creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

체육학박사 학위논문

건강운동 심리자원 구성개념 정립 및 척도 개발

2021 년 2 월

서울대학교 대학원

체육교육과

안 지 훈

건강운동 심리자원 구성개념 정립 및 척도 개발

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학박사 학위논문으로 제출함

2021년 **2**월

서울대학교 대학원

체육교육과

안 지 훈

안지훈의 박사 학위논문을 인준함

2020년 **12**월

위 원 장	**김 선 진**	**(인)**
부위원장	**박 일 혁**	**(인)**
위 원	**신 명 진**	**(인)**
위 원	**이 근 철**	**(인)**
위 원	**권 성 호**	**(인)**

국 문 초 록

심리자원은 주어진 상황에 효과적으로 적응하고 대처하기 위해 요구되는 개인의 심리적 에너지로 정의되며 보유하는 총량에 따라 특정 영역의 행동과 태도의 차이를 야기하는 변인으로 강조되어 왔다(Hobfoll, 2002). 이에 체육학분야에서도 운동선수 및 건강운동 참여자에게 자기효능감, 자기통제성, 긍정심리자본 등의 심리자원을 적용하여 운동 수행 능력 및 심리적 웰빙에 대한 효과성이 검증된 바 있다. 하지만 영역에 따라 관여하는 심리자원이 다름에도(Karasek & Theorell, 1990) 영역 특수성이 고려되지 않은 일반적 심리자원이 운동 영역에 그대로 사용되었으며, 긍정심리학적 접근에 사로잡혀 운동 영역에서 필요한 다양한 자원들을 고려하지 못했다. 따라서 본 연구에서는 운동 지속 및 참여에 요구되는 심리자원을 건강운동 심리자원으로 명명하고 운동행동 지속이라는 특수한 영역에 관여하는 심리자원들을 규명하였으며, 단일 심리자원이 아닌 다양한 심리자원 복합체를 통해 건강운동 영역에서 요구되는 심리자원을 통합적 모델로 제시하였다. 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립한 후 건강운동참여자의 운동지속에 관여하는 심리자원을 측정할 수 있는 새로운 척도를 개발하여 후속 연구에 유용한 도구로 제시하고자 하였다.

이를 위해 〈연구 1〉에서는 규칙적 건강운동 참여자 11명과 건강운동 비참여자 8명을 대상으로 어떤 심리자원이 건강운동 지속에 관여하는지, 운동 참여에 있어 심리자원의 중요성을 어떻게 인식하고 있는지, 규칙적 운동참여자와 그렇지 않은 사람들의 심리자원 차이는 무엇인지 등을 묻는 심층 면담을 실시하였다. 또한, 규칙적 건강운동 참여자 45명과 건강운동 비참여자 31명을 대상으로 같은 질문들로 구성된 개방형 설문을 실시하여 보다 다양한 응답을 수집하였다. 귀납적 분석을 통해 심층 면담 및 개방형 설문의 응답을 범주화한 결과, 낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 자기효능감, 신체활동성 등 7개 요인으

로 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립하였다.

〈연구 2〉에서는 〈연구 1〉에서 정립된 구성개념과 세부내용을 바탕으로 예비문항을 개발하였고, 전문가 회의를 통한 내용타당도 검증을 거쳐 7요인 36문항이 정선되었다. 규칙적 건강운동 참여자 245명과 운동 비참여자 228명을 대상으로 정선된 문항에 대한 설문 조사를 실시하였고, 이를 통해 수집된 자료의 문항 적합성 및 요인분석 적용 가능성을 확인하였다. 이후 확인적 요인분석을 거쳐 최종적으로 28문항이 건강운동 심리자원을 측정하는 문항들로 결정되었다. 개발된 척도는 개념타당도(집중타당도, 판별타당도), 공인타당도, 교차타당도, 건강운동 참여 여부에 따른 집단 간 구인 동등성이 검증되었으며, 추가적으로 집단에 따른 평균 차이 분석을 통해 척도의 타당도를 확보하고자 하였다.

본 연구를 통해 운동 비참여자 및 규칙적 건강운동참여자의 심리를 폭넓게 이해하기 위한 유용한 정보를 제공할 수 있을 뿐만 아니라 건강운동 참여를 위한 동기 및 기타 심리요인과 관련된 후속 연구에 기여할 것으로 사료된다.

주요어 : 자원, 심리자원, 건강운동 지속, 건강운동 심리자원 척도

학 번 : 2015-31142

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구목적 ····· 7
3. 연구문제 ····· 8
4. 용어의 정의 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 10
1. 심리자원 ····· 10
1) 자원(resource)의 개념과 이론 ····· 10
2) 심리자원의 주요 개념과 특성 ····· 16
(1)자기효능감 ····· 16
(2)낙관성 ····· 18
(3)회복탄력성 ····· 19
(4)자기통제 ····· 20
(5)자율성 및 내적통제소재 ····· 21
(6)긍정심리자본 ····· 22
3) 심리자원 선행연구의 제한점 및 후속 연구의 방향 ····· 25
(1)긍정심리자원에 대한 편향 ····· 25
(2)심리자원의 통합적 모델 부족 ····· 28
(3)영역 특수적 심리자원 탐색의 필요성 ····· 29

2. 운동과 심리자원 ····· 30
1) 운동과 심리자원의 관계 ····· 30
2) 체육학영역에서의 심리자원 측정 ····· 34

(1)한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC) ·····34
(2)운동선수 긍정심리자본척도 ·····35
(3)기존 측정도구의 한계점 ·····36

Ⅲ. 연구방법 ·····39

연구 Ⅰ. 건강운동 심리자원 구성개념 탐색 및 정립 ·····39
1. 연구 참여자 ·····39
1) 심층면담 참여자 ·····39
2) 개방형 설문 참여자 ·····41
2. 연구절차 ·····42
1) 문헌고찰 ·····42
2) 심층면담 ·····42
3) 개방형 설문조사 ·····43
3. 자료 분석 ·····46
4. 연구의 신뢰도와 타당도 ·····46

연구 Ⅱ. 건강운동 심리자원 척도 개발 및 타당화 ·····47
1. 연구 참여자 ·····47
2. 연구절차 ·····49
3. 측정도구 ·····50
1) 건강운동 심리자원 척도 ·····50
2) 한국판 긍정심리자본 척도 ·····50
4. 자료 분석 ·····51

Ⅳ. 연구결과 ·····52

연구 Ⅰ. 건강운동 심리자원 구성개념 탐색 및 정립 ·····52
1. 건강운동 심리자원 구성개념 탐색 ·····52
1) 규칙적 건강운동 참여자의 심층면담 및 개방형 설문 결과 ·····52
(1)낙관성 ·····57
(2)자기통제성 ·····60
(3)자율성 ·····63
(4)경쟁의식 ·····65
(5)강박감 ·····68
(6)신체활동성 ·····71
2) 운동 비참여자의 심층면담 및 개방형 설문 결과 ·····74
(1)비관성 ·····77
(2)비통제성 ·····79
(3)타율성 ·····82
(4)자기열등감 ·····84
(5)비활동성 ·····87
2. 건강운동 심리자원 구성개념 정립 ·····89

연구 Ⅱ. 건강운동 심리자원 척도 개발 및 타당화 ·····91
1. 건강운동 심리자원 척도의 예비문항 개발 ·····91
2. 예비문항에 대한 내용타당도 검증 ·····91
3. 문항 적합성 및 요인분석 적용 가능성 점검 ·····96
4. 확인적 요인분석 ·····98
5. 신뢰도 분석 ·····101
6. 개념타당도 검증 ·····103
1) 집중타당도 ·····103

2) 판별타당도 ·····105
7. 공인타당도 검증 ·····106
8. 교차타당도 검증 ·····107
9. 집단 간 구인 동등성 및 요인별 평균 차이 검증 ·····108

Ⅴ. 논의 ·····110
1. 건강운동 심리자원의 구성개념 정립 ·····110
1) 기존 긍정심리자본 구성개념의 구체화 ·····111
2) 건강운동 지속에 요구되는 특수적 심리자원 요인 도출 ·····115
2. 건강운동 심리자원 척도 개발과 타당화 ·····120
1) 건강운동 심리자원 척도 개발 ·····120
2) 건강운동 심리자원 척도의 타당화 ·····121

Ⅵ. 결론 및 제언 ·····127
1. 결론 ·····127
2. 제언 ·····128

참고문헌 ·····129
부록 ·····149
<부록 1> 건강운동 심리자원 척도 ·····149
<부록 2> 한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC) ·····150

표 목차

표 1. Hobfoll(1989)의 자원보존이론 주요 개념 및 핵심 내용 ·····13
표 2. 주요 심리자원의 개념과 정의 ·····24
표 3. 심층 면담 참여자 특성 ·····40
표 4. 개방형 설문 참여자 특성 ·····41
표 5. 심층 면담과 개방형 설문의 질문 내용(건강운동 참여자 용) ·····44
표 6. 심층 면담과 개방형 설문의 질문 내용(운동 비참여자 용) ·····45
표 7. 예비 검사지 설문 참여자 특성 ·····48
표 8. 규칙적 건강운동 참여자의 심층면담 코딩 결과 ·····54
표 9. 규칙적 건강운동 참여자의 개방형 설문 귀납적 범주화 ·····55
표 10. 낙관성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····59
표 11. 자기통제성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····62
표 12. 자율성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····65
표 13. 경쟁의식 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····68
표 14. 강박감 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····71
표 15. 신체활동성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····73
표 16. 운동 비참여자의 심층면담 코딩 결과 ·····75
표 17. 운동 비참여자의 개방형 설문 귀납적 범주화 ·····76
표 18. 비관성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····79
표 19. 비통제성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····81
표 20. 타율성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····84
표 21. 자기열등감 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····86
표 22. 비활동성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화 ·····88
표 23. 건강운동 심리자원 구성요인 및 개념 ·····90
표 24. 건강운동 심리자원 척도의 예비문항 ·····93
표 25. 기술통계와 문항 적합성 ·····97

표 26. 1차 확인적 요인분석의 적합도 지수 ·····98
표 27. 2차(최종) 확인적 요인분석의 적합도 지수 ·····99
표 28. 확인적 요인분석의 적합도 지수의 기준 ·····99
표 29. 최종 28개 문항에 대한 신뢰도 분석 결과 ·····102
표 30. 건강운동 심리자원 척도 모형의 집중타당도 검증 결과 ·····104
표 31. 요인 간 상관계수와 AVE 값 ·····105
표 32. 건강운동 심리자원과 긍정심리자본 하위요인 간의 상관계수 106
표 33. 측정도구의 교차타당성 검증 ·····108
표 34. 건강운동 참여 여부에 따른 구인동등성 검증 ·····109
표 35. 건강운동 참여 여부에 따른 건강운동 심리자원의 차이 ·····109

그림 목차

<그림 1> Baltes & Heydens-Gahir(2003)의 SOC 모델 ·····14
<그림 2> 자원의 구조(Folkman & Lazarus, 1984) ·····16
<그림 3> 규칙적 운동참여자와 운동 비참여자의 심리자원 ·····90
<그림 4> 확인적 요인분석 ·····100

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

심리자원(psychological resources)은 개인 내적으로 보유하는 심리적 에너지를 의미하며(Hobfoll, 2002), 다양한 환경으로부터 개인을 보호하고 가치 있는 목적을 달성하기 위해 잠재력을 증진시켜주는 심리적 원천으로 정의된다(Rowe, 1996). Hobfoll(2002)의 심리적 자원 이론에 따르면 개별적인 심리 변인들이 상호작용을 통해 특정 영역에서 요구되는 심리자원을 형성하게 된다. 인간은 다양한 심리자원을 활용하여 주변 환경에 효과적으로 적응하고 대처하며, 삶의 질을 향상시킬 수 있는 것으로 보고되었다(Carver & Scheier, 1998). 환경적 요구에 적합한 수준의 심리자원을 보유한 개인은 환경에 적응하기 위해 심리자원을 활용하기 용이하고(Windle & Woods, 2004), 관련 생활 영역에서의 수행 향상과 함께 심리적 웰빙(psychological well-being)을 경험할 수 있다는 것이다(Gorgievski, Halbesleben, & Bakker, 2011). 반대로 환경적 요구와 개인이 보유한 심리자원 수준 간의 불일치는 환경에 대처하기 위한 심리자원의 결핍과 고갈을 초래하여, 결과적으로 수행능력과 심리적 웰빙의 저하를 야기하고 행복감을 감소시키는 것으로 나타났다(Zellars, Hochwarter, Lanivich, Perrewé, & Ferris, 2011).

개인의 행복을 결정하는 중요한 요소로 심리적 웰빙이 강조됨에 따라 심리자원에 대한 관심이 증가하였고(Jensen, Bergin, & Greaves, 1990), 심리적 웰빙에 기여하는 주요 심리자원(key psychological resource)을 파악하기 위한 연구들이 등장하게 되었다(Hobfoll, 2002). 이에, 환경에 대한 적응력과 효율적인 생활 능력에 핵심적인 역할을 수행하는 소수의 특정 심리자원이 강조되었다(Gorgievski et al., 2011).

Bandura(1997)가 제시한 자기효능감(self-efficacy), Carver와 Scheier(1998)가 강조한 기질적 낙관성(dispositional optimism), 그리고 Tangney, Baumeister, 그리고 Boone(2004)의 자기통제(self-control) 등이 대표적인 심리자원으로 꼽히며 생활의 다양한 영역에서 동기 및 수행능력을 향상시키고 목표 행동을 촉진하는 기능을 하는 것으로 밝혀졌다(Xanthopoulou, Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2009). 최근 들어 가장 많이 사용되는 대표적인 심리자원 모델인 긍정심리자본(positive psychological capital)은 크게 네 가지(HERO: Hope, Efficacy, Resilience, Optimism)로 인간의 심리자원을 구분하였다(Luthans & Youssef, 2004). 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성으로 구성된 네 가지 긍정 심리 요인이 직업 현장에서 개인의 동기, 태도, 수행능력에 크게 영향을 미치고, 이것이 일상생활로 전이되어 개인의 신체적, 심리적, 사회적 웰빙 등을 포괄하는 전반적인 웰빙에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다(Luthans, Youssef, Sweetman, & Harms, 2013). 이상에서 언급한 심리자원들은 개인에 따라 보유하는 총량이 다르기 때문에, 자원의 보유량에 따라 특정 상황에서 요구되는 개인의 행동과 태도가 다르게 나타날 수 있다(Karasek & Theorell, 1990).

그간 체육계에서는 운동 상황에서 요구되는 심리자원을 파악하기 위해 수행 능력 향상에 긍정적인 영향을 미치는 심리요인들을 밝히고, 다양한 방법을 통해 그 영향력을 강화하려는 노력을 기울여왔다(임태홍, 2014). 윤영길(2015)은 여자 축구 선수들에게 필요한 심리자원으로서 낙관성, 심리기술, 자기주도, 경기력지각, 효능감 등을 강조하며 선수의 장기적인 성장 수준을 예측할 수 있고, 경기와 훈련 환경에서 요구되는 심리적 대응에 관여할 수 있는 자원임을 밝혔다(윤영길, 전재연, 2015). 또한 김은지와 허정훈(2017)은 기존의 긍정심리자본 구성 개념인 희망, 탄력성, 낙관성, 자기효능감에 정신력과 심리기술 요인을 추가하여 다른 집

단과 구분되는 운동선수 긍정심리자본의 구성 개념을 정립하였다. 이를 바탕으로 타당도와 신뢰도가 검증된 운동선수 긍정심리자본 척도가 개발되며(김은지, 허정훈, 2017) 스포츠 현장에 적용한 심리자원 모델이 제시되었다.

체육학 내의 심리자원 관련 연구는 주로 엘리트 선수들의 수행 향상에 초점을 맞춰 실시되어 왔지만, 소수의 건강운동심리학의 연구들을 통해 긍정심리자본을 구성하는 네 가지 하위 요인인 자기효능감, 낙관성, 희망, 회복탄력성은 일반 건강운동(exercise) 참여자의 운동지속에도 긍정적인 영향력을 보이는 것으로 나타난 바 있다(김영호, 2002; 박재규, 2013; 최용현, 2013). 이를 바탕으로 임태홍(2014)은 Luthans, Youssef 그리고 Avolio(2007)의 긍정심리자본 척도를 번안 및 재구성하였고, 한국 문화와 실정에 맞는 한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC)를 개발하여 건강운동참여자를 대상으로 그 타당성을 검증하였다. 상기 연구에서는 개인이 보유한 긍정적 심리역량의 복합체로 정의되는 긍정심리자본이 건강운동참여자의 운동 참여 동기를 강화하고 운동 목적 달성과 운동 지속 촉진에 긍정적으로 기능한다고 설명하였다(임태홍, 2014).

긍정심리자본 외에도 개인의 특성적 호기심 수준이 탐구적 행동을 위한 동기에 정적인 영향을 미쳐 운동지속행동을 야기할 수 있는 것으로 나타났으며(Funk & James, 2001; 박성희, 김유겸, 2008; 유정인, 김성규, 임용택, 2014), 완벽주의 성향을 가진 개인일수록 운동참여가 어려운 상황에서도 스스로를 통제하려는 노력을 기울여 운동지속의도가 높게 나타날 수 있음이 밝혀졌다(김영재, 원성연, 2014). 특히 식이조절 및 금연 등을 포함한 건강 행동 영역에서 충동적인 행동을 억제하고 목표 행동을 지속하게 하는 주요한 심리자원으로 고려되는 자기통제(Tangney 등, 2004)는 개인의 자율적 동기를 정적 강화 형태로 조절하며 운동참여와 지속에 긍정적인 영향력을 행사하는 것으로 나타났다(안지훈, 2020). 이처럼 운동 참여자의 심리자원은 수행능력 향상뿐만

아니라 운동 참여 및 지속에도 직·간접적인 영향력을 행사할 수 있다. Baltes(1987)의 선택·적정화·보상 이론(theory of selective optimization with compensation)에 따르면 인간은 자신이 설정한 특정 목표를 달성하기 위해 목표와 관련된 최적의 자원을 선택하여 활용하고, 활용하던 자원이 고갈되면 목표를 유지하기 위한 보상 자원을 부차적으로 활용하게 된다. 이는 개인이 보유한 심리자원의 차이가 개인의 목표 및 전략의 차이로 이어진다는 것을 의미하며(Gorgievski, Halbesleben, & Bakker, 2011), 운동 행동의 참여와 지속을 논함에 있어 운동 참여자가 보유하는 심리자원을 파악하고 측정하는 것이 중요함을 시사한다.

이상의 스포츠심리학 분야에서 실시된 심리자원 연구들을 살펴보면 주로 긍정적 어감을 갖는 심리자원에 초점을 두고 있다는 것을 확인할 수 있다. 이러한 경향은 2000년대 들어 각광을 받기 시작한 긍정심리학(positive psychology)의 출현과 관련이 깊다. 기존의 심리학이 심리적으로 고통 받는 사람들을 대상으로 이들이 경험하는 다양한 역기능과 이를 치료할 수 있는 방안에 집중하였다면, 긍정심리학은 보통 사람 혹은 심리적으로 뛰어난 개인에게 초점을 맞춰 인간을 이롭게 하는 심리적 특성이 무엇인지, 특정행동을 통해 어떤 것이 좋아지고 향상될 수 있는지를 연구하는 학문으로서 대두되었다(Sheldon & King, 2001). 이러한 배경에 따라 심리자원 역시 일상생활과 직업 현장에서 활용될 수 있는 긍정 자원으로 구성된 모델을 바탕으로 연구되어 왔으며(Luthans et al., 2013), 체육학에서도 선수들의 수행능력(performance) 향상과 건강운동참여자의 운동지속 및 심리적 웰빙을 논함에 있어 자기효능감, 자기통제, 낙관성, 긍정적 대인관계 성향 등의 심리자원을 강조하게 된 것이다.

하지만 긍정심리학의 빠른 발달은 인간 심리의 긍정적 요인만을 강조하게 되는 편향을 야기하며 '망상', '낙관성 숭배'라는 오명을 얻기도 하였

다(Burkeman, 2012). 긍정 심리와 부정 심리의 균형을 맞추기 위한 것이 긍정심리학의 본래 취지임을 잊고, 부정적인 상태, 조건, 경험 등의 가치를 폄하하며 긍정적인 것으로 완전히 대체해야 한다는 편향이 생겼다는 것이다(Snyder, Ritschel, Rand, & Berg, 2006). 특정 심리 요인에 대한 배타적 자세는 인간의 심리를 폭넓게 해석하는데 있어 제약을 가져올 수 있다(Pawelski, 2016). 어감이 부정적으로 인식되는 정서와 사고가 때로는 유용한 자원으로 사용되는 경우도 생기며, 반대로 긍정 심리 요인의 과잉이 인간의 행동에 부정적인 영향을 초래하는 경우도 종종 발생하기 때문이다(Woolfolk, 2002).

한편, 일상생활 영역에서 부정적으로 기능할 수 있는 심리자원이 오히려 운동 상황에서는 요구되기도 한다. 건강운동참여자가 운동 중 공격성을 분출하는 것이 수행을 방해하는 경우도 있지만(최헌혁, 정구인, 2019), 자신의 신체를 단련하며 경험하는 육체적, 정신적 피로감을 극복하는 과정에서 적절한 수준의 공격성이 분출되는 것은 필연적이라는 시각도 수용될 수 있다(김석일, 오현옥, 2008). 실제로 운동에 참여하는 학생의 신체적 공격성과 분노감이 일반 학생에 비해 더 높게 나타났으며, 공격성을 분출하고 해소하기 위한 수단으로서 운동참여가 긍정적으로 기능할 수 있다는 것이 확인되었다(문민권, 2014; 김선아, 2012). 또한 일상에서 쉽게 권태감을 경험하는 사람일수록 이를 탈피하고자 새로운 자극을 경험하고 스릴을 추구할 수 있는 건강운동에 참여하는 경향이 나타났으며(안지훈, 김용세, 권성호, 2019), 자신과 타인의 운동능력 및 신체를 비교하며 수치심을 경험하거나 타인에게 부러움을 느끼는 것이 운동의 지속적 참여에 정적인 영향력을 미치는 것으로 보고되기도 하였다(Pila, Stamiris, Castonguay, & Sabiston, 2014). 같은 맥락에서 여대생들은 자신의 체형에 대한 불안감을 크게 경험하여 체중을 조절하고 몸매를 가꾸기 위한 목적으로 운동에 참여하는 경우가 많은 것으로 보고되었으며(Crawford & Eklund, 1994), 사회체형불안의 증가가 지속적인 운동

참여를 야기하는 순기능이 있는 것으로 나타나기도 했다(Raedeke, Focht, & Scales, 2009). 따라서 특정 심리자원의 수준이 높은 것을 항상 긍정적으로 해석하는 것은 위험하며, 긍정적 어감을 갖는 심리자원만으로 개인의 운동 행동 기전을 설명하는 것은 운동지속행동에 대한 심층적인 해석에 제한점이 될 수 있다(Grant & Schwartz, 2011).

앞으로의 심리자원 연구의 핵심은 첫째, 영역에 따라 관여하는 심리자원이 다르기 때문에(Karasek & Theorell, 1990) 특정 자원이 어떤 상황에서는 긍정적으로, 다른 어떤 상황에서는 부정적으로 영향을 미칠 수 있음을 인지해야한다는 것이다(Friedman & Greenhaus, 2000). 따라서 운동 참여와 관련된 심리자원 분석은 다른 영역과 구분되어 실시될 필요가 있으며, 일반적인 심리자원 수준에서 벗어나 운동 지속 행동이라는 특수한 영역에 관여하는 심리자원들이 포함된 새로운 구성 개념 정립이 요구된다. 둘째, 심리자원 분석은 기존의 긍정심리학적 접근에서 벗어나 다양한 심리자원들이 포함될 수 있어야한다. Alex Linley, Joseph, Harrington, 그리고 Wood(2006)는 인간의 심리를 파악함에 있어 긍정심리요인에 대한 집중을 경계할 수 있는 균형이 요구된다고 주장하였으며, 긍정심리요인의 중요성을 강조한 Seligman (2002) 역시 영역과 상황에 따라 긍정적으로 작용하는 요인들이 서로 다를 수 있음을 인정한 바 있다. 따라서 운동의 지속적인 참여에 관여하는 심리자원의 구성개념을 편향 없이 확인할 필요가 있다. 셋째, 단일 심리자원이 아닌 다양한 심리자원 복합체를 통해 특정 영역에서 요구되는 심리자원을 통합적 모델로 제시할 수 있어야한다(Larsen, Hemenover, Norris, & Cacioppo, 2003). 긍정심리자본은 이런 측면에서 심리자원 연구를 진보시켰다고 평가받으나, 운동 지속이라는 특수한 영역에 관여할 수 있는 다양한 심리자원을 포괄하지는 못했다고 판단된다.

이상의 심리자원 연구의 발전 방향을 바탕으로 건강운동 심리자원의 구성개념 정립 후속 연구에 유용한 도구로 사용될 새로운 척도가 필요하

다. 개인의 심리를 탐구하거나 측정함에 있어 편향된 척도를 사용하는 것은 타당하지 않다는 지적에도(Lazarus, 2003), 건강운동참여자의 운동 지속에 관여하는 심리자원을 포괄적으로 파악할 수 있는 척도는 부재한 상태다. 통합적 모델로서 건강운동참여자에게 요구되는 심리자원을 파악하는 것은 개인의 건강을 촉진하고 운동 행동의 기전을 밝히기 위한 유용한 방법이 될 수 있다(Larsen, Hemenover, Norris, & Cacioppo, 2003). Oaten과 Cheng(2006)에 따르면 심리자원은 특질적인 성격을 띠지만 관련 행동의 지속적 참여와 학습을 통해 향상시킬 수 있기 때문에, 건강운동의 지속적 참여를 통한 심리자원의 변화를 측정할 수 있는 심리자원 측정 도구가 필요하다. 건강운동참여를 통한 특정 심리자원의 발달과 향상은 일상생활의 다양한 영역으로 긍정적 전이(positive spillover)가 이루어지고, 이를 통해 개인은 삶의 질적 향상을 경험할 수 있다(Greenhaus & Powell, 2006). 따라서 건강운동 심리자원 개념과 구조를 정립하고 이를 반영한 새로운 측정도구를 개발하는 것은 건강운동 참여 및 지속을 예측하는 개인 내적인 특질을 이해하기 위한 의미 있는 정보를 제공할 뿐만 아니라, 건강과 운동 영역을 넘어 전반적인 생활영역에서의 심리적 웰빙과 무관하지 않다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 건강운동 심리자원의 구성개념을 탐색하고 개념 구조를 정립하여 지속적인 건강운동 참여를 야기하는 심리자원 측정도구를 개발하는 것이다. 먼저, 규칙적 건강운동참여자 및 운동 비참여자를 대상으로 개방형 설문 및 심층면담을 실시하고, 기존문헌을 근거로 수집된 자료를 분석하여 지속적인 건강운동 참여에 요구되는 심리자원의 구성개념을 정립하였다. 이후, 정립된 구성개념을 바탕으로 건강운동 영역에서 요구되는 심리자원을 양적으로 타당하게 측정할 수 있는 척도를 개발하고, 통계

분석을 통해 신뢰도와 타당도를 검증하여 완성된 척도를 제시하였다. 본 연구에서 탐색한 심리자원의 구성 개념과 이를 바탕으로 개발한 척도를 통해 운동지속에 관여하는 다양한 심리자원들의 수준을 파악하여 운동 비참여자 및 규칙적 건강운동참여자의 심리를 폭넓게 이해하기 위한 유용한 정보를 제공할 수 있다. 뿐만 아니라 건강운동 참여를 위한 동기 및 기타 심리요인과 관련된 후속 연구에 기여할 것이다.

3. 연구문제

연구 1) 건강운동 심리자원 구성개념 탐색 및 정립

(1) 건강운동 심리자원의 구성요인은 무엇인가?

(2) 건강운동 심리자원을 구성하는 개념구조는 어떠한가?

연구 2) 건강운동 심리자원 척도 개발 및 타당화

(1) 건강운동 심리자원은 어떤 문항들로 측정할 수 있는가?

(2) 개발된 건강운동 심리자원 척도는 타당한가?

4. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 용어의 조작적 정의는 다음과 같다.

1) 건강운동참여자

본 연구에서 건강운동참여자는 개인종목의 건강운동에 규칙적으로 참여하는 사람을 의미한다. 규칙적인 운동 참여는 최소 1개월, 주 평균 1회 이상 운동에 참여한 것으로 정의한다.

2) 심리자원

본 연구에서 심리자원은 개인이 보유하는 심리적 에너지를 총칭하는 용어로서 주어진 환경에 효과적으로 적응하고 대처하여 자신의 목적을 달성하기 위해 활용할 수 있는 심리적·성격적 자원을 의미한다.

3) 건강운동 심리자원

본 연구에서 건강운동 심리자원은 건강운동에 지속적으로 참여하는 과정에서 요구되는 개인의 심리자원을 의미한다. 즉, 지속적인 건강운동 참여를 가능케 하는 개인 고유의 심리자원으로 정의할 수 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 심리자원(Psychological Resources)

1) 자원(resource)의 개념과 이론

일반적으로 개인이 보유하는 자원(resource)은 개인의 내적 특성, 관계적 습성, 혹은 자신을 둘러싼 환경 내 활용 가능한 물질을 총칭하며, 개인의 삶에서 경험하게 되는 다양한 어려움에 대처하고 자신의 발전을 돕는 잠재력을 발휘하는 개인 내외적 보유물로 정의된다(Folkman & Lazarus, 1984). 개인이 보유한 자원의 발현은 긍정적 사고 및 인식 확대에 기여할 뿐만 아니라(Keeney & Ray, 1998), 개인의 정체성, 동기, 가치 및 신념, 창의성 등의 심리적 요소들에 영향을 미친다(Fredrickson, 2001). 다수의 자원들은 그 자체만으로도 고유한 가치를 지니기도 하지만 특정 자원들은 특정 행동의 성취 혹은 스스로를 보호하기 위한 매개체로서 기능하는 경우도 있다(Hobfoll, 2011). 따라서 인간은 자원을 통해 심리적 웰빙을 경험하게 되고, 이는 삶의 질(Quality of Life)의 제고와 행복감의 향상으로 이어지게 된다(Zellars et al., 2011). 인간의 삶의 질과 자원(자본) 간의 관계는 자원보존이론(COR: Conservation of Resource Theory)과 선택·적정화·보상 이론(SOC: Theory of Selective Optimization with Compensation)으로 설명할 수 있다.

먼저 자원보존이론에서는 귀중한 무언가를 얻거나 보호할만한 가치가 있는 대상(Objects), 상황(Conditions), 개인적 특성(Personal characteristics), 에너지(Energies) 등을 자원이라고 명명하였다(Diener & Fujita, 1995; Hobfoll, 1988). 대상(Object)은 의식주 및 사회경제적 지위와 관련된 물질적인 자원을 지칭하며, 상황

(Conditions)은 개인이 얻고자 하는 자원에 대한 접근을 용이하게 하는 관계적 자원으로서 개인의 결혼 상태, 고용 상태, 직위 등 개인이 처한 상태나 조건을 의미한다. 개인적 특성(Personal characteristics)은 특정 상황에서 개인의 태도 차이를 야기할 수 있는 성격특성(Personal traits)이나 기술(skills), 자기효능감(Self-efficacy)과 같은 심리자원을 가리키며, 에너지(Energies)는 다른 자원을 확보하는데 유용하게 사용되는 도구적 자원으로서 다양한 유·무형의 자원이 포함된다(예: 시간, 돈, 지식). 이와 같이 자원은 물질, 상태, 조건 및 사람들이 중요하게 생각하는 무형으로 포괄적으로 정의되고 있기 때문에(Hobfoll, 1988), 각 자원의 가치 평가는 개인마다 다르고 상황에 따라서도 다르다(Halbesleben, Neveu, paustian-Underdahl, & Westman, 2014).

자원보존이론은 '개인은 특정한 상황에 처했을 때 잃을 수 있는 자원에 대한 대비책으로서 더 많은 자원을 얻으려고 하고 보유하려고 노력한다'는 것을 전제로 한다. 이는 사람들이 일상생활 중에 경험하는 자원손실로 인한 부정 정서를 완화시키기 위해서 자원을 획득하여 심리적 안정감을 유지하려는 것과 일맥상통한다. 자원보존이론에는 두 가지 기본원칙이 있다. 첫 번째 원칙은, 자원 손실이 자원 획득보다 분노나 우울 등의 부정적인 정서에 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 것이다(Cacioppo & Gardner, 1999). 실제로 자원의 손실은 인간의 심리적 웰빙 저하를 예견하는 중요한 예측인자로 보고되었으며(Ironson et al., 1997), 자원의 고갈을 경험한 개인은 추가적인 자원 손실의 우려가 크고(Lane & Hobfoll, 1992) 자원 시스템이 취약해질 수 있음이 밝혀졌다(Kaniasty & Norris, 1993). 두 번째 원칙은, 자원의 손실이 개인의 웰빙에 중대한 부정적인 영향을 미치기 때문에 자원 손실을 회피하기 위한 다양한 행동에 참여한다는 것이다(Whitman, Halbesleben, & Holmes, 2014). 사람들은 일상생활에서 심리적 안녕이 저해되는 상태

에 놓이면 기존에 가진 자원을 보존하려는 경향을 보인다. 그리고 미래에 예상되는 자원 손실을 최소화하기 위해 기존의 가용자원을 안배하거나 다양한 형태로 자원을 활용하려고 한다(Wright & Hobfoll, 2004). 사람들은 자신이 보유한 자원의 손실을 막거나, 이미 손실된 자원을 보충하기 위해 더 많은 자원을 획득하려 하기 때문에(Hobfoll, 2001), 자원보존이론은 특정 행동 참여에 대한 동기를 설명할 수 있는 이론이라고 볼 수 있다(Halbesleben et al., 2014).

자원보존이론에 따르면 특정 상황에 요구되는 자원이 부족한 개인은 잠재적 자원 손실로부터 자신을 보호하기 위해 노력하고, 자원이 충분한 사람 역시 자신이 직면할 수 있는 상황에 필요한 미래 자원을 획득하려고 노력하게 된다(Liu, Prati, Perrewe, & Ferris, 2008). 자원을 얻으려고 하는 동기는 개인차가 나타나기도 하지만 자원획득을 추구하는 과정에서 사람들은 사회적 인정이나 지위의 상승, 개인적 성공감과 같은 긍정 정서를 경험하면서 자아존중감의 향상을 인지하게 된다(Hobfoll & Freedy, 2017).

이상의 내용으로 미루어보아, 자원의 획득은 개인이 경험할 수 있는 다양한 자원 고갈 상황에서 스트레스 및 심리적 고통을 완화하여 개인의 정서적 안정에 유용할 것으로 사료된다(Hobfoll, 1989). 이에 따라 특정 상황에서 요구되는 자원이 충분한 개인은 자원이 부족한 개인에 비해 자원 고갈 상황에 직면하였을 때, 보다 안정적인 대처가 가능하다(Holohan & Moos, 1990). Hobfoll(1989)의 자원보존이론 주요 개념 및 핵심 내용은 표 1과 같다.

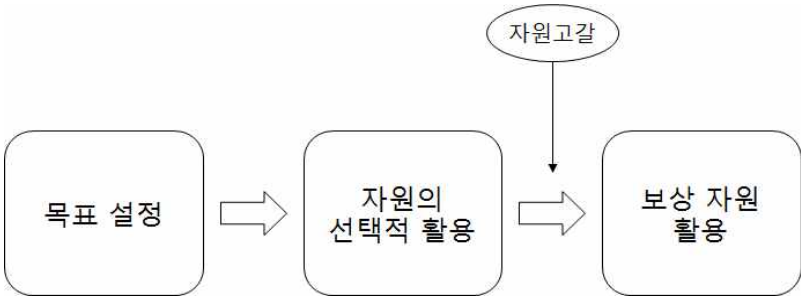
표 1. Hobfoll(1989)의 자원보존이론 주요 개념 및 핵심 내용

자원 구분	개념
대상 (objects)	- 의식주와 같은 물질적 자원 - 사회경제적 지위
상황 (conditions)	- 관계적 자원 - 결혼상태, 고용상태, 직위 등 - 개인이 처한 상태나 조건
개인적 특성 (personal characteristics)	- 특정 상황에서 개인 간 태도 차이를 설명 - 성격특성, 기술, 자기효능감
에너지 (energies)	- 자원 확보에 필요한 도구적 자원 - 다양한 유•무형의 자원
핵심 내용 : 인간은 예상치 못한 자원손실에 대비하고자 대상, 상황, 개인적 특성, 에너지와 같은 자원을 획득하려고 노력함	

삶의 질과 자원 간의 관계를 살펴볼 수 있는 또 다른 이론은 선택·적정화·보상 이론(SOC: Theory of Selective Optimization with Compensation; Baltes, 1987)이다. Baltes(1987)에 따르면 개인은 저마다 제한된 형태의 정신적(mental), 신체적(physical), 사회적(social), 환경적(environmental) 자원을 보유한다. 그는 사람들이 일생동안 기회(교육, 취직)와 요구(질병, 신체기능 저하)를 겪으며 자신이 보유한 제한된 자원들을 어떻게 할당하고 활용할 것인지 선택하게 된다고 설명하였다. 개인 내적 요구와 환경적 요구들 사이의 갈등을 다루는 인지적 및 행동적 노력의 과정을 다룬 SOC 모형에서는 손실되는 개인의 자원에 대한 대처전략으로서 선택, 최적화, 보상이라는 개념을 강조하며, 이러한 자원 손실의 대처전략들을 통해 효율적인 삶을 지속적으로 영위할 수 있다고 주장한다.

