creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리 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.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000265409

2016년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사 분석

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 현

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사 분석

Aerobics program participants according to the type of flow and exercise continuous analysis

2016년 2월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 현

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사 분석

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사학위 청구논문으로 제출함.

2015년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 현

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이 현의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김 철 주 인

심사위원 조선대학교 교수 서 영 환 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

2015년 12월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

국문초록

본 연구는 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자의 몰입 및 운동지속의사를 분석하는데 목적이 있다. 본 연구를 위해 20~60대 여성 300명을 무선표집하여 설문지를 이용한 양적 자료 수집을 하였다. 이 후 수집한 자료를 통계적으로 산출하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 일반적 특성에서 직업에 따른 참여자의 행위몰입요인과 운동지속가능성요인에서 학생의 집단이 가장 높게 나타났다. 참여기간에 따른 참여자의 몰입과 운동지속의사의 모든 하위 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 참여기간이 오래될수록 행위몰입요인과 운동지속의지요인, 운동지속가능성요인에서 높은 결과가 나타났다.

둘째, 에어로빅 프로그램 유형에 있어서 프로그램 유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따라 인지몰입요인에 유의한 차이가 있었으며, 이는 줌바 에어로빅 집단에서 가장 높은 인지몰입을 보이고 있었다.

셋째, 에어로빅 프로그램 유형에 있어서 참여자몰입이 높을수록 운동지속의사요인 중 운동지속의지요인이 높다는 것을 확인할 수 있었다.

위와 같은 결과를 바탕으로 결론을 내리면 참여기간에 따라 몰입과 운동지속의사가 높게 나타난 것으로 보았을 때 결국 운동에 오래 참여할수록 지속적인 운동 참여가 이루어질 수 있다는 것을 알 수 있다.

위의 결과에 따라 참여자들의 흥미를 불러일으킬 수 있는 다양한 내용의 프로그램을 개발하고 장기간 운동을 경험할 수 있는 효과적인 지도 전략과 함께 신체적으로 긍정적 효과를 이끌어낼 수 있는 노력이 이루어져야 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

I. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 및 가설 ····· 5
3. 연구의 제한점 ····· 7
4. 용어의 정의 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9
1. 에어로빅 ····· 9
1) 에어로빅의 개념 ····· 9
2) 에어로빅의 목적 ····· 11
3) 에어로빅의 효과 ····· 11
4) 에어로빅의 종류 ····· 12
2. 몰입 ····· 13
1) 몰입의 개념 ····· 13
2) 몰입의 조건과 모델 ····· 15
3) 몰입의 특징 ····· 16
4) 몰입의 의미와 과정 ····· 20
5) 몰입의 최근 연구 동향 ····· 22
3. 운동지속 ····· 23
1) 운동지속의 개념 ····· 23
2) 운동지속 참여 결정 요인 ····· 25
(1) 개인적 특성 ····· 25

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 심리적 특성 ····· 25
(3) 생리적 특성 ····· 26
(4) 사회적 특성 ····· 26
(5) 운동주관자 특성 ····· 27
(6) 운동 상황적 특성 ····· 28

Ⅲ. 연구방법 ····· 30
1. 연구대상 ····· 30
2. 연구절차 ····· 31
3. 조사도구 ····· 31
4. 자료분석방법 ····· 38

Ⅳ. 결 과 ····· 39

Ⅴ. 논 의 ····· 58

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 63

참고문헌 ····· 65

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 대상자의 특성 ····· 29
표 2. 연구절차 ····· 30
표 3. 설문지의 구성지표와 구성내용 ····· 32
표 4. 운동몰입요인에 대한 탐색적 요인분석 결과 ····· 33
표 5. 운동지속의사에 대한 탐색적 요인분석 결과 ····· 35
표 6. 설문지의 신뢰도 ····· 35
표 7. 연령에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과 ····· 39
표 8. 연령에 따른 인지몰입요인의 일원변량분석 결과 ····· 39
표 9. 연령에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과 ····· 40
표 10. 연령에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과 ····· 40
표 11. 직업에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과 ····· 41
표 12. 직업에 다른 행위몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 41
표 13. 직업에 따른 인지몰입요인의 일원변량분석 결과 ····· 42
표 14. 직업에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과 ····· 43
표 15. 직업에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과 ····· 43
표 16. 직업에 따른 운동지속가능성요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 44
표 17. 참여기간에 따른 행위몰입의 일원변량분석 결과 ····· 45
표 18. 참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 46
표 19. 참여기간에 따른 인지몰입의 일원변량분석 결과 ····· 46

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 20. 참여기간에 따른 인지몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 47
표 21. 참여기간에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과 ····· 47
표 22. 참여기간에 따른 운동지속의지요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 48
표 23. 참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과 ····· 48
표 24. 참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 49
표 25. 프로그램유형에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과 ····· 50
표 26. 프로그램유형에 따른 인지몰입요인의 일원변량분석 결과 ····· 51
표 27. 프로그램유형에 따른 인지몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ····· 51
표 28. 프로그램유형에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과 ····· 52
표 29. 프로그램유형에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과 ····· 52
표 30. 에어로빅 참가자들의 참여자몰입과 운동지속의사요인과의 상관분석 결과 ····· 53
표 31. 참여자몰입요인과 운동지속의지요인의 중다회귀분석 결과 ····· 54
표 32. 참여자몰입요인과 운동지속가능성요인의 중다회귀분석 결과 ····· 55

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Aerobics program participants according to the type of flow and exercise continuous analysis

Lee Hyun
Advisor Prof. Kim Hyeon-woo
Major in Physical Education
Graduate School of Education
Chosun University

The research which it sees there is a objective which analyzes an flow of the participant whom with the aerobics program type and exercise continuous intention. The research which it sees it respects 300 people 20~60 women uses random sampleing woman question collection of data quantitatively. After this it produced the data which it collects a same result statistically and with afterwords it got.

The group of the student appeared most highly from the act flow factors and the exercise continuous possibility factors of the participant whom first, from general quality it follows in occupation. The difference which considers from all subordinate factors of flow of the participant whom it follows in participation duration and exercise continuous intention appeared. The participation duration appeared long from the recording act flow factors who will become and the exercise continuous will factors and the exercise continuous possibility factors high result.

Second, with the aerobics program type and according to program

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

type (tradition, aqua, zumba, boxing) there is this with the zoom air it is highest a difference which considers to the stamp flow factors from the big group. shows an flow the stamp which

With the third, aerobics program type and the exercise continuous will factors in the recording exercise continuous intention factors where the participant flow will be high it is high it will be able to confirm the thing.

When with above same result when it draws a conclusion with character and according to participation duration seeing with the fact that the flow and kinetic continuous intention appears highly, finally recording which will participate to a motion long the possibility the motion participation which is continuous becoming accomplished it is there is a possibility of knowing the thing.

According to dignity result it develops the program of the contents which is various is the possibility of calling forth the interest of the participants an affirmative effect together body with the map strategy which is effective it will be able to experience a long period motion it will can lead and the effort must become accomplished.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

현대인의 생활은 과학문명이 가져온 자동화와 기계화된 사회구조로 인하여 노동시간은 줄어들고 여가시간이 증대되어 생활들이 보다 편리하고 윤택하게 하는 반면 인간소외, 환경오염, 생활공간의 협소, 운동부족, 성인병 증가 등과 같은 여러 사회 병리 현상을 초래 한다(임번장,1993). 한 사회는 과학기술의 발달과 격한 사회변화의 흐름으로 여성들의 인식과 가치관을 바꾸어 놓았다. 사회에서 발생하는 정신우울증과 스트레스는 우리나라의 건강한 삶의 위험한 요소이다. 그러므로 사회에서의 삶에 윤택해짐과 경제 불안은 우리의 몸과 마음을 힘들게 한다.

이러한 정신적인 문제뿐만 아니라 건강을 위협하는 요소들은 다양한 스포츠 활동을 통해 자신의 존재감을 느끼고 동시에 즐거움과 자기만족을 경험할 수 있는 여가를 선호하고 있다. 스포츠 활동은 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내적 동기를 기본속성으로 하고 있으며, 그자체가 참여자로 하여 자유, 자기표현, 그리고 창의적인 능력발현을 모두 경험 할 수 있도록 구성되어 있다(이종영, 1992). 원래 인간은 태어나면서부터 본능적인 움직임에 강한 욕구를 느끼며 본능적인 움직임의 지속성을 통해 복잡한 형태의 움직임을 습득하게 되는데, 이러한 움직임이 기본인 동작으로 걷기, 달리기, 뛰기, 스트레칭, 차기 등과 매우 유사하다는 것이다(이영숙, 2001). 그리하여 다양한 스포츠의 동작으로 발전되어 왔으며, 요즘 각종 운동 프로그램이 개발(요가, 댄스스포츠, 재즈댄스, 라인댄스 등)되어 가고 있다.

여러 가지 측면에서 부정적인 면도 많지만 시대의 변화에 부응하여 긍정적

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인 면도 많이 나타나고 있다. 과학기술발달은 여성들에게 여가기회의 확대를 가져다주고 평생교육이 활성화되면서 스포츠시설이나 클럽이 증가하고 다양한 프로그램의 제공과 교통편의 제공, 게다가 TV나 인터넷, 신문 등 의 홍보 전략으로 인하여 여성들의 삶의 질 향상에 대한 욕망이 증대되면서 자연스럽게 여성들로 하여 스포츠 활동의 장으로 이루어 참여 시키고 있다(마정순, 2000). 특히 에어로빅스는 에어로빅스 참가자들에게 인들의 건강상의 위기와 인간성 상실을 회복하고, 자기 충족감과 자아실현을 한 평생 스포츠의 일환으로서 교육매체가 될 수 있다.

오늘날 에어로빅 운동은 다양한 유형으로 폭넓게 발전되어 오고 있다. 기존의 전통 에어로빅은 기본 동작(컬, 니업, 점핑 잭, 킥 등)을 토대로 유연성과 근력, 근지구력 등 체력을 향상시키데 의의를 두고 있으며, 대체로 단순한 박자와 동작을 이용하기 때문에 동작에 있어 정확한 움직임을 강조하였다. 이는 시대의 변화에 따라 동작이 다양해지고 복잡하고 점차 다양한 유형으로 변형되어 왔으며 그 유형으로는 복싱에어로빅, 아쿠아로빅스, 최근 줌바댄스까지 매우 다양하게 나타나고 있다.

1968년 미국 심장 전문의인 Cooper 임상실험 토대로 시작된 에어로빅은 예방의학적 차원에서 장려되고 있는 여가활동 중 하나이며, 대다수의 참여자와 지도자가 여성들로 구성되어 있다는 점이 특징이다(Lloyd, 1996). 많은 선행연구들에 의해서 에어로빅 운동이 신체적, 정신적 건강, 스트레스 해소에 긍정적인 영향을 미치는 것 뿐 만 아니라 여가만족과 생활만족과도 긍정적인 관계를 가지고 있음이 보고 되어지고 있다(배진희, 2005; 임성호, 문한식, 2007; 최경미, 2007). 특히 가사노동으로 인한 육체적 피로, 일상생활의 무기력함과 우울감 등을 많이 겪는 여성들에게는 에어로빅 운동을 통해 즐거움은 물론 삶의 만족도를 높이는 효과를 줄 수 있다. 단, 잠깐의 경험이 아닌 몰입을 통한 지속적인 운동이 이루어졌을 때 그 효과를 제대로 느낄 수 있다.

몰입은 학습, 여가, 직업 등 다양한 삶의 장면에서 나타날 수 있으며, 무엇

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

보다 명확한 목표, 구체적이고 즉각적인 피드백, 기술 수준에 적절한 도전적인 과제 등 몰입 현상이 발생하기 쉬운 조건을 만듦으로서 몰입을 촉진 시킬 수 있다. 또한 그 결과로 사람들은 과제에 몰입하면서 즐거움과 함께 자신이 하고 있는 일에 대한 만족감이나 유능감도 동시에 증가된다(이태정, 2003).

지속적인 운동참여는 운동효과의 극대화를 위하여 전제되어야 하는 중요한 요인 중 하나이지만, 운동을 시작한지 수개월 내에 포기하는 상황이 빈번하게 일어난다. Dishman 연구(1988)에 의하면 운동을 시작한지 6개월 이내에 50%이상 중도 탈락하는 것으로 나타났다. 중도 탈락의 반대 개념인 운동지속은 특정개인이 일정 형태의 운동프로그램에 직접 참가하고 정규적으로 참가하는 정도를 말한다(송재헌, 2004). 운동이 건강을 증진시키고 여가활동으로서 즐거움 추구와 함께 생활만족을 추구할 수 있는 중요한 활동이라면 운동의 지속적 행동에 대해 연구하는 것은 반드시 필요하다고 할 수 있겠다. 지금까지의 운동참여지속과 관련된 선행연구들(김규동, 2006; 김덕임, 김윤래, 2010; 김미숙, 이근모, 이남미, 2010; 김민섭, 김영미, 2003; 김인형, 이근모, 2005; 이원헌, 2010; 정은이, 2007)에 의하면 참여지속의도는 여러 가지 요인들(; 참여 동기, 심리적 욕구, 운동 몰입, 지도자 이미지, 참여만족 등)에 의하여 달라진다고 보고되고 있다.

사회·인구통계학적 변인들과 운동참여지속에 관한 연구들을 살펴보면, 개인적 특성 변인이 운동중도탈락에 미치는 영향 분석한 김민섭과 김영미의 연구(2003)에서는 공공 스포츠 시설 이용자의 개인적 특성 중 연령 변인만이 중도탈락에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 개인이 운동비용에 대해 만족하지 못할 때 중도탈락자가 많은 것으로 나타났다. 하지만 교육 수준과, 가정 수입, 본인 직업은 유의하지 않은 요인으로 나타났다. 정우진 등(2001)의 연구에는 사설 스포츠센터 사용자의 소득은 스포츠참가를 예측하는데 중요한 요인이라고 보고하였다.

운동참여동기 중 내재적 동기가 운동지속에 중요한 역할을 한다는 점은 여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

러 선행연구들에 의해 입증되었다(양명환, 2004; 양명환, 2006; Vallerand & Briere, 2001; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997). 유도수련생의 참여 동기는 지속적 참여의도에 직접적인 영향을 미치지는 않았지만 매개변인인 참여만족과 몰입의 중재에 의해서 참여지속의도에 영향을 미쳤다(김인형·이근모, 2005). 참여 동기는 참여지속의도에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히 내적동기가 가장 중요한 것으로 나타났다(김규동, 2006). 외적동기 중 건강·체력동기 요인도 운동참여와 지속에 중요한 역할을 한다고 보고되었다(양명환, 2004; 양명환, 2006).

