creative commons

COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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]I804:24011-200000239345

2010학년도 2월
교육학석사(체육전공)학위논문

배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 태 광

배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향

Effects of Exercise Flow on Social Adjustment and Excercise Addiction in Badminton Club Members

2010년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 태 광

배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향

지 도 교 수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2009년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 태 광

최태광의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 인

위 원 조선대학교 교수 인

위 원 조선대학교 교수 인

2009년 12월

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. 배드민턴의 개요 ····· 7
2. 운동몰입 ····· 10
3. 사회적응 ····· 11
4. 운동중독 ····· 13

III. 연구방법 ····· **17**

1. 연구대상 ····· 17
2. 연구도구 ····· 19
3. 조사도구의 타당도와 신뢰도 ····· 20
4. 자료처리 ····· 25

IV. 연구결과 ····· **27**

1. 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이 ····· 27
2. 운동몰입, 사회적응, 운동중독성향 간의 상관관계 ····· 33

3. 운동몰입, 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응)에
미치는 영향 ····· 34
4. 운동몰입이, 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착)에
미치는 영향 ····· 36

V. 논 의 ····· 39
1. 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이 ····· 39
2. 배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응에 미치는 영향 ····· 40
3. 배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동중독에 미치는 영향 ····· 41

VI. 결론 및 제언 ····· 42
1. 결론 ····· 42
2. 제언 ····· 43

표 차 례

<표 1>. 연구대상자의 인구통계학적 특성 ····· 18
<표 2>. 설문지의 주요 구성내용 ····· 20
<표 3>. 운동몰입의 요인분석 결과 ····· 22
<표 4>. 사회적응의 요인분석결과 ····· 23
<표 5>. 운동중독의 요인분석 결과 ····· 24
<표 6>. 운동몰입, 사회적응, 운동중독의 신뢰도 분석 결과 ····· 25
<표 7>. 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이 ····· 27
<표 8>. 연령에 따른 운동몰입의 차이 ····· 28
<표 9>. 학력에 따른 운동몰입의 차이 ····· 29
<표 10>. 월평균수입에 따른 운동몰입의 차이 ····· 30
<표 11>. 배드민턴 참여기간에 따른 운동몰입의 차이 ····· 31
<표 12>. 배드민턴 참여빈도에 따른 운동몰입의 차이 ····· 32
<표 13>. 배드민턴 평균 참여시간에 따른 운동몰입의 차이 ····· 33
<표 14>. 운동몰입, 사회적응, 운동중독성향 간의 상관관계 ····· 34
<표 15>. 운동몰입이 직장적응에 미치는 영향 ····· 35
<표 16>. 운동몰입이 여가사회적응에 미치는 영향 ····· 35
<표 17>. 운동몰입이 가정적응에 미치는 영향 ····· 36
<표 18>. 운동몰입이 금단증세에 미치는 영향 ····· 37
<표 19>. 운동몰입이 운동욕구에 미치는 영향 ····· 37
<표 20>. 운동몰입이 감정적애착에 미치는 영향 ····· 38

ABSTRACT

Effects of Exercise Flow on Social Adjustment and Excercise Addiction in Badminton Club Members

Choi, Tae-Kwang
Advisor : Prof. Chae - Hun, Song Ph D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education. Chosun University

The purpose of this study is to examine the relationship between flow experience and exercise addiction that can induce exercise adherence and the relationship between flow experience and social adjustment that is well-matched with social environment. Furthermore this study aims at providing materials to enjoy stable life in social adjustment under the influence of more positive exercise addiction in demonstrating the effectiveness of badminton as sports for all and participating in badminton and in-depth materials to activate badminton.

In order to achieve this purpose, a questionnaire survey was conducted with 400 badminton club members residing in five districts in G metropolitan city in 2009 using a self-administration method which is one of personal interview methods. 52 questionnaires were excluded because of poor responses or missing contents and a total of 348 responses were analyzed using SPSS 15.0. Finally the following results were obtained.

First, for the difference in exercise flow according to demographic characteristics, a statistically significant difference was found in monthly

mean income. In particular, the group of more than 4 million won showed a high mean value.

Second, for the correlation among exercise flow, social adjustment, and exercise addiction, a significant correlation was found among cognitive behavioral flow, social adjustment(work, leisure/social, home adjustment), and exercise addiction(withdrawal symptoms, exercise needs, emotional attachment).

Third, for the effects of exercise flow on social adjustment in badminton club members, high cognitive and behavioral flow had high effects on work, leisure/social, and home adjustment which were sub-factors of social adjustment.

Finally, for the effects of exercise flow on exercise addiction in badminton club members, high cognitive and behavioral flow had high effects on withdrawal symptoms, exercise needs, emotional attachment which were sub-factors of exercise addiction.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

생활체육은 최근에 이르러 일반 국민들의 스포츠 및 체육활동에 대한 관심과 욕구가 증대되고 여가시간의 상당부분을 스포츠 활동에 할애함으로써 스포츠의 대중화 및 보편화 현상이 가속화 되고 있다(김승철, 이동현, 육영숙, 장선웅, 2003). 또한, 스포츠 참여를 통하여 신체 및 정신 건강 뿐 아니라 행복과 삶의 질을 향상시키고자 한다. 또한 적극적인 신체활동은 여가만족을 향상시키는 도구 중 하나로 여겨지고 있다(윤선광, 박세혁, 2005).

이렇듯, 스포츠는 여가생활의 중요한 도구로 인식할 수 있으며, 특히 배드민턴은 남녀노소 누구나 참가할 수 있고, 실내 코트의 경우 날씨에 관계 없이 언제나 참가할 수 있다는 장점과 경기방식 또한 단식과 복식, 혼합복식 등 다양한 방법으로 진행할 수 있어 여러 재미요소를 두루 즐길 수 있는 스포츠라 할 수 있다(조보성, 이연주, 김미량, 2008).

배드민턴은 우리나라 여가 스포츠의 대표적인 종목 중의 하나로 전국 4,239개의 클럽과 154,381의 동호인이 활동하고 있으며, 전체 46개의 생활체육 종목 중 일곱 번째로 많은 회원수를 보유하고 있다(문화관광부, 2008).

이처럼 배드민턴은 여가생활에서 스포츠의 한 영역으로 많은 비중을 차지하며 건강을 증진시키고 건전하고 즐거운 여가를 보내기 위한 것뿐만 아니라 배드민턴 참여를 통해 얻어지는 신체적, 심리적, 사회적 행복감에서 오는 행복감을 기본으로 삶의 질을 향상시키기 위한 하나의 행위로 보고 있다(공보현, 2009).

배드민턴 동호인 활동은 바람직한 여가활동으로 인정받고 있으며, 정부의 꾸준한 동호인 대회지원을 통해 생활체육 참여자들의 지속적인 참여를 유도하고 있다. 이러한 활동들은 일반인들의 단편적인 여가활동 참가와는 달리 자발적이

면서도 주기적으로 여가활동에 참가하는 진지한 여가 활동 참여의 형태적 특성을 가지고 있다(이연주, 조보성, 이석훈, 2008).

하지만 대부분의 사람들은 처음부터 운동이 좋아서 시작하는 경우가 거의 없다. 운동을 계속하다 보면 자기도 모르게 매료되어 빠져들어 간다(정용각, 오성기, 2003). 이처럼 개인이 과제를 수행하는 중에 최적 경험(optimal experience)을 제공하는 심리적 상태를 몰입(flow)이라고 한다. 최적경험은 행동의 근원이 내재적으로 동기화되어 나타나기 때문에 자기목적적(autotelic experience)이라고도 한다. 즉 자신이 선택한 과제를 수행하는 것을 즐기며 그 자체가 목적이 된 활동을 말한다(석임복, 강이철. 2007).

스포츠 현장에서 몰입경험은 만족감, 즐거움 등과 같은 운동지속을 이끌어 내는 중요한 동기로 작용하게 된다. 따라서 생활체육 참가자들의 지속적인 참가를 위해서는 우선적으로 스포츠 활동에 대한 몰입경험과 수준을 높여주어야 할 것이다. 즉, 몰입은 운동에 참가하면서 얻게 되는 운동에 대한 희망, 신념, 믿음을 나타낸 것으로서 운동을 지속적으로 수행하게 하는 강한 내적 욕구를 의미한다(전매희, 신성득, 2009).

이러한 운동지속과 만족감, 즐거움을 이끌어 내기 위한 몰입의 특성과 영향력에 관한 연구들이 진행되고 있으며, 높은 수준의 몰입경험의 필요성을 제시하고 있다.

한편, 현대사회에 유행처럼 퍼지고 있는 웰빙(well-being)이라는 의미의 등장과 함께 삶의 질 향상을 위한 여가활동으로서 다양한 문화 향유와 운동 참여의 중요성은 더욱 커지기 시작하였다. 그러나 자신의 건강관리와 증진을 위해 생활체육에 참여한 참여자들 일부는 지나친 몰입과 운동을 탐닉하는 현상들로 나타나기 시작하였고, 이와 함께 운동중독이라고 하는 용어가 대중매체를 통하여 이슈화 되면서 보도되기 시작하였다(전상완, 양종훈, 2009).

증가한 운동인구 가운데 개인의 건강 유지나 삶의 질 향상의 차원에서 운동을 즐기는 것 이상으로 운동이 생활의 중심이 되어 과도하게 운동에 몰입하거나 탐닉하는 개인도 상당수 존재하는 것으로 보인다. 비록 아직까지 운동중독

에 대한 명확하고 표준화된 기준이 마련되지는 않았지만 운동에 과도하게 빠져 있는 현상을 운동중독이라고 하며 이와 같은 개인을 운동중독자라 부른다(강신욱, 2002). 지금까지 우리나라의 생활체육 현장은 생활체육의 활성화를 통해 대중을 운동 속으로 이끄는 데에만 노력을 기울여 왔을 뿐 운동중독이나 운동으로 인한 부작용 등에 대해서는 관심을 거의 보이지 않았다. 생활체육 참가자들은 개인의 건강을 지키고 삶의 풍요로움을 위해 운동에 참가하는 사람들이다. 따라서 안전하고 효율적이며 개인에게 긍정적 결과를 가져올 수 있는 운동을 실시해야 한다. 만약 이들이 신체적·심리적·사회적 고통을 받으며 운동을 하고 운동을 한 결과가 부정적이라면 차라리 운동을 하지 않는 것이 나을 수도 있다(조영규, 이강헌, 2008).

