



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

2024년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 룡 재

MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석

Behavioral analysis of running crew participants
of the MZ generation

2024년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 룡 재

MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석

지도교수 김 민 철

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2023년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 룡 재

이통재의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

위원장 정 홍 용 (인)

위원 최 연 호 (인)

위원 김 민 철 (인)

2023년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

| | |
|----------------------|----|
| I . 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 | 1 |
| 2. 연구 목적 | 5 |
| 3. 연구가설 및 연구모형 | 5 |
| 4. 용어의 정의 | 6 |
| II . 이론적 배경 | 10 |
| 1. 러닝크루 | 10 |
| 2. MZ세대 | 13 |
| 3. 행동 분석 | 15 |
| III . 연구 방법 | 25 |
| 1. 연구 대상 | 25 |
| 2. 조사 도구 | 27 |
| 3. 자료처리 방법 | 37 |

IV. 연구 결과38

 1. 연구모형의 적합도38

 2. 연구가설의 검증 결과38

V. 논의42

VI. 결론 및 제언46

참고문헌50

부록 설문지58

표 목 차

| | |
|--|----|
| 표 1. 러닝크루 관련 선행연구 | 11 |
| 표 2. 생활체육인 실태조사 현황 | 12 |
| 표 3. MZ세대 정의 | 14 |
| 표 4. 참여동기 관련 요인 | 16 |
| 표 5. 참여지속에 관한 정의 | 24 |
| 표 6. 조사 내용 | 25 |
| 표 7. 러닝크루 인구통계학적 특성 | 26 |
| 표 8. 설문지 구성 지표 | 27 |
| 표 9. 참여동기 측정항목 | 28 |
| 표 10. 참여만족 측정항목 | 29 |
| 표 11. 참여몰입 측정항목 | 30 |
| 표 12. 참여지속 측정항목 | 31 |
| 표 13. 참여동기의 탐색적 요인분석 | 32 |
| 표 14. 참여만족, 참여몰입, 참여지속의 탐색적 요인분석 | 33 |
| 표 15. 확인적 요인분석 결과 | 34 |
| 표 16. 신뢰도 분석 결과 | 35 |
| 표 17. 판별타당성 분석 결과 | 36 |
| 표 18. 연구모형의 적합도 | 38 |
| 표 19. 연구가설 1의 분석 결과 | 39 |
| 표 20. 연구가설 2-1의 분석 결과 | 39 |
| 표 21. 연구가설 2-2의 분석 결과 | 39 |
| 표 22. 연구가설 3의 분석 결과 | 40 |
| 표 23. 전체 연구모형 요약 | 40 |

그림 목 차

| | |
|---------------------|----|
| 표 1. 연구 모형 | 5 |
| 표 2. 동기 3분류학 | 18 |
| 표 3. 구조방정식 모형 | 41 |

ABSTRACT

Behavioral Analysis Of Running Crew Participants Of The MZ Generation

Lee, Ryong - Jae

Advisor: Kim, Min-Chel

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to determine why the MZ generation's running crew participants, which are emerging as a trend in the rapidly changing modern society, participate in the activity and how this motivation influences their activities. In order to achieve the purpose of the study, the survey used a self-assessment method based on convenience sampling, in which the surveyor directly filled out the questions. The MZ generation was surveyed for 7 months from April 1, 2023 to October 31, 2023 in Gwangju Metropolitan City in Jeolla Province and Jeonju City, Seoul, and the metropolitan area in Jeollabuk-do. Through this, a total of 300 copies were secured, and 283 copies were utilized, excluding 17 copies that were missing some items. The results of this study are based on IBM SPSS Ver. 27.0 statistical package and AMOS 27.0 program were used according to the research purpose, and the research results were conducted through exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, and correlation analysis to verify the validity and reliability of the questionnaire, and the learning crew participants' Results were derived through structural equation model analysis for behavioral analysis such as participation motivation, participation satisfaction, participation immersion, and participation continuation.

The results of this study are as follows: First, among the participation moti

vations of running crew participants, the health and physical fitness, stress relief, and sense of belonging factors were found to have a positive (+) impact on participation satisfaction and were accepted, while the leisure motivation factors were found to be insignificant and were therefore rejected. It has been done. Second, the participation satisfaction of learning crew participants was found to have a positive (+) effect on continuation of participation and participation immersion. Third, the participation immersion of learning crew participants was found to have a positive influence on continuation of participation.

In conclusion, this study provides important insights into understanding the lifestyle and desires of the younger generation in modern society through an in-depth analysis of the MZ generation's motivation to participate in the learning crew and the resulting participation satisfaction, immersion, and persistence. The results of the study revealed that the MZ generation experiences various benefits such as improved health and physical strength, stress relief, leisure activities, and a sense of belonging by participating in the running crew, and that these factors are closely related to their satisfaction with participation. In addition, the higher the satisfaction with participation, the more immersion and persistence in learning crew activities, suggesting that these activities are positively influencing the lives of the MZ generation. However, this study has several limitations. This study may be pointed out as a limitation in that it is limited to a specific region and age group, which limits generalization, and that external factors that affect learning crew participation were not sufficiently considered. In follow-up research, there is a need to supplement the limitations presented and to more comprehensively understand the social and cultural impact of learning crew activities for participants from diverse regions and backgrounds.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

주 5일 근무제 시행과 국민 생활수준의 향상 그리고 의식의 변화와 여가 시간의 증대 등과 같이 사회구조가 변화하면서 스포츠에 대한 인식 또한 변화(김덕진, 2011)를 겪어왔다. 이제는 스포츠에 대한 영역이 단순히 관람과 쉽의 차원이 아니라, 직접 참여하고 체험하는 형태로서 여가를 즐기는 차원으로까지 나아갔다. 이러한 의식의 변화로 인해 스포츠와 관련한 활동이 차지하는 비율이 점진적으로 증가하는 추세이다(차운성, 2017).

특히 코로나 팬데믹 확산을 기점으로 하여 접촉이 많은 실내 활동보다는 실외 활동에 주목하게 되었으며, 이에 따라 운동을 즐기고자 하는 사람들은 실외 스포츠 종목에 관심을 가지게 되었다(김주영, 김일광, 박종철, 2023). 특히, 실외 스포츠 중 러닝은 1990년대 말을 시작으로 현재 국내에서 200만 명 이상의 사람들이 참여하고 있으며, 그 수요도 점차 증가하고 있다(정용각, 오성기, 2003).

러닝(running)이란 평범한 일상생활 속에서 즐길 수 있는 인간의 가장 기본적인 신체의 움직임으로, 남녀노소 불문하고 다양한 연령층들이 스트레스 해소는 물론이고 즐거움을 느끼면서 참여할 수 있는 운동이다. 또한, 스포츠 종목 가운데 다소 적은 투자비용으로 장소에 구애받지 않고 참여할 수 있어 20~30대에게 큰 인기를 얻고 있다(황다빈, 2020).

국민생활체육조사에서 따르면 2022년 기준 61.2%가 생활체육에 참여한다는 의사를 밝혔으며, 특히 생활체육 참여 종목 중 걷기 및 달리기가 48.8%로 가장 높게 조사되었다. 이 외에도 향후 참여 희망 운동종목(19.6%)과 주로 참여하는 체육활동 종목(36.8%)에서도 걷기/달리기 종목이 가장 높게 집계되었다(문화체육관광부, 2022). 더불어, 서울마라톤조직위원회의 조사 결과를 살펴보면 2016년 8,382명으로 나타난 20~30대 참가자가 2021년 1만 960명으로 30%가 증가하였으며, 러닝 인구의 주축은 바로 20~30대라고 하였다(김규식, 2022). 이러한 결과에 비추어 생활 체육 종목 중 러닝

은 가장 선호하는 종목으로 뽑히고 있으며, 특히 20~30대 그룹에서도 하나의 트렌드로 자리매김하고 있다는 것을 알 수 있다.

이와 같이 러닝이 20~30대 사이에 트렌드로 자리잡은 이유는 그들의 문화와도 관련이 있다. 현대 사회의 젊은이들은 상하관계가 확실한 직장 내 동호회보다는 공동의 목적의식을 갖는 모임을 필요로 하며, 소속되어 있는 공동체에서 동등한 위치를 갖기를 바란다. 그 안에서 오로지 자신이 즐길 수 있으면서도 서로를 구속하지 않는 크루라는 문화가 접목되면서 러닝크루라는 새로운 문화가 생겨나 20~30대들을 중심으로 관심을 이끌고 있다(한승진, 2020). 이와 더불어 러닝크루는 소셜 네트워크 서비스(SNS) 등을 통해 여러 명이 함께 참여할 수 있는 것으로, 도심 속과 공원, 운동장 등을 함께 달리면서 서로 격려도 할 수 있고 또, 본인 일정에 맞춰 참여할 수도 있다.

진입 장벽도 낮아서 많은 사람이 관심을 가지고 참여할 수 있으며(유인근, 2019), 온라인에서는 소셜 네트워크를 기반으로 한 인스타그램과 카카오톡, 오픈 채팅방을 활용하여 운영되고 있다(김선기, 임태성, 이호열, 김주영, 2021). 또한, 크루원끼리 모여 함께 뛰면서 인증사진을 찍어 SNS에 업로드하는 등 러닝크루 문화가 유행하고 있다(이지수, 김지영, 2020). 이들에게 러닝은 ‘멋’이라고 생각되기 때문에 몸매가 드러나는 러닝복을 입고 화장 등을 한 채 멋진 풍경을 배경으로 달리는 모습을 촬영하여 이를 소셜미디어에 올리기도 한다. 자신의 러닝 인증 사진을 업로드하는 것이 유행하면서 일명 ‘런스타그램’, ‘런플루언서’라는 신조어도 생겨났다(최수현, 2023). 이와 더불어 중장년층 참가율이 높았던 마라톤 대회에도 청년층의 참가율이 높아지고 있다. 동아일보 마라톤의 참가율을 보면 20~30대 참가자가 2018년에는 34.9%였던 것이 2019년에는 49%까지 증가하는 수치를 보이기도 하였다(김소희, 박채원, 2019).

20~30대는 MZ세대로 칭하고 있는데 학자마다 기준은 조금 다르나 밀레니얼 세대(Millennial Generation)와 Z세대(Z Generation)를 합친 말로 1980년생부터 2004년생까지를 말한다(Taylor, 2018). 2019년 통계청의 조사 자료에 따르면 MZ세대는 전체 인구 중 34.7%로 집계되며(통계청, 2020), 대표적 특징으로는 가치소비, 플렉스, 경험중시와 홀로(홀로+올로) 등의 현상을 보인다(김민수, 남상백, 2022). 이러한 이유로 디지털화된 도시에서 MZ세대 사이에서는 소비가 중심이 되어가고 있고 트렌드를

선도하고 있어, 기업과 정부에서는 이들을 대상으로 한 정책과 마케팅을 활발히 전개해 나가고 있다(박순형, 2022).

특히, 빠르게 변화되는 현대사회의 흐름 속에서 워라벨(work-life balance)이 강조되면서 건강과 즐거움을 즐기고자 하는 MZ세대 사이에서는 혼자서 손쉽게 참여가 가능하면서 일상의 스트레스와 답답함을 해소할 수 있는 러닝이 인기를 끌고 있다.

이처럼 과거 우리가 바라보던 러닝이 단순히 혼자 달리기만 하던 지루한 운동으로 인식되던 것과는 다르게, MZ세대 사이에서 유행 중인 러닝크루 문화는 러닝과 크루라는 두 문화가 합쳐지면서 나를 보여주는 라이프스타일로 변모하였다(김주영 등, 2023). 그들은 인스타그램과 같은 소셜 네트워크는 물론이고 가깝게는 내 주변인에게 온라인 및 오프라인을 통해 운동 인증사진 등을 공유하면서 즐거움을 누린다. 이러한 즐거움을 공유하고 교류하며 기존 동호회의 딱딱함에 대한 인식을 융화시켜 일상의 스트레스를 해소하고 자율성에 치중하면서 새로운 러닝 문화를 만들어 가고 있다(김주영 등, 2023).

즉, 러닝크루는 MZ세대의 문화에서 만들어진 용어로 정의할 수 있다. 달리기를 뜻하는 ‘러닝’과 특정일에 같이 만나는 무리를 뜻하는 ‘크루’가 만나 만들어진 합성어로, 동호회의 개념과는 조금 다른 젊은 세대의 트렌드로서 ‘러닝크루’라 명칭되고 있는 것이다(이지수, 김지영, 2020). 이러한 ‘러닝크루’는 MZ세대를 중심으로 확산 추세를 보이고 있으며, 이는 세대 특성에 따라 이색적 경험을 즐기려는 경향, 정체 시대에서 운동으로 성취감을 찾으려는 경향 등 여러 원인이 복합적으로 작용하여 나타난 트렌드로 볼 수 있다(정현희, 2020). 러닝크루의 참여행태는 네트워크 활성화가 잘되어 있는 MZ세대에게 맞게 조직화되어 있으며, 이는 기성세대가 갖추지 못한 다양성을 가지고 있다. 참여동기 또한 그들의 가치에 부합되어 새로운 양상으로 나타나고 있다. 따라서 러닝크루 참여자의 행동 분석을 통해 생활 체육의 저변확대와 활성화의 측면에서 새롭게 접근할 필요성이 제기된다.

러닝크루에 대한 선행연구를 살펴보면, 러닝크루를 통한 계획된 행동 의도를 분석하여 더욱 효과적으로 참여할 수 있는 여력을 만들어 내는 연구(김선기 등, 2021), 웹과 빅데이터를 통한 마케팅 및 대중화를 끌어내는 연구(박현희, 이선빈, 송

성훈, 박윤정, 2016; 이지수, 김지영, 2020), 러닝크루 네트워크를 통해 소비 과정을 만들어 집단의식을 공유하는 연구로 이어지는 과정(김경환, 김일광, 2022; 김주영 등, 2023)을 볼 수 있다. 이렇듯 러닝크루가 MZ세대를 대변하는 신문화이기에 많은 선행연구가 존재하지는 않지만, 러닝크루의 발전 방향성에 초점을 두고 연구가 진행된다면 긍정적 시너지로 작용할 확률이 높다.

그러나, MZ세대의 러닝크루 트렌드는 새로운 대중문화를 선도하고 스포츠의 가치를 젊은 세대에 맞게 색다른 시각으로 이끌고 있지만, 이러한 트렌드의 확장 속도에 비해 연구의 다양성과 활성화가 부족한 것 또한 사실이다.

이에 본 연구는 러닝크루를 통해 MZ세대가 추구하는 스포츠의 가치와 참여 의도를 중심으로 러닝크루 참여자의 참여동기와 참여몰입과 참여만족, 참여지속의 관계를 규명하고자 한다. 또한 이 연구에서는 오늘날 많은 생활체육인이 증가하고 있는 현 시기에 그들이 어떠한 동기로 러닝에 참가하고 있는지를 알아보고, 참여 만족과 참여몰입, 참여지속에 대한 각 요인들의 변인관계를 인과적 맥락을 통해 살펴보도록 하겠다. 또한, MZ세대 중심의 러닝크루에 대하여 기초자료를 제공함으로써 이와 관련된 연구에 도움이 될 것으로 판단된다.

