

운동 참여자의 자아존중감이 기본 심리욕구 만족에 미치는 영향

이건철
원광대학교 체육교육과

The Effect of Basic Psychological Needs Satisfaction on Self-esteem of the Exercise Participants

Lee-Gun Chur

Department of Physical Education, Wonkwang University

요약 본 연구는 운동 참여자의 자아 존중감이 기본 심리욕구 만족과의 관계를 규명하는데 목적이 있으며, 2014년 J도의 시지역에서 운동 참여자들을 모집단으로 선정된 후 편의표본추출법을 이용하여 총 278부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 본 연구의 회수된 설문지는 Windows용 SPSS version 21 통계 프로그램을 사용하였으며, 빈도분석, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였고, 측정변인 간의 상호관련성을 파악하기 위해 상관관계 분석과 영향력 검증을 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 운동 참여자의 긍정적 자아존중감은 기본 심리욕구 만족의 하위요인인 유능성, 관계성, 자율성에서 정적(+인 상관관계가 나타났고, 부정적 자아존중감은 유능성, 관계성, 자율성에서 부적(-인 상관관계를 나타냈다. 둘째, 운동참여자의 유능성, 자율성은 긍정적 자아존중감에서 정적(+인 영향을, 부정적 자아존중감에서는 부적(-인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관계성은 긍정적 자아존중감에서 정적(+인 영향을, 부정적 자아존중감에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 운동 참여자들이 운동을 지속적으로 참여하기 위해서는 긍정적인 자아존중감을 높여주고 참여자들의 기본적 심리욕구 충족에 대한 다양한 운동프로그램과 전략적인 지도활동이 전개될 필요가 있다.

Abstract This study aimed to investigate the relation between self-esteem and satisfaction. After gathering study subjects (exercise participants) and deciding the population in 2014 in Jeonbuk city area, convenience sampling method was used to analyze the date from 278 subjects. The retrieved questionnaire in the research was analyzed in Window SPSS version 21 statistical program. Frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, and correlation analysis were used to find correlations between test values. Multiple regression analysis was used to find the effects of the test values. The study results are as follows. First, the exercise participants' positive self-esteem exhibited a positive relationship with competence, relatedness, and autonomy, which are sub factors of basic psychological needs satisfaction. Also, negative self-esteem had a negative relationship with competence, relatedness, and autonomy. Second, exercise participants' self-esteem had a positive effect on competence and autonomy in positive self-esteem and a negative effect on negative self-esteem. Relatedness had a positive effect in positive self-esteem but not in negative self-esteem. Thus it is necessary to increase positive self-esteem and make various exercise programs about basic psychological needs satisfaction of the exercise participants and strategic activity guide for exercise participants participating in exercise consistently.

Keywords : autonomy, basic psychological needs satisfaction, competence, exercise participants, self-esteem, relatedness

본 논문은 2016년 원광대학교 교비지원에 의해서 수행되었음.

*Corresponding Author : Gun-Chur Lee(Wonkwang Univ.)

Tel: +82-2-4655-6117 email: leekch@wonkwang.ac.kr

Received July 4, 2016

Revised (1st July 20, 2016, 2nd August 22, 2016, 3rd September 7, 2016, 4th

Accepted October 7, 2016

September 30, 2016)

Published October 31, 2016

1. 서론

최근 들어 우리사회는 소득수준의 향상과 근로시간 및 형태의 다변화로 인하여 보다 나은 삶을 위한 다양한 변화를 요구하게 되고 이러한 욕구는 사회 안에서의 운동참여 등으로 자연스럽게 이어지고 있다. 사람들은 규칙적인 신체활동과 운동이 인간의 정신적·신체적인 건강증진에 순기능적인 영향을 미친다는 의식이 높아지면서 다양한 운동에 참여한다[1]. 스포츠참가의 목적도 건강증진, 사회적 관계형성, 스트레스 해소 등의 중요한 동기가 되고 있다[2]. 이처럼 다양성을 추구하는 현대인들의 성향은 스포츠참가에도 적용되어 다양한 욕구를 해결하기 위해 많은 변화를 추구한다. 일반적으로 운동이 주는 순기능적인 측면은 신체적 건강 증진뿐만 아니라 사회적 욕구와 심리적 안정감 등에도 긍정적인 도움을 주어 삶의 질 향상에 절대적인 영향을 준다[3],[4]. 하지만 중도 탈락과 비 참여는 운동이 주는 순기능적인 혜택을 함께 포기하게 하는 의미가 내포되기 때문에[5], 사람들이 운동에 참여하고, 지속하거나 포기하는데 영향을 주는 주요한 요인으로 운동행동의 기초가 되는 개인의 자아존중감과 심리욕구 만족을 들 수 있다. 또한, 개인의 운동참여 및 사회적 변화는 운동을 통해 얻고자하는 신체적인 건강과 긍정적인 심리적 효과를 기대할 수 있다.

