



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](#)

체육학석사 학위논문결과

건강운동참여자의 기본심리욕구와
운동결과기대가 운동지속의도에
미치는 영향

2022년 8월

서울대학교 대학원

체육교육과

권 보 람

건강운동참여자의 기본심리욕구와
운동결과기대가 운동지속의도에
미치는 영향

지도교수 권 성 호

이 논문을 체육학석사 학위논문으로 제출함
2022년 8월

서울대학교 대학원
체 육 교 육 과
권 보 람

권보람의 석사 학위논문을 인준함
2022년 8월

위 원 장 김 선 진 (인)

부위원장 권 순 용 (인)

위 원 권 성 호 (인)

국문초록

건강운동참여자의 기본심리욕구와

운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향

본 연구는 성인 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 구조적 관계를 검증하여 코로나19로 인해 변화된 운동참여 환경에서 건강운동참여자가 중단없이 운동을 지속하는데 영향을 미치는 심리적 변인 간의 관계를 알아보는 것을 목적으로 한다. 본 연구는 코로나19 이후 3개월 이상 개인형-폐쇄형 운동을 지속한 성인 건강운동참여자 267명을 대상으로 설문연구를 진행하였다. 이러한 연구절차를 통해 건강운동참여자의 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증하고, 자료 분석을 실시하였다. 이를 검증한 후 본 연구의 목적에 따라 빈도분석, 기술통계, 독립표본 t 검증, 일원배치 분산분석, 다변량 분산분석, 상관관계분석, 구조관계모형 검증을 실시하였다. 이상의 자료 분석 방법을 통해 도출한 본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 건강운동참여자의 배경변인에 따른 차이를 살펴본 결과, 성별에 따른 차이에서 기본심리욕구의 하위요인인 유능성에서 남녀 간의 유의한 차이가 나타났다. 연령에 따른 차이에서는 신체적 운동결과기대에서 연령별로 통계적으로 유의한 차이가 나타나, 사후검정(scheffe)을 실시하였으나 그 결과는 통계적 유의하지 않았다. 운동 참여형태에 따른 차이를 살펴본 결과 기본심리욕구 중 유능성과 관계성에서 유의한 차이가 나타났으며, 운동결과기대에서는 사회적 결과기대에서 오프라인 참여자와 온·오프라인을 병행하여 참여한 집단 간에 유의한 차이가 나타났다. 배경변인 간 상호작용 효과를 검증한 결과 성별과 연령 간 상호작용에 따른 유의한 차이가 나타났으며, 성별-운동참여형태, 연령-운동참여형태의

상호작용에 따른 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

둘째, 각 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 상관관계를 분석한 결과, 기본심리욕구 3개의 하위요인(자율성, 유능성, 관계성) 모두 운동결과기대와 운동지속의도와 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동결과기대 3요인(신체적, 사회적, 심리적) 또한 운동지속의도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 구조관계를 검증한 결과, 기본심리욕구의 세 가지 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성과 운동지속의도와의 관계에서 운동결과기대(신체적, 사회적, 심리적)의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 다음과 같은 결과를 토대로 본 연구의 의의와 제한점, 그리고 추후 연구 과제를 논의 하였다.

주요어 : 건강운동참여자, 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도
학 번 : 2020-20318

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	7
3. 연구 문제	7
4. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	9
1. 기본심리욕구(Basic Psychological Needs)	9
1) 기본심리욕구이론의 개념 및 정의	9
2) 기본심리욕구의 구성요인	12
3) 기본심리욕구 관련 선행연구	15
2. 운동결과기대	17
1) 결과기대의 개념 및 정의	17
2) 운동결과기대의 개념 및 정의	20
3) 운동결과기대 관련 선행연구	21
3. 운동지속의도	22
1) 운동지속의도의 개념 및 정의	22
2) 운동지속의도에 영향을 미치는 요인	24
3) 운동지속의도 관련 선행연구	25
III. 연구 방법	28
1. 연구대상	28
2. 조사도구	29
3. 연구절차	31
4. 자료분석	31
5. 연구의 윤리적 검증	32

IV. 연구 결과	33
1. 조사도구의 타당성 검증	33
2. 각 변인의 기술통계량	42
3. 배경변인에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도	43
4. 상관관계 분석	50
5. 연구모형 검증	52
V. 논의	64
VI. 결론 및 제언	70
1. 결론	70
2. 제언	72
참고문헌	74
(부록) 설문지	79
Abstract	83

표 목 차

[표 1] 연구 참여대상자의 일반적 특성 및 집단별 비율	28
[표 2] 기본심리욕구 척도 확인적 요인분석 결과	35
[표 3] 기본심리욕구 척도 구성내용	35
[표 4] 기본심리욕구 수렴 및 판별타당도 결과	35
[표 5] 운동결과기대 척도 1차 확인적 요인분석 결과	38
[표 6] 운동결과기대 척도 2 차 확인적 요인분석 결과	38
[표 7] 운동결과기대 척도 구성내용	38
[표 8] 운동결과기대 수렴 및 판별타당도 결과	38
[표 9] 운동지속의도 척도 1차 확인적 요인분석 결과	40
[표 10] 운동지속의도 척도 2차 확인적 요인분석 결과	40
[표 11] 운동지속의도 척도 구성내용	41
[표 12] 운동지속의도 수렴타당도 결과	41
[표 13] 건강운동참여자의 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도의 통계량	42
[표 14] 성별에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도	43
[표 15] 연령에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도	44
[표 16] 연령에 따른 신체적 결과기대의 일원배치 분산분석 ..	45
[표 17] 연령에 따른 신체적 결과기대의 사후검정 다중비교 ..	46
[표 18] 운동참여형태에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지 속의도	47
[표 19] 관계성에 대한 성별과 연령 간의 상호작용효과	48
[표 20] 배경변인과 측정변수 간의 상관관계	51
[표 21] 매개모형(기본심리욕구, 신체적 운동결과기대)의 적합도 지수	52

[표 22] 매개모형(자율성, 신체적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	53
[표 23] 매개모형(유능성, 신체적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	54
[표 24] 매개모형(관계성, 신체적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	55
[표 25] 매개모형(기본심리욕구, 사회적 운동결과기대)의 적합도지수	56
[표 26] 매개모형(자율성, 사회적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	56
[표 27] 매개모형(유능성, 사회적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	58
[표 28] 매개모형(관계성, 사회적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	59
[표 29] 매개모형(기본심리욕구, 심리적 운동결과기대)의 적합도지수	60
[표 30] 매개모형(자율성, 심리적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	60
[표 31] 매개모형(유능성, 심리적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	61
[표 32] 매개모형(관계성, 심리적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과	62

그림 목 차

[그림 1] 연구모형	7
[그림 2] 연구절차	31
[그림 3] 기본심리욕구 척도 확인적 요인분석 모형	36
[그림 4] 운동결과기대 척도 1차 확인적 요인분석 모형도 ...	39
[그림 5] 운동결과기대 척도 2차 확인적 요인분석 모형도 ...	39
[그림 6] 운동지속의도 1차 확인적 요인분석 모형도	41
[그림 7] 운동지속의도 2차 확인적 요인분석 모형도	41
[그림 8] 관계성의 추정 주변평균	49
[그림 9] 매개모형(자율성-신체적 운동결과기대)	53
[그림 10] 매개모형(유능성-신체적 운동결과기대)	54
[그림 11] 매개모형(관계성-신체적 운동결과기대)	55
[그림 12] 매개모형(자율성-사회적 운동결과기대)	57
[그림 13] 매개모형(유능성-사회적 운동결과기대)	58
[그림 14] 매개모형(관계성-사회적 운동결과기대)	59
[그림 15] 매개모형(자율성-심리적 운동결과기대)	61
[그림 16] 매개모형(유능성-심리적 운동결과기대)	62
[그림 17] 매개모형(관계성-심리적 운동결과기대)	63

I. 서론

1. 연구의 필요성

규칙적인 신체활동이 인간의 신체적, 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 인식이 높아지면서 일반 대중의 스포츠와 운동참여는 급격히 증가하는 추세에 있다. 하지만 여전히 전 세계적으로 운동참가자 중 약 50% 이상이 운동에 참가한 지 6개월 이내에 포기하고 있다(Berger et al., 2002)는 것은 참여자가 운동의 긍정적 영향을 아는 것만으로 운동지속을 하는 것에는 한계가 있음을 시사한다. 따라서 단순히 운동참여를 넘어 참여자가 중도탈락 없이 운동을 지속하게 하는 방법을 연구하는 것은 건강운동심리학의 주요한 관심 중 하나이다. 관련 선행연구들에서 운동지속을 위해 다이어트나 외모 관리에 따르는 타인의 평가, 보상 등을 위해 운동을 하는 외적동기보다 운동참여자의 내적동기에 대한 관심과 중요성이 높아지고 있으며, 동기를 포함하여 운동에 영향을 미치는 심리적 요인을 이해하는 것이 운동행동을 예측하는 중요한 요소로서 인식되고 있다(백선경, 오세이, 2011).

이러한 가운데 2020년 1월부터 2년에 걸쳐 확산되고 있는 COVID-19(이하 코로나19)는 건강운동참여자의 운동지속(Exercise adherence)에 직접적인 영향을 끼쳤다. 2020년 3월 세계보건기구(WHO)는 코로나19를 감염병 위험 수준에 따라 1~6단계 중 가장 높은 단계인 6단계, 즉 팬데믹을 선언하였으며, 국내에서는 감염병 확산을 막기 위해 체육시설 영업중단 등으로 대면을 최소화 하는 조치를 단행했다. 따라서 단체운동은 물론이고 개인운동도 쉽지 않은 상황에서, 참여자들의 운동 중단 및 탈락 현상은 더욱 심화되었다. 2020년 국민생활체육조사에 따르면 코로나 19로 인해 연간 주 1회 이상, 1회 30분 이상 규칙적 체육활동

참여비율이 6.5%('19년 66.6%→ '20년 60.1%) 가량 감소하였으며, 이는 과거 5년간(2014~2019년) 꾸준히 상승하고 있었던 생활체육참여율의 증가추세가 갑작스러운 환경변화로 인해 크게 하락했음을 보여준다. 특히 규칙적인 체육활동이 감소했다고 응답한 비율 중에는 코로나 19의 영향을 받았다고 응답한 비율이 약 36%수준 이었다.

한편 이러한 코로나19 위기는 그동안 운동참여의 보완적 수단으로 여겨졌던 온라인-비대면 운동방식이 체육시설 이용이나 대면을 통해 수행하는 전통적 운동방식을 대체하는 현상을 불러왔다. 2021년 국민체육진흥공단은 '국민체력백신과 함께하는 집콕운동 캠페인'을 운영하여 사회적 거리두기로 인한 고립감, 무기력증 등 코로나 블루를 극복하기 위해 랜선 운동교실, 겨울철 집콕운동 콘텐츠, 카카오톡 실시간 운동상담 등으로 구성된 프로그램을 연중 상시적으로 운영하였다. 코로나19 유행(2020년 3월) 이후 2021년 말 기준으로 조사한 2021년 국민생활체육조사에 따르면 지난 1년간 비대면 체육활동을 경험한 비율은 20.3%였으며, 연령별로 20~30대의 비대면 체육활동이 활발하고, 연령이 높아질수록 비대면 체육활동이 낮아지는 것으로 나타났다. 온라인-비대면 운동 열풍으로 부상한 홈트레이닝(Home training)은 자신의 개인 시간 속에서 쉽게 접할 수 있으며, 능력에 따른 운동프로그램으로 진행할 수 있는 맞춤형 건강관리 방법으로 대중들의 트렌드로 자리매김 하였다(이예지, 변상태, 2016). 하지만 간헐적인 운동참여로 규칙적인 운동이 아닌 중도 포기하는 경우와 참가빈도가 낮은 참여자들도 늘어나고 있어(김송은, 2019), 운동지속 효과 측면에서 온라인 홈트레이닝의 효과성에 대한 이견이 엇갈리고 있다. 온라인 홈트레이닝과 관련된 선행연구를 살펴보면 미디어 기술향상과 더불어 운동 참여자들의 수요는 늘어나고 있지만, 전문적인 지식을 가지고 있지 않은 일반인들에게는 정확한 자세와 호흡, 운동처방 및 식이요법 등을 계획하기엔 많은 제약이 따르며, 흥미 유지 및 지속가능성이 떨어지는 단점도 있다고 지적하고 있다(최성호 외, 2017).

이강현(2005)은 건강운동참여자의 운동지속(Exercise adherence)을 설명하는 상황적 요인으로 사회적 지지, 운동 시설의 편리성, 집단규모 및

운동시간 등이 중요하다고 말한다. 실제로 2020년 문화체육관광부가 운동참여자를 대상으로 한 조사에 따르면, 운동참여에 가장 큰 영향을 준 요인으로 ‘친구’가 30.8%, ‘가족/친지’가 28.1%로 과반수 이상인 것으로 나타났다(2020년 국민생활체육조사). 이처럼 유의미한 타인으로 인해 운동에 규칙적으로 참여하는 비율이 높은 것은 감염병 위협, 거리두기 단계 강화로 인한 상황적 변화가 시설이용 불편 및 단체운동 어려움을 불러왔으며, 건강운동참여자가 지각하는 사회적 지지에 영향을 미쳤음을 시사한다.

사회적지지(social support)는 운동영역에서 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 환경적 요인 중 하나(Lox, Martin Ginis, & Petruzzello, 2006)로, 자신을 둘러싼 주변 사람들의 사랑, 격려, 정보 등의 정서적 지지를 말한다(Cobb, 1976). 이는 스포츠나 운동상황에서 유의미한 주변인인 친구, 가족, 동료 등에 의해 운동 관련 조언이나 격려 또는 함께 참여함으로써 얻는 운동참여에 대한 지지를 말한다(Holt & Hoar, 2006). Vallerand(1997, 2001)의 내적동기와 외적동기의 위계적 모형(Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation)에서는 사회적 지지와 개인의 세 가지 결과물인 인지(예: 운동지속의도, 운동몰입), 감정, 행동의 관계를 동기의 순차적 과정을 통해 설명하고 있다. 이는 Deci와 Ryan의 자결성 이론(self-determination theory, 이하 SDT)에 기초된 동기모형으로, 사회적 요인과 동기는 자결성 이론에서 강조하는 세 가지 기본심리욕구인 자율성(autonomy), 유능성(competance), 관계성(relatedness)에 의해 매개된다고 본다(노미영, 문화실, 2020).

기본심리욕구는 자기결정성 이론(SDT)의 하위 이론으로서 인간의 행동과 의도에 대한 결정은 모든 인간이 가지고 있는 자율성, 유능성, 관계성의 욕구 충족에 의해 일어난다고 가정하고 있다(Deci, Ryan, 2000). 운동지속과 관련된 연구에서 동기와의 관계를 분석하는 연구가 대부분을 차지하는데(정용각, 2009), 최근 동기를 결정하는 주요 심리적 매개변인이 기본적 심리욕구만족과 관계가 있다는 연구들이 발표되고 있으며(예, 정용각, 2008a, b | Hagger, Chatzisarantis, & Harris, 2006;

Vallerand, 2001 등), 이는 자기결정 동기에 주목하는 계기를 마련하였다. 정용각(2008)은 기본심리욕구는 운동참여에 대한 동기와 지속의도에 긍정적인 영향을 미치므로 스포츠 참여를 지속시키기 위해서는 이 욕구의 만족을 증진시키는 전략이 필요하다고 제안하였다. 코로나19 이전으로 거슬러 올라가보면, 건강운동참여자는 체육시설을 방문하거나 운동프로그램에 참여, 전문가로부터 코칭을 받으며 운동을 하였다. 하지만 시설이용이나 대면수업이 코로나19로 인해 어려워지면서 운동방식에 제약이 생겼고, 이는 온라인을 통한 비대면 운동이라는 대체자원으로의 자발적 참여를 증가시켰다고 볼 수 있다. 하지만 온라인을 통한 비대면 운동참여는 직접적인 지도자의 케어링(caring) 어려움, 함께 운동하는 동료들을 통한 사회적 지지 등이 부재하는 상황에 처한다. 선행연구를 살펴보면 고등학생의 지각된 사회적 지지는 운동참여를 촉진하는데 효과적이며 (King 외, 2008), 김병훈과 김소연(2019)은 여성 노인 수영참여자들의 지각된 사회적 지지는 운동열정과 운동지속의도를 강화시키는데 중요한 역할을 한다는 결과를 발표하였다. 이와 같이 운동상황에서 주변 사람들에 게서 지각된 사회적 지지는 운동동기를 촉진시켜 참여의도를 높이는 매우 중요한 요인임을 알 수 있다. 즉 현재의 코로나19 환경 내에서 건강운동참여자가 지각하는 관계성(Baumeister & Leary, 1995), 자신의 의지로 운동을 선택하고 수행하려는 자율성(Deci & Ryan, 1985)도 영향을 받게 될 것이다. 따라서 주어진 환경 속에서 자신의 능력을 발휘하고 효율적으로 행동하려는 욕구인 유능성(competance)에도 영향을 미치게 된다.

운동행동에 대한 가능성을 추정하고, 운동행동이 일어날 때 어떠한 결과가 따라올 가능성이 얼마인가를 추정할 수 있는지에 대하여 Bandura(1991)는 결과기대를 제시하고 있다(이상섭, 2015). 이러한 기대는 주어진 행동의 결과로 목표달성을 할 가능성에 대한 내현적 판단으로, 한 사람이 무엇을 할 지에 대한 중요한 결정인자로 과거의 경험과 현재 직면한 상황에 대하여 생각하고 그 상황에 대한 가능성을 판단한다(김교현, 심미영, 원두리, 2008). 결과기대를 운동맥락에서 해석한 운동결

과기대는 운동에 대한 자신감과 기대감이 형성되어 운동지속의도를 높이는 주된 영향요인으로 작용하며(황은희, 정여숙, 2008 ; Resnick, 2005), 운동지속행동을 예측하는 유의미한 선행요인인 운동지속의도에 중요한 영향을 미치는 심리학적 특성인 것이 확인되었다(소영호, 2013; 이상섭, 2015). 특히 코로나19 상황에서도 피트니스 클럽을 방문하거나, 야외운동을 하는 등 전통적인 오프라인 참여방식을 고수하는 참여자와 온라인-비대면 방식으로 운동을 지속하는 운동참여자 간 기본심리욕구의 차이는 물론, 운동을 통한 결과기대에 차이를 보일 것이라 예상할 수 있다.

건강운동참여자들의 운동지속수행은 규칙적인 신체활동 즉, 운동을 개인의 삶의 한 영역으로 받아들이는 정도를 의미한다(Corbin & Lindsey, 1994). 운동지속수행의 구성요소는 운동을 삶의 한 부분으로 인식하여 이를 일상생활로 만들도록 돕는 요소인 경향성과 운동을 계획하고 실행하도록 돕는 요소인 가능성, 그리고 평생 동안 규칙적으로 운동에 참가하도록 고양시켜주는 강화성의 세 가지 이론적 요인이 존재한다(Corbin & Lindsey, 1994). 이와 같은 운동지속수행의 특성으로 인해 경향성, 가능성, 강화성 인식수준이 높게 되면, 운동참여자들은 중도에 포기하지 않고 평생 동안 운동에 참가하게 될 가능성이 높아질 것이다(김기형, 소영호, 2010). 이러한 운동지속은 운동지속의도를 통해 예측이 가능하며, 주어진 목표행동(예 : 운동)을 향한 개인의 즉각적인 행동 및 동기 지향성으로 정의될 수 있다. 행동은 개인이 얼마나 그 행동을 열심히 시도하려고 계획하는가에 따라 직접적으로 결정된다고 말한다(유진, 김영재, 2002).

과거 운동지속의도와 관련된 선행연구를 통해 기본심리욕구와 운동결과기대 각각의 심리적 변인들이 운동지속의도에 정적 영향을 미친다고 하였다. 기본심리욕구 중 자율성과 유능성이 내적동기와 외적동기에 영향을 미치며, 지속행동에도 영향을 미친다는 연구결과(Reeve, 2000; 정청희, 김영숙, 성장훈, 2006)가 있으며, 정용각(2009)은 운동지속의도에 기본심리욕구의 자율성-유능성-관계성 순으로 정적 상관을 가진다고 하였다. 이 밖에도 기본심리욕구를 매개변인으로 설정하여 독립변인과 종속

변인 간의 관계를 규명한 선행연구들은 기본심리욕구의 매개효과에 대해 검증하였다(신명진, 2019; 권상현, 황재욱, 최재섭, 2019). 소영호(2013)는 기본심리욕구와 운동결과기대와 관련된 실증연구가 없다는 연구 필요성에 근거하여 운동결과기대 관련 연구를 수행하였다. 이를 통해 운동수행 과정에서 나타나는 신체적, 심리적 혜택에 대한 기대수준을 높이면 운동포기 의도는 감소하고 운동지속 의도는 향상되며, 기본심리욕구는 운동결과기대를 예측하는 선행요인으로 작용한다는 결론을 도출하였다. 하지만 여전히 두 변인에 대한 건강운동심리학 연구는 부족한 상황이다. 이러한 맥락에서 기본심리욕구 및 운동결과기대의 하위요인 간 관계를 자세히 알아보아 관계적 특성을 구체적으로 이해하고, 성별, 연령 및 운동참여방식(온라인-비대면 참여정도)과 같은 주요 배경변인에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대 및 운동지속의도의 차이를 알아보는 연구가 필요하다고 판단된다.

따라서 지금까지의 논의를 통해 본 연구에서는 사회인지이론(Social Cognitive Theory)에서 언급되는 개념인 결과기대를 운동맥락에서 해석한 운동결과기대가 기본심리욕구와 운동지속의도를 매개하는 것으로 간주하였다. 운동지속수행을 설명하는 심리적 변인 중 운동참가 과정에서 운동행동에 대한 지속과 중단을 결정하는 주요한 요인(정용각, 2009)인 기본심리욕구를 독립변인으로 설정하고, 운동을 하게 되면 좋은 결과를 얻을 수 있다는 신념인 운동결과기대(Resnick, Zimmerman, Orwig, Furstenberg, & Magaziner, 2000)를 매개변인으로 설정하여 운동지속의도에 미치는 매개효과를 검증하고자 한다. 이는 코로나 19 여파와 기술환경 발전으로 인해 변화된 환경에서 건강운동참여자의 기본심리욕구 만족 수준과 운동결과기대를 분석하고, 이들이 외부적 영향 없이 중도 탈락하지 않고, 운동을 지속할 수 있는 방법에 대해 심리학적으로 고찰함으로써 향후 온라인을 활용한 운동프로그램 운영에 있어 개선 방향을 제시할 수 있을 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 코로나 19로 인해 변화된 운동참여 환경에서 건강운동참여자의 기본심리욕구가 운동지속의도에 미치는 영향과 운동결과기대의 매개효과를 검증하여, 건강운동참여자의 기본심리욕구 만족수준이 운동결과기대에 미치는 영향과 이러한 선행요인들이 운동지속에 있어 어떤 영향을 미치는지를 규명하는데 목적을 두고 있다.

3. 연구문제

본 연구에서는 위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하고 이를 규명하고자 한다.

1. 건강운동참여자의 배경변인에 따라 이들의 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 차이는 어떠한가?
2. 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동지속의도 예측하는데 어떠한 영향을 미치는가?
3. 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동지속의도 간의 관계에서 운동결과기대의 매개효과는 어떠한가?

