

體育教育學 碩士學位 論文

테니스 동호인들의 운동중독체험
특성분석

慶州大學校 教育大學院

體育教育專攻

崔 卜 日

2005年 6月

테니스 동호인들의 운동중독체험 특성분석

指導教授 趙國來

이 論文을 體育學 碩士學位 論文으로 提出함

2005年 6月

慶州大學校 教育大學院

體育教育專攻

崔 卜 日

崔卜日 의 碩士學位 論文을 認准함

審 查 委 員 長 김 홍 석 印

審 查 委 員 이 동 수 印

審 查 委 員 조 국 래 印

慶州大學校 教育大學院

2005年 6月

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
3. 연구의 범위 및 제한점	4
4. 용어정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 중독의 개념	5
2. 중독의 준거 및 임상적 진단기준	5
3. 운동중독의 개념과 특성	6
4. 선행연구	12
III. 연구방법	18
1. 연구 대상	18
2. 연구 기간	18
3. 연구 도구	18
4. 연구 절차	19
5. 자료 분석	19
IV. 결 과	20
1. 테니스 동호인들의 운동체험 특성 구조의 요인 분석 결과	20
2. 대상 집단에 따른 운동중독 체험 특성의 차이	23
V. 논의 및 결론	28
참고문헌	31

Abstract 34
부 록(설문지) 36

표 목 차

<표 1>. 질문지의 구성 지표	19
<표 2>. 운동중독 체험특성의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 결과 요약	22
<표 3>. 성, 연령, 운동수준에 따른 체험특성 요인간의 효과 검정	24
<표 4>. 성별에 따른 운동체험 특성의 평균, 표준편차 및 분산분석 요 약	25
<표 5>. 연령별 테니스 체험 특성요인의 평균, 표준편차 및 분산분석	26
<표 6>. 운동수준별 체험 특성요인의 평균, 표준편차 및 분산분석	27

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현재 우리사회에서는 건강에 대한 관심이 급격히 증가하고 있다. 운동을 통한 건강 유지와 증진에 대한 기대와 함께 현대인들은 교육제도의 틀 속에서 얻은 체육 및 스포츠의 활동경험을 기반으로 삶의 질을 향상시키고, 건강을 유지하기 위한 여가활동으로 스포츠를 즐기고 있다. 이러한 스포츠 활동은 운동경험의 확대와 강화를 가져오는 계기가 되기도 한다. 통계청(2002)이 발표한 자료에 의하면 우리 국민들의 생활에 있어 중요한 관심사는 건강, 경제, 학업의 순이었고, 우리 국민의 10명중 7명이 삶에서 가장 중요한 것으로 건강을 꼽고 있는 것으로 나타났다(LG애드, 2003). 최근 국민생활체육협의회(2004)가 조사한 자료에 의하면 2003년 우리 국민들 중에 39,7%가 주 2회 이상 건강의 유지·증진을 위해 운동이나 스포츠를 즐기고 있는 것으로 나타났다. 이처럼 건강에 대한 관심은 건강스포츠의 역할을 강조하고 있으며, 건강스포츠의 폭발적 인기를 불러일으키고 있다.

그러나, 건강의 유지를 위한 운동의 참여를 넘어서 운동에 지나치게 몰입하거나 운동을 탐닉하는 현상들이 나타나기 시작하였고, 이와 함께 운동중독이라고 하는 용어가 대중매체를 통하여 논의되기 시작하였다.

일반적으로 중독증은 자신의 요구와 욕구에 따르는 것이나 저항할 수 없는 충동에 빠지는 것을 의미한다. 운동에 대해 중독성을 보이는 사람들은 종종

운동이 그들의 생활을 지배할지라도 운동이 그들의 존재를 강화시켜 준다고 믿으며, 그들 스스로 부정적인 탐닉의 증상을 알지 못하는 경향이 있다고 밝혀졌다. 운동으로 인한 이러한 형태의 증상을 운동중독(exercise addiction)이라 한다. 운동을 통해 개인이 자신의 삶을 풍요롭게 조장해 가는 것은 지극히 자연스러운 행위이다. 국가에서는 이러한 행위자를 증가시키기 위해 가능한 최대한의 재정적·행정적 배려를 지속하고 있다. 그러나 과도한 운동 때문에 일상생활의 많은 부분이 심각한 손상을 받는다면 그것은 명백히 개인적·사회적 손실일 수밖에 없다. 운동중독을 주목하는 이유는 바로 여기에 있다. (강신욱, 2002)

Glasser(1976), Francis(1982), Chan과 Grossman(1988), Insel과 Roth(1993)는 운동중독을 개인의 심리적, 육체적 활력을 증가시키며 개인의 안녕과 운동기능을 개선시키는 삶의 보완제로 보고, 규칙적인 신체 운동을 통한 심리적, 신체적인 혜택에 대해 설명하였다. 이와 같은 신체운동의 긍정적인 효과는 한때 운동이 긍정적으로 중독 될 수 있는 활동으로 보여 졌으나, 이후 일부의 참여자들은 운동에 의해 삶 전체가 통제 당하고 인생의 다른 선택권을 제거시킨다는 Morgan(1979)의 연구결과를 시초로 운동중독에 대해 부정적 측면이 연구되기 시작하였다.

지금까지 국내에서 운동중독에 관한 선행연구들을 보면 볼링중독성향과 심리적 행복감(양명환, 1988), 여가 스포츠 참가자의 운동척도 개발(신규리, 2000), 운동중독 패러다임을 통한 배드민턴 동호인들의 체험 특성 분석(장병선, 2001), 생활체육참가자들의 운동중독과 삶의 질에 관한 연구(강신욱,

2002), 마라톤 동호인들의 운동중독 수준에 따른 운동중독에 관한 연구(박광진, 2002), 모험 스포츠 참가자의 운동중독에 관한 질적 연구(박선기, 2003), 마라톤 동호인들의 운동중독에 관한 심층적 운동중독의 이해(정은숙, 2005) 등 활발하게 이루어져 오고 있다. 하지만 테니스동호인들은 어떠한 양상으로 테니스에 몰입하여 중독되는가를 다룬 연구가 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구는 일반적인 중독적 행동에 관한 연구 및 운동중독에 관한 선행연구들에 기초하여 테니스동호인 클럽에 속해있는 성인들을 대상으로 운동중독 관점에서 그들이 운동 중, 후에 느끼는 체험적 특성 요인을 추출하고 그러한 체험적 특성이 성별, 연령별, 운동수준별에 따라서 어떻게 달라지는가를 규명하고자 한다.

이러한 노력은 운동중독에 대한 진단기준을 제시하여 생활체육 테니스 분야의 현장지도자들에게 유익한 정보를 제공하게 될 것이다.

2. 연구문제

본 연구는 앞에서 제시한 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 1) 규칙적으로 운동에 참가하는 테니스 동호인들은 운동중독 요인과 관련된 체험적 특성이 발현되는가?
- 2) 운동중독요인과 관련된 체험적 특성들은 성과 연령 및 운동수준에 따라 차이가 있는가?

3. 연구의 범위 및 제한점

이 연구의 범위와 제한점은 다음과 같다.

- 1) 본 연구 대상은 경상북도 경주시에 거주하는 테니스 동호인으로 한정하였다.
- 2) 본 연구의 참여자들은 운동 참가 빈도 주 1회 이상, 운동 참가시간은 매 회 1시간 이상 규칙적으로 운동에 참여하는 성인 남녀로 한정하였다.

4. 용어정의

- **중독(addiction)** : 중독이란 정신의학에서는 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 심리적 의존이나 생리적 의존을 뜻한다(이병윤, 1992).
- **운동중독(addiction to exercise)** : 운동을 하지 않고 24-36시간 후에 일어나는 의존성, 내성, 금단증세의 특성을 수반하는 규칙적인 운동에 대한 심리적, 생리적인 현상이 출현하는 것이다(Sachs, 1981).
- **체험특성** : 운동참여자들이 운동수행 중, 후에 경험한 인지적, 정서적, 행동적 특성을 일컫는다.

