



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](#)

2021학년도 2월

교육학석사(체육교육) 학위논문

# 역도 동호인의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 행 주

# 역도 동호인의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구

A Study on Weight lifting Club member's athletic  
participation, leisure satisfaction and exercise  
continuation

2021년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 행 주

# 역도 동호인의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구

지도교수 김 홍 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2020년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 행 주

# 박행주의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕 인

심사위원 조선대학교 교수 송 채 훈 인

심사위원 조선대학교 교수 김 홍 남 인

2020년 12월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>I. 서 론</b> .....     | <b>1</b>  |
| 1. 연구의 필요성 .....        | 1         |
| 2. 연구 목적 .....          | 4         |
| 3. 연구 가설 .....          | 4         |
| 4. 연구의 제한점 .....        | 5         |
| 5. 용어의 정의 .....         | 5         |
| 1) 역도 .....             | 5         |
| 2) 역도 동호인 .....         | 5         |
| <b>II. 이론적 배경</b> ..... | <b>6</b>  |
| 1. 역도 .....             | 6         |
| 2. 운동 참여 .....          | 8         |
| 3. 여가 만족 .....          | 9         |
| 4. 운동 지속 .....          | 12        |
| <b>III. 연구 방법</b> ..... | <b>13</b> |
| 1. 연구대상 .....           | 13        |
| 2. 측정도구 .....           | 15        |
| 3. 연구절차 .....           | 19        |
| 4. 자료처리 .....           | 19        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>IV. 연구 결과</b> .....                                  | <b>21</b> |
| 1. 역도동호인의 인구통계학적 특성에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 검증 .....  | 21        |
| 2. 역도동호인의 운동참여정도와 여가만족, 운동지속 간의 상관관계 .....              | 30        |
| 3. 역도동호인의 운동참여정도에 따른 여가만족과 운동지속 .....                   | 31        |
| 4. 역도동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향 .....                      | 36        |
| <b>V. 논의</b> .....                                      | <b>38</b> |
| 1. 역도동호인의 인구통계학적 특성에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속의 차이 검증 ..... | 38        |
| 2. 역도동호인의 운동참여정도와 여가만족 운동지속 간의 상관관계 .....               | 39        |
| 3. 역도동호인의 운동참여정도에 따른 여가만족과 운동지속 .....                   | 40        |
| 4. 역도동호인들의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향 .....                     | 40        |
| <b>V. 결론 및 제언</b> .....                                 | <b>42</b> |
| 1. 결론 .....   | 42        |
| 2. 제언 .....   | 43        |
| <b>참고문헌</b> .....                                       | <b>45</b> |
| <b>부록</b> .....   | <b>48</b> |

## 표 목 차

|  |    |
|--|----|
| <표 1> 여가만족척도(LSS) .....                              | 10 |
| <표 2> 연구 대상자의 인구통계학적 특성 .....                        | 14 |
| <표 3> 설문지의 구성 .....                                  | 15 |
| <표 4> 여가만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과 .....               | 17 |
| <표 5> 운동지속의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과 .....               | 18 |
| <표 6> 성별에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....             | 21 |
| <표 7> 연령에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....             | 23 |
| <표 8> 결혼에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....             | 24 |
| <표 9> 학력에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....             | 25 |
| <표 10> 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....            | 26 |
| <표 11> 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....            | 27 |
| <표 12> 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....            | 28 |
| <표 13> 소득수준에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이 .....          | 29 |
| <표 14> 역도 동호인들의 운동참여정도, 여가만족, 운동지속의 상관관계 분석<br>..... | 30 |
| <표 15> 역도동호인의 운동 참여기간에 따른 여가만족 .....                 | 31 |
| <표 16> 역도동호인의 운동 참여시간에 따른 여가만족 .....                 | 32 |
| <표 17> 역도동호인의 운동 빈도에 따른 여가만족 .....                   | 33 |
| <표 18> 역도동호인의 운동 참여기간에 따른 운동지속 .....                 | 34 |
| <표 19> 역도동호인의 운동 참여시간에 따른 운동지속 .....                 | 34 |
| <표 20> 역도동호인의 운동 빈도에 따른 운동지속 .....                   | 35 |
| <표 21> 역도동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향 .....               | 37 |



## ABSTRACT

### A Study on Weight lifting Club member's athletic participation, leisure satisfaction and exercise continuation

Park Haeng Ju

Adviser : Prof. Kim Hong Nam

Major in Physical Education,

Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study was to analyze and clarify the relationship between satisfaction of leisure and continuation of exercise in the degree of exercise participation of hobbyists in weight lifting clubs. Data were collected using questionnaires for hobbyists whd have been steadily exercising weight lifting, and the results obtained by analyzing based on these data are as follows.

First, the degree of exercise participation of weight lifting hobbyists did not differ according to gender among socio-demographic characteristics, but the higher the age, the greater the participation by the participation period. In the case of occupation, office/managerial, sales/service occupations were skilled, professional, and self-employed. He participated more often than unemployed in management and other occupations, and in the case of income level, it was found that he participated in sports more often as the income increased.

Second, leisure satisfaction did not show any significant difference

according to demographic characteristics of gender, age, marriage, education, and occupation among socio-demographic characteristics. In terms of income level, the higher the leisure satisfaction. The higher the level of living and income, the higher the leisure satisfaction.

Third, there was no significant difference in exercise duration according to demographic characteristics in the case of age, occupation, and income level among socio-demographic characteristics. As a result of a detailed examination, it was found that the female group was higher than that of the male group in terms of gender, and in the case of marital status, married was controlled higher than that of unmarried. It was found that the higher the exercise, the more continued.

Fourth, it was found that there was a significant correlation among the sub-factors of the degree of exercise participation, leisure satisfaction, and exercise duration of badminton participants.

Fifth, leisure satisfaction according to the degree of exercise participation showed a difference according to the participation time. In other words, hobbyists who participated 2-3 hours were more satisfied with leisure than other hobbyists, and hobbyists who participated 3-4 times a week were higher than other hobbyists in terms of frequency of exercise.

Sixth, as for the duration of exercise according to the degree of exercise participation, the duration of exercise according to the duration of exercise participation was the highest for the hobbyists who participated for more than 4 years. Was the highest, and the duration of exercise according to the exercise frequency of weight lifting hobbyists was the highest in hobbyists who participated 3-4 times a week.

Lastly, the higher social satisfaction, emotional satisfaction, educational satisfaction, physical satisfaction, environmental satisfaction, and leisure satisfaction, the higher the exercise duration, and emotional satisfaction and educational satisfaction had the greatest effect on exercise continuation.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

현재 우리나라 다양한 운동의 동호회 종목은 매년 지표를 내어 실태를 파악하고 있지만 모든 동호회 종목을 파악하는 것이 불가능할 정도로 많은 수의 동호회 활동들이 이루어지고 있다. 문화체육관광부의 2018 국민 생활체육 참여 실태조사 결과보고서를 살펴보면, 2018년 규칙적 체육활동 참여율은 ‘주 2~3회’가 30.0%로 가장 높았고, ‘전혀 하지 않는다’ 28.0%, ‘주 4회~5회’ 15.4%의 순으로 나타났다. 가장 낮은 참여율을 나타낸 것은 ‘주 6회’로 2.4%였다. 결과적으로 2018년 ‘주 1회 이상’ 규칙적 체육활동 참여율은 62.2%로 2017년에 비해 3.0%가 증가하였고, 2017년을 제외하면 2014년부터 해마다 증가추세를 보이고 있다(한국스포츠정책과학원, 2018).

이러한 동호회 활동에 참여하는 이유는 ‘건강유지 및 증진’이 42.9%로 가장 높았고, ‘여가 선용’, ‘체중조절 및 체형관리’가 뒤를 이었으며 ‘사람들과 만남을 통한 스트레스 해소’는 전년 대비 증가하였다.

여가활동으로서의 스포츠 활동이 증가되면서 한 종목을 오랜 기간 동안 꾸준하고 규칙적으로 운동하면서, 그 운동에 대하여 많은 관심을 갖고, 집착하는 이른바 ‘매니아’가 늘어나고 있으며(박문수, 2009), 구기종목, 등산, 자전거 등 동호회 회원이 많은 활동들도 여전히 활발하게 이루어지고 있지만 유·청소년기에 다양한 스포츠를 체험하게 함으로써 스포츠의 즐거움 및 실력, 및 소질 개발의 기회를 제공하기 위해 기초 생활체육 저변확산 지원이 시행되고 있다. 2014년부터 시행된 이 사업은 지방자치단체 및 민간을 대상으로 실내 빙상장, 복싱센터, 역도교실, 다목적체육관, 유소년축구 전용구장, 문화체육 콤플렉스, 국민체육진흥공단 스포츠가치센터 등의 시설을 지원하였다.

그 중 복싱센터, 역도교실은 비인기종목이지만 시설을 이용하는 사람들이 많으며, 특히 역도의 경우 매년 동호회대회와 시합으로 동호회 및 매니아 층이 잘 형성되어 있다.

역도는 인간의 한계에 도전하는 여러 운동종목 중 비교적 단순한 운동형태로 되어 있지만 고도의 기술과 최고의 파워를 유지해야만 좋은 기록을 낼 수 있기 때문에 부단한 노력을 가하지 않으면 좋은 성과를 기대할 수 없는 대표적인 종목이다(강승민, 2010). 대개 소규모의 시합에서는 인상과 용상을 합하여 세 부분에서 메달이 수여되지만 올림픽이나 세계선수권대회에서는 모두 합하여 메달이 수여된다. 인상과 용상은 각각의 중요한 특성을 지니고 있는데 일반적으로 인상은 기술을 겨루는 경기로 용상은 힘을 겨루는 경기로 대변되어 왔다(문영진, 2002).

또한 역도는 오로지 힘으로만 하는 운동이 아니라 기술 및 순발력을 바탕으로 힘을 쓰는 운동이다. 근력과 유연성, 스피드, 지구력을 동시에 키우기 원하는 현대인들 사이에서 역도의 관심이 증대해 역도 동호회의 활동도 증가하고 있다(신용진, 2015). 2010년 제 1회 평택 동호인 역도대회부터 시작되어 최근에는 2019 제 22회 보성 전국동호인 역도대회가 성황리에 마무리 되었으며, 2018년도에는 역도의 대중화를 위해 제1회 대한 역도 연맹 회장 배 생활체육 동호인 역도 경기대회가 열리기도 하였다.

이렇게 역도에 대한 큰 관심과 열정에도 불구하고 배드민턴, 탁구 등과 같은 종목에 비해 규모가 작고 인원이 적으며 비인기종목으로 남아있는 실정이다.

아직 사람들의 인식에는 “역도”라고 하면 그냥 힘만 세면되는 것이 아니냐, 위험하고 재미없는 운동 아니냐는 반응이 나타난다. 그러나 역도라는 스포츠는 힘이 세야 하며, 민첩해야 하고, 유연해야 하고, 협응력도 우수해야 하고, 밸런스가 좋아야 하며 정확해야 한다. 좀 더 많은 무게를 머리 위로 들어올리기 위해 평소에 많은 훈련을 소화해 내려면 체력도 좋아야 한다. 순간적으로 승부가 나는 역도의 경기시간을 감안했을 때, 이렇게 짧은 시간 안에 많은 운동능력을 필요로 하는 그래서 많은 운동능력을 발달시켜야 하는 스포츠는 아마 없을 것이다(AVING, 2013). 그러

나 역도의 매력에 빠진 동호인들은 역도에 빠지면 헤어 나올 수 없으며, 일반인들에게도 역도는 건강을 지키는 데 상당한 도움이 된다고 말한다.

역도실업팀에서 활동했던 선수들이 은퇴 후 역도 생활체육을 넓혀 보자는 의미로 저녁에 역도를 배우고 싶어 하는 일반인들을 조금씩 가르치기 시작하고 몇 년 전부터 크로스핏이라는 운동이 유행하면서 역도에 대한 관심이 늘어났다. 크로스핏 프로그램의 대부분의 동작이 역도에서 파생되어 왔으며 역도의 동작이 모든 운동의 기본이 되어 초보자나 일반인도 부담 없이 즐길 수 있는 고강도 운동으로 많은 사랑을 받고 있다.

또한 최근 제주일보(2020)에서 발표한 바로 제주특별자치도 역도연맹은 제주체육의 위상을 위해 지도자와 선수들이 훈련에 매진할 수 있는 환경조성은 물론, 어린이·청소년 역도교실과 생활체육으로서 역도동호회를 조직해 많은 도민들이 운동하며 건강을 지키고 역도를 알리고 보급하는데 힘을 쏟도록 한다고 하였다.

이와 같은 결과로 보아 생활체육으로서 역도의 인기가 상승하게 된다면 엘리트도 저변확대가 될 것이고, 이러한 역도의 생활화를 통해 선순환 효과를 기대할 수 있을 것이다.

대부분의 역도에 관한 선행연구들은 주로 역도선수들의 기록향상을 위한 연구, 역도선수들의 전문체력과 경기기록, 역도동작에 대한 역학적 분석 등이 이루어져 왔으며, 동호인에 대한 선행연구들도 인기종목인 축구, 배구, 야구, 농구, 탁구 등의 구기종목, 대부분의 인기종목 생활체육들의 대해서는 이루어져 왔지만 역도 동호인에 관련한 선행연구는 신용진의 「역도 동호인 대회참여가 여가몰입 및 여가만족도에 미치는 영향」 한 개로 역도 동호인에 대한 연구가 매우 부족한 실정이다. 따라서 역도 동호인을 대상으로 역도운동 참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구를 파악하여 역도 동호인 및 동호회의 저변확대를 위한 기초자료로 제시하고자 하며 뿐만 아니라 생활체육으로서 역도가 비인기종목이 아닌 인기종목으로 발전할 수 있도록 토대를 마련하고자 하는데 의의를 둔다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 역도 동호인들의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구를 구체적으로 분석하고자 한다. 역도 동호인들의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 세부적으로 연구를 규명하여 이를 통해 역도동호인 및 동호회 확대와 대중화에 기초적 자료를 제시하며 궁극적으로 생활체육 역도의 활성화를 위한 체계적이고 역도운동의 중요성을 규명하기 위한 연구이다.

