creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000267194

2019년 2월
교육학석사(체육교육)학위논문

생활체육 참여자에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력 및 참여지속 의도에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

임 재 우

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

생활체육 참여자에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력 및 참여지속 의도에 미치는 영향

Effect of Physical Competence Information on Exercise Performance and Intention of Participatory Duration by Participants in Sports for All Policy

2019년 2월 25일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

임 재 우

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

생활체육 참여자에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력 및 참여지속 의도에 미치는 영향

지도교수 이 계 행

이 논문을 체육 교육학 석사 학위신청 논문으로 제출함

2018년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

임 재 우

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

임재우의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교 수 윤 오 남 (인)

심 사 위 원 조선대학교 교 수 정 재 환 (인)

심 사 위 원 조선대학교 교 수 이 계 행 (인)

2018년 12월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구문제 ····· 4
4. 연구가설 ····· 4
5. 연구의 제한점 ····· 5
6. 용어의 정의 ····· 6
가. 신체적 유능감 정보 ····· 6
나. 운동수행력 ····· 6
다. 참여지속의도 ····· 6

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 7
1. 신체적 유능감 정보 ····· 7
2. 운동수행력 ····· 8
3. 참여지속의도 ····· 10

Ⅲ. 연구 방법 ····· 11
1. 연구 대상 ····· 11
2. 조사 도구 ····· 12
가. 설문지의 구성 ····· 12

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 설문지의 타당도 ····· 15
다. 설문지의 신뢰도 ····· 18
3. 조사 절차 ····· 19
4. 자료 분석 ····· 19

Ⅳ. 연구 결과 ····· 20
1. 일반적 특성에 따른 신체적유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이 ····· 20
가. 성별에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이 ····· 20
나. 연령, 운동기간에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이 ····· 22
2. 신체적 유능감 정보가 운동수행력, 참여지속의도 간의 인과관계 ····· 24
가. 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도와의 상관관계 분석 ····· 24
나. 신체적 유능감의 운동수행력, 참여지속의도에 미치는 영향 ····· 25

Ⅴ. 논 의 ····· 27
1. 일반적 특성 (성별, 연령, 운동기간)에 따른 영향 ····· 27
2. 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 상관관계에 따른 영향 ····· 28

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 29
1. 결 론 ····· 29
2. 제 언 ····· 30

참고문헌 ····· 31

<부 록> ····· 34

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

<표 1> 운동수행의 결정요인 ····· 9
<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성 ····· 11
<표 3> 설문지 주요 구성내용 ····· 12
<표 4> 신체적 유능감 설문지 주요 구성내용 ····· 13
<표 5> 운동수행력 설문지 주요 구성내용 ····· 14
<표 6> 참여지속의도 설문지 주요 구성내용 ····· 14
<표 7> 신체적 유능감 정보에 따른 요인분석결과 ····· 15
<표 8> 운동수행력 및 참여지속의도 요인분석 ····· 17
<표 9> 각 요인에 대한 신뢰도분석 ····· 18
<표10> 성별에 따른 신체적 유능감에 대한 t-검증 결과 ····· 20
<표 11> 성별에 따른 신체적 유능감에 대한 t-검증 결과 ····· 21
<표 12> 신체적 유능감의 연령, 운동기간에 따른 차이 ····· 22
<표 13> 운동수행력 및 참여지속의도의 연령, 운동기간에 따른 차이 ····· 23
<표 14> 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도간의 상관분석 결과 ··· 24
<표 15> 신체적 유능감 정보와 운동수행력의 중다회귀분석 결과 ····· 25
<표 16> 신체적 유능감정보와 참여지속의도의 중다회귀분석 결과 ····· 26

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

Effect of Physical Competence Information on Exercise Performance and Intention of Participatory Duration by Participants in Sports for All Policy

Lim Jae-Woo
Advisor : Prof. Lee, Gye-Haeng Ph.D.
Department of Physical Education,
Graduate School Chosun University

The purpose of this study was to investigate the effects of physical competence information on participants' intention to participate in exercise performance and exercise. The physical competence information was classified into 6 factors, and the exercise performance and participation persistence intention were set as the respective factors.

The subjects who participated in the questionnaire were statistically processed using SPSS 24.0 program. Statistical analysis was performed using factor analysis, reliability analysis, independent t-test, one way ANOVA, and regression analysis.

There was statistically significant difference in physical competence information according to gender, exercise performance, and participation persistence intention. There was a significant difference only in the age of physical competence information. There was a significant difference in most factors of physical competence, exercise performance,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

and participation persistence according to exercise duration.

There were significant differences in physical competence information and exercise performance in four factors, and two factors showed significant difference in participation intention.

This study suggests that it is important to continuously provide information on physical competence so that participants in sports for all are able to participate in sports continuously.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

현대화 시대에 들어와 동·서를 막론하고 건강 및 신체의 중요성의 인식은 수없이 변해왔고, 지금도 현재 변화하고 있는 중이다. 최초의 인간은 사람의 모습이라기보다는 흡사 사냥꾼에 모습에 많이 가깝다고 말할 수 있을 것이다. 그 이유 중에 하나는 그 당시에 환경은 지금시대와는 달리 순수 그 자체 자연과의 공존하는 삶이였기 때문에 생존수단이 가장 큰 걸림 돌이였다는 것이다. 생존수단이 가장 큰 문제점으로 작용하니 살기위해서는 먹어야 했고, 먹기 위해서는 사냥을 할 수밖에 없었기 때문이다. 사냥감들을 무작정 사냥을 하기 보다는 사냥의 확률을 올리기 위해 낮은 자세로 사냥감들에게 들키지 않게 침묵 속에서 접근으로 인해 인간의 몸놀림은 섬세하게 발달해왔고, 사냥감보다는 빠르게 달리 수는 없어도 스스로가 속도를 조절하며, 지속적으로 쫓아갈 수 있도록 근육과 신체의 여러 부분이 잘 발달해왔다는 것이다. 이러한 사실을 보면 인간의 몸은 주위 환경과 상황에 맞게 적합하게 발달을 해왔다.

하지만 현재는 상황이 많이 달라졌다. 의료 및 의학 기술의 발달과 평균연령의 증가로 인하여 과거 생존수단의 목적에서 이제 스스로가 자기 자신의 건강을 유지하고 증진시키는데 더 목적이 있다는 점이다. 수명의 질은 좀 더 정확히 측정할 지표가 필요하다. 1970년부터 2014년까지 44년 간 남성의 평균 수명은 59.77세에서 78.99세로 19.22년 증가하였으며, 여성의 경우는 66.70세에서 85.48세로 18.78년이나 증가하였다(김다윗, 2017).