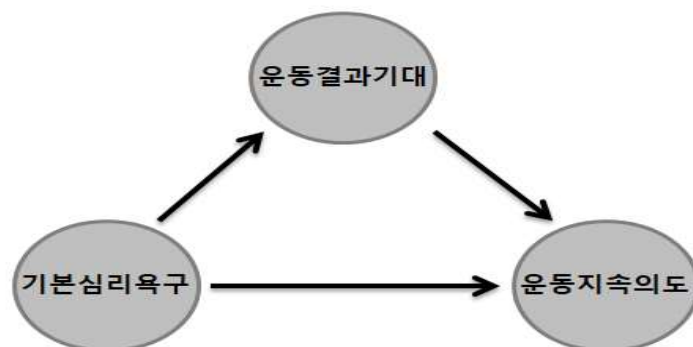


그림1. 연구모형

4. 용어의 정의

1) 기본심리욕구(Basic Psychological Needs)

본 연구에서 기본심리욕구는 인간에게 기본적으로 내재되어 있는 욕구의 충족 수준에 따라 인간의 행동을 결정할 수 있는 요인(Deci & Ryan, 2000)으로, 운동맥락에서 건강운동참여자가 지각하는 세 가지 기본심리욕구인 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)으로 구성되어 있는 김덕진, 양명환(2013)의 기본심리욕구 질문지를 사용하여 측정된 점수로 정의한다.

2) 운동결과기대(Exercise Outcome Expectation)

본 연구에서는 운동결과기대를 신체활동과 관련하여 주어진 행동이 특정 결과를 가져올 것이라는 결과에 대한 믿음으로 정의(King, 2001; Williams, Anderson, & Winett, 2005)하며, Bandura(1997, 2004)가 신체적 기대(Physical outcome expectation), 사회적 기대(social outcome expectation), 심리적 기대(self-evaluative expectation)와 같이 하위요인으로 구분한 내용을 Wójcicki 등(2009)이 운동결과기대의 측정을 위해 개발한 운동결과기대(3요인 15문항) 질문지를 사용하여 측정된 점수로 정의한다.

3) 운동지속의도(Exercise Adherence Intention)

본 연구에서는 운동지속의도를 “참여자가 직접 운동에 규칙적으로 참여하고, 운동에 제약을 받는 상황에 직면했을 때에도 중단 없이 지속하는 것”으로써 운동에 대한 지속 또는 애착하려는 의도로 정의하였다. 운동지속의 측정은 Vallerand(1997)의 연구를 기초로 하여 정용각(2008)이 개발한 단일요인 6문항의 질문지를 사용하여 측정된 점수로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 기본심리욕구(Basic Psychological Needs)

1) 기본심리욕구이론의 개념 및 정의

기본심리욕구는 인간의 보편적인 속성으로, 획득되기 보다는 타고나는 필수조건이며, 이러한 욕구의 충족을 통해서 개인의 건설적인 사회성 발달과 개인 내적인 주관적 안녕감과 같은 성장하고 통합하는 자연적 성향을 촉진할 수 있다고 한다(Deci & Ryan, 2002). 이는 내재적 동기의 중요성을 강조한 자기결정성 이론에서 나온 개념으로, 자율성(autonomy), 유능성(competance), 그리고 관계성(relatedness)에 대한 만족 경험이 중요하며, 이 세 가지 기본심리욕구의 충족은 자기결정성을 통한 내재동기의 발생을 자극하게 된다(Deci & Ryan, 1985; 2000; Ryan & Deci, 2000). 따라서 기본심리욕구 이론의 개념 및 정의를 설명하기 위해 본 이론이 기초하고 있는 거시이론(macro theory)인 자기결정성 이론에 기초하여 다음과 같이 서술하고자 한다.

① 자기결정성 이론(Self-Determination Theory)

인간의 행동을 설명하는 데 있어 동기의 중요성을 설명하는 자기결정성 이론(Self-Determination Theory: SDT)은 인간을 능동적이며 성장 지향적인 유기체로 본다. Deci와 Ryan(1985)의 자기결정성 이론에서는 개인의 행동은 자율성 혹은 자기결정적 기능을 나타내는 정도에 따라 조절되며, 그 조절 수준에 따라 내재동기와 외재동기로 유형화 될 수 있다고 한다. 즉 인간의 행동은 장기적으로는 외적 동기보다는 내적 동기에 의해 유발되고 유지되며, 내적 동기를 결정하는 요인으로 자기결정성

(Self-Determination)을 제시하고 있다(이명희, 김아영, 2008). 인간의 모든 행동의 원인은 자기결정적 일수록 내재적인 동기가 유발되며 이것은 긍정적인 심리적·행동적 변인들과 관련이 있는 것으로 알려져 왔다. 자기결정성 이론은 내재적 및 외재적 동기에 대한 연구로부터 발전한 인간 동기에 관한 거시(macro) 이론이며, 조직 및 다양한 삶의 영역으로 확대되어 현재까지도 활발한 연구가 이루어지고 있다(Deci, Olafsen & Ryan, 2017).

자기결정성 이론은 현재까지 여섯 개의 하위 이론으로 구성되어 있다(Deci, Olafsen & Ryan, 2017). 인지평가이론(cognitive evaluation theory : CET), 유기체 통합이론(organismic integration theory : OIT), 인과지향 이론(causality orientation theory : COT), 기본욕구이론(basic needs theory : BPNT), 목표내용이론(goal content theory : GCT), 관계 동기 이론(relationship motivations theory : RMT)이 그것이다. 이러한 미니 이론들은 유기체적이고 변증법적인 가정과 기본 심리적 욕구의 개념과 관련된다는 점에서 공통적이며, 이를 통해 광범위한 영역에서 다양한 형태의 인간의 행동을 설명하는 것이 가능하게 한다(Ryan & Deci, 2000).

인지평가이론(CET)은 내적동기를 증가시키거나 감소시키는 사회환경적 요인의 관점에서 구성된 이론이며(Deci, 1975, Deci & Ryan, 1980), 사회환경적 요소들이 인간의 자율성을 유지 및 통제하거나, 무동기를 유발하는 것으로 설명하였다.

유기체 통합이론(OIT)은 가치와 규제의 내재화 및 통합에 중점을 둔 이론이며(Deci & Ryan, 1985b; Ryan & Connell, 1989), 개인의 행동에 따라 경험하는 자율성의 정도와 과정을 동기 유형에 따라 설명하는 이론이다.

인과지향이론(COT)은 개인차에 따라 사회적환경에 적응하는 방식과 행동조절 방식에 관해 설명하는 이론이며(Deci & Ryan, 1985b), 지향(orientation)의 양을 측정하면 개인의 경험과 행동의 결과를 예측할 수 있다고 설명한다.

기본욕구이론(BPNT)은 개인의 건강과 웰빙에 대한 동기와 목표의 관계를 설명하며(Ryan & Deci, 2000), 부분적으로는 시간, 성별, 상황 및 문화에 걸쳐 심리적 건강에 대한 가치구성과 규제유형의 연관성을 제시하는 이론이다.

목표내용이론(GCT)은 주어진 환경 속에서 개인이 추구하고 달성하고자 하는 목표의 질(Vansteenkiste et al., 2010)을 강조하며, 이를 내적목표와 외적목표로 나눠 심리 및 동기 변인을 다루는 이론이다.

관계동기이론(RMT)은 환경적 요소로 세 가지 기본심리욕구 중 관계성(relatedness)를 강조한 이론으로, 관계성지지가 내적동기자원인 심리적 욕구인 자율성, 관계성, 그리고 유능성을 지지하는데 중요한 요인임을 강조하는 이론이다(Deci & Ryan, 2017).

따라서 자기결정성 이론은 기본적으로 인간이 선천적으로 능동적이며 성장 지향적이라는 유기체적 관점(organismic view)에 기반하고 있다. 또한, 인간에게는 기본적으로 세 가지 욕구가 있으며 이를 충족시켜 보다 효율적으로 기능하고 더 높은 안녕감을 느끼고자 한다고 주장한다(Deci & Ryan, 2002). 이 때 세 가지 욕구란, 사람들이 외부적인 통제에서 벗어나 스스로 자신의 행동을 조절하고 결정하고자 하는 자율성(autonomy) 욕구, 도전과 숙달(mastery) 경험을 추구하거나 효능감을 경험하고자 하는 유능성(competence)의 욕구, 그리고 다른 사람과의 관계에서 친밀감을 유지하고 활발한 상호작용을 하고자 하는 관계성(relatedness)의 욕구이다(Ryan & Deci, 2000).

② 기본심리욕구이론(Basic Psychological Needs Theory)

자기결정성이론(SDT)에서 기본심리욕구 만족은 행동을 안내하는 규제유형 결정에 핵심임을 가정하고 있다(Deci & Ryan, 2000). 기본심리욕구이론(BPNT)은 인간에게 중요한 세 가지 욕구로서 자율성(autonomy)과 유능성(competance), 관계성(relatedness)을 제시하며, 누구나 이러한 세 가지 기본심리욕구가 충족될 때 심리적 안녕감이 증진된다고 하였다

(문은식, 2007; Vansteenkiste, Lens, Soenes & Luyckx, 2006). 자기결정성 이론에서 욕구(needs)는 모든 사람들에게 필수적인 것으로 정의되고 있으며(Deci & Ryan, 1985), 이러한 욕구가 충족될수록 자기결정성이 증가하고 내재적 동기가 유발된다고 설명한다. 이러한 욕구들은 생존을 위해 발달된 기본적인 심리적 욕구로서 인간은 이러한 욕구를 충족시키는 방향으로 움직인다.

2) 기본심리욕구의 구성요인

① 자율성(autonomy)에 관한 욕구

자율성은 자신의 행동이 원인이 자신에게 있는 것으로 지각하여 자신이 행동의 주체자라는 신념을 가지고 스스로 선택하여 결정하며 자유롭게 자신의 감정을 표현하는 개인적 욕구를 의미한다(Deci & Ryan, 2002). 자율성은 1980년 Deci가 자기결정성이란 용어를 제안할 때부터 통제된 의도와는 구분하여 논의되어 왔으며, 세 가지 기본심리욕구 중 가장 핵심적인 요소로 보았다(Ryan, 1982). 이러한 맥락에서 운동상황에서의 기본심리욕구 중 자율성은 동기의 연속선상에서 내적동기에 가장 큰 영향력을 가지고 있다고 판단할 수 있다. 자율성은 스스로 목표를 세우고 자신이 가치 있다고 생각하는 바를 결정할 수 있으며 행동을 조절하는 자유를 뜻하기도 한다(Ryan & Deci, 2000). 즉 운동의 선택이 자기 좋아서 스스로 선택한 것인지 또는 운동 중에 느끼는 자율성의 정도를 어떻게 지각하는지를 말한다(정용각, 2008b). 사람들은 의지를 가지고 스스로 결정하고 선택할 때 행동에 대한 보다 높은 집중력과 만족도를 발휘하고 이는 높은 성취로 이어질 수 있다(신중호, 진성조, 김연제, 2010). 반면 외부 압력과 통제로 인해 행동에 제한을 받으면 불안감이 높아지고 의욕이 낮아지며 정서적 및 인지적으로 부정적 영향을 주게 된다(이명희, 김아영, 2008).

자율성의 경험에는 동기화된 행동의 근원에 대한 개인의 이해를 의미

하는 통제소재 지각(perceived locus control), 외부의 통제 없이 스스로 선택할 수 있다는 선택 지각(perceived choice), 강요되지 않고 자진해서 어떤 활동을 하려는 느낌(Deci & Ryan, 1985)을 의미하는 자유의사(volition)등 세 가지 특성이 있다(Reeve, 2001). 따라서 자율성은 곧 개인이 내적으로 지각한 원인의 소재에 따라 행동하는 것으로 스스로의 생각이 반영되어 조절할 수 있는 능력이다(Deci & Ryan, 2000; 김아영, 2010). 자기결정성 이론의 관점에서 자율성은 타인의 요구나 강요된 행동과 가치라 할지라도 자율적으로 행할 수 있음을 강조하고 있다. 즉 다른 사람의 의견에 따른다고 해서 자율성을 경험할 수 없는 것은 아니다(Ryan, 1993; Ryan & Lynch, 1989).

② 유능성(competance)에 관한 욕구

유능성은 자신의 역량(capacities)으로 활동하고 표현하려는 기회를 경험하고, 환경과 효과적으로 상호작용하려는 경향을 말한다(Ryan & La Guardia, 2000). 이는 타인보다 뛰어난 능력으로 자신의 능력에 자신감을 부여하는 행위로서 인간은 누구나 자신의 능력과 소질을 긍정적으로 평가받고 싶어하는 기본심리욕구가 있다고 할 수 있다(심예지, 2022).

유능성은 사회환경적인 요소와 지속적이고 효과적인 상호작용을 통해 자신의 역량을 발휘하고, 개인이 지난 능력을 표현할 기회를 경험하는 것을 의미한다(Deci, 1975; Hareter, 1983; White, 1959). Deci & Ryan(2000)은 개인이 사회환경과의 상호작용 속에서 자신의 능력이나 기술, 재능을 사용할 기회를 경험하게 되면 유능성이 충족된다고 보았다. 또한 유능성 욕구를 충족시키는 긍정적인 피드백이 내재동기를 증진시키는 것을 확인하고, 내재동기에 미치는 피드백의 효과를 유능성에 대한 지각이 매개하는 것을 발견하였다(Deci & Cascio, 1972; Vallernad & Reid, 1984). 유능감은 기술과 능력을 획득하는 것이 아니라 행동을 통해 자신감과 효율성을 느끼는 것이며(Ryan & Deci, 2002), 운동에서의 유능성은 자신이 지각하는 내적평가이기 때문에 운동 선택과 집중에 중요한 지각이 된다(정용각, 2008b).

③ 관계성(relatedness)에 관한 욕구

관계성은 주어진 사회 환경에 소속되어 있거나 주요한 타인과의 관계에 대한 느낌을 말한다(Deci & Ryan, 2000). 이는 다른 사람과 관심을 주고받는다는 느낌이며, 동시에 다른 개인들과 사회에 연결되어 있다는 감정이다(Baumeister & Leary, 1995). 관계성은 앞서 언급한 자율성과 유능성에 대한 욕구와 통합적으로 내재동기와 관련이 있으며, 필수적인 기본심리욕구이다(Ryan & Deci, 2002). 유능성과 자율성이 내재동기에 좀 더 밀접하게 연결되어 있지만, 관계성은 내재동기를 유지하는데 중요하다며, 내재동기의 증진에 있어 좀 더 주변적 역할을 하는 것으로 간주되어 왔다(Ryan & Deci, 2002). Deci와 Ryan(2000)은 모든 개인이 최적으로 발달하고 기능하기 위해서는 기본심리욕구를 만족시켜 줄 수 있는 환경적 맥락이 중요하다고 강조하고 있으며, 이는 집단 구성원들 간의 긍정적인 상호작용을 통해 실현 가능하다고 이야기하고 있다. 따라서 관계성 욕구를 운동맥락에서 살펴본 의미는 운동상황에서 함께하는 사람들과의 관계 그리고 지도자와의 관계 등에 대한 지각을 말한다(정용각, 2008). Ryan과 Deci(2004)는 사회적 또는 주변 환경과의 상호적 관계에서 긍정적인 경험을 바탕으로 심리적 내면화 과정을 통하여 기본욕구 충족은 물론 개인의 내적 심리요인들이 성장 통합한다고 하였다. 인간의 심리상태는 이러한 관계를 안정적으로 지속하려는 욕구와 결심의 심리적 토대를 반영한 것이다(Kelley, 1983; Scanlan, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993).

3) 기본심리욕구 관련 선행연구

자율성과 유능성 욕구 만족은 내적 동기를 증진하는데 핵심으로 제시되고 있다. 외적 동기가 자율적이라면(예, 통합과 확인규제) 행동을 하는데 있어서 자율성과 관계성의 욕구가 만족될 수 있다(Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2008). 그러나 이러한 욕구가 방해받을 때는 동기화 규제유형(예, 내적규제와 외적규제)은 보다 많은 통제를 받게 되거나 무동기에 빠져들 것이라고 하였다(Deci & Ryan, 2000; Koestner & Loiser, 2002).

정용각(2009)은 기본적 심리욕구만족과 지속 의도의 상관관계 분석을 통해 자율성, 관계성, 유능성 요인 순으로 운동지속의도와 정적 상관을 보였으며, 자율성 욕구 만족이 운동참여 지속의도에 가장 중요한 예측변인이라는 결과를 도출하였다. 따라서 일반인들에게 운동을 지도할 때는 자율성지지 분위기 조성이 가장 중요하다고 이야기하고 있다. 이를 위해 개인이 원하는 것이 무엇인지를 이해하고 흥미를 높여주는 개인의 관점을 강조하는 것이 필요하며(Deci, Connell, & Ryan, 1989), 운동을 선택할 때 자기 스스로 선택할 수 있도록 격려를 해주는 것이 필요하다고(Deci & Ryan, 1987) 결론지었다.

김미량(2009)은 요트 참가자의 기본심리욕구가 활동의 궁극적인 목표인 지속적 참여의지에 직간접적으로 매우 중요한 영향을 미친다고 보고하였으며, 김계주와 김덕진(2011)의 연구에서도 기본적 심리욕구만족의 관계성 욕구와 유능성 욕구가 운동지속의도에 유의한 영향을 미친다고 보고하여 이 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이 밖에도 이준희(2007), 조영갑(2010)이 수행한 관련 연구들은 기본적 심리욕구의 관계성, 유능성, 자율성 요인이 참여지속의도에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다.

방과 후 체육활동 참여자의 기본심리욕구와 지속의도의 인과적 관계에 대해서 기본심리욕구의 모든 하위요인이 지속의도에 정적영향을 미치는 것으로 나타났으며(여홍동, 김용규, 2016), 그 중 자율성이 지속의도에 가장 높은 영향력을 주는 요인으로 나타났다. 이는 기본심리욕구가 운동

지속의도에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들(박동수, 김성문, 2011; 정용각, 2008; Hodge et al., 2009)의 결과와 일치하였다.

또한 여가운동참여자의 기본심리욕구가 운동지속에 미치는 영향을 알아본 연구(강상욱, 이근철, 권성호, 2020)에서도 3개월, 6개월 이상의 운동지속으로 나누어 집단별 차이를 분석하였으며, 운동지속 기간과 상관 없이 운동지속을 예측하는데 있어 자율성, 유능성, 관계성 이 세 가지 기본심리욕구가 가장 중요한 예측변인이라는 것을 밝혀냈다. 이는 신체활동에 대한 기본심리욕구가 높을수록, 자기결정적 동기(self determination motivation)가 높고 이것이 더 높은 운동참여율로 이어진다(Chen et al., 2010; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003)는 선행연구와 일치함을 보여주었다.

운동지속이라는 운동행동을 예측하는데 있어 기본적 심리욕구 만족이나 운동정서의 영향을 살펴본 백선경, 오세이(2011)는 기본적 심리욕구와 운동지속의도 분석결과 자율성과 유능성이 운동지속의도에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 주요 변인임을 밝혀냈다. 또한 기본적 심리욕구의 각 변인이 운동 정서의 하위요인(재미, 금지, 활력, 정화, 성취)에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관계성과 같은 다른 사람들과의 정서적 유대와 애착을 형성하려는 욕구가 정서의 재미요인에 유능성과 함께 영향을 미치는 주요변인으로 나타났고, 자율성과 유능성은 금지와 활력 정서에 영향을 미치는 것으로 조사됐다.

이 밖에도 운동참여동기와 관련된 선행연구들(김덕진, 양명환, 2006; 최현혁, 김훈중, 이형일, 2010)에서 보면, 기본심리욕구는 내·외적인 동기와 인과적 관계를 형성하고 있음에 초점을 맞추고 있다. 기본심리욕구는 내적동기에 직접적인 영향을 미치며, 이들의 지각도가 어느 정도인지에 따라서 인간 행동은 변화될 수 있다(김상두, 2011). 즉, 기본심리욕구는 스포츠 활동참여에 직·간접적 관계가 있으며, 이를 통해 동기가 내재화된다면 운동행동의 변화를 가져온다는 것이다.

기본심리욕구와 공격성과의 관계를 밝힌 권상현, 황재욱(2019)은 대학 운동선수들의 팀 상호작용과 기본심리욕구 및 공격성의 관계를 검증하였

다. 본 연구에서는 팀 상호작용과 공격성 간의 관계에서 기본심리욕구가 부분매개역할을 하고 있음을 발견하여 공격성이 기본심리욕구를 통해 통제 가능하다는 결론을 도출하였다.

2. 운동결과기대(Exercise Outcome Expectation)

1) 결과기대의 개념 및 정의

사람들은 특정 행동이 바람직한 결과를 가져올 것인지에 대한 여부의 기대한다고 가정한다(Rotter, 1954). 이러한 기대는 주어진 행동의 결과로 목표달성을 할 가능성에 대한 내현적 판단으로 한 사람이 무엇을 할지에 대한 중요한 결정인자로 과거의 경험과 현재 직면한 상황에 대하여 생각하고 그 상황에 대한 가능성을 판단한다(김교형, 심미영, 원두리, 2008). 따라서 기대는 행동을 선택하는데 인과적 영향을 미치게 된다(Kirsch, 1985)

결과기대(Outcome Expectation)은 Bandura의 사회인지이론(Social Cognitive Theory : SCT)에서 언급되는 주요 개념으로, 자신이 구체적인 특정행동을 수행할 때 나타날 결과에 대한 기대를 의미한다(Bandura, 1986). 이는 특정행동을 수행하는 것에 따라올 결과를 기대하는 것이며, 자기효능감과 비교할 때 지속적이지 않은(less consistently) 성격을 가지고 있다(Wójcicki 등, 2009). Bandura(1986)는 결과기대의 개념을 ‘자신이 구체적인 특정 행동을 수행할 때 나타날 결과에 대한 신념’으로 정의하였다. 이는 특정 행동을 수행하는 것에 따라올 결과를 기대하는 것이며, 특정 행동을 배우고 수행하는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하는 자기효능감의 개념과는 구분된다고 할 수 있다(Bandura, 1997). 따라서 결과기대의 개념을 자기효능감과의 차이점을 중심으로 서술하고자 한다.

결과기대는 Bandura(1997)가 제시한 사회인지이론(Social Cognitive Theory: 이하 SCT)에서는 인간의 행동과 학습과정을 설명하면서 행동과 학습결과의 개인차는 자기효능감(self-efficacy)에 따라 달라진다고 하

였다. SCT에서 유기체의 행동은 개인(person)(독특한 개인의 능력과 특성), 환경(environment)(조직 또는 팀에서 성과에 대한 보상을 지불하는 환경) 그리고 행동(behavior)(이전 수행에 대한 성공 또는 실패에 대한 경험) 그 자체 간의 상호 인과관계(reciprocal causation)에 의해서 인간 행동이 유발된다(Stajkovic & Luthans, 2003)고 설명한다.

먼저 자기효능감 이론(Bandura, 1986)은 특정 행동을 배우고 수행하는 능력에 대한 믿음을 의미하는 자기효능감과 특정 행동의 결과들과 관련된 개인의 믿음을 의미하는 결과기대라는 두 가지의 개념으로 구성되어 있다. 자기효능감 기대(self-efficacy expectation)는 결과기대(outcome expectation)과 엄연히 구분되어야 하며, 결과기대는 주어진 행동이 특정 결과(outcome)를 가져올 것이라는 것에 대한 개인적 평가(estimation)로 보아야 함을 강조하고 있다(Resnick, 2005). 즉 자기효능감이 자신에 대한 믿음이라고 한다면, 결과기대는 자신의 행동을 통해 얻게 되는 사회적인 보상, 물질적인 이득, 자기평가와 같은 기대에 해당한다고 본다(Bandura, 1986). 이는 자기효능감, 만족감, 몰입, 건강에 대한 기대 등과 비슷한 의미를 지니고 있으나 자기효능감 보다는 더 세부적인 심리학적 하위분야로 나뉜다. 또한 결과에 대한 기대감은 특정한 행동 후의 결과에 대한 믿음이기 때문에 후견의 개념이고, 효능성에 대한 기대는 앞으로 수행할 행동이 성공적일 것이라는 확신이기 때문에 선견의 개념이라고 말하고 있다.

