



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

생활체육 참가자의 운동 목표내용과  
기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 관계

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

김형우

2017年 2月

# 생활체육 참가자의 운동 목표내용과 기본적인 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 관계

지도교수 김 덕 진

김 형 우

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2017년 2월

김형우의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 梁明煥 (인)  
위 원 金美淑 (인)  
위 원 崔德珍 (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2017년 2월

<국문초록>

# 생활체육 참가자의 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 관계

김 형 우

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 김 덕 진

본 연구는 생활체육 참가자의 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙의 인과관계를 규명하고 운동 목표내용과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개 효과를 검증하고자 조사하였다. 이를 위하여 생활체육 참가자 343명을 대상으로 운동 목표내용, 기본적 심리욕구만족, 주관적 웰빙에 대한 질문지를 이용하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료를 분석하기 위하여 SPSS 18.0, PROCESS SPSS Process Macro를 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 회귀분석, 그리고 매개효과 분석을 실시하였으며, 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성은 부분매개효과를 보였다.

둘째, 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성은 부분매개효과를 보였다.

셋째, 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성은 부분매개효과를 보였다.

넷째, 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성은 부분매개효과를 보였다.  
다섯째, 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성은 완전매개효과를 보였다.  
여섯째, 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성은 부분매개효과를 보였다.

## 목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 모형	5
4. 연구의 가설	5
5. 용어의 정의	6
1) 운동 목표내용	6
2) 기본적 심리욕구만족	6
3) 주관적 웰빙	6
II. 이론적 배경	7
1. 자기결정이론과 목표내용이론	7
2. 기본적 심리욕구만족	9
1) 유능성	9
2) 자율성	10
3) 관계성	11
3. 주관적 웰빙	11
4. 선행연구 고찰	13
1) 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족의 관계	13
2) 운동 목표내용과 주관적 웰빙 관계	14
3) 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙의 관계	16
4) 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 관계	18
III. 연구방법	21
1. 연구대상	21
2. 측정도구	22
1) 운동 목표내용	23

2) 기본적 심리욕구만족 .....	24
3) 주관적 웰빙 .....	25
3. 연구절차 .....	26
4. 자료 분석 .....	26
<b>IV. 연구결과</b> .....	<b>28</b>
1. 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 상관관계 ..	28
2. 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 매개효과 검증 ..	29
1) 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증 .....	29
2) 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증 .....	31
3) 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증 .....	33
4) 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증 .....	35
5) 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증 .....	37
6) 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증 .....	39
<b>V. 논의</b> .....	<b>41</b>
<b>VI. 결론 및 제언</b> .....	<b>45</b>
1. 결론 .....	45
2. 제언 .....	46
<b>참고문헌</b> .....	<b>47</b>
<b>부록 : 설문지</b> .....	<b>57</b>

## 표 목차

표 1. 생애목표와 심리적 안녕감 관련 선행연구 결과 .....	15
표 2. 연구대상자의 일반적 특성 .....	22
표 3. 설문지 구성내용 .....	22
표 4. 운동 목표내용의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	23
표 5. 기본적인 심리욕구만족의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	24
표 6. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과 .....	25
표 7. 운동 목표내용과 기본적인 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 상관관계 ..	28
표 8. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증 .....	30
표 9. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증 .....	32
표 10. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증 .....	34
표 11. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증 .....	36
표 12. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증 .....	38
표 13. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증 .....	40

## 그림 목차

그림 1. 연구의 모형 .....	5
그림 2. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계 .....	17
그림 3. 내재적 및 외재적 운동 목표 조사: 인지적, 정서적 및 행동적 결과 .....	20
그림 4. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 모형 .....	30
그림 5. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 모형 .....	32
그림 6. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 모형 .....	34
그림 7. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 모형 .....	36
그림 8. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 모형 .....	38
그림 9. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 모형 .....	40

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근 국내에서 가장 주목받고 있는 대표적인 동기이론의 중 하나인 자기결정 이론(Self-determination theory)은 개인이 누군가의 통제를 받지 않고 스스로 주어진 상황에 대처하고 자신의 행동을 선택할 수 있다고 느끼는 정도로서 통제된 의도와 구분하여 처음으로 사용하였다(Deci & Ryan, 1985).

자기결정이론의 체계는 인지평가이론, 유기적 통합이론, 인과지향성이론, 기본심리욕구이론, 목표내용이론이 다섯 개의 소이론들로 구성되어 있다. 자기결정이론은 보상이나 외부 압력 등에 의해서 강요된 것이 아니라, 스스로 선택할 수 있는 능력이고, 자신의 행동을 스스로 결정하는 것을 가리키며, 스스로의 즐거움이나 만족감에 의해서 동기가 유발된 행동과 자기결정이 가장 낮은 것은 강압이나 강요에 의한 행동을 예로 들 수 있다.

이와 관련하여 많은 학자들은 자기결정이론의 미나이론 중 목표내용이론(goal contents theory)을 통해 학업성취와 심리적 안녕감과의 관계를 함께 설명하는 생애목표를 제시하고 있다(Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996). Kasser와 Ryan(1993, 1996)은 인간의 생애목표 또는 포부를 내재적 목표와 외재적 목표로 분류하고 있으며, 경제적 성공, 매력적인 외모 및 명성에 초점을 둔 목표를 갖고 있는 사람들은 낮은 수준의 웰빙이나 행복감을 가지며, 반대로 자기수용, 친화, 헌신, 체력 향상과 같은 목표를 지향하는 사람들은 일반적으로 높은 웰빙 수준을 보이고 있음을 밝혀냈다. 체육학 영역에서 Sebire, Standage와 Vansteenkiste (2008)는 내재적 운동목표(예, 건강관리, 기술발달과 사회적 친화)와 외재적 운동목표(예, 이미지와 사회적 인정)를 차별화 한 운동목표내용 척도를 개발하였으며, 운동참여 목표를 어디에 두느냐에 따라 운동 목표내용이 다르게 나타날 것이라고 주장하고 있다. 또한, 상대적인 내재적 목표내용은 운동과 다양한 웰빙 지수에 대해 기본심리욕구만족과 자율적 동기와 긍정적인 관계(예, 욕구만족을 통한 직, 간접적인 효과)가 있음을 밝히고 있다.

또한 Vansteenkiste, Soenens와 Lens(2007)의 연구에서 내재적 및 외재적 목표 성향이 욕구만족과 밀접한 관련이 있음을 밝히고 있다. Kasser와 Ryan(1993)의 연구에 의하면 내재적 목표와 심리욕구만족의 관계에서 상관에서 목표내용 중 내재적 목표인 자기수용성, 운동집단의 소속감, 집단 구성원에 대한 공감대가 심리적 욕구만족과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났고, 심리적 욕구만족은 내재적 목표의 경제적 성공과 행복감과 상관이 있는 것으로 나타났으며 내재적 목표는 불안 및 우울과는 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 자기결정이론에서 개인이 속한 사회적 맥락의 어느 한 측면이 욕구충족을 허용하는 만큼 개인의 과제 참여, 숙달, 종합하는 정도가 결정되고, 반면에 그것이 욕구충족을 방해하는 만큼 개인의 동기, 성장, 존엄성과 삶의 질은 저하된다고 믿는다(김아영, 2010). 특히, 목표지향 행동의 개념을 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하여 심리적 욕구만족과 동기, 그리고 인지적, 정서적, 행동적 결과간의 관계를 입증함으로써 다양한 학문 영역에서 많은 연구자들에게 주목받고 있다(Deci & Ryan, 2000). 또한 목표내용은 심리적 욕구만족을 나타내는 자율성, 유능성, 관계성의 결과에 따라 결과가 만족스럽게 혹은 불만족스럽게 표출된다고 한다.

Deci와 Ryan(2002)은 자기결정이론에서 기본적인 심리욕구를 웰빙에 영향을 주는 필수적 자양분으로 정의하며, 자율성, 유능성, 관계성의 3가지로 이루어진다. 자율성(autonomy)은 자신의 행동원인을 자신에게 있는 것으로 지각하며 자신이 행동에 대해 조절자라는 신념을 갖는다. 유능성(competence)은 획득한 기술 또는 역량 그 자체라기보다 자신을 유능하다고 느끼는 것을 지각을 의미하며, 관계성(relatedness)은 ‘소속감에 대한 욕구’와 유사한 개념으로, 다른 사람들을 돌보고, 돌봄을 받는다는 느낌에 관한 것이다. 이 세 가지의 기본적인 심리욕구가 만족될 경우에는 자기 동기와 심리적 건강을 증진시키고, 반대로 만족이 좌절될 경우에는 외적인 보상이나 외적인 동기를 추구하게 된다(김덕진, 양명환, 2013).

이와 관련하여 사람들은 내재적 동기가 발달되면 활동은 자발적으로 지속적인 하려는 경향을 보이는데 그 결과는 행복과 만족감을 나타낸다. 개인의 기본심리적 욕구가 충족되는 활동 또한 본질적으로 즐거움과 만족을 수반하는 활동들이며, 자율적으로 선택하고 참여하게 된다. 박중길(2009)은 대학생 운동부를 대상으로 기본적인 심리욕구만족 및 신체적, 심리적 안녕감의 관계를 연구한 자료에서 기

본적 심리욕구만족이 높을수록 긍정적인 신체적 안녕감과 자아수용, 삶의 목적과 개인적 성장 동기가 높다고 보고하였다. 김덕진(2010)은 생활체육에 참여하고 있는 성인들을 대상으로 기본적 심리욕구만족이 웰빙과 자기결정 동기에 미치는 영향을 검증한 결과, 기본적 심리욕구만족은 주관적 웰빙에 유의한 정의 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한편, 긍정 심리학(positive psychology)에서 핵심요인으로 간주되고 있는 웰빙은 심리학자들을 비롯한 많은 사회과학자들에게 주목받고 있으며, 다양한 변수와의 관계를 설정해 꾸준히 연구를 수행하여 왔다. 쾌락주의 심리학은 즐거움을 얻고 고통을 회피하는 과정에서 웰빙을 정의하면서 인간 행복의 극대화를 목표로 삼았다. 주관적 웰빙은 일반적으로 인간이 원하는 중요한 것을 얻었다는 믿음과 신념이 함께 수반되어 유쾌한 정서를 포함하는 주관적 경험이다. 따라서 그것이 신체적, 지적, 사회적 욕구만족에 따라 유쾌한 감정이 수반될 때는 언제든지 일어날 수 있다(Waterman, 1993). Diener(1984)는 주관적 웰빙이 삶에 대한 태도로써 기본적으로 정서적, 인지적 요인을 포함하고 있다고 주장하였다. 정서적 요인은 일상생활의 경험을 통해 얻어지는 긍정적, 부정적 정서를 의미하며, 인지적 요인은 삶에 대한 의식적이고 인지적 판단으로 삶의 만족을 의미한다. 또한 선행 연구에서 목표노력은 주관적 웰빙에 영향을 미치며, 주관적 웰빙 수준의 향상과 목표노력은 상관이 있음을 보여준다(Ehrlich, Christian, & Bipp, 2016).

양명환과 김덕진(2010)은 자기결정이론이 운동과 신체활동 영역에서 동기를 촉진시키고 유지시키는 다양한 사회적 요인들과 인지적, 정서적, 행동적 결과에 따라 웰빙을 촉진시키며 인간의 운동행동을 규명하는데 유용한 틀을 제공한다고 보고하였다. 이러한 결과 현대인들은 여가활동으로 스포츠를 많이 활용하고 있으며, 스포츠 활동은 건강 및 체력의 유지와 일상의 긴장해소, 사회 구성원들과의 친목 도모 및 단결, 스트레스 해소의 장점을 갖고 있다. 또한 더욱 친근하게 접근시키며, 과거 엘리트 중심의 체육문화에서 생활체육, 평생체육으로 변화하고 있다(김홍설, 1992).

생활체육에서 이루어지는 신체활동은 단지 규칙에 의해 이루어지는 경기 측면의 체육 스포츠만을 지칭하는 것이 아니라 신체적, 사회적, 도덕적, 정신적 건강을 도모하기 위하여 신체활동을 수단이나 매체로 이루어지는 일체의 여가활동을

충칭하는 개념이기 때문이다(장주호, 1995). 이러한 생활체육 활동은 행복한 삶을 추구하는 것을 궁극적인 목표로 지향하며 인생을 보다 가치 있게 해주는 원동력이라 할 수 있다(곽준탁, 1998). 생활체육은 현대인의 건강과 삶에 의욕을 향상시키고 생리적, 심리적, 사회적 욕구와 가치를 충족시키는 역할을 담당하고 있다. 일상생활에서 여가시간의 상당부분을 스포츠에 할애함으로써 즐거움과 행복한 삶의 기회를 제공해주는 역할을 한다.

그럼에도 불구하고 지금까지 자기결정이론에 근거하여 수행된 연구들은 대부분 기본적 심리욕구만족과 동기 및 웰빙 변인간의 관계를 살펴본 연구들이 많았으며, 체육학 분야에서의 목표내용이론 연구는 운동선수와 교육학 맥락에서 연구가 진행되었을 뿐 생활체육에 관련된 연구는 찾아보기 힘들다. 이에 본 연구는 생활체육 참가자들을 대상으로 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙에 미치는 영향에 대해 알아보고 운동 목표내용과 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과에 대해 검증하는데 연구의 목적이 있다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 생활체육 참가자를 대상으로 하여 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙의 인과관계를 규명하고 운동 목표내용과 주관적 웰빙간의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 매개효과를 검증하는데 있다.

### 3. 연구의 모형

본 연구에서 설정한 연구모형은 다음 [그림 1]과 같다.

