



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2018학년도 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

중년여성들의 에어로빅 참여 동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 현 지

중년여성들의 에어로빅 참여 동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향

The Effect of Middle-aged Women's aerobics
Participation Motivation on Participation Satisfaction,
Exercise Passion and Exercise Duration

2018년 8월 24일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 현 지

중년여성들의 에어로빅 참여 동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향

지도교수 김 홍 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

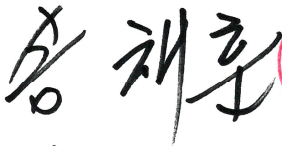

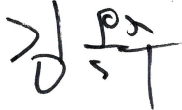

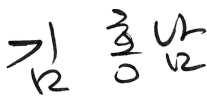

2018년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 현 지

김현지의 교육학 석사학위 논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수  
위 원 조선대학교 교수  
위 원 조선대학교 교수  

2018년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 제한점	4
4. 연구가설	5
II. 이론적 배경	6
1. 에어로빅의 발달과 효과	6
가. 에어로빅의 개념	6
나. 에어로빅의 발달	8
다. 에어로빅의 효과	9
2. 중년여성의 특성	11
가. 신체적 특성	12
나. 심리적 특성	13
3. 참여동기	14
가. 참여동기의 개념 및 특성	14
나. 동기의 분류	16
4. 참여만족도의 개념	18
5. 운동열정	19
가. 운동열정의 개념	19
나. 운동열정의 구성요인	20
6. 운동지속	21
가. 운동지속의 개념	21
나. 운동지속참여 결정 요인	22

III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 조사도구	28
가. 예비검사	28
나. 설문지의 구성	29
다. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석	30
3. 연구절차	35
4. 자료분석	35
IV. 연구결과	36
1. 개인적 특성에 따른 참여동기, 참여만족, 열정, 지속의 차이	36
가. 연령에 따른 참여동기의 차이	36
나. 연령에 따른 참여만족의 차이	42
2. 에어로빅 참여자의 참여동기에 따른 만족도와 열정, 지속 간의 상관분석	47
가. 에어로빅 참여자의 참여동기가 만족도, 열정, 지속에 미치는 영향	47
나. 에어로빅 참여자의 참여동기가 열정에 미치는 영향	50
다. 에어로빅 참여자의 참여동기가 지속에 미치는 영향	51
V. 논의 및 제언	52
1. 개인적 특성(연령, 직업, 경력, 참여빈도, 참여시간)에 따른 참여동기에 미치는 영향	52
가. 개인적 특성에 따른 중년여성들의 에어로빅 참여동기에 미치는 영향	52
2. 개인적 특성(연령, 직업, 경력, 참여빈도, 참여시간)에 따른 참여만족에 미치는 영향	55
가. 개인적 특성에 따른 중년여성들의 에어로빅 참여만족에 미치는 영향	55
3. 중년여성의 에어로빅 참여동기가 참여만족에 미치는 영향	56
가. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족에 미치는 영향	56
4. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 열정 및 지속에 미치는 영향	57

가. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 열정에 미치는 영향	57
나. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 지속에 미치는 영향	58
VI. 결 론	60
참고문헌	62
<부 록>	70

표 목 차

<표 1> 연구 대상자의 일반적 특성	27
<표 2> 참여동기에 대한 개념 타당도	31
<표 3> 참여만족에 대한 개념 타당도	32
<표 4> 운동열정에 대한 개념 타당도	33
<표 5> 운동지속에 대한 개념 타당도	34
<표 6> 연령에 대한 일원배치 분산분석	36
<표 7> 직업에 대한 일원배치 분산분석	37
<표 8> 기간에 대한 일원배치 분산분석	39
<표 9> 참여빈도에 대한 일원배치 분산분석	40
<표 10> 참여강도에 대한 일원배치 분산분석	41
<표 11> 연령에 대한 참여만족 일원배치 분산분석	42
<표 12> 경력에 대한 일원배치 분산분석	43
<표 13> 직업에 대한 일원배치 분산분석	44
<표 14> 참여시간에 대한 일원배치 분산분석	45
<표 15> 참여횟수에 대한 일원배치 분산분석	46
<표 16> 운동시간에 대한 일원배치 분산분석	47
<표 17> 에어로빅 참여자의 참여동기와 만족도, 열정, 지속간의 상관분석 결과 ..	48
<표 18> 에어로빅 참여자의 참여동기 유형과 만족도의 다중회귀 분석 결과	49
<표 19> 에어로빅 참여자의 참여동기 유형과 열정의 다중회귀 분석 결과	50
<표 20> 에어로빅 참여자의 참여동기 유형과 지속의 다중회귀 분석 결과	51

ABSTRACT

The Effect of Middle-aged Women's aerobics Participation Motivation on Participation Satisfaction, Exercise Passion and Exercise Duration

Kim Hyeon-ji

Advisor : Prof. Kim, Hong-Nam Ph.D.

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to investigate the effect of participation motivation on participation satisfaction, passion and persistence in middle aged women. In order to achieve this goal, first, the satisfaction of participation, passion, and persistence according to personal characteristics. Second, the effects of participation motivation on participation satisfaction, passion, and persistence were analyzed. A total of 250 middle-aged women participating in aerobics were selected from a fitness center and aerobics institute located in Gwangju Metropolitan City using a self-administration method. A total of 198 questionnaires were used in this study, except for 52 items that were missing or inadequate.

The results of this study are as follows: 1) The measurement tools are as follows: Lee, Cheol-Hwa (1995), Min Byung-ki (1997), Ahn Seon-hee (2005), Eugene Jeongbangnam (2008), Kim Seok- The results of this study are as follows. First, the questionnaire items used in previous studies such as Huhmi and Jung - hwan (2000) were modified and supplemented according to the purpose of this study, Passion 12 items, and continuous 13 items.

The collected data were analyzed by using statistical methods such as frequency analysis, one-way ANOVA, correlation analysis, and multiple regression analysis. The following conclusions were drawn based on the results of the analysis based on the above methods and procedures.

First, among the personal characteristics of middle-aged women, there was a significant difference in the health promotion of the sub-factors in the participation motivation according to age, and there was a significant difference in the sociability, interest, and health promotion in the occupation. Also, there was a significant difference only in health promotion in participation period, and there was a significant difference in interest and health promotion in participation frequency. There was a significant difference in participation time between social and self-development.

Second, there was no statistically significant difference in the sub-factors of participation satisfaction according to age, career, occupation, participation purpose, participation frequency, and participation time of middle-aged women.

Third, aerobic participants' social motivation sub-Self development, hobby. Health promotion has a statistically significant effect on satisfaction.

Fourth, there was a statistically significant difference between participant motivation sub-factors and enthusiasm for aerobic participants. Social, interest, self-development, hobbies, and health promotion were the sub-factors of participation motivation.

Fifth, there was a statistically significant difference between the participation motivation sub-factor of aerobic participants and duration. Sociability, interest, self-development, hobbies, and health were the sub-factors of participation motivation.

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대인들의 노동시간 단축과, 교육 수준 향상, 소득 수준 증가 등으로 인해 개인의 건강과 여가활동에 대한 관심이 높아지고 있으나. 현대인들의 식습관의 변화와 도시생활로 인한 생활의 변화들로 하여금 우리 몸은 제 기능을 점점 상실해 가고 있으며, 육체적, 정신적으로 건강이 약화되어 가고 있다. 또한 운동부족으로 인해 면역력이 떨어지고 각종 성인병 발병과 비만율이 높아지고 있다. 이를 해결하기 위해 전문가들은 운동을 권장하고 있으며, 많은 이들이 개인의 여가시간 활용과 자기개발, 건강증진을 위해 다양한 경험을 할 수 있는 신체활동에 더욱 많은 관심을 보이고 있다.

인간의 신체활동 중 필수 요건이라고 할 수 있는 전신지구력은 인간이 신체활동 중 오랜 시간 움직임을 지속하고 유지할 수 있는 능력으로 걷기, 달리기, 수영, 에어로빅 등과 같은 운동으로 이를 향상 시킬 수 있다. 전신 지구력은 과거 연구에서 30세를 기준으로 10년마다 5~15%씩 감소하며, 70세까지 50%가 감소한다고 알려졌다. 최근 연구에서는 활발한 신체활동과 스포츠 참여가 건강 및 노화 지연에 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다(한국운동생리학회, 2012).

이처럼 현대인들에게 정신적, 신체적 건강을 위해 신체활동은 필수가 되었고, 특히 중년 이후 신체적, 정신적으로 급속한 변화를 겪는 중년여성들에게는 그 누구보다 절실히 필요하다고 볼 수 있다.

중년여성에 필요한 운동은 달리기, 걷기, 수영 등 다양 하지만 특히 그 중 에어로빅은 중년여성에게 적합한 운동이라고 볼 수 있다. 에어로빅의 시초를 보면 알 수 있듯이, 에어로빅은 최초 운동요법으로 출발하여 지금에 이르러서는 남녀노소 누구나 쉽게 접할 수 있는 대중적 운동으로 자리를 잡게 되었다. 특히, 에어로빅은 중년여성들에게 신체적으로 폐, 근육, 심장 등 모든 기능을 발달시켜 주며, 정신적으로는 일상생활의 스트레스나 압박감 등에서 벗어나 휴식을 취할 수 있도록 해주며, 후에는 낙천적인 사고를 갖도록 도와준다. 또한 사회적으로는

부정적이고 비관적인 사회성에서 벗어나 긍정적이고 낙천적인 변화를 주어 가정과 사회에 긍정적인 효과를 가져 올 수 있다.

이처럼 에어로빅이 중년여성들에게 미치는 영향에 대한 선행연구들을 살펴보면, 원정숙(2011)의 중년여성의 에어로빅 운동참여와 여가만족의 관계, 최보람(2010)중년여성의 에어로빅 몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향에 대한 연구결과를 살펴보면, 중년여성들의 에어로빅 참여가 신체적, 심리적 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체만족도는 참여기간이 길수록, 운동참여 횟수가 많을수록, 운동 강도가 높을수록 전반적으로 높게 나타난 것을 확인할 수 있었다.

에어로빅이 각광받기 시작한 것은 1960년대 미국에서 “세계에서 심장질환으로 인한 사망자의 수가 가장 많으며 신체적 결함과 비만자가 많다”라고 실린 신문기사를 접하면서부터 이다. 이에 심장병 전문의 케네스 쿠퍼(Kenneth Cooper) 박사는 실험을 통해 “심장병 환자를 치료하기 위해서는 약물치료 보다는 운동으로 치료하는 것이 낫다”라는 결과를 도출해 내었고, 이것을 시작으로 에어로빅은 민간단체의 예방의학적 차원에서 대중운동으로 실시하게 되었다. 한편 국내에는 1957년 8월 한국여성체육학회에서 실시한 전국 체육무용교사강습회를 통해 전국적으로 확대, 보급되었다(원정숙, 2011).

오늘날의 에어로빅은 대중적으로 널리 보급·확대되어 대중들의 관심을 끌며 운동으로써 자리매김 하였다. 특히 많은 여성들에게 그 효과를 인정받고 있으며, 심리적으로는 안정감을 갖게 해주며, 신체적으로 기초체력을 강화시켜 줄 뿐 아니라, 열등감을 해소시키고 자신감을 갖게 하는 등 정신적으로도 긍정적이고 낙천적인 사고를 갖도록 한다. 또한 중년여성들의 체중조절과 스트레스 해소, 각종 성인병 예방 등 건강증진을 위해서 에어로빅에 관심을 가져볼 필요성이 있다.

대부분의 연구자들은 인간이 연속적으로 변해가는 과정을 전반적으로 크게 구분하여 30~60세 정도를 인생 인생단계에서 결정적 전환의 시기 또는 변동의 시기로 구분하여 중년기라고 한다.(오은성, 2009).

중년기는 시기적으로 신체적, 정신적 변화가 크게 일어나는 시기이다보니 각종 성인병과 스트레스, 우울증 등에 노출되기 쉽다. 또한 인생 최고의 절정기로서 자존심과 가치관이 최대를 높여지는 시기이며, 감정의 폭이 크고 길게 일어난다.

특히, 중년여성은 성장호르몬의 분비가 줄어들면서 신체적 노화가 시작되고 신체활동이 적어짐에 따라 골밀도와 근육량이 감소하고 체지방이 증가하는 등 신체에도 큰 변화가 생긴다. 또한 신체의 변화와 함께 폐경을 겪으면서 우울증과 자신감 하락 등 정신적으로도 큰 변화를 느끼게 된다(조근태, 1999).

따라서 중년여성들은 스트레스 해소, 우울증, 각종 성인병 등을 예방하고 치료하기 위해서는 병원치료도 중요하지만 무엇보다 예방적 차원에서의 운동이 선행되어야 할 것이다. 특히 이러한 운동은 중년기의 남성들에 비해 신체활동이 적은 여성들에게 더욱 절실히 필요하다.

2011년 국민건강통계를 살펴보면 중등도 이상 신체활동 실천을 살펴보면, 남성 22.89%, 여성 15.8%로 남성이 여성보다 높게 나타났으며, 근력운동 실천율 역시 남성 30.8%, 여성 12.5%로 남성이 여성에 비해 3배 정도 높았다. 한편, 스트레스 인지율은 남성이 25.9%로 여성 31.2%보다 낮았다. 또한 우울증상 경험률 역시 남성이 10.1%, 여성은 16.1%로 여성보다 남성이 낮게 나타났다. 특히 여성은 30대 이후에 연령이 증가할수록 우울증이 높았다(보건복지부, 2011).

남성들에 비해 상대적으로 활동량이 적은 여성들이 신체적, 정신적으로 불안정한 다양한 상황에서 비전형적인 증상을 보이는 경우가 많다. 특히 중년여성들은 남성들에 비해 우울증 증상과 자살률이 높게 나타나고 있으며, 여성들의 우울증은 재발이 많고 만성적 질환임을 인지하고 있음에도 불구하고 그에 알맞은 심리적 진단과 치료가 간과되거나 제대로 이루어지지 않고 있다. 이를 예방하기 위해서는 이러한 증상들을 조기에 발견하고 치료하는 것이 가장 중요하며, 치료와 함께 의학적 예방차원으로써 운동을 병행하여야 할 것이다.

1994년 문화부에서 실시한 국민생활체육 참여 실태조사에 따르면, 에어로빅이 보급률 4.6%를 나타내며 참여 종목 중 9위를 차지하였다. 이와 관련하여 변해심(1996)의 연구에서는 여성의 스포츠 활동 참가에 대한 사회적 수용 면에서 에어로빅 운동이 수영과 함께 1위를 나타내었으며, 이러한 조사 결과는 에어로빅에 대한 국민적 관심을 대변하는 것이라고 볼 수 있다.

따라서 본 연구는 현재 우리나라에서 대중적으로 행해지고 있는 에어로빅을 중심으로 중년여성들의 참여동기와 참여만족도를 하위요인별로 분석하여, 참여동기와 참여만족도의 상관관계를 규명하고, 중년여성 참여자들의 열정 및 지속수준을 규명함으로써 궁극적으로는 에어로빅 참여가 신체적, 정신적으로 많은

변화를 겪는 중년여성들의 건전한 여가생활과 개인의 건강증진 등 삶의 질을 향상 시키는데 보탬이 되고 에어로빅의 다양한 프로그램 개발과 수행과제를 연구하는데 있어서 중요한 기초 자료로 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 참여동기가 참여만족과 운동열정, 운동지속에 어떠한 영향을 미치며 어떠한 효과를 가져 오는지 살펴봄으로써, 중년여성들의 에어로빅 참여를 촉진시키고 에어로빅의 가치와 효과를 밝히는데 목적이 있다.

- 첫째, 개인적 특성에 따른 참여동기의 차이
- 둘째, 개인적 특성에 따른 만족도의 차이
- 셋째, 참여동기 유형에 따른 만족도의 관계
- 넷째, 참여동기 유형에 따른 열정의 관계
- 다섯째, 참여동기 유형에 따른 지속의 관계

3. 연구의 제한점

본 연구는 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 참여동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 광주광역시 소재의 휘트니스센터 및 에어로빅 학원에서 에어로빅을 수강하는 중년여성들 250명을 조사 대상으로 한정하였기 때문에 연구 결과를 전국의 중년여성으로 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구는 설문지만을 사용하였기 때문에 대상자들의 상황이나 응답의 오차들은 통제 확실하게 통제할 수 없다는 한계가 있다.