Bandura(1997)에 따르면 개인이 자기효능감을 가질 때, 특정 행동을 할 수 있고, 특정 행동에 뒤따르는 결과를 기대할 때, 즉 결과기대를 가질 때 그 행동이 지속된다. 따라서 결과기대는 특정 행동이 구체적이고 실질적으로 기대되는 결과를 얻을 수 있도록 ‘지속’시킬 수 있다는 것에 방점이 있다. Mullen(1987)은 결과기대가 개인이 자신의 행동과 당면한 상황의 독특한 행동 기준 간의 차이를 인식했을 때 이 차이를 감소시키고 행동을 할지의 여부를 결정짓는 역할을 한다고 하였다. Duva, Duva와 Mulilis(1992)도 결과기대가 높을 때 과제를 지속하려는 수행이 더 높았다고 보고하였다.

Bandura(1986)는 자기효능감은 인과적으로 특정 행동에 대한 기대된 결과에 영향을 준다고 주장하면서 이러한 결과기대는 긍정적 결과기대와 부정적 결과기대로 구분된다고 제안하였다. 기존의 연구는 주로 긍정적 결과기대를 활용하는 경향이 있지만, Williams, Anderson과 Winett(2005)는 긍정적인 결과를 기대하는 사람은 부정적인 결과를 기대하는 사람과 비교할 때 훨씬 더 활동에 적극적으로 참여하며 더 많은 노력을 기울인다고 보고함으로써 자기효능감이 긍정적 또는 부정적 결과기대를 통해 활동 참여에 직간접인 영향을 준다는 사실을 보여준다(장혜주, 2019). 또한 기대가 긍정적이고 클수록 그 개인은 과제 수행을 할 때 희망과 확신을 가지고 적극적으로 임하고, 어려움이 있을 때도 많은 노력을 투여하고 더욱 끈기 있게 메달릴 것이라고 주장하는 의견(Bandura, 1986)과도 일맥상통한다.

결과기대에 대한 인지적 관점에 대한 논의에서 Betz와 Voyten(1997)은 자신이 수행하고자 하는 특정 행동에 도움이 될 것이라는 인지적 기대가 높을수록 다양한 탐색 활동을 계획, 전개할 것이라고 하였다. Wigfield와 Eccles(2000)는 앞으로의 활동을 얼마나 잘 할 수 있을 것인가에 대한 기대 관련 믿음이 유인가로 작용하여 지속적인 과제수행에 영향을 미친다고 보고하고 있다. 따라서 특정 행동을 이행하기에 앞서 그것이 유익한 점들을 가져올 것이라는 기대는 특정 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감에 의존하지만, 다수의 추가적 요인들(장비, 타인의 도움 등 개인 외적인 요인들)에 의해서도 영향을 받게 된다(정봉교, 현성용, 윤병수, 2003). 이는 결과기대가 개인이 자신의 행동과 당면한 상황의 독특한 행동 기준 간의 차이를 인식했을 때, 이 차이를 감소시키고 행동을 할지 여부를 결정하는 역할을 한다는 연구결과(Mullen, 1987)와도 일맥상통한다고 할 수 있다,

2) 운동결과기대(outcome expectation)의 개념 및 정의

사회인지 이론의 주요한 요인으로 인식된 운동결과기대는 행동이 어떤 결과를 일으킬 것이라는 일반적인 평가를 의미하며, 자신의 환경으로부터 발생하는 반응성에 대한 믿음이다(Gecas, 1989). 이 개념은 Bandura(1986)에 의해 제안된 것으로써 자신의 특정 행동이 어떤 결과에 이르게 할 것이라고 보는 개인적 기대이다. 운동결과기대는 운동지속 수행과 관련된 요인으로 운동에 더 적극적이고 지속적으로 참가하는 유인가로서 역할을 하고, 운동참가 및 경험을 통해 얻는 혜택에 대한 결과기대가 높을수록 운동을 지속하게 될 가능성이 높아지는 특성(Resnick, 2000)이 있다. 이러한 결과기대는 일정한 과정 후 얻을 수 있는 심리적, 신체적 혜택에 대한 기대감을 의미한다(Resnick, 2000).

운동과 관련한 결과기대는 운동에 대한 긍정적, 부정적 두 가지 측면의 결과기대를 포함하고 있으며(Melillo et al., 1996; Resnick & Spellbring, 2000; Resnick, Vogel, & Luisi, in press; Sharon, Hennessy, Brandon, & Boyette, 1997), 운동결과기대가 긍정적이고 클수록 그 개인은 과제수행을 할 때 희망과 확신을 가지고 적극적으로 임하고 어려움이 있을 때도 많은 노력을 하고 더욱 끈기 있게 매달리는 경향이 강하게 나타난다(Bandura, 1986). 이는 Bandura(1989)의 연구에서도 운동참여자의 긍정적 결과기대가 운동 지속행동 요인으로 작용하며, 부정적 결과기대는 지속행동 의도에 장애 요인으로 작용한다고 보고되는 것과 맥을 같이 한다.

특정행동이 구체적이고 실질적으로 기대되는 결과를 얻을 수 있도록 지속시키는데 결과기대의 역할은 중요하다고 할 수 있다. 예를 들어 운동참여를 지속하는데 있어 운동을 통해 얻어지는 결과적 효익(대학입시, 체중감량, 미용, 자신감 회복, 친교 등)이 기대되어 이것이 경제적, 물질적 보상 등으로 돌아올 경우 운동행동을 촉진하고 지속시킬 수 있다. 이는 진로와 관련된 연구에도 실제로 결과기대가 높은 사람일수록 보다 명확한 진로목표를 설정하고 목표 중심적인 행동을 수행하는 것으로 나타났다(Lent, Brown, & Hackett, 1994)고 입증되었다.

3) 운동결과기대(Exercise Outcome Expectation)관련 선행연구

Rothman(2000)에 의하면 규칙적인 신체활동을 하지 않는 사람들이 신체활동에 참여하게 되는 이유는 신체활동을 통해 얻어지는 무언가에 의해 쉽게 동기화되기 때문이라고 하였다. 이는 행동 이후에 나타나게 되는 결과에 대한 가능성의 추정으로 운동 실행 또는 운동참여 의사와 관련되어 진다고 볼 수 있으며, 운동의 시작과 지속의 정도는 신체적, 심리적, 사회적 장점을 발생시킬 것이라는 결과기대에 달려 있다(정봉교, 현성용, 윤병수, 2003). 유진과 김영재(2002)는 운동참여행위는 스포츠와 달리 다양한 개인 목적적인 신체활동으로 운동참여는 자발적인 선택과 개인적 기대와 같은 내적 요인에 의해 결정될 가능성이 높기 때문에 기분전환, 체력향상, 사회적 관계 등의 운동 효과를 믿고 기대할 때 운동 참여 의도를 갖게 된다고 하였다. 운동을 통하여 얻어지는 신체적, 심리적 보상의 결여는 긍정적 기대감의 형성을 방해하여 운동에 참여하려는 행동이 억제된다고 볼 수 있기 때문에, 운동의 가치와 역할의 중요성은 운동의 선택과 지속적인 노력을 결정하는 기대감을 증진시켜 운동 활동의 적극적인 참여 의도에 큰 영향을 미치게 된다(임현묵, 허진영, 2010).

운동결과기대에 관한 선행연구는 골프참가자들의 참여 동기와 운동결과기대와의 관계를 살펴본 신휘언(2013), 이범(2009)의 연구, 골프참여자의 결과기대와 운동열정, 운동지속의 관계에 대해 살펴본 신희범(2015)의 연구, 생활체육 참가자의 여가만족과 운동결과기대, 운동지속 및 포기 의도의 관계를 살펴 본 소영호(2013)의 연구, 운동정서와 결과기대에 따른 생활체육참여자의 운동지속에 대한 임현묵, 허진영(2010)의 연구 등이 진행되어 왔다. 이 연구들은 운동결과기대와 운동지속의도와의 관계를 살펴보는 연구였다(김종필, 구용판, 김보겸, 2016).

무용학과 대학생을 대상으로 자기효능감과 수업참여 간에 긍정적, 부정적 결과기대의 매개효과를 분석한 연구(장혜주, 2019)에서는 자기효능감이 결과기대를 결정 짓는 예측변수이며, 자기효능감이 수업참여에 미치는 영향에서 결과기대가 정적영향을 미쳤다. 또한 대학생들의 무용경력

(고/저 집단) 간 차이에 있어서 결과기대가 동일한 것으로 확인되었다. 이는 결과기대가 큰 사람일수록 운동에 꾸준히 참여할 가능성이 높다는 연구결과(권순형, 2005; Marus & Forsyth, 2003)와 함께 운동결과기대가 높을수록 내적동기에 영향을 미친다는 결론을 내릴 수 있다.

체육수업 현장에서 교수의 행동(자율적, 통제적)이 결과기대를 매개로 학생들의 내적동기에 영향을 미치는 연구(이학권, 2019)에서는 매개효과 검증에 위해 결과기대를 정적, 부적으로 구분하여 분석하였다. 소영호(2013)는 운동의 교육적 만족은 심리적 결과기대에 유의한 영향을 미치며, 신체적-심리적 결과기대는 운동지속 및 포기의도에 영향을 미친다는 연구결과를 발표하였다. 신성득과 김응준(2018)은 체육참여 결과기대가 운동결정 요인에 미치는 영향을 확인한 연구에서 정신적 결과기대가 인지몰입과 행위몰입에 정적인 영향을 미치는 것을 발견하였다. 위 연구들은 결과기대를 긍정적, 부정적 결과기대로 나누는 선행연구들과 달리 운동참여자가 인지하는 구체적인 결과기대의 내용을 구분하여 측정도구로 사용하였기 때문에, 결과기대의 구성요인에 따른 운동지속, 몰입 등에 미치는 영향을 다차원으로 볼 수 있다는 것이 특징이라 할 수 있다.

3. 운동지속의도(Exercise Adherence Intention)

1) 운동지속의 개념 및 정의

운동지속(exercise adherence)이란 특정 개인이 자신이 선택한 운동에 참여하고, 그 운동을 정기적(regular)으로 지속하는 것을 의미한다(Dishman, 1981). 운동지속(Exercise adherence)에서 지속(adherence)은 사전적 의미로 ‘집착하다’ 또는 ‘특정 목표를 달성하기 위해 행동 기준에 충실히 순응하다’로 해석된다. 미국스포츠의학회(American College of Sport Medicine: ACSM, 2000)에서 규정한 심혈관계 건강을 위한 운동지속지침에 따르면, 운동지속이란 “일주일에 3회 이상 신체활동을 하고, 1회 15분 이상 운동을 지속하는 것”이라 정의하고 있다. 최성훈(2004)은

운동지속을 운동에 대한 집착, 애착(Weinberg & Gould, 1995)이라 주장했고, 운동지속을 운동 참가율(Percentage of attendance)로 정의하기도 한다(유연만, 1999). 김영재(2001)는 운동지속을 주 3회 스포츠나 운동을 실시하고, 3개월이상 지속적으로 참여하는 것을 운동지속으로 정의하였으며, 김상현(2007)과 김은애(2002)는 스스로 참여한 운동을 6개월 이상 지속적으로 참가하는 행위를 운동지속이라 정의하였다.

이렇듯 국내에서 운동지속의 정의는 운동지속의 동기를 예측하는 연구 방법과 모형에 따라 신체적 의미와 시간적 의미가 다르기 때문에 운동지속의 개념을 통일하는데 다소 어려움이 있다(최성훈, 2005).

운동지속(exercise adherence)을 설명하기 위한 많은 사회심리학 이론 중 Ajzen와 Fishbein(1980)이 제안한 합리적 활동이론(Theory of Reasoned Action: 이하 TRA)을 꼽을 수 있다. 이 이론은 선택된 행동을 시도하겠다는 개인의 의도가 행동을 가장 직접적으로 결정한다는 것이다. 합리적 활동이론에서 의도는 주어진 목표행동(예. 운동)을 향한 개인의 즉각적인 행동 및 동기 지향성으로 정의된다(유진, 김영재, 2002). 많은 실증적 연구들은 운동에 대한 태도와 주관적 규준이 운동의도의 예측 변인이며, 운동의도가 운동지속을 결정할 수 있다는 결과를 제공하였다(Yoo, 1991; Godin & Shephard, 1986, 1990). 하지만 TRA에 대해 이 이론이 너무 단순하며, 개인의 자신의 행동을 통제할 수 없을 경우에는 의도가 행동을 예상하기 어렵다는 의견이 발표되었다(Ajzen, 1985). 이에 행동 통제지각(perceived behavior control)이 추가된 계획된 행동이론(Theory of Planned Behaviour: 이하 TPB)이 제안되었다. 이는 운동을 지속하려는 의도(intention)는 운동지속을 설명할 수 있는 가장 중요한 결정요인이라고 설명하고 있으며, 이와 관련된 운동행동 과정은 선형적이고 연속적인 방식으로 설명된다(Lippke, Ziegelmann, & Schwarzer, 2005). 신체활동 상황에서 많은 선행연구들은 TPB가 TRA보다 운동참여 의도에 높은 예언력을 나타낸다고 보고하고 있다(유진, 김영재, 1999; Dzewaltowski, Noble & Shaw, 1990; Gatch & Kendzierski, 1990).

따라서 본 연구에서 운동지속의도는 계획된 행동이론에 근거하여, 특

정 개인이 운동에 직접 참여하고, 중단없이 규칙적으로 행하는 것으로써 정의한다. 이는 운동에 대한 지속 또는 애착을 말하며, 운동 참여자가 운동에 제약을 받는 상황에 직면했을 때에도 운동을 계속 지속할 의도로 명명하였다.

2) 운동지속에 영향을 미치는 요인

운동을 오랫동안 지속적으로 수행할 수 있도록 돕는 요소들을 운동지속에 영향을 미치는 요인이라 한다(최성훈, 2004). 운동지속에 중요한 영향을 미치는 요인 유형에는 일반적으로 개인적 특성 요인, 주요 타자나 물리적 환경 등 개인을 둘러 쌓여있는 주변 환경에 관한 요인(김종오, 2003), 그리고 운동참가자의 심리적 요인(김영재, 2001; 유진, 김영재, 2002)등이 운동지속에 영향을 미치는 요인으로 설명된다. 개인적 특성 요인에는 성별, 연령, 결혼 유무, 가계소득, 교육수준 등의 인구통계학적 특징이 있으며(Dishman, 1981), 또한 운동참가자의 과거 운동참여경험, 자신이 참여하고 있는 운동에 대한 지식, 운동에 대한 긍정적인 태도, 자기-동기, 운동능력도 운동을 지속하게 하는 개인적 특성에 포함된다. 사회적 요인에는 가족, 동료, 지도자 등이 있다. 스포츠와 운동에 정기적으로 참여하는 대부분의 사람들은 상대적으로 가족, 동료, 지도자들에게 다양한 방식으로 정신적 지원과 격려를 받게 되고(Wankel, 1983), 이러한 주요 타자와의 상호작용을 통하여 참가자들이 운동지속을 하게 된다는 것이다. 마지막으로 환경적 요인에는 운동시설, 운동프로그램, 운동접근성 등이 있다. 쾌적하고 편리한 운동시설은 참가자들의 운동을 지속시키는 중요한 요인이 되며(윤만수, 2008), 운동시설에서 제공하는 운동프로그램은 운동지속에 중요한 영향을 미친다. 운동프로그램은 참가자들이 운동에 대한 재미와 유익함을 느끼게 함으로써 참가자들의 운동지속을 증가시킨다. 운동 참가자들의 운동지속을 향상시키는 데 운동시설의 접근성 또한 매우 중요하다고 할 수 있다. 스포츠 센터의 위치가 참가자들의 집이나 직장에서 가까울수록 운동을 시작하기 쉽고 운동프로그램을

지속할 수 있게 된다(서성훈, 2011).

국내에서 운동지속에 대한 연구는 연구자마다 각각 다른 정의와 측정의 어려움에도 불구하고, 지속적인 연구들을 통하여 운동지속에 영향을 미치는 중요 요인들이 밝혀지고 있으며, Corbin과 Lindsey(1994)는 운동지속에 영향을 미치는 세 가지 이론적 요인의 존재를 주장하였다. 규칙적인 신체활동을 개인의 삶의 한 영역으로 받아들이는 정도는 운동지속수행을 통해 알 수 있다(Corbin&Lindsey, 1994). 운동지속수행은 운동을 삶의 한 부분으로 인식하여 이를 일상생활로 만들도록 돕는 요소인 경향성과 운동을 계획하고 실행하도록 돕는 요소인 가능성, 그리고 평생동안 규칙적으로 운동에 참가하도록 고양시켜주는 강화성의 세 가지 요인으로 구성되어 있다. 이러한 세 가지 구성요소에 대한 인식수준이 높은 운동참가자들은 중도에 포기하지 않고 평생동안 운동에 참가하게 될 가능성이 높아진다(김기형, 소영호, 2010).

3) 운동지속의도 관련 선행연구

건강운동심리학에서 지속적인 운동참여는 가장 중요한 의제로 꼽히고 있으며, 운동지속은 다양한 심리변인들의 결과 변수로 연구되고 있다. 특히 일반인들을 대상으로 한 다양한 생활체육 연구들은 운동지속에 영향을 미치는 다양한 요인들에 대한 연구를 진행해 오고 있다.

양명환(2013)은 직장인들의 운동 참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계를 알아본 연구에서, 참여동기 중 즐거움 동기는 지속의도에 직접적인 정적 효과를 보였고, 이러한 지속의도가 참여수준에 유의한 정적 효과를 유발함을 보여주면서 의도가 실질적 참여로 이어짐을 증명하였다. 또한 남성이 여성보다 즐거움 동기와 지속의도에 대한 평가를 높게 하는 것으로 나타나 성별에 따른 동기의 차이가 지속의도에 미치는 영향이 있음을 보여주었다.

남인수(2009)는 성인 수영참여자들을 대상으로 참여 동기와 의사결정균형이 운동몰입과 지속의도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 이

를 통해 참여 동기의 하위요인 중 내적동기가 운동지속의도에 정적 영향을 미치고, 운동몰입의 하위요인인 인지몰입이 운동지속의도에 정적 영향을 미친다는 결론을 도출하였다.

박인경, 김영호(2013)는 대학생의 성별과, 주당운동시간이 운동-자기도식과 운동지속의도에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과 성별과 운동변화단계에 따라 운동지속의도에 유의미한 차이가 있었으며, 특히 여성의 경우 운동지속의도가, 남성의 경우에는 운동자기도식이 신체활동에 의미있는 영향이 있음이 나타났다. 이는 여성의 경우 대부분 자기 자신의 의지에 의해 운동실천을 결정한다는 선행연구(이은영, 2006)를 지지하는 결과로 나타났다.

스포츠센터에서 진행되는 프로그램 참여자의 여가경험과 여가기능, 몰입경험 및 지속의도 간의 관계를 알아본 백현 등(2011)의 연구에서는 여가스포츠 참여자의 몰입경험이 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치며, 운동몰입과 운동지속의도 간의 관계를 알아본 장진우(2009)의 연구에서도 운동몰입의 하위요인인 무아경, 통제감각, 명확한 목표, 과제에 대한 집중, 시간의 변형, 도전과 기술의 변형이 운동지속에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되어 직접적 관련성을 증명하였다.

생활체육 참가자의 운동욕구가 운동지속수행 및 포기의도에 미치는 영향(김기형, 소영호, 2010)을 규명한 연구에서는 성별과 연령, 학력에 따른 운동욕구의 차이와 운동지속수행에 미치는 영향을 분석하였다. 운동지속수행을 경향성, 가능성, 강화성 세 가지 요인으로 나눠 분석한 본 연구는 운동욕구에 따라 차이를 보였다. 특히 운동지속 경향성과 가능성은 남성이 높았고, 연령에 따라서는 운동지속수행 가능성에서 차이가 있었다. 운동욕구에 따른 차이를 살펴보면 운동지속수행 경향성에는 건강욕구, 사교육구, 체형욕구가 정적영향을 미치고, 가능성에는 과시욕구와 재미욕구가 정적영향을 미친다. 마지막으로 강화성에는 재미욕구와 체형욕구가 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마지막으로 스포츠 참가 노인의 운동욕구와 몰입행동 및 운동지속의 관계를 살펴본 권오민(2008)의 연구에서 또한 운동욕구가 운동지속의지

에와 운동지속가능성에 영향을 미쳤고, 각 운동지속 하위 요인간에 영향을 미치는 운동욕구에는 차이가 있었다. 또한 몰입행동(인지몰입, 행위몰입)과 운동지속의 관계를 분석한 결과 행위몰입은 운동지속의지에 영향을 미치며, 운동지속가능성에는 인지몰입과 행위몰입 모두 영향을 미치고 있었다.

이와 같이 운동지속의도 및 행동과 관련된 선행연구들은 참여욕구를 포함한 동기와 관련된 다양한 심리적 변수와의 관계를 알아보고, 배경변인에 따른 차이를 분석하였다. 특히 운동지속, 운동몰입과 같은 인지적 변인은 동기모형에서 다루는 운동행동의 결과물로 보여진다. 엘리트 선수를 대상으로 한 스포츠심리학 연구들이 경기력 향상과 같은 계량화 된 측정지표가 있는 것과 달리 일반인 참여자 대상의 건강운동심리학의 경우에는 삶의 질, 긍정정서 경험과 같은 정서와 감정과 관련된 연구들로 이뤄져 있다. 많은 사람들이 운동에 참여한 후 중도탈락 없이, 오랜 기간 동안 지속적인 운동을 하는 것이 건강운동심리학의 궁극적 목적이기 때문이라 여겨진다. 따라서 성별, 연령이나 운동횟수, 기간 및 강도 등 배경변인에 따른 세부 연구결과들은 생활체육 현장에 적용되거나 국가 체육정책 수립의 용도로 사용될 수 있다는 것을 시사할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

표1. 연구 참여대상자의 일반적 특성 및 집단별 비율

특성	구분	인원	백분율(%)
성별	남자	126	47%
	여자	141	53%
연령	20대	31	12%
	30대	147	55%
	40대	43	16%
	50대 이상	46	17%
운동참여형태	온라인(비대면)	44	17%
	오프라인(대면)	177	66%
	온·오프라인 병행	46	17%
운동기간	3-6개월	46	17%
	7-12개월	69	26%
	13-24개월	101	38%
	25개월 이상	51	19%
주당 운동횟수	1-2회	83	31%
	3-4회	118	44%
	5회 이상	66	25%
운동시간	30분 이하	24	9
	31-60분	157	59
	61분-90분	41	15
	90분 초과	45	17
전 체		267	100%

본 연구에서 연구 참여대상자는 코로나19 이후 3개월 이상 운동을 지속한 건강운동참여자를 편의표본추출방식(Convenience sampling method)으로 선정하여 설문을 시행하였다. 20대 이상 성인 건강운동참여 자 313명에 대해 본 설문조사를 실시하였으며, 그중 불성실하거나 편향된 응답지 46부를 제외한 267부의 자료를 바탕으로 연구를 진행하였다. 최종적으로 자료 분석에 활용한 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 조사도구

1) 기본심리욕구 질문지(김덕진과 양명환, 2013)

기본심리욕구 척도는 김덕진, 양명환(2013)이 Wilson 등(2006)이 캐나다 지역대학생들을 대상으로 운동-특정 맥락에서 성별에 관계 없이 사용할 수 있도록 개발한 18문항의 척도와 Vlachopoulos와 Michailidou(2006)이 그리스 성인남녀 운동 참여자들을 대상으로 개발한 12문항의 심리욕구만족 척도를 번역하여 국내의 생활체육 상황에서 성인 남녀를 대상으로 기본적 심리욕구 만족을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 질문지는 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 15문항으로 구성되어 있다. 문항 점수는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그렇다)를 사용하였으며, 응답 점수가 높을수록 기본심리욕구의 만족 수준이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에 사용된 기본심리욕구 척도는 20~50대 성인남녀를 대상으로 개인, 대인, 단체운동 종목에 동일하게 적용할 수 있는 척도임이 입증되었다(김덕진과 양명환, 2013). 따라서 코로나19로 인해 대인, 단체운동 참여가 어려운 운동참여 환경을 고려하여, 개인-폐쇄형 종목으로 한정된 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다.

