



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

체육학 석사학위논문

대학생의 운동참여형태에 따른 성격특성과  
운동만족에 관한 연구

2013년 2월

서울대학교 대학원

체육교육과

박 동 욱

## 국 문 초 록

# 대학생의 운동참여형태에 따른 성격특성과 운동만족에 관한 연구

박 동 욱  
서울대학교 대학원  
체육교육과

본 연구는 대학생의 운동참여에 대한 성격특성의 판별 예측력을 살펴보고, 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다.

본 연구의 조사 대상으로 서울시 소재 대학교 1곳의 대학생 중, 성별에 따라 남학생 362명, 여학생 155명, 운동참여유무에 따라 운동참여자 234명, 운동비참여자 283명 등 총 517명을 선정하였다. 성격특성과 운동참여형태, 운동만족에 대해 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 성격특성과 운동만족 측정도구의 구성타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 성격특성 질문지는 5요인 30문항 중 정서적 불안정성 1문항, 외향성 3문항, 개방성 2문항, 호감성 1문항 총 7문항을 삭제하여 23문항에 대한 자료를 분석에 사용하였고, 운동만족 질문지는 기존 15문항 중 연구대상에 적합하지 않은 1문항을 전문가와 상의 후 삭제하여 총 14문항을 자료 분석에 사용하였다. 수집된 자료는 자료 분석 프로그램 SPSS 19.0 프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞도록 기술통계, 판별분석, 회귀분석을 실시하였다. 이상의 연구 방법과 자료 분석 결과를 기초로 하여 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 운동참여유무에 대한 성격 5요인의 판별 예측력을 살펴본

결과 성격 5요인 중 호감성 변인이 유의미한 판별 예측력을 가지는 것으로 나타났다.

둘째, 대학생들의 접촉-비접촉경기 참여에 대한 성격 5요인의 판별 예측력을 살펴본 결과 성격 5요인의 판별 예측력은 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 대학생들의 개인-단체경기 참여에 대한 성격 5요인의 판별 예측력을 살펴본 결과 성격 5요인 중 개방성과 호감성 변인이 유의미한 판별 예측력을 가지는 것으로 나타났다.

넷째, 대학생의 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 성격 특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증한 결과 운동참여기간이 1년 미만인 접촉경기 참여 집단에서 운동만족 하위요인 중 심리적혜택에 외향성과 호감성 변인이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 대학생의 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증한 결과 운동참여기간이 1년 이상인 접촉경기 참여 집단에서 운동만족 하위요인 중 사교증진에 성실성 변인이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주요어 : 성격특성, 성격 5요인, 운동참여형태, 운동만족, 건강운동.

학 번 : 2011-21611.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	6
3. 연구 문제 .....	6
4. 용어의 정의 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>8</b>
1. 성격 .....	8
1) 성격의 정의 .....	8
2) 성격특성 이론 .....	10
3) 성격 5요인 이론 .....	12
2. 운동만족 .....	15
1) 만족의 개념 .....	15
2) 운동만족 .....	16
3. 건강운동 .....	19
1) 성격 5요인과 건강운동 .....	19
2) 대학생의 건강운동 .....	21
3) 건강운동과 운동만족 .....	22
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>25</b>
1. 연구대상 .....	25
2. 조사도구 .....	26
1) 성격특성 .....	26
2) 운동종목선택 .....	29
3) 운동만족 .....	29
3. 조사절차 .....	32
4. 자료분석 .....	32

1) 성격특성과 운동종목선택 경향 .....	33
2) 성격특성과 선택한 운동종목에 대한 만족도 .....	33
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>35</b>
1. 기술통계량 .....	35
2. 성격특성에 따른 운동참여유무 및 운동유형 .....	36
1) 운동참여유무 판별분석 .....	36
2) 비접촉-접촉경기 판별분석 .....	37
3) 개인-단체경기 판별분석 .....	38
3. 성격특성에 따른 운동종목선택 조절효과 검증 .....	39
1) 운동만족 하위요인 중 사교증진에 대한 조절효과 검증 .....	40
2) 운동만족 하위요인 중 심리적혜택에 대한 조절효과 검증 .....	43
<b>V. 논의 .....</b>	<b>45</b>
1. 운동참여에 대한 성격특성의 판별 예측력 .....	45
2. 성격특성이 운동만족에 미치는 영향 .....	47
<b>VI. 결론 및 제언 .....</b>	<b>50</b>
1. 결론 .....	50
2. 제언 .....	51
<b>참고문헌 .....</b>	<b>53</b>
<b>부록 .....</b>	<b>60</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>64</b>

# 표 목차

표 1. 성격 5요인과 운동참여의 관계(Lox 등, 2003) .....	20
표 2. 연구대상자의 일반적 특성 .....	25
표 3. 운동참여자의 참여종목 현황 .....	26
표 4. 성격특성 질문지 1차 탐색적 요인분석 결과 .....	27
표 5. 성격특성 질문지 2차 탐색적 요인분석 결과 .....	28
표 6. 운동만족 질문지 탐색적 요인분석 결과 .....	30
표 7. 연구대상자 전체 성격 5요인 기술통계 결과 .....	35
표 8. 운동참여자 성격 5요인 기술통계 결과 .....	35
표 9. 운동참여집단과 비참여집단에 대한 성격 5요인의 판별함수 분석 결과 .....	36
표 10. 판별함수의 표준화 정준 계수(운동참여-비참여) .....	36
표 11. 성격 5요인의 판별함수에 대한 유의성 검증(운동참여-비참여) .....	36
표 12. 접촉경기-비접촉경기 참여집단에 대한 성격 5요인의 판별함수 분석 결과 .....	37
표 13. 성격 5요인의 판별함수에 대한 유의성 검증(접촉경기-비접촉경기) .....	37
표 14. 개인경기-단체경기 참여집단에 대한 성격 5요인의 판별함수 분석 결과 .....	38
표 15. 판별함수의 표준화 정준 계수(개인경기-단체경기) .....	38
표 16. 성격 5요인의 판별함수에 대한 유의성 검증(개인경기-단체경기) .....	38
표 17. 성격 5요인과 운동만족에 있어 접촉-비접촉 종목의 조절효과 검증 모형 .....	40
표 18. 성격 5요인과 운동만족에 있어 개인-단체 종목의 조절효과 검증 모형 .....	40
표 19. 운동만족 하위요인 중 심리적혜택에 대한 선택종목의 조절효과 검증 결과 .....	41
표 20. 운동만족 하위요인 중 사교증진에 대한 선택종목의 조절효과 검증 결과 .....	43

## 그림 목차

그림 1. 성격특성 질문지 확인적 요인분석 모형도 .....	29
그림 2. 운동만족 질문지 확인적 요인분석 모형도 .....	31



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

대한민국 사회는 현대에 들어 삶의 질을 높이는 문제에 대한 많은 관심을 가지게 되었으며, 여가 생활에 대한 인식의 변화가 나타났다. 이와 같은 변화에서 비롯되어 국민들은 생활체육을 통해 일상생활 속에서 규칙적인 신체활동과 운동에의 지속적인 참가를 실천하고 있다. 국민생활체육실태조사(2010)를 살펴보면 규칙적 체육활동 참여여부 및 빈도에 대한 조사에서 주 1회 이상 운동에 규칙적으로 참여하고 있다고 응답한 인구는 50.3%에 달하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 대한민국 국민의 절반 정도가 이미 규칙적 신체활동과 운동참여가 가져오는 긍정적인 효과에 대해 인지하고 있으며, 운동참여를 실천하고 있는 것이라고 볼 수 있다.

규칙적인 신체활동과 운동에의 지속적인 참여를 통해 국민들이 여가시간을 적극적으로 활용하고 있는 전체적인 흐름에서 대학생 집단은 자발적, 능동적으로 운동에 참여할 수 있는 집단 중의 하나이다. 그리고 선행연구에서는 대학생들이 가장 선호하는 여가활동 유형은 스포츠 활동이라고 밝히고 있다(김동진, 2001). 최근에는 대학생들이 자체적으로 운동관련 동아리 활동에 참여하거나 여러 교양체육 수업을 통해 다양한 신체활동을 경험하고 있으며, 이러한 경험은 대학생에서의 바람직한 여가활동을 행하는데 밑거름이 되고 있다. 또한 대학 교양체육은 입시를 위주로 구성된 교육정책에 의해 체육교육이 등한시되고 틀에 박힌 교육과정에 따라 다양한 신체 교육의 기회를 누리지 못하고 있는 학교체육과는 달리 학생들에게 있어 다양한 프로그램에 대한 선택의 자율성이 있으며, 개인적으로 선호하는 스포츠 종목에 있어 보다 폭 넓은 참여의 기회를 가질 수 있다. 윤수정(2011)은 교양체육 참여를 통한 운동기능의 습득은 졸업 후에도 생활체육에 지속적으로 참여할 수 있는 기회를 제공해 주며, 나아가 평생체육의 밑거름을 마련해 주는데 있어 중요한 역할을 할 수 있다고 하였다.

대학생활 중의 운동참여에 대한 긍정적인 효과에 대한 근거를 바탕으로 대

학생들의 지속적인 운동참여를 유도하는 방안을 마련하기 위해 참여에 영향을 미치는 요인을 파악할 필요가 있다. 교육적 환경과 사회적 요인 등 개인의 외부 배경에 따른 영향력도 간과할 수는 없지만 대학생들의 내부적인 특질인 성격특성을 파악하는 과정은 중요한 의미를 지닌다.

성격은 운동참여에 있어 높은 관련성을 지니고 있는 심리적 변인으로 간주되어 왔으며, 다른 심리적 요인에 비해 성격에 대하여 장기간 많은 수의 연구가 이루어져 왔다. 역사적으로 스포츠 상황과 관련하여 진행된 성격 연구는 최근에 들어 휴식기에 접어들었다고 볼 수 있다. 본 연구에서 다시금 성격에 대한 재조명을 하게 된 이유는 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 첫째로 기존의 선행연구가 운동선수 집단에 크게 한정되어 성격특성의 차이를 살펴보는 데 초점을 맞추고 있었기에, 여가 생활의 일환으로 운동에 참여하는 일반인들을 대상으로 한 연구를 통해 운동참여 방안 마련을 위한 기초자료 제공이 필요한 시점이라는 이유이다. 둘째로는 다변화된 현대 사회에서 시시각각으로 변하는 상황을 겪고 있는 현대인들의 운동참여 방안을 마련하는데 있어 점차 미시적으로 세분화되어 프로그램이 만들어지고 있다. 이러한 가운데 개개인의 다양한 수요를 충족시키기 위한 양질의 프로그램을 제공하기 위해서는 개인 내부적인 특성과 그 경향성에 대한 파악을 통해 체계적으로 접근하는 것이 필요하기 때문이다.

위와 같은 성격특성 연구의 필요성과 관련해 성격에 대한 기본 개념을 알아보면, 개인에게서 매우 다양하게 나타나는 성격에 대해 연구자들도 한마디로 정의하기에는 다소 어려움을 가지고 있으며 각각의 이론적 배경을 바탕으로 다양하게 정의하고 있다. Allport(1937)는 개인에게 주어진 환경 내에서 개인 특유의 행동과 사고를 결정하여 독창적으로 적응하도록 하는 심리적, 물리적 체계의 역동적 조직이라고 정의하고 있으며, Hollander(1967)는 독특성을 띠는 한 개인으로서 존재하게 하는 특징들의 총합으로, Eysenck(1970)는 환경에 독특하게 적응하기 위해 개인이 가지고 있는 품성, 기질, 지성 등이 안정적으로 조직되어 있는 것이라고 하였다. 그리고 비교적 최근의 선행연구에서는 개인의 경험을 형성하고 환경에 대해 반응을 조직하는 기저가 되며 안정적인 심리적 구조와 과정으로 정의된다고 말하고 있다(Lox 등, 2003). 이와 같이 연구자들마다 다양하게 정의하고 있긴 하지만 성격은 앞서 언급한 바와 같이 일관성

과 경향성을 동시에 지니고 있으므로 참여하고자 하는 종목을 선택하는 것과 같은 운동참여행동의 경향 또한 일관적으로 나타날 수 있다.

지금까지의 선행연구들에서 운동참여는 대부분 참가자들의 내적동기가 운동에의 참여와 재참여를 결정하는 가장 중요한 요인이 된다는 이론에 입각하여 연구를 진행해 왔다(Dishman & Gettman, 1980; Dishman et al., 1980; 김은애, 2002; 홍석호, 2007; 장건희, 조태수, 2010). 일부 심리학자들은 이와 같은 동기에 관해 행동의 결정 변인이긴 하나, 동기적 경향성은 상황적 조건, 시간적 흐름에 따라 변화한다고 보고 있다(Carver, Scheier, 2004). 이에 비해 성격특성은 시간이 지남에 따라 잘 변하지 않고 비교적 일관성 있게 개인의 독특한 행동양식이 나타나는 것을 공통적인 특징으로 지니고 있기에(김병준, 2006), 동기에 비해 효율적이고 일관적으로 참여행동을 설명할 수 있는 변인이 될 수 있다. 선행연구들을 토대로 관점을 전환하여 판단해보면, 동기뿐만 아니라 성격 또한 운동에의 재참여 혹은 지속적인 참여에 있어 주요한 내부적 요인이 될 수 있을 것으로 판단된다. 이와 같은 가정에서 출발하는 본 연구는 직접적으로 성격특성이 운동참여행동의 요인임을 밝혀내고자 하는 것은 아니지만, 다면화된 현대 사회에서 성격특성에 대한 분석을 통해 운동참여행동을 예측하기 위한 기초자료를 제공하는 것에 필요성을 가진다고 볼 수 있다.

또한 대부분의 선행연구에서는 운동선수들만을 대상으로 하여 참가종목에 따라 나타나는 성격특성의 차이를 중점적으로 분석하고 있다. 대학생들은 잠재적인 건강운동참여자라고 판단할 수 있으며, 운동참여형태에 따라 나타나는 성격특성의 차이를 살펴보는 본 연구는 일반인들을 대상으로 한다는 점에서 필요성을 가진다. 운동선수들의 성격유형이 특정 스포츠에 참가하려는 경향이 있다는 연구(Kane, 1978; Bird, 1979)가 있으며 우수선수와 비 우수선수, 운동선수와 일반인, 개인 스포츠와 팀 스포츠, 비 접촉스포츠와 접촉스포츠에 참가하는 선수간의 성격특성에 대한 차이를 비교하였다(Morgan, 1985). 또한 국내에서도 운동선수들의 성격특성 및 종목별 성격특성을 분석하고 비교하는(김성휘, 1997; 김관현 등, 1999; 김철두, 2001; 고정순, 2002; 김원배, 성장훈, 2002)하는 선행연구가 있었다. 더불어 성격과 운동에의 지속적인 참여와 관련해 운동에 지속적으로 참여하는 사람들이 공통적으로 가지는 성격이 있다는 선행연구도 있었으나(Massie, Shephard, 1971; Sharp, Relley, 1975) 위와 같은 선행연구들이

집단 간의 성격특성의 차이를 중점적으로 비교를 하고 있으며, 성격특성이 운동참여행동에 영향을 미치는 요인이 될 것이라고 판단하고 연구를 진행한 사례는 없다. 이로 인해 운동참여행동에 영향을 미치는 요인이 될 것이라고 판단하고 이에 따른 기초자료를 제공하고자 하는 것에 본 연구의 또 다른 필요성이 존재한다.

위와 같이 운동에의 지속적인 참여와 관련해 중요한 요인으로 작용할 수 있는 성격을 측정하기 위해 오랜 기간 많은 연구자들은 인간의 성격에 대해 측정하기 위해 수많은 이론과 모델을 제시해왔으며 성격특성을 가장 효율적이면서 포괄적으로 요약할 수 있는 성격 구조 이론을 개발하기 위해 노력해왔다. 그 중 성격 5요인 이론(Five-Factor Model, Costa & McCrae, 1992)은 기존의 많은 성격 이론과 다양한 성격 검사를 통합하여 형성된 이론이다. Big-5 이론이라고도 하며, 특성 이론에 따라 성격이 정서적 불안정성(Neuroticism), 외향성(Extraversion), 개방성(Openness to experience), 호감성(Agreeableness), 성실성(Conscientiousness) 이상 5요인으로 구성된다고 본다. 이 이론은 성격 차원을 가장 적은 수의 요인들을 통해 효율적으로 설명하고 있는 것으로 받아들여지고 있다. 위 5요인이 개인의 정서, 대인관계, 경험, 태도 등을 설명할 수 있다고 가정하며 선행연구들에서도 운동과 관련해 다양하게 연구가 수행되고 있다(김병준, 2006).

한편, 신체활동과 만족에 있어 Williams(1998)는 신체활동이 신체건강, 정신건강, 사회건강과 상호 밀접한 관련을 맺고 있으며, 신체활동의 강화는 정신체력을 향상시켜 질병에 대한 면역성을 길러줄 뿐만 아니라, 삶의 만족도를 향상시킨다고 하였다. Berger & Owen(1998)은 신체활동이 삶에 대한 만족과 긍정적 정서 등의 심리적 또는 주관적 안녕감에 긍정적인 기여를 한다고 보고하였다. 그리고 양명환(2006)의 연구에서는 신체활동이 사람들의 욕구실현 또는 심리적 차원에서의 주관적 안녕감을 높일 수 있는 훌륭한 상황을 제공하여 즐거움과 만족을 얻고 있다고 말하였다. 또한, 대학생활에서도 여가활동으로써 운동 참여는 대학생활의 부족한 신체활동을 보상해주며, 스트레스 해소와 정서적 안정차원에서 매우 유익하다고 볼 수 있다(백선경, 박주영, 2011). 이러한 선행연구들을 통해 운동의 참여에 따라 참여자가 얻게 되는 체력적 향상과 더불어 정서 및 생활에 미치는 긍정적 결과이자 경험인 만족은 운동에의 재참여

혹은 지속적인 참여에 매우 중요한 선행요인으로 작용하고 있음을 판단할 수 있다.