지도자 이미지가 운동참여지속과 관련이 있다는 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 스포츠센터 지도자의 지도 내용에 대한 만족도가 회원의 지속적 운동참여에 영향을 미치는 중요한 요인이라는 사실을 입증하였다(Yamaguchi & Okada, 1998). 학습자의 운동지속수행과 지도자의 내외적인 현상에 의해 나타나는 이미지는 관련성을 가지고 있다(김영갑, 이정식, 2005). 또한 서희진(2003)은 운동지도자와의 관계가 원만한 운동에 지속적으로 참가 할 가능성이 높다고 보고하였다. 지도자의 자질, 직업의식과 전문성은 참여지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김미숙, 이근모, 이남미, 2010).

참여만족도와 지속적인 참여 행동에 관한 연구는 스포츠사회학, 스포츠심리학, 여가학, 스포츠마케팅 등 다양한 분야에서 연구되어져 왔으며, 참여만족 운동의 재참여의도에 상관이 있다고 보고되었다(Poff, 2001). 참여만족의 결과는 직접적 작용 및 다양한 상호작용을 통하여 운동지속에 영향을 미친다(Aiken, 2001). 그리고 참여만족도의 하위요인 중 정서적 만족도와 교육적 만족도는 참여지속의도에 유의한 긍정의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 사회적 만족은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(김미숙, 이근모, 이남미, 2010). 또한 김인형과 이근모(2005)의 연구에서는 참여만족도는 지속적 참여의도에는 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않았지만, 운동 몰입을 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김민섭과 김영

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

미(2003)의 연구에 의하면 운동 분위기에 대한 만족도가 높을수록 운동프로그램 중도탈락자가 적고, 동료 및 강사의 친밀도에 대한 만족도가 높을수록 중도탈락자가 적었다고 보고하였다. 또한 유능성과 관련된 요인으로 운동능력이 높을수록 중도탈락자가 적다고 보고하였다.

지금까지의 선행연구들에서는 단일요인으로 참여지속의도를 규명하는 연구가 대부분이었으며, 소수 연구들만이 복수요인들로 관계를 규명하려고 하였다. 이 또한 에어로빅이 아닌 다른 분야의 연구에 제한되었다. 현재까지 에어로빅댄스 프로그램의 참여지속의도에 영향을 미치는 요인을 설명하기 위하여 다차원적인 요인으로 분석한 연구는 전무한 실정이다. 따라서 에어로빅댄스 프로그램 참여자들의 참여지속의도에 대하여 다차원적 접근 방법으로 연구하는 것이 무엇보다도 절실히 요구된다고 할 수 있겠다.

2. 연구의 목적 및 가설

1) 연구의 목적

본 연구의 목적은 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자의 몰입 및 운동지속의사를 분석하는데 있다. 작게는 에어로빅에 장기적으로 참여하게 하면서 그를 위한 효과적인 프로그램 유형을 찾는 것이며, 크게는 다양한 여가스포츠를 평생에 걸쳐 지속적으로 체험하고 건강하고 활기찬 삶을 영위하는데 그 목적이 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 연구 가설

가설 1. 개인적 특성에 따라 참여자의 몰입정도는 차이가 있을 것이다.

1-1. 연령대에 따라 참여자의 몰입정도는 차이가 있을 것이다.

1-2. 직업에 따라 참여자의 몰입정도는 차이가 있을 것이다.

1-3. 소득수준에 따라 참여자의 몰입정도는 차이가 있을 것이다.

1-4. 교육수준에 따라 참여자의 몰입정도는 차이가 있을 것이다.

1-5. 에어로빅 참여기간에 따라 참여자의 몰입정도는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 개인적 특성에 따라 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

2-1. 연령대에 따라 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

2-2. 직업에 따라 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

2-3. 소득수준에 따라 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

2-4. 교육수준에 따라 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

2-5. 에어로빅 참여기간에 따라 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

가설 3. 에어로빅 참여자의 프로그램 유형에 따라 참여자 몰입 및 운동지속의사의 차이가 있을 것이다.

가설 4. 에어로빅 참여자의 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입은 운동지속의사에 영향을 미칠 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 연구의 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 20-60대 여성만을 대상으로 연구하였기 때문에 모든 연령층과 남성에게 적용하고 일반화 시키는 데에는 한계점을 지니고 있다.

둘째, 본 연구의 연구대상은 광주광역시에 소재하고 있는 휘트니스 센터 및 학원으로 한정 하였으므로, 선정한 표본 집단이 모든 에어로빅 참가자들을 대표하는 것에 있어 한계점을 지니고 있다.

4. 용어의 정의

1) 에어로빅

미국의 쿠퍼(Cooper)에 의해 제창된 건강도의 향상을 지향하는 유산소운동(aerobic exercise) 내지 그 프로그램의 포괄적 호칭. 100m 경주 같은 무산소운동에 반하여, 유산소능력을 높이는 운동은 심폐기능을 높여 체조직의 산소이용능력을 상승시킴으로써 지구력을 향상시킴과 동시에 체지방을 연소시키고, 심장혈관계질환의 예방에 효과를 기대할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 몰입

사람들이 어떤 활동에 깊이 빠져 있을 때에 느끼는 의식상태를 의미한다. 조직구성원 개인이 조직이 원하는 일에 대한 깊은 관심과 애착을 가지고 조직의 다양한 활동에 참여하는 개인행동 및 행태를 말한다. 몰입상태의 개인은 자신의 능력과 강점을 가지고 매일의 작업에서 최선을 다하며 그 결과 몰입이 낮은 조직구성원에 비해 높은 업무성과를 보이게 된다.

3) 운동지속의사

특정 개인이 운동에 직접 참가하고, 그 활동을 정규적으로 행하는 것으로 운동에 한 집착 또는 지속적인 운동참가를 의미한다.

Bandura(1997)는 행위의 지속은 배운 것을 습관적으로 사용하도록 동기화 시킬 수 있는 능력에 달려있는 것이라고 하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 에어로빅(aerobic)

1) 에어로빅의 개념

미국의 예방의학자 케네스 쿠버 박사가 미군항공의학 연구소에서 항공 조종사의 심장순환기계 개선을 목적으로 개발한 운동프로그램으로 NASA의 우주비행사들의 근력저하와 심폐기능 저하를 막기 위한 트레이닝 방법의 하나로 행해지고 있었다. 박사의 이론은 “체력이라는 것은 근력의 강함을 의미하는 것이 아니고 전신지구력이 기초가 되는 것으로, 지구력은 산소의 섭취능력에 따라 정해진다.”라는 것이다. 이 능력을 향상시키기 위해서 개발된 운동을 에어로빅스 운동이라고 부르고 심폐기능이 원활한 신체를 만들어 가는 것을 목적으로 하고 있었다(문정훈, 2010). 이후 1972년 마라톤 선수이자 무용교사인 잭키 소랜슨은 미국 공군이었던 남편을 따라 푸에로코토리코에 머무를 당시 장병부인들을 위한 유선 TV 방송의 체조프로그램을 맡게 되었다. 소렌슨은 춤과 음악, 에어로빅을 혼합시키는 일을 하게 되었고,당시 미군기지의 병사들 사이에서 에어로빅 이론에 기초한 운동이 크게 유행하고 있었는데 이러한 흐름이 여성들에게 전달되면서 에어로빅댄스로서 완성된 것이다(김유성, 2003).

대한민국은 1970년대 초부터 시작한 한국에어로빅스의 발전은 학교체육이었다. 그 당시 한국의 체육교육 관장 기구는 문교부였고, 모든 체육활동은 문교부 산하 기관에서 관장 하였다.따라서 에어로빅스는 자연스럽게 초, 중, 고 대학이라는 학교체육 중심으로 자리 잡게 되었다. 그러나 그 당시 중등체

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

육에서는 에어로빅스가 정규과정에 포함된 것은 아니었고, 교사 및 체육, 무용지도자들을 중심으로 이루어진 에어로빅 운동연수를 통해 알게 된 에어로빅 프로그램을 체육교사들이 교과내용에 삽입하는 형태로 이루어졌다(문화체육관광부, 2002).

한국에 에어로빅스 운동이 처음으로 소개된 시절은 1961년 박정희 정권이 들어서면서 제3공화국이 수립된 이후이다. 이 당시는 국방체육을 국시로 하여 강력한 체육진흥 정책들이 수립되고 대외적인 국위선양을 목적으로 엘리트스포츠를 육성하는 시기였다. 당시에 '체력은 국력'이라는 슬로건 아래 체육을 보다 체계적으로 조직화하는 시기였고 정부는 체육을 국가발전의 기본으로 인식하는 국민체육과 국위선양을 목적으로 체육시설 확장과 경기력 향상을 위한 집중지원을 시작하는 시기이기도 하다. 에어로빅스가 1974년 YMCA을 통해 소개될 수 있었던 것도 국가의 체육정책과 관련이 있다(윤태희, 2013).

이와 같이 에어로빅은 세 가지로 분류할 수 있으며,쿠퍼가 창안한 에어로빅 운동과 Sorensen이 개발한 에어로빅댄스 그리고 1995년 이후에 에어로빅 발달로 형성된 경기 에어로빅(에어로빅 체조)로 구분된다.

에어로빅은 음악에 맞추어 신체활동을 함으로써 얻는 정신적 즐거움과 그에 따르는 육체적 건강, 사교 활동을 통한 예의범절을 몸에 익힘으로써 사회생활 하는데 행복과 생활만족을 통한 삶의 질을 높일 수 있는 건전한 여가활동이다(조규청, 2000)이와 같이 에어로빅 활동은 현대의 스트레스, 건강문제를 완화시키기 위한 레크리에이션 활동으로서 긍정적인 역할을 할 것으로 사료된다. 특히 최근 들어 대중들의 여가 참여의 기회가 확대됨에 따라 참여 분야와 종목의 다양화·다변화 속에서 새로운 여가스포츠로서 에어로빅에 대한 연구도 활발히 진행되고 있는 추세이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 에어로빅의 목적

에어로빅의 목적은 최대 산소섭취량을 높여 유산소운동을 향상시키는 것이다. 이러한 목적을 위해서 적절한 강도의 에어로빅을 통해 많은 양의 공기를 호흡해서 인체의 각 부분에 다량의 혈액을 공급하고 효과적으로 산소를 충분히 공급해 주어야 한다.

에어로빅의 기능적 6대 목표는 전신지구력, 근지구력, 유연성, 조정력, 교치성, 민첩성의 향상이 목표이다. 걷기나 달리기 등으로 심장과 폐를 자극함으로 전신지구력 향상과 팔다리를 이용하여 운동함으로 근지구력, 근육을 이완시켜 유연성 향상 그리고 조정력의 향상을 위해서 음악에 맞추어 신체운동을 실시함으로써 신체기능과 운동기능 및 리듬감을 향상시킬 수 있으며 변화하는 운동에 따라 근육과 신경을 조절해 운동을 정확하고 빠르게 수행하는 협응성 등을 키울 수 있다(윤태희, 2013).

3) 에어로빅의 효과

5분이상의 지속적인 운동에 의해서 다량의 산소는 입이나 코로 체내의 모든 기관으로 들어간다. 그리고 여러 가지 형태인 운동의 조작으로 기관에 각각에 변화를 일으킨다. 또한 심장기능 향상과 심박출량이 원활한 혈액순환으로 산소와 영양소 공급이 활발해지며, 호흡작용을 원활히 하여 폐의 기능을 향상시키며, 신체의 유연성과 민첩성, 균형미를 좋게 하고, 체중을 조절할 수 있어,균형 있는 탄력적인 근육을 갖게 되며, 정신적, 육체적 스트레스를 해소시킴으로써 명랑하고 활기찬 생활을 영위할 수 있는 생활의 활력을 제공한다(박상욱, 김제우, 2011).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 에어로빅의 종류

(1) 에어로빅

경쾌한 음악에 맞추어 춤을 추면서 운동의 효과를 얻게 하는 것이다. 이것은 무용을 위한 것이 아니고 건강을 위한 신체적성의 한 방법으로서 구성된 것이므로 춤을 추지 못하는 사람을 위하여 아주 쉽게 단계적으로 구성되어 있다.

(2) 아쿠아로빅스

수중 에어로빅스. 수영을 못해도 누구나 쉽게 할 수 있어 인기가 많다. 물의 저항 때문에 지상에서의 운동보다 에너지 효율이 510% 더 떨어져 운동량이 훨씬 많다. 심폐기능의 향상도 아쿠아로빅스의 장점이다.

(3) 복싱 에어로빅스

일반 에어로빅에 비해 운동량이 1.5배 정도 많고 뒤꿈치를 들어야 하기 때문에 처진 엉덩이를 올려준다. 더킹과 위핑(몸을 U자 형태로 움직이면서 상대의 펀치를 피하는 행동), 펀칭의 동작으로 이뤄지는데 단기간에 집중적으로 살을 빼는 데 적합하다.

(4) 줌바댄스

1990년대 콜롬비아의 에어로빅 강사인 베토 페레즈가 개발한 춤으로 'Zumba' 란 빠르고 재미있는 움직임을 뜻하는 라틴어이다. 기존의 에어로빅에 살사, 밸리 등의 라틴댄스와 피트니스를 결합한 형태로 신나는 음악에 맞춰 단순한 동작을 반복하기 때문에 초보자들도 어렵지 않게 따라할 수 있다. 50분에 무려 1000칼로리를 소모할 수 있으며. 골반의 움직임이 커서 엉덩이와 옆구리 살을 빼는데 효과적이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 몰입

1) 몰입의 개념

Csikszentmihalyi(1993)는 몰입(flow)을 최적의 심리 상태로 기술하였다. 그는 체스, 산악 등반, 댄스, 매우 정교한 외과 수술과 같은 스스로 동기화된 활동 등을 조사하면서 몰입의 개념을 최초로 발전시켰다. 몰입과 유사한 용어로는 최고 수행(절정 수행, 최고 수행, 절정 체험)이 사용되고 있다. 현재 많은 연구자들이 몰입과 최고 수행, 최고 경험 간의 명확한 정의를 내리지 못한 채, 이러한 개념들을 혼동하여 사용하고 있다.

Privette와 Bundrik(1991)은 몰입과 최고 수행, 최고 경험의 개념간의 차이를 질적 요소를 통해 밝히려고 시도했다. 그들은 절정 수행(peak performance)은 '신체적, 정신적으로 조화를 이루어 수행력이 이례적으로 평소의 운동 수행력을 초월한 현상'이라고 정의하면서 일반적으로 경기력과 관련된 용어로 설명하려 했다. 절정 수행의 심리적 특성으로 자동성(spontaneity), 완전 몰두(total absorption), 명확한 주의 집중(clearly fo-cused attention), 원기 왕성함과 즐거움(power and joy), 시공간의 초월(no awareness of time and speed)을 꼽았다. 즉 우수한 선수들은 이상적인 절정 수행을 했을 때 의식적인 노력이나 주의가 없어도 동작이 자동적으로 이루어져 이를 경험하게 된다는 것이다.