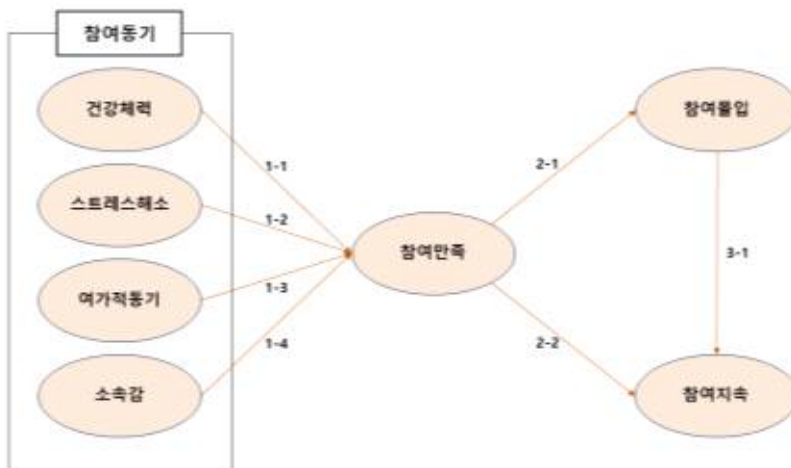
2. 연구 목적

본 연구의 목적은 최근 급변하는 현대사회에서 트렌드로 부상 중인 MZ세대의 러닝크루 참여자들이 어떠한 이유로 활동에 참여하게 되었는지, 이러한 동기가 그들이 활동을 함에 있어 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하는 데 있다.

이에 MZ세대 러닝크루 참가자들을 대상으로, 참여동기 4가지 하위 요인이 참여몰입, 참여만족, 참여지속에 어떠한 영향을 미치는지 행동의 관계를 규명하고자 한다. 또한, 각 요인 간의 관련성 및 인과적 관계를 도출하여 러닝크루 참여자의 참여동기가 각 요인의 매개 변수에 어떤 영향을 미치는지를 분석하였다. 이와 더불어 다른 변인간의 조절변수에 차이가 있는지도 규명하여 향후 러닝크루 참여자들의 연구에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

3. 연구가설 및 연구모형

본 연구에서는 러닝크루 참여자들의 참여동기가 참여만족과 참여몰입, 참여지속에 미치는 영향과 그 안에 각 요인 간의 차이를 분석하여 규명하고자 하며 연구가설은 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구모형

가설 1. 러닝크루 참여자들의 참여동기와 참여만족의 인과관계 분석

1-1 러닝크루 참여자들의 건강 체력은 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

1-2 러닝크루 참여자들의 스트레스 해소는 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

1-3 러닝크루 참여자들의 여가적 동기는 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

1-4 러닝크루 참여자들의 소속감은 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 러닝크루 참여자들의 참여만족과 참여몰입, 참여지속의 인과관계 분석

2-1 러닝크루 참여자들의 참여만족은 참여몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

2-2 러닝크루 참여자들의 참여만족이 참여지속에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 러닝크루 참여자들의 참여몰입과 참여지속의 인과관계 분석

3-1 러닝크루 참여자들의 참여몰입은 참여지속에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

4. 용어의 정의

1) 러닝크루

러닝크루는 젊은 세대의 용어로서 '달리기'를 뜻하는 '러닝'과 '특정일에 만나는 무리'를 뜻하는 '크루'라는 용어가 결합된 신조어이다(이지수, 김지영, 2020). 본 연구에서는 디지털 매체와 스마트 기기에 익숙한 MZ세대를 중심으로 활동하고 있고, 기성세대가 쓰는 동호회보다는 젊은 어감이 돋보이는 '러닝크루'라 부르고 있다고 하여 러닝크루라 조작적 정의를 내렸다.

2) 생활체육

생활체육은 건강과 체력증진, 여가 선용을 목표로 하는 체육활동으로써 운동의 기회와 혜택을 평등하게 누릴 권리를 제공하는 것이다. 따라서 사람들에게 체육 또는 평생체육이라고 정의하고 있다(하화강, 2023). 러닝크루는 대부분의 생활체육인을 주축으로 운영되어 가고 있으며, 이에 따라 본 연구의 인구통계학적분석에서 러닝크루는 생활체육인을 기준으로 조작적 정의를 하여 설계하였다.

3) MZ세대

MZ세대는 1980년부터 2000년 초까지 출생한 밀레니얼 세대와 1990년대 중반 ~ 2000년대 초반에 출생한 Z세대를 아울러 부르고 있다. MZ세대는 학자마다 다르나 밀레니얼과 Z세대를 합하여 MZ세대라 명칭하며 20대부터 30대까지 정의 하고 있다(Taylor, 2018). 하지만 기존 연구 정의보다 시간이 지남에 따라 현재는 20~40대 까지도 MZ세대라 부르고 있다(한국경제용어사전, 2023). MZ세대는 러닝크루를 통해 자신의 신체적 건강을 증진하고자 하며, 이는 체력 향상과 건강한 생활 방식을 지향하는 그들의 적극적인 자세를 반영할 것이다. 이에 본 연구에서 MZ세대는 20대에서부터 40대까지로 조작적 정의를 하였다.

4) 행동 분석

행동은 분명한 목적과 동기를 가지고 선택하고 결심하는, 즉 의식적으로 행하는 인간의 의지적 언행이라 한다(장민아, 2022). 본 연구에서는 러닝크루 참여자가 어떠한 이유로 참여하게 되고, 얼마나 만족하는지, 이후 계속해서 지속할 의향이 있는지, 그리고 얼마나 러닝크루에 몰입이 되어 있는지 알아보기 위해 참여동기와 참여만족, 참여지속, 참여몰입을 ‘행동’으로 조작적 정의하였다.

5) 참여동기

동기(motivation)란 특정한 목적을 수행하기 위한 지속적이며 활발한 내적 원동력을 의미한다(송홍락, 2009). 본 연구에서는 동기를 외적으로 표출하는 운동을 수행하는 데 있어 필수적 요소이며 운동 행동을 이행하기 위한 욕구 충족에서도 중요한 요인으로 구인된다고 정의하였다. 또한, 스포츠 동기로 참여동기의 하위요인 4가지로 나누어 건강 체력, 스트레스 해소, 여가적 동기, 소속감으로 조작적 정의하였다.

6) 참여만족

행동과학에서는 인간의 욕구 충족을 위한 동기와 목표에 도달하기 위한 정도를 나타내는 언어의 개념을 만족이라고 정의하였다(손희주, 2004). 만족은 자기 행복에 대한 주관적이고 인지적인 판단 및 평가를 말하며, 개인의 포부와 목적의 조화를 만족이라고도 한다(방선희, 2012). 본 연구에서 만족감이란 MZ세대의 여가 활동으로서의 만족감과 러닝이라는 스포츠의 만족감, 현재 소속되어 있는 러닝크루에 대한 만족감을 분석하고자 사회적 만족, 심리적 만족을 바탕으로 여가만족이라 조작적 정의하였다.

7) 참여몰입

몰입은 개인이 스포츠에 참여하여 완전히 몰두하는 상태를 말한다(김학환, 2022). 스포츠몰입을 통해 러닝크루 참여자들이 러닝과 크루활동을 하기 위해 실제 참여하는 것뿐만 아니라 스포츠에 대한 관심, 집중도, 선호도와 같은 인지적 행위를 파악하고자 하며, 본 연구에서는 몰입이 러닝크루 참여자에게 있어 얼마나 집중하고 관심을 가지는가에 대한 정도를 알아보기 위해 조작적 정의하였다.

8) 참여지속

지속은 현재 참여 중인 스포츠를 앞으로도 계속 참여할 것인지를 나타내는 지표를 말한다. 여러 요인에 의한 지속적 의사에 대해 긍정적 혹은 부정적 행동으로 나타날 수 있다고 정의하였다(김창문, 2012). 본 연구에서는 현재 트렌드로 급부상 중인 러닝크루가 MZ세대 특성과 관련하여 얼마나 연관성이 있고, 참여동기와 참여만족, 참여몰입의 영향으로 향후 지속적인 참여가 이루어지는지 알아보기 위하여 이를 참여지속이라 조작적 정의하였다.

II. 이론적 배경

1. 러닝크루

1) 러닝크루의 개념 및 특성

러닝크루의 어원을 살펴보면 ‘마라톤/달리기’를 젊은 세대 용어로 용화하여 ‘러닝’이라 하였고 특정일에 같이 만나는 무리라는 뜻에서 지어진 ‘크루’라는 용어를 합하여 ‘러닝크루’라 부르기 시작하였다(이지수, 김지영, 2020). 러닝은 사람들에게 있어 기본적인 신체의 움직임으로서, 장소가 어디든 해당 장소에 나가서 그냥 달리기만 하면 되기에 누구나 쉽게 참여할 수 있는 신체운동이다. 가볍게 러닝을 즐기면서 스트레스와 즐거움을 추구할 수 있는 운동인 것이다(이보미, 2016). 전 세계적으로 마라톤대회와 러닝 모임 활동이 대중적인 인기를 보이는 것은 지속적으로 많은 사람들이 신체활동을 통한 여가활동에 참여한다는 방증이기도 하다(이보미, 2015).

러닝크루는 SNS를 통해서만 소통이 이루어지고 있으며(한승진, 2020), 20~30대 젊은층 사이에서 크루 문화가 활성화되면서 온라인 크루가 활성화되는 추세를 보이고 있다(황현주, 심다림, 한솔, 박승민, 2023). 젊은층 사이에서는 도심을 여러 명이 함께 달리며 SNS 등을 통해 자유롭게 참여가 가능한 러닝크루 문화가 확산되어 가고 있는 추세이다(유인근, 2019). 특히, 러닝크루 참여자들에게 달리기란 게임이자 놀이로서 자리매김하고 있으며 참여를 강요하지 않는다는 장점, 거주지나 훈련 등 자신의 환경에 맞춰줄 수 있다는 장점 때문에 크루에 가입하는 참여자가 늘고 있다(김민기, 2023). MZ세대 러닝 인구는 크루를 주축으로 확산되고 있으며, 이는 2010년대 미국과 유럽 등에서 처음 생겨난 개념으로 볼 수 있다. 또한, 러닝크루는 SNS를 기반으로 활동하며, 기존 동호회와 다르게 진입 장벽이 낮다는 특성을 보인다(대한체육회, 2021). 특히 러닝크루 참여자들에게 달리기가 ‘멋’으로 인식되면서 소셜미디어에 자신의 달리는 모습을 올리는 것이 유행 중이기도 하다. 이에 ‘런’

과 ‘인스타그램’의 합성어인 ‘린스타그램’과 또다른 합성어인 ‘린플루언서’(린+인플루언서)라는 신조어가 파생되고 있다(최수현, 2023).

2) 러닝크루관련 선행연구

러닝크루와 관련된 연구들은 마케팅과 스포츠 이벤트 등과 관련된 연구를 시작으로 하여, 20~30대를 중심으로 한 연구 빈도가 늘어나기 시작하였다. 이지수, 김지영(2020)은 마라톤대회에 참가한 20~30대를 기반으로 하여 소셜 네트워크, 빅데이터를 통한 연구를 진행하였으며, 김선기 등(2021)은 미세먼지 문제에 대한 러닝크루 참가자의 행동의도를 분석하였다. 강은석, 허승은(2023)은 SNS 활동 중심의 러닝크루 중 카카오톡 오픈채팅방의 역할이 러닝크루에 어떤 변화를 주는지를 밝혀 내었으며, 김주영 등(2023)은 러닝크루 참여자를 대상으로 브랜드의 트라이벌리즘(tribalism), 동일시, 몰입과의 관계를 규명하는 연구를 진행하였다. 러닝크루와 관련된 선행연구의 공통점을 보면 러닝크루에 대하여 모두 비슷한 맥락으로 정의하였으며, 20~30대를 강조하였다. 연구자에 따른 러닝크루의 정의는 <표 1>과 같다.

표 1. 러닝크루 관련 선행연구

| 연구자 | 정의 |
|-------------------------|--|
| 김경환, 김일광(2022) | 밀레니얼 세대 중심 트렌드로 확산 중인 참여형 스포츠 문화 |
| 강은석, 허승은(2023) | SNS 중심으로 젊은 층을 대상으로 지역, 학교 등에 출연 중인 20~30대 러닝 동호회 활동 |
| 황현주, 심다림, 한솔, 박승민(2023) | 개인 성격이 짙었던 러닝에서 함께하는 스포츠로 바뀌면서 러닝크루 문화로 전환 |
| 김주영, 김일광, 박종철(2023) | 사람들과의 교류, 즐거움, 공유 등을 의미하고, 나를 보여주는 라이프스타일 문화 |

자료 : 선행연구를 바탕으로 연구자가 재정리함.

3) 생활체육

생활체육은 생애의 주기에 걸쳐서 능동적이고 지속적인 체육이나 여가 활동에 참여함으로써 건강하고 활력 넘치는 사회 구성원으로 생업에 충실한 개인의 복지 구현을 위한 여가 활동이라 부른다(하화강, 2023). 이와 더불어, 생활체육은 개인적인 생활영역 안에서 각자마다 자신의 취미 등 환경에 맞춰 여가시간을 활용한 자발적인 참여를 뜻하며 이를 통한 신체적 활동을 의미한다(임변장, 1991). 송승아(1998)는 생활체육은 일상에서 일과로 실행 함에 있어 생활화하는 체육을 뜻한다고 하면서, 실내와 실외 활동에서 몸으로 참여하는 여가의 한 방편이라고 하였다. 생활체육에서도 걷기/달리기는 생활체육인 인구의 수요가 증가하는 요즘, 생활체육인 사이 스포츠 종목 중에서도 가장 많은 생활체육인이 참여하고 있으며 선호하는 운동이다(문화체육관광부, 2022). 이에 관한 실태조사는 <표 2>와 같다.

표 2. 생활체육인 실태조사 현황

| 구분 | 내용 | 참여율 |
|---------------------|-----------------|--------------|
| 생활체육 참여율 | 2022년 | 61.2% |
| | 걷기/달리기 | 36.8% |
| 종목별 생활체육 참여율 (2022) | 보디빌딩 | 12.8% |
| | 등산 | 10.5% |
| | 수영 | 8.5% |
| | 축구, 풋살 | 8.3% |
| | 골프 | 7.8% |
| | 요가, 필라테스, 태보 | 6.5% |
| | 체조 | 5.6% |
| | 걷기/달리기 | 48.8% |
| 종목별 생활체육 경험률 (2022) | 등산 | 23.5% |
| | 체조 | 11.2% |
| | 볼링 | 11.2% |
| | 자전거, 사이클, 산악자전거 | 11.1% |
| | 축구, 풋살 | 11.0% |
| | 보디빌딩 | 10.6% |
| | 수영 | 10.0% |

자료 : 문화체육관광부(2023) 2022 국민생활체육조사를 바탕으로 연구자가 재정리.

2. MZ세대

1) 세대의 개념

세대(Generation)란 ‘성립’과 ‘출현’의 의미를 지닌 희랍어에서 유래되었다(김정지, 2019). 세대는 자기중심적이며 독립적인 특성을 가진 사람들이 현대 사회 환경에서 유사한 경험을 통해 비슷한 문화의 라포를 형성하고 있다고 하였다(김정지, 2019; 양재용, 2022). 동시대의 사람들은 개인마다 그들의 성격과 가치관, 윤리, 감정 등 사회적 맥락 안에서 영향을 받는다(김지연, 2020), 즉, 세대는 비슷한 경험을 하는 사람들이 연령별로 특유의 체험을 기반으로 한 공동체라 볼 수 있다.

