

자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기가 몰입경험, 자아성취감, 생활만족에 미치는 영향

문태영^{1*}

¹강원대학교 응급구조학과

Potential Effects of Nature-friendly Hill Climb Sportsmen's Participatory Motivation and Commitment Experience upon Their Sense of Self-achievement and Living Satisfaction

Tae-Young Moon^{1*}

¹Department of Emergency Medical Service, Kangwon University

요 약 본 연구는 자연친화적인 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험이 자아성취감과 생활만족에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 강원도 대관령과 미시령 힐클라임 대회에 참여하고 있는 성인 남녀를 대상으로 206명을 표집하여 SPSS/PC+ 11.0 Version과 AMOS 7.0을 사용하여 통계분석을 실시하였다. 이 연구의 결론은 다음과 같다. 첫째, 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족에 대한 기술통계분석 결과 비교적 높게 나타났다. 둘째, 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률 상관분석을 실시한 결과, 참가동기는 생활만족에 양(+의 상관관계가 있으며, 몰입경험은 자아성취감에 양(+의 상관)이 있는 것으로 나타났다. 셋째, 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자들의 참가동기와 생활만족, 몰입경험과 자아성취감 간에는 인과적 관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과들로 보아 정부나 지역사회단체에서 지역주민들이 자연친화적인 환경에서 운동을 통한 삶의 질을 높일 수 있는 방향으로 정책을 펼쳐야 한다.

Abstract The purpose of this study was to examine potential effects of nature-friendly hill climb sportsmen's participatory motivation and commitment experience on their sense of self-achievement and living satisfaction. To meet the goal, this study surveyed total 206 participants (male and female) in hill climb tournaments held at Daegwallyeong and Misiryong, Gangwon province. For data processing, this study used SPSS 14.0 and amos 7.0 to conduct frequency analysis, reliability analysis, correlation analysis, descriptive statistic analysis and structural equation model analysis respectively. As a result, this study could come to the following conclusions: First, according to descriptive statistic analysis, it was found that our respondents who participated in nature-friendly hill climb sports scored relatively high points in their participatory motivation, commitment experience, sense of self-achievement and living satisfaction. Secondly, this study adopted Pearson's moment correlation analysis in order to determine potential associations among our respondents' participatory motivation, commitment experience, sense of self-achievement and living satisfaction. As a result, it was found that their participatory motivation was positively correlated with their living satisfaction, while their commitment experience was positively correlated with their sense of self-achievement. Thirdly, it was found that there were certain causalities among our respondents' participatory motivation, living satisfaction, commitment experience and sense of self-achievement.

Key Words : Nature-friendly hill climb sportsmen's participator, Participation motivation, Commitment experience, Self-achievement, Life satisfaction.

*교신저자 : 문태영 (dems05@kangwon.ac.kr)

접수일 09년 10월 13일

수정일 (1차 09년 11월 27일, 2차 09년 12월 18일)

게재확정일 10년 01월 20일

1. 서론

최근 건강한 몸과 마음을 추구하는 웰빙이 국민의 새로운 삶의 형태로 확산되어, 신체적 건강뿐만 아니라 마음의 평안과 정신적 풍요로움을 위한 스포츠 활동 인구가 급격히 증가되고 있는 추세이다. 현대인들에게 스포츠 활동이 주목받는 이유는 사회가 발전하고 개인의 생활 수준의 전반적인 향상에서 기인된 것이기도 하지만, 신체적 건강증진, 근력 증대, 흥미와 만족, 노화방지, 생활기능의 향상, 대인관계의 개선 및 사회성 함양 그리고 모든 일에 대한 자신감과 자발적이고 능동적인 자세 등의 효과를 꾀하기 위한 사회적, 개인적 요구에서 기인된 것이라 할 수 있다[1]. 이에 따라 레저스포츠 참여인구의 증가와 더불어 참여하는 레저스포츠 형태도 다양해지고 있으며, 정적인 레저스포츠에서 최근에는 동적인 레저스포츠의 형태로 옮겨가고 있다[2].

최근 젊은 성인층을 중심으로 다양한 모험스포츠로서의 참여가 증가하고 있지만, 불과 수년전까지만 하더라도 국내의 경우 암벽등반, 인라인스케이팅, 산악자전거, 패러글라이딩, 스킨쿠버 등과 같이 자연친화적인 스포츠와 위험성이 높은 모험스포츠를 즐기는 사람들은 소수에 불과하였지만, 정보통신의 발달로 인하여 사람들 간의 정보 공유를 쉽게 만들었고 이러한 경향으로 인해 각종 모험 스포츠 동호회가 급속히 증가하고 있다. 레저스포츠가 보편화되면서 과거 단순히 스포츠 활동에 참여함으로써 만족을 느끼던 단계를 넘어서 이제는 창의적이고, 스티일이 넘치며, 극한 상황을 이겨내는 과정에서 자신의 정신적, 신체적 한계를 극복하려는 인내력과 정신력이 필요한 모험적 요소가 많은 레저스포츠에 관심을 두기 시작한 것이다. 이러한 경향은 향후 국내에서 주 5일제 근무와 맞물려 모험 스포츠 인구가 점차 증가하고 있는 추세이다 [3].