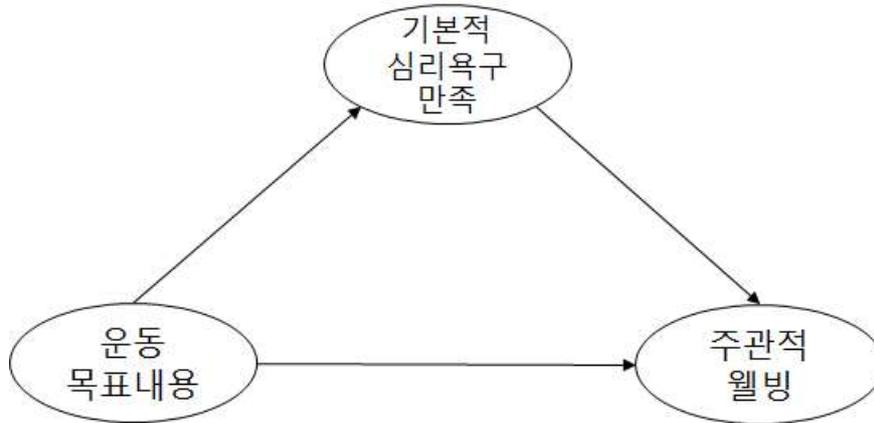


그림 1. 연구의 모형

### 4. 연구의 가설

본 연구의 목적 검증을 위하여 설정한 구체적인 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성은 유의한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 2. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성은 유의한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 3. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성은 유의한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 4. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성은 유의한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 5. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성은 유의한 매개효과가 있을 것이다.
- 가설 6. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

## 5. 용어의 정의

### 1) 운동 목표내용

운동 목표내용은 인간의 목표내용을 인지적, 정의적, 행동적 결과와 관련되며 내재적, 외재적 이분법적 구분을 한다. 본 연구에서는 김덕진(2015)이 개발한 20문항 척도를 사용하였다. 내재적 목표는 사회적 지원과 기술발달, 건강관리 3개 차원에서 구한 측정값으로 정의하였고 외재적 목표는 사회적 인정, 이미지 2개 차원에서 구한 측정값으로 정의하였다.

### 2) 기본적 심리욕구 만족

기본 심리적 욕구만족에는 자율성, 유능성, 관계성으로 구분할 수 있으며, 인간의 행복인 안녕감과 밀접한 관계가 있다. 본 연구에서는 김덕진(2010)이 개발한 15문항 척도를 사용하여, 자율성, 유능성, 관계성의 3개 차원으로 조작적 정의하였다.

### 3) 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 주관적으로 개인이 자신의 삶에서 얼마나 만족하는가에 대한 평가(Diener & Lucas,1999)로 더불어 삶의 질, 삶의 만족도라는 용어와 같이 사용되고 있다. 서은국과 구재선(2011)이 개발한 9문항 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하여, 본 연구에서는 1차원으로 조작적 정의하였다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 자기결정이론과 목표내용이론

Deci와 Ryan(1985)은 인간 행동의 동기에 대한 이론으로, 개인이 갖는 행동 동기에 대한 근원을 갖고 동기의 유형을 정하고 동기가 형성되는 과정을 확인하는 이론으로 자기결정이론(Self-determination)의 개념을 제시하였다.

자기결정이론에서 크게 세 가지 상위 이론적 조망을 제시한다(Deci & Ryan, 2002). 첫 번째, 인간은 자신의 내재적인 힘인 추동과 정서뿐만 아니라 환경과 같은 외재적인 힘을 작동시키고 숙련시키는 잠재력을 가지고 있다. 두 번째, 인간은 자기 조직적 체계로서 성장, 발달, 통합적 기능을 향한 본래적 경향을 지닌다. 세 번째 활동력과 최적의 발달을 향한 움직임이 인간 본래의 것이지만 이는 저절로 발생한 것이 아니며, 자신의 타고난 성품과 잠재력을 실현하는 사회적 환경으로부터 심리적 영양분이 필요하다(Deci & Vansteenkiste, 2004).

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2002)은 개인의 행동조절 유형을 자율성 혹은 자기 결정적 기능을 나타내는 정도로 구분을 하면서 각각의 특정 현상과 관련 있는 네 가지 하위이론, 즉 인지평가이론(cognitive evaluation theory; CET), 유기체통합이론(organismic integration theory; OIT), 인과성향이론(causality orientations theory; COT), 기본욕구이론(basic need theory; BNT) 네 개의 미니 이론이 30여년간 서서히 발전하며 자기결정이론을 구성하였고, 2010년에 자기결정이론 국제학술대회에서 다섯 번째 이론인 목표내용이론(goal contents theory; GCT)을 추가하였다. 특히, 자기결정이론의 다섯 번째 소이론인 목표내용이론에 관한 국외 연구가 급증하고 있으며, 국내에서도 점차 관심이 증가하고 있다.

자기결정이론의 목표내용이론은 다섯 번째 소이론으로 행동조절과 기본심리욕구를 근거로 연구하는 이론으로 인간 삶의 목표(내재적 목표와 외재적 목표), 포부, 인간이 추구하는 목표내용의 종류를 각각 다르게 설명한다(Kasser, 2002;

Vansteenkist et al., 2006). Kasser와 Ryan(1996)은 목표내용을 내재적 목표와 외재적 목표를 구별하였고, 내재적 목표는 자율성, 유능성, 관계성의 기본심리욕구를 만족시키는 반면, 외재적 목표는 기본심리욕구와 상관이 없다고 하였다. 따라서 각각의 목표내용은 기본심리욕구와 다른 관계를 갖는 것으로 이론화 하였다. 내재적 목표와 외재적 목표의 차이는 기본 심리욕구이론 안에서 설명이 가능한 것으로, 외재적 열망은 욕구가 박탈될 때 대신 인간이 가치 있게 여기고 추구하게 되는 보상적인 목표와 관련이 있다. 목표내용이론의 핵심적인 내용은 내재적, 외재적 목표내용이 심리적 안녕감과 각각 다르게 반응한다는 것이다. 이 가설과 관련된 하나의 연구 흐름은 내재적, 외재적 포부의 중요성으로 설명하는데, 내재적 목표의 중요성이 심리적 안녕감과 정적으로 관련이 있고, 불행감과 부적으로 관련이 있다는 것이다(김성수, 윤민선 2013)

자기결정이론에서 욕구에 관한 접근은 모든 목표 또는 인간이 추구하는 포부가 동일하게 욕구를 만족시킬 가능성이 있는지 그리고 사람에게 좋은 것인지에 대한 질문을 갖고 있다(Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996).

자기결정이론에 따르면 가장 중요한 것은 인간의 목표가 기본심리욕구의 만족과 박탈로부터 영향을 받는다는 것이다. 강한 외재적 목표의 발달은 자율성과 관계성의 기본심리욕구의 박탈로부터 비롯되며, 강한 내재적 목표의 발달은 세 가지 욕구인 자율성, 유능성, 관계성으로부터 만족되는 경향이 있다(Kasser, Ryan, Zax, & Sameroff, 1995, Williams, Cox, Hedberg, & Deci, 2000). 더 나아가 폭넓은 척도의 측정을 사용하여 빈약한 심리적 안녕감이 외재적 목표와 강한 연관성이 있는 반면에 높은 심리적 안녕감은 내재적 목표와 강하게 연결된다고 보고하였고, 이러한 목표내용 이론은 웰빙과 행동에 영향을 주는 차별적인 결과로 이어질 수 있는 방법을 이해하기 위해 개발되었다(Deci & Ryan, 2000).

최근에는 교육 분야에서 목표내용에 대한 연구에 관심을 갖기 시작하였다. 다양한 삶의 방식에 따라 목표내용은 개인의 진로와 연결되며, 교사 및 교육 환경이 발달단계에 적합한 목표를 설정하는데 많은 영향을 미친다(신종호 등 2011). 또한 교육을 통해 사람들에게 내재적 즐거움과 성취보다 다른 사람들의 속한 집단에 기여하고자 하는 사회적 목표를 고려할 수 있으며, 목표내용은 가정, 사회, 환경의 영향을 받으며 사회적 가치를 반영하기 때문에 이를 위해 교육적 여건을

마련하는 것이 요구된다(Damon et al., 2003; Roberts, O'Donnell & Robins, 2004).

## 2. 기본적 심리욕구

자기결정이론의 기초를 형성하는 것은 기본욕구이론(basic needs theory)이다. 자기결정이론은 기본적 심리욕구를 자기결정에 영향을 미치는 인간의 기본적 욕구이다. 기본적 심리욕구 안에서는 사회적 요인과 동기를 연결시켜주는 세 가지 욕구(자율성, 유능성, 관계성)가 있다고 가정한다. 이러한 세 가지의 기본적 심리욕구는 활력의 경험(Ryan & Frederick, 1997), 자기일치성(Sheldon & Elliot, 1999)뿐만 아니라 심리적인 성장, 통합 및 웰빙(생활만족, 심리적 건강 등)에 생물이 생존하기 위해 영양분이 필수적인 것처럼 인간이 심리적으로 제대로 기능하기 위해서 필수적으로 충족되어야 하는 영양소라고 간주하였다. 그렇기 때문에 이것들이 충족되지 않으면 성격과 인지구조에서의 성장과 안녕에 문제가 생긴다고 지적하였다(Deci & Ryan, 2002).

또한 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성은 인지적 과정을 통해 동기를 결정하는 선행조건이며 사회적 환경 속에서 심리적 매개변인으로 전제하고 있으며, 심리적 성장과 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 주장한다(김덕진, 양명환 2013). 기본 심리욕구가 만족될 경우에는 자기 동기와 심리적 건강을 증진시키고, 반대로 기본 심리욕구의 만족이 좌절될 경우에는 외적인 보상이나 외재적 동기를 추구하며 이로 인해 심리적 부적응과 활동에 대한 거부감으로 나타나게 된다. 따라서 이러한 기본적 심리욕구만족의 중요성에 대한 연구는 스포츠뿐만 아니라 다양한 방면에서 활발하게 진행되고 있다.

### 1) 자율성

자율성(autonomy)은 개인이 행동참여에 있어 선택의식을 느끼고 자신의 행동을 주도하려는 감정과 관련이 깊다(Deci & Ryan, 1987). 즉, 자율성이 높은 사람은 어떠한 활동을 시작하고, 지속하며 또는 포기할지 타인이 아닌 자신이 스스로

의사결정을 하고 싶어 한다. 생활체육 참가자인 경우 자신이 직접 종목을 선택하여 동호회에 참여하고 활동하면서 기술발달에 흥미를 갖기 시작하며 연습에 참여 한다면 자율성을 바탕으로 한 자기의 결정이라 할 수 있다. 즉, 어떠한 자율성으로 인해 내재적 동기화가 증가하면서 자연스럽게 활동에 참여한다는 것이다.

내재적 동기와 관련된 연구(Reeve & Deci, 1996)에서는 퍼즐 문제를 해결하는데 있어서 참가자들이 내재적 동기를 유발할 수 있도록 자유로운 상황을 조성해 준 팀과 그렇지 않은 팀으로 구분하여 실험한 결과 외부로부터 통제를 받은 팀의 참가자들이 내재적 동기 및 자율성이 낮았다. 따라서 인간의 행동에 자율성이 기본이 되면 내재적 동기가 더욱 유발됨을 알 수 있다.

이처럼 사람들은 행동의 원인이 자기 자신에게 있다고 믿고, 스스로 목표를 세우고 행동하며, 자기에게 중요한 것과 가치 있는 것이 무엇인가를 결정할 수 있다(Ryan & Deci, 2000). 이러한 자율적 욕구는 자기결정이론에서 자율적 동기와 같이 중요한 개념이 되었으며, 기본적 심리욕구에서도 그 중요성을 강조해왔다.

## 2) 유능성

유능성(competence)은 일상생활에서 어떠한 도전에 직면했을 때, 자신의 능력을 발휘하고, 효율적으로 행동하려는 감정과 관련이 있다. 유능성은 자기효능감과 비슷한 개념으로 자신의 능력에 대해 숙달감을 느끼거나 특정 영역에서 획득되어 자신이 원하던 목표나 결과에 대해 효과적이고 성공적으로 수행하고 달성할 수 있다는 감정, 도구를 말한다(양명환, 김덕진, 2006; Deci & Ryan, 2000).

개인으로 하여금 자신의 능력을 비추어서 최적의 도전을 추구하고, 행동을 통해서 기술과 역량을 유지하며, 향상시키려고 끊임없이 노력하게 한다. 따라서 유능성은 획득한 기술과 역량보다는 개인 자신의 유능하다고 느끼는 자각에 대한 것이다. 설정한 목표에 따라 성취행동이 결정되고 연습과 도전으로 인하여 적절한 반응이 유능성을 고취시키며, 효능감을 촉진시켜 내재적 동기를 가져온다(Ryan & Deci, 2000). 따라서 운동 상황에서 생활체육인들의 지각하는 유능성 욕구는 운동수행능력과 운동기능이 우수하며, 다양한 스포츠 종목의 운동기술을 쉽게 배우고 목표에 빨리 도달하며, 운동을 통해 새로운 기술과 기능을 더욱 많

이 배우고 싶어 하거나 배우는 것에 즐거움을 느낀다. 자신의 능력을 다른 사람에게 보여주고 지도하거나 새로운 기술을 배우며 성취감을 갖는 것이다.