Maslow(1964)에 최고 경험이라는 개념을 최초로 도입했다. 그 후 Privette와 Bundrik(1991)은 123명의 성인의 행동의 조사를 통해서 최고 경험은 스포츠 이외의 다른 활동에서 많이 경험되는 것으로 설명하였다. 특히, 정신적 활동 및 출산 시에 경험한다고 보고했다. 즉, 최고 경험은 다른 경험들 사이에서 최고의 기쁜 순간으로 정의할 수 있다.

Cohen(1991)은 최고의 경험의 순간에는 더 없는 기쁨(bliss), 무아지경

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(rapture)의 상태가 되며 정신의 혼미(ecstasy), 두려움, 또는 외부 압박감이나 약점마저도 사라진다고 보았다. 그 후 그는 골프 선수의 면접을 통해 다른 연구(1996)에서 극적 순간에 선수들이 느낀 최상 경험을 발견하였고, 연구에 따르면, 선수들은 극적인 순간에 오히려 힘이 들지 않았고 동작에 완전히 몰입되었으며, 자신과 상황을 완전히 조절 할 수가 있었다고 한다.

Loehr(1984)는 수백명의 우수선수를 대상으로 최상 경험의 12개 특징을 밝혀냈다. 12개의 범주는 신체적 이완 상태, 정신적 안정 상태, 낮은 불안상태, 낙관적 태도, 즐거움, 힘이 들지 않음, 자동적 수행, 정신적 기민함, 주의집중, 자신감, 자기 조절 등이다. 이상적인 수행에서 행위자는 그 체험 순간에 부분적으로 망각하게 되며, 주의 초점이 좁아져 과제 수행과 관련된 소수의 자극에만 주의를 집중하게 된다. 최면 상태에서 나타나는 현상과 같이 고통에 대한 인내력이 증가되며 시·공간에 대한 감각이 왜곡되게 느껴진다.

이에 반해 Csikszentmihalyi(1975)는 여가 활동 중에서 최고 경험과 유사한 개념으로 몰입경험이라는 개념을 사용하였다. 이러한 경험은 개개인의 능력과 주어진 환경사이에 상호작용으로 발생하는 것으로 즐겁고 활동에 심취된 상태라고 하였다. 이러한 상태가 발생하려면 일상생활의 구속으로부터 자유로워야 하며 활동 자체는 자발적으로 선택되고 즐거움이 수반되어야 하며 문화적으로 여가라고 인식되어야 한다. 그는 '한 활동에 너무 몰두해서 다른 아무것도 상관이 없는 상태'를 최적 경험(optimal experience=flow)으로 정의하였다. 이러한 몰입 경험은 자목적적 경험(autotelic experience)이라고 표현하였다. 이는 활동 자체가 목적이며 그 활동 자체에 만족을 느끼며 거기에 완전히 몰두하는 이러한 상태를 지칭하는 것이다. 이러한 몰입(flow)이 여가 혹은 여가의 속성을 보여 주는 주요한 요소로 여겨지고 현재 여가학에서 가장 중요하게 여기는 개념 중의 하나가 되었다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 몰입의 조건과 모델

Csikszentmihalyi(1975)는 몰입은 도전(challenge)과 기술(skill) 사이에서 서로 균형을 이루는 활동을 하여 발생되는 것이라고 하였다. 이는 몰입에 있어 도전과 기술 모두 몰입을 이끄는 중요한 요소이다. 여기서의 기술이란 개인이 지각한 기술의 정도를 의미하며 상황적 도전이란 신체적, 정신적, 환경적 도전 등을 모두 포함한다. 그리고 몰입은 역동성을 가지고 있어 한 부분에 고정되어 있는 것이 아니라 도전과 기술에 따라 수시로 변화될 수 있다.

이후 Csikszentmihalyi(1988)는 이러한 몰입의 이론을 토대로 도전과 상황의 복잡성을 고려해서 몰입의 4채널 모델을 개발했다. 몰입의 4채널 모델은 불안과 권태 이외에도 낮은 기술과 도전 사이에 나타나는 현상으로 무관심이라는 영역을 추가하였다. 즉 높은 도전과 높은 기술은 몰입 경험이, 높은 도전과 낮은 기술은 불안이, 높은 기술과 낮은 도전은 권태가 나타나고 낮은 기술과 낮은 도전은 무관심(apathy)이 나타난다고 설명하였다. 그러므로 과제의 난이도와 실력이 알맞게 균형을 이룰 수 있다면, 활동의 참가자는 몰입을 경험할 수 있으며 즐거움을 맛볼 수 있다. 4채널 모델의 경우 다양한 경험에 대해 설명하는 데 부족함이 있어 Csikszentmihalyi와 Rathunde(1993)은 이전의 모델을 근거로 새로운 8채널 모델을 개발하였다. 많은 연구자들이 도전과 기술의 비율을 바탕으로 일상생활의 경험의 질을 조사할 때, 8채널 모델을 사용하고 있다. 이 모델에서 세로축은 인지된 도전(perceived challenge) 혹은 과업의 난이도(task difficulty)를 나타내고, 가로축은 인지된 기술(perceived skill) 혹은 능력(ability)을 나타낸다.

이 모델을 채널이 증가한 만큼 많아진 도전-기술의 비율의 여러 가지 유형을 비교하여 몰입 경험을 더욱더 명확히 정의하는데 용이하다. 몰입의 기전은 기술과 도전이 평균 이상일 때 발생하고 있으며, 도전과 기술의 변화는 상황 지각에 따라 각기 다른 정서 반응을 나타나게 된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 몰입의 특징

Csikszentmihalyi는 지난 25년 이상을 몰입에 대해서 연구하면서 일상 경험에서 몰입에 대한 개인의 최적 순간을 직접 측정한 자료와 면접을 통해서 몰입의 9가지 특징을 제시했다. 기본적으로 몰입은 정신적인 면과 관련을 가지고 있으며 개인적인 상태로 볼 수 있다. 몰입의 특징은 크게 9가지로 나타낼 수 있다.

① 도전과 기술의 균형(challenge-skill balance)
② 행동과 지각의 일치(action-awareness merging)
③ 명확한 목표(clear goals)
④ 구체적인 피드백(unambiguous feedback)
⑤ 당면한 과제에 대한 집중(concentration on the task at hand)
⑥ 통제 감각(sense of control)
⑦ 무아경, 자아의식의 상실(loss of self-consciousness)
⑧ 시간의 변형(transformation of time)
⑨ 자목적적 경험(autotelic experience)

(1) 도전과 기술의 균형

이 영역은 상황에 대한 도전과 그 도전에 대한 적절한 개인의 능력이 균형(조화)을 이루는 것을 지각하는 것을 말한다. 즉, 지각된 개인의 기술과 특별한 환경에서 도전 간의 조화를 말한다. 이것은 몰입에 있어서 가장 중요한 요소이다. 도전이라는 것은 자신이 도달하고자하는 목표보다 더 위에 있는 상황의 요구로서 도전적이지만 이러한 도전을 받아들일 수 있는 것으로 말한다.

개인의 기술이란 개개인이 내가 도전 상황에 대해서 받아들일 수 있는 정도의 인지된 기술을 말한다. 여기서는 자신의 기술이 도전에 대해 균형을 이루는 객관적인 능력이 중요한 것이 아니라 개개인이 주관적으로 가지고 있는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인지된 자신의 능력이다. 사실 이것은 자신감과 일맥 상통한다.

(2) 행동과 지각의 일치

이것은 몰입 상태에서 자신들의 활동이 자발적으로 즉 자동적, 무의식적으로 행해짐을 말한다. 이것은 몸과 마음이 하나가 되는 것으로 이러한 하나가 되기 위해서 어떤 특별한 노력이 요구되지 않는다. 실제로 마치 숨 쉬는 것이나 자전거의 페달을 밟는 것처럼 어떠한 부자연스러운 것 없이 한 부분처럼 진행되는 것을 말한다. 심신이 노력 없이 자연스럽게 자신의 능력을 수행하는 이러한 과정은 결국 전적인 몰두 또는 행동과 하나가 됨을 느끼게 된다.

행동과 지각의 일치는 참여자가 전적으로 자신의 일을 하였을 때 일어나게 된다. 이것은 자신이 가진 기술 수준이 상황의 도전에 충족되어 지고 자신의 모든 주의가 자신의 당면과제에 집중될 때 일어난다. 자기 자신과 행동이 하나가 되는 경험은 수행에 긍정적인 느낌과 최상의 느낌을 제공해 준다. 이러한 순간을 회고하는 것은 긍정적인 몰입의 감정을 낳게 하고 동기의 근원과 최적의 상태로 다시 돌아가도록 하는 청사진을 제공하기도 한다.

(3) 명확한 목표

이것은 사전에 분명한 목표를 설정함으로써 정확히 무엇을 해야 할지를 아는 것을 말한다. 목표는 행동을 지시하고 집중하도록 유도한다. 목표 설정을 통해서 장·단기간 자신들이 원하는 것을 얻도록 하는 데 사용한다. 몰입에 들어가기 위해서는 목표가 미리 분명히 설정되어야 하며 분명한 목표는 행동하는 사람이 자신이 무엇을 해야 하는지 정확히 알게 해준다.

수행이 진행됨에 따라 매 순간 순간 다음에 무엇이 일어날지 알게 되며 몰입을 경험하게 된다. 분명한 목표는 집중을 돕고 주의 산만을 막을 수 있다. 자신과 상황에 대해 요구하는 것이 무엇인지 분명히 알기 때문에 자신이 수행에 대해서 의구심을 가지거나 수정할 필요가 없다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(4) 구체적인 피드백

몰입에서는 분석이나 어떤 의견을 요구하는 것이 아닌 정확하고 신속한 피드백이 지속적인 행동과 연관됨을 말한다(Csikszentmihalyi, 1990). 이러한 수행에 대한 구체적인 피드백은 자신의 목표에 대해 지속할 수 있는 정보를 제공한다. 피드백이란 수행에 대한 지식과 정보를 설명하는 것으로서 자신의 목표를 이루고자 수행을 계속하도록 이끄는 것을 말한다.

피드백은 성공적 수행에 중요한 요인으로서 피드백은 자신의 신체와 움직임에 의한 피드백뿐만 아니라 환경에 의한 외적 신호를 제공한다. 이러한 피드백은 자신들이 해야 할 과제와 관련이 있으며 자신들이 어떻게 행해야 할지를 통제할 수 있게 해준다(Jackson, 1999). 몰입의 상태에서는 피드백이 무의식적으로, 분명히 그리고 신속하게 제공되어 진다.

(5) 과제에 대한 전적인 집중

목표가 분명할 때, 피드백이 신속하게 제공 되어질 때, 그리고 자신의 능력이 상황의 요구와 적절히 조화가 될 때, 참여자들은 자신이 해야 할 것에 대해 자신들의 주의를 전적으로 집중하게 된다. 몰입에서의 집중은 목적적이며 자신의 당면 과제와 관계없는 일에 분산되지 않는 것을 말한다. 몰입의 순간에는 다른 사람이 어떤 생각을 가지고 있는 것에 관심을 가지기보다 자신이 무엇을 하고 있는지, 그리고 그 순간의 정확한 동작과 느낌에만 주의를 기울이게 된다.

(6) 통제 감각

Csikszentmihalyi(1990)은 통제감각을 통제의 모순(paradox of control)이라는 명명했다. 몰입에서 실질적으로 통제하려고 노력함이 없이 행위자의 수행에 대해 완전한 통제 감각을 갖는 것을 말한다. 이러한 감각은 실패에 대한 두려움에서 자유롭게 해주며, 도전적인 과제에 대해 능력을 가지도록

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한다. 참여자는 자신의 기술과 자신이 과제를 감당해 낼 수 있다는 것을 확신하게 되며, 이러한 상황을 아는 것은 침착함, 자신감, 능력을 참여자가 가지고 있음을 말한다. 이러한 느낌을 통제 감각이라고 언급하기도 하고 긍정적 사고, 자신감이라고 표현하기도 한다.

(7) 자아의식의 상실

마치 자기 자신의 존재를 인식하지 못하는 것 같은 현상 또는 행동으로 자신이 하나가 된 것 같은 현상을 말하는 것이다. 사람이 환경과 조화되거나 또는 감정과 하나가 되도록 몰두하는 것과 같은 개념으로 표현된다(Csikszentmihalyi,1990).

(8) 시간의 변형된 느낌

몰입의 상태에서는 시간의 과중감에서 자유로울 수 있다. 몰입의 상태에서는 시간이 평소에 지각되는 것과는 다르게 변형된 느낌으로 다가오는 경우가 있다. 이러한 시간의 변형은 전적으로 집중되었을 때 나오는 것으로 받아들여진다. 그러나 이러한 시간 지각의 방향감상실은 모든 사람이 몰입을 경험할 때 반드시 경험하는 요소가 아니므로 일반화에 문제가 있다는 지적도 있다(Jackson, 1995).

(9) 자목적적 경험

몰입이란 즐거움의 감정이 포함된 내적으로 보상된 경험이다. 이와 같이 몰입은 의식이 매우 긍정적인 상태와 내적으로 보상되는 경험인 즐거움을 이끄는 특성을 가지고 있음을 보여 준다.

Csikszentnihalyi은 자주 몰입 대신 즐거움(enjoyment)로 대치해서 사용했다. 일상생활 경험에서 인생이 큰 성취까지 이러한 몰입의 경험에 대한 영역들은 많은 다른 문화권이 여러 범위에서 지지를 받고 있다(Csikszentmihalyi, 1998).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 몰입의 의미와 과정

최근의 연구들은 몰입이 학습, 여가, 직업 등 다양한 삶의 장면에서 나타나고 있다는 것을 보여 주고 있다. 또한 활동이나 동기에 대해 적절한 개입을 통해서 몰입의 질과 정도가 달라질 수 있다는 것도 보여주고 있다. Wells(1988)의 연구에 따르면, 몰입을 자주 경험하는 사람들은 높은 수준의 자기 존중감을 가지고 있으며 높은 수준의 행복감을 느끼는 것으로 보고하고 있다. 그러나 몰입의 즐거움은 몰입하고 있는 상태 자체에서 발생하는 것이 아니라 활동을 마무리한 다음에 비로소 나타나는 감정으로 파악하고 있다(Csikszentmihalyi,1997).

몰입 과정 속에서 개인의 능력과 기술이 발전되게 되고 이를 바탕으로 자기 존중감과 성취감이 생기게 된다. 이러한 종류의 행복감이나 만족감은 편안한 휴식상태의 행복감과는 질적으로 구분된다. 왜냐하면 활동을 통해서 나타나는 몰입경험은 성공감, 성취감과 자기 존중감을 동반하게 되고 이러한 긍정적인 정서는 서로 강하게 연관되어 있다. 또한 몰입은 즐거움과 성취감뿐만 아니라 재능 발달과 창조성과도 직접적으로 관련이 있다. 자신이 내적 동기에 의해서 활동에 참가하면 활동에서 기능이 향상되고 다양한 심리적인 만족이 느껴지면서 그 활동에 대해 배타적인 애착(exclusive attachment)을 형성해 나간다. 이러한 과정은 재능발달과 창조성 발달과정에서 일관되게 나타나는 현상이다(Rathunde, Whalen & Csikszentmihalyi, 1993; 박성수, 1997; 유현실 1998).

