



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과  
지속의도에 미치는 영향

지도교수 이 세 형

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

박 동 훈

2012년 8월

# 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 미치는 영향

지도교수 이 세 형

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2012년 6월 일

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

제출자 박 동 훈

박동훈의 교육학 석사학위 논문을 인준함

2012년 8월 일

심사 위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

<국문초록>

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 미치는 영향

박 동 훈

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 이 세 형

본 연구의 목적은 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도의 인과관계를 규명하는 것이며, 이를 위하여 전국 5개 도시의 검도장에서 검도수련을 하고 있는 만19세 이상의 성인 남녀를 대상으로 편의표본추출법을 이용하여 360명을 추출하여 조사하였으나 부실기재 및 불성실한 응답자 6부를 제외한 354부가 자료 분석에 이용되었으며 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도의 관계를 규명하기 위해서 상관관계분석(Correlation)과 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며, 연구결과는 다음과 같다.

검도 수련자의 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기의 하위요인에서 연령은 내재적 동기, 확인적 동기에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 검도장 거리는 내재적 동기, 외적 동기, 무동기에서 통계적으로 유의한 차이를 각각 보였다. 검도 수련의 권유에서는 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기, 무동기 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동 몰입의 하위요인에서 연령과 검도 수련의 권유는 인지몰입과 행위몰입 모두에서 각각 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 검도장까지 거리에 있어서는 행위몰입에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

검도 수련자의 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기는 인지몰입과 행위몰입 간에 통계적으로 유의한 정적상관을 나타낸 반면에 무동기는 인지몰입에서만 통계적으로 부적상관을 보였다. 또한 내재적 동기와 확

\* 본 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

인적 동기는 지속의도에 통계적으로 정적상관을 나타낸 반면에 무동기는 지속의도에 통계적으로 부적상관을 보였다.

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입의 하위요인 중 인지몰입에 있어서는 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적동기는 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입에 있어서도 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적동기는 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 검도 수련자의 자기결정성 동기가 지속의도에 미치는 영향 에서는 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 외적동기는 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 지속의도에 부적영향을 주는 것으로 나타났다.

검도 수련자의 운동몰입에 따른 지속의도에서는 운동몰입의 하위요인인 인지몰입만이 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났다.

검도 수련자의 자기결정성 동기와 운동몰입에 따른 지속의도에서는 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입만이 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났다.

이상 연구의 결과를 종합하여 볼 때 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각되며, 특히 기존의 검도에 대한 인식을 넘어서 검도에 대한 양적 증대뿐만 아니라 교육의 질적 향상과 시설의 확보 및 지도자의 향상이 뒤따른다면 최근에 시행중인 방과 후 학교, 주 5일 수업에 따른 토요일 스포츠 데이 등의 시간을 통해 검도를 재조명함으로써 여러 무도 스포츠 중에서 검도의 경쟁력을 강화하고 차별화하여 검도장의 활성화에 이바지 할 수 있을 거라 생각된다.

# 목 차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
3. 연구모형과 연구가설 .....	4
1) 연구모형 .....	4
2) 연구가설 .....	5
4. 용어 정의 .....	6
1) 참여동기 .....	6
2) 운동몰입 .....	6
3) 운동지속의도 .....	7
5. 연구의 제한점 .....	8
II. 이론적 배경 .....	9
1. 검토 .....	9
2. 생활체육으로서의 검토 .....	10
3. 운동 참여동기 .....	11
1) 내적동기 .....	13
2) 외적동기 .....	14
4. 몰입행동 .....	16
1) 몰입의 개념 .....	16
2) 몰입의 특성 .....	16
5. 운동지속의도 .....	19
1) 운동지속의 개념 .....	19
2) 운동지속 결정요인 .....	20

<b>Ⅲ. 연구방법</b> .....	22
1. 연구대상 .....	22
1) 검도 수련자의 인구사회학적 특성 .....	22
2. 조사도구 .....	23
1) 설문지의 구성 .....	23
2) 설문지의 타당성 및 신뢰도 검증 .....	24
3. 연구절차 .....	29
4. 자료처리 .....	30
<b>Ⅳ. 연구 결과</b> .....	31
1. 검도수련자들의 인구사회학적 특성에 대한 연구결과 .....	31
2. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기, 운동 몰입, 지속의도의 차이 ···	33
1) 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기의 차이검정 .....	33
2) 인구사회학적 특성에 따른 운동몰입의 차이 .....	35
3) 인구사회학적 특성에 따른 지속의도의 차이 .....	37
3. 자기결정성 동기, 운동몰입과 지속의도 간의 상관관계 .....	39
4. 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 관계 .....	40
1) 자기결정성 동기가 운동몰입에 미치는 영향 .....	40
2) 자기결정성 동기가 지속의도에 미치는 영향 .....	41
5. 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향 .....	42
6. 자기결정성 동기와 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향 .....	42
<b>Ⅴ. 논의</b> .....	44
1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 차이 ···	44
2. 자기결정성 동기, 운동몰입과 지속의도 간의 상관관계 .....	45
3. 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 관계 .....	46
1) 자기결정성 동기가 운동몰입에 미치는 영향 .....	46
2) 자기결정성 동기가 지속의도에 미치는 영향 .....	47

4. 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향 .....	48
5. 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향 .....	48
<b>VI. 결론 및 제언</b> .....	50
1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 차이 ...	50
2. 자기결정성 동기, 운동몰입과 지속의도 간의 상관관계 .....	50
3. 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 관계 .....	51
4. 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향 .....	51
5. 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향 .....	51
<b>참고 문헌</b> .....	52
<b>ABSTRACT</b> .....	57
<b>부록-1</b> .....	59



## 표 목차

표 1. 검도 수련자의 인구사회학적 특성 .....	22
표 2. 설문지의 구성내용 .....	23
표 3. 검도수련자의 자기결정성 동기유형에 대한 탐색적 요인분석 .....	26
표 4. 검도 수련에 대한 운동몰입에 관한 탐색적 요인 분석결과 .....	27
표 5. 검도 수련에 대한 지속의도에 관한 탐색적 요인 분석결과 .....	28
표 6. 조사 대상자의 인구사회학적 특성 .....	32
표 7. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기의 차이검정 .....	34
표 8. 인구사회학적 특성에 따른 운동몰입의 차이검정 .....	36
표 9. 인구사회학적 특성에 따른 지속의도의 차이 .....	38
표 10. 자기결정성 동기, 운동몰입과 지속의도 간의 상관관계 .....	39
표 1.1 자기결정성 동기, 운동몰입의 관계에 대한 다중회귀분석 .....	40
표 12. 자기결정성 동기와 지속의도의 관계에 대한 다중회귀분석 .....	41
표 13. 운동몰입과 지속의도의 관계에 대한 다중회귀분석 .....	42
표 14. 자기결정성 동기와 운동몰입이 지속의도의 관계에 대한 다중회귀분석 .....	43

## 그림 목차

그림 1. 검토 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향 .....	4
그림 2. 연구의 절차 .....	29

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

현대사회의 급격한 변화는 산업화와 기술화 그리고 정보화로 인하여 현대인들의 삶의 방식과 의식에 많은 영향을 주었다. 특히 사회전반에서 근로시간의 단축에 따른 근로자의 삶의 질 향상을 위하여 주 5일 근무제 확산으로 과거 일 중심의 사회에서 여가중심의 사회로 변화하고 있다. 여가시간이 증대됨에 따라 문화관광 향수의 기회 확대는 물론 개인의 여가와 자발적인 사회 활동 참여가 증대되어 개성적인 보람된 삶을 추구하는 대중사회를 형성할 수 있게 되었다. 이러한 급변하는 사회 속 변화와 더불어 여가시간의 활동은 사람들에게 큰 관심과 고민에 빠져들게도 한다. 현대인들은 주기적이고 지속적으로 신체활동에 참여하여 스트레스를 해소하고 몸과 마음을 단련하는 스포츠의 참여가 증가하고 있는 실정이다(이기문, 조연철, 김찬미, 이재우, 2007).

인간의 본능적인 욕구 충족을 만족시킬 수 있는 스포츠 활동 중 무도 스포츠는 생활체육으로서 현대사회에서 문제시 되는 신체와 정신, 즉 생활습관병과 스트레스 등을 해결 할 수 있는 운동으로 각광을 받고 있다. 현재 이러한 무도 스포츠 종목 중에서도 검도는 전인적인 교육으로 도덕 혹은 윤리적인 측면의 교육 소재로서 검도 수련자가 해야 하는 인격조화와 윤리적 교육인 예를 통해 올바른 인간으로 육성하여 학교와 사회적으로 요구되는 자기확립, 자기교육, 그리고 주체적인 면을 강조하는 가치 있는 교육 육성방법이라 할 수 있다(신승호, 권중기, 2007).

검도는 대한체육회의 가맹단체로서 학교 검도와 사회인 검도로 세분화되어 있지만, 대부분 행정관청이나 협회의 실질적인 정책은 학교 검도 즉 엘리트 검도에 치중되어 있는 게 현실이다. 그러나 검도의 고유영역은 일선의 도장들이며, 검도장의 발전을 위해서는 수련생들이 증가하는 것이 주요 핵심이 되어야 할 것이다.

이러한 점으로 미루어 볼 때 현대사회는 서비스 경쟁과 고객만족경영의 시대에 살고 있는 만큼 상업스포츠 시설에서도 참여자의 회원 욕구를 충족시켜 줄 때 무한경쟁에서 우위를 차지 할 수 있다(이은재, 2001). 이와 같은 맥락에서 검도는 전국단위 혹은 시도 및 생활체육 대회를 통하여 검도의 우수성과 검도인의 저변확대를 위해 널리 홍보하고 있으나, 검도장의 발전적인 활성화를 도모하기 위해서는 도장경영의 경쟁력을 강화시킬 필요성이 절실히 요구되고 있다. 검도의 저변확대는 물론 검도 수련자들의 지속적인 참여 및 소비할 수 있는 요인을 찾아내는 것이 무엇보다도 중요할 수 있다.

Kotler & Armstrong(2001)은 소비자들의 특정 상품의 선택과 소비에 대한 구매 의사결정 과정에 영향을 미치는 요인으로 소비자들의 필요(needs)보다 동기(motive)라는 심리적 요인에 더 주목하였으며, 또한 동기는 행동의 선택 및 의사결정을 이해하기 위한 방법뿐만 아니라 행동의 방향, 강도 그리고 지속성을 결정하게 된다(Kanfer, 1994).

따라서 스포츠 활동 분야에서도 소비행동의 중요한 선행 변수로서 동기가 고려되어야 하며, 어떠한 동기를 가지고 여가활동에 참여하느냐에 따라 신체적 및 심리적 효과 또한 서로 다른 만족을 경험하게 된다고 한다(남인수, 2009). 이러한 동기는 스포츠 활동 참여자들의 소비행동을 설명하기 위해서 많은 연구자들이 연구해왔으며, 그 유형 또한 다양한 형태를 나타내고 있다(김나미, 1997; 정용각 1997). 또한 참여 동기는 운동의 지속성을 결정하는 중요한 요인으로 강조되고 있으며, 자신의 행위에 대한 통제나 조절은 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness) 등의 심리적 욕구에 의해 동기화가 가정된다는 자기결정이론에 근거하여 그 속성을 내적, 외적동기와 무동기의 세가지로 구분하여 활용하고 있다(이은정, 2011; 이재형, 2005; 이종호와 채한승, 2001; Ryan & Deci, 2000). 내적동기는 외적 보상없이 자발적 행동으로 즐거움과 만족감을 얻었을 때, 외적동기는 목적을 위한 수단으로서 사회적 안정이나 건강 체력 등의 이유로 운동의 지속성에 영향을 줄 수 있다(성창훈, 2002). 이러한 자기결정이론을 토대로 스포츠 참여 동기는 특히 내적동기와 외적동기가 높은 사람들은 그렇지 못한 사람에 비해 높은 스포츠 몰입을 경험하게 된다(권오석, 박세윤, 2008; 김준, 이근모, 2008; 정용각, 1997; 정용민, 2001).

운동 몰입은 스포츠에 몰입하여 무아지경을 경험하는 것을 의미하는 것으로, 스포츠나 레저활동에 참가하고자하는 희망, 믿음, 신념으로 계속하여 스포츠 참가를 결심하거나 요구를 의미하는 심리상태라고 할 수 있으며(정용각, 2004), 높은 수준의 운동 몰입은 일정 형태의 스포츠 프로그램에 정규적으로 직접 참가하게 되어 운동지속을 오랫동안 유지하게 된다(김준, 이근모, 2008; 현선희, 2006). 이러한 운동지속에 영향을 주는 요인으로는 개인적, 사회적, 환경적 요인에 영향을 받게 되며, 또는 요인 간의 상호작용을 통해서도 영향을 받게 된다(송재현, 2004; 현선희, 2006). 몰입과 관련된 선행연구로 이광수(2003)는 운동 참여 동기의 내적동기요인이 외적동기 요인보다 운동 몰입에서 중요한 변수이며, 운동 몰입은 운동참가 후의 행동에 중요한 매개 변수이며, 운동행동과 관련 있는 것으로 보고하고 있다.

따라서 무도 스포츠로서 신체단련 및 기술적인 단순한 기능적인 측면만이 아닌 정신수양을 강조하는 운동종목으로서 기술을 습득하기 위한 수련과정에서 몰입을 경험하게 된다면, 지속적으로 검도를 수련할 가능성이 커질 것으로 생각해 볼 수 있다. 다양한 계층의 남녀노소에서 폭넓게 확산되어 약 60만명의 검도인구가 각 도장 및 사회단체 모임 등에서 활동 중이며, 입문자수도 크게 증가되고 있는 실정이지만(송석구, 2008), 검도 인구의 양적 증대에 반하여 교육의 질적 향상과 시설의 확보 및 지도자의 자질 향상이 뒤따라야 할 것이다.

