

석사학위논문

대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적  
웰빙 및 행동의도간의 관계 분석

지도교수 양 명 환



제주대학교 교육대학원

체육교육전공

김 소 연

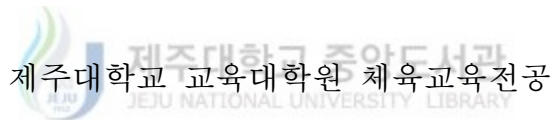
2006년 8월

# 대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계 분석

지도교수 양 명 환

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2006년 4월



제출자 김 소 연

김소연의 교육학 석사학위논문을 인준함.

2006년 6월

심사위원장 \_\_\_\_\_(인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_(인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_(인)

## 대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계 분석

김 소 연

제주대학교 교육대학원 체육교육전공  
지도교수 양 명 환

본 연구의 목적은 스포츠 활동에 참여하는 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 인과관계를 규명하는 것이며 이를 위하여 두개의 연구를 실시하였다. 연구 1은 대학 교양체육수업에 참여한 수강생 총 281명을 대상으로 설문을 실시하여, 참여동기와 심리적 웰빙, 행동의도의 인과관계를 규명하였다. 연구 2는 일반적인 스포츠 활동에 참여하고 있는 대학생 총 429명을 대상으로 자기결정이론의 틀을 적용한 동기, 심리적 웰빙, 행동의도에 대한 설문조사를 실시하여 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이와 이들 변인간의 관계를 확인하였다. 자료 수집을 위한 측정도구는 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계기법은 공변량구조분석(SEM), 경로분석(path analysis), 다변량 분산분석(MANOVA) 및 단변량 F-검증과 Scheffé 검증이었다.

이와 같은 연구방법과 절차에 따른 자료 분석을 통한 연구 결과는 다음과 같다.

1. 참여동기, 심리적 웰빙간의 관계에서 즐거움 동기, 학습 동기, 사회적 동기, 건강/체력 동기의 모든 요인은 심리적 웰빙에 정적인 영향을 미쳤다.
2. 심리적 웰빙과 행동의도간의 관계에서 심리적 웰빙은 행동의도에 정적인 영향을 미쳤다.
3. 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계에서 학습동기만이 행동의도에 직접적인 영향을 미치고 있으며 즐거움 동기, 학습 동기, 건강/체력 동기 요인은 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 간접적인 영향을 미쳤다.
4. 운동지속정도에 따른 동기의 차이 검증 결과 높은운동지속 집단일수록 내재적 동기와 확인적 조절 요인을 중요하게 평가하였고 낮은운동지속 집단일수록 무동기를 높게 평가하였으며 외적 동기는 운동지속정도에 영향을 받지 않았다.
5. 운동지속정도에 따른 심리적 웰빙과 행동의도 차이 검증 결과 높은운동지속

---

※ 이 논문은 2006년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

집단일수록 심리적 웰빙과 행동의도를 모두 높게 지각하였다.

6. 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계에서 동기 요인은 모두 심리적 웰빙에 정적인 영향을 미치고 내재적 동기와 확인적 조절 요인은 행동의도에 정적인 직접효과를 무동기 요인은 부적인 직접효과를 유발하며, 내재적 동기와 확인적 조절 요인은 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 유의한 정적인 간접효과를 유발하였다.



# 목 차

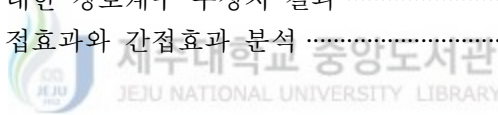
I. 서 론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 연구가설 .....	3
4. 용어의 정의 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 참여동기 .....	6
2. 심리적 웰빙 .....	17
3. 행동의도 .....	21
4. 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 관계에 대한 선행연구 .....	24
III. 연구 1 .....	27
1. 연구방법 .....	27
1) 연구대상 .....	27
2) 측정도구 .....	27
3) 연구절차 .....	31
4) 자료분석 및 처리 .....	32
2. 연구결과 .....	32
1) 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 상관관계 분석 .....	32
2) 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계 분석 .....	33
3. 논의 .....	35
IV. 연구 2 .....	39
1. 연구방법 .....	39
1) 연구대상 .....	39
2) 측정도구 .....	39
3) 연구절차 .....	43
4) 자료분석 및 처리 .....	44
2. 연구결과 .....	44
1) 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이 .....	44
2) 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 상관관계 분석 .....	47

3) 동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 인과관계 분석 .....	48
3. 논의 .....	50
1) 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이 .....	50
2) 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계 분석 .....	51
V. 종합 논의 .....	53
VI. 결    론 .....	55
참고문헌 .....	56
Abstract .....	63
부록 .....	65
부록1 : 연구 1 설문지 .....	65
부록2 : 연구 2 설문지 .....	69



## 표 목차

표 1.	연구대상자의 일반적 특성 .....	27
표 2.	설문지의 주요 구성내용 .....	28
표 3.	참여동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과 .....	29
표 4.	참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 상관관계 .....	33
표 5.	가설검정에 대한 경로계수 추정치 결과 .....	33
표 6.	참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도 경로도형의 공변량 분해결과 .....	34
표 7.	연구대상자의 일반적 특성 .....	39
표 8.	설문지의 주요 구성내용 .....	40
표 9.	동기 척도의 요인 분석 및 신뢰도 검정 결과 .....	41
표 10.	운동지속에 따른 동기 차이 .....	45
표 11.	운동지속에 따른 심리적 웰빙의 차이 .....	46
표 12.	운동지속에 따른 행동의도의 차이 .....	47
표 13.	동기, 심리적 웰빙, 행동의도 변인들간의 상관관계 .....	47
표 14.	가설검정에 대한 경로계수 추정치 결과 .....	48
표 15.	변인간의 직접효과와 간접효과 분석 .....	49



## 그림 목차

그림 1. 조절양식, 인과소재, 관련 과정과 동기 유형을 보여주는 자기결정성 연속선(Ryan & Deci, 2000) .....	12
그림 2. 기본적 욕구, 동기 유형과 심리적 웰빙간의 경로도형(김덕진·양명환, 2006) ..	21
그림 3. 관광목적지의 물리적 환경단서, 이미지, 만족, 재구매의도 간의 관계 연구 (신재익, 2005) .....	22
그림 4. 상업스포츠 센터의 서비스품질과 고객만족 및 구매 행동간의 영향 요인 분석적 인과관계 모형(최영진, 2002) .....	23
그림 5. 운동 참여동기, 참여수준 및 지속의도간의 경로도형(양명환, 2004b) .....	24
그림 6. 참여동기·참여만족 및 재 참여의도간의 경로도형(박태준·양명환, 2004) ..	25
그림 7. 본 연구의 이론적 모형 .....	26
그림 8. 참여동기, 심리적 행복 및 행동의도간의 경로도형 .....	26
그림 9. 본 연구의 절차 .....	31
그림 10. 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 경로도형 .....	34
그림 11. 동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 경로도형 .....	49





# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

현대 사회에서의 스포츠 활동은 단순히 여가시간을 활용하기 위함이 아닌 스트레스나 긴장, 우울증세를 완화시켜주고 심장질환, 비만 등 각종 성인병을 예방하는 건강상의 혜택을 주는 중요한 활동이다. 특히 최근 우리사회에서 웰빙(well-being)이라는 말이 유행처럼 번져 사람들의 인식속에 깊이 자리 잡게 되면서 스포츠는 신체적인 건강뿐만 아니라 참여로 인해 파생되는 심리적인 건강과 삶을 더욱 윤택하게 하기 위한 즉 삶의 질을 높이는 수단으로 인간의 삶과 더욱 밀접한 관계를 지니게 되었다.

이러한 스포츠 참여에 있어 동기(motive)란 행동을 유발시키는 내적인 원동력으로 욕구충족과 관련된 운동행동을 이해하기 위한 매우 중요한 구인이다. 일반적으로 운동에 참여하게 되는 주요 동기로는 건강 증진, 체형유지, 체중조절, 또는 개인적 외모 개선, 기술학습, 심리적 행복, 즐거움과 재미 등이 확인되고 있다(양명환, 1999). 이렇듯 다양한 요인들이 신체활동·운동에 참여하고 싶은 인간의 욕망과 기회에 영향을 미칠 수 있다.

대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응중의 하나가 쾌락적 즐거움(hedonic enjoyment) 또는 감정호전현상(feel better phenomenon)이다. 이는 욕구충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등으로 이러한 여러 가지 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태가 심리적 웰빙(psychological well-being)이다(양명환, 2000a). 즉, 스포츠 활동 참여에 있어 자신의 현재 활동 참여동기가 그들이 바라는 가치 기대를 어느 정도 충족 시켜주었는가로 평가되는 개념인 만족도나 몰입감 등과 같은 요인을 포괄적으로 수용할 수 있는 개념이 심리적 웰빙(psychological well-being)인 것이다.

스포츠 활동 참여와 관련된 심리적 웰빙 하위요인에 대한 최근의 연구결과들은 만족도(김나미, 1997; 박수정, 1996; 이창기, 2003; 임금옥, 2002), 몰입감(김형룡·박순문, 2005; 나순복·김동식·문영희, 2003; 이재형, 2005; 채한승·이종호, 2001), 자아실현(이종근·김민환·유양섭, 2004), 심리적 행복감(배윤정, 2005; 양명환, 2004a; 이은정, 2002)등이 요인별로 연구되었다. 이러한 요인별 선행연구들은 참여동기가 심리적 웰빙 하위요인에 미치는 긍정적인 영향에 대한 결과를 보여주고 있다. 이는 스포츠 활동 참여가 심리적 웰빙에 미치는 긍정적인 효과를 입증하고 있을 뿐만

아니라 참여동기가 심리적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 요인임을 시사하는 것이다.

한편 동기와 행동적 결과와 관련지어 여러 연구들(pelletier, Fortier, Vallerand & Brière, 2001; Ryan, Frederick, Lepas, Rubio & Sheldon, 1997; Wilson & Rodgers, 2004)은 동기가 운동지속행동에 중요한 역할을 한다고 제안하였다. 이는 참여동기가 행동적 결과에 있어 스포츠 참여를 지속하게 하는 요인으로 참여지속 의사와 같은 미래의 행동의도를 예측할 수 있게 한다는 것이다. 또한 이들 변인과 만족변인의 상관관계에 있어서도 소비자 행동연구와 스포츠 활동 참여에 관련된 여러 연구(박대준·양명환, 2004; 서희진, 2003; 유용상·조광민·조성식, 2003; 이강우·윤상영, 2004; 장경수·김형섭·이귀옥, 2004)에서 변인들간의 관계가 있음을 제시하였으며, 이러한 연구들은 참여동기, 만족변인, 행동의도간에 긍정적인 관계가 존재한다는 것을 보여주는 결과로 동기-만족-행동의도간의 인과관계가 존재함을 입증하였다.

즉, 스포츠 활동 참여가 만족감, 몰입감, 자아실현에 미치는 긍정적인 효과는 충분히 입증되었을 뿐만 아니라 참여동기와 만족도의 긍정적인 관계가 참여지속 의사에도 영향을 미쳐 참여동기와 만족도가 미래의 행동의도를 예측할 수 있는 변인임을 확인되었다. 그러나 지금까지의 연구는 스포츠 참여를 통하여 얻을 수 있는 긍정적인 변화를 만족, 정서변화, 몰입, 자아실현, 유능감 등 심리적 웰빙에 대한 개별적인 요소에만 초점이 맞춰져서 이루어지고 있다. 이러한 여러 요소들을 최근의 학자들은 단순한 만족이나 행복의 개념을 넘어서 복잡적이고 다차원적인 척도로 측정을 시도하고 있다. 또한 그동안 동기와 만족도, 만족도와 행동의도 등과 관련된 연구는 지속적으로 연구되어 오고 있지만 욕구충족에 수반되어 나타나는 긍정적인 정서상태인 심리적 웰빙과 관련된 연구는 미흡한 실정이다.

따라서 스포츠 활동 참여자들이 활동에 참여하면서 얻게 되는 만족을 전반적인 생활의 질에 대한 만족정도로 설명할 수 있는 심리적 웰빙의 개념을 도입하여 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 관계를 규명하는 실증적 연구의 필요성과 또한 활동에 지속적으로 참여하는 사람들의 지속정도에 따라 이러한 변인들이 어떠한 영향을 받는지 확인하는 연구의 필요성이 제기된다.

## 2. 연구의 목적

### 1) 연구 1

연구 1의 목적은 대학 교양체육 수업에 참여하는 학생을 대상으로 인지적-정서적 상태 측정도구인 심리적 웰빙 척도를 가지고 참여동기가 심리적 웰빙과 행동의도에 미치는 영향을 알아보는데 있다. 구체적으로 참여동기의 유형이 참여결과로 나타나는 심리적 웰빙에 미치는 영향력과 참여동기가 심리적 웰빙을 매개변인으로 행동의도에 미치는 영향을 알아보고 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 규명하는 것이다.

### 2) 연구 2

연구 2의 목적은 연구 1의 결과를 바탕으로 자기결정이론의 틀을 이용하여 운동 지속 정도에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이를 알아보고 일반적인 스포츠 활동 참여 상황에서의 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 확인하는데 있다.

## 3. 연구가설



본 연구의 목적을 해결하기 위해 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

### 1) 연구 1

- 가설 1. 참여동기는 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 참여동기는 참여 후 행동의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 심리적 웰빙은 참여 후 행동의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 참여동기는 심리적 웰빙을 매개로 하여 행동의도에 간접영향을 미칠 것이다.

### 2) 연구 2

- 가설 1. 운동지속집단에 따라 동기와 심리적 웰빙, 행동의도에 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 동기는 심리적 웰빙에 상이한 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 동기는 행동의도에 상이한 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 심리적 웰빙은 행동의도에 정(+)의 직접효과를 유발할 것이다.

가설 5. 동기는 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 정(+)의 간접효과를 유발할 것이다.

## 4. 용어의 정의

### 1) 참여동기(participation motivation)

동기란 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어내는 요구, 욕구라 할 수 있다. 연구 1에서는 참여동기를 즐거움 동기, 학습동기, 사회적 동기, 건강/체력 동기 요인의 4개 차원에서 얻어진 측정값이라고 조작적으로 정의하였다. 연구 2에서의 동기는 자기결정이론에서 정의하는 동기요인인 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절, 무동기 요인으로 4개 차원에서 얻어진 측정값이다.

### 2) 심리적 웰빙(psychological well-being)

심리적 웰빙이란 능동적으로 신체활동에 참여한 사람들이 참여 후 느끼는 즐거움이나 감정호전 현상으로 욕구가 충족되면서 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등을 통합적으로 나타낼 수 있는 인지적-정서적 상태이다. 본 연구에서는 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 유능감 요인으로 구성된 다차원적인 인지적-정서적 상태 질문지(양명환, 2000a)를 사용하여 측정하였으며, 개별요인의 점수와 총합점수를 산출하여 심리적 웰빙이라고 정의하였다.

### 3) 행동의도(behavioral intention)

행동의도란 신념과 태도가 행동화 될 개인의 주관적 상태를 의미하는 것으로 어떤 대상에 대한 태도형성 후 미래 행동으로 나타내려는 개인의 의지로 정의할 수 있다. 본 연구에서 행동의도는 양명환(2004a)의 척도를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 재 참여의도, 구전의도, 추천의도, 지속의도를 구성요소로 4개 문항의 점수를 합하고 문항수로 나눈 평균값을 가지고 행동의도라고 정의하였다.

### 4) 운동지속(exercise adherence)

본 연구에서는 운동지속을 행동적 태도와 정의적 태도를 통합한 개념으로 측정

하였다. 행동적 태도와 정의적 태도의 높고 낮은 점수를 조합하여 운동지속을 높은지속집단(높은 행동적 태도, 높은 정의적 태도), 중간지속집단(높은 행동적 태도, 낮은 정의적 태도 또는 낮은 행동적 태도, 높은 정의적 태도), 낮은지속집단(낮은 행동적 태도, 낮은 정의적 태도)으로 분류하였다.



## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 참여동기

#### 1) 동기의 개념

동기(motive)라는 용어는 라틴어의 'movere'에서 유래한 것으로 '움직이다'라는 의미를 지닌 심리학의 기본 개념 중의 하나이다. 일반적으로 동기란 유기체를 각성시키고 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어가는 내적인 지향세력(요구, 욕구)이다. 인간의 성격에는 행동을 활성화시켜 일정한 방향을 조직화하는 어떠한 '힘'들이 존재하는데, 이러한 힘들은 추동(drive)이나 자극 요구(stimulus needs)와 같은 것일 수도 있으며, 본능(instincts)과 같은 것도 포함되어 있는데 이러한 힘들을 동기라고 한다(이광수, 2003).

동기는 다음과 같이 여러 학자들에 의하여 다양하게 정의되고 있다.

Berelson과 Streiner(1964)는 동기란 '활성화(energizes) 시키거나 작동시켜, 움직이게 하는 내적상태'를 말하는데 이는 행동을 목표 지향적으로 되게 하거나 목표를 위한 통로를 마련하는 것이라고 하였다. 또한 Atkinson(1958)은 동기란 '활동의 방향, 강도 및 지속에 직접적인 영향을 미치고 한 가지 이상의 효과를 나타내는 활동 경향성(action tendency)의 최종 강도가 초점이 되며 순간적 상태에서 동기목표는 사태에 따라서 정의된다.'고 하였다(전종현, 1997). Sage(1977)는 동기는 '노력의 방향과 강도로 정의되며 노력의 방향(direction of effort)이란 어떤 사람이 특정 상황이나 행동을 추구하고 거기로 다가가는지의 여부를 말한다.'고 하였으며, Ross(1987)는 '개인이 목표를 향해 나아가도록 움직이게 하는 내적 심리상태', Gellerman(1968)은 '일정한 목표를 지향하여 행위를 조정하고 에너지의 일부를 이들 목표 도달에 투입시키는 것이다.'라고 하였다(노영욱, 2002).

이러한 의미로 볼 때 인간이 일정한 행동을 하도록 움직이게 하는 근원이 동기임을 알 수 있으며, 인간이 운동을 하고 싶다는 생각을 하게 되는 원동력은 생리적 욕구로서 활동의 욕구, 애정의 욕구, 존경, 희구의 욕구, 자기실현의 욕구, 신기성의 욕구 등 여러 가지가 있다(이창기, 2003).

## 2) 동기의 특성

동기가 갖는 여러 가지 기능으로는 행동을 일으키는 시발기능, 명목적인 행동이 아닌 특수한 반응을 선택하는 선택기능, 행동을 목표에 방향 짓는 지향기능, 목표에 도달했을 때 그 행동의 재현 가능성을 높이려는 강화기능을 들 수 있으며 동기의 특성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 동기는 행동의 원동력으로서 작용한다. 동기는 욕구나 충동의 행동을 가지고 있기 때문에 유기체는 이러한 요구를 감소하거나 제거 또는 강화시킬 수 있는 행동을 일으키게 된다. 욕구가 생기면 그것을 충족시킴으로써 유기체의 내적 균형을 유지해야 한다. 이와 같은 행동이 내적 동력으로서 에너지를 제공해 주기 때문에 행동의 강도를 높이기도 하고 낮추기도 한다.

둘째, 동기는 정서적 흥분을 일으킨다. 어떠한 욕구에서 동기가 형성되면 심리적인 긴장상태를 가져오게 된다. 이때의 감정 상태를 여러 가지로 부르고 있으나 일반적인 정서(emotion)라고 부른다.

셋째, 동기는 목표의 선택과 결과에 작용한다. 동기유발이 된 사람은 내적인 에너지 변화에서 생기는 긴장을 감소하기 위한 행동을 일으키게 된다. 즉 목표지향적 반응을 일으키게 된다.

넷째, 행동의 방향을 결정하는 힘을 역동적 과정 설명 방법에 따라서 유의성(valence)이라고 하는데 이러한 유의성은 행동을 적극적으로 일정한 방향으로 이끌어 갈 뿐만 아니라 소극적으로 회피하게 하는 원인이 될 수도 있다. 어떠한 동기는 목표지향 즉 반응을 일으킬 뿐만 아니라 어떻게 하는 것이 가장 효과적인 행동인지를 생각하고 선택하는 행동을 하게 된다.

## 3) 동기 이론

### (1) 귀인이론(Attribution Theory)

귀인이론은 인과적 귀인 추론의 본질에 대한 기본 가정과 귀인 추론과 미래 행동과의 관계에 관한 기본 가정을 갖는다. 인과적 귀인추론의 본질이란 성취적 결과에 대한 원인분석이 어떻게 이루어지는가에 대한 것이다. 대인 지각의 형성 과정을 설명해 주는 귀인은 관찰자가 인간의 외부행동을 근거로 자신이나 행위자의 내부를 추론하는 과정으로서 동기에 대한 또 다른 접근법이라 할 수 있다.

귀인이론은 Fritz Heider로부터 시작되어 Atkinson의 성취동기 이론에서 사용된 변인들을 가지고 Bernard Weiner가 발전시켰다(김재건, 1997). Weiner(1972, 1979,

1986)는 인간이 성취상황에 관한 정보를 능동적으로 추구하고 처리하는 과정을 통하여 행동 결과에 대한 원인들을 구조화하고 현재와 미래의 활동을 결정한다고 전제하고, 대부분의 인간은 행동 원인의 지각에 대한 논리적 규칙성을 사용하고 있기 때문에 이에 대한 이해는 개인의 감정과 미래 행동을 예상하는 체계적인 지식을 제공한다고 하였다(서성미, 2002). 즉, 개인이 어떤 사건이나 행동의 결과에 대한 원인을 무엇으로 여기는가에 따라 기대와 감정에 영향을 주어 앞으로의 행동 동기를 설정하고 행동 반응을 예상하게 한다는 것이다.

