

휘트니스 클럽 참여 여성의 운동 몰입과 스포츠 가치관의 관계

정진성 (대전대학교), 김영식 (한국교원대학교)

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

여가는 현대인의 '삶의 질'을 결정짓는 중요한 조건이 되고 있다. 다양한 여가 활동 중에서도 스포츠 활동에의 참여가 점차 증가하고 있으며, 휘트니스 클럽은 현대인의 건강 증진과 여가 선용 차원에서는 매우 중요한 위치를 차지하고 있다. 특히 여가 활동의 주요 가치 중의 하나인 사교 활동 및 단체 활동을 행함에 있어서도 좋은 기회를 제공하고 있다.

최근 들어 휘트니스 클럽은 건강과 아름다운 몸매에 대한 관심이 높아지면서 꾸준히 성장한 업종 중 하나이다. 생활체육 참여 종목에서도 '몸짱 열풍' 이후 3위권을 지속적으로 유지하고 있으며, 향후 참여하고 싶은 운동 종목에서 5위로 선정된 인기종목이다(문화체육관광부, 2010). 특히 휘트니스 클럽에 있어서 중년 여성 회원의 비중이 점차 증가하고 있는데, 중년기에는 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기로 출산과 노화로 인한 체지방률 증가 및 신체능력이 저하되는 시기로서(정윤미, 2008), 인생의 허무감과 외로움, 죽음에 대한 두려움으로 정신적·신체적 불편함을 느끼고 폐경을 지나면서 남성보다 2배나 더 많은 심리적인 문제를 가지고 있어 인생의 어느 시기보다 위기를 겪게 되는 시기라고 할 수 있다(유재희, 2002). 중년기 여성이 삶의 의미를 잃고 상실감에 빠져 위기를 극복하지 못하고 건강을 잃게 되면 지금까지의 인생이 아무리 성공했다더라도 그 인생은 의미 없는 실패의 인생으로 끝나고 말 것이다(윤진, 1989).

이현주(2003)는 중년기 여가활동의 경험은 노년기에 증가한 여가시간을 노인 자신에게 보다 긍정적이고 효율적으로 보낼 수 있게 한다고 하였으며, 중년기에 올바른 신체활동과 사회활동을 통하여 건전한 노후를 준비하는 것이 필요하다고 Levinson et al(1978)의 연구에서도 중년기의 중요성을 강조하고 있다. 특히 부족한 신체활동에서 스트레스 해소를 위한 생활체육은 생활의 일부분으로 정착되고 있다. 이러한 심리적, 신체적 변화로 인하여 중년 여성의 스포츠 활동 참여가 증가하게 되는 것이다.

운동 몰입은 스포츠를 통한 활동 속에서 나타날 수 있는 일종의 정신적 상태이며, 개개인의 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생할 수 있는 일들을 의미한다(Csikszentmihalyi, 1975). 이러

한 운동 몰입은 운동 참여자에게 최상의 수행이나 절정의 경험을 제공하는 원동력으로 작용할 수 있고, 운동에 참여하면서 겪게 되는 자기 목적적인 동기부여에 중요한 역할을 한다(권성호, 2007). 다시 말해서 스포츠 현장에서 몰입 경험은 만족감, 즐거움 등과 같은 운동지속을 이끌어 내는 중요한 동기로 작용하게 된다. 따라서 생활체육 참가자들의 지속적인 참가를 위해서는 우선적으로 스포츠 활동에 대한 몰입 경험과 수준을 높여 주어야 할 것이다. 즉, 몰입은 운동에 참가하면서 얻게 되는 운동에 대한 희망, 신념, 믿음을 나타낸 것으로서 운동을 지속적으로 수행하게 하는 강한 내적 요구를 의미한다(전매희·신성득, 2009).

한편, 스포츠는 그 사회의 지배적인 가치와 태도를 반영하고 있다. 여기서 가치란 인간이 일상생활을 영위해 나가는 일련의 선택적 상황에서 자기 결정의 밑바탕이 되는 특수한 문제에 대한 신념이나 사고 및 감정과 행동에 조화로운 관계를 지속적으로 유지시켜 주는 기본 요소를 의미한다(Leonard, 1980). 이러한 맥락에서 스포츠 가치관이란 스포츠에 대한 태도 또는 스포츠 참가의 결과로서 형성되는 다양한 태도 영역의 하나이며 개인이 평생에 걸친 스포츠 활동을 결정할 수 있는 요인으로 작용하는 것이다(오주훈, 2000).

따라서 본 연구는 휘트니스 클럽 참여 여성의 운동 몰입이 스포츠 가치관에 미치는 영향을 규명하여 휘트니스 클럽 회원 및 지도자들에게 유용한 기초자료를 제공하고, 현대사회가 추구하고 있는 건강중심사회를 지향하고 그 속에 내재되어 있는 사회심리적인 문제를 탐색하고 운동을 통한 건강의 유지 및 증진에 필요한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 대전광역시 소재 휘트니스 클럽의 중년 여성을 모집단으로 설정하고 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다. 설정된 모집단 중 40대~50대 중년 여성으로 분류된 회원들을 단계 표집 하여 선정하였는데, 대전 지역 소재의 20개소의 휘트니스 클럽에서 회원으로 활동하고 있는 40~50대의 중년 여성을 대상으로 하여 총 600부의 설문지를 배포하여 534부를 회수하였으며, 이중 무응답자료와 불성실한 자료 26부를 제외한 508부를 최종 유효 처리하였다. 연구대상의 분류 특성은 <표 1>과 같다.

