

석사학위논문

헬스클럽 참여자의 참여동기와
정서의 관계

The Relationships between Participation Motivation and
Emotion of Health-Club Participants

정 재 훈

경주대학교 교육대학원

2005년 6월

석사학위논문

헬스클럽 참여자의 참여동기와
정서의 관계

The Relationships between Participantion Motivation and
Emotion of Health-Club Participants

지도교수 김 홍 석

이 논문을 석사학위논문으로 제출합니다.

2005년 6월 일

경주대학교 교육대학원

체 육 교 육 학 과

정 재 훈

이 논문을 정재훈의 석사학위 논문으로 인준함.

2005년 6월 일

심사위원장 ①

심사위원 ①

심사위원 ①

경주대학교 교육대학원

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 관련 변인 및 연구 가설	3
4. 연구의 제한점	3
II. 이론적 배경	5
1. 운동과 참여 동기	5
2. 운동과 정서	10
III. 연구 방법	14
1. 연구 대상	14
2. 측정 도구	15
3. 조사 절차	16
4. 자료 분석	16
IV. 결과 분석	17
1. 사회인구통계학적 특성	17
2. 헬스클럽참여자의 특성	17
3. 헬스클럽 참여자의 참여동기 및 정서	19
4. 사회인구통계학적 특성에 따른 참여동기	19
5. 사회인구통계학적 특성에 따른 정서	26
V. 논의	29
VI. 결론	32

참 고 문 헌
부 록
ABSTRACT

표 목 차

표 1. 설문지의 주요 구성지표 및 내용	15
표 2. 사회인구통계학적특성	17
표 3. 헬스클럽 참여자의 특성	18
표 4. 운동 참여 동기 및 정서	19
표 5. 성별에 따른 헬스클럽 참여동기	20
표 6. 연령에 따른 헬스클럽 참여동기	21
표 7. 학력에 따른 헬스클럽 참여동기	23
표 8. 운동기간 따른 헬스클럽 참여동기	25
표 9. 헬스클럽 참여자의 운동 중 성별에 따른 정서	26
표 10. 헬스클럽 참여자의 운동 중 연령에 따른 정서	26
표 11. 헬스클럽 참여자의 운동 중 학력에 따른 정서	27
표 12. 헬스클럽 참여자의 운동 중 운동기간 따른 정서	28

국문요지

헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서의 관계

정 재 훈

경주대학교 교육대학원

체육교육학과

본 연구는 헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계에 대한 연구와 참여동기 및 정서에 선행연구를 기초로 하여 관계모형을 설정, 헬스클럽 참여자의 참여동기 및 정서간의 관계를 규명하는데 목적을 두었다. 구체적으로는 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성과 참여동기 및 정서간의 관계를 분석하였다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 첫째, 헬스클럽 참여자의 사회인구학적 특성과 참여동기간의 관계, 둘째, 헬스클럽 참여자의 사회인구학적 특성과 정서간의 관계를 분석하였다.

본 연구대상 선정은 2005년 현재 대구, 경북에 소재한 헬스클럽에서 수련하고 있는 회원을 모집단으로 설정한 후, 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 표본을 추출하였다. 표집된 총 350명을 대상으로 자기기입식방법(self-administraion)을 적용한 설문 조사를 하였으며, 실제 분석에 사용된 자료는 남자 84명(35.4%), 여자 153명(64.6%), 총 237명이였다.

본 연구에서 통제하고자 한 배경변인은 연령, 성, 참여정도, 학력 등의 사회인구통계학적 특성으로 제한하였으며, 정서에 영향을 미치는 매개변인으로 참여동기 변인을 설정하였다. 설정한 잠재개념들간의 의미를 해석하기 위해 사용한 통계적 분석기법은 SPSS/ win 11.0 version 프로그램으로 t검증(t-test), 일원변량분석(one-way ANOVA)을 이용하여 검증하였고, 유의한 차이가 나타난 요인에 대해서는 이를 다시 Scheffe와 Duncan을 이용 사후검증을 하였다.

이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구는 다음과 같은 결론을 얻게되었다.

첫째, 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성에 따른 참여동기의 차이는 유의하게 나타났다.

둘째 헬스클럽 참여자의 사회인구학적 특성에 따른 정서의 차이는 유의하게 나타났다.

이상의 결론을 종합해 보면, 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성 및 참여 정도는 참여동기 및 정서에 관계가 있으며, 헬스클럽 참여 정도와 참여동기 및 정서의 인과관계는 존재한다고 할 수 있다. 그리고 참여정도의 지속이 참여동기와 정서수준을 향상시키는 변인으로 기여한다고 결론내릴 수 있다.

I. 서론

1. 연구의 필요성

21세기 지식정보 시대에는 건강한 몸과 마음을 가진 인간의 중요성이 그 어느 시대보다도 강조되고 있다. 특히 고도로 산업화되는 사회에 적응하고 대처하는 새로운 방법을 발견하기 위한 노력이 절실히 요구된다. 생활수준의 향상과 산업체 전반의 주 5일 근무제 실시로 여가시간의 증대로 인한 각종 취미 및 동호회 활성화에 따른 다양한 여가활동의 등장을 예고하게 되며, 다채로운 여가스포츠 체험이 그 중심에 설 가능성이 충분하다.

현대인은 삶의 질 향상 즉, 행복한 삶을 영위하기 위한 요구를 더 많이 하고 있으며, 또한 이러한 삶을 살기 위한 끊임없는 노력을 기울이고 있다. 이에 오늘날 선진국을 비롯한 많은 나라들은 사람들의 건강에 대한 관심과 여가활용의 요구를 충족시킬 수 있는 프로그램개발에 큰 관심을 보이고 있다.

이러한 가운데 최근 사회전반에 나타나고 있는 웰빙(well-being)현상의 확산은 오래 살고 싶은 인간의 본능이 높고 싶지 않은 마음으로 변화되어지면서 조금이라도 젊고 건강하게 살려는 인간의 욕망이 더욱 보편적인 것이 되었으며, 허기를 해결하기 위한 생활 중심에서 맛과 함께 건강을 생각하는 경향이 높아져 건강하게 자신의 취향대로 사는 삶이 중요시 되고 있다.

개인의 삶의 질을 향상시키는데 결정적 요인으로 작용하는 정신적 측면은 심리적 쾌락이나 정서적 흥분감과 같은 즉각적인 욕구의 저차원(低次元)적인 측면이 아니라 사회적 승인을 받거나 올바른 일을 하려는 열정과 같은 보다 고차원(高次元)적인 측면을 말하는 것이다(김홍석 1998). 삶의 질에 관여되는 정신적 측면을 자아로 파악할 때, 자아의 실현을 통한 삶의 질 향상에 있어서 운동과 스포츠는 어떠한 역할을 하는가? 또한 운동과 스포츠는 자아실현에 어떠한 방식으로 기여하는가? 자아심리학자인 Maslow(1954)에 의하면 인간은 자신의 욕구를 실현하고자 하는 강력한 내적 동기를 지니고 있으며, 자신의 욕구를 성취했을 때 삶의 만족을 느낀다고 한다. Freeman(1987)은 자신의 운동능력에 대한 신뢰감을 통하여 자아의 만족을 이룰 수 있다고 했으며, Lawson(1984)은 다양한 운동과 스포츠 활동가운데 한 두 가지 자신이 잘 할 수 있는 활동을 찾아서 지속적으로 참여함으로써 자아에 대한 자신감의 획득은 물론 평생 학습의 기회로 활용할 수 있다고 했다. 또한 국내외 연구에서도 건강을 위해서라고 하지만 실제 운동에 장기간 동안 참여하는 사람들은 즐거움의 긍정적인 정서요인이 많기 때문

이라는 연구 결과(정용각,1988; scanlan & Lewtswait, 1984)와 Snyder와 Spretzer(1974)는 운동참여와 행복감과 정적상관이 있다고 하였다.

스포츠활동에 관해서 많은 이론들이 발전되고 체계화되고 있으며 활동이론적(activity theory) 관점의 연구들(Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, & Figurski, 1982; Kelly, 1983; Lemon, 1972; Omodeik, & Wearing, 1990)은 현대 사회에서 인간의 행복은 행복을 의도하지 않고 활동에 참가하여 몰입할 때 자연적으로 얻어진다는 점을 강조한다. 목적이론적(autotelick theory) 관점의 연구들(Diener & Fujita, 1995; Diemer, Larsen, & Emmons, 1985; Scitovsky, 1976)은 인간의 어떤 목표나 욕구 상태가 달성되었을 때 행복이 성취된다고 주장한다. 이러한 이론들이, 말하는 스포츠 활동은 개인의 삶의 질적 향상을 목적으로 추구되는 활동이라 할 수 있다(김홍석, 1998).

특히, 주 5일 근무제가 본격적으로 시행됨에 따라 우리생활에서 여가 웰빙(well-being)의 중요성이 높아지면서 개인의 삶을 더욱 풍요롭게 하여 바람직한 여가시간을 제공하는 스포츠활동이 더욱 인기를 끌고 있는 추세이다. 특히 도시와 농촌, 남녀노소를 가리지 않고 폭발적인 수요를 보이고 있는 헬스클럽의 이용이 각광을 받고 있다.

여가활동의 수단으로서 뿐만이 아니라 체력증진, 균형있는 몸매관리 및 정서를 위한 중요성이 확산되면서 대중화가 급진적인 추세를 보이고 있다..

이에 여가 스포츠로서, 즉 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서에 관한 구체적이고 실증적인 연구가 지속적으로 이루어져야 할 뿐만 아니라, 관련 선행연구들에서 각기 부분적으로 제시된 참여 동기와 정서관계에 내재된 사회심리적 요인 및 과정을 규명하려는 연구는 절실히 필요하다 하겠다.

2. 연구목적

본 연구는 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서간의 관계에 대한 연구와 참여동기와 정서에 관련된 선행연구를 기초로 가설적 모형을 설정하고 경로분석을 통하여 헬스클럽참여자의 참여동기 및 정서관계를 규명하는데 있다. 즉 헬스클럽참여자의 배경변인에 따라 참여동기 및 정서에 미치는 상대적 영향력을 알아보고, 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서관계에 대한 구조적 모형을 설정한 다음 각 변인간의 인과관계에 내재된 관계를 규명하는데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 헬스클럽참여자의 사회인구통계학적 특성 및 참여동기간의 관계는 어떠한가?

둘째, 헬스클럽참여자의 사회인구통계학적 특성 및 정서간의 관계는 어떠한가?

3. 관련 변인 및 연구 가설

본 연구에서는 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서의 관계를 규명하기 위하여 앞에서 설정한 관련 변인의 모형을 기초로 다음과 같은 구체적인 연구가설을 설정하였다.

가설 I. 헬스클럽참여자의 사회인구통계학적 특성에 따라 참여동기간의 관계가 있을 것이다.

I -1. 헬스클럽참여자의 성별에 따라 참여동기간의 관계가 있을 것이다.

I -2. 헬스클럽참여자의 연령에 따라 참여동기간의 관계가 있을 것이다.

