

석사학위논문

성인여성의 스포츠활동 참여동기와
자아실현간의 관계분석

지도교수 : 임 상 용



제주대학교 교육대학원

체육교육전공

송 지 형

2006년 8월

성인여성의 스포츠활동 참여동기와
자아실현간의 관계분석

지도교수 임 상 용

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함.

2006년 4월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공
제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY
제출자 송 지 형

송지형의 교육학 석사학위논문을 인준함.

2006년 6월

심사위원장 _____(인)
심 사 위 원 _____(인)
심 사 위 원 _____(인)

성인여성의 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계 분석

송 지 형

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 임 상 용

본 연구는 성인여성의 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 분석하는데 그 목적이 있다.

본 연구의 조사대상은 제주도내 스포츠활동에 참여하고 있는 성인여성을 비확률적 표집방법 중 유목적표집방법을 사용하여 총 452명의 표본수를 수집하였으나 실제분석에 사용한 인원은 377명이었다. 수집된 자료를 분석하기 위하여 사용한 통계분석 기법으로는 일원분산분석 (oneway-ANOVA), 사후검증으로는 Scheffe검증, 상관관계분석(correlation analysis)과 다중회귀분석 (multiple regression analysis)을 실시하였다.

이상과 같은 연구방법 및 분석결과를 토대로 하여 본 연구에서는 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 인구사회학적 특성에 따라 스포츠활동 참여동기와 자아실현은 유의한 차이를 보였다.

스포츠 참여동기에서는 연령에 따라서 가정지향, 사교지향, 개발지향, 건강지향 요인에 유의한 차이를 보였으며, 수입, 직업, 결혼여부에 따라서는 가정지향 요인에만 유의한 차이를 보였고, 학력에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 자아실현에 따른 차이는 연령과 결혼 여부에 따라서 자율성, 관계성 요인에 유의한 차이를 보였고, 수입에 따라서는 자율성 요인에만 차이가 나타났다. 학력에 따라서는 유의한 차이가 없었으며, 직업에 따라서는 인간성요인에만 유의한 차이를 보였다.

둘째, 여가활동유형에 따라 스포츠활동 참여동기는 모든요인에 유의한 차이를 보였고 자아실현에는 인간성, 표현성요인에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

셋째, 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 분석한 결과 취미지향과 인간성요인이 매우 높은 정적상관을 보였으며, 회귀분석한 결과 가정지향, 취미지향, 건강지향 요인이 자아실현에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

1) ※ 본 논문은 2006년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구문제	4
4. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	6
1. 스포츠활동 참여동기	6
2. 자아실현	11
3. 스포츠 참여동기의 선행 연구	15
4. 자아실현의 선행 연구	17
III. 연구방법	18
1. 조사대상	18
2. 측정도구	19
3. 연구절차	24
4. 자료분석 및 처리	25
IV. 연구결과	26
1. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이	26
2. 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이	32
3. 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 상관관계	34
V. 논의	39
1. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이	39
2. 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이	42
3. 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계	43
VI. 결론 및 제언	45
1. 결론	45
2. 제언	46
참고문헌	48
영문초록	53
부록	55

표 차 례

표 1. 연구대상의 일반적 특징 -----	18
표 2. 여가활동 유형 -----	18
표 3. 설문지 구성내용 -----	19
표 4. 스포츠활동 참여동기척도의 요인분석 및 신뢰도 검정결과 -----	21
표 5. 자아실현척도의 요인분석 및 신뢰도 검정결과 -----	23
표 6. 연령에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이-----	26
표 7. 가계수입에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이-----	27
표 8. 학력에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이 -----	28
표 9. 직업유무에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이-----	28
표 10. 결혼여부에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이-----	29
표 11. 연령에 따른 자아실현의 차이-----	30
표 12. 가계수입에 따른 자아실현의 차이 -----	30
표 13. 학력에 따른 자아실현의 차이-----	31
표 14. 직업유무에 따른 자아실현의 차이 -----	31
표 15. 결혼여부에 따른 자아실현의 차이 -----	32
표 16. 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이-----	32
표 17. 여가활동유형에 따른 자아실현의 차이 -----	33
표 18. 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계-----	34
표 19. 스포츠활동 참여동기와 자아실현전체값의 관계에 대한 회귀분석--	35

표 20. 스포츠활동 참여동기와 표현성의 관계에 대한 회귀분석 -----	35
표 21. 스포츠활동 참여동기와 인간성의 관계에 대한 회귀분석 -----	36
표 22. 스포츠활동 참여동기와 자율성의 관계에 대한 회귀분석 -----	37
표 23. 스포츠활동 참여동기와 관계성의 관계에 대한 회귀분석-----	37

그 립 차 례



그림 1. Maslow의 기본 욕구 단계 -----	14
그림 2. 본 연구의 절차 -----	24

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회는 유비쿼터스 시대, IT시대, 여가시대 등으로 다양하게 표현되고 있으며 특히 현대사회의 특징이라고 할 수 있는 정보화, 자동화, 기계화 등 과학기술문명의 발달은 우리에게 소득 및 소비 수준의 향상과 더불어 일상생활에서의 편리함과 풍요로움을 제공하고 있다. 반면에 사회질서의 급속한 변화는 사회 병리적 현상들을 불러오면서 긴장감, 허탈감, 소외감 등의 정신적 불안과 자아개념의 상실, 우울증과 같은 정신질환과 함께 운동부족, 생활습관병 증가, 퇴폐 향락 풍조의 만연 등과 같은 부작용을 초래할 뿐만 아니라, 과도한 경쟁 때문에 정신적, 육체적으로 느끼는 부담과 함께 스트레스에 시달리게 되었다. 이런 이유로 많은 사람들은 신체를 움직이는 스포츠 활동을 통해 육체의 건강뿐만 아니라 정신건강에까지 많은 가치를 두게 되었다. 즉, 스포츠 활동으로 일상생활에서 오는 각종 스트레스를 해소하고 삶의 질을 높임으로 정신적, 신체적으로 건강해지고 나아가 욕구실현 및 심리적으로도 편안함을 느낄 수 있게 되었다.

특히, 성인 여성들은 과거의 전통적인 가정의 테두리에서 벗어나 활동범위를 확장하여 보다 넓은 사회와의 관계형성을 이루고 있는데 이는 핵가족화로 인한 자녀수 감소와 기계화로 인한 가사노동 시간의 단축, 개인의 잠재력 계발과 자아실현의 욕구 등 여성의 신체적, 정신적, 사회적 욕구가 점점 증대해 가고 있기 때문이다. 개인에 따라 다양한 원인과 배경이 있겠지만, 직업을 가진 여성들에게는 직장에서의 차별적 대우로 인한 스트레스가 있고, 주부들은 교육수준이 높음에도 불구하고 가정에만 고립됨으로써 정신적 갈등을 겪고 있다. 이러한 점으로 미루어 볼 때, 가정생활과 지역사회에서 중요한 역할을 담당하고 있는 성인여성들이 여가시간을 이용하여 스포츠 활동에 참여하는 것은 매우 의미 있는 일이라고 할 수 있다. 그리고 최근에는 여가를 단순히 소모적인 활동이 아니라 가정·사회생활에서 받는 스트레스와 긴장, 갈등을 효과적으로 해소하고 보다 나은 생활을 준비하기 위한 재충전의 기회로 여기고 있으며 삶의 질적 향상을 위한 적극적이고 창조적인 개념으로 인식하는 경향이 늘어나면서 스포츠 활동과 관련된 동적이고 적극적인 여가 활동에 참여하

는 사람들이 늘어나고 있다.

현대인들이 참여하고 있는 여가활동 내용에 근거하여 동기를 분류해 보면 첫째, 스포츠 건강 활동은 신체의 발달과 회복, 보양을 목적으로 둘째, 취미 교양활동은 지식의 확대와 견문을 넓히기 위한 목적 셋째, 오락 사교활동은 대인접촉과 놀이, 게임, 애정을 넓히기 위한 목적 넷째, 감상 관람활동은 기분전환과 심미성 및 관찰을 목적 다섯째, 행락 관광활동은 자연과의 친화와 휴양을 목적으로 행하는 여가 활동으로 분류(이지환, 2004)하고 있다. 이렇듯 주어진 여건에 따라 건전한 신체활동을 함으로써 신체적으로는 개인의 체력과 건강을 증진시키며, 심리적으로는 스트레스 해소 및 안정을 도모하여 정신건강을 도모하고 사회적으로는 가정과 지역사회 및 직장·학교 등의 화합을 도모해 주는 긍정적인 역할을 담당하고 있다(채한승, 이종호, 2001).

일반적으로 인간의 행동을 활성화시키고 지속시키거나 제지시키는 스포츠 참여 동기는 사람들이 왜, 무엇 때문에 스포츠 활동에 참여하는가를 설명하는 것이다. 스포츠 사회화가 되어가는 요즘 무엇 때문에 스포츠 활동에 참여하며 계속해서 열중하는지에 관한 연구들이 이루어지고 있는데, 이러한 측면에서 스포츠 활동에 대한 참여동기의 연구를 살펴보면 기술발달과 즐거움 때문에 스포츠에 참여하는 동기(이광수, 2003; 정용각, 1998), 건강증진 참여동기(홍성령, 1993), 신체를 단련하기 위한 참여동기(강정숙, 1991), 스트레스 해소에 대한 참여동기(최송열, 1993), 취미·오락과 가정화합을 위한 참여동기(이철화, 1995), 자정지향, 사교지향, 자기개발을 위한 참여동기는 (이지환, 2004)등의 연구들이 있다. 이처럼 여가시간을 이용한 다양한 동기들이 연구되어 오고 있으나, 보통 그 대상들은 운동 종목별로 이루어져 있거나 운동선수과 비 선수, 여성과 남성으로 구분된 연구들이 대부분이다. 또한 최근에 여성들의 교육수준이 급진적으로 향상됨과 동시에 여가시간 증가에 따라 여가 활동을 통해 자기 개발을 위한 활동을 추구하려는 의식이 높아져가고 있다.

자아실현은 자신의 능력을 최대한로 개발하고자 하는 욕구와 성향으로 이는 인간이 추구하는 최고의 가치이자 삶의 목적이다. Maslow(1974)는 개인의 능력을 최대한로 충만하게 하여 자아를 실현하도록 하는 것이라고 하면서 자아실현은 누구나 이룰 수 있다고 하였다(김영미, 2000). 김홍철(1992)의 연구에서도 생활체육활동 참가는 인간의 삶의 질을 향상시키는데 결정적인 요인으로 작용한다고 하였으며, 정범모(1997)는 개인의 타고난 무한하고 풍부한 가능성을 현실화하는 과정이라고 하였다. 이런 이유로 많은 사람들은 스포츠 활동을 통해 건강, 행복, 감동, 기쁨을 얻고 있으며, 이학준(2001)에 의하면 행복은 자아실현에서 찾을 수 있고 스포츠 활동은 자신의 가능성

을 실현하는 공간으로 자리 매김하고 있다고 하였다. 특히, 정보화 사회를 살아가는 현대인들은 신속한 변화로 인한 과도한 경쟁 때문에 정신적, 육체적으로 부담을 느끼며 스트레스에 시달리게 되는데 건전한 여가활동을 함으로써 일상생활에서 오는 각종 스트레스를 해소하고, 삶의 질을 높임으로써 정신적, 신체적으로 건강한 자아실현을 이룰 수 있는 기회가 될 수 있다. 이에 자아는 성장과 환경에 따라 점차로 형성되는 것이기 때문에 사회적 환경과 더불어 관련된 자아발달 및 자아형성의 문제를 다루는 연구들이 많이 이루어지고 있다.

체육학 분야에서도 적지 않은 관심을 기울여 오면서 자아실현에 관한 연구들이 활발히 진행되어지고 있다. 김홍석(1999)의 청소년을 대상으로 한 연구에서는 무도수련이 자아실현에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 정명숙(2001)은 운동 참가 종목에 따라 자아실현에 부분적으로 영향을 미친다고 보고하였다. 김준자(1999), 석경은(2003), 윤여경(1996)은 스포츠활동 참가나 신체적 여가활동이 자아실현에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였으며, 김재운(2003)과 임준택(2002)도 성인 남녀를 대상으로 한 연구에서 스포츠형 여가활동이 자아실현에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이러한 연구들은 스포츠활동에 참여함으로써 자신의 욕구가 최대로 발휘되었을 때 느낄 수 있는 행복과 만족이 자아실현임을 밝히고 있다.

인간의 궁극적인 목적은 행복이다. 많은 사람들이 가정과 사회생활에서 받는 스트레스와 긴장을 다른 활동을 통해 해소하려고 하는데 특히 스포츠활동과 같은 동적이고 적극적인 활동을 통해 일상생활에서 얻는 불안감을 없애려고 한다. 우리는 어떠한 과정을 통해 그것에서 자신의 능력을 최대로 발휘하였을 때 거기에서 우리는 행복 혹은 기쁨을 느낀다. 그러므로 스포츠활동을 통해 얻는 행복은 어떤 실체가 있어 그것을 획득하여 얻어지는 것이 아니라 일정한 과정을 통해 도달하는 상태라고 할 수 있다. 다시 말해 행복은 정적인 개념이 아니라 동적인 개념이기 때문에 저절로 찾아오는 것이 아니다. 즉 자아실현도 어떤 실체가 있어 얻어지는 것이 아니고 일정한 과정을 통해 그것에서 자기만족을 느껴 욕구가 현실화 되었을 때 느끼는 것이라고 할 수 있다. 본 연구에서는 스포츠활동 참여를 일정한 과정으로 보고 그 활동에서 느끼는 만족, 기쁨, 행복을 자아실현으로 봄으로써 스포츠활동 참여를 통해 느끼는 자아실현에 대해 알아보고자 한다. 이러한 맥락으로 볼 때 여성들의 스포츠활동은 일상생활에서 오는 스트레스를 줄일 뿐만 아니라 자아실현을 이루는데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보고 스포츠 여가활동에 대한 이해를 높이고, 여가 활동의 질을 높이기 위한 기초 자료로 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 성인여성들을 대상으로 여가 스포츠활동에 참여하는 동기와 자아실현간의 관계를 분석하고 성인여성들이 자아실현을 경험하는데 스포츠활동이 중요한 요인임을 밝히는 것에 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구 문제

본 연구의 목적을 구체적으로 해결하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현은 어떠한 차이가 있는가?
- 2) 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현은 어떠한 차이가 있는가?
- 3) 스포츠활동 참여동기와 자아실현 간에는 어떠한 관계가 있는가?

