



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

트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향과
운동몰입 및 생활만족의 관계

지도교수 : 김 덕 진

제주대학교 대학원

체육학과

안 병 식

2014년 2월



The Relationship among Arousal Seeking Orientation,
Exercise Flow and Life Satisfaction in Triathlon
Participants

Byeung-Sik Ahn
(Supervised by professor Duk-Jin Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the
degree of Master of Physical Education

2014. 2.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Myung-Hwan Yang, Prof. of Physical Education
.....
.....
.....

(Name and signature)

.....
Date

Department of Physical Education

GRADUATE SCHOOL

JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 관계

안 병 식

제주대학교 대학원
체육학과

지도교수 김 덕 진

이 연구의 목적은 트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 인과관계를 규명하고 운동몰입의 매개효과를 검증하는 것이다.

본 연구에서는 제주도에서 개최된 철인3종경기대회에 참가한 250명을 선정하였다. 이 중 불성실한 응답과 50%이상 미응답 자료를 제외한 230명의 자료가 최종 분석에 활용되었으며 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 이러한 절차를 통하여 얻은 결과는 다음과 같다.

첫째 연령과 운동경력에 따른 변인들의 분석결과 연령에 따른 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족은 각성추구성향과 운동몰입에서 유의한 차이가 있었으며 운동경력에 따라서는 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째 각성추구성향은 운동몰입에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째 각성추구성향은 생활만족에도 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며,

넷째 운동몰입은 생활만족에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입은 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 각성추구성향이 생활만족에 미치는 직접적인 영향보다 운동몰입을 경유했을 때 생활만족에 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

목 차

I. 서 론

| | |
|------------------|---|
| 1. 연구의 필요성 | 1 |
| 2. 연구 목적 | 4 |
| 3. 연구 모형 | 4 |
| 4. 연구 가설..... | 5 |
| 5. 용어의 정의 | 5 |

II. 이론적 배경

| | |
|-----------------|----|
| 1. 트라이애슬론 | 7 |
| 2. 각성추구성향 | 10 |
| 3. 운동몰입 | 13 |
| 4. 생활만족 | 18 |
| 5. 선행연구고찰 | 22 |

III. 연구방법

| | |
|---------------------|----|
| 1. 연구 대상 | 28 |
| 2. 측정 도구 | 28 |
| 3. 연구 절차 | 32 |
| 4. 자료 분석 및 처리 | 33 |

IV. 연구결과

| | |
|---|----|
| 1. 인구통계학적 변인에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이..... | 34 |
| 2. 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족간의 인과관계..... | 36 |

V. 논의

| | |
|---|----|
| 1. 인구통계학적 변인에 따른 감각추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이..... | 40 |
| 2. 각성추구성향이 운동몰입에 미치는 영향..... | 41 |
| 3. 각성추구성향이 생활만족에 미치는 영향..... | 42 |
| 4. 운동몰입이 생활만족에 미치는 영향..... | 42 |
| 5. 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과..... | 43 |

VI. 결론 및 제언

| | |
|------------|----|
| 1. 결론..... | 45 |
| 2. 제언..... | 46 |

| | |
|------------|----|
| 참고 문헌..... | 47 |
|------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Abstract..... | 54 |
|---------------|----|

| | |
|------------------|----|
| 부 록 1(설문지) | 55 |
|------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| 부 록 2(경기규칙) | 59 |
|-------------------|----|

표 목차

| | |
|--|----|
| 표-1 트라애슬론의 세부 종목..... | 9 |
| 표-2 감각추구성향의 정의..... | 10 |
| 표-3 몰입의 다양한 개념과 차원..... | 14 |
| 표-4 몰입경험의 단계..... | 17 |
| 표-5 연구대상의 일반적 특성..... | 28 |
| 표-6 설문지의 구성내용..... | 29 |
| 표-7 각성추구성향 요인 분석과 신뢰도 검증 결과..... | 30 |
| 표-8 운동몰입의 요인 분석과 신뢰도 검증 결과..... | 31 |
| 표-9 생활만족의 요인 분석과 신뢰도 검증 결과..... | 32 |
| 표-10 연령에 따른 다변량 분석 결과..... | 34 |
| 표-11 운동경력에 따른 다변량 분석 결과..... | 35 |
| 표-12 측정변인의 기술통계치와 분포특성 및 상관관계..... | 37 |
| 표-13 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과 검증..... | 38 |

그림 목차

| | |
|---|----|
| 그림-1 연구 모형..... | 4 |
| 그림-2 부분매개 모형 분석 결과..... | 25 |
| 그림-3 운동몰입의 매개모형 모형..... | 26 |
| 그림-4 완전매개 모형..... | 27 |
| 그림-5 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개모형..... | 39 |

I. 서론

1. 연구의 필요성

여가시간의 증가와 더불어 삶의 질 향상에 대한 대중의 인식이 변화하면서 여가시간을 건전하고 효과적으로 활용하고자 신체활동에 참여하는 인구가 증가하고 있다. 현대사회에서 스포츠 활동이 주목받고 있는 이유는 다양한 심리·사회적 혜택 때문일 것이다. 스포츠 활동은 인간의 삶의 질을 높여주는 중요한 수단이 되고 있으며, 기분전환과 삶의 즐거움을 주는 신선한 자극제로서 신체적, 활동적, 오락적, 그리고 사회적 기능을 훌륭하게 수행하고 있다. 즉, 개인의 휴식, 쾌락적 즐거움, 만족감과 같은 삶의 질을 향상시키고, 생활의 활력을 재충전하는 기회를 제공해주는 역할을 한다. 이로 인해 사람들은 새로움을 추구하고 조금 더 자극적이면서 스틸 있는 도전적인 모험스포츠(extreme sport)에 대한 관심이 증가하고 있다.

그 중에서도 인간 능력의 한계에 도전하는 트라이애슬론(triathlon)은 기술적 발전과 연계된 새로운 스포츠 영역으로 간주되고 있다(Higham & Hinch, 2002). 트라이애슬론은 강인한 체력과 정신력을 동시에 강화시켜 주는 것은 물론 장시간의 준비와 훈련을 거쳐 대회에 참가하기 때문에 자신의 능력 이상의 결과를 가져 오거나 장시간 자신과의 고독한 싸움 끝에 완주의 기쁨과 성취감을 느낄 수 있으므로 다른 어떤 종목보다 더 큰 매력과 중독성을 참가자 본인만이 느낄 수 있다(이윤호, 2011).

트라이애슬론과 같은 스포츠는 ‘모험 스포츠(extreme sport)로 정의하고 있는데, 쉽게 정의를 내리기도 범위를 정하기도 어렵지만, 일반적으로 신체적 상해 또는 심지어 생명의 위험을 수반한 레크리에이션 신체활동이라 할 수 있다(Willig, 2008). 이처럼 신체적 상해와 생명의 위험을 수반하고 있음에도 불구하고 왜 사람들은 모험스포츠에 참여하는 것일까? 무엇이 그토록 모험스포츠에 빠져들게 하는 것일까? 이러한 의구심은 연구자들이 풀어야 할 과제 중 하나이다.

모험 스포츠는 종목의 특성상 극한의 상황을 이겨내고자 하는 성향을 가진 사람들과 관련이 있으며, 학문적으로 감각추구이론이나 반전이론 등에서 자극추구성향 또는 위험행동성향 등의 개념으로 설명하고 있다(김영재, 2005; 박동규, 2008). 인간

은 누구나 일정한 양의 자극보다 더 복잡하고 모호하면서도 새로운 자극을 추구하려는 개인의 최적자극수준(Optimal Stimulus Level: OSL)을 가지고 있으며(이영태, 유정인, 2010), 이러한 감각을 추구하고자 하는 개인의 특성을 학계에서는 감각추구성향으로 정의하고 있다(김종진, 2010). 감각추구성향은 개인이 신체적, 사회적 위험을 기꺼이 감수하면서까지 다양하고 신기한, 그리고 복잡하고 강한 감각이나 경험을 추구하려는 욕구로 정의하였다(Zukerman, 1994). 선행연구를 살펴보면, 감각추구성향이 높은 사람들은 더욱 위험한 스포츠에 참여하고(정용각, 2001; Rowland, Franken, & Harrison, 1986), 모험스포츠 참여자들은 일반 스포츠 참여자들 보다 감각추구성향이 높은 것으로 보고하였다(Potgieter & Bissochff, 1990).

한편 정용각(2002)은 감각추구성향의 이론적 근거(Zukerman, 1978, 1994)와 이전의 연구결과(Gundersheim, 1997; McCutcheon, 1980; Rowland, Franken, & Harrison, 1986)를 토대로 스포츠 행동과 상관이 높은 요인이 스틸과 모험추구, 경험추구라는 것을 제안하며 우리나라의 정서와 문화에 맞는 문항내용을 중심으로 각성추구성향을 제시하였다(안병식, 김덕진, 2013 재인용). 모험스포츠 참가자들의 각성추구성향은 정서와 몰입행동과 밀접한 관계가 있을 것으로 예측하였다(정용각, 2006; 함도웅, 2012). 정용각(2002)은 각성추구성향이 지속적인 스포츠 참가를 이끌어 내는 내적 동기로 작용하여 운동정서나 몰입을 설명하는 개인의 내적 특성변인으로 중요하게 고려해야 할 요인으로 간주하였다. 즉, 각성추구성향이 높은 사람은 새로운 경험과 도전을 선호하고 지속적으로 그러한 자극을 유지하려고 하며, 각성추구성향이 낮은 사람보다 몰입행동이 높다고 하였다.

조방현, 이철원과 윤용진(2004)은 모험성향이 강한 스포츠는 본래 몰입성이 있는 스포츠로 간주하였는데, 이는 스포츠 활동이 신체적 어려움을 수반함에도 불구하고 그 자체를 극복하고 성취했을 때 극적인 정서 즉, 황홀감을 주기 때문에 더욱 적극적으로 참여하고 몰입한다고 하였다(오성기, 정용각, 1999). 또한 김건철(1999)은 대부분의 모험스포츠가 자연의 장벽을 극복해나가는 과정에서 자연스럽게 행동 자체에 몰입하거나 도취되어 즐거움을 찾는 경향이 강하다고 하였다. 이와 같이 각성추구와 몰입의 관계를 살펴본 대부분의 연구들(김분도, 2004; 김종진, 2010; 박동규, 2008; 소영호, 2007; 정용각, 2007, 2006; 차재홍, 김인형, 2011)은 각성추구성향이 몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

Csikszentmihaly(1990)에 따르면, 몰입(flow)은 자신의 행위에 완전히 몰두하여 최

적의 경험을 갖게 되는 상태를 의미하며, 현재의 삶에서 개인이 느끼는 최적의 주관적 경험으로서 개인의 기술과 능력이 도전 및 과제의 수준과 균형을 이루는 최적의 경험상태, 개인의 과제 수행에 있어서 자신이 가지고 있는 잠재적 능력을 최대한 발휘하면서 주관적 만족과 행복감을 느끼는 상태로 정의하였다. 권성호(2008)는 운동몰입을 스포츠나 여가활동에 참가하면서 얻게 되는 희망, 신념, 믿음을 나타내는 것으로 운동 상황에서의 몰입은 주로 운동에 지속적으로 빠져들게 하는 요인과 상태로 설명해줄 수 있다고 하였다.

Csikszentmihaly(1975)의 몰입경험이론에 따르면, 여가활동 참가자의 능력이 활동 수준과 최적의 상호작용을 나타낼 경우 주관적인 몰입경험과 더불어 활동에 대한 만족감 및 긍정적 정서가 수반된다고 하였다. 결국, 몰입경험이 많을수록 더 큰 행복과 생활만족으로 이어질 수 있음을 보여주고 있다. 다양한 영역에서 몰입과 생활만족의 관계를 살펴본 연구들(Chen et al., 2010, Collins, Sarkisian, Winner, 2009; 문태영, 2007; 이귀옥, 2010; 이미혜, 2013; 임영삼, 안병욱, 2011)은 몰입경험이 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되고 있다. Collins, Sarkisian, 및 Winner(2009)는 노인들을 대상으로 한 연구에서 몰입이 높을수록 긍정적 정서와 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 이미혜(2013)는 축제참가자들을 대상으로 축제 프로그램의 몰입경험은 여가만족뿐만 아니라 생활만족에도 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

뿐만 아니라 스포츠 분야에서 일부 연구자들(손승범, 김보람, 2012; 유원용, 김영욱, 2012; 이강현 등 2011, 이광수, 2003)은 운동몰입의 매개효과에 주목하였다. 예를 들면, 유원용과 김영욱(2012)은 운동몰입이 각성추구와 운동지속수행의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타나 운동몰입이 매개효과가 있음을 입증하였다. 즉 각성추구성향은 운동몰입을 경유하여 운동지속수행에 영향을 미치는 것으로 이는 트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향은 운동몰입을 경유하여 생활만족에도 영향을 미칠 것으로 사료된다.

이상의 연구결과들을 종합해보면 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족 사이의 밀접한 관계가 있을 것으로 예상할 수 있다. 하지만 지금까지 수행된 연구들은 대부분 각성추구성향과 몰입 또는 정서, 여가만족의 관계에만 주목하였을 뿐, 본 연구의 주제와 관련하여 인관관계를 살펴본 연구는 미흡하며, 운동몰입의 매개효과를 다룬 연구는 더욱 미진한 실정이다. 또한 트라이애슬론 참여자들을 대상으로 수행

된 연구들은 주로 생리학적(예, 유산소성 능력, 면역계와 내분비계 등) 측면에서 수행되었으며, 심리적 요인을 규명하려는 연구는 상대적으로 미진하다. 이에 본 연구에서는 트라이애슬론 참여자들을 대상으로 인구통계학적 변인에 따른 차이를 검증하고, 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 인과관계를 규명하고자 한다. 특히 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과를 검증하고자 한다.

따라서 본 연구는 최근 참여자가 늘고 있는 트라이애슬론 참여자의 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 관계를 분석하고 트라이애슬론의 확대 보급과 트라이애슬론에 관심을 가지는 사람들에게 연구 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

이 연구의 목적은 트라이애슬론 참여자의 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 인과관계를 규명하고 운동몰입의 매개효과를 검증하는 것이다.

3. 연구 모형

본 연구에서는 위의 선행연구(손승범, 김보람, 2012; 유원용, 김영옥, 2012; 이강현 등 2011, 이광수, 2004)를 근거로 하여 트라이애슬론 참여자들을 대상으로 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과를 규명하고자 한다.

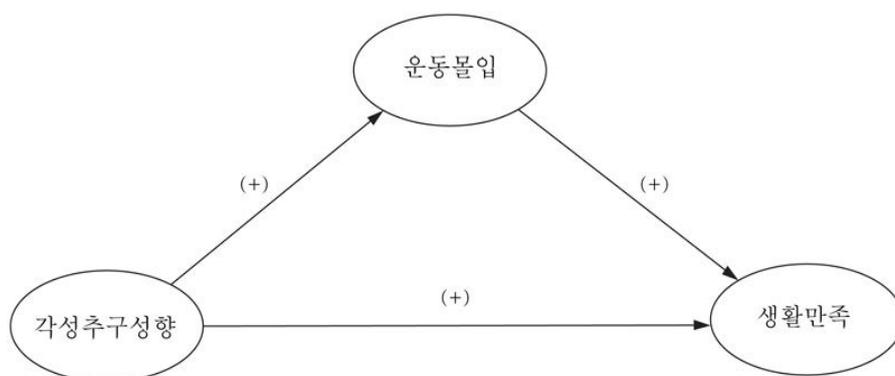


그림 1. 연구모형

4. 연구 가설

이 연구의 목적을 해결하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 인구통계학적 특성에 따라 각성추구성향, 운동몰입, 생활만족은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 각성추구성향은 운동몰입에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이다.

가설 3. 각성추구성향은 생활만족에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이다.

가설 4. 운동몰입은 생활만족에 정(+)의 직접영향을 미칠 것이다.

가설 5. 각성추구성향은 운동몰입을 경유해 생활만족에 정(+)의 간접 영향을 미칠 것이다.

5. 용어의 정의

1) 각성추구성향

각성추구성향(Sensation seeking)은 개인의 일반화된 선호성을 의미하는 개념으로 '신체적, 사회적, 법적 그리고 재정적 위험을 기꺼이 감수하면서 다양하고 신기한 그리고 복잡하고 강한 감각이나 경험을 추구하려는 욕구'로 정의한다(Zukerman, 1964). 본 연구에서는 신기함 추구하고 스틸 추구의 개별 요인의 측정값을 가지고 각성추구성향으로 정의하고자 한다.

2) 운동몰입

몰입(flow)이란 어떤 행위에 깊게 빠져서 시간의 흐름이나 공간, 더 나아가 자신에 대한 생각까지도 잊어버리게 될 때를 일컫는 심리적 상태를 말하는 것으로 운동몰입이란 신체활동을 통하여 이러한 상태에 이르는 것으로 정의된다. 따라서 본 연구에서는 명확한 목표, 통제감각, 무아경, 시간감각의 변형, 자기목적 체험의 개별 측정값을 가지고 운동몰입으로 정의하고자 한다.