## 3. 연구 가설

본 연구에서는 역도 동호인들의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구를 알아보기 위한 기초자료를 제공하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설1. 인구통계학적인 특성에 따른 역도 동호인의 운동참여정도는 차이를 보일 것이다.

가설2. 인구통계학적인 특성에 따른 여가만족은 차이를 보일 것이다.

가설3. 인구통계학적인 특성에 따른 운동지속은 차이를 보일 것이다.

가설4. 역도 동호인의 운동참여는 여가만족에 영향을 미칠 것이다.

가설5. 역도 동호인의 운동참여는 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

가설6. 역도 동호인의 여가만족은 운동지속에 영향을 미칠 것이다.

## 4. 연구의 제한점

본 연구에서는 다음과 같은 연구의 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 조사 대상은 광주광역시, 전라남도에 거주하는 일반 생활체육 역도를 참여하는 사람들로 한정하였기 때문에 본 연구의 결과를 전국적으로 일반화시키는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구 시행 과정에서 최근 코로나19 감염병으로 인해 연구 대상을 모집하는데 어려움을 가져 다소 일반화하기에 한계가 있다.

## 5. 용어의 정의

### 1) 역도(weight lifting)

극한의 무게를 가진 바벨을 머리 위까지 들어 올리는 힘을 겨루는 스포츠. 웨이트 리프팅이라고도 한다.

### 2) 역도 동호인

역도에 등록되거나 일련의 조직체계를 갖춰서 일정한 장소에 모여 함께 역도활동을 하는 사람들의 모임을 의미한다(신용진, 2015).

## II. 이론적 배경

### 1. 역도

#### 1) 역도의 개요 및 현황

고대 그리스 시대 혹은 그 전부터 돌 같은 무거운 것을 들어 올리는 경기가 있었으며 중세에 들어서 독일에서는 힘을 과시하는 것으로 돌 던지기가 있었다. 그러나 이와 같은 돌 들어올리거나 던지기 같은 경기는 힘겨루기 방법으로만 여겨져 왔으며, 근대적인 역도 경기가 그 행태를 갖추기 시작한 것은 1800년대부터로 기록되어 왔다. 이전 영국 엘리자베스 왕조 시대에 덤벨을 사용하는 운동경기가 있었다고 하나 이와 같은 운동이 확실하게 자리 잡게 된 것은 독일의 구츠무츠나 안에 의해서였으며, 안의 제자 아이젤 렌에 의하여 덤벨 운동의 지도서가 만들어졌다(대한역도연맹, 2015).

1896년 제1회 근대 올림픽 대회에서는 역도 종목이 체조종목의 한 세부 종목으로 구분되어 경기가 열렸는데 그 종목으로는 한손에 의한 저크와 두 손에 의한 저크가 있었다(안경희, 2010). 또한 지금과 같은 체급이 없었다. 1920년 제7회 올림픽 대회부터 경기로 인정을 받았으며 당시에는 5개 체급으로 분류하여 체중별로 경기를 하게 되었다. 드디어 1928년 제 9회 암스테르담 올림픽부터 양 손에 의한 프레스(추상), 스내치(인상), 저크(용상)의 세 종목이 채택되었다. 그러나 추상 종목은 1973년부터 폐지되었다(대한역도연맹, 2015).

한국에서는 처음에 역기라고 불렸으며 광복 8·15 이후부터 역도라고 명칭하였다. 역도가 한국에 처음 알린 것은 1928년 2월 24일 중앙YMCA(기독교청년회) 체육부가 개최한 제1회 서커스대회에서 역기를 즉석에서 프로그램을 만들어 7명의 선



수가 출전한 것이었다. 1930년 9월에 서상천 및 사람들이 사비를 털어 ‘중앙 체육 연구소’라는 이름으로 20여 평의 역도 장을 차린 것이 역기운동의 시발점이 되었다. 1988년 제24회 서울 올림픽경기대회 이후 한국 역도에 대한 경기력이 향상되어 1992년 바르셀로나 올림픽경기대회에서 56kg급의 전병관의 금메달과 다른 선수들도 국제대회에서 좋은 성적을 거두어 역도는 제2의 부흥기를 맞이하였다. 이어 전병관은 1993년 5월 동아시아경기대회에서도 금메달을 획득하였다. 2004년 제28회 아테네 올림픽경기대회에서는 75kg급의 장미란이 여자 역도사상 첫 메달인 은메달을 따냈다(두산백과, 2020).

## 2) 역도의 규칙

경기 방법에는 용상과 인상이 있다. 우선 용상 경기는 바벨이 다리 앞에 수평으로 놓인 상황에서 손바닥이 밑으로 보도록 해 바벨을 잡고 다리를 구부리거나 벌리면서 한 번에 바닥에서 머리 위까지 양팔이 쪽 퍼지도록 들어 올리는 것이다. 심봉이 몸통을 따라 연속 동작으로 올라가고, 드는 동안 발을 제외한 어느 부분도 바닥에 닿아서는 안 된다. 들어 올린 바벨은 심판이 봉을 경기대에 내려놓으라는 신호를 보낼 때까지는 팔과 다리가 쪽 퍼지고 발이 동일선상에 있는 상태에서 최종적으로 부동자세를 유지해야 한다(네이버블로그, 2018).

### (1) 용상

제 1동작(Clean): 바벨은 다리 앞에 수평으로 놓여 진 상태에서 손바닥이 밑으로 보도록 해 바벨을 잡고 다리를 구부리거나 벌리면서 한 번에 바닥에서 어깨까지 끌어올린다. 이 연속동작 수행 시 심봉이 무릎과 넓적다리를 따라 스쳐 지나갈 수 있다. 최종자세 전에는 심봉이 절대 가슴에 닿지 않아야 한다. 그리고 나서 심봉을 젖꼭지 위 가슴, 쇄골 혹은 완전히 구부러진 팔에 의지한다. 양발은 제 2동작(Jerk)을 하기 전에 다리를 편 상태로 동일선상으로 복귀시킨다. 선수는 적절한 때에 원래자세로 돌아와 양발을 동일선상에 놓고 몸통과 바벨을 수평으로 평행이 되

게 한다(대한역도연맹, 2015).

제 2동작(Jerk): 선수는 양 다리를 구부리고 바벨을 양팔 수직으로 뺀 완전히 편 상태까지 가져오도록 양팔 및 양다리 모두 편다. 양다리 및 양팔을 편 채로 양발을 동일선상으로 되돌리고 심봉을 경기대에 내리라는 심판의 신호를 기다린다. 심판은 선수가 몸 전체를 완전히 부동자세로 하자마자 바벨을 내려놓으라는 신호를 보낸다(대한역도연맹, 2015).

## (2) 인상

바벨은 선수다리 앞에 수평으로 놓여진 상태에서 손바닥이 밑을 보도록 해 바벨을 잡고 다리를 벌리거나 구부리면서 단 한 번의 동작으로 바닥에서 머리 위까지 양팔이 쭉 펴지도록 들어 올린다.

심봉이 몸통을 따라 연속동작으로 올라가고, 드는 동안 발 이외의 어느 부분도 바닥에 닿아서는 안 된다. 들어 올린 바벨은 심판이 심봉을 경기대에 내리라는 신호를 보낼 때까지는 팔과 다리가 쭉 펴지고 발이 동일선상에 있는 상태에서 부동자세를 유지해야 한다. 심봉이 선수의 머리끝을 지날 때까지는 손목을 뒤집지 말아야 한다(대한역도연맹, 2015).

## 2. 운동 참여

운동참여는 다양한 스포츠상황과 연관되어 이루어지는 사회적 행동으로서 참여기간, 참여장소, 참여방법 등에 의해 참여행태가 달라질 수 있으며, 참여유형에 따라 스포츠의 역할도 달라지기 때문에 참여행태를 여러 방면에서 세분화시킬 수 있다. Kenyon(1969)은 운동참여 행태를 인간의 내면적, 외면적 행동차원과 연관이 있다고 주장하여 운동참여의 내용에 따라 정의적, 인지적, 행동적 참가로 나누어 스포츠역할에 의해 간접 참여자인 생산자, 소비자 그리고 직접 참여자로 구분하였다. 행동적 참여는 실제 수행되는 스포츠역할에 따라 이차적인 참여와 일차적인 참

여로 구분할 수 있는데, 이차적 참여는 선수로서의 경기 참가 이외의 스포츠의 생산과 소비와 관련된 활동이고, 일차적 참여는 직접적인 신체활동을 통해 스포츠에 참여하는 본인의 활동인 것이다. 인지적 참여는 타인과의 대화, 대중매체, 사회단체 또는 학교를 통해 운동에 관한 정보를 얻음으로써 이루어진다. 정의적 참여는 스포츠장면에 직접 참여하지는 않으나 어떤 특정 팀이나 선수 그리고 경기상황에 관련된 감정적 타도 성향을 나타내는 참여를 말한다(김은애, 2003).

### 3. 여가 만족

#### 1) 여가 만족의 개념

서로 다른 활동에서 획득되는 만족은 여러 시간이 지나는 동안 사회과학자들의 관심 대상이 되어 왔다. 이러한 관심에는 과학적인 이유뿐만 아니라 인간주의적인 이유도 존재한다. 인간주의적인 이유는 만족에 관한 이론 및 지식이 이에 기여하는 활동, 행동 및 서비스를 밝혀줌으로써 이를 달성할 수 있기 때문이며, 과학적인 이유는 만족과 같이 관련 변인 간의 관계를 밝혀내는 것이 삶의 전체적인 체계에 적응하는 방법을 발견할 수 있기 때문으로 볼 수 있다(석미란, 2005).

여가만족은 개인이 여가활동에서 인지하는 만족의 정도를 지칭한다. 그러나 이러한 만족의 개념은 정의하기가 매우 어려운 주관적인 감정을 나타내는 극히 개인적인 것으로, 개인의 기대와 충족여부에 의해 결정된다고 볼 수 있으며, 여가만족에 관한 연구자들의 개념정의는 다양하다(전은성, 2015). 또한 여가만족은 여가경험을 평가하는 것으로 볼 수도 있지만, 평가가 되는 대상, 장소나 시기 등의 관점에서 서로 상이할 수도 있다고 하였다. 또한 특정 여가활동을 통해 개인이 추구하는 목적 및 욕구를 달성했을 때 느끼는 그 활동에 대한 긍정적 인식 또는 주관적 만족감이다(윤영식, 2006).

## 2) 여가 만족 척도

Beard & Ragheb(1980)는 여가활동을 통해서 얻는 개인적인 만족이나 욕구의 인지정도를 측정하기 위해 6개의 하위요인으로 구성된 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale : LSS)를 개발을 시작으로 국내에서는 이종길(1992)의 연구에서 여가만족척도(LSS)를 사용하기 시작하여 여가활동 및 여가만족의 연구에서는 측정도구로서 많은 연구자들이 여가만족척도(LSS)를 사용하였다.

표 1. 여가만족척도(LSS)

| 항목                            | 내용               |
|-------------------------------|------------------|
| 정서적 요인(psychological factors) | 자유의 정도, 소속감, 즐거움 |
| 교육적 요인(educational factors)   | 학습, 지적 환경,       |
| 사회적 요인(social factors)        | 사교, 대인유지         |
| 신체적 요인(physiological factors) | 신체개발, 체력유지, 건강   |
| 환경적 요인(aesthetic factors)     | 미적보상, 아름다움       |

신민영(2013)

### (1) 정서적 요인

개인들은 자신들이 선택한 여가활동을 통하여 자아실현의 욕구를 충족시키는 기회를 경험할 수 있다(Dumazedier, 1974). 뿐만 아니라 그 활동에의 참가를 통하여 개인의 잠재적 능력과 재능을 십분 발휘함으로써 성취감을 맛볼 수 있으며(Kraus, 1971), 새로운 경험에 대한 욕구(Dumazedier, 1974)를 추구할 수 있다. 또한 즐거움이나 소속감 또는 자유의 정도를 의미하며, 자신의 능력과 재능을 발휘할 수 있는 여가활동에 참여하게 되며, 이를 통해 자유나 즐거움, 몰입 등과 같은 심리적 이득을 취할 수 있게 된다(김선택, 2013).

## (2) 교육적 요인

교육적 요인(Educational Factors)은 욕구 충족, 새로운 경험 추구, 자신과 타인에 대한 이해와 습득, 지적 호기심 등을 통해 얻게 되는 만족을 말한다(Beard 등 1980). Brightbill(1960)은 여가활동이 우리 자신, 타인, 사회, 예술 그리고 음악에 대한 본질은 학습시키는 폭넓은 경험의 기회를 제공한다고 하였다(안경일, 1998; 재인용).

## (3) 사회적 요인

사회적(Social)요인은 사회적 상호작용과 의사소통, 우호적인 대인관계 유지 및 친목도모를 통하여 느끼는 만족을 말한다(김성수, 2008). 또한 여가활동을 통하여 개인은 여가집단에 참가하게 되고 이에 따라 타인 혹은 타 집단과의 접촉이 필연적으로 이루어져 이는 개인이 사회적 적응에 기여하게 된다(Dumazedier, 1974).

