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]I804:24011-200000276269

2014년 8월
교육학석사학위(체육교육)논문

배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동만족과 삶의 질에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

민 슬 기

배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동만족과 삶의 질에 미치는 영향

Effects of Exercise Flow on Exercise Satisfaction and Quality of Life in Badminton Club Members

2014年 8月

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

민 슬 기

dCollection @ chosun

배드민턴 동호인의 운동몰입이 운동만족과 삶의 질에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2014年 4月

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

민 슬 기

dCollection @ chosun

민슬기의 교육학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 정대수 (인)

심사위원 조선대학교 교수 안용덕 (인)

심사위원 조선대학교 교수 송채훈 (인)

2014年 6月

조선대학교 교육대학원

dCollection @ chosun

목 차

ABSTRACT

I. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구의 목적 ····· 3

C. 연구가설 ····· 4

D. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

A. 운동 몰입 ····· 5

1. 운동 몰입의 개념 ····· 5

2. 운동 몰입의 요인 및 필요조건 ····· 7

B. 운동 만족 ····· 8

C. 삶의 질 ····· 10

1. 삶의 개념 ····· 10

2. 삶의 질에 영향을 주는 요인 ····· 11

Ⅲ. 연구방법 ····· 13

A. 연구대상 ····· 13

B. 조사도구 ····· 14

1. 운동 몰입 설문구성 ····· 15

2. 운동 만족 설문구성 ····· 15

3. 삶의 질 설문구성 ····· 16

dCollection @ chosun

C. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석 ····· 16
1. 측정도구의 타당도 검증 ····· 16
2. 측정도구의 신뢰도 검증 ····· 20
D. 조사 절차 ····· 21
E. 자료 처리 ····· 21

Ⅳ. 연구결과 ····· 22
A. 인구사회학적 변인에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 22
1. 성별에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 22
2. 참여경력에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 23
3. 1주 참여횟수에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 24
4. 참여목적에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 25
B. 인구사회학적 변인에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 26
1. 성별에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 26
2. 참여경력에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 27
3. 1주 참여횟수에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 28
4. 참여목적에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 29
C. 인구사회학적 변인에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 30
1. 성별에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 30
2. 참여경력에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 31
3. 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 33
4. 참여목적에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 34
D. 운동 몰입, 운동 만족과 삶의 질 요인 간 상관관계 ····· 36
E. 운동 몰입, 운동 만족과 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 38

dCollection @ chosun

1. 운동 몰입 요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 38
2. 운동 만족 요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 39

Ⅴ. 논 의 ····· 40

Ⅵ. 결 론 ····· 42

참고문헌 ····· 44

dCollection @ chosun

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성 ····· 13
<표 2> 설문지 구성 및 문항 수 ····· 14
<표 3> 운동 몰입 설문지 요인분석 ····· 17
<표 4> 운동 만족 설문지 요인분석 ····· 18
<표 5> 삶의 질 설문지 요인분석 ····· 19
<표 6> 측정도구 신뢰도 분석 ····· 20
<표 7> 성별에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 22
<표 8> 참여 경력에 따른 몰입요인 비교 ····· 23
<표 9> 1주 참여횟수에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 24
<표 10> 참여 목적에 따른 운동 몰입요인 비교 ····· 25
<표 11> 성별에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 26
<표 12> 참여 경력에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 27
<표 13> 1주 참여횟수에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 28
<표 14> 참여 목적에 따른 운동 만족요인 비교 ····· 29
<표 15> 성별에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 31
<표 16> 참여 경력에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 32
<표 17> 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 34
<표 18> 참여 목적에 따른 삶의 질 요인 비교 ····· 35
<표 19> 운동 몰입, 운동 만족과 삶의 질 요인 간 상관관계 분석 ····· 37
<표 20> 운동 몰입과 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 38
<표 21> 운동 만족과 삶의 질 요인 간 회귀분석 ····· 39

dCollection @ chosun

ABSTRACT

Effects of Exercise Flow on Exercise Satisfaction and Quality of Life in Badminton Club Members

Min, Sel-Ki

Advisor : Prof. Song, Che-Hoon Ph. D.

Major of Physical Education,

Graduate School of Education Chosun University

This study conducted a questionnaire survey on exercise flow, exercise satisfaction, and quality of life with badminton club members to examine the relationship among exercise flow, exercise satisfaction, and quality of life and help the activation of sports for all. The questionnaire survey was conducted with 208 males and 183 females(a total of 391 members) in five Gu in Gwangju Metropolitan City. The results were as follows.

1. For the comparison of exercise flow by socio-demographic characteristic, while males had a high response in cognitive factors, females showed a high response in behavioral factors. Members participating for more than two years and more than four times per week and participation for health had a high response in cognitive factors, but participation for new challenge showed a high response in behavioral factors.

dCollection @ chosun

2. For the comparison of exercise satisfaction by socio-demographic characteristic, females had a high response in all sub-factors and members participating for more than two years and more than four times per week also had a high response in all sub-factors. While participation for interpersonal relationship had a high response in environmental and membership factors, participation for health showed a high response in social approval factors.

3. For the comparison of quality of life by socio-demographic characteristic, while males had a high response in family and relatives, friends and interpersonal relationship, and body and mental factors, females showed a high response in life environment, consciousness and economy, and job and routine factors. Members participating for more than two years had a high response in all sub-factors and those more than four times per week showed a high response in family and relatives, friends and interpersonal relationship, body and mental, consciousness and economy, and job and routine factors.

4. For the correlation analysis among exercise flow, exercise satisfaction, and quality of life, cognitive and behavioral factors of exercise flow were positively correlated with all sub-factors of quality of life. Environment satisfaction, membership satisfaction, and social approval factors of exercise satisfaction were also positively correlated with all sub-factors of quality of life.

5. Cognitive and behavioral factors of exercise flow had positive effect on quality of life factors. While membership satisfaction and social

dCollection @ chosun

approval factors of exercise satisfaction also had positive effect on quality of life factors, environment satisfaction did not had significant effect.

Based on the results, female badminton club members had high exercise satisfaction by participation in exercise. Members who participated for long time and had high participation frequency per week increased in exercise flow and improved in exercise satisfaction, leading to high quality of life. It is considered that constant participation in badminton improves interpersonal relationship and maintains and improves health through physical activity, resulting in more positive thinking in daily life. Therefore, constant participation in badminton will greatly contribute to the activation of sports for all.

dCollection @ chosun

I. 서 론

A. 연구의 필요성

현대사회는 경제성장을 통해 국민의 소득이 증대하고 주 5일 근무제로 인하여 여가시간이 증가하고 있다. 이에 많은 국민들은 여가시간 활용을 위하여 스포츠에 참여하여 관람과 직접 경험하고 있는 실정이다. 체육백서(2011)는 2010년 생활체육 참여율을 살펴본 결과 1주일에 2-3회 참여율이 41%를 넘어 꾸준히 증가하고 있다하여 생활체육의 활성화는 점차 증대되어가고 있다. 이러한 생활체육 활성화는 복잡한 사회적, 정치적 의미를 내포하고 있지 않고, 경제적 가치와 문화적 전통을 잘 적응하는 특성과 일정한 시간과 공간 안에서 규칙을 준수하여 즐길 수 있는 활동이기 때문이라 하였다(박진아, 2012; 최요한, 2009; Synder & Spreitzer, 1983). 이러한 생활체육 참여자들이 꾸준히 운동에 참여하고자 행동을 운동 몰입이라 할 수 있다.

몰입이란 일상생활 속에서 나타나는 현상으로 개개인의 주어진 환경과 함께 최적의 상호작용을 할 때 발생되며, 이는 심리적으로 즐거운 상태로 정의할 수 있다 하였다(Csikszenmuhalyi, 1990). 이러한 운동 몰입(sport commitment)은 최적의 심리상태에서 나타나고, 운동에 지속적으로 참여하고자 하는 욕구나 몰두할 때 일어나는 결과의 산물이다(박진아, 2012; 김병준, 2002; Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, 1993). 최헌혁(2011)은 운동 몰입은 스포츠 참여를 통하여 최상의 경험과 즐거움 그리고 만족감 등과 같이 운동참여자들이 운동을 지속적으로 실시하고, 운동에 몰두하는 심리적 내적 동기라 하였다. 또한 정용각(1997)의 스포츠 몰입을 인지몰입과 행위몰입으로 분류하여 행위몰입

dCollection @ chosun

(behavioral commitment) 은 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 관련된 관심 수준의 정도, 인지몰입(cognitive commitment)은 자신이행하고 있는 심리적 기대로서 운동의 선호 정도와 운동을 하고 싶은 욕구 및 운동에 대한 인식의 정도로 정의하였다. 이렇듯 자신들이 좋아하는 스포츠를 통하여 아무런 보상 없이 운동에 몰입하는 이유는 참여하는 스포츠에 대하여 만족을 느끼기 때문이라 할 수 있을 것이며, 이러한 만족을 운동 만족이라 한다.