### 3) 관계성

관계성(relatedness)은 타인의 배려와 관심, 그리고 상호간 신뢰를 통해 확립되는 감정으로 유대감 및 소속감과 유사한 개념이다(Baumeister & Leary, 1995). 관계성의 욕구는 자신이 속한 집단이나 단체, 또는 사회에 소속되어 있다고 느끼는 소속감에 대한 욕구라고 할 수 있다.

자율성과 유능성과 달리 관계성은 내재적 동기 증진에서 간접적인 역할을 하지만, 외재적 원인을 내재적화 시키는 원인으로 결정적 역할을 한다. 관계성에 대한 욕구 충족은 개인 간 활동에서 내재적 동기를 유지하는데 중요한 것이다(Deci & Ryan, 2002).

일반적으로 타인에 의한 외재적 동기행동은 흥미를 느끼는데 한계가 있으며, 쉽게 활동하지 않은 경향이 나타났으며, 타인의 신뢰와 중요한 역할을 하는 경우 보다 쉽게 활동할 수 있는 경향이 나타났다(우재하, 2011). 사람은 타인의 관심과 배려를 느끼며, 자신이 어떠한 사회에 소속되어 있다고 느끼고 싶은 욕구를 가지고 있다(Ryan & Deci, 2000). 관계성은 사람들이 대인관계를 지지할 때 더 나은 기능을 하며, 스트레스에 더 안정적이고, 심리적 문제가 적다고 제시하고 있다(Cohen, Sherrod, & Clark, 1986).

### 3. 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 삶의 만족, 긍정적 정서가 있으며, 상대적으로 부정적 정서가 없는 것으로 정의 되고, 이는 삶에 대한 스스로의 평가를 기반으로 한다(Diener, 2000). 주관적 웰빙의 경우 그 중요성이 점차 부각되고 있으며, 학문적 차원의 접근과 더불어 사회적으로 이슈가 되어 함께 발전하였다. 즉, 주관적 웰빙은 개인들의 삶의 평가에 대한 주관적 관점의 중요성이 높아지고 경제적 만족 이상의 웰빙을 추구하려는 사회적 추세를 반영한다고 볼 수 있다(Diener et al., 1999).

주관적 웰빙은 개인의 행복 지수를 측정하기 위해서 사회경제적 지표이외에 행복에 대한 제 3의 측정치가 반드시 포함되어야 한다는 주장에 따라 발전되었다(Diener, et al, 2003). 행복과 삶의 만족 조사에서 대부분의 응답자들은 돈 보다 행복이 더 중요하다고 하였는데 주관적 웰빙은 외부관찰자나 평가자에 의해 평가되거나 객관적 요인에 대한 측정치로 예측되는 것이 아닌, 개인이 삶의 만족 상태에 대해 스스로 평가한 삶의 질로 정의되는 것이 더욱 바람직하다는 점을 알 수 있다(Diener et al., 2003).

주관적 웰빙은 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서 세 가지로 구성된다(Diener, 1984; Diener et al., 1999). 삶의 만족은 한 개인이 자신의 삶에 대해 어느 정도 만족하는지에 대한 인지적 판단을 말한다. 긍정적 정서는 행복이나 기쁨과 같은 즐거운 정서에 대한 빈도나 강도를 의미하며, 부정적 정서는 슬픔이나 근심과 같은 불쾌한 정서에 대한 빈도와 강도를 말한다. 선행 연구들은 즐거운 정서와 불쾌한 정서가 서로 독립된 개념이며(Diener & Emmons, 1984; Diener & Fujita, 1995) 주관적 웰빙의 특징과 관련해서 위 세 가지 요소로 구성된다는 것을 알 수 있다(Lucas, Diener & Suh, 1996).

주관적 웰빙을 구성하는 요소와 관련하여 특히 정서적 측면의 경우 의미가 있는데 Argyle(1999)은 긍정적 정서를 경험할 때 지적인 기능이 향상되고 창조적인 성향이 발전한다고 주장하였는데 결국 긍정적 정서가 사람들로 인해 문제를 창의적으로 생각할 수 있게 해준다는 것과 밀접한 관련성이 있음을 알 수 있다(King, Hicks, Krull, & Gaiso, 2006).

주관적 웰빙이 높은 사람들은 자신의 삶을 더 긍정적인 방향으로 생각하고, 능력이나 기술에 대해 확신을 보이는 반면, 주관적 웰빙이 낮은 사람들은 부정적인 일에 집중하고 자기 자신과 그들의 문제에 빠져 헤어 나올 줄 모른다(Lyubomirsky, 2001). 관련하여 행복과 불행은 목표 설정과 달성 여부가 중심 과제인 조직생활의 주요 동인이 된다(Warr, 2009). 따라서 조직구성원들의 주관적 웰빙은 개인적인 만족뿐만 아니라 조직 차원에서도 중요하게 다루어져야 한다는 것을 알 수 있다.

#### 4. 선행연구 고찰

##### 1) 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족의 관계

운동 목표내용은 내재적 혹은 외재적 목표가 기본심리욕구의 만족감을 다르게 설명하며, 심리적, 육체적, 사회적 건강에서 서로 다른 관련성을 맺는다고 설명한다. Bartholomew(2010) 등은 내재적 목표가 심리적 건강에 강한 초점을 두는 기본 심리욕구를 정적이라 하였으며, 육체적 외모의 추구는 이상적으로 날씬함을 선택하는 것과 정적인 상관성이 있는 것으로 나타났다. 내재적, 외재적 목표가 강한 가치로 발전하는 사람들을 통해 적어도 두 가지 가능한 방향을 볼 수 있다 (Kasser, 2002). 기본적 심리욕구만족이 내재적 목표 및 외재적 목표의 운동 목표가 서로 다른 영향을 미치는 메커니즘 결과 변수를 설명할 수 있다 (Vansteenkiste, Neyrinck 등 2007). 먼저, 사람은 그들의 문화로부터 가장 중요한 목표를 지지하게 되는데, 동시에 모델링 과정을 통해 이루어진다. 따라서 경쟁과 물질적 성공을 목표로 하는 사람들은 그들 조직의 핵심적인 가치와 동일한 목표를 중요하게 여기고, 그것을 추구한다. Vansteenkiste, Maarten, Lens, & Deci(2006)은 자기결정이론: 내재적 목표와 외재적 목표와 학업동기의 연구에서 본질적인 목표가 이론화되어 있기 때문에 기본 심리의 만족보다 직접적으로 관련성이 있다고 보고하였다. 또한 자기결정이론으로 볼 때 내재적 및 외재적 운동 목표는 각기 다른 목표 내용의 기본적 심리욕구 만족도를 높인다고 보고 하였다 (Deci & Ryan, 2000). 또한 다른 선행연구 Vansteenkiste, Soenens와 Lens(2007)의 운동과 스포츠의 근본적 대외적 목표추진: 성과와 지속성에 미치는 차별적인 영향 이해에서 기본적 심리욕구 만족의 충족이 중요하기 때문에 내재적 및 외재적 목표 추구의 이질적인 효과가 결과 변수에 설명 될 수 있다고 보고하고 있다. Kasser, Ryan, Couchman, & Shedon(2004)는 상대적으로 내재적 운동 목표는 긍정적으로 심리적 필요 충족을 예측했다. 일관된 연구에서 다른 심리 사회적 종속 변수들과 함께 참여자의 자기 결정 수준을 통제 한 후에도 중요한 영향을 미쳤다고 보고하고 있다.

## 2) 운동 목표내용과 주관적 웰빙의 관계

Kasser와 Ryan(1993)은 내재적 포부(개인적 성장, 관계성, 공동체 의식)에 대한 지수들은 자기실현과 활력과 정적인 상관을 보인 반면 경제적 성공에 대한 포부 지수는 웰빙 지수들과 부적인 상관이 있음을 보고하였다. 이렇듯 기본 심리욕구와 밀접한 상관이 있는 심리적 웰빙은 학생의 생애목표와 관련성이 있음을 나타낸다. 후속연구(Kasser & Ryan, 1996)에서는 육체적 건강을 내재적 포부에 추가하여 심리적 웰빙과의 상관관계를 살펴본 결과 내재적 포부는 심리적 웰빙과 정적인 상관이 있는 반면 우울과는 부적상관이 있는 것으로 보고하였다. 이와 같이, 생애목표는 인간이 경험하는 행복감이나 심리적 웰빙과 같은 긍정적 정서에 많은 영향을 미치며(Cantor, Nerem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1991; Headey, 2008), 반대로 외재적 목표는 긍정적인 심리적 구인들과 부적인 관계가 있는 것으로 보고 있다. 과거의 경험적 연구들은 내재적 목표보다는 외재적 생애목표가 개인의 웰빙에 영향을 줄 뿐만 아니라 사회적 기능에 영향을 준다고 하였다.

또한 Kasser, Tim, 및 Ryan(2001)은 내용적 측면에서의 목표는 내재적 또는 외재적으로 분류될 수 있으며, 본질적인 목표(자기 수용, 소속감, 지역 사회 공헌)인 내재적 심리적 요구를 반영하도록 제안하였다. 모든 사람들의 성장과 관련 있으며 내재적 목표를 추구할 때 더 큰 심리적 행복감을 가지고 있으며, 외재적 목표는 보상과 관련 있으며 낮은 수준의 웰빙을 나타낸다. 심리적 필요 만족도는 부정적이면서 웰빙과 육체적 가치를 긍정적으로 예측한다(McDonough & Crocker, 2007; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004).

한편 심리적 욕구 충족은 부분적으로 상대의 영향을 매개하며, 육체적인 가치, 운동 불안 및 복지에 본질적인 목표 내용을 갖는다. 이러한 발견은 내재적인 목표가 내향을 촉진한다는 가설과 일치하며, 오리엔테이션과 심리적 욕구만족을 촉진한다. 반면, 외재적 목표는 외부의 가치를 지향하기에 이를 방해한다(Vansteenkiste et al., 2006).

표 1. 생애목표와 심리적 안녕감 관련 선행연구 결과 (임성애, 2015)

연구자 (연도)	연구대상	심리적 안녕감	연구결과
Sheldon & Kasser (1995)	대학생	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자아실현</li> <li>○ 활력</li> <li>○ 긍정정서</li> <li>○ 부정정서</li> <li>○ 개방성</li> <li>○ 인지적 공감</li> <li>○ 자존감</li> <li>○ 삶의 만족</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 내재적 목표는 자기실현, 긍정정서, 개방성, 인지적 공감, 삶 만족과 정적 상관</li> <li>○ 외재적 목표는 활력과는 정적 상관이지만, 자기실현, 개방성, 인지적 공감과는 부적 상관</li> </ul>
Kasser & Ryan (1996)	대학생	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자아실현</li> <li>○ 활력</li> <li>○ 우울</li> <li>○ 근심</li> <li>○ 신체적 증상</li> <li>○ 이기주의</li> <li>○ 긍정적 정서</li> <li>○ 부정적 정서</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 내재적 열망은 자아실현, 우울, 이기주의, 신체적 증상과 부적 상관</li> <li>○ 외재적 열망은 자아실현, 활력과 부정 상관, 우울, 이기주의, 신체적 증상과 정적 상관</li> </ul>
Carver & Baird (1998)	대학생	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자아실현</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 높은 내재적 열망은 높은 자아실현과 관련</li> <li>○ 높은 외재적 열망은 낮은 자아실현과 관련</li> </ul>
Ryan et al.(1999)	러시아 대학생	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자존감</li> <li>○ 자기실현</li> <li>○ 적은 우울감</li> <li>○ 삶의 만족</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 내재적 목표보다 외재적 목표에 중요성을 두는 개인일수록 더 낮은 안녕감을 보임</li> <li>○ 인지된 내재적 목표 달성은 더 나은 삶의 만족, 자존감, 자기실현 및 낮은 우울과 관련</li> </ul>
Schmuck, Kasser, & Ryan (2000)	독일 대학생	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자아실현</li> <li>○ 활력</li> <li>○ 불안</li> <li>○ 우울</li> <li>○ 신체적 증상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 상대적인 내재적 중요성은 전체적인 안녕감 및 자아실현과는 정적 상관, 불안과 부적 상관</li> </ul>
Kasser & Ahuvia (2002)	싱가포르 경영학 전공 대학생	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자아실현</li> <li>○ 활력</li> <li>○ 근심</li> <li>○ 신체적 증상</li> <li>○ 일반적 행복</li> <li>○ 행복한 시간</li> <li>○ 행복하지 않은 시간</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 외재적 목표는 자아실현과 활력, 일반적 행복과 부적 관련, 근심과 신체적 증상, 일상의 행복하지 않은 시간과 정적 관련</li> </ul>
Niemien, Ryan, & Deci (2009)	대학생 (졸업 전과 2년 후)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ well-being : 삶 만족, 자존감, 긍정정서</li> <li>○ ill-being : 근심, 신체적 증상, 부정정서</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 내재적 열망의 달성은 well-being을 정적으로, ill-being을 부적적으로 예측</li> <li>○ 외재적 열망의 달성인 ill-being을 예측하지만, well-being은 예측하지 않은</li> </ul>

### 3) 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙의 관계

Deci와 Ryan(2002)은 자기결정이론에서 기본적 심리욕구(유능성, 자율성, 관계성)는 웰빙을 촉진하기 위한 필수적인 자양분으로 정의하고 있다. 또한 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지의 기본적 심리욕구가 주관적 웰빙과 효율적인 자기조절을 더욱 촉진할 수 있다고 가정한다. 세 가지의 기본적 심리욕구는 인지적 과정을 통해 동기를 결정하는 선행조건 또는 사회적 환경 속에서 심리적 매개변인으로 전제하고 있으며, 심리적 성장과 웰빙에 긍정적이 영향을 미친다고 주장한다(김덕진, 양명환 2013). 즉 심리욕구가 만족될 경우에는 자기 동기와 심리적 건강을 증진시키고, 반대로 만족이 좌절될 경우에는 외적인 보상이나 외적 동기를 추구하게 되며 이로 인하여 심리적 부적응 또는 활동에 대한 거부감으로 나타나게 된다. 기본적 심리욕구만족이 동기와 주관적 웰빙에 유사한 영향을 주는 결과로 미루어 보았을 때 동기의 유형과 지속과 노력 등의 동기의 긍정적 결과들에 밀접한 상관관계가 있음을 유추할 수 있다. 이와 관련하여 Kasser와 Ryan(1993)은 일련의 연속적인 연구를 수행하면서 내재적 동기가 웰빙을 향상시키고, 반면에 외재적 동기는 웰빙을 저하시킨다고 보고하였다.