II 이론적 배경

1. 중독의 개념

중독이란 정신의학에서는 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 심리적 의존이나 생리적 의존을 뜻하며 중독의 기준은 계속 사용되지 않을 수 없는 강박적인 갈구와 내성의 증가에 따르는 용량 증가의 필요성을 그리고 그들 약물의 공급이 급격히 단절되거나 양이 감소되었을 때 나타나는 금단증세의 출현 등이다. 이병윤(1992), 김성현(1998)은 중독을 감정(mood), 인식(perception), 행동(behavior)에 인위적인 변화를 일으키고자 약물남용, 즉 향정신성 약물을 비 의학적이고 불법적으로 사용함으로써 의학적, 사회적 해독을 끼쳐 결국 개인, 가정, 사회와 국가를 파멸케 하는 것으로 정의하고 있다.

중독이 심화되면 신체적, 심리적인 변화를 야기하게 된다. 중독 행동은 여러 가지 양상으로 나타나며 시대가 변함에 따라 다양한 유형으로 변모하였다. 즉, 현대사회에서 야기되는 중독이라는 것은 약물이나 알콜뿐만 아니라 도박이나 게임중독, 운동중독 등을 포함하는 개념이다. 1930년대의 라디오 중독이나 1950년대의 TV중독에 이어 1980년대 들어서는 컴퓨터 중독으로, 1990년대에는 운동중독이나 PC통신 중독으로 그 양상이 변모하여 사회현상에 의해 야기되는 중독의 새로운 단면을 보여주고 있다.

2. 중독의 준거 및 임상적 진단기준

중독은 약물 등의 사용에 대한 강박적 집착, 일단 시작하면 끝을 보고야마는 조절 불능, 해로운 결과가 있을 것을 뻔히 알면서도 사용하는 강박적인 사용상태 등을 중독으로 정의한다면 약물뿐 아니라 음식, 도박, 일, 사랑, 사람, 술, 운동 등에서 일어날 수 있다. 또한 중독은 정상적인 질병이나 유전적인 요

인뿐만 아니라 개인을 둘러싼 문화적인 환경이나 새로운 사회현상에서도 과생될 수 있다. 이러한 중독이 심화되면 신체적, 심리적 변화를 야기하게 된다. 일반적으로 중독의 임상적 진단기준은 다음과 같다.

Goldberg(1996)는 미국의학협회(American Medical Association:AMA)에서 제정한 정신장애의 진단기준인 DSM-IV의 병리적 도박 또는 물질남용의 준거에 맞추어 다음과 같은 중독의 임상적 진단기준을 제시하고 있다.

1) 의존성

다음 항목 중 하나 이상이 해당될 때 의존성을 갖는 것으로 진단한다.

첫째, 중요한 사회, 직업, 혹은 여가활동이 약물 또는 관련 행동을 위하여 포기되거나 감소됨.

둘째, 약속을 미루거나 어기는 현상이 발생함.

2) 내성

다음 항목중 하나 이상이 해당될 때, 이는 내성을 갖는 것으로 진단된다.

첫째, 만족을 얻으려는 욕구 때문에 사용시간 또는 사용량을 증가시킴.

둘째, 같은 시간 또는 같은 량을 써도 얻어지는 욕구 충족이 줄어듦.

3) 금단증세

약물 또는 관련행동을 중단하고 수일에서 한달 사이에 해당 항목 중 어느 하나 이상의 증상이 발현되었을 때, 이는 금단증세가 있는 것으로 진단한다.

첫째, 초조(psychomotor agitation),

둘째, 불안(anxiety)

셋째, 환상 또는 백일몽(과도한 상상)

3. 운동중독의 개념과 특성

1) 운동중독의 개념과 준거

중독증은 자신의 요구와 욕구에 따르는 것이나, 저항할 수 없는 충동에 빠

지는 것을 의미한다. 중독적 운동이란 지나치게 운동에 이끌리고 이러한 욕구를 억제하지 못하는 특성을 가진 행동이라 할 수 있다. Sachs(1981)는 심리적, 생리적 특성의 운동중독은 ‘운동을 중지한 후 24~36시간이 흐른 뒤에 나타나는 금단증세로 특징 지을 수 있는 규칙적인 운동 습성을 의존성’이라고 하였다. 이 정의는 심리적, 생리적 요인들을 모두 포함하고 있다는 점에 주목해야 한다.

운동중독을 ‘장애’라고 명명하려면 위에 말한 중독이 가지는 속성들을 가지고 있어야 한다. 즉 ‘중독장애’의 진단이라는 것은 단순히 어떠한 대상을 지속적으로 실행하는 것만으로는 부족하며 의존성, 내성 및 금단증세의 발현을 필요조건으로 한다. 가장 보편적으로 주목되는 금단증세들은 불안, 긴장, 죄의식, 성급함, 신경과민, 근육경련, 들뜬감 등이다(Sachs, 1981; Pargman, 1984). 이러한 금단증세들은 달리기 중독의 존재와 그 수준을 결정하는데 중요한 요인으로 활용되어 왔다. 우리는 어떤 개인이 운동을 하지 않으려고 계획한 날에는 금단증세가 나타나지 않을 것이나, 운동을 계획하였는데 참여가 불가능한 날에 그러한 증세가 나타날 것으로 예상할 수 있다(Sachs, 1984).

운동에 중독된 사람은 잠시 동안 운동을 그만 두게 되면 때때로 우울증, 불안, 그리고 극도로 초조해지게 된다. 가정과 직장에서 불만, 불평 그리고 일반적인 피로를 동반하면서 사회에서 대인관계가 소원해지게 된다. 안면신경통, 근육 경직에 따른 근육통, 식욕감퇴, 그리고 변비나 월경불순 등이 종종 일어난다. 심한 운동중독증은 운동을 의료적으로, 직업적으로, 그리고 사회적으로 금지해야 할 때조차 계속된다(Morgan, 1979).

운동의 의존성에 대한 진단 준거는 다음과 같다(Morgan, 1979)

- 첫째, 매일 한, 두 차례이상 정기적으로 하는 똑 같은 형태의 운동
- 둘째, 운동량의 증가에 따른 참을성의 증가
- 셋째, 운동을 그만둔 후에 뒤따르는 정신혼란과 관련된 금단증세

넷째, 운동의 재개로 금단증세가 없어짐

다섯째, 운동을 그만둔 후 금단증세와 이전에 실시한 운동 형태로 급격히 돌아오는 것 등이다.

2) 운동중독의 특성 및 유형

(1) 운동중독의 특성

음식이나 약물, 알코올, 또는 과도한 운동이던 간에 모든 중독에 적용할 수 있는 몇몇 특성들이 있다. 중독의 본질에 의해 모든 중독들은 비슷한 특성들을 보인다(임금선 역, 1994).

첫 번째 공통적인 특성은 □□강박관념(obsession)□□이다. 중독적 물질이나 행동에 대한 강박관념이나 몰입은 중독적 행동에 대한 반복되는 사고(思考)로 특징 지워질 수 있다. 중독이 사고에 얼마만큼 강한 변화를 주든 간에 중독적 물질이나 활동 등에 대한 사고는 항상 지배적이다. 그들의 욕망이나 강한 충동은 그들을 어떠한 활동으로 몰아넣는 강한 힘이 된다.

두 번째 특성은□□통제성상실(loss of control)□□이나□□강제성(compulsion)□□이다. 이는 중독적 행동을 그만두려고 하거나 절제하는 데에 대한 무력감으로 특징 지울 수 있다. 예를 들면, 음식중독의 경우에 잠자리에 들어서도 음식을 먹게 되는 것을 그만둘 수 없는 무력감이 있을 수 있다.

세 번째 특성은 중독에 대한 □□부인(denial)□□이다. 이는 자신의 중독은 모두 괜찮으며 전혀 문제가 되지 않는다고 생각하는 정신적인 과정이다.

네 번째 특성은 ‘내성(tolerance)□□이다. 내성은 중독적 물질이나 활동과의 접촉을 계속해서 지속하려는 신체적 능력이다. 즉, 중독물질에 대한 신체의 내성 정도가 커지기 시작하면 결국에는 자신이 원하는 효과를 얻기 위해서 더 많은 양을 요구하게 된다. 반면, 알코올 중독과 같은 일부의 중독들은 이와는 반대되는 역내성을 경험할 수 있다. 즉, 알코올 중독자는 3병을 마시고도 이전

에 10병을 마셨을 때만큼의 효과를 얻을 수 있게 된다.

