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

[UCI]I804:24011-200000241204

2011학년도 2월
체육교육 석사학위논문

생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

노 민 규

생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향

2011년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

노 민 규

생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향

지 도 교 수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 논문으로
제출합니다.

2010년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

노 민 규

노민규의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수　정 명 수　　인

위　원 조선대학교 교수　안 용 덕　　인

위　원 조선대학교 교수　송 채 훈　　인

2010년　11월

조선대학교 교육대학원

목 차

I. 서 론 ····· **1**
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 4
3. 연구가설 ····· 5
4. 연구의 제한점 ····· 6

II. 이론적 배경 ····· **7**
1. 생활체육의 일반적 이해 ····· 7
1) 생활체육의 정의 ····· 8
2) 생활체육의 가치 및 역할 ····· 10
3) 생활체육의 역할 ····· 13
2. 참여동기 ····· 16
1) 동기 ····· 16
2) 참여동기의 개념 ····· 16
3) 내적동기 ····· 17
4) 외적동기 ····· 18
3. 여가 몰입 ····· 19
1) 여가의 개념 ····· 19
2) 몰입의 개념 ····· 21
4. 여가 유능감 ····· 22
1) 신체적 여가유능감 ····· 23
2) 사회적 여가유능감 ····· 23
3) 인지적 여가유능감 ····· 23

III. 연구방법 ····· 24
1. 연구대상 ····· 24
2. 조사도구 ····· 25
3. 연구도구의 타당도와 신뢰도 ····· 27
1) 타당성검증 ····· 27
2) 신뢰도 검증 ····· 32
4. 자료처리 ····· 33

IV. 연구결과 ····· 34
1. 인구통계학적 특성에 따른 참여동기 차이 ····· 34
1) 성별에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이 ····· 34
2) 연령에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이 ····· 35
3) 학력에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이 ····· 37
4) 월평균수입에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이 ····· 38
5) 생활체육 참여기간에 따른 생활체육 참여동기 차이 ····· 40
6) 생활체육 참여빈도에 따른 생활체육 참여동기 차이 ····· 41
7) 생활체육 참여시간에 따른 생활체육 참여동기 차이 ····· 42
2. 생활체육 참여자의 참여동기, 여가몰입, 여가유능감 간의 상관관계 ····· 44
3. 생활체육 참여동기가 여가몰입에 미치는 영향 ····· 45
1) 생활체육 참여동기가 여가몰입의 인지적몰입에 미치는 영향 ··· 45
2) 생활체육 참여동기가 여가몰입의 행위적몰입에 미치는 영향 ··· 46
4. 생활체육 참여동기가 여가유능감에 미치는 영향 ····· 47
1) 생활체육 참여동기가 여가유능감의 인지적유능감에 미치는 영향 ····· 47
2) 생활체육 참여동기가 여가유능감의 사회적유능감에 미치는 영향 ····· 48
3) 생활체육 참여동기가 여가유능감의 신체적유능감에 미치는 영향 ····· 49

V. 논 의 ····· **50**

VI. 결론 및 제언 ····· **55**

1. 결 론 ····· 55
2. 제 언 ····· 56

표 목 차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 ····· 24
표 2. 설문지의 주요 구성내용 ····· 26
표 3. 생활체육 참여동기의 요인분석 결과 ····· 28
표 4. 여가몰입의 요인분석 결과 ····· 30
표 5. 여가유능감의 요인분석 결과 ····· 31
표 6. 참여동기, 여가몰입, 여가유능감의 신뢰도 분석 결과 ····· 32
표 7. 성별에 따른 생활체육 참여동기의 차이 ····· 34
표 8. 연령에 따른 생활체육 참여동기의 차이 ····· 35
표 9. 학력에 따른 생활체육 참여동기 차이 ····· 37
표 10. 월평균 수입에 따른 생활체육 참여동기의 차이 ····· 38
표 11. 생활체육 참여기간에 따른 참여동기의 차이 ····· 40
표 12. 생활체육 참여빈도(일주일)에 따른 참여동기의 참이 ····· 41
표 13. 생활체육 참여시간에 따른 참여동기의 차이 ····· 42
표 14. 생활체육 참여동기, 여가몰입, 여가유능감의 상관관계 결과 ··· 44
표 15. 생활체육 참여동기가 인지적몰입에 미치는 영향 ····· 45
표 16. 생활체육 참여동기가 행위적몰입에 미치는 영향 ····· 46
표 17. 생활체육 참여동기가 인지적유능감에 미치는 영향 ····· 47
표 18. 생활체육 참여동기가 사회적유능감에 미치는 영향 ····· 48
표 19. 생활체육 참여동기가 신체적유능감에 미치는 영향 ····· 49

ABSTRACT

A Study on Effects of Participation Motivation on Leisure Flow and Leisure Competence in Participants in Sport for All

Roh, Min-Kyu
Advisor : Prof. chae hun Song Ph D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education. Chosun University

This study aims to examine the effects of participation motivation on leisure flow and leisure competence and provide materials needed to improve the quality of life through the knowledge of the methods for leisure flow and continuous maintenance in participants in sport for all.

In order to achieve this purpose, people who participated in sport for all activity at 5 districts in the Gwangju area as of September 2010 were sampled as population. Using convenience sampling method, 450 subjects with 90 each in 5 districts responded to a self-administered questionnaire. 38 responses were excluded because of their poor response or omission of some contents and a total of 412 responses were used for the final analysis. Finally the following conclusion was drawn.

First, a difference in participation motivation was analyzed in relation to demographic characteristics. As a result, statistically significant difference was found in enjoyment, health and condition, sociality, and skill achievement in relation to age; in enjoyment, health and condition,

external ostentation, sociality, and skill achievement in relation to monthly mean income; in enjoyment, health and condition, and external ostentation in relation to participation period; in enjoyment and skill achievement in relation to participation frequency; in enjoyment, health and condition, external ostentation, sociality, and skill achievement in relation to participation time.

Second, the effects of participation motivation on leisure flow(cognitive, behavioral) were analyzed. As a result, it was found that high enjoyment, external ostentation, and skill achievement was related with positive effect on cognitive flow, whereas high health and condition, external ostentation, sociality, and skill achievement was related with positive effect on behavioral flow.

Finally, the effects of participation motivation on leisure competence(cognitive, social, physical) were analyzed. As a result, it was found that high enjoyment, health and condition, external ostentation, sociality, and skill achievement was related with positive effect on cognitive competence; high enjoyment, external ostentation, sociality, and skill achievement was related with positive effect on social competence; and high enjoyment, health and condition, sociality, and skill achievement was related with positive effect on physical competence.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

스포츠라 함은 젊은이의 중심인 경기스포츠가 대부분 이었으나 오늘날에 이르러서는 어린이에서부터 고연령층에 이르기까지 체육·스포츠 활동에 관심이 높아 생활체육의 개발과 이에 필요한 시설 및 조직에 대한 중요성을 가지며, 생활체육의 주목적인 신체활동, 자기표현, 인간관계 등 지역 공동체 의식을 회복시킴으로서 시민활동의 건전한 육성과 사회 운동 차원에서 개인이나 집단을 위한 흥미위주의 스포츠에서 점차로 모두를 위한 체육활동으로 전이되고 있다.

현대인들은 여가시간의 대부분을 스포츠 활동에 참여하고 있으며 참여를 통하여 고도성장으로 인한 물질문명의 팽배, 복잡한 도시 환경으로 인한 인간소외와 같은 환경속에서 스트레스, 성취욕구와 경쟁력, 환경의 부적용 등으로 심신의 쇠약 및 현대병을 유발하고 있는 부정적 영향을 해소함과 동시에 자신의 존재가치, 신체의 건강, 새로운 것에 대한 도전, 새로운 인간관계의 형성 등 풍요한 삶을 영위하는데 필요한 여러 경험을 터득하고 있다(문화체육부, 1994).

생활체육 참여동기 및 욕구는 참여자의 특성에 따라 다르고 생활체육 참여욕구에 대한 결정감은 개인의 욕구 성향에 따라 다양하게 나타날 수 있다. 자아향상, 자아표현, 문화적 교류의 동기화는 자아결정 후에 참여와 체험을 통하여 만족수준을 높여 나가며 생활체육 경험이 심리적 과정으로 형성된다(김기영, 2001). 즉, 생활체육 참여는 건전한 여가 선용을 위한 가장 활동적인 방법이며, 의미 있는 활동이란 인식에 많은 사람이 여가를 이용하여 가정, 직장 그리고 지역사회에서 생활체육 활동에 참시대의 변화와 더불어 사회 여건

과 국민적 요구가 달라짐에 따라 체육활동에 대한 일반 대중들의 인식이 새롭게 구축되고, 체육활동에 대한 수요가 증대되며, 스포츠와 체육활동의 전문화와 다양화가 급속도로 진전됨으로써 이에 부응하는 새로운 생활체육정책 수립과 행정의 조화적인 운영이 요구되기에 이르렀다(전익기, 강은석, 이재돈, 2005).

이러한 변화 속에서 신체적, 정신적, 사회적인 가치를 인정받고 있는 생활체육은 개인적인 차원에서 심신의 건강을 도모하고 삶에 대한 의욕을 고무하여 삶의 질을 높여 주는 활동이며, 사회적으로 사회 병리적 현상을 치유할 수 있는 여가활동의 일환으로 그 가치를 인정받고 있다(문화관광부, 2003).

현대사회에서의 여가는 일상생활의 중요한 부분으로서 점차 그 역할이 높아져 가고 있다. 전근대적 사회에 있어서 소수 특권층의 고급 문화 활동으로 이용되어져 왔던 여가는 오늘날 전 국민의 일상 문화 활동으로 정착하게 되었다. 우리나라도 경제 성장에 따른 산업화가 수반한 경제적 풍요와 삶의 기회 확대는 사회의 구성원들로 하여금 이제 더 이상 의식주의 충족만이 삶의 조건이 아니며 성취감, 안정성, 자아실현 등의 고차원적인 삶의 욕구를 충족시키기 위한 가치 있는 다양한 활동을 필요로 하게 하였다(최장호, 박영숙, 2000).

여가활동에 커다란 영역을 차지하고 있는 생활체육은 현대인들에게 신체적·정신적·사회적 건강의 유지와 증진에 공헌하는 바가 크게 되었고, 생활체육을 대중화 및 보편화시키는 촉매적 요인으로 작용하고 있다. 또한 여가동기는 여가학 연구에서 핵심적인 관심분야 가운데 하나이다. 여가동기의 문제는 사람들이 선호하는 방식으로 여가행동에 참여하는가를 이해하고 분석하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 여가참여의 결과 역시 이해할 수 있게 한다. 다수의 요인들이 여가참여에 동기를 부여함으로써 여가는 고유의 바람직한 가치로서 부각되고 있으며, 이러한 요인들은 개인의 독특한 성격, 생활양식, 목

적과 요구에 따라 다른 양상을 나타낸다. 여가동기는 여가경험에 앞서서 개인이 어떤 여가활동을 선호하고, 선택하여 참여하게 되는 의식적·무의식적인 이유를 의미한다(최병열, 2008).

동기는 인간의 행동을 활성화시켜 일정한 방향으로 조직화하는 어떠한 '힘'으로써 이는 추동(drive)이나 자극요구(stimulus needs)와 같은 것일 수도 있고, 본능과 같은 것일 수도 있다(김유진, 임성문, 이봉건, 1994). 이런 관점에서 볼 때 스포츠 참여동기는 '스포츠 활동을 하도록 하는 힘'이라고 볼 수 있다(김정원,2008).

Csikszenmihalyi(1975)의 몰입경험이론에 의하면 여가활동에 있어서 참가자의 능력이 활동 수준과 최적 상호작용을 나타낼 경우 주관적인 몰입경험과 함께 활동에 대한 만족감 및 긍정적 정서를 수반하게 된다는 것이다. 실제로 여러 연구들(서수연, 2005; 박세윤, 2006; 김다혜, 2009; Massimini & Carli 1988; Omedei & Wearing,1990))이 생활체육에 참가하는 것이 운동몰입경험과 긍정적인 관계에 있을 뿐만 아니라, 운동몰입경험에 대하여 직접적인 인과적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 연구에서 나타난 공통적인 결과는 여가활동의 다양성이나 활동수준과 같은 양적측면보다는 활동과정에서 일어나는 질적 측면인 여가만족이나 여가몰입경험이 생활만족과 더욱 밀접한 관련성을 가진다는 것이다(정영린, 1997).

그리고 여가유능감은 과거 경험을 토대로 숙달 능력을 시사하려는 개인의 지각으로 정의할 수 있으며, 개인은 환경에 대한 유능성을 지니려 하고, 이러한 유능성이 충족되면 유능감과 내적 즐거움을 경험하게 되는 숙련적 행동에 참여하고자 한다(Fisher, 1978)고 발표하였다. 이러한 여가 몰입은 일부의 선행연구들(박홍세, 2002; 김창섭, 2004; 김정식, 2006; 신혁구, 2006)을 통해 여가활동과 여가유능감과의 관계를 연결해 주는 변인으로 보고하였다.

