



사회적 체형 불안이 높은 여대생의 운동 참여를 위한 심리적 개입 프로그램 개발*

성용석(국민대학교, 강사)·홍준희**(국민대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 사회적 체형 불안이 높은 여대생을 대상으로 운동참여를 유도하는 심리적 개입 프로그램을 개발하는 데 있다. 먼저 심리적 개입 프로그램 개발을 위하여 문헌조사와 기존의 프로그램을 검토하고, 전문가집단과 함께 심리적 개입 프로그램의 구성 및 내용에 대한 타당성을 검토하였다. 피험자 모집을 위해 수도권 소재의 3개 대학을 중심으로 259명을 임의로 설문조사를 실시하였고 이 중 사회적 체형 불안 지수가 1 표준편차 이상인 56명을 1차로 분류하였다. 이후 본 연구에 참여를 희망하는 학생을 위주로 최종 39명을 선정하여 실험군과 통제군으로 나누어 프로그램을 진행하였다. 자료분석을 위해 SPSS 21.0과 Winstep 3.65 프로그램을 활용하였다. 실험군과 통제군의 사전 동질성 검증을 위해 t-검정을 실시하고 심리적 개입 프로그램의 효과검증을 위해 사전-사후 one-way ANOVA 검증을 실시하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 심리적 개입 프로그램 참여는 신체상에 대한 사회적 종속성과 전반적 외모평가 증가에 영향을 미쳤고 사회적 체형 불안은 감소에 영향을 미쳤다. 둘째, 심리적 개입 프로그램 참여는 운동정서 및 자기연출효능감에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 셋째, 심리적 개입 프로그램 참여는 운동행동변화단계의 수준 증가와 여가운동 참여시간 증대의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 심리적 개입 프로그램은 사회적 체형 불안이 높은 여대생들의 사회적 체형 불안을 감소시키고 운동참여를 증진시키는데 도움이 될 것으로 보인다. 이는 향후 운동에 참여하지 않는 대상자들의 운동참여를 위한 중재자 역할을 할 것으로 기대되며 앞으로 응용운동심리학의 현장적용을 확충하는 효과를 기대할 수 있을 것이다.

한글주요어 : 사회적 체형 불안, 신체 존중감, 신체상, 자기연출효능감, 운동행동변화단계

* 이 연구는 아모레퍼시픽재단의 학술연구비 지원을 받아 수행되었음.

** 홍준희, 국민대학교, E-mail : hjunh@kookmin.ac.kr

I. 서론

바쁜 현대인들은 일상적인 활동만으로 건강을 향상시키거나 유지하는 데 충분하지 않음으로 반드시 규칙적 운동이 반드시 필요한 부분이다. 규칙적 운동은 심폐능력 향상, 체중조절 골밀도 향상, 암, 뇌혈관질환, 심장질환의 예방과 같은 신체적 부분과 우울증의 예방 및 스트레스 감소와 같은 정신적 부분 모두에 긍정적 효과를 가지고 온다(김동일, 오민석, 김지영, 이미경, 이종호, 전용관, 2015; 김병준, 2006; 박성무, 허진영, 2016). 또한 청년기의 규칙적으로 운동을 하는 습관은 나이가 들어서도 지속적으로 운동에 참여하도록 함으로써 여러 가지 신체적, 정신적 측면에서 추가적인 긍정적 혜택을 가져다준다(Telama, Yang, Viikari, Wanne, & Raitakari, 2005).

그러나 규칙적인 운동이 주는 장점에도 불구하고, 규칙적으로 운동에 참여하고 있는 사람은 일부에 불과하다. 운동에 참여하고 있지 않은 사람들은 운동의 필요성을 느끼지 못하거나, 운동에 관심이 없어서 하지 않는 사람들도 있지만, 상당수의 사람들은 규칙적인 운동이 주는 체중조절, 건강증진, 외모개선, 긍정적 정서 유발과 같은 이점과 필요성을 절감함에도 불구하고 시간부족(lack of time), 게으름, 시설부족, 능력, 자원(resource), 체형불안 등의 이유로 운동실천에 방해 받고 있는 것으로 나타났다(성기덕, 2017; 이윤미, 박형숙, 2004; 황규영, 2015; Sita, Kerb & Wonga, 2008). 규칙적인 운동을 방해하는 요인은 앞선 선행연구에서 제시한 바와 같이 다양하게 나타나지만 그 중 자신의 체형에 만족하지 못하고, 다른 사람들이 자신의 몸을 보고 평가하는 것에 대한 불안감으로

인하여 운동 실천에 방해 받기도 한다(장익영, 2014; Sabiston, Pila, Pinsonnault-Bilodeau, & Cox, 2014). 운동 심리학에서는 다른 사람이 자신의 체형을 평가하는 실제의 상황이나 평가한다고 지각되는 상황에서 불안을 느끼는 현상을 학술적으로 사회적 체형불안(social physique anxiety)이라고 정의하고 규칙적 운동을 방해하는 요인 중 하나로 밝혔다(이진오, 강상조, 2009; Hart, Leary, & Rejeski, 1989; Sabiston, et al., 2014; Sicillia, Saenz-Alvarez, Gonzalez-Cutre, & Ferrize, 2016).

이러한 사회적 체형 불안은 개인마다 느끼는 정도가 다르게 나타나게 되는데 사회적 체형 불안이 높은 사람들은 스포츠 경기나 여가 수준의 생활체육, 학교 체육수업 참가와 같은 신체활동상황(Physical activity setting)에서 타인이 자신의 체형과 수행에 주목되고 다른 사람들과 어울려서 운동해야 하는 것에 불편함과 불안함을 느끼고, 가급적 그런 상황을 맞닥트리지 않기를 원한다(Sabiston, et al., 2014). 특히 10대, 20대의 젊은 여성은 사회적 체형 불안이 높은 집단으로 뽑힌다(정용민, 정상훈, 2011; 최봉순, 홍진표, 2000). 성별에 따른 사회적 체형 불안의 차이에 관한 다수의 연구에서 여성이 남성보다 사회적 체형 불안이 높다고 보고하고 있으며, 여성 중에서도 이차 성징이 시작되는 청소년기에서부터 청년기까지의 여성이 다른 연령대에 비해 사회적 체형 불안이 높게 나타나는 경향이 있다고 밝혔다(윤인애, 홍미화, 2017; 천경민, 2010; 황규영, 2015; Berry & Howe, 2004; Mack, Strong, Kowalski, & Crocker, 2007).

한편 최근 10년간 사회적 체형 불안과 운동과의

관계성을 연구한 국내의 논문들을 살펴보면 운동행동변화단계나 운동참여 수준, 운동 빈도, 운동기간에 따른 사회적 체형 불안에 미치는 영향을 연구한 논문이 7편(김대경, 박진우, 이현수, 윤석민, 2016; 신규리, 2019; 신현주, 정연택, 류호상, 2012; 이상대, 2014; 임승현, 장재원, 2014; 조동준, 이명천, 김은혜, 이진재, 2011; 천경민, 2010)이었고, 사회적 체형불안이 운동정서나 운동참여동기, 운동지속의도에 미치는 영향을 연구한 논문이 3편(김종우, 육동원, 황재욱, 김성훈, 2013; 장익영, 2014; 황규영, 2015)이었다.