그러므로 실제 현장의 생활체육 참가자들에게 운동중독 정도를 알게 하고 올바른 운동습관을 이끌게 하는 기초자료를 제공하는 것은 매우 의미 있는 일이다.

결국, 이러한 여가시간을 통한 배드민턴 활동은 인간의 삶의 질을 윤택하기 위한 적극적 활동이면서 몰입을 경험하게 되는데, 몰입정도에 따라 긍정적, 부정적 운동중독에 접어들게 되며, 사회생활과도 연관성을 갖게 되어 사회적응의 불합치의 현상이 나타나게 된다.

사회적응이란 인간이 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자기 자신의 필요와 욕구를 충족시키기 위해 환경을 적극적으로 변화시키는 과정 모두를 포함한다고 할 수 있으며, 개인이 속해 있는 사회 환경과 조화되어 어울리는 능력이며, 사회에 적응하는 방법을 습득하여 사회의 구성원으로 살아가는 능력(전미향. 1997; 이동준, 2007, 재인용)으로 개체가 환경에 대하여 적합한 행동이나 태도를 취하는 것을 말하는 사회학 용어로서 인간의 경에는 사회생활을 영위해 나가는 데 있어서 단지 자연환경에 적응할 뿐만 아니라, 집단 사회 시스템 인간관계 등의 사회적 환경, 나아가서는 그 산물로서의 문화 환경에도 적응해 나가는 것으로 정의하였다. 스포츠 활동 참여와 사회적응과의 관계 연구에서는 김기훈(2009)의 테니스 동호회 활동 참여정도에 따른 사회생활 적응에 관한 연구, 곽호근(2006)의 생활체육 참여자의 여가만족과 자기 효능감 및 사회적응에

관계, 장진우(2005)의 청소년의 스포츠활동 참여와 자아정체감, 공동체의식 및 사회적응의 관계, 원관희(2002)의 청소년의 동아리 여가활동과 사회적 적응의 관계 연구 등이 제시되어 왔다.

이에 본 연구자는 주 5일 근무제를 통한 여가시간의 확대, 여가시간의 확대를 통한 스포츠 참여인구의 증가 및 운동중독 인구가 점차 확대 될 것으로 전망되는 시점에서 배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동중독과 사회적응에 미치는 영향을 심층적으로 분석하여 배드민턴 참여를 통한 현대 사회가 요구하고 있는 기초자료를 제공하고 이를 통해 다양한 정보의 제공과 생활체육 현장의 문제 속에 내재된 심리적 요인을 탐색하고자 한다. 또한 몰입과 사회적응과의 관계를 규명하여 생활체육을 통한 행복한 삶, 안정적인 삶을 영위할 수 있는 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 생활체육 배드민턴에 참여하고 있는 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향을 분석하여, 배드민턴 동호인의 운동지속을 이끌어 낼 수 있는 몰입경험의 수준과 운동중독과의 연관성 그리고 몰입의 수준과 사회 환경과 조화되어 어울릴 수 있는 사회적응 능력의 관계를 규명하고, 생활체육으로서 배드민턴의 효과성을 입증하고 배드민턴에 참여하는 있어 보다 높은 긍정적 운동중독의 영향을 받아 사회적응에 있어 안정된 삶을 영위할 수 있는 자료제공과 배드민턴 활성화를 위한 심층적 자료 제공에 목적이 있다.

3. 연구가설

가설Ⅰ. 인구통계학적 변인에 따른 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입)은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-1. 성별에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-2. 연령에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-3. 교육수준에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-4. 월평균 수입에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-5. 배드민턴 참여기간에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-6. 배드민턴 참여빈도에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅰ-7. 배드민턴 참여시간에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

가설Ⅱ. 배드민턴 동호인의 참여동기, 운동몰입 그리고 사회적응에는 상관이 있을 것이다.

가설Ⅲ. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 사회적응(직장적응, 사회적응, 가정적응)에에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ-1. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 직장적응에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ-2. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 사회적응에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ-3. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 가정적응에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착)에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ-1. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 금단증세에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ-2. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 운동욕구에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ-3. 배드민턴 동호인의 운동몰입은 감정적애착에 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 배드민턴 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. 배드민턴의 개요

1) 배드민턴의 정의

배드민턴(badminton)이란 코트의 중앙에 친 네트를 사이에 두고 2팀의 경기자(1인 대 1인, 또는 2인 대 2인)가 셔틀콕(shuttle-cock)이라 부르는 깃털 모양의 공을 라켓으로 번갈아가며 상대방 코트에 쳐 보내어 승패를 다투는 게임으로 테니스와 비슷하다(김학석, 구제언, 2004).

2) 배드민턴의 역사

배드민턴과 흡사한 경기는 상당히 오래 전부터 세계의 여러 곳에서 행해지고 있었던 것으로 알려지고 있으나 근대 스포츠로서의 배드민턴은 인도에서 행해졌던 "푸나(poona)"라고 하는 게임에서 비롯된 것이다. 푸나 게임은 일종의 "날개치기 놀이"로서 콜크(cork)로 만든 볼에 새의 깃털을 꽂아서 이것을 손바닥으로 쳐서 넘기는 방법인데, 1820년대에 인도의 봄베이(bombay)주에 있는 푸나라는 마을에서 처음으로 행하여져 차츰 인도 국내에 보급되었기 때문에 그 지명의 이름을 따서 푸나게임이라고 불렀던 것이다.

3) 배드민턴 현황

생활체육에서는 1965년경부터 서울의 남산, 장충단 공원을 중심으로 보급되기 시작하여 1970년에 서울의 장충클럽을 시작으로 많은 클럽이 조직되어 1973

년에 전국 청·장년부 대회를 개최 본격적인 활동을 시작하게 되었다. 1978년 한국사회인배드민턴연맹이 창설되어 전국적으로 지금의 생활체육배드민턴의 모체가 되었으며, 그 후 1981년 새마을배드민턴연합회로 개칭, 제1회 대통령 하사기대회가 창설 되었으며 그 외에도 1983년 전국부부대항전, 100세 대항전, 어머니대회 등 많은 대회와 함께 널리 보급되어 1990년 생활체육배드민턴 연합회로 개칭과 함께 현재는 생활체육 종목 중 가장 보급이 많이 되어 있으며 전국의 동호인은 약 200만명 정도로 추산되는 대중 스포츠로 활성화 되어가고 있다(대한배드민턴 협회, 2005).

4) 배드민턴의 특징 및 운동 효과

배드민턴은 생활체육의 하나인 스포츠로서 대표적이라 할 만큼 많은 사람들에게 사랑 받고 대중화되어 있는 운동경기이다. 보통 스포츠를 즐기려면 여러 가지 도구와 장소가 요구되는 것에 비해 배드민턴은 라켓과 셔틀콕만 있으면 그다지 넓지 않은 장소에서 언제든 즐길 수 있는 스포츠이다(방수연, 2004).

배드민턴은 새의 깃털로 만들어진 셔틀콕과 라켓을 사용하여 남녀, 연령, 기술 정도에 구애 받지 않고 누구든지 즐길 수 있는 운동이다. 초보자가 할 때는 그들이 생각하는 것보다는 훨씬 격렬한 운동이다.

여기에서는 배드민턴 특징을 크게 다섯 가지로 나누어 살펴보기로 하겠다.

첫 번째, 비교적 좁은 장소에서 누구나 할 수 있다. 배드민턴은 공식 경기에서는 반드시 실내 코트에서 하게 되어 있다. 장소는 길이 13.4m, 폭 6.1m의 코트를 만들 수 있는 공간만 있으면 된다. 용구는 가벼운 라켓과 셔틀콕, 그리고 네트만 준비하면 되므로 학교는 물론이고 회사나 집에서, 또는 야외의 피크닉 같은 데서도 누구나 손쉽게 할 수 있다. 그리고 네트를 사이에 두고 하는 게임이므로 위험성이 거의 없어 안심하고 즐길 수 있다(김학석·구제언, 2004).

두 번째, 레크리에이션으로써 알맞은 운동량과 현대 스포츠의 특징을 겸비하

였다. 배드민턴은 운동량으로써도 일반 동호인들이 자신의 체력 수준에 맞춰서 스스로가 조절하기가 매우 쉬운 운동이다. 또한 선수들이 1게임에서 움직이는 거리는 축구에서 라이트윙이나 레프트윙이 달리는 거리와 거의 비슷하다.

배드민턴의 셔틀콕은 한줄기의 바람에도 양향을 받는가 하면 스피드에 있어서는 시속 0~260km사이의 변화를 연출해 내기도 한다. 하얀 셔틀이 만들어내는 변화무쌍한 선과 우아한 율동의 조화는 가히 신체예술의 극치라고 해도 좋을 것이다(대한배드민턴협회, 2005).

세 번째로 꼽을 수 있는 것은 신체적 건강 유지의 방법으로 활용 할 수 있다는 점이다. 배드민턴 경기는 짧은 거리를 빨리 이동하여야 하며, 점프, 순간적인 방향전환 및 굴곡과 신전으로 이루어져 전신운동을 하게 됨으로써 우리 몸의 형태적인 변화는 물론 기능적인 변화를 가져다준다. 또한 운동 감각의 발달과 함께 호흡 · 순환계의 발달에 도움이 되고 내장기관을 튼튼하게 한다.

네 번째로 정신적 건강의 유지에 도움을 준다는 것이다. 미래사회로 갈수록 생활은 더욱 복잡해지고 기계화될 것이다. 따라서 인간의 신체 활동 욕구는 증가할 것이며 이러한 욕구를 충족시키지 못할 경우 극심한 스트레스를 받을 것이다. 이러한 측면에서 배드민턴의 활동형태가 달리고 치는 동작으로 이루어져 있으므로 인간 내면의 파괴적 욕구의 해소는 물론, 정신적인 스트레스를 해소함으로써 정서적으로 안정된 생활을 유지시켜 줄 것이다.

다섯 번째로 배드민턴 경기는 사회적인 측면으로, 네트를 가운데 두고 신체적인 접촉 없이 행하여지는 운동경기로서 신사적인 인간성의 함양에 도움을 주며, 많은 인원이 필요하지 않으므로 가족, 직장 등의 집단속에서 언제 어디서나 쉽게 행할 수 있어 훌륭한 인간관계를 형성하여 민주시민의 자질함양에 도움이 된다는 것이다(대한배드민턴협회, 2005).

