

남해주민들의 운동행동변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형 및 자기효능감

천광훈¹⁾ · 고광욱²⁾ · 김윤지²⁾ · 신용현²⁾

¹⁾고신대학교 보건대학원 박사과정

²⁾고신대학교 의과대학 예방의학교실

Process of Change, Decisional Balance and Self Efficacy According to Stages of Change in Exercise Behaviors in Community Dwellers in Namhae

Kwang-Hoon Cheon¹⁾ · Kawang-Wook Koh²⁾ · Yoon-Ji Kim²⁾ · Yong-Hyun Shin²⁾

¹⁾Kosin University Graduate school of Public Health of doctoral course

²⁾Department of preventive Medicine, Kosin University, College of Medicine, Busan, Korea

Abstract

Background: The purpose of this study was to examine the differences of the process of change, decisional balance, self-efficacy and perception of subjective health according to the stages of exercise behaviors suggested by transtheoretical medals among Namhae resident. For systemic continuous health promotion initiatives of public health center, basic information about exercise behaviors in need.

Method: The stage of change, decision balance, self efficacy and other health-related information was surveyed from systematic sample of Namhae population.

Result: The result of process of change was precontemplation (32.4%), contemplation (18.8%), preparation (18.8%), action (11.0%), and Maintenance (23.6%).

Conclusion: There are corroborative evidence about the need for interpersonal organizational intervention to exercise behaviors of Namhae population and social alternative for the exercise behavior.

Key words : stage of exercise behaviors, process of change, decisional balance, self efficacy

서 론

운동부족은 우리나라 국민의 순위별 건강위험요인 기여도의 3.75%를 차지하지만¹⁾ 우리나라 국민의 41.8%는 평소에 전혀 운동을 하지 않는 것으로 조사되었다.²⁾ 남해주민들 대상의 조사결과에서도 규칙적인 운동을 하는 경우는 전체주민의 13.8%에 불과하였다.³⁾ 한편 평소 건강증진 행위를 하는 경우 운동이 23.6%로 가장 많

았고 49.7%의 주민이 향후 운동계획이 있다고 하였다.⁴⁾ 어떤 건강증진사업의 성공에도 목표로 하는 행동, 행동 이론, 행동변화과정에 대한 명확한 이해가 필요하다. 특정 이론이 복잡한 행동변화를 모두 설명할 수 있는 것은 아니지만 목표로 하는 바람직한 행위에 이르는 지도를 효과적으로 보여줄 수 있다.⁵⁾

Prochaska와 Diclemente가 개발한 변화단계모형(범이론적 모형)⁶⁾은 행동변화는 하나의 사건이 아니라 일련의 과정이라는 것을 전제로 행동변화를 시도하는 사람이 고려전단계, 고려단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계를 거치면서 각 단계에 처한 사람들이 요구하는 정보에 맞추어 각 단계에 맞게 디자인된 중재요법을 통해

교신저자 : 고 광 욱
주소 : 602-702 부산광역시 서구 압남동 34번지
고신대학교 의과대학 예방의학교실
TEL : 051-990-6426 FAX : 051-990-3036
E-mail : kwkoh@kosin.ac.kr