[<표 1> 조사대상자의 사회인구학적 현황]

변수	속성	빈도	%
연령	40세 ~45세	102	20.1
	46세~50세	234	46.1
	51세 이상	172	33.8
학력	고등학교 졸업	258	50.8
	대학 졸업 이상	250	49.2
직업	전업주부	245	48.2
	직장인	183	36.1
	자영업	80	15.7
소득수준	200만원 이하	106	20.9
	200~300만원	147	28.9
	300~500만원	187	36.8
	500만원 이상	68	13.4
주관적 사회계층	상	128	25.2
	중	319	62.8
	하	61	12.0
활동기간	1년 이하	196	38.6
	2년 이하	81	15.9
	4년 이하	107	21.1
	5년 이상	124	24.4
참여빈도	주3회 미만	186	36.6
	주 4~5회	267	52.6
	매일	55	10.8
활동 시간	1회 2시간 미만	93	18.3
	1회 2~3시간	415	81.7
운동 수준	상	127	25.0
	중	267	52.6
	하	114	22.4

2. 측정 도구

본 연구에서의 측정도구인 검사지의 구성 내용은 통제 변인으로써 개인 특성을 측정하는 문항과 휘트니스 클럽 참여 정도를 측정하는 문항으로 구성하였으며, 운동 몰입을 독립 변수로 설정하고, 스포츠 가치관을 측정하는 문항을 종속 변수로 구성하였다.

운동몰입 질문지는 Jackson과 Marsh(1996)의 FSS(Flow State Scale)를 연구 목적에 맞게 변안하여 사용하였다. 총 9개의 요인 중에서 5개의 하위요인을 추출하여 작성하였으며, 각 문항은 5단계 Likert 척도로 응답하도록 구성하였다.

스포츠 가치관 질문지는 Evarett(1962)가 분류한 가치요인을 오주훈(2000)이 개정하여 사용한 스포츠 가치관 척도를 연구목적에 부합되도록 수정·보완하였다. 총 6개의 하위요인으로 구성되어 있

며, 각 문항은 5단계 Likert 척도로 응답하도록 구성하였다.

조사에 앞서 문항구성의 적합도와 내용의 타당도를 검증하였으며, 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인추출방법은 주축요인추출 방법을, 요인회전방법은 베리맥스(Varimax)방법을 사용하였으며 고유값이 1이상인 요인만 분석에 이용하였다. 내적 일관성에 대한 신뢰도 분석을 위해서 Cronbach's α 계수를 활용하였다. 타당도와 신뢰도에 대한 분석 결과는 <표 2>와 <표 3>과 같다.

[<표 2> 몰입 경험에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과]

문항	요 인				
	명확한 목표	자기조절능력	무아경	시간감각변형	자기목적경험
Q1	.768	.245	.328	.049	.004
Q6	.597	.497	.357	.286	.032
Q11	.572	.118	.423	.132	-.139
Q16	.800	.065	.181	.079	-.071
Q3	.250	.836	.162	.009	.079
Q8	-.024	.529	.008	.125	.347
Q13	.459	.563	.262	-.221	.160
Q18	.235	.649	.195	-.141	.343
Q2	.037	.126	.745	-.107	.323
Q7	.206	.187	.681	-.058	.233
Q12	.218	.265	.617	-.092	.335
Q17	.312	.152	.776	-.177	.061
Q5	-.173	-.338	-.628	.603	.004
Q10	-.207	-.029	-.739	.515	-.177
Q15	-.101	-.091	-.195	.806	-.031
Q20	.134	-.012	-.051	.846	-.099
Q4	.449	.301	-.009	-.126	.577
Q9	-.005	.244	.459	.032	.536
Q14	.134	.215	.257	.007	.732
Q19	.262	-.079	.367	-.024	.657
고유치	6.689	2.250	2.038	1.461	1.337
분산(%)	31.853	10.713	9.705	6.957	6.367
누적(%)	31.853	42.565	52.271	59.228	65.594
신뢰도	.771	.693	.715	.650	.807

[<표 3> 스포츠 가치관에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과]

문항	요 인					
	품성	신체	경제	오락	심미	사교
Q13	.743	.125	-.104	.099	.140	.179
Q14	.702	.326	.108	-.149	.190	.199
Q15	.700	.303	.038	.017	.211	.256
Q16	.537	.204	-.040	-.179	.402	.423
Q17	.583	.215	.031	.248	.382	-.007
Q18	.517	.437	.003	.127	.323	.249
Q19	.784	.202	-.049	.137	.187	.203
Q20	.723	.117	.079	.155	.303	.156
Q21	.459	.506	.125	.025	.300	.259
Q22	.269	.827	.070	-.032	.122	.027
Q23	.217	.861	.051	.012	.073	.063
Q24	.091	.898	-.012	.017	.073	-.012
Q25	.169	.896	.021	.060	.063	.022
Q1	-.201	-.024	.788	.103	.210	.170
Q2	-.026	-.225	.694	-.132	.354	.126
Q3	.325	.214	.734	.155	-.194	-.135
Q4	-.124	-.300	.573	.200	.391	.456
Q8	-.086	-.044	.032	.671	.245	.082
Q9	.050	-.083	.118	.765	.163	.106
Q10	.364	.213	.073	.692	-.100	.116
Q7	.323	.182	-.075	.193	.685	.163
Q11	.040	.169	.056	.488	.624	.025
Q12	.172	.156	-.007	.123	.761	.130
Q5	.332	.072	.076	.145	-.022	.728
Q6	.203	.174	-.052	.149	.037	.795
고유치	4.233	3.630	3.363	2.764	2.231	1.978
분산(%)	19.248	17.579	15.669	10.019	8.564	6.734
누적(%)	19.248	36.827	52.496	62.515	71.079	77.813
신뢰도	.872	.909	.590	.651	.694	.768