그러므로 생활체육에 참여하는 참여자의 대한 몰입정도와 여가 스포츠 활

동을 통해서 얻게 되는 참여자의 관계를 알아봄으로써, 향후 생활체육의 참여자들의 동기가 여가유능감에 미치는 영향에 대한 개념적인 완성을 이루어 생활체육 참여자들의 건전한 여가문화를 형성할 수 있는 기초적 자료를 제시하는데 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향을 규명하여, 생활체육 참여자들의 여가유입경로 및 지속적 유지를 통한 삶의 질을 향상시키는데 필요한 자료를 제시하는데 그 목적이 있다.

이러한 연구 목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 다음과 같은 연구과제를 설정하였다.

첫째, 생활체육 참여자의 특성에 따른 참여동기의 차이를 규명한다.

둘째, 생활체육 참여자의 특성에 따른 참여동기가 여가몰입에 미치는 영향을 규명한다.

셋째, 생활체육 참여자의 특성에 따른 참여동기가 여가유능감에 미치는 영향을 규명한다.

3. 연구가설

가설Ⅰ. 인구통계학적 변인에 따른 참여동기(즐거움, 건강/컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취)는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-1. 성별에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-2. 연령에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-3. 교육수준에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-4. 월평균 수입에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-5. 생활체육 참여기간에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-6. 생활체육 참여빈도에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-7. 생활체육 참여시간에 따른 참여동기는 차이가 있을 것이다.

가설Ⅱ. 생활체육 참여자의 참여동기, 여가몰입 그리고 여가유능감에는 상관이 있을 것이다.

가설Ⅲ. 생활체육 참여동기는 여가몰입(인지적몰입, 행위적몰입)에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ-1. 생활체육 참여자의 참여동기는 인지적몰입에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ-2. 생활체육 참여자의 참여동기는 행위적몰입에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ. 생활체육 참여동기는 여가유능감(인지적, 사회적, 신체적)에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ-1. 생활체육 참여동기는 인지적유능감에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ-2. 생활체육 참여동기는 사회적유능감에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ-3. 생활체육 참여동기는 신체적유능감에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행함에 있어서 인구통계학적 변인, 연구대상, 조사도구, 관계모형 설정 등에서 나타나는 문제들로 인하여 다음과 같은 제한점이 발생할 수 있다.

첫째, 표집 대상의 대표성과 관련된 문제로서 연구 결과의 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다. 본 연구에서는 연구대상자를 특정지역의 생활체육 동호인으로 제한함으로써 나타날 수 있는 다양한 오류의 가능성을 배제할 수 없다.

둘째, 본 연구의 설문조사 수행과정 중 조사시간, 장소, 그리고 조사자의 개인차로 인해 다소간 자료수집 오차가 발생할 수 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 생활체육의 일반적 이해

생활체육이란 의미의 용어가 처음 사용된 것은 1934년 영국의 산업협회에서 영국실업자에 대한 신체훈련을 실시하며 'Physical Recreation'이라는 용어를 사용하면서부터 이다(양성종, 1987). 우리나라에서 생활체육이라는 용어가 체육관계기관에서 공식화된 것은 1961년 대한체육회 내 여성체육 진흥분과와 생활체육 진흥분과가 각각 산화분과로 설립되면서부터이며 1981년 정부 중앙부처로 체육부가 발족하면서 진흥국에 생활체육과가 생겨 공식용어로서 자리를 선점하고 있다. 생활체육에 대한 용어나 학문적인 개념정의를 떠나 일반 국민들의 생활체육에 관한 관심은 스포츠의 대중화가 이룩된 1980년대 이후 나타났고, 특히 86년 아시안 게임과 88년 서울올림픽을 치르면서 고조되었다고 할 수 있다. 생활체육은 이처럼 체육현상이 독자적으로 존재하기보다는 주어진 사회와의 역동적인 유기적 관계 하에서 존재하는 것으로 파악해야 할 것이다(김양종, 1990).

이와 같이 생활체육의 기본개념은 정부나 기관에서 인위적으로 국민들의 체육활동을 유도하거나 강제하는 것이라기보다는, 국민 개개인이 자발적으로 자기 자신의 건강유지와 삶을 향유하기 위해서 행하는 신체적 노력이라 할 수 있다(신운하, 2010). 따라서 생활체육이란 지방 자치 단체가 해당 지역 주민이 체육에 대한 욕구 및 수용에 대응하고 그 활동을 사회적인 차원에서 보장해 주기 위한 정책을 수립하여 그것을 시행하는 내용을 모두 포괄하는 개념으로 규정할 수 있다.

1) 생활체육의 정의

생활체육은 건전한 생활 활동을 통한 모든 국민의 정신적, 신체적 건강의 추구를 기본 이념으로 한다는 점에서 경제발전 및 사회발전에 의하여 증대된 국민의 삶의 가치 구현에 대한 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 기본 조건이 될 뿐만 아니라 이를 통하여 보다 풍요로운 삶을 향유할 수 있는 바탕을 마련하여 준다(임번장, 1992).

생활체육은 인간의 삶의 질적 향상이라는 이념추구를 위하여 유아체육부터 시작하여 아동체육, 청소년 체육, 성인체육과 노인체육을 포함한 체육과 가정, 직장, 학교, 지역사회에서 이루어지는 체육활동을6 통합한 체육영역을 총칭하며 이는 인간의 잠재적 신체 활동의 욕구를 최대로 신장 시켜주며 체육을 통한 복지사회의 구현을 목적으로 한다. 즉, 생활체육이란 정부가 국민의 체육에 대한 욕구 및 수용에 대응하고 그 활동을 국가적인 차원에서 보장해 주기 위한 정책을 수립하여 그것을 모두 포괄하고 있다는 점에서 사회 복지적 측면의 성격이 강하게 들어난다. 인간생활에 있어서 체육은 인간이 추구하고 있는 즐겁고, 평화로운 행복한 삶을 영위하는데 있어 신체 활동을 통한 정신 함양과 시민의식을 고취하는 요소이다. 인간의 신체활동은 삶의 기본이며 생존 경쟁 수단인 동시에 문화의 유형이다. 체육은 신체활동을 통하여 전신을 튼튼히 발달시키고 아름다운 정신과 건전한 사회성을 형성하며 위생생활을 습관화 하여 사회활동에 최선을 발휘할 수 있는 능력을 가지게 함을 목적으로 삼고 있다. 현대의 체육은 현대사회의 급속한 변화와 질적 향상을 지향하는 개인과 사회의 체육에 대한 인식 변화에 따라 건전한 신체활동에 따라 건전한 신체활동에 의해 인간이 향유 할 수 있는 모든 것을 자유롭고 행복하게 표현하라는 사회적 욕구로 생활체육이라는 새로운 체육개념을 도출시켰다(박경자, 1993).

따라서 생활체육이란 정부가 국민의 체육에 대한 욕구 및 수용에 대응하고

그 활동을 국가적인 차원에서 보장해 주기 위한 정책을 수립하여 그것을 시행하는 내용을 모두 포괄하고 있다는 점에서 사회복지적 측면의 성격이 강하게 드러나는데 다음과 같은 개념적 본질을 지니고 있다(임번장, 1995).

첫째, 생활체육은 국민 누구나가 사회적으로 차별받지 않고 평등하게 체육을 일상생활의 일과로 실천함으로써 생활화하는 체육으로 규정할 수 있다. 과거에는 특정 계층이나 선수에 속하는 일부 사람만이 체육 참여기회와 시설, 프로그램의 혜택을 누리는 선택적, 불활정적인 체육이었지만, 오늘날의 체육은 모든 국민이 일상생활 가운데 자율적으로 체육활동의 기회를 누리고 이를 하나의 생활양식으로 보편화하는 의미를 지닌다는 것이다.

둘째, 생활체육은 기본적으로 보편적 욕구에 대응하는 신체활동으로서 인간의 기본적, 사회적 욕구를 충족 시켜주는 인간 서비스적 활동이다. 생활체육은 신체활동의 욕구, 자기표현의 욕구, 건강의 욕구, 자아실현의 욕구 등을 바람직한 방향으로 해결해 주는 효과적 수단이 된다. 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 자아실현과 행복추구는 평생을 통하여 추구되고 성취되기를 갈망하는 인간의 기본적 욕구이다. 생활체육은 참여자로 하여금 건강한 신체를 소유하고 삶을 즐길 수 있으며, 인간생활에 지속적인 삶의 의미를 부여함으로써 삶의 질을 제고시키는 중요한 사회활동의 하나로 간주되고 있다.

셋째, 생활체육은 개인이 전 생애를 통하여 능동적으로 지속적인 체육활동 참여의 기회를 향유함으로써 신체적, 정신적, 사회적 발달을 촉진하고 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며 다른 사람과 더불어 공동체 의식을 제고시켜 나가는 사회제도적 활동을 의미한다. 즉 개인의 성장과 발달과정을 돕고 사회적응에 필요한 역할 및 태도를 사회화시키며, 사회 안정과 통합에 요구되는 공동체의식을 강조함으로써 민주시민으로서의 생활기술 및 태도를 학습시키는 사회제도적 활동이다.

넷째, 생활체육이란 미래 지향적이고 사회정책적인 의미를 내포하고 있다.

다시 말해서 미래에 있어서 경제성장으로 인한 고소득 사회가 도래하면 국민의 복지에 모든 사회적인 노력이 집중될 것이며, 이에 따라 국민 복지증진의 일환으로써 체육의 시책을 전개해 나아가야겠다는 사회 정책적 의지를 내포하고 있는 것이다.

결국, 생활체육은 유아부터 노인에 이르기까지 모든 사람의 성별, 연령, 종교에 관계없이 종합적인 신체적응 향상의 건강증진을 실행하는 모든 종류의 스포츠 활동 및 신체 활동 운동의 총체로 정의하고 이를 범국민적으로 보급, 향상, 발전시키는 운동을 의미하는 것이다.

2) 생활체육의 가치 및 역할

생활체육은 엘리트체육이나 학교체육과는 달리 개인의 생활영역 안에서 각자의 취미 및 여건에 따라 여가시간을 활용하여 자발적으로 참여하는 신체활동으로서 현대인의 생활을 풍요롭게 하는 매우 바람직한 여가활동으로 인식되고 있다. 정영린(1997)은 이러한 생활체육의 가치를 크게 내재적, 생리적, 심리적, 사회적 가치 등으로 구분하고 있다.

(1) 내재적 가치

일반적으로 생활체육은 운동기능 습득 및 향상, 건강 및 체력증진, 그리고 사회성 함양 및 대인관계 개선 등의 수단으로 인식되어 왔다. 즉, 생활체육에 대한 일반적인 가치 인식은 주로 그 외재적 가치에 초점을 두어왔으나, 본질적으로 생활체육은 그 활동에 내재된 본원적 가치 또는 내재적 가치를 지내고 있다.

생활체육의 내재적 가치는 지금까지 논의되어 왔던 체육 또는 운동과 관련한 내재적 가치 즉, 체육활동을 통한 체험과 관련하여 다음과 같이 구체화할 수 있다.

첫째, 운동은 신체발달이나 기능습득 이상의 가치가 내재된 의미 있는 인간 움직임이다.

둘째, 운동은 행위자와 관람자 모두에게 극적 체험적 순간을 제공해 줄 수 있다.

셋째, 운동은 지속적인 자아혁신 과정이다.

(2) 생리적 가치

기계 문명의 발달로 인하여 많은 현대인들은 편안한 문화생활을 하고 있고, 교통수단의 발달로 인하여 신체활동의 기본인 걷기의 기회가 줄어들게 됨에 따라 신체활동량이 부족하게 되었다. 이러한 기계문명의 발달과 생활수준 향상, 제한된 신체활동으로 인하여 체격은 차츰 향상되고 있으나, 체력은 쇠퇴하고 있는 실정이다. 또한 일의 수행과정에서 발생하는 스트레스와 불규칙한 식사로 인하여 불균형적인 영양공급과 신체활동은 체력의 저하와 밀접한 관계가 있으며, 이러한 요인들로 인하여 성인병과 같은 질병에 노출됨으로서 늦게나마 건강의 중요성을 인식하게 되고 아울러 운동의 중요성도 느끼게 된다.

인간의 신체는 기계와 같아 적절히 사용하면 기능이 향상되고, 지나친 사용이나 미사용은 기능을 저하시키게 된다. 따라서 적절한 운동은 근육, 뇌, 호흡기, 심장 순환계 등에 자극을 주어 기능을 향상시킴과 동시에 신진대사를 원활하게 해준다. 또 규칙적인 운동의 수행은 혈압을 낮게 해주고, 콜레스테롤과 같은 혈액 내 지방성분을 배출시킴으로써 동맥경화증을 막아주며, 체중이 증가하거나 지방질이 축적되는 것을 예방하여 주며, 근육강화, 신체적 행복감, 에너지의 충만감을 제공함으로써 일상생활에 필요한 생활 체력을 갖게 하며 건강한 생활을 영위할 수 있도록 도와준다(임번장, 1993).