도움을 줄 수 있다. 행동변화단계이론은 5가지 변화단계와 변화단계와 관련된 과정이라는 2개의 차원으로 구성되어 있다. 즉 개인의 행동변화는 일련의 다섯 단계를 거쳐 진행되며, 이러한 과정에서 열 가지의 변화과정이 다양하게 이루어진다고 설명된다. 이러한 변화단계모형은 수많은 건강행태관련 연구 및 건강행태 변화를 위한 사업에서 활용하고 있는 모형으로 흡연 및 알코올을 포함한 약물남용, 식습관 관련 질환, 유방암 및 자궁암 조기진단을 위한 검진, 운동부족 생활습관, 임상예방서비스 실천과 관련한 연구 및 사업 등에서 적용되고 있다. 운동분야에서 범이론적 모형을 적용한 우리나라의 연구로는 초등학생을 대상으로 한 이연희와 정혜선,⁷⁾ 청소년을 대상으로 한 김영호⁸⁾ 및 김남희,⁹⁾ 대학생을 대상으로 한 김미예,¹⁰⁾ 중년여성을 대상으로 한 이윤미,¹¹⁾ 노인을 대상으로 한 김순용 등¹²⁾ 및 조영숙과 이해정,¹³⁾ 장애인을 대상으로 한 전해자,¹⁴⁾ 제2형 당뇨병환자를 대상으로 한 김춘자 등¹⁵⁾의 연구와 같이 특정집단을 대상으로 하여 이루어졌다. 그러나 인구집단을 대상으로 한 이무식¹⁶⁾의 연구가 있으나, 지역주민전체를 대상으로 효과적인 건강증진사업설계를 위해 체계적 표집과정을 통해 행동변화의 과정 등을 상세히 연구할 필요가 있어서 본 연구를 시행하였다. 즉 범이론적 모형을 적용하여 운동행태 변화단계를 파악하고 운동행태변화단계에 따른 의사결정균형 및 자기효능감의 차이를 규명하여 이를 근거로 운동행태 결정요인에 대한 효과적 개입사업을 개발하여 지역사회 주민전체의 운동채택과 지속적인 수행을 유도할 수 있는 전략수립과 운동사업의 방향을 정하기 위해 본 연구를 시도하였다.

연구대상 및 방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 남해군의 10읍면을 무작위 표본추출하여 선정된 2,127가구를 대상으로 하여 각 마을별 명부에서 일곱 번째에 해당하는 가구를 첫 번째 표본으로 하고 그 다음부터 10번째 간격으로 추출하여 총 692가구를 선정한 뒤 표본가구원 중 만 20세 이상의 생일이 가장

빠른 가구원 1명을 2005년 10월 13일부터 31일까지 조사하였다.

조사방법은 각 읍면의 보건지소 및 보건진료소 소속 간호사와 통합보건요원 24명을 대상으로 조사내용교육 후 일대일 면접방식을 따라 설문조사하였다.

2. 연구도구

운동의식의 연구도구는 미국 암예방연구센터(Cancer Prevention Research Center)의 도구와 이윤미의 도구¹¹⁾를 참조하여 예방의학 및 노인건강전문가들의 검토를 거쳐 변화과정, 의사결정균형 및 자기효능감 3가지 영역으로 수정·보완하였다.

1) 변화과정은 운동행위를 선택하는 과정에서 영향을 미치는 개인적 경험으로서의 지난 한달 동안 사용해온 운동행위를 조사하기 위해 개발한 10가지 행위변화과정(의식고취, 극적완화, 자기재평가, 환경재평가, 자기선언, 협조관계, 역조건화, 강화요법, 자극통제, 사회적 개선)에 관한 총 28문항으로 항목은 5점 척도로 ‘결코 그런 적이 없다’를 1점으로 하고 ‘항상 그렇다’를 5점으로 하여 해당 행동변화과정에서 평균이 높을수록 사용빈도가 높은 것을 의미한다.

2) 의사결정균형은 총 10문항으로 운동의 긍정적 요소와 부정적 요소로 이루어져 있으며 각각의 요인은 여가시간에 운동을 하는데 의사결정의 수준을 반영하며 5점 척도로 ‘중요하지 않다’를 1점으로 하고 ‘매우 중요하다’를 5점으로 하여 각 요인에 대한 점수가 높을수록 운동에 대한 긍정적·부정적 인지가 높음을 의미한다.

3) 자기효능감은 어떠한 방해요인이 있더라도 운동을 지속적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 자신감을 의미하며 6개 요인에 대해 각각 3문항으로 총 18문항으로 구성되어 있으며 5점 척도로 ‘전혀 자신없다’를 1점으로 하고 ‘매우 자신있다’를 5점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 이 도구의 개발당시 6개 요인에 대한 각각의 Cronbach alpha

는 부정적 정서 .852, 변명하기 .829, 혼자 운동하기 .869, 운동의 불편 .773, 타인으로부터의 저항 .853, 안 좋은 날씨 .837이었다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 12.0을 이용하여 분석하였으며 구체적인 방법은 다음과 같다.