## (4) 신체적 요인

신체적 요인은 여가활동이 개인의 신체적 신체활동의 욕구를 충족시키는 경험의 기회를 제공하고 결과로서 체중조절, 심폐기능의 강화, 근력의 강화 등의 신체적 변화를 초래한다(전은성, 2015). 또한 활동적인 여가는 비만 방지에 도움을 주며, 일상생활에 필요한 에너지를 공급해주어 신체적 활력을 찾게 해준다(김성수, 2008).

## (5) 환경적 요인

환경적 요인(Aesthetic Factors)은 여가활동이 시행되는 물리적 환경의 미적 감각 상태, 즉 장소 및 시설이 잘 꾸며지고 아름다울 때 갖는 만족을 의미한다(Beard 등 1980). 즉, 개인이 참여하는 여가에 대한 물리적환경이 아름답고 잘 꾸며지면 흥미와 재미를 증가시키게 되고 결국 더 큰 만족감을 부여한다는 것이다(김

성수, 2008). 이에 대하여 Rutledge(1971)는 훌륭한 미적상태는 모든 대상물이 시각의 영역 내에서 상호보완적인 자질들을 보여 주도록 만들어진 상태를 말한다고 하였다(송원익, 2004; 재인용).

## 4. 운동 지속

운동지속이란 본인이 운동에 직접 참여하고 활동을 지속적으로 행하는 것이다. ACSM(American College of Sport Medicine, 2000) 지침에 의하면 정규적인 운동참가란 일주일에 3번 이상 신체활동을 행하며 1회 신체활동이 15분 이상 지속되는 경우로 규정하고 있으며(김은애, 2003), 운동지속은 신체활동을 지속적으로 수행하는 것으로 운동에 직접 참가하고 그 활동을 규칙적으로 행하는 것이며, 운동에 대한 집착 또는 지속, 애착을 의미한다(정재민, 2013, 재인용).

또한 운동 빈도와 운동 강도, 운동 시간 등이 포함된 지속적인 운동 참가를 의미하며 참가율(percentage of attendance)이라고 한다(김영재, 2001). 지속적인 운동 참가란 신체 활동을 일주일에 3번 이상하며, 한번 신체 활동을 수행할 때 15분 이상 하는 것으로 규정하고 있다(American College of Sport Medicine, 2000). 김영재(2001)는 운동과 스포츠를 주 3회 3개월 이상 참여하는 것으로 정의하였다. 즉 운동지속의사(exercise adherence intention)에 관한 연구자들의 정의를 살펴보면 운동지속의사(exercise adherence intention)에 대한 정의가 다양하게 나타나는 것을 알 수 있다(강지애, 2017).

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 2019년 광주광역시 및 전라남도 역도 동호회에서 활동 중인 참여자 261명을 연구 대상으로 선정하였다. 연구 대상자의 성별에 따른 비율을 살펴보면 남자는 193명(73.9%), 여자는 68명(26.1%)으로 구체적인 내용은 다음 <표 2>과 같다.

표 2 . 연구대상자의 인구통계학적 특징

| 구 분  |           | 빈도수 | %    | 유효%  | 누적%   |
|------|-----------|-----|------|------|-------|
| 성별   | 남자        | 193 | 73.9 | 73.9 | 73.9  |
|      | 여자        | 68  | 26.1 | 26.1 | 100.0 |
| 연령   | 20대       | 72  | 27.6 | 27.6 | 27.6  |
|      | 30대       | 91  | 34.9 | 34.9 | 62.5  |
|      | 40대       | 42  | 16.1 | 16.1 | 78.5  |
|      | 50대       | 42  | 16.1 | 16.1 | 94.6  |
|      | 60대 이상    | 14  | 5.4  | 5.4  | 100.0 |
| 결혼   | 미혼        | 96  | 36.8 | 36.8 | 36.8  |
|      | 기혼        | 165 | 63.2 | 63.2 | 100.0 |
| 학력   | 중학교 졸업    | 4   | 1.5  | 1.5  | 1.5   |
|      | 고등학교 졸업   | 46  | 17.6 | 17.6 | 19.2  |
|      | 대학교 졸업    | 189 | 72.4 | 72.4 | 91.6  |
|      | 대학원 졸업    | 22  | 8.4  | 8.4  | 100.0 |
| 직업   | 사무/관리직    | 54  | 20.7 | 20.7 | 20.7  |
|      | 기능직       | 36  | 13.8 | 13.8 | 34.5  |
|      | 판매/서비스    | 82  | 31.4 | 31.4 | 65.9  |
|      | 전문직       | 31  | 11.9 | 11.9 | 77.8  |
|      | 자영/경영     | 52  | 19.9 | 19.9 | 97.7  |
|      | 무직        | 2   | .8   | .8   | 98.5  |
|      | 기타( )     | 4   | 1.5  | 1.5  | 100.0 |
| 소득수준 | 200만원 이하  | 21  | 8.0  | 8.0  | 8.0   |
|      | 200~300만원 | 131 | 50.2 | 50.2 | 58.2  |
|      | 300~400만원 | 84  | 32.2 | 32.2 | 90.4  |
|      | 400만원 이상  | 25  | 9.6  | 9.6  | 100.0 |
| 참여기간 | 1년 이하     | 37  | 14.2 | 14.2 | 14.2  |
|      | 1년이상~2년이하 | 91  | 34.9 | 34.9 | 49.0  |
|      | 2년이상~3년이하 | 101 | 38.7 | 38.7 | 87.7  |
|      | 3년이상~4년이하 | 19  | 7.3  | 7.3  | 95.0  |
|      | 4년이상      | 13  | 5.0  | 5.0  | 100.0 |
| 참여시간 | 1시간 이하    | 1   | .4   | .4   | .4    |
|      | 1시간~2시간   | 136 | 52.1 | 52.1 | 52.5  |
|      | 2시간~3시간   | 107 | 41.0 | 41.0 | 93.5  |
|      | 3시간 이상    | 17  | 6.5  | 6.5  | 100.0 |
| 운동빈도 | 주 1~2회    | 91  | 34.9 | 34.9 | 34.9  |
|      | 주 3~4회    | 88  | 33.7 | 33.7 | 68.6  |
|      | 주 5~6회    | 53  | 20.3 | 20.3 | 88.9  |
|      | 매일        | 29  | 11.1 | 11.1 | 100.0 |



## 2. 측정 도구

본 연구에서는 역도 동호인들의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구에 대한 자료로 측정 도구로 설문조사를 선택하였다.

### 1) 설문지 구성

역도 동호인의 운동참여가 여가만족과 운동지속에 미치는 영향을 규명하기 위한 조사도구인 설문지의 내용은 인구통계학적 특성 5문항, 운동참여 정도 3문항, 여가만족 24문항, 운동지속 17문항으로 구성되어 있으며, 설문지 문항의 구성은 <표 3>와 같다.

표 3 . 설문지 구성

| 구성지표      | 문항내용  | 문항 수 |
|-----------|---|------|
| 인구통계학적 특성 | 성별, 연령, 결혼, 학력, 직업, 소득수준  | 5    |
| 운동참여정도    | 참여기간, 참여시간, 운동 빈도   | 3    |
| 여가만족      | 사회적 만족(6문항),<br>신체적 만족(5문항),<br>환경적 만족(4문항),<br>교육적 만족(4문항),<br>정서적 만족(5문항) | 24   |
| 운동지속      | 운동능력(4문항),<br>운동친구(3문항),<br>운동습관(3문항),<br>운동관심(3문항),<br>운동환경(4문항)           | 17   |
| 총 문항      |   | 49   |

## 2) 측정도구 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 측정도구의 타당도 검증을 위한 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 설문지 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 구성타당도(Construct validity)의 탐색적 요인 분석을 실시하였고, 주성분 분석(Principal Components Analysis)의 직교회전방식인 베리맥스(varimax)를 사용하였으며, 신뢰도 검증을 위해 각 문항 간의 내적일관성(internal consistency)을 확인하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

### (1) 여가만족 타당도 및 신뢰도

여가만족은 김옥주, 김류경, 구민(2019)이 사용한 설문지를 수정·보완하여 사용하였다. 여가만족 설문 문항은 최초 24문항으로 구성하였으나 신뢰도 및 개념적으로 불일치되어 사회적 만족 2문항, 신체적 만족 2문항을 제거하여, 고유값(eigen value)이 1.0이상인 5개 요인을 최종적으로 추출하였다. 구체적인 여가만족 설문지의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석결과는 다음 <표 4>과 같다.

<표 4>을 보면 변수들 간의 상관성을 뜻하는 KMO지수가 .881로 나타나 요인분석을 위한 변수가 적절하였음을 나타냈다. Bartlett의 구형성 검정( $\chi^2=1872.853$ ,  $p<.001$ )에도 유의하게 나타나 상관행렬이 단위행렬이라는 귀무가설이 기각되어 요인분석이 적합함을 알 수 있었다. 또한 각 요인별 Cronbach's  $\alpha$ 를 살펴보면 환경적 만족 .844, 정서적 만족 .778, 사회적 만족 .783, 교육적 만족 .743, 신체적 만족 .699로 모두 기준 값 0.6보다 높게 나타나 측정 자료의 내적일관성이 있는 것으로 나타났다.

표 4 . 여가만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

| 문항                                   | 환경적만족  | 정서적만족  | 사회적만족  | 교육적만족  | 신체적만족  |
|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 잘 꾸며져 있다.       | .834   | .025   | .132   | .156   | .116   |
| 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 신선하고 깨끗하다.      | .805   | .149   | .023   | .186   | -.030  |
| 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 흥미를 갖게 한다.      | .774   | .175   | .137   | .118   | .176   |
| 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소가 보기가 좋다.         | .736   | .057   | .103   | .128   | .209   |
| 나는 여가활동을 통해 답답한 생활에서 벗어날 수 있다.       | .109   | .743   | .174   | -.076  | .105   |
| 나는 여가활동을 통해 신체(체중, 신장)를 조절한다.        | -.045  | .694   | .111   | .189   | .298   |
| 나는 여가활동을 통해 내 신체적 능력을 시험해 볼 수 있다.    | .129   | .664   | .196   | .235   | .004   |
| 나는 여가활동을 통해 마음의 여유를 느낀다.             | .008   | .649   | .195   | .228   | .169   |
| 나는 여가활동을 통해 정신적인 안정감을 찾을 수 있다.       | .230   | .642   | .180   | -.034  | .042   |
| 여가활동을 할 때 적극적으로 참여하는 사람들과 친목을 도모한다.  | .059   | .160   | .752   | .204   | .076   |
| 나는 내 여가활동을 통해서 지금의 많은 친구들을 만났다.      | .164   | .231   | .736   | .031   | .098   |
| 나는 다른 사람들과 같이하는 여가활동을 더 좋아한다.        | .045   | .143   | .712   | .207   | .134   |
| 나는 여가활동을 통해서 다른 사람들과 사회적 교류를 한다.     | .149   | .257   | .665   | .208   | .128   |
| 내 여가활동은 일반적인 사회를 배우는데 도움을 준다.        | .202   | .026   | .171   | .744   | .013   |
| 내 여가활동은 현실에서 경험할 수 없는 간접경험을 느끼게 해준다. | .186   | .209   | .132   | .696   | .144   |
| 내 여가활동은 다양한 문화를 접할 수 있게 한다.          | .119   | .021   | .085   | .664   | .185   |
| 내 여가활동은 새로운 정보를 얻게 해준다.              | .091   | .225   | .353   | .633   | .100   |
| 내가 하고 있는 여가활동은 건강을 지켜준다.             | .151   | .099   | .134   | .071   | .845   |
| 내가 하고 있는 여가활동은 체력을 증진시킬 수 있다.        | .155   | .163   | .173   | .172   | .759   |
| 내가 하고 있는 여가활동은 신체적인 활력을 되찾게 해준다.     | .158   | .347   | .086   | .217   | .504   |
| Cronbach's α                         | .844   | .778   | .783   | .743   | .699   |
| 고유치                                  | 2.790  | 2.782  | 2.488  | 2.331  | 1.879  |
| 분산(%)                                | 13.950 | 13.910 | 12.442 | 11.653 | 9.393  |
| 누적(%)                                | 13.950 | 27.861 | 40.303 | 51.956 | 61.349 |

KMO=.881,  $\chi^2=1872.853$ ,  $df=190$ ,  $sig=.000$

(2) 운동지속 타당도 및 신뢰도

운동지속은 최성훈(2005)이 개발한 한국형운동지속 도구를 차명신(2012)의 선행 연구에서 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 여가만족 설문 문항은 최초 17문항으로 구성하였으나 신뢰도 및 개념적으로 불일치되어 운동환경 2문항, 운동관심 1문항, 운동친구 1문항, 운동습관 3문항을 제거하였으며, 고유값(eigen value)이 1.0이상인 5개 요인을 최종적으로 추출하였다. 구체적인 여가만족 설문지의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과는 다음 <표 5>과 같다.

<표 5>을 보면 변수들 간의 상관성을 뜻하는 KMO지수가 .876로 나타나 요인분석을 위한 변수가 적절하였음을 나타냈다. Bartlett의 구형성검정( $\chi^2=1905.255$ ,  $p<.001$ )에도 유의하게 나타나 상관행렬이 단위행렬이라는 귀무가설이 기각되어 요인분석이 적합함을 알 수 있었다. 또한 각 요인별 Cronbach's  $\alpha$ 를 살펴보면 운동환경 .914, 운동관심 .863, 운동능력 .880, 운동친구 .760으로 모두 기준 값 0.6보다 높게 나타나 측정 자료의 내적일관성이 있는 것으로 나타났다.