(3) 심리적 가치

미국의 과학 아카데미는 현대생활에서 모든 질병의 70%~80%가 스트레스에 의해 발생한다고 보고하고 있다. 문명의 발달과 과학기술의 발전으로 현대인은 편리한 생활을 하지만 동시에 복잡한 과학기술에서 소외되고 공해 등의 불안한 생활환경 속에 놓이게 되어 운동부족, 불균형한 영양공급, 일의 불규칙, 휴식 부족, 고도의 긴장 등 온갖 스트레스를 받으며 살아가고 있다.

이러한 스트레스와 욕구불만의 배출구로서 규칙적이고 적당한 신체활동이 요구된다. 즉, 규칙적인 신체활동은 근심 및 걱정의 완화, 공격성의 억제, 죄의식의 경감, 열등감 해소 등의 효과적인 배출구로 그 역할을 수행 한다는 점에서 심리적 가치가 크다 하겠다(임번장, 1993).

(4) 사회적 가치

생활체육은 여러 사람이 모여서 행하는 측면이 많기 때문에 규칙의 이행, 질서 유지, 시간 엄수, 예의 등이 요구되는 사회적 활동이라 할 수 있다.

생활체육이 전개되는 장소에서는 사람들 간의 상호작용이 이루어지며 다양한 인간관계가 형성되는데, 사람들은 그 속에서 자신의 존재가치를 확인하며 타인과의 관계를 통해서 사회성이나 도덕성을 함양하게 된다. 또한 오늘날 대다수의 성인은 자신이 근무하는 직장에서 여가나 신체적 활동을 매개로 한 자발적 집단관계를 통하여 사회적 접촉과 중요한 인간관계를 형성하려고 한다. 따라서 생활체육은 특별한 프로그램 집단을 형성하여 활동하게 함으로써 사람들에게 대인관계 증진, 사회성 함양, 공통된 관심사에 대한 상호작용 등의 기회를 제공한다(임번장, 1993).

특히 생활체육 프로그램은 아동들에게 협동과 경쟁을 위한 실제적인 훈련 현장을 제공한다. 청소년에게는 방과 후 체육활동, 여름캠프 활동 등의 프로그램을 제공함으로써 청소년 자신의 사회적 역할을 시험해 보고 성인기를 준

비하는 예비적 활동을 경험하도록 하는 기회를 제공한다. 청소년뿐만 아니라 성인들 역시 집단적 참가를 통하여 타인과 상호작용하는 사회관계를 유지하며, 집단규칙을 받아들이고 필요시에는 자신의 의견을 주장함으로 집단 참가자에게 자신의 존재를 부각시킬 수도 있다.

이와 같이 생활체육은 팀웍, 탁월성, 단련, 근심, 절제 그리고 적자생존의 생활원리를 터득하게 하여 이를 일상생활에 전이함으로써 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

체력은 총체적 체력, 신체적 체력, 정신적 체력 등으로 구분할 수 있다.

총체적 체력이란 주어진 환경 내에서 피동적인 행동이 아닌 효과적인 방법으로 삶을 영위하는 능력을 말하며 신체적성, 사회적성, 정신적성 등을 포함한다.

신체적 체력은 개인적 속성이며, 각 개인의 잠재력으로 표출될 수 있는 가장 효율적인 활동능력을 의미한다.

정신적 체력은 인간의 목표 지향적인 활동에서 잠재적이고 지속적인 긍정적 자각상태를 의미한다.

이상과 같이 사회체육의 의의는 개인의 총체적 건강과 체력을 향상시키며, 나아가 국민 체력을 증진시키는 데 있다. 이는 개개인에게 건강한 신체에 건강한 정신이 깃들게 함으로써 국민 개개인의 체력을 증진시켜 사회의 건강으로 연결한다는 것을 의미한다.

3) 생활체육의 역할

현대사회에서 생활체육의 필요성에 대한 인식이 제고됨에 따라 생활체육의 역할 또한 중요성이 확대되고 있다. 생활체육이 개인의 삶과 사회의 안정 및 발전에 기여하는 역할을 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

(1) 건강 및 체력의 유지 및 증진

기계문명이 고도로 발달한 현대 산업사회에서는 인간의 자연적 신체활동이 극도로 제한되어 운동부족 현상이 일어나기 쉽다. 인간은 본능적으로 신체적 활동을 추구하고자 하는 욕구를 지니고 있다. 생활체육의 이러한 신체활동의 욕구를 구체적, 계획적으로 충족시킬 수 있는 적절한 기회를 제공함으로써 체력 및 건강 증진에 기여 할 뿐만 아니라 건강한 삶을 영위 할 수 있게 해 준다. 따라서 생활체육은 적정량의 신체활동 무대를 제공하여 강인한 체력을 육성함으로써 각종 질병에 대한 저항력을 길러 건강한 삶을 영위하는데 효과적인 수단이 된다(임번장, 1993).

(2) 긴장 해소 및 정서적 안정

긴장이나 갈등의 감정을 무해한 방향으로 분출 시키지 않으면 자신이나 타인에게 정서적, 심리적 나아가서는 신체적 가해를 일으킬 잠재적 가능성을 지니게 되는데, 스포츠는 바로 이와 같은 극단적 감정인 즐거움, 미움, 슬픔 등과 같은 정서적 앙금을 발산시키기 위한 좋은 기회를 제공한다. 스포츠는 경기자나 관람자에게 모두 공격적 충동을 무해하게 방출하여 해소시키는 계기를 마련해 준다(임번장, 1991).

이와 같이 생활체육은 참가자의 공격성과 좌절감 그리고 소외감 등을 효과적으로 정화시킴으로써 개인의 심리적 적응과 안정에 기여하는 정서적 역할을 담당한다.

(3) 사회성 발달 및 공동체 의식 제고

생활체육은 체육 및 스포츠라는 테두리 내에서의 상호 신체적 접촉을 강조하기 때문에 서로 다른 가치관과 의식을 지니고 있는 개인 간·세대 간을 가장 효과적으로 연결하여 주는 사회적 관계성 속에서 파악 할 수 있는 기회를

제공한다. 특히 생활체육은 사람들이 사회에서 함께 어울려 살며 의지하는 감정적 유대를 조성한다. 그리고 개인이 전설적인 양식으로 함께 공존하는데 필요한 요소인 우호적 인간관계를 창출하고 강화함으로써 원만한 사회생활을 영위할 수 있게 하여준다. 또한 생활체육은 상이한 개성과 이해를 지닌 이질적인 개인 유기체를 공동체로 융화 화합 시키는 역할을 발휘할 수 있다. 따라서 생활체육은 사회경제적 지위, 출신성분, 성, 교육의 정도 및 종교가 서로 상이한 이질적인 개인들로 구성된 사회를 한마음 한뜻으로 결속시켜 사회적 연대의식을 창출하는 기능을 담당한다(임번장, 정영린, 1995).

(4) 삶의 질 향상 및 복지 증진

삶의 질이란 일상생활에서 인간이 성취하는 내용의 양적 측면과 대립되는 질적 측면을 나타내는 말이다. 이는 생활체육이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본전제로 하고 있으며, 활동 그 자체가 인간으로 하여금 자유, 자기개발 및 창의적인 능력발현을 모두 경험 할 수 있도록 구성되어 있기 때문이다(이종길, 1992). 따라서 생활체육은 심신의 조화로운 발달, 건강증진, 자기만족, 그리고 삶의 조건 및 기회 확대 등의 기회를 부여함으로써 일반 국민의 복리를 증진시키는 중요한 사회활동의 하나로 평가 받고 있다.

(5) 건전한 여가활동의 영위

생활체육 활동은 경기 참가자에게나 관람자 모두에게 신나고 즐거움을 가져다주는 사회적으로 제약되고 통제되는 주요한 여가활동이다. 대중의 정서적 자극인 비 일상화의 욕구 무제한적으로 개방되고 통제되지 않은 형태로 충족될 때, 그것은 퇴폐적이고 향락적인 대중 행락으로 전락하고 만다. 스포츠 활동이 그 주요 구성내용인 생활체육은 퇴폐·향락적인 대중 행락과는 전혀 다른 형태로서 문화적으로 용인된 기본적인 건전 여가활동이다. 그러므로

생활체육은 고달픈 삶을 살아가는 고도 산업사회의 현대인에게 기분전환 삶의 즐거움을 가져다주는 신선한 자극제로서의 역할을 담당하고 있다(임번장, 1991).

이처럼 현대사회에서 생활체육은 사회 문화적으로 용인된 건전 여가활동으로서 생산적 여가선용의 기회 및 문화공간을 제공해준다. 즉, 생활체육은 각종 사회병리 현상을 예방하고 건전한 여가활동의 장을 마련해줌으로써 여가시간을 건설적·교육적으로 선용하는 기회를 부여할 뿐만 아니라 건전한 사회풍토를 조성하는데 기여한다.

2. 참여동기

1) 동기

동기란 유기체를 각성시키고 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어 가는 내적인 지향세력 요구(need), 욕구(want) 이다. 인간의 성격에는 행동을 활성화시켜 일정한 방향으로 조직화하는 어떠한 '힘'들이 존재하는데 이러한 힘들은 충동(drives)이나 자극요구(stimulus)와 같은 것일 수도 있으며, 본능(instincts)과 같은 것도 포함되어 있는데 이러한 힘들을 동기라고 한다(정용각, 1997).

2) 참여동기의 개념

전통적으로 동기는 어떤 분명한 목표를 향해 방향이 주어지고 활성화된 행동의 과정으로서 행동을 조절하는 것으로 정의되어져 왔다. 따라서 동기의 기본적 문제는 행동의 방향과 강도 그리고 지속성에 관련되어 있다. 방향은

선택 또는 선호와 연결될 수 있으며, 강도는 생리적 각성과 연결 될 수 있다. 각기 이러한 범주 내에는 행동의 질과 양, 노력과 각성, 잠재력과 내구력 사이의 특성 같은 하위 문제가 있다. 이러한 모든 문제들이 엇갈려서 개인차와 상황제약에 따라 동기와 차후 수행의 수준에 적절한 공헌을 하고 있다(Revelle, 1993). 이와 같이 여가 행동으로 스포츠 참여에 관한 가장 기초적 문제 중의 하나는 동기와 관련되어 있다. 여가의 선택과 행동은 타고난 본능에 의해 결정되는 것인가 아니면 합리적이고 계산된 결정에 의한 것인가? 어떤 여가를 행할 때 또는 어떤 여가 행동이 생길 때 그들이 학습하는 것들은 내재적 감각이 타고났기 때문이다(Jackson & Burrton. 1989 ; 박상헌, 2007).

동기는 알고자 하는 것과 행하고자 하는 것. 그리고 유능감(competence)과 수행 사이에 필수적으로 연결되어 있다. 그러므로 동기의 기본적인 문제는 행동의 방향과 강도 그리고 지속성에 관련되어 있다. 방향은 선택 또는 연결될 수 있으며, 강도는 생리적 각성과 연결될 수 있다. 각기 이러한 범주 내에는 행동의 질과 양, 노력과 각성, 잠재력과 내구력 사이의 특성 같은 하위 문제가 있다. 개인차와 환경적 영향에 의하여 이러한 모든 문제들이 교차하면서 동기와 차후 수행수준을 적절하게 한다. 인간의 행동은 이러한 특성적 요인들의 작용에 의하여 행동의 방향과 강도가 결정될 것이다(정용각, 1998).

3) 내적동기

Csikszentmihalyi(1975)는 즐거움을 크게 강조하면서 내적동기를 즐거움으로 정의하고 내적동기의 목적은 개인의 내재적 경험이며, 즐거움으로 활동에 몰입하여 활동자체에 완전히 일치되는 경향이라고 하였으며, 이러한 몰입상태를 최적의 경험이라고 하였다.

Weiner(1986)는 스포츠에서 어떤 보상을 받지 않고도 동기가 발생한다면 이것을 내적동기라 하며 순수한 즐거움과 흥미로 나타난다고 하였다.

최근에 Vallerand & Bissonnette(1992)이 제시한 내적동기의 분류법은 새로운 개념적 틀을 제시하고 있다. 이 분류법에 따르면 내적동기는 세가지 형태가 있으며, 이러한 분류의 근거는 내적동기를 다룬 선행문헌을 기초로 하고 있다. 내적동기의 세가지 형태란 지식획득 내적동기, 성취 내적동기, 자극체험 내적동기이다.

4) 외적동기

내적동기가 아닌 어떤 동기가 목적의 수단으로 이용되거나 외부의 압력과 간섭으로 이루어진 행동을 외적동기에 의한 행동이라고 한다. 따라서 외적동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다. 그리고 내적동기와는 반대로 외적동기는 활동 자체 추구를 위한 것이 아니고 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간 행동을 말한다(Deci, 1975).

외적동기는 전통적으로 외적 통제요인에 의해 나타나는 행동에만 해당하는 것으로 생각해 왔다. 하지만 최근 학자들은 외적동기는 여러 유형이 있으며, 그 중에서 자결성의 역할에 따라 정해질 수 있는 외적동기의 다른 유형을 제시하였다(Deci & Ryan, 1985).

Deci & Ryan(1985)은 외적동기를 외적규제, 내적규제, 확인규제로 분류하였다.