오늘날 눈부신 경제성장과 과학의 발달은 과거 열악한 위생 상태와 영양 불균형에 따른 급성 감염성 질환을 감소시켰으며, 평균수명의 연장과 함께 건강에 대한 국민들의 기대치가 높아지면서 현재의 건강을 오래 유지하려는 욕구와 지금

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

보다 더 건강을 즐기고 만족스러운 삶을 추구하고자 하는 건강증진의 욕구가 증대하게 되었다(최명애, 2000).

그렇지만 이러한 평균수명에 대한 증가가 반드시 수명에 대한 질적 향상을 기반 한다고 단정하기는 어렵다고 보며, 평균수명의 증가 요인으로는 영양섭취 및 의료, 사회복지제도 등의 서비스 변화 등 여러 요인이 존재하며 질병의 양상이 급성전염성질환처럼 과거의 주요 병력에서 근래에는 만성퇴행적 질환으로 변화되고 있다고 보고 있다(김다윗, 2017). 이러하듯 인간의 수명은 연장되었지만 일평생 상병상태에 있을 시간이 훨씬 많아 진 것을 의미하는 것이다(김다윗, 2017).

이러한 문제로 국가차원이나 각 지방자치, 각 복지차원에서도 국민들의 건강을 위해서 여러 가지 체육프로그램을 운영 및 시행중에 있다. 여러 가지 프로그램 중에서도 국민체육진흥공단에서 운영하는 국민체력100 사업은 가장 크게 확대되고 있는 국책 사업 중에 하나로 현재 전국 36개소 운영되고 있으며, 운영의 목적은 국민의 체력 및 건강 증진에 목적을 두고 체력상태를 과학적 방법에 의해 측정, 평가를 하여 운동 상담 및 처방을 해주는 국민의 체육복지 서비스이다. 국민체력100에 참가한 모든 국민들에게는 체력수준 맞춤형 운동 프로그램을 제공하고 운동에 꾸준히 참가할 수 있도록 체계적으로 관리하며, 국민체력인증서를 발급해 주고 있다(권기일, 2013).

이러한 프로그램들이 생활체육을 활성화하고 지속하는데 영향을 미칠 것으로 본다. 국가가 지원하고 누구나 참여할 수 있는 이 체육복지 서비스 프로그램을 통한 신체활동이 신체적 유능감 정보로서 국민들의 체력에도 변화를 줄 수 있고, 더 나아가 운동을 계속하려는 동기부여도 가능하다는 것이다. 다시 말해 체력에 변화를 운동을 직접 실시하는 수행력에 있어 다양한 목표성취는 존재하지만 스포츠 상황에서 가장 중요한 성취목표는 유능성과 능력을 보이는 것이라고 추론하고 있다고 하였으며 능력은 성취상황에서 개인이 추구할 수 있는 두 개의 주요 목표측면을 유도하였고, 이 목표들은 각각 다양하게 명칭 되고 있다. 과제와 자아, 학습과 수행, 숙련과 능력 집중이라고 하였다(Roberts, 1992).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

또 프로그램을 통한 신체적 유능감 정보로 인하여 운동을 계속 지속적으로 유지하려는 것을 참여지속의도로 말할 수 있다. 참여지속의도는 운동에 직접 참여하고 그 활동을 규칙적(Regular)으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속, 운동빈도, 운동강도, 운동시간 등이 포함된 꾸준한 운동참여를 의미하고(Dishman, 1988), 체육 프로그램에 참여하는 시민들이 운동에 직접 참여하고 그 활동을 정규적으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속과 운동 참여자가 운동에 제약을 주는 상황에 직면했을 때에도 운동을 계속 지속할 의도를 의미한다(안지훈, 2015).

따라서 체육프로그램을 통한 시민들의 신체적 유능감 정보가 앞으로의 운동수행력과 참여지속의도에 미치는 영향에 대해 어떠한 다양한 이론들이 개입되어 깊이 있게 활용할 수 있도록 하는데 있다. 체육복지서비스의 장점을 살려 생활체육 활성화를 위한 방안들 및 이러한 심리적 만족감들이 뒷받침 된다면 신체적 정보에 대한 관심과 심리적 연관성을 인지하면서 지도자들에게도 운동의 필요성에 대한 방법을 구체적으로 권장할 수 있을 것으로 본다.

본 연구 자료를 통해 기초자료와 정보를 제공하는데 목적하여 도움이 되었으면 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 생활체육 참여에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 참여지속의도에 미치는 영향과 효과를 규명하고 분석하는데 그 목적이 있다. 생활체육 교육프로그램으로 얻어지는 신체적 유능감 정보가 시민들의 운동수행력과 참여지속의도, 그리고 이러한 부분들이 실제 어느 정도 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구이다.

이러한 연구를 통해 앞으로 여러 신체적 유능감에 관한 연구의 동향을 체계적으로 제시할 수 있으며, 이를 시초로 하여 여러 전국 각지에 생활체육 교육프로

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그램에 조금 더 효과 있는 활성화 향상을 위한 목적에 중점을 두고 있다.

3. 연구문제

본 연구에 대한 연구목적을 달성하기 위하여 구체적 연구문제에 대한 내용은 다음과 같다.

첫째, 생활체육 교육프로그램에 따른 신체적 유능감 정보와 운동수행력의 관계

둘째, 생활체육 교육프로그램에 따른 신체적 유능감 정보와 참여지속의도의 관계

4. 연구가설

이 연구에서는 생활체육 교육육프로그램에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력 및 참여지속의도에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위해 앞에서 설정한 연구 변인들을 기초하여 다음과 같은 가설을 검증해보고자 한다.

가설 1. 일반적 특성(성별, 연령, 운동경력)에 따라 신체적 유능감 정보에 유의한 차이가 있을 것이다.

1-1. 성별에 따라 신체적 유능감 정보에 유의한 차이가 있을 것이다.

1-2. 연령별에 따라 신체적 유능감 정보에 유의한 차이가 있을 것이다.

1-3. 운동경력별에 따라 신체적 유능감 정보에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 생활체육 교육프로그램에 따른 신체적 유능감은 운동수행력에 영향을 미칠 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2-1. 피드백에 따라 운동수행력에 영향을 미칠 것 이다.

2-2. 대리경험에 따라 운동수행력에 영향을 미칠 것 이다.

2-3. 내적 기술향상에 따라 운동수행력에 영향을 미칠 것 이다.