이러한 모험적 요소를 내포하고 있는 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가는 일상생활에서 벗어나 산악지대에서 행해지는 대표적인 종목으로서 자연과 친화하며, 신체건강뿐만 아니라 정신적인 건강까지도 얻을 수 있는 대표적인 레저스포츠 종목 중에 하나이다. 자연친화적 힐클라임 스포츠에 참가하는 사람들의 특성은 대부분 모험 스포츠가 자연을 대상으로 자연의 장벽을 극복하는 것이므로 그 행동 자체에 몰입하거나 도취되어 즐거움과 만족을 찾는 경향이 있지만 자신의 목표를 달성하기 위한 수단으로서의 의미가 더 강할 것으로 생각된다.

이와 같이 자연친화적 힐클라임 참가를 유도하기 위하여 먼저 이루어져야 할 것이 참가동기와 관련된 연구일 것이다. 동기란 어떤 목표를 향해 행동을 이끌어 내는 욕

구를 의미한다[4].

이러한 동기는 행동을 조절하는 것으로 정의되어 왔으며 기본적인 문제는 행동의 방향과 강도, 지속성에 관련되어 진다[5]. 참가동기는 내적동기와 외적동기 그리고 근래에 들어 무동기로 분류하여 접근되어지고 있다[6]. 여기서 내적동기란 그 자체를 위해 그리고 참여로부터 파생되는 기쁨과 만족을 위해 참가하는 행동을 의미하며 외적동기는 건강증진, 상금 등의 외적보상 때문에 참가를 하는 것을 의미하는 것으로 외부의 압력과 간섭에 의해 이루어지는 행동이라고 할 수 있다. 무동기란 자신의 의지에 의한 참가가 아니거나 무관심, 냉담함을 유발하는 상태를 의미한다[5]. 이와 같이 자연친화적 힐클라임에 참여하기 위한 과업의 완성에는 참가동기뿐만 아니라 참가동기에 따른 몰입경험, 자아성취감과 생활만족의 증대라고 할 수 있을 것이다.

몰입경험은 계속하여 스포츠에 참여하려고 결심하거나 요구하는 심리적인 상태에 영향을 미치는 것을 의미하는 것으로[7], 지속적인 참여와 관계가 깊다고 할 수 있으며, 이러한 참가동기와 몰입경험, 자아성취감과 생활만족이라고 하는 궁극적인 목표를 이루기 위한 수단이기 때문이다. 자아성취감은 자아를 성취하는 것으로 조직이나 직업, 기타 활동을 통하여 자기의 목표, 꿈, 이상 등의 자아를 성취한다는 것을 의미하는 것으로[5] 긍정적인 자아를 형성하는데 큰 영향을 미치고 있다. 생활만족은 능동적인 여가활동이 수동적인 여가활동보다 생활만족이 높다는 가설을 검증하였으며[8, 9] 지속적인 스포츠활동 참여자가 비참여자보다 생활만족이 높고 정신건강이 더 좋은 것으로 발표하였다. 이는 여가활동의 직접적인 참여 등이 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구[10, 11, 12]들을 통해 입증되었다.

이러한 추세에 자연친화적 힐클라임 스포츠 인구들이 증가함에 불구하고 이들의 행동적 특성과 관련된 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족의 관계를 분석한 연구들은 상대적으로 미비한 실정이다. 이에 본 연구는 자연친화적 힐클라임 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족에 어느 정도 기여하는지 실증적이고 경험적 연구가 이루어져야 함은 물론, 생활스포츠의 대중화를 위해 자연친화적 힐 클라임 동호인의 활성화를 위하여 직접적이고 간접적인 방향을 제시하고, 더불어 심도 있고 꾸준한 연구가 이루어져 새로운 해석을 통하여 학문적인 기초 자료를 사용하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 자연친화적 힐클라임 스포츠의 참가동기가 몰입경험, 자아성취감, 생활만족도에 어떠한 차이가 있는지 알아보고자 한다.