몰입은 약물이나 알코올중독, 도박, 성적 탐닉이나 비행, 게임중독에 빠지게 되는 과정과는 구별되어야 한다. 이러한 활동은 부분적으로는 몰입의 진행과정을 가지고 있지만 기본적으로 신체와 정신을 파괴하는 경향을 보인다는 점에서 몰입과는 다르다. 몰입은 정신에너지가 활동에 수렴되고 더욱더 높은 수준의 과제에 도전하면서 긍정적인 정서가 나타나며 창조적 행위로 승

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

화되어 간다.

그러나 여가중독이 경우, 정신에너지는 질서가 잡히기는커녕 심리적 엔트로피 상태에서 불안감을 가중시키고, 단순히 쾌락을 얻기 위해서나 회피를 목적으로 병적으로 집중하는 경우가 대부분이다. 창조성과 수월성이 함께하는 행위에 몰입하게 될 때만 사람은 몰입에 도달할 수 있고, 그 결과로 진정한 행복과 즐거움을 경험하고 자아 존중감을 지속시킬 수 있다.

몰입의 중요한 의미는 몰입을 통해 경험하는 즐거움이라는 현상적인 경험이 삶의 의미로의 통합되고 승화, 발전되어야 한다는 점이다. 즉 우리가 일상생활에서 단순히 몰입을 많이 체험했다고 해서 반드시 행복한 삶을 누린다고 말할 수는 없다. 단편적인 몰입은 삶 전체에 온전한 의미의 삶을 동기를 부여하기에는 뭔가가 부족하다. 몰입이 단순한 일상적인 경험이라는 한계를 뛰어넘기 위해서는 '단일화된 몰입경험(unified flow experience)'으로 전환되어야 한다. 이와 같은 경우를 몰입경험과 삶의 의미가 결합된 것으로 규정하고 진정한 행복이 가능하다고 하였다.

몰입은 즐거움을 제공하고 정신에너지에 질서를 부여하여 심리적 니겐트로피(nehentropy) 상태로 만든다. 이 상태는 활동을 하면서 단순히 만족감이나 편안함을 느끼는 것과는 달리 성취감과 깊은 관련이 있어서 자아 존중감을 촉진시키고, 그 활동은 삶의 의미와도 통합에 이르게 된다.

이와 같은 몰입은 자기 목적적(autotelic)이 되고 자아가 발현할 수 있는 에너지와 기회를 제공하게 된다. Csikszentmihalyi(1997)에 따르면, 몰입은 정반합으로 표현되는 변증법적 과정으로 발전되고 중심체제는 복잡성(complexity)을 가지고 있다. 몰입의 복잡성은 두 가지 중심체제인 통합(integration)과 분화(differentiation)가 반복을 거듭하면서 더 높은 수준의 복잡성을 강화시킨다. 분화는 독특한 것으로 움직임, 다른 사람으로부터 나 자신을 분리시키는 것을 의미하고, 통합은 다른 사람과 결합되고 자신을 넘어선 생각과 존재로 연결되는 것을 의미한다. 일상적 몰입은 생의 의미를 통

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

해서 새로운 몰입으로 통합되어지고, 새로운 몰입은 새로운 생의 의미를 만들어내는 과정을 통해서 새로운 몰입과 생의 의미가 형성되고 궁극적으로 자기 목적적 자아실현이 이루어진다(Csikszentmihalyi, 1997).

5) 몰입에 대한 최근 연구동향

몰입에 대한 연구는 대양 항해, 산악등반, 서양장기, 글쓰기 등 다양한 여가활동에서 나타나는 경험을 분석하였다. 몰입의 연구방법으로는 경험표집법(ESM : experience sampling method)을 통해서 주로 연구되는데, 심리적인 상태를 현상학적으로 이해하고 질적인 방법으로 그 특성을 묘사하였다. 그러나 최근의 연구들은 몰입의 현상학적 특성에 대한 관심을 넘어서 양적 방법으로 몰입을 측정하려는 시도가 진행되고 있다(Jackson, 1995; Jackson & Marsh, 1996; 손영수, 2000).

또한, 몰입의 특성보다는 몰입의 발생기제와 과정에 대해 관심이 모아지고 있다. 몰입과 관련된 개인의 참여 동기에 관심을 가지는 연구들이 활발하게 진행되어 높은 동기화를 가진 사람들이 높은 수준의 몰입을 경험한다는 결과에 일치된 보고를 하고 있다. 이러한 연구들은 내적으로 동기화된 개인이 자유로이 선택한 활동에 참여할 때 높은 수준의 몰입을 경험하게 된다는 뜻이다. Kowal과 Fortier(1999)는 특정한 상황에서 내적으로 동기화하거나, 또는 외적으로 동기화되었다 하더라도 그것이 스스로 결정한 경우에는 몰입을 경험하게 되고, 무동기상태에서는 몰입과 부적인 상관관계를 나타낸다는 연구결과를 보고하였다.

다음으로 몰입경험을 촉진하는 활동들의 내용적 특성을 주로 연구하는 학자들은 적절한 기술을 요구하고 도전적인 과제, 뚜렷한 목표가 제시되는 활동이 몰입경험을 유발한다는 점을 관찰했다. Rea(2000)는 개인의 기술수준과 과제의 난이도가 균형을 이룰 때 몰입이 발생하는 독특한 현상을 설

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

명하였다. 즉 그는 재능발달과정에서 독특하게 나타나는 몰입현상을 반전(reversal)이론을 적용하여 개념화하고자 했는데, 반전이론이란 사람들이 동기화 과정의 상보성에 관한 이론으로써, 일반적으로 사람들은 재미와 진지함 혹은 성장과 숙달에 상보적으로 동기화된다는 이론이다. 즉 흥미만 유발하는 활동만 계속된다면 금방 물리게 되고, 충분히 수련하지도 않았는데 계속 도전적인 과제만 제시된다면 도중에 포기하게 된다는 것이다. Rea(2000)는 이를 '진지한 재미모형(serious fun model)'이라고 명명하였다. Weinberg(1999)도 장거리 육상선수들의 경험을 관찰하는 과정에서 적절한 도전과 숙달이 장거리 육상선수들이 육상 활동을 계속하게 하는 동기이고 도전과 숙달이 균형 있게 상호작용을 할 때 몰입현상이 증가한다는 점을 밝혔다.

마지막으로 몰입이론이 상담학적으로 유용한 이론이라는 결과가 밝혀지면서 몰입이론을 상담에 응용하려는 시도들이 진행되고 있다. 유영달(2000)은 몰입경험을 정신 병리학적 문제와 관련지어, 몰입이 정신건강과 밀접한 관계가 있다는 것을 밝혀냈다. 이태희(2003)는 몰입경험이 진로태도 성숙과 진로결정 효용감과 깊은 관계가 있다는 점을 밝히고 있어 향후 몰입이 상담 분야에서의 활용 가능성을 제시하고 있다.

3. 운동지속

1) 운동지속의 개념

지속 또는 집착을 의미하는 adherence의 사전적 개념은 '집착하다' 또는 '특정목표를 달성하기 위하여 행동기준에 충실하게 순응하다'로 해석된다.

Bandura(1997)는 행위의 지속은 배운 것을 습관적으로 사용하도록 동기화

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

시킬 수 있는 능력에 달려있는 것이라고 하였다. 운동지속(exerciseadherence)이란 특정 개인이 운동에 직접 참가하고, 그 활동을 정규적(regular)으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미할 뿐만 아니라 운동참가를 의미하며 참가율(percentage ofattendance)이라고도 하며(김영재, 2001;유연만, 1999; Dishman, 1980, 1988, 1994), 신체활동의 지속(Corbin, Welk, Lindsey & Corbin, 2003)또는 여가스포츠 활동의 지속(김영재 2001)이라고 하고, 이러한 지속적인 운동참가는 건강을 유지 시켜주며 스트레스 해소와 즐거움·여가만족과 자아실현을 경험하게 한다.

운동지속을 규명한 전형적인 연구는 Dishman(1980)에 의해 수행되었다. Dishman은 20주의 운동프로그램을 이용하여 운동프로그램 참가등록 시 모든 피험자의 자기 동기(self-motivation)·신체활동 태도·건강통제 소재·신체추정과 매력 같은 심리적 변인과 대사능력·체중·체지방률 등 생물학적 변인을 측정하여 프로그램 참가에 영향을 미치는 결정요인을 규명하였다.

시간적 의미에서 김영재(2001)는 스포츠 또는 운동을 주 3회 3개월 이상 참가하는 것으로 정의하고 있다. 김은애(2003)는 운동지속이란 특정 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 규칙적으로 장기간(6개월 이상)운동에 참가하는 것으로 정의하였다. Gale등(1984)은 비교적 엄격한 정의를 적용하였는데, 최대출석 가능시간 수에서 실제로 출석한 시간의 백분율을 기초로 해서 50%이상 출석한 사람 혹은 일주일에 3시간 이상 출석하는 것을 운동지속이라고 규정하였고 10%미만의 출석자는 초기 운동 중단자로 규정하였다. Oldridge(1982)는 개인의 운동 참가율의 고저에 관계없이 지속적 운동 참가로 간주할 수 있으나 운동 중단은 운동 프로그램에 더 이상 참가하지 않는 개인만을 지칭한다. 이렇듯 연구목적에 따라서 연구자마다 다소 차이가 있기 때문에 조작적 정의에 따른다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 운동지속 참여 결정 요인

운동의 지속적 참여에 대한 적절한 정의 및 측정의 어려움에도 불구하고 많은 선행 연구자들에 의해 운동의 지속적 참여에 영향을 미치는 요인들이 밝혀져 왔다. 지금까지 발견된 변인은 운동 참가자와 개인적 특성·심리적 특성·생리적 특성·사회적 특성·운동주관자·운동 상황적 특성으로 구분하여 살펴 볼 수 있다.

(1) 개인적 특성

운동의 지속적 참여에 영향을 미치는 운동 참가자의 개인적 특성은 심리적 특성과 생리적 특성 그리고 사회적 특성을 구분될 수 있으며, 이러한 운동 참가자 요인은 운동 프로그램에 지속적으로 참여하거나 중도에 포기(drop-out)하는데 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 미친다.

(2) 심리적 특성

Dishman(1981)은 심리적 특성이란 똑같이 주어진 상황에서 행동이 모두 같지 않으며,이들에게 무용의 지속적 참여를 유발 시키려면 어떻게 하여야 하는가와 같은 문제는 동기유발과 관련되어 있다고 할 수 있다.

동기유발이란 일반적으로 인간의 행동을 제기시키고 활성화 시키며, 또한 그 행동을 지속시키거나 져지 시키는 힘을 말한다. 심리적 차원에서 자기 동기는 운동의 지속적 참여와 포기 자를 구분하는 기준이 된다고 정의하였다.

운동지속 수행에 영향을 주는 심리적 특성요소 중 대표적인 것은 자기 동기(self-motivation)로 여겨지며 외향적인 사람들이 내향적인 사람들보다 더욱 운동프로그램에 지속적으로 참여하려는 경향을 갖는다고 주장하였다(Massie & Shephard, 1971).

Dishman과 Gettman(1980)은 자기 동기를 “외향적인, 강화 없이 지속

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

하려는 일반적이고 비 특정적인 성향"이라고 정의하였다. 따라서 자기 동기란 환경이나 타인에 영향 없이 자신의 목표나 사고에 의해서 강화 되어지는 특성으로 간주된다. Dishman과 Havitz및 Howard(1991)은 자기 동기 유발 설문지를 이용한 지속적인 운동수행에 관한 연구에서 외적 강화와 무관함을 주장하는 경향이 있는 사람과 낮은 동기유발자는 운동프로그램으로부터 중도포기하고 있음을 예측하였으며, Oldridg(1978)은 피험자가 운동으로부터 중도 포기하는 이유는 동기부족과 같은 심리적 이유에 있음을 보고하고 있다. 이는 사람들을 운동에 적극적으로 참가할 수 있도록 유도하는 방법은 시설과 지도자 이외에도 참가자들의 운동에 대한 내적욕구를 정확하게 파악하여 기존의 시설과 프로그램을 개선, 보완함으로써 운동지속참여자의 욕구를 만족시킬 수 있는 노력이 필요하다고 제안하고 있다.

(3) 생리적 특성

생리적 특성은 Dishman과 Gettman(1980), Massie와 Shephard(1971)에 체중과다라고 주관된 특히 높은 체지방률이 중도탈락 및 낮은 지속적 운동 참여자와 관계가 있음을 보고 하였다. 체중이 많이 나가는 무용참여자는 운동초기에 신체적 부하가 높을 것이며, 그에 따른 운동능력의 감소는 운동지속에 영향을 미친다는 것이다. 이에 Dishman(1982)은 생리적인 변인과 심리적 변인을 조합시킴으로서, 지속적 스포츠참여에 대한 예측력을 향상 시킬 수 있다고 주장하면서, 동기가 낮고 체중이 많이 나갈수록 고강도의 운동에서 초래되는 당황 및 고통을 회피하는 경향이 있음을 보고하고 있다.

(4) 사회적 특성

사회적 특성에는 여러 가지가 있으나, 이들 중 운동의 지속참여와의 관계에서 다루어져 온 것은 연령·직업형태·주거지 등 이다.

운동의 지속참여에 있어서 특정 개인이 갖는 의미를 실험적으로 연구한 것

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

은 그리 많지 않으나, 연령에 따른 차이가 운동의 지속참여에 영향을 미칠 수 있다고 가정된다. Olson과 Richard(1982)는 운동의 지속참여에 영향을 미치는 요인으로 연령을 제시하면서, 운동의 지속참여자는 젊은 층보다는 장년층에 더 두드러지게 나타났다고 보고하였다. Oldridg(1978)등은 Ontario 운동 프로그램에 대한 낮은 운동의 지속참여와 중도포기에 미치는 중요한 변인으로서 가정문제와 직업 및 거주지의 변화를 지적하고 있다. 이와 관련하여 Massie와 Shephard(1971), Nye와 Pouslsen(1974)은 활동성 직업에 종사하는 사람들 또한 여가시간에 신체활동을 하지 않았던 사람들은 운동프로그램에서 중도포기 율이 높은 것으로 나타났다.

(5) 운동 주관자 특성

일정형태의 체육수업 프로그램에 대한 지속적 참여는 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.

