는 영향을 연구한 결과, 과체중 아동의 비만도가 감소하고 식이 효능감과 식습관이 유의미하게 개선되었으며, 1개월간의 사후 관리 후 비만도와 식습관에 대한 효과가 유지되었다(김주희, 정경미, 전용관, 2010). 대학생들을 대상으로 진행된 신체적 건강 증진을 위한 건강증진교육 프로그램 효과성 연구에서는 영양, 식습관, 운동으로 구성된 건강증진프로그램을 총 5주 동안 진행한 결과 건강한 식습관, 건강증진행위 등에서 긍정적인 결과를 도출하였다(박해미, 2017).

하지만 기존의 식습관 개선과 관련된 연구들은 주로 비만 또는 질병을 예방하고 관리하기 위한 영양교육에 초점이 맞춰져 있으며(서은희, 2019; 홍미애, 최미숙, 한영희, 현대선, 2010), 이미 불규칙적이고 불균형적인 식생활 습관으로 고착화되었음에도 불구하고 습관 행동 변화와 관련된 방법들을 프로그램에 반영하지 못하고 있다. 정경아(2016)가 예비 초등교사를 대상으로 진행한 식생활교육 프로그램 개발 및 효과를 평가한 연구에서는 현대인의 식습관을 평가하고 문제점을 도출하여 영양소에 대한 정보와 가공식품, 외식으로 인한 건강 문제 이해 및 식생활 문제점 개선 방향만을 프로그램 내용으로 구성하였다. 안나영과 김기진(2011)이 연구한 청소년 운동선수의 식습관 및 영양섭취를 위한 프로그램에서도 식생활 및 영양섭취량 조사 후 영양소의 중요성을 강조하는 교육을 하는 등 건강하지 못한 식습관으로 자리 잡은 나쁜 식이 행동 개선과 관련된 습관 변화를 위한 구체적인 방법

들을 적용하지 않고 있다.

건강한 식습관을 만들기 위해서는 건강에 안 좋은 식습관 행동을 소거시키고, 건강에 좋은 식습관 행동을 강화시키는 노력을 해야 한다. 탁진국(2019)은 나쁜 습관행동변화 모형과 좋은 습관행동변화 모형을 제시하였는데, 나쁜 습관행동을 소거하고 좋은 행동으로 변화시키기 위해서는 나쁜 습관행동을 유발하는 상황을 변화시키거나 개인에게 중요한 가치를 탐색해서 나쁜 습관행동과의 차이를 인식시키는 방법, 나쁜 습관행동을 해서는 안 된다고 자기 암시하는 지속적 모니터링 등의 방법을 제시하였고, 좋은 습관행동을 형성하기 위해서는 특정 상황에서 구체적으로 어떤 행동을 하겠다는 실행의도를 수립하고, 긍정적 정보를 제공하는 등의 노력이 필요하다고 하였다. 또한, 습관행동변화에 성공하기 위해서는 자기조절이 무엇보다 중요한데 자신의 자기조절 자원이 무한하다고 믿을 때 자기조절자원이 고갈되지 않고 긍정적인 습관 변화를 도출할 수 있다(Job, Dweck, & Walton, 2010).

최경화 등(2019)이 연구한 성인 여성들의 식습관 개선 성공에 영향을 미치는 요인에 관한 질적 연구에서 식습관 개선을 통한 체중 조절 과정은 동기, 의지, 행동, 유지 4단계를 거치며, 힘들게 시작하기, 나의 노력과 자원, 성공이 불러온 나비 효과, 변화 유지를 위한 나만의 전략 등 4개의 상위범주와 13개의 하위범주를 도출하였다.

식습관 개선을 위해서는 우선적으로 동기부여가 중요한데 심리적·신체적 불편감, 부정적 자기 개념 등이 동기로 작용해서 식습관 개선 의지와 결심을 불러일으키게 된다. 이러한 의지는 행동으로 연결되는 과정에서 정체기와 안일함, 잦은 모임 등의 장애물을 만나게 되

지만, 이를 극복하기 위해서 자신에 대한 긍정적 기대와 자기 암시 등의 내적 자원과 환경 회피 등의 외적 자원, 물질적·심리적 자기 보상 등을 통해 식습관 개선을 유지할 수 있게 된다. 이러한 식습관 개선으로 인한 몸의 작은 변화는 삶의 질과 만족감을 높이고, 자신감과 새로운 자기를 발견하고 실현하는 과정으로 지각되었으며, 변화 유지를 위해 지속적인 자기점검과 조절 등이 필요한 것으로 나타났다(최경화 등, 2019).

이러한 연구결과들을 종합해볼 때 식습관 개선을 위해서는 건강한 식습관 교육을 기본으로 습관행동변화를 위한 방법들을 프로그램에 반영하여 개인이 건강한 식습관을 실천하고자 하는 변화의 필요성을 인식하고, 실천 의지를 강화해서 실행 의도를 통해 행동으로 연결될 수 있어야 한다. 또한, 식습관 개선 과정에서 장애물 등을 만나게 될 때는 지속적 모니터링과 보상 등을 통해 식이효능감을 높여서 장애물을 이겨내고 건강한 식이행동을 증가시킬 수 있도록 해야 한다. 본 프로그램의 개발 방향은 이러한 점에서 기존 연구와 차별점이 있다. 기존 식습관 관련 프로그램은 운동이나 영양 및 건강 정보를 전달하는 방식이며, 개선보다는 처방에 초점이 있다. 그러나 앞으로 개발되어야 하는 식습관 개선 프로그램의 방향과 목적은 처방과 함께 원인을 제거하는 다차원적인 접근이 필요하다.

따라서 건강하지 못한 식습관을 개선하기 위해서는 습관행동변화를 위한 노력들이 포함된 종합적인 식습관 개선 프로그램을 구성해야 할 것이다. 식습관 개선 프로그램을 통한 나쁜 식습관을 억제하고, 건강한 식습관을 증가시키게 되는 경험을 계속하게 될 때 삶 전체에서 자기 조절 능력이 향상되고, 더 나아

가 신체적·심리적으로 건강한 삶을 살게 되어 삶의 만족도 또한 높아질 것으로 기대할 수 있다.

COVID-19 바이러스 확산을 방지하기 위한 사회적 거리두기로 코칭 분야에서도 비대면 코칭이 진행되고 있다. 비대면 코칭은 공간을 초월하고 거리의 한계를 넘어서서 코칭을 받고자 하는 피코치와 코치 간의 상호작용이 가능하도록 돕는다(Rossett & Marino, 2005). 비대면 온라인 코칭은 기존의 대면 코칭으로 진행하기에 어려운 시간인 늦은 저녁 시간에도 편안하게 코칭에 참여할 수 있으며, 낮 시간에 다른 활동을 하고 이후에 온라인으로 코치와 만나 작업할 수 있는 유연한 방법을 제공한다. 시간의 장애물을 제거하고, 불필요한 대면 코칭 대기 시간을 줄일 수 있게 되어 피코치와 코치의 귀중한 시간과 비용을 절약할 수 있다(Jackson & Bourne, 2020). 이러한 온라인 코칭의 이점을 반영하기 위해 본 연구에서는 비대면 화상프로그램을 이용하여 온라인 코칭 프로그램으로 진행하고자 한다.

이에 본 연구에서는 선행연구에서 도출된 결과들을 바탕으로, 한국인의 식습관 문제를 확인하고 건강한 식습관으로의 변화를 위해 성인을 대상으로 온라인 화상매체를 이용하여 식습관 개선 코칭 프로그램을 실시하고자 한다. 이를 통해 나쁜 식습관 및 식이행동의 개선 효과, 식이효능감이 향상되는지를 알아보고, 더 나아가 자기조절과 삶의 만족에도 긍정적 영향을 미치는지 그 효과성을 검증해 보고자 한다.

식습관

식습관은 인간의 행동 중 먹는 것과 관련된

행동이 반복적인 패턴으로 나타나는 방식을 의미한다. 이는 인간과 식품 사이에 나타나는 생활 패턴(최정은, 김영국, 2012)을 모두 포함하기 때문에 넓은 의미로 사용된다. 표준국어대사전(국립국어연구원, 2012)에서는 식습관을 음식을 취하거나 먹는 과정에서 저절로 익혀진 행동 방식이라고 정의하고 있다. 영양학사전(채범석, 김을상, 1998)에서는 생활환경에 적응하여 형성된 식행동 양식으로 정의하며, 조진숙(2013)은 식습관을 개인의 식이행동이 집단 속에서 사회, 문화, 심리적 영향을 받으면서 반복적으로 형성된 것으로 보았다. 유옥경, 박수희와 차연수(2007)는 음식에 대한 기호에서부터 일상적으로 영유하는 식생활 태도와 행동으로 정의하고 있다. 이러한 선행 연구에서 사용된 정의들을 고려할 때 식습관은 두 가지 특성을 보인다. 첫째는 반복적으로 나타나는 행동이라는 것이며, 둘째는 후천적으로 환경의 영향을 받아 학습된 행동이라는 것이다. 따라서 식습관은 학습의 결과로 형성된 행동 중 먹는 것과 관련이 있고 반복적으로 관찰 가능한 행동으로 정의할 수 있다. 이런 식습관은 형성되는 과정에서 개인이 가지고 있는 지식에 의해 영향을 받는다(최정은, 김영국, 2012). 즉, 개인은 자신이 알고 있는 건강이나 질병에 대한 지식 및 음식에 들어 있는 영양소에 대한 정보를 토대로 식습관을 형성한다는 의미이다.

이러한 식습관이 중요한 이유는 건강과 밀접한 연관이 있기 때문이다. 유지수, 정정인, 박장기, 강세원과 안정아(2009)가 실시한 연구에 따르면 식습관은 대사증후군 유병률과 관련이 있고, 2014년도와 2016년도에 실시된 국민건강영양조사 자료를 분석한 결과에서도 아침식사 빈도, 혼자 식사 여부, 음주, 영양표시

활용 여부가 대사증후군에 영향을 주는 것으로 나타났다(김아린, 2018). 2010년~2012년에 실시된 국민건강영양조사에서는 고혈압, 비만도, 복부비만에 영향을 미치는 것으로 나타났다(박효은, 배연희, 2016). 식습관은 이런 신체적 건강이나 질병뿐만 아니라 스트레스, 우울, 자살 생각에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(박효은, 배연희, 2016). 이처럼 식습관은 우리가 가지고 있는 지식과 환경에 따라 각각의 형태로 형성되며 신체적 건강 및 정신적 건강과 연관성이 있다.

식습관이 학습의 결과이며 개인이 가지고 있는 정보에 의해 영향을 받는다는 것은 코칭의 개입 가능성을 시사한다. 본 연구에서는 코칭프로그램을 통해서 건강한 식습관에 대한 정보를 제공함과 동시에 피코치 스스로가 정보를 찾아볼 수 있도록 하였다. 개선하려는 식습관에 영향을 미친 잘못된 정보를 수정 또는 보완하는 작업을 통해서 식습관의 변화를 끌어낼 수 있다. 더불어 식습관일지를 작성하여 피코치의 식습관과 연결된 환경을 발견할 수 있도록 하였다. 또한 행동을 유발하는 환경을 탐색하고 환경을 수정하거나 다른 행동과 연합시켜서 식습관 개선의 효과가 나타나도록 설계하였다. 따라서 아래와 같은 가설을 수립할 수 있다.

가설 1. 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램은 건강한 식습관에 정적 영향을 줄 것이다.