2. 연구대상 및 방법

2.1 연구대상

본 연구는 2008년 현재 자연친화적 힐클라임(산악자전거) 대회에 참여하고 있는 성인 남·여를 대상으로 모집단을 설정한 후 표집은 비확률표본추출법 중 편의추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 설문조사는 본 연구자를 포함하여 사전에 설문에 관하여 교육을 받은 보조 조사원 3명이 강원도 대관령 및 미시령 힐클라임 장소를 방문하여 진행요원의 협조를 받은 다음 조사 대상자에게 배분한 다음 자기평가기입법을 통해 설문내용에 대하여 응답하도록 하고 설문지를 회수하였다. 표집한 전체 표본 총250부의 설문지 중 불성실하게 응답했다고 판단되거나, 기입누락 등과 같은 연구자료로 부적합한 설문지 44부를 제외한 총 206명을 실제 분석에 사용하였다. 구체적인 연구대상의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

[표 1] 연구대상자의 일반적 특성

구분	항목	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	124	60.2
	여자	82	39.8
연령	20대	94	45.7
	30대	53	25.7
	40대이상	59	28.6
교육정도	고졸이하	82	39.8
	대졸이상	124	60.2
직업유형	사무직/공무원	87	42.3
	자영업/서비스	48	23.8
	전문직	53	25.8
	주부	18	8.7
결혼유무	기혼	103	50.0
	미혼	103	50.0
건강상태	매우 건강하다	11	5.3
	건강한 편이다	120	58.3
	보통이다	63	30.6
	나쁜 편이다	12	5.8

본 연구의 조사대상자에 대한 성별 분포를 보면 남자가 60.2%로 여자 39.8%보다 더 큰 비중을 차지하였다. 연령별 분포를 보면 20대가 45.76%로 가장 높은 분포를 차지하였고, 다음으로 40대 이상이 28.67%, 30대가 25.7% 순으로 각각 조사되었다. 교육 정도별 분포를 보면 고졸이 39.8%로 가장 높은 분포를 차지하였고, 다음으로 대졸이 34.5%이고, 중졸 25.7%순으로 각각 조사되었다. 직업 유형별 분포를 보면 사무직/공무원이 42.3%로 가장 높은 비중을 차지하였고, 전문직이 25.8%, 자영업/

서비스직이 23.8%, 주부 8.7% 등의 순으로 각각 조사되었다. 결혼유무별 분포를 보면 미혼이 50.5%로 기혼 49.5%보다 더 큰 비중을 차지하였다. 건강상태별 분포를 보면 건강한 편이다 라고 답한 응답자가 58.3%로 가장 높은 비중을 차지하였고 보통이다 라고 답한 응답자는 30.6%, 나쁜 편이다 5.8%, 매우 건강하다 5.3%의 순으로 조사되었다.

2.2 조사도구

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 측정하고자 하는 도구는 설문지이다. 본 연구에서 사용한 설문지는 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도 검증 실시하여 사용했던 도구 가운데 본 연구의 변인에 맞게 재구성한 설문지의 배경변인 성별, 연령, 교육정도, 직업유형, 결혼유무, 건강상태로 설정하였으며 각 변인에 대하여 각각 1문항씩 구성하였다.

참가동기의 측정을 위한 문항은[13]이 개발한 설문지로서, 이는 선행연구[14, 15, 16]를 통해 우리나라 실정에 맞게 재구성된 설문지를 사용하였다. 참가동기 설문지는 구체적으로 건강지향형, 자기개발형, 사교지향형, 가정지향형, 취미오락형으로 다섯가지 하위변인으로 5점 Likert 척도로 된 20문항을 사용하였다.

몰입경험의 측정을 위한 문항은[17]의 SCM(Expansion of Sport Commitment Model)을 기초로 [16] 우리나라 실정에 맞게 개발한 스포츠 몰입도 설문지를 사용하였다. 스포츠 몰입도 설문지는 구체적으로 인지몰입과 행위몰입의 두 가지 하위변인으로 5점 Likert 척도로 된 12문항을 사용하였다. 자아성취감을 측정하기 위하여 사용한 도구는[18] 조직의 관료제적 특성과 자아성취감을 측정하기 위하여 개발하였으며[19, 20] 청소년의 여가 스포츠 참가와 자아효능감 및 자아성취감의 관계를 규명하기 위하여 수정, 보완한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 자아성취감은 능력발휘, 능력개발, 자아실현의 3가지 하위변인으로 구성하였으며, 5점 Likert 척도로 된 17문항을 사용하였다. 생활만족은[8, 21]이 한국어로 변안한 척도를 사용하였다. 설문지의 주요구성 지표는 표 2와 같다.

[표 2] 설문지의 구성

변인	하위요인	문항수
변인	건강지향형	4
	자기개발형	3
참가동기	사교지향형	4
	가정지향형	4
	취미오락형	5

몰입경험	인지몰입	8
	행위몰입	4
	능력발휘	4
자아성취감	능력개발	6
	자아실현	7
생활만족		5
인구통계학적 특성	성별, 연령, 교육정도, 직업유형, 결혼유무, 건강상태	6
계		60

2.3 설문지 타당도 및 신뢰도

설문지를 구성한 후 본 연구자는 설문지의 구성과 변수의 조작적 정의에 대한 안면타당도(face validity)를 검증받기 위하여 스포츠사회학 전문가 3인, 스포츠심리학 전문가 2명으로 구성된 전문가의 집단에서 판단을 의뢰하여 안면타당도를 검증받았다. 또한, 구성타당도(construct validity)를 확보하기 위하여 참가동기, 몰입경험, 자아성취감, 생활만족 변인에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 요인추출모델로 주성분 분석(principal component analysis)을 사용하였으며, 직각회전방식 중 베리맥스(varimax) 방식을 사용하여 분석하였다. 이때 고유치(eigen-values)는 1.0 이상으로 한정하고, 요인 적재값(factor loading)의 기준은 .6 이상, 설명력은 .5 이상으로 설정하였다.

