

# Q방법론을 활용한 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 주관성 연구: 걷기와 달리기를 중심으로

김 수 빈 (아주대학교)

이 성 엽\* (아주대학교)

---

## 〈 요약 〉

---

본 연구는 Q방법론을 활용하여 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 주관적 인식 유형을 도출하고 유형별 특성을 분석하기 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 총 34개의 Q표본을 선정하였고 걷기와 달리기를 지속하고 있는 성인 22명을 대상으로 Q분류를 실시했으며 분류된 자료는 PQMethod 2.35를 이용하여 분석하였다. 연구 결과, 성인의 몸 활동 학습경험은 ‘자연으로 재충전하는 실속형’, ‘정리와 평온을 추구하는 성찰형’, ‘활기 넘치는 삶의 주체형’, ‘현존하는 마음 비움형’ 이라는 4개의 유형으로 도출되었다. 본 연구는 성인의 몸 활동의 학습경험에 대한 주관성을 유형화하여 분석했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구 결과가 몸성, 지성, 감성, 영성의 통합을 지향하며 전인적 성장을 위한 평생교육 프로그램 개발의 기초자료로 활용되기를 기대한다.

• 주요어: 성인, 몸 학습(somatics), Q방법론, 걷기, 달리기

---

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현존하는 인류는 ‘호모 사피엔스’로 정의되며 이는 ‘생각하는 사람’이라는 뜻이다. 생물학적인 증명 자체가 규정하듯 인간이 동물과 구분되는 본질로 이성적인 사고를 언명한 것이

---

\* 교신저자: 이성엽 (hicoach@ajou.ac.kr)

라 할 수 있다(채미영·김경철·이은하, 2020). 일찍이 Descartes는 ‘나는 생각한다. 고로 나는 존재한다’를 철학의 제1원리로 정립하였고 이후 Pascal은 그의 작품 Pensées에서 인간을 ‘생각하는 갈대’로 표현하며 인간의 물리적인 나약함과 동시에 사고에 의한 존엄성을 선언한 바 있다. 이렇듯 인간이 생각하는 동물이라는 전제, 즉 인간이 이성적으로 사유하며 그것이 타개체와 차별되는 지점이라는 전통적인 철학은 인간의 이성을 중시하며 몸은 고귀한 정신을 담는 일회적 그릇이거나 영혼을 가두는 감옥 정도로 취급하였다(배현순, 2020). 현재의 교육이 이성에 근거한 지적 능력의 개발에 과도하게 치중하고(정지은·강기수, 2021) 실천에 앞서 지식습득 위주가 지배적인 것은(김진주·최운실, 2018) 이러한 이성 중심의 철학적 영향이라고 할 수 있다.

그러나 4차 산업혁명으로 도래한 기술의 진보는 인간의 본질을 ‘생각하는 능력’으로 정의한 전통적인 관점을 위태롭게 한다(채미영·김경철·이은하, 2020). 우리는 빅데이터와 인공지능의 결실로 등장한 생성형 AI와 공존하고 있으며 사유하는 능력을 가진 AI는 인간의 일상 생활에 전방위적으로 영향을 미친다. 그동안 인간의 영역이라 자부했던 사유와 창조의 구역에 기계의 존재가 스며들고 이러한 현상은 인간과 타개체의 차별성에 대한 새로운 화두를 던진다. 왜 연구자는 ‘몸 활동’과 그로 인한 ‘학습경험’을 탐구하고자 하는가? 인간은 몸으로 존재한다. 더 이상 ‘생각하는 능력’을 인간의 고유한 특징으로 정의할 수 없으며(채미영·김경철·이은하, 2020) 몸 학습은 성인의 전인적인 인격의 성장을 실현할 수 있는 강력하고 통합적인 도구이기 때문이다(김진주·최운실, 2018).

한국교육개발원이 발행한 2022 한국 성인의 평생학습실태 조사 결과에 따르면, 형식교육 참여목적은 ‘직업과 무관한 경우’가 54.3%, ‘직업 관련’이 45.7%로 나타났으며 남성과 여성 모두 직업과 무관한 목적으로 형식교육에 참여한 비율이 높았다. 직업과 무관한 목적의 하위 요인으로는 건강 관리가 27.1%, 심리적 만족 및 행복감 증대가 12.1%, 교양 함양 등 자기계발이 9.2% 순이었다. 비형식교육의 영역별 참여시간은 문화예술스포츠교육이 102시간으로 가장 많았고 비형식교육 프로그램 영역별 만족도 역시 ‘문화예술스포츠교육’(79.9점)이 가장 높았다. 또한 향후 참여하길 희망하는 프로그램을 살펴보면 ‘스포츠강좌’(32.2%)가 가장 많았으며 성별과 상관없이 ‘스포츠강좌’(남성 27.2%, 여성 37.1%)의 수요가 가장 높은 것으로 나타났다. ‘스포츠강좌’로 대표되는 몸 활동 프로그램은 공식적인 학력이나 학위 인증과 무관하여 사회적인 인정을 목적으로 하지 않고(박진아, 2015) 따라서 학습자는 고유한 목적과 자발적인 선택에 의해 참여하는 것이라 볼 수 있다. 특히 걷기와 달리기는 인간의 가장 기본적인 몸 활동으로 전 연령층에게 적합하고 다양한 신체 활동의 기초가 된다는 특징이 있다(박종호, 2021). 또한 팀을 구성하여 승패를 겨루는 활동이 아니기에 개인적인 목적과 의미 부여가 수행에 큰 영향을 미친다. 걷기와 달리기는 특정한 시기에 일부 집단이 향유하고 사라지는 몸 활동이 아니며, 국가와 세대를 초월하여 누구나 쉽게 지속적으로 참

여할 수 있다. 이러한 점에서 걷기와 달리기에 참여하는 성인의 학습경험을 분석하는 것은 연구 대상에 대한 포용적인 접근을 의미하는데, 이는 평생교육의 지향점과 그 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

몸 활동에 대한 성인들의 높은 관심을 반영하듯 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 연구 또한 학문적으로 꾸준히 전개되어 왔다. 선행연구들을 분석한 결과 두 가지 경향을 확인할 수 있었다. 첫째, 성인들의 몸 활동이 신체적 자기효능감, 정서적 행복감, 마음챙김과 긍정적 사고에 미치는 영향과 효과성(김지수, 2021; 송순자·서영환, 2023; 전지원, 2019)을 증명하는 양적 연구가 다수 수행되었다. 둘째, 다양한 몸 활동을 통한 학습경험과 의미(유숙희·이경선, 2022; 이경훈·김재은·윤필규, 2013)를 질적인 방법으로 접근한 연구도 꾸준히 이루어지고 있으며 특히 몸 활동을 교육적이고 철학적인 관점으로 탐구한 연구들을 확인할 수 있었다. 대표적으로는 몸 학습에 기반한 성인인성 교육의 고찰(김진주·최운실, 2018), 몸적 학습을 통한 몸의 인격성체험연구(한혜주, 2016), 그리고 몸 학습으로 바라보는 평생교육의 의미와 과제(배현순, 2020) 등이 있으며 이러한 연구는 몸 활동을 통한 학습경험에 대해 보다 통합적인 시각으로 접근했다는 점에서 주목할 만하다. 이러한 연구 경향은 몸 활동의 경험을 분석하여 구조의 관계성을 이론적으로 밝히거나 또는 몸 활동에 참여한 성인들의 사례를 심층적으로 해석하여 내적 체험의 본질적 의미를 이해하고자 하였다. 그러나 성인이 몸 활동 학습경험을 어떻게 인식하고 있으며 인식 유형에 어떠한 차이가 있는지에 대해서는 아직 논의된 바가 없다.

이에 본 연구자는 성인이 몸 활동 학습을 통해 무엇을 배우고 경험하는지에 대한 주관적인 구조를 탐색하고자 한다. 특히 성인이 몸 활동에 참여하면서 경험한 주관성을 유형화하여 도출하고 그 유형별 특성을 파악하는 것을 목적으로 한다. 인간에게 몸이란 인식의 토대이자 나와 타자의 세계를 연결하는 상호주관적 체험의 매체이다(김정현, 2019). 또한 성인의 학습은 그들이 지금까지 살아온 경험과 결합될 때 의미를 가지며 이로써 학습은 ‘경험의 재구성’을 추구한다(강경리, 2017). 몸 학습이 ‘직접 체험’에 근거한 ‘주관적 경험’이라는(김진주·최운실, 2018) 측면을 고려할 때, 몸 활동의 학습경험에 대한 성인들의 주관적인 인식을 우선 이해할 이유가 존재한다. 이를 위해 본 연구는 Q방법론이라는 새로운 접근 방법으로 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 주관성을 탐구함으로써 기존 연구에 대한 학문적 방법론의 폭을 넓히고자 한다. 이러한 시도가 성인의 몸 학습 활동경험의 다양한 맥락을 구조적으로 이해하고 전인을 실현한다는 교육 본래의 목적에(정지은·강기수, 2021) 근거하여 몸성, 이성, 감성과 영성의 통합적인 측면을 모색하기 위한 평생교육 프로그램 개발의 기초자료로 활용되기를 기대한다.

## 2. 연구문제

첫째, 걷기와 달리기를 통한 성인의 몸 활동 학습경험 유형을 어떻게 분류할 수 있는가?  
둘째, 걷기와 달리기를 통한 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 유형별 특성은 어떠한가?