여기서 선택(selection)이란 자신이 설정한 목표를 추구하기 위해 활

용할 자원을 선택하는 개인적 기능인데, 이는 두 가지 기능으로 구분된다. 하나는 '의도적 선택'이며 다른 하나는 '자원 손실에 대처하기 위한 부차적 선택'이다. 전자가 본인이 추구하는 목표를 달성하기 위해 필수적인 자원을 선택하는 것이라면, 후자는 바라는 목표가 자신이 가진 자원으로는 충당되지 못할 때 다른 새로운 자원이나 목표를 찾는 것을 말한다. 따라서 손실에 대한 대처로서의 선택은 새로운 목표를 개발하여 목표체계를 재구성하거나, 가용할 수 있는 자원을 탐색하는 것에 새로운 기준을 적용하는 행동전략이라고 할 수 있다. 이는 삶에서 빈번하게 나타나는 자원 손실에 대한 적절한 대처 방안으로서 중요한 역할을 한다. 최적화(optimization)란 추구하는 목표를 향해 자신의 자원을 적응적이고 효율적인 방향으로 변화시키는 것이다. 최적화는 지식 축적, 목표에 대한 몰입, 성공적인 모델링, 노력 등의 행동과 밀접한 관련을 지니며, 목표와 관련된 자원의 획득 및 정교화를 의미한다. 즉, 최적화는 목표에 대한 지속적 노력과 만족 지연을 가능케 하는 자기통제적 기능을 한다. 보상(compensation)은 개인이 설정한 목표를 달성하는데 요구되는 자원을 더 이상 활용할 수 없을 때, 대안적 자원을 사용하는 것을 의미한다. SOC이론에서 강조하는 것은 〈그림 1〉과 같이, ①개인은 특정 행동이나 목표를 설정하여 ②목표와 관련된 최적의 자원을 선택해서 사용할 수 있고, ③만약 활용하던 자원이 고갈되면 목표 및 행동을 지속하기 위한 보상 자원을 활용할 수 있다는 것이다(Baltes & Heydens-Gahir, 2003)



〈그림 1〉 Baltes & Heydens-Gahir(2003)의 SOC 모델

위의 두 이론과 선행 연구들을 통해 나타난 자원의 개념에 대해서 정리를 하자면, 학자마다 견해가 다를 수 있으나 일반적으로 신체적, 환경적, 사회적, 물질적, 심리적 자원으로 구분할 수 있는 것으로 사료된다. 거시적 차원에서 자원의 유형을 살펴보면 환경적 자원과 개인적 자원으로 분류할 수 있는데, 환경적 자원에는 개인이 소속되어 있는 사회적 구조와 조직망 및 체계가 해당된다(Folkman & Lazarus, 1984). 환경적 자원과 사회적 자원은 동일한 개념으로 사용되기도 하며 환경 자원의 하위개념으로 사회적 자원을 포함시키기도 한다. 환경적 자원 및 사회적 자원에는 가족, 친지, 친구 등 개인과 친밀한 관계가 포함되는데, 이와 같이 타인과의 의미 있는 관계는 애정, 사회적 지지, 결속력, 소속감 등의 심리적 변화를 수반하게 된다. 환경적 자원은 개인에게 미치는 영향력이 강해 독립적으로 분류되는 것이 보편적이며, 때때로 생활필수품과 같이 개인의 안전과 생존에 필요한 물리적 요소들과 개인이 소중하게 여기는 사물 등을 의미하는 물질적 자원을 포함하기도 한다(Törnblom & Kazemi, 2012).

개인적 자원은 개인의 건강 및 신체적 특징을 의미하는 신체적 자원과 개인이 각기 다르게 보유하고 있는 내적 자원인 심리자원을 포함하는 개념이다. 심리자원은 개인의 고유한 성향, 성격, 가치와 신념(Gorgievski, Halbesleben, & Bakker, 2011), 지적 능력, 기억 및 영적 신념, 목표를 향한 긍정적인 의지와 태도(Fredrickson, 2001), 경험과 미래에 대한 긍정성 등을 포함한다(Folkman & Lazarus, 1984). 풍부한 자원을 가진 개인은 스스로를 긍정적으로 평가하며, 개인이 설정한 목표를 향해 노력하는 삶의 태도를 갖는 것으로 나타났다(Praskova, Creed, & Hood, 2013). 또한, 강력한 심리자원을 보유한 개인은 환경적 자원이 부족하더라도 자신의 내적 자원을 활용하여 목표를 성취해 갈 수 있다(Diener & Fujita, 1995). 자원의 구조는 〈그림 2〉와 같다.

자 원	
환경적 자원	개인적 자원
• 사회적 구조 및 체계 • 사회적 자원 – 타인과의 관계 • 물질적 자원	• 신체적 자원 – 건강 및 신체 특징 • 심리 자원 – 성격, 가치, 신념 등

〈그림 2〉 자원의 구조(Folkman & Lazarus, 1984)

다양한 유형의 자원들 중 내적 자원을 제외한 다른 자원들은 모두 외부로부터 얻어지는 자원으로서 개인이 스스로 통제하고 조절하기 어려운 반면, 대표적인 내적 자원인 심리자원은 개인이 처한 환경에 적합한 자원을 선택적으로 활용하여 다양한 상황적 요구를 해결하기 용이한 자원이다(Gorgievski et al., 2011).

2) 심리자원(psychological resources)의 주요 개념과 특성

심리적 웰빙과 자원간의 관계에 대한 다양한 자원이론을 바탕으로 개인의 선택적 활용이 용이한 심리적 자원에 대한 관심이 높아졌으며 주요 심리적 자원(Key psychological resource)을 강조한 이론들이 등장하게 되었다(hobfoll, 2002). 그 중 가장 대표적인 것이 자기효능감(Bandura, 1977), 기질적 낙관성(Carver & Scheier, 1998), 회복탄력성(Rutter, 1995), 긍정심리자본(Luthans & Youssef, 2004)이다.

(1)자기효능감

먼저 Bandura(1977)에 의해 심리학 분야에 도입된 자기효능감은 인간이 자신의 정서, 동기, 행동을 조절하는 자기조절적 시스템(self-regulatory system)에 의해 행동한다는 사회인지이론의 시각을

바탕으로 발달하였다. Bandura(1997)는 개인적 요인과 행동, 외부 환경 등 세 가지 요인들이 서로 상호작용한다고 주장하며 개인의 행동이 외부의 환경에 의해 결정되기보다는 개인의 인지적 심리적 요인과 행동, 환경 간의 상호작용을 통해 이뤄진다는 시각에서, 자기참조적 사고가 중요한 개인의 인지적·심리적 요인 중 하나로 기능한다고 설명하고 있다. 자기참조적 사고는 인간의 지각과 행동 간의 관계를 중재하는 변인으로서, 자신의 능력과 효율성에 대한 지각을 의미한다. Bandura(1997)는 자기참조적 사고를 자기효능감으로 정의하며, 이것이 특정 영역에 대한 동기와 행동에 영향을 미친다고 설명하였다.

자기효능감은 개인이 설정한 목표를 성취하기위해 필요한 행동을 조직하고, 그 행동을 성공적으로 실행할 수 있는 능력에 대한 믿음으로 정의되며(Bandura, 1997), 자신의 능력을 어떻게 인식하는지 또는 얼마나 기대하는지에 대한 결과로서 '지각된 효능감', '자기효능에 대한 기대' 등으로 정의되기도 한다. 즉, 이러한 정의에 따라 자기효능감은 효능기대(efficacy expectancy)라고 할 수 있고, 개인의 행동 및 결과에 중대한 영향을 미치는 중요한 심리자원이라고 볼 수 있다(Bandura, 1997). 일반적으로 인간은 과제의 난이도 등을 토대로 자신의 효능기대를 설정하고 이를 통해 특정 행동에 대한 동기를 조절하게 된다. 긍정적인 효능기대, 다시 말해 높은 자기효능감은 특정 영역에서의 목표 설정, 자기 조절적 기능에 정적 영향을 주는 것을 통해 목표에 부합하는 행동을 유발하며, 행동의 성공적 결과는 다시 자기효능감을 높이는 선순환 구조를 띠며 또 다른 과제나 목표를 수행하는 것에 긍정적 효능기대로 이어질 수 있기 때문에(Bandura, 1977), 개인의 삶의 질 및 심리적 웰빙에 중요한 기능을 하는 심리자원으로서 기능하는 것으로 밝혀졌다.

(2)낙관성

미래의 결과에 대해 긍정적으로 기대하는 정도를 의미하는 기질적 낙관성은(Carver & Scheier, 1998), 행동이 야기하는 결과에 대한 기대가 개인의 특정 행동 동기에 영향을 미친다는 행동적 자기조절이론으로 설명되는 대표적인 심리자원 중 하나이다. Scheier와 Carver(1985)는 낙관성을 시간·맥락에 걸쳐 비교적 안정적이고 성격적인 특질로서의 자원으로 이해하였으며, 여러 행동과 상황에서 동일하게 나타나는 보편적인 긍정 심리자원이라고 설명하였다. 자기조절 이론을 통해 확인할 수 있는 낙관성의 기능은 궁극적인 목표 달성을 위한 지속적인 노력을 기울이게 하며, 정신 건강 및 웰빙의 다양한 측면에서 긍정적으로 작용하는 것이다(Rauch, Defever, Oetting, Graham-Bermann, & Seng, 2011; Scheier & Carver, 1992). 또한 문제 해결 방식이나 대처(Brissette, Scheier, & Carver, 2002)와도 밀접하게 연관되며, 비관적인 사람들에 비해 스트레스 요인에 대한 효과적인 대처를 가능케 하는 것으로 나타났다(김정수, 조한익, 2010; Stanton & Snider, 1993).

긍정 심리자원의 대표적인 개념답게 낙관성은 '문제가 없고 사회에서 적절한 기능을 수행하는' 개인에게 심리적 혹은 사회적으로 더 나은 적응력을 갖도록 돕는다. 특히 낙관성이 높은 사람들은 타인과의 관계에서 더 많은 사회적 지지를 경험하는 것으로 나타났다(Park & Folkman, 1997). 연인이나 배우자와의 관계 만족도, 전반적인 삶의 행복도, 협력적 문제해결 등과 정적 상관이 나타났으며(Assad, Donnellan, & Conger, 2007), 기질적 낙관성이 높은 아동·청소년·대학생들이 학교생활에서 더 뛰어난 적응을 보이며 학교 생활 만족도도 높은 것으로 보고되었다(조은아 이희경, 2011). 상기 선행 연구 결과들은 기질적 낙관성이 심리적 고통을 경험하고 있는 사람과 그렇지 않은 사람 양자에게 중요한 심리적 자원이며, 보다 나은 심리 사회적 적응과 심리적 안녕감을 위해 필수적인 자원임을 의미한다.

(3)회복탄력성

회복탄력성(resilience)이란 개념은 늘어나 있거나 압축된 상태에서 다시 튀어 오르거나 되돌아온다는 뜻으로, 학문적으로는 '정신적 저항력'을 의미한다(홍은숙, 2006) 회복탄력성을 주요 심리자원으로서 규명한 Rutter(1995)는 이를 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역성으로 정의하며, 내·외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 심리자원 능력으로 강조하였다(Waters & Sroufe, 1983). 또한 회복탄력성은 개인의 결함보다는 직면한 상황에 적절하고 유연하게 대응하는 개인의 심리적 능력과 자원에 초점을 두는 개념으로 간주되며(홍은숙, 2006), 긍정심리학 분야에서 활발하게 연구되어 왔다(Masten & Reed, 2002). 긍정심리학에서 다루는 대표적인 심리자원으로서 회복탄력성은 역경, 갈등, 실패뿐만 아니라 긍정적 변화 및 진보로부터 되돌아 올 수 있는 심리자원으로 정의할 수 있다(Luthans & Youssef, 2004). 이는 회복탄력성이 높은 사람은 역경과 어려움을 통해 성장할 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 회복탄력성에서 말하는 회복은 이전 상태로의 복귀라기보다는 보다 높은 수준의 성과를 얻고, 삶의 과정 속에서 새로운 의미와 가치를 발견하는 것을 의미한다(Luthans & Youssef, 2004).

회복탄력성에 대한 연구는 조직행태 분야 연구에서 빈번하게 실시되었다. 조직심리학에서 바라본 회복탄력성은 역경과 위기의 빈도나 강도에 따른 부산물이 아닌 조직구성원이 위기에 효과적으로 대응하기 위해 보유하거나 발전시킬 수 있는 심리자원으로 인식된다(Luthans & Youssef, & Avolio, 2007). 선행 연구결과를 보면, 회복탄력성은 구성원의 직무성과와 만족감, 행복 및 직무 몰입 등의 변인들과 유의한 정적 관계가 나타났다(Luthans et al, 2007). 회복탄력성이 높은 개인은 극단적 조직변화 등의 도전적이고 위급한 상황에서 상대적으로 더 긍정적인 적응력을 보이고 빠르게 성장하는 능력을 갖는 것으로 알려지며(Luthans et al., 2008), 특정 영역의 수행 능력과 행동 몰입에 긍정적 역할을 수행하는 심리자원으로 자리 잡게 되었다.

(4)자기통제

Tangney 등(2004)은 자기통제의 핵심 개념을 자신의 목표와 계획에 부적합한 행동을 억제하고, 스스로를 목표에 부합하게 변화시킬 수 있는 능력이라 설명했다. 즉, 자기통제는 자신의 충동이나 습관적인 반응을 통제할 수 있는 능력이라고 할 수 있으며(Gailliot & Baumeister, 2007), 현재의 충동을 넘어서는 능력을 제공하는 것이라 할 수 있다(Baumeister & Alquist, 2009).

자기통제의 효과는 Shoda, Mischel과 Peaker(1990)의 마시멜로우 실험을 통해 세간의 관심을 받게 되었다. 마시멜로우 실험은 마시멜로우 두 개를 받기 위해 바로 마시멜로우를 먹지 않고 기다릴 수 있는 아동의 능력이 성인기에 이르렀을 때의 사회경제적, 학업적 수준을 예측할 수 있다는 실험이다. Mischel(1974)은 마시멜로우를 포기하는 행동을 만족지연이라는 개념으로 설명하였고, 이는 개인의 자기통제라는 심리자원을 필요로 한다며 심리자원에서 자기통제의 중요성이 대두되었다.

자기통제는 개인 내적의 행동 경향성을 통제할 수 있는 심리자원이기 때문에, 자기통제성이 낮은 사람은 자기통제성이 높은 사람에 비해 충동에 취약할 수 있다. Friese와 Hofmann(2009)의 연구를 통해, 충동성이 실제 충동 행동으로 촉발되는 것에 자기통제성의 조절효과가 검증되었다. 연구에 의하면 자기통제성이 부족한 참여자는 자신의 충동적 성향이 실제 행동으로 전이되었지만, 자기통제성을 크게 보유하는 참여자는 충동 행동으로 이어지는 경우가 적었다. 이러한 결과는 개인의 특질적 충동성 수준을 통제하고도 일치하였는데, 이는 기질적으로 높은 충동성을 갖는 사람이라도 자기통제성을 많이 보유하고 있는 경우에는 충동적인 행동을 보이지 않을 가능성이 높다는 것을 시사한다.

자기통제는 다른 심리자원들과 마찬가지로 고갈될 수 있는 제한적 자원이며(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), 이러한 심리자원의 기본적 용량은 개인에 따라 다르게 나타난다고 알려져 있다(Schmeichel & Zell, 2007).

(5)자율성 및 내적통제소재

개인이 보유하는 자율성 욕구는 자기주도적 혹은 독립적으로 스스로를 통제하고자 하는 것을 의미하며, 스스로 인식하는 개인의 목표을 향하여 자의적으로 행동하기 위한 심리자원을 말한다(Deci & Ryan, 2008). 따라서 수행하고자 하는 행동에 대한 내적인 동기와 관련이 깊다(천승현, 문익수, 2010).

특정 영역에서의 자율성은 새로운 행동으로의 진입을 위한 원동력이며, 그 행동을 독립적으로 오래 지속하게 할 수 있게 하는 정신적 힘을 야기한다(Spector, 1988). 일반적으로 자율성 욕구를 크게 갖는 사람은 타인의 의견이나 시선 혹은 환경적 요소에 얽매이지 않고 의사결정을 내리며, 스스로 원해서 행동하는 것을 좋아한다(Lumpkin & Dess, 1996). 때문에 타율적 행동을 회피할 뿐만 아니라, 자신의 행동을 자기 방식대로 계획하고자 하는 욕구가 강하다(Feldman & Bolino, 2000).

같은 맥락에서 통제소재에 대해 설명할 수 있다. 통제소재는 자신이 가진 능력이나 노력으로 수행을 통제할 수 있다고 생각하는 내적통제소재와 외부 요인에 의해 자신의 행동이 영향을 받는다고 생각하는 외적통제소재로 구분된다(Rotter, 1966). 내적통제소재를 크게 보유하는 사람은 자신의 행동에 더 크게 만족할 뿐만 아니라, 보다 효과적으로 변화에 적응하며 행위를 오래 지속할 수 있다(Rotter, 1966).

자율성과 내적통제소재는 자신의 행위를 스스로 계획하고 결정한다는 점에서 유사한 용어로 사용되는 심리자원으로서, 특정 영역 혹은 행위에서 개인의 자율성이 지지되는 것은 내재적 동기를 강화시키는 것으로 나타났다(김기형, 박중길 2009).

(6)긍정심리자본

마지막으로 긍정심리자본은 앞서 언급한 대표적인 심리자원인 자기효능감, 낙관성, 회복탄력성에 희망이라는 개념을 추가하여 4가지 심리자원을 하나의 복합체로 규명한 개념이다. Luthans와 Youssef(2004)는 단일 주요 심리자원이 강조되는 학계의 분위기 속에서 다수준 구성 개념으로 심리자원을 정립하는 것의 필요성을 역설하며, 개별적 심리자원의 설명력에 비해 다수준 구성 개념의 설명력이 크다고 설명하였다(Luthans et al., 2007). Luthans와 Youssef(2004)는 긍정심리자본을 개인이 실현할 수 있는 최대한의 잠재력이라고 정의하였다. Luthans와 Youssef(2004)는 조직구성원의 행동과 태도에 영향을 미치는 개인의 기질적 심리자원을 파악하기 위해 다양한 심리자원 중심의 문헌고찰과 긍정적 동기부여와 관련된 선행연구 결과를 검토하여, 긍정심리자원의 정의를 내리고 그 자원이 현장에서 어떻게 구현되는지 실험하여 자기효능감, 희망, 회복탄력성, 낙관성의 4가지 자원을 긍정심리자본의 구성요인으로 선정하게 되었다. Luthans 등(2008)은 4가지 심리자원은 독립된 개념으로 간주되기보다는 긍정심리자본이라는 하나의 통합된 개념으로서 기능한다고 설명하였다. 즉, 긍정심리자본에서 자본은 심리자원의 결합을 의미하며, 긍정심리자본은 통합된 심리자원 모델로서 자리잡게 된 것이다(윤영길, 전재연, 2015).

네 가지 긍정심리자본 구성요인은 환경에 대해 긍정적으로 평가하는 기능을 하며, 동기적 차원에서의 노력 및 인내와 개연성이 높다는 것이 공통점이다(Luthans et al., 2008). 이와 같은 긍정적 심리자원에 대한 상위 범주를 만듦으로써 개별적 심리자원으로 다양한 상황에 적용될 때보다 더 큰 성과를 얻을 수 있다는 주장들이 제시되었다(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). 각각의 구성개념의 내용은 앞서 이론적 배경에 제시한 것과 유사하며, 긍정심리자본에서 접근한 새로운 시각의 구체적 내용은 다음과 같다.

먼저, 자기효능감은 이미 확고한 이론적 근거와 폭넓은 연구에 의한 지지를 받아 왔다. 다른 세 요인(희망, 낙관성, 회복탄력성) 등이 기질적(특성적)이면서 상태적인 개념으로서 연구되는 것과 달리 자기효능감은 상태적인 개념으로서 측정된다는(Bandura, 1997; Luthans et al., 2007) 점에서 여러 변수들 가운데 긍정적인 변화를 야기할 수 있는 힘이 가장 크다고 볼 수 있는 요인이다(Luthans et al., 2007). 자기효능감은 그동안 과제 수행능력을 높이는 요인으로 큰 지지를 받아온 성실(conscientiousness) 등의 성격적 기질(Barrick & Mount, 1991), 목표설정(Wood, Mento, & Locke, 1987), 직무만족 등의 태도(Judge, Thoresen, Bono, & Patton, 2001) 및 동기부여(Luthans & Youssef, 2004) 등과 비교할 때, 과제 수행능력에 대한 정적 영향력이 더욱 높은 것으로 나타났다(Luthans et al., 2014).

이미 이론적 배경에서 언급한 자기효능감, 낙관성, 회복탄력성 외에 긍정심리자본에서 새롭게 등장한 심리자원인 희망은 긍정심리학자인 Snyder(2000)의 연구에 기초하여 정립되었다(Luthans et al., 2008). 대체적으로 희망적인 사람은 목표에 대한 신념이 크고, 상대적으로 도전적이고 진취적인 경향을 보인다. 또한 타인과의 상호작용을 즐기고, 새로운 것에 대한 수용감이 좋고, 상황적·환경적 변화에 대한 적응력이 좋다(Luthans, 2002). 따라서 희망은 '목표를 추구하고 달성하고자 하는 의지(will-powoer)에 근거한 긍정적인 동기부여 자원'으로 정의된다(Avey, Wernsing, & Luthans, 2008; Snyder, 2002). 희망은 운동이나 학문 분야에서의 수행능력 뿐만 아니라 신체적·정신적 웰빙과도 긍정적 관계가 있는 것으로 나타났다(Luthans et al., 2007).

자기효능감, 낙관성, 회복탄력성, 희망은 각각 독립적인 심리자원으로서 기능하는 동시에 서로 상호 작용하며 보다 상위 개념인 심리자본이라는 개념으로 재구성되었다(Luthans, Avolio, Avey, Norman, 2007). 상위 개념으로서의 심리자본은 각 자원이 개별적으로 개인의 상

황과 환경에 적용될 때보다 더 큰 효과를 나타내게 된다는 것이 Luthans 등(2007)의 입장이다.

이상에서는 대표적인 심리자원으로 꼽히는 자기효능감, 낙관성, 회복탄력성, 자기통제, 인과소재 그리고 심리자원의 복합체인 긍정심리자본에 대한 개념을 살펴보았다. 이외에도 다양한 연구들을 통해 강조된 주요 심리자원의 개념과 정의는 표 2와 같다.

표 2. 주요 심리자원의 개념과 정의

저자(연도)	개념	개념의 정의
Rosenberg(1965)	자기존중감 (Self-esteem)	스스로를 가치 있는 사람으로 생각하는 정도
Rotter(1966)	통제소재 (Locus of control)	행동이나 감정의 원인의 주체를 자신의 (내/외)로 결정하는 경향
Bandura(1977)	자기효능감 (Self-efficacy)	특정 영역에서의 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 신념
Pearlin et al.(1981)	지배력(Mastery)	개인을 둘러싼 환경을 스스로 통제할 수 있다는 믿음
Ryff(1989)	환경적 숙달 (Environmental mastery)	개인 외적 요소들을 스스로 관리(management)할 수 있는 정도
Kobassa, Madi, & Kahn(1993)	끈기 (Hardiness)	특정 과제에 통제력을 잃지 않고 오랫동안 전념할 수 있는 정도
Rutter(1995)	탄력성 (Resilience)	고난과 역경을 극복하는 정신적 저항력
Carver & Scheier(1998)	기질적 낙관성 (Dispositional optimism)	문제의 부정적인 측면보다 긍정적인 측면을 우선적으로 고려하는 정도

Ardelt(2000)	지혜 (Wisdom)	주어진 환경에 현명하게 대처할 수 있는 인지적, 정서적 능력
Tangney et al.(2004)	자기통제 (Self-control)	스스로 설정한 목표를 위해 유혹이나 충동을 다스릴 수 있는 능력
Lutans & Youssef(2004)	긍정심리자본 (Positive psychological capital)	개인의 발전을 추구하는 복합적인 긍정 심리요인으로서 자기효능감, 낙관성, 희망, 탄력성으로 구성됨

3) 심리자원 관련 선행 연구의 제한점 및 후속 연구의 방향

(1)긍정 심리자원에 대한 편향

앞서 살펴본 심리자원 연구들은 공통적으로 긍정적 심리 과정에 대해 강조하고 있다. 이는 Seligman(1999)이 제안한 긍정심리학에 영향을 받은 것으로 판단된다. 긍정심리학은 스트레스, 번아웃, 갈등, 역기능적 태도, 비생산적 사고 등 부정적인 심리요인에 대한 집중에서 탈피하고 일상생활과 직업 현장에서 활용될 수 있는 긍정적인 부분에 초점을 맞추자는 배경에서 탄생하게 되었다. 2000년대에 들어서며 인간의 웰빙을 촉진하기 위해 개인의 강점과 최적의 심리 기능에 대한 활발한 논의가 진행되는 중이며(Luthans et al., 2014), 최근까지도 심리학계에서 긍정심리학의 영향력은 지속되고 있다. 심리자원 역시 이러한 학계의 경향에 발맞춰 긍정적 자원으로 구성된 모델을 바탕으로 연구가 진행되었으며, 특히 긍정심리자본(Luthans & Youssef, 2004)은 교육, 스포츠 등 다양한 영역에서 폭넓게 수용되는 대표적인 심리적 자원 모델로 꼽히고 있다. 앞서 제시한 바와 같이, 네 가지(HERO: 희망(Hope), 자기효능감(Self-Efficacy), 회복탄력성(Resilience), 낙관성(Optimism))로 구성된 인간의 긍정적 심리자원의 복합체가 각종 영역

의 현장에서 개인의 태도, 행동, 퍼포먼스에 크게 영향을 미치고, 이는 일상생활로 전이되어 개인의 신체적 심리적 사회적 웰빙 등을 포괄하는 전반적인 웰빙에 긍정적으로 작용하는 것으로 나타나(Luthans, Youssef, Sweetman, & Harms, 2013) 긍정심리학에 대한 관심을 증가시키고 있다.

기존의 심리학이 심리적인 문제를 경험하는 사람들을 대상으로 이들이 겪는 일상생활의 역기능과 이를 치료할 수 있는 프로그램 및 방법에 집중된 반면, 2000년대 들어서 각광받기 시작한 긍정심리학은 일반적인 사람 혹은 심리적으로 문제가 전혀 없는 개인에게도 심리학을 적용하여 다양한 영역의 일상생활을 이롭게 하는 심리적 특성이 무엇인지, 특정 행동을 통한 심리적 요인의 향상을 도모하는 학문으로서 대두되었다(Sheldon & King, 2001). 하지만 긍정적 측면만을 지나치게 강조하는 편향이 생기며 '망상', '낙관성 숭배'라는 오명을 얻는 등 학계의 비판이 일기도 하였다(Burkeman, 2012). 긍정심리학에 대한 비판론자들은, 긍정심리학의 본래 취지가 부정적인 상태, 조건, 경험 등의 가치를 폄하하고 긍정적인 것으로 완전히 대체해야한다고 주장하는 것이 아니라, 긍정적인 것과 부정적인 것의 균형을 맞추기 위함이라고 역설하고 있다(Snyder & Rand, 2003).

부정적 심리 요인에 대한 배타적 자세는 인간의 심리를 폭넓게 해석하는데 제약을 가져올 수 있다(Pawelski, 2016). 부정적인 정서와 사고는 이따금 유용한 자원으로 사용될 수 있으며, 반대로 긍정적인 심리자원이라 할지라도 과잉된 자원은 특정 영역에서는 인간의 행동에 부정적인 영향을 초래하는 경우도 발견할 수 있기 때문이다(Woolfolk, 2002). 개인의 긍정 심리와 부정심리는 서로 독립적일 수 있음에도(eg. 운동참여를 통해 건강해지고 싶다는 기대와 희망(hope)은 바라던 결과가 실현되지 않을 것 같은 불안(anxiety)과 독립적임(Lazarus, 2003)), 개인의 심리를 탐구하거나 측정함에 있어 편향된 구성개념으로

이루어진 척도를 사용하는 것은 타당하지 않다는 시각이 제기되었다(Pawelski, 2016).

특정 행동을 야기하는 심리자원과 특정 상황에 크게 요구되는 심리자원이 존재하기 때문에 다양한 상황에서의 심리자원을 파악할 수 있어야 한다(Karasek & Theorell, 1990). 과제 수행능력 향상과 인간의 심리적 웰빙을 논함에 있어 효능감, 낙관성, 성격 강점, 희망, 긍정 정서 등의 긍정 변인만을 고려하는 정당화될 수 없다(Donaldson, Dollwet, & Rao, 2015). 인간의 심리를 파악함에 있어 긍정요인과 부정요인 전체를 아우를 수 있는 균형적인 포지션이 요구되고 있다(Linley et al., 2006). 행복을 비롯한 긍정심리요인의 중요성을 강조한 Seligman(1999)조차도 부정 심리 요인을 통한 개인의 발달과 성장을 인정한 바 있다. 긍정심리학이 당면한 가장 중요한 과제는 인간의 경험에 대한 긍정적 부정적 양상(aspect)을 통합하는 것이며(Lomas & Ivtzan, 2016), 이것이 긍정심리학 제 2의 물결(Second Wave Positive Psychology)이라고 볼 수 있다(Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2015).

긍정요인과 부정요인은 반드시 함께 살펴봐야한다는 주장은(Grant & Schwartz, 2011) 심리자원 연구에 균형(balance)과 중도(mid-point)가 요구된다는 말로 해석할 수 있다. 긍정 심리자원의 수준과 총량이 높다고 긍정적으로 해석하는 것은 위험하다. '용기(courage)'는 과잉 되면 '무모함(rashness)'가 될 수도 있으며(Aristotle, 2004), 'Too Much of a Good Thing Effect'(Pierce & Aguinis, 2013)에 따르면 성실성(conscientiousness)과 인내(persistence)라는 긍정적 개념이 높은 집단이 적당한 수준의 집단에 비해 과제 수행 능력이 더 낮게 나타나기도 했다. 이는 성실성과 인내가 과도하게 높을 경우, 특정 행동을 지속하는 것에 대한 정서적·동기적 자원에 부정적으로 영향을 줄 수 있기 때문으로 해석할 수 있다. 긍정적

심리자원이라 하더라도 최적의 수행능력을 보일 수 있는 '중도'가 존재한다는 것이다. 낙관성(optimism)는 효과적인 대처전략의 일환으로 개인의 심리적 웰빙에 큰 영향력을 갖는 것으로 나타났으나(Zhang et al., 2014), 오히려 낙관성이 높은 사람들이 스트레스(원하던 결과가 실현되지 못할 때)를 더 크게 경험하는 것으로 나타났다. 낙관성의 과잉은 정보 검색에 대한 태만을 가져오고(Papenhausen, 2010), 스트레스 대처에 대한 해로운 영향력을 야기하며(de Ridder et al., 2000), 과제 수행 능력도 저하시키는 것으로 나타났다(Croom & Bono, 2015).

이처럼 긍정적 심리자원만으로 개인의 퍼포먼스와 삶의 질을 측정하는 것은 정확한 해석에 제한이 생길 수 있기 때문에, 부정적 요인을 포함하여 전체적으로 심리적 자원을 분석할 필요가 있다는 것이 심리자원 연구의 제한점이라고 할 수 있다. 긍정적 심리자원과 부정적 심리자원의 적절한 균형을 찾는 것이 개인의 심리적 건강에 대한 이해를 돕는 유용한 방법일 될 수 있다.(Larsen, Hemenover, Norris, & Cacioppo, 2003).

(2)심리자원의 통합적 모델 부족

기존의 심리자원 연구는 대부분 단일 심리자원이 특정 영역에 미치는 영향을 밝히는 것에 그쳤다. 특정 영역에 요구되는 심리자원이 다양함을 고려할 때 단일 심리자원이 아닌 다양한 심리자원 복합체를 통해 특정 영역에서 요구되는 심리자원을 통합적 모델로 제시할 수 있어야한다(Larsen, Hemenover, Norris, & Cacioppo, 2003). 즉, 하나의 심리자원이 특정 영역에서 긍정적 역할을 수행하는 것을 밝혀내는 것보다, 특정 역역에 관여하는 심리자원들을 규명하고 이를 타당하게 측정할 수 있는 척도를 개발한다면 보다 효율적인 심리 연구가 가능하다는 것이다. Luthans와 Youssef(2004)는 단일 주요 심리자원이 강조되는 학계의 분위기 속에서 다수준 구성 개념으로 심리자원을 정립하는 것의 필요성

을 역설하며, 개별적 심리자원의 설명력에 비해 다수준 구성 개념의 설명력이 크다고 설명하였다(Luthans et al., 2007).

따라서 영역 특수적으로 요구되는 다양한 심리자원들을 고려하여 해당 영역에서 심리자원의 통합적 모델을 제시하는 것은 중요한 의미가 있다.

(3)영역 특수적 심리자원 탐색의 필요성

Bandura 등(1997)의 연구에 따르면 각 심리자원들의 일반화 가능성은 상호관련성이 상당히 높은 유사한 과제 혹은 영역에서만 가능한 것으로 나타났다. 예를 들어, 학업적 자기효능감이 높은 사람일지라도 운동 영역에서의 자기효능감은 낮을 수 있다는 것이다. 익숙하지 않은 새로운 과제에서는 일반적 자기효능감이 효용성을 가질 수 있는 반면, 익숙하지만 난이도가 높은 영역에서는 영역 특수적 자기효능감이 요구된다는 것이다(Bandura, 1977). 따라서 일반적 자기효능감의 예측타당도를 규명하기 위한 연구가 참여자에게 익숙한 과제라면, 이는 영역 일반적 자기효능감과 영역 특수적 자기효능감을 혼동한 연구이다. 또한 영역 특수적 자기효능감의 예측타당도를 규명하기 위한 연구에서 참여자에게 생소한 과제를 처치한다면 이것 역시 개념적으로 혼동하고 있는 것이다(Latham & Locke, 1991).

심리자원은 제한적, 고갈적 형태를 띠는 개인 내적인 심리적 원천을 의미하므로 일반적 심리자원이 영역 특수적 심리자원과 전혀 무관할 수는 없다(Schmeichel & Zell, 2007). 하지만 각 영역마다 활용되는 심리자원이 다르고, 상황에 따라 긍정적으로 작용하기도 하며 그 반대로 작용하는 경우도 나타나기 때문에(Karasek & Theorell, 1990) 영역 특수적 심리자원에 대한 연구가 확장되어야 하며, 일반적 심리자원을 세부 영역에 적용할 때는 해석의 주의가 필요하다(Friedman & Greenhaus, 2000).

2. 운동과 심리자원

1) 운동과 심리자원의 관계

Hobfoll(2002)이 정의한 심리자원(psychological resources)은 운동 영역에 적용되어 다양한 연구들이 실시되어 왔으나, 긍정심리자본을 제외하면 현재까지 구성개념 정립이 구체적으로 이루어지지 않았다. 본 연구에서는 운동에 참여하는 과정에서 요구되는 개인의 심리자원을 파악하고, 지속적인 운동 참여에 관여하는 개인이 보유하는 고유의 심리적 성격적 특성을 확인하고자 운동과 심리자원의 관계에 대한 이론적 고찰을 실시하였다. 심리자원은 다양한 자원을 포함하는 광범위한 개념이며, 각 영역에 따라 요구되고 활용될 수 있는 심리자원이 존재하기 때문에 (Karasek & Theorell, 1990) 건강운동 영역에서의 심리자원은 국소적으로 운동 참여에 대한 예측 변인이자 심리적 기전으로서의 의미를 지닌다고 판단하였다.