I -3. 헬스클럽참여자의 학력에 따라 참여동기간의 관계가 있을 것이다.

I -4. 헬스클럽참여자의 운동기간에 따라 참여동기간의 관계가 있을 것이다.

가설 II. 헬스클럽참여자의 사회인구통계학적 특성에 따라 정서간의 관계가 있을 것이다.

II-1. 헬스클럽참여자의 성별에 따라 정서간의 관계가 있을 것이다.

II-2. 헬스클럽참여자의 연령에 따라 정서간의 관계가 있을 것이다.

II-3. 헬스클럽참여자의 학력에 따라 정서간의 관계가 있을 것이다.

II-4. 헬스클럽참여자의 운동기간에 따라 정서간의 관계가 있을 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 사회인구학적 특성, 연구대상, 측정도구, 관계 설정 등에서 나타나는 문제로 인하여 다음과 같은 제한점을 지닌다.

첫째, 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서간의 관계는 통제된 배경변인 이외의 관찰되지 않는 잠재적 변인에 의하여 영향을 받을 수 있다. 여기서는 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서에 관련된 배경변인으로서 성, 연령, 학력, 참여빈도 등을 설정하였다. 따라서 설정된 배경변인 이외의 다른 변인이 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서에 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다.

둘째, 표집 대상의 대표성에 관련된 문제로 연구 결과의 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다. 조사 집단은 대구와 경북지역에 소재한 헬스클럽의 수련자로 제한하여 모집단의 대표성에 의문이 제기될 수 있다.

셋째, 번안한 설문 척도의 사용과 조사 내용에 대한 이해 부족으로 측정 도구의 타당성과 신뢰성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

넷째, 관계 모형을 설정하는데 있어서 헬스클럽참여자의 참여동기와 정서간의 관계를 포괄적으로 수용한다고 단언할 수 없으며, 헬스클럽활동을 통하여 전반적인 참여동기와 정서를 대표할 수 없다는 한계를 지닌다

II. 이론적 배경

1. 운동과 참여동기

동기(motivation)란 유기체를 각성시키고 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어 가는 내적인 지행세력 즉 요구나 욕구이다. 인간의 성격에는 행동을 활성화시켜 일정한 방향으로 조직화하는 어떠한 힘들이 존재하는데, 이러한 힘들은 추동(drives)이나 자극 요구(stimulus needs)와 같은 것일 수 있으며 본능과 같은 것도 포함되어 있는데 이러한 힘들을 동기라고 한다. 대부분의 심리학자들은 동기를 개인에게 가치가 있다고 생각되는 목표에 도달하고자 하는 욕망이라고 정의하고 있다(장동한, 김영채, 손정락, 1991; 정용각, 1997). 따라서 본 연구에서는 재즈댄스 참여학자들의 참가 동기를 이해하고자 동기 이론과 스포츠 참여동기 이론과 관련된 문헌을 중심으로 개괄적으로 살펴보고자 한다.

1) 동기 이론

심리학자들은 인간의 목표와 동기가 인간의 생물학적 특질에 의해 일부 결정되며 다른 일부는 학습에 의해 결정된다는 데 동의하고 있다. 그러나 이 두 가지 요인이 어떻게 작용하며 또 어떤 요인이 더 중요한 것인가에 대해서는 의견을 달리하고 있다.

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

인간의 행동은 이러한 특성 요인들의 작용에 의해서 행동의 수준이 결정된다. 인간의 내부동기에 있어서의 문제는 인간행동을 야기시키는 내적, 외적 자극에 의해서 오는 의미를 어떻게 지각하느냐 하는 것이다. 내적 자극은 레크리에이션적 스포츠를 즐기고 좋은 시간의 기억 같은 것을 의미하는 반면에 외적 자극은 물리적, 사회적 환경요인들과 연결되어 있다(Jackson & Burton, 1989). 그러나 스포츠 동기에 관한 연구는 성취행동에 관심을 두면서 최근 동기이론이 설명하는 성취행동은 행동강도, 지속성, 활동가능성, 선택, 수행 결과로써 정의되며, 성취행동의 결정요인은 접근과 회피 동인, 기대, 성공에 대

한 유인가(incentives), 성공과 실패의 인지적 평가 등으로 가정되고 있다. 이 점에서 스포츠 상황에서 성취행동은 스포츠 참여자가 그 활동의 선택과 회피 또는 이탈과 관련되며 얼마나 오랫동안 지속적으로 주어진 활동에 열심히 주의력을 기울여 노력하며 나아가 얼마나 좋은 수행결과를 산출하는가에 관한 행동들이다. 그래서 스포츠 동기란 이러한 행동 패턴에 내재된 역동적 과정의 원천이다(Biddle, 1993; Roverts, 1992).

많은 동기 이론들은 행동과 수행에 영향을 주는 요인으로서 감정과 정서를 포함시키고 있다. 즐거움과 행복감 같은 긍정적인 감정은 동기와 미래숙련 시도를 증진시키지만 불안과 실망, 수치심들의 부정적 감정은 미래 참여동기를 감소시킬 것으로 예상된다(유진, 1994). 이처럼 동기는 동기로서 독립된 정의가 되는 것이 아니라 작성, 정서와 관련되어 동기수준이 결정되기 때문에 다차원적 접근에 의한 행동의 연구가 필요하다. 일반적으로 동기는 내적 동기(intrinsic motivation)와 외적동기(extrinsic motivation)로 분류하여 연구되어 왔지만 최근에는 무동기(amotivation)까지 연구대상으로 접근하고 있다(Vallerand et al, 1992; Pelletier et al, 1995;).

첫째, 내적 동기는 일반적으로 개인이 어떤 외부 보상없이 순수한 즐거움을 위해 스스로 활동에 참여하려 노력할 때 그 개인은 내적으로 동기화되었다고 말한다. White(1959)는 인간의 동기에는 추동이론 이외에 인간에게는 항상성 유지가 아닌 다양한 다른 활동 즉, 놀이나 탐구 같은 다른 행동이 있다고 주장하였다. Festinger(1967)는 어떤 자극에 불일치 또는 부조화 때문에 오는 동기를 내적 동기라 하면서 불일치한 심리의 조화가 보상을 받으면서 접근해동이 나타난다고 하였다. Csikszentmihalyi(1975)는 즐거움을 크게 강조하면서 내적 동기를 즐거움으로 정의하고 내적동기의 목적은 개인의 내재적 경험이며 항상 즐거움에 넘치듯 몰입되어 활동 자체에 완전히 일치되는 경향이 라 하면서 이러한 몰입상태를 최적의 경험이라고 주장하였다. Deci와 Ryan(1987)은 내적 동기를 능력에 대한 개인의 내적 욕구와 자기결정으로 어떤 일에 자발적으로 참여하는 것이라고 하였다.

그 동안 내적동기 이론은 치료레크리에이션(Caldwell & Weissinger, 1994), 아동의 놀이(Varnett, 1980), 여가와 신체건강(Coleman, 1993), 여가활동의 비지속(Backman & Crompton, 1990) 같은 여가활동의 다양한 분야와 스포츠 장면에서 목표접근과 행동(Duda, 1989), 경쟁 스포츠와 레크리에이션 스포츠에서의 성별 차이(Fortier, Vallerand, & Proventcher, 1996), 청소년 스포츠 참여동기와 유능감(Klint & Weiss, 1987) 등 많은 분야에서 연구되어 왔다. 이러한 연구들은 많은 여가 장면과 내적 보상을 제공하라는 행동을 선택하게 하는 기회를 제공하며 내적 동기의 영향이 운동참여의 지속을 높인다

고 하였다.

대부분의 연구자들은 내적 동기가 하나로 구성되어 있더라도 내적동기는 보다 특수한 용어들로 분류될 수 있다고 제시하고 있다. Ryan과 Deci(1985)는 내적동기를 흥미와 즐거움, 유능감, 노력과 정열, 압박과 긴장, 그리고 선택감의 5가지 요소로 구성되어 있다고 주장하였다. 최근에 Vallerand 등(1992)은 내적 동기를 3가지로 분류하였다. 즉 내적 동기의 3가지 유형은 호기심과 탐색을 하면서 무엇을 알려고 하는 내적 동기, 어떤 것을 완벽하게 하거나 숙달을 위해 성취하려는 내적 동기, 아름다움이나 즐거움을 경험하기 위한 자극을 경험하려는 내적동기로 확인되었다.

둘째, 외적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다. 그리고 내적동기와는 반대로 외적 동기는 활동 자체를 추구하기 위한 것이 아니라 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간행동을 말한다(Deci, 1975;). 외적 동기는 본질적으로 자기가 결정하지 않은 행동이라고 말할 수 있으며 그러한 행동은 본질적으로 외적 유발성에 의해 증진될 수 있는 것이다.

셋째, 동기의 마지막 형태는 학습된 무기력의 개념과 매우 유사하다(Abramson et al, 1978). Deci와 Ryan(1985)의 인지평가 이론에 의하면 주위상황이 개체에게 주어진 자결성에 의한 행동이 아니거나 능력이 부족하면 사람들은 그러한 행동에 관하여 무동기상태라고 하여 무관심, 냉담을 수반하는 동기라고 하였다. 즉 동기가 없는 사람은 그들의 활동과 활동의 결과사이에 유발성과 제어의 부족감을 경험한다. 그들은 내적으로 동기화된 것도 아니고 외적으로 동기화된 것도 아니다. 이러한 현상은 개인이 수행에서 계속적으로 부정적 피드백 현상이 인지되거나 반복적으로 실패를 하거나 결과에 대한 기대가 없을 때 나타나는 경우이다. 개인적 무동기는 다른 사람은 어떤 결과를 얻는데 자신을 바람직한 결과를 얻지 못하는 경우이며, 일반적 무동기는 자기 자신이나 관계있는 다른 사람도 결과를 얻을 수 없을때 생긴다. 이러한 무동기는 개인의 의도적인 통제 밖에서 일어남으로 내적동기도 외적동기도 아닌 상태를 말한다.

2)스포츠 참여동기 이론

스포츠 참여동기의 영역은 사람들이 왜, 무엇 때문에 스포츠 활동에 관련되어 있는가를 설명하는 것이다. 보다 중요한 것은 스포츠로서의 사회화가 되어가는 초기 이유들이 아닌 왜 스포츠 활동에 계속해서 열중하고 반대로 스포츠에서 영원히 떠나거나 일시적으로 중단하는 요인이 무엇인지를 알기 위해서 스포츠 심리학자들이 연구하고 있는 분

야이다.