1) 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다.

2) 빈도분석과 함께 일부 항목은 5점 척도에 대한 평균치를 산출하여 비교하였다. 다중응답의 처리는 반응백분율과 건수백분율을 동시에 제시하였다.

3) 대상자의 운동행동 변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형 및 자기효능감의 차이는 one-way ANOVA와 Scheffe 사후검증을 이용하여 분석하였다.

연구결과

1. 연구대상자들의 인구사회학적 특성

성별의 경우 남자가 46.4%, 여자가 53.6%로 구성되었다. 연령의 경우 60대와 70대가 가장 많았고 50대, 40대, 30대, 80대 이상의 순서로 분포하였는데 이는 조사대상자의 특성상 노령인구가 많은 지역특성이 반영된 것으로 보인다. 학력의 경우 초등학교 졸업이 32.8%, 고졸이 24.4%, 중졸이 18.4%, 무학 16.8%, 대졸이상이 8.0%를 차지하였다. 결혼상태의 경우 유배우자가 64.8%이었다. 가족구성의 경우 가족가구로 구성된 경우가 70.0%이었다. 직업은 농어업종사자가 31.1%로 가장 많았고, 무직 21.7%, 주부가 17.7%, 서비스 종사자 8.5%, 판매종사자 7.8%의 순으로 분포하였다. 가구월평균소득액은 124만원, 가구월평균 지출액은 77만원으로 타대도시 지역과 비교 시 상대적으로 적은 특성을 보였고 가구월평균수입액의 분포는 50만원미만이 27.2%, 100만 원 이상 200만원 미만이 23.9%, 50만 원 이상 100만원 미만이 20.8%, 200만 원 이상 300만원 미만이 14.8%, 300만 원

이상이 13.3%로 분포하였다. 기초생활보장 수급 대상자는 8.3%였다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of study subject

Variable	Classification	Frequency(%)
Gender (n=660)	Male	306(46.4)
	Female	354(53.6)
Age(year) (n=653)	40<	78(11.9)
	40~49	103(15.8)
	50~59	120(18.4)
	60~69	146(22.4)
	70~79	136(20.8)
	80≥	70(10.7)
Education (n=656)	Illiteracy	110(16.8)
	Elementary	213(32.8)
	Middle school	121(18.4)
	High school	160(24.4)
	College	27(4.1)
	Above University	25(3.9)
Marital status (n=657)	Single	29(4.4)
	Married	426(64.8)
	Separation by death	184(28.0)
	Divorce	18(2.7)
Family (n=639)	Family	447(70.0)
	Besides Family	21(3.2)
	alone	171(26.8)
Job (n=655)	Congressman and management	1(0.2)
	Professional	10(1.5)
	Engineer	17(2.6)
	Office worker	18(2.7)
	Services	56(8.5)
	Salesman	51(7.8)
	Agriculture/forestry and fishery	204(31.1)
	Vocational technician	2(0.3)
	Mechanic	5(0.8)
	Laborer	29(4.4)
	Student	4(0.6)
	House wife	116(17.7)
	Inoccupation	142(21.7)
Basic livelihood security (n=647)	Yes	54(8.3)
	No	593(91.7)
Average of Income (Month) (1,000won) (n=595)	500<	162(27.2)
	500~1,000	124(20.8)
	1,001~2,000	142(23.9)
	2,001~3,000	88(14.8)
	3,000>	79(13.3)

2. 대상자의 운동행동 변화단계

본 연구대상자의 운동행동 변화단계를 조사한 결과는 <Table 2,3>과 같다. 계획전단계에 속한 대상자는 212명(32.4%), 계획단계는 123명(18.8%), 준비단계는 93명(14.2%), 행동단계는 72명(11.0%), 유지단계는 154명(23.6%)으로 나타났다.