3. 자료 처리

이 연구에서는 질문지의 응답 결과를 기입한 자료를 회수한 후 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외한 후 분석 가능하고 유용한 자료를 사례별로 입력하여 Windows용 SPSS 16.0 버전을 이용하여 통계 처리하였다. 이 연구에서 사용한 통계방법은 기술 통계 분석, 요인분석, 빈도 분석, 다중 비교, t-검증, 상관분석, 회귀분석 등이었다.

Ⅲ. 결 과

1. 사회인구학적 특성과 스포츠 가치관

먼저, 연령에 따른 스포츠 가치관의 차이는 5% 수준에서 통계적 유의성이 없었고, <표 4>와 같은 결과를 얻었다.

[<표 4> 연령에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	연 령			F값	유의도	post-hoc
	1(n=69) M±S.D	2(n=284) M±S.D	3(n=155) M±S.D			
품성	3.74±.53	3.63±.62	3.59±.65	1.40	.247	.
신체	4.03±.70	4.12±.78	4.09±.70	0.43	.653	.
경제	3.22±.52	3.26±.65	3.21±.61	0.23	.786	.
오락	3.14±.74	3.19±.69	3.06±.75	1.89	.152	.
심미	3.72±.69	3.59±.70	3.55±.66	1.44	.239	.
사교	3.68±.69	3.59±.78	3.52±.67	1.14	.323	.

1 : 40세~45세 2 : 46세~50세 3 : 51세 이상

학력은 품성적 가치관은 1%, 신체적 가치관, 심미적 가치관은 5% 수준에서 대졸 이상이 고졸 이하에 비해 높게 나타났고, <표 5>와 같은 결과를 얻었다.

[<표 5> 학력에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	학 령		t값	유의도
	고졸이하(n=258) M±S.D	대졸이상(n=250) M±S.D		
품성	3.55±.66	3.72±.56	-2.999	.003
신체	4.03±.77	4.17±.72	-2.145	.032
경제	3.28±.65	3.20±.60	1.363	.173
오락	3.10±.79	3.19±.64	-1.438	.151
심미	3.52±.75	3.67±.61	-2.493	.013
사교	3.59±.79	3.57±.68	0.413	.680

직업 유형에 따른 스포츠 가치관의 차이에서는 품성적, 사교적 가치관은 5% 수준에서 통계적으로 유의하게 전업주부가 사회인에 비해 높게 나타났고 결과는 <표 6>과 같다.

[<표 6> 직업 유형에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	직업		t값	유의도
	전업주부(n=245)	사회인(n=263)		
	M±S.D			
품성	3.70±.61	3.56±.62	2.548	.011
신체	4.11±.72	4.09±.78	0.273	.785
경제	3.29±.58	3.19±.65	1.775	.077
오락	3.14±.73	3.15±.71	-0.087	.931
심미	3.63±.71	3.56±.67	1.227	.220
사교	3.66±.74	3.51±.73	2.357	.019

소득수준에 따른 스포츠 가치관의 차이는 품성적 가치관의 경우 1%, 신체적 가치관, 사교적 가치관의 경우 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 다중비교 결과, 품성적, 사교적 가치관의 경우 200만원 이하 집단, 200~300만원 집단, 300~500만원 집단과 500만원 이상 집단 사이에서 차이가 있었다. 신체적 가치관의 경우 200만원 이하 집단, 200~300만원 집단과 300~500만원 집단 사이에서 차이가 있었다. 결과는 <표 7>과 같다.

[<표 7> 소득 수준에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	소득수준				F값	유의도	post-hoc
	1(n=106) M±S.D	2(n=147) M±S.D	3(n=187) M±S.D	4(n=68) M±S.D			
품성	3.55±.56	3.57±.70	3.64±.59	3.87±.57	4.52	.004	1,2,3<4
신체	4.01±.70	4.00±.79	4.24±.72	4.09±.75	3.55	.014	1,2<3
경제	3.26±.58	3.24±.69	3.22±.62	3.25±.54	0.11	.955	.
오락	3.14±.68	3.14±.76	3.16±.68	3.14±.81	0.03	.993	.
심미	3.54±.62	3.54±.82	3.60±.61	3.77±.66	2.01	.112	.
사교	3.59±.76	3.52±.80	3.53±.68	3.82±.67	3.15	.025	1,2,3<4

1 : 200만원 이하 2 : 200 - 300만원 3 : 300 - 500만원 4 : 500만원 이상

[<표 8> 사회계층에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	사회적 계층			F값	유의도	post-hoc
	1(n=73) M±S.D	2(n=354) M±S.D	3(n=81) M±S.D			
품성	3.68±.41	3.66±.59	3.45±.83	4.19	.016	1-2>3
신체	4.28±.70	4.10±.72	3.91±.86	4.77	.009	1-2>3
경제	3.15±.62	3.25±.62	3.29±.64	1.06	.347	.
오락	3.39±.57	3.16±.68	2.86±.91	11.03	.000	1>2>3
심미	3.69±.52	3.63±.65	3.34±.91	6.91	.001	1-2>3
사교	3.45±.51	3.64±.74	3.43±.87	4.33	.014	1-3<2

1 : 상 2 : 중 3 : 하

사회계층에 따른 스포츠 가치관의 차이의 경우, <표 8>과 같이 오락적 가치관은 0.1%, 신체적, 심미적 가치관은 1%, 품성적, 사교적 가치관의 경우 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 다중비교 결과 품성적, 신체적, 심미적 가치관의 경우 상 집단, 중 집단과 하 집단 사이에서 차이가 있었다. 오락적 가치관의 경우 상집단과 중 집단과 하 집단 사이에서 각각 차이가 있었으며, 사교적 가치관의 경우 상 집단, 하 집단과 중 집단 사이에서 차이가 있었다.