운동 사회화의 과정 속에서 개인은 경험을 축적하고 그러한 경험은 인지된 적성에 영향을 미치게 된다(Spreizer & Sayder, 1976). 그리고 이와 같은 인지된 적성은 개인이 운동의 지식적 참여에 영향력을 행사한다.

운동 사회화의 전 과정, 특히 운동의 참여와 스포츠 역할 학습 과정에서 개인에게 가장 큰 영향력을 행사하는 객체를 중요타자(significantothers)혹은 준거집단(refererncegroup)이라고 한다. 이들 사회화 주관자의 태도, 가치관 및 행동은 피 사회화자(socializee)의 지속적인 운동참여에 중요한 영향을 미친다. 이러한 영향력을 행사하는 사회화 주관자로는 가족, 동료, 지도자 등을 들 수 있다. 가족은 가장 중요한 사회집단이라 할 수 있다. 이러한 사회제도로서 가족은 여러 가지 방면에서 운동참여와 밀접하게 관련을 맺고 있으며 또한 운동 참여를 결정하는데 요인으로 작용 할 것이다. 따라서 사회화 주관자인 가족의 정신적 격려·지지·행동·태도 등은 운동 참여자들이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지속적으로 참여하거나 중도 포기하는데 영향을 미칠 것이다.

Matin과 Dubbert(1982)는 가정이나 사회로부터의 운동의 지속적 참여에 대한 지지나 강화는 운동의 지속적 참여를 증진 시키는데 일관성 있게 관계가 있다고 보고하고 있다. 사회화의 주관이 가족의 영향은 청소년기에 들면서 동료집단으로 흡수되며 차츰 성장해 감에 따라 그 영향력이 감소되고 동료집단이 전 생애주기를 통하여 사회의 중요한 주관자가 된다. 현대사회는 변화라는 큰 사회력 때문에 사회화의 핵심적인 주관기관인 가족으로부터 동료집단으로 바뀌어 졌다고 주장하였다.

Kenyon과 Mcpherson(1978)은 운동에 관심을 갖고 지속적으로 참여하는데 영향을 미치는 요인으로서 지도자를 들고 있으며, 무용 참여자 측면에서 본다면 지도자에 대한 만족도는 운동의 지속적 참여를 증진시키는데 중요한 요인으로 작용한다. 지도자는 지도자로서의 자질과 자격을 갖추어야 하고, 운동에 참여하는 참여자들과 원만한 인간관계를 맺고 전문기술 및 기능이 있어야 한다(임번장. 1987). 이러한 지도자의 자질이 특정개인이 운동을 지속적으로 참여하는데 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다.

(6) 운동 상황적 특성

운동의 지속적 참여에 영향을 미치는 마지막 범주로 상황적 특성을 들 수 있다. 이에는 매우 다양한 요인들이 관련되어 있다. 그 첫 번째 요인으로 프로그램의 중요성이 있다. Yamaguchi(1988)는 운동 프로그램을 참여자 위주로 계획하여 실시한다면, 특정 개인이 운동을 지속적으로 참여하는 것을 증진 시키고 중도에 포기하는 것을 최소화 시키는데 도움이 될 것이라고 했다.

따라서 프로그램에 대한 만족도가 특정 개인이 지속적으로 운동을 참여하는데 영향을 미치는 요인으로 작용한다고 했다. 불편한 운동 프로그램 지역은 프로그램 구성 및 전체적 참여에 대한 지속적 참가를 현저하게 저하시킨다고 보고하고 있다. 두 번째 요인을 운동 장소에 두고 있다. 많은 선행 연구

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자들은 운동장소의 접근성과 편이성이 운동 참여자들이 지속적으로 참여하는데 영향을 미치는 요인이라고 지적하고 있다(Hanson 1981). 시설의 편이성과 관련하여 주차시설 또한 운동에 대한 초기 참여 및 지속참여 결정에 영향을 미치는 중요한 요인으로 지적되고 있다. 다시 말해, 운동 참가자의 개인적 특성·중요타자·운동 상황적 특성이 운동을 지속적으로 참여하는데 있어서 미치는 영향이 매우 중요하며, 가장 많이 운동을 지속적으로 참여하는데 유인하는 핵심적 요인은 주관자의 지지와 강화·프로그램의 만족도·시설 등이라고 예측해 볼 수 있다. 이와 같은 지속적 참여에 영향을 미치는 결정 요인들이 밝혀지고는 있지만 아직도 밝혀지지 않은 수많은 요인들이 지속적 참여에 영향을 미친다고 할 수 있다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 소재하고 있는 휘트니스 센터 및 에어로빅 학원에서 직접 에어로빅 운동에 참여하고 있는 20-60대 여성 300명을 본 연구의 표본 집단으로 선정하였다. 표본의 수집은 본 연구의 특성에 따라 에어로빅 프로그램에 참여하고 있는 수강생 300명을 유층집락무선표집을 활용하여 표본 추출하였다.

표 1. 대상자의 특성

	구분	빈도	%
연령	20대	52	17.3
	30대	44	14.7
	40대	124	41.3
	50대	52	17.3
	60대	28	9.3
	Total	300	100.0
직업	주부	114	38.0
	공무원	24	8.0
	자영업	44	14.7
	학생	35	11.7
	회사원	48	16.0
	기타	35	11.7
	Total	300	100.0
참여기간	1년미만	57	19.0
	1년~2년미만	57	19.0
	2년~3년미만	40	13.3
	3년~4년미만	48	16.0
	4년이상	98	32.7
	Total	300	100.0
프로그램 유형	전통	75	25.0
	아쿠아	75	25.0
	줌바	75	25.0
	복싱	75	25.0
	Total	300	100.0

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 연구 절차

본 연구는 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사를 분석하고 이를 규명하기 위하여 <표 2>와 같은 연구절차로 연구를 진행하였다.

표 2. 연구절차

절차	연구내용
연구계획수립	국내 선행연구 및 문헌자료 분석
	이론적 배경 확보 및 연구방법 선택
	연구대상자 선정
	설문지 구성
자료수집 및 분석	설문지법을 통한 양적 자료수집
	연구문제 및 가설 해결을 위한 통계분석
	연구결과 해석과 구성
검증보고	연구결과 제시
	논의, 결론, 제언 및 논문형식 검토

3. 조사 도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 설정된 변수간의 관계를 규명하기 위해서 광주광역시에 소재한 휘트니스 센터 및 학원의 20-60대 성인 여성 300명을 대상으로 설문지를 사용하였다. 연구에 사용할 설문지는 선행연구에서 사용된 조사도구를 기초로 하여 문항을 추가·수정·보완하고 본 연구의 조사도구로 사용하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1) 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 체육전담교사에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 체조 전문가를 중심으로 하여 전문가 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다.

두 번째 예비검사는 체조선수를 대상으로 소수인원인 50명으로 조사를 실시하였고 그 결과로 세 번째 예비검사의 목적은 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통하여 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

2) 설문지의 구성

본 연구는 성인여성의 에어로빅 프로그램 유형에 따른 몰입경험과 운동지속의 관계를 분석하기 위하여 자료수집 도구로 설문지를 이용하였다. 설문지에서 배경변인인 인구통계학적 특성은 연령, 직업, 교육수준, 참여기간의 5개의 선다형 문항과 몰입경험은 총 2개의 하위요인으로, 마지막으로 종속변인인 운동지속은 총 2개의 하위요인으로 구성하였다. 설문지의 구체적인 구성지표와 구성내용은 <표 3>과 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(1) 참여자 몰입

참여자 몰입을 측정하기 위한 설문지는 Scanlan과 Simons 등(1993)이 연구한 스포츠 몰입 모델에서 스포츠 몰입의 6개 문항을 참고로 하여 정용각(1997)이 개발한 운동 몰입 검사지 내용을 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하여 사용할 것이다. 운동 몰입의 하위변인은 인지몰입, 행위 몰입으로 구성하였으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점) 5점 척도로 구성할 것이다.

(2) 운동지속의사

운동지속의사에 관한 조사도구는 장승원(2007)이 사용한 설문지를 이 연구에 맞도록 수정·보완 할 것이다. 또한 Corbin과 Lindsey(1994)가 개발한 운동지속수행 척도를 조정환과 남은경(2000)이 번역하여 사용한 한국어판 검사지를 오수학, 송윤경, 김현정, 허미양 및 조정환(2000)에 의해 구인타당화 검증을 통해 개발된 설문지를 이 연구의 대상과 목적에 맞도록 수정·보완하여 사용할 것이다. 최종설문지는 운동지속 가능성, 운동지속의지 2문항으로 구성하고, 설문지의 응답형태는 리커트(Likert)척도(5점)로 측정할 것이며, '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 5점 범위로 하여 5단계 보기에서 응답하도록 구성할 것이다. 점수가 높을수록 운동지속의사가 높음을 의미한다.

표 3. 설문지의 구성지표와 구성내용

변인명	구성지표	구성내용	문항수	문항형태
배경변인	인구 통계학적특성	연령 직업 교육수준 참여기간	4	선다형
매개변인	운동 몰입	인지 몰입 행위 몰입	15	5점 Likert
종속변인	운동 지속	운동지속 가능성 운동지속 의지	15	5점 Likert

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(3) 설문지의 타당도

설문지의 타당도를 검증하기 위하여 에어로빅 참가자 50명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 오블리민 사각회전 방법을 사용하여 요인들의 해석을 용이하도록 하였다.

① 운동몰입요인

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 운동몰입요인에 대한 탐색적 요인분석 결과

요인 / 문항	행위몰입	인지몰입
V9	**.909**	.584
V7	**.896**	.633
V8	**.837**	.594
V3	**.824**	.643
V13	**.790**	.585
V6	**.774**	.429
V10	**.771**	.420
V16	**.770**	.670
V4	**.769**	.569
V11	**.747**	.611
V5	**.714**	.583
V12	.551	**.835**
V14	.540	**.828**
V17	.632	**.722**
V15	.571	**.713**

KMO	.928	적합도	3482.922
P-value	.001	검정 P	.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.928로 나타남으로써 KMO값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과, χ^2=3482.922(p<.001)로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이 예상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전방식은 오블리민 사각회전(oblique roration) 방식을 통하여 분석하였다.

학교생활만족요인 세부 요인 구조로서 11개의 문항이 포함된 요인Ⅰ은 '행위몰입'으로 명명되었고, 요인 적재치가 .714~.909 사이로 분포되었다. 4개의 문항으로 구성된 요인Ⅱ는 '인지몰입'으로 명명되었고, 요인 적재치가 .713~.835사이에 있었다.

② 운동지속의사요인

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

먼저, 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값이 0.944로 나타남으로써 KMO값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 각 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 알 수 있다.

또한, 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정 결과, χ^2=4167.075(p<.001)로 나타나 해당 상관행렬이 요인모형에 적절하다는 점을 확인하였다.

본 연구의 탐색적 요인분석은 각 질문 문항이 관련된 요인들 간의 상관이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

예상되었기 때문에 요인추출은 최대우도법을 사용한 공통요인 분석을 하였고, 회전방식은 오블리민 사각회전(oblique rotation) 방식을 통하여 분석하였다.

운동지속의사의 세부 요인 구조로서 13개의 문항이 포함된 요인Ⅰ은 '참여의지'로 명명되었고, 요인 적재치가 .743~.933 사이로 분포되었다. 2개의 문항으로 구성된 요인Ⅱ는 '가능성'으로 명명되었고, 요인 적재치가 .795~.884사이에 있었다.

표 5. 운동지속의사에 대한 탐색적 요인분석 결과

문항 \ 요인	참여의지	가능성
V32	**.911**	.638
V19	**.905**	.565
V23	**.905**	.577
V33	**.904**	.578
V28	**.843**	.677
V20	**.815**	.756
V22	**.765**	.753
V31	**.676**	.547
V24	.598	**.888**
V25	.459	**.851**
V21	.620	**.838**
V27	.708	**.815**
V30	.736	**.815**
V26	.667	**.745**
V29	.638	**.725**

KMO	.944	적합도	4167.075
P-value	.001	검정 P	.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(4) 설문지의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 방법을 이용하였으며 다음의 <표 6>와 같다.

표 6. 설문지의 신뢰도

변 인	요인명	Cronbach's Alpha
운동몰입요인	행위몰입	.943
	인지몰입	.794
운동지속의사요인	참여의지	.942
	가능성	.919

<표 6>에 의하면 본 설문지를 구성하고 있는 변인의 문항 간 신뢰도 Cronbach's Alpha 는 .794에서 .943사이에 위치함으로써 설문지의 신뢰도가 높은 것으로 나타난 것으로 사료된다.

4. 조사방법

이 연구는 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사를 규명하기 위하여 설문지법을 이용한 직접조사 방법으로 자료를 수집하였다. 설문지는 연구자가 광주지역에 있는 에어로빅 학원을 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다. 따라서 설문지법을 통한 설문지 구성과 작성을 실시하여 보조원과 연구자가 연구대상자에게 이 연구가 갖는 의미와 목적을 충분히 설명하고 협조를 구한 다음 자기평가 기입법(Self-administration method)으로 성실하게 응답하도록 지시한 후, 완성된 설문지를 현장에서 직접 회수하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 자료 분석 방법

본 연구에서 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩한 후, SPSS/Win v. 23.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 자료 처리하였다.

첫째. 일반적 특성 파악을 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째. 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach`s α 계수를 산출하였다.

셋째. 가설검증은 변수들 간의 차이를 알아보기 위하여 t-test, 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검정(Sheffe)을 실시하였다.

넷째. 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입이 운동지속의사에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

통계적인 유의수준은 .05로 설정하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 결 과

본 연구에서는 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사를 분석하고 참여자 몰입이 운동지속의사에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 참여자 몰입요인, 운동지속의사요인의 차이를 분석하였다. 둘째, 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사요인의 차이를 분석하였다. 마지막으로 참여자몰입이 운동지속의사에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 따른 참여자 몰입요인, 운동지속의사요인의 차이

1) 연령에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이

연령에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 연령에 따른 참여자몰입요인의 차이

연령(20대, 30대, 40대, 50대, 60대)에 따른 참여자몰입요인(행위몰입, 인지몰입)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 참여자몰입요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

① 연령에 따른 행위몰입요인의 차이

연령에 따라 행위몰입요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

표 7. 연령에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	6.895	4	1.724	1.571	.182
집단내	323.585	295	1.097		
전 체	330.480	299			

연령은 행위몰입요인에 있어서 F=1.571로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령(20대, 30대, 40대, 50대, 60대)에 따라 행위몰입요인에 차이가 없음을 의미한다.

② 연령에 따른 인지몰입요인의 차이

연령에 따라 인지몰입요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

표 8. 연령에 따른 인지몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	2.139	4	.535	.550	.699
집단내	286.848	295	.972		
전 체	288.987	299			

연령은 인지몰입요인에 있어서 F=.550로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령(20대, 30대, 40대, 50대, 60대)에 따라 인지몰입요인에 차이가 없음을 의미한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

③ 연령에 따른 운동지속의지요인의 차이

연령에 따라 운동지속의지요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 9>과 같다.

