

고등학생의 자기결정성 동기, 운동만족, 운동지속의도의 관계

최영진¹ · 최세희^{2†}

¹고려대학교 국제스포츠학과, 초빙교수

²고려대학교 국제스포츠학부, 강사

(2023년 3월 31일 접수: 2023년 4월 15일 수정: 2023년 4월 19일 채택)

A Study on the Relationship between Self-Determination Motivation, Exercise Satisfaction, and Exercise Continuation Intention in High School Students

Young-Jin Choi¹ · Se-Hee Choi^{2†}

¹*School of Global Sport Studies, Visiting Professor, Korea University, Sejong City, Korea*

²*School of Global Sport Studies, Instructor, Korea University, Sejong City, Korea*

(Received March 31, 2023; Revised April 15, 2023; Accepted April 19, 2023)

요약 : 본 연구는 고등학생의 자기결정성 동기가 운동만족, 운동지속의도에 미치는 영향 관계를 분석하는데 목적이 있다. 이를 위해 2022년 3월을 기준으로 서울, 경기지역의 고등학교에 재학 중인 남학생 440명을 대상으로 온라인 설문지를 배포하여 자기평가기입법을 통해 설문을 작성하도록 하였다. 같은 패턴의 응답, 미완성된 응답 등 불성실한 응답자 94부를 제외한 346부를 유효 표본으로 선정하였다. 자료처리는 SPSS 24.0와 IBM AMOS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 빈도분석, 확인적요인분석, 상관관계분석을 진행하였으며, 요인 간 구조적 관계를 파악하기 위하여 구조방정식모형 분석을 통해 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 자기결정성 동기 요인 중 유능성, 관계성은 운동만족에 정(+)의 영향을 주지만, 자율성은 운동만족에 부(-)의 영향이 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 고등학생의 자기결정성 동기와 운동지속의도는 관련이 없는 것으로 나타났다. 셋째, 운동만족과 운동지속의도의 관계에서는 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 자기결정성, 동기, 운동만족, 운동지속의도

Abstract : The purpose of this study is to analyze the relationship between self-determination motivation of high school students on exercise satisfaction and exercise continuation intention. To this end, as of March 2022, an online questionnaire was distributed to 440 male students attending high schools in Seoul and Gyeonggi Province, and they were asked to fill out the questionnaire through self-assessment. 346 copies were selected as a valid sample, excluding 94 copies of insincere responses

[†]Corresponding author

(E-mail: sehinu@naver.com)

such as responses of the same pattern and incomplete responses. For data processing, frequency analysis, confirmatory factor analysis, and correlation analysis were conducted using SPSS 24.0 and IBM AMOS 18.0 statistical programs, and the following results were derived through structural equation model analysis to identify the structural relationship between factors. First, among self-determination motivation factors, competence and relatedness had a positive (+) effect on exercise satisfaction, but autonomy had a negative (-) effect on exercise satisfaction. Second, there was no relationship between self-determination motivation and exercise continuation intention in high school students. Third, it was found that the relationship between exercise satisfaction and exercise continuation intention had a positive (+) effect.

Keywords : Self-determination, Motivation, Exercise satisfaction, Exercise continuation intention

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

코로나19의 장기화로 고등학생의 운동량이 급격하게 감소하며, 학생들의 체력이 저하되어 문제되고 있다[1]. 고등학생의 비만율은 2021년 15.0%로 코로나19 이전인 12.9%로 증가하였으며[2], 신체적인 비만을 증가와 동시에 학생건강 체력평가에서도 저 체력인 4-5등급 학생 비율이 17.7%로 2019년과 비교해 5.5% 늘어난 것으로 나타나 고등학생의 신체적, 체력적으로 모두 나빠졌음을 알 수 있다[3]. 이러한 문제가 발생한 원인으로 체육에 대한 문제의식의 부재이다. 고등학교 교육과정에서 체육수업은 일주일에 1~2시간 편성되어 있으나 대학 입시를 위해 교과 혹은 자습시간으로 대체되고 있으며, 방과 후 시간에는 학원에서 시간을 보내기 때문에 운동할 시간이 부족하다. 이처럼 고등학생들에게 최소한으로 주어진 체육 시간의 축소와 치열한 입시 경쟁으로 인한 운동 부족이 문제가 되고 있다[4].

