

## 수영참가자와 운동욕구의 관계

## The Relationship between Participation Characteristics on Exercise Needs of Swimming Participants

송강영, 박진국  
동서대학교

Song Kang-Young, Park Jin-Kook  
Dong-Seo Univ.

## 요약

본 연구는 수영참가자의 참가특성과 운동욕구와의 관계를 알아보는 데 있다. 다시 말해, 수영참가자의 참가특성 즉 동반자, 시간, 참가결정 요인 등에 따라 운동욕구가 차이가 있는지 규명하는데 주된 목적이 있다.

본 연구의 대상은 2006년도 현재 부산광역시 소재 수영장 회원을 모집단으로 설정하였으며, 성인 남녀 299명을 선정하였다. 본 연구에서 사용된 조사도구는 이병기 외 2인(1989)이 개발한 운동욕구 설문지를 사용하였으며, 설문지의 하위요인은 항상성 4문항, 활동성 3문항, 정화 3문항, 친애 3문항, 과시 3문항, 성취 3문항 등 6개의 하위척도 총 19개의 문항으로 구성하였다. 본 연구에서 사용된 통계분석 기법은 신뢰도 분석, 빈도분석, 일원변량 분석(One-way ANOVA)이다. 이러한 연구 목적과 연구방법을 토대로 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 동반자에 따른 운동욕구는 혼자서 참가하는 것 보다 동반자와 함께 참가하는 것이 높았으며, 동반자의 하위요인 중 과시, 친애욕구 요인에서 유의한 차이가 있었다. 둘째, 시간대에 따른 운동욕구는 새벽, 오전, 오후에 참가하는 것보다 저녁에 참가하는 사람이 높았으며, 시간대에 따른 운동욕구의 하위요인 중 친애욕구 요인에서만 유의한 차이가 있었다. 셋째, 참가결정요인에 따른 운동욕구는 시설 및 지도자 요인이 높았으며, 참가결정요인에 따른 운동욕구의 하위요인 중 항상성, 과시욕구 요인에서 유의한 차이가 있었다.

## Abstract

This research focuses on the relationship between participation characteristics on exercise needs of swimming participants. To this end, our research efforts questioned adult swimmers with increasing partner, time, determined factor of participation evinced higher levels of exercise needs. The research targeted the current(2006) membership of an aquatic facility operating in the Busan Gwangyeok-Shi, both male and female were selected as 299 participants of the study. This research utilized a exercise needs survey developed by Byung Gi Lee's team(1989). The data was analyzed through Reliability, Frequency and the ANOVA method. The results of this study are as follows:

First, Those who regularly swim with a partners and those who swim alone showed differences in their exhibitionist tendency levels. Second, Those who scheduled their swimming activities in the evenings showed more motivation to exercise than those who swim in the mornings or afternoons.

Third, Determining factors in beginning an aquatic exercise routine were quality of facilities or instructors, and these participants showed a different level of desire to reduce stress and exhibitionist tendency levels.

## I. 서론

수영은 물의 저항을 이용하여 지구력을 기르는 운동이기 때문에 심폐기능이나 전신의 근육을 강화시키는데 효과적인 운동이다. 특히 수영은 전신운동으로 몸을 좌우 대칭적으로 움직이게 하는 특징이 있어 전신 근육을 골고루 발달시키고 균형 잡힌 몸을 만드는데 유익한 운동인 것으로 알려져 있다(대한체육회, 1982).[2]

박상욱(2000)[3], 조희란(2005)[9], 안성환(2007)[5] 등은 전신 운동이자 유산소운동인 수영은 스트레스 해소, 심폐기능 향상, 순환기관 및 근기능 개선 등에 탁월한 운동 효과가 있다고

주장하였다.

한편, 특정한 행동을 유발하며 인간의 근원적인 동기나 힘을 의미하는 욕구는[6](이병기 외, 1990), 인간의 행동을 이해하는데 대단히 중요한 요소이다. 특히 현재 및 미래의 스포츠 참가의 정도나 수준을 결정하는 중요한 사회 심리적 변인(정영린, 2003)[8] 인 운동 욕구에 대한 연구는 참가자들의 수준을 가늠하여 이에 맞는 적절한 대처방안을 제시해 줄 수 있다는 점에서 가치가 매우 높다(송강영, 2006)[4].