2-4. 승리/흥미에 따라 운동수행력에 영향을 미칠 것 이다.

2-5. 동료비교에 따라 운동수행력에 영향을 미칠 것 이다.

2-6. 수행만족에 따라 운동수행력에 영향을 미칠 것 이다.

가설 3. 생활체육 교육프로그램에 따른 신체적 유능감은 참여지속의도에 영향을 미칠 것이다.

3-1. 피드백에 따라 참여지속의도에 영향을 미칠 것 이다.

3-2. 대리경험에 따라 참여지속의도에 영향을 미칠 것 이다.

3-3. 내적 기술향상에 따라 참여지속의도에 영향을 미칠 것 이다.

3-4. 승리/흥미에 따라 참여지속의도에 영향을 미칠 것 이다.

3-5. 동료비교에 따라 참여지속의도에 영향을 미칠 것 이다.

3-6. 수행만족에 따라 참여지속의도에 영향을 미칠 것 이다.

5. 연구의 제한점

본 연구에서는 연구의 수행과정과 연구의 결과 측면에서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

가. 본 연구는 광주지역에 거주하는 18세 이상 성인들을 모집단으로 선정하였으며 종목별 특성에 대한 구분을 하지 않고 연구하였기 때문에 연구 결과를 생활체육 전반에 대해 일반화하기에는 한계가 있다.

나. 본 연구에서는 대상자들의 신체적 유능감 정보에 영향을 줄 수 있는 기타 변인은 통제하지 못했다.

다. 앞 서 선정한 배경변인 이외의 다른 변인은 고려하지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

가. 신체적 유능감 정보

신체적 유능감이란 신체를 매체로 지적인 표현의 수행능력이 탁월하다고 스스로 인지하고 있는 상태로서 신체적 자부심을 의미한다(류민정, 2007).

본 연구에서는 신체적 유능감의 하위 요인을 피드백, 대리경험, 내적 기술향상, 수행만족, 결과/칭찬, 승리/흥미, 동료비교로 설정하여 이상 7가지의 요인으로 구분하였다.

나. 운동수행력

유전적 요인은 물론, 체력, 기술 그리고 심리적 요인의 함수로 나타낼 수 있다. 따라서 운동수행력은 개인의 내·외적 요인, 즉 신체적, 생리적, 심리적, 물리적, 사회 환경적인 제반 요인에 의한 복합적인 상호작용의 결과로 이루어진다(Carron, 1980).

다. 참여지속의도

참여지속의도란 개인이 직접 참여하고 그 활동을 정규적으로 행하는 것으로 참여에 대한 집착 또는 지속을 의미하고 참가율이라 한다(김영재, 2001).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 신체적 유능감 정보

가. 신체적 유능감 정보

신체적 유능감이란 신체지각을 기반으로 스포츠, 신체활동, 운동 등에서 신체적 자신감이 얼마만큼 형성되어 있는가를 나타낸다. 신체적 유능감이 높다는 것은 다양한 스포츠를 잘할 수 있는 능력을 의미할 수 있다(하충곤, 이강헌, 2002). 신체적 유능감의 이론적 기반은 성취상황에서 수행, 동기, 행동은 개인차가 발생한다는 점에 주목하고, 신체적 유능감은 신체적 자기개념, 신체적 자기가치, 신체적 자아효능감과 비슷한 맥락으로 적용되는 개념으로, 일반적으로 자신의 신체에 대한 지각수준을 나타낸다(류민정, 표종현, 표내숙, 2005).

Fox와 Corbin(1989)은 신체적 자기지각 프로파일척도(Physical Self-Perception Profile: PSPP)를 개발 하였고, Marsh, Richard, Johnson, Roche 및 Tremayne(1994)는 신체적 자기기술척도(Physical Self Description Questionnaire: PSDQ)를 제시하였으며 PSPP와 PSDQ 척도는 신체적 자기지각과 자기개념을 측정하기 위하여, 그리고 각 개념이 다른 심리적 혹은 신체적 특성과 어떤 관련성이 있는가를 판단하기 위하여 다양하게 적용되었다(정수빈, 2016).

최초로 신체적 유능감 수준을 측정하는 척도는 유소년 선수를 대상으로 동료비교, 평가적 피드백(코치, 동료, 관중), 내적정보, 평가적 피드백(부모), 경기결과, 스포츠 매력 등 6요인으로 구성하는 것으로 보고 하였다(Horn & Hasbrook, 1986). Horn, Glenn 및 Wentzell(1993)은 신체적 유능감 척도의 구성요인을 좀 더 보강하였는데, 유소년과 더불어 고등학생 운동선수를 연구대상에 추가하여

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

내적정보, 경쟁적 결과, 평가적 피드백(부모), 동료비교, 평가적 피드백(코치), 기술학습용이, 평가적 피드백(동료), 자기목표성취, 스포츠 매력 등 10요인 구조를 제시하였다. Weiss, Ebbeck 및 Horn(1997)은 유소년 선수를 대상으로 신체적 유능감을 6요인으로 제시하였는데, 구체적 요인은 사회적 비교/평가, 자기참조기준, 부모평가, 경기 전 불안, 스포츠매력, 기술 습득 용이로 보고하였다. 류민정과 표내숙(2005)은 일반 중학생을 대상으로 신체적 유능감 정보를 탐색한 결과, 수행만족, 대리경험, 사회적 피드백과 노력, 내적정보, 흥미와 승리, 시험결과와 칭찬, 동료비교 등 7요인 구조를 제시한 바 있다. 반면 류민정과 표내숙(2005)은 기존에 제시된 신체적 유능감 척도의 경우 운동선수를 대상으로 개발되었기 때문에, 일반적 중·고등학생의 신체적 유능감을 평정하기에는 제한점이 따른다고 언급하였으며, Fox(2002)의 자기지각(self-perception) 이론에 따라 신체적 유능감의 측정을 좀 더 간소화한 척도를 제시하였다(류민정, 2007).

