

# 탁구 동호인의 스포츠 재미요인이 운동지속의지 및 심리적 행복감에 미치는 영향

김점순\*, 홍상옥\*\*

영남대학교 가족주거학과, 영남대학교 교수\*

## The Effects of Sports Fun Factors on Willingness to Continue Exercise and Psychological Happiness of Table Tennis Club Members

Jum-Soon Kim\*, Sang-Ook Hong\*\*

Department of Family Residence at Yeungnam University\*  
Professor Yeungnam University\*\*

**요약** 본 연구는 생활체육 탁구 동호인의 스포츠 재미요인이 운동지속의지 및 심리적 행복감에 미치는 영향에 알아보고 분석하고자 한다. 본 연구의 참여자는 탁구 동호인 293명을 대상으로 스포츠 재미요인, 운동지속의지, 심리적 행복감 설문지를 활용하여 자료를 수집하였다. 운동지속의지에 영향력을 주는 요인은 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족지원으로 파악되었으며 운동지속의지는 자아실현과 쾌락적 즐거움에 모두 유의미한 정적인 영향력을 주는 것으로 나타났다. 재미요인인 유능성/지각, 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족의 지원이 심리적 행복감인 자아실현, 쾌락적 즐거움에 미치는 영향에서 운동지속의지의 매개 효과분석 결과 유능성/지각만을 제외한 모든 요인의 매개 효과를 확인하였다. 특히, 대인관계(팀 분위기) 요인이 타 요인보다 자아실현과 쾌락적 즐거움에 높은 매개효과를 주는 것을 확인할 수 있었다.

**주제어** 생활체육, 탁구 동호인, 스포츠 재미요인, 운동지속의지, 심리적 행복감

**Abstract** The purpose of this study is to investigate and analyze the effects of sports fun factors on the willingness to continue exercising and psychological happiness of table tennis club members. The participants in this study collected data using a questionnaire about sports fun factors, willingness to continue exercising, and psychological happiness of 293 table tennis club members. The factors influencing the willingness to continue exercising were identified as victory/competition, interpersonal relationships, practice/benefit, and family support, and the will to continue exercising was found to have a significant static influence on both self-realization and hedonic pleasure. As a result of the mediating effect analysis of the will to continue exercise, the mediating effects of fun factors such as competence/awareness, victory/competition, interpersonal relationships, practice/benefits, and family support, on psychological happiness, self-realization and hedonic pleasure are confirmed as mediating effect except for competence/perception. In particular, it was confirmed that the interpersonal relationship (team atmosphere) factor had a higher mediating effect on self-realization and hedonic pleasure than other factors.

**Key Words** Life sports, Table tennis club members, Sports fun factor, Will to continue exercising, Psychological happiness

Received 22 Mar 2023, Revised 13 Apr 2023

Accepted 17 Apr 2023

Corresponding Author: Sang-Ook Hong  
(Yeungnam University)

Email: sanguk@yumail.ac.kr

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

현대 과학의 발달로 주5일 근무제가 도입되고 생산기술의 자동화 시스템이 도입되면서 근무 환경에 많은 변화가 발생하였다. 인간의 여가가 자유롭게 활용할 수 있도록 증대되었으며, 자동화 시스템은 인간의 신체적 활동을 감소시키는 원인이 되었다. 여가의 갑작스러운 증대는 인간의 활동 욕구를 증가시키는 계기가 되었으며, 건강과 관련된 카테고리, 더욱 높은 삶의 질을 추구하고 건전한 생활양식 등 많은 관심을 두기 시작했다[1,2].

생활체육에 참여함으로써 생활체육 참가자들은 다양한 동호회 조직 내에서 사람들과 소통을 하며 정서적 교감, 즐거움 등을 함께 하는 것으로 나타났으며, 매일 함께 운동하고 각종 대회에 참가하기 위해 다양한 경험 속에서 만족감과 성취감을 느끼며 얻고 있다[3].

인간은 흥미로운 활동을 할 때 즐거움을 느끼고, 자신의 욕구를 충족시켜줄 수 있으며, 이러한 즐거움은 심리적 만족감을 가지게 하여, 여가 활용에 대한 만족도가 높아진다[4].

