

# 비대면 동료 그룹 개입에 따른 신체활동 동기 준비도 변화

백명주<sup>1</sup>, 고광욱<sup>1</sup>, 김혜숙<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>고신대학교 보건대학원, <sup>2</sup>신라대학교 보건행정학과

## [연구배경]

코로나바이러스 감염증(이하 코로나19) 유행은 신체활동에도 많은 변화를 주어 우리나라의 만 19세 이상 성인의 중강도 이상 신체활동 실행률이 2020년에 19.8%로 2019년보다 4.9% 급감을 하였고, 2021년에 19.7%로 0.2% 다시 감소하였다. 반면, 2021년 보행 실행률은 2020년 37.4% 보다 2.9% 상승한 40.3%로 코로나19 유행 이전 수준으로 회복되었다. 문화체육관광부의 2021년 국민 생활체육 조사 결과에 의하면, 일주일에 두 번, 1회당 30분 이상 운동을 하는 인구를 가리키는 생활체육 참가율이 2021년 49.8%로 2020년 47% 대비 1.8% 상승하였다.

신체활동의 패러다임(paradigm)은 변화되고 있는데 미국 연방 지침(Physical Activity Guideline for American 2<sup>nd</sup>), WHO 지침과 캐나다의 24시간 움직임 지침(Movement Guidelines)에서 격렬하게, 장시간 여가시간에 운동을 하는 과거의 기준에서 지금은 여가시간이 아니라도, 장시간이 아니라도, 생활 속에서의 일상 활동도 신체활동으로 권장되고 있다. 1990년대 중반 이후, 전 세계 많은 국가에서 신체활동 지침이 바뀌면서, 집안일, 직장, 출퇴근, 등하교와 같은 이동 및 여가 시간의 운동 전체를 ‘신체활동’이라 하여 한 번에 10분이상 중강도의 다양한 신체활동을 권장하는 것이 신체활동의 1세대 패러다임의 내용이었다면, 2008년 이후 2세대 패러다임은 덜 앉기가 공식화되고, 중·고강도 신체활동의 하한선이 감소되고, 즉각적 효과도 중시하며, 뇌 건강을 향상시키고, 8대 암의 발병 위험을 줄이며, 체중이 늘어나는 것을 막을 수 있는 등 건강 효과가 더욱 확대되었다. 또한 미국 연방 신체활동 2세대 지침에서는 개인·그룹 대상 연구에서 행동 변화 이론에 기초한 중재는 사람들을 도와서 활동적 생활방식을 갖추게 하며 개인이 행동을 변화시키며 신체적으로 활동적인 생활방식을 달성하는 데 도움이 되는 증거 기반 전략인 상호 간의 지원, 전문가·동료의 지도 그리고 신기술 활용의 효과를 강조하고 있다. 행동변화이론을 적용한 국내에서의 범 이론 모형(Transtheoretical Model of Behavior Change, 이하 TTM으로 지칭)에 근거한 연구로 초·중·고등학생, 성인과 직장인, 노인을 대상으로 하는 사례들이 나와 있지만, 기술에 관한 연구가 많았고, 중재 연구는 없었다. 본 연구에서는 행동 변화 이론에 기초한 맞춤형 카운슬링 프로그램으로 영미권에서 지난 여러 해 동안 잘 운영되어 온 일상 운동(Active Living Every Day, 이하 AL로 지칭)을 신체활동 증진을 위한 중재 연구가 없는 우리나라에서 코로나19상황으로 인해 비대면으로 동료 그룹에 중재 하여 일과 학업을 병행하고 있는 성인들의 행동 변화와 심리적 선행요인을 파악하는 신체활동의 준비도를 확인하며 우리나라에서의 그 효과를 확인해 보고자 한다. 단일 방법으로 접근했을 때보다 다양한 결과와 경험의 분석이 가능한 혼합 연구를 통해, 개입 전·후 대상자의 신체활동 변화 단계를 파악하고, 변화 과정, 의사결정 균형, 자기효능감의 변화를 파악하고 변수 변화의 영향요인을 분석하여, 지금처럼 생각만 하는 계획 전 단계, 생각 중인 계획단계, 시도만 하는 사람들의 개입을 포함한 우리나라에 적합한 신체활동 중재 프로그램 개발의 기초를 제공하고자 한다.

## [연구목적]

신체활동 증진을 위한 그룹 개입에서 상호 간의 지원과 전문가와 동료의 지도 그리고 신기술의 활용 등은 효과가 있다고 알려져 있으나 한국에서 연구된 적이 없어 외국의 사례인 일상 운동을 일과 학업을 병행하는 성인들에게 적용하여 그 효과를 살펴보고자 하였다.

### [연구방법]

본 연구는 부산 소재 일개 대학원에 재학 중인 대학원생 실험군 9명, 대조군 9명을 대상으로, 양적자료는 두 군 모두 설문지를 통해 수집하여 동기의 변화 여부를 판별하였고, 경험 분석을 위한 관찰·문서·인터뷰 등의 질적 자료는 비대면 그룹 개입의 방법을 통해 수집하였다. 자료분석은 SPSS WIN(ver.25)을 이용하여 빈도 분석, 비모수 검정인 Mann-Whitney U test, Wilcoxon Signed-Rank test와 fisher's exact test를 실시하였고, 질적연구는 반복적 비교분석법을, 혼합 연구는 포섭을 적용하여 행동 변화와 심리적 선행요인을 파악하였다.

### [연구결과]

개입전·후 대상자의 신체활동 변화의 단계는 실험군은 행동 단계가 33.3%, 대조군은 22.2% 상승했고 변화의 과정은 실험군 3.42%, 대조군은 0.13% 증가하였다. 의사결정 균형은 실험군의 긍정적 요소가 2.08% 향상되었지만 부정적 요소도 17.3% 함께 증가하였다. 신체활동 동기 준비에 관해서는 32개의 하위 범주와 7개의 범주로 도출되었고 여유 없이 돌아가는 일상으로 몸의 변화가 일어나게 되지만 신체활동 중재를 경험하게 되면서 운동의 의미를 몸으로 경험하고 깨닫게 되었다.

### [연구결론]

연구 대상자들은 계획단계와 준비단계에 많이 분포되어 있었고, 체력의 변화를 몸으로 경험할 때 신체활동에 대한 의미가 형성되었다. 의사결정 균형, 특히 자기효능감의 유의한 개선을 통해 향후 다각적 연구의 필요성과 중재 프로그램 개발의 가능성을 발견하였다.

[주요어] 신체활동, 일상 운동, 범 이론 모형, 동기, 비대면, 동료 그룹.

---

김혜숙/ 신라대학교 보건행정학과/[rain25@daum.net](mailto:rain25@daum.net)