이러한 입장에서 본다면, 검도장의 활성화를 위해 몰입을 유도할 수 있는 방안을 모색하고, 여러 무도 스포츠 도장 중에서 검도장의 경쟁력을 강화하고 차별화하여 지속적인 검도 수련을 할 수 있는 운영방안을 제시할 필요가 있다.

## 2. 연구의 목적

이 연구의 목적은 생활체육으로서 검도 수련자들이 검도수련에 참여하는 동기가 운동몰입 과 지속의도에 미치는 영향을 파악 하는데 있다. 이를 통하여 검도장의 체계 적인 운영과 활성화 방안을 모색하고, 일반 대중들이 검도에 대해 흥미와 관심을 가지고 참여하게 하여 검도 인구 확산에 필요한 자료를 제공하고자 한다.

## 3. 연구모형과 연구가설

### 1) 연구모형

이 연구는 검도 수련자들의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위하여 선행연구와 문헌 연구를 통하여 발견한 변수들을 토대로 고려한 구체적인 연구모형은 <그림 1>과 같이 설정하였다.

배경변인	독립변인	매개변인	종속변인
성 별	내 적 동 기	인지몰입	참여지속 의도
연 령	외 적 동 기	행위몰입	
도장거리	확인적 동기		
검도권유	무 동 기		

<그림 1>. 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향

## 2) 연구가설

본 연구에서는 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 규명하는데 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

가설 1. 일반적 특성에 따른 검도 수련자의 참여 동기유형, 운동몰입, 지속의도에는 어떠한 차이가 있는가?

1-1. 성별에 따른 참여 동기유형, 운동몰입, 지속의도에 차이가 있을 것이다.

1-2. 연령에 따른 참여 동기유형, 운동몰입, 지속의도에 차이가 있을 것이다.

1-3. 검도장 거리에 따른 참여 동기유형, 운동몰입, 지속의도에 차이가 있을 것이다.

1-4. 검도권유에 따른 참여 동기유형, 운동몰입, 지속의도에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 검도 수련자의 자기결정성 참여 동기가 운동몰입에 어떤 영향을 미칠 것인가?

2-1 검도 수련자의 참여 동기는 인지적 몰입에 영향을 미칠 것이다.

2-2 검도 수련자의 참여 동기는 행위적 몰입에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 검도 수련자의 참여 동기가 지속의도에 어떤 영향을 미칠 것인가?

가설 4. 검도 수련자의 운동 몰입이 지속의도에 어떤 영향을 미칠 것인가?

4-1 검도 수련자의 인지적 몰입이 지속의도에 영향을 미칠 것이다.

4-2 검도 수련자의 행위적 몰입이 지속의도에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 어떤 영향을 미칠 것인가?

#### 4. 용어 정의

이 연구에 사용된 용어의 정의는 다음과 같다.

##### 1) 참여동기

동기(motivation)라는 용어의 어원은 “움직인다(to move)”라는 뜻이며, 스포츠 참가에 관한 가장 기초적인 문제 중의 하나는 동기와 관련되어 있으며, 동기란 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어 가는 잠재적인 지향세력인 요구, 욕구이며 대부분의 심리학자들은 동기를 개인에게 가치가 있다고 생각되는 목표에 도달하고자 하는 욕망이라고 정의하고 있다(김영채, 강동한, 손정락, 1991). 자기결정이론에 근거하여 자기 결정적 유형의 조절(내재적동기, 확인적 조절)은 긍정적인 결과를 유발하고, 자기 결정성이 가장 낮은 조절(외적조절과 무동기)는 부정적인 결과를 유도할 것이다(양명환, 2004).

##### 2) 운동몰입

몰입은 개인이 어떠한 활동에 집중함으로써 그 일에서 즐거움과 유능함을 동시에 얻는 것이 가능하다는 전제에서 출발한다. 또한 몰입을 통해서 얻어지는 긍정적인 감정은 보통 ‘즐거움’으로 표현되지만, 일반적인 행복감이나 쾌감과 는 전혀 다른 성격을 가지고 있다. 단순한 행복감이나 쾌감은 개인의 신체적, 심리적 욕구의 만족을 통해서 얻을 수 있는 것이라면 몰입으로부터 얻을 수 있는 즐거움은 성취를 통해서 이루어지고, 자기존중감 및 창조성 과도 밀접하게 관련되어 있다(노용구, 2006). 운동몰입에는 2가지 하위 요소로 분류되는데, 인지몰입(Cognition commitment)은 자신이 행하고 있는 운동에 대한 심리적 기대로서 운동에 대한 선호도와 운동을 하고 싶은 욕구와 운동에 대한 인식의 정도를 나타내며, 행위몰입(Behavior commitment)은 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 관련된 관심수준의 정도를 나타낸다.



### 3) 운동지속의도

운동지속이란 특정 개인이 운동에 직접 참가하고 그 활동을 정규적(Regular)으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미할 뿐만 아니라 운동빈도, 운동강도, 운동시간 등이 포함된 지속적인 운동참가를 의미하며 참가율(percentage of attendance)이라고도 한다.(김영재, 2001; 유연만, 1999) 운동지속의사는 운동욕구와 운동지속의사의 관계연구(서희진, 2003)에 사용한 설문내용으로 향후 운동에 지속적으로 참여할 의도를 묻는 문항이다. 문항구성은 운동지속가능성과 운동지속의도의 2문항으로 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’으로 하는 5점 리커트 척도로 평정되어 있다.

## 5. 연구의 제한점

본 연구는 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 파악하고자 하는데 있어서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1) 본 연구에서 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 알아보는데 있어 영향을 줄 수 있는 가족, 시설 및 기타 변인을 통제하지 못하였기 때문에 일반화에 주의가 요구된다.

2) 본 연구의 대상지역을 5개 도시에 위치한 일부 검도장의 검도 수련자로 한정 하였으며 본 연구의 결과를 국내 전체 검도장으로 일반화시키기에는 다소 무리가 있을 것이다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 검도

검도란 상대와 직접적으로 마주해 수행하는 경기인 동시에 죽도를 이용해 떨어져 있는 상대에 대해서 기회를 포착하여 서로 치고, 찌르는 운동이고, 공간적, 시간적으로 많은 변화가 가능한 경기이다. 특히 힘이 직접적으로 작용되는 일이 적기 때문에 개인의 체격, 체력, 그리고 연령과 관계없이 경기가 가능하며 체력 및 체격 요소보다 기술적인 요소가 승패에 큰 영향을 미치기 때문에 남녀노소 누구나 할 수 있는 운동으로 오늘날 전해지고 있다.

검도는 검을 통한 도이니 검을 능숙하게 사용함은 검술이라 하겠으며 수행 과정에서 정신력을 주입시키고, 그 결과 인격, 언행이 공상하여져 몸과 마음이 완전한 인간으로 향해 가는 그 특유의 수행을 검도라고 한다(김재일, 1987). 현대를 살아가는 데 있어 검도수련은 때로 현실성이 뒤떨어지는 느낌을 갖게 한다. 검도에서 추구하는 기술들은 현실사회에서 전혀 사용할 수도 없고 사용해서는 안 되기 때문이다. 그러나 검도 수련 과정을 통해 나타나는 결과를 보면 검도이념 〈검의 이법에 따라 수련함으로써 인간형성을 이루게 하는 도〉에서 추구하는 사람됨을 이루는 효과는 그 어떠한 교육적 수단보다도 뛰어나다고 할 수 있다.

모든 것을 걸고 대결하는 검도는 인간 내면에 감추어져 있는 원초적이며 극한적인 감성을 표출하는 무도이다. 이겨야한다는 이성적 사고와 노력은 대련을 통해 즉시 결과로 나타나며, 반성하는 과정을 통해 이성과 감성을 효과적으로 조절하는 방법을 터득하게 한다. 이러한 훈련들은 자기 내면에 감추어져있는 야성적 본능을 끌어내 현대사회를 살아가는 도전정신과 역동적인 삶의 원동력에 도움을 준다(허광수, 2003).검도를 인격형성의 수련 과정으로 보고 인간관계에 대한 습득과 실행적 범주에서서의 행동양식을 받아드리고 근본적인 인격형성으로 인간본성을 다스리는 수행을 바탕으로 하여 서로 조화를 이루어 완성이라는 길에 도달

하는 것이라고 할 수 있다고 하였다. 또한 전통적으로 동양적 사고에 있어 신체 수련의 의미로 도의 개념이 인간의 움직임에 기본이 되고 최고의 철학의 명제로 다루어져 왔다. 자기완성 이라는 실천행위와 무도수행의 목표는 사회적, 정신적 건강이라 일컫는 인격형성과 관계가 있는 것이다. 무도의 한 종목으로서 검도 수행은 정신력을 집중시키고 그 결과 인격 언행이 고상해져 몸과 마음이 완전한 인간으로 향해 가는 과정이라고 볼 수 있으며 검도 수행의 과정은 정신적 육체적 경쟁적 훈련 및 수련을 통해 올바른 태도와 인격형성을 위한 인간 행위를 뜻한다. 즉 충·효·신·용·인(忠·孝·信·勇·仁) 등은 무도가 내포하고 있는 의미의 인간형성으로 말 할 수 있다 (박동철, 1997).

이상에서 살펴본 것과 같이 검도는 죽도라고 하는 도구를 가지고 상대와 기를 겨루는 경쟁 스포츠로서 대인경기인 동시에 투쟁 스포츠이며 극기를 요하는 운동이다. 또한 검도는 신체적인 발달뿐만 아니라 정신적 발달을 목표로 하는 수련적 특성을 지니고 있다.

## 2. 생활체육으로서의 검도

근년에 이르러 신체활동이 극히 감소하는 경향과 이에 따른 운동 부족 현상은 건강 및 체력을 약화시키고 있으며 자연 파괴, 각종 공해 등에 의하여 인간의 생명 현상 자체를 위협하고 있는 실정이다. 따라서 이러한 현실과 환경에 처해 있는 현대인은 유아기를 비롯하여 청소년기, 장, 중년기, 노년기 그리고 모든 직장·가정 등의 일상생활에서 적절한 신체 운동을 평생을 통하여 건강과 체력유지증진에 힘쓰지 않으면 안 되게 되었다(문세중, 2006). 또한 오늘날 여가 시간의 증가, 삶의 질적인 향상, 그리고 건강에 대한 새로운 인식으로 인해 스포츠를 스트레스 해소, 정신단련 등 개인적인 만족을 얻기 위한 수단 등으로 인식하게 되었다(이인희, 2002).

최근 생활체육으로 각광을 받게 된 검도도 이런 측면에서 생활체육으로 큰 각광을 받게 되었다. 검도가 원래는 격렬한 운동이지만 보호 장비가 확실하여 부상의 위험이 적고 각자의 힘에 맞게 운동 강도를 조절할 수 있어서 어린아이부터

노인에 이르기까지 누구나 즐길 수 있다는 점이 생활체육인들에게 큰 호응을 얻고 있다(이인희, 2002).

서양의 펜싱은 칼을 충분히 전방으로 내밀어서 반신을 취하는 점에서는 몸의 안전을 도모할 수 있는 합리적인 자세이지만 검도의 경우는 칼이 짧고 신체가 똑바로 정면을 향한 자세이며 더욱이 상대와 접근해 있기 때문에 기술, 체력 외에 무엇보다도 담력이 요구되며 이 경기는 일순간에 승부를 결정하는 일이 많으며 체력이 충분히 남아있어도 패배하는 경우도 있다. 따라서 검도에서는 예로부터 일안이족 삼담사력(一眼二足 三膽四力)이라는 말을 강조하고 있다(육군사관학교, 1988). 김재일(1987)은 검도를 담력, 기력, 지구력, 체력으로 첫째는 눈살핍의 능숙함이며 그 다음 신속한 발의 움직임으로 과감한 공격용단은 체력을 뒷받침하여 기술을 발휘하는 것이라 하였다. 검도는 검리를 존중하고 무리를 하지 않고 더구나 전신운동이기 때문에 평생 지속 할 수 있는데 그것은 다른 종류의 스포츠에서는 절대로 불가능한 일로 검도만이 자랑 할 수 있는 특성이므로 검도가 평생운동으로서 귀하게 대접받고 있다(신승모 역, 1998).

현재 우리나라에는 약 60만의 검도 인구가 각 도장 및 사회센터, 동우회 모임 등에서 활동하고 있다. 본회에 등록된 단체 팀만도 400여개 팀이 넘는다. 또한 전국적으로 약400여개의 사설도장에서 검도를 가르치고 있다. 각 도장에는 검도 입문자의 수가 크게 증가하고 있어 한국 검도의 앞날을 밝게 하고 있다(문세중, 2006).

### 3. 운동 참여동기

동기(motivation)라는 용어의 어원은 “움직인다(to move)”라는 뜻이며, 스포츠 참가에 관한 가장 기초적인 문제 중의 하나는 동기와 관련되어 있으며, 동기란 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어 가는 재적인 지향세력인 요구, 욕구이며 대부분의 심리학자들은 동기를 개인에게 가치가 있다고 생각되는 목표에 도달하고자 하는 욕망이라고 정의하고 있다(김영채, 강동한, 손정락, 1991).

일반적으로 동기란 모든 행동에 대하여 실행할 것이냐 하지 않을 것이냐를 결

정하는 것을 의미하는데, 이는 목적 없는 행동은 유발되지 않으며 개체의 행동은 언제나 일정한 목표를 추구하게 된다. 따라서 동기란 행동을 취하게 하는 준비태세이며 이러한 상태를 개체로 하여금 목표로 이끌어 달 수 있게 하는 에너지원이라고 할 수 있다(전종현, 1997). 또한 동기란 모든 행동에 대하여 실행할 것이냐, 하지 않을 것이냐에 대한 스위치 기능을 하는 것으로 정서를 일정하게 활성화된 수준까지 발생시켜 실행하고자 하는 과제를 성취하도록 하는 것이라고 하였다(Alderman, 1974).

