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]I804:24011-200000283657

2020년 02월
교육학석사(체육교육)학위논문

생활체육시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 유 솔

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

생활체육시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향

The effect of sports participation motive on the quality of life and exercise performance

2020년 02월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 유 솔

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

생활체육시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 신청논문으로 제출함.

2019년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 유 솔

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

최유솔의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김 홍 남 인

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 인

심사위원 조선대학교 교수 윤 오 남 인

2019년 12월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구의 목적 ····· 3

3. 연구문제 ····· 3

4. 연구가설 ····· 4

5. 연구의 제한점 ····· 7

6. 용어의 정의 ····· 7

가 생활체육 ····· 7

나 참여동기 ····· 8

나 삶의 질 ····· 8

라 운동수행력 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9

1. 생활체육 ····· 9

1) 생활체육 정의 ····· 9

2) 생활체육의 개념 ····· 9

2. 참여동기 ····· 10

1) 참여 동기 개념 ····· 10

2) 내적동기 ····· 12

3) 외적동기 ····· 13

4) 무동기 ····· 13

3. 삶의 질 ····· 14

1) 삶의 질 개념 ····· 14

2) 생활체육과 삶의 질의 관계 ····· 15

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 삶의 질과 연관된 생활체육의 역할 ····· 17
Ⅲ. 연구방법 ····· 19
1. 연구대상 ····· 19
2. 조사도구 ····· 21
가. 예비검사 ····· 21
나. 설문지의 구성 ····· 21
다. 설문지의 타당도 ····· 24
라. 설문지의 신뢰도 ····· 27
3. 조사절차 ····· 28
4. 자료단순화 ····· 28
Ⅳ. 연구결과 ····· 29
1. 일반적 특성에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ·· 29
1) 성별에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ····· 29
2) 연령별에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ····· 31
3) 최종학력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ····· 37
4) 직업에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ····· 43
5) 월 소득에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ····· 50
6) 운동종목에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ··· 57
7) 운동경력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ··· 63
8) 운동시간에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ··· 70
9) 운동빈도에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이 ··· 76

2. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질과 운동수행력 간의 인과관계 ····· 83
1) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향 ····· 83

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 삶의 질에 미치는 영향 ····· 84
3) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 운동수행력에 미치는 영향 ····· 86
4) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향 ····· 87
Ⅴ. 논 의 ····· 88
1. 일반적 특성 (성별, 연령, 최종학력, 직업, 월 소득, 운동종목, 운동경력, 운동시간, 운동빈도)에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향 ····· 88
2. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기에 맞게 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향 ····· 91
3. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향 ····· 92
Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 93

참고문헌 ····· 98

<부 록> ····· 107

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

<표 1> 무동기 네가지 유형 ····· 14
<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성 ····· 20
<표 3> 설문지 주요 구성내용 ····· 22
<표 4> 참여동기 설문지 주요 구성내용 ····· 23
<표 5> 삶의 질 설문지 주요 구성내용 ····· 24
<표 6> 운동수행력 설문지 주요 구성내용 ····· 24
<표 7> 생활만족도에 대한 탐색적 요인단순화결과 ····· 25
<표 8> 삶의 질에 대한 탐색적 요인단순화결과 ····· 26
<표 9> 참여지속의도에 대한 탐색적 요인단순화결과 ····· 27
<표 10> 생활만족도, 삶의 질 요인별 신뢰도단순화 ····· 27
<표 11> 성별에 맞게 스포츠 참여 동기에 대한 t-검증 결과 ····· 30
<표 12> 성별에 맞게 삶의 질에 대한 t-검증 결과 ····· 30
<표 13> 연령별에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 31
<표 14> 연령별에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 32
<표 15> 연령별에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 33
<표 16> 연령별에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 33
<표 17> 연령별에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 34
<표 18> 연령별에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 35
<표 19> 연령별에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

사후검증 결과 ····· 35
<표 20> 연령별에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 36
<표 21> 최종학력에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 38
<표 22> 최종학력에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 38
<표 23> 최종학력에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 39
<표 24> 최종학력에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 40
<표 25> 최종학력에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 41
<표 26> 최종학력에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 41
<표 27> 최종학력에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 42
<표 28> 최종학력에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 43
<표 29> 직업에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 44
<표 30> 직업에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 45
<표 31> 직업에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 46
<표 32> 직업에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 46

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 33> 직업에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 47
<표 34> 직업에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 48
<표 35> 직업에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 49
<표 36> 직업에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 50
<표 37> 월 소득에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 51
<표 38> 월 소득에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 51
<표 39> 월 소득에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 52
<표 40> 월 소득에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 53
<표 41> 월 소득에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 54
<표 42> 월 소득에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 55
<표 43> 월 소득에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 55
<표 44> 월 소득에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 56
<표 45> 운동종목에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 58
<표 46> 운동종목에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표준편차, 사후검증 결과 ····· 58
<표 47> 운동종목에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 59
<표 48> 운동종목에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 60
<표 49> 운동종목에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 61
<표 50> 운동종목에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 61
<표 51> 운동종목에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 62
<표 52> 운동종목에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 63
<표 53> 운동경력에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 64
<표 54> 운동경력에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 65
<표 55> 운동경력에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 66
<표 56> 운동경력에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 66
<표 57> 운동경력에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 67
<표 58> 운동경력에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 68
<표 59> 운동경력에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 69

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 60> 운동경력에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 69
<표 61> 운동시간에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 71
<표 62> 운동시간에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 71
<표 63> 운동시간에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 72
<표 64> 운동시간에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 73
<표 65> 운동시간에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 74
<표 66> 운동시간에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 74
<표 67> 운동시간에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 75
<표 68> 운동시간에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 76
<표 69> 운동빈도에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 77
<표 70> 운동빈도에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 78
<표 71> 운동빈도에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 79
<표 72> 운동빈도에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과 ····· 79
<표 73> 운동빈도에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표준편차, 사후검증 결과 ····· 80
<표 74> 운동빈도에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균,
표준편차, 사후검증 결과 ····· 81
<표 75> 운동빈도에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균,
표준편차, 사후검증 결과 ····· 82
<표 76> 운동빈도에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균,
표준편차, 사후검증 결과 ····· 83
<표 77> 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기와 삶의 질과
운동수행력 간의 상관단순화 결과 ····· 84
<표 78> 스포츠 참여동기와 신체적 안녕의 중다회귀단순화 결과 ····· 85
<표 79> 스포츠 참여동기와 안전성의 중다회귀단순화 결과 ····· 85
<표 80> 스포츠 참여동기와 유능감의 중다회귀단순화 결과 ····· 86
<표 81> 스포츠 참여동기와 운동수행력의 중다회귀단순화 결과 ····· 87
<표 82> 스포츠 참여동기와 운동수행력의 중다회귀단순화 결과 ····· 87

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The effect of sports participation motive on the quality of life and exercise performance

Choi Young-Sool
Advisor : Prof. Yoon, Oh-Nam Ph.D.
Major in Physical Education,
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to investigate the effect of sports participation motivation on quality of life and exercise performance of participants using sports facilities in daily life. In order to achieve this goal, first, differences in the effect of sport characteristics on participation motive, quality of life, and exercise performance according to general characteristics. Second, the difference of the effect of sports participation motivation on the quality of life and exercise performance was analyzed.

A total of 370 people were sampled using self-evaluation instrumentation method for citizens who participated in facilities and places where life sports such as fitness, welfare and cultural center located in G city were conducted. A total of 350 questionnaires were used in this study, except for 20 missing or missing parts of the survey.

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

First, there were significant differences in the factors of sport

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

development, enjoyment, and socialization among the sub - factors of sports participation motive. There was a significant difference in safety factors.

Second, there was a significant difference in the sub - factors of sport participation motive as a result of the difference of sports participation motive according to the ages of the participants using the sports facilities.

Third, it was found that there was a significant difference in all sub - factors as a result of analyzing the motive difference of sports participation according to the final scholastic ability of the participants using the sports facilities.

Fourth, as a result of analyzing the difference of motivation for sports participation among the participants using sports facilities in the daily life, it was found that there were significant differences in the sub - factors of technology development and social factors. There was a significant difference in the exercise performance factors.

Fifth, there were significant differences in technical development, health, condition, and social factors among the sub - factors of sports participation motive according to monthly income of participants using leisure sports facilities.

Sixth, there were significant differences in the sub - factors of sport participation motivation according to the athletic career of the participants using the sports facilities. There was a significant difference in the exercise performance factors.

Seventh, the results of the analysis of the difference according to the exercise time of the participants using the sports facilities of the participants showed that there were significant differences in the sub - factors of sports participation motivation. There was a significant difference in the exercise performance factors.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Eighth, it was found that there was a significant difference in the sub - factors of sports participation motive as a result of the difference according to exercise frequency of the participants using the sports facilities.

Ninth, As a result of analyzing the correlation between the quality of life of the participants using exercise facilities and exercise performance, safety factor has a significant effect on single factor of exercise performance.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라는 양적, 질적으로 경제성장과 삶의 질을 향상해 함께 발전하는 선진화단계에 접어들었다. 산업의 기술과과 혁신의 발전은 여가시간의 증가와 다양한 생활의 편리함을 가지고 왔으며, 자연적인 조건이나 사회적 상황과 관련되어 삶의 만족을 추구하는 가치의 변화를 가져왔다. 이는 여가활동을 활성화 시키고 전반적으로 체육에 대한 인식의 변화로까지 이어지고 있으며, 스포츠에 대한 직접적인 참여로 나타나고 있다. 이로 인해 여가 스포츠 활동에 대한 확대로 인해 직·간접참여의 비중도 높아지고 또는 높아져가는 스포츠 활동의 참여를 가치 있게 만들어 주기 위해서는 올바른 신체활동의 형성이 더욱 중요시 되고 있다. 그 이유는 신체활동의 올바른 가치에 대한 관점이나 스포츠에 대한 정확한 인식이 형성되었을 때 비로소 그 본질을 직면할 수 있기 때문이다. 그래서 생활체육은 인간의 신체적, 생리적으로 건강을 유지시켜 주고, 체력을 증진시킬 뿐만 아니라 스트레스 해소 등 심리적 안정을 도모하여 정신건강에 이롭다. 또한, 생활체육은 건전한 여가활동으로서의 역할, 모든 사람들이 신체활동을 즐길 수 있는 기회를 제공함으로써 사회적 갈등의 해소, 지역사회의 화합 등 사회적으로 긍정적 도움을 주는 역할을 한다(김미, 1994).

사람들이 스포츠 활동을 수행하는 이유는 다양한 관점과 상황에서 달라질 수 있다. 그것은 스포츠를 차가하는 사람들이 모두 다른 마음과 태도, 참여동기 등의 심리적 상황에 놓여 있기 때문일 것이다. 하지만 대부분의 대중들이 생각하는 스포츠 활동을 행하는 최종적인으로 작정하고 지정한 방향 즉, 지향하는 목표는 사람들의 생활만족과 삶의 질을 극대화함으로써, 보다 윤태하고 즐거운 삶을 살고자하기 때문일 것이다. 특히 인간들은 참여하려는 욕구로써 스포츠 활동을 매개체로 하여 위락을 얻고, 사회적 정신적으로 기대감을 준다. 따라서 사람들은

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스포츠 참여를 통하여 일상생활에 있어서 만족감을 얻을 수 있도록 노력을 기울이며, 이에 대한 진정한 만족감에 의미를 부여한다(방선희, 2012).

그래서 2010년 국민여가활동 조사(문화체육관광부,2010)에서 나타난 여가활동의주된 목적은 '건강을 위해'가 24.6%로 가장 높았으며, 그 다음 '대인관계 및 교제를 위해'21.4%,'마음의 안정과 휴식을 위해'18.1%,'개인의 즐거움을 위해'16.7%,'스트레스 해소를 위해'7.4% 등의 순이었다. 또한 향후 시간적, 경제적 여유가 주어질 때 희망하는 여가활동의 여러 가지 유형으로는 관광활동의 비율이 36.2%로 가장 높은 수치를 나타났으며, 그 다음 '문화 예술 활동(16.4%)', '취미 오락 기타 활동(22.6%)', '스포츠 활동(24.9%)'등의 순서였다. 이런 결과는 사회적, 정신적으로 보장되면 스포츠 활동에 우선으로 참여하겠다는 것으로 볼 수 있다.

동시에, 자신의 여가활동에 대한 불만족 요소으로는 '시간이 부족'이 45.9%로 가장 높은 위치로 나타났으며, 그 다음으로는 '경제적인 부담'이 45.6%로 나타났다. 이는 여가생활의 중점적인 목적과 여가활동의 여럿 가운데서 선호하는 유형에 스포츠가 대체적으로 많은 영향을 미치고 있음을 의미한다. 동시에 여가에 대한 불만족 이유로서 시설 노후와 잘 갖춰지지 않은 기구 및 동반자의 무동기적 성격, 프로그램의 비전문화 등 여러 요소들이 있음을 알 수 있다. 이러한 문제들의 보완을 위해서는 여가활동에 대한 불만족 요인들을 보다 정밀하게 조사 단순화하는 연구가 요망된다(김종길, 2013).

지속적인 스포츠 참여의 활동 없이는 생활체육의 적합한 만족감의 정도를 얻을 수 없고, 그럼으로 생화체육의 참여로 인한 즐거움 얻을 수 있는 방법, 신체적 발달로 인해 얻을 수 있는 자신감, 자신의 생활에 있어 적극적으로 변하며, 그로 인한 스포츠에 대한 관심 증가하여 절대 경험할 수 없는 생활체육 참여 활동에 이로움에 관한 연구는 그 의미가 크다 할 수 있다.

따라서 본 연구는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력의 관련성을 규명 및 미치는 영향을 증명하고, 생활체육 시설 이용 및 참여자들의 직접적인 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

어떠한 영향을 미치는가를 알아볼 것을 그 필요성을 두고 있고, 더 나아가 생활체육 활성화에 이바지할 수 있는 기초적인 자료를 제공하는데 그 목적에 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 어떠한 영향과 효과를 미치는가에 대해 자세히 밝혀내고 단순화하는데 그 목적이 있다. 생활체육 시설 이용으로 얻어지는 스포츠 참여 동기가 참여자들의 삶의 질과 운동수행력, 그리고 이 부분들이 실제로 어느 정도 효과를 미치는지 알아보기 위한 연구이다.

이러한 연구를 통해 앞으로 여러 스포츠 참여 동기와 삶의 질, 운동수행력에 연관된 연구의 방향을 낱낱이 제시할 수 있으며, 이 방법으로 하여 포괄적으로 전국 각지에 생활체육 프로그램에 광범위하게 효과를 얻고 활성화 향상을 위한 목적에 중심을 두고 있다.

3. 연구문제

본 연구는 이러한 연구목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들에 맞게 일반적 특성이 스포츠 참여 동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

둘째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들에 맞게 일반적 특성 삶의 질에 유심미한 차이가 있을 것이다.

셋째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들에 맞게 일반적 특성은 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

넷째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들에 맞게 스포츠 참여 동기가 삶의

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

질과 운동수행력에 유심한 영향을 미칠 것이다.

다섯째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들에 맞게 삶의 질과 운동수행력에 유심한 영향을 미칠 것이다.

4. 연구가설

이 연구에서는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 영향을 미치는가를 알아볼 것을 두고 있고, 이전에 설정한 연구 변인을 기초로 하여 이와 같은 가설을 검증하고자 한다.

가설 1. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 특수한 성질 따라 스포츠 참여 동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-1. 성별에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-2. 연령별에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-3. 최종학력에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-4. 직업에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-5. 월소득에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-6. 운동종목에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-7. 운동경력에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-8. 운동시간에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

1-9. 운동빈도에 따라 스포츠 참여동기에 유심한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 일반적 특성에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-1. 성별에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-2. 연령별에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-3. 최종학력에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-4. 직업에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2-5. 월 소득에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-6. 운동 종목에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-7. 운동경력에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-8. 운동시간에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

2-9. 운동빈도에 따라 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 일반적 특성에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-1. 성별에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-2. 연령별에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-3. 최종학력에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-4. 직업에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-5. 월소득에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-6. 운동종목에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-7. 운동경력에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-8. 운동시간에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-9. 운동빈도에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 생활체육 시설을 이용하는 참여에 맞게 스포츠 참여 동기는 삶의 질에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-1. 스포츠 참여동기의 기술발달에 따라 유능감에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-2. 스포츠 참여동기의 기술발달에 따라 안전성에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-3. 스포츠 참여동기의 기술발달에 따라 신체적 안녕에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-4. 스포츠 참여동기의 즐거움에 따라 유능감에 유심한 차이가 있을 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3-5. 스포츠 참여동기의 즐거움에 따라 안전성에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-6. 스포츠 참여동기의 즐거움에 따라 신체적 안녕에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-7. 스포츠 참여동기의 건강 및 컨디션에 따라 유능감에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-8. 스포츠 참여동기의 건강 및 컨디션에 따라 안정성에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-9. 스포츠 참여동기의 건강 및 컨디션에 따라 신체적 안녕에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-10. 스포츠 참여동기의 사교에 따라 유능감에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-11. 스포츠 참여동기의 사교에 따라 안전성에 유심한 차이가 있을 것이다.

3-12. 스포츠 참여동기의 사교에 따라 신체적 안녕에 유심한 차이가 있을 것이다.

가설 4. 생활체육 시설을 이용하는 참여에 맞게 스포츠 참여 동기는 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

4-1. 스포츠 참여동기의 기술발달에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

4-2. 스포츠 참여동기의 즐거움에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

4-3. 스포츠 참여동기의 건강 및 컨디션에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

4-4. 스포츠 참여동기의 사교에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가설 5. 생활체육 시설을 이용하는 참여에 맞게 삶의 질은 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

5-1. 삶의 질의 유능감에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

5-2. 삶의 질의 안전성에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

5-3. 삶의 질의 유능감의 신체적 안여에 따라 운동수행력에 유심한 차이가 있을 것이다.

5. 연구의 제한점

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

가. 본 연구는 G광역시에 거주하는 18세 이상 성인들을 모집단으로 선정하여 연구하였기 때문에 연구 결과를 보편화하기에는 한계가 있다.