셋째, 데이터 수집이 2018년 2월 한 시점에서만 진행되었기 때문에 중장기적 관찰을 통한 연구를 통해 추세를 파악하는데 어려움이 있다.

4. 연구가설

본 연구는 중년여성들의 에어로빅 참여 동기가 참여만족과 운동열정 및 운동 지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같이 제한된 가설을 설정하였다.

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

1-1. 연령대에 따라 참여자의 참여동기에는 차이가 있을 것이다.

1-2. 직업에 따라 참여자의 참여동기에는 차이가 있을 것이다.

1-3. 에어로빅 참여기간에 따라 참여자의 참여동기에는 차이가 있을 것이다.

1-4. 에어로빅 운동의 참여횟수에 따라 참여자의 참여동기에는 차이가 있을 것이다.

1-5. 에어로빅 운동의 참여시간에 따라 참여자의 참여동기에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 개인적 특성에 따라 만족도에는 영향을 미칠 것이다.

2-1. 연령대에 따라 참여자의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

2-2. 경력에 따라 참여자의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

2-3. 직업에 따라 참여자의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

2-4. 에어로빅 참여목적에 따라 참여자의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

2-5. 에어로빅 참여횟수에 따라 참여자의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

2-6. 에어로빅 참여시간에 따라 참여자의 만족도에는 차이가 있을 것이다.

가설 3. 에어로빅 참여자의 참여동기 유형에 따라 만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 에어로빅 참여자의 참여동기 유형에 따라 열정에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 에어로빅 참여자의 참여동기 유형에 따라 지속에 영향을 미칠 것이다.

II. 이론적 배경

1. 에어로빅의 발달과 효과

가. 에어로빅의 개념

이영숙(1983)은 에어로빅이란 말은 생명을 유지시켜주는 신체활동에 필요한 용어로, 어원은 “산소와 함께(With oxygen)” 또는 “산소를 이용하여(Utilizing oxygen)”하는 뜻에서 출발한다고 하고 있다. 또한 최근에 많이 쓰이고 있는 “에어로빅스(aerobics)”란 용어도 우리들의 신체로 하여금 일정한 시간동안에 많은 산소를 요구하도록 하는 운동과 그러한 형태의 프로그램을 총칭하는 것이라고 설명하고 있다. 즉, 끊임없이 산소를 섭취하면서 심장과 폐의 활동을 자극하여 혈관조직을 강화하고 체내의 모든 기능을 원활하게 촉진시켜주는 모든 유산소 운동을 총칭하여 에어로빅스라고 할 수 있으며, 여기에 포함되는 운동으로는 기본적으로 걷기, 달리기, 수영, 자전거 등이 있으며, 운동경기로서는 에어로빅, 테니스, 스키, 조정 등 쉬지 않고 지속적으로 심폐 지구력에 자극을 줄 수 있는 유산소 운동을 모두 포함하고 있다. 따라서 “에어로빅스”는 “에어로빅 운동들”이라고 표현함이 정확하다고 할 수 있다(이영숙, 1983).

에어로빅이 우리나라에 보급되어 70년대 이후 일반화되기 시작하면서 에어로빅이라는 용어는 에어로빅댄스라는 용어와 종종 혼동되어 사용되고 있다. 그러나 엄밀히 구분하자면 에어로빅스는 심폐 지구력 운동에 들어가는 모든 운동을 의미하며, 에어로빅은 이러한 운동을 가장 과학적이면서도 효율적으로 지루하지 않게 음악과 함께 할 수 있도록 만들어진 많은 에어로빅 운동 중 대표적인 하나의 에어로빅 운동이라고 할 수 있는 것이다. 즉, 에어로빅댄스는 에어로빅 운동에 포함되는 것이며, 엄격하게 구분하면 다르다는 것이다.

에어로빅이란 에어로빅 운동과 같은 목적을 가지고 경쾌한 음악과 힘찬 움직임으로 에어로빅 적성을 개발하였고, 근육과 관련된 조직의 리드미컬한 반복되는 움직임을 통하여 에너지 대사를 위한 효율적인 산소공급능력을 향상시키고, 심폐

기능과 체력을 향상시켜 체중조절과 몸의 균형유지를 위한 운동이다(Sorensen, 1978).

에어로빅의 운동 형태는 Folk Dance, Ballet, Rock, Modern Dance, Jazz 등 무용을 가미한 복합적인 운동 형태로서 순환기능에 강한 체재를 줄 수 있도록 대근 활동, 운동 강도, 운동 시간을 충분히 배당함을 기본원칙으로 하고 있다 (Veronica, 1978).

에어로빅은 신나는 음악과 함께 가볍게 뛰기, 달리기, 점프 등과 함께 무용이 가미된 전신을 사용하는 심폐지구력 운동이다. 또한 소리를 치거나 몸을 흔드는 등 개인의 감정을 신체의 움직임으로 표현함으로써 피로와 권태감을 잊게 한다. 이와 같이 에어로빅을 반복하여 수행으로써 심폐지구력을 강화할 뿐만 체중을 조절하고 몸의 균형을 가질 수 있게 한다. 특히, 이 때 음악은 에어로빅을 하는 사람들에게 흥을 돋아 주며, 동기유발을 하는데 있어서도 중요한 역할을 한다 (이영숙, 1983).

에어로빅은 다른 유산소운동과 마찬가지로 많은 심폐지구력의 능력이 중요시 되고 있다. 최대 산소섭취량을 증가시켜 몸 안에 공급하고 폐와 심장의 기능을 활발하게 촉진시키며, 심폐지구력 강화와 좋은 혈관 조직을 갖도록 하는 데에 그 의의가 있다. 또한 외부 근육을 강화시켜 몸의 균형을 잡아주고, 몸 안에 생명을 유지 시켜주는 기관에 원활한 움직임을 통하여 건강한 신체를 만들기 위한 것이다(이영숙, 1983).

그러므로 에어로빅은 심폐지구력 등 신체에 많은 영향을 미칠 뿐만 아니라 긴장과 피로, 스트레스를 해소시키며, 운동부족에서 오는 근력감소, 비만, 각종 성인병 등을 방지하며 건전한 여가생활의 기회를 제공한다. 그리고 중년여성들이 에어로빅에 참여함으로써 긍정적 자극을 경험하고, 에어로빅을 경험하면서 즐거움을 갖게 하는 것이 목적으로, 특별한 기술과 숙련은 강조하지는 않는다. 이처럼 에어로빅은 중년여성들의 체력향상과 건강증진에 도움을 주고 있으며, 원활하고 행복한 일상생활을 유지할 수 있는 원동력이 되고 있으며, 밝고 건전한 가정생활과 여가활용에 큰 몫을 차지하고 있다. 뿐만 아니라 각자의 체력에 맞추어 즐거움 속에서 할 수 있는 에어로빅은 현대인에게 있어 만병의 근원이 되고 있는 정신적 스트레스를 해소하는 방법의 하나로서도 이제 남녀노소 많은 사람들로 부터 각광 받고 있다(임변장, 1995).

나. 에어로빅의 발달

오늘날 에어로빅이 대중적인 스포츠로 자리매김 하기까지는 그리 길지 않은 시간이 걸렸다. 그리 길지 않은 역사에도 불구하고 누구나 쉽고 재미있게 참여하고 배울 수 있는 스포츠로 각광을 받으며 많은 이들이 에어로빅에 참여하고 있다.

1960년대 미국인들의 비만과 체력저하, 심장병 등으로 인한 사망률이 세계 1위였다. 이와 같은 사실에 자극을 받은 미국인들은 유산소 운동에 참여하기 시작하였다. 미국의 Kenneth H. Cooper박사는 에어로빅의 창시자로 그는 임상 실험연구 기반으로 미 공군 신체구성 프로그램에 유산소 운동을 이용하였는데 이 운동이“에어로빅스”라고 이름이 지어지면서 당시 미국인들에게 유산소 운동 붐을 타고 전파되기 시작하였다.

1969년 댄스, 안무 전문가인 Jacki Sorenson 여사는 포크댄스 스텝과 재즈 동작들을 응용하여 보다 많은 사람들의 흥미를 끌수 있는 에어로빅을 창안하게 되었고, 1972년경 에어로빅스는 널리 확산되기 시작하였다. Jacki Sorenson 여사는 미국 공군이었던 남편을 따라 푸에르토리코에 머무르면서 Cooper박사의 심장혈관계통의 건강도 측정인 12분 달리기 검사를 받았다. 검사 결과 소렌슨은 어렸을 때부터 춤을 추었기 때문에 몸매가 날씬했고 심장과 폐의 기능이 상당히 발달되어 있었다. 또한 당시 장병부인들을 위해 유선 TV방송의 체조프로그램을 맡게 되었고, 방송프로그를 준비하면서 Cooper박사가 개발한 공군 에어로빅운동 프로그램을 연구하였다. 여기서 그녀는 힌트를 얻어 춤과 에어로빅을 혼합시켰던 것이 오늘날 에어로빅라는 새로운 형태의 운동이 생겨난 것이다(Sorenson, 1978).

미국 전역에는 새로운 형태의 운동인 에어로빅이 확산되기 시작하였고, 이 무렵 전문가들이 모여 에어로빅을 엘리트 체육으로 연구하기 시작하면서 1981년 미국의 올림픽 메달리스트이자 아마추어 스포츠 연합회 위원장인 Joe Henson 과 Jacki Sorenson 여사가 에어로빅을 경기 형태로 정립하였고, 그 결과 미국 체육회의 가맹단체로서 내셔널 에어로빅 협회가 창단되었다. 미국 내에서 에어로빅 경기가 해마다 발전해 나가는 것과 동시에 세계 여러 곳에서도 미국과 같은 과정으로 발전해 나갔고 이 과정에서 미국 에어로빅 협회는 세계 에어로빅 경기 연맹(FISAA, WAF)을 설립하고, 1987년에 제1회 세계 에어로빅 선수권 대회를 개최하였다. 또한 올림픽 정식종목으로 채택되기 위해 1994년 12월 브라질

상파울로에서 열린 IOC총회에서 IOC위원들과 회의를 걸쳐 3개의 단체를 통합하여야 한다는데 합의하고 공식명칭 F.I.S.A.F (FEDERATION, SPORTS, AEROBIC, FITENESS) 로 정하기에 이른다.

현재 세계 에어로빅 경기에 참가하는 국가는 40개국, 가입 국가는 60개국이며, 우리나라는 1974년 2월 YMCA초청으로 Cooper 박사가 내한하여 남녀대학 교수들을 중심으로 체육전문가들이 참가하여 “New Aerobic Workshop”을 개최하고, 1975년 상명여대 이영숙교수가 Jacki Sorenson 여사가 안무한 건강을 위한 에어로빅을 한국여성체육학회 체육 무용지도라는 강습을 통해 처음 보급하기 시작한 이후로 빠른 발전을 가져왔다(한양순, 1989). 최근 에어로빅 운동이 대중에게 많이 소개되면서, 여러 전문가들의 활발한 활동이 이루어지고 있다.

다. 에어로빅의 효과

유하정(2000)은 대중들이 에어로빅을 수행함으로써 신체의 여러 가지 조직이나 기관의 기능을 향상시킬 수 있는데 이것은 체계적인 프로그램을 통해서만 가능하다고 하고 있다. 또한 운동의 효과는 오로지 학습이 아닌 지속시간, 강도, 빈도의 조건이 일치될 때 나타나며 훈련 효과에 크고 작은 영향을 주는 많은 요인들 중 첫 번째로는 강도, 빈도, 훈련기간을 들었으며 두 번째로는 유전인자 세 번째로는 연령의 차이 등이 있다고 하였으며, 일반적으로 어느 정도의 예외는 있지만, 보다 강하고 보다 빈번하게 그리고 보다 장기간 훈련한 만큼 큰 효과를 얻을 수 하였다.

에어로빅을 지속적으로 시행하였을 경우 효과는 다음과 같다.

첫째, 체내의 지방을 분해하고 체력증진 및 유지시킨다. 김용규(1998)의 연구에서는 에어로빅의 운동 강도와 빈도, 기간에 따라 비만 여성의 체지방 감소로 인하여 비만해소에 유의하다고 보고하고 있으며, 우선필(1990)의 연구에서도 에어로빅 이 신체구성 면에서 체지방을 감소시킨다고 보고하였다.

둘째, 꾸준한 유산소운동은 심장의 기능을 개선, 강화한다. 이기성(2002)의 연구에서는 에어로빅이 비만여성의 신체구성과 심폐기능에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 박소영(2002)의 연구에서도 노년기 여성들의 12주간의 에

어로빅의 참여가 심폐기능향상에 도움을 준다고 보고 하였다.

셋째, 혈중 콜레스테롤을 저하시키고 고밀도 지단백의 농도를 높여주어, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중, 신부전의 주요 요인인 동맥경화를 방지한다. 또한, 지방세포의 인슐린 수용체 감수성 증가 및 수용체 수 과정을 활성화시키고, 당뇨병의 근본적인 원인을 해결해 준다.

넷째, 운동을 통해 근육이 발달되고 산소와 영양분 공급이 원활하게 이루어지면 피로감이 현저히 줄어든다. 오랜 시간동안 무리하지 않고 적절하게 운동을 할 경우 산소 소비량이나 에너지 소비량이 적어지고, 피로물인 젖산의 분비가 줄어들게 되어 운동 후에도 피로를 거의 느끼지 못한다.

다섯째, 이홍우(1985)의 연구에 의하면 에어로빅과 같은 전신운동은 직접적으로 동원되는 근육이 많기 때문에 근력은 물론, 근지구력에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 특히 운동시간이 많이 소요되는 운동의 경우 그렇지 않은 운동과 다르게 위와 같은 경향은 더욱 두드러지게 나타남으로써 장시간 전신운동을 정기적으로 할 경우에 근지구력과 전신지구력에 중요한 영향을 미친다고 하였다.

여섯째, 에어로빅과 같은 유산소 운동을 규칙적으로 수행하면 몸 안 여러 기관의 대사를 원활하게 해줄 수 있으며, 에피네프린, 코르티솔 등의 호르몬이 분비되어 면역력을 증가시켜준다. 또한 성장호르몬이 분비되는데, 이 호르몬은 뼈의 굵기나 건, 인대, 근육의 비대에 영향을 주고 질병을 일으키는 여러 가지 병원균에 대한 반사작용을 활발하게 하여 면역력을 강화시키는데 도움을 준다(이영숙, 1993).

일곱째, 에어로빅과 같은 유산소 운동을 규칙적으로 수행하면 뇌 조직으로 가는 혈류량을 증가시키고 뇌에 산소공급을 증가시켜 준다. 또한 땀에 의해 체내 염분의 배출과 숙면에 도움을 주어 신체와 정신 건강에 도움을 준다. 운동을 하면 신체의식이 증진되어 신체 각 부위의 움직임이나 상태들에 대한 감각이 향상된다. 선옥순(1999)의 연구에서는 에어로빅을 하는 기간이 길수록 신체상 및 생활만족도가 높은 것으로 나타났으며, 라경희(2000)의 연구에서는 에어로빅이 자폐아의 문제행동을 감소시키는데 효과가 있다고 보고하였다.

위의 같이 에어로빅은 운동이 부족한 중년여성들에게 신체적으로나 정신적으로 긍정적인 영향을 미치며, 여가시간을 활용함으로써 중년여성의 삶을 조금 더 건강하고 풍요롭게 하는데 도움이 될 것으로 본다.

2. 중년여성의 특성

중년여성을 구분 짓는 시기는 넓게는 30~60세, 40~65세 까지 구분 하는 등 학자들 마다 견해가 달라 개념적으로 단일화시키기는 쉽지 않지만, 인간의 발달 과정 중 중요한 시기임에는 틀림이 없다.