황범찬(2001)은 동기란 간단히 말해 개인이 보여주는 노력의 방향과 강도로 정의될 수 있다. 즉, 노력의 방향이란 한 개인의 어떠한 상황을 찾거나 그 상황에 접근하는 것으로 매력을 느끼는 것을 말한다. 노력의 강도란 개인의 특정한 상황에 얼마나 많은 노력을 투자하는 가를 말한다. 또한 동기는 어떤 상황에 참여하여 지속하는 행동과도 관계된다.

전통적으로 동기는 어떤 분명한 목표를 향해 방향이 주어지고 활성화된 행동의 과정으로서 행동을 조절하는 것으로 정의되어져 있다. 방향은 선택 또는 선호와 연결될 수 있으며, 강도는 생리적 각성과 연결될 수 있다. 각기 이러한 범주 내에는 행동의 질과 양, 노력과 각성, 잠재력과 내구력 사이의 특성 같은 하위 문제가 있다. 이러한 모든 문제들이 엮갈려서 개인차와 상황제약에 따라 동기와 차후 수행의 수준에 적절한 공헌을 하고 있다(Revelle, 1993).

동기의 개념에 관한 견해는 일치하고 있지는 않으나, 개체 내부의 에너지에 의해 활동을 불러 일으켜 심리적, 신체적 활동을 조직적으로 통합함으로써 개체를 목표로 향하게 하는 기능을 갖는 내적 요인이라고 할 수 있다.

또한, 동기가 지니는 공통적 요소를 다음과 같이 3가지 측면에서 정의 할 수 있는데 이 요소들은 동기의 기본적 속성이라고 할 수 있다. 첫째, 인간행동을 활성화 시키는 측면, 즉 일정한 방식으로 행동하도록 촉발시키는 개인에의 활성화적인 힘을 말한다. 이 측면은 동기가 지니는 추동(drive) 또는 각성(arousal)촉발을 가리킨다. 둘째, 인간행동의 방향을 설정하거나 또는 목표를 지향토록 방향을 설정시키는 측면, 즉 행동이 어떤 목표를 지향하여 이뤄지는 현상을 가르친다. 따라서 이 측면은 동기가 지니는 방향 또는 목표의 차원이다. 셋째, 인간행동을 유지시키거나 지속시키는 측면, 즉 추동의 강도와 에너지 방향을 지닌 행동을 계속

해서 유지시키는 힘을 의미한다. 이 측면은 동기가 지나는 지속성 또는 행동적 차원을 말한다.

이와 같은 특성을 갖는 참여동기(motivation)는 요구, 인지, 정서(각 행동의 방향과 활성화를 시키는 하나의 내적 과정)가 서로 연관되어 나타나는 일반적 용어로 사용된다. 사람들은 자신의 요구에 관련된 활동을 할 때에는 즐거움을 느낀다. 그러므로 우리가 관심과 즐거움이 있는 활동을 참여하는 것은 운동 환경과 기술도전이 심리적 요구의 관여와 만족을 시키기 때문에 운동에 참여하는 기초가 된다.

사람들이 왜 스포츠에 참여하고 무엇 때문에 지속적으로 참여하는지에 대한 문제는 1970년대부터 지속적으로 스포츠 심리학의 주요 주제로 다루어지고 있다. 스포츠 참여 동기에 대한 관심을 최근 많은 연구에서 볼 수 있는데, 참여 동기는 운동의 효율성, 지속성, 참여결정을 하게 도와주는 연구 분야이며, 참여 동기의 목적이 연구대상에 따라 다소 차이가 있긴 하지만 대체적으로 신체적, 사교, 사회적 요인, 능력, 만족감, 기술 향상 등으로 현상되어지고 있다(김영갑, 2005).

참여 동기는 체육 활동 연구 분야에서 관심을 받고 있는 핵심적인 관심분야이다. 이를 토대로, 최근에 스포츠 참여 동기연구는 이론적 틀에 기초하고 있다. 그 중에서 인간의 행동은 내적동기, 외적동기, 무동기에 의해 유발될 수 있다는 주장도 스포츠 행동을 설명하는데 도움을 줄 수 있다(Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985a).

스포츠 동기의 연구는 성취행동에 관심을 두면서 최근 동기이론이 설명하는 성취행동은 행동 강도, 지속성, 활동가능성, 선택, 수행(결과)으로써 정의되며, 스포츠 상황에서 성취행동은 스포츠 참가자가 그 활동은 선택과 회피 또는 일탈과 관련되며, 얼마나 오랫동안 지속적으로 주어진 활동에 열심히 주의력을 기울여 노력하며, 나아가 얼마나 좋은 수행결과를 산출하는가에 관한 행동들이다. 그러므로 스포츠 동기란 바로 이러한 행동패턴에 내재된 역동적 과정의 원천인 것이다(Biddle, 1993).

### 1) 내적동기(Intrinsic Motivation)

내적 동기는 일반적으로 개인이 어떠한 외부 보상 없이 순수한 즐거움을 위해 스스로 활동에 참여하여 노력을 할 때, 그 개인은 내적으로 동기화 되었다고 말

할 수 있다(이광수, 2003). 내적 동기는 단일차원의 개념보다는 다차원적인 개념으로 이해되고 있다. 스포츠 내에서의 내적동기도 마찬가지이다(McAuley, Duncan & Tammen, 1989). 내적 동기는 자신의 관심과 운동에 대한 자신의 능력 그리고 최적의 도전을 숙달하려하고, 추구하고, 행하려 하는 타고난 특성이다(Deci & Ryan, 1985a).

Csikszentmihalyi(1975)는 즐거움을 크게 강조하면서 내적동기를 즐거움으로 정의하고 내적동기의 목적은 개인의 내재적 경험이며, 즐거움으로 활동에 몰입하여 활동자체에 완전히 일치되는 경향이라고 하였으며, 이러한 몰입상태를 최적의 경험이라고 하였다.

Vallerand 등(1992)은 내적동기를 3가지로 분류하였다. 분류법 3가지 유형은 호기심과 탐색을 하면서 무엇을 알려고 하는 내적동기(IM: to accomplish things), 아름다움이나 즐거움을 경험하기 위한 자극을 경험하려는 내적동기(IM: to stimulation)로 확인되었다. 이러한 세 가지의 형태의 분류의 근거는 내적동기를 다룬 선행문헌을 기초로 하고 있다.

## 2) 외적동기(Extrinsic Motivation)

일반적으로 스포츠 참여가 건강, 트로피, 상금 등의 외적보상에 의해 통제를 받고 활동 참여가 멈추거나 감소한다면 그 사람은 외적으로 동기화 되었다고 한다(이광수, 2003). 외적동기는 내적동기에 비하여 용어 정의가 다소 단순하고 명확하게 보이는 것 같으나 이것도 쉬운 일은 아니다. 물론 내적동기가 아닌 어떤 동기가 목적의 수단으로 이용되거나 외부의 압력과 간섭으로 이루어진 행동을 외적동기에 의한 행동이라고 한다. 따라서 외적동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다. 그리고 내적동기와는 달리 외적동기는 활동 자체 추구를 위한 것이 아니고 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간행동을 말한다(Deci, 1975).

Deci와 Ryan(1985a)은 외적동기를 외적규제, 내적규제, 확인규제로 분류하였다. 첫째, 외적규제는 우리가 상식적으로 알고 있는 외적동기의 개념에 가깝다. 즉 어떤 행동이 외적 보상이나 타인의 강요에 의해 규제되는 것을 의미한다. 이 경우 재미있어서가 아니라 보상이나 칭찬을 얻거나 부정적인 결과를 회피하기 위



한 목적으로 스포츠에 참여한다. 둘째, 내적 규제는 외적인 동기요인이 내적인 것으로 바뀌는 것으로 사람들이 어떤 행동을 하는 이유를 내면화시킴으로서 행동을 개시하는데 외적요인이 더 이상 필요 없게 된다. 셋째, 확인규제는 특정행동을 중요하다고 판단하고 자신의 선택에 따라 행동을 할 경우를 의미하며 스스로의 결정에 따른 행동은 확인규제의 외적동기에서 이루어진다고 할 수 있다(문영희, 2003).

## 4. 운동 몰입

### 1) 몰입의 개념

몰입은 개인이 어떠한 활동에 집중함으로써 그 일에서 즐거움과 유능함을 동시에 얻는 것이 가능하다는 전제에서 출발한다. 또한 몰입을 통해서 얻어지는 긍정적인 감정은 보통 ‘즐거움’으로 표현되지만, 일반적인 행복감이나 쾌감과는 전혀 다른 성격을 가지고 있다. 단순한 행복감이나 쾌감은 개인의 신체적, 심리적 욕구의 만족을 통해서 얻을 수 있는 것이라면 몰입으로부터 얻을 수 있는 즐거움은 성취를 통해서 이루어지고, 자기존중감 및 창조성과도 밀접하게 관련되어있다(노용구, 2006).

Csikszentmihalyi(1975)에 의해 제기된 몰입경험이론(flow experience theory)은 일반적 생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태인데, 이러한 상태는 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생될 수 있으며, 이와 같이 즐겁고 몰두한 상태를 몰입경험(flow experience)이라 하였다.

몰입은 최상의 경험이나 최고의 수행과 비슷하며 최상의 경험을 가치에 관한 즐거움과 최고의 수행을 했을 때의 행동으로 나타낸다고 말하였으며, 수행과제나 활동의 수준이 평균 이상일 때 그 과제나 활동의 도전적 수준과 개인이 가진 기술·능력 수준과의 균형비율 혹은 함수 관계라 표현하였다(권성호, 2008).

Kanungo(1982)는 운동 몰입의 정의를 ‘운동에 대해 선수 자신이 동일시하는 심리적상태의 정도’라고 정리하고 있다. Csikszentmihalyi(1990)는 자신의 연구결과를 토대로 하여 과제와 기술의 균형, 행위와 의식의 일치, 명확한 목표, 즉각적인 피드백, 수행과제에 대한 집중, 통제감, 자의식의 상실, 시간감각의 왜곡 등 8가지 몰입체험 요소를 정의하였다.

### 2) 몰입의 특성

#### (1) 도전과 기술의 조화

Csikszentmihalyi(1990)는 도전과 기술 사이의 비율의 묘사를 몰입으로 정의하였다. 이 비율은 개인이 지각한 기술은 상황요구에 정확히 대처하는 것이고, 이

리한 요구는 개인의 평균 기술수준 이상이다.

#### (2) 행동과 지각의 통합

자신이 하고 있는 것에 너무 개입되어 있어서 행동은 자발적이고 거의 자동적으로 즉, 무의식적으로 행해지며 자신과 자신이 수행하고 있는 행동을 분리해서 생각하지 않고 모든 주의는 관련된 자극에만 집중되어 있다. 자신이 행하는 행동들로부터 분리될 때 자신을 지각하는 것을 멈춘다(Csikszentmihalyi, 1990).

#### (3) 명확한 목표와 구체적 피드백

사전에 분명한 목표를 설정함으로써 정확히 무엇을 해야 할지를 아는 것을 말한다(Csikszentmihalyi, 1990). 목표를 명확히 먼저 시작하거나 행동에 관련으로부터 발전하기 때문에 강한 개인적 감정을 갖는다. 또한 분석과 생각을 요구하지 않는 즉시적이고 구체적인 피드백은 지속적인 몰입과 행동을 하도록 한다. 피드백은 아주 다양할 수 있지만 결과는 똑같다. 즉 피드백은 어떤 사람이 자신의 목표가 잘되어가고 있는가에 대한 정보이다(변신규, 2009).

#### (4) 과제에 대한 집중

직접적인 일에 대한 완전한 집중은 몰입의 경험에서 매우 빈번하게 언급된 특징들 중 하나이다. 선수가 몰입의 상태에서 과제에 대해 전적으로 집중하는 것을 말하는데 매우 선택적인 정보만을 인식할 수 있다. 과제에 전적으로 집중하는 것을 선수들은 마치 자신의 과제에 완전히 집중함. 전적으로 집중함, 집중을 유지함, 수행도중 다른 사람에 대해 관심을 갖지 않음과 같다고 진술한다(Jackson, 1992, 1995).

#### (5) 통제력

통제 가능성은 사람들이 즐기는 어려운 상황에서 통제를 한다는 감정으로 그 자체가 실제 통제 상태에 있다는 느낌은 아니다(Csikszentmihalyi, 1990). 이 특성은 사람들은 통제 상태에 있으려고 활동적으로 노력하지 않고도 통제 상태에 있다고 느끼기 때문에 “통제의 모순”이라 규정하였다.

#### (6) 자아의 상실

자아에 대한 감정이 상실될 때 자신에 대한 걱정은 사라지고 환경과 통합되었다는 감정이 생성되어 자신의 존재가 사라지거나 인식하지 못하는 것과 같은 생각을 하게 된다. 기술과 어울리는 명확한 목표의 안정성 있는 규칙과 도전은 자신이 위협 받는다는 어떤 가능성도 남기지 않으므로 가능한 것이다 (Csikszentmihalyi, 1990).

#### (7) 시간감각의 변형

몰입상태에서 일어날 수 있는 시간의 변형된 감각 또는 시간의 변형으로 객관적, 외부적인 시간은 몰입 활동에 의해 나타나는 리듬에 의해 변형된다. 이러한 순간의 감정은 다음과 같이 변한다. 즉 시간이 가는 줄 모르는 정도로 몰입의 상태이다.