탁구는 생활체육 종목으로 활성화되었으며, 체력이나 나이에 구애받지 않으며, 누구나 쉽게 참여할 수 있고, 작은 공간이나 날씨와 관계없이 언제나 참여하여 즐거움을 누릴 수 있는 장점이 있다. 생활체육 탁구는 다양한 경기력 수준으로 세분되어 있으며, 경기방식도 혼합복식, 복식, 단체전, 단식 등 다양하여서 개인의 기술 수준에 맞는 사람들과 다양한 방식으로 참여하여 즐길 수 있고, 하나의 팀으로 동호회 안에 소속되어 활동할 수 있으며, 생활체육 탁구대회에 참가하여 팀원으로서의 화합과 공동체적 재미를 즐길 수 있는 운동이라 할 수 있다[5].

## 2. 이론적 배경

### 2.1 재미요인

재미란 정서적 요인으로 즐거움의 동기라고 할 수 있다[6]. 이러한 재미의 요인은 스포츠 참가의 가장 큰 이유이며, 문화적 배경, 스포츠 종목, 참가 수준과 관계없이 상당한 일관성을 보인다[7]. 반면에 스포츠에 대한 재미를 느끼지 못했을 때는 스포츠 프로그램을 중도에 포기하게 된다는 사실도 밝혀진 바 있다. 스포츠 경험에 대한 감정 상태는 즐거움, 재미, 기쁨 등에 의미를 부여하는 데

있어서 중요한 범주이며 스포츠 재미에 관련한 연구는 스포츠 참가 태도의 본질적인 의미에서 매우 중요한 요인이다.

### 2.2 운동지속의지

운동지속은 운동에 직접 참여하고 지속해서 활동하는 것으로 운동에 대한 꾸준한 참가와 수행을 의미한다. 스포츠나 운동을 주 3회씩, 3개월 이상 참가하는 것으로 정의하였으며[8], 또는 스스로 규칙적으로 6개월 이상 운동에 참여하는 것이라 하였다[9]. 운동지속과 관련된 연구에서 사회나 가정으로부터의 지속적 운동참가에 대한 지지가 강화는 운동참가를 증진하는데 일관성 있게 작용하고, 사회적 지지가 높은 사람일수록 스포츠 활동 참가에서 긍정적인 감정을 가지는 것으로 보고 있다[10]. 운동지속에 영향을 미치는 요인들은 4가지로 구분할 수 있다. 첫째, 개인적 특성, 성, 소득수준, 직업 등이 운동지속에 영향을 미친다. 둘째, 가족, 친구, 지도자 등 평소 사회적 지지자들이 개인에게 영향을 미친다. 셋째, 시설의 위치, 참여프로그램의 요일, 시간 등이 영향을 미친다. 넷째, 재미, 흥미, 만족감과 같은 자신의 감정이나 동기가 영향을 미친다[11].

### 2.3 심리적 행복감

자신이 느끼는 심리적 행복감에 대한 정의를 보면 긍정적이고 주관적, 전형적인 것으로 자신의 생활 전체에서 느끼는 만족으로 규명되고 있다. 이러한 관점은 행복감이 일시적인 상황에서 느끼기보다는 자신이 살아온 삶 전체에서 느끼는 요인이라고 볼 수 있다[12]. 심리적 행복감과 관계를 밀접하게 표현하면 현재 행복을 이야기할 때 신체활동을 통한 스포츠는 신체적으로 얻어지는 건강뿐만 아니라 편안하고 건강한 삶에 영향을 주고 있는 심리적인 것으로 보고 있다[13]. 이처럼 심리적 행복감은 생활의 만족이나 개인의 행복도로 설명할 수 있으며, 긍정적인 사고와 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 자신의 삶에 대해 더 높은 심리적 행복감을 느낀다[14].

### 2.4 자아실현, 쾌락적 즐거움

자아실현은 인간의 욕구 이론에서 가장 높은 단계의 동기이며, 자신이 가질 수 있는 것 중에서 모든 것을 성취하려는 욕구이고, 원하는 사람이 되고 싶은 자신의 욕

구를 말한다[15]. 인간의 창조적 성향으로 자아실현감은 자신에게 잠재되어있는 능력을 발휘하여 최대한 자아를 실현하려는 힘을 의미한다[16]. 신체활동에서의 자아실현을 통해서 심리적 행복감도 찾을 수 있다[17].

쾌락적 즐거움은 긍정적인 자세로 신체활동에 참여한 사람들이 자발적이고 반복적이며 긍정적인 자세로 느낄 수 있는 정서적 반응이다. 규칙적인 신체활동은 즐거운 정서상태를 경험하며, 긍정적 정서인 자긍심이나 활력감을 향상시키고, 부정적 정서인 스트레스나 불안, 긴장 상태는 감소시킨다고 주장하였다[18].