Weiner(1979)는 개인의 성공과 실패의 원인들을 ‘능력’, ‘노력’, ‘과제의 난이도’, ‘운’ 등의 네 가지 요인으로 보고 이 4개의 요인들을 인과성소재(Locus of causality) 차원과 안정성(stability) 차원 그리고 통제가능성(controllability) 차원으로 분류하였다. 첫 번째 인과성소재는 내적(internal)인 것과 외적(external)인 것으로 나눌 수 있으며, 두 번째 안정성은 안정적인 것과 불안정한 것으로 나눌 수 있다. 세 번째 통제가능성은 통제가능성과 통제 불가능성으로 나눌 수 있다. 능력은 내재적이며 안정되고 통제 불가능하다. 따라서 성공의 원인을 능력으로 지각한다면 미래에도 성공이 기대되지만 실패의 경우 통제가 불가능하여 미래 성공을 기대하기 어렵다. 노력은 내재적이긴 하지만 불안정하고 통제가 가능하다. 성공의 원인지각이 노력으로 귀인될 경우 노력이 불안정한 요인이기 때문에 미래에 성공을 기대하기 어렵지만 실패의 경우 앞으로의 결과를 개선시키기 위한 시도를 할 수 있어서 긍정적이다. 과제의 난이도와 운은 외적이며 불안정하고 통제가 불가능하다. 만약 성공에 대한 원인지각이 과제난이도나 운이라면 불안정하고 통제가 불가능한 요인이므로 미래의 성공은 예측하기 어렵다. 하지만 실패의 원인으로 지각된다면 미래 수행에 반드시 실패가 예측되지 않는다. 이러한 Weiner가 제안한 귀인이론은 기대와 감정이라는 두 요소에 의해 성취동기가 달라진다고 보기 때문에 성취결과에 대한 귀인 결과는 기대와 감정에 영향을 미치고 최종적으로 성취상황에서의 과제선택, 성취활동의 강도와 지구력 등의 성취행동에 영향을 미치게 된다는 것이다.

이외에도 각기 다른 이론들이 많으나 (Ben의 자기지각이론, Scachter의 자기 지각 접근, Jones & Nisebett의 상이한 조망적 가설 등) 이들 간의 공통점은 ‘사람들은 원인에 의해서 행동을 해석하며 이러한 해석은 그 행동에 대한 반응을 결정하는데 중요한 역할을 한다’는 것이다.

## (2) 성취목표지향 이론

성취목표지향 이론은 활동에 대한 노력, 재능, 시간과 같은 개인적 자원의 투자가 개인이 활동에 대해 어떠한 성취 목표를 가지고 있느냐에 따라 달라진다는 것이다.

Maehr와 Nicholls(1980)에 의해 가정된 성취목표지향 이론에 의하면 개인은



능력(ability), 과제(task), 사회적 인정(social approval)의 목표지향 중 하나에 의해 동기화 된다.

능력지향적(ability-oriented)인 개인은 타인에게 자신의 기술을 실증하려고 노력하는 경향을 가지기 때문에 사회적 비교가 능력지향적인 개인을 위한 주요한 정보자원이 된다. 과제지향적(task-oriented)인 개인은 자신의 기술을 숙련하는데 목표를 두어 타인의 수행보다는 과거 자신의 수행과 관련하여 그들의 능력을 평가한다. 사회적인정(social approval)을 목표로 하는 개인은 수행에 대한 결과에 상관없이 참여하는 동안 주요타자로부터 긍정적인 피드백을 얻고자 하는 방향으로 결정된다.

스포츠 상황에서 가장 중요한 성취목표는 유능감 또는 능력을 보이는 것이라고 추론된다. 이러한 능력은 성취상황에서 개인이 추구할 수 있는 두 가지의 주요 목표 측면을 유도하였는데 이들 목표는 각각 과제와 자아, 학습과 수행, 숙련과 능력집중 등으로 명칭되고 있다. Robert(1992)는 스포츠 상황에서의 이러한 목표들을 숙련성과 경쟁성이라 하였으며, 이러한 목표는 상호직관적이고 스포츠 유능감 수준에 대한 개인의 주관적인 평가와 관계가 있다고 주장하였다.

이러한 성취목표지향 이론의 예상을 스포츠 상황에서 검증하려는 많은 연구가 이루어졌다. Duda(1992), Nicholls(1984), Roberts(1984, 1992)는 운동 상황에서의 과제/숙련과 자아/경쟁성 목표의 존재와 다양한 성취인지나 성취행동들(능력지각, 과제선택, 노력, 수행, 귀인, 지속성)간의 관련성을 검증한 연구에서 성취목표지향 이론을 어느 정도 일관되게 지지하고 있다. Nicholls(1984)는 주로 능력 지향적인 개인과 신체적 유능감이 높은 개인은 스포츠에서 노력과 지속성을 높은 수준까지 실증하고자 하는 반면, 낮은 능력 지향적인 개인은 스포츠에서 탈락할 가능성이 높다고 하였다. 이는 능력 지향적인 개인은 자신의 높은 능력을 실증하기 위해 동기화 되고, 낮은 능력을 가진 개인은 이를 회피하려 한다는 사실에 근거를 두고 있다. 성공과 실패는 타인과 비교하려는 특징을 가지고 있어 자신의 능력에 대한 평가에 따라 행동 지속성을 예측할 수 있다는 것이다. 또한 과제 지향적인 개인은 실제의 목표를 정하고 점진적인 향상이 되는 한 행동을 지속할 것으로 기대된다. Ewing(1981)의 연구에서 스포츠 참여자는 사회적인정 목표가 보다 높게 지향되어 있었으며, 반면에 탈락자는 능력에 관련된 목표가 높게 지향된 것으로 나타났다고 보고하였다. 따라서 높은 과제 지향적인 개인은 스포츠 활동에 열심히 참여하고 오랫동안 지속하고 있으나 높은 자아지향적 이거나 낮은 과제지향적 개인은 활동 참여에 오랫동안 지속하지 못하는 경향이 있었다는 것이다.

### (3) 유능성 동기 이론(Competence Motivation)

많은 연구자들의 관심을 모으고 있는 사회 인지적 동기이론의 또 다른 측면에서는 활동 참여자들의 유능성 지각(perceived competence)에 기초를 두고 있다.

인간은 근본적으로 모든 성취영역에서 유능감을 보이려는 동기가 내재해 있다는 전제속에서 White(1959)는 성취동기를 조정하는 심리적 구인으로서 유능성 개념을 처음으로 소개하였다. 사람들은 환경에 어떤 효과를 미치기 위하여 숙련적 행동에 참여와 지속하려는 효과동기(effectance motivation)를 소유하고 있고 효과(유능성)를 보이면 효능감과 내적 즐거움을 가져올 것이라는 것이다. 이러한 White의 이론적 개념을 기초로 하여 Harter(1978)는 유능성 동기이론을 개발하였다(서성미, 2002).

Harter(1978)에 의하면 각 개인은 성취분야에서 능력을 실증하면서 동기화 되어 지고 숙달 시도를 하면서 동기화된다고 주장하였다. 이러한 숙련 경험이 성공적으로 이루어지면, 효능감과 긍정적 정서의 결과가 오는데, 이것은 참여를 계속하는 동기의 결과가 된다. 즉 개인의 숙련시도(mastery attempts)는 성공 또는 실패를 초래하며, 자신에게 영향력을 주는 부모나 교사, 동료와 같은 타인으로부터 평가를 받는다. 최적의 도전 속에서의 성공은 유능성과 내적 즐거움을 증진시키며 타인의 인정(approval) 역시 유능성을 유도하지만 실패는 유능성의 감소와 불안을 초래하여 숙련시도를 지속하려는 개인의 동기를 감소시키고, 외적 인정에 대한 욕구를 지속적으로 발달시킨다는 것이다.

Harter(1978, 1981)의 유능성 동기 이론은 스포츠 상황에서 청소년들의 동기를 연구하는데 가장 많이 행한 이론으로 많은 시사점을 제공해준다. 청소년이 특정 스포츠에 매우 높은 유능감을 갖고 있고, 수행에 대한 책임감을 일차적으로 자기 자신에게 돌릴 때 그는 스포츠 기술을 더 능숙하게 하기 위해 지속적으로 그 스포츠에 참여 할 것이다. 반면에 스포츠에 유능감이 낮다고 인지하고 있고 자신의 수행에 대한 책임이 타인에게 있다고 믿는 선수는 스포츠에 대한 흥미를 지속적으로 갖지 못하고 이탈할 가능성이 많다는 것이다(이광수, 2003). 그러나 Harter의 이론을 증명하기 위한 몇몇 연구들(Roberts, 1992; Klint & Weiss, 1987)에서 발견된 대부분의 결과는 Harter의 예상을 그리 강력하게 지지해주고 있지 않는다.

Roberts(1992)는 유능성 동기모델 역시 자기 효능감 모델과 마찬가지로 숙련성 행동(mastery behavior)을 기초로 하였기 때문에 다양한 수준의 스포츠 경쟁상황에 모두 적용하기에는 한계가 있으며, 더구나 Harter가 개발한 측정도구는 성취상황에서의 숙련성(mastery) 측면보다 동료와 비교했을 때의 유능성을 강조하는 자아(ego) 또는 경쟁적(competitive) 측면만을 측정하도록 구성되었다고 지적하였다. 또한 Klint & Weiss(1987)는 높은 신체적 유능감 뿐만 아니라 교제나 사회적 요인도 청소년의 스포츠 참여동기가 된다고 하였다. 물론 신체적 유능감이 많이 요구

되는 스포츠 상황에서의 지속적인 참여에는 역시 신체적 유능성 동기가 중요한 역할을 하게 될 것이다.

#### (4) 자기결정 이론(Self-Determination Theory)

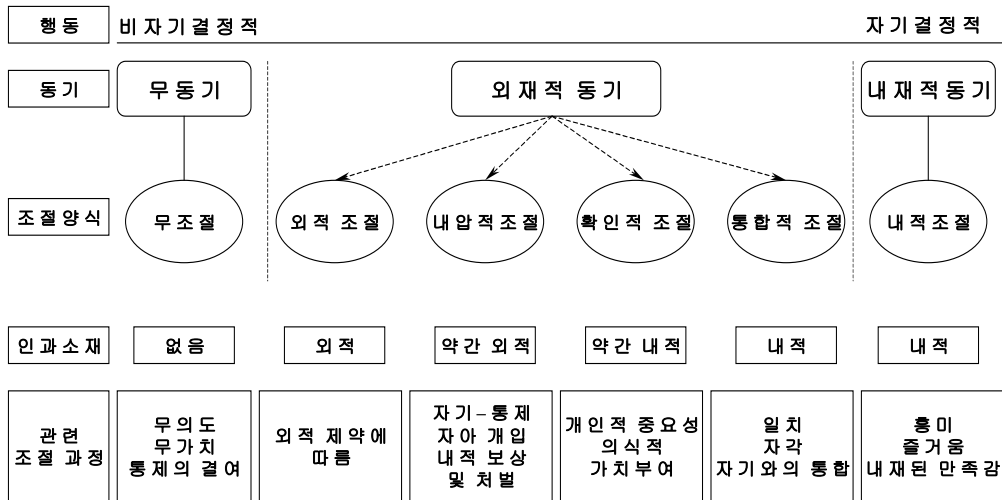
행동을 유발시키는 힘의 근원이 개인내부에서 발생한다는 내재적 동기와 외부에서 오는 자극 때문에 행동을 하게 된다는 외재적 동기의 관계는 학자들에 따라 서로 도움을 주는 관계로 보거나 반대로 외재적인 동기가 내재적인 동기에 해를 끼친다고 보는 두 가지 견해로 대립되어 왔다.

내재적 동기 분야에서 선구적인 역할을 해오고 있는 Deci와 Ryan(1985)은 내적, 외적 행동의 근원들이 상호 대립적인 것이 아니라 자율성(autonomy) 또는 자기 결정성(self-determination)의 연속선상에 있는 개념으로 제시하면 내재적 동기와 외재적 동기의 두 가지 동기유형의 경계가 분명하다는 기존의 기본적인 시각에 의문을 제기하고 있다. 이들은 지난 20여 년간 개인의 내재적 동기를 결정하는 요인으로 자기 결정성이라는 개념을 제시해 왔다(Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000). 개인이 얼마나 자신의 행위에 대한 통제나 조절을 할 수 있다고 느끼는가, 즉, 얼마나 자율성이 보장된다고 지각하느냐에 따라 내재적 동기의 정도가 결정된다는 것이 그들의 기본적 주장이다.

자기결정이론(Self-Determination Theory : SDT)은 개인의 행동조절(behavioral regulation)유형을 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도를 가지고 구분한다. 내재적 동기는 자율적 행위들의 원형으로 즉 개인이 내재적으로 동기화되면 그는 말 그대로 자기 결정적이다. 반면 외재적으로 동기화된 행동은 통제적 즉 덜 자율적인 것이다. 자기결정이론은 외재적 동기의 유형을 외적 동기가 내재화된 정도를 가지고 구분한다. 외적동기가 보다 더 충분히 내재화되고 자신과 통합될수록 자율적 행동을 위한 기초가 될 것이라는 것을 시사한다.

Deci와 Ryan은 자기결정성 연속체를 따라서 상이한 지점에 여러 가지 형태의 동기들이 존재할 수 있다고 주장하였으며, 이 연속체는 자기결정 수준의 높은 곳에서 낮은 곳으로 활주하고 있는데, 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 특별한 행동에 참여할 의지가 결여되어 있는 무동기로 이동한다.

무동기는 자기결정성 또는 행동조절의 의지가 전혀 없는 상태로 연속선상의 가장 왼편에 위치한다. 외적 조절, 내압적 조절, 확인적 조절, 통합적 조절 등 네 가지의 외재적 동기 중에서 대부분의 자기결정성 연구에 등장한 것은 외적, 내압적, 확인적 조절의 세 가지이다. 내재적 동기는 '완벽한' 자율성을 가진 동기로서 자기결정성의 연속선에서 가장 우측에 위치한다(박병기·이종욱·홍승표, 2005).



<그림 1> 조절양식, 인과소재, 관련 과정과 동기 유형을 보여주는 자기결정성 연속선 (Ryan & Deci, 2000)

자기결정성 연속선상에 존재하는 동기는 크게 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기로 분류해 볼 수 있다. 이와 같은 동기 유형을 살펴보면 다음과 같다.

### ① 내재적 동기(Intrinsic Motivation)

일반적으로 개인이 어떠한 외부적인 보상 없이 순수한 즐거움을 위해 능동적으로 활동에 참여하는 것을 내적으로 동기화가 되었다고 한다.

Csikszentmihalyi(1975)는 내재적 동기를 즐거움으로 정의하였고 Deci와 Ryan(1987)은 내재적 동기를 능력에 대한 개인의 내적 욕구와 자기결정으로 어떤 일에 자발적으로 참여하는 것이라고 하였다. Deci(1975)는 내적으로 동기화 된 행동은 개인이 당면하고 있는 환경과의 관계 속에서 유능감과 자결성을 느끼려는 내적 욕구에 의하여 형성된다고 전제하고 내적동기는 스스로 선택한 활동에 의하여 생성된 즐거움이나 유능감을 경험하고, 외적인 강압 없이 스스로 환경을 지배하고, 환경에 효과를 미치려는 인간 본유의 욕구와 자기강화에 반영된다고 볼 수 있다고 하였다.

스포츠에서의 내재적 동기에 대하여 Weiner(1986)는 어떤 보상을 받지 않고도 동기가 발생한다면 그것이 내재적 동기라고 하면서 순수한 즐거움과 흥미로 나타난다고 하였고 Harter(1981)는 어떤 것을 선호한다든지, 도전, 호기심, 또는 숙련이나 숙달하는 것으로 정의하였다. 따라서 스포츠 참여자는 그들의 스포츠에서 더 많은 것을 학습하고 흥미와 만족을 추구하거나 또는 그 자체의 행동을 함으로써 유능감이 향상되는 기쁨 때문에 스포츠에 참여하는 것을 내적으로 동기화 되었다고

할 수 있을 것이다(이광수, 2003).

일반적으로 내재적 동기는 단일개념으로 이해되고 있지만 Deci와 Ryan(1985)은 내재적 동기를 흥미와 즐거움, 유능감, 노력, 압박과 긴장 그리고 선택감의 5가지 요소로 구성되어 있다고 주장하였다. Vallerand, Pelletier, Blais, Senecal, & Vallieres(1992)는 내재적 동기를 분류함에 있어 새로운 개념적 틀을 제시하였다. 이에 따르면 내재적 동기는 지식획득의 동기, 성취의 동기, 자극체험의 동기의 3가지 형태로 분류된다는 것이다.

첫째, 지식획득의 동기는 새로운 무엇인가를 학습하며 이해하고, 탐색하면서 경험하는 즐거움이나 재미를 위해 행동하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 성취의 동기는 어떤 것에 도전하거나 무엇인가를 시도하였을 때 느끼는 기쁨이나 만족 때문에 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

셋째, 자극체험의 동기는 참여함으로써 경험할 수 있는 즐거움이나 쾌감과 같은 기분이 좋아지는 자극을 경험하기 위하여 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

## ② 외재적 동기(Extrinsic Motivation)

외재적 동기는 내재적 동기와는 반대로 활동 자체 추구를 위한 것이 아닌 결과의 수단으로 행동하려는 경향으로 어떤 동기가 목적의 수단으로 이용되거나 외부의 압력 또는 간섭으로 인해 행동이 나타나는 경우 외재적 동기에 의한 행동이라고 한다. 즉 외재적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적이나 내재적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치나 태도와 같은 행동이라 할 수 있다.

과거에는 외적으로 동기유발 된 행동은 인간의 자아밖에 존재하는 외적인 힘에 의해 촉발되는 것으로 간주하였다(Deci, 1975). 그러나 Deci와 Ryan 그리고 공동 연구자들(Deci & Ryan, 1985; Ryan, Connell, & Grolnick, 1992; Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000)은 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라서 외재적 동기가 달라질 수 있으므로 자기조절의 정도에 따라 다양한 외재적 동기들이 존재한다고 제안하였다. 외재적 동기는 본질적으로 자기가 결정하지 않은 행동이라고 할 수 있으며 Deci와 Ryan(1985)은 이러한 외재적 동기도 외적 조절(external regulation), 내압적 조절(introjection regulation), 확인적 조절(identification regulation)로 분류할 수 있다고 하였다.

외적 조절은 외적보상 때문에 행동에 참여하는 전통적인 견해를 말한다. 예를 들어, 사회적 인정, 사회적 환경으로부터의 비난을 회피하기 위한 행동 또는 강압과 같은 외력에 의해서 조절되는 행동을 말한다. 내압적 조절 또는 흡수적 조절은 내면화된 자기조절(또는 자기통제)의 첫 단계를 말한다. 내적으로 통제하는 명령에 의해서 행동은 개시되고 조절된다. 예를 들어, 운동에 참여하지 않는 것에

대한 죄의식을 느끼거나 개인적 의무감(즉, 나는 ...해야만 한다)을 느끼기 때문에 운동에 참여하는 경우는 여기에 속한다. “나는 ...해야만 한다”와 같은 명령과 자기 압력 메커니즘은 종종 이 동기 정위내에서 사용된다. 엄격한 의미에서 이러한 행동들은 진정으로 자기 선택적이 아니고 특별한 행동에 참여하도록 자신들 스스로에게 부과한 압력으로 인하여 나타난다. 확인적 조절은 개인적 발달을 위해서 가치 있고 또 중요하게 고려하는 행동에 참여하는 개인을 말한다. 확인적 조절에서 개인들은 행동을 중요한 것으로 판단하기 때문에 선택에 의해서 행동을 하게 된다. 사람들은 자신이 참여하는 활동을 가치 있게 보거나 일체감을 갖는다. 마지막으로 통합적 조절 또한 선택에 의해서 활동에 참여하는 것을 말한다. 그러나 이 단계에서 개인의 동기는 가치, 욕구와 같은 자아의 다른 측면과 조화를 이룬다. 그러므로 활동에 참여하는 결정은 활동이 자아의 다른 측면들과 일치하는 것으로 지각되었을 때 이루어질 것이다. 자기결정성 이론에 따르면 외적 동기가 충분히 내면화되고 자신과 통합될수록 자율적 행위에 대한 토대가 더 커진다고 예측하고 있다(양명환, 2004a).

### ③ 무동기(Amotivation)

무동기는 학습에서의 무기력(무력감)과 유사한 개념으로 개인이 수행에 있어서 계속적으로 부정적 피드백 현상이 인지되거나 반복적으로 실패하는 결과에 대한 기대가 없을 때 나타난다.

Deci와 Ryan(1985)은 무동기를 개인의 행동이 바람직한 결과를 가져오는데 아무런 영향을 미치지 못한다는 믿음에 기인한 동기의 상실이라고 정의하였다. 즉 무동기라는 것은 내적으로 동기화된 것도 아니고 외적으로 동기화된 것도 아닌 상태라는 것이다. 스포츠 참여에 있어서 무동기는 어떠한 기대도 하지 못하고 의미 있는 것도 없으며 자신의 어떤 일에 대한 의사결정이 불가능하여 더 이상 스포츠에 참여하거나 지속할 수 없는 상태를 말한다.

Vallerand, Pelletier, Blais, Senecal 그리고 Vallieres(1992)는 스포츠 참여에서 무동기를 가진 참여자는 그들의 행동과 행동결과 사이에 어떤 기대도 할 수 없는 상황이라고 정의하였고 무동기에는 다음과 같은 4가지 유형이 있다고 하였다.

첫째는 ‘능력부족’으로 인한 무동기로 특정행동을 수행할 능력이 없을 경우에 해당한다.

둘째는 ‘전략미흡’으로 인한 무동기로 어떤 전략이 바람직한 결과를 이룩하는데 도움이 안된다고 믿을 때 무동기 상태에 이른다.

셋째는 ‘노력회피’에 의해 초래되며 특정 행동이 너무 힘들기 때문에 어떠한



노력을 하지 않겠다고 생각할 때 나타나는 동기이다.

넷째는 '무기력 신념'으로 성취해야 할 과제가 너무도 벅차기 때문에 자신의 노력이 쓸모가 없다고 생각하는 것을 의미한다.

#### 4) 스포츠 참여동기에 대한 선행연구

스포츠 참여동기는 최근까지 많은 연구가 이루어져 왔으며 대상도 선수와 비선수, 학생과 성인, 운동 종목별 참가자 등으로 다양하게 이루어졌다.

스포츠 활동 참여동기에 관한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

Gill, Gross 및 Huddleston(1983)은 1138명의 남·여 청소년을 대상으로 다양한 차원의 참여동기를 확인하여 성취/지위, 팀 지향성, 체력, 에너지 방출, 상황적 요인, 기능향상, 친화, 재미의 8가지 요인을 추출하였다. 남·여 학생 모두 동기를 기능향상과 새로운 기술 학습, 재미, 도전, 체력 순으로 중요하게 평가하였고 성별에 따라 남학생은 도전, 경쟁, 재미, 새로운 기능 습득 순으로 여학생은 재미, 새로운 기능 습득, 체력, 도전의 순으로 중요도를 평가하였다.