마지막 다섯 번째의 공통된 특성은 ‘금단증세(witherawal symptom)’이다. 모든 종류의 중독은 중독적 물질이 제거되었을 때 금단증세를 경험하게 된다. 금단과정동안 중독은 중독적 물질이나 활동으로 되돌아가려는 경향을 보일 것이며, 이러한 활동이나 물질이 재개되면 금단증세로 인해 발현된 증상들이 없어지는 특징을 갖는다.

(2) 운동중독의 유형

가. 긍정적 운동중독

특히 달리기에서 긍정적인 운동 몰입의 개념은 Glasser(1976)의 저서 "Positive Addiction"에 의해 일반화되었다. Galsser(1976)는 달리기와 명상과 같은 긍정적인 몰입은 삶에서의 만족을 증진시키고 심리적인 힘을 증강시킨다고 주장했다. 이것은 심리적으로나 생리적으로 결국 나쁘게 작용하는 헤로인이나 코카인과 같은 부정적인 탐닉과는 완전히 다르다는 것이다. 더욱이 Glasser(1976)는 자신들이 좀 더 강하게 되도록 도움을 주는 긍정적인 중독을 사용할 수 있다는 데 주목했다. 그는 운동을 사람들의 심신에 힘을 불어넣어서, 신체 기능과 행복감을 증진시키는 긍정적인 중독으로 보았다. Glasser의 연구는 표준적인 양적 평가와 분석보다 임상적이고 심리 치료적인 평가로부터 얻은 질적인 자료이다.

또한 Kostrubala(1976)의 저서 ‘달리는 즐거움’에서는 달리의 긍정적인 중독을 언급하고 있다. 그는 긍정적인 중독으로서의 운동은 심리, 생리적으로 다양한 이점이 전형적으로 규칙적인 신체 활동에 계속해서 참가할 때 생길 수 있음을 의미한다고 하였다. 또한 운동의 긍정적인 몰입은 규칙적인 신체활동에 참가하는 것을 그들의 삶에서 중요한 것으로 생각하고 일, 가족, 그리고 친구 등과 같은 그들의 다른 생활에 성공적으로 통합될 수 있는 것을 의미한다

고 보고하고 있다.

나. 부정적 운동중독

대부분 규칙적으로 운동하는 사람에게는 운동이 일상생활에서 하나의 습관으로 되고, 이러한 참여정도는 건전한 습관을 나타내준다. 즉, 운동은 삶의 다른 중요한 측면을 보완해주고 불안과 우울증을 치료하는데 효과적이다. 그러나 몇%의 사람들은 운동이 그들의 삶을 지배하게 된다(Morgan, 1979). 그렇게 되면 운동은 생활에서 다른 선택을 할 수 없게 만들어 부정적인 중독으로 된다. 모든 생활은 가정과 직장에서 책임을 다하지 못하여 인정받지 못할 정도로 운동중심으로 짜여지게 된다. 이렇게 되면 당연히 개인적으로나 사회적으로 적응하지 못하고 운동을 하지 못하면 금단현상과 점점 더 운동에 의존하게 되는 다른 탐닉적인 과정에 빠지게 된다.

운동에 중독된 많은 사람들은 그들 스스로 부정적인 탐닉의 증상을 알지 못한다. 격렬한 훈련의 대가로 운동에 대한 집중력이 감소하고, 맥없음, 피로감, 판단력 저하, 그리고 사회적 활동과 업무능력이 떨어지게 된다. 고등교육을 받은 사람들은 쉽게 빠져드는 경향이 있지만 부정적으로 운동을 탐닉하는 사람들은 이러한 증상을 알 수 있고, 운동이 그들의 삶에 미치는 영향을 깨닫게 된다(Sachs, 1984). 운동에 중독된 사람들은 종종 운동이 그들의 생활을 지배할지라도 그것이 그들의 존재를 강화시켜 준다고 느낀다.

3) 운동중독의 진행과정

중독은 습관의 한 예이다. 다른 습관들과 마찬가지로 중독적 행위들은 습득되어지는 행동들이다. 만일 우리가 어떤 특정한 행동에 열중하게 되고 그것을 좋아하게 된다면, 점차적으로 그 행동에 대한 충동 또는 갈망이 증가될 것이다. 어떤 물질이나 활동을 전혀 경험해보지 않은 사람은 절대 그것에 중독될

수 없으며, 설사 참가하게 되었다고 하더라도 그 행위의 경험이 유쾌하지 않았다면 또한 중독될 수 없다는 Hovarth(1989)의 견해가 이를 지지해준다.

그렇다면 중독은 어떻게 진행되는가? 중독의 진행과정을 3단계로 구분하여 설명하였는데, 1단계는 내적 변화의 단계로써 중독행동의 결과로 인성의 변화가 시작되는 시기이다. 이 단계에서는 내적 변화의 단계로서, 중독자는 자신의 삶 속에서 경험했던 유쾌한 기분 전환을 통해 자신을 통제하고 안위감을 얻을 수 있다고 믿는다. 이러한 경우 초기의 경험은 대체로 강한 중독성을 띠기 마련이다. 이처럼 중독은 유쾌하지 못한 느낌이나 상황을 피하고 안위감을 얻기 위해 반복적인 행동을 할 때 시작된다.

2단계는 생활방식의 변화단계인데, 이 단계에 속한 중독자는 그들의 중독적 행위로 인해 주위 사람들과는 다른 양상을 보이게 된다. 이 단계는 생활방식 형성의 단계로서 이 단계에서는 통제하기 힘든 습관적인 행동들이 더욱 자주 일어난다. 중독자는 일시적으로 고통을 멈추게 할 수 있는 물건이나 행동에 더욱 몰두하게 되며, 자신의 신념체계를 의식적인 행동으로 드러내고 그러한 행동은 통제하기가 훨씬 어려워진다(임금선 역, 1994). 따라서 중독자는 기분 전환이나 습관적 탐닉의 대상 혹은 행위에 의존하는 것이 아니라 중독으로 인한 습성에 의존하게 된다. 즉, 중독자의 가치 체계가 생활방식으로 형상화되기 때문이다. 또한 이 단계에서 중독자는 중독적 행동을 통제할 수 있다고 믿고, 자신의 행동에 한계를 부여하고자 하지만 제대로 되지 않는다.

3단계는 중독자가 자기 자신을 통제할 수 없는 상태이다. 즉, 기분을 전환시키기 위한 습관적 행위 외에는 아무 것도 중요시하지 않는다(임금선 역, 1994). 마지막인 이 단계는 통제 불능의 상태로서 이 단계에 이르면 지속적인 중독성 행위의 결과로 증가된 고통, 분노, 두려움과 그에 따르는 엄청난 스트레스를 극복하고자 중독자로서의 삶이 시작된다(임금선 역, 1994). 즉, 중독자의 삶은 전적으로 중독적 특성, 중독적 사고 체계의 지배를 받아, 자신의 중독

적 생활방식을 유지시킬 일에만 전념하게 된다(임금선 역, 1994). 또한 이 단계에서 중독자는 직장, 가정 건강, 재정 등 모든 영역에서 문제에 봉착하게 된다. 결국 특정한 방식의 개입이 없는 한 중독자들은 중독의 상태를 벗어날 수 없고, 그 자리에 그대로 머물러있게 된다. 이 시점에서 나타날 수 있는 뚜렷한 증세 중 하나는 중독자가 중독행위에 워낙 몰두하여 도저히 그 중독의 사이클을 벗어날 수 없게 된다는 것이다.

4. 선행연구

운동중독 관점에서 테니스 동호인들의 체험적 특성을 다룬 본 연구는 중독 행동에 관한 연구, 인터넷 중독과 우울에 관한 연구, 운동중독에 관한 연구, PC통신 사용자들의 성격과 PC통신 중독에 관한 연구, 그리고 알코올중독에 관한 연구를 바탕으로 하였다.

1). 중독적 행동에 관한 연구

Guinn(1998)과 Faber(1989)는 중독적 행동이란 감정이나 물질, 욕망에 대한 반응으로서, 반복적으로 그러한 행동에 빠지게 하고 궁극적으로 개인이나 타인들에게 해를 끼치게 되는 것이라 정의하였다. 이러한 정의는 섭식 장애나 중독적인 도박이나 도벽 등과 이물질 남용이나 극단적이고 과도한 행동을 포함하는 것이다. 또한 Krych(1989)는 중독자를 중독적인 행동에 참여하고, 그러한 행동으로 문제점을 갖게 되며, 해를 끼치는 결과에도 불구하고 그것을 계속 반복해서 하는 사람으로 정의하였다.

