

계획된 행동이론을 활용한 일부 여대생의 운동실천 관련요인

이병훈*, 고대식*, 배상열*, 노지숙*, 최문실*, 박 종**

* 조선대학교 대학원 보건학과, ** 조선대학교 의과대학 예방의학교실

Factors Associated with Physical Activity among Female College Students: Using TPB

Byung-Hoon Lee*, Dae-Sik Ko*, Sang-Yeol Bae*, Ji-Sook Noh*, Moon-Sil Choi*, Jong Park**†

* Graduate School of Health Science, Chosun University

** Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Chosun University

<Abstract>

Objectives: This study aims to identify factors related to exercise of some female college based on Theory of planned behavior. **Methods:** This study surveyed 500 female students attending a university to answer to self-reported questions using a questionnaire from May 3 to May 22 2010 and used 462 copies of the responses except insincere ones for the final analysis. **Results:** Of the 462 subjects, 30.7%(142) did regular exercise more than 3 times a week. As a result of the univariate analysis, there were relations between drinking, need of Exercise, attention to health, health habits, perceived behavior control and intention of exercise, and regular exercise. As a result of the multiple Logistic regression, there was a statistically significant relation between regular exercise and perceived behavior control and intention and drinking. **Conclusion:** This study identified that there were relations between drinking, perceived behavior control and intention of female college students and their regular exercise. Therefore, to promote their regular exercise, it is suggested that educational programs which consider such factors should be developed.

Key words: Theory of planned behavior, Perceived behavior control, Intension, Exercise

I. 서론

현대사회에는 건강에 대한 관심이 질병을 피하는 것 뿐만 아니라 건강을 즐기고 보다 만족스러운 삶을 영위하기 위한 건강 증진의 개념으로 발전되고 있으며, 규칙적인 운동을 통한 육체적, 정신적 건강 수준의 효과는 널리 알려져 있다. 규칙적인 운동은 모든 원인으로부터의 사망률을 낮추는데 중요하게 작용하며 암, 심장질환 당뇨병과 같은 질병 예방 및 치료에도 중요한 역할을 한다(Jones 등, 2004).

대학생을 포함한 청년기는 성장발달 과정 중 아동기와 성인기를 연결하는 시기로 신체, 정신, 사회적 관계의 상호작용을 매우 빠르게 이루어가는 역동적인 이행기에 속하며, 이러한 청년기에는 불건강한 습관과 행동 때문에 건강을 해치기 쉽다(Regina & Alice, 2005). 따라서 청년기에 속

하는 대학생들의 건강행위를 바르게 정립하는 것은 일생의 건강을 관리하는데 중요하며, 건강행위의 수정가능성이 크므로 바람직하지 못한 습관을 수정하고 좋은 습관을 수립할 수 있는 중요한 시기이다(김희경, 2006). 그러나 김영호(2005)와 이은영(2006)은 대학생의 운동실천율을 약 30%로 보고하였으며, 하주영(2010)은 2007년 20대 여성의 중등도 이상 운동 실천율이 18.3%에 불과하다고 보고하였다.

건강행위를 설명하는 이론 및 모형들이 많이 알려져 있으나 Ajzen(1991)이 제안한 계획된 행동이론(Theory of Planned Behavior, TPB)은 운동 영역에서 운동행동의 변화를 이해하고 운동의도 및 운동을 예측하는데 가장 적합한 모형이라 알려져 있다(김영호, 2005).

계획된 행동이론에 따르면, 어떤 행동을 수행하기 위한 의도는 노력을 발휘하려는 사람의 의지와 동기수준을 반영하기

교신저자: 박 종

광주광역시 동구 서석동 375 조선대학교 의과대학 예방의학교실

전화: 062-230-6482 E-mail: jpark@chosun.ac.kr

▪ 투고일 10.07.30

▪ 수정일 10.09.05

▪ 게재확정일 10.09.11

때문에 행동의 핵심적인 결정요인으로 작용하고 이러한 의도는 태도, 주관적 규범, 행동 통제지각에 의해 결정된다(Ajzen, 2001). 태도는 어떠한 행동을 수행하는 것에 대한 개인의 긍정적 또는 부정적 평가를 반영하며 주관적 규범은 개인이 어떤 행동을 수행하거나 수행하지 못하는 것에 대한 사회적 압력을 반영한다(Ajzen, 1991). 또한 행동 통제 지각은 어떤 운동을 수행하는데 있어 그것이 얼마나 쉬운지 또는 어려운지에 대한 지표로서 행동을 직접적으로 예측할 수 있다(Ajzen, 2001).