이에 따른 긍정적인 가치형성은 인간발달에 매우 중요한 역할을 하고 있으며 인간의 사회생활 적응에 우선되는 변인으로 자아존중감이라 설명되어지고 있다. 이처럼 자아존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 가치 판단으로서, 인간의 행동과 사회적 적응 및 바람직한 성격형성에 중요한 요인이다[6]. 이러한 자기존중감을 가진 사람은 사회적 활동에서 보다 적극적으로 태도를 취하고 창의적인 경향을 보이고 있다. Sonstroem 등[7]은 운동을 통해 신체적 자기효능감이 상승한다고 하였으며, 이는 신체적 유능감을 향상시켜 자아존중감의 향상으로 이어지거나 또는 신체적 안정을 통해 자아존중감을 향상시킨다고 보고하고 있다. 이렇듯 자아존중감(self-esteem)이란 자신의 존재에 대한 느낌, 즉 감정적 측면이라고 설명하고 있으며, 이러한 자아존중감은 자신이 다른 사람에게 중요하게 여겨지는 인간 상호작용으로부터 싹트고, 작은 성취나 칭찬 또는 성공을 통해서 형성되며 이는 인간의 정신건강에 결정적인 역할을 한다[8]고 하였다.

특히, 성인들은 운동에 대한 몰입도가 높을수록 운동

에 더욱 관심을 가지고 지속적으로 참여하며, 이에 따라 운동수행능력이 향상됨으로서 운동에 대한 자신감과 만족을 느끼게 되고 자아존중감과 심리적 행복감이 향상된다. 이러한 측면에서 운동 경험은 개인이 운동을 통하여 집단성원이 공통적으로 가지고 있는 가치관을 비롯한 긍정적인 요인들과 상호작용을 통해 자신의 지위에 상응하는 사회화기능을 가지게 된다.

또한, 개인이 가지고 있는 태도이자 개인의 성취감과 동기여 영향을 주는 요인으로서의 자아존중감은 그 수준이 높을수록 본인에 대한 믿음과 노력 및 결과에 따른 즐거움과 자신에 대한 가치를 높게 평가하게 하고, 어떠한 일을 할 때에 중요한 역할을 한다[9]. 이에 운동 상황에 있어 집단의 참여에 대한 적응을 높이고 운동수행결과에 대한 믿음을 향상시키기 위해서는 자아존중감을 중요한 요인으로 다루어야 한다.

운동참여 동기나 욕구와 관련된 운동과학 연구에서는 운동행동을 동기화시키는 중요요인에 주목을 하고 있으며, 이러한 행동을 설명하기 위하여 자기결정성이론[10]을 제시하고 있다. 자기결정성이론에는 크게 인지평가이론, 유기적 통합이론, 인과지향성이론, 기본심리욕구이론으로 구분된다. 기본심리욕구 개념은 최근 들어 그 중요성이 점차 주목을 받고 있는 이론으로 자기결정성이론에서 제시한 자율성, 유능성, 관계성은 개인의 발달과 심리적 성장에 특성을 설명하는 데 중요할 뿐만 아니라, 이러한 발달과 성장을 방해하는 환경의 특성을 이해하는데 필수적인 요소이다. 또한 성격발달과 같은 특수한 상황에서 질적으로 최적이거나 그렇지 못한 조건을 예측할 수 있는 기초를 제공한다[11].

운동을 통한 인간관계 형성, 자기표현 욕구 충족, 스트레스 극복, 사회성 발달 및 생활만족에 긍정적인 영향을 위해 기본 심리적 욕구의 세 가지 욕구인 자율성, 유능성, 관계성 등은 건설적인 사회적 발달과 개인의 행복뿐만 아니라 개인의 성장과 통합에 대한 최적으로 촉진하는데 없어서는 안 될 요인들이다[12],[13]. 즉 개인은 유능성, 관계성, 자율성의 심리적 욕구 만족을 지속적으로 추구하려는 경향이 있으며, 인간행동 수행 및 적응에도 영향을 미칠 뿐 아니라 인간행동과 의도를 결정한다[11],[13]. 이러한 규칙적인 운동은 다양한 심리적인 욕구만족에 긍정적인 기여를 하며, 신체적이고 정신적인 건강에 긍정적 효과를 갖는다고 사료된다.

한편, 심리적 욕구 만족에서 유능성은 자신의 수행과

결과를 효과적으로 해낼 수 있었던 경험에 의해서 충족되며, 자아 존중감과 유사한 개념이고, 자율성은 사람들의 선택 경험과 자신의 행동에 시발점이 되는 감정을 말하며, 관계성은 상호 존중과 타인과의 신뢰를 통해 확립되는 친밀감이나 소속감과 유사한 개념을 말한다. Deci 등[11]은 만족과 관련된 유능성, 자율성, 관계성의 심리적 욕구는 선천적인 것으로 운동과 같은 특수한 영역에서 지각을 평가할 수 있음을 제시하였다. 이러한 이론적 근거를 통하여 알 수 있듯이 운동 참여자들의 운동 활동에 대한 결과 지각은 심리적 욕구에 영향을 받는다고 추론이 가능하다. 이처럼 심리적 욕구는 결과적으로 행동에 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 이러한 행동을 측정하는데 가장 중요하게 활용되는 변수는 자아존중감으로 설명되어 진다.