적당한 운동은 심장 폐 등 순환계의 기능을 향상시키고, 근육과 신경의 발달에 영향을 주며, 스트레스 해소, 삶의 활력을 이끌어내는데 도움이 된다는 것을 선행연구를 통해 알 수 있다[5], [6], [7], [8], [9]. 이렇듯, 청소년기 고등학생에게 운동은 신체적 건강과 정신적 건강에 긍정적으로 영향을 줄 수 있으므로 본 연구에서 고등학생들의 신체적, 정신적 건강에 영향을 주고 있는 운동에 스스로 참여하기 위한 동기 발현에 대한 필요성을 제시하고자 한다.

동기는 실제로 행동을 실행하게 하는 내적인

직접 요인을 총칭하는 뜻으로, 동기는 내재적 동기와 외재적 동기로 구분된다. 내재적 동기는 어떠한 행동을 하고자 하는 힘이 개인 내부적으로 유발되는 것을 뜻하며, 외재적 동기는 행동의 근원이 외부적 자극을 통해 발현되는 것으로 보상, 처벌과 같은 요인으로 행동하는 것을 의미한다[10]. 고등학생의 운동참여는 보상이나 처벌과 같은 외적 요인이 아닌 스스로 자신의 건강을 위하여 자발적으로 참여해야 하기 때문에 신체적, 정신적 욕구를 충족시킬 수 있는 강력한 내적 동기 유발이 필요하다[11], [12].

자기결정이론(Self-Determination theory)은 외부적 보상이나 외압에 의한 것이 아니라 개인 스스로 자신의 행동을 결정하고 실행하는 과정을 설명한 이론이다[13]. 자기결정이론은 관계성(relatedness), 유능성(competence), 자율성(autonomy)으로 설명할 수 있다. 고등학생에게 관계성은 학교 등과 같은 공동체에서 친구, 선배와 관계를 형성하고 이를 친밀한 방향으로 발전시키기를 원하는 성향이며, 자신이 주변 사람들과 연관되어 있다고 느끼며 소속감을 느끼고 있는 것을 설명할 수 있다[14]. 또한, 유능성은 공동체를 구성하는 개인이 다른 사람들과 상호작용 속에서 자신의 재능을 발휘하여 능력을 선보일 수 있을 때 스스로에게 느끼는 만족감을 의미한다[15]. 마지막으로 자율성은 자신이 선택한 경험을 자신의 의지로 행동하게 하는 것을 뜻한다[16]. 이처럼 고등학생의 자기결정성은 주변사람들과 상호작용하는 과정에서 개인적인 즐거움과 흥미를 유발을 통해 자발적으로 운동에 참여할 수 있도록 이끌어 낼 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 고등학생의 자기결정성 동기가

운동만족, 운동지속의도에 미치는 영향에 대하여 알아보는 데 목적이 있으며, 연구 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 바탕으로 자기결정성 동기의 관계성, 유능성, 자율성 요인이 운동만족과 운동지속의도에 어떠한 영향을 주는지 분석하고자 한다. 연구를 통해 도출된 결과를 바탕으로 고등학생의 운동참여율을 높이고, 운동참여를 통한 만족도를 높여 운동을 지속할 수 있도록 하는 전략을 수립하기 위한 이론적 근거를 제시하고자 한다.

1.2. 연구모형 및 가설

본 연구에서는 자기결정성 동기의 관계성, 유능성, 자율성이 운동만족, 운동지속의도의 관계를 알아보기 위하여 이론적 배경을 근거로 연구모형을 구성하였으며, 다음과 같이 도식화하였다(Fig. 1).

1.2.1 자기결정성 동기와 운동만족의 관계

고대선(2020)[16]의 홈트레이닝 참여자의 자기결정성이 홈트레이닝 참여자들의 운동몰입, 운동만족에 미치는 영향 연구에서 자기결정성의 관계성과 자율성이 운동만족에 영향이 있음을 알 수 있었으며, 오현옥(2019)[17]의 필라테스 참여자의 자기결정성 동기와 심리적 웰빙, 만족, 행동의도와 의 관계 연구에서 필라테스 참여자의 자기결정성 동기가 만족에 긍정적인 영향 밝혀냈다. 따라서 기존의 선행연구를 바탕으로 자기결정성 동기가 운동만족의 관계에 대한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

H1. 자기결정성 동기의 관계성은 운동만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2. 자기결정성 동기의 유능성은 운동만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3. 자기결정성 동기의 자율성은 운동만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