만족의 사전적 의미는 ‘마음에 흡족함’으로 정의되고 있으며, Campbell, Converse & Rodgers(1976)는 만족을 일정한 목표나 목표 달성에 대해 개인이 가지는 주관적인 감정의 상태라고 정의하였다. 비교적 최근의 국내 연구(양광희, 한승진, 이우형, 2008)에서는 일반적으로 상황에 대한 주관적인 평가 혹은 감정의 상태로서, 일정한 욕구와 목적을 달성하는데 있어 개인의 주관적인 감정 상태로 정의하고 있다. 이러한 만족의 기본적인 개념에 근거하여 운동만족은 다른 만족과 마찬가지로 감정적이고 정서적인 반응이라고 할 수 있으며, 학자들은 대체로 운동만족을 직무만족 및 생활만족과의 유사한 개념으로 정의하고 있다(김경수, 1990). Chelladurai & Riemer(1997)은 운동만족을 운동 환경에 대해 복합적인 평가로부터 발생하는 긍정적 정서 상태로 정의하고 있으며, 운동만족에 대해서도 학자들마다의 다양한 정의를 내림에 따라 선행연구들은 여러 방향으로 이루어졌다. 하지만 선행연구들은 지도자의 리더십 유형(송춘현, 2003; 이기옥, 2006; 고승완, 2010; 언석, 2011; 조성찬, 2012)과 지도 유형(박미경, 2008; 이명원, 2010; 이진호, 2011) 등 지도자의 성향이 운동선수의 운동만족에 미치는 영향과 운동선수의 자기관리(김종탁, 2009; 홍희선, 2009; 한혜원, 2010; 김진표, 정유철, 김주영, 2011), 운동선수들의 심리적 요인 및 일반적 특성(김명균, 2005; 권순형, 2008; 정지선, 2009; 최수용, 2011)이 운동만족에 미치는 영향 혹은 운동만족과의 관계로 운동선수에 대한 연구가 주를 이루고 있어 연구대상에 대한 편향성을 지닌다. 또한 건강운동참여자들의 만족과 관련된 선행연구에서도 운동만족을 운동선수들을 대상으로 한 연구에서 사용되었던 직무만족과 유사한 개념의 만족으로 정의하여 진행된 연구(윤상영, 2007; 정우재, 2009; 한용재, 2009; 조규현, 2012)가 주를 이루고 있다. 따라서 건강운동참여자들이 주관적으로 인지하고 지각하는 운동만족에 대한 연구는 미미한 실정이다. 더불어 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 규명한 국내의 선행연구도 미미한 실정이므로 성격특성이 운동에의 지속적인 참여에 중요한 변인으로 작용하는 운동만족에 미치는 영향을 파악하는 본 연구는 필요성이 높다고 사료된다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 성격 5요인 이론에 근거하여 나타난 대학생들의 성격특성이 운동 참여유무와 운동종목선택에 대한 판별 예측력을 가지는지 살펴보고, 성격특성과 운동참여형태에 따른 상호작용이 운동만족에 미치는 영향을 규명하는데 목적을 두고 있다. 운동참여형태에 따른 성격특성의 차이를 살펴봄으로서 운동 참여를 유도하기 위한 방안을 마련하는데 개인의 내부적 특질과 관련된 기초 자료로 제시하고자 한다. 더불어 운동에 대한 재참여 혹은 지속적인 운동참여의 선행요인인 운동만족에 성격특성이 어떤 영향을 미치는지를 살펴봄으로서, 성격특성에 의한 운동참여행동을 예측할 수 있는 기초적인 자료를 제시하는 것에 목적을 두고 있다. 또한, 대학생들이 운동에 참여할 수 있는 방법 중 하나인 교양체육 수업을 개선방안을 마련하는데 있어 참고할 수 있는 근거자료로 제시하는 것에 본 연구의 목적이 있다.

## 3. 연구 문제

위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하고 이에 대해 규명하고자 한다.

문제 1. 대학생들의 성격특성은 운동참여에 대한 판별 예측력을 가지는가?

문제 2. 대학생들의 성격특성은 성격특성에 따라 선택한 운동종목에 대한 운동만족에 어떻게 영향을 미치는가?

## 4. 용어의 정의

### 1) 성격특성

본 연구에서는 성격특성을 성격 5요인 이론(Goldberg, 1990; Costa & McCrae, 1992)을 바탕으로 정의하였으며, 정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성의 다섯 가지 요인으로 구성되어 있다. 또한 본 연구에서의 성격특성은 Costa & McCrae(1992)의 NEO-PI-R을 안창규, 이경임(1996)이 번안하여 사용한 한국판 NEO-PI-R을 전문가와 상의 후 수정한 질문지를 통해 측정된 점수를 의미하며, 측정된 점수는 위 5요인별로 높고 낮음에 따라 정의하였다.

### 2) 운동종목 유형

본 연구에서는 운동종목을 경기 중 접촉성의 유무에 따라 접촉경기와 비접촉경기로, 경기에 참여하는 인원의 구성에 따라 단체경기와 개인경기로 구분하였다(Schurr, Ashley, & Joy, 1977).

### 3) 운동만족

본 연구에서는 운동만족을 운동 환경에 대한 복합적인 평가에서 발생하는 긍정적인 정서 상태(Chelladurai & Riemer, 1997)로 정의하여 연구를 수행하였다. 또한 본 연구에서 운동만족의 측정은 유정인, 성장훈, 박상혁, 문익수(2010)가 개발한 생활체육 참가자 운동만족 척도를 통해 이루어졌다.

## II. 이론적 배경

### 1. 성격

#### 1) 성격의 개념

많은 사람들에게 성격은 일상생활 속에서 매우 다양한 형태로 나타난다. 인간에게 있어 성격이란, 개인을 특징짓는 지속적이며 일관된 행동양식이라고 정의될 수는 있다. 하지만 성격의 개념과 관련해 ‘성격은 이러한 특성을 가지고 있다.’라고는 말할 수 있으나 ‘성격은 이것이다.’라고 명확하게 정의하기에는 매우 큰 어려움이 따른다. 실제로 성격에 관해 연구하는 학자들도 성격을 다양하게 정의해 오고 있다.

Allport(1937)는 성격을 ‘자신에게 주어진 환경 속에서 독창적으로 적응하도록 하는 개인의 심리, 물리적 체계의 역동적 조직’이라고 했으며 Guilford(1959)는 ‘개인에게 내재되어 있는 특성들의 독특성’으로, Cattell(1965)은 ‘특정 상황에서 개인이 어떻게 행동할 것인가를 예측할 수 있게 해주는 것’이라고 정의하고 있다. 또한 Eysenck(1970)는 ‘주어진 환경에 독특하게 적응하도록 개인의 품성, 기질, 지성 등이 안정적으로 조직되어 있는 것’이라고 정의하였으며, Ryckman(2000)은 성격이란 개인이 소유하고 있는 일련의 역동적이고 조직화된 특성으로써 이와 같은 특성이 다양한 상황 속에서 개인의 인지, 동기, 행동에 독특한 영향을 준다고 말하였다.

위와 같은 성격에 대한 학자들의 다양한 정의와 함께 Hollander(1971)는 성격의 구조에 대해서 제시하였다. 그는 성격의 구조가 크게 심리적 핵, 전형적 반응, 역할관련 행동으로 구성된다고 말하였다.

심리적 핵(psychological core)은 각 개인의 실제 이미지를 의미하며, 개인의 성장 과정에서 길러진 세계관, 자기 인식, 기본적인 태도, 가치관, 자기 개념 등이 포함되어 있는 개인의 본질적인 가치관이라고 할 수 있다.

전형적 반응(typical responses)은 환경의 자극에 대해 개인이 나타내는 두드러진 반응으로서 상황이 바뀌더라도 어느 정도 예측이 가능하고 일관성이 포함되어 나타나는 행동을 말한다. 성격 검사 도구는 이러한 전형적 반응에 대



해 측정하고자 개발되어 왔다.

역할관련 행동(role-related behavior)은 성격에 있어 가장 피상적인 측면으로 주어진 환경에 대한 개인의 인식에 따라 바뀌는 행동 특성을 말한다. 개인의 본질적 가치관이 아닌 사회나 환경에서 주어지는 역할이 개인의 행동에 더욱 큰 영향을 미친다.

위와 같이 성격의 정의는 매우 다양하게 나타나고 있으며 성격의 구조를 제시함으로써 성격에 대해 일반적인 정의를 내리고자 학자들의 많은 노력이 이루어져 왔으나 명확하게 정의하기는 쉽지 않다. 따라서 성격에 대한 정의들을 통해 공통적인 측면을 유추해 봄으로써 성격에 대한 이해를 도울 수 있으며, 독특성, 일관성, 경향성 세 측면으로 구분할 수 있다(김성옥, 2000).

#### (1) 독특성(distinctiveness)

성격은 주어진 환경의 자극에 대한 독특한 반응 양식을 가지고 있다. 인간이 환경의 자극에 기계처럼 반응하는 단순한 존재라면 누구나 같은 상황에서 똑같이 사고하고 행동할 것이며, 이로 인해 개인 간의 성격 구분은 무의미하게 되며 성격 연구에 대한 의미도 없다고 볼 수 있다. 그러나 인간은 타인과 구분되는 개인만의 독특한 사고와 행동양식이 존재하기 때문에, 결국 성격이 존재한다는 것은 타인과 구분되는 독특성이 존재한다는 것을 의미한다.

#### (2) 일관성(consistency)

성격은 시간과 상황의 변화에 크게 영향을 받지 않으며, 비교적 안정되고 일관성을 지니고서 나타난다. 사람이 시간의 흐름, 상황의 변화에 따라 각각 다른 행동양식이 나타난다면 성격보다는 환경적인 측면이 자극에 대한 반응에 미치는 영향이 강하다고 볼 수 있다. 이런 경우 상황이 변화하면 얼마든지 성격이 바뀌기 때문에 성격을 통해서 행동양식을 예측하는 것은 매우 어려우며, 현실적으로 한 개인이 내재하고 있는 성격에 대한 연구보다는 인간을 둘러싸고 있는 사회학적, 환경적 측면에 보다 많은 관심을 가져야 할 것이다.

#### (3) 경향성(tendency)

성격은 사고와 느낌, 그리고 반응에 대한 행동 그 자체라기보다는 그 속에

서 나타나는 일련의 경향성을 의미한다. 성격은 눈에 보이지 않기 때문에 그 사람의 행동에서 나타나는 경향성을 통해 성격을 추론하게 되는데 예를 들자면, 일련의 친절한 행동을 통해서 그 사람의 성격이 좋다고 추론하는 것이다.

## 2) 성격특성 이론

성격에 대한 특성적 접근은 기본적으로 인간 내부에 비교적 항상성이 존재하고 구조적인 일관성을 제공해주는 기본 틀을 가지고 있다는 생각에서 시작되었으며, 이러한 성격에 대한 가정은 Allport(1937)의 견해에서 출발하였다. 그리고 성격에 대한 특성적 접근은 인간이 각기 다양한 성격적 특성을 지니고 있다고 가정하고 공통적인 성격의 여러 특성을 찾아내어 그 특성의 정도에 따라 개인의 성격을 이해하고 분석하려는 입장이며 특성이론은 개개인의 성격에 따른 다양성을 인정하고 이를 통해 나타나는 공통성과 특성의 양적 이해에 관심을 둔다(이강현, 구우영, 정구인, 정용각, 2005). 성격 이론과 성격 검사 도구는 대부분 특성이론에 근거를 두고 연구가 진행되어 왔다.

특성이론은 대표적으로 Allport(1937), Cattell(1943), Eysenck(1970), Goldberg(1990), Costa & McCrae(1992)가 제시해 온 성격특성에 대한 설명에 따라 큰 흐름을 두고 발전해왔다고 볼 수 있다. Allport(1937)은 성격특성이라는 용어를 처음으로 제시한 학자로, 특성이란 성격의 기본이 되는 것으로서 반응에 대한 결정경향성이라고 말하였다. 그것은 접촉 관찰이 가능하지는 않지만 행동으로부터 추측하여 구성되는 개념이다. 이러한 특성은 추정할 수 있는 것이고 한 개인의 성격은 개개인 특성 측정치의 총합으로써 표현된다고 말하고 있다. 특성을 분류하고자 Allport & Odbert(1936)의 연구에서는 서로 다른 사람의 행동을 구별시킬 수 있다고 판단되는 용어로서 18,000여개의 어휘를 사전에서 발췌하고 여기에 특성을 기술하는 어휘로서 4,504개의 어휘를 분류하였다. 이후에 개인이 가지는 독특성을 강조하기 위해 개인적 성향과 일반적 특성들을 구분하였다. 개인적 성향(personal disposition)은 각 개인에 의해서만 독특한 것으로서 개인들 간의 비교가 어려운 특성이고, 일반적 특성(common traits)은 여러 개인들에게서 유사하게 나타나는 공통된 특성으로 개인 간의 비교가 가능한 특성들이라고 하였다. 따라서 개인적 성향을 측정하기 위해서는 개인의 독특한 생활을 분석해야 하고 일반적 특성들을 측정하기 위해서는 객관적인

검사에서 각 개인이 획득한 점수에 대해 양적 차이를 비교하는 방법을 사용해야 한다고 주장하였다(김동기 등, 1994).

Cattell(1943)은 Allport의 초기 연구에 영향을 받아 실질적인 성격특성 모형을 제시하였다. 그는 Allport(1937)과는 달리 특성을 성격의 구조로 간주하기보다는 성격구조를 형성하는 일종의 요인으로 간주하였으며, 개인의 특정적 행동을 설명할 수 있는지를 근거로 특성이 표면적으로 하나의 범주에 속하는 일련의 행동으로 나타나는 것으로 보았다(김동기 등, 1994). 이후에 특성을 겉으로 드러나는 표면특성(surface trait)과 근원특성(source trait)으로 분류하여 제시하였다. 표면특성은 타인에 대한 예의나 대인관계 속에서 나타나는 자세, 인상 등을 말하는 것이고, 근원특성은 그러한 표면특성을 이와 같은 표면특성을 형성하게 하고 표면특성이 지속적으로 유지되게 하는 내부적인 성격의 기본 요소라고 말하고 있다. 실제로 성격구조 형성에 기여하는 요인을 밝혀내기 위해 요인분석을 사용하여 표면특성을 Allport & Odbert(1936)의 연구에서 추출된 특성을 기술하는 어휘 4,504개 목록의 4%에 해당하는 171개를 용어들로 축약한 뒤 35개의 범주로 묶었다. 또한 16개의 근원특성들의 상대적인 강도를 특정 짓기 위한 성격검사도구를 개발하였으며, 검사를 통해 측정된 각 요인별 점수들을 가지고 성격프로파일을 그려 개인의 성격에 대한 내용을 해석할 수 있도록 하였다(신응섭 등, 2001).

Eysenck(1970)는 특성이란 생물학적이고 기질적인 개인 간의 차이로 인해 다양한 정신·생리학적 과정들이 개인차를 일으킨다고 보고, 요인분석을 통해 이상행동 분야의 성격차원을 위한 조사를 확장시켜 외향성(Extraversion), 정서적 불안정성(Neuroticism), 정신병적 성향(Psychoticism) 세 개의 특성 차원으로 성격에 대해 이론화시켰다. 또한 3개의 특성 차원 모델에 대한 이론의 제안과 더불어 이를 측정하기 위해 허위성에 대한 내용을 추가하여 객관적 검사 도구도 개발하였다(Eysenck & Eysenck, 1975). 외향성은 사회적 환경과 물리적 환경으로부터 주어지는 자극의 외부적인 원천에 대해 관심을 가지는 특성을 말하며, 정서적 불안정성은 신경증으로도 바꿔 말할 수 있는데 정서적 불안정성이 높으면 심리적으로 불안정하며 스트레스에 대한 자율신경계의 반응이 지속된다고 말하고 있다. 정신병적 성향은 심리적인 장애와 비정상인 이상 성격을 포함하지만 Eysenck는 정신병 성향에서의 높은 점수는 창조성과 연관된 것으로

판단하였다(김병준, 2006).

### 3) 성격 5요인 이론

지난 세기 심리학자들의 성격에 관한 연구에서 가장 주된 관심사는 인간의 수많은 성격특성을 가장 효율적이고 포괄적으로 요약할 수 있는 성격구조 이론을 개발하는 것이었다. 앞서 특성이론에 관한 설명을 통해 제시되었듯이 성격특성과 관련된 수많은 이론과 모델이 제시되었지만 많은 성격심리학자들이 오늘날에 공감하는 가장 과학적이고 효율적인 성격이론이 성격 5요인 이론(Five-Factor Model)이며, 성격 차원을 가장 적은 수로 설명하는 것으로 받아들여지고 있다. Big-5 이론이라고도 명명되며 특성이론의 관점에 따라 정서적 불안정성(Neuroticism), 외향성(Extraversion), 개방성(Openness to experience), 호감성(Agreeableness), 성실성(Conscientiousness) 이상 다섯 가지 요인으로 설명된다(Goldberg, 1990; Costa & McCrae, 1992; 김병준, 2006).

성격 5요인 이론은 특성이론에 이론적 기반을 두고 성격특성 연구의 초창기부터 진행되어 왔으나 당대의 지배적인 성격구조의 존재를 비롯하여 다양한 이유로 빛을 보지 못했다. Fiske(1949)는 Cattell(1943)의 16개 요인체계의 근원 특성들을 요인분석한 결과, 다섯 개 요인 이상으로 설명하는 것이 불필요하다는 것을 처음 발견하였고 성격요인 기술치의 변량 설명을 사회적 적응, 동조성, 성취의지, 정서적 통제, 지적 추구 이상 다섯 개의 요인으로 밝혀내었다. 그러나 당시에 Cattell이 주장했던 성격구조이론이 지배적이었기 때문에 큰 이목을 끌지 못했다. Norman(1963)은 포괄적이고 정밀하며 구조화가 잘 된 특성명의 분류를 목표에 두고 반복적인 연구를 통해 5개의 성격특성 요인을 산출하였으며, 이 때 의존성 요인을 성실성으로 개명하였다. 이것이 심리학 주류에 나타나면서 Norman의 Big-5로 알려지게 되었다. 그러나 이와 같은 훌륭한 업적에도 불구하고, 5요인 구조의 의미와 중요성은 행동주의 이론가들과 사회심리학자들의 비판으로 인해 특성이론이 굉장히 위축되었던 1960년대와 1970년대에 성격심리학자들에게 널리 알려지지 못하고 숨겨진 채 남아있었다고 보고되고 있다. 그러나 1980년대 이후 성격특성 연구자들이 성격에 대한 기본 패러다임으로 5요인 모형을 제시하면서 특성이론이 성격연구에서 다시 주된 연구 주제로 부상하게 되었다. 1980년대와 1990년대에 이르러 성격 5요인 모델에 대

한 연구는 많이 이루어졌으며, 초기의 연구에서 수집된 자료를 바탕으로 새로운 방식을 통해 다양한 연령과 집단에 적용하여 분석하려는 시도가 이루어졌다(장용재, 2010).