#### (8) 자기 목적적인 경험

그 경험자체가 목적이 되는 단순히 그 자체를 수행하는 것이 보상이 되는 행동이다. 처음에는 다른 목적이었더라도 몰입하게 된 활동은 내적으로 보상을 받는다. (Csikszentmihalyi, 1990)은 몰입 영역들의 마지막 결과로 자기 목적적인 또는 즐거운 개념을 설명하였는데 그의 저서에서도 지적한 것처럼 몰입이 즐거움을 경험하는 것이라는 데 상당한 중요성을 둔다.

## 5. 운동지속의도

### 1) 운동지속(exercise adherence)의 개념

지속 또는 집착을 의미하는 adherence의 사전적 개념은 ‘집착하다’ 또는 ‘특정목표를 달성하기 위하여 행동기준에 충실하게 순응하다’로 해석된다. Bandura(1977)는 행위의 지속은 배운 것을 습관적으로 사용하도록 동기화 시킬 수 있는 능력에 달려 있는 것이라고 하였다.

운동지속이란 특정 개인이 운동에 직접 참가하고 그 활동을 정규적(Regular)으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미할 뿐만 아니라 운동빈도, 운동강도, 운동시간 등이 포함된 지속적인 운동참가를 의미하며 참가율(percentage of attendance)이라고도 한다(김영재, 2001; 유연만, 1999).

ASCM(American College of Sports Medicine, 1986)지침에 의하면 정규적인 운동참가란 최소한 일주일에 3번 이상 신체활동을 참여하며, 1회 신체활동이 15분 이상 지속되는 경우로 규정하고 있다.

Gale(1984)는 비교적 엄격한 정의를 적용하였는데, 최대출석 가능시간 수에서 실제로 출석한 시간의 백분율 기초로 해서 50%이상 출석한 사람, 혹은 일주일에 3시간 이상 출석하는 것을 운동지속이라고 규정하였고, 10%미만의 출석자는 초기 운동 중단자로 규정하였다. Oldridge(1982)는 “개인의 운동 참가율의 고저에 관계없이 지속적 운동 참가로 간주할 수 있으나 운동중단은 운동 프로그램에 더 이상 참가하기 않는 개인만을 지칭한다.”고 하였다.

많은 연구자들이 신체활동 참가자들이 지속적 참가를 통하여 신체활동의 효과를 획득 할 수 있도록 지속적 참가 방안을 모색하기 위해 신체활동 참가 지속에 영향을 미치는 결정요인을 규명하고 참가 지속 유도 전략을 마련하기 위한 연구를 수행하고 있다. 그러나 가정문제, 거주지, 직업, 생활양식, 경제수준 등의 배경적 요인들이 운동의 지속적인 참여를 결정하는 것으로 나타난 것을 볼 수 있다. 운동 프로그램 참가 지속은 사회적 요인 뿐 만 아니라 개인적, 환경적 변인의 영향을 받으며(Weinberg & Gould, 2003), 이들 변인은 작용 및 상호작용을 통하여 운동의 지속적 참가에 영향을 미치는 것이다. 단순히 운동에 참여하는 것과는 반

대로 지속적인 운동참가는 체력, 사회 속에서 오는 각종 스트레스, 여가민족, 삶의 질과 자아실현 등을 체험 할 수 있기 때문에 운동지속은 단순한 운동참여와는 그 의미에서 많은 차이가 있을 것이다. 일반적으로 좌업생활자(sedentary)들은 사전심사 숙고 단계(precontemplation stage)에 안주하는 경향이 있고 심사숙고자(contemplator)들은 단지 활동적인 행동들의 생각에만 머물러 있으며 준비단계에 해당하는 사람들은 운동하기에 알맞은 신발이나 의류를 구입함으로써 운동에 대한 준비를 한다. 또 운동을 시작하는 사람들은 자주는 아니지만 행동의 단계에 도달한 사람들이라고 간주 할 수 있고, 규칙적으로 6개월 이상 운동을 하고 있는 사람들은 지속(maintenance)단계에 도달하였다고 정의하였다(최성훈, 2005).

이와 같은 동기적 행동에 영향을 미치는 개인적 특성은 지금까지 선행된 여러 연구들에서 운동지속의 유무와 관련하여 인과관계를 규명하려는 노력을 시도했지만 의미 있는 결론을 내리지 못하고 있다.

## 2) 운동지속 결정요인

### (1) 운동지속의 가능성

지속 요인은 평생 동안 규칙적인 운동을 계속할 수 있도록 고무시켜주는 모든 요소들을 의미한다. 지속 요인을 예를 들면, 가족의 도움, 친구들의 도움 그리고 전문가들의 도움 등을 말한다(최성훈, 2005). Wankel(1983)은 스포츠 활동을 지속적으로 하고 있는 사람들은 비교적 그들의 가족, 동료, 지도자들로부터 많은 정신적 격려 및 지원을 받았다고 보고하고 있어, 자신과 가까운 타인의 정신적 지원, 태도 등이 스포츠 또는 운동의 참가와 지속에 영향을 미치는 변인으로 작용하고 있음을 시사하고 있다.

즉, 사회적 지지가 높은 사람은 스포츠 활동 참가에 대해 긍정적인 감정을 가지게 된다는 것인데 이를 통해서만 생리적, 신체 기능적, 정신적인 발달과 증진을 가져올 수 있다(선우진, 2008). 그러나 일반적으로 사람들은 짧은 기간에 효과를 보려고 신체활동에 참여하다가 기대에 부흥하지 못하면 쉽게 포기하는 경우가 있으며, 효과가 즉시 나타나지 않기 때문에 개인의 의지만으로 운동에 지속적인 참여가 힘들다는 것이다. 즉, 개인의 의지에 의해서 운동참여에 지속성을 보

이는 것도 중요하지만 주변 환경적인 요인으로 개인의 의지에 동기부여를 해주는 것도 필요하다는 것이다(김종오, 2003).

## (2) 운동지속의 의도

스포츠 관련 각종 활동참여와 관련된 관여는 자기 이미지, 흥미, 다양한 즐거움 등이 융화되어 나타난다. 이는 흥미와 즐거움은 스포츠 활동 참여를 유발하는 요인이기도 하지만, 운동을 지속할 의도를 결정하는 매우 중요한 요인이다. 운동지속 수행에 영향을 주는 심리적 특성 요소들 중 대표적인 것은 자기동기(self-motivation)로 여겨지며, 자기동기를 “외적인 강화 없이 지속하려는 일반적이고 비 특성적인 성향” 이라고 정의하였다. 따라서 자기동기란 환경이나 타인의 영향 없이 자신의 목표나 사고에 의해서 강화되어지는 특성으로 간주된다. Blumenthal, Williams, Wallace, Williams와 Nedles(1982)는 1년간의 운동 프로그램 속에서 운동 지속자와 중도포기자 간에는 여러 가지 성격 특성상 차이점이 있다고 보고하고 있다(김종오, 2003).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 전국 5개 도시의 검도장에서 검도수련을 하고 있는 만 19세 이상의 성인을 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 남·여 360명을 대상으로 이루어 졌으며, 수집된 360부 중 부실기재 및 불성실한 응답자 6부를 제외한 354부가 통계처리에 이용되었다.

##### 1) 검도 수련자의 인구사회학적 특성

연구 대상자의 인구사회학적 특성 분석은 <표 1>에 제시된 바와 같이 최종분석에 사용된 표본은 354명 이었다.

<표 1> 검도 수련자의 인구사회학적 특성

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	282	79.7
	여	72	20.3
연령	20대	203	57.3
	30대	96	27.1
	40대 이상	55	15.5
검도장까지 거리	500m 이하	63	17.8
	500m-1km 이하	79	22.3
	1-2km 미만	109	30.8
	2km 이상	103	29.1
검도권유	본인 스스로	152	42.9
	가족의 권유	87	24.6
	친구의 권유	67	18.9
	매체광고 및 기타	48	13.6
합계		354	100



## 2. 조사도구

### 1) 설문지의 구성

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위해서 설문지는 탐색적 요인 분석을 통하여 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 설문지의 구체적인 내용은 인구사회학적 특성에 관한 항목 4문항, 자기결정성 동기에 관한 항목 11문항, 운동몰입에 관한 항목 12문항, 지속의도에 관한 항목 2문항 총 29문항으로 구성하였으며, 설문지의 구성내용은 <표 2>과 같다.

<표 2> 설문지의 구성내용

지표	구성내용	문항 수
인구사회학적 특성	성별	1
	연령별	2
	거리별	3
	운동권유별	4
동기	내재적 동기	1, 5, 9
	확인적 동기	2, 10
	외적 동기	3, 7
	무동기	4, 8, 12, 13
운동 몰입	인지몰입	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
	행위몰입	9, 10, 11, 12
지속의도	지속의도	1
	지속 가능성	2

#### (1) 동기

자기결정성 이론에 근거한 동기유형은 Deci와 Ryan(1985, 2000)의 운동자기조절 설문지 3문항, Pelletier, Fortier, Vallerand & Tuson(1995)의 스포츠 동기척도(SMS), Guay, Vallerand, & Blanchard(2000)의 SIMS, Baldwin & Caldwell(2003)의 FTMS-A를 참고로 양명환(2004)이 수정 보완하여 개발한 설문지를 토대로 하였으며, 동기유형을 측정하기 위한 하위요인은 내재적 동기 3문항, 확인적 동

기 2문항, 외적 동기 2문항, 무동기 4문항 대해서 총 10개의 문항으로 구성하였다. 동기유형의 척도는 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)까지 Likert 7점 척도를 사용하였다.

## (2) 운동 몰입

운동 몰입은 Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons 및 Keeler(1993)이 개발한 스포츠 몰입 모델 참고로 정용각(2004)이 수정 개발한 설문지를 토대로 하였으며, 몰입경험을 측정하기 위한 하위요인은 인지몰입 7문항, 행위몰입 3문항 대해서 총 12개의 문항으로 구성하였다. 몰입경험의 척도는 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 5점 척도를 사용하였다.

## (3) 운동지속의도

운동지속의도는 서희진(2003)의 대학생의 운동욕구와 운동지속의사의 관계연구에서 사용한 설문내용을 사용하였으며, 운동지속가능성 1문항과 운동지속의도 1문항 대해서 총 2문항으로 구성하였다. 운동지속의도의 척도는 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 5점 척도를 사용하였다.

## 2) 설문지의 타당성 및 신뢰도 검증

설문지의 타당성을 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였고, 요인추출 모델은 주성분 분석(Principle component analysis or component analysis)을 이용하였으며, 직각회전방식(orthogonal rotation) 중 배리맥스(varimax rotation) 방법을 사용하여 분석하였다. 이때 평가기준으로 요인 적재 값 1이상 있었으며, 요인 삭제 기준은 요인 부하량이 0.4이하이거나 두 요인에 중복된 경우엔 삭제하였다.

### (1) 동기유형

검도 수련자의 자기결정성 동기유형에 관한 탐색적 요인분석 결과, 총 11문항을 요인 추출 하였다. 추출된 11문항의 요인분석 결과는 <표 3>과 같다. 요인1은 4개의 문항으로 무동기 요인으로 명명하였으며, 아이겐 값(Eigen-value) 은

3.580이며 설명력은 27.536%로서 검토 수련자의 자기결정성 동기유형 중 가장 높게 나타났다. 요인2는 3개 문항으로 내재적 동기 요인으로 명명하였으며 2.777 아이겐 값(Eigen-value)과 21.321%설명력을 보였다. 요인3는 2개 문항으로 확인적 동기 요인으로 명명하였으며 1.551 아이겐 값(Eigen-value)과 11.929%설명력을 보였다. 요인4는 2개 문항으로 외재적 동기 요인으로 명명하였으며 1.475 아이겐 값(Eigen-value)과 11.347%설명력을 보였다. 각 항목 요인 적재량은 .5이상 을 넘고 있으며, 누적 비율이 각각 72.133%로 나타나 설문문항의 내용이 비교적 타당하게 측정되었음을 보여준다. 검토 수련자의 자기결정성 동기요인 각 요인들의 Cronbach's  $\alpha$  값이 최소 .654에서 최대 .874까지 보이고 있으며,  $\alpha$  계수가 .60 이상이면 수용할 만한 것으로 여겨져 내적일관성이 확보된 것으로 판단된다.

<표 3> 검토 수련자의 자기결정성 동기유형에 대한 탐색적 요인분석

	무동기	내재적	확인적	외적
동기유형 8	.843	-.006	-.146	.140
동기유형 4	.789	-.060	-.134	.275
동기유형 12	.864	-.131	-.072	.037
동기유형 13	.757	-.254	.064	.194
동기유형 1	-.095	.657	.468	-.052
동기유형 5	-.099	.865	.094	.191
동기유형 9	-.172	.734	.321	.049
동기유형 2	-.037	.311	.766	.249
동기유형 10	-.080	.469	.649	-.021
동기유형 3	.321	.003	.369	.715
동기유형 7	.227	.211	-.031	.847
고유치	3.580	2.772	1.551	1.475
분산(%)	27.536	21.321	11.929	11.347
누적(%)	27.536	48.857	60.786	72.133
신뢰도	.874	.820	.654	.662

KMO=.842(p<.001)

Barlett의 구형성 검증=2257.410, df=78, p=.000

(2) 운동몰입

검도 수련에 대한 운동몰입에 관한 탐색적 요인 분석결과 <표 4>와 같다. 요인1은 8개의 문항으로 인지적 몰입 요인으로 명명하였으며, 아이겐 값(Eigen-value) 은 4.084이며 설명력은 34.036%로서 검도 수련 운동몰입 중 가장 높게 나타났다.