3. 여가 몰입

1) 여가의 개념

여가는 사회적·경제적 배경과 같은 관계를 가지면서 변화해왔다. 현재도 사회체제와 사회구조의 차이에 의해서 여가의 개념이 달라지고 있으며 그 뜻도 일정하지 않다. 여가란 무엇인가에 대한 각 학자간의 견해는 다양하다. 예컨대 어떤 학자는 여가는 노동에서 벗어난 자유로운 시간이라고 말하는가 하면, 다른 학자는 자유 시간에 행하는 자발적 활동이라고 말하기도 한다. 또 다른 학자의 경우, 여가는 자유시간이 아니라 자유스러운 마음의 상태, 또는 자기 발전을 도모하는 시간이라고 한다(김오중, 2000).

여가의 대한 개념은 시대적, 사회적 배경에 따라 그 의미와 조건 그리고 그 기능이 다양하기 때문에 본질적으로 명확한 정의를 내릴 수 없는 특징이 있으며, 정의가 난해하기 때문에 여가를 해석하는 학자들이 관점 역시 다양하다. 여가는 의미와 조건과 기능을 포괄하는 복합적인 뜻으로써 시대와 학자에 따라 또는 분야에 따라 다양한 의미로 사용되어져 왔다.

옥스퍼드 사전에는 자기가 마음대로 처리할 수 있는 시간, 지정된 또는 무엇인가를 하는 자유 또는 찬스라고 정의하였다. Weiss(1993)에 의하면 여가는 인간이 일과 후의 남는 시간을 가장 적절하게 활용함으로써 일을 보다 열심히 한다든가 또는 능률적으로 하기 위함이 아니라 무엇을 하든지 그것에 가치를 부여하고, 나아가, 목표를 세움으로써 최선의 상태를 이룰 수 있는 시간이다. 그리고 행복한 생활이란 충만한 여가를 누릴 수 있는 생활을 말한다고 하였다.

Tinsley(1986)는 여가가 심리적인 면에서도 성취하의식의 교양, 지적, 심미성의 추구, 대인관계의 개선, 고독 및 자율성의 확보, 자기표현과 자아실현, 봉사, 보상, 안정성 등의 심리적 기능을 지닌다고 하였다. 여가의 개념을 보

다 이론적으로 접근하였던 기존 여가에 대한 해석은 구조 기능론적 해석, 사회 행동론적 해석, 총체적 해석 등 세 가지 측면에서 구분될 수 있다.

먼저, 구조 기능적 해석은 인간의 행동이 자신의 주체적 행동의사와는 관계없이 사회적 제반요소에 의해 영향을 받는다는 관점으로써 여가는 삶의 총체라기 보다는 삶의 일부에 지나지 않는 다고 보는 여가의 객관적 해석이다.

두 번째의 여가 해석방식은 인간과 환경의 상호작용 과정에서 행동양상의 결과에 대한 주동적 영향은 여가의 일반적인 인지적 요소들에 의해 보다 많이 걱정된다는 사회 행동론적 관점으로써 여가의 주관적 해석이라 할 수 있다. 여가의 주관적 해석은 개인의 정신상태 또는 경험적 측면을 강조한다.

여가의 고전적 이론은 고대 그리스의 철학자 아리스토텔레스에 의해 정립되었는데, 그는 여가를 영혼의 조건으로서 삶의 진리와 이해를 추구하지 않고 활동 그 자체를 목적으로 하여 얻어지는 "존재의 상태"로 보았다. 이와 같은 여가의 고전적 견해에 따르면, 여가란 무위나 나태가 아니라 각고의 노력 끝에 얻어진 진정한 의미의 자유 상태이다. 그러나 그리스 시대의 여가는 귀족들의 전유물이었고 여가활동이 주로 종족인 활동에 편중되어 있어 현대사회의 여가 관으로는 적절하지 않는 면이 많다.

고전적 여가관은 노예제 소수지배계층이 지닌 인생철학이었기 때문에 형평의 원칙에 어긋나는 비민주적 성격을 띠고 있으며, 고전적 여가관이 지적, 문화적, 정치적, 예술적 측면에서 인류의 문화발전에 미친 영향은 지대한 것이며 현재 심리학적 여가모형의 발전을 위한 모체가 되었다는 점에서 간과할 수 없는 여가 이론이다.

세 번째 여가해석 방식은 여가의 총체론적 해석인데 여가가 일, 놀이, 교육, 종교 등이 다양한 형태의 활동에서도 발생할 수 있다는 관점을 그 이론적 기절로 삼고 있다.

2) 몰입의 개념

몰입의 개념은 여러 분야로부터 그 기원을 찾을 수가 있는데 크게 세가지 관점에서 살펴볼 수 있다(노준석, 2003).

첫째, 몰입은 놀이(Play)의 개념으로부터 영향을 받았다. Huizinga(1955).는 놀이는 인간의 본능에서 발생하는 것이며, 고정된 시간과 공간의 한계안에서 수행되고 자유롭게 받아들여지는 행위 즉, 생활상의 이해관계를 떠나서 자발적으로 참여하는 무목적 활동으로서 즐거움과 흥겨움을 전제로 정서적 공감력과 정신적 만족감을 바탕으로 이루어지는 활동이라고 하였다.

둘째, 몰입은 내적 동기와 밀접한 관련이 있다. Deci(1975)는 내적 동기란 스스로의 욕구에 대한 반응으로서 행위 자체로서의 성취감을 의미하는 반면에 외적 동기란 행위자체와는 관계가 없는 외부 보상을 고려한 성취감이라고 보았다. 즉, 그림그리기, 등반, 퍼즐풀기와 같은 여가활동에 열중하여 자발적으로 시간과 자원을 보내는 사람들은 외부보상이 없음에도 불구하고 보통 내적으로 동기화되어 있다는 것이다.

셋째, 몰입은 자아실현, 최고성취, 초월성의 개념과도 밀접한 관련이 있다. 즉, 억눌린 감정을 표출해냄으로써 긴장감이 감정적으로 해소될 때 경험하는 것이라 할 수 있다. 그는 비극의 간접적인 결과는 우리들로 하여금 더 감정적으로 만드는 것이 아니고 감정을 배설, 제거함으로써 쾌감을 일으키게 된다고 하였는데, 이러한 정화작용은 감정을 몰입함으로써 발생하게 되는 심미적 경험이라 할 수 있다.

4. 여가 유능감

여가유능감은 개인이 가정, 노동 및 기타 사회적 의무로부터 자유로운 상태 하에서 휴식, 기분전환, 자기개발, 자아실현 및 사회적 성취 등의 욕구와 여가행동의 유능감 욕구를 여가활동을 통하여 달성하고자 노력하는 능력의 발로라고 말할 수 있으며, 여가활동 참여에서 개인의 능력을 의미한다(서동균, 2007).

여가행동이 내재적 동기의 활성화와 실현과정이라면, 여가활동을 하는 동안의 체험은 내재적 동기에 대한 내재적 보상이 된다(성영신, 고동우, 정준호, 1996). 참여자가 하나의 활동을 하는 동안 유능감을 얻게 될 때 재미를 수반하게 되며, 따라서 최적 각성과 자기결정에 의해 만들어진 내재적 동기에 대하여 유능감은 내재적 보상으로 작용한다. 유능감이 여가체험의 중요한 차원이라는 사실은 다음과 같은 연구들에서 볼 수 있다(Beard & Ragheb, 1980; Pierce, 1980; Callwell, Smith & Weissinger, 1992; Lee & Haward, 1994; 성영신 외, 1996).

개인이 성취상황에 참여하는 이유를 설명하기 위해 총체적인 동기인 효율성을 지니려 하며 이러한(유능성)이 충돌되면 유능감과 내적 즐거움을 경험하게 되며 숙명적인 행동에 참여하고자 한다는 것이다(Feltz, 1988). 이에는 인간은 근본적으로 모든 성취상황에서 유능감을 시사하려 한다는 전제가 내포되어 있지만, 이와 같은 이론은 조작적 정의의 부족과 실험적 증거의 부재 및 내용이 지나치게 포괄적인 것 등의 문제점을 지니고 있다(문용, 김홍설, 1997). Deci와 Ryan(1985)은 모든 인간이 어떤 과제와 관련하여 자신이 과제를 수행하므로서 자신의 능력을 확인하고 싶어한다는 유능감에 대한 욕구를 가지고 있다고 하였다. 그들은 여가에 참여하여 이러한 유능감을 얻게 될 때 재미를 수반하게 되며, 따라서 최적각성과 자기 결정에 의해 만들어진 내재

적 동기에 대하여 유능감은 내재적 보상으로 작용한다는 것이다. 여가유능감 요인분석을 크게 4개 요인으로 나누어 설명하면 다음과 같다.

1) 신체적 여가유능감

신체적 여가유능감이란 자신이 활동 자체와의 상호작용을 통하여 얻게 되는 심리적 상태로 분류할 수 있는 구체적인 차원들로써, 자유감, 유능감/성취감, 신체적/정신적, 역동감, 도전감, 창조감, 모험감, 일탈감, 신기함 등을 들 수 있다.

2) 사회적 여가유능감

사회적 여가유능감은 '자기표현의 욕구' 와 '사회적 교류의 욕구'의 실현과 관련이 있다. 여가 활동을 하는 동안 사람들과의 관계를 통해 여러 가지 체험을 하게 된다. 여가를 통해 사회성이 발달될 수 있다는 것이다.

3) 인지적 여가유능감

인지적 여가유능감은 여가에 참가함으로써 인지적 학습에 도움을 받게 되어 인지적 유능감을 갖게 된다는 것이다. 특히, 유아들은 놀이경험을 통해 자연스럽게 학습하게 된다는 것이다(Bammel & Bammel, 1996; Piaget, 1962).

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2010년 9월 현재 G지역에 거주하며, 생활체육에 참여하고 있는 참여자를 모집단으로 선정하였다.

조사대상의 표집방법은 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여, G지역의 5개구의 생활체육 참여자 90명씩, 총 450명을 대상으로 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 총 450명을 대상으로 실시한 설문지의 표집에서 연구에 실제 사용된 자료는, 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 38부를 제외한 총 412명의 자료를 이용하였으며, 본 연구에 이용된 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

인구통계학적특성	구분	빈도	퍼센트
성	남	242	58.7
	여	170	41.3
연령	20-29세	85	20.6
	30-39세	125	30.3
	40-49세	158	38.3
	50세이상	44	10.7
학력	고졸미만	59	14.3
	대졸(전문대졸)	236	57.3
	대학원이상	117	28.4

월평균 수입	200만원미만	66	16.0
	200만원이상-300만원미만	109	26.5
	300만원이상-400만원미만	111	26.9
	400만원이상	126	30.6
생활체육 참여기간	1년미만	157	38.1
	1년이상-2년미만	86	20.9
	2년이상-3년미만	80	19.4
	3년이상	89	21.6
생활체육참여빈도 (일주일)	주1회	51	12.4
	주2-3회	169	41.0
	주4-5회	177	43.0
	기타	15	3.6
생활체육참여시간 (1회 참여시)	1시간미만	63	15.3
	1시간이상-2시간미만	173	42.0
	2시간이상-3시간미만	143	34.7
	3시간이상	33	8.0

2. 조사도구

생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구에서 사용한 도구는 설문지로서 선행연구에서 설문지의 신뢰도 및 타당도 검증을 실시하여, 내적 타당도가 확보되었다고 판단되는 연구도구를 전문가 회의를 거쳐 본 연구목적에 적합하도록 수정·보완하였다. 수정 보완된 설문지는 예비검사를 통해 설문내용의 적합성과 적용가능성을 검토한 후 수정·보완하여 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

설문지는 인구통계학적특성 7문항, 양은정(2007), 이동섭(2008), 이충헌(2008)의 참여동기 20문항, 조정민(2007), 송기현(2008), 이동섭(2008)의 여가몰입 9문항, 김정식(2005), 홍우택(2003)의 여가유능감 11문항, 총 47문항을 기초로 하여 설문내용의 적합성과 적용가능성 검토와 전문가회의 그리고 예비검사를 실시하여 신뢰도(Cronbach's a)와 타당도검증(Varimax)을 실시한 후 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

설문지의 주요구성내용은 다음과 같다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

항 목		세부항목	문항	
인구사회학적특성		성별, 연령, 교육수준, 월평균수입, 참여기간, 참여빈도, 평균시간	7	7
참여동기	즐거움	재미, 쾌감, 기쁨, 상쾌함	4	20
	건강/컨디션	체력향상, 컨디션, 체중조절, 체력증진을 통한 생활도움	4	
	외적과시	관심, 알릴기회, 멋진 몸매, 명성	4	
	사교	만남기회, 어울림, 사교, 동료들과 시간 보냄	4	
	기술성취	기술만족, 성취감, 새로운 운동기술수행 기술습득에 대한 재미,	4	
여가몰입	인지적몰입	여가시간 기다림, 삶의 일부분, 여가시간에 대한 즐거움, 행복감, 여가활동에 대한 자부심	5	9
	행위적몰입	정보노력, 여가활동 상상, 대중매체 관심, 여가활동자체 몰입	4	
여가유능감	인지적	운동결정인지, 여가활동 능력인지, 여가활동 및 운동 개발인지	3	11
	신체적	여가활동 기능, 여가활동 능숙, 신체활동 기능, 시도 여가기능	4	
	사회적	공동여가참여 기능, 공동여가참여 긍정, 공동운동 긍정, 운동을 통한 사회적교류	4	
		총 문항	47	

3. 연구도구의 타당도와 신뢰도

1) 타당성검증

본 연구는 예비설문조사를 실시 한 후 본 설문조사를 실시하였으며, 요인분석은 Varimax방식을 이용한 주축요인분석을 실시하여 요인분석 결과 총 20개의 문항중 값이 .5이상인 18개의 참여동기 요인들만 가설검증 변수로 활용하였다.