3) 생활만족

생활만족은 자신의 삶에 있어서 질에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가이며 Chekola(1975)의 행복에 대한 정의와 같이 개인 생활의 포부와 목적의 조화적인 만족을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 5문항의 합을 산출하여 문항 수로 나눈 평균 값을 가지고 생활만족으로 정의하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 트라이애슬론

1) 트라이애슬론 정의

철인3종경기란 수영, 사이클, 마라톤 3가지 종목을 한 사람이 제한 시간 동안 연속해서 하는 경기를 말하며 영어로는 트라이애슬론(triathlon)이라고 한다. 국내에서는 보통 아이언맨(Ironman) 코스를 철인 3종경기라 부르고 올림픽 코스를 3종 경기 또는 트라이애슬론이라 부른다(www.kts.pe.kr). 코스는 크게 51.5km의 올림픽 코스(수영 1.5km, 사이클 40km, 마라톤 10km)와 226km의 아이언맨 코스(수영 3.8km, 사이클 180.2km, 마라톤 42km)로 나뉘며 제한 시간은 올림픽 코스는 3시간 30분이고, 아이언맨 코스는 17시간이다.

2) 트라이애슬론 역사

(1) 트라이애슬론

트라이애슬론의 유래는 1921년 9월 21일 존 맥버드라는 사람에 의해 프랑스 마르셀리에서 사이클 5~7km, 달리기 5km, 수영 100m를 선수 10~12명으로 한 이벤트 시합이 있었으며 이후 1972년 7월 31일 미국 캘리포니아주 샌디에고에 거주하는 변호사 출신 데이브 페인(Dave pain)이 자신의 50회 생일을 축하하는 기념으로 친구들과 바이애슬론(Biathlons: 달리기 약 7km+수영1km) 시합을 하였다(이운호, 2011).

1974년 9월 미국 캘리포니아 샌디에이고에서 육상클럽의 잭 존스톤(Jack Johnston)에 의해 첫 대회가 시작되었다. 이후 1980년에 동 대회가 미국 ABC 프로그램에 소개된 이후 급속한 발전을 거듭하여 1989년에 국제연맹(Internation Triathlon Union)이 프랑스 아비뇽에서 창설되었고 첫 트라이애슬론 세계선수권대회가 개최되었다. 트라이애슬 종목은 기성 종목 수영 1.5km, 사이클 40km, 마라톤 10km에서 차용하여 정식코스를 만들었고 이 정식 코스가 월드컵 시리즈에 도입되었고 올림픽 종목으로 채택되게 되었다.

1994년 파리 IOC 총회에서 2000년 시드니 올림픽 정식종목으로 수영 1.5km, 사이클 40km, 달리기 10km 도합 51.5km의 올림픽 코스가 채택되어 2000년 시드니 올림픽에서 여자부 경기가 개막경기로 치러졌고 2000년 모스크바 IOC총회에서는 2008년 그리스 올림픽에도 태권도와 함께 정식종목으로 채택되어 올림픽 영구 종목으로도 선정되었다(최병윤, 2008).

(2) 아이언맨

철인 3종경기의 공식적인 첫 대회는 1978년 하와이 달리기 대회시상식에서 선수들 사이에 누가 수영선수, 사이클 선수, 달리기 선수에 최강자라는 논쟁이 야기되었다. 이때 그 중 한사람인 미 해군특수부대에 근무하는 존 콜린(Jon Collins)이 논쟁을 해결하기 위하여 경기를 고안 해냈다. 그는 기존에 있는 3개의 경기를 합해서 연속 경기 와이키키 바다수영(3.9km), 오후 일주 자전거 레이스(180.2km) 호놀룰루 마라톤(42.195km)을 한대 묶어 완주한 사람을 "철인(IRONMAN)"이라고 칭하고자 제안하고 그해 2월 18일 15명 남자선수가 참가한 가운데 첫 대회가 열렸으며 12명이 완주하였다. 이후 ABC방송사의 중계방송은 아이언맨 대회를 세계에 널리 알리는데 크게 기여를 했고 이후 전 세계에 알려지게 되었다(장현섭, 2000).

우리나라에서 트라이애슬론은 1980년대 후반에 올림픽코스 대회가 처음으로 개최되었지만, 바다수영, 도로 사이클 그리고 마라톤이라는 3가지 종목을 모두 소화해야 되는 쉽지 않은 경기라 크게 대중화 되지 못하다가 2000년대 이후에야 국내에서도 아이언맨 대회가 국제대회의 규모로 제주에서 열리면서 동호인 클럽이 활성화 됐고 동호인 수도 꾸준히 증가하고 있다. 현재 전 세계적으로 트라이애슬론에 참여하는 인구는 1,000만 명이 넘는다고 하고 일본의 경우도 트라이애슬론 참가자는 20만 명 정도나 된다. 하지만 아직 우리나라에서 트라이애슬론에 참여하는 인구는 1만 명 내외로 추정된다. 트라이애슬론은 아직 다른 스포츠에 비해 대중화 되어 있는 스포츠도 아니고 그만큼 트라이애슬론에 대한 연구도 그리 많은 편은 아니다. 하지만 2,000년 이후로 국내 트라이애슬론 참가자는 꾸준히 늘고 있으며 선진국으로 갈수록 트라이애슬론 인구가 많기 때문에 앞으로 우리나라에서도 트라이애슬론 참여 인구는 더욱 늘 것으로 기대가 된다.

3) 트라이애슬론 종목

트라이애슬론의 세부 종목은 <표 1> 과 같다.

표 1. 트라이애슬론의 세부종목

| 종목 | 구분 | 수영 | 사이클 | 달리기 | 최소연령 |
|------------|----------------------|-------|--------|-----------|------|
| 트라이애슬론 | 팀 릴레이 | 300m | 8k | 2k | 16세 |
| | 스프린트 | 0.75k | 20k | 5k | 16세 |
| | 올림픽 코스 | 1.5k | 40k | 10k | 18세 |
| | O2 코스 | 3k | 80k | 20k | 18세 |
| | O3 코스 | 4k | 120k | 30k | 18세 |
| | 아이언맨 코스 | 3.8k | 180k | 42k | 18세 |
| | 울트라 아이언맨 | 10k | 421k | 84k | 18세 |
| 종목 | 구분 | 달리기 | 사이클 | 달리기 | 최소연령 |
| 듀애슬론 | 팀 릴레이 | 2k | 8k | 1k | 16세 |
| | 스프린트 | 5k | 20k | 2.5k | 16세 |
| | 표준거리 | 10k | 40k | 5k | 18세 |
| | 장거리 | 20k | 80k | 10k | 18세 |
| | 수영을 제외한 수영과 달리기로 구성 | | | | |
| 종목 | 구분 | 달리기 | 수영 | 달리기 | 최소연령 |
| 아쿠아슬론 | 표준거리 | 2.5k | 1k | 2.5k | 16세 |
| | 장거리 | 5k | 2k | 5k | 16세 |
| | 사이클을 제외한 수영과 달리기로 구성 | | | | |
| 종목 | 구분 | 수영 | MTB | 산악달리기 | 최소연령 |
| 크로스 트라이애슬론 | 팀 릴레이 | 200m | 4~5k | 1.2k~1.6k | 16세 |
| | 스프린트 | 500m | 10~12k | 3~4k | 16세 |
| | 장거리 | 1k | 20~25k | 6~8k | 18세 |

(자료출처 : 대한트라이애슬론 연맹)

2. 각성추구성향

1) 각성추구성향의 개념

인간은 누구나 일정한 양의 자극보다 더 새로운 자극을 추구하려는 개인의 최적자극 수준을 가지고 있으며 이를 충족시키기 위해서는 개인은 다양하고 새로운 경험을 선호하게 되는데 이것을 감각추구(sensation seeking)라고 한다(Zuckerman, 1994). 각성추구성향(감각추구성향)은 새로운 경험을 추구하고 긴장과 자극을 즐기 고자 하는 성향으로 다양하고 신기한 감각과 여러 가지 경험을 추구하려는 경향이 다.

표 2. 감각추구 성향의 정의

| 학 자 | 내 용 |
|-------------------------------------|---|
| Duffy(1962) | 적정 수준의 각성은 최대의 잠재력을 발휘하고 수행하게 한다. |
| Zuckerman (1979,1983) | 감각추구성향은 선천적으로 타고나는 기질이다. 그러나 개인차는 존재 하며 정서적으로 각성이 일어나는 성향에 내성이 있다. |
| Cox(1990) | 각성은 깊이 의식하는 것으로 각성 조절을 통해 대처할 수 있다. |
| Kerr(1991) | 개인의 각성수준에 관한 인지적 지각은 변화 될 수 있으며 감성과 정 서 사이의 관계에 영향을 준다. |
| Arnett(1994) | 감각추구는 생물학적인 것이 아니며 사회화에 영향을 받는 것으로 반 사회적 행동 또는 사회적 바람직한 특성(창의성, 지도력)으로 나타나기 도 한다. |
| Zuckerman (1994) | 사회 경제적 측면인 사회는 인간이 위험행동을 표현하는데 영향을 미 친다. 또한 감각추구성향이 있는 사람은 선도자이다. |
| Walter, Donald, Carolyn(2008) | 감각추구성향은 관심을 끄는 성질이다. 적극적인 활동을 구성하기 위해 잠재적인 목표를 두는 것으로 새로운 경험을 추구한다. |
| Walter(2008) | 감각추구성향은 잠재적인 리더십의 성향을 가지고 있다. |

* 홍정표(2011), p18 재인용

2) 각성추구성향의 특성

각성추구성향은 네 가지의 하위요인(Zuckerman, 1994)으로 구성된다. 스릴과 모험추구는 수상스키, 스킨스쿠버, 번지점프 등의 모험적이고 위험이 수반되는 강력한 운동에 참여하고자 하는 성향이며, 권태민감성은 틀에 박힌 삶이나 반복되는 일상 생활에서의 지루함과 한정된 대인관계에 대한 개인의 부정적인 반응이 포함되며 반복되는 경험에 대한 실증과 지루함을 나타낸다. 경험추구는 평범하지 않고 개인적인 감각을 추구하는 것으로 새로운 환경에 대한 욕망과 규정된 생활보다 개인적이고 변화가 있는 생활의 방식을 추구한다. 음악, 미술, 여행, 운동 등 새로운 경험을 통해 각성을 일으키고 신기한 경험과 감각을 느끼려고 하는 것이다. 마지막으로 탈제지는 모르는 사람과 대화를 나누거나 술을 마시는 행동 등 사람들이 많은 모임에 참석하면서 사회활동을 넓히는 성향이다(홍정표, 2011). 그러나 스포츠와 관련된 연구 분야에서 나타난 요인들은 대부분 스릴과 모험추구, 경험추구와 관련된 것들이다.

정용각(2002)은 감각추구에서 스포츠 행동을 설명을 높일 수 있는 요인이 스릴과 모험추구, 경험추구 요인임을 발견하고 이들 요인에서 발견되는 문항내용을 중심으로 우리나라 문화에 맞는 각성추구성향(arousal seeking)을 개발하였다(허진영, 송기현, 2011). 스릴추구(Thrill-Seeking)는 평소 짜릿하거나 스릴 있는 놀이나 스포츠를 좋아하거나 추구하는 행동 경향이고 신기함 추구(Novelty-Seeking)는 평소 판에 박힌 익숙한 활동 보다는 새롭고 신기한 활동을 추구하는 경향이다(이형덕, 2007).

각성추구성향이 높은 사람들은 그 자체를 즐기면서 조금 더 새로운 경험들을 추구하고 그 자체에서 희열과 즐거움을 찾으려고 노력한다. 스포츠 활동에서의 각성추구성향은 일반 생활스포츠 참여자보다 등반, 요트, 패러글라이딩, 번지점프 등 모험스포츠 참가자들에게서 더 높다고 볼 수 있다. 모험스포츠 활동 참가자들의 심리적 변인들을 규명하는 연구들에서는 각성추구성향을 모험스포츠 활동과 관련된 심리요인들에 대한 기저요인으로 제시하고 있다. 이러한 감각추구성향은 새로운 세계의 도전과 경험추구, 그리고 기존의 답답한 일상에서의 탈출을 하고자 하는 행동성향(Zuckerman, 1994)으로서 인간의 동기적 성향을 설명하고자 예측하는 준거이다(김기범 외 2011).

과거에서 현재까지 각성추구성향에 대한 스포츠 심리학자들의 연구는 신체활동 참

여에 관련하여 새롭게 관심 있는 스포츠 참여 또는 모험스포츠 참여의 근원을 밝히는 연구에 많이 활용되었다(김희진, 김경렬, 2006; 김희진, 육종술, 2006; 박동규, 2007; 장영대, 2005; 정용각, 1997, 2006 등). 위험적인 순간을 경험하고 그 상황을 이겨내고 안정감을 회복하게 되는 과정에서 긴장감을 통한 도전적 과제의 성공적인 경험은 스스로의 우월감과 희열에 대한 새로운 자기발견의 기회를 제공한다. 그러나 현재에는 각성추구성향의 스틸과 모험추구 성향은 위험스포츠에서만 국한되어 있는 것이 아니라 새로운 도전을 추구하는 개인의 성격변인이라는 관점에서 일반스포츠 참여자의 스포츠 행동 예측 연구의 한 요인으로(김희진, 김경렬, 2006; 소영호, 2007; 장영대, 2005; 정용각, 2006)연구가 진행되어 지고 있다(홍정표, 2011).

3. 운동몰입

1) 운동몰입의 개념 및 정의

몰입(flow)이란 ‘어떤 행위에 깊게 빠져서 시간의 흐름이나 공간, 더 나아가 자신에 대한 생각까지도 잊어버리게 될 때를 일컫는 심리적 상태를 말하는 것으로 운동몰입이란 신체활동을 통하여 이러한 상태에 이르는 것으로 정의된다’고 하였다. 몰입은 단일차원의 개념이 아닌 여러 가지 구성요소로 이루어진 복합적 개념이며(권성호, 2008), 스포츠 활동뿐만이 아니라 일상생활의 다양한 분야에서 나타나는 개념으로 사용된다.

몰입이란 단어를 처음 사용했던 Csikszentmihalyi(1975)는 몰입경험이란 생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태인데, 이러한 상태는 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생할 수 있으며, 이와 같이 즐겁고 몰두한 상태를 몰입경험(flow experience) 이라고 하였다(송기현, 2008). 그는 몰입경험을 운동선수들이 느끼는 ‘몰아일체의 상태(being in the zone)’, 신비주의자(mystics)가 말하는 ‘무아지경·황홀경(ecstasy)’, 예술가들이 경험하는 ‘미적환희(esthetic rapture)’ 등으로 묘사하면서 ‘최적경험(optimal experience)’ 또는 ‘자기목적적 경험(autotelic experience)’으로 표현하였다. 이는 활동자체가 목적으로서 동기화되고 그 자체에 만족을 느끼며, 완전히 몰두(absorption)하는 상태를 지칭하는 것이다(권성호 2008).

스포츠에 있어서 운동몰입의 개념은 크게 ‘flow’ 와 ‘commitment’ 개념의 두 가지로 구분 할 수 있는데 ‘flow’ 개념에서의 운동몰입은 ‘운동 수행 시 자신의 운동기능과 환경의 요구조건이 조화를 이루어 활동 그 자체에 완벽하게 몰두 할 때 느끼는 최적의 심리상태’라고 말할 수 있다. 즉 시간의 흐름이나 자신의 존재를 잊은 채 오직 운동 수행에만 집중해 있는 상태로 어느 한 순간의 운동수행 과정이다.