표 5 . 운동지속의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

| 문항                                   | 운동환경   | 운동관심   | 운동능력   | 운동친구   |
|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 나는 운동하기에 운동장소나 운동시설적인 면에서 편리하다.      | .885   | .102   | .198   | .164   |
| 나는 운동하는데 시간적인 여유가 있다.                | .867   | .085   | .219   | .139   |
| 나는 운동을 잘하기 위해서 책이나 비디오 등을 찾아본 적이 있다. | .143   | .813   | .248   | .195   |
| 나는 체력을 향상시키기 위한 운동계획이나 프로그램이 있다.     | .275   | .801   | .168   | .222   |
| 나는 운동할 때 자신감이 있다.                    | .160   | .263   | .874   | .223   |
| 나는 남들보다 잘 하는 운동이나 스포츠가 한 개 있다.       | .177   | .253   | .869   | .228   |
| 나는 운동이 어렵고 힘들어도 잘 이겨낸다.              | .326   | .299   | .801   | .199   |
| 나는 운동 할 때 승부욕이 강하다.                  | .359   | .364   | .741   | .193   |
| 나는 운동을 같이 할 사람(들)이 있다.               | .172   | .373   | .074   | .827   |
| 나는 주위에 운동을 권유하는 사람들이 있다.             | .344   | .124   | .318   | .775   |
| Cronbach's $\alpha$                  | .914   | .863   | .880   | .760   |
| 고유치                                  | 3.277  | 2.010  | 1.606  | 1.597  |
| 분산(%)                                | 32.772 | 20.097 | 16.063 | 15.970 |
| 누적(%)                                | 32.772 | 52.869 | 68.932 | 84.902 |

KMO=.876,  $\chi^2=1905.255$ ,  $df=45$ ,  $sig=.000$

### 3. 연구 절차

첫째, 광주광역시 및 전남 지역 역도클럽활동에 참여하고 있는 동호인들을 대상으로 역도 클럽을 찾아갔으며, 코로나19로 인해 어려운 부분은 온라인 플랫폼을 이용하였으며, 표집 방법으로는 비 확률 표집 방법(non-probability sampling method) 중 하나인 편의 표본 추출법(convenience sampling)을 사용하였다. 연구 취지와 목적을 설명하고 조사 대상자들의 개별적인 질문목록에 충분히 답을 한 후 자기 평가 기입법(self-administration method)으로 응답하도록 지시하였다.

둘째, 직접 찾아가 받은 설문조사는 평균적으로 약 10~15분 정도 소요되었으며, 완성된 설문은 그 자리에서 즉시 회수하였다.

셋째, 본 연구자와 2명의 보조 연구원으로 총 270부의 설문지를 얻었으며, 회수된 설문지 중 무 기입 용지와 설문 내용의 일부 누락, 불성실한 기입, 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 9부를 제외한 261부를 최종 분석에 사용하였다.

### 4. 자료 처리

본 연구의 자료 처리는 SPSS(Statistical Package for Social Science) 25.0 통계 프로그램을 이용하였다.

첫째, 대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 변수들 간의 타당도를 검증하기 위해 요인분석(factor Analysis)을 실시하였다. 또한 신뢰도를 파악하기 위해 측정도구 및 측정변수의 신뢰도분석(reliability

analysis)을 통해 Cronbach's Alpha 계수를 구하였다.

셋째, 인구통계학적 특성에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증하기 위하여 독립 t-test와 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

넷째, 역도 동호인들의 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 간의 관계를 알아보기 위하여 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

다섯째, 역도 동호인들의 운동참여와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구를 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 모든 통계적 유의수준은  $\alpha=.05$  수준에서 검증하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 역도동호인의 인구통계학적 변인에 따른 운동참여정도, 여가 만족, 운동지속 차이 검증

#### 1) 성별에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

성별에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 6>과 같다. 성별에 따라서는 운동지속의 하위 요인인 운동친구가 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

운동지속의 하위 요인인 운동친구는 여자(M=3.93)가 남자(M=3.90)보다 높았으며, 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.05).

표 6 . 성별에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 구분     | 성별     | N   | 평균   | 표준편차   | t       | p      |       |
|--------|--------|-----|------|--------|---------|--------|-------|
| 운동참여정도 | 참여기간   | 남자  | 193  | 2.53   | 1.01574 | -.322  | .325  |
|        |        | 여자  | 68   | 2.57   | .91938  |        |       |
|        | 참여시간   | 남자  | 193  | 2.54   | .64533  | .107   | .107  |
|        |        | 여자  | 68   | 2.53   | .55907  |        |       |
|        | 운동 빈도  | 남자  | 193  | 3.06   | 1.03675 | -.535  | .051  |
|        |        | 여자  | 68   | 3.13   | .87936  |        |       |
| 여가만족   | 사회적 만족 | 남자  | 193  | 3.91   | .61360  | -2.140 | .541  |
|        |        | 여자  | 68   | 4.09   | .57935  |        |       |
|        | 정서적 만족 | 남자  | 193  | 3.99   | .49890  | -1.757 | .384  |
|        |        | 여자  | 68   | 4.12   | .51859  |        |       |
|        | 신체적 만족 | 남자  | 193  | 4.15   | .56809  | -1.749 | .187  |
|        |        | 여자  | 68   | 4.28   | .49630  |        |       |
|        | 환경적 만족 | 남자  | 193  | 3.73   | .62789  | -.964  | .282  |
|        |        | 여자  | 68   | 3.80   | .56995  |        |       |
| 교육적 만족 | 남자     | 193 | 3.63 | .61927 | -2.070  | .973   |       |
|        | 여자     | 68  | 3.81 | .61446 |         |        |       |
| 운동지속   | 운동능력   | 남자  | 193  | 3.94   | .79130  | -.089  | .070  |
|        |        | 여자  | 68   | 3.95   | .62228  |        |       |
|        | 운동 환경  | 남자  | 193  | 3.42   | .92844  | -.909  | .267  |
|        |        | 여자  | 68   | 3.54   | .86953  |        |       |
|        | 운동관심   | 남자  | 193  | 3.61   | .85652  | -.745  | .294  |
|        |        | 여자  | 68   | 3.70   | .74383  |        |       |
|        | 운동친구   | 남자  | 193  | 3.90   | .82689  | -.313  | .049* |
|        |        | 여자  | 68   | 3.93   | .66862  |        |       |

\*p<.05

## 2) 연령에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

연령에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 7>과 같다. 연령에 따라서는 운동참여정도의 하위 요인인 참여기간이 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

운동참여정도의 하위 요인인 참여기간에서는 50대가 40대보다 60대가 20대, 30대보다 유의한 차이( $p < .001$ )로 높게 나타났다.



표 7 . 연령에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 구분     |           | N         | 평균   | 표준편차   | F       | p         | 사후검증<br>post-hoc |                        |
|--------|-----------|-----------|------|--------|---------|-----------|------------------|------------------------|
| 운동참여정도 | 참여기간      | 20대(a)    | 72   | 2.18   | .90890  | 10.548*** | .000             | (d)>(c)<br>(e)>(a),(b) |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 2.43   | .89620  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 2.50   | .80395  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.19   | .99359  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 3.29   | 1.26665 |           |                  |                        |
|        | 참여시간      | 20대(a)    | 72   | 2.56   | .60255  | .717      | .581             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 2.49   | .65614  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 2.50   | .63438  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 2.55   | .59274  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 2.79   | .57893  |           |                  |                        |
|        | 운동 빈도     | 20대(a)    | 72   | 2.97   | .96374  | 1.991     | .096             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 2.92   | .98014  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 3.29   | .96993  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.33   | 1.07446 |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 3.21   | .97496  |           |                  |                        |
| 여가만족   | 사회적 만족    | 20대(a)    | 72   | 3.99   | .63341  | 1.911     | .109             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 3.84   | .65883  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 4.14   | .43527  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.95   | .57179  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 4.02   | .61601  |           |                  |                        |
|        | 정서적 만족    | 20대(a)    | 72   | 4.12   | .53995  | 1.358     | .249             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 3.94   | .54184  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 4.08   | .44602  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.99   | .43494  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 4.04   | .40897  |           |                  |                        |
|        | 신체적 만족    | 20대(a)    | 72   | 4.24   | .56286  | .546      | .702             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 4.12   | .57014  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 4.21   | .44753  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 4.17   | .56189  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 4.26   | .66895  |           |                  |                        |
| 환경적 만족 | 20대(a)    | 72        | 3.82 | .68489 | .562    | .690      |                  |                        |
|        | 30대(b)    | 91        | 3.74 | .61278 |         |           |                  |                        |
|        | 40대(c)    | 42        | 3.76 | .60609 |         |           |                  |                        |
|        | 50대(d)    | 42        | 3.65 | .44500 |         |           |                  |                        |
|        | 60대 이상(e) | 14        | 3.68 | .71675 |         |           |                  |                        |
| 교육적 만족 | 20대(a)    | 72        | 3.74 | .71931 | 1.543   | .190      |                  |                        |
|        | 30대(b)    | 91        | 3.55 | .62418 |         |           |                  |                        |
|        | 40대(c)    | 42        | 3.79 | .53510 |         |           |                  |                        |
|        | 50대(d)    | 42        | 3.73 | .48888 |         |           |                  |                        |
|        | 60대 이상(e) | 14        | 3.71 | .61125 |         |           |                  |                        |
| 운동지속   | 운동능력      | 20대(a)    | 72   | 3.83   | .84819  | .626      | .644             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 4.00   | .65031  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 3.98   | .66215  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.99   | .73974  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 3.91   | 1.08134 |           |                  |                        |
|        | 운동 환경     | 20대(a)    | 72   | 3.33   | .91928  | .433      | .784             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 3.49   | .90976  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 3.52   | .83339  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.50   | .90392  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 3.43   | 1.20667 |           |                  |                        |
|        | 운동관심      | 20대(a)    | 72   | 3.56   | .80025  | .549      | .700             |                        |
|        |           | 30대(b)    | 91   | 3.66   | .84288  |           |                  |                        |
|        |           | 40대(c)    | 42   | 3.76   | .75092  |           |                  |                        |
|        |           | 50대(d)    | 42   | 3.63   | .88386  |           |                  |                        |
|        |           | 60대 이상(e) | 14   | 3.46   | .97002  |           |                  |                        |
| 운동친구   | 20대(a)    | 72        | 3.91 | .84889 | .307    | .873      |                  |                        |
|        | 30대(b)    | 91        | 3.97 | .78103 |         |           |                  |                        |
|        | 40대(c)    | 42        | 3.89 | .68553 |         |           |                  |                        |
|        | 50대(d)    | 42        | 3.83 | .73805 |         |           |                  |                        |
|        | 60대 이상(e) | 14        | 3.79 | .99449 |         |           |                  |                        |

\*\*\*p<.001

### 3) 결혼에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

결혼에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 8>과 같다. 결혼에 따라서는 운동지속의 하위 요인인 운동친구가 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

운동지속의 하위 요인인 운동관심은 기혼(M=3.68)가 미혼(M=3.56)보다 높았으며, 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.05).

표 8 . 결혼에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 구분     | 결혼     | N    | 평균  | 표준편차 | t       | p       |        |      |
|--------|--------|------|-----|------|---------|---------|--------|------|
| 운동참여정도 | 참여기간   | 미혼   | 96  | 2.25 | .89443  | -3.700  | .614   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 2.71 | 1.00619 |         |        |      |
|        | 참여시간   | 미혼   | 96  | 2.56 | .64584  | .516    | .446   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 2.52 | .61076  |         |        |      |
|        | 운동 빈도  | 미혼   | 96  | 2.94 | .98208  | -1.726  | .557   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.16 | .99970  |         |        |      |
| 여가만족   | 사회적 만족 | 미혼   | 96  | 3.97 | .62919  | .292    | .915   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.95 | .59884  |         |        |      |
|        | 정서적 만족 | 미혼   | 96  | 4.03 | .53008  | .196    | .772   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 4.02 | .49318  |         |        |      |
|        | 신체적 만족 | 미혼   | 96  | 4.22 | .57017  | .699    | .493   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 4.17 | .54303  |         |        |      |
|        | 환경적 만족 | 미혼   | 96  | 3.84 | .64507  | 1.952   | 0.95   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.69 | .58883  |         |        |      |
|        | 교육적 만족 | 미혼   | 96  | 3.65 | .66052  | -.607   | .180   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.70 | .59966  |         |        |      |
|        | 운동지속   | 운동능력 | 미혼  | 96   | 3.83    | .75665  | -1.917 | .761 |
|        |        |      | 기혼  | 165  | 4.01    | .73971  |        |      |
| 운동 환경  |        | 미혼   | 96  | 3.36 | .83887  | -1.227  | .153   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.50 | .95237  |         |        |      |
| 운동관심   |        | 미혼   | 96  | 3.56 | .74646  | -1.144* | .045   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.68 | .87121  |         |        |      |
| 운동친구   |        | 미혼   | 96  | 3.86 | .80289  | -.679   | .744   |      |
|        |        | 기혼   | 165 | 3.93 | .77996  |         |        |      |

\*p<.05

#### 4) 학력에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

학력에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 9>와 같다. 학력에 따라서는 운동지속의 하위 요인인 운동 환경이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 운동지속의 하위 요인인 운동 환경에서는 대학원 졸업이 중학교, 고등학교, 대학교 졸업보다 유의한 차이(p<.01)로 높게 나타났다.