【표 3】 참가동기의 요인분석 및 신뢰도분석

요인	건강 지향형	자기 개발형	사교 지향형	가정 지향형	취미 오락형	신뢰도
Q 3	.861					.565
Q 2	.814					
Q 1	.647					
Q 4	.612					
Q 9		.893				.691
Q 11		.794				
Q 10		.727				
Q 7			.760			.709
Q 5			.758			
Q 6			.736			
Q 8			.713			
Q 13				.886		.689
Q 12				.821		
Q 14				.799		
Q 15				.751		
Q 19					.796	
Q 16					.751	

Q 18				.733	.730
Q 20				.646	
Q 17				.558	
고유값	1.791	1.956	2.202	2.128	2.464
분산(%)	44.786	65.206	55.062	53.198	49.276
누적(%)	44.786	109.992	165.054	218.252	267.528

Q : 참가동기에 대한 설문 문항으로,

Q1~Q4 : 참가동기 하위요인인 건강지향

Q5~Q8 : 참가동기 하위요인인 사교지향

Q9~Q10 : 참가동기 하위요인인 자기개발

Q11~Q15 : 참가동기 하위요인인 가정지향

Q16~Q20 : 참가동기 하위요인인 취미오락

표 3은 참가동기에 대한 요인분석 및 신뢰도 결과 20 문항으로 요인을 추출하였다. 요인은 건강지향형 요인, 자기개발형 요인, 사교지향형 요인, 가정지향성 요인, 취미오락형 요인으로 명명되었으며, 5개의 요인이 전체 20 문항 분산의 267.528%를 설명하였으며, 하위요인 요인적재 값은 .558~.893 사이에 분포하였다. 신뢰도를 측정하기 위하여 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's alpha를 이용한 신뢰도 분석 결과, 전체 참가동기의 신뢰도는 .911로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

【표 4】 몰입경험의 요인분석 및 신뢰도분석

요인	인지몰입	행위몰입	신뢰도
Q 1	.880		.866
Q 2	.856		
Q 3	.792		
Q 4	.735		
Q 5	.713		
Q 6	.708		
Q 7	.626		
Q 8	.561		
Q 9		.871	.740
Q 10		.798	
Q 11		.709	
Q 12		.617	
고유값	4.290	2.279	
분산(%)	53.622	56.965	.903
누적(%)	53.622	110.587	

Q : 몰입경험에 대한 설문 문항으로,

Q1~Q8 : 몰입경험 하위요인으로 인지몰입

Q9~Q12 : 몰입경험 하위요인으로 행위몰입

[표 4]은 몰입경험에 대한 요인분석 및 신뢰도 결과 12 문항으로 요인을 추출하였다. 각 요인은 인지몰입과 행위 몰입 요인으로 명명되었으며, 2개의 요인이 전체 12문항 분산의 110.587%를 설명하였고, 하위 요인의 요인적재 값은 .561 ~ .880 사이에 분포하였다. 신뢰도를 측정하기 위하여 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's alpha를 이용한 신뢰도 분석 결과, 전체 몰입경험의 신뢰도는 .903로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

[표 5] 자아성취감의 요인분석 및 신뢰도분석

요인	능력 발휘	능력 개발	자아 실현	신뢰도
Q 1	0.868			.921
Q 2	0.836			
Q 3	0.738			
Q 4	0.627			
Q 5		0.746		.756
Q 6		0.718		
Q 7		0.705		
Q 8		0.687		
Q 9		0.679		
Q 10		0.519		
Q 11			0.868	
Q 12			0.860	
Q 13			0.821	
Q 14			0.772	
Q 15			0.715	
Q 16			0.698	
Q 17			0.696	
고유값	2.391	2.770	4.248	.831
분산(%)	59.779	46.171	60.684	
누적(%)	59.779	105.95	166.634	

Q : 자아성취감 대한 설문 문항으로,
 Q1~Q4 : 자아성취감 하위요인으로 능력발휘
 Q5~Q10 : 자아성취감 하위요인으로 능력개발
 Q11~Q17 : 자아성취감 하위요인으로 자아실현

표 5는 자아성취감에 대한 요인분석 및 신뢰도 결과 17문항으로 요인을 추출하였다. 각 요인은 능력발휘 요인, 능력개발 요인, 자아실현 요인으로 명명하였으며, 3개의 요인이 전체 17문항의 분산 166.634%를 설명하였고 하위 요인의 요인적재 값은 .519 ~ .868사이에 분포하였다. 신뢰도를 측정하기 위하여 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's alpha를 이용한 신뢰도 분석 결과, 전체 자아성취감의 신뢰도는 .831로 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