그리고 Scanlan, Carpenter, Simons, Schmidt, & Keeler(1993)가 스포츠의 지속적 참여와 변화를 이해하기 위해 사용한 ‘sport commitment Model’은 스포츠나 여가활동에 참가를 결심하거나 요구하는 심리상태를 조사할 수 있는 측정도구이며, ‘commitment’의 개념은 일반적으로 스포츠나 여가활동에 참가하면서 얻게 되는 희망, 신념, 믿음을 나타낸 것으로 지속적으로 스포츠에 참여하는 욕구를 의미하는 단어로 사용되고 있다고 할 수 있다(권성호, 2008). 몰입에 빠진 사람은 자신의 행위

표 3. 몰입의 다양한 개념과 차원(Agarwal & karahann, 2000)

| 학자 | 개념 | 차원 | 선행변인 | 결과변인 |
|------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| Ghani & Deshpande (1994) | 몰입(flow) | 집중력, 즐거움 | 통제성, 도전감 | 탐험적 사용 |
| Trevino & Webster(1992) | 몰입(flow) | 통제성, 주의집중, 호기심, 본질적 즐거움 | 컴퓨터 숙련도, 기술 타입, 사용 용이성 | 태도, 효율성, 장애의 감소 |
| Webster, Trevino & Lyan(1993) | 몰입(flow) | 통제성, 주의집중, 호기심, 본질적 즐거움 | 인지된 유용성, 인지된 조절성, 미래의 사용, 인지된 의사소통 | 태도, 효율성, 장애의 감소 |
| Hoffman & Novak(1996) | 몰입(flow) | | 숙련도, 도전감, 주의 집중, 원거리 실제감, 상호성 | 학습, 자각된 행동, 통제성, 긍정적 주관적 경험, 시간의 왜곡 |
| Webster & Ho (1997) | 간여 (engagement) | 주의 집중, 호기심, 본질적 즐거움 | 도전, 피드백, 통제성, 다양성 | |
| Agarwal, Sambamurthy & Stair(1997) | 인지적 몰입 (cognitive absorption) | 통제성, 주의집중, 호기심, 본질적 즐거움, 컴퓨터 자발적 흥미, 사용 용이성 | | 자각된 유용성 |

* 출처 : 권성호(2008), p13 재인용

를 완벽하게 통제하는 느낌을 갖게 되며, 자아와 환경간의 구별이 없어지는 느낌을 갖게 된다. 몰입 경험은 일상적인 생활과는 달리 보다 활동적이고, 경쟁적이고, 통제적인 상황과 관련된 활동에서 경험할 수 있다. 스포츠 매니아는 고도의 집중력을 발휘하여 매일 자신이 즐기는 종목을 생각하며 연습한다. 그들은 이러한 과정을 즐기며, 그것이 자신의 삶에 있어서 중요한 일이라고 느낀다(황유리, 2009).

따라서 이러한 스포츠 활동에서의 'flow'와 'commitment'로서의 운동몰입은 경기력에도 영향을 미치고 운동의 지속 여부, 운동에 대한 관심, 일상생활의 영향 등 과 밀접한 연관이 있다고 볼 수 있다.

2) 몰입의 특성 및 단계

Ciskszentmihalyi(1991)는 일상에서 몰입경험에 대한 개인의 최적 순간을 직접 측

정(ESM)한 자료와 면접을 통해서 9가지 특성을 제시하였다. 즉 (1)도전과 기술의 균형, (2)행동과 지각의 통합, (3)명확한 목표, (4)명백한 피드백, (5)당면한 과제에 대한 집중 (6)통제감, (7)자아의식의 상실, (8)시간 감각의 왜곡, (9)자기목적성 경험이다(이승희, 2009 인용).

(1)명확한 목표(clear goals)

사전에 분명한 목표를 설정함으로써 정확히 무엇을 해야 할지를 아는 것을 말한다. 목표는 행동을 지시하고 집중하도록 유도한다. 따라서 몰입을 경험하기 위해서는 목표가 미리 분명히 설정되어야 하며, 분명한 목표는 행동하는 자신이 무엇을 하는지를 정확히 알게 해준다.

(2)즉각적인 피드백(immediate feedback)

피드백이란 행동에 대한 지식과 정보를 설명하는 것으로 자신의 목표를 이루고자 행동을 계속 하도록 이끄는 것을 말한다. 이러한 피드백은 성공적 행동에 중요한 요인으로써 자신의 신체와 움직임에 의한 피드백뿐만이 아니라 환경에 의한 외적 신호를 제공한다. 이처럼 피드백은 자신들이 해야 할 과제와 관련이 있으며, 자신들이 어떻게 해야 할지를 통제할 수 있게 해준다. 몰입 상태에서는 피드백이 무의식적으로 분명히, 그리고 신속하게 제공되어 진다. 따라서 몰입은 정확하고 신속한 피드백이 지속적인 행동과 연관됨으로써 이루어진다는 것이다.

(3)도전과 기술의 균형(balance of skill and challenge)

이는 특정한 상황에 대한 행위로서의 도전과 행위자로서의 적절한 개인의 능력(기술)이 균형을 이루는 것을 말한다. 즉 지각된 개인의 기술과 특별한 환경에서 도전적인 조화를 말하는데 이는 몰입에 들어가기 위한 가장 중요한 개인적인 조건이다.

(4)당면한 과제에 대한 집중(concentration on the task at hand)

목표가 분명할 때, 피드백이 신속하게 제공될 때 그리고 자신의 능력이 상황의 요구와 적절한 조화가 될 때 참여자들은 자신이 해야 할 것에 대해 자신들의 주의를 전적으로 집중하게 된다. 몰입에서의 집중은 목적적이며 자신의 당면과제와 관

계없는 일에 분산되지 않는 것을 말한다.

(5) 행동과 지각의 통합(merging of action and awareness)

몰입의 상태에서 자신들의 활동이 자발적으로 즉, 자동적·무의식적으로 행해짐을 말한다. 또한 몸과 마음이 하나가 되는 것으로 이를 위해서는 어떤 특별한 노력이 요구되지 않는다. 행동과 지각의 일치하는 전적으로 자신의 일을 하였을 때 일어나게 된다. 이는 자신이 가진 기술 수준이 상황의 도전에 충족되어지고 자신의 모든 주의가 자신의 당면 과제에 집중될 때 일어난다.

(6) 통제감(sense of control)

몰입에서 실질적으로 통제하려고 노력함이 없이 행위자의 행동에 대해 통제감을 갖는 것을 말한다. 참여자는 자신의 기술과 과제를 감당해 낼 수 있다는 것을 확신하게 되며 이러한 상황을 아는 것은 침착함, 자신감 능력을 참여자가 가지고 있음을 말한다.

(7) 자아의식의 상실(loss of self-consciousness)

자아의 몰입에 따른 자의식의 상실은 행위가 완전하게 몰입을 요구할 때 자기중심성이 사라지면서부터 이루어진다. 특히 완전히 몰두한 순간에서 몰입상태에 들어간 이후에 개인은 일시적으로 자의식을 상실하게 된다. 즉, 마치 자기 자신의 존재를 인식하지 못하는 것 같은 현상 또는 행동으로 자신이 하나가 된 것 같은 현상을 말하는 것이다.

(8) 시간 감각의 왜곡(distorted sense of time)

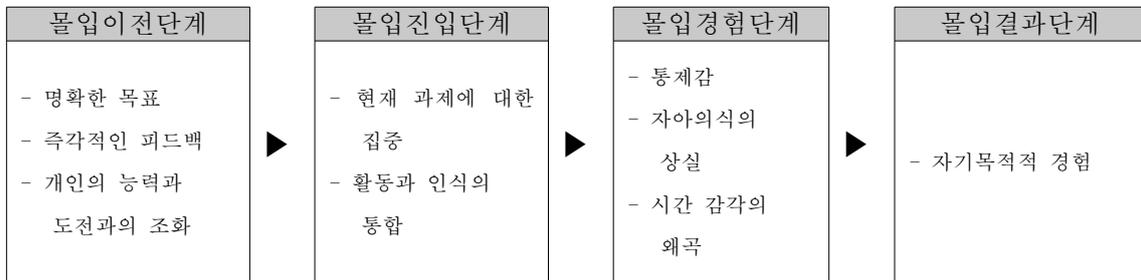
몰입의 상태에서는 시간이 평소에 지각되는 것과는 다르게 변형된 느낌으로 다가오는 경우가 있다.

(9) 자기목적성 경험(autotelic experience)

사람들은 활동에 따른 즐거움으로부터 만족을 느끼며 만족 자체가 보상으로 작용하기 때문에 지속적으로 추구하도록 동기화 된다. 따라서 외적 보상을 위해서가 아니라 몰입 자체를 추구하는 것이다.

한편 Csikszentmihalyi 등(1988)은 여가활동에서 몰입경험의 다양한 요소들은 몰입발생 이전단계(antecedents)와 진입단계(threshold), 경험단계(experience), 결과단계(consequences)를 순차적으로 거치면서 상호 연결 적이며 의존적임을 강조하였다. 구체적으로 몰입 이전 단계에서는 명확한 목표와 즉각적인 피드백, 그리고 개인의 능력과 도전과의 조화를 들 수가 있다. 몰입 진입단계에서는 현재 과제에 대한 집중, 활동과 인식의 통합 등을 들었으며, 마지막 몰입의 경험 단계는 몰입 상태의 결과로 나타나는 통제감, 자아의식의 상실, 시간의 왜곡을 들면서 이러한 몰입(flow) 경험의 결과 자기목적적 경험으로 사람들은 활동에 따른 즐거움으로부터 만족을 느끼며, 만족 자체가 보상으로 작용하기 때문에 지속적으로 추구하도록 동기화 된다고 하였다(권성호, 2008).

표 4. 몰입경험의 단계(권성호, 2008, p 24 인용)



4. 생활만족

1) 생활만족의 개념

우리는 현재 자신의 삶에 얼마나 만족하며 살아갈까? 또 그 만족의 기준은 사람들마다 얼마나 다를까? ‘만족’의 사전적 의미는 ‘마음에 흡족함’, ‘모자람 없이 충분하고 넉넉함’으로 되어 있다. 하지만 그 만족의 기준은 주관적이라 사람들마다 제각각이다.

심리학에서 생활만족 이론을 최초로 사용한 Neugarten 등 (1961)에 의하면 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼며 효율적으로 주위환경에 잘 대응해 나가 정서적으로나 사회적으로 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라고 정의하였다(서수연, 2005) 또 그와 동료들은 더 광범위한 개념으로 생의 만족을 ‘현재 생활을 구성하고 있는 활동으로부터 얻는 생에 대한 만족 정도’, ‘본인의 인생을 의미 있는 것으로 여기고 지금까지의 생활에 대한 수용’, ‘바라던 목적과 성취한 목적가능성 일치률 이룸으로써 인생의 주요 목적을 달성하였다는 감정’, ‘긍정적인 자아상’, ‘행복 및 낙관적인 태도와 기본의 유지’ 등 다섯 가지로 분류하였다(전용옥, 2003) 또 황유리 (2009)는 ‘생활만족이란 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가로서 개인 생활의 포부와 목적의 조화적 만족이며, 일상생활에서 경험하는 목표 및 기대의 달성 정도에 대해 주관적으로 느끼는 충족감의 정도라고 할 수 있다’고 하였다.

그리고 생활만족에 영향을 미치는 요인으로는 수입, 연령, 성, 교육, 직업 등 ‘인구통계학적인 변인’과 ‘생활 만족과 성격과의 관계는 개인의 기질이 다른 외적 요인보다 더 중요한 생활 만족 요인’이라는 ‘성격 변인’, 질병, 건강과 연계된 ‘생물학적 변인’, 사회적 접촉, 생활사건, 활동 등의 변인과 연계된 ‘행동적 변인’ 등이 있다.

2) 생활만족에 관한 이론

생활만족에 관련된 이론으로는 활동 이론, 목적 이론, 상향 대 하향 이론, 판단 이론 등이 있다(김다혜, 2009).

(1) 활동 이론

활동 이론은 생활만족이 행복을 추구하는 의도적인 목적에 의해서 이루어지기 보다는 즐겁고 재미있는 개인의 활동을 통하여 부수적으로 얻어지게 되는 산물로 보는 견해이다. 특히 Csikszentmihalyi(1975)는 활동이론에서 지나친 행복 자체에 대한 집착이 자기 과멸을 일으킬 수 있는 가능성이 있음을 경험적인 증거를 들어 제시하고 있으며, 몰입경험 이론을 통해 개인이 의미 있고 흥미 있으며 너무 쉽거나 어렵지 않은 적절한 난이도 수준의 활동에 몰입할 때 생활의 만족이 높다는 사실을 제시하여 활동이론을 뒷받침하고 있다.

(2) 목적 이론

목적 이론은 인간의 특정 욕구가 성취됐을 때 생활만족을 느낀다는 이론에서 출발하고 있다. 이러한 목적 이론에서는 목적 달성의 시간적 개념과 생활 만족의 최고수준의 관계에 대해서 논쟁이 이루어지고 있으며, 이것은 목적을 달성해 나가는 과정에서 생활만족을 느끼는 것인지 목적을 달성했을 때 생활만족을 느끼는 것인지에 관한 것이다. 이에 대해 목적을 성취하기 위해 노력해 가는 과정에서 느끼는 생활 만족이 실제 목적의 달성보다 더 큰 만족감을 느끼게 된다고 제시하였다.

(3) 판단 이론

판단 이론은 생활만족의 여부가 특정 기준에 비추어 그 기준보다 상위이면 생활의 만족을 갖게 되는 것이며, 기준이 하위이면 불만을 갖는다는 기본적인 개념에서 시작된다. 판단 이론에서 중요한 것은 기준을 어떻게 설정하는가의 문제이다. 기준의 문제는 각 개인마다 정도의 차이가 있으며, 기준의 종류에도 차이가 나게 마련이다. 기준으로써 타인을 대상으로 하는 경우는 특정 개인이 다른 사람보다 우월하다고 느끼는 경우 만족감을 느끼게 된다.

(4) 상향 대 하향 이론

상향 이론 대 하향 이론의 차이에 관련된 문제는 현대 심리학의 행복에 관한 연구에서 자주 다루어져 왔다. 상향 이론은 사람들이 자신이 행복한가 불행한가를 판단할 때 일시적인 유쾌함과 고통이 경험을 합한 정신적 재산을 사용한다고 주장한다. 이러한 관점에서 보면 행복은 순간들의 축적이라고 할 수 있다. 이에 반해 하향

이론은 사람들에게는 자신의 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있으며 이러한 성향은 개인의 상호작용에 영향을 미친다고 주장한다. 즉 하향 이론에서 행복을 경험하는 사람은 자신이 행복하기 때문에 어떠한 상황에서도 행복을 경험할 수 있다는 것이다.

3) 스포츠와 생활만족의 관계

우리의 삶에서 가장 중요시 여기는 것 중의 하나가 바로 건강일 것이다. 몸과 마음이 아프면 행복한 삶을 살기가 힘들어진다. 그래서 스포츠 활동을 통해 스트레스를 해소하며 모험과 도전 정신을 기르고 육체적으로도 건강을 유지하는 것은 우리의 삶에서 스스로 만족하고 기쁨을 누리고 행복을 유지하는 중요한 일부분이 될 수 있다고 생각한다. 이러한 정신적, 육체적으로 건강한 삶은 곧 생활만족으로 이어지기에 우리의 삶에 스포츠 활동은 굉장히 중요한 부분이라고 할 수 있다. 전현수(2000)는 생활만족을 ‘인간은 활동하고자 하는 근원적 욕구를 스포츠를 통해 해결함으로써 만족감을 얻는 동시에 스포츠 활동 참여를 통해 각종 질병을 예방하고 체력 향상, 건강 유지, 기분전환, 건전한 여가 활동, 삶의 질 향상 등 복지와 행복의 일반적인 만족감 및 질에 대한 만족감’으로 정의하였다.

또한 미국과 유럽, 일본 등 선진국으로 갈수록 학교에서의 체육수업을 중요시하고 있으며 연간 소득이 높은 국가일수록 아웃도어 활동과 스포츠 참여 인구가 늘고 있다. 이것은 행복은 금전적인 것만이 아니라는 것을 보여주는 것이며 스포츠를 통한 자아실현과 건강이 유지 되었을 때 우리 생활의 더 큰 만족을 가져다주는 것을 보여주는 것이다.

현대 사회는 기계문명의 발달로 대부분의 삶을 도시와 빌딩 숲, 자동차들이 가득한 세상에서 살아가고 있다. 아침에 일어나 출근 할 때부터 하루 종일 사무실 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간들 그리고 다시 퇴근은 자동차와 전철 등을 통해 이동하게 되면서 걸어 다니는 시간마저 줄어들고 있다. 이렇게 사람의 몸은 이러한 현대 문명의 발달에 익숙해져 가고 있지만 그럴수록 등산, 걷기, 달리기 등 스포츠 활동을 더욱 절실히 요구하고 있다. 어릴 적 시골에 살았던 기억을 떠올린다면 산으로, 들로, 바다로 자연의 모든 곳이 놀이터였던 공간들을 떠올리지만 요즘 학생들에게는 집 안에 머무르며 컴퓨터와 휴대폰을 붙잡고 게임 중독에 빠져 있는 것들이 일상이

되어 버렸다.

이처럼 스포츠 활동은 선택이 아닌 필수가 되어 버리는 세상이 다가올지도 모르는 현실이 되어 가고 있다. 따라서 아웃도어나 스포츠 활동을 통한 정신적, 육체적으로 건강한 삶의 유지는 우리 삶의 행복과 만족스러운 생활을 위한 중요한 부분이 되어 가고 있는 것이다.