이를 바탕으로 계획된 행동이론은 당뇨병 환자(Plotnikoff 등, 2008), 과체중여성(Gardner, 2003), 일반성인(Courneya 등, 2000) 등 다양한 집단을 대상으로 연구되고 있으며, 국내에서도 임산부(김지은, 박동연, 2001), 중년여성의 운동실천(이미라, 2000), 산업체 여성근로자(배상수 등, 2003) 등 건강증진 활동과 관련하여 다양한 연구가 진행되고 있으나 대학생의 성별에 따른 운동행동의 양상이 다르고 여대생의 운동실천이 남학생에 비해 낮음에도 불구하고 여대생을 대상으로 한 운동 실천에 관한 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 계획된 행동이론을 적용하여 일부 여대생의 운동실천과 태도, 주관적 규범, 지각된 행위통제, 의도와의 관련성을 규명하고 향후 운동예측 모형 수립 및 운동 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용하고자 한다.

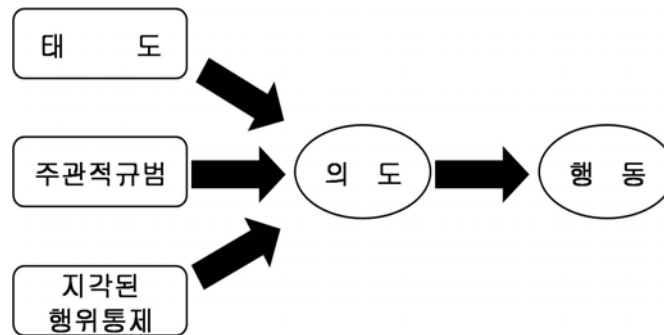
II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 G시의 A대학 여학생 중에서 편의추출된 500명을 대상으로 구조화된 설문지를 배부한 후 연구의 목적과 작성방법을 충분히 설명하여 자기기입식으로 작성하게 한 후 수거하였다. 조사기간은 2010년 5월 03일부터 5월 22일까지였다. 총 488부가 회수되었고(회수율 97.6%), 응답이 불충분한 26부를 제외한 462부를 최종 분석에 사용하였다.

2. 연구 도구

본 연구는 계획된 행동이론에서 제시하는 ‘행위에 대한 태도’, ‘사회적 규범’, ‘지각된 행위통제’ 및 ‘의도’를 연구들에 적용하여 운동 실천과 관련된 요인을 측정하였다(그림 1). 본 연구에서 규칙적인 운동은 American College of Sport Medicine(2000)의 지침을 적용하여 고강도 이상의 운동(예, 달리기, 농구, 축구, 빠른 수영, 등산, 에어로빅 등)을 1주일에 3회 이상, 한번에 30분 이상씩 실천하는 것으로 정의하였다.



[그림 1] 계획된 행동이론 모델

1) 일반적 특성 및 건강행위

대상자의 일반적 특성으로 연령, 학년, 경제상태, 통학수단, 동아리활동 유무, 이성 친구 유무, 함께 사는 사람, 학교에서 머무르는 시간, 음주상태, 흡연상태, 스트레스 정도, 스스로 느끼는 운동의 필요성, 본인의 체형인식도, 자가진단 건강 인식, 건강에 대한 관심도, 건강 습관의 양호도 등을 질문하였다.

2) 태도

규칙적인 운동 수행에 대한 태도를 측정하는 것으로 (Ajzen, 1991) 본 연구에서는 지연옥(1994)이 개발하고 박미화(2004)가 수정한 도구를 사용하였으며 행위신념 8문항과 결과평가 8문항을 각각 7점 Likert type scale로 측정하여, 각각의 점수를 곱하여 합한 점수로 최고 +72점에서 최저 -72점으로 점수가 높을수록 운동수행에 대한 태도가 긍정적인

을 의미한다. 본 연구에서 사용된 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .919$ 이다.

3) 주관적 규범

운동의 수행 또는 비 수행에 대한 사회적 압력의 지각정도를 나타낸다(Ajzen, 1991). 본 연구에서는 지연옥(1994)이 개발하고 박미화(2004)가 수정한 도구를 사용하였으며 준거인의 규범적 신념 6문항과 준거인에 대한 순응동기 6문항을 각각 7점 Likert type scale로 측정하여 각각의 점수를 곱하여 합한 점수로서 최고 +54점에서 최저 -54점으로 점수가 높을수록 준거인의 영향이 큰 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .865$ 이다.