[<표 9> 운동기간에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	운동기간				F값	유의도	post- hoc
	1(n=196) M±S.D	2(n=81) M±S.D	3(n=107) M±S.D	4(n=124) M±S.D			
품성	3.62±.66	3.33±.62	3.77±.56	3.74±.52	9.96	.000	1>2<3 2<3, 4
신체	3.94±.82	4.02±.82	4.28±.62	4.25±.60	7.58	.000	1,2<3,4
경제	3.29±.63	3.23±.66	3.26±.65	3.15±.56	1.40	.241	.
오락	3.05±.72	3.25±.72	3.20±.72	3.18±.70	2.11	.098	.
심미	3.52±.78	3.45±.79	3.72±.49	3.71±.59	4.50	.004	1,2<3,4
사교	3.60±.74	3.36±.93	3.66±.55	3.61±.72	2.95	.032	1,3,4>2

1 : 1년 이하 2 : 2년 이하 3 : 4년 이하 4 : 5년 이상

운동기간에 따른 스포츠 가치관의 차이는 <표 9>와 같이 품성적 가치관, 신체적 가치관의 경우 0.1%, 심미적 가치관은 1%, 사교적 가치관은 5% 수준에서 통계적 유의성이 있었다. 다중비교 결과 품성적 가치관의 경우 1년 이하, 2년 이하, 4년 이하 집단 사이에서 각각 차이가 있었으며, 2년 이하 집단과 4년 이하, 5년 이상 집단 사이에서 차이가 있었다. 신체적, 심미적 가치관의 경우 1년 이하, 2년 이하 집단과 4년 이하, 5년 이상 집단 사이에서 차이가 있었다. 사교적 가치관의 경우 1년 이하, 4년 이하, 5년 이상 집단과 2년 이하 집단 사이에서 차이가 있었다.

[<표 10> 참여빈도에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	참여 빈도			F값	유의도	post- hoc
	1(n=186) M±S.D	2(n=267) M±S.D	3(n=55) M±S.D			
품성	3.58±.61	3.63±.59	3.82±.77	3.33	.037	1,2<3
신체	3.99±.75	4.17±.71	4.11±.86	3.09	.046	1<2
경제	3.27±.61	3.18±.63	3.42±.60	3.95	.020	2<3
오락	3.07±.68	3.14±.70	3.42±.85	5.05	.007	1,2<3
심미	3.52±.66	3.60±.67	3.84±.83	4.43	.012	1,2<3
사교	3.57±.76	3.55±.72	3.76±.74	1.96	.142	.

1 : 주 3회 이하 2 : 주 4~5회 3 : 매일

참여 빈도에 따른 스포츠 가치관의 차이는, 오락적 가치관 1%, 품성적, 신체적, 경제적, 심미적 가치관의 경우 <표 10>과 같이 5% 수준에서 통계적 유의성이 있었다. 다중비교 결과, 품성적, 오락적, 심미적 가치관은 주 3회 이하 집단, 4~5회 집단과 매일 집단 사이에서 차이가 있었다. 신체적 가치관은 주 3회 이하 집단과 주 4~5회 집단 사이에서 차이가 있었다. 경제적 가치관의 경우 주 4~5회 집단과 매일 집단 사이에서 차이가 있었다.

참여시간에 따른 스포츠 가치관의 차이는 <표 11>과 같이 오락적 가치관은 1% 수준에서 통계적으로 유의하게 1회 2시간 이상이 1회 2시간 미만에 비해 높았다

[<표 11> 참여시간에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	참여시간 (1회당)		t값	유의도
	2시간미만(n=93)	2시간이상(n=415)		
	M±S.D			
품성	3.68±.63	3.62±.62	0.784	.434
신체	4.14±.64	4.09±.77	0.640	.522
경제	3.29±.58	3.23±.63	0.924	.356
오락	2.93±.69	3.19±.72	-3.243	.001
심미	3.54±.74	3.61±.68	-0.788	.432
사교	3.66±.63	3.56±.76	1.182	.238

운동 수준에 따른 스포츠 가치관의 차이는 <표 12>와 같이 신체적 가치관, 오락적 가치관의 경우 0.1%, 경제적, 심미적, 사교적 가치관의 경우 5% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 다중비교 결과 신체적, 경제적, 심미적 가치관의 경우 상, 중 집단과 하 집단 사이에서 차이가 있었으며, 오락적 가치관의 경우 상 집단, 중 집단, 하 집단 사이에서 각각 차이가 있었다. 사교적 가치관의 경우 상, 중 집단 사이에서 차이가 있었다.

