

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.4.337>

JCCT 2023-7-40

대학생의 보디빌딩 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기가 심리적 반응을 통한 행동 의도에 미치는 영향

The Effects of College Students' Motivation to Participate in Bodybuilding (Participation in Weight Training) on Behavioral Intention through Psychological Repulsion

송기재*

Song Ki-Jae*

요약 웨이트 트레이닝 즉, 보디 빌딩에 관심이 증가하였으나 대학생들을 대상으로 참여 동기, 행동 의도에 대한 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 대학생들을 대상으로 하여 보디 빌딩 참여 동기를 살펴보고 그 와중에 발생하는 심리적 반응을 매개하여 행동 의도에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 연구 방법은 2023년 5월 30일부터 6월 10일까지 온라인 설문을 통해 이용자 250명을 대상으로 설문지를 실시하였고, 총 232부를 최종 분석에 사용하였다. 연구 결과 첫째, 대학생의 웨이트 트레이닝을 참여하는 동기 중 건강지향형, 자기개발형은 자발적 수용에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 웨이트 트레이닝 참여 동기 중 가정지향형은 기회주의적 수용에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 자발적 수용은 학습성과에 정의 영향을 미쳤으며, 기회주의적 수용은 학습성과에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 본 연구의 결과를 활용하여 대학생들의 신체적 건강을 증진하는 데 요인적 및 정책적 이해에 도움이 될 수 있으리라 본다.

주요어 : 대학생, 보디 빌딩, 웨이트 트레이닝, 참여 동기, 심리적 반응, 행동 의도

Abstract Interest in bodybuilding, such as weight training, has increased, but research on the motivation and behavioral intention of college students is lacking. Therefore, this study aimed to examine the motives of bodybuilding participation for college students and to find out the effect on behavioral intention by mediating the psychological resistance that occurs during the bodybuilding. As for the research method, a questionnaire was conducted on 250 users through an online survey from May 30 to June 10, 2023, and a total of 232 copies were used for the final analysis. As a result of the study, first, among college students' motivation to participate in weight training, the health-oriented type and self-development type had a positive effect on voluntary acceptance. Second, among the motives for participating in weight training, the home-oriented type was found to have a negative effect on opportunistic acceptance. Finally, voluntary acceptance had a positive effect on learning outcomes, and opportunistic acceptance had a negative effect on learning outcomes. Using the results of this study, it is expected that it will be helpful to understand the factors and policies in promoting the physical health of college students.

Key words : College Students, Bodybuilding, Weight Training, Motivation to Participate, Psychological Repulsion, Behavioral Intention

*정희원, 나사렛대학교 스포츠재활트랙 조교수 (단독저자)
접수일: 2023년 6월 19일, 수정완료일: 2023년 7월 5일
게재확정일: 2023년 7월 10일

Received: June 19, 2023 / Revised: July 5, 2023

Accepted: July 10, 2023

*Corresponding Author: atcsong@kornu.ac.kr

Assistant Professor, Dept of Sports Rehabilitation, Korea Nazarene University, Korea

I. 서 론

WHO의 2023년 5월 4일 발표에 따라 코로나 19의 국제공중보건위기상황이 해제되었으며, 코로나 19의 완화로 인해 사람들은 더 자유롭게 야외 활동을 점차적으로 늘리게 되었고 또한 자신의 건강에 더 집중하기 위해 건강을 위한 여러 가지 활동들을 시도하기 시작하였다[3]. 그럼에도 불구하고 여전히 안전이나 건강상을 이유로 코로나 19 이전처럼 자유롭게 대중들과 함께 운동을 하기에는 제한적인 것은 여전한 실정이다. 이는 홈트와 같은 개인적으로 진행할 수 있는 건강 활동 등과 같은 운동에 눈을 돌리게 된 계기가 되었고, 이 중에서 보디 빌딩은 실내에서 제한적인 환경에서도 몸의 근육을 향상시키고 발달시키는데 도움을 주는 운동이며, 특히 청년들에게 각광받고 있는 운동 종목 중 하나이다[12]. 대학생들도 보디 빌딩에 관심을 가지고 있으며, 대학생들이 보디 빌딩을 참여하는 동기는 다양한 것으로 파악되었다. 대학생들이 보디 빌딩에 참여하는 대표적인 동기는 신체건강 증진의 목적 외에도 심리적인 목적이 주요하게 차지하고 있다[6].

이에 따라 본 연구는 대학생들이 보디 빌딩을 참여하는 동기가 심리적인 반발을 통한 행동 의도에 미치는 영향을 확인하고자 한다. 여기서 심리적 반응이란 개인이 자신의 정체성이나 가치에 위협이나 협박을 받을 경우 느끼게 되는 감정적인 반응을 뜻한다[9]. 보디 빌딩은 운동 종목 특성상 신체적인 건강 보다는 근육의 외향적 발달을 목표로 하는 운동이며, 주로 타인과 비교하는 경쟁의 상황에서 자신의 근육을 발달시키며 이루어진다[12]. 이러한 사유로 대학생들 중 일부는 보디 빌딩을 함으로써 오히려 자신의 체력이나 외모 등 자신감에 영향을 주어 불안한 심리가 발생할 수 있으며, 이는 심리적인 반발을 의미한다. 그래서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 보디 빌딩 참여 동기를 살펴보고 그 와중에 발생하는 심리적 반응을 매개하여 행동 의도에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 이의 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구는 대학생들을 대상으로 설문 조사를 실시하고, 다음으로 대학생들의 보디 빌딩 참여 동기와 심리적 반응 간의 상관관계를 확인할 것이다. 다음으로 보디 빌딩에 참여하는 대학생들의 행동 의도를 확인하기 위해 이론적인 모델을 활용하여 분석할 것이다. 이로써 대학생들이 보디빌딩 참여 동기와 심리적

반응의 관련성을 확인할 수 있고, 이를 통해 행동 의도에 미치는 영향을 이해하여, 보디 빌딩 참여의 심리적 요인을 더 잘 이해하게 될 것이다.

II. 이론적 배경

2.1 대학생의 보디 빌딩을 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기

보디 빌딩의 정의를 살펴보면, 보디 빌딩이란 국어사전에 따라 간략한 의미는 운동 기구를 사용하여 근육을 발달시키는 일을 의미한다[17]. 구체적으로 대한보디빌딩협회에서 제안하고 있는 보디 빌딩은 '여러 가지 방법에 의하여 바벨·덤벨·익스팬더 등의 기구를 사용함으로써 신체를 발달시키는 운동이고, 그 정확한 기원은 불분명하지만 현재까지 하고 있는 웨이트 리프팅(역도)과 비슷한 활동이라고 말하고 있다[26]. 대표적인 보디 빌딩인 웨이트 트레이닝은 아령 또는 역기 등 다양한 종류의 무거운 기구를 사용하여 중력의 힘과 무게 및 저항으로 힘을 사용하도록 하고, 근육을 수축하거나 팽창시켜 근육을 증대시키는 활동을 뜻한다. 무거운 기구를 이용하여 근력을 강화시키기 위해 신체의 여러 각도 및 부위의 근육에 적절한 움직임 유도를 하는 동시에 강도 있는 운동을 이끌어내어 균형있으면서 건강한 신체를 이끄는 데 도움을 주는 운동이라고 볼 수 있다[4].