2) 운동결과기대 질문지(Wójcicki 등, 2009)

운동결과기대의 측정은 Wójcicki, T.R. , White, S.M. , & McAuley, E.(2009)에서 사용된 운동결과기대(3요인 15문항)를 사용하였다. 구체적으로 신체적 기대, 사회적 기대, 심리적 기대 3요인이며, 신체적 기대 6문항, 사회적 기대 4문항, 심리적 기대 5문항으로 구성되어 있다. 문항 점수는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그렇다)를 사용하였다. 응답 점수가 높을수록 운동을 통해 기대하는 결과수준이 높다고 해석할 수 있다.

이 연구에서는 운동결과기대 검사지를 국내 성인남녀를 대상으로 적용하기 위해 번역 및 수정작업을 거쳐 스포츠 심리학 지도교수 1인과 박사과정 수료생 1인, 그리고 연구자로 구성된 전문가 회의를 통해 내용 타당도를 분석하고, 통계적 검증을 실시하여 구성타당도를 분석하였다. 1차 확인적 요인분석 결과 표준 적재치가 0.5보다 낮은 문항을 삭제하여 모형적합도를 확보하여 최종적으로 신체적 기대 4문항, 사회적 기대 4문항, 심리적 기대 5문항 총 3요인 13문항으로 구성하였다.

3) 운동지속의도 질문지(정용각, 2008)

본 연구에서 건강운동참여자의 운동지속의도를 측정하기 위하여 Vallerand(1997)의 연구를 기초로 하여 정용각(2008)이 개발한 척도인 단일요인 6문항 질문지를 사용하였다. 이 척도는 현재 참여하고 있는 운동에 대한 지속적인 참여 의도를 측정하기 위하여 “나는 이 운동을 계속할 것이다”와 같은 ‘지속의도’를 측정하는 내용으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 신뢰도 분석 및 확인적 요인분석을 실시하여 해당 척도의 타당도 및 신뢰도를 확보하였다. 1차 확인적 요인분석을 통해 적정 수준의 RMSEA값을 확보하기 위해서 2개 문항(4번, 6번)을 제거하여 단일요인 4문항으로 구성하였다.

3. 연구절차

이 연구는 서울대학교 생명윤리심의위원회(SNUIRB)에서 승인을 받아 진행하였으며, 본 연구의 절차는 아래의 <그림2>와 같다. 성인 건강운동참여자 40명에게 예비조사를 실시하여, 질문지 내용에 대한 참여자의 이해도를 확인 후, 이를 바탕으로 질문지 내용을 수정·보완하여 건강운동참여자 313명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문조사는 2022년 1월 24일부터 2월 24일까지 구글 설문지를 활용한 비대면 온라인 조사와 피트니스센터 등을 방문하여 대면조사를 병행하여 실시하였다. 설문조사를 실시하기 전, 조사 대상자에게 본 연구의 취지와 목적을 충분히 설명하고 자료수집에 대한 동의를 구한 후, 설문지를 실시하였다. 조사방법은 질문지 내용에 대하여 응답자 자신이 질문지를 작성하는 자기평가기입법(self-administration Method)을 적용하여 진행하였으며, 완성된 질문지를 회수하여 자료 분석을 실시하였다. 회수된 설문지는 총 313부였으며 자료 중 응답 내용이 편향되거나 불성실하다고 판단된 46부를 제외하고 267부의 자료를 분석에 활용하였다.

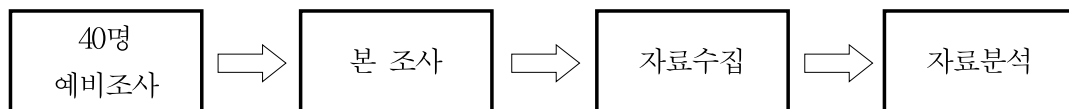


그림 2. 연구 절차

4. 자료분석

설문지의 응답이 완료된 자료를 회수하여 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외하고, 분석 가능한 자료를 코딩 지침에 따라 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 전산처리 하였다. 본 연구의 자료분석은 IBM SPSS Statistics 26.0과 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 다음과 같은 방법으로 분석·처리하였다.

- 1) 수집된 자료의 전반적 특성(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)을 파악하기 위해 기술통계를 실시하였다.
- 2) 사용한 척도의 구성타당도 검증을 위한 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 위한 내적합치도(Cronbach's α) 분석을 실시하였다.
- 3) 인구통계학적 배경변인에 따른 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검증(t -test), 일원분산분석(one-way ANOVA), 다변량분산분석(MANOVA)과 사후검증(Scheffe)을 실시하였다.
- 4) 변인 간의 관련성을 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다.
- 5) 변인 간 매개효과의 적합성을 검증하기 위하여 최대우도법을 적용한 구조방정식모형 분석(Structural Equation Modeling; SEM)을 실시하였다.
- 6) 본 연구에서 통계적 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

5. 연구의 윤리적 검증

본 연구에서는 윤리적 이슈를 해결하기 위해 연구 참여자 모집에서부터 연구 진행 과정, 연구 방법 등에 대해 서울대학교 생명윤리심의위원회(Seoul National University Institutional Review Board)로부터 검토 후 승인(IRB No. 2201/003-009)을 받아 연구를 진행하였다. 이후 연구 참여자들에게 IRB 승인 내용과 연구 참여자 동의서를 받은 후 연구를 진행하였으며, SNUIRB에서 제시한 연구윤리 준수 규정에 준수하여 연구를 진행하였다.

IV. 연구 결과

1. 조사도구의 타당성 검증

본 연구에서는 성인 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 설문지를 활용하였다. 세 변인에 대한 각 조사도구의 구성타당도를 검증하기 위해 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 과정에서 최대우도법(Maximum Likelihood Method : MLM)을 적용하여 분석하였다. 홍세희(2000)가 제시한 적합도 지수 선정기준을 참고하여 χ^2 통계량(χ^2 statistics), CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index/NNFI(Non-Nor-med Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 값을 바탕으로 측정모형의 구성타당도를 검증하였다. 홍세희(2000)에 따르면, χ^2 통계량은 표본의 크기에 영향을 많이 받는다는 한계점이 존재하지만, 유의수준이 .05 이상인 경우에는 표본자료가 모형에 아주 적합하다고 판단할 수 있다. 반면 CFI는 χ^2 와는 다르게 표본의 크기에 영향을 받지 않지만, χ^2 의 분포를 바탕으로 값이 산출되어 현실적인 이론적 가정을 통해 모형의 적합도를 판단할 수 있다. 그러나 CFI는 모형의 간명성을 고려하지 못한다는 단점이 있다. 이를 모형의 간명성을 고려한 TLI(NNFI)로 보완할 수 있으나 그 값이 1.00 이상이 나타나게 된다면 해석의 용이성이 떨어진다. CFI와 TLI(NNFI) 값이 1.00에 가까울수록 모형의 적합도 수준이 좋다고 평가하며, 그 값이 .90이상이면 적합도가 좋다고 할 수 있다(Bentler, 1990; Tucker & Lewis, 1973). RMSEA는 표본의 크기에 영향을 적게 받는 장점이 있으며, 모형의 적합도와 간명성을 모두 고려하며 신뢰구간 설정 및 모형 적합도에 대한 가설 검증이 가능하다. Browne와 Cudeck(1993)에 따르면 RMSEA 값은 .10을 기준으로 적합성을 판단한

다고 이야기하고 있으며, RMSEA 값이 신뢰구간 내에서 .10 이하일 경우 수용 가능한 정도로, .08 미만일 경우 괜찮은 수준으로, .05 이하일 경우 좋은 적합도로 평가할 수 있다(홍세희, 2000). 변인 별로 확인적 요인 분석 결과 수용할만한 적합도를 얻었다면, 송지준(2019)의 제안에 따라 이에 대한 신뢰도를 높이기 위하여 수렴 및 판별타당성을 검증하였다. 수렴타당도 검증은 표준화 회귀계수 값의 기준보다 평균분산추출(Average Variance Extracted, AVE) 값이나 구성개념 신뢰도(Construct Reliability) 값을 기준으로 평가하는 것이 더욱 엄격한 방법이기 때문에 평균분산추출(AVE)과 구성개념 신뢰도(CR)를 산출하였다(송지준, 2019). 구성개념 신뢰도는 .7 이상, 평균분산추출은 .5 이상의 값보다 크면 수렴타당도가 확보된 것으로 해석할 수 있다. 이후 요인 간 상관계수 제곱(r^2)의 값보다 산출된 평균분산추출 값이 크면 판별타당도가 확보된 것으로 판단하였다(배병렬, 2018).

1) 기본심리욕구 척도

현재 운동에 참여하고 있는 건강운동참여자를 대상으로 기본적 심리욕구 만족을 측정하기 위해 김덕진과 양명환(2013)이 개발한 3요인 15문항 척도를 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 기본심리욕구 척도는 자율성 5문항, 유능성 5문항, 관계성 5문항 총 15문항으로 구성되어 있다. 문항 점수는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그렇다)를 사용하였으며, 각 요인별 모두 응답 점수가 높을수록 기본심리욕구의 만족 수준이 높다는 것을 의미한다.

기본심리욕구 척도의 구성타당도를 측정하기 위하여 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 267부의 자료를 토대로 확인적 요인분석을 실시한 결과는 <그림 3>과 같다. 확인적 요인분석 결과 모든 문항이 요인부하량이 .5이상으로 나타났으며, χ^2 값이 236.216, 자유도는 87로 영가설은 기각되었지만($p < .001$), TLI=.943, CFI=.952, RMSEA=.080로 모형의 적합도는 <표 2>와 같이 모두 수용 가능한 수준으로 나타났다.

따라서 기본심리욕구 척도 검사자의 최종문항은 자율성 5문항, 유능

성 5문항, 관계성 5문항으로 구성하였으며, 구체적인 결과는 <표 3> 과 같다. 본 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 자율성 .809, 유능성 .912, 관계성 .964로 나타났다.

<표 4> 와 같이 기본심리욕구 척도 3요인의 구성개념 신뢰도(CR) 값은 모두 .7 이상이며, 평균분산추출(AVE) 값은 모두 .5 이상이었다. 이후 산출된 평균분산추출(AVE) 값이 상관계수 제곱합(r^2)의 값보다 크게 나타났으므로, 기본심리욕구 척도 3요인의 수렴 및 판별타당도가 확보되었음이 확인되었다.

표 2. 기본심리욕구 척도 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
기본심리욕구	.943	.952	.080

표 3. 기본심리욕구 척도 구성내용

요인	문항 번호	문항 수	내적합치도 (Cronbach's α)
자율성	1, 2, 3, 4, 5	5	.809
유능성	6, 7, 8, 9, 10	5	.912
관계성	11, 12, 13, 14, 15	5	.964

표 4. 기본심리욕구 수렴 및 판별타당도 결과

구분	구성개념 신뢰도(CR)	평균분산추출(AVE)
자율성	.857	.549
유능성	.911	.674
관계성	.954	.804

구분	상관계수(Correlation)	상관계수 제곱합(r^2)
자율성 ↔ 유능성	.382	.146
유능성 ↔ 관계성	.432	.187
관계성 ↔ 자율성	.341	.116

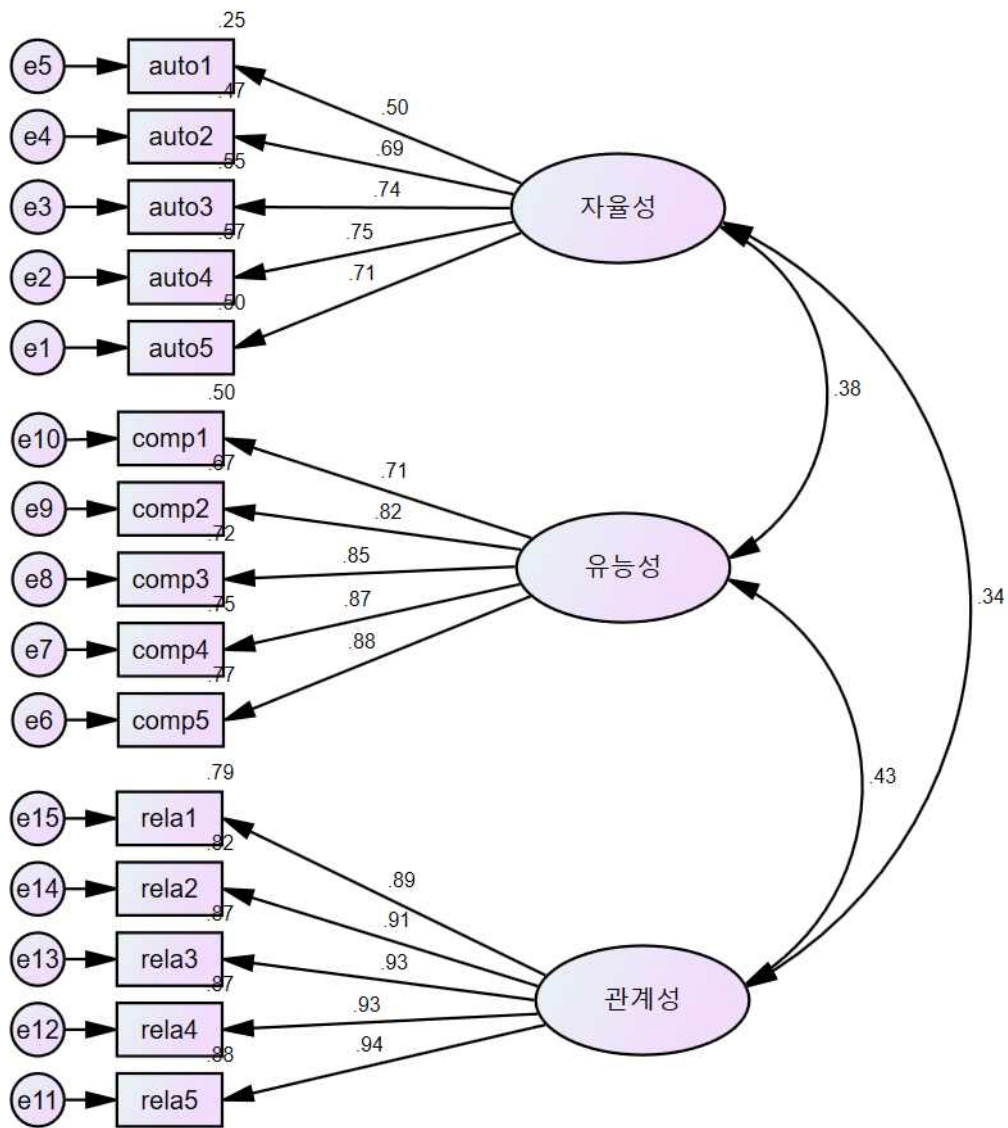


그림3. 기본심리욕구 척도 확인적 요인분석 모형도

2) 운동결과기대 척도

건강운동참여자의 운동결과기대를 측정하기 위해 Wójcicki, T.R. , White, S.M. , & McAuley, E.(2009)에서 사용된 운동결과기대(3요인 15 문항)를 사용하였다. 본 척도는 사회인지이론을 설명하는 중요한 개념인 결과기대를 신체활동(physical activity)의 맥락에서 살펴본 것으로, 과거 선행연구들에서 단일개념으로 연구되어 온 것에서 더 나아가 신체적 기대, 사회적 기대, 심리적(자기평가적) 기대 3요인으로 나누어 구성타당도를 갖춘 척도이다. 이는 신체적 기대 6문항, 사회적 기대 4문항, 심리적 기대 5문항으로 구성되어 있다. 문항 점수는 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그렇다)를 사용하였다. 응답 점수가 높을수록 운동을 통해 기대하는 결과수준이 높다고 해석할 수 있다.

이 연구에서는 운동결과기대 척도의 구성타당도를 측정하기 위해 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 267부의 자료를 토대로 확인적 요인분석을 실시하였다. 1차 확인적 요인분석 결과 χ^2 값이 345.043, 자유도는 87로 영가설은 기각되었지만($p < .001$), TLI=.873, CFI=.895, RMSEA=.106으로 모형의 적합도 기준을 충족시키지 못했다. 따라서 표준 적재치가 0.5보다 낮은 신체적 기대 문항(3번, 5번)을 삭제하여 2차 확인적 요인분석을 시행했다. 2차 확인적 요인분석 결과 χ^2 값이 227.069, 자유도는 62로 영가설은 기각되었지만($p < .001$), TLI=.909, CFI=.927, RMSEA=.100로 모형의 적합도는 <표 6>와 같이 모두 수용 가능한 수준으로 나타났다. 최종적으로 <표 7>에서와 같이 신체적 기대 4문항, 사회적 기대 4문항, 심리적 기대 5문항 총 3요인 13문항으로 구성하였다. 구체적인 결과는 <표 7> 과 같으며, 본 척도의 신뢰도는(Cronbach's α)는 신체적 결과기대 .853, 사회적 결과기대 .886, 심리적 결과기대 .886으로 나타났다.

운동결과기대 척도 3요인의 구성개념 신뢰도(CR) 값은 모두 .7 이상으로 나타났으며, 평균분산추출(AVE) 값은 모두 .5 이상으로 나타났다. 이후 산출된 평균분산추출(AVE) 값이 상관계수 제곱합(r^2)의 값보다 크게 나타났으므로, 운동결과기대 척도 3요인의 수렴 및 판별타당도가 확보되었다.

표 5. 운동결과기대 척도 1차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
운동결과기대	.873	.895	.106

표 6. 운동결과기대 척도 2차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
운동결과기대	.909	.927	.100

표 7. 운동결과기대 척도 구성내용

요인	문항 번호	문항 수	내적합치도 (Cronbach's α)
신체적 결과기대	1, 2, 4, 6	4	.853
사회적 결과기대	7, 8, 9, 10	4	.886
심리적 결과기대	11, 12, 13, 14, 15	5	.886

표 8. 운동결과기대 수렴 및 판별타당도 결과

구분	구성개념 신뢰도(CR)	평균분산추출(AVE)
신체적 결과기대	.939	.798
사회적 결과기대	.911	.720
심리적 결과기대	.949	.792

구분	상관계수(Correlation)	상관계수 제곱합(r^2)
사회적 ↔ 심리적	.518	.268
신체적 ↔ 사회적	.404	.163
신체적 ↔ 심리적	.542	.294

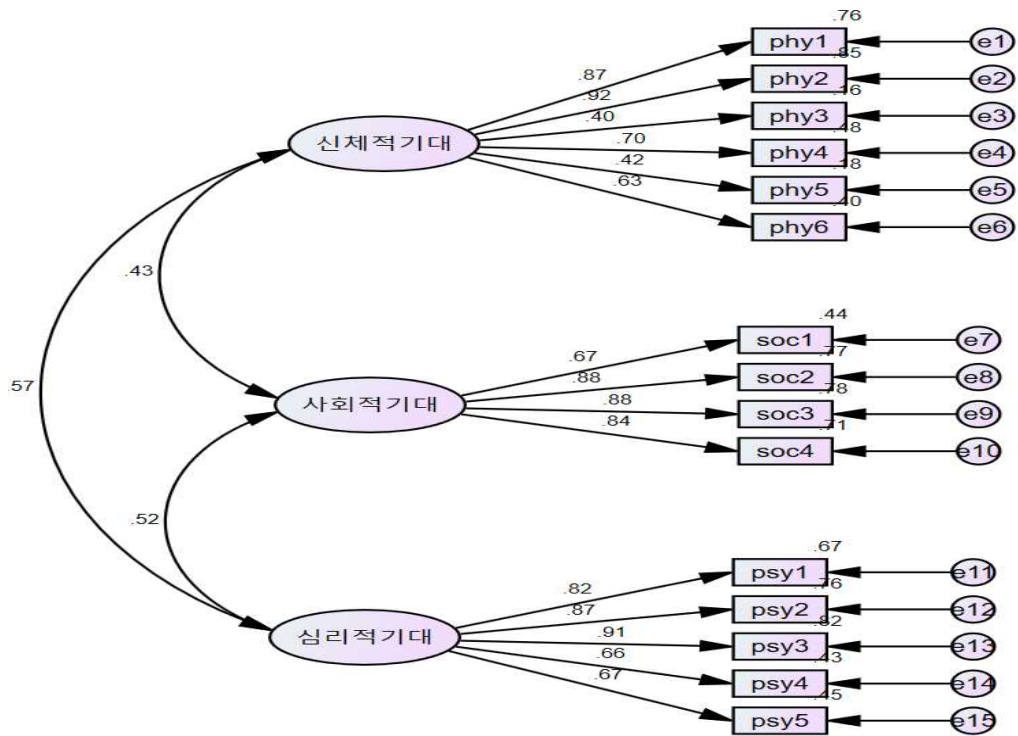


그림4. 운동결과기대 척도 1차 확인적 요인분석 모형도

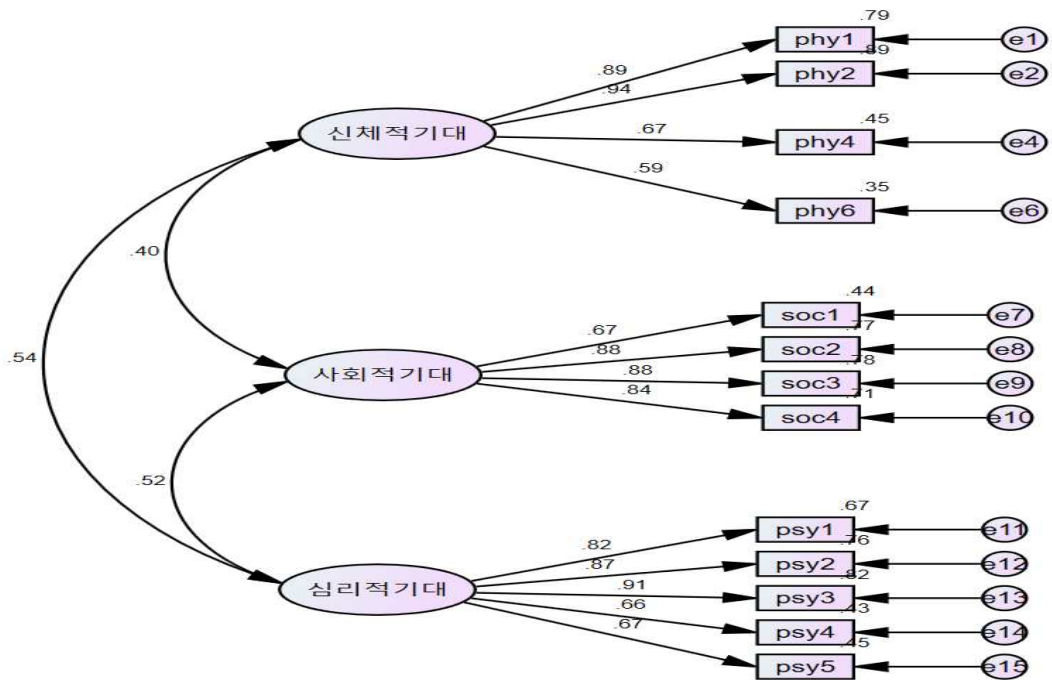


그림5. 운동결과기대 척도 2차 확인적 요인분석 모형도

3) 운동지속의도 척도

건강운동참여자의 운동지속의도를 측정하기 위하여 Vallerand(1997)의 연구를 기초로 하여 정용각(2008)이 개발한 척도인 운동지속의도 단일요인 6문항 질문지를 사용하였다. 이 척도는 현재 참여하고 있는 운동에 대한 지속적인 참여 의도를 측정하기 위하여 “나는 이 운동을 계속할 것이다”와 같은 ‘지속의도’를 측정하는 내용으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 총점이 높을수록 운동지속의도가 높다는 것을 의미한다.