Goldberg(1981)는 성격을 기술하는 용어들의 경험적인 구조를 체계적으로 연구하였으며, Norman(1963)이 축소하여 분류한 어휘들을 토대로 5요인 형용사 척도를 제안하였다. 그리고 이와는 별도로 Costa & McCrae(1985)는 독립적으로 정서적 불안정성, 외향성, 개방성의 3개 군집을 산출해 3개의 요인이 포함되어 있는 3요인 모형(NEO Model)을 제시하였으며 이후 NEO 검사에서 제시되지 않았던 호감성, 성실성을 추가해 측정하는 검사도구를 개발하였다. 이들 5개 요인을 측정하는 도구를 NEO-PI라고 명명하였으며, 5개 요인에 대한 6개 하위 요인 특성을 분류하여 개발한 도구를 The Revised NEO Personality Inventory(NEO-PI-R; Costa & McCrae, 1992)로 개정하였다. 이 과정에서 1960년부터 1990년까지 제시된 성격검사들에 대한 종단적 요인분석을 통해 5요인이 인종, 성별, 연령을 아울러 일관되게 나타났다고 보고하였다(정용각, 2000).

성격 5요인 모델의 장점에 대하여 연구자들은 다양하게 제시하고 있는데, Goldberg(1990)는 성격 5요인 모델의 의미가 제시된 5개의 요인에서 단순히 그치는 것이 아니라 그 이상의 의미를 지니고 있으며, 인간 성격의 이해를 위한 종전보다 더욱 풍요로운 이론이라고 주장하였다. 이에 덧붙여 McAdams(1992)는 NEO-PI-R에서 측정할 수 있는 5요인에 30개의 하위 요인이 있기 때문에 일반적, 구체적 성격특성에 대해 포괄적으로 이해가 가능하고 특별한 상황에서의 독특한 개인행동을 예측하는데 도움을 준다고 하였다. 또한 이들 5요인으로 개인의 정서, 대인관계, 경험, 태도, 동기 등을 설명할 수 있다고 가정한다.

성격 5요인 이론에서의 각 요인에 대한 내용은 다음과 같다(Costa & McCrae, 1992). 각 요인의 이름은 개방성에서 문화 혹은 지성으로 칭하는 연구자가 있고, 정서적 불안정성을 신경증으로 명명하는 연구자가 있는 등 학자마다 약간의 차이가 있으나 내용에 있어 동일하기에 요인의 이름에는 차이가 없다고 볼 수 있다(윤해철, 2008).

#### (1) 정서적 불안정성(Neuroticism)

Eysenck의 이론에 포함된 정서적 불안정성과 유사한 개념이다. 신경증이라고도

하며 감정의 양 극단을 오가는 정도를 나타낸다. 즉, 정서적으로 얼마나 안정적인지, 세상을 위협적으로 생각하지 않는 정도를 나타내며, 불안(Anxiety), 분노(Angry Hostility), 우울(Depression), 열등(Self-Consciousness), 충동(Impulsiveness), 취약(Vulnerability) 이상 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 불안한(anxious), 우울한(depressed), 화난(angry), 감정적인(emotional), 안정성(stability), 신경질적인(nervous), 두려워하는(fearful), 걱정하는(apprehensive) 등과 같은 특성이 포함된다.

#### (2) 외향성(Extraversion)

타인과의 상호작용을 추구하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 나타낸다. 하위요인으로는 온정(Warmth), 사교(Gregariousness), 주장(Assertiveness), 활력(Activity), 열정(Excitement-Seeking), 낙천(Positive Emotions)이 있으며, 사교적인(sociable), 어울리기 좋아하는(gregarious), 말을 많이 하는(talkative), 자기주장이 심한(assertive) 등의 특성이 존재한다.

#### (3) 개방성(Openness to experience)

새로운 생각이나 경험을 받아들이는 것에 대한 거부감의 정도와 지적 호기심의 정도를 말한다. 상상(Fantasy), 심미(Aesthetics), 감정(Feelings), 활동(Actions), 독창성(Ideas), 가치(Values) 이상 6개 하위요인이 존재하며, 탐구적인(inquiry), 추상적인(abstract), 철학적인(philosophical) 등의 특성으로 나타난다.

#### (4) 호감성(Agreeableness)

타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타내며 대인관계와 관련된 요인이다. 하위요인으로는 신뢰(Trust), 솔직(Straightforwardness), 이타(altruism), 순응(compliance), 겸양(Modesty), 온유(Tender-Mindedness)가 있으며, 예의바른(courteous), 착한(good-natured), 융통성 있는(flexible), 너그러운(forgiving), 인내심 있는(tolerant) 등과 같은 특성들을 포함한다.

#### (5) 성실성(Conscientiousness)

사회적 규칙, 규범, 원칙 등을 지키고자 하는 정도를 나타낸다. 하위요인으로는

자신(Competence), 질서(Order), 소명(Dutifulness), 성취욕구(Achievement Striving), 자율(Self-Discipline), 신중(Deliberation) 이상 6개가 있다. 이 요인에서 나타나는 특성으로는 세심한(cautious), 철저한(exhaustive), 책임감 있는(responsible), 조직적인(organized), 계획적인(systematic) 등이 있다.

## 2. 운동만족

### 1) 만족의 개념

만족이라는 개념은 1960-70년대에 직무만족도 혹은 직업만족도 연구에서 시작되었는데, 일반적인 견해에서 업무환경에 대한 감정 혹은 정서적 반응으로 정의되고 있으며(Locke, 1969), 사전적 의미로는 마음에 흡족함을 말한다.

만족은 학자들 사이에서 다양하게 정의되고 있다. 일반적으로 상황에 대한 주관적인 평가 혹은 감정의 상태로서, 일정한 욕구와 목적을 달성하는데 있어 개인의 주관적인 감정 상태로 정의하고 있으며(양광희, 한승진, 이우형, 2008), 만족감은 개인적인 경험이라고 볼 수 있다. 따라서 만족감은 개인의 과거나 현재의 경험에 의해 영향을 받고 기대 수준이 어느 정도인지에 따라 다르게 나타난다. Hunt(1997)는 아무리 즐거운 경험이라 할지라도 기대수준에 미치지 못할 경우, 불만족이라고 하여 만족을 경험에서 출발한 형태로 보고, 만족과 불만족은 감정의 상태라기보다는 감정을 평가하는 것이라고 하였다. 반면 Raaij(1987)는 미리 기대했던 수준과 실제 경험한 결과와의 비교를 통한 감정의 현상으로 정의하고, 기대한 수준보다 좋은 결과를 얻어 기분이 좋으면 만족한 것으로 보며, 기대한 수준보다 나쁜 결과를 얻게 되어 기분이 좋지 못하면 불만족한 것으로 보았다. 즉, Hunt(1997)는 개인의 과거 경험에 의해 내면화된 내적 기준과 실제 보상 수준 간의 비교를 통해 일치 정도에 따라 만족도가 다르게 나타난다고 보았으며, Raaij(1987)는 주관적으로 경험한 만족과 불만족, 행복과 불행, 즐거움과 즐겁지 않음이라는 개인이 주관적으로 느끼는 감정이 자 일종의 태도에 초점을 맞추어 만족도를 바라보고 있다(김수연, 2009).

Burr, Leigh, Day, & Contemporary(1979)는 만족에 대해 개인이 가지고 있는 기대와 실제 받은 보상 간의 일치 정도라고 정의하였으며, Campbell, Converse,

& Rogers(1976)는 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적 감정 상태를 만족이라고 정의하고 인간의 만족감에 대해 열망과 성취의 관계로 간주하였다. 인간의 만족감에 대해 일차적으로 개인이 희망하고 있는 상황을 열망으로 보고 실제로 경험하는 상황을 성취로 보아 열망과 성취의 차이에 의해 좌우된다고 말하고 있다(박미나, 2009).

위에서 살펴본 만족에 대한 정의들을 종합해보면, 만족은 결과적으로 개인의 경험에서 얻어지는 결과이며 경험 후에 기대했던 수준과 비교하여 얻게 되는 주관적 감정의 판단이라고 할 수 있다. 또한 각 개인의 성향에 따라서 만족은 각기 다르게 느낄 수 있으며, 인간관계에서 상호적인 작용을 통하여 상대적으로 느껴지는 감정의 정도라고도 볼 수 있다(최경미, 2006).

## 2) 운동만족

운동만족은 앞서 살펴본 만족의 기본 개념과 마찬가지로 감정적, 정서적 반응이라고 할 수 있으며, 대체로 직무만족, 생활만족과 유사하게 개념 정의를 내리고 있다(김경수, 1990). 또한 다른 태도 개념들과 마찬가지로 인지, 정서, 그리고 행위의 복합체로 구성되어 있다고 본다(조성찬, 2012).

직무만족도는 행동, 정보 정서의 3가지 요소로 구성되어 있고, 강도가 다양하며, 그 근원은 개인의 느낌 혹은 정서의 반응이라고 정의하였다(Reitz,1981). Smith(1955)는 각 개인이 자기직무와 관련하여 경험하는 호감, 불 호감의 총체 또는 호감, 불 호감의 균형 상태에서 기인되는 태도를 직무만족이라고 하여 개인 반응의 기초적인 내면적 감정과 그 감정에 개인적 관점에서 본 선약에 대한 판단을 부여하는 태도와 관련성을 강조하고 있다. 또한 McCorrmik(1980)은 직무만족이 직무 그 자체에서 얻어지거나 종업원의 직무가치를 달성하고 촉진시키는 것으로서, 개인의 직무평가에서 얻는 즐거운 정서 상태라고 정의하였는데 이는 직무만족의 행동과 활동의 개념이 아니라 감정적이고 주관적인 이해에서 비롯된 개념으로 이해되어야 함을 강조한 것이다. 조명희(1993)는 직무만족이란 직무 가치를 달성하고 촉진하는데 따른 직무의 평가로부터 얻어지는 감정적 상태로 직무 과업, 작업조건 등 다양한 측면에 대한 개인의 긍정적 또는 부정적인 느낌의 정도라고 하였다. 진유근(1995)은 직무만족이란 개인의 태도와 가치, 신념, 욕구 수준에 따라 직무 자체를 비롯한



전반적인 직무환경에 대한 평가에서 얻어지는 유쾌하고 긍정적인 정서적 만족 상태라고 하였으며, 유기현(2003)은 직무만족을 타인이 가진 태도, 가치, 신념 및 욕구 등의 수준이나 차원이 구성원의 직무와 관련을 가지면서 갖게 되는 감정적 상태로 규정하였다. 김경동(1967)은 직무만족을 개인의 직무에 대한 적응으로 보고 조직 환경과 개인특성과의 상호작용의 결과로 생긴 다양한 요인들이 적절하게 충족되어서 개인의 특성과 조직 여건과의 일치도가 높을수록 개인의 직무만족이 높아진다고 정의하였다.

한편, 생활만족도와 관련하여 Medley(1976)는 생활만족도를 개인의 정신건강을 결정하는 중요한 요소로서 개념을 정의하였는데, 개인의 목적이나 목표에 대한 성취 또는 충족 정도를 강조하는 입장으로써, 생활만족도를 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가라고 정의하였다. George(1979)는 생활만족도를 자신이 평소 바라던 것과 실제 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재상태를 평가하는 과정이라고 보고 있으며, Neugarten, Havighurst, & Tobin(1976)은 생활만족도를 일상생활에 대한 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목표에 대해 성취하였다고 여기며, 긍정적인 자아상을 지니고, 자신이 가치 있는 존재라 여기며, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 5가지 요소로 구성되어 있는 복합적인 개념으로 정의하고 있다.

위와 같이 직무만족과 생활만족에 대해 한마디로 정의하기 어려운 것과 마찬가지로 운동만족 역시 한마디로 단정 지어 정의를 내리기란 어렵다. 그러나 김경수(1990)는 운동만족을 직무만족과 유사한 개념으로 정의한 바 있다.

김광석(2000)은 선수만족도를 조직과 관련하여 개인의 태도, 개념, 가치, 요구 또는 타조직의 비교수준 등의 여러 요인의 평가적이고 감정적인 심리상태와 충족 정도라 하였고, 이기철(1998)은 스포츠 집단의 구성원들이 운동생활 즉 집단생활, 훈련 등의 일반적인 과업을 수행해가는 과정에서 그들의 욕구와 동기가 충족되어 운동생활에 대하여 관심과 열의 등과 같은 정서적 태도를 갖는 정도를 운동생활만족도라고 하였으며, 이한규(1992)는 스포츠 집단에 있어 성원만족도를 집단의 성원이 지도자행동, 경기결과, 자기위치, 소속팀, 환경요인 등에 대하여 기대하는 정도와 실제 인식하는 정도의 차이를 주관적으로 평가한 정도라고 하였으며, 김경수(1990)는 운동만족도란 보상, 전문성 신장, 인정 지위, 인간관계, 훈련환경 등에 대한 선수 자신의 주관적 평가 수준을 의미

한다고 하였다.

스포츠 분야에서는 이러한 직무만족도의 정의에 기초하여 여가만족의 개념과 함께 사용하는 경우가 많다. 여가만족은 상황에 대한 주관적 평가 또는 내적 감정 상태로서, 일정한 목적이나 욕구를 달성함에 있어 한 개인의 주관적인 감정 상태라 정의된다(양광희, 한승진, 이우형, 2008). 또한 여가만족이란 일반적인 여가 경험이나 상황에 대하여 현재 즐거워하거나 만족하고 있는 정도를 의미하며, 여가에 대해 느끼는 이와 같은 만족스러운 감정은 개인의 의식적, 무의식적 욕구가 충족됨으로써 야기되는 것이라고 정의되고 있다(김진, 민경선, 2001). 또한 여가만족이란 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 형성되는 개인적인 느낌이나 긍정적 인식의 정도이며, 개인의 일반적인 여가경험과 상황에서 형성되는 감정의 정도라고 할 수 있다(Beard, Raghed, 1980). 이와 같은 맥락으로 운동만족은 운동 환경에 대한 복합적인 평가에서 발생하는 긍정적인 정서 상태로 정의되고 있다(Chelladurai & Riemer, 1997).

위와 같은 운동만족의 다양한 정의와 더불어 본 연구에서의 운동만족은 건강운동참여자들의 운동만족과 관련성이 있으므로 기존의 직무만족과 생활만족의 개념에 근거해 정의를 내리는 것과 함께 여가만족의 개념에서도 개념 정의의 근거를 추출하여 정의하였다. 결론적으로 건강운동참여자들의 운동만족은 건강운동참여자들이 여가활동의 일종으로서의 특정운동종목에 참여하는 과정에서 가졌던 욕구와 동기가 충족되고, 운동생활을 통해 가졌던 관심, 열의 그리고 애착 등과 같은 운동환경에 대한 복합적인 평가로부터 발생한 긍정적인 정서 상태를 말한다.

### 3. 건강운동

#### 1) 성격 5요인과 건강운동

운동을 하면 기분이 좋아지고, 이것이 장기간 누적되면 쾌활하고 여유 있는 성격이 될 것이라는 믿음이 널리 퍼져 있다. 성격과 운동의 관계에 관한 연구가 활기를 띠기 시작한 1980년대 이후에 이루어진 수많은 선행연구들로부터 운동과 성격 사이의 관련성이 많이 밝혀지고 있다.

운동의 성격에 관한 연구는 크게 두 가지로 구분된다. 첫째는 운동참가에 영향을 주는 심리적 요인을 찾는 것이다. 어떤 성격이 운동을 실천하는 것과 관련 있는지 밝히는 것이 목적이다. 성격이 운동실천의 영향요인(antecedent)인 경우이다. 둘째는 운동실천이 성격에 어떤 영향을 주는가를 알아보는 쪽이다. 규칙적인 운동에 따른 성격 변화를 알아보는 연구가 여기에 해당한다. 이 때 성격은 결과요인(consequence)이 된다(김병준, 2006).

성격 5요인 이론에 근거하여 건강운동과의 관계를 살펴본 연구가 이루어진 것은 비교적 최근의 일이며 성격 5요인 이론은 운동의 지속실천을 예상하는데 상당한 가치가 있어 보인다. 요인의 수가 많지 않고 초창기 이론과도 공통점을 갖고 있어 설명하기도 쉽다는 장점이 있다. 개인의 성격을 파악하면 운동 지속실천과 운동 중도포기에 효과적으로 대응할 수 있기 때문에 트레이너나 재활운동 전문가가 이 사실을 인식할 필요가 있겠다. 선행연구들을 살펴보면 대체로 외향성과 성실성이 운동의 지속실천을 긍정적으로 예측할 수 있지만 정서적 불안정성이 높으면 운동 지속실천도 낮다는 결과가 제시되었다(Lox 등, 2003). Courneya, Bobick, & Schinke(1999)는 외향성과 성실성이 중간강도 운동(빠르게 걷기)과 고강도 운동(달리기)과 긍정적인 관계가 있다고 하였다. 반면, 정서적 불안정성이 높을수록 운동 지속실천이 낮아지는 부정적인 경향을 발견하였다. 그리고 여성 유방암 환자들을 대상으로 한 연구(Rhodes, Courneya, & Bobick, 2001)에서 정서적 불안정성, 외향성, 성실성이 운동 프로그램 실천과 관련이 있다고 하였다. 외향성과 성실성이 높은 환자는 운동 실천을 더 잘했고, 운동의 단계도 높았던 반면, 정서적 불안정성이 높으면 운동실천 패턴이 나빴고, 단계도 낮은 수준에 머물렀다고 밝혔다. Lox, et al.(2003)은 성격 5요인과 운동 행동의 관련성을 다음 <표 1>과 같이 제시하였다. 외향성과 성실성이

긍정적 역할을 하며, 정서적 불안정성(신경증)은 부정적 측면이 강하다는 것을 알 수 있다.