만족이란 인간이 갖는 기대와 실제로 받는 보상사이의 일치정도이고, 주관적으로 경험하는 즐거움과 즐겁지 않는 것, 만족과 불만족, 행복과 불행 같은 두 가지 견해로 설명할 수 있다(Unger & Kerman, 1981). 이러한 만족 중 운동만족은 운동을 매개로 운동생활을 참여하고, 진행해 나가는 과정에서 참여자들의 욕구와 동기가 충족되어 운동생활에 대한 정서적 태도를 갖는 심리적 만족감을 말하며, 이는 지속적 운동 참여의 원동력이 되는 변수이다. 또한 Chelladurai & Riemer(1997)은 운동만족을 운동 환경에 대해 복합적인 평가로부터 발생하는 긍정적 정서 상태로 정의하고 있으며, 운동만족에 대해서도 학자들마다의 다양하게 정의하고 있어 선행연구를 살펴보면, 양명환(2006)은 신체활동을 통한 운동은 사람들의 욕구실현 또는 심리적 차원에서의 주관적 안녕감을 높일 수 있는 훌륭한 상황을 제공하여 운동만족감이 상승된다고 하였고, 백선경과 박주영(2011)은 여가활동으로써 운동 참여는 부족한 신체활동을 보상해주며, 스트레스 해소와 정서적 안정차원에서 매우 유익하다고 하였다(박동욱, 2013). 이렇듯 만족감이란 한 개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 즐거움, 행복감, 유능감, 자긍심, 보람, 삶의 의미 등 긍정적 정서이며, 넓은 차원으로 삶의 질과 관련된 개인의 웰빙, 생활의 만족감, 행복감 등을 의미하며, 매일 생활의 물질적 관심을 초월한 포괄적인 개념이다(홍희선, 2009). 다시 말해 삶의 질(quality of life)이란 인간이 살아가면서 즐거움을 추구하고, 질병 없이 건강하게 살아가는 것이라 할 수 있으며, 많은 사람들이 생활체육에 참여하는 것은 긍정적인 심리를 경

dCollection @ chosun

험하여 개인의 삶의 질을 향상시킨다 하였다(이제홍, 최원오, 이혁, 2012). 삶의 질과 관련된 선행연구에서 Flanagan(1978)은 능동적 여가가 수동적 여가보다 총체적 삶의 질에 긍정적인 상관관계가 있다고 하였고, 적당한 수준의 신체적 활동과 여가활동은 삶의 질과 유의미한 긍정적 영향을 준다고 하였으며, Campbell(1981)은 스포츠 활동 참여에 따른 생활만족은 삶의 질에 긍정적 영향을 미치기 때문에 스포츠 활동에 따른 만족과 삶의 질과는 유의한 상관관계가 있다고 하였다(최덕환, 김백윤, 박래영, 2010).

이에 본 연구서는 직·간접적으로 각종 스포츠에 참여하는 생활체육인구의 증가와 함께 배드민턴에 참여하는 동호회 회원들을 대상으로 배드민턴에 참여하는 운동 몰입과 운동참여를 통한 운동 만족 내용을 알아보고, 꾸준한 신체활동 및 운동참여를 통하여 일상생활의 삶의 질 변화가 어떻게 영향을 미치는 알아보고 생활체육 활성화 방안과 건강한 생활에 도움을 주고자 하는데 연구의 필요성이 있다.

B. 연구의 목적

본 연구는 배드민턴 동호회에서 생활체육을 실시하는 회원들을 대상으로 운동 몰입과 배드민턴 동호회 참여에 따른 운동 만족 그리고 운동참여에 따른 삶의 질에 관한 설문조사를 실시하고, 이를 근거로 운동 몰입과 운동만족, 삶의 질과의 관계를 규명하며, 나아가 생활체육 활성화에 도움을 주고자 하는데 연구의 목적이 있다.

dCollection @ chosun

C. 연구가설

본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

1. 인구사회학적 특성(성별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여 동기)에 따른 운동 몰입(인지적 몰입, 행위적 몰입)요인은 차이가 있을 것이다.
2. 인구사회학적 특성(성별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여 동기)에 따른 운동 만족요인(환경적 만족, 회원생활 만족, 사회적 승인)은 차이가 있을 것이다.
3. 인구사회학적 특성(성별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여 동기)에 따른 삶의 질 요인(생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과)은 차이가 있을 것이다.
4. 운동 몰입, 운동만족과 삶의 질 요인은 유의한 상관관계가 있을 것이다.
5. 운동 몰입, 운동만족은 삶의 질 요인에 유의한 영향을 미칠 것이다.

D. 연구의 제한점

본 연구의 대상자는 G광역시의 생활체육 배드민턴 동호회에 참여하는 대상자를 대상으로 하였기 때문에 모든 생활체육 참여자들에게 일반화하기에는 어렵다. 또한 설문지법에 의해 실시되어 연구대상자의 주관적인 반응에 의한 응답과 설문문항에 성실하고 진솔한 응답하였는지는 제한점이 있다.

dCollection @ chosun

Ⅱ. 이론적 배경

A. 운동 몰입

1. 운동 몰입의 개념

운동 몰입은 여러 학자들에 의해서 정의되어왔다. Kanungo(1982)는 운동 몰입을 운동에 대해 선수 자신이 동일시하는 심리적 상태의 정도라 정의하였고, Steers와 Porter(1983)는 개인의 태도와 행동의지의 결합으로 자신의 목표와 가치를 굳게 믿고 받아들이는 신념의 강도, 최선의 노력을 하고자 하는 의지, 개인의 업무에 있어서 성공적으로 수행하고자 하는 계속적인 활동으로 설명하였다. 또한, 심리학에서 몰입은 사람들이 어떤 일에 완전히 몰두 할 때 갖는 심신일치의 느낌 또는 자동적으로 통제되는 것을 몰입 이라 하고 이러한 경험은 스포츠 활동 뿐 만 아니라 일상생활의 여러 활동에 서도 경험할 수 있다고 하였고(손영수, 최만식, 문익수, 2002) 대부분의 심리학자들은 몰입(FLOW)은 개인의 내적 동기로 나타나는 것으로 어떠한 활동에 완전하게 빠져있는 상태라고 하였다(Csikszenmuhalyi & Rathunde, 1993). 이처럼 몰입은 운동 및 스포츠 활동에 완벽하게 몰두할 때 일어나는 최적의 심리적 현상을 말한다. 연습이나 시합을 하는 중간에 자신이 동작을 하는데 고도로 몰두해 있고, 힘이 들지 않고 자동적으로 이루어지는 듯 한 느낌이 들며, 몸과 마음이 하나가 된 순간이다. 이러한 현상은 개인이 갖고 있는 운동기술 수준과 운동의 수준이 거의 일치할 때 일어나며, 억지로 만들어지지 않고, 자신도 모르는 순간 저절로 일어나는 특성을 가지고 있다(김병준, 2002).

Kanungo(1982)는 운동 몰입(Absorption in sport)의 정의를 '운동에 대해

dCollection @ chosun

선수 자신이 동일시하는 심리적상태의 정도'라고 정리하였고, Scanlan et al.(1993)은 스포츠나 레저 활동에 참가하는 희망, 믿음, 신념을 스포츠에 전념이나 관여도 또는 몰입이라고 정의하면서 계속하여서 스포츠 참여를 결심하거나 요구하는 심리적인 상태로 정의하였다. 따라서 몰입은 개인의 문제를 발견하고 이 문제를 해결하기 위해 전심전력을 다하며, 다른 무엇이 아닌 그 문제가 주는 만족감이 활동을 지속시키는 힘이라고 말할 수 있다(최요환,2009).

Csikszentmihalyi(1990)는 몰입을 운동수행의 관점으로는 최고수행을 위한 최적의 심리상태라고 기술하였고, 이후 몰입은 스포츠 팀에서 선수들의 경기력과 기술, 태도, 그리고 감정에 매우 긍정적인 영향을 주는 인자로 밝혀져 운동 몰입에 대한 관심이 집중되었다. 개념적으로 몰입은 스포츠에 참여하는 동안 최적의 경험을 집약한 중요한 심리적 상태로 간주된다. 이러한 상태는 우수 선수들뿐만 아니라 스포츠참여자라면 누구든지 체험 할 수 있는 경험이라고 할 수 있으며, 어떤 선수라도 시합 시 최고수행에 도달하기 위하여 몰입을 하게 되는 것이다(홍희선, 2009).

운동선수들에게 몰입은 선수 자신이 운동수행에 완전하게 몰입하여 시간이 중지된 것 같이 느껴지고, 주변과 혼연일체가 될 때 나타난다. 스포츠 경기에서 경기장 시설이나 관중 등 수행과는 관계가 없는 것들에 정신을 빼앗기지 않고 당면하는 문제들을 해결하기 위하여 온 정신을 기울여 성공적인 경기력을 갖게 하는 것이다. 즉, 선수가 경기상황에서 자신이 갖고 있는 최고 수준의 경기력을 발휘하기 위해서는 몰입이란 요소는 필수적이며, 이러한 심리적인 요소를 사용하여 신체기술을 충분히 사용할 때 느끼는 최적의 심리상태를 말한다(이용인, 윤대현, 2003). 운동 몰입은 선수들로 하여금 최고수행을 이끌어 내는데 긍정적인 역할을 할 뿐만 아니라 운동참가자들의 참가만족이나 여가만족, 그리고 운동지속의도와 행동을 이끌어 내는데에도 긍정적인 영향을 나타내는 요인임을 알 수 있다(오창균, 2010). 이 처럼 몰입이란 운동에 열정적으로 빠져있는 또는 미쳐있는 사

dCollection @ chosun

람들의 태도와 의도를 말한다. 이는 자신이 행하고 있는 심리적 기대로서 운동의 선호 정도와 운동을 하고 싶은 욕구 및 운동에 대한 인식의 정도를 의미하는 인지몰입(Cognitive commitment)과, 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 관련된 관심의 수준의 정도를 의미하는 행위 몰입(behavioral Commitment)으로 구성된다(봉성용, 2010)

2. 운동 몰입의 요인 및 필요조건

Csikszentmihalyi(1975)는 몰입(Flow)의 경험을 6개 요인으로 나누었다. 즉, 행동과 지각의 통합, 주의집중의 향상, 자기의식의 상실, 행동과 환경에 대한 통제감, 행동과 명확한 피드백 그리고 몰입(Flow)의 자기목적성이다. 이후 연구에서는 몇 가지 요인이 수정되거나 추가되었는데 1988년 연구에서 Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi는 몰입(Flow)의 요인을 아홉 개의 차원으로 나타내고 있다. 아홉 개의 요인은 ① 명확한 목표 ②즉각적인 피드백 ③ 개인의 능력과 도전과의 조화 ④ 활동과 인식의 통합 ⑤ 현재 과제에 대한 집중 ⑥ 통제감 ⑦ 자아의식의 상실 ⑧ 시간 감각의 왜곡 ⑨ 경험의 자기목적성 등이다. 하지만, 이러한 9개 요인들은 각각의 차원을 이루게 되는데 이 차원들의 상호관계성은 분명하지 않다. 어떤 차원에서는 행동의 특성에 초점을 두고 있고, 어떤 차원은 몰입(Flow) 도중에 일어나는 경험에 초점을 두고 있으며, 또 어떤 차원은 몰입 경험 이후의 결과에 초점을 두고 있다.