중년여성의 신체변화는 체력저하로부터 신체장애에 이르기까지 다양한 면이 포함되며, 이것은 사고나 성인병, 환경으로 인한 스트레스의 영향을 심하게 받게 되며, 체력저하에 따른 신체의 나약함을 감지하게 되면서 건강에 대한 염려와 건강관리에 대한 관심이 더욱 증가하였다. 여성의 신체는 20세를 전후로 최고의 발달 상태를 이루다가 그 이후 점진적으로 쇠퇴가 일어나면서 중년에 이르러 그 변화가 뚜렷하게 드러난다(이지현, 2004).

중년여성의 가장 큰 신체변화는 폐경으로 에스트로겐과 프로게스테론 호르몬의 분비 감소가 나타나며 그로 인해 생산능력의 감퇴, 홍조, 관절통, 근육통, 요통, 진땀, 어지러움, 가슴 답답함 등이 발생한다. 이러한 신체적 변화를 통해 중년이 됐다는 사실을 깨닫게 된다. 폐경의 증상은 다양하게 나타나는데 그 원인으로 자녀를 사회의 훌륭한 구성원으로 양육하였으나 또는 사회경제적으로 개인적 성취감을 충족시키느냐 그렇지 못하느냐에 따라 다르게 나타날 수 있으며, 중년기에는 신체적, 사회적, 심리적 요인에 의해 다양한 환경변화에 긍정적으로 적응하지 못함에 따라 여러 가지 정신적, 신체적 증상과 정서 장애가 초래되기도 한다(김혜정, 2004).

김경희(2008)는 중년은 정서 발달과정 속에서 청년기 못지않게 큰 변화를 일으키는 시기로 인생의 새로운 시기로 들어가는 과도기에 속한다고 하였다. 또한 중년기에는 양육하던 자식들이 각자의 삶을 영위하기 위하여 독자적으로 생활하게 되고, 자녀의 결혼, 사별 등으로 인해 홀로 남게 되는 시간이 많은 여성의 경우는 공허감이 커지게 된다고 하였다. 더욱이 현대사회의 기술발달로 인해 가정에서 여성 노동 역할을 격감시켜 바쁘지 않고 적당한 일을 찾지 못해 심한 방향을 경험하기도 하는데 이 때문에 심한 우울증이 생기기도 한다고 하였다.

기존의 중년여성에 대한 연구는 주로 중년여성 개인의 심리적 측면과 가족관계 측면에서 중년기 적응의 대안을 모색한 연구가 주류를 이루어 있는 반면에, 중년여성의 사회적 참여와 사회적 지원을 위한 체계적인 연구는 부족한 실정이다.

중년기는 여러 가지 생활사건의 변화와 대인관계를 통한 충족감의 욕구가 증가하는 시기라는 점에서 지원의 중요성이 대단히 크게 부각되는 만큼 중년기 여성의 사회참여 활성화에 대한 심층적 연구가 필요한 것으로 생각된다(최원희,2006).

가. 신체적특성

중년기의 신체적 변화에는 신진대사의 기능 감소, 체중 증가, 체형변화, 주름, 머리털 변색 등이 있다(Kaluger, G. and Kaluger, M. F. 1979). 또한 이 시기 여성들은 사고나 성인병, 환경으로 인한 스트레스의 영향을 심하게 받게 되며, 체력저하에 따른 신체의 변화를 감지하게 되면서 건강에 대한 염려와 건강관리에 대한 관심이 더욱 증가하였다. 여성의 신체는 20세를 전후로 최고의 발달 상태를 이루다가 그 이후 점진적으로 쇠퇴가 일어나면서 중년에 이르러 그 변화가 뚜렷하게 드러난다. 이러한 변화 중 갱년기는 45세에서 60세까지 지속되는 현상으로 생물학적 상태에 있어서의 전반적인 변화를 포함하며, 갱년기 증상 중에 폐경이 발생한다(이지현, 2004).

폐경기란 월경이 끝난 시기부터 여성의 수명이 다할 때까지의 기간을 말하며, 폐경 현상은 주로 45세에서 50세 사이에 일어난다. 난소 기능이 감소되고 여성 호르몬인 에스트로겐 감소로 인해 나타날 수 있는 증상으로는 월경불순, 임신력 감소나 월경과다 등이 있고, 이 증상이 계속되다가 결국 월경이 중지되며 폐경을 맞이하게 된다. 또한 안면 홍조와 식은땀 등 혈관운동 장애, 에스트로겐 부족으로 인한 질 점막의 위축, 성교통, 피부위축 등의 증상이 있으며 폐경 기간이 경과하면서 골다공증의 증상이 생겨나기도 한다(보건복지부, 2003). 이 같은 폐경 증상이 중년기 여성의 가장 큰 신체변화라고 할 수 있으며, 여성호르몬인 에스트로겐과 프로게스테론의 분비 감소로 인해 안면 홍조, 관절통, 근육통, 진땀, 요통, 어지러움, 가슴의 답답함을 느끼는 흉통 등이 발생하며, 여성들은 이러한 신체적 변화를 통해 중년이 됐다는 사실을 깨닫게 된다.

폐경기 후 증상은 중년 여성이 규칙적으로 운동하는 습관을 얻어 충분히 완화될 수 있다. 일반적으로 규칙적인 운동은 심폐기능의 증진과 관상동맥 질환 위험요소의 감소 그리고 심혈관계 질환의 이환률과 사망률을 감소시키는 역할을 하는 것으로 알려지고 있다. 또한 근력과 지구력 그리고 유연성의 향상과 더불어

체중 감량과 혈중 지질의 개선 및 혈압조절 그리고 당내 인성과 인슐린 민감성 개선에 중요한 역할을 한다(Myers, 2003; Wong & Wong, 1999).

중년여성의 폐경에 따른 이상지질혈증 조절 및 건강관리를 위해서는 경우에 따라 약물치료가 필요할 수 있으나, 포화지방 및 포도당 섭취와 같은 식사 개선, 규칙적인 운동, 체중감량, 절주, 금연, 고혈당 조절 등을 포함한 생활습관 개선이 가장 우선시 되어야 할 것이다. 이 중 규칙적인 운동은 혈중 지질을 개선하는 효과뿐만 아니라 건강관련 체력을 증진시키기 때문에 중년여성의 건강관리에서 꼭 필요한 방안 중 하나이다(김효진, 2009). 최근 연구에 따르면 폐경기의 여성의 활발한 운동으로 근육의 긴장완화와 불안, 초조 등이 감소하고 우울증이나 신경쇠약 환자에게서 운동의 효과를 볼 수 있다고 보고하고 있다(보건 복지부, 2003).

이 같은 연구결과에서 볼 수 있듯이 중년여성은 신체적 변화를 극복하고 건강한 삶을 유지하기 위해 규칙적인 운동을 반드시 필요하다고 볼 수 있으며, 그 중 신나는 음악과 함께 활발한 신체적인 움직임을 많이 요구하는 에어로빅은 중년 여성에게 적합한 운동으로 판단되며, 신체적, 정신적 건강과 체력 증진시키고 유지하는데 많은 도움이 될 것으로 사료된다,

나. 심리적 특성

이경혜, 장춘자(1992)는 여성은 아내이자 어머니가 되기로 결심하며 초기 성인기에 자아 정체성의 위기를 어느 정도 해결했으며, 결혼 후 찾아오는 중년기에서는 자기 실존에 대한 의문은 제기하게 된다고 하였다. 더 이상 이들의 자아 정체성은 아내도, 어머니도 아니라는 것을 자각하기 시작하면서 독자적으로 이를 해결하기 위해 자아정체성을 수립하고자 하는 욕구에 직면하게 된다. 내가 누구이며, 무엇을 할 수 있고, 어떻게 하면 다시 자신의 인생을 찾을 수 있을까 하는 불안감을 경험하기도 하며, 자녀들의 독립과 예기치 못한 사별 등으로 인해 급격한 삶의 변화를 경험하기도 한다. 이러한 변화들은 신체적은 물론 심리적으로도 우울, 불안, 무기력 심리 정서에 부정적인 영향을 미치며 건강상에 다양한 문제를 가져온다고 하였다.

대다수의 여성들은 월경을 여성으로서의 가치와 젊음의 척도로 생각하고 있으며, 월경의 정지는 여성으로서의 가치상실로 생각하여 우울과 상실감에 빠진다.

또한 폐경을 노화와 연결시켜 암과 기타 질병 발생에 대한 근심과 불안감을 갖는다. 더욱이 중년기 여성의 경우는 남성보다 위기감 빈도가 2~4배가량 더 높은 것으로 나타나고 있어, 중년여성들은 역할부족, 역할상실로 인하여 권태감, 불안감, 공허함, 자아상실감 등으로 시달리고 있는 여성들이 늘고 있는 상황이다. 즉 자신의 희망과 포부가 현실과는 크게 다름을 느낀 중년여성들은 사회진출을 이상으로 하고 있지만 이를 실현하지 못한 데에서 비롯된 좌절감과 무력감을 느끼고 있다(임변장, 1991).

그러나 이런 현상에 적응하여 자아개념을 재수립하며, 성취동기의 육성 등 재교육 과정으로 동기의 저하를 극복하고 자기를 쇄신하며, 긍정적인 자아개념을 구축해 나갈 수 있다(양은심, 1999).

이에 따른 방법으로는 가정의 관심과 사회교육기관 등에서의 재교육 등 여러 가지의 방법이 있겠지만, 이는 심리적으로 효과만 있을 뿐, 신체적으로는 다소 그 효과가 미비할 것으로 사료된다. 중년여성들의 노화와 스트레스 해소 및 완화를 위해 규칙적으로 운동에 참여하는 것만큼 효과적인 것은 없을 것이라 사료되며, 특히 중년여성들의 특성에 적합한 유산소 운동인 에어로빅은 중년여성의 건전한 여가생활과 건강증진 등을 위해 필요한 부분일 것이라고 여겨진다.

3. 참여동기

가. 참여동기의 개념 및 특성

동기에 대한 정의는 학자마다 다양하게 정의 되고 있으며, 여러 가지 맥락에서 사용되어 왔다. 동기란 일반적으로 인간의 행동을 활성화 시키거나, 지속시키며, 제지시키는 힘을 뜻한다. 전문적으로 동기란 결과와 연관되어 행동이 선정되고, 방향 지워지는 경향 및 이렇게 선택되고 방향 지워지는 행동이 목적이 달성될 때까지 지속되는 경향을 뜻한다(Alderman, 1974).

Atkinson(1958)은 동기란 활동의 방향과 강도 및 지속에 직접적인 영향을 미치고, 한 가지 이상의 효과를 나타내는 활동경향성(actiontendency)의 최종

강도가 초점이 되며, 순간적인 상태에서 동기의 목표는 상태에 따라서 정의된다고 하였다. 많은 심리학자들은 동기란 모든 행동에 대하여 실행할 것인지, 하지 않을 것인지에 대한 역할 수행 기능을 하는 것으로 정서를 일정하게 활성화된 수준까지 발생시켜 실행하고자 하는 과제를 성취하도록 하는 것이라고 하였고, Alderman(1974)과 Cratty(1983)등은 어떤 사람이 어떤 특정한 행동을 선택해서 지속적으로 계속하며 선택한 행동을 잘 할 수 있게 하는 힘이 동기라고 했으며, 개인이 목표를 향해 나아가도록 움직이게 하는 내적 심리상태라고 했다.

이와 같이 학자들은 동기의 개념을 여러 가지로 규정하는데 결국 동기란 행동의 시작부터 종료까지의 과정을 설명하기 위한 심리적인 개념을 말하는 것으로, 행동을 취하게 하는 준비태세이며 개체로 하여금 목표로 이끌어 갈 수 있게 하는 에너지원이라고 할 수 있다(류정무, 이강현, 1990). 그러나 개개인마다 지니고 있는 동기의 양상은 매우 다양하여 시간과 공간, 그리고 심리적, 생리적인 제반 측면에서 볼 때 변화무쌍한 성질을 지니고 있기 때문에 동기 전체를 명확하게 개념 짓기란 쉽지 않다(김미, 1997).

Sage(1977)는 동기란 개인이 보여주는 노력의 방향과 강도로 정의 될 수 있다고 하면서 개인이 어떠한 상황을 찾거나 그 상황에 접근하는 것을 노력에 방향이라고 하면서 노력의 강도는 어떤 상황에 참가하여 지속하는 행동과 관계된다고 하였다. 따라서 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 참여동기를 연구하는 것은 에어로빅의 지속 행동을 예측하기 보다는 계속적인 참여를 유도하는데 도움이 될 것으로 사료된다. 동기가 갖는 여러 가지 기능으로는 행동을 일으키는 시발기능, 맹목적인 행동이 아닌, 특수한 반응을 선택하는 선택기능, 행동을 목표에 방향 짓는 지향기능, 목표에 도달했을 때 그 행동의 재현가능성을 높이려는 강화기능을 들 수 있다(류정무, 이강현, 1990).

다시 말해 동기는 개인의 욕구상태에 따라 다르게 나타난다고 볼 수 있다. 이처럼 동기는 인간의 행동을 활성화하는 요소로, 방향을 설정하고 일정한 목표를 지향하도록 하는 원동력이다. 동기에 의해 유발되는 행동은 활성화 수준이 높고, 일정한 목표를 지향하여 목표에 몰입한 수준이 높으며, 외부환경의 요인들로 하여금, 행동을 지속하기 어려운 조건에서도 꾸준히 노력을 유지할 수 있도록 해준다. 이러한 행동이 지향하는 방향을 행동목표라고 하고 이 목표를 유인(incentive)을 둔다고 한다.

나. 동기의 분류

인간의 행동을 이해하기 위해 동기과정을 중요시하는 학자들 간에는 동기를 행동상의 특징에 의해서 내적동기와 외적동기로 구분하여 정의하고 있는데, 내적으로 동기화 된 행동이란 일정한 보상을 위해서가 아니라 활동 그 자체가 목적이 되는 행동을 말하며, 외적 동기화 된 행동이란 보상의 획득 및 처벌의 회유와 같이 일정한 목적을 달성하기 위한 수단으로 이루어진 행동을 말한다(한덕웅, 1984).

최근의 스포츠 동기연구는 이론적 틀에 기초하고 있다. 그 중에서 인간의 행동은 내적동기, 외적동기에 의해 유발될 수 있다는 주장도 스포츠 행동을 설명하는데 도움을 줄 수 있다(Deci & Ryan, 1985).

본 연구에서는 내적동기와 외적동기로 분류하고자 한다.

1) 내적동기(Intrinsic Motivation)

이광수(2003)는 내적동기는 인간의 기본적인 동기으로써, 무언가의 목적을 위한 행동의 수단으로써 생겨나는 것이 아니라, 자신이 어떠한 것에 대한 의미를 부여하고 활동하는 그 자체가 목적이 되어 보상에 따른 행동이 자기만족에 의미를 두는 것이라고 하였다. 스포츠에서 어떤 외적보상을 받지 않고 순수한 즐거움과 흥미에 의하여 발생하는 동기를 내적동기라 하였다(Weiner, 1986). 일반적으로 내적동기는 외부의 보상이나 대가 바라지 않고 스포츠 활동에 참여했을 때 내적으로 동기화 되었다고 볼 수 있다. McAuley, Duncan & Tammen(1989)은 IMI(Intrinsic Motivation Inventory)를 개발하여 내적동기를 토대로 나타나는 행동 중 흥미, 노력, 압력, 긴장, 지각된 유능감 등 다섯 가지 행동영역으로 대표된다는 사실을 밝혀냈다. 내적동기는 단일 개념보다는 다차원적인 개념으로 이해되고 있는데, 스포츠의 내적동기 또한 마찬가지이다.

Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi(1988)은 내적동기를 즐거움으로 정의하고 있으며, 내적동기의 목적은 개인의 내재적 경험이나, 즐거움으로 활동에 몰입하여 활동 자체에 완전히 일치되는 경향이라고 제시하였다. 또한, Deci & Ryan(1987)은 능력에 대한 개인의 내적 욕구와 자기 결정으로 어떠한 보상을 받지 않아도 동기가 발생이 된다면 이것을 내적동기라고 해서 순수한 즐거움 및 흥미로 나타낸다고 제시하였으며, 이광수(2003)는 내적동기란 스포츠에서 운동

방법을 배우고 기술을 습득하면서 얻는 기쁨, 스포츠 활동에 참여함으로써 무엇인가 알고자 하는 동기와 그 기술을 완전히 숙달하거나 수행함으로써 느끼는 성취감과 만족감 때문에 수행되는 과정에서 느끼는 즐거움과 흥분, 쾌감 때문에 행하는 자극을 경험하고자 하는 동기로 분류할 수 있다고 하였다.