보디 빌딩을 참여하는 동기에서 동기의 뜻을 살펴보면, 동기는 개인이 세운 목표를 이루기 위해 행동을 지속하는 목표적인 요구 및 결심이며, 심리학자들은 개인이 가치를 두는 목표를 달성하기 위해 실현시키고자 하는 욕망을 동기라고 말하고 있다[19]. 또한, 어떤 종류의 스포츠 활동에나 참여하는 모든 사람들은 참여하는 각자의 동기가 있고, 참여 동기는 개인이 설정한 어떤 목표를 성취하기 위해 특정 활동을 이끌어내고 거기에 속함으로써 행동으로 나타나게 하는 힘을 뜻하며, 다시 말해 구체적인 행동이 나타나는 데는 참여 동기가 선행되어야 한다[18]. 그러므로 동기는 개인의 행동 유형, 방향, 및 지속에 의미 있는 영향을 주며 활동경향성을 촉발하고 행동 효과를 나타내는 것이다.

이에 본 연구는 보디 빌딩 참여 동기를 다섯 가지로 구분하여 측정하고자 한다. 다섯 가지 참여 동기는 건강지향형, 사교지향형, 자기개발형, 가정지향형, 취미오락형으로 세분화하였다. 우선 건강 지향형부터 살펴보면,

다음과 같다.

1) 건강지향형

건강지향형은 바람직한 건강상태를 지속적으로 유지하거나 향상시키기 위해 건강 행동을 이끌고자 하는 동기이다[14]. 건강에 도움을 주는 활동으로 스포츠 활동에 참여하는 것이고, 이는 스포츠를 직접 실천하여 건강에 도움이 되는 긍정적인 것으로 바라보고 있다. 따라서 사람들은 개인의 건강 및 체력을 유지하고 증진시키거나 스트레스 해소하는 것이 스포츠 활동에 참여 이유 및 목적이라고 의미를 두고 있으므로 웨이트 트레이닝 참여 동기의 한 유형을 건강지향형으로 분석하고자 한다.

2) 사교지향형

사교지향형 참여 동기는 사람들을 만나고 사회활동을 할 수 있는 여가활동 중 하나라고 보고 이에 그 목표를 두고 참여하는 것이며, 스포츠 활동은 운동하고자 하는 공동의 목표로 많은 다양한 분야의 사람들을 자연스럽게 만날 수 있는 기회가 될 수 있고 서로 신체적인 활동을 통해 상호 간에 친밀감을 쌓을 수 있는 활동이기 때문에 만남의 장소가 될 수 있다[30]. 따라서 선행 연구에서 증명되었듯이 새로운 사람을 만나는 기회를 제공하거나 동료들 간의 친밀감을 높이거나 사회적 소속감을 높이는 데 도움을 주므로 웨이트 트레이닝 참여 동기의 한 유형을 사교지향형으로 분석하고자 한다.

3) 자기개발형

자기개발에는 단순히 자신의 직업적 개발을 지칭하는 경우가 많으나 신체적인 활동도 자기개발에 포함되는 대표적인 활동이다[30]. 신체적 자기개발은 정신적 자기개발과 구분할 수 없는 자기개발의 한 영역이고, 신체적 자기개발 중 스포츠 활동 참여는 대표적인 신체적 자기개발의 행위라고 해석할 수 있다[18]. 따라서 건강한 신체는 건강한 정신을 이끌어 줄 수 있고, 현대 사회에서 건강한 신체는 자신의 건강함을 타인에게 증명할 수 있는 하나의 표현 수단으로 이해되므로 웨이트 트레이닝 참여 동기의 한 유형을 자기개발형으로 분석하고자 한다.

4) 가정지향형

가정지향은 가족이 최고 우선순위로 고려하고, 개인 여가 시간에 대부분의 시간을 가족과 함께 시간을 보내는 것을 의미한다[30]. 최근 코로나 장기화로 인해 활동이 제한적이면서 여가활동의 형태는 가족단위로 진행되는 경우가 대다수인 실정이다. 또한, 가정은 최근 핵가족화시대와 함께 작은 단위에서 발생하는 공동체이며, 가정 중심의 활동과 문화도 증가하고 있다[18]. 따라서 가정지향은 가족 간의 활동으로 웨이트 트레이닝을 하거나 가족 활동을 더 집중하기 위해 건강한 신체를 만들고자 웨이트 트레이닝에 참여할 수 있으므로 웨이트 트레이닝 참여 동기의 한 유형을 가정지향형으로 분석하고자 한다.

5) 취미오락형

취미오락은 사람이 금전을 목표로 하지 않고 개인의 기쁨을 얻기 위해 진행하는 활동을 의미하고, 전문적이지 않더라도 그 활동 자체를 즐길 수 있는 주기적인 활동을 의미한다[30]. 최근 대중매체에서 보디 빌딩을 취미오락으로 표현하거나 건강 증진 목적뿐만 아니라 취미오락으로 보디 빌딩을 하는 연예인을 비취춤으로써 취미오락형은 웨이트 트레이닝을 필수적인 하나의 동기가 되어가고 있다[18]. 따라서 취미오락에는 기분전환을 포함하여 소일활동이나 건강 및 오락적 활동도 속하기 때문에 웨이트 트레이닝 참여 동기의 한 유형을 취미오락형으로 분석하고자 한다.

2.2 심리적 반응

심리적 반응이란 외부의 압력이나 제약 혹은 간섭을 받는 등 일반적인 부정적인 경험으로 반응하게 되는 자연스러운 태도나 욕구의 형태를 말한다[32]. 이러한 심리적인 반발은 특히 개인이 의사를 결정하는 과정에서 그 결정력이 타인에게 빼앗기거나 개인의 자율성이 침해받았다고 느낄 경우 가장 강하게 발생하고, 이때 개인의 자율성을 회복하고 자기결정력을 다시 되찾으려는 욕구가 이어지게 된다[28]. 웨이트 트레이닝은 자신의 신체적인 활동을 제어하여 건강을 증진하고자 하는 활동이기 때문에 심리적인 억압의 상황을 통해 보디 빌딩 행동 의도에 미치는 영향을 살펴보는 것은 필수적이다. 이에 따라 심리적 반응을 보디 빌딩 참여의 종속 변수로 설정하여 미치는 영향을 확인하고자 한다.

우선 심리적 반응은 주요하게 두 가지 개념인 자발적

수용 및 기회주의의 수용을 포함하고 있고 그 의미를 살펴보고자 한다.

1) 자발적 수용

자발적 수용이란 개인이 제한된 조건이나 제약된 선택사항 등의 환경 변화를 감지하고, 자기결정력이 빼앗기거나 자신의 자율성을 침해받았다고 느낄 경우 나타나는 반응을 의미한다[31]. 일반적으로 이런 상황에 처한 개인은 환경 변화를 거부하거나 자신의 자율성을 되찾고자 하는 반응과 욕구를 가지게 된다[32]. 이는 다시 자기결정력을 회복하려는 의지로 나타나고 행동에 영향을 줄 수 있다. 이러한 자발적 수용의 선행된 연구를 기반으로 본 연구에서 자발적 수용의 조작적 정의를 일부 변형하여 자신의 순수한 의지에 따라 웨이트 트레이닝을 받아들이는 반응이라고 정의하고자 한다.

2) 기회주의적 수용

기회주의적 수용은 개인이 원하는 어떤 것을 얻을 수 없는 상황이라고 느끼게 되면, 원했던 그것의 가치를 폄하하거나 그것 자체를 무시하는 반응을 뜻한다[25]. 이 단어는 신포도 이론(Sour Grapes) 및 달콤한 레몬 이론(Sweet Lemons)에서 기원되었고, 이습우화의 여우가 자신이 원하는 포도를 차지하기 위해 나무를 오르려는 시도를 했으나 나무가 높아 궁극적으로 포도를 포기한다는 내용으로 자신의 욕구와 현실 간 괴리를 좁히기 위한 것이 신포도 이론이다[28]. 이와 반대되는 개념이 달콤한 레몬으로 자신의 것이라면 레몬이라도 달게 여긴다는 것으로 자신의 것이라면 어떤 것이 그 실제 가치와 상관없이 은 가장 좋은 것으로 생각한다는 것이다. 이의 어원을 바탕으로 본 연구에서는 기회주의적 수용은 개인이 보디 빌딩을 스스로 긍정적인 합리화로 수용하는 것으로 정의하고자 한다.

