

마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서 및 심리적 행복감에 미치는 영향

남인수^{1*}

¹대구대학교 체육학과

The Effect of Participation Motivation on Exercise Emotion and Psychological Well-being of Marathon Participants

In-Soo Nam^{1*}

¹Department of Physical Education, Daegu University

요 약 이 연구는 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 수행되었다. 이 연구에 참여한 연구대상은 마라톤대회 참여자를 대상으로 표집하였다. 표집된 설문자료 중에서 241명의 자료를 토대로 분석하였으며, 결과는 다음과 같다. 첫째, 참여동기의 하위요인 중 즐거움과 성취 및 흥분감은 재미, 활력, 긍지, 성취, 정화 모두에 정적 영향을 준다. 또 기술 발달은 활력, 긍지, 성취, 정화에 정적 영향을 준다. 그리고 외적과시는 활력에 정적 영향을 주며, 사교는 활력, 성취, 정화에 부적 영향을 준다. 무동기는 재미, 활력, 긍지, 정화에 부적 영향을 준다. 둘째, 참여동기의 하위요인 중 기술발달과 즐거움은 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에 정적 영향을 준다. 성취 및 흥분감은 몰입감과 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 주며, 외적과시는 몰입감에 정적 영향을 준다. 그리고 무동기는 자아실현감과 쾌락적 즐거움에 부적 영향을 준다. 셋째, 정서의 하위요인 중 긍지는 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에 정적 영향을 준다. 활력은 몰입감과 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 주며, 재미는 유능감과 자아실현감에 정적 영향을 준다. 그리고 성취는 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 준다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of participation motivation on exercise emotion and psychological well-being of marathon participants. The subjects of this study consisted of 241 marathon participants. The result of this study were as follows. First, the subscales of participation motivation, enjoyment, achievement and excitement positively influenced to fun, vigor, pride, achievement, catharsis. And skill development positively influenced to vigor, pride, achievement, catharsis. And external display positively influenced to vigor but, affiliation negatively influenced to vigor, achievement, and catharsis. And amotivation negatively influenced to fun, vigor, pride, catharsis. Second, the subscales of participation motivation, skill development and enjoyment positively influenced to feeling of flow, feeling of competence, feeling of self-realization, hedonic enjoyment. achievement and excitement positively influenced to feeling of flow and hedonic enjoyment, external display positively influenced to feeling to flow. And amotivation negatively influenced to feeling of self-realization and hedonic enjoyment. Third, the subscales of exercise emotion, pride positively influenced to feeling of flow, feeling of competence, feeling of self-realization, hedonic enjoyment. And vigor positively influenced to feeling of flow and hedonic enjoyment. And fun positively influenced to feeling of competence and feeling of self-realization. And achievement positively influenced to hedonic enjoyment.

Key Words : Exercise emotion, Marathon participants, Participation motivation, Psychological well-being

*Corresponding Author : In-Soo Nam(Daegu Univ.)

Tel: +82-10-8583-2709 email: namis@daegu.ac.kr

Received August 22, 2013 Revised September 5, 2013 Accepted September 6, 2013

1. 서론

최근 마라톤은 몸짱 열풍과 함께 새롭게 조명을 받고 있는 여가스포츠 중에 하나이다. 전국적으로 지명이나 지방의 특색을 명칭에 담은 다양한 마라톤대회가 개최되고 있으며, 마라톤 매니아들이 쉽게 참여할 수 있도록 풀코스, 하프코스, 10km, 5km 등의 유형으로 구분하고 있다. 특히 마라톤은 다른 여가스포츠 종목과는 달리 나홀로 자기 자신의 신체적 및 정신적 한계와 싸워 극복해야 하는 독특한 특성을 가진 스포츠이기도 하다. 이처럼 힘든 스포츠임에도 불구하고 각종 마라톤대회에 참여하는 일반인의 수는 급격하게 증가하고 있다. 그 이유로 다른 스포츠참여 효과와 마찬가지로 마라톤을 통해 기분이 좋아지는 감정호전현상을 경험할 수 있기 때문[1]이라고 추측은 되지만, 보다 구체적인 마라톤 참여자의 동기를 이해할 필요성이 요구된다.

동기를 이해하기 위한 연구는 다양한 학문분야에서 수행되고 있으며, 체육·스포츠분야에서도 스포츠 참여동기가 사회·심리적 변인에 미치는 영향력을 밝히는 데에 그 주안점을 두고 있다. 동기(motivation)는 목표지향적 특성을 지니고 있으며 참여하고 있는 스포츠상황을 어떻게 지각하느냐에 따라 내적 혹은 외적으로 지향되어진다. 또 이는 참여자의 참여수준과 참여행동의 지속 및 강도에 영향을 미치게 된다[2]. 이처럼 동기는 여가스포츠 참여자의 심리적 운동행동 특성을 이해하는데 매우 중요한 토대가 된다.

대개 동기는 내적동기와 외적동기로 구분하고 있으나 최근엔 무동기를 포함한 다차원적으로 측정하는 도구가 개발되면서 그 특성을 통합적으로 규명하기 위한 연구가 활발히 이루어지고 있다[3,4]. 달리기 참여자의 직접적인 동기 요인을 규명하기 위한 국내 연구는 정용각과 오성기[5]에 의해 처음으로 시도되었다. 비록 문화적 차이는 있으나 국내의 연구[5, 6]에서 마라톤 참여동기 요인으로 건강 체력, 기분추구, 스트레스 해소, 극복성취, 도전, 체중관리 등을 제시하고 있다. 또 스포츠 참여동기는 개개인의 특성에 따라 상이할 뿐만 아니라 다양한 유형으로 나타나기도 한다[7]. 즉 마라톤 참여자의 참여동기는 참가기간, 빈도, 강도, 종목, 주당거리 등 다양한 참여수준이나 정도에 따라 상이한 영향을 받고 있다. 뿐만 아니라 마라톤 참여자의 보상으로 건강 및 체중조절에 대한 보상욕구가 높을수록 노력이 높았으며, 대회입상의 보상욕구가 높을수록 유능성과 노력이 높게 나타났음을 보고하였다[8]. 이처럼 마라톤 참여자의 보상 수준에 따라 내적 동기가 서로 다르게 나타난 것으로 보아 주어진 특정 상황을 어떻게 인식하느냐에 따라 촉진되어지는 동기 유형

이 다를 수 있음을 시사하고 있다.