1.2.2 자기결정성 동기와 운동지속의도의 관계

김진표(2023)[18]의 복싱클럽 참여 청소년의 자기결정성 동기가 운동몰입과 운동지속에 미치는 영향 연구를 통해서 자기결정성 동기의 내적동기와 외적동기가 운동지속의도와 긍정적인 영향을 나타낸다고 하였으며, 공성배, 노동연, 한대호, 김보겸(2015)[19]의 여가스포츠 참여대학생의 자기결정성과 여가만족, 여가지속 간의 관계 연구에서 여가만족과 관계가 있음을 알 수 있다. 또한, 김준, 이근모(2012)[20]의 여가스포츠 참가자의 자기결정성, 여가계약 협상, 진지한 여가, 운동지속의 구조모형 분석 연구에서 자기결정성의 자율성 요인만이 운동지속에 영향을 끼치는 것을 밝혀냈다. 이처럼 기존 연구를 근거로 자기결정성 동기와 운동지속의도의 관계에 대한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

H4. 자기결정성 동기의 관계성은 운동지속의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H5. 자기결정성 동기의 유능성은 운동지속의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H6. 자기결정성 동기의 자율성은 운동지속의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

1.2.3 운동만족과 운동지속의도의 관계

정윤지, 조광민, 변현(2020)[21]의 성인 취미 발레 수강생의 관계 혜택과 자기결정성이 관계몰입, 만족 및 관계지속의도에 미치는 영향 연구에

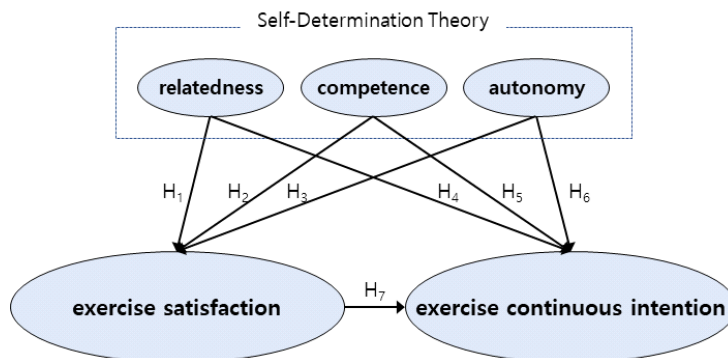


Fig. 1. Research model.

서 만족이 지속의도에 긍정적인 영향이 있는 것으로 알 수 있으며, 이주호, 김동화, 이수근(2021)[22]의 마살아츠 트릭킹 참여자의 참여동기와 운동만족, 운동몰입 및 지속의도의 구조적 관계에서 운동만족이 지속의도의 관계를 밝혀냈다. 이처럼 선행연구를 근거로 운동만족이 운동지속의도의 관계에 대한 가설을 다음과 같이 설정하였다.

H7. 자기결정성 동기의 유능성은 운동지속의도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상

본 연구는 고등학생의 자기결정성 동기가 운동만족, 운동지속의도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 2022년 3월을 기준으로 서울, 경기지역의 고등학교에 재학 중인 남학생을 연구대상으로 제한하였다. 서울, 경기 고등학교 체육 교사를 통해 온라인 설문지를 배포하였으며, 설문 전 충분한 이해가 될 수 있도록 설명한 뒤 자기평가기입법을 통해 설문을 작성하도록 하였다. 수집된 설문

지는 총 440부 중 같은 패턴의 응답, 미완성된 응답 등 불성실한 응답자 94부를 제외한 346부를 유효 표본으로 연구에 사용하였다. 연구대상의 특성은 아래와 같다(Table 1).

2.2. 측정도구

본 연구에서는 설문지를 측정도구로 사용하였다. 설문지는 스포츠 교육학 전공 교수 1인과 스포츠산업 전공 박사 2인에게 설문지 문항의 구성과 내용의 적합도에 관한 검토하였다. 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 학년, 참여운동 종목, 운동참여 목적, 운동참여 기간 등 4문항으로 구성하였으며, 자기결정성 동기 문항은 Deci & Ryan(1980)[13], 고대선(2020)[16], 정선영, 박동철(2021)[14]의 선행연구에서 사용된 설문 문항을 바탕으로 본 연구의 목적에 맞도록 재구성하여 관계성 4문항, 유능성 4문항, 자율성 4문항 등 12문항을 선정하였다. 또한, 운동만족 문항은 오현옥(2019)[17], 김동혁, 조선령(2016)[23]에서 사용된 문항을 참고하여 연구에 맞게 수정하여 4문항을 구성하고, 운동지속의도는 박봉수, 권선아, 남재준(2017)[24], 이동희, 오채윤, 오경록, 허기주(2021)[25]의 설문 문항을 연구에 맞게 보