본 연구에 활용된 생활체육 참여자의 참여동기 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타탕성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .859, Bartlett Test of Sphericity = 4725.563, p<.000)한 것으로 검증되었다. KMO의 범위는 0과 1사이인데 1에 가까울수록 바람직하고 최소한 .5이상이면 요인분석을 하기에 적합하다고 판단할 수 있다. 본 연구에서는 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .859로 높은 표본의 적절성을 보이고 있다. 또한 상관행렬내의 변수들이 의미 있는 상관관계를 가질 확률을 나타내는 Bartlett Test of Sphericity =4725.563로 본 연구의 상관행렬 변수들이 큰 의미를 갖는 것으로 나타났으며, 유의수준은 p<.000으로 본 요인분석이 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 참여동기요인의 요인분석결과 고유값 1이상의 5개 요인이 추출되어, 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취로 명명하였으며, 5개의 요인을 통해 참여동기요인의 전체변량의 75.9%의 매우 높은 설명력을 나타내고 있다. 이와 같은 결과는 본 연구의 설문내용이 참여동기 요인을 효과적으로 측정하고 있음을 보여준다.

표 3. 생활체육 참여동기의 요인분석 결과

	1.000	2.000	3.000	4.000	5.000
기술성취2	.835	.061	.197	.224	.058
기술성취3	.828	.133	.131	.242	.172
기술성취1	.813	.127	.246	.093	.149
기술성취4	.762	.171	.176	.221	.295
즐거움3	.056	.842	-.020	.117	.161
즐거움1	.113	.839	-.105	.134	.081
즐거움2	.149	.836	.027	-.012	.134
즐거움4	.082	.786	.046	.177	.244
외적과시3	.128	-.087	.890	.040	.007
외적과시4	.064	-.035	.876	.104	.014
외적과시2	.271	.028	.769	.273	.081
외적과시1	.285	.057	.680	.229	.045
사교2	.238	.159	.163	.869	.080
사교3	.239	.125	.160	.807	.203
사교1	.195	.131	.253	.780	.138
건강컨디션3	.121	.089	.017	.107	.863
건강컨디션4	.249	.256	.053	.138	.759
건강컨디션1	.176	.387	.051	.162	.702
전체	3.103	3.090	2.894	2.440	2.142
% 분산	17.241	17.166	16.079	13.556	11.900
% 누적	17.241	34.407	50.486	64.042	75.943
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .859					
Bartlett Test of Sphericity = 4725.563, Significance = .000					

본 연구에 활용된 여가몰입 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 총 9개의 문항 중 값이 .5이상인 6개의 요인들만 가설검증 변수로 활용하였다.

여가몰입의 타탕성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .818, Bartlett Test of Sphericity = 1306.780, p<.000)한 것으로 검증되었다. KMO의 범위는 0과 1사이인데 1에 가까울수록 바람직하고 최소한 .5이상이면 요인분석을 하기에 적합하다고 판단할 수 있다. 본 연구에서는 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .818로 높은 표본의 적절성을 보이고 있다. 또한 상관행렬내의 변수들이 의미 있는 상관관계를 가질 확률을 나타내는 Bartlett Test of Sphericity = 1306.780 로 본 연구의 상관행렬 변수들이 큰 의미를 갖는 것으로 나타났으며, 유의수준은 p<.000으로 본 요인분석이 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 여가몰입의 요인분석결과 고유값 1이상의 2개 요인이 추출되어 인지적몰입, 행위적몰입으로 명명하였으며, 2개의 요인을 통해 여가몰입 요인의 전체변량의 76.2%의 매우 높은 설명력을 나타내고 있다. 이와 같은 결과는 본 연구의 설문내용이 여가몰입을 효과적으로 측정하고 있음을 보여준다.

표 4. 여가몰입의 요인분석 결과

	1.000	2.000
인지적몰입2	.881	.195
인지적몰입3	.868	.321
인지적몰입1	.848	.329
행위적몰입1	.249	.828
행위적몰입2	.248	.806
행위적몰입3	.249	.744
전체	2.434	2.137
% 분산	40.559	35.622
% 누적	40.559	76.182
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .818		
Bartlett Test of Sphericity = 1306.780, Significance = .000		

본 연구에 활용된 여가유능감 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 총 11개의 문항중 값이 .5이상인 9개의 요인들만 가설검증 변수로 활용하였다.

여가유능감은 타탕성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .886, Bartlett Test of Sphericity = 2695.960, p<.000)한 것으로 검증되었다. KMO의 범위는 0과 1사이인데 1에 가까울수록 바람직하고 최소한 .5이상이면 요인분석을 하기에 적합하다고 판단할 수 있다. 본 연구에서는 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .886으로 높은 표본의 적절성을 보이고 있다. 또한 상관행렬내의 변수들이 의미 있는 상관관계를 가질 확률을 나타내는 Bartlett Test of Sphericity = 2695.960 로 본 연구의 상관행렬 변수들이 큰 의미를 갖는 것으로 나타났으며, 유의수준은 p<.000으로 본 요인분석이 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 여가유능감의 요인분석결과 고유값 1이상의 4개 요인이 추출되어 인지적, 신체적, 사회적 유능감으로 명명하였으며, 3개의 요인을 통해 여가유능감 요인의 전체변량의 82.0%의 매우 높은 설명력을 나타내고 있다. 이와 같은 결과는 본 연구의 설문내용이 여가유능감을 효과적으로 측정하고 있음을 보여준다.

표 5. 여가유능감의 요인분석 결과

	1.000	2.000	3.000
사회적1	.857	.207	.209
사회적3	.856	.284	.209
사회적2	.845	.296	.232
인지적2	.227	.862	.278
인지적3	.309	.820	.308
인지적1	.341	.746	.310
신체적3	.211	.212	.869
신체적4	.213	.282	.848
신체적2	.236	.392	.670
전체	2.590	2.461	2.334
% 분산	28.779	27.339	25.931
% 누적	28.779	56.118	82.049
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .886			
Bartlett Test of Sphericity = 2695.960, Significance = .000			

2) 신뢰도 검증

신뢰도는 측정도구의 안정성(stability) 및 일관성(consistency) 등과 관계가 있으며, 동일한 개념에 대해 다시 반복하여 측정할 때 동일한 결과를 얻을 수 있는 정도를 말한다. 본 연구에서는 내적 일관성을 추정할 수 있는 Cronbach α 계수를 이용하여 신뢰성을 측정하였다. 본 연구에서 이용된 설문내용의 구성지표별 신뢰도는 <표 7>과 같다. <표 7>의 결과에 의하면 본 설문지를 구성하고 있는 변인의 문항간 신뢰도는 참여동기 .894, 여가몰입 .863, 여가유능감 .918로 나타나 본 연구의 데이터는 신뢰성이 있으며, 연구문제에 답하는데 있어 적합다다고 할 수 있다.

표 6. 참여동기, 여가몰입, 여가유능감의 신뢰도 분석 결과

항 목		항목	Cronbach's α	
참여동기	즐거움	a1, a2, a3, a4	.875	.894
	건강/컨디션	a1, a3, a4	.801	
	외적과시	a1, a2, a3, a4	.866	
	사교	a1, a2, a3	.875	
	기술정서	a1, a2, a3, a4	.903	
여가몰입	인지적몰입	b1, b2, b3	.895	.863
	행위적몰입	b1, b2, b3	.774	
여가유능감	인지적	c1, c2, c3	.901	.918
	신체적	c2, c3, c4	.854	
	사회적	c1, c2, c3	.905	

4. 자료처리

양적조사에 사용된 설문지의 회수한 자료중 불량한 응답, 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입, 무기입 등의 불성실한 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능한 부호화된 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계프로그램인 SPSS Windows 17.0을 이용하여 전산처리하였다. 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 사용한 통계기법은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 연구의 목적에 맞게 설계된 연구변인들의 신뢰도검사(Cronbach's α)와 요인분석(Varimax)을 실시하였으며, 연구목적 달성을 위한 구체적인 자료처리 방법은 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성(성별, 연령, 교육수준, 월평균수입, 참여기간, 참여빈도, 평균시간)에 따라 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 차이를 분석하기 위하여, t-test, 일원분산분석(one-way ANOVA) 실시와 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.

둘째, 생활체육 참여자의 참여동기, 여가몰입, 여가유능감의 상관을 분석하기 위하여 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다.

셋째, 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입에 미치는 영향을 분석하기 위하여, 회귀분석(regression analysis)을 실시하였다.

넷째, 생활체육 참여자의 참여동기가 여가유능감에 미치는 영향을 분석하기 위하여, 회귀분석(regression analysis)을 실시하였다.

유의수준은 α=.05로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 인구통계학적 특성에 따른 참여동기 차이

1) 성별에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 대한 남성과 여성 간의 차이를 분석한 결과, 남성이 여성보다 참여동기의 모든 하위요인에서 높은 평균값을 나타냈으며, 즐거움(t=3.590***), 건강 및 컨디션(t=3.107**), 기술성취(t=2.991**), 사교(t=2.100*)의 요인이 통계적으로 p<.001, p<.01, p<.05 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

표 7. 성별에 따른 생활체육 참여동기의 차이

구분	성	N	평균	t	p
즐거움	남	242	4.307	3.590***	.000
	여	170	4.079		
건강컨디션	남	242	4.116	3.107**	.002
	여	170	3.904		
외적과시	남	242	2.921	0.928	.354
	여	170	2.844		
사교	남	242	3.831	2.100*	.036
	여	170	3.665		
기술성취	남	242	3.832	2.991**	.003
	여	170	3.603		

2) 연령에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 따른 연령별 차이를 분석한 결과 참여동기의 하위요인 중 즐거움 F=5.594***, 건강 및 컨디션 F=2.891*, 외적과시 F=8.950***, 사교 F=10.334***, 기술성취 F=3.768*가 통계적으로 *p<.001, p<.01, p<.05* 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

통계적으로 *p<.001, p<.01, p<.05* 수준에서 유의한 차이를 나타낸 모든 하위요인을 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 즐거움은 40-49세 집단과 20-29세, 50세 이상의 집단 간에, 건강 및 컨디션은 20-29세 집단과 40-49세 집단 간에는 두드러진 차이가 나타났으며, 특히, 즐거움과 건강 및 컨디션의 참여동기 하위요인은 40-49세 집단에서 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 외적과시와 사교, 기술성치의 참여동기는 50세이상의 집단과 20-29세집단, 30-39세, 40-49세의 집단 간에는 두드러진 차이가 나타났다.

표 8. 연령에 따른 생활체육 참여동기의 차이

구분	연령	N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
즐거움	20-29세(a)	85	4.053	0.827	5.594***	.001	3-1,4
	30-39세(b)	125	4.196	0.630			
	40-49세(c)	158	4.362	0.510			
	50세이상(d)	44	4.034	0.782			
건강컨디션	20-29세(a)	85	3.859	0.887	2.891*	.035	1-3
	30-39세(b)	125	4.043	0.657			
	40-49세(c)	158	4.127	0.661			
	50세이상(d)	44	3.962	0.450			

외적과시	20-29세(a)	85	2.959	0.821	8.950***	.000	4-1,2,3
	30-39세(b)	125	3.080	0.731			
	40-49세(c)	158	2.850	0.862			
	50세이상(d)	44	2.358	0.811			
사교	20-29세(a)	85	3.906	0.851	10.334***	.000	4-1,2,3
	30-39세(b)	125	3.797	0.748			
	40-49세(c)	158	3.825	0.720			
	50세이상(d)	44	3.159	0.867			
기술성취	20-29세(a)	85	3.859	0.828	3.768*	.011	4-1,2
	30-39세(b)	125	3.806	0.727			
	40-49세(c)	158	3.707	0.690			
	50세이상(d)	44	3.415	0.952			

3) 학력에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 대한 학력별 차이를 분석한 결과 참여동기의 모든 하위에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나, 참여동기의 하위요인중 학력이 높을수록 즐거움의 동기가 높게 나타났으며, 건강 및 컨디션의 동기는 대학원이상, 외적과시, 사교, 기술성취의 동기는 고졸미만의 집단이 높게 나타났다.

