



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

수영 프로그램 참가자의 자기결정동기가
심리적 웰빙에 미치는 영향



제주대학교 교육대학원

체육교육전공

김종수

2009년 8월

水泳 프로그램 參加者의 自己決定動機가 心理的 웰빙에 미치는 影向

指導教授 李世衡

金宗綉

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

2009年 8月

金宗綉의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

심사위원장 _____ ①

위 원 _____ ①

위 원 _____ ①

濟州大學校 教育大學院

2009年 8月

<국문초록>

수영 프로그램 참가자의 자기결정동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향

김 종 수

제주대학교 교육대학원 체육교육전공
지도교수 이 세 형

본 연구의 목적은 수영 프로그램에 참여하는 동호인을 대상으로 수영에 참여하는 정도에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이를 알아보고, 일반적인 스포츠 활동 참여 상황에서의 자기결정 동기, 심리적 웰빙 간의 인과관계를 규명하는데 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 연구대상은 2008년 현재 제주특별자치도 생활체육협의회에 등록된 수영 동호회 및 도내 수영장에서 수영 활동을 하고 있는 성인 남녀 20세 이상의 수영동호인 800명을 무선표집 하였다. 설문조사에 응답한 인원은 800명이었으나, 실제 분석에 사용된 표본 수는 수집된 자료 중에서 이중으로 기입하거나 응답 내용이 불성실한 것으로 판단되는 68명을 제외한 총 732명이다. 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계기법은 일원 분산분석(One-Way ANOVA), Scheff'e 검증, Pearson 상관관계분석 및 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

이와 같은 연구방법과 절차에 따른 자료분석을 통한 연구결과는 다음과 같다

1. 성별에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 몰입에서 유의한 차이가 나타났다.
2. 연령에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 자아실현에서 유의한 차이가 나타났다.
3. 학력에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 자아실현에서 유의한 차이가 나타났다.

4. 경력에 따른 자기결정 동기에서는 무동기에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 즐거움과 몰입에서 유의한 차이가 나타났다.
5. 빈도에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 즐거움, 자아실현, 몰입에서 유의한 차이가 나타났다.
6. 자기결정 동기와 심리적 웰빙간의 상관관계에서는 즐거움은 내재적 동기, 확인적 조절에서 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 무동기에서는 유의수준 .01에서 부(-)-적인상관을 보였다. 외적조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였다. 자아실현은 확인적 조절에서 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였다. 몰입은 내재적 동기와 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 내압적 조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였다. 유능감은 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 무동기는 유의수준 .01에서 부(-)-적인상관을 보였다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구의 가설	4
4. 연구의 변인	4
II. 이론적 배경	5
1. 자기결정 동기	5
1) 자기결정이론	5
2) 동기의 개념	6
3) 내재적동기	7
4) 외재적동기	8
5) 무동기	9
2. 심리적 웰빙	10
1) 심리적 웰빙의 개념	10
2) 신체활동과 웰빙	12
3) 심리적 웰빙의 선행연구	13
3. 선행연구의 고찰	14
1) 자기결정 동기	14
2) 심리적 웰빙	15
3) 자기결정 동기와 심리적 웰빙	16
III. 연구방법	19
1. 연구 대상	19
2. 측정도구	20
3. 연구절차	21
4. 자료처리 및 분석	22
IV. 연구결과	24
1. 측정도구의 요인분석결과	23
2. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이	28

3. 참여빈도 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이	31
4. 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 관계 분석	32
V. 논의	35
1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이	36
2. 참여빈도 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이	37
3. 자기결정 동기와 심리적 웰빙 간의 관계 분석	38
VI. 결론 및 제언	39
참고문헌	41
Abstract	49
부록(설문지)	51

표 차례

표 1. 연구대상의 일반적 특성	19
표 2. 설문지의 구성 내용과 문항	20
표 3. 자기결정 동기 탐색적 요인분석	24
표 4. 심리적 웰빙 탐색적 요인분석	26
표 5. 성별에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙 차이	28
표 6-1. 연령에 따른 자기결정 동기 차이	28
표 6-2. 연령에 따른 심리적 웰빙 차이	29
표 7-1. 학력에 따른 자기결정 동기 차이	29
표 7-2. 학력에 따른 심리적 웰빙 차이	30
표 8-1. 경력에 따른 자기결정 동기 차이	30
표 8-2. 경력에 따른 심리적 웰빙 차이	31
표 9-1. 빈도에 따른 자기결정 동기 차이	31
표 9-2. 빈도에 따른 심리적 웰빙 차이	32
표 10. 자기결정 동기와 심리적 웰빙의 상관관계	32
표 11. 자기결정 동기에 따른 심리적 웰빙의 관계에 대한 다중회귀분석결과	33

그림 차례

그림 1. 연구의 변인	4
그림 2. 본 연구의 경로도형	18
그림 3. 수영 프로그램 참가자의 참여동기, 심리적 웰빙 간의 관계에 관한 연구 절차	22
그림 4. 자기결정 동기, 심리적 웰빙 간의 경로도형	34

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 고도화된 기계문명 시대에 있어서 우리 인간은 현실사회로부터 차츰 소외되고 있으며, 아름다운 인간성마저 잃고 있다. 만일 우리가 참다운 인간성을 회복할 수 있는 기회가 있다면 그것은 각자의 여가시간과 여가활동에 기대할 수 밖에 없다. 국내 기업의 완전 주 5일 근무제 도입으로 인해, 개인의 삶의 질 향상을 중요한 부분으로 인식하기 때문에 여가시간의 건전하고 효과적인 활용은 일반대중이 직면하는 새로운 사회적 문제로 제기되고 있으며, 여가시간과 관련하여 현대인에게 있어서 스포츠는 고도산업 사회의 구성원에게 체력 및 건강증진의 신체적 차원뿐만 아니라 기분전환과 삶의 즐거움을 제공하여 주는 신선한 자극체로서의 역할을 수행하고 있다(이범수, 1994).

여가로서의 생활체육 및 스포츠 활동은 단순히 건강 유지 및 체력 단련의 차원을 초월하여 개인 삶의 질을 높여주고 여가 시간을 건전하게 활용하게 하는 효과적인 방법으로 인정되어 신체 활동적 레크리에이션 영역으로서의 오락적 기능 및 사회적 기능을 수행하고 있다(최종성, 2004). 특히 최근 사회적으로 웰빙(well-being)에 대한 관심이 증대되면서, 웰빙이란 용어는 웰빙 의류, 식품, 주택 등 의·식·주생활 전반에 확산되었을 뿐만 아니라 우리 사회에서 하나의 생활문화로 자리 잡게 되면서 스포츠는 신체적인 건강뿐만 아니라 참여로 인해 파생되는 심리적인 건강과 삶을 더욱 윤택하게 하기 위한 즉 삶의 질을 높이는 수단으로 인간의 삶과 더욱 밀접한 관계를 지니게 되었다.

이러한 스포츠 참여에 있어 동기(motive)란 행동을 유발시키는 내적인 원동력으로 욕구충족과 관련된 운동행동을 이해하기 위한 매우 중요한 요인이다. 일반적으로 운동에 참여하게 되는 주요 동기로는 건강 증진, 체형유지, 체중조절, 또는 개인적 외모 개선, 기술학습, 심리적 행복, 즐거움과 재미 등이 확인되고 있다(양명환, 1999). 이렇듯 다양한 요인들이 신체활동, 운동에 참여하고 싶은 인간의 욕망과 기회에 영향을 미칠 수 있다.

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2000)에 따르면 내적, 외적 행동의 근원들이 상호 대립적인 것이 아니라 자율성(autonomy)이나 자기결정성(self-determination)의 연속선상에 있는 개념으로 제시하였다. 먼저 내재적 동기는 어떤 별개의 결과보다는 활동 고유의 즐거움과 만족을 위해서 활동에 참여하는 것을 말한다. 사람이 내재적으로 동기 유발되었을 때는 어떠한 외적 보상이 없이도 자발적으로 행동을 하게 된다.(Deci & Ryan, 1985, 2000). 반면에 외재적 동기(extrinsic motivation)는 활동 그 자체를 위해서 라기 보다는 외적인 보상을 획득하거나 부정적인 결과를 회피하기 위하여 활동에 참여하는 것을 말한다. 즉, 목적을 위한 하나의 수단으로 참여하는 다양한 행동들과 관련된다. 그들은 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라 상이한 4가지 유형의 외재적 동기들이 존재한다고 제안하였다.

내압적 조절(introjected regulation)은 특별한 행동에 참여하도록 자신들 스스로에게 부과한 압력에 의해서 조절되는 비교적 통제적인 행동을 말한다. 확인적 조절(identifid regulation)은 사람들이 건강을 위해서 운동을 하는 것과 같이 자기에게 개인적으로 가치 있거나 중요한 것으로 활동을 경험할 때 일어난다.

통합적 조절(integrated regulation)은 확인적 조절이 완전히 자기 자신 속으로 내면화되어 그들의 행동에서 더 큰 자율성을 경험할 수 있다. 이와 같이 상이한 동기의 유형은 스포츠를 포함한 다양한 분야에서 연구되어 지고 있다. 하지만 자기결정 동기→심리적 웰빙간의 인과관계를 규명한 연구는 미흡한 실정이다.

지금까지 많은 선행연구에서 운동을 지속하는 원인으로 내적인 즐거움 즉 심리적 웰빙이 중요한 요인으로 작용한다고 분석되어 왔는데 이러한 결과의 최근 선행연구들은(김소연, 2006; 김덕진, 양명환2006; 양명환, 김덕진; 2006; 송은주, 임수원, 김정자, 2006) 그리고 참여동기와 만족도의 선행연구는(박성구, 2008; 유영식, 2007; 박세윤, 2006; 엄대영, 2006; 이진우, 2006; 채홍석, 2004; 이한수, 2005; 유세현, 2004; 정용각, 1997)등이다. 이러한 결과들은 스포츠심리학 분야의 동기연구에서 내적동기가 운동참가에 큰 영향을 미친다는 일반적인 사실을 뒷받침하는 당연한 결과라 할 수 있을 것이다. 또한 개개인의 다양한 특성에 따라 운동에의 참가정도는 틀려질 것이나 '왜' 사람들이 운동에 참가하는지에 대한 것은 동기연구에서도 가장 중요한 주제의 하나이며 건강의 차원이나 심리적인 차원 그리고 앞으로 연구될 운동행동의 명확한 규명을 위해서도 밝혀져야 할 부분이다(Biddle, Fox, & Boucher, 2000).

한편 에우다이모니아(eudaimonia)라는 용어는 웰빙 연구에서 새로운 전문 용어로 철자, 발음뿐만 아니라 이해하기가 난해한 용어이지만(Deci & Ryan, 2008), 행복(happiness)과 자체와는 성질이 다른 개념으로 웰빙을 일컫는 말이기 때문에 가치가 있다. 즉, 진정한 행복은 단순한 쾌락적 행복이 아니라 가치 있는 삶 또는 진정한 자아(true self)와 일치하는 삶에서 얻어진다는 입장이다(김덕진·양명환, 2008).

Ryff(1989)는 개인이 행복하고 삶에 대한 만족 정도로 인간의 웰빙 이해하려는 주관적 웰빙에 비판을 가하면서 이론적 근거에 대해 반론을 제기하였다. 자아실현적 관점은 쾌락적 접근과 상당한 견해 차이를 보이는데 여기서 기본적인 가정은 웰빙이 단순히 행복(happiness)만을 의미하지 않는다는 것이다. 그것은 의미(meaning)와 자아실현(self-actualization)을 포함한다.

이와 같이 자아실현적 관점은 사람들이 가치가 있다고 생각하는 모든 결과들이 웰빙을 유발하지 않는다고 주장한다. 이것은 사람들이 쾌락적 즐거움을 느끼더라도, 어떤 결과들은 사람들에게 행복해하지 않을 수도 있으며, 불행을 초래할 수도 있다는 것이다. 따라서 자아실현 웰빙은 인간의 진정한 잠재력의 실현이라는 측면에서 심리적 웰빙으로 정의하고 있고(Ryan & Deci, 2001; Spangler & Palrecha, 2004). 하나의 가치이자 이상으로써 인간에게 삶의 의미와 방향을 제공해 줄 수 있다. 따라서 자기결정 동기는 심리적 웰빙에 행동지속과 같은 긍정적인 동기 결과는 외적 조절과 무동기와 같은 통제적 조절 보다 내재적 동기와 확인적 조절과 같은 자기결정성 동기와 높은 상관이 있는 것으로 보고되어지고 있다. 하지만 일반적 스포츠 상황에서의 연구가 미흡할 실정인어서 수영 프로그램 참가자의 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 관계를 규명하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 수영 프로그램에 참여하는 동호인을 대상으로 수영에 참여하는 정도에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이를 알아보고, 일반적인 스포츠 활동 참여 상황에서의 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 인과관계를 규명하는데 목적이 있다.

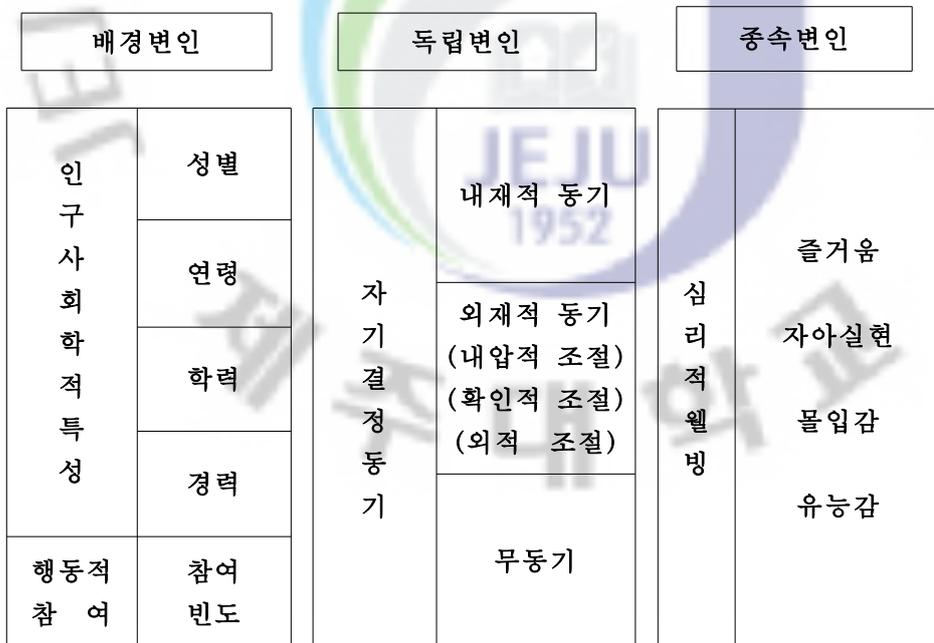
3. 연구가설

수영 동호인들의 자기결정 동기가 심리적 웰빙간의 관계를 분석하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정 하였다.