4. 용어의 정의

1) 스포츠활동 참여 동기

참여동기란 사람들이 어떤 일을 할 때 그 일을 하고 싶어 하는 마음가짐을 의미하는 것으로 본 연구에서는 성인여성이 스포츠활동에 참여하는 이유로서 건강지향형, 자기개발형, 사교지향형, 가정지향형, 취미·오락지향형 5가지 요인으로 구분하였다.

2) 자아실현

인간의 기본적 성향으로서 자기의 내면적 핵심을 수용하고 표현하는 것이다. 즉, 자아실현은 인간이 추구하는 최고의 가치로 완전한 사람됨의 상태로 옮겨가는 것을 의미한다. 본 연구에서는 하위변인으로 인간성, 관계성, 자율성, 표현성요인으로 조작적 정의로 구분하였다.

(1) 인간성

인간의 본성을 근본적으로 어떻게 보는지를 측정하는 것으로 본 연구에서는 4개의 문항에 응답한 점수를 합하여 평균값을 산출한 것을 말한다.

(2) 표현성

자신의 욕구와 느낌에 대한 감정변화를 측정하는 것으로 본 연구에서는 3개의 문항에 응답한 점수를 합하여 평균값을 산출한 것을 말한다.

(3) 자율성

남의 영향에 의하지 않고 무슨 일을 자기 스스로 하는 성질로 자율적인 행동으로 감정표현을 하는 능력을 측정하는 것으로 본 연구에서는 3개의 문항에 응답한 점수를 합하여 평균값을 산출한 것을 말한다.

(4) 관계성

타인과의 인간관계를 어떤 기대나 의무감 없이 친근하게 가질 수 있는 여부를 측정하는 것으로 본 연구에서는 4개의 문항에 응답한 점수를 합하여 평균값을 산출한 것을 말한다.

II. 이론적 배경

1. 스포츠활동 참여동기

1) 동기의 개념

우리가 무슨 일을 하든 어떤 일을 할 때는 그 일을 하고 싶은 “마음”이 생기는데 “무엇인가를 하고 싶은 마음”이란 심리학적인 용어가 바로 동기(motive)이다.

동기(Motive)의 어원은 라틴어 ‘Movere’로부터 파생되었으며, 움직이다(to move)라는 의미로 모든 행동에 대하여 실행할 것이냐 실행하지 않을 것이냐를 결정하는 것을 의미하며 이는 목적 없는 행동은 하지 않고 개체의 행동은 언제나 일정한 목표를 추구하게 됨을 의미한다. 이러한 의미로 볼 때 동기는 인간이 일정한 행동을 하도록 움직이게 하는 근원임을 알 수 있다.

그러나 동기는 심리학적이고 사회학적인기초에 기인하여 다양하기 때문에 어떤 이론의 한가지로 규정할 수 없다(Jackson & Burton, 1989). 그리고 동기만으로 인간의 행동을 설명하는데 어려움이 있으며 아무리 동기부여가 충분한 상태라고 하여도 정보, 경제력, 건강 등의 제반요인이 허락하지 않는다면 설정한 행동을 성취할 수 없다. 따라서 인간 행동이 동기뿐만 아니라 다른 외적인 요인이 행동 뒤에 숨어 있는 동인이라는데 의해서 영향을 받는다고 해도 의심의 여지가 없다(정상택, 1992).

Jones(1955)는 동기란 행동이 시작되어 활성화되고 이끌리고, 정지되는 현상을 다루며, 또한 이러한 현상이 나타나는지를 다룬다고 했으며 Vroom(1964)은 동기란 선택 가능한 의도적인 활동 중에서 인간이나 하등동물이 결정하는 선택의 지배 과정이라고 하였다. 또 Atkinson(1958)은 동기란 활동의 방향, 강도 및 지속에 직접적인 영향을 미치고 한가지 이상의 효과를 나타내는 활동경향성(action tendency)의 최종 강도가 초점이 되며 순간적 상태에서의 동기 목표는 사태에 따라서 정의된다고 하였다(진종현, 1998 재인용).

이와 같이 동기는 개개인마다 지니고 있는 양상이 다양하기 때문에 동기 자체의 명확한 개념을 결정짓는다는 것은 쉽지 않다.

2) 동기의 분류

모든 스포츠 활동에 참가하는 사람들은 나름대로 그 스포츠에 참가하는 동기가 있으며 동기란 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어 내는 요구 또는 욕구라 할 수 있다.

최근의 스포츠 동기 연구는 이론적 틀에 기초하고 있으며, Deci와 Ryan(1985b)은 인간의 행동은 내재적 동기, 외재적 동기, 무동기 등의 3가지로 나누고 이것이 우리의 행동을 조정한다고 제시하고 있다.

(1) 내재적 동기(Intrinsic motivation)

내재적 동기는 단일개념보다는 다차원적인 개념으로 이해되고 있으며, McAuly(1989)는 IMI(intrinsic Motivation, Inventory)를 개발하면서 내재적 동기를 토대로 나타나는 행동은 흥미, 노력, 지각된 유능감, 압력과 긴장 등 네가지 영역으로 대표된다는 사실을 밝혀으며, Weniner(1989)는 스포츠에서 어떤 보상을 받지 않고 순수한 즐거움과 흥미에 의하여 발생하는 동기를 내재적 동기라고 하였다.

최근에 Vallerand와 Bissonnett(1992)가 제시한 내재적 동기의 분류법은 새로운 개념적 틀을 제시하고 있다. 이 분류법에 따르면 내재적 동기는 지식획득 내재적 동기, 성취 내재적 동기, 자극 체험 내재적 동기의 세 가지 형태로 다음과 같다.

첫째, 지식획득 내재적 동기는 간단히 말해서 '알고자 하는 동기'라고 할 수 있다. 즉, 어떤 사람이 새로운 무엇인가를 배우고, 탐색하며, 이해하고자 노력하면서 느끼는 재미나 즐거움을 위해서 어떤 활동을 하는 것이라고 정의 할 수 있다. 만약 테니스를 치는 사람이 운동 시에 기술을 배우고 재미 때문에 운동을 한다면 지식획득 내재적 동기가 높다고 할 수 있다.

둘째, 성취 내재적 동기란 어떤 사람이 자신의 최고 기록에 도전하거나 무엇인가를 달성하면서 느끼는 기쁨과 만족감 때문에 어떤 활동을 하는 경우를 의미한다.

즉 '무엇인가를 이룩하는 동기'라고 할 수 있다. 이 때의 관심은 결과 그 자체보다는 성취의 과정에 있게 된다. 예를 들면 난이도가 점점 높은 체조 동작을 완벽하게 해낼 때 형성되는 기쁨 때문에 연습을 지속하는 체조 선수에게 성취 내재적 동기를 찾아 볼 수 있다.

셋째, 자극체험 내재적 동기는 기분 좋은 감각을 느끼기 위해서 어떤 활동을 하는 것으로 이 동기는 '좋은 기분을 추구하는 동기'라고 설명할 수 있다. 예를 들면 중년의 주부가 수영장에서 물살을 가르며 추진할 때 느끼는 재미 때문에 여가활동으로 수영을 한다면 이 동기에 해당한다.

(2) 외재적 동기(Extrinsic motivation)

외재적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내재적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 많은 행동이라 할 수 있다. 따라서 내재적 동기와는 반대로 활동자체, 추구를 위한 것이 아니고, 결과의 수단으로서 참여하는 다양한 인간 행동을 말한다. Deci & Ryan(1985b)은 타인으로부터 관심을 받기 위해 행하는 외부적 조절, 외적 이유 때문에 운동에 참여하였지만 나중에는 그 가치가 무가치한 형태로 내면화되는 내압적 조절, 운동자체를 좋아하기보다는 다른 목적을 성취하기 위하여 참여하는 확인적 조절로 분류하였다.

첫째, 외부적 조절(External regulation)은 우리가 상식적으로 알고 있는 외재적 동기의 개념에 가깝다. 즉 외부적 조절은 타인이 주는 물질적 보상이나 제약과 같은 외부 자원에 의해 통제되는 행동을 말한다(Deci & Ryan, 1985b). 이 경우 재미있어서가 아니라 보상을 얻거나 부정적인 결과를 회피하기 위한 목적으로 스포츠에 참여한다.

둘째, 내압된 조절(Introjected regulation)은 이전에는 외부에 있던 동기 요인이 내면화되어 행동을 할 때 동기 요인이 더 이상 필요가 없게 된 것으로, "나는 해야 한다."와 같은 명령어나 "자기-압력" 기제들이 사용되고, 통제적 사건을 일으키며, 상대적으로 낮은 수준의 자기 결정을 경험하게 된다.

셋째, 확인적 조절(Identified regulation)은 행동의 이유가 외재적(예를 들면, 개

인의 목표를 달성하는 것)으로 특정행동이 중요하다고 판단하고 자신의 선택에 따라 행동을 할 경우를 의미하며 스스로의 결정에 따른 행동하는 것을 확인적 조절에 의해 외재적 동기가 이루어졌다고 볼 수 있다.

(3) 무동기

무동기는 학습된 무기력(무력감)의 개념과 유사하다. 스포츠 참여에서 어떠한 기대도 못하고 의미 있는 것도 없고 자신의 어떤 일에 의사결정이 불가능하며 더 이상 스포츠에 참여나 지속할 수 없는 상태를 말한다.

즉, 무동기 상태는 내재적 동기와 외재적동기가 전혀 없는 상태로

첫째는 '능력부족'으로 인한 무동기이다. 이것은 특정 행동을 수행할 능력이 없을 경우에 해당된다.

둘째는 '전략미흡'으로 인한 무동기이다. 어떤 전략이 바람직한 결과를 이룩하는데 도움이 안되겠다고 믿을 때 무동기 상태에 이른다.

셋째는 '노력회피'에 의해 초래된다. 특정 행동이 너무 힘들기 때문에 어떠한 노력을 하지 않겠다고 생각할 때 나타나는 동기이다.

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

본 연구에서 사용된 여가활동 참여동기 유형은 이철화(1995)가 개발한 스포츠 참여동기로 분류는 다음과 같다.

첫째, "건강지향형"이다. 각종 스포츠 활동이 신체의 발육발달 및 체력의 유지 증진에 기여하고, 건강관리에 효과가 있는 것으로 나타났다. 또, 사람들이 스포츠 활동참여 이유 및 목적을 개인의 건강과 체력의 유지 증진 및 스트레스 해소에 두고 있으므로 건강지향형이 스포츠 활동 참여동기의 한 유형으로 분류 될 수 있다.

둘째, "자기개발형"이다. 자기개발형이란 단순히 지적·정서적 개발뿐만 아니

라 신체적인 개발도 포함할 수 있기 때문에 스포츠활동을 통한 자기개발도 포함시킬 수 있다. 사회의 변화가 스포츠 태도에 영향을 미치면서 최근에는 완전한 사람에 대한 중요성의 인식이 지속되어 오고 있으며, 여가와 스포츠 참여 형태에 영향을 미치고 있다. 즉 자기경험과 자기발전에 대한 모든 면이 확대되어 사람들은 이를 “자기시대(Ego Era)” 라고 한다. 또한 많은 사람들이 경쟁, 기술의 습득, 정신력의 강화 등 자기개발의 욕구충족을 위하여 스포츠활동에 참여하기도 하며, 스포츠활동을 통해 튼튼하고 아름다운 몸매를 가꾸고, 운동의 기술을 습득하며, 경쟁을 통한 정신력의 강화 등 자아실현의 욕구충족을 위하여 스포츠활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 현상에서 스포츠활동의 참여가 자기개발을 위한 수단으로 이루어지고 있음을 알 수 있다.

셋째, “사교지향형”이다. 스포츠활동이 대중사회에 있어서 익명의 상호간에 친근성을 제공하는 것이라고 했다. 이처럼 스포츠활동은 새로운 사람 사귀거나 동료들 간의 우의증진 등 대인관계의 개선에 도움이 된다. 즉 사교지향형이 참여 동기 유형 중 하나의 영역으로 분류될 수 있다.

넷째, “취미·오락지향형”이다. 스포츠활동은 자유 시간에 자발적으로 참여 하되 시공이 구별된 상황에서 활동 그 자체가 목적인 여가활동의 한 형태이다. 여가활동의 유형분류를 근거로 스포츠활동의 유형을 분류할 때 여가선용, 기분전환, 흥미, 취미 등의 욕구충족을 위한 활동은 취미·오락지향적인 활동으로 분류할 수 있다.

다섯째, “가족지향형”이다. 최근의 여가활동의 형태가 가족단위로 이루어지고 있는 것과 같이 스포츠활동도 가족 단위의 참여가 증가하고 있다. 핵가족화 영향으로 가족 스포츠활동도 가족 중심적인 경향을 띠게 되었다. 그러므로 여가시간을 가족과 함께 스포츠활동을 하면서 가족 구성원간의 화목을 도모하려는 형태의 스포츠활동 참여가 가족지향형으로 분류될 수 있다.

2. 자아실현

1) 자아실현의 개념

자아실현이란 개념은 사회의 모든 계층에서 그 중요성을 깨달은 많은 사람들에게 의해서 발전되어 왔다. 자아실현이란 인간의 잠재성을 발현시키고 자아성취를 북돋아 주는 긍정적인 노력을 말한다. 자아실현이라는 말은 그 용도에 따라 몇 가지로 정의할 수 있다. 하나는 자기 자신이나 자기 자신의 잠재력의 완전한 개발(발달)이나 실현이고 다른 하나는 말하고 생각하며, 행하게 되는 최선의 정신과 자기 자신을 상상적으로 동일시해서 그것에 따라서 행동함으로써 자신의 내재적 인격과 지력이라는 잠재력의 개발이다. 그리고 성격 측면에서 균형 잡히고 조화롭게 개발했을 때 자아를 실현할 수 있다고 정의 하고 있다. 만약 이와 같은 자아실현의 개념을 인정하지 않는다면 인간의 행동 중에서 많은 부분이 이해될 수 없을 것이다(이학준, 2001).