Gould와 Petlichkoff(1988)는 청소년을 대상으로 스포츠를 참가하는 동기를 연구한 결과 기술증진, 재미, 친구와 교류, 짜릿함과 흥분감 경험, 성공성취, 그리고 체력발달을 중요하게 인식하고 있는 것으로 나타났다고 보고하였다(황범찬, 2001).

Raedeke & Burton(1997)은 미국 북서주의 3개 대학교와 1개의 지역사회대학에서 교직원 복지프로그램에 참여하는 회원들을 대상으로 다양한 동기들을 측정할 수 있는 스포츠 동기 질문지를 개발하였다. 참여자들의 응답내용을 분석한 결과 구성된 과제, 과제몰입, 결과 승인, 친화, 정신건강, 건강/체력, 만족감의 9가지 동기 요인을 확인하였다.

Cash, Novy & Grant(1994)는 여성들이 운동을 하는 이유를 조사한 결과 여성들의 운동 참여동기를 건강/체력, 외모/체중관리, 스트레스/감정관리, 사회적 관계로 분류하였고, 외모/체중관리 요인을 가장 중요하게 인식하고 있음을 확인하였다. 특히 여대생은 건강/체력이나, 스트레스/정서 및 사회적 상호작용과 관련된 이유보다 외모관리가 운동 참여에 더 강한 동기를 유발하는 것임을 확인하였다.

Markland와 Hardy(1993)는 운동동기척도(Exercise Motivation Inventory; EMI)의 연구에서 성인들의 운동 참여동기를 스트레스관리, 체중관리, 레크리에이션, 즐거움, 사회적 승인, 외모, 성격발달, 친화, 질병관리, 경쟁, 체력, 건강의 12가지 요인을 제시하고 있으며, Johnsgard(1985)는 여가생활로써 달리기를 즐기는 사람들을 대상으로 달리기에 참여하는 동기에 대한 연구를 실시한 결과 체력, 도전, 체중조절, 긍정적 정서, 정체성, 경쟁, 사회적성, 명예의 요인으로 구분하였고, 그중에서 도전, 체력, 체중조절이 가장 중요한 참여동기임을 밝히고 있다(박태준·양명

환,2004).

최근 스포츠 분야에서 Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière 그리고 Blais(1995)에 의하여 내적 동기와 외적 동기에 무동기까지 합친 3분류학(three taxonomy)에 의한 동기를 분류하는 SMS(Sport Motivation Scale)를 보고 하였다.

서정환(1982)은 정규체육수업을 수강하는 여대생을 대상으로 한 연구에서 스포츠 참가동기를 정서적 동기, 활동성 동기, 감성 동기, 호기 동기, 달성 동기, 친화 동기, 사회적 동기, 신체적 동기, 기능적 동기, 인격형성적 동기, 레크레이션적 동기, 성적 동기로 분류하였다.

양명환(1994)은 스포츠 활동에 참여하는 대학생을 대상으로 한 참여동기 연구에서 건강/체력, 정화, 모험추구, 신체조형, 사회적 동기, 회열추구의 6범주로 분류하였고, 남·여 학생 모두 체력을 유지하기 위한 스포츠 참여동기를 가장 중요하게 평가하였다고 보고하였다. 아울러 남학생이 여학생보다 건강/체력, 사회적 동기 요인을 중요하게 평가하였고 여학생은 남학생보다 신체조형 동기를 중요하게 평가하고 있는 것으로 보고하였다.

민병기(1997)는 성인의 스포츠 활동 참여동기를 건강, 사교, 자기개발, 가정, 취미지향성으로 구분하였으며, 정용각(1998)은 Pelletier 등(1995)이 제시한 스포츠 참여 동기척도(SMS)와 Leisure Intrinsic Motivation(LIM)을 참고로 수정 제작한 스포츠 참여동기 설문지를 가지고 여러 종류의 운동 종목에 레크리에이션적으로 참여하고 있는 일반 성인을 대상으로 연구하여 참여동기를 내적 동기, 외적 동기, 무동기로 분류하여 내적 동기를 즐거움, 기술발달, 성취감/흥분감의 3개 요인으로, 외적 동기는 컨디션, 건강/체력, 사교, 외적 과시의 4개 요인으로, 무동기는 하나의 요인으로 분류하였다.

문창일·김병준·최만식·문익수(2005)는 Pelletier 등(1995)의 척도를 우리말로 번역하고 몇 차례에 걸쳐 타당도와 신뢰도를 검증한 결과 무동기, 사회적 인정, 사회적 만족, 개인적 인정, 가치부여, 내적만족의 6요인이 형성되었으며 Pelletier 등(1995)이 제시한 7요인 구조와는 달리 문화적인 차이로 인해 내적동기가 하나의 요인으로 분류되는 특징을 갖는다고 하였다.

스포츠 활동 참여동기의 선행연구를 종합해 보면 스포츠 활동 참여행동을 일으키는 동기는 내적 동기 요인에서 기분전환, 성취감, 자신감 등의 동기가 강하게 나타나고 외적 동기 요인에서는 건강유지 및 증진, 스트레스 해소, 신체조형, 여가선용, 사교 등의 동기 요인이 강하게 나타나고 있다.



## 2. 심리적 웰빙

### 1) 심리적 웰빙의 개념

심리적 웰빙(psychological well-being)이란 인간이 삶을 살아가면서 개인이 지각하는 주관적인 행복감으로 심리적 웰빙에 관한 정의는 심리적이거나 주관적인 행복감 또는 안녕감, 안정감 등 여러 가지로 이루어지고 있다.

Andrews & Robinson(1991)은 심리적 안녕은 “인생 전반 혹은 인생 전체에 대한 행복이나 만족정도”를 의미한다고 하였으며, McDowell & Newell(1990)은 근래의 건강 및 심리적 건강에 관한 많은 연구에서 사용되는 ‘안녕(well-being)’이란 용어는 총체적 감정으로서 개인의 지각된 주관적인 행복감이라는 용어라고 하였다 (박종흡·신남철, 2002). 또한 행동심리학자인 Diener(1994)는 행복은 주관적이고 긍정적이며 전형적으로서 개인 생활의 모든 영역에 대한 전반적인 만족정도라고 하였다.

Fordyce(1988)는 안녕감, 행복감(happiness), 삶의 만족도(self-satisfaction), 그리고 사기(morale)를 상호 관련되는 개념들로 간주하였고, Veit와 Ware(1983)는 개인의 행복과 관련된 물음으로 안녕감을 측정하는 것이 타당하고 신뢰성이 있다고 함으로써 행복과 안녕감이 서로 관련된 개념임을 제시하였으며(이혜은, 2005), 양옥경(1994)은 주관적 복지와 안녕, 그리고 삶의 만족을 동일한 개념으로 보았다.

이와 같이 심리적 웰빙과 관련된 용어는 많은 학자들 사이에서 심리적 행복감, 주관적 안녕감 등 다양하게 사용되고 있지만 그들의 정의는 ‘개인 생활의 전반적인 영역에 대한 만족’이라는 의미로 인간이 생활하는데 있어 심리에 작용하는 인지된 삶의 질의 정도라는 공통점을 갖는다.

양옥경(1994)은 삶에 대한 만족을 정신건강 상태나 적응도와 같은 주관적인 삶의 만족인 통합적 만족 연구와 신체, 주택, 재산, 직업, 가족 등과 같은 객관적인 삶의 만족인 영역별 만족으로 나누어진다고 하였다. 또한 한정원(1997)은 행복감, 삶의 만족도 그리고 사기와 관련된 개념들에 대한 측정도구를 사용하여 안녕감에 작용하는 하위개념을 제시 하였고, Ryff(1989)는 심리학적인 이론을 근거로 심리적 안녕감에 대하여 개인의 삶의 질을 측정 할 수 있는 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용 등의 6개의 하위요인으로 이루어진 척도를 개발하였다.

스포츠 활동 참여에 있어서 심리적 웰빙도 넓게는 스포츠 참여로 인하여 파생 되는 삶의 질에 대한 만족정도로 정의될 수 있으며, 스포츠에 참여하게 되면서 참여자체에서 오는 긍정적인 정서상태라고 할 수 있다.

대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움(hedonic enjoyment) 또는 감정호전현상(feel better phenomenon)이다. 즉, 욕구충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정이나 도취감, 만족감 등으로 이러한 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태가 심리적 웰빙이다(양명환, 2000a).

Maslow(1968)은 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 기술하기 위해 절정경험(Peak experience)라는 용어를 제안하였고(Ravizza, 1984), Csikszentimihalyi(1975)는 몰입경험(flow experience)을 제안하였다. 절정경험은 무아경, 전체의 통합과 내면적 평화의 불수의적 찰나로 묘사되며, 몰입경험은 절정경험과 유사한 개념으로 한정된 자극으로의 주의집중, 개인적 자아상실, 자신과 환경의 통제력, 시간감각 상실, 인지력 향상, 불안·제약감의 불식 등의 특징을 갖는다. 또한 Sachs(1980)은 Runner's High라는 용어를 사용하여 달리기 중 경험하게 되는 행복감을 묘사하였다. Runner's High는 대부분의 러너들이 인지하는 자유롭고, 힘들이지 않는 달리기 그리고 이완감, 유쾌한 감정 등의 정서를 포용하는 매우 긍정적이고 일반적인 행복감이다.

따라서 Runner's High의 개념은 절정경험, 몰입경험과 동일한 근원에서 발생하는 것으로 간주되는데, 그 이유는 이러한 개념들이 모두 의식 상태의 변화, 특히 인지적-정서적 상태의 변화로 생기기 때문이다. Maslow, Csikszentimihalyi, Sachs가 묘사하는 절정경험과 몰입경험, Runner's High는 모두 신체활동에서 나타날 수 있는 심리적 행복감이다(양명환, 2000a).

양명환(2000a)은 신체활동으로부터 경험할 수 있는 심리적, 사회적 즐거움을 측정함에 있어 질적인 접근에만 의존했던 기존 연구방법과 달리 심리적 행복감을 내적인 인지적-정서적 상태를 기초로 정의하여 활발한 신체활동으로부터 경험할 수 있는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 정량적으로 측정할 수 있는 객관적인 측정도구를 개발하였다. 이는 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감 등의 다차원적인 요인으로 구성된 척도로 일반적인 행복감을 측정하는 차원을 포함하고 있다고 하였다.

본 연구에서는 이러한 선행연구를 바탕으로 심리적 웰빙을 신체활동 참여로부터 유발되는 긍정적인 인지적-정서적 상태로 정의하여 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감의 요인으로 측정되는 개념이라고 가정하였다.

## 2) 심리적 웰빙에 대한 선행연구

고도화된 산업화로 인한 현대사회의 편리한 생활환경과 경제적인 풍요로움 그리고

여가시간 증대로 인하여 여가 활용의 중요성이 부각되고 있고, 웰빙(well-being)이라는 용어의 등장으로 건강상의 혜택과 동시에 삶의 질을 향상시키려는 노력의 일환으로 스포츠 활동 참여가 증가하고 있다. 이에 따라 스포츠 활동과 참여로 획득할 수 있는 즐거움이나 만족감과 같은 정신적 행복 증진과의 관계를 규명하기 위한 연구가 다각적으로 이루어지고 있다.

윤종효(2000)는 청소년 여가활동 참여 요인과 생활 만족도에 관한 연구에서 여가활동 참여자가 생활 만족도의 구성변인인 여가활동 참가 만족도와 여가 장애에 영향을 미쳐 생활만족도에 크게 기여한다고 하였다.

이후춘(2004)은 볼링 참여자들의 인지된 자유감 및 심리적 행복감의 관계 연구에서 볼링 참여에 따른 몰입이나 활동참여로 얻는 자유감이 높을수록 심리적 행복감이 높게 나타났다고 보고하였다. 즉, 여가 활동에 대한 자신감과 조절력이 바탕이 된 자유감이 높은 사람은 내적으로 동기화되어 높은 몰입상태를 경험하게 되고, 이는 자신들의 여가에 높은 만족도를 갖게 되는 것으로 볼링 참여로 인한 인지적 자유감과 심리적 행복감이 밀접한 관련이 있는 것이라고 하였다.

김우현(2003)과 박승찬(2004)은 보디빌딩과 건강운동 참가자를 대상으로 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향을 연구한 결과 스포츠 참여로 높아지는 신체 전반, 자기존중감, 스포츠 유능감 등과 같은 신체적 자기개념이 높을수록 심리적 행복감이 높아지는 높은 상관관계가 있다고 보고하였다.

정용각·김윤정(2005)은 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계에 대하여 부산에서 에어로빅에 참가하는 여성참가자를 대상으로 연구한 결과 참여정도가 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미치고 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치며, 운동참여 정도는 신체적 자기개념을 증진시켜 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 운동참여는 신체적 자기개념을 증진시키며, 신체적 자기개념의 증진은 심리적 행복감을 향상시킨다는 결론을 내렸다. 즉, 운동을 하면 심리적 행복감이 증진되는 것은 신체적 자기 개념 같은 다른 심리적 구조가 개선됨으로써 행복감이 향상된다고 볼 수 있다.

백원철·김수겸(2004)은 성인 여성의 스포츠 참여변인과 자아존중감 및 주관적 행복감간의 인과분석을 정기적으로 스포츠에 참여하는 20~60세 성인여성을 대상으로 연구한 결과 성인여성의 스포츠 참여는 건강상태와 직결되는 것으로 여성의 자아존중감을 향상시켜줌으로써 결국 주관적 행복감의 향상에 기여한다고 보고하였다. 또한 이루지(2005)는 생활무용참여자들의 자아존중감에 따른 몰입행동 및 심리적 행복을 생활무용에 참가한 남·여를 대상으로 연구한 결과 자아존중감이 높을수록 몰입수준, 심리적 행복감이 높은 것으로 나타났다고 보고하였다.

양명환(2000a)은 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는

영향을 연구한 결과 스포츠 참여에 대한 정의적, 행동적 개념을 통합한 스포츠활동 애호도와 인지적-정서적 상태 요인 중 생활만족 변인간에 의미있는 관계를 도출하였다고 하였다.

또한 스포츠 활동에 참여하는 동기가 심리적 웰빙 변인에 영향을 미친다는 다양한 연구가 이루어지고 있다.

이창기(2003)는 생활체육 참여자의 참여동기가 직무만족 및 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 참여동기를 정화/성취, 건강/체력, 사회성 동기, 즐거움의 4개 요인으로 나누었고, 참여동기 중 사회성 동기가 높은 사람들이 직무만족에 영향을 미치고 생활만족도에서는 건강/체력동기가 직접적인 영향을 미치고 있다고 보고하였다.

이종근·김민환·유양섭(2004)은 라켓스포츠 참가자를 대상으로 한 연구에서 참여동기가 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였으며 자발적이고 능동적인 스포츠 활동 참가를 통해 자아실현이 효과적으로 향상될 수 있다고 하였다.

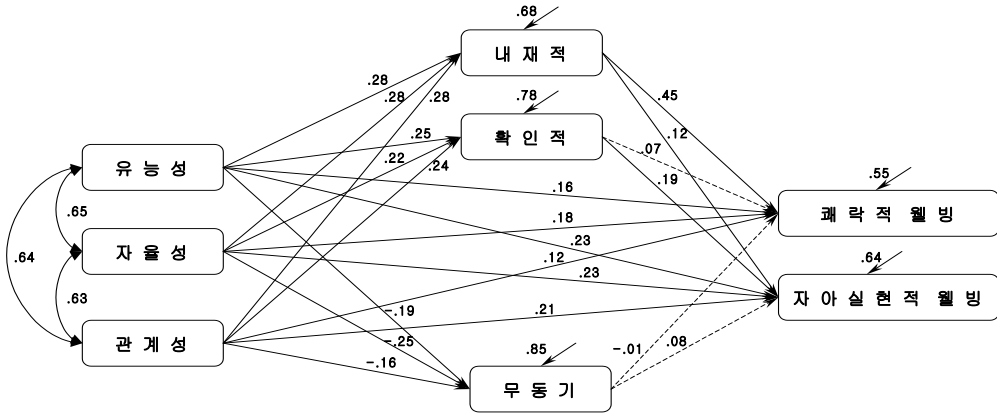
채한승·이종호(2001)는 대학생의 생활체육수업 수강에 따른 참여동기와 여가몰입과의 관계를 대학 생활체육 수업을 수강하고 있는 학생들을 대상으로 연구한 결과 참여동기(취미·오락, 건강지향, 사고지향, 자기개발, 가족지향)는 여가몰입 경험과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 참여동기가 여가몰입경험 정도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 즉 참여동기 수준이 높을수록 여가몰입수준 또한 높게 나타나는 경향을 가지고 있다는 것으로 이는 스포츠 활동에 긍정적이고 적극적인 참여의식이 스포츠 활동 중의 정신집중과 사고행동의 일체감을 일으키는 요인으로 작용한다는 것이다.

이재형(2005)의 모험스포츠 참가자들의 라이프스타일 및 참여동기가 몰입도에 미치는 영향을 모험스포츠에 참여하는 20~40세 성인을 대상으로 한 연구에서는 참여동기가 몰입도에 미치는 영향은 자아실현, 기분전환, 소속/사고, 지적/미적 등 모든 요인이 몰입도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

배윤정(2005)은 생활무용 참가자들의 참여경력, 참여동기, 몰입행동이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향을 생활무용참가자를 대상으로 연구한 결과 참여동기 수준이 높은 집단과 낮은 집단간에 자아존중감과 심리적 행복감이 차이가 있는 것으로 나타나 참여동기 수준이 높을수록 자아존중감과 심리적 행복감을 향상시키는 것으로 해석된다고 하였다.

이은정(2002)은 스포츠 참여동기와 감각추구 행동이 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 스포츠 활동에 참여하는 만 18~50세 남녀를 대상으로 연구한 결과 참여동기, 감각추구 행동, 심리적 행복감, 자아존중감 간에는 유의한 상관이 있었고 참여동기가 높은 집단과 낮은 집단이 집단간의 유의한 차를 보여 참여동기가 높을수록 자아존중감과 심리적 행복감이 높게 나타났다고 하였다.

김덕진·양명환(2006)의 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계 모형 검증 연구에서는 자기결정이론에서 제안하는 동기유형이 심리적 웰빙에 정의 영향을 미치고 기본적 욕구가 심리적 웰빙에 영향을 미치는데 매개 변인으로써 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 따른 경로 모형은 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 기본적 욕구, 동기 유형과 심리적 웰빙간의 경로도형(김덕진·양명환, 2006)

이상의 결과를 분석해 볼 때, 규칙적인 스포츠 활동 참여는 인지적-정서적 심리상태를 긍정적으로 변화시켜주는 역할을 하며 참여동기가 심리적 웰빙 변인이 긍정적으로 변화하는데 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

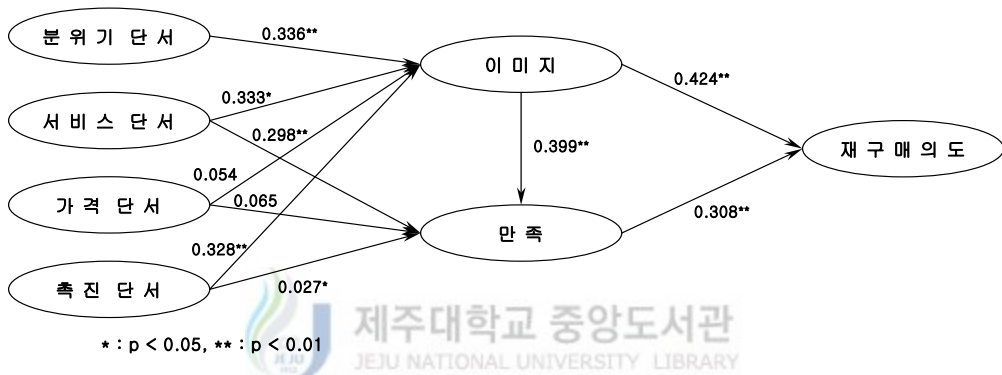
### 3. 행동의도

행동의도는 개인의 신념과 태도가 행동으로 옮겨지게 될 주관적 상태를 의미하는 것으로 소비자 행동연구에서의 재 구매의도나 재 방문의도 등과 같은 개념으로 이해할 수 있다. 소비자 행동연구에서는 소비자의 만족 개념과 더불어 소비자의 재 구매결정을 중심으로 한 구매 후 반응에 대한 연구가 많은 관심을 받고 있는데 이는 합리적 행동이론(Theory of reasoned action)에 따라 인간의 행동을 행동과 직접적으로 관련있는 의도로 예측할 수 있기 때문이다.

소비자 행동에서 만족의 결과로 나타나는 변수로써 재 구매행동, 상표충성도, 구전의도와 관련하여 연구가 이루어지고 있다. 재 구매의도는 서비스나 제품에 대한 소비자의 평가에 따라 결정된다. 즉 소비자의 평가가 만족인 경우는 재 구매의도가 높아지지만 불만족인 경우는 재 구매의도가 낮아지게 된다.

이와 관련하여 Oliver(1980)는 고객 만족은 태도에 긍정적인 영향을 미치고 긍정적인 태도가 구매의도를 증가시킨다는 것을 입증하였고 관광학 연구에서 하광수·한범수(2001)는 전반적인 관광만족과 함께 재 방문의도와 추천의도가 관광경험에 따른 후속적인 심리적 변수라고 하였다.

신재익(2005)의 관광목적지의 물리적 환경단서, 이미지, 만족, 재구매의도 간의 관계 연구에서 관광 목적지의 물리적 환경 단서는 관광목적지의 이미지와 만족 변인에 영향을 주고 관광 목적지의 이미지와 만족변인에 영향을 주며 이미지가 만족변인을 경유하여 재구매의도에 간접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 따른 경로 모형은 <그림 3>과 같다.



<그림 3> 관광목적지의 물리적 환경단서, 이미지, 만족, 재구매의도 간의 관계 연구 (신재익, 2005)

노용호(2005)는 산업전시 박람회 관람자의 만족도와 행동의도 결정요인에 관한 연구에서 관람자의 지각된 가치, 추구편익, 태도가 만족에 영향을 주고 또한 행동의도(재 방문, 추천, 구전의도)에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 관람자의 만족도가 행동의도에 부분적인 영향을 미친다고 하였다. 이러한 연구결과는 만족여부에 따라 제품 구매나 방문 후의 태도가 상이한 영향을 받는 것으로 스포츠 상황에서의 여러 연구도 이와 같은 관계를 보여주고 있다.