식이행동

식이행동은 먹는 것과 관련된 행동 양식이다. 개인의 성향이나 환경적 영향을 받으며,

조지예(2011)에 따르면 먹는 행동의 차이는 남녀에게서도 나타난다. 그뿐만 아니라 한국인과 서양인에게서도 차이를 보이는데 한국인은 서구인보다 소금의 섭취량이 높게 나타나는데 이러한 사실은 식이행동이 문화권에 영향을 받는다는 것을 시사한다. 식이행동에 관한 연구는 주로 잘못된 식이행동으로 인해 초래될 수 있는 부정적인 결과에 대한 것이다. 이런 부정적인 결과의 예로 만성질환, 폭식, 생리적 변화, 우울, 불안, 약물 복용을 들 수 있다(김혜련, 박수경, 김혜성, 2008; 이현희, 김미리혜, 2009; 서은영, 이승림 2018; Winkleby & Cubbin, 2004). 이러한 부정적인 결과를 가져오는 잘못된 식이행동의 유형은 '음식에 대한 조절력 상실', '주중에는 별로 식욕이 없어 잘 먹지 않다가, 휴일만 되면 배가 고프지 않은데 습관적으로 배가 불편해질 때까지 하루 종일 음식을 먹음', '계속 실패해도 지속하는 다이어트'가 있었다(이현희, 김미리혜, 2009). 잘못된 식이행동은 병리적인 증상뿐 아니라 체질량지수(BMI)에도 영향을 주고 있다(신미경, 2019). 구체적으로 식이행동은 저체중군보다 비만군에 더 영향을 주는 것으로 나타났다. 이처럼 식이행동은 정신적, 신체적 영역에 모두 영향을 줄 수 있는 요인이 된다.

공적 자의식은 이러한 잘못된 식이행동의 원인 중 하나로 평가된다. 공적 자의식이란 외적으로 나타나는 모습이나 행동 등 사회적으로 드러나는 자기에 주의를 기울이는 경향성을 의미한다(Fenigstein, 2009). 신은경과 민하영(2019)의 연구에 따르면 공적 자의식은 개인의 이상식이행동에 영향을 준다. 특히 청소년들에게 있어서 외모에 대한 사회문화적 요인은 자신의 신체만족도에 부정적인 영향을 미치고, 나아가 식이행동에 까지 영향을 미치는

것으로 나타났다. 이와 관련하여, 개인은 자신의 외모에 대한 오해로 인해 거식과 폭식 행동을 하며, 심적으로는 먹는 것을 멈출 수 없을까 봐 두려움을 느끼는 것으로 나타났다(김혜련 등, 2008). 서은영과 이승림(2018)의 연구에 따르면 남녀 대학생이 규칙적으로 식사를 하는 경우는 남자가 29.2%, 여자가 17.1%로 조사됐는데 규칙적인 식사가 건강하고 바람직한 식이행동의 출발점이라고 한다면 70%가 넘는 국내 대학생은 불규칙한 식이행동을 가지고 있다고 추측할 수 있다.

본 연구에서, 식습관과 함께 식이행동의 변화를 알아보는 것은 두 가지 면에서 의미가 있다. 첫 번째는 프로그램 효과성이 어느 정도인지 판단하는 정확성을 높일 수 있다. 식이행동도 식습관과 유사하게 먹는 것과 관련된 걸로 드러나는 행동이면서 이를 측정하는 문항이 다르다. 따라서 두 측정 변인을 함께 조사하여 실험 참여자의 여러 유형의 행동 변화를 관찰하고 프로그램 효과성을 보다 정확하게 측정하고자 했다. 두 번째는 식이행동이 청소년의 치아 부식 정도(임경철, 2016)나 자존감(강문희, 2010) 등 여러 변인과의 관계를 살펴본 기존 연구가 다수 이뤄졌기에 본 프로그램의 효과성이 검증된다면 식이행동에 대한 기존 연구의 연장선에서 식습관 개선 코칭프로그램의 적용 범위가 넓어질 수 있다.

식이행동이 다양한 요인으로 인해 개인마다 차이가 있다는 점에서 획일적이고 일방적인 프로그램보다 일대일 코칭 방식이 비교적 맞춤형 접근이 가능할 것이다. 건강한 식이행동을 제시하는 방식이 아니라 지속적 모니터링과 식습관 일지를 작성하여 개선해야 하는 식이행동을 점검하는 것은 피코치가 변화를 위한 선택과 집중이 가능하도록 돕는다. 일지

를 작성하는 것은 운동보다 비만치료에 효과적이다(조정훈, 장준복, 이경섭, 한지영, 2004). 일지를 작성하는 것은 자신에 대한 관찰을 객관적으로 하는 효과가 있다. 이는 목표와 현재 상태의 차이를 평가하는 데 도움이 되며 식이행동 변화에 대한 동기를 강화하는 역할을 할 것으로 기대한다. 따라서 아래와 같은 가설을 수립할 수 있다.

가설 2. 식습관 개선을 위한 온라인 코칭프로그램은 건강하지 않은 식이행동을 감소시킬 것이다.

식이효능감

먹는 것과 관련된 상황에서 자신의 행동에 대한 통제 또는 의도한 바를 이행할 수 있는 가능성에 대한 주관적 판단을 식이효능감이 라고 한다(Pawlak & Colby, 2009; Schnoll & Zimmerman, 2001). 식이효능감이 높은 사람들은 자신의 식이행동과 식습관을 통해 건강한 삶을 지향하며, 이는 무엇을 먹을지에 대한 결정에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(이재련, 엄영호, 2004). 즉, 개인이 먹는 것과 관련된 자신의 행동이 통제 가능하다고 판단할 수록 건강을 위한 선택을 하게 되며, 이것은 단지 무엇을 먹을 것인지에 대한 결정에만 국한되는 것은 아니다. Lawrance와 McLeroy(1986)는 식이효능감의 수준에 따라 식사의 속도, 식사의 형태, 굳것질 횟수에도 차이가 있다고 했다. 이처럼 식이효능감은 먹는 것과 관련된 여러 영역에 영향을 미치는 광범위한 변인이다. 이러한 식이효능감에 영향을 미치는 요인 중 최근 밝혀진 것이 온라인 콘텐츠다. 음식 관련 온라인 콘텐츠 이용 수준에 따라 식이효

능감에 차이가 발생하는 것으로 나타났다(오민환, 홍경의, 김성은, 2019). 음식 콘텐츠 소비와 식이효능감은 부적상관을 보였는데, 음식 콘텐츠를 많이 이용하면 환경 자극에 대한 조절과 정서적 요인에 의한 식이효능감이 떨어졌다. 그러나 자신에게 불이익을 주는 환경과 정서에 대해 자각할 수 있다면 식이효능감에 부정적인 영향을 주는 요소를 차단하고 자신에게 이익이 되는 방향으로 행동을 결정하는 것에 도움이 될 수 있다. 윤정원(2002)은 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감이 높은 학생들이 섭식과 관련된 바람직한 행동을 하겠다는 신념도 높다는 것을 밝혔다. 결국 식습관과 식이행동 변화에 식이효능감이 영향을 미칠 것으로 기대할 수 있는 것은 합리적인 접근으로 보인다.

Bandura(1997)은 효능감 증진을 위해 성공경험과 대리적 경험이 필요하다고 말했다. 따라서 코칭을 통해 매주 실천 목표를 세우고 그 목표를 달성하는 성공경험을 하는 것은 식이효능감을 높일 것이다. 또한 먹을 것에 대한 유혹 상황에서 미리 역할극을 해보는 것은 대리적 경험을 하는 효과를 낼 것이므로 목표를 방해하는 자극에 대한 대처 가능성을 높일 것이다. 따라서 아래와 같은 가설을 수립할 수 있다.

가설 3. 식습관 개선을 위한 온라인코칭 프로그램은 식이효능감 향상에 정적 영향을 줄 것이다.

식습관과 자기조절의 관계

자기조절은 예상되는 결과를 바탕으로 자기 스스로 행동 전략을 선택하고 실행하는 개인

의 능력이라 할 수 있다. 자기조절은 Bandura와 Cervone(1986), Zimmerman(1990) 등의 초기 연구를 바탕으로 이후 연구자들이 꾸준히 관심을 갖는 개념으로 정미경(2003)에 따르면 동기, 인지, 행동 전략을 통해 개인의 학습능력을 선택적으로 개선할 수 있고, 필요하다고 생각되는 환경을 찾거나 만드는 능력의 의미한다. 이런 능력은 부정적인 결과 발생을 대비하기 위해 원인이 되는 행동을 바꾸고 충동적이고, 자동적인 행동을 억제할 때 나온다(Gailliot & Baumeister, 2007; Tangney, Baumeister, & Boone 2004). 이런 특성을 고려할 때 식습관과 연관된 자동적인 행동을 억제하고, 변화에 필요한 환경을 만들 때 자기조절이 높아질 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 본 프로그램은 잘못된 식습관을 지속했을 때 발생할 수 있는 결과를 구체적으로 예측하고 자신이 원하는 모습과 차이가 있는지에 대해 탐색해 나갈 수 있도록 설계됐다. 자기조절은 원하는 행동 수행과 원하지 않는 행동 억제와 연관이기 때문에(De Ridder, Lensvelt-Mulders, Stok, & Baumeister, 2012) 식습관 관련 행동 중 부정적인 결과를 가져올 수 있는 것을 예측해 보는 것으로 변화에 대한 동기를 높이고, 실행의도를 통해 새로운 습관을 형성하는 과정에서 피코치의 자기조절이 높아질 것으로 기대할 수 있다. 코치는 피코치와 함께 변화를 위해 필요한 환경을 구체적으로 설정하며 구체적 목표를 기반으로 한 작은 성공을 경험할 수 있도록 식습관일지를 점검하고, 그에 대한 긍정적인 피드백을 제공한다. 이러한 작은 성공 경험은 피코치의 자기효능감을 높이는데 긍정적인 영향을 미칠 것이며, 자기효능감이 자기조절학습에 영향을 주는 것으로 나타난 선행연구(유영란, 유지원, 박현경, 2015)를 고

려했을 때 본 코칭 프로그램을 통해 식이효능감을 올리면 자기조절에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 정리하자면 본 식습관 개선 코칭 프로그램을 통해서 식이효능감을 얻은 피코치는 식습관을 개선할 수 있는 가능성을 높이고, 이렇게 식습관을 개선한 경험을 통해 자기조절을 높일 것으로 예상할 수 있다. 또한 본 프로그램의 7~8회기에는 셀프 코칭 방법론을 피코치에게 교육하는데 이것은 피코치가 코칭 종료 후에도 지속적인 변화 노력을 할 수 있도록 돕는다. 조진숙과 탁진국(2018)은 코칭 프로그램을 통해서 자기조절에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 했다. 이번 프로그램을 통해 셀프 코칭 기술을 습득하여 식습관 변화를 유지하는 것은 자기조절 향상에도 도움이 될 것이다. 따라서 아래와 같은 가설을 수립할 수 있다.

가설 4. 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램은 자기조절 향상에 정적 영향을 줄 것이다.

식습관과 삶의 만족의 관계

Diener(1984)에 따르면 삶의 만족은 주관적 안녕감(SWB)의 하위 요소다. 삶의 만족은 주관적 안녕감의 인지적 요소로 분류된다. 따라서 개인이 가지고 있는 기준과 비교해서 삶의 상태를 평가하여 내린 인지적인 판단의 결과를 뜻한다(권석만, 2008). 그러나 삶은 단일한 요소가 아니다. 따라서 삶을 구성하는 특정 영역에 대한 평가가 삶의 만족에 영향을 미치는 것인지 혹은 삶의 각 영역에 대한 평가가 전반적으로 높아야 삶의 만족을 경험하게 되는 것인지는 중요한 논의점이 된다. 이러한

논의에 대한 답을 찾기 위해 한정균과 임성문(2011)은 삶의 만족이 전반적 삶의 만족과 영역 특정적 삶의 만족 간의 인과성을 연구했다. 2주 간격으로 3번 전반적 삶의 만족과 영역 특정적 삶의 만족을 측정하고 분석한 결과 영역 특정적 삶의 만족이 전체 삶의 만족을 높이는 원인으로 나타났다. 즉, 식습관이라는 삶의 특정 영역에 대한 만족이 전체 삶의 만족에 영향을 줄 수 있음을 암시한다. Schnettler 등(2015)은 음식과 관련된 생활 영역에 대한 만족도가 높으면 삶의 만족이 높아진다고 발표했다. 또한 잘못된 식습관으로 인해 의도하지 않게 먹었거나 BMI지수가 높으면 삶의 만족이 떨어진다(Greeno, Jackson, Williams, & Fortmann, 1998). 이러한 연구 결과를 종합해보면 식습관 개선을 원하는 개인은 비록 식습관이 삶의 특정한 영역일지라도 식습관 개선을 통해서 삶 전체의 만족이 높아질 수 있으며, 잘못된 식습관은 개인의 삶의 만족을 떨어뜨리는 원인으로 작용할 수 있다. 음식과 관련된 영역에서의 삶의 만족을 높이기 위해서는 무엇을 어떻게 먹는지 개인의 건강 상태에 중요한 영향을 준다는 것을 인식해야 한다. 박숙현과 정희선(2017)은 식생활을 통해서 건강한 삶을 유지하거나 삶의 질을 높이는 것에 대한 개인의 욕구가 높아가고 있다고 주장했다. 쉽고 빠르게 먹을 수 있고, 자극적인 맛을 내는 음식이 늘어나고 있는 시대에 건강에 도움이 되는 음식을 섭취하려는 것은 생존과 연결된 기본적인 욕구의 표현이라고 볼 수 있다. 본 코칭 프로그램을 통해서 건강한 식습관을 형성하고, 건강에 대한 욕구를 충족시키면 개인의 전체적인 삶의 만족이 향상될 것으로 예상할 수 있다. 따라서 아래와 같은 가설을 수립할 수 있다.