먼저 운동 참여에 따른 사회적 체형 불안에 미치는 영향을 연구한 논문들을 살펴보면 생활체육참여도와 운동기간이 증가하거나 운동 빈도가 높을수록 대상자들의 사회적 체형 불안이 낮게 나타났다(김대경 외 3명, 2016; 신현주 외 2명, 2012; 이상대, 2014; 임승현, 장재원, 2014). 또한 운동행동변화단계에 따라 사회적 체형불안은 계획단계가 유단계보다 높은 것으로 나타났다(천경민, 2010). 이는 운동의 참여가 사회적 체형 불안을 감소시킬 수 있다는 점을 시사한다.

다음 사회적 체형 불안이 운동정서와 운동지속, 운동참여에 미치는 영향을 연구한 논문들은 사회적 체형 불안의 신체적 표현만족 요인이 낮을수록 운동지속, 운동정서, 운동참여에 정적인 영향을 미쳤으며, 부정적 체형 평가 요인은 높을수록 운동지속, 운동정서, 운동참여 등에 부정적인 영향을 미친 것으로 나타났다(김종우 외 3명, 2013; 장익영, 2014; 황규영, 2015). 또한 사회적 체형 불안이 높을수록 체력과 건강 증진을 목적으로 하기 보다는 외모나 체

중조절에 관심을 두고 운동을 하게 되며 이는 운동동기에 부정적인 영향을 미치게 된다(황규영, 2015).

종합해보면, 운동참여는 사회적 체형불안을 감소에 영향을 미치는 긍정적 효과가 있지만 그전에 사회적 체형불안이 높은 사람들은 운동의 시작과 지속적인 실천을 힘들어하므로 사회적 체형 불안이 높은 사람들이 운동을 시작 하고 지속 할 수 있도록 사회적 체형 불안을 감소시키기 위한 개입이 필요하다. Sabiston 등(2014)은 사회적 체형 불안과 신체활동의 관계에 대한 기존 연구를 포괄적으로 정리하면서 사회적 체형 불안이 높은 사람들이 불안을 낮추고 신체활동을 할 수 있도록 돕는 심리적 개입 프로그램 개발에 관한 연구가 필요하다고 제안하고 있다. 그러나 아직까지 사회적 체형 불안이 높은 20대의 여대생을 대상으로 사회적 체형 불안을 감소를 주목적으로 운동 참여 유도를 위한 심리적 개입 프로그램을 개발에 관한 연구는 부재하다. 따라서 본 연구자들은 외모와 신체에 대한 사회적 기준이 엄격하게 작용되는 동시에 외모와 신체에 대한 사회적 평가에 민감한 집단군인 20대 여성, 그 중에서도 여대생 중 사회적 체형 불안이 높은 사람을 대상으로 이들이 규칙적인 운동에 참여하고 지속할 수 있도록 심리적으로 돕는 심리적 개입 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는데 목적이 있다.

본 연구를 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하고 이를 규명하였다.

첫째, 여대생의 심리적 개입 프로그램 참여는 프로그램 참여 전·후에 따라 신체상에 유의한 차이가 있을 것이다.

둘째, 여대생의 심리적 개입 프로그램 참여는 프

로그램 참여 전·후에 따라 운동 정서에 유의한 차이가 있을 것이다. 셋째, 여대생의 심리적 개입 프로그램 참여는 프로그램 참여 전·후에 따라 자기연출효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.

넷째, 여대생의 심리적 개입 프로그램 참여는 프로그램 참여 전·후에 따라 운동행동변화단계와 여가운동참여에 유의한 차이가 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 체형불안이 높은 여대생의 선별을 위해 수도권 소재의 3개 대학을 중심으로 편의 표본추출법(convenience sampling)을 통해 총 259명을 임의로 설문조사를 실시하였다. 이후 응답자 중 사회적 체형불안 지수가 1 표준편차 이상인 56명을 선별하고 개별적 연락을 통해 본 연구의 목적과 필요성을 충분한 설명과 연구 계획서를 통해 구체적 연구 기간, 연구 내용, 연구 수행 시 필요 및 요구 사항을 충분히 숙지한 후 연구 참여에 동의하고, 연구 참여를 희망하는 40명을 프로그램 처치 집단(20명)과 통제 집단(20명)으로 무선 할당 하였다. 또한 실험 기간 중 실험 집단과 달리 통제 집단의 경우 다른 외생변수의 제거를 위해 다른 운동 프로그램의 참여는 통제하도록 하였다. 그러나 연구 수행 중 개인적인 사정으로 실험집단에서 1명이 중도에 탈락하여 총 39명을 대상으로 연구가 수행되었다. 이들의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 심리적 개입 프로그램 참여자의 일반적인 특성(n=39)

요인	실험군		통제군		
	빈도	퍼센트	빈도	퍼센트	
대학	K대	9	47.36	10	50
	H대	10	52.64	10	50
평균연령	20.4		21.3		
운동 행동 변화 단계	1단계	0명	0	0명	0
	2단계	4명	21.05	1명	0.05
	3단계	6명	31.58	12명	0.60
	4단계	4명	21.05	6명	0.30
	5단계	5명	26.32	1명	0.05
전체	19명	100	20명	100	

2. 조사도구

1) 사회적 체형 불안 검사지

사회적 체형 불안 정도를 측정하기 위해 이진오, 강상조(2009)에 타당화한 검사지를 사용하였다. 사회적 체형 불안 검사지는 단일 요인을 측정하며 긍정적 체형 평가(5), 부정적 체형평가(7), 총 12 문항으로 구성되어 있다. 이 검사지의 신뢰도(Cronbach' a)는 .726이었다.

2) 신체상 검사지

자신의 신체 지각 정도를 측정하기 위해 Rowe(1996)가 개발하고 조정환, 송금주(2002)가 한국형으로 타당화한 신체상 검사지를 사용하였다. 신체상 검사지는 6개(몸치장에 대한 관심(6), 사회적 종속성(4), 건강체력평가(4), 신장에 대한 불만(2), 운동의 영향력(2), 전반적외모평가(5))의 하위요인에 전체 23문항, 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 이 검사지의 신뢰도(Cronbach' a)는 .732이었다.

3) 자기연출효능감 검사지

자기연출효능감 검사지는 Gammage, Hall, 그리고 Ginis(2004)이 개발한 검사지를 번역하여 사용하였다. 번역작업에는 스포츠심리학 박사3인과 전문번역가 1인이 참여하였다. 자기연출효능감 척도는 3개(자기연출효능감(5), 운동기대효능감(5), 가치기대(5))의 하위요인 15개의 문항으로 구성되어있다. 자기연출효능감 검사지의 신뢰도(Cronbach ' a)는 .723이었다.