2) MZ세대의 개념 및 특성

MZ세대는 밀레니얼세대(Millennial Generation)와 Z세대(Z Generation)를 하나로 묶어 합친 말로 1980년대 초부터 2000년대 초에 출생한 세대라 정의하였다(한국경제용어사전, 2023). 양재용(2022)은 MZ세대라는 명칭이 우리나라에 접목되기 시작한 것은 “트렌드 MZ 2019”로, ‘대학내일 20대 연구소’에서 발간한 책에서 마케팅을 위한 목적으로 발간하면서 세상에 알려졌고 이후 익숙한 말로 자주 사용되고 있다고 하였다. MZ세대에 해당하는 인구총조사의 표본 결과에 따르면 이 세대에 해당하는 인구는 20대 667만명, 30대 687만명으로 총 인구 5,169만명의 26.2%를 차지하고 있다(통계청, 2022). MZ세대는 디지털 문화와 친숙하여 SNS를 적극 활용하면서 자신만의 라이프스타일을 통해 새로운 변화를 일으키고 있다고 하였다(성현지, 2023). 닐슨코리아클릭(2017)에 따르면, 디지털 문화에 익숙했던 밀레니얼세대 사이에서 최근 스마트기기에 익숙해지고 있는 환경에 맞춰 밀레니얼 세대를 세분화하여 분석하기 위해 1990년대 중반 이후부터 2000년 초반에 출생한 세대를 Z세대로 부르기 시작하였다고 한다. 또한, Pew Research Center(2018)는 밀레니얼 세대는 1981년부터 1995년 중반에 출생한 사람들이라고 정의하였다. 밀레니얼 세대는 기존의

스마트기기가 들어서기 이전부터 고착되었던 세대와는 다르게 디지털매체를 기반으로 자신만의 라이프스타일을 가지고 있는 특성을 가지고 있으며, 정보와 탐색을 활용한 소비 행동에 자연스럽고, 혼자만의 시간을 가지는 걸 좋아하지만 사람들과 만나 소통을 원하기도 하는 독립적 세대라고 하였다(김경진, 2018). MZ세대 중에서도 밀레니얼 세대는 즐거움을 공유하기 좋아하고, 자신의 경험을 소유하기보다는 공유를 하면서 표현하는 특성을 가지고 있으며, SNS를 통해 서로 소통하며 즐거움을 공유하는 공통성을 가진다고 하였다(김낙한, 2022). 또한, 밀레니얼 세대는 SNS와 정보통신기술(ICT) 사용이 대중화되어 있으며, Z세대는 태어날 당시부터 다양한 디지털 기기 및 애플리케이션에 익숙하여 거부감이 없고 독립적인 성향을 가지고 있다(김현준, 2023). Z세대는 디지털시대의 시기에 태어나 휴대전화를 손에 쥐고 태어난 세대이므로 “디지털 원주민”이라고 부르며, 밀레니얼세대와 다른 특성을 가지고 있다고 한다. 따라서 밀레니얼세대와는 같은 세대로 분류하기 어렵다고 판단하여 이를 구분하기 위해 등장했다고 하였다(양재용, 2022).

표 3. MZ세대 관련 정의

| 세대명 | 출생년도 |
|--------|------------------------------|
| MZ세대 | - 1980년대 초반 ~ 2000년대 중반 출생 |
| | - 1981년 ~ 2005년 출생 |
| | - 1980년 ~ 2000년 출생 |
| | - 1980년 ~ 2004년 출생 |
| 밀레니얼세대 | - 1980년 초 ~ 1990년 중반 출생 |
| | - 1980년대 초반 ~ 1990년대 초반 출생 |
| | - 1981년 ~ 1994년 출생 |
| | - 1981년 ~ 1996년 출생 |
| Z세대 | - 1995년 ~ 2005년 출생 |
| 본 연구 | MZ세대 : 1980년대 초반 ~ 2000년대 중반 |

자료 : 양재용(2021), ‘MZ세대의 특성별 주거가치’ 연구를 바탕으로 연구자가 재정리함

3. 행동 분석

행동은 인간이 무엇을 하고자 할 때 명확한 목표를 품은 신체적 행위라고 하였다(김지은, 2021). 자신이 느끼는 욕구를 사람은 말이 아닌 신체를 통하여 행동으로 나타낸다고 하였다(장민아, 2022). 또한, 여호근(2000)은 일부 연구에서 의도와 행동을 결정하게 되는 지각된 행동 조절이 가능한 것으로 나타났다고 하면서, 태도와 의도를 측정하는 척도로서 무언가를 할 것인지 하지 않을 것인지를 측정한다고도 하였다. 이에 근거하여, 본 연구에서는 러닝크루 참여자가 참여하는 이유와 참여 이후에는 만족을 하는지, 또 계속해서 지속할 의향이 있는지 그리고 얼마나 러닝크루에 몰입이 되어 있는지를 규명하고자 한다. 이 각각의 행동을 참여동기, 참여만족, 참여몰입, 참여지속으로 규정하고 이를 규명하는 것을 행동분석이라 정의하였다.

1) 참여동기

(1) 스포츠 참여동기

스포츠 활동에 참여하는 사람들은 각기 다른 가치관과 심리적 상태를 가지고 있으며 대부분 생활 만족을 통해 삶의 질을 높이고, 윤택한 삶을 추구하고자 하는 욕구를 가지고 있다. 이러한 사람들은 욕구가 만족감으로 승화하길 기대하며 스포츠에 참여함으로써 일상에서의 만족감이라는 의미를 부여한다고 하였다(정구현, 2016). 또한, 이무연(2010)은 스포츠 참여가 개인의 여가 시간 중 체계적으로 운영되는 신체활동에 직접적으로 참여하는 것으로서 협의의 개념이라고 하였다. 또한 참여뿐만 아니라 타인과 스포츠에 대해 소통하고 체육활동에 직·간접적으로 모두 참여하는 것이라고 하였다. 개인이 스포츠 활동에 참여하는 이유라고 할 수 있는 스포츠 참여동기를 통해 건강증진과 즐거움, 몸매 유지 등에 대해서도 알 수 있다고 하였다(조영권, 권영후, 2022). 이진철(1998)은 스포츠 활동 참여를 통한 경험은 평소에는 접할 수 없는 특별한 가치의 특성을 가지고 있고 스포츠에 대한 동기를 유발한

다고 하였다. 이재우(2003)는 스포츠 참여요인인 건강증진과 스트레스 해소, 자아만족감 등이 현대인을 스포츠의 세계로 유혹하고 있다고 밝히며, 스포츠 참여는 내적과 내재적 동기를 직접적으로 유발시킬 수 있는 시간과 물리적 환경, 그리고 이들이 스포츠 활동을 통해 얻어지는 외재적 동기의 조화로서 이루어진다고 하였다. 이에 더불어, 참여동기는 어떠한 상황에 참여하여 지속하는 행동과 관계를 맺고 있고, 생활체육에 참여하는 사람들에 대한 참여동기를 연구하는 것은 운동 참여의 방향성과 강도를 규명할 수 있으며 지속 행동에 중요한 심리적 자료가 될 수 있을 것이다(황범찬, 2001). 이와 관련하여 살펴본 선행연구 중에서 스포츠 참여에 대한 연구의 요인들을 정리하면 <표 4>와 같다.

표 4. 참여동기 관련 요인

| 연구자 | 스포츠 참여동기 요인 |
|---------------------|---|
| Tokuyama(2009) | 건강 체력, 스트레스 해소, 소속감, 가치개발, 미학성, 공격성, 경쟁성, 위험 감수, 성취감, 사회적 촉진, 자아존중감, 기술 숙달 등 13개 요인 |
| 김성혁, 황수영, 김용일(2007) | 체력 향상, 즐거움 추구, 외적 과시, 무동기, 기분·컨디셔닝 향상, 기술습득 |
| 김효정(2006) | 신체적 건강, 스트레스 감소, 소속감, 사회적 교류, 자부심 경쟁 등 12개 요인 |
| 모무양(2022) | 건강 체력, 즐거움, 사교, 외적과시, 기술발달 |
| 신언경(2007) | 건강 체력, 스트레스 해소, 성생활, 사교, 체중조절, 기분 추구, 극복성취 |
| 윤해철(2008) | 건강 체력, 즐거움, 기술개발, 사교 지향, 외적 과시 |
| 이영애(2020) | 소속감, 즐거움, 조직문화, 사회적 연결망, 평판 |
| 홍윤선(2019) | 여가적 동기, 자기개발 동기, 대의적 동기, 외부적 동기 |

자료 : 선행연구를 바탕으로 연구자가 재정리함.

(2) 참여동기

동기의 어원은 “movere”, 즉 ‘움직이다’는 뜻을 가진 라틴어에서 유래한 말로, 이 말이 ‘이동하다’라는 철학적 의미를 가지며 시작되었다(Dann, 1981). 동기의 개념은 어떤 일이나 행동을 일으키게 하는 계기로서(국립국어원, 2023), 어떤 상황에서 행동이 발생하고 이와 다른 상황에서는 행동을 하지 않는지를 설명해주는 것이라 할 수 있다. 즉 동기는 우리가 특정 행동을 실행하는데 있어 이해하고 예측할 수 있도록 도움을 준다(박소현, 문양호, 김문수, 2004).

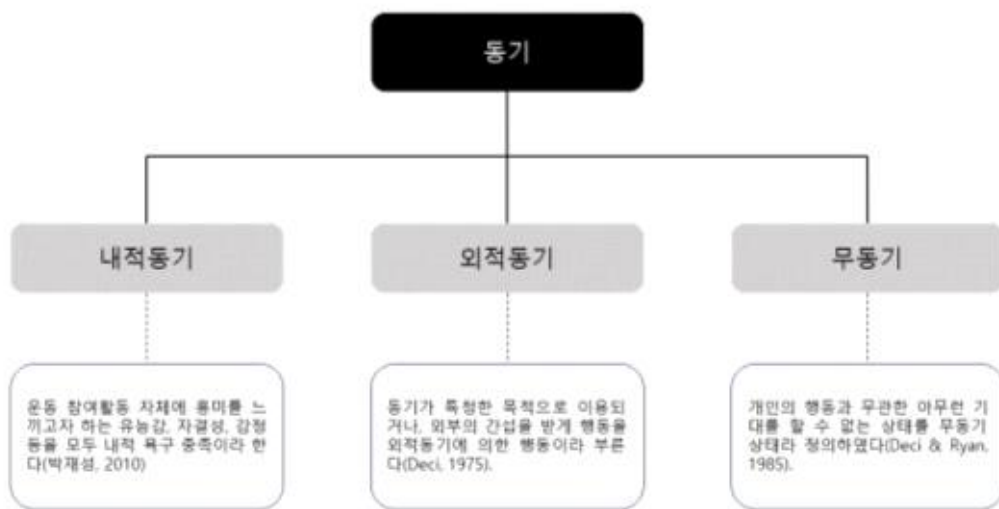
참여동기는 인간의 생애주기 가운데 중심을 이루는 하나의 주제로 생각할 수 있다. 체육교육에서도 참여자가 어떤 참여동기를 통해 활동을 지속하고 주어진 활동에 집중하며 노력하고, 또 좋은 결과를 산출하기 위해 어떻게 하는지에 대한 행동 패턴을 내포하고 있다고 하였다(장유섭, 2017).

전종현(1997)은 동기에 대해 설명하면서, 모든 행동에 대해 실행에 옮길 것이냐를 결정하는 것이 동기의 의미이며 개체의 행동은 일정한 목표를 가지고 있다고 하였다. 이에 동기는 행동을 이행하기 이전의 준비태세이자 목표로 이끌어갈 수 있는 에너지원이라고 설명하고 있다. 김동희(2012)도 동기란 인간이 행동을 시작하게 되는 원동력이며, 동기를 가진 상태에서 개인이 특정된 외부환경의 목표에 도달하고자 하는 에너지원이라고 하였다. 최정웅(1993)은 맥클리랜드의 3동기 이론 중 소속욕구에 대해서 설명하면서, 조직에 소속되어 있는 구성원들에게 동기를 부여하기 위해서는 먼저 그들의 욕구가 무엇인지 먼저 파악해야 한다고 하였다. 이들이 가진 것은 친교욕구라는 것으로, 이는 다른 사람들과 친근하며 밀접한 관계를 맺으려는 욕구라고 하였다.

전형구(2009)는 스포츠와 관련된 참여동기 연구는 내적 동기와 외적 동기로 분류되어 연구가 이어져 왔다고 하면서, 스포츠 심리학 분야에서는 최근 내적, 외적, 무동기를 스포츠 동기로 통합하여 다차원적 측정 도구를 통해 연구가 진행되고 있다고 하였다. 류조(2023)는 개인마다의 동기 방식이 다양하고 공간, 시간 및 생리적, 심리적으로 나누어 전반적인 측면으로 바라볼 때, 다양한 성질을 가지고 있어 명확

한 개념 구분이 어렵다고 하였다. 따라서 동기에 대한 이해를 위해 연구자들이 각 개인들의 내부에서 일어나는 내용을 찾기 위한 노력이 필요하다고 하였다.

김광범(2007)은 동기에 대해서 다음과 같이 설명하고 있다. 신체적 욕구와 환경 자극, 사고와 기억 등 정신활동에 의한 유기체를 움직이게 하는 욕구 조건과 이러한 조건에서 발생하는 원인으로 말미암은 방향과 행동, 그리고 행동의 방향을 규정하는 목표로 행동을 촉발시킨다. 이에 적절한 목표에 도달하는 움직임을 동기라고 하였다. 최근 스포츠 동기 연구는 여러 이론들의 기반에 기초하여 발전하고 있다. 동기는 일반적으로 내적, 외적 동기로 분류되었고, 스포츠 분야에서는 스포츠 행동을 중심으로 한 내적 동기에 주로 초점을 맞춰 왔던 것이 사실이다(박재성, 2010). 그러나 최근에는 내적동기, 외적동기, 무동기를 모두 합쳐 3분류학으로 동기의 접근을 시도하고 있으며, 이러한 세 가지 측면을 통합하여 이해할 수 있게 되었다고 하였다. 동기 3분류학은 [그림2]와 같다.



[그림 2] 동기 3분류학

자료 : 선행연구를 바탕으로 연구자가 재정리.

(3) 내적동기

운동 참여동기의 내적동기는 운동 참여활동 자체에서 흥미를 느끼고자 하는 유능감과 자결성, 감정 등으로서, 이들은 모두 내적욕구 충족에 해당한다(박재성, 2010). 또한, 내적동기는 일반적으로 개인이 별다른 보상을 바라지 않은 채 단지 즐거움을 위해 스스로 활동에 참여하여 노력하는 것을 말한다. 이러한 행동이 내적으로 동기화되었다고 말하며, 스포츠 참여를 통해 건강을 얻거나, 상금을 받게 되는 등 외적 보상에 의한 통제를 받아 참여를 멈추게 될 경우 이는 외적인 동기로 인해 일어나는 일이라고 하였다(이광수, 2003). Csikszentmihalyi(1975)는 내적동기는 곧 즐거움이라고 강조하며, 이러한 내적동기의 목적은 개인이 내재적으로 즐거움에 몰입되어 활동 자체에 완전히 스며드는 경향이라고 하였다. Deci & Ryan(1985)는 능력에 대한 개인의 내적 욕망과 자신의 결정으로 어떠한 일에 자발적으로 참여하게 되는 것이 내적동기라고 하였다.