- 가설 1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙은 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 참여빈도 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙은 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 자기결정 동기는 참여 후 심리적 웰빙에 정(+), 부(-)의 관계 및 직접적인 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 변인

본 연구는 수영 참가자의 배경변인, 자기결정 동기를 독립변인으로 심리적 웰빙을 종속변인으로 설정하였다. <그림1>과 같다.



<그림 1> 연구의 변인

Ⅱ. 이론적 배경

1. 자기결정 동기

1) 자기결정 이론(Self-Determination Theory)

행동을 유발시키는 힘의 근원이 개인내부에서 발생한다는 내재적 동기와 외부에서 오는 자극 때문에 행동을 하게 된다는 외재적 동기의 관계는 학자들에 따라 서로 도움을 주는 관계로 보거나 반대로 외재적 동기가 내재적인 동기에 해를 끼친다고 보는 두 가지 견해로 대립되어 왔다.

내재적 동기 분야에서 선구적인 역할을 해오고 있는 Deci와 Ryan(1985)은 내적 외적 행동의 근원들이 상호 대립적인 것이 아니라 자율성(autonomy) 또는 자기결정성(self-determination)의 연속선상에 있는 개념으로 제시하면 내재적 동기와 외재적 동기의 두 가지 동기유형의 경계가 분명하다는 기존의 기본적인 시각에 의문을 제기하고 있다. 이들은 지난 20여 년간 개인의 내재적 동기를 결정하는 요인으로 자기 결정성이라는 개념을 제시해 왔다(Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000). 개인이 얼마나 자신의 행위에 대한 통제나 조절을 할 수 있다고 느끼는가, 즉, 얼마나 자율성이 보장된다고 지각하느냐에 따라 내재적 동기의 정도가 결정된다는 것이 그들의 기본적 주장이다.

자기결정성(Self-Determination Theory : SDT)은 개인의 행동조절유형을 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도를 가지고 구분한다. 내재적 동기는 자율적 행위들의 원형으로 즉 개인이 내재적으로 동기화되면 그는 말 그대로 자기결정적이다. 반면 외재적으로 동기화된 행동은 통제적 즉 덜 자율적인 것이다. 자기결정성이론은 외재적 동기의 유형을 외적 동기가 내재화된 정도를 가지고 구분한다. 외적동기가 보다 더 충분히 내재화되고 자신과 통합 될수록 자율적 행동을 위한 기초가 될 것이라는 것을 시사한다.

Deci와 Ryan은 자기결정성 연속체를 따라서 상이한 지점에 여러 가지 형태의 동기들이 존재할 수 있다고 주장하였으며, 이 연속체는 자기결정 수준의 높

은 곳에서 낮은 곳으로 활주하고 있는데, 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 특별한 행동에 참여할 의지가 결여되어 있는 무동기로 이동한다.

무동기는 자기결정성 또는 행동조절의 의지가 전혀 없는 상태로 연속선상의 가장 왼편에 위치한다. 외적 조절, 내압적 조절, 확인적 조절, 통합적 조절 등 네 가지의 외재적 동기 중에서 대부분의 자기결정성 연구에 등장한 것은 외적, 내압적, 확인적 조절의 세가지이다. 내재적 동기는 ‘완벽한’ 자율성을 가진 동기로서 자기결정성의 연속선에서 가장 우측에 위치한다(박병기·이종욱·홍승표, 2005).

2) 동기의 개념

동기(motive)라는 용어는 라틴어의 ‘movere’에서 유래한 것으로 ‘움직이다’라는 의미를 지닌 심리학의 기본 개념 중의 하나이다. 일반적으로 동기란 유기체를 각성 시키고 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어가는 내적인 지향세력(요구, 욕구)이다. 인간의 성격에는 행동을 활성화시켜 일정한 방향을 조직화하는 어떠한 “힘”들이 존재하는데, 이러한 힘들은 추동(drive)이나 자극 요구(stimulus)와 같은 것일 수도 있으며, 본능(instincts)과 같은 것도 포함되어 있는데 이러한 힘들을 동기하고 한다(이광수, 2003).

Berelson과 Streiner(1964)는 동기란 “활성화(energizes) 시키거나 작동시켜, 움직이게 하는 내적상태”를 말하는데 이는 행동 목표 지향적으로 되게 하거나 목표를 위한 통로를 마련하는 것이라고 하였다. 또한 Atkinson(1958)은 동기란 “활동의 방향 강도 및 지속에 직접적인 영향을 미치고 한가지 이상의 효과로 나타내는 활동 경향성(action tendency)의 최종 강도가 초점이 되며 순간적 상태에서 동기목표는 사태에 따라서 정의된다”고 하였다(전종현, 1997). Sage(1977)는 동기는 ‘노력의 방향과 강도로 정의되며 노력의 방향(direction of effort)이란 어떤 사람의 특정상황이나 행동을 추구하고 거기로 다가가는지의 여부를 말한다.’고 하였으며, Ross(1987)는 개인이 목표를 향해 나아가도록 움직이게 하는 내적 심리상태’, Gellerman(1968)은 ‘일정한 목표를 지향하여 행위를 조정하고 에너지의 일부를 이들 목표 도달에 투입시키는 것이다’라고 하였다(노영욱, 2002)

이러한 의미로 볼 때 인간이 행동을 하도록 움직이게 하는 근원이 동기임을

알 수 있으며, 인간이 운동을 하고 싶다는 생각을 하게 되는 원동력은 생리적 욕구로서 활동의 욕구, 애정의 존경, 희구의 욕구, 자기실현의 욕구, 신기성의 욕구 등 여러 가지가 있다(이창기, 2003).

3) 내재적 동기(Intrinsic Motivation)

일반적으로 개인이 어떠한 외부적인 보상 없이 순수한 즐거움을 위해 능동적으로 활동에 참여하는 것을 내적으로 동기화가 되었다고 한다.

Csikszentmihalyi(1975)는 내재적 동기를 즐거움으로 정의하였고 Deci와 Ryan(1987)은 내재적 동기를 능력에 대한 개인의 내적 욕구와 자기결정으로 어떤 일에 자발적으로 참여하는 것이라고 하였다. Deci(1975)는 내적으로 동기화된 행동은 개인이 당면하고 있는 환경과의 관계 속에서 유능감과 자결성을 느끼려는 내적 욕구에 의하여 형성된다고 전제하고 내적동기는 스스로 선택한 활동에 의하여 생성된 즐거움이나 유능감을 경험하고, 외적인 강압 없이 스스로 환경을 지배하고, 환경에 효과를 지배하고, 환경에 효과를 미치려는 인간 본유의 욕구와 자기강화에 반영되고 볼 수 있다고 하였다. 스포츠에서의 내재적 동기에 대하여 Weiner(1986)는 어떤 보상을 받지 않고도 동기가 발생한다면 그것이 내재적 동기라고 하면서 순수한 즐거움과 흥미로 나타난다고 하였고 Harter(1981)는 어떤 것을 선호한다든지, 도전, 호기심, 또는 숙련이나 숙달하는 것으로 정의하였다. 따라서 스포츠 참여자는 그들의 스포츠에서 더 많은 것을 학습하고 흥미와 만족을 추구하거나 또는 그 자체의 행동을 함으로써 유능감이 향상되는 기쁨 때문에 스포츠에 참여하는 것을 내적으로 동기화 되었다고 할 수 있을 것이다(이광수, 2003).

일반적으로 내재적 동기는 단일개념으로 이해되고 있지만 Deci와 Ryan(1985)은 내재적 동기를 흥미와 즐거움, 유능감, 노력, 압박과 긴장 그리고 선택감의 5가지 요소로 구성되어 있다고 주장하였다. Vallerand, Pelletier, Blais, Senecal, & Vallieres(1992)는 내재적 동기를 분류함에 있어 새로운 개념적 틀을 제시하였다. 이에 따르면 내재적 동기는 지식획득의 동기, 성취의 동기, 자극체험의 동기의 3가지 형태로 분류된다는 것이다.

첫째, 지식획득의 동기는 새로운 무엇인가를 학습하며 이해하고, 탐색하면서

경험하는 즐거움이나 재미를 위해 행동하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 성취의 동기는 어떤 것에 도전하거나 무엇인가를 시도하였을 때 느끼는 기쁨이나 만족 때문에 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

셋째, 자극체험의 동기는 참여함으로써 경험할 수 있는 즐거움이나 쾌감과 같은 기분이 좋아지는 자극을 경험하기 위하여 활동에 참여하는 것이라 할 수 있다.

4) 외재적 동기(Extrinsic Motivation)

외재적 동기는 내재적 동기와는 반대로 활동 자체 추구를 위한 것이 아닌 결과의 수단으로 행동하려는 경향으로 어떤 동기가 목적의 수단으로 이용되거나 외부의 압력 또는 간섭으로 인해 행동이 나타나는 경우 외재적 동기에 의한 행동이라고 한다. 즉 외재적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적이나 내재적 동기가 아닌 것에서 요구되는 가치나 태도와 같은 행동이라 할 수 있다.

과거에는 외적으로 동기유발된 행동은 인간의 자아밖에 존재하는 외적인 힘에 의해 촉발되는 것으로 간주하였다(Deci, 1975). 그러나 Deci와 Ryan 그리고 공동 연구자들(Deci & Ryan, 1985; Ryan, Connell, & Grolnick, 1992; Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000)은 개인이 지각하는 상대적인 자율성 정도에 따라서 외재적 동기가 달라질 수 있으므로 자기조절의 정도에 따라 다양한 외재적 동기들이 존재한다고 제안하였다. 외재적 동기는 본질적으로 자기가 결정하지 않은 행동이라고 할 수 있으며 Deci와 Ryan(1985)은 이러한 외재적 동기도 외적 조절(external regulation), 내압적 조절(introjection regulation), 확인적 조절(identification regulation)로 분류할 수 있다고 하였다.

외적 조절은 외적보상 때문에 행동에 참여하는 전통적인 견해를 말한다. 예를 들어, 사회적 인정, 사회적 환경으로부터의 비난을 회피하기 위한 행동 또는 강압과 같은 외력에 조절되는 행동을 말한다. 내압적 조절 또는 흡수적 조절은 내면화된 자기조절(또는 자기통제)의 첫 단계를 말한다. 내적으로 통제하는 명령에 의해서 행동은 개시되고 조절된다. 예를 들어, 운동에 참여하지 않는 것에 대한 죄의식을 느끼거나 개인적 의무감(나는...해야만 한다)을 느끼기 때문에 운동에 참여하는 경우는 여기에 속한다. “나는...해야만 한다”와 같은 명령과 자기압력 메커니즘은 종종 이 동기 정위내에서 사용된다. 엄격한 의미에서 이러한 행동들

은 진정으로 자기 선택적이 아니고 특별한 행동에 참여하도록 자신 스스로에게 부과한 압력으로 인하여 나타난다. 확인적 조절은 개인적 발달을 위해서 가치 있고 또 중요하게 고려하는 행동에 참여하는 개인을 말한다. 확인적 조절에서 개인들은 행동을 중요한 것으로 판단하기 때문에 선택에 의해서 행동을 하게 된다. 사람들은 자신이 참여하는 활동을 가치 있게 보거나 일체감을 갖는다. 마지막으로 통합적 조절 또한 선택에 의해서 활동에 참여하는 것을 말한다. 그러나 이 단계에서 개인의 동기는 가치, 욕구와 같은 자아의 다른 측면과 조화를 이룬다. 그러므로 활동에 참여하는 결정은 활동이 자아의 다른 측면들과 일치하는 것으로 지각되었을 때 이루어질 것이다. 자기결정성 이론에 따르면 외적 동기가 충분히 내면화되고 자신과 통합될수록 자율적 행위에 대한 토대가 더 커진다고 예측하고 있다(양명환, 2004).

5) 무동기(Amotivation)

무동기는 학습에서 무기력(무력감)과 유사한 개념으로 개인이 수행에 있어서 계속적으로 부정적 피드백 현상이 인지되거나 반복적으로 실패하는 결과에 대한 기대가 없을 때 나타난다.

Deci와 Ryan(1985)은 무동기를 개인의 행동이 바람직한 결과를 가져오는데 아무런 영향을 미치는 못한다는 믿음에 기인한 동기의 상실이라고 정의하였다. 즉 무동기라는 것은 내적으로 동기화된 것도 아니고 외적으로 동기화된 것도 아닌 상태라는 것이다. 스포츠 참여에 있어서 무동기는 어떠한 기대도 하지 못하고 의미 있는 것도 없으며 자신의 어떤 일에 대한 의사결정이 불가능하여 더 이상 스포츠에 참여하거나 지속할 수 없는 상태를 말한다.

Vallerand, Pelletier, Blais, Senecal 그리고 Vallieres(1992)는 스포츠 참여에서 무동기를 가진 참여자는 그들의 행동과 행동결과 사이에 어떤 기대도 할 수 없는 상황이라고 정의하였고 무동기에는 다음과 같은 4가지 유형이 있다고 하였다.

첫째는 ‘능력부족’으로 인한 무동기로 특정행동을 수행할 능력이 없을 경우에 해당한다.

둘째는 ‘전략미흡’으로 인한 무동기로 어떤 전략이 바람직한 결과를 이룩하는데 도움이 안된다고 믿을 때 무동기 상태에 이른다.

셋째는 ‘노력회피’에 의해 초래되는 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.