표 9. 학력에 따른 생활체육 참여동기 차이

구분	학력	N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
즐거움	고졸미만	59	4.153	.647	.566	.568	
	대졸(전문대졸)	236	4.204	.633			
	대학원이상	117	4.261	.731			
건강 컨디션	고졸미만	59	4.051	.643	.971	.380	
	대졸(전문대졸)	236	3.989	.700			
	대학원이상	117	4.097	.726			
외적 과시	고졸미만	59	3.047	.769	1.532	.217	
	대졸(전문대졸)	236	2.888	.869			
	대학원이상	117	2.814	.786			
사교	고졸미만	59	3.819	.803	.465	.629	
	대졸(전문대졸)	236	3.775	.804			
	대학원이상	117	3.707	.790			
기술 성취	고졸미만	59	3.886	.623	2.454	.087	
	대졸(전문대졸)	236	3.756	.817			
	대학원이상	117	3.624	.726			

4) 월평균수입에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 대한 학력별 차이를 분석한 결과 기술성취의 동기가 F=8.355***로 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 특히 200만원 미만의 집단에서 M=4.155으로 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 참여동기의 하위요인에서 통계적으로 유의한 수준을 나타낸 성취동기 요인에 대해 사후검증 한 결과 200만원 미만의 집단과 200만원이상-300만원미만, 300만원이상-400만원미만, 400만원이상의 집단 간에는 두드러진 차이가 나타났다.

표 10. 월평균 수입에 따른 생활체육 참여동기의 차이

구분	수입	N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
즐거움	200만원미만(a)	66	4.030	.830	2.547	.056	
	200만원이상-300만원미만(b)	109	4.211	.606			
	300만원이상-400만원미만(c)	111	4.313	.463			
	400만원이상(d)	126	4.222	.746			
건강컨디션	200만원미만(a)	66	4.066	.876	1.787	.149	
	200만원이상-300만원미만(b)	109	3.896	.750			
	300만원이상-400만원미만(c)	111	4.084	.559			
	400만원이상(d)	126	4.074	.654			

외적과시	200만원미만(a)	66	3.076	.875	1.572	.195	
	200만원이상-300만원미만(b)	109	2.911	.854			
	300만원이상-400만원미만(c)	111	2.840	.903			
	400만원이상(d)	126	2.817	.716			
사교	200만원미만(a)	66	3.879	.777	1.036	.377	
	200만원이상-300만원미만(b)	109	3.807	.839			
	300만원이상-400만원미만(c)	111	3.679	.793			
	400만원이상(d)	126	3.735	.780			
기술성취	200만원미만(a)	66	4.155	.583	8.355***	.000	a-b,c,d
	200만원이상-300만원미만(b)	109	3.610	.786			
	300만원이상-400만원미만(c)	111	3.680	.761			
	400만원이상(d)	126	3.679	.784			

5) 생활체육 참여기간에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 대한 참여기간의 차이를 분석한 결과, 즐거움 F=10.196***, 건강 및 컨디션 F=3.563*, 외적과시 F=4.609**가 통계적으로 *p<.001, p<.01, p<.05* 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 참여동기의 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시 동기를 사후검증 한 결과 즐거움 동기는 1년미만의 집단과 1년이상-2년미만집단, 3년이상의 집단 간에 두드러진 차이가 나타났으며, 2년이상-3년미만 집단과 3년 이상의 집단 간에 두드러진 차이가 나타났다. 건강 및 컨디션동기는 1년미만의 집단과 1년이상-2년미만의 집단 간에, 외적과시 동기는 1년미만 집단과 3년이상의 집단 간에는 두드러진 차이가 나타났다.

표 11. 생활체육 참여기간에 따른 참여동기의 차이

구분	참여기간	N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
즐거움	1년미만(a)	157	4.018	0.731	10.196***	.000	a-b, d c-d
	1년이상-2년미만(b)	86	4.366	0.501			
	2년이상-3년미만(c)	80	4.181	0.658			
	3년이상(d)	89	4.438	0.578			
건강 컨디션	1년미만(a)	157	3.924	0.754	3.563*	.014	a-b
	1년이상-2년미만(b)	86	4.225	0.673			
	2년이상-3년미만(c)	80	4.050	0.596			
	3년이상(d)	89	4.004	0.681			
외적과시	1년미만(a)	157	2.717	0.808	4.609**	.003	a-d
	1년이상-2년미만(b)	86	2.930	0.810			
	2년이상-3년미만(c)	80	2.941	0.909			
	3년이상(d)	89	3.110	0.778			
사교	1년미만(a)	157	3.711	0.763	.692	.557	
	1년이상-2년미만(b)	86	3.725	0.757			
	2년이상-3년미만(c)	80	3.808	0.892			
	3년이상(d)	89	3.846	0.817			
기술성취	1년미만(a)	157	3.675	0.769	.718	.542	
	1년이상-2년미만(b)	86	3.782	0.705			
	2년이상-3년미만(c)	80	3.728	0.935			
	3년이상(d)	89	3.812	0.664			

6) 생활체육 참여빈도에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 대한 참여빈도의 차이를 분석한 결과, 참여동기에 대한 하위요인 중 즐거움(F=6.859***)과 기술성취(F=4.165**)에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 참여동기의 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 즐거움과 기술성취의 사후검증 결과 즐거움의 동기는 기타의 집단과 이외의 집단인 주1회, 주2-3회, 주4-5회 참여집단 간에 두드러진 차이가 나타났으며, 기술성취 동기는 주4-5회의 집단과 기타의 집단 간에는 두드러진 차이가 나타났다.

표 12. 생활체육 참여빈도(일주일)에 따른 참여동기의 참이

구분	참여빈도	N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
즐거움	주1회(a)	51	4.132	.754	6.859***	.000	d-a,b,c
	주2-3회(b)	169	4.204	.691			
	주4-5회(c)	177	4.302	.559			
	기타(d)	15	3.533	.778			
건강컨디션	주1회(a)	51	4.013	.794	.611	.608	
	주2-3회(b)	169	4.053	.660			
	주4-5회(c)	177	4.028	.714			
	기타(d)	15	3.800	.640			
외적과시	주1회(a)	51	2.990	.789	.407	.748	
	주2-3회(b)	169	2.848	.873			
	주4-5회(c)	177	2.903	.801			
	기타(d)	15	2.867	.949			
사교	주1회(a)	51	3.843	.731	1.873	.133	
	주2-3회(b)	169	3.704	.861			
	주4-5회(c)	177	3.825	.745			
	기타(d)	15	3.400	.847			
기술성취	주1회(a)	51	3.828	.859	4.165**	.006	c-d
	주2-3회(b)	169	3.638	.815			
	주4-5회(c)	177	3.845	.673			
	기타(d)	15	3.283	.767			

7) 생활체육 참여시간에 따른 생활체육 참여자의 참여동기 차이

생활체육 참여자의 참여동기에 대한 참여시간의 차이를 분석한 결과, 즐거움(F=6.656***), 건강 및 컨디션(F=2.782*), 외적과시(F=10.152***), 사교(F=7.901***), 기술성취(F=10.519***)가 *p<.001, p<.05* 수준에서에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 참여동기의 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취를 사후검증한 결과 건강 및 컨디션에서는 1시간미만의 집단과 1시간이상-2시간미만의 집단 간 두드러진 차이가 나타났으며, 즐거움, 외적과시, 사교, 기술성취에서는 1시간 미만의 집단과 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 3시간이상의 집단 간에 두드러진 차이가 나타났다.

표 13. 생활체육 참여시간에 따른 참여동기의 차이

구분	참여시간	N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
즐거움	1시간미만(a)	63	3.877	.772	6.656***	.000	a-b,c,d
	1시간이상-2시간미만(b)	173	4.276	.690			
	2시간이상-3시간미만(c)	143	4.264	.526			
	3시간이상(d)	33	4.303	.667			
건강 컨디션	1시간미만(a)	63	3.804	.837	2.782*	.041	a-b
	1시간이상-2시간미만(b)	173	4.083	.693			
	2시간이상-3시간미만(c)	143	4.072	.543			
	3시간이상(d)	33	3.980	.954			
외적 과시	1시간미만(a)	63	2.444	.817	10.152***	.000	a-b,c,d
	1시간이상-2시간미만(b)	173	2.848	.759			
	2시간이상-3시간미만(c)	143	3.094	.835			
	3시간이상(d)	33	3.068	.902			
사교	1시간미만(a)	63	3.365	.972	7.901***	.000	a-b,c,d

	1시간이상-2시간미만(b)	173	3.750	.731			
	2시간이상-3시간미만(c)	143	3.935	.724			
	3시간이상(d)	33	3.838	.846			
기술 성취	1시간미만(a)	63	3.278	.968	10.519***	.000	a-b,c,d
	1시간이상-2시간미만(b)	173	3.764	.731			
	2시간이상-3시간미만(c)	143	3.844	.651			
	3시간이상(d)	33	4.008	.703			

2. 생활체육 참여자의 참여동기, 여가몰입, 여가유능감 간의 상관관계

생활체육 참여자의 참여동기, 여가몰입, 여가유능감의 상관관계 분석에서는 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취, 여가몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입, 여가유능감의 하위요인인 인지적유능감, 사회적유능감, 신체적유능감 간에는 p<. 01 수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 14. 생활체육 참여자의 참여동기, 여가몰입, 여가유능감의 상관관계 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
즐거움	1									
건강/컨디션	.476	1								
외적과시	.030	.159	1							
사교	.316	.395	.434	1						
기술성취	.302	.450	.451	.531	1					
인지적몰입	.537	.357	.305	.430	.535	1				
행위적몰입	.305	.402	.395	.505	.608	.577	1			
인지적유능감	.417	.438	.329	.494	.538	.673	.564	1		
사회적유능감	.309	.361	.423	.664	.459	.545	.605	.625	1	
신체적유능감	.402	.529	.230	.484	.530	.553	.590	.667	.540	1

** p<.01

3. 생활체육 참여동기가 여가몰입에 미치는 영향

1) 생활체육 참여동기가 여가몰입의 인지적몰입에 미치는 영향

생활체육 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취가 여가몰입의 하위요인인 인지적몰입에 미치는 영향을 분석한 결과 참여동기의 하위요인인 즐거움(t=10.088***), 외적과시(t=2.613**), 기술성취(t=6.908***)가 높을수록 인지적몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여동기와 인지적몰입의 회귀분석은 전체변량의 46.2%를 설명해 주고 있다.

표 15. 생활체육 참여동기가 인지적몰입에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률
(상수)	.140	.215		.650	.516
즐거움	.491	.049	.429	10.088***	.000
건강/컨디션	-.053	.049	-.049	-1.085	.279
외적과시	.103	.039	.112	2.613**	.009
사교	.086	.044	.090	1.943	.053
기술성취	.326	.047	.330	6.908***	.000

R^2=.462, F=69.715***

종속변수: 인지적몰입

2) 생활체육 참여동기가 여가몰입의 행위적몰입에 미치는 영향

생활체육 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취가 여가몰입의 하위요인인 행위적몰입에 미치는 영향을 분석한 결과 참여동기의 하위요인인 건강 및 컨디션(t=2.138*), 외적과시(t=2.815**), 사교(t=3.845***), 기술성취(t=7.954***)가 높을수록 행위적몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여동기와 행위적몰입의 회귀분석은 전체변량의 44.0%를 설명해 주고 있다.

표 16. 생활체육 참여동기가 행위적몰입에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률
(상수)	.545	.214		2.549*	.011
즐거움	.090	.048	.080	1.850	.065
건강/컨디션	.104	.049	.098	2.138*	.033
외적과시	.110	.039	.124	2.815**	.005
사교	.169	.044	.182	3.845***	.000
기술성취	.373	.047	.387	7.954***	.000

R^2=.440, F=63.738***

종속변수: 행위적몰입

4. 생활체육 참여동기가 여가유능감에 미치는 영향

1) 생활체육 참여동기가 여가유능감의 인지적유능감에 미치는 영향

생활체육 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취가 여가유능감의 하위요인인 인지적유능감에 미치는 영향을 분석한 결과 참여동기의 하위요인인 즐거움(t=4.801***), 건강 및 컨디션(t=2.625**), 외적과시(t=2.140*), 사교(t=3.960***), 기술성취(t=5.520***)가 높을수록 인지적유능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여동기와 인지적유능감의 회귀분석은 전체변량의 41.6%를 설명해 주고 있다.

표 17. 생활체육 참여동기가 인지적유능감에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률
(상수)	.370	.219		1.690*	.092
즐거움	.238	.050	.213	4.801***	.000
건강/컨디션	.131	.050	.123	2.625**	.009
외적과시	.085	.040	.096	2.140*	.033
사교	.177	.045	.191	3.960***	.000
기술성취	.265	.048	.274	5.520***	.000

R^2=.416, F=57.862***

종속변수: 인지적유능감

2) 생활체육 참여동기가 여가유능감의 사회적유능감에 미치는 영향

생활체육 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취가 여가유능감의 하위요인인 사회적유능감에 미치는 영향을 분석한 결과 참여동기의 하위요인인 즐거움(t=2.302*), 외적과시(t=3.896***), 기술성취(t=11.169***)가 높을수록 사회적유능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여동기와 사회적유능감의 회귀분석은 전체변량의 48.4%를 설명해 주고 있다.