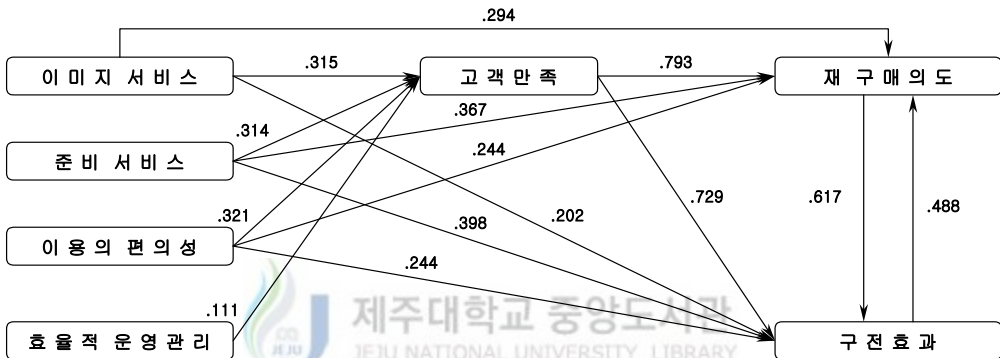
이강우·윤상영(2004)은 상업스포츠 센터 소비자의 이용 후 만족요인이 재 구매의도 및 타인추천의사에 미치는 영향을 상업스포츠 센터를 이용하고 있는 20세 이상 성인 남·여 회원을 대상으로 연구한 결과 이용자의 시설만족과 프로그램 만족이 재 구매행동에 유의한 영향을 미치고 이용자의 시설, 지도자, 프로그램 만족요인이 타인추천의사에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다.

유용상·조광민·조성식(2003)은 골프연습장 이용자들의 이용만족이 재 구매의도에 미치는 영향을 골프연습장 이용자들을 대상으로 연구한 결과 시설, 서비스, 지도자



요인이 전체만족도에 영향을 미치고 시설, 지도자, 편리성 요인이 재 구매의도에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이용자들의 전체 만족도는 재 구매의도에 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고하였다.

최영진(2002)은 상업스포츠 센터의 서비스 품질과 고객만족 및 구매 후 행동과의 관계에서 상업스포츠 센터의 고객만족도가 재 구매의도 및 구전효과에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 고객의 서비스 품질에 대한 만족도가 높아지면 스포츠 센터의 재 이용의사와 타인에게 이용 권유 등의 구매 후 행동이 긍정적으로 나타난 것이라고 분석하였다. 이러한 결과에 따른 경로모형은 <그림 4>와 같다.



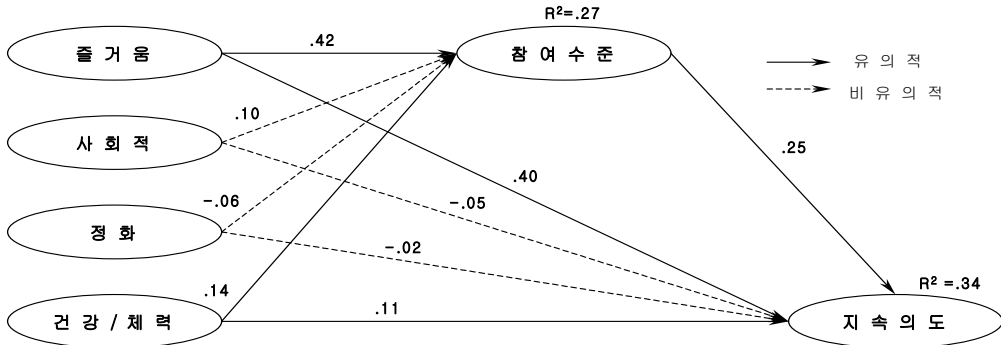
<그림 4> 상업스포츠센터의 서비스품질과 고객만족 및 구매 행동간의 영향요인 분석적 인과관계 모형(최영진, 2002)

또한 스포츠 활동에 참여하는 동기와 관련하여 미래의 행동의도와 관계 연구에서도 참여동기가 행동의도를 상이하하게 예측할 수 있다고 하였다.

김병준·성창훈(1996)의 연구에서는 스포츠 동기요인으로서의 재미와 관련하여 즐거움과 재미와 같은 내적동기가 스포츠 참여와 함께 참여를 지속하게 하는 중요한 요인이라고 하였고, Ryan, Frederick, Leps, Rubio & Sheldon(1997)은 즐거움 동기가 활동유형과 지속 및 참여간의 관계를 중재하는 변인임을 확인하였다. 또한 지속은 즐거움, 유능감, 사회적 상호작용에 초점을 맞춘 동기들과 유의한 상관이 있었으며 운동 후 즐거움 평가는 지속을 긍정적으로 예측할 수 있다고 하였다.

김학덕·임재구(2005)는 태권도 도장 관원들의 참여동기에 따른 지속성 여부에 관한 연구에서 태권도에 참여하는 학생들의 동기가 참여 지속여부에 영향을 미치고 동기요인 중 기술요인, 체력요인, 스타요인, 친구요인 순으로 참여지속에 영향을 미친다고 하였다.

양명환(2004b)은 직장인들의 운동참여동기, 참여수준 및 지속의도간의 관계에서 즐거움 동기와 건강/체력 동기가 운동참여수준에 직접적인 영향을 미치고 있으며, 즐거움, 사회성, 정화 건강/체력 동기 요인들은 운동 참여수준을 경유하여 지속 의도에 간접효과를 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 이러한 결과에 따른 경로 모형은 <그림 5>와 같다.



<그림 5> 운동 참여동기, 참여수준 및 지속의도간의 경로도형(양명환, 2004b)

#### 4. 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 관계에 대한 선행 연구

지금까지 행동을 유발하게 하는 동기변인과 그에 따른 만족, 그리고 동기와 만족이라는 두 변인에 따라 미래의 행동을 예측하는 행동의도와와의 관계에 대하여 많은 연구가 이루어지고 있다.

장경수·김형섭·이귀옥(2004)은 스키리조트 방문동기, 방문자만족, 행동의도에 관한 연구에서 방문자들의 방문동기가 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 방문자 만족은 행동의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 방문동기가 방문자 만족을 통하여 행동의도에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 이는 고객만족을 매개변수로 방문동기가 재방문의도와 추천의도로 구성된 행동의도에 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미하는 것이라고 하였다.

김근우·장영진(2004)의 문화관광축제의 참가동기가 만족과 행동의도에 미치는 영향에 대한 연구에서는 축제 참여동기가 전반적 만족도에 정의 영향을 미치고 전반적인 만족점수는 재 방문의도에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 전반적 만족이 긍정적 구전에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

윤세목·노용호(2005)는 산업전시박람회 방문자의 방문동기가 만족도, 재방문의도, 행동의도에 미치는 영향에 관한 연구에서 방문동기는 전반적인 만족도에 영향을 미치고 재방문의도와 행동의도에도 영향을 미치며 전시회 만족도가 재방문의도와

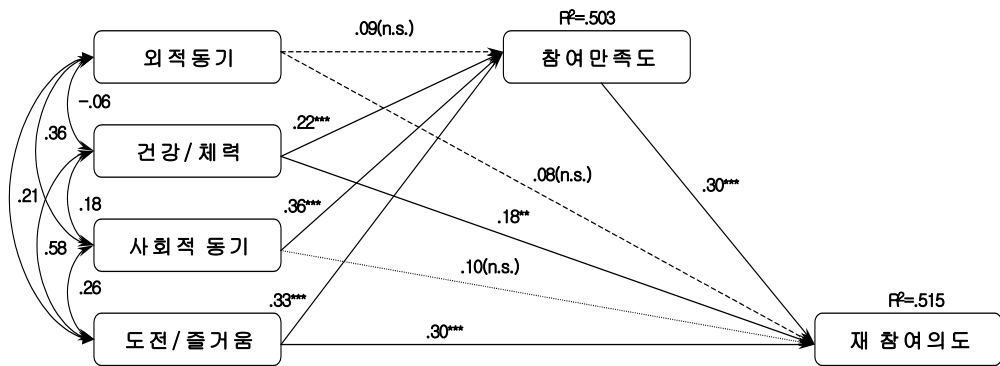


행동의도에 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고하였다.

그리고 스포츠 활동 참여와 관련하여 서희진(2003)은 대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사의 관계를 교양체육과목을 수강하는 대학생을 대상으로 연구한 결과 운동욕구가 교양체육 만족과 운동지속의사에 영향을 미치고 교양체육만족은 운동지속의사에 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사의 인과관계에서는 운동욕구가 운동지속의사에 미치는 직접적인 영향 외에도 운동욕구에 의해 경험된 교양체육만족을 통해서도 운동지속의사는 간접적인 영향을 받고 있으며, 특히 재미욕구는 교양체육만족을 통하여 운동지속가능성과 운동지속의지에 직·간접적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다고 하였다.

이광수(2003)는 모험 스포츠 참가자의 참여동기와 스포츠 몰입, 참여 후 행동과의 관계에 대한 연구에서 내적동기(기술발달, 즐거움) 요인이 스포츠 몰입에 정적인 영향을 미치고 스포츠 몰입은 참가 후 행동에 정적인 영향을 미치며 참여동기 중 내적동기 요인이 참가 후 행동을 예측하는 매개 변수로 스포츠 몰입이 중요한 역할을 한다고 보고하였다.

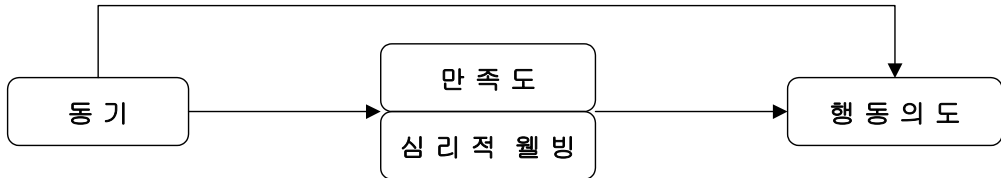
박태준·양명환(2004)의 마라톤대회 참여동기, 참여만족 및 재 참여의도간의 관계 분석 연구에서 건강/체력, 도전/즐거움 동기 요인은 참여만족과 재 참여의도에 직접적인 영향을 미치고 참여동기는 참여만족을 경유하여 재 참여의도에 간접효과를 미치는 것으로 나타났으며, 특히 사회적 동기는 참여만족을 경유하여 재 참여의도에 미치는 간접효과가 직접효과보다 크게 나타났다. 이러한 결과에 따른 경로 모형은 <그림 6>와 같다.



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

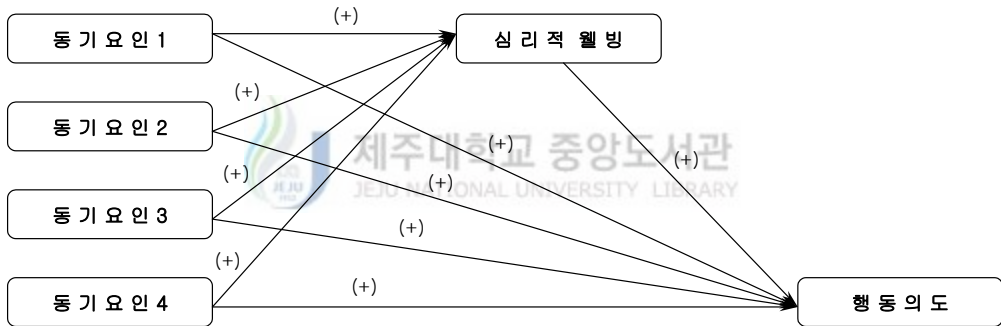
<그림 6> 참여동기·참여만족 및 재 참여의도간의 경로도형(박태준·양명환, 2004)

이러한 선행연구의 결과들은 동기와 만족변인, 행동의도와의 유의한 상관관계를 입증하는 것이며 본 연구는 이러한 선행연구의 모형을 바탕으로 만족변인을 포괄적으로 설명하는 심리적 웰빙의 개념을 도입하여 다음 <그림 7>과 같은 이론적 모형을 설정하고자 한다.



<그림 7> 본 연구의 이론적 모형

본 연구에서 설정한 구체적인 연구모형은 다음 <그림 8>과 같다.



<그림 8> 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 경로도형

### Ⅲ. 연구 1

연구 1은 인지적-정서적 상태 측정 도구인 심리적 웰빙 척도를 가지고 참여동기가 심리적 웰빙과 행동의도에 미치는 영향을 알아보고 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 규명하고자 하였다.

#### 1. 연구방법

##### 1) 연구대상

본 연구의 대상자는 2005학년도 2학기 제주대학교에 개설된 교양체육 수업을 수강하는 대학생 281명이었다. 설문지는 총 281부가 회수 되었으며, 불성실하게 응답했다고 판단되거나, 무기입 된 자료를 제외한 244명의 자료만을 유효표본으로 선정하여 최종 분석에 활용하였다. 연구 대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

 <표 1> 연구대상자의 일반적 특성  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

변인	구분	사례수(%)	계
성별	남학생	187(76.6%)	244(100%)
	여학생	57(23.4%)	
학년	1학년	151(61.9%)	244(100%)
	2학년	42(17.2%)	
	3학년	28(11.5%)	
	4학년	23( 9.4%)	
수업유형	골프	55(22.5%)	244(100%)
	탁구	118(48.4%)	
	테니스	36(14.8%)	
	볼링	35(14.3%)	

##### 2) 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 대학교양체육 수업 참여자의 인구사회학적 특성에 관한 항목 3문항, 교양체육 수업유형에 관한 항목 1문항, 참여동기에 관한 항목 30문항, 심리적 웰빙에 관한 항목 20문항, 행동의도에 관한

항목 4문항으로 총 58문항으로 구성하였다.

본 연구에서 사용한 설문지의 구성지표 및 내용 그리고 문항 수는 <표 2>와 같다.

<표 2> 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구사회학적 특성	성별(1), 학년(1), 소속대학(1)	3
교양체육 수업유형	수업유형(1)	1
참여동기	희열추구(4), 사회적 동기(6), 학습동기(8), 정화(6), 건강/체력(6)	30
심리적 웰빙	즐거움(5), 몰입감(5), 자아실현(5), 유능감(5)	20
행동의도	재 참여의도(1), 구전의도(1), 추천의도(1), 지속의도(1)	4
총 문항		58

#### (1) 참여동기

참여동기는 양명환(1994)의 대학생들의 신체활동 참여동기와 양명환(2000b)의 윈드서핑 여가스포츠 참여동기 척도를 바탕으로 대학교양체육 수업에 맞게 수정·보완하여 제작하였다. 구체적인 참여동기 척도는 5개의 세부항목별로 희열추구 동기 4문항, 사회적 동기 6문항, 학습동기 8문항, 정화 동기 6문항, 건강/체력 동기 6문항 총 30문항으로 구성되었다.

참여동기 척도의 응답형태는 Likert-type의 5단계 평정척도로 구성되어 있으며, “전혀 아니다” 1점, “아니다” 2점, “그저 그렇다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점을 부여하였다. 따라서 점수가 높을수록 참여동기의 인지정도가 높다는 것을 의미한다. 측정도구의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과는 다음과 같다.

참여동기 측정도구의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인 분석을 실시하였으며 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하고 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 4개의 요인 20문항이 추출되었다.

<표 3>에서 제시된 바와 같이, ‘요인1’은 운동을 하고나면 기분이 상쾌해지기 때문에, 운동을 하고나면 기분이 좋아지기 때문에, 활기찬 생활을 하기 위해서, 기분전환을 위해서, 대학생활에서 오는 스트레스 해소를 위해서, 즐거움을 얻기 위해서 6문항으로 구성되어 있으므로 “즐거움 동기” 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 6.754이고 전체분산의 33.77%를 설명하고 있다. ‘요인2’는 원만한

<표 3> 참여동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과

종속변인	요인적재치				공통분	문항-전체 상관계수
	1	2	3	4		
14. 운동을 하고나면 기분이 상쾌해지기 때문에	.765	.133	.101	.268	.685	.729
7. 운동을 하고나면 기분이 좋아지기 때문에	.728	.130	.087	.258	.622	.664
21. 활기찬 생활을 하기 위해서	.726	.175	.209	.190	.638	.690
20. 기분전환을 위해서	.720	.256	.033	.246	.646	.677
8. 대학생활에서 오는 스트레스 해소를 위해서	.680	.352	.106	.033	.599	.614
4. 즐거움을 얻기 위해서	.623	-.034	.422	-.020	.568	.511
12. 원만한 인간관계를 유지하기 위해서	.184	.802	.042	.107	.691	.699
6. 여러 사람과 사귀고 싶어서	.153	.791	.127	.052	.668	.682
28. 운동을 하면서 다른 친구들을 쉽게 사귄 수 있어서	.077	.789	-.034	.191	.667	.664
18. 다른 학과 친구들과 어울리고 싶어서	.193	.735	-.064	.087	.589	.611
2. 친구들과 함께 어울리기 위하여	.101	.642	.046	-.018	.425	.499
3. 배울 수 있는 좋은 기회라서	.093	-.002	.781	.208	.662	.662
17. 취미로 배워보려고	.058	.072	.774	.139	.627	.638
16. 새로운 것을 경험해 보고 싶어서	.149	-.035	.763	-.047	.607	.553
5. 운동기술을 배우고 싶어서	.126	.030	.646	.368	.569	.603
10. 체계적으로 기술을 배우고 싶어서	.221	.097	.625	.295	.537	.591
26. 체력을 유지하기 위해서	.278	.104	.107	.815	.763	.741
25. 운동기능을 향상시키고 싶어서	.106	.048	.363	.801	.787	.713
19. 건강을 유지하기 위해서	.486	.098	.101	.668	.702	.684
11. 신체 조정능력을 키우기 위해서	.178	.197	.273	.632	.544	.578
고유치	6.754	2.842	1.655	1.341		
공통분산%	33.770	14.208	8.277	6.704		
누적분산%	33.770	47.978	56.255	62.959		
Cronbach's Alpha	.86	.83	.82	.84		

인간관계를 유지하기 위해서, 여러 사람과 사귀고 싶어서, 운동을 하면서 다른 친구들을 쉽게 사귄 수 있어서, 다른 학과 친구들과 어울리고 싶어서, 친구들과 함께 어울리기 위하여의 5문항으로 구성되어 있으므로 '사회적 동기'로 명명하였으며, 고유치가 2.842이고 전체분산의 14.21%를 설명하고 있다. '요인3'은 배울 수 있는 좋은 기회라서, 취미로 배워보려고, 새로운 것을 경험해 보고 싶어서, 운동기술을 배우고 싶어서, 체계적으로 기술을 배우고 싶어서의 5문항으로 구성되어 있으므로 '학습동기'로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.655이고 전체분산의 8.28%를 설명하고 있다. '요인4'는 체력을 유지하기 위해서, 운동기능을 향상시키고 싶어서, 건강을

유지하기 위해서, 신체 조정능력을 키우기 위해서 4문항으로 구성되어 있으므로 '건강/체력 동기'로 명명하였다. 이 요인의 고유치는 1.341이며 전체분산의 6.70%를 설명하고 있다.

탐색적 요인분석에서 밝혀진 변인들간의 관계를 확인하고 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 자료에 대한 전반적인 적합성은 카이제곱 검정을 통하여 검사하였는데,  $\chi^2$  통계치는 유의한 것으로 나타났다( $\chi^2=436.694$ ,  $df=164$ ,  $p<.000$ ). 유의적인 통계량은 모형이 자료에 적합하지 않다는 것을 시사하지만, 카이제곱 통계량이 표본 크기에 따라 큰 영향을 받기 때문에 보충적인 적합지수들을 함께 고려하여 모형의 적합도를 점검하였다. Q값은 2.663으로 적절한 수준으로 나타났지만, 기초부합지수(GFI)=.855, 수정부합지수(AGFI)=.802, 증분부합지수(IFI)=.880, 비교부합지수(CFI)=.878로 기준치에 조금 못 미치는 것으로 나타나고 있다. 하지만 원소평균자승잔차(RMR)와 원소간 평균 차이(RMSEA)가 .048과 .080으로 적합도 기준치에 부합되는 것으로 나타났고 전체적인 지표를 고려할 때 적합도는 수용할만한 한계수준으로 판단하였다.

한편, 대학 교양체육 수업 참여자의 참여동기 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항-전체 상관계수 및 내적 일관성 계수를 산출하였다. <표 3>에서 보는 바와 같이 문항-전체 상관계수들의 범위는 .50~.74로 나타나 특정 요인내의 동질성이 양호한 편에 속하며, 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's Alpha = .89이고 하위 요인별 계수는 .82~.86으로 양호하게 나타났다.

## (2) 심리적 웰빙

심리적 웰빙 척도는 양명환(2000a)이 개발한 개정된 인지적-정서적 상태 질문지를 사용하였다. 이 척도는 즐거움, 몰입감, 자아실현 4개의 요인으로 구성되어 있으며, 각 요인별 5문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. 응답형태는 1) "전혀 아니다" ~ 5) "매우 그렇다"의 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다. 요인별 신뢰도 계수는 즐거움 요인  $\alpha=.84$ , 몰입감 요인  $\alpha=.79$ , 유능감 요인  $\alpha=.83$ , 자아실현  $\alpha=.82$ 로 양호하게 나타났으며, 전체 신뢰도 계수도 Cronbach's Alpha = .94로 매우 높게 나타났다.