가설 5. 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램은 삶의 만족 향상에 정적 영향을 줄 것이다.

프로그램 개발 과정

프로그램 개발은 내부 전문가 1인(교수)과 연구진 4인(박사 과정 3명, 석·박통합 과정 1명)에 의해 진행되었다. 개발 초기에는 2주에 한 번씩 모여 습관개선에 관한 선행 연구와 관련 변인들에 대한 조사 자료를 공유하였으며, 공유된 자료들을 토대로 프로그램을 구성하였다. 이후 연구진은 온라인을 통해 프로그램 내용에 대한 의견을 공유하면서 프로그램의 보완 및 수정작업을 진행하였다. 또한, 내부 전문가를 통해 정기적으로 프로그램 개발 및 보완·수정을 위한 피드백을 받았으며, 진행 과정 전반에 대한 감수를 받았다. 내부 전문가는 과거 습관 연구를 진행한 경력이 있고, 다수의 코칭 프로그램 개발을 주도한 20년 경력 이상의 교수급이다. 그 외, 연구진은 코칭을 전공하고 있는 대학원생으로 이루어진 연구팀 10여 명에게 공개적으로 프로그램의 내용을 발표하고 피드백을 받는 과정을 거쳤다. 이러한 과정을 통해 본 코칭 프로그램의 초안이 완성된 후에는 내부 연구진에게 프로그램 전체를 실제와 유사하게 시뮬레이션하는 과정을 통해 프로그램 진행 및 내용에 있어서 문제가 없는지를 검토함으로써 내용타당도를 확보하기 위해 노력했다.

식습관 개선을 위한 온라인 코칭프로그램 내용

본 코칭 프로그램은 하나의 이론이나 접근 방법만을 사용하지 않고 변화와 관련된 연구

에서 검증된 방법을 다양하게 적용했다. 행동 변화 중에서도 특히 습관행동 변화과정에 중점을 두고 프로그램을 구성했다. 탁진국, 권혜란, 류소형 등(2019)이 제시한 습관행동 변화과정 모형에 따르면 습관행동의 변화 과정은 변화의 필요성을 인식하고 변화해야겠다는 동기를 갖는 단계, 변화에 대한 의지를 가지고 행동하는 단계, 변화를 유지하는 단계로 나뉜다. 이를 토대로 본 프로그램은 총 8회기 동안 변화하려는 동기 및 의지, 변화를 위한 실행, 변화의 유지를 위한 개입을 목적으로 세부 내용을 구성했다. 프로그램의 진행 순서도 습관행동 변화과정 모형에 따라 먼저 식습관 변화에 대한 동기를 확인한 후 변화에 대한 의지를 강화하기 위한 개입을 하는 것으로 구성했다. 이후 변화를 위해 할 수 있는 것을 설정하고 실천해보는 실행 단계를 거쳐 마지막으로 코칭 프로그램이 종료된 후에도 변화를 유지할 수 있도록 셀프코칭 방법에 대한 교육과 연습을 해보는 것으로 구성했다. 이러한 단계로 진행된 본 코칭 프로그램의 구체적인 내용은 다음과 같다.

동기를 올리기 위해 변화의 필요성을 인식시키고 코칭의 전체적인 목표를 설정했다. 이 과정에서 식생활 지침 동영상 시청하는 것으로 올바른 식습관이 무엇인지에 대한 교육을 병행하여 피코치가 식습관에 대한 정확한 지식을 습득하도록 했다. 또한 전체 회기에 적용되는 지속적 모니터링에 대한 개념과 방법에 대해 알려주고, 식습관 일지를 작성하는 방법을 안내하여 피코치가 앞으로 무엇을 해야 하는지 이해할 수 있도록 했다. 지속적 모니터링은 자신의 행동이나 생각에 대하여 주의를 기울이고 관찰하는 기법으로 Quinn, Pascoe, Wood와 Neal(2010)은 지속적 모니터링

이 습관 개선에 효과가 있다는 것을 입증했다. 식습관 일지는 자체적으로 제작한 것을 사용했다. 피코치가 목표한 식습관과 실제로 한 행동을 기록할 수 있도록 했고, 이것을 매일 작성하여 목표의 실천 여부와 피코치의 식이행동 변화를 스스로 관찰하고 평가할 수 있도록 제작했다. 식습관 일지를 통해 식이행동 변화 여부에 대한 피드백을 제공하는 것은 습관적인 행동 개선에 효과적이다(김현아, 김은경, 1996; 이민규, 2007; 조영현, 정여주, 2016).

변화 의지를 높이기 위한 개입으로는 동기강화 기법 중 의사결정저울을 활용했다. 의사결정저울은 변화에 대한 양가감정을 파악하고 행동의 방향을 결정하는데 도움이 되는 기법이다. Fuller와 Taylor(2013)은 의사결정저울 기법이 갈등하는 선택 사이의 장점과 단점을 비교해서 선택할 수 있도록 돕는다고 했다. 본 프로그램에서는 의사결정저울 활동지를 제작해서 사용했는데, 식습관이 변했을 때 얻는 것과 잃는 것을 비교할 수 있도록 구성했으며 얻는 것과 잃는 것을 자신과 타인의 관점에서 구분해서 탐색할 수 있도록 했다.

동기와 의지 단계를 지나 실행 단계에서는 식습관과 연계된 상황을 통제할 수 있는 실천방안에 대해 탐색한다. 습관 형성은 상황과 행동 사이의 연합이 반복적으로 지속 학습된 결과로 나타난 것으로 행동과 연합된 환경이 나타났을 때 자동적으로 습관행동이 나타난다(Verplanken, 2006; Wood & Neal, 2007; 탁진국, 2019; Wood, 2019/2019). 따라서 식습관과 연합된 상황이나 조건을 파악하여 제거하거나 새로운 행동을 연합시키는 것으로 식습관을 변화시킬 수 있다. 본 프로그램에서는 건강하게 먹지 않은 식습관, 즉 개선하고 싶은 식습관과 연결된 선행자극을 찾고 이에 대한 대처

방안을 모색하는 활동을 포함했다. 대처 방안은 변화하고자 하는 건강한 식습관이며 이것을 실천하기 위해 사회적 관계 및 물리적 환경을 계속 인지할 수 있도록 매 회기 마지막 부분에는 실행의도를 세웠다. 이 밖에도 실행 단계에서 자기보상을 활용했다. 행동에 대한 보상이 주어지면 그 행동이 지속할 수 있음을 시사하는 연구가 있다(Lally & Gardner, 2013; 탁진국, 2019). 그 보상의 내용은 물질적인 보상도 가능하지만 칭찬이나 격려의 말 같은 긍정적인 영향을 줄 수 있는 것으로 설정할 수 있도록 했다. 보상은 앞서 설명한 실행의도와 연결시켜서 새로운 습관 형성을 위한 행동을 실행할 때 보상이 주어지도록 코칭 프로그램을 설계했다. 실행 단계에서 감정이나 생각과 같은 피코치의 내적요인도 고려했다. 부정적인 정서, 특히 스트레스와 같은 개인의 내적인 요인은 과식이나 폭식처럼 건강하지 않은 식이행동에 영향을 줄 수 있다(김다솔, 김지민, 신지연, 김승철, 현명호, 2017; 박명숙, 박경애, 2014; Kandiah, Yake, Jones, & Meyer, 2006; Torres & Nowson, 2007). 따라서 행동과 연계된 외부적 요인뿐 아니라 내적 요인에 대한 접근도 실행단계에 다루기 위해 식습관과 연결된 감정, 생각을 탐색한 후, 감정이나 생각과 연결된 식습관을 바꿀 수 있도록 활동지를 설계했다.

마지막 유지단계에서는 코칭이 종료한 후에도 피코치 스스로 코칭 전체 과정을 반복할 수 있도록 셀프코칭 기술에 대한 훈련으로 구성했다. 셀프코칭모형은 탁진국(2019)이 개발한 지-아미 모형(GIAME)을 사용했다. 지-아미 모형은 코칭 과정이 세부 단계별로 나뉘진 특징이 있어서 코칭에 익숙하지 않은 피코치가 코칭의 전반적인 과정을 이해하는 데 도움

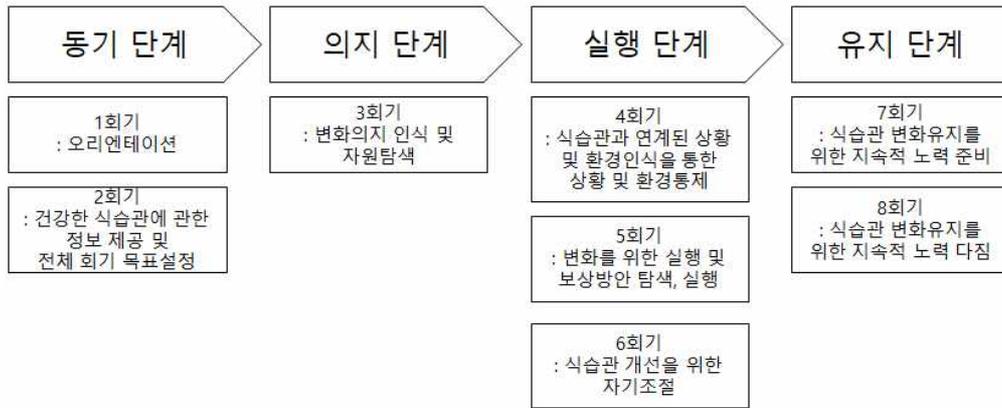


그림 1. 식습관 개선을 위한 온라인 코칭프로그램 진행 흐름

이 될 것으로 판단했다. 마지막으로 코칭 후에도 피코치와 SNS를 활용해서 정기적으로 연락할 방안을 모색했다. 이것은 피코치에게 식습관 개선의 효과를 지속시키기 위한 장치다. 탁진국, 조지연, 정현과 조진숙(2017)은 코칭 종료 후 코치와 피코치 사이의 지속적인 연락이 코칭 프로그램의 효과성을 높일 수 있다고 했다. SNS를 통한 연락은 식습관 개선이라는 긍정적인 경험이 반짝효과에 멈추지 않고 장기적인 습관으로 자리 잡기 위한 후속개입이다.

동기-의지-실행-유지의 단계로 요약할 수 있는 본 프로그램은 기존의 유사 프로그램이 효과적인 운동 방법이나 식단과 관련된 정보를 제공하여 변화를 추구했던 것보다 변화 동기부터 행동 변화 유지까지 전체적인 관점으로 접근한다는 점에서 차별성이 있다. 그리고 식습관 개선을 위해 한 가지 방법을 여러 명에게 적용하는 기존의 연구와 다르게 개별적으로 적합한 방식을 찾아갈 수 있도록 했다는 점에서 프로그램의 독창성이 있다고 할 수 있으며, 그 활용성도 높다. 프로그램의 마지막 부분에는 변화를 지속하기 위한 셀프코칭 프

로그램을 교육하여 변화의 지속성을 고려했다는 점도 기존의 프로그램과 구분되는 본 프로그램만의 특징이라고 할 수 있다.