몰입의 중요한 의미는 몰입을 통해 경험하는 즐거움이라는 현상적인 경험이 삶의 의미로 통합되고 승화, 발전되어야 한다는 점이다. 즉, 일상생활에서 여러 차례 몰입을 체험했다고 해서 반드시 행복한 삶을 누린다고 단정 지을 수 없다. 몰입이 단순한 일상적인 경험이라는 한계를 뛰어넘기 위해서는 단일화 된 몰입

dCollection @ chosun

경험으로 전환되어야 한다. 즉, 삶의 의미가 결합된 몰입경험만이 개인에게 진정한 행복감과 만족감을 제공해 줄 수 있다.(홍희선, 2009)

B. 운동 만족

만족이란 사전적 의미로는 마음에 흡족함을 말하는데 Campbell(1976)은 만족을 일정한 목표나 달성에 대한 개인의 주관적 감정 상태라고 하였으며, Burr, Leigh, Day와 Contemporary(1979)는 만족을 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받은 보상 사이의 일치 정도라고 정의 하였다. 또한 일반적으로 상황에 대한 주관적 평가 내지 내적 감정 상태로서, 일정한 목적이나 욕구를 달성함에 있어 한 개인의주관적인 감정 상태로 정의하고 있다(양광희, 2000).

만족의 개념을 몇 가지 유형으로 집약하면, 첫째, 인지적 상태(cognitive state)로 보는 관점이다. 만족은 구매자가 치른 대가에 대해 적절하게 또는 부적절하게 보상되었다고 느끼는 소비자의 인지적 상태라는 것이다. 둘째, 인지적 평가(cognitive evaluation)로 보는 관점이다. 만족은 고객의 욕구 및 요구를 충족시키는 정도에 대한 평가, 고객의 사전기대와 제품의 실체성과 소비자 경험에서 판단되는 일치와 불일치 정도 등 일련의 인지과정에 대한 평가이다. 셋째, 정서적 반응(emotional reponse)으로 보는 관점이다. 즉 만족은 다양한 인지적 처리과정 후 형성되는 정서적 반응이다. 넷째, 만족을 인지적 판단과 정서적 반응이 결합된 판단으로 보는 관점이다. 이러한 구분은 만족을 크게 인지적 측면과 감정적 측면으로 나누는 것에 기초하고 있다.

운동만족도는 다른 만족과 마찬가지로 감정적, 정서적 반응이라고 할 수 있는데, 대체로 운동만족을 직무만족과 유사한 개념 정의를 내리고 있다(김경수, 1989). Medley(1976)은 생활만족도를 개인의 정신 건강을 결정짓는 중요한

dCollection @ chosun

요소로 개념을 정의하였는데, 개인은 다른 사람과 상호작용을 통해 기대가 형성되며 이러한 기대는 사람과 비교를 통해 자신을 평가하는 근거로 정의한 바 있다. 김광석(2000)은 선수만족도를 조직과 관련하여 개인의 태도, 개념, 가치, 요구 또는 타조직의 비교수준 등의 여러 요인의 평가 적이고 감정적인 심리상태와 충족정도라 하였고, 이기철(1998)은 스포츠 집단의 구성원들이 운동생활 즉 집단생활, 훈련 등의 일반적인 과업을 수행해 가는 과정에서 그들의 욕구와 동기가 충족되어 운동생활에 대하여 관심과 열의를 등과 같은 정서적 태도를 갖는 정도를 운동생활만족도라고 하였으며, 이한규(1992)는 스포츠 집단에 있어 성원만족도는 집단의 성원이 지도자행동, 경기 결과, 자기위치, 소속팀, 환경요인 등에 대하여 기대하는 정도와 실제 인식하는 정도의 차이를 주관적으로 평가한 정도라고 하였으며, 김경수(1998)는 운동 만족도란 보상, 전문성 신장, 인정 지위, 인간관계, 훈련 환경 등에 대한 선수자신의 주관적 평가 수준을 의미한다고 하였다.

스포츠 분야에서는 만족을 직무만족도의 정의에 기초하여 Chelladurai & Riemer(1997)는 운동만족을 “운동 경험과 관련된 구조, 과정과 결과에 대한 복잡한 평가로부터 일어나는 긍정적 정서 상태”로 정의하였다. 운동만족은 스포츠 현장이라는 특수한 상항에서 경험하게 되는 선수나 운동 참여자의 욕구나 기대수준에 부응하는 결과에 대하여 인지하는 능동적 주체이기도 하지만, 스포츠에 참여하는 선수의 본질적 측면에서 본다면 경쟁을 통한 승패 결과에 따라 우월성을 평가하는 실적평가가 항상 뒤따르며 이러한 실적평가는 선수를 수동적 객체의 입장에 놓이게 한다. 따라서 선수나 운동참여자가 느끼는 운동만족은 스포츠 상황속이라는 특수성을 고려해야 하는 동시에 선수나 운동참여자의 기대수준에 따른 경험의 결과에 대한 긍정적 감정뿐만 아니라 실적평가를 받아야 하는 평가대상으로써의 만족을 감안해야 한다(최수용, 2011)

dCollection @ chosun

C. 삶의 질

1. 삶의 질 개념

삶의 질이라는 용어는 1930년대 후반 지역사회 내에서의 삶의 질에 대한 관심을 갖던 사회과학자들에 의해서 사용되기 시작하였다. Thorndike(1939)는 문맹률, 영아 사망률, 생활수준과 같은 사회 통계치로 삶의 질을 가늠하였다. 이후 삶의 질 개념은 사회과학 및 의학 분야에서 주로 논의가 되었다. 1956년 미국에서 정치적 슬로건으로 사용되었으며, 유럽에서는 1970년대 초부터 정치적 목적으로 거론되었다. 우리나라의 경우 1990년 중반 문민정부가 시작되면서 사용되었다(배나래, 2006).

삶의 질에 대한 다양한 논의를 살펴보면, 우선 Dubos(1976)는 일상생활의 활동에서 얻는 만족감과 관계되는 주관적인 가치판단이라 하였고, George(1980)는 삶의 만족, 자아존중감, 건강상태와 기능 및 사회·경제 상대에 대한 주·객관적 평가로 삶의 질을 정의하였다. 또한 Magilvy(1985)는 삶의 전반적인 상황이나 삶의 경험들에 대한 개인의 주관적인평가와 만족으로 정의하기도 하였다. 삶의 질의 신체적 영역은 일상생활의 활동과 독립적인 생활 활동을 할 수 있는 상태를 말한다. 노화로 인한 근골격계의 해부학적인 변화와 기능 손상 및 불능이 두드러지게 나타나며 근력, 근지구력, 유연성, 균형능력, 민첩성 등에 영향을 준다. 삶의 질의 정신적 영역으로는 자아 존중감을 들 수 있다. 타인과 긍정적인 상호작용을 하게 되면 자기를 긍정적으로 보게 된다.

사람은 자기가 처해 있는 상황에서 스스로 자기존중 의식을 느낄 때 자신에 대해 자신감과 안정감을 갖는다. 노년기는 연령증가와 함께 기억력과 학습능력이 떨어지고 신체적 질병과 관련하여 우울과 불안 상태가 나타난다. 이는 노화로 인

dCollection @ chosun

한 자아존중감의 상실이 큰 원인이 되며 스트레스와 신체적 질병, 생활환경에 대한 걱정 등이 원인이 되기도 한다. 삶의 질의 사회적인 영역으로는 일상생활을 영위할 수 있는 기술, 직업기술, 사회적지지, 대인관계, 가족관계 등을 말한다. 그러므로 삶의 질의 개념은 신체적, 정신적, 사회적 영역에서 개인별로 지각하는 주관적 안녕(subjective well-being)을 의미한다고 할 수 있다.

2. 삶의 질에 영향을 주는 요인

배드민턴 동호인의 삶의 질을 생활 속에서 느끼는 정서적이고 주관적인 생활만족도라고 할 때, 그 개념을 보다 구체적으로 이해하기 위해서는 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 알아보고자 한다. 선행연구에서 나타난 동호인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로는 크게 인구사회학적 특성 변인, 가족관련 변인, 건강변인, 경제적 변인, 여가활동 변인 등으로 요약해 볼 수 있다.

김정석(2000)의 연구에서는 성별의 생활만족도는 여성보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 여성들이 과거에는 사회구조적으로 경제력을 가질 수 없었으며 자신들이 통제할 수 없었던 출산과 과중한 가사 노동으로 인해 건강 문제를 더 많이 지니게 되었고, 사회적 관계에 있어서도 관습적 제약을 받거나 사회활동 참여의 경험부족으로 제도적인 지원을 활용할 능력이 결여되어 있기 때문으로 분석되고 있다. 연령 측면에서는 연령이 증가함에 따라 필연적으로 발생하는 만성질환이나 기능상실 등의 신체적인 약화, 지지망의 축소, 역할 감소 등으로 인하여 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 드러났다. 권중돈과 조주연(2000)은 삶의 만족도 결정에 가장 영향을 미치는 변인이 교육수준으로 나타났다. 교육수준이 높을수록 사회경제적 지수가 높고 여유로운 생활을 영위하는 경우가 많으며 새로운 생활양식과 새로운 적응기술을 습득할 수 있는 능력이 높아져 자기존중감이

dCollection @ chosun

높기 때문이다. 물리적인 기본생활이 어느 정도 충족되고 교육수준이 높은 사람들의 경우 보다 의미 있는 삶을 살고자 하는 욕구가 강하게 나타남으로써 지적인 활동을 통한 자아실현의 욕구를 만족시키고자하며 이의 충족 여부는 개인의 주관적인 삶의 만족도에 많은 영향을 끼치게 된다.