Table 2. Stage of exercise behavior change

Stage	N	(%)
Precontemplation	212	32.4
Contemplation	123	18.8
Preparation	93	14.2
Action	72	11.0
Maintenance	154	23.6
Total	654	100

성별분포로는 남자의 경우 계획전단계가 28.0%, 계획단계는 13.2%, 준비단계는 15.8%, 행동단계는 16.8%, 유지단계는 26.3%이었으며, 여자의 경우 계획전단계가 19.5%, 계획단계는 9.2%, 준비단계는 12.9%, 행동단계는 20.7%, 유지단계는 37.6%로 준비단계 이상의 긍정적인 단계에서는 여자가 더 많아 성별로 유의한 차이를 보였다($p < .0003$).

3. 운동행동 변화단계에 따른 변화과정

연구대상자의 운동행동 변화단계에 따른 변화과정의 차이를 분석한 결과는 <Table 4>와 같다.

인지적 과정인 의식상승($F=38.13$, $P=.00$), 환경재평가($F=18.91$, $P=.00$), 자아 재평가($F=57.66$, $P=.00$), 극적전환($F=38.09$, $P=.00$), 사회적 해방($F=17.47$, $P=.00$)과 행위적 과정인 역조건 형성($F=67.06$, $P=.00$), 조력관

Table 3. Stage of exercise behavior change of Gender and Age

	Precontemplation	Contemplation	Preparation	Action	Maintenance	P-value
Gender						
Male	85(28.0%)	40(13.2%)	48(15.8%)	51(16.8%)	80(26.3%)	.003
Female	68(19.5%)	32(9.2%)	45(12.9%)	72(20.7%)	131(37.6%)	
Age (year)						
30≤	8(13.6%)	9(15.3%)	5(8.5%)	24(40.7%)	13(22.0%)	.000
40-49	21(20.2%)	22(21.2%)	20(19.2%)	22(21.2%)	19(18.3%)	
50-59	28(25.5%)	13(11.8%)	20(18.2%)	23(20.9%)	26(23.6%)	
60-69	42(29.4%)	13(9.1%)	23(16.1%)	29(20.3%)	36(25.2%)	
70≥	51(22.70%)	14(6.2%)	24(10.7%)	24(10.7%)	112(49.8%)	

Table 4. Difference in Changer process by stage of change in exercise behavior

Characteristic	stage of change					F	p
	Precomplanation M±SD	Contemplation M±SD	Preparation M±SD	Action M±SD	Maintenance M±SD		
Experimental Process							
Consciousness raising	5.30±2.28	6.12±2.09	7.35±2.47	7.96±2.00	8.05±2.88	38.13	.00
Environmental reevaluation	5.21±2.09	6.17±1.87	6.25±2.03	6.38±1.48	7.03±2.14	18.91	.00
Self-reevaluation	6.63±2.72	9.11±3.14	9.74±2.52	9.70±2.48	10.95±2.95	57.66	.00
Dramatic relief	7.31±2.79	8.31±2.27	9.46±2.38	8.54±2.39	10.60±2.71	38.09	.00
Social liberation	8.00±4.76	10.15±2.74	10.42±2.58	10.26±2.32	10.78±2.84	17.47	.00
Behavior Process							
Counter conditioning	3.49±1.46	4.63±1.40	5.09±1.80	5.55±1.23	6.18±1.96	67.06	.00
Helping relationship	5.38±2.23	7.06±1.76	7.58±2.19	8.18±1.75	8.75±2.54	60.01	.00
Reinforcement management	6.88±3.05	9.24±2.64	10.36±3.76	10.43±3.00	11.56±4.64	44.43	.00
Self liberation	5.78±2.26	8.08±1.99	8.55±2.26	9.46±2.40	10.41±2.96	89.70	.00
Stimulus control	4.62±1.99	5.98±2.05	5.99±2.49	7.37±2.27	8.16±2.87	54.48	.00

계($F=60.01$, $P=.00$), 강화관리($F=44.43$, $P=.00$), 자아해방($F=89.70$, $P=.00$), 자극통제($F=54.48$, $P=.00$)로 모두 유의한 차이가 있었다.