또 여가스포츠 활동 참여동기의 특성에 따라 추구하고자 하는 목적 달성의 수준이 결정되어지기도 하며, 참여 만족이나 여가만족, 몰입, 생활만족, 자아존중감 등 사회·심리적 변인에 영향을 주기도 한다[9-13]. 예로 마라톤 참여자의 참여동기 중 내적동기의 즐거움과 외적동기의 외적과시가 강할수록 자아존중감을 높게 지각하였으며[11], 내재적 동기와 확인적 조절이 강할수록 심리적 행복감을 높게 지각하였다[12].

운동정서(exercise emotion)는 운동참여를 통해 스스로 경험하게 되는 재미, 즐거움, 행복, 불안, 실망 등의 감정 상태를 말하며[14], 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취의 5요인으로 구분되기도 한다[15]. 선행연구에서 여가스포츠 활동 참여를 통해 참여자의 긍정적 정서 형성에 영향력을 미친다고 보고[15,16]하였다. 또 일부 연구에서는 일시적인 여가스포츠 활동 참여에 따른 동기수준에 따라 정서가 변화되어짐[17,18]을 보고하고 있어, 스포츠활동 참여 동기의 특성에 따라 참여자가 느끼게 되는 정서가 다를 수 있음을 시사하고 있다. 그리고 몇몇 연구[15,19]에서 운동정서는 스포츠활동 참여자의 운동지속, 행복감 등 다양한 사회·심리적 변인에 긍정적 또는 부정적 영향을 주고 있음을 보고하고 있다. 이들 연구에 의하면 스포츠활동 참여는 긴장이완, 우울 감소, 스트레스 해소, 자신감 고취 등을 매개로 하여 개인의 행복감에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였다. 이처럼 여가스포츠 활동 참여 과정에서 느끼게 되는 정서경험은 참여자의 운동참여행동 뿐만 아니라 심리적 행복감 등의 사회·심리적 변인과 밀접한 상관이 있을 것이다.

심리적 행복감(psychological well-being)은 다양한 요인들에 의해 유발되는 인지적·정서적으로 긍정적인 상태를 의미하는 것으로[20,21], 주어진 특정 상황에 대한 인지 및 정서의 긍정적인 평가가 통합되어 형성하게 된다.

국내에서 개발된 심리적 행복감은 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움의 4요인으로 구성되어 있음을 보고[20,21]하고 있으며, 이를 이용한 심리적 행복감에 영향을 주는 선행변인들을 밝히기 위한 연구가 다양한 종목의 여가스포츠를 대상으로 활발하게 이루어지고 있다. 자전거활동, 등산 등의 여가스포츠 참여를 대상으로 한 선행연구[20,22-25]에서 참여정도, 동기, 정서, 자아존중감 등의 사회·심리적 변인이 심리적 행복감에 긍정적 영향을 준다고 하였다. 즉, 스포츠활동 참여자의 긍정적 정서 형성이 높을수록, 참여동기가 강할수록 느끼게 되는 심리적 행복감 수준이 높다고 보고[22,23]하고 있다. 이러한 점으로 볼 때, 마라톤 참여자의 참여동기와 운동정서는 심리적 행복감의 수준을 증진시키는데 하나의 선행

요인으로 작용할 수 있음을 추론할 수 있다.

이제까지 여가스포츠로서 마라톤의 사회심리적 효과를 규명하기 위하여 참여동기를 중심으로 참여만족, 몰입, 심리적 웰빙, 자아존중감 등의 연구가 진행되었다 [9-13,26]. 이들 연구들은 마라톤 참여동기가 참여만족이나 몰입 등의 변인에 긍정적인 효과가 있다는 결과를 보고하고 있다. 하지만 마라톤 참여를 통해 경험하게 되는 정서와의 관계를 규명한 연구는 다소 미진한 편이어서, 이에 대해 경험적으로 규명해 보는 것은 참여자의 심리적 특성 이해와 관련 지식체의 저변확대 차원에서 의미 있는 것이라 생각된다.

특히 마라톤 참여자가 급격히 증가하고 있는 추세를 고려한다면, 참여동기와 운동정서, 심리적 행복감 간의 영향력을 밝혀 보는 것은 마라톤 참여자의 바람직한 정신건강 형성과 삶의 질 향상에 매우 유용한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

따라서 이 연구는 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적을 두었다. 이러한 목적을 해결하기 위해 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

- 첫째, 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서에 대한 영향은 어떠한가?
- 둘째, 마라톤 참여자의 참여동기가 심리적 행복감에 대한 영향은 어떠한가?
- 셋째, 마라톤 참여자의 운동정서가 심리적 행복감에 대한 영향은 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

이 연구에 참여한 연구대상자는 대구, 경북지역에서 개최되는 22회 경주 벚꽃마라톤대회 등 5개 마라톤 대회의 폴코스, 하프코스, 10km, 5km 종목 참여자를 대상으로 편의표본추출법을 이용하여 272명의 표본을 추출하였다. 추출된 표본의 설문 자료 중에서 설문 작성에 있어 불성실하게 응답하였다고 판단되거나 설문 일부 내용이 누락된 31명의 자료를 제외한 241명의 자료를 최종적으로 실제 분석에 이용하였다. 이 연구에 참여한 연구대상자의 일반적 특성을 구체적으로 살펴보면 Table 1과 같다.

[Table 1] General characteristics of subjects

variables	categories	case(n)	frequency(%)
gender	male	161	66.8
	female	80	33.2
age (year)	under 29	16	6.6
	30-39	27	11.2
	40-49	134	55.6
	50 over	64	26.6
exercise career (year)	under 3	99	41.1
	4-6	51	21.2
	7 over	91	37.8
cours type	full course	78	32.4
	half course	54	22.4
	10km course	69	28.6
	5km course	40	16.6
exercise frequency	1 times/wks	46	19.1
	2-3times/wks	117	48.5
	4-5times/wks	58	24.1
	6times/wks	11	4.6
	almost daily	9	3.7
exercise time (hour)	<1	60	24.9
	≤1-<2	143	59.3
	≤2-<3	34	14.1
	3≤	4	1.7

2.2 연구도구

이 연구의 조사도구는 설문지이며, 설문지 내용을 구체적으로 살펴보면, 연구대상의 일반적 특성 6문항(성, 연령, 운동경력, 출전종목, 운동빈도, 운동시간)과 참여동기 검사지 34문항, 운동정서 검사지 24문항, 심리적 행복감 검사지 20문항의 총 84문항으로 구성하였다.

