creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-동일조건변경허락 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.

동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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]I804:24011-200000264305

2014학년도 2월
교육학석사(체육교육)학위논문

배드민턴 참여동기가 운동몰입, 운동정서 및 운동지속 의지에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

채 경 환

배드민턴 참여동기가 운동몰입, 운동정서 및 운동지속 의지에 미치는 영향

Participation in the exercise of badminton commitment, exercise and exercise lasting emotional impact will

2014년 2월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

채 경 환

배드민턴 참여동기가 운동몰입, 운동정서 및 운동지속 의지에 미치는 영향

지도교수 김 홍 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 논문으로 제출함

2013년 10월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

채 경 환

채경환의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 조동진 인

심사위원 조선대학교 교수 서영환 인

심사위원 조선대학교 교수 김홍남 인

2013년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구목적 ····· 3

3. 연구가설 ····· 4

4. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

1. 배드민턴의 개요 ····· 5

2. 스포츠의 참여동기 ····· 7

1) 동기의 개념 ····· 7

2) 스포츠의 참여동기 ····· 8

3) 내적동기 ····· 8

4) 외적동기 ····· 9

5) 무동기 ····· 10

3. 운동몰입 ····· 11

1) 몰입의 개념 ····· 11

2) 운동몰입 관련 선행연구 ····· 13

4. 운동정서 ····· 14

1) 정서의 개념 ····· 14

5. 운동지속의지 ····· 17
1) 참가지속의 개념 ····· 17
2) 운동지속적 참가의 영향을 미치는 요인 ····· 18
(1) 개인적 특성 ····· 19
(2) 스포츠 주관자 ····· 21
(3) 운동 상황적 특성 ····· 23

Ⅲ. 연구방법 ····· 24
1. 연구대상 ····· 24
2. 연구과정 ····· 26
3. 연구도구 ····· 26
4. 조사도구의 타당도와 신뢰도 ····· 28
1) 타당도 검증 ····· 28
2) 신뢰도 분석 ····· 31
3) 상관관계분석 ····· 32
5. 자료처리 ····· 33

Ⅳ. 연구결과 ····· 34
1. 참여동기와 운동몰입의 관계 분석 ····· 34
1) 참여동기와 인지적 몰입의 관계 분석 ····· 34
2) 참여동기와 행동적 몰입의 관계 분석 ····· 34
2. 참여동기와 운동정서의 관계 분석 ····· 36
3. 참여동기와 운동지속의지의 관계 분석 ····· 37

4. 운동몰입과 운동정서의 관계 분석 ····· 38
5. 운동몰입과 운동지속의지의 관계 분석 ····· 39
6. 운동정서와 운동지속의지의 관계 분석 ····· 40

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 41

1. 결론 ····· 41
2. 제언 ····· 42

참고문헌

설문지

표 목 차

표1. 연구대상의 일반적 특성 ····· 24
표2. 설문의 구성 ····· 27
표3. 운동정서의 탐색적 요인분석 ····· 29
표4. 운동몰입의 탐색적 요인분석 ····· 30
표5. 신뢰도 검증 ····· 31
표6. 변수 값의 상관 관계 ····· 32
표7. 인지적 몰입에 대한 참여동기의 회귀 분석 ····· 34
표8. 행동적 몰입에 대한 참여동기의 회귀 분석 ····· 35
표9. 운동정서에 대한 참여동기의 회귀 분석 ····· 36
표10. 운동지속의지에 대한 참여동기의 회귀 분석 ····· 37
표11. 운동정서에 대한 운동몰입의 회귀 분석 ····· 38
표12. 운동지속의지에 대한 운동몰입의 회귀 분석 ····· 39
표13. 운동지속의지에 대한 운동정서의 회귀 분석 ····· 40

그 림 목 차

그림1. 운동몰입의 8채널 모델 ····· 12
그림2. 연구과정 ····· 26

ABSTRACT

Participation in the exercise of badminton commitment, exercise and exercise lasting emotional impact will

Chae Kyong Hwan
Advisor : Prof. Honh-Nam Kim Ph.D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education, Chosun University

This study is purposed to participation motivation of club that participate in badminton of life physical education is one of the sport of leisure, exercise immersive, exercise feelings, participation continuation of also examining any causal relationship exists between and more to see, was researching and trying to contribute to the activation of badminton of life as physical education in addition to the continuing involvement of badminton participants life physical education.

They are as follows: To summarize the results of the analysis of the hypothesis.

First, looking at the relationship between exercise emotion and movement immersive, with the will of exercise adherence, motivation of participation, motivation of participation, can affect statistically significant will exercise immersive, motion feeling, the movement continues I get it.

Looking in more detail, can affect social participation motivation, joy, health / condition sequence was revealed, the behavioral immersion, factors that affect cognitive immersion and can affect the health / condition and social I get it.

In other words, can affect both immersive behavioral and cognitive immersion has become clear that the health / physical condition and social.

Also look at the impact of emotions outward movement and poetry, social, technical achievement was statistically significant influence.
That face social influence the feelings of movement effect be showcased through the achievement of such technology during practice and also become a zone revealed this.

The will of the movement continues, it can be seen that the influence fun, social, and health / physical condition, in terms of continuing the movement, it is possible to have a purpose while protecting the health fun, so as to form a personal relationship.

Second, exercise and exercise lasting emotional engagement exercise will look at the relationship between exercise and the involvement of the cognitive and behavioral engagement are all immersed jeongseogwa exercise adherence exercise influence on the will.

Be seen, which have a big influence to sustain the movement it is possible to see that it would like to experience the emotional response through immersion behavioral and cognitive immersive motion badminton participants life sports possible.

Third, If you examine the relationship between the will of the movement Jonsogu~a exercise adherence, exercise emotions very on and found to affect the will of exercise adherence, emotional response through the movement to continue to exercise it can be viewed as an important factor.

As a result, exercise emotional commitment and participation motivation to exercise, the overall causal relationship between exercise adherence will have been found, will direct participation donggigwa affect exercise adherence, along with exercise-mediated emotional commitment and exercise indirect influence height will be able to see.

Participation motivation badminton participants life sports, if such a situation can be, or can be absorbed in motion immersive standing each other out, and feel the emotional response occurs, through which this is ultimately it can be seen that will try to continue the motion of the participants with enhanced.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 생활체육 참여인구가 점진적으로 증가하고 있는 추세에 있다. 생활체육 참여를 통해 바람직한 정신적 효과를 유발한다는 것은 이미 선행연구들에 의해 알려지고 있다. 즉, 바람직한 자아개념 형성이나 우울증 감소 등의 긍정적 결과를 유발한다.

또한 생활체육 참여자들의 바람직한 정신건강 향상은 삶의 질을 높이는데 매우 중요한 역할을 하게 된다.

이러한 점에서 생활체육 참여를 통해 신체적 자아효능감과 운동정서간에 다소 관련성이 있을 것으로 예측되며, 추가적으로 이들 변인과 생활체육 동호인들의 운동지속의사 간의 어떠한 관련성이 있는 지도 알아볼 필요성이 요구된다.

특히 배드민턴 종목은 일반인들이 쉽게 참여할 수 있을 뿐만 아니라 좁은 코트 안에서 빠른 민첩성과 높은 인지적 판단능력을 필요로 한다는 점에서 매우 매력적인 종목이기도 하다.

현대 문명의 발달로 인해 우리 주변의 모든 환경이 기계화, 자동화 되면서 일상생활에 편의를 제공하고 있지만 오히려 건강을 유지하고 상대적으로 유지하고 체력을 향상시킬 수 있는 기회는 상대적으로 줄어들고 있다(이수민, 2009).

Csikszentmihalyi(1975)의 몰입경험이론에 의하면 여가활동 참가자의 능력이 활동 수준과 최적 상호작용을 나타낼 경우 주관적인 몰입경험과 함께 활동에 대한 만족감 및 긍정적 정서를 수반하게 된다는 것이다. 스포츠 참가는 흥미유발, 즐거움, 자신감, 긴장이완, 불안 및 스트레스 해소 등과 같은 심리적 행복감에 기여하는 효과(Luscen, Cockerham,& Kunz, 1996)와 인간의 움직임 욕구를 충족시켜 줌은 물론 일정한 양의 자극이나 새로운 자극을 추구하려는 성향을 만족 시켜주는 효과를 지니고 있는 것이다(소영호, 2007). 이와 같이 인간의 내면에 자리 잡고 있는 자극수준은 일반적으로 최적자극수준(Optimal Stimulus Level: OSL)으로 이해되고 있으며, 최적자극수준은 일정한 양의 자극수준을 선호하게 되는 개인의 자극수준을 의미한다(Raju, 1980).

Zuckerman(1991)연구에서는 이러한 개인의 성격적 특성은 감각추구 성향에 의해서

나타나는 것이라고 하였고, 감각추구는 변화 있는(varied), 신기함(novel), 그리고 복잡한 감각이 요구되는 신체적 그리고 사회적 위험들을 자발적으로 행하고 추구하고자 하는 요구에 의해 정의된 특성이라고 하였다. 따라서 인간에게 있어 그와 같은 특질이 새로운 활동에 따르는 위험을 과소평가하게 하며 모험적인 일에 도전하게 한다고 볼 수 있다(김순태, 2001).

여가활동에서의 자기만족은 여가형태를 기준으로 하여 볼 때 스포츠나 생활체육과 같은 능동적 여가활동에 참여하는 것이 수동적 여가활동에 참가하는 것보다 생활만족의 향상에 더 기여한다(Iso-Ahola, 1980). 초기의 Palmore(1968), Peppers(1974)등은 여가활동과 여가만족간의 긍정적 상관관계를 보고하고 있으며, 또한 Thorson(1977)은 은퇴 후의 여가활동 이 여가만족을 통하여 생활만족과 긍정적인 관련성을 지니고 있다는 연구결과를 제시하였다. 이러한 초기의 연구들은 여가활동의 수준 및 활동 정도의 관련성만을 규명하였을 뿐 여가활동의 참여동기와 여가만족, 그 리고 참여지속의 관계에 관한 연구는 충분히 이루어지지 못했다.

그 후 Beard와 Ragheb(1980)의 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS)가 개발되어 여가활동과 만족정도에 대한 측정이 가능해 짐으로써 여가활동과 여가만족, 그리고 생활만족간에 내재된 사회 심리적 메커니즘을 세심하게 연구하려는 노력이 시도되었다. 현재까지 국내 여가스포츠 참여자의 참여동기, 만족도, 참가지속에 관 한 최근의 연구들을 살펴보면 이철화(1995), 정용각(1997), 진종현(1998), 김옥태(1999)등, 김장환(2001), 김철영(2001), 조성희(2001), 임금옥(2002) 등이 스포츠 활동 참여동기와 만족도에 대한 연구결과를 발표하였고, 참여동기와 참가지속에 관한 전선혜(1996), Dishman과 Gttman(1980) 등의 연구가 있고, 여가만족도와 참가지속에 관하여 연구한 Sneegas(1986), 김민수 (2001), 변종문(2004) 등이 여가활동으로서 스포츠 활동의 중요성과 더불어 여가 스포츠의 참여동기, 여가만족도, 그리고 참가지속에 대하여 지속적인 관심을 가지고 연구를 수행하고 있다. 여가스포츠 참여자의 여가스포츠 참여동기에 따라 여가만족 정도의 차이가 현저하고(이철화, 1995), 여가만족은 여가스포츠 참여지속에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Olson & Zanna, 1982; 이철화, 1995; 강신욱, 1998; 구철웅, 2000; 김덕일, 2003)가 계속 발표되고 있으나 참여동기와 여가만족 및 여가스포츠 참여지속의 관계에 관한 연구는 아직도 매우 미흡한 수준이다. 따라서 여가스포츠 참여동기와 여가만족 및 참여지속의 관계를 분석하여 여가스포츠의 선택과 참여를 통

한 여가만족이 여가 스포츠의 지속적 참여에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하기 위한 연구가 필요할 것이다.

2. 연구목적

본 연구에서는 생활체육 배드민턴 참여자가 스스로 인지하는 스포츠 참여동기와 운동몰입, 운동정서 및 여가스포츠 참가지속의도에는 어떠한 영향을 미치며, 이들 간에 형성되는 인과관계를 규명하므로 생활체육 배드민턴 참여자들의 지속적인 여가스포츠에 참여할수록 있도록 하여 활성화에 기여하는데 연구의 목적이 있다.