이와 같이 배드민턴은 장소에 구애 받지 않고 비교적 좁은 장소에서도 누구나 손쉽게 할 수 있는 스포츠이면서 무한한 깊이가 있으며, 현대 스포츠로써의 보다 차원 높은 즐거움도 함께 지니고 있다.

2. 운동몰입(sports commitment)

1) 운동몰입의 정의

몰입은 모든 스포츠 팀에서 선수들의 경기력, 기술, 감정에 매우 긍정적인 영향을 주는 인자로 밝혀져 운동몰입에 대한 관심이 체육학 분야에서 증가되고 있으며, 이를 운동 연습상황이나 경기상황에 적극 권장하여 활용하고 있는 추세이다.

Webster & Ho(1997)는 모입에 대해 인간적 관여하는 단어로 표현하는데 관여란 기분과 마음이 즐거운 상태와 깊은 연관이 있으며 즐거운 상태는 모입의 경험과 동일하다고 보고 있다. 심층적으로 관여는 몰입에 통제성을 제외한 것으로 본질적 즐거움, 호기심 주의집중을 포함함 다차원으로 정의하였다. 이러한 몰입에 대한 개념과 차원이 다양하게 나타남을 알 수 있으며, 학자마다 연구하고자 하는 방향에 따라 조금씩 다르게 표현되기도 한다.

Ghani, Supnick & Rooney(1991)는 몰입의 상태는 두 가지 특징을 가진다고 했다. 이는 "행위에 대한 완전한 집중과 이로부터 얻게 되는 즐거움" 이고 이와 더불어 몰입의 선행 조건은 "특정상황에서 지각된 과제의 도전성 정도와 이를 달성할 수 있는 개인의 기술·능력사이의 균형" 이라고 했으며, 이와 관련된 요인으로는 "자신의 환경에 대한 통제감" 이라고 정의하고 있다.

아울러 또 다른 학자인 Privette & Bundrick(1987)는 몰입을 최상의 경험이나 최고의 수행과 비슷하며 최상의 경험을 가치에 관한 즐거움과 최고의 수행을 했을 때의 행동으로 나타난다고 했으며, 운동선수를 대상으로 최상수행이나 최고의 경험적인 몰입상황을 조작적으로 정의하고 있다. 또한 몰입은 목적을 충실히 수행하는 과정에서 온다. 이는 몰입 시에 활동이 목적에서 벗어난 것이 아니라 몰입되었다는 것은 활동과 목적의 완전한 결합을 의미한다. 즉 몰입은 활동의 목적에 도달시키는 과정이라고 할 수 있으며 그것을 위한 효과적인 방법을 찾고 그러한 방향으로 도달하고자 하는 과정이라고 한다면, 몰입을 인지

적 과정이라고 말할 수 있다. 활동의 목적과 예견된 결과에 대해 적절한 대안을 찾고 모색하며 그것을 검증하는 과정에 몰두하는 것이 바로 몰입이라고 할 수 있다(조병섭, 2003; 최석민, 1998).

2) 운동 몰입의 결정요인

몰입체험은 몸과 마음이 모두 관련되는 총체적인 감각으로 과제에 대한 집중, 통제감, 명확한 목표 의식 등 몇 가지 긍정적인 체험적 특징을 가지고 있다. Csikszentmihalyi(1989)는 면접법과 질문지법 등 여러 가지 방법을 통해 몰입체험이 갖는 핵심 요소를 찾아냈다. 이들 연구에 참여한 사람들은 다양한 문화와 직업적 배경을 갖고 있어 어느 정도 일반화할 수 있다고 하겠다. 무엇보다도 흥미로운 사실은 문화, 나이, 성에 관계없이 참가자들의 즐거움에 대한 표현이 매우 유사하다는 점이다. Csikszentmihalyi(1989)는 자신의 연구 경과를 기초로; ① 과제와 기술의 균형, ② 행위와 의식의 일치, ③ 명확한 목표, ④ 즉각적인 피드백, ⑤ 수행과제에 대한 집중, ⑥ 통제감, ⑦ 자의식의 상실, ⑧ 시간감각의 왜곡 등 8가지 몰입체험의 요소를 밝혀냈다.

요약하면, 개인의 수행하는 과제에 완전히 몰입한 상태에서는 자의식이 없으며, 주의집중이 완벽하고, 활동은 감각적, 자동적으로 이루어진다. 아울러 이 순간에 느끼는 심리적 만족상태는 행위에 대한 기회가 개인의 능력과 균형을 이룰 때 발생하며, 심리적 만족 상태를 유도하는데 자결성의 경험이나 특정 결과에 대한 강요가 없어야만 더욱 명백해 진다.

3. 사회적응

인간은 생활하고 있는 전 영역에 있어서 적절한 적응이 이루어져야 만족과 안정을 유지할 수 있는데, 적응이란 인간과 환경과의 관계를 나타내는 개념으

로서 일률적으로 정의하기는 어렵다. 그러나 개인이 대인 관계에서 사회의 규범에 대하여 적절하고 조화 있는 행동을 하며 정상적인 생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우로 정의할 수 있다. 즉, 인간이 환경에 적응하고 환경을 통제하여 조화를 이루는 과정, 개체와 환경 간에 균형 있고 조화로운 관계를 유지해나가는 행동과정이라 할 수 있다(이상로, 1979; 이정화, 2003). 인간의 적응은 인간이 사회에 적응할 수 있도록 하기 위한 생물학적 적응뿐만 아니라 인지적, 심리적, 사회적 및 직업적 적응을 포함하는 개념으로 볼 수 있다(간호옥, 2003).

일반적으로 인간의 적응에 대한 개념은 신체적, 심리적, 사회적으로 통합된 개념으로 이해되고 특히 사회적 적응은 사회에 대한 소속감과 사회화 욕구를 반영하여 사회규범, 역할인식, 윤리적 가치 등을 내포하는 것으로 사회적 활동의 회복과 활성화를 의미하며 어떠한 스트레스 하에서도 자신의 다양한 역할을 충분히 인식하고 일상의 일을 관리하는 능력에 대한 개념이다(Lazarus, 1976; 곽호근 2007).

사회적응은 인간이 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자기 자신의 필요와 욕구를 충족시키기 위해 환경을 적극적으로 변화시키는 과정 모두를 포함한다고 할 수 있다. 즉 그가 속해 있는 사회 환경과 조화되어 어울리는 능력이며, 그가 속해있는 사회에 적응하는 방법을 습득하여 사회의 구성원으로 살아가는 능력(전미향. 1997; 이동준, 2007)으로 개체가 환경에 대하여 적합한 행동이나 태도를 취하는 것을 말하는 사회학 용어로서 인간의 경에는 사회생활을 영위해 나가는 데 있어서 단지 자연환경에 적응할 뿐만 아니라, 집단 사회 시스템 인간관계 등의 사회적 환경, 나아가서는 그 산물로서의 문화 환경에도 적응해 나가는 것으로 정의하였다.

Weissman(1974)에 의하면 넓은 의미에서 사회적응(Social Adjustment)이란 개인과 사회 환경과의 상호작용이라 정의 할 수 있으며(Paul Barrabee. 1995; Kellt et al, 2000; 노정숙, 2001; 이동준, 2007), 김경미(1990)는 사회적 적응이라고 하는 것은 기본적으로는 한 사회와 그 사회의 개인 사회의 관계이며, 그 상호적용의 과정이기도 하다고 하였다(곽호근 2007). 따라서 사회에 적응적인 사

람은 자기통제와 자발성, 순응과 비순응 간의 균형을 맞출 줄 아는 사람이며, 자기의 감정을 억제만 하지 않고 해방시킬 줄도 알며, 충동적인 행동이 비생산적이고 해로울 때는 그 충동을 억제할 줄도 아는 사람이다. 또한 사회적응력이 높은 사람은 자기의 욕구, 능력, 생활 장면에 대한 현실적인 평가를 할 수 있기 때문에, 내면적 욕구와 적절히 조화가 되는 사회적 역할을 선택하며 자기에 대한 신뢰가 있기 때문에 지나친 불안 없이 갈등과 위협적 상황에 직면할 수 있을 뿐 아니라 자기에게 주어진 일을 신중하고도 자발적으로 처리하며 맡은 일을 끈기 있게 완수할 수 있다(전미향, 1997).

4. 운동중독

1) 운동중독의 개념 및 정의

중독증은 자신의 요구와 욕구에 따르는 것이나, 저항할 수 없는 충동에 빠지는 것을 의미한다. 중독적 운동이란 지나치게 운동에 이끌리고 이러한 욕구를 억제하지 못하는 특성을 가진 행동이라 할 수 있다.

Sachs(1981)은 운동중독(addiction to exercise)이란 운동을 계속적으로 하다가 그만 둔 후 하루나 이틀 뒤에 나타나는 생리적 특성 및 심리적 특성의 금단증세를 말하며, 규칙적인 운동섭생에 의존성이라 정의하였다.

이 정의는 중독이 생리적 요인과 심리적 요인들을 모두 포함하고 있다는 사실을 강조하는 것이다.

운동의 의존성에 대한 진단적 준거는 다음과 같다(Morgan, 1979).

첫째, 매일 한, 두 차례 이상 정기적으로 하는 똑같은 형태의 운동

둘째, 운동량의 증가에 따른 참을성의 증가

셋째, 운동을 그만 두 후에 뒤따르는 정신혼란과 관련된 금단증세

넷째, 운동 이후로 금단증세가 없어짐

다섯째, 운동을 그만 둔 후 금단증세와 이전에 실시한 운동 형태로 급격히 돌아가는 것이다.

2) 운동중독의 유형

(1) 긍정적 운동중독

긍정적인 운동중독의 개념은 중독적 운동행동의 개념을 대중화시킨 Glasser(1976)의 저서『Positive Addiction』에 의해 일반화되었는데 그에 의하면 운동하는 사람들은 약물 남용자가 약물에 중독되는 것과 동일한 방식으로 운동에 중독 된다고 주장하였으며, 운동과 약물은 모두 중독자들이 자제하지 않는다면 금단증세를 유발하지만, 운동중독은 중독의 결과가 이롭기 때문에 긍정적인 중독인 반면, 약물중독은 약물의 효과가 중독자에게 해를 주기 때문에 부정적인 중독이라고 하였다.