## (3) 행동의도

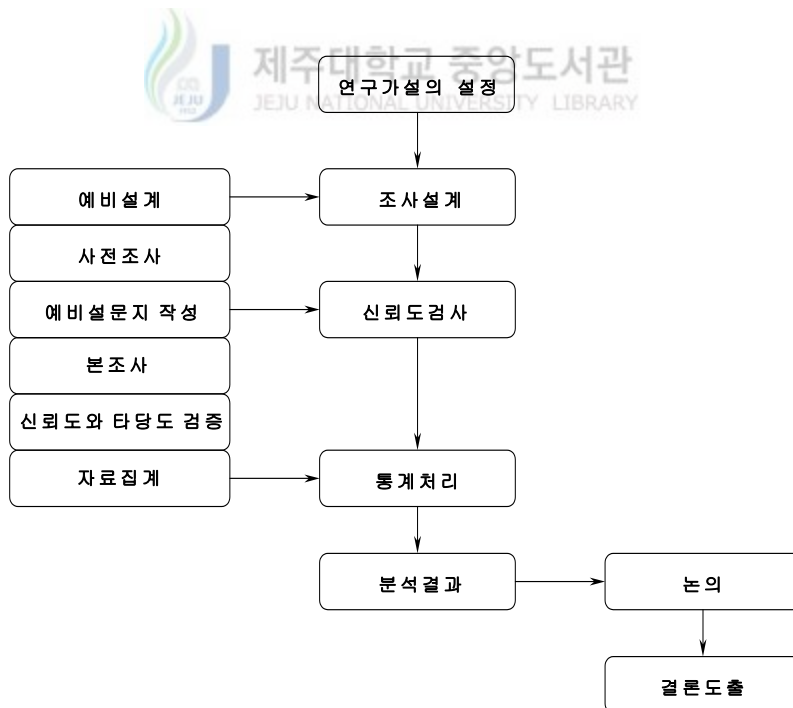
행동의도는 양명환(2004a)이 레저스포츠 활동참여에서 사용한 설문지를 본 연구 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문내용은 구체적으로 유사상황 재참여의도에 관한 문항 "유사한 체육수업이 개설된다면 다시 참여할 의사가 있다",

구전의도에 관한 문항 “주변 친구들에게 이 수업의 장점을 이야기 하겠다”, 추천 의도에 관한 문항 “주변 친구들에게 참여를 권유하겠다”, 지속의도에 관한 문항 “앞으로 이 활동에 규칙적으로 참여하겠다” 등을 묻는 4문항으로 구성되었고, 응답형태는 Likert-type의 5단계 평정척도로 측정되었다. 이 척도는 4개 문항의 평균값을 가지고 행동의도라 정의하였으며, 전체 신뢰도 계수는 Cronbach’s Alpha = .86으로 양호하게 나타났다.

### 3) 연구절차

본 연구의 자료수집은 2005년 11월 28일 ~ 12월 9일까지 이루어졌으며 본 연구자는 사전회합을 통해 교양체육 담당교수에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였다. 수업이 종료되는 시점에서 본 연구자가 직접 현장에서 조사 대상자들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문 내용에 응답하도록 지시하고 질문지를 배부하여, 완성된 질문지를 회수하였다.

참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도의 인과관계를 규명하기 위한 연구의 절차는 <그림 9>와 같다.



<그림 9> 본 연구의 절차

#### 4) 자료분석 및 처리

배부된 질문지는 281부였으나 응답이 불성실하고, 50%이상 응답을 하지 않거나 응답고정화현상을 보이는 자료를 제거한 후 최종적으로 244부가 자료 분석에 활용되었다. 분석 가능한 자료를 SPSS win 12.0 통계 프로그램과 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- (1) 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다.
- (2) 참여동기의 요인구조를 확인하기 위하여 공통 요인분석의 주축분해법(principal axis factoring)과 Direct Oblimin Rotation을 이용한 요인분석을 실시하였다. 그리고 내적 일관성을 기준으로 신뢰도를 검증하기 위하여 item-total correlation과 Cronbach's Alpha 값을 구하였다.
- (3) 참여동기, 참여만족, 행동의도의 관계를 분석하기 위하여 공변량구조분석(SEM)을 실시하였다. 분석의 첫 번째 단계로 변인들간의 상관관계를 알아보기 위해 상관계수를 산출하였고, 변인들간의 인과관계를 알아보기 위해 경로분석(path analysis)을 실시하였다.

## 2. 연구결과



본 연구에서는 대학 교양체육 수업 참여동기가 심리적 웰빙, 행동의도에 미치는 영향을 알아보기 위해 먼저, 측정도구가 적합한지를 파악하고 분류할 수 있는 타당도와 신뢰도로 검정을 실시하였으며, 이렇게 제작한 척도를 이용하여 설정된 연구가설을 중심으로 참여동기가 심리적 웰빙과 행동의도에 미치는 영향과 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 관계를 분석하였으며, 구체적인 분석결과는 다음과 같다.

### 1) 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 상관관계 분석

연구가설을 검증하기 위하여 구성개념간의 이론적 인과관계와 상관성의 측정지표를 통한 경험적 인과관계를 분석할 수 있는 공변량구조분석(SEM)을 실시하였다. 즉, AMOS 프로그램을 이용하여 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 인과관계를 검토하였다. 분석의 첫 번째 단계로 변인들간의 상관관계를 알아보기 위하여 상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.



<표 4> 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 상관관계

변인	건강/체력	사회적	학습	즐거움	웰빙	행동의도
건강/체력동기	1.000					
사회적동기	0.315**	1.000				
학습동기	0.471**	0.126*	1.000			
즐거움동기	0.538**	0.422**	0.408**	1.000		
웰빙	0.604**	0.412**	0.522**	0.739**	1.000	
행동의도	0.366**	0.163*	0.517**	0.444**	0.630**	1.000
M±SD	3.86±.05	4.01±.62	3.11±.67	3.33±.69	3.57±.58	4.09±.59

\* P<.05, \*\* P<.01

<표 4>에서 보는 바와 같이 참여동기 요인간에는 정적인 상관을 보였다. 구체적으로 즐거움, 학습, 사회적, 건강/체력 요인간에는 유의수준 .01에서 정적인 상관을 보였으며 학습동기와 사회적 동기간에는 유의수준 .05에서 정적인 상관을 보였다. 또한 모든 참여동기 요인과 심리적 웰빙간에도 유의수준 .01에서 정적 상관을 보였으며 즐거움, 학습, 건강/체력 동기와 행동의도간에는 유의수준 .01에서 사회적 동기와 행동의도간에는 유의수준 .05에서 정적인 상관을 보였다. 마지막으로 심리적 웰빙과 행동의도간에는 유의한 수준의 정적 상관을 보이고 있다.

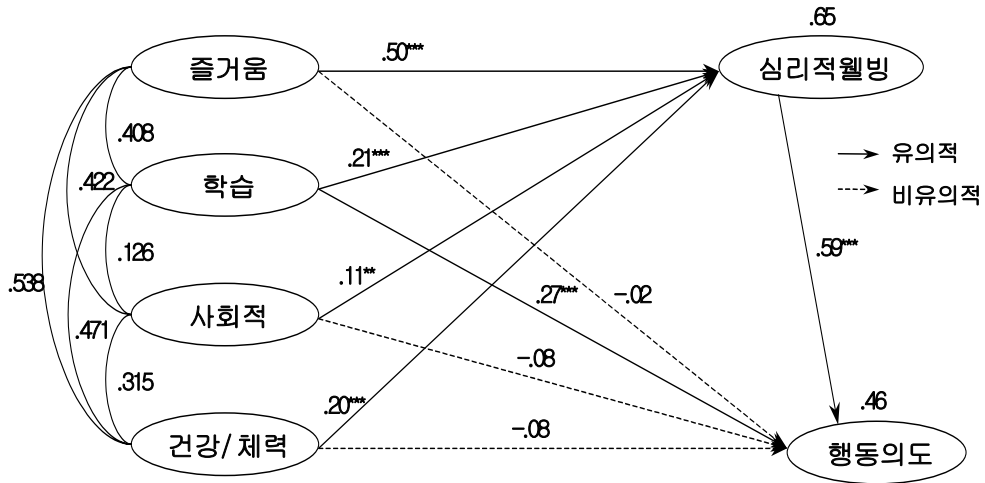
## 2) 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 인과관계 분석

참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도 요인간의 상관관계수만으로는 변인들간의 인과관계를 추론할 수 없기 때문에 변인간의 인과성을 알아보기 위하여 경로분석을 실시하였다. 경로분석의 결과는 <표 5>와 같다. <표 5>는 가설경로에 대한 회귀계수,

<표 5> 가설검정에 대한 경로계수 추정치 결과

경로	회귀계수	SE	CR	표준화회귀계수	P
웰빙 ← 즐거움	0.445	0.044	10.117	0.496	0.000
← 학습	0.198	0.042	4.718	0.210	0.000
← 사회적	0.097	0.037	2.648	0.113	0.008
← 건강/체력	0.171	0.041	4.172	0.202	0.000
행동의도 ← 즐거움	-0.022	0.066	-0.338	-0.024	0.736
← 학습	0.255	0.055	4.618	0.266	0.000
← 사회적	-0.069	0.047	-1.475	-0.079	0.140
← 건강/체력	-0.067	0.053	-1.245	-0.077	0.213
행동의도 ← 웰빙	0.600	0.081	7.417	0.589	0.000

표준오차, CR, 표준화 회귀계수 그리고 P값을 나타내고 있다. <그림 10>은 연구 모형과 경로분석 결과를 보여주는 것으로써 표준화 회귀계수를 가지고 변인들간의 관계를 나타낸 경로도형이다.



<그림 10> 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 경로도형

<표 6>은 <그림 10>의 경로도형의 결과를 가지고 인과관계를 구체적으로 파악하기 위하여 공변량을 분해한 결과이다. 이를 바탕으로 각 연구가설의 채택과 기각 여부를 살펴보면 다음과 같다.

<표 6> 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도 경로도형의 공변량 분해결과

경로	총효과	직접효과	간접효과
심리적 웰빙 ← 건강/체력	0.202	0.202	-
← 사회적	0.113	0.113	-
← 학습	0.210	0.210	-
← 즐거움	0.496	0.496	-
행동의도 ← 건강/체력	0.042	-0.077	0.119**
← 사회적	-0.012	-0.079	0.066
← 학습	0.389	0.266	0.124**
← 즐거움	0.268	-0.024	0.292**
행동의도 ← 심리적 웰빙	0.589	0.589	-

먼저, 참여동기 요인이 심리적 웰빙에 미치는 직접적인 효과는 즐거움, 학습, 건강/체력 동기가 각각 .496, .210, .202로 유의수준 .001에서 정(+)의 경로계수 값을 보여주고 있으며 사회적 동기는 .113으로 유의수준 .01에서 정(+)의 경로계수 값을 보여주고 있다. 이러한 결과는 참여동기 요인이 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다라는 연구가설 1을 지지하는 것이다. 참여동기 요인들이 행동의도에 미치는 직접적인 효과는 즐거움, 사회적, 건강/체력 동기가 각각 -.024, -.079, -.077로 부(-)의 경로계수 값을 보여주고 있으나 통계적으로 유의성은 없는 것으로 나타나고 있으며 학습동기는 .266으로 유의수준 .001에서 정(+)의 경로계수 값을 보여주고 있다. 이러한 결과는 참여동기 요인들이 행동의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다라는 연구가설 2를 부분적으로 지지하는 것이다. 또한 심리적 웰빙이 행동의도에 미치는 영향은 .589로 .001 수준에서 유의한 정적인 직접효과를 유발하는 것으로 나타나 심리적 웰빙이 행동의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다라는 연구가설 3이 지지되었다. 한편, 참여동기 요인들이 행동의도에 미치는 직접적인 효과와는 달리 참여동기 요인들이 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 미치는 간접효과는 즐거움동기가 .292, 학습동기가 .124, 건강/체력 동기가 .119로 .01수준에서 유의한 정(+)의 효과를 유발하고 사회적 동기도 .066으로 통계적 유의성은 없지만 정(+)의 효과를 유발하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 참여동기 요인들이 심리적 웰빙을 매개로 하여 행동의도에 간접영향을 미칠 것이다라는 연구가설 4를 지지하는 것이다.

### 3. 논의

본 연구는 인지-정서적 상태 측정지인 심리적 웰빙 척도를 사용하여 참여동기, 심리적 웰빙과 행동의도의 인과관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 제주대학교에 개설된 교양체육 수업에 참여하는 학생 281명을 대상으로 한 설문조사 결과를 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였다. 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 상관관계를 알아보고 인과관계를 분석하기 위하여 공변량구조분석(SEM)과 경로분석(path analysis)을 실시하였다. 이러한 연구방법을 통해 밝혀진 결과를 중심으로 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 상관관계를 규명하고 이러한 요인간에는 어떠한 인과관계가 있는지를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

대학 교양체육 수업의 참여동기 변인이 심리적 웰빙에 미치는 영향력을 분석한 결과 모든 참여동기 요인들이 심리적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 참여동기와 심리적 웰빙의 하위요인 변인의 관계 연구(문태영, 2004;

이재형, 2005; 이종근 등, 2004; 이창기, 2003; 채한승·이종호, 2001)에서 참여동기가 높을수록 만족, 몰입, 자아실현 등이 높게 나타난다는 결과와 일치하고 있다. 또한 이은정(2002)의 스포츠 활동 참여동기가 높은 집단과 낮은 집단이 심리적 웰빙에 미치는 영향이 유의한 차이를 보여 참여동기가 높을수록 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난다는 연구결과와도 일치하는 것으로 나타났다. 특히 즐거움 동기와 학습동기가 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 골프의 참여동기가 생활만족과 자아실현에 미치는 영향을 연구한 결과 내적동기와 외적동기가 생활만족에 정의 영향을 미쳤으며 내적동기가 높을수록 자아실현에 미치는 영향이 높다고 보고한 남재화(2005)의 연구와 일치하는 것으로 내재적인 동기 유형이 심리적 웰빙에 더 큰 영향력을 행사하는 것을 알 수 있다.

그리고 참여동기 요인이 행동의도에 미치는 영향을 살펴보면 학습동기는 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 즐거움, 사회적, 건강/체력 동기요인은 미미한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 스노우보드 이용자들의 참여동기와 참여 후 행동과의 관계 연구에서 즐거움 요인을 제외한 사교, 건강, 기술발달 동기요인이 참여 후 행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다는 유태근·이승철(2002)의 연구결과와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 이처럼 참여동기는 지속과 같은 행동의도에 영향을 미친다는 연구 결과가 밝혀지고 있지만 구체적으로 요인별 영향을 살펴보면 연구마다 약간의 차이를 보이고 있다. 양명환(2004b)의 직장인 운동참여 동기와 지속의도 관계 분석에서는 즐거움 동기가 지속의도에 가장 높은 영향력을 미치고 건강/체력 동기도 직접적인 정의 효과를 나타냈으며, 사회적 동기는 지속의도에 미미한 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 대학생의 테니스 참가동기가 지속의도에 미치는 영향을 분석한 최성훈·김재운(2004)의 연구결과에서는 즐거움 동기와 사교 동기가 지속의도에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났지만 기술발달, 건강/체력 요인에서는 부적인 영향이 나타났다고 보고하였다. 이와 같은 차이는 연구마다 참여하는 대상이 달라지면서 참여자들이 중요시하는 동기요인이 달라지고 이러한 상이함이 지속의도나 재 참여의도와 같은 행동의도에 영향을 주기 때문인 것으로 보여진다. 즉, 대학체육수업이라는 특성상 운동기술을 습득할 수 있는 학습의 기회로 삼고 참여하려는 경향이 높을 것이라는 점을 고려해 볼 때 학습 관련 동기가 행동의도에 정적인 영향을 미치게 되고 그 밖에 즐거움, 건강/체력, 사회적 동기요인에서는 미미한 부적인 효과가 나타나게 된 것으로 사료된다.

이어서 심리적 웰빙은 행동의도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 모험스포츠 참가자의 몰입이 참여 후 행동에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다는 이광수(2003)의 연구결과, 즉 스포츠 참여를 통해 나타나는 정서변화와 관련된 선행연구결과와 일치하는 것이다. 또한 소비자 행동연구에서

만족의 결과가 구매 후 태도에 긍정적인 영향을 미쳐 재 구매의도, 타인추천의도 등의 행동의도를 유발한다는 연구(이강우·윤상영, 2004; 유용상 등, 2003; 정구중, 2003; 조만태·이명옥, 2001) 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소비자 행동에서 나타난다는 만족변인과 행동의도간의 유의한 상관관계를 다시 한번 입증한 것이고, 만족변인을 스포츠 참여와 관련하여 포괄적으로 설정한 심리적 웰빙과 행동의도간의 관계에서도 유의한 상관관계가 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다.

마지막으로 참여동기가 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 미치는 간접적인 효과를 분석한 결과, 모든 참여동기 요인은 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 정(+)<sup>의</sup> 간접효과를 유발하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 웰빙을 매개변인으로 참여동기 요인들이 행동의도에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 결과를 시사하는 것으로 심리적 웰빙의 하위요인을 매개변인으로 한 여러 연구(김근우·장영진, 2004; 박태준, 2004; 이광수, 2003; 장경수 등, 2004)의 결과와 일치하고 있다. 특히 교양체육에 참여하는 대학생을 대상으로 한 연구에서 운동욕구는 교양체육 만족과 운동지속의사에 영향을 미치고 교양체육만족도 운동지속의사에 영향을 미치며, 운동욕구와 교양체육만족과 운동지속의사의 인과관계에서는 운동욕구가 교양체육만족을 통하여 운동지속의사에 직·간접적인 영향을 미치고 있다고 보고한 서희진(2003)의 연구결과가 본 연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

전체적으로 본 연구에서는 체육수업의 참여동기가 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인하였으며, 학습동기는 행동의도에도 유의한 정적인 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 그리고 심리적 웰빙 또한 행동의도에 긍정적인 영향을 미치며, 심리적 웰빙은 참여동기 요인이 행동의도에 긍정적 영향을 미치는데 매개변인으로써 중요한 역할을 한다는 점을 확인하였다. 또한 즐거움 동기와 학습동기 및 건강/체력동기들은 행동의도에 미치는 직접적인 영향보다 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 미치는 간접효과가 더 강하다는 것을 알 수 있었다. 이 결과는 참여동기 자체로는 미래의 행동의도 결정에 불완전하다는 것을 의미하는 것으로, 동기가 행동의도에 유의한 영향을 미치기 위해서는 심리적 웰빙이라는 만족변인이 매개하였을 때 가능하다는 점을 시사하는 것으로서 수업만족이라고 평가할 수 있는 변인이다. 결국 참여동기 → 만족 → 재 참여라는 일반적인 상황에서의 인과관계가 체육수업 상황에서도 경험적으로 입증된 셈이다.

연구 2에서는 다음과 같은 의문을 제기하고 경험적으로 검증하고자 한다. 연구 1을 통하여 동기와 심리적 웰빙 및 행동의도 간의 정적인 관계가 경험적으로 지지되었기 때문에, 내재적 동기가 강하고 심리적 웰빙을 긍정적으로 경험한 학생들은 미래에 동일하거나 유사한 상황에 재 참여하려는 행동의도를 더 높게 가질 것이라고 예측할 수 있다. 결국 동기수준이 높고 심리적 만족을 높게 지각

하는 학생들은 동일한 활동에 지속적으로 참여할 가능성이 높다고 추론할 수 있을 것이다. 다시 말해서 운동에 지속적으로 참여하는 학생들은 그렇지 못한 학생들보다 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도 점수를 더 높게 갖을 것이라고 예측할 수 있다는 것이다. 문제는 실증적인 자료를 통하여 이 가능성을 입증할 수 있을 것인가라는 점이다.

특히 자기결정성 동기이론에 입각하여 연구 1의 참여동기들이 심리적 웰빙과 행동의도에 미치는 상대적인 영향력을 분석하여 본 결과, 내재적 동기에 해당하는 즐거움 동기와 학습동기가 심리적 웰빙에 매우 높은 영향력을 행사하는 것으로 나타났고, 확인적 조절 동기의 일 유형인 건강/체력 동기도 심리적 웰빙뿐만 아니라 행동의도에도 유의한 간접효과를 유발하고 있음을 알 수 있었다. 그렇다면 자기결정성 이론에 근거한 동기유형에 따라서도 운동지속의 정도를 의미하게 변별할 수 있을 것인가에 대한 문제와 또한 연구 1에서의 인과관계가 자기결정성 이론에 근거한 동기유형과 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계를 분석한 연구에서도 지지될 수 있을 것인가에 대한 문제가 제기된다.

따라서 연구 2에서는 학교 체육수업상황이 아닌 일반적인 운동상황에서 운동을 지속하는 정도에 따라서 학생들을 3가지 유형으로 분류하고 이 3유형에 따라서 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도 변인이 유의한 차이를 보이는지를 검증하고자 하며, 또한 연구 1에서 입증된 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도의 인과관계를 재검증함으로써 운동의 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도와 지속간의 관계를 체계적으로 분석하고자 한다.

## IV. 연구 2

연구 2는 연구 1의 결과를 바탕으로 자기결정이론의 틀을 이용하여 동기 요인을 파악하고 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이를 알아보고자 하였다. 또한 일반적인 스포츠 활동 참여 상황에서의 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 확인하고자 하였다.

### 1. 연구방법

#### 1) 연구대상

본 연구의 대상은 제주도에 소재한 4년제와 2년제 대학에 재학중인 대학생을 모집단으로 현재 스포츠 활동에 참여하고 있는 대학생을 선별하여 유목적 표집(purposive sampling)방법으로 표집한 429명이었다. 설문지는 총 429부가 회수되었으며, 불성실하게 응답했다고 판단되거나 무기입된 자료를 제외한 366명의 자료만을 유효표본으로 선정하여 최종분석에 활용하였다.

<표 7> 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례수	계
성별	남	231(63.1%)	366(100%)
	여	135(36.9%)	
활동유형	개인종목	177(48.4%)	366(100%)
	대인종목	76(20.8%)	
	단체종목	113(30.9%)	

#### 2) 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 스포츠 활동 참여자의 인구사회학적 특성에 관한 항목 2문항, 활동유형에 관한 항목 1문항, 행동적 태도에 관한 항목 3문항, 동기에 관한 항목 20문항, 심리적 웰빙에 관한 항목 20문항, 정의적 태도에 관한 항목 10문항, 행동의도에 관한 항목 4문항으로 총 60문항으로 구성하였다.



<표 8> 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구사회학적 특성	성별(1), 나이(1)	2
스포츠 활동유형	활동유형(1)	1
행동적 태도	참여기간(1), 참여빈도(1), 참여강도(1)	3
동기	내재적 동기(4), 내압적 조절(4), 확인적 조절(4), 외적 조절(4), 무동기(4)	20
심리적 웰빙	즐거움(5), 몰입감(5), 자아실현(5), 유능감(5)	20
정의적 태도	정의적 태도(10)	10
행동의도	재 참여의도(1), 구전의도(1), 추천의도(1), 지속의도(1)	4
총 문항		60

### (1) 동기

동기척도는 자기결정이론에 기반을 두고 있는 선행 연구(Baldwin & Caldwell, 2003; Pelletier, Fortier, Qallerand, Tuson, Brière, & Blais, 1995; Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Standage, Treasure, Duda & Prusak, 2003)들을 바탕으로 양명환(2004a)이 번안하고 전문가의 검토와 수정을 거친 20문항의 척도를 사용하였으며, 일부 문항은 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 구체적으로 “귀하는 현재 왜 스포츠 활동에 참여하고 있습니까?”라는 지시문과 함께 7점 Likert-type 평정척도를 사용하여 측정하였으며, “전혀 그렇지 않다” 1점, “거의 그렇지 않다” 2점, “그렇지 않은 편이다” 3점, “그저 그렇다” 4점, “그런 편이다” 5점, “거의 그렇다” 6점, “매우 그렇다” 7점을 부여하였다. 따라서 점수가 높을수록 동기의 인지정도가 높다는 것을 의미한다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하여 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 4개의 요인 15문항이 추출되었다.