4) 운동정서 검사지

운동 정서 검사지는 유진, 김종오(2002)가 개발한 한국형 운동 정서 척도를 사용하였다. 한국형 운동 정서 척도는 5개(재미(6), 긍지(5), 활력(5), 정확(5), 성취(3))의 하위요인에 전체 24문항, 5점 Likert 척도로 구성되어있다. 이 검사지의 신뢰도(Cronbach ' a)는 .957이었다.

5) 운동행동변화단계 검사지

운동행동변화단계 검사지는 Marcus, Rossi, Selby, Niaura, 그리고 Abrams(1992)가 개발

하고 김영호(2002)가 대학생들 대상으로 한 연구에 활용하면서 신뢰도가 .85로 양호한 척도임을 확인하였다. 검사지는 '나는 운동을 해야겠다고 생각해 본 적이 없다(1단계)'부터 '나는 규칙적인 운동을 시작한지 6개월이 지났다(5단계)'에서 '그렇다', '아니다'로 응답하도록 되어 있다. 각 문항의 응답에 따라 피험자의 운동행동변화단계를 1단계부터 5단계부터 분류하여 사용하였다.

6) 여가운동참여시간 검사지

여가운동참가 검사지는 Galdin, Jobin, 그리고 Bouillon(1986)개발하고 이강현, 김병준, 안정덕(2004)이 한국형으로 번역한 검사지를 사용하였다.

7) 측정도구의 타당도와 신뢰도

조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위하여, Rasch모형을 이용한 문항적합도(goodness-of-fit)와 확인적 요인분석을 실시하였다. Rasch모형을 위한 일차원성 가정(가장 큰 고유치를 갖는 주성분이 전체 분산의 20% 이상)을 만족했는지 확인하기 위하여 주성분분석(PCA)을 실시하였고(김세

표 2. 측정 요인별 주요 적합도 지수

측정요인	잠재변인1의 설명된 분산(%)	적합도 검증 결과	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
신체상	30.143%	1번 문항 제거(infit : 1.39 outfit: 1.58) 3번 문항 제거(infit : 1.34 outfit: 1.34)	626.342	174	.800	.834	.92
사회적 체형불안	36.389%	전체 문항 적합도 기준 충족	84.457	26	.906	.932	.72
자기연출 효능감	40.153%	9번 문항(infit : 1.38 outfit: 1.41) 10번 문항(infit : 1.33 outfit: 1.38)	245.075	87	.921	.934	.74
운동정서	50.835%	17번 문항(infit : 1.45 outfit: 1.78)	767.293	242	.884	.898	.85

형, 2001; 이순문, 2000) Rasch 모형을 통한 문항적합도 분석을 통해 0.75미만, 1.3을 초과하는 값은 적절치 못한 문항을 판단하는 홍세희(1999)의 기준에 따라 제거하였다. 확인적 요인분석의 경우 문항의 요인별 적합도 지수를 확인하고 각 모형의 표준화계수, 신뢰도, 적합도 모두 사용 할 수 있는 양호한 수준으로 나타났다. 이에 대한 검증 내용은 <표 2>에 제시하였다.

3. 심리적 개입 프로그램 구성 및 적용

본 프로그램의 프로그램 개발, 피험자 선별, 프로그램 적용에 대한 세부적 절차는 <표 3>와 같다. 우선 프로그램 개발을 위한 문헌조사와 기존의 프로그

표 3. 연구 절차

단계	절차	기간
문헌 조사	사회적 체형 불안에 대한 관련	2019.02.01
	선행연구 및 문헌조사	.~03.31
프로그램 개발	개입 프로그램 초기 프로토콜 작성	2019.04.01 .~04.31
	1차 전문가 회의	2019.05.14 ~05.17
	2차 전문가 회의	2019.06.10 ~06.14
	조사도구 작성 및 타당화	2019.
	개입 프로그램 개발 최종 점검	2019.07.01 ~ 08.31
피험자 선별	수도권 소재 3개 대학 편의표본추출법(convenience sampling)으로 피험자 모집	2019.09.01 ~09.31
	체형 불안이 높은 여대생에 프로그램 참여 희망 여부를 통해 피험자 선별	2019.10.01 ~10.11
프로그램 적용	1회 ~ 8회 프로그램(1회, 1시간)	2019.10.21 ~11.29
	프로그램 결과 도출	2019.12.01 ~12.27

램의 내용과 절차를 점검하였고 스포츠심리학 박사 3인, 심리상담사 1인, 여성 컨설턴트 전문가 1인과 함께 심리적 개입 프로그램의 구성 및 내용에 대한 타당성을 검토하였다. 이후 전문가 집단 회의를 통해 구성된 프로그램의 내용을 여성들을 대상으로 운동 프로그램을 진행하고 있는 여성 필라테스 강사 2인과 여성 헬스 트레이너 2인들에게 현장에서의 여성들의 체형 불안에 관한 고충적인 부분의 내용과 현장에서의 프로그램 적용을 위한 보완 부분을 조언을 받음으로서 최종 프로그램을 개발하였다.

본 연구에서 적용한 심리적 개입 프로그램은 자기관리를 위한 인지재구성 프로그램(윤혜선, 김병준, 2010), 운동심리상담 모델 개발(윤기운, 2008), 운동심리상담 프로그램(김미량, 이동현, 2009), 자존감 향상 프로그램(Rosie, 2016), 동기 강화 집단상담 매뉴얼(William, & Stephen, 2016), 긍정 심리 개입 프로그램(박재영, 신정택, 2017)등을 기초로 구성하였으며, 개발된 프로그램의 내용은 <표 4>와 같다.

<표 4>에서 제시된 바와 같이 운동 개입 프로그램의 적용을 위해 기초육구평가단계에서는 개입 프로그램 대상자인 여대생의 운동 행동 패턴 분석과 과거 운동 환경 및 분위기 파악 등의 내용이 포함되었다. 또한 개인의 운동 행동 패턴 경향성을 이해하고 자신이 가진 문제점을 스스로 진단함으로써 운동 개입 프로그램 참여를 위해 얻을 수 있는 효과를 예측 할 수 있도록 하였다.