2.3 학습 성과

학습 성과란 교육을 받는 그 학생의 결과가 교육을 진행하는 과정을 결정한다는 뜻이며, 교육을 받은 학생들이 교육이 끝난 후 보여주어야 하는 기대되는 결과가 목표에 부합하는지 확인함으로써 교육을 받은 학생들의 역량을 보고자하는 것을 말한다[13]. 보디 빌딩과 같은 교육 및 학습의 목표가 분명한 활동은 학습 성과가 없을 경우 그 보디 빌딩을 진행하는 대학생들의 지속성

이 낮아질 수밖에 없으며, 특히 신체적 성과 외에도 여러 학습 성과가 나오지 않을 경우 보디 빌딩 활동 자체를 포기하는 결과로 이어질 수 있다[22]. 특히 대학생들은 대학교에서 학점과 취업을 위한 스펙 쌓기로 다양한 활동을 병행하며, 자신의 대학 학습 성과가 유지될 수 없거나 침해받을 정도로 보디 빌딩 활동이 과하다고 생각될 경우 그 활동을 포기할 수 있다[20]. 본 연구에서 학습 성과는 대학생들이 자신의 대학교 역량의 결과를 의하고 이를 일부 변환하여, 보디 빌딩에서 학습 성과란 건강 증진이라는 상위개념으로 사용하되, 더 구체적으로 학습 성과는 신체적인 학습 성과, 인지적인 학습 성과, 사회적인 학습 성과로 나누어서 살펴보고자 한다.

1) 신체적인 학습 성과

신체적인 학습 성과는 대학생들이 학업 시간에 전념하는 시간이 보디 빌딩 참여로 인해서 줄어들지 않았는지 알아보는 것을 의미한다[10]. 더 나아가 보디 빌딩 참여로 인해 인내력이 더 발달하거나 신체적인 건강이 증진되어 대학생의 학업이나 학습 성과가 주변 학생들과 비교하여 더 향상되었는지도 포함할 수 있는 개념이다. 예를 들어 대학생들이 학습 성과 측면에서 근력 및 인내력을 향상시키는 동시에 사회적인 능력도 향상시킬 수 있다고 해석할 수 있다[29].

여기에는 두 가지 이론인 신경근축진 이론 및 근력 발달 이론과 결부하여 설명할 수 있다. 신경근축진 이론은 웨이트 트레이닝이라는 운동을 시작함으로써 근육과 신경의 상호작용이 발달하여 신체적인 기능 및 성능이 향상될 수 있다는 것이다. 다음으로 근력 발달 이론은 웨이트 트레이닝이 근육의 크기, 세력을 발달하게 도와주고 궁극적으로 인내력을 향상시켜 주어 전반적인 신체적 발달을 도와줄 수 있다는 이론이다[8].

본 연구에서는 대학생들이 웨이트 트레이닝에 참여하여 자신이 느끼는 학업 수준이 친구들과 상대적으로 비교하여 부족하지 않았는지로 정의하고자 한다.

2) 인지적인 학습 성과

인지적인 학습 성과는 인간의 인지 및 지각을 바탕으로 개인이 느끼는 학습 성과를 의미한다[15]. 예를 들어, 웨이트 트레이닝이 대학생들에게 그들의 주의 집중력 및 인지 능력을 향상시키도록 도와주어 학습 성과의 향상을 도모한다는 것이다. 이는 운동 및 인지 처리 이론과

표 1. 측정항목
 Table 1. list of measurement

변수	측정 항목	근거
건강 지향형	비만의 예방 및 치료를 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	[19, 27]
	체력 및 건강 유지 증진을 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
	신체적, 정신적 긴장의 해소를 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
사교 지향형	친구나 동료 간의 원만한 인간관계를 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	[19, 27]
	운동 후 동료들과 대화를 나눌 수 있기 때문에 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
	운동을 함으로서 이웃과 사귀는데 도움이 되기 때문에 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
자기 개발형	다른 사람보다 운동을 더 잘하기 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	[19, 27]
	재능 있는 사람이 되기 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
	균형 있는 몸매를 유지하기 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
가정 지향형	가족에게 새로운 면모를 보여주고 싶어서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	[19, 27]
	여가시간에 가족과 함께 운동을 하기 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
	가족에게 새로운 면을 보여주고 싶어서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
취미 오락형	여가시간을 효율적으로 활용하기 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	[19, 27]
	일상생활에서 오는 지루함을 달래기 위해서 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
	운동을 하고 나면 기분이 상쾌해지기 때문에 웨이트 트레이닝 참여를 하는 편이다.	
자발적 수용	나는 웨이트 트레이닝 참여를 가급적이면 수용하고 싶다.	[28]
	나는 내 주변 학우들이 웨이트 트레이닝 참여를 스스로 할 거라 생각한다.	
	우리 학교 내에서는 웨이트 트레이닝 참여를 장려하는 분위기가 잘 형성 될 것 같다.	
기회 주의적 수용	나는 웨이트 트레이닝 참여(기회)를 통해 기회를 찾아내고 이를 활용하기 위해 노력하려는 의지가 있는 편이다.	[28]
	나는 웨이트 트레이닝 참여(기회)를 통해 혁신적인 아이디어나 접근 방식을 탐구하고자 하는 의지가 있는 편이다.	
	나는 웨이트 트레이닝 참여(기회)를 통해 나를 성장하고자 하는 의지가 있는 편이다.	
학습 성과	나는 웨이트 트레이닝 참여로 인해 학업 수준이 친구들보다 부족하지 않았다.	[13]
	나는 웨이트 트레이닝 참여로 인한 학습 방법은 친구들보다 효율적이었다.	
	나는 웨이트 트레이닝 참여로 인한 학업 성취 결과는 친구들보다 뒤처지지 않았다.	

운동 효과성 이론으로 나누어 해석할 수 있다. 우선 운동 및 인지 처리 이론은 웨이트 트레이닝이 운동을 행동으로 옮기고 지속하고 몸을 제어하는 데 있어 사용되는 인지적인 처리를 극대화시켜주어 인지적인 학습 성과를 이끌어낼 수 있다는 것을 의미한다. 다음으로 운동 효과성 이론은 웨이트 트레이닝이 주의 집중력 및 인지 능력을 운동 과정에서 향상되도록 하여, 기억과 학습을 향상시킨다는 이론이다.

본 연구에서는 대학생들이 웨이트 트레이닝에 참여하여 자신의 학습 방법이 친구들과 상대적으로 비교하여 효율적이었는지 인지하는 정도로 정의하고자 한다.

3) 사회적인 학습 성과

사회적인 측면에서의 학습 성과는 공동체 속에서 발달된 대학생들의 사회적인 능력이 학습 성과를 유도할 수 있다는 것을 뜻한다[24]. 예를 들어, 웨이트 트레이

닝이 대학생들에게 체육관 등 공동체에서 여러 사람들과 함께 운동하는 활동을 하도록 도와주어 대학생들의 사회적 소속감 및 자아 향상을 도모한다는 것이다. 이는 두 가지 이론과 결부하여 해석할 수 있다. 사회 인터랙션 이론은 웨이트 트레이닝이 체육관 등 운동 환경에서 그룹으로 운동 활동을 진행하여 공동체의 사회적 상호작용과 공동체에 소속감을 느끼도록 하여 사회적인 학습 성과를 이끌어 낸다는 이론이고, 다음으로 자아 향상 이론은 웨이트 트레이닝이 개인으로 하여금 신체적으로 자신의 성취를 경험하고 자기개발 및 자아 향상의 감각을 이끌어 낸다는 이론이다[23].