전체단계에서 가장 많이 사용되는 변화과정은 사회적 해방(9.64 ± 3.69), 강화관리(9.31 ± 3.96), 자아 재평가(8.90 ± 3.27), 극적전환(8.72 ± 2.87), 자아해방(8.09 ± 3.00), 조력관계(7.11 ± 2.54), 의식상승(6.68 ± 2.66), 자극통제(6.20 ± 2.70), 환경재평가(6.10 ± 2.10), 역조건형성(4.79 ± 1.91) 순으로 나타났다. 운동행동 변화단계에 따른 변화과정은 계획전단계에서는 사회적 해방, 극적전환을 계획단계와 준비단계에서는 사회적 해방, 강화관리를 행동단계에서는 강화관리, 사회적 해방을 유지단계에서는 강화관리, 자아재평가를 많이 사용되었다(Fig 2).

4. 운동행동 변화단계에 따른 의사결정균형

운동행동 변화단계에 따른 의사결정균형은 운동의 이익($F=38.63$, $p=.00$)과 손실($F=31.86$, $P=.00$) 모두 유의한 차이가 있었으며, 운동의 이익은 계획전단계가 13.27점, 계획단계가 17.23점, 준비단계가 17.51점, 행동단계가 17.28점, 유지단계가 18.62점으로 나타났다. 운동의 손실은 계획전단계가 10.46점, 계획단계가 12.43점, 준비단계가 12.97점, 행동단계가 13.05점, 유지단계가 12.86점으로 나타났다. 운동의 사후검증비교에서 운동의 이익과 손실 모두에서 계획전단계와 계획단계에 차이가 있었다(Table 5).

5. 운동행동 변화단계에 따른 자기효능감

운동행동 변화단계에 따른 자기효능감은 유의한 차이가 있었으며($F=46.77$, $P=.00$), 평균 자기효능감 정도는

계획전단계가 30.84점, 계획단계 40.30점, 준비단계 40.45점, 행동단계 45.27점, 유지단계가 47.39점 순으로 나타났다. Scheffe 사후검증비교에서 계획전단계와 계획단계, 행동단계와 유지단계간에 차이가 있었다(Table 6).

Table 6. Difference if self-efficacy by stage of change in exercise behavior

Stage of Change	N	mean $\pm$ SD	F	p
Precompilation	196	30.84	46.77	.00
Contemplation	120	40.30		
Preparation	86	40.45		
Action	66	45.27		
Maintenance	145	47.39		

또한 운동습관에 영향을 줄 수 있는 경험 5영역 18개 항목을 5점 척도로 조사한 결과 영역별 평균점수는 최고 2.47점, 최저 1.97점으로 전반적으로 보통정도 이하의 자기효능감을 보였다. 영역별로 비교해 보면 평균점수가 높은 영역은 혼자 있거나 혼자 운동을 해야 하는 '단독 운동'상황에서의 자기 효능감 평균점수가 2.47점으로 가장 높았고, 그 다음 영역이 스트레스나 우울 및 불안 등의 '부정적 정서' 상황에서의 자기효능감으로 평균점수가 3.37점이었다. 평균점수가 낮은 영역은 추위나 눈비가 와서 도로가 미끄러울 때 등 일기분순시의 자기효능감이 평균점수 1.97점으로 가장 낮았고 시간이 없고 바쁠 때나 하기 싫을 때 등 '변명하기'에서의 자기 효능감도 1.97점으로 그 다음으로 낮았다. 가족이나 친구 등이 운동하는 것을 원하지 않는 측면인 '타인방해'영역은 평균2.26점, 여행 중 등 운동기구나 장소가 없는 측면인 '운동 불편'영역은 평균 2.13점이었다.