사회적 체형 불안 감소를 위한 기반형성 단계는 기존의 프로그램 운동참여를 위해 보편적으로 적용하기 위해서 무시되었던 개인적, 환경적, 사회적 장

애요인 특성을 분석하여 그 요인들을 해소하는 것이 필요하다는 의견(윤기운, 2008)에 따라 본 연구의 피험자들이 가지고 있는 특성이 사회적 체형 불안에 맞추어 프로그램을 적용하고자 하였다. 본 단계에서는 개인이 가진 자존감과 체형 불안에 대한 대상자의 태도와 정서 상태를 점검하고 자신의 주변에 대한 환경적 요인과 자신 스스로가 인지하고 있는 자신의 모습 등에 대해 인지재평가 전략을 실시하고 타인이 바라보는 자신의 모습과 자신이 바라보는 자신의 모습에 대한 관점의 차이를 확인함으로써 객관적인 자신의 모습을 받아들일 수 있는 수용적 태도

를 가질 수 있도록 했다. 자신의 신체 부위에 대한 취약점을 있는 그대로 노출 하도록 중용하였으며, 그 부분이 단순히 취약점으로 스스로 생각할 뿐 부정적 감정이나 정서, 그리고 개인의 약점으로 인식되는 인지적 연결고리를 변화시키기 위한 활동을 할 수 있도록 하였다. 또한 기존의 자신의 체형의 지각을 교정하기 위한 인지적 개입방법뿐만 아니라 생리적으로 불안 완화를 위한 호흡법과 이완법 등을 통해 불안 현상을 완화 할 수 있는 개입방법을 제시함으로써 기존의 인지적 불안 감소에만 주안점을 두었던 것과 차별화를 두었다.

표 4. 프로그램 내용 구성

회기	단계	프로그램 제목	세부내용 및 활동
1	기초욕구 평가	“과거 돌아보기” (zero to on 100)	지난 1년 동안 자신의 신체활동 및 규칙적인 운동 활동 점수, 심리상태를 월별로 돌아보기
2		“나 스스로 운동을 말하다”	운동참여방해 및 실패 경험확인 운동참여방해 요인 찾고 제거
3		“자신감 쌓기 연습”	사회적 체형 불안에 관한 자신의 감정 고백 자존감 강화를 통해 사회적 체형 불안 감소시키기 내 안의 비평가 무시하기
4	사회적 체형 불안 감소를 위한 기반형성	“당신 충분히 예쁜 사람”	최대한 솔직하게 자신의 모습 그리기 내 몸에 대한 사랑과 존경 서약하기
5		“불안(anxiety) 다루기”	호흡법과 이완법 등을 불안 다루기 타인의 불편한 시선을 느낄 때 호흡법 및 이완법 적용해 보기
		“운동 및 습관 성형”	1단계 : 운동 및 식습관 알아채기 2단계 : 운동 및 식습관 신호 찾기 3단계 : 운동 및 식습관 행동 실험하기 4단계 : 반복 훈련하기
6	운동 실천을 위한 목표구성 및 모델실행	“운동참여동기 강화”	운동을 통한 목표 설정 양가감정 확인 운동참여에 대한 흥미 유발 나만의 운동 프로그램 만들어보기
7		“운동 기록 작성” (Self Exercise Report)	운동참여 지속성 유도 운동을 통한 자기 재평가 및 효과 공감 운동에 대한 자기 모니터링
8	결과 및 평가	“전반적 변화 양상 평가”	개입 프로그램 참여에 대한 느낀점과 신체이미지 변화 양상 관찰 운동참여에 대한 인지적, 행동적 평가

운동 실천을 위한 목표구성 및 모델실행 단계에 서는 개인이 운동실천을 위해 취약한 부분을 보완 하고 운동에 대한 구체적이고 세부적인 내용이 포함되는 프로그램을 구축하도록 하였다. 특히 동기 부분에서 양가감정을 확인하도록 하고 의사결정균형을 평가하게 함으로서 운동실천의 장점을 인지평가하게 하여 실천 동기를 강화하도록 하였다.

프로그램의 결과 및 평가단계에서는 대상자의 사회적 체형 불안과 운동행동에 관한 인지적, 행동적 변화에 대한 내용을 확인하게 함으로서 대상자 스스로 변화의 태도를 확인 할 수 있도록 내용을 포함시켰다.

본 프로그램의 진행을 위해 스포츠심리상담 자격과, 스포츠심리학 박사학위를 소지하고 있는 전문가가 한 달간 각 대학의 강의실에서 일주일에 두 번씩 60분간 총 8회기에 걸쳐 진행하였다. 매 회기마다 프로그램 진행 후 개인이 정서적 경험과 감정, 생각 등을 기록하고 발표를 함으로서 서로가 나눌 수 있도록 하였다.

심리적 개입 프로그램의 8회기가 모두 끝난 이후 개입프로그램의 효과검증을 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 운동행동변화단계, 여가운동참여도, 운동정서, 사회적 체형불안, 신체상 만족도, 자기연출효능감에 대한 재검사를 실시하였다.

4. 자료처리

본 연구는 체형불안 여대생들의 운동 심리적 개입 프로그램 진행 전·후로 자기평가방법(self-administration method)으로 설문지를 작성하였고, 회수된 설문지 중 응답내용이 부실하거

나 누락된 자료 등은 분석대상에서 제외하였다. 수집된 설문지는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다. 첫째, 여대생들의 체형불안의 특성과 운동 참여 특성을 분석하고 통제집단과 실험집단에 대한 동질성 검증을 위해 독립표본 t -검정을 실시하였다. 둘째, 운동 심리적 개입 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전 및 사후 집단별 사회적 체형불안, 신체상 만족도, 운동정서, 운동행동변화단계, 여가운동참여, 자기연출효능감에 대한 효과크기에 대한 변인 간에 차이는 one-way ANOVA 검증을 실시하였다. 또한 산출된 효과크기는 실험 집단의 사전 사후를 보았을 때 어느 정도 효과가 있는가를 나타내는 Cohen(1982)의 방법(예: .02정도이면 작은 효과크기, .05정도이면 중간 효과크기, .08이상이면 큰 효과크기)에 의해 해석하였다.

III. 결과

1. 프로그램 참여 전·후 신체상 및 사회적 체형 불안에 대한 분석

심리적 개입 프로그램 참여에 따른 신체상 및 사회적 체형 불안을 확인하기 위해서 먼저 사전 실험집단과 통제집단의 동질성에 대한 검증을 먼저 실시하였다. 그 결과 신체상 검사지의 하위요인인 몸치장에 대한 관심($t=.269, p=.789$), 사회적 종속성($t=.626, p=.535$), 건강체력평가($t=.937, p=.355$), 신장에 대한 불만($t=1.056, p=.298$), 운동의 영향력($t=.296, p=.769$), 전반적 외모평가($t=1.852,$

$p = .072$)의 평균값 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타남으로서 집단 간 사전 동질성을 확보하였다. 개입프로그램 참여에 따른 신체상에 대한 검사지에 대한 차이를 보면 사회적 종속성은 사전($M=10.52$, $SD=3.95$)에서 사후($M=8.89$, $SD=2.44$)로 one-way ANOVA 분석결과 ($F=4.63$, $p=.038$)로 유의한 차이로 감소한 것을 확인하였다. 전반적 외모 평가는 사전($M=11.63$, $SD=2.06$)에서 사후($M=13.58$, $SD=3.04$)로 one-way ANOVA 분석결과 ($F=5.336$, $p=.027$)로 유의한 차이로 증가한 것을 확인하였다. 운동의 영향력은 사전($M=5.42$, $SD=.90$)에서 사후($M=5.89$, $SD=.73$)로 소폭 증가하였으나 one-way ANOVA 분석결과 ($F=3.142$, $p=.085$)로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