### 3. 선행연구

스포츠 재미요인은 여가 만족의 휴식적, 신체적, 시설적 요인에 긍정적인 영향을 미친다[19]. 탁구 동호인들은 운동에 참여함으로써 느끼는 즐거움과 흥미, 재미요인이 휴식적 만족, 사회적 관계, 대인관계 등을 얻을 수 있으며, 이러한 개인의 만족감은 삶의 질적 향상과 개인의 행복감에 이바지할 수 있다는 점을 제시하였다[20]. 운동에 참여하는 과정에서 자신의 운동능력에 대해 긍정적으로 인식하고 즐거움을 느낄 수 있는 참가자일수록 오랫동안 운동을 지속할 수 있다[21,22]. 또한, 운동의 재미요인은 강한 동기적 특성이 있으며, 체험을 통해 도출되는 감정이다[23].

운동지속의지는 스포츠 재미 요인과 여가 만족, 운동 지속이 정적인 관계가 있고, 스포츠 재미요인은 운동 참여, 만족 등에 있어서 높은 상관관계가 있음을 나타낸다[24]. 이러한 결과에 따라 스포츠 재미요인은 운동 참여, 중도 포기 등에 핵심적으로 작용함을 알 수 있다. 열정은 실패나 역경을 이겨내서 오랫동안 도전을 향해 나아가고 노력과 관심을 유지하는 능력이 중요하다고 밝혀 열정의 하위요인 중 노력지속요인의 중요성을 설명해 주었다[25]. 열정이 높으면 신중하게 자신이 계획한 연습을 더 많이 하고, 운동지속 행동으로 연결되어 성적이 높아지는 것으로 나타났으며[26], 여성 노인들의 낮은 신체활동을 운동지속 행동으로 유도하기 위해서는 끈기와 운동 열정이 중요한 요인이라고 하였고, 끈기와 열정을 유사 개념으로 해석하면서, 열정과 운동지속 행동의 관계가 중요함을 주장하였다[27].

생활체육이 개인의 신체적 능력을 향상함으로써 신체

에 대한 지각에 긍정적인 변화와 건전한 성격발달에 영향을 미쳐 개인의 심리적 행복감(자아실현, 쾌락적 즐거움)을 향상한다고 하였고[28], 운동몰입이 심리적 행복감에 정적인 영향을 미친다고 하였고[29]. 생활체육 탁구 동호인 개인의 생활만족도나 심리적 행복감이 높아지면 탁구운동을 할 때 인지능력과 행위능력이 높아질 것이다.

본 연구에서는 생활체육 탁구에 참여하는 동호인들의 스포츠 재미요인이 운동지속의지와 자아실현, 쾌락적 즐거움에 미치는 영향을 알아보고 분석하고자 한다. 스트레스에 누적되어있는 현대인들에게 여가를 즐기면서 재미를 느끼게 하고, 생활체육 활동의 참여를 유도하며 건전한 여가생활과 생활체육에 참여하는 재미요인은 운동을 지속할 수 있는 의지를 갖추게 한다.

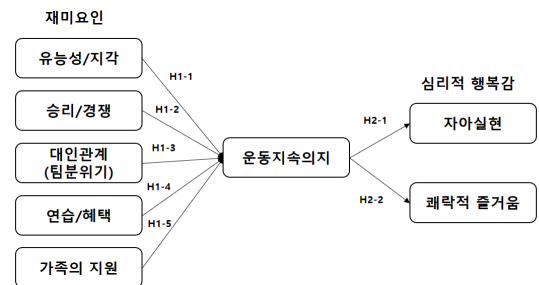
생활체육 탁구의 참여는 개인의 자아실현, 쾌락적 즐거움과 밀접한 연관성을 가질 수 있다는 것을 확인하고 효과성을 검증하여, 탁구가 인기 생활체육 종목으로 성장해나가고 있는 시점에서 탁구 동호인들의 참여기회 확대와 활성화가 이루어져 여가 만족과 삶의 질 향상에 이바지하는데 연구의 목적이 있다.

이에 본 연구에서는 생활체육 탁구동호인들의 재미요인이 운동지속의지 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실증연구모형을 설정하였다.

연구문제 1 : 재미요인은 운동지속의지에 영향을 줄 것이다.

연구문제 2 : 운동지속의지는 심리적 행복감에 영향을 줄 것이다.