방 법

연구 대상

본 연구는 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board)로부터 승인을 득한 후 진행됐다(2020-05-001). 대상자 모집은 눈덩이표집과 공개모집을 활용하였으며 대다수의 지원자가 수도권에 거주하는 것으로 확인되어 대상자들을 19세 이상 성인으로 한정하고 20명을 모집하였다. 모집된 대상자들을 실험집단에 10명, 통제집단에 10명씩 무선 배정했으나, 연구 진행 중 연구대상자의 개인사정으로 탈락자가 발생하여 최종적으로 총 17명(실험집단 8명, 통제집단 9명)이 연구에 참여하였다. 실험집단 참가자는 8명 중 20대가 5명, 30대가 2명, 40대가 1명으로 구성되었다. 성별은 남성 5명, 여성 3명이었다. 통제집단 참가자는 9명 중 20

대가 2명, 30대가 4명, 40대가 2명, 50대가 1명으로 구성되었다. 성별은 남성 4명, 여성 5명이었다.

측정 도구

본 연구는 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램이 식습관 개선에 미치는 영향을 알아보기 위하여 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족을 측정하였다.

체중

체중을 측정하기 위하여 사전, 사후 시점에 같은 체중계를 사용해 체중계의 기계적 차이로 나타나는 오차를 최소화하였다. 측정단위로 Kg을 사용하였다.

식습관

식습관을 측정하기 위하여 최정은과 김영국(2012)의 연구에서 사용된 문항을 본 연구에 맞도록 수정, 보완했다. 문항 내 “육류, 계란, 콩 등”과 같은 표현 대신 “단백질군 식품(예: 육류, 생선, 계란, 콩 등)”과 같이 보다 포괄적인 용어를 사용하여 프로그램 내에서 강조하는 바람직한 식습관의 내용이 반영되도록 하였다. 총 10개 문항으로 구성되어 있으며 식품에 대한 기호, 태도, 그리고 식사태도를 측정하였다. 응답은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성되었으며 점수가 높아질수록 건강한 식습관을 지니고 있음을 의미한다. 대표적인 문항으로 “규칙적으로 아침을 먹고 다닌다”가 있다. 최정은과 김영국(2012)의 연구에서 나타난 Cronbach's α 계수는 .90이며 본 연구에서 나타난 Cronbach's α 계수는 .60이었다.

식이행동

식이행동을 측정하기 위하여 김효정, 이임순, 김지혜(1996)의 연구에서 사용한 문항을 본 연구에 맞도록 수정, 보완했다. “제과점 앞을 지나가면 무엇인가 맛있는 것을 사고 싶어 집니까?”와 같은 표현 대신 “군것질을 자주한다”와 같이 프로그램 내에서 강조하는 바람직한 식습관을 포괄적으로 반영하도록 하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 끌고루 먹는 지, 규칙적으로 먹는 지, 과식을 하지는 않는 지, 외부자극에 따른 식이행동을 하는 지 등을 측정한다. 응답은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 건강하지 않은 식이행동을 하고 있음을 의미한다. 대표적인 문항으로 “음식을 가려 먹는다”가 있다. 본 연구는 낮은 신뢰도 문제로 인하여 4개 문항을 제외한 6개 문항으로 분석을 수행하였고 나타난 Cronbach's α 계수는 .62이었다. Charter(1999)는 최소 표본 수 400을 제안하였고, 표본 수가 적을 경우에는 알파 계수가 불안정해질 수 있음을 언급했다(Charter, 2003; Yurdugul, 2008에서 재인용). 이런 경우 기존 연구에서 나타난 신뢰도의 중요성이 강조된다. 김효정 등(1996)의 연구에서 나타난 Cronbach's α 계수는 .79이었다.

식이효능감

식이효능감을 측정하기 위해 Child Dietary Self Efficacy Scale(Parcel et al., 1995)과 Eating Self Efficacy Scale(Clark, Abrams, Niaura, Eaton, & Rossi, 1991)을 토대로 측정한 권선영, 한장일, 정영진(2008)의 연구에서 사용된 문항을 본 연구에 맞도록 수정, 보완했다. “직장에서 귀가했을 때 음식을 먹지 않고 참을 수 있다”와

같이 직장인처럼 특정 사회적 대상만이 대답할 수 있는 질문을 “집에 오자마자 음식을 먹지 않고 참을 수 있다”처럼 다양한 대상자들이 답할 수 있도록 하였다. 총 18문항으로 이루어져 있으며 특정한 상황에서 식이행동을 얼마나 잘 통제할 수 있는지에 대한 자신감을 측정한다. 응답은 Likert식 5점 척도(1=전혀 자신 없다, 5=매우 자신 있다)로 구성되어 있으며 점수가 높아질수록 식이행동을 잘 통제할 수 있음을 의미한다. 대표적인 문항으로 “과식, 폭식하지 않고 항상 적절한 양의 음식을 먹을 수 있다”가 있다. 권선영 등(2008)의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .89, 본 연구에서 나타난 Cronbach's α 계수는 .88이었다.

자기조절

자기조절은 Carey, Neal과 Collins(2004)이 개발한 단축형 자기조절 척도(Short version of Self-Regulation Questionnaire; SSRQ)를 김소리(2017)가 번안한 척도를 사용하여 측정했다. 총 31문항으로 이루어져 있으며 응답은 Likert식 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 부정적으로 진술된 문항은 역코딩하여 사용하였으며 점수가 높을수록 자기조절 능력이 높음을 나타낸다. 대표적인 문항으로 “나는 보통 내 목표로 향하는 과정을 지속적으로 파악하고 있다”가 있다. 김소리(2017)의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .92이며 본 연구에서 나타난 Cronbach's α 계수는 .95이었다.

삶의 만족

삶의 만족은 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS)를 조명환과 차경호(1998)

가 한국어로 번안한 척도를 사용하여 측정했다. 총 5문항으로 구성되어 있고 응답은 Likert식 7점 척도(1=매우 아니다, 7점=매우 그렇다)로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 삶의 만족 수준이 높음을 나타내며 대표적인 문항으로 “전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다”가 있다. 대학생, 청소년, 경찰공무원을 대상으로 하여 한국판 SWLS 척도의 타당도 및 신뢰도를 검증한 연구(임영진, 2012)에서 Cronbach's α 계수는 .84 ~ .91이었으며 본 연구에서 나타난 Cronbach's α 계수는 .88이었다.

연구 설계

본 연구는 실험집단과 통제집단의 사전, 사후를 적용하여 구성했다. 사전검사 실시 후 주1회 60분씩, 8주 동안 총 8회기의 1:1 온라인코칭을 진행했다. 효과성 검증을 위한 데이터는 프로그램 시작 전(사전검사), 종료 후(사후검사)에 검사를 실시하여 수집했다.

연구 절차

대상자 선정

본 연구에서는 다음과 같은 조건에 맞는 인원들로 대상자를 선정하였다. 첫째, 수도권에 거주 중인 19세 이상 성인. 둘째, 현재 식욕 증진이나 식욕 억제 등과 관련된 약물, 일반 의약품, 보조식품 등을 복용하지 않는 사람. 셋째, 식습관과 관련된 행동을 개선하고자 하는 의도가 있는 사람, 그리고 코칭을 실시하고 이의 효과성을 검증하고자 하는 본 연구의 목적에 부합할 수 있도록 코칭 과정을 이해하고 코칭과 소통이 가능한 기본적 역량을 지닌

사람이다.

위와 같은 조건에 해당되는 희망자를 모집하여 전화 인터뷰를 실시해 대상자 선정기준에 맞는 지를 “현재 식욕 증진이나 식욕억제 관련된 약물을 복용하고 계신가요”와 같은 질문 등을 통해 확인하였다. 해당이 되는 경우 프로그램의 목적과 일정을 설명하고 참여의사를 물어 구두로 동의하는 경우 대상자로 선정하였다.

식습관코칭프로그램의 실시

본 연구는 식습관코칭프로그램을 시작하기 전 사전검사를 수행하고 8주에 걸쳐 매주 1회기(60분) 씩 총 8회기의 1:1 온라인코칭을 실시하였다. 프로그램 진행은 본 연구의 저자 4인(코칭심리학 박사과정 수료 1인, 박사과정 재학 2인, 석박통합과정 재학 1인)에 의해 이루어졌다. 프로그램 종료 후 사후검사를 실시하였다. 통제집단의 경우 각 참여자의 의사에 따라 사후검사 실시 이후 식습관코칭프로그램을 진행하였다.

자료 분석

본 연구는 양적 자료 분석을 통해 수행되었다. 자료의 분석은 SPSS 25.0 프로그램을 이용하였다. 첫째, 종속변인의 문항 신뢰도 검증을 위해 실험집단과 통제집단에 대한 사전 검사 응답의 Cronbach's α 계수를 도출했다. 둘째, 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하려고 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족 사전검사 응답에 대한 독립표본 t -검증을 실시하였다. 셋째, 프로그램 효과성을 검증하기 위하여 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조

절, 삶의 만족의 시점(사전, 사후)과 집단(실험, 통제) 간의 상호작용효과를 알아보려 2X2 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 수행했다. 넷째, 대응표본 t -검증을 실시하여 각 집단 별로 종속변인 점수의 사전, 사후 변화가 유의미한지 확인하였다.

결 과

실험, 통제 집단의 동질성 검증

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 먼저 식습관코칭프로그램 참가 전 실시한 사전검사결과를 토대로 독립표본 t -검정을 실시하여 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 파악하였다. 그 결과 체중($t = .97, p > .05$), 식습관($t = 1.09, p > .05$), 식이행동($t = -.07, p > .05$), 식이효능감($t = -.82, p > .05$), 자기조절($t = -.93, p > .05$), 삶의 만족($t = -2.10, p > .05$)으로 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 차이가 없는 것으로 나타나 해당 종속변수에 관해 동질한 집단으로 볼 수 있다.

프로그램 효과검증

프로그램을 시행하기 전과 시행 후에 대한 시점과 실험, 통제집단 간 상호 작용 효과를 알아보기 위하여 2x2 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하여 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족에 대한 프로그램의 효과성 검증을 하였으며, 결과는 표 1과 같다. 표 1을 보면 프로그램 시행하기 전과 시행 후의 시점*집단의 상호작용 효과는 식습관($F = 11.09, p < .01$), 식이행동($F =$

표 1. 종속변인에 대한 프로그램 효과 검증

	종속변인	자유도	평균제곱	F
시점	체중	1	1.23	.87
	식습관	1	4.82	23.26***
	식이행동	1	4.96	31.48***
	식이효능감	1	1.26	7.36*
	자기조절	1	.77	7.16*
	삶의 만족	1	2.05	5.92*
집단	체중	1	721.72	1.18
	식습관	1	.46	1.01
	식이행동	1	3.57	2.84
	식이효능감	1	3.83	5.64*
	자기조절	1	1.39	2.46
	삶의 만족	1	11.75	5.26*
시점*집단	체중	1	6.40	4.53*
	식습관	1	2.30	11.09**
	식이행동	1	3.83	24.32***
	식이 효능감	1	1.35	7.84*
	자기조절	1	.08	.75
	삶의 만족	1	.02	.04

* $p < .07$, ** $p < .05$, *** $p < .01$, **** $p < .001$

표 2. 실험집단과 통제집단의 종속변인에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차

종속변인	통계치	실험집단		통제집단	
		사전 (N=8)	사후 (N=8)	사전 (N=9)	사후 (N=9)
체중	평균(Kg)	69.05	67.80	77.41	77.90
	표준편차	17.43	17.20	17.89	17.41
식습관	평균	2.50	3.78	2.79	3.02
	표준편차	.57	.64	.52	.57
식이행동	평균	3.71	2.27	3.67	3.59
	표준편차	.50	.97	.89	.91
식이효능감	평균	3.35	4.14	3.08	3.07
	표준편차	.80	.56	.57	.66
자기조절	평균	3.63	4.03	3.33	3.53
	표준편차	.77	.52	.59	.41
삶의 만족	평균	4.98	5.43	3.76	4.29
	표준편차	1.06	.91	1.30	1.20

24.32, $p < .001$), 식이효능감($F = 7.84$, $p < .05$)에서 유의미하였으며 체중($F = 4.53$, $p = .05$) 역시 유의확률이 .05보다 작지는 않으나 유의미한 경향을 보인다.

본 연구의 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족 관련 변인들에 대한 통제집단과 실험집단의 차이를 검증하기

위해 집단 및 시기별 평균과 표준편차를 산출한 결과는 표 2와 같다.