사회적 체형 불안의 하위요인인 사회적 체형 불안 긍정 요인($t=1.736$, $p=.091$), 사회적 체형 불안 부정 요인($t=.720$, $p=.476$)의 평균값 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타남으로서 집단 간 사전 동질성을 확보

표 5. 신체상(body image)에 대한 사전 및 사후 분석

요인	그룹	Pre M(SD)	Post M(SD)	F	p	ES
몸치장에 대한 관심	실험집단 (n=19)	17.47(4.75)	18.70(3.95)	.696	.410	0.28
	통제집단 (n=20)	17.80(3.95)	18.59(3.41)	.529	.471	0.21
사회적 종속성	실험집단	10.52(2.22)	8.89(2.44)	4.63	.038*	0.70
	통제집단	10.35(2.39)	9.40(2.58)	1.457	.235	0.34
건강체력 평가	실험집단	13.15(.60)	14.37(2.45)	1.461	.235	0.77
	통제집단	12.15(3.09)	11.45(3.73)	.416	.523	0.21
신장에 대한 불만	실험집단	4.63(2.13)	5.47(1.98)	1.584	.216	0.57
	통제집단	5.35(2.10)	6.05(2.30)	1.004	.323	0.32
운동의 영향력	실험집단	5.42(.90)	5.89(.73)	3.142	0.085	0.57
	통제집단	5.70(.80)	5.40(.82)	1.368	.249	0.37
전반적 외모평가	실험집단	11.63(2.06)	13.58(3.04)	5.336	.027*	0.76
	통제집단	12.74(2.73)	13.05(2.66)	.123	.727	0.12

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

하였다. 개입프로그램 참여에 따른 사회적 체형 불안에 대한 차이를 보면 사회적 체형 긍정 요인은($M=9.10$, $SD=2.57$)에서 사후($M=13.00$, $SD=3.54$)로 one-way ANOVA 분석결과 ($F=15.003$, $p=.001$)로 유의한 차이로 증가한 것을 확인하였다. 반면 사회적 체형 부정 요인은($M=27.63$, $SD=2.85$)에서 사후($M=23.52$, $SD=4.74$)로 one-way ANOVA 분석결과 ($F=10.458$, $p=.003$)로 유의한 차이로 감소한 것을 확인하였다.

표 6. 사회적 체형불안에 대한 사전 및 사후 분석

요인	그룹	Pre M(SD)	Post M(SD)	F	p	ES
긍정적 체형평가	실험집단 (n=19)	9.10(2.57)	13.00(3.54)	15.003	.001***	1.27
	통제집단 (n=20)	9.30(2.03)	10.04(2.17)	1.107	.299	0.35
부정적 체형평가	실험집단	27.63(2.85)	23.52(4.74)	10.458	.003***	1.08
	통제집단	27.05(2.16)	26.35(1.87)	1.197	.281	0.34

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

2. 프로그램 참여 전·후 운동정서 및 자기연출 효능감에 대한 분석

운동정서 및 운동행동변화단계, 여가운동참여에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성에 대한 검증을 먼저 실시하였다. 그 결과 운동정서 검사지의 하위요인인 재미 ($t=.335$, $p=.740$), 긍지($t=.070$, $p=.944$), 활력($t=.428$, $p=.671$), 정확($t=.897$, $p=.3758$), 성취($t=.464$, $p=.646$)의 평균값 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타남으로서 집단 간 사전 동질성을 확보하였다. 개입프로그램 참여에 따른 운동정서에 대한 차이를 보면 재미($M=21.73$, $SD=4.55$)에서 사후($M=24.14$, $SD=3.52$)로 소폭 증가하였으나

one-way ANOVA 분석결과 ($F=3.285, p=.078$)로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 또한 활력($M=16.31, SD=5.35$)에서 사후($M=19.15, SD=3.442$)로 증가하였으나 one-way ANOVA 분석결과 ($F=3.442, p=.072$)로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

표 7. 운동정서에 대한 사전 및 사후 분석

요인	그룹	Pre M(SD)	Post M(SD)	F	p	ES
재미	실험집단 (n=19)	21.73(4.55)	24.14(3.52)	3.285	.078	0.59
	통제집단 (n=20)	20.95(5.38)	19.40(5.29)	.842	.365	0.29
공지	실험집단	18.10(4.45)	19.89(4.96)	1.366	.250	0.38
	통제집단	17.50(4.76)	18.20(4.55)	.201	.656	0.15
활력	실험집단	16.31(5.35)	19.15(3.98)	3.442	.072	0.60
	통제집단	17.05(5.34)	15.85(4.61)	.201	.656	0.24
정화	실험집단	17.84(4.16)	19.42(4.22)	1.347	.253	0.37
	통제집단	17.40(4.14)	16.65(4.28)	.317	.577	0.18
성취	실험집단	12.26(2.55)	12.94(2.22)	.775	.385	0.28
	통제집단	11.85(2.97)	10.75(3.30)	1.222	.276	0.29

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

자기연출효능감의 사전 실험집단과 통제집단의 동질성에 대한 검증을 먼저 실시하였다. 그 결과 자기연출효능감의 하위요인인 자기연출($t=.509, p=.614$), 운동기대($t=1.431, p=.161$), 가치기대($t=.385, p=.702$)의 평균값 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타남으로서 집단 간 사전 동질성을 확보하였다.

그러나 개입프로그램 참여에 따른 자기연출효능감에 대한 차이를 확인한 결과 자기연출요인에서 사전($M=14.47, SD=3.99$)에서 사후($M=16.42, SD=3.46$)으로 증가하였으나 one-way ANOVA 분석결과 ($F=2.577, p=.117$)로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

표 8. 자기연출효능감에 대한 사전 및 사후 분석

요인	그룹	Pre M(SD)	Post M(SD)	F	p	ES
자기연출 요인	실험집단 (n=19)	14.47(3.99)	16.42(3.46)	2.577	.117	0.52
	통제집단 (n=20)	13.85(3.66)	14.70(4.68)	.409	.526	0.20
운동기대 요인	실험집단	19.00(4.79)	20.05(5.19)	.422	.520	0.21
	통제집단	20.20(3.81)	20.80(3.40)	.276	.603	0.17
가치기대 요인	실험집단	17.94(4.50)	18.57(4.91)	.171	.682	0.13
	통제집단	17.35(5.14)	16.75(4.33)	.159	.692	0.13

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

3. 프로그램 참여 전·후 운동행동변화단계, 여가운동참여에 대한 분석

운동행동변화단계($t=.559, p=.553$), 여가운동참여 시간은($t=1.130, p=.266$)의 평균값 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타남으로서 집단 간 사전 동질성을 확보하였다. 개입프로그램 참여에 따른 운동행동변화단계에 대한 차이를 보면 사전($M=3.52, SD=1.12$)에서 사후($M=4.21, SD=3.36$)로 one-way ANOVA 분석결과 ($F=5.356, p=.026$)로 유의한 차이로 증가한 것을 확인하였다. 또한 여가운동 참여시간 또한 사전($M=28.05, SD=17.93$)에서 사후($M=41.26, SD=21.36$)로 one-way ANOVA 분석결과 ($F=4.261, p=.046$)로 유의한 차이로 증가한 것을 확인하였다.