Glasser(1976)는 달리기와 명상과 같은 긍정적인 몰입은 삶에서의 만족을 증진시키고 심리적인 힘을 증강시킨다고 주장했다. 이것은 심리적으로나 생리적으로 결국 나쁘게 작용하는 헤로인이나 코카인과 같은 부정적인 탐닉과는 완전히 다르다는 것이다. 자신들이 좀 더 강하게 되도록 도움을 주는 긍정적인 중독을 사용할 수 있다는데 주목했다. 그는 운동은 사람들의 심신에 힘을 불어넣어 주어서, 신체 기능과 행복감을 증진시키는 긍정적인 중독으로 보았다. 이 연구는 표준적인 양적 평가와 분석보다 임상적이고 심리 치료적인 평가로부터 얻은 질적인 자료이다.

한편 Kostrubala(1976)의 저서 '달리는 즐거운'은 러닝의 긍정적인 중독의 측면을 언급하고 있는데, 이는 운동은 심리, 생리적으로 다양한 이점이 규칙적인

신체활동에 지속적으로 참가할 대 생길 수 있음을 의미한다. 이와 같은 운동에 대한 긍정적인 중독은 운동을 자신의 존재의 중요한 국면으로 간주하고 더 나아가 일, 가정, 가족, 및 친구들에 대한 책무와 조화를 잘 이루고 운동을 이러한 측면의 삶의 보완제로서 간주한다는 것을 의미한다(Sachs, 1984).

(2) 부정적 운동중독

대부분 규칙적으로 운동하는 사람에게는 운동이 일상생활에 하나의 습관으로 되고, 이러한 참여 정도는 건전한 습관을 나타내준다. 즉, 운동은 삶의 다른 중요한 측면을 보완해주고 불안과 우울증을 치료하는데 효과적이다. 그러나 일부의 참여자들은 운동이 그들의 삶을 지배하게 된다. 그렇게 되면 우리의 생활에서 다른 선택을 할 수 없게 만들고 또한 모든 생활은 가정과 직장에서 책임을 다하지 못하여 인정받지 못할 정도로 운동중심으로 짜여지게 된다. 사람들은 일상생활을 대처해 나가는데 운동이 반드시 우울이나 불안, 화남과 같은 금단증세를 경험해야 한다는 두 가지 전제조검이 충족되었을 대 부정적 중독이 된다(Morgan, 1979).

이처럼 운동중독에는 긍정적인 면과 부정적인 면이 모두 나타날 수 있다. 따라서 운동중독 현상을 연구하는데 있어 지속적인 스포츠 참가자에게서 보여지는 중독적 행동을 처음에는 기쁘게 받아들여지지만 행동이 계속적으로 진행됨에 따라 통제가 매우 어려우며, 심하면 자신의 의지와 상반되는 불쾌한 압력에 의해서 통제되는 강박적 행동을 보인다는 점에 주목해야 한다(양명환, 1998). 즉, 운동이 항상 참가자들에게 긍정적인 혜택만을 주는 것이 아니라 극히 일부이긴 하지만 부정적인 중독증을 유발할 수 있다는 점을 올바르게 인식하여야 한다. 이는 운동에 중독 된 많은 사람들이 그들 스스로 자신의 부정적인 탐닉증상을 올바르게 인식하지 못하고 있다는 점. 즉, 운동에 중독 된 사람들은 종종 운동이 그들의 생활을 지배할지라도 실제로는 그것이 그들의 존재를 강화시켜준다고 느낀다는 점에서 더욱 더 중요하다고 할 수 있겠다.

① 금단증세

금단증상은 어떠한 물질을 상습적으로 사용하다가 중단하였을 때 이로 인해 발생되는 증상이나 현상으로, 불쾌하고 괴로운 신체현상이나 심리현상 등을 수반하는 특징을 갖는다.

심리적 금단과 신체적 금단의 두 가지 존재하다. 운동 상화에서 더나 있으면 왠지 초조하고 불안해하는 현상을 예로 들 수 있는데, 이는 마치 알코올 중독자가 술이 떨어졌을 때 손을 떨거나 극도의 불안, 초조시에 떨림 등의 금단 증상을 보이는 것과 같은 맥락에서 설명될 수 있을 것이다. 특징적으로 이들은 다시 운동을 재개하게 되면, 긴장이 해소되고 금단증상들이 씻은 듯이 사라지는 안도감을 느끼며 생리적인 현상에 의해 심어지는 쾌감을 느끼기도 한다.

② 운동욕구

운동욕구란 운동행위에 대한 욕구와 운동시간에의 욕구를 뜻한다.

운동에 중독 된 사람이 신체적응에 대한 욕망의 결과를 얻기 위해 계속적으로 운동수준과 빈도를 증가시키는 현상을 의미한다(Hauck, 1992).

③ 감정적 애착

감정적 애착이란 심리적인 욕구 충족이나 만족을 얻기 위한 심리적 상태를 말하며, 운동을 통한 참가자의 자기만족, 자기표현의 수단, 운동 활동에 대한 집착이 합쳐져서 나타난다. 자기만족은 한 개인이 운동을 통해 지속적으로 만족감, 성취감을 느끼는 것으로 설명될 수 있다. 그리고 자기 표현 수단은 한 개인이 운동참여를 통해서 진정한 자신의 존재와 의미를 느끼는 것으로 설명될 수 있다. 마지막으로 운동 활동에 대한 집착은 운동에 대해 개인의 집착을 뜻한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2009년 현재 G광역시에서 활동 중인 배드민턴 동호인을 모집단으로 설정하였다. 조사대상은 편의표본추출법(convenience sampling method)를 이용하여, G광역시 5개구 배드민턴 동호회 400명을 대상으로 개별면접조사(Personal Interview)인 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다.

표집 대상의 실제 사용된 자료는 회수된 자료 중에서 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 52부를 자료를 제외한 총 348명의 자료를 이용하였으며, 본 연구에 이용된 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성

요 인	구 분	빈 도	%
성	남성	203	58.333
	여성	145	41.667
연령	19세이하	14	4.023
	20-29	53	15.230
	30-39	102	29.310
	40-49	134	38.506
	50세이상	45	12.931
학력	고졸이하	21	6.034
	고졸	79	22.701
	대졸	170	48.851
	대학원	78	22.414
월평균 수입	200미만	58	16.667
	200-300미만	81	23.276
	300-400미만	95	27.299
	400이상	114	32.759
운동경력	1년미만	92	26.437
	1년-2년미만	86	24.713
	2년-3년미만	60	17.241
	3년이상	110	31.609
참여빈도	주1회	16	4.598
	주2-3회	120	34.483
	주4-5회	193	55.460
	기타	19	5.460
일일 참여시간	1시간미만	28	8.046
	1-2시간미만	173	49.713
	2시간이상	147	42.241

2. 연구도구

배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 사회적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구에 사용한 도구는 설문지이다. 설문지는 김덕일(2003), 유용식(2008), 조보성 등(2008), 배드민턴 동호인의 인통계학적특성 문항, 조정민(2007), 송기현(2008), 이동섭(2008)의 운동몰입 문항, 곽호근(2006), 김기훈(2009), 장진우(2005)의 사회적응 문항, 박규남(2009), 양비오(2009), 이종호(2009), 최경미(2009)의 운동중독 문항을 기초로 하였고, 설문내용의 적합성과 적용가능성 검토와 전문가회의 그리고 예비검사를 실시하여 타당도검증(Varimax)와 신뢰도(Cronbach's α)를 실시한 후 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

설문지의 구성내용은 배경변인으로 인구통계학적특성 요인(성별, 연령, 교육수준, 월평균수입, 참여기간, 참여빈도, 평균시간) 7문항, 독립변인은 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입) 11문항, 종속변인은 사회적응(금단증세, 운동욕구, 감정적애착) 21문항, 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응) 14문항, 총 53문항으로 구성되었으며, 설문지의 주요 구성내용은 다음과 같다.

<표 2> 설문지의 주요 구성내용

항 목		세부항목		
인구사회학적특성		성별, 연령, 교육수준, 월평균수입, 직업, 참여기간, 참여빈도, 평균시간	7	7
운동 몰입	인지적몰입	운동시간 기다림, 삶의 일부분, 운동에 대한 즐거움 행복감, 기대운동, 운동에 대한 자부심	7	11
	행위적몰입	정보노력, 기술 상상, 대중매체 관심, 운동자체 몰입	4	
사회 적응	직장적응	일에 대한 관심/흥미, 일과 후 직장 사람과 만남, 즐거움/흥미, 동료관계 원만	4	14
	여가사회적응	취미/레저활동, 사회활동을 위한 정도습득, 모임 참여, 만남에 대한 즐거움, 자유시간 즐김	5	
	가정적응	어려운 일 발생시 가족 생각, 가족과 시간 보냄, 가사일 도움 가족관계 좋음, 배드민턴/문화활동 가족과	5	
운동 중독	금단증세	몸이 근질. 할 일을 하지 않은 찜찜함, 매일 운동하지 않으면 안됨, 정해진시간에 운동, 운동을 꼭 해야 함	5	21
	운동욕구	몸이 개운치 않음, 긴장조성, 약속어김, 이기고 싶음, 운동을 시작하면 예정시간보다 길어짐, 긴장조성, 하루 자주운동희망	7	
	감정적애착	시간/돈 아깝지 않음, 성취감, 통증 참고 운동함, 운동늘지 않으면 속상함, 운동은 재미있는 일, 기분 좋아짐, 마음편안함, 강한 참여의식, 큰 만족감	9	
		총 문항	53	

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

1) 타당도검증

본 연구는 예비설문조사를 실시 한 후 본 설문조사를 실시하였으며, 요인분

석은 Varimax방식을 이용한 주축요인분석을 실시하여 요인분석 결과 값이 .5이상인 요인들만 가설검증 변수로 활용하였다. <표 3>의 배드민턴 동호인의 운동몰입에 관한 요인분석 결과를 보면 추출된 8개의 문항은 배드민턴 동호인의 운동몰입유형의 요인수에 관한 하위요인으로 인지적몰입, 행위적몰입으로 분류 되었으며, 본 연구수로 활용된 배드민턴 동호인의 운동몰입 유형의 변수들과 연구모형수로 활용요인분석을 수행활용결과, 타탕성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .885, Bartlett Test of Sphericity = 1771.241 p<.000)한 것으로 검증되었다.