(4) 외적동기

아무런 보상 없이 잘 유지되던 동기가 특정한 목적으로 이용되거나 외부에서 간섭을 받으며 이루어진다면 이러한 행동을 외적동기로 인해 이행되는 행동이라고 한다. 인간이 사회화 현상 내에서 내적동기가 아닌 수단을 요구하는 태도 및 가치와 같은 행동을 외적 동기라고 하는 것이다. 외적동기는 내적동기와 다르게 활동 자체를 추구하기 위함이 아니라 결과에 치중하여 수단으로 이용되는 여러 인간의 참여 행동이다(Deci, 1975).

(5) 무동기

무동기는 무관심을 수반하는 동기로, 개인이 주변 상황에 따라 자기결정을 한 것이 아니라 능력부족으로 인해 일어나는 것이며 이로 인한 무동기 사태라고 정의하

였다(Deci & Ryan, 1985). 무동기 상황이 오면 개인의 행동과 무관하게 아무런 기대도 할 수 없는 상태가 되며, 이때 운동에 참여하는 참여자들은 이 운동을 왜 지속해야 하는지 왜 좋은지를 인지하지 못하게 되어 운동 중단 가능성이 높다고 하였다(Vallerand, 1992).

5. 참여만족

1) 참여만족의 개념 및 특성

참여만족은 물리적, 심리적, 주관적 등 일정한 목적과 욕구를 충족함에 있어 개인의 주관적인 감성 상태를 야기하며 개인의 자발적 참여에 의한 여가활동의 선택 및 결과로서 긍정적 인식 또는 감정으로 정의된다(박용치, 1977). 윤희주(2008)는 참여 중인 활동의 경험을 통해 개인이 느끼는 유쾌하고 즐거운 정서적 상태나 태도, 욕구의 만족 등의 긍정적인 감정은 개인이 의식적 또는 무의식적 욕구를 촉진한다고 하였다. 이에 따라 자신의 평소 생활에서도 자신감을 가지고 활동할 수 있는 환경을 조성해 준다고도 하였다. 또한, 곽혜숙(1998)은 참여만족은 매우 주관적인 감정과 관련되어 정확한 기준점이 정해져 있지 않지만, 여러 방면의 여가 유형에 의한 여가활동이 개인의 내적 충족 여부에 의해 결정되는 것이라 하였다.

참여만족은 인간에게 있어 기본 욕구이거나 혹은 필요에 의한 행동의 동기와 목표, 성취 정도를 나타낸 결과라고도 볼 수 있다(김지영, 2009). 정경일(2012)은 스포츠 참여만족이 자발적 목적의 동기로 인해 참가한 스포츠 활동에 기대 이상의 성과가 발생하였을 경우 경험하게 되는 내적 만족감이라 하였다. 여가 스포츠 활동에 참여하는 참여자들을 대상으로 직접적이거나 혹은 간접적인 영향을 미치는 요인으로서의 참여만족은, 특정한 여가활동을 통해 개인이 추구하는 목적, 욕구를 충족하였을 때 그 활동에 대한 긍정적 인식을 갖게 하거나 혹은 주관적인 만족감을 들게 하는 것이다(김도균, 이인수, 2004). 또한, 양승규(2015)와 Campbell(1976)의 선행연구에 따르면 여가활동에 대한 만족이 생활 속에서 전반적으로 일어나는 만족 중

가장 중요한 요인으로 스포츠에서 스포츠클럽, 기업에 성과와 직접적인 관련이 있는 중요한 연구라 하였다. 김홍재(2012)는 사람들이 스포츠 활동을 통해 체력강화, 건강증진, 대인관계 형성, 심리적 안정감 등의 보상을 얻게 되었을 때 자신이 참여한 스포츠 활동이 만족스럽다고 생각하는 의미로 받아들여지게 된다고 정의하였다. 이철화(1995)는 스포츠 활동 참여만족은 자신이 참여하고 있는 스포츠 활동 및 스포츠 활동에서 경험한 즐겁고 유쾌한 정서적 상태 또는 욕구의 만족이라 하였다.

2) 여가만족의 개념

인간은 재미와 만족, 즐거움과 같은 쾌락적 목적을 가지고 여가활동을 통해 신체적, 정신적으로 많은 경험을 하게 된다. 이때 능동적이고 참여적, 적극적인 여가유형일수록 삶의 질이 향상하는 경향을 보인다고 하였다(한승엽 등, 2007). 여가만족은 여가의 경험과 상황에 대하여 느끼는 즐거움과 만족스러운 정도로서 개인의 의식적, 무의식적 욕구를 충족시키는 것이다(이준원, 2007). 여가만족, 여가활동과의 관계를 명확하게 제시한 이론은 Csikszentmihalyi(1975)의 몰입이론으로, 개인의 능력에 맞는 여가활동에 참여하였을 때 최고의 몰입을 경험할 수 있다고 하였다. 이것은 결국 흥미 있는 활동을 통하여 생활 만족도가 높아진다는 사실을 의미한다(한승엽 등, 2007). 여가만족은 참여자의 연령, 성별, 여가 기회, 여가 태도 등에 의해서도 영향을 받는다(Beard & Ragheb, 1980; Riddick, 1986). 여가만족은 일반적으로 여가 경험이나 상황에 따라 현재를 즐거워하거나 만족하는 정도를 의미하는 것으로, 결국 여가만족은 여가활동을 선택, 참가하고 그 활동의 지속과 흥미를 이끄는 중요한 요소가 된다. 이에 따라 행동에 영향을 받으며 여가활동을 지속하게 해준다.

6. 참여몰입

몰입은 인간이 삶을 살아가는데 있어 내재적인 동기가 작용하게 되는 경험에 의해 발생하는 최상의 즐거운 심리 상태라고 한다(Csikszentmihalyi, 1975). 최초로 스포츠 몰입모델을 제시한 Scanlan(1993)은 스포츠몰입이란 스포츠 참가를 지속하는 욕구와 결심을 반영하는 심리적 상태라 정의하였다.

선행연구를 살펴보면 서효민(2020)은 스포츠몰입이란, 실제로 스포츠 활동을 지속하고 있는 참여자에게 스포츠이벤트의 참여와 스포츠활동에 대하여 지속적인 참여를 이끄는 내적 참여동기를 발생시키는 감정반응이라 하였다. 권순재(2012)는 스포츠 활동에서의 몰입은 동적인 몰입의 상태로서 다분히 현실적이라고 하면서, 서양적인 인간의 생활문화에서 창출된 것으로 보았다. 어떤 일에 순종하거나 집착한다는 의미를 가진 참여자가 활동에 참여한 경험을 기술할 수 있는 출발의 개념이라는 것이다. 또한, 김우석(2019)은 스포츠몰입은 스포츠 활동을 하기 위해 실제 참여하는 것뿐만 아니라 스포츠에 대한 관심, 집중도, 선호도와 같은 인지적 행위를 포함하는 말이라 하였다.

변인숙(2010)은 현재 주어진 상황에 강한 집중을 함으로써 주어진 일에 최적의 상호작용을 통해 즐겁게 몰두 중인 상태라고 하였다. 정용각(1997)은 운동 몰입에 대해 설명하면서, 스포츠나 여가 활동에 참여하는 사람들 중 활동에 몰입하여 시간 가는 줄 모르는 사람이 있는 반면 잠시 몰두하였다가 관심이 증가하거나 또는 관심이 사라지는 경우가 있다고 하였다. 이러한 경우들로서 운동 몰입을 정의하는데 여러 가지로 표현이 되고 있다고 하였다. 최윤기(2017)는 인지 혹은 행위 상태로 정보를 얻고 관심을 갖는 마음의 상태를 스포츠몰입이라 정의하였다. 결국 스포츠 몰입은 자신이 행하고 있는 운동활동에 의식을 좁혀 자신의 삶의 가치를 높이는 활동으로 인식하는 상태라고 하였다(황기하, 2005).

7. 참여지속

운동지속을 사전적 개념으로 보면 ‘운동에 집착하다’와 ‘운동을 규칙적으로 충실히 수행하다’의 등으로 해석된다(김도현, 2013). 운동에 직접 참가하고 그 활동을 지속적으로 참여하여 행동하는 것으로 운동빈도, 운동강도, 운동시간 등이 포함된 꾸준한 운동참가를 의미하고 참가율이라고도 하였다(김영재, 2001). 운동은 건강유지와 체력증진 등 인체의 신체적 능력을 향상시킬 뿐만 아니라 스트레스 해소 및 대인관계 개선 등 생리적, 심리학적 측면에서도 긍정적인 효과를 볼 수 있다고 하였다. 이에 많은 사람들이 일반적인 사실에 따라 운동에 관심을 보이고, 직접 보고 즐기는 것뿐만 아니라 지속적으로 운동에 참여하며 스포츠사회화 과정을 겪는다고 하였다(임변장, 1986).

스포츠 참여 활동의 지속적 참여 의도는 과거와 현재, 또는 미래에도 해당하는 종목을 지속적으로 참여할 것인지를 측정하는 척도로서 여러 변인들을 통해 지속적 참여의도가 높아지거나 감소할 수 있다(배준수, 2016). American College of Sports Medicine(1991)는 스포츠 활동에 참가하는 사람에게 있어 스포츠는 그 자체로서 중요할 수도 있지만, 실제로 그들이 참여 후 느끼는 만족과 불만족의 감정으로 인하여 지속적인 참여 의도에 긍정적, 혹은 부정적 영향을 미칠 것이라고 하였다. 최홍찬(2015)은 지속을 단순 재참가 의사결정 과정을 일으키는 만족의 연장이라 여겼고, Dishman(1994)은 운동 활동에 집념하여 지속적으로 참여하게 되는 의지라 하였다. 참여지속에 대한 선행연구들을 정리해보면 다음 <표 5>와 같다.

표 5. 참여지속에 관한 정의

| 연구자 | 내용 |
|---------------|--|
| ACSM(1991) | 운동 상태를 오래 지속하려는 생각이나 마음으로서 운동에 대한 의지 |
| Dishman(1994) | 개인이 현재 참여중인 운동 활동에 집념하여 지속적으로 행할 의지 |
| 배준수(2016) | 현재 참여중인 스포츠 활동을 현재, 과거가 아닌 미래에도 지속적 참여를 할 것인지에 대한 여부 |
| 최홍찬(2015) | 재 참가 의사결정 과정을 일으키는 것 |

자료 : 선행연구를 바탕으로 연구자가 재정리함.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 MZ세대를 대상으로 러닝크루 참여자의 행동분석을 분석하고자 실시된 연구다. 이에 본 연구에서는 러닝크루에 참여중인 20~40대를 대상으로 설문을 실시하였다. MZ세대를 대상으로 광주광역시, 전라북도에서는 전주시와 서울 및 수도권에서 조사하였다. 설문조사는 비확률표본추출법 중 편의표본추출법을 활용하였으며, 응답자가 설문 문항에 대해 직접 기입하는 자기평가기입법을 활용하였다.

또한, 본 조사에서 설문조사 내용은 <표 6>과 같다. 구체적으로 본 연구에서 설문조사는 대면방식과 비대면방식으로 2023년 04월 01일부터 2023년 10월 31일까지 총 7개월간 설문지와 온라인 설문지(Google Forms)를 배포하였고, 총 300부 중 불성실한 설문지와 일부 내용이 누락된 설문지 17부를 제외한 283부(94.3%)를 최종 분석에 활용하였으며 본 연구 대상의 인구통계학적 특성은 <표 7>과 같다.

표 6. 조사내용

| 구분 | 주요 내용 |
|------|---------------------------------|
| 조사도구 | 구조화된 설문지, 온라인 설문지(Google Forms) |
| 설문기간 | 2023년 04월 01일 ~ 2023년 10월 31일 |
| 설문방법 | 편의표본추출법에 의한 자기평가기입법 |

표 7. 러닝크루 대상 인구통계학적 분석

| 특성 | 구분 | 빈도(명) | 구성비(%) | 계 |
|------------|-----------------------|-------|--------|-------|
| 성별 | 남자 | 175 | 61.8 | 61.8 |
| | 여자 | 108 | 38.2 | 100.0 |
| 연령 | 20대 | 144 | 50.9 | 50.9 |
| | 30대 | 110 | 38.9 | 89.8 |
| | 40대 | 29 | 10.2 | 100.0 |
| 직업 | 학생 | 26 | 9.2 | 9.2 |
| | 공무원 | 36 | 12.7 | 21.9 |
| | 자영업 | 31 | 11.0 | 32.9 |
| | 회사원 | 141 | 49.8 | 82.7 |
| | 서비스업 | 23 | 8.1 | 90.8 |
| | 기타 | 26 | 9.2 | 100.0 |
| 월평균 소득 | 150만 원 미만 | 35 | 12.4 | 12.4 |
| | 150만 원 이상 ~ 250만 원 미만 | 72 | 25.4 | 37.8 |
| | 250만 원 이상 ~ 300만 원 미만 | 61 | 21.6 | 59.4 |
| | 300만 원 이상 | 115 | 40.6 | 100.0 |
| 러닝크루 경력 | 6개월 미만 | 75 | 26.5 | 26.5 |
| | 6개월 이상 ~ 1년 미만 | 52 | 18.4 | 44.9 |
| | 1년 이상 ~ 2년 미만 | 67 | 23.7 | 68.6 |
| | 2년 이상 ~ 3년 미만 | 31 | 11.0 | 79.5 |
| | 3년 이상 | 58 | 20.5 | 100.0 |

조사대상의 인구특성을 살펴보면 성별에서는 남자(175명, 61.8%)와 여자(108명, 38.2%)의 비율이 나타났고, 연령에서 20대(144명, 50.9%), 30대(110명, 38.9%), 40대 이상(29명, 10.2%) 순으로, 직업에서는 회사원(141명, 49.8%), 공무원(36명, 12.7%), 자영업(31명, 11.0%), 학생, 기타(26명, 9.2%), 서비스업(23명, 8.1%) 순으로, 월 평균 소득은 300만원 이상(115명, 40.6%), 150만 원 이상 ~ 250만 원 미만(72명, 25.4%), 250만 원 이상 ~ 300만원 미만(61명, 21.6%), 150만 원 미만(35명, 12.4%) 순으로, 러닝크루 경력은 6개월 미만(75명, (26.5%), 1년 이상 ~ 2년 미만(67명, 23.7%), 3년 이상(58명, 20.5%), 6개월 이상 ~ 1년 미만(52명, 18.4%), 2년 이상 ~ 3년 미만(31명, 11.0%) 순으로 나타났다.

2. 조사도구

1) 변수의 조작적 정의 및 측정

본 연구의 조사도구는 구조화된 설문지를 활용하였으며, 독립변수인 참여동기는 건강 체력 5문항, 스트레스 해소 5문항, 여가적 동기 5문항, 소속감 5문항으로 구성하였다. 또한, 종속 변수는 참여만족 5문항, 참여몰입 5문항, 참여지속 5문항으로 구성하였다. 마지막으로 인구통계학적 특성은 성별, 연령, 직업, 월평균 소득, 러닝 크루 경력의 5문항이며, 총 40문항을 설문지의 측정항목으로 구성하였다. 아울러 인구통계학적 특성을 제외한 각 변인의 측정은 5점 리커트(Likert)척도를 활용하였고, 1점 ‘전혀 그렇지 않다’, 2점 ‘그렇지 않다’, 3점 ‘보통이다’, 4점 ‘그렇다’, 5점 ‘매우 그렇다’ 로 구성하여 분석하였다. 본 연구에서 사용된 설문지의 지문 구성은 <표 8>과 같다.