연구문제 3 : 재미요인이 심리적 행복감에 미치는 영향에서 운동지속의지의 유의미한 매개(간접) 효과가 존재할 것이다.



[Fig. 1] Research Model

#### 4. 연구의 방법 및 절차

본 연구는 생활체육 타구 동호인들을 대상으로 2023년 2월 20일부터 3월 10일까지 설문조사를 진행하였다. 설문은 타구 행사에 참여한 인원과 동호회 회원들을 대상으로 하였으며, 총 350부를 배포하여 312부를 수거하여 무응답 및 불성실한 응답을 제외한 최종 238부를 분석에 활용하였다.

본 연구에서 독립변수로 선정 한 스포츠 재미요인 측정도구는 김병준, 성장훈(1997)의 설문지를 활용하여 측정하였으며, 유능성 7문항, 승리/경쟁 5문항, 대인관계(팀분위기) 5문항, 연습/혜택 6문항, 가족의 지원 2문항 총 25문항으로 구성되어 있다.

운동지속의지의 측정도구는 정용각(1997)의 연구에서 개발한 설문지를 유정이(2011), 성희재(2016)[30-32]에 의해 재사용된 척도를 바탕으로 활용하여 측정하였으며, 본 연구의 목적에 부합하도록 수정하였으며, 측정항목은 4문항으로 구성하였다. 종속변수인 심리적 행복감은 양혜진(2016), 윤성욱(2015)[33,34]의 연구에서 사용된 도구를 본 연구의 목적과 대상에 부합하도록 수정하였다. 세부적으로 자아실현감 5문항, 쾌락적 즐거움 5문항 총 10문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성 5문항으로 성별, 나이, 운동참여빈도, 운동참여시간, 운동경력(기간)으로 구성하였으며 각 문항에 대한 척도는 5점 Likert 척도로 측정하였다.

본 실증연구에서 활용한 통계프로그램은 SPSS 21.0, Amos 21.0을 사용하였다. 세부인 분석방법으로는 SPSS 21.0을 활용하여 탐색적 요인분석(주성분 추출방식, Varimax회전, 요인적재치 0.4, Eigen-Value 1.0 기준), 신뢰도 분석(Cronbach's Alpha 0.6 기준), 상관관계분석을 시행하였으며 Amos를 활용하여 최대우도법(Maximum Likelihood)을 기반으로 하여 확인적 요인분석, 경로계수 분석을 사용하였다. 또한, 독립변수가 종속변수에 미치는 영향에서 운동지속의지의 매개효과(간접효과)를 확인하기 위하여 부트스트래핑방식(Bootstrapping), 500회,  $p < 0.05$  기준으로 분석하였다.

#### 5. 연구결과의 분석 및 해석

##### 5.1 조사대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자들의 인구통계학적 특성을

살펴보면 <Table 1>과 같이 남성은 58.7%, 여성은 41.3%, 연령의 경우 50대 55.6%로 과반수를 넘었으며 40대가 26.6%, 60대 이상이 11.9%로 파악되었다. 일주일 운동참여 비율에 대한 설문은 경우 주 3회가 31.7%, 주 5회가 30%, 주 4회가 23.5%로 나타났으며 참여시간에서는 2시간이 44.4%, 2시간 30분이 33.4%, 운동경력기간에서는 5~8년이 37.5%, 8년이상이 32.4%, 3-5년이 17.4%로 조사되었다.

<Table 1> 인구통계학적 특성

항목		N	%
성별	남성	172	58.7
	여성	121	41.3
나이	20대	5	1.7
	30대	12	4.1
	40대	78	26.6
	50대	163	55.6
	60대 이상	35	11.9
일주일 운동참여	주1회	7	2.4
	주2회	36	12.3
	주3회	93	31.7
	주4회	69	23.5
	주5회	88	30.0
운동참여시간	1시간	18	6.1
	1시간 30분	47	16.0
	2시간	130	44.4
	2시간 30분	98	33.4
운동경력	1년 미만	19	6.5
	1~3년	18	6.1
	3~5년	51	17.4
	5~8년	110	37.5
	8년 이상	95	32.4

##### 5.2 신뢰도 및 타당도 분석

본 연구에서 사용한 측정도구들에 대한 탐색적 요인 분석 및 신뢰도 분석을 실시한 결과 <Table 2>와 같다. 분석의 결과 8개 요인이 명확하게 구분되었으며 Eigen-Value 기준치 1, 요인적재치(Factor Loading) 기준치 0.4를 초과하는 것으로 파악되었다. 또한, 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 분석 결과에서는 최소 .818에서 최대 .977로 나타나 신뢰도 기준치 0.6을 상회하는 것으로 확인되었다.