이에 본 연구에서는 웰빙 삶을 추구하고 건강이 곧 경쟁력이라는 인식이 확산되면서 남녀 노소를 막론하고 누구나 참여하는 수영참가자들을 대상으로 이들의 참가특성에 따라 운동

욕구가 어떻게 다른지 심층적으로 분석하고, 수영장 관계자 및 운영자들에게 일반운동참가자들이 수영장에 갖고 있는 불만 및 기대사항이 무엇인지 파악할 수 있을 뿐만 아니라 향후 발전 방향을 제시하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

[표 1] 조사대상자의 일반적 특성

특성	집단	인원 (명)	비율 (%)	특성	집단	인원 (명)	비율 (%)
성	남	145	48.5	100만원미만	6	2.0	
	여	154	51.5		100~200만원미만	49	16.4
연령	20대	106	35.5	소득 수준	200~300만원미만	78	26.1
	30대	111	37.1	300~400만원미만	81	27.1	
	40대	58	19.4	400~500만원미만	58	19.4	
	50대이상	24	8.0	500만원이상	27	9.0	
교육 수준	고졸이하	71	23.7	매우 건강한 편	60	20.1	
	전문대졸	51	17.1	건강한 편	152	50.8	
	대졸	151	50.5	건강 정도	보통	64	21.4
				약한 편	19	6.4	
	대학원이상	26	8.7	매우 약한 편	4	1.3	

이에 본 연구는 수영참가자의 참가특성, 즉 동반자, 참가시간, 참가결정요인에 따른 항상성욕구, 정화욕구, 친애욕구, 과시욕구, 활동성욕구, 성취욕구 등에 따라 각 개인이 느끼는 운동욕구에 어느 정도의 차이가 있는지 규명하는데 목적을 두고 있다.

## II. 연구방법

본 연구는 생활체육의 일환으로 참여하는 수영참가자의 운동욕구를 규명하는 데 있다. 보다 구체적으로 본 연구는 수영참가자들의 참가특성(동반자, 시간, 참가결정요인)이 운동욕구에 미치는 영향을 분석하고자 하였다.

### 1. 연구대상

본 연구의 조사대상은 2006년 현재 부산광역시 소재 5개의 실내수영장을 모집단으로 선정한 후 선정된 5곳의 수영장에서 성인수영참가자를 60명씩 무작위로 추출하여 의도적 유층집락무선표집법을 사용하여 300명을 표집하였다. 수집된 자료 중에 응답률이 부실하거나 신뢰도가 '낮다고' 판정된 자료를 제외하고 회수한 설문지는 총 299부였다.

최종적으로 연구에 사용된 조사대상자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

### 2. 조사도구

본 연구에서 사용한 도구는 <수영참가자의 참가특성과 운동욕구에 관한 조사> 설문지이다. 설문지의 구성내용은 참가특성에 관한 항목 3문항이며, 그리고 종속변인인 운동욕구에 관한 항목 19문항 등 총 22문항으로 구성하였다.

#### 1) 참가특성

본 연구에서 참가특성을 알아보기 위해서 동반자, 시간, 참가결정요소로 설정하였으며, 각 변인 당 1문항씩 구성하였다.

#### 2) 운동욕구

성인수영참가자가 운동욕구에 미치는 영향을 측정하기 위해 이병기 외(1989)의 『성인의 운동욕구에 관한 연구』[6]와 김흥기(1995)의 『스포츠센터 참가자의 운동욕구에 관한 연구』[1] 그리고 Kenyon(1968)[10] 정리한 운동욕구의 하위개념을 중심으로 본 연구의 목적에 맞게 재구성 하여 사용하였다.