자기결정이론에 의하면, 유능성 욕구가 충족되면 내재적 동기를 촉진하지만 유능성 욕구가 감소되면 내재적 동기를 억제하기 때문에 유능성을 지각할 수 있는 환경적 조성이 필요하다고 주장한다(Deci & Ryan, 2002). 또한, 유능성 욕구는 자율성 욕구와 함께 만족되어야 내재적 동기를 더욱 증진시킬 수 있기 때문에 자신이 자기 결정적으로 행동하고 있다고 느끼기 위해서 자율성 욕구 또한 동시에 충족될 수 있도록 환경을 조성하는 것이 중요하다(Ryan & Deci, 2000).

내재적 동기와 관련된 연구(Reeve & Deci, 1996)에서는 퍼즐 문제를 해결하는데 있어서 참가자들이 내재적 동기를 유발할 수 있도록 자유로운 상황을 조성해 준 팀과 그렇지 않은 팀으로 구분하여 실험한 결과 외부로부터 통제를 받은 팀의 참가자들이 내재적 동기 및 자율성이 낮았다. 따라서 인간이 어떠한 행동을 할 때 자율성이 충족되면 내재적 동기가 더욱 유발됨을 알 수 있다. 이와 유사하게 Seligman(2002)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 세 가지의 기본심리욕구 만족은 운동을 하는 동안 부정적 정서보다 긍정적 정서의 경험과 더 높은 상관

이 있는 것으로 나타났다. 국내에서도 정우영(2012)은 대학생들을 대상으로 한 연구에서 기본적 심리욕구만족의 자율성, 유능성, 관계성과 주관적 웰빙간의 하위 요인인 삶의 만족, 긍정적 정서와 높은 상관을 보였고, 부정적 정서와는 낮은 부적 상관이 있음을 보고하였다. 김덕진과 양명환(2006)은 교양체육수업에 참여하는 대학생을 대상으로 기본적 심리욕구, 동기, 심리적 웰빙간의 관계를 규명하는 연구에서 기본적 심리욕구들은 동기와 심리적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인하였다. 이러한 결과는 기본적 심리욕구만족의 변화가 동기의 발달뿐만 아니라 심리적 웰빙의 긍정적 변화를 촉진할 수 있다는 단서를 제공한다.

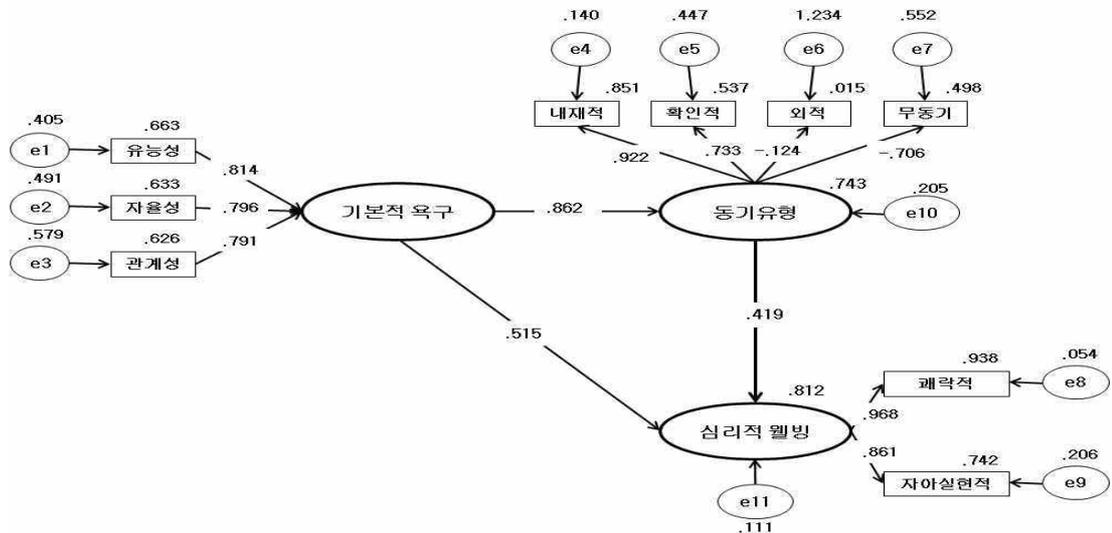


그림 2. 자율성지지, 심리적 욕구 및 동기적 성향간의 관계(김기형, 박중길, 2009)

또한 지각된 욕구충족의 개인차와 욕구충족의 변화를 측정한 Ryan(1996)의 연구에서는 자율성과 유능감 욕구를 더 크게 경험한 개인들은 더 많은 긍정적 정서와 생동감을 경험하였으며, 부정적 정서와 신체적인 문제의 증상들(두통, 소화 불량, 불면증)이 감소하였다고 보고하였다. 이와 유사한 Diener(2000)의 연구에서도 근로자의 자율성, 유능성, 관계성 욕구의 만족이 그들의 자존감과 전반적 건강과 관련이 있다고 주장하였다.

Kasser와 Ryan(1999)은 요양원 거주자들의 일상생활에서 느끼는 자율성과 관

계성 만족은 노인들의 웰빙과 인지된 건강과 정(+)의 상관성이 있다는 것을 밝혀냈으며, Baard, Deci 및 Ryan(2004)은 근로자들의 현장에서 지각하는 욕구만족이 자아존중감, 일반적 건강, 생동감과는 정(+)의 상관관계가 성립이 되었으며, 불안과 신체화와는 부(-)의 상관성이 있다는 것을 입증하였다. 따라서 근로현장 같은 특정한 상황에서도 기본적 욕구만족이 심리적인 건강에 영향을 주는 것을 알 수 있다. 또한 생애목표는 인간이 경험하는 행복감이나 심리적 웰빙과 같은 긍정적 정서에 많은 영향을 미치며(Cantor, Nerem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1991; Headey, 2008), 반대로 외재적 목표는 긍정적인 심리적 구인들과 부적인 관계가 있는 것으로 보고 있다. 과거의 경험적 연구들은 내재적 목표보다는 외재적 생애목표가 개인의 웰빙에 영향을 줄 뿐만 아니라 사회적 기능에 영향을 준다고 하였다.

또한 Kasser, 등(2001)은 내용적 측면에서의 목표는 내재적 또는 외재적으로 분류될 수 있으며, 본질적인 목표(자기 수락, 소속감, 지역 사회)인 내재적 심리적 요구를 반영하도록 제안하였다. 모든 사람들의 성장과 관련 있으며 내재적 목표를 추구할 때 더 큰 심리적 행복감을 가지고 있으며, 외재적 목표는 보상과 관련 있으며 낮은 웰빙을 나타낸다. 심리적 필요 만족도는 부정적이면서 웰빙과 육체적 가치를 긍정적으로 예측한다(McDonough & Crocker, 2007; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004).

한편 심리적 욕구 충족은 부분적으로 상대의 영향을 매개하며, 육체적인 가치, 운동 불안 및 복지에 본질적인 목표 내용을 갖는다. 이러한 발견은 내재적인 목표가 내향을 촉진한다는 가설과 일치하며, 오리엔테이션과 심리적 욕구만족을 촉진한다. 반면, 외재적 목표는 외부의 가치를 지향하기에 이를 방해한다(Vansteenkiste et al., 2006).

#### 4) 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙의 관계

Vansteenkiste, Maarten, Lens, Deci(2006)은 자기결정이론: 내재적 목표와 외재적 목표와 학업동기의 연구에서 본질적인 목표가 이론화되어 있기 때문에 기본 심리의 만족보다 직접적으로 관련성이 있다고 보고하였다. 또한 자기결정이론으로 볼 때 내재적 및 외재적 운동 목표는 각기 다른 목표 내용의 기본적 심리

육구 만족도를 높인다고 보고 하였다(Deci & Ryan, 2000).

또한 Vansteenkiste, Soenens와 Lens(2007)는 성과와 지속성에 미치는 차별적인 영향에서 기본적 심리육구 만족의 충족이 중요하기 때문에 내재적 및 외재적 목표 추구의 이질적인 효과가 결과 변수에 의해 설명될 수 있다고 보고하고 있다. Kasser, Ryan, Couchman 및 Shedon (2004)는 상대적으로 내재적 운동 목표는 긍정적으로 심리적 육구 충족을 예측했다. 일관된 연구에서 다른 심리 사회적 종속 변수들과 함께 참여자의 자기 결정 수준을 통제 한 후에도 중요한 영향을 미쳤다고 보고하고 있다. Kasser 등(2001)은 내용적 측면에서의 목표는 내재적 또는 외재적으로 분류될 수 있으며, 본질적인 목표(자기 수용, 소속감, 지역 사회 공헌)인 내재적 심리적 요구를 반영하도록 제안하였다. 모든 사람들의 성장과 관련 있으며 내재적 목표를 추구할 때 더 큰 심리적 행복감을 가지고 있으며, 외재적 목표는 보상과 관련 있으며 낮은 수준의 웰빙을 나타낸다. 심리적 육구 만족도는 웰빙과 육체적 가치를 긍정적으로 예측한다(McDonough & Crocker, 2007; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004).

한편 심리적 육구 충족은 부분적으로 상대의 영향을 매개하며, 육체적인 가치, 운동 불안 및 복지에 본질적인 목표 내용을 갖는다. 이러한 발견은 내재적인 목표가 내향을 촉진한다는 가설과 일치하며, 오리엔테이션과 심리적 육구만족을 촉진한다. 반면, 외재적 목표는 외부의 가치를 지향하기에 심리육구만족을 방해한다(Vansteenkiste et al., 2006).

Sebire 등(2009)은 내재적 목표와 외재적 목표를 차이를 비교하는 인지적, 정서적 및 행동적 결과와의 관계 연구에서 자기결정이론은 내재적 및 외재적 운동 목표내용에서 상대적인 내재적 운동목표내용이 개인의 기본적 심리육구에 대한 만족도를 높이는데 기인한다.

또한 이 <그림 3>은 내재적 운동 목표, 심리적 필요 만족도 및 결과 간의 직간접적 관계를 보여주는 구조 모델이며, 자기결정이론에서 진행된 일련의 동기 부여 과정에서 내재적 목표가 심리적 육구를 충족시키며, 신체적 자아와 심리적 웰빙에 만족할 만한 결과를 보여주고 있다.

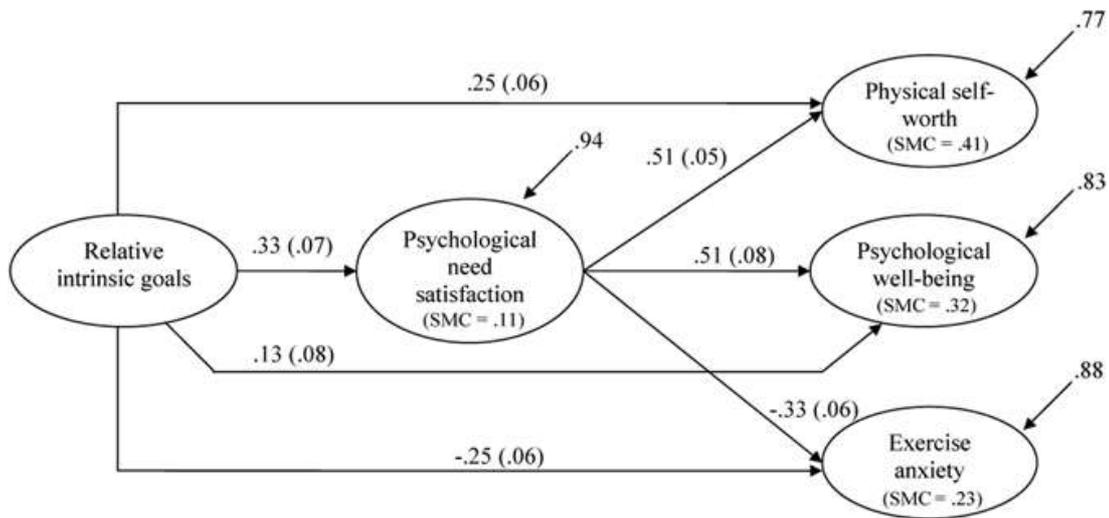


그림 3. 내재적 및 외재적 운동 목표 조사: 인지적, 정서적 및 행동적 결과(Sebire 등 .2009)

마지막으로 상대적인 내재적 운동 목표 내용이 신체적 자기 가치, 운동 불안 및 심리적 안녕에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 운동가의 심리적 필요를 만족시키며, 운동 영역에서 중요한 결과를 이해하려고 시도할 때 운동가의 목표에 대한 운동 목표내용을 고려할 가치가 있다고 하였다.