2. 운동수행력

운동수행력이란 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 능력을 말하는 것이다(김성진, 2006). 능력은 일정한 조건하에서 할 수 있는 반응의 가능성이다. 거의 모든 작업을 이룩하는 심적 상태를 지시하기 위하여 일반적으로 쓰이는 심리학 용어이며, 과거의 능력 심리학 용어로는 어떤 종류의 행동을 가능하게 하는 정신의 몇몇 고정적인 실제 또는 힘이라고 말한다(김성진, 2006). 그렇지만 오늘날의 심리학 용어로는 반응적 동작을 이룩하는 힘으로서 복잡한 협응 운동이나 문제해결도 그 중에 포함시키고 있으며 유기체의 능력 정도는 그것이 성취하는 행동이나 동작의 복잡성, 작업의 속도나 정확성에 의하여 측정된다(김성진, 2006). 그것은 재능 또는 가능성이라는 말로 표현되는 것과 같은 뜻이지만 전자는 현재의 훈련과 발달에 따라 가능한 것에 대해 후자는 타고난 소질로서 갖추고 있는 것의 범위와 한계를 지시하는 유기체의 잠재력을 중시하는 점에서 차이

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가 있다고 하였으며, 능력에는 일반적인 것과 특수한 것이 있다(김성진, 2006). 김성진(2006)은 전자는 여러 종류의 개인에게 정도를 달리하여 나타나지만, 모든 종류의 작업에 일반적으로 영향을 주며, 후자는 특수한 종류의 작업 또는 활동에만 여러 가지 정도로 개인차가 나타난다. 이런 능력에 대한 인자분석에 의해 순화되어지고 인자의 용어로도 표현되어 진다. 인자분석이란 능력 간의 상관관계를 일으키며 통계적 작업에 의해 집약 또는 응축하려는 것으로 일반인자 및 특자인자 외에 범위의 작업에 나타나는 몇 개 안되는 공통인자도 있다. 최근의 능력 심리학은 인지론적인 수준에서 능력 또는 재능을 고찰하는 경향이 두드러진다(김성진, 2006).

스포츠에서 운동수행력에는 여러 가지 요인들이 작용한다. 유전적 요인은 물론, 체력, 기술 그리고 심리적 요인의 함수로 나타낼 수 있다. 따라서 운동수행력은 개인의 내·외적 요인, 즉 신체적, 생리적, 심리적, 물리적, 사회 환경적인 제반 요인에 의한 복합적인 상호작용의 결과로 이루어진다고 볼 수 있다(Carron, 1980).

운동수행에 영향을 미치는 요인으로 개인의 내적 요인 즉, 신체적, 생리적, 심리적 요인과 외적요인 즉, 물리적, 사회적 요인으로 구분하였으며 그것을 세분화하여 다음 <표 1> 같이 규정하고 있다(신동성, 1997).

<표 1> 운동수행의 결정요인

개인 내적 요인	개인 외적 요인
• 신체적 요인 : 신장, 체중 등 • 생리적 요인 : 체력 • 심리적 요인 : 기후, 시설 및 기자재, 기타	• 물리적 요인 : 기후, 시설 및 기자재, 기타 • 사회적 요인 : 관중, 지도자, 팀 구성원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 참여지속의도

경험하는 지속적인 스포츠 참여 의도에 대한 설명과 예측에 관한 연구는 스포츠 사회학·여가학 등의 다양한 분야에서 연구대상이 되어 왔다(오지현, 2015). 참여지속의도는 개인이 다양한 형태의 여가 프로그램에 참여하고 운동에 대한 집착이나 지속을 의미하고 스포츠 참가를 말하며 참가율이라고도 불린다(정영린, 2003).

오늘날 여가의 시간이 증가하면서 지속적으로 여가활동 참여에 관심이 높아짐과 지속적 참여의도에 대한 많은 연구들이 진행되고 있으며, 스포츠는 모든 사람이 일정하게 경험하는 것이 아니라 일부 사람만이 스포츠를 선호하고 스포츠 활동에 참여하게 된다(오지현, 2015).

스포츠 참여 활동의 지속적인 참여행동은 과거나 현재가 아닌 미래에도 해당 스포츠를 지속적으로 참여 할 것인지를 알아보는 것으로 다양한 요인들에 의해서 지속적인 참여의도를 나타내거나 반대로 참여의도가 감소되는 경우가 있다(이대로, 2011).

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 건강증진교실프로그램에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력 및 참여지속의도에 미치는 영향에 대해 분석하여 규명하고자 하며 연구목적을 달성하기 위해 연구대상, 조사도구, 연구절차, 자료분석의 과정을 통해 연구를 수행했으며 다음의 내용과 같다.

1. 연구 대상

본 연구는 광주광역시 생활체육 시설에서 운동 프로그램에 참여하는 시민들만을 대상을 선정했으며 자기 평가 기입법(self-administration method)을 이용하고 총 350명에 대해 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 38부를 제외하고 최종적으로 312부의 설문지를 본 연구에 사용하였고 <표 2>와 같이 조사하여 본 연구에 사용하였다.

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	인 원 (명)	백 분 율 (%)
성 별	남	60	19.2
	여	252	80.8
연 령	30대	12	3.8
	40대	84	26.9
	50대	216	69.2
운동경력	1년 이상	156	50.0
	1 ~ 2년 미만	60	19.2
	2 ~ 3년 미만	24	7.7
	3년 이상	72	23.1

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 조사 도구

본 연구는 설문지를 통한 평가 기입법을 사용하였으며, 설문지에 대해 신뢰도 검사를 요인에 충족하지 못한 문항들은 제거하였다.

가. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 생활체육 참여자에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력 및 참여지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 선행연구의 신뢰도, 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구목적에 타당하게 수정 및 보완하여 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였고 설문지의 주요 구성내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수	선행연구
일반적 특성	성별 학년 참여종목	3문항	
신체적 유능감	내적정보/기술향상 (7) 피드벡/칭찬 (5) 승리/흥미 (6) 대리경험 (4) 동료비교 (2) 수행만족 (3)	27문항	류민정(2007) 장혜림(2017)
운동수행력	운동수행력	6문항	Duda, J. L.,&Nicholls, J. G. (1989) 번영신(1994) 성창훈(1995) 장은미(2004)
참여 지속의도	참여지속의도	6문항	이원현(2010)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 성별, 연령, 운동경력의 3문항으로 구성하여 사용하였다.

2) 신체적 유능감

이 연구에서 신체적 유능감 측정 도구는 류민정(2007)의 “체육수업을 통한 신체적 유능감 정보와 위계적 신체적 유능감 구조” 연구와 장혜림(2017)의 “무용전공자들의 신체적 유능감이 무용몰입 및 무용만족에 미치는 영향”에서 사용된 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 피드백/칭찬, 대리경험, 내적정보/기술향상, 승리/흥미, 동료비교, 수행만족 하위 6개의 영역으로 <표 4>와 같이 32문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 되어있다.