<표 4> 검도 수련에 대한 운동몰입에 관한 탐색적 요인 분석결과

	인지몰입	행위몰입
몰입1	.673	.203
몰입2	.650	.251
몰입3	.694	.211
몰입4	.630	.267
몰입5	.767	.117
몰입6	.662	.222
몰입7	.722	.201
몰입8	.630	.356
몰입9	.447	.543
몰입10	.158	.802
몰입11	.166	.832
몰입12	.365	.700
고유치	4.084	2.571
분산	34.036	21.426
누적	34.036	55.462
신뢰도	.866	.786

KMO=.912(p<.001)

Barlett의 구형성 검증=1676.152, df=66, p=.000

요인2는 4개 문항으로 행위몰입 요인으로 명명하였으며 2.571 아이겐 값(Eigen-value) 과 21.426%설명력을 보였다. 각 항목 요인 적재량은 .5이상을 넘고 있으며, 누적 비율이 각각 55.462%로 나타나 설문문항의 내용이 비교적 타당하게 측정되었음을 보여준다. 검도 수련자의 운동몰입 요인 중 인지몰입의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .866이었으며,

행위몰입의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .786을 보이고 있다.  $\alpha$  계수가 .60 이상이면 수용할 만한 것으로 여겨져 내적일관성이 확보된 것으로 판단된다.

### (3) 지속의도

검도 수련에 대한 지속의도에 관한 탐색적 요인 분석결과 <표 5>와 같다. 요인1은 2개의 문항으로 지속의도 요인으로 명명하였으며, 아이겐 값(Eigen-value)은 1.751이며 설명력은 87.525%로 높게 나타나 설문문항의 내용이 비교적 타당하게 측정되었으며, Cronbach's  $\alpha$  값은 .855로 내적일관성이 확보된 것으로 판단된다.

<표 5> 검도 수련에 대한 지속의도에 관한 탐색적 요인 분석결과

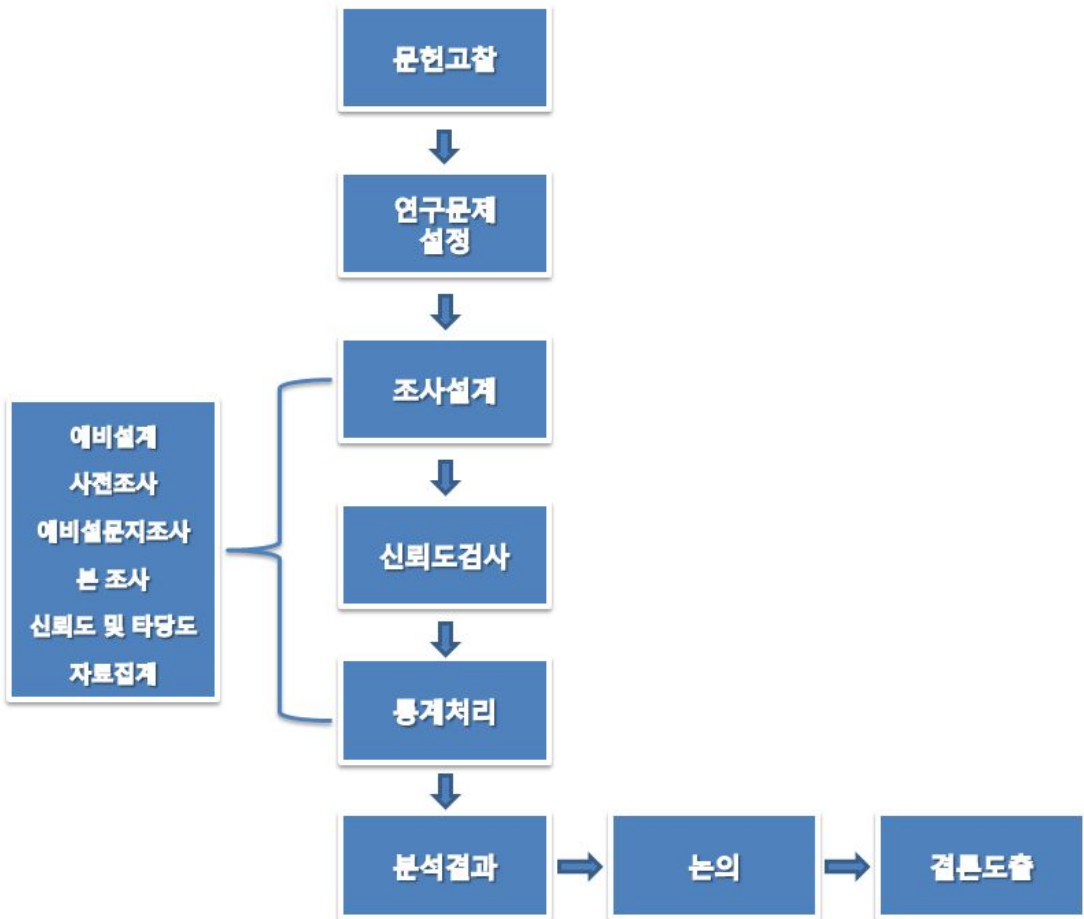
	지속의도
운동지속1	.936
운동지속2	.936
고유치	1.751
분산	87.525
누적	87.525
신뢰도	.855

KMO=.500( $p<.001$ )

Barlett의 구형성 검증=288.702,  $df=1$ ,  $p=.000$

### 3. 연구절차

본 연구에서 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 [검도 수련자의 운동참여 동기에 관한 연구] 설문지를 이용하였다. 먼저 예비설문지를 제작하여 검도장의 수련자들을 중심으로 직접 현장에서 조사 대상자들에게 연구의 취지를 설명하고 동의 얻어 자기평가 기입법으로 질문내용에 응답하도록 지시하고 설문지를 배부하여 완성된 설문지를 회수 하였다. 본 연구의 절차는 <그림 2>와 같다



<그림 2>. 연구의 절차

#### 4. 자료처리

설문지를 회수하여 분석 가능한 자료를 연구의 목적에 맞도록 코드화하여 개별입력한 후 PASW 18.0 통계 패키지 프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 분석하였다.

첫째, 조사대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 수집된 자료의 타당도 및 신뢰도를 알아보기 위하여 검도 수련자의 자기결정성 동기유형, 운동몰입 그리고 지속의도의 요인을 추출하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 추출된 요인에 대한 문항 간 내적일관성을 확인하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$  검사를 실시하였다.

셋째, 조사대상자의 인구사회학적 특성에 따른 변인들의 차이를 규명하고자 독립표본 t-test와 일원분산분석을 실시하였으며, 집단 간의 차이를 알아보기 위해 Scheffe'를 이용한 사후검증을 실시하였다.

넷째, 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 규명하기 위해서 상관관계분석(Correlation)과 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였다.



## IV. 연구 결과

본 연구는 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 미치는 영향을 살펴보고자 하였으며, 분석한 결과는 다음과 같다.

### 1. 검도수련자들의 인구사회학적 특성에 대한 연구결과

<표 6>은 조사 대상자들의 인구사회학적 특성을 분석한 결과이다. 성별과 관련하여 남자는 282명으로 79.7%, 여자는 72명으로 20.3%으로 검도 수련자는 주로 남성들이 많은 것으로 나타났다. 연령과 관련하여 20대가 203명으로 57.3%, 30대 96명으로 27.1%, 40대 이상이 55명으로 15.5%으로 20대가 가장 많았다.

검도 수련자들의 검도장 거리와 관련하여 500m 이하가 63명(17.8%), 500m-1km은 79명(22.3%), 1-2km은 109명(30.8%)으로 2km 이상은 103명(29.1%)으로 검도장과 거리가 1-2km에 있는 수련자가 가장 많았다.

검도 수련자들의 검도권유와 관련하여 본인 스스로가 152명(42.9%), 가족권유 87명(24.6%), 친구권유 67명(18.9%), 매체광고 및 기타가 48명(13.6%)으로 본인 스스로가 선택했다는 것이 가장 많았다.

<표 6> 조사대상자의 인구사회학적 특성

	구분	n	백분율(%)
성별	남	282	79.7%
	여	72	20.3%
	합계	354	100%
연령	20대	203	57.3%
	30대	96	27.1%
	40대 이상	55	15.5%
	합계	354	100%
검도장 거리	500m 이하	63	17.8%
	500m-1km	79	22.3%
	1-2km	109	30.8%
	2km 이상	103	29.1%
	합계	354	100%
운동권유	본인 스스로	152	42.9%
	가족의 권유	87	24.6%
	친구의 권유	67	18.9%
	매체광고 및 기타	48	13.6%
	합계	354	100%

## 2. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기유형, 운동 몰입과 지속의도의 차이

### 1) 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기유형의 차이검정

<표 7> 검도 수련자의 인구사회학적 특성 따른 자기 결정성 동기유형에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 t-검정과 일원분산 분석한 결과이다.

성별에 따른 자기 결정성 동기유형에 대한 평균의 차이를 알아보기 위해서 t-검정을 실시한 결과, 자기 결정성 동기유형의 하위요인인 내재적, 확인적, 외적, 무동기 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

연령에 따른 자기 결정성 동기유형에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과 자기 결정성 동기유형에서는 내재적 동기, 확인적 동기에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다( $p < .001$ ). 연령에 따른 자기결정성 동기유형의 차이를 보다 구체적으로 알아보기 위하여 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 내재적 동기유형에서 40대( $5.58 \pm 1.34$ ) 이상이 20대( $4.92 \pm 1.11$ ), 30대( $5.06 \pm 1.19$ ) 연령과 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 확인적 동기유형에서도 40대( $5.59 \pm 1.15$ ) 이상이 20대( $4.93 \pm 0.97$ ), 30대( $5.03 \pm 1.12$ ) 연령과 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ).

검도장까지 거리에 있어서 자기 결정성 동기유형에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산 분석을 실시하였다. 그 결과 자기 결정성 동기유형의 하위요인인 내재적 동기( $p < .05$ ), 외적 동기( $p < .001$ ), 무동기( $p < .001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 각각 보였다. 이러한 차이를 보다 구체적으로 알아보기 위하여 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 내재적 동기유형에서 검도장 거리가 500m 이하( $5.39 \pm 1.26$ )와 1-2km( $4.80 \pm 1.02$ ) 간에 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .05$ ). 외적 동기유형에서는 1-2km ( $4.39 \pm 1.02$ )와 2km 이상( $4.15 \pm 1.11$ )은 500m 이하( $3.56 \pm 1.31$ ) 간에 통계적으로 유의한 차이( $p < .001$ )를 보였으며, 무동기 유형에서도 1-2km( $4.05 \pm 1.33$ )와 2km 이상( $3.54 \pm 1.57$ ) 집단은 500m 이하( $2.87 \pm 1.48$ )의 집단 간에 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

<표 7> 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기유형의 차이검정 Mean±SD

구분	n	내재적 동기	확인적 동기	외적동기	무동기	
성별	남	282	5.03±1.21	5.05±1.07	3.99±1.13	3.50±1.51
	여	72	5.17±1.14	5.10±1.05	4.11±1.45	3.53±1.59
	t		.388	.742	.530	.863
연령	20대 <sup>a</sup>	203	4.92±1.11	4.93±0.97	4.05±1.21	3.61±1.53
	30대 <sup>b</sup>	96	5.06±1.19	5.03±1.12	4.06±1.21	3.51±1.48
	40대 이상 <sup>c</sup>	55	5.58±1.34	5.59±1.15	3.80±1.16	3.12±1.52
	F		6.950***	8.661***	1.036	2.271
	post-hoc		ab<c	ab<c	ns	ns
검도장 거리	500m 이하 <sup>a</sup>	63	5.39±1.26	5.12±1.13	3.56±1.31	2.87±1.48
	500m-1km <sup>b</sup>	79	5.10±1.16	5.07±1.11	3.69±1.28	3.22±1.50
	1-2km <sup>c</sup>	109	4.80±1.02	4.85±0.97	4.39±1.02	4.05±1.33
	2km 이상 <sup>d</sup>	103	5.09±1.29	5.24±1.06	4.15±1.11	3.54±1.57
	F		3.473*	2.485	9.445***	9.904***
post-hoc		c<a	ns	ab<bd<dc	ab<bd<dc	
운동권유	본인 스스로 <sup>a</sup>	152	5.39±1.10	5.37±1.00	3.83±1.17	3.14±1.59
	가족의 권유 <sup>b</sup>	87	4.68±1.43	4.74±1.15	3.66±1.31	3.19±1.46
	친구의 권유 <sup>c</sup>	67	4.91±1.02	5.00±1.00	4.59±1.02	4.34±1.29
	매체광고 및 기타 <sup>d</sup>	48	4.92±0.94	4.76±0.92	4.44±0.92	4.08±1.04
	F		7.743***	8.685***	11.875***	14.622***
post-hoc		b<a	b<a	ba<dc	ab<dc	

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

검도 수련의 권유에 있어서 자기 결정성 동기유형에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산 분석을 실시하였다. 그 결과 자기 결정성 동기유형의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기, 무동기 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 이러한 차이를 보다 구체적으로 알아보기 위하여 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 내재적 동기와 확인적 동기 유형에서 본인 스스로와

가족의 권유에 있어서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 또한 외적 동기와 무동기에서도 본인 스스로와 가족의 권유가 친구의 권유와 매체광고 및 기타에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 이러한 결과를 종합하여 볼 때, 높은 수준의 자기결정성 동기유형인 내재적 동기와 확인적 동기는 검도수련의 연령이 높을수록 자기결정성 동기가 높았으며, 검도 수련의 권유에 있어서도 본인 스스로 선택한 수련자일수록 자기 결정성 동기가 높은 것으로 나타났다.

## 2) 인구사회학적 특성에 따른 운동몰입의 차이

<표 8>은 검도 수련자의 인구사회학적 특성 따른 운동몰입에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 t-검정과 일원분산 분석한 결과이다. 성별에서는 운동몰입의 하위요인 인지몰입과 행위몰입 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았지만, 성별에 따른 검도 수련에서 여성들은 남성에 비해 인지몰입의 평균이 높았으며, 남성들은 여성에 비해 행위몰입의 평균이 높았다.