Table 5. Difference in decisional balance by stage of change in exercise behavior

Stage	PROS					CONS				
	N	mean $\pm$ SD	F	p	Scheffe test	N	mean $\pm$ SD	F	p	Scheffe test
PC	209	13.27 $\pm$ 5.03	38.63	.00	PC<C=PA=A<A=M	207	10.46 $\pm$ 3.34	21.86	.00	P<C=PC=P=M
C	122	17.23 $\pm$ 3.83				123	12.43 $\pm$ 2.72			
PA	92	17.51 $\pm$ 4.34				93	12.97 $\pm$ 2.84			
A	71	17.28 $\pm$ 3.86				71	13.05 $\pm$ 2.35			
M	153	18.62 $\pm$ 4.36				153	12.86 $\pm$ 3.11			

PC=Precompilation, C=Contemplation, PA=Preparation, A=Action, M=Maintenance

고 찰

본 연구는 남해 주민들의 운동행동 변화단계를 파악하고, 변환단계에 따른 변화과정, 의사결정균형, 의사결정균형, 자기효능감을 조사한 결과 변환단계에 따른 변화과정과 자기효능감은 유의한 차이가 있었으며, 의사결정균형에서 이익과 손실 모두 유의한 차이가 있었다. 본 연구대상자들의 운동행동 변화단계 분포는 계획전단계 31.9%, 계획단계 18.5%, 준비단계 14.0%, 행동단계 10.8%, 유지단계 23.2%로 나타났다. 노인을 대상으로 한 장성옥 등의 연구¹⁷⁾에서 계획전단계 26.1%, 계획단계 3.6%, 준비단계 27.2%, 행동단계 2.0%, 유지단계 40.8%였으며, 중년여성을 대상으로 한 이윤미¹¹⁾의 연구에서 계획전단계 16.7%, 계획단계 27.1%, 준비단계 27.8%, 행동단계 16.1%, 유지단계 12.3%였던 점과 비교하면 대상 연령층에 따라 어느 정도의 단계별 차이는 있지만 남해 주민의 경우 64.4%가 현재 운동을 하고 있지 않거나 불규칙적인 운동에 참여하는 것으로 나타나 현재 남해주민들의 운동부족 현상을 보여주고 있다.

운동행동 변화단계와 관련된 요인으로 변화과정은 인지적, 행위적 과정 모두 변환단계가 유의한 차이가 있었으며, 본 연구에서는 인지적 과정의 자아재평가, 극적 전환, 사회적 해방을 제외한 모든 과정이 초기단계보다 후기단계로 진행될수록 전체적으로 변화과정을 더 많이 사용했다. 이는 초기단계에는 인지적 과정이 많이 사용되고 후기 단계에서 행동적 과정이 많이 사용된다고 한 Prochaska & Velicer¹⁸⁾의 연구와 비교하였을 때, 중년여성을 대상으로 한 이윤미¹¹⁾의 연구에서 초기단계보다 후기단계로 진행될수록 전체적으로 변화과정을 더 많이 사용한 결과와 유사하였다.

운동행동 변화단계에 따른 변화과정에서 전반적으로 운동을 장려하는 사회적 분위기에 관한 항목으로 구성되어 있는 '사회적 개선'영역의 점수가 높은 점은 최근 들어 건강에 대한 관심이 증가하면서 언론매체 등을 통하여 운동관련 정보가 확산된 것과 관련이 있는 것으로 보인다. 운동의 긍정적 측면에 대한 자기 보상적 유익에 대한 항목으로 구성되어 있는 '강화 관리'영역의 점수와 개인의 운동 행위를 통해 의료비 증가나 질병이환 등에 영향을 미치는 측면에 대한 '환경평가'

영역, 그리고 규칙적 운동을 통해 얻는 건강과 행복 그리고 자신감 등에 대한 측면인 '자기평가' 영역의 점수가 높은 점도 이와 관련이 있는 것으로 보인다.

반면 건강하지 못한 습관의 원인을 제거하고 건강한 행동 대안을 촉발시키는 측면인 '자극관리(운동기구나 운동복의 준비, 운동 스케줄을 위한 달력 활용)'영역, 운동에 대한 정보를 적극적으로 찾아보는 측면인 '의식고취'영역, 단순한 휴식이나 수면대신 운동을 선택하는 측면인 '역조건화'영역, 적극적으로 다른 사람의 도움을 구하는 측면인 '조력관계'영역의 점수가 낮은 점은 향후 이러한 영역을 적극적으로 고려한 개입이 필요함을 시사한다.