나. 본 연구에서는 대상자들의 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력에 영향을 줄 수 있는 기타 변인은 통제하지 못했다.

다. 앞 서 선정한 배경변인 이 외의 다른 변인은 고려하지 않았다.

6. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

가. 생활체육.

생활체육이란 모든 사람이 성, 연령, 계층, 인종, 종교에 구애됨이 없이 체육활동에 참여함으로써 건강을 증진하고 삶의 질을 향상할 수 있도록 해야 한다는

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

‘복지정책’의 일환으로 정의 하였다(문화체육관광부, 2009).

나. 참여동기.

참여동기란

본 연구에서는 스포츠 참여 동기의 하위요인은 즐거움, 사교, 기술발달, 건강 및 컨디션 이상 4가지 요인으로 설정 및 구분하였다.

다. 삶의 질.

삶의 질이란 많은 학자들에 의해 때로는 안녕(well-being), 정신적 안녕(psychologicalwell-being), 주관적 안녕(subjective well-being), 행복, 생활만족, 사기(morale), 긍정적 감정과 부정적 감정 등의 많은 유사한 용어로서 표현되기도 했으며(Evans,1994). 때로는 이들 유사용어의 상위개념으로 사용하고 있다(king, 1992).

본 연구에서는 삶의질의 하위요인을 신체적 안녕, 유능감, 안전성 이상 3가지 요인으로 설정 및 구분하였다.

라. 운동수행력.

본 연구에서는 운동수행력은 단일 요인으로 설정 및 구분하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 생활체육

1) 생활체육의 정의

'Sport for all' 은 여가시간을 활용하여 자발적으로 체육활동에 참여함으로써 개인적인 행복은 물론 올바른 가치관 정립으로, 더 나아가 사회적 복지를 통합적으로 발전시키고 국민의 건강증진을 각자의 인격완성은 물론 자기의 뜻을 이루고 행복을 추구하는 신체 활동의 총체이다(조성문, 2004).

2) 생활체육 개념

생활체육은 유아에서부터 노인에 이르기까지 인종, 성별, 종교 등에 관계없이 전체적인 신체 수준 향상하고 건강증진을 위해 생각한 바를 실제로하는 모든 종류의 체육활동이다. 신체 운동의 총체를 체육으로 정의 한다면, 이 체육을 법 국민적으로 보급하고 향상, 발전시키는 운동을 의미한다(김성배, 1991).

생활 체육이라는 용어는 1985년을 기반으로 새로운 형태로 형성되었다. 즉 1985년을 전· 후로 하여 표준 수준의 일반 사람들보다 높은 선수들이 펼치는 엘리트 체육과는 다르게 일반국민이 여가 시간에 참여하여 즐기는 대중체육의 흥미을 위한 정책을 이룩하고 이를 실제 발생하는 과정에서 그 정책 내용을 현실화하기 위해 개념의 용어라는 시점에서 방법론적 측면이 강하게 나타날 수 있다. 그러나 사회생활과 개인 생활은 비록 구조적 차이는 있지만 생활의 측면에서는 그 맥락을 같이 한다(임번장, 1991).

이러한 의미를 갖는 생활체육은 건강, 복지증진, 여가선용을 목적으로 국민의 전계층이 일상생활에서 행해지는 신체 활동과 건저활동을 나타내는 의미를 갖고 자발적으로 참여하는 평생 체육활동이며 체육 문화현상으로 운동 및 스포츠 대중화 및 신체활동을 매개로 하는 레저 스포츠 활동을 매개로 하는 레저 스포츠

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

활동이다(류동훈, 1999; 서수연, 2005).

생활체육은 국민 누구나가 사회적으로 차별 받지 않고 평등하게 체육을 일상생활의 일과로 실천함으로써 생활화하는 체육으로 규정 할 수 있고 과거에는 특정 계층이나 선수에 속하는 일부 사함만이 체육참여기회와 시설, 프로그램의 혜택을 누리는 선택적, 불확정적인 체육이었지만, 오늘날의 체육은 모든 국민이 일상생활 가운데 자율적으로 체육활동의 기회를 누리고 이를 하나의 생활양식으로 보편화하는 의미를 지닌다(류동훈, 1999).

생활체육은 신체활동의 욕구, 자기표현의 욕구, 자아실현의 욕구 등을 바람직한 방향으로 해경해주는 효과적 수단이 되며 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 자아실현과 행복추구는 평생을 통하여 추구되고 성취되기를 갈망하는 인간의 기본적 욕구이다(서수연, 2005).

2. 참여동기

1) 참여동기 개념

동기라는 용어는 개인의 특수한 성질이 어떤 일나 행동을 외부의 영향 받고, 행동 자체를 일으키게 하는 계기로 쓰일 수 있다. 개개인마다 지니고 있는 동기의 양상은 매우 다양하여 시간과 공간 그리고 심리적, 생리적인 제반 측면에서 다양한 의미로 쓰이고 있기 때문에 이를 하나의 뜻으로 정의 내리기는 매우 어렵다(문성태, 2005) 그래서 Sage(1977)에 따르면 동기란 '노력의 방향과 강도'로 정의되고 있다. 노력의 방향이란 어떤 활동에 대하여 추구하는 행동과 그 활동으로 다가가는가에 대한 여부를 말한다.(정호권, 2006) 예를 들어 한 고등학생이 축구레슨을 받기로 하였거나, 중년의 아버지가 수영을 시작하겠다고 마음먹은 것 등이 모두 여러 가지 다양한 활동에 대해 추구하는 동기가 있는 것이다. 하지만 이들이 열심히 노력 할 것인가는 알 수 없다. 이러한 측면에서 노력의 강도가 제기되는 것이다.(김성준, 2006) 노력의 강도란 목적을 이룰 때까지 뒤 쫓아 구하하려는 활동에서 얼마만큼의 노력을 투자하는지를 말하는 것이다.(구종수.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2009) 따라서 동기는 어떤 목표가 정해지면 그 목표를 향해서 행동을 시작하는 '내적과정'이라고 할 수 있다 그러나 운동에 참여하는 사람들에게 운동을 하는 이유를 물어보면 개인에 따라서 다양한 응답을 보이나, 대개 '체중을 줄이기 위해서', '몸을 튼튼히 하기 위해서' 등과 같은 이유처럼 운동으로부터 얻게 되는 신체기능의 긍정적 변화와 운동을 하고 나면 '기분이 후련해서', '스트레스가 해소 된다.'등의 이유처럼 운동 후에 느끼는 심리적 만족감에 대한 반응들이 주류를 이룬다(양명환, 2000).

인간의 성격에는 행동을 활성화시켜 일정한 방향으로 조직화하는 어떠한 '힘'들이 존재하는데, 이러한 힘들은 추동(drives)이나 자극요구(stimulus needs)와 같은 것일 수도 있으며, 본능(intstincts)과 같은 것도 포함되어 있는데 이러한 힘들은 동기라 하며(정용각, 1997). 스포츠 심리학 분야에서는 스포츠 행동에 대한 내적동기에 초점을 맞춰 왔다. 최근에는 내적동기, 외적동기, 무동기를 다차원적으로 측정하는 도구가 개발되면서 스포츠 동기의 세 가지 측면으로 통합적으로 이해할 수 있게 되었다(Valllerand,1997).

일반적으로 참여동기는 내적동기와 외적동기, 무동기(정용각, 1997)로 구분할 수 있으며, 내적동기는 기술발달, 즐거움, 성취감의 하위개념이 있고, 외적동기는 컨디션, 사교, 건강과 체력, 외적곽시가 있다. 무동기는 무기력감과 유사하며(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978), 행동과 행동결과 사이에 어떤 기대도 할 수 없는 상황으로 그 활동에 왜 참가하는지, 이유가 무엇인지도 모르는상태(Pelletier, 1995)를 말한다. 즉, 운동에 참여하고 지속하는 동기들을 조사한 연구들에 따르면, 일반적으로 운동에 참여하게 되는 주요 동기로는 건강증진, 체형유지, 체중조절 또는 개인적 외모 개선, 기술학습, 호전감, 심리적 행복, 즐거움과 재미 등이 확인되고 있다(양명환, 2000). 마지막으로 사람들은 자신의 요구에 연관된 활동을 할 때는 관심을 가지게 되고, 자신의 요구를 만족시키는 활동을 할 때는 즐거움을 느낀다(이재희, 2000)그러므로 우리가 관심과 즐거움이 있는 활동을 참여하는 것은 운동환경과 기술도전이 심리적 요구의 관여와 만족을 시키기 때문에 운동에 참여하는 기초가 된다(정용각, 1998).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 내적 동기

Csikszentmihalyi(1975)는 내적동기의 즐거움을 강조하며 정의하였고, 내적 동기의 목적은 개인의 내재적 경험이 완전히 몰입되어 활동에 일치되는 성향으로 인해 이러한 몰입상태를 최고 절정의 경험이라고 주장하였다. 내적 동기는 인간의 기본적인 동기로서 무언가의 목적(보수)을 위해 행동이 수단으로서 생기는 경우가 아닌 자신이 어떤 것에 대해 의미를 부여하여 활동하는 그 자체가 목적이 되어 보상에 맞게 행동이 아닌 자기만족에 의미를 두는 것이라 생각되고(문성태.2005) 일반적으로 내적 동기는 외부의 보상 없이 순수한 즐거움을 위해 스포츠 활동에 참여 할 때 내적으로 동기화 되었다고 볼 수 있으며 내적 동기는 단일개념보다는 다차원적인 개념으로 이해되고 있으나 내적동기를 토대로 나타나는 행동은 지식획득 내적 동기, 성취 내적동기, 자극체험내적동기 등 세 가지 영역으로 대표될 수 있다(이창기, 2003).

첫 번째 유형은 무언가를 인지하려는 지식획득 내적 동기이다. 간략하게 말해서 '터득하고자 하는 동기'라고 할 수 있다. 현재까지 교육심리학과 사회심리학 분야에서 다루어져 왔던 걸 탐구하고, 학습 내적동기, 내적 호기심, 학습지향 목표 등과 같은 보편적인 지식획득 내적동기와 관련이 있다고 본다. 따라서 지식획득내적동기는 대중들의 새로운 무언가를 탐구하고, 사리분별할 수 있도록 노력하면서 흥미를 위해서 어떠한 활동을 하는 것이라고 정의할 수 있다. 두 번째 유형은 어떤 한 것을 전문적으로하거나 어떠한 활동에 있어서 익숙하게 하려는 성취내적동기로 어떤 유기체가 자신의 최고치에 도전하거나 통달하면서 느끼는 기쁨과 성공의 만족하는 느낌 때문에 어떤 활동을 추구하는 경우를 의미한다. 즉, '무엇인가를 성공려는 동기'라고 할 수 있다. 이 결과는 목적한 바를 이루는 과정에 있게 된다. 세 번째 유형은 즐거움의 지각 작용하게 하기 위해서 좀 더 강한 자극을 추구하는 자극체험내적동기이다. 따라서 이 동기는 '만족한 느낌을 추구하는 동기'라고 간단하게 볼 수있다. 최근에 트랜드와 현 내적동기의 연구에서 이러한 자극 체험에 대한 관심이 높아져 성공적으로 이루어지고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3)외적 동기

외적 동기는 운동 참여의 원인이 스스로 하고 싶어서가 아닌 개인 및 사회적 성취나 주위환경에 의해 결정되는 것으로서 활동자체를 추구하는 것이 아니고 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간행동을 말하는데 대체적으로 내적 동기가 아닌 어떤 동기가 목적의 수단으로 이용되거나 외부의 압력과 간섭으로 이루어진 행동을 외적동기에 의한 행동이라고 볼 수 있으며, 외적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다(문성태, 2005).

외적 동기는 인간이 사회일원으로 살아가기 위해서 사회구성원들이 지켜야할 여러 가지 규범 양식을 학습해 가는 것으로 탈사회화 또는 내적 동기가 아닌 것에서 요구하게 되는 태도와, 가치 같은 많은 활동이라 할 수 있다. 따라서 내적 동기와는 반대로 활동 자체의 추구를 위한 것이 아니고 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간행동을 말한다(Deci, 1975)

4) 무동기

Ryan와 Deci(1985)의 인지평가 이론에 의하면 주변 상황이 객체들에게 주어져서 자기 스스로 경정하는 것이 아니거나 본인의 능력이 부족하거나 자신 능력을 믿지 못하고 어떤 대상에 흥미나 관심을 보이지 않는 사람들의 그러한 활동에 관하여 무동기상태라고 말한다. 무동기는 어떤 것을 추구하거나나 행동을 일으키게 하는 계기가 없는 것으로 무기력(learned helplessness)의 개념과 유사하다. Ryan와 Deci(1985)은 무동기를 '개인의 행동 그 자체가 바람직스러운 결과를 가져오는데 아무런 영향을 미치지 못한다는 중대한 원인두는 동기의 상실'이라고 정의하였다.

Pelletier(1995)은 무동기를 가진 사람은 그들의 행동이 어떤한 행동결과 가져오고 그들의 행동과 행동결과 사이에 어떠한 기대도 하지 않는 상황이라고 정의하면서 스포츠 활동에 참여하는 참여자들이 왜 이 운동을 지속하여야 하는지

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

에 대한 의심이 생길 때 그들은 운동을 중단할 수 있다고 하였다. 따라서 스포츠 참여시 어떤 동기가 지배적으로 동기화 시키느냐에 따라 행동의 강도와 지속 등의 단순화이 가능하다고 본다.(문성태 2005).

<표1> 무동기 네가지 유형

무동기 유형	내용
① 능력부족	특정행동을 수행 할 능력이 모자라거나 부치는 경우
② 전략미흡	어떤 전략이 바람직한 결과를 달성하는데 도움이 되지 않는다고 믿을 때 무동기 상태
③ 노력회피	특정행동이 너무 힘들기 때문에 어떠한 노력도 하지 않겠다고 생각할 때 나타나는 동기
④ 무기력 신념	취해야 할 과제가 너무 벅차기 때문에 자신의 노력이 쓸모가 없다고 생각하는 것

(정진욱, 2011)

3. 삶의 질

1) 삶의 질 개념

삶의 질은 개인적인 안정감과 사회화의 사회적 측면 속에서 충족되는 만족감과 환경적으로 흡족함 느끼며 이러한 요소 들을 극대화 함으로써 삶의 질을 효과적으로 정의할 수 있다고 하였다. 삶의 질이란 경험자 자신의 마음의 가짐에 의해 결정된다는 점을 강조하고, 직관이나 표상의 의해서 아니라 개념에 의하여 파악한 틀의 정립에 필연적인 두 가지 요소들 제시하였다. 즉 첫째, 삶의 질이란 인간이 목적을 이룰 때까지의 가치와 목표의 성취에서 생기는 물질의 원리에 기초한 상태이며, 둘째, 인간이 목적을 이룰 때까지 얻기위하는 여러 가지 생활 목표와 가치 중에서 즐거움과 복지생활과정에서 가장 중대한 자리를 차지하며, 이는 생활의 자신의 견해나 관점을 강조한 것이다 사람들은 어느 누구나 행복해지려고 노력하고 행복을 추구하려고 한다. 그러나 행복감은 반드시 자신과의 관계에서 벗어나 제 삼자의 입장에서 사물을 보거나 생각하는 것으로 경제적 안정감

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이나나 생활의 활동은 그 조건에 비례하지는 않는다. 물론 어느 정도까지는 상승곡선을 그려보이지만 그 선을 넘어서면 자신의 관점에 의존하게 된다. 따라서 많은 학문분야에서 개인이 느끼는 삶의 질 또는 행복을 연구하기 시작했다. 우리나라는 지속된 경제성장속에 소득분배의 개선, 사회복지제도의 실시, 주5일 근무제 실시 등으로 삶의 질(QOL :Quality ofLife)에 대한 관심을 갖게 되었다(하혜수,1996). 삶의 질은 신체적 혹은 심리적, 정신적 측면에서 오는 안녕감, 만족감, 행복감 등을 대변하는(오현옥,김석일,2008)말로써 주관적 측면과 객관적 측면의 개념을 모두 포함한다. 삶의 질을 규명하는 이론들은 주관적 측면을 강조한 쾌락이론, 욕구이론, 성공이론, 객관적 측면을 강조한 일차적 재화이론, 양쪽 모두를 강조한 중간복지이론 등이 있다(백순기,김현나,2011).

삶의 질은 인간사회생황의 양적인의 대상이 아니고, 질적인 대상이며 즉, 인간 삶의 질적 수준과 인간의 욕구나 관심의 대상 또는 목표가 되는 진, 선, 미적인 문제를 다루는 것으로 파악되고, 인간의 삶과 중간에 제 삼자나 매개물 없이 바로 연결되는 관계에 있는 사회 및 생활의 주의의 상태 변화가 잘못 된거거나 부족한 것을 고치고 이루어 지도록 꾀하는 것이며 그래서 삶의 질은 사회계획의 더할 나위 없는 지경에 도달하는 정책목표이며 정책수단이라고 하였다. 이처럼 삶의 질이란, 곧 개인의 일상생활에서 얻는 만족감 또는 충분한 기쁨을 뜻하는 것으로 일정한 대상이나 현상의 한계 안에 모두 끌어넣은 의미로서 그 범위가 매우 포괄적이여서 삶의 질이 개인 특성,객관적 생활 조건 등에 따라 주관적인 영향을 받는다(박정언,2010).인간은 각자 자신의 삶에 대해 다른 목표와 기준을 가지고 있어 자신이 삶을 이해하고 자신의 삶에 대한 질을 평가하는 것이 중요하다.