표 9. 운동행동변화단계 및 여가운동 참여시간에 대한 자기연출효능감에 대한 사전 및 사후 분석

요인	그룹	Pre M(SD)	Post M(SD)	F	p	ES
운동행동 변화단계	실험집단 (n=19)	3.52(1.12)	4.21(3.86)	5.356	.026*	0.27
	통제집단 (n=20)	3.35(0.67)	3.60(0.75)	1.227	.106	0.35
여가운동 참여시간	실험집단	28.05(17.93)	41.26(21.36)	4.261	.046*	0.67
	통제집단	27.32(17.71)	29.30(15.17)	.106	.746	0.12

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

IV. 논의

본 연구는 사회적 체형 불안이 운동참여나 지속을 방해하는 요인으로 보고된 바(김종우 외 3명, 2013; 장익영, 2014; 황규영, 2015) 다른 연령과 남성에 비해 상대적으로 사회적 체형 불안이 높은 여대생들을 대상으로(윤인애, 홍미화, 2017; 정용민, 정상훈, 2011; 천경민, 2010; 황규영, 2015; Berry & Howe, 2004; Mack, Strong, Kowalski, & Crocker, 2007) 사회적 체형 불안을 낮추고 운동 참여율을 높일 수 있게 심리적으로 돕는 심리적 개입 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 검증하는데 목적이 있었다. 본 연구에서 얻은 결과를 바탕으로 종합 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 심리적 개입 프로그램은 기존의 운동행동의 지속성 향상을 위한 운동심리상담 모델들(김미량, 이동현, 2009; 윤기운, 2008)에 비해 사회적 체형 불안 감소를 위한 적용과정에서 상당한 변화가 있었다. 기존의 연구에서는 남성과 여성의 구분 없이 프로그램이 적용되고 운동참여방해요인 또한 광범위하게 적용되는 바 본 프로그램의 적용에 맞지 않았다. 윤기운(2008) 또한 개인이 가지고 있는 개인적, 환경적, 사회적 장애요인을 분석하여 그 요인들을 해소하는 것이 필요하다는 것을 지적한 바 있다. 따라서 왜곡된 자신의 체형의 지각을 교정하기 위한 인지적 개입방법(Strachan & Cash, 2002)과 더불어 호흡법과 이완법 등의 행동적 개입을 통해 생리적으로 불안 현상을 완화할 수 있는 방법을 제시하였다. 또한 이는 기존의 지

각 위주의 개입에서 벗어나 불안의 정서에 집중하여 개입한다는 차별성을 가진다.

둘째, 본 프로그램의 적용 후 실험집단의 참여자들은 긍정적인 변화가 있었다. 비록 실험집단들은 운동 정서나 자기연출효능감에 있어서 유의한 차이를 나타내지 못했지만 신체상의 하위요인인 사회적 종속성 요인과 전반적 외모평가, 사회적 체형 불안의 하위요인인 사회적 표현 만족, 부정적 체형 표정 그리고 운동행동변화단계와 여가운동참여 시간에 있어 유의미한 차이를 보였다. 이는 본 프로그램이 목적으로 하는 사회적 체형 불안 감소와 운동참여확대라는 주된 목적에 부합하는 결과라고 볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서는 심리적 개입 프로그램의 참여를 통한 사회적 체형 불안 감소가 운동정서 유의미한 영향을 미치지 못하였는데 이는 기존의 장익영(2014)의 사회적 체형불안이 운동정서($\beta=413$)에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 밝힌 결과와 배치된다. 이는 각각의 연구 대상자들의 특성이 크게 다르게 나타나고 있다는 것에 주목할 필요가 있다. 장익영(2014)의 연구에서는 연구 대상자들이 운동을 자발적으로 참가기간이 최소 6개월 이상이 되고, 참여빈도가 3~5일이 전체 45%를 차지하고 있었으나, 본 연구의 피험자들은 절반이상이 운동을 실천하지 않고 있는 준비단계에 또는 그 이하에 머물러 있거나 6개월 이상 실천한다 하더라도 체육과나 군사학과 소속에 강제적으로 운동하고 있는 피험자들이었다. 또한 장익영(2014)의 연구에서는 피험자들의 남녀 구분 없이 연령대 또한 20대에서 50대까지 다양하였다. 기존의 연구에서 40~50대 보다 10~20대의 사람들이 더불어 여성이 남성보다 사

회적 체형 불안이 높다(천경민, 2010; 황규영, 2015)는 것을 감안하였을 때 20대의 대학생은 사회적 체형 불안 감소가 운동정서에 직접적으로 영향을 미치지 않을 수 있다는 점을 시사한다.

그 동안 사회적 체형 불안과 운동과의 관계성을 연구하는 논문들은 운동 참여가 사회적 체형 불안 감소에 미치는 영향을 보거나, 사회적 체형 불안과 운동정서, 동기, 지속과의 관계성을 밝히는 것에 연구의 초점이 되어 왔다(김대경 외 3명, 2016; 김종우 외 3명, 2013; 신규리, 2019; 신현준 외 2명, 2012; 이상대, 2014; 임승현, 장재원, 2014; 장익영, 2014; 조동준 외 3명, 2011; 천경민, 2010; 황규영, 2015; Hart et al., 1989; Sabiston et al., 2014; Sicillia, Saenz-Alvarez et al., 2016). 이들의 선행연구에서 사회적 신체 불안과 운동참여의 부정적 관련성이 일관되게 보고되고 있음에도 불구하고 사회적 신체 불안이 높은 개인을 위한 심리적 개입 프로그램에 대한 연구는 부족한 실정이었다. 이에 개발된 본 프로그램은 사회적 체형 불안이 높은 여대생들을 위하여 현장적용이 가능하며 실용성이 있는 심리적 개입 프로그램이라는 데 의미가 있다.