표 2는 종속변인 측정치에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사점수의 평균과 표준편차이다. 상호작용 효과의 의미를 해석하기 위해 표 2에 제시된 평균값을 그래프로 그려보면 체중의 경우 그림 2과 같다. 그림 2에

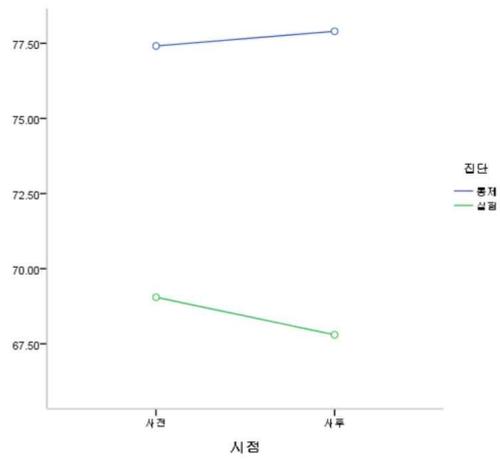


그림 2. 체중의 집단 간 사전, 사후검사의 평균추세 그래프

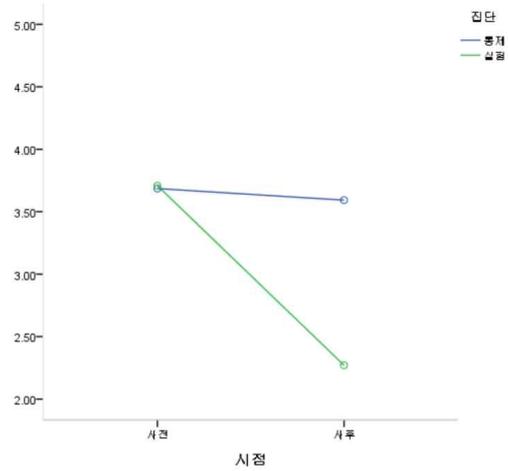


그림 4. 식이행동의 집단 간 사전, 사후검사의 평균추세 그래프

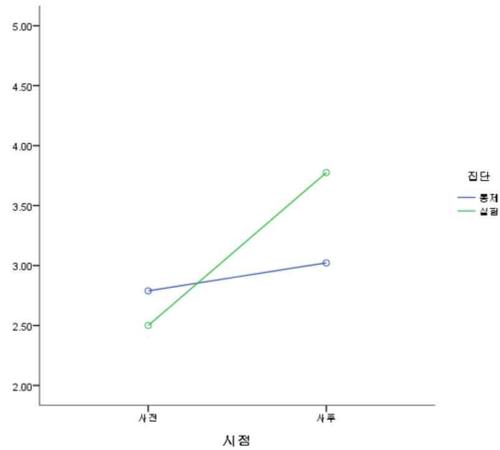


그림 3. 식습관의 집단 간 사전, 사후검사의 평균추세 그래프

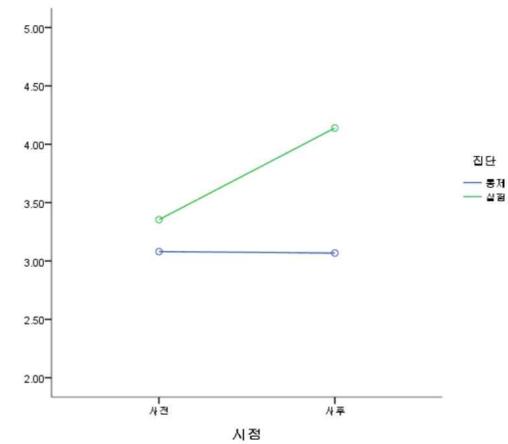


그림 5. 식이효능감의 집단 간 사전, 사후검사의 평균추세 그래프

서 실험집단의 체중은 감소한 반면 통제집단의 체중은 증가하여 상호작용효과를 확인할 수 있다.

식습관의 경우 그림 3과 같다. 그림 3에서 보듯이 식습관의 평균점수가 통제집단에 비교하여 실험집단은 사전보다 사후 검사가 증가하고 있어 시점과 집단 간에 상호작용 효과가 확인되었다.

그림 4에서 식이행동의 평균점수는 통제집단에 비교하여 실험집단이 사전보다 사후 검사가 더욱 감소하고 있어 시점과 집단 간에 상호작용 효과가 확인되었다.

그림 5에서 식이효능감의 평균점수는 통제집단에 비교하여 실험집단은 사전보다 사후 검사가 증가하고 있어 시점과 집단 간에 상호작용 효과가 확인되었다.

대응표본 t-검정 결과

실험집단과 통제집단 각각에서 사전검사 및 사후검사 간 유의한 차이를 나타내는지 확인하기 위해 대응표본 t-검정을 실시하였다. 그 결과 실험집단에서는 식습관($t = -4.39, p < .01$), 식이행동($t = 6.33, p < .001$), 식이효능감($t = -2.97, p < .05$)에서 유의미한 결과가 나타났으며 체중($t = 1.53, p > .05$), 자기조절($t = -1.82, p > .05$), 삶의 만족($t = -2.18, p > .05$)에서 유의미하지 않은 결과를 보였다. 통제집단에서는 자기조절($t = -2.34, p < .05$)이 유의미한 결과를 보였으며 체중($t = -1.84, p > .05$), 식습관($t = -1.63, p > .05$), 식이행동($t = .58, p > .05$), 식이효능감($t = .09, p > .05$), 삶의 만족($t = -1.60, p > .05$)에서 유의미하지 않은 결과를 나타냈다.

가설에 대한 결과를 정리하면 식습관 개선

을 위한 온라인 코칭 프로그램이 식습관에 정적 영향을 줄 것이라는 가설1($F = 11.09, p < .01$)은 지지되었고 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램이 건강하지 않은 식이행동을 감소시킬 것이라는 가설2($F = 24.32, p < .001$) 역시 지지되었으며 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램이 식이효능감 향상에 정적인 영향을 줄 것이라는 가설3($F = 7.84, p < .05$) 또한 지지되었다. 반면 식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램이 자기조절 향상에 정적 영향을 줄 것이라는 가설4($F = .75, p > .07$)와 삶의 만족 향상에 정적 영향을 줄 것이라는 가설5($F = .04, p > .07$)는 기각되었다.

논 의

본 연구는 한국인의 생활습관행동변화 연구로서, 한국인이 개선하기를 희망하는 생활습관 중 하나인 '식습관 개선'(탁진국, 권혜란, 류소형 등, 2019)을 돕기 위해, 습관행동 변화과정 모형(탁진국, 권혜란, 김혜영 등, 2019)을 기반으로 하여 온라인 코칭 프로그램을 개발하였다. 또한, 식습관 개선 성공 요인(최경화 등, 2019, 2020)과 선행 연구에서 습관 개선에 효과를 나타낸 방법들을 프로그램 내용에 반영하여 프로그램을 구성하였다. 본 연구에서는 식습관 개선을 희망하며 수도권에 거주하는 만 19세 이상의 성인을 대상으로 '식습관 개선을 위한 온라인 코칭 프로그램'이 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치는지를 알아보았다. 본 연구의 분석 결과 및 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 파악한 결과, 체중, 식습관, 식이행동, 식이효능감, 자기조절, 삶의 만족 모두 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 차이가 없는 것으로 나타나 동질성을 확보했다.

둘째, 프로그램 효과성을 검증하기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후의 시점과 집단 간의 상호작용 효과를 분석한 결과, 식습관, 식이행동, 식이효능감에서 유의미하였으며 체중 ($F = 4.53, p = .05$) 역시 유의확률이 .05보다 작지는 않으나 유의미한 경향을 보였다. 통제집단은 사전과 비교해 사후검사에서 유의미한 차이가 없었으나, 실험집단에서는 사전과 비교하여 사후에서 체중과 건강하지 않은 식이행동이 감소하였으며, 건강한 식습관과 식이효능감이 증가되어 본 코칭프로그램이 효과가 있음을 보여준다. 통제집단에 비해 실험집단의 사후 검사에서 코칭의 효과가 나타난 결과는 코칭 프로그램을 구성할 때 습관행동 변화과정 모형(탁진국, 권혜란, 김혜영 등, 2019) 및 식습관 개선 성공요인을 기반으로 하여, 선행연구를 통해 식습관 개선에 효과가 있었던 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 해석된다.

즉, 모든 회기에서 강한 습관 개선에 유의한 효과를 나타내는 지속적 모니터링(Quinn 등, 2010)을 실천하게 하여 참가자들의 건강하지 않은 식습관과 식이행동의 개선이 필요함을 인식하도록 하였으며, 나쁜 습관행동을 없애고 새로운 습관행동을 형성하는데 효과가 있는 실행의도 수립(Adriaanse, Gollwitzer, De Ridder, de Wit, & Kroese, 2011)을 활용하여 건강하지 않은 식습관과 식이행동을 대체할 수 있는 대안행동을 실천할 수 있도록 하였다. 이와 관련하여 참가자들 중 한 명은 ‘짜게 먹

지 말자’를 지속적 모니터링 문구로 작성하여 눈에 잘 보이는 곳에 붙여둠으로서 음식을 짜게 먹는 습관을 개선하는 데 도움이 되었다고 하였으며, 또 다른 참여자는 ‘매운 음식이 먹고 싶을 때 산책을 하자’를 지속적 모니터링 문구로 삼고 실천함으로써 스트레스 상황에서 매운 음식으로 스트레스를 풀던 습관을 개선하는 데 도움이 되었다고 보고하였다. 그 외 다른 참여자들은 ‘전체 회기 종료 시점에 코칭을 통해 어떤 부분이 도움이 되었나요?’ 라는 질문에 ‘실행의도를 만들고 차근차근 계획대로 행동해 감이 좋았다’, ‘식습관 목표를 지키기 위해서 코칭에서 정한 실행의도를 실천한 것이 만족스러웠다’ 와 같이 보고하였다. 이를 통해 이러한 경험이 참가자들로 하여금 식습관 개선에 대한 필요성 인식 수준의 향상, 건강한 식습관 및 식이행동 실천에 효과적이었을 것으로 사료된다. 또한 이러한 결과는 최경화 등(2019, 2020)이 식습관 개선에 성공한 사람들을 대상으로 진행한 질적 연구 결과 식습관 개선의 성공요인으로 도출된 식습관 개선 필요성 인식, 자신만의 전략수립 및 실천과 맥을 같이 한다(최경화 등, 2019, 2020).

또한, ‘지금까지 식단을 구체적으로 분석해 본 적이 없었는데 분석해보니 뭘 개선해야 할지 확연히 보여 좋았다’, ‘매일 식습관 일지 쓰는 게 힘들었지만 매일 내가 뭘 먹고 사는 지 알 수 있어서 식습관 변화에 도움이 많이 되었다’, ‘매일 식습관 일지를 작성함으로써 내가 매끼니 무엇을 먹는지 알 수 있었고, 다음에는 어떻게 해야 할 지를 생각하게 되어서 좋았다’ 와 같은 참여자들의 보고 내용을 고려했을 때, 참가자들이 매일 식습관 일지를 작성하도록 하여 현재 식습관의 문제점을 파

악하도록 했던 점과 식습관 개선을 위한 실행 의도의 실천 정도를 확인할 수 있도록 하였던 부분이 건강하지 않은 식습관 및 식이행동의 개선에 효과가 있었던 것으로 해석된다. 이는 선행연구에서 식습관 일지를 작성하도록 하여, 일지 내용을 토대로 한 식사량과 식이행동의 변화 등에 대한 피드백 제공이 식습관을 비롯한 습관 개선에 효과적임(김현아, 김은경, 1996; 이민규, 2007; 조영현, 정여주, 2016)을 나타내는 연구결과를 통해 예측 가능하다. 또한, 개선하고자 하는 식습관 및 식이행동과 연계된 상황이나 환경을 파악하고, 그에 대한 대처방법과 자원을 탐색하여 활용할 수 있도록 한 것이 건강하지 않은 식습관 및 식이행동 개선에 효과적이었을 것으로 판단된다. 이와 관련하여, 한 참여자는 ‘친구들을 만나면 과식행동을 반복하게 된다. 앞으로는 친구들과 과의 약속시간을 정할 때 식사시간을 피해서 만나겠다’, 이를 위해 ‘친구들에게 내 상황을 설명하고 도움을 요청하겠다’는 실행의도를 수립하고 실천한 경험이 과식 습관행동을 개선하는데 도움이 되었다고 보고하였다. 또 다른 참여자는 ‘편의점만 보이면 과자를 살 생각이 없었는데도 들어가서 과자를 한 봉지씩 사가지고 나온다’는 사실을 인식하고, 남자친구의 도움을 받아 습관을 개선하겠다는 실행의도를 세우고 실천함으로써 도움이 되었다고 보고 하였다. 이는 상황을 접하게 되면 습관행동이 일어나며(탁진국, 2019; Verplanken, 2006; Wood, 2019/2019; Wood & Neal, 2007), 환경이나 상황의 변화로 인해 습관행동이 방해 받을 수 있기에 습관행동변화를 위해서는 환경변화가 중요하다(Wood, Tam, & Witt, 2005)는 연구결과와 일치한다.