## II. 이론적 배경

### 1. 몸 활동 학습의 개념과 특징

몸 활동은 주체성을 가진 인간의 의식적인 활동을 뜻하며(김석기, 2013) 이는 체력향상을 목적으로 계획된 운동을 포함하여 일상생활에서의 여가활동뿐 아니라 걷기와 집안일 하기, 춤추기 등과 같이 에너지를 소비하는 몸의 모든 움직임을 의미한다(국민건강보험공단, 2020). 본 연구에서 정의하는 몸 활동은 물리적 개념인 몸의 움직임으로부터 확장하여 인간의 인지적 활동 및 정서적 영역까지 포함하고자 한다(김석기, 2013). 또한 평생교육 프로그램을 스포츠 강좌나 운동 프로그램이 아닌 ‘몸 활동’이라는 용어로 대신하는 것 역시 단순한 신체적 활동을 넘어 심리적, 사회적인 영역까지 포괄하기 위함이다(박진아, 2015). 따라서 본 연구에서는 계획적이고 구조화되어 있는 스포츠나 운동의 기능적인 차원보다는 몸 활동을 통한 다층적이고 주관적인 학습경험을 파악하는 것에 주목할 것이다.

몸학(somatics)은 인간의 몸에 대해 새로운 관점으로 접근한 대표적인 이론이다(박진아, 2015). Thomas Hanna(1928~1990)는 자신의 저서 몸의 혁명: 몸학적 사고의 입문(Bodies in Revolt: A Primer in Somatics Thinking)을 통해서 몸학이라는 용어를 학계에 최초로 도입한 것으로 알려져있다. 몸학(somatics)은 살아있는 몸을 뜻하는 고대 그리스어인 ‘soma’에서 유래하였으며(정선미·이성엽, 2017) 심신이원론에 대한 비판적 관점을 토대로 인간의 몸과 정신, 그리고 외적인 상호작용을 전체적으로 연구하는 분야이다(김진주·최운실, 2018). Thomas Hanna는 개인이 고유한 몸 체험에 통해서 ‘몸적 지식’을 구성해 간다는 것을 이론화하였고 이러한 몸적 지식의 확장을 위해서 다양한 형태의 몸 학습(somatic learning)이 필요하다고 주장하였다. 다시 말해 몸학이란 몸의 역동적인 경험 현상을 탐구하는 학문이라고 정의할 수 있으며(김진주·최운실, 2018) 몸 학습은 몸 철학에 기초하여 몸과 마음의 통합을 강조하는 자기주도적 학습의 방식이다(한혜주, 2016).

Hanna(2012)에 따르면 인간의 몸은 스스로 감각하고 환경에 적응하는 과정을 통해서 본능적으로 자기 향상을 추구하는 존재이다. 따라서 성인에게 있어서 몸, 즉 ‘체험하는 자아’

이자 ‘전체성 안에서 살아가는 몸’(김정명, 2015)을 통한 학습은 인간이 몸의 주체로서 끊임 없이 변화하는 존재이며 몸을 통해 삶의 성찰과 변화가 가능하다는 것을 의미한다. 그러므로 몸 학습은 몸을 통한 고유한 경험과 성찰에 의해 인간과 그의 삶에 전체적인 변화를 기대할 수 있는 강력한 방법이라고 할 수 있다(정선미·이성엽, 2017).

걷기라는 몸 활동에 관한 선행 연구로는 기능적인 체력과 신체적 건강 차원의 논의(김명수·김성희·이신호, 2016; 김영희, 2022; 신정훈·김미선, 2016; 이호영·김범호·주성범, 2018)가 다수 수행되었으며 걷기를 통한 감정과 기분, 스트레스 변화 및 자아존중감과 행복 등 삶의 질과 관련한 연구(강익원·조원제, 2016; 송희승, 2016; 이미영·박종, 2020; 이현 외, 2020; 한상미, 2020) 역시 폭넓게 보고되었다. 특히 최종환 외(2016)는 12주간의 산림걷기 운동이 중년여성의 기능적 체력, 자기효능감 및 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구를 수행하였으며 연구 결과로 산림걷기 운동이 중년여성의 체력과 심리적인 변인 즉, 자기효능감과 스트레스를 긍정적으로 변화시키고, 나아가 삶을 질적으로 증진시키는 효과적인 방법이라고 제안하였다. 또한 한상미(2020)는 중년여성의 맨발걷기 경험의 의미와 본질을 이해하기 위해 맨발걷기를 100일 이상 수행한 중년 여성 5명을 대상으로 하여 현상학적 연구를 진행하였다. 연구의 결과 맨발걷기를 시작하는 단계부터 신체적, 정신적 효과를 경험하고 마침내 건강을 지켜주는 평생의 동반자로 수용하는 단계까지 7개의 본질적인 주제를 발견한 바 있다. 그 외에도 새로운 인식에 기초한 학문적 노력으로 백영주(2017)는 포스트모더니즘 담론을 배경으로 하여 ‘걷기’를 감성의 해방을 매개하는 하나의 표현 매체이자 수행 방법이라는 연구를 전개하였으며, 김승환(2022)은 걷기라는 몸 활동을 순례 행위와 연결하여 변혁적 실천 관점에서의 성찰적 걷기를 제안하였다.

달리기에 대한 선행연구 역시 신체적, 기능적 효과를 증명하는 차원의 논의(남상남·박정범, 2018; 린천홍·심영제, 2018; 조재혁, 2021)뿐 아니라 달리기에 참여하는 동기 및 자기효능감 등 정서적, 심리적인 영역을 탐구한 연구(배재윤, 2016; 이보미, 2015)를 확인할 수 있었다. 특히 달리기의 한 형태인 마라톤을 주제로 한 연구가 지속적으로 수행되고 있다. 배재윤(2016)은 최근 3년간 아마추어 마라톤대회에 꾸준히 참가하고 있는 여성 13명을 연구 참여자로 선정하여 마라톤대회에 참가하는 여성의 동기와 목적을 탐구하였으며 ‘건강에 대한 관심’, ‘자기 한계에 대한 도전’, ‘즐거움과 재미의 추구’라는 사회적, 문화적 맥락을 바탕으로 한 구체적 동기와 목적을 심층적으로 고찰하였다. 또한 오영범(2022)은 자신의 마라톤 경험을 자전적 내러티브 방법으로 연구하였다. 해당 연구는 마라톤을 통한 자발적인 고통의 선택과 극복, 인간적 성장을 도출함으로써 몸 활동을 통한 학습경험의 교육적 함의를 제시하였다. 이 외에도 이보미·조미혜(2015)는 달리기에 지속적으로 참여한 사람들을 대상으로 현상학적 조사를 수행하였으며 달리기라는 활동에 잠재된 의미와 가치를 영성(spirituality)에 초점을 두고 분석하여 달리기를 통해 영성을 회복할 수 있다는 의미 있는

연구 결과를 도출한 바 있다.

Knowles(1980)가 강조하듯이 성인학습에서 중요한 것은 지식이나 기술의 습득이 아니라 학습의 과정을 직접 경험하고 이를 통해 성인이 진정한 삶의 주체로 성장하는 것이다. 즉 성인학습이란 자발적 의지에 의해 자신이 경험하는 환경과 맥락을 이해하고 이를 능동적으로 확장해 가는 과정이라고 할 수 있다. 따라서 학습의 주체가 어떻게 학습경험을 인식하는지를 확인하는 작업은 성인학습의 본질적인 의미를 이해하기 위한 근원적인 접근이 될 것이다(김영민, 2017).

## 2. 몸 학습의 철학적 배경 및 교육적 의의

### 1) Merleau-Ponty의 몸 철학

Merleau-Ponty는 20세기 가장 독특하고 설득력이 있는 몸의 철학자이다. Merleau-Ponty를 몸의 철학자라고 칭하는 이유는 그의 철학적 담론에서 ‘몸’이 핵심적인 의미를 지니기 때문이다(이병승, 2004). Merleau-Ponty는 전통적인 철학에서 소외되었던 몸을 철학적 사유의 중심으로 초대하였으며 인간과 세계의 관계를 몸을 통하여 증명하고자 하였다. 그리고 몸을 정신과 육체의 통합체로 설명하며 자신만의 고유한 몸 철학을 전개하였다.

Merleau-Ponty의 몸 철학을 구성하는 주요 개념은 그의 대표적 저서인 ‘지각의 현상학(Phenomenologie de la perception)’을 배경으로 하여 세 가지로 정리할 수 있다. 첫째, 몸의 고유성이다. 인간은 이성적 사고 이전에 몸으로 세계를 만난다(안성숙, 2021). 따라서 몸은 우리의 삶을 드러낼 때에 진정한 몸이라 말할 수 있으며 세계와의 관계 속에서 ‘고유한 몸(le corps propre)’으로 나타나게 된다(정지은, 2020). 둘째, 몸의 지각이다. Merleau-Ponty는 몸을 통한 현상학적 직관을 지각(perception)이라고 정의하며 인간은 몸의 지각을 통해 세계를 인식하고 해석한다고 주장하였다. 그는 ‘육화된 지각(embodied perception)’이라는 개념을 통해 몸이 인식의 근원이라고 논하였으며 이때 진정한 지각의 주체가 바로 ‘몸’이라고 하였다. 셋째, ‘세계-에의-존재 (l’etre-au-monde)’인 몸이다. Merleau-Ponty에 의하면 고유한 신체는 세계 안에 있다(Merleau-Ponty, 2002). 그는 인간을 몸으로 마주하고 있는 상황과 맥락에 위치시킨다. 다시 말해 인간은 몸으로 세계 내에 존재하고 세계와의 관계에서 서로 영향을 주고받는 것으로 이해할 수 있으며(채미영·김경철·이은하, 2020) 보편적이라기 보다는 매우 개별적 존재로 실존한다고 논하였다.