[<표 12> 운동수준에 따른 스포츠 가치관 차이]

요인	운동수준			F값	유의도	post- hoc
	1(n=79) M±S.D	2(n=294) M±S.D	3(n=135) M±S.D			
품성	3.77±.54	3.59±.63	3.65±.63	2.77	.063	.
신체	4.48±.65	4.06±.74	3.97±.75	13.56	.000	1>2,3
경제	3.08±.68	3.27±.63	3.26±.56	3.26	.039	1<2,3
오락	3.46±.60	3.19±.72	2.85±.67	21.32	.000	1>2>3
심미	3.80±.56	3.58±.72	3.52±.66	4.45	.012	1>2,3
사교	3.40±.74	3.64±.77	3.56±.63	3.46	.032	1<2

1 : 상 2 : 중 3 : 하

2. 운동 몰입과 스포츠 가치관의 상관관계 분석

본 연구에서 구축한 상관관계 모형의 공차 한계는 .10보다 커야 하며, .10에 근접하면 다중공선성이 의심된다고 할 수 있다. 또한 상승변량(VIF)은 10보다 훨씬 작아야 하는데, 10에 가까우면 다중공선성이 의심된다고 하겠다. p값의 경우에 있어서는 $p < .001$ 은 0.1%, $p < .010$ 은 1%, $p < .505$ 은 5%이다.

<표 13>과 같이 명확한 목표 인식, 자기 조절 능력, 무아경, 시간감각 변형, 자기목적 변형, 경제적 가치관, 오락적 가치관, 심미적 가치관, 사교적 가치관에 있어서 상관관계가 존재하는 것으로 나타났다.

[<표 13> 운동 몰입과 스포츠 가치관의 하위 변인간 상관관계 분석]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.794 **	1									
3	.570 **	.657 **	1								
4	.450 **	.476 **	.412 **	1							
5	.738 **	.667 **	.485 **	.496 **	1						
6	.358 **	.285 **	.247 **	.062	.441 **	1					
7	.357 **	.287 **	.226 **	.109 *	.447 **	.590 **	1				
8	.049	.110 *	.028 **	.101 *	.157 **	.271 **	.009	1			
9	.297 **	.319 **	.155 **	.165 **	.286 **	.300 **	.126 **	.277 **	1		
10	.311 **	.221 **	.194 **	.049	.410 **	.738 **	.486 **	.252 **	.434 **	1	
11	.219 **	.203 **	.164 **	.070	.353 **	.519 **	.268 **	.373 **	.272 **	.542 **	1

* $p > .001$, ** $p > .010$

1: 명확한 목표, 2: 자기 조절, 3: 무아경, 4: 시간감각 변형 5: 자기 목적, 6: 품성, 7: 신체, 8: 경제, 9. 오락, 10. 심미, 11: 사교

일반적으로 독립변인간의 높은 상관관계 즉, 상관계수가 .9이상일 때 공선성이 있다고 판단하는데 (이학식·김지수, 2005), 본 연구에서는 상관계수가 세 개 이상의 독립변수간의 상관관계를 나타내는 다중공선성의 기준치인 .9 미만이기 때문에 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 또한 본 연구에서는 모든 회귀식에서 공차가 .10에 접근하지 않았으며, VIF는 10보다 작았으므로 다중공선성이 없는 것으로 확인되었다.

3. 운동 몰입이 스포츠 가치관에 미치는 영향

운동 몰입이 품성적 가치관에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기목적 변형, 시간감각 변형은 0.1% 수준에서 통계적으로 유의하였으나 목표 인식, 자기조절 능력, 무아경은 통계적으로 유의하지 않았다. 다시 말하여 자기목적 변형, 시간감각 변형 수준이 높을수록 품성적 가치관이 높게 나타났으며, <표 14>와 같이 자기목적 변형, 시간감각 변형이 품성적 가치관을 예측하는 데 가장 중요한 변인으로 나타났다.

[<표 14> 운동 몰입이 품성적 가치관에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과]

독립변수	종속변수 : 품성적 가치관				
	B	SE	Beta	t값	유의도
명확목표	.101	.060	.123	1.695	.091
자기조절	-.069	.061	-.081	-1.126	.261
무아경	.070	.038	.096	1.825	.069
자기목적	.420	.054	.471	7.754	.000
시간감각	.215	.054	.471	7.754	.000
상 수	1.151	.249		4.616	.000
R: .488 R2: .238 F값: 31.357(.000)					

<표 15>는 운동 몰입이 신체적 가치관에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 자기목적 변형은 0.1%, 시간감각 변형은 1% 수준에서 통계적으로 유의하였으나 명확한 목표 인식, 자기 조절 능력, 무아경은 통계적으로 유의하지 않았다. 다시 말해 자기 목적 변형, 시간 감각 변형 수준이 높을수록 신체적 가치관은 높게 나타나는데, 이모형에서는 자기목적 변형이 신체적 가치관을 예측하는 데 가장 중요한 변인으로 나타났다.

[<표 15> 운동 몰입이 신체적 가치관에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과]

독립변수	종속변수 : 신체적 가치관				
	B	SE	Beta	t값	유의도
명확목표	.109	.073	.110	1.500	.134
자기조절	-.068	.075	-.066	-.909	.364
무아경	.040	.047	.045	.854	.393
자기목적	.504	.066	.468	7.631	.000
시간감각	.183	.054	.160	3.415	.001
상 수	1.478	.304		4.867	.000
R: .472 R2: .222 F값: 28.707(.000)					

<표 16>은 운동 몰입이 경제적 가치관에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 명확한 목표 인식, 자기 목적 변형은 1%, 자기 조절 능력은 5% 수준에서 통계적으로 유의하였으나, 무아경, 시간감각 변형은 통계적으로 유의하지 않았다. 다시 말하여 명확한 목표 인식, 자기 목적 변형 수준이 높을수록 경제적 가치관은 높게 나타나며, 이모형 에서는 자기 목적 변형이 경제적 가치관을 예측하는 데 가장 중요한 변인으로 나타났다.