2) 생활체육과 삶의 질의 관계

생활체육의 개념에 대하여 '체육을 일상생활의 일정한 일로 실천함으로써 생활화하는 체육'으로 규정하고 있을 뿐만 아니라 '체육실천의 슬로건으로써 생활 속에서 운동을 즐기거나 본인의 삶의 질을 높일 수 있는 운동을 찾는다.(임번

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

장,1991) 정부정책의 차원에서 체육의 한 실천방법으로 쓰이는 체육의 필요한 용어'로 정의하면서 미래지향적이며, 자유롭고 자주적인 성질에 있는 올바른 의식을 지닌 새로운 개념이라고 긍정적인 평가를 내리고 있으며, 생활체육이 개인이 속한 생활영역 안에서 각자의 주어진 조건 및 환경과 취미에 따라 여가시간을 이롭게 사용해 자발적인 참여를 통하여 풍유한 개인의 일상생활을 하는 신체적 활동을 의미한다.

생활체육은 늘어나는 여가를 보다 좋은 방향으로 이끌어 주며 새로운 것을 만들어 내는 활동으로 유도하고 각 종 생활습관 관련 질병을 방예하여 현대사회에 적합 하도록 형태적, 생리학적으로 체력을 증진시키며, 체육활동 참여를 통한 유쾌하고 활발한 사회와 건전한 시민의식을 중축시킴으로서 복지사회를 실현하는데 목적이 있다는 것이다(임번장, 1995).

이처럼 생활체육은 개인이 전 생애를 통하여 능동적이고 지속적인 체육활동 참가의 기회를 향유함으로써 신체적, 정신적, 사회적으로 조화로운 발달을 꾀하고, 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며, 창조적으로 개척하여 나아갈 수 있는 기능과 성향을 학습할 뿐만 아니라 다른 사람과 서로 서로 더불어 공동체의 복지를 증진시켜나가는 복지사회의 체육을 의미한다(방지선, 1992).

생활체육은 외곬으로 순진하고 어숙룩한 신체활동이 아니라 건강을 통한 행복의 추구라는 인간생활의 핵심적 요소를 제공해 주는 매우 바람직한 형태의 삶의 방법이라 할 수 있다. 주어진 여건에 따라 신체활동을 함으로써 발전적이고 청조적인 시간을 같게 해주는 생활체육은 개인의 체력과 건강을 증진시키고, 정신건강과 건전한 기풍을 조성시켜물질적, 정신적으로 풍요로운 복지사회 건설을 추구할 수 있다는 측면에서 그 중요성은 매우 크다 하겠다(이종길, 1992).

조명곤(2007)은 생활체육은 인간의 삶의 질의 질적 향상이라는 이념 추구를 위해서유아체육부터 시작하여 아동 체육, 청소년 체육, 성인 전,후기 체육, 노인체육을 동등한 관계가 아니라 위와 아래의 관계 즉 수직적으로 통합한 체육영역과 학교, 가정, 지역사회, 사회에서 이루어지는 체육활동을 수평적으로 통합한 체육영역을 전부를 한데 모왔으며, 이는 개인의 잠재적 신체활동 욕구의 최대한

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

세력이나 권리를 늘리고 체육을 통한 복지사회의 이념을 구체적인 사실로서 목적으로 한다고 하였다.

최근에 이르러 인간의 삶의 질이 객관적 사고나이나 경제적 조건과 같은 사회적이고 절대적 요소들에 의해 결정된다기 보다는 개인의 주관적 판단에 따라 결정된다는 입장이 이제 표준화된 사고를 근본적으로 규정하고 있는 테두리로서의 인신의 체계로 인정받게 되었다. 이러한 입장에 맞게 연구(Iso-Ahola, 1980)에 의하면 일반적으로 삶의 질이 높은 사람의 특성으로 행복(happiness), 만족(satifaction) 및 심리적 복지(psychologic well-being)를 들고 있다. 여기에서 심리적 복지란 Maslow(1954)의 욕구 계층 이론에서 높은 위치의 욕구인 자기존중 및 자기실현의 욕구를 채워 모자람이 없게 하는 상태를 의미한다. 일반적으로 삶의 질이 반영되는 인간의 생활 영역은 일, 여가 그리고 가정생활 세 영역으로 분류되어 왔다(고영복, 1992; 이종영, 1992). 이 세 영역에서 나타나는 삶의 질 정도는 시대의 흐름과 사회 변화에 의해 달라지는데 현대에 이르러 일보다는 여가의 영향력이 더 크다는 연구 결과가 제시되고 있다(Yankelovich, 1978; Regheb & Griffith, 1982).

삶의 질을 결정하는 요인을 시대적 상황에 따라 사람들이 중요하게 생각해 온 시간의 영역과 그 시간에 추구하는 활동에 따라 단순화하는 방법은 현대사회에서 여가가 삶의 질에 공헌하는 가장 중요한 요인으로 부상하고 있으며, 운동과 스포츠 활동은 여가의 가장 중심적인 활동이라는 점에서 운동과 스포츠가 삶의 질에 효과적으로 기여할 수 있다는 사실을 시사하고 있다(이종영, 1996).

3) 삶의 질과 연관된 생활체육의 역할

생활체육이 지닌 역할은 국민 전체가 공유하거나 공감하고 평생체육을 실시함으로써 국민의 건전한 시민의식발달을 위해서대책과 방법을 구하고 밝고 풍유로운 국민생활을 영위하게 하며, 나아가 지역사회 체육활동 활성화를 통하여 복지사회의 실현과 민족문화의 창작에 이바지하고 국민화합에 기여하는 것이라 할 수 있다. 이러한 생활체육의 역할은 크게 정서적 역할과 사회적 역할로 구분할

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

수 있다.

우선, 정서적 역할은 개인의 심리적, 사회적 적응과 사회적 안정을 의미한다. 생활체육은 기쁨, 미움, 슬픔 등 극단의 감정을 표현하는 기회를 적절히 제공하고 통제함으로써 감정을 정화시켜 긴장과 갈등을 조절하는 안전판의 역할을 한다(김성배, 1991).

다음으로 사회적 역할을 살펴보면 생활체육은 개인적인 건강증진과 체력 향상은 사회 전체에서 노동력의 활동과 세력범위가 넓어지고 노동력 증가 제공하며, 노동에 있어서도 작업의 효과를 높이는 등의 방법을 제공해 줄 수 있다. 또한 가정과 직장, 지역사회에서 사회적으로 명백히 규정할 수 있는 역할을 한다.

실상 사회발전의 궁극적인 가치의 지경에 도달하는 목표는 삶의 가치를 높이는 것이고 이는 물질의 넉넉함과 정신적 건강과 온전함을 바탕으로 하는 삶의 질 향상에 있다. 앞서 논의되었던 삶의 질과 연관된 생활체육은 체육활동에 참여하고자 하는 국민들의 욕구를 충족시켜줄 뿐 아니라 활동자체에서 기쁨과 행복을 느낄 수 있으며 생활의 여유와 풍요로움을 제공하여 삶의 질적 수준을 높을 수 있기 때문에 사회복지의 최적 수단이 될 수 있는 것이다. 스포츠는 건전한 체육활동을 통한 모든 국민의 신체적, 정신적 건강의 추구를 기본 이념으로 하고 있으며 경제 및 사회발전에 의하여 증대된 국민의 삶의 가치구현에 대한 요구를 충족시켜주는 기본조건이 될 수 있는 것이다(임번장 1991). 그러므로 무엇보다 중요한 것은 현대생활에서 건강하고 행복한 삶을 영위하기 위해서는 생활체육이 얼마나 중요한 역할과 기능을 수행하는지를 올바르게 인식해야 할 것이며, 그러한 인식과 이해를 바탕으로 많은 지역주민들이 풍요로운 삶을 위해 체육활동에 직접 참여하는 범국민 체육 생활화운동이 추진되어야 할 것이다(채용옥, 2006).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 단순화하고 규명하는데 목적이 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위해서다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 단순화의 과정을 통하여 연구를 수행하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구 대상

본 연구는 G광역시에 위치한 복지센터와, 피트니스와 같은 생활체육이 이루어지는 장소에 참여하는 시민들을 대상으로 택정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 377명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 22부를 제외하고 최종적으로 350부의 설문지를 본 연구에 사용하였고 <표 3>와 같이 조사하여 본 연구에 사용할 계획이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성

변인	구분	인원 (명)	백분율 (%)
성별	남	141	40.3
	여	209	59.7
연령	20대	67	19.1
	30대	72	20.6
	40대	92	26.3
	50대 이상	119	34.0
최종학력	중학교 졸업	28	8.0
	고등학교 졸업	97	27.7
	대학교 졸업	202	57.7
	대학원 이상	23	6.6
직업	공무원	51	14.6
	사무, 관리직	81	23.1
	자영업	92	26.3
	전문, 기술직	126	36.0
월 소득	200만원 미만	75	21.4
	200~300만원	160	45.7
	300~400만원	81	23.1
	400~500만원	22	6.3
	500만원 이상	12	3.4
운동종목	요가분야 (요가, 필라)	60	17.1
	댄스분야 (에어로빅, 댄스)	66	18.9
	헬스분야 (웨이트, 크로스핏)	114	32.6
	수영, 마라톤	110	31.4
운동경력	6개월 이하	87	24.9
	1년 미만	70	20.0
	2년 미만	84	24.0
	2년 이상	109	31.1
운동시간	30분 미만	65	18.6
	1시간 미만	92	26.3
	1시간 30분 미만	138	39.4
	2시간 이상	55	15.7
운동빈도	주 2회 이상	99	28.3
	주 3회 미만	114	32.6
	주 4회 미만	69	19.7
	주 4회 이상	68	19.4
총계		350명	100.0%

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 조사 도구

본 연구는 설문지를 통한 설문지법을 사용할 계획이며, 설문지는 신뢰도 검사를 통해 신뢰도에 문제를 발생시키는 것으로 나타난 문항들은 제거할 것이다.

가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 4걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 관리자 및 트레이너와 담당자를 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 문항구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문 및 수정 보완하도록 할 것이다.

두 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 생활체육 참여자들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하기 위해 피트니스, 생활복지센터에서 참여 중인 시민들을 대상으로 소수인원인 70명으로 조사를 실시하였다.

세 번째 예비검사의 목적은 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가하고 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 단순화하고 측정하기 위해서다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

적용가능성을 검토하였고 설문지의 주요 구성내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용		문항수	선행연구
일반적 특성	성별	(1)	9문항	·
	연령	(1)		
	최종학력	(1)		
	직업	(1)		
	월 소득	(1)		
	운동 종목	(1)		
	운동 경력	(1)		
	운동 빈도	(1)		
	운동 시간	(1)		
참여동기	기술발달	(6)	25문항	Wessinger & Bandalos(1995) 정용각(1997) 이정목(2010)
	즐 거 움	(6)		
	사 교	(7)		
	건강 및 컨디션	(6)		
삶의 질	유능감	(7)	18문항	Dunbar(1992) 윤진상, 국승희, 이무석(1998)
	안전성	(6)		
	신체적 안녕	(5)		
운동수행력	운동수행력	(6)	6문항	Duda, J. L.,&Nicholls, J. G. (1989) 번영신(1994) 성창훈(1995) 장은미(2004) 정윤태(2016)
총 문항 수			58문항	

1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 성별, 연령, 최종학력, 직업, 월 소득, 운동종목, 운동경력, 운동빈도, 운동시간 총 9문항으로 ‘매우그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하여 사용하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 참여동기

이 연구에서 참여동기의 측정 도구는 Vallerand et al(1992)의 SMS-28(sportmotivation scale)과 Wessinger & Bandalos(1995)의 LIM(LeisureIntrinsicMotivation)을 기초로 정용각(1997)이 수정 개발한 척도와 이정목(2010)이 수정·보완한 설문지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 재수정·보안하여 기술발달, 즐거움, 사교, 건강 및 컨디션 이상 하위 4개의 영역으로 <표 4>과 같이 25문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답내용에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 차례대로부과 되어있다.

<표 4> 참여동기 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
참여동기	기술발달	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
	즐거움	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
	사교	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	7
	건강 및 컨디션	20, 21, 22, 23, 24, 25	6
총 문항 수			25

3) 삶의 질

삶의 질 측정 도구는 Dunbar(1992)등이 개발한 스미스클라인 비챱의 삶의 질 척도(Smithkline Beecham 'Quality of life'Scale)를 윤진상, 국승희, 이무석(1998)이 한국판으로 표준화한 것을 수정하고, 하정태(2019)가 수정한 설문지를 다시 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하였다. 측정도구를 보완 · 수정하여 <표 5>과 같이 18문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답결과에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 차례대로부과되어 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 5> 삶의 질 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
삶의 질	유능감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
	안전성	8, 9, 10, 11, 12, 13	6
	신체적 안녕	14, 15, 16, 17, 18	5
총 문항 수			18

4) 운동수행력

운동수행력 측정 도구는 Duda와 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 훈련목표설정수준 설문지를 바탕으로 연구도구를 참조하여 제작한 장은미(2004), 정윤태(2016)의 측정도구를 보완·수정하여 <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 차례대로부과되어 있다.

<표 6> 운동수행력 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
운동수행력	운동수행력	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
총 문항 수			6

다. 설문지의 타당도

설문지의 타당도를 검증하기 위해서광주 생활체육 참여중인 시민들을 대상으로 소수인원인 70명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인단순화을 실시하였다.

탐색적 요인단순화을 위해서KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유심도를 단순화하여 최대우도법과 베리맥스, 집교회전 방식을 통하여 요인들의 해석

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

을 용이하도록 하였다.

1) 참여동기

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위해서탐색적 요인단순화을 실시한 결과는 <표 7>와 같다.

<표 7> 생활만족도에 대한 탐색적 요인단순화결과

문항 \ 요인	요인Ⅰ	요인Ⅱ	요인Ⅲ	
기술발달5	.805	-.013	.324	.094
기술발달1	.780	.240	.253	.099
기술발달4	.698	.449	.039	.308
기술발달2	.693	.515	.109	.068
기술발달3	.641	.510	-.164	.333
기술발달6	.614	.320	.215	.247
즐거움1	.251	.817	.199	.172
즐거움6	.141	.779	.381	.072
즐거움2	.421	.710	.317	.079
즐거움3	.374	.627	.456	.049
건강및컨디션1	.195	.591	.558	.133
건강및컨디션3	.184	.248	.787	.085
건강및컨디션2	.201	.330	.774	.266
사교5	.057	-.010	.249	.824
사교4	.475	.004	.108	.801
사교3	.110	.364	.006	.745

요인 \ 값	전체	분산(%)	누적(%)
기술발달	3.764	23.527	23.527
즐거움	3.710	23.191	46.718
건강 및 컨디션	2.354	14.712	61.430
사교	2.304	14.401	75.830
KMO	.872	χ^2	4301.117
자유도	120	유심확률	.000

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 삶의 질

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위해서탐색적 요인단순화을 실시한 결과는 <표 8>와 같다.

<표 8> 삶의 질에 대한 탐색적 요인단순화결과

문항 \ 요인	요인Ⅰ	요인Ⅱ	요인Ⅲ
신체적2	.829	.196	.151
신체적3	.788	.122	.187
신체적5	.763	.337	.053
신체적4	.727	.225	.211
신체적1	.720	.155	.162
안전성5	.156	.743	.289
안전성1	.056	.730	.267
안전성2	.310	.720	.048
안전성4	.118	.711	.304
안전성6	.330	.676	.106
안전성3	.286	.651	.203
유능감2	.041	.160	.756
유능감1	.147	.261	.736
유능감4	.233	.040	.678
유능감7	-.031	.249	.673
유능감5	.295	.238	.605
유능감3	.274	.166	.578
고유치	3.506	20.626	20.626
분산%	3.473	20.430	41.056
누적분산%	3.159	18.583	59.639
KMO	.871	X^2	2903.103
자유도	136	유심확률	.000

3) 운동수행력

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위해서탐색적 요인단순화을 실시

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 참여지속의도에 대한 탐색적 요인단순화결과

문항 \ 요인	요인 I
운동수행력2	.897
운동수행력6	.880
운동수행력4	.761
운동수행력1	.704
운동수행력5	.688
운동수행력3	.636
요인명	운동수행력
고유치	3.530
분산%	58.834
누적분산%	58.834

KMO= .787, Bartlett`s test: 1055.399, p<.000

라. 설문지의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위해서방법을 이용하였으며 다음의 <표 10>과 같다.

<표 10> 생활만족도, 삶의 질 요인별 신뢰도단순화

변 인	요인명 (문항수)	Cronbach's Alpha	
참여동기	기술발달	.901	.919
	즐거움	.905	
	사교	.793	
	건강 및 컨디션	.834	
삶의 질	신체적 안녕	.871	.904
	안전성	.858	
	유능감	.811	
운동수행력	운동수행력	.858	.858

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 조사 절차

본 연구의 절차는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 단순화하기 위한 구체적인 조사절차는 본 연구자가 직접 G광역시에 있는 피트니스 센터와 생활 복지 센터에 있는 참여자들을 본 연구의 목적과 취지를 설명한 후 동의를 구하고, 설문지를 직접 배포하여 자기 평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하게 한 후 설문지를 현장에서 직접 회수하는 절차로 조사하고자 한다.

4. 자료 단순화

첫째. 일반적 특성 파악을 위해서빈도단순화(Frequency analysis)을 실시하였다.

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

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

넷째. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 규명하기 위해서다중회귀단순화(Multiple Regression)을 사용하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

본 연구에서는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력의 관계단순화을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 맞게 스포츠 참여동기의 차이를 단순화하였다. 둘째, 일반적 특성에 맞게 삶의 질 차이를 단순화하였다. 셋째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 단순화하였다. 그 결과를 구체적인 방법으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

1) 성별에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

성별(남성, 여성)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서독립표본 T-검정을 실시하였다.

(1) 성별에 맞게 스포츠 참여 동기의 차이

성별(남/여)에 맞게 스포츠 참여 동기의 차이를 검정하기 위해서t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 11> 성별에 맞게 스포츠 참여 동기에 대한 t-검증 결과

요인	성별	N	평균	표준편차	t	p
기술발달 (M±SD)	남	141	3.7210	.74389	4.077	.003**
	여	209	3.3612	.85134		
즐거움 (M±SD)	남	141	4.2163	.82604	3.989	.041*
	여	209	3.8409	.88802		
건강 및 컨디션 (M±SD)	남	141	4.3617	.93647	1.893	.089
	여	209	4.2026	.63710		
사교 (M±SD)	남	141	3.8865	.59606	4.267	.026
	여	209	3.5614	.76066		

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

<표11>에 따르면, 기술발달, 즐거움 요인은 통계적으로 유심한 차이가 나타났으며, 건강 및 컨디션, 사교 요인은 통계적으로 유심한 차이가 나타나지 않았다.