<표 4> 신체적 유능감 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
신체적 유능감	내적정보/기술향상 (7)	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	7
	피드벡/칭찬 (5)	14, 15, 16, 17, 18	5
	승리/흥미 (6)	4, 5, 6, 7, 8, 9	6
	대리경험 (4)	10, 11, 12, 13	4
	동료비교 (2)	29, 30	2
	수행만족 (3)	26, 27, 28	3
계			27

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 운동수행력

본 연구에서의 스포츠 자신감의 측정도구는 Duda Nicholls(1989)가 개발한 스포츠 과제와 자아 지향성 질문지(Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire)을 변영신(1994)이 번안하여 성창훈(1995)이 사용한 훈련목표 설정수준 설문지를 바탕으로 연구도구를 참조하여 제작한 장은미(2004)가 수정 및 보완, 번안 것으로 운동수행력을 측정하기 위해 개발한 검사지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 <표 5>와 같이 6문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 순차적으로 부과 되어있다.

<표 5> 운동수행력 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
운동수행력	운동수행력	33, 34, 35, 36, 37, 38	6

4) 참여지속의도

본 연구에서의 의 측정도구는 Duda와 Nicholls(1989)가 개발한 참여지속의도 측정도구는 생활체육참여자의 참여동기와 만족 및 참여지속의도의 관계(이원헌, 2010)이 사용한 검사지를 수정 및 보완한 정현우(2017)의 설문지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정, 보완하여 <표 6>과 같이 6문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 '매우 그렇지 않다'에 1점 '매우 그렇다'에 5점으로 순차적으로 부과 되어있다.

<표 6> 참여지속의도 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
참여지속의도	참여지속의도	39, 40, 41, 42, 43, 44	6

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 설문지의 타당도

설문지의 타당도를 검증하기 위하여 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.

1) 신체적 유능감

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 신체적 유능감 정보에 따른 요인분석결과

문항 \ 요인	승리/흥미	내적정보	피드백/칭찬	대리경험	수행만족	동료비교
문항5	.906	-.044	-.023	.026	.053	.019
문항3	.884	-.010	-.064	.047	.012	-.014
문항4	.858	-.045	-.060	.033	.094	.059
문항2	.858	.025	-.065	.022	.034	.007
문항6	.817	.061	-.022	-.014	-.022	-.004
문항1	.789	-.020	-.117	.033	.101	.090
문항19	-.033	.866	.058	-.028	-.061	.015
문항18	-.020	.804	-.050	.023	.053	-.111
문항16	.046	.796	-.016	-.022	.037	-.068
문항20	-.004	.782	-.076	-.049	.014	-.075
문항17	-.035	.740	-.079	-.043	.057	.097
문항21	.061	.673	-.005	-.107	.093	-.063
문항22	-.042	.636	.026	-.043	-.081	.105

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

문항12	.006	−.031	.873	.080	.034	−.031
문항11	−.089	−.055	.833	.060	.012	.032
문항13	−.071	−.013	.767	.014	−.062	.050
문항15	−.044	−.058	.748	.043	.120	−.087
문항14	−.104	.027	.740	.024	.023	.092
문항8	−.001	−.031	.084	.896	−.037	.042
문항9	.049	−.096	.029	.832	.026	.010
문항7	.055	−.101	−.038	.751	.015	.047
문항10	.013	−.003	.131	.744	.018	−.033
문항24	.059	.071	.084	.016	.869	.127
문항25	.053	.062	.029	.024	.825	−.040
문항23	.113	−.040	.007	−.019	.671	.317
문항27	.042	−.001	.115	.030	.070	.889
문항26	.078	−.071	−.067	.037	.264	.871
고유치	4.432	4.102	3.249	2.653	2.033	1.752
분산%	16.415	15.191	12.032	9.825	7.530	6.489
누적분산%	16.415	31.607	43.639	53.465	60.994	67.483

KMO= .744, Bartlett`s test: 4975.693, p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 운동수행력 및 참여지속의도

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 운동수행력 및 참여지속의도 요인분석

문항		요인행렬	고유값	분산(%)	KMO	X^2	df
운동 수행력	2	.875	3.134	52.235	.789	936.233	15 (.001)
	6	.858					
	4	.721					
	1	.630					
	5	.624					
	3	.572					
참여 지속의도	2	.959	4.774	79.56	.886	2285.015	15 (.001)
	6	.935					
	4	.919					
	3	.894					
	5	.878					
	1	.752					

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다. 설문지의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 방법을 이용하였으며 다음의 <표 9>와 같다.

<표 9> 각 요인에 대한 신뢰도분석

변 인	요인명 (문항수)	Cronbach's Alpha
신체적 유능감	내적정보/기술향상 (7)	.874
	피드벡/칭찬 (5)	.857
	승리/흥미 (6)	.926
	대리경험 (4)	.826
	동료비교 (2)	.807
	수행만족 (3)	.728
운동수행력	운동수행력(6)	.859
참여지속의도	참여지속의도(6)	.954

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 조사 절차

본 연구는 생활체육에 참여하고 있는 장소에 찾아가 운동 중 휴식을 하고 있는 대상자들이나 집단 프로그램에 참여하고 있는 대상자들을 중심으로 본 연구에 대해 충분한 설명과 동의를 구하고 설문지를 직접 배부하여 자기 평가기입법(self-administration method)으로 문항에 대해 응답할 수 있도록 하고 현장에서 직접 회수하는 방법으로 조사를 진행하였다.

4. 자료 분석

본 연구에서 350명의 설문 응답 중 불량하고 신뢰성에 미치지 못한 자료는 분석 대상에서 38부를 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩하고 SPSS 24.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 자료 처리하였다.

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

둘째. 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하고, 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. 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 참여지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 실시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 생활체육 차명자에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 참여지속의도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위해 참가자들에 대해 연구를 진행하였다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행했으며 내용은 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이

가. 성별에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이

성별에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이를 검정하기 위하여 독립표본 t-검정을 실시하였다.

1) 성별에 따른 신체적 유능감의 차이

성별에 따른 신체적 유능감의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

<표 10> 성별에 따른 신체적 유능감에 대한 t-검증 결과 (M±SD)

구분	승리/흥미	대리경험	피드백	내적/기술	수행만족	동료비교
남 (n=60)	3.93±.48	3.30±.58	3.88±.45	3.74±.45	3.53±.34	4.10±.20
여 (n=252)	3.26±.49	2.53±.79	3.07±.65	3.26±.70	3.19±.84	3.26±.82
t	9.433	7.021	9.064	5.001	3.072	7.785
p	.001***	.001***	.001***	.001***	.002**	.001***

**p<.05, **p<.01, ***p<.001*

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 10>에 결과를 살펴보면 승리/흥미, 대리경험, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 수행만족, 동료비교의 모든 요인에서 성별에 따른 평균적 차이와 함께 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

2) 성별에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이

성별에 따른 운동수행력, 참여지속의도의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 11>과 같다.