2) 외적동기(Extrinsic Motivation)

Deci & Ryan(1987)의 연구에서는 결과의 수단으로써 참가하는 참여자들의 다양한 행동을 외적동기라고 하였다. 외적동기는 특정한 운동 수행에 대하여 어떠한 보상이 주어졌을 때 특정 행동이 유발되는 것을 말하고, 보상에 따르는 외적동기는 비록, 자결성의 연속체에서 동기 수준이 낮은 쪽에 속한다고 볼 수 있다. 내적동기 보다는 자결성을 많이 포함하고 있지 않아 외적동기의 유형들은 자결성과 다른 의미를 내포하고 있다(정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, 2009). 따라서 외재적 보상이 행위수행을 정당화시키는 단서로 작용하기 때문이라고 하였고, 외적규제는 개체의 반응이 타인에 의하여 물질적 보상이나 제약과 같은 외적 자원에 의하여 조절된 행동이라고 하였다(Deci & Ryan, 1995). 또한, 내적동기와는 반대로 활동 자체의 추구를 위한 것이 아니라 결과의 수단으로써 참여하는 다양한 인간행동을 말한다(Deci & Ryan, 1995). 타인으로부터 관심을 받기 위해 행하는 외적조절 동기와 외적 이유로 운동을 참여했지만, 그 후에는 그 가치들이 무가치한 형태로 내면화되는 순응 조절동기와 운동 자체를 좋아하기보다 다른 목적을 성취하기 위해 참여하는 동일 시 조절동기로 분류될 수 있다는 것이다(이광수, 2003).

중년여성들의 에어로빅 참여의 참여동기를 살펴보기 위해서는 먼저 중년여성들이 에어로빅에 참여하는 이유는 무엇이며, 개인의 어떤 동기와 어떤 참여형태로 에어로빅에 참여하는가를 먼저 이해해야 할 필요가 있을 것으로 보인다. 즉, 성격의 근원적 특성인 동기, 정서 등의 요인이 사회 환경의 상황과 상호작용을 하면서 행동의 방향과 강도가 조정된다고 보면 이러한 심리적 요인은 행동수준 예측에 중요한 요인이 될 것이다(정용각, 1997). 따라서 여가활동으로 에어로빅 참여의 기본적 문제 중의 하나는 동기와 관련이 있는 것으로 사료된다.

이에 대한 목적이 없는 행동 자체는 유발되지 않으며, 개체의 행동은 언제나 일정한 목표를 추구하게 된다. 그러므로 동기란 어떠한 행동을 취하게 하는 준비

과정이며 이러한 상태에서 목표까지 도달할 수 있게 만드는 근원이라고 할 수 있다. 따라서 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 참여동기를 연구하는 것은 중년 여성들이 에어로빅에 참여하는 방향과 강도를 이해하고 있을 뿐 아니라 지속적인 행동을 예측하는 중요한 심리적 자료가 될 것으로 판단된다.

4. 참여만족도의 개념

만족도에 관한 선행 연구들을 살펴보면 대다수의 사람들이 산업구조의 변화로 다원화 된 사회에서 자신의 행위에 대한 평가를 통해 자신의 욕구 상태를 알아보고자 하는 일반적인 척도로 만족도의 개념이 사용되고 있다.

일반적으로 만족이란 행동과학에서는 인간의 기본적인 필요나 욕구에 의하여 동기, 목표를 달성하는 정도를 나타내는 복합적인 언어개념으로서 만족이란 용어는 일반적으로 응답자의 마음에 상태를 말하는 것이다(Jackson& Button,1989).

건강증진과 같은 보상을 얻거나 이끌어 내었을 때, 그 여가활동이 만족스러운 행위였다는 의미로 생각해 볼 수 있다(Ragheb& Beard,1980).

Burr(1971)은 만족이란, 개인의 욕구 충족에 대해 영향을 미치는 요인들이 정신적이든 물질적이든 간에 인간의 심리적 또는 주관적인 느낌으로 욕구 충족이나 일정 목표도달에 대한 개인의 주관적인 감정 상태로 보고하고 있다. 또한 김순미(1993)는 만족이란, 개인의 바람이나 욕구에 대한 충족, 희열이며, 불만족은 만족스럽지 못 하거나 기쁘지 않은 느낌의 상태라고 보고하고 있다. 만족과 불만족의 개념을 서로 다른 개념으로 보고 있으나, 대부분의 연구에서는 만족과 불만족의 연속적인 개념으로 사용하고 있다.

Hunt(1997)는 아무리 즐거운 경험이라 할지라도 기대한 것만큼 즐겁지 못하면 불만족이라 할 수 있다고 하면서 만족의 개념을 경험에 출발한 형태로서 경험을 평가하는 것으로 보았다.

이철화(1995)는 스포츠 활동 참여만족도란 본인이 참여하고 있는 종목이나 참여경험을 통해 느끼는 긍정적 정서적 상태나 태도 등 욕구의 만족 정도를 만족도라고 정의하고 있다. 또한 기혼 여성이 스포츠 활동을 통해 느끼는 만족은 참여동기 와 참여빈도에도 밀접한 관계가 있다고 보고 있다. 또한 스포츠 활동

참여 만족도를 심리적, 환경적, 신체적, 교육적, 사회적 만족으로 분류하였고 개인이 스포츠 활동에 참여하면서 느끼는 만족의 정도를 스포츠 활동 참여 만족도의 개념으로 보았다.

참여자의 만족도 연구는 참여자에게는 좀 더 다양한 활동을 경험하게 하여 높은 만족감과 참여 수준을 높이기 위해 시작되었다. 이러한 연구는 주로 레크리에이션, 캠핑, 낚시 등을 대상으로 수행되었으며, 대부분의 만족에 관한 이론들은 개인의 요구, 선호, 필요, 기대, 야망등과 관련된 실행과 구성을 포함한다. 그러나 만족도의 전반적인 측정은 너무 광범위할 뿐만 아니라 많은 매개변수에 의하여 영향을 받는 다차원적 개념이라는 점 때문에 이용하기 어려운 문제가 있음을 지적하고 있다(이영희, 2006).

5. 운동열정

가. 운동열정의 개념

Vallerand et al.,(2003)에 의하면 열정의 이원론적 개념을 기초로 긍정심리학에서 열정에 대한 새로운 개념화를 시도하였다. 또한 열정은 개인이 좋아하고 중요하게 생각하는 활동에 많은 시간과 에너지를 투자하는 강력한 성향이라고 정의하였다.

Paterson & Seligman(2004)에 의해서도 열정은 추구하는 목표를 향하여 열의를 지녀 강력하게 추진하는 태도이고, 목표가 무엇이든 목표를 이루고자 하는 강력한 동기를 제공하며, 열정은 일반적으로 지향하는 삶의 태도보다는 목표에 관한 지향 및 목표성취를 위한 강렬한 동기라고 정의하였다(엄지수, 2016). 따라서 에어로빅에 참여하는 중년여성들이 에어로빅을 좋아하고 개인적으로 중요한 가치를 부여함으로써 에어로빅에 적극적으로 참여하는 중년여성이라면 에어로빅에 열정적이라고 할 수 있다.

Vallerand와 Salvy(2007)는 열정에 대해 개인의 한 부분으로서 본인의 정체성이 중요한 모습이 되어 자신만의 특징을 보여주고, 강력한 감정과 열중하게 만드는 감정적 상황이라고 주장하였다. 또한 자신의 목표에 노력과 시간을 기울

이고, 좋아하는 대상이나 활동을 향한 높은 수준을 열정이라고 정의하였으며, 생활스포츠에 참여하는 것이 개인적으로 중요한 가치로 여기며, 정해진 시간 외에도 생활스포츠와 관련한 부분에 투자를 하거나 그 활동에 주기적으로 참여하는 사람은 생활스포츠에 대해 열정적인 사람이라고 할 수 있다(박지숙, 2009).

종합해 살펴보면 열정은 개인이 자신의 목표를 설정하고 그 결과를 이루기 위한 적극적인 태도라고 볼 수 있다.

또한 긍정적인 태도로서 본인이 하고 싶은 일에 열중하고, 강력한 동기를 가지고 있는 것을 모두에게 보여주는 것이라고 할 수 있다. 따라서 열정이란 희망과 도전의 의미를 내포하고 있는 것으로, 인간의 모든 행동에 내재된 요인을 지칭하는 광범위한 의미로 이해할 필요가 있다. 즉, 열정은 모든 인간의 강인한 정서에서 나오는 동기화된 힘, 추진력으로 스스로 좋아하는 활동에 적극적으로 참여함으로써 결국에는 목표 달성에 도달하게 되는데 결정적 역할을 해주는 중요한 요인임을 설명할 수 있다(안도희 정재우, 2009).

나. 운동열정의 구성요인

Vallerand et al.,(2003)은 자기결정이론(self-determination theory)을 기반으로 열정척도(Passion Scale)를 개발하였다. 이는 이원론적 개념으로 구성되어 있으며, 조화열정(Harmonious Passion)과 강박열정(Obsessive Passion)으로 구분하였다. 개념적으로 조화열정(Harmonious Passion)은 긍정적 심리상태를, 강박열정(Obsessive Passion)은 부정적 심리상태를 의미한다.

1) 조화열정

조화열정은 자율적 방식으로 열정적 활동을 내면화하는 과정을 통하여 자아 정체감을 구성하는 것이다. 동기적인 측면에서 조화열정은 개인에게 주어진 활동을 중요히 인식하며, 내적인 집착과 아무 조건을 보이지 않고 자유롭게 수용하고 선택하는 것으로 개인 활동에 대한 유연성을 제공해 긍정적 심리상태와 과제에 집중을 촉진하는 동기적작용을 한다(유진, 정꽃님, 2008). 또한 조화열정은 외부대상에 과도한 심리적 집착을 보이지 않고 활용대상의 중요성을 지각하며, 자연스런 방법으로 자신의 열정적 활동을 수용할 수 있게 한다고 주장하

였다(송영순, 2011). Mageau et al.,(2005)는 자신이 좋아하는 활동에 참여를 스스로 통제하는 것이라며 개념화 하였다.

2) 강박열정

강박열정은 통제된 방식을 열정적 활동으로 내면화하는 행동과정을 통하여 자기정체감을 구성하는 것이다(Goldberg, 1986). Vallerand, et al.,(2003)의 연구에 의하면 강박열정은 통제할 수 없는 자존감 혹은 흥분감에 몰두함으로써 외적 상황 및 내적인 심리상태에 대하여 압력을 행사하며, 개인이 참여하는 여러 가지 활동에 부적절한 갈등을 유발하여 심리적으로 불편한 상태를 초래하고, 개인을 통제하며 강요하는 상황을 유발시킨다고 하였다.

유진, 정꽃님(2008)은 이러한 강박열정을 내·외적인 심리적 압박감이나 갈등으로 인해 개인의 활동에 그릇된 심리상태를 유발하면서도 자신을 통제하여 행동을 하도록 요구하는 것으로 동기적인 관점은 강박열정에서 자기정체에 활동을 통제하여 내면화하는 과정으로 자신이 활동을 중요히 여기면서 활동에 조건화로 인하여 내적인 압력이나 활동 참여와 수용이 통제되지 않고 실행해야 하는 것으로 개인의 활동에 대한 경직성을 제공하여 과제에 대한 부정적인 심리상태를 나타내고, 집중력을 방해하는 동기적작용이라고 설명하고 있다.

6. 운동지속

가. 운동지속의 개념

Bandura(1997)는 지속이란 배운 것을 습관적으로 사용하도록 동기화시킬 수 있는 능력이라고 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 연구로는 Dishman(1980)에 의해 최초로 수행되었다. Dishman은 20주의 운동프로그램을 이용하여 모든 참여자의 자기 동기(self-motivation)·신체활동 태도·건강통제 소재·신체추정 등과 같은 심리적 변인과 대사능력·체중·체지방률 등 생물학적 변인을 측정하여 프로그램이 참여자들에 영향을 미치는 결정적인 요인을 규명하였다.

Gale등(1984)은 운동지속에 대해 비교적 엄격한 정의를 적용하였는데, 최대 출석 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. 김은애(2003)는 운동지속이란 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 규칙적으로 장기간(6개월 이상)운동에 참가하는 것으로 정의하고 있으며, 김영재(2001)는 운동을 주 3회 3개월 이상 참가하는 것으로 정의하고 있다.

Oldridge(1978)는 개인의 운동 참가율의 고저에 관계없이 지속적 운동 참가로 간주할 수 있으나 운동 중단은 운동 프로그램에 더 이상 참가하지 않는 개인만을 지칭한다고 하였다. 이렇듯 연구자들 마다 연구목적이 다르고 다소 차이가 있기 때문에 조작적 정의에 따른다.

나. 운동지속참여 결정 요인

많은 선행연구자들로 하여금 운동의 지속적 참여에 대한 적절한 정의 및 측정의 어려움에도 불구하고 지속적 참여에 영향을 미치는 요인들이 밝혀져 왔다. 지금까지 발견된 변인들로는 참여자의 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 참여자의 개인적 특성으로는 심리적 특

성과 생리적 특성, 사회적 특성으로 구분될 수 있으며, 이러한 참여자의 요인은 프로그램에 지속적으로 참여하거나 중도에 포기하는데 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 미친다.

2) 심리적 특성

Dishman(1991)은 심리적 특성이란 동기유발과 관련이 있다고 하면서 심리적 차원에서 자기 동기는 운동의 지속적 참여와 포기자를 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 지속하려는 일반적이고 비 특징적인 성향”이라고 정의하였으며, Dishman과 Havitz 및 Howard(1991)은 지속적인 운동수행에 관한 연구를 통해 외적 강화와 무관함을 주장하는 경향이 있는 사람과 낮은 동기유발자는 운동프로그램으로부터 중도포기하고 있음을 예측하였다. Oldridg(1978)은 동기부족과 같은 심리적 이유로 참여자가 중도 포기하는 이유가 있음을 보고하고 있다. 이는 중년여성들을 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 운동 지속에 영향을 미친다는 것이다. 이에 Dishman(1982)은 생리적인 변인과 심리적 변인을 조합 시킴으로써, 지속적 스포츠 참여에 대한 예측력을 향상 시킬 수 있다고 주장하

면서, 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 지속 참여와의 관계에서 다루어져 온 것은 연령·직업형태·주거지 등 이다.

운동의 지속참여에 있어서 특정 개인이 갖는 의미를 실험적으로 연구한 것은 그리 많지 않으나 연령에 , 따른 차이가 운동의 지속참여에 영향을 미칠 수 있다고 가정된다.

Olson과 Richard(1998)는 운동의 지속참여에 영향을 미치는 요인으로 연령을 제시하면서, 운동의 지속참여자는 젊은 층보다는 장년층에 더 두드러지게 나타났다고 보고하였다.

Oldridg(1978)등은 Ontario운동 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 중도포기율이 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(significant others) 혹은 준거 집단(refererence group)이라고 한다. 이들 사회화 주관자의 태도, 가치관 및 행동은 피 사회화자(socializee)의 지속적인 운동참여에 중요한 영향을 미친다. 이

러한 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 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 사회적 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(임변장, 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 지속

적 참가를 현저하게 저하시킨다고 보고하고 있다.

두 번째 요인을 운동 장소에 두고 있다. 많은 선행 연구자들은 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 등 이라고 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.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 30~60대의 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 열정 및 지속에 미치는 영향을 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료분석의 과정을 통하여 연구를 수행하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 소재하고 있는 휘트니스 센터 및 에어로빅학원에서 직접 에어로빅에 참여하고 있는 30~60대의 중년여성을 선정하고, 자기평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 250명을 표본 추출하여 조사하였다. 설문지 250부 중 불성실한 응답이나, 이중응답 등 본 연구에서 사용할 수 없다고 판단된 설문지 52부를 제외하고 198부를 자료 분석에 사용하였다. 연구 대상의 구체적 내용은 <표 1>과 같다.