본 연구에 활용된 변수들과 연구모형수로 활용요인분석을 수행활용결과, 타당성과 적절성의 통계적 결과를 살펴보면 다음과 같다.

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy(KMO)는 요인분석 문항의 검증수의 크기를 비교하여 표본의 적절성을 결정하는 측정치이다.

KMO의 범위는 0과 1사이인데 1수로 가까울수록 바람직하고 .5이상이면 요인분석을 기수로 적합하다고 판단할 수 있다. 본 연구순서는 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .885로 높은 표본의 적절성을 보이고 있다. 또 활용상 상관행렬내의 변수들이 의미 있는 상관관계를 가질 확률을 나타내는 Bartlett Test of Sphericity = 1771.241로 본 연구의 상관행렬 변수들이 큰 의미를 갖는 것으로 나타났으며, 유의수준은 p<.000으로 본 요인분석이 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

<표 3> 운동몰입의 요인분석 결과

	인지적몰입	행위적몰입
인지1	.841	.288
인지4	.835	.255
인지2	.832	.248
인지5	.766	.284
행위2	.260	.878
행위3	.239	.829
행위1	.254	.822
행위4	.510	.665
전체	3.132	2.865
% 분산	39.154	35.811
% 누적	39.154	74.965
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .885		
Bartlett Test of Sphericity = 1771.241, Significance = .000		

배드민턴 동호인의 사회적응의 요인분석 결과인 <표 4>를 살펴보면, 추출된 14개의 문항은 배드민턴 동호인의 사회적응 요인에 관한 하위요인으로 직장적응, 여가사회적응, 가정적응으로 분류 되었으며, 본 연구에 활용된 배드민턴 동호인의 사회적응 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .901, Bartlett Test of Sphericity = 2781.773, p<.000)한 것으로 검증되었다.

<표 4> 사회적응의 요인분석결과

	가정적응	여가사회적응	직장적응
가정2	.832	.212	.083
가정4	.807	.202	.172
가정3	.764	.242	.189
가정5	.762	-.020	.278
가정1	.648	.333	.231
여가2	.157	.768	.237
여가1	.080	.745	0.209
여가3	.165	.745	.213
여가4	.336	.608	.353
여가5	.362	.602	.254
직장3	.164	.254	.867
직장2	.195	.231	.846
직장1	.287	.323	.725
직장4	.245	.340	.698
전체	3.435	3.024	3.018
% 분산	24.538	21.603	21.554
% 누적	24.538	46.141	67.695
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .901			
Bartlett Test of Sphericity = 2781.773, Significance = .000			

배드민턴 동호인의 운동중독의 요인분석 결과인 <표 5>를 살펴보면, 추출된 14개의 문항은 배드민턴 동호인의 운동중독 요인에 관한 하위요인으로 금단증세, 운동욕구, 감정적애착으로 분류 되었으며, 본 연구에 활용된 배드민턴 동호인의 운동중독 변수들과 연구모형에 대한 요인분석을 수행한 결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .925, Bartlett Test of Sphericity = 3836.769, p<.000)한 것으로 검증되었다.

<표 5> 운동중독의 요인분석 결과

	감정적애착	금단증세	운동욕구
감정6	.799	.382	.107
감정5	.799	.300	.112
감정7	.794	.385	.094
감정8	.792	.236	.290
감정4	.759	.208	.263
감정9	.695	155	.469
감정2	.692	.205	.335
금단3	.301	.788	.341
금단1	.395	.767	.206
금단2	.416	.748	.260
금단4	.225	.724	.394
운동2	.149	.377	.794
운동3	.208	.286	.771
운동6	.312	.185	.765
전체	4.708	3.101	2.712
% 분산	33.631	22.150	19.371
% 누적	33.631	55.781	75.152
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .925			
Bartlett Test of Sphericity = 3836.769, Significance = .000			

2) 신뢰도검증

<표 6>와 같이 본 연구에서는 운동몰입, 사회적응, 운동중독에 대한 요인별 신뢰도 분석 결과는 신뢰성 검사방법 가운데 하나로서 문항간의 동질성 정도에

의한 신뢰도 추정치인 문항 내적합치도를 구하는 Cronbach's α계수로 신뢰성 검증을 실시하였다. 그 결과 본 연구 조사 도구의 신뢰도 계수는 운동몰입 유형 α=.768, 사회적응 요인 α=.910, 운동중독 요인 α=.849으로 나타나 학자들의 견해에 따라 다르지만 일반적으로 α의 계수가 .60 이상이 되면 비교적 신뢰도가 높다고 보고 있어 모든 요인의 계수가 .60 보다 높은 것으로 나타나 본 연구의 데이터는 신뢰성이 있으며, 연구문제에 답하는데 있어 적합다다고 할 수 있다.

<표 6> 운동몰입, 사회적응, 운동중독의 신뢰도 분석 결과

요 인		항 목	Cronbach's α	
운동몰입	인지적몰입	a1, a2, a4, a5	.633	.768
	행위적몰입	a8, a9, a10, a11	.633	
사회적응	직장적응	b1, b2, b3, b4	.654	.910
	여가사회적응	b5, b6, b7, b8, b9	.912	
	가정적응	b10, b11, b12, b13, b14	.912	
운동중독	금단증세	c1, c2, c3, c4	.772	.849
	운동욕구	c7, c8, c11	.685	
	감정정애착	c14, c16, c17, c18, c19, c20, c21	.708	

4. 자료처리

자료처리는 응답이 완성된 자료를 회수한 후 이중기입이나 무기입한 자료는 분석에서 제외시키고 유효 표본만을 부호화 하여, 자료는 컴퓨터에 입력시킨 후 통계 패키지 프로그램인 SPSS Windows 12.0 프로그램을 이용하여 연구문제에 따라 분석 하였다.

연구대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였고, 연구의 목적에 맞게 설계된 연구변인들의 신뢰도검사(Cronbach's α)와 요인분석(Varimax)을 실시하였다.

첫째, 인구통계학적 특성(성별, 연령, 학력, 월평균수입, 참여기간, 참여빈도, 평균시간)에 따른 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입). 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응), 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착)에 차이를 분석하기 위하여 t-test, 일원분산분석(one-way ANOVA) 실시와 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.

둘째, 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입), 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응) 및 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착) 간의 상관을 분석하기 위하여 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다.

셋째, 참여형태가 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입)에 미치는 영향을 분석하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

넷째, 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입)이 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응) 및 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착)에 미치는 영향을 분석하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이

1) 성별에 따른 운동몰입의 차이

<표 7>과 같이 배드민턴 동호인의 인구통계학적 특성중 성별에 따른 운동몰입에 대한 남성과 여성 간의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 인지적몰입에서는 여성(M=3.786)이 높은 평균값을 나타냈으며, 행위적몰입에서는 남성(M=3.580)이 높은 평균값을 보인 것으로 나타났으며, 남성과 여성의 평균값은 유의한 차이(p<.05)가 나타나지 않은 것으로 나타났다.

<표 7> 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이

하위요인	성	N	M	SD	*t*	*p*
인지적 몰 입	남성	203	3.778	.761	-.105	.917
	여성	145	3.786	.638		
행위적 몰 입	남성	203	3.580	.833	.436	.663
	여성	145	3.540	.864		

2) 연령에 따른 운동몰입의 차이

<표 8>과 같이 배드민턴 동호인의 연령에 따른 운동몰입에 대한 연령 간의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 인지적몰입에서는

(40-49세이하 M=3.871 > 20-29세이하 M=3.830 > 50세이상 M=3.739 > 30-39세이하 M=3.686 > 19세이하 M=3.571)순으로 나타났으며, 행위적몰입에서는(40-49세이하 M=3.668 > 20-29세이하 M=3.623 > 30-39세이하 M=3.517 > 50세이상 M=3.367 > 19세이하 M=3.304)순으로 나타났으며, 연령에 따른 운동몰입의 차이에서는 유의한 차이(p<.05)가 나타나지 않은 것으로 나타났다.

<표 8> 연령에 따른 운동몰입의 차이

하위요인	구분	N	M	SD	F	*p*	post-hoc
인지적 몰 입	19세이하	14	3.571	1.199	1.405	.232	
	20-29	53	3.830	.856			
	30-39	102	3.686	.632			
	40-49	134	3.871	.683			
	50세이상	45	3.739	.556			
행위적 몰 입	19세이하	14	3.304	1.229	1.605	.173	
	20-29	53	3.623	1.038			
	30-39	102	3.517	.784			
	40-49	134	3.668	.719			
	50세이상	45	3.367	.913			

3) 학력에 따른 운동몰입의 차이

<표 9>과 같이 배드민턴 동호인의 학력에 따른 운동몰입에 대한 학력의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 인지적몰입에서는 (대학원 M=3.939, 고졸이하 M=3.750, 대졸 M=3.741, 고졸 M=3.722)순으로 나타났으며, 행위적몰

입에서는 (고졸이하 M=3.607, 대학원 M=3.596, 대졸 M=3.574, 고졸 M=3.497)순으로 나타났으며, 학력에 따른 운동몰입의 차이에서는 유의한 차이(p<.05)가 나타나지 않은 것으로 나타났다.