5. 선행연구고찰

1) 각성추구성향과 운동몰입의 관계

각성추구성향과 운동몰입에 관한 선행연구를 살펴보면 체중 유지 및 건강관리 차원에서 운동에 참여하는 일반 참여자들에 비해 위험이 따르거나 새로움을 추구하고 싶은 욕구에 의해 운동에 참여하는 모험스포츠 참가자들의 각성추구성향이 높은 것으로 나타나고 있다. 그리고 각성추구성향이 높을수록 운동몰입 행동이 높은 것으로 보고되고 있고 각성추구성향은 운동의 지속과 참여를 이끌어내는 내적 동기로 작용한다는 연구결과들도 이미 나와 있다. 정용각(2006)은 스포츠에서 정서의 변화는 각성의 변화와 관련이 있기 때문에 각성수준의 지각은 기분변화에 중요하다고 하였으며 이러한 긍정적 정서의 경험은 몰입행동에 영향을 준다고 하였다. 함도웅(2012) 역시 높은 감각추구 성향은 참여에 대한 몰입을 강하게 하는데 직접적인 영향을 주며 수상스포츠 참여자들의 감각추구성향이 운동몰입에 영향을 미친다고 보고하였으며, 차재홍, 김인형(2011)도 각성추구성향이 높은 사람은 새로운 행동에 도전하며 즐기려는 성향이 높아 어떠한 결과나 보상을 고려하지 않고 그 활동에만 몰입한다고 하였다. 트라이애슬론 경기는 기존의 달리기나 걷기와는 다른 바다수영과 사이클을 타는 새로운 경험들을 할 수 있다. 특히 트라이애슬론은 수영과 사이클, 마라톤을 이어서 하는 경기라 자신의 한계에 대한 도전 정신도 더 높아지고 바다수영과 도로사이클 등은 달리기나 걷기처럼 일상에서 쉽게 접할 수 있는 운동이 아니기 때문에 오히려 더 집중하고 더 몰입하게 되는 것이다. 이처럼 트라이애슬론은 일반 스포츠에 비해 모험과 스릴추구 및 경험추구와 연관된 각성추구성향이 높을 것으로 기대가 되며 그만큼 운동몰입도 높을 것으로 예상되 이에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

2) 각성추구성향과 생활만족의 관계

도시화된 현대사회에서는 자동차와 빌딩 숲에 갇혀 많은 스트레스를 받고 생활하게 되며, 아침 일찍 출근해서 하루 종일 사무실과 컴퓨터 앞에 앉아있다 저녁 늦게 퇴근 하는 매일 반복되는 일상의 생활은 삶의 지루함을 가져온다. 이처럼 하루하루

바쁘게 살아가는 일상은 인스턴트 음식을 찾게 되고 직장과 가정에서의 스트레스 등으로 인해 과음과 흡연 등으로 이어지며 이로 인해 비만과 성인병 등 건강의 위험도 따르게 된다. 이처럼 현대인들은 도시화된 물질문명의 삶에 빠져 자신을 뒤돌아 볼 여유조차도 없이 생활하다보면 ‘나는 얼마나 행복한가?’라는 자신의 행복에 대해 고민하게 되는 모순을 갖고 살아가게 된다. 그래서 사람들은 일상을 벗어나 새로운 자신의 발견과 삶의 행복을 위해 여행을 하기도 하고 스포츠 활동이나 다른 취미활동에 참여하며 삶의 행복을 찾으려 노력한다.

각성추구성향과 생활만족에 관한 선행연구를 살펴보면 홍정표(2011)는 스틸과 모험추구 성향과 경험추구 성향이 높은 사람은 일상생활에서 벗어나 스틸을 즐기고 짜릿함을 느끼면서 새로운 것을 경험하고자 하는 성향이 스트레스를 해소하고 긍정적인 마인드로 생활을 할 수 있도록 하기 때문에 생활만족에 유의한 긍정의 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 서희정(2011)도 스틸과 신기함을 즐기는 것을 선호하고 보수적인 사회를 탈피하며 새로운 것을 경험하고자 하는 경향이 강할수록 건강한 생활을 영위할 수 있고, 스포츠 활동에 참여하면서 경험하는 얼굴 및 몸매 등의 외모가 개선되는 것에 만족을 느낄 가능성이 커진다고 볼 수 있으며 이는 각성추구성향이 높아질수록 심리적 웰빙을 더 높게 느낀다고 보고하였다. 그리고 남인수(2009)의 연구에서도 배드민턴 동호인의 감각추구성향이 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타나 모험 스포츠뿐만이 아니라 일반 생활체육참여자의 감각추구성향도 여가만족에 영향을 주며, 이는 스틸과 모험추구보다는 배드민턴 참여를 통해 즐거움을 추구하려는 경향으로 보고하였다.

이처럼 각성추구성향은 생활만족, 여가 만족, 심리적 웰빙 등과 관계된 많은 연구들이 이루어지고 있으며 새로운 것을 찾고 도전하게 만드는 내적 동기인 각성추구성향은 스포츠 참여로 이어지고 이는 현대인들의 삶의 행복과 생활만족에 밀접한 연관이 있는 것으로 사료되어 트라이애슬론 참가자들의 각성추구성향과 생활만족의 관계에 대해서 살펴보고자 한다.

3) 운동몰입과 생활만족의 관계

운동몰입이 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구들은 많이 이루어지고 있다. 그 중에서 이승희(2009)의 선행연구를 살펴보면 레저스포츠 활동을 통하여 체험하게

되는 운동몰입은 희열감, 재미 같은 내적인 만족을 하게 되며 또한 기술과 체력의 향상과 같은 외적인 만족을 체험하는 것이며 이는 일반적인 삶에 있어서 긍정적인 영향을 제공하게 되며 이는 자신의 삶에 대한 만족도를 높이는 결과를 가져오는 것이라고 보고하였다. 한정환(2002)도 스포츠 활동 참여자는 자신의 의지와 실력으로 즐거움과 건강 등과 같은 목표로 자신의 행동에 대해 몰입하게 되고 그 목표를 달성하였을 때 희열감을 체험함으로써 자아실현과 함께 삶에 대한 만족감을 밝히고 있어 몰입경험과 생활만족의 밀접한 관련성을 제시하고 있다. 이는 스포츠 활동을 통한 운동몰입 경험은 자연스럽게 심리적 안정과 함께 자신의 생활에 대한 만족감으로 이어지는 것을 의미하는 것이다.

정용각(2007)은 스포츠에 참여하는 사람들은 아무보상도 없이 스포츠에 몰입되어 있는 것을 볼 때 그들은 분명 행복과 관련된 강렬한 긍정적 정서의 체험 즉, 만족을 스포츠 자체에서 느끼기 때문에 몰입된다고 하였다. 이처럼 스포츠 활동에 몰입하는 것 그 자체로 즐거움이고 행복이고 이는 이전에는 경험해보지 못했던 스포츠 참여를 통한 즐거움과 성취감들은 육체적으로 정신적으로 더 강해진 자아를 발견하게 되고 건강과 행복에 관심이 많은 현대인들에게 스포츠 참여를 통한 운동몰입은 행복한 삶의 중요한 매개체 역할을 하게 될 것으로 여겨진다.

트라이애슬론은 장거리 바다수영과 장거리 도로 사이클 그리고 마라톤 풀코스를 제한 시간 내에 완주해야 하는 ‘극한의’ 지구력 경기이며 경기력 향상을 위해 다른 스포츠에 비해 더 많은 훈련과 몰입이 필요하다. 따라서 일반 생활체육 스포츠 참여 보다 각성추구성향과 운동몰입이 높을 것으로 사료되는 트라이애슬론 참여자들의 운동몰입이 생활만족에 미치는 영향에 대해서도 알아볼 필요성이 제기된다.

4) 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 관계

현대 사회에서의 생활 만족은 물질적인 풍요만을 의미하지는 않는다. 물론 각자 느끼는 행복의 조건은 다르겠지만 정신적으로 육체적으로 건강한 삶이야말로 많은 스트레스와 과한 업무에 시달리는 현대인들에게 꼭 필요한 ‘행복의 조건’일지도 모른다. 특히 등산, 걷기, 스포츠 활동 참여 등 현대인들은 자신의 건강에 많은 관심을 가지고 있고 건강한 삶이야말로 행복한 삶을 충족시켜 줄 수 있는 가장 소중한 조건이 될 수 있다고 사료된다. 자신이 좋아하는 스포츠 활동에 참여하면서 그 활

동에 몰입을 하고 그로 인해 정신적, 육체적으로 건강한 삶이 이어지고 생활의 만족과 보다 나은 행복한 삶으로 이어질 것이다. 이는 이미 많은 선행연구들을 통해 증명되고 있다. 그리고 본 연구와 관련된 선행 연구들을 살펴보면 각성추구성향은 운동몰입과 생활만족에 긍정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 운동몰입도 생활만족에 긍정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 운동몰입의 매개효과에 대한 연구는 그리 많지 않아 트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과에 대해 살펴보는 것도 의미 있는 연구라고 생각된다.

유원용, 김영옥(2012)은 각성추구성향은 운동몰입을 매개로 하여 운동지속 수행에 영향을 미치기 때문에 각성추구성향과 운동지속의 관계에 있어서 운동몰입의 부분 매개효과를 증명했다. 즉, 각성추구성향이 운동몰입을 높여주면 운동지속수행의도가 높아지고, 따라서 운동몰입은 각성추구성향과 운동지속수행의도를 매개하는 중요한 변인이라고 보고하였다. 이를 증명하기 위한 부분매개모형 분석 결과는 <그림 2>와 같다.

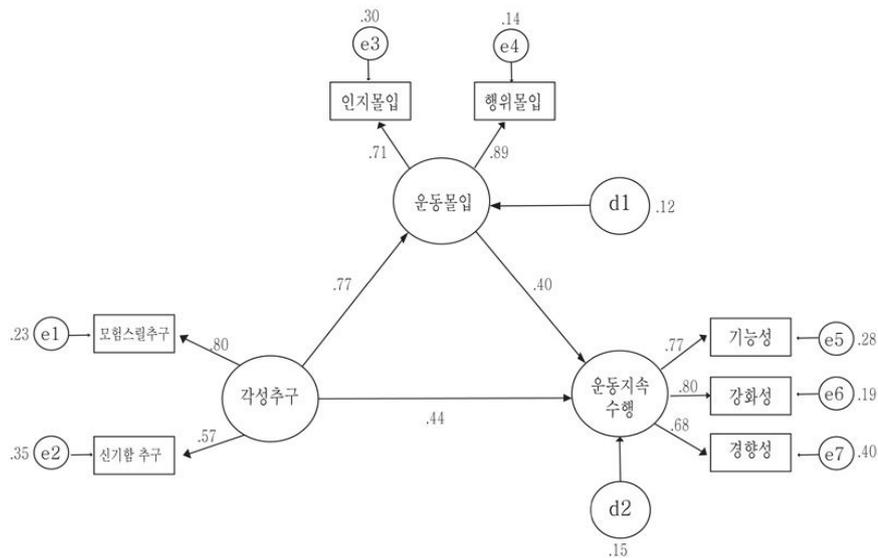


그림 2. 부분매개모형 분석결과(유원용, 김영옥, 2012)

또한 김기범, 김문희, 남정훈(2011)은 감각추구성향과 운동정서의 관계 대하여 운동몰입의 매개효과를 분석한 결과 운동몰입은 감각추구성향과 운동정서의 관계에 대하여 부분 매개효과가 있는 것으로 보고하였다. <그림 3>에서 운동몰입의 매개

효과 모형을 보면 감각추구성향은 운동몰입을 경유해 운동정서에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며 이는 스포츠 활동을 통한 운동몰입이 감각추구성향과 운동정서의 관계에서 매개효과 역할을 한다는 것을 의미한다.

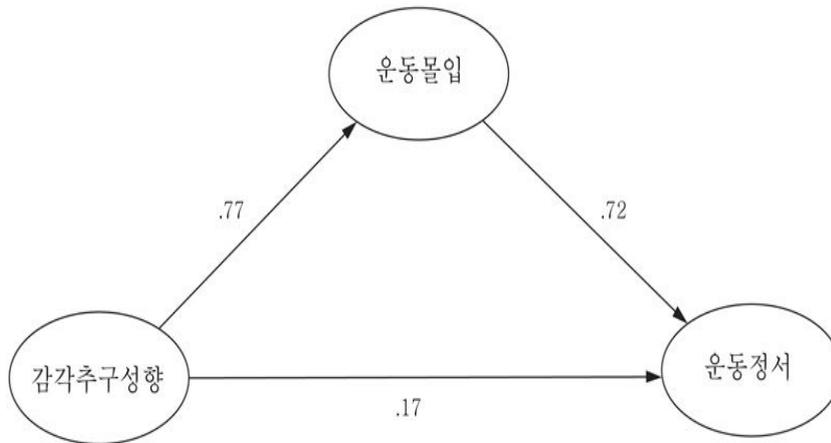


그림 3. 운동몰입의 매개효과 모형(김기범, 김문희, 남정훈, 2011)

손승범, 김보람(2012)의 연구에서도 수상스포츠를 경험함으로써 느끼는 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취의 운동정서는 지속행동에 직접적인 영향을 미치기 보다는 긍정적 정서가 형성되어 감에 따라 그 활동에 몰입하게 되고 이를 통해 지속적으로 활동에 참여하게 된다면서 운동정서와 지속행동 간의 관계에서 몰입의 매개효과를 통해 운동의 지속적인 참가의지가 강해진다고 보고했다.

강현욱, 전태준(2012)도 대학운동선수의 여가 활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증을 통해 생활만족에 긍정의 효과를 미치는 것을 확인하였다. 여가만족이 여가몰입에 미치는 경로계수는 .497이고 여가몰입이 생활만족에 미치는 경로계수는 .742로 나타났으며 여가만족이 생활만족에 미치는 경로계수(Beta=-.141, p=.083)는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 대학 운동선수의 여가 활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입은 완전매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이를 증명하는 완전매개모형은 <그림 4>와 같다.

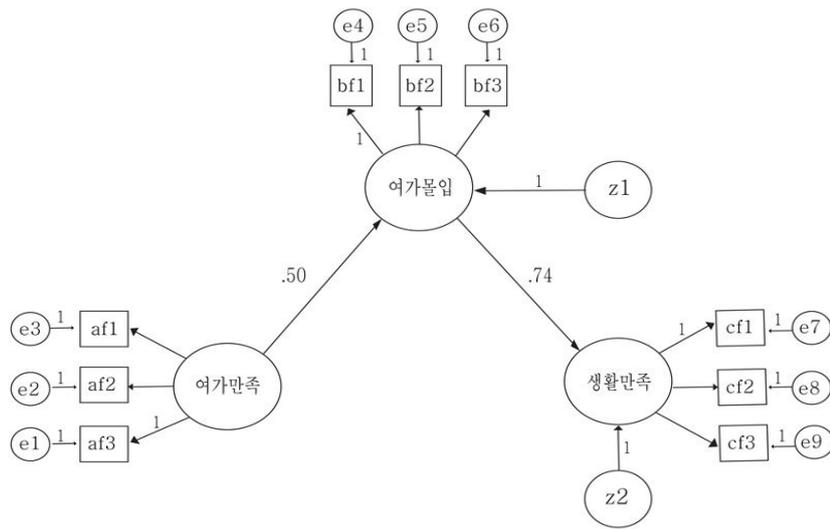


그림 4. 완전매개모형(강현욱, 전태준, 2012)

이러한 근거에 의해서 트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향은 운동몰입을 경유해 생활만족에 영향을 미치는 것을 예상해 볼 수 있다. 즉 감각추구성향이 생활만족에 직접적인 영향을 미치는 것 보다 운동몰입의 매개효과를 통해 생활만족에 더 큰 영향을 미치는 것을 의미한다. 따라서 본 연구는 트라이애슬론 경기에 참여하는 선수들의 운동몰입을 매개변인으로 하여 각성추구성향이 생활만족에 미치는 영향에 대해서 밝히고 운동몰입의 매개효과를 검증하고자 한다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 유목적 표집(purposive sampling)방법을 사용하여 J도에서 개최된 철인3종경기대회에 참가한 250명을 선정하였다. 이 중 불성실한 응답과 50% 이상 미응답 자료를 제외한 230명의 자료가 최종 분석에 활용되었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 5>에 제시하였다.

표 5. 연구대상의 일반적 특성

| 범주변인 | 구분 | 사례수(%) | 계 |
|------|------------|-----------|--------------|
| 성별 | 남자 | 207(90.0) | 230 (100) |
| | 여자 | 23(10.0) | |
| 연령 | 30대미만 | 65(28.3) | 230 (100) |
| | 40대 | 99(43.0) | |
| | 50대이상 | 66(28.7) | |
| 학력 | 고등학교 졸업 | 38(16.5) | 230 (100) |
| | 대학교 졸업 | 169(73.5) | |
| | 대학원 졸업 | 23(10.0) | |
| 운동경력 | 5년미만 | 99(43.6) | 227 (100) |
| | 5년이상-10년미만 | 91(40.1) | |
| | 10년이상 | 37(16.3) | |

* 경력의 결측치 : n=3

2. 측정 도구

1) 설문지의 구성내용

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 트라이애슬론 참여자들의 인구사회학적 특성에 관한 질문 5문항, 각성추구성향에 관한 항목 12문항, 운동몰입에 관한 항목 20문항, 생활만족에 관한 항목 5문항으로 총 42문항으로 구성하였다. 응답 형태는 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였다<표 6 참조>.