마라톤 참여자의 참여동기를 측정하기 위하여 Pelletier 등[27]의 SMS(sport motivation scale)을 참고로 하여 우리나라 문화에 적합하게 수정·보완하여 개발한 정용각[2]의 스포츠참여동기 검사지를 이용하였다. 이 검사지는 내적동기(기술발달, 즐거움, 성취 및 흥분감), 외적동기(컨디셔닝, 건강과 체력, 사교, 외적과시), 무동기의 크게 세 가지로 분류되어 있으며, 8개 하위요인의 총 34 문항으로 구성되어 있다. 마라톤 동호인의 운동정서를 측정하기 위하여 유진과 김종오[15]가 신체활동 참여과정에서 느끼는 기분 및 정서 상태를 평가하기 위해 개발한 한국형 운동-정서 검사지를 이용하였다. 이 검사지는 재미, 긍지, 활력, 정화, 성취의 5요인 총 24문항으로 구성되어 있다. 그리고 심리적 행복감을 측정하기 위하여 양명환[21]이 개발한 개정된 인지적-정서적 상태 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움의 4요인 총 20문항으로 구성되어 있다. 설문지 응답방식은 5점 리커트 척도(‘전혀아니다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점)로 평정되어 있다.

2.3 검사지의 신뢰도 및 타당도

이 연구에 이용된 검사지에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석(EFA)을 실시하였다. 요인추출방식은 주성분 분석에 의해 요인을 추출하였으며, 요인회전 방식은 각 요인에 대한 적재치를 최대로 하기 위한 직각회전 중 배리맥스 방식을 이용하였다. 요인 수의 결정은 각 요인의 고유치(1.0 이상)와 스크리 검사의 결과를 기준으로 하였으며, 각 요인에 포함된 문항의 삭제기준은 요인 부하량이 너무 낮거나(.50 이하), 중복요인에 포함되는 문항은 제거하였다. 또한 검사지에 대한 신뢰도를 확보하기 위하여 문항간 내적일관성인 Cronbach's α 값을 산출하였다.

[Table 2] Results in factor analysis and reliability of participation motivation

Factor	Item	Factor	Eigen value	Variance (%)	Reliability
intrinsic motivation	S29	.870	3.080	12.835	.849
	skill	S30 .818			
	development	S27 .728			
	S32 .679				
	E2	.834	2.430	10.126	.817
	enjoyment	E1 .831			
	E3 .770				
	achievement and excitement	C22 .810	1.947	8.112	.706
	C7 .703				
	C23 .645				
extrinsic motivation	F13 .790	2.101	8.755	.704	
	affiliation				F19 .653
	F24 .611				
	F34 .584				
	external display	E11 .786	2.086	8.691	.729
	E28 .737				
	E8 .659				
	health and fitness	H16 .794	2.001	8.338	.729
	H17 .751				
	H20 .674				
amotivation	A6 .782	2.641	11.003	.766	
	A10 .745				
	A15 .730				
	A25 .694				

먼저 참여동기 검사지에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도를 분석한 결과는 Table 2와 같다. 수집된 자료가 요인 분석에 적합한지를 알아보기 위하여 KMO 지수와 Bartlett의 구형성 검정치를 확인하였으며, 이때 KMO 지수는 .762로 나타났다. 요인분석모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=2406.522$, $df=276$, $p=.000$ 로 유의하였다. 그리고 요인분석 과정에서 삭제된 문항을 제외한 고유치 1.0 이상인 기술발달, 무동기, 즐거

움, 사교, 외적과시, 건강과 체력, 성취 및 흥분감의 7요인 총 24문항을 추출하였으며, 이들이 차지하는 변량은 67.860%로 나타났다. 신뢰도는 문항간 내적일관성인 Cronbach's α 값이 .704-.849로 비교적 양호한 것으로 나타났다.

그리고 운동정서 검사지에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 요인분석 과정에서 KMO 지수는 .933으로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=3353.443$, $df=171$, $p=.000$ 로 유의하였다. 그리고 요인분석 과정에서 삭제된 문항을 제외한 고유치 1.0 이상인 재미, 활력, 긍지, 성취, 정확의 4요인 총 19문항을 추출하였으며, 이들이 차지하는 변량은 76.246%로 나타났다. 신뢰도는 문항간 내적일관성인 Cronbach's α 값이 .808-.908로 매우 양호한 것으로 나타났다.

[Table 3] Result in factor analysis and reliability of exercise emotion

Factor	Item	Factor	Eigen value	Variance (%)	Reliability
fun	F2	.800	3.594	18.916	.908
	F3	.752			
	F6	.704			
	F4	.699			
	F5	.692			
vigor	V14	.802	3.149	16.573	.899
	V15	.762			
	V13	.759			
	V12	.665			
	P9	.767			
pride	P8	.756	2.809	14.785	.874
	P7	.693			
	P10	.543			
	A22	.798			
achievement	A23	.787	2.682	14.117	.847
	A24	.645			
	C17	.784			
catharsis	C18	.686	2.252	11.854	.808
	C19	.608			

또 심리적 행복감 검사지에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도를 분석한 결과는 Table 4와 같다. 요인분석 결과, KMO 지수는 .897로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=2027.637$, $df=120$, $p=.000$ 로 유의하였다. 그리고 요인분석 과정에서 삭제된 문항을 제외한 고유치 1.0 이상인 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움의 4요인 총 16문항을 추출하였으며, 이들이 차지하는 변량은 68.487%로 나타났다. 신뢰도는 문항간 내적일관성인 Cronbach's α 값이 .809-.856으로 매우 양호한 것으로 나타났다.

[Table 4] Result in factor analysis and reliability of psychological well-being

Factor	Item	Factor	Eigen value	Variance (%)	Reliability
feeling of flow	F13	.806	3.215	20.093	.856
	F12	.779			
	F11	.769			
	F14	.707			
	F15	.563			
feeling of competence	C7	.813	2.628	16.427	.809
	C8	.729			
	C6	.710			
	C10	.694			
feeling of self-realization	S4	.827	2.578	16.115	.855
	S3	.812			
	S5	.785			
hedonic enjoyment	E19	.749	2.536	15.853	.837
	E18	.742			
	E17	.649			
	E20	.590			

2.4 조사절차

설문조사는 연구자와 과거 설문조사의 경험이 있는 연구보조원 5명이 함께 조사하였으며, 연구보조원들에게 사전에 설문조사의 방법과 유의점을 충분히 설명하였다. 그리고 대회일정에 맞추어 연구자와 연구보조원이 해당 장소에 도착하여 대회가 끝난 후에 마라톤 참여자들에게 연구 목적 등의 설문에 대한 충분한 안내와 함께 설문참여에 대한 동의를 구하였다. 그리고 난 후 설문을 배포하고 자기평가기입법으로 작성하도록 하였다. 조사내용은

비밀을 보장하며 연구에만 사용할 것을 약속하며 완성된 설문을 즉시 회수하였다.