<표 11> 성별에 따른 신체적 유능감에 대한 t-검증 결과

구분	운동수행력 (M±SD)	참여지속의도 (M±SD)
남 (n=60)	3.70±.37	4.86±.16
여 (n=252)	3.46±.49	4.52±.59
t	3.428	4.418
p	.001***	.001***

**p<.05, **p<.01, ***p<.001*

결과에 따르면 운동수행력과 참여지속의도는 성별에 따라 평균적 차이도 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 연령, 운동기간에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이

연령과 운동기간에 따른 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 차이를 검정하기 위하여 One way-ANOVA 검정을 실시하였으며 사후검증은 Scheffe를 이용하였다.

1) 신체적 유능감이 연령, 운동기간에 따른 차이

연령 및 운동기간에 따른 신체적 유능감에 대한 차이는 다음과 같다.

<표 12> 신체적 유능감의 연령, 운동기간에 따른 차이

	연령	승리/흥미 (M±SD)	대리경험 (M±SD)	피드백 (M±SD)	내적/기술 (M±SD)	수행만족 (M±SD)	동료비교 (M±SD)
연령	30대[a] (n=12)	4.66±.00	3.50±.00	4.60±.00	4.14±.00	3.33±.00	4.50±.00
	40대[b] (n=84)	3.09±.72	1.85±1.07	2.77±.94	3.02±1.06	2.90±1.30	3.14±1.36
	50대[c] (n=216)	3.43±.35	2.95±.36	3.33±.38	3.44±.40	3.38±.42	3.47±.39
F		59.683***	40.838***	61.373***	22.172***	12.328***	17.368***
post-hoc		b>c>a	b>c>a	b>c>a	b>c>a	-	b,c>a
운동기간	1년이상[a] (n=156)	4.66±.00	3.50±.00	4.60±.00	4.14±.00	3.33±.00	4.50±.00
	2년미만[b] (n=60)	3.09±.72	1.85±1.07	2.77±.94	3.02±1.06	2.90±1.30	3.14±1.36
	3년미만[c] (n=24)	3.43±.35	2.95±.36	3.33±.38	3.44±.40	3.38±.42	3.47±.39
	3년이상[d] (n=72)	3.43±.35	2.95±.36	3.33±.38	3.44±.40	3.38±.42	3.47±.39
F		1.160	16.735***	14.108***	6.399***	6.059***	.919
post-hoc		-	b,a>c>d	a,b,c>d	a,b,c>d	d,b,a>c	-

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 12>의 결과를 확인해보면 연령에 따른 승리/흥미, 대리경험, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 수행만족, 동료비교에서 연령별 평균적 차이와 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 운동기간에 따라서는 대리경험, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 수행만족의 요인에서 평균적 차이와 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 승리/흥미와 동료비교에서는 차이가 발생하지 않았다. 사후검증의 결과는 <표 12>의 내용과 같이 나타났다.

2) 운동수행력 및 참여지속의도의 연령, 운동기간에 따른 차이

연령 및 운동기간에 따른 운동수행력 및 참여지속의도의 차이는 다음과 같다.

<표 13> 운동수행력 및 참여지속의도의 연령, 운동기간에 따른 차이

연령		운동수행력 (M±SD)	참여지속의도 (M±SD)
연령	30대[a] (n=12)	3.66±.00	4.66±.00
	40대[b] (n=84)	3.50±.63	4.59±.39
	50대[c] (n=216)	3.50±.41	4.58±.62
F		.654	.133
post-hoc		-	-
운동기간	1년이상[a] (n=156)	3.52±.43	4.61±.50
	2년미만[b] (n=60)	3.36±.61	4.33±.42
	3년미만[c] (n=24)	3.91±.25	5.00±.00
	3년이상[d] (n=72)	3.47±.41	4.61±.73
F		8.314***	9.469***
post-hoc		b,d,a>c	b,d,a>c

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 13>의 결과를 확인해보면 연령에 따른 운동수행력과 참여지속의도의 평균적 차이는 나타났으나 통계적으로는 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 운동기간에 따른 운동수행력, 참여지속의도의 평균적 차이와 통계적 유의한 차이가 나타났으며 scheffe의 사후검증을 통한 내용은 다음과 같이 나타났다.

2. 신체적 유능감 정보가 운동수행력, 참여지속의도 간의 인과관계

가. 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도와의 상관관계 분석

생활체육 참여자의 요인을 비롯한 운동수행력, 참여지속의도와의 관계분석을 위해 Pearson's의 상관관계 분석을 이용하였으며 결과는 <표 14>와 같이 나타났다. 보는 바와 같이 관련 변인간의 상관관계는 .157에서 .880이었으며 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 14> 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도간의 상관분석 결과

	승리/흥미	대리경험	피드백/칭찬	내적정보/기술향상	수행만족	동료비교	운동수행력	참여지속의도
승리/흥미	1							
대리경험	.603**	1						
피드백/칭찬	.848**	.714**	1					
내적정보/기술향상	.824**	.597**	.880**	1				
수행만족	.660**	.543**	.707**	.852**	1			
동료비교	.766**	.477**	.814**	.874**	.799**	1		
운동수행력	.643**	.349**	.499**	.553**	.458**	.462**	1	
참여지속의도	.186**	.162**	.223**	.247**	.290**	.157**	.426**	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 신체적 유능감의 운동수행력, 참여지속의도에 미치는 영향

1) 신체적 유능감 정보가 운동수행력에 미치는 영향

생활체육 참여자의 신체적 유능감 정보가 운동수행력에 미치는 영향의 상관을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 다음 <표 15>과 같이 나타났다. 신체적 유능감 정보가 운동수행력에 대한 영향력을 살펴보니 승리/흥미, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 동료비교의 요인에서 지지가 높은 것으로 나타났으며 6개의 요인에 대한 전체변량에 대해 44.4%를 설명 해주고 있다.