생활만족에 대한 요인분석 및 신뢰도 결과 전체 문항의 분산 53.081%를 설명하였고, 하위 요인 요인적재 값은 .667~.778 사이에 분포하였다. 신뢰도를 측정하기 위

하여 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's alpha를 이용한 신뢰도 분석 결과, 전체 생활만족의 신뢰도는 .775로 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

2.4 자료처리방법

설문조사의 응답결과 자료를 회수한 후 이중기입과 무기입 그리고 거짓문항을 이용해 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료는 분석에서 제외하고 유효 표본만을 컴퓨터에 개별 입력하였다. 입력한 자료는 Windows용 SPSS/PC+ 11.0 version을 사용하여 일반적 특성에 대하여 빈도와 백분율을 이용한 빈도분석을 실시하였으며, 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's alpha를 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였고, 각 변수간의 관계를 살펴보기 위한 상관관계 분석과 요인에 대한 기술통계분석(descriptive analysis)을 실시하였다. 힐클라임 스포츠 참가자의 참여동기, 몰입경험, 자아성취감, 생활만족의 차이를 검증하기 위하여 구조방정식을 실시하였다. 모든 통계 분석은 유의수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1 척도의 기술통계

자연친화적 힐클라임 스포츠 대회 참여자들의 참가동기, 몰입경험, 자아성취, 생활만족의 기술통계분석결과 표 6와 같다.

[표 6] 척도의 기술통계

변인	하위요인	M	SD
참가동기	건강지향형	3.53	0.67
	자기개발형	3.05	0.70
	사교지향형	2.75	0.69
	가정지향형	3.44	0.52
몰입경험	취미오락형	3.27	0.49
	인지몰입	3.82	0.49
	행위몰입	3.83	0.57
자아성취감	능력발휘	3.47	0.43
	능력개발	3.54	0.47
	자아실현	3.86	0.54
생활만족		3.69	0.62

표 6에서 나타난 바와 같이 척도에 대한 기술통계 분석 결과, 참가동기에서 건강지향형이 3.53으로 높게 나타

[표 7] 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감, 생활만족의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.건강지향형	1.0										
2.자기개발형	.774 ***	1.0									
3.사교지향형	.775 ***	.785 ***	1.0								
4.가정지향형	.743 ***	.718 ***	.698 ***	1.0							
5.취미오락형	.682 ***	.713 ***	.589 ***	.654 ***	1.0						
6.인지몰입	.778 ***	.779 ***	.731 ***	.745 ***	.721 ***	1.0					
7.행위몰입	-.050	-.128	-.101	-.064	-.108	-.072	1.0				
8.능력발휘	-.044	-.076	-.050	-.019	.780 ***	.697 ***	.775 ***	1.0			
9.능력개발	-.113	-.121	-.064	-.059	.598 ***	.612 ***	.714 ***	.689 ***	1.0		
10.자아실현	-.071	-.106	-.057	-.050	.695 ***	.791 ***	.627 ***	.638 ***	.597 ***	1.0	
11.생활만족	.446 ***	.521 ***	.541 ***	.450 ***	-.147 *	-.097	-.067	-.103	.573 ***	.672 ***	1.0

* p<.05 *** p<.001

[표 8] 연구모형의 적합도 검증

χ^2	DF	p	GFI	CFI	NFI	NNFI	RMR	RMSEA
140.086	61	.000	.908	.952	.919	.939	.034	.080

났으며, 사교지향형이 2.75로 비교적 낮게 나타났다. 몰입경험은 행위몰입이 3.83, 인지몰입 보다 3.82로 높게 나타났다. 자아성취감은 자아실현 3.86, 능력개발은 3.54, 능력발휘 3.47로 나타났다. 생활만족은 3.69로 비교적 높게 나타났다.

3.2 상관관계 분석결과

자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족을 설명하는 예측 설명력을 검증하기에 앞서 각 변수들간의 상관관계 분석을 위하여 Pearson의 적률 상관계수를 산출한 결과는 표 7과 같다.

표 7에 나타난 바와 같이 상관분석 결과 참가동기는 생활만족 생활만족과 양의 상관관계가 있으며, 몰입경험은 자아성취감과 양의 상관관계를 보였다. 독립변수간의 상관관계를 나타내는 다중공선상의 기준치인 .80보다 모든 변인에서 작게 나타났기 때문에 다중공선상의 문제가 없다고 사료된다.