3. 연구가설

가설Ⅰ. 배드민턴의 참여동기는 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅱ. 배드민턴의 참여동기는 운동정서에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅲ. 배드민턴의 참여동기의 운동지속의지에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅳ. 배드민턴의 운동몰입은 운동정서에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅴ. 배드민턴의 운동몰입은 운동지속의지에 영향을 미칠 것이다.

가설Ⅵ. 배드민턴의 운동정서는 운동지속의지에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점을 두었다.

1. 본 연구의 대상자는 M시, S군에 소재한 배드민턴 동호인들로 제한하였다.
2. 전라남도 2개 시,군의 15개의 동호회의 동호인 중 무작위로 선정하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 배드민턴의 개요

일본에서는 오이바네(배드민턴과 비슷한 아이들의 설 놀이)가 상당히 오래전부터 행해지고 있다. 기록에 의하면 1685년경 여자의 유희로 행해지기 시작하여 1720년대에는 남자도 섞여서 어른의 놀이로 행해지게 되었다. 그러나 그 후는 주로 여자가 집안에서 노는 놀이가 되어 정월 풍경의 하나가 되었다고 한다(최상일, 2003). 또한 고대 중국에서 바툴둘이라는 유희가 성행했었는데 그 방법은 장식이 달린 한 개의 공을 널조각으로 서로 쳐 보내는 놀이인데, 공은 오늘날의 셔틀콕과 같은 비행성을 지니고 있었다고 하며 여기서 배드민턴의 기원을 찾으려는 사람들도 있다. 또 다른 역사로 배드민턴은 인도에서 행해지고 있던 푸나라는 마을에서 처음 행해지면서부터 서서히 인도 전역으로 보급된 것으로, 게임의 명칭도 처음 행해진 마을의 이름을 딴 것이라고 한다. 또 이게임을 명칭으로 인디안 게임이라고도 불렀다. 이 푸나 게임이 영국에 전해지면서 배드민턴이라고 명칭을 바꾸고 근대 스포츠로서 훌륭히 성장한 것이다.(대한배드민턴협회, 2005).

배드민턴은 남녀노소와 상관없이 장소에 구애받지 않으며 비교적 좁은 장소에서도 쉽게 즐길 수 있는 운동종목의 하나이면서, 동시에 현대적인 스포츠로써의 고도의 기술과 강인한 체력을 요구하는 운동이기도 하다. 여기에서는 배드민턴의 특징을 크게 다섯 가지로 나누어 살펴보기로 하겠다.

첫째, 비교적 좁은 장소에서 누구나 할 수 있다. 배드민턴은 공식경기에서는 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).

둘째, 레크리에이션으로서 알맞은 운동량과 현대 스포츠의 특징을 겸비하였다. 배드민턴은 운동량으로써도 일반 동호인들이 자신의 체력수준에 맞춰서 스스로가

조절하기가 매운 쉬운 운동이다. 또한 선수들이 한 게임에서 움직이는 거리는 축구에서 라이트윙이나 레프트윙이 달리는 거리와 거의 비슷하다. 배드민턴의 셔틀콕은 한줄기의 바람에도 영향을 받는가 하면 스피드에 있어서는 시속 0~350Km사이의 변화를 연출해 내기도 한다. 하얀 셔틀이 만들어내는 변화무쌍한 선과 우아한 율동의 조화는 가히 신체예술의 극치라고 해도 좋을 것이다(대한배드민턴협회, 2005).

셋째, 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.

넷째, 정신적 건강의 유지에 도움을 준다는 것이다. 미래사회로 갈수록 생활은 더욱 복잡해지고 기계화 될 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.

다섯째로 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 현대 스포츠로써의 보다 차원 높은 즐거움도 함께 지니고 있다.

2. 스포츠의 참여동기

1) 동기의 개념

동기라는 용어는 라틴어의 “movere″에서 유래한 것으로서 움직인다(to move)라는 의미를 지니고 있다. 동기라는 용어는 개인의 성격특성과 행동의 이유나 외부의 영향, 행동의 결과나 행동자체를 설명하는 경우 등에 쓰일 수 있다. 개개인마다 지니고 있는 동기의 양상은 매우 다양하여 시간과 공간 그리고 심리적, 생리적인 제반 측면에서 다양한 의미로 쓰이고 있기 때문에 이를 하나의 뜻으로 정의 내리기는 매우 어렵다.

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 추동(drives)이나 자구요구(stimulus needs)와 같은 것일 수도 있으며, 본능(intstincts)과 같은 것도 포함되어 있는데 이러한 힘들은 동기라 한다(정용각, 1997).

Atkinson(1965)는 “동기는 활동의 방향강도 및 지속에 직접적인 영향을 미치는 한 가지 이상의 효과를 내는 활동경향성(action tendency)의 촉발을 뜻한다”고 하였으며 Gellerman(1968)은 동기란 “일정한 목표를 지향하여 행위를 조정하고 에너지의 일부를 이들 목표도달에 투입시키는 것이다.” Berelson과 Steiner(1968)는 동기란 “행동을 활성화시키거나 작동시키는 내적인 사태 이다.” Ralph(1963)에 의하면, “동기란 말은 특정목표(대상)물로 향한 실제적인 행동에 활력을 주는 어떤 조건을 지칭하는 특수한 용어로 목적 없는 행동은 유발되지 않으며, 개체의 행동은 언제나 일정목표를 추구하고 있는 동기는 목적을 추구하는 그와 같은 행동을 취하게 하는 준비태세나 상태로서 대상이나 목표로 개체를 이끌어 갈 수 있게 하는 에너지화된 상태라고 말할 수 있다.”라고 하였다.

Alderman(1974)과 Cratty(1983)등은 “어떤 사람이 어떤 특정한 행동을 선택해서 지속적으로 계속하며 선택한 행동을 잘 할수 있게 하는 힘”, Ross(1987)는 “동기란 개인이 목표를 향해 나아가도록 움직이게 하는 내적 심리상태”라고 하였다.

2) 스포츠 참여 동기

운동에 참여하는 사람들에게 운동을 하는 이유를 물어보면 개인에 따라서 다양한 응답을 보이나, 대개 '체중을 줄이기 위해서', '몸을 튼튼히 하기 위해서' 등과 같은 이유처럼 운동으로부터 얻게 되는 신체기능의 긍정적 변화와 운동을 하고 나면 '기분이 후련해서', '스트레스가 해소되어' 등의 이유처럼 운동 후에 느끼는 심리적 만족감에 대한 반응들이 주류를 이룬다(한명우, 1997). 운동에 참여하고 지속하는 동기들을 조사한 연구들에 따르면, 일반적으로 운동에 참여하게 되는 주요 동기로는 건강증진, 체형유지, 체중조절 또는 개인적 외모 개선, 기술학습, 호전감, 심리적 행복, 즐거움과 재미 등이 확인되고 있다(양명환, 1994).

참여동기(motivation)는 요구, 인지, 정서(각 행동의 방향과 활성화를 시키는 하나의 내적 과정)가 서로 연관되어 나타나는 일반적 용어로 사용된다(Reeve, 1997). 사람들은 자신의 요구에 관련된 활동을 할 때는 관심을 가지게 되고, 자신의 요구를 만족시키는 활동을 할 때는 즐거움을 느낀다(이재희, 2000). 그러므로 우리가 관심과 즐거움이 있는 활동을 참여하는 것은 운동 환경과 기술도전이 심리적 요구의 관여와 만족을 시키기 때문에 운동에 참여하는 기초가 된다(정용각, 1998).

여가활동의 질을 향상 시키는 점에서 연관성을 갖는 인지적 자유, 내적-외적 동기, 목표성향, 일과의 관계 등에 의해서 결정되며, 이러한 동 기는 여가활동에서의 인지적 자유를 증가시킨다. 최근의 스포츠 동기 연구는 이론적 특징에 기초하고 있다. 그 중에서 인간의 내적동기, 외적동기, 무동기에 의해 유발될 수 있다는 주장도 스포츠행동을 설명하는데 도움을 줄 수 있을 것이다(Deci & Ryan, 1991). 최근 내적동기에 초점을 맞춰 왔던 연구는 내적동기, 외적 동기, 무동기에 대하여 다차원을 측정하는 도구가 개발되면서 스포츠동기의 세 가지 측면을 통합적으로 이해하며 그 중요성을 찾을 수 있게 되었다.

3) 내적 동기

내적 동기는 인간의 기본적인 동기로서 무언가의 목적(보수)을 위해 행동이 수단으로서 생기는 경우가 아닌 자신이 어떤 것에 대해 의미를 부여하여 활동하는 그

자체가 목적이 되어 보상에 따른 행동이 아닌 자기만족에 의미를 두는 것이라 생각된다. 일반적으로 내적 동기는 외부의 보상 없이 순수한 즐거움을 위해 스포츠 활동에 참여 할 때 내적으로 동기화 되었다고 볼 수 있으며 내적 동기는 단일개념보다는 다차원적인 개념으로 이해되고 있으나 내적동기를 토대로 나타나는 행동은 흥미, 노력, 지각된 유능감, 압력과 긴장등 네 가지 영역으로 대표될 수 있다(이창기, 2003).

내적으로 동기화된 행동은 유능감과 자결성을 느끼려는 내적욕구에 의하여 형성된다(Deci, 1975). 스포츠에서 어떤 외적 보상을 받지 않고 순수한 즐거움과 흥미에 의하여 발생되는 동기를 내적 동기라 하였다 (Weiner, 1986). 그리고 어떤 것을 선호한다든지, 도전, 호기심 또는 숙련이나 숙달하는 것을 내적 동기로 정의하였다(Harter, 1981). 내적 동기는 자신의 관심과 운동에 대한 자신의 능력 그리고, 최적의 도전을 숙달하려하고, 추구하고, 행하려하는 타고난 특성이다(Deci & Ryan, 1985).

최근 Pelletier 등 (1995)은 내적 동기를 호기심과 탐색을 하면서 무엇인가를 알려고 하는 내적 동기, 완벽한 수행과 숙달을 위해서 성취하려는 내적 동기, 아름다움이나 즐거움의 자극을 경험하려는 내적 동기등 3가지 유형으로 분류하였다.

4) 외적 동기

외적 동기는 운동 참여의 원인이 스스로 하고 싶어서가 아닌 개인 및 사회적 성취나 주위환경에 의해 결정되는 것으로서 활동자체를 추구하는 것이 아니고 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간행동을 볼 수 있으며, 외적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다. 외적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다. 따라서 내적 동기와는 반대로 활동 자체의 추구를 위한 것이 아니고 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간행동을 말한다(Deci, 1975).

Deci와 Ryan(1985), 그리고 Ryan, Connell과 Grolnick(1992)은 자결성의 역할에 따라 외적동기의 유형이 다르게 나타난다고 제시하였다, 자결성이 거의 없는 외적

조절(external reguation)로부터 순응조절(introjected regulation), 동일시 조절(identified regulation)은 자결성의 정도에 따라 달라진다고 하였다. 즉, 타인으로부터의 관심을 받기 위해 행하는 외적조절 동기와 외적 이유 때문에 운동에 참여했지만, 그 후에는 그 가치들이 무가치한 형태로 내면화되는 순응조절 동기와 운동자체를 좋아하기보다 다른 목적을 성취하기 위해 참여하는 동일시 조절 동기로 분류될 수 있다는 것이다(박두용, 2004).

5) 무동기

Deci와 Ryan(1985)의 인지평가 이론에 의하면 주위 상황이 개체에 주어진 자결성에 의한 것이 아니거나 능력이 부족하면 사람들은 그러한 행동에 관하여 무동기 상태라고 하며, 무관심, 냉담을 수반하는 동기라고 말하였다. 무동기는 학습된 무기력(learnde helplessness) 개념과 유사하다. Deci와 Ryan(1985)은 무동기를 '개인의 행동이 바람직한 결과를 가져 오는데 아무런 영향을 미치지 못한다는 믿음에 기인한 동기의 상실' 이라고 정의하였다.

Pelletier(1995)은 무동기인 사람은 그들의 행동과 행동결과 사이에 어떤 기대도 할 수 없는 상황이라고 정의하면서 스포츠 참가자가 왜 이 운동을 계속하여야 하는지에 대한 회의가 생길 때 그들은 운동을 중단하기 쉽다고 하였다. 따라서 스포츠 참여시 어떤 동기가 지배적으로 동기화 시키느냐에 따라 행동의 강도와 지속 등의 분석이 가능하다고 본다.

무동기 상태에서는 내적 동기나 외적동기가 전혀 없다. 무동기에는 다음과 같은 네 가지 유형이 있다.

첫째는 '능력부족'으로 인한 무동기이다. 즉, 특정 행동을 수행할 능력이 없을 경우에 해당된다.