표 1. 성격 5요인과 운동참여의 관계(Lox 등, 2003)

정서적 불안정성	외향성	개방성	호감성	성실성
↓ 운동 지속실천	↑ 중, 고강도 운동행동			↑ 운동 자기보고
↓ 운동 자기보고	↑ 운동 자기보고			↑ 운동 실천
↓ 운동 단계	↑ 운동 단계			↑ 운동 단계

위와 같은 국외 선행연구들 외에도 운동에의 참여가 성격에 미치는 긍정적인 영향에 대한 연구 및 성격특성과 건강운동과의 관계를 살펴본 국내연구들이 있으며, 성격특성에 따라 건강운동 참여에 있어 차이가 있다고 밝히고 있다.

박우람(2011)의 연구에서는 공격적이고, 경쟁적이며, 느린 것을 참지 못하고 항상 한꺼번에 두 가지 일을 하여 스트레스를 많이 받는 A형 성격 남성의 행동에 운동이 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시하였다.

정용각(2000)은 여가운동 참가자의 성격 5요인과 정서와 관계를 분석하는 연구에서 운동 시에 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 요인이 긍정적 정서와 정적 상관 혹은 미미한 정적상관이 있으며 부정적 정서와는 부적상관 혹은 미미한 부적상관이 있다고 하였다. 반면 신경증 요인은 긍정적 정서와는 부적상관이 있으며, 부정적 정서와는 정적상관이 있다는 결과를 제시하였다. 더불어 장용재(2010)는 성격요인이 운동정서에 미치는 영향에 대한 분석결과 부정적 정서에서 정서적 불안정성은 정적인 영향을, 성실성은 부적으로 유의한 영향을 미치며, 긍정적 정서에서는 성실성, 호감성, 외향성, 개방성 요인 모두 정적으로 매우 유의한 영향을 미치고 있다는 결과를 제시하여 정용각(2000)의 연구와 일치되는 결론을 도출하였다.

정용각(1999)은 운동에의 지속적 참여욕구를 뜻하는 운동몰입(commitment)과 성격특성의 관계를 분석하는 연구에서 지속적 참여욕구가 높은 사람이 낮은 사람보다 외향성, 개방성, 친화성, 성실성의 요인에서 높은 반면, 지속적 참여

욕구가 낮은 사람이 높은 사람에 비해 신경증 요인이 높게 나왔다는 결론을 도출하였다. 앞서 언급했던 운동만족에 대한 이론적 배경에서 운동환경에의 복합적인 평가로부터 비롯되는 긍정적인 정서 상태(Chelladurai, Riemer, 1998)로 운동만족을 정의하고 있는 것으로 볼 때, 정서는 운동만족을 느끼는데 있어 기초가 되는 요인이다. 정서적 불안정성 요인이 부정적 정서와 관련해 정적 상관이 있고 외향성, 개방성, 호감성, 성실성 요인이 긍정적 정서와 관련해 정적 상관이 있다는 위의 선행연구들을 참고하면 신경증 요인은 운동만족에 있어 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 판단된다. 반대로 외향성, 개방성, 호감성, 성실성 요인은 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 판단해볼 수 있다.

## 2) 대학생의 건강운동

규칙적인 신체활동과 운동에의 지속적인 참여를 통해 국민들이 여가시간을 적극적으로 활용하고 있는 전체적인 흐름에서 대학생 집단은 자발적, 능동적으로 운동에 참여할 수 있는 집단 중의 하나이다. 이러한 대학생 집단의 건강운동 참여가 미치는 긍정적인 영향에 관한 선행연구들이 있으며 연구의 결과를 바탕으로 대학생에서의 건강운동 참여의 필요성에 대한 근거를 제시하고 있다.

대학생의 건강운동 참여가 여가만족, 생활만족 등 만족과 관련해 미치는 영향에 대해 연구한 선행연구들에서 김혜정(2010)은 스포츠 활동 참여 여부에 따른 대학생 생활 만족도에 있어 스포츠 활동 비참여자에 비해 참여자가 생활만족도의 모든 하위 요인에서 만족도의 높게 나타났다는 연구결과를 제시하면서 스포츠 활동 참여가 대학생의 생활만족에 미치는 효과가 있음을 주장하였다. 백선경, 박주영(2011)은 운동참여와 여가만족에 있어 여가 스포츠 활동에 자주, 장기간 참여할수록 운동지속에 영향을 주며, 오래 참여할수록 여가만족이 높고, 이러한 여가의 부분적인 만족은 운동지속에 영향을 준다고 보고하고 있다. 이와 같은 선행연구들의 결과는 건강운동 참여가 여가생활, 일상생활에 있어 다양한 만족감을 유도할 수 있다고 말하고 있다. 또한 김재원, 조은정(2011)은 여가만족의 하위요인과 운동지속수행의 하위요인 간의 상관관계가 있음을 제시하였으며, 대학생들의 여가에 대한 만족이 참여하는 사람으로 하여금, 정서의 수준을 향상시켜주고 이는 운동에 지속적인 참여를 유도한다고 말하였다.

그리고 최근 대한민국 사회의 경향을 살펴보았을 때 건강한 신체에 대한 개념이 매우 중요하게 자리 잡고 있는데, 이는 대학생들도 마찬가지다. 이로 인해 지속적 운동에의 참여가 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대해 알아본 선행연구가 다수 존재하며, 선행연구들에서는 지속적 운동 참여가 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미친다고 비교적 일관된 연구 결과를 제시하고 있다. 류민정, 표내숙(2005)은 운동빈도에 따른 분석에서 고빈도 그룹이 중·저빈도 그룹에 비해 신체적 자기개념이 높았으며, 1회 운동시간에 따른 분석에서 장·중·시간 그룹이 자신의 신체를 높게 평가하고 있다고 하였다. 또한 김홍석, 이승아(2008)는 강영규(2009)는 대학생들의 운동참여여부에 따른 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 인지에 있어 운동에 참여하고 있는 대학생이 비참여 대학생에 비해 높게 지각하고 있다고 하였으며, 이강욱(2010)은 운동에의 참가 빈도, 참가 시간, 참가 기간이 긴 대학생들이 그에 비해 짧은 대학생들과 비교하였을 때 신체적 자기개념이 더욱 높게 나타난다고 하였다. 또한 단체운동에 참가한 집단의 신체적 자기개념이 더욱 높다는 결과를 제시하였다.

이외에도 여자대학생들의 운동에의 참여가 운동에 대한 과제 지향성 목표 성향을 높이고, 긍정적인 신체적 자기효능감을 향상시킨다는 결론을 도출한 연구(김정숙, 표내숙, 2006)와 스포츠 동아리 활동 참여가 학교생활, 대인관계, 건강관련요인 등의 자기관리에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(송용환, 2009) 등이 운동에의 참여가 대학생들의 심리적 상태 및 요인과 관련해 긍정적인 영향을 주기 때문에 지속적인 운동 참여에 대한 필요성이 있다는 결론의 근거로 뒷받침될 수 있다.

### 3) 건강운동과 운동만족

신체활동과 만족에 있어 Williams(1998)는 신체활동이 신체건강, 정신건강, 사회건강과 상호 밀접한 관련을 맺고 있으며, 신체활동의 강화는 정신체력을 향상시켜 질병에 대한 면역성을 길러줄 뿐만 아니라, 삶의 만족도를 향상시킨다고 하였다. Berger & Owen(1998)은 신체활동이 삶에 대한 만족과 긍정적 정서 등의 심리적 또는 주관적 안녕감에 긍정적인 기여를 한다고 보고하였다. 그리고 양명환(2006)의 연구에서는 신체활동이 사람들의 욕구실현 또는 심리적 차원에서의 주관적 안녕감을 높일 수 있는 훌륭한 상황을 제공하여 즐거움과

만족을 얻고 있다고 말하였다. 또한, 대학생활에서도 여가활동으로써 운동 참여는 대학생활의 부족한 신체활동을 보상해주며, 스트레스 해소와 정서적 안정차원에서 매우 유익하다고 볼 수 있다(백선경, 박주영, 2011). 이러한 선행연구들을 통해 운동의 참여에 따라 참여자가 얻게 되는 체력적 향상과 더불어 정서 및 생활에 미치는 긍정적 결과이자 경험인 만족은 운동에의 지속적인 참여에 매우 중요한 동기로 작용하는 요소가 될 수 있다고 판단할 수 있다. 이러한 선행연구의 결론들과 맥락을 같이 하는 건강운동의 참여에 따른 만족에 관한 다른 연구들이 있다.

이철화(1995)는 기혼여성들의 스포츠 활동 참여에 있어 사회화 주관자와 연령, 사회경제적 지위에 따른 유의한 차가 있다고 하였으며, 스포츠 활동을 통하여 느끼는 만족은 참여 동기 및 참여 정도와 밀접한 관계가 있다고 하였다. 또한 만족의 순위는 교육적 만족, 심리적 만족, 환경적 만족, 사회적 만족, 신체적 만족 순으로 나타났다는 결과를 제시하였다.

허성욱(2011)은 축구를 통해 운동에의 참여를 실천하는 동호인이 참여기간, 참여시간, 참여빈도의 정도에 따라 여가만족과 생활만족이 차이가 있다고 하였으며, 축구동호회 활동으로 인한 여가만족은 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

김상선(1996)은 사회계층별 스포츠 활동 만족도는 상류층, 중류층, 하류층 간에 차이가 없는 것으로 나타났고, 스포츠 종목별 만족도는 개인종목, 단체종목, 대인종목 순으로 만족도가 높았으며, 대부분의 참여결정 요인이 개인종목에 긍정적으로 나타났다고 하였으며, 민병기(1997)는 성인의 스포츠 활동 참여 동기와 만족도 연구에서 여자가 남자보다 건강지향형과 가정지향형에서 높다고 하였고, 연령에서는 20대는 취미 오락 형, 30대는 자기 개발 형과 가정지향형, 50대는 건강 지향형과 사교지향형으로 나타났다고 하였다. 만족도에서는 남자가 여자보다 스포츠 활동에 대한 참여만족도는 높아진다고 하였다.

또한, 성인의 스포츠 참여와 생활만족도 연구에서 참여 동기는 남·여 모두 취미 오락지향형이 높게 나타났으며, 참여 동기 요인이 생활만족도에 미치는 영향은 자기 개발형, 가정 지향형, 건강 지향형, 사교 지향형, 취미오락 지향형의 순으로 나타났다고 보고 하였다(김성수, 2001).

박경호(2002)는 스포츠 활동 참여자들의 참여 동기와 만족도에 관한 연구에

서 스포츠 활동 참여 동기는 남자와 여자 모두 건강지향형과 취미 오락 형에 대한 참여 동기 수준이 높게 나타났으며, 여자가 남자보다 가정 지향형에서 높은 수준을 보였다. 연령별로는 20대는 취미 오락 형과 건강 지향형, 40대와 50대는 건강 지향형과 취미오락 형이 높게 나타났다고 한다. 또한 자기 개발 형 요인에 대해서는 매우 낮은 참여 동기 수준을 가지고 있었으며, 이는 스포츠 활동이 자기 개발화 보다는 건강이나 취미생활을 위한 방법으로 활용되고 있음을 잘 보여주고 있는 예라고 말하고 있다.

참여만족도에서는 남·여 모두 심리적 만족과 신체적 만족에서 높은 수준을 보였다. 남·여 모두 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 모든 연령층에서 신체적 만족과 심리적 만족이 다른 3가지 만족도 수준보다 높게 나타났으며, 연령이 많아질수록 스포츠 활동 참여만족도의 각 요인들 모두 높은 수준을 보였다고 하였다.

정의석(2005)은 수영프로그램 참여자의 참여 동기와 참여만족에 대한 연구에서 남성이 여성에 비해 사회적 동기가 높은 것으로 나타났으며, 참여기간이 2-3년, 그리고 5년 이상인 참여자들이 참여기간이 1년 미만인 참여자들에 비해 사회적동기가 높은 것으로 나타났다. 참여만족도에서는 남·여 모두 유의한 차이가 없었으며, 수영프로그램 참여자들의 참여기간이 2-3년인 참여자들이 1-2년인 참여자들에 비해 만족도가 높은 것으로 나타났고, 사회적 만족에 있어서 참여기간이 2-3년 그리고 5년 이상인 참여자들이 1년 미만인 참여자들에 비해 사회적 만족이 높다고 하였다.

위의 선행연구들을 바탕으로 일관된 연구결과가 제시되는 것으로 판단할 수 있다. 또한 만족과 관련해 건강운동참여자의 동기 수준이 운동에의 지속적인 참여를 예측하는 중요한 심리적 요인이 된다고 판단하고 있다.



### Ⅲ. 연구방법

본 연구는 대학생들의 성격특성이 운동종목의 선택과 운동만족에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 것에 그 목적을 두고 있다. 본 연구에서는 운동에 참여하지 않는 인원까지 포함하여 성격특성이 운동참여유무를 판별할 수 있는지 살펴보기 위해 1차 자료분석을 실시하였고, 성격특성이 참여하고자 하는 종목 선택에 미치는 영향과, 성격특성에 따라 선택한 운동종목이 운동만족에 미치는 조절효과를 살펴보기 위해 운동에 참여하고 있는 것으로 간주되는 인원만으로 2차 자료분석을 실시하였다. 연구목적에 따른 연구방법은 다음과 같다.

#### 1. 연구대상

본 연구에서는 서울 소재의 4년제 S대학교에 재학 중인 대학생 539명을 대상으로 하여 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 그 중 응답이 불성실하거나 누락되어 있는 22명의 설문지를 제외하고 517부를 최종적으로 분석에 사용하였다. 517명 중 운동에 참여하는 것으로 간주되는 인원은 234명이었다. 연구대상자 전체 517명과 일반적 특성과 운동참여자 234명의 참여운동종목 현황은 아래 <표 2>, <표 3>과 같다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

특성	구분	인원(명)	백분율(%)
성별	남	362	70.0
	여	155	30.0
학년	1	105	20.3
	2	150	29.0
	3	96	18.6
	4	166	32.1
운동참여유무	유	234	45.3
	무	283	54.7
전체		523	100.0

표 3. 운동참여자의 참여종목 현황

특성		인원(명)	백분율(%)
접촉성 분류	비접촉경기	153	65.4
	접촉경기	81	34.6
참여구성원 분류	개인경기	128	54.7
	단체경기	106	45.3
전체		234	

## 2. 조사도구

### 1) 성격특성

성격 5요인 이론에 따른 대학생들의 성격특성을 측정하기 위해 설문지를 사용할 예정이다. 설문지는 NEO-PI-R(Costa & McCrae, 1992)검사를 안창규, 이경임(1996)이 번안한 성격 5요인 질문지를 본 연구에 맞도록 전문가와 상의 후 수정·번안하여 사용하였다. 성격 5요인 설문지는 정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성 이상 5개의 특성요인으로 구성되어 있으며 각 특성요인에 따른 하위요인에 대한 문항을 포함하여 총 30문항이다. 응답형태는 5단계의 척도로 구성하였다.

본 연구에서는 성격 5요인 검사지의 구성 타당도를 검증하기 위하여 1차 자료분석에 사용된 총 517부의 설문지 중 절반인 259부의 설문지를 바탕으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 검증하기 위한 프로그램은 CEFA 3.04를 사용하였다. 요인추출 방법으로는 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하였고, 회전방식은 요인 간 상관관계가 존재한다고 가정하는 사각회전(Oblique Rotation)방식 중 Target Rotation을 선택하여 사용하였다. <표 4>는 1차 탐색적 요인분석의 결과를 나타내고 있으며, 요인부하량(Factor Loading)이 .30 이하인 P5, P7, P11, P12, P17, P18, P20번 문항을 삭제하였다. 1차 탐색적 요인분석 결과와 같이  $\chi^2 = 520.473$ ,  $p = .000$ 로 기각되었지만 RMSEA=.053로 양호하게 나타났다.

표 4. 성격특성 질문지 1차 탐색적 요인분석 결과

	정서적 불안정성	외향성	개방성	호감성	성실성	신뢰도
P1	0.68	0.05	-0.23	0.08	0.10	.681
P2	0.60	0.00	-0.01	-0.10	0.04	
P3	0.34	-0.16	-0.06	-0.03	-0.27	
P4	0.55	0.04	-0.2	0.05	-0.04	
P5	0.21	-0.02	0.22	-0.06	-0.11	
P6	0.55	-0.08	0.02	0.01	-0.22	
P7	-0.01	0.25	-0.09	0.48	0.18	.638
P8	-0.03	0.90	-0.16	0.19	-0.12	
P9	0.15	0.59	0.11	-0.14	0.12	
P10	-0.07	0.72	-0.02	-0.08	-0.19	
P11	-0.11	0.24	0.15	-0.09	-0.02	
P12	-0.14	0.25	0.24	0.36	-0.05	
P13	-0.02	-0.05	0.57	0.11	0.02	.586
P14	0.12	-0.04	0.55	0.10	0.12	
P15	0.17	0.20	0.51	0.24	-0.01	
P16	-0.22	0.40	0.34	-0.11	-0.01	
P17	-0.15	0.21	0.26	-0.10	0.16	
P18	-0.06	-0.02	0.06	0.01	-0.06	
P19	-0.06	0.25	0.14	0.34	-0.03	.616
P20	0.04	-0.05	0.26	0.17	0.07	
P21	0.01	0.11	-0.06	0.54	0.23	
P22	-0.07	-0.05	-0.07	0.62	0.03	
P23	-0.13	-0.16	-0.09	0.52	-0.29	
P24	0.08	0.14	0.12	0.41	0.06	
P25	-0.1	0.12	0.07	-0.04	0.55	.776
P26	0.09	-0.10	0.03	-0.05	0.50	
P27	-0.05	-0.05	-0.06	0.07	0.70	
P28	-0.17	0.13	0.07	0.01	0.60	
P29	-0.25	-0.06	-0.12	0.05	0.61	
P30	-0.12	-0.05	0.03	0.06	0.63	

<표 5>는 2차 탐색적 요인분석 결과를 나타내고 있으며, 요인부하량(Factor Loading)이 .30 이하인 문항은 없었으며,  $\chi^2 = 237.858$ ,  $p = .000$ 로 기각되었지만 RMSEA=.048로 양호하게 나타났다. 2차 탐색적 요인분석 결과, 모든 문항의 요인부하량은 만족할 만한 수준으로 나타났다.