2. 심리적 웰빙

1) 심리적 웰빙의 개념

심리적 웰빙(psychological well-being)이란 인간이 삶을 살아가면서 개인이 지각하는 주관적인 행복감으로 심리적 웰빙에 관한 정의는 심리적이거나 주관적인 행복감 또는 안녕감, 안정감 등 여러 가지로 이루어지고 있다.

Andrews & Robinson(1991)은 심리적 안녕은 “인생 전반 혹은 인생 전체에 대한 행복이나 만족정도”를 의미한다고 하였으며, McDowell & Newell(1990)은 근래의 건강 및 심리적 건강에 관한 많은 연구에서 사용되는 “안녕(well-being)”이란 용어는 총체적 감정으로서 개인의 지각된 주관적인 행복감이라는 용어라고 하였다(박종흡·신남철, 2002). 또한 행동심리학자인 Diener(1994)는 행복은 주관적이고 긍정적이며 전형적으로서 개인 생활의 모든 영역에 대한 전반적인 만족정도라고 하였다.

Fordyce(1988)는 안녕감, 행복감(happiness), 삶의 만족도(self-satisfaction), 그리고 사기(morale)를 상호 관련되는 개념들로 간주하였고, Veit와 Ware(1983)는 개인의 행복과 관련된 물음으로 안녕감을 측정하는 것이 타당하고 신뢰성이 있다고 함으로써 행복과 안녕감이 서로 관련된 개념임을 제시하였으며(이혜은, 2005) 이와 같이 심리적 웰빙과 관련된 용어는 많은 학자들 사이에는 심리적 행복감, 주관적 안녕감 등 다양하게 사용되고 있지만 그들의 정의는 “개인 생활의 전반적인 영역에 대한 만족”이라는 의미로 인간이 생활하는데 있어 심리에 작용하는 인간된 삶의 질의 정도라는 공통점을 갖는다.

양옥경(1994)은 삶에 대한 만족을 정신건강 상태나 적응도와 같은 주관적인 삶

의 만족인 통합적 만족 연구와 신체, 주택, 재산, 직업, 가족 등과 같은 객관적인 삶의 만족인 영역별 만족으로 나누어진다고 하였다. 또한 한정원(1997)은 행복감, 삶의 만족도 그리고 사기와 관련된 개념들에 대한 측정도구를 사용하여 안녕감에 작용하는 하위개념을 제시 하였고, Ryff(1989)는 심리학적인 이론을 근거로 심리적 안녕감에 대하여 개인의 삶의 질을 측정 할 수 있는 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 대인관계, 자아수용 등의 6개의 하위요인으로 이루어진 척도를 개발하였다.

스포츠 활동 참여에 있어서 심리적 웰빙도 넓게는 스포츠 참여로 인하여 파생되는 삶의 질에 대한 만족정도로 정의될 수 있으며, 스포츠에 참여하게 되면서 참여자체에서 오는 긍정적인 정서 상태라고 할 수 있다.

대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정 호전현상이다. 즉, 육구충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정이나 도취감, 만족감 등으로 이러한 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태가 심리적 웰빙이다(양명환, 2000).

Maslow(1968)은 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 기술하기 위해 결정경험이라는 용어를 제안하였고(Ravizza, 1984), Csikszentimihalyi(1975)는 몰입경험(flow experience)을 제안하였다. 절정경험은 무아경, 전체의 통합과 내면적 평화의 불수의적 찰나로 묘사되며, 몰입경험은 절정경험과 유사한 개념으로 한정된 자극으로의 주의집중, 개인적 자아상실, 자신과 환경의 통제력, 시간감각 상실, 인지력 향상, 불안·제약감의 불식 등의 특징을 갖는다. 또한 Sachs(1980)은 Runner's High라는 용어를 사용하여 달리기 중 경험하게 되는 행복감을 묘사하였다. Runner's High는 대부분의 러너들이 인지하는 자유롭고, 힘들이지 않는 달리기 그리고 이완감, 유쾌한 감정 등의 정서를 포용하는 매우 긍정적이고 일반적인 행복감이다. 본 연구에서는 이러한 선행연구를 바탕으로 심리적 웰빙을 신체활동 참여로부터 유발되는 긍정적인 인지적-정서적 상태로 정의하여 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 유능감의 요인으로 측정되는 개념이라고 가정하였다.

2) 신체활동과 웰빙

사회적으로 웰빙(well-being)문화의 급속한 확산은 건강상의 혜택은 물론 삶의 질 향상 차원에서 스포츠 활동의 저변 확대에도 기여하고 있다. 많은 연구 문헌들은 총체적 웰빙의 관점에서 성인의 신체적 건강과 밀접한 관련이 있음을 주장한다. 이러한 맥락에서 스포츠 학자들에게 공통된 관심사는 신체활동 참여와 웰빙간의 관계일 것이다.

신체활동과 정신 건강간의 긍정적인 관계에 관해서 많은 이론적 가설들이 발전해 왔다. 어떤 이론들은 심리사회학적으로 접근한 반면 또 다른 이론들을 훨씬 생리학적으로 접근하였다. 먼저 심리사회학적 측면에서의 이론들 중 가장 대중적인 이론들은 인지 행동적, 사회적 상호작용, 기분전환이론이 있다. 인지-행동적 가설은 신체활동은 긍정적인 인지와 정서를 생성한다고 주장한다. 따라서 우울, 불안과 같은 부정적인 기분 상태와는 반대로 기분 상태를 유발한다는 것이다. 사회적 상호작용 도식은 신체활동에 동반되는 사회적 상호작용은 즐거움을 자아내고 긍정적인 정신건강을 유발한다고 주장한다. 기분전환의 견해는 참여자들의 부정적인 사고와 감정을 전환시킬 수 있는 일종의 진정제 또는 도피처로써 신체활동을 보는 것이다. 이러한 생리적 표제아래 분류될 수 있는 설명들은 심혈관계 가설, 아민가설 및 엔돌핀 가설 등이 있다(Leonard II, 1998). 심리 생리학자들은 운동 후 흔히 경험되는 긍정적 기분 상태를 설명하는 가장 일반적인 생화학적 접근은 인간의 두뇌 및 뇌하수체 또는 다른 조직에서 생성되는 일종의 신경 전달물질 엔돌핀 등과 같은 내생적 아편제의 기능적 작용에 의해 비롯된다고 보았다. Morgan과 Oconner(1988)는 아민 수준이 신체활동과 밀접한 관계가 있음을 보고하였으며, Panksepp(1986)은 격렬한 운동 중 엔돌핀의 발생은 호흡 리듬의 안정과 심혈관 활동을 확정시켜 일반적인 스트레스를 감소시키는데 효과적이라고 주장하였다.

이와 같이, 웰빙과 관련해서 운동이 혜택은 비교적 잘 입증되고 있다. 왜 운동이 심리적 웰빙을 높여주는가에 대한 이유는 운동을 통한 성공경험, 활발한 신체활동 참여시에 수반되는 인지적-정서적 상태 또는 의식의 변화, 단·장기적인 신체활동 참여의 결과로 나타나는 생리적, 생화학적 변화들 간의 복잡한 상호작용에 기인한다고 지적하고 있다(양명환, 1999). 1991년 추계국제심리학회(ISSP) 회

보에 따르면, 신체 운동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감 등의 긍정적 정서를 증진시키고, 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등의 부정적 정서들을 감소시키며, 우울증 환자들을 대상으로 한 임상학적 연구들은 유산소 운동 또는 무산소 운동이 심리치료와 마찬가지로 우울증을 격감시키는데 효과적이라고 밝히고 있다. 뿐만 아니라 일반적으로 운동과 체력 훈련은 어린이, 청소년, 성인들의 자긍심을 증진시키는 것으로 보고하고 있다(유진, 1997). 또한 특히, 활발한 신체활동은 긴장이완, 우울증 감소, 불안 및 스트레스해소, 자신감, 통제력, 그리고 자아실현감 등의 향상을 야기함으로써 심리적 웰빙에 기여한다(양명환, 1998).

3) 심리적 웰빙의 선행연구

심리적 웰빙의 선행연구들에서 주관적 웰빙과 심리적 웰빙은 유의한 정적 상관성이 있음을 나타내고 있으나(김명소 등, 2001; Ryff & Keyes, Shmotkim와 Ryff(2002)의 최적의 웰빙(optimal well-being)에 대한 연구에서 시사하는 바와 같이, 주관적 웰빙과 심리적 웰빙을 모두 높게 지각하는 최적의 웰빙을 보이는 사람들이 있는 반면에 심리적 웰빙보다는 주관적 웰빙이 더 높은 사람들도 있다. 이는 자아실현적 웰빙을 증진하는 행동이 쾌락을 가져다 줄 수 있지만, 반드시 쾌락적 웰빙과 연결되지는 않고, 쾌락적 웰빙을 증진하는 행동도 반드시 자아실현적 웰빙으로 이어지지 않는다는 것이다(Ryan & Deci, 2001).

이처럼 쾌락적 접근과 자아실현적 관점은 고대에서 현대에 이르기까지 학자들 사이에서 자주 격론되는 주제이다. 이러한 패러다임의 견해 차이에서 오는 상이한 정의는 웰빙의 원인, 결과 및 역동성에서 상당히 다른 연구들을 이끌어냈다. 그로 인해 많은 학자들은 웰빙을 쾌락적, 자아실현적인 개념을 모두 포함해서 하나의 다차원적인 현상으로 보는 것이 적절하다고 밝히고 있다.

특히 waterman(1993)의 연구에 주목할 만한 가치가 있다. 그는 행복(쾌락)과 자아실현의 두 가지 유형을 언급하면서 비교적 분명한 차이를 두고 두 개념을 강조하였으며, 웰빙의 복합적 분야를 개척했다는 점에서 의의가 있다(Deci & Ryan, 2008). 또한, Waterman 등(2008)은 내재적으로 동기화된 활동들이 보편적으로 쾌락적인 즐거움을 수반한다는 것을 인정하면서도, 활동 유형에 따라 쾌락적 웰빙과 자아실현 웰빙 모두에 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다.

이상과 같이, 웰빙은 긍정적 정서가 높고 부정적 정서가 적으며, 삶에 만족하는 것과 같은 주관적 웰빙과 심리적으로 충분히 가능하는지를 나타내는 자기실현적 요인을 모두 포함하는 개념이라고 볼 수 있다. 따라서 웰빙 연구에 관심 있는 연구자들은 웰빙을 쾌락적이고 자아실현적인 측면을 모두 포함하는 다차원적 현상으로 보고, 동시에 최적의 웰빙을 추구할 수 있는 다양한 방법을 알아보는 것은 매우 중요하다고 하겠다.(김덕진, 양명환. 2008)

3. 선행연구의 고찰

1) 자기결정 동기

이영민(2005)은 대학생의 스포츠 참여동기에 따른 여가 및 생활만족의 관계에서 스포츠 활동에 참여하는 대학생의 참여동기와 생활만족도는 상관관계가 있고, 생활만족도는 참여동기의 하위요인인 외적동기가 강할수록 높아진다고 보고하였다.

구재시(2005)는 골프참여자의 참여동기가 생활만족과 자아실현에 미치는 영향에서 골프 참여동기는 생활만족에 부분적으로 유의한 영향을 미치고 있고, 참여동기의 내적동기가 높을수록 생활만족이 높다고 보고하였다.

이동섭(2008)은 배드민턴 동호인의 참여동기 및 스포츠 몰입정도가 생활만족에 미치는 영향에서 배드민턴 동호인들의 참여동기와 스포츠몰입은 생활만족도에 영향을 주게 되는데 참여동기는 완전히 다른 요소를 가진 동기끼리는 바꾸어주기 힘들 것으로 보이지만 비슷한 요소를 가진 동기는 조금씩 변화를 주면 생활만족도를 높일 수 있다고 보고하였다.

김경환(2007)은 동호인 마라톤 참가자의 참여동기와 만족도에 관한분석에서 건강과 내적만족요인은 높은 상관관계를 보인 반면, 유능감과 자극추구요인에서는 낮은 상관을 보였다고 보고하였다.

신종근(2006)은 성인의 태권 참여동기와 여가만족도의 관계에서는 즐거움, 성취감, 건강과 체력, 외적과시, 무동기에서 유의한 영향을 미치지 않고 있으며, 참여동기는 사회적 만족에서만 유의한 영향을 미친다고 보고하였다.

정선아(2006)는 여성의 골프 참여동기가 생활 만족에 미치는 영향에서 참여동

기와 생활만족과의 관계를 분석한 결과 참여동기의 하위요인들 중 기술발달, 컨디션, 외적과시 요인이 긍정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

2) 심리적 웰빙

고도화된 산업화로 인한 현대사회의 편리한 생활환경과 경제적인 풍요로움 그리고 여가시간 증대로 인하여 여가 활용의 중요성이 부각되고 있고, 웰빙(well-being)이라는 용어의 등장으로 건강상의 혜택과 동시에 삶의 질을 향상시키려는 노력의 일환으로 스포츠 활동참여가 증가하고 있다. 이에 따라 스포츠 활동과 참여로 획득할 수 있는 즐거움이나 만족감과 같은 정신적 행복 증진과의 관계를 규명하기 위한 연구가 다각적으로 이루어지고 있다.

이후춘(2004)은 볼링 참여자들의 인지된 자유감 및 심리적 행복감의 관계 연구에서 볼링 참여에 따른 몰입이나 활동참여로 얻는 자유감이 높을수록 심리적 행복감이 높게 나타났다고 보고하였다. 즉, 여가 활동에 대한 자신감과 조절력이 바탕이 된 자유감이 높은 사람은 내적으로 동기화되어 높은 몰입상태를 경험하게 되고, 이는 자신들의 여가에 높은 만족도를 갖게 되는 것으로 볼링 참여로 인한 인지적 자유감과 심리적 행복감이 밀접한 관련이 있는 것이라고 하였다.

김우현(2003)과 박승찬(2004)은 보디빌딩과 건강운동 참가자를 대상으로 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향을 연구한 결과 스포츠 참여로 높아지는 신체 전반, 자기존중감, 스포츠 유능감 등과 같은 신체적 자기개념이 높을수록 심리적 행복감이 높아지는 높은 상관관계가 있다고 보고하였다.