<표 15> 신체적 유능감 정보와 운동수행력의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
승리/흥미	.628	.073	.737	8.588	.001***
대리경험	−0.023	0.039	−0.039	−0.59	.556
피드백/칭찬	−0.182	0.084	−0.264	−2.18	.030*
내적정보/기술향상	0.226	0.094	0.325	2.404	.017*
수행만족	0.04	0.055	0.066	0.738	.461
동료비교	−0.121	0.058	−0.206	−2.093	.037*
R=.666*, R^2=.444, R*²=.433, F=40.591, p=.001					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 신체적 유능감 정보가 참여지속의도에 미치는 영향

생활체육 참여자의 신체적 유능감 정보가 참여지속의도에 미치는 영향의 상관을 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 다음 <표 16>과 같이 나타났다. 신체적 유능감 정보가 참여지속의도에 대한 영향력을 살펴보니 수행만족, 동료비교의 요인에서 지지가 높은 것으로 나타났으며 6개의 요인에 대한 전체 변량에 대해 12.1%를 설명 해주고 있다.

<표 16> 신체적 유능감정보와 참여지속의도의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
승리/흥미	−0.009	0.107	−0.009	−0.087	.931
대리경험	−0.078	0.057	−0.115	−1.383	.168
피드백/칭찬	0.238	0.122	0.297	1.948	.052
내적정보/기술향상	0.05	0.137	0.062	0.362	.718
수행만족	0.309	0.08	0.437	3.863	.001***
동료비교	−0.29	0.084	−0.426	−3.445	.001***
R=.348*,	R^2=.121,	R*²=.104,	F=6.999,	p=.001	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 논 의

본 연구를 통해 생활체육에 참가자들의 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 운동을 지속적으로 참여하려는 의도에 미치는 영향에 대해 알아보았으며 선행 연구와 결과를 함께 확인해보았다.

1. 일반적 특성 (성별, 연령, 운동기간)에 따른 영향

본 연구의 신체적 유능감의 정보 6가지인 승리/흥미, 대리경험, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 수행만족, 동료비교들에서 김민주(2013), 표내숙(2007)는 학생들을 대상으로 연구한 결과 남학생들이 여학생에 비해 신체적 유능감을 판단하는 것으로 나타났으며, 본 연구에서의 결과에서도 성별에 따라 신체적 유능감 정보 요인인 승리/흥미, 대리경험, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 수행만족, 동료비교에 대해 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 선행 연구를 지지하고 있는 것으로 보아 대체적으로 신체적 유능감 정보는 성별에 따른 차이가 있는 것으로 판단 되는 것으로 해석될 수 있을 것이다. 연령에 따른 차이에서도 요인별 유의한 차이가 나타났으며 40대의 연령대에서의 차이가 큰 것으로 나타났다.

운동기간의 차이는 승리/흥미와 동료비교의 요인에서를 제외하고 유의한 차이가 나타났다. 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도 변수들의 영향력을 살펴보니 성별에 다라 운동수행력과 참여지속의도에서 유의한 차이가 나타났으며, 운동기간에 따라서도 유의한 차이가 나타났다. 그렇지만 연령에 따라서는 운동수행력 및 참여지속의도에서는 차이가 나타나지 않았다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 상관관계에 따른 영향

신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도의 요인별 상관관계는 서로의 상관도가 유의하게 나타났으며 이를 통해 요인별로 회귀분석을 실시하니 승리/흥미, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 동료비교 요인과 운동수행력에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 이러한 신체적 유능감 요인이 운동을 수행하는데 있어 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이와 함께 참여지속의도에 대해 살펴보니 수행만족, 동료비교의 요인에서만 참여지속의도는 유의한 차이가 나타났다. 생활체육 참여자들의 신체적 유능감은 운동수행력을 비롯한 지속적 운동 참여의도에 유의한 상관과 차이를 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구에서는 생활체육에 참여하고 있는 대상자들의 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 참여지속의도에 미치는 영향에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과를 확인할 수 있었다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따라 신체적 유능감, 운동수행력, 참여지속의도에 유의한 차이가 나타났다. 인구통계학적 특성인 성별, 연령, 운동기간에서 성별에 따른 요인별 사례에서는 신체적 유능감 요인인 승리/흥미, 대리경험, 피드백/칭찬, 대적정보/기술향상, 수행만족, 동료비교와 운동수행력, 참여지속의도의 요인들에서 모두 통계적 유의한 차이가 있다고 나타났다. 연령에 따라서는 신체적 유능감 요인은 유의하게 나타났으나 운동수행력과 참여지속의도에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 운동기간에 따른 요인들에서는 신체적 유능감의 승리/흥미, 동료비교의 요인을 제외한 대리경험, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 수행만족, 운동수행력, 참여지속의도에서 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 생활체육 참여자의 신체적 유능감과 운동수행력, 참여지속의도에 미치는 영향에 대해 살펴보니 운동수행력이 승리/흥미요인, 피드백/칭찬, 내적정보/기술향상, 동료비교 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 참여지속의도에서는 수행만족, 동료비교의 요인에서 유의한 차이가 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 제 언

생활체육에 참여하는 대상자들에 대한 운동수행력과 참여지속의도는 생활체육 활성화에 영향을 미치고 있을 것으로 본다. 생활체육의 적극적 참여와 지속적 참여는 건강을 유지할 수 있는 요인이라는 것은 부정할 수 없는 요인으로 본 연구의 생활체육 참여자의 지속적 운동 참여를 위해서는 신체적 유능감 정보에 대해 지속적으로 피드백을 받고 영향을 줄 수 있도록 신체적 유능감 정보에 대한 피드백 방법에 대해 연구가 지속되었으면 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

김다윗(2017). 평균수명 관련지표를 이용한 수명의 질에 대한 연구. 삼육대학교.

김민주(2013). 중학생의 신체적 유능감 정보와 체육수업 만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.

김성진(2006). 경륜경기력에 영향을 미치는 심리요인의 구조화 및 상대적 중요도 분석. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.

김영재(2001). 여가 스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.

권기일(2013). 국민체력 100 프로그램 참여에 따른 재미요인이 심리적 행복감, 생활만족, 운동지속의도에 미치는 영향. 가천대학교 스포츠문화대학원.

류민정(2007). 체육수업을 통한 신체적 유능감 정보와 위계적 신체적 유능감 구조에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원

류민정, 표종현, 표내숙(2005). 체육교사의 교수행동이 수업만족에 미치는 영향. 스포츠과학연구소, 21권 2호.

변영신 (1994). 운동경쟁상황에서의 동기적 분위기가 성취목표지향 및 지각된 유능감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

성창훈(1995). 성취목표 성향과 목표설정 유형이 동기적 행동 및 운동수행에 미치는 영향. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

안지훈(2015). 대학생의 자기조절이 운동참여수준 및 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

오지현(2015). 스포츠 참여자의 자율성, 유능성, 관계성이 즐거움과 지속적 참여의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

이대로(2011). 스노보드 참여자의 참여동기가 운동몰입 및 참여지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 스포츠과학대학원.