둘째는 '전략미흡'에 의한 무동기이다. 이는 어떤 전략이 바람직한 결과를 위해 도움이 안 된다고 믿을 때 무동기 상태에 이른다는 것이다.

셋째는 '노력회피'에 의해 초래된다. 즉, 어떤 행동이 너무 힘들기 때문에 모두 포기하고 어떠한 노력도 하지 않겠다고 생각할 때 나타난다.

네 번째는 '무기력 신념'으로, 성취해야 할 과제가 너무 어렵기 때문에 자신이 노력을 해도 쓸모가 없다고 생각하는 것을 의미한다.

3. 운동몰입

1) 몰입의 개념

대부분의 사회심리학자들은 몰입(flow)은 개인의 내적동기로 나타나는 것으로 어떠한 활동에 완전하게 빠져있는 상태라고 하였다(Csikszentmihaly, Rathunde, 1993). 또한 몰입에 대한 문헌들에서는 왜 사람들이 어떤 활동에 지속적으로 관여하거나 관계를 하여 머무는지를 설명하고 있다(Kelly, 1983; Rubult,, 1983; Brickman, 1987). 그리하여 운동 몰입은 운동 참가를 지속하려는 욕구와 결심을 표현하는 심리적 구조로서 정의되고 있다(Carpenter, Keeler, Scanlan, Simons, Schmidt, 1990). 이러한 것은 운동참가에 심리상태에서 말하는 애착 (attachment)의 상태를 말한다(Kelly, 1983).

이러한 애착의 상태는 관여를 지속 하려는 동기부여를 의미하며, 결과적으로 지속성의 심리적인 밑바탕이 되는 것이다. 즉, 운동에 몰입되어 있다면 지속성에 영향이 있을 것이고(Kelly,1983), 직접적인 심리적 상태 본바탕의 투자가 한층 뚜렷해질 것이다.

몰입이란 단어를 처음으로 사용하였던 Csikszentmihaly(1975)는 몰입 경험이란 생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태인데, 이러한 상태는 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생될 수 있으며, 이와 같이 즐겁고 몰두한 상태를 몰입경험(flow experience)이라고 하였다. 스포츠나 여가 활동에 참여하는 사람들 중에 어떤 사람은 몰입하여 시간이 가는 줄도 모르는가 하면 잠시 관여하였다가 조금씩 관심이 증가 되거나 곧 관심이 없어지는 경우를 흔히 본다. 이와 같은 행동을 정의하는데 여러 가지로 표현되고 있다.

Will과 Cambell(1995)은 몰입은 어떤 일을 성실하게 순응하거나 또는 집착한다는 말로 몰입과 유사하게 사용하였고, Scanlan등(1993)은 스포츠나 레저 활동에 참가하는 희망, 믿음, 신념 등을 스포츠에 전념이나 관여도 또는 몰입이라고 정의하면서 계속하여 스포츠 참여를 결심하거나 요구를 의미하는 심리적 상태로 정의하였다.

Schmidt와 Stein(1991)은 Kelley(1983)의 사랑과 몰입요인 모델을 적용하여 스포

츠 영역에 적용하였다. 스포츠에서의 즐거움이나 만족은 긍정적 정서로 사랑의 감정과 대체될 수 있는데, 이들은 스포츠에서 몰입을 참여기간으로 정의하였다. 이러한 방식으로 순수한 즐거움으로 스포츠에 참여하는 사람과 다른 이유로 남아 있는 사람을 구별한 결과 순수한 즐거움 요인이 스포츠 몰입에 영향을 주어 참가의 지속가능성을 추측할 수 있다고 하였다.

한편, Csikszentmihalyi와 Rathunde(1993)는 Csikszentmihalyi(1975)의 flow 모델을 발달시켜 8개의 채널로 분류하여 설명하고 있다. 즉, 최적의 경험, 즐거움을 주는 상태를 몰입이라고 하면서 flow모델 <그림 1>을 계속 발달시키고 있는데 채널 2인 몰입은 개인의 내적동기로 나타나는 완전히 어떤 활동에 빠져있는 상태라고 하였다. 이러한 몰입 경험의 현상으로 인지적 습관, 높은 자아인식으로 환경이나 어떤 활동에 조화를 이루거나 초월하는 감정을 나타낸다. 이와 같은 몰입 상태가 이루어지려면 기술과 도전의 상황이 평형(최적)이라고 인지하였을 때이며, 반대로 거의 도전의 대상이 안 되거나 또는 너무 높은 도전은 권태와 불안을 야기시킨다고 하였다. 이외에도 몰입의 상태로 행동 자각(self-awareness)의 일치, 제한된 집중, 행동과 행동의 명확한 조절, 분명한 피드백 등이 라고 지적하였다.

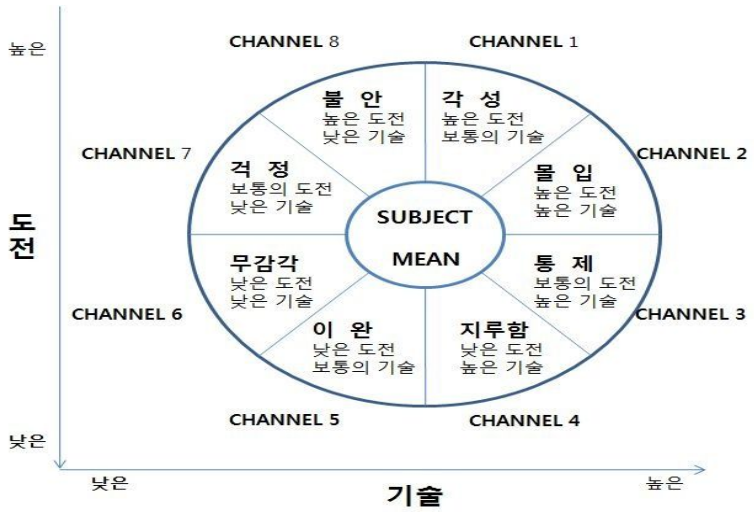

그림 1. 몰입의 8채널 모델(Csikszentmihalyi & Rathunde,1993)

운동 몰입은 자신이 행하고 있는 활동에 대한 지속여부, 헌신, 의지, 노력, 자랑 등 운동에 대한 관심과 참여지속에 관련된 것을 바탕으로 본 연구가 시작 되었다.

하지만 우리 문화에서 접근하였을 때보다 운동에 '빠져있는' 또는 '미쳐있는'정도를 측정하는 경험적 심리구조 평가와 평소 운동에 열정적으로 미쳐있는 사람의 태도와 의도를 측정하는 도구로는 미흡하다고 하였다(정용각, 2004). 또한 인지몰입은 자신이 행하고 있는 심리적인 기대로 운동의 선호정도 와 운동에 대한 인식의 정도, 운동을 하고 싶은 욕구를 말하며, 행위몰입은 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 연관된 관심 수준의 정도를 의미한다(육영숙, 2006). 몰입에서의 가장 뚜렷한 것은 행동과 인식의 하나 됨으로 볼 수 있다. 몰입 상태에 있는 사람은 자신의 행동은 의식은 하나 의식한다는 것 자체를 의식하지 않는다. 또한 몰입상태에 있을 때 자기 스스로 자신의 행동과 상황을 조절할 수 있다는 것이다. 자기 자신이 상황과 행동을 조절하고 있다는 것을 의식하지 않으면서 조절 능력을 잃어버리지 않을까 두려워하지 않는다. 즉, 몰입 상태에 서는 그 사람의 기술은 환경적 요구에 알맞게 조치를 취할 수 있다는 것이다. 이러한 행동과 인식은 긍정적인 자아개념에 귀중한 요소가 될 수 있다(이삼출, 2003).

2) 운동몰입 관련 선행연구

운동몰입과 관련하여 연구된 선행연구들은 이러하다. Carmack, Martens (1979)는 조깅에서 몰입을 측정하는 질문지를 개발하였다. 하지만 이 질문지는 몰입에 대해 긍정적인 요소만 측정을 하고 안정된 몰입상태를 측정하기에는 부족하였다(Carmack, Martens, 1979). Carpenter, Keeler, Schmidt, Scanlan, Simon(1990)은 스포츠 몰입에 대한 측정을 Kelly(1983)의 시간 투자에 관한 이론을 바탕으로 하여 선택, 스포츠 관여도, 투자시간에 대한 몰입도를 측정하여 수영선수와 야구선수에 적용시킨 후 그 선수들의 몰입은 시간(투자)과 즐거움에 의하여 예상이 가능하다고 하였다.

Wankel(1993)은 신체활동을 하였을 때 집착과 심리적 이익에서 즐거움의 중요성에 관한 문헌적 연구를 하였다. 즐거움은 지속적인 활동에 관여를 촉진시키고, 참여자에게 더욱더 커다란 건강의 이로움을 준다고 하였다.

이광수(2003)는 '모험스포츠 참가자의 참여 동기, 운동 몰입, 참여 후 행동과의 관계'에서 운동 참여 동기의 내적동기를 나타내는 즐거움 요인, 기술 발달이 외적

동기 요인인 체력, 건강, 사교, 외적과시 요인보다 운동 몰입에서 중요한 변수 이며, 운동 몰입은 참가 후의 행동에 중요한 매개 변수라고 하였다.

김분도(2004)는 '해양스포츠·수영 참가자의 각성추구와 정서 요인이 스포츠 몰입도에 미치는 영향에 관한 연구'에서는 참가기간이 길수록, 참가 빈도가 높을 수록 운동 몰입이 높은 것으로 나타났다.

요가에서의 몰입과 관련 된 연구 중에서 민경자(2003)는 '요가활동 참가와 몰입경험 및 생활만족의 관계'에 관한 연구에서는 요가활동 참가정도는 참가기간 이 길수록 정신 몰입경험, 활동 몰입경험 등 몰입경험에 영향을 미친다고 하였다.

최보영(2007)은 '요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계에 관한 연구'에서 요가수련 참여기간이 길수록 몰입을 경험하였고, 참여강도와 빈도가 높을수록 몰입도가 높아진다고 하였다.

주영삼, 김환식(2008)의 '요가수련에 따른 참여 동기와 참여정도가 운동 몰입에 미치는 영향'에 관한 연구에서는 요가수련 참여자의 참여 동기와 운동 몰입의 상관관계 분석결과 상관관계가 있으며, 참여 동기가 운동 몰입에 미치는 요인으로 성취동기, 즐거움, 사회성 요인 등이 운동 몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 운동정서

1)정서의 개념

정서(emotion)를 뜻하는 고대 그리스 단어는 'passion'이며 근대에 들어서야 'emotion'이라는 말을 바꾸어 사용하게 되었다(Lazarus, 1994). 정서에 대한 학문적 관심을 가진 William James는 '정서가 무엇인가?'라는 질문만 했을 뿐 그에 대한 분명한 답을 하고 있지 않다(Oatley,Jenkins, 1996). 인간은 모든 생물 가운데 가장 정서적이고 우리에게 일어나는 대부분의 일들과 함께 정서를 경험한다.

사람들은 "정서가 무엇인가?"에 대한 질문에 "이런 것 저런 것 들이 정서이다."라고 말하기는 쉽지만 "바로 이것이 정서이다."라고 말하는 것은 어려워한다(Oatley,Jenkins, 1996). 정서에 대한 정의는 '특정한 내적·외적 변인들에 대해서 행동적, 인지적, 생리적으로 반응하려 하는 유전적으로 결정되거나 습득된 동기적 경

향'이라 하였다.(Carlson, Hatfield, 1992). 이 정의는 인간의 경험이 행동적, 인지적, 생리적 요인들을 포함하고 있다는 것을 의미하고 있다. 감정이 생리적 변화로 나타나기도 하고, 기분을 감추려고 해도 행동으로 드러나기도 한다. 어떤 정서 반응은 태어날 때부터 나타나지만, 많은 정서 반응들은 학습에 의해서 정교화 된다. 정서를 동기적 경향이라고 부르는 이유는 정서가 유기체로 하여금 정서를 유발시킨 대상에게 접근하게 하거나 그 대상으로부터 떨어지게끔 하기 때문이다(홍준희, 2000).

Oatley와 Jenkins는 정서를 세 가지 측면에서 고찰하고 있다.

첫째, 정서는 개인이 중요하다고 생각하는 관심사, 다시 말해 목표와 관계있는 사건들을 의식적 혹은 무의식적으로 평가할 때 주로 유발된다. 그리고 그 관심이 해결되면 긍정적인 정서가 경험되고, 방해를 받으면 부정적인 정서가 경험된다.