<표 9> 학력에 따른 운동몰입의 차이

요 인	구 분	N	평 균	표준편차	F	p	post-hoc
인지적 몰 입	고졸이하	21	3.750	.647	1.669	.173	
	고졸	79	3.722	.618			
	대졸	170	3.741	.792			
	대학원	78	3.939	.611			
행위적 몰 입	고졸이하	21	3.607	.820	.228	.877	
	고졸	79	3.497	.799			
	대졸	170	3.574	.919			
	대학원	78	3.596	.733			

4) 월평균 수입에 따른 운동몰입의 차이

<표 10>과 같이 배드민턴 동호인의 월평균수입에 따른 운동몰입에 대한 월평균수입의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 인지적몰입(F=4.373), 행위적몰입(F=4.274)요인에서 통계적으로 유의한 차이(p<.01)가 나타났으며, 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입과 행위적몰입에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 월평균수입에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 200-300만원 미만의 집단이 400만원 이상의 집단 간에는 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났으며, 행위적몰입에서는 200-300만원 미만의 집단이 200만원 미만집단, 300-400만원 미만의 집단 간에 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 10> 월평균수입에 따른 운동몰입의 차이

요 인	구 분	N	M	SD	F	*p*	post-hoc
인지적 몰 입	200미만(1)	58	3.797	.683	4.373**	.005	2-4
	200-300미만(2)	81	3.577	.822			
	300-400미만(3)	95	3.753	.640			
	400이상(4)	114	3.943	.664			
행위적 몰 입	200미만(1)	58	3.724	.755	4.274**	.006	2-1,4
	200-300미만(2)	81	3.284	.983			
	300-400미만(3)	95	3.589	.831			
	400이상(4)	114	3.658	.754			

5) 배드민턴 참여기간에 따른 운동몰입의 차이

<표 11>과 같이 배드민턴 동호인의 참여기간에 따른 운동몰입에 대한 참여기간의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 하위요소인 인지적 몰입에서는 (3년이상 M=3.848, 2-3년 미만 M=3.829, 1-2년 미만 M=3.811, 1년 미만 M=3.644)순으로 나타났으며, 행위적몰입에서는 (1-2년 미만 M=3.677, 2-3년 미만 M=3.625, 3년 이상 M=3.591, 1년 미만 M=3.383)순으로 나타났으며, 참여기간에 따른 운동몰입의 차이에서는 유의한 차이 (p<.05)가 나타나지 않은 것으로 나타났다.

<표 11> 배드민턴 참여기간에 따른 운동몰입의 차이

구 분		N	평 균	표준편차	F	*p*	post-hoc
인지적 몰입	1년미만	92	3.644	.875	1.612	.186	
	1년-2년미만	86	3.811	.617			
	2년-3년미만	60	3.829	.673			
	3년이상	110	3.848	.638			
행위적 몰입	1년미만	92	3.383	1.006	2.080	.103	
	1년-2년미만	86	3.677	.748			
	2년-3년미만	60	3.625	.731			
	3년이상	110	3.591	.813			

6) 배드민턴 참여빈도에 따른 운동몰입의 차이

<표 12>와 같이 배드민턴 동호인의 참여빈도에 따른 운동몰입에 대한 참여빈도의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 인지적몰입(F=15.974), 행위적몰입(F=12.136)요인에서 통계적으로 유의한 차이(p<.001)가 나타났으며, 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입과 행위적몰입에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 참여빈도에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 주1회의 집단이 주2-3회, 주4-5회, 기타의 집단 간, 주2-3회 집단이 주4-5회 집단 간에는 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났으며, 행위적몰입에서는 주4-5회 집단이 주1회, 주2-3회, 기타의 집단 간에 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 12> 배드민턴 참여빈도에 따른 운동몰입의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	*p*	post-hoc
인지적 몰 입	주1회(1)	16	3.016	.985	15.974***	.000	1-2,3,4 2-3
	주2-3회(2)	120	3.577	.559			
	주4-5회(3)	193	3.973	.619			
	기타(4)	19	3.776	1.261			
행위적 몰 입	주1회(1)	16	2.953	1.152	12.136***	.000	3-1,2,4
	주2-3회(2)	120	3.406	.697			
	주4-5회(3)	193	3.769	.768			
	기타(4)	19	2.974	1.359			

7) 배드민턴 참여시간에 따른 운동몰입의 차이

<표 13>과 같이 배드민턴 동호인의 평균 참여시간에 따른 운동몰입에 대한 평균 참여시간의 차이를 살펴본 결과 운동몰입의 하위요소인 인지적몰입(F=32.158), 행위적몰입(F=11.171)요인에서 통계적으로 유의한 차이(p<.001)가 나타났으며, 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입과 행위적몰입에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 평균 참여시간에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 1시간 미만의 집단이 1-2시간 미만, 2시간 이상 집단 간에는 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났으며, 행위적몰입에서는 2시간 이상의 집단이 1시간 미만, 1-2시간 미만 집단 간에 두드러진 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 13> 배드민턴 평균 참여시간에 따른 운동몰입의 차이

요 인	구분	N	M	SD	F	*p*	post-hoc
인지적 몰 입	1시간미만(1)	28	3.045	.895	32.158***	.000	1-2,3 2-3
	1-2시간미만(2)	173	3.675	.636			
	2시간이상(3)	147	4.048	.624			
행위적 몰 입	1시간미만(1)	28	3.098	1.147	11.171***	.000	3-1,2
	1-2시간미만(2)	173	3.454	.815			
	2시간이상(3)	147	3.781	.754			

2. 운동몰입, 사회적응, 운동중독성향 간의 상관관계

<표 14>와 같이 배드민턴 동호인의 운동몰입, 사회적응 및 운동적응 간의 상관관계분석에서는 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입, 사회적응의 하위요인인 직장적응, 여가사회적응, 가정적응, 운동중독의 하위요인인 금단증세, 운동욕구, 감정적애착 간 만족에 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 14> 운동몰입, 사회적응, 운동중독성향 간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8
인지적 몰입	1							
행위적 몰입	.633	1						
직장 적응	.465	.471	1					
여가사회적응	.390	.430	.654	1				
가정 적응	.390	.430	.654	1.000	1			
금단 증세	.625	.583	.405	.367	.367	1		
운동 욕구	.471	.481	.338	.374	.374	.673	1	
감정 애착	.682	.606	.503	.439	.439	.708	.589	1

3. 운동몰입이 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응)에 미치는 영향

1) 운동몰입이 직장적응에 미치는 영향

<표 15>에서와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입이 사회적응 하위요인인 직장적응의 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입($t=4.682^{***}$, $p=.000$), 행위적몰입($t=4.951^{***}$, $p=.000$)이 높을수록 사회적응 하위요인인 직장적응요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동몰입의 유형과 직장적응의 회귀분석은 전체변량의 26.8%를 설명해 주고 있다.

<표 15> 운동몰입이 직장적응에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	*t*	*p*
(상수)	1.969	.171		11.525***	.000
인지적몰입	.263	.056	.278	4.682***	.000
행위적몰입	.234	.047	.294	4.951***	.000
R^2=.268, F=63.140***					
종속변수: 직장적응					

2) 운동몰입이 여가사회적응에 미치는 영향

<표 16>에서와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입이 사회적응 하위요인인 여가사회적응의 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입(t=3.168***, *p*=.002), 행위적몰입(t=4.948***, *p*=.000)이 높을수록 사회적응 하위요인인 여가사회적응요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동몰입의 유형과 여가사회적응의 회귀분석은 전체변량의 20.8%를 설명해 주고 있다.

<표 16> 운동몰입이 여가사회적응에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	*t*	*p*
(상수)	2.001	.182		10.977***	.000
인지적몰입	.190	.060	.196	3.168**	.002
행위적몰입	.250	.050	.306	4.948***	.000
R^2=.208, F=45.286***					
종속변수: 여가사회적응					

3) 운동몰입이 가정적응에 미치는 영향

<표 17>에서와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입이 사회적응 하위요인인 가정적응의 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입(t=3.400***, *p*=.001), 행위적몰입(t=5.292***, *p*=.000)이 높을수록 사회적응 하위요인인 가정적응요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동몰입의 유형과 가정적응의 회귀분석은 전체변량의 23.1%를 설명해 주고 있다.

<표 17> 운동몰입이 가정적응에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	*t*	*p*
(상수)	2.133	.179		11.939***	.000
인지적몰입	.200	.059	.207	3.400***	.001
행위적몰입	.262	.049	.322	5.292***	.000
R^2=.231, F=51.943***					
종속변수: 가정적응					

4. 운동몰입이 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착)에 미치는 영향

1) 운동몰입이 금단증세에 미치는 영향

<표 18>에서와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입이 운동중독 하위요인인 금단증세에 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입(t=8.277***, *p*=.000), 행위적몰입(t=6.054***, *p*=.000)이 높을수록 운동중독 하위요인인 금단증세요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동몰입의 유형과 금단증세의 회귀분석은 전체변량의 44.9%를 설명해 주고 있다.

<표 18> 운동몰입이 금단증세에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	*t*	*p*
(상수)	.457	.184		2.489*	.013
인지적몰입	.500	.060	.427	8.277***	.000
행위적몰입	.308	.051	.312	6.054***	.000
R^2=.449, F=140.490***					
종속변수: 금단증세					

2) 운동몰입이 운동욕구에 미치는 영향

<표 19>에서와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입이 운동중독 하위요인인 운동욕구에 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입(t=4.699***, *p*=.000), 행위적몰입(t=5.163***, *p*=.000)이 높을수록 운동중독 하위요인인 운동욕구요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동몰입의 유형과 운동욕구의 회귀분석은 전체변량의 27.7%를 설명해 주고 있다.

<표 19> 운동몰입이 운동욕구에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	*t*	*p*
(상수)	.877	.222		3.950***	.000
인지적몰입	.343	.073	.278	4.699***	.000
행위적몰입	.317	.061	.305	5.163***	.000
R^2=.277, F=66.204***					
종속변수: 금단증세					

3) 운동몰입이 감정적애착에 미치는 영향

<표 20>에서와 같이 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입, 행위적몰입이 운동중독 하위요인인 감정적애착에 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입(t=10.302***, *p*=.000), 행위적몰입(t=6.062***, *p*=.000)이 높을수록 운동중독 하위요인인 감정적애착 요인에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동몰입의 유형과 감정적애착의 회귀분석은 전체변량의 51.6%를 설명해 주고 있다.

<표 20> 운동몰입이 감정적애착에 미치는 영향

	B	표준오차	베타	*t*	*p*
(상수)	.876	.152		5.760***	.000
인지적몰입	.515	.050	.498	10.302***	.000
행위적몰입	.254	.042	.291	6.026***	.000
R^2=.516, F=184.162***					
종속변수: 감정적애착					

V. 논 의

4. 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이

인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이를 분석한 결과 월평균수입, 참여빈도, 참여시간에 따라 인지적몰입, 행위적 몰입에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

이러한 결과는 공보현(2009)의 배드민턴 동호인의 참여동기와 여가몰입이 여가만족 및 여가태도에 미치는 영향의 연구에서 성별, 월평균수입, 직업, 참여기간, 참여빈도, 참여시간에 따라서는 운동몰입(인지적, 행위적)의 모든 하위요인에서, 연령과, 학력에 따라서는 행위적몰입에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해 주고 있다. 또한 조정민(2007), 윤보경(2001)의 연구결과에서와 같이 인지적몰입, 행위적몰입은 참여기간과 참여빈도에 따라 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 그 결과를 구체적으로 살펴보면, 3년 이상의 기간동안 지속적으로 참여한 집단과, 주 4-5회 참여한 집단에서 높은 값을 나타내 본 연구의 결과와 동일한 결과를 나타내고 있다.