(2) 성별에 맞게 삶의 질의 차이

성별에 맞게 삶의 질의 차이를 검정하기 위해서t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 12>과 같다.

<표 12> 성별에 맞게 삶의 질에 대한 t-검증 결과

요인	성별	N	평균	표준편차	t	p
신체적 안녕 (M±SD)	남	141	3.9972	.76345	-.290	.617
	여	209	4.0211	.75214		
안전성 (M±SD)	남	141	3.7884	.60516	.880	.026*
	여	209	3.7241	.71192		
유능감 (M±SD)	남	141	3.8830	.59720	-.393	.895
	여	209	3.9083	.58764		

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

또한, <표 12>에 따르면, 안전성 요인은 통계적으로 유심한 차이가 나타났으며, 신체적 안녕, 유능감 요인은 통계적으로 유심한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 연령별에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 연령별에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기의 하위 요인별(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교) 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 연령별에 맞게 기술발달 요인의 차이

연령별에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=2.916 로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 13>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 20대(M=3.7413)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 50대 이상(M=3.5238), 40대(M=3.4293), 30대(M=3.3565)의 순으로 나타났다.

<표 13> 연령별에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대		67	3.7413	.73069	
b. 30대		72	3.3565	.88250	
c. 40대		92	3.4293	.84632	a>d,c,b
d. 50대 이상		119	3.5238	.81050	
전 체		350	3.5062	.82775	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	5.897	3	1.966	2.916	.034*
집단내	233.228	346	.674		
전 체	239.125	349			

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

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

② 연령별에 맞게 즐거움 요인의 차이

연령별에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=5.808 로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 즐거움 원인에 차이가 있다는 것으로 , 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 14>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 20대(M=4.1493)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 40대(M=4.0734), 50대 이상(M=4.0672), 30대(M=3.6181)의 순으로 나타났다.

<표 14> 연령별에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대	67	4.1493	.48473	
b. 30대	72	3.6181	1.04643	
c. 40대	92	4.0734	.86328	a,c,d>b
d. 50대 이상	119	4.0672	.90824	
전 체	350	3.9921	.88187	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	13.007	3	4.336	5.806	.001***
집단내	258.408	346	.747		
전 체	271.416	349			

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

③ 연령별에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

연령별에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=7.544 로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 건강 및 컨디션 원인에 차이가 있다는 것으로 , 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 15>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 40대(M=4.5217)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 50대 이상(M=4.2913), 20대(M=4.1940), 30대(M=3.9678)의 순으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 15> 연령별에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대	67	4.1940	.81886	
b. 30대	72	3.9676	.75300	
c. 40대	92	4.5217	.46699	c,d,a>b
d. 50대 이상	119	4.2913	.88358	
전 체	350	4.2667	.77447	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	12.852	3	4.284	7.544	.000***
집단내	196.482	346	.568		
전 체	209.333	349			

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

④ 연령별에 맞게 사교 요인의 차이

연령별에 맞게 사교 요인에 있어서 F=9.885 로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 16>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 40대(M=3.8478)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 20대(M=3.8109), 30대(M=3.6019), 50대 이상(M=3.5602)의 순으로 나타났다.

<표 16> 연령별에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대	67	3.8109	.44655	
b. 30대	72	3.6019	.78849	
c. 40대	92	3.8478	.59385	c>a,d
d. 50대 이상	119	3.5602	.84253	
전 체	350	3.6924	.71615	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	5.833	3	1.944	3.885	.009**
집단내	173.157	346	.500		
전 체	178.991	349			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

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

(2) 연령별에 맞게 삶의 질의 차이

연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 맞게 삶의 질의 하위요인별(신체적 안녕, 안전성, 유능감) 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 연령별에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

연령별에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=0.259로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 17>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 20대(M=4.0657)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 30대(M=4.0444), 50대 이상(M=3.9832), 40대(M=3.9826)의 순으로 나타났다.

<표 17> 연령별에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대		67	4.0657	.84809	
b. 30대		72	4.0444	.69381	
c. 40대		92	3.9826	.73449	-
d. 50대 이상		119	3.9832	.75983	
전 체		350	4.0114	.75571	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.447	3	.149	.259	.855
집단내	198.867	346	.575		
전 체	199.314	349			

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

② 연령별에 맞게 안전성 요인의 차이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

연령별에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=0.316로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 18>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 40대(M=3.8080)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 50대 이상(M=3.7339), 20대(M=3.7313), 30대(M=3.7199)의 순으로 나타났다.

<표 18> 연령별에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대	67	3.7313	.71713	
b. 30대	72	3.7199	.64630	
c. 40대	92	3.8080	.66066	-
d. 50대 이상	119	3.7339	.67205	
전 체	350	3.7500	.67080	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.429	3	.143	.316	.814
집단내	156.613	346	.453		
전 체	157.042	349			

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

③ 연령별에 맞게 유능감 요인의 차이

연령별에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=0.497로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 19>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 40대(M=3.9293)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 30대(M=3.9282), 20대(M=3.9179), 50대 이상(M=3.8445)의 순으로 나타났다.

<표 19> 연령별에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대		67	3.9179	.66816	
b. 30대		72	3.9282	.61719	
c. 40대		92	3.9293	.53637	-
d. 50대 이상		119	3.8445	.57191	
전 체		350	3.8981	.59078	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.523	3	.174	.497	.684
집단내	121.287	346	.351		
전 체	121.810	349			

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

(3) 연령별에 맞게 운동수행력의 차이

연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 맞게 운동수행력 단일요인의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 연령별에 맞게 운동수행력 요인의 차이

연령별에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=0.361로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 운동수행력 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 20>과 같으며, 제시된 바와 같이 연령별에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 50대 이상(M=3.5504)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 40대(M=3.5163), 20대(M=3.5025), 30대(M=3.4792)의 순으로 나타났다.

<표 20> 연령별에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 20대	67	3.5025	.44238	-
b. 30대	72	3.4792	.51801	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

c. 40대		92	3.5163	.47595	
d. 50대 이상		119	3.5504	.48156	
전 체		350	3.5176	.47936	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.250	3	.083	.361	.781
집단내	79.947	346	.231		
전 체	80.197	349			

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

3) 최종학력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 최종학력에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 맞게 스포츠 참여 동기의 하위요인별(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교) 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 최종학력에 맞게 기술발달 요인의 차이

최종학력에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=10.992로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 21>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 대학원(M=4.1159)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 대학교(M=3.5512), 고등학교(M=3.4538), 중학교(M=2.8631)의 순으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 21> 최종학력에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교		28	2.8631	.48866	
b. 고등학교		97	3.4536	.82276	
c. 대학교		202	3.5512	.80978	d>c,b,a
d. 대학원		23	4.1159	.82791	
전 체		350	3.5062	.82775	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	20.808	3	6.936	10.992	.000***
집단내	218.318	346	.631		
전 체	239.125	349			

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

② 최종학력에 맞게 즐거움 요인의 차이

최종학력에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=5.320로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 즐거움 원인에 차이가 있다는 것으로 , 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 22>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 대학원(M=4.6304)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 대학교(M=3.9901), 고등학교(M=3.9253), 중학교(M=3.7143)의 순으로 나타났다.

<표 22> 최종학력에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교		28	3.7143	.50330	
b. 고등학교		97	3.9253	1.14346	
c. 대학교		202	3.9901	.78933	d>c,b,a
d. 대학원		23	4.6304	.29067	
전 체		350	3.9921	.88187	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	11.967	3	3.989	5.320	.001***

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

집단내	259.449	346	.750
전 체	271.416	349	

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

③ 최종학력에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

최종학력에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=5.125로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 건강 및 컨디션 원인에 차이가 있다는 것으로 , 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 23>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 대학원(M=4.8406)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 고등학교(M=4.2921), 대학교(M=4.2096), 중학교(M=4.1190)의 순으로 나타났다.

<표 23> 최종학력에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교	28	4.1190	.51492	
b. 고등학교	97	4.2921	.75960	
c. 대학교	202	4.2096	.82631	d>b,c,a
d. 대학원	23	4.8406	.17025	
전 체	350	4.2667	.77447	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	8.907	3	2.969	5.125	.002**
집단내	200.426	346	.579		
전 체	209.333	349			

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

④ 최종학력에 맞게 사교 요인의 차이

최종학력에 맞게 사교 요인에 있어서 F=3.550로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 24>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 대학원(M=3.7536)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 대학교(M=3.7475), 고등학교(M=3.6804), 중학교(M=3.2857)의 순으로 나타났다.

<표 24> 최종학력에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교	28	3.2857	1.26268	
b. 고등학교	97	3.6804	.62716	
c. 대학교	202	3.7475	.64779	d,c,a>b
d. 대학원	23	3.7536	.62132	
전 체	350	3.6924	.71615	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	5.345	3	1.782	3.550	.015*
집단내	173.646	346	.502		
전 체	178.991	349			

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

(2) 최종학력에 맞게 삶의 질의 차이

최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 맞게 삶의 질의 하위요인별(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원 이상) 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 최종학력에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

최종학력에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=0.700 의로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 25>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 대학원(M=4.1478)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 중학교(M=4.0786), 대학교(M=4.0248), 고등학교

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(M=3.9320)의 순으로 나타났다.

<표 25> 최종학력에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교	28	4.0786	.78380	
b. 고등학교	97	3.9320	.74324	
c. 대학교	202	4.0248	.76019	-
d. 대학원	23	4.1478	.74886	
전 체	350	4.0114	.75571	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.203	3	.401	.700	.553
집단내	198.112	346	.573		
전 체	199.314	349			

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

② 최종학력에 맞게 안전성 요인의 차이

최종학력에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=0.147로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 26>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 대학원(M=3.8043)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 대학교(M=3.7607), 고등학교(M=3.7285), 중학교(M=3.7024)의 순으로 나타났다.

<표 26> 최종학력에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교	28	3.7024	.68095	
b. 고등학교	97	3.7285	.71780	
c. 대학교	202	3.7607	.65111	-
d. 대학원	23	3.8043	.66221	
전 체	350	3.7500	.67080	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.199	3	.066	.147	.932
집단내	156.842	346	.453		
전 체	157.042	349			

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

③ 최종학력에 맞게 유능감 요인의 차이

최종학력에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=0.130로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 27>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 대학교(M=3.9612)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 대학원(M=3.8623), 중학교(M=3.8036), 고등학교(M=3.8024)의 순으로 나타났다.

<표 27> 최종학력에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교	28	3.8036	.66055	
b. 고등학교	97	3.8024	.57651	
c. 대학교	202	3.9612	.56795	-
d. 대학원	23	3.8623	.71713	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.973	3	.658	1.899	.130
집단내	119.837	346	.346		
전 체	121.810	349			

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

(3) 최종학력에 맞게 운동수행력의 차이

최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원 이상)에 맞게 운동수행력의 단일요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다음과 같다.

① 최종학력에 맞게 운동수행력 요인의 차이

최종학력에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=0.130로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 최종적인 학력으로(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원에 따라 운동수행력 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 최종학력이 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 28>과 같으며, 제시된 바와 같이 최종학력에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 대학원(M=3.5870)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 고등학교(M=3.5206), 대학교(M=3.5124), 중학교(M=3.4881)의 순으로 나타났다.

<표 28> 최종학력에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 중학교	28	3.4881	.53466	
b. 고등학교	97	3.5206	.48188	
c. 대학교	202	3.5124	.48125	-
d. 대학원	23	3.5870	.39845	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.141	3	.047	.204	.894
집단내	80.055	346	.231		
전 체	80.197	349			

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

4) 직업에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(1) 직업에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 맞게 스포츠 참여 동기(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교)의 하위 요인별 차이를 검정하기 위해서 일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 직업에 맞게 기술발달 요인의 차이

직업에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=3.153로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 직업으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 29>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 자영업(M=3.6322)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 전문/기술직(M=3.5807), 사무/관리직(M=3.4115), 공무원(M=3.2451)의 순으로 나타났다.

<표 29> 직업에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원	51	3.2451	.88151	
b. 사무 / 관리직	81	3.4115	.79149	
c. 자영업	92	3.6322	.76338	c,d,b>a
d. 전문 / 기술직	126	3.5807	.85212	
전 체	350	3.5062	.82775	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	6.364	3	2.121	3.153	.025*
집단내	232.762	346	.673		
전 체	239.125	349			

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

② 직업에 맞게 즐거움 요인의 차이

직업에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=0.718로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 즐거움 요

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 직업으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 30>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 전문/기술직(M=4.0635)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 공무원(M=4.0343), 자영업(M=3.9620), 사무/관리직(M=3.8889)의 순으로 나타났다.

<표 30> 직업에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원	51	4.0343	1.13139	-
b. 사무 / 관리직	81	3.8889	.87142	
c. 자영업	92	3.9620	.82453	
d. 전문 / 기술직	126	4.0635	.81544	
전 체	350	3.9921	.88187	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.680	3	.560	.718	.542
집단내	269.736	346	.780		
전 체	271.416	349			

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

③ 직업에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

직업에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=1.582로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 건강 및 컨디션 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 직업으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 31>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 전문/기술직(M=4.1799)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 공무원(M=4.1765), 사무/관리직(M=4.3786), 자영업(M=4.3370)의 순으로 나타났다.

<표 31> 직업에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원		51	4.1765	1.20987	
b. 사무 / 관리직		81	4.3786	.54455	
c. 자영업		92	4.3370	.45424	-
d. 전문 / 기술직		126	4.1799	.85234	
전 체		350	4.2667	.77447	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	2.833	3	.944	1.582	.193
집단내	206.500	346	.597		
전 체	209.333	349			

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

④ 직업에 맞게 사교 요인의 차이

직업에 맞게 사교 요인에 있어서 F=11.144로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 직업으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 32>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 자영업(M=3.9928)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 전문/기술직(M=3.7037), 사무/관리직(M=3.5432), 공무원(M=3.3595)의 순으로 나타났다.

<표 32> 직업에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원		51	3.3595	.52001	
b. 사무 / 관리직		81	3.5432	.94493	
c. 자영업		92	3.9928	.56985	c>d,b,a
d. 전문 / 기술직		126	3.7037	.62428	
전 체		350	3.5062	.82775	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	15.771	3	5.257	11.144	.000***
집단내	163.220	346	.472		

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

전 체	178.991	349

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

(2) 직업에 맞게 삶의 질의 차이

직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 맞게 삶의 질의 하위요인(신체적 안녕, 안전성, 유능감)별의 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 직업에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

직업에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=0.596로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 직업으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 33>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 사무/관리직(M=4.0691)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 자영업(M=4.565), 공무원(M=4.0039), 전문/기술직(M=3.9444)의 순으로 나타났다.

<표 33> 직업에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원	51	4.0039	.80845	
b. 사무 / 관리직	81	4.0691	.74442	
c. 자영업	92	4.0565	.69049	-
d. 전문 / 기술직	126	3.9444	.78939	
전 체	350	4.0114	.75571	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.025	3	.342	.596	.618
집단내	198.289	346	.573		
전 체	199.314	349			

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

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

② 직업에 맞게 안전성 요인의 차이

직업에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=0.320로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 직업으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 34>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 자영업(M=3.8043)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 전문/기술직(M=3.7460), 공무원(M=3.7255), 사무/관리직(M=3.7099)의 순으로 나타났다.

<표 34> 직업에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원	51	3.7255	.73547	
b. 사무 / 관리직	81	3.7099	.71530	
c. 자영업	92	3.8043	.63217	-
d. 전문 / 기술직	126	3.7460	.64660	
전 체	350	3.7500	.67080	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.435	3	.145	.320	.811
집단내	156.607	346	.453		
전 체	157.042	349			

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

③ 직업에 맞게 유능감 요인의 차이

직업에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=0.421로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 직업으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 35>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 사무/관리직(M=3.9403)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 공무원(M=3.9248), 자영업(M=3.9076), 전문/기술직(M=3.8532)의 순으로 나타났

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다.

<표 35> 직업에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원	51	3.9248	.51350	
b. 사무 / 관리직	81	3.9403	.58648	
c. 자영업	92	3.9076	.55545	-
d. 전문 / 기술직	126	3.8532	.64862	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.444	3	.148	.421	.738
집단내	121.366	346	.351		
전 체	121.810	349			

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

(3) 직업별에 맞게 운동수행력의 차이

직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)별에 맞게 운동수행력의 단일 요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 직업에 맞게 운동수행력 요인의 차이

직업에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=4.125로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 직업(공무원, 사무/관리직, 자영업, 전문/기술직)에 따라 운동수행력 원인에 차이가 있다는 것으로 , 직업으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 36>과 같으며, 제시된 바와 같이 직업에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 자영업(M=3.9928)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 전문/기술직(M=3.5437), 공무원(M=3.4706), 사무/관리직(M=3.3827)의 순으로 나타났다.

<표 36> 직업에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 공무원	51	3.4706	.55147	
b. 사무 / 관리직	81	3.3827	.50720	
c. 자영업	92	3.6268	.42320	c,d,b>a
d. 전문 / 기술직	126	3.5437	.45027	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	2.769	3	.923	4.125	.007**
집단내	77.428	346	.224		
전 체	80.197	349			

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

5) 월 소득에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

월 소득(200만원 미만, 200~300만원, 300~400만원, 400~500만원, 500만원 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서 일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 월 소득에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

월 소득(200만원 미만, 200~300만원, 300~400만원, 400~500만원, 500만원 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교)의 하위 요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 월 소득에 맞게 기술발달 요인의 차이

월 소득에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=13.084로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 월 소득으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

후검증 결과의 예는다음의 <표 37>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 500만원 이상(M=4.4167)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 400~500만원(M=3.7652), 200~300만원(M=3.6729), 200만원 미만(M=3.3867), 300~400만원(M=3.0823)의 순으로 나타났다.