이런 자아실현이란 개념은 아리스토텔레스의 행복론에서 발견할 수 있다.

아리스토텔레스는 잠재된 가능성이 현 상태로 현실화되고 현 실태가 계속 진행되어 완성의 단계인 원형이 된다고 말한다. 이는 개체에 간직되어 있었던 가능성을 현실화하여 완전히 실현하는 것을 삶의 존재 이유라고 하여 목적적 존재인 인간이 자신의 잠재력과 가능성을 최대한 발휘하는 것을 의미한다고 볼 수 있다.

자아실현에 관한 이론이 발전된 것은 Goldstein(1939)의 유기체 이론에서 부터이며, 그는 자아실현을 심리적 건강으로 상징하였다. 자아실현 이론을 더욱 확장시키고 구체화시킨 대표적인 학자는 Maslow(1974)를 들 수 있다. 그는 인간에 대한 인본주의적 견해와 자기를 실현한 사람들의 행동 특성에 대한 연구에서 자기실현화 이론을 발전시키는 데 큰 공헌을 하였다. Maslow(1974)에 의하면 인간은 무한하고 긍정적인 잠재력을 가지고 있으며, 이것을 유지시키거나 상승시키려는 경향을 가지고 있고 또한 자기의 가능성을 실현시키는 경향이 있는데 이를 자아실현(self-actualization)이라고 하였다.

정범모(1997)는 자아실현을 인간이 타고난 무한하고 풍부한 가능성을 현실화하는 과정이라고 정의하였으며, 윤팔중(1980)은 자아실현이란 세계관, 인생관 및 사회관 등의 가치관에 따라서 여러 가지 방식으로 이해하고 있는데 그 개념은 첫째, 인간이 내면에 숨겨져 있다고 상정되는 신성을 발견하여 그에 합일되도록 장의 역량을 발휘함으로써 소명을 수행하는 것, 둘째, 사회, 문화적인 노력과의 조화를 통하여 인간성을 발전시키는 것, 셋째, 가치 있는 과업을 성취하는 것, 넷째, 인간에게 잠재되어 있는 것으로 보는 잠재 가능성을 사실화하는 것 등으로 설명하였다. 한편 Freeman(1987)은 자신의 운동능력에 대한 신뢰감을 통하여 자아의 만족을 이룰 수 있다고 했으며, 다양한 운동과 스포츠활동 가운데 한 두가지 자신이 잘할 수 있는 활동을 찾아서 지속적으로 참여함으로써 자아에 대한 자신감의 획득은 물론 평생학습의 기회로 활용할 수 있다고 했다.

이와 같이 자아실현에 대한 견해는 학자마다 다르기에 그 개념을 단정 지어 말하기에는 어려움이 있다. 여러 학자의 견해를 종합하여 자아실현의 개념을 살펴보면, 자아실현이란 육체적, 정신적으로 건전한 인간에게 모든 성격 측면에서 균형을 이루고 조화롭게 계발되었을 때, 내재하는 재능, 능력 및 잠재력을 최대로 발휘했을 때 이상적인 자기를 성취하는 것으로서 창조적이고 가치 있는 목표에 대해 끊임없이 도전하는 거라고 정의 할 수 있을 것이다.

한편 Shostrom(1964)은 추상적이고 애매한 자아실현의 개념에 대하여 상담심리학적 접근을 시도하였다. 자아실현은 자신의 잠재력을 활용하는 방향으로 계속 성장해 가는 과정이며, 잠재력은 창의적인 표현과 효과적인 대인 관계를 유지하며 충족된 삶을 살 수 있는 개인의 궁극적인 능력이라고 설명하면서, 종합적이고 구체적인 정의를 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 통계적 개념으로서, Maslow는 상위 1%의 사람들만을 자아실현인 이라고 하였으나, Shostrom은 정상분포 곡선상에서 상위 50%내에 속하는 사람을 자아실현인 이라고 보았다.

둘째, 과정적 개념으로서, 자아실현은 본래의 자기 자신이 되어 가는 과정으로 이는 종착점이 아닌 일상의 가식적인 자신으로부터 성장, 발전하고 잠재력을 계

말하는 과정이다. 따라서 자아실현은 성공적인 상담, 수업, 인간관계에서 일어난다.

셋째, 수난적인 상태적 개념으로서, Maslow가 말하는 절정 경험과 같은 의미이다.

넷째, 윤리적 개념으로서, 선과 악의 기준을 진정한 자기를 성취하느냐의 여부에 따라 결정 하고, 자기의 잠재력을 경험하고 표현하는 것을 인생의 주된 목적으로 삼는다.

다섯째, 모형적 개념으로서, 교육적 상담모형을 지향한다. 의학적 모형은 환자가 정상인이 되도록 하는 반면, 자아실현은 정상인을 더욱 건강하도록 하는 것이다.

Maslow와 Shostrom의 이론을 배경으로 고찰한 자아실현인의 특성을 정리해 보면, 자기 자신에 의해 동기화되고 자율적으로 행동하며, 시간을 효율적으로 활용하며, 융통성이 있고, 자기 내면의 느낌이나 욕구, 생각들에 대해 민감하다. 또한 자신을 있는 그대로 인식, 수용하고, 자신과 타인을 존중함으로써 원만한 대인관계를 유지하며, 자신의 능력을 충분히 발휘하여 더 나은 자기로의 성장을 추구하는 것이라 할 수 있다(김재운, 재인용2003).

2) 인간의 욕구단계



자아실현의 의미는 완전한 사람됨의 상태로 옮겨가는 것이며 Maslow(1968)는 보통 사람의 10%정도는 자아실현을 하고 있다고 보고하였으며, 인간다움의 최고 양식을 추구하는 인간의 노력은 인간 본질 속에 생물학적 근거를 갖는 본질적 속성으로 간주되며, 인간이 참자아(real self)를 실현하기 위하여 제욕구의 단계(hierarchy of prepotent needs)가 순서적으로 만족되어야 한다고 제안했다. 이를 정리하면 크게 생리적 욕구, 안전에 대한 욕구, 소속감과 사랑에 대한 욕구, 자존심의 욕구, 그리고 자아실현에 대한 욕구이다, 이 욕구를 크게 두 가지 즉, 기본적인욕구(basic needs)와 성장욕구(growth needs)로 나눈다.

인간들은 자기의 기본적 욕구가 충족되면 성장욕구를 가지게 되고 따라서 성장으로 동기유발 되어간다. 이것이 맨 밑에는 음식물 및 안식처와 같은 우리의 생리적 욕구들이 있다. 이들 욕구가 충족되어 있어야만 우리는 우리의 안전욕구를 충족시키고, 그 다음에 사랑을 주고받고, 자기존중을 즐기려는 독특한 인간의 욕

구들을 충족시키고 싶어 하게 된다. 이것들 위에 자기 자신의 전체의 잠재력을 실현시키려는 최고의 인간적 욕구가 있다.(김홍석, 재인용1999)



<그림 1> Maslow 기본 욕구 위계.

3) 자아실현인의 특징

인간은 자기의 기본적 욕구가 충족되면 보다 고차원적인 성장 혹은 자아실현 욕구를 가지게 되며 자아실현을 향하여 나아가게 되는데 Maslow(1974)는 이를 자아실현인이라고 부르며 그는 자아실현인의 특징을 다음과 같이 기술하였다.

첫째, 효율적으로 현실을 직시하고, 둘째 타인 및 자기자신에 대해 일반적으로 수용하고 셋째, 자발적이고 솔직하며 넷째, 자기중심적이 아니라 문제중심적이고 다섯째, 초월적이며 사적인 생활과 독립욕구가 강하고 여섯째, 자율적 기능이 있으며 일곱째, 계속적으로 감정의 신선함이 있고 여덟째, 신비로움이나 절정감을 경험하고 아홉째, 사회적 관심이 있으며 열 번째, 더 깊은 대인관계를 맺고 열한 번째, 민주적인 성격을 갖고 열두 번째, 선과 악을 구별하고 열세 번째, 적개심이 없는 유머 감각과 열네 번째, 창조성을 지니고 열다섯 번째, 사회적 강압에 잘 적응한다(김영미,2000). 그리고 자아를 실현한 사람은 성숙을 향하여 움직인다. 그리고 이런 실현화의 과정은 참된 자아의 발견 및 실재 하고 있으며 잠재하고 있는 능력의 발전을 의미한다.

3. 스포츠활동 참여동기의 선행 연구

스포츠 참여 동기에 대한 연구는 최근까지 국내외의 많은 분야에서 이루어져 왔다. 그 대상도 엘리트 스포츠선수부터 학생 그리고 여가활동 참가자에 이르기 까지 다양한 대상에게 이루어졌다.

청소년을 대상으로 한 성창훈과 김병준(1997)의 연구에서는 재미있고 내가 좋으니까, 운동을 잘하는 편이니까, 건강해지고 체력을 기르려고, 도전해 보고 싶어서, 운동이 멋있어 보여서, 여가시간을 잘 보내려고, 부모·교사 등 주위에서 권해서, 장래 선수로 성공을 하기 위해서, 공부에 자신이 없고 진학을 위해서, 매스컴의 영향으로 등 스포츠 참가이유를 다양하게 나타내고 있다. 또 김나미(1997)는 청소년을 대상으로 생활체육에 참여하는 이유를 지적, 사회적, 인지효능적, 휴식적 요

인으로 구분하였다.

양명환(1994)은 대학생을 대상으로 스포츠 참가이유를 조사한 연구에서 건강/체력, 정화, 모험추구, 신체조형, 사회적 동기, 회열추구를 하기 위해서가 주요 이유가 되고 있다고 보고 하였다.

정용각(1997a)은 여가운동 참가자 대상으로 내적 동기인 즐거움, 기술발달, 성취감·흥분감 3요인, 외적 동기인 컨디션, 사교, 건강·체력, 외적과시 4요인, 무동기로 3분류로 스포츠 참여 동기를 분류하였으며, 정용각(1997b)은 여가운동 참가자 대상으로 참여 동기를 분석한 연구에서 남자는 즐거움, 사교, 외적과시 요인에서 높은 반면에 여자는 건강·체력의 요인에서 높은 것으로 나타났다. 또한 연령별에서도 젊은층이 장년층 보다 기술발달, 성취감, 사교, 외적과시 요인에서 높았으며, 장년층은 컨디션, 건강·체력 요인에서 높은 것으로 나타났다.

한희정(2000)은 볼링선수와 동호인의 참여 동기를 비교 분석한 결과 내적동기인 즐거움의 요인은 동호인이 높으나 기술발달과 성취감의 요인은 선수가 높은 것으로 나타났으며, 컨디션, 건강과 체력, 사교의 외적동기 요인은 동호인이 높은 것으로 나타났으나 외적과시 요인은 선수가 높게 나타났다. 이철화(1995)는 기혼 여성을 대상으로 스포츠활동에 참여하는 동기를 가정지향형, 자기개발형, 사교지향형, 취미·오락지향형, 건강지향형으로 구분하였으며, 이철화(2000) 성인 남·녀의 스포츠활동 참여 비교 분석에서 여성의 스포츠 참여동기는 건강지향형과 가정지향형이 높게 나타났다. 김성수(2001)는 성인의 스포츠 참여와 생활 만족도 연구에서 참여동기는 남·녀 모두 취미·오락지향형이 높게 나타났다고 보고하였다.

성인 여성으로 된 연구들을 살펴보면 최송열(1993)은 성인 여성의 스포츠 참여 이유로 정신적 육체적 스트레스 해소, 체력의 유지 증진, 비만의 방지와 해소, 여가선용, 사교 및 대인관계, 정신력 단련에 대하여 조사한 결과 정신적 육체적 스트레스 해소가 가장 높게 나타났고, 이철화(1995)는 기혼여성이 취미·오락과 가정 화합을 위해 스포츠 활동에 참여한다고 하였으며, 이지환(2004)의 연구에서는 가정지향, 사교지향, 자기개발을 위해 스포츠활동에 참여하는 것으로 나타났다. 이상의 결과로 스포츠 참여는 건강과 체력의 유지 증진 및 스트레스 해소, 기분

전환과 취미생활, 운동기술의 습득과 향상, 사고 및 대인관계, 가족들의 화목 등을 위하여 행하여지고 있음을 알 수 있다.

4. 자아실현 선행 연구

스포츠활동 참가와 자아실현에 관한 선행연구들을 살펴보면 스포츠활동을 통해 만족과 행복을 느끼게 되며, 사회성을 길러내고, 자아실현을 경험하는데 있어 중요한 요인이 된다고 하였다.

이종길(1992)은 체육활동을 통하여 인간이 어떤 목표나 욕구상태가 달성되었을 때 생활만족이 높아진다고 보고하였으며, 김경식(1996)은 인간의 행복은 어떤 활동을 통해서 얻어진다고 하였으며, 그 활동은 바로 신체활동이라고 하였다.

한편 한태용(1998)은 중학생을 대상으로 청소년의 스포츠 참가와 사회성발달의 관계에서 스포츠 참가집단이 비 참가집단보다 사회성 발달이 높게 나타났다고 보고하였다.

조현숙(2004)은 중년여성을 대상으로한 연구에서 신체의 직접적인 움직임을 통한 무용치료가 자아실현증진을 가져왔다고 보고하였다.

그 외에 신체 활동과 자아실현과의 연구를 살펴보면 김정숙(1994)은 스트레스 대처 훈련이 참여자들의 자아실현 경향성을 높이는데 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 또, 김영미(2000)의 무용참여와 자아실현과의 관계에서 무용교육을 통해 자아실현이 이루어진다고 하였는데 특히 무용 교육 시 중요타자의 격려와 관심을 매우 강조 하였다. 정명숙(2001)의 태권도 선수의 경기력 수준에서 능력이 개발되고 발휘되었을 때 자아실현에 더 큰 영향을 미친다고 하였으며, 김재운(2003)과 임준택(2002)은 스포츠형 여가활동이 자아실현에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이처럼 신체를 이용한 활동은 사회성을 길러주고 생활의 만족을 느끼게 해주며 자아실현을 경험하는데 있어 신체활동이 중요한 요인임을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 조사대상

본 연구의 조사 대상은 제주도내 스포츠활동에 참여하고 있는 성인여성들을 모집단으로 설정한 다음 유목적표집방법을 이용하여 총452명을 표집하였다. 실제 분석에 사용된 유효 표본 수는 수집된 자료 중에서 이중으로 기입하거나 응답 내용이 불성실한 것으로 판단된 75명을 제외한 총 377명이다. 조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상의 일반적 특성

변 인	구 분	빈 도(명)	비 율(%)
연 령	20대	104	27.6
	30대	103	27.3
	40대이상	170	45.1
결혼여부	기혼	248	65.8
	미혼	129	34.2
직 업	주부	137	36.3
	직장인	240	63.7
학 령	고졸	165	43.8
	대졸	212	56.2
수입	200미만	193	51.2
	200~300미만	100	26.5
	300이상	84	22.3
합계		377	100.0

<표 2> 여가활동유형

변 인	구 분	빈 도(명)	비 율(%)
여가활동 유형	요가	124	32.9
	댄스스포츠	83	22.0
	배드민턴	83	22.0
	에어로빅	87	23.1
합계		377	100.0

2. 측정 도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 성인 여성의 인구사회학적 특성에 관한 항목 5문항, 여가활동유형에 관한 1문항, 스포츠 참여 정도에 관한 항목 3문항, 스포츠 참여 동기에 관한항목 20문항, 자아실현에 관한 항목 20문항으로 총 49문항으로 구성하였다.

본 연구에서98 사용하고자 하는 설문지의 구성지표 및 내용 그리고 문항 수는 <표 3>와 같다.

<표 3> 설문지의 구성내용

구 성	구 성 내 용	문 항 수
인구사회학적 특성	연령, 결혼여부, 직업, 수입, 학력	5문항
여가활동	여가활동유형	1문항
스포츠활동 참여정도	참여기간, 참여시간, 참여빈도	3문항
스포츠 참여동기	가정지향형(4), 사교지향형(4), 자기개발형(4), 취미·오락형(4), 건강지향형(4)	20문항
자아실현	관계성(5), 인간성(5), 자율성(5), 표현성(5)	20문항
계		49문항

1) 측정도구의 요인분석과 신뢰도 검정결과

먼저, 스포츠활동 참여 동기는 Iso-Ahola와 Allen(1982)이 개발한 스포츠 참여 동기 설문지를 이철화(1995)에 의해서 우리나라 실정에 맞게 재구성한 설문지를 사용하였고, 자아실현은 Shostrom(1963)이 개발 제작한 personal Orientation Inventory(POI)를 설기문(1995)이 한국문화에 맞게 수정한 질문지를 김영미

(2000), 임준택(2002), 김재운(2003)이 재구성한 설문지를 본 연구의 목적에 적합하도록 설문지를 수정·보완하여 사용하였다. 그리고 스포츠활동을 하고 있는 성인 여성 60명을 대상으로 사전조사를 실시한 후 본 연구에 맞게 설문지를 제작하였다. 본 조사를 통해 수집된 자료는 타당도와 신뢰도 검정을 실시하였으며 참여 동기척도는 최소 고유치의 기준을 .10 이상으로 정하여 주성분 분석과 Direct Oblimin을 이용하여 요인분석을 실시한 결과, 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하여 참여 동기 19문항에 5개요인, 자아실현 14문항에 4개요인의 총 33문항이 추출되었다. 또한 각 척도의 신뢰도를 검정하기 위하여 문항전체 상관계수 및 내적일관성계수를 산출하였다. 더불어 설명력이 높고 타당한 항목만으로 나타나 최종적으로 척도구성에 별 문제가 없는 것으로 판단된다. 각 척도에 대한 요인분석과 신뢰도 검정 결과는 <표 4>, <표 5>와 같다.

2) 스포츠활동 참여동기



본 연구에서는 성인여성의 스포츠활동 참여동기를 측정하기 위하여 Iso-Ahola와 Allen(1982)이 개발한 스포츠 참여 동기 설문지를 이철화(1995)에 의해서 우리나라 실정에 맞게 재구성한 설문지를 사용하였다. 그리고 60명의 성인 여성 들을 대상으로 사전 조사를 실시하였고, 예비조사의 결과를 토대로 설문지를 수정·보완한 후 최종적으로 본 연구의 설문지를 제작하였다. 본 연구에서는 최종적으로 5개의 세부 항목별로 가정지향요인 4문항, 사교지향 요인 4문항, 자기개발요인 4문항, 취미·오락지향 요인 4문항, 건강지향요인 3문항의 총 19문항으로 구성되었다. 응답 정도의 측정은 모두 Likert-type의 5단계 평정척도를 사용하였으며, ‘매우 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다.’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’에 5점을 부여하였다. 따라서 문항별 점수가 높을수록 참여 동기 성향이 높다는 것을 의미한다. 스포츠 참여동기의 측정도구의 요인분석과 신뢰도 검정결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 스포츠활동 참여동기 척도의 요인분석 및 신뢰도 검정결과

문항	요인					공통성	문항-전체 상관계수
	1	2	3	4	5		
8. 여가시간을 가족과 함께 운동을 하기 위하여	.874	.185	.043	-.006	-.027	.801	.782
6. 가족의 화합을 위해서	.843	.152	.087	.047	.017	.743	.738
11. 가족과 함께 운동을 하면 서로를 이해하는데 도움이 되기 때문에	.840	.125	.0308	.163	.022	.750	.748
15. 가족들이 운동을 좋아하기 때문에	.770	.173	.218	.149	.017	.692	.699
3. 운동을 통해 사람들과 쉽게 사귄 수 있기 때문에	.104	.834	.095	.087	.095	.733	.713
7. 다른 사람들과 친해지기 위해서	.212	.805	.125	.053	.095	.720	.708
18. 이웃과의 친목을 도모하기 위해	.200	.798	.236	.143	.026	.754	.755
16. 운동을 마친 후 동료들과 대화를 나눌 수 있기 때문에	.153	.792	.141	.152	-.0701	.699	.706
17. 기술향상에 따른 기쁨 때문에	.027	.231	.812	.210	.026	.758	.702
12. 좋아하는 운동기술을 배우기 위해	.071	.110	.803	.179	.0217	.694	.675
20. 자신의 능력을 향상시키기 위해	.051	.051	.739	.303	.0469	.646	.607
5. 다른 사람들보다 운동을 더 잘하기 위해서	.213	.189	.650	-.037	.0658	.509	.488
9. 운동을 하고 나면 기분이 상쾌해지기 때문에	.099	.019	.155	.821	.114	.613	.660
14. 운동을 하는 것이 즐거워서	.107	.117	.269	.709	.111	.613	.586
1. 기분전환을 위해서	.071	.109	-.004	.703	.106	.522	.490
19. 여가시간을 효과적으로 활용하기 위해서	.051	.171	.230	.648	.126	.521	.521
13. 운동부족을 느껴서	.012	.025	.120	.038	.830	.705	.505
10. 체력 및 건강증진을 위해서	.041	-.028	.088	.338	.722	.646	.501
2. 비만을 예방하기 위해서	-.044	.062	-.091	.094	.686	.494	.364
고유치	5.565	2.542	1.836	1.605	1.173		
공통분산(%)	29.290	13.380	9.661	8.449	6.176		
누적분산(%)	29.290	42.670	52.331	60.780	66.956		
Cronbach's Alpha	.881	.868	.805	.760	.632		

<표 4>에서 제시된 바와 같이, 요인계수를 해석함에 있어 .50이상의 계수만 해석 대상으로 판단하였고, '요인 1'은 가족과 여가선용, 가족간의 이해증진, 가족의 화합, 가족들의 운동선호의 문항으로 "가정지향"요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 5.57이고 전체분산의 29%를 설명하고 있는 요인으로서 총 분산 중 최대부분을 나타내는 선형조합이다. '요인 2'는 사람 사귀기, 동료간 우의 증진, 동료와 대화, 이웃과의 친목도모의 문항으로 "사교지향"요인으로 명명하였으며, 고유치가 2.54 이고 전체 분산의 42%를 설명하고 있다. 요인 3'는 운동기술습득, 기술향상, 능력

향상, 성취감 문항으로 “자기개발”요인으로 구성하였으며, 고유치는 1.83이고 전체분산의 52%를 설명하고 있다 ‘요인 4’는 운동 후 기분 상태, 운동이 즐거워서, 기분전환, 여가 시간활용에 관한 문항으로 “취미지향”요인으로 구성하였으며 고유치는 1.60이고 전체분산은 60%를 설명하고 있다. ‘요인 5’는 운동부족의 자각, 체력 및 건강유지, 비만 예방 및 치료를 묻는 문항으로 “건강지향”요인으로 구성하였으며, 고유치는 1.17이고 전체분산은 67%를 설명하고 있다.

한편, 참여 동기 척도의 신뢰도를 검정한 결과 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's Alpha=.852 이고 하위 요인별 계수는 .632~.881로 양호한 편이다.

3) 자아실현

본 연구에서 자아실현 요인을 측정하기 위하여 Shostrom(1963)이 개발 제작한 Personal Orientation Inventory(POI)를 설기문(1995)이 한국문화에 맞게 수정한 질문지를 김영미(2000), 임준택(2002), 김재운(2003)이 재구성한 설문지를 본 연구의 목적에 적합하도록 설문지를 수정·보완하여 사용하였다.

따라서 본 연구에서는 최종적으로 4개의 세부 항목별로 인간성요인 4문항, 관계성요인 4문항, 표현성요인 3문항, 자율성요인 3문항으로 총 14문항으로 구성하였으며 응답 정도의 측정은 모두 Likert-type의 5단계 평정 척도를 사용하였으며, ‘매우 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다.’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 에 5점을 부여하였다. 자아실현 측정도구의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 자아실현 척도의 요인분석 및 신뢰도 검정 결과

문항	요인				공통성	문항-전체 상관계수
	1	2	3	4		
20. 인간은 본래부터 선하다고 믿을 수 있는 존재라고 생각한다.	.826	.117	.048	.048	.702	.604
1. 사람은 근본적으로 선하다.	.697	.079	.021	.092	.501	.454
16. 인간은 선과 악의 양면성을 가지고 있다.	.676	.030	.170	-.021	.487	.437
13. 인간은 원래 협동적인 동물이다.	.632	.102	.111	.145	.443	.465
3. 나는 내가 아는 모든 사람을 좋아한다.	.168	.700	-.136	-.037	.538	.424
14. 나는 내친구들 사이에서 내 약점이 드러나는 것이 아무렇지 않다.	-.042	.683	.108	.103	.490	.389
9. 나는 대인관계에 자신이 있다.	.049	.675	.041	.098	.649	.408
11. 나는 남에게 도움을 줄 때 어떠한 보답을 바라지 않는다.	.096	.664	-.131	-.1191	.482	.482
10. 나는 가끔 몹시 화가 나서 과격해질 때가 있다.	.091	.032	.804	.060	.659	.528
7. 나는 기분이 좋지 않을 때면 가끔 화를 낸다.	.068	-.013	.803	-.001	.649	.649
17. 아무리 그렇지 않으려고 노력해도 내 감정이 상할 때가 종종 있다.	.160	-.105	.699	-.020	.526	.526
15. 나는 보통 무슨 일이든 내 스스로 한다.	.050	.031	-.043	.782	.618	.470
12. 나는 누가 시키기 전에 알아서 행동한다.	.060	.152	.016	.773	.624	.502
19. 나는 자율적으로 행동한다.	.138	.090	.064	.733	.568	.469
고유치	2.858	2.107	1.462	1.327		
공통분산(%)	20.417	15.053	10.441	10.441		
누적분산(%)	20.417	35.470	45.911	55.387		
Cronbach's Alpha	.695	.632	.681	.669		

<표 5>에서 보는 바와 같이 4개의 요인으로 요인 구조가 확정되었다.

‘요인 1’은 인간이 본래 가지고 있는 성품에 관해 묻는 문항으로 “인간성” 요인으로 명명하였으며, 고유치가 2.858이고 전체분산이 20%를 설명하고 있는 요인으로 총 분산 중 최대 부분을 나타내는 선형조합이다. ‘요인 2’는 평소 자신과 동료와의 관계에 대해 묻는 문항으로 “관계성”(사회성) 요인으로 명명하였으며, 고유치가 2.107이고 전체분산이 35%를 설명하고 있다. ‘요인 3’은 자신의 기분과 감정의 변화에 관해 묻는 문항으로 “표현성” 요인으로 명명하였다. 이 요인은 고유치가 1.462이고 전체분산의 46%를 설명하고 있다. ‘요인 4’는 어떤 일을 할 때 스스로 알아서 참여하는지의 여부를 묻는 문항으로 “자율성” 요인으로 구성하였으며,

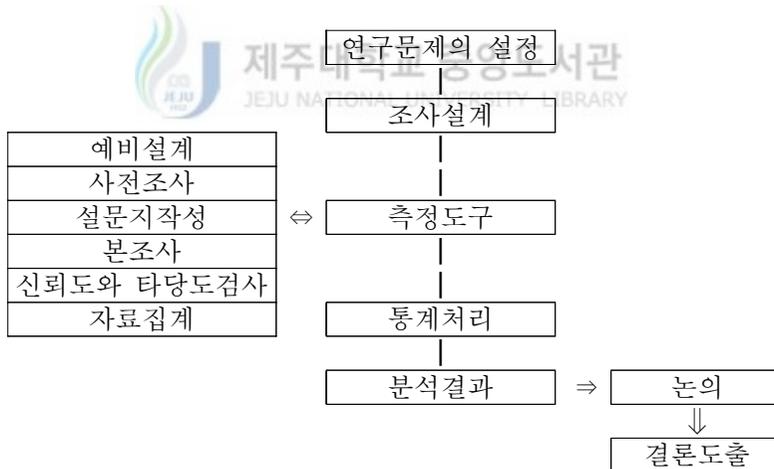
고유치가 1.327이며 전체분산이 55%를 설명하고 있다.

한편, 자아실현 신뢰도를 검정한 결과 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's Alpha=.681 이고 하위 요인별 계수는 .632~.695로 나타났다.

3. 연구 절차

본 연구에서는 스포츠활동 참여동기 와 자아실현과의 관계를 규명하기 위하여 설문지를 이용하였다. 먼저 성인여성들이 스포츠 활동을 하고 있는 표집 대상처를 연구자와 보조자가 직접 방문하여 “ 스포츠 활동 참여동기와 자아실현” 에 관한 설문지를 배포한 다음 응답 요령 및 주의사항을 설명한 후 자기 평가기입법(Self admistration method)으로 응답하도록 한 후 설문지를 회수 하였다.

성인여성들의 스포츠 활동 참여 동기와 자아실현간의 관계를 규명하기 위한 연구절차는 <그림 2>과 같다.



<그림 2> 성인여성들의 스포츠 활동 참여 동기와 자아실현간의관계에 관한 연구절차

4. 자료처리 및 분석

회수된 자료 중 내용이 불성실하여 응답내용에 대해 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입, 무기입 자료 등은 분석에서 제외시킨 후 분석 가능한 자료만을 SPSS WIN12.0 통계 프로그램을 활용하여 통계처리 하였으며, 구체적인 통계분석은 다음과 같다.

- 1) 스포츠활동 참여동기와 자아실현 요인을 확인하기 위하여 주성분분석과 직각회전 방식(varimax Rotation)을 이용한 요인분석을 실시하였고, 신뢰도를 검증하기 위해 item-total correlation과 Cronbach's Alpha값을 산출하였다.
- 2) 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 사후검증으로 scheffe 검증을 실시하였다.
- 3) 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 관계를 분석하기 위하여 상관분석, 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.



IV. 연구 결과

본 연구는 성인여성의 스포츠활동 참여자의 스포츠 참여동기와 자아실현간의 관계를 파악하는데 그 목적이 있다. 먼저, 설정된 연구문제를 중심으로 첫째, 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이, 둘째, 여가활동 유형에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이, 셋째, 스포츠활동 참여 동기와 자아실현과의 관계를 분석하고자 하였다. 구체적인 분석결과는 다음과 같다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이

1) 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기 차이

<표 6> 연령에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

종속변인	연령			F (2, 374)	P
	20대(n=104)	30대(n=103)	40대이상(n=170)		
가정지향	2.46±.73a	3.00±.80b	3.06±.77b	21.882	.000
사교지향	2.94±.74a	3.22±.68b	3.10±.78ab	3.716	.025
취미지향	3.98±.57	4.02±.56	4.10±.53	1.670	.190
개발지향	3.28±.76ab	3.45±.76b	3.14±.71a	5.473	.005
건강지향	4.17±.75b	4.00±.66ab	3.93±.62a	4.219	.015

1) 평균± 표준편차 : 이하동일

2) a,b,c는 scheffe 사후검정 결과로서 문자가 서로 다르면 집단간 차이가 있음을 의미: 이하동일

<표 6>은 연령에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 나타낸 결과이다. 분석한 결과 취미지향요인을 제외한 모든 요인에 유의한 차이를 보였다. 유의한 차이가 나타난 변인들을 사후검증을 실시한 결과 가정지향동기 요인은 연령이 많을

수록 가정지향 동기수준이 높게 나타났고, 사교지향 동기요인은 40대 참여자가 20대 참여자보다 높은 수준을 보였으며, 30대 참여자들이 사교지향 동기수준이 가장 높게 나타났다. 개발지향 동기요인은 40대 참여자가 20대 참여자보다 높았으며 30대 참여자가 개발지향 동기수준이 가장 높게 나타났다. 건강지향요인에서는 20대 참여자가 30·40대 참여자보다 건강지향 동기수준이 높게 나타났다.

<표 7> 가계수입에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

종속변인	가계수입			F (2, 374)	P
	200만원미만 (n=193)	200~300만원미만 (n=100)	300만원이상 (n=84)		
가정지향	2.72±.74a	2.92±.77a	3.21±.62b	11.407	.000
사교지향	3.05±.71	3.10±.74	3.15±.82	.634	.531
취미지향	4.00±.57	4.06±.53	3.23±.78	2.013	.135
개발지향	3.29±.74	3.18±.80	3.33±.71	1.041	.354
건강지향	4.05±.70	3.90±.62	4.08±.69	2.069	.128

<표 7>은 수입에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 참여 동기 요인 중 가정지향 요인만이 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후검증을 실시한 결과 수입이 많을수록 가정지향 동기수준이 높은 평균 점수를 보였다.

<표 8> 학력에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

종속변인	학 력		F (1, 375)	P
	고졸(n=165)	대졸(n=212)		
가정지향	3.00±.78	2.80±.83	5.642	.018
사교지향	3.12±.71	3.06±.77	.765	.382
취미지향	4.04±.55	4.04±.55	.003	.957
개발지향	3.21±.76	3.31±.74	1.781	.183
건강지향	3.92±.59	4.09±.73	6.433	.012

<표 8>은 학력에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 가정지향요인과 건강지향요인에 유의한 차이를 보였으며, 유의한 차이는 나타나지 않았지만, 취미지향요인은 고졸과 대졸집단모두 높은 평균점수를 보이고 있다.

<표 9> 직업에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

종속변인	직 업		F (1, 375)	P
	주부(n=137)	직장인(n=240)		
가정지향	3.14±.76	2.73±.80	24.370	.000
사교지향	3.18±.75	3.03±.74	3.623	.058
취미지향	4.14±.56	3.99±.53	6.627	.010
개발지향	3.27±.72	3.26±.77	.014	.907
건강지향	4.01±.57	4.02±.73	.042	.837

<표 9>는 직업에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 참여 동기 요인 중 가정지향과 취미지향요인에 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있으며, 직업이 있는 여성 보다 가정주부들이 가정지향과 취미지향 동기수준이 높게 나타났다.

<표 10> 결혼 여부에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

종속변인	결 혼 여 부		F (1, 375)	P
	기혼(n=248)	미혼(n=129)		
가정지향	3.11±.77	2.44±.70	67.057	.000
사교지향	3.16±.74	2.95±.75	6.700	.010
취미지향	4.07±.54	3.99±.57	1.945	.164
개발지향	3.23±.75	3.33±.75	1.411	.236
건강지향	3.96±.62	4.12±.76	4.962	.027

<표 10>은 결혼 여부에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 스포츠활동 참여동기 요인 중 가정지향, 사교지향, 건강지향 요인이 결혼 여부에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 기혼여성이 미혼 여성보다 가정지향과 사교지향 요인이 높은 평균점수를 보이고 있으며, 건강지향요인은 기혼여성보다 미혼여성이 높은 평균점수를 보이고 있다.



2) 인구사회학적 특성에 따른 자아실현의 차이

<표 11> 연령에 따른 자아실현의 차이

종속변인	연령			F (2, 374)	P
	20대(n=104)	30대(n=103)	40대이상(n=170)		
인간성	3.76±.50a	3.89±.45ab	3.94±.49b	4.595	.011
관계성	3.11±.60a	3.23±.52ab	3.33±.57b	4.935	.008
자율성	3.32±.60a	3.59±.53b	3.71±.58b	15.273	.000
표현성	3.81±.59	3.72±.52	3.64±.58	3.054	.048

<표 11>은 연령에 따른 자아실현의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 자아실현요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 유의한 차이가 나타난 변인들을 사후검증을 실시한 결과 연령이 많을수록 인간성, 관계성, 자율성 요인 모두 높은 평균점수를 보였다.



<표 12> 수입에 따른 자아실현의 차이

종속변인	수입			F (2, 374)	P
	200만원미만 (n=193)	200~300만원미만 (n=100)	300만원이상 (n=84)		
인간성	3.81±.49a	3.87±.48ab	4.01±.47b	5.162	.006
관계성	3.19±.57	3.28±.53	3.30±.62	1.379	.253
자율성	3.49±.62a	3.60±.55ab	3.71±.54b	4.374	.013
표현성	3.70±.60	3.67±.56	3.76±.51	.588	.556

<표 12>는 수입에 따른 자아실현의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 자아실현 요인 중 인간성과 자율성요인만이 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후 검증을 실시한 결과 수입이 많을수록 인간성, 자율성요인 모두 높은 평균점수를 보이고 있다.

<표 13> 학력에 따른 자아실현의 차이

종속변인	학 력		F (1, 375)	P
	고졸(n=165)	대졸(n=212)		
인간성	3.89±.50	3.85±.48	.441	.507
관계성	3.25±.54	3.24±.59	.015	.903
자율성	3.61±.56	3.54±.61	1.302	.255
표현성	3.65±.57	3.75±.57	3.062	.081

<표 13>은 학력에 따른 자아실현의 차이를 나타내 결과이다.

분석한 결과 고졸집단과 대졸집단 모두 비슷한 평균점수를 보였으며, 자아실현요인 모두 학력에 따라서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 14> 직업에 따른 자아실현의 차이

종속변인	직 업		F (1, 375)	P
	주부(n=137)	직장인(n=240)		
인간성	3.96±.51	3.82±.47	7.518	.006
관계성	3.26±.54	3.23±.59	.166	.684
자율성	3.65±.57	3.52±.60	4.279	.039
표현성	3.73±.53	3.69±.59	.366	.546

<표 14>는 직업에 따른 자아실현의 차이를 분석한 결과이다.

분석한 결과 자아실현 요인 중 인간성과 자율성요인에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 직업을 가진 여성 보다 가정주부가 인간성, 자율성요인 모두 높은 평균점수를 보였다.

<표 15> 결혼여부에 따른 자아실현의 차이

종속변인	결 혼 여 부		F (1, 375)	P
	기혼(n=248)	미혼(n=129)		
인간성	3.92±.48	3.76±.50	9.017	.003
관계성	3.31±.56	3.11±.58	10.846	.001
자율성	3.67±.57	3.36±.58	25.854	.000
표현성	3.67±.54	3.78±.61	3.098	.079

<표 15>는 결혼 여부에 따른 자아실현의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 자아실현 요인 중 인간성, 관계성, 자율성요인이 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 표현성요인을 제외한 나머지요인 모두 미혼 여성보다 기혼 여성이 높은 평균 점수를 보였다.

2. 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 차이



<표 16> 여가활동 유형에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

종속변인	여 가 활 동 유 형				F (3, 373)	P
	요가 (n=121)	댄스스포츠 (n=83)	배드민턴 (n=83)	에어로빅 (n=87)		
가정지향	2.76±.68a	2.86±.85ab	3.14±.85b	2.81±.86ab	4.085	.007
사교지향	2.78±.66a	3.22±.78bc	3.45±.66c	3.05±.73ab	16.290	.000
취미지향	3.77±.52a	4.13±.48bc	4.07±.48b	4.30±.56c	19.473	.007
개발지향	3.15±.71a	3.46±.78b	3.35±.70ab	3.15±.79a	3.956	.008
건강지향	3.99±.66a	3.81±.66a	3.87±.64a	4.38±.60b	13.806	.000

<표 16>은 여가활동 유형에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과이다. 분석한 결과 참여동기 요인모두 여가활동 유형에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보여주고 있다. 유의한 차이가 나타난 변인들을 사후검증을 실시한 결과

가정지향 요인은 배드민턴참여자가 요가참여자보다 높게 나타났으며 댄스스포츠와 에어로빅참여자는 비슷한 수준으로 나타나 배드민턴 활동유형이 가정지향 동기수준이 높게 나타났다. 사교지향요인은 댄스스포츠와 에어로빅 참여자는 비슷한 수준으로 요가 참여자보다 높게 나타났으며, 배드민턴에 참여하는 여성이 사교지향 동기수준이 높게 나타났다. 취미지향 요인은 댄스스포츠참여자가 배드민턴 참여자보다 높게 나타났으며, 에어로빅 참여자가 댄스스포츠참여자 보다 높게 나타나 취미지향 동기수준이 가장 높게 나타났다. 개발지향 요인에서는 요가와 에어로빅참여자보다 배드민턴 참여자가 높게 나타났으며 댄스스포츠참여자가 배드민턴 참여자보다 높게 나타나 배드민턴 참여자가 개발지향 동기수준이 높게 나타났다. 마지막으로 건강지향 요인은 요가, 댄스스포츠, 배드민턴 참여자보다 에어로빅 참여자가 높게 나타나 에어로빅 참여자가 건강지향 동기수준이 높은 것으로 나타났다.

<표 17> 여가 활동 유형에 따른 자아실현의 차이

종속변인	여가 활동 유형				F (3, 373)	P
	요가 (n=124)	댄스스포츠 (n=83)	배드민턴 (n=83)	에어로빅 (n=87)		
인간성	3.77±.38a	3.80±.45a	3.94±.51ab	4.01±.59b	5.540	.001
관계성	3.30±.46	3.17±.60	3.32±.54	3.15±.69	2.122	.097
자율성	3.52±.45	3.63±.49	3.67±.62	3.47±.78	2.337	.073
표현성	3.58±.59a	3.71±.54ab	3.74±.51ab	3.84±.60b	3.802	.010

<표 17>은 여가 활동 유형에 따른 자아실현의 차이를 나타낸 결과이다. 분석한 결과 자아실현 요인 중 인간성요인과 표현성요인에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 인간성요인을 사후검증을 실시한 결과 에어로빅참여자가 배드민턴 참여자보다 인간성요인이 높게 나타났으며 요가와 댄스스포츠참여자는 비슷한 수준을 보이고 있다. 표현성요인을 사후검증을 실시한 결과 댄스스포츠와 배드민턴참여자는 비슷한 수준으로 요가참여자보다 높게 나타났으며 에어로빅참여자는 댄스스포츠와 배드민턴 참여자보다 높은 평균점수를 보였다.

3. 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계

<표 18> 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 상관관계

변인	가정지향	사교지향	개발지향	취미지향	건강지향	표현성	인간성	자율성	관계성	자아실현 전체
가정지향	1.000	.493**	.256**	.246**	.005	.029	.010	.113**	.190**	.155**
사교지향		1.000	.449**	.302**	-.045	.003	.040	.073	.197**	.141**
개발지향			1.000	.451**	.019	.207**	.126*	.144**	.068	.239**
취미지향				1.000	.280**	.185**	.347**	.282**	.066	.374**
건강지향					1.000	.184**	.142**	.039	.074	.194**
표현성						1.000	.217**	-.033	-.050	.518**
인간성							1.000	.206**	.144**	.655**
자율성								1.000	.137*	.546**
관계성									1.000	.567**
자아실현 전체										1.000
M	2.80	2.99	3.23	4.00	4.04	3.65	3.82	3.57	3.20	3.56
SD	.84	.77	.77	.55	.71	.61	.52	.54	.62	.33

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

<표 18>에서 보는 바와 같이 변수간의 관계에서 스포츠활동 참여동기 요인에서는 건강지향요인과 사교지향 요인만을 제외하고 모든 요인과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자아실현 요인에서는 표현성과 자율성, 관계성요인을 제외하고 정적 상관관계를 보였다. 참여 동기와 자아실현과의 관계에서는 모든 요인에서 정적 상관관계를 보였고, 특히 취미지향과 인간성요인에서 매우 높은 정적상관을 보였다. 자아실현전체 값에서도 참여 동기와 정적상관 관계를 보였으며, 개발지향과 취미 지향요인에서도 매우 높은 정적 상관을 보였다.

그러나 이상의 상관관계만으로 성인여성의 스포츠활동 참여동기가 자아실현에 미치는 영향을 정확히 규명할 수 없기 때문에 이와 같은 상관관계 결과를 토대로 스포츠활동 참여 동기가 자아실현에 미치는 영향을 파악하기 위해서 다중회귀분석을

실시하였다.

<표 19> 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 관계에 대한 회귀분석

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수 (Beta)	t	P
		B	표준오차			
자아실현 전체	가정지향	.056	.021	.138	2.709	.007
	사교지향	.042	.024	.096	1.792	.074
	취미지향	.152	.033	.254	4.644	.000
	개발지향	.041	.024	.093	1.728	.085
	건강지향	.057	.024	.118	2.423	.016
	상 수	2.315	.132		17.567	.000
R=.466, R ² =.217, F(5,371)=20.559 p<.000						

<표 19>은 자아실현의 전체값에 대한 스포츠활동 참여동기 변인들의 상대적인 영향력을 다중회귀분석한 결과이다. <표 19>의 결과를 보면 종속변인의 전체 설명력은 21.7%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다. [F(5,371)=20.559, P<.000] 가정지향, 취미지향, 건강지향 요인만이 자아실현 전체값에 직접적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 표준화 회귀계수 기준으로 독립 변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 취미지향(Beta=.254)이 가장 설명력이 높은 변인으로 확인 되었으며, 가정지향(Beta=.138), 건강지향(Beta=.118)순으로 나타났다.

<표 20> 스포츠활동 참여동기와 표현성의 관계에 대한 회귀분석

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수 (Beta)	t	P
		B	표준오차			
표현성	가정지향	-.064	.037	-.092	-1.717	.087
	사교지향	-.033	.043	-.043	-.766	.444
	취미지향	.168	.060	.162	2.824	.005
	개발지향	.142	.043	.187	3.310	.001
	건강지향	.158	.043	.188	3.673	.000
	상 수	2.217	.239		9.280	.000
R=.368, R ² =.135, F(5,371)=11.606, p<.000						

<표 20>은 표현성 요인에 대한 스포츠활동 참여동기 변인들의 상대적인 영향력을 다중회귀분석한 결과이다. <표 20>의 결과를 보면 종속변인의 전체설명력은 13.5%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다[F(5,371)=11.606, P<.000]. 건강지향, 개발지향, 취미지향요인만이 표현성 요인에 직접적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 표준화 회귀계수 기준으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 건강지향(Beta=.188)이 가장 설명력이 높은 변인으로 확인 되었으며 개발지향(Beta=.187), 취미지향(Beta=.162)순으로 나타났다.

<표 21> 스포츠활동 참여동기와 인간성의 관계에 대한 회귀분석

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수 (Beta)	t	P
		B	표준오차			
인간성	가정지향	-.004	.032	-.007	-.122	.903
	사교지향	.056	.037	-.085	1.509	.132
	취미지향	.295	.051	.334	5.802	.000
	개발지향	-.012	.037	-.019	-.328	.743
	건강지향	.013	.037	.019	.362	.717
	상수	2.419	.206		12.114	.000
	R=.365, R ² =.133, F(5,371)=11.395, p<.000					

<표 21>은 인간성 요인에 대한 스포츠활동 참여동기 변인들의 상대적인 영향력을 다중회귀분석한 결과이다. <표 21>의 결과를 보면 종속변인의 전체설명력은 13.3%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다[F(5,371)=11.395, P<.000]. 취미지향 요인만이 인간성요인에 직접적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 표준화 회귀계수 기준으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 취미지향(Beta=.334)이 가장 설명력이 높은 변인으로 확인되었다.

<표 22> 스포츠활동 참여동기와 자율성의 관계에 대한 회귀분석

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수	t	P
		B	표준오차	(Beta)		
자율성	가정지향	.054	.040	.074	1.332	.184
	사교지향	.033	.046	.042	.726	.469
	취미지향	.208	.064	.189	3.167	.002
	개발지향	.037	.046	.047	.800	.424
	건강지향	-.022	.046	-.025	-.469	.639
	상 수	2.454	.257		9.538	.000
R=.260, R ² =.068, F(5,371)=5.377, p<.000						

<표 22>은 자율성 요인에 대한 스포츠활동 참여동기 변인들의 상대적인 영향력을 다중회귀분석한 결과이다. <표 22>의 결과를 보면 종속변인의 전체설명력은 6.8%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다[F(5,371)=5.377, P<.000]. 취미지향요인만이 자율성요인에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 표준화 회귀계수 기준으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 취미지향(Beta=.189)이 가장 설명력이 높은 변인으로 확인 되었다.

<표 23> 스포츠활동 참여동기와 관계성의 관계에 대한 회귀분석

종속변인	독립변인	비표준화계수		표준화계수	t	P
		B	표준오차	(Beta)		
관계성	가정지향	.192	.038	.272	5.047	.000
	사교지향	.080	.043	.104	1.849	.065
	취미지향	-.019	.060	-.018	-.312	.755
	개발지향	.024	.043	.032	.563	.574
	건강지향	.077	.043	.091	1.766	.078
	상 수	2.130	.242		8.802	.000
R=.350, R ² =.123, F(5,371)=10.379, p<.000						

<표 23>은 관계성 요인에 대한 스포츠활동 참여동기 변인들의 상대적인 영향

력을 다중회귀분석한 결과이다. <표 23>의 결과를 보면 종속변인의 전체설명력은 12.3%로 나타났으며, 회귀식은 통계적으로 유의하게 나타났다. [F(5,371)=10.379, P<.000] 가정지향요인만이 관계성 요인에 직접적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며, 표준화 회귀계수 기준으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 가정지향(Beta=.272)이 가장 설명력이 높은 변인으로 확인 되었다.



V. 논 의

본 연구는 성인여성의 스포츠활동 참여자의 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 파악하는 데 그 목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 제주도내 스포츠활동에 참여하고 있는 성인여성 452명을 대상으로 표집하였다. 수집된 자료 중에서 이중으로 기입하거나 응답내용이 불성실한 것으로 판단되는 75명을 제외한 총 377명의 자료를 가지고 결과를 SPSS Win 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

분석기법으로는 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 차이, 여가활동유형에 따라 스포츠활동 참여동기와 자아실현 차이를 알아 보기위해 일원분산분석(one-way-ANOVA), 사후검증으로 scheff'e 검증을 실시하였다. 또한 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계(correlation)분석과 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

따라서 본 연구에서는 성인여성의 인구사회학적 특성변인과 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 규명하고, 이러한 요인들이 어떠한 관계가 형성되는가를 중점적으로 논의하고자 한다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이

1) 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이

연령에 따라 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과 취미·오락지향요인을 제외한 다른 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 연령이 많을수록 가정지향요인이 높게 나타났는데 이는 연령이 많을수록 가족과 함께 스포츠활동에 참가하려는 경향이 높다는 것으로 사료된다. 사교지향과 개발지향요인은 30대 참여자들이 가장 높게 나타났는데 이는 사회생활에서 중추적인 역할을 하는 연령계층으로 사회생활 하는 것과 못지않게 스포츠활동을 통해 형성되는 대인관계도 중

요하게 생각하고 있으며 스포츠활동에 참여함으로써 자신을 개발하려는 의욕이 강하게 나타나는 결과라고 해석할 수 있다. 마지막으로 건강지향요인에서는 20대 참여자가 가장 높은 점수를 보였는데, 이는 요즘 젊은 여성일수록 몸에 관심을 많이 가지면서 나이트 여성 못지않게 건강을 중요하게 생각하고 있다고 해석할 수 있다. 이러한 연구결과는 연령이 많을수록 참여동기 요인에 높게 나타난다고 보고한 이지환(2004), 김진국(2003)의 연구결과가 본 연구를 뒷받침해주고 있고, 연령에 따라서 가정지향, 사교지향, 건강지향 요인에서 유의한 영향을 미친다고 보고한 진종현(1999), 사교 동기와 활동성 동기 요인에서 높게 나타난 노영욱(2002)의 결과가 어느 정도 본 연구를 지지해주고 있다.

수입에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과, 가정지향요인만이 수입에 따라 유의한 차이를 보였다. 이는 수입이 많을수록 삶의 여유가 생겨 스포츠활동을 가족과 함께 참여한다고 해석할 수 있는데 참여 동기의 유형 분류는 다르지만 박상규(2001)의 연구에서 가족과 함께 휴식적 요인으로 참여한다는 결과와 일맥상통한다고 할 수 있다.

학력에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과, 가정지향과 건강지향 요인에 유의한 차이를 보였으며, 직업에 따라서는 가정지향, 취미지향요인에 유의한 차이를 보였다. 이는 사회생활을 하면서 바쁜 직업여성보다 가정에 있는 주부들이 가족과 함께 여가시간을 활용하기 위해 스포츠활동에 참여한다고 사료된다.

결혼여부에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이는 가정지향, 사교지향, 건강지향요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 기혼여성이 미혼여성보다 높은 평균 점수를 보였는데, 이는 가정을 우선적으로 생각하는 기혼여성들이 스포츠활동을 가족과 함께 건강을 생각하며 참여한다고 할 수 있으며 스포츠활동을 통해 대인 관계의 폭을 좀더 넓히기 위한 수단으로 생각하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 이는 이지환(2004), 김형룡(2004)의 연구결과와 일치하고 있다.

이상의 연구결과를 종합해볼 때 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 첫째로 가정지향요인에서는 연령증가에 따라, 수입이 많을수록, 학력, 직업·기혼여성에 따라 차이를 보였다. 둘째로 사교지향요인에서는 연령에 따라서 30대이상 참여자들이 20대참여자보다, 기혼여성

따라 유의한 차이를 보이고 있으나, 수입과 학력, 직업유무에 따른 차이는 없는 것으로 나타났다. 셋째로 개발지향요인은 연령에 따라서 30대 참여자들에 따라서 유의한 차이가 나타났고, 수입, 학력, 직업유무, 결혼여부에 따라서는 차이가 없었다. 넷째로 취미지향요인에서는 직업에만 유의한 차이를 보였으며, 연령, 학력, 수입, 결혼여부에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 마지막으로 건강지향요인에서는 연령, 학력, 결혼여부에 따라 유의한 차이가 있었으며, 수입, 직업유무에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

2) 인구사회학적 특성에 따른 자아실현의 차이

연령에 따른 자아실현 차이를 분석한 결과, 인간성, 관계성, 자율성요인에 유의한 차이를 보였으며, 연령이 증가할수록 인간성, 관계성, 자율성요인에 높은 점수를 보였다. 이는 연령이 많을수록 스스로 스포츠 활동에 참가하려는 의욕이 강하게 나타난다고 할 수 있으며, 연령증가에 따라 상대방을 배려하고 이해하며 감싸주려고 하는 경향이 높으며, 타인과의 관계를 중요하게 인식하고 있는 것으로 사료된다. 이러한 결과는 성인여성의 여가 무용 활동을 통해 자기 성취감이 높다고 보고한 노해진(2001)의 연구와 일맥상통한다고 할 수 있다.

수입에 따른 자아실현 차이를 분석한 결과, 수입이 많을수록 인간성, 자율성요인에서 유의한 차이를 보였고, 다른 요인에서는 수입에 따라 유의한 차이가 없었다. 이는 수입이 많을수록 환경과 조건에 얽매이지 않고 어떠한 스포츠활동이라도 본인이 원하면 참여할 수 있다고 해석할 수 있다. 이러한 결과는 수입이 많을수록 자발성 요인에서 유의한 차이가 있다고 보고한 임준택(2003)의 연구가 이를 뒷받침해주고 있다.

학력에 따른 자아실현 차이를 분석한 결과, 자아실현은 학력에 따라 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 고졸집단과 대졸집단이 비슷한 점수를 보였다는 김정희(1999)의 연구와 일치하고 있다. 반면 노해진(2001)의 학력이 높을수록 자기성취감에 유의한 영향을 미친다고 보고한 결과와 상반되는데 이는 교육을 많이 받은 여성일수록 자신을 위해 좀더 무언가를 이루려고 하는 경향이 높게 나타나기 때문이라고 사료

된다.

직업에 따른 자아실현 차이를 분석한 결과, 자아실현 요인 중 인간성, 자율성 요인이 주부들에게 통계적으로 유의한 차이가 나타났는데 이는 주부가 직업을 가진 여성보다 인간성요인에 유의한 차이가 있다고 보고한 임준택(2003)의 연구가 이를 지지해 주고 있으며 김혜영(2003)의 직업여성이 자율성 요인에 가장 높게 나타났다고 보고한 연구결과와 일치하고 있다.

결혼여부에 따른 자아실현 차이를 분석한 결과, 자아실현 요인 중 표현성요인을 제외한 다른 요인에 유의한 차이를 보였으며, 유의한 차이를 보인 요인모두 기혼 여성이 미혼여성보다 높은 평균점수를 보이고 있다.

이상의 연구결과를 종합해볼 때 인구사회학적 특성에 따른 자아실현은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 인간성 요인에서는 연령, 수입, 직업에 따라서 유의한 차이를 보였으며, 관계성요인은 연령, 결혼여부에서만 유의한 차이를 보였다. 자율성요인에서는 직업유무, 결혼여부에만 차이가 나타났으며, 표현성요인에서는 유의한 차이가 보이지 않았다.



2. 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 차이

욕구와 수준이 날로 증가하면서 사람들은 적극적이고 능동적인 스포츠활동을 통해 일상생활에서 느끼는 스트레스 해소는 물론 삶을 여유 있고 풍요롭게 하여 자신감을 획득 하고 있다. 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기의 차이를 분석한 결과, 배드민턴여가 활동은 가정지향과 사교지향 요인, 에어로빅여가 활동은 취미지향과 건강지향요인, 그리고 댄스스포츠여가활동은 개발지향동기수준이 높게 나타났다. 이처럼 성인여성들이 참여하는 여가활동유형에 따라서 스포츠활동 참여동기는 모든 요인에 유의한 차이를 보였는데, 이는 여성들이 스포츠활동을 통해 여가시간을 효과적으로 활용하며 가족과 함께 건강과 체력을 유지하기 위해 참여하고 있으며 이를 통해 적극적으로 대인관계의 폭을 넓히려하고, 기술습득과 향상으로 일상생활에서 느끼기 힘든 자신감을 얻기 위해 참여하는 것으로 사료된다. 이는 이지환(2004)의 에어로빅이 취미지향과 건강지향에 높은 수

준을 보였다는 연구와 일치하며, 김성수(2001)은 건강지향은 에어로빅, 사교지향과 개발지향은 테니스, 취미지향은 수영, 가정지향은 골프, 볼링으로 보고하고 있어 본 연구 결과를 어느 정도 지지하고 있다. 한편 여가활동유형에 따른 자아실현 차이를 분석한 결과, 에어로빅 여가활동이 표현성과 인간성요인에 유의한 차이를 보였는데 이는 에어로빅여가활동처럼 음악에 맞춰 자신을 표현할 수 있는 여가 활동을 함으로써 자신의 능력은 물론 감정이나 욕구를 더욱 솔직히 표현할 수 있게 되고, 신체접촉을 통해 대인관계의 이해의 폭도 높이 올라가는 것으로 해석할 수 있다.

3. 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계

일반적으로 스포츠참여와 자아실현의 관계에 관한 연구를 살펴보면 스포츠참가를 통해 건강, 기쁨, 만족과 같은 행복을 느끼게 해주며, 정서발달은 물론 성격변화, 사회성을 길러주며 자아실현에 긍정적인 변화를 주는 수단이 되는 것으로 알려져 있다. 이는 김재운(2003)과, 김영미(2000)의 스포츠형 여가활동 참가와 무용참가가 자아실현에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고한 연구결과와 일치하고 있다. 이처럼 신체를 움직이는 활동은 여가시간을 효율적으로 활용하기 위해, 새로운 사람들과 만나기 위해, 운동 후의 상쾌한 기분을 느끼기 위해, 체력 및 건강을 유지하기 위해 스포츠활동에 참여하고 있으며, 이를 통해 능동적이고 활동적인 삶을 수행하게 할 뿐만 아니라, 최고욕구인 자아실현을 이루고, 일상생활에서 오는 스트레스를 해소하고 삶의 질을 향상시키는데 결정적인 요인으로 작용하고 있다. 이런 이유로 많은 사람들은 스포츠활동을 통해 건강, 기쁨, 만족, 행복을 얻고 있으며 스포츠활동은 자신의 가능성을 실현하는 공간으로 자리매김하고 있다. 이런 맥락으로 윤여경(1996)은 신체활동을 통해 정신건강과 자아실현에 긍정적으로 영향을 미친다고 보고하였으며, 노해진(2001)의 여가무용활동이 자기 성취감에 부분적으로 영향을 미쳤다는 연구결과는 본 연구와 어느 정도 일치하고 있다. 한편, 김홍석(1999)은 청소년을 대상으로 연구한 무도수련과 자아실현과의 관계에서 무도수련을 신체수련의 교육적인 차원으로 해석하면서 무도수련을 통해 청소년

을 바람직한 사회인으로 양성하는데 있어 무도수련의 중요성을 해석하고 있으며 자아실현에도 부분적으로 영향을 미치고 있다고 하였다. 김영미(2000)의 무용참가와 자아실현관계에서 참여동기 분류는 다르지만 무용 참여동기에서 외재적동기, 내재적동기중 동일시동기가 자아실현에 영향을 미친다는 연구결과와 김재운(2003) 스포츠형 여가활동과 자아실현과의 관계를 분석한 연구에서도 스포츠형 여가활동이 자아실현에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 따라서 스포츠활동은 일상생활에서의 자신감과 표현성, 조절력을 높이고 자아를 실현하는 매개체가 되며 흥미와 욕구충족을 시켜줄 뿐만 아니라 건강과 체력향상은 물론 자신의 성격 변화를 통해 원만한 대인관계를 형성할 수 있게 한다. 그리고 건전한 여가활동과 자발적이고 능동적인 신체활동의 지속적인 참여는 삶의 질을 높이는 중요한 요소이며 자아의 만족과 자신감을 획득함과 동시에 자아실현을 이룰 수 있음을 시사해 주고 있다.



VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 성인여성 중 스포츠활동 참여자의 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 파악하는 데에 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 차이, 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현 차이, 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 분석하였다.

조사대상은 제주도내 스포츠 활동에 참여하고 있는 성인여성을 비확률적 표집 방법 중 유목적표집방법을 이용하여 표집하였다. 설문조사에 참가한 인원은 452명이었으나 실제분석에 사용된 표본수는 75명을 제외한 총 377명이다.

자료 수집을 위한 측정도구는 『스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계분석』 설문지이다. 본 연구에서의 스포츠활동 참여동기는 Iso-Ahola & Allen(1982), 이철화(1995)가 제시한 참여동기 척도와 자아실현은 Shostrom(1963)이 개발 제작한 personal Orientation Inventory(POI)와 설기문(1995)의 자아실현 검사의 이해와 활용, 김영미(2000), 임준택(2002), 김재운(2003)등 자아실현과 관련된 선행연구들의 설문지 문항을 참고하여 설문지를 제작하였다.

본 조사를 통해 수집된 자료를 분석하기 위하여 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 척도 구성의 요인타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 요인분석을 실시하였으며, 인구사회학적 특성에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현의 차이, 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기와 자아실현 차이를 알아보기 위해 일원분산분석(one-way-ANOVA), 사후검증으로 scheff'e 검증을 실시하였다. 또한 스포츠활동 참여 동기와 자아실현간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계(correlation)분석과 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

이와 같은 연구방법과 절차에 따라 자료 분석을 통하여 얻어진 연구결과는 다

음과 같다.

- 1) 인구사회학적 변인에 따른 스포츠활동 참여동기, 자아실현의 차이를 분석한 결과 스포츠활동 참여동기에 따른 차이에서 연령에 따라서는 가정지향, 사교지향, 개발지향, 건강지향요인에 유의한 차이를 보였고, 수입과 직업, 결혼여부에 따라서는 가정지향요인에서만 유의한 차이가 나타났으나, 학력에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 자아실현에 따른 차이는 연령과 결혼여부에 따라서 자율성, 관계성요인에 차이를 보였고, 수입에 따라서는 자율성요인에만 차이가 나타났다. 학력에 따라서는 유의한 차이가 없었고, 직업에 따라서는 인간성요인에만 차이를 보였다.
- 2) 여가활동유형에 따른 스포츠활동 참여동기는 모든 요인에 차이를 보였고 자아실현에는 인간성, 자율성요인에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.
- 3) 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계에 대해 상관분석한 결과 취미지향과 인간성요인이 매우 높은 정적상관을 보였으며, 가정지향, 취미지향, 건강지향요인이 자아실현에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 성인여성의 스포츠활동에 참여하는 참여동기와 자아실현간의 관계를 분석함으로써 자아실현을 경험하는데 스포츠활동이 중요한 요인임을 알 수 있게 하는 것에 본 연구의 목적이 있었다.

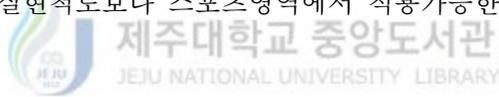
본 연구에서 제시된 바와 같이 스포츠활동 참여동기와 자아실현과의 관계는 부분적으로 관계를 보이고 있기 때문에 향후 그와 관련된 부수적 연구들을 제기함으로써 지속적인 후속 연구를 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상자들은 현재 스포츠활동에 참여하고 있는 성인여성들로

스포츠활동에 관심을 가지고 있는 사람들이었으나 후속 연구에서는 스포츠에 참여하는 여성뿐만 아니라 스포츠활동에 참여하지 않은 여성과 장애여성, 농·어촌 여성 등 소외계층을 대상으로 설정하여 조사, 분석이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 여성들이 스포츠활동 참여동기와 자아실현간의 관계를 살펴보았기 때문에 향후에는 다양한 변인들을 투입하여 여성들의 심리적 혜택과 관련된 연구들이 이루어져야 될 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서 사용한 자아실현 척도의 신뢰도가 낮게 나타났고, 요인분석과 신뢰도를 검증한 결과 문장손실이 많았다. 이는 스포츠 심리학적인 자아실현문항이 아니고 일반적인 성격측면에서의 자아실현에 관한 문항으로 조사하였기 때문으로 보아진다. 따라서 향후에는 일반적인 성격을 묻는 자아실현척도보다 스포츠영역에서 적용가능한 자아실현척도 개발이 요구된다.



참 고 문 헌

- 강정숙(1991). 도시주부의 사회계층별 스포츠활동에 관한 연구. 동아대학교 대학원.
- 김경식(1996). 대도시 노인의 생활체육참가와 여가만족 및 생활만족과의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김규석(1987). 운동선수와 일반학생과의 자아실현도에 관한 비교분석. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원
- 김나미(1997). 청소년 생활체육참여와 참여동기 및 참여만족도의 관계. -스노우보드 참여자 중심으로. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 사회복지대학원.
- 김상철, 이병익, 윤상화(1996). 현대 무도론 연구. 경기도: 용인대 무도연구소지.
- 김성수(2001). 성인의 스포츠 참여와 생활 만족도. 미간행 석사학위 논문, 학국교원대학교 대학원
- 김영미(2000). 무용참가와 자아실현의 관계. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김재운(2003). 교사의 스포츠형 여가활동 참가와 교직스트레스, 교직만족 및 자아실현의 관계. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김정희(1999). 주부의 스포츠활동 참여동기와 효과에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김정숙(1994). 스트레스 대처 훈련이 여고생의 불안감소 및 자아실현 경향성에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김준자(1999). 스포츠 활동이 자아실현에 미치는 효과분석에 관한 연구. 미간행석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김중섭(1993). 공병장교의 자기실현도 및 자아실현성에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 경남대학교 경영대학원
- 김진국(2003). 스키장 동계리조트 이용자의 참여동기와 만족도. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 김차용, 이철화(1995). 도시 기혼여성의 스포츠 참여종목과 참여 동기의 대응분석 **한국사회체육학회지** 4(1)193-206.
- 김홍석(1999). 청소년의 무도수련과 자아효능감, 스트레스 및 자아실현의 관계. 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 김홍설(1992). 가족이 운동선수 역할 사회화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김형룡(2004). 레저스포츠 참여 동기 및 제약과 재미의 관계. 박사학위 논문, 국민

대학교 대학원.

김혜영(2003). 모험스포츠 참여에 따른 스포츠사회화에 관한 연구 -동호인을 중심으로
미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

노영욱(2002). 성인스쿼시 참가자의 참여동기에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 인제
대학교 교육대학원.

노해진(2001). 성인여성의 여가무용활동을 통한 자기성취감에 관한 연구. 미간행
석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원 .

류정무, 이강현(1990). 스포츠 심리학. 서울: 믿음사.

박상규(2001). 레저스포츠의 참여 동기에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 전남대
학교 대학원.

박순양(1985). 자아실현변화에 관련되는 변인에 관한 연구, 미간행 석사학위논문,
전북대학교 대학원.

석경은(2003). 중학생들의 스포츠 활동참가가 자아실현에 미치는 영향. 미간행 석
사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

설기문(1995). 자아실현 검사의 이해와 활용. 서울: 중앙적성출판사.

성창훈, 김병준(1997). 청소년 운동선수의 참가 동기 심층 분석.

한국 스포츠 심리학회지 7(1), 153-171.

오영훈(2003). 가정주부의 스포츠 여가활동 참여가 가정생활 만족도에 미치는 영향
미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.

양명환(1994). 대학생들의 신체활동 참여 동기에 관한 연구. **한국스포츠심리학지**.
제5권 제2호, 107-122.

윤여경(1996). 여가활동, 자아실현, 정신건강간의 관계 연구. 미간행 석사학위논문,
숙명여자대학교 대학원.

이광수(2003). 모험스포츠의 참가자의 참여 동기, 스포츠 몰입, 참여 후 행동과의
관계. 박사학위논문, 건국대학교 대학원.

이명진(1999). 여성의 생활체육 참여와 스포츠 태도에 관한 연구. 미간행 석사학
위논문, 이화여자대학교 대학원.

이지환(2004). 여성의 스포츠 참여 동기와 만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위
논문, 한국교원대학교 대학원.

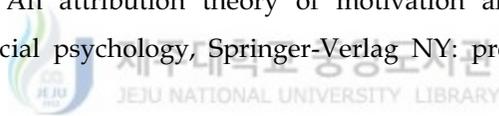
이종길(1992). 사회체육 활동과 생활만족의 관계. 박사학위논문, 서울대학교 대학
원

이재현, 최원오(1999). 소비자의 스포츠센터 경영에 관한 관심과 참여 동기에 관
한 연구. 스포츠과학연구소 논문집 제13집 419-427.

- 이철화(1995). 도시기혼여성의 스포츠활동 참여 동기와 만족도에 관한 연구. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이철화(2000). 성인남녀의 스포츠활동 참여 비교분석. **한국사회체육학회지**, Vol.13 No1, 303-319
- 이학준(2001). 스포츠 행복론. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 임궁옥(2002). 생활무용 참여자의 참여동기와 참여만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 임준택(2002). 익스트림 스포츠 매니아 수준과 인지된 자유감, 자기의식 및 자아실현의 관계. 박사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 원형중(1998). 성인근로자의 여가활동 참여 동기와 제약요인에 관한 기본 연구. **한국체육학회지**, 제37권 제2호, 369-386.
- 전병구(1988). 교사들의 자아실현 욕구와 직무만족과의 관계 연구. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 정명숙(2001). 태권도 선수들의 경기력 수준에 따른 몰입경험 및 자아실현의 관계. 미간행 석사학위논문 경희대학교 체육대학원
- 정범모(1997). 인간의 자아실현. 서울: 나남 출판사.
- 정용각(1997a). 여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각(1997b). 여가운동참가자의 스포츠 참여 동기에 의한 스포츠몰입행동의 분석. 제35회 한국체육학회지 학술발표회 논문집. 219-226.
- 정용각(1998). 여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기와 정서의 관계. 외대 논총 제19집, 부산외국어대학교.
- 정용각(1998). 여가운동참가자의 스포츠 참여 동기와 각성추구의 관계. **한국체육학회지**. Vol37, No14. 275-287.
- 조현숙(2004). 무용치료가 중년여성의 자아실현 및 신체움직임 변화에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 보건환경대학원.
- 주재일(2003). 헬스클럽 회원의 참여 동기가 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문 단국대학교 교육대학원.
- 진중현(1998). 사회계층과 스포츠 참여동기 및 생활만족도의 관계 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 채한승, 이종호(2001). 대학생의 생활체육수업 수강에 따른 참여 동기와 여가 몰입경험과의 관계. **교육논총** 제5집 217~233.
- 최송열(1993). 성인여성들의 스포츠 관심도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문,

- 서울대학교 대학원.
- 한태용(1998). 청소년의 스포츠참가와 사회성발달의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 한희정(2000). 볼링선수와 동호인의 볼링 참여 동기에 관한 분석. **한국체육학회지**, vol.14 No.1 395-410.
- 홍성령(1993). 교사들의 스포츠 참여 실태 및 태도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 황범찬(2001). 생활체육 참여 동기와 정서의 관계분석. 미간행 석사학위논문, 청주대학교 교육대학원.
- Bruno, F. J.(1983). Adjustment and personal growth,2nd Ed, New York: John Wiley & Sons.
- Deci, E. L & Ryan, R. M.(1985a). The general causality orientations scale Self-determination on personaty Journal of Research in personality, 19,109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum Press.
- Freeman, W.(1987). physical education and sport in a changing society. New York : Macmillan.
- Goldstein, K.(1939). The organism, New york: American Book Company.
- Iso-Ahola,S. E. & J.R. Allen.(1982) The dynamics of leisure motivation : The effects of outcome on leisure needs, Research Quarterly for Exercise and sport 53(2) : 141-149
- Jackson & Burton(1989). motivation for leisure in Mapping the post Charting be Future. Venture Pusblishing, INC.
- Maslow, A . H. (1954). Motivation to Personality. New York: Van Nostrand
- Maslow, A . H. (1968). Toward a Psychology of Being. New York : Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1974). Toward a psychology of being. New York : D. Van. Nostrand company.
- Mcauly, E, LSD, E.T(1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis.

- Research Quarterly for Exercise and Sport, 60, 48-58.
- shostrom, E. L.(1963). personal orientation Inventory. sam Diego, Californii
EDITS.
- Shostrom, E. L.(1964). An inventory for measurement of self-actualization.
Educational and psychological Measurement, 24(2), 207-218.
- Ryan, R., & Connell, J. (1989). Perceived locus of causality and
internalization: Examining reasons for action in two domains. *Journal of
personality and Social psychology*, 57, 749-764.
- Rosers, C, R.(1963). Actualizing tendency in relation to motivates and to
consciousness. In M. R. Jones(Ed), *Nebraska Symposium on
Motivation*,2. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Vallerand & Bissonnett, R(1992). Intrinsic,extrinsic, an motivational sysle as
predictors of bshavior:A prospective study, *journal of pesonality and
Social Psychology*, 60. 599-620.
- Weniner, B(1986). An attribution theory of motivation and emotion. Springer
Reries in social psychology, Springer-Verlag NY: prentice-Hall.



<Abstract>

**An analysis for the relationship between Women's Self-actualization
and their Motivation for participating in Sport activities**

Song, Ji-Hyung

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

Supervised by Professor Iim Sang - Yong

The Purpose of this study was to analyzing the relationships sport participation Motivation and Self-Actualization of adult Women's

This researcher's subjects are 452 adult women in Ju-Je Island who is participating in sports activity, which has been researched by the purposed driven sampling method among the non-probability sampling one but actually 377 people are used for the real analysis.

The applied statistical method for the analysis of the collected data were factor analysis, one-way ANOVA, Scheffe multiple range test, correlation analysis, and multiple regression analysis.

Major findings from the analysis are as follows :

1, there is attentive difference according to the population sociological characteristic between the participation motivation in spots activity and self-achievement. The participation motivation in sports activity varies from ages, which makes attentive difference to family, socialization, self-development and health-intended factors. Income, jobs and marital status are effective for only family - intended factor and there is no significant

difference according to education. The difference derived from self-achievement is decided by ages and marital status, which shows attentive difference to only autonomy and relationship and income is effective for only autonomy.

2. according to the type of leisure activity ,which makes participation motivation in sports activity show attentive difference to all the factors, and self achievement are effective for nature of man and expression factor in statistic

3. the result of the analysis between participation motivation in sports activity and self-achievement shows a high correlation with pleasure-intended and nature of man. And then the result of the regression analysis shows that family-intended, pleasure-intended and health-intended factors are very effective for the self - achievement.



* A thesis submitted to the Committee of the Graduate of Education. Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in 2006. 8

부 록

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 귀하의 여가활동 참여와 관련된 의견을 수렴하여 보다 나은 여가생활을 구축하는데 필요한 기초 자료로 활용하고자 합니다.

귀하께서 작성하신 내용은 연구 목적 외엔 어떠한 다른 용도로 사용되지 않으며, 통계적인 자료처리에만 이용됩니다.

설문내용에는 옳고, 그른 답이 없으므로 귀하께서 느끼는 대로 솔직하게 답변해 주시면 됩니다.

다소 시간이 걸리더라도 연구의 취지를 이해하시고 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시면 감사하겠습니다.

귀하의 건강과 발전을 진심으로 기원합니다.



2005년 11월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 석사과정 송 지 형
지도교수 임 상 용

I. 귀하께서 현재 참여하고 있는 여가활동에 관련된 질문입니다.

해당되는 내용에 "√" 해 주십시오

1. 귀하가 현재 활동하고 있는 **스포츠(여가활동)**는?
① 요가 ② 댄스스포츠 ③ 배드민턴 ④ 에어로빅 ⑤ 기타()
2. 귀하가 여가활동에 **참가한 기간**은 얼마나 됩니까?
① 6개월이하 ② 6개월이상~1년미만 ③ 1년이상~2년미만
④ 2년이상~3년미만 ⑤ 3년이상
3. 귀하의 1일 스포츠(여가활동)시간은 몇 **시간 정도** 됩니까?
① 30분 ② 1시간 ③ 1시간 30분 ④ 2시간 ⑤ 2시간 30분이상
4. 귀하의 스포츠(여가활동)을 주당 **몇 일 정도** 연습하고 있습니까?
① 매일 ② 주당 4~5일 ③ 주당3일 ④ 주당2일 ⑤ 주당1일

II. 다음은 귀하의 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 해당되는 내용에 “√” 해 주십시오

1. 귀하의 연령은?

- ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대 이후

2. 귀하의 결혼 유·무는?

- ① 기혼 ② 미혼

3. 귀하의 직업은?

- ① 주부
② 농업종사자(자영농, 과수업, 농장운영 등)
③ 단순노무 종사자(일용근로자, 경비, 청소원, 택배배달 등)
④ 서비스종사자(간병인, 요리사, 약사보조원, 이·미용사, 피부관리사, 예식종 사자 등)
⑤ 자영업자(본인과 가족이 함께 가게를 운영 등)
⑥ 판매종사자(도소매상, 부동산 중개업, 통신판매종사자 등)
⑦ 사무종사자(회사원, 은행원, 비서, 항공운송사무원, 우편물 분류사무원 등)
⑧ 기술공, 전문분야(간호사, 치과위생사, 안경사, 학원 강사, 보육사, 보험설계사 등)
⑨ 전문직(의사, 변호사, 초·중등교사, 교수, 경영인, 언론인)
⑩ 학생
⑪ 기타()

4. 귀하의 학력은?

- ① 초졸 ② 중졸 ③ 고졸 ④ 대졸 ⑤ 대학원졸

5. 귀하의 가계 총수입은?

- ① 150만원미만 ② 150~200만원미만 ③ 200~250만원미만
④ 250~300만원미만 ⑤ 300만원이상

Ⅲ. 다음은 귀하께서 여가활동에 참여하게 된 동기에 관한 질문입니다. 귀하께서 가장 동의하는 번호에 “√”해 주십시오.

문	항	전혀 아니다.	아니다	보통 이다.	그렇다.	매우 그렇다.
1.	기분 전환을 위해서	1	2	3	4	5
2.	비만을 예방하기 위해서	1	2	3	4	5
3.	운동을 통해 사람들과 쉽게 사귄 수 있기 때문에	1	2	3	4	5
4.	일상생활 에서오는 스트레스 해소를 위해서	1	2	3	4	5
5.	다른 사람들 보다 운동을 더 잘 하기 위해서	1	2	3	4	5
6.	가족의 화합을 위해서	1	2	3	4	5
7.	다른 사람들과 친해지기 위해서	1	2	3	4	5
8.	여가시간에 가족들과 함께 운동을 하기 위해서	1	2	3	4	5
9.	운동을 하고 나면 기분이 상쾌해지기 때문에	1	2	3	4	5
10.	체력 및 건강증진을 위해서	1	2	3	4	5
11.	가족과함께운동을하면서서로를이해하는데도움이 되기 때문에	1	2	3	4	5
12.	좋아하는 운동 기술을 배우기 위해서	1	2	3	4	5
13.	운동부족을 느껴서	1	2	3	4	5
14.	운동을 하는 것이 즐거워서	1	2	3	4	5
15.	가족들이 운동을 좋아하기 때문에	1	2	3	4	5
16.	운동을 마친 후 동료들과 대화를 나눌 수 있기 때문에	1	2	3	4	5
17.	기술 향상에 따른 기쁨 때문에	1	2	3	4	5
18.	이웃과의 친목을 도모하기 위해서	1	2	3	4	5
19.	여가시간을 효과적으로 활용하기 위해서	1	2	3	4	5
20.	자신의 능력을 향상시키기 위해서	1	2	3	4	5

IV. 다음문항은 귀하께서 자신에 대하여 어떻게 생각하고 있는가를 알아보기 위한 문항입니다. 귀하께서 가장 동의하는 번호에 “√”해 주십시오.

문항	전혀 아니다.	아니다	보통 이다.	그렇다.	매우 그렇다.
1. 사람은 근본적으로 선하다.	1	2	3	4	5
2. 나는 일종의 황홀감이나 희열감 같은 행복한 순간을 느껴본 적이 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 내가 아는 모든 사람을 좋아한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 나의 생각을 솔직하게 주장할 수 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 가끔 혼자 있고 싶을 때가 있다.	1	2	3	4	5
6. 나는 다른 사람들과 대화 할 때 남의 의견을 존중한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 기분이 좋지 않을 때면 가끔 화를 낸다.	1	2	3	4	5
8. 사소한 것에 대한 욕심은 자연스러운 현상이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 대인 관계에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 가끔 몹시 화가 나서 과격해질 때가 있다.	1	2	3	4	5
11. 나는 남에게 도움을 줄 때 어떠한 보답을 바라지 않는다.	1	2	3	4	5
12. 나는 누가 시키기 전에 알아서 행동한다.	1	2	3	4	5
13. 인간은 원래 협동적인 동물이다.	1	2	3	4	5
14. 나는 내친구들 사이에서 내 약점이 드러나는 것이 아무렇지 않다.	1	2	3	4	5
15. 나는 보통 무슨 일이든 내 스스로 혼자서 한다.	1	2	3	4	5
16. 인간은 선과 악의 양면성을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
17. 아무리 그렇지 않으려고 노력해도 내 감정이 상할 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
18. 나는 생활이 아주 완전하고 만족스럽게 느껴졌던 경험이 있다.	1	2	3	4	5
19. 나는 자율적으로 행동한다.	1	2	3	4	5
20. 인간은 본래부터 선하다고 믿을 수 있는 존재라고 생각한다.	1	2	3	4	5

「귀중한 시간 내주셔서 감사합니다.」

감사의 글

처음 대학원에 입학했을 당시 열심히 하겠다는 마음으로 임했지만 지금 와서 생각해 보면 열심히 하지 못한 것이 후회가 됩니다.

너무나도 불품없는 저에게 진심으로 자신을 볼 수 있도록 깨닫게 해주시고 항상 인간이 먼저 되어야 한다는 인생의 중요한 가르침과 학문, 아낌없는 격려로 논문이 완성되기까지 세심한 지도를 해주신 임상용 교수님 진심으로 감사드립니다.

또한, 좋은 논문이 될 수 있도록 바쁘신 대도 열과 성의를 다하여 일일이 검토하고 지도 하여주신 양명환 교수님, 이세형 교수님을 비롯한 체육학과 교수님들께도 감사드립니다. 그리고 이 연구를 수행하는 동안 많은 도움을 주신 김덕진 선생님, 박병훈 조교선생님께도 진심으로 고맙다는 말 전하고 싶습니다.

끝으로 오늘이 있기까지 말성만 피우고 힘들때 용기를 줬던 저의 식구들 모두에게 감사드립니다. 인생의 가르침으로 주신 모든 분들께 감사하다는 말을 전하고 세상에 꼭 필요한 사람이 되겠습니다.



2006년 8월