그동안 운동에서 요구되는 심리자원을 파악하기 위한 연구들은 주로 선수들을 대상으로 운동 수행 능력 향상에 긍정적인 영향을 미치는 심리적 특성(psychological characteristics)들을 밝히고, 그 영향력을 강화하려는 노력을 기울여왔다(임태홍, 2014). Morris(2000)는 인재 양성을 위한 목적으로 축구 선수들의 수행 향상에 관여하는 심리적 특성에 집중하여 성격강점과 특성불안 수준에 따른 수행능력 변화를 검증하였다. 이와 유사하게 국내에서는 윤영길과 전재연(2015)이 여자 축구 선수들에게 필요한 심리자원으로서 낙관성, 심리기술, 자기주도, 경기력지각, 효능감 등을 강조하며 선수의 장기적인 성장 수준을 예측할 수 있고, 경기와 훈련 환경에서 요구되는 심리적 대응에 관여할 수 있는 자원임을 밝혔다(윤영길, 전재연, 2015). 같은 맥락에서 김정수와 김현주(2017)은 유소년 축구 선수들이 역경을 극복한 경험을 바탕으로 축구 긍정심리자본 개념을 탐색하여 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성, 희망으로 구성

된 네 가지 심리자원이 하나의 자본으로 결합되어 선수로서의 삶에 긍정적 태도에 영향을 미쳤다는 결과를 도출했다.

운동 영역에서의 심리자원을 연구한 국내외 최근 연구에서는 주로 선수들을 대상으로 긍정심리자본을 적용하였다. 김은지와 허정훈(2017)은 운동선수들이 실패와 불안 등의 부정적 심리요인에 대해 지나치게 집중하고 있는 상황에서 긍정 정서와 가지고 있는 자원을 강화시켜 시합이나 훈련에서 활용 가능한 측정도구가 부족하다고 판단하여, 새롭게 운동선수만을 위한 긍정심리자본 구성개념을 탐색하였다. 그 결과, 기존의 긍정심리자본 구성 개념인 희망, 탄력성, 낙관성, 자기효능감에 정신력과 심리기술 요인을 추가하여 이를 바탕으로 운동선수 긍정심리자본 척도가 개발하기도 하였다(김은지, 허정훈, 2017). 이 연구에서는 선수들의 끈기와 인내심, 승부욕을 정신력 자원으로 새롭게 범주화하며 강인한 마음으로 자신을 통제할 수 있는 힘으로써 선수들의 운동 목표와 승리에 기여할 수 있다고 설명하였다(김은지, 허정훈, 2017). 또한, 긍정심리자본은 선수들의 수행능력 향상에 도움을 줄 뿐만 아니라, 심리적 웰빙의 중재변인으로 기능하는 것으로 확인되었다(Kim, Kim, Newman, Ferris, & Perrewé, 2019). 긍정적 심리자원과 운동 간의 관계는 다른 영역에서의 심리자원 연구와 마찬가지로, Seligman(1999)이 제시한 긍정심리학을 토대로 발전하기 시작했다. 운동선수나 건강운동참여자들의 부적응적 심리 요인에 주목해온 국내 학계에서도 신체활동과 긍정심리학이 밀접한 관계를 지닌다는(Hefferon & Boniwell, 2011) 제언을 바탕으로 긍정심리자원 연구를 지속하게 된 것이다(윤영길, 2004). 긍정심리학을 창시한 Seligman(2011) 역시 '낙관적인 운동선수가 승리할 가능성이 높다'는 실증적 연구를 제시하며 긍정심리자본에 대한 관심은 체육학에서 현재까지도 유효한 것으로 확인된다(임태홍, 2014).

긍정심리자본을 구성하는 자원들의 기능을 운동 상황에서 구체적으로 검증되어 왔다. 자신이 유능하다고 지각하며 운동 목표에 대해 성공할

수 있다는 믿음을 의미하는 자기효능감은, 선수로 하여금 좋은 수행 능력을 지속적으로 발휘할 가능성이 높으며, 높은 수준의 목표를 달성하는 것에 긍정적으로 기능한다(김원배, 홍준희, 2001). 자기효능감이 운동수행 능력과 긍정적인 상호작용을 한다는 주장은(Feltz & Riessinger, 1990) 주로 경험적 연구에서 많은 지지를 받으며 체조(Weiss, Wiese, & Klint, 1989), 역도(Fitzsimmons, Landers, Thomas & Van der Mars, 1991) 등의 선수들에게서 그 영향력이 검증된 바 있다(구봉진, 2004). 운동에서 낙관성은 한 개인의 성장을 위해 필수적인 요소로 꼽혀왔다(Seligman, 2011). 경기력 이외에도 선수로서의 인간적인 성장에 긍정적으로 작용하며, 행복한 삶을 영위하는 것을 의미하는 심리적 웰빙에도 긍정적인 영향을 미친다(김은지, 2017). 즉, 운동선수로서의 자신이 얼마나 행복한지를 지각하게 하고 이를 통해 성공적인 경기력을 이끌어 낼 수 있다는 것이다. 김석일(2009)의 연구에서는 여가스포츠 빈도와 낙관성 간의 정적 상관관계가 나타나 운동 참여와 관련된 긍정 심리자원의 중요성을 강조하였다. 한편, 회복탄력성은 선수들이 처한 상황의 불확실성에 대한 효과적인 대처를 가능하게 하는 심리자원으로써 기능한다(이동섭, 최용득, 2010). 회복탄력성이 높은 선수들은 두려움을 경험하는 상황에서도 도전적인 태도를 보일 수 있다는 것이다(김은지, 2017).

체육학 내의 심리자원 관련 연구의 대상이 주로 엘리트 선수들의 수행 향상에 초점을 맞춰 실시되어 온 것은 사실이나, 긍정심리자본을 구성하는 네 가지 하위 요인인 자기효능감, 낙관성, 희망, 회복탄력성은 일반 건강운동참여자의 운동지속의도에도 긍정적인 영향력을 보이는 것으로 나타났다(최용현, 2013). 이에 임태홍(2014)은 Luthans 등(2007)의 긍정심리자본 척도를 재구성하여, 우리나라 문화에 적합한 한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC)를 개발하였다. 주로 엘리트 선수에게 적용됐던 긍정심리자본 척도를 체육전공생과 건강운동참여자를 대상으로

신뢰도와 타당성을 검증함으로써, 운동참여 목적을 달성하기 위해 필요한 심리자원에 대한 기초자료를 제공한 것이다. 개인이 보유한 긍정적 심리역량의 복합체로 정의되는 긍정심리자본은 건강운동참여자의 운동참여 동기를 강화하여 운동 목표 달성과 운동 지속 촉진에 긍정적으로 기능하게 된다(임태홍, 2014).

심리자원이나 자본이라는 개념으로 사용되지는 않았으나, 개인이 보유한 자원 형태로서 고갈과 회복을 반복할 수 있는 심리 요인을 자원의 범주에 포함시킨다면 심리자원 연구는 체육학 내에서 꾸준히 연구되어 온 것으로 볼 수 있다. 개인의 특성적 호기심 수준은 운동 참여를 통한 탐구적 행동 동기에 긍정적인 영향을 미쳐 운동의 지속적 참여를 유도할 수 있는 것으로 나타났으며(박성희, 김유겸, 2008; 유정인, 김성규, 임용택, 2014), 완벽주의 성향이 높은 운동참여자들이 운동 참여가 어려운 상황에서 자신을 통제하려는 노력을 기울이게 되고, 이는 실제로 운동 참여를 촉진하는 것으로 밝혀지기도 했다(김영재, 원성연, 2014). 특히 식습관, 흡연, 음주, 약물 사용 등의 건강 행동 영역에서 개인으로 하여금 충동적인 행동을 억제하고 자신이 원하는 건강 목표 행동을 지속하게 하는 주요한 심리자원인 자기통제(Tangney et al., 2004)는 개인의 자율적 동기를 강화시키며 운동 참여와 지속에 긍정적인 영향력을 행사하는 것으로 나타났다(안지훈, 2020). 이와 같이 운동 참여자의 심리자원은 수행능력 향상뿐만 아니라 운동 참여 및 지속에도 직·간접적인 영향력을 행사할 수 있다.

일반적으로 심리자원은 특질적인 성격과 상태적인 성격을 동시에 갖는 개념으로서, 관련 행동의 지속적인 참여와 학습을 통해 향상시킬 수 있는 것으로 나타났다(Oaten & Cheng, 2006). Greenhaus와 Powell(2006)의 다중역할이론에 따르면, 특정 심리자원을 지속적으로 활용해야하는 상황에 노출되면 그 자원은 고갈과 회복을 반복하며 꾸준히 발달하게 되고, 총량과 에너지가 향상된 심리자원은 일상생활의 다른

영역으로 긍정적 전이(positive spillover)가 이루어져 생활 전반에서 삶의 질을 향상시키고 심리적 웰빙을 촉진하는 기능을 한다. 건강운동 참여를 통해 발달하는 개인의 인지적·심리적 자원은 일상생활의 다른 영역으로 전이되어 효능감, 긍정적 사고, 대인관계에 긍정적인 영향을 미치고 스트레스를 완화하는 것으로 나타나기도 하였다(Danish, Forneris, & Wallace, 2005). 따라서 건강운동 심리자원은 지속적 운동참여를 야기함과 동시에 운동의 지속적 참여를 통해 발달 및 향상될 수 있으며, 이는 다른 영역에서 긍정적으로 활용될 수 있는 자원으로 기능함을 추론할 수 있다.

2) 체육학영역에서의 심리자원 측정

체육학 분야에서 개발된 심리자원 척도는 주로 단일 자원의 척도로서 다양하게 개발되었으나, 운동 상황에서 요구되는 복수의 심리자원을 측정할 수 있는 통합적 모델로서의 척도는 건강운동참여자를 대상으로 개발된 한국판 긍정심리자본척도(임태홍, 2014)와 운동선수 긍정심리자본 척도(김은지, 허정훈, 2017)로 확인된다.

(1)한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC)

임태홍(2014)은 긍정심리학적 접근을 바탕으로 개인의 성격 강점과 심리자원에 주목하면서, 개인이 보유하는 긍정 심리자원의 복합체로 기능하는 Luthans 등(2007)이 제시한 긍정심리자본을 토대로 한국판 긍정심리자본 척도를 개발하였다. 기존의 긍정심리자본척도의 개발 배경이 미국이라는 점과 조직행동영역에 국한된 제한적 틀을 탈피하고 생활체육 동호인과 체육전공생들을 대상으로 한국 문화와 실정에 맞는 측정도구를 개발하고자 하였다(임태홍, 2014).

기존의 긍정심리자본 척도는 구성타당도의 일관성 문제가 거론되어 왔기 때문에(Luthans et al., 2013) 새로이 개발된 한국판 긍정심리

자본척도는 다양한 검증 방법을 활용하여 타당도를 확보하고자 하였다. 특히 임태홍(2014)의 척도는 총 18문항으로서 신뢰도와 타당도를 확보를 위해 요구되는 최소한의 문항 수로 구성되었다. 기존의 복합적 심리 요인 측정도구의 주요 단점이 설문문항이 많아 설문을 실시하는 과정에서 응답자의 집중력이 저하되는 문제가 발생되어 연구의 타당성과 신뢰성을 저하시킨다는 점에 입각하여(Lopez & Snyder, 2003), 설문지의 단순성을 추구하였다. 또한 Lutans 등(2007)의 긍정심리자본 척도는 조직행동영역에 한정된 문항으로 구성되었기 때문에 특수한 영역에서의 행동에 관한 연구에서의 사용이 제한적이다. 체육 전공생과 건강운동참여자에게 적용하여 타당도가 입증된 한국판 긍정심리자본 척도는 우리나라의 특수성을 고려하여 개발되었기 때문에 운동 현장에 적용이 가능한 측정도구라고 할 수 있다. 따라서 운동선수 및 건강운동참여자의 운동 목표를 달성하는데 요구되는 긍정심리자원을 측정할 수 있다고 평가된다.

(2)운동선수 긍정심리자본 척도

김은지는(2017) Luthans 등(2007)이 개발한 긍정심리자본 척도의 문항 내용이 체육학 영역에서의 적용이 어렵다는 판단 하에(임태홍, 이용수, 2014), 긍정심리자본의 이론적 배경을 바탕으로 운동선수만이 갖는 긍정심리자본의 구성개념을 도출하였다. 이를 토대로 6개의 심리자원(자기효능감, 낙관주의, 희망, 탄력성, 정신력, 심리기술)으로 구성된 척도를 개발하였다. 이 척도는 긍정심리자본을 선수들이 시합상황에서 흔들림 없이 강인함을 유지할 수 있는 심리자원을 측정할 수 있다는 점에서, 기존의 긍정심리자본 척도를 보다 구체화하였다는 데에 의미를 갖는다. 운동선수 긍정심리자본의 척도는 6개요인 23문항(자기효능감 4문항, 낙관주의 4문항, 희망 3문항, 탄력성 4문항, 정신력 4문항, 심리기술 4문항)으로 구성되어 있으며 각각의 심리자원은 나의 실력에 대

한 신념을 의미하는 자기효능감, 시합이나 훈련 상황에서의 긍정적인 사고와 마음가짐을 의미하는 낙관주의, 선수로서의 미래에 대한 기대와 목표를 의미하는 희망, 선수 생활 중의 역경을 탄력적으로 극복할 수 있는 탄력성, 선수에게 요구되는 인내와 끈기를 의미하는 정신력, 자기관리나 심상 및 이완 등의 효과적 사용을 의미하는 심리기술로 범주화하였다. 따라서 운동선수 긍정심리자본 척도는 운동선수만을 위한 척도라는 점과 운동선수만의 특수성을 탐색하여 새로운 두 변인(정신력, 심리기술)을 추가함으로써 앞서 개발된 한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC)와의 차별성을 갖는다(김은지, 허정훈, 2017).

(3)기존 측정도구의 한계점

Baltes(1987)의 선택・적정화・보상(theory of selective optimization with compensation)에서는 자신이 설정한 특정 목표를 달성하기 위해 목표와 관련된 최적의 자원을 선택하여 활용할 수 있고, 활용하던 자원이 결핍 혹은 고갈되면 목표를 유지하기 위해 새로운 보상 자원을 탐색하여 활용하게 된다고 보았다. 또한 개인이 보유한 심리자원의 차이가 특정 영역에서의 목표 및 전략의 차이를 야기할 수 있기 때문에(Gorgievski, Halbesleben, & Bakker, 2011), 이를 운동 참여 및 지속 수행 영역에서 설명한다면 운동 참여자의 심리자원을 파악하고 측정하는 것이 중요한 의미를 지닌다고 해석할 수 있다. 따라서 위의 두 척도는 운동 상황에 적용이 가능한 대표적 복합 심리자원 척도로서 기능할 것으로 기대된다.

하지만 두 척도의 제한점은 긍정적 심리자원으로 운동 행동을 예측하고 있다는 것이다. 긍정심리학의 발달과 함께 스포츠심리학에서도 선수들의 수행능력(performance) 향상과 건강운동참여자의 운동지속 및 심리적 웰빙을 설명하기 위해 자기효능감, 자기통제, 낙관성, 긍정적 대인관계성향 등의 긍정 심리자원을 강조하게 된 것이다. 하지만 다른 영역

과 비교했을 때, 운동 영역에서는 새로운 심리자원 탐색 시각이 필요하다. 예컨대, 다른 영역에서 부적절한 심리자원 혹은 부정적인 어감을 갖는 심리자원이 운동 상황에서는 필요한 경우가 빈번하게 나타난다. 건강운동참여자의 상대에 대한 적대감 및 공격성은 스포츠 상황에서 활용되는 자연스러운 심리자원이라는 시각이 수용되어 왔다(김석일, 오현옥, 2008). 실제로 교외 건강운동에 참여하는 학생의 공격성 수준이 일반 학생에 비해 더 높게 나타났으며, 공격성을 분출하고 해소하기 위한 수단으로서 건강운동 참여가 기능할 수 있다는 것이 확인되었다(문민권, 2014; 김선아, 2012). 또한 감각추구성향의 하위요인인 권태민감성(권태감을 쉽게 느끼는 특성)이 높을수록 스릴을 추구하고자 다양한 건강운동에 참여하는 경향이 나타났으며(안지훈, 김용세, 권성호, 2019), 운동상황에서 자신과 타인을 비교하며 수치심을 경험하거나 타인에게 부러움(envy)을 느끼는 것이 운동 행동 지속을 촉진하는 기능을 수행하는 것으로 보고되기도 하였다(Pila, Stamiris, Castonguay, & Sabiston, 2014). 이와 유사한 맥락에서 운동에 대한 의무감과 자신의 체형에 대한 불안은 운동 참여 목적으로 기능하기도 하며(Crawford & Eklund, 1994), 운동에 지속적으로 참여하지 않을 시 다시 불안을 경험하는 경향이 나타나기도 한다(Thomas, Brian, & Donna, 2009). 따라서 특정 심리자원의 수준이 높은 것을 항상 긍정적으로 해석하는 것을 경계해야하며, 긍정 심리자원만으로 운동참여자의 참여 기전을 설명하는 것은 해석의 오류를 가져올 수 있음을 인지해야한다(Grant & Schwartz, 2011).

위의 내용을 바탕으로 새로운 심리자원 척도는 운동 참여 영역에서의 심리자원을 규명할 수 있는 통합적 모델로서 제시되어야 한다. 한국판 긍정심리자본 척도는 Luthans와 Youssef(2004)의 긍정심리자본 척도를 번안하고 운동참여자에게 적용하여 타당화한 척도이다. 이는 기존의 이론과 척도를 통해 세부 영역으로 확장시킨 하향식 접근 방법이라고 할 수 있으며, 운동이라는 영역 특수성이 배제된 척도이다. 일반적 심리자

원이 운동 참여에 요구되는 심리자원과 전혀 무관할 수는 없지만 (Schmeichel & Zell, 2007), 운동이라는 특수한 영역에서 활용되는 심리자원은 다를 수 있으며, 학업에 도움이 되는 심리자원이 운동 참여에서는 활용되지 못할 수도 있다(Karasek & Theorell, 1990).

또한 건강운동심리학 분야에서 심리자원 연구는 스포츠 자기효능감, 경쟁상태 불안 등 각각의 단일 심리자원과 운동 수행력 및 운동 지속 간의 관계를 규명하는 것에 집중되어 있다. 운동 지속을 야기하는 다양한 심리자원을 추출하고 이를 측정할 수 있는 척도를 개발하는 것은 체육학에서의 심리 연구를 진일보시킬 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

연구 Ⅰ. 건강운동 심리자원 구성개념 탐색 및 정립

지속적인 건강운동 참여에 요구되는 심리자원을 파악하여 건강운동 심리자원의 구성 개념을 정립하고자 하였다. 규칙적 건강운동참여자 및 운동 비참여자를 대상으로 심층면담과 개방형 설문을 실시하였고, 심리자원에 대한 기존 문헌 고찰과 함께 수집된 자료를 분석하여 건강운동 심리자원을 구성하는 개념들로 정립하였다.

본 연구는 서울대학교 생명윤리위원회의 사전승인을 받아 실시하였다(승인번호 IRB No. 2010/002-001).

1. 연구 참여자

1) 심층면담 참여자

건강운동 심리자원의 구성개념을 탐색하기 위해 지속적이고 규칙적으로 건강운동에 참여하고 있는 성인과 운동에 규칙적으로 참여해본 경험이 없는 성인을 목적적 표집을 통해 심층 면담 대상자로 선정하였다. 운동 종목에 따라 활용되는 심리자원이 다양할 것이라 판단하여 개인 종목(웨이트트레이닝, 크로스핏, 요가, 필라테스 등) 참여자로 한정하였다. 이들에게 보편적으로 적용되는 심리자원을 파악하기 위해, 대상자의 성별, 참여 종목 등을 다양하게 구성하였다. 또한 건강운동 심리자원에 대한 의미 있는 논의를 위해 심층면담 참여자는 최소 3년 간 평균 주 3회 이상 운동에 참여한 사람들로 선정하였다. 연구의 목적 및 방법, 그리고 건강운동 심리자원의 개념에 대한 설명 등을 상세하게 설명하고 동의를 얻는 과정을 거쳐 전문적 건강운동참여자 11명, 운동 비참여자 8명의

성인을 심층 면담 참여자로 선정하였다. 심층 면담 참여자의 특성은 표 3에 제시하였다.

표 3. 심층 면담 참여자 특성

구분	성별	연령	직업	참여종목	운동빈도 (회/1주)	참여기간 (년)
규칙적 건강운동참여자	여	29	무직	크로스핏	4	4
	여	31	대학원생	웨이트트레이닝	6	6
	여	29	회사원	필라테스	5	4
	남	34	회사원	크로스핏	5	4.5
	여	23	대학생	요가	3	3
	남	35	크로스핏짐 대표	크로스핏	7	5
	여	38	요가 강사	요가	3	10
	여	40	회사원	필라테스	4	8
	남	26	대학원생	웨이트트레이닝	6	4
	남	42	교사	웨이트트레이닝	5	15
	여	23	대학원생	웨이트트레이닝	6	5
건강운동 비참여자	여	28	대학원생	-	-	-
	남	30	무직	-	-	-
	남	30	회사원	-	-	-
	여	24	대학생	-	-	-
	여	36	회사원	-	-	-
	남	44	고등학교 교사	-	-	-
	남	25	대학원생	-	-	-
	남	43	회사원	-	-	-

2) 개방형 설문 참여자

건강운동 심리자원에 대한 폭넓은 경험과 생각을 파악하기 위해, 규칙적 건강운동참여자 45명(6개월 이상 평균 주 2회 운동 참여), 운동비참여자 31명의 성인을 대상으로 개방형 설문을 시행하였다. 성별, 연령(20~40대), 참여 종목 등에서 다양한 특성을 가진 운동참여자를 목적적 표집을 통해 선정하였다. 수집된 자료 중 미기재된 답변이 많거나 답변의 내용이 미비한 자료를 제외하고 분석에 활용하였다. 설문 참여자의 특성은 표 4에 제시하였다.

표 4. 개방형 설문 참여자 특성

	규칙적 건강운동 참여자	건강운동 비참여자
성별 및 연령	남: 26명 여: 19명	남: 18명 여: 13명
	평균 연령 : 32.8세 (SD=8.527)	평균 연령 : 29.6세 (SD=6.416)
참여 종목	웨이트트레이닝(15), 필라테스(7), 크로스핏(10), 요가(5), 런닝(4), 수영(3), 폴댄스(1)	-
운동 참여 수준	주간운동빈도 : 3.4회/주 운동참여기간 : 16.8개월	-

2. 연구절차

1) 문헌고찰

심리자원과 관련된 기존 문헌을 탐색하여 구성개념 정립을 위한 이론적 고찰을 실시하였다. 문헌 탐색 과정에서는 긍정심리자본(자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성), 자기통제, 인과소재(자율성) 등을 포함한 다양한 심리자원, 운동 참여와 심리자원 간의 관계 등을 다룬 문헌을 살펴보았으며, 이를 통해 심층 면담 및 개방형 설문의 내용을 구성하였다.

2) 심층면담

건강운동 심리자원에 대한 경험과 생각을 파악하기 위해 심층 면담을 실시하였다. 심층면담은 연구 참여자로 선정된 규칙적 건강운동 참여자 및 운동 비참여자에게 본 연구의 목적과 내용을 설명하고 연구 참여에 대한 의사를 확인한 후, 면담 장소와 시간을 정해 대면하여 실시하였다. 조용한 장소에서 1회 약 50-60분 동안 연구자와 1:1 대면 면담으로 진행되었으며, 먼저 연구에 대한 설명문을 제시하고 연구 참여 동의서에 서명을 받은 후 면담을 시작하였다. 설명문에는 심리자원의 개념, 연구의 목적 및 의의, 연구절차와 자료보관 방법 등의 설명을 기재하였으며, 동의서에는 자발적 참여, 녹취, 자료의 활용, 참여에 따른 보상 등에 대한 내용을 포함하였다. 심층면담 내용을 상세하게 기록하기 위해 휴대전화의 녹음기능을 통해 녹취하였으며, 이를 한글파일로 전사하였다. 심층면담의 내용은 규칙적 운동참여자와 비참여자를 구분하여 각기 다른 내용으로 구성하였으며, 운동 참여/비참여의 배경과 동기를 묻는 문항과 운동 참여/비참여와 심리자원 간의 관계를 묻는 문항을 포함하여 질문지를 구성하였다.

3) 개방형 설문조사

개방형 설문은 건강운동 심리자원에 대한 다양하고 심층적인 의견을 수집하기 위해 실시하였다. 연구 참여자에게 사전 연락을 취해 연구에 관하여 간단하게 설명하고 구두 동의를 얻은 후, 메신저 ,우편, 이메일, 방문 등의 방법으로 설명문과 동의서, 설문지를 전달 및 회수하였다. 또한, 이메일, 메신져, 방문으로 설문지를 전달하고 회수하기 어려운 경우를 고려하여, G사의 플랫폼을 통해 온라인 설문 페이지를 제작하여 설문 페이지의 URL을 문자메시지로 발송하여 온라인 조사를 실시하였다. 개방형 설문의 내용은 심층 면담과 동일하게 구성되었으며, 구체적인 내용은 아래의 표 5를 통해 확인할 수 있다.

표 5. 심층 면담과 개방형 설문의 질문 내용(건강운동 참여자 용)

구분	질문 내용
운동 참여 배경 및 동기	당신이 다른 종목이 아닌 이 운동 종목을 선택하여 참여하는 이유는 무엇입니까?
	당신이 운동에 꾸준히 참여하는 이유에는 어떤 것이 가장 크다고 생각하십니까?
	운동에 참여하는 과정에서 타인의 영향을 얼마나 받는다고 생각하나요?
	운동을 더 열심히 하고 싶게 자극하는 것이 있다면 무엇입니까?
	무엇을 위해 지속적으로 운동에 참여하십니까?
	지속적인 운동의 효과는 어떠하였습니까?
	오랫동안 운동을 지속할 수 있는 비결은 무엇이라고 생각하십니까?
	운동을 오랫동안 하지 못할 때 어떤 기분이나 생각이 들었나요?
심리자원과 운동참여	참여하고 있는 운동과 본인의 심리 혹은 성격이 어떤 점에서 어울린다고 생각하십니까?
	당신의 심리 자원(심리적 특성, 성격적 특성)이 운동 참여에 영향을 미친다고 생각합니까? 만약 그렇다면, 어떠한 점에서 영향을 준다고 느낍니까?
	운동에 매일 참여하는 사람들은 어떤 심리자원을 가진 사람들이라고 생각되나요?
	운동을 게을리 하는 사람들에 대해서는 어떤 생각이 드나요? 여러 이유가 있겠지만 그들의 심리적, 성격적 특성에서 이유를 찾는다면 무엇이 있을까요?
	운동에 꾸준히 참여함으로써 당신이 가지고 있는 성격의 한 부분이 더 강하게 유지되거나 또는 변화한 점이 있다면 무엇입니까?
	운동에 지속적으로 참여하지 않는 사람들과 자신은 심리적, 성격적으로 어떤 부분이 다르다고 생각합니까?
	운동에 지속적으로 참여하는 과정에서 나타나는 본인 심리 자원의 긍정적, 부정적 측면을 하나씩 떠올린다면 무엇이 있습니까?
	운동에 지속적으로 참여하는 과정에서는 요구되지만 일상생활에서는 잘 드러나지 않는 본인의 심리자원이 있다면 무엇인가요?
	운동에 지속적으로 참여하는 과정에서 자신의 심리자원이 어떻게 드러난다고 생각합니까? 예를 들어 구체적인 상황을 설명해 주세요.
기타	운동을 지속적으로 실천하는데 있어 심리자원이 필요하다고 생각하나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

표 6. 심층 면담과 개방형 설문의 질문 내용(운동 비참여자 용)

구분	질문 내용
운동 비참여 배경 및 동기	평소 여가시간이 생기면, 주로 무엇을 하면서 시간을 보내기를 좋아합니까?
	그 활동이 자신의 성격과 어떤 부분에서 잘 맞는다고 생각합니까?
	당신이 살아오면서 운동에 참여한 경험이 있다면, 처음 시작하게 된 시점부터 참여 과정, 중단하게 된 시점과 이유까지 상세히 설명해 주세요.
	운동에 참여한 경험이 있다면, 운동의 효과는 어떠하였습니까?
	운동에 참여하는 과정에서 타인의 영향을 얼마나 받는다고 생각하나요?
	운동을 열심히 한다면 신체와 심리가 얼마나 긍정적으로 변화할 거라고 생각하나요?
	당신은 삶을 살아가는 데 있어 운동에 참여하는 것이 얼마만큼 중요하다고 생각하십니까? 그 중요성에 공감한다면, 참여하지 못하는/않는 이유는 무엇입니까?
	운동참여를 중단했을 때 어떤 생각이 들었나요?
	운동에 참여하는 것이 꺼려지는 이유 중 가장 큰 이유를 3가지 꼽자면 무엇입니까?
심리자원과 운동참여	운동을 하지 않거나 포기한 이유를 본인의 심리나 성격에서 찾는다면 무엇일까요?
	개인의 심리자원(심리적, 성격적 특성)이 운동 참여에 영향을 미친다고 생각하나요? 만약 그렇다면, 어떤 점에서 영향을 준다고 느끼나요?
	매일 운동에 참여하는 사람들은 어떤 심리 자원(심리적 특성, 성격적 특성)을 가진 사람들이라고 생각되나요?
	운동을 게을리 하거나 포기하는 사람들에 대해서는 어떤 생각이 드나요? 여러 이유가 있겠지만 그들의 심리자원에서 이유를 찾는다면 무엇이 있을까요?
	운동에 꾸준히 참여하는 사람들과 그렇지 않은 사람들은 어떤 심리자원이 차이가 있을 것이라고 생각합니까?
	운동에 규칙적으로 참여하려면 본인의 어떤 심리자원이 변화해야한다고 생각하나요?
	운동에 참여하는 것을 방해하지만 일상생활의 다른 영역에서는 긍정적으로 활용되는 심리자원이 있나요?
기타	운동을 지속적으로 실천하는데 있어 심리자원이 필요하다고 생각하나요? 그렇게 생각하는 이유는 무엇인가요?

3. 자료 분석

심층면담과 개방형 설문에서 수집된 자료는 개방형 코딩 과정을 통해 핵심적인 개념들을 도출하고, 도출된 개념의 공통적인 의미를 찾아 주제별 분류 및 범주화하는 귀납적 방법으로 분석하였다. 연구자가 분석한 자료는 전문가 회의를 거쳐 수정 및 보완하며 분석을 진행하였다.

우선, 스마트폰의 녹음 기능을 통해 실시간으로 녹취한 심층면담자료를 전사하는 문서화 작업을 실시하였다. 연구 참여자가 응답한 내용을 왜곡하지 않기 위해 반복된 문장 및 어법 오류 등을 포함하여 최대한 여과 없이 문서화하였고, 이 과정은 모두 연구자가 실시하였다. 문서화된 면담자료에서 건강운동 심리자원의 구성개념으로서 타당하다고 여겨지는 내용은 참여자의 의도를 그대로 전달하면서도 매끄러운 문장으로 수정하고, 수정한 문장 중 일부를 논문에 첨부하였다.

개방형 설문은 코딩 작업을 통해 공통적인 의미를 담고 있는 단어로 제시하고, 이 중 건강운동 심리자원을 잘 설명할 수 있다고 판단되는 단어들을 세부 내용으로 기재하였다.

의미 단위로 코딩된 심층면담 자료와 개방형 설문자료는 공통된 의미를 지니는 자료끼리 묶어 정리하고, 정리된 자료는 기존 문헌들을 참고하여 연구 주제에 맞게 의미를 부여하였다. 이상의 의미화 과정을 거친 개념들을 건강운동 심리자원의 구성개념으로 정립하였다. 또한 심층면담과 개방형 설문에서 도출된 세부내용들 중 빈도가 높은 내용을 문항 제작에 활용하였다.

4. 연구의 신뢰도와 타당도

분석 내용의 진실성을 확보하기 위해 연구 참여자가 직접 심층 면담과 개방형 설문 자료를 검토하는 과정을 실시하였다. 즉, 면담 참여자에

게 분석한 결과를 제공하고 자신이 답변한 내용에 대한 분석이 타당한지 확인하는 과정을 진행하였다. 또한, 자료를 분석함에 있어 연구자의 편향을 최소화하기 위해 문헌 고찰과 심층 면담, 개방형 설문 등 다양한 자료수집 방법을 활용하여 삼각검증을 실시하였다. 문헌고찰을 통해 얻은 자료, 개방형 설문, 심층면담의 세 가지 자료를 통해 건강운동 심리자원의 내용을 일관성 있게 다루고 있는지에 대하여 검토하였다. 마지막으로 분석의 일관성을 확보하기 위해 심리개념 척도 개발 경험이 있는 스포츠심리학 교수 1인과 박사 2인으로 전문가 집단을 구성하여 전문가 회의를 실시하였다.

연구 Ⅱ. 건강운동 심리자원 척도 개발 및 타당화

1. 연구 참여자

건강운동 심리자원 척도 개발과 타당도 검증을 위해 수도권에 거주하는 20~40대 남녀 473명(M_{age}=31.48, SD=7.461)을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이 중 245명은 참여 종목, 운동 참여 수준(빈도 및 기간)이 다양한 규칙적 건강운동참여자를 모집하였으며, 경쟁 스포츠 및 단체 종목에 요구되는 심리자원이 다를 것이라고 판단하여 개인 종목 건강운동 참여자로 한정하였다. 이를 위해 동호회, 스포츠 센터, 기업 및 학교를 방문하여 설문조사, 목적적 표집을 통한 온라인 설문을 병행하여 자료를 수집하였다. 또한 본 연구에서는 개인종목 건강운동에 규칙적으로 참여한 경험이 없는 표본 228명을 대상으로도 자료를 수집하여 규칙적 참여자와의 비교를 통해 개발된 척도의 타당도를 추정하고자 하였다. 불성실한 응답과 빈칸이 많은 응답을 제외한 자료를 타당도 검증에 활용하였으며, 연구 참여자의 일반적 특성은 아래 표 7을 통해 제시하였다.

표 7. 예비 검사지 설문 참여자 특성(n=473)

분류	구분		인원(명)	백분율(%)
성별	건강운동 참여자	남성	143	30.2
		여성	102	21.6
	건강운동 비참여자	남성	135	28.5
		여성	93	19.7
연령	건강운동 참여자	20~24	52	11.0
		25~29	53	11.2
		30~34	55	11.6
		35~39	43	9.1
		40~44	30	6.3
		45~49	12	2.5
	건강운동 비참여자	20~24	56	11.8
		25~29	44	9.3
		30~34	51	10.8
		35~39	36	7.6
		40~44	26	5.5
		45~49	15	3.2
참여종목	건강운동 참여자	웨이트트레이닝	78	16.5
		크로스핏	48	10.1
		필라테스	41	8.7
		요가	29	6.1
		조깅	14	3.0
		맨몸운동	13	2.7
		기타	22	4.7
	건강운동 비참여자	-	228	48.2
주간운동빈도	건강운동 참여자	1~2회	46	9.7
		3~4회	136	28.8
		5회 이상	63	13.3
	건강운동 비참여자	-	228	48.2
규칙적 운동참여기간	건강운동 참여자	1년 미만	96	20.3
		1년 이상~2년 미만	69	14.6
		2년 이상~5년 미만	53	11.2
		5년 이상	27	5.7
	건강운동 비참여자	-	228	48.2

2. 연구절차

본 연구에서는 문헌 고찰과 심층 면담, 개방형 설문의 과정을 거쳐 체계적으로 정립된 구성 개념을 토대로 척도의 예비문항을 제작하였다. 예비문항은 도출된 각 요인의 세부내용과 기존 문헌들을 활용하여 연구자가 1차로 제작하고, 전문가 회의를 통해 내용타당도를 검증하고 문항을 추려내어 척도를 수정 및 보완하였다.

본 조사는 다양한 연령대의 운동참여자 및 비참여자들을 골고루 모집하기 위해 각종 건강운동 시설, 동호회, 대학교, 대학원 및 기업 등을 방문하여 실시하였으며, 방문조사의 여건이 되지 않는 참여자를 위해 목적적 표집을 통한 온라인 설문도 병행하였다. 방문조사의 경우 연구에 대한 설명문을 제시하고 자발적 참여와 주의사항 등이 포함된 동의서에 자필 서명을 받은 후 설문을 진행하였다. 온라인 설문은 G사에서 제공하는 양식을 활용하여 설문지를 작성한 후, 연구 목적에 따라 선정된 참여자들에게 구두 동의를 구한 후 휴대전화 문자메시지로 URL을 전송하여 설문 참여를 요청하였다. 온라인 설문은 그 자체로 자발적인 참여를 의미하므로, 동의서를 따로 수집하지 않고, 첫 페이지에 연구의 설명을 간략히 기술하였다.