Table 1. Characteristics of research subjects

	Division	n	Frequency(%)
Grade	1 Grade	52	15.0
	2 Grade	114	33.0
	3 Grade	180	52.0
Participation exercise	ball game	85	24.1
	Martial Arts	47	13.3
	Life exercise	64	18.1
	etc	153	44.5
Purpose of participation exercise	healthcare	192	54.4
	hobby	123	34.8
	University entrance exam and employment	25	7.1
	etc	13	3.7
Period of participation exercise	less than 6 months	154	43.6
	6 months ~ 12 months	44	12.5
	13 months ~ 24 months	38	10.8
	over than 25 months	117	33.1

완하여 4문항을 작성하였다. 총 24문항 중 인구 통계학적 특성 4문항을 제외한 20문항은 5점 리커트 척도(Likert scale)를 활용하여 구성되었다.

2.3. 자료처리방법

본 연구에서 SPSS 24.0와 AMOS 18.0 통계 프로그램을 통해 분석하였으며, 자료처리방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 특성을 알아보기 위하여 빈도 분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 조사 도구의 타당도 검증을 위하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis: CFA)을 실시하였으며, 개념 신뢰도 및 평균분산 추출(average variance extracted: AVE) 지수를 산출하여 구성타당도를 평가하였다. 또한, 조사 도구의 내적일관성을 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하여 신뢰도 검증하였다. 셋째, 변수 간 판별 타당성(discriminant validity) 검증을 위해 AVE와 상관관계수 값의 비교하여 상관관계 분석하였다. 넷째, 고등학생의 자기결정성의 관계성, 유능성, 자율성 요인이 운동만족과 운동지속의도의 구조적 관계를 파악하기 위하여 구조방정식모형(structural equation modeling: SEM) 분석을 진행하였다.

3. 결과 및 고찰

3.1. 상관관계분석

본 연구의 판별타당성과 수렴 타당성을 확보하기 위해 요인들 간의 상관관계분석을 실시하였으며, 그 결과는 아래와 같다(Table 2). 개념신뢰도 수치와 함께 AVE 값이 모두 .500 이상으로 나타나 수렴타당성을 확보하였으며, 가장 높은 상관관계수인 운동만족-운동지속의도(.599)의 제곱 값이 가장 낮은 평균분산추출 지수(.909)보다 낮아 판

별타당성을 확보하였다.

3.2. 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구의 설문지는 내용타당도 검증을 위하여 스포츠산업 전공 교수 1인과 스포츠산업 박사 3인의 검토를 통해 검증했으며, 잠재변수와 측정변수의 관계를 파악을 위하여 CFA를 실시하였다. 분석 결과는 아래와 같다(Table 3). 측정모형의 적합도는 $\chi^2=272.577(df=152, p=0.000)$, CMIN/df=1.793, GFI=.927, CFI=.976, NFI=.948, TLI=.970, RMSEA=.048으로 GFI, CFI, NFI, TLI 지수 .900 이상, RMSEA 지수 .05 이하로 기준 값을 모두 만족하여 모형이 적합한 것으로 나타났다. 또한, 표준화계수는 .502~.992로 모두 .500 이상을 충족하였으며, 개념신뢰도 .700 이상으로 개념타당도 집중타당도를 확보되었다. 내적일관성은 Cronbach's α 계수를 통해 .700 이상으로 일관성이 있는 것으로 나타났다.

3.3. 가설검증

본 연구에서는 자기결정성 동기 요인인 관계성, 유능성, 자율성이 운동만족, 운동지속의도와 어떠한 관계가 있는지 위하여 SEM 분석을 실시하였다. 따라서, 다음과 같은 경로의 모형을 채택하였으며(Fig. 2), 구조모형을 통한 가설 검증결과는 다음과 같다(Table 4).

자기결정성 동기와 운동만족의 관계에서는 관계성(경로계수=.251, $t=4.768^{***}$), 유능성(경로계수=.443, $t=8.342^{***}$)은 운동만족에 정적(+인) 영향 관계가 있는 것으로 나타났으나, 자율성(경로계수=-.121, $t=-2.478^*$)은 부적(-인) 영향 관계가 있는 것으로 나타났다. 자기결정성 동기와 운동지속의도의 관계에서는 관계성(경로계수=.035, $t=.665$), 유능성(경로계수=.065, $t=1.123$), 자율성(경로계수=-.023, $t=-.472$) 모두 영향 관계가 없