김경숙(2007)의 연구에서는 배우자가 있는 경우에 생활만족도가 높으며 배우자가 없는 경우에는 소외감과 사회적 고립감이 높게 나타났다. 배우자를 통해 충족되었던 욕구가 다른 사람과의 관계로 대치되기 어렵기 때문에 사회 심리적 적응도나 행복감, 생활만족도가 낮아진다.

마지막으로 생활체육 참여자의 여가활동 변인이 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일반적으로 여가는 노동의 반대 의미로 휴식, 자유, 즐거움을 누릴 수 있다는 뜻을 내포하고 있다. 그러나 여가가 노동과 구분되는 개념이 아니라 일상생활을 하는 모든 시간이 여가라고 할 수 있다. 윤기윤(2008)은 연구에서 우리나라 사람들은 일 중심의 가치관 속에서 살아온 세대로서 질적인 여가생활을 즐기기에는 한계가 있고 특히 농촌 사람들은 농촌의 특성상 개인들이 일을 하지 않을 수 없다는 점과 경제적 빈곤과 건강문제, 여가시설 및 프로그램의 부족 등으로 여가를 제대로 활용하지 못하고 있는 실정이라고 하였다.

dCollection @ chosun

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 G광역시 5개구에서 배드민턴 동호회에 참여하는 대상자들로 남자 208명, 여자 183명 총 391명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 배드민턴 동호회 참여에 따른 성별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여 동기를 연구대상자의 인구사회학적 특성으로 정의하였다<표 1>.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성

변 인	구 분	빈도수(n)	백분율(%)	누적백분율(%)
성 별	남 자	208	53.2	53.2
	여 자	183	46.8	100.0
참 여 경 력	6개월미만	143	36.6	36.6
	6개월-1년미만	89	22.8	59.3
	1년-2년이하	80	20.5	79.8
	2년이상	79	20.2	100.0
1주 참여횟수	2회미만	255	65.2	65.2
	3회	88	22.5	87.7
	4회이상	48	12.3	100.0
참여목적	건강생활	175	44.8	44.8
	대인관계	64	16.4	61.1
	여가생활	120	30.7	91.8
	새로운 목표	32	8.2	100.0
Total		391	100	

dCollection @ chosun

B. 조사도구

본 연구는 배드민턴 동호회 모임에 참여하는 대상자들의 운동 몰입, 운동만족과 삶의 질과의 관계를 분석하기 위하여 배드민턴 동호회 회원들에게 설문조사를 실시하였으며, 설문지 문항의 구성은 <표 2>와 같다.

<표 2> 설문지 구성 및 문항 수

설문지 구성	구성내용	문항수
인구사회학적	성별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여목적	4
운동몰입	인지적 몰입, 행위적 몰입	12
운동만족	환경적만족, 회원생활만족, 사회적승인	16
삶의 질	생활환경, 가족및친척관계, 친구및대인관계, 신체및정신건강, 의식및경제활동, 직업및하루일과	20
	Total	52

dCollection @ chosun

1. 운동 몰입 설문구성

배드민턴 동호회 참여자들의 운동 몰입 측정을 위하여 Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simon 및 Keeler(1993)가 개발한 Expansion of the Sport Commitment Model(ESCM)척도를 정용각(1997)과 서수연(2005)이 번안하고 노재윤(2011), 오채윤(2011), 송권석(2009), 송기현(2009), 이동섭(2008), 오제권(2007), 조정민(2006)의 연구에서 사용한 설문을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 설문은 인지몰입과 행위몰입의 2가지 하위요인으로 구성되었으며, 문항은 응답은 5점 Likert척도로 1점 전혀그렇지 않다 부터 5점 매우그렇다로 구성되었다.

2. 운동 만족 설문구성

배드민턴 동호회 참여자들의 운동 만족 측정을 위하여 Havighurst(1961)이 개발한 LISA(Life Satisfaction Index-A)의 20문항 질문지를 바탕으로 송춘현과 이계윤(2000)이 번안하고, 노영훈(2014), 조규현(2012), 고승완(2010), 정우재(2010), 박미나(2009), 이기옥(2006)의 연구에서 사용한 설문을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 설문은 환경적 만족, 회원생활 만족, 사회적 승인의 3가지 하위요인으로 구성되었으며, 문항은 응답은 5점 Likert척도로 1점 전혀그렇지 않다에서 5점 매우그렇다로 구성되었다.

dCollection @ chosun

3. 삶의 질 설문구성

배드민턴 동호회 참여자들의 삶의 질 측정은 Mckenna(2001)가 개발한 노인용 삶의 질 척도(Quality of Life Scale for the Elderly)를 박종국(2010), 고현아(2009), 구선하(2009), 신승준(2007)의 연구에서 사용한 설문을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 설문은 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과의 6가지 하위요인으로 구성되었으며, 문항은 응답은 5점 Likert척도로 1점 전혀그렇지 않다에서 5점 매우그렇다로 구성되었다.

C. 설문지의 타당도 및 신뢰도분석

본 연구의 운동 몰입, 운동 만족 그리고 삶의 질 요인 설문문항에 대한 타당성 검증은 및 신뢰도 분석을 실시하였다.

1. 측정도구의 타당도 검증

a. 운동 몰입 설문지 요인분석

운동 몰입에 대한 타당성 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 요인분석을 실시하였으며, 운동 몰입의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 행위적 몰입과 인지적 몰입으로 분류되었고, 요인분석 결과 값은 .813 – .605까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8321, Bartlett Test of Sphericity = 485.16, p<.001)로 나타나 타당성과 적

dCollection @ chosun

절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 3>.

<표 3> 운동 몰입 설문지 요인분석

문항	인지적 몰입	행위적 몰입
A 1	.803	
A 3	.756	
A 4	.725	
A 2	.719	
A 7	.678	
A 6	.658	
A 8	.631	
A 5	.605	
A 9		.813
A 11		.796
A 10		.765
A 12		.729

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8321
Bartlett Test of Sphericity = 485.16, Significance = .001

b. 운동 만족 설문지 요인분석

운동 만족의 타당도 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 요인분석을 실시하였으며, 운동 만족의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 환경적 만족, 회원생활 만족, 사회적 만족으로 분류되었고, 요인분석 결과 값은 .832 – .573까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8592, Bartlett Test of Sphericity = 536.58, p<.001)로 나타

dCollection @ chosun

나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 4>.

<표 4 운동만족 설문지 요인분석

문항	환경적 만족	회원생활 만족	사회적 승인
B 1	.832		
B 5	.820		
B 6	.784		
B 3	.772		
B 4	.739		
B 2	.704		
B 8		.784	
B 7		.729	
B 9		.700	
B 10		.669	
B 11		.653	
B 12		.610	
B 14		.583	
B 13		.573	
B 15			.824
B 16			.759

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8592
Bartlett Test of Sphericity = 536.58, Significance = .001

c. 삶의 질 설문지 요인분석

삶의 질의 타당도 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 요인분석을 실시하였으며, 삶의 질의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과로 분류되었고, 요인분석 결과 값은 .829 – .552까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8413, Bartlett

dCollection @ chosun

Test of Sphericity = 589.13, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 5>.

<표 5> 삶의 질 설문지 요인분석

문항	생활환경	가족및친척	친구및대인	신체및정신	의식및경제	직업및일과
C 1	.829					
C 2	.803					
C 3	.765					
C 4		.794				
C 5		.761				
C 6		.737				
C 7		.713				
C 8			.779			
C 9			.752			
C 10			.699			
C 11			.637			
C 12				.683		
C 13				.632		
C 14				.600		
C 15					.719	
C 16					.670	
C 17					.644	
C 18					.617	
C 19						.593
C 20						.552

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8413
Bartlett Test of Sphericity = 589.13, Significance = .001

dCollection @ chosun

2. 측정도구의 신뢰도 검증

본 연구의 운동 몰입, 운동 만족과 삶의 질 설문지의 신뢰도를 분석한 결과 cronbach's alpha=.8623-.7853으로 신뢰도 분석결과 높은 것으로 나타났다 <표 6>.

<표 6> 측정도구의 신뢰도 분석

요 인	하 위 요 인	항 목	Cronbach's Alpha
운동 몰입 A 문항	인지적 몰입	1,2,3,4,5,6,7,8	.8058
	행위적 몰입	9,10,11,12	.8295
운동 만족 B 문항	환경적 만족	1,2,3,4,5,6	.8118
	회원생활 만족	7,8,9,10,11,12,13,14	.8623
	사회적 승인	15,16	.7853
삶의 질 C 문항	생활환경	1,2,3	.7890
	가족 및 친척관계	4.5.6.7	.8149
	친구 및 대인관계	8.9.10.11	.8532
	신체 및 정신건강	12.13.14	.7997
	의식 및 경제활동	15.16.17.18	.8042
	직업 및 하루일과	19.20	.8292

dCollection @ chosun

D. 조사 절차

본 연구의 설문지는 선행연구 설문을 본 연구의 목적에 맞게 수정과 보완을 하여 설문조사를 실시하였고, 설문지의 요인분석을 통한 타당도검증과 신뢰도 검증을 실시하였다. 설문조사는 배드민턴 동호회에 참여하는 회원들을 대상으로 연구자와 보조자가 직접 방문하여 설문의 목적 및 기입방법 등을 설명해준 뒤 연구대상자들이 자기평가 기입법으로 직접 설문지를 작성한 후 연구자와 보조자가 즉시 회수하여 통계처리를 하였다.