마지막으로, ‘포기하고 싶어질 때마다 코치

와 연락하고 만나게 되니 놓지 않게 됐다’, ‘매주 1회씩 코칭을 진행하면서, 느슨해지는 마음을 잡을 수 있었다’, ‘코치의 격려 메시지가 도움이 되었다’, ‘내가 잘 못 지키고 있는 줄만 알았는데, 잘 하고 있는 부분이 있다는 걸 알고 나니 포기하지 말고 계속해야겠다는 생각이 든다’ 와 같은 참여자들의 보고 내용을 고려했을 때, 매 회기 코칭을 진행하면서 연구자가 참여자의 성과를 함께 살펴보고 그에 대한 긍정적인 피드백을 제공함으로써 참여자의 식이효능감 향상에 도움이 되었을 것으로 사료된다. 이는 피드백이 자기효능감에 영향을 주는 중요한 요소이며(Bandura, 1991), 긍정적인 피드백이 제공될 때 자기효능감이 더 향상된다(Bandura, Jourden, 1991; Daniel & Larson, 2001)는 연구결과와 맥을 같이한다. 또한 향상된 식이효능감은 참여자들로 하여금 식습관 및 식이행동 개선을 위한 행동을 지속할 수 있게 했을 것이다. 이는 식이효능감이 높을수록 건강한 식이행동 및 건강한 식습관과 관련이 있다는 연구결과를 통해서도 알 수 있다(권선영 등, 2008; 최숙희, 2017; Zrinyi et al., 2003). 더불어, 참여자가 매 회기 실행한 과제에 대한 연구자의 긍정적 피드백은 참여자로 하여금 유능성 욕구를 충족시킬 수 있도록 함으로써 내재적 동기를 활성화시켜 식습관 개선을 위한 행동 수행을 지속적으로 실천할 수 있게 도왔을 것으로 해석된다. 이는 과제 수행에 대한 긍정적 피드백이 개인의 유능성 욕구를 충족시킴으로써 내재적 동기를 활성화시켜 과제 수행의 시작, 과제수행을 위한 노력의 증진과 과제 수행완료에 위한 끈기와 인내심을 가지게 한다(권은진, 김태훈, 이윤형, 2020; 성희은, 김은주, 2017)는 연구결과와 맥을 같이 한다.

셋째, 프로그램 효과성을 검증하기 위하여 프로그램 실시 사전, 사후의 시점과 집단 간의 상호작용 효과를 분석한 결과, 자기조절과 삶의 만족에서는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 통제집단과 실험집단 모두 사전에 비교해 사후에도 유의미한 효과가 없었다.

식습관 개선을 위해 대안행동을 습관화 하고, 기존의 나쁜 식습관을 억제하는 과정에서 자기조절을 발휘하는 경험을 반복함으로써 자기조절이 상승할 것으로 예상했으나 실험 집단에서 코칭프로그램의 효과가 나타나지 않았다. 이는 참가자들이 직무와 학업으로 인한 피로감 및 스트레스로 인해 자기조절을 하는데 있어서 어려움을 경험했거나 실행의도의 수립으로 인해 행동의 자동성이 증가하여 자기조절을 발휘할 필요가 없었을 수 있기 때문으로 생각된다. 이는 van der Weiden, Benjamins, Gillebaart, Ybema와 de Ridder(2020)의 연구결과에서도 습관을 형성하는 초기과정에서 자기조절이 발휘될 것이라고 가정했던 것과 달리 습관형성 과정에서 자기조절이 발휘되지 않았다는 연구결과와 일치한다.

또한, 건강하지 않은 식습관과 식이행동을 개선하는 과정에서의 성공경험이 주는 유능감, 건강한 식습관 및 식이행동을 실천하는 것에 대한 만족감이 높아짐으로써 전체적인 삶의 만족 수준이 높아질 것으로 예상했으나 통계적으로 유의한 상호작용 효과가 나오지 않았다. 이는 참가자들이 선호하는 음식을 섭취하지 못함으로 인해 발생하는 불만족이 식습관 개선을 통해 건강한 식생활을 유지하는 것에 대한 만족보다 작았기 때문일 수 있을 것으로 판단된다. 이는 삶의 만족의 수준이 개인이 삶의 비중을 어디에 두느냐에 따라 달라질 수 있으며(이연옥, 2011), 건강한 식습관

을 가지고 있고 건강을 위해 음식을 매우 중요하게 생각할수록 음식관련 삶의 만족 수준과 전반적인 삶의 만족 수준이 높게 나타난다는 연구결과를(Schnettler et al., 2015) 통해서도 예측가능하다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 코칭의 효과에 대한 과학적인 연구가 부족한 실정에서 특정 이론을 중심으로 진행된 기존의 선행연구와 달리, 습관 개선에 효과적인 심리학 전반의 이론을 활용하여 프로그램을 구성하여 그 효과성을 과학적인 방법으로 검증하였다는 데 의의가 있다. 특히, 습관행동 변화과정 모형(탁진국, 권혜란, 김혜영 등, 2019) 및 식습관 개선 성공요인이 실제 식습관개선에 효과적임을 보여주었다는 데 의미가 있다. 둘째, 본 연구는 온라인 코칭프로그램이 식습관 개선에 미치는 효과를 검증한 연구로서, COVID-19로 인해 사회적 거리두기가 확산되고, 비대면 코칭프로그램의 필요성이 높아지고 있는 언택트(untact) 시대 상황에 따라 식습관 개선을 위한 온라인 코칭프로그램을 개발하고 활용하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 실무적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구결과를 활용하여 식습관 개선을 희망하는 일반인들을 대상으로 코칭을 진행함으로써 참여자들의 건강하지 않은 식습관을 변화시키고, 이를 통해 삶의 질을 높이는 데 기여할 것이다. 건강한 식습관은 건강한 삶을 유지하기 위한 중요한 요소이며(김아린, 2018; 박진선, 이윤정, 박문경, 정영희, 2020; 최미경, 김정미, 김종근, 2003; Javed, Mukhtar, Majeed, Afzal, & Gilani, 2019), 식습관을 비롯한 생활습관은 삶의 질에 영향을 미친다(김애경, 김정아, 2005; 정경화, 전나미, 2019). 선행연구에서 성인들을 대상으로 하는 식생활 습관 개선을

위한 자료제공이나 체계적 교육프로그램이 필요한 것으로 나타났다(박소현, 이은지, 장경자, 2020; 신정훈, 박장진, 2016; 이현숙, 2018; 최숙희, 2017) 또한, 본 프로그램을 확장하여 다양한 생활습관 개선 프로그램의 개발 및 활용이 가능할 것이다. 둘째, 본 연구는 관련 분야 전문가를 대상으로 하는 워크숍 및 교육의 자료로 활용함으로써, 전문 인력의 역량 향상 및 관련 전문 인력 양성에 기여할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 온라인 코칭프로그램을 진행함으로써 참여자의 지속적인 코칭 참여가 가능했는데, 이는 참여자가 코칭에 참여하기 위해 이동하는 시간과 이동에 드는 에너지를 절약하는 데 도움(Nilsson & Lodestad, 2014)이 되었기 때문에 사료된다. 또한, 본 연구에서는 온라인 코칭을 진행하는 과정에서 참여자의 비언어적인 메시지를 파악하는 방법에 있어서의 한계점(Nilsson & Lodestad, 2014)을 보완하고 참여자의 적극적인 참여를 유도하기 위해 참여자의 생각이나 감정에 대해 구체적으로 기술할 수 있도록 활동지를 구성하고, 해당 회기 하루 전에 SNS를 통해 활동지와 관련된 자료를 참여자에게 제공함으로써 참여자의 코칭 참여 동기를 높이고자 하였다. 또한, 참여자가 활동지를 공유한 후 작성하게 함으로서 참여자가 활동지를 작성하면서 머뭇거리는 등의 반응을 파악함으로써 원활한 코칭을 진행할 수 있도록 하였다. 이러한 내용들이 향후 온라인 코칭프로그램을 진행하고자 하는 코치들이 프로그램 진행을 위해 고려해야 할 부분에 대한 정보 제공의 효과가 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에 참여한 연구 대상은 수도권에 거주하는 만19세 이상의 성

인들이다. 특정 지역에 거주하는 성인만을 대상으로 한 연구이므로 일반화하기에 어려움이 있을 수 있다. 추후 연구에서는 수도권 이외의 참여자들을 대상으로 한 연구 혹은 청소년 등의 다양한 대상으로 한 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한, 프로그램에 참여한 사례수가 적어 연구결과를 일반화하기에는 제한이 따른다. 추후 연구에서는 참여자를 늘려 프로그램을 실시한 후 효과성을 검증할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 연구대상자들을 무작위배정하는 단계에서 실험집단에 특정 연령대의 참여자들이 모이게 되었다. 향후 연구에서는 식습관 및 식이행동의 연령대별 특성(박소현, 이은지, 장경자, 2020; 서은희, 2019; 안서현, 김성영, 2020; 이지은, 2020)을 고려하여, 집단 구성을 동일하게 할 필요가 있을 것이다. 또는 대학생들의 경우, 일정하지 않은 수업시간 및 아르바이트 등의 바쁜 일상, 금전적 부담, 혼밥 기피 등을 이유로 식사를 거르거나 불규칙한 식사를 하게 되고, 이로 인해 과식이나 폭식 등의 식이행동을 보이는 경향이 있다. 실제로 ‘국민건강 영양조사 기반의 식생활평가 지수 개발 및 현황’ 보고서(윤성하, 오경원, 2018)에 따르면, 19세 이상 남녀 1만 5954명을 대상으로 한 연령대별 식생활평가 지수에서 20대가 100점 만점에 57.5점으로 전 연령을 통틀어 가장 낮은 점수를 기록했으며, 대학생들에게서 식사 거르기, 불규칙한 식사, 잦은 외식, 과식 등이 개선해야 할 식이행동으로 나타났다(서은영, 이승림, 2018; 안서현, 김성영, 2020). 이러한 선행연구들을 토대로, 연구대상자를 개선이 필요한 식이행동을 많이 보이는 대학생들로 한정하여 연구를 진행함으로써 본 프로그램의 효과성을 검증하는 것도 의미가

있을 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구는 전체 프로그램의 효과성을 사전, 사후 검사결과를 토대로 한 양적 분석을 통해 검증하였다. 참여자들에게 각 회기 종료시점에 해당 회기에서 새롭게 알게 된 점이나 도움이 된 점 및 전체회기 종료시점을 통해 전체 회기 코칭 중 도움이 된 점이나 좋았던 점에 대해 구두로 간단한 소감을 들었으나, 이는 질적 분석을 하기에는 자료의 한계가 있었다. 그렇기에 추후연구에서는 참여자들을 대상으로 반 구조화된 인터뷰 질문을 준비하여 인터뷰를 진행하거나 일정한 형식의 소감문을 작성하게 하여 질적 분석을 함으로써 프로그램의 효과성을 보다 면밀하게 분석할 필요가 있을 것으로 사료된다. 또한, 본 연구는 프로그램 실시 전과 후의 검사를 통해 프로그램의 효과성을 검증하였다. 그렇기에 프로그램 효과의 지속성을 확인하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 프로그램 효과의 지속성을 확인하고, 프로그램 효과의 지속성에 영향을 미치는 요인을 파악할 수 있도록 연구를 설계할 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 8주 동안 1주일에 1회씩 8회기 동안 온라인 코칭프로그램을 운영하여 식습관 개선에 대한 효과성을 검증하였으나 한 회기에 다루는 내용이 다소 많은 경향이 있었으며, 자기조절 및 삶의 만족은 단기간에 변화를 예측하기에는 무리가 있다. 본 프로그램을 구성하는 데 있어서 마시는 습관을 개선하는데 59일이 걸린다는 선행연구(Lally, Cornelia, van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010)와 프로그램 참여자 모집 및 실제 프로그램 운영 등을 고려하여 전체프로그램 회기를 8주로 한정하였으나, 향후 연구에서는 개선하고자 하는 습관행동이 복잡할수록 긴 시간이 필요함