<Table 2> 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

Name of Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
연습/혜택6	.872							
연습/혜택3	.852							
연습/혜택2	.834							
연습/혜택5	.830							
연습/혜택1	.697							
연습/혜택4	.693							
승리/경쟁5		.924						
승리/경쟁4		.919						
승리/경쟁1		.912						
승리/경쟁3		.875						
유능성/지각7			.892					
유능성/지각3			.890					
유능성/지각6			.889					
유능성/지각1			.735					
쾌락적즐거움2				.804				
쾌락적즐거움1				.736				
쾌락적즐거움5				.685				
쾌락적즐거움4				.657				
쾌락적즐거움3				.636				
대인관계4					.847			
대인관계2					.795			
대인관계3					.694			
대인관계5					.563			
대인관계1					.506			
자아실현5						.768		
자아실현1						.700		
자아실현2						.662		
자아실현4						.542		
운동지속의지1							.731	
운동지속의지3							.709	
운동지속의지2							.698	
운동지속의지4							.578	
가족지원2								.885
가족지원1								.866
Eigen-value	4.84	3.89	3.74	3.74	3.18	2.67	2.57	2.02
설명분산(%)	14.24	11.45	11.01	11.01	9.36	7.85	7.57	5.95
누적분산(%)	14.24	25.69	36.70	47.71	57.07	64.92	72.49	78.44
Cronbach's $\alpha$	.941	.960	.958	.887	.871	.843	.818	.977
KMO=.886, Bartlett's $X^2=12007.85$ , $df=561$								

5.3 확인적 요인분석 및 상관관계분석

본 연구가설을 파악하기 전에 측정항목에 대하여 요

인별 단일차원 및 통계 검증을 위하여 확인적 요인분석(CFA)을 실시한 결과 <Table 3>과 같다. 적합모형의 지표들과 비교할 때 CFI=.932, IFI=.932, TLI=.922이며 모든 적합도 지수들이 기준치를 충족시키는 것을 확인할 수가 있었다. 그리고 확인적 요인분석의 결과 구조모델 추정 에 대한 기각비(C. R. : Critical Ratio)를 절대값 1.96 이상 기준으로 할 경우 Table 3에서와 같이 모든 측정변수의 기각비가 기준치를 초과( $p<0.001$ )하는 것으로 나타나 집중 타당성을 확인하였다. 또한, 본 연구에서 선정된 요인들 간의 상관관계분석을 시행한 결과 <Table 4>와 같이 유의수준( $p<0.01$ )에서 높은 정적(+) 상관관계를 지니고 있는 것을 확인하였으며 판별 타당성을 분석한 결과 모든 요인들이 AVE기준 0.4 이상, CCR기준 0.7 이상의 결과를 도출하였다.

<Table 3> 확인적 요인분석

구분	Estimate	S.E.	C.R.	P
연습/혜택4 ←	1.000			
연습/혜택1 ←	1.010	.020	50.374	***
연습/혜택5 ←	1.363	.098	13.874	***
연습/혜택2 ←	1.360	.098	13.894	***
연습/혜택3 ←	1.091	.094	11.628	***
연습/혜택6 ←	1.109	.094	11.773	***
승리/경쟁3 ←	1.000			
승리/경쟁1 ←	1.232	.058	21.316	***
승리/경쟁4 ←	1.211	.057	21.124	***
승리/경쟁5 ←	1.086	.034	32.087	***
유능성/지각1 ←	1.000			
유능성/지각6 ←	1.229	.071	17.285	***
유능성/지각3 ←	1.304	.070	18.559	***
유능성/지각7 ←	1.292	.070	18.556	***
쾌락적즐거움3 ←	1.000			
쾌락적즐거움4 ←	1.165	.085	13.665	***
쾌락적즐거움5 ←	1.165	.086	13.583	***
쾌락적즐거움1 ←	1.245	.090	13.852	***
쾌락적즐거움2 ←	1.233	.092	13.458	***
대인관계1 ←	1.000			
대인관계5 ←	1.201	.163	7.352	***
대인관계3 ←	1.207	.123	9.841	***
대인관계2 ←	2.149	.236	9.106	***
대인관계4 ←	2.219	.243	9.138	***
자아실현4 ←	1.000			