본 연구의 보완해야 할 점으로 심리적 개입 프로그램의 기간이 짧다는 것에 있다. 기존의 심리적 개입 프로그램들(김미량, 이동현, 2009; 윤기운, 2008; 윤혜선, 김병준, 2010)이 주 1회에서 주 2회, 11회기에서 12회기에 비해 본 프로그램은 주 2회, 8회기에 그치고 있다. 이는 다른 프로그램에 상대적으로 짧은 회기로 프로그램의 내용이 충분치 못할 수 있다는 점을 시사한다. 후속 연구에서는 재학생인 여대생들의 학사일정을 사전에 고려하여

프로그램의 기간을 충분하게 보충할 필요가 있다. 또한 본 프로그램에서는 집단적으로 프로그램을 진행하면서 피험자들과 1:1로 심도 있는 인터뷰를 진행하지 못했다. 이는 피험자들이 사회적 체형 불안이라는 매우 예민한 문제를 해결하는데 있어 깊이 있는 대화를 이끌어내는데 한계점이 있었다. 차후의 연구에서는 집단 형태의 프로그램 진행뿐만 아니라 개별 인터뷰를 통한 심도 있는 질적 연구가 같이 수행되어야 할 것으로 보인다.

본 연구 결과의 주요 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구를 통해 개발된 심리심리적 개입 프로그램은 사회적 체형 불안이 높아 운동을 시작하고 참여하는데 어려움 겪는 여대생들의 운동참여를 증진 시키는데 도움이 될 수 있을 것으로 예상된다.

둘째, 운동참여 동기를 강화하는 심리적 개입 프로그램의 필요성에 대한 학문적, 사회적 관심을 제고할 수 있을 것으로 기대된다. 지난 몇 십년간 운동참여에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 연구가 상당히 많이 이루어졌음에도 불구하고 아직까지 대부분의 연구가 변인 간 관계성을 확인하는데 머물러 있다. 본 연구에서 개발한 심리적 개입 프로그램은 운동참여에 어려움을 겪는 사람을 위해서 전문가의 개입이 필요하며, 전문가의 개입이 효과가 있다는 점을 학계나 사회에 상기시켜 앞으로 이 분야의 연구와 산업을 활성화시키는데 기여할 것이다.

셋째, 응용운동심리학의 학문적 영역을 확대해 줄 것으로 예상된다. 현시점에서 우리나라의 헬스장이나, 필라테스, 요가, 수영 등지에서 대부분의 운동 참여자들은 본인들의 필요로 인해 자발적 참여로 이루어지고 있다. 단지 연구에서 끝나지 않고

실용적 차원에서 심리적 개입 프로그램의 개발은 이론과 실제의 매개역할을 통해 운동에 참여하지 않는 대상자들의 운동참여를 이끌어 내는 중재자 역할을 할 것으로 기대되며 응용운동심리학의 현장 적용성을 확충하는 효과를 기대할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생을 대상으로 심리적 개입 프로그램의 적용이 사회적 체형 불안 및 운동참여에 미치는 영향을 검증하기 위해 수행되었다. 이를 위해 서울과 경기도 소재의 여대생을 대상으로 사회적 체형 불안이 표준편차 1이상인 여대생을 선별하고, 개입프로그램 참여 전과 후의 결과를 검증하였다. 그 결과 첫째, 프로그램 적용집단은 통제집단에 비해 신체상의 하위요인인 사회적 종속성과 전반적 외모평가에 유의한 차이가 나타났다. 따라서 사회적 체형 불안 여성을 대상으로 한 심리적 개입 프로그램은 신체상의 하위요인에 부분적으로 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 프로그램 적용집단은 통제집단에 비해 사회적 체형불안의 하위요인인 사회적 체형긍정 요인과 사회적 체형 부정요인 또한 차이가 나타나 심리

적 개입 프로그램이 사회적 체형 불안을 감소시키는 것으로 나타났다.

셋째, 운동 정서와 자기연출효능감은 통제집단과 실험집단 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 심리적 개입 프로그램이 운동 정서와 자기연출효능감에는 크게 영향을 미치지 못하는 것으로 해석된다.

넷째, 프로그램 적용집단은 통제집단에 비해 운동동변화단계와 여가참여운동시간에 유의한 차이가 나타났다. 이는 심리적 개입 프로그램이 사회적 체형 불안이 높은 여대생들의 운동 참여를 높이는 것으로 판단된다.

차후 연구에서는 다음과 같은 연구가 필요하다.

첫째, 본 연구에서 개발된 심리적 개입 프로그램의 효과를 충분히 입증하기 위해서는 향후 1년 간 운동 지속성 효과를 확인해야 할 필요가 있다.

둘째, 심리적 개입 프로그램의 일반화를 위해서는 연구 대상자를 체형불안이 높은 20대의 여대생에서 더욱 확대하여 적용하고 확대해 볼 필요가 있다.

셋째, 매우 높은 사회적 체형 불안을 가진 여성을 위한 심리적 개입 프로그램의 적용을 위해서 집단상담 형태의 프로그램 진행 외에도 개인적 비밀이 보장될 수 있는 다양한 형태의 심리적 개입 프로그램이 개발되어야 할 것으로 판단된다.

참고문헌

- 김대경, 박진우, 이현수, 윤성민(2016). 지체장애인의 생활체육 참여도가 자립생활도 및 사회적 체형불안에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 55(2), 657-667.
- 김동일, 오민석, 김지영, 이미경, 이종호, 전용관(2015). 국민건강증진센터 운동 프로그램 참여가 참가자의 비만도와 혈압에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 54(1), 475-483.
- 김미량, 이동현(2009). 노인의 운동행동지속을 위한 운동심리상담 프로그램 효과검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 49-60.
- 김병준(2006). **운동심리학 이해와 활용**. 서울: 무지개사.
- 김세형(2011). 문항반응이론을 적용한 비만위험측정척도 개발. 한국체육대학교 대학원. 박사학위논문
- 김영호(2002). 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감: 단계적 변화론 모형의 적용. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 1-19.
- 김종우, 육동원, 황재욱, 김성욱(2013). 교양체육에 참여하는 대학생들의 사회체형불안이 참여동기와 운동지속의도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 52(2), 151-153.
- 박성무, 허진영(2016). 생활체육참여자의 지각된 스트레스, 자기관리 그리고 정신건강. **한국체육과학회지**, 25(4), 273-286.
- 김미량, 이동현(2009). 노인의 운동행동지속을 위한 운동심리상담 프로그램 효과검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 49-60.
- 박재영, 신정택(2017). 단일 사례 연구 설계를 활용한 대학운동 선수를 위한 긍정 심리 개입 프로그램 개발. **한국웰니스학회지**, 12(3), 413-422.
- 성기덕(2017). 우리나라 중학생의 개인적 특성에 따른 운동혜택인식 차이와 운동방해요인 탐색. **한국스포츠학회지**, 15(1), 91-99.
- 신규리(2019). 여가스포츠 참가 수준에 따른 대학생의 객체화된 신체인식, 사회적 체형불안 및 우울의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(1), 41-55.
- 신현준, 정연택, 류호상(2012). 자기평가체형과 체력수준 및 운동빈도가 중학생의 사회적 체형불안에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 165-177.
- 유진, 김종오(2002). 한국형 운동-정서 척도의 개발과 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 13(2), 103-117.
- 윤기운(2008). 운동행동의 지속성 위한 운동심리상담 모델개발. **한국스포츠심리학회지**, 19(2), 233-239.
- 윤인애, 홍미화(2017). 대학생들이 인지하는 신체상 자기차이와 사회적체형불안의 관계에서 운동자기효능감의 조절효과 검증. **한국웰니스**