표. 6 설문지의 구성내용

| 구성지표 | 구성내용 | 계 |
|--------|-----------------------------|------|
| 개인적특성 | 성별, 연령, 운동기간, 운동횟수, 운동시간 | 5 |
| 각성추구성향 | 신기함 추구 | 7 |
| | 스릴 추구 | 5 |
| 운동몰입 | 명확한 목표 | 4 |
| | 통제감각 | 4 |
| | 무아경 | 4 |
| | 시간 감각의 변형 | 4 |
| | 자기목적적 체험 | 4 |
| 생활만족 | | 5 |
| | 총 문항 | 45문항 |

2) 각성추구성향

트라이애슬론 참가자의 각성추구성향을 측정하기 위한 질문지는 Zuckerman(1994)의 감각추구척도(sensation Seeking Scale V: SSSV)를 근거로 우리나라의 문화와 어휘적 문제를 고려하여 정용각(2002)이 수정 개발한 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 신기함 추구하고 스릴추구를 측정하는 2요인 12문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)에 응답하도록 되어있다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 사각회전(oblique rotation)을 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인과 중복되는 2요인을 제거하여 2요인 10문항을 추출하였다. 전체 설명변량은 63.37%로 나타났으며, 신기함 추구가 48.98%, 스릴 추구는 14.39%로 나타났다. 이어서 신뢰도를 검증한 결과 Cronbach's Alpha 값이 신기함 추구 .869, 스릴추구 .826으로 양호하게 나타났다<표 7 참조>.

표 7. 각성추구성향의 요인분석과 신뢰도 검증 결과

| 문 항 | 요인 적재치 | | |
|---|-----------|----------|---------|
| | 신기함 추구 | 스틸 추구 | 공통 성 |
| 평상시 도전적인 활동을 좋아하는 편이다. | .877 | -.049 | .731 |
| 어떤 활동을 좋아하면 그 활동에서 계속 새로운 것을 찾으려고 노력한다. | .854 | .011 | .721 |
| 내가 즐기는 운동에서 항상 새로운 것(기술, 환경)을 요구하는 것 같다. | .765 | .117 | .683 |
| 정적인 활동 보다는 동적인 활동을 좋아하는 편이다. | .749 | .055 | .525 |
| 새롭고 신기한 활동을 보면 항상 도전하고 싶다. | .715 | .169 | .656 |
| 가끔은 안전한 운전보다는 스틸 있는 운전을 하고 싶다. | -.180 | .808 | .547 |
| 약간 짜릿하고 공포심을 불러일으키는 놀이 또는 스포츠가 재미있다. | .145 | .799 | .769 |
| 운동에서 안전한 수행보다는 스틸 있는 수행이 재미있다. | .128 | .716 | .615 |
| 어린이 대공원 갈 때면 스틸있는 놀이기구(바이킹,청룡열차)를 타는 것이 재미있다. | .024 | .715 | .527 |
| 스틸있고 짜릿한 공포영화가 재미있다. | .119 | .686 | .563 |
| 고유치 | 4.898 | 1.439 | |
| 설명변량 | 48.983 | 14.391 | |
| 누적변량 | 48.983 | 63.374 | |
| 신뢰도(Cronbach's Alpha) | .869 | .826 | |

3) 운동몰입

운동몰입은 Csikszentmihalyi(1993)의 몰입경험 요인을 바탕으로 Jackson과 Marsh(1996)가 제작한 몰입 상태 측정 척도(Flow State Scale; ASS)를 서수연(2005)이 번안한 질문지를 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 운동몰입 척도는 목표설정 4문항, 통제 감각 4문항, 무아경 4문항, 시간 감각의 변형 4문항, 자기 목적적 체험 4문항의 전체 5요인 20문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도를 사용하여 측정하였고 탐색적 요인분석 결과 다른 요인들과 무시하지 못할 교차 적재치를 보이는 7문항을 제거하여 5요인 13문항이 추출되었다.

Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 통제감각(.827), 명확한 목표(.647), 시간감각의 변형(.735), 무아경은(.764), 자기목적적 경험(.770)으로 모두 비교적 양호하게 나타났다<표 8 참조>.

표 8. 운동몰입의 요인분석과 신뢰도 검증 결과

| 문항 | 요인 적재치 | | | | | |
|---|----------|----------|----------|--------|----------|------|
| | 통제 감각 | 목표 설정 | 시간 감각 | 무아경 | 목적 체험 | 공통성 |
| 철인3종경기를 할 때 나 자신을 완전히 컨트롤하고 있다고 느꼈다. | .833 | .181 | .002 | .055 | .008 | .819 |
| 철인3종경기를 할 때 내 자신을 완전히 조절하고 있음을 느꼈다. | .736 | .174 | .116 | .107 | .031 | .773 |
| 내가 하고자 하는 동작이 무엇인지를 명확히 알고 있다. | 0.95 | .870 | -.024 | .020 | .000 | .792 |
| 내가 하고 싶어 하는 철인3종에 대한 기술 동작이 무엇인지 정확히 알고 있다. | .326 | .621 | .134 | -.028 | .110 | .675 |
| 철인3종을 할 때 시간의 흐름이 실제보다 빠르게 혹은 느리게 지나가는 것처럼 느꼈다. | -.191 | .180 | .834 | .110 | -.001 | .792 |
| 철인3종경기를 할 때 시간의 흐름이 평소보다 다른 것처럼 느꼈다. | .176 | -.046 | .778 | -.048 | .106 | .740 |
| 철인3종경기를 하는 동안 시간이 멈춰진 것처럼 느꼈다. | .308 | -.197 | .546 | .205 | .097 | .654 |
| 철인3종경기를 할 때 동작에 집중하여 다른 사람이 나에게 대해 어떻게 평가할 것인가에 전혀 개의치 않았다. | -.139 | .126 | .214 | .841 | -.111 | .786 |
| 철인3종을 하는 것에 몰두하여 다른 사람이 나에게 대해 어떻게 생각하는지에 대해 걱정하지 않았다. | .316 | -.144 | -.117 | .703 | .115 | .745 |
| 철인3종 기술동작에 몰입하여 내가 어떻게 보여 질 것인가를 걱정하지 않았다. | .178 | -.024 | .005 | .623 | .298 | .730 |
| 철인3종 경험은 나에게 좋은 느낌을 주었다. | .098 | -.084 | -.043 | .018 | .833 | .739 |
| 철인3종을 하면서 얻어지는 경험들을 즐긴다. | -.155 | .266 | -.054 | .196 | .806 | .787 |
| 철인3종을 하는 동안 기분이 좋았고 그러한 기분을 다시 느껴보고 싶다. | .018 | -.067 | .272 | -.153 | .753 | .713 |
| 고유치 | 5.310 | 1.364 | 1.184 | 1.076 | .812 | |
| 설명변량 | 40.848 | 10.490 | 9.106 | 8.277 | 6.242 | |
| 누적변량 | 40.848 | 51.338 | 60.444 | 68.721 | 74.964 | |
| 신뢰도 (Cronbach's Alpha) | .827 | .647 | .735 | .764 | .770 | |

4) 생활만족

생활만족은 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가로서 이 연구에서는 Diener, Emmons, Larsons, & Griffin(1985)이 개발한 생활만족척도(The

Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 이종길(1992)이 번안하여 사용한 질문지를 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정하여 사용하였다.

이 척도는 단일 요인 5문항으로 구성되었으며 5점 리커트 척도에 응답하도록 되어있다. 탐색적 요인 분석 결과, 1요인 5문항이 추출되었으며 전체 설명변량은 63.61%로 나타났다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .843으로 나타났다<표 9 참조>.

표 9. 생활만족의 요인분석과 신뢰도 검증 결과

| 문 항 | 요인 적재치 | |
|--|--------|------|
| | 생활만족 | 공통성 |
| 나는 나의 삶에 만족한다. | .836 | .698 |
| 이제까지의 삶을 통해서 나는 내가 원하는 중요한 것을 성취하였다. | .818 | .669 |
| 현재 나는 좋은 생활 조건들을 갖고 있다. | .804 | .647 |
| 대체적으로 나는 이상에 가까운 생활을 하고 있다. | .786 | .619 |
| 만일 내 삶을 다시 산다하더라도 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다. | .740 | .548 |
| 고유치 | 3.180 | |
| 설명변량 | 63.609 | |
| 누적변량 | 63.609 | |
| 신뢰도(Cronbach's Alpha) | .843 | |

3. 연구절차

연구자는 2013년 J도에서 개최된 2곳의 철인3종경기 대회장에 직접 방문하여 대회 참가자들에게 연구의 취지와 인적사항에 대한 비밀 보장 등에 대해 설명하고 동의를 구한 후에 진행되었다. 조사에 동의한 참가자들에 한해 질문지를 배부한 후 응답요령 등의 추가적 설명을 하였으며, 응답자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 설문지를 작성하였다. 설문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났으며 완성된 설문지는 바로 회수하였다.

4. 자료처리

자료처리는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) Verion 18.0을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 개인적 특성을 알아보기 위해 빈도, 그리고 측정 변인에 대한 기술통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출하였다. 둘째, 측정도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 셋째, 인구통계학적 변인에 따른 각성추구성향, 운동몰입과 생활만족의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)과 일변량 분산분석(Univariate F-test)을 실시하였으며 사후검정은 Duncan의 방식을 사용하였다. 넷째, 각성추구성향, 운동몰입과 생활만족의 상관관계 및 매개효과를 알아보기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)과 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였으며, 변인들은 개별 하위요인들을 대상으로 하지 않고 변인들을 합하여 얻은 합성치의 평균값을 사용하여 단일 변인으로 사용하였다. 매개변인의 효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법을 사용하여 Aroian test를 실시하였다. 매개효과를 검증하는 대표적인 방법으로는 Sobel test와 Aroian test가 있는데, Sobel test에서는 매개변수 효과를 검증하는데 있어서 표준오차의 곱항을 고려하지 않아도 될 만큼 효과가 작다는 가정을 하고 있지만 실제로 충족될 가능성이 높지 않기 때문에 표준오차의 곱항을 매개변인 검증공식에 투입한 Aroian test(Mackinnon, Lockwood, Hoffman, West, Sheets, 2002)를 사용하였다(김선옥, 양명환, 2013). 구체적인 Aroian Test 공식은 다음과 같다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{SEa^2 \cdot SEb^2 + b^2 \cdot SEa^2 + a^2 \cdot SEb^2}} \quad (\text{공식 1})$$

(공식 1)에서,

a: 독립변수 → 매개변수의 비표준화 회귀계수

b: 매개변수 → 종속변수의 비표준화 회귀계수

SEa²: 독립변수 → 매개변수의 표준오차

SEb²: 매개변수 → 종속변수의 표준오차를 가리킨다.

여섯째, 모든 분석에서 가설을 검증하기 위한 유의 수준은 α=.05로 설정하였다.

IV. 연구 결과

이 연구에서 나타난 트라이애슬론 참여자의 인구통계학적 변인에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이와 인과관계의 결과는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이

이 연구에서 인구통계학적 변인에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이를 검증하기 위해 사례 수 차이가 많은 성, 운동 횟수와 시간을 제외한 연령과 경력에 따른 차이만 검증하였다.

1) 연령에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이

연령에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 성에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다(Box's $M=18.526$, $F=1.513$, $p=.111$).

표. 10 연령에 따른 다변량 분석결과(N=230)

| 종속변인 | 연령 | | | | Univariate F df=(3, 227) | P | η^2 | power | post- hoc |
|------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------|------|----------|-------|-----------|
| | 30대미만 ^a (n=65) | 40대 ^b (n=99) | 50이상 ^c (n=66) | 합계 | | | | | |
| 각성추구 | 3.68±.60 | 3.51±.68 | 3.40±.59 | 3.53±.64 | 3.048 | .049 | .026 | .585 | c=b<b=a |
| 운동몰입 | 3.63±.50 | 3.81±.49 | 3.62±.48 | 3.71±.50 | 4.142 | .017 | .035 | .727 | c=a<b |
| 생활만족 | 3.52±.58 | 3.62±.65 | 3.65±.71 | 3.60±.65 | .669 | .513 | .006 | .162 | |

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.912, $F(6, 450)=3.543$, $p=.002$ $\eta^2=.045$

<표 10>은 연령에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과이다. 그 결과 연령

에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.912, F(6, 450)=3.543, p=.002, $\eta^2=.045$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 4.5%가 연령의 차이와 관련이 있음을 나타낸다.

다변량 효과가 유의하기 때문에 구체적으로 어떠한 요인이 연령에 따라 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 점검한 결과, 연령에 따라 각성추구와 운동몰입 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이어서 각 변인별 구체적인 집단 간의 평균 차이를 검증하기 위하여 Duncan의 다중범위검증을 실시하였다. 분석 결과, 각성추구 요인은 30대 미만(M=3.68)이 40대(M=3.51)와 50대(M=3.40)보다 높게 나타났으며, 운동몰입은 40대 (M=3.81)가 30대 미만(M=3.63)과 50대(M=3.62)보다 높게 나타났다. 즉, 연령이 낮을수록 각성추구성향이 높다는 것을 알 수 있고, 다른 연령에 비해 40대가 운동몰입이 높은 것으로 나타났다.

2) 운동경력에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이

트라이애슬론 참여자의 운동경력에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이를 분석하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. MANOVA 분석에 앞서 성에 따른 두 집단의 공분산 행렬이 동일하다는 가정에 대한 검증한 결과, 공분산 행렬이 동일하다는 영가설을 기각하지 못하므로 공분산 행렬의 동일성 가정에 문제가 없는 것으로 나타났다(Box's M=7.855, F=.639, p=.811).

표. 11 운동경력에 따른 다변량 분석 결과(N=230)

| 종속변인 | 운동경력 | | | | Univariate F df=(3.227) | P | η^2 | power | post- hoc |
|------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------|----------------------------|------|----------|-------|-----------|
| | 5년미만 ^a (n=99) | 5년-10년 미만 ^b (n=91) | 10년이상 ^c (n=37) | 합계 | | | | | |
| 각성추구 | 3.56±.65 | 3.60±.61 | 3.25±.65 | 3.53±.64 | 4.335 | .014 | .037 | .748 | c<a=b |
| 운동몰입 | 3.61±.47 | 3.79±.48 | 3.80±.55 | 3.71±.50 | 4.213 | .016 | .036 | .735 | a<b=c |
| 생활만족 | 3.47±.64 | 3.67±.62 | 3.75±.71 | 3.60±.65 | 3.551 | .030 | .031 | .656 | a<b<c |

Multivariate Effect : Wilks' Lambda=.887, F(6, 444)=4.573, p=.001 $\eta^2=.058$

<표 11>은 트라이애슬론 참여자의 운동경력에 따른 각 종속변인의 기술통계량과 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과이다. MANOVA 분석을 실시한 결과이다. 분석 결과 운동경력에 따른 주 효과는 통계적으로 유의미하였다[Wilks' Lambda=.887, F(6, 444)=4.573, p=.000, $\eta^2=.058$]. 에타제곱은 요인들이 선형결합에서 분산의 5.8%가 운동경력의 차이와 관련이 있음을 나타낸다.

다변량 효과가 유의하기 때문에 구체적으로 어떠한 요인이 연령에 따라 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정결과를 점검하였다. 점검한 결과, 모든 요인에서 운동경력에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이어서 각 변인별 구체적인 집단간의 평균 차이를 검증하기 위하여 Duncan의 다중범위검증을 실시하였다. 분석 결과, 각성추구 요인은 5년 미만(M=3.56)과 5년-10년 미만(M=3.60)이 10년 이상(M=3.25)보다 높게 나타났으며, 운동몰입은 5년-10년 미만(M=3.79)과 10년 이상(M=3.80)이 5년 미만(M=3.61)보다 더 높게 나타났다. 그리고 생활만족은 5년 미만(M=3.47) 보다는 5년-10년 미만(M=3.67)이, 5년-10년 미만보다는 10년 이상(M=3.75)에서 더 높게 나타났다. 즉, 운동경력이 짧을수록 각성추구성향이 높게 나타났고, 운동경력이 많을수록 운동몰입과 생활만족이 더 높은 것으로 나타났다.

2. 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족간의 인과관계

1) 측정변인의 기술통계치와 분포특성 및 상관관계

트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족간의 인과관계를 분석하기 전에 측정변인들의 기술통계치와 분포특성 및 상관관계를 살펴보았다.