4) 지각된 행위통제

운동 수행에 있어서의 수월성 또는 어려움에 대한 지각정도를 의미한다(Ajzen, 1991). 본 연구에서는 지연옥(1994)이 개발하고 박미화(2004)가 수정한 도구를 사용하였으며 10문항을 7점 Likert type scale로 측정하여 합산한 점수로서 최고 +30점에서 최저 -30점으로 점수가 높을수록 행위 통제력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용된 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .838$ 이다.

5) 의도

향후 3개월 이내 운동을 할 의향이 있는지 또한 얼마나 많은 노력을 기울이는데 대한 의사를 의미한다(Ajzen, 1991). 본 연구에서는 지연옥(1994)이 개발하고 박미화(2004)가 수정한 도구를 사용하였으며 4문항을 7점 Likert type scale로 측정하여 합산한 점수이다. 최고 +12에서 최저 -12점으로 점수가 높을수록 의도가 강함을 의미한다. 본 연구에서 사용된 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .958$ 이다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 16.0통계프로그램(SPSS Inc, U.S.A)을 이용하여 분석하였다. 평균과 빈도를 사용하여 일반적 특성을 확인하였고, 주 3회 이상 규칙적인 운동 실시 여부를 기준으로 운동군과 비운동군을 구분하여 두 군간 모형에 포함된 구성 요소들의 차이를 χ^2 -test, t-test를 통해 분석하였다. 또한 운동 실천에 영향을 줄 수 있는 요인을 구체적으로

파악하고자 계획된 행동이론의 변수에 포함시켰던 항목 중 단변량 분석결과 유의수준 .05 미만에서 통계학적 유의성이 변수만을 포함하여 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적인 특성

대상자의 91.7%가 1, 2학년이었으며, 경제상태는 64.7%가 중간이라고 답하였다. 또한 91.2%가 도보나 버스를 이용해서 통학을 하고 있는 것으로 조사되었고, 71.2%(329명)가 가족들과 함께 살고 있었으며, 38.7%(179명)만이 동아리 활동을 하고 있다고 응답하였다. 대상자 중 63.2%(292명)가 6시간 이상 학교에서 머무르는 것으로 응답하였고, 70.1%(324명)가 이성친구가 없는 것으로 조사되었다<표 1>.

<표 1> 대상자의 일반적인 특성

변수	구분	빈도(%)
신장(cm, M± S.D)		162.11±4.89
체중(kg, M± S.D)		50.99±5.10
나이(세, M±S. D)		21.16±2.55
학년	1	221(47.8)
	2	203(43.9)
	3	38(8.2)
경제상태	상	27(5.8)
	중	299(64.7)
	하	136(29.4)
통학수단	도보	108(23.4)
	버스	318(68.8)
	기타	36(7.8)
동아리활동	유	179(38.7)
	무	283(61.3)
동거형태	가족	329(71.2)
	친구	44(9.5)
	혼자	89(19.3)
학교에 있는 시간	<6	170(36.8)
	6-8	180(39.0)
	8<	112(24.2)
이성친구	유	138(29.6)
	무	324(70.1)

<표 2> 대상자의 건강관련특성

변수	구분	빈도(%)
규칙적인 운동	무	320(69.3)
	유	142(30.7)
스트레스	대단히 많음	55(11.9)
	많음	187(40.5)
	약간 있음	189(40.9)
	거의 없음	31(6.7)
흡연상태	현재흡연	35(7.6)
	비흡연	413(89.4)
	과거흡연	14(3.0)
음주상태	현재음주	300(64.9)
	비음주	151(32.7)
	과거음주	11(2.4)
운동의 필요성	필요없음	204(44.2)
	필요함	258(55.8)
체형인식	마른편	84(18.2)
	보통	261(56.5)
	비만	117(25.3)
건강인식	건강하지 않음	78(16.9)
	보통	211(45.7)
	건강함	173(37.4)
건강관심도	없음	217(47.0)
	있음	245(53.0)
건강습관의 양호도	양호하지 않음	122(26.4)
	보통	235(50.9)
	양호함	105(22.7)

2. 대상자의 건강관련요인

건강행위 관련에서는 69.3%(320명)가 규칙적인 운동을

하고 있지 않는 것으로 답하였고, 대상자의 93.3%가 스트레스를 느끼는 것으로 조사되었다. 또한 흡연은 하지 않는 학생이 89.4%(413명)이었고 64.9%(300명)가 음주를 하고 있는 것으로 응답하였다.