탐색적 요인분석에서 밝혀진 변인들간의 관계를 확인하고 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 자료에 대한 전반적인 적합성은 카이제곱 검정을 통하여 검사하였는데,  $\chi^2$  통계치는 유의한 것으로 나타났다( $\chi^2=257.263$ ,  $df=84.9$ ,  $p<.000$ ). 유의적인 통계량은 모형이 자료에 적합하지 않다는 것을 시사하지만, 카이제곱 통계량이 표본 크기에 따라 큰 영향을 받기 때문에 보충적인 적합지수들을 함께 고려하여 모형의 적합도를



점검하였다. Q값은 3.063으로 적절한 수준으로 나타났으며, 기초부합지수(GEI)도 .914로 비교적 높게 나타났다. 또한 AGFI(.878)와 TLI(.886)을 제외한 IFI(.910), CFI(.909)와 RMSEA(.075)는 비교적 양호한 것으로 나타났으며, 다중상관자승(SMC) 값도 적절한 것으로 나타나 각 문항이 해당요인들의 측정에 유의하게 기여하고 있음을 나타내고 있다. 측정도구에 대한 내적일치도 값은 .67-.82로 양호하게 나타났다.

<표 9> 동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과

요인/문항	M±SD	비표준화 회귀계수	표준오차	표준화 회귀계수	t	SMC
<b>내재적 동기(Cronbach's <math>\alpha</math>=.82)</b>						
16. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	5.23±1.55	1.000		0.670		.448
11. 도전하고 싶은 욕망 때문에	5.20±1.34	0.743	0.076	0.575	9.714	.330
6. 재미있기 때문에	5.80±1.37	1.096	0.084	0.826	13.099	.682
1. 참여하는 자체가 즐거워서	5.23±1.36	1.107	0.084	0.841	13.229	.707
<b>무동기(Cronbach's <math>\alpha</math>=.77)</b>						
20. 이 활동을 계속해야 할지 내 자신에게 반문하곤 한다	2.19±1.51	1.000		0.565		.320
15. 내가 왜 이 활동을 하고 있는지 확신할 수 없다	1.91±1.30	1.056	0.113	0.695	9.383	.483
10. 이 활동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다	2.01±1.32	1.115	0.116	0.722	9.579	.521
5. 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다	1.66±1.11	0.997	0.101	0.766	9.854	.587
<b>확인적 조절(Cronbach's <math>\alpha</math>=.77)</b>						
18. 나에게 유익하기 때문에	5.86±1.25	1.000		0.718		.515
13. 활동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	4.88±1.31	0.951	0.089	0.651	10.730	.423
8. 운동은 나에게 매우 중요하기 때문에	5.22±1.55	1.169	0.105	0.678	11.119	.460
3. 건강에 도움이 되기 때문에	5.73±1.44	1.076	0.098	0.670	11.007	.449
<b>외적 조절(Cronbach's <math>\alpha</math>=.67)</b>						
14. 남에게 잘 보이기 위해서	2.54±1.56	1.000		0.591		.349
9. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	3.42±1.77	1.066	0.137	0.723	7.789	.523
19. 나의 이미지 개선에 도움이 되기 때문에	4.24±1.79	1.028	0.134	0.614	7.689	.377

## (2) 심리적 웰빙

심리적 웰빙 척도는 양명환(2000a)이 개발한 개정된 인지적-정서적 상태 질문지를 사용하였다. 이 척도는 즐거움 요인(5문항), 몰입감 요인(5문항), 유능감 요인(5문항), 자아실현 요인(5문항)의 4개 요인, 전체 20문항으로 구성되어 있으며, 응답형태는

7점 Likert-type 평정척도를 사용하여 측정하였다. 이 측정도구의 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과  $\chi^2=561.585$ ,  $df=.64$ ,  $p<.000$ , 자유도비(Q)=3.424, 원소평균자승잔차(RMR)=.040, 기초부합지수(GFI)=.807, 수정부합지수(AGFI)=.763, 증분부합지수(IFI)=.860, Tucker-Lewis 지수(TLI)=.836, 비교부합지수(CFI)=.860, 원소간 평균차이(RMSEA)=.082로 나타났다. 원소평균자승잔차(RMR)와 원소간 평균차이(RMSEA)은 적합도 기준치에 부합되는 것으로 나타났고, GFI, AGFI는 기준치에 조금 미치지 못하는 것으로 나타나고 있다. 하지만 전체적인 지표를 고려할 때 적합도는 수용할만한 한계수준으로 판단하였다. 척도의 내적일치도를 살펴본 결과 요인별 신뢰도 계수는 즐거움 요인  $\alpha=.87$ , 몰입감 요인  $\alpha=.78$ , 유능감 요인  $\alpha=.84$ , 자아실현  $\alpha=.86$ 으로 양호하게 나타났으며, 전체 신뢰도 계수도 Cronbach's Alpha = .95로 매우 높게 나타났다.

### (3) 운동지속

운동지속 질문지는 스포츠 활동 참여자들의 정의적 태도와 행동적 태도를 측정할 수 있는 질문지로 구분된다.

#### ① 정의적 태도

정의적 태도에 대한 측정은 Siegenthaler와 Lam(1992), Carmack과 Martens(1979)의 질문지를 기초로 Yang(1998)이 제작한 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 측정지는 스포츠 활동 참여의도, 스포츠 활동에 대한 매력, 스포츠 활동의 가치, 몰두, 즐거움, 친밀감, 선호도 등 스포츠 활동에 대한 헌신과 애착 수준을 측정할 수 있는 10문항으로 구성되었으며, 응답형태는 1) “전혀 그렇지 않다” ~ 7) “매우 그렇다”의 Likert-type 7단계 평정척도에 의해 평가되었다. 본 측정지의 신뢰도 계수는 Cronbach's Alpha = .90으로 높게 나타났다.

측정된 점수들은 합하여 중앙치 반분법(median-splitmethod)을 기준으로 높은 점수를 얻은 집단과 낮은 점수를 얻은 집단을 구분하였다. 높은 점수 즉, 중앙치 이상의 득점자는 스포츠 활동 참여의 정의적 태도가 높은 것을 나타내며 중앙치 이하의 득점자는 스포츠 활동참여의 정의적 태도가 낮은 것으로 해석하였다.

#### ② 행동적 태도

행동적 태도에 대한 측정은 참여기간, 참여빈도, 참여강도 3가지 측면에서 평가하였다. 설문내용은 구체적으로 참여기간에 관한 문항 “현재 참여하고 있는 활동은 언제부터 해오셨습니까?”, 참여빈도에 관한 문항 “귀하께서 스포츠 활동에 참여하는 정도는 어느 정도입니까?”, 참여강도에 관한 문항 “귀하께서 스포츠 활동에

참여할 경우 1회 운동시간은 어느 정도입니까?”등을 묻는 3문항으로 구성되어 있으며 측정된 문항의 점수를 합하여 중앙치 반분법(median-splitmethod)을 기준으로 높은 점수를 얻은 집단과 낮은 점수를 얻은 집단을 구분하였다.

#### (4) 행동의도

행동의도를 측정하기 위하여 Courneya와 McAuley(1993), Wilson과 Rodgers(2004)의 행동의도 측정도구와 양명환(2004b)이 개발한 지속의도 측정도구를 참고로 4개의 질문 문항을 본 연구에 맞게 재구성하였다. 설문내용은 구체적으로 재 참여의도에 관한 문항 “취미활동으로 계속 참여할 의사가 있다”, 구전의도에 관한 문항 “주변 사람들에게 현재 참여하는 활동의 장점을 이야기 하겠다”, 추천의도에 관한 문항 “주변 사람들에게 참여를 권유하겠다”, 지속의도에 관한 문항 “앞으로 이 활동에 규칙적으로 참여하겠다” 등을 묻는 4문항으로 구성되었고, 응답형태는 Liker-type의 7단계 평정척도로 측정되었다. 측정도구의 측정모형에 대한 적합도 평가를 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과,  $\chi^2=8.931$ ,  $df=2$ ,  $p<.011$ , 자유도비(Q)=4.46, 원소평균 자승잔차(RMR)=.012, 기초부합지수(GFI)=.982, 수정부합지수(AGFI)=.912, 표준부합지수(NFI)=.982, 증분부합지수(IFI)=.986, Tucker-Lewis 지수(TLI)=.957, 비교부합지수(CFI)=.986, 원소간 평균차이(RMSEA)=.120으로 나타났다. 절대부합지수의 지표 중 카이사승 확률치만 유의적으로 나타나 모형 적합도가 문제시되나 이 기준치가 사례수에 민감한 특성 때문에 다른 지표들을 함께 적용하여 모형의 타당성을 검증해야한다. 또한 원소간 평균차이(RMSEA)도 기준치에는 못 미치나 크게 벗어나는 수치가 아니고 기타 모든 절대부합지수, 증분부합지수들이 양호하게 나타나 측정 모델의 적합도는 양호한 것으로 판단된다. 이 척도는 4개 문항의 점수를 합하고 문항 수로 나누어 평균값을 가지고 행동의도라 정의하였으며, 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's Alpha = .88로 양호하게 나타났다.

#### 3) 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2006년 3월 13일 ~ 3월 18일까지 이루어졌으며 스포츠 활동에 참여하고 있는 대학생을 대상으로 본 연구자가 직접 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문내용에 응답하도록 지시하고 질문지를 배부하여, 완성된 질문지를 회수하였다. 배부된 질문지는 총 429부였으나 응답이 불성실하고, 50%이상 응답을 하지 않거나 응답고정화 현상을 보이는 자료를 제거한 후 최종적으로 366부가 자료 분석에 활용되었다.

#### 4) 자료분석 및 처리

회수된 자료 중 분석 가능한 자료를 SPSS win 12.0 통계 프로그램과 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- (1) 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였다.
- (2) 동기의 요인구조를 확인하기 위하여 공통 요인분석의 주축분해법(principal axis factoring)과 Direct Oblimin Rotation을 이용한 요인분석을 실시하였다. 그리고 내적 일관성을 기준으로 신뢰도를 검증하기 위하여 item-total correlation과 Cronbach's Alpha 값을 구하였다.
- (3) 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)를 실시하였고 사후 검증으로 단변량 F-검증, Schaffé 검증을 실시하였다.
- (4) 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 관계를 분석하기 위하여 공변량구조분석(SEM)을 실시하였다. 분석의 첫 번째 단계로 변인들간의 상관관계를 알아보기 위해 상관계수를 산출하였고, 변인들간의 인과관계를 알아보기 위해 경로분석(path analysis)을 실시하였다.



## 2. 연구결과

본 연구에서는 대학생의 스포츠 참여 운동지속이 동기, 심리적 웰빙, 행동의도에 미치는 영향을 알아보기 위해, 먼저 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 실시하였고 설정된 연구가설을 중심으로 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이와 변인들간의 관계를 분석하였다. 구체적인 분석결과는 다음과 같다.

### 1) 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이

운동지속에 따른 동기와 심리적 웰빙, 행동의도의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였고 사후 검증으로 단변량 F-검증과 Scheffé 검증을 실시하였다.

(1) 운동지속에 따른 동기 차이

<표 10> 운동지속에 따른 동기 차이

종속변인	운동지속			Univariate F (df=2, 363)	p	$\eta^2$
	낮은집단 (n=62)	중간집단 (n=184)	높은집단 (n=120)			
내재적 동기	4.80±1.14 <sub>a</sub>	5.35±1.13 <sub>b</sub>	6.05±.83 <sub>c</sub>	32.682	.000	.153
확인적 조절	4.61±1.03 <sub>a</sub>	5.35±1.04 <sub>b</sub>	5.96±.82 <sub>c</sub>	40.817	.000	.184
외적 조절	3.34±1.10	3.37±1.34	3.48±1.43	.337	.714	.002
무동기	2.52±1.06 <sub>b</sub>	1.94±1.02 <sub>a</sub>	1.65±.84 <sub>a</sub>	16.177	.000	.082
Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.771, F(8, 720)=12.522, P<.000, $\eta^2$ =.122						

\* 평균±표준편차

\* abc는 Scheffé 사후검정 결과로서 문자가 서로 다르면 집단 간 차이가 있음을 의미

<표 10>은 동기 요인 점수를 종속변인으로 하고 운동지속을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA분석을 실시한 결과 운동지속에 따라서 동기 요인들의 평균이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[Wilks'  $\lambda$ =.77, F(8, 720)=12.522, P<.000,  $\eta^2$ =.122]. 에타제곱은 동기 요인들이 선형결합에서 분산의 12.2%가 운동지속의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 동기 요인들 중 어떠한 변인들이 집단간에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과 외적조절을 제외한 3요인에서 집단간에 유의한 차이를 보였다. 유의한 단변량 분산분석의 결과에 이어서 각 변인별 구체적인 집단간의 평균차이를 검정하기 위하여 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다. 분석결과 운동지속이 높은 집단일수록 내재적 동기와 확인적 조절 요인을 더 중요하게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 무동기 요인은 운동지속이 낮은집단의 참여자들이 운동지속이 중간이고 높은집단보다 더 높게 평가하고 있다.

(2) 운동지속에 따른 심리적 웰빙 차이

<표 11>은 심리적 웰빙 요인 점수를 종속변인으로 하고 운동지속을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA분석을 실시한 결과 운동지속에 따라서 심리적 웰빙 요인들의 평균이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[Wilks'  $\lambda$ =.73, F(8, 720)=15.495, P<.000,  $\eta^2$ =.147].

<표 11> 운동지속에 따른 심리적 웰빙의 차이

종속변인	운동지속			Univariate F (df=2, 363)	P	$\eta^2$
	낮은집단 (n=62)	중간집단 (n=184)	높은집단 (n=120)			
즐거움	4.27±1.08 <sub>a</sub>	5.07±1.18 <sub>b</sub>	6.00±.73 <sub>c</sub>	61.450	.000	.253
몰입감	4.31±1.01 <sub>a</sub>	5.11±1.04 <sub>b</sub>	5.76±.76 <sub>c</sub>	48.424	.000	.211
유능감	4.01±1.18 <sub>a</sub>	4.70±1.04 <sub>b</sub>	5.36±1.06 <sub>c</sub>	34.364	.000	.159
자아실현	3.96±1.01 <sub>a</sub>	4.70±1.13 <sub>b</sub>	5.56±.92 <sub>c</sub>	51.735	.000	.222
전체 심리적 웰빙	4.14±.95 <sub>a</sub>	4.90±.99 <sub>b</sub>	5.67±.73 <sub>c</sub>	61.453	.000	.253
Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.728, F(8, 720)=15.495, P<.000, $\eta^2$ =.147						

\* 평균±표준편차

에타제곱은 심리적 웰빙 요인들이 선형결합에서 분산의 14.7%가 운동지속의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 심리적 웰빙 요인들 중 어떠한 변인들이 집단간에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과 심리적 웰빙의 모든 4요인과 전체 심리적 웰빙에서 집단간에 유의한 차이를 보였다. 유의한 단변량 분산분석의 결과에 이어서 각 변인별 구체적인 집단간의 평균차이를 검정하기 위하여 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다.

분석결과 즐거움, 몰입감, 유능감, 자아실현 요인 모두 운동지속이 높은 집단일수록 더 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다. 또한 전체 심리적 웰빙도 운동지속이 높은 집단일수록 더 높게 나타나고 있음을 알 수 있다.

### (3) 운동지속에 따른 행동의도 차이

<표 12>는 행동의도 요인 점수를 종속변인으로 하고 운동지속을 독립변인으로 하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA분석을 실시한 결과 운동지속에 따라서 행동의도 요인들의 평균이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[Wilks'  $\lambda$ =.68, F(8, 720)=19.361, P<.000,  $\eta^2$ =.177]. 에타제곱은 행동의도 요인들이 선형결합에서 분산의 17.7%가 운동지속의 차이와 관련 있음을 나타낸다. 다변량 효과가 유의하기 때문에 사후 검증 단계로 행동의도 요인들 중 어떠한 변인들이 집단간에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과 행동의도의 모든 4요인과 전체 행동의도에서 집단간에 유의한 차이를 보였다. 유의한 단변량 분산분석의 결과에 이어서 각 변인별 구체적인 집단간의 평균차이를 검정하기 위하여 Scheffé의

<표 12> 운동지속에 따른 행동의도의 차이

종속변인	운동지속			Univariate F (n=2, 363)	p	$\eta^2$
	낮은집단 (n=62)	중간집단 (n=184)	높은집단 (n=120)			
재참여의도	5.12±1.43 <sub>a</sub>	5.96±1.13 <sub>b</sub>	6.70±.61 <sub>c</sub>	47.769	.000	.208
구전의도	4.76±1.58 <sub>a</sub>	5.47±1.25 <sub>b</sub>	6.27±.95 <sub>c</sub>	33.267	.000	.155
추천의도	4.73±1.63 <sub>a</sub>	5.46±1.26 <sub>b</sub>	6.43±.84 <sub>c</sub>	45.104	.000	.199
지속의도	4.65±1.38 <sub>a</sub>	5.80±1.15 <sub>b</sub>	6.63±.67 <sub>c</sub>	71.192	.000	.282
전체행동의도	4.81±1.31 <sub>a</sub>	5.67±.97 <sub>b</sub>	6.50±.60 <sub>c</sub>	70.005	.000	.278
Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.677, F(8, 720)=19.361, P<.000, $\eta^2$ =.177						

\* 평균±표준편차

다중범위검증을 실시하였다. 분석결과 운동지속이 높은 집단일수록 재참여의도, 구전의도, 추천의도, 지속의도 요인 모두를 더 높게 평가하고 있는 것으로 나타났다. 또한 전체 행동의도도 운동지속이 높은 집단일수록 더 높게 평가하고 있음을 알 수 있었다.



## 2) 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 상관관계 분석

동기, 심리적 웰빙과 행동의도 변인들간의 인과관계를 검토하기 위하여 AMOS 프로그램을 이용하여 분석하였다. 분석의 첫 번째 단계로 변인들간의 상관관계를 알아보기 위하여 상관계수를 산출하였으며, 그 결과는 <표 13>과 같다.

<표 13> 동기, 심리적 웰빙, 행동의도 변인들간의 상관관계

	내재적	확인적	외 적	무동기	심리적 웰빙	행동의도
내재적	1.000					
확인적	.560**	1.000				
외 적	.048	.167*	1.000			
무동기	-.448**	-.396**	.232**	1.000		
심리적 웰빙	.743**	.624**	.155*	-.320**	1.000	
행동의도	.603**	.535**	.056	-.409**	.656**	1.000
M±SD	5.49±1.13	5.43±1.08	3.40±1.33	1.94±1.02	5.02±1.05	5.80±1.10

\* P<.05, \*\* P<.01



<표 13>에서 보는 바와 같이 동기 요인들간의 상관관계에서 내재적 동기는 확인적 조절과 유의수준 .01에서 정(+)-적인 상관을 보였고 외적조절과 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였으며, 무동기와는 유의한 부(-)적인 상관을 보였다. 또한 확인적 조절과 외적조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적인 상관을 보였고 무동기와는 유의한 부(-)적인 상관을 보였으며 외적조절과 무동기간에는 유의수준 .01에서 정(+)-적인 상관을 보였다. 동기와 심리적 웰빙간의 관계에서 내재적 동기와 확인적 조절과는 유의수준 .01에서, 외적조절과는 유의수준 .05에서 정(+)-적인 상관을 보였으며 무동기와는 유의한 부(-)적인 상관을 보였다. 동기와 행동의도간에는 내재적 동기, 확인적 조절, 외적조절이 행동의도와 정(+)-적인 관계를 보였고 무동기는 유의한 부(-)적인 상관을 보였으며, 특히 확인적 조절과 내재적 동기는 유의수준 .01에서 행동의도에 정(+)-적인 상관을 보였다. 마지막으로 심리적 웰빙과 행동의도간에는 유의수준 .01에서 정(+)-적인 상관을 보이고 있다.

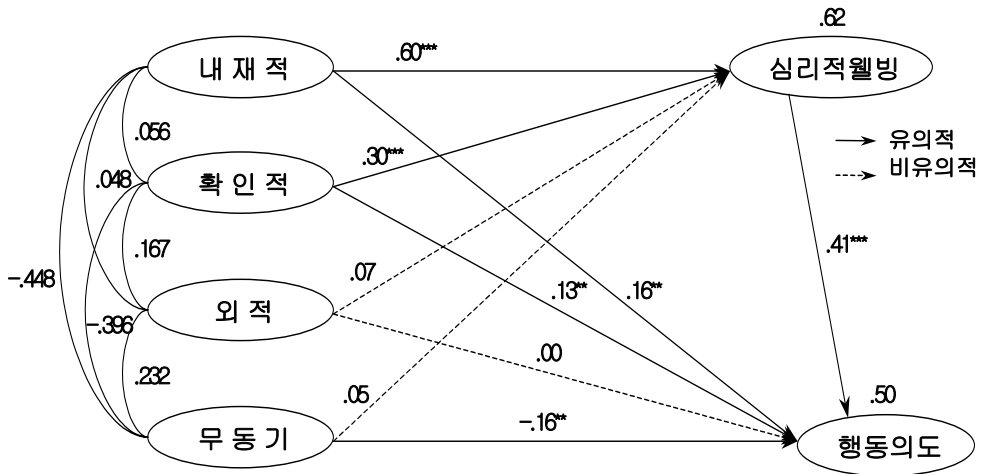
### 3) 동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 인과관계 분석

동기, 심리적 웰빙과 행동의도 변인간의 인과성을 알아보기 위하여 경로분석을 실시하였으며 분석결과는 <표 14>와 같다. <표 14>는 가설경로에 대한 비표준화 회귀계수, 표준오차, CR, P값 그리고 표준화 회귀계수를 나타내고 있다. <그림 11>은 연구모형과 경로분석 결과를 보여주는 것으로써 표준화 회귀계수를 가지고 변인들간의 관계를 나타낸 경로도형이다.