표 5. 성격특성 질문지 2차 탐색적 요인분석 결과

	정서적 불안정성	외향성	개방성	호감성	성실성	신뢰도
P1	0.74	0.09	-0.13	0.07	0.14	.716
P2	0.60	0.03	0.07	-0.13	0.04	
P3	0.35	-0.13	-0.07	-0.04	-0.27	
P4	0.60	0.07	-0.11	0.08	-0.02	
P6	0.54	-0.07	0.07	-0.03	-0.21	
P8	-0.03	0.81	-0.07	0.25	-0.05	.692
P9	0.10	0.58	0.12	-0.09	0.13	
P10	-0.10	0.71	-0.01	-0.03	-0.15	
P13	-0.11	-0.11	0.53	0.05	-0.03	.648
P14	0.06	-0.14	0.65	0.02	0.07	
P15	0.10	0.10	0.64	0.14	-0.04	
P16	-0.29	0.34	0.32	-0.07	-0.04	
P19	-0.06	0.20	0.13	0.38	-0.03	.608
P21	0.06	0.07	-0.04	0.57	0.25	
P22	-0.01	-0.11	-0.06	0.63	0.06	
P23	-0.08	-0.18	-0.08	0.51	-0.27	
P24	0.09	0.07	0.21	0.44	0.04	
P25	-0.08	0.11	0.07	-0.02	0.55	
P26	0.11	-0.09	0.04	-0.08	0.50	.776
P27	0.02	-0.02	-0.10	0.10	0.71	
P28	-0.15	0.12	0.06	0.04	0.60	
P29	-0.19	-0.06	-0.11	0.05	0.63	
P30	-0.08	-0.06	0.04	0.05	0.63	

탐색적 요인분석으로 분류된 요인구조의 모형 적합성을 판단하기 위하여 탐색적 요인분석에서 사용된 259부의 설문지를 제외한 나머지 258부의 설문지를 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다. Amos 18.0 프로그램을 사용하고 요인의 추출 방식은 최대우도법을 사용하였다.  $\chi^2$ 가 496.111,  $p=.000$ 으로 영가설은 기각되었지만 CFI는 .795, TLI는 .826, RMSEA는 .064로 나타났다.  $\chi^2$  검정에 따른 영가설은 기각되었으나 Browne & Cudeck(1993)은 RMSEA 값이 .05이하의 좋은 적합도, .05-.08사이의 괜찮은 적합도, .10이하의 보통 적합도, .10이상이면 부적절한 적합도라고 하였으며, CFI와 TLI는 .9이상이면 적합하다고 할 수 있다(홍세희, 2000). 확인적 요인분석 결과 CFI와 TLI 값이 .9이하로 나타났지만 만족할 만한 적합도 지수에서 크게 벗어나지 않았고 그 외의 적합도 지

수 또한 양호한 수준으로 나타났기에 성격 5요인 질문지의 최종 문항을 정서적 불안정성 5문항, 외향성 3문항, 개방성 4문항, 호감성 5문항, 성실성 6문항으로 총 5요인 23문항으로 구성하여 1차 자료분석에 사용하였다.

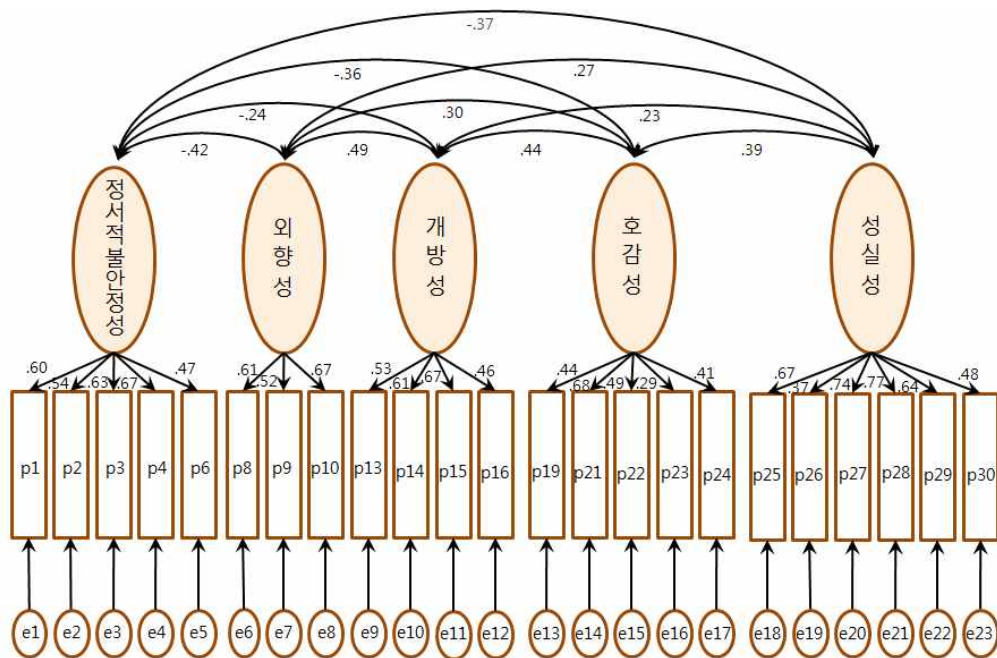


그림 1. 성격특성 질문지 확인적 요인분석 모형도

## 2) 운동종목선택

대학생들의 성격특성에 따른 운동종목 선택 경향을 파악하기 위하여 참여하고 있는 운동종목을 자유롭게 기술하도록 주관식 문항을 제시하였다. 주관식 문항을 다시 Schurr, Ashley, & Joy(1977)의 연구에서 사용되었던 운동종목의 분류를 통해 접촉의 유무에 따라 비접촉경기와 접촉경기로, 참여하는 구성원의 크기에 따라 개인경기와 단체경기로 재분류하였다.

## 3) 운동만족척도

대학생들의 운동만족을 측정하기 위해 유정인, 성창훈, 박상혁, 문익수(2010)가 개발한 생활체육 참가자 운동만족 질문지를 전문가와 상의 후 수정하여 사용하였다. 본 설문지는 기존 설문지의 5요인 15문항 중 건강생활 요인에서 1개

의 문항을 삭제하고 최종적으로 신체기능향상 3문항, 운동능력향상 3문항, 사교증진 3문항, 심리적 혜택 3문항, 건강생활 2문항 이상 5요인 14문항으로 수정하였다.

운동만족 질문지의 타당성을 검증하기 위한 목적으로 수집된 자료 중 운동에 참여하고 있다고 응답한 인원의 234부 중 절반인 117부에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인추출 방법으로는 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하였고, 회전방식은 요인 간 상관이 존재한다고 가정하는 사각회전(Oblique Rotation)방식 중 Target Rotation을 선택하여 사용하였다. <표 6>은 탐색적 요인분석의 결과를 나타내고 있으며, 요인부하량(Factor Loading)이 .30 이하인 문항은 없었다.  $\chi^2$ 검정에 있어서  $\chi^2 = 55.838$ ,  $p = .000$ 로 기각되었지만 RMSEA=.083로 양호하게 나타났다. 운동만족 질문지는 1차 탐색적 요인분석에서 모든 문항의 요인부하량이 만족할 만한 수준으로 나타났다.

표 6. 운동만족 질문지 탐색적 요인분석 결과

	신체기능 향상	운동능력 향상	사교증진	심리적 혜택	건강생활	신뢰도
ST1	0.90					
ST2	0.85					.918
ST3	0.94					
ST4		0.61				
ST5		0.82				.867
ST6		0.91				
ST7			0.74			
ST8			0.99			.925
ST9			0.96			
ST10				0.88		
ST11				1.10		.853
ST12				0.54		
ST13					0.80	.700
ST14					0.64	

탐색적 요인분석으로 분류된 요인구조의 모형 적합성을 판단하기 위하여 탐색적 요인분석에서 사용된 117부의 설문지를 제외한 나머지 117부의 설문지를 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다. Amos 18.0 프로그램을 사용하고 요인의 추출 방식은 최대우도법을 사용하였다.  $\chi^2$ 가 123.638,  $p=.000$ 으로 영가설

은 기각되었지만 CFI는 .946, TLI는 .926, RMSEA는 .085로 나타났다.  $\chi^2$  검정에 따른 영가설은 기각되었으나 Browne & Cudeck(1993)은 RMSEA 값이 .05이하의 좋은 적합도, .05-.08사이는 괜찮은 적합도, .10이하의 보통 적합도, .10이상이면 부적절한 적합도라고 하였으며, CFI와 TLI는 .9이상이면 적합하다고 할 수 있다(홍세희, 2000). 확인적 요인분석 결과 CFI와 TLI 값이 .9 이상으로 적합하게 나타났으며, RMSEA 값 또한 보통 적합도로 나타났기에 운동만족 질문지의 최종 문항을 신체기능향상 3문항, 운동능력향상 3문항, 사고증진 3문항, 심리적 혜택 3문항, 건강생활 2문항으로 총 5요인 14문항으로 구성하여 2차 자료분석에 사용하였다.

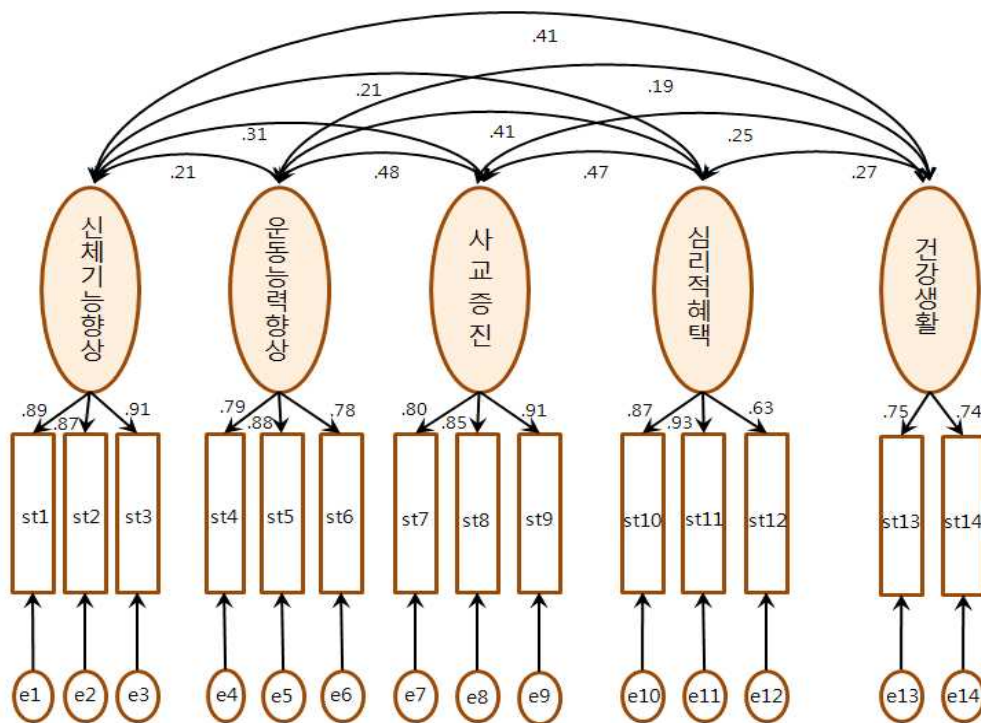


그림 2. 운동만족 질문지 확인적 요인분석 모형도

### 3. 조사절차

본 연구에서는 설문조사를 통해 자료를 수집하였으며 모두 방문조사를 통하여 이루어졌다. 2012년 6월부터 8월 사이에 서울 소재 4년제 대학교 1곳의 학생들을 대상으로 실시되었다. 대상자들에게 본 연구의 취지와 목적을 충분히 설명하였으며, 자료수집에 대한 동의를 구한 후 설문지 작성 시 유의사항을 접촉 대상자들에게 전달하였다. 설문지 문항에 대한 입력은 자기평가기입법(Self Administration Method)으로 실시되었으며, 완성된 설문지 또한 설문지 작성시 종료된 후 접촉 회수하여 자료분석에 사용하였다.

### 4. 자료분석

본 연구에서는 배부, 작성, 회수된 총 539부의 설문지 중 응답이 불성실하거나 일부가 누락되어 있어 결과분석에 부적합한 설문지 22부를 제외하고 총 517부의 설문지를 1차 자료분석에 사용하였다. 또한 성격특성이 운동만족도에 미치는 영향을 살펴보기 위해서 운동에 참여하고 있는 학생의 설문지를 자료분석에 사용해야하므로, 운동에 참여하는 학생의 설문지 234부를 2차 자료분석에 사용하였다.

결과분석에 앞서, 성격 5요인 질문지와 운동만족 질문지의 구성타당도와 신뢰도를 살펴보기 위해 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 CEFA 3.02, 확인적 요인분석은 AMOS 18.0을 활용하여 분석하였다.

질문지의 구성타당도와 신뢰도 검증 이후 결과분석에서 성격 5요인으로 나타나는 성격특성이 운동종목 선택에 미치는 영향을 살펴보기 위해 판별분석을 실시하였다. 성격특성이 운동만족도에 미치는 영향에 있어 선택한 운동종목의 조절효과를 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 통해 결과를 분석하였다. 판별분석과 위계적 회귀분석 과정에서 SPSS 19.0 프로그램을 활용하였다.



## 1) 성격특성에 따른 운동참여유무 및 운동유형

본 연구에서는 대학생들의 성격특성이 운동종목선택에 미치는 영향을 알아보기 위해 사용한 자료분석은 다음과 같다.

첫째, 성격특성이 운동참여유무를 판별해주는 여부와 판별 예측력을 밝히기 위해 판별분석(Discriminant Function Analysis)을 사용하였다. 성격 5요인 질문지에서 응답이 불성실하거나 누락된 설문지 22부를 제외하고 총 517부의 설문지를 사용하였다.

둘째, 운동에 참여하는 대학생 집단의 성격특성이 접촉성의 유무에 따라 구분한 비접촉경기와 접촉경기에 대한 판별 여부와 판별 예측력을 밝히기 위해 판별분석을 실시하였다. 분석에서 운동에 참여하는 것으로 간주되는 총 234부의 설문지를 사용하였다.

셋째, 운동에 참여하는 대학생 집단의 성격특성이 참여구성원에 따른 개인경기와 단체경기에 대한 판별 여부와 판별 예측력을 밝히기 위해 판별분석을 실시하였다. 분석에서 운동에 참여하는 것으로 간주되는 총 234부의 설문지를 사용하였다.

성격 5요인(정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성)을 각 차시마다 독립변수로 설정하였다. 우선 성격특성의 각 요인별 평균점수를 산출하여 이를 독립변수로 설정한 다음, 집단변수로 운동참여유무를 설정하였다. 두 번째 집단변수는 비접촉-접촉종목으로, 세 번째 집단변수는 개인-단체종목으로 구분하여 집단변수를 설정하였다.

## 2) 성격특성에 따른 운동종목선택 조절효과 검증

연구자가 살펴보고자 하는 두 변수간의 인과관계의 크기가 제 3의 변수의 크기 혹은 특성 등에 의해 달라질 때 그 제 3의 변수는 두 변수 간의 관계를 조절한다고 하고, 이를 조절변수(moderating variable; moderator)라고 한다(이학식, 임지훈, 2008). 본 연구에서는 대학생들이 성격특성과 운동만족 사이의 인과관계의 크기가 참여자들이 선택한 운동종목에 의해 달라질 것이라 보고, 조절효과를 검증하였다. 조절효과를 검증하기 위한 방법으로는 구조방정식 모형 등 다양한 방법이 있으나 본 연구에서는 선택한 운동종목이 가지는 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 사용하였다.

위계적 회귀모형에서 종속변수는 운동만족 하위요인인 신체기능향상, 운동능력향상, 사고증진, 심리적 혜택, 건강생활로 설정하였다. 독립변수는 성별, 연령, 주당참여빈도를 회귀분석 모형 1에 투입하고, 회귀분석 모형 2에는 독립변수로 성격 5요인 각각의 점수와 접촉성의 유무에 따라 비접촉경기에 참여하는 집단과 접촉경기에 참여하는 집단을 나누어 더미변수화한 집단변수, 참여구성에 따라 개인경기에 참여하는 집단과 단체경기에 참여하는 집단을 나누어 더미변수화한 집단변수를 투입하였다. 회귀분석 모형 3에는 더미변수화한 비접촉-접촉 집단구분변수, 개인-접촉 집단구분변수를 성격 5요인 평균점수와 곱하여 상호작용변수를 생성한 다음 조절변수로 투입하였다.

## IV. 연구결과

본 연구는 대학생들의 성격특성이 참여하는 운동종목의 선택과 운동만족도에 미치는 영향을 파악하는데 목적이 있다. 수집한 자료의 분석을 통한 연구의 결과는 다음과 같이 나타났다.

### 1. 기술통계량

#### 1) 성격특성

표 7. 연구대상자 전체 성격 5요인 기술통계 결과

요인명(문항수)	N	평균	표준편차	최소값	최대값
정서적불안정성(5)	517	2.5768	.65752	1.00	4.80
외향성(3)	517	3.5700	.69266	1.70	5.00
개방성(4)	517	3.3795	.70009	1.80	5.00
호감성(5)	517	3.7458	.48369	2.00	5.00
성실성(6)	517	3.5114	.61032	1.50	5.00

각 변인의 기초통계량을 파악하기 위하여 본 연구에 참여한 전체 학생(n=517)의 성격특성점수의 기술통계량을 살펴본 결과 호감성 요인의 평균값이 가장 높은 것으로 나타났으며, 정서적 불안정성 요인의 평균값이 가장 낮은 것으로 나타났다.