운동욕구 설문지의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 이 연구에서는 요인분석과 신뢰도분석을 실시하였다. 먼저 이 연구에서는 운동욕구에 대해 요인분석을 실시하여 모두 6개의 하위요인을 도출하였다. 요인을 구성하는데 있어서는 요인으로 구성된 개별항목에 대한 문항 적합성을 검증하고, 요인적재치가 .40인 경우를 기준으로 삼았다. 먼저 요인1은 4개의 문항으로 구성되었으며, 항상성 욕구로 명명하였으며, 요인2는 3개 문항으로 구성되었으며, 정화 욕구로 명명하였다. 요인3은 3개 문항으로 구성되었으며, 친애 욕구로 명명하였고, 요인4, 5, 6은 모두 3개 문항씩 구성되었고, 과시욕구, 활동성 욕구, 성취욕구로 각각 명명하였다.

본 연구에서 사용한 설문지의 신뢰도는 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항의 내적 합치도를 구하는 검사 방법 중의 하나인 Cronbach's  $\alpha$  방법을 사용하여 검증하였으며, 각 요인별 신뢰도 검사 결과는 <표 2>와 같다.

각 요인의 신뢰도 계수 결과 항상성욕구  $\alpha = .709$ , 정화욕구  $\alpha = .706$ , 친애욕구  $\alpha = .681$ , 과시욕구  $\alpha = .670$ , 활동성욕구  $\alpha = .577$ , 성취욕구  $\alpha = .711$ 로 나타남으로써 비교적 양호한 것으로 나타났다.

### 3. 조사절차 및 자료처리

본 연구자를 포함하여 사전에 교육을 받은 보조 조사원 2명이 부산지역에 소재하고 있는 수영장에 방문하여 담당자 및 지도자의 협조를 구한 후 대상자에게 설문지를 배포한 다음 설문 목적을 설명한 뒤 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문을 기입토록 하고, 기입된 설문지를 회수, 자료를 연구목적에 맞게 자료를 분석하였다.

[표 2] 운동욕구 요인에 대한 신뢰도

요 인	문 항	Cronbach's a
항상성욕구	1, 2, 3, 4	.709
정화욕구	5, 6, 7	.706
친애욕구	8, 9, 10	.681
과시욕구	11, 12, 13	.670
활동성욕구	14, 15, 16	.577
성취욕구	17, 18, 19	.711

이상과 같은 조사 절차를 통하여 수집된 자료에 대하여 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 응답률이 낮은 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능한 자료 최종 299부를 대상으로 SPSS/PC+12.0버전의 통계프로그램을 활용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산 처리하였다. 자료 분석을 위하여 본 연구에서 사용한 분석기법은 신뢰도 분석, 빈도분석, 일원변량분석(One-way ANOVA) 등이다.

### III. 결과 분석 및 논의

#### 1. 수영참가자의 참가특성에 따른 운동욕구의 차이

##### 1) 수영참가자의 동반자에 따른 운동욕구의 차이

동반자에 따른 운동욕구의 차이 검증에 관한 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4>에서 보는 바와 같이 동반자에 따른 운동욕구의 차이에 관한 일원변량분석 결과, 친애욕구는 1%수준에서, 과시욕구는 5%수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 항상성, 정화, 활동성, 성취욕구에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

[표 3] 동반자에 따른 운동욕구의 차이에 관한 일원변량분석 결과

운동 욕구	동반자					F값	유의도	Post-hoc
	A(n=99)	B(n=53)	C(n=104)	D(n=22)	E(n=21)			
항상성 욕구	2.68±.68	2.65±.74	2.76±.72	2.72±.62	2.98±.74	.963	.428	
정화 욕구	3.47±.58	3.43±.61	3.53±.64	3.47±.50	3.68±.41	.835	.504	
과시 욕구	2.97±.81	3.09±.76	3.33±.77	3.09±.64	3.37±.79	3.219	.013	A<C·E
친애 욕구	3.01±.68	2.66±.70	2.99±.68	3.30±.66	3.05±.92	4.000	.004	B<A·C·D·E
활동성 욕구	3.65±.68	3.53±.63	3.61±.66	3.67±.38	3.63±.45	.382	.822	
성취 욕구	3.13±.64	3.08±.83	3.37±.76	3.23±.72	3.22±.83	1.885	.113	

A: 혼자서 B: 가족 및 친척 C: 친구 D: 직장동료 E: 이웃

한편 사후검증을 통한 다중비교 결과 과시욕구 요인의 경우 혼자서 참가하는 것보다, 친구 및 이웃과 함께 참여하는 것이

높게 나타났으며, 친애욕구 요인의 경우 가족 및 친척 보다 혼자서, 친구, 직장동료, 이웃과 함께 하는 것이 높게 나타났다.