중독적 행동들은 여러 측면에 있어서 부정적인 문제점을 야기한다고 하였다.(Krych, 1989).

첫째, 가족 간의 문제를 들 수 있겠는데 말다툼, 육체적, 심리적인 폭행, 별거나 이혼 등이 여기에 해당한다.

둘째, 금전적인 문제가 나타난다.

중독적 행동을 하는 데에 비용이 들어가는 것은 물론 그런 행동으로 인하여 치료를 받거나 벌금, 손해배상 등을 지불하는 데에도 돈이 들어가기 때문이다.

셋째, 정신 건강상의 문제가 나타난다. 낮은 자아 존중감, 죄의식, 우울증, 절망감등을 경험하게 되는 것이 그것이다.

넷째, 실업과 비고용을 야기하게 되는 직업상의 문제가 나타나며,

마지막으로는, 친구 상실이나 사회적 격리, 고립과 같은 사회적인 문제점들이 발생한다고 하였다.

이러한 중독적 행동과 그에 따른 문제점들은 운동을 지속적이며 규칙적으로 참여하는 중독적 운동참가자에 관한 연구를 위한 여러 가지 시사점을 제공해 주고 있다.

2). 알코올중독에 관한 연구

1950년대에 세계보건기구(World Health Organization : WHO)와 미국의학협회(AMA)는 하나의 의료적 질병으로서 알코올중독을 받아들이게 되었다. 그럼에도 불구하고 알코올중독은 음주에 대한 정확한 기준이 존재하지 않을 뿐 아니라 중독자들의 태도가 다양한 만큼 그 개념을 정의하기가 어렵다. 알코올 중독에 관한 정의를 살펴보면, 세계보건기구(WHO)에서는 ‘한 개인의 알코올 소비는 그 문화가 수용하는 한계를 넘어서 그 문화권에서 부적합하다고 여겨지고, 알코올 섭취가 신체적 건강을 해치거나 사회관계에 지장을 줄 정도로 과도한 경우’로 정의하고 있다. 또한 미국의학협회(AMA)에서는 알코올중독을 알코올 섭취로 인하여 신체적, 사회적, 심리적인 기능장애를 수반하는 질병으로 정의하고 있다.

김성현(1998)에 의하면 알코올중독자의 심리적 귀결은 알코올에 대한 이상한 집착, 그리고 대부분의 알코올 중독자는 자기의 음주가 그리 큰 문제가 아니라고 합리화하는 경향이 주변 사람들로 부터 직접적인 불평을 받았을 때 더

속 강화된다고 하였다. 또한 김성현(1998)은 알코올중독 증상을 생리학적, 임상적 및 심리 행동적 기준으로 범주화하고 각 기준에 따라 임상결과별 혹은 증상별로 간추려 필수 및 보조기준으로 재분류하였다.

첫째, 생리학적 기준에 해당되는 주요증상은 생리학적 의존증상으로 금단 시 떨림(tremor), 환각(hallucinoosis), 경련발작(withdrawal seizurees)의 각종 금단 증상이 발생하고, 내성 형성으로 음주량이 증가하고 그 기간이 연장된다. 따라서 상당한 알코올혈중농도(150mg% 이상)에서도 알코올중독증상이 나타나지 않고, 때로는 기억상실증을 일으킬 때도 있다.

둘째, 임상적 기준에 의한 증상은 신체 및 심리적 의존과 만성적 의존이 결합된 각종 신체질환의 증상과 관련된다.

셋째, 행동적, 심리학적 태도적 기준에 해당되는 주요 증상으로는 상습적인 음주의 결과 가정과 직업, 사회생활에 상당한 지장을 초래하는 증상으로, 환자의 건강을 위해 내려진 엄격한 단주 권고에도 불구하고 음주를 지속하며, 직업상실, 가정생활의 파탄, 배우자나 자녀의 학대, 경제적 궁핍, 위법 행위 등으로 상당한 사회적 압력에도 불구하고 단주불능, 자신의 음주에 대한 통제력 상실을 인정하는 경우 등이다. 이렇듯 알코올중독 증상은 한 개인의 신체 및 심리적으로 황폐화 될뿐 아니라 사회, 가정 등에도 부정적 영향을 미친다는 사실에 주목할 필요가 있고 이러한 문제점들은 운동을 지속적이며 규칙적으로 참여하는 중독적 운동참가자에 관한 연구를 위한 여러 가지 시사점을 제공해주고 있다.

3). 운동중독에 관한 연구

달리기에서 긍정적인 운동 몰입의 개념은 Glasser(1976)의 저서“Positive Addiction□□에 의해 일반화 되었다. Glasser(1976)는 달리기와 명상과 같은 긍정적인 몰입은 삶에서의 만족을 증진시키고 심리적인 힘을 증강시킨다고 주장

했다. 이것은 심리적으로나 생리적으로 결국 나쁘게 작용하는 헤로인이나 코카인과 같은 부정적인 탐닉과는 완전히 다르다는 것이다.

더욱이 Glasser(1976)는 자신들이 좀 더 강하게 되도록 도움을 주는 긍정적인 중독을 사용할 수 있다는 데 주목했다. 그는 운동이 사람들의 심신에 힘을 불어넣어 주어서, 신체 기능과 행복감을 증진시키는 긍정적인 중독으로 보았다. 그러나 Morgan(1979)은 달리기 중독의 연구에서 달리기 중독이 항상 긍정적인면만 존재 하는 것이 아니라 부정적인 면도 있다고 주장하였다.

Morgan(1979)은 다음의 두 가지 요구 조건이 충족되었을 때 부정적인 중독이 존재한다고 가정하였다.

첫째, 사람들이 일상생활을 대처해 나가는데 운동이 반드시 필요하다고 느껴야 한다.

둘째, 운동이 박탈되었을 때 반드시 금단증세를 경험해야 한다고 주장하였다. 이렇게 부정적으로 중독된 주자들에게는 운동이 그들의 삶을 통제하고 인생의 다른 선택권을 제거시키게 된다. 그들의 삶은 규칙적으로 운동을 하려는 욕구주변에서 조직될 것이 분명하며, 심지어 피로, 나른함, 집중력 저하와 같은 부차적인 금단 증세를 경험할 수 있다. 따라서 선행연구들은 운동중독에는 긍정적인 면뿐만 아니라 부정적인 면을 모두 나타낼 수 있다고 분명히 밝히고 있음을 알 수 있다.

4). PC통신 사용자들의 성격과 PC통신 중독에 관한 연구

Young & Rodgers(1988)는 ‘인터넷 중독 : 성격특성과 그것의 발달간의 관계’라는 저널에서 자아 존중감, 감각추구성향, 낮은 자기노출 등의 성향을 측정하였다. 그들은 중독인 사람들을 미국의학협회(AMA)에서 제정한 정신장애의 진단기준인 DSM-IV의 도박중독 진단준거에 기초하여 분류했고, 의존을 보인 259명의 케이스로 연구하였다. 그 결과 중독인 사람들의 경우 신경증 척도의

상승이 있을 수도 있으며 Solitaly Activity와 중독은 높은 상관을 나타내고 민감하게 개인적인 성향을 나타내는 것으로 보고하고 있다. 또한 Young & Rodgrs(1997b)의 다른 연구에서는 인터넷 중독과 우울은 높은 상관을 가진다고도 하였다.

또한 강진구(1997)는 PC통신 이용패턴과 개인적 특성간의 관련성에 대한 연구를 하였는데, MBTI의 문항을 이용하여 이용자의 심리적인 특성이 PC통신의 이용에 영향을 미칠 것이라는 가설을 세우고 검증하였으나 유의수준이 검증되지 못해 기각되었다. 그러나 심리적인 특성과 PC통신 사용량간의 부분적인 관련을 언급하고 있다. 내향성의 경향이 강할수록 전자우편이나 전문 데이터베이스의 양이 증가함을 보고하고 있다. 심리적인 특성이 왜 그러한 이용량의 증가와 영향을 미치는지 등은 연구되어지지 않았지만 성격이 PC통신의 사용과 관련이 있다는 것은 알 수 있다.