표 8. 설문지 구성표

| 구성 지표 | 구성내용 | 문항 수 | 선행연구 |
|--------------|--------------------------------|------|------------|
| 인구통계학적 특성 | 성별, 연령, 직업, 월평균 소득, 러닝크루 경력 | 5 | - |
| 참여동기 | 건강 체력 | 5 | 최정웅(2010), |
| | 스트레스 해소 | 5 | 홍윤선(2019), |
| | 여가적 동기 | 5 | 이영애(2020), |
| | 소속감 | 5 | 모무양(2022) |
| 참여행동 | 참여만족 | 5 | 당명(2021), |
| | 참여몰입 | 5 | 리안커(2022), |
| | 참여지속 | 5 | 모무양(2022) |

(1) 참여동기

본 연구에서 측정하고자 하는 참여동기는 러닝크루 참여자가 어떠한 이유로 러닝에 관심을 가지게 되었으며, 스포츠 동기 부여가 어떠한 상황에 집중되는지 알아보기 위한 척도로 본 연구에서는 MZ세대가 러닝크루에 참여하게 되는 동기로 건강 체력, 스트레스 해소, 여가적 동기, 소속감에 대한 전반적인 평가를 의미한다. 이에 본 연구에서는 김홍재(2012), 당명(2021), 리안커(2022), 모무양(2022), 이영애(2020), 최정웅(2010), 홍윤선(2019)의 선행연구를 바탕으로 본 연구에 맞게 조작적 정의하여 참여동기는 건강 체력 5문항, 스트레스 해소 5문항, 여가적 동기 5문항, 소속감 5문항 등 전체 20문항으로 구성되었으며, 구체적인 측정항목은 <표 9>와 같다.

표 9. 참여동기 측정항목

| 측정항목 | |
|---------|---------------------------|
| 건강 체력 | 1. 러닝을 하면 상쾌함이 느껴진다. |
| | 2. 러닝을 통해 멋진 몸매를 만들고 싶다. |
| | 3. 러닝은 체중조절에 도움이 된다. |
| | 4. 체력이 증진되어 일상생활에 도움이 된다. |
| | 5. 규칙적으로 러닝을 하면 건강해진다. |
| 스트레스 해소 | 1. 러닝크루를 통해 스트레스가 줄어들었다. |
| | 2. 긴장, 짜증, 걱정을 해소해 준다. |
| | 3. 러닝은 멋진 스포츠라 생각한다. |
| | 4. 내 자신을 표현하는데 도움을 준다. |
| | 5. 내 자신의 공격적인 성향을 줄여준다. |
| 여가적 동기 | 1. 일상의 스트레스와 긴장을 해소시켜준다. |
| | 2. 여가시간을 보람되게 만들어준다. |
| | 3. 러닝크루 활동 자체가 재미있다. |
| | 4. 지루한 일상을 벗어나게 해준다. |
| | 5. 바쁜 일상 중 나의 삶을 돌아보게 한다. |
| 소속감 | 1. 특별한 그룹에 속해 있는 기분이 든다. |
| | 2. 러닝크루 사이에서 동지애가 존재한다. |
| | 3. 러닝크루만의 유대감을 가지고 있다. |
| | 4. 러닝크루와 경험을 공유하는게 즐겁다. |
| | 5. 러닝크루 회원들과 공감대를 느낀다. |

(2) 참여만족

본 연구에서 측정하고자 하는 참여만족은 사회적 만족과 심리적 만족으로 개인이 스포츠 활동을 하면서 느끼는 개인적, 사회적 상황에서 느끼는 만족의 정도다 (이철화, 1995). 본 연구에서는 MZ세대가 러닝크루에 참여하는 사람들의 러닝크루 참여자가 스포츠활동을 통해 느끼는 만족이 참여동기에 미치는 영향의 전반적인 평가를 의미한다. 이에 본 연구에서는 김홍재(2012)의 선행연구를 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 총 5문항으로 구성하였으며, 구체적인 측정항목은 <표 10>과 같다.

표 10. 참여만족 측정항목

| 측정항목 | |
|------|--------------------------|
| | 1. 나는 전반적으로 우리 러닝크루가 좋다. |
| | 2. 러닝크루에서 만난 사람들은 친절하다. |
| 참여만족 | 3. 러닝크루에서 활동하는 것에 만족한다. |
| | 4. 러닝크루는 신체적 활력을 되찾아 준다. |
| | 5. 러닝크루는 체력을 증진시켜준다. |

(3) 참여몰입

본 연구에서 참여몰입은 러닝크루 참여자가 행복했던 심리상태 경험과 자신이 러닝크루에 완전히 몰두하는 경험(Csikszentmihalyi, 1975)을 측정하는 척도로, 본 연구에서는 MZ세대가 러닝크루에 참여하는 참여몰입의 전반적인 평가를 의미한다. 이에 본 연구에서는 모무양(2022)과 리안커(2022)의 선행연구를 바탕으로 본 연구에 맞게 조작적 정의하여 참여몰입은 총 5문항으로 구성되었으며, 구체적인 측정항목은 <표 11>과 같다.

표 11. 참여몰입 측정항목

| 측정항목 |
|-----------------------------|
| 1. 러닝크루 할 때는 시간 가는 줄 모른다. |
| 2. 러닝크루 할 때는 딴 생각을 하지 않는다. |
| 참여몰입 3. 러닝크루 활동을 해서 행복하다. |
| 4. 나는 러닝크루에 빠져(몰입) 있는 것 같다. |
| 5. 내가 하는 러닝크루 활동이 자랑스럽다. |

(4) 참여지속

본 연구에서 측정하고자 하는 참여지속은 주어진 사물에 대해서 지속적으로 호의적 또는 비호의적 매너로 현재 참여 중인 스포츠 활동을 지속적 참여를 할 것인지에 대한 여부를 측정하는 척도로(배준수, 2016), 본 연구에서는 MZ세대가 러닝크루에 참여하는 참여지속의 전반적인 평가를 의미한다. 이에 본 연구에서는 당명(2021)의 선행연구를 바탕으로 본 연구에 맞게 조작적 정의하여 참여지속은 총 5문항으로 구성되었으며, 구체적인 측정항목은 <표 12>와 같다.

표 12. 참여지속 측정항목

| | 측정항목 |
|------|----------------------------|
| | 1. 러닝크루 활동을 계속 할 것이다. |
| | 2. 러닝크루 활동을 그만두지 않을 것이다. |
| 참여지속 | 3. 러닝크루에 대해 좋게 이야기할 것이다. |
| | 4. 시간만 있으면 평소에도 참여하고 싶다. |
| | 5. 주변 사람들에게 함께하자고 권유할 것이다. |

2) 조사도구의 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 타당성을 검증하였다. 먼저, 탐색적 요인분석은 주성분 분석을 활용하였고, 직각회전 방식인 베리맥스를 활용하여 고유치가 1.0이상인 요인만을 추출하였다. 또한, 공통성은 0.5이상의 문항만 선택하였으며, 요인적재값은 .04이상으로 하였다. 다음으로 확인적 요인분석을 통해 측정변수 간의 집중타당성과 판별타당성을 검증하였다. 연구모델의 적합도 지수는 CFI, TLI, NFI, RMR과 RMSEA를 활용하였다. 연구에 적합한 기준치는 김계수(2007)와 우종필(2012)이 연구에서 밝힌 적합도 지수를 바탕으로 RMR과 RMSEA는 .05~.08이하, TLI, NFI, CFI는 .90이상을 모델 적합도 기준으로 하였고, 수렴 타당성을 나타내는 개념신뢰도는 .70이상, 평균분산추출의 AVE(Average Variance extracted)는 .50이상을 적합기준으로 하여 집중타당성을 확인하였다(김계수, 2007; Bagozzi & Yi, 1988).

(1) 참여동기 탐색적 요인분석

본 연구에서 독립변수인 러닝크루 참여동기의 탐색적 요인분석 결과는 <표 13>과 같다. 분석결과 러닝크루 참여자의 선택속성은 4개의 하위요인으로 건강 체력, 스트레스 해소, 여가적 동기, 소속감으로 구분되었으며, 본 연구의 타당도 검증 결과 타당도 및 적절성이 통계적으로 유의한 결과를 나타냈고, KMO=.899, BTS=2879.195), P<.000, 설명력은 72.417%로 모든 요인이 기준치 이상 상회하고 있으므로 적절한 결과 값을 확인 할 수 있었다. 그러나 각각의 요인 중 건강 체력 ②번, 스트레스 해소 ③번, 여가적 동기 ③번, 소속감 ⑤번의 각 1문항은 타당성을 저해하는 것으로 나타나 해당 문항을 삭제하였다.

표 13. 참여동기의 탐색적 요인분석

| 요인 | 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 삭제문항 |
|--|----|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| 건강 체력 | ① | .179 | .646 | .393 | .025 | .605 | ② |
| | ③ | .074 | .790 | .002 | .227 | .682 | |
| | ④ | .194 | .817 | .118 | .110 | .731 | |
| | ⑤ | .135 | .834 | .228 | .155 | .790 | |
| 스트레스 해소 | ① | .385 | .281 | .118 | .689 | .716 | ③ |
| | ② | .309 | .260 | .214 | .714 | .719 | |
| | ④ | .131 | .068 | .433 | .584 | .550 | |
| | ⑤ | .057 | .065 | .220 | .770 | .649 | |
| 여가적 동기 | ① | .202 | .269 | .627 | .490 | .747 | ③ |
| | ② | .200 | .293 | .798 | .166 | .790 | |
| | ④ | .401 | .148 | .709 | .253 | .750 | |
| | ⑤ | .237 | .084 | .702 | .301 | .646 | |
| 소속감 | ① | .783 | .121 | .162 | .267 | .725 | ⑤ |
| | ② | .860 | .105 | .196 | .099 | .799 | |
| | ③ | .873 | .170 | .205 | .177 | .864 | |
| | ④ | .816 | .226 | .284 | .167 | .825 | |
| 전체 | | 3.435 | 2.853 | 2.729 | 2.570 | | |
| 분산 | | 21.471 | 17.830 | 17.056 | 16.060 | | |
| 누적분산(%) | | 21.471 | 39.302 | 56.357 | 72.417 | | |
| KMO=.899, BTS=2879.195, df=120, Sig=.000 | | | | | | | |

본 연구에서 러닝크루에 대한 참여만족, 참여몰입, 참여지속의 탐색적 요인분석 결과는 <표 14>와 같다. 본 연구의 타당도 검증결과 타당도 및 적절성이 통계적으로 유의한 결과를 나타냈고, KMO=.890, BTS=1622.149), P<.000, 설명력은 78.211%로 모든 요인이 기준치 이상 상회함에 따라 적절한 결과 값을 확인할 수 있었다. 그러나 각각의 요인 중 참여만족 ④번, ⑤번, 참여몰입 ③번, ⑤번, 참여지속 ③번, ⑤번의 문항이 타당성을 저해하는 것으로 나타나 해당 문항을 삭제하였다.

표 14. 참여만족, 참여몰입, 참여지속의 탐색적 요인분석

| 요인 | 문항 | 1 | 2 | 3 | 삭제문항 |
|---|----|-------------|-------------|-------------|------|
| 참여만족 | ① | .486 | .191 | .700 | ④, ⑤ |
| | ② | .134 | .243 | .871 | |
| | ③ | .392 | .272 | .756 | |
| 참여몰입 | ① | .317 | .821 | .213 | ③, ⑤ |
| | ② | .190 | .875 | .168 | |
| | ④ | .289 | .683 | .326 | |
| 참여지속 | ① | .823 | .275 | .353 | ③, ⑤ |
| | ② | .872 | .265 | .200 | |
| | ④ | .601 | .371 | .296 | |
| 전체 | | 2.428 | 2.358 | 2.252 | |
| 분산 | | 26.981 | 26.205 | 25.025 | |
| 누적분산(%) | | 26.981 | 53.186 | 78.211 | |
| KMO=.890, BTS=1622.149, df=36, Sig=.000 | | | | | |

(2) 확인적 요인분석

본 연구에서는 참여동기의 건강 체력, 스트레스 해소, 여가적 동기, 소속감과 참여만족, 참여몰입, 참여지속에 대한 확인적 요인분석을 <표 15>와 같이 실시하였다. 확인적 요인분석 결과 적합도 지수는 RMR=.031, RMSEA=.072, NFI=.879, TLI=.910, CFI=.923로 나타났다. RMR, RMSEA 및 TLI, CFI가 김계수(2007)와 우종필(2012)이 제시한 적합 기준을 상회하며, NFI는 적합기준에 근접하고 있는 것으로 나타났다. 또한, 개념신뢰도는 .865~.955로 나타나 .70이상을 상회하고 있었으며, AVE도 .625~.850으로 나타나 기준치인 .50을 상회하고 있는 것으로 나타났다.

표 15. 확인적 요인분석 결과

| 변수 | | 표준화된 회귀계수 | 비표준화된 회귀계수 | t | 개념 신뢰도 | AVE |
|---|-----|--------------|---------------|-----------|-----------|------|
| 건강 체력 | 문항1 | - | 1.000 | - | .928 | .767 |
| | 문항3 | .111 | 1.104 | 9.950*** | | |
| | 문항4 | .113 | 1.287 | 11.428*** | | |
| | 문항5 | .104 | 1.264 | 12.105*** | | |
| 스트레스 해소 | 문항1 | - | 1.000 | - | .865 | .625 |
| | 문항2 | .065 | 1.046 | 16.030*** | | |
| | 문항4 | .080 | .774 | 9.701*** | | |
| | 문항5 | .090 | .860 | 9.587*** | | |
| 여가적 동기 | 문항1 | - | 1.000 | - | .929 | .767 |
| | 문항2 | .055 | .860 | 15.640*** | | |
| | 문항4 | .058 | .933 | 16.041*** | | |
| | 문항5 | .073 | .939 | 12.941*** | | |
| 소속감 | 문항1 | - | 1.000 | - | .955 | .844 |
| | 문항2 | .065 | 1.021 | 15.808*** | | |
| | 문항3 | .062 | 1.111 | 17.945*** | | |
| | 문항4 | .055 | .966 | 17.464*** | | |
| 참여만족 | 문항1 | - | 1.000 | - | .939 | .838 |
| | 문항2 | .058 | .781 | 13.480*** | | |
| | 문항3 | .049 | .921 | 18.643*** | | |
| 참여몰입 | 문항1 | - | 1.000 | - | .871 | .694 |
| | 문항2 | .072 | 1.145 | 15.792*** | | |
| | 문항4 | .084 | 1.156 | 13.761*** | | |
| 참여지속 | 문항1 | - | 1.000 | - | .943 | .850 |
| | 문항2 | .050 | 1.045 | 21.050*** | | |
| | 문항4 | .055 | .743 | 13.405*** | | |
| $\chi^2=659.911(df=254, p=.000)$, RMR=.031, RMSEA=.072 NFI=.879, TLI=.910, CFI=.923, <i>Normed</i> $\chi^2=2.480$ | | | | | | |

*** $p < .001$

오차식 : e9↔e10, e17↔e19, e22↔e23, e31↔e32

(3) 조사도구의 신뢰도 검증

신뢰도란 검사도구의 일관성을 보여주는 척도이며 대표적인 신뢰도 측정방법으로 Cronbach's α 값을 활용하여 정의한 신뢰도의 기준치는 .70이상으로 설정하였다 (김계수, 2007; Nunnally, 1978). 신뢰도 분석결과는 <표 16>과 같으며, 분석결과 참여동기의 하위요인인 건강체력 .837, 스트레스해소 .791, 여가적동기 .866, 소속감 .916, 그리고 참여만족에서 .856, 참여몰입 .829, 참여지속 .856으로 모든 요인에서 .70이상으로 나타나 적합기준을 상회하고 있다. 즉, 본 연구에서 모든 요인이 높은 신뢰도를 확보하고 있는 것으로 나타났다.