55.8%(258명)가 운동이 필요하다고 응답하였고, 25.3%(117명)가 자신이 비만이라고 응답하였다. 본인 스스로 건강하다고 응답한 학생이 37.4%였으며, 53.0%가 건강에 관심이 있는 것으로 답하였다. 본인의 건강습관이 양호하지 않다고 응답한 학생이 26.4%이었다<표 2>.

3. 일반적인 특성에 따른 규칙적인 운동여부

지난 6개월 동안 주 3회 이상 규칙적으로 운동을 실시한 응답자는 142명(30.7%), 규칙적으로 운동을 하지 않는 응답자는 320명(69.3%)이었다. 일반적 특성별로 살펴보면, 학년, 경제상태, 통학수단, 학교에 머무르는 시간, 이성 친구 유무에 따라 규칙적인 운동실천과는 통계학적으로 유의한 관련이 없었다(p>.05)<표 3>.

4. 건강관련 요인에 따른 규칙적인 운동 여부

음주 상태에서 ‘과거에 음주를 하였으나 현재는 하고 있지 않다’고 응답한 학생 중 63.6%, 운동이 ‘필요하다’는 경우에서 35.3%, 본인 스스로 건강하다고 답한 경우에서 34.1%, 건강에 대한 관심이 있는 경우에서 35.9%, 양호한 건강습관을 가지고 있는 경우에서 36.2%가 규칙적인 운동을 하고 있는 것으로 조사되었다(p<.05)<표 4>.

<표 3> 일반적 특성에 따른 규칙적인 운동여부

변수	구분	운동군(n=142)	비운동군(n=320)	P-value
신장(cm, M ± S.D)		161.92±9.25	161.88±4.92	.946
체중(kg, M ± S.D)		51.28±4.38	50.86±5.39	.416
나이(세, M ± S.D)		20.99±2.38	21.23±2.63	.350
학년	1	63(28.5%)	158(71.5%)	.243
	2	63(31.0%)	140(69.0%)	
	3	16(42.1%)	22(57.9%)	
경제상태	상	6(22.2%)	21(77.8%)	.367
	중	98(32.8%)	201(67.2%)	
	하	38(27.9%)	98(72.1%)	

변수	구분	운동군(n=142)	비운동군(n=320)	P-value
통학수단	도보	27(25.0%)	81(75.0%)	.152
	버스	100(31.4%)	218(68.6%)	
	기타	15(41.7%)	21(58.3%)	
동아리활동	유	53(29.6%)	126(70.4%)	.378
	무	89(31.4%)	194(68.6%)	
동거형태	가족	105(31.9%)	224(68.1%)	.658
	친구	13(29.5%)	31(70.5%)	
	혼자	24(27.0%)	65(73.0%)	
학교에 있는 시간	<6	45(26.5%)	125(73.5%)	.101
	6-8	54(30.0%)	126(70.0%)	
	8<	43(38.4%)	69(61.6%)	
이성친구	유	46(33.3%)	92(66.7%)	.247
	무	96(29.6%)	228(70.4%)	

<표 4> 건강관련 요인에 따른 규칙적인 운동여부

변수	구분	운동군(n=142)	비운동군(n=320)	P-value
스트레스 정도	대단히 많음	21(38.2%)	34(61.8%)	.537
	많음	54(28.9%)	133(71.1%)	
	약간 있음	56(29.6%)	133(70.4%)	
	거의 없음	11(35.5%)	20(64.5%)	
흡연상태	현재 흡연	7(20.0%)	28(80.0%)	.233
	비흡연	129(31.2%)	284(68.8%)	
	과거 흡연	6(42.9%)	8(57.1%)	
음주상태	현재 음주	83(27.7%)	217(72.3%)	.019
	비음주	52(34.4%)	99(65.6%)	
	과거 음주	7(63.6%)	4(36.4%)	
운동의 필요성	필요없음	51(25.0%)	153(75.0%)	.011
	필요함	91(35.3%)	167(64.7%)	
체형인식	마른편	25(29.8%)	59(70.2%)	.960
	보통	80(30.7%)	181(69.3%)	
	비만	37(31.6%)	80(68.4%)	
건강인식도	건강하지 않음	15(19.2%)	63(80.8%)	.050
	보통	68(32.3%)	143(67.8%)	
	건강함	59(34.1%)	114(65.9%)	
건강관심도	없음	54(24.9%)	163(75.1%)	.007
	있음	88(35.9%)	157(64.1%)	
건강습관의 양호도	양호하지 않음	27(22.1%)	95(77.9%)	.046
	보통	77(32.8%)	158(67.2%)	
	양호함	38(36.2%)	67(63.8%)	