연령에 따른 운동몰입에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과 운동몰입에서 인지몰입과 행위몰입 모두에서 각각 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다( $p < .001$ ,  $p < .05$ ). 연령에 따른 운동몰입의 차이를 보다 구체적으로 알아보기 위하여 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 인지몰입에서 40대( $3.89 \pm 0.75$ ) 이상이 20대( $3.52 \pm 0.64$ ), 30대( $3.58 \pm 0.64$ ) 연령과 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 행위몰입에서도 40대( $3.73 \pm 0.89$ ) 이상이 20대( $3.44 \pm 0.76$ ), 30대( $3.41 \pm 0.84$ ) 연령과 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .05$ ).

검도장까지 거리에 있어서 운동몰입에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산 분석을 실시하였다. 그 결과 운동몰입에서 행위몰입만이 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .01$ ). 이러한 차이를 보다 구체적으로 알아보기 위하여 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 검도장 거리가 500m 이하( $3.26 \pm 0.95$ )와 500m-1km ( $3.35 \pm 0.78$ )가 2km이상( $3.70 \pm 0.80$ ) 간에 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $p < .05$ ).

<표 8> 인구사회학적 특성에 따른 운동몰입의 차이검정

구분	n	인지몰입	행위몰입
성별	남 282	3.60±0.7	3.50±0.81
	여 72	3.70±0.64	3.40±0.80
	t	.145	.342
연령	20대 <sup>a</sup> 203	3.52±0.64	3.44±0.76
	30대 <sup>b</sup> 96	3.58±0.64	3.41±0.84
	40대 이상 <sup>c</sup> 55	3.89±0.75	3.73±0.89
	F	6.795 <sup>***</sup>	3.355 <sup>*</sup>
	post-hoc	ab<c	b<c
검도장 거리	500m 이하 <sup>a</sup> 63	3.68±0.72	3.26±0.95
	500m-1km <sup>b</sup> 79	3.54±0.62	3.35±0.78
	1-2km <sup>c</sup> 109	3.52±0.58	3.48±0.70
	2km 이상 <sup>d</sup> 103	3.66±0.74	3.70±0.80
	F	1.369	5.004 <sup>**</sup>
post-hoc		ab<d	
운동권유	본인 스스로 <sup>a</sup> 152	3.72±0.66	3.55±0.79
	가족의 권유 <sup>b</sup> 87	3.40±0.76	3.25±0.89
	친구의 권유 <sup>c</sup> 67	3.58±0.53	3.60±0.70
	매체광고 및 기타 <sup>d</sup> 48	3.57±0.57	3.47±0.78
	F	4.634 <sup>**</sup>	3.267 <sup>*</sup>
post-hoc	b<a	ns	

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

검도 수련의 권유에 있어서 운동몰입에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산 분석을 실시하였다. 그 결과 운동몰입에서 인지몰입과 행위몰입 모두에서 각각 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<.01, p<.05). 이러한 차이를 보다 구체적으로 알아보기 위하여 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 인지몰입에서 본인 스스로와 가족의 권유에 있어서 통계적으로 유의한 차이를 보였지만(p<.01). 행위몰

입에서는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합하여 볼 때 운동몰입에 있어서 연령이 증가할수록 인지몰입과 행위몰입이 높아져 전반적으로 검도수련은 연령이 증가할수록 운동몰입의 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 검도 수련자들은 검도장과 거리가 증가하더라도 행위몰입의 수준이 높은 것으로 나타났다. 검도 권유에 있어서는 본인 스스로 선택 했을 때에 인지몰입의 수준이 가장 높은 것으로 나타났다.

### 3) 인구사회학적 특성에 따른 지속의도의 차이

<표 9> 검도 수련자의 인구사회학적 특성 따른 지속의도에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 t-검정과 일원분산 분석한 결과이다. 성별, 연령, 검도장 거리에서 지속의도와 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

검도 수련의 권유에 있어서 지속의도에 대한 평균의 차이를 알아보기 위하여 일원분산 분석을 실시하였다. 그 결과 지속의도에 통계적으로 유의한 차이를 보였다 ( $p < .05$ ). 하지만 Scheffe'에 의한 사후 검증한 결과, 지속의도는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표 9> 인구사회학적 특성에 따른 지속의도의 차이 Mean±SD

구분	n	지속의도
성별	남 282	3.75±0.86
	여 72	3.85±0.79
	t	.402
연령	20대 <sup>a</sup> 203	3.73±0.78
	30대 <sup>b</sup> 96	3.79±0.83
	40대 이상 <sup>c</sup> 55	3.91±1.08
	F	.998
	post-hoc	ns
검도장 거리	500m 이하 <sup>a</sup> 63	3.93±0.76
	500m-1km <sup>b</sup> 79	3.85±0.80
	1-2km <sup>c</sup> 109	3.61±0.86
	2km 이상 <sup>d</sup> 103	3.78±0.90
	F	2.256
post-hoc	ns	
운동권유	본인 스스로 <sup>a</sup> 152	3.93±0.78
	가족의 권유 <sup>b</sup> 87	3.66±0.95
	친구의 권유 <sup>c</sup> 67	3.69±0.65
	매체광고 및 기타 <sup>d</sup> 48	3.58±1.02
	F	3.460*
post-hoc	ns	

\*p<.05



### 3. 자기결정성 동기유형과 운동몰입, 지속의도 간의 상관관계

<표 10>은 검도 수련자의 자기결정성 동기유형과 운동몰입, 지속의도 간의 관계에 대한 상관분석을 실시한 결과이다. 그 결과, 자기결정성 동기유형의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기는 인지몰입과 행위몰입 간에 통계적으로 유의한 정적상관(+)을 나타낸 반면에 무동기는 인지몰입 에서만 통계적으로 부적상관(-)을 보였다. 또한 내재적 동기와 확인적 동기는 지속의도에 통계적으로 정적상관(+)을 나타낸 반면에 무동기는 지속의도에 통계적으로 부적 상관(-)을 보였다.

<표 10> 자기결정성 동기유형과 운동몰입, 지속의도 간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7
1) 내재적 동기	1						
2) 확인적 동기	.710**	1					
3) 외적동기	.037	.128*	1				
4) 무동기	-.259**	-.214**	.666**	1			
5) 인지몰입	.714**	.668**	.147**	-.243**	1		
6) 행위몰입	.397**	.467**	.315**	-.019	.625**	1	
7) 지속의도	.534**	.464**	.007	-.280**	.578**	.359**	1

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

#### 4. 자기결정성 동기유형과 운동몰입, 지속의도의 관계

##### 1) 자기결정성 동기유형이 운동몰입에 미치는 영향

<표 11>은 검도 수련자의 자기결정성 동기유형이 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 인지몰입에 있어서는 자기결정성 동기유형의 하위요인인 내재적 동기( $\beta=.460, p<.001$ ), 확인적 동기( $\beta=.257, p<.001$ ), 외적동기( $\beta=.257, p<.001$ )는 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기( $\beta=-.240, p<.001$ )는 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 자기결정성 동기유형이 인지몰입을 설명하는 비율을 살펴보면, 전체변량 중에서 인지몰입은 약 59.6%( $R^2=.596$ )를 설명하고 있는 것으로 나타났다.

<표 11> 자기결정성 동기유형과 운동몰입의 관계에 대한 다중회귀분석

모형	B	SE	$\beta$	t
(상수)	1.276	.141		9.074***
인지몰입	내재적 동기	.257	.460	9.411***
	확인적 동기	.161	.257	5.146***
	외적 동기	.142	.257	5.216***
	무동기	-.105	.022	-.240
$R^2=.596$ F= 128.830***				
모형	B	SE	$\beta$	t
(상수)	1.218	.222		5.482***
행위몰입	내재적 동기	.091	.134	2.105*
	확인적 동기	.212	.279	4.294***
	외적 동기	.271	.403	6.289***
	무동기	-.102	.193	-.193
$R^2=.314$ F= 40.023***				

\* $P<.05$ , \*\* $P<.01$  \*\*\* $P<.001$

또한 행위몰입에 있어서도 자기결정성 동기유형의 하위요인인 내재적 동기( $\beta$

=.134,  $p<.05$ ), 확인적 동기( $\beta=.279$ ,  $p<.001$ ), 외적동기( $\beta=.403$ ,  $p<.001$ )는 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기( $\beta=-.193$ ,  $p<.01$ )는 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 자기결정성 동기유형이 행위몰입을 설명하는 비율을 살펴보면, 전체변량 중에서 행위몰입은 약 31.4%( $R^2=.314$ )를 설명하고 있는 것으로 나타났다.

## 2) 자기결정성 동기유형이 지속의도에 미치는 영향

<표 12>은 검토 수련자의 자기결정성 동기유형이 지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 자기결정성 동기유형의 하위요인인 내재적 동기( $\beta=.374$ ,  $p<.001$ ), 외적동기( $\beta=.146$ ,  $p<.05$ )는 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기( $\beta=-.253$ ,  $p<.001$ )는 지속의도에 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 자기결정성 동기유형이 지속의도를 설명하는 비율을 살펴보면, 전체변량 중에서 지속의도는 약 33%( $R^2=.330$ )를 설명하고 있는 것으로 나타났다.

<표 12> 자기결정성 동기유형과 지속의도의 관계에 대한 다중회귀분석

모형	B	SE	$\beta$	t	
(상수)	2.007	.230		8.723***	
내재적 동기	.266	.045	.374	5.934***	
지속의도	확인적 동기	.099	.051	.125	1.948
외적 동기	.103	.045	.146	2.305*	
무동기	-.141	.036	-.253	-3.899***	
$R^2=.330$ $F=42.914$ ***					

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

## 5. 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향

<표 13>은 검도 수련자의 운동몰입에 따른 지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 운동몰입의 하위요인인 인지몰입( $\beta=.581, p<.001$ )만이 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났다. 운동몰입에 따른 지속의도를 설명하는 비율을 살펴보면, 전체변량 중에서 지속의도는 약 33.5%( $R^2=.335$ )를 설명하고 있는 것으로 나타났다.

<표 13> 운동몰입과 지속의도의 관계에 대한 다중회귀분석

모형	B	SE	$\beta$	t
(상수)	1.137	.207		5.498***
지속의도				
인지몰입	.738	.071	.581	10.418***
행위몰입	-.005	.058	-.004	-.080
$R^2=.335 \quad F=88.230^{***}$				

\*\*\* $P<.001$

## 6. 자기결정성 동기와 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향

<표 14>은 검도 수련자의 자기결정성 동기와 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 그 결과 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기( $\beta=.213, p<.01$ )는 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기( $\beta=-.166, p<.05$ )는 지속의도에 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 운동몰입의 하위요인인 인지몰입( $\beta=.341, p<.001$ )만이 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났다. 자기결정성 동기와 운동몰입에 따른 지속의도를 설명하는 비율을 살펴보면, 전체변량 중에서 지속의도는 약 38.2%( $R^2=.382$ )를 설명하고 있는 것으로 나타났다.

<표 14> 자기결정성 동기와 운동몰입이 지속의도의 관계에 대한 다중회귀분석

모형	B	SE	$\beta$	t
(상수)	1.417	.247		5.737***
내재적동기	.151	.049	.213	3.116**
확인적동기	.023	.051	.029	.456
지속의도				
외적동기	.033	.046	.047	.720
무동기	-.092	.036	-.166	-2.566*
인지몰입	.433	.094	.341	4.581***
행위몰입	.031	.060	.029	.516
$R^2=.382$ $F=35.739$ ***				

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

## V. 논의

본 연구의 목적은 전국 5개 도시의 검도장에서 검도수련을 하고 있는 만 19세 이상의 성인을 대상으로 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도의 인과관계를 규명하는데 있다. 따라서 이 연구의 가설을 분석한 결과의 특징적인 사실을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

### 1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 차이

검도 수련자의 자기결정성 동기의 하위요인에 있어서 남 녀 간의 차이를 나타내지 않고 있으나, 남성은 확인적 동기, 여성은 내재적 동기가 높은 것으로 나타났다. 이는 양명환(2004)의 연구에서 남성이 여성보다 내재적 동기가 강하고 외적 조절도 높게 나타났다고 한 보고와 상반된 연구결과를 나타내며, 또한 남인수(2009)의 연구결과와도 상반된 결과가 나타났다. 이러한 결과는 수련과정을 통해서 정신적 수련과 삶의 활력을 불어넣을 수 있는 생활체육으로서 검도가 자리를 잡아 남녀노소 누구나 쉽게 참여할 수 있는 운동종목이라 생각되어진다.

연령에 따른 자기 결정성 동기에 있어서 40대 이상의 검도 수련자들이 20대와 30대보다 검도라는 활동 그 자체에서 파생되는 즐거움과 만족을 얻기 위해서 참여하고 있는 것으로 생각되며, 외재적 동기의 일부요인으로 확인적 동기에서도 40대 이상 연령군은 20대와 30대보다 확인적 동기가 높은 것은 검도 수련이라는 선택적 활동을 통해 검도 수련은 개인의 신체적 및 정신적 발달은 물론 가치 있는 활동으로 여기고 있는 것으로 생각된다. 검도장까지 거리가 검도수련에 있어서 흥미와 만족을 느끼게 하는 내재적 동기에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 환경적인 요인이라 생각된다. 검도수련에 있어서 내재적 동기와 확인적 동기에 가장 큰 영향을 미치는 권유자는 본인 자신이었으며, 외적동기와 무동기에 가장 큰 영향을 미치는 권유자는 친구와 매체광고 인 것으로 나타났다.