이러한 결과는 운동가의 목표의 명백한 내용을 강조하며, 중요한 결과를 이해하려고 할 때 고려해야 할 가치가 있는 것으로 판단하였다. 현재 세 가지 변인을 동시에 연구가 진행된 사례는 많지 않다. 하지만 각각의 두 가지 변인들 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족의 관계, 운동 목표내용과 주관적 웰빙의 관계, 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙의 관계에 대한 선행연구결과를 봤을 때 운동 목표내용, 기본적 심리욕구만족, 주관적 웰빙 세 가지 변인 사이에 인과관계가 있을 것으로 예측할 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 2016년도 J도에서 생활체육에 참여하는 생활체육인 343명을 연구 대상으로 선정하였다. 연구대상자의 표집은 유목적 표집방법(purposive sampling)을 이용하였으며, 질문지는 총 380부 중 불성실한 응답자료 37부를 제외한 343부의 자료를 최종 분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 2>에 제시하였다. 성별은 남자 253명(73.8%), 여자 90명(26.2%)이며, 연령은 20대 195명(56.9%), 30대 102명(29.7%), 40대 37명(10.8%), 50대 9명(2.6%) 나타나고 있다. 또한 종목은 농구 168명(49%), 배드민턴 71(20.7%), 에어로빅 34명(9.9%), 보디빌딩 29명(8.5%), 마라톤 41명(11.9%)이며, 경력은 6개월 미만 31명(9%), 6개월~1년 24명(7%), 1년~1년6개월 24명(7%), 1년6개월~2년 미만 20명(5.8%), 2년 이상 244명(71.1%)이고, 빈도는 거의 하지 않음 3명(0.9%), 한 달에 1~2회 27명(7.9%), 1주 1~2회 156명(45.5%), 1주 3~4회 99명(28.9%), 매일 58명(16.9%)으로 나타났으며, 시간은 30분 미만 2명(0.6%), 30분~1시간 26명(7.6%), 1시간~1시간30분 133명(38.8%), 1시간30분~2시간 74명(21.6%), 2시간 이상 108명(31.5%)으로 나타났다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	253(73.8%)	343(100%)
	여자	90(26.2%)	
연령	20대	195(56.9%)	343(100%)
	30대	102(29.7%)	
	40대	37(10.8%)	
	50대	9(2.6%)	
종목	농구	168(49%)	343(100%)
	배드민턴	71(20.7%)	
	에어로빅	34(9.9%)	
	보디빌딩	29(8.5%)	
	마라톤	41(11.9%)	
경력	6개월 미만	31(9%)	343(100%)
	6개월~1년	24(7%)	
	1년~1년6개월	24(7%)	
	1년6개월~2년 미만	20(5.8%)	
	2년 이상	244(71.1%)	
빈도	거의 하지 않음	3(0.9%)	343(100%)
	한달에 1~2회	27(7.9%)	
	1주 1~2회	156(45.5%)	
	1주 3~4회	99(28.9%)	
	매일	58(16.9%)	
시간	30분 미만	2(0.6%)	343(100%)
	30분~1시간	26(7.6%)	
	1시간~1시간30분	133(38.8%)	
	1시간30분~2시간	74(21.6%)	
	2시간 이상	108(31.5%)	

## 2. 측정도구

본 연구에서 사용되는 질문지는 인구통계학적변인 6문항, 운동 목표내용 20 문항, 기본적 심리욕구 15문항, 주관적 웰빙 9문항 총 50문항으로 구성하였다.

표 3. 설문지 구성내용

변인	구성 지표	문항내용	문항수
배경변인	인구통계학적 변인	성별, 연령, 종목, 경력, 빈도, 시간	6
독립변인	운동 목표내용	사회적 친화, 이미지, 건강관리, 사회적 인정, 기술발달	20
매개변인	기본적 심리욕구만족	자율성, 유능성, 관계성	15
종속변인	주관적 웰빙	삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서	9
전체			50

1) 운동 목표내용

본 연구에서 운동 목표내용은 김덕진(2015)이 개발한 20문항 설문지를 사용하였다. 이 검사지는 내재적 목표(기술발달, 건강관리, 사회적 친화)와 외재적 목표(이미지, 사회적 인정) 2차원으로 구성되어 있고, 설문문항에 대한 응답은 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 부여하는 5점 척도로 구성하였다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 기능적으로 작용하지 못하는 1개의 문항을 제거하여 19문항으로 구성된 2차원 5개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 이미지 .868, 사회적 친화 .863, 기술발달 .849, 사회적 인정 .881, 건강관리 .794로 나타났다.

표 4. 운동 목표내용의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문항	요인 적재치					공통성
	이미지	사회적 친화	기술 발달	사회적 인정	건강 관리	
19. 체형관리를 통해 몸매를 유지하기 위해	.895	.048	.077	-.041	-.023	.803
15. 나의 몸매를 개선하기 위해	.894	.035	.013	-.009	-.002	.795
4. 체형관리를 통해 외모를 변화시키기 위해	.674	-.110	.126	.097	.028	.561
11. 체중감량(다이어트)를 위해	.604	.002	-.189	.121	.134	.480
14. 다른 사람들과 밀접한 유대관계를 형성하기 위해	.082	.865	.112	.015	-.122	.776
18. 의미 있는 대인관계를 형성하기 위해	.077	.852	.008	-.011	-.022	.729
3. 동료들과 돈독한 우정을 쌓기 위해	-.122	.747	-.047	-.027	.129	.579
7. 사회생활을 잘하기 위해	-.062	.520	.011	.339	.047	.531
9. 나의 운동기술을 향상시키기 위해	.061	-.021	.831	-.001	-.017	.687
5. 새로운 운동기술을 습득하기 위해	.002	.030	.778	.035	.004	.639
1. 새로운 기술을 익히고 숙달하기 위해	-.151	.008	.695	.021	.130	.574
13. 나의 운동능력을 향상시키기 위해	.143	.063	.606	.038	.079	.531
12. 다른 사람들에게 좋은 평판을 얻기 위해	.028	.003	-.020	.829	.028	.703
8. 사회적으로 존경받기 위해	.002	-.026	.046	.818	-.027	.673
16. 다른 사람들에게 호의적으로 인정받기 위해	.077	.054	-.034	.767	-.007	.657
20. 운동을 통해 다른 사람들에게 인정받기 위해	-.032	-.002	.058	.759	.759	.584
2. 체력 단련과 증진을 위해	.012	-.037	.098	.001	.820	.689
6. 건강한 신체를 만들기 위해	.011	.007	.053	-.004	.784	.626
17. 나의 전반적인 건강 증진을 위해	.351	.171	.054	-.050	.616	.518
고유치	4.132	1.530	.818	.614	.542	
설명변량	45.912	17.002	9.088	6.826	6.018	
누적변량	45.912	62.913	72.002	78.828	84.846	
신뢰도(Cronbach’s Alpha)	.868	.863	.849	.881	.794	
KMO 측도 = .857						
Bartlett의 구형성 검정치, $\chi^2=3896.027$ , $df=171$ , $p<.000$						

2) 기본적 심리욕구

기본적 심리욕구만족 질문지는 김덕진(2010)이 개발한 15문항의 기본적 심리욕구만족척도를 사용하였다. 이 질문지는 자율성, 유능성, 관계성의 3가지 요인으로 구성되었으며, 설문문항에 대한 응답은 ‘매우 그렇다’ 5점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 부여하는 5점 척도로 구성하였다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 다른 요인들과 기능적으로 작용하지 못하는 1개의 문항을 제거하여 14문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 자율성 .764, 유능성 .822, 관계성 .867로 양호하게 나타났다.

표 5. 기본적 심리욕구의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문항	요인 적재치			
	관계성	유능성	자율성	공통성
12. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	.844	.325	.511	.716
9. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	.834	.423	.503	.702
3. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	.761	.335	.443	.581
6. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	.710	.373	.490	.511
15. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	.624	.220	.438	.401
8. 나는 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	.334	.841	.400	.710
2. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	.318	.782	.369	.613
5. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	.523	.647	.500	.494
14. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	.274	.640	.338	.410
11. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	.324	.533	.448	.324
10. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다..	.504	.399	.855	.735
7. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	.495	.493	.647	.460
1. 나는 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	.397	.327	.576	.335
4. 나는 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	.525	.521	.553	.415
고유치	5.887	1.802	1.020	
공통분산%	42.051	12.874	7.284	
누적분산%	42.051	54.924	62.208	
신뢰도(Cronbach’s Alpha)	.867	.822	.764	
KMO 측도 = .897				
Bartlett의 구형성 검정치, $\chi^2=2250.877$ , $df=91$ , $p<.000$				

### 3) 주관적 웰빙

주관적 웰빙의 측정도구는 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복척도 (Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였다. 이 질문지는 삶의만족, 긍정정서, 부정정서의 3가지 요인으로 구성되었으며, 설문문항에 대한 응답은 ‘매우 그렇다’ 7점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 부여하는 7점 척도로 구성하였다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과 3요인 9문항을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 삶의만족 .781, 긍정정서 .773, 부정정서 .826으로 나타났다.

표 6. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과

문 항	요인 적재치			
	긍정 정서	부정 정서	삶의 만족	공통성
4. 즐거운	.974	-.402	.594	-.092
5. 편안한	.728	-.456	.576	.049
6. 행복한	.521	-.398	.484	.435
8. 짜증나는	-.432	.837	-.384	.104
7. 부정적인	-.367	.826	-.275	.408
9. 무기력한	-.277	.706	-.301	.193
2. 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.	.470	-.324	.852	.151
3. 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.	.501	-.315	.708	.053
1. 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.	.489	-.252	.664	.640
고유치	4.132	1.530	.818	
공통분산%	45.912	17.002	9.088	
누적분산%	45.912	62.913	72.002	
신뢰도(Cronbach’s Alpha)	.773	.826	.781	
KMO 측도 = .831				
Bartlett의 구형성 검정치, $\chi^2=1359,654$ df=36, $p<.000$				

### 3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2015년 12월 1일부터 2016년 8월 17일까지 이루어졌으며, 자료 수집을 위해 연구자가 직접 체육현장을 찾아가 생활체육참가자에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였다. 또한 직접 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명을 하였으며 비밀보장에 대한 내용을 강조하였다. 설문 참여자들은 자기평가기입법(self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분의 시간이 소요되었다. 총 배부된 설문지는 380부였으며, 완성된 질문지는 그 자리에서 즉시 회수하였다. 총 380부 중 불성실한 응답자료 37부를 제외한 343부의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0, SPSS Process Macro를 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 내적 일치도를 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach의  $\alpha$ 값을 산출하였다.

셋째, 운동 목표내용, 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다.

또한 매개변인의 효과를 검증하기 위하여 PROCESS for SPSS(V.2.13)방법을 사용하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

넷째, 모든 분석에서 유의 수준은  $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

부트스트래핑 방식은 표본분포의 정규성을 가정하지 않고 일종의 통계적 모의실험 절차를 통하여 대규모의 가상적 무선표본을 만들어서 각각에 대해 매개효과의 유의성을 확인함으로써 매개효과의 존재가 통계적 무선 오차에 의한

결과가 아님을 확인하는 것이다(Shrout & Bolger, 2002). 본 연구에서는 부트스트래핑으로 재 추출된 표본수는 5,000개로 정하였고, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 0을 포함하고 있지 않으면, 매개효과는 통계적으로 유의하다고 해석하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 상관관계

전체 변수들의 전반적인 특성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출한 결과이다. <표 7>에서와 같이 평균은 3.17 에서 4.55의 범위에 있었으며, 표준편차는 .511에서 .753사이 에 분포하는 것으로 나타났다. 각 변인의 왜도와 첨도를 분석한 결과 모든 요인에서 왜도와 첨도값이 ±2와 7이상을 넘지 않음으로써 측정변인들의 점수 분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

회귀분석에 앞서 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성 및 주관적 웰빙에 대한 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 운동 목표내용의 하위요인인 내재적 목표는 외재적 목표와 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성 그리고 주관적 웰빙에 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 외재적 목표는 기본 심리욕구 만족의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성, 주관적 웰빙에 정(+)의 유의한 상관관계를 보였다. 또한 기본 심리욕구의 하위요인인 자율성 유능성 관계성 또한 주관적 웰빙에 정(+)의 상관관계가 나타났다.