특히, 월평균수입에 따라 운동몰입에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 결과는 400만원이상의 집단과 200만원미만의 집단이 높은 평균값을 나타내고 있는데, 400만원이상의 집단이 높은 값을 나타낸 것은 소득이 경제적 안정을 이끄는 기본적인 요인이며, 경제적 안정을 통해 여가에 보다 적극적으로 개입하고 몰입을 할 수 있는 여건을 조성하고 있기 때문일 것으로 판단되며, 200만원이상의 집단에서 높은 값을 나타낸 것은 집단의 구분 특성상 주요 수입원이 부모 또는 가장에게 편중되어 있는 학생과 주부들이 포함되어 있기 때문이라고 판단된다.

5. 배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응에 미치는 영향

운동몰입이 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응)에 미치는 영향을 분석한 결과 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입과 행위적몰입이 높을수록 사회적응의 하위요인인 직장적응, 여가사회적응, 가정적응에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 배드민턴 등의 여가활동에 적극적으로 개입하고 활동하는 사람일수록 사회생활에서도 적극적으로 임하며, 가정생활에도 적극적으로 임하는 것으로 알 수 있는 결과라고 판단된다.

이러한 결과는 곽호근(2007)의 생활체육 참여자의 여가만족과 자기효능감 및 사회적응의 관계 연구결과인 생활체육 참여정도가 사회적응에 영향을 미친다고 보기는 어렵다는 연구결과와 상반된 연구결과로서 다소 차이를 보이고 있지만 운동몰입의 정도를 참여빈도, 참여기간, 참여시간을 중심으로 요인을 보았기 때문에 해석의 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 운동몰입에 따른 사회적응관의 관계에 관한 연구가 매우 미흡하기 때문에 성급한 결론을 내리기는 어렵고 후속연구가 지속적으로 이루어져야 할 것으로 판단된다.

본 연구결과를 종합해 보면 인지적몰입인 배드민턴을 하면서 행복감을 느끼고 준비과정에서 기다려지고, 삶의 소중한 부분으로 인지한 사람일수록, 행위적 몰입인 배드민턴을 통해 운동에 적극적으로 개입하고 기술 및 정보를 얻는데 적극적인 사람일수록 직장에서의 동료들과의 관계가 원만하며, 직장생활에서도 일에 대한 즐거움과 흥미를 찾아 적극적으로 임하는 것으로 알 수 있었으며, 여가생활에서도 배드민턴뿐만 아니라 다른 취미생활을 적극적으로 찾아 생활을 활기차고 즐겁게 하는 것으로 나타났고, 가정생활에서도 적절한 여가생활을 통해 가족과의 친목을 도모하는 것으로 나타났다.

6. 배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동중독에 미치는 영향

운동몰입이 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착)에 미치는 영향을 분석한 결과 운동몰입의 하위요인인 인지적몰입과 행위적몰입이 높을수록 운동중독의 하위요인인 금단증세, 운동욕구, 감정적애착에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 배드민턴 등의 여가활동에 적극적으로 개입하고 활동하는 사람일수록 운동중독의 현상이 나타나며, 이러한 결과는 김재훈, 유진(2009), 전상완, 양종훈(2009) 등 대부분의 운동중독의 연구와 일맥상통하는 결과를 보이고 있다.

즉, 운동몰입의 적극적 활동을 통해 운동을 하지 않으면 뭔가 일을 하지 않은 것과 같은 느낌이 들거나 몸의 근질 거린다는 느낌 등을 통해 배드민턴을 빠지지 않고 지속적으로 참여하게 만들어 건강을 지킬 수 있다. 또한 건전한 여가활동을 통해 나타나는 만족감, 참여의식 강화로 인한 정신적 안정 등 운동몰입을 통한 긍정적인 부분이 강화 될 수도 있다. 그러나 과도한 배드민턴 운동을 초래해 부상을 초래하기도 하고, 배드민턴이 우선시 되어 약속을 어긴다든지, 가족간의 관계, 직장에서의 관계를 무시하고 가장 먼저 배드민턴을 찾아 사회활동의 불균형을 초래하게 해서 부정적인 측면이 나타나기도 한다.

강신욱(2007)은 운동중독이 일중독이나 사랑중독과 같이 대체로 한 때는 심각해도 일정 시간 후 원상 복귀하는 일종의 긍정적 일탈 행동으로 보았으며, 알콜중독, 도박중독, 인터넷중독 등 우리에게 심각한 사회적, 정신적 혼란과 사회적 일탈과는 차이가 있다고 하였다. 즉, 운동의 몰입을 통해 운동중독에 이르게 할 정도로 진행할 필요는 없으며, 또한 운동중독의 부정적 결과도 과장되게 표현할 필요는 없는 것으로 판단된다.

결과적으로, 운동몰입을 통해 운동중독에 이르는 현상은 생활속에 긍정적·부정적 속성을 모두 내포하고 있기 때문에 이에 대한 적정 수준을 유지하는 것은 배드민턴 운동의 매우 중요한 전제조건이라는 것을 본 연구를 통해 알 수 있다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 배드민턴 동호인의 운동지속을 이끌어 낼 수 있는 몰입경험의 수준과 운동중독과의 연관성 그리고 몰입의 수준과 사회 환경과 조화되어 어울릴 수 있는 사회적응 능력의 관계를 규명하고, 생활체육으로서 배드민턴의 효과성을 입증하고 배드민턴에 참여하는 있어 보다 높은 긍정적 운동중독의 영향을 받아 사회적응에 있어 안정된 삶을 영위할 수 있는 자료제공과 배드민턴 활성화를 위한 심층적 자료 제공에 목적이 있다.

연구의 목적달성을 위해 2009년 현재 G광역시 5개구 배드민턴 동호회 400명을 대상으로 개별면접조사(Personal Interview)인 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하여, 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 52부를 자료를 제외한 총 348명의 자료를 spss 15.0을 이용하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 운동몰입의 차이를 분석한 결과 월평균수입에서 통계적으로 유의한 수준을 나타냈다. 특히, 400만원이상의 집단이 높은 평균값을 나타났다.

둘째, 배드민턴 동호인의 운동몰입, 사회적응, 운동중독의 상관관계에서는 인지적・행위적몰입, 사회적응(직장적응, 여가사회적응, 가정적응), 운동중독(금단증세, 운동욕구, 감정적애착) 간에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응에 미치는 영향을 분석한 결과 인지적몰입, 행위적몰입이 높을수록 사회적응의 하위요인인 직장적응, 여가사회적응, 가정적응에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동중독에 미치는 영향을 분석한 결과

인지적몰입, 행위적몰입이 높을수록 운동중독의 하위요인인 금단증세, 운동욕구, 감정적애착에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구에서는 배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 사회적응 및 운동중독에 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 사회적응 및 운동중독에 영향을 미치는 요인을 운동몰입으로 제한하였으나, 연구내용의 확장을 위해 사회적응에 영향을 미칠 수 있는 다각적인 척도개발과 분석기법의 적용이 필요할 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

간호옥(2003). 치매노인의 사회적응력 강화를 위한 예술치료 적용 집단 사회사업 사례연구, 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.

강신욱(2009). 한국형 운동중독 척도 개발. 한국체육학회지, 48(3), 131-145.

강신욱(2002). 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 대한 연구. 한국체육학회지, 41(5), 59-70.

공보현(2009). 배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 여가만족 및 여가태도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 대학원.

곽호근(2007). 생활체육 참여자의 여가만족과 자기효능감 및 사회적응의 관계, 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.

김기훈(2009). 테니스 동호회 활동 참여정도에 따른 사회생활적응에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.

기태원(2007). 동호인 배드민턴 클럽의 운영실태. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.

김학석 · 구제언(2004). 완전도해 배드민턴 교본. 신라출판사.

대한배드민턴협회(2005). http://www.koreabadminton.org/

문화체육관광부(2008). 2008 체육백서.

박규남(2009. 생활스포츠 참가자의 운동중독 자가진단 도구개발. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

석임복, 강이철(2007). Csikszentmihalyi의 몰입 요소에 근거한 학습 몰입 척도 개발 및 타당화 연구, 교육공학연구, 23(1), 121-154.

송권석(2009).핸드볼 선수의 공유멘탈 모델과 집단응집력, 운동몰입 및 선수만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.

양명환(1998). 볼링중독성향과 심리적 행복감. 한국체육학회지. 37(4), 217-222.

양비오(2009). 수영동호인의 스포츠자신감이 운동중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

오제권(2007). 생활체육참여자들의 운동몰입이 운동중독, 운동몰입 및 선수만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.

원관희(2002). 청소년의 동아리 여가 활동과 사회적 적응의 관계 연구. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

이동준(2007). 경주스포츠 참가자의 도박동기와 비합리적 도박신념, 도박중독성향 및 사회 적응의 관계. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.

이승철, 이동현, 육영숙, 장선웅(2003). 생활체육테니스 참가자의 참여정도에 따른 여가만족 및 생활체육만족에 관한 연구. 한국스포츠심리학회지, 14(3), 83-99.

이연주, 조보성, 이석훈(2008). 배드민턴 동호인들의 여가활동 전문화와 스포츠 재미의 관계. 한국체육학회지, 47(3), 377-386.

이원희, 정연성, 공성배, 김원경(2009). 테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(1), 17-27.

이정화(2003). 정신장애인의 사회적응에 영향을 미치는 환경적 요인에 관한 연구 : 지역사회 정신보건서비스시관 이용자를 중심으로. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 행정대학원.

이종호(2009). 생활체육 배구 동호인들의 참여정도에 따른 운동중독에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원

장진우(2005). 청소년의 스포츠활동 참여와 자아정체감, 공동체의식 및 사회적응의 관계. 미간행 박사학위논문. 강릉대학교 대학원.

전매희, 신성득(2009). 생활체육 참여정도에 따른 운동 몰입이 운동중동에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 35(2) 1211-1223.

전미향(1997). 집단미숙치료가 청소년의 자기 존중감과 사회적응력에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 대학원.