E. 자료처리

본 연구의 통계처리는 통계 프로그램인 SPSS 18.0버전을 이용하여 자료처리를 실시하였고, 연구대상자들의 인구사회학적 특성에 따른 빈도분석을 실시하였다. 또한 인구사회학적 특성에 따른 운동 몰입과 운동 만족 그리고 삶의 질 비교는 독립표본 t-test와 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 일원변량분석 결과 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용 한 사후검증을 실시하였다. 그리고 운동 몰입이 운동 만족과 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)과 회귀분석(regression analysis)을 실시하였으며, 본 연구의 가설검증을 위하여 유의수준은 α=.05로 설정하였다.

dCollection @ chosun

Ⅳ. 연구 결과

A. 인구사회학적 변인에 따른 운동 몰입요인 비교

1. 성별에 따른 운동 몰입 요인 비교

<표 7>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 운동 몰입요인 비교 중 인지적요인은 남자 3.26±.46으로 여자 3.19±.54보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 행위적요인은 여자 2.97±.87로 남자 2.86±.89보다 높게 응답하였으나 t검증을 실시한 결과 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 성별에 따른 운동 몰입요인비교에서는 인지적요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 남자는 인지적 요인, 여자는 행위적 요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 7> 성별에 따른 운동 몰입요인 비교

요인	남 자		여 자		t	p
	M	SD	M	SD		
인지적	3.26	0.46	3.19	0.54	4.380	.037*
행위적	2.86	0.89	2.97	0.87	3.554	.060

* p<.05

dCollection @ chosun

2. 참여 경력에 따른 운동 몰입 요인 비교

<표 8>에서 보는 바와 같이 참가경력에 따른 운동 몰입요인 비교 중 인지적요인은 2년이상 3.50±.58로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 3.37±.42, 1년-2년미만 3.05±.55, 6개월-1년미만 2.92±.24 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 2년이상과 6개월-1년미만 간에 유의한 차이가 나타났다. 행위적요인은 2년이상 3.32±.87로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 2.97±.88, 6개월미만 2.95±.92, 6개월-1년미만 2.45±.61 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 운동 몰입요인 비교에서는 하위요인인 인지적, 행위적요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 2년이상이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 8> 참여경력에 따른 운동 몰입요인 비교

요인	6개월 미만①		6월-1년 미만②		1년-2년 미만③		2년 이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
인지적	3.37	0.42	2.92	0.24	3.05	0.55	3.50	0.58	32.103	.000***	1,4-2
행위적	2.95	0.92	2.45	0.61	2.97	0.88	3.32	0.87	15.395	.000***	2-4

*** p<.001

dCollection @ chosun

3. 1주 참여횟수에 따른 운동 몰입 요인 비교

<표 9>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 운동 몰입요인비교에서 인지적요인은 4회이상 3.53±.53으로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 3.21±.48, 3회 3.11±.50 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 행위적요인은 4회이상 3.53±.46으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 2.96±.90, 2회이하 2.78±.89 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 1주 참여횟수에 따른 운동 몰입요인비교에서는 하위요인인 인지적, 행위적요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 4회이상참여자가 인지적, 행위적 요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 9> 1주 참여횟수에 따른 운동 몰입요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
인지적	3.21	0.48	3.11	0.50	3.53	0.53	11.737	.000***	2-3
행위적	2.78	0.89	2.96	0.90	3.53	0.46	15.806	.000***	1.2-3

*** p<.001

dCollection @ chosun

4. 참여목적에 따른 운동 몰입 요인 비교

<표 10>에서 보는 바와 같이 참여목적에 따른 운동 몰입요인비교에서 인지적 요인은 건강 3.31±.53으로 가장 높은 응답을 하였고, 대인관계 3.26±.39, 새로운 도전 3.21±.42, 여가생활 3.08±.50 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 건강과 여가생활 간에 유의한 차이가 나타났다. 행위적 요인은 새로운 도전 3.03±.72로 가장 높은 응답을 하였고, 대인관계 3.00±.87, 건강 2.98±.91, 여가생활 2.73±.88 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 참여목적에 따른 운동 몰입요인 비교에서는 인지적요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 건강은 인지적요인, 새로운 도전은 행위적요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 10> 참여 목적에 따른 운동 몰입요인 비교

요인	건강①		대인관계②		여가생활③		새로운도전④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
인지적	3.31	0.53	3.26	0.39	3.08	0.50	3.21	0.42	5.249	.001***	1-3
행위적	2.98	0.91	3.00	0.87	2.73	0.88	3.03	0.72	2.430	.065	

*** p<.001

dCollection @ chosun

B. 인구사회학적 변인에 따른 운동 만족요인 비교

1. 성별에 따른 운동 만족 요인 비교

<표 11>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 운동 만족요인 비교 중 환경적요인은 여자 2.88±.72로 남자 2.79±.61보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 회원생활요인은 여자 3.05±.60으로 남자 2.88±.45보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 사회적 승인요인은 여자 2.59±.94로 남자 2.53±.95보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았다. 성별에 따른 운동 만족요인비교에서는 환경적, 회원생활요인은 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 여자가 하위요인인 환경적, 회원생활, 사회적 승인 요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 11> 성별에 따른 운동 만족요인 비교

요인	남 자		여 자		t	p
	M	SD	M	SD		
환경적	2.79	.61	2.88	.72	7.514	.006**
회원생활	2.88	.45	3.05	.60	18.131	.000***
사회적 승인	2.53	.95	2.59	.94	.125	.724

** p<.01, *** p<.001

dCollection @ chosun

2. 참여 경력에 따른 운동 만족 요인 비교

<표 12>에서보는 바와 같이 참가경력에 따른 운동 만족요인 비교 중 환경적 요인은 2년이상 3.03±.80으로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월미만 2.87±.66, 1년-2년미만 2.85±.65, 6개월-1년미만 2.57±.44 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 회원생활요인은 2년이상 3.13±.55로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.12±.48, 6개월미만 2.88±.57, 6개월-1년미만 2.81±.42 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 1년-2년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적 승인요인은 2년이상 3.13±1.14로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 2.54±.97, 6개월미만 2.41±.88, 6개월-1년미만 2.31±.57 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만, 1년-2년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 운동만족요인 비교에서는 하위요인인 환경적, 회원생활, 사회적 승인요인 모두에서 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 2년이상참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 12> 참여경력에 따른 운동 만족요인 비교

요인	6개월 미만①		6월-1년 미만②		1년-2년 미만③		2년 이상④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
환경적	2.87	0.66	2.57	0.44	2.85	0.65	3.03	0.80	7.476	.000***	2-4
회원생활	2.88	0.57	2.81	0.42	3.12	0.48	3.13	0.55	8.756	.000***	2-3,4
사회적승인	2.41	0.88	2.31	0.57	2.54	0.97	3.13	1.14	14.420	.000***	1,2,3-4

*** p<.001

dCollection @ chosun

3. 1주 참여횟수에 따른 운동 만족 요인 비교

<표 13>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 운동 만족 요인비교에서 환경적요인은 4회이상 3.18±.63으로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 2.81±.63, 3회 2.71±.74 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 사회적 승인요인은 4회이상 3.34±.60으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 2.84±1.13, 2회이하 2.31±.81 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 회원생활요인요인은 4회이상 3.08±.57로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 2.97±.58, 2회이하 2.93±.50 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았다. 1주참여횟수에 따른 운동 만족 요인 비교에서는 환경적, 사회적 승인요인에서 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 4회이상 참여자가 하위요인모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 13> 1주 참여횟수에 따른 운동 만족요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
환경적	2.81	0.63	2.71	0.74	3.18	0.63	8.297	.000***	1,2-3
회원생활	2.93	0.50	2.97	0.58	3.08	0.57	1.473	.231	
사회적승인	2.31	0.81	2.84	1.13	3.34	0.60	34.194	.000***	1.2-3

*** p<.001

dCollection @ chosun

4. 참여목적에 따른 운동 만족 요인 비교

<표 14>에서 보는 바와 같이 참여목적에 따른 운동 만족요인비교에서 환경적 요인은 대인관계 3.03±.62로 가장 높은 응답을 하였고, 새로운 도전 2.95±.67, 건강 2.80±.68, 여가생활 2.74±.64 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 대인관계와 여가생활 간에 유의한 차이가 나타났고, 사회적 승인요인은 건강 2.69±.94로 가장 높은 응답을 하였고, 대인관계 2.67±1.03, 새로운 도전 2.48±.82, 여가생활 2.33±.89 순으로 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 건강, 대인관계와 여가생활 간에 유의한 차이가 나타났다. 회원생활요인은 대인관계 3.08±.51로 가장 높은 응답을 하였고, 새로운 도전 3.05±.59, 건강 2.93±.55, 여가생활 2.91±.50 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았다. 참여목적에 따른 운동 만족요인 비교에서 환경적, 사회적 승인요인은 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 대인관계는 환경적, 회원생활요인, 건강은 사회적 승인요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 14> 참여 목적에 따른 운동 만족요인 비교

요인	건강①		대인관계②		여가생활③		새로운도전④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
환경적	2.80	0.68	3.03	0.62	2.74	0.64	2.95	0.67	3.089	.027*	2-3
회원생활	2.93	0.55	3.08	0.51	2.91	0.50	3.05	0.59	1.878	.133	
사회적 승인	2.69	0.94	2.67	1.03	2.33	0.89	2.48	0.82	3.873	.009**	1,2-4