둘째, 정서의 핵심은 활동하고자 하는 행동의 준비성과 계획의 실행과 촉진이다. 정서는 취급함을 느끼게 하는 행동을 먼저 하도록 하기도 하고 진행 중이던 다른 정신 과정이나 행동과 경쟁하거나 방해하기도 한다.

셋째, 정서는 신체 변화, 표현, 행동 등과 함께 하면서 독특한 정신 상태로 경험된다. 이 정의는 사람의 인지적 평가가 정서 유발의 근원이 됨을 강조하고 있다(Oatley, Jenkins, 1996).

정서를 나타내기 위해 다양한 용어가 사용되어져 왔다. 정서(emotion), 기분(mood), 느낌(feeling), 감정(affect)등이 그것이다. 느낌(feeling)은 정서보다 더 넓은 의미를 가지고 있음에도 불구하고 정서와 동의어로 사용되어 왔으며, 과거 문헌에서는 감정(affect)이라는 용어가 더 자주 사용되었다. 물론 오늘날까지 감정(affect)이라는 용어는 정서, 기분 등을 포괄하는 의미를 가진 용어로 사용되고 있다(홍준희, 2000).

Arnold(1980)는 정서의 특성을 감정의 동요로써 간주하려는 심리학자들과 정서를 동기적 특성에 결부시키려는 심리학자들은 대표적으로 서로 다른 방향에서 정서에 대한 정의를 내리고 있다고 말하며 그는 행복감, 놀라움, 슬픔, 역겨움, 멸시감, 흥미감, 피로감, 혼돈감을 기본정서로 제시하였다(McNair, 1971).

기본정서모형(Ekman, 1972)에서는 행복, 놀람, 공포, 분노, 혐오, 슬픔의 여섯 가지 기본정서가 존재하고 있으며 다른 모든 정서들은 이러한 기본정서들이 합쳐짐으로써 나타난다고 보았다. 또한 민족, 연령, 성별을 초월한 문화 보편적인 기본정서를 주장하면 이 기본 정서들은 각기 다른 독립적인 차원이라고 보았다.

정서를 이루는 구조를 Izard(1992)는 정서상태, 정서표현, 정서경험의 세 가지로

나누어 이는 각각 정서의 신경학적, 행동학적, 인지적 측면을 의미 한다고 주장하였다. 이 중 정서 상태는 신체적 또는 생리적인 내적 변화를 의미하여 이는 정서의 신경학적 측면을 말한다. 정서표현은 감정적 자극에 의해 중추신경계가 활성화 되어 얼굴이나 신체, 목소리, 활동성 등에 나타나는 관찰 가능한 변화를 말하며 이는 정서의 행동학적 측면에 해당된다. 정서경험은 정서 상태와 정서표현을 지각하고 이를 인지적으로 평가, 해석한 결과를 의미하며 정서의 인지적 측면이라고 볼 수 있다.

Ekman(1972)은 정서는 생물학적으로 타고난 진화적 산물이며 다양한 자율신경계 형태들이 분노, 두려움, 혐오 같은 특정정서에 대처하는데 적합한 운동 활동을 개체들이 준비하도록 진화해왔다고 제안하였다. 그러나 그는 정서를 경험하고 표현하는데 있어 문화적, 사회적 학습과정의 중요성을 부인하지 않았다. Ekman(1972)의 연구에서는 피험자들에게 각각의 사진을 두 번씩 판단하게 하고 각각의 정서에 대하여 상태 문화간의 보편성에 있어 새로운 증거를 제시하였다.

기본정서 모형이 정서경험을 특정한 범주로 분류하는 범주적 접근인 반면 차원모형은 정서모형을 몇 가지 하위차원으로 구조화하려는 것이다. 차원의 종류에 대해서는 보편적으로 두 가지 차원으로 나타났으며 3차원 이상에 대해서는 일관된 결과를 보이지 않고 있다. 즉, 차원모형은 각 내적상태들이 서로 독립적이지 않으며 체계적인 방식으로 관련되어 있다고 가정한다(한채현, 1998).

Izard(1992)의 정서적 구조에 대한 이론은 정서심리학자들의 서로 다른 견해를 좀 더 쉽게 이해하기 위하여 효과적인 방법을 제시하였다. 즉, 심리학자들의 정서이론들이 정서의 어떤 구조에 초점을 맞추었는지에 따라 인간의 정서에 제시하는 각각의 이론적 들은 큰 차이를 지니게 된다는 것이다.

우선 정서의 신경학적 측면에 초점을 맞추는 Lecenthal(1984)의 경우에는 정서적 자극에 대해 비자발적, 비의식적으로 자각해석하고 그 자극에 의하여 얼굴표정, 심리적 각성 그리고 근육반응 등의 즉각적인 신체반응으로 나타난다.

Leventhal(1984)에 의하면 정서는 즉각적이고 불 수의적이며 신속한 발달과정을 거쳐 초기의 반응에 따라 유사한 정서경험을 촉진한다고 하였다. 즉 기억은 정서의 지각을 풍부하게 해주며 정서 상태를 정교하게 만들기는 하나 그런 과정이 정서를 경험하게 하는 데에 일차적인 요인이 되지는 못 한다는 것이다.

5. 운동지속의지

1) 참가지속의 개념

스포츠는 모든 사람이 일정하게 경함하는 것이 아니라 일부 사람만이 스포츠를 선호하고 스포츠 활동에 참여하게 된다. 이와 같이 스포츠를 전혀 알지 못하는 사람이 스포츠를 이해하고 어떠한 계기를 통하여 규칙적으로 참가하게 되며 나아가 여러 가지 경험을 하게 되는 일련의 사회화 과정을 스포츠 사회화라 한다. 스포츠에 참가하는 개인은 특정 사회가 지향하고 있는 정치적, 경제적, 종교적, 문화적 가치와 규범 그리고 행동양식의 학습뿐만 아니라 스포츠라는 소사회에서 집단 성원이 공통적으로 지니고 있는 가치관, 신념, 태도들과 같은 하위문화를 집단 내 다른 성원과의 상호작용으로 체득하고 내면화하는 과정을 경험하게 된다(임번장, 1986).

스포츠참가는 다양한 스포츠현상과 관련하여 이루어지는 사회적 행동으로서 참가방법, 참가시간, 참가 장소 등에 의하여 참가형태가 상이해진다. 스포츠 참가의 형태는 인간의 외면적, 내면적 행동 차원과 관련이 있는데 참가내용의 성질에 따라 행동적 참가, 인지적 참가, 정의적 참가로 구분할 수 있으며, 스포츠 참가의 역할에 의해 직접 참가자. 그리고 간접 참가자인 생산자와 소비자로 세분 할 수 있다(Kenyon, 1969).

스포츠 참가는 빈도, 기간, 강도와 같은 참가의 정도에 따라 일상적 참가, 주기적 참가, 일탈적 참가, 포기 혹은 비 참가로 구분하여 스포츠 참가의 일반적인 유형을 제시하고 있다(Kenyon & Schutz, 1970).

일상적 참가는 스포츠에 규칙적으로 참가하며 참가유형이 그들의 생활 형태 속에 통합되어 있는 상태를 말하며, 주기적 참가는 스포츠 활동에 간헐적으로 참가하는 것이다. 일탈적 참가는 탐닉의 정도에까지 스포츠에 몰두되어 있는 상태다. 포기 혹은 비참가는 일탈적 참가와는 정반대의 경우다. 이들은 스포츠에로의 사회화 역할을 전혀 경험해 본 일이 없는 사람이거나, 스포츠에 한 번 정도는 참여를 했지만 기회부족, 흥미부족, 혹은 즐겁지 않은 경험이 그들을 중도에 포기하게 하거나 스포츠 밖으로 나가게 하는 스포츠로부터 탈사회화(de-socialized from sport) 되었을 수도 있다(McPherson, Curtis, & Loy, 1989).

스포츠의 참가 형태는 인간의 외면적, 내면적 행동차원과 관련이 있는데 참가 내용의 성질에 따라 행동적 참가, 인지적 참가, 정의적 참가로 구분 할 수 있으며, 스포츠의 참가 역할에 따라 직접참가, 그리고 간접참가인 생산자와 소비자로 세분화 할 수 있다(Kenyon, 1968).

많은 연구자들이 신체활동 참가자들이 지속적 참가를 통하여 신체활동의 효과를 획득할 수 있도록 지속적 참가 방안을 모색하기 위해 신체활동 참가 지속에 영향을 미치는 결정 요인을 규명하고 참가 지속 유도 전력을 마련하기 위한 연구를 수행하고 있다. 그러나 가정문제, 거주지, 직업, 생활양식, 경제 수준 등의 배경적 요인들의 운동의 지속적인 참여를 결정하는 것으로 나타난 것을 볼 수 있다.

운동프로그램 참가 지속은 사회적 요인뿐만 아니라 개인적, 환경적 변인의 영향을 받으며(Weinstein & Gould, 1995), 이들 변인은 작용 및 상호작용을 통하여 운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 것이다.

Dishaman(1982)과 Oldrideg(1983)의 지속적인 운동참가연구에서는 운동참여의 지속에 영향을 주는 요인으로 연령, 직업형태, 생활양식 등이 있으며, 운동의 중도 탈락자들 중에 기혼자들보다는 미혼자, 그리고 장년층보다는 젊은 층에 더 두드러지게 나타났다.

Willis와 Campbell(1992)의 연구에서는 운동을 하지 않는 이유로 시간부족, 피로, 시설부족, 운동에 관한 지식부족, 의지력 부족으로 보고 있다.

운동의 지속적 참가에 영향을 주는 상황요인에는 배우자의 지지, 운동시설 접근용이, 운동시설규모 또는 운동참여자 규모, 시간과 기후 등이 있다(유연만, 1999). 특히 운동 시설접근의 용이함이 운동지속에 중요한 영향을 준다. 사람들을 운동을 하기 위하여 멀리 이동하지 않으며(Wankkel, 1984), 운동시설로부터의 지적 거리가 만들어내는 운동지속의 문제를 인식하지 못한다. 또한 자신의 운동집단의 크기에 따라 운동지속에 영향이 다른데, 대집단 보다는 소집단에서 운동의 지속적 참가가 높은 경향이 있다(Massies, Shephard, 1971).

2) 운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 요인

운동의 지속적 참가에 대한 적절한 정의 및 측정의 어려움에도 불구하고 선행

연구자들에 의해 운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 요인들이 밝혀져 왔다. 특정 개인이 운동에 지속적으로 참가하는 것을 예측하기 위해 지금까지 발견된 변인은 운동 참가자의 개인적 특성, 스포츠 사회 주관자, 그리고 운동 상황적 특성으로 구분하여 살펴 볼 수 있다.

(1) 개인적 특성

운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 운동 참가자의 개인적 특성은 심리적 특성과 생리적 특성, 그리고 사회적 특성으로 구분될 수도 있으며, 이러한 운동 참가자 요인은 운동 프로그램에 지속적으로 참여하거나 중도에 포기(drop-out)하는데 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 미치게 된다.

첫째, 심리적 특성은 똑같이 주어진 상황에서 사람들의 행동이 모두 같지 않으며, 이들에게 운동의 지속적 참여를 유발시키려면 어떻게 하여야 하는가? 이러한 문제는 동기유발과 관련되어 있다고 할 수 있으며, 동기유발이란 일반적으로 인간의 행동을 제기시키고 활성화시키며, 또한 그 행동을 지속시키거나 저지시키는 힘을 말한다. 심리적 차원에서 자기동기(self-motivation)는 운동의 지속적 참가와 일관된 관련성이 있으며 운동의 지속적 참가자와 포기자를 구분하는 기준이 된다(Dishman & Gettman, 1980).

참가지속에 영향을 주는 심리적 특성요소들 중 대표적인 것은 자기 동기로 여겨지며, 외향적인 사람들이 내향적인 사람들보다 더욱 운동프로 그램을 지속적으로 참여하려는 경향을 갖는다고 주장하고 있다(Massie & Shephard, 1971).

Dishman & Gettman(1980)은 자기 동기를 외적인 강화 없이 지속하려는 일반적이고 비특성적인 성향이라고 정의를 하였다, 따라서 자기동기란 환경이나 타인에 영향 없이 자신의 목표나 사고에 의해서 강화되어지는 특성으로 간주된다.