정용각·김윤정(2005)은 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계에 대하여 부산에서 에어로빅에 참가하는 여성참가자를 대상으로 연구한 결과 참여정도가 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미치고 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치며, 운동참여 정도는 신체적 자기개념을 증진시켜 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 운동 참여는 신체적 자기개념을 증진시키며, 신체적 자기개념의 증진은 심리적 행복감을 향상시킨다는 결론을 내렸다. 즉, 운동을 하면 심리적 행복감이 증진되는 것은 신체적 자기개념 같은 심리적 구조가 개선됨으로써 행복감이 향상된다고 볼 수 있다.

양명환(2000)은 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향을 연구한 결과 스포츠 참여에 대한 정의적, 행동적 개념을 통합한 스포츠 활동 애호도와 인지적-정서적 상태 요인 중 생활만족 변인 간에 의미 있는 관계를 도출하였다고 하였다.

3) 자기결정 동기와 심리적웰빙(심리적 행복감, 심리적 안녕감)

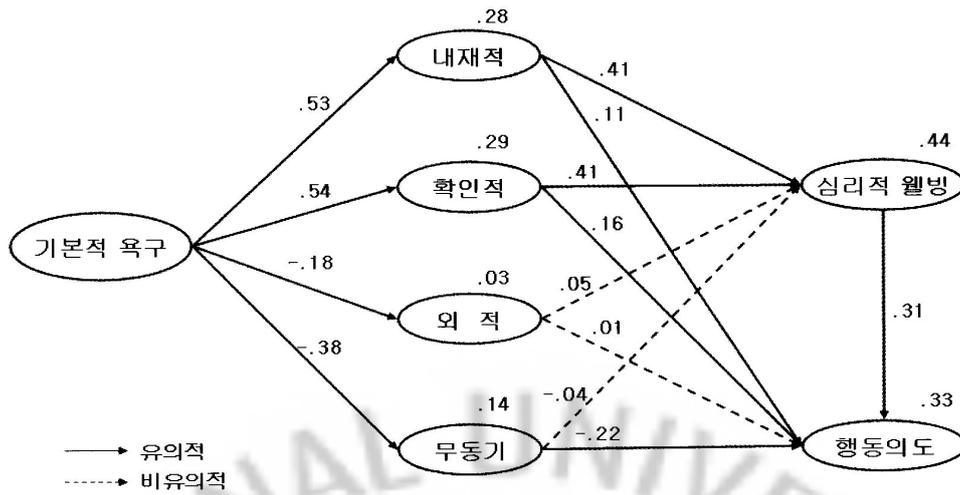
배윤정(2005)은 생활무용 참가자들의 참여경력, 참여동기, 몰입행동이 자아실현과 심리적 행복감에 미치는 영향을 생활무용참가자를 대상으로 연구한 결과 참여동기 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간에 자아실현과 심리적 행복감이 차이가 있는 것으로 나타나 참여동기 수준이 높을수록 자아실현과 심리적 행복감을 향상시키는 것으로 해석된다고 하였다.

이은정(2002)은 스포츠 참여동기와 감각추구 행동이 자아실현 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 스포츠 활동에 참여하는 만 18-50세 남녀를 대상으로 연구한 결과 참여동기, 감각추구 행동, 심리적 행복감, 자아실현 간에는 유의한 상관관계가 있었고 참여동기가 높은 집단과 낮은 집단이 집단 간의 유의한 차를 보여 참여동기가 높을수록 자아실현과 심리적 행복감이 높게 나타났다고 하였다.

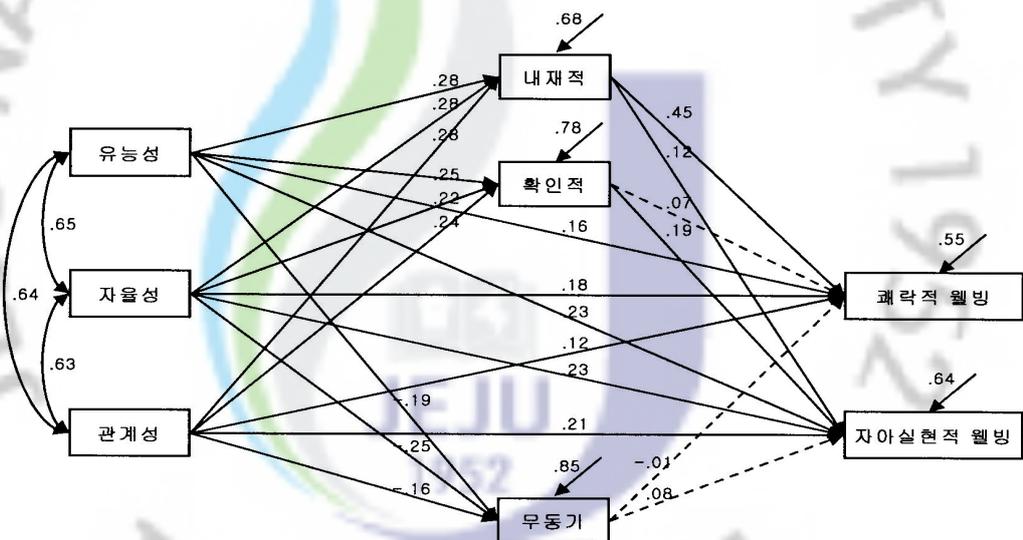
김덕진, 양명환(2006)의 마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계모형 검증 연구에서는 무동기를 제외한 나머지 동기유형에서 심리적 웰빙에 정의 영향을 미치고 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙이 행동의도에 영향을 미치는데 매개 변인으로써 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다.

양명환, 김덕진(2006)의 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증 연구에서는 자기결정이론에서 제안하는 동기유형이 심리적 웰빙에 정의 영향을 미치고 기본적 욕구가 심리적 웰빙에 영향을 미치는데 매개 변인으로써 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다.

양명환, 김소연, 김덕진(2007)의 대학생의 운동 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 인과관계검증 연구에서는 자기결정이론에서 제안하는 동기유형이 심리적 웰빙에 정의 영향을 미치고 심리적 웰빙이 행동의도에 영향을 미치는데 매개 변인으로써 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다.



마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계(양명환, 김덕진, 2006)



체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계(양명환, 김덕진, 2006)

박중길, 유정원(2008)은 대학생의 스포츠 참여동기와 주관적 안녕감과의 관계에서 외적동기보다는 내적동기가 주관적 안녕감에 영향을 더 크게 미친다고 보고하였다.

문선영(2006)은 초등여교사의 스포츠활동 참여가 신체적 자기개념과 심리적 안녕감에서 신체활동이 높은 집단에서 심리적 안녕감에 유의한 수준으로 높게 나타났고 보고하였다.

김동천(2006)는 초등학교 교사의 스포츠 활동 참여와 심리적 안녕감의 관계에서 스포츠 활동 참여 기간이 높으면 심리적 안녕감과 높은 상관관계와 영향을 미친다고 보고하였다.

강영규(2009)는 대학생들의 운동 참여에 따른 신체적 자기개념이 심리적 안녕감은 참여가 높은 집단에서 자기개념과 심리적 안녕감에 높게 영향을 미친다고 보고하였다.

이유경(2007)은 댄스스포츠 참여자의 참가 지속행동에 따른 심리적 안녕감의 관련성에 관한 연구에서 참여지속의도가 높은 집단이 심리적 안녕감을 높게 지각 한다고 보고하였다.

김경복(2008)은 중등교사의 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스포츠 활동에 적극적으로 참여하는 집단이 심리적 안녕감과 높은 정적인 관계와 영향을 미친다고 보고하였다.

이러한 선행연구들을 고찰한 결과 자기결정 동기가 심리적 웰빙, 심리적 안녕감, 심리적 행복감에 정(+), 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 또한 자기결정 동기는 심리적 웰빙에 직·간접적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 이와같이 많은 선행연구에서 운동종목과 생활체육 등에서 자기결정성 동기가 심리적 웰빙에 직·간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 수영 프로그램 참가자에 대한 자기결정 동기와 심리적 웰빙에 대한 연구가 미흡한 실정이다. 본 연구에서 수영 프로그램 프로그램 참가자의 자기결정 동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 규명하고자 한다.



<그림 2> 본 연구의 경로도형

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 2008년 현재 제주특별자치도 생활체육협의회에 등록된 수영 동호회 및 도내 수영장에서 수영 활동을 하고 있는 성인 남녀 20세 이상의 수영동호인 800명을 무선표집 하였다. 설문조사에 응답한 인원은 800명이었으나, 실제 분석에 사용된 표본 수는 수집된 자료 중에서 이중으로 기입하거나 응답 내용이 불성실한 것으로 판단되는 68명을 제외한 총 732명이다. 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상의 일반적 특성

	구분	빈도	백분율(%)
성별	남자	343	46.9
	여자	389	53.1
	계	732	100
연령	20-30세	198	27.0
	31-40세	296	40.4
	41-50세	175	23.9
	51세 이상	63	8.6
	계	732	100
학력	고졸 이하	327	44.7
	대재 이상	405	55.3
	계	732	100
경력	1년 미만	252	34.4
	3년 미만	265	36.2
	4년 이상	215	29.4
	계	732	100

2. 측정도구

본 연구에서 사용하고자 하는 설문지의 내용은 수영 참여자의 인구사회적 특성에 관한 항목 6문항, 자기결정 동기에 관한 항목 20문항, 심리적 웰빙에 관한 항목 20문항으로 총 46문항으로 구성하였다.

본 연구에서 사용할 설문지의 구성지표 및 내용 그리고 문항 수는 <표 2>와 같다.

<표 2> 설문지의 구성 내용과 문항

구성지표	구성내용	문항수
인구사회학적 특성	성별(1), 연령(1), 경력(1), 학력(1)	4
자기결정 동기	내재적동기(4), 내압적 조절(4), 확인적 조절(4), 외적 조절(4), 무동기(4)	20
심리적 웰빙	즐거움(5), 몰입감(5), 자아실현(5), 유능감(5)	20
총 문항		44

1) 자기결정 동기

자기결정 동기척도는 자기결정이론에 기반을 두고 있는 선행 연구(Baldwin & Caldwell, 2003, Pelletier, Qallerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995; Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Standage, Treasure, Duda & Prusak, 2003)들을 바탕으로 양명환(2004)이 번안하고 전문가의 검토와 수정을 거친 20문항의 척도를 사용하였으며, 일부 문항은 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 자기결정 동기 척도는 내재적 동기 4문항, 내압적 조절 4문항, 확인적 조절 4문항, 외적 조절 4문항, 무동기 4문항으로 구성 하였다. 구체적으로 “귀하는 현재 왜 스포츠 활동에 참여하고 있습니까?”라는 지시문과 함께 5점 Likert척도를 사

용하였으며, “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “그저 그렇다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점을 부여 하였다. 따라서 점수가 높을수록 동기의 인지정도가 높다는 것을 의미한다. 요인별 신뢰도 계수는 내재적 동기 $\alpha=.87$, 내압적 조절 $\alpha=.80$, 확인적 조절 $\alpha=.68$, 외적 조절 $\alpha=.71$, 무동기 $\alpha=.68$ 로 비교적 높게 나타났다.

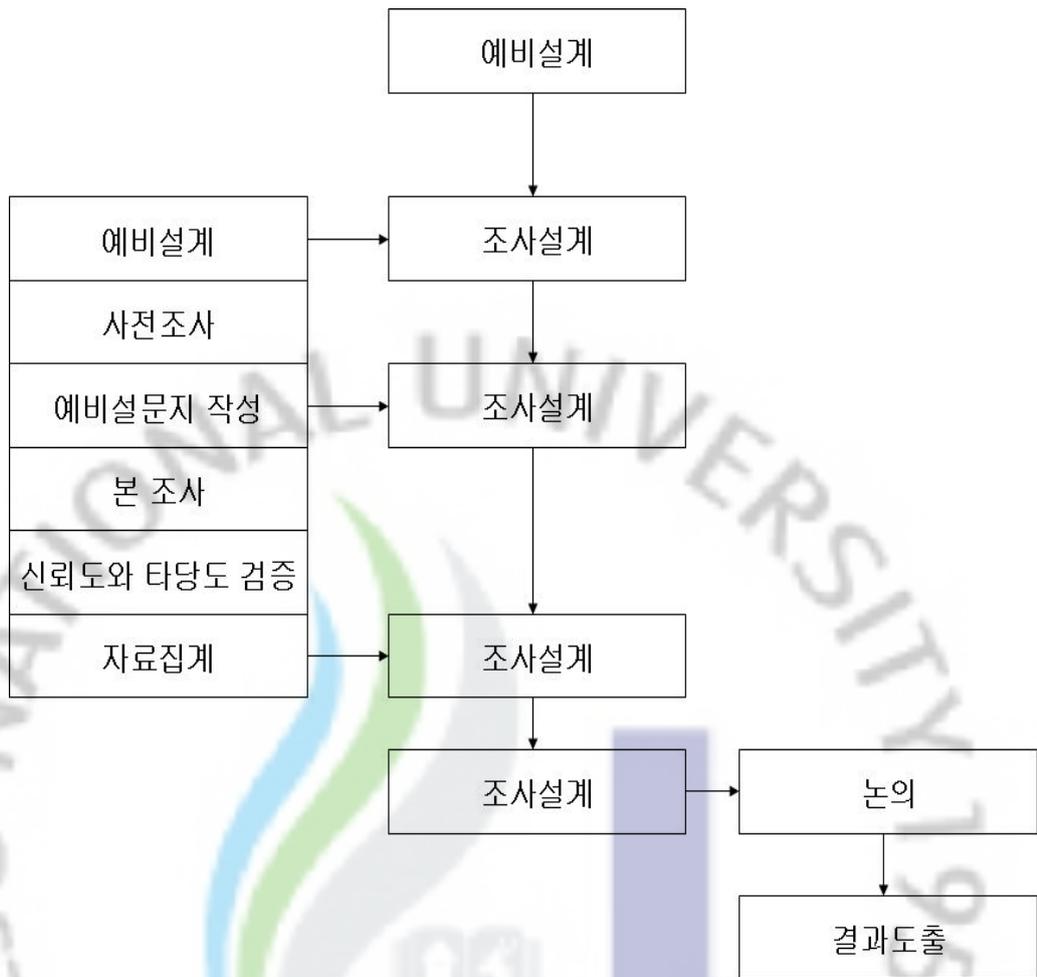
2) 심리적 웰빙

심리적 웰빙 척도는 양명환(2000)이 개발한 개정된 인지적-정서적 상태 질문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 자기결정 이론에서 제안하는 웰빙의 개념적 정의를 근거로 (즐거움, 행복감과 몰입경험)쾌락적 웰빙으로 명명 할 것이며, (유능감, 자신감)등은 자아발견으로 구성되어 있기 때문에 자아실현적 웰빙으로 명명하였다. 따라서 심리적 웰빙 척도는 쾌락적 웰빙 10문항, 자아실현적 웰빙 10문항으로 구성 하였다. 설문 대상자들이 자기 측정법으로 설문한 각문항의 대답은 ‘전혀 그렇지 않다’는 1점, ‘그렇지 않다’는 2점, ‘보통이다’는 3점, ‘그렇다’는 4점, ‘매우그렇다’는 5점 Likert척도를 사용 하였다. 요인별 신뢰도 계수는 즐거움 요인 $\alpha=.82$, 자아 존중감 요인 $\alpha=.81$, 몰입감 요인 $\alpha=.82$, 유능감 요인 $\alpha=.76$ 로 비교적 높게 나타났다.