(Lally et al., 2010)을 고려하여 프로그램의 총 회기 수를 결정할 필요가 있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 참여자가 나쁜 식습관 및 식이행동을 개선하는 과정에서 2차적으로 자기조절과 삶의 만족이 높아질 것으로 예측하여, 자기조절 및 삶의 만족 변화를 위한 내용을 포함하지 않았다. 그러나 향후 연구에서는 개선된 식습관 및 식이행동을 지속적으로 유지하는데 있어서 자기조절과 삶의 만족으로 인한 긍정정서가 도움이 될 수 있음을 고려하여, 프로그램 내용을 구성할 필요가 있을 것으로 생각된다. 그 외 본 연구에서는 스트레스로 인해 식습관을 개선하는 데 있어서의 어려움을 다루는 내용의 개입을 1회기 포함시켰음에도 불구하고, 참여자들이 코칭프로그램에 참여하면서 가장 어려웠던 점으로 '야근과 회식 등 내가 통제할 수 없는 상황이 찾아서 힘들었다', '기말고사와 자격증 준비과정에서 받은 스트레스 때문에 폭식을 하게 되었다', '인턴을 하면서 받은 스트레스 때문에 실행의도를 잘 지킬 수 없었다' 와 같은 응답을 한 것으로 보았을 때, 1회기만으로 자신의 스트레스 상황을 파악하고 그에 대한 대처방안을 찾아 활용하는데 있어서 어려움이 있을 수 있다. 추후 연구에서는 이러한 부분들을 종합적으로 고려하여 스트레스를 다루는 방법에 대한 내용을 충분히 다룰 수 있도록 프로그램을 구성할 필요가 있을 것으로 사료된다.

마지막으로, 본 연구에서 코칭프로그램을 온라인으로 진행함으로써 인터넷 연결 상태가 불안정한 경우가 종종 발생되었다. 추후연구에서는 프로그램 구성 시, 이러한 부분에 대한 고려가 필요할 것이다. 또한, 식습관을 개선하는데 있어서 식습관 일지를 작성하는 것이 효과적이었음에도 불구하고 매일 일지를

작성하여 연구자에게 전송하는 것에 대한 불편감을 호소하는 참가자들이 많았다. 선행연구에 의하면, 식습관 관리 애플리케이션을 통한 기록은 기록 시간의 단축 및 식습관 자가 모니터링 효과로 인해 사용자의 식생활 관리에 도움이 될 수 있는 것으로 나타났다(안정선, 송시한, 문상은, 김세진, 이정은, 2018). 따라서, 추후 연구에서는 이러한 부분을 고려하여 보다 접근성이 좋고 작성하기 수월할 것으로 예상되는 애플리케이션을 활용하는 방안에 대한 고려가 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

- 김문희 (2010). 일 간호대학생의 식이행동과 자존감과의 관계. 한국보건간호학회지, 24(1), 126-134.
- 국립국어연구원 (2012). 표준국어대사전. 서울: 두산동아.
- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.
- 권선영, 한장일, 정영진 (2008). 영양전공자의 영양지식, 식이 효능감, 식행동 변화간의 관련성. 한국영양학회지, 41(6), 550-560.
- 권은진, 김태훈, 이윤형 (2020). 노력 유도와 긍정 피드백을 통한 동기 활성화가 과제 수행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 17(3), 287-306.
- 김경림 (2013). 서울, 경기지역 식품업계 직장인의 영양지식과 식행동에 관한 조사연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김다솔, 김지민, 신지연, 김승철, 현명호 (2017). 직장인의 장시간 근무가 폭식행동에 미치는 영향: 부정적 정서의 매개효과를 중심으로. 스트레스연구, 25(1), 17-22.
- 김명숙, 송미순 (2013). 고혈압 성인에게 적용한 6개월의 코칭 건강관리 프로그램의 효과. 간호학의 지평, 10(2), 111-119.
- 김명희, 정은선, 김은주, 조혜경, 배윤정, 최미경 (2011). 충남 일부 지역 대학생의 야식 섭취 실태. 동아시아식생활학회지, 21(4), 563-576.
- 김소리 (2017). 스트레스와 자기조절이 야식증후군에 미치는 영향. 대구대학교대학원 석사학위논문.
- 김아린 (2018). 1인 가구 청년의 건강행태, 식습관 및 심리적 건강이 대사증후군에 미치는 영향. 디지털융복합연구, 16(7), 493-509.
- 김애경, 김정아 (2005). 성인의 생활양식과 건강관련 삶의 질에 대한 연구. 성인간호학회지, 17(5), 772-782.
- 김주희, 정경미, 전용관 (2010). 통합적 비만 캠프 프로그램에 참여한 과체중 아동의 식이 효능감과 식습관 향상이 비만도 감소에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 389-408.
- 김지현, 김유경 (2010). 식생활교육지원법과 중학교 식생활교육: 2007 개정 가정 교과서의 식생활영역을 중심으로. 한국가정교과교육학회지, 22(4), 1-13.
- 김현아, 김은경 (1996). 학령기 비만아동을 위한 체중조절 프로그램의 실시 및 효과평가. 대한영양학회, 29(3), 307-320.
- 김현주 (2015). 현대 사회의 음식문화와 식생활교육의 윤리적 성찰. 환경철학, 19, 171-196.
- 김혜련, 박수경, 김혜성 (2008). 청소년의 혼란스러운 식이행동에 영향을 미치는 요인. 한국아동복지학, 25, 71-95.

- 김효정, 김미라 (2015). 대학생의 식생활 라이프스타일에 따른 음료 섭취 실태 분석. *동아시아식생활학회지*, 25(2), 223-233.
- 김효정, 이임순, 김지혜 (1996). 식이행동 질문지의 신뢰도, 타당도 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 15(1), 141-150.
- 농림축산식품부 (사)식생활교육국민네트워크 (2016). 제1차 식생활교육 기본계획 백서. 3-34.
- 박명숙, 박경애 (2014). 간호학과 대학생들의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관, 건강관련습관, 우울, 섭식장애 및 영양소섭취량의 차이 조사. *한국산학기술학회 논문지*, 15(1), 344-355.
- 박소현, 이은지, 장경자 (2020). 수도권 지역 20~30 대 내근직 직장인의 직무스트레스에 따른 식습관과 가공식품류 간식 섭취 실태. *한국식생활문화학회지*, 35(2), 143-155.
- 박숙현, 정희선 (2017). 식생활 교육 추구 성향에 따른 식생활 적용이 삶의 질에 미치는 영향: 서울·경기 식생활 교육 프로그램 참여자를 중심으로. *동아시아식생활학회지*, 27(3), 268-279.
- 박진선, 이윤정, 박문경, 정영희 (2020). 간호대학생의 식습관에 대한 건강행위, 건강관리 자기효능감 및 동기의 영향. *한국웰니스학회지*, 15(4), 599-609.
- 박해미 (2017). 청소년의 신체적 건강 증진을 위한 건강증진교육 프로그램 효과성 연구: 여자 대학생을 중심으로. *청소년학연구*, 24(2), 393-412.
- 박효은, 배연희 (2016). 국민건강영양조사 제 5기 (2010-2012)를 활용한 한국의 19세 이상 성인의 식습관에 따른 정신건강상태. *한국산학기술학회 논문지*, 17(10), 168-181.
- 서은영, 이승림 (2018). 남녀대학생의 식행동과 스트레스 영향요인. *한국학교보건학회지*, 31(3), 186-195.
- 서은희 (2019). 만성질환예방관리 교육 프로그램이 노인의 식습관과 영양소 섭취에 미치는 효과. *한국웰니스학회지*, 14(2), 235-251.
- 신미경 (2019). 대학생의 체질량지수(BMI: Body Mass Index), 체형 불만족도와 식이행동에 관한 연구. *융합정보논문지*, 9(12), 98-103.
- 신은경, 민하영 (2019). 청소년의 외모에 대한 사회문화적 태도, 공격 자의식, 신체만족도와 이상식이행동 간 관계에 대한 구조방정식 모델. *한국아동심리치료학회지*, 14(3), 1-19.
- 성희은, 김은주 (2017). 자녀가 지각한 부모의 생애목표가 기본심리욕구와 내재동기를 매개로 학업성취도 및 학교생활만족도에 미치는 영향. *청소년학연구*, 24(2), 347-368.
- 신정훈, 박장진 (2016). 국제신체활동질문지(IPAQ)를 이용한 고령자의 신체활동 수준이 식습관과 자가 건강 관리행동 및 삶의 질에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 10(3), 189-197.
- 안나영, 김기진 (2011). 청소년 운동선수의 식습관 및 영양섭취를 위한 건강교육 프로그램의 효과. *코칭능력개발지*, 13(1), 277-282.
- 안서현, 김성영 (2020). 평택지역 대학생의 성별 식습관 및 생활습관 비교 연구. *동아시아식생활학회지*, 30(2), 117-128.
- 안정선, 송시환, 문상은, 김세진, 이정은 (2018). 식습관 관리 애플리케이션에 대한

- 일반인과 전문가의 인식 조사 연구: 심층 인터뷰와 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. *대한지역사회영양학회지*, 23(3), 202-215.
- 오민환, 홍경의, 김성은 (2019). 서울 및 경기 지역 고등학생의 음식 콘텐츠 이용 수준, 식습관 및 식이자기효능감의 관계. *Journal of Nutrition and Health*, 52(3), 297-309.
- 오수연 (2017). 나 혼자 산다!. *마케팅*, 51(1), 56-61.
- 우리진, 김성영 (2015). 용인 일부지역 고등학생의 아침식사 섭취빈도에 따른 식행동. *한국식품영양과학회지*, 44(1), 66-75.
- 유영란, 유지원, 박현경 (2015). 고등학생의 그릿 (Grit) 과 객관적 추론, 자기조절학습효능감 간의 관계 규명. *청소년학연구*, 22(10), 367-385.
- 유옥경, 박수희, 차연수 (2007). 전주시역 초등학교 고학년 남. 여 학생의 식습관 및 식행동, 영양지식에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 22(6), 665-672.
- 유지수, 정정인, 박창기, 강세원, 안정아 (2009). 생활습관 요인이 대사증후군 유병 위험에 미치는 영향. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(4), 594-601.
- 유현주 (2010). 주·야간근로자의 식습관, 식행동 및 식품섭취비교. *경희대학교 교육대학원 영양교육전공 석사학위 논문*.
- 윤성하, 오경원 (2018). 국민건강영양조사 기반의 식생활평가지수 개발 및 현황. *주간건강과 질병*, 11(52), 1764-1772.
- 윤정원 (2002). 고등학생의 영양상태에 미치는 영양지식, 식생활태도 및 식이 자기효능감의 영향. *고신대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이미혜 (1996). 서울지역 초등학교 어린이의 식생활 실태 조사: 식습관 기호도 중심으로. *숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문*.
- 이민규 (2007). 비만인 사람의 체중 조절을 위한 건강한 다이어트 프로그램의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 59-75.
- 이연옥 (2011). 청소년 삶의 만족도 영향요인에 관한 연구: 정서지능 중심으로. *경북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이재련, 엄영호 (2004). 외식소비자의 건강메뉴에 대한 태도에 관한 연구. *한국조리학회지*, 10(2), 16-29.
- 이지은 (2020). 성인의 식습관과 영양지식이 기능성식품 섭취에 미치는 영향. *건국대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이현숙 (2018). 대학생의 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향에 관한 융합 연구. *한국융합학회논문지*, 9(9), 345-352.
- 이현희, 김미리혜 (2009). 여대상의 식이행동과 우울 및 불안 연구: 기분 간의 관계. *덕성여자대학교 학생상담센터*, 25, 1-7.
- 임경철 (2016). 청소년의 치아부식 실태와 식이행동 요인조사. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 임영진 (2012). 한국관 삶의 만족도 척도의 신뢰도와 타당도: 경찰공무원, 대학생, 청소년을 대상으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 877-896.
- 전승규 (1984). 바람직한 식습관. *식품과 영양지*, 5(3), 1.
- 정경아 (2016). 예비 초등교사 대상 식생활교육 프로그램 개발 및 효과 평가. *한국실과교육학회지*, 29(3), 95-114.