표 9 . 학력에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 구분     |            | N          | 평균   | 표준편차    | F       | p       | 사후검증<br>post-hoc |                     |
|--------|------------|------------|------|---------|---------|---------|------------------|---------------------|
| 운동참여정도 | 참여기간       | 중학교졸업(a)   | 4    | 1.75    | .50000  | 1.913   | .128             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 2.33    | 1.11663 |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 2.59    | .94989  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 2.68    | 1.04135 |         |                  |                     |
|        | 참여시간       | 중학교졸업(a)   | 4    | 2.50    | .57735  | .864    | .460             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 2.52    | .58648  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 2.53    | .63173  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 2.59    | .66613  |         |                  |                     |
|        | 운동 빈도      | 중학교졸업(a)   | 4    | 3.50    | 1.00000 | .125    | .945             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 3.17    | 1.01772 |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 3.02    | .97281  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 3.27    | 1.16217 |         |                  |                     |
| 여가만족   | 사회적 만족     | 중학교졸업(a)   | 4    | 4.31    | .23936  | 1.575   | .196             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 4.09    | .61513  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 3.91    | .58722  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 4.01    | .77719  |         |                  |                     |
|        | 정서적 만족     | 중학교졸업(a)   | 4    | 3.80    | .43205  | .573    | .633             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 4.08    | .51030  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 4.03    | .48967  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 3.95    | .64714  |         |                  |                     |
|        | 신체적 만족     | 중학교졸업(a)   | 4    | 4.08    | .31914  | .951    | .417             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 4.20    | .46918  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 4.20    | .56952  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 4.00    | .59094  |         |                  |                     |
| 환경적 만족 | 중학교졸업(a)   | 4          | 3.81 | .71807  | .125    | .945    |                  |                     |
|        | 고등학교 졸업(b) | 46         | 3.71 | .66730  |         |         |                  |                     |
|        | 대학교 졸업(c)  | 189        | 3.76 | .60876  |         |         |                  |                     |
|        | 대학원 졸업(d)  | 22         | 3.72 | .55257  |         |         |                  |                     |
| 교육적 만족 | 중학교졸업(a)   | 4          | 3.19 | .68845  | .903    | .440    |                  |                     |
|        | 고등학교 졸업(b) | 46         | 3.65 | .67593  |         |         |                  |                     |
|        | 대학교 졸업(c)  | 189        | 3.69 | .61038  |         |         |                  |                     |
|        | 대학원 졸업(d)  | 22         | 3.69 | .59727  |         |         |                  |                     |
| 운동지속   | 운동능력       | 중학교졸업(a)   | 4    | 3.69    | 1.16145 | 1.468   | .224             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 3.85    | .72165  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 3.94    | .76401  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 4.23    | .55586  |         |                  |                     |
|        | 운동 환경      | 중학교졸업(a)   | 4    | 3.13    | 1.31498 | 4.167** | .007             | (d)><br>(c),(b),(a) |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 3.20    | .83983  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 3.46    | .89730  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 4.00    | .93859  |         |                  |                     |
|        | 운동관심       | 중학교졸업(a)   | 4    | 3.63    | .94648  | 2.549   | .056             |                     |
|        |            | 고등학교 졸업(b) | 46   | 3.43    | .73491  |         |                  |                     |
|        |            | 대학교 졸업(c)  | 189  | 3.64    | .84086  |         |                  |                     |
|        |            | 대학원 졸업(d)  | 22   | 4.02    | .79398  |         |                  |                     |
| 운동친구   | 중학교졸업(a)   | 4          | 3.88 | 1.03078 | 1.433   | .234    |                  |                     |
|        | 고등학교 졸업(b) | 46         | 3.76 | .75084  |         |         |                  |                     |
|        | 대학교 졸업(c)  | 189        | 3.91 | .80163  |         |         |                  |                     |
|        | 대학원 졸업(d)  | 22         | 4.18 | .66450  |         |         |                  |                     |

\*\*p<.01

### 5) 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 10>과 같다. 연령에 따라서는 운동참여정도의 하위 요인인 참여기간이 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

운동참여정도의 하위 요인인 참여기간에서는 사무/관리직과 판매/서비스직이 기능직, 전문직, 자영/경영, 무직, 기타 직종보다 유의한 차이( $p < .05$ )로 높게 나타났다.

표 10 . 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 구분     | N         | 평균 | 표준편차 | F       | p      | 사후검증<br>post-hoc |                                 |
|--------|-----------|----|------|---------|--------|------------------|---------------------------------|
| 참여기간   | 사무/관리직(a) | 54 | 2.44 | 1.11027 | 2.359* | .031             | (a),(c)>(b),(c),(d),(e),(f),(g) |
|        | 기능직(b)    | 36 | 2.83 | .73679  |        |                  |                                 |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 2.30 | .96467  |        |                  |                                 |
|        | 전문직(d)    | 31 | 2.74 | .89322  |        |                  |                                 |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 2.73 | 1.03119 |        |                  |                                 |
|        | 무직(f)     | 2  | 1.50 | .70711  |        |                  |                                 |
|        | 기타(g)     | 4  | 2.50 | 1.00000 |        |                  |                                 |
| 운동참여정도 | 사무/관리직(a) | 54 | 2.50 | .57462  | .422   | .864             |                                 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 2.47 | .55990  |        |                  |                                 |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 2.57 | .68548  |        |                  |                                 |
|        | 전문직(d)    | 31 | 2.58 | .62044  |        |                  |                                 |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 2.56 | .63904  |        |                  |                                 |
|        | 무직(f)     | 2  | 2.00 | .00000  |        |                  |                                 |
|        | 기타(g)     | 4  | 2.50 | .57735  |        |                  |                                 |
| 운동 빈도  | 사무/관리직(a) | 54 | 2.96 | .98982  | .693   | .656             |                                 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 3.17 | 1.00000 |        |                  |                                 |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 3.20 | 1.02366 |        |                  |                                 |
|        | 전문직(d)    | 31 | 2.87 | .92166  |        |                  |                                 |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 3.10 | 1.03393 |        |                  |                                 |
|        | 무직(f)     | 2  | 2.50 | .70711  |        |                  |                                 |
|        | 기타(g)     | 4  | 3.00 | .81650  |        |                  |                                 |

\* $p < .05$

표 11 . 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

|        |           |    |      |         |       |      |
|--------|-----------|----|------|---------|-------|------|
| 사회적 만족 | 사무/관리직(a) | 54 | 3.87 | .60014  | .580  | .746 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 4.00 | .62963  |       |      |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 3.95 | .60620  |       |      |
|        | 전문직(d)    | 31 | 3.99 | .53807  |       |      |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 4.00 | .64643  |       |      |
|        | 무직(f)     | 2  | 3.50 | 1.41421 |       |      |
|        | 기타(g)     | 4  | 4.19 | .37500  |       |      |
| 정서적 만족 | 사무/관리직(a) | 54 | 4.07 | .53575  | 1.059 | .388 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 3.98 | .47660  |       |      |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 3.99 | .49125  |       |      |
|        | 전문직(d)    | 31 | 4.11 | .43155  |       |      |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 4.00 | .51488  |       |      |
|        | 무직(f)     | 2  | 3.60 | 1.41421 |       |      |
|        | 기타(g)     | 4  | 4.45 | .61914  |       |      |
| 여가만족   | 사무/관리직(a) | 54 | 4.27 | .50188  | 1.129 | .346 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 4.03 | .51254  |       |      |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 4.20 | .56622  |       |      |
|        | 전문직(d)    | 31 | 4.14 | .61928  |       |      |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 4.23 | .56606  |       |      |
|        | 무직(f)     | 2  | 3.67 | .94281  |       |      |
|        | 기타(g)     | 4  | 4.08 | .16667  |       |      |
| 환경적 만족 | 사무/관리직(a) | 54 | 3.76 | .61037  | 1.710 | .119 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 3.70 | .55039  |       |      |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 3.67 | .63593  |       |      |
|        | 전문직(d)    | 31 | 3.74 | .56820  |       |      |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 3.90 | .61068  |       |      |
|        | 무직(f)     | 2  | 2.88 | .88388  |       |      |
|        | 기타(g)     | 4  | 4.06 | .68845  |       |      |
| 교육적 만족 | 사무/관리직(a) | 54 | 3.63 | .70334  | 1.309 | .253 |
|        | 기능직(b)    | 36 | 3.76 | .69561  |       |      |
|        | 판매/서비스(c) | 82 | 3.66 | .56333  |       |      |
|        | 전문직(d)    | 31 | 3.69 | .51222  |       |      |
|        | 자영/경영(e)  | 52 | 3.72 | .59415  |       |      |
|        | 무직(f)     | 2  | 2.75 | 1.06066 |       |      |
|        | 기타(g)     | 4  | 4.13 | .75000  |       |      |

표 12 . 직업에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 운동지속 | 운동능력  | 사무/관리직(a) | 54 | 3.97 | .75808  | .426  | .861 |
|------|-------|-----------|----|------|---------|-------|------|
|      |       | 기능직(b)    | 36 | 3.91 | .67653  |       |      |
| 운동지속 | 운동 환경 | 판매/서비스(c) | 82 | 3.93 | .71953  | 1.173 | .321 |
|      |       | 전문직(d)    | 31 | 3.95 | .82518  |       |      |
|      |       | 자영/경영(e)  | 52 | 4.00 | .75407  |       |      |
|      |       | 무직(f)     | 2  | 3.50 | 2.12132 |       |      |
|      |       | 기타(g)     | 4  | 3.50 | .88976  |       |      |
|      |       | 사무/관리직(a) | 54 | 3.37 | .94262  |       |      |
|      |       | 기능직(b)    | 36 | 3.61 | .95701  |       |      |
| 운동지속 | 운동관심  | 판매/서비스(c) | 82 | 3.56 | .85125  | 1.500 | .179 |
|      |       | 전문직(d)    | 31 | 3.48 | 1.02862 |       |      |
|      |       | 자영/경영(e)  | 52 | 3.27 | .87706  |       |      |
|      |       | 무직(f)     | 2  | 2.50 | .70711  |       |      |
|      |       | 기타(g)     | 4  | 3.38 | .75000  |       |      |
|      |       | 사무/관리직(a) | 54 | 3.55 | .83705  |       |      |
|      |       | 기능직(b)    | 36 | 3.76 | .85762  |       |      |
| 운동지속 | 운동친구  | 판매/서비스(c) | 82 | 3.74 | .79832  | .712  | .640 |
|      |       | 전문직(d)    | 31 | 3.65 | .94157  |       |      |
|      |       | 자영/경영(e)  | 52 | 3.54 | .75955  |       |      |
|      |       | 무직(f)     | 2  | 2.50 | .00000  |       |      |
|      |       | 기타(g)     | 4  | 3.13 | .75000  |       |      |
|      |       | 사무/관리직(a) | 54 | 3.87 | .69490  |       |      |
|      |       | 기능직(b)    | 36 | 4.01 | .73179  |       |      |

### 6) 소득수준에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

소득수준에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이를 검증한 결과는 다음 <표 11>과 같다.

소득수준에 따라서는 운동참여정도의 하위요인인 참여기간과 여가만족의 하위요인인 사회적 만족에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

운동참여정도의 하위요인인 참여기간에서는 400만원이상, 300-400만원의 소득수준 집단이 200-300만원 소득수준 집단보다 유의한 차이( $p < .001$ )를 나타내었고, 300-400만원 소득수준 집단이 100-200만원 소득수준 집단보다 유의한 차이( $p < .001$ )로 높게 나타났다.

또한, 여가만족의 하위요인인 사회적 만족에서는 200-300만원 소득수준 집단이 100-200만원 소득수준 집단보다 유의한 차이( $p < .05$ )로 높게 나타났다.

표 13 . 소득수준에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속 차이

| 구분         |              | N            | 평균   | 표준편차    | F       | p        | 사후검증<br>post-hoc |                        |
|------------|--------------|--------------|------|---------|---------|----------|------------------|------------------------|
| 운동<br>참여정도 | 참여기간         | 200만원 이하(a)  | 21   | 2.10    | .88909  | 8.034*** | .000             | (c)>(a),(b)<br>(d)>(b) |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 2.34    | .92496  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 2.85    | .91169  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 2.96    | 1.24097 |          |                  |                        |
|            | 참여시간         | 200만원 이하(a)  | 21   | 2.48    | .60159  | .169     | .918             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 2.53    | .63644  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 2.57    | .60690  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 2.52    | .65320  |          |                  |                        |
|            | 운동 빈도        | 200만원 이하(a)  | 21   | 3.05    | 1.02353 | .147     | .931             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 3.08    | 1.00795 |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 3.11    | 1.00622 |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 2.96    | .93452  |          |                  |                        |
| 여가만족       | 사회적 만족       | 200만원 이하(a)  | 21   | 3.58    | .73456  | 3.044*   | 0.29             | (b)>(a)                |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 3.99    | .58128  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 3.97    | .61654  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 4.05    | .53522  |          |                  |                        |
|            | 정서적 만족       | 200만원 이하(a)  | 21   | 4.04    | .57834  | .181     | .909             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 4.04    | .51526  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 4.02    | .50598  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 3.96    | .40825  |          |                  |                        |
|            | 신체적 만족       | 200만원 이하(a)  | 21   | 4.08    | .47028  | .945     | .420             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 4.22    | .55538  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 4.19    | .51315  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 4.05    | .71155  |          |                  |                        |
| 환경적 만족     | 200만원 이하(a)  | 21           | 3.70 | .66436  | .560    | .642     |                  |                        |
|            | 200-300만원(b) | 131          | 3.71 | .62901  |         |          |                  |                        |
|            | 300-400만원(c) | 84           | 3.80 | .58312  |         |          |                  |                        |
|            | 400만원 이상(d)  | 25           | 3.82 | .60173  |         |          |                  |                        |
| 교육적 만족     | 200만원 이하(a)  | 21           | 3.56 | .85112  | .440    | .724     |                  |                        |
|            | 200-300만원(b) | 131          | 3.71 | .61562  |         |          |                  |                        |
|            | 300-400만원(c) | 84           | 3.65 | .61239  |         |          |                  |                        |
|            | 400만원 이상(d)  | 25           | 3.72 | .46391  |         |          |                  |                        |
| 운동지속       | 운동능력         | 200만원 이하(a)  | 21   | 3.82    | .65260  | 1.095    | .352             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 3.93    | .73580  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 4.04    | .75599  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 3.77    | .86578  |          |                  |                        |
|            | 운동 환경        | 200만원 이하(a)  | 21   | 3.17    | .92646  | 1.253    | .291             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 3.50    | .89012  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 3.50    | .90846  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 3.26    | 1.02184 |          |                  |                        |
|            | 운동관심         | 200만원 이하(a)  | 21   | 3.45    | .87899  | 1.226    | .301             |                        |
|            |              | 200-300만원(b) | 131  | 3.67    | .79607  |          |                  |                        |
|            |              | 300-400만원(c) | 84   | 3.69    | .84277  |          |                  |                        |
|            |              | 400만원 이상(d)  | 25   | 3.40    | .88976  |          |                  |                        |
| 운동친구       | 200만원 이하(a)  | 21           | 3.79 | .53785  | .905    | .439     |                  |                        |
|            | 200-300만원(b) | 131          | 3.94 | .77713  |         |          |                  |                        |
|            | 300-400만원(c) | 84           | 3.95 | .77467  |         |          |                  |                        |
|            | 400만원 이상(d)  | 25           | 3.70 | 1.03078 |         |          |                  |                        |

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

## 2. 역도동호인의 운동참여정도와 여가만족, 운동지속 간의 상관관계

다음 <표 14>는 단일성 차원이 입증된 각 하위요인별 척도들에 대하여 상관관계를 알아보기 위해 역도 동호인들의 운동참여정도와 여가만족, 운동지속 간의 상관관계분석을 실시하였다.