Merleau-Ponty 몸 철학의 핵심은 인간이 몸으로 세계 내 존재하며 몸의 지각을 통해서 세계를 이해하고 구성한다는 것이다. 본 연구자는 인간의 지각이 몸에서 출발한다는 철학, 즉 현상의 의미 파악에 있어서 몸이 중심이 된다는 철학적 배경을 근거로 하여 성인의 몸 활동이 어떻게 인식되고 학습으로 경험되는지에 대한 주관성을 탐구하고자 한다.

## 2) 몸 학습의 성인교육적 의의

본질적으로 교육은 인간이 살아가는 데 필요한 지식이나 기술 등을 가르치고 배우는 활동을 의미한다. 따라서 인간을 바라보는 관점은 교육의 목적과 방향성뿐 아니라 교육을 실현하는 방법에 영향을 미친다. 인간의 여러 특성 중 이성적 사고를 고유성으로 받아들이면 논리적 사고력 등 지적인 역량 개발이 매우 중요할 것이다. 그러나 근현대의 철학 사조와 Merleau-Ponty 몸 철학을 통해 논의한 바와 같이 인간은 이성만으로 이루어진 존재가 아니다. 우리는 정신과 육체를 포함한 몸으로 삶을 실현해가며(정지은, 2020) 이는 물질의 차원을 넘어서 정신적, 사회적, 문화적 가치를 포괄하는 존재의 방식을 의미한다(박정심, 2014).

이러한 맥락에서 바라본 몸 학습의 성인교육적 의의는 크게 세 가지로 정리할 수 있다. 첫째, 실천적인 의의가 있다. 성인에게 몸 학습은 객관적 지식을 머리로 이해하고 있는 것이 아니라 몸 활동을 통해서 앎을 실천하는 것이다. 피아노에 대하여 개념적으로 아는 것과 피아노를 실제로 연주하는 것은 동일하지 않다. 몸 학습은 추상적이고 일반적인 원리를 습득하는 전통적인 교육관과 달리 몸을 통해 실제로 “~할 수 있는 몸”에 의미를 둔다. 둘째, 고유성을 전제로 한다. 몸 학습은 행위 주체의 몸을 통해 인지 및 실천되기에 본질적으로 각자의 고유한 경험을 토대로 한다. 이는 하나의 정답이 부재한 시대에 자신의 고유성과 타인의 다양성을 인지할 수 있는 시작이 되며 이를 통해 다름을 인정하고 포용하는 학습경험을 기대할 수 있다. 마지막으로 성인에게 몸 학습은 주관적이라는 의미가 있다. 인간은 과학이라는 울타리 안에서 많은 것을 수치화, 계량화, 일반화한다. 그러나 학습은 개인적인 관심과 흥미로부터 시작이 되며 과정 속에서 자신만의 의미를 발견하고 구성해 갈 때 가치를 가진다(정지은, 2020). 더욱이 성인은 자신의 문제를 재구성하고 해결해가는 주체이다(김진주·최운실, 2018). 즉 인간은 외부 상황이나 자극에 의해 움직이는 것이 아니라 주관적인 내면화 작업을 통해 학습하며 스스로 창조해가는 존재인 것이다(이병승, 2004).

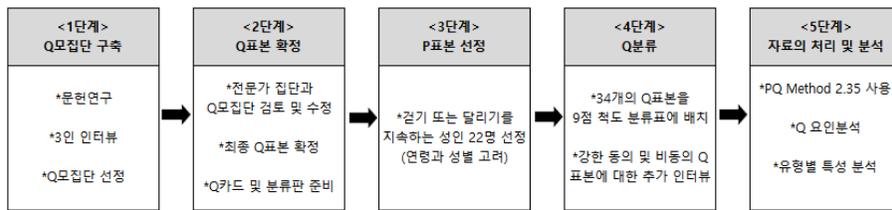
몸은 학습의 도구이자 배경이며 그 자체로 학습의 결과물이다. 따라서 인간에 대한 이해를 구하는 학문의 영역에서 몸은 배제될 수는 없으며(안성숙, 2021) 성인교육에서 몸 학습을 연구하는 것은 주체성을 지닌 성인의 고유한 앎을 다양한 행함과 연결하는 다리가 될 수 있을 것이다.

## Ⅲ. 연구 방법

### 1. Q방법론

본 연구는 성인의 몸 활동 학습경험의 주관성을 파악하고 그 유형별 특징을 설명하기 위

해 Q방법론을 적용하였다. Stephenson에 의해 창안된 Q방법론은 철학적, 심리적 및 통계적인 개념을 통합한 방법론으로써 상관 관계와 요인분석을 적용하여 인간의 주관성을 체계적이고 정량적인 방법으로 분석하는 연구방법이다(김홍규, 2008). 이러한 Q방법론은 인간 개인이 갖고 있는 인식을 심층적으로 해석하기 유용한 기법으로 각 개인의 경험이나 지각에 따라 다르게 나타나는 태도, 신념, 가치 등을 측정하기에 적절하며(김순은, 2010) 주관성의 구조에 의해 형성된 유형을 발견하는 데 의의가 있다(김홍규, 2008). 또한 Q방법론은 가설을 증명하는 연구 방법론과 달리 가설을 발견해가는 가설 추론적 연구방법이다(김병섭·전주성, 2016). 따라서 Q방법론은 연구 결과의 일반화가 아니라 가설 발견을 목적으로 하는 방법론적 함의가 있기 때문에(장수미·황영옥, 2007) 도출된 연구 결과는 후속 연구를 위한 길잡이 기능을 한다는 장점이 있다. 이러한 점에서 Q방법론은 성인의 몸 활동 학습경험에 관한 주관성을 탐색하고 유사한 인식의 구조를 가진 집단을 도출하여 유형화하려는 본 연구의 목적에 부합하는 연구방법이라고 할 수 있다.



[그림 1] Q연구의 절차

## 2. 연구 절차

### 1) Q모집단 구축

본 연구는 Q방법론을 적용하였으며 총 5단계를 거쳐 연구를 진행하였다. 1단계는 Q모집단을 구축하는 단계로서 본 연구에서는 성인의 몸 학습 특징을 확인하기 위하여 관련한 학술지 및 칼럼, 도서 단행본 등을 활용하여 1차적으로 총 96개의 진술문을 수집하였다.

문헌 분석과 더불어 지속적으로 몸 활동 학습을 경험하고 있는 성인 3명을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 연구자는 본인이 활동하고 있는 성인학습자 커뮤니티에 연구의 목적과 취지를 공개하였으며 이를 보고 자발적으로 참여를 신청한 사람들 중 연구 목적에 가장 적절한 성인 3명을 선정하였다. 해당 과정에서 연구 참여자의 개별 정보를 임의로 수집하지 않았으며 인터뷰 직전에 연구의 취지를 명확히 설명하고 참여 동의를 한 차례 더 확인하였다. 인터뷰는 일대일 대면으로 2명, 통화로 1명을 진행했으며 연구 주제에 대한 다양한 의견을 이끌어내기 위해 인터뷰 질문은 반구조화 형식으로 준비하였다. 질문은 몸 활동을 시

작하게 된 계기, 가장 기억에 남는 경험과 과정 중 어려움, 그리고 몸 활동을 통한 삶의 변화와 의미 등에 대한 내용을 중심으로 구성하였다. 인터뷰를 종료한 후에 연구자는 녹취 자료를 반복하여 들으면서 연구주제와 관련된 내용을 추출하여 Q모집단에 포함시켰다. 인터뷰를 통해 확보한 진술문은 총 65개이다. 최종적으로 문헌 분석과 면담을 통해 총 161개의 Q모집단을 구축하였다.

## 2) Q표본 확정

Q표본은 연구 대상자들이 분류하게 될 진술문을 의미한다(장은하, 2021). Q표본의 구성 원리는 대상에 대한 모든 의견이나 생각을 모집단으로 간주하고 그 가운데 서로 의미가 중첩되지 않으며 대표성을 지닌 강력한 진술문으로 구성하는 것이다(김홍규, 2008). 문헌 검토와 심층 면담을 통해 도출한 총 161개의 진술문 중에서 내용이 유사하거나 중복된 부분은 통합 또는 삭제하며 Q표본을 수정하는 작업을 반복하였다. 연구 내용의 타당성을 확보하기 위해 2인으로 구성된 전문가 패널에게 진술문의 대표성과 타당성, 표현의 정확성에 대해 자문을 받았다. 수차례 검토 및 논의를 통해서 34개의 진술문을 Q표본으로 최종 확정하였다. 확정된 Q표본의 진술문은 다음의 <표 1>과 같다.

<표 1> Q표본의 진술문

No.	Q 진술문
1	정서적인 안정을 느끼며 평온한 마음의 상태를 유지할 수 있다.
2	초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다.
3	바쁜 일상에서는 느끼지 못한 섬세한 감정까지 들여다볼 수 있는 시간이다.
4	머리와 몸과 마음이 하나임을 경험하며 명상의 효과가 있다.
5	온 몸의 세포가 깨어나는 느낌을 통해 살아있음을 느낀다.
6	땀 흘리는 활동을 통해 정신과 몸이 한결 가벼워지고 삶의 활기를 찾게 되었다.
7	몸의 아팠던 부분이 나아져서 신체적으로 건강해지는 것을 느낀다.
8	건강의 회복을 위한 중요한 루틴이자 삶 그 자체이다.
9	에너지 넘치는 삶을 가능하게 하는 원동력이다.
10	미래에 대해 목표의식을 갖게 되었고 끈기와 인내심이 향상되었다.
11	지금보다 더 보람되고 가치 있는 인생을 살 수 있다는 자신감과 용기가 생긴다.
12	삶에 대한 주체성을 체험하는 방식이며 성취감과 만족감을 제공한다.
13	새로운 아이디어가 생기고 일상에서 떠오르는 아이디어를 정리하는 시간이다.