본 연구에서는 대학생들이 웨이트 트레이닝에 참여하여 자신이 지각하는 학습 성취 결과가 친구들과 상대적으로 비교하여 뒤처지지 않았는지로 정의하고자 한다.

III. 연구방법

3.1 표본설계와 측정도구

본 연구는 대학생의 보디 빌더를 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기가 심리적 반응을 통해 학습 성과에 미치는 영향이 어떻게 되는 지 대해 그 상관관계를 규명하고자 웨이트 트레이닝 참여하는 대학생들을 대상으로 조사를 실시하였다. 자료수집 기간은 2023년 5월 30일부터 6월 10일까지로 연구자가 온라인 설문을 통해 연구목적과 내용을 설명해 동의를 얻고 이용자 250명을 대상으로 설문지를 받았다. 최종 250부의 설문지가 회수되었으며, 총 232부를 최종 분석에 사용하였다.

본 연구는 앞서 살펴 본 바와 같이 대학생의 보디빌딩 참여동기와 심리적 반응, 행동 의도와 관련된 선행연구들을 근거로 측정항목들을 정리하였다. 연구목적에 맞추어 선행연구에 제시된 항목들을 상황에 맞게 수정하여 평가항목을 구성하였으며, 다음과 같이 5점 리커트 척도를 사용한 항목들을 구성하였다.

3.2 분석방법

본 연구에서 제시한 변인 간의 인과관계를 분석하기 위해 각각의 가설을 개별적으로 검증하는 대신 복잡한 인과관계를 분석할 수 있도록 고안된 공분산 구조분석(covariance structure analysis)이 이용되었다. 분석을 위한 도구로 SPSS 22.0과 AMOS 22.0이 이용되었다.

3.3 가설설정

1) 웨이트 트레이닝 참여 동기와 심리적 반응 간의 관계

대학생들이 웨이트 트레이닝 참여는 동기부여, 심리적 거부감 등 다양한 심리적 요인의 영향을 받는 복합적인 현상이다. 기본적으로 동기 부여는 웨이트 트레이닝 참여를 시작하고 유지하는 데 중추적인 역할을 할 수 있다[26]. 그것은 개인의 목표, 필요, 가치 및 자아 개념에서 비롯된 다면적인 영향을 받아 참여하려는 개인의 욕구를 형성할 때 영향을 준다.

웨이트 트레이닝에 참여하려는 동기는 다양한 인센티브와 욕구에서 비롯될 수 있다[16]. 예를 들어, 개인은 전반적인 건강을 유지 및 강화하고, 체력을 달성하고, 스트레스를 완화하고, 신체적 자신감을 키우고, 기타 유사한 목표를 추구하기 위해 웨이트 트레이닝에 참

여하도록 동기를 부여받을 수 있다. 웨이트 트레이닝에 대한 이러한 경향은 종종 긍정적인 태도와 이점에 대한 감사와 관련이 있다고 예측할 수 있다.

그러나 웨이트 트레이닝이 때때로 심리적 반응을 일으켜 이러한 형태의 신체 활동에 대한 거부감이나 혐오감을 유발할 수 있다는 점은 본 논문에서 중점을 두고자 하는 한 축으로 두고자 한다. 이는 부상, 단조로움, 불만, 웨이트 트레이닝과 관련된 불리한 경험 등 다양한 요인이 이러한 반발의 촉매 역할을 할 수 있다고 설명된다[16, 28]. 이러한 부정적인 만남은 심리적 거부감을 유발할 가능성이 있으며, 이는 결과적으로 개인의 동기를 약화시키고 웨이트 트레이닝에 참여하려는 의지를 감소시킬 수 있다.

웨이트 트레이닝의 맥락에서 동기 부여와 심리적 거부감 사이의 복잡한 상호 작용은 인간 행동의 복잡성을 강조하고 이러한 관계를 이해하는 것은 핵심 목적이다. 근본적인 동기와 심리적 거부감으로 인해 발생하는 잠재적 장벽을 이해함으로써 피트니스 전문가, 교육자 및 개인 스스로가 웨이트 트레이닝에 대한 지속적인 참여를 촉진하고 동기 부여에 대한 심리적 거부감의 부정적인 영향을 완화하는 전략을 개발할 수 있기 때문이다.

동기 부여 전략은 개인적인 동기를 유지하고 부정적인 반발에 대응하는 데 필수적인 도구 역할을 한다고 알려져 있다. 명확하고 도전적이며 달성 가능한 목표를 설정하면 개인에게 목적과 방향 감각을 제공하여 내재적 동기를 부여하고 참여를 강화할 수 있다. 성능 지표 추적, 개선 사항 모니터링 또는 운동 기록 유지와 같은 진행 상황에 대한 정기적인 자체 모니터링을 통해 개인은 자신의 신체적 성장을 느낄 수 있으며 웨이트 트레이닝에서 얻은 장점을 가지적으로 상기시켜 줄 수 있다. 또한, 내재적이든 외재적이든 보상과 인센티브를 사용하면 긍정적인 행동과 태도를 강화하여 동기 부여를 강화하고 참여를 유지할 수 있다[18]. 또한, 교육 파트너, 그룹 수업 또는 온라인 커뮤니티를 통해 지원적인 사회적 환경을 조성하면 공유 경험, 격려 및 지식 교환 기회를 통해 사회적 지원, 책임 및 동기 부여가 촉진될 거라 기대된다.

결론적으로, 웨이트 트레이닝에 참여하려는 동기와 그것이 유발할 수 있는 심리적 거부감 사이의 복잡한 관계는 지속적인 참여를 촉진하기 위한 포괄적인 접근이 필요하다. 효과적인 프로그램 설계를 고려하고, 운동

방법과 활동을 다양화하고, 동기부여 전략을 구현함으로써 개인은 잠재적인 장벽을 탐색하고, 개인 동기를 유지하고, 부정적인 반발에 대응할 수 있다. 이 전체적인 접근 방식은 웨이트 트레이닝에 대한 지속적인 참여를 촉진할 뿐만 아니라 이러한 형태의 신체 활동과 관련된 즐거움, 성취감 및 전반적인 웰빙(well-being)을 향상시킬거라 기대된다.

이에 다음과 같은 가설을 수립하고자 한다.

가설 1-1: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 건강지향형은 자발적 수용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 사교지향형은 자발적 수용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 자기개발형은 자발적 수용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-4: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 가정지향형은 자발적 수용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-5: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 취미오락형은 자발적 수용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 건강지향형은 기회주의적 수용에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 사교지향형은 기회주의적 수용에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2-3: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 자기개발형은 기회주의적 수용에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2-4: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 가정지향형은 기회주의적 수용에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2-5: 웨이트 트레이닝의 참여 동기 중 취미오락형은 기회주의적 수용에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

2) 심리적 반응과 행동 의도 간의 관계

심리적 반응과 웨이트 트레이닝 행동 의도 사이의 관계는 선행 연구에서 아직 논의된 적이 없으며, 심리적 반응은 특정 행동에 참여하려는 개인의 의도를 결정하는 요인으로 작용할 수 있다는 점에서 본 연구의 가설을 설정하고자 한다. 심리적 거부감은 일반적으로 부정적인 경험, 불만, 거부 또는 기타 불리한 요인에 대한 반응으로 발생하며 이러한 반응은 특정 행동인 웨이트 트레이닝을 수행하려는 개인의 성향에 영향을 줄 수 있다[17, 28].