표 7. 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 상관관계(N=343)

변인	내재적 목표	외재적 목표	자율성	유능성	관계성	주관적 웰빙
내재적 목표	1					
외재적 목표	.461**	1				
자율성	.464**	.106*	1			
유능성	.312**	.224**	.567**	1		
관계성	.556**	.120*	.584**	.454**	1	
주관적 웰빙	.295**	.138*	.238**	.196**	.304**	1
M	3.8595	3.1778	4.0882	3.6974	4.1574	4.5500
SD	.51141	.75327	.56686	.64470	.54756	.55556

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

## 2. 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 매개효과 검증

### 1) 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증

운동 목표내용의 하위요인인 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성에 대해 매개효과를 검증한 결과가 <표 8>이다. 먼저 내재적 목표를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 자율성( $Beta=.464, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 내재적 목표를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.295, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 내재적 목표와 자율성을 동시에 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.236, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율성은 주관적 웰빙( $Beta=.128, p<.028$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 주관적 웰빙에 대한 내재적 목표의 영향력이 두 번째 단계( $Beta=.295$ )보다 세 번째 단계( $Beta=.236$ )에서 감소하였기 때문에 내재적 목표와 주관적 웰빙간의 관계에서 자율성은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 내재적 목표가 주관적 웰빙에 미치는 매개효과의 계수 값인 .059가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0070과 .1084로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 내재적 목표의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 내재적 목표가 자율성을 높이고, 이것이 주관적 웰빙으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 내재적 목표가 주관적 웰빙에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4>이다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

표 8. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	내재적 목표	.455	.047	.464	9.660 (.000)	.215	93.307
	→ 자율성						
2	내재적 목표	.284	.050	.295	5.703 (.000)	.087	32.519
	→ 주관적 웰빙						
3	내재적 목표	.227	.056	.236	4.057 (.000)	.100	18.888
	→ 주관적 웰빙						
	자율성						
	→ 주관적 웰빙	.126	.057	.128	2.210 (.028)		

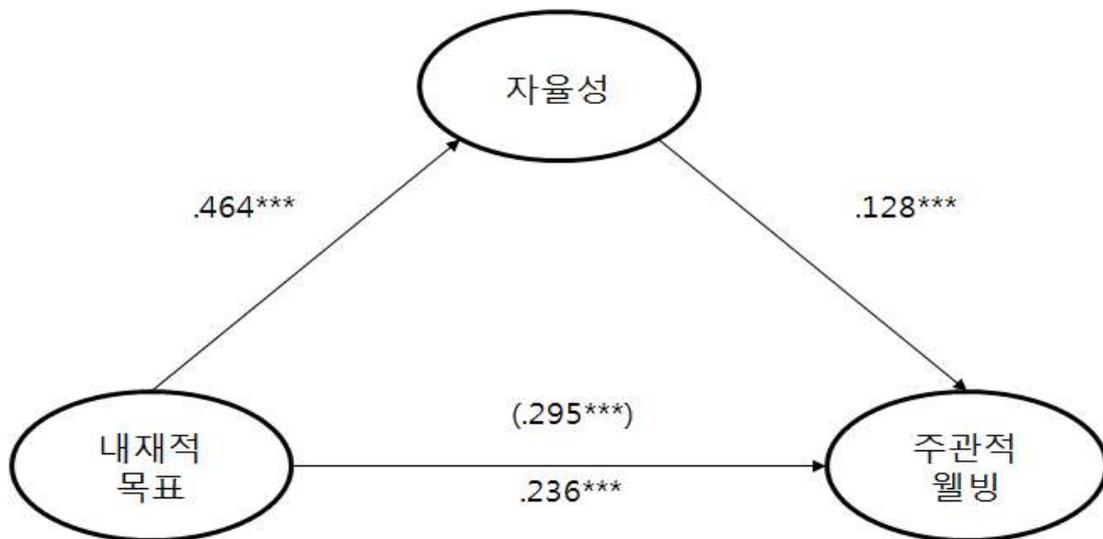


그림 4. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 모형

## 2) 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증

운동 목표내용의 하위요인인 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 기본적인 심리욕구만족의 하위요인인 유능성에 대해 매개효과를 검증한 결과가 <표 9>이다. 먼저 내재적 목표를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 유능성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 유능성( $Beta=.312, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 내재적 목표를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.295, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 내재적 목표와 유능성을 동시에 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.259, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 유능성은 주관적 웰빙( $Beta=.115, p<.034$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 주관적 웰빙에 대한 내재적 목표의 영향력이 두 번째 단계( $Beta=.295$ )보다 세 번째 단계( $Beta=.236$ )에서 감소하였기 때문에 내재적 목표와 주관적 웰빙간의 관계에서 유능성은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 내재적 목표가 주관적 웰빙에 미치는 매개효과의 계수 값인 .036이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0095과 .0721로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 내재적 목표의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 내재적 목표가 유능성을 높이고, 이것이 주관적 웰빙으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 내재적 목표가 주관적 웰빙에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 5>이다. 따라서 가설 2는 지지되었다.

표 9. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 모형

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	내재적 목표	.348	.057	.312	6.059 (.000)	.097	36.713
	→ 유능성						
2	내재적 목표	.284	.050	.295	5.703 (.000)	.087	32.519
	→ 주관적 웰빙						
3	내재적 목표	.249	.052	.259	4.782 (.000)	.094	18.696
	→ 주관적 웰빙						
	유능성						
	→ 주관적 웰빙	.099	.047	.115	2.130 (.034)		

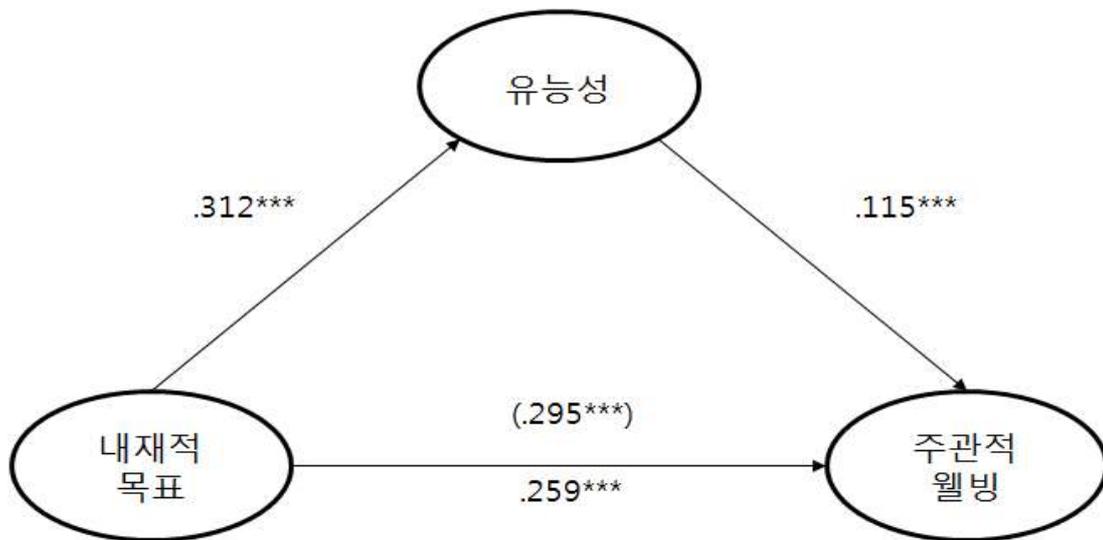


그림 5. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 모형

### 3) 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증

운동 목표내용의 하위요인인 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 관계성에 대해 매개효과를 검증한 결과가 <표 10>이다. 먼저 내재적 목표를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 관계성( $Beta=.556, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 내재적 목표를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.295, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 내재적 목표와 관계성을 동시에 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 내재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.183, p<.003$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 관계성은 주관적 웰빙( $Beta=.202, p<.001$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 주관적 웰빙에 대한 내재적 목표의 영향력이 두 번째 단계( $Beta=.295$ )보다 세 번째 단계( $Beta=.183$ )에서 감소하였기 때문에 내재적 목표와 주관적 웰빙간의 관계에서 관계성은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 내재적 목표가 주관적 웰빙에 미치는 매개효과의 계수 값인 .112이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0513과 .1732로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 내재적 목표의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 내재적 목표가 관계성을 높이고, 이것이 주관적 웰빙으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 내재적 목표가 주관적 웰빙에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 6>이다. 따라서 가설 3은 지지되었다.

표 10. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	내재적 목표	.527	.043	.556	12.350	.309	152.532
	→ 관계성				(.000)		
2	내재적 목표	.284	.050	.295	5.703	.087	32.519
	→ 주관적 웰빙				(.000)		
3	내재적 목표	.176	.059	.183	2.978	.115	22.146
	→ 주관적 웰빙				(.003)		
	관계성				3.292		
	→ 주관적 웰빙	.205	.062	.202	(.001)		

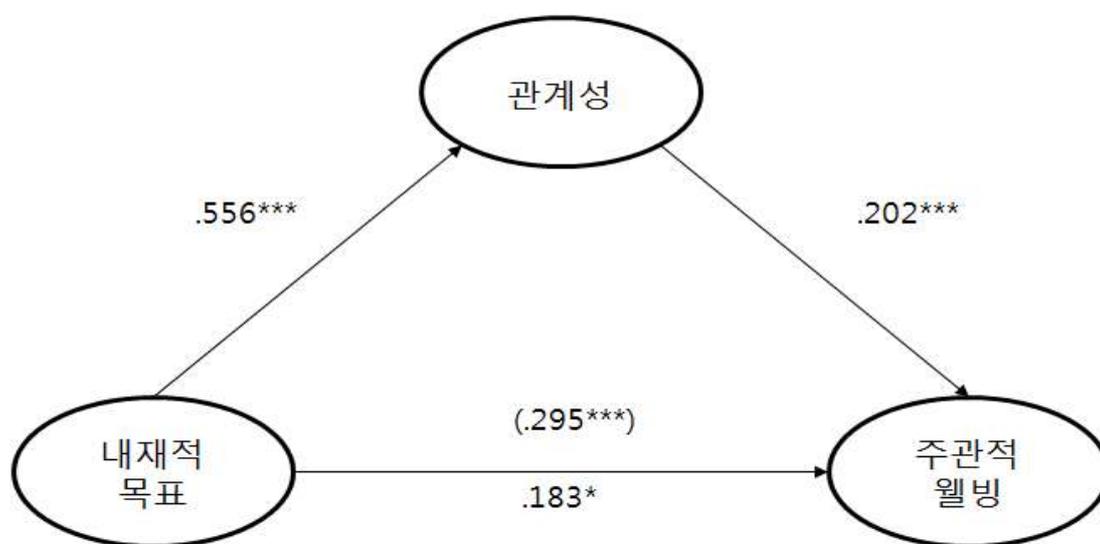


그림 6. 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 모형

#### 4) 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증

운동 목표내용의 하위요인인 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성에 대해 매개효과를 검증한 결과가 <표 11>이다. 먼저 외재적 목표를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 자율성( $Beta=.106, p<.050$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 외재적 목표를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.138, p<.011$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 외재적 목표와 자율성을 동시에 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.114, p<.031$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율성은 주관적 웰빙( $Beta=.225, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 주관적 웰빙에 대한 외재적 목표의 영향력이 두 번째 단계( $Beta=.138$ )보다 세 번째 단계( $Beta=.114$ )에서 감소하였기 때문에 외재적 목표와 주관적 웰빙간의 관계에서 자율성은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 하지만 외재적 목표가 주관적 웰빙에 미치는 매개효과의 계수 값인 .112이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0006과 .0422로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 외재적 목표의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났기 때문에 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 7>이다. 따라서 가설 4는 지지되었다.

표 11. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	외재적 목표	.080	.041	.106	1.971 (.050)	.011	3.883
	→ 자율성						
2	외재적 목표	.102	.040	.138	2.566 (.011)	.019	6.583
	→ 주관적 웰빙						
3	외재적 목표	.084	.039	.114	2.161 (.031)	.069	12.639
	→ 주관적 웰빙						
	자율성 → 주관적 웰빙						

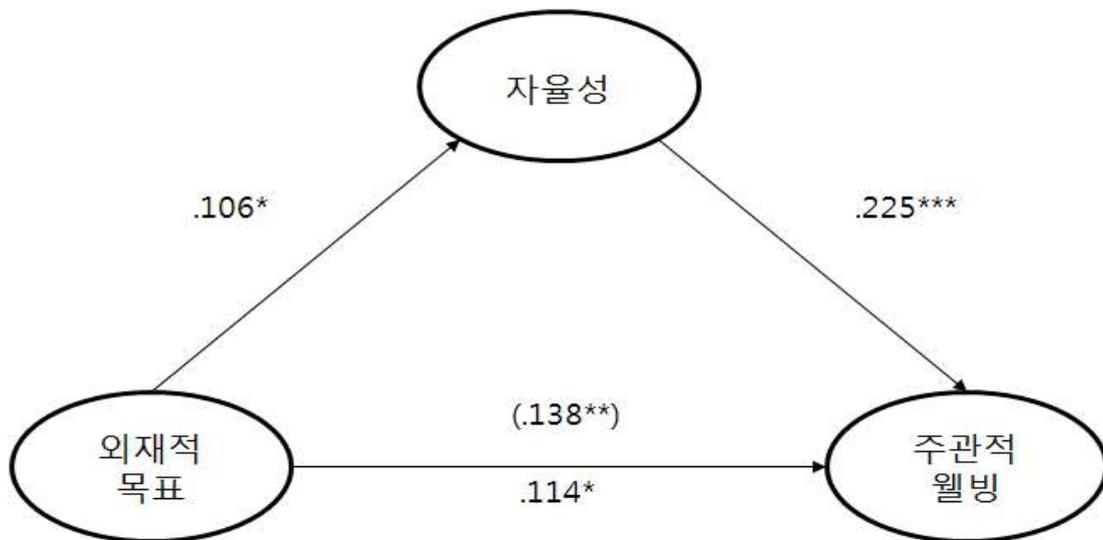


그림 7. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 모형

## 5) 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증

운동 목표내용의 하위요인인 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 기본적인 심리욕구만족의 하위요인인 유능성에 대해 매개효과를 검증한 결과가 <표 12>이다. 먼저 외재적 목표를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 유능성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 유능성( $Beta=.224, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 외재적 목표를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.138, p<.011$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 외재적 목표와 유능성을 동시에 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.099, p<.070$ )에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 유능성은 주관적 웰빙( $Beta=.174, p<.001$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 8>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력의 통계적으로 유의하지 않기 때문에 완전 매개효과를 보인다고 할 수 있다. 이 때 외재적 목표가 주관적 웰빙에 미치는 매개효과의 계수 값인 .039이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0113과 .0550로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 외재적 목표의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 외재적 목표가 유능성을 높이고, 이것이 주관적 웰빙으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 외재적 목표가 주관적 웰빙에 직접적으로 영향을 미치는 효과가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 완전매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화한 결과가 <그림 8>이다. 따라서 가설 5는 지지되었다.