표 9. 연령에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.720	4	.430	.490	.743
집단내	258.610	295	.877		
전 체	260.330	299			

연령은 운동지속의지요인에 있어서 F=.490으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령(20대, 30대, 40대, 50대, 60대)에 따라 운동지속의지요인에 차이가 없음을 의미한다.

④ 연령에 따른 운동지속가능성요인의 차이

연령에 따라 운동지속가능성요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

표 10. 연령에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	9.752	4	2.438	1.721	.145
집단내	418.018	295	1.417		
전 체	427.770	299			

연령은 운동지속가능성요인에 있어서 F=1.721로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령(20대, 30대, 40대, 50대, 60대)에 따라 운동지속가능성요인에 차이가 없음을 의미한다.

dCollection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 직업에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이

직업에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 직업에 따른 참여자몰입요인의 차이

직업(주부, 공무원, 자영업, 학생, 회사원, 기타)에 따른 참여자몰입요인(행위몰입, 인지몰입)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 참여자몰입요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 직업에 따른 행위몰입요인의 차이

직업에 따라 행위몰입요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

표 11. 직업에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	13.453	5	2.691	2.495	.031
집단내	317.027	294	1.078		
전 체	330.480	299			

직업은 행위몰입요인에 있어서 F=2.495로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 행위몰입이 높은 것으로 나타났다. 이는 직업(주부, 공무원, 자영업, 학생, 회사원, 기타)에 따라 행위몰입요인에 차이가 있음을 의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

미하는 것으로, 직업별로 행위몰입요인에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

<표 12>에 제시된 바와 같이, 직업에 따른 행위몰입요인의 차이를 분석한 결과, 행위몰입요인은 학생(M=4.5714)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 공무원(M=4.2500), 주부(M=4.1842), 기타(M=4.1714), 회사원(M=4.0625), 자영업(M=3.9091)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과, 학생그룹이 공무원, 주부, 기타, 회사원, 자영업 그룹에 비해 행위몰입요인이 더 높은 것으로 나타났다.

표 12. 직업에 따른 행위몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.주부	114	3.7105	1.17288	
2.공무원	24	3.2500	.84699	
3.자영업	44	3.6591	.96311	
4.학생	35	4.1714	1.09774	4>2,1,6,5,3
5.회사원	48	3.6250	1.00266	
6.기타	35	3.8286	.70651	
전체	300	3.7200	1.05133	

② 직업에 따른 인지몰입요인의 차이

직업에 따라 인지몰입요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 13>과 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 13. 직업에 따른 인지몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	9.363	5	1.873	1.969	.083
집단내	279.623	294	.951		
전 체	288.987	299			

직업은 인지몰입요인에 있어서 F=1.969로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(주부, 공무원, 자영업, 학생, 회사원, 기타)에 따라 인지몰입요인에 차이가 없음을 의미한다.

③ 직업에 따른 운동지속의지요인의 차이

직업에 따른 운동지속의지요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 14>와 같다.

표 14. 직업에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.336	5	.267	.303	.911
집단내	258.994	294	.881		
전 체	260.330	299			

직업은 운동지속의지요인에 있어서 F=.303으로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(주부, 공무원, 자영업, 학생, 회사원, 기타)에 따라 운동지속의지요인에 차이가 없음을 의미한다.

④ 직업에 따른 운동지속가능성요인의 차이

직업에 따라 운동지속가능성요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 15>와 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 15. 직업에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	18.232	5	3.646	2.618	.025
집단내	409.538	294	1.393		
전 체	427.770	299			

직업은 운동지속가능성요인에 있어서 F=2.618로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 운동지속가능성이 높은 것으로 나타났다. 이는 직업(주부, 공무원, 자영업, 학생, 회사원, 기타)에 따라 운동지속가능성요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 직업별로 운동지속가능성요인에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 16>과 같다.

<표 16>에 제시된 바와 같이, 직업에 따른 운동지속가능성요인의 차이를 분석한 결과, 운동지속가능성요인은 학생(M=4.1714)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주부(M=3.8947), 기타(M=3.8286), 회사원(M=3.8125), 공무원(M=3.5000), 자영업(M=3.3182)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과, 학생그룹이 공무원, 주부, 기타, 회사원, 자영업 그룹에 비해 운동지속가능성요인이 더 높은 것으로 나타났다.

표 16. 직업에 따른 운동지속가능성요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.주부	114	3.8947	1.21472	
2.공무원	24	3.5000	1.02151	
3.자영업	44	3.3182	1.52152	
4.학생	35	4.1714	1.17538	4>1,6,5,2,3
5.회사원	48	3.8125	.95997	
6.기타	35	3.8286	.92309	
전체	300	3.7900	1.19611	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 참여기간에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이

참여기간(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년~4년미만, 4년이상)에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이를 검정하기 위하여 일원배치 분산분석을 실시하였다.

(1) 참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이

참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이를 검정하기 위하여 일원배치 분산분석을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 17>과 같다.

표 17. 참여기간에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	23.504	4	5.876	5.647	.001
집단내	306.976	295	1.041		
전 체	330.480	299			

참여기간은 행위몰입요인에 있어서 F=5.647로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 행위몰입이 높은 것으로 나타났다. 이는 참여기간(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년~4년미만, 4년이상)에 따라 행위몰입요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 참여기간별로 행위몰입요인에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 18>과 같다.

<표 18>에 제시된 바와 같이, 참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이를 분석한 결과, 행위몰입요인은 3년~4년미만(M=4.1875)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 4년이상(M=3.8776), 1년~2년미만(M=3.5789), 2년~3년미만(M=3.4750), 1년미만(M=3.3684)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3년~4년미만, 4년이상 그룹이 1년~2년미만, 2년~3년미만, 1년미만 그룹에 비해 행위몰입요인이 더 높은 것으로 나타났다.

표 18. 참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.1년미만	57	3.3684	1.18971	4,5>2,3,1
2.1년~2년미만	57	3.5789	1.05131	
3.2년~3년미만	40	3.4750	.75064	
4.3년~4년미만	48	4.1875	.95997	
5.4년이상	98	3.8776	1.01804	
전체	300	3.7200	1.05133	

(2) 참여기간에 따른 인지몰입요인의 차이

참여기간에 따른 인지몰입요인의 차이를 검정하기 위하여 일원배치 분산분석을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 19>과 같다.

표 19. 참여기간에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	11.698	4	2.924	3.111	.016
집단내	277.289	295	.940		
전 체	288.987	299			

참여기간은 인지몰입요인에 있어서 F=3.111로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 인지몰입이 높은 것으로 나타났다. 이는 참여기간(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년~4년미만, 4년이상)에 따라 인지몰입요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 참여기간별로 인지몰입요인에 영향

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 20>과 같다.

<표 20>에 제시된 바와 같이, 참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이를 분석한 결과, 행위몰입요인은 4년이상(M=4.4184), 3년~4년미만(M=4.2500)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 1년~2년미만(M=4.0526), 1년미만(M=4.0000), 2년~3년미만(M=3.9000)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과, 4년이상, 3년~4년미만그룹이 1년~2년미만, 1년미만, 2년~3년미만 그룹에 비해 행위몰입요인이 더 높은 것으로 나타났다.

표 20. 참여기간에 따른 행위몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.1년미만	57	4.0000	1.13389	4,5>2,1,3
2.1년~2년미만	57	4.0526	1.00749	
3.2년~3년미만	40	3.9000	1.05733	
4.3년~4년미만	48	4.2500	.91093	
5.4년이상	98	4.4184	.82391	
전체	300	4.1733	.98311	

(3) 참여기간에 따른 운동지속의지요인의 차이

참여기간에 따른 운동지속의지요인의 차이를 검정하기 위하여 일원배치 분산분석을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 21>과 같다.

표 21. 참여기간에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	14.164	4	3.541	4.244	.002
집단내	246.166	295	.834		
전 체	260.330	299			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참여기간은 운동지속의지요인에 있어서 F=4.244로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 운동지속의지가 높은 것으로 나타났다. 이는 참여기간(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년~4년미만, 4년이상)에 따라 운동지속의지요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 참여기간별로 운동지속의지요인에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 22>과 같다.

<표 22>에 제시된 바와 같이, 참여기간에 따른 운동지속의지요인의 차이를 분석한 결과, 운동지속의지요인은 4년이상(M=4.6122), 3년~4년미만(M=4.3542)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 2년~3년미만(M=4.2500), 1년~2년미만(M=4.1579), 1년미만(M=4.0526)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과, 4년이상, 3년~4년미만그룹이 2년~3년미만, 1년~2년미만, 1년미만 그룹에 비해 운동지속의지요인이 더 높은 것으로 나타났다.

표 22. 참여기간에 따른 운동지속의지요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.1년미만	57	4.0526	1.05933	4,5>2,1,3
2.1년~2년미만	57	4.1579	1.04863	
3.2년~3년미만	40	4.2500	.89872	
4.3년~4년미만	48	4.3542	.81187	
5.4년이상	98	4.6122	.78165	
전체	300	4.3300	.93310	

(4) 참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 차이

참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 차이를 검정하기 위하여 일원배치 분산분석을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 23>과 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 23. 참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	58.909	4	14.727	11.778	.001
집단내	368.861	295	1.250		
전 체	427.770	299			

참여기간은 운동지속가능성요인에 있어서 F=11.778로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 운동지속가능성이 높은 것으로 나타났다. 이는 참여기간(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년~4년미만, 4년이상)에 따라 운동지속가능성요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 참여기간별로 운동지속가능성요인에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 24>과 같다.

<표 24>에 제시된 바와 같이, 참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 차이를 분석한 결과, 운동지속가능성요인은 3년~4년미만(M=4.3333)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 4년이상(M=4.1735), 1년~2년미만(M=3.5789), 2년~3년미만(M=3.3250), 1년미만(M=3.2105)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과, 3년~4년미만, 4년이상그룹이 1년~2년미만, 2년~3년미만, 1년미만 그룹에 비해 운동지속가능성요인이 더 높은 것으로 나타났다.

표 24. 참여기간에 따른 운동지속가능성요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.1년미만	57	3.2105	1.24981	4,5>2,3,1
2.1년~2년미만	57	3.5789	1.32217	
3.2년~3년미만	40	3.3250	1.20655	
4.3년~4년미만	48	4.3333	.85883	
5.4년이상	98	4.1735	.97416	
전체	300	3.7900	1.19611	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 프로그램유형에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이

프로그램유형에 따른 참여자몰입요인, 운동지속의사요인의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 프로그램유형에 따른 참여자몰입요인의 차이

프로그램유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따른 참여자몰입요인(행위몰입, 인지몰입)의 차이를 규명하기 위하여, 세 수준간의 참여자몰입요인의 차이를 산술적으로 제시해 주는 집단별 평균, 표준편차를 산출하였으며, 일원변량분석(One way ANOVA) 및 사후검증(Post Hoc Multiple Comparisons)을 실시하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 프로그램유형에 따른 행위몰입요인의 차이

프로그램유형에 따라 행위몰입요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 25>와 같다.

표 25. 프로그램유형에 따른 행위몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	7.440	3	2.480	2.272	.080
집단내	323.040	296	1.091		
전 체	330.480	299			

프로그램유형은 행위몰입요인에 있어서 F=2.272로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 프로그램유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따라 행위몰입요인에 차이가 없음을 의미한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

② 프로그램유형에 따른 인지몰입요인의 차이

프로그램유형에 따라 인지몰입요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 26>과 같다.

표 26. 프로그램유형에 따른 인지몰입요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	7.760	3	2.587	2.723	.045
집단내	281.227	296	.950		
전 체	288.987	299			

프로그램유형은 인지몰입요인에 있어서 F=2.723으로 통계적으로 유의한 차이가 있으며 모든 집단에서 인지몰입이 높은 것으로 나타났다. 이는 프로그램유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따라 인지몰입요인에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 프로그램유형별로 인지몰입요인에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 한편, 이들 세 수준간의 사후검증 결과는 다음의 <표 27>과 같다.

<표 27>에 제시된 바와 같이, 프로그램유형에 따른 인지몰입요인의 차이를 분석한 결과, 인지몰입요인은 줌바에어로빅(M=4.4400)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 전통에어로빅(M=4.1600), 복싱에어로빅(M=4.0533), 아쿠아에어로빅(M=4.0400)의 순으로 나타났다. 한편 사후검증결과, 줌바에어로빅, 전통에어로빅 그룹이 복싱에어로빅, 아쿠아에어로빅 그룹에 비해 인지몰입요인이 더 높은 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 27. 프로그램유형에 따른 인지몰입요인의 차이에 따른 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	사례수	평균	표준편차	사후검증
1.전통	75	4.1600	1.02720	3,1>4,2
2.아쿠아	75	4.0400	.96479	
3.줌바	75	4.4400	.85803	
4.복싱	75	4.0533	1.03836	
합계	300	4.1733	.98311	

③ 프로그램유형에 따른 운동지속의지요인의 차이

프로그램유형에 따라 운동지속의지요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 28>과 같다.

표 28. 프로그램유형에 따른 운동지속의지요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.343	3	1.114	1.284	.280
집단내	256.987	296	.868		
전 체	260.330	299			

프로그램유형은 운동지속의지요인에 있어서 F=1.284로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 프로그램유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따라 운동지속의지요인에 차이가 없음을 의미한다.

④ 프로그램유형에 따른 운동지속가능성요인의 차이

프로그램유형에 따라 운동지속가능성요인에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 29>와 같다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 29. 프로그램유형에 따른 운동지속가능성요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	10.970	3	3.657	2.597	.053
집단내	416.800	296	1.408		
전 체	427.770	299			

프로그램유형은 운동지속가능성요인에 있어서 F=2.597로 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 프로그램유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따라 운동지속가능성요인에 차이가 없음을 의미한다.

2. 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입이 운동지속의사에 미치는 영향

에어로빅 프로그램 유형에 따른 참가자들의 참여자 몰입이 운동지속의사에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 30>과 같다.

표 30. 에어로빅 참가자들의 참여자몰입과 운동지속의사요인과의 상관분석 결과

	인지몰입	행위몰입	운동지속의지	운동지속가능성
인지몰입	1			
행위몰입	.672**	1		
운동지속의지	.834*	.654**	1	
운동지속가능성	.779**	.695**	.731**	1

** p<.01

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 30>에서 보는 바와 같이, 관련 변인간의 상관관계는 .654에서 .799이었으며 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타난 것으로 사료된다.