5. 규칙적인 운동여부에 따른 운동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행위 통제, 의도

규칙적인 운동군과 비운동군에 대하여 태도, 주관적 규범, 지각된 행위 통제, 의도점수를 비교 분석한 결과는 다음과 같다<표 5>. 태도 점수, 주관적 규범 점수는 운동군에 비해 비운동군에서 높았으나 통계적으로 유의한 관련은 없

었다(p>.05). 규칙적인 운동 실천에 따른 지각된 행위 통제 점수에서는 비운동군 -3.38±6.06에 비해 규칙적 운동군의 경우 0.64±7.25로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 규칙적인 운동 실천에 따른 의도 점수에서는 비운동군 1.59±4.85에 비해 규칙적 운동군의 경우 4.61±5.09로 유의하게 높았다 (p<.001).

<표 5> 규칙적인 운동여부에 따른 운동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행위 통제, 의도

변수	운동군(n=142)	비운동군(n=320)	p-value
운동에 대한 태도	25.14 ±22.01	25.07 ±19.02	.849
운동에 대한 주관적 규범	8.07 ±10.42	7.86 ±10.74	.779
운동에 대한 지각된 행위 통제	0.64 ± 7.25	-3.38 ± 6.06	.000
운동에 대한 의도	4.61 ± 5.09	1.59 ± 4.85	.000

6. 규칙적인 운동여부에 대한 로지스틱 회귀분석

규칙적인 운동여부에 따라 단변량 분석한 결과에서 유의한 차이가 나타난 변수(음주상태, 운동의 필요성, 건강에 대한 관심, 건강습관의 양호도, 운동에 대한 지각된 행위통

제, 의도)만을 포함하여 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 지각된 행위통제(교차비: 1.097, 신뢰구간 1.057-1.138), 의도 (교차비: 1.110, 신뢰구간: 1.055-1.164), 음주상태(교차비: 4.926, 신뢰구간: 1.270 -19.112)가 규칙적인 운동여부와 통계학적으로 유의한 관련이 있었다<표 6>.

<표 6> 규칙적인 운동여부에 대한 로지스틱 회귀분석

모형변수	구분	OR	95% CI
음주상태	현재음주	1.000	
	비음주	1.382	0.871 - 2.193
	과거음주	4.926	1.270 -19.112
운동의필요성	필요없음	1.000	
	필요함	1.040	0.651 - 1.664
건강관심도	없음	1.000	
	있음	1.409	0.878 - 2.262
건강습관의 양호도	양호하지 않음	1.000	
	보통	1.45	0.831 - 2.704
	양호함	1.426	0.644 - 2.739
지각된 행위통제		1.097	1.057 - 1.138
의도		1.110	1.058 - 1.164

IV. 논의

본 연구는 운동 실천에 따른 계획된 행동이론과의 관련성을 알아보고 향후 여대생의 운동 실천 향상을 위한 프로그램 개발시 기초자료로 활용하고자 하였다. 규칙적인 운동실천을 살펴보면 본 연구에서는 연구대상자의 30.7%가 규칙적인 운동에 참여하고 있는 것으로 나타났다. 이는 김영호(2005)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 보고된 26.4%보다 높은 비율을 나타냈으나 그 차이가 적었다. 이는 서로 다른 대학생 집단을 대상으로 조사했음에도 불구하고 운동실천율이 비슷함을 알 수 있었고, 이처럼 대학생들의 운동 실천율이 낮은 이유는 대학 내 이용 가능한 운동시설의 부족, 대학생들의 건강한 대학생활을 위한 효율적인 학내 운동 및 건강 증진 프로그램의 미흡, 그리고 정책의 부재, 취업 준비를 위한 과도한 학업량에 따른 운동시간의 부족 및 심신의 피로 누적 등으로 설명할 수 있다(Wallace와 Buckworth, 2000). 따라서 대학생들의 운동실천을 높이기 위해서는 운동 시설의 확보 및 학내 운동프로그램 제공이 필요할 것으로 생각된다.