2.5 자료처리

수집된 모든 자료는 개별 입력 코딩화하여 SPSS ver. 20.0을 이용하여 이 연구의 목적에 맞게 자료를 분석하였다. 검사지에 대한 구성타당도를 높이기 위하여 탐색적 요인분석을 이용하였으며, 신뢰도를 알아보기 위하여 문항간 내적일관성인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 그리고 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관분석과 다회귀분석을 이용하였다. 모든 자료에 대한 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1 마라톤 참여자의 참여동기, 운동정서, 심리적 행복감의 상관관계

Table 5는 마라톤 참여자의 참여동기, 운동정서, 심리적 행복감과 관계의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

참여동기와 운동정서와의 관계에서는 내적동기의 즐거움, 기술발달, 성취 및 흥분감, 그리고 외적동기의 건강과 체력은 운동정서의 재미, 활력, 긍지, 성취, 정화 모두에서 유의미한 정적 상관을 나타냈으며, 사고는 재미, 활

[Table 5] Correlations among participation motivation, exercise emotion, and psychological well-being(N=241)

variables	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.enjoyment	.211a	.364#	.188a	.280#	-.062	-.256#	.405#	.430#	.429#	.340#	.323#	.465#	.338#	.353#	.480#
2.skill development	1	.298#	.329#	.482#	.283#	-.054	.248#	.393#	.338#	.327#	.370#	.384#	.247#	.366#	.331#
3.excitement		1	.321#	.280#	.155*	-.118	.346#	.507#	.383#	.312#	.426#	.430#	.220a	.237#	.421#
4.health			1	.203a	.069	-.304#	.301#	.206a	.298#	.169a	.324#	.310#	.215a	.129*	.299#
5.affiliation				1	.246#	.040	.151*	.129*	.178a	.084	.125	.266#	.162*	.269#	.179a
6.external display					1	.285#	-.036	.168a	.011	.011	.029	.234#	-.083	.129*	.075
7.amotivation						1	-.319#	-.236#	-.339#	-.211a	-.306#	-.175a	-.252#	-.203a	-.325#
8.fun							1	.648#	.726#	.606#	.619#	.484#	.492#	.511#	.642#
9.vigor								1	.668#	.612#	.643#	.553#	.416#	.450#	.661#
10.pride									1	.614#	.632#	.519#	.559#	.517#	.685#
11.achievement										1	.660#	.466#	.364#	.451#	.645#
12.catharsis											1	.482#	.402#	.474#	.605#
13.flow												1	.448#	.502#	.656#
14.competence													1	.491#	.588#
15.self-realization														1	.569#
16.hedonic															1

* $p<.05$, a: $p<.01$, #: $p<.001$

excitement : achievement and excitement, health : health and fitness, flow : feeling of flow, competence : feeling of competence, self-realization : feeling of self-realization, hedonic : hedonic enjoyment

력, 궁지에 유의미한 정적 상관을 나타냈으며, 외적 과시는 활력에 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 하지만 무동기는 운동정서의 재미, 활력, 궁지, 성취, 정확에 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

참여동기와 심리적 행복감과의 관계에서는 내적동기의 즐거움, 기술발달, 성취 및 흥분감, 그리고 외적동기의 건강과 체력, 사교는 심리적 행복감의 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에서 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 그리고 외적동기의 외적과시는 몰입감과 자아실현감에 유의미한 정적 상관을 나타내었다. 하지만 무동기는 심리적 행복감의 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에서 유의미한 부적 상관을 나타내었다.

운동정서와 심리적 행복감과의 관계에서는 운동정서의 재미, 활력, 궁지, 성취, 정확은 심리적 행복감의 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에서 유의미한 정적 상관을 나타내었다.

3.2 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서에 미치는 영향

Table 6은 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

그 결과, 재미에 대한 예측을 분석한 결과에서 참여동기의 하위요인 중 즐거움($\beta=.257, p<.001$)과 성취 및 흥분감($\beta=.174, p<.01$)은 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 무동기($\beta=-.183, p<.01$)는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 약 28.2%이었다. 또 활력에 대한 예측을 분석한 결과에서는 기술발달($\beta=.304, p<.01$), 즐거움($\beta=.277, p<.001$), 성취 및 흥분감($\beta=.358, p<.001$), 외적과시($\beta=.148, p<.01$)는 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 사교($\beta=-.209, p<.001$)와 무동기($\beta=-.164, p<.01$)는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 약 44.1%이었다. 그리고 궁지에 대한 예측을 분석한 결과, 기술발달($\beta=.220, p<.01$), 즐거움($\beta=.263, p<.001$), 성취 및 흥분감($\beta=.192, p<.01$)은 궁지에 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 무동기($\beta=-.218, p<.001$)는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 약 34.2%이었다. 또 성취에 대한 예측을 분석한 결과에서 기술발달($\beta=.315, p<.001$), 즐거움($\beta=.231, p<.001$), 성취 및 흥분감($\beta=.182, p<.01$)은 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 사교($\beta=-.167, p<.05$)는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 약 24.2%이었다. 또 정확에 대한 예측 분석 결과에서 기술발달($\beta=.287, p<.001$), 즐거움($\beta=.135, p<.05$), 성취 및 흥분감

($\beta=.281, p<.001$)은 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 사교($\beta=-.139, p<.05$)와 무동기($\beta=-.189, p<.01$)는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이에 대한 설명력은 약 33.7%이었다.