<표. 12>에서 보는 바와 같이 변인들의 평균과 표준편차, 그리고 왜도와 첨도를 통해 정규성을 검토하였다. 3.16에서 4.09 까지의 분포를 보였고 표준편차는 .57에서 .80 사이에 분포하는 것으로 나타났다. 왜도(-.398~.035)와 첨도(-.366~.103) 값도 절대값 2 이상을 넘는 변인이 없는 것으로 나타나 변인의 점수분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

또한 변인간 상관분석 결과는 각성추구의 하위요인은 스틸추구 요인이 목표설정

과 생활만족간 상관관계 계수가 통계적으로 유의하지 않았으나, 신기함 추구 요인은 운동몰입의 하위요인과 생활만족과 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 운동몰입과 생활만족의 관계에서도 모든 변인에서 통계적으로 유의한 정(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 12. 측정변인의 기술통계치와 분포특성 및 상관관계

| 변인 | A | B | C | D | E | F | G | H |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 신기함추구(A) | 1 | | | | | | | |
| 스릴추구(B) | .551** | 1 | | | | | | |
| 통제감각(C) | .391** | .171** | 1 | | | | | |
| 목표설정(D) | .364** | .091 | .524** | 1 | | | | |
| 무아경(E) | .406** | .239** | .452** | .355** | 1 | | | |
| 시간감각(F) | .319** | .222** | .550** | .338** | .510** | 1 | | |
| 목적체험(G) | .474** | .294** | .444** | .314** | .526** | .469** | 1 | |
| 생활만족(H) | .278** | .083 | .306** | .340** | .314** | .380** | .268** | 1 |
| 평균 | 3.90 | 3.16 | 3.54 | 3.62 | 3.62 | 3.57 | 4.09 | 3.60 |
| 표준편차 | .64 | .80 | .73 | .61 | .66 | .72 | .57 | .65 |
| 왜도 | -.398 | -.252 | -.077 | .035 | -.222 | -.160 | -.171 | -.079 |
| 첨도 | .103 | -.347 | -.272 | -.162 | .331 | -.151 | -.125 | -.366 |

***p<.01

2) 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과 검증

변인간의 상관관계를 살펴볼 때, 대부분의 요인에서 상관이 유의하고 매개효과 검증 위한 조건이 충족된다고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 인과적 단계접근법(casual step approach)을 사용하여 분석하였다.

Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차는 다음과 같다. 이 절차는 3단계의 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하게 되는데, 매개효과를 입증하려면 다음의 3가지 조건의 충족되어야 한다.

첫째, 1단계 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2단계 회귀방정식에서 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3단계 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이 때 종속변인의 영향력은 두 번째 단계에

서 관찰된 영향력보다 무의미해지거나 감소해야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개 효과를 보인다고 할 수 있으며, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 해석할 수 있다(김선욱, 양명환, 2013).

먼저 다중회귀분석을 실시하기에 앞서 잔차분석을 이용하여 회귀모형의 가정에 대한 검증을 실시하였다. 다중공선성(multicollinearity)의 존재 여부를 확인하기 위하여 분산확대지수(Variance Inflation Factor: VIF)를 점검한 결과, 변인들의 분산확대지수는 모두 10보다 현저하게 작게 나타났으며, 최대의 상태지수를 갖는 고유벡터가 90% 이상 설명하는 변인이 하나밖에 없는 것으로 나타났다. Durbin-Watson의 D 통계값도 2.0에 가깝게 나타나 자기상관(autocorrelation) 관계가 없기 때문에 잔차가 서로 독립적인 것으로 해석할 수 있다. 따라서 본 연구에서 회귀분석을 적용하는데 큰 문제는 없는 것으로 판단하였다.

<표 13>은 트라이애슬론 참가자의 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과를 검증한 결과이다. 1단계에서 각성추구성향을 독립변인으로 하고 매개변인인 운동몰입을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 각성추구성향은 운동몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.437, $p=.001$), 운동

몰입을 19.1%를 설명하는 것으로 나타났다($F=53.939$, $p=.001$). 이는 트라이애슬론 참여자의 각성추구성향이 높을수록 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것이다. 따라서 첫 번째 조건이 충족되었으며 가설 2를 지지하는 것이다.

2단계에서 각성추구성향을 독립변인으로 하고 생활만족을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 각성추구성향이 생활만족에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났고(Beta=.192, $p=.001$), 선수의 생활만족을 3.7% 설명하는 것

표 13. 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과 검증(n=230)

| 단계 | 경로 | B | S.E. | β | t(p) | R ² | F | Durbin-Watson |
|----|-----------|------|------|---------|----------|----------------|-----------|---------------|
| 1 | 각성추구→운동몰입 | .340 | .046 | .437 | 7.344*** | .191 | 53.939*** | 1.825 |
| 2 | 각성추구→생활만족 | .195 | .066 | .192 | 2.957*** | .037 | 8.742*** | 1.917 |
| 3 | 각성추구→생활만족 | .006 | .068 | .006 | .089 | .184 | 25.509*** | 1.917 |
| | 운동몰입→생활만족 | .557 | .087 | .426 | 6.384*** | | | |

*** $p<.001$

으로 나타났다($F=8.742, p=.001$). 이는 트라이애슬론 참여자의 각성추구성향이 생활만족에 긍정적인 영향을 주는 것을 의미한다. 따라서 두 번째 조건도 충족되었으며, 가설 3은 지지 되었다.

3단계에서 각성추구성향과 운동몰입을 동시에 독립변인으로 투입하고 생활만족을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 각성추구성향은 생활만족에 유의한 영향력을 미치지 않았으며($Beta=.006, p=.001$), 운동몰입은 생활만족에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($Beta=.426, p=.001$). 그리고 각성추구성향과 운동몰입은 생활만족을 18.4% 설명하는 것으로 나타나 세 번째 조건도 충족하였다. 따라서 4와 5는 지지되었다. 이상의 3가지 조건이 충족되고 2단계($Beta=.191$)보다 3단계($Beta=.006$)에서 운동몰입이 생활만족에 미치는 영향력이 감소하였으며, 통계적으로 유의하지 않기 때문에 각성추구성향이 생활만족에 미치는 영향에서 운동몰입은 완전매개효과를 갖는 것으로 해석할 수 있다.

가설 검증의 마지막 단계로 운동몰입의 유의미한 매개변수인지를 확인하기 위해 Aroian test를 실시하였다. 그 결과 운동몰입의 매개효과는 유의한 것으로 나타나 ($Z=.481, p=.001$), 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과가 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 도식화하면 <그림 5>와 같다.

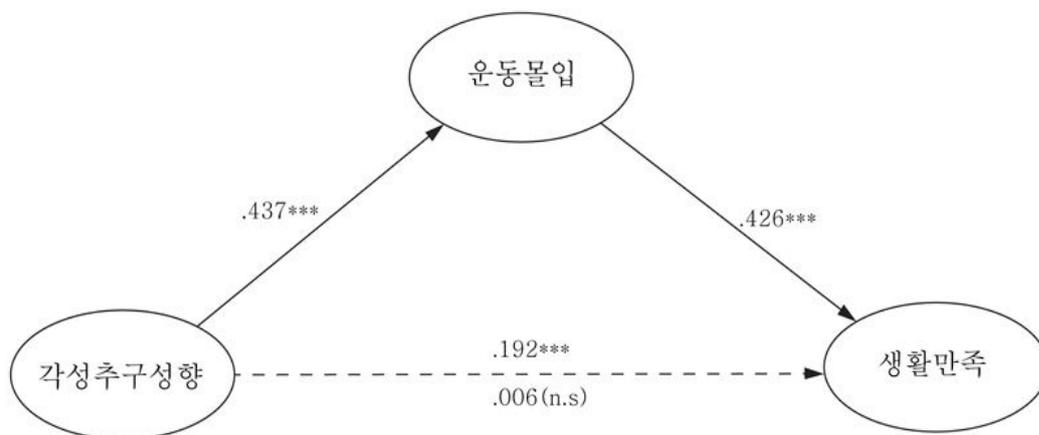


그림 5. 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개모형

V. 논의

왜 사람들은 상해를 입을 수 있고 때론 위험하기도 한 모험스포츠에 참여하는 것일까? 아직까지 이러한 심리적 기전을 밝히려는 노력은 미흡한 실정이다. 이에 본 연구는 트라이애슬론 참여자들을 대상으로 각성추구성향, 운동몰입의 차이를 알아보고 인과관계를 규명하고자 하였다. 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 변인에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이

1) 연령에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이

연령에 따른 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 차이를 분석한 결과 각성추구는 30대 미만이 40대 이상보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 연령대가 낮을수록 높은 집단보다 각성추구성향이 높다고 보고한 홍정표(2011)의 연구결과를 지지하는 것이다. 대부분의 선행연구(김희진, 김정렬, 2006, 소영호, 2007, 정용각, 1997)에서도 연령대가 낮을수록 각성추구성향이 높게 나타난 것으로 보고하고 있다. 또한, 여성 생활체육 참여자들을 대상으로 한 이영태와 유정인(2010)의 연구에서도 20대가 30대와 40대보다 각성추구성향이 더 높게 보고함으로써 남성뿐만 아니라 여성들도 연령대가 낮을수록 각성추구성향이 더 높다는 것을 알 수 있다. 즉, 연령대가 낮은 사람들이 새롭고 신기한 것을 추구하고 도전과 스릴을 추구하고자 하는 성향이 강하다는 것을 알 수 있다.

이와는 달리 운동몰입은 연령대가 높을수록 도 높게 나타났다. 이러한 결과는 연령대가 높을수록 운동몰입이 더 높게 나타났다는 김다혜(2009)의 연구결과를 지지하는 것으로 홍정표(2011)의 연구에서도 40대가 20대보다 운동몰입이 더 높게 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하고 있다. 이는 트라이애슬론 종목의 특성상 참여자의 주 연령대가 40대이고 가장 왕성한 활동량을 보이는 연령대이기 때문에 그만큼 운동몰입이 높은 것으로 사료된다.

2) 운동경력에 따른 각성추구성향, 운동몰입 및 생활만족의 차이

운동경력에 따른 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 차이를 분석한 결과, 모든 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 각성추구성향은 경력이 짧을수록 더 높게 나타난 반면 운동몰입과 생활만족은 경력이 높을수록 더 높게 나타났다. 운동경력은 짧은 사람들은 트라이애슬론 경기에 대한 기대감이 클 것으로 예상되고 새로운 경험에 대한 신기함 추구가 높을 것으로 예측되며 이러한 결과 운동경력이 비교적 짧은 사람들이 10년 이상의 운동경력을 가진 사람들 보다 각성추구성향이 높다는 결과가 나온 것으로 사료된다. 그리고 운동경력이 많은 사람일수록 자신이 하고 있는 운동에 대해 애정을 가지고 있으며 운동경력이 적은 사람보다 기술적으로 육체적으로 운동에 대한 자신감이 크기 때문에 운동경력이 많을수록 운동몰입이 높은 것으로 사료된다. 이러한 결과는 참가기간에 따라 각성추구성향과 생활만족은 유의한 차이가 없었지만 참가기간에 따라 운동몰입이 높게 나타났다고 보고한 홍정표(2011)의 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 또한 문태영(2007)의 연구에서도 연령이 높을수록 운동몰입이 높게 나타났다고 보고하고 있다. 물론 일반 생활체육 참여자와 트라이애슬론 참여자의 비교가 다소 무리가 있을 수는 있겠지만, 모험 스포츠와 일반스포츠를 비교한 선행연구(김희진, 김경렬, 2006; 장영대, 2006)는 종목에 따라 각성추구성향이 유의한 차이가 있음을 보고하고 있다. 따라서 후속 연구에서는 모험스포츠와 일반스포츠 그리고 실내 스포츠(indoor sport)와 야외 스포츠(outdoor sport)간 비교 연구를 통해 본 연구의 결과를 확장할 필요가 있다.

2. 각성추구성향이 운동몰입에 미치는 영향

각성추구성향은 운동몰입에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 해양스포츠와 같은 모험스포츠는 안전한 스포츠보다 새로운 경험을 할 수 있고 스릴있는 경험을 더 많이 할 수 있기 때문에 각성추구성향이 높은 사람이 낮은 사람보다 몰입행동이 높다고 보고한 정용각(2006)의 연구결과를 지지하고 있다. 또한 각성추구성향이 몰입에 미치는 영향을 분석한 선행연구(Zuckerman, 1994; 박동규, 2008; 소영호, 2007; 송기현, 허진영, 2010; 홍정표, 2011)에서도 대부분 각성추구성

향이 운동몰입을 예측하는 주요 변인임을 입증하였다. Zuckerman(1994)은 각성추구 성향이 강한 사람이 운동에서 새로운 자극을 추구하려는 경향이 높기 때문에 몰입 행동 역시 높다고 하였으며 정용각(1997)도 안정되고 감정이 없는 것보다 새로운 감정을 경험하고 싶은 욕구가 강한 사람이 운동몰입이 높다고 하였다. 따라서 후속 연구에서는 운동몰입에 영향을 미치는 성격적 특성에 관한 연구도 의미 있을 것으로 사료된다.

3. 각성추구성향이 생활만족에 미치는 영향

각성추구성향은 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스틸과 모험추구, 경험추구 요인이 생활만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고한 홍정표(2011)의 연구결과를 지지하고 있다. 홍정표(2011)는 스틸과 모험추구 및 경험추구성향이 높은 사람은 일상생활에서 벗어나 스틸을 즐기고 짜릿함을 느끼면서 새로운 것을 경험하고자 하는 성향이 스트레스를 해소하고 긍정적인 마인드를 갖고 생활하기 때문에 생활만족이 높다고 하였다. 각성추구성향이 생활만족에 미치는 영향력을 규명한 연구들이 많지 않아 직접 비교는 불가능하지만 각성추구성향이 여가만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(남인수, 2009; 송기현, 허진영, 2010; 정세화, 2004)와 각성추구성향이 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Ravert, et al., 2013; 안병식, 김덕진, 2013; 허진영, 송기현, 2011)를 간접적으로 지지하고 있다. 즉 신기함과 스틸을 추구하고 도전이 강한 사람들은 스포츠 활동을 통해 긍정적인 경험을 얻게 되고 성취감을 느끼게 되어 삶의 활력을 찾을 수 있다. 따라서 트라이애슬론 참여자들은 정형화된 일상에서 탈피하여 스틸과 신기함 추구하고 같은 각성추구성향에 의해 생활만족을 더욱 높게 지각하는 것으로 해석할 수 있다.

4. 운동몰입이 생활만족에 미치는 영향

운동몰입은 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는

임영상과 안병욱(2011)의 연구에서 승마동호인들의 몰입경험은 여가만족뿐만 아니라 생활만족에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였고 송정명, 강지현 및 전익기(2011)도 마라톤 동호인들의 운동몰입이 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 또한 Omede & Wearing(1990)은 몰입경험이 생활만족을 설명하는 중요한 변수로 인식하고 여가몰입경험과 여가만족이 생활만족에 미치는 영향력을 분석한 결과 매우 밀접한 관계가 있음을 입증하였다. 뿐만 아니라 모험스포츠가 아닌 일반 생활체육에 참여하는 사람들의 운동몰입과 생활만족의 관계를 분석한 선행연구(문태영, 2007; 송홍락, 2009; 이원희, 정연성, 공성배, 김원경, 2009; 황유리, 2012; 홍미성, 2013; 홍석표, 2011)에서도 대부분 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 본 연구와 선행연구의 결과를 요약해보면 운동몰입이 생활만족을 예측하는 매우 중요한 변수임을 알 수 있었다. 따라서 트라이애슬론 참여자가 운동몰입을 자주 경험할수록 삶의 활력을 촉진하고 생활만족을 향상시킬 수 있음을 시사하고 있다.

5. 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과

운동몰입은 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 완전매개효과가 나타났다는 것은 각성추구성향이 생활만족에 미치는 직접적인 영향보다 운동몰입을 통해서 생활만족이 더욱 향상될 수 있음을 시사한다. 김기범, 김문희 및 남정훈(2011)은 스포츠클라이밍 동호인을 대상으로 하여 감각추구성향, 운동몰입 및 운동정서의 구조적 관계를 분석한 결과 감각추구성향은 운동몰입을 경유하여 정서에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 주목할 점은 감각추구성향이 정서에 미치는 직접적인 영향($Beta=.144$)보다는 간접영향($Beta=.455$)이 더 큰 것으로 나타나 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하고 있다. 이광수(2004)도 모험 스포츠 참가자의 운동몰입이 지속적 참여의도에 영향을 미치는 주요 매개변수라고 하였으며 유원용과 김영욱(2012)은 운동몰입이 각성추구와 운동지속수행의 관계에서 부분적으로 매개하는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하고 있다. 이러한 결과는 트라이애슬론에 참여하는 사람들은 극한 상황을 도전하고 극복하는 과정에서 신체적, 정신적으로 한계에 부딪히기 때문에

이러한 과정에서 스포츠 자체에 빠져드는 몰입을 경험하게 되고 활동에 만족하게 된다. 이를 매개로 하여 삶의 활력을 얻게 되고 전반적인 생활만족으로 이어진다고 할 수 있겠다.