운동몰입에 있어서 성별에 따른 검도 수련은 여성들이 남성에 비해 인지몰입의 평균이 높았으며, 남성들은 여성에 비해 행위몰입의 평균이 높았다. 이러한 결과는 여성들의 검도수련으로 인한 즐거움 혹은 운동 후 상쾌함에 대한 기대심리와 같은 활동에 대한 인식정도가 남성들에 비해 높은 것으로 생각되며, 남성들은 검도수련으로 인한 기술습득과 함께 신체 건강한 상상적 행위와 관련된 관심수준이 여성들보다 높은 것으로 생각되어진다. 연령에 따른 운동몰입에 있어서 40대 이상 연령군이 운동몰입은 신체적 건강을 위한 유지 및 향상을 위한 것이라 생각된다. 검도장까지 거리가 검도 수련에 있어서 행위몰입 행동이 높다면 검도장까지 거리가 멀다하여도 신체적 건강과 기술향상을 위해서 검도수련에 대한 관심이 높을 것으로 생각된다. 검도 수련의 권유에 있어서 운동몰입은 본인 자신의 인지몰입 수준이 높을수록 검도수련에 대한 기대심리가 높을 것으로 생각된다. 검도 수련자의 인구 사회학적 특성에 따른 지속의도에 미치는 영향은 없었다.

## 2. 자기결정성 동기와 운동 몰입, 지속의도 간의 상관관계

검도 수련자의 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기는 인지몰입과 행위몰입 간에 통계적으로 유의한 정적상관을 나타낸 반면에 무동기는 인지몰입에서만 통계적으로 부적상관을 보였다. 또한 내재적 동기와 확인적 동기는 지속의도에 통계적으로 정적상관을 나타낸 반면에 무동기는 지속의도에 통계적으로 부적 상관을 보였다. 참여동기와 운동몰입간의 관계에서 테니스 동호인을 대상으로 한 연구(이원희, 정연성, 공성배, 김원경, 2009)와 볼링동호인을 대상으로 한 연구(나순복, 김동식, 문영희, 2003)에서 운동몰입에 대해 내적동기와 외적 동기는 정적 상관, 무동기는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 임태성과 이호열(2008)의 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 연구에서도 참여 동기가 몰입에 정적영향을 미치는 것으로 보고하고 있어, 본 연구와 일치하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기결정수준이 높은 동기일수록 지각된 운동몰입을 유발하고 또한 신체활동의 지속적인 참여로 인한 긍정적인 행동의 결과를 유발한다는 연구보고와 일치한다(Ryan and Deci, 2000). 특히 높은 수준의 내재적 동기와 확인

적 동기의 경험은 강한 정적 운동몰입을 경험하게 됨으로서 스포츠나 레저 활동에 참가하고자 하는 희망, 믿음, 신념으로 계속하여 스포츠 참가를 결심하거나 요구하는 심리상태를 유발시킨다는 보고와도 일치하고 있는 것으로 보아(정용각, 2004; 김준, 이근모, 2008; 현선희, 2001), 검도 수련자들에 있어 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 매우 중요한 변인인 것으로 생각된다. 따라서 검도 수련자의 효율적 지도방법과 지도자의 세심한 배려는 검도 수련자들에게 있어서 긍정적 운동몰입을 경험하게 하는 원동력이라 할 수 있겠다.

### 3. 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 관계

#### 1) 자기결정성 동기가 운동몰입에 미치는 영향

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 인지몰입과 행위몰입에 있어서 내재적 동기, 확인적 동기 그리고 외적동기가 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 부정적 영향을 주는 것으로 운동몰입이 나타났다. 이와 같은 연구결과는 검도수련자들이 운동참여 동기에 따른 운동몰입에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 내재적 동기가 인지몰입에서 가장 큰 영향력( $\beta=.460$ )을 보였으며, 외적 동기는 행위몰입에 가장 큰 영향력( $\beta=.403$ )을 보이는 것으로 나타났다. 이는 몰입경험을 하는데 있어 주로 운동 시작초기에는 검도수련에 대한 심리적 기대감에 내재적 동기부여에 의한 인지몰입 경험에 더 큰 영향을 미치는 것으로 생각되며, 점차 운동이 지속 될수록 기술의 습득과 관련된 상상적 행위에 많은 영향을 미치는 외적 동기부여에 의한 행위몰입을 더욱 경험하는 것이라 생각된다.

스포츠 동호인들의 참여 동기와 운동몰입에 관한 연구보고(나순복, 김동식 및 문영희, 2003; 이원희, 정원성, 공성배 및 김원경, 2009)에 의하면 인지몰입과 행위몰입에 대해 내재적 동기와 외적 동기는 정적 영향, 무동기는 부적영향을 주는 것으로 보고하여 본 연구의 결과와 일치하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 남인수(2009)의 성인 수영참가자의 참여 동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향 연구보고와도 일치한다. Weiner(1986)에 의하면 어떠한 보



상을 받지 않고 스포츠에서 발생하는 참가동기 유형은 내적 동기이며, 이는 순수한 즐거움과 흥미에 의해서 나타난다고 보고하였다. 이와 같은 결과는 검도 수련자들이 운동 시 인식하는 가장 큰 요인이 내재적 동기유형에 의한 인지몰입에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 운동몰입을 경험하는데 중요한 요인이라 할 수 있다.

## 2) 자기결정성 동기가 지속의도에 미치는 영향

검도 수련자의 자기결정성 동기가 지속의도에 있어서 내재적 동기와 외적동기가 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 지속의도에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 내재적 동기가 운동의 선호도와 운동을 하고 싶은 욕구나 운동에 대한 인식의 정도를 의미하는 인지몰입과 높은 정적 상관관계 결과를 의미하는 것을 볼 때 지속의도에도 높은 정적 상관관계를 나타내었다. 이는 임태성과 이호열(2000)의 연구보고에서 참여 동기가 지속적 참여의사에 정적 영향을 미치고 있는 것과 대조적으로 본 연구에서는 내적 동기와 외적동기와 달리 무동기에서 인지몰입과 행위몰입이 부적 영향을 미치는 결과로 보아 검도 수련자들에 있어서 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 중요한 변인으로 생각할 수 있다. 따라서 검도 수련자들의 내재적 동기는 외적동기 보다 운동지속성에 가장 많은 영향을 주고 있으며, 무동기 일수록 운동지속성이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Briere 등(1995) 제시한 내재적 동기, 확인적 동기들은 외적 조절 동기나 무동기들보다 행동지속성을 높여주고 긍정적인 심리적 기능을 증가시킨다는 보고와 유사한 경향을 보이고 있다. 또한 황종선(2008)과 양명환(2004)의 연구에서도 연구대상자들의 참여 동기가 운동지속에 영향을 미치고 있음을 보고하여, 본 연구에서 내재적 동기가 검도수련자들의 지속의도에 가장 높은 영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기가 높을수록 지속의도에 낮은 영향을 주는 것으로 나타났다.

#### 4. 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향

검도 수련자의 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위해서 다중회귀 분석을 실시한 결과, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에서 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 현선희(2006)의 댄스스포츠 참가자를 대상으로 한 연구와 김상현(2007)의 에어로빅체조선수들을 대상으로 한 연구에서 여가몰입은 운동지속에 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 이광수(2003)와 서희진(2003)의 연구에서도 몰입행동은 운동능력이나 운동에 대한 흥미, 기대감 등이 높을수록 운동지속의도와 매우 높은 관계가 있다는 연구결과를 제시하고 있다. 또한 신좌중(2005)은 합기도 수련생들의 합기도 수련 몰입도에 대한 수련지속의도에 미치는 영향 연구 결과에서 호신술의 특성상 단전호흡이나 또는 형, 그리고 다양한 호신술 기법이 많아 기술 습득 시 몰입하지 않으면 정확한 기술을 배우기 어려운 반면에, 몰입도가 높아지면 만족도가 충족되면서 수련지속의도가 높아진다는 연구결과를 제시하고 있다.

특히, 검도에서는 수련자들의 운동몰입의 정도가 수련기간과 다양한 기술연습 상황에서 수련욕구와 즐거움을 유발시킨다는 선행연구(허경선, 2010)의 결과로 볼 때, 검도는 무도 스포츠로서 신체단련 및 기술적인 단순한 기능적인 측면만이 아닌 정신수양을 강조하는 운동종목으로 검도에 대한 기대심리, 인식정도와 관련 있는 인지몰입 뿐만 아니라 즐거움과 재미를 느낄 수 있는 다양한 프로그램을 확보하여 수련만족을 유도한다면 운동관련 소비활동을 촉진시키고 궁극적으로 지속의도에 긍정적 운동행동으로 이어지게 될 것으로 생각된다.

#### 5. 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위해서 다중회귀분석을 실시한 결과, 투입된 독립변수들 중 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에서 지속의도에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기결

정성 동기의 하위요인인 내재적 동기가 그 다음으로 지속의도에 많은 영향을 주는 것으로 나타났다. 이에 반해 무동기는 지속의도에 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 독립변수로서 검도 수련의 선호도와 검도수련을 하고 싶은 욕구나 검도에 대한 인식의 정도를 나타내는 인지몰입을 좀 더 검도 수련자들에게 강화시킬 수 있다면, 기존의 틀에서 벗어난 다양한 이벤트를 포함하는 검도 교육프로그램의 편성과 지도를 통해 생활체육으로서 저변 확대뿐만 아니라 자기결정성 유형의 긍정적인 결과를 초래하는 내재적 동기의 강화를 이끌어 내어 검도수련을 지속하게 되는 것으로 생각된다. 또한 이는 Brière 등(1995)과 황종성(2008)과 양명환(2004)의 연구결과와 유사한 경향을 보이고 있다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도의 인과관계를 규명하는 것이며, 이를 위하여 전국 5개 도시의 검도장에서 검도수련을 하고 있는 만19세 이상의 성인 남녀를 대상으로 편의표본추출법을 이용하여 360명을 추출하여 조사하였으나 부실기재 및 불성실한 응답자 6부를 제외한 354부가 자료 분석에 이용되었으며 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도의 관계를 규명하기 위해서 상관관계분석(Correlation)과 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였으며, 연구결과는 다음과 같다.

### 1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기, 운동몰입, 지속의도의 차이

검도 수련자의 인구사회학적 특성에 따른 자기결정성 동기의 하위요인에서 연령은 내재적 동기, 확인적 동기에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 검도장 거리는 내재적 동기, 외적 동기, 무동기에서 통계적으로 유의한 차이를 각각 보였다. 검도 수련의 권유에서는 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기, 무동기 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 운동 몰입의 하위요인에서 연령과 검도 수련의 권유는 인지몰입과 행위몰입 모두에서 각각 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 검도장까지 거리에 있어서는 행위몰입에서만 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

### 2. 자기결정성 동기, 운동몰입과 지속의도 간의 상관관계

검도 수련자의 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기는 인지몰입과 행위몰입 간에 통계적으로 유의한 정적상관을 나타낸 반면에 무동기는 인지몰입에서만 통계적으로 부적상관을 보였다. 또한 내재적 동기와 확인적 동기는 지속의도에 통계적으로 정적상관을 나타낸 반면에 무동기는 지속의도에 통계적으로 부적상관을 보였다.

### 3. 자기결정성 동기와 운동몰입, 지속의도의 관계

검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동몰입의 하위요인 중 인지몰입에 있어서는 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적동기는 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 행위몰입에 있어서도 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 확인적 동기, 외적동기는 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 부적영향을 주는 것으로 나타났다. 검도 수련자의 자기결정성 동기가 지속의도에 미치는 영향 에서는 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 외적동기는 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났으며, 무동기는 지속의도에 부적영향을 주는 것으로 나타났다.

### 4. 운동몰입이 지속의도에 미치는 영향

검도 수련자의 운동몰입에 따른 지속의도에서는 운동몰입의 하위요인인 인지몰입만이 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났다.

### 5. 자기결정성 동기가 운동몰입과 지속의도에 미치는 영향

검도 수련자의 자기결정성 동기와 운동몰입에 따른 지속의도에서는 자기결정성 동기의 하위요인인 내재적 동기, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입만이 지속의도에 통계적으로 유의한 정적영향을 주는 것으로 나타났다.

이상 연구의 결과를 종합하여 볼 때 검도 수련자의 자기결정성 동기가 운동 몰입과 지속의도에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각되며, 특히 기존의 검도에 대한 인식을 넘어서 검도에 대한 양적 증대뿐만 아니라 교육의 질적 향상과 시설의 확보 및 지도자의 향상이 뒤따른다면 최근에 시행중인 방과 후 학교, 주 5일 수업에 따른 토요일 스포츠 데이 등의 시간을 통해 검도를 재조명함으로써 여러 무도 스포츠 중에서 검도의 경쟁력을 강화하고 차별화하여 검도장의 활성화에 이바지 할 수 있을 거라 생각된다.

## 참고 문헌

- 권성호(2008). 운동몰입의 구성개념과 척도개발. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 권오석, 박세윤(2008). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계. 한국사회체육학회지, 33, 1293-1303.
- 김나미(1997). 청소년의 생활체육 참여와 참여동기 및 참여만족도의 관계. 석사학위논문 이화여자대학교 사회복지대학원.
- 김상현(2007). 에어로빅체조선수들의 운동지속 및 포기에 영향을 미치는 심리적 변인. 미간행 박사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 김영갑(2005). 태권도 수련정도와 참여동기 및 지도자 이미지의 관계. 한국체육학회지. 제44권 제1호, 523-526.
- 김영재(2001). 여가 스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김영채, 손정락, 장동한(1991). 스포츠 심리학 입문. 서울 : 박영사
- 김재일(1987). 검도총서 서울: 예맥사.
- 김종오(2003). 태권도 수련아동의 운동지속 행동프로파일 및 결정요인 분석. 미간행 박사학위 논문. 중앙대학교 대학원.
- 김준·이근모(2008). 해양스포츠 참가자의 참여동기가 인지몰입, 행위몰입, 지속의도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 33, 1219-1230.
- 나순복, 김동식, 문영희(2003). 볼링참여동기가 몰입경험과 생활만족에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(4), 207-230.
- 남인수(2009). 성인 수영 참여자의 참여동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지 제33권 제4호, 113~125
- 노용구(2006). 한국관 통합교육에 대한 체육교육전공 대학생 판단 설문지에 관한 타당성 검증, 한국특수체육학회지, 14(4), 37-56.