- 정경화, 전나미 (2019). 스트레스, 사회적 지지, 생활습관이 중년여성의 건강관련 삶의 질에 미치는 영향. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 21(1), 62-69.
- 정미경 (2003). 자기조절학습 전략을 활용한 효과적인 학습방법. 연세대학교 교육개발센터 학습기술워크샵: 공부도 기술이다.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조영현, 정여주 (2016). 비만아동을 위한 개인 심리학 기반 집단상담 프로그램의 개발과 효과. *아시아교육연구*, 17(4), 111-141.
- 조인숙, 류현숙, 박인혜, 강서영 (2007). 비만관리 프로그램이 비만아동의 비만도와 식생활태도, 식습관 및 운동습관에 미치는 효과. *아동간호학회지*, 13(4), 399-406.
- 조정훈, 장준복, 이경섭, 한지영 (2004). LIPODREN 및 이침을 이용한 과체중 및 비만 치료에서 식사일지작성과 병원운동 치료의 임상적 유용성 관찰. *대한한방비만학회지*, 4(1), 213-219.
- 조지예 (2011). 남녀 대학생의 식습관과 BMI 분류로 인한 식생활 및 건강상태 연구와 영양교육 프로그램 모델 개발. 울산대학교 대학원 박사학위논문.
- 조진숙 (2013). 한국 성인의 식습관조사를 위한 설문지 개발. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 조진숙, 탁진국 (2018). 긍정심리기반 의사소통 향상 코칭프로그램이 청소년의 의사소통 능력과 자기존중, 배려, 소통, 자기조절에 미치는 영향. *한국심리학회지: 코칭*, 2(2), 45-62.
- 진양호, 유경환 (2010). 일부 경기지역 대학생의 식습관과 외식행태. *대한지역사회영양학회지*, 15(5), 687-693.
- 채범석, 김을상 (1998). *영양학사전*. 서울: 아카데미서적.
- 최경화, 김혜영, 한석빈, 탁진국 (2019). 식습관 개선 성공에 영향을 미치는 요인에 관한 질적연구. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 174-174, 8월 22일-24일. 서울: 세종대학교 컨벤션센터.
- 최경화, 김혜영, 한석빈, 탁진국 (2020). 중년여성 식습관 개선을 통한 체중조절 성공 경험과정에 관한 질적 연구. *한국심리학회지: 건강*, 25(4), 667-698.
- 최미경, 김정미, 김종균 (2003). 서울시내 직장인의 식습관과 건강에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 18(1), 45-55.
- 최숙희 (2017). 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스가 식행동에 미치는 영향. *한국산학기술학회논문지*, 18(6), 366-374.
- 최정은, 김영국 (2012). 대학생들의 영양 지식, 식이 자기효능감 및 식습관과 메뉴선택행동과의 관계. *외식 경영연구*, 12(6), 249-275.
- 탁진국 (2019). *코칭심리학*. 서울: 학지사.
- 탁진국, 권혜란, 김혜영, 류소형, 박소영, 유진수, 이애경, 이정아, 최경화, 한석빈 (2019). 생활습관 변화 성공에 영향을 미치는 공통요인에 대한 분석. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 176-176, 8월 22일-24일. 서울: 세종대학교 컨벤션센터.
- 탁진국, 권혜란, 류소형, 서은영, 이연희, 이정아, 조진숙, 최경화, 황지연 (2019). 한국인의 생활습관에 관한 연구. *지역과 세계*, 43(1), 179-214.
- 탁진국, 조지연, 정현, 조진숙. (2017). *대학 신*

- 입생 주도성 향상을 위한코칭 프로그램의 효과성 연구. 청소년학연구, 24(8), 55-81.
- 한정균, 임성문 (2011). 전반적 삶의 만족도와 영역 특정적 삶의 만족도 간 인과관계의 탐색. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 609-622.
- 허윤경, 심기현 (2016). 수도권에 거주하는 1인 가구 식생활 태도 조사. 한국식품영양학회지, 29(5), 735-745.
- 홍미애, 최미숙, 한영희, 현대선 (2010). 보건소 영양교육 프로그램이 유아의 영양지식, 식습관 부모의 식태도에 미치는 효과. 대한지역사회영양학회지, 15(5), 593-602.
- Adriaanse, M. A., Gollwitzer, P. M., De Ridder, D. T., de Wit, J. B., & Kroese, F. M. (2011). Breaking habits with implementation intentions: A test of underlying processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 502-513.
- Bandura, A. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 941-95.
- Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American journal of health promotion: AJHP*, 12(1), 8-10.
- Bandura, A & Cervone, D.(1986) Differential engagement of self-reactive mechanism governing the motivational effect of goal system. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 38(1), 92-113.
- Bandura, A., & Jourden, F. J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 941-951.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253-260.
- Charter, R. A. (1999). Sample size requirements for precise estimates of reliability, generalizability, and validity coefficients. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 21(4), 559-566.
- Charter, R. A. (2003). Study samples are too small to produce sufficiently precise reliability coefficients. *The Journal of General Psychology*, 130(2), 117-129.
- Clark, M. M., Abrams, D. B., Niaura, R. S., Eaton, C. A., & Rossi, J. S. (1991). Self-efficacy in weight management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(5), 739-744.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3). 542-575.
- Diener, E., Emmons, R, Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1105-1117.
- Fenigstein, A. (2009). Private and public self-consciousness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (p. 495 - 511). The Guilford Press.

- Fuller, C., & Taylor, P. (2013). 동기강화기술 입문 [A toolkit of motivational skills: Encouraging and supporting change in individuals, 2nd]. (신성만, 이상훈, 이아람 역) 서울: 시그마프레스. (원전은 2008에 출판)
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and social psychology review, 11*(4), 303-327.
- Goodwin, P. J., & Stambolic, V. (2015). Impact of the obesity epidemic on cancer. *Annual Review of Medicine, 66*, 281-296.
- Greeno, C. G., Jackson, C., Williams, E. L., & Fortmann, S. P. (1998). The effect of perceived control over eating on the life satisfaction of women and men: Results from a community sample. *International Journal of Eating Disorders, 24*(4), 415-419.
- Jackson, S., & Bourne, D. J. (2020). Can an online coaching programme facilitate behavioural change in women working in STEM fields. *International Coaching Psychology Review, 15*(1), 20-36.
- Javed, A., Mukhtar, S., Majeed, I., Afzal, M., & Gilani, S. A. (2019). Self-care habits of undergraduate nursing students at university of lahore. *International Journal of Social Sciences and Management, 6*(2), 47-53.
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion-Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science, 21*(11), 1686-1693.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research, 26*(3), 118-123.
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review, 7*(1), 137-158.
- Lally, P., Cornelia H. M. van Jaarsveld., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 998-1009.
- Lawrance, L., & McLeroy, K. R. (1986). Self efficacy and health education. *Journal of School Health, 56*(8), 317-321.
- Neal, D. T., Wood, W., Labrecque, J. S., & Lally, P. (2012). How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(2), 492-498.
- Nilsson, E., & Lodestad, S. (2014). Web coaching: An alternative and complementary form of meeting. *Journal of vocational rehabilitation, 41*(1), 59-66.
- Parcel, G. S., Edmundson, E., Perry, C. L., Feldman, H. A., O'Hara Tompkins, N., Nader, P. R., Johnson, C. C., & Stone, E. J. (1995). Measurement of self efficacy for diet related behaviors among elementary school children. *Journal of School Health, 65*(1), 23-27.
- Pawlak, R., & Colby, S. (2009). Benefits, barriers, self-efficacy and knowledge regarding healthy foods; Perception of African Americans living in eastern North Carolina. *Nutrition Research and Practice, 3*(1), 56-63.
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W., & Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor

- those bad habits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(4), 499-511.
- Rossett, A., & Marino, G. (2005). If coaching is good, then e-coaching is. *T & D*, 59(11), 46-49.
- Schnettler, B., Miranda, H., Lobos, G., Orellana, L., Sepúlveda, J., Denegri, M., Etchebarne, S., Mora, M., & Grunert, K. G. (2015). Eating habits and subjective well-being. A typology of students in Chilean state universities. *Appetite*, 89, 203-214.
- Schnoll, R., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation training enhances dietary self-efficacy and dietary fiber consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(9), 1006-1011.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Tin, S. P. P., Ho, S. Y., Mak, K. H., Wan, K. L., & Lam, T. H. (2011). Lifestyle and socioeconomic correlates of breakfast skipping in Hong Kong primary 4 schoolchildren. *Preventive Medicine*, 52(3-4), 250-253.
- Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.
- Van der Weiden, A., Benjamins, J., Gillebaart, M., Ybema, J. F., & de Ridder, D. (2020). How to form good habits? A longitudinal field study on the role of self-control in habit formation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Verplanken, B. (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45(3), 639-656.
- Winkleby, M. A., & Cubbin, C. (2004). Changing patterns in health behaviors and risk factors related to chronic diseases, 1990 - 2000. *American Journal of Health Promotion*, 19(1), 19-27.
- Wood, W. (2019). *해빗* [Good habits, bad habits: The science of making positive changes that stick.]. (김윤재 역). 경기: 다산북스. (원전은 2019에 출판).
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843.
- Wood, W., Tam, L., & Witt, M. G. (2005). Changing circumstances, disrupting habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 918 - 933.
- World Health Organization (2016). World health organization obesity and overweight fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>에서 2019. 3. 29 자료 얻음.
- Yurdugül, H. (2008). Minimum sample size for Cronbach's coefficient alpha: a Monte-Carlo study. *Hacettepe Üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 35(35), 1-9.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic and Health Functioning: A Self-Regulatory Perspective. *School Psychology Quarterly*, 11(1), 47-66.
- Zrinyi, M., Juhasz, M., Balla, J., Katona, E., Ben, T., Kakuk, G., & Pall, D. (2003). Dietary self-efficacy: determinant of compliance behaviours and biochemical outcomes in

김혜영 등 / 식습관 개선을 위한 온라인 코칭프로그램의 개발 및 효과성 검증

haemodialysis patients. *Nephrology Dialysis Transplantation*, 18(9), 1869-1873.

1차 원고접수: 2021. 04. 10

2차 원고접수: 2021. 05. 11

최종 게재결정: 2021. 06. 15

The Effects of Online Coaching Program on Improving Eating Habit Behaviors

Hye Young Kim Seung-Suk Goh Soon Jeong Yang Bang Woo Yoon Jinkook Tak

Department of Industrial Psychology, Kwangwoon University

The purpose of this study was to investigate the effects of the online coaching program on improving eating habit behaviors. The online coaching program was based on the model of habit behaviors change process(Tak et al., 2019) and the success factors on improving eating habit behaviors(Choi et al., 2020), and previous research showing the effects of habit change. Participants were 20 adults, selected through telephone interviews over the age of 19 in the metropolitan area. They were divided into the experiment and control groups, and participated one-on-one coaching program. Data of 17 people were used for the final analysis, and weight, dietary habits, eating behaviors, dietary self-efficacy, self-regulation, and life satisfaction were measured at two times(pre and post). Results showed that there were significant interaction effects between time interval and groups for all the dependent variables except self-regulation and life satisfaction. In other words, there were significant changes in weight, dietary habits, eating behaviors, dietary self-efficacy in the experimental group between time interval, whereas there were no significant changes for the control group. Based on these results, the significance and practical implications, limitations of this research, and suggestions for further research were discussed.

Key words : improvement of eating habits, eating habits, dietary behavior, dietary efficacy, online coaching program