Dishman, Ickes, & Morgan(1980)은 자기 동기 유발 설문지를 이용한 지속적인 운동 수행에 관한 연구에서 외적 강화와 무관함을 주장하는 경향이 있는 사람과 낮은 동기 유발자는 운동 프로그램으로부터 중도포기 하고 있음을 예측하였으며, Oldridge(1979)은 피보험자가 운동으로부터 중도 포기하는 이유는 동기부족과 같은 심리적 이유 때문임을 보고하고 있다. 따라서 사람이 운동을 적극적으로 참가할 수 있도록 유도하는 방법과 시설, 그리고 지도자 이외에도 참가자들의 운동에 대한 내

적 욕구를 정확하게 파악하여 기존의 시설과 프로그램을 개선 및 보완함으로써 운동 참가자의 욕구를 만족시킬 수 있는 노력이 필요하다고 제안하고 있다.

둘째, 생리적 특성은 Dishman & Gettman(1980), Massie & Shephard(1971)가 주장한 높은 체지방률이 중도탈락과 참가지속이 낮은 운동 참가자와 관계가 있음을 보고하였다, 체중이 많이 나가는 운동 참가자는 운동의 참가지속과 관계가 있음을 보고하였다, 체중이 많이 나가는 운동 참가자들은 운동 초기에 신체적 부하가 높은 것이며, 그에 따른 운동능력감소는 운동의 참가지속에 영향을 미친다는 것이다. Dishman(1982)은 생리적 변인과 심리적 변인을 조합시킴으로서, 지속적 운동 참가에 대한 예측력을 향상시킬 수 있다고 주장한다면서, 동기가 낮고 체중이 많이 나가는 개인일수록 고강도의 운동에서 초래되는 당황 및 고통을 회피하는 경향이 있음을 보고하였다.

셋째, 사회적 특성에는 여러 가지가 있으나 이들 중 운동의 지속적 참가와의 관계에서 다루어져 온 것은 연령, 직업형태, 주거지 등이다. 운동의 지속적 참가에 있어서 특정 개인의 연령이 갖는 의미를 실험적으로 연구한 것이 그리 많지 않으나, 연령에 따른 차이가 운동의 지속적 참가에 영향을 미칠 수 있다고 가정된다.

Olson & Zanna(1982)는 운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 연령을 제시하면서, 운동의 지속적 참가자는 젊은 층보다는 장년층에 더 두드러지게 나타났다고 보고하고 있다. Oldridge(1979)는 Omtario운동 프로그램에 대한 낮은 운동의 지속적 참가와 중도포기 영향을 미치는 중요한 변인으로서 가정문제와 직업 및 거주지의 변화를 지적하고 있다. 이에 관련하여 Massie & Shepard(1971), Nye & Poulsen(1979)은 활동성 직업에 종사하는 사람들 또는 여가 시간에 신체활동을 하지 않았던 사람들은 운동 프로그램에서 중도 포기율이 높은 것으로 나타났다.

이와 같이, 사회적 특성 중에서 선행연구자들의 관심의 대상이 되어 온 것은 운동 참가자의 연령, 직업 형태, 주거지 등이며, 이들 요인들이 운동의 지속적 참가에 영향을 미치고 있음을 시사하고 있다. 그러나 아직도 밝혀지지 않은 많은 사회적 요인들이 운동의 지속적 참가에 영향을 미친다고 할 수 있으며, 이러한 발견되지 않은 많은 요인들을 연구함으로써 참가지속을 증진시키는데 사용될 수 있다고 전망된다.

(2) 스포츠 주관자

일정 형태의 운동 프로그램에 대한 지속적 참가는 개인의 결정에 달려 있다고 볼 수 있다. 개인의 결정이란 특정 운동 형태에 대한 개인의 선호 및 선택으로, 다양한 국면에서 타인의 영향을 받는다고 할 수 있다.

스포츠 사회화의 과정 속에서 개인은 경험을 축적하고 그러한 경험의 인지도니 적응은 특정 개인이 운동의 지속적 참가에 영향력을 행사한다.

스포츠 사회화의 전 과정, 특히 스포츠 참가와 스포츠 역할학습의 과정에서 개인에게 가장 큰 영향력을 행사하는 객체를 중요타자(significant others)혹은 준거집단(reference group)이라고 한다. 이들 사회화 주관자의 태도, 가치관 및 행동은 피사회자(socializee)의 지속적인 운동 참가에 중요한 영향을 미친다. 이러한 영향력을 행사하는 사회화 주관자로는 가족, 동료, 지도자 등을 들 수 있다.

가족은 모든 사회의 기본적인 제도이며 가장 중요한 사회집단이라고 할 수 있다. 사회화는 출생 이후부터 줄곧 이루어지므로 가족이 가장 높은 중요성을 차지하고 있으며, 원초적인 사회화와 더불어 일생을 통해 중요한 영향력을 담당하는 사회화 주관자는 가족이다(Leonard, 1980). 이러한 사회 제도로서의 가족은 여러 가지 방면에서 운동 참가와 밀접하게 관련을 맺고 있으며 또한 운동의 지속적 참가를 결정하는 요인으로 작용한다.

따라서 사회화 주관자인 가족의 정신적 격려 및 지지, 행동, 태도 등은 운동참여자들이 지속적으로 참여하거나 중도 포기하는데 영향을 미칠 것 이다.

Martin & Dubbert(1982)는 가정이나 사회로부터 운동의 지속적 참가에 대한 지지나 강화는 지속적 참가를 증진시키는데 일관성 있는 관계가 있다고 보고하고 있다. 예를 들면, 배우자가 운동 참가자의 운동 습관을 긍정적으로 지지하는 피험자는 운동에 대하여 중립적이거나 부정적인 배우자가 있는 피험자에 비하여 운동에 대한 지속적 참가가 2배정도 좋은 것으로 나타났다. 유의하여야 할 사항은 운동에 대하여 중립적인 배우자는 운동 프로그램에 대하여 반대하는 배우자와 동일한 영향력을 미친다는 점이다.

Andrew(1981)는 배우자의 지지가 없는 피험자는 운동 프로그램에서 2배~3배정도 중도 포기율이 높은 경향이 있음을 발견하였다. 불행하게도 지지와 비지지의 구

체적인 의미가 항상 명확하지는 않지만, 일반적으로 지지자가 적극적일수록 운동 참가를 권장하며 운동참가자의 수행에 대하여 칭찬할 뿐만 아니라, 운동의 목표에 대하여 동의한다고 보고하고 있다.

이와 같이 사회화 주관자인 가족 중에서 배우자가 성인의 운동에 대한 지속적인 참가를 결정하는데 중요한 요인이라는 것을 알 수 있으며 동료 집단은 동년배로서 같은 관심을 갖고 있는 친구들의 집단을 뜻한다. 이러한 친구들의 영향은 스포츠에 참가하는 사회화 경험을 갖게 하는 것으로 여겨진다. 운동기능을 학습하는 것이나, 운동 능력의 인지를 평가하는 기회는 어릴 때, 이웃, 친구 사이에서 일어난다.

아동들은 동료들과의 상호작용을 통하여 사회성과 자신감을 형성하는 중요성을 지니며 후기의 발달단계인 청년기와 성인기에도 지속적인 영향을 미친다. 사회화 주관기관인 가족의 영향은 사춘기에 들어와서는 동료 집단에 흡수되며, 차츰 성장해 감에 따라 그 영향력이 감소되고 동료 집단이 전 생애주기를 통하여 중요한 사회화 주관자가 된다. 현대사회는 변화라는 큰 사회력 때문에 사회화의 핵심적인 주관기관인 가족으로부터 동료집단으로 바뀌어졌다고 주장된다.

또한 조직체의 활동, 유지, 발전에 가장 중요한 역할을 하는 것은 지도자이다. 운동참여자들의 효율적인 관리와 시설의 활용가치를 극대화시키고 운동 프로그램의 효율성과 프로그램을 제공하는 역할을 지도자가 하게 되는데 이러한 지도자가 운동을 지속적으로 참가시키는 요인으로 작용한다.

Kenyon & McPherson(1978)은 운동이나 스포츠에 관심을 갖고 지속적으로 참가하는데 영향을 미치는 요인으로서 지도자를 들고 있으며, 캐나다의 피트니스클럽에서 실시한 운동 참가자의 건강과 생활양식에 관한 연구에서 성공적인 운동 프로그램을 실시하기 위한 가장 중요한 요인은 지도자로 나타났다고 보고하고 있다. 그러므로 운동참가자 측면에서 본다면 지도자에 대한 만족도가 피트니스 클럽에서 운동의 지속적 참가를 증진시키는데 중요한 요인으로 작용하고 있음을 알 수 있다.

지도자는 지도자로서의 자질과 자격을 가져야 한다는 것이 매우 중요하다, 하나의 인격을 지도하는 운동 지도자는 운동 참여자들과 대등한 관계인만큼 인간관계가 매우 중요하며 그리고 그 다음으로 전문기술 및 기능이 있어야 한다고 주장하고 있다, 이와 같이 지도자는 지도자로서의 자질이 우선되어야 하며 이러한 지도자 자질이 특정 개인이 운동을 지속적으로 참여하는데 영향을 미치는 요인임을 알 수

있다.

(3) 운동 상황적 특성

운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 마지막 범주로서 운동 상황적 특성을 들 수 있으며, 여기에는 매우 다양한 요인들이 관련되어 있다. 신체 활동은 단기간의 운동을 통하여 효과를 얻을 수 없는 것이다. 즉, 지속적이고 규칙적인 활동을 통해서만 생리적, 신체기능적, 정신적인 발달과 증진을 가져올 수 있다. 그러나 운동은 심리적·생리적 한계를 극복하여야만 하는 것이기 때문에 대부분의 사람들은 육체적으로 매우 고통스러워하고 심리적으로 쉽게 싫증을 느끼게 된다. 또한 효과가 즉시 나타나지 않기 때문에 개개인의 의지만으로는 지속적으로 행하기가 힘든 것이다. 바로 여기에 프로그램의 중요성이 있다고 할 수 있다(변종문, 2004).

운동 프로그램을 참여자 위주로 계획하여 실시한다면, 특정 개인의 운동을 지속적으로 참여하는 것을 증진시키고 중도에 포기하는 것을 최소화시키는데 도움이 될 것이다. 따라서 프로그램에 대한 만족도가 특정 개인이 운동을 지속적으로 참가하는데 영향을 미치는 요인으로 작용한다(임번장, 1994).

운동 장소는 주거지역 가까이 설치되어야 한다는 것이다. 많은 선행 연구자들은 운동장소의 근접성과 편이성이 운동 참여자들이 지속적으로 참여하는데 영향을 미치는 요인으로 지적하고 있다(체육과학연구원, 2003).

스포츠 시설의 편이성과 관련하여 주차시설 또한 운동에 대한 초기 참가 및 지속적 참가 결정에 영향을 미치는 중요한 요인으로 지적되고 있다.

이와 같이 운동 참가자의 개인적 특성, 중요타자, 운동 상황적 특성이 특정 개인이 운동에 지속적으로 참가하는데 있어서 미치는 영향이 매우 중요하며, 가장 많이 운동을 지속적으로 참가하는데 유인하는 핵심적인 요인은 주관자의 지지와 강화, 프로그램의 만족도, 시설 등이라고 예측할 수 있다(변종문, 2004).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2013년 현재 전라남도에서 M시와 S군에서 활동 중인 배드민턴 동호인을 모집단으로 설정하였다.

조사대상은 편의표본추출법(convenience sampling method)를 활용하여, 배드민턴 동호회 380명을 대상으로 개별면접조사(Personal Interview)인 자기평가기입법에 의해 설문응답을 실시하였다. 표집 대상의 실제 사용된 자료는 회수된 자료 중에서 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 26부를 자료를 제외한 총 354명의 자료를 이용하였으며, 본 연구에 이용된 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표1. 연구대상의 일반적 특성

변인	구분	빈도(명)	구성비(%)
성별	남	210	59.3
	여	144	40.7
연령	19세 이하	26	7.3
	20 - 29세	31	8.8
	30 - 39세	116	32.8
	40 - 49세	140	39.5
	50세 이상	41	11.6
학력	고졸이하	30	8.5
	고졸	83	23.4
	대졸	193	54.5
	대졸이상(대학원이상)	48	13.6
월평균 수입	200만원 미만	64	18.1
	200만원이상 ~ 300만원 미만	99	28.0
	300만원이상 ~ 400만원 미만	91	25.7
	400만원 이상 ~ 500만원 미만	43	12.1
	500만원이상	58	16.1
직업	기능근로직	42	11.9
	사무행정직	74	20.9
	판매서비스직	37	10.5
	전문직	63	17.8

	자영업	61	17.2
	주부	37	10.5
	기타	40	11.3
참여기간	1년 이하	71	20.1
	1년이상 ~ 2년 미만	70	19.8
	2년이상 ~ 3년 미만	47	133.3
	3년 이상 ~ 4년 미만	51	14.4
	4년 이상	114	32.2
참여빈도	주 1회	14	4.0
	주 2-3회	153	43.2
	4-5회	172	48.6
	기타	15	4.2
참여시간	1시간이하	14	4.0
	1시간-2시간	153	43.2
	2시간-3시간	169	47.7
	3시간-4시간	18	5.1
급수	A	39	11.0
	B	38	10.7
	C	80	22.6
	D	91	25.7
	왕초보	106	29.9

2. 연구과정

본 연구의 목적을 달성하기 위해 선행논문 분석과 문헌조사를 거쳐 하부요인을 추출하였다. 이렇게 추출된 하부요인을 토대로 양적, 질적으로 구성된 예비조사용 설문지를 구성하였으며 연구를 위한 교육을 받은 보조 연구자와 함께 2013년 3월 1일~4월 1일까지 전라남도M시와 S군 소재에 배드민턴이 실시되고 있는 체육관을 방문해 직접 설문을 받았다. 설문의 응답은 자기평가기입법으로 응답토록 하였고, 작성이 끝난 설문지는 즉시 회수하였다.