계획된 행동 이론의 중심 개념인 행동 의도는 개인이 특정 행동을 수행하려는 정도를 나타낸다[21]. 행동 의도는 신념, 태도, 동기, 가치 등 개인이 추구할 가능성이 있는 행동의 결정을 집합적으로 형성하는 다양한 개별 요인의 영향을 받게 된다.

부정적인 경험이나 불만의 형태로 나타나는 심리적 반응은 웨이트 트레이닝의 행동 의도에 상당한 영향을 미칠 수 있다[1]. 대학생이 체육관과 같은 특정 상황에서 지속적으로 부정적인 경험을 접하거나 불만을 인식하면 관련 행동인 웨이트 트레이닝에 참여하려는 의도가 줄어들 수 있다. 결과적으로 이러한 개인은 웨이트 트레이닝 활동에 참여하려는 의지가 감소할 거라 기대된다.

그러나 심리적 반대와 행동 의도 사이의 관계가 보편적으로 직접적 관계가 증명되지 않았다는 점에 유의하여 연구 가설을 설정하는 것이 중요하다. 개인의 태도, 동기 및 가치는 행동 의도에 보다 실질적인 영향을 미칠 수 있으며 잠재적으로 심리적 반응의 영향을 부정적으로 약화시킬 수 있다[11]. 예를 들어 개인이 체육관에서 부정적인 경험을 접했지만 웨이트 트레이닝에 대한 긍정적인 태도와 강한 동기를 가지고 있다면 심리적 거부감은 행동 의도에 제한적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 경우 개인의 기존 긍정적 사고방식과 내재적 동기가 심리적 반응의 부정적인 영향을 능가하여 궁극적으로 웨이트 트레이닝 활동에 참여하려는 의도를 유지할 수 있다.

따라서 심리적 반응과 웨이트 트레이닝 행동 의도 사이의 관계는 복잡하며 다양한 상황 및 개인 요인에 따라 달라질 거라 예상된다. 부정적인 경험과 불만은 행동 의도를 감소시킬 수 있지만 개인의 태도, 동기 및 가치는 그러한 의도를 형성하는 데 중요한 역할을 한다. 결과적으로 특정 맥락 내에서 이러한 요인 간의 상호 작용을 이해하는 것은 행동 의도 형성의 복잡성과 심리적 거부감에 대한 민감성을 이해하는 데 필수적이다.

이에 다음과 같은 가설을 수립하고자 한다.

가설 3-1: 자발적 수용은 학습성구에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 3-2: 기회주의적 수용은 학습성구에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

IV. 분석 결과

4.1 표본의 특성

본 연구의 분석에 이용된 표본의 인구 통계적 특성은 다음과 같다. 우선 성별로는 남성이 126명(54.3%), 여성이 106명(45.7%)으로 나타났다. 학년으로는 1학년이 29명(12.5%), 2학년이 75명(32.3%), 3학년이 75명(32.3%), 4학년이 53명(22.8%)으로 나타났으며, 지역으로는 서울이 30명(12.9%), 경기도가 170명(73.3%), 기타 지역이 32명(13.8%)으로 나타났다.

4.2 측정항목의 신뢰성과 타당성

최종 수집된 데이터(n=232)로 측정모형의 타당성 검증을 실시하였다. 측정모형의 타당성 검증은 일반적으로 많이 사용하는 측정항목의 신뢰성 검사와 타당성 검사가 있다[5]. 이 중 타당성은 집중타당성(convergent validity)과 판별 타당성(discriminant validity)을 통한 측정항목의 타당성 검사를 실시하였다. 신뢰성 검증은 사회과학 연구에서 일반적으로 가장 많이 사용되고 있는 Cronbach's α 계수(0.7 이상)를 이용하였다. 그리고 AMOS를 사용하여 확인적 요인분석 결과 중 요인 적재값을 집중타당성 검증을 위해 사용하였으며, 일반적으로 요인적재량은 ± 0.4 이상이면 유의한 것으로 판단된다[5, 7].

판별 타당성은 유사한 두 개의 개념이 뚜렷이 구별되는 정도를 검증하며, 이를 위해 Fornell과 Larcker (1981)가 제시한 평균분산추출(average variance extracted: AVE)과 Pearson 상관관계분석 방법을 사용하였다[2]. 각 구성개념에서 AVE의 제곱근 값이 해당 구성개념과 다른 구성개념 간의 상관계수 값을 초과하면 판별 타당성이 존재하는 것으로 본다[7].

<표 2>는 본 연구에서 사용된 변수들의 신뢰성 및 타당성 검사 결과를 보여주고 있다. 신뢰성 측정 결과 신뢰성을 저해하는 항목은 없었으며, 신뢰성 검증에 사용된 Cronbach's α 값은 0.721에서 0.910으로 분포되어 권장치(0.7 이상) 이상으로 나타나 측정 항목의 신뢰성은 확보된 것으로 판단된다[5]. 또한, 타당성을 검증하는 요인적재 값 역시 기존 연구에서 제시하는 기준치 이상으로 나타나 측정 항목에 대한 타당성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 마지막으로 평균분산추출 값을 이용한 판별 타당성은 문제가 없는 것으로 나타났기 때문

에 확보된 것으로 판단된다[7]. 이러한 결과는 설문 문항의 내적 일관성 및 타당성을 통계적으로 증명하고 있다. <표 2>는 측정모형에 대한 신뢰성과 타당성 검증 결과를 보여주고 있다. 또한 <표 3>에서 보는 바와 같이 대각선에 표기한 분산추출값의 제곱근 값이 각 요인의 상관 계수보다 크게 나타났다. 이를 통해 구성 개념들 간의 판별 타당성이 확보되었다.

표 2. 측정항목의 신뢰성과 타당성
Table 2. Reliability and validity of measurement items

변수	측정항목	요인 적재량	측정 오차	Cronbach's α	C.R	AVE
건강지향형	건강1	0.876	0.120	0.901	0.946	0.853
	건강2	0.887	0.125			
	건강3	0.842	0.144			
사교지향형	사교1	0.850	0.209	0.91	0.928	0.81
	사교2	0.868	0.188			
	사교3	0.918	0.146			
자기개발형	자기1	0.858	0.173	0.869	0.918	0.789
	자기2	0.808	0.186			
	자기3	0.827	0.195			
가정지향형	가정1	0.796	0.436	0.869	0.849	0.653
	가정2	0.828	0.353			
	가정3	0.866	0.311			
취미오락형	취미1	0.825	0.211	0.864	0.910	0.772
	취미2	0.904	0.140			
	취미3	0.756	0.261			
자발적수용	자발적1	0.652	0.282	0.759	0.870	0.691
	자발적2	0.759	0.162			
	자발적3	0.742	0.251			
기회주의적수용	기회주의1	0.554	0.828	0.721	0.747	0.502
	기회주의2	0.699	0.338			
	기회주의3	0.817	0.286			
학습성과	학습성과1	0.600	0.541	0.781	0.804	0.588
	학습성과2	0.666	0.575			
	학습성과3	0.955	0.087			