<표 37> 월 소득에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만	75	3.3867	.86912	e>d,b,a,c
b. 200~300만원	160	3.6729	.82562	
c. 300~400만원	81	3.0823	.67501	
d. 400~500만원	22	3.7652	.36609	
e. 500만원 이상	12	4.4167	.60927	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	31.496	4	7.874	13.084	.000***
집단내	207.629	345	.602		
전 체	239.125	349			

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

② 월 소득에 맞게 즐거움 요인의 차이

월 소득에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=1.918로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 즐거움 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 월 소득으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 38>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 400~500만원(M=4.3523)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 200~300만원(M=4.0219), 300~400만원(M=4.0154), 500만원 이상(M=4.0000), 200만원 미만(M=3.7967)의 순으로 나타났다.

<표 38> 월 소득에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만		75	3.7967	1.02888	-
b. 200~300만원		160	4.0219	.78528	
c. 300~400만원		81	4.0154	.96124	
d. 400~500만원		22	4.3523	.39081	
e. 500만원 이상		12	4.0000	1.04447	
전 체		350	3.9921	.88187	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	5.905	4	1.476	1.918	.107
집단내	265.511	345	.770		
전 체	271.416	349			

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

③ 월 소득에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

월 소득에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=5.005로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 건강 및 컨디션 원인에 차이가 있다는 것으로 , 월 소득으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 39>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 400~500만원 (M=4.6818)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 500만원 이상(M=4.5000), 200~300만원(M=4.3354), 300~400만원(M=4.2510), 200만원 미만(M=3.9778)의 순으로 나타났다.

<표 39> 월 소득에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만		75	3.9778	.75999	d,e,b,c>a
b. 200~300만원		160	4.3354	.68680	
c. 300~400만원		81	4.2510	.97401	
d. 400~500만원		22	4.6818	.24075	
e. 500만원 이상		12	4.5000	.52223	
전 체		350	4.2667	.77447	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	11.480	4	2.870	5.005	.001***
집단내	197.853	345	.573		

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

전 체	209.333	349

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

④ 월 소득에 맞게 사교 요인의 차이

월 소득에 맞게 사교 요인에 있어서 F=5.767로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 월 소득으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 40>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 400~500만원 (M=3.9242)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 500만원 이상(M=3.8333), 200~300만원(M=3.7958), 300~400만원(M=3.7078), 200만원 미만(M=3.3644)의 순으로 나타났다.

<표 40> 월 소득에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만	75	3.3644	.86155	d,e,b,c>a
b. 200~300만원	160	3.7958	.68322	
c. 300~400만원	81	3.7078	.59718	
d. 400~500만원	22	3.9242	.28971	
e. 500만원 이상	12	3.8333	.87039	
전 체	350	3.6924	.71615	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	11.218	4	2.805	5.767	.000***
집단내	167.772	345	.486		
전 체	178.991	349			

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

(2) 월 소득에 맞게 삶의 질의 차이

월 소득(200만원 미만, 200~300만원, 300~400만원, 400~500만원, 500만원 이상)에 맞게 삶의 질의 하위요인(신체적 안녕, 안전성, 유능감)별의 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

① 월 소득에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

월 소득에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=1.670로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 월 소득으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 41>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 400~500만원(M=4.3182)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 200~300만원(M=4.0375), 200만원 미만(M=3.9707), 300~400만원(M=3.9630), 500만원 이상(M=3.6833)의 순으로 나타났다.

<표 41> 월 소득에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만	75	3.9707	.73204	-
b. 200~300만원	160	4.0375	.78514	
c. 300~400만원	81	3.9630	.73424	
d. 400~500만원	22	4.3182	.63143	
e. 500만원 이상	12	3.6833	.76018	
전 체	350	4.0114	.75571	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	3.786	4	.946	1.670	.157
집단내	195.529	345	.567		
전 체	199.314	349			

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

② 월 소득에 맞게 안전성 요인의 차이

월 소득에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=1.110로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 월 소득으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 42>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 400~500만원(M=4.0076)의

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 300~400만원(M=3.7593), 200~300만원(M=3.7354), 200만원 미만(M=3.7267), 500만원 이상(M=3.5556)의 순으로 나타났다.

<표 42> 월 소득에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만	75	3.7267	.75169	-
b. 200~300만원	160	3.7354	.69045	
c. 300~400만원	81	3.7593	.59745	
d. 400~500만원	22	4.0076	.48924	
e. 500만원 이상	12	3.5556	.59175	
전 체	350	3.7500	.67080	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.995	4	.499	1.110	.352
집단내	155.047	345	.449		
전 체	157.042	349			

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

③ 월 소득에 맞게 유능감 요인의 차이

월 소득에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=0.710로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 월 소득으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 43>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 400~500만원(M=4.0379)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 200~300만원(M=3.9146), 200만원 미만(M=3.9022), 300~400만원(M=3.8477), 500만원 이상(M=3.7361)의 순으로 나타났다.

<표 43> 월 소득에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만	75	3.9022	.55689	-

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

b. 200~300만원	160	3.9146	.62696	
c. 300~400만원	81	3.8477	.57385	
d. 400~500만원	22	4.0379	.52938	
e. 500만원 이상	12	3.7361	.53399	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.995	4	.249	.710	.585
집단내	120.815	345	.350		
전 체	121.810	349			

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

(3) 월 소득에 맞게 운동수행력의 차이

월 소득(200만원 미만, 200~300만원, 300~400만원, 400~500만원, 500만원 이상)별에 맞게 운동수행력의 단일요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 월 소득에 맞게 운동수행력 요인의 차이

월 소득에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=1.208로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 월 소득에 따라 운동수행력 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 월 소득으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 44>과 같으며, 제시된 바와 같이 월 소득에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 400~500만원(M=3.5758)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 300~400만원(M=3.5741), 200~300만원(M=3.5198), 200만원 미만(M=3.4711), 500만원 이상(M=3.2917)의 순으로 나타났다.

<표 44> 월 소득에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 200만원 미만	75	3.4711	.49424	
b. 200~300만원	160	3.5198	.47926	-
c. 300~400만원	81	3.5741	.44799	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

d. 400~500만원	22	3.5758	.46782	
e. 500만원 이상	12	3.2917	.59086	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.108	4	.277	1.208	.307
집단내	79.089	345	.229		
전 체	80.197	349			

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

6) 운동종목에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

운동종목(요가분야, 댄스분야, 헬스분야, 수영/마라톤)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 운동종목에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

운동종목(요가, 필라테스 / 에어로빅, 댄스스포츠 / 웨이트, 크로스 핏 / 수영, 마라톤)에 맞게 스포츠 참여 동기(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교)의 하위 요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동종목에 맞게 기술발달 요인의 차이

운동종목에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=0.800로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 기술발달 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 45>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 요가분야(M=3.5778)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 댄스분야(M=3.5253), 헬스분야(M=3.5526), 수영/마라톤(M=3.4076)의 순으로 나타났

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다.

<표 45> 운동종목에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	3.5778	.73548	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	3.5253	.82392	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	3.5526	.83121	-
d. 수영/마라톤	110	3.4076	.87454	
전 체	350	3.5062	.82775	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.647	3	.549	.800	.495
집단내	237.478	346	.686		
전 체	239.125	349			

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

② 운동종목에 맞게 즐거움 요인의 차이

운동종목에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=0.314로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 즐거움 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 46>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 댄스분야(M=4.0720)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 요가분야(M=4.0167), 헬스분야(M=3.9803), 수영/마라톤(M=3.9432)의 순으로 나타났다.

<표 46> 운동종목에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	4.0167	.75614	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	4.0720	.82714	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	3.9803	.89748	-
d. 수영/마라톤	110	3.9432	.96478	
전 체	350	3.9921	.88187	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

집단간	.736	3	.245	.314	.815
집단내	270.679	346	.782		
전 체	271.416	349			

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

③ 운동종목에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

운동종목에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=0.199로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 건강 및 컨디션 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 47>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 댄스분야(M=4.3131)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 요가분야(M=4.2944), 헬스분야(M=4.2632), 수영/마라톤(M=4.2273)의 순으로 나타났다.

<표 47> 운동종목에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	4.2944	.69999	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	4.3131	.62942	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	4.2632	.79635	-
d. 수영/마라톤	110	4.2273	.87079	
전 체	350	4.2667	.77447	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.361	3	.120	.199	.897
집단내	208.972	346	.604		
전 체	209.333	349			

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

④ 운동종목에 맞게 사교 요인의 차이

운동종목에 맞게 사교 요인에 있어서 F=0.585로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 사교 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

운동종목으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 48>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 수영/마라톤(M=3.7278)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 요가분야(M=3.7278), 댄스분야(M=3.6970), 헬스분야(M=3.6228)의 순으로 나타났다.

<표 48> 운동종목에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	3.7278	.63034	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	3.6970	.72496	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	3.6228	.75194	-
d. 수영/마라톤	110	3.7424	.72054	
전 체	350	3.6924	.71615	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.904	3	.301	.585	.625
집단내	178.087	346	.515		
전 체	178.991	349			

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

(2) 운동종목에 맞게 삶의 질의 차이

운동종목(요가분야, 댄스분야, 헬스분야, 수영/마라톤)에 맞게 삶의 질의 하위요인(신체적 안녕, 안전성, 유능감)별의 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동종목에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

운동종목에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=10.621로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 신체적 안녕 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 49>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 댄스분야(M=4.2455)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 요가분야

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(M=4.1800), 헬스분야(M=4.0895), 수영/마라톤(M=3.6982)의 순으로 나타났다.

<표 49> 운동종목에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	4.1800	.65323	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	4.2455	.62541	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	4.0895	.73981	b,a,c>d
d. 수영/마라톤	110	3.6982	.80172	
전 체	350	4.0114	.75571	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	16.808	3	5.603	10.621	.000***
집단내	182.507	346	.527		
전 체	199.314	349			

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

② 운동종목에 맞게 안전성 요인의 차이

운동종목에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=3.683로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 안전성 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 50>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 요가분야(M=3.9083)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 헬스분야(M=3.8026), 댄스분야(M=3.7879), 수영/마라톤(M=3.5864)의 순으로 나타났다.

<표 50> 운동종목에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	3.9083	.61863	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	3.7879	.71644	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	3.8026	.73257	a,c,b>d
d. 수영/마라톤	110	3.5864	.57146	
전 체	350	3.7500	.67080	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	4.860	3	1.620	3.683	.012*
집단내	152.182	346	.440		
전 체	157.042	349			

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

③ 운동종목에 맞게 유능감 요인의 차이

운동종목에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=2.661로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 유능감 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 51>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 헬스분야(M=3.9868)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 수영/마라톤(M=3.9348), 요가분야(M=3.8167), 댄스분야(M=3.7576)의 순으로 나타났다.

<표 51> 운동종목에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	3.8167	.54176	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	3.7576	.56778	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	3.9868	.61133	a,c,b>d
d. 수영/마라톤	110	3.9348	.59479	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	2.748	3	.916	2.661	.048*
집단내	119.062	346	.344		
전 체	121.810	349			

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

(3) 운동종목에 맞게 운동수행력의 차이

운동종목(요가분야, 댄스분야, 헬스분야, 수영/마라톤)별에 맞게 운동수행력의 단일요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

과는 다음과 같다.

① 운동종목에 맞게 운동수행력 요인의 차이

운동종목에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=1.538로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동종목에 따라 운동수행력 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 52>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동종목에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 댄스분야(M=3.6237)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 헬스분야(M=3.5190), 요가분야(M=3.4861), 수영/마라톤(M=3.4697)의 순으로 나타났다.

<표 52> 운동종목에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 요가분야(요가, 필라테스)	60	3.4861	.53704	
b. 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠)	66	3.6237	.39257	
c. 헬스분야(웨이트, 크로스핏)	114	3.5190	.45211	-
d. 수영/마라톤	110	3.4697	.51590	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.056	3	.352	1.538	.204
집단내	79.141	346	.229		
전 체	80.197	349			

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

7) 운동경력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

운동경력(6개월 이하, 1년 미만, 2년 미만, 2년 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(1) 운동경력에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

운동경력(6개월 이하, 1년 미만, 2년 미만, 2년 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교)의 하위 요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동경력에 맞게 기술발달 요인의 차이

운동경력에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=16.992로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 53>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 2년 이상(M=3.8884)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1년 미만(M=3.5762), 2년 미만(M=3.3373), 6개월 이하(M=3.1341)의 순으로 나타났다.

<표 53> 운동경력에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.1341	1.03643	
b. 1년 미만	70	3.5762	.67189	
c. 2년 미만	84	3.3373	.51025	d>b,c,a
d. 2년 이상	109	3.8884	.76546	
전 체	350	3.5062	.82775	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	30.706	3	10.235	16.992	.000***
집단내	208.420	346	.602		
전 체	239.125	349			

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

② 운동경력에 맞게 즐거움 요인의 차이

운동경력에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=24.109로 유심한 차이가 있는 것으

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 즐거움 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 54>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 2년 이상(M=4.3073)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2년 미만(M=4.2024), 1년 미만(M=4.0071), 6개월 이하(M=3.3822)의 순으로 나타났다.

<표 54> 운동경력에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.3822	1.07010	
b. 1년 미만	70	4.0071	.59126	
c. 2년 미만	84	4.2024	.50966	d,c,b>a
d. 2년 이상	109	4.3073	.86243	
전 체	350	3.9921	.88187	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	46.926	3	15.642	24.109	.000***
집단내	224.490	346	.649		
전 체	271.416	349			

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

③ 운동경력에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

운동경력에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=9.284로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 건강 및 컨디션 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 55>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 2년 미만(M=4.5754)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2년 이상(M=4.3119), 1년 미만(M=4.1714), 6개월 이하(M=3.9885)의 순으로 나타났다.

<표 55> 운동경력에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.9885	.75131	
b. 1년 미만	70	4.1714	.61054	
c. 2년 미만	84	4.5754	.26562	c,d,b>a
d. 2년 이상	109	4.3119	1.02567	
전 체	350	4.2667	.77447	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	15.596	3	5.199	9.284	.000***
집단내	193.737	346	.560		
전 체	209.333	349			

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

④ 운동경력에 맞게 사교 요인의 차이

운동경력에 맞게 사교 요인에 있어서 F=4.827로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 56>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 2년 미만(M=3.8333)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2년 이상(M=3.8104), 6개월 이하(M=3.5594), 1년 미만(M=3.5048)의 순으로 나타났다.

<표 56> 운동경력에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.5594	.76333	
b. 1년 미만	70	3.5048	.95594	
c. 2년 미만	84	3.8333	.44661	c,d>a,b
d. 2년 이상	109	3.8104	.62421	
전 체	350	3.6924	.71615	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	7.190	3	2.397	4.827	.003**
집단내	171.801	346	.497		
전 체	178.991	349			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

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

(2) 운동경력에 맞게 삶의 질의 차이

운동경력(6개월 이하, 1년 미만, 2년 미만, 2년 이상)에 맞게 삶의 질의 하위요인(신체적 안녕, 안전성, 유능감)별의 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동경력에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

운동경력에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=0.794로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 57>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 1년 미만(M=4.1143)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2년 미만(M=4.0452), 2년 이상(M=3.9670), 6개월 이하(M=3.9517)의 순으로 나타났다.

<표 57> 운동경력에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.9517	.80346	
b. 1년 미만	70	4.1143	.83723	
c. 2년 미만	84	4.0452	.70067	-
d. 2년 이상	109	3.9670	.70265	
전 체	350	4.0114	.75571	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.362	3	.454	.794	.498
집단내	197.952	346	.572		
전 체	199.314	349			

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

② 운동경력에 맞게 안전성 요인의 차이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

운동경력에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=0.794로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 58>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 2년 이상(M=3.8150)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1년 미만(M=3.7476), 6개월 이하(M=3.7146), 2년 미만(M=3.7044)의 순으로 나타났다.

<표 58> 운동경력에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.7146	.65931	
b. 1년 미만	70	3.7476	.74034	
c. 2년 미만	84	3.7044	.70633	-
d. 2년 이상	109	3.8150	.60618	
전 체	350	3.7500	.67080	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.745	3	.248	.550	.649
집단내	156.297	346	.452		
전 체	157.042	349			

③ 운동경력에 맞게 유능감 요인의 차이

운동경력에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=1.171로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 59>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 1년 미만(M=3.9881)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2년 이상(M=3.9266), 6개월 이하(M=3.8602), 2년 미만(M=3.8254)의 순으로 나타났다.

<표 59> 운동경력에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.8602	.60407	
b. 1년 미만	70	3.9881	.63279	
c. 2년 미만	84	3.8254	.61054	-
d. 2년 이상	109	3.9266	.53260	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.225	3	.408	1.171	.321
집단내	120.585	346	.349		
전 체	121.810	349			

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

(3) 운동경력에 맞게 운동수행력의 차이

운동경력(6개월 이하, 1년 미만, 2년 미만, 2년 이상)별에 맞게 운동수행력의 단일요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동경력에 맞게 운동수행력 요인의 차이

운동경력에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=2.992로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력에 따라 운동수행력 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 60>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동경력에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 2년 미만(M=3.6052)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2년 이상(M=3.5688), 6개월 이하(M=3.4483), 1년 미만(M=3.4190)의 순으로 나타났다.

<표 60> 운동경력에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 6개월 이하	87	3.4483	.51921	c>d,a,b
b. 1년 미만	70	3.4190	.51370	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

c. 2년 미만	84	3.6052	.45974	
d. 2년 이상	109	3.5688	.42201	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	2.028	3	.676	2.992	.031*
집단내	78.169	346	.226		
전 체	80.197	349			

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

8) 운동시간에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

운동시간(30분 미만, 1시간 미만, 1시간 30분 미만, 2시간 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

(1) 운동시간에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

운동시간(30분 미만, 1시간 미만, 1시간 30분 미만, 2시간 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교)의 하위 요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동시간에 맞게 기술발달 요인의 차이

운동시간에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=29.986로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 61>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 2시간 이상(M=3.9636)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1시간 미만(M=3.6775), 1시간 30분 미만(M=3.5543), 30분 미만(M=2.7744)의 순으로 나타났다.