* p<.05, ** p<.01

dCollection @ chosun

C. 인구사회학적 변인에 따른 삶의 질 요인 비교

1. 성별에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 15>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 삶의 질요인 비교 중 친구 및 대인관계요인은 남자 3.87±.69로 여자 3.78±.97보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 신체 및 정신요인은 남자 3.66±.79로 여자 3.59±.99보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났으며, 의식 및 경제요인은 여자 3.46±1.04로 남자 3.41±.94보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 또한 직업 및 하루일과요인은 여자 3.55±1.22로 남자 3.40±1.07보다 높게 응답하여 t검증을 실시한 결과 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났고, 생활환경요인은 여자 3.75±.88로 남자 3.69±.81보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았으며, 가족 및 친척요인은 남자 3.81±.75로 여자 3.80±.86보다 높게 응답하였으나 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았다. 성별에 따른 삶의 질요인 비교에서는 남자가 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 여자는 생활환경, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과요인에서 높은 응답을 하였다.

dCollection @ chosun

<표 15> 성별에 따른 삶의 질 요인 비교

요인	남 자		여 자		t	p
	M	SD	M	SD		
생활환경	3.69	.81	3.75	.88	.220	.639
가족/친척	3.81	.75	3.80	.86	3.446	.064
친구/대인	3.87	.69	3.78	.97	25.788	.000***
신체/정신	3.66	.79	3.59	.99	12.419	.000***
의식/경제	3.41	.94	3.46	1.04	5.483	.020*
직업/일과	3.40	1.07	3.55	1.22	4.819	.029*

* p<.05, ** p<.01

2. 참여 경력에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 16>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 삶의 질요인 비교 중 생활환경 요인은 2년이상 3.85±.67로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.87±.85, 6개월미만 3.59±.79, 6개월-1년미만 3.21±.64 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 가족 및 친척요인은 2년이상 4.05±.59로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.96±.76, 6개월미만 3.87±.71, 6개월-1년미만 3.05±.59 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 친구 및 대인관계요인은 2년이상 4.11±.68로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 4.00±.90, 6개월미만 3.82±.71, 6개월-1년미만 3.18±.59 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만. 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 신체 및 정신요인은 2년이상 3.89±.91로 가장 높은 응답을 하였고,

dCollection @ chosun

1년-2년미만 3.84±.95, 6개월미만 3.45±.76, 6개월-1년미만 3.19±.65 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만. 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 의식 및 경제요인은 2년이상 3.82±.69로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.73±1.01, 6개월미만 3.27±.90, 6개월-1년미만 3.01±.67 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만. 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 직업 및 하루일과요인은 2년이상 3.87±.78로 가장 높은 응답을 하였고, 1년-2년미만 3.73±1.17, 6개월미만 3.23±1.11, 6개월-1년미만 3.06±.74 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 삶의 질 요인비교에서는 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과 요인 모두에서 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 2년이상 참여자가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 16> 참여경력에 따른 삶의 질요인 비교

요인	6개월미만①		6월-1년미만②		1년-2년미만③		2년이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.59	0.79	3.21	0.64	3.87	0.85	3.85	0.67	35.014	.000***	2-4
가족/친척	3.87	0.71	3.05	0.59	3.96	0.76	4.05	0.59	56.329	.000***	2-4
친구/대인	3.82	0.71	3.18	0.59	4.00	0.90	4.11	0.68	42.005	.000***	2-3,4
신체/정신	3.45	0.76	3.19	0.65	3.84	0.95	3.89	0.91	26.357	.000***	2-3,4
의식/경제	3.27	0.90	3.01	0.67	3.75	1.01	3.82	0.69	50.442	.000***	2-3,4
직업/일과	3.23	1.11	3.06	0.74	3.73	1.17	3.87	0.78	44.740	.000***	2-4

*** p<.001

dCollection @ chosun

3. 1주 참여횟수에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 17>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 삶의 질요인비교에서 생활환경요인은 3회 3.96±.67로 가장 높은 응답을 하였고, 4회이상 3.86±.91, 2회이하 3.60±.87 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 3회, 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 친구 및 대인관계요인은 3회 4.07±.81로 가장 높은 응답을 하였고, 4회이상 4.06±.84, 2회이하 3.70±.81 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 3회, 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 의식 및 경제요인은 4회이상 4.06±.75로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.79±.81, 2회이하 3.19±.99 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 직업 및 하루일과요인은 4회이상 4.29±.65로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.65±1.07, 2회이하 3.25±1.17 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났고, 가족 및 친척요인은 4회이상 3.91±.82로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.86±.73, 2회이하 3.76±.82 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았으며, 신체 및 정신요인은 4회이상 3.74±1.02로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.72±.95, 2회이하 3.58±.84 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차는 나타나지 않았다. 1주 참여횟수에 따른 삶의 질요인 비교에서는 생활환경, 친구 및 대인관계, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인에서 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 3회 참여자는 생활환경, 친구 및 대인관계, 4회이상 참여자는 가족 및 친척, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과요인에서 높은 응답을 하였다.

dCollection @ chosun

<표 17> 1주 참여횟수에 따른 삶의 질요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.60	0.87	3.96	0.67	3.86	0.91	6.893	.001***	1-2,3
가족/친척	3.76	0.82	3.86	0.73	3.91	0.82	1.077	.342	
친구/대인	3.70	0.81	4.07	0.81	4.06	0.84	8.977	.000***	1-2,3
신체/정신	3.58	0.84	3.72	0.95	3.74	1.02	1.088	.338	
의식/경제	3.19	0.99	3.79	0.81	4.06	0.75	26.023	.000***	1-3
직업/일과	3.25	1.17	3.65	1.07	4.29	0.65	19.807	.000***	1-3

*** p<.001

4. 참여목적에 따른 삶의 질 요인 비교

<표 18>에서 보는 바와 같이 참여목적에 따른 삶의 질요인 비교에서 가족 및 친척요인은 새로운 도전 4.11±.64로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 3.88±.82, 여가생활 3.68±.80, 대인관계 3.67±.79 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 대인관계, 여가생활과 새로운 도전 간에 유의한 차이가 나타났고, 친구 및 대인관계요인은 새로운 도전 4.16±.75로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 3.92±.86, 대인관계 3.70±.76, 여가생활 3.68±.81 순으로 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 여가생활과 새로운 도전 간에 유의한 차이가 나타났으며, 신체 및 정신요인은 새로운 도전 4.05±.79로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 3.62±.94, 여가생활 3.58±.86, 대인관계 3.53±.78 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 대인관계, 여가생활과 새로운 도전 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활환경요인은 건강 3.76±.88로

dCollection @ chosun

가장 높은 응답을 하였고, 새로운 도전 3.72±.90, 여가생활 3.69±.78, 대인관계 3.66±.84 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았고, 의식 및 경제요인은 새로운 도전 3.67±1.05로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 3.48±1.00, 여가생활 3.38±.97, 대인관계 3.29±.94 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았으며, 직업 및 하루일과요인은 건강 3.81±1.28로 가장 높은 응답을 하였고, 새로운 도전 3.51±1.16, 대인관계 3.39±1.01, 여가생활 3.36±1.15 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았다. 참여 목적에 따른 삶의 질 요인 비교에서는 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신요인에서 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 건강요인은 생활환경, 새로운 도전요인은 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 18> 참여 목적에 따른 삶의 질 비교

요인	건강①		대인관계②		여가생활③		새로운도전④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
생활환경	3.76	0.88	3.66	0.84	3.69	0.78	3.72	0.90	.279	.841	
가족/친척	3.88	0.82	3.67	0.79	3.68	0.80	4.11	0.64	3.742	.011*	2,3-4
친구/대인	3.92	0.86	3.70	0.76	3.68	0.81	4.16	0.75	4.110	.007**	3-4
신체/정신	3.62	0.94	3.53	0.78	3.58	0.86	4.05	0.79	2.872	.036*	2,3-4
의식/경제	3.48	1.00	3.29	0.94	3.38	0.97	3.67	1.05	1.323	.266	
직업/일과	3.51	1.16	3.39	1.01	3.36	1.15	3.81	1.28	1.507	.212	

* p<.05, ** p<.01

dCollection @ chosun

D. 운동 몰입, 운동 만족과 삶의 질 요인 간 상관관계

<표 19>에서 보는 바와 같이 운동 몰입, 운동 만족, 삶의 질 간 상관관계분석에서는 운동 몰입의 하위요인인 인지적요인과 행위적 요인은 운동 만족요인의 하위요인인 환경적 만족, 회원생활만족, 사회적 승인요인에서는 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 유의한 긍정적 상관관계를 보였고, 운동 몰입의 하위요인인 인지적요인과 행위적 요인은 삶의 질요인의 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인에서는 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 모든 요인에서 긍정적 상관관계를 보였다. 또한 운동 만족의 하위요인인 환경적 만족, 회원생활만족, 사회적 승인 요인은 삶의 질요인의 하위요인인 생활환경, 가족 및 친척, 친구 및 대인, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 일과요인에서는 통계적으로 유의한 차가 나타났고, 모든 요인에서 긍정적 상관관계를 보였다. 운동 몰입, 운동 만족, 삶의 질요인간 상관관계 분석에서는 모든 하위요인들에서 통계적으로 유의한 상관관계가 나타났고, 긍정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

dCollection @ chosun

<표 19> 운동 몰입, 운동 만족과 삶의 질 요인 간 상관관계분석

	인지적	행위적	환경적	회원생활	사회적승인	생활환경	가족/친척	친구/대인	신체/정신	의식/경제	직업/일과
인지적	1										
행위적	.504***	1									
환경적	.499***	.518***	1								
회원생활	.408***	.581***	.509***	1							
사회적승인	.568***	.637***	.517***	.451***	1						
생활환경	.218***	.238***	.167***	.212***	.233***	1					
가족/친척	.337***	.318***	.172***	.295***	.273***	.757***	1				
친구/대인	.289***	.293***	.140**	.260***	.311***	.720***	.841***	1			
신체/정신	.222***	.271***	.165***	.338***	.283***	.731***	.748***	.796***	1		
의식/경제	.328***	.450***	.175***	.310***	.399***	.744***	.765***	.778***	.703***	1	
직업/일과	.386***	.462***	.323***	.344***	.421***	.653***	.709***	.762***	.680***	.852***	1