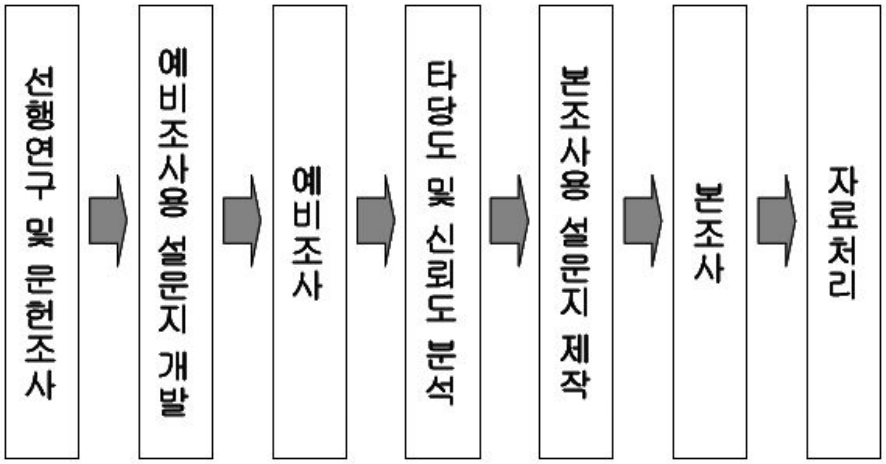

그림2. 연구과정

3. 연구도구

배드민턴 동호인의 참여동기, 운동몰입, 운동정서가 운동지속의지에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구에서는 설문지를 사용하였다. 설문지는 인통계학적특성 문항은 김덕일(2003), 유용식(2008), 조보성,이영수,김미량(2008)의 연구를, 참여동기 문항은 양은정(2007), 이동섭(2008), 이충헌(2008), 공보현(2009)의 연구를, 운동몰입 문항은 조정민(2007), 송기현(2008)의 연구를 운동정서 문항을 전지인(2013)의

연구를, 운동지속의지 문항은 장승원(2007)의 문항을 기초로 하여 설문내용의 적합성과 적용가능성 검토와 전문가회의 그리고 예비검사를 실시하여 타당도검증(Varimax)와 신뢰도(Cronbach′sα)를 실시한 후 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

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, 직업, 참여기간, 참여빈도, 평균시간, 급수)9문항, 독립변인은 참여동기(즐거움, 건강/컨디션, 외적과시, 사교, 기술정서)25문항, 운동몰입(인지적몰입, 행위적몰입)11문항, 그리고 운동정서 14문항, 운동지속의지 3문항으로, 총 62문항으로 구성되었으며, 설문지의 주요 구성내용은 다음과 같다.

표2. 설문의 구성

항목		세부항목	항목수	
인구통계학적특성		성별, 연령, 교육수준, 월평균수입, 직업, 참여기간, 참여빈도, 평균시간, 급수	9	9
참여동기	즐거움	재미, 쾌감, 기쁨, 상쾌함	4	25
	건강/컨디션	체력향상, 컨디션, 체중조절, 체력증진을 통한 생활도움, 몸이 개운, 규칙적 운동을 통한 건강회복	6	
	외적과시	관심, 알릴기회, 멋진 몸매, 자랑, 명성	5	
	사교	만남기회, 어울림, 사교, 동료와 시간 보냄	4	
	기술정서	기술만족, 성취감, 새로운 운동기술 수행, 기술습득에 대한 재미, 흥분감, 기술향상	6	
운동몰입	인지적 몰입	운동시간 기다림, 삶의 일부, 운동에 대한 즐거움, 행복감, 기대운동, 운동 자부심	7	11
	행위적 몰입	정보노력, 기술 상상, 대중매체 관심, 운동자체 몰입	4	
운동정서		활기, 흥분, 불안, 심란, 상쾌함, 기분 좋음, 열정, 신남, 우울함, 지루함, 행복, 싫증, 답답, 짜증	14	14
운동지속의지		건강이 허락한 운동지속, 무조건 운동지속, 운동지속가능성	3	3

4. 조사도구의 타당도와 신뢰도

1) 타당도 검증

본 연구에서는 측정척도들의 타당성을 평가하기 위해 요인분석(factor analysis)에 의한 구상 개념 타당성 평가는 서로 상이한 개념에 대하여 각각 여러 측정문항들을 이용하여 측정을 실시하였다. 그 후 각 문항들에 의한 측정치들이 요인들 분석했을 때 그 결과로 나온 요인들이 원래 의도한 개념들을 대표할 수 있는가를 평가하는 것이다.

요인분석 방법은 주요인분석(principle components analysis)중 Varimax 직각회전방석(varimax ratation)을 사용하여 요인해석을 명확히 하였다. 요인의 수는 아이겐값(Eigen Value)이 1이상인 요인만 선택하였으며 각 항목의 요인 적재치는 0.5이상인 경우 유의한 것으로 판단하였다.

참여동기에 대한 요인분석을 실시한 결과, 즐거움, 건강/컨디션, 외적과시, 사교, 기술정서의 5개 요인으로 분류된 것으로 나타났으며, 누적 분산율(%)은 추출된 요인들이 전체분산의 몇 %를 설명하는가를 나타낸 누적 분산율(%)은 73.217%로 제시된 5개 요인이 전체 분산의 73.217%의 설명력을 나타낸다고 볼 수 있다.

표3. 운동정서의 탐색적 요인분석

	Component				
	기술정서	즐거움	외적과시	건강/컨디션	사교
기술정서3	***.803***	.235	.190	.172	.238
기술정서4	***.803***	.244	.149	.196	.197
기술정서2	***.801***	.208	.091	.208	.245
기술정서5	***.795***	.234	.212	.183	.166
기술정서1	***.761***	.281	.165	.163	.237
기술정서6	***.628***	.354	.187	.245	.202
즐거움3	.233	***.842***	.030	.194	.099
즐거움1	.309	***.796***	-.010	.219	.163
즐거움2	.302	***.780***	.091	.211	.149
즐거움4	.231	***.769***	-.033	.232	.221
외적과시4	.125	.019	***.870***	.046	.185
외적과시1	.069	.076	***.865***	.093	.135
외적과시2	.153	.084	***.853***	.068	.163
외적과시5	.146	-.017	***.792***	.009	.234
외적과시3	.215	-.013	***.709***	.293	.063
건강/컨디션4	.188	.229	.116	***.785***	.090
건강/컨디션3	.173	.002	.147	***.767***	.172
건강/컨디션5	.137	.355	.016	***.661***	.165
건강/컨디션6	.169	.442	.152	***.595***	.039
건강/컨디션2	.257	.409	.089	***.530***	.136
건강/컨디션1	.291	.482	.080	***.518***	.137
사교2	.236	.208	.244	.139	***.823***
사교3	.310	.129	.188	.115	***.795***
사교1	.203	.169	.264	.208	***.769***
사교4	.340	.188	.263	.154	***.612***
고유값	10.908	3.314	1.1707	1.261	1.115
설명분산율(%)	43.633	13.257	6.826	5.042	4.459
누적분산율(%)	43.633	56.890	63.716	68.758	73.217

운동몰입에 대한 요인분석을 실시한 결과, 인지적 몰입과 행위적 몰입의 2개 요인으로 분류된 것으로 나타났으며, 누적 분산율(%)은 추출된 요인들이 전체분산의 몇 %를 설명하는가를 나타낸 누적 분산율(%)은 71.139%로 제시된 2개 요인이 전체 분산의 71.139%의 설명력을 나타낸다고 볼 수 있다.

표4. 운동몰입의 탐색적 요인분석

	Component	
	인지적 몰입	행위적 몰입
인지적 몰입4	***.857***	.264
인지적 몰입3	***.816***	.317
인지적 몰입5	***.803***	.298
인지적 몰입2	***.756***	.409
인지적 몰입7	***.724***	.325
인지적 몰입6	***.723***	.356
인지적 몰입1	***.653***	.435
행위적 몰입3	.312	***.813***
행위적 몰입1	.291	***.801***
행위적 몰입2	.327	***.786***
행위적 몰입4	.429	***.749***
고유값	6.886	1.005
설명분산율(%)	62.601	9.138
누적분산율(%)	62.601	71.139

2) 신뢰도 분석

배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 여가만족과 여가태도에 미치는 영향의 요인별 신뢰도 분석 결과는 <표 6>과 같다. 독립변인인 참여동기(Cronbach's α =.942)의 하위변인인 즐거움(Cronbach's α= .919), 건강/컨디션(Cronbach's α = .864), 외적과시(Cronbach's α = .903), 사교(Cronbach's α = .886), 기술정서(Cronbach's α = .940)로 나타났으며, 운동몰입(Cronbach's α = .939)의 하위변인인 인지적몰입(Cronbach's α = .927), 행동적몰입(Cronbach's α = .880), 운동정서(Cronbach's α = .723), 운동지속의지(Cronbach's α = .906)로 전반적으로 Cronbach's α 계수가 .60이상이면 수용할 만한 것으로 여겨지므로 본 연구에서는 내적 일관성이 있는 것으로 검증되었다.

표5. 신뢰도 검증

항목		Cronbach's α	
참여동기	즐거움	.919	.942
	건강/컨디션	.864	
	외적과시	.903	
	사교	.886	
	기술정서	.940	
운동몰입	인지적 몰입	.927	.939
	행위적 몰입	.880	
운동정서		.723	
운동지속의지		.906	

3) 상관관계분석

배드민턴 동호인의 참여동기, 운동몰입, 운동정서 및 운동지속의지 간의 상관관계를 분석하기 위하여 참여동기의 하위요인인 즐거움, 건강, 외적과시, 사교, 기술성취, 운동몰입의 하위요인인 인지적 몰입,행위적 몰입, 운동정서, 운동지속의지의 9가지 요인을 투입한 결과 $p<.01$수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표6. 변수간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 즐거움	1								
2. 건강/컨디션	.682	1							
3. 외적과시	.161	.303	1						
4. 사교	.471	.489	.499	1					
5. 기술정서	.632	.608	.396	.630	1				
6. 인지적 몰입	.616	.599	.285	.519	.664	1			
7. 행위적 몰입	.495	.502	.315	.489	.616	.737	1		
8. 운동정서	.334	.336	.419	.433	.443	.467	.447	1	
9. 운동지속의지	.662	.583	.232	.456	.590	.705	.642	.419	1

5. 자료처리

양적조사에 사용된 설문지의 회수한 자료 중 불량한 응답, 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입, 무 기입 등의 불성실한 자료는 분석대상에서 제외시켰으며, 분석 가능한 자료는 코딩의 지침에 따라 부호화 하였으며, 부호화 된 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 통계프로그램인 SPSS Ver. 18.0을 이용하여 전산처리하였다. 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 사용한 통계기법은 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 연구의 목적에 맞게 설계된 연구변인들의 타당도 검증 및 신뢰도 검증과 더불어 상관관계분석을 실시하였다.

본 연구의 가설인 참여동기, 운동몰입, 운동정서, 운동지속의지 간의 미치는 영향을 분석하기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

유의수준은 $p<.05$로 설정 하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 참여동기와 운동몰입의 관계 분석

1) 참여동기와 인지적 몰입의 관계 분석

본 연구의 가설1-1을 바탕으로 인지적 몰입에 대한 참여동기의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표7과 같다.

표7. 인지적 몰입에 대한 참여동기의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value	공선성 통계량	
	B	표준오차				공차	VIF
(Constant)	.654	.178		3.682	.000		
즐거움	.205	.051	.222	4.000	.000	.437	2.289
건강/컨디션	.210	.060	.187	3.476	.001	.467	2.143
외적과시	.004	.034	.005	.109	.913	.704	1.420
사교	.299	.049	.342	6.084	.000	.425	2.353
기술성취	.092	.045	.105	2.050	.041	.510	1.959
F= 79.063 (p= 0.000), Adjusted R Square= .525							

참여동기가 인지적 몰입에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F=79.063(p=.000)으로 회귀모형에 대해서 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있으며, 개별 변수에 대한 가설검증 결과 사교(t=6.084), 즐거움(t=4.000), 건강/컨디션(t=3.476)이 99% 신뢰수준에서 유의한 결과를 나타냈으며, 기술성취(t=2.050)는 95% 신뢰수준에서 유의한 결과를 나타냈다. 외적과시는 90% 신뢰수준에서도 통계적으로 유의한 결과를 나타내지 못하고 있다. 또한 회귀모형을 설명력을 나타내는R^2(R Square)는 .525으로 전체의 52.5%일 설명력을 갖는다고 볼 수 있다. 다중공선성을 검정하기 위한 공차한계

값은 기준 값인 0.10보다 크며, VIF는 기준 값인 10보다 작은 것으로 나타내고 있으므로 변수간의 다중공선성에 대한 문제는 존재하지 않는다고 볼 수 있을 것이다.

2) 참여동기와 행동적 몰입의 관계 분석

본 연구의 가설1-2을 바탕으로 행동적 몰입에 대한 참여동기의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표8과 같다.

표8. 행동적 몰입에 대한 참여동기의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value
	B	표준오차			
(Constant)	.563	.227		2.485	.013
즐거움	.115	.066	.108	1.749	.081
건강/컨디션	.165	.077	.128	2.143	.033
외적과시	.049	.043	.055	1.127	.261
사교	.380	.063	.379	6.061	.000
기술성취	.110	.057	.109	1.919	.056
F= 50.757 (p= 0.000), Adjusted R Square= .413					

참여동기가 행동적 몰입에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F통계량 값은 50.757(p=.000)로서 회귀모형에 대해서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있다. 사교(t=6.061)와 건강/컨디션(t=2.143)이 각각 99%와 95% 신뢰수준에서 유의한 결과를 나타내고 있으며, 기술성취(t=1.919), 즐거움(t=1.749)은 95% 신뢰수준에서 유의한 결과를 나타내고 있지는 않지만 90% 신뢰수준에서는 유의한 결과를 나타내고 있으며, 외적과시(t=1.127)는 10% 유의수준에서도 유의한 결과를 나타내지 못하였다. 또한 독립변수의 설명력을 살펴보면 Adjusted R Square= .413로서 행동적 몰입에 대해 전체의 41.3%의 설명력을 나타낸다고 볼 수 있다.

2. 참여동기와 운동정서의 관계 분석

본 연구의 가설 2을 바탕으로 운동정서에 대한 참여동기의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표9와 같다.

표9. 운동정서에 대한 참여동기의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value
	B	표준오차			
(Constant)	1.793	.127		14.076	.000
즐거움	.059	.037	.110	1.601	.110
건강/컨디션	.003	.043	.005	.071	.944
외적과시	.118	.024	.261	4.843	.000
사교	.093	.035	.184	2.653	.008
기술성취	.067	.032	.133	2.093	.037
F= 27.986 (p= 0.000), Adjusted R Square= .277					

참여동기가 운동정서에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F통계량은 27.986 (p=.000)으로 회귀모형에 대해서 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있으며, 개별 변수에 대한 가설검증 결과 외적과시(t=4.843), 사교(t=2.653)이 99%, 기술성취(t=2.093)가 95% 신뢰수준에서 유의한 결과를 나타냈으며, 줄거움(t=1.601)과 건강/컨디션(t=.071)은 90% 신뢰수준에서도 통계적으로 유의한 결과를 나타내지 못하고 있다. 또한 회귀모형을 설명력을 나타내는R^2(R Square)는 .277로 전체의 27.7%일 설명력을 갖는다고 볼 수 있다.

3. 참여동기와 운동지속의지의 관계 분석

본 연구의 가설 3을 바탕으로 운동지속의지에 대한 참여동기의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표10과 같다.

표10. 운동지속의지에 대한 참여동기의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value
	B	표준오차			
(Constant)	.450	.207		2.174	.030
즐거움	.417	.060	.398	6.959	.000
건강/컨디션	.200	.070	.158	2.851	.005
외적과시	.009	.040	.011	.238	.812
사교	.197	.057	.200	3.445	.001
기술성취	.060	.052	.061	1.154	.249
F= 70.548 (p= 0.000), Adjusted R Square= .593					

참여동기가 운동지속의지에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F=70.548(p=.000)으로 회귀모형에 대해서 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있으며, 개별 변수에 대한 가설검증 결과 즐거움(t=6.959), 사교(t=3.445), 건강/컨디션(t=2.851)이 99% 신뢰수준에서 유의한 결과를 나타냈으며, 기술성취(t=1.154)와 외적과시(t=.238)는 90% 신뢰수준에서도 통계적으로 유의한 결과를 나타내지 못하고 있다. 또한 회귀모형을 설명력을 나타내는R^2(R Square)는 .593으로 전체의 59.3%일 설명력을 갖는다고 볼 수 있다.

4. 운동몰입과 운동정서의 관계 분석

본 연구의 가설 4을 바탕으로 운동정서에 대한 운동몰입의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표11과 같다.

표11. 운동정서에 대한 운동몰입의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value	공선성 통계량	
	B	표준오차				공차	VIF
(Constant)	1.903	.106		17.918	.000		
인지적 몰입	.174	.040	.300	4.360	.000	.457	2.188
행동적 몰입	.115	.035	.226	3.292	.001	.457	2.188
F= 55.801 (p= 0.000), Adjusted R Square= .237							

운동몰입이 운동정서에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F통계량은 55.801 (p=.000)으로 회귀모형에 대해서 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있으며, 개별 변수에 대한 가설검증 결과 인지적 몰입(t=4.360)과 행동적 몰입(t=3.292)이 모두 99% 신뢰수준에서 통계적 유의한 결과를 나타내고 있다. 또한 회귀모형을 설명력을 나타내는R^2(R Square)는 .237로 전체의 23.7%일 설명력을 갖는다고 볼 수 있다. 다중공선성을 검정하기 위한 공차한계 값은 기준 값인 0.10보다 크며, VIF는 기준 값인 10보다 작은 것으로 나타내고 있으므로 변수간의 다중공선성에 대한 문제는 존재하지 않는다고 볼 수 있을 것이다.

5. 운동몰입과 운동지속의지의 관계 분석

본 연구의 가설 5을 바탕으로 운동지속의지에 대한 운동몰입의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표12와 같다.

표12. 운동지속의지에 대한 운동몰입의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value
	B	표준오차			
(Constant)	.806	.163		4.947	.000
인지적 몰입	.574	.061	.507	9.360	.000
행동적 몰입	.265	.053	.268	4.956	.000
F= 197.545 (p= 0.000), Adjusted R Square= .527					

운동몰입이 운동지속의지에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F통계량은 197.545 (p=.000)으로 회귀모형에 대해서 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있으며, 개별 변수에 대한 가설검증 결과 인지적 몰입(t=9.360)과 행동적 몰입(t=4.956)이 모두 99% 신뢰수준에서 통계적 유의한 결과를 나타내고 있다. 또한 회귀모형을 설명력을 나타내는R^2(R Square)는 .527로 전체의 52.7%일 설명력을 갖는다고 볼 수 있다.

6. 운동정서와 운동지속의지의 관계 분석

본 연구의 가설 6을 바탕으로 운동지속의지에 대한 운동정서의 다중회귀분석을 사용하여 가설을 검증한 결과는 다음의 표13과 같다.

표13. 운동지속의지에 대한 운동정서의 회귀분석

	비표준화계수		회귀계수	t	p-value
	B	표준오차			
(Constant)	1.532	.285		5.381	.000
운동정서	.815	.094	.419	8.646	.000
F= 74.748 (p= 0.000), Adjusted R Square= .173					

운동정서가 운동지속의지에 미치는 영향에 대한 가설 검증 결과, F통계량은 74.748 (p=.000)으로 회귀모형에 대해서 99% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 결과를 나타내고 있으며, 운동정서(t=8.646)가 99% 신뢰수준에서 통계적 유의한 결과를 나타내고 있다. 또한 회귀모형을 설명력을 나타내는R^2(R Square)는 .173로 전체의 17.3%일 설명력을 갖는다고 볼 수 있다.

Ⅴ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 여가스포츠 중 하나인 생활체육 배드민턴에 참여하고 있는 동호인의 참여동기, 운동몰입, 운동정서, 참가지속의도 간에는 어떠한 인과관계가 존재하는지를 살펴봄으로 인하여 생활체육 배드민턴 참여자들의 지속적인 참여와 더불어 생활체육으로서의 배드민턴의 활성화에 기여하고자 연구를 진행하였다.

가설에 대한 분석 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 참여동기는 운동몰입과 운동정서, 운동지속의지 간의 관계를 살펴보면, 참여동기는 운동몰입, 운동정서, 운동지속의지에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 인지적 몰입에 영향을 미치는 요인은 참여동기 중 사교, 즐거움, 건강/컨디션 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 행동적 몰입에는 사교와 건강/컨디션이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 사교와 건강/컨디션은 인지적 몰입과 행동적 몰입에 모두 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 또한 운동정서에 미치는 영향을 살펴보면 외적과시, 사교, 기술성취가 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 운동을 통하여 기술성취 등을 통하여 과시되는 효과가 존하게 되며 또한 사교적인 측면이 운동정서에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 운동지속의지에는 즐거움, 사교, 건강/컨디션에 영향을 미치는 것으로 나타나 운동을 지속하는데 있어서는 즐겁고 건강을 지키면서 대인관계를 형성하는데 그러한 목적이 있을 수 있다.

둘째, 운동몰입이 운동정서와 운동지속의지 간의 관계를 살펴보면, 운동몰입의 인지적 몰입과 행동적 몰입은 모두 운동정서과 운동지속의지에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활체육 배드민턴 참여자들의 운동의 인지적 몰입과 행동적 몰입을 통하여 정서적인 반응을 겪게 된다고 볼 수 있으며 더불어 운동을 지속하는데 영향을 미친다고 볼 수 있다.

셋째, 운동정서과 운동지속의지 간의 관계를 살펴보면, 운동정서는 운동지속의지에 영향을 미치는 것으로 나타나 운동을 통한 정서적 반응이 운동을 지속하는데 있어서 매우 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

결과적으로 참여동기는 운동몰입과 운동정서, 운동지속의지 간은 전반적인 인과관계가 있는 것으로 밝혀졌으며, 참여동기과 운동지속의지에 직접적인 영향을 미치며 더불어서 운동몰입과 운동정서를 매개하여 간접적인 영향을 미친다고도 볼 수 있을 것이다. 이는 생활체육 배드민턴 참여자들의 참여동기는 서로 상이하더라고 운동몰입에 몰입할 수 있거나 정서적인 반응을 느낄 수 있는 상황이 발생된다면 이를 통하여 궁극적으로 참여자들의 운동을 지속하려는 의지는 높아질 것이라고 볼 수 있다.

2. 제언

본 연구에서 배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 운동정서 및 운동지속의지에 영향에 대한 연구를 진행하였다. 이러한 결과를 근거로 하여 본 연구에 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 표집대상을 전라권 지역으로 한정하였기 때문에 연구결과에 대한 일반화를 시키는데 제한을 가지고 있으므로 이에 적합한 해석이 요구 될 것이다. 추후 연구에서는 대표성의 한계를 극복하기 위하여 표본의 지역성 분포를 늘려야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 여가만족 및 여가태도에 영향을 미치는 요인을 참여동기와 운동몰입으로 제한하였으나 연구내용의 확장을 위해 여가만족에 영향을 미칠 수 있는 다각적인 척도 개발과 분석기법의 적용이 필요 할 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

강신욱(1998). 사회교육 프로그램 참가와 여가만족의 관계. 한국체육회지, 37(4), 87-98.

구철웅(2000). 스쿼시참가자의 사회인구학적 특성에 따른 참여정도 및 만족도에 관한연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.

김덕일(2003). 테니스동호인의 동호회 참여정도가 여가만족도에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.

김민수(2001). 여성의 지속적인 생활체육참여와 여가만족 및 생활체육 만족과의 관계. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.

김분도(2004). 해양스포츠・수영 참가자의 각성추구와 요인이 스포츠 몰입도에 미치는 영향. 부산외국어대학교 대학원 석사학위논문.

김옥태, 정용승, 최재성(1999). 생활체육참가자의 스포츠 참여동기가 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. 한국체육학회지. 38(3), 87-95.

김학석, 구제언(2004). 완전도해 배드민턴 교본. 서울: 신라출판사.

대한배드민턴협회(2008). 대회기록실(올림픽). http://www.koreabafminton.org.

민경자(2003). 요가활동참가와 몰입경험 및 생활족의 관계. 서울산업대학교 산업대학원 석사학위논문.

변종문(2004). 스키참가와 여가만족 및 참가지속의 관계. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

소영호(2007). 생활체육 참가자의 참가정도와 감각추구성향이 운동몰입에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지,18(3),21-36.

양명환(1994). 대학생들의 신체활동 참여동기에 관한 연구. 한국스포츠 심리학회지. 제5권. 제2호. 107-122.

유연만(1999). 자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문 공주대학교 대학원.

육영숙(2006). 요가 수련자의 수련특성에 따른 신체적 자기개념과 몰입 경험과의 관계. 한국체육과학회지.15(3),231-249.

이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관

계. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
이삼출(2003). 몰입의 기술. 서울:도서출판 더불어책.
이재희(2000). 댄스스포츠 참여자들의 참여동기와 기술 유능감에 따른 여가인지 및 관여도 분석. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
이창기(2003). 생활체육 참여자의 참여동기가 직무만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.
이철화(1995). 도시 기혼 여성의 스포츠 활동 참여동기와 만족도에 관 한 연구. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
임번장(1986). 스포츠 사회화에 있어서 경기성향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
임번장(1994). 스포츠사회학개론, 서울: 동화문화사.
전선혜(1996). 운동지속 행동에 영향을 미치는 사회심리적 변인들에 관 한 연구. 한국체육학회지, 35(3), 142-153.
정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원

정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증.한국스포츠심리학회지,15(1),1-22.
주영삼,김환식(2008). 요가 수련에 따른 참여동기와 참여정도가 운동몰입에 미치는 영향. 한국체육과학회지,17(3),429-438.
체육과학연구원(2003). 스포츠사회학. 서울 :국민체육진흥공단 체육과학 연구원.
최보영(2007). 요가수련의 몰입경험과 심리적 안녕감의 관계. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
한재현(1998). 얼굴표정에 의한 내적 상태 추정. 미간행석사학위논문, 연세대학교 대학원
홍준희(2000). 스포츠 상황에서 자기조절 초점과 목표추구 행동 간의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

Andrew, G. M.(1981). Reason for dropout from exercise program in postcoronary patients. Medical science of Sports Exercise, 13, 164-168.

Arnold, H. E. (1980). Compliance behavior of hemodialysis patients and the role of the family. Family Systems Medicine, 1, 60-72.

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

Brickman,P.(1987). Commitment, conflict, and caring. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall

Carlson, J. G., & Hatfield, E. (1992). Psychology of emotion. Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich.

Carmack, M. A, Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners attitudes and mental states. Journal of Sport Psychology, 1, 25-42.

Carpenter, P. J., Keeler, B., Scanlan, T. K., Schmidt, G. W., Simon, J. P. (1990). A model of sport commitment. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport andPhysicalActivity,Houston,TX.

Csikszentmihalyi, M. Rathunde, K.(1993). The mesurment of flow in everyday toward a theory of energent motivation. Volume40 of the nebraska Symposium ofMotivation: University of Nebraska. Press lincolaandlondon.

Deci, E. L.(1975). Intrincis motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum

Deci, E, L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plnmun Press

Dishman, R. K. & Gettman, L. R. (1980). Psychobiologic influence on exercise adherence. Journal of Sports Psychology, 2, 295-310.

Dishman, R. K., Ickes, W., & Morgan, W. P.(1980). Self-motivation and

adherence to habitual physical activity. Journal of Applied Sociology and Psychology, 2, 115-132.

Dishman, R. K.(1982). Compliance & Adherence in health related exercise. Health Psychology, 1, 1982.

Ekman, p. (1972). Are there basic emotions? Psychological *Review, 99*(3), 550-553

Iso-Ahola, S. E.(1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa: W. C. Brown Company Pub.

Izard, C E. (1992). Basic emotion, relations among emotions, emotion-cognition relations. *Psychological Review, 99,* 561-565

Kelly,I.R.(1983). Leisure Styles: A Hidden Core. Leisure Sciences, 5,321-327.

Kenyon G. S., & Mcpherson, B. D. (1978). The sport role socialization pross in four industrialized countries. In F. Landry and W.

Kenyon, G. S.(1969). Sport involvement: A conceptual go and some consequences thereof In G. S. Kenyon(Ed.). Sociology of Sport. Chicago: Athletic Institute.

Kenyon, G. S., & Schutz, R.(1970). Patterna of involvement in Sport: Astochastic view. In G. S. Kenyon and T. M. Grogg(Eds.). Comtemporary psychology of sport(pp. 781-798). Chicago: Athletic Institute.

Leonard, W. M.(1980). A sociological perspoctive of sport. Minneapolis, MN: Burgess Publishing Company.

Leventhal, H. (1984). A perceptual-motor theory of emotion. In L. Berkowirz(Ed), Advance in *Experimintal social psychology* (pp. 117-182). san diego, CA : Academic press.

Martin, J. E., & Dubbert, P. M.(1982). Exercise application and promotion in behavioral medicine: Current status and future direction. Journal of Consultant Clinic Psychology, 52, 795-811.

Massie, J. F., & Shephard, R. J. (1971). Physiological and psychological

effects of training-a comparison of individual and gymnasium programs, with a characterization of the exercise “drop-out". Medicine and science in sports. 3, 110-117.

McPherson, B. D., Curtis, J. E., & Loy, J. W.(1989). The social significance of sport. Champaign, IL: Human Kinetis.

McNair, R. G. (1971). The stress of life. New York: McGraw Hill. Northern Colorado.

Nye, G. R., & Pouslsen, W. T. (1974). An activity program for coronary patients: A review of morbidity, mortality and adherence: After five years. new Zealand Journal, 79, 1010-1013.

Oatley, K., & Jenkins, J. M.(1996).Understandingemotions,Blackwell Publishers.

Oldridge, N. B. (1983). Predictors of dropout cardiac exercise rehabilitation. Journal of cardiac rehabilitation, 4, 166-177.

Olson, J. M., & Zanna, M. P.(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. Journal of Leisure Research, 14(4), 295-306.

Palmore, E. B.(1968). The effects of aging on activities and attitudes. Gerontologist, 8, 259-263.

Pelletier, L .G., Fortier, M, S., Vallerand, R, J., Tuson, K. M., Briere, N. M.(1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sport: The sport motivation scale(SMS). Journal of sport& Exercise Psychology,17,35-53.

Peppers, L. G.(1973). Leisure activity and adjustment to the retirement process(Doctroal dissertation, Oklahoma State University).

Ryan, R. M., Connell, J. P. and Grolnick, W. S. (1992). When achievement is not intrinsically motivated: A theory of internalization and self-regulation in school. In A. K. Boggiano T. S. Pittman (Eds.), Achievement and motivation; A social-development perspective. 167-188. New York: Cambridge University Press.

Rusbult,C.E.(1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. Journal of Personality and Social Psychology, 11, 96-105.

Sneegas, J. J.(1986). Components of life satisfaction in middle and later life adults: Perceived social competence, leisure participation, and life satisfaction. Journal of Leisure Research, 18(4), 248-258.

Thorson, J. G.(1977). Sociological and leisure correlates of life satisfaction among retired men and women. Dissertation Abstract International, 38(8), 3963B(Berkely, University of California).

Wankkel, L. M. (1984). Decision-making and social support strategies for increasing exercise involvement. Journal of cardiac rehabilitation, 4, 124-135.

Wankel, L. M.(1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity, International Journal of Sport Psychology, 24, 151-169.

Weinstein, R. A., & Gould, D. G. (1995). Foundations of sports and exercise psychology, Campaign, IL : Human Kinetics, 84-104.

Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). Exercise psychology. Champaign, IL. Human kinetics publishers.

설 문 지

안녕하십니까?

생활스포츠로서 접근성과 만족도가 최근 증가하고 있는 배드민턴 동호인의 스포츠 참여동기, 운동몰입, 운동정서, 운동지속의지를 파악하여 배드민턴 생활스포츠 활성화를 위한 연구목적으로 설문조사를 실시하고 있습니다.

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.

2013년 3월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공 채 경 환

1. 배드민턴 동호인의 참여동기를 묻는 문항들입니다.

항 목		매우 그렇지 않다	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
	땀을 흘리고 나면 몸이 개운하기 때문에	①	②	③	④	⑤
	규칙적인 운동을 해야 건강해지니까	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
	운동을 통해 다른 사람에게 자랑하고 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	운동기술을 완벽하게 수행했을 때 오는 만족감 때문에	①	②	③	④	⑤
	어려운 운동기술을 해냈을 때 느끼는 성취감 때문에	①	②	③	④	⑤
	전에는 경험해보지 못했던 운동기술을 배우는 것이 재미있어서	①	②	③	④	⑤
	운동시 어려운 기술을 익혀 가는 것이 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤
	기대한 이상의 운동기술을 수행해 냈을 때 오는 흥분감 때문에	①	②	③	④	⑤
	운동기술이 점차 발달되는 느낌이 즐거워서	①	②	③	④	⑤

2. 운동몰입에 관한 문항입니다.

항 목		매우 그렇지 않다	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. 운동정서에 관한 문항입니다.

항 목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
배드민턴은 활기찬 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 흥분되는 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 불안한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 심란한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 상쾌한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 기분좋은 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 열정적인 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 신나는 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 우울한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 지루한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 행복한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 싫증난 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 답답한 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 짜증난 일이다.	①	②	③	④	⑤
배드민턴은 행복한 일이다.	①	②	③	④	⑤

4. 운동지속의지에 관한 문항입니다.

항 목	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
나의 건강이 허락하는 한 배드민턴을 계속 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
나는 무조건 배드민턴을 계속 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
나는 배드민턴을 계속 할 가능성이 있다.	①	②	③	④	⑤

5. 다음은 귀하의 인구사회학적인 요인에 관한 것입니다.

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 ④ 대졸이상(대학원이상)

4. 귀하 가정의 월평균 수입은? ( )
   ① 200만원 미만 ② 200만원이상 ~ 300만원 미만
   ③ 300만원이상 ~ 400만원 미만 ④ 400만원 이상 ~ 500만원 미만
   ⑤ 500만원이상

5. 귀하의 직업은? ( )

<보 기>
① 기능근로직(현장근무자, 운전기사, 배달업무, 기술자 등)
② 사무행정직(기업, 공무원, 사무원 등)
③ 판매서비스직(판매원, 점원, 영업직, 안내업, 중개업, 경비업무 등)
④ 전문직(의사, 변호사, 회계사, 교수, 검사, 교사, 연구원, 종교인, 방송인, 연예인 등)
⑤ 자영업 ⑥ 주부 ⑦ 기타( )

6. 귀하의 배드민턴 참여기간은? (　　)

① 1년 이하　② 1년이상 ~ 2년 미만　③ 2년이상 ~ 3년 미만
④ 3년 이상 ~ 4년 미만　⑤ 4년 이상

7. 일주일 동안 배드민턴의 참여빈도는? (　　)

① 주 1회　② 주 2-3회　③ 주 4-5회　④ 기타(　　)

8. 배드민턴 1회 참여시 운동을 하는 평균 시간은? (　　)

① 1시간이하　② 1시간-2시간　③ 2시간-3시간　④ 3시간-4시간

8. 귀하의 배드민턴 급수는 어떻게 됩니까? (　　)

① A　② B　③ C　④ D　⑤ 왕초보

- 귀하의 귀중한 답변에 감사드립니다 -

저작물 이용 허락서

학 과	체육 교육	학 번	20108206	과 정	석사
성 명	한글: 채 경 환	한문: 蔡 暻 奐		영문:Chae, Kyong Hwan	
주 소	전남 목포시 용해동 911				
연락처	E-MAIL: chae-kh17@hanmail.net				
논문제목	한글 : 배드민턴 참여동기가 운동몰입, 운동정서 및 운동지속 의지에 미치는 영향 영문 : Participation in the exercise of badminton commitment, exercise and exercise lasting emotional impact will				

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.

2014년 2월 일

저작자: 채 경 환 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하