자아실현2 ←		1.172	.102	11.516	***
자아실현1 ←		1.178	.097	12.164	***
자아실현5 ←		1.231	.097	12.648	***
운동지속의지4 ←	운동 지속의지	1.000			
운동지속의지2 ←		1.090	.096	11.360	***
운동지속의지3 ←		1.076	.097	11.043	***
운동지속의지1 ←		1.072	.097	11.011	***
가족지원1 ←		가족지원	1.000		
가족지원2 ←	.916		.029	31.698	***
$\chi^2=1313.725$ , $df=495$ , $p=0.000$ , $CFI=.932$ , $IFI=.932$ , $TLI=.922$ , $RMR=.078$ , $NFI=.895$ , $RMSEA=.075$					

<Table 4> 상관관계분석

요인명	a	b	c	d	e	f	g	h
유능성/지각(a)	1							
승리/경쟁(b)	.219**	1						
대인관계(c)	.503**	.261**	1					
연습/혜택(d)	.580**	.250**	.510**	1				
가족지원(e)	.404**	.258**	.465**	.446**	1			
운동지속의지(f)	.394**	.322**	.561**	.506**	.470**	1		
자아실현(g)	.482**	.344**	.566**	.484**	.444**	.594**	1	
쾌락적 즐거움(h)	.394**	.468**	.590**	.429**	.435**	.588**	.676**	1
AVE	.871	.835	.614	.730	.967	.638	.738	.676
CCR	.9464	.952	.880	.940	.983	.876	.918	.912

\*\*p<0.01

### 5.4 가설분석

본 연구에서 선정한 독립변수인 재미요인이 운동지속의지에 미치는 영향 그리고 운동지속의지가 심리적 행복감의 자아실현, 쾌락적 즐거움에 미치는 영향을 분석한 결과 <Table 5>와 같다. 먼저 본 연구모형의 적합도를 살펴보면  $\chi^2=1390.841$ ,  $df=506$ ,  $p=0.000$ ,  $CFI=.926$ ,  $IFI=.926$ ,  $TLI=.918$ ,  $RMR=.081$ ,  $NFI=.889$ ,  $RMSEA=.077$ 로 나타나 기준치를 충족시키는 것을 확인하였으며 가설검증 결과 유능성/지각은 운동지속의지에  $C.R=1.683(p=.092)$ 로 나타나 유의미한 영향력을 확인할 수 없었다. 승리/경쟁은 운동지속의지에  $C.R=5.442(p<0.001)$ 로 나타나 통계적으로 유의미한 정적(+) 영향력을 확인하였으며 대인관계는 운동지속의지에  $C.R=5.013(p<0.001)$ 로 나타나 통계적으로 정적(+) 영향력을 도출하였다. 연습/혜택( $C.R=$

4.227,  $p<0.001$ ), 가족지원( $C.R=4.711$ ,  $p<0.001$ )은 운동지속의지에 유의미한 정적(+)영향을 미치는 것을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구가설 H1-2, H1-3, H1-4, H1-5는 채택되었다.

운동지속의지( $C.R=9.561$ ,  $p<0.001$ )는 자아실현에 영향을 주었으며 운동지속의지( $C.R=10.175$ ,  $p<0.001$ )는 쾌락적 즐거움에 영향을 미치는 것을 파악할 수 있었으며 가설 H2-1, H2-2는 채택되었다.

<Table 5> 가설검증결과

가설 번호	가설	Esti- mate	S.E.	C.R.	P	채택
H1-1	유능성 /지각 →	.071	.042	1.683	.092	가각
H1-2	승리/경쟁 →	.192	.035	5.442	***	채택
H1-3	대인관계 →	.414	.083	5.013	***	채택
H1-4	연습/혜택 →	.234	.055	4.227	***	채택
H1-5	가족지원 →	.149	.032	4.711	***	채택
H2-1	운동지속의지 →	.694	.073	9.561	***	채택
H2-2	운동지속의지 →	.877	.086	10.175	***	채택
$\chi^2=1390.841$ , $df=506$ , $p=0.000$ , $CFI=.926$ , $IFI=.926$ , $TLI=.918$ , $RMR=.081$ , $NFI=.889$ , $RMSEA=.077$						

\*\*\*p<0.001

본 연구의 독립변수인 유능성/지각, 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족의 지원이 종속변수인 자아실현, 쾌락적 즐거움에 미치는 간접효과(indirect)를 검증한 결과 유능성/지각을 제외한 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족의 지원이 운동지속의지를 지나 자아실현, 쾌락적 즐거움에 통계적으로 유의미한 간접(매개)효과를 보여 주었다.