3.3 연구모형의 적합도 평가

이 연구에 관한 가설의 적합도 검정을 위하여 구조방정식 모형을 이용하였다. 구조방정식 모형은 측정모형(Measurement Model)과 이론모형(Structural Model)을 통해서 모형 간의 인과관계를 파악하는 방정식 모형을 의미한다. 구조방정식 모형은 공분산구조방정식(Covariance Structural Modeling)이라고도 부른다. 공분산구조방정식은 구성개념 간의 이론적 인과관계와 측정지표를 통한 경험적 인과관계를 분석할 수 있도록 개발된 통계기법을 말한다. 결론적으로 말하면 구조방정식 모형은 인과분석

을 위해서 요인분석과 회귀분석을 개선적으로 결합한 형태라 할 수 있다. 따라서 이 연구에는 구조방정식 모형을 위한 프로그램 중 하나인 AMOS(Analysis Structural Equation Modeling)를 이용하였으며 분석 결과를 살펴보면 표 8과 같다.

우선 카이제곱(χ^2) 통계량을 살펴보면, 카이제곱 통계량 값은 표본의 크기(Sample size)에 민감하게 반응하는데 표본수가 200이상으로 증가하면 모델이 적합하다는 귀무가설이 기각되기 쉽다. 이에 따라 타 적합도 기준을 살펴보았다. 적합도 지수는 .90 이상을 일반적인 기준으로 받아들이고 있으며, RMR과 RMSEA는 .08 이하를 기준으로 사용한다.

연구모형의 적합도 결과, GFI는 .908, CFI .952, NFI는 .919, NNFI .939로 0.9 이상으로 나타나 적합한 것으로 나타났다. RMR은 .034, RMSEA .070으로 나타나, 전반적인 적합도는 만족할 만한 수준으로 나타났다.

3.4 가설검증

설정된 연구모형이 적합하다는 결론 하에 연구가설을 검증한 결과는 표 9와 그림 1과 같다.

[표 9] 가설 검정

가설	Estimate	t-value	결과
H1 참가동기 - 자아성취감	-.026	-.885	기각
H2 참가동기 - 생활만족	1.001	9.232 ***	채택
H3 몰입경험 - 자아성취감	.749	10.232 ***	채택
H4 몰입경험 - 생활만족	-.122	-1.073	기각

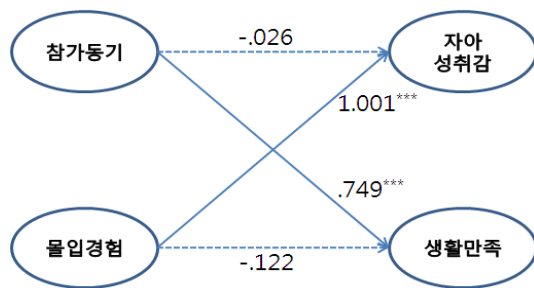
*** p<.001

표 9에 나타난 바와 같이 먼저 가설 1인 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기는 자아성취감에 영향을 미칠 것이다'라는 가설을 검증한 결과 경로계수 $-0.026(t=-.885, p>.05)$ 로 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

가설 2인 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기는 생활만족에 영향을 미칠 것이다'라는 가설을 검증한 결과 경로계수 $1.001(t=9.232, p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기가 높을수록 생활만족이 높은 것으로 나타났다.

가설 3인 자연친화적 힐클라임 참가자의 몰입경험이 자아성취감에 영향을 미칠 것이다'라는 가설을 검증한 결과 경로계수 $.749(t=10.232, p<.001)$ 로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자연친화적 힐클라임 참가자의 몰입경험이 높을수록 자아성취감이 높아지는 것으로 나타났다.

가설 4인 자연친화적 힐클라임 참가자의 몰입경험은 생활만족에 영향을 미칠 것이다'라는 가설을 검증한 결과 경로계수 $-.122(t=-1.073, p>.05)$ 로 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 이 연구에서 제시된 구조방정식의 모형은 다음 그림 1와 같다.



[그림 1] 구조방정식 모형 결과

4. 논의

본 연구의 목적은 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험이 자아성취감과 생활만족에 미치는 관계를 규명하는데 있다. 이를 해결하기 위하여 연구 문제를 설정하고 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족을 중심으로 변인들의 관계를 도출하였다. 본 장에서는 각각의 연구 문제에 따른 연구 결과의 의미와 속성과 선행 연구와의 비교 등을 논의하고자 한다.

자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자들의 참가동기가 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 참가 요

인 중 건강지향, 자기개발, 사교지향, 가정지향, 취미오락 요인들이 생활만족에 정(+)의 직접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 특히 건강지향이 생활만족에 미친다는 사실은 건강에 대한 관심과 체력이 뒷받침된 생활이 생활만족 수준을 향상시킬 수 있다는 일반적인 인식과 일치하고 있다.