[Table 6] Results in multiple regression of participation motivation and exercise emotion

Dependent variable	Independent variable	B	SE	β	t
fun	(constant)	1.993	.387		5.146***
	skill development	.114	.064	.120	1.778
	enjoyment	.264	.065	.257	4.058***
	excitement	.158	.058	.174	2.735**
	health and fitness	.118	.067	.111	1.749
	affiliation	-.039	.072	-.036	-.546
	external display	-.023	.052	-.028	-.445
amotivation					
		-.170	.059	-.183	-2.896**
R ² =.282, Δ R ² =.260, F=13.049***					
vigor	(constant)	1.058	.404		2.619**
	skill development	.339	.067	.304	5.089***
	enjoyment	.337	.068	.277	4.949***
	excitement	.383	.060	.358	6.357***
	health and fitness	-.098	.070	-.078	-1.391
	affiliation	-.268	.075	-.209	-3.571***
	external display	.147	.054	.148	2.698**
amotivation					
		-.179	.061	-.164	-2.937**
R ² =.441, Δ R ² =.424, F=26.207***					
pride	(constant)	2.050	.353		5.810***
	skill development	.198	.058	.220	3.403**
	enjoyment	.258	.059	.263	4.348***
	excitement	.165	.053	.192	3.149**
	health and fitness	.061	.061	.060	.994
	affiliation	-.063	.066	-.061	-.964
	external display	.007	.048	.008	.140
amotivation					
		-.193	.053	-.218	-3.607***
R ² =.342, Δ R ² =.322, F=17.316***					
achievement	(constant)	2.272	.432		5.257***
	skill development	.323	.071	.315	4.532***
	enjoyment	.258	.073	.231	3.552***
	excitement	.179	.064	.182	2.775**
	health and fitness	-.041	.075	-.036	-.548
	affiliation	-.197	.080	-.167	-2.455*
	external display	-.015	.058	-.016	-.254
amotivation					
		-.113	.065	-.113	-1.736
R ² =.242, Δ R ² =.219, F=10.620***					
catharsis	(constant)	2.126	.351		6.064***
	skill development	.256	.058	.287	4.423***
	enjoyment	.131	.059	.135	2.212*
	excitement	.240	.052	.281	4.592***
	health and fitness	.085	.061	.085	1.395
	affiliation	-.142	.065	-.139	-2.178*
	external display	-.004	.047	-.005	-.087
amotivation					
		-.166	.053	-.189	-3.122**
R ² =.337, Δ R ² =.318, F=16.954***					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

excitement : achievement and excitement

3.3 마라톤 참여자의 참여동기가 심리적 행복감에 미치는 영향

Table 7은 마라톤 참여자의 참여동기가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

[Table 7] Results in multiple regression of participation motivation and psychological well-being

Dependent variable	Independent variable	B	SE	β	t
feeling of flow	(constant)	.780	.337		2.315*
	skill development	.161	.056	.180	2.887**
	enjoyment	.331	.057	.340	5.836***
	excitement	.164	.050	.192	3.267**
	health and fitness	.094	.059	.093	1.595
	affiliation	-.036	.063	-.035	-.569
	external display	-.159	.045	-.200	3.500**
	amotivation	-.073	.051	-.083	-1.424
R ² =.391, Δ R ² =.372, F=21.349***					
feeling of competence	(constant)	2.404	.378		6.353***
	skill development	.152	.062	.175	2.433*
	enjoyment	.211	.064	.223	3.311**
	excitement	.053	.056	.063	.933
	health and fitness	.057	.066	.059	.872
	affiliation	.016	.070	.016	.221
	external display	-.076	.051	-.098	-1.488
	amotivation	-.113	.057	-.132	-1.972
R ² =.189, Δ R ² =.165, F=7.759***					
feeling of self-realization	(constant)	2.085	.405		5.143***
	skill development	.253	.067	.262	3.777***
	enjoyment	.252	.068	.240	3.700***
	excitement	.043	.060	.046	.707
	health and fitness	-.101	.070	-.093	-1.437
	affiliation	.071	.075	.064	.936
	external display	.091	.055	.106	1.668
	amotivation	-.174	.061	-.184	-2.837**
R ² =.247, Δ R ² =.225, F=10.940***					
hedonic enjoyment	(constant)	1.830	.322		5.678***
	skill development	.157	.053	.185	2.948**
	enjoyment	.304	.054	.328	5.604***
	excitement	.175	.048	.215	3.645***
	health and fitness	.053	.056	.056	.950
	affiliation	-.084	.060	-.086	-1.404
	external display	.066	.043	.087	1.516
	amotivation	-.175	.049	-.210	-3.595***
R ² =.385, Δ R ² =.367, F=20.867***					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

excitement : achievement and excitement

몰입감에 대한 예측 분석 결과에서 참여동기의 하위요인 중 기술발달(β =.180, p<.01), 즐거움(β =.340, p<.001), 성취 및 흥분감(β =.192, p<.01), 외적과시(β =.200, p<.01)는 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 39.1%이었다. 그리고 유능감에 대한 예측 분

석 결과는 기술발달(β =.175, p<.05)과 즐거움(β =.223, p<.01)이 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 18.9%이었다. 또 자아실현감에 대한 예측 분석 결과에서 기술발달(β =.262, p<.001)과 즐거움(β =.240, p<.001)이 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 무동기(β =-.184, p<.01)는 자아실현감에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 24.7%이었다. 그리고 쾌락적 즐거움에 대한 예측 분석 결과에서 기술발달(β =.185, p<.01)과 즐거움(β =.328, p<.001), 성취 및 흥분감(β =.215, p<.001)이 유의미한 정적 영향을 미치는 반면에, 무동기(β =-.210, p<.001)는 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 38.5%이었다.

3.4 마라톤 참여자의 운동정서가 심리적 행복감에 미치는 영향

Table 8은 마라톤 참여자의 운동정서가 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 중다회귀분석을 실시한 결과를 나타낸 것이다.

[Table 8] Results in multiple regression of emotion and psychological well-being

Dependent variable	Independent variable	B	SE	β	t
feeling of flow	(constant)	1.315	.229		5.751***
	fun	.064	.078	.068	.821
	vigor	.225	.063	.282	3.567***
	pride	.167	.084	.168	1.988*
	achievement	.074	.066	.085	1.113
	catharsis	.097	.079	.097	1.228
	R ² =.362, Δ R ² =.349, F=26.692***				
feeling of competence	(constant)	1.464	.228		6.418***
	fun	.157	.078	.171	2.021*
	vigor	.018	.063	.024	.291
	pride	.400	.084	.414	4.763***
	achievement	-.031	.066	-.037	-.467
	catharsis	.043	.079	.044	.543
	R ² =.330, Δ R ² =.315, F=23.099***				
feeling of self-realization	(constant)	1.099	.253		4.336***
	fun	.200	.086	.195	2.308*
	vigor	.039	.070	.046	.562
	pride	.218	.093	.203	2.341*
	achievement	.085	.073	.091	1.161
	catharsis	.147	.088	.136	1.681
	R ² =.330, Δ R ² =.316, F=23.186***				
hedonic enjoyment	(constant)	.875	.173		5.046***
	fun	.117	.059	.130	1.971
	vigor	.167	.048	.219	3.481**
	pride	.248	.064	.262	3.884***
	achievement	.187	.050	.226	3.726***
	catharsis	.066	.060	.069	1.107
	R ² =.595, Δ R ² =.587, F=69.191***				