설문조사를 통해 수집된 자료를 코딩한 후 문항 적합성 검사를 위해 기술통계분석을 실시하였고, KMO 검정과 Bartlett의 구형성검정을 통해 요인분석 적용 가능성을 확인하였다. 이후, 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 통해 요인구조의 적합성을 확인하였고, 측정도구의 신뢰도분석을 실시하였다. 또한 구성개념타당도(수렴타당도, 판별타당도), 공인타당도, 교차타당도, 집단 간 구인 동등성 검증을 실시하여 개발된 척도의 적합성을 검증하였다. Boateng 등(2018)은 측정도구를 개발함에 있어 예비문항 개발 - 내용타당도 검증 - 설문조사 - 문항 적합성 및 요인분석 적용 가능성 확인 - 탐색

적 요인분석 - 확인적 요인분석 - 신뢰도 검증 - 타당도 검증의 절차를 따라야한다고 설명했다. 본 연구에서는 심층면담과 개방형 인터뷰를 통해 연구자가 척도의 구성요인을 이미 선정하였기 때문에, 요인이 정해지지 않은 상황에서 요인을 탐색하는 과정인 탐색적 요인분석은 생략하였다(박일혁, 엄한주, 이기봉, 2014).

3. 측정도구

1) 건강운동 심리자원 척도

본 연구의 요인분석을 통해 확인된 7요인 28문항의 건강운동 심리자원 척도가 타당도 검증을 위해 사용되었다. 본 척도는 낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 자기효능감, 신체활동성 등 7요인이 각 4문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(전혀 그렇지 않다1 - 매우 그렇다5)로 평정하였다.

2) 한국판 긍정심리자본 척도

본 연구를 통해 개발된 '건강운동 심리자원 척도'의 공인타당도 검증을 위해 임태홍(2014)이 생활체육 참여자를 대상으로 개발한 한국판 긍정심리자본 척도를 사용하여 건강운동참여자들이 일반적으로 가지고 있는 긍정적 심리자원을 측정하였다. 자기효능감 5문항, 낙관주의 5문항, 희망 5문항, 회복탄력성 3문항 등 총 18문항으로 구성되어 있고, 본 연구에서는 5점 Likert식 척도(전혀 그렇지 않다1 - 매우 그렇다5)로 평정하였다. 본 연구에서의 내적합치도 지수(Cronhach's α)는 자기효능감 .875, 낙관주의 .884, 희망 .811, 회복탄력성 .764로 나타났다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 22.0 및 AMOS 23.0 프로그램을 활용하여 분석하였다.

1) 건강운동 심리자원 척도 예비문항의 문항적합성 검증을 위한 기술통계분석, 신뢰도 검증을 위한 내적합치도(Cronbach' α) 분석을 실시하였고, 요인분석을 실시하기에 적합한지 확인하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합도 검증과 Bartlett의 구형성 검증을 실시하였다.

2) 건강운동 심리자원 척도의 요인구조 적합성을 확인하기 위해 본 조사에서 수집된 자료를 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다.

3) 건강운동 심리자원 척도 및 한국판 긍정심리자본 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도(Cronbach' α)분석을 실시하였다.

4) 건강운동 심리자원 척도의 구성개념 타당도(집중타당도, 판별타당도)를 검증하기 위해 요인부하량, 평균분산추출(AVE), 개념신뢰도(C.R.)를 활용하였다.

5) 건강운동 심리자원 척도의 공인타당도 검증을 위한 상관분석, 교차타당도를 검증하기 위한 다중집단 분석을 실시하였다.

6) 건강운동 참여 여부에 따라 건강운동 심리자원 척도의 요인구조가 동일하게 나타나는지 확인하기 위해 집단 간 구인 동등성 검증을 실시하였고, 요인별 집단 간 차이를 확인하고자 독립표본 t검증을 실시하였다.

Ⅳ. 연구 결과

〈연구 1〉에서는 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립하기 위해 규칙적 건강운동 참여자 및 운동 비참여자와의 심층면담과 개방형 설문을 실시하였다. 수집된 자료를 귀납적 분석을 통해 건강운동 심리자원에 대한 구성요인을 파악하였다. 〈연구 1〉의 결과를 바탕으로 〈연구 2〉에서는 건강운동 심리자원을 측정하기 위한 문항을 제작하였고, 신뢰도와 타당도 검증을 실시하여 척도를 개발하였다.

연구 Ⅰ. 건강운동 심리자원 구성개념 탐색 및 정립

1. 건강운동 심리자원 구성개념 탐색

심층면담 및 개방형 설문을 통해 수집된 자료들의 귀납적 범주화 과정을 실시하여 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립하였다. 규칙적 건강운동참여자 11명, 운동 비참여자 8명을 대상으로 심층면담을 실시하는 한편, 규칙적 건강운동 참여자 45명, 운동 비참여자 31명을 대상으로 개방형 설문을 실시하였다.

1) 규칙적 건강운동 참여자의 심층면담 및 개방형 설문 결과

11명의 규칙적 건강운동 참여자를 대상으로 실시한 심층면담을 통해 운동의 효과 기대, 투자한 노력의 결과 신뢰, 운동 목표 달성의 의지, 운동 계획 수립의 독립성, 타인의 운동능력에 대한 자극, 운동 참여에 대한 강박관념, 정적인 일상에서의 권태감 경험 등 36개의 세부 내용을

도출하였다. 이후 범주화 및 의미화 과정을 거쳐 결과 기대, 결과 신뢰, 목표 근성, 충동 제어, 자기주도적 태도, 독립적 태도, 과시욕, 비교 심리, 실천 강박, 체형 강박, 활동 추구 등 11개의 하위범주와 낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 신체활동성 등 6개의 상위범주를 도출하였다〈표 8〉.

또한 본 연구에서는 규칙적 운동참여자들의 건강운동 심리자원 구성 개념을 탐색하기 위해 문헌조사와 심층면담과 함께 개방형 설문조사를 실시하였다. 설문 문항은 심층면담과 유사하게 구성되었으며, 스포츠심리학 교수 1인 및 박사 2인과의 전문가 회의를 실시하여 수집된 원자료를 표 9와 같이 귀납적 범주화하였다.

규칙적 운동참여자 45명을 대상으로 개방형 설문조사를 실시한 결과, 표 9와 같이 전체 258개의 원자료를 도출하였다. 원자료를 낙관성(42), 자기통제성(52), 자율성(37), 경쟁의식(51), 강박감(38), 신체활동성(38)의 총 6가지로 대분류하였으며, 결과 기대(27), 결과 신뢰(20), 목표 의식(27), 행동일관성(11), 충동 제어(14), 자기주도적 태도(23), 독립적 태도(14), 과시욕(21), 비교 심리(15), 시기심(15), 실천 강박(16), 체형 강박(22), 활동 추구(38) 등의 13가지로 소분류하였다.

표 8. 규칙적 건강운동 참여자의 심층면담 코딩 결과

세부 내용(36)	하위 범주(11)	상위 범주(6)
신체적 건강을 기대함 수행능력 향상을 기대함 몸매 개선을 기대함 긍정정서를 기대함	결과 기대	낙관성
투자한 노력의 결과를 신뢰함 지속적인 운동의 긍정적 효과를 믿음 운동의 효과를 눈으로 확인할 것이라 믿음	결과 신뢰	
운동 계획 및 목표에 방해되는 일을 하지 않음 운동 목표 달성을 위한 의지가 높다고 생각함 오래 걸리더라도 운동 목표를 달성하고자 함	목표 근성	자기통제성
쉬고 싶은 생각이 들어도 계획한 운동을 함 주변의 유혹을 뿌리치고 계획한 운동을 함 충동적으로 운동 계획을 바꾸지 않음	충동 제어	
타인의 압력에 의해 운동하지 않음 스스로 운동을 계획하고자 함 타인이 내 운동에 간섭하는 것을 싫어함 자신의 선택으로 운동에 참여함	자기주도적 태도	자율성
함께 운동하는 지인이 없어도 상관없음 지도자나 트레이너에게 의존하지 않음 혼자 하는 운동을 즐겁게 생각함	독립적 태도	
운동하는 모습을 남에게 보여주고 싶음 다른 사람에게 자신의 능력을 뽐내고 싶음 다른 사람이 자신을 부러워하길 바람	과시욕	경쟁의식
타인의 운동능력에 자극을 받음 다른 사람보다 우위에 서고 싶음 다른 사람이 운동하는 모습을 자주 관찰함	비교 심리	
계획된 운동을 하지 못하면 찝찝함을 느낌 꼭 해야 하는 하루의 과제라고 생각함 오늘 쉬면 내일 더 많이 해야 한다고 생각함	실천 강박	강박감
운동을 안 하면 몸매가 망가질까봐 걱정됨 다른 사람이 내 몸매를 어떻게 보는지 신경 씀 몸매가 나빠진 것 같으면 스트레스를 받음	체형 강박	
몸을 움직이는 것에 재미를 느낌 운동 후 피로감을 긍정적으로 여김 정적인 일상에서 권태감을 느낌 오래 운동을 못하게 되면 몸이 근질거림	활동 추구	신체활동성

표 9. 규칙적 운동참여자의 개방형 설문 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
건강해지고 싶음(4) 건강한 습관을 갖고 싶음(3) 더 좋은 자세를 가지고 싶음(2) 근력이 향상됐으면 좋겠음(5) 체지방 감소를 기대함(6) 자신감이 높아지길 바람(3) 웰빙을 기대함(4)	결과 기대 (27)	낙관성 (42)	규칙적 참여자 심리자원 (258)
열심히 한 만큼 보상이 따를 것이라 믿음(6) 계속 운동하면 원하는 몸매를 가질 수 있음(5) 운동 능력이 점점 좋아질 것이라고 믿음(4)	결과 신뢰 (15)		
운동효과가 나타나지 않아도 꾸준히 운동함(4) 하루 일과에서 운동의 우선순위가 높음(7) 장기적인 목표를 항상 생각함(3) 스스로 의지력이 높다고 생각함(13)	목표 의식 (27)	자기통제성 (52)	
취침시간과 기상시간이 비교적 일정함(4) 하루의 생활패턴이 유사함(7)	행동일관성 (11)		
운동을 그만하고 싶어도 계획대로 함(3) 주변의 여러 유혹을 잘 극복함(6) 갑자기 운동을 미루지 않음(5)	충동 제어 (14)		
스스로 운동을 계획함(5) 나에게 적합한 운동 종목을 선택함(4) 자신이 하고 싶어서 운동함(4) 타인이 내 운동 방법에 간섭하는 것을 꺼림(3) 잘 되지 않는 동작을 스스로 연구함(7)	자기주도적 태도 (23)	자율성 (37)	
친구가 운동을 그만둬도 신경 쓰지 않음(6) 함께 운동하는 동료가 없어도 즐겁게 운동함(3) 가르쳐주는 사람이 없어도 상관없음(5)	독립적 태도 (14)		

다른 사람이 나를 부러워하길 원함(4) SNS에 자신의 운동능력을 뽐내고 싶음(6) 좋은 운동 장비/용품을 자랑하고 싶음(2) 운동할 때 매력적으로 보이고 싶음(4) 다른 사람들에게 능력을 인정받고 싶음(5)	과시욕 (21)	경쟁의식 (51)	규칙적 참여자 심리자원 (263)
다른 사람보다 운동을 잘하고 싶음(6) 몸매를 타인과 비교함(4) 다른 사람이 운동하는 모습을 관찰함(5)	비교 심리 (15)		
나보다 운동능력이 좋은 사람을 부러워 함(6) 좋은 장비나 용품을 착용한 사람을 부러워 함(6) 나보다 몸매가 좋은 사람을 질투함(3)	시기심 (15)		
계획한 시간만큼 운동을 못하면 짜증이 남(5) 운동을 오래 쉬면 찝찝함(7) 운동을 해야 하루를 잘 보냈다고 생각함(4)	실천 강박 (16)	강박감 (38)	
몸매가 망가질까봐 걱정됨(5) 자주 몸매를 체크함(4) 다른 사람이 내 몸매를 어떻게 보는지 신경 씀(4) 몸매가 나빠진 것 같으면 스트레스를 받음(9)	체형 강박 (22)		
몸 쓰는 것을 좋아함(5) 몸을 많이 쓰면 짜증이나 화가 풀림(3) 운동하여 땀을 흘리고 나면 개운함(6) 운동을 하면 하루의 스트레스가 해소됨(10) 가끔씩 고강도의 운동을 하고 싶음(2) 정적인 일상에서 권태감을 느낌(5) 오래 운동을 못하면 몸이 근질거림(6) 몸을 움직이지 않으면 기분이 다운됨(2)	활동 추구 (38)	신체활동성 (38)	

(1) 낙관성

규칙적 운동참여자들은 지속적인 운동의 효과에 대한 기대와 신뢰가 건강운동을 참여하는 데 있어 중요한 심리자원이라고 인식하고 있었다. 심층면담에 참여한 11명의 건강운동 참여자들 모두 지속적인 운동의 결과 및 효과를 긍정적으로 기대하거나, 자신의 노력의 결과를 신뢰하는 것이 지속적인 운동 참여를 야기할 수 있는 심리자원으로 꼽았다. 이들은 신체와 심리의 긍정적 효과를 기대하는 것이 운동 참여에 중요하다고 생각했으며, 자신이 투자한 시간과 노력이 긍정적인 결과를 가져올 것이라 믿음으로써 운동을 지속할 수 있다고 생각하였다.

> 저는 운동을 시작하게 된 게 제가 어렸을 때부터 체구가 작고 건강이 안 좋아서였거든요. 운동을 좀 오래 하다보면 키가 좀 작아도 몸집이라도 커질 수 있고 혹시 지금보다는 더 건강해지지 않을까하는 생각을 했었던 것 같아요. 지금도 그런 마음으로 하고 있는데, 앞으로도 열심히 하다보면 지금보다 체력도 좋아지고 근육도 더 붙을 거라고 생각합니다. 그런 생각으로 운동하는 거죠. - 규칙적 운동 참여자 I -

> 예전에 처음 크로스핏을 배웠을 때는 진짜 자세가 안 좋아서 힘만 들고 운동이 제대로 되는 건지 아닌 건지 몰랐어요. 그렇게 한 1년 혼자 맨날 가서 운동하다보니까 이제 어느 정도 자세가 나오더라고요. 아직 남들이 봤을 때 '진짜 잘 한다'정도는 아니지만 앞으로도 계속 하다보면 지금보다 훨씬 좋은 자세를 갖게 되지 않을까요. 몸 키우는 것도 좋긴 한데, 내가 원하는 수준으로 이 운동을 잘 하게 됐으면 좋겠어서 하는 게 큰 것 같아요. - 규칙적 운동 참여자 D -

> 원래 축구 같은 운동도 진짜 좋아하긴 하는데, 지금 웨이트를 열심히 하는 이유가, 이 운동은 제가 열심히 하는 만큼 무조건 얻는 것도 더 많아지거든요. 그러니까 공부도 열심히 하면 시험 잘 보잖아요. 다른 운동보다 웨이트 하는 게 인풋대비 아웃풋이 잘 나오는 종목인 것 같

아요. 그래서 '아 이렇게 힘들어도 이게 좋은 몸, 넓은 어깨로 돌아오겠지' 하는 생각을 하면서 좀 오래 하게 된 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 J-

지금도 몸이 엄청 좋아진 거예요. 제가 노력한 과정들이 몸에 나타나더라고요. 딱 내 눈으로 내가 노력한 게 보이고 이걸 확인하게 되니까 그런 걸로 채찍질을 많이 했던 것 같아요. 아직 갈 길이 머니까 1년 뒤에 다시 거울 앞에서 보면 더 날씬해지고 예뻐졌을 거라고 믿어요. 그런 생각이 되게 중요한 것 같아요. - 규칙적 운동 참여자 E-

제가 바라는 제 생활이 있거든요? 저는 제가 규칙적으로 할 것 하면서 열심히 살면 스스로 뿌듯하기도 하고 자신감도 생기고 활력도 생기더라고요. 운동이 약간 제가 하루 중에 온전히 내가 하고 싶어서 시간 내서 하는 건데, 이렇게 운동을 꾸준히 해서 몸매도 더 좋아졌으면 좋겠고 제 생활이 더 재밌어지거나 더 좋아졌으면 좋겠어요.

- 규칙적 운동 참여자 G-

일단은 잘 하고 싶다는 마음이 큰 것 같아요. 뭔가 계속 하다보면 결국 늘잖아요. 필라테스가 사실 잘하고 못하고가 있는지는 모르겠는데, 스스로 '나 필라테스 잘 한다' 이정도 수준으로 되고 싶어요. 처음에는 운동 한 번 해봐야지라는 생각으로 시작했는데 하면 할수록 더 잘해지고 싶고 그런 마음이 드니까 운동하러 가게 되는 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 C-

규칙적 운동 참여자들과의 심층면담을 통해 긍정심리자본의 대표적인 요인인 낙관성 건강운동 참여자들에게 요구되는 심리자원임을 확인할 수 있었다. 특히 신체적 건강, 운동 수행능력(자세), 체형(몸매), 긍정정서 경험(자신감, 행복, 활력 등) 등의 긍정적인 변화에 대한 기대감이 다수 언급되었다. 신체와 심리의 긍정적인 변화에 대한 기대는 건강운동 참여

자들이 운동을 오랫동안 지속하게 만드는 원동력인 것으로 나타났다. 또한, 규칙적 운동 참여자들은 자신이 들인 노력의 결과를 신뢰하는 것으로 확인되었다. 투자한 시간과 비용에 맞먹는 결과를 얻을 수 있을 것이라는 믿음이 지속적인 운동 참여를 야기할 수 있다고 응답하였다. 노력에 대한 신뢰가 운동 의지가 약해지는 순간을 극복할 수 있는 요소로 작용하고 꾸준한 운동 참여로 이어진다는 것이다. 운동을 통해 긍정적인 변화를 기대하는 것과 자신의 노력이 결과적으로 긍정적으로 작용할 것이라는 신뢰는 긍정심리자본의 구성요인인 낙관성과 유사하다. 또한 불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대하며, '뜻을 가지고 노력하면 길이 열린다'는 낙관성의 개념과 운동 참여자들의 응답이 유사함을 확인할 수 있었다. 이상의 심층면담 응답을 결과 기대와 결과 신뢰로 범주화 할 수 있었으며, 이를 건강운동 심리자원의 구성요소로서 '낙관성'으로 명명하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 낙관성 요인의 귀납적 범주화는 표 10과 같다. 낙관성 요인은 지속적인 운동을 통해 신체와 심리의 긍정적 결과를 기대하는 결과 기대(27)와 지속적인 운동 참여를 위한 노력의 결과를 신뢰하는 결과 기대(15)로 소분류하였다.

표 10. 낙관성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
건강해지고 싶음(4) 건강한 습관을 갖고 싶음(3) 더 좋은 자세를 가지고 싶음(2) 근력이 향상됐으면 좋겠음(5) 체지방 감소를 기대함(6) 자신감이 높아지길 바람(3) 웰빙을 기대함(4)	결과 기대 (27)	낙관성 (42)	규칙적 참여자 심리자원 (258)
열심히 한 만큼 보상이 따를 것이라 믿음(6) 계속 운동하면 원하는 몸매를 가질 수 있음(5) 운동 능력이 점점 좋아질 것이라고 믿음(4)	결과 신뢰 (15)		

(2) 자기통제성

운동 영역에서의 심리자원과 관련된 연구를 고찰하는 과정에서 다양한 심리자원 중 운동 지속에 직접적인 영향력을 행사할 수 있는 것으로 나타난 심리자원이 바로 자기통제성이다. 자기통제성은 자신이 설정한 목표를 위해 유혹이나 충동을 다스리고 목표에 부합하는 행동을 끈기 있게 지속해나가는 기질을 말한다. 본 연구에서 실시한 규칙적 운동참여자들과의 심층면담 결과, 운동행동을 지속하고 유지하는 것에 운동에 대한 자기통제성을 갖는 것이 중요한 것으로 확인되었다. 다음은 규칙적 운동참여자들과의 심층면담에서 참여자들이 자기통제성에 대해 언급한 내용들이다.

웬만하면 운동하는 시간에는 약속을 안 잡아요. 하루 계획에 운동이 8시에 하는 건데, 약속을 잡더라도 10시 이후로 잡는 거죠. 거의 술자리도 운동을 쉬기로 한 날에만 가고. 회사 때문에 어쩔 수 없이 회식하는 날도 있거든요. 그래도 운동을 해야 한다는 생각에 일찍 자리를 마치고 들어가거나 술을 안 마시는 날도 많은 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 H -

저는 운동에 방해되는 것들을 잘 안하려고 노력해요. 운동 전에 게임을 하거나 친구들을 만나면 그게 재밌으니까 운동하러 가는 게 더 힘들어질까봐 운동 다녀와서 다른 것들을 즐기려고 하는 편이에요.

- 규칙적 운동 참여자 I -

운동 안하는 사람과 오랫동안 하는 사람의 차이는 끈기인 것 같아요. 직업이 교사라서 출퇴근이 일정하잖아요. 운동을 자주 할 수 있는 것도 있긴 한데, 실제로 주변 교사들 중에 운동하다가도 금방 안 나가는 사람들도 많거든요. 저는 몸이 좋아지는 게 바로 안 나타나도 제가 되고 싶은 몸이 될 때까지 운동하려고 하는 끈기가 좀 있는 편인 것 같아요. 목표가 아주 크진 않은데 그래도 한 번 마음먹은 것을 끝까지 해보려는 열정이나 끈기가 중요하지 않을까요? - 규칙적 운동 참여자 J -

사람들 운동하는 거 보면, 저희 어머니만 봐도 운동 한 20분 하다가 집에 가버리고 그런 게 반복되다 보면 운동이 별로 의미가 없게 느껴지거든요. 운동 제대로 하는 사람들은 힘들어도 최소 한 시간은 하고 돌아가는 것 같아요. 저도 집에 가고 싶을 때 많죠. 헬스장 들어갈 때부터 이미 피곤하고 지쳐 있는데. 하기 싫다는 느낌이 들 때 그걸 참아내는 게 오래 하게 되는데 영향을 주는 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 K -

친구들 만나다가 운동한다고 하면 계속 놀자고 꼬시는 일이 많아요. 그걸 이겨내는 게 저도 힘들 때가 있죠. '그냥 오늘 하루 쉬지 뭐' 하면서 그냥 운동 안 한 날도 있긴 했는데, 계속 그렇게 하다보면 더 하기 싫어지더라고요. 갑자기 운동하기 싫어지는 때가 있는데 그런 걸 누르는 게 이제 좀 익숙해졌어요. - 규칙적 운동 참여자 A -

참여자들의 응답을 살펴보면, 즐거운 일이더라도 운동 계획이나 목표에 방해되는 일을 하지 않으려고 스스로를 통제하려고 노력하고 오랫동안 운동을 실천하려는 의지와 목표 의식이 뚜렷한 것을 확인할 수 있다. 규칙적 건강운동 참여자들에게 나타난 공통적인 특징은 개인의 운동 목표와 그에 따른 계획을 설정하여 운동에 참여하고 있다는 것이다. 자신이 설정한 운동 목표를 위해 끈기 있게 노력하려는 특성이 나타난 것은 목표행동을 위해 스스로를 통제하는 자기통제성의 개념과 유사하다.

또한 운동 중 쉬고 싶은 생각이 들어도 계획한 만큼 운동 시간을 채우고 마치거나 주변의 유혹에 흔들리지 않고 충동적으로 운동 계획을 바꾸지 않는다는 응답이 많이 나타났다. 꾸준히 운동할 수 있게 하는 심리자원을 묻는 질문에 다수의 규칙적 운동 참여자들이 충동적인 행동을 억제하는 힘을 언급하였다. 개인 건강운동에 5년 이상 참여한 두 명은 운동 비참여자 혹은 중도 포기하는 사람들과 구분되는 심리자원으로 순간의 감정으로 운동을 미루지 않는 정신력을 꼽았다.

일반적 자기통제성은 절제, 자기훈련, 비충동성과 같은 용어들로 설명된다. 자신의 목표를 위해 목표에 부적절하다고 판단되는 행동이나 사고를 억누르고, 유혹이나 충동으로부터 스스로를 통제하기 위해 절제하고 훈련한다는 것이다. 규칙적 운동 참여자들의 응답에서 나타난 운동 목표를 위한 근성과 충동을 제어하는 능력은 일반적 자기통제성의 개념과 상당히 유사하다. 위와 같은 응답을 바탕으로 건강운동 심리자원의 구성요소로 '자기통제성'이라는 요인 명을 사용하였으며, 목표 근성과 충동 제어라는 용어로 범주화할 수 있었다.

개방형 설문을 통해 나타난 자기통제성 요인의 귀납적 범주화 작업에서는 심층면담에서 드러난 소분류 외에 행동일관성이 추가적으로 도출되었으며, 결과는 표 11과 같다. 자신의 운동 목표를 이루고자 의지와 끈기를 갖는 목표 의식(27), 유사한 일상생활 패턴 및 행동을 추구하는 행동일관성(11), 목표와 계획에 따라 충동을 통제하는 충동 제어(14)로 자기통제성을 소분류하였다.

표 11. 자기통제성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
운동효과가 나타나지 않아도 꾸준히 운동함(4) 하루 일과에서 운동의 우선순위가 높음(7) 장기적인 목표를 항상 생각함(3) 스스로 의지력이 높다고 생각함(13)	목표 의식 (27)	자기통제성 (52)	규칙적 참여자 심리자원 (258)
취침시간과 기상시간이 비교적 일정함(4) 하루의 생활패턴이 유사함(7)	행동일관성 (11)		
운동을 그만하고 싶어도 계획대로 함(3) 주변의 여러 유혹을 잘 극복함(6) 갑자기 운동을 미루지 않음(5)	충동 제어 (14)		

(3) 자율성

다수의 규칙적 운동 참여자들은 운동에 지속적으로 참여하는 과정에서 요구되는 심리자원을 묻는 문항에 대한 답변으로 자율성을 언급하였다. 운동 종목과 운동 계획을 스스로 선택하고 결정하여 실천하는 것이 운동에 대한 긍정적인 태도를 갖는데 큰 도움이 되었으며, 타인에게 의존하지 않는 독립적인 운동 참여의 중요성을 인식하고 있었다. 또한 참여하고 있는 운동 종목에 대한 정보를 스스로 찾아보려 하는 태도가 운동을 더 열심히 하고 싶게 만드는 요인으로 언급되었다. 이는 인간의 세 가지 기본 심리욕구 중 하나인 자율성이 충족될 때 특정 활동을 지속하고자 하는 것과 유사하다(Deci & Ryan, 2008). 심층면담을 통해 나타난 아래와 같은 응답은 운동 참여에 대한 자율성과 관련이 깊다.

운동을 처음 시작할 때도 그렇고, 지금도 그렇고 저는 누가 시켜서 운동했던 적이 없는 것 같아요. 제가 하고 싶다는 생각이 들어서 시작했었고, 지금도 마찬가지에요. 남이 하라고 해서 하는 건 오래 못하겠다는 생각이 들어요. - 규칙적 운동 참여자 F-

요가는 다른 사람들이랑 같은 공간에서 하긴 하지만, 혼자 집에서도 할 수 있고, 다른 사람이 있어야만 할 수 있는 운동이 아니잖아요. 저는 그런 게 좋았고 저랑 잘 맞는 것 같았어요. 내가 하고 싶은 시간에 나 혼자 할 수 있는 운동을 하고 싶었고 제가 유튜브로 공부도 하고 여러 가지 찾아보다 보니까 더 빠지게 된 것 같아요. 그렇게 하다가 요가를 가르치는 일도 하게 된 거죠. - 규칙적 운동 참여자 G -

같은 동네 사는 교사 동료한테 운동을 권유해서 같이 다녔던 적이 있거든요. 웨이트라는 종목을 아예 안 해본 사람이었는데, 제가 자세히 설명해줘서 (같이) 했던 적이 있습니다. 제가 맨날 퇴근할 때 가자고 가자고 졸라야 같이 갔었는데, 결국 한 달 만에 그만뒀어요. 저도 그때 이후로는 누구한테 권유 안 하게 되더라고요. 혼자 하는 게 더 편하기

도 하고요.

- 규칙적 운동 참여자 J -

저는 웨이트트레이닝을 누구한테 배워야한다고 생각하는 게 잘 이해가 안 돼요. 골프 같은 운동은 레슨 받는 게 이해되는데, 이 운동은 하려는 의지만 있으면 자기가 이것저것 찾아봐서 쉽게 따라할 수 있거든요. 건강해지려고 하는 거고, 내 근육 만들려고 하는 건데, 오히려 누가 내 운동에 간섭하는 게 저는 더 싫을 것 같아요. 운동은 자기가 계획해서 하는 게 맞죠.

- 규칙적 운동 참여자 K -

하루 중에 제 마음대로 시간을 사용하는 게 운동밖에 없는 것 같아요. 학교에서 하루 종일 있다가 집에 가면 (밤) 7시에요. 제가 선택해서 하는 어떤 유일한 활동이라고 해야 하나. 그런 게 좋아서 계속 하는 것도 있어요.

- 규칙적 운동 참여자 B -

면담 참여자들의 응답에서 확인할 수 있듯이, 운동 참여에 대한 자율성은 규칙적 운동 참여자들이 공통적으로 가지고 있는 심리자원으로 나타났다. 자율성은 압박이나 강요 대신 자신의 행동과 계획을 스스로 선택하고 결정하며, 자신의 행동을 독립적이고 자유롭게 수행하는 재량권으로 정의된다. 규칙적 운동 참여자들은 타인의 권유나 압력에 의해 운동에 참여하지 않으며, 자신의 선택으로 운동에 참여하고, 자신의 운동 계획을 스스로 설정하는 자기주도적 태도를 보였다. 또한 함께 운동하는 지인이 없어도 운동을 즐겁게 수행할 수 있다는 응답도 다수 나타났으며, 지도자나 트레이너에게 의존하지 않고 독립적으로 운동을 수행하고 있음을 확인하였다. 이를 통해 자율성이 개인종목 건강운동에 지속적이고 규칙적으로 참여하는 것에 긍정적으로 기여할 수 있다고 판단하여 건강운동 심리자원의 구성개념에 포함하였으며, 운동에 대한 자기주도적

태도와 독립적 태도로 범주화하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 자율성 요인의 귀납적 범주화는 표 12와 같다. 운동 참여를 스스로 결정하고 계획하고자 하는 자기주도적 태도(23)와 운동 참여와 관련하여 타인에게 의존하지 않으려는 독립적 태도(14)로 자율성을 소분류하였다.

표 12. 자율성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
스스로 운동을 계획함(5) 나에게 적합한 운동 종목을 선택함(4) 자신이 하고 싶어서 운동함(4) 타인이 내 운동 방법에 간섭하는 것을 꺼림(3) 잘 되지 않는 동작을 스스로 연구함(7)	자기주도적 태도 (23)	자율성 (37)	규칙적 참여자 심리자원 (258)
친구가 운동을 그만둬도 신경 쓰지 않음(6) 함께 운동하는 동료가 없어도 즐겁게 운동함(3) 가르쳐주는 사람이 없어도 상관없음(5)	독립적 태도 (14)		

(4) 경쟁의식

심층면담 결과, 운동에 대한 동기부여를 얻는 과정에서 중요한 역할을 수행하는 심리적 특성으로 타인과의 경쟁 및 비교를 언급하였다. 스포츠와 달리 승패가 결정되는 것이 아님에도 참여자들은 타인에게 자신의 운동 능력을 과시하고 싶어 하며, 자신과 타인을 비교하며 열정적 운동 참여에 대해 자극을 느끼고 있었다. 규칙적 운동 참여자들은 이러한 자극에 대해 스트레스가 되면서도 운동을 지속하게 만드는 요인으로서 그 중요성을 크게 인식하고 있었다.

운동을 다 끝냈을 때, 그 때 몸이 제일 예쁜 것 같아요. 저는 그 때를 카메라로 매일 찍습니다. 뭔가 뿌듯하기도 하고 자랑하고 싶기도 해서 SNS에 영상이나 사진을 올려요. 사람들이 몸매 좋다고 말해주는 것도 기분 좋고, 남들보다 그래도 날씬하고 근육이 예쁘게 붙은 것 같아서 보여주고 싶은 마음도 있고 그래요. 인스타그램에 사진 같은 거 올리려고 운동하는 사람들 진짜 많을 걸요.

- 규칙적 운동 참여자 C -

나이가 이제 꽤 들다보니까 제 주변에 있는 친구들 거의 다 배도 나오고 아저씨 다 됐거든요. 나는 관리하는 남자다, 나는 20대보다도 몸이 좋다 뭐 이런 거 보여주고 싶고 남들이 저 보면서 부러워하는 것도 좋고 그렇죠. 그런 칭찬 듣다보면 운동 못 그만둬요.

- 규칙적 운동 참여자 D -

친구들 중에 운동 열심히 하는 애들 있거든요. 서로 말은 안하는데, 경계하기도 하고 약간 경쟁심도 있는 것 같아요. 원래 나보다 몸이 안 좋았던 애가 저랑 비슷해지면 좀 더 열심히 해야겠다는 생각도 들고, 제가 더 몸이 좋아야 된다는 생각도 들고. 가끔가다 진짜 무거운 무게로 스쿼트 하는 사람 보면 존경스럽기도 하고 그 사람 쫓아가려고 노력하게 되죠.

- 규칙적 운동 참여자 I -

필라테스로 유명한 사람들 인스타를 팔로우 하다보니까 솔직히 자극받는 게 많죠. 저도 운동할 때 누가 저 쳐다보는 거 시선을 즐기는 편인데, 그러면서도 저도 (다른 사람을) 엄청 많이 쳐다봐요. '아 저 사람 운동 잘 하는구나. 한 3년 이상 했겠다.' 뭐 이런 생각도 하고. 사실 누구랑 비교한다는 게 좋은 건 아니잖아요. 그렇게 비교하다보면 스트레스도 받고 내 몸이 괜히 안 좋아 보이고 자존심도 상하고 그런데, 지나고 나서 보면 남들 의식하는 게 오랫동안 하는데 영향을 준 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 H -

개인의 경쟁성향은 주로 경쟁스포츠 참여자들에게 나타나는 것이 일반적이나, 개인 종목의 건강운동 참여자들에게도 경쟁성이 중요한 심리요인으로 언급되었다. 타인에게 자신을 드러내어 뽐내고 싶어 하는 마음이나 다른 사람들에게 운동 능력과 몸매를 인정받고 싶어 하는 욕구는 타인과의 경쟁 속에서 자신을 과시하고자 하는 심리라고 볼 수 있다. 또한 운동 상황에서 다른 사람이 운동하는 모습을 관찰하며 자신과 비교하거나 다른 사람이 운동하는 모습에 자극을 받는 심리도 같은 맥락이라고 판단할 수 있다. 특히, 참여자들은 타인과 비교하고 경쟁하는 것이 부정적인 측면이 있지만 운동에 참여하는 데에는 긍정적으로 작용하는 심리로 인식하고 있었다. 구체적으로, 남과 견주어 이기거나 앞서려는 마음이 스트레스로 작용하면서도 운동에 대한 동기를 부여하고 운동 지속으로 이어지게 만드는 역할을 수행한다는 점에서 운동 참여에 중요한 요인으로 고려하고 있었다. 위와 같은 응답을 통해 경쟁의식이 건강운동 심리자원의 구성요인으로 타당하다고 판단하였다. 세부적으로 과시욕과 비교심리로 범주화할 수 있었다.

개방형 설문을 통해 나타난 경쟁의식 요인의 귀납적 범주화는 표 13과 같다. 운동 상황에서 타인에게 인정받고자 하거나 자신의 매력과 능력을 뽐내고 싶어하는 과시욕(21), 타인을 의식하여 자극을 받거나 타인과 견주어 우위에 서고 싶어하는 비교 심리(15)와 운동과 관련하여 타인을 질투하고 부러워하는 시기심(15)으로 경쟁의식을 소분류하였다.

표 13. 경쟁의식 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
다른 사람이 나를 부러워하길 원함(4) SNS에 자신의 운동능력을 뽐내고 싶음(6) 좋은 운동 장비/용품을 자랑하고 싶음(2) 운동할 때 매력적으로 보이고 싶음(4) 다른 사람들에게 능력을 인정받고 싶음(5)	과시욕 (21)	경쟁의식 (51)	규칙적 참여자 심리자원 (258)
다른 사람보다 운동을 잘하고 싶음(6) 몸매를 타인과 비교함(4) 다른 사람이 운동하는 모습을 관찰함(5)	비교 심리 (15)		
나보다 운동능력이 좋은 사람을 부러워 함(6) 좋은 장비나 용품을 착용한 사람을 부러워 함(6) 나보다 몸매가 좋은 사람을 질투함(3)	시기심 (15)		

(5) 강박감

본 연구에서 규칙적 운동 참여자로 선정하여 심층면담을 실시한 참여자들은 최소 3년에서 최대 15년, 주 3회 이상 개인 종목 건강운동에 참여하였다. 이들은 꾸준히 운동에 참여하는 이유 중 가장 큰 영향력을 행사하는 심리로 운동 참여에 대한 강박감을 꼽았다. 일반적으로 운동에 대한 강박은 운동 중독과 관련되어 부정적으로 언급되는 용어로서 운동에 과도하게 사로잡혀 심리적으로 큰 압박감을 느끼고 불안해지는 것을 의미한다. 특히 통증을 심하게 느끼면서도 운동을 실시한다거나 다른 일상생활에 지장을 주면서 운동에 참여하는 것은 위험한 강박이라고 볼 수 있다. 규칙적 건강운동참여자들과의 심층면담에서 나타난 응답을 살펴보면, 이들은 강박에 대한 부정적 시각에 공감하면서도 운동 지속에 필수적인 부분이며 강박의 정도를 스스로 잘 조절하는 것이 중요하다고 생각하였다. 운동 참여자들은 자신이 계획한 운동을 반드시 실천해야한다고 생각하였고, 운동을 지속하게 하는 심리 자원으로 체형에 대한 불안과 압박감을 언급하기도 하였다.