윤재희(1998)는 우울, 충동성, 감각추구성향, 인간관계 중 사회적 불편감의 부분에서 인터넷에 몰입적인 사용자들의 심리적인 특성을 살펴보았다. 연구 결과 인터넷에 몰입적인 집단은 우울과 충동성이 비 몰입 집단이나 비 사용자 집단보다 높았으나, 사회적인 불편감이나 감각추구, 성향에 있어서는 차이가 없는 것으로 나타났다. PC통신 사용영역에 있어서는 대화실을 주로 사용하는 사람들이 다른 영역(전자우편, 자료실, 기타영역, 동호회 등)을 주로 이용하는 사람보다 더 충동적이었다. PC통신 사용시간이나 자신을 중독자로 본 사람과 그렇지 않은 사람 사이에는 우울, 충동성, 감각 추구 성향, 인간관계 중 사회적 불편감 부분의 네 가지 영역에서 차이가 없는 것으로 나타났다. 집단 간에는 자신을 중독자라고 생각하는 사람이 기각하지 못하고 인터넷에 몰입하는 사람보다 더 우울하다는 연구결과를 보여준다. 성별간의 차이도 보여주고 있는데 여성이 남성보다 더 우울하고 인지적으로 더 충동적이고 경험 추구적인 반면, 남성은 지루함을 싫어하고 욕구억제가 낮고 욕구를 더 충족시키려는 경

향이 있었다.

이렇듯 PC통신 중독은 우울, 낮은 자아 존중감, 충동성은 관련이 있는 것으로 나타났으며, 이는 운동중독도 개인적 성향에 부정적인 영향이 미칠 수 있음을 시사하는 것이라 할 수 있다. 반면, 사회적인 불편감이나 감각추구 성향 등에 있어서는 별다른 차이가 없는 것으로 나타났으며, 중독인 사람의 경우 신경증적인 척도의 상승이 있었다고 보고하고 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 경상북도 경주시에 소재 하는 테니스 동호인 클럽 회원을 대상으로, 운동 참가 빈도 주 1회, 운동 참가시간 매회 1시간 이상 규칙적으로 운동에 참여하는 성인 남녀 171명(남자:140명 여자:31명)을 표집 하였다. 이들의 평균연령은 40.7세이고 평균 운동 참여시간은 주 2시간 26분이었고 1주일에 평균 3.7회 테니스를 하는 것으로 나타났다.

2. 연구 기간

본 연구의 수행과정과 기간은 다음과 같다.

- 1) 문 헌 연 구 : 2004. 09. 01 - 2005. 03. 31
- 2) 사 전 신뢰도 검사 : 2005. 04. 01 - 2005. 04. 20
- 3) 설문지 작성 및 배부 : 2005. 04. 01 - 2005. 04. 20
- 4) 결 과 처 리 및 통계 : 2005. 04. 21 - 2005. 04. 30
- 5) 연 구 결 과 작 성 : 2005. 05. 02-

3. 연구 도구

본 연구는 운동중독의 관점에서 테니스 동호인들의 체험적 특성을 알아보기 위하여 질문지를 운동 상황에 적합토록 개발하여 사용하였다. 구체적으로 PC 통신 중독자의 성격특성을 다룬 성주은(1999)의 척도를 기준으로 배드민턴 동호인들의 운동중독체험 특성을 분석하기 위하여 장병선(2001)이 개정한 운동중독 설문지를 테니스활동에 관련시킨 22문항을 사용하였다. 반응형태는 “전혀 아니다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점의 5점 리커트 형식이었다.

질문 문항은 운동중독 관련자료 및 선행연구 결과에 나타난 중독특성의 필요조건 요인 즉, 운동에 대한 의존성, 내성, 금단증세에 관한 질문으로 구성하였으며 이들을 요약하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 질문지의 구성 지표

문항차원	문항수
의존성	14
내성	4
금단	2
기타	2
계	22

4. 연구 절차

본 연구의 절차는 먼저 본 연구자가 속해 있는 경주시 소재의 테니스 클럽 회원들에게 개별적으로 연구의 개요를 설명하고 자료수집에 대한 동의를 얻은 후 실시하였다. 조사를 실시하기 직전 본 연구가 테니스 동호인들의 체험적 특성을 분석하기 위한 연구라고 설명해주고, 솔직하게 응답해 줄 것을 부탁하였다.

아울러 조사에 참여하기를 원하지 않을 경우 조사에 응하지 않아도 됨을 분명히 하고, 연구대상자들이 문항에 관한 질문을 할 경우에 알기 쉽게 다시 설명을 해주었다. 응답을 끝낸 연구대상자들의 질문지는 개별적으로 회수하였다.

5. 자료 분석

제작된 질문지는 연구 대상자들이 운동에 참여하고 있는 현장에서 직접 배포하여 조사하였다. 회수된 질문지 중 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료는 SPSS 10

프로그램을 활용하여 다음과 같은 분석방법과 절차를 적용하여 처리하였다.

1) 테니스 동호인들은 운동중독 관점에서 체험적 특성 구조가 무엇인지 알아보기 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였고, 각 하위요인들의 문항 신뢰도를 검정하기 위하여 Cronbach's α 값을 구하였다. 유의도 검증 수준은 $p < .05$ 로 하였다.

2) 테니스 동호인들의 체험적 특성 구조에 대한 변인별 차이를 알아보기 위하여 다변인분산분석(MANOVA)의 Wilks's Lambda 값을 이용하였으며, 이어서 하위 요인별 집단간, 집단 내 차이를 알아보기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 특히, 유의한 차이가 발견된 결과변인은 사후검정을 실시하였다.

IV. 결 과

1. 테니스 동호인들의 운동체험특성 구조의 요인분석 결과

생활체육 테니스 동호회 회원들이 체험하는 운동중독에 관한 현상을 밝히기 위하여 탐색적 요인분석을 통해 운동중독자의 체험적 특성 구조를 추출하고, 각 차원별로 신뢰도를 검증하였다. 주성분 추출법을 이용하여 Kaiser 정규화가 있는 직교회전을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2>에서 보는 바와 같이, 탐색적 요인분석 결과 테니스 동호회 회원들의 운동중독 체험특성은 고유치(Eigen value)가 1이상인 것은 4개의 요인으로 나타났다. 각 차원별 하위요소들의 요인 부하량은 .430이상이었으며, 이들이 설명하는 변량은 총 변량의 53.04%이었다.

발견된 차원들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫 번째 요인은 운동기대, 부상감수, 사로잡힘 등과 관련된 요인으로써 전체변량 중 약 30.184%를 설명하고 있으며, 따라서 이 요인을 ‘의존성’으로 명명하였다. 두 번째 요인은 일상의 지장, 주위의 비난, 가정 소홀 등과 관련된 요인으로써 전체 변량 중 약 10.285%를 설명하고 있으며 ‘일상장애’로 명명하였다. 세 번째 요인은 테니스를 못하게 하면 우울·불안, 화남 등과 관련된 요인으로써 전체 변량 중 약 6.588%를 설명하고 있으며 ‘금단증세’로 명명하였다. 네 번째 요인은 몰두, 가장 좋아함 등과 관련된 요인으로써 전체변량의 약 5.980%를 설명하고 있으며 ‘병적 탐닉’이라 명명하였다. 아울러, 각 하위 차원의 문항간 내적 일치도(cronbach' a)를 분석한 결과, 의존성 요인이 .8585로 아주 양호하고 장애와 금단요인은 .6769와 .6940으로 나타났다. 이 두요인의 신뢰도는 Nunnally(1978)의 신뢰 계수 크기에 대한 평가 기준을 기초로 할 때 부적합하나, 이는 cronbach' a가 문항수가 증가됨에 따라 커진다는 점을 고려할 때 어

는 정도 수용 가능한 수준으로 보인다. 특히 선행연구를 기초로 할 때 금단증세는 운동중독 현상의 중요한 개념임을 감안하여 독립적 요인으로 설명하였으며 차후 분석에 포함시켰다.