4.3 측정모형의 적합도 검증

측정모형의 신뢰성 및 타당성 검증 후에, 수집된 데이터가 연구모형에 적합한지를 검증하기 위해 AMOS 22.0을 사용하여 적합도 검증을 실시하였다. 초기 측정모형의 적합도 검증은 총 24개의 측정항목으로 실시하였다. 적합도 검증은 기존 연구에서 일반적으로 많이 사용하는 GFI(Goodness-of-fit Index) 0.9 이상이며, NFI(Normed Fit Index) 0.9 이상, RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 0.05 이하, CFI(Comparative Fit Index) 0.9 이상에 대한 p값(≥ 0.05) 등을 사용하였다. 측정모형의 적합도를 검증한 결과, 적합도는 $\chi^2=424.795$ (df=224), $p=0.000$, CMIN/DF=1.896,

표 3. 구성개념의 상관관계, 평균, 표준편차
 Table 3. Correlations among Constructs

요인	요인 간 상관계수							
	1	2	3	4	5	6	7	8
건강지향형	0.924							
사교지향형	0.426**	0.900						
자기개발형	0.481**	0.434**	0.888					
가정지향형	0.145*	0.408**	0.114	0.808				
취미오락형	0.401**	0.459**	0.468**	0.249**	0.879			
자발적수용	0.367**	0.175**	0.394**	-0.031	0.280**	0.831		
기회주의적 수용	0.054**	0.062	0.091	-0.107	-0.005	0.286**	0.709	
학습성과	0.328**	0.337**	0.221**	0.357**	0.164*	0.085	-0.051	0.767
평균	4.010	3.908	4.211	2.701	3.911	4.440	3.543	3.345
표준편차	0.668	0.832	0.692	0.972	0.731	0.569	0.764	0.819

** p<0.01, * p<0.05 number at the diagonal line is average variance extracted (AVE).

GFI=0.873, NFI =0.872, CFI =0.934, RMSEA =0.062, AGFI =0.83, TLI =0.919, IFI(Delta2) =0.935로 모든 지수가 권장치 이상으로 나타나 적합도에 문제가 없는 것으로 나타났다. 이는 곧 본 연구모형을 검증하기 위해 수집된 데이터가 연구모형에 적합하다고 해석할 수 있다[5].

=0.85, CFI =0.912, GFI =0.855, AGFI =0.811, TLI =0.894, IFI(Delta2) =0.913으로 나타났다.

이는 홍세희(2000)가 모델적합도 지수로 제시한 CFI, TLI, RMSEA을 중심으로 적합도 지수를 살펴보았을 때 연구모형의 적합도는 전반적으로 양호한 것으로 확인되었다.

4.4 연구 가설 검증 결과

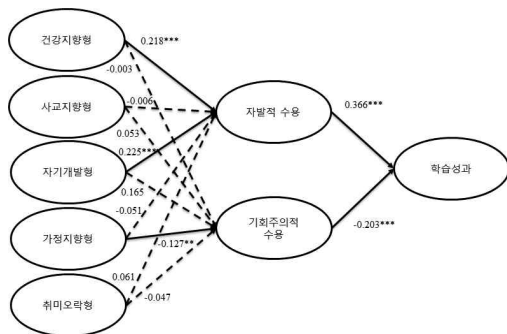


그림 1. 연구 모델
 Figure 1. Research Model

총 232개의 데이터로 측정모형의 타당성 검증 후 연구모형에서 제시한 변수들 간의 영향을 검증하기 위해 AMOS를 사용하여 구조방정식(SEM)을 실시하였다. 구조방정식 분석을 통해 두 가지 중요한 결과를 도출해 낼 수 있다. 첫 번째 결과는 구조모형의 적합도 정도이다. 연구모형에 대한 적합도 적합도를 살펴보면 $\chi^2=499.11$ (df=230), p=0.000, CMIN/DF=2.17, RMSEA =0.071, NFI

가설검증 결과는 다음에서 보는 바와 같다. 첫째, 대학생의 보디 빌더를 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기 중 건강지향형은 자발적 수용에 $\beta=0.218$ 로 나타나 정(+)의 영향을 미치는 것으로 가설 1-1은 지지되었다. 그러나 사교지향형은 자발적 수용에 $\beta=-0.006$ 으로 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 가설 1-2는 기각되었다. 그리고 자기개발형은 자발적 수용에 $\beta =0.225$ 로 나타나 정(+)의 영향을 미치는 것으로 가설 1-3은 지지되었다. 하지만, 가정지향형과 취미오락형은 각각 자발적 수용에 $\beta=-0.051$, $\beta=0.061$ 로 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 각각 가설 1-4와 가설 1-5는 기각되었다.

둘째, 대학생의 보디 빌더를 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기 중 건강지향형은 기회주의적 수용에 $\beta =-0.003$ 으로 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 가설 2-1은 기각되었다. 마찬가지로 사교지향형과 자기개발형은 각각 기회주의적 수용에 $\beta=0.053$, $\beta=0.165$ 로 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 각각 가설 2-2와 가설 2-3은 기각되었다. 그러나 가정지향형은 기회주의적 수용에 $\beta=-0.127$ 로 나타나 부(-)의 영향을 미

표 4. 가설검증 결과

Table 4. Result of Research Model

			Estimate	S.E.	C.R.	P	채택여부
건강지향	->	자발적수용	0.218***	0.071	3.074	0.002	채택
사교지향	->	자발적수용	-0.006	0.051	-0.124	0.901	기각
자기개발	->	자발적수용	0.225***	0.073	3.093	0.002	채택
가정지향	->	자발적수용	-0.051	0.04	-1.302	0.193	기각
취미오락	->	자발적수용	0.061	0.07	0.875	0.382	기각
건강지향	->	기회주의적수용	-0.003	0.107	-0.027	0.979	기각
사교지향	->	기회주의적수용	0.053	0.08	0.664	0.507	기각
자기개발	->	기회주의적수용	0.165	0.111	1.486	0.137	기각
가정지향	->	기회주의적수용	-0.127**	0.063	-1.995	0.046	채택(-)
취미오락	->	기회주의적수용	-0.047	0.11	-0.425	0.671	기각
자발적수용	->	학습성과	0.366***	0.099	3.704	***	채택
기회주의적수용	->	학습성과	-0.203***	0.068	-3.000	0.003	채택(-)

*** p<0.01, ** p<0.05

치는 것으로 가설 2-4는 지지되었다. 그리고 취미오락형은 기회주의적 수용에 $\beta=-0.047$ 로 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 가설 2-5는 기각되었다. 마지막으로 자발적 수용은 학습성과에 $\beta=0.366$ 으로 나타나 정(+)의 영향을 미치는 것으로 가설 3-1은 지지되었으며, 기회주의적 수용은 학습성과에 $\beta=-0.203$ 으로 나타나 부(-)의 영향을 미치는 것으로 가설 3-2는 지지되었다.

V. 결론

현재 대학생들에게 운동은 코로나 19 것처럼 안전이나 건강상의 문제로 인해 자유롭게 실시하기에는 제한적이다. 대학생들은 실내에서 개인적으로 진행할 수 있는 보디 빌딩에 참여하는 빈도가 증가하고 있으며, 이 중에서도 웨이트 트레이닝은 제한적인 환경에서 몸의 근육을 향상시키고 발달시키는 데 도움을 주는 운동으로 각광받고 있다. 대학생들이 보디 빌딩을 참여하는 동기는 다양한 것으로 파악되었고, 참여하는 대표적인 동기인 신체건강 증진의 목적 외에도 심리적인 목적이 주요하게 차지하고 있다. 하지만, 웨이트 트레이닝의 이런 이점과 대학생들의 관심에도 불구하고, 대학생들의 구체적인 웨이트 트레이닝 참여 동기와, 실제 웨이트

트레이닝을 실시하는지 여부에 대한 연구는 매우 부족한 실정이다.