3.연구절차

본 연구에서는 수영 프로그램 참가자의 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 관계를 규명하기 위하여 [수영 프로그램 참가에 대한 의견조사] 설문지를 이용하였다. 먼저 예비설문지를 제작하여 동호인들 중심으로 수영이 종료되는 시점에서 본 연구자가 직접 현장에서 조사 대상들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문 내용에 응답하도록 지시하고 설문지를 배부하여, 완성된 설문지를 회수 하였다.

수영 프로그램 참가자의 자기결정 동기, 심리적 웰빙 간의 인과관계를 규명하기 위한 연구의 절차는<그림 3>과 같다.



<그림 3> 수영 프로그램 참가자의 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 관계에 관한 연구 절차

4. 자료처리 및 분석

배부된 질문지는 800부였으나 응답이 불성실하고, 50%이상 응답을 하지 않거나 응답고정현상을 보이는 자료를 제거한 후 최종적으로 732부가 자료 분석에 활용 되었다. 분석 가능한 자료를 SPSS win 16.0 통계프로그램을 이용하여 분석 하였다.

- 1) 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 산출 하였다.
- 2) 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 요인구조를 확인하기 위하여 공통 요인분석 주축해법(principal axis factoring)과 Direct, Oblimin Rotation을 이용한 요인분석을 실시하였다. 그리고 내적 일관성을 기준으로 신뢰도를 검증하기 위하여 item-total correlstion과 Cronbach's Alpha 값을 구하였다.
- 3) 인구사회학적 특성, 참여정도에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이를 분석하기 위하여 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였고, 사후 검증으로 Scheff'e 검증을 실시하였다.
- 4) 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 관계 및 직접적인 영향을 알아보기 위해 Pearson 상관관계분석 및 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

IV. 연구결과

본 연구에서는 수영 프로그램에 참여하는 동호인을 대상으로 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 인과관계를 규명하고자 하였다.

먼저, 측정도구가 적합한지를 파악하기 위하여 타당도와 신뢰도 검정을 실시하였으며, 연구가설을 중심으로 첫째, 인구사회학적 특성에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이, 자기결정 동기와 심리적 웰빙의 관계를 중심으로 분석하였으며, 구체적인 분석 결과는 다음과 같다.

1. 측정도구의 요인분석결과

<표3> 자기결정 동기 탐색적 요인분석

문항	Factor					h2
	내압적 조절	무동기	확인적 조절	내재적 동기	외적 조절	
2. 수영 활동에 참여하는 것이 나의 의무라고 생각한다.	.885	.094	.143	.202	.202	.549
7. 반드시 수영 활동을 운동을 해야 한다는 강박관념이 든다.	.867	.082	.042	.054	.078	.474
12. 수영 활동에 참여하지 않으면 죄책감이 든다.	.828	.102	.102	.071	.071	.678
17. 어쩔 수 없이 수영 활동을 해야 한다고 느낀다.	.802	.066	.261	.182	.182	.665
5. 수영 활동에 왜 참여하는지 목적의식을 잘 모르겠다.	.053	.793	.190	.092	.092	.582
10. 수영 활동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	.067	.794	.130	.117	.117	.567
15. 내가 왜 수영 활동을 하고 있는지 확신 할 수 없다.	.062	.767	.149	.092	.093	.661
20. 수영 활동을 계속해야 할지 내 자신에게 반문하곤 한다.	.063	.684	.060	.163	.163	.447
3. 수영 활동은 건강에 도움이 된다.	.020	.107	.742	.140	.133	.493
8. 수영 활동은 나에게 매우 중요하다고 생각된다.	.022	.103	.684	.108	.099	.656
13. 수영 활동에 참여하면서 값진 교훈을 얻는다.	.261	.172	.664	.161	.042	.653
18. 수영 활동은 나에게 유의하다.	.202	.102	.660	.153	.165	.565
1. 수영에 참여하는 자체가 즐겁다.	.062	.216	.126	.786	.054	.499
6. 수영 활동이 재미있다.	.095	.172	.283	.692	.022	.640
11. 수영 활동을 통하여 도전하고 싶은 욕망 이 생긴다.	.021	.074	.238	.666	.181	.540
16. 수영 활동에 몰두하는 기쁨을 느낀다.	.083	.216	.075	.622	.043	.755
4. 주위의 권유에 못 이겨서 수영 활동에 참여한다.	.052	.033	.135	.178	.778	.790
9. 수영을 하면 동료들로부터 호감을 살 수 있다.	.181	.221	.033	.054	.774	.646
14. 남에게 잘 보이기 위해서 수영 활동을 한다.	.042	.054	.034	.113	.716	.687
고유값	2.88	2.53	2.15	2.12	1.86	
분산(%)	15.15	13.31	11.31	11.18	9.8	
누적(%)	15.15	28.47	39.79	50.97	60.77	
신뢰도	.87	.80	.68	.71	.68	

자기결정 동기 척도는 자기결정이론에 기반을 두고 있는 선행 연구(Baldwin & Caldwell, 2003, Pelletier, Gellerand, Tuson, Briere, & Blais, 1995; Guay, Vallerand & Blanchard, 2000; Standage, Treasure, Duda & Prusak, 2003)들을 바탕으로 양명환(2004)이 번안하고 전문가의 검토와 수정을 거친 20문항의 척도를 사용하였으며, 일부 문항은 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하여 사용 하였다. 자기결정 동기 척도는 내재적 동기 4문항, 내압적 조절 4문항, 확인적 조절 4문항, 외적 조절 4문항, 무동기, 4문항으로 구성 하였다. 구체적으로 “귀하는 현재 왜 스포츠 활동에 참여하고 있습니까?”라는 지시문과 함께 5점 Likert척도를 사용하였으며, “전혀 그렇지 않다” 1점, “그렇지 않다” 2점, “그저 그렇다” 3점, “그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점을 부여 하였다. 따라서 점수가 높을수록 동기의 인지정도가 높다는 것을 의미한다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별 하여 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 5개의 요인 19 문항이 추출되었다.

탐색적 요인분석에서 밝혀진 변인들 간의 관계를 확인하고 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 자료에 대한 전반적인 적합성은 카이제곱 검정을 통하여 검사하였는데, χ^2 통계치는 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=390.978$, $df=142$, $p<.000$). 유의적인 통계량은 모형이 자료에 적합하지 않다는 것을 나타내지만, 카이제곱 통계량이 표본 크기에 따라 큰 영향을 받기 때문에 보충적인 적합지수들을 함께 고려하여 모형의 적합도를 점검하였다. Q값은 2.753으로 적절한 수준으로 나타났지만, 기초부합지수(GFI)=.947, 수정부합지수(AGFI)=.930, 증분부합지수(IFI)=.941, 비교부합지수(CFI)=.940로 기준치에 조금 못 미치는 것으로 나타나고 있다. 하지만 원소평균자승잔차(RMR)와 원소간 평균차이(RMSEA)가 .043과 .042으로 적합도 기준치에 부합되는 것으로 나타났고 전체적인 지표를 고려할 때 적합도는 수용할 만한 한계수준으로 판단하였다. 이 측정도구의 내적 일치도를 살펴본 결과 요인별 신뢰도 계수는 .68-.87로 나타났다.

<표4> 심리적 웰빙 탐색적 요인분석

문항	Factor				
	즐거움	자아실현	유능감	몰입	h2
13. 수영 활동이 다른 수업에 참여할 때보다 더 큰 만족을 느낀다.	.814	.030	.149	.129	.662
17. 수영 활동이 다른 수업에 참여할때 보다 흥에 더 도취된다.	.796	.052	.239	.070	.436
9. 수영을 하면 마음이 편해진다.	.736	.020	.284	.202	.728
5. 수영을 하면 행복한 감정을 느낀다.	.676	.081	.178	.079	.495
1. 수영을 하면 매우 강한 즐거움을 느낀다.	.602	.102	.266	.039	.629
10. 수영 활동을 통해 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	.099	.795	.083	.094	.610
2. 수영 활동이 내가 하려는 것이구나 하는 느낌 든다.	.302	.777	.095	.075	.702
14. 수영 활동을 통해 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	.285	.759	.082	.092	.594
6. 수영 활동이 다른 수업에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	.250	.737	.174	.159	.694
18. 수영 활동을 통해 실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	.046	.703	.021	.301	.610
8. 수영을 하면 내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	.331	.021	.784	.038	.549
4. 수영 활동을 통해 내 자신이 유능하다고 느낀다.	.182	.042	.782	.118	.634
16. 수영 활동을 통해 내 자신이 능력 있다고 생각된다.	.302	.098	.705	.077	.581
12. 수영 활동을 통해 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	.376	.070	.673	.127	.499.
11. 수영 활동 자체에 완전히 몰두한다.	.072	.045	.087	.825	.666
3. 수영을 하면 정신집중이 잘 된다.	.046	.032	.172	.796	.591
7. 수영 활동을 통해 일상적인 복잡한 문제를 잊어버린다.	.045	.023	.228	.734	.690
15. 수영 활동이 내 주변과 일치하고 조화된 느낌이 든다.	.293	.051	.157	.642	.523
고유값	3.13	2.86	2.55	2.33	
분산(%)	17.39	15.91	14.21	12.98	
누적(%)	17.39	33.30	47.52	60.51	
신뢰도	.82	.81	.82	.76	

심리적 웰빙 척도는 양명환(2000)이 개발한 개정된 인지적-정서적 상태 질문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 자기결정 이론에서 제안하는 웰빙의 개념적 정의를 근거로 (즐거움, 행복감과 몰입경험)쾌락적 웰빙으로 명명 할 것이며, (유능감, 자신감)등은 자아발견으로 구성되어 있기 때문에 자아실현적 웰빙으로 명명 하였다. 따라서 심리적 웰빙 척도는 쾌락적 웰빙 10문항, 자아실현적 웰빙 10문항으로 구성 하였다. 설문 대상자들이 자기 측정법으로 설문한 각문항의 대답은 ‘전혀 그렇지 않다’는 1점, ‘그렇지 않다’는 2점, ‘보통이다’는 3점, ‘그렇다’는 4점, ‘매우그렇다’는 5점 Likert척도를 사용 하였

다. 따라서 점수가 높을수록 동기의 인지정도가 높다는 것을 의미한다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인 적재치가 .50 이상인 문항과 공통분산치(communality)가 .40 이상인 문항을 선별하여 주성분 분석과 직각회전방식을 이용하여 고유치가 1이상인 4개의 요인 18문항이 추출되었다.

탐색적 요인분석에서 밝혀진 변인들 간의 관계를 확인하고 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 측정도구의 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 자료에 대한 전반적인 적합성은 카이제곱 검정을 통하여 검사하였는데, χ^2 통계치는 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=620.988$, $df=129$, $p<.000$). 유의적인 통계량은 모형이 자료에 적합하지 않다는 것을 나타내지만, 카이제곱 통계량이 표본 크기에 따라 큰 영향을 받기 때문에 보충적인 적합지수들을 함께 고려하여 모형의 적합도를 점검하였다. Q값은 4.814로 적절한 수준으로 나타났지만, 기초부합지수(GFI)=.911, 수정부합지수(AGFI)=.881, 증분부합지수(IFI)=.901, 비교부합지수(CFI)=.900로 기준치에 조금 못 미치는 것으로 나타나고 있다. 하지만 원소평균자승잔차(RMR)와 원소간 평균차이(RMSEA)가 .042과 .072로 적합도 기준치에 부합되는 것으로 나타났고 전체적인 지표를 고려할 때 적합도는 수용할만한 한계수준으로 판단하였다. 이 측정도구의 내적일치도를 살펴본 결과 요인별 신뢰도 계수는 .76-.82로 나타났고 전체 신뢰도 계수는 .81로 비교적 높게 나타났다.

2. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이

본 연구의 가설 I은 “인구사회학적 특성에 따라서 수영 프로그램 참가자 자기결정 동기, 심리적 웰빙에는 차이가 있을 것이다”였다. 이를 검증하기 위하여 인구사회학적 특성과 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 하위변인을 중심으로 일원분산분석(One-Way ANOVA)과 사후검증단계로 필요한 경우 Scheff'e의 다중범위의 검증을 실시하였다.

<표 5> 성별에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙 차이(M±SD)

요인	성별		F	P	요인	성별		F	P
	남자 (n=343)	여자 (n=389)				남자 (n=343)	여자 (n=389)		
내재적 동기	4.41±.54	4.35±.60	1.843	.175	즐거움	4.51±.67	4.48±.71	.209	.648
내압적 조절	3.53±.83	3.42±.76	3.368	.050	자아실현	3.47±.59	3.47±.64	.000	.987
확인적 조절	4.33±.59	4.32±.57	.046	.831	몰입	4.09±.73	3.98±.76	3.726	.054
외적 조절	3.12±1.09	3.11±1.04	.005	.416	유능감	4.14±.87	4.14±.87	.030	.863
무동기	1.86±.94	1.92±.94	.748	.632					

p<.05*

<표 5>에서 보는 바와 같이 성별에 따른 자기결정 동기와 심리적 웰빙의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며, 심리적 웰빙에서는 몰입요인에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 자기결정 동기와 심리적 웰빙에서는 여자보다 남자가 높은 점수가 나타났다.