이는 스포츠와 같은 체육활동이 장기간에 걸쳐 생활만족에 지속적인 영향을 미친다는[8] 연구결과와 일치하고 있으며, 스포츠활동 참여동기 요인과 생활만족도 분석에서 동기요인이 높을수록 생활만족도가 높은 것으로 나타난[22] 연구도 본 연구결과를 지지한다. 그러나[23] 연구 결과에서는 내·외적동기가 생활만족에 직접적인 영향을 미치지 않고, 단지 여가만족을 매개로 하여 생활만족에 간접적인 인과효과만을 가진다고 보고하여 본 연구 결과와 상이하다. [8,22]이외에[24-26]의 연구에서도 스포츠참가 동기수준이 높을수록 생활만족수준이 높음을 나타냈다.

이상의 연구들을 종합해 보면 스포츠활동 참가동기와 생활만족의 관계는 아직까지 일관성있는 연구결과들이 제시되지 않고 있을 뿐 아니라 연구자에 따라 관계 정도에 있어 상당한 차이를 보이고 있다.

본 연구에서 몰입경험이 자아성취감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 몰입경험은 일상생활 속에서 나타날 수 있는 상태로 이러한 상태는 개개인이 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생할 수 있으며, 이와 같은 상태가 발생할 수 있는 조건으로는 속박으로부터 자유, 활동에 대한 자발적 선택, 활동 참여를 통한 즐거움 추구, 활동을 문화적 여가로 인식함 등을 제시하고 있다[27,5]고 보고하여 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고, [28]몰입경험이 높을수록 자아실현이 높다고 하였으며,[29] 또한 인지몰입이 높으면 목적이상실현에 대한 신념과 희망, 기대 등의 정도와 부분적인 관련이 있다고 하였다. 이것은 자기 자신에 대한 효능감과 인지적 신념이 강한 사람은 목표 성취를 위한 도전과 극복의 정도가 크다고 언급하여 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다. [30]는 할당된 목표와 참가자의 목표 간의 차이가 적을 때 높은 성취 수준을 보인다고 하였다. 이는 모험 스포츠 상황에서 난이도와 기술과 목표 수준과의 비례관계에 따라 몰입경험의 정도에 영향을 미친다는 것과 일맥상통한다고 할 수 있다. 결국 자연친화적 힐클라임 스포츠에 참가에 몰입함으로써 자신의 의지와 실력으로 자신의 목표를 실현하겠다는 목표가 있을 때 극복과 도전의 의지로 성취감과 희열을 느끼게 되어 자아실현의 단계를 이룩할 수 있다. 즉, 이색적인 경험, 열정적인 행위를 통해서 몰입할 때 새로운 자아의 형태로 전환된다고 할 수 있다[9].

따라서 이러한 자발적 참여를 위하여 자연친화적 힐클라임 참여자들에게 흥미를 유발할 수 있도록 자연친화적인 힐클라임의 매력적인 요소를 강조함은 물론 적정 수준의 기술과 도전 수준을 측정 평가하고 제시하여 절정의 몰입을 경험하게 함으로써 자연스럽게 자아성취감을 높일 수 있을 것이라 사료된다. 따라서 이러한 결과들을 종합해 볼 때 자아성취감을 높이기 위해서는 자연친화적 힐클라임에 참가하는 대상자들에게 보다 흥미롭고 즐거움을 줄 수 있는 프로그램을 제공하여 몰입에 대한 경험을 높이고 궁극적으로 생활만족과 성취감을 높임으로써 지속적인 참여를 유도할 수 있는 노력을 기울여야 할 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 자연친화적 힐클라임 스포츠에 참가한 대상자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 강원도 대관령 및 미시령 힐클라임 대회에 참가하고 있는 성인 남녀를 206명을 대상으로 조사하였다. 자료처리는 SPSS 14.0과 amos 7.0을 사용하여 빈도분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석 및 기술통계, 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 결과는 다음과 같다.

첫째, 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족에 대한 기술통계 분석 결과 비교적 높게 나타났다.

둘째, 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자의 참가동기, 몰입경험, 자아성취감 및 생활만족 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률 상관분석을 실시한 결과, 참가동기는 생활만족에 양(+)의 상관관계가 있으며, 몰입경험은 자아성취감에 양(+)의 상관이 있는 것으로 나타났다.

셋째, 자연친화적 힐클라임 스포츠 참가자들의 참가동기와 생활만족, 몰입경험과 자아성취감 간에는 인과적 관계가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과들로 보아 정부나 지역자치단체에서 지역주민들이 자연친화적인 환경에서 운동을 통한 삶의 질을 높일 수 있는 방향으로 정책을 펼쳐야 한다.

또한 본 연구에서 수행하는 과정에서 나타난 몇 가지 문제점을 중심으로 앞으로의 연구과제를 제안한다. 연구대상을 자연친화적 힐클라임(산악자전거)이라는 스포츠종목으로 하였기 때문에 자연친화적 스포츠 전체를 대변한다고 보기에는 다소 어려움이 있을 것이다. 따라서 향후 연구에서는 보다 광범위한 자연친화적 스포츠 종목을 적용하여 연구하는 것이 필요하다 하겠다.