<표 14> 가설검정에 대한 경로계수 추정치 결과

경로	비표준화 회귀계수	표준오차	CR	P	표준화 회귀계수
심리적 웰빙 ← 내재적	.552	.038	14.617	.000	.595
← 확인적	.296	.040	7.348	.000	.300
← 외 적	.051	.027	1.866	.062	.065
← 무동기	.052	.040	1.294	.196	.050
행 동 의 도 ← 내재적	.153	.058	2.650	.008	.157
← 확인적	.134	.052	2.589	.010	.131
← 외 적	.000	.033	-.008	.994	.000
← 무동기	-.171	.049	-3.496	.000	-.157
행 동 의 도 ← 심리적 웰빙	.427	.064	6.730	.000	.407





<그림 11> 동기, 심리적 웰빙과 행동의도간의 경로도형

<표 15>는 <그림 11>의 경로도형의 결과를 가지고 인과관계를 구체적으로 파악하기 위하여 변인간의 직접효과와 간접효과를 분석한 결과이다.

<표 15> 변인간의 직접효과와 간접효과 분석

변인	심리적 웰빙			행동의도		
	직접효과	간접효과	총효과	직접효과	간접효과	총효과
내재적	.595	-	.595	.157	.242	.399
확인적	.300	-	.300	.131	.122	.253
외적	.065	-	.065	.000	.026	.026
무동기	.050	-	.050	-.157	.020	-.137
심리적 웰빙	-	-	-	.407	-	.407

먼저, 동기 요인들이 심리적 웰빙에 미치는 직접적인 효과는 내재적 동기, 확인적 조절이 각각 .595, .300으로 유의수준 .001에서 정(+)의 경로계수 값을 보여주고 있으며, 외적 조절과 무동기는 각각 .065, .050으로 통계적인 유의성은 없으나 심리적 웰빙에 정(+)의 직접효과를 유발하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 동기는 심리적 웰빙에 상이한 영향을 미칠 것이라는 연구가설 2를 지지하는 것이다. 또한 동기 요인들이 행동의도에 미치는 직접적인 효과는 내재적 동기와 확인적 조절이 각각 .157, .131로 유의수준 .01에서 정(+)의 경로계수 값을 보여주고 있으며 무동기는

-.157로 유의한 부(-)의 경로계수 값을 보여주고 있다. 외적 조절은 행동의도에 미치는 직접효과는 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 동기는 행동의도에 상이한 영향을 미칠 것이라는 연구가설 3을 부분적으로 지지하는 것이다. 또한 심리적 웰빙이 행동의도에 미치는 직접효과는 .407로 유의수준 .001에서 정적인 직접효과를 유발하는 것으로 나타나 심리적 웰빙은 행동의도에 정(+)의 직접효과를 유발할 것이라는 연구가설 4를 지지하는 것이다. 한편 동기 요인들이 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 미치는 간접효과는 내재적 동기가 .242로 유의수준 .001에서 정(+)의 효과를 유발하고 확인적 조절은 .122로 .01수준에서 유의한 정(+)의 효과를 유발하는 것으로 나타났다. 외적 조절과 무동기는 각각 .026, .020으로 정(+)의 경로계수 값을 보여주고 있으나 통계적인 유의성은 없는 것으로 나타났다. 이는 동기가 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 정(+)의 간접효과를 유발할 것이라는 연구가설 5를 지지하는 것이다.

### 3. 논의

본 연구는 연구 1의 결과를 바탕으로 자기결정이론의 틀을 적용하여 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이를 알아보고 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 확인하는데 그 목적이 있다.

#### 1) 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이

운동지속에 따라 동기의 차이를 분석한 결과 내재적 동기와 확인적 조절, 무동기 요인에서 유의한 차이가 나타났으며 외적 조절에서는 차이가 나타나지 않았다. 내재적 동기와 확인적 조절은 높은 운동지속집단일수록 높게 나타났고 무동기 요인은 반대로 낮은 운동지속집단일수록 높게 나타났다. 이는 여가 스포츠 참여 수준에 따라서 참여동기의 중요성을 다르게 지각한다고 보고한 양명환(2000c)의 연구결과와 운동지속이 높은 참여자들은 즐거움, 능력 및 사회적 동기가 유의하게 높았다는 Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon(1997)의 연구결과와 일치하는 것이다.

운동지속에 따른 심리적 웰빙의 차이를 분석한 결과 즐거움, 몰입감, 유능감, 자아실현의 모든 요인에서 유의한 차이가 나타났으며 전체 심리적 웰빙에서도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 웰빙 요인과 전체 심리적 웰빙은 높은 운동지속집단일수록 높게 평가하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는

하지연(2004)의 연구에서 여가스포츠 활동의 인지적·정의적·행동적 참여가 심리적 웰빙의 하위요인인 몰입에 직접적인 영향을 미치고 있다는 연구결과와 일치하는 것이다. 또한 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향을 연구한 결과 스포츠 활동 애호도 유형에 따라 심리적 행복변인에 유의한 차이를 보였으며 모든 요인에서 애호도가 높은 집단이 유의하게 높은 점수를 얻었다는 양명환(2000a)의 연구 결과와도 일치하는 것으로 행동적인 참여와 운동에 대한 정의적 애착이 높은 사람이 참여 결과 느끼는 만족이나 행복감 수준이 높다는 것을 알 수 있다.

운동지속에 따른 행동의도의 차이는 재 참여의도, 구전의도, 추천의도, 지속의도의 모든 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 전체 행동의도에서도 유의한 차이가 나타났으며, 높은 운동지속집단일수록 행동의도 요인과 전체 행동의도를 높게 평가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 참여가 지속되면서 얻어지는 긍정적인 정서변화나 만족감이 높아져 더욱 지속적으로 참여하려는 경향을 보이는 것이라 해석할 수 있다.

## 2) 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계 분석

동기와 심리적 웰빙, 행동의도간의 관계를 살펴보면 먼저 내재적 동기와 확인적 조절은 심리적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고 외적 조절과 무동기는 통계적인 유의성은 없지만 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 내재적 동기와 확인적 조절은 행동의도에 유의한 정(+)의 직접효과를 유발하는 것으로 나타났고 무동기는 행동의도에 유의한 부(-)의 직접효과를 유발하며 외적 조절은 행동의도에 미치는 직접효과는 없는 것으로 나타났다. 한편, 심리적 웰빙은 행동의도에 정(+)의 직접효과를 유발하는 것으로 나타났으며, 이어서 동기가 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 미치는 간접효과를 분석한 결과 내재적 동기와 확인적 조절은 행동의도에 유의한 정(+)의 간접효과를 유발하며 외적 조절과 무동기는 통계적인 유의성은 없지만 정(+)의 간접효과를 유발하는 것으로 나타나 심리적 웰빙이 중재 효과가 있음이 입증되었다.

이러한 결과는 양명환(2004a)의 동기유형이 심리적 행복감 수준을 상이하게 예측할 수 있는지 알아보기 위한 연구에서 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절 등의 동기유형이 자아실현, 몰입감, 유능감, 즐거움 등의 심리적 행복감 변인들과 의미 있는 관계를 보였다는 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 또한 대학 교양체육 수업을 수강하는 대학생을 대상으로 동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 김덕진·양명환(2006)의 연구에서 내재적 동기와 확인적 조절 요인은 심리적 웰빙 요인에 정(+)적인 영향을 주고 무동기는 부(-)적인 영향을 주었다는 결과와도

부분적으로 일치하는 것으로 나타났다. 이는 동기요인이 심리적 웰빙을 상이하게 예측하는 중요한 역할을 하는 변인임을 시사하는 것이다.

또한 Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon(1997)의 즐거움 동기가 지속을 예측하는 중요한 변인이라는 연구결과와 운동 맥락에서 자율성 지지(autonomy support)의 지각이 상이한 동기조절을 유발하고 더 나아가 행동의도를 예측하는 중요한 변인임을 제시하고 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 유형의 동기가 행동지속을 예측하는데 중요한 결정요인이 된다고 제안한 Wilson과 Rodgers(2004)의 연구결과는 본 연구에서 확인된 내재적 동기와 확인적 조절 요인이 행동의도에 정적인 효과를 나타낸 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자율적인 의지로 참여하게 되는 내재적인 동기가 행동의도를 예측하는 중요한 역할을 할 수 있다는 것이다. 이는 기본적인 욕구로 인해 유발되는 동기는 내재적으로 유발되거나 자기결정화 되는 정도에 따라 행동의 방향과 지속성을 결정하게 된다는 자기결정이론의 기본가정을 지지하는 결과이다.

이어서 심리적 웰빙이 행동의도에 정(+)<sup>2</sup>의 효과를 유발한다는 결과와 동기요인이 심리적 웰빙 변인을 매개로 행동의도에 정(+)<sup>2</sup>의 간접효과를 유발한다는 결과는 양명환·김덕진(2006)의 연구 결과와 일치하는 것이다. 양명환·김덕진은 자기결정이론을 근거로 한 마라톤 대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계 연구에서 내재적 조절과 확인적 조절 동기 유형이 심리적 웰빙과 행동의도에 유의한 정적인 직접효과를 유발하였고 무동기는 행동의도에 부적인 직접효과를 유발하였으며, 또한 심리적 웰빙은 행동의도에 유의한 정의 직접효과를 유발하는 것으로 나타났다고 하였다.

이러한 결과를 종합해 보면 행동을 촉발시킨 동기가 심리적 웰빙과 행동의도에 영향을 미치고 심리적 웰빙과 같은 만족감에 대한 지각이 높을수록 행동의도에는 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것으로 행동에 대한 사전 기대와 결과가 일치했을 때, 그 행동이 지속될 가능성이 높아지는 것을 알 수 있다.

## V. 종합 논의

본 연구는 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계 분석이라는 논제를 가지고 연구에 착수하였다.

현대 사회에서는 여가시간 증가로 인한 스포츠 참여가 증대되면서 참여의 이유가 다양해졌을 뿐만 아니라 참여로 인해 파생되는 신체적인 건강혜택과 더불어 삶의 질을 향상시키고자 하는 노력들이 증가하게 되었다. 이와 관련한 스포츠 활동 참여에 있어 참여하려는 이유와 참여에 의해 얻어지는 결과에 대한 연구가 다 각도로 이루어지고 있다. 하지만 기존의 이러한 연구는 긍정적인 정서변화와 관련된 개별적인 요소들에만 초점이 맞춰져 있기 때문에 본 연구에서는 단순한 만족이나 행복의 수준을 넘어서 복합적이고 다차원적인 심리적 웰빙 척도를 이용하여 스포츠가 삶의 질에 미치는 전반적인 영향을 평가하고 참여하려는 동기가 이러한 변인에 미치는 영향과 참여 후의 행동과는 어떠한 관계가 있는지 알아보고자 하였다.

먼저 참여동기와 심리적 웰빙, 행동의도간에는 긍정적인 영향력을 행사하고 있어 참여동기를 높게 인지하는 사람일수록 심리적 웰빙을 높게 인지하고 차후에 다시 참여하거나 지속적으로 참여하려는 의지가 강하게 나타나는 것을 알 수 있다. 특히 연구 1에서 나타난 학습 동기와 즐거움 동기의 유의한 영향력은 내재적인 동기가 이러한 변인간의 관계를 더욱 높여준다는 것을 시사하는 것이다.

이에 따라 연구 2에서는 자율적인 의지에 의해 행동을 결정하게 된다는 자기 결정이론의 틀을 가지고 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계가 실제로 운동을 지속하고 있는 집단에서는 어떠한 차이를 보이고 있는지 알아보고 변인들간의 인과관계를 확인하였다. 연구 2에서 나타난 내재적 동기와 확인적 조절 요인이 심리적 웰빙과 행동의도에 미치는 긍정적인 영향과 운동지속 정도에 따른 변인간의 차이는 자율성이 보장된 의사결정이 행동으로 옮겨졌을 때 만족감을 더욱 높여주고 행동을 지속적으로 하려는 의지가 높아짐을 의미하는 것이다. 이는 동기와 심리적 웰빙, 행동의도 변인들간의 인과관계가 성립함을 증명하는 것으로 기존의 동기 → 만족 → 행동의도간의 관계를 보다 포괄적으로 설명할 수 있는 의미 있는 결과를 도출한 것이라 할 수 있다.

특히 내재적 동기와 확인적 조절 요인이 행동의도에 미치는 영향은 직접적인 효과도 나타났지만 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 미치는 간접적인 영향이 더 크게 나타나 매개변인으로써 심리적 웰빙의 역할이 매우 중요하다는 것을 알 수 있다. 이는 행동의도에 직접적인 영향을 주지 못한 외적 조절과 부적인 직접 효과를 유발하는 무동기도 심리적 웰빙을 경유하여 나타난 간접효과가 미미하지만

정적인 영향을 주는 것으로 나타난 결과에서도 확인된다. 이러한 결과는 동기 → 심리적 웰빙 → 행동의도의 인과관계에 있어서 심리적 웰빙은 유발된 행동을 지속하게 함에 있어 중간 역할을 하는 의미있는 변인임을 시사하는 것이다.

향후에는 참여하고자 하는 동기를 촉진시킬 것으로 예상되는 다양한 요인들과의 관련성을 알아보는 것도 중요할 것이다. 아울러 자기결정성 동기와 변인간의 관계에서 외재적 동기인 외적 조절이 의미있는 인과효과를 유발하지 못한 점에 대하여 자기결정이론을 좀 더 충실하게 적용할 수 있는 연구와 심리적 웰빙에 대하여 최근에 연구되고 있는 웰빙에 대한 두가지 상이한 접근방식, 즉 쾌락적 웰빙(hedonic well-being)과 자아실현적 웰빙(eudaimonic well-being)의 개념을 도입하여 연구할 필요가 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서는 운동지속을 활동에 대한 행동적인 참여뿐만 아니라 활동에 얼마나 헌신하고 애착을 가지고 있는지를 설명하는 정의적인 태도에 대한 지표와 함께 정의하였다. 이는 스포츠 참여에 대한 태도를 행동적 지표(기간, 빈도, 강도)만을 가지고 평가한 기존의 연구보다 더욱 심도있게 평가하고자 한 노력이었다. 하지만 태도에 대한 정의는 행동적 태도와 정의적 태도 외에 스포츠에 대한 정보나 지식의 축적정도, 규칙의 인지정도를 나타내는 인지적 태도가 있으며 이러한 개념을 통합하여 평가할 필요가 있다. 따라서 차후 연구에서는 행동적, 정의적, 인지적 태도를 통합한 개념으로 운동지속에 대한 평가가 이루어져야 할 것이다.

미래에는 다음과 같은 문제들과 함께 좀 더 체계적인 연구가 요망된다.

첫째, 본 연구는 표집대상을 대학생으로 한정하였기 때문에 스포츠에 참여하는 모든 사람들로 일반화시키기 어렵다. 향후 연구에서는 스포츠에 참여하는 대상을 다양화하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 표집 대상을 제주도에서 한정하였기 때문에 연구결과를 전국적으로 일반화시키기 어려우므로 추후 연구에서는 표집대상을 전국적으로 확대하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 스포츠 활동 유형에 제한을 두지 않고 조사하였다. 하지만 활동 유형에 있어 개인, 대인, 단체 종목에 따른 동기변화에 대한 연구도 필요할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 좀 더 확장하는 차원에서, 후속 연구에서는 참여제약과 관련하여 제약을 타개하고 참여하는 참여자의 운동참여의지와 관련된 연구도 병행될 필요가 있을 것으로 사료된다.

## VI. 결 론

본 연구의 목적은 대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 관계를 규명하는 것이며, 이를 위하여 두개의 연구를 실시하였다. 연구 1은 대학교양체육 수업을 수강하는 학생 281명을 대상으로 설문 조사를 실시하여 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계를 분석하였고, 연구 2는 자기결정이론의 틀을 이용한 설문조사를 스포츠 활동에 참여하는 대학생 429명을 대상으로 실시하여 운동지속에 따른 동기, 심리적 웰빙, 행동의도의 차이와 이들 변인간의 관계를 확인하였다.

자료 수집을 위한 측정도구는 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도였으며 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계기법은 공변량구조분석(SEM), 경로분석(path analysis), 다변량 분산분석(MANOVA), 단변량 F-검증 및 Scheffé 검증이었다. 이와 같은 연구방법과 절차에 따른 자료 분석을 통한 연구결과는 다음과 같다.

1. 참여동기, 심리적 웰빙간의 관계에서 즐거움 동기, 학습 동기, 사회적 동기, 건강/체력 동기의 모든 요인은 심리적 웰빙에 정적인 영향을 미쳤다.
2. 심리적 웰빙과 행동의도간의 관계에서 심리적 웰빙은 행동의도에 정적인 영향을 미쳤다.
3. 참여동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계에서 학습동기만이 행동의도에 직접적인 영향을 미치고 있으며 즐거움 동기, 학습 동기, 건강/체력 동기요인은 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 간접적인 영향을 미쳤다.
4. 운동지속정도에 따른 동기의 차이 검증 결과 높은운동지속 집단일수록 내재적 동기와 확인적 조절 요인을 중요하게 평가하였고 낮은운동지속 집단일수록 무동기를 높게 평가하였으며 외적 동기는 운동지속정도에 영향을 받지 않았다.
5. 운동지속정도에 따른 심리적 웰빙과 행동의도 차이 검증 결과 높은운동지속 집단일수록 심리적 웰빙과 행동의도를 모두 높게 지각하였다.
6. 동기, 심리적 웰빙, 행동의도간의 인과관계에서 동기 요인은 모두 심리적 웰빙에 정적인 영향을 미치고 내재적 동기와 확인적 조절 요인은 행동의도에 정적인 직접효과를 무동기 요인은 부적인 직접효과를 유발하며, 내재적 동기와 확인적 조절 요인은 심리적 웰빙을 경유하여 행동의도에 유의한 정적인 간접효과를 유발하였다.



## 【참고문헌】

### 1. 한국문헌

- 김근우·장영진(2004). 문화관광축제의 참가동기가 만족과 행동의도에 미치는 영향 -청도소싸움축제를 중심으로-. 한국관광산업학회, 355-372.
- 김나미(1997). 청소년의 생활체육 참여와 참여동기 및 참여만족도의 관계 -스노보드 참여자를 중심으로-. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김덕진·양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. 한국스포츠심리학회, 17(1), 25-45.
- 김병준·성창훈(1996). 스포츠 동기요인으로서의 재미 : 개념 및 관련연구. 한국스포츠교육학회지, 3(2), 99-122.
- 김우현(2003). 보디빌딩 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 부산 외국어 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김재건(1997). Bernard Weiner의 귀인이론의 교육적 적용에 관한 연구. 상명대학교 교육문제연구소 교육연구, 15, 105-125.
- 김학덕·임재구(2005). 태권도 도장 관원들의 참여동기에 따른 지속성 여부에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 16(4), 897-905.
- 김형룡·박순문(2005). 레저스포츠 참여동기와 재미의 관계. 한국사회체육학회지, 24, 517-528.
- 나순복·김동식·문영희(2003). 볼링참여동기가 몰입경험과 생활만족에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(4), 207-229.
- 남재화(2005). 골프의 참여동기가 생활만족과 자아실현에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 16(5), 223-230.
- 노영욱(2002). 성인 스쿼시 참가자의 참여동기에 관한 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노용호(2005). 산업전시 박람회 참관자의 만족도와 행동의도 결정요인에 관한 연구. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 문태영(2004). 인라인스케이트 참여동기와 여가만족도의 관계. 한국스포츠리서치, 15(2), 703-714.
- 문창일·김병준·최만식·문익수(2005). 한국판 스포츠동기 척도(KSMS-27)의 타당도 점검. 한국스포츠심리학회지, 16(2), 49-70.
- 민병기(1997). 성인의 스포츠활동 참여동기와 만족도. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박병기·이종욱·홍승표(2005). 자기결정성이론이 제안한 학습동기 분류형태의



- 재구성. 한국교육심리학회 교육심리연구, 19(3), 699-717.
- 박수정(1996). 수상스포츠 참여자의 종목에 따른 참여동기 및 참여만족도의 차이-수상스키, 윈드서핑, 스킨스쿠버를 중심으로-. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박승찬(2004). 건강운동 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 부산 외국어 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박종흡·신남철(2002). 교사들의 심리적안녕감과 직무만족간의 관계. 창원대학교 인문과학연구소 인문논총, 9, 91-111.
- 박태준·양명환(2004). 마라톤대회 참여동기, 참여만족 및 재 참여의도간의 관계분석. 한국체육교육학회지, 9(2), 171-186.
- 배운정(2005). 생활 무용참가자들의 참여경력, 참여동기, 몰입행동이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 석사학위논문, 전남대학교대학원.
- 백원철·김수겸(2004). 성인여성의 스포츠참여변인과 자아존중감 및 주관적 행복감간의 인과분석. 한국체육학회지, 43(6), 249-260.
- 서성미(2002). 볼링 동호인들의 운동 참여동기 분석. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서정환(1982). 女大生の 스포츠 참가동기에 관한 심리적요인 분석. 한국체육학회지, 20(2), 14-20.
- 서희진(2003). 대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사의 관계. 한국스포츠사회학회지, 16(1), 93-109.
- 신재익(2005). 관광목적지의 물리적 환경단서, 이미지, 만족, 재구매의도 간의 관계. 경상대학교 대학원 박사학위논문.
- 양명환(1994). 대학생들의 신체활동 참여동기에 관한 연구. 한국스포츠심리학회지, 5(2), 107-122.
- 양명환(1999). 운동지속 결정요인과 증진방안. 체육과학연구, 5, 67-78.
- 양명환(2000a). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. 한국체육교육학회, 4(2), 182-200.
- 양명환(2000b). 윈드서핑 여가스포츠의 참여동기 분석. 한국체육학회지, 39(2), 805-819.
- 양명환(2000c). 여가스포츠의 참여동기, 제약요인 및 만족도에 관한 분석 : 윈드서핑, 한국체육교육학회, 5(1), 161-178.
- 양명환(2004a). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기척도 개발과 타당도 검증. 한국체육교육학회지, 9(2), 107-132.
- 양명환(2004b). 직장인들의 운동 참여동기, 참여수준 및 지속의도간의 관계. 한국체육교육학회지, 8(4), 197-215

- 양명환·김덕진(2006). 마라톤대회 참여자들의 욕구만족, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. 한국스포츠심리학회 2005 동계워크샵 논문집, 140-157.
- 양옥경(1994). 삶의 만족 측정을 위한 척도 개발. 한국사회복지학회지, 24, 157-198.
- 유용상·조광민·조성식(2003). 골프연습장 이용자들의 이용만족이 재구매의도에 미치는 영향. 한국스포츠산업-경영학회지, 7(2), 1-13.
- 유태균·이승철(2002). 스노우보드 참여자의 참여동기와 참여 후 행동과의 관계. 한국체육철학회지, 10(2), 113-124.
- 윤세목·노용호(2005). 산업전시박람회 방문자의 방문동기가 만족도, 재방문의도, 행동의도에 미치는 영향에 관한 연구 -2003 부산국제모터쇼를 중심으로-. 한국관광레저학회 관광·레저연구, 17(1), 43-61.
- 윤종효(2000). 청소년의 여가활동 참여 요인과 생활 만족도에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이강우·윤상영(2004). 상업 스포츠 센터 소비자의 이용 후 만족요인이 재 구매의도 및 타인 추천의사에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 15(6), 681-690.
- 이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관계. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이루지(2005). 생활무용참여자들의 자아존중감에 따른 몰입행동 및 심리적 행복감. 한국스포츠리서치, 16(2), 357-366.
- 이은정(2002). 스포츠 참여동기와 감각추구행동이 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재형(2005). 모험스포츠 참가자들의 라이프스타일 및 참여동기가 몰입도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 44(4), 207-217.
- 이준근·김민환·유양섭(2004). 라켓 스포츠 참가자의 참여동기와 자아실현의 관계. 한국스포츠리서치, 15(5), 365-374.
- 이창기(2003). 생활체육 참여자의 참여동기가 직무만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이후춘(2004). 볼링 참여자의 인지된 자유감 및 심리적 행복감의 관계. 한신대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜은(2005). 중학생의 주말체육 참여동기가 심리적 안정감에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임금옥(2002). 생활무용 참가자의 참여동기와 참여만족도에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장경수·김형섭·이귀옥(2004). 스키리조트의 방문동기, 방문자만족, 행동의도에 관한 연구. 호텔경영학연구, 13(1), 29-46.
- 전종현(1997). 사회계층과 스포츠 참여동기 및 활동만족도의 관계. 건국대학교 대학원

박사학위논문.