- 문세종(2006). 검도 생활체육참여자와 엘리트 검도선수의 정신건강 비교분석. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 교육대학원.
- 문영희(2003). 볼링참가자의 참여동기가 몰입경험과 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원 .
- 박동철(1997). 검도 수행 체험의 교육적 및 철학적 가치. 미간행 석사학위 논문. 세종대학교 교육대학원.
- 변신규(2009). 대학 볼링 선수들의 스트레스 원인과 해소에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 서희진(2003). 대학생의 운동욕구와 교양체육만족 및 운동지속의사의 관계. 한국스포츠사회학회지, 제16권 1호, 93-109.
- 선우진(2008). 상업스포츠센터 참가자의 라이프스타일과 서비스품질 지각, 고객충성도 및 참가자의 라이프스타일과 서비스품질 지각, 고객충성도 및 참가지속의사의 관계. 미간행 박사학위논문. 서남대학교 대학원.
- 성창훈(2002). 청소년 운동선수의 스포츠 탈퇴요인 구조 및 관련 변인 분석. 한국스포츠심리학회지, 제13권 2호, 39-57.
- 송석구(2008). 효율적 마케팅을 통한 검도의 활성화 방안 연구. 미간행 석사학위 논문. 용인대학교.
- 송재현(2004). 스포츠센터 참가 성인의 스포츠 사회화 요인과 참가지속의 관계. 미간행 박사학위논문. 용인대학교.
- 신승모 역(1998). 井上正孝의 검도와 인간. 서울: 도서출판 다문.
- 신승호·권중기(2007). 검도장의 경영 및 6P's 분석을 통한 마케팅전략. 대한검도학회지 제23권 2호, 128-143.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기 척도 개발과 타당도 검증. 한국체육교육학회지, 제9권 2호, 107-132.
- 양명환(2006). 직장인들의 운동 참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계. 한국스포츠심리학회지, 17(2), 33-52
- 유연만(1999). 자율체육활동 참가지속 결정요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 공주대학교 대학원.
- 육군사관학교(1988) 검도교본. 서울: 형설출판사

- 이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠 몰입, 참여 후 행동과의 관계. 미간행 박사학위 논문, 건국대학교 대학원.
- 이기문, 조연철, 김찬미, 이재우(2007). 검도수련자들의 참여동기가 만족에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 제31권, 673-681.
- 이원희, 정연성, 공성배, 김원경(2009). 테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 제33권 1호, 17-27.
- 이은재(2001). 태권도장의 효율적 경영을 위한 이미지 포지셔닝 전략. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이은정(2011). 노인생활체육 참여자의 참여동기에 따른 몰입경험과 참여지속의지의 관계. 미간행 석사학위논문, 안동대학교.
- 이인희(2002). 검도수련의 가치가 직무만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 스포츠산업대학원.
- 이재욱(2003). 대한검도회50년사 서울: (주)샤크커뮤니케이션.
- 이재형(2005). 모험스포츠 참가자들의 라이프스타일 및 참여동기가 몰입도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 44(4), 207-217.
- 이종호·채한승 (2001). 대학생의 생활체육수업 수강에 따른 참여동기와 여가몰입경험과의 관계. 한국체육학회지, 40(1), 115-125.
- 임태성·이호열(2008). 여가스포츠 참여자의 참여동기와 관여도, 몰입경험 및 지속적 참여의도의 관계. 한국사회체육학회지, 제34권, 1567-1580.
- 전종현(1997). 사회계층과 스포츠 참여동기 및 활동만족도의 관계, 미간행 박사학위 논문, 건국대학교 대학원.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향, 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. 한국스포츠심리학회지, 15(1), 1-22.
- 정용민(2001). 생활체육 참여동기, 스포츠몰입, 여가만족간의 인과관계. 한국체육학회지, 40(1), 749-760.
- 최성훈(2004). 여가·레크리에이션 분야에서 활용 가능한 운동지속 검사지의 타당도 검증. 한국체육학회지, 43(4), 177-183



- 현선희(2006). 댄스스포츠 재미요인과 운동환경만족이 참가자의 여가몰입 및 운동지속에 미치는 영향. 한국체육학회지, 45(4), 103-112.
- 황범찬(2001). 생활체육 참여동기와 정서의 관계분석, 미간행 석사학위논문, 청주대학교 대학원.
- 황종선(2008). 사회체육활동으로서 MTB참가자의 참여동기가 운동지속의도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 제32권, 595-601.
- ACSM(1986). Guidelines for exercise testing and prescription (3rd ed). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Alderman, R. B. (1974). Psychological Behavior in sport. Philadelphia : Saunders.
- Baldwin, C. K., & Caldwell, L. L. (2003). Development of the Free Time Motivation Scale for Adolescents. Journal of leisure research, 35(2), 129-151.
- Bandura, A.(1977). social learning theory. Englewood Cliffs.
- Biddle, S.(1993). Motivation and participation in exercise and sport. In the 8th world congress of sport psychology proceeding. Lisbon. Portugal, 22-42.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G.(1995). Development and validation of the french form of the sport motivation scale. International Journal of Sport Psychology, 26, 465-489.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). The evolving Self. New York: Harper.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.(1985a). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum
- Deci, E. L.(1975). Intrinsic motivation New York : Plenum
- Gale, J. B., Eckhoff, W. T., Mogel, S. F., & Rodnick, J. E.(1984). Factors related to adherence to an exercise program for healthy adults. Medicine and Science in Sport and Exercise, 16(6), 544-549.

- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and emotion*, 24(3), 175-214.
- Jackson, S. A.(1992). Athletes in flow : A qualitative investigation of flow state in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport psychology*, 22.
- Jackson, S. A.(1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport psychology*, 22.
- Kanfer, R.(1994). Motivation. In N. Nicholson(Ed.), *The blackwell dictionary of organizational behaviour*. Oxford: Blackwell.
- Kanungo(1982). Measurement of job and work involvement. *Journal of Applied Psychology*, Vol 67(3), Jun 1982, 341-349.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2001). *Principles of marketing*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- McAuley, E, Duncan, E. T., & Tammen, V. V.(1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 60, 114-130.
- Oldridg, N. B.(1979). Compliance of post myocardial infraction patients to exercise program. *Medicine and Science in Sports*. 11, 373-375.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Tuson, K. M. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport & exercise psychology*, 17(1), 35.
- Revelle, W.(1993). Individual differences in personality and motivation : 'Non-cognitive' determinants of cognitive performance. In A Baddeley & LWeiskrantz(Eds.), *Attention : selection*, 346-372. Oxford : Oxford University press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2000). Self-determination theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American*

Psychologist, 55(1), 68-7

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- 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.
- Wankel L. (1983). Future directions in youth sports participation research. *Psychology of sport and motor behaviour: Research*
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

<ABSTRACT>

**The Effect of self-determination motivation on Exercise  
commitment and Exercise adherence intention for Kumdo  
Trainees**

**Park, Dong-Hun**

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

**Supervised by Professor Lee, Sei-Hyoung**

The purpose of this study was to investigate the effect of self-determination motivation on exercise commitment and exercise adherence intention for Kumdo Trainees. We sampled 354 kumdo trainees in five big city kumdo gyms using convenience sampling. We used Correlation and Multiple regression analysis and our study result is as follow.

First, among self-determination motivational sub-factors of demographic and social characteristics, age has statistically meaningful difference just in intrinsic and definite motivation. The distance of kumdo gyms has statistically meaningful difference in intrinsic motivation, external motivation, and no motivation. The recommendation of kumdo training has statistically meaning difference in all of intrinsic, external, infinite, and no motivation. In sub-factors of exercise commitment, age and recommendation has statistically meaningful difference in both cognitive and behavioral commitment. The distance of kumdo gyms has statistically meaningful difference in just behavioral commitment.

---

\* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2012.

Second, among sub-factors of self-determination motivation, intrinsic motivation, infinite motivation, and external motivation have statistically positive correlation in recognitive commitment and behavioral commitment, while no motivation has statistically negative correlation in recognitive commitment. Intrinsic motivation and infinite motivation have statistically positive correlation in exercise adherence intention, while no motivation has negative correlation in exercise adherence intention.

Third, in recognitive commitment of self-determination motivation of kumdo trainees, intrinsic motivation, infinite motivation, and external motivation have statistically positive influence, while no motivation has negative influence. In behavioral commitment, intrinsic motivation, infinite motivation, and external motivation have statistically positive influence, while no motivation has negative influence. In self-determination motivation, intrinsic motivation and external motivation have statistically positive influence in exercise adherence intention, while no motivation has statistically negative influence.

Fourth, in behavioral commitment of kumdo trainees, only recognitive commitment has statistically positive influence in exercise adherence intention.

Fifth, In self-determination motivation, intrinsic motivation and recognitive commitment have statistically positive influence in exercise adherence intention

In reviewing study results, self-determination motivation has positive influence in exercise commitment and exercise adherence intention. Therefore, with the improvement of kumdo education, kumdo facilities, and kumdo trainers, the kumdo community should also consider how to utilize after-school programs and Saturday Sports Day.

2011年

# 검도 수련자의 운동참여 동기에 관한 연구

본 설문조사는 검도를 하고 있는 수련생들의 운동참여 동기를 알아보고 이에 알맞은 수련프로그램의 작성과 효율적인 운영에 기여하고자 계획하게 되었습니다. 조사된 내용은 사적비밀이 보장되며, 통계처리에만 이용되고 학문적 연구 목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

설문지는 맞고 틀리는 등의 정답은 없으며, 귀하의 개인적인 생각을 성실하게 응답하여 효과적인 자료가 되도록 협조 부탁드립니다. 번거로우시더라도 귀하의 생각을 솔직히 응답해 주시면 감사하겠습니다.

2011년 04월

제주대학교 교육대학원 체육교육 전공

연구자 박 동 훈

### [검도 참여 동기]

다음 문항들은 검도장을 찾아 수련하게 된 동기에 관한 질문입니다. (각 항목별로 귀하의 느끼는 정도와 가장 가깝게 일치하는 칸에 ✓표를 하여 주시기 바랍니다.)

귀하는 현재 왜 검도 수련에 참여하고 계십니까?

질문 내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	그런 편이다	거의 그렇다	매우 그렇다
1. 재미있기 때문에							
2. 이 활동은 나에게 중요하기 때문에							
3. 주변사람들로부터 인정을 받고 싶기 때문에							
4. 내가 이 활동을 하고 있는지 확신할 수 없다							
5. 활동에 몰두하는 즐거움 때문에							
6. 건강에 도움을 주기 때문에							
7. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에							
8. 나는 이 활동에 참여하는 목적의식을 잘 모르겠다.							
9. 이 활동에 참여하는 것이 즐겁기 때문에							
10. 나에게 유익하기 때문에							
11. 주변 사람들이 참여해야 한다는 권유 때문에							
12. 이 스포츠가 나에게 어떠한 가치가 있는지를 잘 모르겠다							
13. 이 활동을 계속해야 할지 내 자신에게 반문하고 있다.							

## [검도수련의 운동 몰입 행동]

다음 문항은 검도수련자의 운동 몰입행동에 대한 귀하의 의견을 묻는 질문입니다.  
(각 항목별로 귀하의 생각과 일치하는 칸에 ✓표를 하여 주시기 바랍니다.)

질문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 이 운동이 자랑스럽다					
2. 나는 이 운동을 앞으로도 계속할 생각이다.					
3. 나는 이 운동시간이 항상 기다려지는 편이다.					
4. 이 운동은 나의 삶에 매우 소중한 편이다.					
5. 나는 이 운동을 생각하면 즐거워진다.					
6. 나는 이 운동에서 많은 행복감을 느낀다.					
7. 시간만 있다면 이 운동을 더 많이 하고 싶다					
8. 이 운동은 여가시간에 내가 가장하고 싶어하는 활동이다.					
9. 나는 이 운동의 기술이나 운동방법에 관한 정보를 얻으려고 노력하는 편이다.					
10. 내가하고 있는 운동에 관한 신문이나 잡지에 난 기사 또는 TV중계가 있으면 우선적으로 보는 편이다.					
11. 나는 가끔 이 운동을 멋지게 하는 상상을 종종 해본다.					
12. 내가 생각해도 나는 이 운동에 빠져(몰입) 있는 것 같다					



### [검도수련의 운동지속의사]

다음 문항은 귀하의 검도수련을 지속적으로 참여할 의사를 묻는 문항입니다. (각 항목 별로 귀하의 느끼는 정도와 가장 가깝게 일치하는 칸에 ✓표를 하여 주시기 바랍니다.)

질문 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 귀하는 검도 수련을 계속할 것입니까?					
2. 귀하는 검도 수련을 계속할 가능성이 있습니까?					

### [검도 수련자의 일반적인 사항]

1. 귀하의 성별 : 남( ) 여( )

2. 귀하의 연령 : (만 세)

3. 귀하의 집과 검도장과의 거리는 얼마입니까?

- ① 500m 이하 ② 500m-1Km 미만 ③ 1-2Km미만 ④ 2Km 이상

4. 귀하는 누구의 권유로 검도를 시작하게 되었습니까?

- ① 본인 스스로 ② 가족의 권유 ③ 친구의 권유  
④ 대중매체 ⑤ 광고 유인물 ⑥ 기타 ( )

- 빠진 응답이 없는지 다시 한 번 확인해 주시고, 답변해주셔서 감사 합니다. -