운동행동 변화단계에 따른 의사결정균형에서는 항목별 평균점수가 높은 상위 5개 항목은 모두 운동에 대한 찬성영역의 항목들로 모두 3점 이상의 점수를 보인 반면 운동에 대한 반대영역의 항목들은 반대영역의 항목들은 낮은 점수를 보인 점으로 보아 운동에 대한 찬성(긍정적)의사가 반대(부정적)의사보다 잘 형성된 것으로 보인다. 운동행동 변화단계에 따른 의사결정균형은 운동의 이익과 손실 모두 유의한 차이가 있었으며, 운동의 이익과 손실 모두에서 계획전단계와 계획단계에 차이가 있었다. 또한 운동이익과 운동손실의 차이는 유의하였으며 유지단계에서 가장 크게 나타났다.

운동행동 변화단계에 따른 자기효능감은 운동행동 변화단계에 따라 유의한 차이가 있었으며 운동행동의 단계가 긍정적인 방향으로 진보함에 따라 향상되었다. 또한 운동습관에 영향을 줄 수 있는 경험 5영역 18개 항목을 5점 척도로 조사한 결과 영역별 평균점수는 최고 2.47점, 최저 1.97점으로 전반적으로 보통정도 이하의 자기효능감을 보였다. 이는 서울지역 노인을 대상으로 하였던 연구¹²⁾에서의 2.75 ± 1.51 점이었던 점과 중년여성을 대상으로 하였던 이윤미¹¹⁾의 연구에서 계획전단계 2.12점에서 유지단계 3.72점이었던 점과 과 비교해보면 낮은 편으로 사료된다. 국내에서 결과를 비교할 수 있는 조사가 없어서 비교고찰은 어렵지만 '단독운동'영역이나 '부정정서'영역의 자기효능감이 높은 점과 '일기부술'영역이나 '변명상황'영역의 자기효능감이 낮은 점은 향후 사업의 방향을 시사해 준다. '변명상황'영역의 자기 효능감이 낮은 점은 별도의 시간

을 할애하여 고강도운동을 하는 운동처방위주의 접근 방법 외에 최근 구미각국에서 시도되고 있는 일과의 한 부분으로 신체활동을 하게끔 하는 신체활동의 생활양식접근법¹⁹⁾을 도입 외에도 활동적 생활을 추진하는 활동적 생활 사회운동의 도입을 고려할만 하다.

이상과 같은 연구결과를 종합하여 볼 때 지역주민전체의 특성을 고려한 맞춤형재의 개발이 필요하고 남해주민의 운동수정을 위해 동기수준에 따른 변화과정을 강화시키고, 운동의 이익측면을 부각시켜 자신감을 함양시키는 중재전략이 필요하다고 여겨진다.

결 론

본 연구는 남해주민의 운동행동 변화단계를 파악하고, 운동행동 변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감의 차이를 알아보아 남해지역주민전체를 대상으로 효과적인 건강증진사업설계를 개발하는데 기초 자료로 사용하고자 시도된 서술적 설명연구이다.

자료수집기간은 2005년 10월 13일부터 31일까지 남해군의 10개 읍면을 무작위표본추출하여 선정된 692가구를 선정한 뒤 표본가구원 중 만 20세 이상의 생일이 가장 빠른 가구원 660을 대상에게 일대일 면접방식에 따라 설문조사하였다. 수집된 자료는 SPSS Win 12.0을 이용하여 대상자의 운동행동 변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감의 차이는 one-way ANOVA와 Scheffe 사후검증을 이용하여 분석하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

1. 대상자들의 운동행동 변화단계는 계획전단계에 속한 대상자가 31.9%, 계획단계 18.5%, 준비단계 14.0%, 행동단계 10.8%, 유지단계 23.2%로 나타났다.