본 척도의 구성타당도를 확보하기 위해 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 267부의 자료를 토대로 1차 확인적 요인분석을 실시하였다. 1차 확인적 요인분석 결과는 χ^2 값이 130.597, 자유도는 9로 영가설은 기각되었지만($p < .001$), TLI=.781, CFI=.869, RMSEA=.225으로 모형의 적합도 기준을 충족시키지 못했다. 이에 표준적채치 .5 이하인 2개 문항(4번, 6번)을 제거하여 단일요인 4문항으로 구성한 뒤, 2차 확인적 요인분석을 실시하였다. 결과는 χ^2 값이 6.031, 자유도는 2로 영가설은 기각되었지만($p < .001$), TLI=.980, CFI=.993, RMSEA=.087로 비교적 높은 모형 적합도를 보여주었다.

표 9. 운동지속의도 척도 1차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
운동지속의도	.781	.869	.225

표 10. 운동지속의도 척도 2차 확인적 요인분석 결과

요인	TLI	CFI	RMSEA
운동지속의도	.980	.993	.087

표 11. 운동지속의도 척도 구성내용

요인	문항 번호	문항 수	내적합치도 (Cronbach's <i>a</i>)
운동지속의도	1, 2, 3, 5	4	.889

표 12. 운동지속의도 수렴타당도 결과

구분	구성개념 신뢰도(CR)	평균분산추출(AVE)
운동지속의도	.949	.824

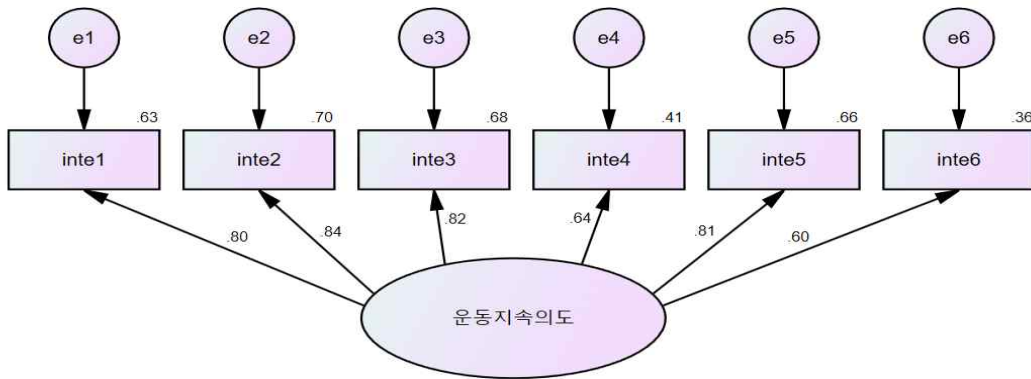


그림6. 운동지속의도 1차 확인적 요인분석 모형도

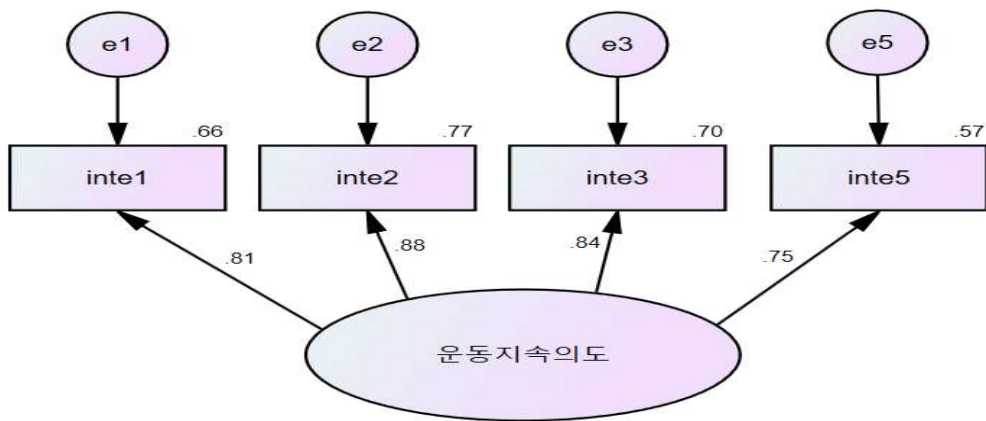


그림7. 운동지속의도 2차 확인적 요인분석 모형도

2. 각 변인의 기술통계량

본 연구에서 분석한 변인들의 일반적인 경향성을 살펴보기 위해서 기술통계를 실시하였다. 기본심리욕구 3요인, 운동결과기대 3요인, 운동지속의도(단일요인)에 관한 기술통계량은 <표 13>과 같다.

표 13. 건강운동참여자의 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도의 기술통계량(n=267)

변인		평균	표준편차	왜도	첨도
기본심리욕구 (15문항)	자율성	4.28	0.65	-0.882	0.598
	유능성	3.50	0.87	-0.341	-0.368
	관계성	3.79	1.08	-0.863	0.123
운동결과기대 (13문항)	신체적	4.57	0.52	-1.158	1.088
	사회적	3.98	0.77	-0.385	-0.430
	심리적	4.48	0.55	-0.955	0.568
운동지속의도 (4문항)	지속의도	4.44	0.59	-0.802	0.196

본 연구에서 분석한 건강운동참여자들의 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도에 대한 기술통계를 실시한 결과는 다음과 같이 나타났다. 첫째, 기본심리욕구 3개의 하위요인 중 자율성은 평균 4.28, 표준편차 0.65으로 가장 높은 수준으로 제시되었으며, 이어 관계성(M=3.79, SD=1.08), 마지막으로 유능성(M=3.50, SD=0.87)순으로 나타났다. 둘째, 운동을 통한 결과기대 하위 3개 요인 중에서는 신체적 결과기대(M=4.57, SD=0.52), 심리적 결과기대(M=4.48, SD=0.55), 사회적 결과기대(M=3.98, SD=0.77) 순으로 나타났다. 셋째, 단일요인인 운동지속의도는 평균 4.44, 표준편차 0.59로 나타났다. 마지막으로 정규성 가정 적합을 판별하기 위해 왜도와 첨도를 분석한 결과 왜도의 절대 값이 모두 2점이하, 첨도의 절대 값은 7점 이하로 모두 정규성 가정에 적합하다고 판단할 수 있다.

3. 배경변인에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

본 연구에서 선정한 배경변인은 성별, 연령, 운동참여형태(온라인, 오프라인, 온·오프라인 병행)이다. 이에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도 간의 차이를 살펴보기 위하여 독립표본 t검정(t-test), 일원배치분산분석(one-way ANOVA), 다변량분산분석(MANOVA)을 실시하였다.

1) 성별에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

성별에 따른 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를 살펴보기 위해서 독립표본 t검증을 실시하였다. 분석 결과는 <표 14>와 같다.

표 14. 성별에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

종속변수	성별	평균	표준편차	t	p
기본심리 욕구	자율성	남자 4.30 여자 4.27	0.63 0.67	0.381	0.703
	유능성	남자 3.68 여자 3.35	0.76 0.94	3.175	0.002**
	관계성	남자 3.92	1.03	1.901	0.058
		여자 3.67	1.11		
운동결과 기대	신체적기 대	남자 4.57 여자 4.57	0.50 0.53	-0.051	0.959
	사회적기 대	남자 4.03 여자 3.94	0.73 0.80	1.034	0.302
	심리적기 대	남자 4.46	0.54	-0.598	0.550
		여자 4.50	0.56		
운동지속의도	남자 4.44	0.54	0.090	0.928	
	여자 4.44	0.63			

주1. n=267 / 남:126, 여:141

**p<.01

성별에 따른 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를
 피본 결과, 기본심리욕구 중 유능성($t=3.175, p<.01$)에서 유의한 차이가
 나타났다. 기본심리욕구의 하위요인인 유능성에서 남자가 여자보다 더
 높게 지각하고 있는 것으로 나타나 성별에 따른 차이를 볼 수 있었다.

2) 연령에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

연령에 따른 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를
 살펴보기 위하여 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석 결과
 는 <표 15>와 같다.

표 15. 연령에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

종속변인	연령	평균	표준편차	F	Scheffe	
기본심리 욕구	자율성	a	4.31	0.82	0.781	-
		b	4.28	0.60		
		c	4.17	0.65		
		d	4.37	0.66		
	유능성	a	3.56	0.90	2.056	-
		b	3.54	0.88		
		c	3.45	0.65		
		d	3.39	1.02		
	관계성	a	4.05	1.07	0.185	-
		b	3.85	1.07		
		c	3.78	1.02		
		d	3.43	1.09		
운동결과 기대	신체적 결과기대	a	4.73	0.37	9.585***	-
		b	4.61	0.47		
		c	4.50	0.50		
		d	4.41	0.70		

사회적 결과기대	a	4.16	0.85	1.499	-
	b	3.98	0.77		
	c	3.84	0.63		
	d	4.02	0.81		
심리적 결과기대	a	4.43	0.63	1.724	-
	b	4.53	0.52		
	c	4.43	0.50		
	d	4.42	0.62		
운동지속의도	a	4.48	0.55	1.147	-
	b	4.43	0.59		
	c	4.44	0.51		
	d	4.45	0.68		

주1. n=267 / 20대: 31명, 30대: 147명, 40대: 43명, 50대: 46명

주2. a=20대, b=30대, c=40대, d=50대이상

*** $p < .001$

연령에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를 살펴본 결과, 운동결과기대 중 신체적 결과기대($F=9.585, p < .001$)에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 <표 16> 일원배치 분산분석 결과에서 보여지듯이 유의확률이 0.027로 통계적으로 유의($p < .05$)한 결과가 나왔다. 따라서 집단 간 차이를 세부적으로 살펴보기 위해 <표 17>과 같이 사후분석(Scheffe)을 실시하였다. 하지만 신체적 결과기대는 50대가 가장 낮고, 40대, 30대 순으로 이어지며 20대의 경우 높았으나, 이것이 통계적으로 유의하지는 않았다.

표 16. 연령에 따른 신체적 결과기대의 일원배치 분산분석

	제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
집단-간	2.418	3	0.806	3.101	0.027*
집단-내	68.355	263	0.260		
전체	70.773	266			

* $p < .05$

표 17. 연령에 따른 신체적 결과기대의 사후검정 다중비교-Scheffe

연령	평균차(I-J)	표준오차	유의확률	95% 신뢰구간		
				하한값	상한값	
a	b	0.115	0.101	0.727	-0.168	0.399
	c	0.226	0.120	0.319	-0.112	0.564
	d	0.318	0.118	0.068	-0.015	0.652
b	a	-0.115	0.101	0.727	-0.399	0.168
	c	0.111	0.088	0.668	-0.138	0.359
	d	0.203	0.086	0.138	-0.039	0.445
c	a	-0.226	0.120	0.319	-0.564	0.112
	b	-0.111	0.088	0.668	-0.359	0.138
	d	0.092	0.108	0.866	-0.212	0.397
d	a	-0.318	0.118	0.068	-0.652	0.015
	b	-0.203	0.086	0.138	-0.445	0.039
	c	-0.092	0.108	0.866	-0.397	0.212

주1. a=20대, b=30대, c=40대, d=50대이상

3) 운동참여형태에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

운동참여형태에 따른 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를 알아보기 위해서 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 분석결과는 <표 18>과 같다.

표 18. 운동참여형태에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

종속변인	운동참여 형태	평균	표준편차	F	Scheffe
기본심리 욕구	자율성	a	4.24	0.138	-
		b	4.30		
		c	4.27		
	유능성	a	3.28	5.095**	b>c
		b	3.62		
		c	3.26		
	관계성	a	2.90	23.596***	b>a c>a
		b	4.04		
		c	3.67		
운동결과 기대	신체적 결과기대	a	4.48	1.112	-
		b	4.60		
		c	4.53		
	사회적 결과기대	a	3.95	4.822**	b>c
		b	4.07		
		c	3.68		
	심리적 결과기대	a	4.51	0.088	-
		b	4.48		
		c	4.46		
운동지속의도	a	4.30	1.568	-	
	b	4.46			
	c	4.49			

주1. a=온라인, b=오프라인, c=온라인 오프라인 병행

** $p < .01$. *** $p < .001$

운동참여형태에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를 살펴본 결과, 유능성($F=5.095, p<.01$)에서 오프라인 참여자가 온-오프라인을 병행하는 참여자보다 높은 유능성 만족이 나타났고, 또 다른 기본심리욕구의 하위요인인 관계성($F=23.596, p<.001$)에서는 온라인 참여만을 하는 사람보다 오프라인 또는 온-오프라인을 병행하는 사람의 관계성에서 유의하게 높은 기본심리욕구 만족 수준을 볼 수 있었다. 또한 운동을 통한 결과기대에서 사회적 결과기대($F=4.822, p<.01$)는 오프라인 환경이 온-오프라인을 병행하는 것보다 운동을 통해 더 높은 사회적 결과기대를 보이는 것으로 나타났다.

4) 성별과 연령 간에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도

성별과 연령 간의 상호작용효과가 있는지 알아보기 위해 다변량 분산분석(MONOVA)을 실시하였으며, 종속변수 중 기본심리욕구의 하위요인인 관계성에 대해서만 <표 19> 와 같이 성별과 연령에 따른 상호효과가 있는 것으로 나타났다.

표19. 관계성에 대한 성별과 연령 간의 상호작용효과

종속변수	독립변인	제Ⅲ유형 제곱합	자유도	평균제곱	F(p)
관계성	성별	0.827	1	0.827	0.742
	연령	3.988	3	1.329	1.192
	성별*연령	9.615	3	3.205	2.874*
	오차	288.851	259	1.115	

* $p<.05$

기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도에 성별과 연령 간의 상호작용효과가 있는지 살펴본 결과, 기본심리욕구의 하위요인 중 관계성($F=2.874, p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. <그림 8>에서 제시된 것처럼 성별과 연령 간의 상호작용에 따라 관계성의 점수가

다르게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 남자의 경우에는 20대에서 40대까지 관계성 만족수준이 선형적으로 증가하나, 50대에 관계성 수준이 떨어지는 것으로 나타났다. 반면 여자의 경우 20대에서 40대까지는 관계성 만족수준이 선형적으로 감소하였으나, 50대의 경우 관계성이 높아지는 것으로 나타났다.

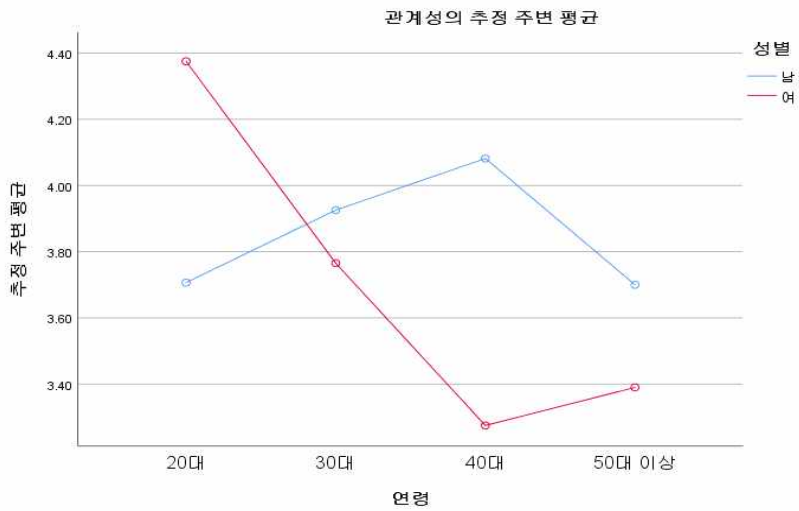


그림8. 관계성의 추정 주변 평균

4. 상관관계분석

1) 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석결과

본 연구에서 설정한 배경변인과 측정변수 간의 관계를 살펴보기 위해, 모든 변인을 연속변수로 가정하여 피어슨의 상관계수를 분석하였다. 분석결과는 <표 20>과 같다.

<표 20>을 살펴보면, 먼저 각 변인을 측정한 표본자료의 신뢰도 계수는 적절한 것으로 나타났다(Cronbach's $\alpha=.809\sim.964$). 또한 배경변인을 제외한 모든 변인들 간의 상관계수가 모두 유의하게 .80이하이므로 다중공선성(multicollinearity)의 문제는 이상이 없으며, 판별타당도가 확보된 것으로 판단했다. 변인 간 상관계수에 있어서 첫째, 종속변인인 운동지속의도는 독립변인인 기본심리욕구의 하위요인들과 모두 유의한 정적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 독립변인인 기본심리욕구의 하위요인 중 자율성($r=.411, p<.01$), 관계성($r=.355, p<.01$), 유능성($r=.265, p<.01$) 순으로 운동지속의도와 상관관계를 가지고 있었다.

둘째, 종속변인인 운동지속의도와 매개변인인 운동결과기대는 하위요인 중 심리적 결과기대($r=.563, p<.01$)가 가장 상관성이 높았고, 이어서 신체적 결과기대($r=.458, p<.01$), 사회적 결과기대($r=.388, p<.01$) 순으로 상관관계를 보였다.

셋째, 독립변인인 기본심리욕구와 매개변인인 운동결과기대의 상관계수에 있어서 모두 정적 상관관계($r=.166\sim.522$)를 갖는 것으로 나타났다.

배경변인 중 성별은 독립변인인 기본심리욕구 중 유능성($r=-.189, p<.01$)에서 유의한 부적 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 연령과 관련하여서는 기본심리욕구 중 관계성($r=-.160, p<.01$)에서만 유일하게 유의한 부적 상관관계를 갖고 있으며, 운동결과기대에서는 신체적 결과기대($r=-.185, p<.01$)만이 유의한 부적 상관관계를 보이고 있다. 운동참여환경은 기본심리욕구 중 관계성($r=.202, p<.01$)만이 유일한 정적상관을 보인다.

표20. 배경변인과 측정변수 간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.성별										
2.연령	.208**									
3.운동참여 형태	-0.065	-.191**								
4.자율성	-0.023	0.013	0.012	(0.809)						
5.유능성	-.189**	-0.070	-0.010	.354**	(0.912)					
6.관계성	-0.116	-.160**	.202**	.327**	.430**	(0.964)				
7.신체적 결과기대	0.003	-.185**	0.026	.381**	.201**	.166**	(0.853)			
8.사회적 결과기대	-0.063	-0.047	-0.107	.423**	.334**	.522**	.424**	(0.886)		
9.심리적 결과기대	0.037	-0.048	-0.025	.445**	.227**	.257**	.566**	.508**	(0.886)	
10.운동 지속의도	-0.006	-0.001	0.095	.411**	.265**	.355**	.458**	.388**	.563**	(0.889)

주1. 대각선 괄호 안은 해당변인의 내적 일치도 계수를 나타냄

주2. 성별은 남=1, 여자=2; 연령은 20대=1, 30대=2, 40대=3, 50대 이상=4; 운동참여형태는 온라인=1, 오프라인=2, 온오프라인병행=3으로 코딩하였음

5. 연구모형 검증

본 연구에서 매개효과 검증은 운동결과기대 3개의 하위요인별(신체적, 사회적, 심리적 기대)로 3번의 분석을 실시하였다. 과거 선행연구에서 기본심리욕구 및 운동결과기대의 하위요인 간의 차이를 파악할 수 없었기 때문에, 본 연구에서는 기본심리욕구 각 요인에 따른 운동결과기대를 내용적으로 나누어 분석하는 것이 타당하다고 판단하였다. 또한 각 변인의 기술통계 분석을 실시하였을 때, 운동결과기대 3요인(신체적, 사회적, 심리적)에서 각각 다른 평균값이 제시되었기 때문에 매개효과 검증에서 또한 다른 결과가 나타날 것으로 예상할 수 있다. 따라서 본 연구의 매개효과 검증에서는 기본심리욕구의 각 요인을 독립변수로 두고, 운동결과기대의 3요인을 요인별로 구분하여 신체적 운동결과기대, 사회적 운동결과기대, 심리적 운동결과기대 각 3개의 문항군으로 나누어 분석을 실행하였다.

1) 기본심리욕구와 운동지속의도의 관계에서 신체적 운동결과기대의 매개효과

기본심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)와 운동지속의도의 관계에서 운동결과기대의 하위요인별 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였고, 요인 추출 방식은 최대우도법을 사용하였다. 그 결과, 신체적 결과기대의 매개효과 모형적합성은 <표 21> 과 같이 도출되었다.

표 21. 매개모형(기본심리욕구, 신체적 운동결과기대)의 적합도 지수

독립변인	χ^2	(df)	p	TLI	CFI	RMSEA
자율성	218.832	62	.000	.893	.915	.098
유능성	167.651	62	.000	.941	.953	.080
관계성	193.998	62	.000	.945	.956	.089

자율성과 운동지속의도의 관계에서 신체적 운동결과기대의 매개효과를 검증한 모형에서 χ^2 값이 218.832, 자유도 62로 영가설을 기각되었지

만($p < .001$), $TLI = .893$ $CFI = .915$ $RMSEA = .098$ 으로 나타났다. TLI 값이 $.893$ 으로 $.9$ 이상일 경우 좋은 적합도로 판단하는 기준(Tucker & Lewis, 1973)에는 다소 미치지 못하였으나, CFI 가 $.915$ 로 적합하며, $RMSEA$ 가 1.00 이하로 수용가능한 점을 고려하여 연구자의 판단하에 매개효과를 검증하였으며 그 결과는 <표 22>와 같다.

본 연구모형의 경로계수를 살펴보면, 자율성과 신체적 결과기대 간 경로계수는 $.425$ ($p < .01$), 자율성과 운동지속의도 간 경로계수는 $.262$ ($p < .01$), 신체적 결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 $.396$ ($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 자율성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 $.168$ ($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 신체적 운동결과기대가 자율성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 22. 매개모형(자율성, 신체적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
자율성 → 운동지속의도	.262**	.168**	.431**
자율성 → 운동결과기대(신체적)	.425**	.000	.425**
운동결과기대(신체적) → 운동지속의도	.396**	.000	.396**

** $p < .01$

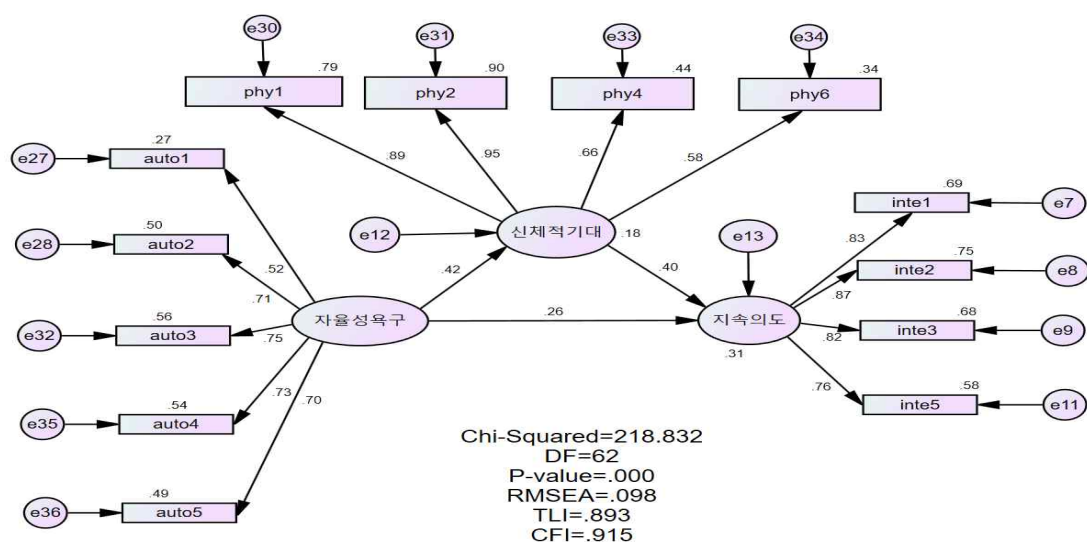


그림9. 매개모형(자율성-신체적 운동결과기대)

유능성과 운동지속의도의 관계에서 신체적 운동결과기대의 매개효과를 검증한 결과는 χ^2 값이 167.651, 자유도 62로 영가설을 기각되었지만 ($p<.001$), TLI=.941 CFI=.953 RMSEA=.080으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구모형의 경로계수를 살펴 본 결과는 <표 23>과 같다.