14	하나에 집중하는 온전한 몰입을 경험한다.
15	나 자신에게 집중하며 내면을 들여다볼 수 있는 성찰의 시간이다.
16	삶을 어떻게 살아가야 하는지 통찰할 수 있는 기회이다.
17	자연과 자신, 가까운 사람에 대한 감사와 애정을 알아차린다.
18	점진적으로 새로운 '나'를 발견하는 의미 있는 시간이다.
19	마음의 여유가 생기고 다른 사람에 대한 이해와 공감 능력이 향상되었다.
20	인간관계를 발전시킬 수 있는 정서적인 기능이 있다.
21	타인과 의지하고 위로하며 정서적인 공감대를 형성할 수 있는 소통의 시간이다.
22	지역사회의 분위기를 향유할 수 있고 사회적 동질성과 정서적 친밀감이 생긴다.
23	나와 다른 사람, 우주가 연결되어 있음을 느낄 수 있다.
24	바쁜 일상생활을 잠시 벗어나 여행을 떠나는 기분이 든다.
25	좋은 기분을 회복할 수 있는 탈일상의 기회이다.
26	일상의 무료함으로부터 벗어날 수 있는 역할을 한다.
27	일상이 리프레쉬 된다.
28	시각과 청각을 통해 다양한 자극을 경험할 수 있다.
29	변화하는 자연과 계절의 모습을 발견할 수 있다.
30	인생에서 포기할 수 없는 재미이다.
31	우울과 불안 등 부정적인 감정을 해소해 주고 기분을 개선해준다.
32	언제 어디서나 가장 쉽게 실천할 수 있어서 편리하다.
33	출퇴근길이나 점심시간을 활용할 수 있어서 편리하다.
34	비용이 들지 않아 경제적이다.

### 3) P표본 선정

P표본은 Q분류에 참여하는 응답자를 의미하며, 해당 문제를 잘 이해하고 관련된 의견을 가지고 있다고 여겨지는 피험자를 대상으로 선정해야 한다. 또한 Q방법론에서는 연구 대상이 개인간의 차이가 아니라 한 개인 내에서 중요성의 차이(intra-individual difference in significant)를 다루기 때문에 본 연구와 같이 주제를 탐색하는 것이 목적인 경우 적은 수의

P표본으로도 충분하다(김홍규, 2008).

본 연구에서는 연구의 목적과 방법을 고려하여 지속적으로 걷기 또는 달리기라는 몸 활동을 하고 있는 성인 22명을 편의표집 하였다. 표집 방법은 연구자가 소속된 다양한 커뮤니티에 연구의 목적과 취지를 공개한 후 해당 연구에 자발적으로 참여를 신청한 사람들을 우선하여 선정하였다. 연구 참여자로서 적절한 몸 활동 경험이 있는지를 확인하였으며 연령, 성별, 직업, 몸 활동 기간 등 연구에 필요한 간략한 정보를 참여자의 동의 하에 수집하였다. 연구 참여자의 개인정보 보호를 위해 연구에 불필요한 개인 식별 정보는 수집하지 않았다. P표본인 연구 참여자의 인구학적 특징은 <표 2>와 같다.

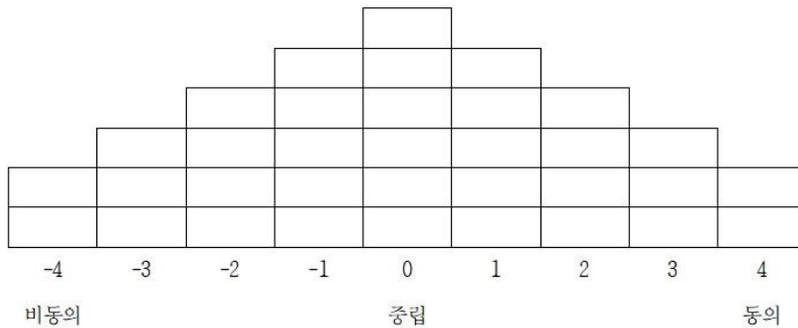
<표 2> P표본 인구학적 특징

번호(P)	연령	성별	직업	몸 활동 기간
1	47	남	의료인	8년
2	38	여	직장인	5년
3	51	남	직장인	4년
4	47	여	대표	5년
5	40	남	직장인	2년
6	30	여	직장인	1년
7	37	여	교직원	3년
8	43	여	교직원	4년
9	44	남	직장인	3년
10	49	남	직장인	3년
11	42	여	직장인	1년
12	48	여	직장인	1년
13	40	남	의료인	14년
14	50	여	교직원	3년
15	52	여	교직원	20년
16	51	여	교직원	1년
17	49	여	직장인	10년
18	35	여	직장인	3년
19	45	남	직장인	25년
20	32	남	직장인	4년
21	48	남	직장인	10년
22	43	남	연구소장	14년

#### 4) Q분류

Q분류는 연구 참여자인 P표본이 <표 1>의 Q진술문을 준비된 Q시트에 배치하는 단계이

다. 본 연구에서는 연구 참여자 22명과 일대일 대면으로 Q분류 작업을 진행하였으며 연구 참여자는 각자 34개의 진술문이 적힌 카드를 읽은 후 자신이 동의 또는 동의하지 않는 정도에 따라 [그림 2]와 같이 9점 척도(-4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4)의 분류표에 직접 진술문 카드를 배치하였다. Q분류는 정규분포의 특성에 따라 각 칸에 1개의 진술문 카드를 강제 할당하도록 안내했으며 1차 Q분류를 마친 후에 연구 참여자인 P표본에게 직접 검토 및 수정할 기회를 주었다. 이후 최종 Q분류를 완성한 후에는 가장 오른쪽에 배치한 2개의 진술문(가장 동의한 진술문)과 가장 왼쪽에 배치한 2개의 진술문(가장 비동의 진술문)에 대하여 분류 이유를 질문했으며 동의 하에 녹음을 하였고 이후 유형 분석에 참고하였다. 마지막으로 최종 완성된 Q분류 내용은 촬영을 한 후 데이터화 하여 자료 분석에 활용하였으며 2023년 11월 2일부터 2023년 11월 5일까지 자료 분석의 결과를 연구 참여자들에게 이메일로 공유하고 내용에 대한 피드백을 받았다.



[그림 2] Q표본의 분포도(Q-sample distribution)

### 5) 자료의 처리 및 분석

본 연구는 Q 요인 분석을 위해 PQMethod 2.35를 활용하였다. PQMethod 응용 프로그램에 새로운 프로젝트를 생성하여 Q표본과 Q분포도에 대한 코딩 작업을 완료한 후 주성분 요인분석(Q-Principle Components Analysis, Q-PCA)과 Varimax rotation을 진행하였다. 요인 수의 결정은 고유값(Eigen value) 1.0 이상을 기준으로 요인 수를 다양하게 입력하였고, 전체 변량에 대한 요인들의 누적 변량 및 각 요인 간의 상관관계를 고려하여 가장 합리적이라고 판단되는 4개의 유형을 최종 선택하였다. 각 유형에 따라 Q진술문의 표준점수(Z-score)를 산출했으며 요인별 동의 또는 비동의 수준이 높은 진술문을 해석하여 유형별 특성에 적합한 명칭을 부여하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 유형의 구성

본 연구는 Q방법론을 활용하여 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 주관성을 탐구하고자 하였다. PQMethod 2.35 프로그램으로 분석한 결과, 성인의 몸 활동 학습경험은 4개의 유형으로 도출되었다. 각 유형별 고유값(Eigen value)은 유형 1이 5.418로 가장 높게 나타났으며 유형 2는 3.416, 유형 3은 2.075, 유형 4는 1.473 순으로 확인하였다. 4개 요인은 전체 변량의 55%를 설명하며, 각 유형별 설명력은 유형 1이 17%, 유형 2는 15%, 유형 3은 15%, 유형 4는 8%이다(<표 3>). 전체 누적 변량이 40% 이상이면 의미가 있으며 50% 이상이면 높은 설명력을 갖는다고 볼 수 있다.

〈표 3〉 유형별 고유값(Eigen values)과 총 변량 비율

특성	유형 1	유형 2	유형 3	유형 4
고유값 (Eigen values)	5.418	3.416	2.075	1.473
변량 (% expl.Var.)	17	15	15	8
누적 변량 (cum% expl.Var.)	17	32	47	55

Q방법론에서 상관계수는 각 유형별 유사성 정도를 나타내며 유형을 해석할 때 참고 자료로서 의미가 있다. 본 연구에서 도출한 4개 유형간 상관계수는 -0.069에서 0.428로 대체로 낮은 상관관계에 있으며 이러한 낮은 상관계수는 각 유형 간 독립성을 갖는 것으로 이해할 수 있다(<표 4>).

〈표 4〉 유형 간 상관관계 계수

구분	유형 1	유형 2	유형 3	유형 4
유형 1	1.000			
유형 2	-0.069	1.000		
유형 3	0.383	0.063	1.000	
유형 4	0.428	-0.004	0.322	1.000

본 연구에는 총 22명이 응답하였고 19명의 표본이 4개의 유형에 속하는 것으로 나타났

다. 나머지 3명(P1, P8, P21)은 어느 유형에도 포함되지 않는 것으로 확인하였다. 유형별 P 표본의 일반적인 특징과 요인에 대한 설명력을 의미하는 요인적재치는 <표 5>와 같다.