현재까지 청소년 스포츠 참여동기를 연구하기 위해 가장 많이 행한 이론은 능력동기 이론이다(Harter, 1981). Harter(1981)에 의하면 각 개인은 성취분야에서 능력을 실증하면서 동기화되어지고 숙달시도를 하면서 동기화된다고 주장하였다. 스포츠 참여동기와 관련된 Harter의 능력동기를 많은 연구자들이 테스트를 하였다(Feltz, Gould, Horn, & Weiss, 1982; Frazer & Weiss, 1991; Klint, 1985; klint & Weiss, 1987; Roverts, Kleiber, & Duda, 1981). Roberts 등(1981)은 스포츠 참여자와 비참여자의 유능감, 일반 가치, 성공 기대의 지각에 대해 비교를 한 결과, 스포츠 참여자가 비참여자보다 신체적 유능감, 일반적 자아 가치, 미래 성공을 위한 기대의 인지가 유의하게 높게 나타났다고 보고하였다. Klint와 Weiss(1987)도 Harter의 능력동기의 가설을 시험한 결과 신체적 유능감이 높은 개인에게 보다 중요한 것으로서 기술 발달이나 능력에 관련된 참여동기인 반면에 사회적 유능감이 높은 개인은 교제에 관련된 참여동기가 매우 현저했음을 지적하였다.

참여와 비지속 동기 분야에서 이론을 근거로 한 연구의 대부분이 Harter의 능력동기 이론이 대부분이지만, 성취목표지향성 이론(Maehr & Nicholls, 1980)도 참여동기와 회피 연구를 위한 배경을 제공하였다. Maehr와 Nicholls(1980)에 의해 가정된 성취 목표지향성 이론에 의하면 각 개인은 능력, 과제, t회적 인정의 목표지향 중 하나의 의해 동기화된다는 것이다. 스포츠 연구는 이러한 성취목표 지향성 이론의 예상으로 검증하려는 시도를 하여 스포츠와 운동 상황에서 과제/숙련과 자아/경쟁성 목표들의 존재와 다양한 성취 인지 또는 성취행동들간의 관련성을 검증한 결과는 성취목표 지향성 이론을 어느 정도 일관되게 지지하고 있다(Duda, 1992; Nicholls, 1984; Roverts, 1992).

참여동기와 비지속동기에 마지막 접근으로 주장된 것은 사회교환이론으로 Smith(1986)에 의해 운동에서의 탈진의 인지-정서적 모델을 재개념화시켰다. 이 이론의 기본 전제는 사회행동은 최대의 정적 경험과 최소의 부정적 경험을 요구함으로써 동기화된다는 것이다. 각 개인은 결과가 유리한 것이라면 현재의 관계나 활동을 지속하려고 하지만 불리한 것이라면 회피하려 할 것이다. 이러한 호의성은 이익이나 가격의 효용에 달려 있다. 현재의 상황에 관련되어 남아 있으려는 결정은 이익과 가격의 효용뿐만 아니라 만족의 수준도 포함된다. 따라서 각 개인은 현재상황과 다음 상황에서 가격, 이익, 만족을 비교해 보고 그에 준해서 계속 참여할 것인지 회피할 것인지를 결정한다.

이처럼 참여와 비지속성에 대한 대부분의 연구는 본질을 규명하고자 시도된 것이다. 스포츠 참여동기와 관련된 연구를 살펴보면 본질적으로 엘리트 스포츠(Brodkin & Weiss, 1990; Klint & Weiss, 1986), 또는 여가 스포츠(Gill, Gross, & Hudleston, 1983)로

구분될 수 있다. 이들 연구에서 청소년 선수들의 참여동기에 관한 기술적 연구에서 가장 흔하게 나타나는 공통적 주제를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 다양한 질무지로 처리된 자료축소질문 도구는 동기화의 요소들이 상당히 일관성이 있음을 확인하였다. 이는 유능감(학습과 기술증진, 성취목표), 체력(몸매나 강하 scpfur), 교체(친구나 새로운 사람과의 교류), 팀의 일원(팀이나 집단의 소속), 경쟁(승리, 성공), 즐거움(흥분감, 도전, 활동)으로 나타났다.

둘째, 어린이와 청소년은 참여동기의 이유가 많았다.

셋째, 연령, 성, 경험수준, 그리고 스포츠 유형에 따른 약간의 차이가 발견되었다. 그러나 이러한 연구들은 전형적으로 표집의 크기와 피험자의 이용가능성에 대해 인지적 표준에 의한 기초를 근거로 한 선택이 아니었기 때문에 이론적 모형 내에서 개념화시키지 못하였다.

연령차에 의한 참여동기의 연구에서 아동의 연령에 따른 동기 연구를 보면 Orlick(1974)은 비지속동기에서 연령차를 발견하였는데, 스포츠에 지속적 참여가 되지 않는 이유는 저학년은 다른 관심, 고학년은 숙제가 가장 빈번한 이유로 나타났다. Wankel 등(1985)에 의하면 상당한 연구 증거에서 연령수준을 변화시켜 스포츠 표본의 종류에 따라 참여동기를 분석한 결과, 다른 방법론적인 것은 젊은 운동선수가 참여와 즐거움을 위해서는 외적보상(예. 친구 사귀기, 인기를 누리는 것 등)보다는 내적보상(예. 기술 증진 등)을 생각하고 있음을 나타냈다.

성차에 대한 스포츠 참여 연구에서는 Gould 등(1985)이 여성들의 체력, 우정, 수행 등에 대해 조사한 결과, 여성들이 남성들보다 스포츠에 참여하는 것은 즐거움에 있음을 발견하였다. 반대로 Gill 등(1993)은 남녀간에 우정을 제외한 참여동기의 조사목록에서 모든 동기에서 의미있는 차이가 있음을 발견하였다.

운동에 참여하는 다양한 이유에 대한 연구에서 Gill 등(1983)은 여름 스포츠 학교에 참가한 1500명에게 실시한 참여동기에서 eekdma과 같은 8가지 일반적 동기 요인을 발견하였다. 성취 또는 지위 동기, 팀정신, 체력에 관련된 이유, 에너지 방출, 기술발달, 우정, 흥미, 기타 이유 등이 분석되었다. 또한 과거 운동 경험이 있었던 사람들이 그 후의 운동참여에 대한 Klint와 Weiss(1986)의 연구에 의하면 과거에 운동을 했던 선수는 대부분이 현재 다른 운동에 참여하고 있거나 낮은 강도로 자신이 행했던 운동을 하는 것으로 보고하였다.

그러나 가장 많이 수행된 연구 분야는 유능감과 스포츠 참여에 관련된 연구로 Klint 등(1987)은 신체유능감이 높고 낮은 운동선수 사이에 몇 가지 차이를 발견하였다.

Harter(1981)의 능력동기 이론을 증명하는 신체유능감이 높은 선수는 스포츠에 참가하기 위한 보다 중요한 동기로서 기술발달, 기술학습, 기술 증진, 더 높은 기술로서의 경쟁에 관련되어 있는 이유들임을 발견하였다.

마지막으로 Klint와 Weiss는 흥미, 교제/지위, 에너지 방출, 체력, 그리고 흥분/도전의 요인들은 차이가 없음을 발견하였다. Scanlan과 Lewthwaite(1986)의 연구는 신체유능감을 개인차에 두고 있는데, 스포츠에 능력이 유지되는 것은 대부분의 참여자에게 소중한 능력으로 자아-가치의 긍정적 감정에 관련되어 높게 인지되었을 때라고 하였다. 자기에 관한 긍정적 영향은 긍정적인 자존심이 생기어 활동에서 더 많은 즐거움을 갖게 될 것이다. 따라서 신체유능감이 높게 인지한 참여자는 낮은 참여자보다 더 많은 즐거움을 경험할 것이라 하였다. 유능감의 차이에 대한 참여와 비지속동기의 연구에서 Feltz와 Petlichkoff(1983), Klint와 Weiss(1987), 그리고 Duda(1981) 등은 신체유능감이 높은 선수는 신체 유능감이 낮은 선수보다도 스포츠 참여동기가 높은 것으로 나타났으며 스포츠 참여를 위한 보다 중요한 동기로서 기술 발달과 사고임을 발견하였다. 또한 신체유능감이 높은 선수는 외적인 이유(사회적 승인, 보상, 지위)보다는 내적 이유(기술발달, 새로운 기술학습, 게임의 흥미, 경쟁을 선호, 자기능력의 실증 등) 때문에 스포츠에 참여하는 것으로 보고 되고 있다.

이상과 같이 스포츠 참여동기는 성, 연령, 종목, 문화적 차이에 따라 분석을 하면서 참여동기의 차이와 유사점을 발견한 결과 내적 동기의 즐거움, 높은 유능감 등이 지속적인 참여에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이와 같이 많은 연구자들이 다양한 분석 방법을 통해 연구가 이루어져 왔는데, 질문지 연구와 관련된 결과를 요약하면 대부분의 연구는 청소년과 아동을 중심으로 실시한 스포츠 참여와 회피 또는 탈락 등에 관하여 이루어져 왔으며 특히 운동 참여의 주 연구과제가 되었던 유능감에 관련된 연구는 청소년 선수를 중심으로 이루어져 왔다.

2. 운동과 정서

정서(emotion)란 개인으로 하여금 어떤 대상이나 활동에 접근을 하느냐 또는 회피하느냐에 따라서 분류할 수 있다. 정서란 단어는 '감정의 동요'라는 의미를 지닌다. 그래서 정서는 두 가지 방법 즉, 의식적인 경험이나 감정이고 그 결과로서 신체내에 발생하는 생리학적 변화로 언급된다. 정서는 상황지각으로부터 초래되는 심리적, 생리적 반응이나 반작용이다, 이러한 감정은 기쁨, 슬픔, 불안과 같은 여러 가지 상태로 표출되며

그 형태도 매우 다양할 뿐만 아니라 그 원인도 매우 다양하다. 본 연구에서는 정서 이론과 스포츠에서 이루어진 정서 관련연구들을 살펴보고자 한다.

1)정서 이론

정서의 이론은 1880년대에 William James에 의해 최초로 현대적 이론을 공식화하였으며 그리고 거의 같은 시기에 Carl Lange는 James와 같은 결론에 도달하였다. James-Lange 정서이론(James-Lange theory of emotion)에 의하면 자극은 우리들 체내에서 생리적 변화를 일으키게 하며 정서란 신체적 변화의 결과이다. 그러나 이러한 정서의 견해는 부분적으로 맞으나 오늘날 심리학자들은 모든 상이한 정서들을 일으킬 수 있는 분명한 신체적 상태를 발견하지 못하고 있다.

정서에 대한 대부분의 생리적 신호들은 어떤 종류의 정서가 존재하며 그 것이 얼마나 강렬한 것인지를 말할 수 있을 뿐이며 그것이 어느 정도 불안하고 기쁨을 경험하는 지는 말해 줄 수 없다는 것이다. 이와 같은 대립이론으로 19세기 초 Cannon-bard 정서이론(Cannon-bard theory of emotion)이다. 이 이론에서는 정서와 신체적 반응은 동시에 일어나는 것이며 각기 다르게 떨어져서 일어나는 것이 아니라고 하였다. 이 모형에서 중요한 점은 무엇을 보느냐가 정서적 경험을 결정하는데 중요한 역할을 한다는 것이다.