본 연구모형의 경로계수를 살펴보면, 유능성과 신체적 결과기대 간 경로계수는 .239($p<.01$), 유능성과 운동지속의도 간 경로계수는 .169($p<.01$), 신체적 결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .466($p<.01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑 (bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 유능성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .111($p<.01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 신체적 운동결과기대가 유능성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 23. 매개모형(유능성, 신체적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
유능성 → 운동지속의도	.169**	.111**	.280**
유능성 → 운동결과기대(신체적)	.239**	.000	.239**
운동결과기대(신체적) → 운동지속의도	.466**	.000	.466**

** $p<.01$

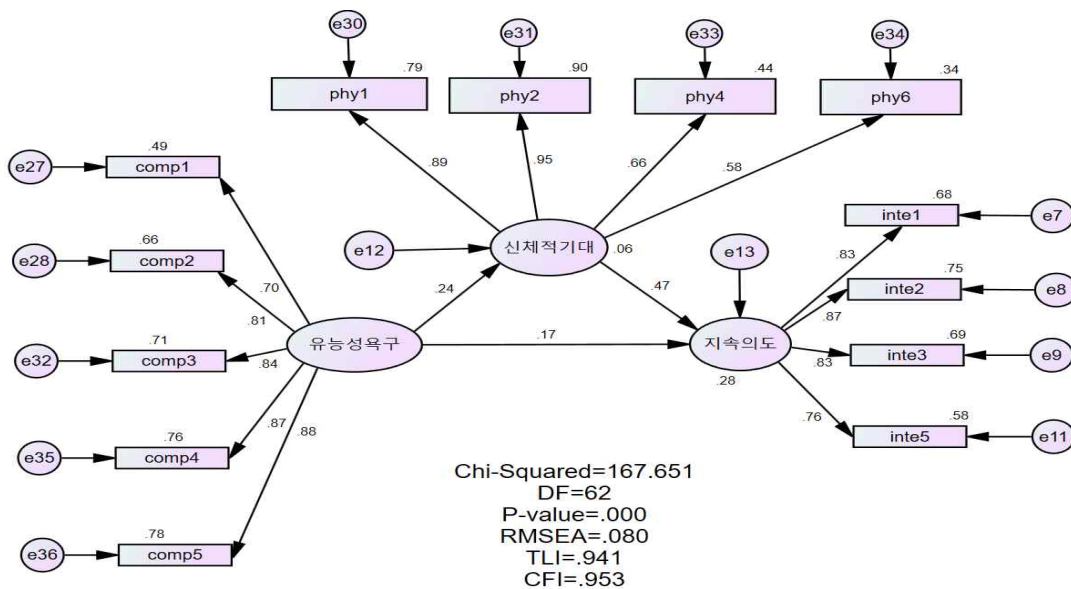


그림10. 매개모형(유능성-신체적 운동결과기대)

관계성과 운동지속의도의 관계에서 신체적 운동결과기대의 매개효과를 검증한 결과는 <표 21>에서 보여지듯이 χ^2 값이 193.998, 자유도 62로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.945 CFI=.956 RMSEA=.089으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

이에 <표 24>에서 본 연구모형의 경로계수를 살펴보면, 관계성과 신체적 운동결과기대 간 경로계수는 .206($p < .01$), 관계성과 운동지속의도 간 경로계수는 .288($p < .01$), 신체적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .444($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 유능성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .092($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 신체적 운동결과기대가 관계성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 24. 매개모형(관계성, 신체적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
관계성 → 운동지속의도	.288**	.092**	.380**
관계성 → 운동결과기대(신체적)	.206**	.000	.206**
운동결과기대(신체적) → 운동지속의도	.444**	.000	.444**

** $p < .01$

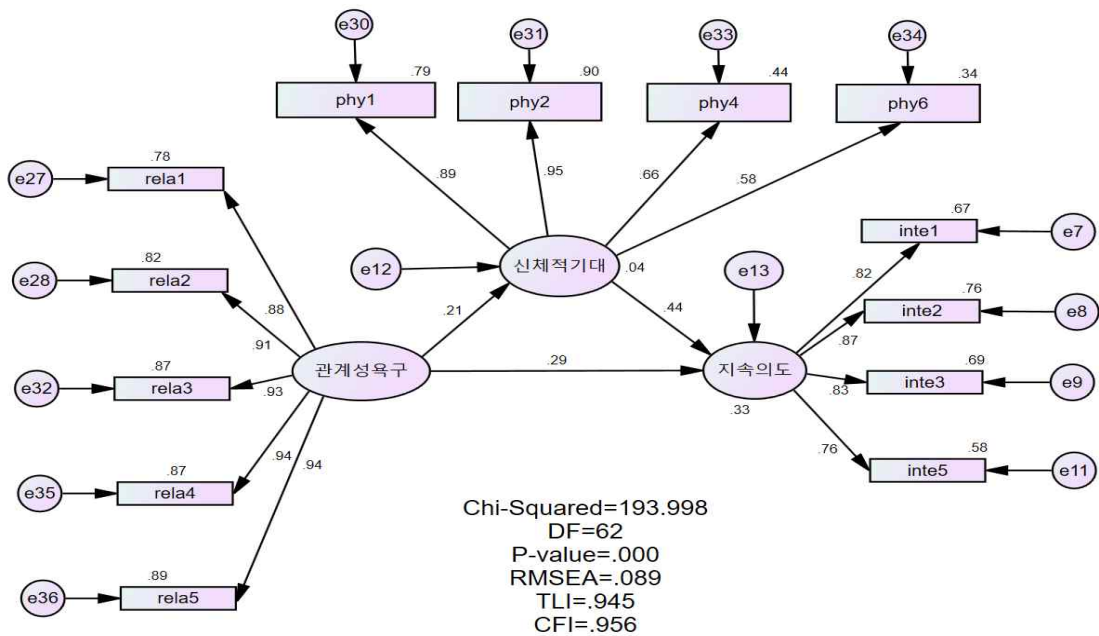


그림 11.. 매개모형(관계성-신체적 운동결과기대)

2) 기본심리욕구와 운동지속의도의 관계에서 사회적 운동결과기대의 매개효과

기본심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)와 운동지속의도의 관계에서 운동결과기대의 하위요인별 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였고, 요인 추출 방식은 최대우도법을 사용하였다. 그 결과 사회적 결과기대의 매개효과 모형적합성은 <표 25> 과 같이 도출되었다.

표 25. 매개모형(기본심리욕구, 사회적 운동결과기대)의 적합도 지수

독립변인	χ^2	(df)	p	TLI	CFI	RMSEA
자율성	173.839	62	.000	.924	.940	.082
유능성	132.753	62	.000	.961	.969	.065
관계성	142.112	62	.000	.967	.974	.070

자율성과 운동지속의도의 관계에서 사회적 운동결과기대의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형 적합도를 살펴본 결과, χ^2 값이 173.839, 자유도 62로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.924 CFI=.940 RMSEA=.082으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

이에 본 연구모형의 경로계수를 <표 26>와 같이 살펴보면, 자율성과 사회적 운동결과기대 간 경로계수는 .470($p < .01$), 자율성과 운동지속의도 간 경로계수는 .289($p < .01$), 사회적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .299($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 자율성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .141($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 사회적 운동결과기대가 자율성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 26. 매개모형(자율성, 사회적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
자율성 → 운동지속의도	.289**	.141**	.430**
자율성 → 운동결과기대(사회적)	.470**	.000	.470**
운동결과기대(사회적) → 운동지속의도	.299**	.000	.299**

** $p < .01$

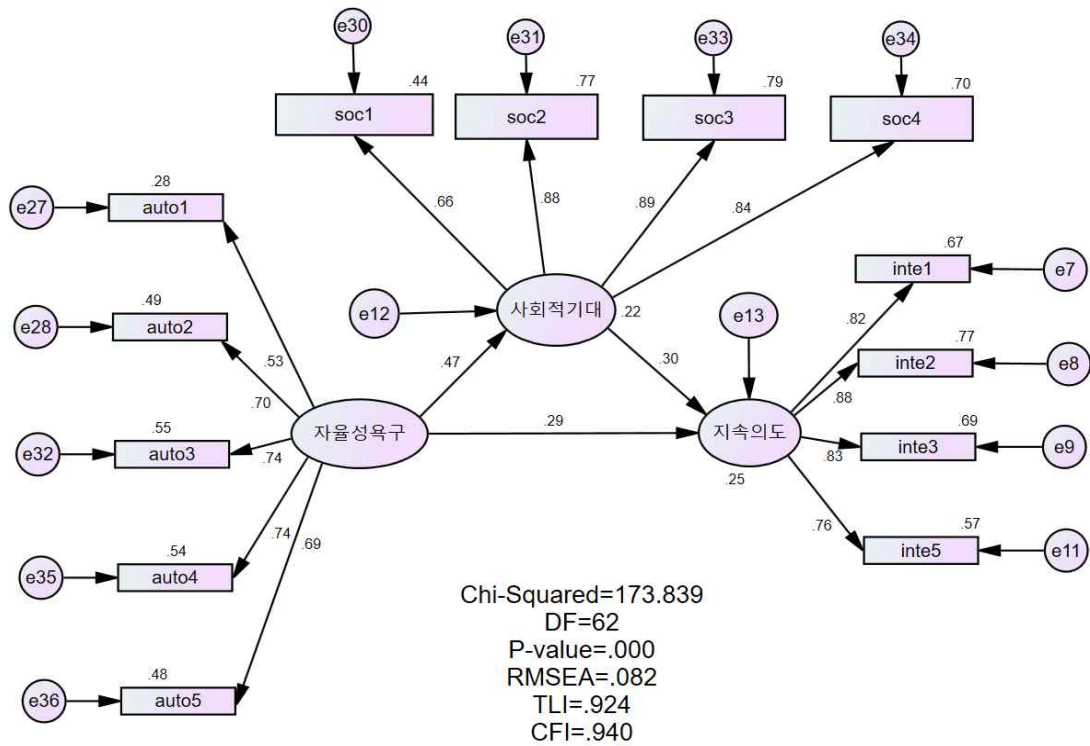


그림12. 매개모형(자율성-사회적 운동결과기대)

유능성과 운동지속의도의 관계에서 사회적 운동결과기대의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시, 요인 추출방식은 최대우도법을 사용하였다. <표 25>에서와 같이 χ^2 값이 132.753, 자유도 62로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.961 CFI=.969 RMSEA=.065으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

이에 본 연구모형의 경로계수 분석결과를 <표 27>과 같이 도출하였다. 유능성과 사회적 운동결과기대 간 경로계수는 .360($p < .01$), 유능성과 운동지속의도 간 경로계수는 .141($p < .05$), 사회적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .384($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 유능성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .138($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 사회적 운동결과기대가 유능성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 27. 매개모형(유능성, 사회적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
유능성 → 운동지속의도	.141*	.138**	.279**
유능성 → 운동결과기대(사회적)	.360**	.000	.360**
운동결과기대(사회적) → 운동지속의도	.384**	.000	.384**

** $p < .01$

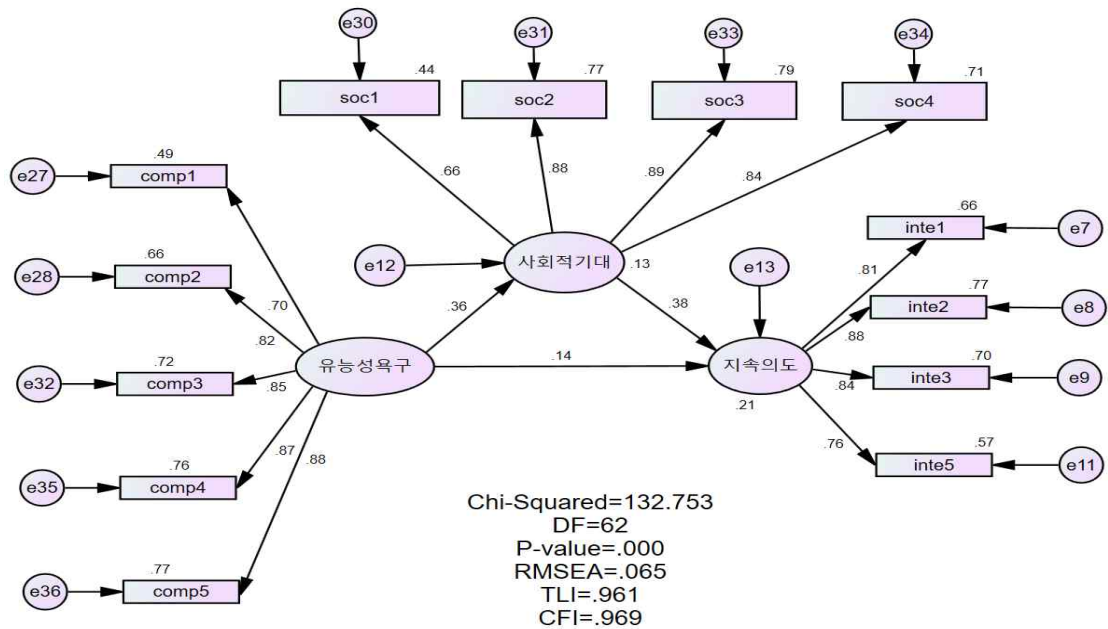


그림13. 매개모형(유능성-사회적 운동결과기대)

관계성과 운동지속의도의 관계에서 사회적 운동결과기대의 매개효과를 검증한 결과는 <표 25>와 같으며, χ^2 값이 142.112, 자유도 62로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.967 CFI=.974 RMSEA=.070으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

<표 28>과 같이 본 연구모형의 경로계수를 살펴보면, 관계성과 사회적 운동결과기대 간 경로계수는 .597($p < .01$), 관계성과 운동지속의도 간 경로계수는 .191($p < .05$), 사회적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .320($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 관계성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .191($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 사회적 운동결과기대가 관계성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 28. 매개모형(관계성, 사회적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
관계성 → 운동지속의도	.191*	.191**	.382**
관계성 → 운동결과기대(사회적)	.597**	.000	.597**
운동결과기대(사회적) → 운동지속의도	.320**	.000	.320**

** $p < .01$

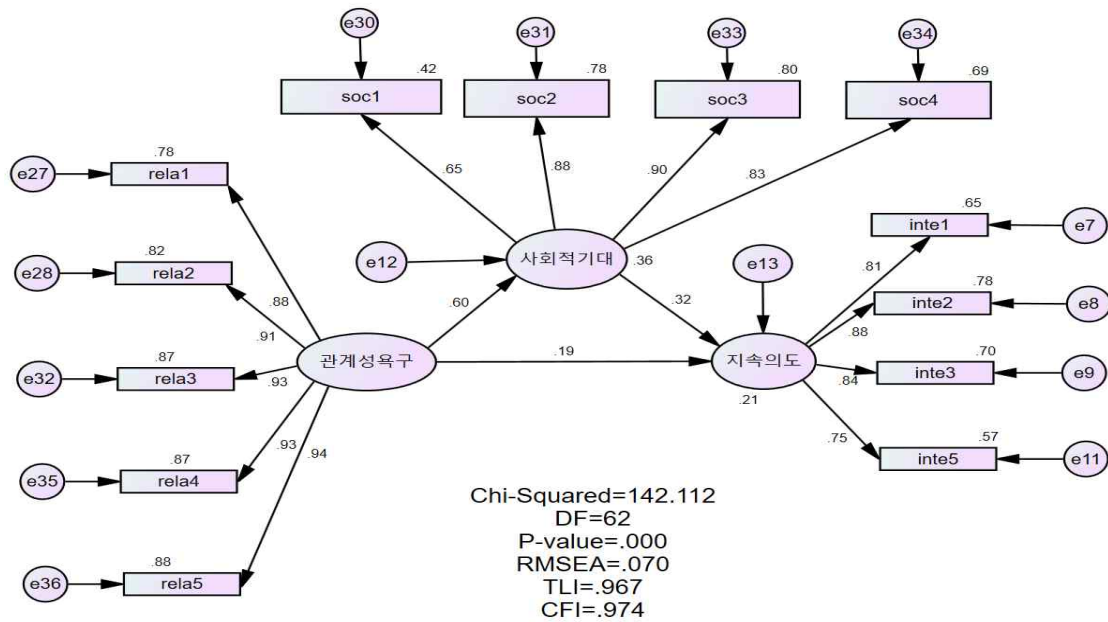


그림14. 매개모형(관계성-사회적 운동결과기대)

3) 기본심리욕구와 운동지속의도의 관계에서 심리적 운동결과기대의 매개효과

기본심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)와 운동지속의도의 관계에서 운동결과기대의 하위요인별 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였고, 요인 추출 방식은 최대우도법을 사용하였다. 그 결과, 심리적 운동결과기대의 매개효과 모형적합성은 <표 29> 과 같이 도출되었다.

표 29. 매개모형(기본심리욕구, 심리적 운동결과기대)의 적합도 지수

독립변인	χ^2	(df)	p	TLI	CFI	RMSEA
자율성	243.222	74	.000	.901	.919	.093
유능성	187.262	74	.000	.944	.955	.076
관계성	201.858	74	.000	.952	.961	.081

자율성과 운동지속의도의 관계에서 심리적 운동결과기대의 매개효과를 알아보기 위한 구조방정식 모형 분석 결과, <표 29>과 같이 χ^2 값이 243.222, 자유도 74로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.901 CFI=.919 RMSEA=.093으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

따라서 본 연구모형의 경로계수를 살펴본 결과는 <표 30>와 같으며, 자율성과 심리적 운동결과기대 간 경로계수는 .449($p < .01$), 자율성과 운동지속의도 간 경로계수는 .206($p < .05$), 심리적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .514($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 자율성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .231($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 심리적 운동결과기대가 자율성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 30. 매개모형(자율성, 심리적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
자율성 → 운동지속의도	.206*	.231**	.437**
자율성 → 운동결과기대(심리적)	.449**	.000	.449**
운동결과기대(심리적) → 운동지속의도	.514**	.000	.514**

** $p < .01$

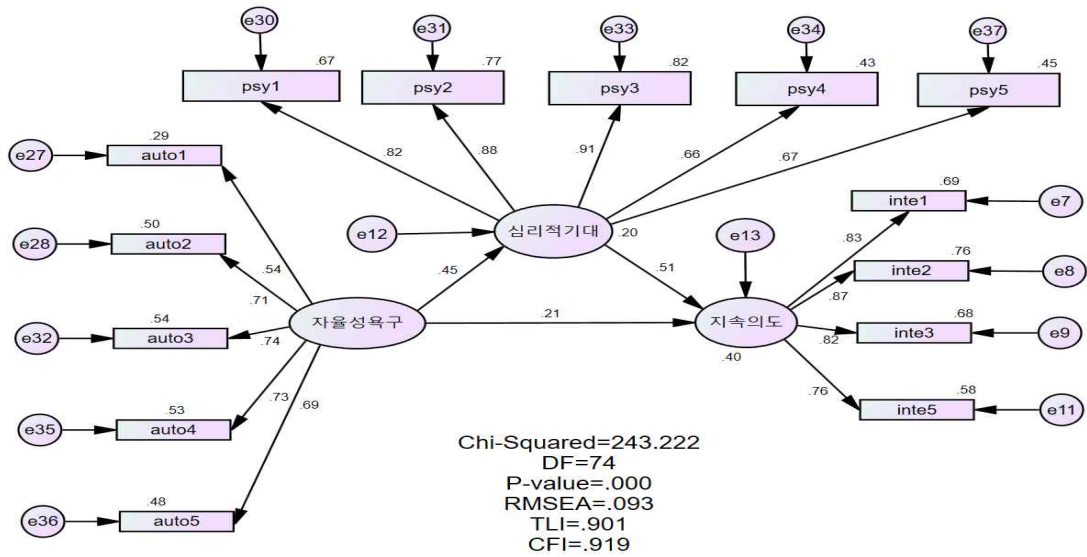


그림15. 매개모형(자율성-심리적 운동결과기대)

유능성과 운동지속의도의 관계에서 심리적 운동결과기대의 매개효과 검증을 위한 모형적합도 결과는 <표 29>과 같다. χ^2 값이 187.262, 자유도 74로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.944 CFI=.955, RMSEA=.076으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

이에 따라 본 연구모형의 경로계수를 <표 31>과 같이 살펴보면, 유능성과 심리적 운동결과기대 간 경로계수는 .215($p < .01$), 유능성과 운동지속의도 간 경로계수는 .157($p < .01$), 심리적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .572($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 유능성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .123($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 심리적 운동결과기대가 유능성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 31. 매개모형(유능성, 심리적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
유능성 → 운동지속의도	.157**	.123**	.280**
유능성 → 운동결과기대(심리적)	.215**	.000	.215**
운동결과기대(심리적) → 운동지속의도	.572**	.000	.572**

** $p < .01$

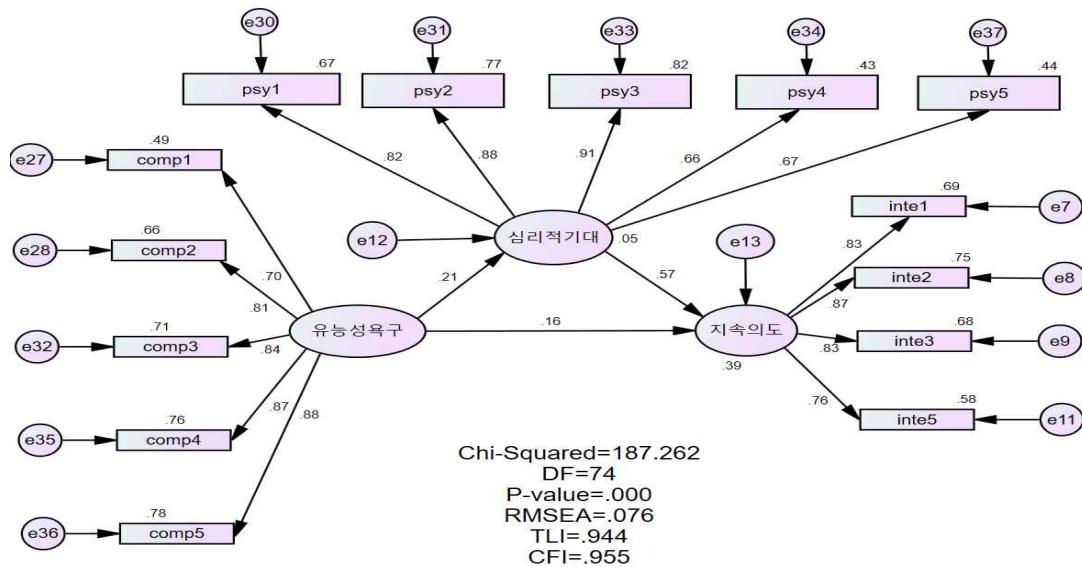


그림16. 매개모형(유능성-심리적 운동결과기대)

관계성과 운동지속의도의 관계에서 심리적 운동결과기대의 매개효과를 검증하기 위해 모형적합성을 <표 29>와 같이 검증하였으며, χ^2 값이 201.858, 자유도 74로 영가설을 기각되었지만($p < .001$), TLI=.952 CFI=.961, RMSEA=.081으로 모형의 적합도 수준은 적합한 것으로 나타났다.