이와 같은 결과는 헬스클럽 이용자를 대상으로 실시한 연구에서 혼자서 참가하는 것보다 동반자와 함께 참가하는 것이 운동욕구가 상대적으로 높다고 주장한 이은석(2001)[7]의 연구결과와 일치한다.

##### 2) 참여시간대에 따른 운동욕구의 차이

참여시간대에 따른 운동욕구의 차이 검증에 관한 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. <표 4>에서 보는 바와 같이 참여시간대에 따른 운동욕구의 차이에 관한 일원변량분석 결과 친애욕구는 5%수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나, 항상성, 정화, 과시, 활동성, 성취욕구에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 한편, 사후검증을 통한 다중비교결과 친애욕구 요인의 경우 오전, 오후에 참가하는 집단보다 저녁, 야간에 참가하는 집단이 높은 것으로 나타났다.

[표 4] 참여시간대에 따른 운동욕구의 차이에 관한 일원변량분석 결과

운동 욕구	참여시간대			F값	유의도	Post-hoc
	A(n=83)	B(n=134)	C(n=82)			
항상성 욕구	2.72±.77	2.77±.72	2.65±.61	.765	.466	
정화 욕구	3.43±.56	3.59±.59	3.41±.60	2.897	.057	
과시 욕구	3.16±.78	3.12±.76	3.20±.83	.313	.732	
친애 욕구	2.93±.64	2.88±.75	3.13±.70	3.126	.045	B<C
활동성 욕구	3.53±.62	3.64±.64	3.66±.60	1.002	.368	
성취 욕구	3.21±.71	3.27±.78	3.15±.71	.667	.514	

A: 새벽 B: 오전, 오후 C: 저녁, 야간

이와 같은 결과는 참여시간대에서 오전이나 오후 보다는 오전에 참여하는 사람들 보다 저녁이나 야간시간대에 참가하는 사람들의 운동욕구가 높게 나타났는데, 이는 하루를 바쁘게 시작하는 오전보다 하루의 일과를 마치고 휴가분한 상태에서 운동에 참가하고 싶은 욕구가 높다는 것을 시사한다.

##### 3) 참가결정요인에 따른 운동욕구의 차이

참가결정요인에 따른 운동욕구의 차이 검증에 관한 일원변량분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다. <표 5>에서 보는 바와 참가결정요인에 따른 운동욕구의 차이에 관한 일원변량분석 결과, 항상성 욕구는 1%수준에서, 과시 욕구는 5%수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 정화, 친

에, 활동성, 성취욕구에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

[표 5] 참가결정요인에 따른 운동욕구의 차이에 관한 일원변량분석 결과

운동 욕구	참가결정요인					F값	유 의 도	Post-hoc
	A(n=170)	B(n=26)	C(n=14)	D(n=29)	E(n=60)			
	평균±표준편차							
항상성 욕구	2.64±.71	3.06±.52	3.25±.65	2.76±.87	2.69±.59	4.275	.002	A·E<B A·D·E<C
정확 욕구	3.45±.61	3.79±.57	3.55±.43	3.44±.56	3.52±.56	2.028	.091	
과시 욕구	3.05±.77	3.53±.85	3.26±.54	3.24±.88	3.21±.75	2.434	.048	A<B
친애 욕구	2.90±.72	3.32±.64	2.79±.56	3.06±.85	2.98±.67	2.314	.058	
활동성 욕구	3.58±.63	3.68±.65	3.69±.51	3.60±.71	3.69±.62	.481	.749	
성취 욕구	3.17±.74	3.53±.60	3.26±.82	3.20±.76	3.23±.75	1.357	.249	
A: 접근성 B: 시설 C: 지도자 D: 프로그램 E: 비용								