운동을 하려고 했던 날에 못하게 되면 기분이 좀 찝찝해져요. 해야 할 일을 못했다는 생각이 들어요. 스스로와의 약속이었는데 그걸 못 지키게 된 게 짜증이 난다고 해야 되나. 그렇다고 막 중독돼서 매일 하는 것도 아니고, 일주일에 4일 이상은 운동 한 시간씩 하자는 건데 그걸 못하는 상황이 되면 좀 웰빙이 아닌 것 같다는 느낌도 들고, '내 시간이 많이 없었구나.' 라고 느끼니까 좀 우울해지는 것 같기도 하고요.

- 규칙적 운동참여자 A -

중독이랑은 좀 다른 개념인 게, 중독인 사람들은 자기가 할 수 있는 것보다 훨씬 더 심한 강도나 시간을 투자하고, 운동을 하고 싶어서 참을 수 없는 사람들을 말하잖아요. 저는 딱 제가 할 수 있는 운동량을 정해놓고, 운동할 수 있는 날을 정해서 그 시간동안만 하는 거고. 무리해서 계획하는 게 아니기 때문에 중독이랑은 좀 다른 것 같아요. 운동 못한다고 사실 제가 뭐 금단증상이나 미쳐버리는 것도 아니고 다른 일상생활에 지장을 줄 정도로 운동하는 것도 아니거든요.

- 규칙적 운동참여자 C-

저는 어디 아프거나 다치면 운동 안 해요. 그래서 안 다치려고 노력합니다. 운동 오래 못하면 진짜 뭔가 잘못 살고 있는 느낌이 들고 꼭 과제 안하고 자는 느낌이에요. 이런 운동은 한 몇 주 쉬면 금방 티가 나요. 남들은 몰라도 나만 아는 변화 있잖아요. 내 눈에 내 몸이 안 좋아진 게 느껴지면 스트레스 받죠. 그런 스트레스 안 받으려고 운동하는 게 커요 솔직히.

- 규칙적 운동참여자 G-

일주일에 딱 두 번 쉬는 것 같아요. 아무래도 직장에 다니니까 어쩔 수 없이 쉬게 되는 일이 꼭 생기더라고요. 그래서 아무 일도 없는 날엔 웬만하면 매일 하려고 하죠. 이미 두 번 쉬었는데, 또 쉬어야하는 날이 온다 그러면 좀 짜증이 나는 거죠. 그렇게 만약 오래 쉬게 되면 다시 하는 날에 더 열심히 해야 된다고 생각이 들어요. 이런 게 스트레스가

되니까 운동을 빠지지 않으려고 한 것 같고 그러다 보니 한 5년 동안 이렇게 지켜 온 거죠.

- 규칙적 운동참여자 D-

제 몸매가 남들한테 어떻게 보이는지를 많이 신경 쓰는 편이에요. 그게 제가 가진 심리 중에 부정적인 측면 같아요. 누가 살쪘다고 하면 운동 더 열심히 하려고 하고, 한참 몸매 만들어놨을 때는 운동 안하면 예전으로 돌아 갈까봐 또 열심히 하고. 중독은 하고 싶어서 미칠 것 같은 거잖아요. 그 정도는 아니고 저는 좀 지키고 싶은 게 커요. 내 어떤 패턴을 잘 유지하고 싶고 그게 깨지는 게 싫고요.

- 규칙적 운동참여자 H-

규칙적 운동 참여자들은 계획된 운동을 하지 못하면 부정정서를 경험하고, 운동을 자신과의 약속으로 생각하며 반드시 실천해야한다고 느끼고 있었다. 이들은 운동을 쉬게 되면 다음에 더 열심히 해야 한다고 생각하는 경향이 나타났는데 이것은 일종의 강박감이라고 볼 수 있다. 한편, 운동 실천에 대한 강박과 함께 참여자들에게 나타난 두드러진 특징은 자신의 체형(몸매)에 대한 강박감이었다. 현재와 비교했을 때 자신의 몸매가 나빠질까봐 걱정하고, 다른 사람에게 노출되는 자신의 체형과 몸매를 지나치게 신경 쓴다는 응답도 다수 관찰되었다. 또한 운동을 오래 쉬어 몸매가 나빠진 것 같으면 스트레스를 받고, 이를 해소하기 위해 다시 운동을 실천하는 것으로 참여자들도 있었다.

참여자들은 자신이 느끼는 강박감에 대해 부정적이기보다는 긍정적으로 해석하는 것으로 나타났다. 자신의 능력 이상으로 운동에 과하게 몰입하는 것이 아닌 자기관리와 자기만족의 측면에서의 운동 참여로 생각하며 건강한 습관으로 바라보고 있었다. 참여자들의 응답은 실천 강박과 체형 강박으로 범주화할 수 있었고, 운동에 지속적으로 참여하는 것에 기여하는 건강운동 심리자원의 구성요소로서 '강박감'으로 명명하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 강박감 요인의 귀납적 범주화는 표 14와 같다. 자신의 계획대로 운동을 반드시 실천해야 하는 것으로 생각하는 실천 강박(16)과 자신의 몸매와 체형에 크게 신경을 쓰며 몸매를 좋게 가꿔야한다는 압박감을 느끼는 체형 강박(22)로 강박감 요인을 소분류 하였다.

표 14. 강박감 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
계획한 시간만큼 운동을 못하면 짜증이 남(5) 운동을 오래 쉬면 찝찝함(7) 운동을 해야 하루를 잘 보냈다고 생각함(4)	실천 강박 (16)	강박감 (38)	규칙적 참여자 심리자원 (258)
몸매가 망가질까봐 걱정됨(5) 자주 몸매를 체크함(4) 다른 사람이 내 몸매를 어떻게 보는지 신경 씀(4) 몸매가 나빠진 것 같으면 스트레스를 받음(9)	체형 강박 (22)		

(6) 신체활동성

운동 비참여자와 비교되는 규칙적 운동 참여자의 심리자원을 묻는 문항과 운동 참여에 미치는 자신의 성격적 특성을 묻는 문항에 대한 응답으로 신체 활동 및 움직임을 추구하는 점이 다수 언급되었다. 몸을 써서 움직이는 것을 선호하고 신체활동을 통해 긍정정서를 경험하는 자신의 성격적 특성이 운동을 여가로 선용하는 것에 영향을 준다고 인식하고 있었으며, 정적인 일상에서 부정정서를 경험하게 되어 운동에 참여하게 된다는 응답도 나타났다.

제 남편은 몸을 움직이는 걸 싫어해요. 집에서 쉬는 날엔 거의 누워있거나 앉아서 TV만 보거든요. 저도 그걸 싫어하는 건 아닌데, 그냥 가만히만 있으면 몸이 근질거리더라고요. 따분하기도 하고. 저도 일하는 사람이고 피곤하기도 한데, 그래도 하루 종일 집에만 있으면 좀이 쑤셔요. 그래서 운동을 찾게 되는 것 같아요. 운동하고 땀 흘리고 나면 오히려 개운해지는 기분이에요.

- 규칙적 운동 참여자 H-

운동하고 나서 근육이 아프고 숨이 가빠지는 게 기분이 좋아요. 그게 운동을 잘했다는 느낌이 들어서 그런 걸지도 모르지만 그냥 뭔가 살아있음을 느낀다고 해야 하나. 저는 다른 사람보다 움직이는 것을 좋아하는 성격 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 B-

우리가 보통 하는 일들이 대부분 앉아서 하거나 그냥 가만히 서서 하는 일이잖아요. 하루 중에 몸을 움직이는 일이 거의 없다 보니까 더 축쳐지는 것 같고 힘이 없어요. 그럴 때 운동을 하면 활력이 생기잖아요. 남들은 피곤한데 뭐하러 더 피곤하게 운동하냐고 하는데, 저는 원래 이렇게 움직여야 더 좋아지는 성격인 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 K-

진짜 빡세게 운동하는 날에는 몸에 피가 쫙 돌거든요. 운동 좋아하는 사람이랑 아닌 사람이랑 차이가 그걸 좋아하냐 안 좋아하냐 차이 같아요. 운동 말고 그냥 진짜 피곤하게 몸쓰는 일을 하고 나서도 가끔씩 기분 좋을 때 있잖아요. 제가 좀 활동적인 사람인 것 같아요.

- 규칙적 운동 참여자 F-

규칙적 운동 참여자들은 정적인 일상에서 권태감을 느끼거나 운동을 오랫동안 하지 못할 때 답답함을 느낀다고 언급했다. 또 몸을 써서 움직이는 것 자체로서 재미를 느끼고 격하게 운동하고 난 후의 피로감을 부정적이기 보다는 긍정적으로 해석하고 있었다. 신체활동 자체에 대한 흥미 혹은 정적인 생활에 대해 기피는 감각 경험을 추구하는 심리자원과 관련이 깊다. 감각추구성향은 지루하고 반복되는 일상에서 새롭고 다양한 감각과 경험을 추구하려는 개인의 심리적 욕구를 의미한다. 하지만 심층면담에서 나타난 응답에는 감각추구성향의 중요한 구성요인인 스릴과 위험을 추구하는 성격이 나타나지 않았다. 참여자들은 위험을 무릅쓰는 모험적인 활동으로서 운동에 참여하는 것이 아니라 단순히 정적인 생활보다 신체를 움직이는 활동을 추구하는 것으로 나타났기 때문에 감각추구성향을 건강운동 심리자원으로 칭하기에는 무리라고 판단하였다. 따라서 규칙적 운동 참여자들에게 공통적으로 나타난 신체적 활동을 추구하는 기질을 '신체활동성'으로 명명하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 신체활동성 요인의 귀납적 범주화는 표 15와 같다.

표 15. 신체활동성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
몸 쓰는 것을 좋아함(5) 몸을 많이 쓰면 짜증이나 화가 풀림(3) 운동하여 땀을 흘리고 나면 개운함(6) 운동을 하면 하루의 스트레스가 해소됨(10) 가끔씩 고강도의 운동을 하고 싶음(2) 정적인 일상에서 권태감을 느낌(5) 오래 운동을 못하면 몸이 근질거림(6) 몸을 움직이지 않으면 기분이 다운됨(2)	활동 추구 (38)	신체활동성 (38)	규칙적 참여자 심리자원 (258)

2) 운동 비참여자의 심층면담 및 개방형 설문 결과

8명의 운동 비참여자를 대상으로 실시한 심층면담을 통해 운동 효과 비관, 운동 지속 실패 예상, 시간낭비, 끈기 부족, 충동적 운동 계획 변경, 타인의 권유에 의한 참여, 지도자에게의 의존, 운동 신경 부족, 운동 방법에 대한 무지, 운동 후 피로감 불호 등 33개의 세부 내용을 도출하였다. 이후 범주화 및 의미화 과정을 거쳐 결과 비관, 근성 결핍, 충동적 행동, 비자발적 태도, 의존적 태도, 신체적 열등감, 인지적 열등감, 활동 기피 등 8개의 하위범주와 비관성, 비통제성, 타율성, 자기열등감, 비활동성 등 5개의 상위범주를 도출하였다〈표 16〉.

또한 규칙적 건강운동참여자와 마찬가지로 운동 비참여자에게 개방형 설문조사를 실시하였다. 설문 문항은 운동 비참여자의 심층면담과 유사하게 구성되었으며, 스포츠심리학 교수 및 박사 2인과의 전문가 회의를 거쳐 수집된 원자료를 귀납적 범주화하였다.

운동 비참여자 31명을 대상으로 개방형 설문조사를 실시한 결과, 표 17과 같이 전체 146개의 원자료를 도출하였다. 원자료를 비관성(29), 비통제성(29), 타율성(34), 자기열등감(30), 비활동성(24)의 총 5가지로 대분류하였으며, 결과 비관(29), 근성 결핍(14), 충동적 행동(15), 비자발적 태도(18), 의존적 태도(16), 신체적 열등감(18), 인지적 열등감(12), 활동 기피(24) 등의 8가지로 소분류하였다.

표 16. 운동 비참여자의 심층면담 코딩 결과

세부 내용(33)	하위 범주(9)	상위 범주(5)
오래 지속하지 못할 것 같음 몸이 더 피곤해질 것 같음 재미를 느끼지 못할 것 같음 운동이 시간낭비라고 생각함 운동은 노력해도 잘 늘지 않음 열심히 운동해도 변화가 없음	결과 비관	비관성
계획한 운동 시간을 다 채우지 못했음 효과가 나타나지 않으면 쉽게 포기했음 며칠 쉬면 더 운동하러 가기 싫었음 끈기가 부족하다고 생각함	근성 결핍	비통제성
충동적으로 운동을 미루는 날이 많았음 운동 중 힘들면 바로 그만 뒀음 운동을 하지 않은 뒤 후회하는 일이 잦았음	충동적 행동	
타인의 권유로 운동을 시작했음 운동 관련 정보를 스스로 찾아보지 않음 하고 싶지 않은데 억지로 참여했음	비자발적 태도	타율성
남에게 배워야한다고 생각함 트레이너에게 의존했음 혼자 운동하기 싫음 친구가 그만두면 따라서 그만뒀음	의존적 태도	
운동신경이 나쁘다고 생각함 쉬운 동작이나 기술도 해내지 못함 체력이 나쁨 운동 자세가 나쁨	신체적 열등감	자기열등감
스스로 동기부여 하는 방법을 모름 적절한 운동 목표를 설정하지 못함 운동 방법에 대해 잘 모름 운동 계획을 어떻게 짜야할지 모름	인지적 열등감	
움직이기 싫어함 운동 중 땀이 나는 것을 싫어함 운동 후의 피로를 싫어함 운동하는 것이 스트레스로 작용함	활동 기피	비활동성

표 17. 운동 비참여자의 개방형 설문 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
부상당할까봐 두려움(2) 결국 포기할 것 같음(3) 다른 일에 지장을 줄 것 같음(5) 즐거움을 못 느낄 것 같음(1) 몸이 더 피곤해질까봐 걱정됨(2) 눈에 띄는 효과가 없을 것 같음(4) 노력해도 운동이 잘 늘지 않을 것 같음(3) 헛수고가 될 것 같음(3) 오래 운동해도 몸매가 변할 것 같지 않음(6)	결과 비관 (29)	비관성 (29)	비참여자 심리자원 (146)
운동시간이 길지 않음(5) 효과가 나타나지 않으면 쉽게 포기함(4) 쉬는 날에도 운동할 마음먹기가 어려움(2) 자신과 운동은 안 어울린다고 합리화(2) 독하게 마음먹지 못함(3)	근성 결핍 (14)	비통제성 (29)	
갑자기 운동을 미루는 날이 많음(7) 운동하러 갔다가 그냥 돌아옴(2) 기분 안 좋아지면 운동 안 함(2) 계획에 없던 다른 일을 만들어 운동 안 함(3) 운동을 미루고 후회하는 날이 많음(1)	충동적 행동 (15)		
타인의 권유로 운동에 참여했음(10) 남들의 시선을 의식해서 운동했음(4) 스스로 원해서 운동하지 않음(3) 스스로 운동 정보를 찾아보지 않음(1)	비자발적 태도 (18)	타율성 (34)	
남에게 배워야한다고 생각함(3) 친구와 같이 운동하고 싶음(6) 지도자나 트레이너에게 기대가 큼(2) 혼자 운동하면 재미를 느끼지 못함(5)	의존적 태도 (16)		
운동 신경이 부족하다고 생각함(6) 몸매가 나쁘다고 생각함(3) 기능이나 체력이 나쁘다고 생각함(8) 폼이 안 좋아서 창피함(1)	신체적 열등감 (18)	자기열등감 (30)	
무엇을 목표로 운동할지 모름(2) 자신에게 어울리는 운동이 무엇인지 모름(3) 정확한 운동 자세를 모름(5) 재미있게 운동하는 방법을 모름(2)	인지적 열등감 (12)		
원래 몸을 움직이는 것을 안 좋아함(8) 운동을 심하게 하면 며칠 동안 쉬어야함(2) 운동해야한다는 생각이 스트레스가 됨(4) 가만히 있어도 피곤함(2) 정적인 여가활동이 좋음(5) 쉬는 날에도 밖에 잘 나가지 않음(3)	활동 기피 (24)	비활동성 (24)	

(1) 비관성

운동 비참여자들의 절반 이상은 과거에 간헐적으로 운동에 참여했던 경험을 가지고 있었다. 하지만 운동을 규칙적으로 실천하지 못했으며 연구 참여 시점에는 아예 운동에 참여하지 않고 있는 것으로 나타났다. 과거 운동 참여 경험을 묻는 질문에 대한 응답을 통해 운동 비참여자들은 대체적으로 운동의 효과에 비관적이라는 사실을 확인했다. 운동의 결과 및 운동을 통한 변화에 대한 비관적 태도가 운동 동기를 약화시켜, 참여하고 있던 운동을 중단하거나 미래의 운동 참여를 주저하게 된다고 응답하였다.

> 대학교 다닐 때 웨이트 해보려고 헬스장 다닌 적이 있었는데 이런 저런 일로 바쁘게 살다보니까 한 달도 못 다니고 그만 뒀던 것 같아요. 언젠가 또 운동을 하게 되는 날이 오겠지만 왠지 재미를 못 붙일 것 같기도 하고 금방 포기할 것 같아요. 꾸준히 하는 사람들 보면 신기하죠.
>
> - 운동 비참여자 G -

> 일단 운동하고 오면 엄청 힘들잖아요. 한두 달 열심히 한다고 해서 크게 몸이 변화하지도 않을 것 같고 힘들기만 할 것 같아요. 딱히 운동의 효과를 잘 모르겠어요. 아주 오래 해야 효과가 있다고 하면 그렇게 내가 오래할 수 있을지도 잘 모르겠어요.
>
> - 운동 비참여자 D -

> 해보니까 시간이 좀 아깝다고 생각했어요. 예전에 친구랑 같이 운동하러 필라테스 다녔던 적이 있는데, 엄청 비싸거든요. 퇴근하고 쉴 시간도 모자란데, 비싸면서 힘들고 거기에다가 제 몸이 바뀐 게 없더라고요. 눈에 효과가 보여야 좀 재미를 느낄텐데 그냥 계속 제자리걸음 하는 느낌이었어요. 그래서 좀 하기 싫어졌나 봐요.
>
> - 운동 비참여자 E -

어렸을 때부터 체육을 별로 안 좋아했었는데, 그러다보니까 배워도 잘 따라하질 못하겠더라고요. 아 내가 노력해도 운동 쪽은 잘 안되겠구나 싶어서 애초에 마음먹는 게 어려운 것 같아요. 운동이 건강에 좋고 중요하다는 건 다 알고 있는데, 그 힘든 걸 견뎌내면서 얼마나 건강해질까하는 생각도 들어요. 저랑 좀 안 맞는다고 생각했어요. 하려고 해도 잘 늘지도 않고 그러니까 안하게 된 거죠.

- 운동 비참여자 A -

운동 비참여자들은 운동을 오래 지속하지 못할 것이라고 스스로를 비관했으며, 신체적으로 피로해지기만 할뿐 특별한 변화가 나타날 것 같지 않다고 생각했다. 또 운동에 대한 재미를 느끼지 못할 것이라고 예상하는 등 운동에 참여했을 때의 결과를 긍정적으로 생각하지 못하는 것이 운동을 하고 싶다는 생각이 들지 않게 한다고 설명하였다. 운동과 관련해서 자신의 노력이 그만한 결과를 수반하지 않는다고 생각하는 경향도 나타났다. 노력을 많이 해도 시간낭비가 될까봐 염려하였으며, 꾸준히 운동을 지속해도 운동 능력이나 자세, 외모의 변화가 나타나지 않는다는 응답이 다수 나타났다. 운동 비참여자들은 위와 같은 내용을 운동을 포기하게 된 주요 원인으로 꼽으며 자신에게는 운동이 적합하지 않다고 판단하게 된 것으로 나타났다.

운동의 결과에 대한 비관적 태도는 앞서 실시한 규칙적 운동 참여자의 심층면담 결과에서 나타난 '낙관성' 요인과 대조적인 성격을 지닌다. 이에 따라 운동 비참여자들이 갖는 결과에 대한 부정적 태도와 불신을 '비관성'으로 명명하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 비관성 요인의 귀납적 범주화는 표 18과 같다. 운동 참여를 통한 자신의 변화를 기대하지 못하거나 효과를 비관적으로 보며, 운동에 지속적으로 참여하는데 필요한 노력의 대가를 믿지 못하는 결과 비관적 태도를(29) 비관성 요인으로 범주화하였다.

표 18. 비관성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
부상당할까봐 두려움(2) 결국 포기할 것 같음(3) 다른 일에 지장을 줄 것 같음(5) 즐거움을 못 느낄 것 같음(1) 몸이 더 피곤해질까봐 걱정됨(2) 눈에 띄는 효과가 없을 것 같음(4) 노력해도 운동이 잘 늘지 않을 것 같음(3) 헛수고가 될 것 같음(3) 오래 운동해도 몸매가 변할 것 같지 않음(6)	결과 비관 (29)	비관성 (29)	비참여자 심리자원 (146)

(2) 비통제성

운동을 꾸준히 실시하는 사람과 운동에 참여하지 않는 사람들의 심리자원 차이를 묻는 질문에 대해 운동 영역에서의 끈기와 인내심을 다수 언급하였다. 또한 운동 비참여자들은 자신이 운동에 규칙적으로 참여하기 위해 변화해야 할 심리자원으로 스스로를 통제하는 능력의 중요성을 인식하고 있었다.

> 한 시간 넘게 운동하는 사람들 보면 나랑 유전자가 다른가 하는 생각이 들어요. 저는 운동하러 가서 그렇게 힘들게 하지도 않는데도 30분 정도 지나면 집에 가고 싶더라고요. 실제로 갔다가 하기 싫어서 돌아오는 경우도 있었어요. 그런 걸 고쳐야 운동 오래할 텐데.
>
> - 운동 비참여자 B -

> 뭔가 몸이나 체력이 변화하는 게 안 느껴지니까 하기 싫어진 게 커요. 너무 앉아만 있고 몸에 근육도 없고 그래서 헬스클럽을 간 적이 있는데 운동해도 효과가 없는 거예요. 오히려 더 피곤해졌어요. 몸이 좀 건강해질까 싶어서 했는데, 그런 걸 못 느끼니까 그냥 안하게 되더라고요. 저는 빨리 효과를 보고 싶은데 그게 안 되니까 그만 둔거죠.
>
> - 운동 비참여자 H -

바쁜 일이 몰릴 때가 있잖아요. 아니면 명절이나 휴가 기간 같은 때 운동을 오래 못하게 되면 그 뒤로 쭉 쉬게 되더라고요. 좀 끈기가 부족한 것 같아요. 평소에도 하기 힘든데, 안 하다보면 더 하기 싫어지더라고요. 그러다가 포기했던 것 같아요. 독하게 마음먹고 내가 하고 싶은 것 좀 참고 쉬거나 놀고 싶은 것도 참고 그런 노력이 필요하지 않을까요.

- 운동 비참여자 C -

갑자기 센터에 가기 싫은 날이 있는데, 그럴 때마다 일부러 약속을 잡기도 하고 그냥 집에서 쉬기도 하고. 가려고 했다가 안 간 날도 많고 그냥 '에이 몰라 안가. 주말에 할래' 하고 계속 미루는 거죠. 그런데 주말에도 안 가요.

- 운동 비참여자 G -

전에 런닝을 좀 했었는데, 체력이 너무 안 좋으니까 2KM 정도 뛸 수 있는 체력을 가져보자 해서 시작을 했어요. 그런데 한 3분 지나면 너무 힘든 거예요. 그냥 걷고 싶고. 그러는 날이 많았어요. 조금 힘들다고 느끼면 그냥 안 해버리는 적이 많았어요. 그리고서는 맨날 후회해요. 이왕 나간 김에 조금만 더 뛸 걸하고 생각하는데 그게 너무 힘들어요.

- 운동 비참여자 B -

그날의 기분 같은 거나 컨디션에 운동하는 게 영향을 많이 받는 것 같아요. 뭔가 안 좋은 일이 있거나 기분이 나쁘면 운동하려고 했다가도 그냥 안 하기도 하고. 기분 좋은 날 별일 없을 때 운동해야지 생각은 하는데 그 때 그 때 합리화를 했던 것 같아요. 내가 계획해 놓고도 내가 잘 못 지키는 게 싫은데, 운동 매일 하는 사람 보면 진짜 독한 것 같아요.

- 운동 비참여자 D -

이들은 계획한 운동 시간을 다 채우지 못하거나 단기간에 효과가 나타나지 않으면 바로 포기해버렸던 경험이 있는 것으로 나타났다. 스스로를 끈기가 부족하다고 말하며, 규칙적 운동 참여자와 구분되는 주요 심리 자원으로 생각하는 응답도 나타났다. 또한 충동적으로 운동을 미루거나 운동 중 갑작스럽게 운동을 중단한 경험이 있다는 응답도 나타났다. 운동 비참여자들은 스스로 자신이 설정한 목표에 대한 근성이 부족하다는 것을 지각하고 있었으며, 운동 참여와 관련한 충동적, 감정적 의사결정이 운동을 방해했던 경험들을 가지고 있었다. 이와 같은 응답을 통해 규칙적 운동 참여자의 '자기통제성'과 대조적인 성격을 띠는 '비통제성'요인으로 명명하고 근성 결핍과 충동적 행동으로 소분류 하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 비통제성 요인의 귀납적 범주화는 표 19와 같다. 운동 목표 달성 및 실천에 대한 의지가 부족하여 설정한 계획을 이행하지 못하는 근성 결핍(14)와 충동적으로 운동 계획을 변경하거나 순간적으로 운동을 안 하고 싶은 욕구를 제어하지 못하는 충동적 행동(15)로 비통제성 요인을 소분류하였다.

표 19. 비통제성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
운동시간이 길지 않음(5) 효과가 나타나지 않으면 쉽게 포기함(4) 쉬는 날에도 운동할 마음먹기가 어려움(2) 자신과 운동은 안 어울린다고 합리화(2) 독하게 마음먹지 못함(3)	근성 결핍 (14)	비통제성 (29)	비참여자 심리자원 (146)
갑자기 운동을 미루는 날이 많음(7) 운동하러 갔다가 그냥 돌아옴(2) 기분 안 좋아지면 운동 안 함(2) 계획에 없던 다른 일을 만들어 운동 안 함(3) 운동을 미루고 후회하는 날이 많음(1)	충동적 행동 (15)		

(3) 타율성

운동 비참여자는 운동에 참여하는 과정에서 타인의 영향을 크게 받는 것으로 나타났다. 운동에 참여했던 경험이 있는 연구 참여자들은 대부분 타인의 권유나 사회적 압력에 의해 운동을 시작하게 됐다고 응답하였다. 이들은 운동에 대한 내적 동기가 낮은 상태에서 어쩔 수 없이 운동에 참여하는 것이 결과적으로 운동을 오래 지속하지 못한다고 응답하였다. 운동 참여에서의 타율성은 운동 상황에서의 의존적 태도로 나타나기도 하였다. 함께 운동할 친구나 동료가 필요하다는 응답이 다수 관찰되었으며, 지도자나 트레이너에게 의존하는 성향도 나타났다.

> 부모님이 제발 운동 좀 하라고 해서 해봐야겠다고 마음먹고 했었는데 오래 하지는 못했어요. 그 뒤로도 친구들이랑 헬스클럽도 잠깐잠깐씩 다녔는데 제가 막 운동을 하고 싶다거나 그런 생각을 안 해서 그런지 규칙적으로 운동하는 게 되게 어렵더라고요.
>
> - 운동 비참여자 G -

> 저는 운동을 많이 안 해봤으니까 PT 10회를 끊었어요. 가르쳐주는 대로 그냥 운동하면 되잖아요. 그래서 좋더라고요. 10번 다 채우지는 못했는데 그래도 그렇게 운동하는 게 더 편했어요. 혼자 하라고 하면 못할 것 같은데. 요즘 다들 몸매를 관리하잖아요. 저도 취직 준비할 겸 해서 했는데 제가 운동을 별로 안 좋아하니까 오래 못한 거죠.
>
> - 운동 비참여자 B -

> 운동 많이 안 해본 사람들은 누가 데리고 가 줘야 되는데 주변에 그런 사람들이 많이 없어요. 운동을 많이 하는 사람도 없고, 정보도 없고. 가르쳐줄 사람이 있으면 해볼 수 있을 텐데. 배우려면 돈도 많이 들고. 또 그 정도 가치가 있는지도 확실히는 모르겠어요.
>
> - 운동 비참여자 H -

같이 일하는 선생님이 같이 좀 다니자고 해서 맨날 끌려 다녔어요. 그러다가 그 선생님이 이사 가셔 가지고 회원권을 양도하셨거든요. 저도 그때부터 안 갔던 것 같아요. 혼자 다닐 정도로 운동이 너무 좋다거나 그렇지는 않아서요. 혼자 하면 재미없지 않을까요. 더 하기 싫을 것 같아요.

- 운동 비참여자 F -

누구한테 배우는 게 훨씬 편해요. 따라 하기만 하면 되고. 제가 혼자서 하는 것 보다는 훨씬 낫죠. 잘 모르니까 잘 하시는 분들이 알려주면 더 열심히 할 수 있을 것 같아요. 누가 알려주면 그래도 따라서 잘 하는 편인 것 같아요.

- 운동 비참여자 E -

운동 비참여자들의 타율성은 운동에 대한 내적 동기와 관련이 깊다. 이들의 응답을 살펴보면 자신의 선택이 결여되어 있다는 것을 알 수 있다. 주변의 시선이나 타인의 권유에 의한 운동이 오래 지속될 수 없다는 것을 스스로도 인식하고 있었으며, 운동에 스스로 관심을 갖지 못하고 깊게 탐색하지 않는 자세로 인해 수동적으로 운동에 참여하고 있었다.

타인의 권유로 운동을 시작하고, 운동 관련 정보를 스스로 찾아보지 않거나, 운동하고 싶지 않음에도 불구하고 억지로 운동을 실시하는 것은 '비자발적 참여'로 소분류 할 수 있었다. 또한 전문가나 트레이너에게 의존하고, 혼자 운동하는 것을 꺼리는 성향은 '의존적 태도'로 범주화할 수 있었다. 이는 규칙적 운동 참여자의 '자율성'과 대비되는 개념으로서, '타율성'이라고 명명하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 타율성 요인의 귀납적 범주화는 표 20과 같다. 스스로 운동에 참여하려고 하지 않으며 타인 및 환경의 요구에 의해 운동에 참여하는 비자발적 태도(18)와 운동을 독립적으로 실시하는 것을 기피하고 타인에게 의존하려는 의존적 태도(16)로 타율성 요인을 소분류하였다.

표 20. 타율성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
타인의 권유로 운동에 참여했음(10)	비자발적 태도 (18)	타율성 (34)	비참여자 심리자원 (146)
남들의 시선을 의식해서 운동했음(4)			
스스로 원해서 운동하지 않음(3)			
스스로 운동 정보를 찾아보지 않음(1)			
남에게 배워야한다고 생각함(3)	의존적 태도 (16)		
친구와 같이 운동하고 싶음(6)			
지도자나 트레이너에게 기대가 큼(2)			
혼자 운동하면 재미를 느끼지 못함(5)			

(4) 자기열등감

심층면담 결과, 운동 비참여자 전원이 자신을 운동 수행에 필요한 신체적, 인지적 능력이 부족한 사람으로 생각하고 있는 것으로 나타났다. 운동 영역에서 자신을 무능력한 사람이라고 생각하는 것이 운동 참여로부터 멀어지게 한 것이다. 즉 운동 비참여자들은 자신이 운동을 성공적으로 수행할 수 있는 능력에 대한 믿음과 신념을 의미하는 운동 자기효능감이 결핍된 것이며, 낮은 자기효능감이 운동 참여 동기에 부정적으로 영향을 준 것이다. 운동 비참여자들은 운동에 필요한 신체적인 능력이 부족하거나 운동과 관련된 정보와 지식에 무지하다는 생각 때문에 운동에 참여하는 것을 꺼려하게 되었다고 응답하였다.

원래 운동신경이 안 좋은 편이에요. 운동하는 걸 안 좋아하기도 하고, 잘 못하기도 하고 그러니까 자연스럽게 운동하는 거랑 멀어진 것 같아요. 저희 가족 중에도 운동을 좋아하는 사람이 없거든요. 운동하는데

몸이 잘 안 받쳐 주니까 남들보다 못한다고 생각하면 운동하기 싫어지는 거죠.

- 운동 비참여자 E -

웬만한 사람들보다 정말 체력이 안 좋아요. 학교 다녀오면 거의 누워있어요. 어쩔 수 없이 학교에서 운동해야 되는 날이 있으면 그날은 너무 피곤하고 다음 날에도 영향을 주더라고요.

- 운동 비참여자 F -

어렸을 때부터 체육 시간을 별로 좋아하진 않았어요. 다른 여자애들보다도 훨씬 못하는 편이라 쉬운 운동도 잘 안되더라고요. 대학 와서 농구 수업을 듣는데 한 학기 내내 공 튀기는 것도 잘 못해서 창피했어요.

- 운동 비참여자 D -

피트니스 센터 여섯 달 등록해서 처음 몇 주는 잘 나갔거든요. 그런데 무슨 운동을 어떻게 하고 어떻게 근육을 만들어야할지 모르겠더라고요. 내 수준에 맞는 운동계획도 잘 모르겠고, 제가 어떻게 변할지 어느 정도 수준을 목표로 해야 할지 배워야 하는데 또 배우는 건 비싸기도 하고 오래 못하잖아요.

- 운동 비참여자 C -

다른 사람들은 어떻게 매일 그렇게 운동하러 가는지 좀 신기해요. 독해서 그런지, 아님 별로 바쁜 일이 없어서 그런지. 저는 필라테스 끊어놓고도 거의 매번 빼먹었거든요. 운동 하고 싶다는 생각이 잘 안 들더라고요. 어떻게 하면 스스로 열심히 할 수 있을지 잘 모르겠어요.

- 운동 비참여자 A -

운동 비참여자들은 자신의 신체적 능력을 부정적으로 생각하는 경향이 나타났다. 구체적으로 자신의 운동 신경이 나쁘다고 생각하거나 쉬운

동작이나 기술도 남들에 비해 잘 해내지 못한다고 응답하였다. 스스로의 체력을 나쁘다고 평가했으며, 운동의 폼(자세)이 잘 안 나온다는 응답도 나타났다. 신체적 능력뿐만 아니라 운동과 관련된 인지적 능력도 부족하다고 생각하는 응답이 상당 수 관찰됐다. 스스로 동기부여하는 방법을 모르거나 적절한 운동 목표와 계획을 수립하지 못하는 경우가 많았으며, 운동 자세나 방법에 대한 구체적인 지식이 없다는 응답도 나타났다. 운동에 대해 신체적, 인지적으로 효능감이 부족하다고 판단하는 것이 운동 참여를 방해하는 요인으로 판단하였다. 운동 비참여자들이 스스로를 운동과 관련하여 능력이 부족하다고 생각하는 심리를 '자기열등감'으로 명명하였고, 신체적 자기열등감과 인지적 자기열등감으로 소분류 하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 자기열등감 요인의 귀납적 범주화는 표 21과 같다. 운동에 참여하는데 있어 자신의 신체적 능력을 낮게 평가하며 무능하다고 생각하는 신체적 열등감(18)과 운동을 계획하고 실천하는데 필요한 정보와 방법을 알지 못하는 인지적 열등감(22)으로 자기열등감 요인을 소분류하였다.