[<표 16> 운동 몰입이 경제적 가치관에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과]

독립변수	종속변수 : 경제적 가치관				
	B	SE	Beta	t값	유의도
명확목표	-.192	.067	-.233	-2.874	.004
자기조절	.150	.069	.175	2.187	.029
무아경	-.062	.043	-.085	-1.448	.148
자기목적	.209	.061	.233	3.426	.001
시간감각	-.040	.049	-.042	-.815	.416
상 수	3.004	.280		10.733	.000

R: .216 R2: .046 F값: 4.892(.000)

[<표 17> 운동 몰입이 오락적 가치관에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과]

독립변수	종속변수 : 오락적 가치관				
	B	SE	Beta	t값	유의도
명확목표	.065	.074	.069	.882	.378
자기조절	.257	.076	.260	3.374	.001
무아경	-.094	.048	-.110	-1.957	.051
자기목적	.121	.068	.117	1.788	.074
시간감각	.002	.055	.022	.042	.967
상 수	1.933	.310		6.229	.000

R: .345 R2: .119 F값: 13.568(.000)

<표 17>은 운동 몰입이 오락적 가치관에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 자기 조절 능력은 1% 수준에서 통계적으로 유의하였으나 명확한 목표 인식, 무아경, 자기 목적 변형, 시간 감각 변형은 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 자기 조절 능력 수준이 높을수록 오락적 가치관은 높게 나타나며, 이 모형 에서는 자기 조절 능력이 오락적 가치관을 예측하는 데 가장 중요한 변인으로 나타났다.

[<표 18> 운동 몰입이 심미적 가치관에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과]

독립변수	종속변수 : 심미적 가치관				
	B	SE	Beta	t값	유의도
명확목표	.113	.068	.123	1.671	.095
자기조절	-.143	.069	-.150	-2.058	.040
무아경	.058	.044	.072	1.337	.182
자기목적	.484	.061	.487	7.873	.000
시간감각	.218	.050	.206	4.360	.000
상 수	1.120	.283		3.963	.000
R: .457 R2: .209 F값: 26.475(.000)					

<표 18>은 운동 몰입이 심미적 가치관에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 자기 목적 변형, 시간 감각 변형은 0.1%, 자기 조절 능력은 5% 수준에서 통계적으로 유의하였으나, 명확한 목표 인식, 무아경은 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 자기 조절 능력, 자기 목적 변형, 시간 감각 변형 수준이 높을수록 심미적 가치관은 높게 나타나며, 이모형 에서는 자기 목적 변형, 시간 감각 변형이 심미적 가치관을 예측하는 데 가장 중요한 변인으로 나타났다.

[<표 19> 운동 몰입이 사교적 가치관에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과]

독립변수	종속변수 : 사교적 가치관				
	B	SE	Beta	t값	유의도
명확목표	-.059	.076	-.060	-.780	.436
자기조절	.002	.078	.002	.032	.975
무아경	.041	.049	.048	.848	.397
자기목적	.446	.069	.420	6.464	.000
시간감각	.149	.056	.132	2.653	.008
상 수	1.627	.317		5.128	.000
R: .355 R2: .126 F값: 14.515(.000)					

<표 19>는 운동 몰입이 사교적 가치관에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 자기 목적 변형은 0.1%, 시간 감각 변형은 1% 수준에서 통계적으로 유의하였으나 명확한 목표 인식, 자기 조절 능력, 무아경은 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 자기 목적 변형, 시간 감각 변형 수준이 높을수록 사교적 가치관은 높게 나타나는데, 이모형 에서는 자기 목적 변형이 사교적가치관을 예측하는 데 가장 중요한 변인으로 나타났다.

IV. 논 의

본 연구는 중년 여성 휘트니스 클럽 회원을 대상으로 하여 운동 몰입이 스포츠 가치관에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 중년 여성들은 여가 선용과 체력 단련을 목적으로 휘트니스 클럽 활동에의 참가가 늘어나고 있지만, 운동을 중도에 포기하는 경우도 많다. 따라서 중년 여성들의 휘트니스 클럽 운동 만족도를 제고하고 운동 지속성을 향상시키기 위한 학문적 연구가 필요하다. 본 연구는 대전지역 휘트니스 클럽에 참가하고 있는 중년 여성 참가자를 조사 대상으로 선정하여 실증적 연구를 진행하였으며, 연구 결과를 바탕으로 논의를 전개하면 다음과 같다.

먼저 사회인구학적 특성과 스포츠가치관의 관계에 대한 논의이다.

연구 결과에 의하면, 연령에 따른 스포츠 가치관의 차이는 없었으며, 학력의 경우에는 품성적, 신체적, 심미적 가치관과 관계가 있었으며, 직업 유형에 있어서는 품성적, 사교적 가치관과 관계가 있었다. 소득수준은 품성적, 신체적, 사교적 가치관과 관계가 있었다. 사회계층에 있어서는 오락적, 신체적, 심미적, 품성적, 사교적 가치관과 관계가 있었다. 운동기간은 품성적, 신체적, 심미적, 사교적 가치관과 관계가 있었다. 참여 빈도는 오락적, 품성적 가치관, 신체적, 경제적, 심미적 가치관과 관계가 있었다. 참여시간은 오락적 가치관과 관계가 있었다. 운동 수준은 신체적, 오락적, 경제적, 심미적, 사교적 가치관과 관계가 있었다.