Table 2. Correlation analysis result

Factor	1	2	3	4	5
1 relatedness	(.971)				
2 competence	.440**	(.964)			
3 autonomy	.160**	.070	(.916)		
4 exercise satisfaction	.395**	.550**	-.026	(.954)	
5 continuous intention	.293**	.381**	.039	.599**	(.909)

** $p < .01$, 괄호 안의 값은 AVE 값을 의미

Table 3. Confirmatory factor analysis and reliability results

	Question	Estimate	S.E	C.R	Concept reliability	Cronbach's α
relatedness	Relationships with people around you are important	0.992				
	Exercising with the people around you are fun	0.918	0.026	37.773***	.993	.932
	Try to share your thoughts and feelings with those around you	0.855	0.034	28.611***		
	Comfortable with people around you	0.770	0.037	21.521***		
I feel like my athletic ability is good	0.979					
Self-determination	I feel good when I do a certain movement well.	0.965	0.021	47.255***	.991	.923
	I like to teach people around me how to exercise.	0.787	0.037	22.315***		
	People around me ask me about exercise	0.730	0.037	19.474***		
	I trust my decisions	0.976				
autonomy	Solve my problem myself	0.543	0.056	11.151***	.976	.903
	my decisions are always right	0.502	0.051	10.108***		
	take control of my own life	0.891	0.04	21.771***		
	My exercise is a smart choice	0.892				
exercise satisfaction	I like to exercise	0.858	0.044	21.654***	.988	.890
	I feel proud every time I exercise	0.825	0.047	20.205***		
	Satisfied with the changes brought about by exercise	0.693	0.05	15.356***		
	I will continue to exercise	0.610				
continuous intention	I will exercise regularly	0.679	0.084	10.206***	.975	.776
	I will continue with the sport I have chosen now	0.797	0.114	10.342***		
	I look forward to the time to exercise	0.718	0.107	9.605***		

*** $p < .000$, $CMIN/df=1.770$, $GFI=.928$, $CFI=.977$, $NFI=.949$, $TLI=.971$, $RMSEA=.047$

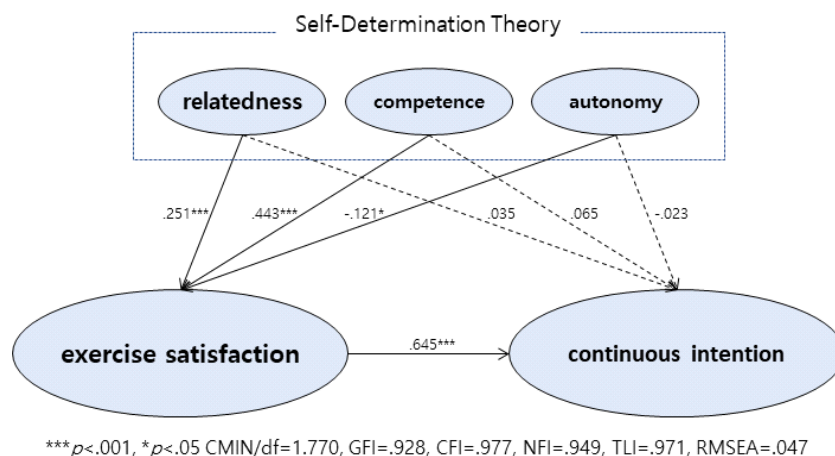


Fig. 2. SEM result.

Table 4. Results of hypothesis test

Hypothesis	Path	Estimate	S.E	t	Result
H ₁	relatedness → exercise satisfaction	0.251	0.048	4.768***	accept
H ₂	competence → exercise satisfaction	0.443	0.044	8.342***	accept
H ₃	autonomy → exercise satisfaction	-0.121	0.044	-2.478*	accept
H ₄	relatedness → continuous intention	0.035	0.036	0.655	reject
H ₅	competence → continuous intention	0.065	0.035	1.123	reject
H ₆	autonomy → continuous intention	-0.023	0.032	-0.472	reject
H ₇	exercise satisfaction → continuous intention	0.645	0.06	7.861***	accept

*** $p < .001$, * $p < .05$

는 것으로 나타났다. 운동만족과 운동지속의도의 관계는 운동만족(경로계수=.645, $t=7.861$ ***)이 운동지속의도에 정적(+)인 영향 관계가 있는 것으로 나타났다. 따라서, H₁~H₃, H₇은 채택, H₄~H₆은 기각되었다.

가설 검증결과를 바탕으로 고등학생의 자기결정성 동기가 운동만족, 운동지속의도의 관계 다음과 같이 고찰하고자 한다.