표 16. 신뢰도 분석 결과

| 요인 | 문항 수 | 신뢰도(Cronbach's α) |
|---------|------|---------------------------|
| 건강 체력 | 4 | .837 |
| 스트레스 해소 | 4 | .791 |
| 여가적 동기 | 4 | .866 |
| 소속감 | 4 | .916 |
| 참여만족 | 3 | .856 |
| 참여몰입 | 3 | .829 |
| 참여지속 | 3 | .856 |

(4) 판별타당성 분석 결과

본 연구에서는 판별타당도 검증 방법을 통해 상관계수의 제곱과 추출된 AVE를 비교하여 <표 17>과 같이 나타났다. 분석결과 상관계수의 제곱값은 .170~.547로 나타났고, AVE는 .625~.850로 나타나 AVE가 상관계수 제곱값 보다 높게 나타났다. 이에 Fornell & Larcker(1981)가 제시한 구성개념 간의 판별타당도 검증을 충족시키고 있는 것으로 확인되었다.

표 17. 판별타당성 분석 결과

| 요인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
| 건강체력 | .767 | | | | | | |
| 스트레스해소 | .452** (.204) | .625 | | | | | |
| 여가적동기 | .501** (.251) | .686** (.470) | .767 | | | | |
| 소속감 | .413** (.170) | .530** (.280) | .584** (.341) | .844 | | | |
| 참여만족 | .450** (.202) | .523** (.273) | .578** (.334) | .740** (.547) | .838 | | |
| 참여몰입 | .470** (.220) | .573** (.328) | .607** (.368) | .612** (.374) | .597** (.356) | .694 | |
| 참여지속 | .469** (.219) | .510** (.260) | .562** (.315) | .617** (.380) | .695** (.483) | .651** (.423) | .850 |
| 평균 | 4.48 | 4.23 | 4.38 | 4.36 | 4.53 | 4.13 | 4.48 |
| 표준편차 | .526 | .607 | .599 | .643 | .548 | .760 | .553 |

** $p < .01$, ()는 상관계수의 제곱 값이며, 음영은 AVE값을 의미함

3. 자료처리방법

본 연구에서는 IBM SPSS Ver. 27.0 통계패키지와 AMOS 27.0 프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 활용하였다. 구체적인 통계기법은 아래와 같으며, 통계적 유의확률 수준은 .05로 설정하였다.

첫째, 본 연구에서는 표본의 인구통계학적 특성 파악을 위해 빈도분석을 활용하였다.

둘째, 본 연구에서는 설문지의 타당도 및 신뢰도를 검증을 위한 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도분석과 상관관계분석을 실시하였다.

셋째, 본 연구에서는 러닝크루 참여자의 참여동기, 참여만족, 참여몰입, 참여지속 등 행동분석에 대한 연구모형을 분석하기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 최근 트렌드가 되어가고 있는 MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석을 위하여 참여동기와 참여만족, 참여몰입, 참여만족 간의 인과관계 분석을 실시하였으며, 본 연구의 연구결과는 다음과 같다.

1. 연구모형의 적합도

본 연구에서는 구조방정식 모형분석을 통해 검증하였으며, 연구모형의 전체적인 적합도 수준은 <표 18>과 같다. 적합도 분석결과 $X^2=617.486(df=261, p=.000)$, CFI=.927, NFI=.881, TLI=.917, SRMR=.032, RMSEA=.070, *Normed X²*=2.366으로 나타났다. 따라서 본 연구모형은 후속적으로 연구를 수행하기에 무리가 없는 것으로 판단된다.

표 18. 연구모형의 적합도

| 모형 | $X^2(df)$ | CFI | NFI | TLI | RMR | RMSEA | <i>Normed X²</i> |
|-------|-----------|------|------|------|------|-------|-----------------------------|
| 연구 모형 | 261 | .927 | .881 | .917 | .032 | .070 | 2.366 |

2. 연구가설의 검증결과

본 연구에서 가설 1은 ‘러닝크루 참여자의 참여동기(건강 체력, 스트레스 해소, 여가적 동기, 소속감)는 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.’이며 요인 중 건강 체력(경로계수=.121, $t=2.118^*$, $p<.05$), 스트레스 해소(경로계수=.213, $t=3.029^{**}$, $p<.01$), 소속감(경로계수=.556, $t=9.739^{***}$, $p<.001$) 요인은 참여만족에 통계적으로 유의하다고 나타나 본 연구가설에 채택되었다. 그러나 여가적 동기(경로계수=.105, $t=1.483$, $p>.05$)는 참여만족에 유의하지 않는 것으로 연구가설이 기각되었으며, 분석결과는 <표 19>와 같다.

표 19. 연구가설 1의 분석 결과

| 가설 | 경로 | 경로 계수 | 표준 오차 | t | 가설 검증 |
|------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| H1-1 | 건강 체력 ⇨ | .121 | .057 | 2.118* | 채택 |
| H1-2 | 스트레스 해소 ⇨ | .213 | .070 | 3.029** | 채택 |
| H1-3 | 여가적 동기 ⇨ | .105 | .071 | 1.483 | 기각 |
| H1-4 | 소속감 ⇨ | .556 | .057 | 9.739*** | 채택 |

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

본 연구에서 가설 2-1은 ‘참여만족은 참여몰입에 정(+)의 영향을 미칠 것이다’로 설정하였다. 분석결과 참여만족(경로계수=.836, $t=11.536^{***}$, $p < .001$)은 참여몰입에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설이 채택되었으며, 분석 결과는 <표 20>과 같다.

표 20. 연구가설 2-1의 분석 결과

| 가설 | 경로 | 경로 계수 | 표준 오차 | t | 가설 검증 |
|------|-------------|-------|-------|-----------|-------|
| H2-1 | 참여만족 ⇨ 참여몰입 | .836 | .072 | 11.536*** | 채택 |

*** $p < .001$

본 연구에서 가설 2-2는 ‘참여만족은 참여지속에 정(+)의 영향을 미칠 것이다’로 설정하였다. 분석결과 참여만족(경로계수=.621, $t=6.093^{***}$, $p < .001$)은 참여지속에 분석을 결과를 바탕으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 연구가설이 채택되었으며, 분석 결과는 <표 21>과 같다.

표 21. 연구가설 2-2의 분석 결과

| 가설 | 경로 | 경로 계수 | 표준 오차 | t | 가설 검증 |
|------|-------------|-------|-------|----------|-------|
| H2-2 | 참여만족 ⇨ 참여지속 | .621 | .102 | 6.093*** | 채택 |

*** $p < .001$

본 연구에서 가설 3은 ‘참여몰입은 참여지속에 정(+)^{의 영향을 미칠 것이다’로 설정하였다. 분석결과 참여몰입(경로계수=.256, $t=2.509^*$, $p<.05$)는 참여지속에 통계적으로 유의한 것으로 나타나 연구가설이 채택되었으며, 분석 결과는 <표 22>와 같다.}

표 22. 연구가설 3의 분석 결과

| 가설 | 경로 | | 경로 계수 | 표준 오차 | t | 가설 검증 | |
|----|------|---|-------|-------|------|--------|----|
| H3 | 참여몰입 | ⇨ | 참여지속 | .256 | .102 | 2.509* | 채택 |

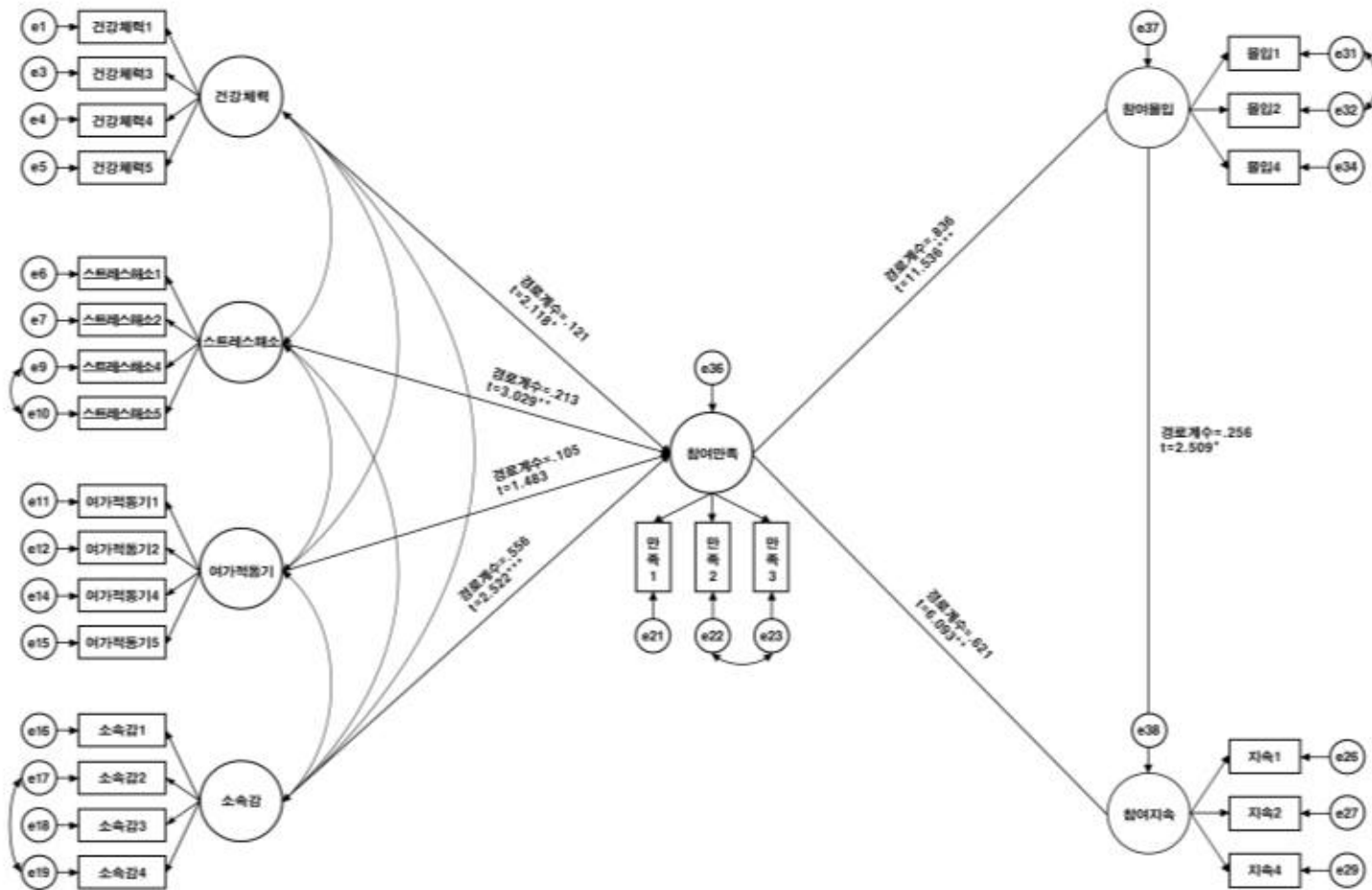
* $p<.05$

본 연구에서는 참여동기(건강 체력, 스트레스 해소, 여가적 동기, 소속감)와 참여만족과의 관계 그리고 참여만족과 참여몰입, 참여만족과 참여지속, 참여몰입과 참여지속과의 관계, 전체 총 3개의 가설을 규명하기 위해 구조방정식 모델을 활용하였으며, 분석 결과를 바탕으로 전체 연구모형 요약은 <표 23>과 같다.

표 23. 전체 연구모형 요약

| 가설 | 경로 | | 경로 계수 | 표준 오차 | t | 가설 검증 | |
|------|---------|---|-------|-------|------|----------|----|
| H1-1 | 건강 체력 | ⇨ | 참여만족 | .121 | .057 | 2.118* | 채택 |
| H1-2 | 스트레스 해소 | ⇨ | | .213 | .070 | 3.029** | 채택 |
| H1-3 | 여가적 동기 | ⇨ | | .105 | .071 | 1.483 | 기각 |
| H1-4 | 소속감 | ⇨ | | .556 | .057 | 9.739*** | 채택 |
| H2-1 | 참여만족 | ⇨ | 참여몰입 | .836 | .072 | 11.536** | 채택 |
| H2-2 | 참여만족 | ⇨ | 참여지속 | .621 | .102 | 6.093*** | 채택 |
| H3 | 참여몰입 | ⇨ | 참여지속 | .256 | .102 | 2.509* | 채택 |

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



[그림 3] 구조방정식 모형

V. 논 의

본 연구는 MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석을 목적으로 참여동기, 참여만족, 참여몰입, 그리고 참여지속 간의 관계를 분석하였다. 이는 선행연구를 토대로 각 변인간의 관계를 실증 분석하고 나아가 러닝크루 문화 활성화에 기여하기 위한 목적을 두고 있다. 이에 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 논의를 하고자 한다.

1. 러닝크루 참여자의 참여동기가 참여만족에 미치는 영향

본 연구에서는 건강 체력, 스트레스 해소, 그리고 소속감이라는 세 가지 주요 요인이 참여만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 첫째, 건강 체력 요인은 참여만족에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 체육활동이 개인의 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 만족감에도 중요한 역할을 하고 있다는 기존 연구들과도 유사한 결과를 나타내고 있다(모무양, 2022; 신언경, 2007; 윤해철, 2006). 정연욱(2019)은 건강지향형 참여동기가 생활체육 참여자의 참여만족에 유의한 영향을 미치고 있다고 밝혔으며, 정주진(2011)의 연구에서도 생활체육 참여자의 건강 체력 동기가 참여만족에 영향을 미친다고 보고하였고, 이와 더불어 송은정(2009)의 연구에서도 참여동기인 건강지향이 모든 연령에서 참여만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이를 통해 스포츠 활동이 개인의 취미와 건강 유지를 위한 수단으로 활용되고 있음을 보여준다고 밝혀 주면서 본 연구를 지지해 주고 있다.

이러한 선행연구를 바탕으로 MZ세대는 러닝크루를 통해 자신의 신체적 건강을 증진하고자 하며, 이는 체력 향상과 건강한 생활 방식을 지향하는 그들의 적극적인 자세를 반영한다는 것을 보여주고 있다.

둘째, 스트레스 해소 요인은 참여만족에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. Tokuyama(2018)는 스포츠 참여동기 요인 중 스트레스 해소도 하나의 동기 요인이 된다고 제시했다. 김효정(2006)은 외적동기 요인으로 스트레스 해소가 스포츠 활동 만족에 영향을 준다고 제시하며 달리기, 수영 등의 운동에 규칙적으로 참여할 경우 불안한 상태를 지속적으로 감소시켜주기 때문에, 스트레스 해소가 참여 만족에 유

의한 영향력을 미친다고 밝혔다. 이러한 선행연구들은, 스트레스 해소 요인이 참여 만족에 영향을 미친다고 하는 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 즉, 러닝크루 활동은 참여자들의 정서적 안정감과 스트레스 감소에 중요한 역할을 하고 있음을 나타낸다.