<표 6-1> 연령에 따른 자기결정 동기 차이(M±SD)

요인	연령				F	P
	20-30세 (n=198)	31-40세 (n=296)	41-50세 (n=175)	51이상 (n=63)		
내재적 동기	4.42±.52	4.39±.57	4.32±.63	4.34±.59	1.108	.345
내압적 조절	3.02±1.11b	3.47±.83b	3.53±.76ab	3.20±.97a	2.973	.031
확인적 조절	4.37±.58	4.34±.54	4.25±.63	4.37±.59	1.486	.217
외적 조절	3.08±1.13	3.14±1.05	3.13±1.00	3.05±1.09	.182	.909
무동기	1.81±.91	1.87±.94	2.05±.97	1.86±.94	2.133	.095

p<.05*

<표 6-1>에서 보는 바와 같이 연령에 따른 자기결정 동기의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 내압적 조절 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 사후 검증 단계로 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다. 분석 결과 자기결정 동기의 하위요인에서 내압적 조절은 40대에서 높은 점수가 나타났으며 수영 참가자 중 40대에서 건강한 체력과 아름다운 몸매를 유지하고 싶은 욕구가 더 크게 지각하고 있는 것으로 나타났다.

<표 6-2> 연령에 따른 심리적 웰빙 차이(M±SD)

요인	연령				F	P
	20-30세 (n=198)	31-40세 (n=296)	41-50세 (n=175)	51이상 (n=63)		
즐거움	4.51±.69	4.52±.61	4.44±.79	4.44±.75	.721	.540
자아실현	3.42±.61ab	3.55±.60b	3.37±.64a	3.50±.63ab	3.600	.013
몰입	4.04±.74	4.03±.75	4.02±.7	4.06±.74	.051	.985
유능감	4.18±.81	4.17±.84	4.04±.96	4.13±.97	.967	.408

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

<표 6-2>에서 보는 바와 같이 연령에 따른 심리적 웰빙의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 자아실현 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 사후 검증 단계로 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다. 분석한 결과 30대가 40대가보다 자아실현의 점수가 높게 나타나고 있고, 20-30대, 50대 이상의 연령간에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 7-1> 학력에 따른 자기결정 동기 차이(M±SD)

요인	학력		F	P
	고졸이하 (n=327)	대재이상 (n=405)		
내재적 동기	4.37±.58	4.39±.56	.308	.579
내압적 조절	3.54±.72	3.54±.75	6.686	.010
확인적 조절	4.30±.62	4.36±.54	1.880	.171
외적 조절	3.11±1.07	3.11±1.06	.000	.995
무동기	1.96±.98	1.84±.91	2.553	.111

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

<표 7-1>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 자기결정 동기의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 내압적 조절 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 학력이 높을수록 수영 프로그램 참여 수준을 높게 지각하여 건강, 즐거움, 사교, 외적과시 등의 동기가 생기는 것으로 나타났다.

<표 7-2> 학력에 따른 심리적 웰빙 차이(M±SD)

요인	학력		F	P
	고졸이하 (n=327)	대재이상 (n=405)		
즐거움	4.49±.67	4.50±.70	.020	.888
자아실현	3.46±.91	3.60±.77	4.671	.031
몰입	4.07±.71	4.01±.77	1.395	.238
유능감	4.14±.89	4.13±.86	.018	.893

p<.05*

<표 7-2>에서 보는 바와 같이 학력에 따른 심리적 웰빙의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 자아실현 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 수영 프로그램 참여를 통해 신체적 자신감, 자아 존중감, 자기과시 등의 심리적 웰빙 중 자아실현을 높게 지각하는 것으로 나타났다.

<표 8-1> 경력에 따른 자기결정 동기 차이(M±SD)

요인	경력				F	P
	1년미만 (n=252)	2년미만 (n=190)	3년미만 (n=75)	3년이상 (n=215)		
내재적 동기	4.37±.60	4.33±.61	4.37±.55	4.43±.50	.985	.399
내압적 조절	3.48±.79	3.49±.77	3.48±1.03	3.46±.74	.049	.985
확인적 조절	4.29±.62	4.36±.55	4.40±.55	4.33±.55	1.046	.372
외적 조절	3.20±1.08	3.05±1.03	3.30±.98	3.00±1.09	2.407	.066
무동기	3.32±1.46ab	3.02±1.41a	3.52±1.33b	3.04±1.46a	3.687	.012

p<.05*

<표 8-1>에서 보는 바와 같이 경력에 따른 자기결정 동기의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 무동기 요인에서 유의한 차이가 나타났다. 사후 검증 단계로 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다. 분석한 결과 3년 미만에서

높은 점수가 나타났다. 이러한 결과는 중간 수준의 경력자는 지속적으로 운동을 함으로 인해 특별한 동기가 없이 수영 프로그램에 참여하는 것으로 나타났다.

<표 8-2> 경력에 따른 심리적 웰빙 차이(M±SD)

요인	경력				F	P
	1년미만 (n=252)	2년미만 (n=190)	3년미만 (n=75)	3년이상 (n=215)		
즐거움	1.95±1.19	2.16±1.30	1.86±1.16	1.84±1.15	2.554	.054
자아실현	3.47±.60	3.54±.63	3.39±.57	3.42±.64	1.565	.194
몰입	4.34±.98	4.03±1.19	4.25±1.09	4.37±1.01	4.391	.004
유능감	4.17±.89	4.04±.85	4.17±.86	4.18±.88	1.038	.375

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

<표 8-2>에서 보는 바와 같이 경력에 따른 심리적 웰빙의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과, 즐거움과 몰입에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 처음 시작 할 때 어떠한 동기를 가지고 시작 하였지만 중간정도의 경력으로 옮겨오면서 습관적으로 운동을 하고 경력이 쌓이면서 건강, 즐거움, 몰입을 높게 지각하는 것으로 나타났다.

3. 참여빈도 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이

<표 9-1> 빈도에 따른 자기결정 동기 차이(M±SD)

요인	빈도				F	P
	주당3회 이하 (n=223)	주당4회 (n=184)	주당5회 (n=205)	주당 6회 이상 (n=120)		
내재적 동기	4.38±.58	4.35±.59	4.39±.55	4.40±.57	.292	.831
내압적 조절	3.32±.70a	3.54±.81ab	3.52±.73ab	3.59±1.01b	4.072	.007
확인적 조절	4.34±.53	4.30±.59	4.36±.52	4.29±.71	.524	.666
외적 조절	3.10±1.03	3.25±1.10	3.07±1.02	3.00±1.13	1.590	.190
무동기	1.87±.93	1.97±.97	1.84±.94	1.92±.91	.701	.552

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

<표 9-1>에서 보는 바와 같이 빈도에 따른 자기결정 동기의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났다. 사후 검증 단계로 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다. 분석한 결과 내압적 조절에서 주당6회 이상에서 높은 점수가 나타났다. 이러한 결과는 수영 프로그램 참여회수가 높을수록 자신감, 외적과시 등의 자기결정성 동기를 높게 지각하는 것으로 나타났다.

<표 9-2> 빈도에 따른 심리적 웰빙 차이(M±SD)

요인	빈도				F	P
	주당3회 이하 (n=223)	주당4회 (n=184)	주당5회 (n=205)	주당 6회 이상 (n=120)		
즐거움	3.41±.92a	3.64±.95ab	3.58±.92ab	3.73±1.16b	3.440	.017
자아실현	2.38±1.36	2.70±1.44	2.34±1.33	2.38±1.37	2.725	.043
몰입	3.29±.85a	3.52±.97ab	3.58±.88ab	3.62±1.23b	4.532	.004
유능감	4.09±.91	4.13±.84	4.18±.83	4.17±.93	.459	.711

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

<표 9-2>에서 보는 바와 같이 빈도에 따른 심리적 웰빙의 차이를 분석하기 위해 일원분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 분석한 결과 즐거움, 자아실현, 몰입에서 유의한 차이가 나타났다. 사후 검증 단계로 Scheffé의 다중범위검증을 실시하였다. 분석한 결과 즐거움과 몰입에서는 주당6회 이상에서 높은 점수가 나타났다. 이러한 결과는 수영 프로그램 참여 빈도가 높을수록 즐거움, 몰입을 높게 지각하는 것으로 나타났다.

4. 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 관계 분석

본 연구의 가설 III은 “수영 참가자의 자기결정 동기, 심리적 웰빙간에는 정(+), 부(-)의 상관관계 및 직접적인 영향이 미칠 것이다”였다. 이를 알아보기 위해 본 연구에서 설정된 인과 모형을 중심으로 관련 변인간 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관관계분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10> 참여동기와 심리적 웰빙의 상관관계

변수명	내재적 동기	내압적 조절	확인적 조절	외적 조절	무동기
즐거움	.676**	.037	.386**	.081*	-.291**
자아실현	.059	-.035	.077*	.010	.020
몰입	.186**	.080*	.043	.119**	.025
유능감	.405**	.048	.362**	.292**	-.108**
M	4.10	3.92	4.09	3.85	3.61
SD	.70	.74	.70	.58	.77

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

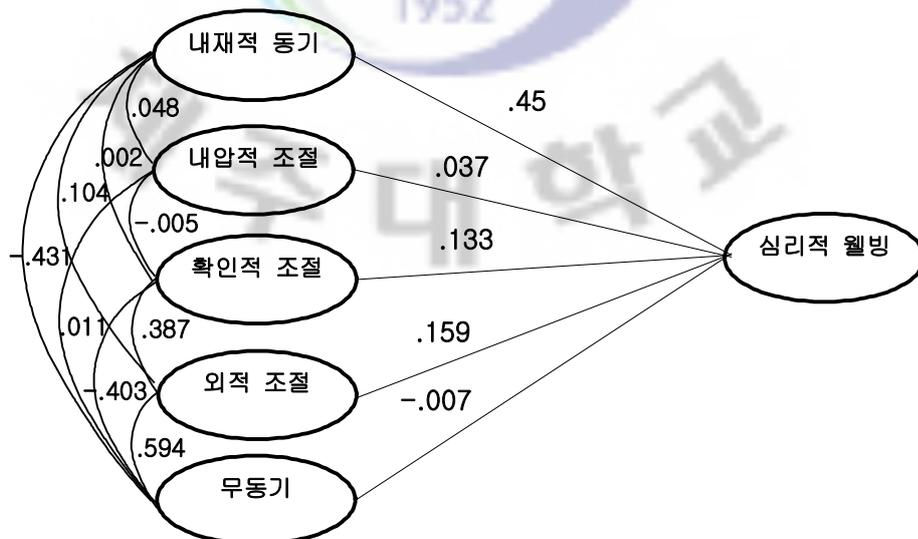
<표 10>에서 보는 바와 같이 자기결정 동기 요인들 간의 상관관계에서 즐거움은 내재적 동기, 확인적 조절과 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 외적조절과 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였으며 무동기와 유의수준 .01에서 부(-)-적인 상관을 보였다. 또한 내압적 조절은 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 자아실현은 확인적 조절과 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였고 내재적 동기, 외적 조절, 무동기는 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 하지만 내압적 조절은 통계적 유의성은 없으나 부(-)-적인상관을 보였다. 몰입은 내재적 동기와 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 내압적 조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였다. 또한 확인적 조절과 무동기는 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 유능감은 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 내압적 조절은 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 또한 무동기는 유의수준 .01에서 부(-)-적인상관을 보였다.

<표 11> 자기결정 동기에 따른 심리적 웰빙의 관계에 대한 다중회귀분석결과

변인	비표준화계수		표준화 계수 (Beta)	t	p	
	B	표준 편차				
심리적 웰빙	내재적 동기	.371	.029	.450	12.801	.000
	내압적 조절	.018	.018	.037	1.201	.230
	확인적 조절	.109	.029	.133	3.802	.000
	외적 조절	.082	.015	.159	4.824	.000
	무동기	.075	.018	-.007	-.214	.831
	상수	1.651	.163			

R=.567, R2=.317, F(5,726)=68.787, p<.000

<표 12>에서 보는 바와 같이 자기결정 동기의 하위요인인 5개의 독립변인을 동시에 투입한 결과 심리적 웰빙 종속변인의 전체 설명력은 31.7%로 나타났으며 회귀식은 자기결정 동기의 내재적 동기, 내압적 조절, 외적 조절 변인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다 [F(5, 726)=68.787, p <.000]. 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절 독립변인에서 심리적 웰빙에 직접적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 표준화 회귀계수 기준으로 독립변인들의 상대적 중요도를 살펴보면 내재적 동기(Beta=.450)이 가장 높은 변인으로 확인되었고, 다음으로 외적 조절(Beta=.159), 확인적 조절(Beta=.133)순으로 나타났다. 하지만 내압적 조절(Beta=.037), 무동기(Beta=-.007)는 유의한 차이가 나타나지 않았다.



<그림 4> 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 경로도형

V. 논의

현대 사회에서는 여가시간 증가로 인한 스포츠 참여가 증대되면서 참여의 이유가 다양해졌을 뿐만 아니라 참여로 인해 파생되는 신체적인 건강혜택과 더불어 삶의 질을 향상시키고자 하는 노력들이 증가하게 되었다. 이와 관련한 스포츠 활동 참여에 있어 참여하려는 이유와 참여에 의해 얻어지는 결과에 대한 연구가 다 각도로 이루어지고 있다. 하지만 기존의 이러한 연구는 긍정적인 정서변화와 관련된 개별적인 요소들에만 초점이 맞춰져 있기 때문에 본 연구에서는 단순한 만족이나 행복의 수준을 넘어서 복합적이고 다차원적인 심리적 웰빙 척도를 이용하여 스포츠가 삶의 질에 미치는 전반적인 영향을 평가하고 참여하려는 동기가 이러한 변인에 미치는 영향과 참여 후의 심리적 웰빙간에 어떠한 인과관계가 형성되는지를 중점적으로 논의하고자 한다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이

먼저 성별에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이를 분석한 결과 자기결정 동기에서 유의한 차이가 나타났으며 여자보다 남자가 높은 평균점수가 나타났다. 이러한 결과는 전매희·윤지희(2006)는 성별에 따라 생활체육 참여동기에 차이가 있는 것으로 나타난 것은 본 연구와 일치하고 있다. 또한 남성이 여성에 비해 생활체육에 참여하는 내·외적 동기에 대한 인식이 크고 생활체육에 참여함으로써 그 욕구를 충족시키고 있음을 알 수 있으며 본 연구의 결과와 일치함을 알 수 있다.