표 21. 자기열등감 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
운동 신경이 부족하다고 생각함(6)	신체적 열등감 (18)	자기열등감 (30)	비참여자 심리자원 (146)
몸매가 나쁘다고 생각함(3)			
기능이나 체력이 나쁘다고 생각함(8)			
폼이 안 좋아서 창피함(1)			
무엇을 목표로 운동할지 모름(2)	인지적 열등감 (12)		
자신에게 어울리는 운동이 무엇인지 모름(3)			
정확한 운동 자세를 모름(5)			
재미있게 운동하는 방법을 모름(2)			

(5) 비활동성

운동 비참여자들은 규칙적 운동 참여자와 비교되는 심리적 특성으로 신체 활동이나 움직임을 싫어하고 기피하고자 하는 성향을 언급하였다. 동적인 취미생활보다는 정적인 것이 본인과 더 잘 어울린다고 생각하였으며, 신체를 많이 움직이는 것에서 부정정서를 경험하는 것으로 응답하였다. 이러한 심리적 특성이 운동을 포기하거나 여가로 선용하지 않는 것에 영향을 주었다고 인식하고 있었다.

> 저는 조금만 몸을 많이 써도 쉽게 피곤해져서 웬만하면 퇴근 후에는 집에서 쉬는 게 좋더라고요. 약간 집순이 기질이 있는데, 어디 돌아다니거나 활달하지는 않은 것 같아요. 쉬는 날에는 하루 종일 누워있는 것 같아요.
>
> - 운동 비참여자 A -

> 여름에는 가만히 있어도 덥고 짜증나잖아요. 운동할 생각이 잘 안 들더라고요. 땀나는 것도 싫고 몸도 피곤해져서 거의 밖에 안 나가려 해요. 운동 좋아하는 사람들은 좀 활동적인 사람들 같아요. 저는 그냥 책 읽거나 컴퓨터 하는 것을 좋아해요.
>
> - 운동 비참여자 H -

> 운동하고 나면 몸이 너무 뻐근하고 며칠 동안 계속 아프더라고요. 그런 게 너무 싫어서 운동해야 되는 데도 잘 안하게 돼요. 올해는 취소됐는데 워크샵가서 운동해야 되면 스트레스를 받아요. 저는 집에서 가만히 있는 게 좋아요.
>
> - 운동 비참여자 C -

운동 비참여자들은 조금만 움직여도 쉽게 피로해진다며 동적인 활동을 기피하는 것으로 응답하였다. 또 운동 중 땀이 나거나, 운동 후 근육 및 관절의 통증이나 피로감을 지나치게 싫어한다는 응답도 나타났다. 운

동이나 신체활동이 부정정서를 유발하고 자신에게 스트레스로 작용한다는 것은 규칙적 운동 참여자들의 심리자원인 '신체활동성'요인과 대비되는 개념이라고 할 수 있다. '활동적인 사람이 아니다', '집에 가만히 있는 게 좋다' 등의 응답을 바탕으로, 규칙적 운동 참여자와 구분되는 비참여자들의 활동 기피 성향을 '비활동성'으로 명명하였다.

개방형 설문을 통해 나타난 비활동성 요인의 귀납적 범주화는 표 22와 같다. 정적인 생활을 선호하여 신체적 활동을 기피하고자 하는 심리(24)로 비활동성 요인을 범주화하였다.

표 22. 비활동성 요인에 대한 개방형 설문의 귀납적 범주화

원자료	소분류	중분류	대분류
원래 몸을 움직이는 것을 안 좋아함(8) 운동을 심하게 하면 며칠 동안 쉬어야함(2) 운동해야한다는 생각이 스트레스가 됨(4) 가만히 있어도 피곤함(2) 정적인 여가활동이 좋음(5) 쉬는 날에도 밖에 잘 나가지 않음(3)	활동 기피 (24)	비활동성 (24)	비참여자 심리자원 (146)

2. 건강운동 심리자원 구성개념 정립

심층면담과 개방형 설문을 통해 규칙적 운동참여자들이 운동 참여 과정에서 어떤 심리자원의 영향을 받는지, 운동 비참여자들은 어떤 심리자원으로 인해 운동을 중단하고 실천하지 않는지 알아보고자 하였다. 이를 바탕으로, 규칙적 운동참여자와 운동 비참여자의 심리자원 중 대비되는 요인과 각 집단의 특수한 심리자원 요인을 확인하였다.

규칙적 운동참여자들의 건강운동 심리자원 구성개념을 탐색한 결과, 낙관성, 자기통제성, 자율성, 신체활동성, 강박감, 경쟁의식이라는 6요인이 도출되었다. 한편, 운동 비참여자들의 심리자원은 비관성, 비통제성, 타율성, 비활동성, 자기열등감이라는 5요인이 도출되었다. 낙관성과 비관성, 자기통제성과 비통제성, 자율성과 타율성, 신체활동성과 비활동성은 서로 대비되는 구성요인이라고 할 수 있으며, 강박감과 경쟁의식은 규칙적 운동참여자들이 운동을 지속적으로 실천하는데 영향을 주는 심리자원으로 나타났다. 운동에 대한 자기열등감은 운동 비참여자들이 운동에 참여하지 않는데 기여하는 심리자원으로 나타났으며, 이를 통해 자기효능감이 운동 참여에 기여할 수 있는 심리자원인 것으로 판단하였다.

운동지속행동에 관여하는 것으로 알려진 긍정심리자본(임태홍, 2014)의 구성요인과 일치하는 낙관성과 자기효능감 외에 자기통제성, 자율성, 강박감, 경쟁의식, 신체활동성 요인이 새롭게 도출되어 총 7개 요인으로 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립하였다.

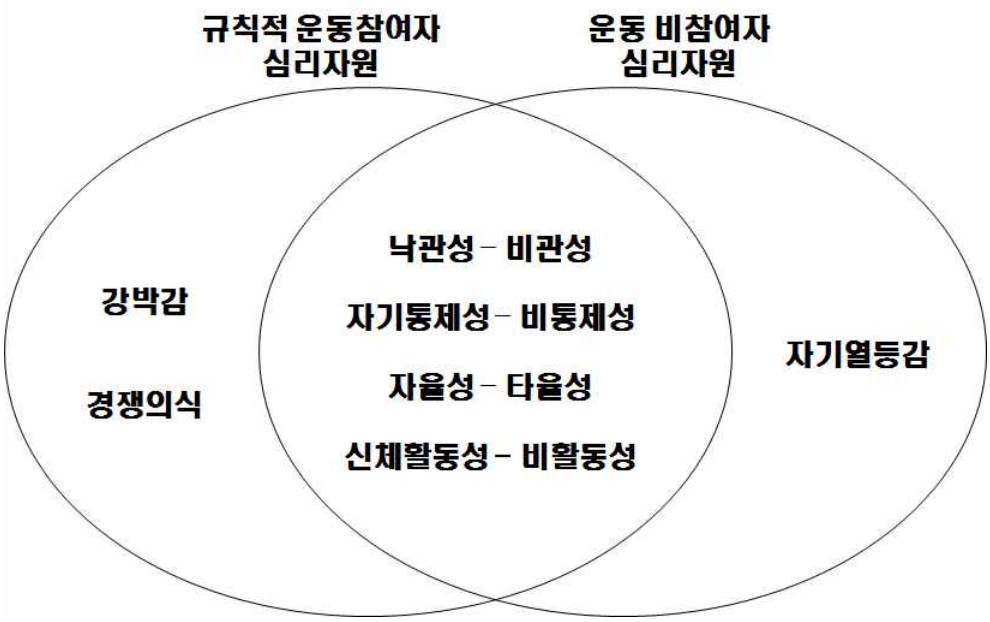


그림 3. 규칙적 운동참여자와 운동 비참여자의 심리자원

표 23. 건강운동 심리자원 구성요인 및 개념

구성요인	개념
낙관성	운동의 긍정적 효과에 기대 및 신뢰
자기통제성	운동 목표 달성을 위한 끈기 및 비충동성
자율성	자기주도적이고 독립적인 운동 참여
자기효능감	운동과 관련된 자신의 신체적, 인지적 능력에 대한 평가
강박감	지속적 운동 실천과 체형에 대한 심리적 압박감
경쟁의식	운동 영역에서 남과 비교해 앞서려는 마음
신체활동성	신체적 활동을 추구하는 기질

연구 Ⅱ. 건강운동 심리자원 척도 개발 및 타당화

1. 건강운동 심리자원 척도의 예비문항 개발

심층면담 및 개방형 설문을 통해 코딩한 구성개념과 세부내용을 바탕으로 건강운동 심리자원을 측정할 수 있는 예비문항을 개발하였다. 추가적으로 한국판 긍정심리자본 척도(임태홍, 2014), 자기통제 척도(Tangney 등, 2004), 자기효능감(Bandura, 1977)과 같은 선행 연구들의 문항 내용을 참고하였다. 최종적으로 개발된 예비문항의 경우 성인 남녀 4인의 검토과정을 통해 일반인들이 이해할 수 있고 명료한 표현으로 수정하였다. 예비 문항은 낙관성 11문항, 자기통제성 9문항, 자율성 8문항, 경쟁의식 11문항, 강박감 8문항, 자기효능감 8문항, 신체활동성 8문항 등 총 7요인으로 구성된 건강운동 심리자원 척도의 63개 예비문항이 개발되었다. 예비문항의 구성은 아래 표 24를 통해 제시하였다.

2. 예비문항에 대한 내용타당도 검증

전문가 회의를 통해 63개의 예비문항에 대한 내용타당도 검증을 실시하였다. 먼저, 몸매 및 체형과 관련된 문항들이 지나치게 구체적인 내용을 담고 있어 각 요인의 통일성을 저해한다는 의견을 수용하여 4번, 9번, 39번, 44번, 45번, 46번, 47번 문항을 삭제하였다.

추가적으로 삭제한 문항을 요인별로 살펴보면, 낙관성 요인에서는 문항 1과 2가 건강 기대라는 중복된 의미를 갖는다고 판단하여 문항 2를 제거하였다. 마찬가지로 운동 참여를 통해 웰빙을 경험할 것이라 믿는 정도를 측정하는 문항 7이 문항 10을 포괄한다고 판단하여, 문항 10을 삭제하였다. 문항 5의 경우 참여자의 신체 특성과 운동 목표에 따라 상

이한 응답이 나타날 수 있다는 의견에 따라 제거하였다. 자기통제성 요인에서는 문항 12, 13, 14가 자기통제성을 측정하기에 표현이 구체적이지 않다는 이유로 제거되었으며, 행동 일관성을 묻는 문항인 문항 16과 17은 운동 참여와 관련이 적을 것이라고 의견이 모아져 삭제하였다. 자율성 요인의 23번 문항은 문항 내용이 중의적으로 표현되었다고 판단하여 삭제하였으며, 24번 문항은 타인을 배제하는 것이 자율성의 개념에 적합하지 않다고 판단하여 삭제하였다. 또한 26번 문항은 27번 문항과 의미가 중복되어 삭제하였다. 경쟁의식 요인의 문항 31과 문항 38은 장비나 용품의 중요성이 운동 종목에 따라 상이할 것이라 판단하여 제거하였으며, 문항 32은 문항 29에, 문항 36과 37은 문항 35에 포함될 수 있는 내용이라고 판단하여 삭제하기로 결정하였다. 자기효능감 요인의 문항 52는 운동과 관련된 자기효능감이라기 보다는 목표설정에 관한 내용에 가까워 문항 간 통일성을 저해할 수 있다고 판단하여 석제하였다. 또한 문항 54이 문항 51에 포함될 수 있다고 판단하여 삭제하였으며, 문항 53은 자율성 요인의 22번 문항의 내용과 유사하다는 이유로 삭제되었다. 마지막으로 신체활동성 요인에서는 정적인 일상에서 권태감을 느끼는 것이 활동을 추구하는 것으로 단정짓기 어렵다는 이유로 61번 문항을 삭제하였다.

내용타당도 검증결과 낙관성 6문항, 자기통제성 4문항, 자율성 5문항, 경쟁의식 5문항, 강박감 4문항, 자기효능감 5문항, 신체활동성 7문항 등 총 7요인 36문항이 정선되었고, 내용타당도 검증을 통해 정선된 문항은 표 24와 같다.

표 24. 건강운동 심리자원 척도의 예비문항

비고	문항	요인
1	지속적인 운동을 통해 건강해지기를 기대한다	
~~2~~	~~규칙적 운동을 통해 건강한 습관을 갖거를 기대한다~~	
3	운동을 통해 좋은 운동 능력이 향상되길 기대한다	
~~4~~	~~지속적인 운동을 통해 몸매가 좋아지길 기대한다~~	
~~5~~	~~꾸준한 운동을 통해 체지방이 감소할 것이라 기대한다~~	
6	운동을 열심히 하면 자신감이 높아진다고 믿는다	낙관성
7	꾸준히 운동하면 웰빙을 경험한다고 믿는다	
8	열심히 운동하면 건강해진다고 믿는다	
~~9~~	~~노력하면 원하는 몸매를 가질 수 있다고 믿는다~~	
~~10~~	~~운동을 통해 행복해진다고 믿는다~~	
11	운동을 열심히 하면 운동 능력이 좋아진다고 믿는다	
~~12~~	~~운동 효과가 나타나지 않아도 꾸준히 운동할 수 있다~~	
~~13~~	~~하루 일과에서 운동의 우선순위가 높다~~	
~~14~~	~~장기적인 운동 목표를 달성하고자 하는 의지가 높다~~	
15	운동 목표에 방해가 되는 일을 하지 않는 편이다	
~~16~~	~~취침시간과 기상시간이 비교적 일정하다~~	자기통제성
~~17~~	~~하루의 생활패턴이 유사하다~~	
18	힘들어도 계획한 운동을 끝까지 완수한다	
19	주변의 여러 유혹을 잘 극복하고 운동하러 갈 수 있다	
20	충동적으로 운동을 미루지 않는다	

21	스스로 운동을 계획한다	자율성
22	나에게 적합한 운동 종목을 선택한다	
~~23~~	~~스스로 하고 싶어서 운동한다~~	
~~24~~	~~타인이 내 운동방법에 간섭하는 것을 꺼린다~~	
25	잘 되지 않는 운동 동작을 스스로 연구한다	
~~26~~	~~친구가 운동을 그만둬도 운동을 열심히 한다~~	
27	함께 운동하는 동료가 없어도 즐겁게 운동한다	
28	가르쳐주는 사람이 없어도 열심히 운동할 수 있다	
29	내가 운동하는 모습을 보고 타인이 부러워했으면 좋겠다	경쟁의식
30	내 운동능력을 뽐내고 싶다	
~~31~~	~~좋은 운동 장비나 용품을 자랑하고 싶다~~	
~~32~~	~~운동할 때 매력적으로 보이고 싶다~~	
33	다른 사람들에게 운동 능력을 인정받고 싶다	
34	다른 사람들보다 운동을 잘하고 싶다	
35	운동 능력이나 몸매를 타인과 비교하며 자극을 받는다	
~~36~~	~~다른 사람이 운동하는 모습을 자주 관찰한다~~	
~~37~~	~~나보다 운동능력이 좋은 사람이 부럽다~~	
~~38~~	~~좋은 운동 장비나 용품을 착용한 사람이 부럽다~~	
~~39~~	~~나보다 몸매가 좋은 사람이 부럽다~~	
40	계획한 시간만큼 운동을 못하면 짜증이 난다	강박감
41	운동을 하지 않으면 찝찝한 기분이 든다	
42	운동을 해야 하루를 잘 보냈다고 생각한다	
43	운동을 쉬면 다음에 더 많이 운동해야 한다고 생각한다	
~~44~~	~~몸매가 망가지는 것이 걱정된다~~	
~~45~~	~~몸매를 자주 체크한다~~	
~~46~~	~~다른 사람이 내 몸매를 어떻게 보는지 신경 쓴다~~	
~~47~~	~~몸매가 나빠진 것 같으면 스트레스를 받는다~~	

48	운동 신경이 좋은 편이라고 생각한다	자기효능감
49	스스로 운동을 잘할 수 있는 사람이라고 생각한다	
50	신체능력이 좋다고 생각한다	
51	어려운 운동 기술이나 자세를 잘 익힐 수 있다	
~~52~~	~~무엇을 목표로 운동할지 잘 알고 있다~~	
~~53~~	~~나에게 어울리는 운동이 무엇인지 안다~~	
~~54~~	~~운동 방법이나 자세를 잘 알고 있다~~	
55	운동할 때 스스로 동기부여 하는 방법을 알고 있다	
56	몸을 움직이는 것을 좋아하는 성격이다	신체활동성
57	강한 강도로 운동하면 짜증이나 화가 풀리기도 한다	
58	운동하며 땀을 흘리고 나면 개운하다는 생각이 든다	
59	운동을 하면 하루의 스트레스가 해소되는 기분이다	
60	가끔씩 고강도의 운동을 하고 싶을 때가 있다	
~~61~~	~~정적인 일상에서 권태감을 느끼는 성격이다~~	
62	오래 운동을 못하면 몸이 근질거린다	
63	오래 운동을 못하면 기분이 다운되는 것 같다	

3. 문항 적합성 및 요인분석 적용 가능성 점검

내용타당도 검증을 통해 36개로 구성된 예비문항이 요인분석을 실시하기에 적합한지 확인하기 위해 문항 적합성을 검토하였다. 빈도분석을 통해 확인한 결과, 모든 문항의 왜도 절대 값이 기준치인 2를 초과하지 않았으며 첨도 역시 기준치인 절대 값 7을 초과하지 않아 정규분포성을 갖는 것으로 나타났다(배병렬, 2014).

추가적으로 요인분석 모형의 적합성 여부를 확인하기 위해 요인구조에 대한 표본의 설명력을 측정하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 검증과 변인 간 상관을 0으로 놓은 귀무가설을 기각할 수 있는지 확인하는 Bartlett의 구형성 검정을 실시하였다. 그 결과 KMO 값은 .913로 나타나 1에 가까우며, Bartlett의 구형성 검정 관련 값은 χ^2= 16362.878(df=630, p<.001)로서 측정한 자료가 요인분석에 적합한 것을 확인하였다.

표 25. 기술통계와 문항 적합성

문항 번호	평균	표준편차	왜도	첨도	문항-총점 상관계수	문항제거시 신뢰도
1	3.82	.816	-.288	-.303	.659**	.922
2	3.94	.813	-.501	.212	.621**	.922
3	3.77	.847	-.390	.033	.616**	.923
4	3.99	.812	-.569	.291	.620**	.922
5	3.80	.880	-.545	.019	.607**	.922
6	3.77	.824	-.410	-.074	.623**	.923
7	3.71	.854	-.519	.124	.617**	.922
8	3.65	.858	-.546	.368	.625**	.922
9	3.69	.851	-.484	.095	.636**	.922
10	3.66	.819	-.387	.034	.636**	.923
11	3.77	.859	-.458	.010	.590**	.922
12	3.84	.926	-.425	-.194	.549**	.922
13	3.73	.851	-.407	-.088	.592**	.923
14	3.70	.838	-.350	-.189	.595**	.922
15	3.42	.921	-.284	-.235	.552**	.922
16	3.54	.864	-.229	-.297	.539**	.922
17	3.51	.791	-.107	-.332	.628**	.923
18	3.55	.846	-.162	-.360	.590**	.922
19	3.63	.835	-.252	-.260	.574**	.922
20	3.31	.930	-.043	-.480	.510**	.921
21	3.32	.920	-.120	-.386	.592**	.922
22	3.49	.864	-.263	-.019	.604**	.922
23	3.40	.893	-.156	-.335	.569**	.922
24	3.18	1.019	-.044	-.544	.570**	.922
25	3.64	.872	-.520	.146	.582**	.922
26	3.78	.785	-.229	-.476	.605**	.922
27	3.73	.811	-.208	-.544	.580**	.922
28	3.71	.928	-.278	-.410	.534**	.921
29	3.74	.813	-.316	-.147	.568**	.922
30	3.85	.806	-.370	-.415	.645**	.923
31	3.76	.798	-.265	-.430	.656**	.923
32	3.69	.806	-.164	-.533	.599**	.922
33	3.81	.778	-.324	-.163	.659**	.923
34	3.67	.843	-.187	-.614	.632**	.922
35	3.67	.851	-.265	-.443	.604**	.922
36	3.69	.857	-.316	-.416	.635**	.922

**$p<.01$

4. 확인적 요인분석

건강운동 심리자원 척도의 구인타당도를 검증하기 위해 표본분할법(sample-split approach)을 사용하여 전체 자료의 절반을(n=237) 무작위로 추출하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 심층면담과 개방형 설문을 통해 정립된 낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 자기효능감, 신체활동성을 하위요인으로 설정하여 7요인 모형을 채택하여 확인적 요인분석을 진행하였다.

AMOS 23.0 프로그램을 활용하여 237명의 자료를 바탕으로 7요인 36개 문항에 대한 최초 확인적 요인분석을 실시한 결과, 절대적합지수인 χ^2(1120.603, p<.001)의 값은 유의한 것으로 나타났으며, CFI(.870), TLI(.862) 값이 .90보다 작고 RMSEA는 .084, SRMR은 .072으로 나타나 부적합한 모형으로 확인되었다. 문항별 표준화 회귀계수(Standardized Regression Weights)를 살펴본 결과, 낙관성 2문항, 자율성 1문항, 경쟁의식 1문항, 자기효능감 1문항, 신체활동성 3문항의 표준화 회귀계수가 .60 미만으로 나타나 내용 검토 후 제거하였다.

표 26. 1차 확인적 요인분석의 적합도 지수 (n=237)

χ^2	df	χ^2/df	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
1120.603	573	1.956	<.001	.870	.862	.084	.072

최종적으로 28개 문항에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과, 표 27과 같이 절대적합지수인 χ^2(590.339, p<.001)의 값은 유의하지만, χ^2/df 값이 1.794, CFI와 TLI 값이 각각 .956와 .950, RMSEA 값이 .058, SRMR은 .040으로 나타나 적합도 지수는 양호한 것으로 확인되었다. 각 문항의 표준화 회귀계수 또한 모두 .6을 상회하며 양호한

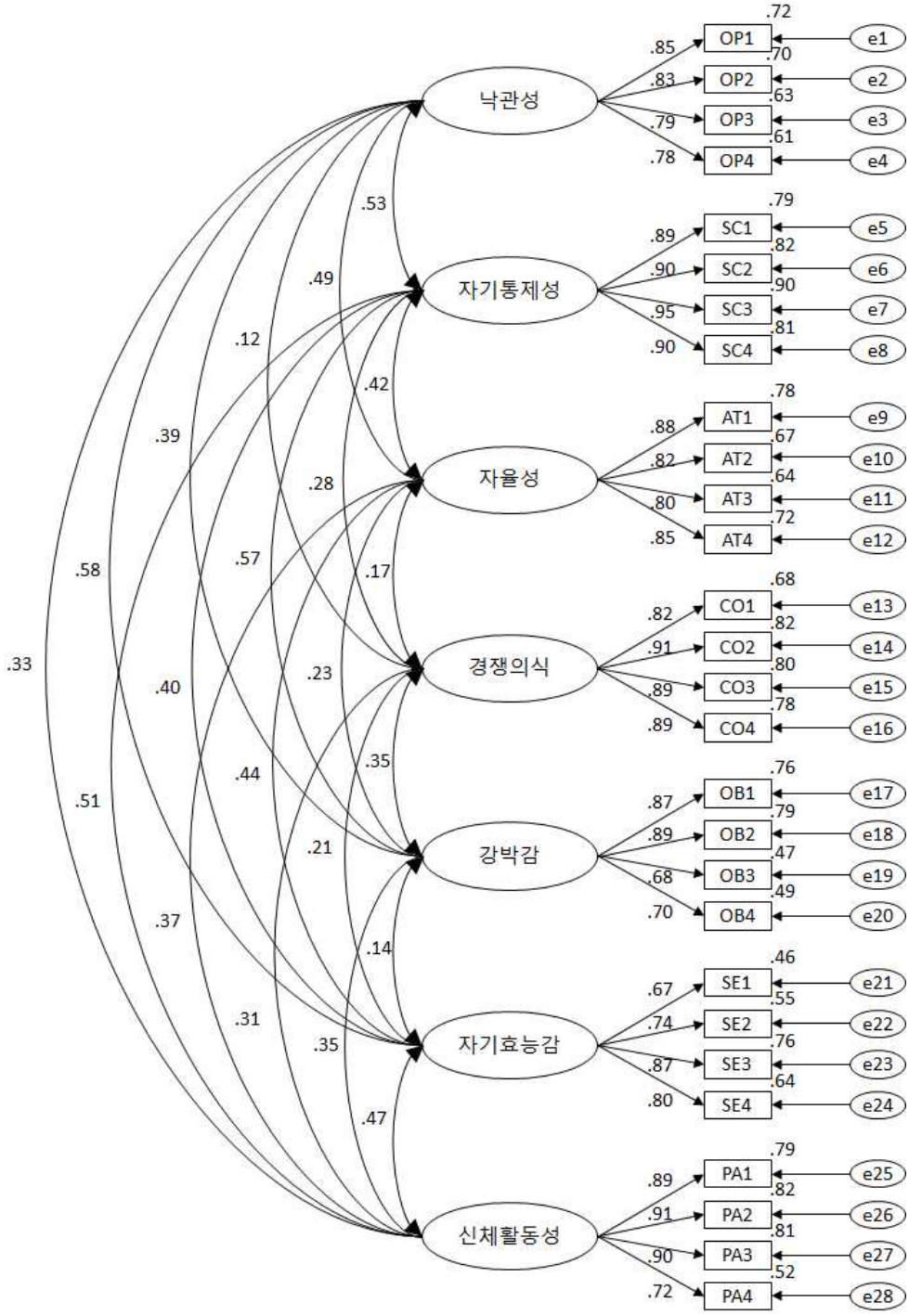
것으로 나타나 낙관성 4문항, 자기통제성 4문항, 자율성 4문항, 경쟁의식 4문항, 강박감 4문항, 자기효능감 4문항, 신체활동성 4문항 등 7개 요인 28문항으로 구성된 척도를 채택하였다. 확인적 요인분석의 모형 적합도 기준은 배병렬(2014)이 제시한 내용으로 판단하였다〈표 28〉.

표 27. 2차(최종) 확인적 요인분석의 적합도 지수 (n=237)

x^2	df	x^2/df	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
590.339	329	1.794	<.001	.956	.950	.058	.040

표 28. 확인적 요인분석의 적합도 지수의 기준

지수	기준
x^2	p>.05: 적합
x^2/df	3 이하: 적합
CFI	.90 이상: 적합
TLI	.90 이상: 적합
RMSEA	.08 이하: 적합
SRMR	.08 이하: 적합


낙관성
자기통제성
자율성
경쟁의식
강박감
자기효능감
신체활동성
OP1
OP2
OP3
OP4
SC1
SC2
SC3
SC4
AT1
AT2
AT3
AT4
CO1
CO2
CO3
CO4
OB1
OB2
OB3
OB4
SE1
SE2
SE3
SE4
PA1
PA2
PA3
PA4
e1
e2
e3
e4
e5
e6
e7
e8
e9
e10
e11
e12
e13
e14
e15
e16
e17
e18
e19
e20
e21
e22
e23
e24
e25
e26
e27
e28
.85
.83
.79
.78
.89
.90
.95
.90
.88
.82
.80
.85
.82
.91
.89
.89
.87
.89
.68
.70
.67
.74
.87
.80
.89
.91
.90
.72
.72
.70
.63
.61
.79
.82
.90
.81
.78
.67
.64
.72
.68
.82
.80
.78
.76
.79
.47
.49
.46
.55
.76
.64
.79
.82
.81
.52
.53
.49
.42
.28
.17
.23
.35
.21
.14
.35
.47
.12
.39
.57
.40
.44
.37
.31
.58
.51
.33

<그림 4> 확인적 요인분석

5. 신뢰도 분석

확인적 요인분석을 통해 건강운동 심리자원 척도를 7요인 28문항으로 구성하였다. 전체 473개의 자료를 SPSS 22.0 프로그램을 활용하여 최종 문항의 신뢰도 분석을 실시하였고, Cronbach' α를 통해 신뢰도를 확인하였다.

신뢰도 분석의 결과는 표 29와 같다. 하위요인별 Cronbach' α는 낙관성 .894, 자기통제성 .953, 자율성 .910, 경쟁의식 .936, 강박감 .870, 자기효능감 .857, 신체활동성 .915으로 나타나 신뢰도가 양호하였으며, 문항-총점 상관계수가 모두 .4 보다 높게 나타났다.

표 29. 최종 28개 문항에 대한 신뢰도 분석 결과 (n=473)

요인	문항	문항-총점 상관계수	하위요인별 내적합치도
낙관성	낙관성1	.648**	.894
	낙관성2	.618**	
	낙관성3	.608**	
	낙관성4	.605**	
자기통제성	자기통제성1	.620**	.953
	자기통제성2	.628**	
	자기통제성3	.642**	
	자기통제성4	.641**	
자율성	자율성1	.678**	.910
	자율성2	.639**	
	자율성3	.688**	
	자율성4	.642**	
경쟁의식	경쟁의식1	.641**	.936
	경쟁의식2	.630**	
	경쟁의식3	.691**	
	경쟁의식4	.675**	
강박감	강박감1	.600**	.870
	강박감2	.615**	
	강박감3	.581**	
	강박감4	.574**	
자기효능감	자기효능감1	.685**	.857
	자기효능감2	.675**	
	자기효능감3	.630**	
	자기효능감4	.664**	
신체활동성	신체활동성1	.628**	.915
	신체활동성2	.638**	
	신체활동성3	.576**	
	신체활동성4	.645**	

**p<.01

6. 개념타당도 검증

본 연구에서는 건강운동 심리자원 척도의 개념타당도를 확보하기 위해 확인적 요인분석을 실시한 237개의 자료를 바탕으로 집중타당도 및 판별타당도 검증을 실시하였다.

1) 집중타당도

건강운동 심리자원 척도 모형에 대한 집중타당도를 검증하기 위해 계산 공식(Hair, Anderson, Babin, & Black, 2010)을 통해 평균분산추출(AVE)과 개념신뢰도(C.R.) 값을 확인하였다. 그 결과, 표 31과 같이 AVE 값은 .597~.829으로 나타났으며 C.R. 값은 .855~.951로 나타나 기준치(AVE≥.50, C.R.≥.70)를 충족시키는 것으로 나타나(Hu & Bentler, 1999) 집중타당도가 검증되었음을 확인하였다.

표 30. 건강운동 심리자원 척도 모형의 집중타당도 검증 결과 (n=237)

요인	경로	B	β	S.E.	C.R.a	p	AVE	C.R.b
낙관성	→ OP1	1.000	.847				.661	.886
	→ OP2	.968	.834	.062	15.500	<.001		
	→ OP3	.933	.791	.065	14.310	<.001		
	→ OP4	.900	.779	.064	13.980	<.001		
자기통제성	→ SC1	1.000	.888				.829	.951
	→ SC2	1.007	.903	.048	21.152	<.001		
	→ SC3	1.052	.947	.044	23.784	<.001		
	→ SC4	.953	.902	.045	21.099	<.001		
자율성	→ AT1	1.000	.885				.702	.904
	→ AT2	1.000	.818	.062	16.187	<.001		
	→ AT3	.894	.797	.058	15.477	<.001		
	→ AT4	.917	.848	.053	17.230	<.001		
경쟁의식	→ CO1	1.000	.825				.771	.931
	→ CO2	1.009	.908	.057	17.674	<.001		
	→ CO3	1.074	.893	.062	17.231	<.001		
	→ CO4	1.012	.885	.060	16.991	<.001		
강박감	→ OB1	1.000	.873				.628	.869
	→ OB2	1.015	.888	.054	16.496	<.001		
	→ OB3	.813	.682	.056	11.225	<.001		
	→ OB4	.846	.703	.072	11.994	<.001		
자기효능감	→ SE1	1.000	.672				.597	.855
	→ SE2	1.036	.741	.088	12.401	<.001		
	→ SE3	1.196	.868	.088	15.747	<.001		
	→ SE4	1.091	.797	.103	13.253	<.001		
신체활동성	→ PA1	1.000	.886				.734	.916
	→ PA2	1.023	.907	.050	20.288	<.001		
	→ PA3	1.010	.896	.055	17.813	<.001		
	→ PA4	.839	.724	.047	13.870	<.001		

2) 판별타당도

판별타당도는 하위요인들 간 상관계수의 제곱 값이 각 요인들의 평균 분산추출(AVE) 값에 비해 작을 때 검증되었다고 할 수 있다. 하위요인 간 상관의 제곱 값은 .015~.338로 나타났고 AVE값의 최소값이 .597로 나타나 건강운동 심리자원 척도의 판별타당도가 검증된 것을 확인하였다.

표 31. 요인 간 상관계수와 AVE 값 (n=237)

	낙관성	자기통제성	자율성	경쟁의식	강박감	자기효능감	신체활동성	AVE
낙관성	1							.661
자기통제성	.528** (.279)	1						.829
자율성	.491** (.241)	.417** (.174)	1					.702
경쟁의식	.123** (.015)	.283** (.080)	.168** (.028)	1				.771
강박감	.387** (.150)	.562** (.316)	.231** (.053)	.353** (.125)	1			.628
자기효능감	.581** (.338)	.398** (.158)	.439** (.193)	.206** (.042)	.144** (.021)	1		.597
신체활동성	.329** (.108)	.506** (.256)	.372** (.138)	.313** (.098)	.354** (.125)	.468** (.219)	1	.734

**p<.01

7. 공인타당도 검증

공인타당도(concurrent validity) 검증은 준거 관련 타당화(criterion - related validity) 방법 중 하나로서 새로 개발된 척도와 유사한 내용을 측청하면서 타당도가 검증된 기존 척도 간의 상관계수를 통해 검증한다.

건강운동 심리자원 척도가 건강운동지속에 관여하는 심리자원을 측정하는 개념이라는 점에서, 일반 생활체육 참여자에게 타당도가 검증된 한국판 금정심리자본 척도(K-PPC)의 하위요인 및 총점과의 상관분석을 실시하여 공인타당도를 검증하고자 하였다. 상관분석을 실시한 결과, 건강운동 심리자원 척도의 하위요인과 한국판 긍정심리자본 척도의 모든 요인 및 총점 간에 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타나 공인타당도가 검증되었다.

표 32. 건강운동 심리자원과 긍정심리자본 하위요인 간의 상관계수 (n=473)

	건강운동 심리자원						
	낙관성	자기통제성	자율성	경쟁의식	강박감	자기효능감	신체활동성
자기효능감	.345**	.329**	.212**	.143**	.106**	.365**	.164**
낙관주의	.373**	.203**	.216**	.120**	.124**	.264**	.156**
희망	.310**	.250**	.131**	.116**	.115**	.324**	.142**
회복탄력성	.290**	.253**	.151**	.103*	.107*	.242**	.145**
긍정심리자본 총점	.335**	.260**	.184**	.127**	.117**	.296**	.151**

*p<.05, **p<.01

8. 교차타당도 검증

교차타당도(cross validity)는 동일한 모집단에서 추출한 두 표본 집단에서 모형이 일관성을 유지할 수 있는 지 검증하는 것이다. 교차타당도 분석을 위해서는 두 개의 표본 자료가 필요하며, 이를 위해 표본분할법(sample-split approach) 또는 재표집법(resampling approach)을 사용한다. 본 연구에서는 설문조사에서 수집된 자료를 무선 표본 분할을 통해 추정표본과 검증표본으로 나누었다. 추정표본은 확인적 요인분석에서 사용한 237명의 자료를, 검증표본은 이를 제외한 236명의 자료를 활용하였다.

먼저 두 표본에 대해 아무런 제약을 가하지 않은 형태동일성 모형이 만족될 경우, 각 집단의 자료가 구조적으로 유사한 패턴을 보인다는 의미로 해석할 수 있다. 형태동일성 모형의 적합도를 추정한 결과 χ^2(1299.530, p〈.001)의 값은 유의한 것으로 나타나 수용 기준을 충족시키지 못했으나, CFI(.946), TLI(.938) 값 모두 .90 이상으로 나타났으며 RMSEA는 .045, SRMR은 .043으로 .08이하로 나타나 모형의 적합도가 양호하므로 형태동일성이 검증되었다. 이후 두 집단이 동일한 방법으로 문항에 반응하였음을 확인하기 위해 잠재변인에 나타나는 요인계수를 동일하게 제약한 측정동일성 모형과 기초모형(형태동일성 모형)과의 χ^2 차이를 확인하였다. 그 결과, $\Delta\chi^2$는 20.785, p 값은 .472로 나타나 두 모형간의 차이가 유의하지 않으며, 모형의 적합도가 양호하게 나타나 두 집단 간의 측정동일성 검증되었다. 마지막으로 검증한 절편동일성은 잠재변수에서 동일한 측정값을 갖는 것이 소속 집단과 무관하다는 것을 의미한다. 이를 검증하기 위해 측정동일성 모형에서 절편(intercept)이 동일하도록 제약한 절편동일성 모형과 측정동일성 모형 간 비교를 실시하였고, 그 결과 $\Delta\chi^2$ 값이 36.662, p 값이 .127로 차이가 나지 않아 절편동일성이 검증되었다〈표 33〉.