규칙적인 운동 실천에 영향을 미치는 변수로 본 연구 결과에서는 음주상태의 경우 현재 음주를 하고 있는 경우에 비해 과거 음주자가 규칙적인 운동 실천율이 5.2배 높았다. 이는 음주 등 바람직하지 못한 건강행태를 가지고 있을수록 다른 건강행위 실천율이 낮아서(강은정, 2007), 음주자에 비해 과거 음주자가 규칙적인 운동실천율이 높은 것으로 생각된다. 강기원 등(2010)은 운동이 부족한 군에서 음주가 동반되어 나타날 가능성이 더 높다고 하였으며, 이는 과도한 음주 집단에서 운동 부족이 동반되어 나타날 가능성이 높음을 제시하여 본 연구 결과와 일치하였다.

본 연구에서는 계획된 행동이론의 변수 중 운동에 대한 지각된 행위통제(교차비: 1.097, 신뢰구간 1.057-1.138), 의도(교차비: 1.110, 신뢰구간: 1.055-1.164)가 운동 실천과 통계학적으로 매우 유의한 관련성이 있었다($p < .001$). 계획된 행동이론을 적용한 연구들을 살펴보면 정연숙(2006)은 대학생에서 지각된 행위 통제가 흡연 행동을 유의하게 예측하지 않는 것으로 보고하였으며, 김록범 등(2009)은 국가암조기검진 대상자의 암 검진 수검의도와 지각된 행위통제는 관련이 없다고 하였다. 반면 Godin 등(1993)은 계획된 행동이론을 적용한 일반 성인의 운동의도에 관한 연구에서 지

각된 행위 통제가 영향을 미친다고 보고하였고, 이현정과 조병희(2002)의 연구에서도 의도가 강할수록 건강행동 시행율이 높은 것으로 보고하여 선행 연구결과에서 상이한 차이를 보이고 있다.

본 연구결과를 통해 운동실천의 차이는 의도의 차이와 관련이 있고, 의도의 차이는 태도나 주관적 규범에 의해서가 아니라 지각된 행위 통제와 높은 관련성이 있음을 알 수 있으며, 운동에 대한 태도와 운동수행에 대한 주변인의 압력보다 지각된 행위통제와 의도가 운동실천에 더 큰 관련성이 있다고 보고한 선행 연구 결과를 지지하고 있다. 현혜진 등(2001)은 남성 근로자를 대상으로 운동 실시 후 지각된 행위 통제와 의도에서 통계학적으로 유의한 차이가 있다고 보고하였고, 현혜진(1998)은 의도증진 프로그램을 적용 후 운동에 대한 지각된 행위 통제, 의도가 변화하였다고 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 따라서 대학생의 운동실천을 향상시키기 위해서는 운동에 영향을 미치는 지각된 행위통제 능력 및 개인적인 의도 향상이 중요하므로 운동실천에 대한 내적 요인인 지각된 행위 통제 능력 증진에 보다 큰 관심을 보여야 할 것이다(유진, 김영재, 2002). 또한 운동에 대한 의식의 전환과 운동실천에 대한 의지가 생길 수 있도록 근본적이고 지속적인 교육이 필요하리라 생각된다(김미예, 2004). 본 연구에서 운동에 대한 의도와 관련 있는 변수로 체형인식, 건강관심도가 유의한 관련이 있었다. 따라서 여대생에 있어 운동실천율을 향상시키기 위해서는 체형인식, 건강관심도의 의도와 관련성을 충분히 고려해야 할 것으로 생각한다.