** p<.01, *** p<.001

dCollection @ chosun

E. 운동 몰입과 운동 만족 및 삶의 질 요인 간 회귀분석

1. 운동 몰입 요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석

<표 20>에서 보는 바와 같이 운동 몰입이 삶의 질 요인에 미치는 영향을 분석한 회귀분석표 분석 결과 회귀분석의 설명력은 전체의 42.5%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F=42.648)에서 나타났듯이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 운동 몰입의 하위요인인 인지적 몰입과 행위적 몰입요인은 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지적 몰입과 행위적 몰입 모두에서 삶의 질요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 20> 운동 몰입과 삶의 질요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	t	Sig
(상수)	1.860	.243		7.651	.000
인지적 몰입	.308	.086	.190	3.575	.000
행위적 몰입	.272	.049	.296	5.556	.000

R^2=.425 F=42.648***

*** p<.001

dCollection @ chosun

2. 운동 만족요인에 따른 삶의 질 요인 간 회귀분석

<표 21>에서 보는 바와 같이 운동 만족이 삶의 질 요인에 미치는 영향을 분석한 회귀분석표 분석 결과 회귀분석의 설명력은 전체의 41.5%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F=26.821)에서 나타났듯이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 운동 만족의 하위요인인 회원생활 만족과 사회적 승인요인은 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 환경적 만족요인은 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않았으며, 회원생활만족과 사회적 승인요인에서 삶의 질요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 21> 운동 만족과 삶의 질 요인 간 회귀분석

변 인	B	SEβ	Beta	t	Sig
(상수)	2.133	.223		9.574	.000
환경적만족	-.051	.071	-.042	-.719	.472
회원생활만족	.345	.085	.225	4.043	.000
사회적승인	.249	.048	.289	5.166	.000

R^2=.415 F=26.821***

** p<.0101

dCollection @ chosun

V. 논 의

본 연구는 생활체육 배드민턴 동호회 회원들을 대상으로 운동 몰입과 배드민턴 동호회 참여에 따른 운동 만족 그리고 운동참여에 따른 삶의 질에 관한 설문조사를 실시하고, 이를 근거로 운동 몰입과 운동만족, 삶의 질과의 관계를 규명하며, 나아가 생활체육 활성화에 도움을 주고자 하는데 연구의 목적을 두고 설문조사를 실시하여 결과를 얻은 후 다음과 같이 논의하고자 한다.

최근 주 5일 근무제로 인하여 많은 사람들의 여가시간이 증대되었으며, 이로 인하여 여가시간을 어떻게 활용할 것인지 고민하고 있다. 이에 대부분의 사람들이 여가시간에 건강과 밀접한 신체활동을 실시하여 건강을 증진하고자 한다. 이러한 신체활동은 생활체육 참여의 기회를 증대시켜 날씨와 관계없이 실시할 수 있는 배드민턴에 많이 참여하고 있고, 체육백서(문화관광부, 2009)에 따르면 배드민턴 회원수와 클럽수가 급격히 증가하였으며, 배드민턴 동호회에 참여하여 자신의 기량과 향상시키고 있다. 동호회 참여는 개인의 성취목표에 대한 성향이 다르게 나타날 수 있고(유승원, 2005), 이에 따른 배드민턴 기량 향상을 위한 운동에 대한 몰입도도 차이가 있음을 예측할 수 있다. Roberts와 Duda(1984)는 성취동기가 높은 수준의 선수들이 운동 수행력과 만족도도 증가한다고 하였다.

본 연구의 운동 몰입과 운동 만족요인비교는 2년이상 참여경력자와 1주에 4회이상참여자가 운동 몰입과 운동 만족도도 높은 것으로 나타나 선행연구인 김수겸(2006)의 연구에서 운동경력이나 참여정도가 높을수록 운동기술이나 능력이 향상되어 운동에 대한 자신감이 향상되고 운동의 몰입도도 높아진다는 연구결과와 일치한 결과를 얻었다.

본 연구의 삶의 질요인 비교는 참여경력이 높을수록 그리고 1주일에 참여하는

dCollection @ chosun

횟수가 많을수록 삶의 질요인에서도 높은 응답을 하였다. 이는 댄스스포츠 참여자들을 대상으로 한 이제홍 등(2012) 연구에서 참여정도(참여기간, 참여빈도)가 높은 대상자들의 삶의 질에서도 높게 응답하였다는 결과와 일치하게 나타났다. 또한 본 연구의 운동 몰입과 운동 만족 그리고 삶의 질과의 상관관계 분석결과 운동 몰입의 하위요인 모두는 운동만족과 삶의 질에 긍정적인 상관관계가 있는 것으로 나타나 선행연구 Omedel과 Wearing(1990)의 연구에서 운동 몰입수준이 높아질수록 운동만족은 밀접한 상관관계가 있다는 연구와 일치한 결과를 얻었고, 이러한 운동 몰입은 동호인들에게 운동 참여에 대한 즐거움을 주고 심리적 안정감을 주어 스포츠 기능이 향상되는 계기가 된다 하였다(권인명 등, 2003)

본 연구의 운동 몰입과 운동만족이 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 운동 몰입의 하위요인인 인지적 몰입과 행위적 몰입은 삶의 질요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 운동 만족의 하위요인인 회원생활만족과 사회적 승인 요인에서 삶의 질요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 선행연구인 Scanlan과 Lewthwaite(1986)의 연구에서 운동 몰입이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 일치한 결과를 얻었다. 또한 이혁(2008)은 생활체육 참여 주부들을 대상으로 참여빈도와 강도 등 운동 몰입과 삶의 질과의 관계에서 운동 몰입이 높을수록 삶의 질과 만족도도 유의한 영향을 준다는 결과를 얻어 본 연구와 일치하게 나타났다. 이는 꾸준한 생활체육 참여의 운동 몰입이 운동에 대한 자신감과 기량을 향상시켜 운동 참여에 대한 만족도도 향상이 되고 이로 인하여 일상생활의 삶의 질도 긍정적인 영향을 주는 것으로 사료된다.

dCollection @ chosun

Ⅵ. 결 론

본 연구는 생활체육 참여 배드민턴 동호회 회원들을 대상으로 운동 몰입과 운동 만족 그리고 삶의 질에 관한 설문조사를 실시하고, 이를 근거로 운동 몰입과 운동만족, 삶의 질과의 관계를 규명하며, 나아가 생활체육 활성화에 도움을 주고자 G광역시 5개구의 남자 208명, 여자 183명 총 391명을 대상으로 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 운동 몰입비교 중 남자는 인지적 요인, 여자는 행위적 요인에서 높은 응답을 하였고, 참여경력은 2년이상 참여자와 1주 4회이상 참여자 그리고 참여 목적은 건강목적이 인지적요인, 새로운 도전 목적은 행위적 요인에서 높은 응답을 하였다.

2. 인구사회학적 특성에 따른 운동 만족비교 중 여자는 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 2년이상 경력자, 4회이상 1주일 참여자가 하위요인모두에서 높은 응답을 하였으며, 대인관계 목적은 환경적, 회원생활요인 그리고 건강 목적은 사회적 승인요인에서 높은 응답을 하였다.

3. 인구사회학적 특성에 따른 삶의 질 비교 중 남자는 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 여자는 생활환경, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과요인에서 높은 응답을 하였고, 2년이상 경력자는 하위요인 모두에서, 4회이상 1주일 참여자는 가족 및 친척, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과요인에서 높은 응답을 하였으며, 건강 목적은 생활환경, 새로운 도전 목적은 가족 및 친척, 친구 및 대인관계, 신체 및 정신, 의식 및 경제, 직업 및 하루일과요인에서 높은 응답을 하였다.

dCollection @ chosun

4. 운동 몰입, 운동 만족, 삶의 질 간 상관관계분석에서 운동 몰입의 하위요인인 인지적요인과 행위적 요인은 삶의 질 요인의 하위요인 모두에서 긍정적 상관관계를 보였고, 운동 만족의 하위요인인 환경적 만족, 회원생활 만족, 사회적 승인 요인은 삶의 질 요인의 하위요인에서 긍정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

5. 운동 몰입의 하위요인인 인지적 몰입과 행위적 몰입요인은 삶의 질 요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 운동 만족의 하위요인인 회원생활 만족과 사회적 승인 요인에서 삶의 질 요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나 환경적 만족은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합하면, 배드민턴 동호회 회원 중 여성회원은 운동참여로 인한 운동 만족도도 높은 것으로 나타났고, 전체회원의 경우 참여경력이 높고, 1주일 참여횟수가 많은 회원들이 운동에 대한 몰입도도 증가하여 운동의 만족도가 향상되며, 삶의 질도 높아지는 것으로 나타났다. 이는 꾸준히 생활체육 배드민턴에 참여하면서 사람들과 대인관계 개선과 신체활동을 통한 건강의 유지 및 증진으로 인한 일상생활의 삶 또한 긍정적 사고를 주는 것으로 사료되며, 이에 꾸준한 배드민턴 참여는 생활체육 활성화에도 큰 도움을 줄 것으로 사료된다.

dCollection @ chosun

참 고 문 헌

권인명, 김정한, 정진화, 김정하(2003). 주부들의 테니스 참가가 운동 몰입 경험에 미치는 영향. 한국체육교육학회지, 8(1), 201-211.

류경문(2001). 온라인 게임 충성도에 미치는 영향 요인에 관한 연구. 한국경영과학회지. 26(2), 65-97.

박동욱(2013). 대학생의 운동참여형태에 따른 성격특성과 운동만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

박진아(2012). 생활체육 참여자의 참여동기와 운동몰입 및 운동지속. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.