표 1 . 연구 대상자의 일반적 특성

특성	분류	빈도 수	백분율	누적백분율
연령	30-40	43	21.7	21.7
	40-50	82	41.4	63.1
	50-60	51	25.8	88.9
	60 이상	22	11.1	100.0
참여기간	1	43	21.7	21.7
	1~3	48	24.2	46.0
	3~5	41	20.7	66.7
	5	66	33.3	100.0

직업	주부	106	53.5	53.5
	자영업	32	16.2	69.7
	공무원	22	11.1	80.8
	회사원	38	19.2	100.0
참가목적	여가활동	79	39.9	39.9
	체중감량	90	45.5	85.4
	사교	13	6.6	91.9
	기타	16	8.1	100.0
참여횟수	1회	6	3.0	3.0
	2회	31	15.7	18.7
	3회	68	34.3	53.0
	4회	93	47.0	100.0
운동시간	1시간 이내	113	57.1	57.1
	1-2 시간	70	35.4	92.4
	2 시간 이상	15	7.6	100.0

2. 조사도구

가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 두 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증할 것이다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 에어로빅 운동에 참여하고 있는 중년여성들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 전문강사를 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 의미

를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같은 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다. 두 번째 예비검사는 휘트니스 센터 및 에어로빅학원의 중년여성을 대상으로 소수인원인 70명을 조사를 실시하여 첫 번째, 두 번째 예비검사를 통해 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가함과 동시에 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 관한 항목으로써 중년여성들의 에어로빅 참여동기, 참여만족도, 운동열정, 운동지속을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

1) 일반적특성

일반적 특성 측정 도구는 연령, 경력, 직업, 참가목적, 참여형태, 운동강도 7문항으로 ‘매우그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하여 사용하였다.

2) 참여동기

참여동기에 관한 조사도구는 이철화(1995), 민병기(1997), 안 선희(2005) 등의 선행연구에서 사용된 설문지 문항을 기초로 하여 이 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

3) 참여만족

참여만족에 관한 조사도구는 이철화(1995), 민병기(1997), 안선희(2005) 등의 선행연구에서 사용된 설문지 문항을 기초로 하여 이 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

4) 운동열정

열정의 측정도구는 Vallerand et al.(2003)이 개발한 열정 척도를 토대로 유진과 정꽃님(2008), 김석일(2009), 임낙철과 김석일(2009), 강영국(2010)이 사용한 설문지를 기초로 하여 본 연구목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다.

5) 운동지속

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 사용하였다.

다. 설문지의 타당도 및 신뢰도 분석

본 연구의 설문지는 타당도를 검증하기 위하여 광주광역시 소재한 휘트니스 센터와 에어로빅 학원의 중년여성을 대상으로 소수인원인 70명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 베리맥스 집교회전 방식을 통하여 요인들의 해석을 용이하도록 하였다. 일반적으로 신뢰도의 측정방법으로 사용되고 있는 Cronbach's α 값은 테스트의 내적 일관성, 즉 설문문항이 동질적인 요소로 구성되어 있는지를 알아보는 것으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's 값이 .50이상이면 신뢰도가 있다고 볼 수 있으며 전체 항목을 하나의 요인으로 파악하여 분석하였다.

1) 에어로빅 참여동기

에어로빅 참여동기에 대한 개념 타당도 결과는 <표 2>와 같이 나타났다. 참여동기는 5개의 다차원적 하위요인으로 분석되었으며, 사고 4문항, 흥미

4문항, 자기개발 2문항, 취미 2문항, 건강증진 3문항으로 총 5개 요인으로 분류되었다. 타당도 분석 결과 항목별 요인적재량은 모두 .4이상을 상위하고 있으며, 누적비율이 63.59%로 비교적 높게 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 2. 참여동기에 대한 개념 타당도

문항내용	사교	흥미	개발	취미	건강	공통성
문항5	.905	.180	.091	.107	.051	.873
문항4	.857	.169	.105	.113	.069	.791
문항13	.623	.106	.389	.261	-.070	.624
문항11	.619	.149	.313	.148	-.178	.557
문항6	.092	.752	.120	.095	.213	.642
문항10	.026	.688	.245	.209	.001	.577
문항1	.203	.613	.060	-.015	-.084	.428
문항3	.446	.612	-.014	.083	-.067	.585
문항12	.204	.179	.860	.142	.148	.856
문항8	.256	.174	.708	.065	.230	.654
문항14	.177	.093	.068	.913	.163	.905
문항15	.181	.150	.135	.722	.039	.596
문항2	.037	-.041	.093	-.029	.729	.544
문항7	-.152	.247	-.012	.066	.605	.455
문항9	.046	-.132	.217	.194	.588	.450
분산	18.478	13.707	11.116	10.640	9.645	
누적분산	18.478	32.184	43.300	53.940	63.585	
신뢰도	.886	.765	.853	.835	.658	

2) 에어로빅 참여만족도

에어로빅 참여만족에 대한 개념 타당도 결과는 <표 3>과 같이 나타났다. 참여만족은 3개의 다차원적 하위요인으로 분석되었으며, 심리 5문항 신체 4문항, 사회 2문항으로 총 3개 요인으로 분류되었다. 타당도 분석 결과 항목별 요인적 재량은 모두 .4이상을 상위하고 있으며, 누적비율이 53.87%로 비교적 높게 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 3. 참여만족에 대한 개념 타당도

문항내용	심리	신체	사회	공통성
문항12	.770	.016	.131	.614
문항11	.759	.196	.162	.641
문항10	.700	.170	.165	.547
문항14	.557	.171	.139	.359
문항1	.446	.397	.151	.379
문항7	.044	.740	.215	.595
문항9	.103	.723	.050	.535
문항13	.313	.624	.100	.497
문항8	.267	.440	.232	.319
문항6	.172	.231	.957	.999
문항3	.249	.141	.600	.442
분산	22.196	18.037	13.639	
누적분산	22.196	40.233	53.873	
신뢰도	.814	.754	.787	

3) 에어로빅 운동열정

에어로빅 운동열정에 대한 개념 타당도 결과는 <표 4>와 같이 나타났다. 운동열정은 2개의 다차원적 하위요인으로 분석되었으며, 조화열정 5문항 강박열정 7문항으로 총 2개 요인으로 분류되었다. 타당도 분석 결과 항목별 요인적재량은 모두 .4이상을 상위하고 있으며, 누적비율이 59.05%로 비교적 높게 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 4. 운동열정에 대한 개념 타당도

문항내용	조화열정	강박열정	공통성
문항9	.878	.183	.804
문항8	.843	.223	.760
문항10	.824	.160	.705
문항12	.821	.257	.740
문항11	.748	.243	.619
문항4	.142	.737	.564
문항6	-.058	.711	.509
문항7	.232	.690	.530
문항3	.249	.662	.501
문항5	.264	.645	.485
문항2	.348	.583	.460
문항1	.301	.564	.409
분산	31.797	27.261	
누적분산	31.797	59.058	
신뢰도	.929	.862	

4) 에어로빅 운동지속

에어로빅 운동지속에 대한 개념 타당도 결과는 <표 5>와 같이 나타났다. 운동지속은 3개의 다차원적 하위요인으로 분석되었으며, 운동지속 자신감 5문항, 운동지속 의지 4문항, 운동지속 가능성 4문항으로 총 3개 요인으로 분류되었다. 타당도 분석 결과 항목별 요인적재량은 모두 .4이상을 상위하고 있으며, 누적비율이 59.73%로 비교적 높게 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 5. 운동지속에 대한 개념 타당도

문항내용	운동지속 자신감	운동지속 의지	운동지속 가능성	공통성
문항13	.750	-.019	.075	.568
문항5	.664	.317	-.040	.543
문항12	.653	.039	.191	.465
문항1	.580	.421	-.095	.523
문항8	.563	.357	.068	.449
문항3	.153	.754	.277	.668
문항2	.539	.629	.027	.687
문항4	.136	.620	.301	.494
문항7	.187	.565	.421	.531
문항9	-.060	.097	.806	.663
문항11	.050	.121	.757	.590
문항6	.154	.383	.520	.441
문항10	.108	.368	.466	.364
분산	19.165	18.315	16.258	
누적분산	19.165	37.480	53.738	
신뢰도	.797	.815	.766	

3. 연구절차

본 연구의 절차는 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향을 분석하기 위한 구체적인 조사절차는 본 연구자가 직접 본 연구자가 직접 광주광역시 지역에 있는 휘트니스센터 및 에어로빅학원에서 중년여성들을 대상으로 본 연구와 목적과 취지를 설명한 후 동의를 구하고, 설문지를 직접 배포하여 자기 평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하게 한 후 설문지를 현장에서 직접 회수하는 절차로 실시하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 250명의 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 50부를 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 a 계수를 산출 하였다.

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

넷째. 참여동기 유형에 따른 만족도와 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

IV. 연구결과

본 연구에서는 30~60대 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 열정 및 지속에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 차이를 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 개인적 특성에 따른 참여동기, 참여만족, 열정, 지속의 차이

가. 연령에 따른 참여동기의 차이

1) 연령에 따른 참여동기의 차이

연령에 따른 참여동기의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 6>과 같다.

표 6. 연령에 대한 일원배치 분산분석

참여동기	연령	M	SD	F	P
사교	30-40	3.40	.87	2.416	.068
	40-50	3.67	.87		
	50-60	3.62	.72		
	60이상	3.97	.83		
흥미	30-40	3.94	.92	2.311	.077
	40-50	4.26	.51		
	50-60	4.25	.72		
	60이상	4.20	.50		
자기개발	30-40	3.47	1.12	2.263	.082
	40-50	3.60	.98		
	50-60	3.38	.85		
	60이상	3	1.02		

취미	30-40	4.20	.81	1.184	.317
	40-50	4.14	.77		
	50-60	4.02	.78		
	60이상	4.38	.63		
건강증진	30-40	4.40	.63	3.274	.022*
	40-50	4.23	.59		
	50-60	4.02	.65		
	60이상	4.09	.48		

p<.05*

연령에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 연령에 따라 참여동기의 하위요인인 건강증진에만 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 건강증진의 경우 30-40(4.40±.63)가 가장 높고 40-50(4.23±.59), 50-60(4.02±.65), 60이상(4.09±.48) 순으로 나타났으며 사후검증을 통한 결과로 살펴보니 30-40대<40-50대<60이상<50-60대 순으로 영향을 받고 있는 것으로 나타났다.

2) 직업에 따른 참여동기의 차이

직업에 따른 참여동기의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

표 7. 직업에 대한 일원배치 분산분석

참여동기	직업	M	SD	F	P
사교	주부	3.41	.82	2.852	.039*
	자영업	3.76	.97		
	공무원	3.87	.79		
	회사원	3.53	.82		
흥미	주부	3.79	.71	7.073	.000**
	자영업	4.21	.58		
	공무원	4.28	.59		
	회사원	4.35	.70		

자기개발	주부	3.23	.97	2.509	.060
	자영업	3.66	1.07		
	공무원	3.65	1.07		
	회사원	3.31	.92		
취미	주부	4.09	.77	1.039	.376
	자영업	4.32	.88		
	공무원	4.14	.59		
	회사원	4.08	.77		
건강증진	주부	4.34	.64	6.133	.001**
	자영업	4.37	.52		
	공무원	4.25	.46		
	회사원	4.94	.62		

p<.05*, p<.001**

직업에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 직업에 따라 참여동기의 하위 요인인 사교, 흥미, 건강증진에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 사교의 경우 공무원(3.87±.79)이 가장 높고 자영업(3.76±.97), 회사원(3.53±.82), 주부(3.41±.82) 순으로 나타났으며, 각 유의수준에 따른 사후검증을 실시한 결과 사교는 주부들의 참여동기에서 공무원<자영업<회사원<주부의 순서로 나타났다으나 유의수준은 .067로 기준값의 유의확률에는 부족하지만 평균 및 표준편차의 차가 다른 요인보다는 크게 나타나 확인해보았다.

흥미의 경우 회사원(4.35±.70)이 가장 높게 나타났으며, 공무원(4.28±.59), 자영업(4.21±.58), 주부(3.79±.97) 순으로 나타났다. 건강증진 에서는 회사원(4.94±.62)이 가장 높고 자영업(4.37±.52), 주부(4.34±.64), 공무원(4.25±.46) 순으로 나타났으나 사후검증의 유의수준은 나타나지 않았다.

3) 기간에 따른 참여동기의 차이

기간에 따른 참여동기의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

표 8. 기간에 대한 일원배치 분산분석

참여동기	기간	M	SD	F	P
사고	1	3.64	.82	.634	.594
	1-3	3.64	.80		
	3-5	3.80	.71		
	5	3.50	.79		
흥미	1	4.27	.60	1.501	.216
	1-3	4.13	.72		
	3-5	4.13	.53		
	5	4.01	.54		
자기개발	1	3.35	.94	1.453	.229
	1-3	3.37	1.02		
	3-5	3.79	1.20		
	5	3.57	.91		
취미	1	4.15	.66	.317	.813
	1-3	4.09	.76		
	3-5	4.29	.55		
	5	4.13	1.10		
건강증진	1	4.13	.61	4.469	.005**
	1-3	4.02	.50		
	3-5	4.54	.70		
	5	4.34	.84		

p<.01**

기간에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 기간에 따라 참여동기의 하위요인인 건강증진에서만 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 건강증진의 경우 3-5년 (3.80±.71)이 가장 높고 1년(3.64±.82), 1-3년(3.64±.80), 5년

(3.501±.79) 순으로 나타났으며, 사후검증의 유의수준은 나타나지 않았다.

4) 참여빈도에 따른 참여동기의 차이

기간에 따른 참여동기의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>와 같다.

표 9. 참여빈도에 대한 일원배치 분산분석

참여동기	참여횟수	M	SD	F	P
사교	주 1회	3.87	.77	.173	.915
	주 2회	3.60	.89		
	주 3회	3.63	.84		
	주 4회	3.63	.84		
흥미	주 1회	3.70	.84	6.014	.001**
	주 2회	3.85	.58		
	주 3회	4.13	.52		
	주 4회	4.36	.62		
자기개발	주 1회	3.16	.75	.218	.884
	주 2회	3.45	1.13		
	주 3회	3.42	1.07		
	주 4회	3.48	.91		
취미	주 1회	4.00	.89	1.591	.193
	주 2회	3.98	.81		
	주 3회	4.30	.59		
	주 4회	4.11	.85		
건강증진	주 1회	3.83	.62	4.246	.006**
	주 2회	4.23	.59		
	주 3회	4.38	.52		
	주 4회	4.07	.66		

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

참여횟수에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 참여빈도에 따라 참여동기의 하위요인인 흥미와 건강증진에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 흥미의 경우 주 4회(4.36±.62)가 가장 높고 주 3회(4.13±.52), 2회(3.85±.58), 주 1회(3.70±.84) 순으로 나타났으며, 건강증진의 경우 주 3회(4.38±.52), 주 2회(4.23±.59), 주 4회(4.07±.66), 주 1회(3.83±.62) 순으로 나타나고 통계

적 유의수준이 나타났으며, 사후검증에서는 나타나지 않았다.

5) 참여시간에 따른 참여동기의 차이

참여시간에 따른 참여동기의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

표 10. 참여강도에 대한 일원배치 분산분석

참여동기	참여시간	M	SD	F	P
사교	1시간 이내	3.49	.83	.3.649	.014*
	1-2시간	3.75	.82		
	2시간	4.17	.78		
	3시간 이상	4.12	1.23		
흥미	1시간 이내	4.21	.72	.688	.560
	1-2시간	4.12	.62		
	2시간	4.21	.69		
	3시간 이상	4.75	.35		
자기개발	1시간 이내	3.29	.96	3.484	.017*
	1-2시간	3.60	1.00		
	2시간	4.07	.99		
	3시간 이상	3.00	1.41		
취미	1시간 이내	4.10	.78	1.585	.194
	1-2시간	4.25	.74		
	2시간	3.96	.82		
	3시간 이상	5.00	0.00		
건강	1시간 이내	4.16	.59	.516	.672
	1-2시간	4.24	.65		
	2시간	4.33	.68		
	3시간 이상	4.20	.94		

p<.05*

참여시간에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 참여강도에 따라 참여동기의 하위요인인 사교와 자기개발 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 사교의 경우

2시간(4.17±.78)가 가장 높고 3시간 이상(4.12±1.23), 1-2시간(3.75±.82), 1시간 이내(3.49±.83) 순으로 나타났으며, 자기개발의 경우 2시간(4.07±.99), 1-2시간(3.60±.59), 1시간 이내(3.29±.96), 3시간 이상(3.00±1.42) 순으로 나타났으나 사후검증에서는 나타나지 않았다.