<Table 6> 매개(간접)효과

종속 변수	유능성 /지각	승리 /경쟁	대인 관계	연습 /혜택	가족 지원
자아 실현	.073	.225**	.263**	.201**	.204**
쾌락적 즐거움	.072	.222**	.259**	.198**	.202**

\*\*p<0.01

## 6. 결론

본 연구의 목적은 재미요인이 운동지속의지에 미치는 영향, 운동지속의도가 심리적 행복감에 미치는 영향 그리고 재미요인이 심리적 행복감에 미치는 영향에서 운동지속의지의 매개(간접) 효과를 확인하였으며 연구 결과는 다음과 같이 정리할 수 있다.

첫째, 운동지속의지에 영향력을 주는 요인은 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족지원으로 파악되었다. 이러한 결과는 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족지원이 높아질수록 운동지속의지는 높아진다는 것으로 이해가 된다. 또한, 운동지속의지에 가장 높은 영향력을 주는 요인은 승리/경쟁 요인으로 파악되었으며 다음으로는 대인관계, 가족지원, 연습/혜택의 순으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 탁구 동호인들의 운동지속의지를 고양하기 위해서는 동호인들 간의 승리와 경쟁 요인을 높일 수 있는 이벤트, 캠페인 등을 고려할 필요가 있을 것이며 동호인들 간의 대인관계를 높일 수 있는 여러 가지 인적교류의 기회도 필요하다 판단된다.

둘째, 운동지속의지는 자아실현과 쾌락적 즐거움에 모두 유의미한 정적인 영향력을 주는 것으로 나타났다. 다시 말해 운동지속의지가 높은 탁구 동호인일수록 쾌락적 즐거움, 자아실현이 높아진다는 것으로 해석된다. 또한, 운동지속의지는 자아실현보다 쾌락적 즐거움에 더 큰 영향력을 주었는데 이러한 결과를 바탕으로 탁구 동호인들의 탁구에 대한 쾌락적 요인을 높이는 방안을 선택해야 될 것으로 판단된다.

셋째, 재미요인인 유능성/지각, 승리/경쟁, 대인관계, 연습/혜택, 가족의 지원이 심리적 행복감인 자아실현, 쾌락적 즐거움에 미치는 영향에서 운동지속의지의 매개 효과분석 결과 유능성/지각만을 제외한 모든 요인의 매개 효과를 확인하였다. 특히, 대인관계(팀 분위기)요인이 타 요인에 비해 자아실현과 쾌락적 즐거움에 높은 매개효과를 주는 것을 확인할 수 있었다.

본 연구는 탁구 동호인이라는 제한된 범주의 동호인들만을 대상으로 하여 한계점을 가지고 있다. 후속 연구에서는 탁구 동호인 외 여러 장르의 동호인들을 대상으로 실증연구를 하여 동호회 간의 심리적 행복감에 영향 그리고 차이를 파악하는 후속 연구가 필요하다 사료된다.

## References

- [1] Emery, C. F., & Gats, M. (1990). psychological and cognitive effects of an exercise program for community-residing older adults. *The Gerontologist*, 30(2), 184-188.
- [2] Morgan, W. P., & Goldston, S. E. (1987). *The series in health psychology and behavioral medicine. Exercise and mental health*. Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp.
- [3] 정용민(2001). 생활체육 참여 동기, 스포츠몰입, 여가 만족 간의 인과관계. *한국체육학회지*, 40(1), 749-760.
- [4] 정용각(2004). 여가 운동 참가자의 스포츠몰입 행동 척도의 타당도 검증. *한국스포츠심리학회지*, 15(1), 1-21.
- [5] 전은성(2015). 탁구 동호회 참여 정도가 여가 만족에 미치는 영향. *한국교원대학교 석사학위논문*.
- [6] Sohn, D. H.(2000). "A preliminary paradigm of a funtheory", *Tourism Studies*, Vol. 24, No. 2, pp. 321-338.
- [7] Kim, B. J. and Seong C. H.(1996). "Fun as sports motivator: concepts and related studies", *Korea Sports Education Studies*, Vol. 3, No. 2, pp. 99-122.
- [8] 김영재(2001). 여가 스포츠 활동의도에 미치는 인지 심리적 결정요인 분석. *한국 여가레크레이션학회지*, 20(5), 15-28.
- [9] Corbin, C. B., Welk, G. J., Lindsey, R, & Corbin, W. R. (2003). *Concepts of physical fitness*. New York, NY: McGraw-Hill Company.
- [10] 선우진(2008). 상업스포츠센터 참가자의 라이프스타일과 서비스품질 지각, 고객충성도 및 참가지속 의사의 관계. *박사학위논문*, 서남대학교 대학원.
- [11] 신진섭(2019). 생활체육 지도자의 거래적 리더십에 따른 참여자의 운동 정서가 운동지속에 미치는 영향. *석사학위논문*, 경기대학교 교육대학원.
- [12] Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 513-56.
- [13] 김두기(2011). 생활체육 참여자의 자아존중감, 몰입, 심리적 안녕 감각 행복감 간의 관계모형 검증. *전남대학교 박사학위논문*.
- [14] 이윤주(2002). 신체적 자기개념에 따른 자긍심, 심리적