전상완, 양종훈(2009). 생활체육 참여자의 여가몰입과 운동중독 및 생활만족도의 관계. 한국사회체육학회지, 35(2), 1155-1168.

정용각, 오성기(2003). 사람들은 왜 달리는가?: 달리기 참가자의 참여동기 요인 탐색. 한국스포츠심리학회지, 14(1), 69-89.

조병섭(2003). 골프지도자의 카리스마 리더십에 따른 리더동일시 및 신뢰, 운동몰입이 지도 효율성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

조보성, 이영주, 김미량(2008). 배드민턴 동호인들의 스포츠 재미가 자아존중감 및 행복에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 32(2), 35-45.

조영규, 이강헌(2008). 생활체육 참가자의 운동중독 척도개발. 한국스포츠심리학회지, 19(3), 99-118.

체육과학연구원(2007). 한국의 체육지표 2007. 서울:삼한정보기획.

최경미(2009). 중년 테니스 동호인들의 여가제약이 운동중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.

최석민(1998). 열린교육의 원리탐색에 관한 연구: 몰입의 원리. 교육학회지 1, 53-66.

최혜주(2009). 스키지도자의 비시즌기 사회적응에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.

Csikszentmihalyi, M, & Rathunde, K(1993). The measurement of flow in everyday toward a theory of emergent motivation. University of Nenraskas Press Lincoln and London.

Ghani, j. a., spnick, R., Rooney, P. (1991). The Experience of Flow in computer-mediated and in face-to face groups, In Proceedings of the twelfth international Conference on Information System, New York, December. 16-18. 229-237

Glasser, W.(1976). Positive addiction. New York: Harper and Row.

Hauck, E. R., & Blumenthal, J. A.(1992). Obsessive traits in athletes. Sports Medicine, 14, 215-227.

Kostrubala, T.(1976). The joy of running. Philadelphia : J. B. Lippincott.

Lazarus, R. S.(1976). Pattern of adjustment(3rd. ed), New york: McGraw-Hill.

Morgan, W. P.(1979). Negative addiction in runners. The Physician and Sportmedicine, 7(2), 56-63

Privette, G., & Bundrick, C. M.(1987). Measurement of experience construct and content validity of the experience questionnaire. Perceptual and Motor Skills, 65, 315-332.

Sachs, M.L.(1984). Psychological well-being and vigorous physical activity. In J. M. Silva & R.S Weinburg(Eds.), Psychological foundations of sport, pp.435-444. champiagn, IL : Human Kinetics.

Webstet, J.,& Ho, H, (1997).Audience engagement in multi-media Presentation. Data Base for the Advace in Information System, 28(2), 63-77

weissman, M. M, & Paykel , E.s.(1974), The depressed woman : a study of social relationship. chicago, IL : University of Chicago Press.

< 설 문 지 >

안녕하십니까?

본 연구는 배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향을 조사하기 위한 설문지입니다.

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.

2009년 9월. 조선대학교 교육대학원. 체육교육전공 최 태 광

1. 다음은 귀하의 일반적 사항과 배드민턴 참여정도를 측정하기 위한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남( ), ② 여( )

2. 귀하의 연령은? ( )

① 19세 이하 ②20 - 29 ③30 - 39세 ④ 40 - 49세 ⑤ 50세 이상

3. 귀하의 학력은? ( )

① 고졸이하 ② 고졸 ③ 대졸(재학 또는 전문대포함) ④ 대학원이상

4. 귀하 가정의 월평균 수입은? ( )

① 200만원 미만 ② 200만원이상 ~ 300만원 미만

③ 300만원이상 ~ 400만원 미만 ④ 400만원 이상

5. 귀하의 배드민턴 참여기간은? (　　)

① 1년 이하　② 1년이상 ~ 2년 미만 ③ 2년이상 ~ 3년 미만 ④ 3년 이상

6. 일주일 동안 배드민턴의 참여빈도는? (　　)

① 주 1회　② 주 2-3회　③ 주 4-5회　④ 기타(　　)

7. 배드민턴 1회 참여시 운동을 하는 평균 시간은? (　　)

① 1시간이하　② 1시간-2시간미만　③ 2시간이상

2. 운동몰입에 관한 문항입니다.

항　　목		매우 그렇지않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
인지적몰입	이 운동 시간이 항상 기다려지는 편이다.	①	②	③	④	⑤
	이 운동은 나의 삶에 소중한 부분이다	①	②	③	④	⑤
	이 운동이나 운동시간을 생각하면 즐거워진다	①	②	③	④	⑤
	운동을 하면서 많은 행복감을 느낀다	①	②	③	④	⑤
	이 운동은 여가시간에 가장 하고 싶어하는 운동이다	①	②	③	④	⑤
	이 운동을 하는 것이 자부심을 느낀다	①	②	③	④	⑤
	시간이 있다면 운동을 더 많이 하고 싶다	①	②	③	④	⑤
행위적몰입	나는 이 운동의 기술이나 운동방법에 관한 정보를 얻으려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
	나는 가끔 이 운동을 멋지게 하는 상상을 종종 해 본다	①	②	③	④	⑤
	신문이나 잡지, TV중계가 있을 시 배드민턴에 관한 내용을 먼저 본다	①	②	③	④	⑤
	나는 이 운동에 빠져 있다	①	②	③	④	⑤

3. 다음은 사회적응에 관한 문항입니다. 현재 하고 계신일(직장, 학교, 가사일 등)에 알맞게 선택 하시어 응답 해 주시기 바랍니다.

항 목		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
직장적응	직장(학교, 가사, 직장 등) 일에 대해 관심과 흥미가 높은 편이다	①	②	③	④	⑤
	직장(학교, 가사, 직장 등)에서의 일과 후 직장(이웃) 사람들과의 만남은 가치가 있다	①	②	③	④	⑤
	직장(학교, 가사, 직장 등)에서 일을 할 때, 즐거움 또는 흥미가 있다	①	②	③	④	⑤
	직장(학교, 가사, 직장 등) 동료들과의 관계가 원만한 편이다	①	②	③	④	⑤
여가사회적응	현재하고 있는 배드민턴 이외에 다른 취미생활이나 레저활동을 즐긴다	①	②	③	④	⑤
	직장(학교, 가사, 직장 등)이나 가정을 제외한 사회활동을 통해 타인의 도움을 받거나 필요한 정보를 찾기 위해 노력하는 편이다	①	②	③	④	⑤
	지역사회활동이나 동창회 혹은 친목회 같은 모임에 자주 참여하는 편이다	①	②	③	④	⑤
	사회활동 및 다른 사람들과의 만남은 반갑고 즐거운 시간이다	①	②	③	④	⑤
	일 외에 자유시간을 활기차게 즐기는 편이다	①	②	③	④	⑤
가정적응	어려운 일이 생기면 가족과 함께하거나 심리적으로 먼저 생각난다	①	②	③	④	⑤
	가족들과 함께 보내는 시간이 많은 편이다	①	②	③	④	⑤
	직장생활을 마치고 집에서 가사일을 하거나 도울 때 즐거운 마음으로 한다	①	②	③	④	⑤
	가족들과의 관계가 좋은 편이다	①	②	③	④	⑤
	현재 활동하고 있는 배드민턴 또는 문화활동들을 가족과 함께하고 싶다	①	②	③	④	⑤

4. 다음은 운동중독 성향에 관한 문항입니다.

항 목		매우 그렇지않다	그렇지 않 다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
금단증세	나는 하루라도 운동을 하지 않으면 몸이 근질 거린다	①	②	③	④	⑤
	운동을 하지 않은 날은 뭔가 할 일을 안한 것 같은 기분이 든다	①	②	③	④	⑤
	나는 매일 좋아하는 운동을 하지 않으면 안 된다	①	②	③	④	⑤
	나는 항상 정해진 시간에 운동을 해야만 한다	①	②	③	④	⑤
	나는 몸이 조금 아프거나 다른 할 일이 있어도 운동을 꼭 해야만 한다	①	②	③	④	⑤
운동욕구	어떤 이유에서건 운동을 하지 못한 날은 몸이 개운치가 않다	①	②	③	④	⑤
	운동에 대한 나의 관심이 가족이나 대인간에 긴장을 조성할 때도 있다	①	②	③	④	⑤
	나는 운동 때문에 다른 사람과의 약속을 어긴 적이 있다	①	②	③	④	⑤
	나보다 운동을 더 잘하는 사람을 보면 부럽기도하고 꼭 이기고 싶다는 생각이든다	①	②	③	④	⑤
	예정했던 시간에 비해, 막상 운동을 시작하면 시간이 더 길어질 경우가 있다	①	②	③	④	⑤
	운동에 대한 나의 관심이 가족이나 대인간에 긴장을 조성 할 때도 있다	①	②	③	④	⑤
	할 수만 있다면 하루에도 몇 번씩 운동을 하고 싶다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
감정적애착	경기력을 높일 수 있다는 확신이 든다면 시간과 돈을 투자하는 것은 아깝지 않다	①	②	③	④	⑤
	운동경기에서 승리하였을 때 나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다	①	②	③	④	⑤
	운동 중에 상해를 입어도 어느 정도의 통증은 참고 운동을 계속하게 된다	①	②	③	④	⑤
	운동기술이 마음먹은 대로 늘지 않으면 속상하다	①	②	③	④	⑤
	운동은 내가 할 수 있는 가장 재미있는 일중의 하나이다	①	②	③	④	⑤
	운동을 하면 기분이 좋아지고 즐겁다	①	②	③	④	⑤
	운동을 하면 마음이 편안해진다	①	②	③	④	⑤
	운동에 참여할 때 나는 다른 활동에 참여 할 때보다 더 강한 참여의식을 느낀다	①	②	③	④	⑤
	나는 운동을 함으로써 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족감을 느낀다	①	②	③	④	⑤

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육전공	학 번	20078126	과 정	석사
성 명	한글 : 최태광 한문 : 崔太光 영문 : choi, tae-kwang				
주 소	서울시 성북구 하월곡동				
연락처	E-MAIL : ctk83@hanmail.net				
논문제목	한글 : 배드민턴 동호인의 운동몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향 영문 : Effects of Exercise Flow on Social Adjustment and Excercise Addiction in Badminton Club Members				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 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.

동의여부 : 동의(0) 조건부 동의( ) 반대( )

2009년 12 월

저작자: 최 태 광 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하