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

몰입감에 대한 예측 분석 결과는 운동정서의 하위요인 중 활력($\beta=.282, p<.001$)과 긍지($\beta=.168, p<.05$)가 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 36.2%이었다. 유능감에 대한 예측 분석 결과에서는 재미($\beta=.171, p<.05$)와 긍지($\beta=.414, p<.001$)가 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 33.0%이었다. 자아실현감에 대한 예측 분석 결과에서는 재미($\beta=.195, p<.05$)와 긍지($\beta=.203, p<.05$)가 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 33.0%이었다. 또 쾌락적 즐거움에 대한 예측 분석 결과는 활력($\beta=.219, p<.01$), 긍지($\beta=.262, p<.001$), 성취($\beta=.226, p<.001$)가 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 설명력은 약 59.5%이었다.

4. 논의

이 연구는 마라톤 참여자의 참여동기가 운동정서 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하고자 하였으며, 분석한 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 마라톤 참여자의 참여동기는 운동정서에 부분적으로 유의한 영향을 나타내었다. 그동안 여가스포츠 참여동기와 운동정서와의 관계를 이해하기 위한 연구들은 활발히 수행되어져 왔으며[17,28-30], 이들 연구에서 여가스포츠 참여자들의 참여동기가 긍정적 정서 형성에 영향을 주고 있다는 사실을 보고하였다. 즉, 건강운동과 레저스포츠 참여자의 내적동기가 강할수록 긍정적 정서 형성에 영향을 주고 있으며[29], 라인댄스 참여자의 내적동기와 외적동기가 강할수록, 무동기가 낮을수록 운동정서의 긍정적 형성에 부분적으로 영향을 준다고 보고하였다[17]. 그리고 마라톤은 어렵고 힘든 운동이지만 도취감이나 환희감 등의 긍정적 정서 경험을 많이 하기 때문에 기분추구와 극복성취와 같은 내적동기 요인이 높은 점수를 보였다[5]는 이들 선행연구와 이 연구의 결과가 부분적으로 유사한 경향을 나타내었다. 이는 마라톤 참여자의 내적동기인 기술발달과 즐거움, 성취 및 흥분감, 그리고 외적동기의 외적과시가 강할수록, 사교와 무동기는 낮을수록 긍정적인 정서 형성에 부분적으로 영향을 주는 것으로 유추된다.

한편 일부 선행연구에서 사교 동기가 다른 동기요인에 비해 낮게 나타나 마라톤 참여자는 사교의 중요성에 대한 인식을 낮게 여기고 있을 뿐만 아니라[5] 팀 중목과는 달리 마라톤은 홀로 자신의 한계 극복을 통해 만끽하게 되는 성취감과 쾌감을 더 중시하기 때문에 사교가 낮을수록 긍정적 정서 형성에 도움이 되는 것으로 유추된다.

또 성인여성의 라인댄스에서 무동기가 강할수록 재미와 활력요인은 감소하며[17], 무동기가 강할수록 부정적 정서를 높게 인식하고 있다고 보고하였다[2]. 이는 이 연구의 결과에서 무동기가 정서 요인에 부분적으로 부정적인 영향을 주는 것으로 나타나 선행연구와 유사한 경향을 보였다. 즉, 마라톤 참여를 통해 아무런 기대와 보상을 바라지 않고 참여했을 때 재미를 느끼지 못할 뿐만 아니라 활력감이나 자긍심, 상쾌함 등 긍정적 정서 요인의 감소를 가져오는 것으로 생각된다.

둘째, 마라톤 참여자의 참여동기는 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 공통적으로 참여동기의 내적동기인 기술발달, 즐거움이 강할수록 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움의 모든 요인에서 높게 지각하고 있으며, 외적동기의 외적과시가 강할수록 몰입감이 높은 것으로 나타났다. 특히 내적동기 중에서 즐거움과 기술발달이 심리적 행복감 요인의 전반에 걸쳐 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 또 성취 및 흥분감이 강할수록 몰입감과 쾌락적 즐거움이 높고, 무동기가 강할수록 자아실현감과 쾌락적 즐거움이 낮은 것으로 나타났다. 이 연구의 대상자와 다소 차이는 있으나, 생활체육참여자의 스포츠 참여동기의 수준에 따른 비교에서 스포츠 참여동기가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 심리적 행복감을 높게 인식하고 있음을 보고하였다[31]. 또 이를 비롯한 선행연구에서 동기요인엔 다소 차이는 있으나, 스쿠버다이빙 참여자는 건강증진, 성취, 사회성 요인의 동기가 강할수록 자신이 참여하고 있는 행동의 기대로써 성취감과 만족감에 대한 인식의 행복감이 높으며[22], 요가참여자는 건강, 사교, 외적과시의 동기가 강할수록 심리적 행복감이 높다[32]고 하였다. 이들 선행연구와 이 연구의 결과가 부분적으로 유사한 경향을 보이고 있으며, 참여동기와 심리적 행복감 간에 밀접한 관련이 있음을 암시하고 있다.

한편, 운동참여 과정에서 즐거운 기분상태를 경험하며, 이는 긍정적 심리를 향상시킬 뿐만 아니라 참여자의 운동지속에도 영향을 주게 된다[33,34]. 이 연구의 결과에서 즐거움 요인이 심리적 행복감 하위요인 전반에 걸쳐 가장 큰 영향력을 미치고 있는 것으로 나타나 선행연구의 결과를 지지해 주고 있다. 전술한 선행연구와 이 연구의 결과로 볼 때, 마라톤 참여 요인으로 즐거움과 기술발달, 성취 및 흥분감의 내적동기가 강할수록 심리적 행복감을 높게 인식하는 것으로 유추된다.

또 이 연구에서 무동기가 강할수록 자아실현감과 쾌락적 즐거움을 낮게 인식하는 것으로 나타난 결과는 무동기가 높은 사람은 자신의 행동에 대해 어떠한 기대도 할 수 없는 상황으로 운동에 대해 관심을 잃었기 때문인 것

으로 유추된다[2].