행복감, 생활만족도의 관계. 전남대학교 석사학위논문.

[15] Maslow, A. H. (1963). *Toward a psychology of being*. NY: van Nostand Company.

[16] Frick, W. B. (1971). *Humanistic psychology: Interview with Maslow, murphy, and rogers*. Columbus: Charles E. Merrill.

[17] 김영호(2002). 청소년 운동 행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감: 단계변화론 모형의 적용. 한국스포츠심리학회지, 13(3), 1-19.

[18] 이동현(2004). *Mass-Marathoner의 참가 동기와 인지-정서적 경험 탐색*. 성균관대학교 미간행 박사학위논문.

[19] 김지수(2016). 스포츠 재미요인과 여가 만족 및 운동지속의 관계. 홀리스틱 융합교육연구, 20, 97-115.

[20] 권태광(2018). 생활체육 탁구 동호인의 스포츠 재미요인이 여가 만족 및 운동지속의지에 미치는 영향. 안동대학교 대학원 석사학위논문.

[21] 김병준, 성장훈(1997). 청소년 스포츠 참가자 심층이해: 스포츠 재미거리. 한국스포츠심리학회지, 8(2), 43-60.

[22] 강신욱(2000). 상업스포츠 시설 참가자의 중도 탈락요인 분석. 한국체육학회지, 39(4), 81-91.

[23] 윤홍미, 안신호, 이승혜(1996). 우리를 즐겁게 하는 것들. 한국심리학회 학술대회 자료집, 996(1), 491-506.

[24] 박인혜(2011). 야구동호인의 운동참여에 대한 목표성향, 재미요인, 여가 만족이 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 35(3), 105-115.

[25] Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and social psychology*, 92(6), 1087.

[26] 이수란(2015). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.

[27] 김병훈, 김소연(2019). 여성노인 수영참여자들의 사회적 지지와 운동 열정 및 운동지속의도의 관계. 한국여성체육학회지, 33(1), 1-13.

[28] 정계순(2009). 운동프로그램 참가 노인의 신체적 자기개념이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원, 서울.

[29] 이미나(2012). 골프연습장 이용자의 운동몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원, 용인.

[30] 정용각(1997). 여가 운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성 추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입 행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.

[31] 유정이(2011). 여성 생활무용 참여의 재미요인, 운동 몰입 및 참여지속의도의 관계. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

[32] 성희제(2016). 중학교 스포츠클럽 활동 수업몰입이 스포츠가치관 및 지속적 참여의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

[33] 양혜진(2016). 중 · 장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감 및 생활 만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

[34] 윤성욱(2015). 대학생의 교양체육 수업 재미요인과 자아실현이 운동지속의도와 심리적 행복감에 미치는 영향. 박사학위논문, 연세대학교 일반대학원: 스포츠레저학과 스포츠 심리/상담.

**김 점 순(Jum Soon Kim)**



- 2011년 2월 : 영남대학교 가족주거학과 가족복지상담 박사수료
- 관심분야 : 가족상담
- E-Mail: digkek70@hanmal.net

**홍 상 옥 (Hong, Sang Ook)**



- 2022년 10월 : 영남대학교 생활과 학대학 가족주거학과 교수
- 1990년 3월 : 일본 오사카 시립대학 학술박사(생활복지학전공)
- 현재: 한국복지상담학회 회장
- 관심분야: 가족코칭상담 및 복지, 부모교육
- E-Mail: sanguk@yu.ac.kr