따라서 <표 32>와 같이 본 연구모형의 경로계수를 살펴본 결과, 관계성과 심리적 운동결과기대 간 경로계수는 .264($p < .01$), 관계성과 운동지속의도 간 경로계수는 .237($p < .01$), 심리적 운동결과기대와 운동지속의도 간 경로계수는 .540($p < .01$)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 후 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 통해 간접효과 분석을 95% 신뢰구간에서 실시한 결과, 관계성이 운동지속의도에 미치는 간접효과는 .143($p < .01$)로 유의하게 나타났으며, 이를 통해 심리적 운동결과기대가 관계성과 운동지속의도의 관계를 매개하고 있다는 결론을 얻었다.

표 32. 매개모형(관계성, 심리적 운동결과기대)의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
관계성 → 운동지속의도	.237**	.143**	.380**
관계성 → 운동결과기대(심리적)	.264**	.000	.264**
운동결과기대(심리적) → 운동지속의도	.540**	.000	.540**

** $p < .01$

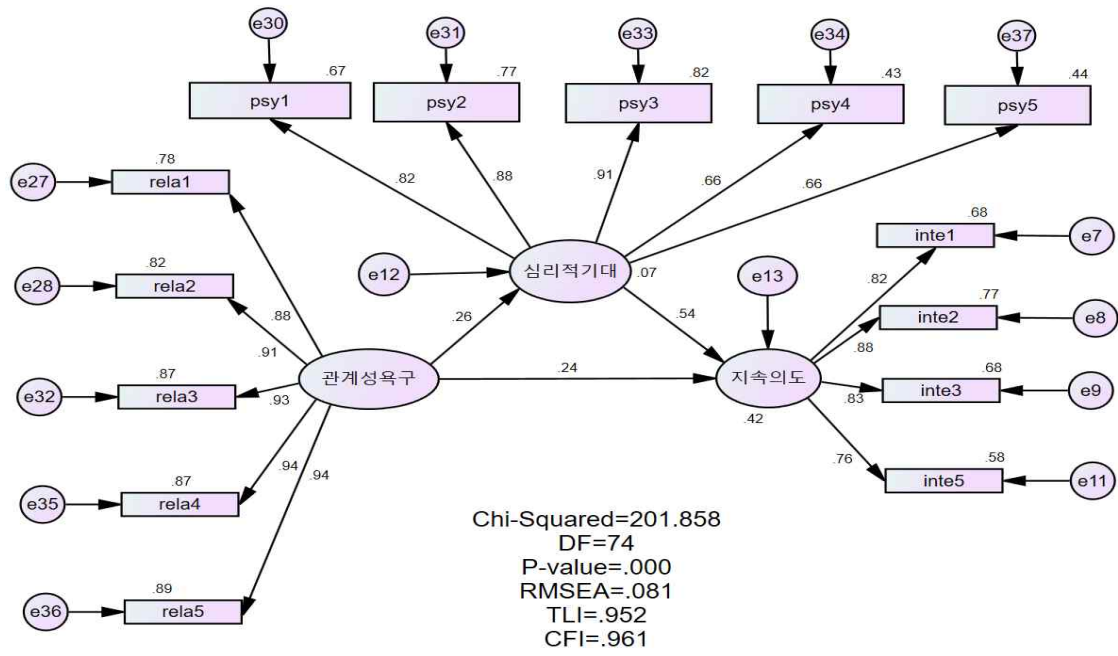


그림17. 매개모형(관계성-심리적 운동결과기대)

V. 논의

본 연구의 목적은 코로나19로 인해 변화된 운동참여 환경에서 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하고, 기본심리욕구와 운동지속의도 간의 관계에서 운동결과기대의 매개효과를 검증하는 데 있다. 따라서 본 장에서는 연구에서 도출된 연구결과가 지니고 있는 의미를 고찰하여 연구의 의의를 살펴보고자 한다.

첫째, 배경변인에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를 살펴본 결과, 성별에 따라 기본심리욕구의 하위요인인 유능성에서 남성이 여성보다 높은 결과를 나타냈다. 이는 남녀 대학생에 따라 지각된 자율성과 유능성에 대한 차이를 살펴본 이수진(2011)의 연구 결과와 일치하는 경향이 있었다. 또한 생활체육참가자의 성별에 따른 생활양식을 살펴본 연구(박병국, 1997)에서 스포츠 요인과 건강관리 요인에 있어 남자가 여자보다 높게 나타났으며, 남성이 여성보다 자기확신과 긍정성 측면에서 높아 스포츠 활동을 통해 강인한 신체를 만들고 신체활동을 보다 적극적으로 한다는 결과를 지지하고 있다.

연령대에 따라서는 연령이 높을수록 신체적 결과기대가 낮아지는 경향이 나타났다. 이는 박병국(1997)의 연구에서 20대에서 50대로 연령이 증가함에 따라 정신적, 신체적 행동이 줄어들고, 특히 체력이나 운동능력에 대해서는 30세를 넘으면 남녀 모두 급격하게 감소되는 경향으로 나타나는 것과 부분적으로 일치하는 결과를 보이고 있다. 운동을 통한 신체적 결과기대가 낮아지기 때문에 연령대가 높아질수록 건강관리에 대한 관심이 더 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 선행연구를 통해 연령은 체육활동과 신체활동을 하는데 참여방법과 응집력에 영향을 주는 가장 유일하고 중요한 요인(Mcpherson, 1983, 1984 ; Rudman, 1984, 1986)임이 밝혀졌으나, 본 연구에 살펴본 운동지속의도에는 연령대에 따른 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

운동참여 유형에 따라 유능성, 관계성, 사회적 결과기대에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 기본심리욕구의 3가지 하위요인 중 자율성에서는 참여유형에 따른 차이가 나타나지 않았다. 그 이유는 본 연구대상의 특성에 기인한다 볼 수 있다. 연구대상인 건강운동참여자들은 코로

나19 이후 운동을 중단하지 않고, 지속적으로 3개월 이상 지속참여한 사람들이기 때문에, 참여방식의 차이만 있을 뿐 자율성이 높은 집단적 특성을 공유한 것으로 볼 수 있다. 코로나19와 같이 운동참여를 저해하는 부정적 요인으로 간주되는 환경변화가 참여자들로 하여금 종목 선택에 제한을 가져오기는 했으나, 스스로 운동참여 방식을 선택하고 지속하였기 때문에 자율성 욕구 수준에 큰 차이를 가져오지 않았다고 볼 수 있을 것이다. 유능성과 관계성에서는 운동참여 유형에 따른 차이가 나타났는데, 유능성에서 사후검정(Scheffe)을 통해 오프라인 집단이 온라인과 오프라인을 병행하는 집단보다 높은 것으로 나타났다. 유능성 만족수준은 오프라인, 온라인, 온·오프라인병행 집단 순으로 나타났다. 유능성은 개인이 사회 환경과의 상호작용 속에서 자신의 능력이나 기술과 재능을 사용할 기회들을 경험할 때 충족된다고 한다(Deci & Ryan, 2000). Deci와 Ryan(1980)에 따르면 긍정적인 피드백이 내재동기를 증진시키며, 내재동기에 미치는 피드백의 효과를 유능성에 대한 지각이 매개하는 것을 발견하였다(Deci & Cascio, 1972; Vallerand & Reid, 1984). 따라서 오프라인 환경에서 참여자들은 지도자로부터 받는 긍정적인 피드백을 통해 유능성 만족 수준이 높아지며, 함께 운동하는 타인과의 비교를 통해 자신의 운동 수행능력을 스스로 평가할 수 있을 것이다. 온·오프라인을 병행하는 집단의 경우에는 온라인 참여와 오프라인 참여, 두 가지 방식을 비교할 수 있고, 자신이 지각하는 유능성 만족 수준의 차이를 느낄 수 있다. 따라서 참여환경 간의 차이를 운동참여자 스스로 지각하고 비교하기 쉽기 때문에, 집단 간(오프라인>온·오프라인병행)의 유의한 차이가 나타났다고 볼 수 있다. 온라인으로 참여하더라도 비대면으로 일부 지도자의 티칭이나 긍정적인 피드백을 받을 수 있다는 것을 고려해보면 온라인으로만 참여하는 집단이 온·오프라인을 병행하는 집단보다 유능성 만족수준이 높은 것을 설명할 수 있을 것이다. 온·오프라인을 병행하는 집단의 유능성 수준이 가장 낮았는데, 이러한 집단은 코로나19 위협이 사라지고, 일상회복 수준으로 방역체계가 개편될 경우 온라인 운동이 아닌 오프라인 대면 참여 운동방식으로 전환될 것이라 추정할 수 있을 것이다.

또한 관계성 만족 수준은 오프라인, 온·오프라인병행, 온라인 참여 집단 순으로 나타났다. 온라인 참여만 하는 경우보다 오프라인 또는 온오프라인이 병행될 경우 통계적으로 유의한 수준으로 높은 것을 볼 수 있

다. 관계성은 주어진 사회 환경에 소속되어 있거나, 주요한 타인과의 관계에 대한 느낌을 말한다(Deci & Ryan, 2000). 최근 들어 온라인을 통한 홈트레이닝이나 비대면 운동참여 비율이 높아지고 있으나, 여전히 사회적 지지나 지도자의 케어링(caring)을 받는 것에는 한계가 있음을 시사한다. 피트니스센터를 직접 방문하는 오프라인 참여환경에서는 신체적 활동을 매개로 참여자와 지도자의 관계가 만들어지는 것이 용이하며, 함께 운동하는 사람들과의 신체 접촉을 통해 그 영향이 더욱 클 것이라 예상할 수 있다. 따라서 온라인을 통한 비대면 운동환경을 이러한 오프라인 환경과 얼마나 유사하게 구현할 수 있는지가 관계성 만족에 영향을 줄 수 있을 것이라 생각된다.

운동참여 유형에 따른 운동결과기대의 차이는 사회적 결과기대에서만 유의한 것으로 나타났으며, 오프라인, 온라인, 온·오프라인 병행 집단 순으로 나타났다. 사후검정을 통해 오프라인 참여자가 온·오프라인을 병행한 집단보다 높다는 것이 통계적으로 유의했다. 온·오프라인 병행집단은 온라인과 오프라인 참여환경의 직접적 비교가 가능하기 때문에, 서로 다른 환경에 따라 스스로 지각하는 사회적 결과기대 수준의 차이(gap)가 가장 클 것이다. 따라서 상대적으로 낮은 사회적 결과기대가 나타났다고 볼 수 있다. 온라인 참여자의 사회적 결과기대가 온·오프라인 집단보다 높은 것은 온라인 환경에서도 실시간 운동영상이나, 게시판 댓글을 통한 소통으로 운동 중과 운동 후의 상호작용이 존재하고, 제한적이지만 피드백이 가능한 것에 기인할 것이다. 이들은 자발적으로 온라인 운동참여 환경을 선택하였고, 온오프라인을 병행하는 집단에 비하면 코로나19로 인한 위협을 더 높게 지각하여, 온라인을 통한 운동참여에 더욱 만족할 수 있다고 예상할 수 있다.

성별과 연령의 상호작용에서는 기본심리욕구 중 관계성에서만 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 남성의 경우 20대에서 40대까지 관계성 만족수준이 선형적으로 증가하다가, 50대 이상에서는 관계성 수준이 감소하였다. 반면에 여성의 경우는 20대에서 40대까지의 관계성 만족수준이 감소하는 추세에 있다가, 50대 이상의 경우 관계성 만족 수준이 상승하면서 50대 남성과의 관계성 수준 차이를 좁히는 모습을 보인 것은 중년여성 건강운동참여자들의 심리적 특성을 살펴볼 필요가 있다고 판단된다. 허진영, 송기현(2013)은 연구대상인 무용에 참여하는 중년 여성들의

특징으로 많은 생활체육 중 자신 스스로 운동을 선택하며 거기서 자신의 능력을 발휘하며, 주변 동료들과 모임을 만들며 관계를 유지한다고 하여 중년여성의 자율성과 관계성 욕구를 강조하였으며, 이는 본 연구결과에 일맥상통하였다. 박병국(1997)의 연구에서 40대 남성이 일에 신중을 기하게 되면서 건강관리에 신경쓰게 되는 것과 부분적으로 일치하며, 이와 달리 여성의 경우는 운동과 관련한 사회적 지지를 제공받는 것이 어렵다고 추측할 수 있다. 여성의 경우 운동과 관련된 사회적 요인에 더 예민(Eyler et al., 1998)하며, 결혼과 출산, 양육을 경험하는 30~40대 여성의 경우 함께 운동해주고 집안일을 도와주는 것과 같은 물질적 지지가 부족한 반면, 50대 이후 중년여성의 경우 가사노동과 자녀양육 부담에서 상대적으로 자유로워져 운동과 관련한 사회적지지 환경이 조성될 수 있을 것으로 생각된다. 중년 여성을 대상으로 한 연구들을 보면 남편의 은퇴, 자녀의 분가 등의 시기와 맞물려 자신의 일상이나 인생을 재평가하고 변화하려는 욕구가 높아진다는 특성이 발견된다. 특히 중년여성을 대상으로 운동행위, 운동환경 및 사회적 지지에 대한 연구(최명애 등, 2008)에서는 규칙적인 운동집단이 그렇지 않은 집단에 비해 ‘함께 운동하는 파트너가 있다’라고 응답한 빈도가 유의하게 많았다. 이는 중년여성의 운동 참여에 있어 40대 이후의 시기에 개방성이 증가하고 관계성 욕구가 높아지는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 관계를 알아보기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였으며, 그 내용은 다음과 같다. 세 변인간의 관계를 살펴보기 위해 기본심리욕구는 자율성, 유능성, 관계성 3요인, 운동결과기대는 신체적 결과기대, 사회적 결과기대, 심리적 결과기대 3요인, 운동지속의도는 단일요인으로 구분하여 기본심리욕구가 운동결과기대 및 운동지속의도에 미치는 영향, 운동결과기대가 운동지속의도에 미치는 영향을 구조방정식 모형분석을 통해 살펴보았다.

기본심리욕구 3요인과 운동결과기대 3요인 모두 운동지속의도에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우선 기본심리욕구는 자율성, 관계성, 유능성 순으로 운동지속의도와 정적 상관을 보였다. 이는 장기간의 운동 지속을 설명하는 데는 관계성보다 자율성이 더 큰 영향을 미치는 선행연구(강상욱 등, 2020)와 일치하였다. 피트니스 센터에서 헬스, 수영프로그램

램과 달리기에 참여하는 일반인을 대상으로 한 정용각(2009)의 연구에서 운동지속의도에 기본심리욕구가 정적상관을 보인다는 결과와 일치하였으나, 이 연구에서는 운동지속의도에 자율성, 유능성, 관계성 요인 순으로 정적 상관관계가 나타났던 것과 달리 본 연구에서는 관계성이 유능성보다 더 높은 상관이 있었다. 코로나 19로 인해 변화된 생활 환경으로 인해 다양한 활동들을 통한 사람들과의 만남이 어려워졌기 때문에, 운동참여환경 내에서 상대적으로 참여자들의 관계성이 운동지속의도에 미치는 상관관계가 더 크게 나타난 것으로 예상된다. 또한 본 연구에서는 기본심리욕구와 운동지속의도 간의 관계에서 심리적 운동결과기대의 매개효과 검증 시 자율성, 관계성, 유능성 순으로 간접효과가 나타났다. 이는 정용각(2009)의 연구에서 긍정-부정정서를 매개로 기본심리욕구와 운동지속의도에 미치는 간접효과가 자율성, 관계성, 유능성 순으로 나타난 것과 부분적으로 일치하는 결과였다.

운동결과기대 또한 3가지 요인이 모두 운동지속의도에 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면 심리적 결과기대가 가장 상관성이 높았고, 신체적 결과기대, 사회적 결과기대 순으로 나타났다. 이는 박채희와 김덕진(2009)의 연구에서 운동변화의 초기단계에서는 심리적 효과보다 신체적 효과에 대한 기대를 높게 지각하지만, 운동을 지속적으로 수행하는 단계에 이르면 심리적 효과에 대한 인식이 높아질 것이라고 예측했던 것과 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 장기적으로 운동에 지속하게 하기 위해서 운동을 통한 심리적 결과기대를 높이는 것이 중요하다 할 수 있다.

기본심리욕구와 운동결과기대의 관계를 살펴보면 각 변인의 3개의 하위요인 모두 정적 상관관계를 나타냈으며, 기본심리욕구 중 유능성과 관계성이 사회적 결과기대와 높은 상관을 보였으며, 자율성은 심리적 결과기대와 가장 높은 상관을 보였다. 이는 소영호(2013)가 생활체육 참가자의 성격 5요인과 기본심리욕구 및 운동결과기대의 관계를 살펴본 연구에서 기본심리욕구 중 자율성과 관계성이 운동결과기대에 영향을 주지만, 유능성은 영향을 미치지 않는다는 결과와 부분적으로 일치하는 결과이다.

본 연구를 통해 기본심리욕구가 운동결과기대를 예측하는데 영향을 미치는 선행인자라는 선행연구 결과에서 더 나아가 기본심리욕구와 운동

결과기대의 하위요인 간의 관계를 살펴볼 수 있었다. 정청희와 홍길동(1996)은 자신이 타인에 비해서 건강, 체력 혹은 운동 능력이 좋다고 생각하거나, 스포츠 참여를 통해서 새로운 사람과의 만남의 장이 된다는 강한 자기 확신은 운동참여자들의 생활 주기를 규정할 수 있는 주요 영향 요인이며, 이는 곧 운동참여를 통해 자아개념과 자기 확신의 형성에 긍정적으로 작용하여 심리적인 만족을 추구하는 것으로 사료된다고 하였다. 본 연구의 결과는 기본심리욕구만족 수준이 높을수록, 운동 후 결과로 나타나는 긍정적인 사회적, 심리적 효과를 기대하게 한다는 측면에서 선행연구 결과를 지지하고 있다고 볼 수 있다.

마지막으로 건강운동참여자의 기본심리욕구가 운동지속의도에 직접적 영향을 주기에 앞서, 운동결과기대를 통해 운동지속의도에 영향을 미칠 것이라는 연구모형의 적합성을 검증하기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 운동결과기대의 매개효과 검증을 위해 신체적-사회적-심리적 운동결과기대 요인별로 구분하여, 기본심리욕구의 하위요인별로 모형 적합도를 검증한 결과 모형의 적합도가 만족할만한 수준으로 나타났다.

자율성과 운동지속의도 간의 관계에서 심리적 운동결과기대의 매개효과가 가장 크며, 이는 자율성이 운동지속의도에 미치는 직접효과보다 큰 것으로 심리적 운동결과기대가 매개할 경우 운동지속의도가 더욱 높아짐을 알 수 있다. 자율성이 수준이 높은 운동참가자들을 대상으로 운동을 통한 심리적 개선효과를 기대하게 하는 것이 이들이 운동에 지속적으로 참여하도록 하는 방법이라고 판단된다. 유능성과 관계성, 2개 요인과 운동지속의도 간의 관계에서는 사회적 운동결과기대의 매개효과가 가장 큰 것으로 나타났다. 주어진 운동환경에서 참여자 자신이 자신감과 효율성을 느끼고, 운동상황에서 함께하는 사람들 또는 지도자로부터 얻는 만족 수준이 높을 때, 운동을 통한 사회적 결과에 대한 긍정적인 기대감을 심어준다면 지속적으로 운동에 참여할 것을 예상할 수 있다. 신체적 운동결과기대의 매개효과는 관계성과 운동지속의도 간의 관계에서 가장 작았으며, 관계성 수준이 높은 사람의 경우 운동을 통해 기대하는 바는 신체적 개선보다, 새로운 인간관계에 대한 기대, 친목 및 사교 등 사회적 관계에 대한 긍정적인 변화를 기대하게 하는 것이 운동을 지속하는데 도움이 될 것이라 해석할 수 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 성인 건강운동참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 구조 관계를 검증하고, 운동지속의도에 영향을 미치는 심리적 변인 간의 차이를 알아보하고자 코로나19 이후 3개월 이상 개인형-폐쇄형 운동을 지속한 일반인 267명을 대상으로 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도를 측정하였다. 각 측정도구의 질문내용과 용어에 대한 이해도 확인을 위해 예비조사를 실시하였으며, 측정도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 최종적으로 사용된 측정도구는 기본심리욕구 3요인 15문항, 운동결과기대 3요인 13문항, 운동지속의도 단일요인 4문항이다. 이를 바탕으로 본 조사에서 얻은 267명의 자료를 SPSS 26.0과 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 자료 분석 목적에 따라 빈도분석, 상관분석, 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 이상의 연구 방법과 자료 분석 결과를 토대로하여 본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 건강운동참여자의 운동지속의도에 영향을 미치는 기본심리욕구, 운동결과기대의 경향성을 살펴본 결과, 기본심리욕구에서 자율성, 관계성, 유능성 순으로 나타났으며, 운동결과기대는 신체적, 심리적, 사회적 운동결과기대 순으로 나타났다.

둘째, 건강운동참여자의 배경변인(성별, 연령, 운동참여형태)에 따른 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도의 차이를 살펴본 결과, 성별에 따라서는 남성이 여성보다 기본심리욕구 중 유능성이 높은 것으로 나타났다. 연령에 따라서는 연령대가 높아질수록 신체적 운동결과기대가 낮아지는 경향성을 발견했다. 운동 참여형태에 있어 오프라인 집단이 온·오프라인을 병행한 집단 간에 유능성과 사회적 운동결과기대에서 유의하게 높았으며, 관계성에서 온라인으로만 하는 경우보다 오프라인 또는 온·오프라인을 병행하는 집단이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 배경변인의 상호작용 효과를 검증한 결과 성별과 연령 간 상호작용에서만 유의한 것으로 나타났으며, 기본심리욕구의 하위요인인 관계성에서 남성의 경우

관계성 수준이 40대까지 선형적으로 증가하다 50대에 이르러 만족수준이 낮아진 반면, 여성은 40대까지는 관계성 수준이 선형적으로 하락하였으나 50대에 이르러 상승하였다. 50대 남성의 경우 여성보다 관계성이 높았지만, 그 차이에 있어 40대 남녀의 관계성 만족 수준 차이보다 좁혀지는 결과가 나타났다.

셋째, 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 관계에 대해 살펴본 결과, 기본심리욕구 하위요인 중 자율성, 관계성, 유능성 순서로 운동지속의도에 정적인 영향을 미쳤으며, 운동결과기대의 하위요인은 심리적, 신체적, 사회적 결과기대 순으로 운동지속의도에 정적인 영향을 주었다. 기본심리욕구와 운동결과기대 간의 상관관계 또한 모두 정적인 영향을 보였다.

넷째, 기본심리욕구와 운동결과기대, 운동지속의도의 구조 관계를 검증한 결과, 모형의 적합도가 만족할 만한 수준을 보였으며, 기본심리욕구가 신체적, 사회적, 심리적 운동결과기대를 매개하여 운동지속의도에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 장에서는 연구를 계획하고 수행하는 과정에서 나타난 결과와 몇 가지 문제점을 살펴보고, 이를 해석하며 느낀 점을 바탕으로 연구의 제한점과 개선방향을 도출하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상자는 총 267명으로 개인형-폐쇄형 운동에 참여하는 건강운동참여자로 한정하고, 운동참여형태를 온라인, 오프라인, 온·오프라인 병행 총 3가지로 구분하였다. 이는 코로나19로 인해 단체운동이 어렵고, 온라인 프로그램을 통한 운동이 활성화된 환경에 기인한 것이지만, 현실적으로 운동참여형태를 한 가지 유형으로 명확하게 구분지어 나누기가 어렵고, 유형별 빈도와 강도, 시간에 대해 공통적인 기준을 적용하기 힘들다는 한계가 존재한다. 온라인으로 운동에 참여할 경우 실시간 소통을 통한 라이브 운동프로그램이 있는 반면, 유튜브(Youtube)를 통해 운동영상을 보고 따라 하거나, 게임기와 같은 콘솔 등을 활용해서 게이밍(Gaming)방식으로 사용자(user)간 경쟁의 요소가 포함된 운동프로그램과 같이 다양한 방식이 존재한다. 또한 운동참여 시 비용이 수반되는지의 여부도 참여자의 기본심리욕구와 운동결과기대에 영향을 미칠 수 있기 때문에, 연구환경을 완벽히 통제하는 것에는 한계가 따랐다. 연구대상이 참여한 운동은 개인 신체활동(달리기, 보디빌딩, 홈트레이닝 등)으로 한정하였으나, 이는 생활체육종목에 참여하는 다수의 건강운동참여자를 다루지 않아 일반화하는 것에는 한계가 있을 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구는 운동참여환경의 상황적 어려움 속에서도 운동을 중단하지 않고 지속하는 사람을 대상으로 수행한 연구이므로 집단의 특징이 운동에 대한 자율성, 자발성과 의지가 매우 높은 편이라 할 수 있다. 따라서 실질적으로 운동중단이나 운동에 참여하지 않는 사람들로 하여금 운동에 참여하고 지속할 수 있는 방안에 대해서는 다루지 못하고 있다. 향후 감염병 위협이 사라지고 방역체계가 일상회복 단계로 돌아오면 운동을 지속하는 사람들은 기존의 대면, 오프라인 운동참여방식으로 돌아올 것으로 예상된다. 실제로 연구에 참여한 대상(267명)중 오프라인 운동을 고수하는 사람은 177명으로 온라인만 하는 참여자(44명), 온·오프라인을 병행하는 참여자(46명)의 두 배 이상이었다. 따라서 향후 후속 연구에서는 운동에 참여하지 않거나 지속하지 못하는 일반인들을 비교집단으로

설정하여 차이를 분석해보는 것이 필요하다. 기본심리욕구와 운동결과기대는 참여자 집단이 운동에 참가하는 과정에서 직접적으로 경험하고 있어 운동참가정도에 따라 차이를 나타낼 가능성이 있기 때문이다(소영호, 2013). 또한 운동참여제약(시간부족, 체육시설 이용불편 등)을 극복할 수 있도록 온라인 운동프로그램을 개발하여 그 효과를 규명하거나, 온라인 운동참여집단과 오프라인 운동참여집단에게 동일한 운동프로그램을 설계하여 실험연구를 진행하게 되면 온라인 운동프로그램의 방향성이나 개선사항을 도출하는데 도움이 될 것이다. 특히 모바일과 IT기술 저변이 넓어지면서, 운동참여자 개인의 성격, 관심사를 고려한 개별화된 서비스가 생겨나고, 인구통계학적 변인(성별, 연령)에 따라 온라인 환경에서 오프라인 운동환경을 구현하게 된다면 온라인 운동프로그램은 단순히 보조적인 역할에서 더 나아가 그 위상이 더 높아질 것으로 기대된다. 따라서 이러한 효과를 알아볼 수 있도록 대상을 세분화(여성, 노인 등)하여, 실험연구를 진행한다면, 온라인 운동프로그램의 효과성에 대해 실증적인 연구가 가능할 것이라 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 운동결과기대를 3가지 요인(신체적, 사회적, 심리적)으로 분류하여 각각의 운동결과기대에 대한 매개효과 검증을 통해 운동지속참여자가 운동을 통해 기대하는 것이 무엇인지 알아보고자 했다. 다수의 선행연구에서 결과기대를 정적, 부적으로 분류하거나, 신체적, 심리적 기대로 나누었던 것과 달리 추가적으로 사회적 운동결과기대를 측정하기 위해 해외 선행연구 질문지(Wójcicki 등, 2009)를 번안하여 사용하였다. 하지만 연구시점과 대상에 있어 운동참여가 제약된 환경에서는 사회적 운동결과기대를 측정하여 배경변인에 따른 차이점을 살펴보는 것에는 한계가 있다고 판단된다. 지도자나 운동파트너와의 대면이 어렵고 시설이용이나 종목참여가 제한된 상황에서 운동참여자의 사회적 결과기대 수준은 전반적으로 낮을 수 밖에 없다. 따라서 향후 체육참여에 제약이 없는 환경에서 다양한 생활체육 종목별 사회적 운동결과기대의 매개효과를 분석해본다면, 종목별 운동결과기대의 다면적 측면에 대해 알아볼 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강지훈(2012). 생활체육 참가자의 기본적 심리욕구와 운동지속 및 포기의
도 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**,
23(4). 117-139.
- 공성배, 김보겸, 박정훈(2015). 여가스포츠에 관한 대학생의 기본심리욕
구, 운동몰입, 참가지속 간의 인과관계. **한국사회체육학회지**, **61**,
323-332
- 공성배, 박정훈, 김보겸(2015). 여가스포츠 참여자의 의사결정균형이 운동
몰입과 운동결과기대에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, **24**(3),
389-400.
- 공성배, 박정훈, 전은영(2016). 피트니스 센터 회원의 운동결과기대와 운동중독
및 심리적 행복감과의 인과관계. **한국체육과학회지**, **25**(3), 217-227.
- 권상현, 황재욱, 최재섭(2019). 대학운동선수들의 팀 상호작용과 기본심리욕
구 및 공격성의 관계 검증. **한국스포츠심리학회지**, **30**(2), 29-43.
- 권오민(2008). 스포츠 참가 노인의 운동욕구와 몰입행동 및 운동지속의
관계. **한국체육과학회지**, **17**(4), 449-459.
- 김계주, 김덕(2011). 고등학생이 지각한 체육 교수행동, 기본적 심리욕구
만족 및 운동지속의도간의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**,
16(3), 67-82.
- 김교헌, 심미영, 원두리(2005). **성격심리학 : 성격에 대한 관점들**. 서울 :
학지사.
- 김기형, 소영호(2010). 생활체육 참가자의 운동욕구가 운동지속수행 및
포기의도에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, **21**(2), 33-45.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심
리적 웰빙간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, **17**(1),
25-45.
- 김덕진, 양명환(2013). 스포츠 상황에서 기본적 심리욕구만족척도 개발과
자기결정이론의 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, **24**(1), 29-38.
- 김미량(2009). 요트참가자들의 기본심리욕구와 운동참가동기 및 지속적
참여 의도의 구조모형 검증. **한국콘텐츠학회지**, **9**(9), 423-431.
- 김병훈, 김소연(2019). 여성노인 수영참여자들의 사회적지지와 운동열정

- 및 운동지속 의도의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(1), 1-13.
- 김상두(2011). 장애인 스포츠 참가자의 기본적 심리욕구, 스포츠 참여 동기, 운동지속의도 간의 관계. **한국특수체육학회지**, 19(2), 15.
- 김송은(2019). 홈트레이닝 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 운동지속의사의 관계. **한국스포츠학회**, 17(4), 751-762.
- 김승용(2015). 체육수업에서 기본심리욕구와 결과기대, 자기효능감 및 과제지속의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 24(3), 1097-1107.
- 김아영(2010). 자기결정성이론과 현장 적용 연구. **교육심리연구**, 24(3), 583-609.
- 김종필, 구용환, 김보겸(2016). 스포츠센터 생활체육 참여자의 열정이 운동결과기대 및 운동몰입에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 25(1), 209-220.
- 김지선, 이유찬, 강현욱(2014). 동계스포츠 참여대학생의 자율성지지와 심리적안녕감의 관계. **한국체육과학회지**, 23(3), 251-163
- 남인수(2009). 성인 수영참여자의 참여동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4). 113-125.
- 노미영, 문화실(2020). 운동 참여 여대생의 사회적지지, 기본심리욕구, 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계. **한국여성체육학회지**, 34(1), 1-15.
- 문은식, 박선환, 정미경(2007). **교육심리학**. 고양: 공동체.
- 문화체육관광부(2020). **2020 국민생활체육조사**. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2021). **2021 국민생활체육조사**. 서울: 문화체육관광부.
- 박동수, 김성문(2011). 대학운동선수들의 기본심리욕구, 운동정서 및 지속의도 관계. **한국체육교육학회지**, 16(1), 197-209.
- 박병국(1997). 생활체육참가자의 성과 연령에 따른 생활양식의 차이. **한국체육학회지**, 36(2), 2098-2104
- 박인경, 김영호(2013). 대학생의 주당운동시간과 관련된 변화단계, 운동자기-도식 그리고 운동지속의사. **한국스포츠심리학회지**, 24(2), 89-102.
- 박중길, 유진(2012). 체육수업 과제 지속행동의 결정요인: 사회인지적 동기와 정서 모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 21-40.

- 박채희, 김덕진(2009)/ 청소년의 운동변화단계에 따른 운동결과기대와 BMI의 차이. **한국사회체육학회지**, 37, 681-687.
- 박태수(2018). **생활체육 참가자가 지각한 케어링 분위기와 운동 몰입 및 운동지속의도 간의 구조관계 검증**. 서울대학교 대학원 석사학위논문
- 백선경, 오세이(2011). 여가 활동으로서의 스포츠 참가자의 기본적 심리욕구 만족과 운동정서가 지속의지에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 43, 77-85
- 소영호(2013). 생활체육 참가자의 성격 5요인과 기본심리욕구 및 운동결과기대의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 24(1), 13-28.
- 신명진, 서웅식, 심윤식(2019). 피트니스 센터 참여자의 지각된 케어링 분위기, 기본심리욕구, 운동지속 구조적 관계 검증. **한국스포츠심리학회지**, 30(1), 1-11.
- 신선임, 김수임(2013). 대학생의 진로정체감과 진로장벽이 진로결정수준에 미치는 영향: 결과기대의 조절된 매개효과를 중심으로. **상담학연구**, 14(5), 2681-2697
- 신성득(2015). 대학교 체육활동 참여자의 정서와 운동결과기대 및 운동지속의도의 관계. **한국체육과학회지**, 24(4), 551-562.
- 신성득, 김응준(2019). 생활체육 참여자의 운동결과기대와 운동결과요인의 관계. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 12(8), 137-146.
- 신종호, 진성조, 김연제(2010). 지각된 부모의 학업지원, 성취기대, 일상통제가 학업성취 수준에 따라 자기결정성 동기에 미치는 영향. **교육심리연구**, 24(1). 121-137.
- 여홍동, 김용규(2016). 방과 후 체육활동 참여자의 기본심리욕구와 참여 동기 그리고 지속의도의 관계. **한국사회체육학회지**, 64, 117-126
- 유진, 김영재(2002). 운동지속 행동의 이론적 모델 비교 분석. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 127-139.
- 이강현(2005). **운동행동과 스포츠 심리학**. 서울 : 대한미디어.
- 이기표, 이윤구, 윤용진(2018). 운동심상과 운동결과기대, 운동지속의도의 구조관계에서 운동결과기대의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 29(2), 13-24.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(4), 157-174.

- 이상섭(2015). 생활체육참여자의 행동규제와 결과기대, 운동지속행동의 관계. **한국체육과학회지**, 24(1), 353-364.
- 이수진(2011). 지각된 자율성, 관계성, 유능감과 대학생활에서의 학업성취, 정서적 정응과 주관적 안녕감과의 관계. **교육심리연구**, 25(4), 903-926
- 이예지, 변상태(2016). 홈 피트니스용 웨어러블 디바이스의 어플리케이션 디자인 연구. **조형미디어학**, 19(4), 169.
- 이정애(2012). 학업적 자기효능감과 학과적응 간의 관계에서 결과기대의 매개효과 검증. **상담학연구**, 13(5), 2329-2344
- 이학권(2019). 자율적·통제적 교수행동과 성취목표성향 및 결과기대가 체육수업 내적동기에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 30(3), 101-113.
- 임현묵, 허진영(2010). 운동정서와 결과기대에 따른 생활체육참여자의 운동지속. **한국사회체육학회지**, 41(2), 1081-1090.
- 장혜주(2019). 무용학과 대학생의 자기효능감, 결과기대, 자기조절학습 및 수업참여간의 관계. **예술교육연구**, 17(3), 105-120.
- 정봉교, 현성용, 윤병수(2003). **동기와 정서의 이해** 서울 : 박학사.
- 정용각(2008a). 여가운동 참가자의 스포츠참여행동 모형 검증. **스포츠심리학회지**, 19(2). 195-214
- 정용각(2008b). 레저스포츠 참가자의 심리적 욕구만족, 참여동기 및 지속의도와 의 관계. **한국사회체육학회지**, 34. 1591-1604
- 정용각(2009). 운동영역에서의 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와 의 관계모형 검증. **한국사회체육학회지**, 38(2), 1325-1337.
- 정청희, 홍길동(1996). 중년 여성의 수영프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 7(1), 173-187.
- 최명애, 하양숙, 김금순, 이명선, 최정안(2008). 중년 여성의 운동행위, 운동환경 및 사회적 지지에 관한 연구. **대한간호학회지**, 38(1), 101-110
- 최모나, 정덕유(2012). 한국판 운동기대감 측정도구 (K-OEE-2)의 타당도와 신뢰도. **성인간호학회지**, 24(6), 580-587.
- 최성호, 이원욱, 김현주(2017). 증강현실을 활용한 홈 트레이닝에서 가상참여자의 영향:몰입, 인지된 경쟁, 그리고 정보 습득의 욕구를 중

- 심으로. *감성과학*, 20(3), 119.
- 최성훈(2005). *한국형 운동지속 검사지 개발*. 서울대학교 대학원 박사학위 논문
- 최헌혁, 김훈중, 이형일(2010). 지각된 부모의 학업지원, 성취기대, 일상통제가 학업성취 수준에 따라 자기결정성 동기에 미치는 영향. *교육심리연구*, 24(1), 121-137.
- 한지영(2011). 의무적 교양체육 참여가 대학생의 신체적 자기개념, 운동결과기대, 운동지속수행에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 20(4), 295-307.
- 허진영, 송기현(2013). 생활무용 참여 중년여성의 자아실현 예측을 위한 기본심리욕구와 무용몰입의 관계모형 검증. *한국체육과학회지*, 22(2), 443-455.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지*, 19(1), 161-177.
- 황은희, 정여숙(2008). 운동 자기효능감과 운동 유익성 및 장애성이 노인 대상자의 운동 수행에 미치는 효과. *한국간호과학회*, 38(3), 428-436
- Bagozi, R. P., & Edwards, J. R. (1998). A general approach for representing constructs in organizational research. *Organizational Research Methods*, 1(1), 45-87.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (in press). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of asesing model fit*. In K. A. Bolen & J. S. Long(Eds.), *Testing structural equation models*. Beverly Hills, CA : Sage.
- Corbin, Lindsey, & Lindsey, Ruth. (2007). *Fitness for Life*, NZ : Human kinetics

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109–134.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240–2265.
- Holt, N., & Hoar, S. (2006). *The multidimensional construct of social support*. In *Literature Reviews in Sport Psychology*, 199–225.
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & Health*, 35(8), 916–932.
- King, K., Tergerson, J., & Wilson, B. (2008). Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 5(3), 374–384.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Basic psychological needs scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384.
- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., & Petruzzello, S. J. (2006). Emotional well-being and exercise. *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*, 2, 355–385.
- Ng, J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E., Ryan, R., Duda, J., & Williams, G. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325–340.
- Reeve, J. (2006). Thematic issue: Autonomy, volitional motivation, and wellness. *Motivation and Emotion*, 30(4), 257–258.
- Resnick, B. (2005). Reliability and validity of the outcome expectations for exercise scale-2. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(4), 382–394.
- Resnick, B., Zimmerman, S., Orwig, D., Furstenberg, A., & Magaziner, J. (2000). Outcome expectations for exercise scale: Utility and

- psychometrics. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), S352-356.
- Rodgers, W. M., & Brawley, L. R. (1991). The role of outcome expectations in participation motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 411-427.
- Ryan, Deci, & Deci, Edward L. (2017). *Self-determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* / Richard M. Ryan, Edward L. Deci.
- Vallerand, R., Briere, N., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). Development and validation of the multidimensional sportspersonship orientations scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(2), 197-206.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. R. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise : A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. Singer, H. Hausenblas, and C. Janelle(Eds.) *Handbook of Sport Psychology*(2nd ed.). New York : Macmillan.
- Wójcicki, T.R. , White, S.M. , & McAuley, E. (2009). Assessing outcome expectations in older adults: The multidimensional outcome expectations for exercise scale. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 64B(1), 33 - 40.

부록 1. 건강운동참여자 기본심리욕구, 운동결과기대, 운동지속의도 설문지

안녕하십니까?

본 설문은 코로나19로 인한 성인남녀의 운동참여 형태에 따른 기본심리욕구와 운동결과기대 및 운동지속의도 간의 관계를 연구하는 과정에 있어 기초자료로 활용될 자료를 수집하는 과정입니다.

응답자 여러분의 답변은 통계법에 의거하여 개별적으로 분석되거나 유출되지 않을 것입니다. 또한 답변은 무기명으로 작성되어 수집된 자료는 통합된 결과만이 분석에 사용되므로 개인정보 유출의 위험이 없습니다.

더불어 본 설문에 대한 응답과 관련해 옳고 그름이 없으며, 응답자 여러분이 느끼는 생각을 정확하게 표시해주는 것이 가장 좋은 자료가 될 수 있으니 모든 문항에 대해 솔직한 답변 부탁드립니다.

귀중한 시간 할애해주셔서 감사드립니다.

☞ 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 자신의 상황과 연관 지어 해당되는 보기에 체크를 해주시거나 내용을 기입해 주십시오.

1. 성별 : ① 남 ② 여
 2. 연령 : ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 이상
 3. 코로나19 이후 운동참여 형태(택1)
 - ① 온라인 콘텐츠 활용한 비대면 방식 ② 헬스장 등 실내체육시설 또는 야외 오프라인 대면운동
 - ③ 온라인과 오프라인 방식 병행
 4. 3번에서 선택한 운동참여 형태의 운동기간
 - 운동기간 ()개월,
 5. 3번에서 선택한 운동참여 형태의 운동횟수
 - 주당 ()회
 6. 3번에서 선택한 운동참여 형태의 운동시간
 - 1회 운동시간 ()분
- 예시) 2년 했을 시 2*12개월=24개월로 계산, 주 3회, 1회 운동시간 90분

☞ 다음은 귀하의 기본심리욕구를 파악하기 위한 건강운동참여자 기본심리욕 구 질문지입니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 하고 있는 운동은 나의 관심사와 일치한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 남에게 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	운동을 하는 동안 내 스스로 결정할 수 있는 기회가 많다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 운동에 관한 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 하고 싶은 운동을 자유롭게 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 어려운 운동기술이라도 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
7	다른 사람들이 나에게 운동을 잘 한다고 이야기 한다.	①	②	③	④	⑤
8	운동은 내가 잘 할수 있는 활동 중 하나이다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 운동을 하는 동안 운동능력이 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동에 대한 소질이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
11	내가 지금 하고 있는 운동은 내가 함께 운동하는 사람들과 잘 어울리게 해준다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 지금 하고 있는 운동을 통해 나는 함께 운동하는 사람들을 진심으로 좋아하게 된다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 지금 하고있는 운동은 함께 운동하는 사람들과 원만한 관계를 유지하게 한다.	①	②	③	④	⑤
14	내가 지금 하고 있는 운동에서 함께 운동하는 사람들은 나를 친근감 있게 대해준다.	①	②	③	④	⑤
15	내가 지금 하고 있는 운동에서 나는 함께 운동하는 사람들과 사이좋게 지낸다.	①	②	③	④	⑤

☞ 다음은 귀하가 운동을 통해 기대하는 요인을 파악하기 위한 운동결과기대 질문지입니다.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	운동은 신체활동 능력을 향상시킬 것이다.	①	②	③	④	⑤
2	운동은 나의 전반적인 신체기능을 향상시킬 것이다.	①	②	③	④	⑤
3	운동은 내 관절 건강을 강화할 것이다.	①	②	③	④	⑤
4	운동은 나의 근육 강화에 도움이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
5	운동은 체중조절을 도울 것이다.	①	②	③	④	⑤
6	운동은 심혈관 기능 향상에 도움을 줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
7	운동은 사회적 지지를 향상시킬 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	운동은 사람들과 더 잘 어울리게 해줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
9	운동은 동료애(동지애)를 길러줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
10	운동은 타인을 더 잘 수용하는 능력을 향상시킬 것이다.	①	②	③	④	⑤
11	운동은 스트레스 관리에 도움이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
12	운동은 나의 기분을 좋게 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
13	운동은 심리적 상태를 좋게 만들 것이다.	①	②	③	④	⑤
14	운동은 정신적으로 주의력 향상에 도움이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
15	운동은 개인적인 성취감을 안겨줄 것이다.	①	②	③	④	⑤

☞ 다음은 귀하의 향후 운동참여 지속 정도를 파악하기 위한 **운동지속의도** 질문지입니다.

문항		전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 현재 참여하고 있는 운동을 계속할 것이다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 참여하고 있는 운동은 나에게 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 어떤 경우라도 내가 참여하고 있는 운동을 계속하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 현재 참여하고 있는 운동은 적성에 맞지 않아 그만하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 시간만 있으면 현재 참여하고 있는 운동을 계속 하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 현재 참여하고 있는 운동에 싫증을 느껴 그만두고 싶다.	①	②	③	④	⑤

☞ 수고하셨습니다. 귀중한 시간을 할애해주셔서 진심으로 감사드립니다.

Abstract

Effects of Basic Psychological Needs and Exercise Outcome Expectation on Exercise Adherence Intention in Exercise Participants

The purpose of this study is to verify the structural relationship between basic psychological needs, exercise outcome expectation, and exercise adherence intention of adult exercise participants to find out the relationship between psychological variables that influence exercise participants to continue exercise without drop-out in the environment changed due to COVID-19. Research target is 267 adult exercise participants who had continued personal-closed exercise for more than 3 months after COVID-19. Through this research procedures, the reliability and validity of the basic psychological needs, exercise outcome expectation, and exercise adherence intention questionnaire were verified, and data analysis was conducted. After that, frequency analysis, descriptive statistics, independent sample verification, one-way variance analysis, multivariate variance analysis, correlation analysis, and structural relationship model were conducted according to the purpose of this study. The results of this study derived through the above data analysis methods are as follows.

First, as a result examining the differences according to the background variables of exercise participants, there was a significant

difference between two genders in the competence, a sub-factor of basic psychological needs. In the difference according to age, there was a statistically significant difference in physical exercise outcome expectation by age, so a scheffe-test was conducted, but the result was not statistically significant. As a result of examining the differences according to the types of exercise participation, there was a significant difference in competence and relatedness among basic psychological needs. Also, there was a significant difference between social exercise outcome expectation according to the participation types. As a result of verifying the effect of interaction between background variables, there was only significant difference according to the interaction between gender and age.

Second, as a result of analyzing the correlation to examine the relationship between each variable, it was found that all three sub-factors (autonomy, competence, and relatedness) had a positive effect on exercise outcome expectation and exercise adherence intention. As a result of exercise, it was found that three factors of exercise outcome expectation (physical, social, and psychological) also had a positive effect on exercise adherence intention.

Third, as a result of verifying the structural relationship between basic psychological needs, exercise outcome expectation, and exercise adherence intention, the mediating effect of exercise outcome expectation (physical, social, and psychological) was significant in the relationship between the three sub-factors of basic psychological needs.

Finally, based on the above results, the significance and limitations of this study and future research tasks were discussed.

**keywords : basic psychological needs, exercise outcome expectation,
exercise adherence intention**

Student number : 2020-20318