종합해보면 본 연구는 트라이애슬론 참여자들의 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입의 매개효과가 있음을 입증하였다. 특히 트라이애슬론 참여자를 대상으로 하여 운동행동에 영향을 미치는 심리적 기전을 밝히려는 연구들이 많지 않기 때문에 이러한 측면에서 본 연구의 결과는 의미가 있다고 판단된다. 또한 트라이애슬론 참여자들의 운동행동을 밝히려는 다양한 심리적 요인들에 대한 연구들이 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 트라이애슬론 참가자들의 각성추구성향, 운동몰입과 생활만족의 관계를 분석 하는 것이며 이를 위하여 2013년 제주에서 열린 철인3종경기대회 참가자 중 250명을 대상으로 설문조사를 실시하여 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족 변인간의 관계를 확인하였다.

자료 수집을 위한 측정도구는 각성추구성향, 운동몰입, 생활만족에 관한 질문지였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계방법은 기술통계분석, 다변량 분산분석(MANOVA), 일변량 분산분석(Univariate F-test), 상관관계분석, 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다. 이와 같은 연구방법과 자료 분석을 통한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 연령에 따른 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족은 각성추구성향과 운동몰입에서 유의한 차이가 있었으며 운동경력에 따라서는 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 각성추구성향은 운동몰입에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 각성추구성향은 생활만족에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 운동몰입은 생활만족에 유의한 정(+)의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 각성추구성향과 생활만족의 관계에서 운동몰입은 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 제언을 해보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 일반 동호인들을 대상으로 하였기 때문에 후속 연구에서는 동호인, 프로선수 및 각 에이지의 선두그룹을 비교하는 것도 필요하다.

둘째, 본 연구의 주제와 관련하여 실내스포츠와 야외스포츠 참여자들의 비교연구도 필요하다.

셋째, 트라이애슬론 참여자들뿐만이 아니라 모험스포츠 참여자를 대상으로 다양한 심리적 기전을 규명하려는 노력이 필요하며 관련연구들이 미진하기 때문에 양적 연구뿐만 아니라 질적 연구 방법을 병행하였을 때 각 변인들에 대해서 심층적으로 이해할 수 있을 것이다.

<참고문헌>

- 강현욱, 전태준(2012). 대학 운동선수의 여가활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 36(3), 36-48.
- 구제언(2011). **생활체육 배드민턴동호인의 참여정도와 운동몰입이 생활만족 및 행복감에 미치는 영향**. 서남대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 권성호(2008). **운동몰입의 구성개념과 척도개발**. 미간행 박사학위 논문, 서울대학교 대학원
- 김건철(1999). 모험스포츠 참가가 몰입경험 및 생활만족에 미치는 영향. **한국사회체육학회**, 12, 423-431.
- 김기범, 김문희, 남정훈(2011). 스포츠 클라이밍 동호인들의 감각추구성향과 정서 및 몰입의 관계. **한국여성체육학회지**, 25(4), 165-179.
- 김다혜(2009). **생활체육 수영참여자의 운동몰입과 생활만족에 관한 연구**. 미간행 석사학위 논문, 한양대학교 교육대학원
- 김덕진(2010). 댄스스포츠 참여자의 의사결정균형, 운동동기, 몰입 및 지속의도간의 인과 관계. **한국사회체육학회지**, 42, 1295-1308.
- 김분도(2004). **수영과 해양스포츠 참가자의 각성추구성향과 정서가 스포츠 몰입 행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 김선욱, 양명환(2013). 태권도와 축구선수들의 성취목표지향이 반사회적 행동에 미치는 영향:도덕적 이탈의 매개효과 분석. **한국사회체육학회지**, 52, 163-174.
- 김영재(2005). 대학 동아리 스키선수들의 참여유형에 따른 각성추구 행동분석. **한국사회체육학회지**, 23, 519-526.
- 김종진(2010). 무용전공 대학생의 감각추구성향이 성취욕구와 무용몰입에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 19(1), 279-291.
- 김희진, 김경렬(2006). 모험 및 안전성향 스포츠 참가자들의 감각추구성향에 관한 연구, **한국여가레크리에이션학회지**. 30, 113-124.
- 남인수(2009). 배드민턴 동호인의 감각추구성향이 운동정서 및 여가만족에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 37, 1641-1650.
- 문태영(2007). 건강요가프로그램 참여자의 여가몰입이 여가만족과 생활만족에 미치

- 는 영향. **한국사회체육학회지**, 30, 895-912.
- 박동규(2008) 익스트림 스포츠 참여와 감각추구성향, 운동몰입 그리고 스포츠사회화와의 관계. **한국사회체육학회지**, 32(2), 1227-1239.
- 서수연(2005). **생활체육 참여자의 목표지향, 몰입경험 및 여가경험과 생활만족간의 관계**. 미간행 박사학위 논문, 용인대학교 대학원.
- 서희정(2011). **생활체육참여자의 각성추구성향과 운동중독 및 심리적 웰빙의 관계**. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교 교육대학원.
- 소영호(2007). 생활체육 참가자의 참가정도와 감각추구성향이 운동몰입에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 18(3), 21-36.
- 손승범, 김보람(2012). 수상스포츠 참가자의 운동정서, 몰입 및 지속행동 간의 관계 모형 검증. **한국체육학회지**, 51(3), 285-294.
- 송기현(2008). **생활체육 참여자의 각성추구성향에 따른 운동몰입이 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 송기현, 허진영(2010). 생활체육 참여자의 각성추구성향과 운동몰입이 및 여가만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(1), 93-102.
- 송정명, 강지현, 전익기(2011). 마라톤 동호인의 성격특성, 운동몰입, 운동중독 및 생활만족도의 관계. **한국사회체육학회지**, 45(1), 569-584.
- 송홍락(2009). 여가활동을 통한 여자마라톤 동호인의 참여동기와 몰입경험, 참여만족, 생활만족의 인과관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(3), 219-230.
- 안병식, 김덕진(2013). 체육수업에서 대학생의 각성추구성향이 심리적 웰빙에 미치는 영향. **해양스포츠연구**, 3(1), 61-70.
- 오성기, 정용각(1999). 여가운동 참가자의 NEO-FFI 와 스포츠 몰입행동의 관계 분석. **한국사회체육학회지**, 12, 565-583.
- 유원용, 김영욱(2012). 동계 모험스포츠 수업 수강 대학생의 각성추구성향이 운동지속수행에 미치는 영향:운동몰입의 매개효과. **한국사회체육학회지**, 50, 477-488.
- 이강현, 조춘환, 정진욱, 신석민, 류민정, 정대철(2011). 수영 참가자의 참여동기, 스포츠 몰입, 참여만족과 지속적 참여 의도의 관계 모형분석. **코칭능력개발지**, 13(4), 31-40.
- 이광수(2004). 모험 스포츠 참가자의 참여동기와 스포츠 몰입, 참여 후 행동과의 관

- 계. **한국스포츠리서치**, 15(5), 399-409.
- 이미혜(2013). 축제 체험프로그램 참가자의 몰입경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. **기업경영연구**, 48, 191-210.
- 이승희(2009). 레저스포츠 참여동기가 운동몰입 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경원대학교 사회체육대학원.
- 이영태, 유정인(2010). 여성 생활체육 참가자들의 연령에 따른 감각추구성향과 운동만족의 차이 및 그 관계 분석. **한국스포츠심리학회지**, 21(2), 163-174.
- 이원희, 정연성, 공성배, 김원경(2009). 테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(1), 17-27.
- 이윤호(2011). 트라이애슬론 동호인들의 운동참여동기. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이형덕(2007). 청소년의 각성추구성향이 스포츠 유형별 즐거움 기대에 미치는 영향. 미간행 석사 학위 논문, 부산외국어대학교 대학원.
- 임병현(2011). 아이스하키 선수의 감각추구성향, 자기효능감, 운동몰입의 관계. 미간행 석사 학위 논문, 세종대학교 대학원.
- 임영삼, 안병욱(2011). 승마 동호인의 라이프스타일과 여가몰입, 여가만족, 생활만족 간의 관계 모형 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(2), 77-88.
- 장영대(2006). 모험 스포츠와 일반스포츠 참여에 따른 운동정서와 감각추구성향의 관계. 미간행 박사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 장진우, 손원일(2004) 마라톤 참여동기가 운동몰입 및 여가만족에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 15(6), 525-532.
- 장현섭(2000). 입문에서 종합훈련까지 3종경기. 흥경출판사.
- 정세화(2004). 청소년의 감각추구성향과 자기통제력이 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 전용옥(2003). 도시 노인의 여가활동유형과 생활만족도의 상관관계에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 전현수(2000). 댄스 스포츠 참여와 여가 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문, 한남대학교 대학원.

- 정영수, 김승철(2009) 생활체육 참여자들의 참가정도에 따른 감각추구성향과 운동중독에 관한 연구. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 89-101.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각(2001). 왜 사람들은 모험스포츠를 즐기는가? 2000 **한국스포츠심리학회 동계학술대회 발표 논문집**, 283-314.
- 정용각(2002) 한국형 각성추구 척도의 통계적 검증 : 탐색 및 확인적 요인분석. **한국스포츠심리학회지**, 13(1), 105-128.
- 정용각(2006). 해양 레저스포츠 참가자의 각성추구성향, 정서, 그리고 스포츠 몰입 행동과의 관계 모형 검증. **한국사회체육학회지**, 28, 383-395.
- 조방현, 이철원, 윤용진(2004). 모험스포츠의 참여요인 분석. **한국사회체육학회지**, 22, 859-869.
- 차재홍(2011). 미식축구 참여자들의 각성추구성향이 운동몰입 및 운동중독에 미치는 영향. 미간행 교육학석사 학위논문, 신라대학교 교육 대학원.
- 차재홍, 김인형(2011). 미식축구 참여자들의 각성추구성향이 운동몰입 및 운동중독에 미치는 영향. **한국스포츠사회학회지**, 24(2), 151-168.
- 최병윤(2008). 트라이애슬론 대회 참여자 특성에 따른 참여만족도 및 재참여 의사. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 최성범(2009). 마라톤 동호인들의 참가동기와 스포츠 몰입 및 여가만족의 인과관계. **한국사회체육학회지**, 37(2), 1445-1455.
- 한정환(2002). 스포츠 참여와 운동몰입, 참여지속동기 및 자아실현과의 관계. 미간행 박사학위 논문, 국민대학교 대학원
- 함도웅(2012). 수상레저스포츠 참여자의 감각추구성향과 몰입경험 및 운동정서의 관계. **한국사회체육학회지**, 47(1), 565-576.
- 허진영, 송기현(2011). 여가스포츠 참여자의 각성추구성향과 운동중독 및 심리적 웰빙의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(2), 127-137.
- 황유리(2009). 익스트림 스포츠 참가와 몰입경험 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 홍미성(2013). 생활무용참여자의 공연경험이 무용몰입 및 생활만족도에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 30, 139-155.

- 홍정표(2011). *생활체육참가자의 감각추구성향이 운동몰입 및 생활만족에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- Arnett, J. (1994). Sensation seeking; a new conceptualization and a new scale, *Journal of Personality and Individual Difference, 16*(2), 289-296.
- Chen, L. H., Ye, Y-C., Chen, M-Y., & Tung, Y-W.(2010). Alegria! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research, 99*, 301-313.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 703-719.
- Chekola, M. G. (1975). *The concept of happiness*. Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan, USA.
- Cox, B. M. (1990). Drug tolerance and physical dependence. In: Pratt, W.L., Taylor, P. (Eds.), *Principles of Drug Action. The Basis of Pharmacology*. Chrchill Livingstone, New York, pp. 639-690.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology optimal experience*. New York: Harper & Row Publishers.
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. NY: Cambridge University Press. 3-6, 271-287.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-bing. Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. Emmons, R., Larsen, R, & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Duffy, E. (1962). *Activation and behavior*. New York: Wiley, 135-148.
- Ghani, J. A., Deshpande, S. P. (1994). Task Characteristics and Experience of Optimal Flow in Human-Coumpter Interaction. *The Journal of Psychology, 128*(4), 381-391.
- Gundersheim, J. (1987). Sensation seeking in male and female athletes and

- non-athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 87-99.
- Higham, J. E. S., & Hinch, T. D. (2002). Sport and tourism research: A Geographical Approach. In S. Page and J. Connell (Eds.). *Event tourism: Critical Concept in Tourism*. (pp. 384-404.) London: Routledge.
- Hoffman, D. L., Novak, T. P. (1996). Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations. *Journal of Marketing*, 60(July), 50-68.
- Jack, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Kerr, J. H. (1991). Arousal-seeking in risk sport participants. *Personality and Individual Differences*, 12, 613-616.
- McCutcheon, L. (1980). Running and sensation seeking. Northern Virginia Community College. *Journal, Fall Issue*, 11.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal project: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.
- Potgieter, J., & Bissochoff, F. (1990). Sensation seeking among medium- and low-risk sports participants. *Perceptual and Motor Skill*, 71, 1203-1206.
- Revert, R. D., Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Donnellan, M. B., Kim, S. Y., Weisskirch, R. S., Ham, L. S., & Bersamin M. M. (2013). The association between sensation seeking and well-being among college-attending emerging adults. *Journal of College Student Development* 54, 17-28.
- Rowland, G. L., Franken, R. E., & Harrison, K. (1986). Sensation seeking and participating in sporting activities. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 212-220.
- Sahoo, F. M., & Sahu, R. (2009). The role of flow experience in human happiness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 40-47.

- Scanlan, T. K. & Carpenter, P., Schmidt, G. W., & Simons, J. P. (1993). The spot commitment model : Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and exercise Psychology, 15*, 16-38.
- Trevino, L. K., Webster, J. (1992). Flow in Computer-Mediated Communication. *Communication Research, 19*(5), 539-573.
- Walter, W., Donald, S. & Caroiyl, S. F. (2008). Sensation seeking and civic participation: exploring the influence of sensation seeking and gender on intention to lead and volunteer, *13*, 287-300.
- Webster, J., Ho, H. (1997). "Audience Engagement in Multi-Media Presentations, " *Data Base for the Advances in Information Systems, 28*(2), 63-77.
- Webster, J., Trevino, L. K., Ryan. L. (1993). The Dimensionality and Correlates of Flow in Human Computer Interactions. *Computers in Human behavior, 9*(4), Winter, 411-426.
- Willig, C. (2008). A phenomenological invertification of the experience of taking part in 'extreme sport'. *Journal of Health Psychology, 13*, 690-702.
- Zuckerman, M. (1978). Dimensions of sensation seeking. In H. London & J Exner (Eds), *Dimensions of Personality* (pp. 487-549), New York: Wiley.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Zuckerman, M. (1983). Sensation seeking and sport. *Journal of Personality and Individual Difference, 4*(3), 285-295.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking.* New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. Kolin, E. A., Price, L. & Zoob, I. (1964). Development of a sensation seeking scale. *Journal of Consulting Psychology, 28*, 477-482.

www.kts.pe.kr

www.triathlon.or.kr

ABSTRACT

The Relationship among Arousal Seeking Orientation, Exercise Flow and Life Satisfaction in Triathlon Participants

Byeung-Sik Ahn

*Department of Physical Education, Graduate School,
Jeju National University, Korea*

Supervised by professor Duk-Jin Kim

In this study, we examined the difference in arousal seeking orientation, exercise flow and life satisfaction across age and exercise career, and test the mediating effects of exercise flow in the relationship between arousal seeking orientation and Life satisfaction in triathlon participants. Participants were 230 adults who complete questionnaires measuring arousal seeking orientation, exercise flow, Life satisfaction and demographics. The data from this study were analyzed using MONOVA and multiple regression analysis. MANOVA results showed a significant difference across age and exercise. Low age group showed more higher score on arousal seeking orientation than high age group, while high age group showed more higher score on exercise flow than low age group. Low exercise career group showed more higher score on arousal seeking orientation than high exercise career group, while high exercise career group showed more higher score on exercise flow and life satisfaction than low exercise career group. Also, regression analysis revealed that arousal seeking orientation positively predicted exercise flow and life satisfaction. In turn, exercise flow positively predicted life satisfaction and mediated the relationship between arousal seeking and life satisfaction.

◆ 부 록 1 ◆

<설문지>

트라이애슬론참가자들의 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 관계

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 본 설문에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

이 설문 조사는 **트라이애슬론참가자들의 각성추구성향과 운동몰입 및 생활만족의 관계**를 알아보기 위한 것입니다.

여러분들이 응답한 내용은 연구 목적에만 사용될 것이며 이 조사와 관련된 모든 자료는 비밀이 철저히 보장될 것입니다. 이 조사의 질문에는 맞고 틀린 답이 없으며, 여러분들의 생각을 솔직히 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분들이 응답한 내용은 소중한 자료로 활용될 것이므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

여러분들의 건강과 발전을 진심으로 기원하며 협조와 지원에 다시 한 번 감사드립니다.