〈표 5〉 유형별 P표본의 일반적인 특징 및 요인적재치(factor loading)

유형	P표본 번호	연령	성별	몸 활동 기간	요인적재치
유형 1 (N=7)	5	40	남	2년	0.7658
	10	49	남	3년	0.7979
	11	42	여	1년	0.6015
	13	40	남	14년	0.5408
	17	49	여	10년	0.5897
	18	35	여	3년	0.6292
	22	43	남	14년	0.6686
유형 2 (N=4)	2	38	여	5년	0.7784
	3	51	남	4년	0.8564
	4	47	여	5년	0.7609
	15	52	여	20년	0.5423
유형 3 (N=6)	6	30	여	1년	0.7092
	7	37	여	3년	0.5895
	9	44	남	3년	0.5084
	14	50	여	3년	0.5308
	16	51	여	1년	0.8737
	20	32	남	4년	0.6148
유형 4 (N=2)	12	48	여	1년	0.5641
	19	45	남	25년	0.5795

## 2. 유형별 특징

Q방법론에서 유형을 도출하고 그로부터 의미를 발견하여 유형에 적합한 주제를 부여하는 것은 연구자의 고유한 역할이자 매우 중요한 작업이다(명왕성·박광호, 2021). 몸 활동 학습경험에 대한 주관성을 파악하기 위해 각 유형에서 강하게 긍정( $Z\text{-score} > +1$ ) 또는 부정적인 문항( $Z\text{-score} < -1$ )을 중심으로 해석하였으며 그 결과 유형 1은 ‘자연으로 재충전하는 실속형’, 유형 2는 ‘정리와 평온을 추구하는 성찰형’, 유형 3은 ‘활기 넘치는 삶의 주체형’,

유형 4는 ‘현존하는 마음 비움형’으로 명명하였다. 각 유형 안에서 요인적재치가 높을수록 해당 유형의 대표성을 갖는다. 본 연구에서는 유형 1은 P10, 유형 2는 P3, 유형 3은 P16, 유형 4는 P19가 가장 높은 요인적재치를 갖는 것으로 확인했으며 유형별 특징을 해석하기 위해 이들의 면담 내용을 참고하였다.

### 1) 유형 1: 자연으로 재충전하는 실속형

유형 1로 분류된 P표본은 총 7명이며 전체 변량의 17%를 설명한다. 유형 1은 몸 활동을 통해서 자연과 계절을 느끼며 삶의 활기를 찾게 되고, 쉽게 실천할 수 있는 편리함과 비용이 들지 않는 경제적인 면을 인식하고 있어 ‘자연으로 재충전하는 실속형’으로 명명하였다.

유형 1은 ‘변화하는 자연과 계절의 모습을 발견할 수 있다(Z-score=2.014).’에 가장 강한 동의를 보였으며, ‘언제 어디서나 가장 쉽게 실천할 수 있어서 편리하다(P29, Z-score=1.781).’, ‘땀 흘리는 활동을 통해 정신과 몸이 한결 가벼워지고 삶의 활기를 찾게 되었다(Z-score=1.641).’, ‘비용이 들지 않아 경제적이다(Z-score=1.383).’순으로 높게 동의하였다. 반면에 가장 강한 비동의를 보인 항목은 ‘머리와 몸과 마음이 하나임을 경험하며 명상의 효과가 있다(P4, Z-score=-1.986).’이며, ‘초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다(Z-score=-1.666).’, ‘삶에 대한 주체성을 체험하는 방식이며 성취감과 만족감을 제공한다(Z-score=-1.263).’에도 비교적 강하게 비동의를 하는 것으로 나타났다.

유형 1의 전형으로 도출된 P10은 ‘걷거나 달리면서는 자연을 볼 수 있다. 차를 타고 다닐 때는 잘 느낄 수 없는 부분이다.’고 응답하였고 P5의 경우 ‘몸 활동을 하면서 정신적으로 치유되는 느낌은 잘 모르겠다. 그러나 걷거나 달리는 활동은 비용이 들지 않아 경제적이고 몸 활동을 통해 몸이 한결 가벼워지는 것이 프랙티컬한(practical 현실적인) 경험이다.’라고 진술하였다. 유형 1은 영적 치유나 명상에 대한 기대보다는 자연의 변화를 발견하며 편리하고 실속 있게 에너지를 충전하는 것으로 몸 활동을 인식하고 있다. 유형 1이 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문과 해당하는 표준점수는 <표 6>과 같다.

<표 6> 유형 1이 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문

No.	Q 진술문	표준점수 (Z-score)
29	변화하는 자연과 계절의 모습을 발견할 수 있다.	2.014
32	언제 어디서나 가장 쉽게 실천할 수 있어서 편리하다.	1.781
6	땀 흘리는 활동을 통해 정신과 몸이 한결 가벼워지고 삶의 활기를 찾게 되었다.	1.641

34	비용이 들지 않아 경제적이다.	1.383
27	일상이 리프레쉬 된다.	1.077
23	나와 다른 사람, 우주가 연결되어 있음을 느낄 수 있다.	-1.138
21	타인과 의지하고 위로하며 정서적인 공감대를 형성할 수 있는 소통의 시간이다.	-1.143
20	인간관계를 발전시킬 수 있는 정서적인 기능이 있다.	-1.247
5	온 몸의 세포가 깨어나는 느낌을 통해 살아있음을 느낀다.	-1.257
12	삶에 대한 주체성을 체험하는 방식이며 성취감과 만족감을 제공한다.	-1.263
2	초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다.	-1.666
4	머리와 몸과 마음이 하나임을 경험하며 명상의 효과가 있다.	-1.986

## 2) 유형 2: 정리와 평온을 추구하는 성찰형

유형 2로 분류된 P표본은 총 4명이며 전체 변량의 15%를 설명한다. 유형 2는 몸 활동 학습경험에 대하여 자신의 내면을 관찰하고 아이디어를 정리하며 정서적인 안정과 평온한 상태를 유지하는 것으로 인식하고 있다. 따라서 유형 2는 ‘정리와 평온을 추구하는 성찰형’이라고 명명하였다.

유형 2가 가장 강하게 동의한 내용은 ‘나 자신에게 집중하며 내면을 들여다볼 수 있는 성찰의 시간이다(Z-score=2.042).’이며, ‘새로운 아이디어가 생기고 일상에서 떠오르는 아이디어를 정리하는 시간이다(Z-score=1.944).’, ‘정서적인 안정을 느끼며 평온한 마음의 상태를 유지할 수 있다(Z-score=1.880).’순으로 강하게 동의하였다. 반면에 가장 비동의한 항목은 ‘출퇴근길이나 점심시간을 활용할 수 있어서 편리하다(Z-score=-1.740).’이며, ‘바쁜 일상생활을 잠시 벗어나 여행을 떠나는 기분이 든다(Z-score=-1.552).’와 ‘지역사회의 분위기를 향유할 수 있고 사회적 동질성과 정서적 친밀감이 생긴다(Z-score=-1.523).’에도 비교적 비동의 하는 것으로 확인하였다.

걷는다는 활동은 그냥 나를 돌아보는, 어떻게 보면 나 자신에게 포커스가 되어 있는 활동이

죠. 그냥 편안한 상태로, 어떻게 보면 명상에 가깝게 하기 때문에 그런 동적인 것보다는 오히려 굉장히 정적인 경험이고... 또한 나 자신에게 집중하고 나를 돌아볼 수 있는 나만의 시간이니까(P3, Q15, +4).

걷기는 정서적인 안정을 느낄 수 있는 최고의 방법이기도 하거든요. 그래서 약간 불편하다, 불안하다는 느낌이 있을 때 저는 의도적으로 걸어요. 그러다 보면 그런 마음이 조금 빠져나간다는 느낌이 들고... 그리고 저는 진짜 걸으면서 새로운 아이디어를 엄청 많이 얻어요. 걷거나 달리다 보면 '어? 그래 그거?!' 라는 순간이 있어요(P2, Q13, +4).

유형 2의 대표성을 보이는 P3과 P2의 진술에서 나타나듯 유형 2는 자신의 내면에 집중하며 아이디어를 정리하고 이를 통한 정서적 안정과 평온한 상태를 경험하는 것으로 몸 활동을 인식하고 있다. 유형 2가 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문과 해당하는 표준점수는 <표 7>과 같다.

<표 7> 유형 2가 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문

No.	Q 진술문	표준점수 (Z-score)
15	나 자신에게 집중하며 내면을 들여다볼 수 있는 성찰의 시간이다.	2.042
13	새로운 아이디어가 생기고 일상에서 떠오르는 아이디어를 정리하는 시간이다.	1.944
1	정서적인 안정을 느끼며 평온한 마음의 상태를 유지할 수 있다.	1.880
8	건강의 회복을 위한 중요한 루틴이자 삶 그 자체이다.	1.202
6	땀 흘리는 활동을 통해 정신과 몸이 한결 가벼워지고 삶의 활기를 찾게 되었다.	-1.073
34	비용이 들지 않아 경제적이다.	-1.098
22	지역사회의 분위기를 향유할 수 있고 사회적 동질성과 정서적 친밀감이 생긴다.	-1.523
24	바쁜 일상생활을 잠시 벗어나 여행을 떠나는 기분이 든다.	-1.552
33	출퇴근길이나 점심시간을 활용할 수 있어서 편리하다.	-1.740

### 3) 유형 3: 활기 넘치는 삶의 주체형

유형 3으로 분류된 P표본은 총 6명이며 전체 변량의 15%를 설명한다. 유형 3은 몸 활동을 통해서 성취감과 만족감을 느끼며 삶의 활기를 찾고 몸 활동이 삶의 원동력이 되는 것으로 인식하고 있다. 이러한 이유로 유형 3을 ‘활기 넘치는 삶의 주체형’이라고 명명하였다.