이와 같은 상관분석의 결과에 따라 입력 방법에 의한 중다회귀분석을 실시하였다. 운동지속의사요인을 종속변인으로 하는 중다회귀분석의 최종 단계에서 나타난 구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

1) 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속의지요인에 미치는 영향

본 연구의 가설은 '에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속의지요인에 영향을 미칠 것이다'이었다. 이를 검증하기 위하여 참여자몰입요인과 운동지속의지요인에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 31>은 참여자몰입요인이 운동지속의지요인에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

표 31. 참여자몰입요인과 운동지속의지요인의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	.916	.130		7.072	.000
인지몰입	.684	.040	.720	17.133	.000
행위몰입	.151	.037	.170	4.043	.000
R=.844, R^2=.712, $R*^2$=.710, F=367.008, p=.001					

<표 31>에 의하면 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속의지요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. [F=367.008, p=.001] . 이는 참여자몰입요인이 높을수록 운동지속의사요인 중 운동지속의지요인이 높다는 것을 의미한다. 운동지속의지요인에 대한 참여자몰입요인의 예측값은 71.2%(R^2=.712)를

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

설명하여 주고 있으며, 추정 회귀식(y=.916 + 0.684*인지몰입 + 0.151*행위몰입)이 의미가 있는 것으로 나타났다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 인지몰입(β=.720, p=.001), 행위몰입(β=.170, p=001)은 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속가능성 요인에 미치는 영향

본 연구의 가설은 '에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속가능성요인에 영향을 미칠 것이다'이었다. 이를 검증하기 위하여 참여자몰입요인과 운동지속가능성요인에 관하여 중다회귀분석을 실시하였다. <표 32>은 참여자몰입요인이 운동지속가능성요인에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과이다.

표 32. 참여자몰입요인과 운동지속가능성요인의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	-.423	.180		-2.348	.020
인지몰입	.692	.055	.569	12.469	.000
행위몰입	.356	.052	.313	6.864	.000
R=.813, R^2=.661, R*^{2}=.658, F=289.260, p=.001					

<표 32>에 의하면 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속가능성요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. [F=289.260, p=.001] . 이는 참여자몰입요인이 높을수록 운동지속의사요인 중 운동지속가능성요인이 높다는 것을 의미한다. 운동지속가능성요인에 대한 참여자몰입요인의 예측값은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

66.1%(R^2=.661)를 설명하여 주고 있으며, 추정 회귀식(y=-.423 + 0.692*인지몰입 + 0.356*행위몰입)이 의미가 있는 것으로 나타났다. 각 변수의 기여도를 살펴보면, 인지몰입(β=.569, p=.001), 행위몰입(β=.313, p=001)은 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구에서는 20~60대 여성을 대상으로 하여 전통적 에어로빅과 현대적 에어로빅을 포함한 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자의 몰입과 운동지속의사를 분석하는데 있다. 그에 따라 어떤 에어로빅 프로그램이 참여자의 몰입과 운동지속의사에 많은 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

1. 일반적 특성 (연령, 직업, 교육수준, 참여기간)에 따른 참여자의 몰입과 운동지속의사 분석

1) 일반적 특성에 따른 참여자 몰입

연령에 따른 참여자의 몰입은 행위몰입과 인지몰입 모두 유의한 차이가 없는 것으로 확인되었다. 이는 유연홍(2011)의 수영참여자의 운동몰입이 운동중독에 미치는 영향에 대한 연구에서 뒷받침하고 있다. 연구에 따르면 인구통계학 특성(성별, 연령, 월수입, 참여기간, 이용정도, 참여시간에 따른 운동몰입(인지몰입, 적극행위몰입)의 차이는 인지몰입과 적극행위몰입에서 성별, 월수입, 참여기간, 이용정도, 참여시간이 유의한 차이를 보이고 있지만 연령에서는 인지몰입과 적극행위몰입에서는 유의한 차이를 보이지 않는다고 말하고 있다. 또한 운동의 목적은 각각 다르더라도 누구의 강요가 아닌 자발적으로 운동에 참여하는 것이기 때문에 몰입에 있어 차이가 없는 것으로 생각된다.

직업에 따른 참여자의 몰입은 행위몰입요인에서 유의한 차이가 있었다. 검증결과, 행위몰입요인이 학생의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 다음으로 공무원, 주부, 기타, 회사원 ,자영업의 순으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참여기간에 따른 참여자의 몰입 모든 하위 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 먼저 참여자 몰입에서 행위몰입요인은 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 다음으로 4년 이상, 1년~2년 미만, 2년~3년 미만, 1년 미만의 순으로 나타났다. 3년~4년 미만과 4년 이상의 참여기간을 제외한 다른 기간 간의 차이는 크지 않았다. 인지몰입요인은 4년 이상, 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 다음으로 1년~2년 미만, 1년 미만, 2년~3년 미만의 순으로 나타났다. 인지몰입요인 역시 3년~4년 미만, 4년 이상의 참여기간을 제외한 다른 기간 간의 차이는 크지 않았다. 이는 김현호(2006)의 연구에서 기혼여성의 배드민턴 참여자 운동몰입 경험 및 가정생활만족에 미치는 영향에서 배드민턴 참여기간과 참여시간이 운동몰입 경험에 영향을 미쳤음을 밝혔고, 이는 참여정도가 운동몰입과 매우 높은 인과관계가 있음을 알 수 있다. 또한 손영우(2003)의 연구에서도 참여기간과 참여빈도, 참여시간이 높을수록 운동몰입이 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 뒷받침하고 있다.

2) 일반적 특성에 따른 운동지속의사

연령에 따른 운동지속의사에서 운동지속의지와 운동지속가능성 요인 모두 차이가 없는 것으로 나타났다.

직업에 따른 운동지속의사의 차이가 있었다. 운동지속가능성요인에서 학생의 집단이 가장 높게 나타났으며, 다음으로 주부, 기타, 회사원, 공무원, 자영업 순으로 나타났다. 학생을 제외한 다른 직업들 간의 차이는 크지 않았다.

참여기간에 따른 운동지속의사의 차이가 있었다. 운동지속의지요인은 4년 이상, 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 다음으로 2년~3년 미만, 1년~2년 미만, 1년 미만 순으로 나타났다. 운동지속가능성요인은 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 4년 이상, 1년~2년 미만, 2년~3년 미만, 1년 미만의 순으로 나타났다. 운동지속의사의 두 요인 모두 3

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

년~4년 미만, 4년 이상의 집단을 제외한 다른 참여기간들 간의 차이는 크지 않았다.

2. 에어로빅 프로그램 유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따른 참여자의 몰입과 운동지속의사에 미치는 영향

1) 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입

프로그램 유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)은 행위몰입요인에 있어 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 반면, 인지몰입요인에는 유의한 차이가 있었으며 모든 집단에서 인지몰입이 높은 것으로 나타났다. 줌바 에어로빅 집단에서 가장 높은 인지몰입이 나타났으며, 다음으로 전통 에어로빅, 복싱에어로빅, 아쿠아 에어로빅 순으로 나타났다. 전통 에어로빅과 줌바 에어로빅을 제외한 다른 프로그램들 간의 차이는 크지 않았다.

줌바 에어로빅의 경우 가장 최근에 도입된 신생 프로그램이면서 기존의 전통 에어로빅뿐 아니라 다른 변형 프로그램들과는 동작에 있어 많이 다른 느낌을 주기 때문에 결과와 같이 가장 높은 몰입도를 보이고 있는 것 같다.

2) 에어로빅 프로그램 유형에 따른 운동지속의사

프로그램 유형에 따른 운동지속의사는 운동지속의지요인과 운동지속가능성요인 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 에어로빅 프로그램 유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따른 참여자의 몰입이 운동지속의사에 미치는 영향

1) 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속의지요인에 미치는 영향

회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시한 결과, 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 참여자몰입요인이 높을수록 운동지속의사요인 중 운동지속의지요인이 높다는 것을 의미한다.

2) 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속가능성 요인에 미치는 영향

중다회귀분석 결과, 에어로빅 참가자들의 참여자몰입요인이 운동지속가능성요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 참여자몰입요인이 높을수록 운동지속의사요인 중 운동지속의지요인이 높다는 것을 의미한다.

이와 같이 참여자몰입이 운동지속의사에 미치는 영향의 인과관계에 대해 알아 본 결과, 백현(2010)의 여가스포츠 참여자의 여가경험과 여가기능, 몰입경험 및 운동지속의사의 관계에 대한 연구에서 몰입경험과 운동지속의사 간에는 통계적으로 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 여가스포츠 참여자의 몰입경험이 높으면 운동지속의사에 있어서도 높다는 것을 의미한다.

Fox와 Morgan(1985)은 자신의 운동능력에 대한 높은 신뢰, 몰입이 스포츠참가의 지속을 이끌어낸다고 하였으며, 서희진, 김용준(2005)의 연구에서 운동지속 및 포기의사에 미치는 영향을 분석한 결과, 개인의 운동 몰입은

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

운동지속에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 운동능력이나 운동에 대한 흥미, 기대감, 몰입이 높을수록 운동지속의사가 강해지는 것을 알 수 있다. 이 연구의 결과를 뒷받침 해줄 수 있는 선행 연구(김준희, 전성욱, 2001; 송재헌, 2004; 신혜숙, 2009; 임명주, 2001; 정성현, 조건상, 2008; 현선희, 2003)로는 몰입경험과 운동지속의사의 관계에서 몰입경험은 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

대부분의 여가스포츠 참여자들이 여가활동을 수행하는 동안 그 활동에 몰입을 통한 최적 각성 상태를 추구하는 경향이 있으며, 이러한 결과는 Csikszentmihaly(1975)의 Flow 이론을 뒷받침하는 것이다. 다시 말해, 개인의 기술과 능력이 완전히 발휘되는 조건에서 몰입 상태에 이르게 되고 이는 운동지속으로 이어진다는 것을 말한다.

따라서 몰입경험을 향상시키기 위해 체계적으로 효율적인 지도가 이루어져야 하며 몰입의 긍정적 결과를 통해 궁극적으로 운동에 지속적으로 참여하도록 유도 및 권장토록 해야 할 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론 및 제언

본 연구는 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자의 몰입 및 운동지속의사를 분석하는데 목적이 있다. 작게는 에어로빅에 장기적으로 참여하게 하면서 그를 위한 효과적인 프로그램 유형을 찾는 것이며, 크게는 다양한 여가스포츠를 쉽게 중단하거나 포기하지 않고 평생에 걸쳐 지속적으로 체험하며 건강하고 활기찬 삶을 영위하는데 그 목적이 있다. 본 연구를 위해 20~60대 여성 300명을 무선표집하여 설문지를 이용한 양적 자료 수집을 하였다. 먼저 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 에어로빅 참가자 50명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 또한 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach`s α 계수를 산출하였다.

이와 같은 연구 목적과 방법에 의하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 일반적 특성에 따른 참여자의 몰입과 운동지속의사에 유의한 차이가 있었다. 먼저, 연령에 따른 참여자의 몰입은 행위몰입과 인지몰입 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따른 운동지속의사 역시 운동지속의지와 운동지속가능성 요인 모두 차이가 없는 것으로 나타났다. 직업에 따른 참여자의 몰입은 행위몰입요인에서 유의한 차이가 있었다. 검증 결과, 행위몰입요인이 학생의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 직업에 따른 운동지속가능성요인에서 역시 학생의 집단이 가장 높게 나타났다. 참여기간에 따른 참여자의 몰입과 운동지속의사의 모든 하위 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 참여자 몰입에서 행위몰입요인은 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났고, 인지몰입요인은 4년 이상, 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났다. 다음 운동지속의사에 있어 운동지속의지요인은 4년 이상, 3년~4년 미만의 집단에서 가

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

장 높게 나타났으며, 운동지속가능성요인은 3년~4년 미만의 집단에서 가장 높게 나타났다.

둘째, 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자 몰입 및 운동지속의사에 유의한 차이가 있었다. 프로그램 유형(전통, 아쿠아, 줌바, 복싱)에 따라 인지몰입요인에 유의한 차이가 있었으며, 이는 줌바 에어로빅 집단에서 가장 높은 인지몰입을 보이고 있었다. 프로그램 유형에 따른 운동지속의사는 운동지속의지요인과 운동지속가능성요인 모두 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자의 몰입이 운동지속의사에 미치는 영향을 확인할 수 있었다. 이는 참여자몰입의 행위몰입과 인지몰입이 모두 높을수록 운동지속의사요인 중 운동지속의지요인이 높다는 것을 의미한다.

위와 같은 결과를 바탕으로 결론을 내리면 참여기간에 따라 몰입과 운동지속의사가 높게 나타난 것으로 보았을 때 결국 운동에 오래 참여할수록 지속적인 운동 참여가 이루어질 수 있다는 것을 알 수 있다. 이를 토대로 참여자로 하여금 꾸준히 운동에 참여할 수 있도록 칭찬과 관심을 통한 동기부여를 주어야 한다. 또한 참여자가 초보자이거나 운동을 시작한 기간이 오래되지 않은 경우 운동에 지루함과 어려움을 느껴 도중에 그만두지 않도록 더 많은 손길을 주어야 한다. 또한 프로그램 유형에 따른 몰입에서 신생 프로그램인 줌바 에어로빅이 가장 몰입도가 높다는 것으로 보았을 때 새롭고 다양한 느낌의 음악과 동작을 이용한 운동에 관심과 흥미가 높다는 사실을 알 수 있다.

이를 토대로 보다 높은 운동지속의사를 얻기 위해서는 운동의 몰입도를 높이기 위한 다양한 요인들을 찾아 운동 프로그램에 적극적으로 적용하고 활용하여 참여자에게 보다 긍정적 효과를 가져다 줄 수 있는 지도 및 관련 프로그램의 개발이 이루어져야 할 것이다. 또한 흥미, 만족 등의 다양한 내재적 보상을 통해 지속적인 참여를 이끌어 낼 수 있을 것이다. 기존 프로그램에 살만 덧대는 것이 아니라 지도자의 열정이 담긴 고민을 통해 참여자로 하여금 항상 같은 내용이 아닌 늘 새로움과 변화를 느낄 수 있는 활동을 제공해 줄 필요가 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

김규동(2006). 골프 참가자의 심리적 욕구, 참여동기와 참여지속의도의 관계 모형검증. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.

김길량(1994). Play의 이론적 고찰, 스포츠 과학논총, (5). 고려대학교 스포츠 과학 연구소.

김덕임, 김윤래(2010). 댄스스포츠 참여자들의 지속적 참여의도에 따른 생활 적응 및 삶의 질의 관계. 한국스포츠학회지, 8, 47-55.

김미숙, 이근모, 이남미(2010). 에어로빅댄스 지도자의 이미지가 참여만족도 및 참여지속의도에 미치는 영향. 한국체육학회, 49, 51-64.

김민섭, 김영미(2003). 생활체육 참가자의 운동 환경 요인이 중도탈락에 미치는 영향. 한국체육학회지, 42, 111-121.

김영갑, 이정식(2005). 태권도 수련정도와 참여 동기 및 지도자의 관계. 한국 체육학회지, 44, 523-533.

김영재(2001). 여가스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

김유성(2003). 스포츠웹사이트의 서비스품질이 이용자 만족에 미치는 영향. 한국스포츠 산업 경영학회지, 8(2), 203-212.