정용각(1997), 윤이중(1996), 이종호(2001)등의 연구에서는 성별에 따라 운동참여에 대한 내적동기에 차이를 보였다고 보고하였다. 이는 본 연구와 상반되는 결과라 할 수 있으며 이러한 결과와 같이 참여동기의 외적·내적 동기가 여자보다 남자가 높게 지각한 것은 건강, 외모, 외적과시를 중요하게 인식하기 때문으로 사료된다. 또한 성별에 따른 심리적 웰빙에서도 유의한 차이가 나타났으며 여자보다 남자가 높게 지각하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여자보다 남자가 삶

의 질 향상을 위해 자기 자신의 즐거움, 자아, 유능감을 높게 지각하며 삶의 목표와 방향 감각을 증진 시켜 현재의 삶이 의미 있다고 느낀다. 이는 생활의 목표와 목적에 대한 지각이 운동을 통하여 증진되어 나타난 결과로 해석 할 수 있다. 따라서 여자보다 남자가 몰입경험이 높은 것으로 보아 지속적인 운동이 체력이나 건강을 지켜줌으로써 일상에서 오는 스트레스를 해소하고, 삶의 보람과 즐거움을 느낄 수 있는 여가 선용의 한 방법으로 수영 프로그램을 적극 권장할 수 있다고 사료된다.

연령에 따른 자기결정 동기 하위요인에서 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났다. 내압적 조절에서는 41-50세에서 높은 평균점수가 나타났다. 이러한 결과는 전매희·윤지희(2006)의 연구 결과 내적 동기에서는 남성 50대 이상 높게 나타났으며 무동기에서는 남성·40대 높게 나타났다는 결과는 본 연구와 일치함을 알 수 있다.

정용각(1997), 박용범(1998), 문영희(2003)의 연구에서 10-20대보다 30-40대가 건강한 체력과 아름다운 몸매를 유지하고 싶은 욕구가 더 크다고 밝힌 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 이는 젊은 층보다 최근 생활체육 수영 동호인들의 연령이 40대-60대로 높은 연령층에서 수영 프로그램에 적극적으로 참여하는 것으로 사료된다. 이는 연령이 고령화될수록 사회적 경험이 풍부하고 다양한 정보를 접할 기회나 사회적 교류가 많아지기 때문에 수영 프로그램을 통한 타인과의 우호 증진 및 새로운 사람과의 접촉 기회, 다양한 스포츠 기술의 습득이나 새로운 스포츠를 즐기고 있다는 자부심, 또는 타인에게 자신의 생각이나 신체적 기량을 보여주고자 동기화되므로 수영프로그램 참여시 높은 수준의 사회 참여동기를 나타내었다.

연령에 따른 심리적 웰빙 하위요인에서 자아실현에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 자아실현은 31-40세에서 높은 점수가 나타났다. 이는 어떠한 스포츠이든 참여하는 활동에 대한 즐거움을 찾기 위해서는 극복해야 할 일련의 과정이 있기 마련이며 이러한 일련의 과정이 개인의 차이는 있지만 연령이 높고 낮음 보다는 자신이 활동에 직접 참여하거나 도전하고 난 후 느끼게 되는 것으로 사료된다. 백혜경(2007)은 유능감, 자아실현 등 심리적 웰빙의 하위요인 간에는 유의미한 차이를 보이지 않는 다고 보고한 결과는 본 연구를 부분적으로 지지하고 있다.

학력에 따른 자기결정 동기 하위요인에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 내압적 조절에서는 대재이상에서 높은 평균점수가 나타났다. 학력에 따른 심리적 웰빙 하위요인에서는 자아실현에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 자아실현에서는 대재이상에서 높은 점수가 나타났다. 구종수(2008)는 테니스 동호인 참여동기, 몰입경험, 생활만족의 차이에서 학력이 대학원이상이 가장 높게 나타났으며 이는 학력이 높을수록 수영 프로그램에 참여하는 동호인의 경우 심리적 웰빙 요인이 높음을 알 수 있다. 이러한 결과는 김양례(2000)의 연구결과와 비슷함을 알 수 있다.

경력에 따른 자기결정 동기 하위요인에서는 무동기에서 유의한 차이가 나타났다. 무동기에서는 3년 미만에서 높은 점수가 나타났다. 구종수(2008)는 테니스 동호인 참여동기, 몰입경험, 생활만족의 차이에서 무동기는 6년 미만에서 높게 나타난 결과는 본 연구와 상반된 결과이며, 이는 중간수준의 경력자는 지속적으로 운동을 함으로 인해 특별한 동기는 없이 하는 것으로 보여 진다. 또한 심리적 웰빙 하위요인에서는 즐거움과 몰입에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 한상덕(2004), 송재현(2004)의 연구결과에서도 스포츠 참가동기를 통해 얻어진 몰입경험은 스포츠 참가지속에 영향을 미친다는 결과는 본 연구의 결과와 일치한 결과라 할 수 있으며 처음 시작 할 때 어떠한 동기를 가지고 시작 하였지만 중간정도의 경력으로 옮겨오면서 습관적으로 운동을 하고 경력이 쌓이면서 건강, 즐거움, 사교, 외적과시 등의 동기가 생기는 것으로 보여 진다.

2. 참여빈도에 따른 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 차이

빈도에 따른 자기결정 동기 하위요인에서 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났다. 내압적 조절에서 주당 6회 이상에서 높은 점수가 나타났다. 유영식(2007) 생활체육 수영프로그램 참여자의 참여동기의 차이에서 활동성, 과시성, 성취성에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 본 연구의 결과를 부분적으로 뒷받침해 주고 있으며, 주당 6회 이상 참여자가 본인의 신체를 활발하게 움직임으로 생활의 단조로움에 자극을 주고 자신의 실력을 과시하면서 수영기술을 향상 시키고자하는 동기가 큰 것으로 사료된다. 또한 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타난 것은

건강 및 외모과시의 중요성 때문이라고 사료된다. 심리적 웰빙 하위요인에서 즐거움, 자아실현, 몰입에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 즐거움과 몰입에서 주당 6회 이상에서 높은 점수가 나타났다.

이러한 결과는 염계화(2005)는 댄스스포츠 참가 빈도가 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 본 연구를 부분적으로 뒷받침해 주고 있다. 강신욱(2002)은 운동중독집단, 과다집단, 운동비중독집단 순으로 주관적 삶의 질이 높으며, 주당 운동 빈도가 가장 높은 집단이 삶의 질이 높게 나타나 본 연구와 일맥상통하고 있다.

3. 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 관계

즐거움은 내재적 동기, 확인적 조절, 무동기와 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 외적조절과 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였으며 무동기와 유의수준 .01에서 부(-)-적인 상관을 보였다. 또한 내압적 조절은 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 자아실현은 확인적 조절과 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였고 내재적 동기, 외적 조절, 무동기는 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 하지만 내압적 조절은 통계적 유의성은 없으나 부(-)-적인상관을 보였다. 몰입은 내재적 동기와 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 내압적 조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적인상관을 보였다. 또한 확인적 조절과 무동기는 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 유능감은 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적인상관을 보였고 내압적 조절은 통계적 유의성은 없으나 정적인 상관을 보였다. 또한 무동기는 유의수준 .01에서 부(-)-적인상관을 보였다. 또한 참여동기 하위요인에서 내재적 동기와 확인적 조절은 심리적 웰빙에 각각 .86과 .41로 높은 정(+)-에 영향이 있는 것으로 나타났으며 내압적 조절, 외적조절은 .03과 .07로 낮은 정(+)-에 영향이 있는 것으로 나타났다. 그리고 무동기는 -.09로 낮은 부(-)-적인 영향이 나타났다. 이러한 결과는 양명환(2004)의 동기유형이 심리적 행복감 수준을 상이하게 예측할 수 있는지 알아보기 위한 연구에서 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절 등의 동기 유형이 자아실현, 몰입감, 유능감, 즐거움 등의 심리적 행복감 변인들과 의미 있는 관계를 보였다는 결과

와 일치하는 것으로 나타났다. 또한 대학 교양체육수업을 수강하는 대학생을 대상으로 동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 김덕진·양명환(2006)의 연구에서 내재적 동기와 확인적 조절 요인은 심리적 웰빙요인에 정(+)-적인 영향을 주고 무동기는 부(-)적인 영향을 주었다는 결과와도 일치하는 것으로 나타났다. 김소연(2006)은 동기 요인들이 심리적 웰빙에 미치는 직접적 효과는 내재적 동기, 확인적 조절이 유의한 정(+)-의 영향을 미치고 있으며, 외적 조절은 정(+)-의, 무동기는 부(-)-의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없었다. 이는 본 연구의 결과와 일치함을 알 수 있다. 따라서 이는 동기요인이 심리적 웰빙을 상이하게 예측하는 중요한 역할을 하는 변인임을 시사 하는 것이다.

VI. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 수영 프로그램 참여자의 자기결정 동기, 심리적 웰빙간의 관계를 규명하는 것이며, 이를 위하여 다음과 같은 연구대상을 설정하였다. 연구대상은 2008년 현재 제주특별자치도 생활체육협의회에 등록된 수영 동호회 및 도내 수영장에서 수영 활동을 하고 있는 성인 남녀 20세 이상의 수영동호인 800명을 조사하였으나 불성실한 자료 68부를 제외한 732명을 대상으로 분석하였다. 자료 수집을 위한 측정도구는 자기결정 동기, 심리적 웰빙의 수집된 자료를 분석하기 위하여 적용된 통계기법은 일원분산 분석(One-Way ANOVA), Scheff'e 검증, Pearson 상관관계분석 및 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 이와 같은 연구방법과 절차에 따른 자료 분석을 통한 연구결과는 다음과 같다.

1. 성별에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 몰입에서 유의한 차이가 나타났다.
2. 연령에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심

리적 웰빙에서는 자아실현에서 유의한 차이가 나타났다.

3. 학력에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 자아실현에서 유의한 차이가 나타났다.

4. 경력에 따른 자기결정 동기에서는 무동기에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 즐거움과 몰입에서 유의한 차이가 나타났다.

5. 빈도에 따른 자기결정 동기에서는 내압적 조절에서 유의한 차이가 나타났으며 심리적 웰빙에서는 즐거움, 자아실현, 몰입에서 유의한 차이가 나타났다.

6. 자기결정 동기와 심리적 웰빙간의 상관관계에서는 즐거움은 내재적 동기, 확인적 조절에서 유의수준 .01에서 정(+)-적상관을 보였고 무동기에서는 유의수준 .01에서 부(-)-적상관을 보였다. 외적조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적상관을 보였다. 자아실현은 확인적 조절에서 유의수준 .05에서 정(+)-적상관을 보였다. 몰입은 내재적 동기와 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적상관을 보였고 내압적 조절은 유의수준 .05에서 정(+)-적상관을 보였다. 유능감은 내재적 동기, 확인적 조절, 외적 조절은 유의수준 .01에서 정(+)-적상관을 보였고 무동기는 유의수준 .01에서 부(-)-적상관을 보였다.

참고문헌

- 강신욱(2002). 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 관한 연구. 한국 체육학회지, 41(5), 59-70.
- 강영규(2009). 대학생들의 운동 참여에 따른 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경희대학교 체육대학원 석사학위논문.
- 구재시(2005). 골프참여자의 참여동기가 생활만족과 자아실현에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 구중수(2008). 테니스 동호인의 참여동기의 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경복(2008). 중등교사의 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경환(2007). 동호인 마라톤 참가자의 참여동기와 만족도에 관한 분석. 부산외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계 모형 검증. 한국스포츠심리학회 17(1), 25-45.
- 김덕진, 양명환(2008). 신체활동과 웰빙에 관한 이론적 고찰: 쾌락적 웰빙과 자아실현적 웰빙. 제주대학교 체육과학연구, 14, 1-24.
- 김동천(2006). 초등학교 교사의 스포츠 활동 참여와 심리적 안녕감의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김소연(2006). 대학생의 스포츠 활동 참여동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계 분석. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김양례(2000). 동계스포츠 참가자의 스포츠 참여동기가 참여만족에 미치는 영향, 한국체육학회지, 39(2).
- 김우현(2003). 보디빌딩 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 부산외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김태훈(2007). 골프선수의 참여정도, 참여동기와 스포츠몰입의 관계. 한국스포츠리서치. 18(1), 23-30.
- 노영욱(2002). 성인 스쿼시 참가자의 참여동기에 관한 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문선영(2006). 초등여교사의 스포츠활동 참여가 신체적 자기개념과 심리적 안녕감에 미치는 영향 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문영희(2003). 볼링참가자의 참여동기가 몰입경험과 생활만족에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박병기, 이종욱, 홍승표(2005). 자기결정성이론이 제안한 학습동기 분류형태의 재구성 한국교육심리학회 교육심리연구. 19(3). 699-717.
- 박성구(2008). 생활체육 배드민턴 참여가 생활만족도에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박세윤(2006). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠몰입 및 생활만족도의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박승찬(2004). 건강운동 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 부산외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박용범(1998). 볼링동호인의 사회인구학적 특성에 따른 참여동기 및 실태에 관한 연구. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 박중길, 유정원(2008). 대학생의 스포츠 참여동기와 주관적 안녕감과 관계. 한국스포츠심리학회지 19(1), 115-128.
- 박종흡, 신남철(2002). 교사들의 심리적안녕감과 직무만족간의 관계. 창원대학교 인문과학연구소 인문논총, 9, 91-111.
- 배운정(2005). 생활 무용참가자들의 참여경력, 참여동기, 몰입행동이 자아실현과 심리적 행복감에 미치는 영향. 전남대학교대학원 석사학위논문.
- 백혜경(2007). 스쿠버 다이빙 참여자들의 참여정도, 애호도 및 심리적 웰빙 간의 관계. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송은주, 임수원, 김정자(2006). 댄스스포츠 몰입경험이 여가 정체성 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 28, 581-590.
- 송재현(2004). 스포츠센터 참가 성인의 스포츠 사회화 요인과 참가지속의 관계.