운동에 대한 태도는 규칙적으로 운동을 하는 것에 대한 긍정적 또는 부정적 평가를 의미하며, 운동에 대한 주관적 규범은 주변인이 미치는 영향력이라고 설명된다. 본 연구에서는 운동실천 유무에 따른 태도, 주관적 규범은 통계학적으로 유의한 차이는 없었으며($p > .05$), 이러한 결과는 대부분의 여대생이 여러 매체를 통해 운동이 건강에 좋다는 것을 잘 알고 있어서 이미 운동에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있기 때문으로 생각된다(현혜진, 2001). 중년 여성과 남성 근로자를 대상으로 하여 계획된 행동 이론을 적용한 연구(이미라, 2000; Muto 등, 1996)에서는 운동에 영향을 미치는 요인으로 주관적 규범은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 보고하여 본 연구결과와 부분적으로 일치하였다. 반면 18~66세 성인 남녀를 대상으로 한 Pender와

Pender(1986)의 연구에서는 주관적 규범이 운동의도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과와 상이하였다. 이와 같이 연구결과에 따라 주관적 규범과 운동실천과의 관련성이 상이하게 나타나는 이유는 연구 집단의 인구학적 특성이나 사회적 환경 등이 반영된 결과로 해석될 수 있겠으나 소수의 연구결과로 단정하기에는 어려움이 있고 향후 연구대상 집단을 확대하고 시간적인 변화를 확인할 수 있는 추가 연구가 요구된다(배상수 등, 2003).

본 연구의 제한점으로는 첫째, 본 연구가 단면조사로 시행되어 운동실천과 관련 있는 변인들 간에 선행 관계 규명이 어렵다. 둘째, 연구대상은 한 개 대학에 소속된 여대생을 대상으로 편의 추출하였기 때문에 전체 여대생을 대표하지 못하고 있어 연구결과를 일반화하는데 무리가 있다. 셋째, 규칙적인 운동을 시작한 시점과 조사시점간의 차이가 있어 기억에 의한 오차가 발생할 가능성을 배제할 수 없다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 기존의 연구들과는 달리 여대생의 운동실천에 따른 계획된 행동이론의 변인들 간의 관련성을 알아봄으로서 여대생의 운동실천과 계획된 행동이론 변인 중 지각된 행위통제, 의도가 관련이 있음을 확인할 수 있었다. 향후 이러한 결과를 바탕으로 운동실천을 향상을 위해 지각된 행위통제력을 높이는 중재가 요구됨은 물론 운동실천 의도 향상을 위한 교육프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

V. 결론

계획된 행동이론을 적용하여 운동에 대한 태도, 주관적 규범, 지각된 행위통제, 의도와 여대생의 운동실천 여부와 관련성을 알아보기 위해 한 개 대학에서 500명을 편의 추출하여 자기기입식 설문조사를 실시한 후 미응답자와 응답이 불충실한 38명을 제외한 462명을 최종 분석 대상으로 하여 연구한 결과는 다음과 같다.

여대생 462명 중 30.7%(142명)가 주 3회 이상의 규칙적인 운동을 하고 있었다. 로지스틱 회귀분석 결과 운동에 대한 지각된 행위통제가 높을수록, 운동에 대한 의도 점수가 높을수록 그리고 과거 음주자가 현재 음주자에 비해 규칙적 운동 실천과 통계적으로 유의한 관련이 있었다.

결론적으로 여대생의 규칙적 운동실천은 운동에 대한

의도, 지각된 행위통제 등의 계획된 행동이론의 구성 요소 그리고 음주 상태와 유의한 관련이 있음을 알 수 있었다. 따라서 여대생의 운동실천을 향상시키기 위해서는 운동에 대한 의도와 지각된 행위통제와 같은 요인을 고려한 운동 프로그램의 개발이 필요할 것으로 생각한다.