한편 일부 연구에서의 달리기 참여동기 중 건강 체력이 가장 높게 나타난 점[5]과 마라톤을 통해 건강과 체력을 증진하고 자율성이나 자결성을 느끼려는 참여자가 신체적 혹은 정신적 유능감을 보다 높게 지각하였다[35]는 이들 연구 결과로 보아, 본 연구자 역시 건강과 체력요인이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미칠 것으로 예측하였으나 상이한 결과가 도출되었다. 하지만 상이한 연구 결과에 대한 평가와 해석을 위해 보다 명확히 규명하기 위하여 심층적인 후속연구가 요구된다. 특히 사고 요인 역시 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타난 점은 전술한 바와 같이 헬스와 수영과 같은 개인종목 운동 참여자들의 경우에 사고 요인을 중요하지 않은 것으로 인식한다[5]는 사실을 이 연구의 결과가 지지해 주고 있는 것으로 생각된다.

셋째, 마라톤 참여자의 운동정서는 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 운동정서의 하위요인 중 활력, 긍지는 몰입감에 정적 영향을, 재미와 긍지는 유능감에 정적 영향을, 재미와 긍지는 자아실현감에 정적 영향을, 활력, 긍지, 성취는 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 주었다. 이 연구와 다소 차이는 있지만, 여가프로그램 참여 노인의 긍정적 정서가 높을수록, 부정적 정서가 낮을수록 심리적 행복감을 높게 인식한다는 연구[36]와 승마동호인의 긍정적 정서가 높을수록 심리적 행복감을 높게 인식한다는 연구[37], 그리고 여성의 스포츠 참여에 따른 정서의 활력과 성취, 긍지를 높게 인식할수록 심리적 행복감이 높다고 보고[38]한 이들 선행연구와 이 연구의 결과는 부분적으로 유사한 경향을 보였다. 또 이러한 결과는 마라톤 참여를 통해 활발한 신체활동으로부터 경험하게 되는 'runners' high' 즉, 자유로우며, 힘들지 않는 달리기 그리고 이완감, 유쾌한 감정 등의 경험은 심리적 행복감과 밀접한 관련이 있다 [1]는 사실을 지지해주고 있다. 그러므로 마라톤 참여를 통해 경험하게 되는 'runners' high'와 성취감이나 도취감 등의 긍정적 정서 형성이 높을수록 심리적 행복감을 높게 인식하는 것으로 유추된다. 특히, 정서의 하위요인 중 긍지가 심리적 행복감의 모든 요인에 영향을 미치는 것으로 나타난 것은 매우 특이한 결과이지만, 이는 다른 여가스포츠에서는 맛볼 수 없는 오로지 마라톤 참여 과정에서만 경험하게 되는 혼자 힘으로 신체적/정신적 고통을 극복하여 주어진 거리를 완주했을 때 만끽하게 되는 기쁨과 성취감이 또 다른 경험적 자긍심으로 제공되기 때문에[5], 인지적-정서적으로 긍정적인 평가의 통합 과정에 유발되는 심리적 행복감을 높게 평가되어지는 것으로 추론된다.

이제까지 전술한 연구의 결과와 논의에 의하면, 마라톤 참여자의 내적동기가 강할수록 긍정적 정서 형성에 영향을 줄 뿐만 아니라 심리적 행복감의 인식을 높여주는 것으로 유추된다. 또 마라톤 참여자의 긍정적 정서 형성은 심리적 행복감의 인식을 높여주는 것으로 유추된다. 그러므로 최근 급격히 증가하고 있는 마라톤 참여자의 정신건강 및 궁극적인 삶의 질 향상 차원에서 일선 마라톤 지도자 혹은 현장 연구자들은 마라톤 참여자의 내적동기 촉진과 외적과시의 외적동기요인을 내재적으로 동기화시킬 수 있는 방안이 무엇보다도 우선하여 강구되어야 할 것이다.

이 연구의 결과와 논의를 토대로 한 결론은 다음과 같다.

첫째, 마라톤 참여자의 참여동기의 하위요인 중 즐거움과 성취 및 흥분감은 재미, 활력, 긍지, 성취, 정화 모두에 정적 영향을 준다. 또 기술 발달은 활력, 긍지, 성취, 정화에 정적 영향을 준다. 그리고 외적과시는 활력에 정적 영향을 주며, 사고는 활력, 성취, 정화에 부적 영향을 준다. 무동기는 재미, 활력, 긍지, 정화에 부적 영향을 준다.

둘째, 마라톤 참여자의 참여동기의 하위요인 중 기술 발달과 즐거움은 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에 정적 영향을 준다. 성취 및 흥분감은 몰입감과 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 주며, 외적과시는 몰입감에 정적 영향을 준다. 그리고 무동기는 자아실현감과 쾌락적 즐거움에 부적 영향을 준다.

셋째, 마라톤 참여자의 정서의 하위요인 중 긍지는 몰입감, 유능감, 자아실현감, 쾌락적 즐거움 모두에 정적 영향을 준다. 또 활력은 몰입감과 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 주며, 재미는 유능감과 자아실현감에 정적 영향을 준다. 그리고 성취는 쾌락적 즐거움에 정적 영향을 준다.

이 연구의 논의와 결론에 따른 제언으로 마라톤 참여자의 운동참여행동 특성을 폭 넓게 이해하기 위하여 다음과 같은 후속연구들이 이루어져야 할 것이다.

첫째, 마라톤 참여자의 운동행동 특성을 보다 심층적으로 규명하기 위하여 양적 및 질적 연구를 병행한 통합적 연구가 요구된다.

둘째, 마라톤 참여자의 정신건강과 삶의 질 향상 차원에서 여가스포츠로써 마라톤의 순기능뿐만 아니라 역기능에 관한 연구가 이루어져야 할 것이다.