- 정구중(2003). 스포츠센터 소비자의 이용만족도가 구매 후 행동에 미치는 영향. 단국대학교 스포츠과학대학원 석사학위논문.
- 정용각(1998). 스포츠 참여동기의 탐색적 요인 분석. 한국스포츠심리학회지, 9(1), 113-132.
- 정용각 · 김윤정(2005). 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계모형 분석. 한국스포츠심리학회지, 16(1), 47-62.
- 조만태 · 이명옥(2001). 상업스포츠센터 소비자의 고객만족이 구매행동에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 16, 1003-1012.
- 채한승 · 이종호(2001). 대학생의 생활체육수업 수강에 따른 참여동기와 여가몰입 경험과의 관계. 한국체육학회지, 40(1), 115-125.
- 최영진(2002). 상업스포츠센터의 서비스품질과 고객만족 및 구매 후 행동과의 관계. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 최성훈 · 김재운(2004). 대학 테니스 동아리 학생들의 테니스 참가동기, 지속수행성, 그리고 지속의도 분석. 한국체육학회지, 43(2), 231-238.
- 하광수 · 한범수(2001). 주제공원 방문자의 만족과 방문 후 행동의도 결정 요인 -에버랜드를 대상으로-, 한국관광학회 관광학연구, 25(1), 329-347.
- 한정원(1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 황범찬(2001). 생활체육 참여동기와 정서의 관계 분석. 청주대학교 교육대학원 석사학위논문.

## 2. 서양문헌

- Cash, T. F., Navy, P. L., & Grant, J. R.(1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 539-544.
- Courneya, K. S., & McAuley, E.(1993). Predicting physical activity from intention : Conceptual and methodological issues. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 5, 50-62.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond Boredom an anxiety*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Deci, E. L.(1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum press.

- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2000). The "what" and "why" of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Diener, E.(1994). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 105, 542-575.
- Duda, J. L.(1992). Motivation in sport settings : A goal perspective approach. In G. C. Roverts(Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign. OL : Human Kinetics.
- Ewing, M. E.(1981). Achievement orientations and sport behavior of males and females. Unpublished doctoral dissertain, University of Illinois at Urabana-Champaign.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S.(1983). Participation motivation in youth sport. *International journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Harter, S.(1978). Effectence motivation reconsidered : Towards d developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Harter, S.(1981). A Model of intrinsic mastery motivation in children : Individual difference and developmental change. In A. Collins(Ed.), *Minnesota symposium on child psychology*, 14, 215-255. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R.(1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports : A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Markland, D., & Hardy, L.(1993). The exercise motivation inventory; Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Difference*, 15, 289-296.
- Meahr, M. L., & Nicholls, J. G.(1980). Culture and achievement motivation : A second look. In N, Warren(Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (pp. 221-267). New York : Academic Press.
- Nicholls, J. G.(1984). Achievement motivation : Conceptions of ability subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Oliver, R. L.(1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing*, 44(Nov), 406-469.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallernad, R. J., & Brière. N. M.(2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Briègre. N. M.(1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport : The sport motivation scale(SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Ravizza, K. (1984). Qualities of the peak experience in sport. In J. M. Silva III, & R. S. Weinberg(Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 451-461). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Readeke, T. D., & Burton, D.(1997). Personal investment perspective on leisure-time physical activity participation : Role of incentives, program compatibility, and constraints. *Leisure Sciences*, 19, 209-228.
- Roberts, G. C.(1984). Achievement motivation in children's sport. In J. F. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement : The development of achievement and motivation*, 3, 251-281. Greenwich, CT : JAI Press.
- Roberts, G. C.(1992). Motivation in sport and exercise : Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sport and exercise*(3-30). Champaign, IL : Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P.(1989). Perceived locus of causality and internalization : Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761.
- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Grolnick, W. S.(1992). When achievement is not intrinsically motivated : A theory and assessment of self-regulation in school. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman(Eds.), *Achievement and motivation : A social-development perspective* (pp. 167-188). Cambridge, UK : Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M.(1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sachs, M. L.(1980). On the trail of the runner's high - A descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.
- Sage, G. H.(1977). *Introduction to motor behavior : A neuropsychological approach*(2nd ed.). Reading, MA : Addison-Wesley.
- Siegenthaler, K. L., & Lam, T. C. M.(1992). Commitment and ego-involvement in recreational tennis. *Leisure Science*, 14, 303-315.
- Standage, M., Treasure, D., Duda, J. L., & Prusak, K. A.(2003). Validity, Reliability and Invariance of the Situational Motivation Scale(SIMS) across diverse physical activity contexts. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 25, 19-43.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F.(1992). The academic motivation scale : A measure of intrinsic, extrinsic and motivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Weiner, B.(1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3-25.
- White, R.(1959). Motivation reconsidered : The concept of competence. *Psychological review*, 66, 297-333.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M.(2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242.
- Yang, M. H.(1998). Relationship between loyalty to recreational sport and psychological well-being. In KAHPERD(Ed.), *Proceeding of the 98 Seoul International Sport Science Congress*(pp. 433-442). Seoul Korea.

<Abstract>

**The Relationships Between Sport Participation Motivation,  
Psychological Well-being, and Behavioral Intention in  
University Students**

**Kim, So-Yeon**

**Major in Physical Education  
Graduate School of Education, Cheju National University  
Jeju, Korea**

**Supervised by Professor Yang, Myung-Hwan**

The purpose of this study was to examine the relationships between sport participation motivation, psychological well-being, and behavioral intention in two sample of university students. Two studies were conducted to this purpose. The purpose of study 1 was to examine the hypothetical relationships between participation motivation, psychological well-being, and behavioral intention in context of physical education classes. Participants were 281 college students participated in three physical activity classes and they completed a questionnaire included sport participation motivation, psychological well-being, and re-participation intentions. The purpose of study 2 was to reconfirm displayed hypotheses in study 1 using a model of motivation based on the tenets of self-determination theory. Participants were 429 physically active college students who were participating ordinary forms of various sports. Participants completed a questionnaire that included sport motivation scale, revised cognitive-affective state scale, and behavioral intention. Structure equation modeling(SEM) and path analysis were used to examine links between sport participation motivation, psychological well-being,

---

\* A thesis submitted to the Committee of Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2006.

and behavioral intention in study 1. In study 2, SEM, MANOVA, Univariate F, and Scheffé range test techniques were used to test hypotheses.

The major results were as follows.

1. All of the participation motivations included enjoyment motivation, learning motivation, social motivation, health/physical fitness motivation were positively associated with psychological well-being.
2. Psychological well-beings had positive direct effects on behavioral intention.
3. Only the learning motivation have direct effects on behavioral intention, and all motivations had significant indirect effect on behavioral intention via perceived psychological well-being.
4. The higher participants adhere to exercise, the higher they rated intrinsic motivation whereas the lower participants adhere to exercise, the higher they rated amotivation. The external regulation had not affected by exercise adherence.
5. Test result of the difference of psychological well-being and intentions according to exercise adherence showed that the higher up exercise adherence, the higher perceived psychological well-being and behavioral intention.
6. All motivational factors had positive direct effects on psychological well-being, intrinsic motivation and identification regulation factors also had positive direct effect behavioral intention, and amotivation factor had triggered negative direct effect. Intrinsic motivation and identification regulation had significant positive indirect effect on behavioral intention via psychological well-being.



## 설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 “대학생의 체육수업 참여동기, 심리적 행복 및 행동의도”에 대한 의견을 조사하기 위한 목적으로 만든 것입니다. 본 설문지에서 얻은 자료는 학문적 연구목적 외에는 다른 용도로 사용되지 않으며, 통계적인 자료 처리에만 이용됩니다.

설문내용에는 옳고·그른 답이 없기 때문에 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다도 중요합니다.

이러한 연구 취지를 이해하시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 부탁드립니다.

저는 귀하의 건강과 발전을 진심으로 기원합니다.

감 사 합 니 다.



2005년 11월  
제주대학교 중앙도서관  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 김 소 연  
지도교수 양 명 환

1. 먼저 귀하의 일반적인 사항에 관한 질문을 하도록 하겠습니다. 해당되는 내용에 “√”표하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은?            1) 남성                            2) 여성
2. 귀하의 학년은?  
1) 1학년            2) 2학년            3) 3학년            4) 4학년
3. 귀하가 소속한 대학은?  
1) 인문대학            2) 자연대학            3) 사범대학            4) 법정대학  
5) 경상대학            6) 공과대학            7) 생명대학            8) 해양대학
4. 귀하가 참여한 교양체육 유형은?  
1) 골프            2) 탁구            3) 테니스            4) 볼링

II. 다음 문항들은 귀하께서 교양체육 수업에 참여하게 된 동기를 알아보기 위한 내용입니다. 귀하께서 가장 동의하는 번호에 “√”표하여 주십시오.

문 항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 운동을 하고 싶어서	1	2	3	4	5
2. 친구들과 함께 어울리기 위하여	1	2	3	4	5
3. 배울 수 있는 좋은 기회라서	1	2	3	4	5
4. 즐거움을 얻기 위해서	1	2	3	4	5
5. 운동기술을 배우고 싶어서	1	2	3	4	5
6. 여러 사람과 사귀고 싶어서	1	2	3	4	5
7. 운동을 하고나면 기분이 좋아지기 때문에	1	2	3	4	5
8. 대학생활에서 오는 스트레스 해소를 위해서	1	2	3	4	5
9. 평소 이 수업에 관심이 있어서	1	2	3	4	5
10. 체계적으로 기술을 배우고 싶어서	1	2	3	4	5
11. 신체 조정능력을 키우기 위해서	1	2	3	4	5
12. 원만한 인간관계를 유지하기 위해서	1	2	3	4	5
13. 재미있을 것 같아서	1	2	3	4	5
14. 운동을 하고나면 기분이 상쾌해지기 때문에	1	2	3	4	5
15. 나 자신의 능력을 향상시키기 위해서	1	2	3	4	5
16. 새로운 것을 경험해 보고 싶어서	1	2	3	4	5
17. 취미로 배워보려고	1	2	3	4	5
18. 다른 학과 친구들과 어울리고 싶어서	1	2	3	4	5
19. 건강을 유지하기 위해서	1	2	3	4	5
20. 기분전환을 위해서	1	2	3	4	5
21. 활기찬 생활을 하기 위해서	1	2	3	4	5
22. 선·후배의 권유로 해보고 싶어서	1	2	3	4	5
23. 체중조절(다이어트)을 하기 위해서	1	2	3	4	5
24. 시간을 효율적으로 사용하기 위해서	1	2	3	4	5
25. 운동기능을 향상시키고 싶어서	1	2	3	4	5
26. 체력을 유지하기 위해서	1	2	3	4	5
27. 학점을 받기 위해서	1	2	3	4	5
28. 운동을 하면서 다른 친구들을 쉽게 사귄 수 있어서	1	2	3	4	5
29. 대학생활의 지루함을 달래기 위해서	1	2	3	4	5
30. 수업을 받아보고 싶은 충동과 호기심을 느껴서	1	2	3	4	5

Ⅲ. 다음 문항들은 귀하께서 교양체육 수업에 참여 후 느끼게 되는 정서나 감정들을 묘사하고 있습니다. 귀하가 동의하는 번호에 “√”표하여 주십시오.

문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 매우 강한 즐거움을 느낀다.	1	2	3	4	5
2. 내가 하려는 것이 바로 이것이구나 하는 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
3. 정신집중이 잘 된다.	1	2	3	4	5
4. 내 자신이 유능하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
5. 일상적인 복잡한 문제를 잊어버린다.	1	2	3	4	5
6. 행복한 감정을 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 다른 수업에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	1	2	3	4	5
8. 내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	1	2	3	4	5
9. 마음이 편해진다.	1	2	3	4	5
10. 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
11. 활동 자체에 완전히 몰두한다.	1	2	3	4	5
12. 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
13. 다른 수업에 참여할 때보다 더 큰 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
14. 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 내 주변과 일치하고 조화된 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
16. 내 자신이 능력 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17. 시간이 어떻게 지났는지 모른다.	1	2	3	4	5
18. 실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	1	2	3	4	5
19. 무엇인가 잘 할 수 있다는 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5
20. 다른 수업에 참여할 보다 흥에 더 도취된다.	1	2	3	4	5

IV. 다음 질문은 귀하께서 현재 참여하고 있는 교양체육 수업에 대하여 가지고 있는 태도에 대하여 알아보기 위한 내용입니다. 동의하는 정도에 “√”표하여 주십시오.

문항	전혀 아니다	아니다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 유사한 체육수업이 개설된다면 다시 참여할 의사가 있다.	1	2	3	4	5
2. 주변 친구들에게 이 수업의 장점을 이야기 하겠다.	1	2	3	4	5
3. 주변 친구들에게 참여를 권유하겠다.	1	2	3	4	5
4. 앞으로 이 활동에 규칙적으로 참여하겠다.	1	2	3	4	5

© 지금까지 성심성의껏 응답해주셔서 감사합니다.



--	--	--

### 스포츠 활동 참여에 대한 의견 조사

안녕하십니까?

본 설문지는 스포츠 활동 참여와 관계된 의견을 조사하기 위한 목적으로 만든 것입니다. 본 설문지에서 얻은 자료는 학문적 연구목적 외에는 다른 용도로 사용되지 않으며, 통계적인 자료처리에만 이용됩니다.

질문 내용에는 옳고·그른 답이 없기 때문에 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다도 중요합니다.

귀하의 응답은 본 연구에 귀중한 자료가 되오니 이러한 취지를 이해하시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 당부드리며, 저는 귀하의 건강과 발전을 진심으로 기원합니다.

감사합니다.

2006년 3월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 김 소 연  
지도교수 양 명 환

※ 본 설문지의 모든 질문에서 **스포츠 활동이란 “공식 운동경기뿐만 아니라 여가시간에 친선 도모와 개인의 취미 및 건강 등의 목적으로 행해지는 모든 신체 활동”**들을 말합니다.

따라서 축구나 농구 이외의 조깅, 산보, 등산, 줄넘기, 요가 등의 체력 관리 활동들도 모두 포함됩니다.

이 점을 유념하시고 귀하의 개인적인 생각을 있는 그대로 한 문장도 빠짐없이 응답해 주시면 감사하겠습니다.

- 1. 성 별 1) 남학생    2) 여학생
- 2. 연 령 (만    세)
- 3. 현재 참여하고 있는 스포츠 활동은 무엇입니까?    (    )
- 4. 현재 참여하고 있는 활동은 언제부터 해오셨습니까?  
 1) 3개월 미만    2) 3~6개월 미만    3) 6개월~1년 미만  
 4) 1~2년 미만    5) 2년 이상
- 5. 귀하께서 스포츠 활동에 참여하는 정도는 어느 정도입니까?  
 1) 한 달에 2~3회    2) 1주일에 1회    3) 1주일에 2~3회  
 4) 1주일에 4~5회    5) 매일
- 6. 귀하께서 스포츠 활동에 참여할 경우 1회 운동시간은 어느 정도입니까?  
 1) 30분 이하    2) 30분~1시간    3) 1시간~2시간  
 4) 2시간~3시간    5) 3시간 이상

1. 다음 문항들은 사람들이 **스포츠 활동에 참여하는 이유**에 대하여 기술하고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고, 귀하의 견해를 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

☐ **지시문 : 귀하는 현재 왜 스포츠 활동에 참여하고 있습니까?**

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 참여하는 자체가 즐겁기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 참여하는 것이 나의 의무라고 생각하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 건강에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 주위의 권유에 못 이겨서	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 운동을 해야한다는 강박관념 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 운동은 나에게 매우 중요하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 이 활동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 도전하고 싶은 욕망 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 참여하지 않으면 죄책감이 들기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 활동에 참여하면서 값진 교훈을 얻을 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 남에게 잘 보이기 위해서	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 내가 왜 이 활동을 하고 있는지 확신할 수 없다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 운동에 몰두하는 기쁨 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. 어쩔 수 없이 해야 한다고 느끼기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. 나에게 유익하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. 나의 이미지 개선에 도움이 되기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. 이 활동을 계속해야 할 지 내 자신에게 반문하곤 한다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦



Ⅲ. 다음 문항들은 귀하께서 **현재 참여하고 있는 활동의 가치와 태도에 대한 생각**을 알아보기 위한 것입니다. 귀하의 견해를 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

☐ 지시문 : 현재 참여하고 있는 스포츠 활동은 ( \_\_\_\_\_ )라고 생각한다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 매우 매력적인 운동이다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 여가시간을 선용하는데 도움을 준다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 내가 좋아하는 이 활동을 다른 친구들에게도 권장하고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 심신의 건강을 유지하는데 가장 좋은 스포츠이다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 다른 부분의 생활만큼이나 현재 참여하는 활동에 헌신한다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나의 모든 관심을 몰두하도록 한다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 나의 생활의 중요한 일부분이다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 여가시간에 참여하는 활동의 절반은 이 활동이다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 타인과의 친화관계를 향상시켜준다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 즐거움을 가져다 준다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Ⅳ. 각 문항을 잘 읽으시고, 귀하의 견해를 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			그저 그렇다			매우 그렇다
1. 취미활동으로 계속 참여할 의사가 있다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 주변 사람들에게 현재 참여하는 활동의 장점을 이야기하겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 주변사람들에게 참여를 권유하겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 앞으로 이 활동에 규칙적으로 참여하겠다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

**[지금까지 성심성의껏 응답해주셔서 대단히 감사합니다.]**



## 감사의 글

지난 2년 반이라는 시간은 조금은 힘겹기도 했지만 많은 것들을 배울 수 있었던 뜻 깊은 시간들이었습니다. 논문을 마무리 지어가는 지금 끝이라는 시원한 마음보다 더 열심히 하지 못한 아쉬움과 섭섭함이 앞섭니다.

많이 부족한 저를 한결같은 마음으로 학문의 길로 인도해주시고 때로는 무서운 채찍질로 올바른 길로 이끌어주시며 학문에 임하는 자세뿐만이 아닌 세상을 살아감에 있어 꼭 필요한 부지런함과 성실함을 몸소 실천함으로 가르쳐주신 양명환 지도교수님께 진심으로 감사하는 마음을 전해드립니다. 교수님의 가르침을 마음 속 깊이 새겨 앞으로는 매사에 노력하는 사람이 되겠습니다.

논문 심사에 수고해 주시고 칭찬과 격려를 아끼지 않으셨던 임상용 교수님과 남사용 교수님께도 깊은 감사를 드립니다. 그리고 대학원 과정동안 많은 가르침을 주신 김성찬 교수님, 오만원 교수님, 이창준 교수님, 류재청 교수님, 이세형 교수님, 김영표 교수님께도 감사의 마음 전합니다.

또한 양명환 교수님의 지도학생이 되면서부터 관심과 격려를 잊지 않으시고 자료조사와 함께 논문을 진행해 나가는 동안 많은 도움을 주신 김덕진 선생님께 감사드립니다. 박사과정 수료 중에 바쁘신 와중에도 부족한 저를 돕느라 더 힘드셨을 생각에 더욱 감사하고 죄송합니다.

자료조사를 위해 수업시간을 흔쾌히 할애해 주신 시간강사 선생님들께도 감사드립니다. 그리고 함께 직접 발로 뛰어준 후배들에게도 고마움을 전하며, 아울러 2년 반을 함께 지나오면서 많은 힘이 되어주셨던 동기 원생님들께도 감사드립니다.

멀리 타지에서 생활을 항상 걱정하시고 염려하시느라 밤잠을 설치셨을 엄마, 언제든 손 내밀면 따뜻하게 잡아주시고 늘 든든한 버팀목이 되어주시는 아빠께 낳아주시고 길러주시고 부족한 딸 믿어주셔서 감사하다는 말씀을 전합니다. 또한 같은 과정을 보내는 동안 함께 해야 할 일을 모두 맡겨버린 못된 동생이지만 항상 모든 것을 감싸 안아주고 힘이 되어준 언니에게 미안한 마음과 고마운 마음을 함께 담아 전합니다.

많은 분들의 고마운 마음들은 평생 간직하고 기억하며 앞으로도 더욱 열심히 노력해서 발전하는 사람이 되겠습니다.

2006년 6월

김 소 연