셋째, 소속감 요인은 참여만족에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 선행연구를 살펴보면 이영애(2020)는 동호인의 커뮤니티 특성 중 소속감은 참여만족에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 한민주(2012)의 연구에서도 소속감 요소가 포함된 재미요인 동기가 참여만족에 유의한 영향을 미친다고 제시해 본 연구를 지지해 주고 있다. 또한, 김경진(2018)의 연구에서 밀레니얼세대는 디지털매체를 잘 활용하고 자신만의 라이프스타일을 가지고 있으며 혼자만의 시간을 가지는 걸 좋아하지만 사람들과 만나 소통을 원하기도 하는 독립적 세대라고 하였다. 이는 직장에서 단순히 동호회에 가입하여 활동하던 소속감과 달리 카카오톡, 인스타그램 등 소셜 네트워크를 기반으로 운영되고 있는 러닝크루에서 서로 마음 잘 맞는 젊은 층끼리 모여 개인이 잘 활용할 수 있는 디지털매체를 통해 소통할 수 있는 점이 러닝크루의 참여만족을 높이는 주요 요소로 작용한다는 걸 알 수 있다. 즉, 누구나 쉽게 참여 가능하고 많은 사람들과 소통이 가능한 러닝크루의 소속감은 참여자들에게 사회적 연결감과 공동체 의식을 제공해주고 있다.

반면 본 연구에서 여가적 동기는 참여만족에 유의한 영향을 미치지 못하였다. 선행연구를 살펴보면 임승규(2010)는 참여동기가 만족에 유의한 영향을 미치는 것을 밝혀냈지만, 동기 요인 중 여가선용 동기는 사회적 만족에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타나 이는 본 연구와도 유사한 결과를 보여주고 있다. 이러한 결과는 러닝크루 특성을 보면 알 수 있다. 최수현(2023)의 연구에서 러닝크루에 참여하는 사람들은 러닝을 ‘멋’이라 생각하기에 몸매를 드러내면서 멋진 풍경을 배경으로 달리고, 또 이를 소셜 네트워크에 올리는게 유행이라고 하였다. 러닝크루 참여자들은 건강증진, 다이어트, 스트레스 해소, 유행 타기 등 목적을 가지고 참여하는 것을 알 수 있으며, 단순히 여가를 즐기기 위해 참여하는 것이 아니라는 것을 알 수 있다.

2. 참여만족과 참여몰입, 참여지속의 관계

본 연구에서 참여만족은 참여몰입에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 선행 연구를 살펴보면 이상일(2013)은 직장인의 생활체육 만족이 몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 김주희(2015)의 연구에서도 생활체육인의 참여만족이 몰입에 유의한 영향을 미친다는 결과를 보여주며 본 연구를 지지해 주고 있다. 변종문(2004)은 여가만족이 참가지속에 미치는 영향에 대한 연구에서 사회적, 심리적 만족이 참여 지속에 유의한 영향을 미치고 있다고 하여, 본 연구와 유사한 결과를 보여주고 있다. 또한 박수경(2013)의 연구에서도 만족이 참여 지속에 유의한 영향을 미친다고 하였으며, 김희정(2011)도 사회적, 심리적 만족이 지속에 유의한 영향을 미치고 있다고 하여 본 연구를 지지해 주고 있다. 이는 러닝크루 활동에 대한 만족감이 참여자들의 장기적인 참여 의지에 중대한 영향을 끼치면서 러닝크루 활동이 단기적인 트렌드에 그치지 않고 MZ세대의 생활 방식에 깊이 관여하고 있음을 보여준다. 즉, 러닝크루 활동이 참여자들에게 단순한 운동 활동을 넘어서, 그들의 삶에 깊이 통합되고 긍정적인 경험을 제공해주는 중요한 활동임을 시사해주고 있다.

따라서 본 연구에서 도출된 연구 결과는 러닝크루 활동이 MZ세대에게 단순한 신체적 활동을 넘어서, 정서적 만족과 사회적 연결감을 제공함으로써 그들 삶의 긍정적인 영향을 미치고 있음을 시사한다. 이와 더불어 앞서 언급한 참여만족과 참여몰입, 참여지속에 대한 결과는 러닝크루 활동의 기획자나 운영진에게도 중요한 시사점을 제공하며, 참여자들의 만족도를 높이고 그들의 몰입과 지속적인 참여를 유도하기 위해서는 활동의 내용을 넘어서 참여자들의 정서적, 사회적 요구를 충족시키는 방향으로 활동을 설계하고 운영하는 것이 중요하다는 것을 잘 보여주고 있다.

3. 참여몰입과 참여지속의 관계

본 연구에서 참여몰입은 참여지속에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 선행 연구를 살펴보면 윤원정, 송진섭(2020)이 연구한 마라톤 동호인들의 운동몰입, 심리적 만족도와 운동지속 관계분석의 연구에서 몰입이 지속에 유의한 영향을 미치는 것을 보여주어 본 연구와 유사한 결과를 나타내고 있는 것을 알 수 있다. 빙원철 등(2019)의 연구에서도 생활체육 참여자의 만족과 몰입이 참여지속에 유의한 영향으로 나타났다. 또한 김택균(2014)은 운동몰입이 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것을 밝혔으며, 김현호(2016)의 연구에서도 스포츠몰입이 운동지속에 유의한 영향을 미치고 있다고 보여주고 있어 본 연구의 결과와 같다. 이러한 결과는 러닝크루 참여자들이 러닝크루 활동에 깊게 몰입할수록 이들의 활동 지속성이 강화된다는 점을 강조한다. 즉, 참여몰입은 단순히 러닝크루 활동에 대한 열정이나 헌신에서 비롯되는 것이 아니라, 활동이 참여자들에게 제공하는 가치와 만족감에서 기인하는 것으로 해석할 수 있다.

종합하면 참여몰입이 높은 참여자들은 러닝크루 활동을 통해 더 많은 긍정적 경험을 하며, 이는 자연스럽게 활동에 대한 지속적인 참여로 이어진다. 러닝크루 활동이 참여자들에게 단순한 신체 운동을 넘어서 정서적 만족, 사회적 교류, 개인적 성취감 등 다양한 측면에서 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보여준다. 이러한 결과들을 바탕으로 러닝크루 참여자들의 몰입을 증진하기 위해서는 러닝크루 활동을 개개인들에게 더 적합하게 만들 필요가 있다. 특히 참여자들의 다양한 요구와 기대에 부응하는 방식으로 활동을 기획하고 운영하는 것이 필요하다. 위와 같은 방법을 통해 참여자들은 러닝크루 활동에 더욱 깊이 몰입하여 장기적인 참여와 활동을 유도할 수 있을 것이며, 참여몰입이 높을수록 러닝크루 활동의 지속 가능성이 증가한다는 것은 참여자들이 활동에 깊이 몰입할 때 장기적인 참여를 유지할 가능성이 높아진다는 것을 시사한다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론 및 시사점

본 연구의 목적은 최근 급변하는 현대사회에서 트렌드로 부상 중인 MZ세대의 러닝크루 참여자들이 어떠한 이유로 활동에 참여하게 되었는지, 이러한 동기가 그들이 활동을 하는데 있어 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 하는 데 있다. 연구의 목적을 달성하기 위해 설문조사는 설문자가 직접 문항을 기입하는 편의표본추출법에 의한 자기평가기입법을 사용했다. 2023년 4월 1일부터 2023년 10월 31일까지 7개월간 MZ세대를 대상으로 전라도는 광주광역시, 전라북도에서는 전주시와 서울 및 수도권에서 조사하였다. 이를 통해 총 300부를 확보하였으며 일부 항목이 누락된 17부를 제외한 283부를 활용하였다. 본 연구의 결과는 IBM SPSS Ver. 27.0 통계패키지와 AMOS 27.0 프로그램을 연구목적에 맞게 활용하였고, 연구 결과는 설문지의 타당도와 신뢰도 검증을 위한 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석을 실시하였으며, 러닝크루 참여자의 참여동기, 참여만족, 참여몰입, 참여지속 등 행동 분석을 위한 구조방정식 모형분석을 통해 결과를 도출하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 러닝크루 참여자의 참여동기 중 건강 체력, 스트레스 해소, 소속감 요인에서 참여만족에 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었고, 여가적 동기 요인에서는 유의하지 않는 것으로 나타나 기각 되었다. 둘째, 러닝크루 참여자의 참여만족은 참여지속, 참여몰입에 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 러닝크루 참여자의 참여몰입은 참여지속에 정(+)¹의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로, 본 연구는 MZ세대의 러닝크루 참여동기와 이에 따른 참여만족, 몰입, 지속성에 대한 심층적인 분석을 통해, 현대 사회에서 젊은 세대의 라이프스타일과 욕구를 이해하는 데 중요한 통찰을 제공한다. 연구 결과는 MZ세대가 러닝크루에 참여함으로써 건강과 체력 증진, 스트레스 해소, 여가 활동, 소속감 등 다양한

혜택을 경험하며, 이러한 요인들이 그들의 참여 만족도와 밀접한 관련이 있음을 밝혀냈다. 더불어, 참여 만족도가 높을수록 러닝크루 활동에 대한 몰입과 지속성이 증가한다는 점에서, 이러한 활동이 MZ세대의 삶에 긍정적으로 영향을 미치고 있음을 시사한다. 그러나 본 연구에는 몇가지 한계점이 존재한다. 본 연구가 특정 지역 및 연령대에 한정되어 일반화에 제한이 있다는 점, 그리고 러닝크루 참여에 영향을 미치는 외부적 요인들에 대한 고려가 충분하지 않았던 점이 한계로 지적될 수 있다. 후속 연구에서는 제시한 한계점들을 보완하고, 다양한 지역과 배경을 가진 참여자들을 대상으로 러닝크루 활동의 사회적, 문화적 영향을 더욱 포괄적으로 이해할 필요성이 있다.

2. 제언

본 연구를 통해 MZ세대의 러닝크루 참여가 갖는 다양한 의미와 영향을 심도 깊게 분석하였다. 이러한 분석을 바탕으로, MZ세대의 러닝크루 참여를 촉진하고, 이를 통해 사회적 건강과 웰빙을 향상시키기 위한 몇 가지 제언을 다음과 같이 제시한다.

첫째, 러닝 크루 활동의 지속적인 지원과 장려

지방자치단체, 교육기관 및 공공기관은 러닝크루와 같은 스포츠 활동을 적극적으로 지원하고 장려해야 한다. 이를 위해 러닝크루를 위한 인프라 구축, 커뮤니티 활동 지원, 그리고 공공장소에서의 정기적인 러닝 이벤트 개최 등을 고려할 수 있다.

둘째, 사회적 연결과 공동체 의식 강화

러닝크루 활동은 MZ세대의 사회적 연결과 공동체 의식을 강화하는 중요한 역할을 한다. 이러한 점을 인식하고, 러닝크루를 통해 젊은 세대가 사회적으로 더 활발하게 참여하도록 장려하는 정책을 수립해야 한다.

셋째, 건강과 웰빙에 대한 인식 제고

러닝크루는 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미친다. 따라서, 건강과 웰빙에 대한 새로운 인식을 확산시키고, 이를 위한 교육 및 홍보 활동을 강화해야 한다.

넷째, 포괄적이고 다양한 접근 방법 및 연구

MZ세대의 러닝크루 참여에 대한 더 폭넓고 깊이 있는 연구가 필요하다. 다양한 지역, 문화적 배경을 가진 참여자들을 대상으로 한 연구를 통해, 러닝크루 활동의 사회적, 문화적 영향을 더욱 포괄적으로 이해할 필요가 있다.

MZ세대의 러닝 크루 참여가 개인, 사회, 문화적 차원에서 미치는 긍정적인 영향

을 최대화하고, 이를 통해 더 건강하고 활발한 사회를 만드는 데 기여할 것으로 기대된다. 본 연구는 이러한 노력의 출발점으로서, MZ세대의 스포츠 참여 및 사회적 참여에 대한 새로운 통찰을 제공하고 있다.

참고 문헌

- 곽혜숙(1998). **고등학생의 여가활동유형에 따른 여가만족, 여가권태의 차이**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 구제언(2011). **생활체육 배드민턴동호인의 참여정도와 운동몰입이 생활만족 및 행복감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 서남대학교 대학원.
- 국립국어원, “국민이 뽑은 다듬은 말 1위 비대면 서비스”, 『문화체육관광부 국립국어원』, 2020.12.23.
- 권순재(2012). **생활체육참여자의 신체적 자기지각과 자기관리가 운동몰입 및 주관적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김경진(2018) **밀레니얼세대의 조직갈등이 조직몰입과 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 한국교통대학교 대학원.
- 김경환, 김일광(2022). 밀레니얼 세대 러닝크루 참가자의 소비가치, 브랜드 트라이벌리즘 및 전환의도의 관계. **스포츠사이언스**, 40(3), 145-158.
- 김계수(2007). 고객지향적인 서비스운영활동이 고객만족에 미치는 영향에 관한 연구. **한국품질경영학회**, 35(2), 84-99.
- 김광범(2007). **무용 전공학생들의 참여동기 측정 도구 개발 및 참여동기요인 비교·분석**. 미간행 국내박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 김교범(2018) **남자 생활체육 축구 동호인들의 참여동기가 생활만족도와 참여지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교
- 김규식(2022) **푸마, 더 가볍게 더 빠르게 ... 혁신 러닝화로 MZ세대 홀려**. 매일경제.
- 김낙한(2022). **국내 MZ세대의 웰니스 라이프스타일과 숙박상품 선택속성에 따른 시장세분화 연구**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 관광대학원
- 김덕진(2011). 제주지역 해양스포츠관광 발전을 위한 관광객의 인식 조사, **해양스포츠연구**, 1(1), 21-29.
- 김도균·이인수(2004). 스포츠센터 이용자의 마케팅믹스 요인이 소비자 만족에 미치는 영향, **한국체육학회지**, 43(2), 241-246.
- 김도현(2013). **중·고등학교 축구선수들의 운동스트레스가 운동지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 김동희(2013). **태권도 지도가 이미지가 참여동기, 스포츠가치관 및 태도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

- 는 영향. 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김민기(2023). **신청자 60%가 2030 ... MZ 놀이터가 된 하프마라톤**. 조선일보.
- 김민수·남상백(2022). 빅데이터를 활용한 코로나-19 이후 2030세대 골프 인식 연구. **한국스포츠학회지**, 20(4), 795-806.
- 김사라(2021). **Z세대 라이프스타일 유형에 따른 모바일 광고 회피 행동에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 김상아(2021). **익스트림스포츠 참여자가 지각하는 서비스스케이프가 고객행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김선기·임태성·이호열·김주용(2021). 미세먼지 문제에 따른 러닝크루 참가자의 행동 의도 분석 : 계획된 행동이론(TPB)의 적용. **한국체육과학회지**, 30(3), 63-76.
- 김성혁·황수영·김용일(2007). 라이프스타일 유형에 따른 레저스포츠 참여동기의 차이 및 참여동기가 만족도에 미치는 영향 연구. **호텔경영학연구**, 16(3), 35-50.
- 김소희, 박채원(2019). **마라톤 대회 준비하는 20·30 ... 스포츠 브랜드도 적극 공략**. 조선일보.
- 김정지(2019). 밀레니얼 세대의 특성을 반영한 주얼리 시장 경향 연구-해외 주얼리 브랜드 사례를 중심으로. **한국디자인포럼**, 62, 115-126.
- 김주영, 김일광, 박종철(2023). MZ세대 러닝크루 참여자의 브랜드트라이벌리즘과 브랜드동일시 및 브랜드몰입의 관계. **스포츠사이언스**, 41(2), 301-310.
- 김주희(2015). **생활체육 동호회 구성원의 SNS 이용동기와 참여만족, 조직몰입, 지속참여의 관계**. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 김지연(2020). **밀레니얼 세대의 레트로 소비에 대한 문화적 의미와 자아정체성**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김창문(2012). **스크린골프참가자의 기본적 심리욕구와 참여동기 및 참여지속의도의 관계분석**. 미간행 박사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김택균(2014). **G·X 프로그램에 참여하는 성인 여성의 참여동기가 몰입경험과 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 국내석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김학환(2022). 생활체육 테니스동호인의 참여동기가 운동몰입 및 스트레스에 미치는 영향: MZ세대를 대상으로. **한국체육과학회지**, 31(5), 283-301.
- 김현호(2016). **대학생 태권도시범단의 각성추구성향이 스포츠몰입과 운동지속수**