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.

장은미(2004). 볼링선수의 운동 경력과 수행력에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.

장혜림(2017). 무용전공자들의 신체적 유능감이 무용몰입 및 무용만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 일반대학원.

정수빈(2016). 청소년의 신체적 유능감, 자아존중감, 공동체의식, 학교생활적응의 구조적 관계 모형. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

정영린(2003). 테니스동호인의 스포츠 활동 욕구와 스포츠참가와의 관계. 한국체육학회지, 42(6), 223-240.

정현우(2017). 배구 관련 미디어스포츠 관여 경험이 배구 동호회 활동의 참여동기 및 참여지속의도에 미치는 영향. 목포대학교 교육대학원. 체육교육전공.

표내숙(2007). 보강적 피드백과 인지적 노력에 관한 고찰. 한국스포츠리서치, 18권 1호.

하충곤, 이강헌(2002). 중·고등학생의 신체활동 참여유형별 신체적 자기개념의 차이. 한국스포츠심리학회지, 13권 3호.

최명애(2000). 건강증진과 운동의 생리적 효과. 대한간호협회 보수교육 교재.

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1989). The task and ego orientation in sport questionnaire : Psychometric Properties. Unpublished manuscript.

Dishman,R.K.,& Gettman,L.R.(1988).Theinfluenceofresponsedistortioninassessing self-conceptionofphysicalactivity. ResQ Exercise Sport,51,286-299.

Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self- perception profile : Developmental and preliminary validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 408-430.

Horn, T.S., & Hasbrook, C.(1986). Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. In M.

Horn, T.S., Glenn, S.D., Wentzell, A.B.(1993). Source of information underlying personal ability judgements in high school athletes. Pediatric Exercise Science, 5. 263-274.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Kenyon, G. S. & Schutz, R .(1970). Patterns of involvement in sport: A stochas tic v iew . In G . S . K eny on and T . M . G rogg(E ds.) . Contempor ary psychology of sport(781-798). Chicago: Athletic Institute.

Roberts, G, C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and conceptual convergience. In G.C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise, 3-30. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M. R., & Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sport: Theory, research and enhancement strategies. In O. Bar -Or (Ed.), The encyclopaedia of sports medicine: The child and adolesc ent athletes. Oxford: Blackwell Science Ltd.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

< 부 록 >

생활체육 참여자에 따른 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 참여지속의도와의 관계분석 설문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 생활체육 활동에 참여하는 분들의 신체적 유능감 정보가 운동수행력과 참여지속의도를 알아보고자 하는 것입니다.

아래의 문항들의 답은 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다.

이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 절대 사용되지 않습니다. 정성껏 하나하나 대답 및 " ✓ "표로 표기 해주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 앞으로의 건강증진교육 프로그램과 증진교실 구체적이고 체계적인 활성화 발전에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

조선대학교 교육대학원
체육교육학과 임재우

1. 귀하의 성별, 연령, 운동경력 설문지. (01~03문항)

다음의 문항들은 귀하의 성별, 연령, 운동경력에 관하여 묻고 싶습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 "✓ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항					
성별	01. 귀하의 성별은?	①남자	②여자		
연령	02. 귀하의 연령은	①20대	②30대	③40대	④50대 이상
운동경력	03. 위하의 운동경력은?	①1년이상	②1년~2년미만	③2년~3년미만	④3년이상

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 신체적 유능감 정보 설문지. (1~32문항)

다음의 문항들은 **신체적 유능감 정보**에 관하여 묻고 싶습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 " ✔ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
04. 좋아하는 운동(종목)을 할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
05. 동료들과 함께 운동을 할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
06. 스포츠나 운동이 재미있다고 생각될 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
07. 대체적으로 나 혹은 동료와 함께할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
08. 선생님이 잘한다고 칭찬을 해주실 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
09. 자신의 한계를 이겨냈을 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10. TV에서 선수들의 운동모습을 볼 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11. 컴퓨터(인터넷)에서 스포츠 장면을 볼 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12. 신문이나 뉴스에서 스포츠 기사를 볼 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13. 운동을 잘하는 사람이 시범을 보일 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14. 선생님이 나의 운동능력에 대해 이야기할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15. 지인들이 나의 운동능력에 대해 이야기 할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16. 다른 사람이 내 운동실력에 대해 이야기할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17. 동료가 잘한다고 칭찬을 해줄 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18. 선생님이 잘한다고 칭찬을 해줄 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19. 이전의 동작보다 향상했을 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
20. 수업에서 정말 열심히 할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
21. 연습을 통해 실력이 향상될 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
22. 부족한 부분을 연습하여 향상되었을 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
23. 운동을 오랫동안 쉬지 않고 할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
24. 운동하는 동안 몸이 잘 따라줄 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
25. 운동하는 동안 느낌이 좋을 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
26. 운동하다 뜻밖의 기록이나 동작을 잘할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
27. 처음 배우는 동작이나 운동을 잘할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
28. 운동종목에 대한 자세나 방법을 잘 알 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
29. 다른 친구들이 못하는 것을 나는 잘 할 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
30. 운동능력이 다른 친구보다 뛰어날 때, 나는 운동을 잘한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 운동수행력 설문지. (01~06문항)

다음의 문항들은 **운동수행력**에 관하여 묻고 싶습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 " ✓"표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
36. 나는 남들과 다르게 나만이 동작을 할 수 있을 때 가장 잘한다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
37. 나는 새로운 동작을 배우고, 많은 연습과 노력을 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
38. 나는 동료들에 비해서 더 잘할 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
39. 나는 재미있는 무엇인가를 배웠을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
40. 나는 다른 사람들은 실수를 하지만 나는 그렇지 않을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
41. 나는 열심히 노력하여 새로운 동작을 배울 때 가장 잘 했다고 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤

4. 참여지속의도 질문지. (01~06문항)

다음의 문항들은 참여**지속의도**에 관하여 묻고 싶습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 "✓ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
42. 나는 생활체육 활동을 계속 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
43. 생활체육 활동은 나에게 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
44. 나는 몸이 피곤할지라도 지속적으로 생활체육 활동에 참여할 것이다.	①	②	③	④	⑤
45. 나는 생활체육 활동을 그만두지 않을 것이다.	①	②	③	④	⑤
46. 나는 불편한 상황에 개의치 않고 생활체육 활동에 지속적으로 참여 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
47. 나는 시간만 있으면 평소에도 생활체육 활동에 참여 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤

Collection @ chosun