최근 인지심리학자들은 아이디어를 확대시켜서 상황에 대한 자각 또는 판단(인지)은 우리들의 정서적 경험에 필수적이라고 말하고 있다(Lazarus,1982). 정서에 대한 인지이론에 의하면 우리가 각성되었을 때 놓여 있는 상황, 즉 환경은 우리들에게 그러한 일반적인 각성상태를 무엇이라고 불러야 할지에 대한 실마리를 주고 있다. 그래서 우리의 인지는 주위환경에 대하여 우리가 현재 가지고 있는 생각과 아이디어에 적합한 방법으로 확산되어 있는 감정들을 어떻게 명명할 것인지를 말하여 준다.

이루 많은 연구들이 시행되면서 정서에 대한 연구가 지속되고 있다. Lazarus(1991). 성취상황에서 개인은 성취행동 후 결과를 우선 평가하고 그 결과가 왜 초래되었는가를 분석한다. 그러므로 성취상황에서 개인은 성공과 실패를 인식하는 순간 먼저 행복감과 좌절감 같은 원초적이고 미분화된 정서를 경험하고, 성공과 실패를 귀인하는 과정에서 자부심, 만족감, 부끄러움, 분노와 같은 분화된 정서를 경험한다(김성욱,1994)

Weiner(1985)는 성공과 실패를 인식한 후에 경험하는 원초적인 정서를 결과 의존 정서(outcome dependent emotion), 그리고 귀인의 과정에서 경험하는 정서를 귀인 의존정서(attribution dependent emotion)라고 하였다. 따라서 정서는 성공과 실패의 인식과 함께 즉각 나타나는 정서와 귀인과정에서 얻어지는 상황의 지각에 따라 다르게 나타날 것이다. Winer(1986)에 의하면 귀인과정을 통하여 변화된 기대감과 경험하는 정서가 개인

이 그 과제에 얼마나 열심히 그리고 지속적으로 참여할 것인지, 또는 행동을 멈출 것인지, 또는 완전히 포기할 것인지를 결정한다는 것이다. 이처럼 정서는 스포츠 참여행동과 몰입행동에 매우 중요한 요인임을 알 수 있다.

Watson(1988)은 감정적 경험이 지배적으로 구성되어 있는 것을 보면 흥분, 정열, 불안, 활기참, 짜릿함과 같은 서로 상반된 정서가 나타난다고 하였다. 그리고 Watson 등(1992)은 정서는 두 개의 요소로 긍정적 정서와 부정적 정서로 분류하였다. 긍정적 정서는 개인의 내적, 외적 양쪽 내에서 의미 있게 보이는 것으로 이러한 개인은 정열적인 감정을 나타내거나 즐겁고 열광적이고 흥분을 하고 정력적이며 자신감으로 각성된 것으로 표현하는 경향을 말하며, 반대로 부정적 정서는 초조한 감정을 나타내는 개인은 자신을 신경질적이고 슬프고 죄의식을 표현하는 경향이다. 이와 같은 긍정적 정서는 외향성과 부정적정서는 내향성과 관계가 있다고 하였다. 최근의 연구에서 긍정적 정서와 부정적 정서는 정서 경험의 지배적인 차원에서 신뢰 있게 나타나고 있다(Watson & Clark,1994)

이러한 긍정적, 부정적 정서는 개인과 개인간의 분석에서 확인되었고 그것들은 시간 구성, 반응형식, 언어, 문화, 그리고 다양한 연구의 조합에 의해 일관되게 나타났다(Almagor & Ben-Porath, 1989; Tellegen, 1985; Zevon & Tellegen, 1982). 가장 지속적으로 연구된 발견물 가운데는 외향성과 긍정적정서의 평균수준과 신경증과 부정적 정서의 평균 수준 사이에 관계있다.

Costa와 McCrae(1980)의 연구에 의하면 외향성 특징은 긍정적 정서와 매우 높은 상관 이 있으며 신경증 특성은 부정적 정서와 매우 높은 상관이 있다고 하였다. 이 두 가지에 대한 많은 다른 연구자들의 연구에서도 유사한 결과가 나왔다(Diener & Emmons, 1984; Hotard, McFatter, McWhirter, & Stegall, 1989)

2)스포츠 관련 정서연구

마지막으로 관련연구를 살펴보면 스포츠와 운동은 활동과정 중에 많은 정서를 수반함을 알 수 있다. 일반적으로 스포츠는 유희적 요소가 강하기 때문에 긍정적 정서를 많이 경험할 것으로 추정하고 있다. 실제 운동에 장기간동안 참여하는 사람들에게 운동에 참여하는 이유를 물어보면 즐거워서 참여한다는 연구결과가 많다(Heinzelman & Bagley,1970; scanlan & Lewtswait, 1984; Wankel & Kreisel, 1985) 일례로 Snyder와 Kenneth(1990)는 운동에 참여하면 그 결과로 행복감을 느낀다고 하였고, Dunn과 Dishman(1991)은 운동프로그램 참여자는 우울증 감소에 정적인 관계가 있다고 보고하였다.

또한 Lichman과 Posner(1983)의 연구에 의하면 , 다른 취미활동보다는 신체활동에 참여하는 것이 더 큰 기분상승과 관계가 있다고 하였으며, 홍길동(1995)의 연구에서는 운동 중에도 유산소성 운동에 참여하는 집단이 무산소성 집단과 웨이트 운동집단보다 더 많은 기분변화를 가져왔다고 보고하였다. 홍선옥(1995)의 연구는 1개월간 수영프로그램에 참여한 여고생들에게서 자기 효능감이 발달되었으며 이로 인한 결과라고 볼 수 있는 수영프로그램 후 참여자의 느낌에서 적극적인 사고와 긍정적인 정서경험을 많이 한 것으로 밝혀졌다.

한편 성인여성을 대상으로 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향을 조사한 심창섭(1995)의 연구는 참여자와 비참여자 간 정신건강의 자아존중감과 부정적 정신건강의 9가지 증상 차원에서 매우 유의한 차이가 나타났다고 보고 하였다. 재즈댄스 참여변인에 따른 신체자신감을 조사한 유현미(1999)의 연구는 재즈댄스에 참여하는 것은 다른 무용에 참여하는 것과 마찬가지로 신체적 , 심리적 정서적 효과를 얻은 것으로 나타났고, 김유미(2002)는 재즈댄스가 직장여성의 생활만족도뿐 아니라 정서상태 중 활력감, 의기소침, 긴장감, 피로감에 도움을 주는 것으로 보고하였다.

이상의 결과에 비추어 볼 때 운동 프로그램에 참여하면 많은 심리적 이점과 긍정적 정서를 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 위의 연구들은 대부분 일정기간의 프로그램 후 나타나는 결과로 운동의 지속적인 참여와 관여 정도에 대한 정서의 연구가 필요하다. Carver와 Scheier(1990),Lazarus(1991) 등 의 학자들은 정서는 미래 목표지향적인 행동에 중요하다고 하였다. 현재 참여하고 있는 운동에서의 정서의 경험과 예기되는 정서 기대의 인지에 따라서 행동의 강도가 다르게 나타난다고 볼 때 운동의 몰입과 지속적인 참여는 정서의 결과가 중요한 작용을 할 것이다. 최근에 몇몇 학자들에 의해 스포츠에서의 정서에 관한 연구가 이루어져오고 있는데(Gauvin & Brawley, 1993;Gauvin & Rejesky, 1993) 레크리에이션에 참여하는 참가자의 긍정적 정서와 부정적 정서의 경험적 측면에서 많은 연구가 이루어져야 할 것이다

Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서변인을 변인을 중심으로 인과관계 및 설정된 모형의 부합도를 검증하기 위하여 다음과 같은 연구대상, 도구, 그리고 조사절차 및 자료분석 방법 등을 설정하였다.

1. 연구 대상

본 연구에서는 2005년 현재 대구, 경북에 소재한 헬스클럽에서 수련하고 있는 회원을 모집단으로 설정한 후, 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 표본을 추출하였다.

표집된 총 350명을 대상으로 자기기입식방법(self-administration method)을 적용한 설문조사를 하였으며, 실제 분석에 사용된 자료는 남자 84명(35.4%), 여자 153명(64.6%), 총 237명이였다.

2. 측정 도구

본 연구에서는 헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계를 규명하기 위하여 사용한 측정 도구는 설문지이다. 설문지의 주요 구성지표와 내용 및 신뢰도는 다음과 같다.

1) 설문지의 구성 및 신뢰도

본 연구는 헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계를 규명하기 위하여 사회인구학적 특성에 관한 12문항, 참여동기 28문항, 정서에 관한 20문항 구성하였다.

설문지의 주요 구성지표와 내용 및 신뢰도는 표 4와 같다.

표 1 . 설문지의 주요 구성지표와 내용 및 신뢰도

구성지표	구성내용	문항수	신뢰도
사회인구학적특성	성별, 연령, 학력, 운동기간	12	.86
정서	긍정적 정서	10	.65
	부정적 정서	10	
내적동기	기술발달	1	.88
	즐거움	5	
	성취감	2	
외적동기	컨디션	5	.88
	사교	3	
	건강체력	4	
	외적과시	4	
무동기	무동기	4	.80

신뢰도는 연구방법을 확립하는데 있어서 가장 중요하게 고려해야 할 연구문제이다. 따라서 본 연구에서는 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간의 내적일치도 검사방법인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. Cronbach's α 값은 문장 하나하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며, 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사방법 중의 하나이다(강상조, 1996).

(1) 사회인구통계학적 특성 척도

본 연구의 배경변인으로 사회인구경제학적 특성변인은 연령, 성별, 학력 등의 변으로 구성하였다. 응답은 5점 평정척도로 “전혀 아니다” 1점, “아니다” 2점, “보통이다” 3점, “그런 편이다” 4점, “매우 그렇다” 5점, 등을 사용하였다.

(2) 참여 동기 척도

본 연구에서의 헬스클럽 참여자의 참여동기를 측정하기 위하여 설문지는 Vallerand 등(1992)의 SMS-28(sport motivation)과 Wessinger와 Bandalos(1995)의 LIM(leisure intrinsic motivation)을 기초로 하여 정용각(1997)이 개발한 스포츠 참여 동기 검사지를 본 연구 대상에 적합하도록 수정, 보완하여 사용하였다 .

참여 동기의 총 문항은 28문항이며 하위요인에 내적 동기 8문항, 외적문항에 16문항, 무동기 문항 4문항으로 구성하였다. 응답형태는 5점 평정척도로 구성 “전혀 불일치” 1점, “약간 불일치” 2점, “어느 정도 일치” 3점, “많이 일치 4점, “완전 일치” 5점, 등을 사용하였다.

(3) 정서 척도

정서 측정 도구는 Watson 등(1994)의 PANAS-X(positive and negative schedule)를 기초로 하여 정용각(1997)이 개발한 스포츠 참여 동기 검사지를 본 연구 대상에 적합하도록 수정, 보완하여 사용하였다.

정서의 총 문항은 20문항이며 긍정적 정서 10문항, 부정적 정서 10문항으로 구성하였다. 응답 형태는 5점 평정척도로 구성 “전혀 불일치” 1점, “약간 불일치” 2점, “어느 정도 일치” 3점, “많이 일치 4점, “완전 일치” 5점, 등을 사용하였다.

3. 조사 절차

헬스클럽 참여자의 참여 동기와 정서간의 관계를 규명하기 위하여 대구, 경북에 소재하고 있는 헬스클럽을 직접 방문하여 자기기입식방법(self-administration method)으로 응답하도록 설문지를 배포, 작성한 후, 회수하였다.

본 연구의 설문지 조사는 K대학교 학생들 중에서 본 연구 분야에 관심이 있는 10명을 조사원으로 선정하여 사전에 교육을 시킨 후 해당 지역을 방문하여, 담당자에게 본 연구의 취지를 충분히 설명한 후 협조를 받아 실시하였다.

4. 자료 분석

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 부족하다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외한 후, 분석이 가능하고 유용한 자료를 사례별로 입력하여 다음과 같은 방법으로 분석 처리하였다..

헬스클럽 참여자의 참여 동기와 정서간의 상대적 영향을 알아보기 위하여 SPSS/ win 11.0 version 프로그램으로 t검증(t-test), 일원변량분석(one-way ANOVA)을 이용하여 검증하였고, 유의한 차이가 나타난 요인에 대해서는 이를 다시 Scheffe와 Duncan을 이용 사후검증을 하였다.

IV. 결과 분석

1. 사회인구통계학적 특성

헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계를 규명하기 위한 연구대상자들의 사회인구통계적 특성은 <표 2>와 같다.

표 2. 사회인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	84	35.4
	여	153	64.6
연령	20대	32	13.5
	30대	65	27.4
	40대	131	55.3
	50대 이상	9	3.8
신장	160미만	62	26.2
	170미만	100	42.2
	180미만	64	27.0
	180이상	11	4.6
체중	50미만	26	11.0
	60미만	86	36.3
	70미만	59	24.9
	70이상	66	27.8
학력	고졸	94	39.7
	대재	10	4.2
	대졸	93	39.2
	대학원 이상	25	10.5
	기타	15	6.3
직업	유	127	53.6
	무	110	46.4
전체		237	100.0

<표 2 >에서 성별을 살펴보면, 남자가 84명(35.4%), 여자가 153명(64.6%)으로 여자가 더 많았다.

연령을 보면 40대가 131명(55.3%)으로 가장 많았으며, 다음으로 30대 65명(27.4%), 20대가 32명(13.5%), 50대가 9명(3.8%)순으로 나타났다.

학력을 보면, 고졸이 94명(39.7%)으로 가장 많았으며, 다음으로 대졸이 93명(39.2%), 대학원 이상이 25명(10.5%), 대재가 10명(4.2%), 기타 15명(6.3%)순으로 나타났다. 직업을 살펴 보면, 유직이 127명(53.6%), 무직이 110명(46.4%)으로 나타났으며, 무직이 많은 이유는 일부 전업주부들의 응답이 많기 때문이다.

2. 헬스클럽 참여자의 특성

헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계를 규명하기 위한 연구대상자들의 헬스클럽 참여 특성은 <표-3>과 같다.

표 3. 헬스클럽 참여자의 특성

특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
헬스클럽 이용 경력	6개월 미만	65	27.4
	6개월 이상-1년 미만	31	13.1
	1년 이상-2년 미만	54	22.8
	2년 이상	87	36.7
참여 빈도	월 1-2회	14	5.9
	주 1회	16	6.8
	주 2-3회	104	43.9
	거의 매일	103	43.5
시작 이유	건강을 위해서	192	81.0
	헬스클럽이 좋아서	12	5.1
	사람들과 어울리기 위해	5	2.1
	여가를 보내기 위해서	11	4.6
현재 이 운동을 참여하는 주된 이유	기타	17	7.2
	건강을 위해서	195	82.3
	헬스클럽이 좋아서	14	5.9
	사람들과 어울리기 위해	11	4.6
운동을 시작할 때 건강 정도	여가를 보내기 위해서	5	2.1
	기타	12	5.1
	매우 안 좋음	20	8.4
	안 좋음	35	14.8
현재의 건강 정도	보통	139	58.6
	좋음	42	17.7
	기타	1	0.4
	매우 안 좋음	13	5.5
현재의 건강 정도	안 좋음	2	0.8
	보통	120	50.6
	좋음	97	40.9
	기타	5	2.1
전체		237	100.0

<표 3>에서 헬스클럽 이용 경력은 2년 이상이 87명(36.7%)으로 가장 많았으며, 다음으로 6개월 미만이 65명(27.4%), 1년 이상-2년 미만이 54명(22.8%), 6개월이상-1년 미만이 31명(13.1%)순으로 나타났다.

참여빈도에서는 주2-3회가 204명(43.9%)로 가장 많았으며, 거의 매일 103명(43.5%), 주 1회 16명(6.8%), 월 1-2회 14명(5.9%)순으로 나타났다. 시작 이유에서는 건강을 위해서가 192명(81.0%), 헬스클럽이 좋아서가 12명(5.1%), 여가를 보내기 위해서가 11명(4.6%), 사람들과 어울리기 위해서 5명(2.1%), 기타가 17명(7.2%) 순으로 나타났다.

현재 이 운동을 참여하는 주된 이유에 대해서는 건강을 위해서 195명(82.3%), 헬스클럽이 좋아서 14명(5.9%), 사람들과 어울리기 위해서 11명(4.6%), 여가를 보내기 위해서 5명(2.1%), 기타 12명(2.1%) 순으로 나타났다. 운동을 시작할 때 건강 정도는 보통 139명(58.6%), 좋음 42명(17.7%), 안 좋음이 35명(14.8%), 매우 안 좋음 20명(8.4%), 기타 1명(0.4%)순으로 나타났다.

현재의 건강 정도에 대해서는 보통 120명(50.06%), 좋음이 97명(40.9%), 매우 안 좋음 13명(5.5%), 안 좋음 2명(0.8%), 기타 5명(2.1%) 순으로 나타났다.

3. 헬스클럽 참여자의 참여동기 및 정서

헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서의 관계를 규명하기 위한 연구대상자들의 운동 참여동기 및 정서에 관한 평균값은 <표 4>와 같다.

표 4. 운동 참여동기 및 정서

구분	변수명	평균(M)	표준편차(SD)	
운동 참여동기	내적동기	기술발달	2.70	1.05
		즐거움	2.98	0.66
		성취감	2.67	0.88
		전체	2.86	0.62
	외적동기	컨디션	3.60	0.75
		사교	2.69	0.82
		건강·체력	3.46	0.71
		외적과시	2.19	0.80
		전체	3.04	0.56
		무동기	2.36	0.69
정서	긍정적 정서	3.40	0.73	
	부정적 정서	1.99	0.97	

<표 4>를 보면 연구대상자의 운동 참여 동기로 내적동기와 외적동기의 평균이 2.86과 3.04로 무동기(평균 2.36)보다 높은 수준임을 알 수 있다. 동기별로는 내적동기 중에서는 즐거움(평균 2.98) 요인이 가장 높게 나타났으며, 기술발달(평균 2.78), 성취감(평균 2.67) 순으로 나타났다.

외적동기 중에서는 컨디션(평균 3.60)요인이 가장 높게 나타났으며, 건강체력(평균 3.46), 사교(평균 2.69), 외적과시(평균 2.19)순으로 나타났다. 정서는 긍정적 정서(평균 3.40)가 부정적 정서(평균 1.99) 보다 높은 수준으로 나타났다.

이와 같은 연구 결과, 외적동기인 컨디션 요인이 가장 높게 나타난 것은 헬스클럽에 참여하는 이유가 재미보다는 건강에 관심이 높기 때문이라고 보아진다.

4. 사회인구통계학적 특성에 따른 참여 동기

1) 성별에 따른 헬스클럽 참여 동기

성별에 따른 운동 참여 동기에 차이가 있는가를 알아보기 위해 T검증을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 성별에 따른 헬스클럽 참여 동기

참여동기		성별	평균(M)	표준편차(SD)	T	유의도
내적동기	기술발달	남	2.87	1.10	1.88	0.06
		여	2.60	1.02		
	즐거움	남	3.04	0.53	1.13	0.26
		여	2.94	0.72		
	성취감	남	2.79	0.98	1.47	0.14
		여	2.60	0.81		
전체	남	2.95	0.55	1.64	0.10	
여	2.81	0.66				
외적동기	컨디션	남	3.74	0.63	2.33	0.02*
		여	3.52	0.81		
	사교	남	2.88	0.80	2.64	0.009**
		여	2.59	0.81		
	건강·체력	남	3.60	0.68	2.31	0.02*
		여	3.38	0.72		
	외적과시	남	2.51	0.91	4.41	0.0001***
		여	2.01	0.67		
	전체	남	3.01	0.61	4.66	0.0000***
		여	2.65	0.54		
무동기	남	2.37	0.73	0.26	0.80	
	여	2.35	0.67			

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

<표 5>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 성별에 따른 참여 동기에 대한 평균값은 남녀 모두 외적 동기 중에서는 컨디션, 건강·체력의 순으로 높게 나타났고, 내적 동기 중에서는 즐거움, 기술발달, 성취감 순으로 높게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 성별에 따른 참여 동기에 관한 차이를 검증하기 위하여 T검증을 실시한 결과, 컨디션(p<.05), 사교(p<.01), 건강·체력(p<.05), 외적과시(p<.001)요인은 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 그러나 기술발달, 즐거움, 성취감 요인인 내적 동기와 무동기의 요인에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

구체적으로 남자가 여자에 비해 컨디션, 사교, 건강·체력, 외적과시를 비롯한 외적동기가 높은 것으로 나타났으며, 내적동기와 무동기에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

2) 연령에 따른 헬스클럽 참여 동기

연령에 따른 운동 참여 동기에 관한 차이를 알아보기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)과 Scheffe사후검증, Duncan사후검증을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 연령에 따른 헬스클럽 참여 동기

참여동기	연령	평균	표준편차	F	Scheffe		
내적동기	기술발달	①20대	2.75	1.16	1.03		
		②30대	2.83	1.07			
		③40대	2.60	1.04			
		④50대	3.00	0.50			
	즐거움	①20대	3.08	0.86	7.35***		②≠③
		②30대	3.24	0.49			
		③40대	2.81	0.63			
		④50대	3.20	0.73			
	성취감	①20대	2.80	1.17	1.83		
		②30대	2.84	0.89			
		③40대	2.56	0.76			
		④50대	2.50	1.00			
	전체	①20대	2.96	0.84	5.93***		②≠③
		②30대	3.09	0.52			
		③40대	2.72	0.57			
		④50대	3.00	0.71			
외적동기	컨디션	①20대	3.63	1.03	3.32*	②≠③	
		②30대	3.81	0.51			
		③40대	3.47	0.76			
		④50대	3.82	0.55			
	사교	①20대	2.80	1.07	1.00		
		②30대	2.79	0.82			
		③40대	2.61	0.76			
		④50대	2.81	0.60			
	건강·체력	①20대	3.54	1.06	0.89		
		②30대	3.54	0.59			
		③40대	3.39	0.66			
		④50대	3.56	0.68			
	외적과시	①20대	2.35	1.14	1.30		
		②30대	2.25	0.75			
		③40대	2.15	0.70			
		④50대	1.83	1.05			
전체	①20대	3.13	0.88	2.25			
	②30대	3.16	0.36				
	③40대	2.96	0.53				
	④50대	3.07	0.64				
무동기	①20대	2.15	0.80	8.25***	①≠③, ②≠③		
	②30대	2.08	0.69				
	③40대	2.54	0.59				
	④50대	2.42	0.94				

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

<표 6>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 연령에 따른 참여 동기에 대한 평균값은 20대가 외적 동기 중에서는 컨디션이 가장 높게 나타났고, 내적 동기 중에서는 즐거움 요인이 가장 높게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 연령에 따른 참여 동기에 관한 차이 검증을 실시한 결과, 내적 동

기의 즐거움($p < .001$)요인과 외적 동기의 컨디션($p < .05$)요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 무동기($p < .001$)에서도 연령별로 유의한 차이가 나타났다.

Scheffe 사후검증을 실시한 결과, 내적 동기 중 즐거움 요인에서 30대가 40대보다 높게 나타났으며, 외적 동기 중 컨디션 요인에서 30대가 40대보다 높게 나타났다. 무동기에서는 20대가 40대 보다, 30대가 40대 보다 높게 나타났다.

3) 학력에 따른 헬스클럽 참여 동기

학력에 따른 운동 참여 동기에 관한 차이를 알아보기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)과 Scheffe 사후검증, Duncan 사후검증을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

표 7. 학력에 따른 헬스클럽 참여 동기

참여동기	학력	평균	표준편차	F	Scheffe/ Duncan	
③내적동기	기술발달	①고졸	2.69	0.99	0.62	
		②대재	3.00	1.05		
		③대졸	2.72	1.05		
		④대학원 이상	2.44	1.16		
		⑤기타	2.80	1.32		
	즐거움	①고졸	3.08	0.60	9.25***	⑤≠①,②,③
		②대재	3.40	0.56		
		③대졸	3.03	0.51		
		④대학원 이상	2.68	0.87		
		⑤기타	2.20	0.90		
	성취감	①고졸	2.76	0.92	3.11*	②≠①,③,④,⑤
		②대재	3.30	1.18		
		③대졸	2.65	0.65		
		④대학원 이상	2.36	0.99		
		⑤기타	2.30	1.11		
전체	①고졸	2.95	0.58	7.00***	②≠④,⑤ ①,③≠⑤	
	②대재	2.33	0.65			
	③대졸	2.90	0.45			
	④대학원 이상	2.57	0.87			
	⑤기타	2.30	0.87			
외적동기	컨디션	①고졸	3.78	0.59	15.07***	①,③≠④ ⑤≠①,②,③
		②대재	3.82	0.37		
		③대졸	3.68	0.62		
		④대학원 이상	3.15	1.02		
		⑤기타	2.49	0.95		
	사고	①고졸	2.79	0.72	5.31***	④≠①,②,③
		②대재	3.17	1.09		
		③대졸	2.75	0.76		
		④대학원 이상	2.19	0.88		
		⑤기타	2.22	1.00		
	건강·체력	①고졸	3.49	0.67	6.03***	⑤≠①,②,③
		②대재	3.88	0.57		
		③대졸	3.53	0.64		
		④대학원 이상	3.36	0.73		
		⑤기타	2.70	0.95		
외적과시	①고졸	2.12	0.78	1.40		
	②대재	2.68	1.17			
	③대졸	2.25	0.70			
	④대학원 이상	2.14	0.94			
	⑤기타	2.05	0.90			
전체	①고졸	3.10	0.47	9.64***	②≠④ ⑤≠①,②,③	
	②대재	3.43	0.53			
	③대졸	3.11	0.44			
	④대학원 이상	2.77	0.76			
	⑤기타	2.38	0.84			
무동기	①고졸	2.23	0.71	3.25*	④≠①,②	
	②대재	2.05	1.03			
	③대졸	2.39	0.59			
	④대학원 이상	2.69	0.78			
	⑤기타	2.57	0.49			

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

<표 7>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 학력에 따른 참여 동기에 대한 평균값은 대재가 내적 동기 중에서는 즐거움이, 외적 동기 중에서는 건강·체력 요인이 높게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 학력에 따른 참여 동기에 관한 차이 검증을 실시한 결과, 내적 동기의 즐거움($p<.001$), 성취감($p<.05$)에서, 외적 동기의 컨디션($p<.0001$), 사교($p<.001$)요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 무동기($p<.05$)에서도 학력에 따른 유의한 차이를 보였다.

Scheffe 사후검증과 Duncan 사후검증을 실시한 결과, 내적 동기 중 즐거움 요인에서 기타가 고졸, 대재, 대졸보다 높게 나타났으며, 성취감 요인에서는 대학재학이 고졸, 대졸, 대학원 이상, 기타 보다 높게 나타났다. 무동기에서는 대학원 이상이 고졸, 대재 보다 높게 나타났다.

4) 운동기간에 따른 참여 동기

운동기간에 따른 운동 참여 동기에 관한 차이를 알아보기 위해 일원변량분석(one-way ANOVA)과 Scheffe 사후검증, Duncan 사후검증을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

표 8. 운동기간에 따른 헬스클럽 참여 동기

참여동기	운동기간	평균	표준편차	F	Scheffe	
내적동기	기술발달	①6개월 미만	2.72	1.05	1.53	
		②6개월-1년	3.03	1.17		
		③1년-2년	2.54	0.86		
		④2년 이상	2.66	1.11		
	즐거움	①6개월 미만	2.96	0.61	0.20	
		②6개월-1년	3.05	0.71		
		③1년-2년	2.99	0.64		
		④2년 이상	2.95	0.71		
	성취감	①6개월 미만	2.66	0.80	1.16	
		②6개월-1년	2.92	1.12		
		③1년-2년	2.56	0.88		
		④2년 이상	2.65	0.84		
	전체	①6개월 미만	2.86	0.54	0.74	
		②6개월-1년	3.02	0.73		
		③1년-2년	2.83	0.58		
		④2년 이상	2.84	0.66		
외적동기	컨디션	①6개월 미만	3.56	0.58	0.83	
		②6개월-1년	3.79	0.70		
		③1년-2년	3.56	0.78		
		④2년 이상	3.58	0.86		
	사고	①6개월 미만	2.63	0.82	1.21	
		②6개월-1년	2.66	0.77		
		③1년-2년	2.59	0.74		
		④2년 이상	2.82	0.88		
	건강·체력	①6개월 미만	3.49	0.63	1.76	
		②6개월-1년	3.68	0.59		
		③1년-2년	3.47	0.63		
		④2년 이상	3.35	0.83		
	외적과시	①6개월 미만	2.20	0.81	0.23	
		②6개월-1년	2.23	1.05		
		③1년-2년	2.25	0.67		
		④2년 이상	2.14	0.78		
전체	①6개월 미만	3.03	0.43	0.52		
	②6개월-1년	3.16	0.56			
	③1년-2년	3.03	0.50			
	④2년 이상	3.02	0.68			
무동기	①6개월 미만	2.35	0.60	2.90	③≠④	
	②6개월-1년	2.40	0.77			
	③1년-2년	2.56	0.73			
	④2년 이상	2.22	0.68			

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

<표 8>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 참여 동기에 대한 평균값은 6개월-1년이 내적 동기 중에서 즐거움요인이 가장 높게 나타났고, 6개월-1년은 외적 동기 중에서 컨디션이 가장 높게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 참여 동기에 관한 차이를 검증한 결과는 유의한

차이를 보이지 않았다.

Scheffe 사후검증과 Duncan 사후검증을 실시한 결과, 내적 동기와 외적 동기에서는 유의한 차이를 나타내지 않았지만, 무동기에서는 1년-2년의 운동기간이 2년 이상 보다 유의한 수준에서 높게 나타났다.

5. 사회인구통계학적 특성에 따른 정서

1) 헬스클럽 참여자의 운동 중 성별에 따른 정서

헬스클럽 참여자의 운동 중 성별에 따른 정서 차이를 알아보기 위해 T검증을 실시한 결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 헬스클럽 참여자의 운동 중 성별에 따른 정서

정서	성별	평균(M)	표준편차(SD)	T	유의도
긍정적 정서	남	3.56	0.62	2.78	0.006**
	여	3.31	0.76		
부정적 정서	남	1.88	0.96	-1.3173	0.19
	여	2.05	0.97		

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

<표 9>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 성별에 따른 정서에 대한 평균값은 남녀 모두 긍정적 정서에서 높게 나타났고, 부정적 정서에서는 남녀 모두 낮게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 성별에 따른 정서에 관한 차이를 검증하기 위하여 T검증을 실시한 결과, 긍정적 정서(p<.01)에서는 남녀간의 유의한 차이를 보였다.

2) 헬스클럽 참여자의 연령에 따른 운동 중 정서

헬스클럽 참여자의 연령에 따른 운동 중 정서 차이를 알아보기 위해 T검증을 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

표 10. 헬스클럽 참여자의 연령에 따른 운동 중 정서

정서	연령	평균(M)	표준편차(SD)	F	Scheffe
긍정적 정서	①20대	3.45	0.99	2.08	
	②30대	3.50	0.58		
	③40대	3.31	0.71		
	④50대	3.79	0.65		
부정적 정서	①20대	2.19	1.13	1.40	
	②30대	1.81	0.87		
	③40대	2.02	0.98		
	④50대	2.17	0.81		

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

<표 10>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 연령에 따른 운동 중 정서에 대한 평균값은 남녀 모두 긍정적 정서에서 높게 나타났고, 부정적 정서에서는 남녀 모두 낮게 나타났다. 특히, 50대에서 가장 높게 나타났다.

3) 헬스클럽 참여자의 학력에 따른 운동 중 정서

헬스클럽 참여자의 학력에 따른 운동 중 정서 차이를 알아보기 위해 T검증을 실시한 결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 헬스클럽 참여자의 학력에 따른 운동 중 정서

정서	학력	평균(M)	표준편차(SD)	F	Scheffe
긍정적 정서	①고졸	3.52	0.68	5.17***	①≠⑤, ③≠⑤
	②대재	3.47	0.73		
	③대졸	3.46	0.62		
	④대학원 이상	3.05	0.98		
	⑤기타	2.79	0.74		
부정적 정서	①고졸	1.83	0.84	5.70***	①≠④, ③≠④
	②대재	2.05	0.95		
	③대졸	1.88	0.82		
	④대학원 이상	2.66	1.37		
	⑤기타	2.57	1.20		

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

<표 11>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 학력에 따른 운동 중 정서에 대한 평균값은 남녀 모두 긍정적 정서에서 높게 나타났고, 부정적 정서에서는 남녀 모두 낮게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 학력에 따른 운동 중 정서에 관한 차이를 검증하기 위하여 T검증을 실시한 결과, 긍정적 정서(p<.001)와 부정적 정서(p<.001)에서 학력간의 유의한 차이를 보였다.

Scheffe사후검증과 Duncan사후검증을 실시한 결과, 긍정적 정서에서 고졸이 기타 보다 높게, 대졸이 기타 보다 높게 나타났다. 부정적 정서에서는 고졸이 대학원보다 높게, 대졸이 대학원 보다 높게 나타났다.

4) 헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 운동 중 정서

헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 운동 중 정서 차이를 알아보기 위해 T검증을 실시한 결과는 <표 12>와 같다.

표 12. 헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 정서

정서	운동기간	평균(M)	표준편차(SD)	F	Duncan
긍정적 정서	①6개월 미만	3.34	0.67	1.81	
	②6개월-1년	3.41	0.78		
	③1년-2년	3.59	0.64		
	④2년 이상	3.31	0.79		
부정적 정서	①6개월 미만	2.23	0.88	2.63*	①≠③
	②6개월-1년	2.11	1.21		
	③1년-2년	1.78	0.63		
	④2년 이상	1.90	1.07		

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

<표 12>에 의하면, 헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 운동 중 정서에 대한 평균값은 남녀 모두 긍정적 정서에서 높게 나타났고, 부정적 정서에서는 남녀 모두 낮게 나타났다.

헬스클럽 참여자의 운동기간에 따른 운동 중 정서에 관한 차이를 검증하기 위하여 T 검증을 실시한 결과, 부정적 정서(p<.05)에서 운동기간의 유의한 차이를 보였다.

Scheffe사후검증과 Duncan사후검증을 실시한 결과, 부정적 정서에서 6개월미만이 1년-2년 보다 높게 나타났다.

V. 논 의

현대인은 삶의 질 향상 즉, 행복한 삶을 영위하기 위한 요구를 더 많이 하고 있으며, 또한 이러한 삶을 살기 위한 끊임없는 노력을 기울이고 있다. 이에 오늘날 선진국을 비롯한 많은 나라들은 사람들의 건강에 대한 관심과 여가활용의 요구를 충족시킬 수 있는 프로그램개발에 큰 관심을 보이고 있다.

이러한 가운데 최근 사회전반에 나타나고 있는 웰빙(well-being)현상의 확산은 오래 살고 싶은 인간의 본능이 늙고 싶지 않은 마음으로 변화되어지면서 조금이라도 젊고 건강하게 살려는 인간의 욕망이 더욱 보편적인 것이 되었으며, 허기를 해결하기 위한 생활 중심에서 맛과 함께 건강을 생각하는 경향이 높아져 건강하게 자신의 취향대로 사는 삶이 중요시 되고 있다.

이러한 의미에서 본 연구는 헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계에 대한 연구와 참여동기 및 정서에 선행연구를 기초로 하여 관계모형을 설정, 헬스클럽 참여자의 참여동기 및 정서간의 관계를 규명하는데 목적을 두었다. 구체적으로는 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성과 참여동기 및 정서간의 관계를 분석하였다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 첫째, 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성과 참여동기간의 관계, 둘째, 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성과 정서간의 관계를 분석한 결과를 논의하면 다음과 같다.

본 연구의 결과 사회인구통계학적 특성과 참여동기 즉, 성별, 연령, 학력, 운동기간에 따른 내적동기와 외적동기, 무동기는 유의한 차이가 났다. 구체적으로 남자가 여자에 비해 외적동기인 컨디션, 사고, 건강 및 체력에 대한 외적과시가 높은 것으로 나타났다. 이러한 차이는 헬스클럽에서 여자들의 주목적이 살 빼는 운동보다는 남자들의 근육을 키우는 운동과 아직도 남성적 운동으로 인식되는 경향으로 보아진다. 연령별 분석 결과는 30대가 내적동기인 즐거움과 외적동기인 컨디션에서 가장 높게 나타났다. 이것은 30대의 경제적 여유에서 오는 정신적 안정과 운동인식에 각성을 높다고 볼 수 있겠다.

이러한 연구 결과는 김동호(2003), 이건철(1999), 정용각(1997)등에서 나타난 연구 결과와 일치한다. 학력에 대한 분석결과는 대체로 학력수준이 높을수록 높게 나타났다. 그리고 무동기에서도 유의하게 나타났다. 이것은 많은 지식과 경험에서 오는 결과라고 사료되어진다. 운동기간에 관한 분석 결과는 6개월에서 1년 미만이 내적동기 중에서 즐거움요인이 가장 높게 나타났고, 6개월에서 1년 미만이 외적동기 중에서도 컨디션이 가장 높게 나타났다. 이것은 결과는 정용각(1997)의 연구 결과와 일치하며, 운동 참여 초기의 강한 동기 부여에

서는 오는 결과로 보아진다. 이러한 결과는 여가 운동에 참여하는 이유 중에서 건강에 관련된 컨디션 조절이 가장 크다는 Mathes와 Battista(1995)의 연구 결과와도 일치한다.

헬스클럽 참여자에 따른 정서에 관한 연구 결과는 성별과 연령, 학력, 운동기간 등 모든 변인이 남녀 모두 긍정적 정서가 높게 나타났다. 이러한 연구 결과는 스포츠와 운동 활동 과정 중에 많은 정서를 수반함을 알 수 있다. 일반적으로 스포츠는 유희적 요소가 강하기 때문에 긍정적 정서를 많이 경험할 것으로 추정하고 있다. 실제 운동에 장기간동안 참여하는 사람들에게 운동에 참여하는 이유를 물어보면 즐거워서 참여한다는 연구결과와(Heinzelman & Bagley,1970; scanlan & Lewtswait, 1984; Wankel & Kreisel, 1985) Snyder와 Kenneth(1990)의 운동에 참여하면 그 결과로 행복감을 느낀다고는 결과,, Dunn과 Dishman(1991)의 운동프로그램 참여자는 우울증 감소에 정적인 관계가 있다는 연구 결과와도 부분적으로 일치할 하고 있다. 또한 Lichman과 Posner(1983)의 연구에 의하면 , 다른 취미활동보다는 신체활동에 참여하는 것이 더 큰 기분상승과 관계가 있다고 하였으며, 홍선옥(1995)의 연구는 1개월간 수영프로그램에 참여한 여고생들에게서 자기 효능감이 발달되었으며 이로 인한 결과라고 볼 수 있는 수영프로그램 후 참여자의 느낌에서 적극적인 사고와 긍정적인 정서경험을 많이 한 것으로 밝혀졌다.

한편 성인여성을 대상으로 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향을 조사한 심창섭(1995)의 연구는 참여자와 비참여자 간 정신건강의 자아존중감과 부정적 정신건강의 9 가지 증상 차원에서 매우 유의한 차이가 나타났다고 보고 하였다. 재즈댄스 참여변인에 따른 신체자신감을 조사한 유현미(1999)의 연구는 재즈댄스에 참여하는 것은 다른 무용에 참여하는 것과 마찬가지로 신체적 , 심리적 정서적 효과를 얻은 것으로 나타났고, 김유미(2002)는 재즈댄스가 직장여성의 생활만족도뿐 아니라 정서상태 중 활력감, 의기소침, 긴장감, 피로감에 도움을 주는 것으로 보고하였다. 또한, 주재일(2003)의 헬스클럽 회원의 참여동기가 정신건강에 미치는 연구결과를 보이고 있다.

이상의 결과에 비추어 볼 때 운동 프로그램에 참여하면 많은 심리적 이점과 긍정적 정서를 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 위의 연구들은 대부분 일정기간의 프로그램 후 나타나는 결과로 운동의 지속적인 참여와 관여 정도에 대한 정서의 연구가 필요하다. Carver와 Scheier(1990),Lazarus(1991) 등 의 학자들은 정서는 미래 목표지향적인 행동에 중요하다고 하였다. 현재 참여하고 있는 운동에서의 정서의 경험과 예기되는 정서 기대의 인지에 따라서 행동의 강도가 다르게 나타난다고 볼 때 운동의 몰입과 지속적인 참여는 정서의 결과가 중요한 작용을 할 것이다. 최근에 몇몇 학자들에 의해 스포츠에서의 정서에 관한 연구가 이루어져오고 있는데(Gauvin & Brawley, 1993;Gauvin &

Rejesky, 1993) 레크리에이션에 참여하는 참가자의 긍정적 정서와 부정적 정서의 경험적 측면에서 많은 연구가 이루어져야 할 것이다

이러한 결과는 재즈댄스와 정서와의 관계를 연구한 김유미(2002), Watson(1988)의 연구 결과와 부분 일치하며, 운동을 하면 정서상태 중 활력감, 의기소침, 긴장감, 피로감에 도움을 주는 것으로 보고 하였다.

이상의 결과에 비추어 볼 때 운동에 참여하면, 많은 심리적 이점과 긍정적 정서를 경험하는 것으로 나타났다. 이에 헬스클럽에서의 운동이 남자들만의 바디빌딩의 장소 즉, 육체미라는 근육을 키우는 장소의 인식을 버리고, 남녀노소 건강을 위해, 스트레스 해소를 위해, 편안하고 즐겁게 운동 할 수 있는 분위기 조성과 지도방법이 필요하다고 사료된다.

VI. 결 론

본 연구는 헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서간의 관계에 대한 연구와 참여동기 및 정서에 선행연구를 기초로 하여 관계모형을 설정, 헬스클럽 참여자의 참여동기 및 정서간의 관계를 규명하는데 목적을 두었다. 구체적으로는 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성과 참여동기 및 정서간의 관계를 분석하였다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 첫째, 헬스클럽 참여자의 사회인구학적 특성과 참여동기간의 관계, 둘째, 헬스클럽 참여자의 사회인구학적 특성과 정서간의 관계를 분석하였다.

본 연구대상 선정은 2005년 현재 대구, 경북에 소재한 헬스클럽에서 수련하고 있는 회원을 모집단으로 설정한 후, 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 표본을 추출하였다. 표집된 총 350명을 대상으로 자기기입식방법(self-administraion)을 적용한 설문 조사를 하였으며, 실제 분석에 사용된 자료는 남자 84명(35.4%), 여자 153명(64.6%), 총 237명이였다.

본 연구에서 통제하고자 한 배경변인은 연령, 성, 참여정도, 학력 등의 사회인구통계학적 특성으로 제한하였으며, 정서에 영향을 미치는 매개변인으로 참여동기 변인을 설정하였다. 설정한 잠재개념들간의 의미를 해석하기 위해 사용한 통계적 분석기법은 SPSS/ win 11.0 version 프로그램으로 t검증(t-test), 일원변량분석(one-way ANOVA)을 이용하여 검증하였고, 유의한 차이가 나타난 요인에 대해서는 이를 다시 Scheffe와 Duncan을 이용 사후검증을 하였다.

이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구는 다음과 같은 결론을 얻게되었다.

첫째, 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성에 따른 참여동기의 차이는 유의하게 나타났다.

둘째 헬스클럽 참여자의 사회인구학적 특성에 따른 정서의 차이는 유의하게 나타났다.