배나래(2006). 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 대구대학교 대학원.

백선경, 박주영(2011). 대학생의 여가 스포츠 참여정도와 여가만족이 운동지속에 미치는 영향. 관광·레저연구, 23(7), 531-545.

서수연(2005). 생활체육 참여자의 목표지향·몰입경험 및 여가경험과 생활만족의 관계. 미간행박사학위논문. 용인대학교대학원.

송기현(2009). 생활체육 참여자의 각성추구성향에 따른 운동몰입이 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

송춘현, 이계윤(2000). 고등학교 운동선수의 선수생활 만족도 척도 개발에 관한 연구. 한국체육교육학회지. 5(1), 193-200.

양명환(2006). 직장인들의 운동 참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계. 한국스포츠심리학회지, 17(2), 33-52.

오현옥, 김석일(2008). 생활체육참여가 정신건강 및 삶의 질에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 32, 1281-1290.

dCollection @ chosun

유승원(2005). 골프지도자의 지도행동 유형에 따른 성취목표지 향성, 내적동기 및 지도효율성과의 관계. 미간행 박사학위논 문. 용인대학교 대학원.

이제홍, 최원오, 이혁(2012). 댄스스포츠 참여정도와 레크리에이션 전문화 및 삶의 질의 관계. 한국사회체육학회. 49, 437-446.

전영숙(2006). 노인 여가교육 프로그램이 노인의 여가인시기과 삶의 질에 미치는 영향 연구. 미간행 박사학위논문. 서울여자대학교 대학원

정용각(1997). 여가운동참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠몰입 행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.

조은주(2008). 생활체조 참여노인의 라이프 스타일이 삶의 질에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 34, 733-748.

체육백서(2009). 2008 체육백서. 문화관광부.

체육백서(2011). 생활체육 직접 참여 실태. 문화관광부.

최덕환, 김백윤, 박래영(2010). 레저스포츠 참여자의 여가인식, 여가유능감, 여가지속 및 삶의 질에 관한 구조적 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 34(1), 47-56.

최요환(2009). 육상지도자의 리더십 행동유형에 따른 선수들의 운동몰입 및 자아실현의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

최헌혁(2011). 대학 유도선수들이 지각한 변혁적 리더십과 기본 심리욕구 및 운동 몰입 간의 구조적 관계. 한국체육학회지, 50(3), 287-300.

홍희선(2009). KLPGA 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.

Campbell, A.(1981). The sense of well-being. American Psy\-cholonist, 31, 117-124.

Csikszentmihaly, M.(1990). Flow the psychology of optimal experience. NY: Prentis-Hall.

dCollection @ chosun

Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey- Bass.

Csikszentmihalyi, M., & Rathude, K.(1993). The measurement of flow in everyday toward a theory of emergent motivation. Vol, 40 of the Nebraska Symposium of Motivation, University of Nebraska Press. Lincoln and London.

Havighurst, R. J.(1961). Older people: A test of satisfaction. Gerontologist. 1, 8-13.

Massimini, F., Carli, M.(1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi Ⅰ.(Eds.), Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. 266-287. New York: Cambridge University Press.

Mckenna, M. C. (2001). Development and validation of the quality of life scale for the elderly(QLSE). Ph. D. dissertation. University of Illinois.

Omodel, M. M., & Wearing, A. J.,(1990). Need satisfaction and involvement in personal project: Toward an integrative model of subjective wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 762-769.

Roberts, G. C., & Duda, J. L.(1984). Motivation in sport; The me-diating role of perceived ability. Journal of Sport Psychology, 6, 312-324.

Scanlan, T. K., & Carpenter, P., Schmidt, G. W., & Simons, J. P.(1993). The spot commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. Journal of Sport and Exercise Psychology.

dCollection @ chosun

15, 16-38.

Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R.(1986). Social psychological aspects of competition for male youth sports participants:Ⅳ. predictors of enjoyment. Journal of Sport Psychology, 8, 25-35.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simon, J. P., & Keeler, B.(1993). An introduction to the Sport Commitment Model. Journal of Sport & Exercise Psychology, 15, 1-15.

Snyder, E. E., & Spreitzer, E. A.(1983). Social Aspects of sport(2nd ed). Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.

Unger, L. S, & Kerman, J. B.(1981). Leisure and QOL comstruct: A review & some modest proposals. Advances in Consumer Research, 8, 607-611.

Will, J. D., & Cambell, L. F.(1995). Exercise psychology. Human Kinetics Publisher.

dCollection @ chosun

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까? 조선대학교 교육대학원 민슬기 입니다.

본 설문지는 배드민턴 동호회에 참여하는 대상자들의 운동 몰입에 따른 운동만족과 삶의 질과의 관계를 규명하기 위한 기초자료를 얻기 위하여 실시하는 것입니다. 귀하의 진솔한 의견을 기입해 주시기 바랍니다. 귀하의 의견은 오직 연구를 위하여 사용될 것이며, 다른 어떤 용도로 사용되지 않을 것입니다.

감사드립니다.

2014년 3월

조선대학교 교육대학원

민 슬 기

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 배드민턴 참여 경력은?

① 6개월미만 ② 6개월이상-1년미만 ③ 1년이상-2년미만 ④ 2년이상

3. 귀하의 배드민턴 동호회 참여 시 1주일에 몇회 참여하십니까?

① 1회이하 ② 2회 ③ 3회이상

4. 귀하의 배드민턴 동호회 참여 목적은 무엇입니까?

① 건강생활을 위하여 ② 대인관계를 위하여

③ 여가생활을 위하여 ④ 새로운 도전

dCollection @ chosun

운동 몰입 설문

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 "√" 또는 "0"를 체크해 주십시오.						
	질 문 내 용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 배드민턴을 하고 있는 것이 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
2	나는 배드민턴을 앞으로도 계속 할 것이다.	1	2	3	4	5
3	나는 배드민턴 시간이 항상 기다려진다.	1	2	3	4	5
4	배드민턴은 내 삶에 매우 소중하다.	1	2	3	4	5
5	나는 배드민턴만 생각하면 즐거워진다.	1	2	3	4	5
6	나는 배드민턴을 통해서 많은 행복감을 느낀다.	1	2	3	4	5
7	나는 시간만 있다면 배드민턴을 더 많이 하고 싶다.	1	2	3	4	5
8	나는 여가시간에 가장 하고 싶은 것이 배드민턴이다.	1	2	3	4	5
9	나는 배드민턴 기술이나 배드민턴 방법에 관한 정보를 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 내가 하고 있는 배드민턴에 관한 신문이나 잡지에 난 기사 또는 TV중계가 있으면 우선적으로 본다.	1	2	3	4	5
11	나는 배드민턴을 멋지게 하는 상상을 종종해 본다.	1	2	3	4	5
12	나는 배드민턴에 미쳐(몰입)있는 것 같다.	1	2	3	4	5

dCollection @ chosun

운동 만족 설문

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 “√” 또는 “0”를 체크해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 배드민턴을 하면서 내가 원하는 다른 것을 하지 못했다.	1	2	3	4	5
2	과중한 배드민턴 참여 때문에 하고 싶은 일을 하지 못했다.	1	2	3	4	5
3	배드민턴을 꾸준히 하는 것은 어려운 일이다.	1	2	3	4	5
4	배드민턴이 점점 더 어려워진다.	1	2	3	4	5
5	다른 참여자들에 비해 우울할 때가 있다.	1	2	3	4	5
6	내가 참여하는 배드민턴시설이 열악하다.	1	2	3	4	5
7	배드민턴참여는 사회생활에 도움을 준다.	1	2	3	4	5
8	나는 배드민턴을 하면서 기대했던 만큼 이루었다.	1	2	3	4	5
9	배드민턴과 관련된 일은 나에게 중요하다.	1	2	3	4	5
10	나는 배드민턴 참여에 대해 강한 소속감을 느낀다.	1	2	3	4	5
11	우리 배드민턴 동호회 회원들은 솔선수범한다.	1	2	3	4	5
12	우리 배드민턴 동호회는 사회적으로 인정받는다.	1	2	3	4	5
13	나는 동호회에서 나에게 주어진 역할에 만족한다.	1	2	3	4	5
14	나는 평상 시 다른 회원들과 잘 어울린다.	1	2	3	4	5
15	우리 배드민턴 동호회 코치는 우리를 인격적으로 존중한다.	1	2	3	4	5
16	나는 배드민턴 동호회에서 노력 한 만큼 인정 받고 있다.	1	2	3	4	5

dCollection @ chosun

삶의 질 설문

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 “√” 또는 “0”를 체크해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	현재 살고 있는 곳에 만족한다.	1	2	3	4	5
2	나의 생활에 만족한다.	1	2	3	4	5
3	현재 사는 곳에서 나만의 공간에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	이성친구 및 배우자와의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
5	주변사람과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
6	가족과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
7	친척과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
8	내 주변 친구 수에 만족한다.	1	2	3	4	5
9	내가 원하는 만큼 친구들과 가깝다.	1	2	3	4	5
10	나는 친구들과 지내는 시간에 만족한다.	1	2	3	4	5
11	내 주변사람 및 직장 동료들과의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
12	나의 심리적 상태에 만족한다.	1	2	3	4	5
13	나의 신체적 건강상태에 만족한다.	1	2	3	4	5
14	나의 정신적 건강상태에 만족한다.	1	2	3	4	5
15	평상 시 음식에 만족한다.	1	2	3	4	5
16	평상 시 입는 옷에 만족한다.	1	2	3	4	5
17	현재 한달 평균 수입에 만족한다.	1	2	3	4	5
18	현재 1일 생활비 지출에 만족한다.	1	2	3	4	5
19	현재 내가 하는 일에 만족한다.	1	2	3	4	5
20	현재 내가 하는 일상생활에 만족한다.	1	2	3	4	5

dCollection @ chosun