<표 14>에 제시된 것과 같이 운동참여정도, 여가만족과 운동지속의 Person의 상관계수를 통한 상관관계 분석을 해본 결과 요인별로 살펴보면 -0.01-.793으로 다중공선성의 기준 .80보다 작아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다.

표 14 . 역도 동호인들의 운동참여정도, 여가만족, 운동지속의 상관관계 분석

| 구분        | 참여<br>기간 | 참여<br>시간 | 운동<br>빈도 | 사회적<br>만족 | 정서적<br>만족 | 신체적<br>만족 | 환경적<br>만족 | 교육적<br>만족 | 운동<br>능력 | 운동<br>환경 | 운동<br>관심 | 운동<br>친구 |
|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 참여<br>기간  | 1        |          |          |           |           |           |           |           |          |          |          |          |
| 참여<br>시간  | .015     | 1        |          |           |           |           |           |           |          |          |          |          |
| 운동<br>빈도  | .032     | -.029    | 1        |           |           |           |           |           |          |          |          |          |
| 사회적<br>만족 | -.025    | -.017    | -.077    | 1         |           |           |           |           |          |          |          |          |
| 정서적<br>만족 | -.007    | .079     | -.150*   | .522**    | 1         |           |           |           |          |          |          |          |
| 신체적<br>만족 | -.070    | .189**   | -.051    | .406**    | .466**    | 1         |           |           |          |          |          |          |
| 환경적<br>만족 | -.004    | -.001    | -.047    | .327**    | .307**    | .389**    | 1         |           |          |          |          |          |
| 교육적<br>만족 | -.069    | -.068    | .007     | .493**    | .393**    | .417**    | .415**    | 1         |          |          |          |          |
| 운동<br>능력  | .054     | .004     | .033     | -.040     | .053      | .037      | -.037     | .035      | 1        |          |          |          |
| 운동<br>환경  | .121     | .037     | -.072    | .065      | .051      | .058      | -.035     | .092      | .518**   | 1        |          |          |
| 운동<br>관심  | .059     | .002     | -.089    | .037      | .067      | .024      | -.012     | .082      | .596**   | .793**   | 1        |          |
| 운동<br>친구  | .047     | -.021    | -.064    | .097      | .112      | .061      | .038      | .108      | .629**   | .488**   | .550**   | 1        |

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



### 3. 역도동호인의 운동참여정도에 따른 여가만족과 운동지속

#### 1) 역도동호인의 운동참여정도에 따른 여가만족

##### (1) 역도동호인의 운동 참여기간에 따른 여가만족

역도동호인의 운동 참여기간에 따라 여가만족에 대해 살펴본 결과는 다음 <표 15>와 같다.

표 15 . 역도동호인의 운동 참여기간에 따른 여가만족

| 구분        | 1년이하<br>(N=37) |      | 1년이상-<br>2년이하<br>(N=91) |      | 2년이상-<br>3년이하<br>(N=101) |      | 3년이상-<br>4년이하<br>(N=19) |      | 4년이상<br>(N=13) |      | F     | p    | 사후<br>검증<br>post-<br>hoc |
|-----------|----------------|------|-------------------------|------|--------------------------|------|-------------------------|------|----------------|------|-------|------|--------------------------|
|           | M              | SD   | M                       | SD   | M                        | SD   | M                       | SD   | M              | SD   |       |      |                          |
| 사회적<br>만족 | 4.03           | 0.73 | 3.96                    | 0.60 | 3.91                     | 0.58 | 4.01                    | 0.60 | 3.98           | 0.53 | .295  | .881 |                          |
| 정서적<br>만족 | 4.03           | 0.59 | 4.04                    | 0.47 | 3.99                     | 0.51 | 4.13                    | 0.46 | 3.98           | 0.52 | .334  | .855 |                          |
| 신체적<br>만족 | 4.27           | 0.54 | 4.22                    | 0.55 | 4.13                     | 0.55 | 4.09                    | 0.61 | 4.26           | 0.56 | .823  | .512 |                          |
| 환경적<br>만족 | 3.89           | 0.79 | 3.70                    | 0.60 | 3.71                     | 0.56 | 3.72                    | 0.51 | 3.98           | 0.62 | 1.224 | .301 |                          |
| 교육적<br>만족 | 3.90           | 0.76 | 3.63                    | 0.56 | 3.64                     | 0.61 | 3.59                    | 0.65 | 3.79           | 0.65 | 1.571 | .183 |                          |

<표 15>에서 보는 바와 같이 역도 동호인의 운동 참여기간에 따른 여가만족은 1년 이하 참여하는 동호인이 여가만족이 가장 높았고 운동 참여기간에 따른 유의미한 차이는 없었다. 따라서 역도동호인들은 운동 참여기간에 따라 여가만족이 차이가 없음을 알 수 있다.

##### (2) 역도동호인의 운동참여시간에 따른 여가만족

역도동호인의 운동 참여시간에 따라 여가만족에 대해 살펴본 결과는 다음 <표

16>과 같다.

<표 16>에서 보는 바와 같이 역도 동호인의 운동 참여시간에 따른 여가만족은 2시간-3시간 참여하는 동호인이 여가만족이 가장 높았고 운동 참여시간에 따른 유의미한 차이((F=3.259, F=3.304,  $p<.05$ )를 보였다. 또한 사후검증을 실시한 결과 2시간-3시간, 3시간 이상이 유의미한 차이를 보였다. 따라서 역도동호인들은 운동 참여기간에 따라 여가만족이 차이가 있음을 알 수 있다.

표 16 . 역도동호인의 운동 참여시간에 따른 여가만족

| 구분        | 1시간 이하<br>(N=1) |    | 1시간-2시간<br>(N=136) |      | 2시간-3시간<br>(N=107) |      | 3시간 이상<br>(N=17) |      | F      | p    | 사후검증<br>post-hoc |
|-----------|-----------------|----|--------------------|------|--------------------|------|------------------|------|--------|------|------------------|
|           | M               | SD | M                  | SD   | M                  | SD   | M                | SD   |        |      |                  |
| 사회적<br>만족 | 2.75            | ·  | 3.96               | 0.64 | 3.99               | 0.56 | 3.76             | 0.56 | 2.011  | .113 |                  |
| 정서적<br>만족 | 3.00            | ·  | 3.98               | 0.53 | 4.11               | 0.49 | 3.91             | 0.26 | 3.259* | 0.22 | (a)<(c),(d)      |
| 신체적<br>만족 | 4.00            | ·  | 4.10               | 0.56 | 4.24               | 0.55 | 4.49             | 0.39 | 3.304* | 0.21 | (a)<(c),(d)      |
| 환경적<br>만족 | 3.50            | ·  | 3.74               | 0.65 | 3.77               | 0.57 | 3.66             | 0.55 | .221   | .882 |                  |
| 교육적<br>만족 | 3.00            | ·  | 3.73               | 0.67 | 3.63               | 0.57 | 3.68             | 0.53 | 1.012  | .388 |                  |

(3) 역도동호인의 운동 빈도에 따른 여가만족

역도동호인의 운동 빈도에 따라 여가만족에 대해 살펴본 결과는 다음 <표 17>와 같다.

표 17 . 역도동호인의 운동 빈도에 따른 여가만족

| 구분        | 주 1~2회<br>(N=91) |      | 주 3~4회<br>(N=88) |      | 주 5~6회<br>(N=53) |      | 매일<br>(N=29) |      | F     | p    | 사후검증<br>post-hoc |
|-----------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|--------------|------|-------|------|------------------|
|           | M                | SD   | M                | SD   | M                | SD   | M            | SD   |       |      |                  |
| 사회적<br>만족 | 3.99             | 0.65 | 4.00             | 0.60 | 3.84             | 0.58 | 3.91         | 0.56 | .986  | .400 |                  |
| 정서적<br>만족 | 4.13             | 0.51 | 4.01             | 0.49 | 3.91             | 0.47 | 3.95         | 0.56 | 2.431 | .066 |                  |
| 신체적<br>만족 | 4.22             | 0.59 | 4.20             | 0.45 | 4.08             | 0.62 | 4.22         | 0.59 | .888  | .448 |                  |
| 환경적<br>만족 | 3.82             | 0.64 | 3.70             | 0.59 | 3.63             | 0.63 | 3.84         | 0.56 | 1.495 | .216 |                  |
| 교육적<br>만족 | 3.67             | 0.62 | 3.70             | 0.63 | 3.62             | 0.60 | 3.74         | 0.68 | .273  | .845 |                  |

<표 17>에서 보는 바와 같이 역도 동호인의 운동 빈도에 따른 여가만족은 주 3~4회 참여하는 동호인이 여가만족이 가장 높았고 운동 빈도에 따른 유의미한 차이는 없었다. 따라서 역도동호인들은 운동 빈도에 따라 여가만족이 차이가 없음을 알 수 있다.

2) 역도동호인의 운동참여정도에 따른 운동지속

(1) 역도동호인의 운동 참여기간에 따른 운동지속

역도동호인의 운동 참여기간에 따라 운동지속에 대해 살펴본 결과는 다음 <표 18>와 같다.

표 18 . 역도동호인의 운동 참여기간에 따른 운동지속

| 구분       | 1년이하<br>(N=37) |      | 1년이상-<br>2년이하<br>(N=91) |      | 2년이상-<br>3년이하<br>(N=101) |      | 3년이상-<br>4년이하<br>(N=19) |      | 4년이상<br>(N=13) |      | F     | p    | 사후검<br>증<br>post-h<br>oc |
|----------|----------------|------|-------------------------|------|--------------------------|------|-------------------------|------|----------------|------|-------|------|--------------------------|
|          | M              | SD   | M                       | SD   | M                        | SD   | M                       | SD   | M              | SD   |       |      |                          |
| 운동<br>능력 | 3.70           | 0.84 | 4.04                    | 0.64 | 3.93                     | 0.79 | 3.92                    | 0.57 | 4.04           | 1.00 | 1.438 | .222 |                          |
| 운동<br>환경 | 3.20           | 0.85 | 3.48                    | 0.91 | 3.45                     | 0.94 | 3.45                    | 0.71 | 3.96           | 1.11 | 1.749 | .140 |                          |
| 운동<br>관심 | 3.50           | 0.75 | 3.65                    | 0.82 | 3.64                     | 0.85 | 3.63                    | 0.81 | 3.81           | 1.01 | .398  | .810 |                          |
| 운동<br>친구 | 3.84           | 0.79 | 3.93                    | 0.74 | 3.87                     | 0.84 | 4.03                    | 0.74 | 4.08           | 0.86 | .422  | .793 |                          |

<표 18>에서 보는 바와 같이 역도 동호인의 운동 참여기간에 따른 운동지속은 4년 이상 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았고 운동 참여기간에 따른 유의미한 차이는 없었다. 따라서 역도동호인들이 운동 참여기간에 따라 운동지속은 차이가 없음을 알 수 있다.

(2) 역도동호인의 운동 참여시간에 따른 운동지속

역도동호인의 운동 참여시간에 따라 운동지속에 대해 살펴본 결과는 다음 <표 19>와 같다.

표 19 . 역도동호인의 운동 참여시간에 따른 운동지속

| 구분       | 1시간 이하<br>(N=1) |    | 1시간-2시간<br>(N=136) |      | 2시간-3시간<br>(N=107) |      | 3시간 이상<br>(N=17) |      | F     | p    | 사후검<br>증<br>post-hoc |
|----------|-----------------|----|--------------------|------|--------------------|------|------------------|------|-------|------|----------------------|
|          | M               | SD | M                  | SD   | M                  | SD   | M                | SD   |       |      |                      |
| 운동<br>능력 | 3.00            | ·  | 3.96               | 0.72 | 3.91               | 0.79 | 4.03             | 0.72 | .707  | .549 |                      |
| 운동<br>환경 | 2.00            | ·  | 3.43               | 0.92 | 3.49               | 0.92 | 3.44             | 0.81 | .932  | .426 |                      |
| 운동<br>관심 | 2.50            | ·  | 3.63               | 0.82 | 3.68               | 0.82 | 3.47             | 0.93 | .946  | .419 |                      |
| 운동<br>친구 | 2.50            | ·  | 3.92               | 0.78 | 3.94               | 0.78 | 3.68             | 0.86 | 1.650 | .178 |                      |

<표 19>에서 보는 바와 같이 역도 동호인의 운동 참여시간에 따른 운동지속은 2시간~3시간 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았고 운동 참여시간에 따른 유의미한 차이는 없었다. 따라서 역도동호인들이 운동 참여시간에 따라 운동지속은 차이가 없음을 알 수 있다.

(3) 역도동호인의 운동 빈도에 따른 운동지속

역도동호인의 운동 빈도에 따라 운동지속에 대해 살펴본 결과는 다음 <표 20>와 같다.

표 20 . 역도동호인의 운동 빈도에 따른 운동지속

| 구분       | 주 1~2회<br>(N=91) |      | 주 3~4회<br>(N=88) |      | 주 5~6회<br>(N=53) |      | 매일<br>(N=29) |      | F     | p    | 사후검증<br>post-hoc |
|----------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|--------------|------|-------|------|------------------|
|          | M                | SD   | M                | SD   | M                | SD   | M            | SD   |       |      |                  |
| 운동<br>능력 | 3.94             | 0.78 | 3.90             | 0.78 | 3.96             | 0.65 | 4.03         | 0.76 | .260  | .854 |                  |
| 운동<br>환경 | 3.48             | 0.85 | 3.52             | 0.99 | 3.39             | 0.91 | 3.26         | 0.90 | .721  | .540 |                  |
| 운동<br>관심 | 3.71             | 0.82 | 3.66             | 0.81 | 3.51             | 0.86 | 3.53         | 0.84 | .826  | .481 |                  |
| 운동<br>친구 | 3.92             | 0.81 | 4.01             | 0.86 | 3.74             | 0.68 | 3.86         | 0.64 | 1.400 | .243 |                  |

<표 20>에서 보는 바와 같이 역도 동호인의 운동 빈도에 따른 운동지속은 주 3~4회 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았고 운동 참여시간에 따른 유의미한 차이는 없었다. 따라서 역도동호인들이 운동 참여시간에 따라 운동지속은 차이가 없음을 알 수 있다.

## 4. 역도동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향

역도동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 단순회귀 분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 21>과 같다.

먼저 여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동능력)을 설명하는 설명력 정도는 16%로 나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=18.822$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.088$ ), 신체적 만족( $\beta=.041$ ), 교육적 만족( $\beta=.069$ )은 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤고, 사회적 만족( $\beta=-.114$ ), 환경적 만족( $\beta=-.072$ )은 운동능력에 부(-)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 신체적, 교육적 만족에 의해 운동지속이 향상되고, 사회적, 환경적 만족에 의해 운동지속의 하위요인인 운동능력이 낮아짐을 의미한다.

여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동 환경)을 설명하는 설명력 정도는 18%로 나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=19.919$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.088$ ), 신체적 만족( $\beta=.041$ ), 교육적 만족( $\beta=.069$ ), 사회적 만족( $\beta=.028$ )은 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤고, 환경적 만족( $\beta=-.105$ )은 운동능력에 부(-)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 신체적, 교육적, 사회적 만족에 의해 운동지속이 향상되고, 환경적 만족에 의해 운동지속의 하위요인인 운동 환경이 낮아짐을 의미한다.

여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동관심)을 설명하는 설명력 정도는 12%로 나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=11.618$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.064$ ), 교육적 만족( $\beta=.097$ )은 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미쳤고, 환경적 만족( $\beta=-.061$ ), 신체적 만족( $\beta=-.015$ ), 사회적 만족( $\beta=-.018$ )은 운동능력에 부(-)<sup>2</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 교육적 만족에 의해 운동지속이 향상되고, 환경적, 신체적, 사회적 만족에 의해 운동지속의 하위요인인 운동 관심이 낮아짐을 의미한다.

여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동친구)을 설명하는 설명력 정도는 18%로

나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=18.959$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.078$ ), 교육적 만족( $\beta=.077$ ) 사회적 만족( $\beta=.030$ )은 정(+ )의 영향을 미쳤고, 환경적 만족( $\beta=-.023$ ), 신체적 만족( $\beta=-.010$ )은 운동능력에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 교육적, 사회적 만족에 의해 운동지속이 향상되고, 환경적, 신체적 만족에 의해 운동지속의 하위요인인 운동친구가 낮아짐을 의미한다.

표 21 . 역도동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향

|        | $\beta$                   | t      | p    | $\beta$                   | t      | p    | $\beta$                   | t     | p    | $\beta$                   | t     | p    |
|--------|---------------------------|--------|------|---------------------------|--------|------|---------------------------|-------|------|---------------------------|-------|------|
| (상수)   |                           | 8.351  | .000 |                           | 5.429  | .000 |                           | 6.497 | .000 |                           | 6.528 | .000 |
| 사회적 만족 | -.114                     | -1.437 | .152 | .028                      | .359   | .720 | -.018                     | -.228 | .820 | .030                      | .383  | .702 |
| 정서적 만족 | .088                      | 1.134  | .258 | .010                      | .130   | .897 | .064                      | .823  | .411 | .078                      | 1.008 | .315 |
| 신체적 만족 | .041                      | .543   | .587 | .040                      | .535   | .593 | -.015                     | -.198 | .844 | -.010                     | -.138 | .890 |
| 환경적 만족 | -.072                     | -1.005 | .316 | -.105                     | -1.482 | .140 | -.061                     | -.851 | .396 | -.023                     | -.329 | .742 |
| 교육적 만족 | .069                      | .903   | .368 | .101                      | 1.314  | .190 | .097                      | 1.262 | .208 | .077                      | 1.001 | .318 |
|        | $R^2=16.0\%$ , $F=18.822$ |        |      | $R^2=18.0\%$ , $F=19.919$ |        |      | $R^2=12.0\%$ , $F=11.618$ |       |      | $R^2=18.0\%$ , $F=18.959$ |       |      |
|        | 종속변수: 운동능력                |        |      | 종속변수: 운동 환경               |        |      | 종속변수: 운동관심                |       |      | 종속변수: 운동친구                |       |      |

## V. 논의

본 연구는 역도동호인의 운동참여정도와 여가만족 및 운동지속에 관한 연구를 규명하기 위하여 첫째, 인구통계학적 특성에 따른 운동참여정도와 여가만족 및 운동지속의 차이 둘째, 역도동호인의 운동참여정도와 여가만족 및 운동지속의 관계에 대한 분석을 진행하였다.

따라서 각 연구문제에 대한 연구결과를 토대로 이에 대한 의미를 논의하고자 한다.

### 1. 역도동호인의 인구통계학적 특성에 따른 운동참여정도, 여가만족, 운동지속의 차이 검증

역도 동호인의 성별, 연령, 결혼유무, 학력, 직업, 소득수준에 따른 운동참여정도 차이를 요약해보면, 성별, 결혼, 학력의 경우 인구통계학적 특성에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

연령의 경우 참여기간에서 50대가 40대보다 60대가 20대, 30대보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 연령이 높을수록 참여기간에 의한 참여가 많았으며 통계적으로 유의한 차이결과가 나타났다.

직업에 따른 운동참여정도의 결과는 사무/관리직, 판매/서비스직이 기능직, 전문직, 자영/경영, 무직, 기타 직종보다 자주 참여하는 것으로 나타났다. 이는 다른 직업 종사자보다 사무/관리직, 판매/서비스직이 퇴근시간이 규칙적이므로 운동에 대한 참여정도도 높은 것으로 보여 진다.

소득수준의 경우 400만원이상, 300-400만원의 소득수준 집단이 200~300만원, 100~200만원 소득수준 집단보다 운동에 자주 참여하는 것으로 나타났으며, 소득수준이 높은 집단이 더욱 여유로운 삶을 살기에 참여정도도 높은 것으로 보여 진다.



역도 동호인의 성별, 연령, 결혼유무, 학력, 직업, 소득수준에 따른 여가만족 차이를 요약해보면, 성별, 연령, 결혼, 학력, 직업의 경우 인구통계학적 특성에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

소득수준으로는 소득이 많을수록 여가만족이 높았는데 이는 생활 및 소득수준이 높을수록 여가만족이 높게 나타난 길상문(2008), 허성욱(2009)의 연구결과와 일치한다.

역도 동호인의 성별, 연령, 결혼유무, 학력, 직업, 소득수준에 따른 운동지속의 차이를 요약해보면 연령, 직업, 소득수준의 경우 인구통계학적 특성에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다.

구체적으로 살펴본 결과 성별에서는 여자집단이 남자집단보다 높은 것으로 나타났다으며 결혼여부의 경우 기혼이 미혼보다 통계적으로 높게 나타났다.

학력의 경우 대학원 졸업이 중학교, 고등학교, 대학교 졸업보다 높은 것으로 나타나, 이는 학력이 높을수록 운동을 지속하는 것으로 나타났다.

## 2. 역도동호인의 운동참여정도와 여가만족, 운동지속 간의 상관관계

역도 동호인의 운동참여정도와 여가만족, 운동지속 간의 관계에서는 운동참여정도의 하위요인인 참여기간은 정서적 만족, 신체적 만족, 환경적 만족, 교육적 만족, 운동능력, 운동 환경, 운동관심 운동친구와 정(+)<sup>1</sup>의 상관관계가 있었다. 참여시간의 경우 신체적 만족, 환경적 만족, 교육적 만족, 운동 환경, 운동관심, 운동친구와 정(+)<sup>1</sup>의 상관관계가 있었다. 운동 빈도의 경우 정서적 만족, 환경적 만족, 교육적 만족, 운동 능력 운동 환경 운동친구와 정(+)<sup>1</sup>의 상관관계가 있었다. 여가만족의 경우 운동지속의 하위요인인 운동능력, 운동 환경, 운동관심, 운동친구와 정(+)<sup>1</sup>의 상관관계가 있었다.

### 3. 역도동호인의 운동참여정도에 따른 여가만족과 운동지속

역도동호인의 운동참여정도에 따라 여가만족에 차이가 있을 것이라는 가설을 검증한 결과, 참여기간에 따른 여가만족은 1년 이하 참여하는 동호인이 여가만족이 가장 높았다.

참여시간은 2~3시간 참여하는 동호인이 다른 동호인보다 여가만족이 높았고 운동 빈도로는 주 3~4회 참여하는 동호인이 다른 동호인집단보다 높았다. 따라서 꾸준히 주기적으로 참여하는 동호인이 비활동적인 동호인보다 여가만족이 높다고 할 수 있다. 이러한 연구결과를 볼 때 역도동호인의 운동참여정도는 여가만족에 긍정적인 영향을 주고 있다고 할 수 있다.

역도동호인의 운동참여정도에 따라 운동지속에 차이가 있을 것이라는 가설을 검증한 결과, 운동 참여기간에 따른 운동지속은 4년 이상 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았다. 따라서 운동을 오랜 기간 참여할수록 운동지속이 높은 것으로 나타났다.

역도 동호인의 운동 참여시간에 따른 운동지속은 2시간~3시간 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았고 역도 동호인의 운동 빈도에 따른 운동지속은 주 3~4회 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았다. 이는 지속적으로 꾸준히 참여하는 동호인들이 그렇지 않은 집단에 비해 운동지속이 높다고 보고된다.

이상의 연구결과를 볼 때, 역도동호회 운동 참여정도는 운동을 생활 속에서 꾸준히, 습관화함으로써 체력과 건강을 기르며 다양한 이유의 스트레스를 줄여주어 보다 높은 여가만족 및 운동지속을 느끼는데 도움이 될 수 있는 것으로 보여 진다.

### 4. 역도동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향

역도 동호인의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀

분석을 실시하였으며 여가만족 하위요인들이 운동지속(운동능력)을 설명하는 설명력 정도는 16%로 나타났고 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다. 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.088$ ), 신체적 만족( $\beta=.041$ ), 교육적 만족( $\beta=.069$ )은 정(+ )의 영향을 미쳤고, 사회적 만족( $\beta=-.114$ ), 환경적 만족( $\beta=-.072$ )은 운동능력에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 신체적, 교육적 만족에 의해 운동지속이 향상됨을 의미한다.

여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동 환경)을 설명하는 설명력 정도는 18%로 나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=19.919$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.088$ ), 신체적 만족( $\beta=.041$ ), 교육적 만족( $\beta=.069$ ), 사회적 만족( $\beta=.028$ )은 정(+ )의 영향을 미쳤고, 환경적 만족( $\beta=-.105$ )은 운동능력에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 신체적, 교육적, 사회적 만족에 의해 운동지속이 향상됨을 의미한다.

여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동관심)을 설명하는 설명력 정도는 12%로 나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=11.618$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.064$ ), 교육적 만족( $\beta=.097$ )은 정(+ )의 영향을 미쳤고, 환경적 만족( $\beta=-.061$ ), 신체적 만족( $\beta=-.015$ ), 사회적 만족( $\beta=-.018$ )은 운동능력에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 교육적 만족에 의해 운동지속이 향상됨을 의미한다.

여가만족 하위 요인들이 운동지속(운동친구)을 설명하는 설명력 정도는 18%로 나타났고, 회귀모형은 유의미한 것으로 나타났다( $F=18.959$ ). 여가만족의 하위 요인 중 정서적 만족( $\beta=.078$ ), 교육적 만족( $\beta=.077$ ) 사회적 만족( $\beta=.030$ )은 정(+ )의 영향을 미쳤고, 환경적 만족( $\beta=-.023$ ), 신체적 만족( $\beta=-.010$ )은 운동능력에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 역도동호인의 정서적, 교육적, 사회적 만족에 의해 운동지속이 향상됨을 의미한다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 역도 동호회에서 활동하는 동호인들의 운동참여정도가 여가만족 및 운동지속과의 관계를 분석하고 규명하는데 목적을 두었다.

역도 운동을 꾸준히 해왔던 동호인들을 대상으로 설문지를 이용하여 자료를 수집하였고 이러한 자료를 바탕으로 분석하여 얻어낸 결과는 다음과 같다.

첫째, 역도동호인의 운동 참여정도는 사회 인구학적 특성 중 성별에 따라 차이가 없었으나 연령은 높을수록 참여기간에 의한 참여가 많았으며, 직업의 경우 사무/관리직, 판매/서비스직이 기능직, 전문직, 자영/경영, 무직, 기타 직종보다 자주 참여하였으며, 소득수준의 경우 소득이 많을수록 운동에 자주 참여하는 것으로 나타났다.

둘째, 여가만족은 사회 인구학적 특성 중 성별, 연령, 결혼, 학력, 직업의 경우 인구통계학적 특성에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 소득수준으로는 소득이 많을수록 여가만족이 높았는데 이는 생활 및 소득수준이 높을수록 여가만족이 높게 나타났다.

셋째, 운동지속은 사회 인구학적 특성 중 연령, 직업, 소득수준의 경우 인구통계학적 특성에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 구체적으로 살펴본 결과 성별에서는 여자집단이 남자집단보다 높은 것으로 나타났으며 결혼여부의 경우 기혼이 미혼보다 통계적으로 높게 나타났다. 학력의 경우 대학원 졸업이 중학교, 고등학교, 대학교 졸업보다 높은 것으로 나타나, 이는 학력이 높을수록 운동을 지속하는 것으

로 나타났다.

넷째, 배드민턴 참여자들의 운동참여정도, 여가만족, 운동지속의 하위요인 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 운동참여정도에 따른 여가만족은 참여시간에 따라 차이를 보였다. 즉, 2~3시간 참여하는 동호인이 다른 동호인보다 여가만족이 높았고 운동 빈도로는 주 3~4회 참여하는 동호인이 다른 동호인집단보다 높았다.

여섯째, 운동참여정도에 따른 운동지속은 운동 참여기간에 따른 운동지속은 4년 이상 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았으며 운동 참여시간에 따른 운동지속은 2시간~3시간 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았고 역도 동호인의 운동 빈도에 따른 운동지속은 주 3~4회 참여하는 동호인이 운동지속이 가장 높았다.

마지막으로, 사회적 만족, 정서적 만족, 교육적 만족, 신체적 만족, 환경적 만족 그리고 여가만족이 높을수록 운동지속이 높았으며 정서적 만족, 교육적 만족이 운동지속에 가장 큰 영향을 미쳤다.

## 2. 제언

본 연구의 결과 및 논의를 토대로 연구의 제한점을 고려하여 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 전라남도와 광주광역시로 한정하여 연구하여 후속연구에서는 전국적으로 더 많은 대상의 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 변인의 대상이 엘리트 선수가 아닌 생활체육 일반인들로만 실시한 연구로서 비교연구가 부족하여 후속연구에서는 다양한 변인이 대상이 되는 연구가 사료된다.

셋째, 코로나바이러스(코로나19)로 인해 설문하는 대상을 수집하는데 어려움이 있어 상황이 나아지면 연구대상을 확대하고 일반화시키는 연구가 진행 되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서 나타난 결과를 통해 몇 가지 제언을 하면 현재까지 역도 동호인을 대상으로 연구된 선행연구가 부족한 실정이며 탁구, 배드민턴, 배구 등 타 생활체육 종목에 비해 역도 종목 자체에 대한 선입견, 편견 및 쉽사리 도전해보지 못하는 생활체육 동호인들이 다반사이다. 본 연구를 통해서 역도 종목에 대해 긍정적인 인식과 더불어 더욱더 다양한 연구가 이루어져 더 많은 동호인들이 참여할 수 있도록 할 것을 제언하고자 한다.

## 참 고 문 헌

- 강승민(2010). **역도선수들의 근기능 및 역도 동작 시 피로관련 변인의 변화**. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 강지애(2017). **배드민턴 동호인의 감각추구성향이 열정과 운동지속의사에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 길상문(2008). **생활체육 배구경기의 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- 김선택(2013). **여가스포츠 동호인의 재미요인을 통한 여가몰입이 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 김성수(2008). **여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 안양대학교 대학원.
- 김영재(2001). **여가스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증**. 박사학위논문. 중앙대학교 일반대학원.
- 김옥주, 김류경, 구민(2019). **배드민턴 클럽 참여자들의 스포츠 재미요인과 대인관계 유능성이 여가만족에 미치는 영향**. 한국체육과학회지. 28(3), 61-74.
- 김은애(2003). **운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 네이버 두산백과(2020). **역도의 한국도입과 변천**. <http://www.doopedia.co.kr>.
- 네이버블로그(2018). **나발올림픽**. [올림픽/아시안게임 종목] **역도경기규칙**. <https://blog.naver.com/>.
- 대한역도연맹(2015). **역도의 유래(역도란)**. <http://www.weightlifting.or.kr/>.
- 대한역도연맹(2015). **역도종목소개**. <http://www.weightlifting.or.kr/>.
- 문영진(2002). **역도 인상동작의 경기력 향상 모델연구: 운동학적 변인을 통하여**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

- 박문수(2009). **생활체육 배구 매니아의 대회참가가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 석미란(2005). **노인의 신체 및 사회성능력이 여가 참여와 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 송원익(2004). **도시근로자의 여가참여형태 및 제약이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 신민영(2013). **생활체육 배드민턴 동호인의 참여정도가 운동몰입 및 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 신용진(2015). **역도 동호인 대회참여가 여가몰입 및 여가 만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 안경일(1998). **직장인의 사회계층에 따른 여가활동과 여가만족과의 관계**. 미간행 박사학위 논문. 경기대학교 대학원.
- 안경희(2010). **여자 고등학교 역도선수의 인상-용상의 풀 동작에 대한 운동역학적 비교 분석**. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 윤영식(2006). **청소년의 스포츠 활동 참가와 여가만족 및 여가제약의 관계**. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계**. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 전은성(2015). **탁구 동호회 참여정도가 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 한국교원대학교 대학원.
- 정재민(2013). **인라인 스케이트 선수들의 운동스트레스가 운동지속 및 중도탈락의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 가천대학교 교육대학원.
- 제주일보(2020). **역도 보급에 힘 쏟을 것**. <http://www.jejunews.com/>.
- 차명신(2012). **생활체육 참가자의 신체적 자기개념과 자기관리, 운동지속 및 운동 중독과의 관계**. 미간행 박사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 최성훈(2005). **한국형 운동지속 검사지 개발**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.



- 한국스포츠정책과학원(2018). 2018년 한국의 체육지표. <https://www.sports.re.kr>.
- 허성욱(2009). 축구 동호인의 운동참여와 여가만족 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- ACSM(2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (paperback).
- AVING Global news network(2013). 스포츠를 말한다-역도. <http://kr.aving.net/news>.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Brightbill, C.(1960). *The challenge of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hal.
- Dumazedier, J.(1974). *Sociology of Leisure*, Amsterdam: Elsevier Scientific Publishing.
- Dumazedier, Z.(1974). *Toward a society o leisure*, NY: Free Press.
- Kenyon, G.S.(1969). *Sport involvement : A conceptual go and some consequences there of*. In G.S. Kenyon(Ed.), *Sociology of sport*. Chicago: Athletic Institute.
- Kraus, R.(1971) *.Recreation and Leisure in Modern Society*. New York: The C. V. Mosby.
- Rutledge, A.(1971). *Antomy of a prrk: The essentialsof recreation are planning and design* : New York: MaGraw-hill Book Company.

<부록>

## 역도 동호인의 운동참여가 여가만족과 운동지속에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 질문지는 역도 동호인의 운동참여가 여가만족과 운동지속에 미치는 영향에 대해 알아보기 위하여 다음과 같이 조사를 하고자 합니다. 귀하의 응답 내용은 숫자로 통계처리 되므로 비밀이 보장되며, 오로지 연구 목적으로만 사용될 것입니다.

본 질문지는 따로 정답이 있는 것이 아니며, 귀하께서 평소에 느끼신 대로 솔직하게 설문해 주시면 감사하겠습니다.

긴 시간 내주셔서 감사합니다.

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

연구자 박 행 주

I. 다음 항목들은 운동참여정도에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

---

1. 역도 동호회 운동을 참여하신 기간은?

- ① 1년이하                      ② 1년이상-2년이하                      ③ 2년이상-3년이하  
④ 3년이상-4년이하                      ⑤ 4년이상

---

2. 역도 1회 운동 참여시간은?

- ① 1시간이하                                      ② 1시간~2시간                                      ③ 2시간~3시간  
④ 3시간 이상

---

3. 역도 동호회 평균 운동 빈도는?

- ① 월 1~2회                                      ② 주 1~2회                                      ③ 주 3~4회  
④ 주 5~6회                                      ⑤ 매일
-

Ⅱ. 다음 항목들은 여가만족에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

| 여가만족      |   | 매우<br>그렇다 | 그렇다 | 보통<br>이다 | 그렇지<br>않다 | 전혀<br>그렇지<br>않다 |
|-----------|---|-----------|-----|----------|-----------|-----------------|
| 사회적<br>만족 | 1. 여가활동은 다른 사람들과 밀접한 관계를 유지할 수 있게 해준다.  | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 2. 나는 여가활동을 통해서 다른 사람들과 사회적 교류를 한다.     | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 3. 나는 내 여가활동을 통해서 지금의 많은 친구들을 만났다.      | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 4. 여가활동을 할 때 적극적으로 참여하는 사람들과 친목을 도모한다.  | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 5. 나는 다른 사람들과 같이하는 여가활동을 더 좋아한다.        | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 6. 여가활동을 통해 공통적인 주제를 같이 소유하는 사람들과 만난다.  | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 정서적<br>만족 | 1. 나는 여가활동을 통해 정신적인 안정감을 찾을 수 있다.       | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 2. 나는 여가활동을 통해 답답한 생활에서 벗어날 수 있다.       | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 3. 나는 여가활동을 하면서 정신적인 회복을 한다.            | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 4. 나는 여가활동을 통해 생활의 활력소를 느낀다.            | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 5. 나는 여가활동을 통해 마음의 여유를 느낀다.             | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 신체적<br>만족 | 1. 내가 하고 있는 여가활동은 체력을 증진시킬 수 있다.        | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 2. 내가 하고 있는 여가활동은 건강을 지켜준다.             | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 3. 나는 여가활동을 통해 내 신체적 능력을 시험해 볼 수 있다.    | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 4. 나는 여가활동을 통해 신체(체중, 신장)를 조절한다.        | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 5. 내가 하고 있는 여가활동은 신체적인 활력을 되찾게 해준다.     | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 환경적<br>만족 | 1. 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소가 보기가 좋다.         | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 2. 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 잘 꾸며져 있다.       | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 3. 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 신선하고 깨끗하다.      | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 4. 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 흥미를 갖게 한다.      | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 교육적<br>만족 | 1. 내 여가활동은 다양한 문화를 접할 수 있게 한다.          | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 2. 내 여가활동은 새로운 정보를 얻게 해준다.              | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 3. 내 여가활동은 현실에서 경험할 수 없는 간접경험을 느끼게 해준다. | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|           | 4. 내 여가활동은 일반적인 사회를 배우는데 도움을 준다.        | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |

Ⅲ. 다음 항목들은 운동지속에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)하여 주시기 바랍니다.

| 운동지속     |   | 매우<br>그렇다 | 그렇다 | 보통<br>이다 | 그렇지<br>않다 | 전혀<br>그렇지<br>않다 |
|----------|---|-----------|-----|----------|-----------|-----------------|
| 운동<br>능력 | 1. 나는 운동할 때 자신감이 있다.                    | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 2. 나는 남들보다 잘 하는 운동이나 스포츠가 한 개 있다.       | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 3. 나는 운동이 어렵고 힘들어도 잘 이겨낸다.              | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 4. 나는 운동 할 때 승부욕이 강하다.                  | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 운동<br>습관 | 1. 나는 1주일에 2~3회 운동을 한다.                 | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 2. 나는 운동하는 것이 일상생활에서 우선순위가 높다.          | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 3. 나는 취미생활은 운동이다.                       | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 운동<br>환경 | 1. 나는 운동하는데 경제적으로 부담이 없다.               | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 2. 나는 운동하는데 가족, 주변에서 도움을 준다.            | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 3. 나는 운동하는데 시간적인 여유가 있다.                | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 4. 나는 운동하기에 운동장소나 운동시설적인 면에서 편리하다.      | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 운동<br>관심 | 1. 나는 체력을 향상시키기 위한 운동계획이나 프로그램이 있다.     | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 2. 나는 운동을 잘하기 위해서 책이나 비디오 등을 찾아본 적이 있다. | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 3. 나는 운동을 주위 사람들에게 권장한다.                | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
| 운동<br>친구 | 1. 나는 주위에 운동을 권유하는 사람들이 있다.             | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 2. 나는 운동을 같이 할 사람(들)이 있다.               | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |
|          | 3. 나는 운동을 하면서 사람을 잘 사귀는 편이다.            | ⑤         | ④   | ③        | ②         | ①               |

\* 다음은 귀하의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 문항들입니다. 해당 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자    ② 여자

2. 귀하의 연령은?

- ① 20대    ② 30대    ③ 40대    ④ 50대  
⑤ 60대 이상

3. 귀하의 결혼 여부는?

- ① 미혼    ② 기혼

4. 귀하의 학력은?

- ① 중학교 졸업                                  ② 고등학교 졸업                                  ③ 대학교 졸업                                  ④ 대학원 졸업

5. 귀하의 직업은?

- ① 사무/관리직    ② 기능직    ③ 판매/서비스    ④ 전문직  
⑤ 자영/경영    ⑥ 무직    ⑦기타( )

6. 귀하의 소득수준은?

- ① 200만원 이하    ② 200-300만원    ③ 300-400만원    ④ 400만원 이상

♣ 끝까지 응답해 주셔서 진심으로 감사합니다.