표 18. 생활체육 참여동기가 사회적유능감에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률
(상수)	.534	.212		2.517*	.012
즐거움	.111	.048	.096	2.302*	.022
건강/컨디션	.069	.048	.063	1.435	.152
외적과시	.151	.039	.164	3.896***	.000
사교	.486	.043	.506	11.169***	.000
기술성취	.058	.047	.058	1.253	.211

R^2=.484, F=76.274***

종속변수: 사회적유능감

3) 생활체육 참여동기가 여가유능감의 신체적유능감에 미치는 영향

생활체육 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취가 여가유능감의 하위요인인 신체적유능감에 미치는 영향을 분석한 결과 참여동기의 하위요인인 즐거움(t=2.893**), 건강 및 컨디션(t=5.816***), 사교(t=4.310***), 기술성취(t=5.609***)가 높을수록 신체적유능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여동기와 신체적유능감의 회귀분석은 전체변량의 43.1%를 설명해 주고 있다.

표 19. 생활체육 참여동기가 신체적유능감에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	t	유의확률
(상수)	1.150	.182		6.318***	.000
즐거움	.119	.041	.126	2.893**	.004
건강/컨디션	.241	.041	.269	5.816***	.000
외적과시	-.022	.033	-.029	-.666	.506
사교	.161	.037	.205	4.310***	.000
기술성취	.224	.040	.275	5.609***	.000

R^2=.431, F=61.617***

종속변수: 신체적유능감

V. 논 의

1. 인구통계학적 변인에 따른 참여동기(즐거움, 건강/컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취)는 차이

인구통계학적 특성에 따른 참여동기의 차이 분석을 실시한 결과, 성별에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교, 기술성취 동기 요인에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 특히, 유의한 차이가 나타난 참여동기의 하위요인에서는 남성이 여성보다 높은 인식을 하고 있는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 남성이 여성보다 생활체육을 개개인의 다양한 목적달성을 극대화할 수 있는 수단으로 활용하고 있다고 해석할 수 있다. 연령에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취 동기 요인에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 특히, 즐거움과 건강 및 컨디션의 참여동기를 가진 참여자는 나이가 높을수록 높은 인식을 하고 있었으며, 사교나 기술성취는 나이가 적을수록 높은 인식을 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활체육 현장에 있어 지도자들이 연령에 따라 성취를 달리 할 수 있도록 목표설정 및 프로그램의 변화를 가질 수 있는 시장세분화의 기준을 제시한 결과라고 할 수 있다. 월평균수입에 따라서는 기술성취 동기 요인에 통계적으로 유의한 차이를 나타났으며, 특히, 200만원미만의 수입을 가진 집단이 기술성취에 높은 인식을 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 200만원미만의 집단은 20대의 연령층이면서, 대학생이 포함되었기 때문이라고 유추할 때, 종목별 마니아층이 많이 포함되었던 것으로 판단된다.

참여기간에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시 동기 요인에, 참여빈도에 따라서는 즐거움, 기술성취 동기요인에, 참여시간에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 모든 동기요인에 통계적으로 유

의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 최병열(2006)의 생활체육 참여동기가 여가만족에 미치는 영향의 연구 결과에서 생활체육 참여자의 참여기간에 따라 즐거움, 성취감, 기술발달, 컨디션, 사교, 건강과 체력 요인에, 참여강도에 따라 즐거움, 성취감, 기술발달, 컨디션, 사교, 건가오가 체력, 외적과시에 유의한 차이가 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해 주고 있다. 또한 김정환(2010)의 생활체육동호인을 대상으로 한 연구에서는 활동경력에 따라 내적동기에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 부분적으로 지지해 주고 있다. 이러한 결과는 결국, 생활체육 참여형태에 있어 1년 이상의 참여기간이 되었을 때 참여동기에 대한 재정립의 인지를 하고 있다고 판단할 수 있다. 즉, 1년 미만의 집단은 운동경력이 짧아 처음 생활체육을 접하면서 세웠던 참여동기와 1년이후의 참여동기는 달라질 수 있다는 해석을 할 수 있다. 그러므로, 생활체육 지도자는 현장에 있어, 생활체육 참여자의 기간이 1년이 다가오는 회원을 세분화 하여 참여의 목적을 재인식 시킬 수 있는, 커뮤니케이션의 방법을 강구해야 할 것으로 판단된다.

2. 생활체육 참여동기는 여가몰입(인지적몰입, 행위적몰입)에 영향

생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입(인지적, 행위적)에 미치는 영향을 분석한 결과, 즐거움, 외적과시, 기술성취의 동기가 높을수록 인지적몰입에 긍정적인 영향을 미치며, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 동기가 높을수록 행위적몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 윤영선, 황종선(2007)의 모험스포츠 참가자를 대상으로, 기술발달, 긍정적인같은 내적 동기화를 통하여 몰입경험을 가질 수 있고 궁극적으로 지속적인 참여를 유도할 수 있으며, 내적동기가 클수록 자신의 능력을 발휘하고

자 하는 욕구가 커지고, 외적인 동기가 클수록 능력을 개발하고자 하는 욕구가 커진다고 하였다. 또한 이상덕(2009)는 골프참가자의 참여동기와 참가정도에 따른 몰입경험의 인과관계분석에서 참여동기는 몰입에 정적인 영향을 미친다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해 주고 있다.

즉, 인지적몰입을 통해 생활체육 참여에 대한 긍정적 인지를 유도하기 위해서는 운동을 통해 재미와 기쁨을 느끼며, 남들보다 뛰어난 기술의 향상을 통해 다른 사람의 관심을 받을 수 있고, 알릴 수 있는 기회의 장으로 만들어 나가야 할 것이다. 행위적몰입을 통해 지속적 생활체육 참여로 유도하기 위해서는 생활체육 참여를 통해 체력이 향상되며, 체중조절에 도움이 되며, 체력증진에 도움이 될 있도록 지도자들의 프로그램의 장기적 계획에 의해 다양하게 이루어져야 할 것이며, 생활체육 공간에서 만나게 되는 사람들과 어울릴 수 있는 기회 제공과 공동체의식을 만들어 주는 활동이 필요할 것으로 판단된다. 이러한 활동은 생활체육 현장에서의 각종 대회 참가나, 월례회 같은 이벤트를 통해 이루어져 나가야 할 것이며, 생활체육 참여의 공간이 사회적 만남을 가질 수 있는 제 2의 공간으로 거듭나야 한다는 것을 알 수 있다.

3. 생활체육 참여동기는 여가유능감(인지적, 사회적, 신체적)에 영향

유능감이란 자신이 원하는 변화를 얻을 수 있다는 자신감을 정의하고 있으며, 여가유능감은 과거 경험을 토대로 과제 숙달 능력을 시사하려는 개인의 지각으로 정의할 수 있으며, 개인은 환경에 대해 유능성을 지니려하고, 이러한 유능성이 충족되면 유능감과 내적 즐거움을 경험하게 되며 숙련적 행동에 참여하고자 한다는 것이라고 하였다(Fisher, 1978).

생활체육 참여자의 참여동기가 인지적 유능감에 미치는 영향을 분석한 결

과, 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 동기가 높을수록 인지적 유능감에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 인지된 자연스러운 학습의 과제 숙달 능력을 통해 쉽게 여가활동 또는 운동을 결정 또는 잘 생각해 낼 수 있는 자신감을 키우기 위해서는 참여동기의 하위요인인 기술성취, 즐거움, 사교, 건강 및 컨디션, 외적과시의 순으로 동기적 목적이 높아야 한다는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 경험해보지 못했던 운동을 배우는 것이 즐겁거나, 운동을 해냈을 때 느끼는 성취감, 운동 기대치를 완벽하게 수행했을 때 오는 만족감을 생활체육을 통해 경험하거나 미래에 대한 기대치가 높은 참여자일수록 인지적유능감에 가장 높게 영향을 미친다는 것이다. 또한, 즐거움 동기인 재미, 쾌감, 운동 후 상쾌함, 사교동기인 사람들과 편안하게 어울리고 사귈 기회를 생활체육 참여를 통해 느끼거나 기대치가 높은 사람일수록 인지적 유능감에 높게 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

사회적 유능감에 영향을 미치는 참여동기의 하위요인은 사교, 외적과시, 즐거움의 순으로 나타났다. 즉, 생활체육 참여를 통해 다른 사람들과 사귀는 시간을 갖는다거나 편하게 어울릴 수 있는 경험 또는 기대치가 높은 사람일수록, 또는 나를 알릴 수 있는 기회, 다른 사람들로 부터의 관심, 명성 등을 얻고자 하는 사람 또는 경험이 있는 사람일수록 사회적 교류의 욕구 또는 자신감을 높일 수 있다는 것을 알 수 있다.

신체적 유능감에 영향을 미치는 참여동기의 하위요인은 건강 및 컨디션, 기술성취, 사교, 즐거움의 순으로 나타났다. 즉, 생활체육을 통해 체력증진 및 컨디션 조절에 도움이 되거나, 운동 기대치를 완벽하게 수행했을 때 오는 만족감을 느끼는 경험이 있거나 기대치가 높은 사람, 새로운 것을 익혀 가는 것에 대해 재미를 느꼈던 경험이 있거나 기대치가 있는 사람일수록 신체활동 자체에 대한 자신감을 높일 수 있다는 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 양종훈(2008)의 생활체육 야구 동호인을 대상으로 한 연구

에서는 성취주의, 전통주의, 유행추구가 여가유능감에 정적인 영향을 미친다고 하였으며, 박래영, 김백윤, 이예승(2009)의 댄스스포츠 동호인을 대상으로 한 참여동기, 여가유능감 및 여가활동 후 행동의 연구에서 댄스스포츠참여자의 내적동기에 따라서 여가유능감에 영향을 미친다고 하여 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해 주고 있다. 결과적으로 생활체육 참여에 따른 과거의 경험은 인지적, 신체적, 사회적으로 자신이 원하는 변화를 얻을 수 있다는 자신감으로 표출될 수 있는 중요한 변수이며, 이러한 자신감을 키우기 위해서는 다양한 참여동기 즉, 다양한 욕구에 의해 정립화 될 수 있다는 것을 알 수 있었다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향을 규명하여, 생활체육 참여자들의 여가유입경로 및 지속적 유지를 통한 삶의 질을 향상시키는데 필요한 자료를 제시하는데 그 목적이 있다.

연구목적 달성을 위해 2010년 9월 현재 G지역에 5개구의 생활체육에 참여하고 있는 참여자를 대상으로, 편의표본추출법(convenience sampling method)에 의해, 각 구별 90명씩, 총 450명을 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 총 450명을 대상으로 실시한 설문지의 표집에서 연구에 실제 사용된 자료는, 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 38부를 제외한 총 412명의 자료를 이용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 참여동기의 차이 분석을 실시한 결과, 성별에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교, 기술성취 동기 요인에, 연령에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취 동기 요인에, 월평균수입에 따라서는 기술성취 동기 요인에, 참여기간에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시 동기 요인에, 참여빈도에 따라서는 즐거움, 기술성취 동기요인에, 참여시간에 따라서는 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 모든 동기요인에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입(인지적, 행위적)에 미치는 영향을 분석한 결과, 즐거움, 외적과시, 기술성취의 동기가 높을수록 인지적 몰입에 긍정적인 영향을 미치며, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 동기가 높을수록 행위적몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 생활체육 참여자의 참여동기가 여가유능감(인지적, 사회적, 신체적)에 미치는 영향을 분석한 결과, 즐거움, 건강 및 컨디션, 외적과시, 사교, 기술성취의 동기가 높을수록 인지적유능감에, 즐거움, 외적과시, 사교, 기술성취의 동기가 높을수록 사회적유능감에, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교, 기술성취의 동기가 높을수록 신체적유능감에 긍정적인 영향을 미친다는 결론을 얻었다.

2. 제 언

본 연구에서는 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향을 연구·분석하였다. 이러한 결과를 근거로 향후 연구되어야 할 내용에 대해 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 연구범위가 G광역시로 한정하였기에 연구결과의 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다. 그러므로 후속연구에서는 이러한 대표성의 한계를 극복하기 위해 전국단위의 표본집단의 선정이 요구된다.

둘째, 본 연구는 여가유능감에 영향을 미치는 요인을 참여동기가 여가몰입으로 제한하였으나, 연구내용의 확장을 위해 여가유능감에 영향을 미칠 수 있는 다각적인 척도개발과 분석기법의 적용이 필요할 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

김기영(2001). 도시주부의 생활체육 참여동기와 여가 · 가사 · 가족만족의 관계. 한국체육학회지. 40(4), 361-370.

김다혜(2009). 생활체육 수영참여자의 운동몰입과 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.

김성수(2009). 여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 안양대학교 대학원.

김양종(1990). 사회체육의 기능적 특성과 역할에 관한 연구, 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

김오중(2000). 여가·레크레이션 총론. 서울: 대경.

김유진, 임성문, 이봉건 역(1994). 심리학 개론. 서울: 형설출판사.

김정식(2005). 스포츠센터 이용자의 라이프스타일에 따른 여가제약과 여가유능감의 관계 . 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

김정식(2006). 스포츠센터 이용자의 라이프스타일에 따른 여가제약과 여가유능감의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.

김정원(2008). 스포츠센터 회원들의 운동참여동기, 참여수준, 운동중독 및 여가만족도의 관계모형분석. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.

김정환(2010). 생활체육동호인의 동호회활동 참여동기, 참여만족, 운동 몰입에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.