<표 2> 운동중독 체험특성의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 결과 요약

문항	내용	요인 1 (의존성)	요인 2 (일상장애)	요인 3 (금단)	요인 4 (몰입)	Cronbach α
12	항상 테니스 상상	.753				
13	한 게임만 더	.746				
18	잠자리에서도 생각	.722				
5	자주 생각남	.692				
19	장비구입 아깝지 않음	.638				.8585
8	기다려짐	.632				
11	못하면 잠이 안옴	.570				
20	부상중에도 함	.564				
4	일상생활에 지장		.800			
2	가정에 소홀		.783			
3	주위사람의 불평		.697			.6769
7	직장에 소홀		.685			
22	중독의 정도		.503			
14	테니스 시간감소 안됨		.479			
21	테니스 하는 강도			.638		
9	공허하고 재미 없음			.625		
10	못하게 하면 화남			.604		.6940
16	남과 어울리기 보다			.515		
17	안하면 우울, 불안			.443		
1	시간가는 줄 모름				.684	
15	테니스 경력 숨김				.626	.0890
6	가족보다 더 좋음				.430	
고유치		6.641	2.263	1.449	1.316	
설명변량		30.184	10.285	6.588	5.980	

그러나 병적 탐닉 요인은 .0890으로 문항 간에 일치도가 너무 낮아 하나의 요인으로 볼 수 없으므로 차후의 분석에서 제외하였다.

이상 결과를 종합하면 생활체육 테니스 동호인의 테니스운동의 체험특성은 의존성, 일상장애, 금단, 병적탐닉의 4개의 요인으로 귀결되며, 이는 생활체육 테니스 동호인의 체험적 특성 구조가 일반적인 PC나 알콜 중독에 나타난 중

독 요인(의존성, 내성, 금단증세)중 의존성, 금단증세와 일치하며, 특히 장병선(2001)의 연구와는 병적탐닉을 제외한 의존성, 일상장애, 금단증세와 일치하는 것으로 나타났다. 하지만 본 연구에서는 ‘병적 탐닉’이라 명명할 수 있는 새로운 중독적 체험 특성이 추출되었으나 문항간의 신뢰도가 아주 낮아($r = .098$) 체험특성을 설명하는 요인으로 채택할 수 없을 것이다. 따라서 차후의 연구에서는 이것에 관한 적합한 문항의 개발이 필요한 것으로 사료된다.

2. 대상 집단에 따른 운동중독 체험 특성의 차이

1) 성, 연령, 운동수준에 따른 운동중독 체험 특성의 차이

체험특성에 대한 탐색적 요인분석에서 도출된 3개의 체험특성차원을 대상으로 이러한 체험특성 요인이 성별, 연령별, 운동수준(중독정도)에 따른 차이와 상호작용효과가 있는지를 분석하였다. 이를 위해 테니스 체험특성 요인을 종속변인으로 한 다변량 분산분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

우선 3가지 독립 변인인 성×운동수준, 연령×운동수준, 성×연령, 그리고 성×연령×중독수준 간의 상호작용효과는 모두 유의하지 않는 것으로 나타났다($p > .05$).

따라서 각 독립변인(성, 연령, 운동수준)이 종속변인(의존성, 일상장애, 금단증세)에 미치는 효과의 차이를 검정하기 위하여 각 변인에 대한 일원분산분석을 실시하였다.

<표 3> 성, 연령, 운동수준에 따른 체험특성 요인간의 효과 검정

구 분	종속변수	제 III 유형 제공합	자유도	평균제공	F	유의확률	부분 에타 제공
수정 모형	의존성	12.604(a)	13	.970	2.294	.008	.160
	일상장애	7.770(b)	13	.598	2.112	.016	.149
	금 단	10.046(c)	13	.773	2.223	.011	.155
Intercept	의존성	647.421	1	647.421	1531.924	.000	.907
	일상장애	336.302	1	336.302	1188.201	.000	.883
	금 단	583.666	1	583.666	1678.740	.000	.914
운동수준	의존성	1.876	2	.938	2.219	.112	.027
	일상장애	1.502	2	.751	2.653	.074	.033
	금 단	3.368	2	1.684	4.844	.009	.058
성 별	의존성	1.408	1	1.408	3.332	.070	.021
	일상장애	4.817E-04	1	4.817E-04	.002	.967	.000
	금 단	8.506E-02	1	8.506E-02	.245	.622	.002
연령대별	의존성	3.884E-03	2	1.942E-03	.005	.995	.000
	일상장애	1.934	2	.967	3.416	.035	.042
	금 단	.719	2	.360	1.034	.358	.013
운동수준 * 성별	의존성	1.140	2	.570	1.349	.263	.017
	일상장애	.307	2	.153	.542	.583	.007
	금 단	.315	2	.158	.454	.636	.006
운동수준 * 연령대별	의존성	1.317	4	.329	.779	.540	.019
	일상장애	1.466	4	.367	1.295	.274	.032
	금 단	.815	4	.204	.586	.673	.015
성별 * 연령대별	의존성	2.328E-02	1	2.328E-02	.055	.815	.000
	일상장애	.174	1	.174	.614	.435	.004
	금 단	6.784E-02	1	6.784E-02	.195	.659	.001
운동수준 * 성별 * 연령대별	의존성	.398	1	.398	.943	.333	.006
	일상장애	3.761E-02	1	3.761E-02	.133	.716	.001
	금 단	.135	1	.135	.387	.535	.002
오 차	의존성	66.351	157	.423			
	일상장애	44.436	157	.283			
	금 단	54.586	157	.348			
합 계	의존성	1739.516	171				
	일상장애	975.444	171				
	금 단	1610.840	171				
수정 합계	의존성	78.956	170				
	일상장애	52.206	170				
	금 단	64.632	170				

a R 제공 = .160 (수정된 R 제공 = .090)

b R 제공 = .149 (수정된 R 제공 = .078)

c R 제공 = .155 (수정된 R 제공 = .085)

2) 성별 테니스의 체험 특성

테니스체험 특성에 대한 성별 평균, 표준편차 및 일원 분산분석에 대한 요약은 <표 4>와 같다.

<표 4> 성별에 따른 테니스체험 특성의 평균, 표준편차 및 분산분석 요약

		의존성	일상장애	금 단	N	Wilks Lambda	df1	df2	F	P
성별	남	3.0473 ±.6620	2.3286 ±.5704	3.0057 ±.6437	140	.923	3	167.000	4.668	.004
	여	3.4274** ±.6920	2.3011 ±.4819	3.0129 ±.4842	31					
계		3.1162 ±.6815	2.3236 ±.5542	3.0070 ±.6166	171					

*p > .05 **p < .01

먼저, 성별에 따른 테니스체험 특성요인을 살펴보면 일상장애와 금단요인에서는 남녀간에 차이가 없었으나, 의존성에서는 여자(3.4274±.6920)가 남자(3.0473±.6620)에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다(F=8.231, p<.01). 이것은 여자가 테니스에 중독된 경향이 더 많으며, 테니스를 즐기는 여성 대부분은 직장이 없고 건강을 위한 여가생활로 테니스를 하기 때문에 좀 더 규칙적으로 테니스를 즐길 수 있기 때문으로 생각된다.

3) 연령별 테니스의 체험특성

연령별 분석을 위하여 피험자의 연령을 39세 이하, 40세부터 49세까지를 40대, 그리고 50세 이상으로 나누었다.

연령별 집단에 따른 운동체험 특성요인의 차이는 <표 5>와 같다. 각 연령대별 운동체험 특성요인에 대한 분산분석의 결과는 의존성과 금단증세 요인에서 유의한 차이가 없었으나(p>.05), 일상장애 요인에서는 39세 이하 집단이 2.3621±.5315, 40대 집단이 2.3773±.5503, 그리고 50세 이상 집단이

1.9352±.5457로 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(F=5.200, p<.01), 40대 집단의 일상장애가 가장 높은 것으로 나타났다.

<표 5> 연령별 테니스 체험 특성요인의 평균, 표준편차 및 분산분석

	의존성	일상장애	금 단	N	Wilks Lambda	df1	df2	F	P	
연 령 별	39세 이하	3.0910 ±.6699	2.3621 ±.5315	2.9160 ±.5932	81	.906	3	166.000	2.809	.05
	40대	3.1771 ±.7045	2.3773 ±.5503	3.1111 ±.6161	72					
	50세 이상	2.9861 ±.6501	1.9352* ±.5457	3.0000 ±.6894	18					
계	3.1162 ±.6815	2.3236 ±.5542	3.0070 ±.6166	171						

*p > .05 **p < .01

일상장애 요인에서 집단간의 차이를 알아보기 위해 Schfee법에 의한 사후검정의 결과는 39세 이하 집단과 40대 집단이 50세 집단에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다(p<.01).

이것은 나이가 들어감에 따라 건강의 유지 증진을 위해 무리하지 않게 마음을 다스리면서 테니스를 즐기고 있고, 젊은 연령에서는 테니스의 기술향상과 시합에 참가하여 승리하기 위해 왕성한 열기로 몰두하기 때문에 일상생활에 많은 지장을 초래하는 것으로 사료된다.