- 행에 미치는 영향. 미간행 국내석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김홍재(2012). 생활체육 테니스 참여자의 참여동기와 몰입경험 및 운동지속도, 참여만족과의 관계. 미간행 박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 김효정(2006). 스포츠 종목별 관람동기요인과 만족에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김희정(2011). 여대생들의 재즈댄스 참여동기가 생활만족과 지속적 참여에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 닐슨코리아클릭(2017). 'Z세대'의 스마트폰 이용형태 분석. 월간토픽, 266(2).
- 당명(2021). 재한 중국유학생 농구동호회의 팀워크 특성이 집단응집성과 여가만족, 참여지속의도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 대한체육회(2021). 'MZ세대'는 크루(CREW)로 모인다!. 스포츠원, 기사..
- 류조(2023). 생활체육 참여자의 참여동기가 건강관련체력과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 리안커(2022). 중국 생활체육 동호인의 운동참여동기, 운동몰입, 참여지속의도 및 생활만족도 관계 연구. 미간행 박사학위논문, 군산대학교.
- 모무양(2022). 중국 대학생 배드민턴참여자의 참여동기가 운동몰입, 스트레스 및 학교생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 일반대학원.
- 문화체육관광부(2023). 2022 국민생활체육조사.
- 박수경(2013). 성인여성의 요가수련 참여동기가 참여만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 박순형(2022). MZ 세대의 특성과 언어 사용 연구. 한말연구, 63(18), 1-23.
- 박용치(1977). 생활지수의 측정. 행정논총, 15(2).
- 박재성(2010). 생활체육동호인의 운동참여동기, 운동몰입경험, 자아존중감 및 삶의 질 관계 연구. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 박현희, 이선빈, 송성훈, 박윤정(2016). 웨어워드 모바일웹 마케팅 부문_마케팅분야 대상 : 더 많은 에너지로 압도하라! -아디다스 울트라부스트 러닝크루. 한국인터넷전문가협회, 336-339.
- 방선희(2012). 생활체육 참가자의 참여동기, 여가태도, 관여도, 생활만족의 관계 모형. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 배준수(2016). 대학 교양, 스키, 스노보드수업의 재미요인이 수업만족 및 지속적

- 참여의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 교육대학원.
- 변종문(2004). 스키참가와 여가만족 및 참가지속의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 빙원철, 송진섭, 윤원정(2019). 생활체육 참가자의 운동몰입이 심리적 만족과 운동 지속에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(3), 217-231.
- 서호민(2020). 스포츠이벤트품질이 참가자의 참여만족과 스포츠몰입, 지속의도에 미치는 영향연구. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 성현지(2023). MZ세대 특성이 글로벌리즘 특성과 컨셔스 패션디자인 인식에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 손희주(2004). 청소년들의 인라인스케이트 참여정도와 참여동기 및 참여만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 송승아(1998). 주부들의 스포츠 활동 참가유형이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 송은정(2009). 스포츠 센터 이용자들의 참여 동기가 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 송홍락(2009). 여가활동을 통한 여자마라톤 동호인의 참여동기와 몰입경험, 참여만족, 생활만족의 인과관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(3), 219-230.
- 신언경(2007). 중년여성의 한국무용 참여동기 분석, **이화체육논집**, 10, 49-56.
- 양승규(2015). 스포츠 참여 아동의 사회적 자본이 팀 공동체 의식, 참여만족 및 지속의도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 양재용(2022). MZ세대의 특성별 주거가치. 미간행 박사학위논문, 서울벤처대학원대학교.
- 여호근(2000). 호텔의 서비스에 대한 지각이 만족과 행동의도에 미치는 영향에 관한 연구. **관광레저연구**, 12(1), 139-153.
- 우종필(2012). 우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해(AMOS 4.0-20.0 공용). 서울: 한나래
- 유인근(2019). 도심속 달리기 ‘러닝크루’ 계절, 준비운동 정리운동 필수. 스포츠서울.
- 윤원정,송진섭(2020). 마라톤 동호인들의 운동몰입, 심리적 만족도와 운동지속 관계 분석. **한국스포츠학회지**, 18(3), 465-477.
- 윤이중(1996). 직장인의 생활체육 참가가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 미간행

- 국내박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 윤해철(2008). **운동참가자의 성격특성 및 참가동기에 따른 운동중독과 사회적응.** 미간행 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 윤형주(2008). **성인의 동계스포츠 참여동기와 참여만족도에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이건철(1998). **스포츠참여 동기와 사회심리적 요인 분석.** 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 이광수(2003). **모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관계.** 미간행 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 이무연(2010). **레저스포츠 참여자들의 참여동기, 몰입 및 중독이 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 이보미(2015). 달리기에 참여한 동기, 자기효능감, 진지한 여가와 심리적 몰입과의 관계 탐색. **관광학연구**, 39(7), .53-69.
- 이보미(2016). 달리기, 영적 웰빙과 전인 건강의 관계에 관한 질적 연구-시각장애인 동반 달리기 동호회 회원을 대상으로. **관광학연구**, 40(2), .37-58.
- 이상일(2013). 체육관련 직장인의 생활체육 참여에 따른 생활만족, 직무만족, 조직몰입의 관계. **한국체육과학지**, 22(2), .514-557.
- 이영애(2020). **테니스 동호인의 커뮤니티 특성, 열의, 참여만족 및 운동지속의사와의 구조적 관계.** 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이재우(2003). **스포츠 참여 동기유발요인과 소비행동 및 소비의도와의 관계.** 미간행 박사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계.** 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이준원(2007). 야외활동 참가자의 여가경험과 여가만족, 생활만족 및 재참여의도의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(1), .169-181.
- 이지수, 김지영(2020). 소셜 네트워크 빅데이터 분석을 통한 마라톤 대중화 : JTBC 마라톤대회를 중심으로. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 14(3), 27-40.
- 이철화(1995). **도시 기혼여성의 스포츠활동 참여동기와 만족도에 관한 연구.** 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 임변장(1986). **스포츠 사회화에 있어서 경기성향에 관한 연구.** 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.

- 임번장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. **스포츠과학**, 35, 1-6.
- 임승규(2010). 노인들의 생활체육 참여 동기에 따른 여가 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 국내석사학위논문, 영남대학교 스포츠과학대학원.
- 장민아(2022). 비대면 시대에 한국 여성의 바우만 피부분석에 따른 기능성 화장품 소비자 선택에 관한 행동 연구. 미간행 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 장유섭(2017). 여가스포츠 참여자의 참가동기, 운동열정, 신체적 자기효능감, 삶의 질의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 전형구(2009). 댄스스포츠 참여동기가 효능감,성취감 및 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 서남대학교.
- 정경일(2012). 아마추어 골프참여자들의 참여동기가 참여만족 및 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 정구현(2016). 승마참여자의 참여동기, 몰입, 만족 및 재참여 분석을 통한 소비자 행동 연구. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 정연욱(2019). 생활체육 참가자의 참가동기와 참가정도가 참여만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각, 오성기(2003). 사람들은 왜 달리는가? : 달리기 참가자의 참여동기 요인 탐색. **한국스포츠심리학회지**, 14(1), 69-89.
- 정주진(2011). 생활체육 골프참여자의 참여동기가 참여만족 및 건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 정현희(2020). 트렌드 코리아 2021 COWBOY HERO ‘브이노믹스·레이어드홈·자본주의키즈·틀코리아프 등 10대 키워드 선정’. 한국강사신문.
- 조영권, 권영훈(2022). 해양레저스포츠 참여자의 참여동기와 심리적 웰빙에 관한 연구. **한국스포츠학회지**, 20(2), 321-329.
- 진봉국(1993). 여가활동 참여와 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 차운성(2017) 기혼 여성의 스포츠활동 유형이 참여 만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 15(1), 267-277.
- 최수현, “달리는 MZ세대[만물상]”, 『조선일보』, 2023.05.02.

- 최윤기(2017). **승마 동호인의 참여정도 및 참가동기가 여가만족 및 스포츠몰입에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 호남대학교 체육대학원.
- 최재정(2022). Z세대의 '플렉스' 문화의 이해: Z. 바우만의 '소비' 개념을 중심으로. **교육철학연구**, 44(1), 139-159.
- 최정웅(2010). **생활체육 참여자의 참여동기, 사회적지지 및 자기효능감과 운동지속도와의 관계**. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 최홍찬(2015). **국내 축구 동호인들의 스포츠맨십이 조직 시민행동 및 지속적 참여의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 통계청, 『통계로 보는 MZ세대 트렌드』, 2020.
- 퓨리서치센터(Pew Research Center), 뉴욕타임즈 발표, 2018.03.01.
- 하화강(2023). **생활체육 참여자의 심리적 욕구가 참여만족, 운동몰입, 심리적 행복감 및 운동지속에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 일반대학원.
- 한경경제용어사전(2023). **MZ세대**.
- 한승엽, 김홍렬, 윤설민, 장운정(2007). 여가활동 유형에 따른 여가만족과 생활만족의 관계 연구 - 문화적 여가활동을 중심으로. **대한관광경영학회**, 22(3), 323-339.
- 홍윤선(2019). **관광서포터즈의 관계효익과 참여동기가 몰입, 만족과 지속의도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 황기하(2007). **직장인인라인스케이트 참여동기가 스포츠몰입행동 및 직무 만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 황다빈(2020). **러닝 용품 만족도가 러닝 참여 만족도 및 러닝 참여 욕구에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- American College of Sports Medicine. (1991). Guidelines for exercise testing and prescription. Williams & Wilkins.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being, *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Csikszentmihalyi. (1978). M., Beyond boredom and anxiety, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

- Dann, G. M. S. (1981). Tourism motivation: an appraisal. *Annals of Tourism Research* 8, 187-219.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: *Plenum Press*.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation, New York: *Plenum*.
- Dishman, R. K. (1994). Introduction: Consensus, problems, and prospects, in R. K. Dishman(Eds.), *Advances in Exercise Adherence, P.A.: Human Kinetics*, 1-27.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure Satisfaction Precursors, *Journal of Leisure Research*, 18(4), 359-265.
- Tokuyama, S. (2009). Examining different characteristics in consumer motivation for participant sport and sspectator sport, *Unpublished Ph, D.* Louis ville University.

MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석



러닝크루원 여러분 안녕하십니까?

본 설문지는 “MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석”에 대한 연구를 위한 설문지입니다. 귀하께서 응답해 주신 자료를 통해 본 연구를 위한 기초자료로 활용될 것이며, 본 설문의 응답 자료는 오로지 연구의 목적으로만 사용됩니다. 본 설문 내용은 통계법 제33조에 의해 익명이 보장됨을 약속드립니다.

설문 문항에 정답은 없습니다. 편안한 마음으로 각 문항들을 읽고 귀하의 생각 또는 의견을 그대로 응답해 주시기 바랍니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 러닝크루 문화 활성화에 큰 도움이 될 것입니다.

다시 한번 바쁘신 와중에도 본 설문에 도움을 주시는 것에 대해 감사드리며, 정확한 조사를 위하여 잠시만 시간을 내시어 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

연구자 : 조선대학교 교육대학원 체육교육 석사과정 이 룡 재

지도교수 : 조선대학교 미술체육대학 스포츠산업학과 교수 김 민 철

I. 다음의 문항들은 러닝크루 참가자들의 참여동기에 관한 내용입니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “v 또는 ●”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| 설문내용 | | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---------|--------------------------|-----------|--------|------|-----|--------|
| 건강 체력 | 1. 러닝을 하면 상쾌함이 느껴진다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 러닝을 통해 멋진 몸매를 만들고 싶다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝은 체중조절에 도움이 된다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 체력이 증진되어 일상생활에 도움이 된다 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 규칙적으로 러닝을 하면 건강해진다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 스트레스 해소 | 1. 러닝크루를 통해 스트레스가 줄어들었다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 긴장, 짜증, 걱정을 해소해 준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝은 멋진 스포츠라 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 내 자신을 표현하는데 도움을 준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 내 자신의 공격적인 성향을 줄여준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

| | | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 여가적 동기 | 1. 일상의 스트레스와 긴장을 해소시켜준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 여가시간을 보람되게 만들어 준다 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝크루 활동 자체가 재미있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 지루한 일상을 벗어나게 해준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 바쁜 일상 중 나의 삶을 돌아보게 한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 소속감 | 1. 특별한 그룹에 속해 있는 기분이 든다 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 러닝크루 사이에서 동지애가 존재한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝크루만의 유대감을 가지고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 러닝크루와 경험을 공유하는게 즐겁다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 러닝크루 회원들과 공감대를 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Ⅱ. 다음의 문항들은 러닝크루 참가자들의 참여만족에 관한 내용입니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "√ 또는 ●"표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| 설 문 내 용 | | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 보통 이다 | 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|---------|--------------------------|---------------------|---------------|----------|---------|---------------|
| 참여만족 | 1. 나는 전반적으로 우리 러닝크루가 좋다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 러닝크루에서 만난 사람들은 친절하다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝크루에서 활동하는 것에 만족한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 러닝크루는 신체적 활력을 되찾아 준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 러닝크루는 체력을 증진 시켜준다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Ⅲ. 다음의 문항들은 러닝크루 참가자들의 참여지속에 관한 내용입니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "√ 또는 ●"표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| 설 문 내 용 | | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 보통 이다 | 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|---------|----------------------------|---------------------|---------------|----------|---------|---------------|
| 참여지속 | 1. 러닝크루 활동을 계속 할 것이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 러닝크루 활동을 그만두지 않을 것이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝크루에 대해 좋게 이야기 할 것이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 시간만 있으면 평소에도 참여하고 싶다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 주변 사람들에게 함께하자고 권유할 것이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

IV. 다음의 문항들은 러닝크루 참가자들의 참여몰입에 관한 내용입니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "√ 또는 ●"표로 표기하여 주시기 바랍니다.

| 설 문 내 용 | | 전혀 그렇 지 않다 | 그렇 지 않다 | 보통 이다 | 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|---------|-----------------------------|---------------------|---------------|----------|---------|---------------|
| 참여몰입 | 1. 러닝크루 할 때에는 시간 가는 줄 모른다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 2. 러닝크루 할 때에는 딴 생각을 하지 않는다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 3. 러닝크루 활동을 해서 행복하다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 4. 나는 러닝크루에 빠져(몰입) 있는 것 같다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | 5. 내가 하는 러닝크루 활동이 자랑스럽다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

1. 귀하의 성별은?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령은?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 이상

3. 귀하의 직업은?

- ① 학생 ② 공무원 ③ 자영업 ④ 회사원 ⑤ 서비스업 ⑥기타()

4. 귀하의 월 평균 소득은?

- ① 150만원 미만 ② 150만원 이상 - 250만원 미만 ③ 250만원 이상 - 300만원 미만
④ 300만원 이상

5. 귀하의 러닝크루 경력은?

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

-설문에 응답해주셔서 진심으로 감사합니다-