나. 연령에 따른 참여만족의 차이

가) 연령에 따른 참여만족의 차이

연령에 따라 참여만족에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량 분석한 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

표 11. 연령에 대한 참여만족 일원배치 분산분석

만족도	연령	M	SD	F	P
심리만족	30-40	3.77	.64	1.183	.317
	40-50	3.95	.65		
	50-60	4.01	.69		
	60	3.88	.59		
신체만족	30-40	4.46	.41	.328	.805
	40-50	4.47	.53		
	50-60	4.39	.52		
	60	4.50	.44		
사회만족	30-40	3.82	.71	.437	.727
	40-50	3.83	.83		
	50-60	3.90	.64		
	60	4.02	.76		

연령에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 연령에 따라 참여만족의 하위요인

에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

나) 경력에 따른 참여만족의 차이

경력에 따라 참여만족에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량 분석한 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

표 12. 경력에 대한 일원배치 분산분석

만족도	경력	M	SD	F	P
심리만족	1년 이하	3.58	.66	5.237	.002**
	1~3년	4.05	.61		
	3~5년	4.04	.67		
	5년 이상	3.97	.62		
신체만족	1년 이하	4.43	.43	.677	.567
	1~3년	4.52	.48		
	3~5년	4.48	.49		
	5년 이상	4.39	.54		
사회만족	1년 이하	3.76	.70	1.439	.233
	1~3년	4.03	.67		
	3~5년	3.93	.76		
	5년 이상	3.78	.81		

p<.01**

경력에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 직업에 따라 참여만족의 하위요인에서는 심리만족에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나 사후검증에는 차이가 나타나지 않았다.

다) 직업에 따른 참여만족의 차이

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

직업에 따른 일원배치분산분석을 살펴보면 정도에 따라 참여만족의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 13. 직업에 대한 일원배치 분산분석

만족도	직업	M	SD	F	P
심리만족	주부	3.93	.66	.856	.465
	자영업	3.87	.70		
	공무원	4.10	.48		
	회사원	3.83	.69		
신체만족	주부	4.45	.50	.323	.808
	자영업	4.41	.56		
	공무원	4.54	.38		
	회사원	4.44	.49		
사회만족	주부	3.89	.76	.299	.826
	자영업	3.76	.95		
	공무원	3.93	.58		
	회사원	3.85	.67		

라) 참여목적에 따른 참여만족의 차이

참여목적에 따라 참여만족에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과 참여목적의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

결과는 다음의 <표 14>와 같다.

표 14. 참여시간에 대한 일원배치 분산분석

만족도	참여 목적	M	SD	F	P
심리만족	여가활동	3.97	.62	.376	.770
	체중감량	3.87	.67		
	사교	4.95	.51		
	기타	3.90	.88		
신체만족	여가활동	4.40	.49	.541	.655
	체중감량	4.48	.45		
	사교	4.53	.52		
	기타	4.46	.69		
사회만족	여가활동	3.90	.75	2.314	.077
	체중감량	3.80	.72		
	사교	4.34	.51		
	기타	3.71	.94		

마) 참여횟수에 따른 참여만족의 차이

참여횟수에 따라 참여만족에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과는 다음의 <표 15>와 같으며, 참여횟수에 따른 일원배치 분산분석을 살펴보면 참여만족의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 15. 참여횟수에 대한 일원배치 분산분석

만족도	참여횟수	M	SD	F	P
심리만족	주 1회	3.46	.71	1.293	.278
	주 2회	3.83	.69		
	주 3회	3.97	.65		
	주 4회	3.92	.64		
신체만족	주 1회	4.20	.53	.1.633	.183
	주 2회	4.32	.48		
	주 3회	4.51	.41		
	주 4회	4.46	.54		
사회만족	주 1회	4.16	.68	.432	.730
	주 2회	3.82	.72		
	주 3회	3.90	.75		
	주 4회	3.84	.76		

바) 참여시간에 따른 참여만족의 차이

참여시간에 따라 참여만족에는 어떠한 차이가 있는가를 알아보기 위하여 일원변량분석한 결과를 살펴보면 강도에 따라 참여만족의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

결과는 다음의 <표 16>과 같다.

표 16. 운동시간에 대한 일원배치 분산분석

만족도	참여시간	M	SD	F	P
심리만족	1시간 이내	3.91	.69	.787	.503
	1-2시간	3.88	.64		
	2시간	4.18	.47		
	3시간 이상	4.00	.55		
신체만족	1시간 이내	4.42	.50	.413	.744
	1-2시간	4.50	.47		
	2시간	4.44	.48		
	3시간 이상	4.37	.88		
사회만족	1시간 이내	3.76	.78	1.878	.135
	1-2시간	3.98	.69		
	2시간	4.15	.65		
	3시간 이상	3.87	1.06		

2. 에어로빅 참여자의 참여동기에 따른 만족도와 열정, 지속 간의 상관분석

가. 에어로빅 참여자의 참여동기가 만족도, 열정, 지속에 미치는 영향

에어로빅 참여자의 참여동기가 만족도, 열정, 지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음의 <표 17>과 같다.

표 17. 에어로빅 참여자의 동기와 만족도, 열정, 지속의 상관분석 결과

	사교	흥미	자기 개발	취미	건강 증진	만족도	열정	지속
사교	1							
	198							
흥미	.417**	1						
	.000							
	198	198						
자기 개발	.464**	.339**	1					
	.000	.000						
	198	198	198					
취미	.368**	.254**	.287**	1				
	.000	.000	.000					
	198	198	198	198				
건강 증진	.039	.015	.296**	.188**	1			
	.587	.838	.000	.008				
	198	198	198	198	198			
만족 도	.518**	.533**	.462**	.399**	.280**	1		
	.000	.000	.000	.000	.000			
	198	198	198	198	198	198		
열정	.368**	.534**	.431**	.239**	.046	.708**	1	
	.000	.000	.000	.001	.519	.000		
	198	198	198	198	198	198	198	
지속	.105	.351**	.187**	.083	.097	.457**	.515**	1
	.140	.000	.008	.248	.172	.000	.000	
	198	198	198	198	198	198	198	198

 ** $p < .01$

에어로빅 참여자의 참여동기 하위요인과 만족도 간의 통계적 [$F(5, 192)=36.543, p =.000$]으로 유의한 차이가 있다는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 사교는 만족도에 영향($\beta=.255$)을 미치는 것으로 나타났다 이에 대한 설명력은 14.9%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 흥미는 만족도에 영향($\beta=.345$)을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 24.8%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 자기개발은 만족도에 영향($\beta=.127$)을 미치는 것으로 나타났고, 이에 대한 설명력은 6.2%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 취미는 만족도에 영향($\beta=.143$)을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 9.1%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 건강증진은 만족도에 영향($\beta=.201$)을 미치는 것으로 나타났고, 이에 대한 설명력은 16%로 나타났다.

결과는 다음의 <표 18>과 같다.

표 18. 에어로빅 참여자의 참여동기 유형과 만족도의 다중회귀 분석 결과

모형	비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	<i>p</i>	
	B	표준오차	β			
사교	.149	.037	.255	3.999	.000***	
흥미	.248	.042	.345	5.922	.000***	
참여 동기	자기개발	.062	.031	.127	2.018	.045*
	취미	.091	.036	.143	2.502	.013*
건강증진	.160	.044	.201	3.638	.000***	
(상수)	1.261	.247		5.115	.000***	

$R^2=.474, F(5, 192)=36.543, p =.000$

$p<.05^*$, $p<.001^{***}$

나. 에어로빅 참여자의 참여동기가 열정에 미치는 영향

에어로빅 참여자의 참여동기가 열정에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다.

에어로빅 참여자의 참여동기 하위요인과 열정간의 통계적 [$F(5, 192)21.906, p = .000$]으로 유의한 차이가 있다는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 사교는 열정에 영향($\beta=.058$)을 미치는 것으로 나타났다 이에 대한 설명력은 4.7%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 흥미는 열정에 영향($\beta=.408$)을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 41.1%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 자기개발은 열정에 영향($\beta=.267$)을 미치는 것으로 나타났고, 이에 대한 설명력은 18.4%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 취미는 열정에 영향($\beta=.047$)을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 4.2%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 건강증진은 열정에 영향($\beta=-.050$)을 미치는 것으로 나타났고, 이에 대한 설명력은 -0.5%로 나타났다.

구체적인 결과는 다음의 <표 19>와 같다.

표 19. 에어로빅 참여자의 참여동기 유형과 열정의 다중회귀 분석 결과

모형	비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	<i>p</i>	
	B	표준오차	β			
사교	.047	.058	.058	.818	.414	
흥미	.411	.065	.408	6.290	.000***	
참여동기	자기개발	.184	.048	.267	3.814	.000***
	취미	.042	.057	.047	.737	.462
건강증진	-.055	.068	-.050	-.811	.419	
(상수)	1.132	.384		2.948	.004**	

$R^2=.347, F(5, 192)21.906, p = .000$

$p < .01^{**}, p < .001^{***}$

다. 에어로빅 참여자의 참여동기가 지속에 미치는 영향

에어로빅 참여자의 참여동기가 지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다.

에어로빅 참여자의 참여동기 하위요인과 지속간의 통계적 [$F(5, 192)=6.197, p =.000$]으로 유의한 차이가 있다는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 사교는 지속에 영향($\beta=-.081$)을 미치는 것으로 나타났다 이에 대한 설명력은 4.8%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 흥미는 지속에 영향($\beta=.358$)을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 26.1%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 자기개발은 지속에 영향($\beta=.086$)을 미치는 것으로 나타났고, 이에 대한 설명력은 4.3%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 취미 지속에 영향($\beta=-.018$)을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 -1.1%로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 건강증진은 지속에 영향($\beta=-.073$)을 미치는 것으로 나타났고, 이에 대한 설명력은 5.9%로 나타났다.

결과는 다음의 <표 22>와 같다.

표 20. 에어로빅 참여자의 참여동기 유형과 지속의 다중회귀 분석 결과

모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	β		
사교	-.048	.049	-.081	-.976	.330
흥미	.261	.055	.358	4.747	.000***
자기개발	.043	.041	.086	1.061	.290
취미	-.011	.048	-.018	-.237	.813
건강증진	.059	.058	.073	1.020	.309
(상수)				8.721	.000***

$R^2=.117, F(5, 192)=6.197, p =.000$

$p<.001$ ***

V. 논의 및 제언

본 연구에서는 중년여성들을 대상으로 하여 지도자 에어로빅 참여동기가 참여만족과 열정 및 지속에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 따라서 중년여성들의 참여동기에 따라 참여만족과 열정 및 지속에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

1. 개인적 특성(연령, 직업, 경력, 참여빈도, 참여시간)에 따른 참여동기에 미치는 영향

가. 개인적 특성에 따른 중년여성들의 에어로빅 참여동기에 미치는 영향

중년여성들의 연령에 따른 참여동기에서는 하위요인인 건강증진에서만 유의한 차이를 나타내었다. 건강증진의 경우 30대~40대가 가장 높게 나타났으며, 40대~50대, 50대~60대, 60대 이상 순으로 나타났다. 이러한 결과는 최근 중년여성들이 건강과 여가시간 활용에 대한 관심이 높아지면서 일상생활에서의 스트레스나 긴장감, 중년의 위기감으로 다가오는 정신적 스트레스 등을 활발한 신체활동을 통하여 탈피하고 다이어트나 체력향상 등 건강증진, 생활의 활력 등을 충족시키기 위한 방안으로 에어로빅에 참여하는 것으로 사료된다.

이러한 결과에 대한 선행연구를 살펴보면, Berger(1988)는 규칙적인 운동 참여는 운동 후 기분이 좋아지는 현상을 경험하고 생활에 활력이 생기고, 부정적인 정서를 감소시켜 심신에 긍정적인 효과를 보인다고 보고하고 있다. 또한 박희경(1993)의 연구에서는 에어로빅운동이 여성의 건강 및 일상생활에 미치는 영향 중 대부분의 여성들이 스트레스 해소와 체중증가에는 밀접한 관계가 있다고 보고하고 있어 본 연구결과를 일부 지지해 주고 있다.

중년여성들의 직업에 따른 참여동기에서는 하위요인인 사교, 흥미, 건강증진

에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 사교의 경우 공무원이 가장 높게 나타났으며, 자영업, 회사원, 주부 순으로 나타나다. 흥미의 경우에는 회사원이 가장 높게 나타났으며, 공무원, 자영업, 주부 순으로 나타났으며, 건강증진에서는 회사원이 가장 높게 나타났으며, 자영업, 주부, 공무원 순으로 나타났다. 이러한 결과를 살펴보면 중년여성들은 에어로빅에 대한 정보를 문화센터, 대중매체, SNS 등 다양한 매체들을 통하여 제공받고 누구나 쉽게 접할 수 있어 에어로빅에 참여할 수 있는 기회가 많아졌다. 또한 과거와는 다르게 중년여성들의 사회진출로 인한 육아와 가사노동, 직장에서 찾아오는 스트레스 체중증가 등을 해소하고 감량하기 위해 에어로빅을 선택, 참여함으로써 즐거움과 보람을 갖는 기회를 제공함과 동시에 스트레스 해소와 체중감소에도 영향을 미친다고 볼 수 있다.

이러한 결과는 참여자들의 직업과는 무관하게 에어로빅에 참여하는 목적은 다르더라도 타인의 강요 보다는 자발적으로 에어로빅에 참여하고 있어 친목도모나 여가활동, 건강증진 등과 같은 참여동기에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

중년여성들의 참여기간에 따른 참여동기에서는 하위요인인 건강증진에서만 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 건강증진의 경우 3-5년이 가장 높고 1년 순으로 나타났다. 이러한 결과를 살펴보면, 참여기간에 따른 에어로빅 참여동기를 살펴본 결과, 모든 경력집단에서 건강증진이 가장 높게 나타났다. 이러한 결과에 대한 선행연구를 살펴보면, 우선필(1990)은 현대생활에서 여러 가지의 강박감과 가정생활에서 오는 신체적 부조화가 많은 주부들을 대상으로 에어로빅이 여성에 미치는 신체적 효과를 조사한 결과 에어로빅이 여성들의 체력, 특히 주부들에게 신체적인 효과가 있는 것으로 나타났다고 하였다.

대부분의 사람들은 체중감소를 위해 운동을 시작하지만 운동을 시작하고 난 후에는 대다수의 사람들이 피로감소나 활력이 증가하는 등 운동이 주는 긍정적인 효과를 경험함과 동시에 경력이 높아지면서 건강과 스트레스 해소 등 건강증진을 주된 목표로 설정하고 참여하는 것으로 판단된다. 이는 대체적으로 참여하는 중년여성들은 경력이 높아질수록 건강증진을 위해 적극적으로 참여하고 있는 것으로 볼 수 있으며, 김성민(1998)의 에어로빅이 중년여성의 신체와 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 에어로빅을 함으로써 신체적

안정도가 크게 향상되는 효과가 있었다고 연구결과와 일치해 본 연구를 지지해 주고 있다.

중년여성들의 참여빈도에 따른 참여동기에서는 하위요인인 흥미와 건강증진에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 흥미의 경우 주 4회가 가장 높고 주 3회, 2회, 주 1회 순으로 나타났으며, 건강증진의 경우 주 3회, 주 2회, 주 4회, 주 1회순으로 나타났다. 참여빈도에 따른 에어로빅 참여동기를 살펴본 결과, 에어로빅의 참여빈도가 증가할수록 에어로빅에 대한 참여동기 수준이 증가하는 것으로, 김수연(2008)의 성인여성의 휘트니스센터 참여동기와 만족도 연구에서 참여빈도가 증가할수록 스포츠참여에 대한 참여동기 수준이 증가한다고 보고하고 있으며, 심정술(2009)은 볼링참여 횟수가 많을수록 건강체력에 대한 참여동기가 높게 나타난다고 보고하고 있어 본 연구를 지지해 주고 있다.