이러한 연구 결과는 대학생의 스포츠 참가 경험은 스포츠 가치관에 영향을 미치는 것으로 보고한 오주훈(2000)의 연구 결과와 청소년의 스포츠 활동이 스포츠 가치관에 영향을 미친다고 한 최장호(2001)의 연구와 유사한 결과를 가져왔고, 청소년의 인구 통계학적인 변인이 스포츠 가치관과 영향이 있다는 김수현(2002)의 연구, 중·고등학생의 사회인구학적 변인과 스포츠 가치관의 관계에 대해서 연구한 김우성과 김홍설(1998)의 연구 등과 유사한 결과를 나타낸 것으로 판단된다. 이러한 결과에 비추어 볼 때 향후 인구 통계학적 변인과 스포츠 가치관과의 상관관계에 대한 보다 심도 있는 연구를 통하여 스포츠 현장 및 교육 현장에서 적용 가능한 실천적 모델의 개발이 필요할 것으로 판단된다.

다음으로 운동 몰입과 스포츠 가치관의 관계에 대한 논의이다.

운동 몰입과 스포츠 가치관의 하위 변인간의 상관관계 분석 결과, 명확한 목표 인식, 자기조절 능력, 무아경, 시간감각 변형, 자기목적 변형, 인지된 신체 능력, 신체적 자기표현, 경제적 가치관, 오락적 가치관, 심미적 가치관, 사교적 가치관에 있어서 상관관계가 존재하는 것으로 나타났다. 품성적 가치관은 자기목적 변형, 시간감각 변형과 관계가 있었으며, 신체적 가치관은 자기목적 변형, 시간감각 변형과 경제적 가치관은 명확한 목표 인식, 자기 목적 변형, 자기 조절 능력과 관계가 있었다. 오락적 가치관은 자기 조절 능력과 관계가 있었으며, 심미적 가치관은 자기 목적 변형, 시간 감각 변형, 자기 조절 능력, 사교적 가치관은 자기 목적 변형, 시간 감각 변형과 관계가 있었다.

이러한 연구의 결과는 스포츠 활동을 통해서 중요한 사회적 가치를 배울 수 있다는 정홍익 외

(1990)의 연구 결과를 감안할 때, 휘트니스 클럽에서의 운동 몰입이 개인적 차원의 건강관리 또는 여가 선용의 단계를 넘어 가치 있는 사회적 기능을 제공할 수 있음을 시사하는 것이라 하겠다.

V. 결 론

본 연구는 휘트니스 참가를 통한 운동 몰입이 스포츠 가치관에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는 것으로 연구의 목적으로 설정하였으며, 다음의 두 가지 연구 문제로 구체화하였다. 첫째, 사회인구학적 특성과 스포츠 가치관의 차이를 규명하였고 둘째, 운동 몰입과 스포츠 가치관의 관계에 대해서 규명하였다.

본 연구의 조사대상은 대전광역시 소재 휘트니스 클럽의 40~50대 중년 여성 회원을 모집단으로 구성한 다음, 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 표본을 추출하였다.

본 연구에서의 측정도구인 검사지의 구성 내용은 배경변인은 사회인구학적 특성 및 운동 참여 정도, 독립 변수는 운동 몰입 종속 변수는 스포츠 가치관을 측정하는 문항으로 구성하였다.

이 연구에서의 통계 방법은 기술통계분석, 요인 분석, 빈도 분석, 다중 비교, T-검증, 상관분석, 회귀분석 등을 사용하였는데, 먼저, 기술통계를 통하여 주요 변인에 대한 기술통계량을 추출하였으며, 사회인구학적 특성과 몰입, 스포츠 가치관의 관계를 규명하기 위하여 변량 분석과 t-검증을 실시하였다. 주요 변인간의 상관관계에 대한 분석을 실시하였으며, 운동 몰입과 스포츠 가치관에 미치는 영향을 분석하여 위하여 중다회귀 분석을 실시하였다.

이렇게 설계된 조사 방법을 통하여 분석된 연구결과는 다음과 같다.

먼저, 사회인구학적 특성과 스포츠 가치관의 관계에 대한 결과이다. 연령에 따른 스포츠 가치관의 차이는 없었으며, 학력은 품성적 가치관과 신체적 가치관에 영향을 주었다. 직업은 품성적 가치관, 사교적 가치관에서, 소득수준은 품성적 가치관과 사교적 가치관, 신체적 가치관에서 차이가 나타났다. 사회계층은 품성적 가치관, 신체적 가치관, 심미적 가치관에서, 참여 빈도는 품성적 가치관, 오락적 가치관, 심미적 가치관, 신체적 가치관, 경제적 가치관에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참여 시간은 오락적 가치관과, 운동 수준은 신체적 가치관, 경제적 가치관, 심미적 가치관, 오락적 가치관, 사교적 가치관에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 운동 몰입이 스포츠 가치관에 미치는 영향을 분석하면 다음과 같다. 품성적 가치관은 자기목적 변형, 시간감각 변형과 정(+)의 관계를 보였으며, 신체적 가치관은 자기 목적 변형, 시간 감각 변형과, 경제적 가치관은 명확한 목표 인식, 자기 목적 변형 수준과, 오락적 가치관은 자기 조절 능력과, 심미적 가치관은 자기 조절 능력, 자기 목적 변형, 시간 감각 변형과 사교적 가치관은 자기 목적 변형, 시간 감각 변형과 각각 정(+)의 관계를 보였다.