이에 따라 본 연구는 대학생들이 보디 빌딩을 참여하는 동기가 심리적인 반발을 통한 행동 의도에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 위의 목적에 따라 본 연구는 다음의 결과를 도출하였다.

첫째, 대학생의 보디 빌더를 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기 중 건강지향형과 자기개발형은 각각 자발적 수용에 긍정적인 영향을 미치지만, 사교지향형, 가정지향형과 취미오락형은 각각 자발적 수용에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 목표 설정이 주요한 원인으로 해석되며, 건강지향형과 자기개발형은 대학생이 목표를 세우고 이를 달성하기 위해 구체적으로 노력하는 것을 강조하는 것으로 보여진다. 즉 대학생은 스스로 동기 부여를 가하고 동기가 부여되었을 때 목표를 달성하기 위한 개인의 노력과 책임감을 자극하기 때문으로 해석된다. 따라서 이러한 책임감은 자발적인 수용을 촉진하는데 도움이 될 것이다. 반면 사교지향형이나 가정지향형 그리고 취미오락형은 자발적 수용에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다듯이, 이는 본 설문이 대학생들을 대상으로 진행되었기 때문에 가정 중심의 운동이나 사교를 위한 이유 목적의 운동을 시작하지 않기 때문에 최근 대학생들의 개

인 성향이 반영된 결과로 해석된다. 또한 대학생들은 학업 및 수업을 중심으로 삶의 행태가 결정되기 때문에 자발적인 수용과는 거리가 먼 것으로 짐작할 수 있다.

둘째, 대학생의 보디 빌더를 참여하는(웨이트 트레이닝 참여) 동기 중 건강지향형, 사교지향형, 자기개발형, 취미오락형은 각각 기회주의적 수용에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났지만, 가정지향형은 기회주의적 수용에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학생들을 대상으로 연구대상자를 한정하였으므로 가정이 대학생들의 주요 관심사에 벗어나 있으므로 가정지향형은 영향이 없는 것으로 해석되며, 개인주의적 대학생들이 개인의 시야를 확대하기 위해 다양한 기회를 찾고 경험을 찾으며 가정의 안정성 및 안락함과 거리가 먼 목표를 잡게 된다. 한편 건강지향형은 도전적인 상황이나 새로운 아이디어를 얻을 수 있는 기회를 놓치거나 기회가 오더라도 주저하는 결과를 낳을 수 있고, 보존적인 태도로 설명되는 가정지향형은 기존의 가족 구조나 관계를 유지하려는 경향이 매우 강하다. 즉, 이러한 태도의 사람들은 혁신이나 변화를 회피하는 행동을 가질 수 있으며, 기회주의적인 수용과는 그 연관성이 낮을 수 있다.

마지막으로 자발적 수용과 기회주의적 수용은 각각 학습성파에 긍정적인 영향과 부정적인 영향으로 모두 관계가 있음이 본 연구에서 나타났다. 학습성파에 긍정적인 영향을 미치는 자발적 수용은 내적으로 부여된 동기과 자기주도적 학습 및 참여도가 큰 이유라 볼 수 있다. 즉, 대학생들이 자발적으로 웨이트 트레이닝을 수용하여 내적 부여 동기 및 자기주도적 학습이 학습 성과에 효과를 미치는 것으로 해석된다. 그리고 기회주의적 수용과 학습성과 간의 부정적인 영향 관계는 역시 학습 목표의 분산, 자원의 낭비 그리고 주의력 부족의 영향으로 관계가 있음을 나타낼 수 있는 것이다. 예를 들어, 대학생들이 기회주의적으로 웨이트 트레이닝을 수용할 경우 연속성 있게 운동 지속 효과를 볼 확률이 낮아지고, 이는 주의력 부족 및 학습 목표가 분산되는 효과를 낳게 되어 궁극적으로 학습 성과에 부정적인 영향을 미칠 것으로 해석된다.

하지만 본 연구의 결과를 해석할 때 다음의 제한점을 고려하여 해석할 때 유의가 필요하다.

첫째, 본 연구는 대학생들을 대상으로 연구대상자를 한정하였으나 몇 가지 설문지 문항은 대학생들과 다소

거리가 있는 문항이 일부 포함되어 있어 해당 요인을 정확히 반영하는데 한계점을 지닌다. 본 연구 결과가 반영된 대학생 맞춤형 설문 문항을 개발하여 연구를 진행할 경우 더 의미 있는 결과 도출될 거라 기대된다.

둘째, 대학생들의 실제 현재 실시하고 있는 운동 등 개인의 일반적인 효과를 반영하지 않아 대학생들의 대표적인 효과로 해석할 수 있으나 개인적인 수준으로 결과 해석에는 한계가 있다.

다음으로 본 연구는 단면 조사 연구로 진행되어 본 연구 결과로 인과추론으로 활용하기에는 한계가 있다. 추후 연구에서는 대학생들의 전향적 관찰 연구 또는 반복 관찰 연구를 진행하여 연구의 질을 높이고 결과 신뢰도를 높일 수 있고, 본 연구 결과를 확장하여 해석하는데 도움을 줄 수 있다.

위의 한계에도 불구하고 본 연구는 다음의 의의를 지닌다.

첫째, 대표적인 운동 종목인 보디 빌딩 중 웨이트 트레이닝 활동에 대한 대학생들의 참여 동기, 심리적 동기, 행동 의도를 연구한 최초의 국내 연구 결과이다. 이에 따라 대학생들의 건강 증진의 이해하고, 웨이트 트레이닝의 참여를 확산하는데 도움을 주는 연구 결과로 활용될 수 있다.

다음으로 이러한 결과를 바탕으로 보디빌딩 활동을 지원하고 개선하기 위한 교육 및 상담 프로그램을 개발하는 데 도움이 될 수 있다. 예를 들어, 보디빌딩 참가자들에게 자기 수용과 자존감을 높이는 방법 또는 경쟁과 비교에 대한 건전한 태도를 유지하는 방법을 제공할 수 있다.

References

- [1] Bae, J-S., Suh, K-B & Byun, H., "Phenomenological analysis of the participation change process of fitness center participants due to the COVID-19," *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park (KSLRP)*, Vol. 45, No. 3, pp. 129-139, 2021. <https://doi.org/10.26446/kjlrp.2021.9.45.3.129>
- [2] Fornell, C., & Larcker, D. F., "Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error," *Journal of marketing research*, Vol. 18, No. 1, pp. 39-50, 1981. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- [3] Goo, K-B & Kim, S-B., "The Paradox of Sports Culture as Society Changes," *Philosophy of*