첫째, 대부분의 고등학생은 운동량 감소에 대한 우려와 달리 건강관리(54.4%)와 취미 생활(34.8%)을 위하여 운동에 참여하고 있었으며, 2년 이상 운동을 지속하고 있는 학생이 33.1%로 운동참여에 관한 관심이 높은 것을 확인할 수 있

었다. 이와 같은 결과는 선행연구의 결과를 지지한다. 한수정, 김미란(2022)[26]은 고등학생의 건강관리능력에 미치는 영향요인 연구에서 가족 결속력, 건강상태 인식, 성별이 유의한 영향을 주는 것을 밝혀냈으며, 김정현, 정인경(2019)[27]은 고등학생의 체육수업에 참여하는 횟수가 많을수록 주관으로 건강하다고 인지하는 결과는 본 연구결과와 맥을 함께한다. 따라서, 학생들에게 운동할 수 있는 시간을 더 많이 부여하고, 기회를 만들어 준다면 사회적으로 문제가 되는 체력저하에 관한 이슈는 쉽게 해결이 될 수 있을 것이다.

둘째, 자기결정성 동기 요인 중 유능성, 관계성은 운동만족에 정(+)의 영향을 주지만, 자율성은

운동만족에 부(-)의 영향이 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기존의 선행연구와 부분적으로 지지한다고 할 수 있다. 오현옥(2019)[17]은 필라테스 참여자의 자기결정성 동기가 만족에 영향을 준다고 하였으나, 고대선(2020)[16]은 홈트레이닝 참여자의 자기결정성 요인 중 관계성과 자율성만이 운동만족에 유의한 관계가 있다고 하였다. 또한, 박우영, 고대선(2021)[28]은 생활체육 참여 장애인은 관계성과 자율성이 운동만족에 영향이 관계가 있음을 밝혀냈다. 이처럼 연구마다 다른 결과가 나타난 것은 운동 참여 대상과 종목에 따라 다른 인과관계를 나타내고 있다고 할 수 있으며, 기존 연구의 연구대상과 다르게 제한적인 조건에서 운동하고 있는 고등학생과는 상황적으로 다르기 때문이라고 해석할 수 있다. 자기결정성 동기 중 유능성이 가장 큰 영향을 주는 것으로 밝혀졌는데, 고등학생의 교육의 경우 유능성 피드백을 통해서 체육수업의 수행 정도와 참여의도에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다 [29]. 그러므로 운동참여 과정에서 유능성을 높여 줄 수 있는 칭찬이 가미된다면 더 큰 만족을 줄 수 있으며, 나아가 운동지속에도 영향을 줄 것이다. 한편, 고등학생의 자기결정성 동기요인 중 자율성 요인은 운동만족에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자발적으로 참여한 고등학생의 운동참여는 통제되지 않은 상황에서 운동만족이 증가하고, 자유로운 운동참여를 통해 나만의 시간을 갖을 수 있도록 여건을 마련해준다면 더욱 긍정적인 효과를 얻을 수 있을 것이다.

셋째, 자기결정성 동기와 운동지속의도 관계에서는 관계성, 유능성, 자율성 요인 모두 운동지속의도와 관련이 없는 것으로 나타나 선행연구와 상반된 결과가 도출되었다. 김진표(2023)[18]는 복싱클럽에 참여하는 청소년의 자기결정성 동기가 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 공성배 외(2015)[19]는 여가스포츠 참여대학생의 자기결정성이 여가지속간의 관계에 긍정적인 영향이 있는 것으로 나타났다. 본 연구와 다른 상반된 결과를 보인 것은 고등학생의 경우 제한된 상황과 시간 속에서 운동에 참여하는 특수한 상황을 가지고 있기 때문에 자기결정성 동기의 발현을 통해 일시적으로 운동에 참여할 수 있지만, 운동을 지속하는 것과는 관련이 없는 것으로 분석할 수 있다. 따라서, 고등학생의 운동참여를 지속시키기 위해서는 기존 대상과는 차별화된 전략을 제시해야 할 것이다.

마지막으로 운동만족과 운동지속의도의 관계에서는 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동만족을 통해 운동에 재참여한다는 것으로 본 연구를 지지한다고 할 수 있다[21], [30]. 결국, 운동의 주기적인 재참여는 운동을 통한 만족을 통해서 가장 크게 발현될 수 있으므로 운동 참여시에 만족도를 올려줄 수 있는 재미와 흥미 요소가 가미된 운동프로그램이 제공되어야 할 것이다.