- 학회지**, 12(3), 249-259.
- 윤혜선, 김병준(2010). 여자축구선수 자기관리를 위한 인지재구성 프로그램 개발 및 적용. **한국스포츠심리학회지**, 21(4), 207-225.
- 이강현, 김병준, 안정덕(2004). **스포츠심리검사지 핸드북**. 도서출판 무지개사.
- 이상대(2014). 자기평가체형과 운동빈도가 한국폴리텍대학생의 사회적 체형불안에 미치는 영향. **산업기술연구논문지**, 19(2), 17-24.
- 이순목(2000). **요인분석의 기초**. 서울: 교육과학사.
- 이윤미, 박형숙(2004). 중년여성의 운동행위 변화단계, 운동 자기효능감, 우울 및 스트레스에 관한 연구. **여성건강간호학회지**, 10(3), 218-225.
- 이진오, 강상조 (2009). 사회적체형불안척도 (SPAS)의 타당도. **한국체육측정평가학회지**, 11(2), 73-83.
- 임승현, 장재원(2014). 생활체육참여 중년여성들의 비만도 수준, 체형만족도, 사회적 체형불안에 관계에 대한 연구. **한국체육과학회지**, 23(4), 42-53.
- 장익영(2014). 생활체육 참여 여성의 사회적 체형불안이 운동정서 및 운동지속수행에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 28(1), 87-99.
- 정용민, 정상훈(2011). 대학생의 지각된 신체상 불일치에 따른 신체불만족과 사회적 체형 불안. **한국체육과학회지**, 20(5), 423-437.
- 조동준, 이명천, 김은혜, 이건재(2011). 12주간 복합운동 프로그램 적용 전, 후 댄스가수의 신체조성, 기초체력 및 사회적 체형불안의 비교 분석. **한국리듬운동학회지**, 4(1), 75-85.
- 조정환, 송금주(2002). 신체상(body image) 검사의 구인 타당화. **한국체육측정평가학회지**, 4(1), 31-46.
- 천경민(2010). 청소년의 운동행동변화단계에 따른 사회적 체형불안, 운동지능과 운동지속과의 관계. **한국체육학회지**, 49(1), 309-320.
- 최봉순, 홍진표(2000). 한·일 여대생의 자기 체형 인식 및 체형 불안도에 관한 비교 연구. **한국식생활문화학회지**, 15(5), 435-442.
- 황규영(2015). 대학생의 사회적 체형불안이 신체적 자기개념과 운동하는 이유에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 13(1), 143-155.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 161-177.
- Berry, T. R., & Howe, B. L. (2004). Effects of health-based and appearance-based exercise advertising on exercise attitudes, social physique anxiety and self-presentation in an exercise setting. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 32(1), 1-12.
- Cohen, J. (1982). *Statistical power analysis for the behavioral science*(Revised Edition). NY: Academic Press
- Galdin, G., Jobin, J., & Bouillon, J. (1986). Assessment of leisure time exercise behavior by self-report: a concurrent validity study. *Canadian Journal of Public Health*, 77(5), 359-362.

- Gammage, K. L., Hall, C. R., & Ginis, K. A. M. (2004). Self-presentation in exercise contexts: Differences between high and low frequency exercisers, *Journal of Applied Social Psychology*, 34(8), 1638-1651.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Mack, D. E., Strong, H. A., Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. (2007). Does friendship matter? An examination of social physique anxiety in adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(6), 1248-1264.
- Marcus, B. A., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Abrams, D. B. (1992). The stages and processes of exercise and maintenance in a worksite sample. *Health Psychol*, 11(6), 386-395.
- Rosie, M. (2016). **당신 충분히 예쁜 사람**. 이정민 (번역). 고양: 위즈덤하우스.
- Rowe, D. A. (1996). *Development and validation of a questionnaire to measure body image*. Unpublished dissertation. University of Georgia.
- Sabiston, C. M., Pilam E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: A comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.
- Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., Ferriz, R. (2016). Social physique anxiety and intention to be physically active: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 354-364.
- Sita, C. H. P., Kerb, J. H., & Wonga, I. T. F. (2008). motive for and barriers to physical activity participation in middle aged Chinese women. *Psychology of sport and exercise*, 99, 266-283.
- Strachan, M. D., & Cash, T. F. (2002). Self-help for a negative body image: A comparison of components of a cognitive-behavioral program. *Behavior Therapy*, 33(2), 235-251.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine*, 28(3), 267-273.
- William, R. M., & Stephen, R. (2016). **동기강화 집단상담 매뉴얼** (신성만, 권정옥, 손명자, 역), 서울: 파인드프레스.

Development of An Psychological Intervention Program for female college students with High Social Physique Anxiety to participate in the Exercise

Yong-suk Sung(Kookmin University, Adjunct Instructor) ·

Jun-Hee Hong(Kookmin University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop an intervention program for female college students with high social physique anxiety to induce the initiation and continuing participation of the exercise. First, the literature and the validity of the composition and content of the intervention program was reviewed with three PhDs in sports psychology, one psychologist, and one female consultant expert. The final program was developed through two rounds of expert group meetings. To verify the program developed, 259 students were randomly surveyed at three universities in the seoul metropolitan area, and 56 of them with a social physique anxiety index of 1 standard or higher were classified as primary. The program was conduct by selecting the final 39 students who wanted to participate in the study and dividing them into experimental and control groups. The statistical program leveraged SPSS 21.0 and Winstep 3.65. The experimental and control groups conducted independent sample t-test for pre homogeneity verification and one-way ANOVA verification by pre- and post-group to verify the effectiveness of the intervention program. The results of the study are as follows. First, Participation in the intervention program affected social dependency on the physical side and increased overall appearance evaluation. While social physique anxiety affected the decline. Second, Participation in the intervention program did not have a significant effect on exercise emotion and self-presentational efficacy effectiveness. Third, participation in the intervention program has a significant effect on the increase in the level of stage of exercise behavior change and the increase of leisure exercise time. In conclusion, the intervention program is expected to help reduce social body anxiety and increase exercise participation in people with high social physique anxiety. This is expected to serve as a mediator to elicit athletic participation from those who are not involve in future movements, and the effect of expanding the field applicability of applied exercise psychology in the future will be expected.

Key words: Social Physique Anxiety, Body Esteem, Body Image, Self-Presentational Efficacy, Health behavior change stage

논문 접수일 : 2020. 1. 30

논문 승인일 : 2020. 3. 21

논문 게재일 : 2020. 3. 31