표 33. 측정도구의 교차타당성 검증 (n=473)

모형	x^2	df	Δx^2	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
형태동일성	1299.530	658	-	-	.946	.938	.045	.043
측정동일성	1320.314	679	20.785	.472	.946	.940	.044	.045
절편동일성	1356.976	707	36.662	.127	.947	.942	.043	.045

9. 집단 간 구인 동등성 및 요인별 평균 차이 검증

본 연구에서는 건강운동 참여 여부에 따라 개발된 건강운동 심리자원 척도의 요인구조가 동일하게 적용될 수 있는지 확인하기 위해, 규칙적 건강운동 참여 집단(245명)과 운동 비참여 집단(228명)으로 표본을 구분하여 집단 간 구인 동등성 검증을 실시하였다.

이를 위해 AMOS 23.0 프로그램을 활용하여 건강운동 심리자원 척도에 대한 형태동일성 및 측정동일성 분석을 실시하였다. 먼저 형태동일성 모형은 χ^2 값이 1032.520(df=658, p<.001)로 나타나 절대적합지수를 만족하지 못했으나, χ^2/df(1.569), CFI(953), TLI(946), RMSEA(.035), SRMR(.052) 수치를 통해 모형의 적합도가 양호한 수준으로 나타나 형태동일성이 검증되었다. 또한 각 요인들이 잠재변수로부터 받는 영향력을 동일하게 제약한 측정동일성 모형의 적합도 역시 χ^2 값은 1047.206(df=679, p<.001)로 나타났으나, χ^2/df(1.542), CFI(954), TLI(949), RMSEA(.034), SRMR(.054) 수치를 통해 모형이 적합함을 확인하였다. 형태동일성 모형과 측정동일성 모형 간 $\Delta\chi^2$ 값은 14.686으로 나타났으며 유의확률이 .838로 나타나 두 집단의 측정동일성이 검증되었다.

표 34. 건강운동 참여 여부에 따른 구인동등성 검증 (n=473)

모형	x^2	df	Δx^2	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
형태동일성	1032.520	658	-	-	.953	.946	.035	.052
측정동일성	1047.206	679	14.686	.838	.954	.949	.034	.054

측정동일성 검증을 바탕으로 두 집단 간의 하위요인별 차이를 검증하기 위한 독립표본 t검증을 실시하였다. 그 결과, 표 35와 같이 건강운동 심리자원 척도의 모든 하위요인 및 전체 평균값에 유의한 차이(p<.001)가 나타났다.

표 35. 건강운동 참여 여부에 따른 건강운동 심리자원의 차이 (n=473)

구분	건강운동 참여 (n=245)	건강운동 비참여 (n=228)	t	p
낙관성	4.28	3.60	10.217	<.001
자기통제성	4.12	3.19	18.825	<.001
자율성	4.32	3.54	12.794	<.001
경쟁의식	4.16	3.17	19.280	<.001
긍박감	3.71	2.49	23.659	<.001
자기효능감	4.07	3.13	18.950	<.001
신체활동성	4.26	3.34	18.348	<.001
전체 평균	4.13	3.21	18.525	<.001

Ⅴ. 논의

1. 건강운동 심리자원의 구성 개념 정립

본 연구에서는 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립하기 위해 문헌 고찰과 더불어, 규칙적 건강운동 참여자와 운동 비참여자를 구분하여 심층면담 및 개방형 설문을 실시하였다. 심층면담과 자료는 전사 작업을 거쳐 주제별 분류하여 의미를 부여했으며, 개방형 설문 자료는 개방형 코딩을 통해 세부내용을 도출하고, 도출된 내용을 바탕으로 공통적인 의미를 갖는 응답들을 주제별로 분류하고 의미를 부여했다.

규칙적 건강운동참여자들과의 심층면담에서는 36개의 세부 내용과 11개의 하위범주가 도출되었고, 이를 다시 범주화하여 낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 신체활동성 등 6개의 상위 범주를 도출하였다. 한편 운동 비참여자들과의 심층면담에서는 33개의 세부 내용과 9개의 하위 범주를 바탕으로, 비관성, 비통제성, 타율성, 자기열등감, 비활동성 등 5개 상위 범주를 도출하였다. 또한, 규칙적 건강운동 참여자 및 운동 비참여자를 대상으로 실시한 개방형 설문의 코딩한 결과, 각각 258개와 146개의 원자료를 수집하였고 심층면담과 마찬가지로 최종적으로 각각 6개와 5개의 상위 범주를 도출할 수 있었다.

낙관성-비관성, 자기통제성-비통제성, 자율성-타율성, 신체활동성-비활동성은 규칙적 건강운동 참여자와 운동 비참여자 간에 서로 대비되는 개념으로 확인되었으며, 경쟁의식과 강박감은 규칙적 건강운동 참여자들이 보유하는 심리자원으로, 자기열등감은 운동 비참여자들이 보유하는 심리자원으로 나타났다. 이를 바탕으로 낙관성, 자기통제성, 자율성, 신체활동성, 경쟁의식, 강박감, 자기효능감 등 7개 하위요인으로 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립하였다.

1) 기존 긍정심리자본 구성개념의 구체화

먼저 낙관성 요인은 Luthans와 Youssef(2004)가 제시한 기존 긍정심리자본 척도의 하위요인인 낙관주의 요인과 유사한 개념이라고 할 수 있다. Luthans와 Youssef(2004)의 척도를 바탕으로 개발된 임태홍(2014)의 긍정심리자본 척도를 살펴보면 불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대하고 긍정적인 결과를 신뢰하는 내용을 포함한 5개의 문항으로 구성되어 있다. 이러한 문항 구성은 개인이 다양한 상황 속에서 긍정적인 측면을 찾으려 노력하는 낙관성이 일상생활 영역에서 더 높은 수준의 행복과 수행성과를 가능케 한다는 것을 시사한다(김은지, 허정훈, 2017).

이러한 낙관성의 개념을 건강운동 심리학 분야에 적용시킨 연구 결과들도 찾아볼 수 있었다. 낙관성이 탁구동호인의 재미요인에 영향을 주고, 스포츠 활동을 지속적으로 참여하기 위한 주요변인으로 나타난 것은(이경한, 이근모, 임새미, 2020), 낙관성이 운동수행의 향상과 더불어 운동지속을 위해 요구되는 높은 수준의 물입경험을 야기할 수 있음을 시사한다(박상윤, 이제승, 2020). 심층면담과 개방형 설문을 통해 나타난 응답 역시 낙관성의 개념을 건강운동 참여 및 지속 영역으로 구체화시킬 수 있음을 보여준다. 연구 참여자들은 지속적인 운동을 통한 자신의 신체적 건강, 운동 수행능력, 웰빙에 대한 기대 혹은 신뢰가 운동을 오랫동안 지속하게 만들어주는 원동력으로 작용한다고 응답하였다. 즉 자신이 운동에 쏟은 노력을 신뢰하는 것이 운동 의지를 더 강하게 만들어 줄 수 있다는 것이다.

많은 선행연구들에서 밝혀진 낙관성의 공통적 기능은 심리적, 사회적으로 더 나은 적응력을 갖게 하여 다양한 상황에서 만족감을 느낄 수 있게 돕는 것이다(Park & Folkman, 1997). 이를 건강운동 영역에서 의미화한다면, 건강운동을 통해 수반된 결과를 긍정적으로 생각하는 것이 개인이 운동에 참여하며 지각하는 만족감을 향상시킨다고 해석할 수 있다.

본 연구의 심층면담 및 개방형 설문에 참여한 건강운동참여자와 운동 비참여자 대부분이 다양한 표현으로 낙관성의 중요성을 강조했다는 것은 건강운동 참여를 야기하는 다양한 심리요인들이 규명되고 있는 흐름 속에서 자신에 대한 기대감과 낙관적인 태도가 운동 참여자가 가져야할 중요한 심리자원으로 인식되고 있음을 시사한다. 기존 긍정심리자본 척도의 낙관주의 요인을 건강운동 영역으로 구체화하여 운동 결과에 대한 기대와 신뢰의 중요성을 확인한 것이 본 연구의 의의라고 할 수 있다.

긍정심리자본 척도의 구성개념과 일치하는 또 다른 건강운동 심리자원은 자기효능감이다. 인간이 자신의 정서, 동기, 행동을 조절하는 자기조절적 시스템(self-regulatory system)에 의해 행동한다는 사회인지적 시각을 바탕으로 발달한 자기효능감 이론을 통해 자기효능감은 학업, 직무 등의 특정 영역에 대한 동기와 행동에 중요한 영향을 미치는 변인으로 고려되어 왔다(Bandura, 1997). 자기효능감은 운동을 통해 향상되고 개발될 수 있는 개념이면서(이윤미, 박형숙, 2004), 운동 참여 동기에 정적인 영향력을 행사하는 심리자원으로 스포츠 심리학 및 건강운동 심리학 분야에서도 그 중요성이 강조되고 있다. 자기효능감은 상태적인 개념으로서 측정된다는(Bandura, 1997; Luthans et al., 2007) 점에서 여러 변수들 가운데 긍정적인 변화를 야기할 수 있는 힘이 가장 크다고 볼 수 있는 심리자원이다(Luthans et al., 2007). 본 연구를 통해 건강운동 심리자원의 구성개념으로 자기효능감이 규명된 것은 기존 선행연구 결과를 지지한다고 볼 수 있다.

특히 건강운동 지속 영역에서 자기효능감의 중요성은 규칙적 건강운동참여자보다 운동 비참여자들이 크게 인식하고 있었다. 운동 참여를 꺼리는 이유로 자신이 운동 수행에 필요한 신체적, 인지적 능력이 부족하다고 생각하는 것은 운동을 지속하기 위해서는 자기효능감이 필요하다는 것을 방증한다. 임태홍(2014)의 한국판 긍정심리자본 척도에서 자기효능감 요인은 어려운 일들을 성공적으로 처리할 수 있는 능력이나 자신이

설정한 목표를 달성할 수 있는 자신감 수준을 묻는 문항들로 측정된다. 운동에 규칙적으로 참여하지 않는, 혹은 참여하고 싶은 마음이 없는 사람들이 스스로 운동신경이 좋지 않거나 신체능력이 떨어진다고 생각하여 운동하는 것에 자신이 없다고 믿는 것은 일반적 자기효능감의 개념을 건강운동에 적용시킬 수 있음을 시사한다. 또한 신체적 자기효능감 뿐만 아니라, 운동 계획, 목표 수립 방법, 운동 자세 등에 대해 정확하게 알지 못하는 것이 운동 지속을 방해하는 것으로 나타났다. 운동에 대한 자기효능감이 부족해서 운동에 참여하지 않는다는 것을 뒤집어서 생각하면, 규칙적으로 운동에 참여하기 위해서는 자기효능감이 요구된다고 할 수 있다. 실제로 신체적 자기효능감은 학교스포츠클럽에 참여하는 중학생의 운동지속과 높은 상관을 갖는 것으로 나타났으며(박윤기, 정구인, 2013), 인지적 스포츠자신감이 생활체육 참여자의 운동지속의도를 향상시키는 것으로 밝혀진 바 있어(이선희, 곽정현, 2016), 긍정심리자본의 구성개념인 자기효능감을 건강운동 영역에 적용시켜 운동 참여를 위한 자기효능감으로 구체화할 수 있었다.

본 연구에서는 일반적 자기효능감과 구분되는 영역특수성을 고려한 건강운동 심리자원으로서의 자기효능감을 규명하였고, 규칙적 운동참여자 뿐만 아니라 운동 비참여자들의 응답을 함께 고려하여 건강운동 지속에 필요한 심리자원을 확인하였다는 의의를 갖는다.

긍정심리자본에서 희망은 목표를 향한 에너지와 긍정적 동기부여상태로(Snyder, 2002), 회복탄력성은 목표를 위해 역경을 빠르게 극복할 수 있는 기질로 정의된다(Masten & Reed, 2002). 이를 건강운동 영역에 적용시킨다면, 개인이 설정한 운동 목표를 위해서 방해요인을 잘 극복하고 운동 목표 달성을 위해 강한 동기를 부여해주는 심리자원으로 볼 수 있다. 규칙적 건강운동 참여자와 운동 비참여자의 심층면담 및 개방형 설문에서는 목표행동에 대한 근성과 충동성의 내용이 언급되었다. 목표를 향한 강한 의지라는 점에서 희망과 회복탄력성의 개념을 적용시

킬 수 있지만, 연구 참여자들의 응답에서는 유희적 충동을 억제하는 것을 전제로 하는 강한 목표의식이 나타나 희망이나 회복탄력성의 개념을 그대로 적용시키기에는 무리가 있다고 판단하였다.

연구 참여자들이 언급한 목표근성과 충동성 통제는 스스로 원하지 않는 행동을 억제하고 목표를 위해 충동이나 유혹에 견딜 수 있는 능력이라고 정의되는 자기통제성의 개념과 유사하다고 판단했다. 그간 자기통제는 특정행동을 유지해 나가는데 중요한 요소로 고려되는 심리자원으로서 많은 관심을 받아왔다(Tangney et al., 2004). 자기통제는 제한된 용량을 갖는 심리자원이기 때문에, 자기통제성이 높은 사람일수록 일상생활에서 가용할 수 있는 자원이 많아 특정 영역에서 자원을 많이 소비해도 상대적으로 고갈될 가능성이 낮다고 할 수 있다(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). 건강운동 참여자들이 운동 목표를 위해 운동보다 즐거운 것의 유혹을 극복하거나 휴식하고 싶은 충동을 다스리며 운동행동을 지속해나가고자 하는 것은 일반적 자기통제성의 개념에 적용시킬 수 있다. 또한 운동 비참여자들이 운동에 참여하는 사람이 되기 위해 변화해야할 혹은 가져야할 심리자원으로 '자신을 통제할 수 있는 능력'을 중요하게 인식하는 것은 자기통제성이 건강운동 지속에 관여하는 주요한 심리자원이라는 것을 시사한다. Ahn, Jeon, & Kwon(2016)의 연구에서는, 운동 참여에 큰 영향을 미치는 것으로 알려진 내적동기와 긍정정서의 영향력을 배제하고도 자기통제성이 주간 운동 빈도와 총 운동 참여 기간을 강하게 예측할 수 있는 심리자원으로 규명된 바 있다.

운동참여자 및 운동 비참여자가 공통적으로 운동을 지속하기 위해 필요한 심리자원으로 강한 목표의식을 언급한 것은 건강운동 지속이 끈기와 인내심을 요구하는 어려운 과제임을 시사한다. 긍정심리자본의 희망과 회복탄력성의 개념과 일정부분 유사하다고 할 수 있지만, 목표를 위해 충동성을 통제한다는 내용까지 포괄할 수 없다고 판단하여 건강운동 심리자원의 구성개념으로서 자기통제성이라고 명명하였다.

2) 건강운동 지속에 요구되는 특수적 심리자원 요인 도출

건강운동 심리자원의 구성개념을 탐색하는 과정에서 가장 중요한 의의는 건강운동 지속 행동이라는 영역특수성을 고려한 심리자원들을 규명하고, 이를 통합적 모델로 제시했다는 것에 있다. 다르게 표현하면, 기존의 긍정심리자본 구성개념에 포함되지 않은 다양한 심리자원들이 건강운동 지속에 관여할 수 있다는 것이다. 심층면담과 개방형 설문을 토대로 건강운동 심리자원의 구성개념을 탐색한 결과, 낙관성, 자기효능감, 자기통제성 외에 자율성, 경쟁의식, 강박감, 신체활동성 등 4개의 심리자원을 추가적으로 확인할 수 있었다. 다양한 심리자원 이론에서는 일상생활의 전반에서 나타날 수 있는 심리자원이 존재함과 함께, 특정 영역에 국한하여 적용될 수 있는 특수한 심리자원이 존재한다고 하였다(Woodruff & Cashman, 1993). 특히 긍정심리자원이라고 볼 수 없는 자율성, 경쟁의식, 강박감, 신체활동성이 건강운동 지속에 긍정적으로 기여할 수 있는 심리자원으로 나타난 것은 중요한 의의를 지닌다.

자율성은 건강운동 참여에 대한 긍정적인 태도를 갖는데 가장 크게 기여할 수 있는 심리자원인 것으로 나타났다. 면담 참여자들은 운동 종목과 운동 계획을 스스로 선택하고 결정하는 것, 타인에게 의존하지 않고 독립적으로 운동에 참여할 수 있는 역량이 운동 지속 수행에 있어 중요하게 기능한다고 인식하고 있었다. 규칙적 건강운동 참여자와 운동 비참여자의 심층 면담 내용을 구체적으로 살펴보면 자율성의 기능이 두드러진다. 규칙적 운동 참여자들은 자신의 운동 계획을 스스로 설정하는 자기주도적인 태도를 보였으며, 지도자나 트레이너 혹은 함께 운동하는 동반자가 없어도 운동에 즐겁게 참여하는 것으로 나타났다. 하지만 운동 비참여자들은 타인의 권유나 사회적 압력에 의해 운동에 참여했던 경험을 갖고 있었으며 내적 동기가 낮은 상태에서 운동에 참여하였기 때문에 운동을 오래 지속하기 어려웠다고 응답하였다.

Deci와 Ryan(2008)은 인간의 기본 심리 욕구에 자율성, 유능성, 관계

성이 있다고 설명하며, 세 가지 기본 심리욕구가 지지되는 활동에 내적 동기를 갖게 된다고 역설하였다. 특히 자율성(autonomy)은 자기결정적 동기(self-determinated motivation)를 설명할 때 함께 언급되며, 특정 행동에 대한 내적 동기를 결정함에 있어 중요하게 고려되어 왔다(양명환, 2004). 운동 지속에 있어 내적 동기의 중요성은 이미 수많은 선행 연구들을 통해 규명되어 왔다(김준, 이근모, 2012). 즉 운동 참여 자체의 성취감, 만족감, 즐거움 등으로 표현되는 내적동기가 높을수록 개인이 운동을 오랫동안 실천할 수 있다는 것이다. 정용각(2008)은 여가스포츠 참가자의 자율성이 내적동기의 하위요인인 자극 추구와 기술학습에 정적 영향을 미쳐 운동지속의도를 예측할 수 있다고 설명했으며, 양명환(2009) 역시 자율성 수준이 높은 확인적 조절동기(확인규제)가 자율성 수준이 낮은 동기요소에 비해 운동 참여와 지속에 중요한 영향력을 행사할 수 있다며 자율성을 강조하였다. 여러 연구들을 통해 반복적으로 강조되어 온 자율성의 기능은 건강운동 심리자원의 구성개념을 탐색하는 과정에서도 유사하게 나타나 건강운동 심리자원의 구성개념으로 운동 참여에 대한 자율성을 포함하였다.

본 연구에서는 신체활동이나 움직임을 추구하는 성향을 신체활동성으로 명명하였는데, 이는 기존 심리학에서 통용되는 용어가 아닌 심층면담과 개방형 설문 코딩을 통해 연구자가 직접 의미화한 개념이다. 규칙적 건강운동 참여자와 운동 비참여자의 면담을 통해 선호하는 여가가 극명하게 엇갈리는 것을 확인할 수 있었다. 건강운동에 오랫동안 참여한 사람들은 몸을 사용하여 움직이는 것을 선호하였으며, 신체활동을 통해 긍정정서를 느끼는 자신의 성격적 특성이 건강운동을 여가로 선용하는 것에 크게 영향을 준다고 인식하고 있었다. 한편, 운동 비참여자들은 동적인 여가보다 정적인 취미생활이 자신과 더 잘 어울린다고 생각하였고 신체적인 활동이 수반될 때 부정정서를 경험한다는 응답이 다수 나타났다.

이러한 신체활동에 대한 태도 차이는 스마트 기술이 발달함에 따라 좌

식 생활에 익숙해진 현대인들에게 나타나는 두드러진 특징이다(박두용, 2017). 노동은 운동과 다르다며 하루일과에 별도의 스포츠나 운동 참여를 반드시 집어넣는 사람이 있는 반면, 앉아 있는 시간까지도 신체활동의 한 부분으로 인식할 정도로 활동성이 부족한 사람들도 있다(Cart, 2012). 또한 여성의 활동 추구 욕구가 요가 및 필라테스 참여의 주요 동기로 기능하며(박인혜, 김승철, 2009), 환경적 영향에 따른 활동성의 감소가 무기력과 우울감을 향상시켜 운동 지속을 저해하는 요인으로 나타나기도 하였다(김병훈, 김소연, 2019). 활동적 여가 참여자의 삶의 질에 대한 인식이 비활동적 여가 참여자보다 높게 나타난 것은 신체활동의 중요성을 인식하게 하는 대목이다(김상대, 2009). 심층면담과 개방형 설문을 통해 나타난 응답을 통해 건강운동 참여와 지속을 위해 '움직이고자 하는 성향'은 원초적인 운동 참여 동기로 작용할 수 있음을 확인하였고, 이에 건강운동 심리자원의 구성개념에 개인의 신체활동성을 포함시켰다.

본 연구가 갖는 중요한 의의는 다른 영역에서는 부정적으로 작용할 수 있으나 건강운동 지속 영역에서 긍정적으로 작용할 수 있는 심리자원을 도출했다는 것이다. 먼저 경쟁의식 요인은 타인과의 경쟁과 비교가 건강운동 참여에 대한 동기를 부여하는 과정에서 중요한 역할을 수행한다는 응답을 바탕으로 건강운동 심리자원에 포함된 개념이다. 건강운동 참여자들은 승패가 결정되지 않는 건강운동에서도 타인에게 자신의 운동 능력을 뽐내거나 타인과의 비교를 통해 운동 참여에 대한 자극을 받는 것으로 나타났다.

개인이 갖는 경쟁 및 과시 욕구는 외적 동기를 형성하는 중요한 변인으로 인식되어 왔다(정용각, 2008). 인간의 기본 심리 욕구 중 하나인 유능성은 자신이 특정 과제를 남들보다 우수하게 해내고자 하는 심리를 의미하는데(Deci & Ryan), 인간은 유능성 지각은 타인과의 비교를 통해 이루어지는 경우가 많다고 알려져 있다(김규동, 정용각, 2010). 이처럼 타인과의 비교를 통해 행동에 대한 동기를 강화하는 성향은 성취목표 성향에서 '자아성향'으로 구분된다(정용각, 2008). 면담 참여자들은 자신이 갖는 경쟁의

식이 스트레스 요인으로 작용하면서도 운동을 지속하게 만드는 강력한 힘을 갖는 요인으로 그 중요성을 인식하고 있었다. 타인에게 자신의 운동 능력이나 몸매의 변화를 인정받고 싶어 하는 것과 타인의 운동 모습을 관찰하고 이를 자신과 비교하며 운동 참여의 촉매제로 활용하는 것은 건강운동을 지속하기 위한 심리자원으로 해석하기에 무리가 없다고 판단하였다.

타인에게 인정받는 것을 추구하거나 타인과의 비교와 경쟁에 민감하게 반응하는 것은 개인으로 하여금 부정정서를 경험하게 하고 부정적 자기개념을 야기할 수 있다(박소영, 이은주, 2019; 변경란, 김은정, 2019). 하지만 남과 견주어 앞서고자 하는 마음이 운동에 대한 동기를 부여하고 운동을 지속하게 만드는 역할을 수행한다는 점에서 건강운동 지속에 관여할 수 있는 심리자원으로 사료된다. 생활체육 동호회에 더 오랜 기간 참여한 집단에서 유능성 지각과 경쟁성향이 높게 나타난 것은 운동 참여와 경쟁성이 정적인 관계에 있는 것을 시사한다(이양구, 2016). 또한 자아성향이 높은 운동 참여자들은 경쟁과 비교를 통해 운동 동기를 강화시키고, 경쟁과 비교의 결과가 운동 만족으로 이어지는 경우가 많아(이광수, 안다혜, 허진, 2016) 경쟁의식의 긍정적인 측면도 중요하게 고려할 수 있어야한다. 심층면담 및 개방형 설문 참여자의 응답을 바탕으로 과시욕과 비교심리, 그리고 시기심등이 건강운동 지속을 위해 필요한 심리자원이라는 인식을 갖고 있음을 확인하였고, 이와 관련된 내용을 경쟁의식으로 범주화하였다.

마지막으로 강박감 요인은 수집된 자료의 개방형 코딩 결과 중 운동 실천 강박과 체형(몸매) 강박의 개념을 범주화하여 도출된 요인이다. 건강운동에 규칙적으로 참여하는 사람들은 계획된 운동을 못하게 될 때 부정정서를 경험하였고, 다음에 운동을 하게 될 때 더 열심히 운동해야 한다는 압박을 느끼는 것으로 나타났다. 또한 자신의 몸매 혹은 체형이 현재보다 나빠질 것을 우려하거나 나빠진 몸매로 인해 스트레스를 받아 운동에 참여하고자 하는 경향도 나타났다.

운동에 대한 강박감은 주로 운동 중독과 관련되어 부정정서를 유발하고

운동 행동에 대한 통제력 상실 등의 문제를 야기하는 심리 요인으로 인식되어 왔다(오윤선, 김상현, 임세영, 2007). 하지만 면담 과정에서 드러난 규칙적 건강운동참여자들의 응답에서는 강박감을 부정적 측면에서 바라보기보다는 긍정적으로 해석하는 것을 확인할 수 있었다. 이들은 강박에 대한 부정적 시각에 공감하는 한편, 운동 지속을 위해 필수적인 심리자원으로 인식하고 있었으며 운동 중독의 부정적 결과를 고려하여 강박의 정도를 스스로 통제하는 것이 중요하다고 응답하였다. 또한 자신의 일상생활에 지장을 주지 않는 범위 내에서 심리적 웰빙에 이롭도록 운동을 활용하는 것이 중요하다는 응답도 나타났다.

약물이나 알코올 등의 일반적인 중독 현상과 비교했을 때, 운동 중독은 일정부분 긍정적인 측면을 갖는다고 보는 시각도 존재한다(Sachs & Pargman, 1984). 일각에서는 중독이라는 용어 자체의 부정적 느낌에서 탈피하고자 강박 열정(obssessive passion)이라는 단어를 사용하여 참여에 대한 심리적 압박을 순화해 표현하기도 한다. 또한 활동에 대한 통제력이 전제된 상태에서의 강박 열정이 심리적으로 긍정적인 효과를 줄 수 있다는 주장이 제기되기도 하였다(Vallerand et al.,2003). 운동 참여자의 강박 열정이 운동 몰입에 긍정적 영향을 미쳐 운동 지속수행을 예측할 수 있는 변인으로 나타난 것과(김욱한, 이봉, 2015), 운동에 대한 강박감이 개인의 안녕과 기능 상태를 개선하는 보완제로 작용하여 생활만족도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 결과는(강신욱, 2002) 위와 같은 주장의 근거가 될 수 있다. 본 연구의 심층면담 참여자들이 강박감 요인에 갖는 인식은 이상의 선행연구의 결과와 유사한 측면을 갖는다고 볼 수 있다. 운동 지속을 위해 운동에 대한 강박감이 불가피하게 요구될 수밖에 없다는 시각을 바탕으로(변정은, 정희정, 이준우, 2010), 건강운동 심리자원의 구성개념으로 강박감을 포함하였다.

2. 건강운동 심리자원 척도 개발과 타당화

1) 건강운동 심리자원 척도 개발

심층면담과 개방형 설문의 코딩 및 분석을 통해 정립된 건강운동 심리자원의 구성개념과 세부 내용을 토대로 각 내용을 측정할 수 있는 문항을 개발하였다. 개발된 예비문항은 낙관성 11문항, 자기통제성 9문항, 자율성 8문항, 경쟁의식 11문항, 강박감 8문항, 자기효능감 8문항, 신체활동성 8문항 등 총 7요인 63개 문항으로 구성되었다.

전문가 회의를 통해 내용 타당도 검증을 실시하여 의미가 모호하거나 중복되는 문항과 특정 운동 종목 및 개인의 신체특성에 큰 영향을 받을 수 있는 문항들을 삭제하였다. 또한 체형 및 몸매와 관련된 8문항이 지나치게 구체적인 내용을 담고 있어 각 요인의 통일성을 저해시킨다는 의견을 수용하여 제거하였다. 하지만 체형에 대한 강박, 몸매 변화에 대한 기대 등은 건강운동 참여자 및 운동 비참여자를 대상으로 한 심층면담과 개방형 설문을 통해 도출된 개념이기 때문에 건강운동 심리자원을 설명하는 중요 내용이 포함되어 있다고 할 수 있다. 본 연구에서 개발된 척도의 내용에 포함하진 않았지만, Hart, Leary, 그리고 Rejeski(1989)가 개발한 사회적 체형불안 척도, 김병준(2001)이 개발한 한국판 신체적 자기개념 척도와 같이 독립된 심리자원 척도로 개발될 필요성이 있다고 사료된다. 건강운동을 지속하기 위한 심리자원으로서 자신의 체형과 몸매에 대한 인식은 최근 들어 크게 각광을 받고 있는 피트니스 열풍의 근거가 될 수 있을 것이다.

이상의 내용타당도 검증 과정을 거친 예비문항은 낙관성 6문항, 자기통제성 4문항, 자율성 5문항, 경쟁의식 5문항, 강박감 4문항, 자기효능감 5문항, 신체활동성 7문항 등 총 7요인 36문항으로 정선되었다.

2) 건강운동 심리자원 척도의 타당화

7요인 36문항에 대해 473명의 건강운동참여자 및 운동비참여자를 대상으로 설문조사를 실시하여 자료를 수집한 후 문항 적합성 검증을 실시하였다. 본 연구에서는 기술통계분석을 통해 자료의 정규성을 확인하였고 각 문항의 신뢰도 분석을 실시하였다. 구체적으로, 모든 문항의 왜도와 첨도의 절대 값이 각각 기준치인 2와 7를 초과하지 않아 정규분포성이 있는 것으로 나타났으며(배병렬, 2014), KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합도 지수와 Bartlett의 구형성 검증 결과 값이 모두 양호한 것으로 확인되어 36개의 예비문항으로 구성된 척도가 요인분석에 적합하다고 판단하였다. 각 문항의 신뢰도 분석에서는 문항-총점 간 상관을 살펴볼 필요가 있다. 이는 문항의 변별력을 가늠할 수 있는 지수로서 Likert 척도를 이용한 경우에 사용하는 문항 분석 기법이다. 만약 문항-총점 간의 상관이 낮으면 특정 문항에 대한 개인의 응답이 높거나 낮을 때, 전체적인 점수를 파악하기 어려울 수 있어 문항의 변별력이 떨어진다고 할 수 있다(탁진국, 2007). 본 연구에서 개발된 건강운동 심리자원 척도의 문항은 일반적으로 통용되는 .40을 기준을 모두 상회하는 것으로 나타났다.

척도 개발 과정에서 주로 사용되는 요인분석에는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석이 있다. Boateng 등(2018)이 제시한 측정도구 개발 절차에 의하면, 문항 적합성과 요인분석 적용 가능성을 확인한 후 탐색적 요인분석부터 실시하는 것이 일반적이다. 하지만 탐색적 요인분석은 요인이 정해지지 않은 상태에서 이론적 확신 없이 수집한 자료에 의존하여 요인을 구분하기 때문에, 이론적 배경이나 연구자의 예상과 달리 우연한 결과를 양산할 수 있는 가능성이 매우 높다(박일혁, 엄한주, 이기봉, 2014). 본 연구에서는 연구자가 이미 심층면담과 개방형 설문 그리고 전문가 집단의 회의를 통해 요인을 확정 지었기 때문에 탐색적 요인분석을 생략하고 확인적 요인분석을 실시하였다. 수집된 전체 473개의

자료의 절반(n=237)을 무작위로 추출하여 7요인(낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 자기효능감, 신체활동성) 36문항 모형을 채택하여 확인적 요인분석을 실시한 결과, 절대적합지수 기준을 충족시키지 못했으며 CFI, TLI 등의 상대적합지수 또한 양호하지 않게 나타났다. 이에 표준화 회귀계수가 .60 미만으로 나타난 8문항을 제거하였다.

확인적 요인분석을 통해 제거된 문항들은 다시 내용타당도를 검증하여 최종 삭제를 결정하였다. 먼저, 낙관성 요인의 '운동을 열심히 하면 자신감이 높아진다고 믿는다', '열심히 운동하면 건강해진다고 믿는다' 두 문항은 '꾸준히 운동하면 웰빙을 경험한다고 믿는다'에 포함될 수 있는 내용으로 판단하였다. 자율성 요인의 '스스로 운동을 계획한다' 문항은 의미가 다소 모호할 수 있겠다는 판단으로 삭제하였으며, 경쟁의식 요인의 '내가 운동하는 모습을 보고 타인이 부러워했으면 좋겠다' 문항은 다른 사람들에게 자신의 운동능력을 뽐내거나 인정받고 싶어 하는 다른 문항에서 측정이 가능할 것이라고 판단하여 삭제하기로 결정하였다. 또한 자기효능감 요인의 '운동할 때 스스로 동기부여하는 방법을 알고 있다'는 표준화 회귀계수가 낮게 나타난 문항일 뿐만 아니라 자기통제성 요인과의 상관이 높게 나타날 것이라고 판단하여 삭제하였다. 마지막으로 신체활동성 요인의 '강한 강도로 운동하면 짜증이나 화가 풀리기도 한다', '운동하며 땀을 흘리고 나면 개운하다는 생각이 든다', 운동을 하면 하루의 스트레스가 해소되는 기분이다' 문항은 신체활동을 추구하고자 하는 기질이나 성향이라기보다는 신체활동을 통한 긍정정서 경험이나 부정정서 해소와 관련이 깊다고 판단하여 최종적으로 삭제하였다. 최종적으로 7요인 28문항(각 4문항)에 대한 확인적 요인분석을 실시하였고 모든 상대적합지수의 기준치를 모두 충족하는 적합한 모형임을 확인하여(배병렬, 2014), 7개 요인 28문항으로 구성된 척도의 구성타당도가 검증되었다.

이후 전체 473개의 자료에 대해 최종 28문항에 대한 신뢰도 분석을 다시 실시하였고 하위요인별 신뢰도와 문항-총점 상관이 모두 양호한 것

으로 확인되어 개념타당도를 검증하였다. 그 결과, 모든 문항의 요인부하량이 .6 이상으로 기준치를 충족하였고, 모든 요인의 평균분산추출(AVE) 값과 개념신뢰도(C.R.) 값이 각각의 기준치인 .5와 .7 이상으로 나타났고, 이를 통해 각 요인을 구성하는 문항들의 내적 일치도(집중 타당도)가 검증되었다. 다음으로 척도의 판별 타당도를 검증하기 위해 하위요인들 간의 상관계수를 제곱한 값(결정계수)이 평균분산추출(AVE) 값을 비교하였다. 그 결과, 건강운동 심리자원 척도를 구성하는 하위요인들의 결정계수는 각 요인들의 AVE 값보다 낮게 나타나 각 하위 요인이 독립적으로 상이한 개념을 측정하고 있다는 것(판별타당성)이 검증되었다. 특히 건강운동 심리자원 척도를 구성하는 각 요인 간의 상관성은 편차가 크게 나타났는데(예: 낙관성-경쟁의식 간의 상관 = .123, 낙관성-자기효능감 간의 상관 = .581), 이는 건강운동 심리자원 척도가 다차원적으로 구성되어 있음을 의미한다. 집중타당도와 판별타당도가 검증됨으로써 건강운동 심리자원 척도 내 각 하위요인을 구성하는 문항들이 해당 요인을 잘 설명하면서 서로 다른 개념을 측정한다는 것을 확인하였다. 하지만 이러한 결과는 건강운동 심리자원을 전체 척도로서 활용할 수 있는지에 대한 고민을 야기한다. 서로 뚜렷하게 구분되는 요인들이 같은 척도를 구성하고 있기 때문에, 각 하위요인들을 독립적인 척도로 활용하는 방법도 고려할 수 있다. 건강운동 참여자의 운동 참여 동기 등을 탐구하는 후속 연구들을 통해 통합된 척도와 하위요인별로 독립된 척도로서의 효용성에 대한 탐구가 필요하다.

다음으로, 준거 관련 타당도 검증 방법의 하나인 공인타당도를 검증하기 위해 영역을 불문하고 가장 빈번하게 사용되는 심리자원 척도인 긍정심리자본 척도와의 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 건강운동 심리자원 척도의 모든 하위요인은 한국판 긍정심리자본 척도의 총점 및 하위요인들과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타나(.103~.373), 공인타당도가 검증되었음을 확인하였다.