4) 운동수준별 체험특성

운동수준에 따른 체험특성의 분석을 위해 주당 운동회수×1회 운동시간의 값을 구하였다. 그 값이 4미만은 비중독집단, 4~9.9는 중등도집단, 그리고 10 이상은 중독집단으로 나누었다.

운동수준(빈도×시간)에 따른 테니스체험요인별 특성은 <표 6>에서 보는

바와 같다.

운동수준별 테니스체험 특성요인의 차이는 <표 6>과 같다. 각 수준별 테니스 체험 특성요인에 대한 일원분산분석결과는 운동수준 간에 체험요인이 유의하게 다른 것으로 나타났다($F=3.794, p<.001$). 체험요인의 하위요소간의 결과를 보면 의존성과 일상장애 요인에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. ($p>.05$).

< 표 6>. 운동수준별 체험 특성요인의 평균, 표준편차 및 분산분석

		의존성	일상장애	금 단	N	Wilks Lambda	df1	df2	F	P
중 독 정 도	비중독	2.8534 ±.6564	2.2701 ±.5463	2.8690 ±.4965	29	.876	3	166.000	3.794	.001
	중등도	3.0947 ±.6840	2.2609 ±.5124	2.9030 ±.5975	99					
	중 독	3.3430 ±.6322	2.5039 ±.6220	3.3395 ±.6242	43					
계		3.1162 ±.6815	2.3236 ±.5542	3.0070 ±.6166	171					

**p < .01

그러나 금단요인에서는 중독집단의 점수가 $3.3395\pm.6242$ 로 가장 높았으며, 중등도 집단 $2.9030\pm.5975$, 비중독 집단이 $2.8690\pm.4965$ 로 집단간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.844, p<.01$).

금단요인에서 집단간의 차이를 알아보기 위해 Scheffe법에 의한 사후검정의 결과는 중독집단이 중등도 집단과 비중독 집단에 비해 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.01$). 이것은 아무래도 운동을 많이 하는 중독집단이 테니스를 못하게 되면 금단증상이 더 강하게 나타날 것이라고 생각된다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 테니스 동호인들의 운동몰입 관점에서 체험적 특성을 알아보고, 여기에서 도출된 체험 특성 요인이 성별, 연령별, 운동수준별에 따라 차이가 있는지를 검증하였다. 그 결과는 다음과 같다.

전반적으로 본 연구에서 나타난 결과는 운동참가자들의 체험적 특성이 일반 PC나 알코올중독 등의 패러다임에서 나타난 중독 특성들과 많은 부분에 걸쳐 일치하는 것으로 나타났다. 구체적으로 운동 참가자들은 갈수록 운동의 빈도와 참여 수준이 증가하는 의존성을 경험하고 있고, 운동에 참여함에 따라 직무나 가정 등의 사회적 일상생활에 장애를 초래하고 있을 뿐만 아니라 운동을 하지 않을 경우에는 다양한 금단증세들을 체험하는 것으로 나타났다.

특히, 본 연구에서 얻어진 요인분석 결과를 세부적으로 살펴보면, 중독적 관점에서 테니스 동호인들의 체험적 특성은 ‘의존성’, ‘일상장애’, ‘금단증세’로 나타났다. 구체적으로 의존성 요인에서는 항상(잠자리에서도) 테니스를 생각하며, 운동 시 1게임만 더하고 싶어 하고, 장비구입에는 돈을 아끼지 않으며, 못하면 잠이 잘 오지 않으며, 운동 중 당한 부상을 감수하면서까지 테니스를 즐기는 것으로 나타났다. 이러한 운동에 대한 의존성의 현상은 일반 PC나 알코올중독 등의 패러다임에서 나타난 의존성의 현상과도 일치한다는 사실을 주목할 필요가 있다. 일상장애 요인에서는 일상생활에 상당한 지장을 초래하고, 가정과 직장에 소홀하며, 주위사람의 불평에도 아랑곳하지 않고 테니스를 하는 시간은 감소되지 않는 현상을 보였다. 그리고 금단 증세에서는 테니스를 하는 강도를 높이고, 남과 어울리기보다는 테니스를 해야 하며, 테니스를 하지 않으면 생활이 재미없고, 심지어 못하게 하면 화를 내며, 우울과 불안이 증가하는 반응을 보였다.

성, 연령, 그리고 운동수준에 따라 운동중독 체험특성에는 차이가 없으며,

상호작용효과도 없는 것으로 나타났다.

하지만 운동중독 체험특성의 하위요인을 구체적으로 살펴보면 우선, 성별에서는 일상장애와 금단요인에서는 남,녀 간에 차이가 없었으나, 의존성에서는 여자($3.4274 \pm .6920$)가 남자($3.0473 \pm .6620$)에 비하여 유의하게 높은 것으로 나타났다($F=8.231, p<.01$). 연령별에서는 의존성과 금단증세 요인에서 유의한 차이가 없었으나($p>.05$), 일상일탈요인에서는 39세 이하 집단이 $2.3621 \pm .5315$, 40대 집단이 $2.3773 \pm .5503$, 그리고 50세 이상 집단이 $1.9352 \pm .5457$ 로 집단간에 유의한 차이가 나타났으며($F=5.200, p<.01$), 40대 집단의 일상장애가 가장 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 운동수준에서는 의존성과 일상장애 요인에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 금단요인에서 집단간에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고($F=4.844, p<.01$), 사후검정 결과 중독집단이 중등도 집단과 비중독 집단에 비해 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p<.01$). 이것은 장병선(2001)의 연구결과와 많은 부분이 일치하는 것으로 나타났으며, 이런 결과는 배드민턴과 테니스운동의 속성이 유사하기 때문인 것으로 생각된다.

따라서 본 결과를 기초로 얻어진 결론을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 테니스 참여자들이 체험하는 운동 중독적 특성 구조는 크게 의존성, 일상장애, 금단증세 요인으로 나타났다.

둘째, 테니스 참가자들이 경험하는 운동중독 요인은 성별에 따라 차이가 있었다. 여자가 남자에 비해 의존적인 성향이 훨씬 강한 것으로 나타났다. 그러나 일상장애와 금단증상은 유의한 차이가 없었다.

셋째, 연령에 따라서도 운동체험 특성요인은 차이가 있었다. 즉, 40대 집단에서 일상장애가 가장 높은 것으로 나타났으나, 의존성과 금단증세에서는 차이가 없는 것으로 나타났다.

넷째, 테니스 참가자들의 운동중독 요인은 운동수준에 따라 차이가 있었다.

즉, 운동수준이 높을수록 금단요인에서 높은 점수를 보였다.

이상의 결론을 기초로 미래 연구들을 위한 몇 가지 점들을 제언하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 운동경력 1년 전후, 운동 참가 빈도 주 1회 이상, 운동 참가시간 주 2시간 이상의 연구대상들을 모두 포함시켰지만 향후 연구에서는 잠재적 운동중독자들을 선별해서, 심층적인 질적 분석을 통해 보다 신뢰롭고 타당한 척도를 개발할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 테니스 종목에 한해서 분석하였지만 향후 연구에서는 다른 종목에서도 본 연구 결과와 같은 특성들이 발견되는지 종목을 확대시켜 검증해 볼 필요가 있다.

셋째, 운동중독이라는 주제는 생활체육이 활성화되고 운동 참가자들의 운동 수준이 향상되는 상황에서 운동지도자들에게 운동 참가자들의 정신건강을 위한 이론적 지식으로서 부각될 필요가 있음은 물론 보다 심층적으로 다양한 분석이 이뤄질 필요성이 있다. 따라서 추후 연구들은 긍정적 운동 중독 뿐 아니라 부정적 운동중독 관점에서 보다 심화된 연구들이 지속되어야 할 것이다.