한편, 사후검증을 통한 다중비교 결과 항상성욕구 요인의 경우 접근성 및 비용요인 보다는 시설요인에서 높게 나타났고, 접근성, 프로그램, 비용 보다는 지도자에서 높게 나타났다. 과시욕구 요인의 경우 접근성요인 보다는 시설요인에서 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 수영장 회원들이 시설의 청결성을 대단히 중요하게 인식하고 있으며 특히 능력 있고 프로그램 운영 능력이 우수한 지도자를 선호하고 있다는 것을 반영한다. 따라서 수영관계자들은 회원들의 욕구를 감안하여 수영장 청결과 지도자 교육에 각별한 신경을 써야 할 것으로 사료된다.

## VI. 결 론

본 연구는 수영참가자의 참가특성과 운동욕구와의 관계를 알아보는 데 있다. 다시 말해, 수영참가자의 참가특성 즉 동반자, 참여시간대, 참가결정요인 등에 따라 운동욕구에 차이가 있는지를 규명하는데 주된 목적이 있다.

본 연구의 대상은 2006년도 현재 부산광역시 소재 수영장 회원을 모집단으로 설정하였으며, 성인 남녀 299명을 선정하였다. 본 연구에서 사용된 조사도구는 이병기 외 2인(1989)이 개발한 운동욕구 설문지를 사용하였으며, 설문지의 하위요인은 항상성 4문항, 활동성 3문항, 정확 3문항, 친애 3문항, 과시 3문항, 성취 3문항 등 6개의 하위척도 총 19개의 문항으로 구성하였다. 본 연구에서 사용된 통계분석 기법은 신뢰도분석, 빈도분석 일원변량분석(ANOVA)이다.

이러한 연구 목적과 연구방법을 토대로 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 동반자에 따른 운동욕구는 혼자서 참가하는 것 보다

동반자와 함께 참가하는 것이 높았으며, 참가동반자의 하위요인 중 과시, 친애욕구 요인에서 유의한 차이가 있었다.

둘째, 참여시간대에 따른 운동욕구는 새벽, 오전, 오후에 참가하는 것보다 저녁에 참가하는 사람이 높았으며, 참여시간대에 따른 운동욕구의 하위요인 중 친애욕구 요인에서만 유의한 차이가 있었다.

셋째, 참가결정요인에 따른 운동욕구는 시설 및 지도자 요인이 높았으며, 참가결정요인에 따른 운동욕구의 하위요인 중 항상성, 과시욕구 요인에서 유의한 차이가 있었다.

## 참 고 문 헌

- [1] 김홍기. 스포츠 센터 참가자의 운동욕구에 관한 연구. 서울대학교 대학원 체육교육과. 1995.
- [2] 대한체육회. 체육지도서. 1982.
- [3] 박상욱. 지속적인 수영운동이 주부의 우울증감소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 스포츠 산업대학원. 2000.
- [4] 송강영. "성인의 수영참가정도와 운동욕구의 관계". 한국스포츠리서치.17(6). 2006.
- [5] 안성환. "수영참가자의 참가정도와 동기 및 시설 지도자 프로그램 만족도의 관계". 한국체육학회지.43(2), pp. 169-177. 2004.
- [6] 이병기 외. "성인의 운동욕구에 관한 연구". 한국체육과학연구원. 1989.
- [7] 이은석. 헬스클럽 이용자의 운동욕구 분석. 석사학위논문. 한서대학교 교육대학원.
- [8] 정영린. "테니스 동호인의 스포츠 활동 욕구와 스포츠 참가와의 관계". 한국체육학회지, 제4권, 제6호 233-240. 2003.
- [9] 조희란. 수영운동이 스트레스 및 건강상태에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원. 2005.
- [10] Kenyon, G. S. "Conceptual Model for Characterizing Physical Activity", The Research Quarterly for Exercise and sport, 39(1), 96-100. 1968.