2. 변화과정은 운동행동 변화단계에 따라 인지적 과정인 의식상승($F=38.13$, $P=.00$), 환경 재평가($F=18.91$, $P=.00$), 자아 재평가($F=57.66$, $P=.00$), 극적전환($F=38.09$, $P=.00$), 사회 적 해방($F=17.47$, $P=.00$)과 행위적 과정인 역조건 형성($F=67.06$, $P=.00$), 조력관계($F=60.01$, $P=.00$), 강화관리($F=44.43$, $P=.00$), 자아해방($F=89.70$, $P=.00$), 자극통제($F=54.48$, $P=.00$)로 모두 유의한 차이가 있었다.

3. 운동행동 변화단계에 따른 의사결정균형은 운동행동의 이익($F=38.63$, $p=.00$)과 손실($F=31.86$, $P=.00$)에 유의한 차이가 있었으며, 자기 효능감도 유의한 차이가 있었다($F=46.77$, $P=.00$).

이상의 연구결과를 통한 남해주민의 운동행동은 계획전단계, 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계 등으로 구분할 수 있으며 운동행동 변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감에 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 남해주민들의 효과적인 건강증진사업설계를 위해서는 대상자의 운동행동을 계획전단계, 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계로 구분하고 각 단계에 따라 변화과정, 의사결정균형과 자기효능감 등을 고려한 포괄적인 운동 중재 전략을 수립하고 운동사업의 방향을 정해야 할 것이다.

참고문헌

- 1) 한국보건사회연구원 : 우리나라 국민의 건강결정요인 분석, 2006, 4~5
- 2) 국민생활체육협회의 : 2007 스포츠 7330 캠페인 인지도 조사, 2007, 9
- 3) 남해군 보건소 : 만성질환예방을 위한 운동실천사업 기초조사, 2002
- 4) 남해군보건소 : 남해군 지역보건진단-주민건강의식 및 건강행태조사, 2003
- 5) Center for Disease Control and prevention : Promoting Physical activity A Guide for Community Action, 1999
- 6) U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES National Institutes of Health : Theory at a Glance-A Guide For Health Promotion Practice, 2nd Edition, NIH Publication, 2005, 16-17
- 7) 이연희, 정혜선 : 초등학교 비만아동을 대상으로 행위변화 단계를 적용한 운동중재 프로그램의 효과. 한국학교 보건학회지. 2:73-84, 2005
- 8) 김영호 : 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감. 한국스포츠심리학회지. 13:1- 19, 2003
- 9) 김남희, 전성숙, 김영혜, 김정순, 황선경 : 범이론적 모형을 적용한 비만 청소년의 운동행위변화단계 연구. 한국보건교육건강증진학회. 22:103-115, 2005
- 10) 김미예 : 여자 대학생의 운동행동변화단계에 따른 지각된 운동방해 요인. 한국여성체육학회지. 18:117-127, 2004
- 11) 이윤미 : 중년여성의 운동행동변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형 및 자기효능감. 대한간호학회지.

34:362-371, 2004

- 12) 김순용, 김소인, 전영자, 이평숙, 이숙자, 박은숙, 장성옥 : 한국노인의 운동행위 변화단계의 예측모형구축. 대한간호학회지. 30:366-379, 2000
- 13) 조영숙, 이해정 : 노인의 운동행위변화단계에 따른 변화과정, 의사결정평가, 자아효능감 및 주관적 건강지각. 성인간호학회지. 15:236-246. 2003
- 14) 전해자 : 장애인의 운동행동 변화단계와 운동의사결정균형. 한국여성체육학회지. 19:103-117, 2005
- 15) 김춘자 : 제 2형 당뇨 환자의 운동행위 변화단계에 따른 변화과정, 의사결정균형 및 자기 효능감에 관한 연구. 성인간호학회지. 14:83-92, 2002
- 16) 이무식 : 우리나라 신체활동 및 운동사업에서의 인구집단 전략. 농촌학회지. 30:227-240, 2005
- 17) 장성옥, 전영자, 김소인, 이평숙, 김순용, 이숙자, 박은숙 : 노인운동의 변화단계에 따른 변화과정에 관한 연구. 대한간호학회지. 30:354-365. 2000
- 18) Prochaska & Velicer : The Transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion. 12:38-48. 1997
- 19) Steven N.Blair : Lifestyle approach of Physical Activity. USA, Human Kinetics, 2001