<표 61> 운동시간에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만		65	2.7744	.71470	
b. 1시간 미만		92	3.6775	.86012	
c. 1시간 30분 미만		138	3.5543	.70916	d>b,c,a
d. 2시간 이상		55	3.9636	.62170	
전 체		350	3.5062	.82775	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	49.343	3	16.448	29.986	.000***
집단내	189.783	346	.549		
전 체	239.125	349			

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

② 운동시간에 맞게 즐거움 요인의 차이

운동시간에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=45.005로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 즐거움 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 62>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 2시간 이상(M=4.6364)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1시간 미만(M=4.2609), 1시간 30분 미만(M=3.9547), 30분 미만(M=3.1462)의 순으로 나타났다.

<표 62> 운동시간에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만		65	3.1462	.98613	
b. 1시간 미만		92	4.2609	.67012	
c. 1시간 30분 미만		138	3.9547	.80443	d>b,c,a
d. 2시간 이상		55	4.6364	.25376	
전 체		350	3.9921	.88187	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	76.184	3	25.395	45.005	.000***
집단내	195.232	346	.564		
전 체	271.416	349			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

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

③ 운동시간에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

운동시간에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=24.402로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 건강 및 컨디션 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 63>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 2시간 이상(M=4.6727)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1시간 미만(M=4.5072), 1시간 30분 미만(M=4.2174), 30분 미만(M=3.6872)의 순으로 나타났다.

<표 63> 운동시간에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만	65	3.6872	.65319	
b. 1시간 미만	92	4.5072	.40893	
c. 1시간 30분 미만	138	4.2174	.96125	d,b,c>a
d. 2시간 이상	55	4.6727	.26051	
전 체	350	4.2667	.77447	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	36.556	3	12.185	24.402	.000***
집단내	172.777	346	.499		
전 체	209.333	349			

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

④ 운동시간에 맞게 사교 요인의 차이

운동시간에 맞게 사교 요인에 있어서 F=11.861로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 64>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 1시간 30분 미만(M=3.8671)의 집단에서 가

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

장 상위하는 것으로 나타났으며, 2시간 이상(M=3.7212), 1시간 미만(M=3.7210), 30분 미만(M=3.2564)의 순으로 나타났다.

<표 64> 운동시간에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만	65	3.2564	.98737	
b. 1시간 미만	92	3.7210	.67807	
c. 1시간 30분 미만	138	3.8671	.58577	c,d,b>a
d. 2시간 이상	55	3.7212	.45254	
전 체	350	3.6924	.71615	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	16.691	3	5.564	11.861	.000***
집단내	162.300	346	.469		
전 체	178.991	349			

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

(2) 운동시간에 맞게 삶의 질의 차이

운동시간(30분 미만, 1시간 미만, 1시간 30분 미만, 2시간 이상)에 맞게 삶의 질의 하위요인(신체적 안녕, 안전성, 유능감)별의 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동시간에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

운동시간에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=0.995로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 65>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 1시간 미만(M=4.935)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 30분 미만(M=4.0400), 1시간 30분 미만(M=3.9971), 2시간 이상(M=3.8764)의 순으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 65> 운동시간에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만	65	4.0400	.79703	
b. 1시간 미만	92	4.0935	.82726	
c. 1시간 30분 미만	138	3.9971	.68816	-
d. 2시간 이상	55	3.8764	.74286	
전 체	350	4.0114	.75571	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.704	3	.568	.995	.395
집단내	197.610	346	.571		
전 체	199.314	349			

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

② 운동시간에 맞게 안전성 요인의 차이

운동시간에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=0.056로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 66>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 30분 미만(M=3.7795)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 2시간 이상(M=3.7515), 1시간 30분 미만(M=3.7440), 1시간 미만(M=3.7373)의 순으로 나타났다.

<표 66> 운동시간에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만	65	3.7795	.63881	
b. 1시간 미만	92	3.7373	.70244	
c. 1시간 30분 미만	138	3.7440	.67518	-
d. 2시간 이상	55	3.7515	.65959	
전 체	350	3.7500	.67080	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

집단간	.076	3	.025	.056	.982
집단내	156.965	346	.454		
전 체	157.042	349			

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

③ 운동시간에 맞게 유능감 요인의 차이

운동시간에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=0.768로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 67>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 30분 미만(M=3.9718)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1시간 미만(M=3.9312), 1시간 30분 미만(M=3.8659), 2시간 이상(M=3.8364)의 순으로 나타났다.

<표 67> 운동시간에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만	65	3.9718	.58524	
b. 1시간 미만	92	3.9312	.64581	
c. 1시간 30분 미만	138	3.8659	.55180	-
d. 2시간 이상	55	3.8364	.59963	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.806	3	.269	.768	.513
집단내	121.004	346	.350		
전 체	121.810	349			

(3) 운동시간에 맞게 운동수행력의 차이

운동시간(30분 미만, 1시간 미만, 1시간 30분 미만, 2시간 이상)별에 맞게 운동수행력의 단일요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동시간에 맞게 운동수행력 요인의 차이

운동시간에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=2.739로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동시간에 따라 운동수행력 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 68>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동시간에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 2시간 이상(M=3.6364)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 1시간 30분 미만(M=3.5507), 1시간 미만(M=3.4728), 30분 미만(M=3.4103)의 순으로 나타났다.

<표 68> 운동시간에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 30분 미만	65	3.4103	.53284	
b. 1시간 미만	92	3.4728	.47481	
c. 1시간 30분 미만	138	3.5507	.48856	d>c,b,a
d. 2시간 이상	55	3.6364	.35874	
전 체	350	3.5176	.47936	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.861	3	.620	2.739	.043*
집단내	78.336	346	.226		
전 체	80.197	349			

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

9) 운동빈도에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이

운동빈도(주 2회 이상, 주3회 미만, 주 4회 미만. 주4회 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기, 삶의 질, 운동수행력의 차이를 검정하기 위해서일원변량단순화(One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(1) 운동빈도에 맞게 스포츠 참여동기의 차이

운동빈도(주 2회 미만, 주 3회 미만, 주 4회 미만. 주4회 이상)에 맞게 스포츠 참여 동기(기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교)의 하위 요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동빈도에 맞게 기술발달 요인의 차이

운동빈도에 맞게 기술발달 요인에 있어서 F=10.866로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 기술발달 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 69>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 기술발달의 차이를 단순화한 결과, 기술발달은 주 4회 이상(M=3.7525)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 4회 미만(M=3.6981), 주 3회 미만(M=3.5643), 주 2회 미만(M=3.1364)의 순으로 나타났다.

<표 69> 운동빈도에 맞게 기술발달 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 주 2회 미만		99	3.1364	.98669	
b. 주 3회 미만		114	3.5643	.56899	
c. 주 4회 미만		69	3.6981	.67293	d,c,b>a
d. 주 4회 이상		68	3.7525	.91219	
전 체		350	3.5062	.82775	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	20.590	3	6.863	10.866	.000***
집단내	218.536	346	.632		
전 체	239.125	349			

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

② 운동빈도에 맞게 즐거움 요인의 차이

운동빈도에 맞게 즐거움 요인에 있어서 F=18.514로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 즐거움 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 70>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 즐거움의 차이를 단순화한 결과, 즐거움은 주 4회 이상(M=4.2463)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 4회 미만(M=4.1812), 주 3회 미만(M=4.1776), 주 2회 미만(M=3.4722)의 순으로 나타났다.

<표 70> 운동빈도에 맞게 즐거움 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 주 2회 미만		99	3.4722	1.04911	
b. 주 3회 미만		114	4.1776	.52348	
c. 주 4회 미만		69	4.1812	.56374	d,c,b>a
d. 주 4회 이상		68	4.2463	1.04693	
전 체		350	3.9921	.88187	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	37.542	3	12.514	18.514	.000***
집단내	233.874	346	.676		
전 체	271.416	349			

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

③ 운동빈도에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 차이

운동빈도에 맞게 건강 및 컨디션 요인에 있어서 F=7.533로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 건강 및 컨디션 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 71>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 건강 및 컨디션의 차이를 단순화한 결과, 건강 및 컨디션은 주 4회 미만(M=4.4976)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 3회 미만(M=4.4064), 주 4회 이상(M=4.1618), 주 2회 미만(M=4.0168)의 순으로 나타났다.

<표 71> 운동빈도에 맞게 건강 및 컨디션 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

a. 주 2회 미만		99	4.0168	.68242	
b. 주 3회 미만		114	4.4064	.58118	
c. 주 4회 미만		69	4.4976	.32651	c,b,d>a
d. 주 4회 이상		68	4.1618	1.25450	
전 체		350	4.2667	.77447	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	12.834	3	4.278	7.533	.000***
집단내	196.500	346	.568		
전 체	209.333	349			

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

④ 운동빈도에 맞게 사교 요인의 차이

운동빈도에 맞게 사교 요인에 있어서 F=6.049로 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 사교 원인에 차이가 있다는 것으로 , 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 72>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 사교의 차이를 단순화한 결과, 사교는 주 4회 이상(M=3.9265)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 3회 미만(M=3.7661), 주 4회 미만(M=3.6425), 주 2회 미만(M=3.4815)의 순으로 나타났다.

<표 72> 운동빈도에 맞게 사교 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 주 2회 미만		99	3.4815	.90379	
b. 주 3회 미만		114	3.7661	.64100	
c. 주 4회 미만		69	3.6425	.40551	b,d,c>a
d. 주 4회 이상		68	3.9265	.69551	
전 체		350	3.6924	.71615	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	8.920	3	2.973	6.049	.001***
집단내	170.070	346	.492		
전 체	178.991	349			

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

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 운동빈도에 맞게 삶의 질의 차이

운동빈도(주 2회 미만, 주3회 미만, 주 4회 미만. 주4회 이상)에 맞게 삶의 질의 하위요인(신체적 안녕, 안전성, 유능감)별의 차이를 검정하기 위해서일원배치 분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동빈도에 맞게 신체적 안녕 요인의 차이

운동빈도에 맞게 신체적 안녕 요인에 있어서 F=1.023로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 신체적 안녕 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 73>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 신체적 안녕의 차이를 단순화한 결과, 신체적 안녕은 주 2회 미만(M=4.0606)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 3회 미만(M=4.0491), 주 4회 미만(M=4.0174), 주 4회 이상(M=3.8706)의 순으로 나타났다.

<표 73> 운동빈도에 맞게 신체적 안녕 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분		N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 주 2회 미만		99	4.0606	.82929	
b. 주 3회 미만		114	4.0491	.72652	
c. 주 4회 미만		69	4.0174	.70020	-
d. 주 4회 이상		68	3.8706	.74494	
전 체		350	4.0114	.75571	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	1.753	3	.584	1.023	.382
집단내	197.562	346	.571		
전 체	199.314	349			

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

② 운동빈도에 맞게 안전성 요인의 차이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

운동빈도에 맞게 안전성 요인에 있어서 F=0.233로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 안전성 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 74>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 안전성의 차이를 단순화한 결과, 안전성은 주 2회 미만(M=3.7879)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 3회 미만(M=3.7588), 주 4회 미만(M=3.7126), 주 4회 이상(M=3.7181)의 순으로 나타났다.

<표 74> 운동빈도에 맞게 안전성 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 주 2회 미만	99	3.7879	.71302	
b. 주 3회 미만	114	3.7588	.61130	
c. 주 4회 미만	69	3.7126	.69245	-
d. 주 4회 이상	68	3.7181	.69185	
전 체	350	3.7500	.67080	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.317	3	.106	.233	.873
집단내	156.725	346	.453		
전 체	157.042	349			

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

③ 운동빈도에 맞게 유능감 요인의 차이

운동빈도에 맞게 유능감 요인에 있어서 F=0.296로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 유능감 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 75>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 유능감의 차이를 단순화한 결과, 유능감은 주 2회 미만(M=3.9276)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 4회 이상(M=3.9191), 주 3회 미만(M=3.8918), 주 4회 미만(M=3.8454)의 순으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 75> 운동빈도에 맞게 유능감 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc
a. 주 2회 미만	99	3.9276	.63360	
b. 주 3회 미만	114	3.8918	.61447	
c. 주 4회 미만	69	3.8454	.54106	-
d. 주 4회 이상	68	3.9191	.54063	
전 체	350	3.8981	.59078	

변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.312	3	.104	.296	.828
집단내	121.498	346	.351		
전 체	121.810	349			

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

(3) 운동빈도에 맞게 운동수행력의 차이

운동빈도(주 2회 미만, 주3회 미만, 주 4회 미만. 주4회 이상)별에 맞게 운동수행력의 단일요인별 차이를 검정하기 위해서일원배치분산 단순화을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동빈도에 맞게 운동수행력 요인의 차이

운동빈도에 맞게 운동수행력 요인에 있어서 F=1.301로 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도에 따라 운동수행력 요인에 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 가지 집단들 간의 사후검증 결과의 예는다음의 <표 76>과 같으며, 제시된 바와 같이 운동빈도에 맞게 운동수행력의 차이를 단순화한 결과, 운동수행력은 주 4회 미만(M=3.6063)의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며, 주 4회 이상(M=3.3.5441), 주 3회 미만(M=3.4868), 주 2회 미만(M=3.4731)의 순으로 나타났다.

<표 76> 운동빈도에 맞게 운동수행력 요인의 일원변량단순화 및 차이의 평균, 표준편차, 사후검증 결과

구분	N	평균 (M)	표준편차 (SD)	post-hoc

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

a. 주 2회 미만		99	3.4731	.49870	
b. 주 3회 미만		114	3.4868	.48586	
c. 주 4회 미만		69	3.6063	.46527	-
d. 주 4회 이상		68	3.5441	.44945	
전 체		350	3.5176	.47936	
변산원	제곱합	자유도 (df)	평균제곱	F값	유심확률
집단간	.895	3	.298	1.301	.274
집단내	79.302	346	.229		
전 체	80.197	349			

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

2. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질과 운동수행력 간의 인과관계

1) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 알아보기 위해서설정된 변인을 중심으로 중다회귀단순화을 실시하였다. 회귀단순화의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 단순화을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 51>과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 77> 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기와 삶의 질과 운동 수행력 간의 상관단순화 결과

	기술발달	즐거움	건강 및 컨디션	사교	신체적 안녕	안전성	유능감	운동 수행력
기술발달	1							
즐거움	.712**	1						
건강 및 컨디션	.560**	.743**	1					
사교	.512**	.366**	.401**	1				
신체적 안녕	-.044	-.042	-.032	-.072	1			
안전성	.012	-.003	-.023	.055	.543**	1		
유능감	-.002	-.033	-.058	.024	.448**	.542**	1	
운동 수행력	.081	.098	.104	.119*	.064	.107*	-.005	1

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

<표 77>에서 보는 바와 같이, 관련 변인간의 상관관계는 .081에서 .712이었으며 부분적으로 유심한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 삶의 질에 미치는 영향

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기의 하위요인인 기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교 요인이 삶의 질에 미치는 영향을 단순화한 결과 <표 78>에 제시된 바와 같이 기술발달(t=0.072), 즐거움(t=-0.361), 건강 및 컨디션(t=0.219), 사교(t=-1.096)요인을 인식 할수록 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 스포츠 참여동기의 4개의 독립변인은 삶의 질 전체 변량에 0.6%를 설명해 주고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 78> 스포츠 참여동기와 신체적 안녕의 중다회귀단순화 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	4.307	.262		16.428	.000
기술발달	.005	.076	.006	.072	.943
즐거움	-.030	.082	-.034	-.361	.718
건강 및 컨디션	.018	.080	.018	.219	.827
사교	-.074	.067	-.070	-1.096	.274
R=.075[a]	R^2=.006		F=75.793	p=.000***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 종속변수 = 신체적 안녕

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기의 하위요인인 기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교 요인이 삶의 질에 미치는 영향을 단순화한 결과 <표 79>에 제시된 바와 같이 기술발달(t=−0.081), 즐거움(t=−0.256), 건강 및 컨디션(t=−0.834), 사교(t=−1.199)요인을 인식 할수록 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 스포츠 참여동기의 4개의 독립변인은 삶의 질 전체변량에 0.6%를 설명해 주고 있다.

<표 79> 스포츠 참여동기와 안전성의 중다회귀단순화 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	3.683	.233		15.824	.000
기술발달	-.005	.067	-.007	-.081	.935
즐거움	.019	.073	.024	.256	.798
건강 및 컨디션	-.059	.071	-.068	-.834	.405
사교	.072	.060	.076	1.199	.231
R=.075[a]	R^2=.006		F=67.279	p=.000***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 종속변수 = 안전성

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기의 하위요인인 기술발

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교 요인이 삶의 질에 미치는 영향을 단순화한 결과 <표 80>에 제시된 바와 같이 기술발달(t=0.313), 즐거움(t=−0.022), 건강 및 컨디션(t=−1.091), 사교(t=0.737)요인을 인식 할수록 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 스포츠 참여동기의 4개의 독립변인은 삶의 질 전체 변량에 0.6%를 설명해 주고 있다.

<표 80> 스포츠 참여동기와 유능감의 중다회귀단순화 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	3.987	.205		19.457	.000
기술발달	.018	.059	.026	.313	.755
즐거움	-.001	.064	-.002	-.022	.982
건강 및 컨디션	-.068	.063	-.089	-1.091	.276
사교	.039	.053	.047	.737	.462
R=.079[a]	R^2=.006		F=59.233	p=.000***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 종속변수 = 유능감

3) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 운동수행력에 미치는 영향

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기의 하위요인인 기술발달, 즐거움, 건강 및 컨디션, 사교 요인이 운동수행력에 미치는 영향을 단순화한 결과 <표 81>에 제시된 바와 같이 기술발달(t=−0.368), 즐거움(t=−0.544), 건강 및 컨디션(t=0.522), 사교(t=1.560)요인을 인식 할수록 운동수행력에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 스포츠 참여동기의 4개의 독립변인은 운동수행력 전체변량에 1.9%를 설명해 주고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 81> 스포츠 참여동기와 운동수행력의 중다회귀단순화 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	3.111	.165		18.828	.000
기술발달	-.018	.048	-.030	-.368	.713
즐거움	.028	.052	.052	.544	.587
건강 및 컨디션	.026	.050	.042	.522	.602
사교	.066	.042	.099	1.560	.120
R=.137[a]	R^2=.019		F=47.759	p=.000***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 종속변수 = 운동수행력

4) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 하위요인인 신체적 안녕, 안전성, 유능감 요인이 운동수행력에 미치는 영향을 단순화한 결과 <표 82>에 제시된 바와 같이 안전성(t=2.062*) 요인을 상위하는 것으로 인식 할수록 운동수행력에 유심한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체적 안녕(t=0.454), 유능감(t=−1.472) 요인은 운동수행력에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 삶의 질 3개의 독립변인은 운동수행력 전체변량에 1.9%를 설명해 주고 있다.