참고문헌

- 강기원, 성주현, 김창엽. 흡연, 음주와 운동습관의 군집현상을 통한 건강행태의 고위험군: 국민건강영양조사. 대한예방의학회지 2010;43(1):73-81.
- 강은정. 흡연, 음주, 신체활동을 사용한 한국성인의 건강행태 군집의 분류. 보건사회연구 2007;27(2):44-66.
- 김미예, 이옥진. 여자 대학생의 운동행동 변화단계에 따른 지각된 운동방해 요인. 한국여성체육학회지 2004;18(4):117-127.
- 김복범, 박기수, 홍대용, 이철현, 김장락. 국가 암 조기검진 대상자의 암 검진 수검의도 관련요인. 대한 예방의학회지 2010;43(1):62-72.
- 김영호. 운동행동의 변화를 설명하기 위한 계획된 행동이론과 변화의 단계 및 과정의 통합. 한국스포츠심리학회지 2005;16(2):205-221.
- 김지은, 박동연. 계획된 행동이론에 의한 초임여성의 모유수유 실천 의도예측에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 2001;6(3):331-339.
- 김희경. Pender 모형을 활용한 대학생의 건강증진 행위와 영향 요인. 여성건강간호학회지 2006; 12(2):132-141.
- 박미화. 교사들의 운동 수행 관련 요인에 관한 연구[석사학위논문]. 강원: 강원대학교 교육대학원, 2004.
- 배상수, 이훈재, 이창욱, 조희숙. 계획된 행동이론을 적용한 사업장 여성근로자의 운동실천 차이 분석. 보건교육 · 건강증진학회지. 2003;20 (1):173-186.
- 유진, 김영재. 운동지속 행동의 이론적 모델 비교분석. 한국스포츠 심리학회지 2002;13(3):127 -139.
- 이미라. 계획된 행동이론을 적용한 중년여성의 운동의도 및 운동 예측 모형. 대한간호학회지 2000;30(3):537-548.
- 이현정, 조병희. 남성 사무직 근로자의 건강 행동 의도에 영향을 미치는 요인. 한국산업간호학회지 2002;11(1):31-43.
- 정연숙(2006). 대학생들의 흡연행동에 대한 계획된 행동이론과 수정모형의 비교. 충남대학교 보건바이오산업기술대학원. 미간행 석사학위논문.
- 지연옥. 군흡연자의 금연행위 예측을 위한 계획된 행동이론 검증 연구[박사학위논문]. 서울: 연세대학교 대학원, 1994.
- 하주영. 여대생의 건강통제위와 운동 자기효능감, 운동유익성 및 장애성. 여성건강간호학회지 2010;16(2):116-125.

- 현혜진, 윤순녕, 최은옥. 운동프로그램의 효과 -소규모 사업장을 중심으로-. 지역사회간호학회지 2001;12(2):338-343
- 현혜진. 의도개선을 통한 고지혈증근로자의 운동효과[박사학위 논문]. 서울: 서울대학교 대학원, 1998.
- Ajzen I. The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Process* 1991;50:179-211.
- Ajzen I. Nature and operation of attitudes. *Annu Rev Psychol* 2001;52:27-58.
- Ajzen I. Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *J Appl Soc Psychol* 2002;32(4):665-683.
- Ajzen I, Fishbein M. Understanding attitude and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1980.
- American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore, MD: Lippincott, Williams & Wilkins. 2000.
- Courneya KS, Plotnikoff RC, Hotz SB, Birkett NJ. Social support and the theory of planned behavior in the exercise domain. *Am J Health Behav* 2000;24(4):300-308.
- Gardner RE. Exercise and diet motivation of overweight women: An application of the theory of planned behavior. University of Florida. 2003.
- Godin G, Valosi P, Lapage I. The pattern of influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: an application of Ajzen's theory of planned behavior. *Int J Behav Med* 1993;16(1):81-102.
- Jones LW, Sinclair RC, Thodes RE, Courneya KS. Promoting exercise behaviour: An intergration of persuasion persuasion Theories and the theory of planned behavior. *Br J Health Psychol* 2004;9(pt4):501-521.
- Luzzi L, Spencer AJ. Factors influencing the use of public dental services: An application of the Theory of planned behaviour. *BMC Health Serv Res* 2008;30(8):93-106.
- Martin RJ 외 6명. Using the theory of planned behavior to predict gambling behavior. *Psychol Addict Behav* 2010;24(1):89-97.
- Monatano D, Kasprzyk D, Taplin S. The theory of reasoned action and the theory of planned behavior in Health behavior and health education. Edited by Glanz K, Lewis F and Rimer B. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. pp.85-112.
- Park BH외 6명. The stages of physical activity and exercise behavior: an integrated approach to the theory of planned behavior. *Asia Pac J Public Health* 2009;21(1):71-83.
- Pender NJ, Pender AR. Attitudes subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nursing Research* 1986;35(1):15-18.
- Plotnikoff RC, Courneya KS, Trinh L, Karunamuni N, Sigal RJ. Aerobic physical activity and resistance training: an application of the theory of planned behavior among adults with type 2 diabetes in a random, national sample of Canadians. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2008;5(1):61.
- Regina LT, Alice JT. Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong-Kong. *Public Health Nurs* 2005;22(3):209-220.
- Wallance LS, Buchworth J. Application of the transtheoretical model to exercise behavior among nontraditional college students. *Am J Health Educ* 2001;32(1):39-47.