- Movement : The Journal of the Korean Society for the Philosophy of Sport, Dance, and Martial Arts (JKSPSDM)*, Vol. 30, No. 1, pp. 19-28, 2022. DOI : 10.31694/PM.2022.03.30.1.002
- [4] Han, K. J., & Choi, B. K., "Comparison of the surface electromyographic signal of progressive resistance increase and progressive resistance decrease exercise," *Journal of Korean Physical Therapy*, Vol. 20, No. 1, pp. 11-16, 2008. UCI : G704-SER00001656.2008.20.1.005
- [5] Hong, S-H., "Goodness-of-Fit Index Selection Criteria and Grounds for Structural Equation Models," *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 161-177, 2000. UCI : I410-EC N-0102-2009-180-000930215
- [6] Hong, Y-J, Kim, S. & Kim, J., "The Relationship among physical self-perception, dance flow and performance confidence of university students majoring in dance," *Korean Journal of Physical Education*, Vol. 53, No. 2, pp. 457-467, 2014. UCI : G704-000541.2014.53.2.049
- [7] Kang, H., "Discussions on the suitable interpretation of model fit indices and the strategies to fit model in structural equation modeling," *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 15, No. 2, pp. 653-668, 2013. UCI : G704-000930.2013.15.2.014
- [8] Kang, M. S., Hong, Y. P., Kim, S. J., Park, S. Y., & Lee, D. T., "The Effect of Core Training on Development and Stability of Lower Extremity Muscle Strength in Female Soccer Players," *Journal of the Korean society for Wellness*, Vol. 15, No. 3, pp. 431-43, 2020. DOI : 10.21097/ksw.2020.08.15.3.431
- [9] Kang, T. C. & Kim, J-Y., "The Relationship Analysis among Moviegoers' Psychological Characteristics, the Attitude toward the Cinema Advertising and the Avoidance Tendency of Cinema Advertising," *The Korean Journal of Advertising and Public Relations*, Vol. 10, No. 3, pp. 197-223, 2008. UCI : G704-001035.2008.10.3.003
- [10] Kim, A. R., "A study on learning outcome perceived by adult learners in university continuing education institutions," *Journal of Lifelong Education*, Vol. 10, No. 2, pp. 129-165, 2004.
- [11] Kim, H., & Kim, Y., "The effects of controlling language and message orientation on pro-environmental behavioral intentions in environmental communication: Focusing on the moderation effects of issue involvement and the mediation effects of psychological reactance," *Advertising Research*, Vol. 116, pp. 138-179, 2018. DOI : 10.16914/ar.2018.116.138
- [12] Kim, J-H & Moon, H-W., "The Influences of the Special Characteristics of the Body Composition and the Promotion and the Improvement of the Heal of the Cardio Pulmonary Function through the Method of the Program for the Health Education of the Weight-loss of the Body-building Athletes on the Improvement of the Athletic Performance," *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 27, No. 5, pp. 1381-1391, 2018. DOI : 10.35159/kjss.2018.10.27.5.1381
- [13] Kim, N. Y., & Joo, Y. J., "The structural relationship among learner motivation, program, organizational support, interaction, flow and learning outcome in cyber education," *Journal of Education Technology*, Vol. 26, No. 2, pp. 53-82, 2010. UCI : G704-000394.2010.26.2.009
- [14] Kim, Y. M., "The relationship among participation in exercise and sports, health oriented behavior and well-dying of the elderly in the home," *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 50, No. 3, pp. 87-106, 2011. UCI : G704-000541.2011.50.3.018
- [15] Ko, J. W., Kim, H. J., & Kim, M. S., "The impact of students' college experiences on students' cognitive and non-cognitive outcomes, and instructional satisfaction," *The Journal of Educational Administration*, Vol. 29, No. 4, pp. 169-194, 2011. UCI : G704-000511.2011.29.4.003
- [16] Kown, H., "The effects of weight training on power, agility and performance in the squash players," *J Sport Sci*, Vol. 23, pp. 103-119, 2011. <http://dx.doi.org/10.15268/ksim.2015.3.2.073>
- [17] Lee, D. W., "A Study on Relationships Among Leisure Attitude Variables, Sports consumption desire and Sports consumption Culture in Body building," *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 24, No. 4, pp. 713-728, 2015. UCI : G704-001369.2015.24.4.124
- [18] Lee, K. G., & Sul, J. B., "Effects of Participation Motivation and Degree of Participation in Sport Leisure-Focus on Physical Self-Efficacy and Life Satisfaction," *Journal of Institute for Social Science*, Vol. 27, No. 4, pp. 3-24, 2016. DOI : 10.16881/jss.2016.10.27.4.3
- [19] Lee, K. W., Lee, H. K., Lee, Y. J., & Lee, H. B., "The influence of university students' motive to join elective physical education class on a

- sense of physical self-efficacy and intention to continue,” *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol. 18, No. 4, pp. 127-137, 2014. UCI : G704-000815.2014.18.4.001
- [20]Lee, S. B., Moon, J. H., & Park, C., “A Study on Spontaneous Improvement Plan for Secondary School Students: based on Self-determination Theory,” *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 3, No. 4, pp. 43-53, 2017. DOI : 10.17703/JCCT.2017.3.4.43
- [21]Lee, S. Y., & Jung, E. C., “Examining college students’ problem drinking intention and problem drinking preventing factors: Focusing on theory of planned behavior, involvement and interpersonal communication,” *Journal of Korean Society for Journalism and Communication Studies*, Vol. 56, No. 2, pp. 379-477, 2012. UCI : G704-000203.2012.56.2.001
- [22]Lim, S. J., “Effect of online classes on beauty student’s self-leadership, self-efficacy, and learning outcomes,” *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 8, No. 2, pp. 29-35, 2022. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.2.29>
- [23]Marsh, H. W., “Academic self-concept: Theory, measurement, and research,” *In Psychological perspectives on the self* pp. 59-98, Psychology Press, 2014.
- [24]Moon, H. S., & Lee, S. M., “Entrepreneurial Orientation, Organizational Learning, Social Capital and Performances in Korean SMEs,” *Asia Pacific Journal of Small Business*, Vol. 38, No. 1, pp. 207-235, 2016. UCI : G704-SER000001590.2016.38.1.009
- [25]Nam, S. W. & Kang, G. D., “The Effects of Collaborative Communications, Relational Norms and Opportunistic Behaviors to Interorganizational Relationship Performance: Focusing on the Moderating Effect of Uncertainty,” *Korean J. Bus. Adm.*, Vol. 27, No. 12, pp. 2181-2217, 2014. UCI : G704-000789.2014.27.12.011
- [26]Oh, S. M., “The Effects of Changes in Body Fat and Muscle Mass on Changes in Skinfold Thickness by Weight Training,” *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 20, No. 11, pp. 458-468, 2019. DOI : 10.5762/KAIS.2019.20.11.458
- [27]Park, B-S., Kwon, S-A & Nam, J. J., “Participatory motive of social golf lesson in university and its relation with interesting factor, satisfaction in lesson and intention to continue exercise,” *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 26, No. 3, pp. 737-753, 2017. DOI : 10.35159/kjss.2017.06.26.3.737
- [28]Park, C. U., & Lee, S. B., “A Study on Voluntary Acceptance and Diffusion of Game Shut-Down Policy Based on Excellence Theory and Psychological Reactance Theory,” *Journal of Information Technology Services*, Vol. 11, No. 2, pp. 93-106, 2012. UCI : G704-001719.2012.11.2.015
- [29]Ro, Y. S., & Song, S. H., “Influence of adult learning characteristics and lifelong learning participation motivation on learning outcomes: Mediating effect of wisdom,” *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 19, No. 5, pp. 389-403, 2019. DOI : 10.5392/JKCA.2019.19.05.389
- [30]Uh, J. S., & Jeong, G. Y., “Effects of participation motivation in leisure sports activities on participation satisfaction and life satisfaction among university students,” *Research Institute of Curriculum and Instruction*, Vol. 17, No. 1, pp. 53-70, 2013. DOI : 10.24231/rici.2013.17.1.53
- [31]Yang, S-J., Son, S-Y & Park, H-T., “Mediating Role of Leader Endorsement and Moderating Effect of Self-Efficacy: Focusing on Psychological Reactance Theory,” *Korean Corporation Management Review*, Vol. 23, No. 4, pp. 171-197, 2016. UCI : G704-002085.2016.23.4.001
- [32]Yoo, S. W., Park, K. H., & Na, E. Y., “The effect of psychological reactance and fear of influenza A (H1N1) message on the preventive behavioral intention,” *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, Vol. 54, No. 3, pp. 27-53, 2010. UCI : G704-000203.2010.54.3.007

※ This Research was supported by the Korea Nazarene University Research Grants, 2023.