4. 결론

본 연구는 고등학생의 자기결정성 동기가 운동만족, 운동지속의도에 미치는 영향을 분석하고 검증을 통해 고등학생의 자기결정성 동기를 발전시켜 운동참여율을 높이고, 지속적으로 운동참여를 유도하기 위하여 다음과 같은 결론을 내렸다.

첫째, 대부분의 고등학생은 건강관리와 취미 생활을 위하여 운동에 관심을 가지고 참여하고 있는 것을 알 수 있었다. 그러나 치열한 입시 경쟁 속에서도 꾸준히 운동을 통해 신체적·정신적 건강을 위해 운동할 수 있도록 여건을 마련해주는 것이 필요하다.

둘째, 고등학생의 운동지속의도는 운동을 통한 만족을 통해서만 이루어지는 것으로 나타났다. 운동 참여도 중요하지만, 참여를 통해 만족도를 극대화할 수 있는 운동프로그램으로 구성되어야 할 것이다. 또한, 고등학생의 자기결정성 동기 중 유능성이 운동만족에 가장 큰 영향을 주는 것으로 밝혀졌는데, 고등학생의 운동 지도자는 건전한 경쟁 속 긍정적인 피드백이 제공되어야 할 것이다.

끝으로, 본 연구결과를 통해 나타난 한계점 및 향후 연구에 대하여 다음과 같이 제안하고자 한다. 첫째, 서울, 경기지역으로 한정하여 연구대상을 선정하여 결과를 도출했기 때문에 일반화하는데 한계가 있었다. 따라서 본 연구결과를 바탕으로 연구대상의 지역적 범위를 넓히고, 고등학생도 학년별로 세분화한 조사와 분석을 통한 전략도출이 필요할 것으로 사료된다. 둘째, 기존의 선행연구와 비교했을 때, 운동참여 종목에 따른 결과가 다르게 도출되는 것을 알 수 있었다. 따라서, 후속 연구에서는 현재 고등학생이 참여하고 있는 운동 종목을 특정화하여 도출된 결과를 비교하는 연구가 필요하다.

References

1. B. R. Kim, J. S. Yun, "Effect of Adolescents' Leisure Attitude on Exercise Adherence: Mediating Effect of Health Promotion Behavior", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.27. No.4 pp. 89-101, (2022).
2. Korea Disease Control and Prevention Agency. *The 17th Korea Youth Risk Behavior Survey*, 2021. Cheongju: Korea Disease Control and Prevention Agency, pp. 112-113, (2022).
3. D. Y. Lee, *Boosting students' stamina after Corona... Operation of health and fitness classes by school*, Yonhap News Agency, 2022.06.27., <https://www.yna.co.kr/view/AKR20220627067700530>, (2023.03.15.).
4. G. S. Park, "I might faint while studying"... Give high school students time to run, Hankyoreh, 2022.11.11., https://www.hani.co.kr/arti/sports/sports_general/1062437.html, (2023.03.15.).
5. D. G. Gwak, D. J. Kim, "Mediating Effect of Mindset on the Relationship between Positive Psychological Capital and Exercise Stress in Athletes", *International Journal of Coaching Science*, Vol.24. No.4 pp. 103-114, (2022).
6. B. R. Kim, J. S. Yun, "Effect of Adolescents' Leisure Attitude on Exercise Adherence: Mediating Effect of Health Promotion Behavior", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.27. No.4 pp. 89-101, (2022).
7. H. K. Beak, M. H. Yang, "Relationships Between Perceived Stress, Burnout and Psychological Well-being of Athletes: Testing of Moderated Mediation Effect of Ego-Resilience", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.56. No.2 pp. 125-143, (2017).
8. Y. S. Oh, "The Analysis of differences between Importance and Satisfaction of Service Quality Attribute to the Elderly women's Participating Sport Program using the IPA Method", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.28. No.1 pp. 651-665, (2019).
9. H. S. Jeon, H. W. Kim, "The relationship between self-determined motivation and intention of exercise adherence in exercise participants: Moderating effect of body image self-discrepancy", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.26. No.3 pp. 169-183. (2021).
10. A. Y. Kim, "Validation of eaxonomy of academic Motivation based on the self-determination theory", *The Korean Journal of Educational Psycholgy*, Vol.16. No.4 pp. 169-187, (2002).
11. W. L. Moon, G. K. Kim, "Effects of Exercises Time and Health Status on Emotional Problem and Learning Habit for High School Students", *The Journal of Humanities and Social Sciences 21*, Vol.11. No.3 pp. 1633-1648. (2020).
12. H. Lee, J. H. Lee, "The Relationship between Leisure Flow and Mental Happiness or Life Satisfaction of Senior Participants in Gate Ball", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.54. No.1 pp. 575-584. (2013).
13. Deci, E. L., & Ryan, R. M. Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, pp. 33-43, (1980).
14. S. Y. Jung, D. C. Park, "Effects of Kendo Player's Self-determination on Exercise Immersion and Self-Efficacy", *The Korean Journal of kumdo*, Vol.32. No.1 pp. 91-114, (2021).
15. M. H. Ko. C. K. Lee, "The effects of information quality of Facebook and perceived ease of use and usefulness on users' satisfaction and useintention", *Journal of Tourism and Leisure Research*, Vol.31. No.2 pp. 389-403, (2019).
16. D. S. Ko, "Effects of Self-Determination on the Exercise Commitment and Exercise Satisfaction of Home-Training Participants", *Korea Society for Wellness*, Vol.15. No.4