중년여성들의 참여시간에 따른 참여동기에서는 하위요인인 사교와 자기개발에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 사교의 경우 2시간이 가장 높고 3시간 이상, 1-2시간, 1시간 이내 순으로 나타났으며, 자기개발의 경우 2시간, 1-2시간, 1시간 이내, 3시간 이상 순으로 나타났다. 참여시간에 따른 에어로빅 참여동기를 살펴본 결과, 하위요인인 사교와 자기개발 두 가지 하위요인에서 2시간이 가장 높게 나타났으며, 3시간 이상이 가장 낮게 나타났다.

에어로빅은 다양한 프로그램과 연습과제들을 통해 성취감을 높이고 자기개발과 즐거움을 얻을 수 있지만 에어로빅이라는 종목의 특성상 체력소모가 많아 장시간 운동을 지속할 경우 집중력이 떨어지는 반면에 단시간 참여할 경우에는 운동량이 목표에 도달하지 못했을 때 참여동기 요인이 낮게 나타나는 것으로 사료된다. 이 같은 결과는 사교와 자기개발 동기가 높은 참여자일수록 더 많은 참여를 원하기 때문으로 사료되며, 운동시간은 2시간 정도가 적당한 것으로 판단된다. 이는 정중범(2011)의 생활체육 배구 동호인의 참여정도와 참여동기가 운동중독 성향에 미치는 영향 연구에서 참여시간에 따라 참여동기의 하위요인인 성취감, 즐거움에서 유의한 차이가 있다고 보고하여 본 연구 결과를 부분적으로 지지하고 있다.

2. 개인적 특성(연령, 직업, 경력, 참여빈도, 참여시간)에 따른 참여만족에 미치는 영향

가. 개인적 특성에 따른 중년여성들의 에어로빅 참여만족에 미치는 영향

중년여성들의 연령, 경력, 직업, 참여빈도, 참여시간에 따른 참여만족의 하위 요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 김정희(1996), 민병기(1997), 김정아(2002)등의 선행연구들을 살펴보면 연령이 많을수록 참여만족도가 높게 나타난다고 보고하고 있으나, 본 연구에서는 대상의 연령을 중년으로 제한하였기 때문에 선행연구와 같은 만족수준으로 볼 수 없는 것으로 사료된다. 또한 김기한(1998), 임금옥(2002), 박정희(2003)의 연구에서는 참여경력이 길수록 참여만족도가 높게 나타난다고 보고하고 있으나 본 연구와 비교하여 살펴보면 전혀 다른 결과를 보여주고 있다.

한편, 이러한 결과를 김기한(1998), 임금옥(2002), 박정희(2003)의 연구와 김정희(1996)와 김미(1997)의 연구결과와 비교하여 살펴보면 참여경력이 길수록 참여만족도가 높게 나타난다고 보고하고 있어 본 연구와 비교하여 살펴보면 전혀 다른 결과를 보여주고 있다. 김정희(1996)와 김미(1997)의 연구결과에서는 직업에 따라 심리적 만족, 교육적 만족, 환경적 만족에서 높은 만족수준을 보인다고 한 반면에 박경혜(2005), 이현숙(2004)의 연구에서는 직업에 따른 참여만족에는 요인별로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지해주고 있다.

이러한 연구결과의 차이는 최근 휘트니스 센터나 문화센터, 동호회 등이 에어로빅이 활성화 되면서 중년여성이 쉽게 참여할 수 있는 기회를 제공받음으로써 누구나 쉽게 참여하여 즐길 수 있다는 인식이 높아졌기 때문이라고 사료된다.

3. 중년여성의 에어로빅 참여동기가 참여만족에 미치는 영향

가. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족에 미치는 영향

중년여성들의 에어로빅 참여동기가 열정에 미치는 영향을 확인한 결과, 참여동기의 하위요인인 사교, 흥미, 자기개발, 취미, 건강증진은 참여만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 참여동기가 참여만족에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 높을수록 참여만족의 수준이 높음을 의미하며, 참여동기와 참여만족 사이에 긍정적인 관계가 성립한다고 볼 수 있다.

민병기(1997)의 연구에서는 스포츠활동 참여동기와 스포츠활동 참여만족도 간에는 모두 의미 있는 상관관계를 가지고 있다고 보고하고 있으며, 특히 참여동기 하위요인 중에서 건강증진은 신체적 만족도에서 높은 관계를 가지고 있으며, 사교는 사회적 만족도와 높은 관계를 가지고 있다고 하였다. 또한 자기개발은 교육적 만족도와 높은 상관관계를 가지고 있다고 보고하고 있다. 이는 본 연구와 유사한 연구결과로 중년여성이 에어로빅에 참여하는 이유는 취미와 여가시간 활용, 건강증진의 영향이 큰 것으로 사료되며, 신체적, 심리적 요인 즉, 심신의 건강에 많은 만족을 느끼는 것으로 사료된다.

이와 같은 결과를 살펴보면 에어로빅에 참여하는 중년여성들은 기분전환과 스트레스 해소 등을 위해 취미오락 등과 같은 동기를 가지고 에어로빅에 참여하고 있으며, 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 심리적 만족도가 높게 나타나는 것으로 볼 수 있다.

기존의 선행연구 김양례(2002)가 연구 보고한 동계스포츠 참여자의 스포츠 참여동기가 참여만족에 미치는 영향의 결과를 본 연구결과와 비교하여 살펴보면, 동계스포츠 참여자의 스포츠 참여동기는 참여만족도에 통계적으로 매우 유의한 영향을 미치며, 참여동기 중 취미오락형 동기는 심리적, 신체적 요인에 유의한 영향을 미친다고 보고하고 있어 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

4. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 열정 및 지속에 미치는 영향

가. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 열정에 미치는 영향

중년여성들의 에어로빅 참여동기가 열정에 미치는 영향을 확인한 결과, 참여동기의 하위요인인 사교, 흥미, 자기개발, 취미, 건강증진은 열정에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 참여동기가 열정에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 높을수록 열정의 수준이 높음을 의미하며, 참여동기와 열정사이에 긍정적인 관계가 성립한다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 참여동기에 대한 기회를 증가시키고 일상생활에서 오는 무기력, 스트레스를 에어로빅 참여를 통해 재미와 즐거움 등을 찾고 긍정적인 요소들을 경험함으로써 열정을 높일 수 있을 것으로 사료된다.

김동현 및 임태희(2015)의 연구에서 동기는 조화열정과 강박열정, 전공에 대한 일체감, 열정의 선호도, 열정의 가치, 열정의 투자 등에 영향을 갖는다고 하였으며, 김옥한 및 이봉(2015)의 참여동기와 운동열정에 관한 연구에서도 내적동기가 조화열정과 강박열정에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한, 정꽃님, 유진(2012)의 연구에서는 내적동기가 조화열정과 강박열정에서 외적동기는 강박열정에 영향을 미친다고 하였으며, 최진(2011)의 연구에서도 내적동기는 조화열정, 강박열정 모두 정적으로 관련이 있으나 외적동기는 강박열정에서만 관계가 있다고 보고 있다. 또한 김재운(2003)의 연구에서는 여가스포츠 참가동기에 대한 동기수준이 높다는 것은 결국 여가스포츠를 열정적으로 참여할 수 있는 가능성이 높은 것이라고 하였다, 이 외에 많은 선행연구들에서도 활동에 참여하는 동기는 열정을 높이는데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이는 참여자의 참여동기가 열정을 결정하는 중요한 요인으로써 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

이와 같이 중년여성들의 에어로빅 참여는 개인의 건강증진 뿐 아니라 여가시간 활용, 자기개발 등을 높이는데 가장 기본적인 요소가 될 것으로 사료된다. 즉 최근들어 건강과 다양한 신체활동에 관심이 높아지면서 많은 사람들이 참여

하고 있는데 이러한 동기들로 하여금 열정이 생성되도록 하는데 소금과 같은 역할을 하고 있다고 볼 수 있다. 이처럼 에어로빅에 참여하는 중년여성들이 에어로빅에 참여하는 동기와 열정의 관계 원인으로서는 재미나 쾌감 등의 즐거움과 성취감 등을 동시에 경험함으로써 개인의 사고나 건강증진 등이 열정을 통해 개인의 목적에 도달한다면 참여동기에 대한 욕구가 증가하는 것으로 사료된다. 따라서 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 열정을 결정짓는 중요한 요소는 에어로빅에 참여할 때 오는 긍정적인 요소들로 하여금 내·외적 요인에 의해 결정된다고 볼 수 있다.

나. 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 지속에 미치는 영향

중년여성들의 에어로빅 참여동기가 지속에 미치는 영향을 확인한 결과, 참여동기의 하위요인인 사고, 흥미, 자기개발, 취미, 건강증진은 지속에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 참여동기가 지속에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 높을수록 지속에 대한 수준이 높음을 의미하며, 참여동기와 지속사이에 긍정적인 관계가 성립한다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 김주호, 강지훈(2011)의 연구결과에서도 살펴보면 참여동기 하위요인이 참여지속에 유의한 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 문희경(2013)의 연구에서는 즐거움의 지향은 지속적 활동의 관여를 촉진시키는 작용을 하고 있으며, 즐거움의 지향정도를 통해 참여자의 지속 가능 여부를 가늠할 수 있다고 하였다. 이러한 맥락에서 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 즐거움이 상실되지 않도록 개개인에 맞는 에어로빅 프로그램과 과거 에어로빅 프로그램에서 탈피하여 신선하고 성취감을 높일 수 있는 에어로빅 운영이 필요할 것으로 보여진다. 또한, 스쿠버다이빙 참가자를 대상으로 한 김동욱, 김영갑(2012)의 연구에서도 비슷한 결과를 보여 본 연구 결과를 일부 지지해주고 있으며, 조연철, 최창석(2001)의 연구결과에서도 건강한 사람일수록 성취감을 위해 새로운 목표를 정하고 끊임없이 도전한다고 보고하여 본 연구결과를 일부분 지지해주고 있다.

이와 같이 참여동기는 에어로빅에 참여하는 중년여성들에게 지속성을 높이기 위한 중요한 요소임을 확인할 수 있으므로 에어로빅의 활성화와 대중화를 위해

적극적으로 노력하고 다양한 에어로빅 프로그램을 통하여 지속과 유지를 위한 다양한 연구가 필요하고 사료된다.

본 연구에서는 중년여성들의 에어로빅 참여동기가 참여만족 및 열정과 지속에 미치는 영향을 규명함으로써 에어로빅에 참여하는 중년여성들의 건전한 여가생활과 건강증진 등 에어로빅 활성화를 위해 조언적인 역할을 수행할 것으로 기대하며, 얻어진 결과를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 개인적 특성의 배경변인 설정을 중년여성으로만 선정하였지 때문에 그 기준을 청소년부터 노년층까지 확대하고 참여동기가 참여만족 및 열정 그리고 지속을 높일 수 있는 다양한 프로그램 개발과 방안의 논의가 필요하다.

둘째, 본 연구의 대상자들은 광주 지역의 거주자를 대상으로만 한정하였기 때문에 추후 연구에서는 다른 지역의 중년여성들도 연구대상자로 선정하여 본 연구보다 광범위한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 설문지만을 이용한 양적연구로써 질적연구와 관련하여 에어로빅 참여자들의 내재적이고 주관적인 차원의 본질과 구조를 규명하기 위해 참여관찰, 서술적 진술 등 다양하고 포괄적인 분석이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

VI. 결 론

본 연구는 중년여성의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 열정 및 지속에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 첫째, 개인적 특성에 따른 참여만족도, 열정, 지속의 차이. 둘째, 참여동기에 따른 참여만족, 열정, 지속의 차이에 미치는 영향 등을 분석하였다.

광주광역시에 소재한 휘트니스 센터 및 에어로빅 학원에서 직접 에어로빅에 참여하고 있는 30~60대의 중년여성들을 선정하여, 자기평가기입법(self-administration method)를 이용하여 총 250명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 52부를 제외하고 최종적으로 198부의 설문지를 본 연구에 사용하였다.

측정도구는 이철화(1995), 민병기(1997), 안선희(2005), 유진과 정꽃님(2008), 김석일(2009), 임낙철과 김석일(2009), 강영국(2010), 오수학, 송윤경, 김현정, 허미양 및 조정환(2000)등의 선행연구에서 사용된 설문지 문항을 기초로 하여 이 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였으며, 조사대상자의 개인적 특성 6문항, 참여동기 15문항, 참여만족 14문항, 열정 12문항, 지속 13문항 총 44문항으로 구성되었다.

수집된 자료의 분석은 연구문제에 따라 빈도분석, 일원분산분석, 상관분석, 다중회귀분석 등의 통계방법을 활용하였다. 이상의 방법과 절차에 따라 분석한 연구결과를 토대로 하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 중년여성들의 개인적 특성 중 연령에 따른 참여동기에서는 하위요인인 건강증진에서는 유의한 차이를 나타내었으며, 직업에서는 사교, 흥미, 건강증진에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 또한 참여기간에서는 건강증진에서만 유의한 차이를 보인 것으로 나타났고, 참여빈도에서는 흥미와 건강증진에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다. 참여시간에서는 사교와 자기개발에서 유의한 차이를 보인 것으로 나타났다.

둘째, 중년여성들의 연령, 경력, 직업, 참여목적, 참여횟수, 참여시간에 따른 참여만족의 하위요인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 에어로빅 참여자의 참여동기 하위요인인 사교, 흥미, 자기개발, 취미, 건강증진에서는 만족도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 에어로빅 참여자의 참여동기 하위요인과 열정 간의 통계적으로 유의한 차이가 있다는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 사교, 흥미, 자기개발, 취미, 건강증진은 열정에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 에어로빅 참여자의 참여동기 하위요인과 지속간의 통계적으로 유의한 차이가 있다는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 사교, 흥미, 자기개발, 취미, 건강증진은 지속에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

참고 문헌

- 강영국(2010). 대학운동선수의 열정과 운동정서 및 생활만족과의 관계. 미간행 한국체육대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김경희(2008). 중년여성의 한국무용참여에 따른 만족도연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 김기한(1998). 상업스포츠센터 이용자의 참여동기 분석. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 김동현, 임태희(2015). 경호무도 전공생의 동기가 열정에 미치는 영향. 한국경호경비학회지, 44, 37-58.
- 김동욱, 김영갑(2012). 스쿠버다이빙 참가자의 참여정도와 참여동기 및 행복감의 관계. 한국사회체육학회지, 48(1), 581-591.
- 김미(1997). 생활체육 종목에 따른 참여자의 동기 및 만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김석일(2009). 생활체육참여자의 목표성향에 따른 열정과 끈기. 한국스포츠심리학회지, 20(4), 61-76.
- 김수연(2008). 성인 여성의 휘트니스 클럽 참여 동기와 만족도. 미간행 한국교원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김순미(1993). 도시가계의 재정상태, 재무관리 및 재정적 만족의 관계분석: 체계론의 적용가능성 검토. 한국가정관리학회지, 5, 35-4.
- 김양례(2002). 동계스포츠 참가자의 스포츠 참여동기가 참여만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 39(2), 116-117
- 김영재(2001). 여가스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 김용규(1998). 에어로빅 운동이 비만 중년 여성의 혈청 지단백질과 뇌혈류속도 및 저항에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 김재운(2003). 교사의 스포츠형 여가활동 참가와 교직스트레스, 교직만족 및 자아실현의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.