표 8. 운동참여자 성격 5요인 기술통계 결과

요인명(문항수)	N	평균	표준편차	최소값	최대값
정서적불안정성(5)	234	2.6581	.71302	1.00	4.50
외향성(3)	234	3.6282	.70284	2.00	5.00
개방성(4)	234	3.3330	.72243	1.75	5.00
호감성(5)	234	3.7009	.49798	2.00	5.00
성실성(6)	234	3.4791	.62741	1.50	4.83

운동에 참여하는 것으로 간주되는 학생(n=234)의 성격특성점수의 기술통계량을 살펴본 결과, 평균값은 그 크기가 호감성 요인의 평균값이 가장 높았으며, 외향성, 성실성, 개방성, 정서적 불안정성 요인의 순서로 나타났다.

## 2. 성격특성에 따른 운동참여유무 및 운동유형 판별분석

### 1) 운동참여유무 판별분석

표 9. 운동참여집단과 비참여집단에 대한 성격 5요인의 판별함수 분석 결과

	Wilks 람다	F	자유도1	자유도2	유의확률
정서적불안정성평균	.998	1.094	1	515	.296
외향성평균	.994	2.964	1	515	.086
개방성평균	.999	.277	1	515	.599
호감성평균	.992	4.101	1	515	.043
성실성평균	.998	.891	1	515	.346

표 10. 판별함수의 표준화 정준 계수(운동참여-비참여)

독립변수	표준화 정준 판별함수 계수
정서적불안정성평균	.431
외향성평균	-.639
개방성평균	.245
호감성평균	.663
성실성평균	.359

표 11. 성격 5요인의 판별함수에 대한 유의성 검증(운동참여-비참여)

함수의 검정	Wilks의 람다	카이제곱	자유도	유의확률
1	.979	11.141	5	.049

성격 5요인 질문지에 올바르게 응답한 517부의 설문지를 바탕으로 결과를 1차적으로 분석하였다. 집단변수로 운동참여유무를, 독립변수로 정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성 이상 성격 5요인에서의 설문지 평균점수를 산출 후 사용하여 판별분석을 수행하였다. 성격 5요인 내에서 운동참여유무를 판별할 수 있는 설명변수가 존재하는지 알아보기 위해 ‘독립변수 모두 진입 (Enter Independents together)’ 방식으로 판별분석을 진행하였다. 그 결과, 위의 <표 9>와 같이 호감성평균이 Wilks' Lamda=.992, F=4.101, p=.043(<.05)로 운동

에 참여하는 집단과 참여하지 않는 집단 간의 차이를 잘 설명해주는 변수임이 밝혀졌다.

<표 10>을 참조하면, 도출된 판별함수의 유의성을 검증한 결과, 운동에 참여하는 집단과 참여하지 않는 집단을 유의미하게 판별할 수 있는 호감성평균의 표준화 정준 판별함수 계수는 .663으로 나타났다. 또한 <표 11>에서 나타난 것과 같이 집단내 분산을 총분산으로 나눈 값인 Wilks' Lamda가 .979,  $\chi^2$ 이 11.141, 유의확률 .049( $p < .05$ )로 나타나 판별함수에 의한 집단 간의 판별점수는 유의한 것으로 나타났다.

## 2) 비접촉-접촉경기 판별분석

성격 5요인 질문지에 올바르게 응답한 517부의 설문지 중 운동에 참여하고 있는 것으로 간주할 수 있는 응답자 234명의 설문지를 결과분석에 사용하였다. 아래 <표 12>와 <표 13>을 참조하면 Wilk's Lamda=.982,  $\chi^2=4.113$ ,  $p=.533$ 으로 성격 5요인의 평균점수는 비접촉경기에 참여하는 집단과 접촉경기에 참여하는 집단을 판별하는 유의미한 설명력을 가지지 못하는 것으로 나타났다.

표 12. 접촉경기-비접촉경기 참여집단에 대한 성격 5요인의 판별함수 분석 결과

	Wilks 랍다	F	자유도1	자유도2	유의확률
정서적불안정성평균	.997	.626	1	232	.430
외향성평균	.999	.121	1	232	.728
개방성평균	.998	.435	1	232	.510
호감성평균	.990	2.376	1	232	.125
성실성평균	.993	1.620	1	232	.204

표 13. 성격 5요인의 판별함수에 대한 유의성 검증 (접촉경기-비접촉경기)

Wilks의 랍다				
함수의 검정	Wilks의 랍다	$\chi^2$	자유도	유의확률
1	.982	4.113	5	.533

### 3) 개인-단체경기 판별분석

성격 5요인 점수가 개인경기와 단체경기에 참여하는 집단을 판별하기 위해 비접촉-개인경기 판별분석과 마찬가지로, 성격 5요인 질문지에 올바르게 응답한 517부의 설문지 중 운동에 참여하고 있는 것으로 간주할 수 있는 것으로 응답한 234명의 설문지를 결과분석에 사용하였다. 아래 <표 14>에 제시되어 있는 바와 같이, 개방성평균은 Wilks' Lamda=.959, F=9.971, p=.002(<.05)로, 호감성평균이 Wilks' Lamda=.981, F=4.393, p=.037(<.05)으로 위의 두 변수가 개인종목에 참여하는 집단과 단체경기에 참여하는 집단 간의 차이를 잘 설명해주는 변수임이 밝혀졌다.

표 14. 개인경기-단체경기 참여집단에 대한 성격 5요인의 판별함수 분석 결과

	Wilks 람다	F	자유도1	자유도2	유의확률
정서적불안정성평균	.999	.182	1	232	.692
외향성평균	.996	.846	1	232	.359
개방성평균	.959	9.971	1	232	.002
호감성평균	.981	4.393	1	232	.037
성실성평균	.993	1.678	1	232	.196

표 15. 판별함수의 표준화 정준 계수(개인경기-단체경기)

독립변수	표준화 정준 판별함수 계수
정서적불안정성평균	.200
외향성평균	-.032
개방성평균	.802
호감성평균	.413
성실성평균	.267

표 16. 성격 5요인의 판별함수에 대한 유의성 검증(개인경기-단체경기)

함수의 검정	Wilks의 람다	$\chi^2$	자유도	유의확률
1	.946	12.707	5	.026

<표 15>를 참조하면, 도출된 판별함수의 유의성을 검증한 결과로 개인경기에 참여하는 집단과 단체경기에 참여하는 집단을 유의미하게 판별할 수 있는 개방성평균과 호감성평균의 표준화 정준 판별함수 계수는 개방성평균이 .802, 호감성평균이 .413으로 나타났다. 또한 <표 16>에서 나타난 것과 같이 집단내 분산을 총분산으로 나눈 값인 Wilks' Lamda가 .946,  $\chi^2$ 이 12.707, 유의확률 .026( $p < .05$ )로 나타나 판별함수에 의한 집단 간의 판별점수는 유의한 것으로 나타났다.

### 3. 성격특성에 따른 운동종목선택 조절효과 검증

연구자가 살펴보고자 하는 두 변수간의 인과관계의 크기가 제 3의 변수의 크기 혹은 특성 등에 의해 달라질 때 그 제 3의 변수는 두 변수 간의 관계를 조절한다고 하고, 이를 조절변수(moderating variable; moderator)라고 한다(이학식, 임지훈, 2008). 본 연구에서는 대학생들이 성격특성과 운동만족 사이의 인과관계의 크기가 참여자들이 선택한 운동종목에 의해 달라질 것이라 보고, 선택한 운동종목의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 사용하였다.

성격특성과 운동만족의 관계에 있어 성격특성에 따라 선택한 운동종목이 미치는 조절효과를 검증하는 과정에서 운동 참여 기간에 따라 조절효과는 다르게 나타날 것으로 판단하고 운동에의 지속적인 참여 기준을 1년으로 두어 1년 미만자( $n=127$ ), 1년 이상자( $n=107$ )로 집단을 구분하였다. 운동에의 지속적인 참여에 대해 학자들마다 상이하게 정의하고 있으나, 6개월 이상 장기간 운동에 규칙적으로 참여하는 것을 운동에의 지속적인 참여로 규정하고 있고, 참여빈도, 기간, 강도 등을 고려하였다(Dishman, 1980; 김은애, 2002). 본 연구에서는 참여기간, 주당빈도를 고려하여 1년을 기준으로 집단을 구분하였다. 이와 같은 기준으로 집단을 구분한 후 성격특성에 따라 선택한 운동종목이 운동만족에 미치는 조절효과를 검증한 결과, 1년 미만자 집단에서 심리적 혜택 요인에 성격특성 점수와 더미화한 비접촉-접촉경기 집단구분변수를 곱한 상호작용항이 유의미하게 영향을 주었기에 선택한 운동종목의 조절효과가 존재하는 것으로 나타났다. 1년 이상자 집단에서는 사교증진 요인에 성격특성 점수와 더미화한

비접촉-접촉경기 집단구분변수를 곱한 상호작용항이 유의미하게 영향을 주었기에 선택한 운동종목의 조절효과가 존재하는 것으로 나타났다. 개인-단체경기가 가지는 조절효과는 1년 미만자 집단과 1년 이상자 집단 양측에서 없는 것으로 나타났다. 조절효과 검증을 위해 실시한 위계적 회귀분석 모형은 아래 <표 17>, <표 18>과 같다.

표 17. 성격 5요인과 운동만족에 있어 접촉-비접촉 종목의 조절효과 검증 모형

종속변수		통제변수	독립변수	조절변수
운동만족	신체기능 향상	성별, 연령, 주당빈도	정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성 평균, 비접촉-접촉D	(상호작용항) 정서적불안정성*비접촉접촉, 외향성*비접촉접촉, 개방성*비접촉접촉, 호감성*비접촉접촉, 성실성*비접촉접촉
	운동능력 향상			
	사교증진			
	심리적 혜택			
	건강생활			

표 18. 성격 5요인과 운동만족에 있어 개인-단체 종목의 조절효과 검증 모형

종속변수		통제변수	독립변수	조절변수
운동만족	신체기능 향상	성별, 연령, 주당빈도	정서적 불안정성, 외향성, 개방성, 호감성, 성실성 평균, 개인-단체D	(상호작용항) 정서적불안정성*개인단체, 외향성*개인단체, 개방성*개인단체, 호감성*개인단체, 성실성*개인단체
	운동능력 향상			
	사교증진			
	심리적 혜택			
	건강생활			

### 1) 운동만족 하위요인 중 심리적 혜택에 대한 운동종목선택 조절효과 검증

운동에 참여하는 기간이 1년 미만인 집단에서 성격특성과 운동만족의 관계



에서 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증하고자 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 선택한 운동종목은 용어의 정의에서 밝힌 바와 같이 접촉성 여부에 따라 비접촉경기와 접촉경기로 구분하였다. 우선 회귀모형의 적합도와 관련하여 공선성 진단을 실시한 결과, 공차한계값이 모두 0.1 이상으로 나타났기에 다중공선성으로 인한 문제는 없는 것으로 나타나 적합한 회귀모형을 갖추고 있다고 판단할 수 있다(Myers, 1990). 본 회귀모형에서 종속변수는 운동만족 하위요인 중 심리적 혜택 요인으로 설정하고, 모형 1에서 통제변수는 성별, 연령, 주당빈도를 투입하여 각 변수들이 심리적 혜택에 미치는 영향을 분석하였다. 모형 2에서는 독립변수로 성격 5요인에 대한 평균점수, 접촉성 유무에 따라 비접촉경기에 참여하는 집단과 접촉경기에 참여하는 집단의 구분을 더미변수화한 비접촉-접촉D를 투입하여 심리적 혜택에 미치는 영향을 분석하였다. 모형 3에서는 성격특성과 운동만족의 관계에서 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증하기 위하여 성격 5요인 점수와 비접촉경기에 참여하는 집단(=0), 접촉경기에 참여하는 집단(=1)을 더미변수화한 변수를 곱해 상호작용변수를 생성하여 투입하였다. 성격 5요인 중 정서적 불안정성은 회귀모형을 관찰하기에 용이하도록 신경증으로 변수명을 변경하여 입력하였다. 운동만족 하위요인 중 심리적 혜택을 종속변수로 하는 위계적 회귀분석의 결과는 아래 <표>와 같다.

표 19. 운동만족 하위요인 중 심리적 혜택에 대한 선택종목의 조절효과 검증 결과

독립변수	모형 1 ( $\Delta R^2=.091^{**}$ )			모형 2 ( $\Delta R^2=.125^{**}$ )			모형 3 ( $\Delta R^2=.096^*$ )		
	베타	t	유의 화률	베타	t	유의 화률	베타	t	유의 화률
(상수)		10.268	.000		3.362	.001		4.636	.000
성별	.298	3.408	.001	.218	2.407	.018	.221	2.523	.013
연령	.052	.597	.551	.008	.098	.922	.041	.496	.621
주당빈도	-.052	-.597	.552	-.168	-1.905	.059	-.202	-2.371	.019
신경증				-.114	-1.219	.225	-.228	-2.094	.039
외향성				.071	.769	.444	-.096	-.893	.374
개방성				.087	.930	.354	.159	1.516	.132
호감성				.140	1.581	.117	.009	.086	.932

성실성				.158	1.758	.081	.110	1.007	.316
비접촉접촉D				-.128	-1.474	.143	-3.696	-3.469	.001
신경증*비접촉접촉							.330	.895	.373
외향성*비접촉접촉							1.244	2.739	.007
개방성*비접촉접촉							-.555	-1.281	.203
호감성*비접촉접촉							1.839	2.665	.009
성실성*비접촉접촉							.754	1.448	.150
종속변수	심리적 혜택								

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

<표>의 분석결과, 먼저 통제변수들의 설명량을 살펴 본 모형 1에서 설명량을 뜻하는  $\Delta R^2$ 값은 0.91로 9.1%의 설명량을 가지고 있었으며 p=.008로 통계적으로도 유의미하게 나타났다. 회귀모형 1의 회귀식에서 계수를 살펴보면 심리적 혜택에 성별(t=3.408, p=.001)이 유의미하게 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 성격특성과 선택종목의 영향력을 알아보기 위해 독립변수를 직접 투입한 모형 2에서의  $\Delta R^2$ 값은 .125로 12.5%의 설명량을 가졌으며, p=.008로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 심리적 혜택에 영향을 미치는 유의미한 변수로 성별(t=2.407, p=.018)이 모형 1에 이어 주된 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과 검증을 위한 모형 3에서  $\Delta R^2$ 값은 .096으로 9.6%의 변화된 설명량이 존재하였으며, p=.011로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 또한 심리적 혜택에 영향을 미치는 요인으로는 성별(t=2.523, p=.013)은 여전히 영향을 미치고 있었으며, 주당빈도(t=-2.371, p=.019), 신경증(t=-2.094, p=.039), 비접촉접촉D(t=-3.469, p=.000)가 모형 3에서 새로이 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 이와 더불어 성격 5요인 중 외향성 점수와 비접촉-접촉D변수를 곱한 상호작용항(t=2.739, p=.007), 호감성 점수와 비접촉-접촉D변수를 곱한 상호작용항(t=2.665, p=.009)이 심리적 혜택에 영향을 미치는 요인으로 발견되어 성격특성에 따른 운동종목선택의 조절효과가 존재하는 것으로 나타났다. 접촉경기에 참여할 때 외향성과 호감성이 정(+)적으로 유의미하게 작용하는 것으로 판단할 수 있다.

## 2) 운동만족 하위요인 중 사교증진에 대한 운동종목선택 조절효과 검증

본 회귀모형에서는 운동에 참여한 기간이 1년 이상인 집단에서 운동만족 하위요인 중 사교증진을 종속변수로 설정하고 성격특성 점수와 성격특성에 따라 선택한 종목의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 선택한 운동종목은 위의 분석과 동일하게 접촉성 여부에 따라 비접촉경기와 접촉경기로 구분하였다. 우선 회귀모형의 적합도와 관련하여 공선성 진단을 실시한 결과, 공차한계값이 모두 0.1 이상으로 나타났기에 다중공선성으로 인한 문제는 없는 것으로 나타나 적합한 회귀모형을 갖추고 있다고 판단할 수 있다. 모형 1에서 종속변수는 운동만족 하위요인 중 사교증진 요인, 통제변수는 성별, 연령, 주당빈도를 투입하여 각 변수들이 사교증진에 미치는 영향을 분석하였다. 모형 2에서는 독립변수로 성격 5요인에 대한 평균점수, 접촉성 유무에 따라 비접촉경기에 참여하는 집단과 접촉경기에 참여하는 집단의 구분을 더미변수화한 비접촉-접촉D를 투입하여 사교증진에 미치는 영향을 분석하였다. 모형 3에서는 성격특성과 운동만족의 관계에서 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증하기 위하여 성격 5요인 점수와 비접촉경기에 참여하는 집단(=0), 접촉경기에 참여하는 집단(=1)을 더미변수화한 변수를 곱해 상호작용 변수를 생성하여 투입하였다. 앞서 실시한 위계적 회귀분석과 동일하게 성격 5요인 중 정서적 불안정성은 회귀모형을 관찰하기에 용이하도록 신경증으로 변수명을 변경하여 입력하였다. 운동만족 하위요인 중 사교증진을 종속변수로 하는 위계적 회귀분석의 결과는 아래 <표 20>과 같다.