References

- [1] T. J., Park, & M. H., Yang, "An analysis of relationships between participation motivation, participation satisfaction and re-participation intention of recreational marathon

- runners”, The Korean Society for the Study of Physical Education, Vol. 9, No. 2, pp. 171-186, 2004.
- [2] Y. G., Jung, “An exploratory factor analysis of sport participation motivation”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 9, No. 1, pp. 113-132, 1998.
- [3] M. H., Yang, “Development and validation of the leisure sport motivation scale(LSMS) based on self-determination theory”, The Korean Society for the Study of Physical Education, Vol. 9, No. 2, pp. 107-132, 2004.
- [4] Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. & Vallieres, E. F., “The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education”, Educational and Psychological Measurement, Vol. 52, No. 4, pp. 1003-1017, 1992.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0013164492052004025>
- [5] Y. G., Jung, & S. G., Oh, “Why people running?: An exploratory factor analysis of participation motivation in recreational running”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 14, No. 1, pp. 69-89, 2003.
- [6] Clough, P. J., Shepherd, J., & Maughan, R., “Motives for participation in recreational running”, Journal of Leisure Research, Vol. 21 No. 4, 297-309, 1989.
- [7] M. H., Yang, “Motives for participating in leisure sport windsurfing”, The Korean Journal of Physical Education, Vol. 39, No.2, pp. 805-819, 2000.
- [8] S. W., Jung, & J. S., Park, “The effects of exercise levels and reward on the intrinsic motivation by amateur marathoners”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 18, No. 2, pp. 59-73, 2007.
- [9] H. R., Song, “An influence of participation rate and motivation of marathon on the leisure satisfaction masters”, Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 31, No. 3, 247-258, pp. 2007.
- [10] H. R., Song, “The causal relationship between participant motivation and flow experience, participant satisfaction, life satisfaction of members in females' marathon association in relation to the marathon as leisure activities”, Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 33, No. 3, pp. 219-230, 2009.
- [11] K. C., Lee, C. K., Ahn, & K. H., Choi, “The study of relationship between marathon participation motivation and the self-esteem by marathon participants”, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 21, pp. 715-726, 2004.
- [12] M. H., Yang, & D. J., Kim, “The relationship between basic need, motivation, psychological well-being and behavioral intention of recreational runners”, The Korean Journal of Physical Education, Vol. 45, No. 4, pp. 251-262, 2006.
- [13] S. B., Choi, “The casual relations among participation motivation, sports commitment, and leisure satisfaction by marathon participants”, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 37, pp. 1445-1455, 2009.
- [14] D. W., Koo, K. M., Lee, & J. Kim, “The effect of swimming participant's passion and emotion on self management and exercise adherence”, The Korean Journal of Physical Education, Vol. 52, No. 1, pp. 805-819, 2013.
- [15] J. Yoo, & J. O., Kim, “Development and validation of korean exercise-emotion scale(KEES)”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 13, No. 2, pp. 103-117, 2002.
- [16] Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S. A., “Physical activity and health-related quality of life”, Exercise & Sport Science Reviews, Vol. 24 No. 1, pp. 71-108, 1996.
- [17] B. R., Kim, Y. J., Choi, & H. H., Hwang, “The effect of adult female' motivation for participation in line dance on leisure satisfaction and exercise emotions”, Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 35, No. 1, pp. 41-53, 2011.
- [18] Y. S., Yook, “Analysis on the emotion change by the participation motivation level in ski class for women's university students”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 18, No. 3, 37-47, 2007.
- [19] H. M., Lim, & J. Y., Huh, “Relationship among sensation seeking, exercise emotion, behavioral activation/behavioral inhibition and exercise adherence in participants of sports for all”, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 37, pp. 1001-1012, 2009.
- [20] M. H., Yang, “Physical activity and psychological well-being: Development of cognitive-affective states scale”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 9, No. 2, pp. 113-124, 1998.
- [21] M. H., Yang, “The effects of loyalty to sport activity on psychological well-being components in teachers”, The Korean Society for the Study of Physical Education, Vol. 4, No. 2, pp. 182-200, 2000.
- [22] D. U., Kim, & Y. K., Kim, “Relationship between participation level and participation motivation and happiness among scuba-diving participants”, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 48, pp. 581-591, 2012.
- [23] J. H., Nam, “The structural relationship among sport loyalty, exercise emotion and psychological well-being of the participants in cycle activities”, Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 21 No. 4, pp. 167-182, 2010.
- [24] K. S., Han, & J. P., Kim, “Impact of self-esteem of the

- elderly who participate in sport for all on their psychological happiness and life satisfaction”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 41, pp. 521-531, 2010.
- [25] S. D., Han, & S. D., Lee, “Influence of climbing mountain by old age as leisure activity on psychological well-being and participation adherence”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 40, 369-381, 2010.
- [26] C. R., Choi, “The relationship among participation motives, satisfaction and loyalty based on the degree of participation and general characteristic of marathon participants”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 46, No. 1, pp. 567-576, 2007.
- [27] Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R., “Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scales(SMS)”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 17, pp. 35-53, 1995.
- [28] J. H., Lee, J. J., Eom, & J. D., Sul, “Motivation according to participation of golf class, relationships between exercising emotion and attitude”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 46, 27-36, 2011.
- [29] Y. G., Jung, “Verification on the participation behavior model of participants in leisure sport and exercise”, *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 9, No. 2, pp. 195-214, 2008.
- [30] G. J., Jang, & S. S., Kim, “The relationship between intrinsic motivation and exercise emotion in physical education of middle-high school”, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 47, No. 2, pp. 159-169, 2008.
- [31] E. J., Lee, "Sport participation motive and sensation seeking behavior affect self-esteem and psychological well-being", Unpublished masters thesis, Chonnam National University, 2002.
- [32] Y. A., Im, & K. J., Lee, “The relationship among life style, participation motive and psychological happiness of yoga participants”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 42, pp. 1231-1238, 2010.
- [33] S. W., Kim, J. G., Kim, S. T., Chung, & A. S., Lee, "Confirmatory factor analysis of paces for korean participants", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 31, No. 1, pp. 39-48, 2002.
- [34] McAuley, E., & Courneya, K. S.. "The subjective exercise experience scale(SEES): development and preliminary validation", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 16, pp. 163-177, 1994.
- [35] D. H., Lee, "The relationship between mass-marathon runners' participation motivation and cognitive-affective experience", Unpublished doctoral dissertation, Sungkyunkwan university, 2004.
- [36] K. O., Lee, "The relationship among passion, self-esteem, affect and subjective happiness in the elderly participated in leisure programs", Unpublished doctoral dissertation, Daegu Haany University, 2011.
- [37] K. S., Kim, "The influence of participants satisfaction of leisure sports on exercise immersion and life satisfaction", Unpublished masters thesis, Kyungwon University, 2011.
- [38] J. H., Kim, "Influence of sports participant and change of body image on emotion and psychological well-being of women", Unpublished masters thesis, Hanshin University, 2009.

남 인 수(In-Soo Nam)

[정회원]



- 2004년 2월 : 국민대학교 대학원 체육학과 (이학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 대구대학교 체육학과 교수

<관심분야>
체육교육학, 특수체육학