- 김정아(2002). 댄스활동이 중년여성의 여가만족도에 미치는 영향.미간행 석사 학위논문. 군산대학교 대학원.
- 김정희(1996). 주부의 스포츠 참여동기와 효과에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김주호, 강지훈(2011). 배드민턴 여성참여자들의 참여동기와 만족 및 재참여와의 관계. 한국체육과학회지, 20(1), 15-25.
- 김효진(2009). 중년여성의 운동참여 형태에 따른 신체조성, 체력 및 신체적 자기 개념에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김은애(2003). 운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구. 이화여자 대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김혜정(2004). 중년여성의 한국무용 참여가 여가만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 순천대학교 교육대학원.
- 라경희(2000). 에어로빅이 자폐아의 문제행동 감소에 미치는 영향. 미간행 석사 학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 류정무, 이강현(1990). 스포츠 심리학. 민음사.
- 민병기(1997). 성인의 스포츠활동 참여동기와 만족도. 미간행 석사학위논문. 한국 교원대학교 대학원.
- 문희경(2013). 댄스스포츠 참여자의 참여결정에 따른 활동만족이 운동지속에 미치는 영향. 미간행석사 학위논문, 경희대학교 체육대학원.
- 박경혜(2005). 중년여성의 생활무용 참여에 따른 여가만족과 생활만족에 관한 연구. 한국체육학회지.
- 박소영(2002). 12주간의 에어로빅이 노년기 여성의 심폐기능, 신체조성, 혈중지질 및 호르몬에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교대학원.
- 박정희(2003). 여성노인의 한국무용을 통한 사회참여와 생활만족도. 미간행 석사 학위논문. 고려대학교 대학원.
- 박지숙(2009). 교육실습 경험에 대한 무용전공생의 내러티브 탐구. 미간행 석사 학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 변혜심(1996). 에어로빅스 운동참여가 여성의 신체상에 미치는 영향. 미간행 박사 학위논문. 세종대학교 대학원
- 보건복지부(2003). 2003연두 업무보고서. 출판 : 보건복지가족부.

- 보건복지부(2011). 2011국민건강통계.26-29
- 선옥순(1999). 성인여성의 에어로빅 참여에 따른 신체상 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 송영순(2011). 중년 및 노년 여성참여자의 라인댄스에 대한 열정이 심리적 행복감 및 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 심정술(2009). 성인여성들의 볼링 참여동기와 신체적 자기개념에 대한연구. 미간행 석사학위논문. 관동대학교 교육대학원.
- 안도희, 정재우(2009). 음악재능 청소년의 열정이 성취목적과 유능감에 미치는 영향. 한국교육학회, 47(1), 74-92(19).
- 안선희(2005). 성인여성의 무용활동 참여동기 및 참여만족도. 미간행 석사학위 논문. 창원대학교 교육대학원.
- 양은심(1999). 주부의 생활무용 참가와 스트레스 및 생활만족도간 인과분석. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 오수학, 송윤경, 김현정, 허미양, 조정환(2000). 운동지속수행 검사지의 구인 타당화. 한국체육측정평가학회지, 2(2), 39-52.
- 오은성(2009). 전통무용이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 원광대학교 교육대학원
- 우선필(1990). 에어로빅이 주부의 체력 및 신체조성에 미치는 효과에 관한연구. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 원정숙(2011). 중년 여성의 에어로빅 운동참여와 여가만족의 관계. 미간행 석사 학위논문. 한신대학교 대학원.
- 유연만(1999). 자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 공주대학교 대학원.
- 유진, 정꽃님(2008). 무용 열정의 이원론적 모형 분석. 한국스포츠심리학회, 19(1), 163-175(13).
- 유하정(2000). 에어로빅 운동이 신체구성과 심폐기능에 미치는 영향. 미간행 석사 학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 이기성(2002). 에어로빅이 비만여성의 신체구성과 심폐기능 및 혈청지질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경상대학교 대학원.
- 이경혜, 장춘자(1992). 중년기 여성의 폐경경험. 모자간호학회지,2(1),70-8.

- 이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여 동기, 스포츠 몰입, 참여 후 행동과의 관계. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 이영숙(1983). 리드믹 에어로빅. 서울: 금광출판사.
- 이영숙(1993). 에어로빅이 생리적 반응에 미치는 영향. 한국여성학회지.
- 이영희(2006). 댄스스포츠 참여자의 참여동기, 만족 및 지속참여의도와의 관계. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 이지현(2004). 한국무용 참가 정도가 생활 만족과 신체활동 만족 및 사회 심리적 건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 교육대학원.
- 이철화(1995). 도시 기혼여성의 스포츠활동 참여 동기 만족도에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이홍우(1985). 중학생의 체격과 운동능력 분석. 미간행 석사학위논문. 동국대학교 교육대학원.
- 이현숙(2004). 중년여성의 생활무용 참여가 여가만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 한 대학교 대학원.
- 임금옥(2002). 생활무용 참여자의 참여동기와 참여만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 임낙철, 김석일(2009). 지체장애선수의 정서, 열정, 시합전략. 한국스포츠심리학회지, 20(4), 111-127.
- 임번장(1987). 여성스포츠 참여에 대한 사회적 배경. 한국여성체육학회지, 1(1), 23-26.
- 임번장(1991). 스포츠사회학개론. 서울: 동화문화사.
- 임번장(1995). 생활체육으로서의 에어로빅운동의 전망. 한국에어로빅스 운동보급 20주년기념 학술세미나.
- 장승원(2007). 댄스스포츠 참여 노인의 재밋거리와 관여도, 여가만족 및 운동지속 의사의 관계. 박사학위논문, 동덕여자대학교 교육대학원.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, (2009). 스포츠심리학의 이해와 적용. 서울: 메디컬 코리아.
- 조근태(1999). 제3의 성 중년여성 바로보기. 서울 :현암사.

- 조연철, 최창석(2001). 청소년의 여가스포츠 참가와 자아효능감 및 자아 성취감의 관계. 한국사회체육학회지, 15(1), 213-221.
- 조정환, 남은경(2000). 여자대학생 건강체력 평가 기준 및 인터넷 자료 개발. Proceedings of The 2000 Seoul International Sports Science Congress, 1115-1121.
- 최보람(2010). 중년여성의 에어로빅 운동몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 최원희(2006). 중년여성의 자아정체감과 관련 요인 연구. 한국보건간호학회지. 20(2), 141-150.
- 최진(2011). 운동선수 열정과 주관적 안녕감의 구조 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.
- 한국운동생리학회(2012). 운동생리학. 서울 :한미의학.
- 한덕웅(1984). 내적동기이론의 연구경향과 과제. 사회심리학연구, 2(1).
- 한양순(1989). 여성과 스포츠. 한국여성체육학회지.
- Alderman, R.B. (1974). Psychological behavior in sport. Philadelphia: Saunders.
- Atkinson, J. W. ed. (1958). Motives in Fantasy, Action and Society :A Method of Assessment and study Princeton, N. J : Van No strand.
- Bandura, A. (1997a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- Beard, J.G., and Raghed M.G. (1980). Measuring. Leisure Satisfaction, Journal of Leisur Research, 12(1), 20-33.
- Burr, W.R. (1971). Satisfaction with various aspect so fmarriage over the cycle. Journal of Marriage and the Family, 32(1), 29-30.
- Cratty. B.J. (1983). Psychology in contemporary sport. Englwooscliffs. N J: Prentice Hi.
- Csikszentimihalyi, M., & Csikszentimihalyi, I. S. (1988). Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge: Cambridge University.

- Deci, E.L. & Ryan, R.M.(1985a). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1995). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Dishman, R, K.(1980). Biologic influences on exercise adherence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 52, 143-159.
- Dishman, R.K. & Gettman, L.R. (1980). Psycho biological influence exercise adherence. *Journal of Sport Psychology*, 2,295-310.
- Dishman, F. Havitz, M, E. & Howard, D, R.(1991). Testing the involvement profile(IP) scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23, 51-66.
- Goldberg, C. (1986). The interpersonal aim of creative endeavor. *Journal of Creative Behavior*, 20, 35-48.
- Hanson, F.(1981). Hemispherical lateralization: Implications for understanding consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 8, 23-36.
- Hunt, W.A. (1977). *Conceptualization and Measurement of Consumer Satisfaction and Dissatisfaction*. Cambridge Mass: Marketing Science Institute, 459-460.
- Jackson & Button.(1989). *Motivation for Leisurein Mapping the Past Charting theFuture*.VenturePublishing,Inc.
- Kenyon, G.S. & Mcpherson, B.D.(1978). The sport role socialization pross in four industrialized countries. In F. Landry and W. Orban(1978)(Ed), *Sociology on sport*, Miami, FL: Symposium Specialists.
- Mageagu, G.A., Vallerand, R., Rousseau, F.L., Ratelle, C.F., & Provencher, P.J. (2005). Passion and gambling: Investigating the diver gent affective and cognitive consequencesofgambling.*Journal of Applied Social Psychology*, 35,100-118.

- Massie, J.F. & Shephard, R.J.(1971). Physiological and psychological effects of training a comparison of individual and gymnasium programs, with a characterization of the exercise "drop-out". *Medicine and science in sports*, 3, 110–117.
- Matin, J.E. & Dubbert, P.M.(1982). Exercise and promotion in behavioral medicine : Current status and future direction. *J. Consult. clin. Psychol*, 50, 1004–1017.
- McAuley, N, Duncan, E., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 114–130.
- Nye, G.R. & Poulsen, W.T.(1974). An activity program for coronary patients: A review of morbidity, mortality and adherence: After five years. *New Zealand Journal*, 79, 1010–1013.
- Myers, J. (2003). Exercise and Cardiovascular health. *Circulation*, 107:e2–e
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.
- 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., & Seligman, M.E.P.(2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. N Y : Oxford University Press. DC: American Psychological Association.
- Sage, G.H.(1977). *Introduction to motor behavior : A neuropsychological approach*(2nd ed), Reading, MA : Addison–Wesley. (Weiner,1986)
- Sorensen, A. H. (1978). *Aerobic dancing for physical education*, K. B. H.

- Production Inc.2-4.
- Spreizer, E.A. & Sayder, E.E.(1976). The female athlete: Analysis of objective and subjective role sonfict. In D. M Lander(Ed). Psychology of Applied Social Psychology, 10, 436-443.
- Vallerand, R., J., Blanchard, C, M., Mageau, G, A., Koestner, R., Ratelle, C, F., Leonard, M., Gagne, M, & Marsolais, J. (2003). Les passion del'ame: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology, 85(4), 756-767.
- Vallerand, R J & Salvy, P. (2007). Passion for sport in athletes. In S. Jowett & D. L. avallee (Eds), Social psychology in sport (pp.249-262). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Veronica Igbag & Bernard Gutin(1978). The energy cost of aerobic dancing. ResearchQuarterlyforExerciseandSports,49,308-309.
- Wong, S., & Wong, J. (1999). Is physical activity as effective in reducing risk ofcardiovasculardiseaseasestrogen replacement therapy in postmenopausal woman? International journal of nursing studies, 36(5), 405-414.
- Yamaguchi, Y.(1988). A study of adherence to a fitness club: A user's Perspective. Seoul Olympic scientific congress proceedings, 1, 23-32.

<부 록>

중년여성의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 열정 및 지속에 대한 질문지

안녕하십니까?

본 설문지는 중년여성의 에어로빅 참여동기가 참여만족과 열정 및 지속에 미치는 영향을 분석하고 이를 규명하기 위한 것입니다. 이 설문지에는 정답과 오답이 없으며, 귀하께서 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

본 연구의 조사 결과의 완성도를 높이기 위해 모든 설문 문항을 빠짐없이 성실하고 솔직하게 응답하여 주시기를 부탁드립니다.

설문조사를 위해 귀한 시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 교육대학원

체육교육

김 현 지

I. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.

귀하가 해당하는 곳에 “ ✓ ” 표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 연령은?

- ① 30-40 ② 40-50 ③ 50-60 ④ 60세이상

2. 귀하께서 현재 하고 있는 에어로빅에 참여한지는 얼마나 되었습니까?

- ① 1년 이하 ② 1~3년 ③ 3~5년 ④ 5년 이상

3. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 주부 ② 자영업 ③ 공무원 ④ 회사원

4. 귀하의 에어로빅 참가목적은?

- ① 여가활동 ② 체중감량 ③ 사고 ④기타 ()

5. 주당 에어로빅 운동에 참여하는 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 ④ 주 4회

6. 1회 운동시 에어로빅 운동의 시간은 어느 정도입니까?

- ① 1시간이내 ② 1-2시간 ③ 2시간이상

II. 에어로빅 참여동기에 관한 설문

다음의 문항들은 에어로빅 참여동기에 대한 설문입니다. 각 문항을 읽고 해당하는 곳에 V표시를 해주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	기분전환을 위해서 참여한다.	①	②	③	④	⑤
2	비만을 예방 및 치료하기 위해 참여한다.	①	②	③	④	⑤
3	일상생활에서 오는 스트레스를 해소된다.	①	②	③	④	⑤
4	에어로빅을 통해 사람들을 쉽게 사귄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	친구나 동료 간의 친목을 위해서 참여한다.	①	②	③	④	⑤
6	에어로빅을 하고 나면 기분이 상쾌해진다.	①	②	③	④	⑤
7	체력 및 건강의 증진을 위해 참여한다.	①	②	③	④	⑤
8	에어로빅 기술을 배울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	운동부족을 느껴 참여한다.	①	②	③	④	⑤
10	에어로빅을 하는 것이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
11	에어로빅을 마친 후 동료들과 대화를 나누는 것이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
12	에어로빅의 기술향상에 기쁨을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
13	이웃과 친목을 다질 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14	여가시간을 활용하기 위해 참여한다.	①	②	③	④	⑤
15	일상생활에서 오는 지루함을 달랠 수 있다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 에어로빅 참여만족도에 관한 설문

다음의 문항들은 에어로빅 참여만족도에 대한 설문입니다. 각 문항을 읽고 해당하는 곳에 V표시를 해주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	에어로빅은 매우 흥미가 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 에어로빅을 통해 나의 건강에 관련된 지식을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 에어로빅을 통해 다른 사람과 사회적 교류를 한다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 에어로빅을 하는 시설 및 장소는 신선하고 깨끗하다.	①	②	③	④	⑤
5	에어로빅은 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공한다.	①	②	③	④	⑤
6	에어로빅은 다른 사람들과 밀접한 관계를 유지할 수 있게 해준다.	①	②	③	④	⑤
7	에어로빅은 건강을 지켜준다.	①	②	③	④	⑤
8	에어로빅은 스트레스 해소에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 에어로빅을 통해 체력을 증진 시킬 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
10	에어로빅은 나에게 자신감을 심어준다.	①	②	③	④	⑤
11	에어로빅은 내 자신을 알 수 있게 해준다.	①	②	③	④	⑤
12	에어로빅은 정서적으로 안정을 갖게 한다.	①	②	③	④	⑤
13	에어로빅은 신체적으로 활력을 되찾게 해준다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 에어로빅에 참여할 때 다양한 기량과 능력을 발휘한다.	①	②	③	④	⑤

IV. 에어로빅 운동열정에 관한 설문

다음의 문항들은 에어로빅 운동열정에 대한 설문입니다. 각 문항을 읽고 해당하는 곳에 V표시를 해주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 에어로빅을 무척 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
2	에어로빅은 나에게 매우 중요한 의미와 가치가 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 에어로빅에 많은 시간과 노력을 투자하고 있다.	①	②	③	④	⑤
4	에어로빅은 나에게 다양한 경험을 하게 해준다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 에어로빅을 통해 나 자신이 좋아하는 것들을 되돌아보게 되었다.	①	②	③	④	⑤
6	에어로빅에 대한 나의 열정을 스스로 조절하고 관리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	에어로빅은 나에게 잊을 수 없는 많은 경험들을 하게 해준다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 에어로빅 없이 살 수 없다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 에어로빅을 안 할 수 없을 만큼 에어로빅에 대한 욕심과 충동이 강하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 에어로빅에 대한 욕구를 통제하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 대체로 에어로빅에 사로잡혀 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 에어로빅을 하고 못하고에 따라 기분이 좌우된다.	①	②	③	④	⑤

V. 에어로빅 운동지속에 관한 설문

다음의 문항들은 에어로빅 운동열정에 대한 설문입니다. 각 문항을 읽고 해당하는 곳에 V표시를 해주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
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 내 주변에 운동한 장소나 기구 등이 있으며, 이를 사용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 스스로 운동 목표를 설정하고 어느 정도 지속할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 운동의 효과를 몸소 경험한다.	①	②	③	④	⑤
9	내 주변에는 운동을 좋아하는 사람들이 많다.	①	②	③	④	⑤
10	내가 노력하면 운동을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	내 주변에는 내가 운동하는 것을 권장하고 도와주는 사람이 많다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 지금하고 있는 운동을 계속 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 운동을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