표 12. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	외재적 목표 → 유능성	.192	.045	.224	4.242 (.000)	.050	17.995
2	외재적 목표 → 주관적 웰빙	.102	.040	.138	2.566 (.011)	.019	6.583
3	외재적 목표 → 유능성 → 주관적 웰빙	.073	.040	.099	1.817 (.070)	.048	8.519
	유능성 → 주관적 웰빙	.150	.047	.174	3.206 (.001)		

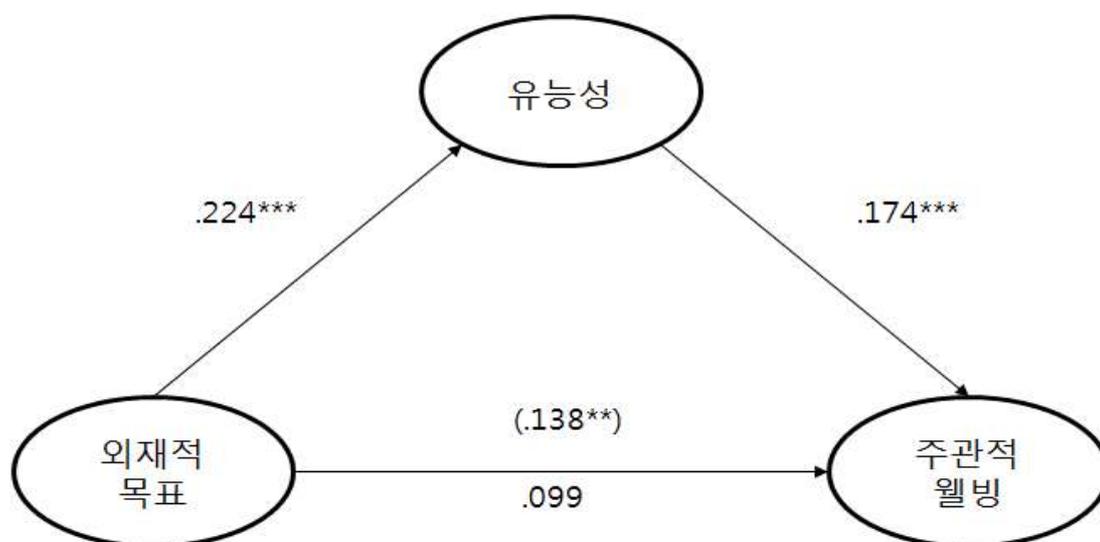


그림 8. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 모형

## 6) 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증

운동 목표내용의 하위요인인 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성에 대해 매개효과를 검증한 결과가 <표 13>이다. 먼저 외재적 목표를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 자율성을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 관계성( $Beta=.106, p<.050$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 외재적 목표를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.138, p<.011$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 외재적 목표와 관계성을 동시에 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 외재적 목표는 주관적 웰빙( $Beta=.114, p<.031$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자율성은 주관적 웰빙( $Beta=.225, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 주관적 웰빙에 대한 외재적 목표의 영향력이 두 번째 단계( $Beta=.138$ )보다 세 번째 단계( $Beta=.114$ )에서 감소하였기 때문에 외재적 목표와 주관적 웰빙간의 관계에서 관계성은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이 때 외재적 목표가 주관적 웰빙에 미치는 매개효과의 계수 값인 .035가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0067과 .0507로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 외재적 목표의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 외재적 목표가 관계성을 높이고, 이것이 주관적 웰빙으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 외재적 목표가 주관적 웰빙에 직접적으로 영향을 미치는 효과 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 9>이다. 따라서 가설 6은 지지되었다.

표 13. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	외재적 목표	.087	.039	.120	30.403 (.000)	.014	4.994
	→ 관계성						
2	외재적 목표	.102	.040	.138	2.566 (.011)	.019	6.583
	→ 주관적 웰빙						
3	외재적 목표	.076	.038	.103	1983 (.048)	.103	19.427
	→ 주관적 웰빙						
	→ 주관적 웰빙 관계성						
	→ 주관적 웰빙	.296	.053	.291	5.628 (.000)		

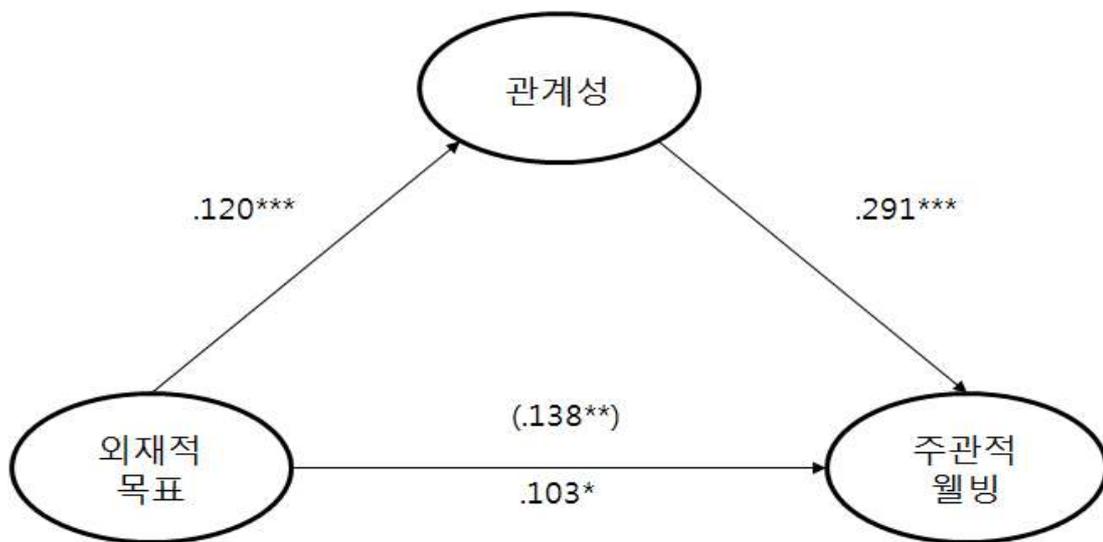


그림 9. 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 모형

## V. 논의

본 연구의 목적은 생활체육 참가자의 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 관계를 검증하는 것이다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족의 관계, 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙의 관계, 그리고 운동 목표내용이 기본적 심리욕구만족을 경유하여 주관적 웰빙에 미치는 관계를 연구 가설로 설정하여 분석한 결과 다음과 같은 결과를 도출하였다. 운동 목표내용이 기본적 심리욕구만족과 주관적 웰빙에 미치는 매개효과를 분석한 결과 운동 목표내용이 기본적 심리욕구만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주관적 웰빙에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동 목표내용이 기본적 심리욕구만족을 경유하여 주관적 웰빙에 유의한 매개효과를 미치는 것으로 나타났다.

따라서 이러한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증한 결과 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치며 자율성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김성수(2015)의 연구에서 기본적 심리욕구, 생애목표, 심리적 안녕감 및 우울 간의 구조적 관계에서 중·고등학교 학생 414명을 대상으로 한 결과에서 기본심리욕구가 생애목표에 유의한 영향을 미치고, 내재적 목표가 심리적 안녕감에 정적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 외재적 목표는 심리적 안녕감에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다.

둘째, 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증결과 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치며 유능성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Sebire, Standage, Vansteenkiste(2009)의 연구에서 내재적 및 외재적 운동 목표 조사: 인지적, 정서적 및 행동적 결과에서 내

재적 운동 목표, 심리적 필요 만족도 및 결과 간의 직간접적 관계를 보여주는 구조 모델이며, 자기결정이론에서 진행된 일련의 동기 부여 과정에서 내재적 목표가 심리적 욕구를 충족시키는 것으로 나타났으며, 신체적 자아와 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에 본 연구의 결과와 맥을 같이하고 있다.

셋째, 내재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성의 매개효과 검증결과 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치며 Rijavec, Brdar & Miljkovic(2006)의 연구에서 관계성을 통해서 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기결정이론의 관점에서 볼 때, 기본적 심리욕구만족의 세 가지 요인, 즉 자율성, 유능성, 관계성은 내재적 삶의 목표 추구하고 관련된 내재적 요구와 일반적인 욕구 만족에 긍정적으로 연관되어 있다고 보고하고 있어 본 연구결과를 지지하고 있다.

넷째, 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 자율성의 매개효과 검증결과 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 외재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자율성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. Kasser & Ryan(1993, 1996)은 모든 사람들의 내재적인 심리적 요구와 성장 경향을 반영하기 위해 제안되었으며, 이와 같이 내재적 목표가 추구될 때 더 큰 심리적 행복감과 관련이 있다고 보고하고 있다. 대조적으로 외재적 목표는 보상이나 승인을 얻는 것과 낮은 복지와 관련이 있는 것으로 보고 하였다. 다른 선행연구에서는 Schmuck, Peter, Kasser & Ryan(2000)의 연구인 내재적 및 외재적 목표: 독일 및 미국 대학생들의 환영과 구조 및 관계의 연구에서 Kasser & Ryan(1993, 1996)는 내재적인 목표가 실제로 사람들의 심리적 요구를 반영하고 사람들의 행복과 조정이 충족되어야 할 필요가 있다면 목표를 추구하는 것이 보다 합리적 것이라고 하였으며, 이러한 결과 외재적 목표가 사람들로 하여금 건강과의 관계는 낮아지고, 개인에게 행복을 가져다 줄 수 있는 내재적 목표를 추구하지 못하게 한다. 즉, 보다 통제되고, 스트레스가 많은 활동에 참여하도록 유도 당할 수 있는 상황이 발생할 수 있다고 하였다. 따라서 외재적 목표의 높은 수치는 불안정한 증상을 나타내며 더 낮은 수준의 웰빙과 관련이 있다고 하였다. 이러한 제한에도 불구하고 이

연구의 발견은 내재적 목표에 초점을 두는 것이 더 큰 행복과 관련이 있고, 외재적 목표에 초점을 맞추는 것이 더 불행과 자존감 하락에 관련된다는 제안을 지지하였다.

다섯째, 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 유능성의 매개효과 검증결과 완전매개효과를 보였다. 즉, 외재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치며 유능성을 통해서도 주관적 웰빙에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외재적 목표와 주관적 웰빙 사이의 관계에서 기본적 심리욕구만족의 하위요인에서 유능성을 제외한 자율성, 관계성만이 부분매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 유능성은 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 외재적 목표는 주관적 웰빙에 직접적인 영향을 미치면서 유능성을 제외한 자율성, 관계성만이 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 개인의 외재적 목표를 지향할 때, 그들은 자신의 필요를 무시하고 자신의 건강과 안녕에 반대하는 활동에 참여하게 될 것이라 볼 수 있다. Ryan & Deci(2000)연구에서는 심리적인 욕구의 방해가 자신의 행복감을 손상시키고 건강에 악영향을 미칠 수 있다고 보고하고 있다. 내재적 목표에 상대적으로 높은 지향성을 가진 사람들은 높은 수준의 웰빙을 경험하는 반면, 외재적 목표를 지향하는 사람들은 상대적으로 낮은 수준의 웰빙을 경험하는 것으로 나타나 본 연구결과와 비슷한 맥락을 보이고 있다(Schmuck, Peter, Kasser, Ryan. 2000.).

여섯째, 외재적 목표와 주관적 웰빙의 관계에서 관계성 요인의 매개효과를 검증한 결과 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 외재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치며 관계성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 조직 영역에서의 작업은 상대적인 외재적 업무 목표와 업무 관련 성과간의 부정적인 관계를 중재하는 작업 공간 내에서의 직원의 심리적 욕구 충족을 억제한다는 사실을 발견하였다. 외재적 목표는 보상을 얻고 다른 사람들을 긍정적으로 평가하는데 초점을 맞추며, 그러한 목표는 일반적으로 자기 자신에 대한 불안감을 반영하고 자신의 필요를 충족시키지 못하는 것에 보다 스트레스가 많고 이기적이며 통제된 행동에 종사하게 된다는 연구 결과와 비슷한 맥락을 보이고 있다(Ryan et al., 1996, Kasser & Ryan, 1996).