- 용인대학교 대학원 박사학위논문.
- 신종근(2006). 성인의 태권 참여동기와 여가만족도의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감 : 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국스포츠심리학회, 9(2), 113-123.
- 양명환(1999). 운동의 심리적, 사회적 혜택. 제주대학교 체육과학연구소 체육과학연구, 5, 59-65.
- 양명환(1999). 운동지속 결정요인과 증진방안. 체육과학연구, 5, 67-78.
- 양명환(2000a). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. 한국체육교육학회, 4(2), 182-200.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기척도 개발과 타당도 검증, 한국체육교육학회지. 9(2), 107-132.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참여자들의 욕구만족, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. 한국스포츠심리학회 동계워크샵 논문집, 140-157.
- 양명환, 김소연, 김덕진(2007). 대학생의 운동 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 인과관계. 한국여가레크리에이션학회지 31(1), 51-72.
- 양옥경(1994). 삶의 만족 측정을 위한 척도 개발. 한국사회복지학회지. 24, 157-198.
- 염대영(2006). 대학 스킨스쿠바 동아리 참가자의 참여동기와 몰입경험이 대학생활만족도에 미치는 영향. 한국스포츠리서치. 17(5), 219-228
- 염계화(2005). 댄스스포츠 참여자의 성역할 정체감에 따른 생성감과 심리적 웰빙. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 유세현(2004). 수영참가자의 참가동기와 참가만족도에 관한 연구. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 유영식(2007). 생활체육 수영프로그램 참여자의 참여동기와 만족도. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 유진(1997). 스포츠 심리학. 서울: 중앙대학교 출판부.
- 윤이중(1996). 직장인의생활체육 참가가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이광수(2003). 모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관

- 계. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이동섭(2008). 배드민턴 동호인의 참여동기 및 스포츠 몰입정도가 생활만족에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이범수(1994). 스포츠센터 회원의 서비스 질에 대한 연구. 수원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영민(2005). 대학생의 스포츠 참여동기에 따른 여가 및 생활만족도의 관계. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이유경(2007). 댄스스포츠 참여자의 참가 지속행동에 따른 심리적 안녕감의 관련성에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은정(2002). 스포츠 참여동기와 감각추구행동이 자아실현 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이종호(2001). 스킨스쿠바 다이빙 참가자의 참여동기, 몰입경험, 생활만족의 관계. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 이진우(2006). 마스터즈 수영대회 참가자들의 참여동기와 만족도에 관한 연구. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이창기(2003). 생활체육 참여자의 참여동기가 직무만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이한수(2005). 수영참여자의 유형별 참여동기와 생활만족도에 관한 연구. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이혜은(2005). 중학생의 주말체육 참여동기가 심리적 안정감에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이후준(2004). 볼링 참여자들의 인지된 자유감 및 심리적 행복감의 관계 연구. 한신대학교 대학원 석사학위논문.
- 전매희, 윤지희(2006). 생활체육 참여동기와 생활만족도의 관계. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 전종현(1997). 사회계층과 스포츠 참여동기 및 활동 만족도의 관계. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 정선아(2006). 여성의 골프 참여동기가 생활 만족에 미치는 영향, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서적 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 부산대학교 박사학위논문.
- 정용각, 김윤정(2005). 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계모형 분석. 한국스포츠심리학회지, 16(1), 47-62.
- 채홍석(2004) 성인여성의 수영 프로그램 참여에 따른 심리적 만족감과 제한요인. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 채환국,조현욱(2007). 댄스스포츠 참여자의 참여정도, 참여동기와 스포츠몰입의 관계. 한국스포츠리서치 18(4) 217-226.
- 최종성(2004). 여가활동으로서 댄스스포츠참여자 실태분석에 관한연구. 배제대학교 대학원 석사학위논문,
- 한상덕(2004). 모험스포츠 동호인들의 참가동기가 몰입 경험 및 스포츠 만족도에 미치는 영향, 한국사회체육학회지. 22.
- 한정원(1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원.
- Atkinson, J. W.(1958). An Introduction to motivation Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Berelson & Steiner(1964). Human behavior: an inventory of scientific findings. New York: Harcourt, Brace & World.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., & Boucher, S. H.(2000). Physical activity and psychological well-being, London: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond Boredom an anxiety. San Francisco : Jossey-Bass.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.(1985). Intrinsic motivation and self-determination inhuman behavior. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L.(1975). Intrinsic motivation. New York : Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1987). The support of autonomy and the control of behavior. Journal of personality and Social Psychology, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2000). The "what" and "why" of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 319-338.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2008). Hedonia, eudamonia, and well-being. An introduction. *Journal of Happiness studies*, 9, 1-11.
- Diener, E.(1994). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 105.
- Harter, S.(1981). A Model of intrinsic mastery motivation in children : Individual difference and developmental change. In A. Collins(Ed.), *Minnesota symposium on child psychology*, 14, 215-255. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-bing. The empirical encounter of two traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 100-1022.
- Lenoard II, W. M. (1998). Physical activity and psychology well-Being among high school seniors. *Journal of Sport Behavior*, 21, 196-205.
- Morgan, W. P., & OConnor, P. J. (1998). Exercise and mental health. In R. K. Dishman(Ed), *Exercise adherence* (PP. 91-121). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Panksepp, J. (1986). The neurochemistry of behavior. *Annual Review of Psychology*, 37, 77-107.
- Ravizza, K. (1984). Qualities of the peak experience in sport. In J. M. SilvaIII, & R. S. Weinberg(Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 451-461).Champaign, IL : Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P.(1989). Perceived locus of causality and internalization : Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2001). On happiness and human potentials: Areview of research on hedonic and eudaimonic well-bing. In S. Fiske (Ed), *Annual review of psychology* (Vol. 52; pp 141-166). Palo Alto,

CA: Annual Reviews.

- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Grolnick, W. S.(1992). When achievement is not intrinsically motivated : A theory and assessment of self-regulation in school. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman(Eds.), *Achievement and motivation : A social-development perspective* (pp. 167-188). Cambridge, UK : Cambridge University Press.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure fo psychology well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sachs, M. L.(1980). On the trail of the runner's high - A descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.
- Sage, G. H.(1977). *Introduction to motor behavior : A neuropsychological approach*(2nd ed.). Reading, MA : Addison-Wesley.
- Spangler, W.D., & Palrecha, R.(2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal striving to happiness. *Personality and Individual Differences*, 37(6), 1193-1203.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F.(1992). The academic motivation scale : A measure of intrinsic, extrinsic and motivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. Springer series in social psychology. Springer-Verlag. NY: Prentice-Hall.
- Waterman, A. S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonic) and hedonic enJoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implicatiions of

two conceptions of happiness(hedonec enjoyment and eudatimonia) for the understanding of intrinsic motication. Journal of Happiness Studies, 9, 41-79.



<Abstract>

A study of the influence of swimming program participants' motivation based on self-determination on psychological well-being

Kim, Jong-soo

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

Supervised by Professor Lee, Sae-Hyoung

This study aims to investigate differences in motivation based on self-determination and psychological well-being among participants of a swimming program based on their willing participation and inquires into a causal relationship between motivation based on self-determination and psychological well-being under the circumstances of ordinary sports activities. For the purposes of this study, I randomly sampled 800 people aged over 20 who are registered with Jeju Special Self-Governing Province Council of Sport for All or who participate in swimming programs at swimming pools in Jeju. 800 people answered the survey but, in fact, a total of 732 people were analyzed for the study after excluding those who answered insincerely or improperly. Statistical methods applied for analyzing the data were One-Way ANOVA, Scheffé's method, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis. The results from these procedures and methods are as follows.

1. In motivation based on self-determination in regard to gender, there were statistically significant differences in introjection regulation and in psychological well-being, there were significant differences in immersion
2. In motivation based on self-determination in regard to age, there were statistically significant differences in introjection regulation and in

psychological well-being, there were significant differences in self-fulfillment.

3. In motivation based on self-determination in regard to scholastic achievement, there were statistically significant differences in introjection regulation and in psychological well-being, there were significant differences in self-fulfillment.
4. In motivation based on self-determination in regard to career, there were statistically significant differences in amotivation and in psychological well-being, there were significant differences in pleasure and immersion.
5. In motivation based on self-determination in regard to frequency, there were statistically significant differences in introjection regulation and in psychological well-being, there were significant differences in self-fulfillment.
6. In the correlation between motivation based on self-determination and psychological well-being, pleasure showed positive correlation in intrinsic motivation, identification regulation at the .01 significance level and it showed negative correlation in amotivation at the .01 significance level. In external regulation, pleasure indicated positive correlation at the .05 significance level. Self-fulfillment demonstrated positive correlation in external regulation at the .01 significance level. It displayed positive correlation in intrinsic motivation and external regulation at the .01 significance level and showed positive correlation in introjection regulation at the .05 significance level. Perceived competence showed positive correlation in intrinsic motivation, identified regulation and external regulation at the .01 significance level and in amotivation, it displayed negative correlation at the .01 significance level.

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 수영 동호인들의 자기결정동기, 심리적 웰빙에 대한 의견 조사를 위한 목적으로 만든 것입니다. 본 설문지에서 얻은 자료는 학문적 연구목적 외에는 사용되지 않으며, 통계적인 자료처리에만 이용됩니다. 질문 내용에는 옳고 그른 답이 없기 때문에 사실 그대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다도 중요합니다. 귀하의 응답은 본 연구에 귀중한 자료가 되오니 이러한 취지를 이해하시고 응답에 적극적으로 협조해 주실 것을 부탁드립니다. 저는 귀하의 건강과 가정의 화목을 기원합니다.

감사합니다.

2008년 8월

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 김종수

지도교수 이세형

1. 다음은 본 연구의 기초자료입니다.

중요한 사항이오니 해당란에 빠짐없이 기입하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 귀하의 연령은? _____ 세
3. 귀하의 학력은? _____
4. 귀하의 수영 프로그램 참여빈도는?
① 주당 1회 ② 주당 2회 ③ 주당 3회 ④ 주당 4회 ⑤ 주당 5회
⑥ 주당 6회 이상
5. 귀하의 수영 경력은?
① 6개월 미만 ② 1년 미만 ③ 2년 미만 ④ 3년 미만 ⑤ 3년 이상

II. 다음 문항들은 귀하께서 수영 활동에 참여하는 이유에 대하여 기술하고 있습니다.

각 문항을 잘 읽으시고 귀하의 견해를 가장 잘 반영하고 있다고 생각하는 번호에 “✓”표로 표기하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보 통	그렇다	매우 그렇다
1. 수영에 참여하는 자체가 즐겁다.	1	2	3	4	5
2. 수영 활동에 참여하는 것이 나의 의무라고 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 수영 활동은 건강에 도움이 된다.	1	2	3	4	5
4. 주위의 권유에 못 이겨서 수영 활동에 참여 한다.	1	2	3	4	5
5. 수영 활동에 왜 참여하는지 목적을 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
6. 수영 활동이 재미있다.	1	2	3	4	5
7. 반드시 수영 활동을 해야 한다는 강박관념이 든다.	1	2	3	4	5
8. 수영 활동은 나에게 매우 중요하다고 생각 된다.	1	2	3	4	5
9. 수영을 하면 동료들로부터 오감을 살 수 있다.	1	2	3	4	5
10. 수영 활동이 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
11. 수영 활동을 통하여 도전하고 싶은 욕망이 생긴다.	1	2	3	4	5
12. 수영 활동에 참여하지 않으면 짜증감이 든다.	1	2	3	4	5
13. 수영 활동에 참여하면서 값진 교훈을 얻는다.	1	2	3	4	5
14. 남에게 잘 보이기 위해서 수영 활동을 한다.	1	2	3	4	5
15. 내가 왜 수영 활동을 하고 있는지 확신 할 수 없다.	1	2	3	4	5
16. 수영 활동을 통해 몰두하는 기쁨을 느낀다.	1	2	3	4	5
17. 어쩔 수 없이 수영 활동을 해야 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
18. 수영 활동은 나에게 유익하다.	1	2	3	4	5
19. 수영활동은 나의 이미지 개선에 도움이 된다.	1	2	3	4	5
20. 수영 활동을 계속해야 할 지 내 자신에게 반문 하곤 한다.	1	2	3	4	5

Ⅲ. 다음 문항들은 귀하께서 수영 활동 후 느끼게 되는 정서나 감정들을 묘사하고 있습니다. 귀하께서 동의하는 번호에 “√”표하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보 통	그렇다	매우 그렇다
1. 수영을 하면 매우 강한 즐거움을 느낀다	1	2	3	4	5
2. 수영 활동이 내가 하려는 것이구나 하는 느낌 든다.	1	2	3	4	5
3. 수영을 하면 정신집중이 잘 된다.	1	2	3	4	5
4. 수영 활동을 통해 내 자신이 유능하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
5. 수영을 하면 행복한 감정을 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 수영 활동이 다른 수업에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	1	2	3	4	5
7. 수영 활동을 통해 일상적인 복잡한 문제를 잊어 버린다.	1	2	3	4	5
8. 수영을 하면 내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	1	2	3	4	5
9. 수영을 하면 마음이 편해진다.	1	2	3	4	5
10. 수영 활동을 통해 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다	1	2	3	4	5
11. 수영 활동 자체에 완전히 몰두한다.	1	2	3	4	5
12. 수영 활동을 통해 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
13. 수영 활동이 다른 수업에 참여할 때보다 더 큰 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
14. 수영 활동을 통해 잠깐 내 자신을 발견할 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 수영 활동이 내 주변과 일체하고 조화된 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
16. 수영 활동을 통해 내 자신이 능력 있다고 생각된다.	1	2	3	4	5
17. 수영 활동이 다른 수업에 참여할 보다 용에 더 도취된다.	1	2	3	4	5
18. 수영 활동을 통해 실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	1	2	3	4	5
19. 수영을 하면 시간이 어떻게 지났는지 모른다.	1	2	3	4	5
20. 수영을 하면 무엇인가 잘 할 수 있는 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5