<표 82> 스포츠 참여동기와 운동수행력의 중다회귀단순화 결과

	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	SE	β		
(상수)	3.363	.187		17.981	.000
신체적 안녕	.019	.041	.030	.454	.650
안전성	.102	.049	.143	2.062	.040
유능감	-.078	.053	-.096	-1.472	.142
R=.133[a]	R^2=.018		F=47.718	p=.000***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001 종속변수 = 운동수행력

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구에서는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들을 대상으로 하여 스포츠 참여동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 따라서 생활체육을 통한 스포츠 참여동기에 따라 삶의 질과 운동수행력에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

1. 일반적 특성 (성별, 연령, 최종학력, 직업, 월 소득, 운동종목, 운동경력, 운동시간, 운동빈도)에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향

1) 일반적 특성에 맞게 스포츠 참여동기와 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향

연령별에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 Kelly(1987)의 연구에서는 연령이 높아짐에 따라 참여와 생활만족도와의 관계가 매우 높은 상관관계 보였고, Riddick(1986) 또한 연령과 생활 만족과의 관계에 대한 연구에서 특히 연령이 높아질수록 생활 만족에 미치는 변인은 여가활동의 참여라고 보고하였다. 본 연구 또한 이와 같은 스포츠 참여 동기의 4개 요인 모두 유심한 영향을 미치는 것으로 연구결과 나와 이름 충분히 뒷받침하는 것으로 사료 된다.

최종학력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이는 여가스포츠 참여자의 내적 또는 외적인 참가동기에 따라 활동에 대해 열정적이며, 잘할 수 있다는 자신의 신체에 대한 효능감은 삶의 질을 예측할 수 있는 요인이라 판단되고(장유섭, 2017), 김은주(2010)의 연구결과에서도 참가동기와 삶의 질 만족의 관계에서 삶의 질 만족의 하위변인인 신체만족에는 참가동기의 재미, 건강, 체력, 스트레스 해소, 기분전환 순으로 유심한 영향이 미치는 것으로 나타났으며. 참가동기의 하위변인과 삶의 질 만족의 하위변인 간의 관계는 통계적으로 유심한 관계가 있는 것으로 나타났으며, 박중길 및 유정인(2007)의 연구에서도 스포츠 참여동기가 주관적인 삶의 질에 미치는 긍정적인 영향이 있음을 실증적으로 확인하였고, 이경록(2012)은 여가스포츠 활동에서 참여동기 중 내적동기와 외적동기가 삶의 질에 유심한 영향이 있음을 확인하여 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 또한, 조명곤(2007)의 연구에서도 생활체육에 대한 참가동기가 삶의 질에 영향을 미친다고 하였으며, 이동수(2004)는 스포츠 활동에 참가하여 활동에 만족하면 고독감 및 소외감도 감소하게 되어 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 그와 관련하여 여가스포츠 참가를 위한 긍정적인 동기는 신체 건강뿐만 아니라 성취감 및 생활만족, 삶의 질 등을 높이는 요소로써 여러 선행연구(김영미, 2003; 김은주, 2009; 김채옥, 2007; 박미정, 2007; 임번장,2008; 조은주, 2009)에서 참가동기는 삶의 질을 결정하는 중요한 요인으로 이 연구의 결과를 지지하고 있다. 따라서 학력과 관련하여 최종학력이 높을수록 자기 삶의 주도적인 삶의 질을 추구하기 위해 자기가 즐기는 생활스포츠와 연관된 기술, 즉 운동수행력을 습득하고, 발달시키며, 스포츠를 통한 즐거움을 통하여 사교적인 삶의 질의 향상을 가져올 수 있는 것으로 사료된다.

직업에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 기술발달, 사교 요인이 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 운동수행력은 유심한 차이가 있으며 월 소득에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 중 기술발달, 건강 및 컨디션, 사교 요인이 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 이는 스포

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

츠활동에 대한 만족도는 경제적 여유가 있는 경영관리직과 전문자유직이 사무기술직과 속득이 낮은 판매서비스직과 기능작업직보다 운동에 쓰여지는 비용이 할애하고 있다는 걸 파악할 수 있으며(이준재, 1994,), 도은주(2010)이 연구 결과 따르면 개인적 특성별 참여동기에 차이가 있다는걸 알 수 있다. 따라서 직업적으로 자영업이나 경제적 여유가 있는 스포츠 활동하는 사람들을 활발하게 참여하여 운동수행력을 습득하고 발달시키며, 직업적으로 경제적이 여유가 있는 사람들은 사교적이며 기술발달에 더 나은 발전을 받을 수 있다고 사료된다.

운동종목에 맞게 스포츠 삶의 질 하위요인 모두, 신체적안녕, 안전성, 유능감 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 (2017, 김형섭) 운동종목에 맞게 참여동기, 신체적 자기개념, 운동지속의사의 차이를 가져 올 수 있다고 하였고, 여러 가지 경험들을 통해 자신의 유능감을 얻는데 그러한 유능감은 헬스 분야에서 상위하는 것으로 나왔고 신체적, 정신적으로 안정되면서 여러 종목에 대한 거부감이 사라져 보이며 그 중 댄스분야에서 신체적, 정신적으로 결과가 상위하는 것으로 나왔다 마지막으로 안정성으로 요가분야가 상위하는 것으로 나왔는데 이러한 결과를 볼 때 해당하는 요인들의 성격상 필요한 종목들이 상위하는 것으로 나온다고 볼 수 있어 꾸준히 이러한 운동종목들을 발전 시킬 수 있도록 해야한다고 사료가 된다.

운동경력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 운동수행력 요인은 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 즐거움, 기술발달에 집단에서 2년 이상에서 효과를 보았고, 사교, 운동 수행력에 집단에서 2년미만 건강 및 컨디션에서집단에서는 1년 미만이 상위하는 것으로 나타났다.

운동시간에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 운동수행력 요

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인은 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 즐거움, 기술발달, 건강 및 체력 ,운동수행력에는 2시간이상의 집단에서 가장 상위하는 것으로 나타났으며 사교 집단에서 1시간 30분 미만이다

운동빈도에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 기술발달, 즐거움, 사교에 집단에서는 4회 이상 참여하는 집단이 상위하는 것으로 나타났고 건강 및 컨디션에 집단에서는 4회 미만의 결과를 나타냈다.

2. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기에 맞게 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향

1) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해서설정된 변인을 중심으로 중다회귀단순화과 상관관계를 단순화한 결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 삶의 질 하위요인과 운동수행력 유심한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 스포츠 참여동기가 운동수행력, 삶의 질에는 유심한 영항을 미치지 않았지만 정유석(2019)은 운동몰입에 유심한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 문창희(2017) 참여동기의 내적동기는 유심한 차이를 나타낸 것으로 보고 자기 효능감 또한 유심한 영향을 미치는 것으로 보았다 이동훈(2019)운동수행력이 참여동기에 미치는 것으로 보았고 김

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

영신(2018), 오윤표(2013)하지만 본 연구의 통계적 유심수준은 나타나지 않았으나 평균적 차이는 나타났다.

3. 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향

1) 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향

생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향을 알아보기 위해서설정된 변인을 중심으로 중다회귀단순화과 상관관계를 단순화한 결과 삶의 질 하위요인 중 안전성 요인이 운동수행력 단일요인에 유심한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 배재형(2017)의 연구에서는 유아의 안정성 운동능력이 운동능력에 미치는 영향을 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있는 것으로 보와 본 연구는 안정성 요인이 운동수행력에 미치는 요인이 참여자들의 운동수행력을 발휘할 수 있는 방법으로 채택 되어 이 연구에서는 유아가 아닌 20~50대의 생활체육시설을 이용하는 참여자들의 효과를 받을 수 있을 것으로 보고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 첫째, 일반적 특성에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력에 미치는 영향의 차이. 둘째, 생활체육을 통한 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향의 차이를 단순화하였다.

G광역시에 위치한 피트니스, 복지 및 문화센터와 같은 생활체육이 이루어지는 시설과 장소에 참여하는 시민들을 대상으로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 370명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 20부를 제외하고 최종적으로 350부의 설문지를 본 연구에 사용하였다.

본 연구의 설문지를 활용한 측정도구로서 일반적 특성은 성별, 연령, 최종학력, 직업, 월 소득, 운동종목, 운동경력, 운동시간, 운동빈도 9문항으로 구성하였다. 스포츠 참여 동기 관련 설문지는 Vallerand et al(1992)의 SMS-28(sportmotivation scale)과 Wessinger & Bandalos(1995)의 LIM(LeisureIntrinsicMotivation)을 기초로 정용각(1997)이 수정 개발한 척도와 이정목(2010)이 수정·보완한 설문지를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 재수정·보안하여 기술발달, 즐거움, 사교, 건강 및 컨디션 이상 하위 4개의 영역 25문항으로 구성하였고, 삶의 질 측정 도구는 Dunbar(1992)등이 개발한 스미스클라인 비챰의 삶의 질 척도(Smithkline Beecham 'Quality of life'Scale)를 윤진상, 국승희, 이무석(1998)이 수정하여 한국판으로 표준화한 것을 본 연구의 목적에 맞게 수정 · 보완하 18문항으로 구성하였으며, 운동수행력 측정도구는 Duda와

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

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 훈련목표설정수준 설문지를 바탕으로 연구도구를 참조하여 제작한 장은미(2004), 정윤태(2016)의 측정도구를 보완·수정하여 총 6문항으로 구성하였다.

수집된 자료의 단순화은 연구문제에 따라 빈도단순화, 일원분산단순화, 상관단순화, 다중회귀단순화 등의 통계방법을 활용하였다. 이상의 방법과 절차에 따라 단순화한 연구결과를 토대로 하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 성별에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 중 기술발달, 즐거움, 사교요인에서 유심한 차이가 나타났고, 삶의 질 하위요인 중 안전성 요인에서 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 연령별에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질과 운동수행력은 단순화결과 하위요인 모두 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 최종학력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질과 운동수행력은 단순화결과 하위요인 모두 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다.

넷째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 직업에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 기술발달, 사교 요인이 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 단순화결과 하위요인 모두 유심한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 운동수행력은 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 월 소득에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 중 기술

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

발달, 건강 및 컨디션, 사교 요인이 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 , 운동수행력 차이 단순화결과 하위요인인 모두 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다.

여섯째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 운동종목에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기의 하위요인 모두 유심한 차이가 없는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 단순화결과 하위요인인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동수행력 요인은 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다.

일곱째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 운동경력에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 단순화결과 하위요인은 유심한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 운동수행력 요인은 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여덟째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 운동시간에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질의 하위요인은 모두 유심한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 운동수행력 요인은 유심한 차이가 있는 것으로 나타났다.

아홉째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 운동빈도에 맞게 스포츠 참여동기, 삶의 질, 운동수행력 차이 단순화결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 유심한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 단순화결과 하위요인은 유심한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 운동수행력 요인 또한 유심한 차이가 없는 것으로 나타났다.

열째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해서설정된 변인을 중심으로 중다회귀단순화과 상관관계를 단순화한 결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 삶의 질의 하위요인에 유심한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

열한번째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기에 맞게 운동수행력에 미치는 영향을 알아보기 위해서설정된 변인을 중심으로 중다회귀단순화과 상관관계를 단순화한 결과 스포츠 참여동기 하위요인 모두 운동수행력 단일요인에 유심한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

열두번째, 생활체육 시설을 이용하는 참여자들의 삶의 질이 운동수행력에 미치는 영향을 알아보기 위해서설정된 변인을 중심으로 중다회귀단순화과 상관관계를 단순화한 결과 삶의 질 하위요인 중 안전성 요인이 운동수행력 단일요인에 유심한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제 언

생활체육을 시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향에 대한 연구를 계획하고, 진행과정 및 결과를 통해서 나타난 일부 아직 갖추지 못한점을 바탕으로 나중에 있을 후속 연구에 조금 더 세밀하고 통일된 연구가 될 수 있도록 방향을 다음과 같이 제시한다.

첫째, G광역시에 위치한 복지센터, 피트니스의 참여자들을 대상으로 최종적 370명을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 보편화하기에는 연구의 제한점이 될 수 있으므로, 후속 연구에서는 연구대상의 범위를 전국적으로 규모를 확장하여 보다 광범위한 연구가 이루어져야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 18세 이상의 대상자만을 연구대상으로 하였지만 청소년층과 같은 조금 더 다양한 연령별로 충분히 수집하여 운동수행력이 아닌 인지적인 능력과 학습능력과 관련되어 차이를 밝혀내는 연구가 추가로 진행되어지면 더 효과적인 연구가 될 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구에서는 연구의 변인으로 참여동기 관련 4개의 변인, 삶의 질에 연관된 3개의 변인, 운동수행력의 단일요인으로 구성하여 단순화이 진행되었으나, 보다 넓고 다차원적인 변인을 추가하여 연구를 진행할 경우 매우 다른

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

결과가 도출될 가능성이 존재하므로 연구의 변인을 보충한 후속연구가 지속되어야 할 것으로 사료된다.

셋째, 참여동기 및 삶의 질, 운동수행력과 연관된 다양한 선행연구를 통하여 생활체육뿐만 아니라 뉴 스포츠 종목분야, 체육을 접목한 인지적인 학습분야도 추가적으로 접목시켜 보다 명확하고 세밀한 연구가 진행되어야 할 것이며 양적 연구방법과 한꺼번에 같이 직접 관찰 및 면담과 인터뷰를 통한 질적 연구의 방법도 한꺼번에 행해져야 할 것으로 사료된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

권혜경(2004). 중·장년 여성의 댄스스포츠 참여와 생활 만족도 연구. 순천향대학교 석사학위 논문.

권성호, & 성창훈.(2008). 심리기술훈련을 통한 육상수업의 재미 및 내적동기 변화. 한국스포츠심리학회지, 19(2), 97-113.

김경숙(1994). 국가 경쟁력 강화와 생활체육. 제13회 국민체육진흥 세미나. 한국체육학회.

김대원 외 2인 공역(1989). 조직과 리더쉽. 서울: 형설출판사

김덕일(2003). 테니스 동호인의 동호회 참여정도가 여가만족도에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.

김도연(1996). 스포츠와 삶의 질. 한국스포츠사회학회 세미나자료집.

김미라(2002). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인 탐색. 서울대학교 사회복지대학원 석사학위논문.

김병훈(2013). 직장인의 생활체육 참여에 맞게 생활만족이 직무만족과 삶의 질에 미치는 영향. 상지대학교 대학원.

김사엽(1997). 체육시설 관리학. 21세기 교육사

김석일, & 오현옥. (2008). 레저스포츠 참여자의 다차원 완벽주의와 운동 정서의 관계. 한국체육학회지, 47(6), 491-500.원형중(1997). 야외형 생활체육 프로그램. 서울 : 국민생활체육협의회 ; 서울 : 한양프로덕션제작

김성배(1991). 모두가 함께 하는 생활체육. 서울: 21세기 교육사.

김성배(1991). 생활체육 서울. 21세기 교육사

김성배(1991). 모두가 함께 하는 생활체육. 서울 : 21세기 교육사.

김성준(2006). 배드민턴 참여자들의참여동기가 운동 지속의지와 심리적 행복감에 미치는 영향

김성훈(2000). 직장인들의 생활체육 참여도와 생활만족도. 한남대학교 지역개발대학

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

원.

김승철, 이동현, 육영숙, 장선웅(2003). 생활체육 테니스 참가자의 참여정도에 맞게 여가만족 및 생활체육만족에 관한 연구. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 83-99.

김대훈(2005). 노인의 생활체육활동이 생활만족도에 미치는 영향. 한국스포츠학회지 Vol.3 No.1 39-55(17)

김영돈(1988). 정신장애자의 생활만족지수에 관한 예비조사. 신경정신의의학 학회. 842-852(11)

김영재(2004). 현대 스포츠 사회학 개론.

김종길(2013). "청소년의 폭력피해경험과 학업스트레스가 사이버 불링에 미치는 영향." 한국범죄심리연구 9 (2013): 47-68.

김주원(2009). 노인의 생활체육 참여와 사회적응 및 생활만족의 관계. 한양대학교 교육대학원. 석사학위논문.

김준용(2003). 직장인의 생활체육 참여도와 생활만족도의 관계. 수원대학교 교육대학원.

김준희, 이무연(2009). 레저스포츠 참여자들의 참여동기와 스포츠 몰입이 환경적 행복감에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(4), 101-112

구종수(2009). 테니스 동호인의 참여동기와ㅓ 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향

류동훈(1999). 대학생의 생활체육 참여 실태와 인식에 관한 단순화. 미간행 석사 학위논문.국민대학교 교육대학원

문화체육관광부(2009). 2008 체육백서, 문화체육관광부.

문화체육관광부(2013). 국민생활체육 참여 실태 조사결과.

민유희(2010). 노인의 생활체육참여가 여가 및 생활만족도에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원.

문성태(2005). 여가스포츠 참여자의 참여동기와 여가만족도의 관계

박세윤(2006). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계. 충남대학교 대학원.

박정언(2010). 생활체육동호인의 운동참여동기, 운동몰입경험, 자아존중감 및 삶의 질

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

관계 연구. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.