이러한 연구결과를 종합해 볼 때 본 연구에서는 생활체육참가자들에게 운동 목표내용의 하위요인인 내재적 목표는 기본적 심리욕구만족의 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성에 유의한 정(+)의 영향을 미친다는 연구결과를 도출할 수 있었다. 한편 내재적 목표와는 다른 하위요인인 외재적 목표 역시 기본적 심리욕구만족의 하위요인 자율성, 관계성, 유능성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 서양의 선행연구와는 다른 결과이지만, 우리나라의 특수한 상황을 고려할 때 이해할 수 있다. 왜냐하면, 우리나라는 서양에 비해 외모를 중시하는 풍토가 강해 중고등학생뿐만 아니라 최근에는 초등학생까지 성형을 고려할 정도로 ‘대한민국은 성형공화국’이라는 오명을 뒤집어쓰고 있다. 또한 사회적으로 인정받으려는 성향이 강해 외재적 목표 역시 기본심리욕구뿐만 아니라 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다. 하지만, 생활체육참가자의 운동 목표내용을 향상시키고 웰빙수준을 높이기 위해서는 외재적 목표(이미지, 사회적 인정)보다는 내재적 목표(사회적 친화, 건강관리, 기술발달)를 추구할 수 있는 분위기를 조성하는 것이 바람직하며, 이러한 분위기가 조성되었을 때 즐겁고 활력있는 생활체육의 토대를 마련할 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 생활체육 참가자의 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 주관적 웰빙간의 관계를 검증하는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 J도내에 거주하고 있고 생활스포츠를 즐기는 생활체육 참가자 380명을 대상으로 연구를 진행하였다. 측정도구로는 김덕진(2015) 개발한 운동 목표내용 20문항 척도, 김덕진(2010) 개발한 기본적 심리욕구만족 15문항 척도, 서은국, 구재선이 개발한 주관적 웰빙 9문항 척도를 사용하여 연구문제를 해결하였다. SPSS 18.0, PROCESS for SPSS(V.2.13)통계프로그램을 사용하여 탐색적 요인 분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 위계적 회귀분석, 그리고 매개분석을 실시한 결과 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치면서 자율성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치면서 유능성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치면서 관계성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 외재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치면서 자율성을 경유해야만 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 외재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치면서 유능성을 경유해야만 주관적 웰빙에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여섯째, 내재적 목표는 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치면서 관계성을 통해서도 주관적 웰빙에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2. 제언

본 연구는 상기와 같은 의미 있는 결과를 얻었음에도 불구하고 본 연구의 제한점이 있다. 우선 연구의 대상이 특정 지역 생활체육참가자들을 대상으로 표본을 설정하였다. 이러한 점에서 본 연구의 결과는 모든 지역생활체육 참가자들을 대표하지는 못하기 때문에 연구결과의 일반화 가능성에 한계가 있으며, 생활체육인들을 대상으로 표본을 선정하였기 때문에 엘리트선수들과 일반화 가능성에 한계가 있다. 추후 다른 표본에서 이러한 결과가 재현될 수 있을지를 검증하는 노력이 요망된다. 본 연구에서는 운동 목표내용, 기본적 심리욕구만족, 주관적 웰빙간의 관계에서 어떠한 매개효과가 나타나는지 알아보았지만, 아직 운동 목표내용에 대한 연구가 미흡한 실정이므로 추후 연구에서 운동 목표내용을 분석하는 노력 또한 중요한 연구문제가 될 수 있다. 또한, 이번 연구는 서양과는 달리 외재적 목표내용도 기본심리욕구만족과 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났기 때문에, 동서양의 비교문화연구도 필요함을 제언한다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 생활체육 참가자들의 즐겁고 만족스러운 운동 참여를 하기 위해서는 타인이 아닌 자기 자신을 위한 내재적 목표와 기본적인 심리욕구만족을 충족시켜 주는 것이 가장 중요함을 알 수 있다. 또한 생활체육 참가자들의 기본적 심리욕구 만족은 주관적 웰빙 지수를 높여주는 중요한 심리적 매개변인이라는 점이 입증되었기 때문에 생활체육참가자들의 기본적 심리욕구만족 정도를 지속적으로 높일 수 있는 방안을 모색하여야 할 것이다.

## 참고문헌

- 김기형, & 박중길. (2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본욕구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 33-48.
- 김덕진(2010). **스포츠 상황에서 심리적 욕구만족 척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증**. 미간행 박사학위논문, 제주대학교 대학원
- 김덕진(2015) 여가스포츠 상황에서 자기결정이론에 근거한 운동 목표내용 척도개발과 이론적 모형 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 39(1), 16-33.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김덕진, & 양명환. (2013). 스포츠 상황에서 기본적 심리욕구만족척도 개발과 자기결정이론의 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 24(1), 29-58.
- 김성수, & 윤미선. (2013). **SDT 의 목표내용이론에 기반한 청소년용 생애목표 척도 개발 및 타당화**. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김성수. (2015). 기본심리욕구, 생애목표, 심리적 안녕감 및 우울 간의 구조적 관계. **교육심리연구**, 29(1), 1-25.
- 김아영. (2010). 자기결정성이론과 현장 적용 연구. **교육심리연구**, 24(3), 583-609.
- 김홍설. (1992). **가족이 운동선수 역할 사회화에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽준탁. (1998). **주부의 생활체육 참여와 생활만족도의 관계**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박중길. (2009). 체육수업의 기본심리적욕구 검사지의 교차타당화. **한국스포츠심리학회지**, 20(3), 167-186.
- 서은국, 구재선(2011). 단축형 행복 척도(COMO-SWB) 개발 및 타당화. **한국심**

- 리학회지: 사회 및 성격, 25(1), 96-114.
- 신중호, 서은진, & 이유허. (2011). 생애목표검사 개발 및 타당화. *교육심리연구*, 25(2), 255-276.
- 양명환, & 김덕진. (2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. *한국스포츠심리학회지*, 21(3), 217-231.
- 임성애(2015) *초등학생의 자기결정성동기 및 생애목표와 심리적 안녕감 간의 이질적관계: 회귀혼합모델의 적용*. 미간행 박사학위논문, 경북대학교 대학원
- 우재하(2011) *중학교 체육수업에서 교사의 지도유형이 기본적 심리욕구만족과 수업만족도에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문, 부산외국어대학교 대학원
- 장주호. (1995). 태권도 교육의 세계화로 영구올림픽 종목 채택. *대한태권도협회, 태권도 세계화를 위한 세미나*.
- 정우영(2012). 레저, 스포츠 편: 교양체육 참여 대학생들의 기본심리욕구와 주관적 안녕감과와의 관계. *한국사회체육학회지*, 50(1), 573-581.
- 정우영(2012). 교양체육 참여 대학생들이 기본심리욕구와 주관적 안녕감간의 관계. *한국사회체육학회지*, 50, 573-581.
- Argyle, M. (1999). The development of social coping skills. *Learning to cope: Developing as a person in complex societies*, 81-106.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Baard, P. P., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2004) Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and

- initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193-21.
- Cantor, N., Nerem, J., Nidendthal, p., LANGSTON, c., & Brower, A. (1991). Life-tasks, self-concept ideals and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- Carver, C. S., & Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters?. *Psychological Science*, 9(4), 289-292.
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 963.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and elf-determination in Human behavior. *New York, NY: 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(6), 1024.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “Wha” and “Why” of goal pursuit : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of self-determination research. *University Rochester Press*.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied developmental science*, 7(3), 119-128.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person× Situation interactions: Choice of situations and congruence response models.

- Journal of personality and social psychology*, 47(3), 580.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 926.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 Personality and Subjective Well-Being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Ehrlich, C., & Bipp, T. (2016). Goals and subjective well-being: Further evidence for goal-striving reasons as an additional level of goal analysis. *Personality and Individual Differences*, 89, 92-99.
- Headey, B. W. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86, 213-231.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental psychology*, 31(6), 907.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kasser, V. M., & Ryan, R. M. (1999). The relation of Psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Life goals and well-being: *Towards a positive psychology of human striving*, (116-131).
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137-146.
- Kasser, R. (2002). The experimental evolution of specialists, generalists, and the maintenance of diversity. *Journal of evolutionary biology*, 15(2), 173-190.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of research in personality*, 43(3), 291-306.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 531.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22, 1270-1279.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American*

*psychologist*, 56(3), 239.

- McDonough, M., & Crocker, P. R. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 645.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Rijavec, M., Brdar, I., & Miljkovic, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. Dimensions of well-being. *Research and intervention*, 91-104.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Roberts, B. W., O'Donnell, M., & Robins, R. W. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 87(4), 541.
- Ryan, R. M. (1996). Attribution, intrinsic motivation, and athletics: Replication and extension. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (pp. 19-26). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: *An organismic perspective on the nature of goals and their regulation*.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic

- aspirations and well-being in two cultures. *Personality and social psychology bulletin*, 25(12), 1509-1524.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241.
- Seligman, M. E. P. (2002), *Authentic Happiness*, New York : Free Press.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M.(2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 353-377.
- Sebire, S.J., Standage, M., & Vansteenkiste, M.(2009). Exercise goal content. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 189-210.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19-31.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Intrinsic versus extrinsic goal promotion in exercise and sport: *Understanding the differential*

*impacts on performance and persistence.*

- Vansteenkiste, M., Neyrinck, B., Niemiec, C. P., Soenens, B., Witte, H., & Broeck, A. (2007). On the relations among work value orientations, psychological need satisfaction and job outcomes: A self determination theory approach. *Journal of occupational and organizational psychology*, 80(2), 251-277.
- Waterman, A. S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressiveness(eduaimonic) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Warr, W. A. (2009). ChEMBL. an interview with John Overington, team leader, chemogenomics at the European Bioinformatics Institute outstation of the European Molecular Biology Laboratory (EMBL-EBI). *Journal of computer-aided molecular design*, 23(4), 195-198.
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic Life Goals and Health Risk Behaviors in Adolescents<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756-1771.

(Abstract)

The Relationships among the Content of the  
Exercise Goal And the Satisfaction of Basic  
Psychological Needs And the Subjective  
Well-being Of the Participants in Sport for All

Kim, Hyeong woo

*Physical Education Major*

*Graduate school of Education, jeju National University*

*Jeju, Korea*

Supervised by professor Kim, Deok Jin

This research was to establish the correlations among the content of the exercise goal and the satisfaction of basic psychological needs and the subjective well-being of the participants in sport for all and to verify the mediating effect of the satisfaction of basic psychological needs in the content of the exercise goal and the subjective well-being. To do this, the data were collected using the self-evaluating questionnaires on the exercise goal, the satisfaction of basic psychological needs, and the subjective well-being that were distributed to 343 participants in sport for all, and the collected data

were analyzed by conducting exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, regression analysis, and mediating effect analysis using SPSS 18.0, PROCESS SPSS Process Macro, and the following major results were obtained.

First, in the relationship between the intrinsic goal and the subjective well-being, autonomy had a partial mediating effect

Second, in the relationship between the intrinsic goal and the subjective well-being, competence had a partial mediating effect.

Third, in the relationship between the intrinsic goal and the subjective well-being, relationship had a partial mediating effect.

Fourth, in the relationship between the extrinsic goal and the subjective well-being, autonomy had a partial mediating effect.

Fifth, in the relationship between the extrinsic goal and the subjective well-being, competence had the full mediating effect.

Sixth, in the relationship between the extrinsic goal and the subjective well-being, relationship had a partial mediating effect.



※ 다음의 문항들은 귀하가 운동 목표내용과 관련된 내용입니다. 각 진술문을 잘 읽고, 자신의 생각과 일치하다고 생각하는 번호에 표시(✓)해 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 새로운 기술을 익히고 숙달하기 위해	①	②	③	④	⑤
2. 체력 단련과 증진을 위해	①	②	③	④	⑤
3. 동료들과 돈독한 우정을 쌓기 위해	①	②	③	④	⑤
4. 체형관리를 통해 외모를 변화시키기 위해	①	②	③	④	⑤
5. 새로운 운동기술을 습득하기 위해	①	②	③	④	⑤
6. 건강한 신체를 만들기 위해	①	②	③	④	⑤
7. 사회생활을 잘하기 위해	①	②	③	④	⑤
8. 사회적으로 존경받기 위해	①	②	③	④	⑤
9. 나의 운동기술을 향상시키기 위해	①	②	③	④	⑤
10. 질병을 예방하기 위해	①	②	③	④	⑤
11. 체중감량(다이어트)을 위해	①	②	③	④	⑤
12. 다른 사람들에게 좋은 평판을 얻기 위해	①	②	③	④	⑤
13. 나의 운동능력을 향상시키기 위해	①	②	③	④	⑤
14. 다른 사람들과 밀접한 유대관계를 형성하기 위해	①	②	③	④	⑤
15. 나의 몸매를 개선하기 위해	①	②	③	④	⑤
16. 다른 사람들에게 호의적으로 인정받기 위해	①	②	③	④	⑤
17. 나의 전반적인 건강 증진을 위해	①	②	③	④	⑤
18. 의미 있는 대인관계를 형성하기 위해	①	②	③	④	⑤
19. 체형관리를 통해 몸매를 유지하기 위해	①	②	③	④	⑤
20. 운동을 통해 다른 사람들에게 인정받기 위해	①	②	③	④	⑤

다음의 문항들은 귀하의 스포츠 활동을 하면서 느낄 수 있는 기본적 심리욕구만족과 관련된 것 입니다. 각 진술문을 잘 읽고, 자신의 생각과 일치하다고 생각하는 번호에 표시(✓)해 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내가 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 운동에 관한 나의 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 운동은 내가 잘 할 수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤
6. 함께 운동하는 사람들은 나에게 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤
7. 운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 운동을 하는 동안 내가 운동 능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 어려운 운동 기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 함께 운동하는 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤
13. 내가 하고 있는 운동은 나의 관심과 취향과 일치한다.	①	②	③	④	⑤
14. 다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 말한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아한다.	①	②	③	④	⑤

※다음의 문항들은 삶의 만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단 - 직장, 지역사회 등) 으로 구분될 수 있습니다. 삶의 각 측면에서 귀하께서 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까? '전혀 그렇지 않다(1점)' 에서부터 '매우 그렇다(7점)' 까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

전혀 그렇지 않다.	매우 그렇다.
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

- \_\_\_\_\_ 1) 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.  
 \_\_\_\_\_ 2) 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.  
 \_\_\_\_\_ 3) 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.

다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다. 지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오. 그리고 나서 다음에 제시되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 '전혀 느끼지 않았다(1점)' 에서부터 '항상 느꼈다(7점)' 까지의 보기 중에서 번호를 골라 주십시오.

전혀 그렇지 않다.	매우 그렇다.
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| _____ 4) 즐거운 | _____ 6) 편안한  | _____ 8) 부정적인 |
| _____ 5) 행복한 | _____ 7) 짜증나는 | _____ 9) 무기력한 |

※ 끝까지 응답해주셔서 진심으로 감사드립니다.