김은애(2003). 운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구. 이화여자 대학교 대학원. 석사학위논문.

김인형, 이근모(2005). 청소년 유도 수련생의 참여동기와 참여만족, 몰입도 및 지속적 참여의도와의 관계. 한국스포츠사회학회지. 18, 511-526.

김준희, 전성욱(2001). 댄스스포츠 참가자들의 사회적지지 및 몰입경험의 생활만족의 관계. 한국여성체육학회지, 15(2), 85-95.

김택균(2014). G·X 프로그램에 참여하는 성인 여성의 참여동기가 몰입경험과 운동지속에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원. 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김현호(2006). 기혼여성의 배드민턴 참여자 운동몰입 경험 및 가정생활만족에 미치는 영향. 수원대학교 교육대학원. 석사학위논문.

마정순(2000). 에어로빅댄스의 참여 동기와 참여효과에 관한 연구. 한국무용교육학회지.

문정훈(2010). 에어로빅센터 서비스품질이 만족도와 추천의도에 미치는 영향.

문화체육관광부(2002). 문화체육관광부 내부자료.

박상욱, 김제우(2011). 「에어로빅 운동과 실체」 서울 : 대경북스.

박성수(1997). 천재성의 발달과정과 개발전략. 천재들의 삶과 꿈. 청소년 대화의 광장.

백 현(2007). 여가스포츠 참여자의 여가경험과 여가기능, 몰입경험 및 운동지속의사의 관계. 단국대학교 대학원. 석사학위논문.

배진희 (2005). 중년여성의 에어로빅댄스 참여가 정신건강에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 89, 585-592.

서희진(2003). 대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사의 관계. 한국스포츠사회학회지, 16, 93-109.

서희진, 김용준(2005). 중·고등학교 운동선수의 스포츠참가요인과 운동선수만족, 운동지속 및 탈퇴의사의 관계, 한국체육학회지, 44(2), 97-107.

손영수(2000). 한국형 스포츠 몰입상태 척도개발을 위한 타당화 연구. 고려대학교 대학원. 석사학위 논문.

손영우(2003). 수영참여자의 여가몰입 및 생활만족에 관한 조사. 대구대학교 교육대학원. 석사학위논문.

송재헌(2004). 스포츠센터 참가 성인의 스포츠 사회화 요인과 참가지속의 관계. 용인대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.

신혜숙(2009). 댄스스포츠 참여 환경요인에 따른 참여만족, 여가몰입과 지속적 참여의사. 한국여가레크리에이션학회지, 33(3), 95-104.

안우홍, 김수균(1992). 레크리에이션론. 서울; 형설출판사.

양명환(2004). 직장인들의 운동참여동기, 참여수준 및 지속의도간의 관계.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한국체육교육학회지, 8, 197-215.

오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환(2000). 운동지속수행 검사지의 구인타당화. 한국체육측정평가학회지, 2(2), 39-52.

오창균(2010). 수영참가자의 운동욕구와 운동몰입 및 운동지속수행의 관계. 단국대학교 스포츠과학대학원. 석사학위논문.

오채윤(2011). 대학운동선수들의 완벽주의성향이 운동스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원. 석사학위논문.

유연만(1999). 자율체육활동 참가지속 결정요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원. 석사학위논문.

유연홍(2011). 수영참여자의 운동몰입이 운동중독에 미치는 영향. 용인대학교 체육과학대학원. 석사학위논문

유영달(2000). 심리치료에서의 salutogenic factor 로서의 flow 경험. 한국임상심리학회 2000 하계 학술대회. 한국임상심리학회.

유현실(1998). 재능의 발달과정에 관한 연구; 체육재능을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

윤태희(2013). 에어로빅 체조 국가대표 선수들의 탈 사회화와 재사회화. 세종대학교 교육대학원. 석사학위논문.

임성호, 문한식(2007). 여성 에어로빅스 참여자의 참여동기와 여가만족도와의 관계. 한국스포츠리서치, 18, 503-516.

이억미(2015). 에어로빅 프로그램 참여형태가 여가인지와 생활만족도에 미치는 영향. 초당대학교 대학원. 석사학위논문.

이영숙(1983). 건강을 위한 에어로빅 댄스의 실제. 서울 : 도서출판 금광.

이원헌(2010). 생활체육참여자의 참여동기와 만족 및 참여지속의도의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

이종영(1992)여가 프로그램관리. 한국여가레크레이션 학회지 여가레크레이션 연구.

이종영(1992). “스포츠와 삶의 질”, 한국 스포츠 사회학회 학술회의.

이주철(2012). 대학골프선수들의 운동몰입이 팀 효과성 및 운동지속의사에

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

미치는 영향.

이태희(2003). 몰입경험이 진로태도 성숙 및 진로 결정 효능감에 미치는 영향. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.

임명주(2001). 댄스스포츠 참가를 통한 여가만족에 영향을 미치는 결정요인에 관한 연구. 명지대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.

임번장(1993).여성의 사회참여와 의식 선진화를 위한 생활체육의 역할. 한국여성체육학회지 학술세미나.

정성현, 조건상(2008). 수상스키 참여동기에 따른 몰입경험과 운동지속의사의 관계. 한국체육학회지, 17(4), 527-538.

장승원(2007). 댄스스포츠 참여 노인의 재밋거리와 관여도, 여가만족 및 운동지속의사의 관계. 박사학위논문, 동덕여자대학교 교육대학원.

정용각(1997). 여가 운동 참가자의 스포츠 동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입에 미치는 영향. 부사대학교 박사학위논문.

정은이(2007). 댄스스포츠 참가자의 자율성, 유능성, 관계성이 참여동기와 참여지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.

조정환, 남은경(2000). 여자대학생 건강체력 평가 기준 및 인터넷 자료 개발. Proceedings of The 2000 Seoul International Sports Science Congress, 1115-1121.

최경미 (2007). 에어로빅체조선수 활동 참여동기 및 운동지속 요인에 따른 참여만족과의 관계. 한국여성체육학회, 21, 67-78.

현선희(2003). 댄스스포츠에 대한 대학생의 인식 연구. 동덕여자대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.

Bandura. A.(1997). Self-efficary: The exercise of control New York : W. H. Freeman and Company.

Bammel, G. & Bammel, L. L.(1996). Leisure and human behavior(3rd ed). Madison.

Butler, G.(1968). Introduction to community recreation. McGraw-hill. New

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

York.

Caillios, R(1958). Lec Jeus et les hommers. Paris : Gallimard.

Caillios, R(1961). Man, Play and Game. New York : Crown.

Coakley, J. J.(1998). Sport in society : Issues and controversies,(6th ed). Missouri.

Cohen, E.(1991). Lisure-the last resort : A comment. In B. L. Driver, P. J. Brown.

Corbin, C. B. & Lindsey, R.(1994). Concepts of physical fitness. Dubuque, LA: Win. C. Brown Communitications.

Corbin, C. B. Welk, G. J. Lindsey & Corbin, W. R.(2003). Concepts of physical fitness. New York, NY: McGraw-Hill companies.

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

Csikszentmihalyi, M.(1988). Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness. New York : Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M.(1990). Flow : The psychology of optimal experience. New York : Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M.(1997). Finding Flow. New York : Brockman.

Csikszentmihalyi, M.(1993). The evolving self. New York : Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S.(Eds.).(1988). Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness(pp. 193-213). New York : Cambridge University Press.

de Grazia, S.(1962). Of time, work and leisure. New York : The twentieth century fund. Dubuque, IA : Brown & Benchmark.

Dishman, R, K.(1980). Boologic influences on exercise adherence. Research Quarterly for Exercise and Sport. 52, 143-159.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

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

Dishman, R. K.(1982). Compliance adherence in health related exercise. Health Psychol

Dishman, R, K.(1988). Exercise adherence: It's impact on public health. IL: Human Kinetics.

Dishman, R. K.(1988). Exercise Adherence, 123-200. PA.

Dishman, R. K.(1994). Introduction: Consensus, problems, and prospects. In R. K. Dishman (Eds.), Advance in exercise adherence. 1-27. PA: Human Kinetics.

Dishman, F. Havitz, M, E. & Howard, D, R.(1991). Testing the involvementprofile(IP) scale in the context of selected recreational and touristic activities. Journal of Leisure Research, 23, 51-66.

Hanson, F.(1981). Hemispheral lateralization: Implications for understanding consumer behavior. Journal of Consumer Research, 8, 23-36.

Huizinga, J.(1949). Homo Judens : A study of the play elements in culture. London : Routledge & Kegan Paul.

Jackson, S. A. & Marsh, H. W.(1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience : The Flow State Scale. Journal of sport & Exercise Psychology, 18, 17-35.

Kenyon, G. S. & Mcpherson, B. D.(1978). The sport role socialization pross in four industrialized countries. In F. Landry and W. Orban(1978)(Ed), Socialogy on sport, Miami, FL: Symposium Specialists.

Kowal, J. & Fortier, M(1999). Motivational determinants of flow : Contributions from self-determination theory. The Journal lf Social Psychology, 139(3), 335-368.

Lloyd, M. (1996). Feminism, aerobics and the politics of the body. Body

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

and Society, 2, 79-98.

Loehr, J. E.(1984, March). How to overcome stress and play at your peak all the time. Tennis, 66-76.

Maslow, A.(1964). Religion, values and peak experience. Columbus, OH : ohio state University Press. Mosby-Year Book. Inc.

Massie, J. F. & Shephard, R. J.(1971). Physiological and physiological effects of tranining a comparison of individual and gymnasium programs, with a characterization of the exercise "drop-out". Medicine and science in sports, 3, 110-117.

Matin, J. E. & Dubbert, P. M.(1982). Exercise and promotion in behavioral medicin: Current status and future direction. J. Consuit. clin. Psychol, 50, 1004-1017.

Neumeyer, M. & Neumeyer, E.(1958). Leisure and recreation. Ronald Press. New York.

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

Oldridge N. B. et al.(1978). Noncompliance in an exercise rehabilitation program for men who have suffered a myocardial infraction. Canadian Medical Association Journal, 118, 361-364.

Olson, J. E. & Richard, C.(1998). The rule of involvement in attention and comprehension process. Journal of Consumer Research, 15(2), 210-224.

Peterson, C. A. & Gunn, S. L.(1984). Therapeutic recreation program and design : Principles and procedures(2nd ed). Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall..

Poff, R. A. (2001). Understanding the relationship between involvement,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

commitment and future behavior intention of kayakers and canoeists using structural equator modeling. Unpublished dissertation. Indiana University.

Privette, G. & Bundrick, C. M.(1991). Peak experience, peak performance, and flow : Personal descriptions and theoretical constructs. Journal of Social Behavior and Personality, 6(5), 169-188.

Rathunde, K. Whalen, S. Csikszentmihalyi, M.(1993). Talented teenagers : The roots of success an failure, New York : Cambridge University Press.

Rea, D.(2000). Optimal motivation for talent development. Journal for the Education of the Gifted, 23(2), 187-216.

Scanlan, T. K. & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Robert(ED.), Motivation in sport and Exercise (pp . 199-215), Champaign, IL : Human kinetics.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology : An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.

Spreizer, E. A. & Sayder, E. E.(1976). The female athlete: Analysis of objective and subjective role sonfict. In D. M Lander(Ed). Psycholory of Applied Social Psychology, 10, 436-443.

Stebbins, R. A.(1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal, Quebec : McGill-Queen's University Press.

Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 1161-1176.

Yamaguchi, Y.(1988). A study of adherence to a fitness club: A user's Persperctive. Seoul Olympic scientific congress proceedings, 1, 23-32.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문조사는 에어로빅 프로그램 유형에 따른 참여자의 몰입 및 운동지속의사를 분석하고 이를 규명하기 위한 것입니다. 이 설문지의 응답은 정답과 오답이 없으며, 귀하께서 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드립니다. 본 조사 결과의 완성도를 높이기 위하여 모든 설문 문항을 빠짐없이 성실하고 솔직하게 응답 부탁드리며, 설문조사를 위해 귀한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 교육대학원 체육교육

연구자 : 이 현 드림

1. 다음의 문항은 학생의 기본사항에 관한 것입니다. 각 문항의 해당번호에 V 표기하여 주십시오.

1) 귀하의 연령은?
① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대

2) 귀하의 직업은?
① 주부 ② 공무원 ③ 자영업 ④ 학생 ⑤ 회사원 ⑥ 기타

3) 귀하의 교육수준은?
① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 기타

4) 귀하의 에어로빅 참여기간은?
① 1년 미만 ② 1년 이상 - 2년 미만 ③ 2년 이상 - 3년 미만
④ 3년 이상 - 4년 미만 ⑤ 4년이상

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 다음은 운동 몰입에 관한 문항입니다. 각 문항에 대한 귀하의 생각과 어느 정도 일치하는지 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내가 하는 운동이 자랑스럽다	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동의 기술이나 운동방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3. 운동에 관한 신문이나 잡지에 난 기사 또는 TV중계가 있으면 우선적으로 보는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 가끔 운동을 멋지게 하는 상상을 종종 해본다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 운동시간이 항상 기다려지는 편이다.	①	②	③	④	⑤
6. 운동을 하는 동안은 시간이 빨리 지나간다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 운동에서 많은 행복감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8. 시간만 있다면 운동을 더 많이 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
9. 운동 동작에 대하여 계속 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 운동에 미쳐 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
11. 운동을 하는 중에는 다른 생각이 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12. 운동 시간 이외에도 개인적으로 연습을 한다.	①	②	③	④	⑤
13. 내가 하는 운동에 있어서 다른 사람보다 잘하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
14. 운동은 나의 삶에 있어 매우 소중한 부분이다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 운동을 하지 않으면 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 다음은 운동 지속에 관한 문항입니다. 각 문항에 대한 귀하의 생각과 어느 정도 일치하는지 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 운동이 나에게 좋다는 신념을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 규칙적으로 운동하거나 신체적으로 활동하는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 운동, 스포츠, 신체활동에 대한 능력에 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 특별한 계기나 보상이 없어도 신체적 활동이나 운동에 적극적으로 참여한다.	①	②	③	④	⑤
5. 운동은 꾸준히 해야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 운동기능이 좋은 편이다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 체력이 좋은 편이다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 내 주변에 운동할 장소나 기구 등이 있으며, 이를 사용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 스스로 운동 목표를 설정하고 어느 정도 지속할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 운동의 효과를 몸소 경험한다.	①	②	③	④	⑤
11. 내 주변에는 운동을 좋아하는 사람들이 많다.	①	②	③	④	⑤
12. 내가 노력하면 운동을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 내 주변(부모, 배우자, 형제, 친구 등)에는 내가 운동하는 것을 권장하고 도와주는 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 지금하고 있는 운동을 계속 하고 싶다	①	②	③	④	⑤
15. 나는 운동을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun