



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](#)

2023년 2월

박사학위 논문

댄스스포츠 참여유형에 따른 참여동기,
운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에
관한 연구

조선대학교 대학원

체육학과

황 경 숙

댄스스포츠 참여유형에 따른 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에 관한 연구

A Study on Participation Motivation, Exercise Commitment,
Self-Efficacy, Self-Esteem According to Dance Sports
Participation Type

2023년 2월 24일

조선대학교 대학원

체육학과

황 경 숙

댄스스포츠 참여유형에 따른 참여동기,
운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에
관한 연구

지도교수 이 계 행

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2022년 10월

조선대학교 대학원

체육학과

황 경 숙

황경숙의 박사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 윤오남 (인)

위원 세한대학교 교수 최공집 (인)

위원 조선대학교 교수 정재환 (인)

위원 조선대학교 교수 김보정 (인)

위원 조선대학교 교수 이계행 (인)

2023년 01월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구 가설	3
4. 연구 모형	4
II. 이론적 배경	5
1. 댄스 스포츠	5
2. 참여동기	9
3. 운동몰입	14
4. 자기효능감	17
5. 자아존중감	21
III. 연구방법	24
1. 연구 대상	24
2. 조사절차	26
3. 조사 도구	26
4. 타당성과 신뢰도 분석	29
5. 자료처리	37

IV. 연구결과	38
1. 댄스스포츠 전문참여자의 연구	38
2. 댄스스포츠 생활참여자의 연구	52
V. 논 의	69
VI. 결론 및 제언	72
1. 결론	72
2. 제언	73
참고문헌	74
부 록	83

표 목 차

표 1. 조사 참여자의 일반적 특성	24
표 2. 설문지의 세부구성내용	27
표 3. 댄스스포츠 전문참여자의 참여동기에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	29
표 4. 댄스스포츠 전문참여자의 운동몰입에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	30
표 5. 댄스스포츠 전문참여자의 자기효능감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	31
표 6. 댄스스포츠 전문참여자의 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	32
표 7. 댄스스포츠 생활참여자의 참여동기에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	33
표 8. 댄스스포츠 생활참여자의 운동몰입에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	34
표 9. 댄스스포츠 생활참여자의 자기효능감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석	35
표 10. 댄스스포츠 생활참여자의 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석 ..	36
표 11. 전문참여자의 연령에 따른 세부요인별 차이	38
표 12. 전문참여자의 최종학력에 따른 세부요인별 차이	40
표 13. 전문참여자의 참여빈도에 따른 세부요인별 차이	41
표 14. 전문참여자의 참여시간에 따른 세부요인별 차이	43
표 15. 전문참여자의 각 요인별 상관관계 분석	44
표 16. 전문참여자의 내적동기와 요인 간 상호작용	45
표 17. 전문참여자의 외적동기와 요인 간 상호작용	46
표 18. 전문참여자의 행위몰입과 요인 간 상호작용	47
표 19. 전문참여자의 인지몰입과 요인 간 상호작용	48
표 20. 전문참여자의 자기조절 효능감과 요인 간 상호작용	49
표 21. 전문참여자의 자신감과 요인 간 상호작용	50
표 22. 전문참여자의 과제난이도와 요인 간 상호작용	51
표 23. 생활참여자의 연령에 따른 세부요인별 차이	52
표 24. 생활참여자의 최종학력에 따른 세부요인별 차이	54

표 25. 생활참여자의 참여시간에 따른 세부요인별 차이	56
표 26. 생활참여자의 참여빈도에 따른 세부요인별 차이	57
표 27. 생활참여자의 참여시간에 따른 세부요인별 차이	59
표 28. 생활참여자의 각 요인별 상관관계 분석	61
표 29. 생활참여자의 내적동기와 요인 간 상호작용	62
표 30. 생활참여자의 외적동기와 요인 간 상호작용	63
표 31. 생활참여자의 행위몰입과 요인 간 상호작용	64
표 32. 생활참여자의 인지몰입과 요인 간 상호작용	65
표 33. 생활참여자의 자기조절 효능감과 요인 간 상호작용	66
표 34. 생활참여자의 자신감과 요인 간 상호작용	67
표 35. 생활참여자의 과제난이도와 요인 간 상호작용	68

그림 목 차

그림 1. 연구모형	4
------------------	---

ABSTRACT

A study on participation motivation, exercise commitment, self-efficacy, and self-esteem according to dance sports participation type

Hwang Kyoung-Sook

Advisor : Lee, Gyeng-Hyeong Ph.D.

Department of Physical Education,

Graduate School Chosun University

This study is divided into professional participants who participate in dance sports and participants in life sports, and through comparison and research on the factors of participation motivation, exercise immersion, self-efficacy, and self-esteem, activation tailored to the characteristics of dance sports participants It aims to contribute to dance sports expertise and extensibility by further specifying methods and details.

The subjects of this study were divided into professional participants and daily life participants mainly in the Honam region (Gwangju, Jeonnam, and Jeonbuk) and requested a survey. The professional participants explained and conducted the survey to 79 people and 268 life participants, and completed and collected it using the self-assessment method. The content of the questionnaire used for this study was divided into general characteristics, participation

motivation, exercise commitment, self-efficacy, and self-esteem, and consisted of 69 items. The data processing of this study was analyzed for verification according to the purpose using the statistical program SPSS 27.0. Frequency analysis was used for the general characteristics of the survey subjects, factor analysis was conducted to verify the construct validity of the questionnaire, and Cronbach's α coefficient was verified through reliability verification for factors composed of the same group. In order to compare the differences between each factor, an independent sample t-test and one-way ANOVA were conducted, and scheffe was used for the post hoc test. Pearson's correlation analysis was performed between each factor, and multiple regression analysis was performed for the factors that appeared significantly. The significance level for all statistics was set at $p < .05$.

The conclusions of this study are as follows.

First, there was no difference in participation motivation, exercise immersion, self-efficacy, and self-esteem according to the age, highest level of education, participation frequency, and participation time of professional participants according to dance sports participation type. There was a significant difference in activity commitment of exercise commitment according to age and participation period, and a significant difference in intrinsic motivation according to participation time. There was also a significant difference in the extrinsic motivation of participation motivation in the final level of education.

Second, according to the dance sports participation type, the professional participants' motivation to participate was cognitive immersion in exercise immersion and confidence in self-efficacy, exercise immersion in self-efficacy and task difficulty, cognitive immersion in self-efficacy and positive factors in self-esteem, There was a significant difference in self-regulation efficacy.

Self-regulation of self-efficacy and self-confidence were found to have positive factors and significant effects.

Third, according to dance sports participation type, it was found that extrinsic motivation had a significant effect on cognitive commitment of exercise immersion, self-efficacy confidence of action immersion, and self-regulation efficacy and self-confidence of cognitive immersion. It was found that self-regulation efficacy, self-confidence, and task difficulty of self-efficacy had an effect on self-esteem.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

댄스스포츠는 남녀노소 누구나 즐길 수 있으며 연령에도 제한이 없어 여가 시간을 유용하게 활용할 수 있는 여가 운동 방법이다. 댄스스포츠는 대체로 혼자하는 것보다는 파트너와 한 쌍이 되어 춤을 추는 형식으로써 신체를 통한 움직임을 아름답게 표현하기 위해 파트너와의 상호이해와 협동을 통한 파트너십이 발휘되어야 하므로 사회성 함양에도 기여할 수 있는 여가활동이다(박현조, 서연희, 2010). 댄스스포츠 활동을 통해 개인 삶의 활력을 주고 정서적 안정감을 갖도록 도움을 주고 신체적으로도 건강하게 체력을 길러준다(박계순, 1997). 댄스스포츠 종목의 가장 대표적인 특징은 전문적인 기술이 없어도 시작할 수 있으며 음악에 맞추어 파트너와 함께 어울린다는 것 자체만으로도 즐거움을 느낄 수 있으며, 대인관계를 자연스럽게 만들어 주기 때문에 원만한 사교성에도 도움을 준다(안은희, 2002; 황정은, 이양출, 2005).

댄스스포츠는 기본적으로 파트너와의 스킨십을 통해 호흡을 맞추어야 하는 매우 예민한 운동으로서 파트너 및 본인의 표정, 표현, 동작들에 대한 예술성을 표현하는 것이다(명제민, 2010). 댄스스포츠의 전문선수들은 기초적 체력을 비롯해 상급 수준이상의 고도의 기술 및 파트너와의 조화를 요구하는 것이 특징이며(윤주한, 2019), 전문 선수들은 경쟁이 불가피하여 파트너와 협동하면서도 심도 있는 동작과 고도의 경기용 테크닉을 필요로 한다(박춘희, 2008).

스포츠 참여자들이 무엇을 위해 참여하는지와 지속적으로 참여하는지를 알기 위해 연구하는 것이며(정용각, 1997), 스포츠 동기에 대한 연구에서 성취 행동에 대한 관심을 주는 동기들과 접근 방법에 대해 접근하는 다양한 방법들로 의미를 찾아보고 확인하고 있다. 그렇지만 가장 오랫동안 연구되어졌던

내적동기와 외적동기에 따른 기초적 연구에 대한 댄스스포츠 참여유형별로의 차이에 대한 연구가 미비하여 본 연구에서 댄스스포츠 참여유형에 따른 내용에 대해 살펴보고자 하는 것이다.

댄스스포츠 운동은 파트너와의 호흡이 중요하며 이에 따라 운동에 몰입하는 심리적 현상이 다양할 것으로 판단된다. 운동몰입도 기존 선행연구들이 지속되어져 왔으며 최근에도 지속적으로 심리적 상태에 대한 변화로 연구가 지속되어지고 있다(김명균, 2005; 이광수, 2003; 이승희, 2010). 댄스스포츠 선수들이 전문성이 올라가고 다양한 참여자들의 생활체육 활성화 등 다양한 형태로 확대되어지고 있으므로 참여자들의 형태에 따라서 운동에 몰입하는 세부요인들을 구분하여 확인하는 것은 지속적으로 댄스스포츠가 발전하고 활성화 시킬 수 있는 기초 자료가 되어질 수 있을 것이다.

자기효능감은 다양한 환경에서 경쟁을 통해 성공할 수 있는 개인의 믿음에 대한 선택으로(Bandura, 1986) 개인의 선택에 대해 노력과 지속성을 결정하는 것이라 하였다(Bandura, 1977, 1984). 새로운 상황에 적응을 잘해서 맡은 업무나 일에 대해 마지막까지 수행할 수 있는 원동력으로써 자기효능감이 높은 사람이 성공적으로 수행해 낼 수 있다고 하였다(백현순, 김이영, 2013). 이는 스포츠 상황에 적용해서 경기 수행 및 스포츠 상황에서의 긍정적 마무리가 이루어질 수 있는 것이다. 스스로 스포츠상황에 대한 성공적 능력에 대한 믿음으로 댄스스포츠는 혼자만의 운동이 아닌 함께 하는 운동으로써 스스로의 자신감이 영향이 있을 수 있으며, 댄스스포츠 동작에 대한 개인의 달성 조절을 위한 확신에 대한 기대효과와 어떠한 동작의 수준으로 목표를 선택하여 선호하는 지를 파악해보는 것이다.

자아존중감은 자긍심이나 자아존경 등으로 혼용되어지면서 자신감과 자애 개념 등 다양한 형태로 유사한 의미를 가지고 사용된다(문지연, 2013). 현실적 자아인식에 기초하여 자신에 대한 가치성과 사랑 및 인정을 받고자 하고 자신을 미워하지 않고 사랑하고 싶어하는 상태라 하였다(박순자, 1995). 댄스스포츠가 참여하는 대상자들에게 의상과 음악에 맞추어 움직이다보니 본인

의 대한 자아존중감에 대한 형태인데 자아존중감이 높아지는 형태인지 확인을 해보고자 한다.

댄스스포츠 참여자들이 다양하게 늘어나고 있는 가운데 참여자들의 유형이 전문성과 여가나 건강을 위한 다른 참여유형들에 따라서 댄스스포츠를 다양하게 활성화 되는것에 기여하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 댄스스포츠에 참여하는 전문참여자와 생활체육 참여자들로 구분하여 참여동기와, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감의 요인들에 대한 비교와 연구를 통해 댄스스포츠에 참여자들의 특성에 맞춘 활성화 방법과 세부내용들을 더욱 구체화 하여 댄스스포츠 전문성과 확장성에 기여하는 것을 목적으로 한다.

3. 연구 가설

댄스스포츠 참여자들의 유형에 따른 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에 대한 연구를 위해 다음과 같은 구체적 가설을 설정하였다.

가설 1. 댄스스포츠 참여유형에 따라 일반적특성에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 댄스스포츠 참여유형에 따라 참여동기에 차이가 있을 것이다.

가설 3. 댄스스포츠 참여유형에 따라 운동몰입에 차이가 있을 것이다.

가설 4. 댄스스포츠 참여유형에 따라 자기효능감에 차이가 있을 것이다.

가설 5. 댄스스포츠 참여유형에 따라 자아존중감에 차이가 있을 것이다.

가설 6. 댄스스포츠 참여유형에 따라 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감은 상호작용이 있을 것이다.

4. 연구 모형

본 연구를 위해 다음의 <그림 1>과 같이 연구 모형을 구성하여 진행하였다.

댄스스포츠 참여자들을 일반적 특성을(성별, 연령, 최종학력, 참여기간, 참여빈도, 참여시간)비교 하였으며, 댄스스포츠 세부요인인 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에 미치는 영향에 대해 살펴보았다.

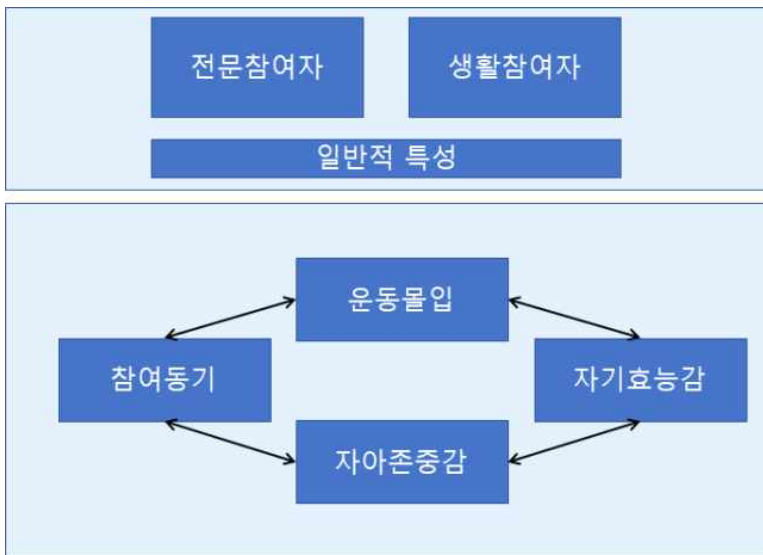


그림 1. 연구모형

II. 이론적 배경

1. 댄스 스포츠

1) 댄스스포츠 개념

댄스스포츠는 음악에 맞춰 신체활동을 통해 미적 가치를 창조하고, 정신적 즐거움과 육체적 건강, 사고 활동을 통해 예의범절을 몸에 익힌다. 또한 생활의 만족 향상과 개인의 행복 등 삶의 질을 높이는 건전한 여가활동이다(김경란, 2000). 현대적 개념으로의 댄스스포츠는 남녀가 음악 리듬에 맞춰 춤을 추며 신체적 움직임을 통하여 미적 가치를 창조해 내는 스포츠로(유우봉, 1997), 음악에 맞춰 신체활동을 통한 움직임의 자세 및 미적인 표현을 극대화한다. 풍부한 예술성과 정신적 즐거움을 이끌어내는 실내스포츠인 동시에 생활무용의 한 분야라 할 수 있다. 댄스스포츠는 전통에 의한 예의, 질서로 이루어져 있는 가치관을 지닌 인간표현의 율리문화이기도 하다(박준희, 2000).

댄스스포츠는 1995년 IOC에 가입승인을 취득하였다. 그 후 국제 상위 기구들의 스포츠 경기선을 지닌 공통적인 명칭으로 사용하면서부터 댄스스포츠(Dance Sports)란 용어가 국제 표준어가 되었다(조규청, 2001).

국제댄스스포츠연맹(InternationalDanceSportsFederation :IDSF)은 댄스스포츠를 하나의 그룹으로 결합하는 팀으로 완성된 모습을 위해 높은 훈련이 필요하며, 마루판에서 구현되는 운동 요소, 예술적 해석이 요구되는 기술을 함께 남자와 여자가 사용하는 협동의 산물이라 정의하였다.

20세기의 댄스스포츠는 사람들의 댄스를 즐기는 개성적 표현을 더 촉진시켰다. 미국을 중심으로 새로운 형태의 댄스스포츠가 발달하기 시작하였으며, 산업의 발달로 인해 사회가 변화함에 따라 사람들은 민감하게 반응해 자유로

은 댄스의 스텝들이 생겨났다. 이렇게 생겨난 다양한 스텝들을 정리하기 시작하며 규정이 만들어지고, 국제 댄스스포츠의 단체들이 생겨났다. 국제적인 시합이 열리고, 세계 아마추어 댄스스포츠 선수들을 관장하는 ICAD는 올림픽 스포츠로 승인을 얻기 위한 과정이 이어졌다. 1988년 서울 올림픽 경기에서 볼룸댄스에서 댄스스포츠로 명칭이 공식화되었다(우유봉, 2000).

국제 댄스스포츠 연맹은 1977년 9월 4일에 스위스 로잔에서 열린 106회 국제 올림픽 IOC 총회에서 국제올림픽위원회의 정식 회원으로 가입하면서 스포츠의 한 종목으로 자리를 잡았다(옥수두, 1998).

2) 댄스스포츠의 특성

댄스스포츠의 발달과정 및 변천 과정을 보면 남자와 여자가 한 쌍을 이루어 음악 리듬에 맞춰 춤을 추는 신체적 움직임을 통해 움직임 예술 미적 가치를 창조하는 스포츠라 할 수 있다. (배진희, 2004). 댄스스포츠의 특성은 네 가지 관점으로 나눌 수 있으며, 살펴보면 다음과 같다.

(1) 스포츠적 특성

댄스스포츠는 오랜 역사를 통해 현재 자연스럽게 드러난 스포츠의 한 종목으로 넓은 의미로 움직임의 예술 범주에 속하고 있다. 활발한 신체활동을 통해 대 근육을 사용하고, 경쟁하는 여러 요소를 갖추고 있는 스포츠이다. 댄스스포츠는 공간, 장소 제약이 크지 않고 다양한 기술을 이용한 운동이라 할 수 있다(정수정, 2012).

Hagemann(1997)은 댄스스포츠에 대해 예술성보다 스포츠성이 강하며 생체 역학적 요소가 많은 교육적 효과가 큰 올림픽 스포츠로서 특성을 갖추고 있다고 강조하였다. 댄스스포츠는 경기용 춤으로 스포츠로서의 비중이 크며, 두 사람이 한 선상에서 함께 동작을 이어나가는 다양한 자세와 바른 자세가 필요하므로 많은 훈련과 운동량을 요구하는 스포츠이다. 댄스스포츠의 동작은 인간 생활 속의 자연스러운 동작으로 이루어져 있으며 앞으로 걸기와 뒤로 걸기, 회전하면서 몸의 기울임, 몸의 떨림 등의 동작을 요구한다.

(2) 예술적 특성

댄스스포츠는 다양한 동작 및 기술을 구성하여 추는 춤으로 신체 움직임을 통해 정서적으로 미적 가치를 표현한다. 또 공간미와 아름다운 선을 창출하는 시간적, 공간적 예술로 음악이 동반되므로 신체의 움직임으로 세심한 리듬까지 표현해야 한다. 즉 리듬을 통해 감정이입과 내면의 미적 향수를 포함하는 의미로 각 경기 대회의 중요한 심사기준이 된다(정수정, 2012).

춤은 움직임의 예술로 종합 예술이라 할 수 있다. 음악은 시간 속에서, 미술은 공간 속에서 존재하나 춤은 시간과 공간 모두 합일의 상태에서 존재한다. 댄스스포츠는 다양한 운동 기술과 동작으로 구성되고 창의적으로 연결하여 춤이라는 실제적 움직임이 공간과 아름다운 선으로 이어지는 움직임의 예술이다. 댄스스포츠는 리드미컬한 신체적 움직임을 통해 예술의 창조적인 미적 가치와 정서적 표현으로 사회적 기능을 지니는 또 하나의 문화적 활동으로 규정된다(김주영, 2000).

(3) 생체 역학적 특성

댄스스포츠의 기본적 동작 및 고도의 기술은 전진과 후진, 회전 운동으로 좌, 우, 상, 하로 구성되어있으며 가장 중점은 중심이동이다. 남자와 여자가 각각 자기중심을 잡은 후 평행을 유지하며, 공간에서 중심축을 이동하며 평형성을 길러주는 신체활동이라 할 수 있다(정수정, 2012).

남자와 여자가 서로 자기중심을 잡고 균형을 유지하며 전진과 후진, 회전 등을 기반으로 한 기술과 동작이 주가 되며, 기본 움직임에서 남자와 여자의 공간과 공간 사이에서 중심축을 이동한다. 이에 가장 중요한 요소는 평형성이다. 서로 반대되는 전진, 후진의 워킹을 반복하여 다리 근육을 골고루 발달시킨다. 근력과 지구력을 발달시키며, 빠른 걸음으로 음악의 리듬감을 유지하여 운동량이 많아 심폐 기능의 향상과 짧은 시간 내에 유산소 운동능력과 혈액순환을 증진하게 시킨다(정수정, 2012). 일생생활에서 얻은 스트레스 등을 해소하여 활력 있는 삶을 영위하는 데 도움을 주며(박소희, 1999), 운동능력을 증진하는 스포츠의 종목으로 체육학의 입장에서 권장 및 권고할 가치를

지닌 효과 높은 운동이다.

(4) 여가 레크레이션적 특성

댄스스포츠는 모든 연령층, 모든 사회적 계층의 사람들에게 춤의 즐거움과 아름다움을 제공한다. 이에 일상생활에서 얻은 스트레스와 긴장의 이완과 정중한 예의 및 사교성을 추구해 정서적인 인격 형성에도 큰 역할을 한다(박경환, 1996). 현대인들의 증대된 생활의 윤택함과 경제적 풍요, 노동시간의 단축으로 인해 삶의 질을 높이고자 정신 문화적 움직임이 있는 시대적 요청에 부응하는 스포츠이다(정수정, 2012).

스포츠의 단체경기는 경쟁 및 협력의 기회를 동시에 부여하며, 스포츠 참여자들은 공동목표에 대한 자신의 역할을 수행해야하는 상황이 주어지는데, 댄스스포츠는 스포츠 활동을 통해 협동심과 책임감, 예의 등을 몸에 익히며 타인에 대한 존중, 약속의 실행 등으로 덕성을 함양시키며 관용성과 자제심을 기르는 기회를 얻는 사회적 가치가 있다(안태욱, 1999). 또 댄스스포츠에서 경쟁은 참여자 간의 합의된 선의의 경쟁이고, 화합과 조화된 협력적 대립으로 인해 더불어 활동하는 관계를 유지하면서도 대립 상황에서는 공정성을 잃지 않고 파트너와 함께 두 사람의 능력을 발휘한다. 파트너와 함께하는 댄스스포츠의 신체활동의 대화, 합의, 양보심, 예의 등을 습득하고 질서와 타인에 대한 존중, 인성과 덕성을 고양하고 책임감과 관용을 함양하게 한다(조규청, 2001).

댄스스포츠는 리듬을 통해 감정이입을 하고, 의사소통하며, 음악과 신체의 움직임을 함께하는 음악과의 대화라고 정의하며 이는 댄스스포츠만이 가진 특별함으로 공연 종목으로 10개의 경기종목이 있다(정수정, 2012).

2. 참여동기

동기는 목적이나 목표를 위해 행동을 취하게 하는 준비상태로, 목적을 향해 개체를 이끌어가는 에너지화 된 상태라 할 수 있다. 동기는 목표를 향하여 실제적 행동에 대해 활력을 주는 어떤 조건을 지칭한다(정주진, 2011).

정용각(1997)은 인간은 행동을 활성화하여 일정한 방향을 향해 조직화하는 힘이 존재하는데 본능, 수동, 자극 욕구 등을 힘이라고 정의하였다. 인간의 심리적 현상은 다양한 작용을 설명하는데 동기를 분석하고, 활용한다. 동기는 행동을 만들어내는 단순히 물질적 측면뿐 아니라 심리 작용에 목적을 추구하는 행동을 이끌어내는 무형적 에너지이다(우동균, 2014).

참여동기는 영역은 참여자가 스포츠 활동에 무엇으로 관련되어 있는지를 설명하는 것이며, 스포츠 활동에 열중하거나 스포츠를 중단하는 요인에 대한 참여자의 행동 방향이다. 인간은 행동을 활성화하고, 일정한 방향을 조직화하려는 힘이 있으며, 이 힘은 충동이나 자극 요구, 본능 등을 포함한다(정용각, 1997).

스포츠의 동기 연구는 성취 행동에 중점을 두는데 행동 강도와 지속성, 활동 가능성과 선택, 그리고 수행으로 정의된다. 성취 행동을 결정하는 요인은 접근과 회피, 기대, 장려와 성공, 실패 등으로 스포츠 상황에서의 성취 행동은 참여자가 스포츠 활동의 선택, 회피 등에 관련된다고 할 수 있다. 얼마나 지속해서 참여자에게 주어진 활동에 집중하고 좋은 수행의 결과를 이끌어내는가에 관한 행동들로 스포츠의 동기는 행동 패턴에 내재된 역동적 과정의 원천이다(Biddle, 1993; Roberts, 1992).

참여동기는 스포츠 활동 참여에 대한 기초원인을 밝히는데 중요한 자료로 쓰이고 있으며, 다양한 참여동기는 복잡하고 다양하게 다루어지는 심리 형태의 내면적, 외면적인 면을 모두 반영하고 있다. 행동을 끌어내는 원천인 동기는 내적동기와 외적동기로 구분되며, 내적으로 동기화된 행동, 외적으로 동기

화된 행동을 유도한다고 할 수 있다. 한덕웅(1984)은 내적동기는 보상을 위한 것이 아닌 활동 그 자체가 목적이 되는 행동이라 하였고, 외적동기는 보상이나 회피와 같이 일정한 목적을 달성하기 위해 수단으로 이루어지는 행동이라 하였다. 즉, 동기는 참여자가 행동을 유발하는 힘의 원동력이 내부에서 발생하는 내적동기와 외부에서 오는 원동력에 의해 발생하는 외적동기로 구성되고, 스포츠 관련 동기 연구에서 무동기를 포함하여 구성하는 것이 효과적임을 제안하고 있다(Deci & Ryan, 1985).

1) 내적동기

Csikszentmihalyi(1988)은 즐거움으로 내적동기를 정의하였으며, 참여자 내재적 경험으로 활동에 즐거움을 느끼며 몰입하는 것이 내적동기의 목적이라 하였다. 어떠한 보상을 받지 않고 발생하는 동기를 내적동기라 할 수 있으며, 즐거움과 흥미로 표현된다(Deci & Ryan, 1987)

내적동기는 개인의 즐거움, 흥미, 호기심 등과 같은 요인들에 의해 발생하는 동기를 말한다. 내적동기는 참여자의 기본적 동기로 어떤 목적을 위하여 행동을 수단으로써 이끌어내는 것이 아닌 참여자가 어떤 것에 대해 의미를 부여하고 활동하는 그 자체가 목적이 되어 행동하는 것으로 보상이 자기만족에 이르는 것을 의미한다(이광수, 2003).

스포츠 활동의 참여자가 즐거움과 흥미에 의하여 활동에 참여하는 동기를 내적동기는 일반적으로 단일개념보다 다차원적 개념으로 이해되고 있다. Deci & Ryan(1985)은 5가지의 요소로 내적동기 구성한다고 하였으며, 그 요소는 즐거움과 흥미, 유능감 노력과 정열, 긴장과 압박, 선택 감이다.

Vallerand et al.(1992)은 선행연구들을 바탕으로 내적동기를 분류하였는데, 지식획득 내적동기와 성취 내적동기, 자극 체험의 내적동기이다. 먼저 지식 획득 내적동기는 알고자 하는 동기라 할 수 있다. 참여자가 새로운 것을 탐색하고, 배우는 과정에서 이해와 노력으로 재미, 즐거움을 느끼며 활동하는 것을 의미한다. 성취 내적동기는 무엇인가를 이루려는 동기이다. 참여자가 자

신의 최고기록에 도전하고 달성하는 과정에서 느끼는 기쁨, 만족감으로 인해 활동하는 것을 말한다.

2) 외적동기

Deci & Ryan(1987)은 외적동기는 내적동기의 반대로 활동 자체를 추구하는 것이 아닌, 결과의 수단으로 특정 활동에 참여하는 행동이라 하였다.

외적동기는 보상이 사회적 인정 등 목적 달성, 목표로 하는 참여자의 심리 상태, 행동의 결과를 의미한다. 인간의 사회화 현상에서 내적동기가 아닌 것에서 요구되는 가치 및 태도와 같은 행동으로 외적동기를 설명할 수 있으며, 내적동기와 반대의 의미이다. 내적동기와 같이 활동 자체를 추구하는 것이 아닌 결과의 수단으로 참여하는 다양한 행동을 의미한다(Deci & Ryan, 1985).

Deci & Ryan(1985)에 따르면, 외적동기는 하나의 통제요인에서 나타나는 행동으로 생각해 왔으나 여러 유형이 있음을 제시하였는데, 외적 조절과 내적 조절, 확인 조절, 통합조절로 구분하였다. 외적조절(external regulation)은 부정적인 결과에 회피, 보상 및 칭찬을 얻기 위한 목적으로 활동에 참여하는 것으로 행동이 외적보상이나 타인의 강요에 의해 규제되는 것이다. 내적 조절은(introjected regulation) 의무감 규제라고 하며, 참여자의 행동을 하는 이유가 내면화되어 더 이상 외적 요인이 필요 없는 경우로 외적인 동기요인이 내적인 것으로 바뀌는 것을 의미한다. 내적 조절은 죄책감이나 불안 등 내적인 압력으로 참여자의 행동 이유를 내면화하여 행동에 참여하도록 한다.

확인 조절(identified regulation)은 참여자가 행동의 목표를 자신의 것으로 완전히 내재화하지는 않았으나 그 가치를 인정해 수용한 상태로 목표를 달성하기 위한 행동을 하는 것을 의미한다. 참여자가 특정 행동을 중요하다고 판단해 선택하여 행동한다. 통합조절(integrated regulation)은 참여자가 자신이 완전히 동화되어 행동하나, 그 행동 자체에 대한 즐거움이나 재미, 흥

미 때문에 행동하는 것이 아니기에 내적동기가 아닌 외적동기로 구분하며(이보람, 2015), 외적동기 중 가장 자율적인 형태이다.

3) 무동기

Deci & Ryan(1985)은 참여자의 행동이 바람직한 결과를 가져오나 아무런 영향을 미치지 못한 믿음에 기인한 동기의 상실로, 학습된 무기력(learned helplessness) 개념과 유사하다 하였다.

Valle rand(1997)는 무동기 상태에 이르게 하는 원인을 능력 부족, 노력 회피, 무기력 신념, 전략 미흡으로 구분하였으며, 내적동기와 외적동기가 없는 상태이며 기대감이 없어 의사결정이 불가능해 행동에 대한 추진동력이 없는 상태라 하였다. 능력 부족은 참여자가 특정 행동을 수행할 능력이 없을 경우를 말하며, 전략미합은 어떠한 전략이 바람직한 결과, 목적 달성을 위해 도움이 안 된다고 믿는 상태를 말한다. 노력 회피는 참여자가 행동이 너무 힘들어 모든 것을 포기하고 더 이상 노력을 기울이지 않는 것을 말하며, 무기력 신념은 달성해야 할 목적, 목표가 너무 어려워 참여자의 노력에도 불가능하다고 생각하는 것이다. 무동기는 활동에서 실패한 후에 통제력을 잃고 노력한 결과를 기대할 수 없는 상태로 더 이상 어떠한 보상도, 관심에 인지하지 않고 상실한 상태이다(Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988).

무동기인 참여자는 자신이 하는 행동과 행동의 결과 사이에서 어떠한 기대로 할 수 없는 상황으로 스포츠 활동의 참여자가 지속적 활동을 이어가야 하는지에 대한 회의가 생기면 활동을 중단하기 쉽다(Pelletier et al, 1995).

참여자가 스포츠 활동에 참여하는 이유와 참여하지 않는 이유에 대해 스포츠 참여에 대한 동기와 관련하여 다양한 연구가 진행되어 오고 있다(김유상, 2020). 이재현(1997)은 스포츠 참여에 참여자의 내적동기를 직접적으로 촉발하게 시키는 외적 요인이 전제되어야 한다고 하였다.

Murray(1964)에 따르면 스포츠 참여동기를 정서적 동기와 생리적 안전성 동기, 사회적 동기, 내재적 동기로 분류하였다. 정서적 동기는 외적으로

야기되는 동기이고, 생리적 안전성 동기는 생명을 유지하는데 있어서 필요한 생리적 안정을 유지하는 동기라 할 수 있으며, 사회적 동기는 참여자와 사회와의 관계 상황에 의한 동기를 말하며, 내재적 동기는 스포츠 활동 그 자체가 목적이 되는 것 동기를 말한다. 스포츠 참여동기를 5개 유형으로 분류한 이철화(1995)는 참여자의 건강과 체력의 유지 증진, 스트레스 해소의 동기인 건강지향형과 스포츠 활동의 참여를 통해 자기 계발을 하는 자기 계발형 동기, 스포츠 활동의 참여를 통하여 대인관계를 개선하거나 새로운 사람을 사귀는 사교 지향형, 참여자의 자발적 스포츠 활동 참여로 그 자체가 목적인 오락 지향형, 가족 구성원과의 화목을 위해 스포츠 활동에 참여하는 가족 지향형으로 참여동기를 5개 유형으로 구분하였다.

스포츠는 다양한 목적과 형태로 이루어져 있으며 스포츠 활동에 참여하는 참여자는 다양한 참여동기가 있다. 스포츠가 가지고 있는 복잡하고 다양한 특성들에 의해 참여동기도 영향을 받으며, 참여동기는 스포츠를 시작하기 위한 단계에서 참여자의 시작 의미를 부여하고, 시작의 필요성을 지각하게 한다(우동균, 2014).

황기하(2017)는 참여동기는 시간적 여유와 경제적, 물리적 여건 및 활동 참여로 인해 얻어지는 유인 가치가 갖추어지더라도 궁극적으로 참여자의 동기가 없으면 스포츠의 활동은 이루어지지 않는다고 하였다. 스포츠 활동에 있어서 참여동기는 매우 중요한 요인으로 작용하며, 스포츠를 지도하는 지도자나 엘리트 선수뿐만 아니라 스포츠 활동에 참여하는 참여자들에게 동기부여는 큰 의미가 있다. 스포츠 활동은 시간적 여유와 경제적 및 물리적 여건 뿐 아니라 스포츠 활동의 결과를 통해 목표 달성이라는 목표의식이 동반된다. 목표를 위한 동기유발과 다양한 스포츠의 참여동기를 통해 참여자가 스포츠 활동을 지속해서 참여하도록 유도한다(우동균, 2014).

3. 운동몰입

스포츠 활동에 완벽히 몰두할 때 일어나는 최적 심리 현상을 몰입이라 한다(안정일, 2017). 몰입은 정신에너지의 질서를 부여해 심리적 엔트로피 상태로 만든다. 자아존중감을 촉진하고 삶의 의미와 통합하여 목적이 되고, 자아가 발현할 수 있는 기회와 즐거움을 제공한다(홍희선, 2009).

Csikszentmihalyi(1975)은 활동이나 어떠한 일에 완전히 몰두할 때 자동으로 통제되는 것을 몰입이라 하였으며, 이러한 경험을 스포츠 활동, 일상생활 등 다양한 활동에서 경험한다고 하였다(손영수, 최만식, 문수고, 2002).

(1990)은 조직화된 활동이나 몰입을 이끌어내는 개인의 능력에서 몰입이 나온다고 하였다. 몰입의 활동을 이끌어내는 요소로는 기술의 습득, 피드백, 목표설정, 통제의 가능성이 포함되어 있으며, 일상과 다른 활동을 통해 집중을 촉진해 몰입 활동을 만들어낸다. 일상의 경험을 몰입 활동으로 이끌어내는 것은 쉽지 않으나 그렇게 하기 위해 개인의 능력을 향상시킨다.

몰입은 활동 중 정신에너지가 수렴되고 수준 높은 과제에 도전하며 긍정적 정서가 나타나 창조적 행위로 승화시킨다. 창조성과 수월성이 함께하는 활동에 몰입하게 될 때, 그 결과로 즐거움과 행복을 경험하고 자아존중감을 지속시킨다(유영달 2002).

Csikszentmihaly(1990)은 몰입을 이끌어 내기 위한 자기 목적의 자아 개발 규칙을 다음과 같이 제시하였는데, 첫째, 목표가 있는 사람과 없는 사람의 차이는 목표를 설정한 사람은 스스로를 알고 있다는 것이므로 목표를 설정하여 몰입을 경험하기 위해서는 명확한 목표를 설정해야 한다. 둘째, 행동의 체계를 선택한 사람은 목적의 삶을 가졌기에 더욱 성장하며, 기술과 행동의 가능성의 균형이 요구되므로 활동에 몰두하는 것이다. 셋째, 자신을 인식하고 자유롭게 되는 것은 몰입 수준을 높이므로 집중을 통해 몰입에 이르고자 지속적 노력과 관심을 기울여 무엇이 일어나는지에 관한 관심을 두는 것이다.

마지막으로 즉각적인 경험을 즐긴다. 이로 얻는 만족한 상태에서 목표설정, 기술 개발, 피드백 등 어떻게 집중하고 행동하는지에 이해할 수 있다.

몰입은 활동에 참여한 참여자가 나의 활동, 나의 문제가 되었음을 인식하는 것으로 참여자의 문제를 해결하기 위해 노력하며, 그 과정에서의 만족감이 활동을 지속하도록 하는 힘이 되는 것이라 볼 수 있다(조병섭, 2003).

Csikszentmihalyi(1990)와 Jackson & Marsh(1996)는 몰입은 개인이 숙련된 지각이나 도전적 상황에 실질적 균형이 있어야 하고, 인지적 통합 및 각성이 이루어져서 한다고 하였다. 명확한 목표를 정한 후 환경적 영향을 최소화하여 행동에 전념할 때 몰입이 이루어진다. 개인의 활동에 대한 즉각적 피드백과 일상의 행위와 의식이 융합하면 몰입을 경험하게 되는데, 그동안 걱정 및 근심과 같은 생각들이 완전히 배제되며 자연스러운 경험으로 시간에 대한 왜곡과 개인이 설정한 목표 및 목적을 즐기는 것을 의미한다.

박진아(2012)는 몰입의 경험은 내적동기에 의해서 자연적으로 유발된다고 하였다. 몰입을 경험하는 자체가 활동에 대한 만족감, 재미를 유발하여 최상의 상태를 경험한다.

운동몰입이 가능한 원인의 대상이 존재하게 되며 운동의 참여자에게는 활동을 통한 좋은 성과를 얻거나 참여자 개인의 기능이 향상되거나, 종목과 관련된 목적 및 목표가 몰입에의 동기적인 측면에서 강화된다. 참여자의 활동은 스포츠의 종목에서 결과의 기대로 인해 운동에 몰입하게 된다. 참여자의 활동에 의미를 부여하고, 발생한 동기로 인해 스스로가 운동몰입을 강화해 결국 몰입은 참여자 자신을 위한 활동이라 할 수 있다(임병무, 2013).

스포츠에 참여하여 활동할 때 어떠한 순간, 참여자가 하는 활동에 힘이 들지 않고 몸과 정신이 일체가 되며, 자동적인 반사로 움직이는 느낌이 드는 순간을 운동몰입이라 할 수 있다. 이러한 몰입 경험은 개인이 지닌 운동의 기술 수준과 운동의 수준이 거의 일치할 때 나타나며 억지로 만들어지는 것이 아닌 자연스럽게 일어나는 특징을 가진다(김병준, 2002). 스포츠 스포츠 활동을 하는 데 있어 신체적 어려움이 수반할 수 있으나 그 자체를 극복하고

목표를 성취했을 때 몰입한다고 할 수 있다.

Chon(1991)의 면접법을 이용한 연구에서 몰입과 함께 재미, 즐거움이 최상의 수행 순간에 나타나는 중요한 요소라고 하였다. 대학 및 프로 선수들은 최대한 자신의 능력을 발휘하는 순간의 체험을 기술하였는데, 수집된 자료의 내용을 분석한 결과 최상 수행 순간에, 수행 중인 과제에 완벽히 집중하여 스스로를 통제하고 높은 자신감을 유지하는 것으로 나타났다.

Jackson(1992)은 우수 선수들의 몰입 상태가 되기 위한 촉진 요인으로 신체적 준비가 필요하다고 하였다. 신체적으로 잘 훈련되고, 연습을 통해 잘 준비된 신체는 몰입하는데 촉진한다고 하였다. 신체적으로 문제가 있다면 몰입을 방해하는 요인을 작용한다고 하였다. 운동몰입에 관한 연구에서 즐거움이라는 요인의 중요성에 대해 지속해서 주장하고 있다. 운동에 몰입하려면 다양한 스포츠의 즐거움이 나타나야 한다. 다양한 연구 결과를 통해 살펴보면, 관여의 기회가 많을수록 운동몰입은 더욱 높아지리라는 것을 알 수 있다 (Carpenter, Scanlan, Simons & Lobel, 1993).

몰입은 즐거움과 깊은 관련이 있고, 스포츠 활동에서 오는 즐거움은 계속해서 운동에 참여하도록 활동의 관여에 촉진한다. Wankel(1993)은 이가 스포츠 활동에 참여한 참여자에게 많은 건강의 이익을 제공한다고 하였다. (Boothby, Tungatt & Townsend, 1981)은 스포츠 활동에서 참여자가 회피하는 원인은 즐거움의 부재와 상실된 흥미라고 하였다. 인간은 재미를 추구하므로 스포츠 활동, 운동에 참여하는 것에 즐거움이 없으면 몰입이 나타나지 않고 이탈되는 현상을 보인다고 하였다.

Scanlan(1993)에 따르면 운동몰입과 관련성이 높은 것은 스포츠 활동을 통한 즐거움을 통해 욕구를 충족하고 긍정적 정서와 활동을 지속해서 이어가려 하는 결심 사이에 중요하게 작동되고 있다고 하였다. 운동몰입에 관한 연구에서 즐거움이란 변인의 중요성에 대해 부각해 주장하고 있으며 스포츠, 활동에 더욱 몰입하기 위해 보다 다양한 즐거움이 나타나야 한다.

이러한 선행연구들의 의견을 종합하여보면, 운동몰입은 스포츠 활동의 참

여자의 태도와 행동 의지를 결합하여 참여자 자신의 목표와 가치를 믿고 받아들이는 신념의 강도이다. 최선의 노력을 하는 의지로 참여자의 스포츠 활동에서 성공적인 수행을 위한 지속적 활동으로 운동에 대해 개인을 동일시하는 심리적 상태의 정도이다.

4. 자기효능감

자기효능감은 자신을 믿는 신념이 개인의 행동에 영향을 미치는 중요한 요인으로, 개인행동을 자신에 대한 개념으로 설명하는 다수 연구자의 시도가 현재까지 이어오고 있으며, 사회과학 분야뿐 아니라 스포츠 분야에도 도입되어 중요한 개념으로 활용되고 있다(호소용, 2021).

자기효능감은 개인의 장기적 목표 달성을 위하여 바람직한 행동을 하며, 스스로 문제를 신중하게 계획하여 해결, 평가할 수 있는 능력으로(이현민(1998), 예측할 수 없는 상황이나 스트레스에 직면할 때 중요한 역할을 한다. 개인이 추구하는 행동의 방향이나 개인의 사고 양식, 정서 반응에 영향을 미친다(장희정, 2005).

자기효능감은 특정한 문제에 관한 결과가 개인의 능력으로 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 개인의 기대감 또는 신념을 말한다. 자신감은 개인이 특정한 문제를 직면했을 때 얼마만큼의 성공으로 수행해 낼 수 있는 자기 능력에 대한 믿음이나 확실이라 정의하고, 자기효능감은 믿음 및 확신의 강도와 인지된 능력의 구체화한 수준을 의미한다(김경렬, 2003).

자기효능감은 개인이 과제를 수행하는 데 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 능력에 관한 판단으로 Bandura(1977)은 수준과 강도, 일반화의 세 가지 차원을 지니고 있다고 하였다. 수준, 강도, 일반화는 행동 성취에 큰 영향을 미치고, 각각 정도가 다르게 나타난다.

자기효능감의 수준은 개인에게 주어진 과제 또는 상황을 얼마나 어렵게 보

는지와 관계가 있다. 주어진 과제가 어려우면 효능감 수준이 낮아져 낮은 성취 기대를 보이며 반대로 과제가 쉬우면 자기효능감의 수준이 높아져 높은 성취 기대를 보인다고 할 수 있다. 또 약한 자기효능감은 어려운 상황에 직면했을 때 쉽게 소거되고, 강한 자기효능감은 어려운 상황에 직면했을 때 쉽게 소거되지 않고 대처 행동을 취하게 된다. 자기효능감 강도는 효능감의 지속성과 관계가 있으며 개인의 어떤 경험은 범위 내 자기효능감을 형성한다.

Bandura(1977)는 자기효능감은 교육, 훈련으로 향상되고 계속 발달한다고 하였다. 자기효능감을 증진하는 방법을 제시하였는데 개인이 자신의 효능성에 대한 정보를 성취 완성하고, 대리 경험과 언어적 설득, 정서적 흥분 등이 네 가지 정보원으로부터 얻을 수 있다고 하였다.

1) 성취 완성(Performance Accomplishments)

성취완성은 개인이 실제 경험한 것을 토대로 하기에 가장 영향력 있는 정보원이라 할 수 있다. 계속 성공 경험은 자기효능감을 높이거나 반대로 계속적인 실패 경험은 자기효능감을 낮아지게 한다. 수행 초기의 실패는 충분한 노력이나 외부의 방해 요인이 없었음에도 불구하고 일어나면 자기효능감을 낮춘다. 성공적 수행의 경험이 반복되면 자기효능감이 높아지고 강해져 간헐적 실패는 자기효능감에 큰 영향을 미치지 않는다. 개인의 성취에 따른 직접적 성공 경험을 통하여 주어진 과제를 잘 수행할 수 있다는 효능 기대를 증진하게 시킨다(정진영, 2012).

2) 대리 경험(Vicarious Experience)

개인 자신과 유사한 타인이 성공적인 성취를 할 경우, 자신도 그럴 수 있다는 기대가 형성되는데, 한 사람의 모델보다 여러 사람의 다양한 모델의 경우를 볼 때 자기효능감에 더 많은 영향을 미친다(Festinger, 1954). 반대로 자신과 유사한 타인이 큰 노력에도 실패하는 것을 보면 자기 능력을 낮게 평가하고 노력도 적게 하게 된다. 이를 대리 경험이라 하며 개인의 능력을 판

단할 수 있는 과거 경험이 부족할 때 인간은 대리 경험에 의해 영향을 받는 것을 의미한다. 대리 경험은 직접 성취하는 경험보다 자기효능감에 적은 영향을 미친다고 할 수 있다.

3) 언어적 설득(Verbal Persuasion)

언어적 설득은 적절한 때 쉽게 사용할 수 있어 널리 사용되는 방법으로 설득자의 권위, 확실성, 신뢰성 등에 따라서 효과가 달라지며 개인이 효과적으로 수행할 수 있는 능력을 갖췄다고 말해주는 정보원이다. 확실한 경험적 근거가 없어 자기효능감에 주는 영향이 크지 않고 약한 편이나 언어적 설득은 실제 수행과 관련되어 실시되고 설득자의 말에 개인이 효과적 대처 행동이 가능하다고 믿었을 때 자기효능감의 큰 효과를 발휘할 수 있다(정진영, 2012).

4) 정서적 흥분(Emotional Arousal)

인간은 정서적으로 안정되어 있을 때 성공을 기대하는 경향이 있으며, 부담을 주고 위압적인 상황은 정서적 흥분을 일으키며 자기효능감을 약화하는 요인이 된다.

인간은 흥분 상태에서 자기 능력에 대해 자신을 갖지 못하며, 생리적 흥분 상태에서 따라 능력을 판단한다. 따라서 정서적 흥분 상태에서 상황에 대처 행동을 효과적으로 수행하지 못하며 자기 평가를 통해 불안을 일으키고, 개인이 무능력하다는 생각을 통해 실제 상황에 경험 가능한 불안보다 더 강한 불안을 경험한다. 생리적 각성은 수행해야 하는 과제에 집중하게 하는 요인이나 지나치게 집중하는 것은 불안을 일으킨다. 나아가 수행해야 할 과제를 피하거나 부정적으로 생각하게 하므로 효능감을 낮출 수 있다.

Bandura(1993)는 자기효능감의 동기와 정서, 행동을 결정하는데 동기적, 정서적, 인지적 그리고 과제 선택 과정의 네 가지 과정을 통해 영향을 행사한다고 하였으며 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(김아영, 2010).

첫째, 동기적 과정은 자기효능감의 목표설정과 같은 동기적 과정에 영향을 미치기에 자기효능감이 높은 사람은 자신 스스로 높은 목표를 설정할 것을 예측하게 한다. 자기효능감은 목표 및 목적을 설정하고 달성하기 위해 과제 수행에 있어서 노력을 기울인다. 어려움이 발생했을 때 끈기를 보이는 정도와 실패 후 상황 대처에 얼마나 잘한 것인가와 같은 동기적 과정에 영향을 미친다. 성취 결과에 대한 원인을 노력 부족 및 전략 부족으로 인지할 때 후속 상황에서 동기는 저하되지 않는다. 결과에 대한 긍정적인 기대는 동기를 유발한다.

둘째, 정서적 과정은 목표의 성취 여부에 따라 변화하며 자기효능감의 증진 및 저하는 불안 수준에 영향을 미쳐 위협적이니 상황에 받는 스트레스와 우울감에 영향을 준다. 정서적 반응은 사고의 본질, 과정을 변화시키며 행동에 영향을 미친다.

셋째, 인지적 과정은 개인의 특정한 행동이 특정한 결과를 초래하였을 때, 관계에 대해 재해석을 하는 인지적 과정을 통해 상황과 인과관계를 파악하고 삶의 영향을 주는 미래의 사건을 예측한다. 개인의 능력에 대한 인식과 피드백, 사회적 비교, 분석적 판단, 지각된 통제 가능성 등이 인지적 과정을 통하여 자기효능감에 영향을 준다. 인지적 과정은 새로운 행동을 습득하고 유지하는 데 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

마지막으로 과제 선택의 과정은 높은 자기효능감이 유리한 환경을 만들고 환경에 대처할 수 있게 한다. 인간은 환경의 선택과 구성을 통하여 자신의 생활을 변화시킬 수 있으며, 이러한 자기효능감에 관한 판단은 행동 및 환경의 선택에 영향을 준다. 또 자기효능감은 과제 선택 과정을 통해 동기와 정서, 행동을 결정하는 데 영향을 미친다.

Bandura(1977)는 자기효능감은 개인이 원하는 결과를 특정 행동을 통해 획득할 수 있는지 판단하고, 해당 행동을 수행할 수 있는 능력이 자신에게 있는지 판단하는 행동을 구분하였다. 또 자기 능력을 판단하는 것을 자기효능감이라고 정의하였으며, 예기와 인간의 행동을 예측하는데 중요한 요인이

라 하였다. Banduras는 결과 기대(outcome expectation)와 효능감 기대(efficacy expectation)의 차이를 설명하였는데, 이를 설명하는 과정에서 자기효능감의 조작적 개념이 구체적으로 나타난다고 하였다. 결과기대(outcome expectation)는 개인의 행동 결과가 신념으로 행동의 확실한 결과가 나올 것이라는 개인의 추측을 의미한다. 효능기대(efficacy expectation)는 어떠한 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행 가능한지에 대한 신념을 말한다. 개인의 특정 행동을 실행할 수 있는 능력에 대한 믿음 있다면 효과적으로 행동을 유발하고, 행동 수행은 자신이 행동 수행 능력을 보유하고 있다는 믿음의 형성 이후에 일어나기 때문에 자기효능감의 정도가 특정 행동을 실제로 수행하는 결정에 중요한 요인이 된다고 하였다.

자기효능감은 결과를 이끌어내는데 요구되는 행동을 스스로 성공적으로 해 낼 수 있다는 확신을 말한다(김경렬, 2003).

5. 자아존중감

자아존중감(self-esteem)은 개인의 가치와 능력, 중요성을 인정하는 것으로 높은 자아존중감을 가진 사람은 대인관계가 원만하고, 매사에 진취적이며 자신에 대한 긍지와 자부심을 가지고 있다(전요섭, 2004).

이인영(1993)은 개인이 스스로 형성하며 유지하는데 중요한 자기 평가를 자아존중감이라 하였으며, 때에 따라 긍정적이거나 부정적 태도로 표출하는 자신을 가치가 있고, 중요하며 유능하고 성공적으로 보는 정도라 하였다.

자아존중감은 정의하면 개인이 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가, 가치 판단이다. 자기 평가 및 가치판단은 자신 주변의 사람들과 상호작용을 통한 그들의 반응에서 느끼고 얻는 자아의 지각을 통해 형성된다. 근본적으로 자아존중감은 현실적 자아의 인식에 기초한 개인의 가치에 대한 지속적이고 정서적인 인식을 의미한다. 보다 구체적으로 개인 자신에 대한 가치성과 사랑,

타인으로부터의 인정을 통해 자신을 낮추거나 미워하지 않고 사랑하고 싶은 심리적 상태이다. 개인 자신에 대한 평가의 의미를 가지며 자기 삶을 인정하고 가치 있는 사람으로 인정하는 자아존중감은 다른 영역에서도 긍정적으로 영향을 미치는데, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 자아존중감을 유지하기 위해 개인에게 주어지는 많은 상황 및 정보를 유리하게 평가하고 해석한다. 자아존중감이 높은 사람이 자기 자신을 설명할 때 긍정적 속성을 부여하고, 미래의 긍정적인 결과를 기대한다고 할 수 있다.

Coopersmith(1981)은 개인이 자기 자신에 대해 칭찬 또는 비난을 하는 정도를 자아존중감이라 하였으며, 자기 자신의 유능함과 중요성, 성공적이고 자신의 가치에 대해 믿음이라 하였다. 즉 개인이 자기 자신에 대한 가치 있음의 판단을 의미한다고 하였다.

Coopersmith(1981)은 자아존중감의 특징을 세 가지로 구분하였다. 자아존중감의 특징을 다음과 같이 살펴보면, 첫째, 구체적이고 일시적인 변화의 평가가 아닌 통제적이고 지속적인 자아 평가와 관련이 있으며, 평가에 대한 일반성 및 신뢰도는 상황에 따라 다르다. 둘째, 개인의 다른 경험이 넓은 영역에 서로 걸쳐 나이와 성별, 역학적이고 한정적인 상황에 따라 달라진다. 셋째, 개인의 가치와 표준에 따라서 자신의 행동이나 능력, 태도 등을 검사해 가치의 결정에 도달하게 하는 판단과정으로 자아존중감은 개인 자신의 능력이 있고 가치가 있다고 믿는 정도이며, 인정하느냐 인정하지 않느냐 하는 태도라 할 수 있다. 개인이 스스로 어느 정도 가치가 있는 존재로 인지하는 개인적인 판단으로 자기 자신에 대해 스스로가 가지고 있는 태도 속 표현되는 개인 가치 판단을 의미한다.

Maslow(1970)은 자아존중감을 인간의 욕구 중 하나로 자기 자신이 인정, 관심, 존경받는 존재라 스스로 느끼는 감정이라 하였다. 소속감의 욕구와 사랑과 밀접한 관계를 맺고 있으며, 인간은 안정되고 타인으로부터 존경받고 싶어 하며, 자기 자신에 대한 평가가 좋기를 바라고, 자신을 존경 및 존중한다고 하였다.

Branden(1973)에 따르면, 개인의 자기 존중과 자기 신뢰의 융화로 자신 스스로에 대해 갖는 가치, 유능성에 대한 확신을 자아존중감이라 하였는데, 우리의 삶에 필수적이고 일상생활에서 적절하게 필요한 경험이라 하였다. 일생에서 만나는 기본적 역경과 처한 상황에 대처하여 이겨낼 수 있는 능력 또는 자신에 대한 믿음으로 스스로가 가치 있는 존재임을 느낀다. 개인이 원하는 것을 주장할 자격이 있고 스스로 노력으로 얻은 결과를 즐기는 권리를 가지며, 스스로 행복해질 수 있다고 믿는 것을 의미한다.

자아존중감은 개인의 특성에 근거해 형성되기도 하지만 소속집단인 가정 배경, 계층, 또래집단, 인종 등에 의해서 형성되기도 한다. 이를 집단 자아존중감이라 하며 소속집단에 의해 규정된다. 개인이 가지는 소속집단에 대한 자부심과 긍정적 사고는 안정적 자아정체성과 집단 자아존중감의 필수조건이라 할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 호남지역(광주, 전남, 전북)을 중심으로 전문참여자들과 생활참여자들로 구분하여 설문을 요청하였다. 전문참여자들은 130명과 생활참여자 280명에게 설문조사를 설명하고 실시하였으며, 자기평가기입법으로 작성하고 회수하였다. 전문참여자들은 전문선수 등록하여 대회 참여경험이 있는자로 기준하였으며, 생활참여자는 댄스스포츠에 참여한 경험이 있는 참여자들로 하였다. 설문을 요청한 이후 회수된 설문에 대해 잘못 기입되었거나 오류가 확인되어 28명을 제외(전문참여자 16명, 생활참여자 12명)한 전체 382명의 설문지에 대해 연구목적에 따라 사용하였으며, 조사 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

댄스스포츠 참여자들 중 남성들의 참여율이 상당히 낮게 나타남으로써 성별의 따른 차이는 진행하지 않았다.

표 1. 조사 참여자의 일반적 특성

		빈도(명)	비율(%)
참여유형	전문참여자	114	29.8
	생활참여자	268	70.2
성별	남성	12	3.1
	여성	370	96.9

연령	20-29세	20	5.2
	30-39세	82	21.5
	40-49세	51	13.4
	50-59세	173	45.3
	60세이상	56	14.6
최종학력	고등졸업	127	33.2
	전문대졸업	158	41.4
	대학졸업	97	25.4
참여기간	6개월-1년미만	153	40.1
	1년미만-2년미만	115	30.1
	3년이상	114	29.8
참여빈도	주1회	8	2.1
	주2-3회	273	71.5
	주4-5회	90	23.6
	주6회이상	11	2.8
참여시간	1시간	235	61.5
	2시간	96	25.1
	3시간	51	13.4

2. 조사절차

본 연구는 댄스스포츠를 전공하여 선수로써 활동하고 있는 전문참여자와 여가와 취미 목적의 생활참여자들로 구분하여 설문을 요청하였다. 설문은 4개월간의 기간동안 배포 및 수거를 진행하고 설문유형에 맞게 코딩하여 통계처리 하였다. 조사 이후 생활참여자들의 수요가 전문참여자들보다 많아 동질성 확보에 적절하지 않아 두 집단 간 차이 등을 확인하진 않았다. 또한, 남성들의 참여자가 많지 않아 동질성 확보가 되지 않아 성별에 따른 차이에 대한 통계처리도 진행하지 않았다.

위의 내용을 제외한 내용들에 대해 나온 연구결과로써 참여자들의 특성에 따라 차이를 확인하고 상호작용 등을 살펴보았다.

3. 조사 도구

본 연구를 위해 사용한 설문지 문항에 대한 구성내용은 일반적 특성, 참여 동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감으로 구분하여 69문항으로 구성하였으며, 다음의 <표 2>와 같다.

본 연구의 특성에 맞추어 전문참여자와 생활참여자로 구분하고 각 참여 유형별에 따른 설문지에 대한 타당성과 신뢰도를 검증하여 다음과 같이 나타났다.

표 2. 설문지의 세부구성내용

구 분	내 용	문항수
일반적 특성	참여유형, 성별, 연령, 최종학력, 참여기간, 참여빈도, 참여시간	7
참여동기	내적동기, 외적동기	16
운동몰입	인지몰입, 행위몰입	12
자기효능감	자신감, 자기조절효능감, 과제난이도	24
자아존중감	긍정적, 부정적	10
	합계	69

1) 참여동기

참여 동기에 대한 설문을 위한 구성을 위해 Vallerland와 Bissonnett(1992)와 박경호(2002)등이 스포츠 운동상황에 대한 설문을 위한 SMS(Sport Motivation Scale)에 기초하여 최근 장석준(2017)의 연구에서 활용한 설문유형을 본 연구에 맞게 수정 보완하여 구성하였다. 내적동기와 외적동기로 구분한 세부요인에 대해 리커트 5점 척도로 기준하여 설문을 받았으며, 댄스스포츠 참여유형에 따라 전문참여자들과 생활참여자들을 구분하여 각각 타당성검증과 신뢰도 분석을 실시하였다. 요인에 따른 검증 중 기준에 충족하지 못한 문항은 제외하고 제시하였다.

2) 운동몰입

운동몰입과 관련한 설문 구성은 권순재(2012)와 윤주한(2019)의 연구에서 사용한 것을 본 연구에 적합하도록 수정 및 보완하여 세부요인을 행위몰입과 인지몰입으로 구분하여 리커트 5점 척도를 적용하였다. 댄스스포츠 참여유형에 따라 전문참여자들과 생활참여자들을 구분하여 각각 타당성검증과 신뢰도 분석을 실시하였다. 요인에 따른 검증 중 기준에 충족하지 못한 문항은 제외하고 제시하였다.

3) 자기효능감

자기효능감에 대한 설문 구성은 손수미(2010)과 정다혜(2016)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구에 적합하도록 수정 및 보완하여 세부요인을 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도로 구분하여 리커트 5점 척도를 적용하였다. 댄스스포츠 참여유형에 따라 전문참여자들과 생활참여자들을 구분하여 각각 타당성검증과 신뢰도 분석을 실시하였다. 요인에 따른 검증 중 기준에 충족하지 못한 문항은 제외하고 제시하였다.

4) 자아존중감

자아존중감에 대한 설문 구성은 문지연(2013)의 연구에서 활용한 설문지를 본 연구에 적합하도록 수정 및 보완하여 세부요인을 긍정적과 부정적으로 구분하여 리커트 5점 척도를 적용하였다. 댄스스포츠 참여유형에 따라 전문참여자들과 생활참여자들을 구분하여 각각 타당성검증과 신뢰도 분석을 실시하였다.

4. 타당성과 신뢰도 분석

1) 전문참여자

본 연구를 위한 참여유형 중 전문참여자들을 대상으로 받은 설문에 대한 타당도와 신뢰도 분석은 다음과 같이 나타났다. 참여동기에 대한 외적동기와 내적동기에 대한 요인분석 결과 타당성이 확보되지 못한 문항을 제외한 외적 3문항과 내적 5문항으로 정의하였으며 KMO가 80%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 외적동기는 86%이상, 내적동기는 84%이상으로 나타났다.

표 3. 댄스스포츠 전문참여자의 참여동기에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	내적동기	외적동기	Cronbach'a
내적5	.785	.107	.842
내적6	.780	.060	
내적1	.763	.359	
내적2	.748	.386	
내적3	.729	.130	
외적8	.206	.908	.863
외적6	.070	.868	
외적10	.303	.818	
전체	3.035	2.556	
분산(%)	37.935	31.950	
누적분산(%)	37.935	69.886	

KMO = .800, $X^2 = 479.297$, $df = 28$, $sig=.000$

운동몰입에 대한 인지몰입과 행위몰입에 대한 요인분석 결과 타당성이 확보되지 못한 문항을 제외한 인지몰입 5문항과 행위몰입 4문항으로 정의하였으며 KMO가 76%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 인지몰입은 92%이상 행위몰입은 90%이상으로 나타났다.

표 4. 댄스스포츠 전문참여자의 운동몰입에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	인지몰입	행위몰입	Cronbach'a
인지8	.940	.117	.924
인지7	.924	.252	
인지4	.916	.251	
인지6	.837	-.182	
인지5	.679	.389	
행위3	.059	.917	.905
행위2	.132	.883	
행위1	.211	.871	
행위4	.093	.670	
전체	3.890	3.649	
분산(%)	32.420	30.405	
누적분산(%)	32.420	62.826	

KMO = .768, $X^2 = 1498.929$, df = 66, sig=.000

자기효능감에 대한 과제난이도, 자기조절효능감, 자신감에 대한 요인분석 결과 타당성이 확보되지 못한 문항을 제외한 과제난이도 4문항, 자기조절효능감 5문항, 자신감 3문항으로 정의하였으며 KMO가 77%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 과제난이도는 94%이상 자기조절효능감은 90%이상 자신감은 90%이상으로 나타났다.

표 5. 댄스스포츠 전문참여자의 자기효능감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	과제난이도	자기조절효능감	자신감	Cronbach'a
난이도4	.907	.202	.113	.944
난이도2	.894	.183	.105	
난이도6	.881	.248	.163	
난이도5	.0872	.196	.007	
자기조절3	.311	.869	.190	.901
자기조절5	.314	.860	.198	
자기조절9	.312	.772	.163	
자기조절7	.429	.745	.254	
자기조절8	-.152	.611	.383	
자신감4	.112	.223	.922	.901
자신감5	.117	.156	.892	
자신감3	.044	.461	.727	
전체	3.962	3.507	2.877	
분산(%)	30.481	26.981	22.132	
누적분산(%)	30.481	57.461	79.593	

$KMO = .775, X^2 = 1141.697, df = 78, sig=.000$

자아존중감에 대한 긍정적, 부정적 요인분석 결과 긍정적 5문항과 부정적 5문항으로 정의하였으며 KMO가 72%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 긍정적 93%이상 부정적 88%이상으로 나타났다.

표 6. 댄스스포츠 전문참여자의 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	긍정적	부정적	Cronbach'a
긍정2	.909	.050	.934
긍정1	.876	.061	
긍정5	.849	.319	
긍정3	.847	.382	
긍정4	.812	.397	
부정3	.026	.936	.886
부정1	.088	.875	
부정2	.328	.758	
부정4	.458	.709	
부정5	.502	.626	
전체	4.270	3.522	
분산(%)	42.699	35.221	
누적분산(%)	42.699	77.920	

KMO = .729, $X^2 = 1305.983$, $df = 45$, $sig=.000$

2) 생활참여자

본 연구를 위한 참여유형 중 생활참여자를 대상으로 받은 설문에 대한 타당도와 신뢰도 분석은 다음과 같이 나타났다. 참여동기에 대한 외적동기와 내적동기에 대한 요인분석 결과 외적 8문항과 내적 6문항으로 정의하였으며 KMO가 82%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 외적동기는 92%이상, 내적동기는 92%이상으로 나타났다.

표 7. 댄스스포츠 생활참여자의 참여동기에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	외적동기	내적동기	Cronbach'a
외적6	.894	.175	.920
외적8	.881	.237	
외적4	.862	-.072	
외적10	.817	.277	
외적2	.809	.220	
외적1	.770	.111	
외적5	.703	.033	
외적9	.561	.183	
내적2	.151	.889	.922
내적5	.121	.881	
내적6	.127	.866	
내적1	.179	.843	
내적3	.068	.804	
내적4	.222	.759	
전체	5.184	4.513	
분산(%)	37.029	32.238	
누적분산(%)	37.029	69.267	

$$KMO = .823, X^2 = 3667.621, df = 91, sig=.000$$

운동몰입에 대한 인지몰입과 행위몰입에 대한 요인분석 결과 타당성이 확보되지 못한 문항을 제외한 인지몰입 6문항과 행위몰입 4문항으로 정의하였으며 KMO가 87%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 인지몰입은 92%이상 행위몰입은 94%이상으로 나타났다.

표 8. 댄스스포츠 생활참여자의 운동몰입에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	인지몰입	행위몰입	Cronbach'a
인지1	.906	.187	.925
인지2	.877	.232	
인지6	.875	.240	
인지7	.855	.200	
인지3	.821	.314	
인지8	.649	.092	
행위3	.200	.947	.943
행위2	.194	.943	
행위1	.213	.885	
행위4	.259	.821	
전체	4.369	3.538	
분산(%)	43.690	35.381	
누적분산(%)	43.690	79.071	

KMO = .876, $X^2 = 2939.566$, df = 45, sig=.000

자기효능감에 대한 과제난이도, 자기조절효능감, 자신감에 대한 요인분석 결과 타당성이 확보되지 못한 문항을 제외한 과제난이도 5문항, 자기조절효능감 7문항, 자신감 9문항으로 정의하였으며 KMO가 83%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 과제난이도는 87%이상 자기조절효능감은 93%이상 자신감은 91%이상으로 나타났다.

표 9. 댄스스포츠 생활참여자의 자기효능감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	자신감	자기조절효능감	과제난이도	Cronbach'a
자신감2	.842	.028	-.077	.914
자신감5	.816	.026	-.051	
자신감3	.800	.055	.047	
자신감1	.785	.059	-.016	
자신감7	.775	.140	.038	
자신감4	.772	.045	-.008	
자신감9	.767	.121	.031	
자신감8	.746	.198	-.026	
자신감6	.524	.249	.041	
자기조절5	.236	.902	.055	.939
자기조절9	.103	.883	.034	
자기조절3	.187	.875	.084	
자기조절4	.075	.869	.068	
자기조절7	.142	.855	.074	
자기조절2	-.115	.767	.189	
자기조절8	.233	.751	.047	
난이도6	.090	.135	.913	
난이도4	-.057	.179	.873	
난이도2	.146	.182	.841	
난이도5	-.131	.215	.818	
난이도3	-.049	-.224	.598	
전체	5.493	5.325	3.406	
분산(%)	26.158	25.355	16.218	
누적분산(%)	26.158	51.513	67.731	

KMO = .833, $X^2 = 4809.875$, $df = 210$, $sig=.000$

자아존중감에 대한 긍정적, 부정적 요인분석 결과 긍정적 5문항과 부정적 5문항으로 정의하였으며 KMO가 81%이상으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 긍정적, 부정적 95% 이상으로 나타났다.

표 10. 댄스스포츠 생활참여자의 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항	부정적	긍정적	Cronbach'a
부정3	.926	.201	.951
부정5	.897	.344	
부정1	.897	.114	
부정2	.885	.272	
부정4	.865	.322	
긍정3	.168	.950	.955
긍정2	.087	.930	
긍정5	.356	.900	
긍정1	.306	.845	
긍정4	.410	.787	
전체	4.422	4.259	
분산(%)	44.220	42.588	
누적분산(%)	44.220	86.808	

KMO = .810, $X^2 = 3872.270$, $df = 45$, $sig=.000$

5. 자료처리

본 연구의 자료처리는 통계프로그램 SPSS 27.0을 이용하여 목적에 따른 검증을 위해 분석하였다. 조사대상자의 일반적 특성은 빈도분석(Frequency analysis)을 이용하였으며, 설문지에 대한 구성타당도 검증을 위해 요인분석(Factor analysis)을 실시하고, 동일집단으로 구성되어진 요인들에 대한 신뢰도 검증을 통해 Cronbach' s α 계수로 산출하였다. 각 요인들 간 차이를 비교하기 위해 독립표본 t-test와 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하고, 사후검정은 scheffe를 이용하였다. 각 요인 간 Pearson의 상관관계분석을 실시하여 유의하게 나타난 요인에 대해 다중회귀분석을 실시하여 분석하였다.

모든 통계치에 대한 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

본 연구를 위해 댄스스포츠 참여유형을 구분하여 참여동기, 운동몰입, 자기 효능감, 자아존중감에 관한 연구를 진행하였으며 설문을 통한 결과를 다음과 같이 정리하여 도출하였다.

1. 댄스스포츠 전문참여자의 연구

1) 연령에 따른 세부요인별 차이

표 11. 전문참여자의 연령에 따른 세부요인별 차이

구분	세	M(SD)	F	p	
참여 동기	20~29	3.96(.58)	.368	.693	
	내적동기	30~39			4.04(.60)
	40~49	4.15(.66)			
	외적동기	20~29	4.11(.65)	1.432	.243
		30~39	4.28(.58)		
		40~49	4.00(.75)		
운동 몰입	20~29	4.30(.67)	1.110	.333	
	행위몰입	30~39			4.26(.67)
	40~49	4.56(.44)			
	인지몰입	20~29	3.73(1.00)	.043	.958
		30~39	3.77(.84)		
		40~49	3.71(.82)		

자기 효능감	자기조절 효능감	20~29	4.07(.68)	.688	.505
		30~39	4.05(.71)		
		40~49	3.80(.82)		
	자신감	20~29	3.83(.96)	.103	.902
		30~39	3.87(.95)		
		40~49	3.75(.86)		
	과제 난이도	20~29	4.08(.69)	.063	.939
		30~39	4.09(.68)		
		40~49	4.16(.63)		
자아 존중감	긍정적	20~29	4.15(.97)	.970	.382
		30~39	4.31(.83)		
		40~49	4.58(.73)		
	부정적	20~29	4.03(.86)	1.186	.309
		30~39	4.17(.52)		
		40~49	4.36(.51)		

*p<.05, 20-29세(n=20), 30-39세(n=82), 40-49세(n=12)

전문적으로 댄스스포츠 참여자들의 연령에 따른 차이를 확인한 결과 참여 동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

2) 최종학력에 따른 세부요인별 차이

댄스스포츠 전문참여자들의 최종학력 중 전문대와 대학을 졸업한 참여자들 로만 구분이 되었으며 두 집단의 차이에 대한 참여동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 12. 전문참여자의 최종학력에 따른 세부요인별 차이

			M(SD)	t	p
참여 동기	내적동기	전문대졸	4.12(.51)	.637	.526
		대학졸	4.02(.62)		
	외적동기	전문대졸	4.33(.56)	.827	.410
		대학졸	4.20(.63)		
운동 몰입	행위몰입	전문대졸	4.52(.43)	1.622	.108
		대학졸	4.25(.67)		
	인지몰입	전문대졸	3.66(.87)	-.514	.609
		대학졸	3.78(.86)		
자기 효능감	자기조절 효능감	전문대졸	4.00(.73)	-.201	.841
		대학졸	4.03(.72)		
	자신감	전문대졸	3.98(.71)	.611	.542
		대학졸	3.83(.97)		
	과제 난이도	전문대졸	4.33(.62)	1.602	.112
		대학졸	4.05(.67)		

자아 존중감	긍정적	전문대졸	4.38(.77)	.395	.693
		대학졸	4.30(.86)		
	부정적	전문대졸	4.31(.50)	1.112	.269
		대학졸	4.13(.61)		

*p<.05, 전문대졸업(n=18), 대학졸업(n=96).

3) 참여빈도에 따른 세부요인별 차이

댄스스포츠 전문참여자들의 참여빈도에 따라 주 2~3회, 주 4~5회, 주 6회 이상 참여하는 집단으로 구분 되었으며 참여동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 13. 전문참여자의 참여빈도에 따른 세부요인별 차이

구분	회	M(SD)	F	p	
참여 동기	2~3	4.07(.42)	.395	.675	
	4~5	4.01(.64)			
	6이상	4.18(.38)			
	외적동기	2~3	4.30(.48)	.194	.824
		4~5	4.21(.64)		
		6이상	4.15(.56)		

운동 몰입	행위몰입	2~3	4.15(.69)	.549	.579
		4~5	4.30(.66)		
		6이상	4.43(.53)		
	인지몰입	2~3	4.06(.56)	.882	.417
		4~5	3.72(.91)		
		6이상	3.76(.72)		
자기 효능감	자기조절 효능감	2~3	4.20(.61)	.418	.660
		4~5	4.00(.74)		
		6이상	4.05(.67)		
	자신감	2~3	4.00(.90)	.213	.809
		4~5	3.84(.94)		
		6이상	3.75(.97)		
자아 존중감	과제 난이도	2~3	4.44(.56)	2.320	.103
		4~5	4.07(.68)		
		6이상	3.88(.62)		
	긍정적	2~3	4.46(.76)	.362	.697
		4~5	4.31(.86)		
		6이상	4.16(.90)		
부정적	2~3	4.07(.71)	.169	.845	
	4~5	4.17(.52)			
	6이상	4.20(1.00)			

*p<.05, 2-3회(n=13), 4-5회(n=90), 6회이상(n=11)

4) 참여시간에 따른 세부요인별 차이

댄스스포츠 전문참여자들의 참여시간에 따라 2시간과 3시간 참여하는 집단으로 구분 되었으며 참여동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 14. 전문참여자의 참여시간에 따른 세부요인별 차이

			M(SD)	t	p
참여 동기	내적동기	2시간	4.04(.64)	.114	.909
		3시간	4.03(.56)		
	외적동기	2시간	4.25(.68)	.707	.481
		3시간	4.17(.52)		
운동 몰입	행위몰입	2시간	4.27(.70)	-.410	.682
		3시간	4.32(.58)		
	인지몰입	2시간	3.82(.87)	-.896	.372
		3시간	3.68(.85)		
자기 효능감	자기조절 효능감	2시간	3.94(.69)	-1.464	.146
		3시간	4.14(.75)		
	자신감	2시간	3.83(.93)	-.261	.795
		3시간	3.88(.95)		
	과제 난이도	2시간	4.05(.66)	-.865	.389
		3시간	4.16(.68)		
자아 존중감	긍정적	2시간	4.28(.86)	-.373	.710
		3시간	4.34(.84)		
	부정적	2시간	4.11(.62)	-1.034	.303
		3시간	4.23(.57)		

**p<.01, 2시간(n=63), 3시간(n=51).

5) 각 세부요인별 상관관계

표 15. 전문참여자의 각 요인별 상관관계 분석

	a	b	c	d	e	f	g	h
a	1							
b	.473**	1						
c	.129	.235*	1					
d	.276*	.254*	.219	1				
e	.043	.029	.202	.269*	1			
f	.250*	.341**	.467**	.417**	.464**	1		
g	-.178	-.200	-.285*	.071	.373**	.087	1	
h	.040	.111	.362**	.465**	.433**	.464**	.231*	1
i	.004	-.099	.273*	.156	.197	.054	.181	.424**

* $p < .05$, ** $p < .01$

a=내적동기, b=외적동기, c=행위몰입, d=인지몰입, e=자기조절효능감, f=자신감, g=과제난이도, h=긍정적, i=부정적.

댄스스포츠 전문참여자들의 각 요인간의 상관관계를 분석한 결과 내적동기는 외적동기와 인지몰입, 자신감요인과 유의미한 정적인 상관이 나타났으며, 외적동기는 행위몰입, 인지몰입, 자신감과 유의미한 정적상관이 나타났다. 행위몰입은 자신감, 자아존중감의 긍정적, 부정적요인과 유의미한 정적인 상관이 나타났으며, 자신감과는 부적인 상관이 나타났다. 인지몰입은 자기조절효능감과 자신감, 긍정적 요인과의 유의미한 정적인 상관이 나타났다. 자기조절효능감은 자신감, 과제난이도, 긍정적 요인들과의 유의미한 정적상관이 나타났으며 자신감은 긍정적 요인과 정적 상관이 나타났다. 과제난이도는 긍정적 요인과 유의미한 정적상관이 나타났으며, 긍정적 요인은 부정적요인과 유의미한 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다.

6) 전문참여자의 요인 간 상호작용

(1) 참여동기에 따른 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감 상호작용

전문참여자들의 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 참여동기의 내적동기 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 인지몰입과의 상호작용이 나타났으나 전체적 유의미한 상호작용은 나타나지 않았다 ($F=1.952, p>.05$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .161으로 16.1%의 설명력을 나타내고 있다<표 16>.

표 16. 전문참여자의 내적동기와 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 내적동기				F
	비	표준화	표준화	t	
	표준화	계수	계수		
b	SE	β			
(상수)	4.100	.865		4.740***	
행위몰입	-.085	.154	-.080	-.554	
인지몰입	.179	.088	.259	2.034*	
자기조절 효능감	.001	.118	.001	.011	1.952
자신감	.162	.090	.267	1.787	
과제난이도	-.227	.138	-.221	-1.651	
긍정적	-.118	.113	-.157	-1.048	
부정적	.077	.126	.078	.606	

$R = .402, R^2 = .161, \text{adj } R^2 = .079$

*** $p < .001$

전문참여자들의 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 참여동기의 외적동기 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 자신감과 상호작용이 나타났으며, 전체적 상호작용도 유의미하게 나타났다 ($F=2.571, p<.05$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .202으로 20.2%의 설명력을 나타내고 있다<표 17>.

표 17. 전문참여자의 외적동기와 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 외적동기				F
	비	계수	표준화	t	
	표준화		계수		
b	SE	β			
(상수)	4.368	.877		4.979***	
행위몰입	.060	.156	.054	.382	
인지몰입	.122	.089	.169	1.365	
자기조절 효능감	-.073	.120	-.081	-.606	
자신감	.194	.092	.308	2.116*	2.571*
과제난이도	-.184	.140	-.172	-1.314	
긍정적	-.009	.114	-.012	-.079	
부정적	-.108	.128	-.105	-.843	

$R = .450, R^2 = .202, \text{adj } R^2 = .124$

*** $p < .001$

(2) 운동몰입에 따른 자기효능감, 자아존중감 상호작용

전문참여자들의 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 운동몰입의 행위몰입을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 자신감과 과제난이도에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다($F=11.390, p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .438으로 43.8%의 설명력을 나타내고 있다<표 18>.

표 18. 전문참여자의 행위몰입과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 행위몰입				
	비표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	3.598	.492		7.307***	
자기조절 효능감	.054	.090	.066	.605	
자신감	.226	.062	.395	3.663***	11.390***
과제난이도	-.410	.093	-.423	-4.399***	
긍정적	.099	.081	.139	1.217	
부정적	.238	.092	.256	2.584*	
$R = .662, R^2 = .438, \text{adj } R^2 = .400$					

*** $p<.001$

전문참여자들의 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 운동몰입의 인지몰입을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 자신감과과 긍정적 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다($F=5.365$, $p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .269으로 26.9%의 설명력을 나타내고 있다<표 19>.

표 19. 전문참여자의 인지몰입과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 인지몰입				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	1.438	.860		1.672	
자기조절 효능감	.019	.157	.015	.124	
자신감	.218	.108	.249	2.027*	5.365***
과제난이도	-.054	.163	-.037	-.334	
긍정적	.383	.141	.353	2.709**	
부정적	-.005	.161	-.004	-.032	
$R = .518$, $R^2 = .269$, $adj R^2 = .219$					

*** $p<.001$

(3) 자기효능감과 자아존중감의 상호작용

전문참여자들의 자아존중감을 독립변수로 가정하고 자기효능감의 자기조절 효능감을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 긍정적 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다 ($F=8.775$, $p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .188으로 18.8%의 설명력을 나타내고 있다<표 20>.

표 20. 전문참여자의 자기조절 효능감과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 자기조절 효능감				t	F
	비 표준화 계수		표준화 계수			
	b	SE	β			
(상수)	2.381	.545			4.369***	
긍정적	.370	.099	.426		3.732***	8.775***
부정적	.018	.130	.016		.140	

$R = .433$, $R^2 = .188$, $adj R^2 = .166$

*** $p<.001$

전문참여자들의 자아존중감을 독립변수로 가정하고 자기효능감의 자신감을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 긍정적 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다 ($F=12.010$, $p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .240으로 24.0%의 설명력을 나타내고 있다<표 21>.

표 21. 전문참여자의 자신감과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 자신감				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	2.181	.754		2.893**	
긍정적	.668	.137	.538	4.871***	12.010***
부정적	-.284	.180	-.174	-1.578	

$R = .490$, $R^2 = .240$, $adj R^2 = .220$

*** $p<.001$

전문참여자들의 자아존중감을 독립변수로 가정하고 자기효능감의 과제난이도를 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 세부요인에서 유의미한 상호작용이 나타나지 않았다($F=2.493, p>.05$),

표 22. 전문참여자의 과제난이도와 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 과제난이도				
	비표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	3.200	.494		6.481	
긍정적	.137	.090	.188	1.528	2.493
부정적	.097	.118	.101	.826	

$R = .248, R^2 = .062, \text{adj } R^2 = .037$

*** $p < .001$

2. 댄스스포츠 생활참여자의 연구

1) 연령에 따른 세부요인별 차이

표 23. 생활참여자의 연령에 따른 세부요인별 차이

구분		세	M(SD)	F	<i>P</i> (post-hoc)		
참여 동기	내적동기	40~49	3.53(.86)	.019	.981		
		50~59	3.51(.81)				
		60이상	3.50(.85)				
	외적동기	40~49	3.85(.77)			.857	.426
		50~59	3.98(.65)				
		60이상	3.87(.65)				
운동 몰입	행위몰입	40~49(a)	3.98(.87)	3.989	.020* (a<b)		
		50~59(b)	4.33(.68)				
		60이상(c)	4.18(.77)				
	인지몰입	40~49	4.02(.88)			.063	.939
		50~59	4.00(.88)				
		60이상	4.05(.67)				
자기 효능감	자기조절 효능감	40~49	3.87(.81)	.564	.570		
		50~59	4.01(.74)				
		60이상	3.96(.72)				

	40~49	3.58(1.02)			
자신감	50~59	3.83(.90)	1.411	.246	
	60이상	3.85(.84)			
	40~49	3.96(.72)			
과제 난이도	50~59	4.04(.64)	.226	.798	
	60이상	4.05(.61)			
	40~49	3.80(1.06)			
자아 존중감	50~59	3.82(1.07)	1.187	.307	
	60이상	4.06(.86)			
	40~49	3.87(.93)			
	부정적	50~59	3.79(.93)	.627	.535
		60이상	3.95(.79)		

*p<.05, 40-49세(n=39), 50-59세(n=173), 60세이상(n=56)

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 연령에 따른 차이를 확인한 결과 참여동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았으며, 운동몰입의 행위몰입에서 통계적 유의미한 차이가 나타났으며 사후감정을 통해 확인한 결과 50대가 40대보다 높은 것으로 나타났다.

		고등졸(a)	4.16(.61)		
	인지몰입	전문대졸(b)	3.90(.99)	3.613	.028* (a<b,c)
		대학졸(c)	3.70(.70)		
		고등졸	4.04(.70)		
	자기조절 효능감	전문대졸	3.94(.78)	.906	.405
		대학졸	3.78(.99)		
		고등졸	3.84(.81)		
	자기 효능감	전문대졸	3.75(1.00)	.517	.597
		대학졸	4.00(.49)		
		고등졸	4.01(.62)		
	과제 난이도	전문대졸	4.05(.67)	.262	.769
		대학졸	3.92(.65)		
		고등졸	3.82(1.09)		
	긍정적	전문대졸	3.91(.96)	.259	.772
		대학졸	3.82(1.26)		
	자아 존중감	고등졸	3.83(.92)		
	부정적	전문대졸	3.85(.90)	.015	.985
		대학졸	3.82(.78)		

*p<.05, 고등졸(n=126), 전문대졸(n=134), 대학졸(n=8)

3) 참여기간에 따른 세부요인별 차이

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 참여기간에 따라 두 집단의 차이에 대한 참여동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

운동몰입의 인지몰입은 6개월~1년미만 참여한 집단이 1년~2년 참여한 집단보다 높은 것으로 나타났다.

표 25. 생활참여자의 참여시간에 따른 세부요인별 차이

			M(SD)	t	p
참여 동기	내적동기	6개월~1년	3.52(.83)	.322	.748
		1년~2년	3.49(.82)		
	외적동기	6개월~1년	3.96(.68)		
		1년~2년	3.90(.67)		
운동 몰입	행위몰입	6개월~1년	4.31(.70)	1.543	.124
		1년~2년	4.17(.78)		
	인지몰입	6개월~1년	4.13(.69)		
		1년~2년	3.86(.98)		
자기 효능감	자기조절 효능감	6개월~1년	3.98(.74)	-.057	.954
		1년~2년	3.98(.76)		

자신감	6개월~1년	3.87(.79)	1.541	.124	
	1년~2년	3.70(1.03)			
과제 난이도	6개월~1년	4.05(.62)	.695	.487	
	1년~2년	4.00(.68)			
자아 존중감	긍정적	3.80(1.06)	-1.278	.202	
	1년~2년	3.96(.98)			
	부정적	6개월~1년	3.84(.91)	.098	.922
		1년~2년	3.83(.90)		

**p<.01, 6개월~1년미만(n=153), 1년~2년(n=115).

4) 참여빈도에 따른 세부요인별 차이

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 참여빈도에 따라 주 1회, 주 2~3회 참여하는 두 집단으로 구분 되었으며 참여동기의 세부요인 내적동기와 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

표 26. 생활참여자의 참여빈도에 따른 세부요인별 차이

		M(SD)	t	p	
참여 동기	내적동기	주1회	3.43(.96)	-.261	.794
		주2~3회	3.51(.82)		
	외적동기	주1회	4.23(.72)	1.245	.214
		주2~3회	3.93(.67)		
운동 몰입	행위몰입	주1회	3.90(.61)	-1.345	.180
		주2~3회	4.26(.74)		
	인지몰입	주1회	4.18(.62)	-.574	.566
		주2~3회	4.01(.84)		
자기 효능감	자기조절 효능감	주1회	3.80(.81)	-.690	.491
		주2~3회	3.99(.75)		
	자신감	주1회	3.65(1.03)	-.469	.639
		주2~3회	3.80(.90)		
	과제 난이도	주1회	4.15(.59)	.514	.608
		주2~3회	4.03(.65)		
자아 존중감	긍정적	주1회	3.65(1.24)	-.618	.537
		주2~3회	3.87(1.02)		
	부정적	주1회	3.70(1.07)	-.445	.657
		주2~3회	3.84(.90)		

*p<.05, 주 1회(n=8), 주 2~3회(n=260).

5) 참여시간에 따른 세부요인별 차이

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 참여시간에 따라 1시간, 2시간 참여하는 두 집단으로 구분 되었으며 참여동기의 외적동기, 운동몰입의 세부요인 행위몰입과 인지몰입, 자기효능감의 세부요인 자기조절효능감, 자신감, 과제난이도, 자아존중감 세부요인의 긍정적, 부정적 요인들에서 평균적으로 차이들이 나타났으나 통계적 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

참여동기의 내적동기는 1시간 참여자들이 2시간 참여하는 집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

표 27. 생활참여자의 참여시간에 따른 세부요인별 차이

		M(SD)	t	p	
참여 동기	내적동기	1시간	3.56(.82)	2.664	.008**
		2시간	3.15(.81)		
	외적동기	1시간	3.95(.67)	1.150	.251
		2시간	3.81(.69)		
운동 몰입	행위몰입	1시간	4.25(.75)	.204	.839
		2시간	4.22(.64)		
	인지몰입	1시간	4.00(.85)	-.707	.480
		2시간	4.11(.76)		

	자기조절 효능감	1시간	4.01(.75)	1.501	.135
		2시간	3.80(.72)		
자기 효능감	자신감	1시간	3.79(.90)	-.446	.656
		2시간	3.87(.95)		
	과제 난이도	1시간	4.02(.64)	-.427	.670
		2시간	4.07(.69)		
자아 존중감	긍정적	1시간	3.88(1.04)	.466	.642
		2시간	3.79(.98)		
	부정적	1시간	3.83(.91)	-.172	.863
		2시간	3.86(.89)		

**p<.01, 1시간(n=235), 2시간(n=33).

6) 각 세부요인별 상관관계

표 28. 생활참여자의 각 요인별 상관관계 분석

	a	b	c	d	e	f	g	h
a	1							
b	.353**	1						
c	.154*	.190**	1					
d	.088	.228**	.465**	1				
e	.090	.115	.155*	.273**	1			
f	.041	.091	.471**	.468**	.246**	1		
g	.019	.049	-.075	.079	.218**	.017	1	
h	.000	.055	.239**	.162**	.228**	.342**	.021	1
i	-.049	.074	.066	.019	.072	.093	-.107	.547**

* $p < .05$, ** $p < .01$

a=내적동기, b=외적동기, c=행위몰입, d=인지몰입, e=자기조절효능감, f=자신감, g=과제난이도, h=긍정적, i=부정적.

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 각 요인간의 상관관계를 분석한 결과 내적동기는 외적동기와 행위몰입 요인과 유의미한 정적인 상관이 나타났으며, 외적동기는 행위몰입, 인지몰입, 긍정적 요인과 유의미한 정적상관이 나타났다. 행위몰입은 인지몰입, 자기조절효능감, 자신감, 긍정적요인과 유의미한 정적인 상관이 나타났으며, 인지몰입은 자기조절효능감과 자신감, 긍정적 요인과의 유의미한 정적인 상관이 나타났다. 자기조절효능감은 자신감, 과제난이도, 긍정적 요인들과의 유의미한 정적상관이 나타났으며 자신감은 긍정적 요인과 정적 상관이 나타났다. 긍정적요인은 부정적요인과 유의미한 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다.

7) 생활참여자의 요인 간 상호작용

(1) 참여동기에 따른 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감 상호작용

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 참여동기의 내적동기 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 유의미한 상호작용이 나타나지 않았다($F=1.338, p>.05$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .035으로 3.5%의 설명력을 나타내고 있다<표 29>.

표 29. 생활참여자의 내적동기와 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 내적동기			t	F
	비표준화 계수		표준화 계수		
	b	SE	β		
(상수)	2.675	0.526		5.088	
행위몰입	.188	.083	.167	2.268	
인지몰입	.017	.073	.018	.238	
자기조절 효능감	.085	.073	.077	1.168	
자신감	-.051	.069	-.056	-.731	1.338
과제난이도	.012	.081	.009	.142	
긍정적	-.010	.064	-.012	-.155	
부정적	-.049	.068	-.053	-.717	

$R = .186, R^2 = .035, \text{adj } R^2 = .009$

*** $p < .001$

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 참여동기의 외적동기를 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 인지몰입과 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체적 상호작용도 유의미하게 나타났다($F=2.984, p<.01$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .074으로 7.4%의 설명력을 나타내고 있다<표 30>.

표 30. 생활참여자의 외적동기와 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 외적동기				
	비표준화 계수		표준화 계수	t	
	b	SE	β		
(상수)	2.469	.420		5.882	
행위몰입	.124	.066	.136	1.878	
인지몰입	.147	.058	.182	2.511*	
자기조절 효능감	.049	.058	.055	.844	
자신감	-.048	.055	-.064	-.857	2.984**
과제난이도	.048	.065	.046	.733	
긍정적	-.034	.051	-.051	-.663	
부정적	.072	.054	.097	1.334	

R =.273, R^2 =.074, adj R^2 =.049

*** $p<.001$

(2) 운동몰입에 따른 자기효능감, 자아존중감 상호작용

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 운동몰입의 행위몰입을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 자신감과 과제난이도에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다($F=16.504$, $p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .240으로 24.0%의 설명력을 나타내고 있다<표 31>.

표 31. 생활참여자의 행위몰입과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 행위몰입				
	비표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	3.043	.367		8.294	
자기조절 효능감	.050	.057	.051	.878	
자신감	.347	.048	.427	7.272***	16.504***
과제난이도	-.115	.063	-.101	-1.814	
긍정적	.078	.050	.109	1.565	
부정적	-.038	.053	-.047	-.722	
$R = .489$, $R^2 = .240$, $adj R^2 = .225$					

*** $p<.001$

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 자기효능감, 자아존중감을 독립변수로 가정하고 운동몰입의 인지몰입을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 자기조절효능감과 자신감 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다($F=17.266$, $p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .248으로 24.8%의 설명력을 나타내고 있다<표 32>.

표 32. 생활참여자의 인지몰입과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 인지몰입			
	비표준화 계수		표준화 계수	t
	b	SE	β	
(상수)	1.710	.415		4.120
자기조절 효능감	.183	.064	.164	2.853**
자신감	.400	.054	.433	7.414***
과제난이도	.043	.072	.034	.605
긍정적	-.009	.056	-.011	-.162
부정적	-.021	.060	-.023	-.356
$R = .498$, $R^2 = .248$, $adj R^2 = .233$				

*** $p<.001$

(3) 자기효능감과 자아존중감의 상호작용

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 자아존중감을 독립변수로 가정하고 자기효능감의 자기조절 효능감을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 긍정적 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다($F=7.806, p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .056으로 5.6%의 설명력을 나타내고 있다<표 33>.

표 33. 생활참여자의 자기조절 효능감과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 자기조절 효능감				t	F
	비 표준화 계수		표준화 계수	β		
	b	SE				
(상수)	3.464	0.210			16.510	
긍정적	0.196	0.052	0.268		3.761***	7.806***
부정적	-0.062	0.059	-0.074		-1.043	

$R = .236, R^2 = .056, \text{adj } R^2 = .049$

*** $p<.001$

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 자아존중감을 독립변수로 가정하고 자기효능감의 자신감을 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 긍정적 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으며, 전체 요인들에 대해서도 유의미하게 나타났다($F=19.760$, $p<.001$), 회귀선의 설명력 R^2 은 .130으로 13.0%의 설명력을 나타내고 있다<표 34>.

표 34. 생활참여자의 자신감과 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 자신감				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	β		
(상수)	2.902	0.243		11.926	
긍정적	0.366	0.060	0.416	6.073***	19.760***
부정적	-0.134	0.068	-0.134	-1.960	

$R = .360$, $R^2 = .130$, $adj R^2 = .123$

*** $p<.001$

여가 및 생활체육 댄스스포츠 참여자들의 자아존중감을 독립변수로 가정하고 자기효능감의 과제난이도를 종속변수로 가정하여 회귀분석을 실시한 결과, 부정적 요인에서 유의미한 상호작용이 나타났으나 전체 요인들에 대해서는 유의미하게 나타나지 않았다($F=2.759, p>.05$),

표 35. 생활참여자의 과제난이도와 요인 간 상호작용

변인	종속변수 : 과제난이도				t	F
	비 표준화 계수		표준화 계수			
	b	SE	β			
(상수)	4.220	0.184			22.900	
긍정적	0.071	0.046	0.113		1.559	2.759
부정적	-0.120	0.052	-0.169		-2.324*	

$R = .143, R^2 = .020, \text{adj } R^2 = .013$

* $p < .05$

V. 논 의

본 연구를 통해 댄스스포츠 전문참여자와 생활참여자로 구분하여 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에 대한 차이와 상호작용을 확인하였다. 본 연구의 결과를 토대로 선행 연구와 비교하여 다음과 같이 논의를 제시하였다.

댄스스포츠의 전문참여자들의 연령은 20대, 30대, 40대로 구분되었으며 집단 간의 유의미한 차이는 나타나지 않았으나 생활참여자들은 연령에 따라 운동몰입의 행위몰입의 유의미한 차이를 확인할 수 있었다. 다만, 생활참여자들의 연령은 40대, 50대, 60대로 구분되었기에 전문참여자와의 연령에서의 차이가 있어 두 집단을 동일 집단으로 보고 비교하는 것은 적절하지 않다고 판단된다. 참여자들의 연령이 다른 것은 전문참여자들은 대체로 경연이나 대회에 참여하기 위해 준비하며, 댄스스포츠의 선수로서의 활성화가 최근부터 확대되어 진행되어 전문참여자들의 연령대가 아직은 여가나 흥미를 위해 참여하는 생활참여자들에 비해 연령이 낮은 것으로 판단된다. 이러한 차이는 최종학력에서도 나타나고 있어 참여 연령에 따른 최종학력 수준의 차이라고 판단하였다. 또한, 전문참여자들의 운동 참여기간이 본 설문에서 제시한 최대 3년 이상을 참여하였다. 생활참여자들은 참여기간과 참여시간에 따라 세부요인별로 차이가 나타났으나 전문참여자들은 참여동기의 내적동기에서 참여시간에서의 차이가 나타났다.

댄스스포츠 참여유형 중 생활참여자들의 참여동기에서는 최종학력에서의 외적동기와 참여시간에 따른 내적동기에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 댄스스포츠에 참여하는 전문참여자와 생활참여자들 모두에서 참여시간에 따라 내적동기의 차이가 나타났으나 전문참여자들은 2시간 참여자들이 3시간보다 높게 나타났으며, 생활참여자들도 1시간 참여자들이 2시간 참여자들보다 내적동기가 높게 나타나 운동시간이 길지 않게 진행되는 것인 댄스스포츠

참여자들의 내적동기 향상에 도움을 줄 수 있다고 판단된다. 생활참여자들의 최종학력에 따라 외적동기의 차이는 학력이 낮을수록 외적동기가 높게 나타난 것은 외적동기 만족이 최종학력이 낮은 사람들이 더 높은 것으로 나타났다. 댄스스포츠 특성으로 외형적으로도 화려함과 활기찬 동작들의 수행들이 만족도를 높여주었을 것으로 판단된다. 선행연구들의 사례에서는 참여동기에 따른 다양한 요인들과의 관계를 분석한 결과 중 인지적 몰입에 영향을 미친다고 하였으며(나순복, 김동식, 문영희, 2003), 운동종목별 스포츠 참여동기가 높은 것에 따라 감구추구행동과 심리적 행복감, 자아존중감의 대해 높은 것으로 나타났다(이은정, 2002). 본 연구에서도 전문참여자들의 내적동기는 운동몰입의 세부요인인 인지몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 외적동기는 자기효능감의 자신감 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활참여자들은 외적동기에서 운동몰입의 인지몰입에 대해 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 박정은(2010)은 청소년들의 스포츠 참여동기에 따라 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서의 내적동기는 운동몰입과 자기효능감들의 세부요인들에 영향을 미치고 선행 연구들의 참여동기가 다양한 요인들에 미치는 영향이 있는 것을 지지하게 나타났다.

댄스스포츠 참여유형 중 전문참여자들의 운동몰입에서는 일반적 특성에서의 차이는 나타나지 않았으며, 생활참여자들의 연령에 따라 행위몰입이 50대 연령에서 유의한 차이로 높게 나타났으며, 최종학력에서는 학력이 낮을수록 인지몰입이 유의한 차이로 높게 나타났다. 참여시간에서도 이제 댄스스포츠에 참여하는 1년미만 참여자들이 유의하게 높게 나타났다. 전문참여자들의 행위몰입은 자기효능감의 자신감과 과제난이도에 유의미한 영향을 미치고 있으며, 자아존중감의 부정적 요인에 영향을 미친다고 하였다. 인지몰입은 자기효능감의 자신감과 자아존중감의 긍정적 요인에 영향을 미친다고 나타났다. 생활참여자들의 행위몰입은 자기효능감의 자신감 요인에 영향을 미치며, 인지몰입은 자기효능감의 자기조절 효능감과 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김예슬(2019)는 노인들의 댄스스포츠 참여로 인해 회복탄

력성과 자아존중감이 운동몰입과 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 본 연구에서도 지지하고 있게 나타났다. 운동몰입을 통해 노인들의 스트레스는 완화시켜주며, 심리적 웰빙과 삶의 질을 향상시켜준다고 하였다(Bryce & Haworth, 2002; Castari & Antheil, 1996; Hills, Argyle, & Reeves, 2000; 장훈, 2001).

댄스스포츠 참여에 따라 자기효능감에 대한 전문참여자들과 생활참여자들의 차이는 나타나지 않았다. 정다혜(2016)댄스스포츠 선수들의 자기효능감의 선수경력, 연령 등의 차이가 나타난 것을 지지하지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서 자기효능감 세부요인인 자기조절효능감은 전문참여자들과 생활참여자 모두에서 자아존중감의 긍정적요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자신감요인에서도 긍정적요인에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 생활참여자의 자기효능감 과제난이도는 부정적 자아존중감요인에서 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다.

자기효능감이 높으면 개인의 도전적이고 구체적 목표를 선택한다고 하였으며(Latham & Locke, 1991), 경기수행력을 높일 수 있는 방법으로 자기효능감을 높이는 것이라고 하였다(오승현, 2013).

댄스스포츠 전문참여자들과 생활참여자에서 자아존중감의 긍정적, 부정적 요인에서 유의한 차이는 나타나지 않았다. 노인 댄스스포츠 참여자들의 자아존중감은 운동몰입에 긍정적 영향을 미친다고 하였으며(김예슬, 2019), 태권도 시범단원을 대상으로 한 연구에서도 자아존중감이 운동몰입에 긍정적 영향을 미친다고 하였다(유동현, 2019). 또한 고등학교 골프선수를 대상으로 한 연구에서도 유의한 긍정적 영향을 미치고 대학 태권도 선수들을 대상으로 본 연구의 자아존중감 영향들을 지지하고 있는 것으로 나타났다(최성범, 김용근, 김유신, 2015; 박효석, 김공, 2013).

VI. 결론 및 제언

본 연구는 댄스스포츠 참여유형에 따른 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에 대한 차이와 상호작용에 대한 결과를 통해 다음과 같은 결론을 도출하였다.

1. 결론

첫째, 댄스스포츠 참여유형에 따라 전문참여자의 연령, 최종학력, 참여빈도, 참여시간에 따라 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감의 차이가 나타나지 않았다. 생활참여자는 연령과 참여기간에 따라 운동몰입의 행위몰입의 유의한 차이가 나타났으며, 참여시간에 따라 내적동기의 유의한 차이가 나타났다. 최종학력에서도 참여동기의 외적동기의 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 댄스스포츠 참여유형에 따라 전문참여자들의 참여동기는 운동몰입의 인지몰입과 자기효능감의 자신감, 운동몰입은 자기효능감의 자신감과 과제난이도, 인지몰입은 자기효능감의 자신감과 자아존중감의 긍정적요인, 자기조절 효능감이 유의한 차이가 나타났다. 자기효능감의 자기조절 효능감과 자신감은 긍정적 요인과 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 댄스스포츠 참여유형에 따라 생활참여자들의 참여동기는 외적동기가 운동몰입의 인지몰입에 운동몰입은 행위몰입의 자기효능감의 자신감과 인지몰입의 자기조절 효능감, 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기효능감의 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도는 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 결과를 통해 결론을 작성하면서 새로운 연구와 다양한 관점의 해석이 필요함을 인식하여 다음과 같은 제언을 제시하였다.

첫째, 댄스스포츠 참여자들 중 남성들의 비율이 적은 것에 대한 인식조사와 참여율이 낮은 것에 대한 연구를 통해 댄스스포츠 활성화 방안을 제시하는 것이 필요하다.

둘째, 댄스스포츠에 대한 전문참여자들의 인식과 활성화 방안에 대한 구체적인 방법을 제시하여 선수층의 확대를 위한 방안을 제시하고 생활참여자들의 다양한 계층의 참여를 위한 방안들을 미시적 관점까지 파악하여 제시하는 것이 필요하다.

셋째, 댄스스포츠 세부종목에 따른 참여자들의 비율과 차이에 대한 연구를 하여 각 종목들의 특성에 대한 연구가 지속된다면 세부종목의 전문성에 대한 제시가 가능하여 활성화에 기여할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권순재(2012). 생활체육참여자의 신체적 자기지각과 자기관리가 운동몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김경란(2000). 주부의 댄스스포츠 참가와 부부의사소통,부부갈등 해소 및 결혼생활 만족의 관계. 국민대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김경렬(2003). 청소년의 스포츠 참여가 자기효능감 및 정신건강의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 김명균(2005). 운동선수가 지각한 리더십 행동이 팀 응집력, 운동몰입, 운동만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 동신대학교 대학원.
- 김병준(2002). 알고보면 쉬운 멘탈 트레이닝<테니스>. 서울: 무지개사.
- 김아영(2010). 학업동기. 서울: 학지사
- 김예슬(2019). 노인 댄스스포츠 참여자의 자아존중감과 회복탄력성 및 운동몰입 간의 관계분석. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김유상(2020). 골프 참여동기에 따른 골프 참여자의 쇼핑성향 세분화에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 김은혜(2002). 댄스스포츠 참가자, 사회적지지 및 정신건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 김주영(2000). 댄스스포츠 활동이 참가자의 신체상 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 나순복,김동식,문영희(2003). 볼링참여동기가 몰입경험과 생활만족에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(1), 207-230.
- 명제민(2010). 댄스스포츠 파트너십의 개념적 구조. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 대학원.

- 문지연(2013). **대학생의 댄스스포츠 수업참여자가 자아존중감 및 우울에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 박경호(2002). **스포츠 활동 참가자들의 참여동기와 만족도에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 박경환(1996). **댄스스포츠(DanceSports)**, 한국체육진흥회.
- 박계순(1997). **댄스스포츠와 건강생활. 제1회 댄스스포츠 발전 세미나(댄스스포츠의 이론과 실제)**. 한국댄스스포츠연맹. 서울: 박영사.
- 박소희(1999). **댄스스포츠를 통한 인식과 심리적 복지감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 박순자(1995). **건전한 여가문화 및 체육활동을 통한 가정주부의 건강증진을 위한 연구**. 체육과학연구소 논문집, 11, 41-53.
- 박정은(2010). **청소년의 스포츠 참여동기가 운동몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 박준희(2000). **댄스스포츠 활동이 정서변화에 미치는 효과**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 박진아(2012). **생활체육 참여자의 참여동기와 운동몰입 및 운동지속**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 박춘희(2008). **댄스스포츠 파트너의 리더십 유형이 선수 스트레스에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 박현조, 서연희(2010). **체조선수들의 경쟁 스트레스 요인 분석**. 한국사회체육학회, 29, 409-420.
- 박효석, 김공(2013). **대학 태권도 선수들의 자아존중감과 운동몰입, 심리적 행복감의 관계분석**. 한국체육과학회지, 22(1), 19-36.
- 배진희(2004). **댄스스포츠 참여자의 신체적 자기 지각과 심리적 변인과의 관계**. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 백현순, 김이영(2013). **무용전공대학생의 자기효능감 및 직업관 조사분석**. 한국무용연구, 3(1), 139-161.

- 손수미(2010). 무용전공대학생의 신체적 자기지각과 자기효능감이 수업만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 손영수, 최만식, 문수익(2002). 스포츠 몰입상태 척도(FSS)에 대한 통계적 타당성 검증. **한국스포츠 심리학회지**, 13(2), 59-73.
- 안경일(2017). 대학생 체육활동 참여자의 운동몰입, 정서, 운동지속의도의 관계. **한국스포츠학회지**, 15(1), 223-234.
- 안은희(2002). 댄스스포츠의 참여특성에 따른 윤리의식과 여가 만족도. 미간행 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- 안태욱(1999). 대학생들의 댄스스포츠에 대한 인식과 가치 조사, 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원
- 오승현(2013). 블링 선수의 성취목표 경쟁불안 자기효능감 및 경기수행의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 옥수두(1998). 댄스스포츠의 개념정리 및 나아가야 할 방향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 스포츠산업대학원.
- 우동균(2014). 해양레저스포츠의 참여동기, 선택속성, 만족도 및 구매 후 행동과의 관계. 미간행 박사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 우유봉(2000). 댄스스포츠의 이론과 실제. 서울:도서출판 무도원.
- 유동현(2019). 태권도 시범단원들의 셀프리더십과 자아존중감, 운동몰입 및 혁신행동 간의 관계. **한국무예학회**, 13(1), 145-166.
- 유영달(2002). 중독 상담 프로그램 개발을 위한 몰입감(flow) 모델의 이론적 시사점. **청소년상담연구**, 10(2), 1-34.
- 유우봉(1997). 제1회 댄스스포츠 발전 세미나: 댄스스포츠의 이론과 실제. 한국댄스스포츠연맹, 인천대학교스포츠과학연구소, 1-14.
- 윤주한(2019). 댄스스포츠 선수들의 파트너갈등이 자기통제력 및 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관계. 미간행 박사학위논문, 건국대학교 대학원.

- 이보람(2015). 한국형 스포츠동기척도(SMS-K)의 타당도와 위계적 모형 검증. 미간행 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이승희(2010). 레저스포츠 참여 동기가 운동 몰입 및 생활 만족도에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 경원대학교 사회체육대학원.
- 이은정(2002). 스포츠 참여동기와 감각추구 행동이 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이인영(1993). 어머니의 촉진적 의사소통과 아동의 자아존중감과 관계. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 이재현(1997). 성인의 스포츠 참여동기 요인분석. 미간행 박사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 이철화(1995). 도시 기혼여성의 스포츠활동 참여동기와 만족도에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이현민(1998). 자녀의 정서표현에 대한 어머니의 태도 아동의 자기조절 능력과정서 지능과의 관계. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 임병무(2013). 골프지도자의 카리스마 리더십, 성숙도, 운동몰입 및 팀 효유성 간의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 장석준(2017). 댄스스포츠 참여 동기에 따른 참여만족 및 운동지속에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 순천향대학교 대학원.
- 장훈(2001). 몰입경험과 심리적 적응지표의 관계에 관한 연구: 인터넷 활동을 중심으로. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 장희정(2005). 체벌에 대한 신념 양육 스트레스가 체벌행동을 매개로 아동 부적응에 미치는 영향 양육 효능감 중재 효과를 중심으로. 한국심리학회지. 18(3), 143-163.
- 전요섭(2004). 신학에서 본 심리학, 서울:잡언.
- 정다혜(2016). 댄스스포츠 선수의 자기효능감이 경쟁불안과 경기수행력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 정수정(2012). 댄스스포츠 참여를 통한 폐경 여성의 삶 탐색. 미간행 박사학

- 위논문, 단국대학교 대학원.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정주진(2011). **생활체육 골프참여자의 참여동기가 참여만족 및 건강에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 정진영(2012). **초등학생의 자기효능감, 내재 동기, 창의적 성향 간의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 정청희, 김병준(1999). **스포츠 심리학의 이해**. 서울: 금광출판사.
- 조규청(2001). **댄스스포츠 심리학**. 서울:홍경.
- 조병섭(2003). **골프지도자의 카리스마 리더십에 따른 리더동일시 및 신뢰, 운동몰입이 지도효율성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 최성범, 김용근, 김유신(2015). **고등학교 골프선수들의 자아존중감이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향**. **한국스포츠학회지**, 13(3), 5-15
- 최정심(2004). **댄스스포츠 참여 청소년들의 댄스스포츠 인식과 참여 만족도에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 한덕웅(1984). **내적동기 이론의 연구 경향과 과제**. **한국심리학회지**, 2(1), 54-93.
- 호소용(2021). **중국 민족전통체육 참여동기와 몰입, 자기효능감, 지속참여의도 간의 구조적 관계 : 용춤 참가자를 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 일반대학원.
- 홍희선(2009). **KLPGA 선수들의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 경희대학교 체육대학원.
- 황기하(2017). **직장인 인라인스케이팅 참여동기가 운동 몰입행동 및 직무만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 황정은, 이양출(2005). **댄스스포츠 동호인의 파트너 선정 과정에 대한 문화**

- 기술적 이해. *한국스포츠리서치*, 16(6), 283-294.
- Bandura(1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8(3), 231-255.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : W .H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood cliffs, NJ : Prentice-hall.
- Biddle, S. (1993). *Motivation and participation in exercise and sport*. In the 8t word congress of sport psychology proceeding, Lisbon, Porutugal, 22-42.
- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing Participation in sports activity: Reported reasons and their implication. *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14.
- Branden (1973). *On the Concept of Mental Health*. Nathaniel Branden
- Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21, 249- 263
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P., & Lobel, M. (1993). A test of the sport commitment model using structural equation modeling. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 119-133.
- Castari, J., & Anheil, K. (1996). The secret of peak performance. *Men' s Health*, 11(9), 58.
- Cohn, L. D. (1991). Sex differences in the course of personality development: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 109(2),

252-266.

- Coopersmith, S.(1981). *The antecedents of self-esteem*(2nd ed).
palo alto. CA: Consulting Psychologies.
- Csikszentmihaly, M. (1990) *Flow the psychology of optimal
exeperience*. NY : Prentis-Hall.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San
Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal
experience. NY:Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. (1988) *Optimal Experience:
Psychological Studies of Flow in Consciousness*, NY: Cambridge
University Press, 3-6, 271-281.
- Deci, E L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and
self-determination in human behavior*. New York:Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1987). The support of autonomy and the
control of behavior. *Journal of personality and Social
Psychology*, 53, 1024-1037.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes.
Human Relations, 7(2), 117-140.
- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Evanston, IL:
Row, Peterson. 2(3), 20-30.
- G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sport and exercise*(3-30).
Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagemann, D. (1997). *IDSF strategic issues for the IOC*. Paris:IDSF
General Meeting.
- Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in
leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure

- motivation. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763–779.
- Jackson, S. (1992). Athletes in flow: a Qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of applied sport psychology*, 4, 161–180.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17–35.
- LATHAM, G. P., & Locke, E. D., (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. (50)2, 212–247.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Murray, E. J. (1964). *Motivation and Emotion*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Peterson, C., Seligman, M.E., & Vaillant, G.E.(1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence*. In
- Scanlan, T. K., & Carpenter, P., Schmidt, G. W., & Simons, J. P.

- (1993). The spot commitment model : Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Silvester, V.(1993). Modern ballroom dancing. London: Stanley paul. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 16, 43-55.
- Vallerand, R. J.,(1992). Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as Predictors of behavior ospecti: A prve study , *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 599-620.
- Vallerand, R. J.,(1997) Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation , *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Wankel, L. M. (1993). The Importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physicalactivity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151-169.

부 록

설문지

안녕하십니까?

본 설문은 “댄스스포츠 참여유형에 따른 참여동기, 운동몰입, 자기효능감, 자아존중감에 관한 연구”를
 알아보고 댄스스포츠 활성화 방안을 마련하는데 귀한 자료로 이용될 수 있습니다.

귀하께서 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장되며, 학위논문의 실증자료 이외의 다른 용도로 사용
 하지 않을 것을 약속드리오니 느끼시는 대로 솔직하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.

귀하의 의견은 **통계법 제 33조의 규정에 의하여 통계목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며, 개인에
 대한 사항은 절대 비밀이 보장됩니다.**

바쁘시더라도 잠시만 시간을 내어 협조해 주시면 감사하겠습니다.

조선대학교 대학원 박사과정 황 경 숙

지도교수 : 이 계 행

설문 작성시 주의사항

1. 설문 응답에 소요되는 시간은 약 10분 정도 예상됩니다.
2. 각 문항에 대하여 한 개의 번호에만 표시(✓)하시면 됩니다.
3. 각 문항은 정답이 없으니 여러분이 느끼고 생각하시는 대로, 솔직하게 응답하여 주십시오.
4. 모든 항목을 빠뜨리지 마시고 응답하여 주십시오.

I. 다음은 귀하의 참여동기에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 V 표시로 하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	댄스스포츠 운동을 통해 자신감을 얻는다.	①	②	③	④	⑤
2	댄스스포츠 운동을 하는 동안 마음이 편안하다.	①	②	③	④	⑤
3	댄스스포츠 운동은 휴식을 취하는데 도움을 준다	①	②	③	④	⑤
4	댄스스포츠 운동을 통해 새로운 운동기술을 수행해 냈을 때 오는 흥분감 때문에 한다.	①	②	③	④	⑤
5	댄스스포츠 운동은 매우 재미있다.	①	②	③	④	⑤

6	댄스스포츠 운동은 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공한다.	①	②	③	④	⑤
7	댄스스포츠 운동은 나의 다른 측면을 발전시키는 최선의 방법이기 때문이다.	①	②	③	④	⑤
8	댄스스포츠 운동은 스트레스를 푸는데 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
9	댄스스포츠 운동은 나도 무엇인가를 할 수 있다는 자신감을 갖게 해 준다.	①	②	③	④	⑤
10	댄스스포츠 운동을 통하여 새로운 친구를 사귄 기회를 갖는다.	①	②	③	④	⑤
11	댄스스포츠 운동을 하는 것 자체가 좋기 때문에 참여한다.	①	②	③	④	⑤
12	댄스스포츠 운동은 체중조절에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
13	댄스스포츠 운동은 체력향상에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
14	댄스스포츠 운동을 통해 나의 신체적 능력을 시험해 볼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	댄스스포츠 운동을 통해서 내 실력을 다른 사람에게 보여 줄 수 있는 기회가 된다.	①	②	③	④	⑤
16	댄스스포츠 운동은 건강한 삶을 사는데 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음은 귀하의 운동불입에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 V 표시로 하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 댄스스포츠가 자랑스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 댄스스포츠를 앞으로도 계속할 생각이다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 댄스스포츠를 하는 시간이 항상 기다려지는 편이다.	①	②	③	④	⑤

4	댄스스포츠는 나의 삶에 매우 소중한 편이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 댄스스포츠를 생각하면 즐거워진다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 댄스스포츠를 하면서 많은 행복감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 시간이 있을 때 댄스스포츠를 더 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
8	댄스스포츠는 내가 가장 하고 싶어 하는 활동이다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 댄스스포츠에 대한 기술이나 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 댄스스포츠에 대한 다양한 영상을 찾아보려고 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 가끔 댄스스포츠를 멋지게 하는 모습을 상상하곤 한다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 생각해도 나는 댄스스포츠에 빠져 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤

III. 다음은 귀하의 자기효능감에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 V 표시로 하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 무슨 일이나 정확하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤
2	일은 쉬운 것일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
3	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때 까지 해본다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 계획을 잘 짤 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤

7	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤
8	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 위협한 상황에서 잘 대체할 수 없을 것 같아서 불안하다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
12	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일이다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
14	아주 쉬운 일보다 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤
20	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 일을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
21	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 주어진 일을 하기위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
24	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음은 귀하의 자아준증감에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 V 표시로 하여 주시기 바랍니다.

문 항		매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 다른 사람들처럼 일을 잘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

V. 인구통계학적 특성에 관한 질문입니다.

해당되는 곳에 V 표시로 간단히 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 댄스스포츠 참여유형은?

- ① 전문선수(엘리트) ② 생활체육(여가 및 건강)

2. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

3. 귀하의 연령은?

- ① 20~29세 ② 30~39세 ③ 40~49세 ④ 50~59세 ⑤ 60세 이상

4. 귀하의 최종학력은?

- ① 고졸미만 ② 고등졸업 ③ 전문대졸 ④ 대학졸업 ⑤ 대학원 이상

5. 귀하의 댄스스포츠 참여 기간은?

- ① 6개월 미만 ② 6개월 이상~1년 미만 ③ 1년 이상~2년 미만
 ④ 2년 이상~3년 미만 ⑤ 3년 이상

6. 귀하의 댄스스포츠 참여 빈도는?

- ① 주 1회 ② 주 2~3회 ③ 주 4~5회 ④ 주 6회이상

7. 귀하의 댄스스포츠 1회 참여 시간은?

- ① 1시간 ② 2시간 ③ 3시간 ④ 4시간 이상

귀한 시간을 할애해 주셔서 대단히 감사합니다.