박종민(2003). 대학생의 생활체육 참여와 여가 및 생활만족의 관계. 국민대학교 교육대학원.

박용범, & 박두용.(2004). 프로축구 관람객의 참여동기에 관한 단순화. 한국체육과학회지, 13(2), 123-133.

박현경 (2002). 생활체육활동이 노인의 여가 및 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원 교육학, 서울.백순기, & 김현나. (2011). 스포츠와 삶의 의미: 행복, 삶의 질, 웰빙에 대한 소고. 움직임의철학: 한국체육철학회지, 19(3), 55-68.

방지선. (1992). 생활체육 참여 요인에 관한 사회학습 이론적 단순화.

방선희 (2012). 생활체육 참가자의 참여동기, 여가태도, 관여도, 생활만족의 관계모형. 중앙대학교 대학원.

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

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

신도철(1982).공산권에서의 삶의 질의 연구.사회과학과정책연구,41-56

신지은(2009). 노인의 생활체육 참가 정도가 생활만족도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원.

서수연(2005). 생활체육 참여자의 목표지향, 몰입경향 및 여가경험과 생활만족관의 관계.미간행 박사 학위 논문. 용인대학교

성규성(2004). 직장인의 생활체육 참여에 맞게 여가 및 직무만족이 결혼만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 경남대학교 대학원

소재석(1998). 스포츠소비자의 행동 규명과 스포츠 사회회연구와의 상호관련성에 대한 고찰.

손진건(2005) .생활체육 배드민턴 동호인들의 활동실태화 생활만족도 단순화. 계명학교 학원 석사학 논문

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

안병수(2008). 초등학생의 생활체육활동 참여가 사회성 발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.

엄정식(2003). 한국 사회체육정책의 변천과 발전. 경기대학교 대학원 박사 학위논문.

양명환(1999). 운동지속 결정요인과 증진 방안

양명환(2000). 원드서핑 여가스포츠의 참여동기 단순화. 한국체육학회지, 39(2), 805-819.

여운기, 김용규, 김지수(2008). 스쿼시 동호인 선수의 스포츠몰입과 운동정서 그리고 여가만족의 관계. 한국사회체육학회지, 34, 1447-1457.

오상현 (2001). 노인의 생활체육 참여와 자아통합감의 관계. 이화여자대학교 교육대학원.

윤진상, 국승희, 이무석(1998). 한국판 스미스클라인 비챰 '삶의 질' 척도에 관한 예비연구. 대한신경정신의학회지, 37(2), 280-294.

이광욱(2004). 생활체육참가정도와 Wellness지수 및 생활만족의 관계. 세종대학교 대학원 체육학과.

이종영(1992). 스포츠와 삶의 질. 한국스포츠사회학회, 한국스포츠 사회학회 세미나 자료집, 35-46

이종영(1996). 삶의 질을 위한 운동과 스포츠의 역할: 스포츠사회과학적 접근. 한국체육학회, 15회 국민체육진흥 세미나 자료집, 35-46

이미경(2007). 초등학교 교사의 생활체육 참여와 직무만족도와의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.

이상구, 한광형, 강효민 공저(2005). 현대사회의 키워드 스포츠 읽기

이재희(2000). 댄스스포츠 참여자들의 참여동기와 기술유능감에 맞게 여가인지 및 관여도 단순화 - 연세대학교 대학원 석사학위 논문.

이창기, & 양명환.(2003). 생활체육 참여자의 참여동기가 직무만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 한국체육교육학회지, 8(2), 216-227..

이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원, 교육학 박사학위

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

논문.

이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교대학원.

이종호(2016). 노인의 생활체육이 심리적 안녕감과 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. 호서대학교 문화복지상담대학원.

이창기(2003). 생활체육 참여자의 참여동기가 직무만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 제주대학교 석사학위논문

위성식(1990). 사회체육학개론. 서울 : 한국학술자료사.

위성식(1993). 사회체육학 개론 서울 : 한국학술자료

위성식(2005). 신 사회체육학개론. 서울: 대경북스.

임번장(1989). 2000년대 체육의 역할: 한국체육의 오늘과 내일. 문화체육부 신설에 대한 토론, 한국체육학회.

임번장 외 4인(1991). 한국인의 체육활동 참가양상. 성장과 변화. 한국체육학회지

임번장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. 스포츠과학 제 36권.

임번장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. 스포츠 과학, 제 26호, p.2-5.

임번장(1991). 생활체육의 필요성 및 목적. 한국체육과학연구원, 1991.

임번장(1992) 생활체육의 의의 및 필요성. 한국체육과학 연구원. 1-6

임번장(1993). 국민생활체육 프로그램 순회 지도서. 서울대학교 체육연구소.

임번장(1993). 생활체육개론. 서울대학교 체육연구소.

임번장, 정영린(1995). 여가활동유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 제34권, 제3호.

임번장(1996). 국민 스포츠 활동 참여 실태조사. 서울대학교 스포츠 연구소..

임번장(1998). 국민여가활동 참여 실태 조사. 서울 문화체육부

임번장(2000). 사회체육개론. 서울: 서울대학교출판부

임번장(2000). 스포츠 사회학 개론. 동지출판사. P280.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

윤정길(1993). PRS를 일반행정 및 경험적 측면. 서울 : 건대 출판부

윤제풍(1993). 조직학원론. 서울 : 박영사

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

전혜자, 이서형, 홍양자(2008). 여성장애인의 생활체육 참여 실태 조사. 한국여성체육학회지, 22(1), p.191-204.

정세옥(1984). 지방 행정학. 서울: 법문사.

정윤태(2016). 육상경기 선수의 지도자 신뢰가 훈련만족 및 운동수행력에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원.

정용민(2001). 생활체육 참여동기, 스포츠몰입, 여가만족간의 인과관계, 한국체육학회지, 40(1), 749-769.

정청희, & 김병준.(1999). 스포츠심리학의 이해. 서울: 금광.

정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

정용각(1998). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기 단순화, 부산외국어대학교 외대 - 53 - 논총 논문집 제18권

조명곤. (2007). 대학생의 생활체육 참여정도와 건강증진행위, 건강통제행위, 삶의 질의 관계. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.

조명철(1997). 생활체육 활성화를 위한 이론적 구축. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원 한국사회체육학회지 제16호

조성문 (2004). 생활체육 테니스 클럽 회원들이 참여정도에 맞게 여가만족 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사 학위 논문. 안동대학교 교육대학원

조옥성(2007). 하타요가를 수련하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계. 미간행 박사학위논문. 우석대학교 대학원.

정호권. "골프참여자의 참가동기가 참여 및 지속여부의도에 미치는 영향." 한국여가레크리에이션학회지 30.2 (2006): 15-29.

최영달(2002). 성인의 생활체육 참가를 통한 여가 및 생활만족에 미치는 영향. 석사학

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

위논문. 동국대학교 대학원.

최일홍(1994). 우리나라 도시의 놀이공간 실태. 대한지방행정공제회. 19-31(13쪽)

채용옥(2006). 목포권 공무원의 생활체육참여와 인지된 삶의 질의 관계. 미간행 박사학위논문, 목포대학교 대학원.

하혜수(1996).도시정부의 '삶의 질'결정요인단순화.한국행정학회지,30(2), 81-95.

한성열(1995). 삶의 질과 내재적 동기의 실현. 한국심리학회지, 2(1), 95-111.

황금찬(2009). 생활체육 농구동호회 회원들의 참여정도에 맞게 여가몬족 및 생활만족의 관계. 국민대학교 교육대학원.

현오석(1976).[생활의 질]의 측정에 관한 연구.서울대학교 한국행정연구소,우수석사학위논문,2326-2360

Abramson, L. Y., Seligman, N. E. P., & Teasdale, J. D.(1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation Journal of Abnormal Psychology. 87, 49~74

Cambell, A.(1976). Subjective Well-being. America Psychologist, 31. 117-124.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). The quality of Americanlife. New York: C. V. Mosby.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1975). Beyond boredom and anxiety (Vol. 721). San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihayi & I.S. Csikszentmihayi (Eds),Optimal experience; Studies of flow in consciousness. New York:Cambridge University Press.

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

Deci E. M. & R YAN, R L.(1985). lntrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. NY Plenum Press.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Dunbar GC, Stoker MJ, Hodges TCP, Beaumont G(1992). The development of SB QOL – A uniquescale for measuring quality of life. Brit J Med Econo 2 : 65-74

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

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. S ocial indicators research, 31(2), 103-157.

Evans, D. R. (1994). Enhancing quality of life in the population at large. Social In dicators Research, 33, 47-88.

Flanagan, J. C.(1978). A research approach to improving our quality of life. Ameri can Psychology, 33, 138-147.

Gray, D. E.(1971). This Alien Ting Called Leisure. Paper Presented at Oregon St ate University, Corvallis, Oregon.

Greenbie, S. (1940). Leisure for living. New York: George W, Stewart.

Heinzelman, F., & Bagley, R. W. (1970). Response to physical activity program a nd their effects on health behavior: Publick Health Reports, 85,905-911.

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuqe, Ia: W. C. Brown.

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuqe, Iowa: M. C. Brown Company Publishers. 24-33.

Kalish, R. Q. (1990). Late Adulthood : Perspectives on human Development. Berk eley : Cole Publishing Co, 128-133.

King, K. B. (1992). Patient perception of quality of life after coronary artery sur gery: was it worth it?. Research in Nursing and Health, 15, 327-334.

Leonard, W. M. (1988). A sociological perspective of sport(3rd ed). Minneapolis: Burgess Publishing Company.

Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. Internatio

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

nal journal of aging Human development, 11(3). 114-134.

Medley, M. L. (1980). Life Satisfaction across four stage of adult life. Introductio nal Journal of Aging and Human Development, 31, 448-455.

Neugarten, B. L. Havighust, R. J. & Tobin, S. S.(1961). The measurement of life satisfaction. Journal of Gernotology, 16(2). pp.134-143.

Neugarten, A . C. (1961). Satisfaction and Happiness. Social Indicatiors Research, 8, 385~422.

Pelletier, L. G., fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Brière, N. M.(19 95). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport: The sport motivation scale(SMS). Journal of Sp ort & Exercise Psychology, 17, 35~53

Palmore, E & Kivett, V.(1977). Change in life satisfaction: Alonggitudinal study o f person aged 46-70. Journal of Gerontology, 7(1), 47-63.

Rice,r.w, & Near,j.p., & Hunt,r.g., 1978 "Work and extra-work correlates of life and job satisfaction"

Riddick, C. C.(1985). Life satisfaction detetminants of older males and females. R outledge & Kegan Pual.

Ryan, R. M., Connell, J. P., & Grolnick, W. S. (1992). When achievement is not i ntrinsically motivated: A theory of internalization and self-regulation in s chool. Achievement and motivation: A social-developmental perspective, 167(88), 167-88.

Sage, A. P. (1977). Methodology for large-scale systems.

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic mo tivation. In Advances in experimental social psychology (Vol. 29, pp. 271 -360). Academic Press.

Wohl, A.(1978). The quality of life and sport. Presented in The ICSS Internationa l Project on Leisure Role socialization, Miami, Florida, USA

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

WHOQOL Group. (1996). Study protocol for the World Health Qrganization project to develop a quality oflife assessment instrument. Quality of life Res, 8, 196-214.

WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization, WHOQOL-BREF Quality of life assessment. SocSci and Med, 46, 551-558.

Yankelovich, D.(1978). The new psychological contracts at work. Psychology Today, 9, 39-42.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

생활체육시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 미치는 영향

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.
본 설문지는 **생활체육시설을 이용하는 참여자들의 스포츠 참여 동기가 삶의 질과 운동수행력에 어떠한 영향**을 미치는지를 알아보고자 하는 것입니다.

아래의 문항들은 답이 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 겁니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 생활체육 프로그램 개선에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

조선대학교 교육대학원

체육교육

Page :	1 ~ 5
Ⅰ -	1 ~ 5
Ⅱ -	1 ~ 4
Ⅲ -	1 ~ 25
Ⅵ -	1 ~ 23
Ⅴ -	1 ~ 6
Total -	1 ~ 63

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 다음은 인구통계학적 특성에 관한 문항입니다. (1~5번 문항)
귀하가 해당되는 문항에 "○ 또는 ✓"로 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별

① 남자 ② 여자

2. 귀하의 연령

① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 이상

3. 귀하의 최종학력

① 중졸 ② 고졸 ③ 대졸 ④ 대학원이상

4. 귀하의 직업

① 공무원 ② 사무, 관리직 ③ 자영업 ④ 전문, 기술직

5. 귀하의 월 소득

① 200만원 미만 ②200~300만원미만 ③300~400만원미만 ④400~500만원미만 ⑤ 500만원 이상

Ⅱ. 다음은 귀하의 운동경력, 시간, 빈도에 관한 문항입니다. (1~4번 문항)
귀하가 해당되는 문항에 "○ 또는 ✓"로 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 운동종목

① 요가분야 (요가, 필라테스) ② 댄스분야 (에어로빅, 댄스스포츠) ③ 헬스분야 (웨이트, 크로스핏) ④ 수영, 마라톤

2. 귀하의 운동경력

① 6개월 이하 ② 1년 미만 ③ 2년 미만 ④ 2년 이상

3. 귀하의 운동시간

① 30분 미만 ② 1시간 미만 ③ 1시간 30분 미만 ④ 2시간 이상

4. 귀하의 주 (1주일) 운동 빈도 횟수

① 주 2회 미만 ② 주 3회 미만 ③ 주 4회 미만 ④ 주 4회 이상

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 참여동기

(1~25번 문항)

다음의 문항들은 생활체육 이용과 참여에 대한 **참여동기**에 관하여 묻고 있습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✔ "로 표시하여 주시기 바랍니다.

요인	No			문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
기술발달	1	1	나는(의)	새로운 운동을 경험하는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤
	2	2		처음으로 운동기술을 배우는 것이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
	3	3		어려운 운동기술을 익혀가는 것이 재미있다.	①	②	③	④	⑤
	4	4		새로운 동작을 익혀가는 것이 재미있다.	①	②	③	④	⑤
	5	5		새로운 운동방법을 배울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	6	6		나의 운동기술과 능력이 점차 발달되는 느낌이 즐겁다	①	②	③	④	⑤
즐거움	7	1	나는(의)	운동을 하거나 끝나고 나면 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
	8	2		운동을 할 때 나타나는 쾌감이 좋다.	①	②	③	④	⑤
	9	3		운동을 하면 활기찬 기쁨을 느낄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	10	4		운동을 할 때 희열감을 느낄 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	11	5		운동을 할 때 운동에 완전히 빠져든다.	①	②	③	④	⑤
	12	6		운동을 하는 것이 재미있다.	①	②	③	④	⑤
사교	13	1	나는(의)	다른 사람들을 사귈 수 있는 기회가 제공된다.	①	②	③	④	⑤
	14	2		다른 사람들과 자연스럽게 어울릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	15	3		운동 후 여러 사람들과 대화할 수 있는 시간을 가질 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	16	4		주위의 가까운 사람들과 함께 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	17	5		운동을 하면서 친해질 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	18	6		운동을 하면서 친밀감을 쌓을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	19	7		운동을 하면서 다른사람들과 친분을 유지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
건강 및 컨디션	20	1	나는(의)	운동을 하면 체력이 향상 된다.	①	②	③	④	⑤
	21	2		운동이 끝나고 나면 상쾌하다.	①	②	③	④	⑤
	22	3		땀을 흘리고 나면 몸이 개운해진다.	①	②	③	④	⑤
	23	4		규칙적인 운동은 건전한 생활에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
	24	5		규칙적인 운동을 하면 건강해진다.	①	②	③	④	⑤
	25	6		규칙적인 운동을 하면 생활의 활력이 넘친다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 삶의 질

(1~23문항)

다음의 문항들은 생활체육 이용과 참여에 대한 **삶의 질**의 관하여 묻고 있습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✔ "로 표시하여 주시기 바랍니다.

요인	No		문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
유능감	1	1	나는(의) 모든 일을 희망적이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	2	2	살아 있다는게 기쁘다.	①	②	③	④	⑤
	3	3	내 삶을 관리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	4	4	친구나 동료를 사귈 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	5	5	자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤
	6	6	모든 일에 대처 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	7	7	나의 취미생활로 즐거움을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
안전성	8	1	나는(의) 실패감이 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤
	9	2	걱정이 없다.	①	②	③	④	⑤
	10	3	어떤 결정을 내리는데 어려움이 없다.	①	②	③	④	⑤
	11	4	무력감을 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤
	12	5	열등감을 느끼지 않는다.	①	②	③	④	⑤
	13	6	금전적으로 걱정이 없다.	①	②	③	④	⑤
정신적 안녕	14	1	나는(의) 생활하는데 어려움이 없다.	①	②	③	④	⑤
	15	2	생활하는게 편하다.	①	②	③	④	⑤
	16	3	마음이 편하다.	①	②	③	④	⑤
	17	4	나의 일살생활에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
	18	5	예민하지 않다.	①	②	③	④	⑤
신체적 안녕	19	1	나는(의) 잠을 잘 잔다.	①	②	③	④	⑤
	20	2	건강이 좋다.	①	②	③	④	⑤
	21	3	입맛이 좋다.	①	②	③	④	⑤
	22	4	상황에 대처할 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
	23	5	항상 기운이 넘친다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 운동수행력

(1~6문항)

다음의 문항들은 생활체육 이용과 참여에 대한 운동수행력의 관하여 묻고 있습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✓ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

요인	No		문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보 통 이 다	그렇다	매 우 그렇다
운동수행력	1	1	나는 남들과 다르게 나만이 특정기술을 할 수 있을 때 가장 잘한다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	2	2	나는 새로운 기술을 배우고, 많은 연습과 노력을 할 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	3	3	나는 동료들에 비해서 더 잘할 때 가장 잘 했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	4	4	나는 재미있는 무엇인가를 배웠을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	5	5	나는 다른 사람들은 실수를 하지만 나는 그렇지 않을 때 가장 잘했다는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	6	6	나는 열심히 노력하여 새로운 기술을 배울 때 가장 잘 했다고 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