김창섭(2004). 대학생의 여가유능감과 여가스포츠 참가 및 자아정체감의 관계. 한국스포츠리서치. 15(4), 277-286.

노준석(2003). 미디어 이용과 몰입경험에 따른 수용자의 여가만족에 관한 연구 : TV와 Internet을 중심으로. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.

문용, 김홍설(1997). 대학생의 자아정체감과 지각된 여가 유능감의 관계. 한국스포츠사회학회지, 7(1), 125-136.

문화관광부(2003). 건강한 삶을 위한 생활체육가이드. 서울: 문화관광부.

문화체육부(1994). 국민생활체육활동 참여실태조사. 한국체육과학연구원.

박경자(1993). 생활체육 운동수요가 사회적 가치와 체육문화에 미치는 효과. 동의대학교 사회체육연구, 창간호.

박상헌(2007). 골프 참가자의 참여동기와 여가만족 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원

박세윤(2006). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.

박지선(2009). 생활체육 참여와 행복지수의 관계, 미간행 석사학위논문. 강원대학교 대학원.

박홍세(2002). 레크리에이션 지도자의 여가유능감과 여가만족에 관한 분석. 한국체육학회. 41(2), 321-333.

서동균(2007). 대학생의 여가스포츠에 대한 의사결정균형과 여가기능, 여가몰입, 여가유능감 관계의 구조모형분석. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

서수연(2005). 생활체육 참여자의 목표지향·몰입경험 및 여가경험과 생활만족간의 관계. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원.

성영신, 고동우, 정준호(1996). 여가경험의 심리적 본질: 재미란 무엇인가. 한국소비자학연구, 7(2), 35-57.

송기현(2008). 생활체육참여자의 각성추구성향에 따른 운동몰입이 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.

신운하(2010). 생활체육 참가자의 운동내기 중독, 운동중독, 사회심리행동과 삶의 질의 관계, 미간행 박사학위논문. 용인대학교 대학원.

신혁구(2006). 청소년의 스포츠활동 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향. 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.

양성종(1987). 우리나라 사회체육 활성화를 위한 관심도, 미간행 석사학위논문. 성균관대학교.

양은정(2007). 테니스 동호인의 참여동기와 운동중독의 관계분석. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.

양종훈(2008). 생활체육 야구 동호인의 라이프스타일에 따른 여가제약과 여가유능감의 관계. 한국사회체육학회. 34(2), 1557-1566.

윤영선, 황종선(2007). 수상스키 참여자의 참여동기가 자아성취감 및 여가태도에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회. 31(2), 232-245.

이동섭(2008). 배드민턴 동호인의 참여동기 및 스포츠몰입정도가 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.

이동섭(2008). 배드민턴 동호인의 참여동기 및 스포츠몰입정도가 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.

이상덕(2009). 골프참가자의 참가동기와 몰입행동, 참가지속과의 인과관계. 한국체육학회. 48(4), 311-321.

이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

이충헌(2008). 여가스포츠 참여동기와 여가만족 및 운동지속의 관계. 미간행 석사학위 논문. 경상대학교 대학원.

이학래, 이진(1999). 생활체육 참가, 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감 및 인지적 여가유능감과 생활만족 간의 인과관계. 한국체육학회지, 38(3). 155-169.

임번장(1991). 생활체육 의의 및 필요성. 스포츠과학. 제35호.

임번장(1992). 미래사회와 생활체육. 제11회 국민체육진흥세미나. 한국체육학회.

임번장(1993). 생활체육 개론. 서울대학교 체육연구소, 26-34.

임번장(1995). 국민생활체육 : 생활체육프로그램 순회지도 사업운영지침서. 국민생활체육협의회.

임번장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회. 33회 학술 발표회 논문집. 92~101.

전익기, 강은석, 이재돈(2005). 21세기 한국생활체육의 문제점과 개선방향. 한국스포츠리서치, 16(6).

정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.

정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.

정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.

정용각(1998). 스포츠 참여동기의 탐색적 요인 분석, 한국스포츠학회지, 9(1), 113-132

조정민(2006). 테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 여가만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.

최병열(2006). 생활체육 참여동기가 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.

최병열(2008). 생활체육 참여동기가 여가만족도 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 순천향대학교 교육대학원.

최장호, 박영숙(2000). 대학생의 여가활동 유형과 대학생활 만족도의 관계. 한국사회체육학회지, 14, 429-439.

홍우택(2003). 스키 참여자의 라이프스타일에 따른 여가 제약과 유능감의 관계 분석. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.

Bammel, G., & Bammel, L. L. (1996). Leisure and human behavior(3rd ed.). Masdison Dubuque, IA : Brown & Benchmark.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Research, 12(1), 20-33.

Callwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E.(1992). Development of a leisure experience battery of adolescents: parsimony, stability, and validity. Joumal of Leisure Research, 24(4), 361-376.

Csikszenmihalyi, M. (1975). Beyond boredom an anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.

Deci, E.L. & Ryan, R.M.(1985a). Intrinsic motivation and self-determi-nation in human behavior. New York : Plenum

Deci, E.L. & Ryan, R.M.(1985b). The role of interest in learning and development(pp. 43-70). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Deci. E,. L,.(1975). Intrinsic Motivation, New York : Plenum Press. p.23.

Feltz, D. L.(1988). Self-confidence & sports performance. In soccer skills among young soccer players. Journal of Sport Psychology, 6, 385-394.

Fisher, C, D.(1978). Effects of personal control, competence and extrinsic reward system on intrinsic motivation. Organizational Behavior & Human Perfemance, 21, 273-288

Fisher, C. D.(1978). Effects of personal control, competence and extrinsic reward system on intrnsic motivation, Organizational Behavior & Human Performance. 22. 273-288

Huizinga(1955),(김윤수 역), 호모루덴스:놀이와 문화에 관한 연구. p.11-12.

Jackson. E. L., & Burton. T. L. (1989). Understanding Leisure and Recreation: Mapping the past, Charting the Future, Venture Publishing. Inc, State College, PA 16803.

Lee, Y., Dattilo, J., & Haward, D.(1994). The complex and Dynamic. Nature of Leisure Research, 26(1), 195.

Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In Csikszenmihalyi & I. S. Csikszenmihalyi(eds). Optimal experience: Psychology studies of flow in consciousness, 266-287. Cambridge University Press.

Omodei, M. M., & Wearing, A J.(1990). Health locus of control of physical fitness program participants. Perceptional and Motor Skills, 29, 551-553.

Pierce, R. C.(1980). Dimensions of leisure I: satisfaction. Journal of Leisure Research, 12, 5-9.

Revelle, W.(1993). Individual differences in personality and motivation : 'Non-cognitive' daterminants of cognitive performance. In A Baddeley & LWeikrantz(Eds.), Attention : selection, 346-372. Oxford : Oxford University press.

Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J.(1986). A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. Leisure Sciences, 8, 1-45.

Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic and motivational styles as predictors of behavior: A prospective study. Journal of personality and social psychology, 60.

Weiner, B.(1986). An attribution theory of motivation and emotion

Sprin-gerSeries in Social Psychology, 92(4), 227-242

Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1993). Motivational orientations in sport. In T. S. Hom(Ed.). Advances in sport psychology, 61-99. Champaign, IL: Human Kinetics.

설 문 지

안녕하십니까?

본 연구는 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향을 알아보기 위한 연구입니다.

본 설문지의 질문에는 정답이 없습니다.

질문 내용을 잘 읽으신 후 검사에 동의하시면 한 문항도 빠짐없이 느끼신 대로 솔직하게 대답해 주십시오.

귀하께서 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도로는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해주셔서 진심으로 감사드리며 늘 건강하시고 행복하시길 바랍니다.

감사합니다.

2010년 9월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공 노 민 규

1. 생활체육 참여동기를 묻는 문항들입니다.

항 목		매우 그렇지않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
즐거움	무엇보다 운동을 하면 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤
	운동을 할때 느끼는 쾌감 때문에	①	②	③	④	⑤
	운동을 하면 활기찬 기쁨을 느낄 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤
	운동 후 느끼는 상쾌함 때문에	①	②	③	④	⑤
건강·컨디션	체력이 향상되는 느낌이 좋아서	①	②	③	④	⑤
	운동을 하면 컨디션이 좋아지므로	①	②	③	④	⑤
	체중조절에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤
	체력이 증진되어 생활하는데 도움이 되므로	①	②	③	④	⑤
외적과시	운동을 잘하면 다른 사람의 관심을 받을 수 있으므로	①	②	③	④	⑤
	나를 알릴 수 있는 좋은 기회이기 때문에	①	②	③	④	⑤
	멋진 몸매를 만들고 싶어서	①	②	③	④	⑤
	운동으로 명예 또는 명성을 얻을 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤
사교	다른 사람을 사귈 수 있는 좋은 기회가 되기 때문에	①	②	③	④	⑤
	다른 사람들과 편하게 어울릴 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤
	운동 후 사람들과 사교할 수 있는 시간을 쉽게 가질 수 있으므로	①	②	③	④	⑤
	친구들과 보낼 수 있는 좋은 방법이므로	①	②	③	④	⑤
기술성취	운동 기대치를 완벽하게 수행했을 때 오는 만족감 때문에	①	②	③	④	⑤
	어려운 운동을 해냈을 때 느끼는 성취감 때문에	①	②	③	④	⑤
	전에는 경험해보지 못했던 운동을 배우는 것이 재미있어서	①	②	③	④	⑤
	생활체육 참여시 새로운 것을 익혀 가는 것이 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤

2. 여가몰입에 관한 문항입니다.

항 목		매우 그렇지않다	그렇지 않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇다
인지적몰입	여가활동 시간이 항상 기다려진다.	①	②	③	④	⑤
	내가 즐기는 여가활동은 삶의 소중한 부분이다.	①	②	③	④	⑤
	내가 즐기는 여가활동을 생각하면 항상 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
	여가활동을 즐기면서 항상 행복감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	내가 즐기는 여가활동에 대해 자부심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
행위적몰입	나는 여가활동에 관한 정보를 얻으려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
	나는 여가활동을 멋지게 하는 상상을 종종 해 본다	①	②	③	④	⑤
	신문이나 잡지, TV중계가 있을 시 내가 즐기는 여가활동에 관한 내용을 먼저 본다	①	②	③	④	⑤
	나는 내가 즐기는 여가활동에 빠져 있다.	①	②	③	④	⑤

3. 다음은 여가유능감에 관한 문항입니다.

항 목		매우 그렇지않다	그렇지 않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇다
인지적	나는 어떤 여가활동 및 운동을 할 것인가 쉽게 결정하루 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	나는 참여하고 싶은 여가활동을 할 만한 능력을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
	나는 즐겁게 하루 수 있는 여가활동 및 운동을 잘 생각해 낸다.	①	②	③	④	⑤
신체적	나는 내가 하는 거의 모든 여가활동을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
	나는 내가 하는 대부분의 여가활동에 능숙하다.	①	②	③	④	⑤
	나는 신체 활동을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	나는 새롭게 시도하는 여가활동을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
사회적	나는 다른 사람들과 함께 하는 여가활동을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
	나는 여가활동에서 다른 사람들과 함께하는 것을 좋아한다	①	②	③	④	⑤
	나는 다른 사람들과 같이하는 운동을 더 좋아한다	①	②	③	④	⑤
	나는 운동을 통해서 다른 사람들과 사회적 교류를 한다	①	②	③	④	⑤

4. 다음은 귀하의 인구통계학적특성 요인에 관한 것입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남( ), ② 여( )

2. 귀하의 연령은 ? ( )
① 20 - 29세 ② 30 - 39세 ③ 40 - 49세 ④ 50세 이상

3. 귀하의 학력은? ( )
① 고졸이하 ② 대졸(전문대졸 포함) ③ 대학원이상

4. 귀하 가정의 월평균 수입은? ( )
① 200만원 미만 ② 200만원이상 ~ 300만원 미만
③ 300만원이상 ~ 400만원 미만 ④ 400만원 이상

5. 귀하의 생활체육 참여기간은? ( )
① 1년 미만 ② 1년이상 ~ 2년 미만
③ 2년이상 ~ 3년 미만 ④ 3년 이상

6. 일주일 동안 생활체육의 참여빈도는? ( )
① 주 1회 ② 주 2-3회 ③ 주 4-5회 ④ 기타( )

7. 생활체육 1회 참여시 운동을 하는 평균 시간은? ( )
① 1시간이하 ② 1시간-2시간 ③ 2시간-3시간 ④ 3시간이상

- 귀하의 귀중한 답변에 감사드립니다 -

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육	학 번	20088124	과 정	석사
성 명	한글: 노 민 규 영문: Roh, Min-Kyu				
주 소	서울 영등포구 당산동 3가 동부센트레빌 104동 1901호				
연락처	E-MAIL: shalsrb2948@nate.com				
논문제목	한글 : 생활체육 참여자의 참여동기가 여가몰입과 여가유능감에 미치는 영향 영문 : A Study on Effects of Participation Motivation on Leisure Flow and Leisure Competence in Participants in Sport for All				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집・형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포・전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송・출력을 허락함.

2010년 11월 일

저작자: 노 민 규 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하