참고문헌

- [1] 한이석, 여가스포츠 활동 참가자의 목표지향과 사회적 지지 및 정신건강의 관계. 한국스포츠사회학회지, 13(1), pp. 175-190, 2000.
- [2] 송원익, 신정택, 송성섭, 윈드서핑 참가동기와 몰입경험과의 관계. 한국체육학회지, 44(6), pp. 979-986, 2005.
- [3] 장대영, 모험스포츠와 일반스포츠 참여에 따른 운동정서와 감각추구성향의 관계. 경남대학교 대학원 박사학위논문, 2006.
- [4] 김영채, 손정락, 장동환., 스포츠 심리학 입문. 도서출판 박영사 : 서울, 1991.
- [5] 손승범, 모험스포츠 참가자의 참가동기와 인지기량 및 자아성취감의 관계. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- [6] Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Briere, N. M., Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sport: The spore motivation scale(SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53, 1995.
- [7] Scanlan, T. K.& Simons, J. P., The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts(Ed), *Motivation in sport and exercise*(pp. 195-215). Champoin, IL: Human Kinetics, 1992.
- [8] 이종길, 사회체육활동과 생활만족과의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1992.
- [9] 김미향, 몰입 및 근접 이론적 접근을 통한 스키매니아의 경향연구. 국민대학교 대학원 박사학위논문, 2001.
- [10] 박혜신, 박경혜, 윤승호, 중년여성 생활무용 참여에 따른 여가만족과 생활만족에 관한 연구. 한국체육학회지, 44(5). 729-741, 2005.
- [11] 윤여탁, 스포츠센터 직원의 인구통계학적 특성 및 여가활동 형태가 생활만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 42(4). 387-392, 2003.
- [12] 최장호, 박영숙, 대학생의 여가활동 유형과 대학생할만족도의 관계. 한국사회체육학회지, 14(1), 429-439, 2000.
- [13] Iso-Ahol, S. E., & Allen, J. R, The dynamics of leisure motivation : the effect of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for and Exercise and Sport* 53(2), 141-149, 1982.
- [14] 구교만, 수상스키 참가 시각장애인의 참가동기와 몰입경험 및 자아성취감의 관계. 한국체육학회지, 45(5). 113-121, 2005.
- [15] 진중현, 중년기 성인의 스포츠 참가와 사회적지지 및 건강증진 생활양식 실천의 관계. 한국체육학회지, 38(4), 159-171, 1999.

- [16] 박세운, 생활체육 참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계. 충남대학교 석사학위논문, 2006.
- [17] Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simon, J. P. & Keeler, B., An Introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1993.
- [18] 민진, 조직의 관료제적 특징과 자기성취. 서울대학교 대학원 박사학위논문. 1986.
- [19] 최창석, 청소년의 여가스포츠 참가와 여가만족 및 자아실현의 관계. 한국체육학회지, 42(2), 2000.
- [20] 민경진, 도정애, 교정치료 중인 환자의 구강건강영향 지수(OHIP)가 자아존중감에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 10(7), 2009.
- [21] 김동일, 강희삼, 경영컨설팅 서비스품질과 고객만족에 관한 실증적 연구. 한국산학기술학회논문지, 9(3). 841-840, 2008.
- [22] 임명식, 대학생의 레저 스포츠활동 참여와 생활만족도와의 관계. 강릉대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.
- [23] 김옥태, 정용승, 채재성, 생활체육참가자의 스포츠 참여동기가 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 38(3), 87-95, 1999.
- [24] 김범식, 김관훈, 조직 스포츠 참가가 생활만족에 미치는 영향. 한국체육학회지, 36(3). 46-55. 1997.
- [25] Dannelly, P. & Young, K., The construction and confirmation of identity in sport subcultures. *Sociology of Sport Journal*, 5, 223-240, 1988.
- [26] Mathes, S. A. & Battista, R., College men's and women's motives for participation in physical education, Perceptual and motor skills, 61, 719-726, 1985.
- [27] Chikszentmihalyi, M, Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco : Jossey-Bass, 1975.
- [28] 윤보경, 스포츠 에어로빅 선수들의 몰입경험과 건강증진 생활양식에 관한 연구. 인천대학교 대학원 석사학위논문, 2000.
- [29] McGuire, W. J., Theoretical Foundation of Campaigns. In Public communication campaigns(Edited bu Rice, R. E. & Pariskey, W. J.), 41-70. Sage, Beverly Hills, CA, 1981.
- [30] Tubbs, N. E., Commitment as a Moderator of the Goal-Performance Relation : A case for clearer construct definition. *Journal of Applied Psychology*, 78, 1993.

문 태 영(Tae-Young Moon)

[정회원]



- 1993년 2월 : 국민대학교 체육학과 (운동생리학 체육학석사)
- 2000년 2월 : 명지대학교 체육학과 (이학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 강원대학교 응급구조학과 교수

<관심분야>
의·생명공학