감사합니다.

2013년 6월

제주대학교 일반대학원 석사과정 안 병 식
지도교수 김 덕 진

E-mail : ahnrun@naver.com / H.P : 010-9354-2012

[생활만족]

☞ 다음의 문항들은 생활 전반에 대한 만족도를 측정하고자 하는 것입니다. 해당되는 번호에 √표를 해 주시기 바랍니다.

| | 질문내용 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이 다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|---|---|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 1 | 대체적으로 나는 이상에 가까운 생활을 하고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 현재 나는 아주 좋은 생활 조건들을 갖고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 나는 나의 삶에 만족한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 이제까지의 삶을 통해서 나는 내가 원하는 중요한 것을 성취하였다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 만일 내 삶을 다시 산다하더라도, 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

| [각성추구성향에 대한 질문] | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| ☞ 다음 질문들은 각성추구 성향에 관한 것입니다. 지금 자신이 생각하고 있는 것에 근거하여 해당되는 번호에 √표를 해 주시기 바랍니다. | | | | | | |
| 질문내용 | | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이 다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
| 1 | 어린이 대공원 갈 때면 스릴 있는 놀이기구(청룡 열차, 바이킹) 타는 것이 재미있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 스릴 있고 짜릿한 공포영화가 재미있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 가끔은 안전한 운전보다는 스릴 있는 운전을 하고 싶다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 약간 짜릿하고 공포심을 불러일으키는 놀이 또는 스포츠가 재미있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 운동에서 안전한 수행보다는 스릴 있는 수행이 재미있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 평상시 익숙한 활동보다는 새롭고 신기한 활동이 더 좋다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 등산을 할 때마다 낯익은(익숙한) 코스보다는 새로운 코스로 가보고 싶다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | 내가 즐기는 운동(활동)에서 항상 새로운 것(기술, 환경)을 요구하는 것 같다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | 어떤 활동을 좋아하면 그 활동에서 계속 새로운 것을 찾으려고 노력한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | 평상시 도전적인 활동을 좋아하는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | 정적인 활동보다는 동적인 활동을 좋아하는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | 새롭고 신기한(모험적인) 활동을 보면 항상 도전하고 싶다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

- 각성추구성향(감각추구성향)이란 ?

각성추구성향(감각추구성향)은 개인이 신체적, 사회적 위험을 기꺼이 감수하면서 까지 다양하고 신기하며, 복잡한 감각이나 경험을 추구하려는 욕구로 정의 됩니다. 각성추구성향은 스릴과 모험추구(신기함)등의 하위요인으로 구성되어 있습니다.

| 다음은 몰입경험에 관한 문항입니다. [한 문항도 빠짐없이 해당되는 번호에 √표를 해 주시기 바랍니다.] | | | | | | |
|--|--|-----------|--------|------|-----|--------|
| 문항 | 질문내용 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
| 1 | 내가 하고자 하는 동작이 무엇인지를 명확히 알고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 나는 철인3종을 할 때 동작을 완전히 통제하고 있음을 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 나는 철인3종을 할 때 동작에 집중하여 다른 사람이 나에 대해 어떻게 평가 할 것인가에 전혀 개의치 않았다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 나는 철인3종을 할 때 시간의 흐름이 실제보다 빠르게 혹은 느리게 지나가는 것처럼 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 나는 철인3종을 하면서 얻어지는 경험들을 즐긴다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 내가 하고 싶어 하는 철인3종에 대한 기술 동작이 무엇인지 정확히 알고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 나는 철인3종을 할 때 기술동작을 어떻게 하고 있는지에 대해 걱정하지 않았다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | 나는 철인3종을 할 때 기술동작을 컨트롤 할 수 있는 것처럼 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | 나는 철인3종을 할 때 시간의 흐름이 평소와 다른 것처럼 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | 나는 철인3종을 하는 동안 기분이 좋았고 그러한 기분을 다시 느껴보고 싶다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | 나는 철인3종을 할 때 내가 이루고자 하는 것을 알고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | 나는 철인3종을 할 때 나 자신을 완전히 컨트롤 하고 있다고 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | 나는 철인3종을 기술동작에 몰입하여 내가 어떻게 보여질 것인가를 걱정하지 않았다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | 나는 철인3종을 하는 동안 시간이 멈춰진 것처럼 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | 철인3종 경험은 나에게 좋은 느낌을 주었다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | 나는 철인3종을 할 때 나의 목표가 명확했다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | 나는 철인3종을 할 때 내 몸을 완전히 조절하고 있음을 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | 철인3종을 하는 것에 몰두하여 다른 사람이 나에 대해 어떻게 생각하는지에 대해 걱정하지 않았다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | 철인3종은 때때로 느리게 진행되는 것처럼 느꼈다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | 철인3종을 하면서 얻은 경험이 나에게 매우 큰 보상을 준다는 것을 알았다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

- 다음은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.
해당하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은? 1) 남 자 2) 여 자
2. 귀하의 연령은? (세)
3. 귀하의 학력은 무엇입니까?
 1) 고등학교 졸업 2) 대학교 재학 3)대학교 졸업 4)대학원 졸업 5)기타()
4. 귀하의 월 평균 소득은?
 1) 200만원 이하 2) 300만원 이하 3) 400만원 이하 4) 500만원 이하 5) 500만원 이상
5. 귀하의 1회 스포츠 활동(달리기, 사이클, 수영, 체력 훈련 등) 참여시간은 평균 어느 정도입니까?
 1) 10분 이상 ~ 1시간 이하 2) 1시간 이상 ~ 2시간 이하 3) 2시간 이상 ~ 3시간 이하
 4) 3시간 이상
6. 귀하는 트라이애슬론(달리기, 사이클, 수영, 체력 훈련 등) 운동을 일주일에 얼마나 자주하고 계십니까?
 1) 1~2회 2) 3~4회 3) 5~6회 4) 매일
7. 귀하의 트라이애슬론 운동 경력은? (년)

◆ 부록 1 ◆

- 트라이애슬론의 경기규칙(Ironman 대회의 경기규칙, www.kts.pe.kr)

1) 수영

- (1) 모든 수영선수는 조직위원회에서 준비한 수영모를 착용해야 한다.
- (2) 핀이나 패들 또는 스노클, wet-suit, 부력기구 등은 사용할 수 없다. 슈트는 소매가 없는 것이어야 하고 어깨와 넓적다리는 번호를 쓸 수 있도록 노출되어야 한다.
- (3) 고글(goggle)이나 안면보호대는 착용할 수 있다.
- (4) 개인적인 호위는 허용되지 않는다. 수영코스에서는 파도타기보드나 카약 또는 보트가 순시한다.
- (5) 수영선수는 어깨와 넓적다리에 조직위원회에서 일련번호를 쓴다. 이때 번호를 적을 부위에 선크림이나 바세린 등을 바르면 안 된다. 쓰여진 번호는 수영이 끝난 후에는 지울 수 있으나 수영 중에는 지워져서는 안 된다. 조직위원만이 번호를 쓸 수 있다.
- (6) 오전 6시 55분에 출발선보다 앞서 위치한 선수는 벌점을 받는다.
- (7) 수영선수는 시합 중 코스 중에 있어야 하며 시계방향으로 돌게 되고 부표는 우측에 두면 된다. 이를 어기게 되면 자격을 상실할 수 있다.
- (8) 수영 중에 도움을 받으면 자격을 상실한다. 단, 출발점 근처에서 문제가 발생했을 때 출발점에 돌아와 도움을 받고 다시 출발점을 벗어나면 벌점이 부과되지 않는다.
- (9) 수영은 2시간 20분 내에 끝내야 한다. 이 시간 이후에 수영을 끝내지 못한 선수는 자동 탈락되고 나머지 코스에 임할 수 없다.
- (10) 수영을 끝내면 선수는 미리 준비된 사이클 백을 받게 되는데 이는 수영선수의 입출을 점검하여 안전을 도모(남아 있는 백을 확인하여 아직 수영하고 있는 선수의 수를 파악하기 위함.)하기 위함이다.
- (11) 수영을 끝낸 후 모든 선수는 지정된 장소에서 사이클 복장으로 갈아입어야 한다. 사이클 보관 장소에서 복장을 갈아입으면 그 지점이 혼잡하게 되므로 그 장소에서 갈아입을 수 없다. 공공장소에서 옷을 벗고 경기에 임할 수 없다.

2) 사이클

(1) 바퀴가 나란히(tandem) 있거나, 누워서(recumbent) 타거나, 유선형(fairing) 구조이거나 솔리드(solid) 바퀴나 바퀴가 덮혀 있는 등 저항을 크게 줄일 수 있는 것을 사용할 수 없다. 또한 새롭거나 이상한 형태의 사이클 역시 사이클 점검관리자나 미국 트라이애슬론연맹의 적법한 검차를 통과해야만 경기에 사용할 수 있다.

(2) 절대 다른 선수의 사이클이나 차량을 뒤따라가는 행위(drafting)는 허용되지 않는다. 다른 선수를 추월할 때를 제외하고는 도로의 우측 편을 이용하여 주행하여야 한다. 옆으로 나란히 주행하는 것도 허용되지 않는다. 추월하는 선수는 15초까지 좌측 편으로 이동할 수 있고 추월을 끝냈거나 추월을 실패하면 즉시 우측으로 다시 돌아가야 한다. 사이클 간의 거리는 추월할 때를 제외하고 10m를 유지해야 한다. 추월당한 선수가 추월한 선수를 다시 추월하려면 10m의 거리가 유지된 후 추월을 시도해야 한다. 심판들은 뒤따라가거나(drafting) 다른 선수의 진로를 방해하는(blocking) 선수에게는 3분간 섰다가 출발하게(stop-and-go) 하는 벌칙을 부여한다. 이러한 벌칙은 사이클에서 마라톤으로 전환하는 지점에서도 부여가 가능하다. 2회 이상 이러한 벌칙을 받으면 경기에서 실격된다.

(3) 신발(사이클화)은 사이클 백에 넣어 두거나 페달에 장착시켜야 한다. 절대 사이클 옆에 뒤서는 안 된다. 사이클 코스에서는 신발과 옷은 반드시 착용해야 한다.

(4) 모든 선수는 부여된 일련번호표를 경기 중에는 반드시 항상 착용해야 한다. 조직위원회에서 부여한 번호표는 경기 중에 심판들에 의해서 확인된다. 사이클 번호표는 잘 보일 수 있도록 선수의 등에 부착해야 한다. 접거나(folding) 찢거나(cutting) 혹은 어떠한 경우의 의도적인 훼손은 절대 있어서는 안 된다.

(5) 전체 사이클 코스와 바꿈터의 안팎에서도 품질보증기관(ANSI, SNELL)에서 인증된 헬멧만을 착용할 수 있다. 인증된 헬멧이 아닌 것을 착용하거나 턱 끈(chin strap)이 느슨할 때는 실격당할 수 있다. 헬멧의 성능에 영향을 주는 딱딱한 부분(hardshell)의 변환도 허용되지 않는다.

(6) 개인적인 도움을 받을 수 없다. 경기 중 충분한 보급소를 운영한다. 친구나 식구 또는 코치나 도우미 등은 절대 사이클을 타거나 차량을 이용하거나 옆에서 같이 뒀 수 없고 선수에게 음식물이나 기타 물건을 전달할 수 없다. 이러한 행위가 적발되어 실격되지 않으려면 모든 사람이 한 장소에 머무르도록 경고를 받게 된다. 도

움을 받거나 따라가거나 보호받으려고 시도를 하는 선수는 즉시 실격 처리되고 그 책임은 선수에 있다.

(7) 각자가 준비한 음식을 담은 백은 사이클의 중간지점에 위치하고 그 백에는 반드시 음식물만 들어있어야 한다. 그 지정장소가 폐쇄된 이후에 가져가지 않은 백은 폐기처분된다. 8) 사이클의 정비와 수선에 대한 책임은 각 선수에 있다. 조직위원회의 공인 수리팀 이외에 다른 사람으로부터 도움을 받게 되면 실격된다. 각 선수가 사이클의 고장에 대비한 준비를 하여야 한다. 공인수리 팀의 임무에 펑크 난 바퀴의 교체는 포함되지 않는다.

(9) 참가선수들은 모든 경기심판과 진행요원의 안내와 지시에 따라야 한다.

(10) 참가선수들은 필요하다면 사이클을 타지 않고 걸을 수 있으나 사이클 없이 사이클 코스를 걸을 수는 없다. 고장이 원인이라면 참가선수들은 사이클을 타지 않고 바꿈터 까지 건거나 그 자리에서 머물러야 한다.

(11) 사이클을 탄 상황에서는 개별적으로 교통법규에 따라야 하고 위반 시 결과에 대한 책임은 개인에게 있다. 12) 모든 사이클은 경기 전날에 검차를 받아야 한다. 조직위원들이 사이클의 상태에 따라 최종 결정을 내린다. 만약 사이클이 안전기준에 맞지 않는다면 참가선수는 경기에 참가하기 전에 문제점을 보완해야 한다. 일단 검차를 통과하면 사이클의 컴퓨터만을 덮개로 씌울 수 있고 사이클 전체를 플라스틱(비닐) 등으로 씌우는 것은 허용되지 않는다.

(13) 모든 선수들의 자전거는 사이클이어야 한다. 산악자전거, 일반자전거, 활주궤도(coaster)가 달린 자전거 등으로 경기에 임할 수 없다.

(14) 사이클 코스는 수영시작 시간 후 10시간 30분에 폐쇄된다. 그 시간 이후에도 코스에 남아있는 선수들은 경기에 탈락되고 나머지 경기에 임할 수 없다.

(15) 사이클이 끝나면 선수들은 본인의 마라톤 백을 받아야 한다. 이는 사이클 코스에 아직 남아서 경기 중인 선수들의 숫자를 세는데 활용된다.

(16) 사이클 등록은 의무적이다. 경기장소에 도착하자마자 경기책임자를 만나서 사이클에 부착될 표시를 받아야 한다.

3) 마라톤

(1) 달리거나 걷거나 기는 행위를 제외한 일체의 다른 형태의 이동은 허용되지 않는다.

(2) 선수들은 일련번호를 항상 달고 있어야 한다. 조직위원회에서 부여된 일련번호는 경기 중 심판들에 의해서 확인된다. 번호표를 접거나 찢거나 의도적으로 훼손하는 행위는 절대 금한다. 일련번호표는 선수의 허리 위에 네 귀퉁이가 모두 고정된 채로 전면부에 부착한다. 마라톤 할 때는 신발과 옷을 착용해야 한다.

(3) 경기에 참가하지 않는 사람이나 차량이 선수들을 개인적으로 호위할 수 없다. 이 경기는 개인경기이다. 특정선수에게만 이득을 줄 수 있는 외부의 도움 등 팀워크는 허용되지 않는다. 충분한 보급소가 운영된다. 개인을 위한 차량이나 경기에 참가하지 않는 사람이 같이 뛰면 그 선수가 실격 처리된다. 경기에 참가하지 않는 사람이라 함은 이미 경기를 포기한 선수와 실격되거나 경기를 끝낸 선수도 포함된다. 친구나 가족 또는 코치 혹은 응원단이 자전거나 차량을 이용하여 선수를 따라갈 수 없고, 음식이나 다른 물건을 전달할 수 없다. 이러한 행위가 적발되어 실격되지 않으려면 모든 사람이 한 장소에 머무르도록 경고를 받게 된다. 도움을 받거나 따라가거나 보호받으려고 시도를 하는 선수는 즉시 실격 처리되고 그 책임은 선수에 있다. 하지만 아직 경기를 끝내지 않은 선수들과 같이 뛰는 것은 허용된다.

(4) 마라톤의 반환점 부근에 각자가 미리 준비한 음식물이 든 백을 전달받을 수 있다. 이 백에는 음식물만 들어있어야 한다. 그 지정장소가 폐쇄된 이후에 가져가지 않은 백은 폐기처분된다.

(5) 참가선수들은 모든 경기심판과 진행요원의 안내와 지시에 따라야 한다.

(6) 대부분의 참가선수들은 일몰 후에도 경기를 끝낼 수 없기 때문에 몸의 앞과 뒤 그리고 신발에 반사재를 반드시 부착해야 한다. 해가 질 무렵에 경기 중인 모든 선수들은 나머지 경기에 조명등을 최소한 한 개 이상 부착하고 임해야 한다.

(7) 모든 경기는 수영시작시간 후 17시간까지다. 이 시간이 경과한 뒤에도 경기 중인 선수들은 실격 처리되고 코스를 더 이상 달릴 수 없다. 코스가 폐쇄된 후에는 지원차량의 도움을 받을 수 없기 때문이다. 이 때 경기를 계속하는 선수들의 모든 책임은 개인이 진다.