이러한 연구 결과는 휘트니스 중년 여성 회원들의 운동 동기 개발, 운동 효과 및 운동 만족도 제고에 있어서 의미 있는 기초 자료를 제공하여 줄 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 김동진(1987). 체육 교사와 일반교사간의 스포츠맨십 태도에 대한 비교연구. 『한국체육학회지』 26(2), 37-45.
- 김명균(2005). 운동선수가 지각한 리더십 행동이 팀 응집력, 운동몰입, 운동만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 동신대학교 대학원.
- 김양중(1994). 매스미디어가 스포츠 가치관에 미치는 영향. 『한국체육학회지』 33(2), 151-169.
- 김우성, 김홍설 (1998). 중·고등학생의 사회인구학적 변인이 스포츠 가치관에 미치는 영향. 『한국체육학회지』 37(1), 85-94.
- 김태길 (1981). 『한국 대학생의 가치관』. 서울: 일조각.
- 노미라(2008). 여가활동 참가노인들의 재미요인과 몰입경험이 정신건강에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 박사학위논문.
- 신성득(2009). 유도 지도자의 지도유형에 따른 운동 몰입, 스트레스, 탈진이 상해 심리에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 일반대학원.
- 안재석(2009). 프로축구 선수들의 커뮤니케이션 유형과 직무만족, 조직몰입 및 팀성과의 관계. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 원영신(2003). 『스포츠사회학플러스』. 서울: 대경북스.
- 원유미(2009). 스포츠센터 관리자의 리더십과 임파워먼트, 조직몰입 및 조직시민행동의 관계. 미간행 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 오주훈(2000). 대학생의 스포츠 참가가 스포츠 가치관 및 태도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 유송근(2003). 골프 참가자들의 심리적 몰입경험에 따른 몰입 결정 요인 연구. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 유재희(2002). 여성의 위기 경험. 『대한간호학회지』 32(3), 305-316.
- 이동재, 장덕선(1999). 스포츠 최상 수행에서의 긍정적 경험. 『한국체육학회지』 38(2), 328-346.
- 이상덕, 전민주(2004). 모험스포츠 참여 동기가 몰입경험 및 자아성취감에 미치는 인과관계. 『한국스포츠리서치』 15(4), 343-352.
- 이용미(2002). 중년 여성의 분노 경험에 관한 연구, 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이장희(2007). 당구 참여자들의 여가몰입과 여가이득의 인과관계에 관한 연구. 미간행 박사학위논문,

연세대학교 대학원.

- 이철원, 조상은(2001). 청소년의 여가 만족과 제약에 관한 질적 분석, 『한국여가레크리에이션학회지』 21, 179-194.
- 임번장(1996). 『스포츠 사회학 개론』. 서울: 동화문화사.
- 정범모(1989). 『가치관과 교육』. 서울: 배영사.
- 정영린(1996). 대학생의 사회계층적 배경과 스포츠 가치관의 관계. 『한국스포츠사회학회지』 5, 73~85.
- 정윤미(2008). 헬스클럽 참여가 중년여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 정홍익, 임현진(1990). 『현대자본주의와 스포츠』. 서울: 도서출판 나남.
- 조만태, 신영균(1999). 청소년의 스포츠 가치관과 비행의 관계. 『한국체육학회지』 38(3), 117-129.
- 황응연(1975). 『대학생의 가치관 및 관련된 변인에 관한 연구』. 서울: 문음사.
- Allport, G. W., & Vernon, P. E. (1960). A test for personal value. *Journal of abnormal and social psychology*, 26.
- Banks, S. A.(1983). Sport: Academic step child. *Journal of popular culture*, 16(4), 90-100.
- Bucker, C. A. & Goldman, M. (1969). *Dimensions of physical education*. St. Louis: Times and mirror/Mosby.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(1982). Towards a psychology of optimal experience. In L. Wheeler(Ed.). *Annual Review of Personality and Social Psychology*, Beverly Hills, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M.(1993). *The Evolving Self*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K.(1993). The measurement of flow in everyday life. *Nebraska Symposium on Motivation*.
- Edwards, H.(1973). *Sociology of sport*. Homewood: Dorsey Press.
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W.(1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Kaluger, G. & Kaluger, M. F.(1979). *Human development*. Saint Louis: The C. U. Mosby.
- Kluckhohn, C.(1951). *The study of value, III. Donald N. Barretted, value in America*, Norte Dame: Univ. of Notre Dame Press.
- Leonard, W. M.(1980). *A sociological perspective of sport*. Minneapolis, MN: Butgess Publishing Hill.
- Newcombs, T. M.(1965). *Social psychology*. New York: Dryden Press.
- Privette, G. & Budndrick, C.(1991). Peak experience, Peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical construct. *Journal of Social*

- behavior and personality, *Psychology* 6(5), 169–188.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W.(1987). Toward a universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 5.
- Snyder, E. E., & Speritzer, E. E.(1983). *Social aspects of sports*(2nd eds.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.
- Ulrich, C.(1968). *The social matrix of physical education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.
- Webb, H.(1969). Professionalization of attitudes towards play among adolescents. In G. S. Kenyon(ed.). *Social and sport*, 161–179.