표 20. 운동만족 하위요인 중 사교증진에 대한 선택종목의 조절효과 검증 결과

독립변수	모형 1 ( $\Delta R^2=.021$ )			모형 2 ( $\Delta R^2=.254^{***}$ )			모형 3 ( $\Delta R^2=.100^*$ )		
	베타	t	유의 확률	베타	t	유의 확률	베타	t	유의 확률
(상수)		6.768	.000		2.611	.010		3.277	.001
성별	.086	.876	.383	.070	.776	.440	.071	.817	.416
연령	.005	.054	.957	.003	.029	.977	-.004	-.045	.964

주당빈도	.116	1.193	.235	.051	.569	.571	.077	.877	.383
신경증				-.023	-.239	.812	-.081	-.690	.492
외향성				.417	4.419	.000	.317	2.713	.008
개방성				-.171	-1.770	.080	-.089	-.704	.483
호감성				.305	3.367	.001	.220	1.680	.096
성실성				-.136	-1.473	.144	-.326	-2.886	.005
비접촉접촉D				-.143	-1.567	.120	-2.772	-2.628	.010
신경증*비접촉접촉							.403	1.165	.247
외향성*비접촉접촉							.912	1.595	.114
개방성*비접촉접촉							-.470	-.972	.334
호감성*비접촉접촉							.570	.877	.383
성실성*비접촉접촉							1.275	2.656	.009
종속변수	사교증진								

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

<표>의 분석결과, 먼저 통제변수들의 설명량을 살펴 본 모형 1에서 설명량을 뜻하는  $\Delta R^2$  값은 .021로 2.1%의 설명량을 가지고 있었으며, p=.542로 통계적으로 유의미하진 않았다. 또한 사교증진에 유의미하게 영향을 미치는 변수는 나타나지 않았다. 성격특성과 선택종목의 영향력을 알아보기 위해 독립변수를 접촉 투입한 모형 2에서는  $\Delta R^2$  값이 .254로 25.4%의 높은 설명량을 가지고 있었으며, p=.000로 통계적으로도 상당히 유의미하게 나타났다. 사교증진에 성격 5요인 중 외향성(t=4.419, p=.000)과 호감성(t=3.367, p=.001) 변수가 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과 검증을 위한 모형 3에서는  $\Delta R^2$  값이 .100으로 10.0%의 변화된 설명량을 나타냈으며, p=.016으로 통계적으로 유의미하게 조절효과가 존재하는 것으로 나타났다. 또한 사교증진에 외향성(t=2.713, p=.008)이 여전히 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 성실성(t=-2.885, p=.005)과 비접촉접촉D(t=-2.628, p=.010)가 모형 3에서 새로이 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 사교증진 요인에 영향을 미치는 유의미한 조절변수로는 성격 5요인 중 성실성 점수와 비접촉-접촉D변수를 곱한 상호작용항(t=2.656, p=.009)이 있었으며, 접촉경기에 참여할 때 성실성이 사교증진에 정(+)적으로 유의미하게 영향을 미치는 것이라고 판단할 수 있다.

## V. 논의

본 연구는 대학생들의 성격특성이 참여하는 운동종목의 선택과 운동만족도에 미치는 영향을 파악하는데 목적을 두고 있다. 이에 서울시 소재 대학교 1곳의 학생들을 대상으로 성격특성, 운동종목 선택, 운동만족과 관련된 내용의 설문지를 작성토록 하여 회수하였다. 응답에 누락이 있거나 불성실한 질문지를 제외하고 운동유무에 따른 성격특성의 차이를 살펴보고자 517부의 질문지를 결과분석에 사용하였으며, 운동에 참여한다고 응답한 234명의 설문지를 통해 성격특성이 운동만족에 미치는 영향에 대한 분석을 실시하였다. 성격특성이 운동참여유무와 운동종목 선택에 있어서 가지는 판별 예측력을 살펴보기 위해 판별분석을 실시하였으며, 성격특성과 운동만족의 관계에 있어 선택한 운동종목이 미치는 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이와 같은 분석을 통해 나타난 본 연구결과의 특징적인 점에 대해 논의하면 다음과 같다.

### 1. 운동참여에 대한 성격특성의 판별 예측력

본 연구에서 대학생의 성격특성이 운동참여유무를 판별할 수 있는지를 분석한 결과 성격특성 점수를 통해 도출된 판별점수가 두 집단을 유의미하게 판별할 수 있는 것으로 나타났다. 또한 성격특성 중 호감성이 운동에 참여하는 집단과 참여하지 않는 집단 간의 차이를 잘 설명해주는 변인인 것으로 나타났다.

기존의 선행연구에서는 운동에 참가하는 집단과 참여하지 않는 집단 간에 성격특성 전반에 걸쳐 대체적으로 차이가 있는 것으로 드러났으나, 본 연구에서는 호감성에서만 차이가 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서 운동에 참여하는 집단이 참여하지 않는 집단에 비해 외향성, 개방성, 호감성, 성실성이 높게 나왔고(정용각, 2000), 외향성과 개방성이 강한 대학생일수록 스포츠활동을 추구하는 경향이 높으며(송강영, 김홍설, 1996; 김동선, 송효분, 2000), 문화실(2007)은 운동에 참여하는 사람들이 전반적으로 호감성에 있어 운동에 참여하

지 않는 집단과의 차이가 있다고 밝히고 있으나 본 연구결과에서는 이와 같은 선행연구들과 다소 상이한 결과가 나타났음을 알 수 있다. 하지만 선행연구의 결과와 부분적으로 일치하고, 비록 통계적으로 유의미하게 나오진 않았으나 외향성에 있어 운동에 참여하는 집단이 조금 더 높은 것으로 나타났고, 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타내는 호감성이 다른 성격 특성에 비해 대인관계와 관련된 성격특성에 있어 집단 간의 차이가 두드러지는 의미라고 보아야 할 것이다.

성격특성이 접촉경기와 비접촉경기에 참여하는 집단을 판별할 수 있는 예측력을 가지는지를 분석한 결과에서는 성격특성 점수를 통해 도출된 판별점수가 두 집단을 유의미하게 판별하지는 못했다. 이는 본 연구결과를 통해 김관현 등(1999)의 연구에서 접촉경기에 참여하는 집단과 비접촉경기에 참여하는 집단 간의 성격특성에 대한 경향은 대체로 큰 차이가 없다고 밝힌 선행연구와 일치하고 있음을 알 수 있다.

성격특성이 개인경기와 단체경기에 참여하는 집단을 판별할 수 있는지를 분석한 결과, 성격특성 점수를 통해 도출된 판별점수가 두 집단을 유의미하게 판별할 수 있는 것으로 나타났다. 또한 성격특성 중 개방성과 호감성이 개인경기에 참여하는 집단과 단체경기에 참여하는 집단 간의 차이를 잘 설명해주는 변인인 것으로 나타났다. 단체경기에 참여하는 집단이 개방성과 호감성에서 더욱 높은 것으로 나타났는데 이는 개인경기에 참여하는 집단이 개방성에 있어 낮다고 판단하는 것보다는 스포츠를 통해 탐구적이고 활동적인 자세를 나타내고 개인의 독창성과 상상력을 나타내는 경향이 단체경기에 참여하는 집단에서 조금 더 두드러지게 나타나는 것으로 판단해야 할 것이다. 이는 단체종목에 참여하고 있는 운동선수들의 개방성이 더욱 높게 나왔다는 김관현 등(1999)의 선행연구와도 부분적으로 일치하는 결과이다. 호감성에서도 단체경기에 참여하는 집단에서 조금 더 높게 나타났는데 이 또한 개방성에서의 경우와 마찬가지로 스포츠 상황 내에서 타인과의 원만한 관계를 지속시키고자하는 의도가 단체경기라는 특수성에 의해 더욱 높게 나온 것으로 판단할 수 있다. 이는 단체경기에 참여하는 집단이 개인경기에 참여하는 집단에 비해 외향적이며 자립성이 낮게 나타난 기존의 선행연구(Schurr et al., 1977; 김관현 등, 1999; 김원배, 성창훈, 2002)와는 상이한 결과이지만, 개인운동보다는 대인관계가 뚜렷

한 운동을 더욱 즐긴다고 밝히고 있는 선행연구와 부분적으로 일치한다(정용각, 2000). 따라서 호감성이라는 변인이 타인과의 관계와 관련된 성격특성이라는 점에서 외향성과 더불어 그 맥락을 같이 하고 있다고 판단할 수 있겠다.

위와 같이 성격특성은 운동에의 참여와 운동에 참여하는 형태가 달라지는 것과 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 운동에 참여하고 있는 집단 내에서도 단체경기에 참여하는 집단이 스포츠를 통한 경험에 대한 탐구적 자세와 활동적인 자세, 그리고 독창성과 상상력을 나타내고자 하는 경향이 두드러지며, 타인과의 관계를 원만하게 지속시키고 타인을 배려하고자 하는 경향이 나타나는 것으로 보아 다양한 경험을 통해 욕구를 충족시키고 많은 사람들을 만나면서 대인관계에 관한 정보를 습득해가는 과정에 속해 있는 대학생이라는 신분의 특성이 반영된 결과로 볼 수 있을 것이다.

더불어 운동참여집단과 운동비참여집단 간, 개인경기 참여집단과 단체경기 참여집단 간에 대인관계와 관련된 성격특성인 외향성, 호감성에 두드러지는 차이가 나타난 본 연구의 결과는 교양체육과 관련된 기존의 선행연구와 측정된 변인에서는 차이가 있지만 전체적인 맥락을 같이 하고 있다. 선행연구에서는 대학 교양체육의 수업만족도에 미치는 참여 동기의 하위요인 중 사교적 요인이 사회적 만족도에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났고(박소연, 2007), 전체적인 수업만족도에 개인의 즐거움 요인 다음으로 높은 영향을 미치는 것으로 나타나(한동수, 2010), 본 연구의 결과와 유사한 맥락에서 결과가 나타난 것으로 볼 수 있다. 결과적으로는 교양체육과 관련해 학생들의 높은 만족도를 이끌어내기 위한 방안으로 교양체육이 지니고 있는 사교적인 역할에 초점을 맞추어 개선을 진행해야 될 것으로 보인다.

## 2. 성격특성이 운동만족에 미치는 영향

본 연구에서 대학생들의 성격특성은 운동에 1년 미만 참여한 집단에서 운동만족 하위요인인 심리적 혜택 요인에 정(+ )적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로는 성격 5요인 중 접촉경기를 선택하여 참여했을 때 외향성과 호감성이 높을수록 종목에 대한 심리적 혜택이 높은 것으로 나타났다. 또한 대학생들의 성격특성은 운동에 1년 이상 참여한 집단에서 운동만족 하위요인

인 사교증진 요인에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로는 성격 5요인 중 접촉경기를 선택하여 지속적으로 참여했을 때 성실성이 높을수록 사교증진에 대한 만족은 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과에서 운동에 참여한 기간에 따라, 선택한 종목에 따라 서로 다른 성격특성이 영향을 미치는데 있어 차이가 존재하고 있음이 나타났다. 이는 대학생들이 운동을 참여하는데 있어 지속적으로 운동에 참여하고 있는 단계가 아닌 상황에서 심리적 혜택과 같은 개인 내부적인 만족이 다른 요인들에 비해 참여자에게 더욱 중요한 만족도 요인으로 나타나고 있다고 볼 수 있다. 또한 심리적 혜택에 외향성과 호감성 요인이 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 타인에게서의 관심을 얻고자 하는 정도인 외향성과 타인과의 조화로운 관계를 유지하고자 하는 정도인 호감성이 높을수록 즉, 접촉경기를 통해 타인과의 원만한 관계가 충족될 시에 개인 내부적인 만족인 심리적 혜택을 더 크게 얻는다는 의미로 볼 수 있다.

한편, 지속적으로 운동에의 참여를 했을 시에는 기능의 향상이나 심리적 혜택 등의 개인적 요인과 건강생활과 관련된 생활만족보다는 사교증진과 같은 사회적 요인에 대한 만족이 개인적 요인보다는 참여자에게 더욱 중요한 만족도 요인으로 나타나고 있다는 의미로 보아야 한다. 또한 사회적 요인에 대한 만족에 있어 성실성 요인이 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타난 것은 다른 성격특성들이 운동만족 하위요인 중 사교증진과 관련해 전혀 무관한 것으로 해석되기 보다는 성실성과 같은 운동에 성실하게 참여하는 자세가 다른 성격 특성보다 사교증진과 관련된 만족을 얻는데 더 큰 영향을 미치고 있다는 것으로 판단해야 한다.

정용각(1999)은 운동에의 지속적 참여욕구를 뜻하는 운동몰입(commitment)과 성격특성의 관계를 분석하는 연구에서 지속적 참여욕구가 높은 사람이 낮은 사람보다 외향성, 개방성, 친화성, 성실성의 요인에서 높은 반면, 지속적 참여욕구가 낮은 사람이 높은 사람에 비해 신경증 요인이 높게 나왔다는 결론을 도출하였다. Lox 등(2003)은 운동에의 지속적인 참여와 관련해 성격 5요인 중 외향성과 성실성을 통해 운동에의 지속적인 참여를 긍정적으로 예측할 수 있다고 밝혔고, 박미나(2009)의 연구에 따르면, 고등학교 운동선수들의 성격특성 중 외향성, 원만/호감성이 운동만족에 있어 정(+)적인 영향을 미치고 있다는



결과를 제시하였다.

성격 5요인이 운동만족에 미치는 영향을 살펴보는 선행연구는 매우 미미한 실정으로 인해 성격 5요인이 운동만족에 미치는 영향을 분석하는데 있어 무리한 부분이 존재할 수 있다. 하지만 운동에의 재참여 혹은 지속적인 참여에 있어 그 선행요인이 되는 만족(김지영, 2009; 김재원, 조은정, 2011; 백선경, 박주영, 2011; 최수용, 2011)과 관련해 위와 같은 선행연구결과들은 본 연구의 결과와 맥락을 함께 하고 있으며, 이를 통해 성격특성이 운동만족에 영향을 미친다는 사실을 설명하는데 뒷받침할 수 있다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 대학생의 운동참여에 대한 성격특성의 판별 예측력을 알아보고 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 서울시 소재 대학교 1곳의 대학생 517명을 대상으로 성격특성과 운동참여형태, 운동만족에 대해 설문지를 통해 측정하였다. 성격특성과 운동만족의 측정도구의 구성 타당도 및 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 성격특성 질문지는 30문항 중 7문항을 삭제하여 23문항을 사용하였고, 운동만족 질문지는 연구대상에 적합하지 않은 1문항을 전문가와 상의 후 삭제하여 총 14문항을 사용하였다. 운동참여유무에 대한 성격특성의 판별 예측력을 알아보기 위하여 517명의 자료에 대한 판별분석을 실시하였으며, 선택종목에 대한 성격특성의 판별 예측력과 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 알아보기 위해 운동에 참여하고 있는 234명의 자료에 대한 판별분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다. 자료 분석 목적에 따라 전산처리하는 과정에서 SPSS 19.0 프로그램을 이용하였다. 이상의 연구 방법과 자료 분석 결과를 기초로 하여 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 운동참여유무에 대한 성격 5요인의 판별 예측력을 살펴본 결과 성격 5요인 중 호감성 변인이 유의미한 예측력을 가지는 것으로 나타났다.

둘째, 대학생들의 접촉-비접촉경기 참여에 대한 성격 5요인의 판별 예측력을 살펴본 결과 성격 5요인의 판별 예측력은 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 대학생들의 개인-단체경기 참여에 대한 성격 5요인의 판별 예측력을 살펴본 결과 성격 5요인 중 개방성과 호감성 변인이 유의미한 예측력을 가지는 것으로 나타났다.

넷째, 대학생의 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증한 결과 운동참여기간이 1년 미만인 접촉경기 참여 집단에서 운동만족 하위요인 중 심리적 혜택에 외향성

과 호감성 변인이 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 대학생의 성격특성이 운동만족에 미치는 영향을 살펴보기 위해 성격특성에 따라 선택한 운동종목의 조절효과를 검증한 결과 운동참여기간이 1년 이상인 접촉경기 참여 집단에서 운동만족 하위요인 중 사고증진에 성실성 변인이 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## 2. 제언

본 연구를 계획하고 수행하는 과정에서 나타난 몇 가지 문제점을 살펴보고 후속 연구에 반영할 수 있도록 제안하고자 하는 내용은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 조사대상을 서울지역으로 제한하여 설문지를 통해 자료를 수집하였지만 후속연구자들의 연구에서는 전국 대학생들을 대상으로 선정하여 표본의 일반화를 위한 여러 가지 방법들을 적용해야 할 것으로 보인다.

둘째, 성격특성 질문지에 관한 문제이다. 성격특성에 대한 측정을 위해 사용되는 질문지에 있어 각 요인에 대한 질문이 자주 중복되고 문항수가 지나치게 많아 조사에 어려움이 있거나, 반대로 성격특성에 대한 구체적인 분석이 힘든 수준으로 간소화된 질문지가 대부분이었다. 본 연구에서도 이러한 문제점과 관련해 한계가 있었다. 따라서 개인의 성격특성에 대해 구체적인 분석이 가능하고 타당한 자료를 확보할 수 있는 수준에서 지나치게 간소화되지 않은 질문지를 개발하는 것이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 운동참여형태에 따른 성격특성의 판별 예측력을 살펴 보는데 중점을 두어 성격특성이 운동종목선택과 운동만족에 미치는 영향에 대한 세분화된 관계 검증이 부족하였다. 이와 같은 한계점을 극복하기 위해 후속 연구에서는 성격특성 질문지에 관한 문제의 보완과 더불어 종단적인 연구의 병행이 필요하다. 다시 말해, 연구대상의 성격특성에 대한 구체적인 분석을 실시하고 이에 따라 참여를 희망하는 운동종목을 선택한 다음, 선택한 운동종목에 대한 참여를 실시하고 참여한 운동종목에 대한 운동만족도를 검증하는 과정을 통해 더욱 타당하고 신뢰성 있는 결과를 확보하는데 후속 연구는 중점을 두어야 할 것으로 사료된다.

넷째, 본 연구에서는 대학생들이 운동에 참여하기 위한 방법 중의 하나인 교양체육과 관련된 구체적인 내용에 대한 언급이 이루어지지 않았다. 다면화되고 급변하는 현대 사회에서 대학생들이 운동에 참여하기 위한 진입 장벽이 낮고, 체계적으로 기술 습득이 가능한 교양체육에 있어 성격과 관련된 연구는 참여자들의 개인적 성향을 반영한 활성화 방안을 마련하는데 중요한 기초자료가 될 수 있다. 후속 연구에서는 교양체육에 관한 다양한 수요를 충족시킬 수 있는 방안을 마련하는데 있어 구체적인 참고자료가 될 수 있는 연구가 이루어져야 할 것이라 제언하는 바이다.