VI. 참고문헌

- 강신욱(2002). 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 관한 연구, 한국체육학회지, 제41권, 제5호, pp.59-70
- 김경빈(1993). 알코올 중독의 치료, 대한 의학협회지, 406,pp.1286 ~ 1291.
- 김성현(1998). 알코올중독자의 사회 관계망에 관한 연구, 카톨릭 대학교 석사학위 논문.
- 김차변(1997). 마라톤 선수의 스트레스 요인과 대처방안에 관한 연구, 경희대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박광진(2002). 마라톤 동호인들의 운동수준에 따른 운동중독에 관한 연구, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선기(2003). 모험스포츠 참가자의 운동중독에 관한 질적 연구, 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 성은주(1999). PC통신 중독자의 성격특성에 관한 연구, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문
- 신규리(1999). 여가스포츠 참가자의 운동중독 척도개발, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 양명환(1996). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정치 개발, 제34회 한국체육학회 학술발표회 논문집, pp.298~305.
- 양명환(1998). 볼링중독 성향과 심리적 행복감, 한국체육학회지, 제37권, 4호, pp.217~222.
- 윤재희(1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각추구성향 및 대인관계의 연관성, 고려대학교 석사학위논문.
- 임금선역(1994). 좋은 것도 중독이 될 수 있다, (Gnat Martin 저),
- 장병선(2001). 운동중독 패러다임을 통한 배드민턴 동호인들의 체험특성분석, 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정은숙(2005). 동호인 마라톤 참가자의 운동중독 과정과 경험, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.

- Baekeland, F.(1970), "Exercise deprivation: sleep and psychological reactions", Archives of General Psychiatry, 22, 365-369.
- Chan, C. S. and Grossman, H. Y.(1988), "Psychiatry effects of running loss on consistent runners", Perceptual and Motor Skills, 66, 875-882
- Francis, K. T. and Carter, R. C.(1982), "Psychological Characteristics of joggers", Journal of Sports Medicine, 22, 386-390.
- Furst, D. M. and germone, K.(1993), "Negative addiction in male and runners and exercisers" , Perceptual and Motor Skills, 77, 192-194.
- Glasser, W.(1976), Postive addiction, New York : Harper and Row.
- Glodbergj, I. K.(1995), IASG(Internet Addiction Support Group)'s Official Criteria.
- Hailey, B. J. and Bailey, L.A.(1992), "Negative addiction in runners: A quantitative approach", Journal of Sport Behavior, 5, 150-154.
- Hovarth, A. T.(1989), Coping With Addiction, Paper presented of the internet from the center for cognitive therapy : ATHovath@compuserve.com.
- Insel, P. M. and Roth, W. T. (1993), Core Concepts of Health(7th ed), London: Mayfield Publishing Company.
- Kostrubala, T.(1976), The joy of running, Philadelphia: J.B. Lippincott.
- McIntyre, N. (1989), "The Personal meaning of participation : Enduring involvement", Journal of leisure Reserach, Vol .21, 167-179.
- Morgan, W. P.(1979), "negative addiction in runner", The Physician and Sports medicine, 7(2). p56-63.
- Orford, J.(2001), Excessive appetites : A psychological view of addictions(2nd ed.), New York : Wiley & Sons.
- Peele, G.(1981), How much is too much? Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
- Pierce, E. F.(1994), "Exercise dependence syndrome in runners", Sports Medicine, 18, 149-154.
- Pierce, E. F., Daleng, M. L. and McGowan, R. W. 1993", Scores on exercise

- dependence among dancers", *Perceptual and Motor Skills*, 76, 531-535.
- Pierce, E. F., McGowan, R. W. and Lynn, T. D. (1993), "Exercise dependence in relation to competitive orientation of runners", *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33, 189-193.
- Pierce, E. F. and Morris, J. T.(1998), "Exercise dependence among competitive power lifters", *Perceptual and Motor Skills*, 86, 1097-1098.
- Robbins, J.M. and Joseph, P.(1985), "experiencing exercise withdrawal:possible consequences of therapeutic and mastery running", *Journal of sport Psychology*, 7, 23-39.
- Sachs, M. L. and Pargman, D.(1979), "running addiction : A depth Interview. examination", *Journal of sport behavior*, 2, 143-155.
- Sachs, M. L.(1984), Psychological well-being and vigorous Physical activity. In J.M. Silva & R. S. Weinberg(Eds.), *Psychological Foundations of sport*, 435-444. Champaign, IL : Human Kinetics.

Abstract

An Analysis of Experiential Characteristics of Exercise Addiction in the Tennis Coteries

Choi Bok-il

Major in of Physical Education
The Graduate School of Education
Gyeongju University

Supervised by Professor Cho, Gook-rae

The purpose of this study is to examine experiential characteristics of negative exercise addiction found in tennis coteries, and to analyse the differences of experiential characteristics in terms of gender, age and the level of exercise. 171 men and women subscribing to a tennis club in Gyeongju area were chosen as study participants. The survey questionnaire used for this study was a modified version of Jang Byeong-son's (2001) questionnaire which was adapted from Seong Ju-eun's (1999) criteria dealing with characteristics of addiction in PC communication.

The conclusions reached are as follows:

- 1) The experiential characteristics of tennis members revealed were such factors as dependence, ordinary disorder, withdrawal symptoms, and abnormal addictions.

- 2) These factors differed by gender. Women were much more dependent than men. But there was no gender difference in ordinary disorder and withdrawal symptoms.
- 3) These factors differed by age. Ordinary disorder was highest in the 40's. But there was no difference found in terms of dependence and withdrawal symptoms.
- 4) The factors differed by the level of exercise. The higher the level of exercise was, the higher the mark of the factor was.

<부 록>

테니스 동호인 체험 특성 조사 설문지

안녕하십니까?

본 조사는 건강한 생활체육 문화 프로그램을 개발하기 위하여 생활체육 동호인들의 운동 중·후에 느끼는 체험특성을 조사하고자 하는 것입니다.

체험 특성은 성별이나 연령 등에 따라 다르기 때문에 정답은 없습니다. 여러분이 운동을 처음 시작했을 때와 현재를 회상하시고 운동과 관련된 생각과 행동을 솔직히 응답해 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

여러분의 응답은 생활체육 문화 프로그램 개발과 건전한 생활체육 문화 프로그램 개발과 건전한 생활체육 문화 조성을 위한 연구 자료로만 활용될 것입니다.

많은 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

경주대학교 교육대학원
체육교육전공 최복일

■ 다음은 여러분의 배경 특성을 참고로 알아보하고자 하는 것입니다. 가능한 정확하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

- 성 별 : 남 · 여
- 연 령 : 만 세
- 운동 종목 : 테 니 스
- 운동 경력 : 년
- 1회 운동 참가 시간 : 약 시간
- 주간 운동 참여 횟수 : 회

질 문 내 용	전혀 아니다	아닌 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1. 테니스를 하면 시간가는 줄 모른다					
2. 테니스로 인하여 본의 아니게 가정을 소홀히 하게 된다.					
3. 내가 테니스를 하는 것 때문에 주의 사람들이 불평을 한다.					
4. 테니스를 하는데 많은 시간을 쓰기 때문에 일상 생활을 제대로 하지 못하게 된다.					
5. 일과 중에도 테니스를 하고 싶은 생각이 자주 떠오른다.					
6. 가족과 있는 것보다 테니스를 하는 것이 더 좋다.					
7. 테니스 때문에 직장(가사)에서의 업무에 소홀하게된다.					
8. 테니스를 한 후 다시 테니스 하는 것이 기다려진다.					
9. 테니스가 없다면 내 인생은 공허하고 재미가 없을 것이다.					
10. 테니스를 누가 못하게 하면 화가 난다					
11. 테니스를 하지 못하면 잠이 오지 않는다					
12. 테니스를 안 할 때도 테니스를 하고 있는 것을 상상한다					
13. 테니스를 할 때 “한 게임만 더 해야지” 라고 생각한다.					
14. 테니스 하는 시간을 줄이려고 하였으나 잘 되지 않는다.					
15. 테니스를 얼마나 오래했는지에 대한 경력을 숨기려고 한다.					
16. 남들과 어울려 놀기보다는 테니스에 시간을 보낸다.					
17. 테니스를 하지 않으면 우울해 지거나 불안해져 다시 테니스를 한다.					
18. 잠자리에서도 테니스를 생각한다.					
19. 테니스도구(라켓 등)를 사는 돈은 아깝지 않다.					
20. 부상 중에도 테니스를 한다.					

21. 여러분은 테니스 후 운동강도가 어느 정도라고 느끼십니까?

1) 상당히 약하다.()

2) 약하다. ()

3) 약간 힘들다. ()

4) 힘들다. ()

5) 상당히 힘들다.()

22. 여러분은 테니스에 중독 되었다고 보십니까?

1) 예 ()

2) 아니오()