구체적으로, 가장 높은 상관을 보인 것은 건강운동 심리자원의 낙관성 요인과 긍정심리자본의 낙관주의 요인 간의 상관인데, 이는 일반적 낙관성이 건강운동 영역의 낙관성과 밀접한 관련을 지님을 시사한다. 건강운동 심리자원의 자기효능감과 긍정심리자본의 자기효능감이 상대적으로 높은 상관관계를 갖는 것도 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 긍정심리자본을 구성하는 심리자원들의 정의를 살펴보면 특정 건강운동 심리자원 하위요인과의 유의한 상관을 예측할 수 있다. 즉, 개인이 미래에 대해 갖는 긍정적인 믿음과 희망으로 기술되는 낙관주의(Peterson, 2000), 개인이 설정한 목표에 대한 긍정적 동기부여 상태로 정의되는 희망(Snyder & Rand, 2003), 삶에서 역경을 극복할 수 있는 회복탄력성(Rutter, 1995), 특정 영역에서의 자신감을 의미하는 자기효능감(Bandura, 1997)의 개념을 건강운동 영역으로 구체화시켜보면 유사한 측면을 찾아볼 수 있다는 것이다. 운동에 대한 긍정적인 기대와 신뢰인 낙관성, 개인의 운동 목표를 위해 강하게 동기부여되어 자신을 통제하는 자기통제성, 건강운동을 잘 수행할 수 있다고 믿는 자기효능감 등은 일반적 영역에서의 긍정심리자본의 개념을 운동 영역에 구체화하여 적용시킨 심리자원이라고 볼 수 있다. 또한 공인타당도 검증을 위해 사용된 한국판 긍정심리자본 척도는 스포츠 및 건강관리 영역에서 그 타당도가 검증된 척도로서(임태홍, 2014), 선수들의 수행능력 및 선수 만족도(김은지, 허정훈, 2017)와 일반 생활체육 참여자의 운동 지속에 기여할 수 있는 심리 요인으로 밝혀진 바 있다. 본 연구 결과를 통해 건강운동 지속에 관여하는 심리자원들과 긍정심리자본 간에는 공통분모가 있다는 것을 확인할 수 있다.

한편, 어감 상 '긍정적' 심리자원으로 고려하기 힘든 건강운동 심리자원 척도의 자율성, 경쟁의식, 강박감, 신체활동성 요인이 긍정심리자본의 하위요인들과 상대적으로 낮지만 유의한 상관이 나타난 것은, 상기 요인들이 건강운동을 지속하는 것에 있어서는 '긍정적'으로 작용할 수 있

다고 해석할 수 있다. 다르게 표현하면, 일상에서의 긍정적 태도와 관련이 깊은 긍정심리자본과(임태홍, 2014) 건강운동을 지속적으로 참여하는 것에 긍정적인 태도를 갖는 건강운동 심리자원은 상황과 맥락의 차이가 존재할 뿐, 긍정적인 영향력을 행사하는 것은 동일하다는 것이다. 이와 같은 결과는 자원의 명칭이 긍정적 어감을 갖지 않더라도 특정 영역에서 유용한 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다. 다른 영역에서는 강박감이나 경쟁의식이 부정적으로 작용할 수 있는 한편, 건강운동을 지속하기 위해서 긍정적으로 기능하는 심리자원이 될 수 있다는 것이다.

이상의 공인타당도 검증을 통해 본 연구에서 개발한 건강운동 심리자원 척도는 건강운동 지속에 긍정적으로 기여하는 심리자원을 측정함과 동시에 일반적 긍정심리자본과는 구분되는 건강운동이라는 영역특수성을 고려한 심리자원을 측정하는 것으로 확인되었다.

공인타당도 검증 이후 본 연구에서 개발된 건강운동 심리자원 척도가 다른 표본에서 적용될 수 있는 지 확인하기 위해 교차타당도 검증을 실시하였다. 이를 위해 두 개의 표본이 필요하여 전체 자료(n=473)를 추정표본과 검증표본으로 구분하여 분석하는 표본분할법을 사용하였다. 확인적 요인분석에 활용한 자료(n=237)와 나머지 자료(n=236)로 구분하여 다집단 분석을 실시한 결과, 형태 동일성과 측정동일성 그리고 절편동일성이 검증되어 교차타당도를 확보할 수 있었다.

마지막 타당도 검증으로 건강운동 참여 여부에 따라 요인구조가 동일하게 나타나는지 확인하고자 집단 간 구인 동등성 검증을 실시하였다. 이를 위해 교차타당도 검증과 마찬가지로 다집단 분석을 실시하였으며, 건강운동에 규칙적으로 참여하는 집단과 건강운동에 참여하지 않는 집단 간의 측정동일성이 검증되어 개발된 척도가 두 집단 모두에게 적용될 수 있음을 확인하였다. 구인동등성 검증을 바탕으로 독립표본 t검정을 실시하여 두 집단 간의 건강운동 심리자원 척도의 하위요인과 총점의 평균 차이를 확인하였다. 그 결과, 통계적으로 유의한 수준에서 건강운동 참

여 집단의 모든 하위요인과 총점이 비참여 집단에 비해 높게 나타났다. 낙관성(건강운동 참여자 평균 4.28, 운동 비참여자 평균 3.60)과 자율성(건강운동 참여자 평균 4.32, 운동 비참여자 평균 3.54) 요인은 두 집단의 차이가 가장 작게 나타난 요인으로서, 긍정심리자본의 대표적인 심리자원인 낙관성과 인간의 기본심리 욕구 세 가지 중 하나인 자율성은 건강운동 참여자와 운동 비참여자 모두 일정부분 보유하고 있는 심리자원인 것으로 해석할 수 있다. 한편, 경쟁의식(건강운동 참여자 평균 4.16, 운동 비참여자 평균 3.17)과 강박감(건강운동 참여자 평균 3.71, 운동 비참여자 평균 2.49)은 차이가 가장 두드러진 요인으로 나타났다. 이는 다른 영역과 구분되는 건강운동 심리자원을 측정하였기 때문인 것으로 해석할 수 있다. 특히 강박감 요인은 다른 요인들에 비해 건강운동 참여자의 평균이 낮게 나타났는데, 이는 강박감이 건강운동 실천과 지속에 중요한 변인임과 동시에 심리자원 수준이 높은 것이 무조건적으로 긍정적으로 해석할 수는 없다는 것을 시사한다. 이를 바탕으로 규칙적 건강운동 참여에 요구되는 강박감 수준과 운동 중독 간의 관계에 대한 연구가 진행될 수 있는 가능성을 확인하였다.

이상의 과정을 통해 신뢰도와 타당도가 확보된 건강운동 심리자원 척도를 개발하였다. 본 척도는 운동지속에 관여하는 다양한 심리자원 수준을 측정할 수 있기에 운동 비참여자 및 규칙적 건강운동참여자의 심리를 폭넓게 이해하기 위한 유용한 정보를 제공할 것으로 사료된다. 뿐만 아니라 건강운동 참여를 위한 동기 및 기타 심리요인과 관련된 후속 연구에 활용될 여지가 많다. 특히 심리자원은 특질적인 성격을 띠지만 관련 행동의 지속적 참여와 학습을 통해 향상시킬 수 있는 것으로 나타난 바 있다(Oaten & Cheng, 2006). 따라서 본 연구에서 개발된 척도를 바탕으로 건강운동 심리자원의 변화를 측정한다면 운동의 심리적 효과를 구체적으로 파악할 수 있을 것이다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

주어진 상황에 효과적으로 적응하고 대처하기 위해 요구되는 개인의 심리적 에너지로 정의되는 심리자원은 보유하는 총량에 따라 특정 영역의 행동과 태도의 차이를 야기하는 변인으로 나타났다. 이에 체육학분야에서도 운동선수 및 건강운동 참여자에게 자기효능감, 자기통제성, 긍정심리자본 등의 심리자원을 적용하여 운동 수행 능력 및 심리적 웰빙에 대한 효과성이 검증된 바 있다. 하지만 영역에 따라 관여하는 심리자원이 다름에도(Karasek & Theorell, 1990) 영역 특수성이 고려되지 않은 일반적 심리자원이 운동 영역에 그대로 사용되었으며, 긍정심리학적 접근에 사로잡혀 운동 영역에서 필요한 다양한 자원들을 고려하지 못했다.

따라서 본 연구에서는 운동 지속 및 참여에 요구되는 심리자원을 건강운동 심리자원으로 명명하고 운동 지속 행동이라는 특수한 영역에 관여하는 심리자원들이 포함된 다양한 심리자원들을 규명하였으며, 단일 심리자원이 아닌 다양한 심리자원 복합체를 통해 건강운동 영역에서 요구되는 심리자원을 통합적 모델로 제시하였다. 건강운동 심리자원의 구성개념을 정립한 후 후속 연구에 유용한 도구로 사용될 새로운 척도를 개발하여 건강운동참여자의 운동지속에 관여하는 심리자원을 포괄적으로 파악할 수 있는 척도를 제시하고자 하였다.

문헌고찰과 심층면담 그리고 개방형 설문을 통해 낙관성, 자기통제성, 자율성, 경쟁의식, 강박감, 신체활동성 등 총 7개 요인의 건강운동 심리자원 구성개념을 정립하였으며, 이를 바탕으로 신뢰도와 타당도가 검증된 7요인 28문항의 건강운동 심리자원 척도를 개발하였다.

본 연구에서 탐색한 심리자원의 구성 개념과 이를 바탕으로 개발한 척도를 통해 건강운동지속에 관여하는 다양한 심리자원들의 수준을 파악하

여 운동 비참여자 및 규칙적 건강운동참여자의 심리를 폭넓게 이해하기 위한 유용한 정보를 제공할 수 있다. 뿐만 아니라 건강운동 참여를 위한 동기 및 기타 심리요인과 관련된 후속 연구에 기여할 것이다.

2. 제언

본 연구를 진행하는 과정에서 나타난 연구의 한계점을 고려하여 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언한다.

첫째, 응답자의 피로도를 고려하여 공인타당도 검증에 긍정심리자본 척도만을 사용하였다. 건강운동 심리자원은 긍정심리자본과는 구분되는 구성개념을 포함하는 개념일 뿐만 아니라, 건강운동이라는 영역 특수성을 고려한 척도이기 때문에 긍정심리자본 척도와의 상관만으로는 공인타당도 검증이 충분하지 않다고 사료된다. 건강운동 영역에서 개발되어 건강운동 심리자원의 구성개념과 유사한 개념을 측정할 수 있는 다양한 척도를 탐색하여 공인타당도를 재검증한다면 척도의 타당성을 보다 크게 확보할 수 있음을 제언한다.

둘째, 본 연구는 개인종목에 참여하는 건강운동 참여자를 대상으로 실시한 연구로서 다양한 건강운동 및 생활체육에 확장하여 일반화시키기에는 무리가 따른다. 이에 참여 종목에 따라 요구되는 심리자원의 차이가 있는지 확인할 수 있는 비교 연구가 필요하다. 실제로 본 연구에서 운동 비참여자로 선정한 참여자 중 개인 종목 건강운동이 아닌 다른 스포츠에 참여하고 있는 사람이 일부 포함되었기 때문에, 연구결과의 일반화를 위해 연구 참여자 표집에 대한 숙고가 필요하다.

셋째, 본 연구는 건강운동 영역에서 심리자원의 구성개념을 파악하고 이를 측정할 수 있는 척도를 개발한 초기연구라고 볼 수 있다. 최초로 개발된 건강운동 심리자원 척도를 활용하여 동기, 운동 중독 등 지속적 운동참여자들의 다양한 심리 변인에 대한 설명력과 상호작용 연구 가능성을 제언한다.

참 고 문 헌

강신욱 (2002). 스포츠사회학: 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 관한 연구. **한국체육학회지-인문사회과학, 41**(5), 59-70.

구봉진 (2004). 자기효능감과 팀효능감의 스포츠 관련 연구 동향에 대한 비판과 미래의 연구방향. **한국스포츠학회지, 2**(2), 229-238.

김규동, 정용각 (2010). 골프 참가자의 기본적 심리적 욕구만족, 참여동기 그리고 지속의도와의 관계. **한국사회체육학회지, 42**(2), 1219-1229.

김기형, 박중길 (2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. **한국스포츠심리학회지, 20**(3), 33-48.

김병준. (2001). 한국판 신체적 자기개념 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회지, 12**(2), 69-90.

김병훈, 김소연 (2019). 여성노인 수영참여자들의 사회적지지와 운동열정 및 운동지속 의도의 관계. **한국여성체육학회지, 33**(1), 1-13.

김상대 (2009). 노인의 활동성 여가참여가 사회적 역할상실감 및 삶의 질적 가치인식에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지, 33**(3), 69-83.

김석일, 오현옥 (2008). 헬스센터 이용자의 공격성과 우울의 관계. **한국사회체육학회지, 32**(2), 1301-1312.

김석일 (2009). 여가건강운동참여자의 활력과 미래에 대한 낙관성 및 희망의 구조모형 분석. **한국여가레크리에이션학회지, 33**(3), 195-205.

김선아 (2013). **교과외 체육활동이 중학생의 분노 및 공격성에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.

김영재, 원성연 (2014). 생활체육지도자들의 완벽주의 성향이 운동 지

속의도에 미치는 영향: 계획행동이론 (TPB) 적용. **한국체육학회지-인문사회과학, 53**(3), 259-268.

김영호 (2002). 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정 균형, 자기효능감: 단계적 변화론 모형의 적용. **한국스포츠심리학회지, 13**(3), 1-19.

김욱한, 이봉 (2015). 인문, 사회과학편: 골프 참여자들의 참여동기와 운동열정, 운동몰입, 운동지속수행의 구조적 관계. **한국체육학회지, 54**(2), 137-148.

김원배, 홍준희 (2001). 고등, 대학 선수의 스포츠 자신감 형성 요인 규명 (Ⅱ). **한국스포츠심리학회지, 12**(1), 35-50.

김은지, 허정훈 (2017). 운동선수 긍정심리자본 구성개념 탐색. **Asian Journal of Physical Education of Sport Science (AJPESS), 5**(3), 21-30.

김은지, 허정훈 (2017). 운동선수 긍정심리자본 척도 개발. **학습자중심교과교육연구, 17**, 1125-1146.

김은지 (2017). **운동선수 긍정심리자본 척도 개발.** 미간행 박사학위논문. 중앙대학교.

김정수, 조한익 (2010). 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할: 위험사건의 통제가능성 지각과 관련하여. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22**(3), 797-820.

문민권 (2014). **청소년의 학교체육활동 관여수준이 공격성에 미치는 영향 :충동성, 성별, 학년을 조절변인으로**. 서울대학교 대학원. 석사학위논문.

박두용 (2017). **좌식생활, 신체활동과 고요산혈증의 연관성**. 서울대학교 대학원. 석사학위논문.

박상윤, 이제승 (2020). 대학 팀 스포츠 운동선수의 긍정심리자본이 운동몰입과 운동성과에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 81**,

229-239.
박성희, 김유겸 (2008). 상황적 호기심이 스포츠 팬의 신규스포츠 관람 의도에 미치는 영향: 스포츠 광고를 이용한 상황적 호기심과 특성적 호기심의 구분을 중심으로. **한국체육과학회지, 19**(1), 49-58.
박소영, 이은주 (2019). 초등학생이 지각한 학급 경쟁성, 부모와 자신의 사회비교 경향성, 부정적 평가의 두려움과 주관적 안녕감 간의 구조적 관계: 영재학생과 일반학생의 차이. **교육심리연구, 33**(2), 235-256.
박윤기, 정구인 (2013). 학교스포츠클럽 참여 중학생의 신체적 자기효능감과 운동지속의 관계. **한국체육과학회지, 22**(2), 457-472.
박인혜, 김승철 (2009). 요가운동을 통한 신체 자기개념 변화와 변인들에 관한 연구: 요가운동 참여동기, 요가운동을 통한 만족요인, 요가운동 방해요인. **한국스포츠심리학회지, 20**(4), 205-216.
박일혁, 엄한주, 이기봉 (2014). 체육학연구에서 확인적 요인분석 이용의 문제점과 올바른 적용. **한국체육측정평가학회지, 16**(1), 1-22.
박재규 (2013). **성인의 운동참여정도가 회복탄력성 및 운동지속의도에 미치는 영향**. 전남대학교 대학원. 석사학위논문
배병렬 (2014). **Amos 21 구조방정식모델링**, 2014. 서울: 청람.
변경란, 김은정 (2019). 부모의 심리적 통제와 행동억제 기질이 사회불안에 미치는 영향: 부정적 자기개념과 타인인정추구의 매개효과. 한국심리학회지: **임상심리 연구와 실제, 5**(1), 91-115.
변정은, 정희정, 이준우 (2010). Group Exercise 프로그램에 참여한 중년 여성의 운동중독, 신체적 자기효능감, 생활만족의 인과관계. **한국여가레크리에이션학회지, 34**(3), 269-281.
안지훈 (2020). 운동지속의도에 대한 자율성과 자기통제의 상호작용효

과 : 교양체육 참여 대학생을 대상으로. **한국체육과학회지, 29**(2), 353 - 367.

안지훈, 김용세, 권성호 (2019). 익스트림 스포츠 참여자의 감각추구성향 및 자기결정적 동기와 운동참여수준의 관계. **한국스포츠심리학회지, 30**(4), 17-30.

양명환 (2004). 자기결정 이론에 근거한 레저스포츠 동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육교육학회지, 9**(2), 107-132.

양명환. (2009). 운동 동기와 참여수준의 관계에 영향을 미치는 제약타개전략의 매개효과 검증. **한국스포츠심리학회지, 20**(1), 121-138.

오윤선, 김상현, 임세영 (2007). 에어로빅체조선수들의 몰입이 운동중독과 운동만족에 미치는 영향. **코칭능력개발지, 9**(4), 253-266.

유정인, 김성규, 임용택 (2014). 청소년 운동선수들의 운동만족 예측을 위한 심리적 욕구와 자아탄력성의 역할. **한국체육교육학회지, 19**(3), 101-116.

윤영길 (2015). 축구팀 심리지원의 환류 시스템. **한국스포츠심리학회 동계학술대회 자료집**. 147-159.

윤영길, 전재연 (2015). 아시안게임 출전 경험으로 축적한 여자축구선수의 심리자본. **체육과학연구, 26**(2), 368-378.

윤영길 (2004). 프로축구단에서 스포츠심리학자의 역할 모형 탐색. **한국스포츠심리학회지, 15**(1), 113-128.

이경한, 이근모, 임새미 (2020). 탁구동호인의 재미요인, 운동열정 및 긍정심리자본의 관계. **한국사회체육학회지, 81**, 177-191.

이광수, 안다혜, 허진 (2016). 산악자전거 동호인의 성취목표성향이 운동만족, 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국웰니스학회지, 11**(2), 101-110.

이동섭, 최용득 (2010). 긍정심리자본의 선행요인과 결과에 관한 연구. **경영학연구, 39**(1), 1-28.

이양구 (2016). 생활체육 참여 여성의 운동중독성향과 스포츠재미 및 운동몰입과의 관계. **한국여성체육학회지, 30**(2), 109-122.

이윤미, 박형숙 (2004). 중년여성의 운동행위 변화단계, 운동 자기효능감, 우울 및 스트레스에 관한 연구. **KJWHN (여성건강간호학회지), 10**(3), 218-225.

임태홍, 이용수 (2014). 대학생의 신체활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로. **한국체육학회지, 53**(1), 155-166.

임태홍 (2014). 한국판 긍정심리자본척도 (K-PPC) 타당화 검증. **코칭능력개발지, 16**(3), 157-166.

정용각 (2008). 레저스포츠 참가자의 기본적 심리욕구만족, 참여동기 및 지속의도와의 관계. **한국사회체육학회지, 34**(2), 1591-1604.

조은아, 이희경 (2011). 낙관성/비관성이 대학생활 적응 및 긍정/부정 정서에 미치는 영향: 성취목표지향성의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구, 18**(12), 351-374.

천승현, 문익수 (2010). 피트니스 프로그램 내 참여자들의 동기부여 촉진전략: 자율성지지와 그 효과. **한국스포츠심리학회지, 21**(1), 175-195.

최용현 (2013). **배드민턴선수의 회복탄력성 비교분석**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

최헌혁, 정구인 (2019). 운동선수의 공감과 공격행동의 관계: 분노의 매개역할. **한국스포츠심리학회지, 30**(1), 43-54.

탁진국 (2007). **심리검사-개발과 평가방법의 이해**, 학지사.

홍은숙 (2006). 탄력성 (resilience) 의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구, 41**(2), 45-67.

Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and

(possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16.

Ahn, J., Jeon, H., &Kwon, S. (2016). Associations between self-regulation, exercise participation, and adherence intention among Korean university students. *Perceptual and motor skills, 123*(1), 324-340.

Assad, K. K., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 93*(2), 285-297.

Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The journal of applied behavioral science, 44*(1), 48-70.

Baltes, B. B., & Heydens-Gahir, H. A. (2003). Reduction of work-family conflict through the use of selection, optimization, and compensation behaviors. *Journal of Applied Psychology, 88*(6), 1005-1018.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology, 23*(5), 611-626.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*:193.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, the exercise of control*. New York: Freeman.

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta analysis. *Personnel psychology, 44*(1), 1-26.

Baumeister, R. F. & Alquist, J. L. (2009). *Self-regulation as a limited resource: Strength model of control and depletion*. In Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (Eds). Psychology of Self-Regulation. New York: Psychology Press, 21-33.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science, 16*(6), 351-355.

Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Qui□onez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer. *Frontiers in Public Health, 6*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2018. 00149

Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology, 82*(1), 102-111.

Burkeman, O. (2012). *The antidote: Happiness for people who can´t stand positive thinking*. Text Publishing.

Cacioppo, J. T., & Gardner, W. L. (1999). Emotion. *Annual review of psychology, 50*(1), 191-214.

Cart, L. (2012). Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl. Physiol. Nutr. Metab, 37*, 540-542.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, NY: Cambridge.

Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of sport and exercise psychology, 16*(1), 70-82.

Croom, R., & Bono, J. E. (2015). *Great Expectations--Really! The Curvilinear Relationship Between Optimism and Performance*. In Academy of Management Proceedings (Vol. 2015, No. 1, p. 17210). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.

Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I.(2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology, 21*(2), 41-62.

de Ridder, D., Schreurs, K., & Bensing, J. (2000). The relative benefits of being optimistic: Optimism as a coping resource in multiple sclerosis and Parkinson's disease. *British Journal of Health Psychology, 5*(2), 141-155.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology, 49*(3), 182-185.

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology, 68*(5), 926-935.

Feldman, D. C., & Bolino, M. C. (2000). Career patterns of the setf-etnployed: career motivations and career

outcomes. *Journal of Small Business Management, 38*(3), 53-68.

Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*(2), 132-143.

Fitzsimmons, P. A., Landers, D. M., Thomas, J. R., & Van Der Mars, H. (1991). Does self-efficacy predict performance in experienced weightlifters?. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 62*(4), 424-431.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218-226.

Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. (2000). *Work and family--allies or enemies?: what happens when business professionals confront life choices*. Oxford University Press, USA.

Frise, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulse, trait self-control;, and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality, 43*, 795-805.

Funk, D. C., & James, J. (2001). The psychological continuum model: A conceptual framework for understanding an individual's psychological connection

to sport. *Sport management review, 4*(2), 119-150.

Gailliot, M. T. & Baumeister, R. F. (2007). The psychology of willpower. Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Revies, 11*, 303-327.

Gorgievski, M. J., Halbesleben, J. R., & Bakker, A. B. (2011). Expanding the boundaries of psychological resource theories. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 84*(1), 1-7.

Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on Psychological Science, 6*(1), 61-76.

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of management review, 31*(1), 72-92.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis*: A global perspective (Vol. 7).

Hart, E. A., Leary, M. R., &Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology, 11*(1), 94-104.

Halbesleben, J. R., Neveu, J. p., paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M.(2014). Getting to the "COR" understanding the role of resources in conservation of resources theory. *Journal of Management, 40*(5), 1334-1364.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).

Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. New

York:Hemisphere.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist, 44*(3), 513-524.

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: advancing conservation of resources theory. *Applied psychology, 50*(3), 337-421.

Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology, 6*(4), 307-324.

Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of occupational and organizational psychology, 84*(1), 116-122.

Hobfoll, S. E., & Freedy, J. (2017). *Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout.* In professional burnout (pp.115-129). Routledge.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1990). Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. *Journal of personality and social psychology, 58*(5), 909-917.

Hu, L., & Bentler, P.M. (1999), Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *SEM, 6*(1), pp. 1-55.

Ironson, G., Wynings, C., Schneiderman, N., Baum, A., Rodriguez, M., Greenwood, D., ... & Klimas, N. (1997). posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss,

and immune function after Hurricane Andrew. *Psychosomatic medicine, 59*(2), 128-141.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.

Jensen, J. P., Bergin, A. E., & Greaves, D. W. (1990). The meaning of eclecticism: New survey and analysis of components. *Professional Psychology: Research and Practice, 21*(2), 124-130.

Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001). The job satisfaction-job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological bulletin, 127*(3), 376-407.

Kaniasty, K., & Norris, F. H. (1993). A test of the social support deterioration model in the context of natural disaster. *Journal of personality and social psychology, 64*(3), 395-408.

Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity and reconstruction of working life*. New York: Basic Books.

Keeney, B. P., & Ray, W. A. (1998). Resource-focused therapy. *Constructive Therapies, 2*(2), 334-346.

Kim, M., Kim, A. C. H., Newman, J. I., Ferris, G. R., & Perrewé, P. L. (2019). The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management*

Review, 22(1), 108-125.

Lane, C., & Hobfoll, S. E. (1992). How loss affects anger and alienates potential supporters. *Journal of Consulting and Clinical psychology, 60*(6), 935-942.

Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J. T. (2003). *Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions*. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (p. 211 - 225). American Psychological Association.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 212-247.

Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological inquiry, 14*(2), 93-109.

Liu, Y., prati, L. M., perrewe, p. L., & Ferris, G. R. (2008). The relationship between emotional resources and emotional labor: An exploratory study. *Journal of Applied Social psychology, 38*(10), 2410-2439.

Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive - negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies, 17*(4), 1753-1768.

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment*. Washington: APA.

Lumpkin, G. T., & Dess, G. G. (1996). Clarifying the entrepreneurial orientation construct and linking it to

performance. *Academy of management Review, 21*(1), 135-172.

Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies, 21*(2), 191-199.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. Journal of Organizational Behavior: *The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23*(6), 695-706.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics, 33*(2), 143-160.

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology, 60*(3), 541-572.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK. Oxford University Press.

Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., & Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of leadership & organizational studies, 20*(1), 118-133.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology, 74*, 88-112.

Mischel, W. (1974). *Processes in delay of gratification. In L. Berkowitz* (ed.), Advances in Experimental Social Psychology. New York: Academic Press, 7, 249-292.

Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology, 28*(1), 1-16.

Papenhausen, C. (2010). Managerial optimism and search. *Journal of Business Research, 63*(7), 716-720.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Stability and change in psychosocial resources during caregiving and bereavement in partners of men with AIDS. *Journal of Personality, 65*(2), 421-447.

Pawelski, J. O. (2016). Defining the 'positive'in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology, 11*(4), 357-365.

Pierce, J. R., & Aguinis, H. (2013). The too-much-of-a-good-thing effect in management. *Journal of Management, 39*(2), 313-338.

Pila, E., Stamiris, A., Castonguay, A., & Sabiston, C. M. (2014). Body-related envy: A social comparison perspective in sport and exercise. *Journal of sport and exercise psychology, 36*(1), 93-106.

Praskova, A., Creed, P. A., & Hood, M. (2013). Facilitating engagement in new career goals: The moderating effects of personal resources and career actions. *International*

Journal for Educational and Vocational Guidance, 13(2), 115-134.

Raedeke, T. D., Focht, B. C., & Scales, D. (2009). Mediators of affective responses to acute exercise among women with high social physique anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 573-578.

Rauch, S. A., Defever, E., Oetting, S., Graham-Bermann, S. A., & Seng, J. S. (2013). Optimism, coping, and posttraumatic stress severity in women in the childbearing year. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(1), 77-83.

Rowe, M. A. (1996). The impact of internal and external resources on functional outcomes in chronic illness. *Research in nursing & health, 19*(6), 485-497.

Rutter, M. (1995). Psychosocial adversity: Risk, resilience & recovery. *Southern African Journal for Child & Adolescent Psychiatry & Allied Profession, 7*(2), 75-88.

Sachs, M. L., & Pargman, D. (1984). Running addiction. *Running as therapy: An integrated approach*, 231-252.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology, 4*(3), 219-247.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research, 16*(2), 201-228.

Schmeichel, B. J., & Zell, A. (2007). Trait self control

predicts performance on behavioral tests of self control. *Journal of personality, 75*(4), 743-756.

Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions, 1*(3), 181-182.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*(2002), 3-12.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy, 27*(3), 60-61.

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist, 56*(3), 216-217.

Shoda, Y., Mischel, W., & Peaker, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental psychology, 26*, 978-986.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry, 13*(4), 249-275.

Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.

Snyder, C. R., & Rand, K. L. (2003). *The case against false hope*.

Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L., & Berg, C. J. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal of clinical psychology, 62*(1), 33-46.

Spector, P. E. (1988). Development of the work locus of control scale. *Journal of occupational psychology, 61*(4), 335-340.

Stanton, A. L., & Snider, P. R. (1993). Coping with a breast cancer diagnosis: A prospective study. *Health psychology, 12*(1), 16-23.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality, 72*(2), 271-324.

Törnblom, K., & Kazemi, A. (Eds.). (2012). *Handbook of Social Resource Theory: Theoretical extensions, empirical insights, and social applications*. New York: Springer.

Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... &Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology, 85*(4), 756-767.

Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental review, 3*(1), 79-97.

Weiss, M. R., Wiese, D. M., & Klint, K. A. (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*(4), 444-451.

Whitman, M. V., Halbesleben, J. R., & Holmes IV, O. (2014). Abusive supervision and feedback avoidance: The mediating role of emotional exhaustion. *Journal of Organizational Behavior, 35*(1), 38-53.

Windle, G., & Woods, R. T. (2004). Variations in subjective wellbeing: The mediating role of a psychological resource. *Ageing & Society, 24*(4), 583-602.

Wood, R. E., Mento, A. J., & Locke, E. A. (1987). Task complexity as a moderator of goal effects: A meta-analysis. *Journal of applied psychology, 72*(3), 416-425.

Woodruff, S. L., &Cashman, J. F. (1993). Task, domain, and general efficacy: A reexamination of the self-efficacy scale. *Psychological reports, 72*(2), 423-432.

Woolfolk, R. L. (2002). The power of negative thinking: Truth, melancholia, and the tragic sense of life. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 22*(1), 19-27.

Wright, T. A., & Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) theory and job burnout. *Journal of Business & Management, 9*(4), 389-406.

Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational behavior, 74*(3),

235-244.

Zellars, K. L., Hochwarter, W. A., Lanivich, S. E., Perrewé, P. L., & Ferris, G. R. (2011). Accountability for others, perceived resources, and well being: Convergent restricted non linear results in two samples. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 84*(1), 95-115.

Zhang, J., Miao, D., Sun, Y., Xiao, R., Ren, L., Xiao, W., & Peng, J. (2014). The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Social Indicators Research, 119*, 757 - 769.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology, 11*(1), 94-104.

〈부록 1〉 건강운동 심리자원 척도

요인		문항
낙관성	1	지속적인 운동을 통해 건강해지기를 기대한다
	2	운동을 통해 운동 능력이 향상되길 기대한다
	3	꾸준히 운동하면 웰빙을 경험한다고 믿는다
	4	운동을 열심히 하면 운동 능력이 좋아진다고 믿는다
자기통제성	5	운동 목표에 방해가 되는 일을 하지 않는 편이다
	6	힘들어도 계획한 운동을 끝까지 완수한다
	7	주변의 여러 유혹을 잘 극복하고 운동하러 갈 수 있다
	8	충동적으로 운동을 미루지 않는다
자율성	9	나에게 적합한 운동 종목을 선택한다
	10	잘 되지 않는 운동 동작을 스스로 연구한다
	11	함께 운동하는 동료가 없어도 즐겁게 운동한다
	12	가르쳐주는 사람이 없어도 열심히 운동할 수 있다
경쟁의식	13	내 운동능력을 뽐내고 싶다
	14	다른 사람들에게 운동 능력을 인정받고 싶다
	15	다른 사람들보다 운동을 잘하고 싶다
	16	운동 능력이나 몸매를 타인과 비교하며 자극을 받는다
강박감	17	운동을 해야 하루를 잘 보냈다고 생각한다
	18	운동을 쉬면 다음에 더 많이 운동해야 한다고 생각한다
	19	계획한 시간만큼 운동을 못하면 짜증이 난다
	20	운동을 하지 않으면 찝찝한 기분이 든다
자기효능감	21	운동 신경이 좋은 편이라고 생각한다
	22	스스로 운동을 잘할 수 있는 사람이라고 생각한다
	23	신체능력이 좋은 편이라고 생각한다
	24	어려운 운동 기술이나 자세를 잘 익힐 수 있다
신체활동성	25	몸을 움직이는 것을 좋아하는 성격이다
	26	가끔씩 고강도의 운동을 하고 싶을 때가 있다
	27	오래 운동을 못하면 기분이 다운되는 것 같다
	28	오래 운동을 못하면 몸이 근질거린다

〈부록 2〉 한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC)

요인		문항
자기효능감	1	계획한 목표의 대부분을 달성할 수 있다
	2	어려운 일을 만났을 때, 완벽하게 수행할 수 있다
	3	대부분의 목표를 달성할 수 있다
	4	많은 어려운 일들을 성공적으로 극복할 수 있다
	5	어려운 일도 잘 처리할 수 있다
낙관주의	6	불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대한다
	7	내 미래에 대해 항상 낙관적이다
	8	새로운 일을 시작할 때 성공할 것이라고 기대한다
	9	‘뜻이 있는 곳에 길이 있다’고 생각한다
	10	대체적으로 모든 일들의 결과가 좋을 것이라고 생각한다
희망	11	현재 나는 목표를 향해 힘차게 나아가고 있다
	12	내가 처한 어려움들을 해결할 수 있는 방법이 많이 있다
	13	현재 나는 학교에서 꽤 성공적이다
	14	목표에 도달할 수 있는 많은 방법들을 생각해낼 수 있다
	15	현재 나는 계획한 목표에 다가서고 있다
회복탄력성	16	어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다
	17	스트레스를 받은 후에도 회복하는데 오래 걸리지 않는다
	18	대체적으로 힘든 일을 별다른 어려움 없이 잘 견뎌낸다

Abstract

The Conceptualization of Psychological Resources in exercise and the Development of Scale

Jihoon Ahn
Department of Physical Education
The Graduate School
Seoul National University

Psychological resources are defined as the psychological energy of the individual required to effectively adapt and cope with a given situation and have been emphasized as a variable that causes differences in behavior and attitude in a particular area depending on the total amount held (Hobfoll, 2002). As a result, in the field of kinesiology, psychological resources such as self-efficiency, self-control, and positive psychological capital have been applied to athletes and exercise participants, proving their ability to performance and psychological well-being. However, general psychological resources that do not consider domain specificity (Karasek &Theorell, 1990) were used in exercise domain, and the positive psychological approach did not take into account the various resources needed in the exercise domain. Therefore,

this study named the psychological resources required for exercise adherence and participation as psychological resources in exercise, identified psychological resources involved in the special domain of exercise behavior, and presented the psychological resources required in the exercise area as an integrated model through various psychological resources complex. After conceptualizing of the composition of the psychological resources in exercise, a new scale(Psychological Resources in Exercise Scale) was developed to measure the psychological resources involved in the exercise adherence of the exercise participants and to present them as useful tools for subsequent research.

To this end, 〈Study 1〉 conducted in-depth interviews with 11 regular exercise participants and 8 non-exercise participants asking which psychological resources are involved in exercise adherence, how they perceive the importance of psychological resources in exercise participation, and what differences are the psychological resources of regular and those who are not. In addition, more diverse responses were collected by conducting an open-ended survey of 45 regular exercise participants and 31 non-exercise participants consisting of the same questions. As a result of categorizing responses from in-depth interviews and open-ended surveys through inductive analysis, we established the concept of a exercise psychological resource with seven factors: optimism, self-control, autonomy, competitive spirit, obsession, self-efficacy, and physical activity.

〈Study 2〉 developed preliminary questions based on the composition and details established in 〈Study 1〉, and 36 questions of seven factors were selected after verifying the validity of the contents through meeting of experts. A survey of 245 regular exercise participants and 228 non-exercise participants was conducted to confirm the suitability of the selected questions and the applicability of the factor analysis of the collected data. After a confirmative factor analysis, 28 questions were finally determined to measure the psychological resources in exercise. The developed measures have been verified for the convergent validity, discriminant validity, concurrent validity and the cross validity. Also the equivalence between groups based on participation in exercise was verified to measure the same contents among groups. Additionally, Independent t-test was conducted to analyze mean differences between groups and the statistically significant differences were verified to ensure the validity of the measures.

This study is thought to provide useful information for a broad understanding of the psychology of non-athletes and regular exercise participants, as well as contributing to subsequent studies related to motivation and other psychological factors for exercise participation.

Key words: resources, psychological resources, exercise adherence, psychological resources in exercise scale
Student Number: 2015-31142