## 참고문헌

- 강길현(2003). 청소년 여가활동 참여정도와 여가제약요인에 관한 분석. 한국사회체육학회지, 20, 619-633.
- 강영규(2009). 대학생들의 운동참여에 따른 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 고정순(2002). 중고 육상선수의 성격유형에 관한 연구. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김광석(2000). 코치의 리더십 유형과 구성원의 성숙도 및 만족도가 집단 응집력에 미치는 영향. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경동(1967). 종업원의 직무만족도 측정을 위한 두 개의 척도. 행동과학연구소, 2(2), 87-96.
- 김경수(1990). 운동선수의 가정환경과 경기력·운동만족도에 관한 연구. 한국체육대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 김관현, 김의영, 김진표, 최찬영(1999). 운동유형에 따른 종목별 선수성격특성에 관한 연구. 한국여성체육학회지, 13(2), 259-275.
- 김금주(2001). 대학 교양체육 수업이 선호도와 만족도에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동기, 노명래, 박정옥, 송인섭, 신기명, 심웅철, 오세진, 윤영화, 이승복, 이양, 이인혜, 홍준표(1994). 심리학 개론. 서울: 양서원.
- 김동진, 김재운(2001). 대학생의 사회인구학적 특성과 여가활동 선호유형의 관계. 한국체육학회지, 40(1), 787-796.
- 김병준(2006). 운동심리학 이해와 활용. 서울: 레인보우북스.
- 김성휘(1997). 운동선수의 성격유형에 관한 비교 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수연(2008). 성인 여성의 휘트니스 클럽 참여 동기와 만족도. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수연(2009). 무용전공자들의 내적동기와 무용활동만족의 관계. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김양례, 김미숙, 박영옥, 송홍선, 이용식, 한태룡, 권순용, 김정만(2010). 2010 국

- 민생활체육 참여 실태조사. 문화체육관광부.
- 김정숙, 표내숙(2006). 대학생의 운동 목표성향과 신체적 자기효능감. 한국여성체육학회지, 20(4), 111-120.
- 김철두(2001). 구기선수와 투기선수의 성격특성에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜정(2010). 대학생의 스포츠 활동 참여 형태와 대학생활 만족도. 우송대학교 대학원 석사학위논문.
- 김홍석, 이승아(2008). 대학생들의 운동참여와 신체적 자기개념의 관계. 한국체육과학회지, 17(2), 119-128.
- 류민정, 표내숙(2005). 대학생의 운동참여수준에 따른 신체적 자기개념. 한국스포츠심리학회지, 16(1), 97-110.
- 문화실(2007). 성격특성과 마라토너의 달리기중독과의 관계. 한국여성체육학회지, 21(6), 137-146.
- 민경선, 김진(2001). 배드민턴 참여유형에 따른 여가만족도에 관한 연구. 한국사회체육학회지, 15(1), 363-372.
- 박미나(2008). 중고등학교 학생 운동선수의 성격요인(HEXACO)이 자기관리와 운동만족에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소연(2007). 대학생의 교양체육수업 참여 동기가 수업만족도에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백선경, 박주영(2011). 대학생의 여가 스포츠 참여정도와 여가만족이 운동지속에 미치는 영향. 관광-레저연구, 23(7), 531-545.
- 서일범(2007). 고등학생들의 Eysenck 성격요인과 진로성숙도가 진로준비행동에 미치는 영향. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 신용섭, 이재윤, 남기덕, 문양호, 김용주, 고재원(2001). 심리학 개론. 서울: 박영사.
- 안창규, 이경임(1996). NEO-PI-R의 임상적 활용. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 8(1), 65-79.
- 안창규, 채준호(1997). NEO-PI-R의 한국표준화를 위한 연구. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 9(1), 443-473.
- 양광희, 한승진, 이우형(2008). 공군장병의 여가활동과 여가만족의 관계, 한국여

- 가레크리에이션학회지. 32(1). 83-97.
- 양명환(2006). 직장인들의 운동 참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계. 한국스포츠심리학회지, 17(2), 33-52.
- 유기현(2003). 조직행동론. 서울: 무역경영사.
- 유정인, 성장훈, 박상혁, 문익수(2010). 생활체육 참가자의 운동만족 척도 개발. 한국스포츠심리학회지. 21(3). 129-144.
- 윤수정(2011). 여대생의 교양체육 수업만족과 참여지속에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤해철(2008). 운동참가자의 성격특성 및 참가동기에 따른 운동중독과 사회적응. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이강욱(2010). 대학생의 운동참가에 따른 신체적 자기개념과 정서. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이강현, 김병준, 안정덕(2004). 스포츠심리검사지 핸드북. 서울: 레인보우북스.
- 이강현, 구우영, 정구인, 정용각(2005). 운동행동과 스포츠 심리학. 서울: 대한미디어.
- 이기철(1998). 스포츠 집단의 조직문화와 리더십유형 및 효과성이 경기력에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이동호(2010). 대학생의 운동참가수준에 따른 성격특성과 주관적 행복. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이명원(2010). 다이빙 지도자의 지도행동유형과 운동만족도 및 인지된 경기력의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영태, 유정인(2010). 여성 생활체육 참가자들의 연령에 따른 감각추구성향과 운동만족의 차이 및 그 관계 분석. 한국스포츠심리학회지, 21(2). 163-174.
- 이철화(1995). 도시 기혼여성의 스포츠 활동 참여동기와 만족도에 관한 연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이학식, 임지훈(2008). 구조방정식 모형분석과 AMOS 7.0. 파주: 법문사.
- 이한규(1992). 스포츠 집단의 구조적 요인과 집단효율성의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 장용재(2010). 여가 스포츠 참가자의 Big-5 성격요인과 운동정서 및 운동중독의

- 관계. 수원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정우재(2009). 여성운동참가자의 운동만족 구성개념 분석. 인천대학교 대학원 석사학위논문.
- 정지은(2008). 교양체육수업 참여동기가 수업만족도와 대인관계성향에 미치는 성향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 정청희 구우영, 권성호, 김병준, 김영숙, 김영호, 김원배, 김정수, 성장훈, 양명환, 윤기운, 윤영길, 이강현, 이춘만, 임태희, 전상운, 최은규, 허정식, 홍길동, 홍준희, 황진(2009). 스포츠심리학. 서울: 레인보우북스.
- 조명희(1993). 교사의 여가활동과 직무만족도이 관계. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 조성찬(2012). 사이클 지도자의 변혁적 리더십이 운동 만족 및 운동 몰입에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 진유근(1995). 조직행위론. 서울: 다산출판사.
- 한동수(2010). 대학 교양체육의 참여의식과 운동지속에 관한 연구. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회, 19(1), 161-177.
- 홍숙기(2011). 성격심리 하권. 서울: 박영사.
- Allport G. W. & Odbert, H. S.(1936). Trait-Names: A Psychological Study. Psychological Monographs, 47(1, whole No. 211).
- Allport, G. W.(1937). Personality: A Psychological Interpretation. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Allport, G. W.(1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Beard, J. B., & Ragheb, M. G.(1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12, 20-30.
- Berger, B. G., & Owen, D. R.(1998). Stress reduction and mood in four exercise model. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59, 148-159.
- Bird, E. J.(1979). Multivariate personality analysis of two children hockey team. Perceptual and Motor Skills, 48. 967-973.



- Browne, M. W. & Cudeck, R.(1993). Alternative ways of assessing model fit, In Bollen, K. A. & Long, J. S.(Ed), Testing Structural Equation models, pp 136-162. Newbury Park, CA: Sage.
- Burr, Leigh, Day, Contemporary(1979). Symbolic interaction and the family. In: Burr, W., Hill, R., Nye, F. and Reiss, I., Editors, 1979. Contemporary theories about the family, Free Press, New York.
- Campbell, A., Converse, P.E., & Rogers, W. L.(1976). The quality of American life. N.Y.: Russel Sage Foundation.
- Carver, S., Charles & Scheier, F., Michael.(2004). Perspectives on Personality (5th ed.). London: Pearson Education.
- Cattell, R. B.(1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. Journal of Abnormal and Social Psychology, 38, 476-505.
- Cattell, R. B.(1965). The scientific analysis of personality. Baltimore: Penguin.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A.(1997). A classification of facets of athlete satisfaction. Journal of Sport Management, 11, 133-159.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R.(1985). Comparison of EPI and Psychoticism scales with measures of the five factor model of personality. Personality and Individual Differences, 6, 587-597.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R.(1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the five-factor model. Journal of Personality and Social Psychology, 56(4), 586-595.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R.(1992). The NEO Personality Inventory R: Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Courneya, K. S., Bobick, T. M., & Schinke, R. J.(1999). Does the theory of planned behavior mediate the relation between personality and exercise behavior. Basic and Applied Social Psychology, 21, 317-324.
- Dishman R.K., & Gettman, L.R.(1980). Psychobiologic influences on exercise adherence. Journal of Sport Psychology, 2, 295-310.
- Dishman R.K., Ickes, W., & Morgan, W.P.(1980). Self-motivation and adherence to habitual physical activity. Journal of Applied Social Psychology, 10(2),

115-132.

- Eysenck, H. J.(1970). The structure of human personality (3rd ed). London: Methuen.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G.(1975). Manual of the Eysenck Personality Inventory. London: Hodder & Stoughton.
- Fiske, D. W.(1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44, 329-344.
- George, I. K.(1979). The happiness syndrome. *The Gerontologist*, 19(2), 210-211.
- Goldberg, L. R.(1981). Language and individual differences: the search for universals in personality lexicon. In L. Wheeler(Ed.), *Review of personality and social psychology*, 2, 141-165. Beverly Hills, CA: Sage.
- Goldberg, L. R.(1990). Language and individual differences: The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1299.
- Guilford, J. P.(1959). *Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Hollander, E. P.(1967). *Principles and methods of social psychology*. Oxford University Press.
- Hunt(1977). Conceptualization and measurement of Consumer Satisfaction and Dissatisfaction. *Cambridge Marketing Science Institute*, 459-460.
- Kane, J. E.(1978). Personality Research: The current controversy and implication for sports studies. In W. F. Straub(Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior*, (pp. 228-240). Ithaca, NY: Movement.
- Lox, C. L., Martin, K. A., & Petruzzello, S. J.(2003). *The Psychology of exercise: Integrating theory and practice*. Holcomb Hathaway, Publishers.
- Massie, J.F., & Shephard, R.J.(1971). Physiological and psychological effects of training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 3(3), 110-117.
- McAdams, D. P.(1992). The five factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60, 329-361.
- McCormick, E. j., & Ilgen, D. R.(1980). *Industrial psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Medley(1976). Life satisfaction across four stages of adult life international. Journal of aging and Human development.
- Morgan, W. P.(1979). Anxiety reduction following acute physical activity, Psychiatric Annals, 9(3), 36-45.
- Myers, R. H.(1990). Classical and Modern Regression with Applications. PWS-Kent Publishing Company.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S.(1976). The Measurement of Life Satisfaction. J. Gerontol. 16. 134-143
- Norman, W. T.(1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality rating. Journal of Abnormal and Social Psychology, 66, 574-583.
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Bobick, T. M.(2001). Personality and exercise participation across the breast cancer experience. PsychoOncology, 10, 380-388.
- Ryckman, R. M.(2000). Theories of personality(6th ed.). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Schurr, K. T., Ashley, M. A., & Joy. K. L.(1977). A multivariate analysis of male athlete characteristics: Sport type and success. Multivariate Experimental Clinical Research. 3, 53-68.
- Sharp, M,W., & Reilley, R.R.(1975). The relationship of aerobic physical fitness to selected personality traits. Journal of Clinical Psychology, 31, 428-430.
- Smith, H. C.(1955). Psychology of Industrial Behavior. New York: McGraw-Hill, Book Co, 114-115.
- Van Raaij(1987). Satisfaction with Leisure Time Activities, Journal of Leisure Research, 13(4), 337-352.
- Mischel, W., Yuichi Shoda, & Smith, R. E.(2006). Introduction to Personality(7th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Williams, M. H.(1998). Lifetime fitness and Wellness. New York: W. C. Brown Publishers.



☞ 다음은 성격특성을 파악하기 위한 성격 5요인 질문지입니다.

자신의 평소 성격이나 행동은 어떻다고 생각하십니까? 다음 문항을 잘 읽고 자신의 성격과 행동을 잘 나타내는 곳에 “V”를 표시해주시시오. 각 문항은 옳고 그름이 없으니 솔직하게 응답해주시는 것이 무엇보다 중요합니다. (※ 어느 쪽도 아니거나, 반반일 때는 가운데에 있는 3에 표시)

	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다	
1	나는 이미 지나간 일에 대해서도 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들이 나를 대하는 태도에 화가 날 때가 많다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 삶의 의미를 찾을 수 없다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들에 대하여 종종 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
5	나는 필요하지 않아도 마음에 드는 물건이 있다면 일단 사고 본다.	1	2	3	4	5
6	나는 가끔 과중한 스트레스 때문에 자포자기 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
7	사람들은 나를 따뜻하고 친절한 사람으로 알고 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 여러 사람들이 동참하는 모임을 좋아한다.	1	2	3	4	5
9	나는 모임에서 내 의견을 더 많이 반영시키려 한다.	1	2	3	4	5
10	나는 조용한 일보다 활동적인 일이 더 좋다.	1	2	3	4	5
11	나는 남극이나 북극을 탐험해 보고 싶다.	1	2	3	4	5
12	나는 잘 웃는다.	1	2	3	4	5
13	나는 상상력이 풍부하다.	1	2	3	4	5
14	나는 좋은 그림을 보면 가슴이 뛰는다.	1	2	3	4	5
15	나는 감정표현이 풍부하다.	1	2	3	4	5
16	나는 안정적인 일보다 변화무쌍한 일을 더 좋아한다.	1	2	3	4	5
17	나는 복잡한 문제를 풀기 좋아한다.	1	2	3	4	5
18	내 생각엔 흡연하는 중고생을 꼭 교칙대로 처벌할 필요는 없다.	1	2	3	4	5
19	나는 다른 사람을 신뢰한다.	1	2	3	4	5
20	나는 있는 사실을 그대로 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
21	나는 사람들에게 사려 깊고 이해심 있게 대하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
22	나는 경쟁보다는 타인에게 협조하는 편이 더 좋다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 남보다 특별히 많이 알고 있다고 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
24	나는 어려움에 처한 사람들을 동정한다.	1	2	3	4	5
25	나는 과제를 성공적으로 끝까지 잘 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
26	나는 정리정돈하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
27	나는 부과된 과제를 모두 충실하게 마치려고 노력한다.	1	2	3	4	5
28	나는 목표를 향해 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5
29	나는 일의 진도를 잘 조정해 정해진 시간 내에 일을 완수한다.	1	2	3	4	5
30	나는 실수하지 않고 꼼꼼하게 일한다.	1	2	3	4	5



☞ 다음은 운동만족도를 파악하기 위한 운동만족 척도 질문지입니다.

자신이 평소에 운동을 하면서 어떤 점에 대해 얼마나 만족스럽게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 질문입니다. 본 질문에서는 옳거나 틀린 답은 없습니다. 각 문항을 자세히 읽어 보시고 자신의 생각과 일치 정도에 따라 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다. 각 문항을 읽고 자신의 생각과 전혀 일치하지 않으면 “① 전혀 만족하지 않음” 에, 자신의 생각과 아주 일치하면 “⑤ 매우 만족함” 에 “V” 를 표시해주시면 됩니다.

	전혀 만족하지 않음		적당히 만족함		매우 만족함
1. 몸매가 좋아질 때	①	②	③	④	⑤
2. 균형 잡힌 몸매를 뽐낼 때	①	②	③	④	⑤
3. 좋은 몸매를 유지할 수 있을 때	①	②	③	④	⑤
4. 새롭게 배운 기술이 늘었을 때	①	②	③	④	⑤
5. 운동실력을 인정받을 때	①	②	③	④	⑤
6. 운동실력이 향상되었을 때	①	②	③	④	⑤
7. 좋은 대인관계가 유지될 때	①	②	③	④	⑤
8. 친목을 도모할 수 있을 때	①	②	③	④	⑤
9. 친목을 유지할 때	①	②	③	④	⑤
10. 스트레스가 풀릴 때	①	②	③	④	⑤
11. 스트레스가 해소된다고 느낄 때	①	②	③	④	⑤
12. 운동하는 것이 즐거울 때	①	②	③	④	⑤
13. 숙면을 할 때	①	②	③	④	⑤
14. 생활의 습관이 변화될 때	①	②	③	④	⑤

모든 설문이 종료되었습니다. 설문에 응해주셔서 감사합니다.

## **Abstract**

# **A Study on the College Students' Personality Traits and Exercise Satisfaction according to the Exercise Type**

**Park, Dong uk  
Department of Physical Education  
Graduate School  
Seoul National University**

The purpose of this study is to investigate discriminating factors of college students' personality traits for exercise participation, and investigate the relationship between personality traits and exercise satisfaction.

This study employed quantitative research methods and for this study participants were selected from a college situated in Seoul. A questionnaire was carried out to 517 students (male:363; female:155). From 517 students, 234 students were exercise participants and 283 students were non-exercise participants. The questionnaire was divided in to three sections and data was collected on; personality traits, exercise participation and exercise type, and exercise satisfaction. The collected data was analysed through exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis to ensure reliability and validity of items.

The completed questionnaire was evaluated through peer debriefing and through



this questions not essential for this study were eliminated. 30 questions on 5 factors were asked on personality traits, from which only 23 questions were utilized for analysis. 7 questions were excluded from data analysis: 1 question on Neuroticism, 3 questions on Extraversion, 2 questions on Openness to experience, and 1 question on Agreeableness. 15 questions were asked on exercise satisfaction, from which only 14 questions were utilized for analysis.

The data was analysed through SPSS 19.0 and applied descriptive statistics, discriminant analysis and regression analysis.

Firstly, Agreeableness was found to be the most significant factor from 5 discriminating factors on personality traits affecting exercise participation,

Secondly, 5 discriminating factors on personality traits affecting exercise type: contact or non-contact exercise participation was found to be non significant.

Thirdly, Openness to experience and Agreeableness was identified to be most significant factors from 5 discriminating factors on personality traits affecting exercise type: individual or team exercise.

Fourthly, the examination of the regulating moderating effect between personality traits, exercise type and exercise satisfaction, it was identified from a group of students who have participated in contact sports for a period of less than one year showed positive effect on Psychological benefits, Extraversion, and Agreeableness.

And lastly, the examination of the regulating moderating effect between personality traits, exercise type and exercise satisfaction, it was identified from a group of students who have participated in contact sports for a period of more than one year showed positive effect on social enhancement, Conscientiousness.

Keyword : Personality Traits, Big Five Personality Traits, Exercise Type, Exercise Participation, Exercise Satisfaction.

Student number : 2011-21611