- pp. 611-620, (2020).
17. H. O. Oh, "Relationship Among the Self-determination, Psychological well-being, Satisfaction and Behavioral intention of Pilates participants", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.33. No.4 pp. 63-81, (2019).
 18. J. P. Kim. "The Effects of Self-Determination Motivation On Exercise Flow and Exercise Adherence Intention in Adolescents Participating in a Boxing Club", *International Journal of Coaching Science*, Vol.25. No.1 pp. 79-87, (2023).
 19. S. B. Kong, D. Y. Roh, D. H. Han, B. K. Kim, "The Structural Relationship among Self-determination, Leisure Satisfaction and Leisure Continuance in University Students' Leisure Sports Participation", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.24. No.2 pp. 163-174, (2015).
 20. J. Kim, K. M. Lee, "Structural Equation Model Analysis of the Self-Determination, Leisure Constraint Negotiation, Serious Leisure, and Exercise Adherence of the Participants in Leisure Sports Activity", *Korean Society for the Sociology of Sport*, Vol.25. No.2 pp. 85-107, (2012).
 21. Y. J. Jeong, K. M. Cho, H. B. "An Effect of Adult Amateur Ballet Students' Relational Benefit and self-determination on Relational Commitment, Their Satisfaction, Relationship Continuity Intention", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.34. No.1 pp. 71-91, (2012).
 22. J. H. Lee, D. H. Kim, S. K. Lee, "The Structural Relationship between Participation Motivation, Exercise Satisfying, Exercise Flow, and Adherence Intention on Martial Arts Tricking Participants", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.26. No.5 pp. 145-159, (2021).
 23. D. H. Kim, S. L. Cho, "The Relationship among Middle School Students' Self Determination, Satisfaction of Physical Education Class and Character Development", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.25. No.5 pp. 447-457, (2016).
 24. B. S. Park, S. A. Gwon, J. J. Nam, "Participatory motive of social golf lesson in university and its relation with interesting factor, satisfaction in lesson and intention to continue exercise", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.26. No.3 pp. 737-753, (2017).
 25. D. H. Lee, C. Y. Oh, K. R. Oh, K. J. Hur, "An Effect of Boxing Coach's Instruction Type on Boxing Player's Exercise Commitment and Exercise Continuance Intention", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.82 pp. 311-319, (2021).
 26. S. J. Han, M. R. Kim, "Influencing factors on the perceived healthcare ability of high school students", *Journal of Industrial Convergence*, Vol.20. No.4 pp. 29-46, (2022).
 27. J. H. Kim, I. K. Jung, "Relationships among school physical activity, obesity, and perceived health of adolescents in low-income family", *Asian Journal of Physical Education of Sport Science*, Vol.7. No.1 pp. 1-18, (2019).
 28. W. Y. Park, D. S. Ko, "The Relationship between Exercise Commitment, Exercise Satisfaction, and Sociality of Disable Participating in Sport for All: Focus on Self-determination Theory", *Korean Journal of Adapted Physical Activity*, Vol.29. No.4 pp. 113-124, (2021).
 29. K. J. Kim, D. J. Kim, "Structural Relationships among Student's Perceived Teaching Behavior, Basic Psychological Need Satisfaction and Exercise Adherence Intention in High School Physical Education Class", *Korean Society For The Study Of Physical Education*, Vol.16. No.3 pp. 77-92. (2011).

30. D. J. Lee. “Constructive relationships among leisure competence, leisure flow, exercise satisfaction, exercise consistent behaviors and life satisfaction of leisure sport participation elderly”, *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.25. No.2 pp. 69-81, (2016).