이상의 결론을 종합해 보면, 헬스클럽 참여자의 사회인구통계학적 특성 및 참여 정도는 참여동기 및 정서에 관계가 있으며, 헬스클럽 참여 정도와 참여동기 및 정서의 인과관계는 존재한다고 할 수 있다. 그리고 참여정도의 지속이 참여동기와 정서수준을 향상시키는 변인으로 기여한다고 결론내릴 수 있다.

참고문헌

- 김기영(2001). 도시 주부의 생활체육 참여동기와 여가, 가사, 가족만족의 관계. 한국 체육학회지, 40(4), 361-370.
- 김미정(1991). 재즈댄스 연습이 최대 유산소성 능력과 혈중 젖산 농도에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤정(2000). 재즈댄스 참여자의 참여동기와 참여만족도에 관한 연구. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 김은경, 정진욱, 정영수, 우재홍, 이동기, 박익렬, 김미숙(1992). 12주간 재즈댄스 트레이닝이 체력과 신체구성 및 심폐기능에 미치는 영향. 운동과학, 6(1), 23-31.
- 김정희(1996). 주부의 스포츠 참여동기와 효과에 관한 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김홍석(1998). 청소년의 무도수련과 자아효능감, 스트레스 및 자아실현의 관계. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 박정자 (1996). 재즈열풍 한국논단. 79,125-126.
- 심창섭(1995). 성인여성의 스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향. 한국체육학회지, 34(1), 105-122.
- 양순희(2002). 재즈댄스가 직장여성의 생활 만족도와 정서에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 13(1), 173-184.
- 양명환(1994). 대학생들의 신체활동 참여동기에 관한 연구. 한국스포츠심리학회지, 5(2), 107-122
- 유현미(1999). 재즈댄스 참여변인에 따른 신체자신감 차이. 이화여자대학교 교육대학원 석사 학위논문.
- 이영아(2001). 재즈댄스 참여자들의 여가만족도 분석. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이건철(1999). 스포츠참여 동기와 사회심리적 요인 분석. 원광대 대학원 석사학위논문.
- 임금옥(2002). 생활무용 참여자의 참여동기와 참여만족도에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 장동한, 김영채, 손정락(1991). 스포츠심리학 입문. 서울: 박영사.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠몰입 행동에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

- 정용각(1998). 스포츠 참여동기의 탐색적 요인 분석
- 정용승(1990). 생활체육참가자의 스포츠 참여동기가 여가만족에 미치는 영향.
한국스포츠사회학회지, 11, 137-146.
- 정청희, 홍길동(1996). 중년 여성의 수영프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향.
한국 스포츠 심리학회지, 7(1), 173-187.
- 주재일(2003). 헬스클럽 회원의 참여동기가 정신건강에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최영준, 이동환, 오갑진(2003). 자기평가체형에 따른 사회적 체형불안과 신체적 자기개념과의 관계. 한국스포츠심리학회지,
- 허영경(2003). 재즈댄스가 여가생활에 미치는 만족도 및 인식에 관한 연구. 용인대학교 예술대학원 석사학위 논문.
- Backman, S. J. & Crompton, J. L. (1990). Differentiating between active and passive discontinuers of two leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 22, 197-212.
- Barnett, L. (1980). *The social psychology of children's play*. Springfield, IL: Charles Thomas
- Biddle, S. (1993). Motivation and participation in exercise and sport. In the 8th World Congress of Psychology Proceeding, Lisbon, Portugal, 22-42.
- Brodkin, P. & Weiss, M. R. (1990). Developmental differences in motivation for participation in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Caldwell, L. L. & Weissinger, E. (1994). Factors influencing free time boredom in a sample of persons with spinal cord injuries. *Therapeutic Recreation Journal*, 28, 18-24.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure disposition, and health. *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on

- subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15 ~ 24
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal striving, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926 ~ 935.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Duda, J. L. (1987). Toward a developmental theory of children's motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.
- Duda, J. L. (1989). *Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings*. Greenwich, CT: JAL Press.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dunn, A. L. & Dishman, R. K. (1991). Exercise and the neurobiology of depression. *Exercise and Sport Science Reviews*, 44, 535-546.
- Feltz, D. L. & Petlichkoff, L. (1983). Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 8, 231-235.
- Feltz, D. L., Gould, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Perceived competence among youth swimmer and dropouts. Paper presented at the meeting of the North American Society for the psychology of Sport and physical Activity, College Park, MD.
- Festinger, L. (1976). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row Peterson.
- Fortier, M.S., Vallerand, R. J., & Proventcher, P. (1996). Competitive and recreational

- aport structures and gender. *International Journal of sport psychology*, 24, 355-370.
- Frazer, K. M. & Weiss, M. R. (1991). Initial, continued, and sustained motivation in adolescent femal athletics. Unpublished manuscript, University of oregon, Eurgene.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 245 ~ 259.
- Gauvin, L & Rejesky, W. J. (1993). The exercise-induced feeling inventory. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 15, 403-423.
- Gauvin, L. & Brawley, L. (1993). Alternative psychological models and methodologies for the study of exercise and effect. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology*(pp. 146-171). New York: Wiley.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1983). Later-life satisfaction: does leisure contribute? *Leisure Sciences*, 9, 189 ~ 200.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Van Nostrand
- Maslow, A. H. (1959). *Creativity in self-actualizing people*. NewYork: Marper Row.
- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. S. (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behavior. *Educational Psychology Review*, 1, 173 ~ 208.

부 록

“헬스클럽 참여동기와 정서에 미치는 영향에 관한 설문조사”

설문에 응해 주셔서 감사합니다. 본 설문은 여러분이 스포츠활동에 얼마나 참여하고 있는가를 알아보고 사회 생활태도를 알아보기 위한 것입니다. 귀하가 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드며 느끼는 대로 솔직하게 응답하여 주십시오. 귀하의 응답은 오직 통계자료로만 활용될 것입니다. 모든 문항에 맞거나 틀리는 응답은 없습니다. 귀하의 설문은 스포츠활성화를 위한 소중한 자료가 될 것입니다.

경주대학교 교육대학원 체육교육학전공 정재훈 배상

※ 다음 문항에 체크를 하거나 기입해 주십시오.

<참여동기 설문지>

* 다음 질문에 여러분의 생각과 일치하는 곳에 'O'표 하여 주십시오.

	전혀 불일 치	약간 불일 치	어느 정도 일치	많이 일치	완전 일치
1. 무엇보다 헬스클럽을 이용 하면 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤
2. 헬스클럽에서 운동할 때 느끼는 쾌감 때문에	①	②	③	④	⑤
3. 재즈댄스를 하면 활기찬 기쁨을 느낄 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤
4. 체력이 향상되는 느낌이 좋아서	①	②	③	④	⑤
5. 운동 후 느끼는 상쾌함 때문에	①	②	③	④	⑤
6. 헬스클럽 이용을 계속해야 할지 나도 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
7. 헬스클럽 기구이용기술을 완벽하게 수행했을 때 오는 만족 감 때문에	①	②	③	④	⑤
8. 체력이 강하게 보이면 다른 사람의 관심을 받을 수 있으므로	①	②	③	④	⑤

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 9. 멋진(튼튼한) 몸매를 만들고 싶어서 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10. 초기에는 헬스클럽 이용이 좋았었는데 요즘은 계속해야 할지 회의를 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11. 운동을 멋지게 하여 다른 사람들에게 자랑하고 싶어서 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12. 강하고 어려운 기술을 해냈을 때 느끼는 성취감 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13. 다른 사람을 사귄 수 있는 좋은 기회가 되기 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14. 헬스클럽을 이용 하면 컨디션이 좋아지므로 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

- | | 전혀
불일
치 | 약간
불일
치 | 어느
정도
일치 | 많이
일치 | 완전
일치 |
|---|---------------|---------------|----------------|----------|----------|
| 15. 잘 모르겠다. 헬스클럽은 나에게 안 맞는 것 같다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16. 체중조절에 도움이 되기 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17. 체력이 증진되어 생활하는데 도움이 되므로 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18. 땀을 흐리고 나면 몸이 개운하기 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19. 다른 사람들과 편하게 어울릴 수 있기 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20. 규칙적인 운동을 해야 건강해지니까 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21. 운동을 하고 나면 매사에 자신감이 생기기 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22. 운동을 할 때 가끔 느끼는 희열감 때문에 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23. 운동을 할 때 완전히 빠져 들 수 있는(몰입) 느낌이 좋아서 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24. 운동 후 사람들과 사교할 수 있는 시간을 쉽게 가질 수 있으므로 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

16. 명랑한	①	②	③	④	⑤
17. 지루한	①	②	③	④	⑤
18. 짜증난	①	②	③	④	⑤
19. 행복한	①	②	③	④	⑤
20. 싫증난	①	②	③	④	⑤

* 자료를 분석하기 위한 간단한 질문입니다.

1. 성별: ①남_____ ②여_____
2. 연령: 만_____세
3. 신장: _____cm
4. 체중: _____kg
5. 학력: ①고졸 ②대학 재학중 ③대졸 ④대학원 이상 ⑤기타
6. 직업: ①유_____ ②무_____
7. 현재 헬스클럽을 이용한 경력은?
_____년 _____개월
8. 현재 헬스클럽을 참여하고 있는 참여빈도는?
① 월 1-2회 ② 주 1회 ③ 주 2-3회 ④ 거의매일
9. 헬스클럽을 시작한 주된 이유는?
① 건강을 위해서
② 헬스클럽이 좋아서
③ 사람들과 어울리기 위해서
④ 여가를 보내기 위해서
⑤ 기타_____
10. 현재 이 운동을 참여하는 주된 이유는 무엇입니까?
① 건강을 위해서
② 헬스클럽이 좋아서
③ 사람들과 어울리기 위해서
④ 여가를 보내기 위해서
⑤ 기타_____
11. 이 운동을 시작할 때 당신의 건강은 어느 정도였다고 생각합니까?
① 매우 안 좋은 편이었다
② 안 좋은 편이었다
③ 보통이었다
④ 좋은 편이었다.
⑤ 기타_____

12. 현재의 건강은 어느 정도라고 생각합니까?

① 매우 안 좋은 편이었다

② 안 좋은 편이었다

③ 보통이었다

④ 좋은 편이었다.

⑤ 기타_____

ABSTRACT

The Relationships between Participation Motivation and Emotion of Health club Participations.

Jeong, Jae-Hun

The purpose of this study was to investigate the relationships between participation motivation and emotion of health club participations.

Subject for this study by using cluster random sampling method consisted of adults in DaeGu, Gyeongbuk.

By using self-administration method, 84 male adults, 153 female adults, total 237 adults were used for data analysis.

The methods of analyzing the collected data by using self-recording method were, T-test, one way ANOVA. The post-hoc comparison used Scheff, Duncan method.

Results obtained from this research are as follows:

1. According to the population statistics characteristics of Health club Participations, motivation shows differences.
2. According to the population statistics characteristics of Health club Participations, emotion shows differences.