유형 3이 가장 강하게 동의한 항목은 ‘삶에 대한 주체성을 체험하는 방식이며 성취감과 만족감을 제공한다(Z-score=2.046).’이다. 또한 ‘땀 흘리는 활동을 통해 정신과 몸이 한결 가벼워지고 삶의 활기를 찾게 되었다(Z-score=1.539).’, ‘에너지 넘치는 삶을 가능하게 하는 원동력이다(Z-score=1.363).’, ‘우울과 불안 등 부정적인 감정을 해소해 주고 기분을 개선해준다(Z-score=1.339).’ 순으로 강하게 동의하였다. 그러나 ‘초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다(Z-score=2.259).’와 ‘나와 다른 사람, 우주가 연결되어 있음을 느낄 수 있다(Z-score=-2.124).’는 항목에는 강하게 비동의 하였다. 유형 3의 대표성을 보이는 P16은 아래와 같이 진술하였다.

걷거나 달린다고 해서 무슨 초자연적인 힘을 느낀다거나 영적인 치유를 받는다고 이런 거는 사실 없는 것 같아요. 요즘에는 친한 사람들과고 걸으면서 일상의 얘기도 나누고 일상의 감정들도 나누지만 그렇다고 해서 막 우주까지 연결되어 있음을 느끼거나 그런 건 아니어서. 아무래도 자연 속에서 많이 걷다 보니까 이렇게 계절의 변화라든가 날씨의 변화 이런 거를 오롯이 몸으로 다 느낄 수 있고 아무래도 자연 속에서 걸으면 하늘과 주변을 많이 보게 되죠. 그러나 영적인 치유나 우주와 연결, 그런 것까지는 아니어서 비동의로 선택했습니다. 오히려 걸으면서 일단은 목표했던 거를 성취했던 그 성취감이 있었고 그런 부분이 되게 좋고 또 이제 좀 에너지가 생기거든요. 체력적으로도 더 이제 내 체력이 점점 향상되어 가는 걸 느끼고 에너지가 점점 채워지는 느낌도 있어요(P16, Q12, +4).

유형 3은 주로 걷거나 달리는 몸 활동을 통해서 주체성과 성취감을 느낀다고 응답하였다. 이들은 에너지를 얻고 활기 넘치는 삶의 원동력으로 몸 활동을 인식하고 있다. 유형 3이 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문과 해당하는 표준점수는 <표 8>과 같다.

<표 8> 유형 3이 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문

No.	Q 진술문	표준점수 (Z-score)
12	삶에 대한 주체성을 체험하는 방식이며 성취감과 만족감을 제공한다.	2.046
6	땀 흘리는 활동을 통해 정신과 몸이 한결 가벼워지고 삶의 활기를 찾게 되었다.	1.539
9	에너지 넘치는 삶을 가능하게 하는 원동력이다.	1.363

31	우울과 불안 등 부정적인 감정을 해소해 주고 기분을 개선해준다.	1.339
17	자연과 자신, 가까운 사람에 대한 감사와 애정을 알아차린다.	-1.057
30	인생에서 포기할 수 없는 재미이다.	-1.068
22	지역사회의 분위기를 향유할 수 있고 사회적 동질성과 정서적 친밀감이 생긴다.	-1.152
4	머리와 몸과 마음이 하나임을 경험하며 명상의 효과가 있다.	-1.291
23	나와 다른 사람, 우주가 연결되어 있음을 느낄 수 있다.	-2.124
2	초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다.	-2.259

#### 4) 유형 4: 현존하는 마음 비움형

유형 4로 분류된 P표본은 총 2명이며 전체 변량의 8%를 설명한다. 유형 4는 몸 활동을 통해서 유형 1과 동일하게 자연의 변화를 느끼고 유형 2와 유사하게 성찰과 명상을 경험하는 것으로 분석되었다. 유형 4가 주관적으로 인식하는 몸 활동 학습경험은 자연의 관찰과 동시에 지금 여기에 내가 있음을 인식하고 있기에 유형 4를 ‘현존하는 마음 비움형’이라고 명명하였다.

유형 4가 가장 강하게 동의한 항목을 살펴보면 ‘변화하는 자연과 계절의 모습을 발견할 수 있다(Z-score=2.008).’이며, ‘나 자신에게 집중하며 내면을 들여다볼 수 있는 성찰의 시간이다(Z-score=1.727).’, ‘머리와 몸과 마음이 하나임을 경험하며 명상의 효과가 있다(Z-score=1.447).’순으로 나타났다. 반면에 가장 비동의한 항목은 ‘나와 다른 사람, 우주가 연결되어 있음을 느낄 수 있다(Z-score=-2.023).’이며, ‘시각과 청각을 통해 다양한 자극을 경험할 수 있다(Z-score=-2.008).’와 ‘초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다(Z-score=-1.743).’, ‘인간관계를 발전시킬 수 있는 정서적인 기능이 있다(Z-score=-1.416).’에 역시 비교적 높게 비동의하는 것으로 나타났다.

유형 4의 전형으로 도출된 P19는 ‘걸을 때는 솔직히 다른 인간 관계보다는 자신에게 집중하고 머리와 마음을 비울 수 있어서 좋은 시간이 되는 것 같다’고 응답하였고, 다른 표본인 P12는 ‘걷거나 달리면서 자연을 볼 수 있다. 차를 타면 보지 못한다. 나보다는 자연 환

경과 주변을 보고 모든 생각을 비운다. 무언가 효과적인 것을 기대하는 것이 아니라 아무 생각이 없음을 경험한다. 그래서 걷는다'고 진술하였다. 유형 4는 자연의 변화를 발견하고 마음 비움의 경험으로 몸 활동을 인식하고 있다. 유형 4가 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문과 해당하는 표준점수는 <표 9>와 같다.

〈표 9〉 유형 4가 강한 동의 및 비동의를 보인 진술문

No.	Q 진술문	표준점수 (Z-score)
29	변화하는 자연과 계절의 모습을 발견할 수 있다.	2.008
15	나 자신에게 집중하며 내면을 들여다볼 수 있는 성찰의 시간이다.	1.727
4	머리와 몸과 마음이 하나임을 경험하며 명상의 효과가 있다.	1.447
32	언제 어디서나 가장 쉽게 실천할 수 있어서 편리하다.	1.152
14	하나에 집중하는 온전한 몰입을 경험한다.	1.136
21	타인과 의지하고 위로하며 정서적인 공감대를 형성할 수 있는 소통의 시간이다.	-1.167
20	인간관계를 발전시킬 수 있는 정서적인 기능이 있다.	-1.416
2	초자연적인 힘을 정서적으로 경험하며 영적 치유의 느낌을 받는다.	-1.743
28	시각과 청각을 통해 다양한 자극을 경험할 수 있다.	-2.008
23	나와 다른 사람, 우주가 연결되어 있음을 느낄 수 있다.	-2.023

## V. 논의 및 결론

본 연구는 걷기와 달리기를 하고 있는 성인의 몸 활동 학습경험에 대한 주관적인 인식 유형을 알아보고 각 유형별 특성을 살펴보고자 수행되었다. Q방법론을 적용하여 분석한 결과, 성인의 몸 활동의 학습경험 유형은 '자연으로 재충전하는 실속형', '정리와 평온을 추구하는 성찰형', '활기 넘치는 삶의 주체형', '현존하는 마음 비움형'이라는 4개의 유형으로 도

출되었다. 4개의 유형은 전체 변량의 55%를 설명하고 각 유형 간의 상관계수는 낮은 편이다. 이는 각 유형들이 서로 독립적이며 따라서 몸 활동 학습경험에 대한 인식은 주관성이 높은 것으로 이해할 수 있다. 본 연구와 관련한 논의는 다음과 같다.

유형 1은 ‘자연으로 재충전하는 실속형’으로 걷기와 달리기에 대해 쉽고 간편하며 자연과 함께 한다는 것에 초점을 둔다. 이들은 바쁜 일상에서도 몸 활동은 필요하다는 것을 알고 있으며 그런 이유에서 걷기와 달리기가 언제 어디서나 실천할 수 있어서 편리하고 경제적이라고 인식하고 있다. 유형 1은 몸 활동을 위한 시간을 따로 마련하거나 별도의 장비를 구입할 필요가 없기 때문에 걷기와 달리기가 편리하다고 진술하였고, 야외에서 하는 몸 활동을 통해 계절의 변화를 느끼며 건강을 회복한 경험을 갖고 있었다. 개별 인터뷰 내용을 분석한 결과, 꾸준히 실천하기 어려운 운동 프로그램이 아니라 일상 속에서 할 수 있다는 점과 때때로 걷는 길을 달리하며 주변 풍경을 관찰하는 것 역시 유형 1에게는 의미가 있음을 알 수 있었다.

대다수의 성인들이 몸 활동의 필요와 가치를 알고 있음에도 불구하고 바쁜 상황으로 인해 몸 활동을 실천하지 못하는 경우가 있다. 걷거나 달리기와 같이 일상 속에서 잠시 짬을 내어 재충전을 하는 것은 개인의 회복력과 지속가능성에 필수적이다. 그러므로 평생교육 프로그램을 구상할 때 일상에서 쉽게 실행하고 각자의 공간에서 참여할 수 있는 다양한 방법을 모색할 필요가 있다.

유형 2는 ‘정리와 평온을 추구하는 성찰형’으로 몸 활동을 통한 정서적인 경험을 긍정적으로 인식하고 있다. 이들에게 몸 활동은 스포츠나 신체 활동을 의미하기 보다는 자신의 내면에 집중하며 내적 상태를 알아차리고 일상의 문제와 아이디어를 정리할 수 있는 기회이다. 유형 2는 몸 활동을 통해 성인학습에서 주목하는 성찰을 한 것으로 해석할 수 있다. 또한 유형 2는 걷거나 달리는 몸 활동을 하면서 정서적 안정을 느낀다고 표현하였다. 이는 동적인 활동이지만 기대와 경험에 따라 오히려 정적인 역할이 가능한 것을 의미하며 몸 활동에 의한 심리적, 정서적 변화는 분리할 수 없는 몸과 마음, 즉 통합된 몸을 강조한 Hanna(2012)의 몸학을 지지한다.

VUCA(Volatile, Uncertainty, Complexity, Ambiguity)로 정의되는 현대 사회에서 경쟁과 스트레스는 불가피할지 모른다. 그래서 성인이 걷기와 달리기를 통해 평온함이라는 감정을 경험한다는 것은 더욱 의미가 있다. 성인학습자에게 감정은 평생학습을 지속할 수 있는 동력이기에(배현순, 2020) 몸을 통해 경험하는 감정적, 성찰적 차원의 학습과정 설계의 필요성이 요구된다. 이러한 몸 활동은 몸학에서 의미하는 몸과 지성, 감정, 영성이 통합된 주체적인 몸(한혜주, 2016)을 돌보는 성찰적 제안이 될 수 있을 것이다.

유형 3은 ‘활기 넘치는 삶의 주체형’으로 몸 활동을 하면서 목표를 달성한 경험이 있으며 이를 주체적인 삶을 체험하는 방식으로 인식하고 있다. 유형 3으로 분류된 연구 참여자들

의 인터뷰 내용을 분석한 결과, 이들은 몸 활동에 개인적인 목적과 목표를 비교적 분명하게 설정하며 하나씩 성취해 가는 과정에서 매우 큰 만족감을 느끼는 경향을 보였다. 처음에는 체중 감량과 신체적인 건강을 기대하고 시작한 활동이지만 작은 성취가 쌓일수록 개인의 성격에도 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

목표를 달성하는 것은 그 자체로 학습이 된다. 특히 걷기와 달리기는 속도와 강도를 스스로 결정할 수 있기 때문에 자기주도성 발현의 기회가 되며 더욱이 몸으로 자신의 한계를 극복한 경험은 정체성 자체를 새로이 할 수 있다. 꾸준한 걷기와 달리기를 통해 17kg 체중 감량에 성공했다는 연구참여자는 실제로 매우 적극적인 자세로 연구과정에 참여하였다. 이는 몸 활동이 표면으로 드러나는 신체적 변화만이 아니라 인간의 잠재력과 존재 자체에 전환을 일으킬 수 있으며 이것이 교육의 본래적 목적과 연결됨을 시사한다. 이러한 몸 활동의 경험은 기존의 관점, 가치, 행동방식을 재평가하고 변화시키는 과정을 설명하는데 이는 Mezirow(1978)가 주장한 관점 전환(perspective transformation)이 일어난 것으로 해석할 수 있다.

유형 4는 ‘현존하는 마음 비움형’으로 몸 활동을 할 때 그저 자연을 관찰하며 마음을 비울 수 있는데 그것이 곧 몸 활동의 이유이자 학습경험인 유형이다. 이들에게 몸 활동의 경험은 특정한 역할을 수행해야 하는 시간이 아니다. 아무 생각 없이 걷다가 우연히 내면을 알아차리기도 하고 기대하지 않은 명상의 효과를 경험하는 것으로 나타났다. 유형 4는 지금의 나로 존재하기를 제공하는 것으로 몸 활동을 인식하고 있다. 이들은 미래를 걱정하거나 부족한 것을 채우기에 바쁜 일상에서 벗어나 온전히 지금에 머물며 마음 비움이 가능한 것으로 몸 활동을 경험한다. 따라서 유형 4가 경험하는 몸 활동은 단순한 육체적 건강을 넘어서 정신적, 감정적 건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 드러났으며 교육적 관점에서 볼 때 이는 학습자의 몸 활동을 통한 학습경험이 더 큰 자기 인식과 자기 통합에 이르게 하는 훌륭한 도구가 될 수 있음을 알려준다.

본 연구는 성인을 대상으로 하여 몸 활동 학습경험에 대한 주관성을 파악하고 전인의 실현이라는 목적에 근거한 평생교육 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다. 첫째, 다양한 관심과 요구를 반영한 몸 활동 프로그램이 마련되어야 한다. 성인은 내면의 집중과 성찰에 대한 관심과 욕구가 있고 몸 활동을 통해서 이를 경험한다. 성인에게 몸은 생리적 차원의 개념이 아니라 의미적 속성으로 확장, 진화되고 있음을 파악하였으며 따라서 동적인 몸 활동을 통해 내면의 알아차림과 살아있음에 집중하는 프로그램이 고려되어야 할 것이다. 둘째, 체험적 내면화의 기회를 제공하는 평생교육 프로그램의 개발이 필요하다. 성인에게 몸은 주체적인 경험의 토대로서 의미를 구성하며 실천적 지식으로 기록되는 실체이다(이규일, 2019). 따라서 몸성, 지성, 감성과 영성이 통합된 장으로서의 변화와 성장을 지원하는 프로

그램이 절실히 요구된다. 이러한 평생교육 프로그램의 설계는 Kolb(1984)가 제시한 경험학습이론에 기반하여 몸 활동이라는 구체적 경험이 반성적 성찰을 통해 학습으로 재창조 되도록 도울 수 있을 것이다.

본 연구는 Q방법론을 활용하여 개인의 주관성을 탐구하였다. 방법론의 특징상 소수의 표본으로 개인 내의 차이를 중요하게 해석하였기에 일반화하기 어렵다는 한계를 갖는다. 그러나 몸 활동의 경험과 인식이 정신적, 심리적, 영성적으로 연결된다는 것은 충분히 파악할 수 있었다. Merleau-Ponty의 말처럼 경험이라는 것은 세계, 몸, 타자와의 내부적인 소통이며 함께 있음일 것이다(Merleau-Ponty, 2002). 몸 활동 학습은 건강하고 행복한 삶의 추구이자 그 자체로 의미 있는 삶을 가능하게 하는 교육의 방법이다(정선미·이성엽, 2017). 앞으로의 평생교육이 몸성, 지성, 감성과 영성의 연결과 통합에 근거하여 인간이 보다 온전한 모습으로 다양한 가치를 실현하며 존재하는 것을 실질적으로 지원하기를 기대한다.

## 참고문헌

- 강경리(2017). 성인학습자의 교육대학원에서의 학습경험 탐색 - 전환학습이론을 기반으로 -. **교육문화연구**, 23(5), 169-197. <http://dx.doi.org/10.24159/joec.2017.23.5.169>
- 강익원·조원제 (2016). 규칙적인 걷기운동 참여가 중년여성의 정신 건강 상태와 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향 : 제 6기 국민건강영양조사를 중심으로. **한국웰니스학회지**, 11(1), 207-215.
- 국민건강보험공단(2020). 안 움직이면 병난다. <https://www.nhis.or.kr/magazin/163/html/sub2.html> (검색일: 2023. 6. 21)
- 권영문(2020). 여유심박수 방법을 적용한 왕복오래달리기 트레이닝에 따른 여대생의 심폐지구력 변화. **Asian Journal of Physical Education and Sport Science**, 8(1), 55-65. <http://dx.doi.org/10.24007/ajpess.2020.8.1.005>
- 김명수·김성희·이신호(2016). 걷기운동 프로그램에 의한 복부 내장지방의 감량과 대사증후군 위험인자 간의 관련성. **디지털융복합연구**, 14(11), 589-596. <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.11.589>
- 김병섭·전주성(2016). 원격기반 학점은행제에 대한 이해관계자의 인식 유형 분석: Q방법론적 접근. **평생학습사회**, 12(1), 145-169.
- 김석기(2013). 달리기의 철학적 탐구. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 21(4), 15-34.
- 김순은(2010). Q 방법론의 이론과 철학. **한국사회와 행정연구**, 20(4), 1-25.
- 김승환(2022). 도시 공간의 실천으로서 성찰적 걷기에 관한 연구 - 미셸 드 세르토(Michel de Certeau)와 스탠리 하우어워스(Stanley Hauerwas)를 중심으로. **기독교사회윤리**, 53, 205-235.
- 김영민(2017). 성인학습자의 학습경험에 대한 현상학적 연구: 원격대학 학습자를 중심으로. **교육종합연구**, 15(1), 55-76.
- 김영희(2022). 걷기운동이 중년여성의 건강에 미치는 영향. **차세대융합기술학회논문지**, 6(1), 71-79.
- 김정명(2015). 토마스 하나의 소마이론: 체험양식의 변조를 중심으로. **무용역사기록학**, 36, 129-151.
- 김정현(2019). '몸' 담론의 현대적 지형과 그 철학적 의미. **니체연구**, 35, 113-139. <https://doi.org/10.16982/jkns.2019..35.004>
- 김지수(2021). 테니스 동호인의 운동 열정이 신체적 자기효능감 및 정서적 행복감에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 16(1), 210-215. <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2021.02.16.1.210>
- 김진주·최운실(2018). 몸 학습(Somatic Learning)에 기반한 성인 인성교육에 대한 고찰. **학습자중심교과교육연구**, 18(21), 1233-1252. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.21.1233>
- 김홍규(2008). **Q방법론: 과학철학, 이론, 분석 그리고 적용**. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 남상남·박정범(2018). 10km 승마운동과 달리기 운동 시 혈중 대사 변화 연구. **한국융합학회논문지**, 9(4), 381-386. <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.4.381>
- 린천홍·심영제(2018). 지속적 및 간헐적 달리기 운동이 남자 대학생의 유산소성 운동능력 및 신체구성에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 26(4), 395-399. <http://dx.doi.org/10.34284/KJGD.2018.11.26.4.395>

- 명왕성·박광호(2021). 여성 생활체육 참여자의 코칭 경험에 대한 주관성 연구: Q방법론적 접근. **체육과 학연구**, 32(1), 97-111. <http://dx.doi.org/10.24985/kjss.2021.32.1.97>
- 박정심(2014). 근대 문명적 시선에서 본 몸[身體]에 관한 연구. **한국철학논집**, 40, 151-176. <https://doi.org/10.35504/kph.2014.40.006>
- 박종호(2021). 다년도 자료를 이용한 걷기실천율의 공간 의존성 변화 및 핫스팟 분석. **한국산학기술학회 논문지**, 22(11), 315-323. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.11.315>
- 박진아(2015). 성인 여성의 몸 활동 학습 경험을 통한 자기인식과 삶의 재구성: 평생교육 그룹운동 프로그램참여자를 중심으로. **평생학습사회**, 11(1), 27-62.
- 배재운(2016). 여성의 마라톤대회 참가 동기와 목적에 관한 질적 사례연구. **한국스포츠사회학회지**, 29(3), 99-132. <http://dx.doi.org/10.22173/jkss.2016.29.3.99>
- 배현순(2020). 몸학습(embodied learning)으로 바라보는 평생교육의 의미와 과제. **교육학연구**, 58(2), 1-23.
- 백영주(2017). '걷기'의 의미 양상과 예술적 실천 - 미셸 드 세르토의 '공간 실천'과 도시 개념을 중심으로 -. **인문콘텐츠**, 46, 81-108.
- 송순자·서영환(2023). 요가수련 참여 성인여성의 객체화된 신체의식이 긍정적 사고와 자기표현에 미치는 영향. **대한스포츠융합학회지**, 21(1), 143-158. <https://doi.org/10.22997/jcses.2023.21.1.143>
- 송희승(2016). 노인의 우울, 걷기, 삶의 질의 관계에 대한 연구 -걷기의 조절효과 중심으로- **디지털융복합연구**, 14(8), 515-525. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.8.515>
- 신정훈·김미선(2016). 걷기 운동이 중년여성의 비만도 분류에 따른 신체구성과 건강관련체력 및 대사증후군요인 변화에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 18(1), 39-46.
- 안성숙(2021). '몸'으로써 유아의 그림책 읽기 : Merleau-Ponty의 '몸' 현상학을 중심으로. 박사학위 논문. 가천대학교 대학원.
- 오영범(2022). 나는 왜 달리는가?: 한 장학사의 마라톤 경험에 관한 자전적 내러티브. **내러티브와 교육연구**, 10(3), 129-157.
- 유숙희·이경선(2022). 중년 여성의 요가수련 경험에 대한 현상학적 연구. **인문사회** 21, 13(5), 2455-2470.
- 이경훈·김재은·윤필규(2013). 성인 검도의 체험구조와 삶의 의미. **움직임의 철학 : 한국체육철학회지**, 21(2), 29-43.
- 이규일(2019). 체현 관점에서 바라본 몸의 교육적 가능성과 체육교육의 방향 탐색. **한국스포츠교육학회지**, 26(1), 1-26. <http://dx.doi.org/10.21812/kjsp.2019.01.26.1.1>
- 이미영·박종(2020). 심뇌혈관질환 노인에서 걷기가 삶의 질에 미치는 영향. **인문사회** 21, 11(3), 463-476.
- 이병승(2004). Merleau-Ponty 몸 담론의 교육적 의미 탐구. **교육사상연구**, 15, 1-19.
- 이보미(2015). 달리기에 참여한 동기, 자기효능감, 진지한 여가와 심리적 몰입과의 관계 탐색. **관광학연구**, 39(7), 53-69. <http://dx.doi.org/10.17086/JTS.2015.39.7.53.69>
- 이보미·조미혜(2015). 현상학적 조사를 이용한 영성 체험 분석 - 달리기 경험을 중심으로 -. **관광학연구**, 39(1), 63-78. <http://dx.doi.org/10.170861/JTS.2015.39.1.63>

- 이현·최재원·강성구·유하나·이경하(2020). 16주간의 걷기운동이 대학생의 감정상태, 기분상태 및 대학생 생활스트레스 변화에 미치는 영향. **융합정보논문지**, 10(7), 185-193. <http://dx.doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.07.185>
- 이호영·김범호·주성범(2018). 지상과 수중에서의 복합 걷기운동이 고령 여성의 기능적 체력 및 최대 근력에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 16(1), 397-404.
- 장수미·황영옥(2007). Q방법론을 활용한 의료사회복지사의 역할인식에 대한 탐색적 연구. **한국사회복지학**, 59(2), 223-250. <http://dx.doi.org/10.20970/KASW.2007.59.2.009>
- 장은하(2021). 밀레니얼 팔로우업에 관한 기업의 밀레니얼 세대 구성원의 인식 유형 분석: Q방법론을 중심으로. **HRD연구**, 23(4), 203-232. <http://dx.doi.org/10.18211/kjhrdq.2021.23.4.008>
- 전지원(2019). 성인여성의 요가수련 열정이 신체적 자기효능감 및 정서적 행복감에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 14(2), 363-373. <http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2019.05.14.2.363>
- 정선미·이성엽(2017). 성인여성의 몸 활동 학습경험 : 발레와 에어로빅 참여자 중심으로. **한국교육학연구**, 23(3), 165-197. <http://dx.doi.org/10.29318/KER.23.3.7>
- 정지은(2020) **메를로-퐁티의 『지각의 현상학』에 나타난 몸철학의 교육적 의의**. 박사학위 논문. 동아대학교 대학원.
- 정지은·강기수(2021). 메를로-퐁티의 『지각의 현상학』에 나타난 몸철학의 교육적 의의. **교육사상연구**, 35(2), 73-100. <http://dx.doi.org/10.17283/jkedi.2021.35.2.73>
- 조재혁(2021). 걷기운동과 달리기운동이 염증지표에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 19(1), 499-508.
- 채미영·김경철·이은하(2020). 메를로 퐁티의 현상학적 ‘몸’담론에 근거한 누리과정 교사용 지도서의 몸교육 분석: 이야기나누기 활동을 중심으로. **유아교육연구**, 40(1), 5-38. <http://dx.doi.org/10.18023/kjece.2020.40.1.001>
- 최종환·김현주·신창섭·연평식·이재순(2016). 12주간의 산림걷기 운동이 중년여성의 기능적 체력, 자기효능감, 스트레스에 미치는 영향. **한국산림휴양학회지**, 20(3), 27-38. <http://dx.doi.org/10.34272/forest.2016.20.3.003>
- 한국교육개발원(2022). **2022 한국 성인의 평생학습실태**. 서울: 한국교육개발원.
- 한상미(2020). 중년여성의 맨발걷기 경험에 관한 현상학적 연구. **인문사회** 21, 11(3), 767-782.
- 한혜주(2016). 몸적학습을 통한 ‘몸의 인격성’ 체험연구. **무용역사기록학**, 40, 271-302.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education* (revised and updated). Association Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Merleau-Ponty, M. M. (2002). **지각의 현상학**(류의근 역). 서울: 문학과 지성사. (원저는 1945년 출간)
- Mezirow, J. (1978). Perspective transformation. *Adult Education*, 28(2), 100-110. <https://doi.org/10.1177/074171367802800202>
- Hanna, T. (2012). **소마틱스: 노화시계를 되돌리는 자세혁명**(최광석 역). 서울: 행복에너지. (원저는 1988년 출간)



<Abstract>

# A Study on Adults' Body Activities Learning Experience Using Q Methodology: Focused on Walking and Running

Subin Gim (Ajou University)

Sungyup Yi (Ajou University)

The purpose of this study was to explore the types and characteristics of the learning experience of adults' body activities using the Q methodology. To this end, 34 Q-samples were selected, and Q-sorting was conducted on 22 adults who were continuously walking and running, and the sorted data were analyzed using PQMethod 2.35.

As a result of the study, the learning experience of adults' body activities is divided into four types: Type 1 'practical type of charging with nature', Type 2 'reflective type of pursuing concentration and tranquility', Type 3 'achievement type of experiencing vitality and independence', and Type 4 'meditative type of looking at nature and myself'. has been derived. This study is meaningful in analyzing the characteristics of subjective perceptions of the learning experience of adults' body activities.

It is hoped that the results of this study will be used as basic data for the development of lifelong education programs for holistic growth aims to connect and integrate body, intellect, emotion, and spirituality.

• **Key words:** adult, somatics, Q methodology, walking, running

접 수 일: 2024. 3. 25.

심 사 일: 2024. 4. 17.

게재확정일: 2024. 4. 30.