또한, Deci 등[10]은 경험적인 연구과정을 통해 내재적 동기의 다양성을 증명하였으며, 개인의 심리적 욕구에 따라 내재적 동기는 사회적 환경에 의해 촉진되거나 저해될 수 있음을 확인하고, 사회적 사건들이 행동하는 동안 개인에게 자율성, 유능성, 관계성을 경험하는 기회를 갖는 것이 삶의 만족도 혹은 웰빙과 효과적인 활동을 위해서 필요하며[14],[15], 이것이야말로 인간의 가장 기본적인 심리적 욕구임을 제안하였다. 한편, 이 이론은 개인적인 희망과 목표들을 포함한 심리적 욕구를 어떠한 동기부여와 자아존중감을 높이는 힘으로 보았다. 기본 욕구의 관점에서 심리적 웰빙과의 관계를 다룬 것들로 세 가지 기본욕구는 보편적이고 획득되는 동기라기보다는 타고난 필수조건이며, 기본적 욕구를 통하여 개인의 건설적인 사회성 발달과 개인 내적인 심리적 웰빙과 같이 성장하고 통합하는 자연적 성향을 촉진할 수 있다는 것이 확인되었다[13]. 이는 운동참가의 관점에서 보면 내적동기로서 기본 심리욕구가 충족되면 운동참여에 긍정적인 영향을 가져다 줄 수 있다는 것이다[16],[17].

운동 참여자들의 심리적 욕구는 운동상황에서 운동행동을 예측하는 중요한 요인으로 활동이나 경험을 통해 충족된 욕구가 정서의 형성에 중요한 변인으로 작용하고 참가행동이나 지속의도에 영향을 미친다고 보고되고 있다[18]. 따라서 운동이나 스포츠활동을 통한 심리적 욕구의 만족과 자아존중감을 높여줌으로써 운동을 지속하고 탈퇴에 대한 영향을 미칠 수 있는 변인이라 사료된다.

한편, 기본 심리적 욕구에 관한 경험적 연구는 그 역사가 비교적 짧기 때문에 아직 다양한 연구가 진행되지

않았다. 특히, 국내의 경우에는 최근까지 수행된 연구는 기본 심리 욕구[19],[20],[21]로 나타나고 있고, 운동을 지속하게 하는 동기적 측면에 영향을 미치는 운동참여에 따른 자아존중감과 심리욕구 만족과 관련된 연구는 미흡한 실정이며, 운동참여의도와 관련된 심리적 욕구의 연구는 매우 의미 있는 작업이라 사료된다.

본 연구는 다양한 연령대의 운동 참여자들을 대상으로 자아존중감이 기본적 심리욕구 만족에 미치는 영향을 살펴보고자 하였으며, 신체활동의 걷기운동부터 보다 다양한 종류의 운동을 즐기는 일반적인 운동 참여자들을 대상으로 자아존중감이 기본 심리욕구 만족에 미치는 영향을 이해하는데 기여할 것이며, 현대인들의 운동 참여 기회에 대한 확대와 활성화에 유용한 운동심리학적 단초가 되길 기대된다.

이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 운동 참여자들의 자아존중감, 기본 심리욕구 만족과의 관계가 있는가?

둘째, 운동 참여자들의 자아존중감이 기본 심리욕구 만족에 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2014년 J도의 시지역에서 운동에 참여하고 있는 성인들을 대상으로 모집단을 선정한 후 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 총 300명을 대상으로 본 연구의 취지와 목적을 설명한 후 자료를 수집하였다. 이 중에서 응답이 불성실하다고 판단되거나 설문지의 기입누락, 이중기입, 편향적 기입 등으로 판정되는 22부를 제외한 총 278부를 본 연구의 최종 분석 자료로 사용하였다.

연구대상자의 인구사회학적 특성은 성별에서 남자 213명, 여자 65명과 운동종목에서 테니스 87명, 배드민턴 117명, 수영 74명으로 총278명으로 나타났다.

2.2 측정도구

본 연구에서는 사용된 측정도구는 설문지이며 구성내용은 인구사회학적 특성의 성별, 운동종목 2문항으로 구성하였다.

자아존중감 척도는 Rosenberg[22]가 개발한 자아존중감 척도(Self-esteem Scale; SES)에서 추출된 도구로서 노재훈[23]이 사용한 척도에서 탐색적 요인분석 결과, 긍정적 자아존중감은 .674-.883, 부정적 자아존중감은 .684-.803이고, 신뢰도는 .812-.881로 높게 나타났다. 이러한 결과의 설문지를 재구성하여 사용하였으며, 총 10문항으로 긍정적 자아존중감 6문항, 부정적 자아존중감 4문항으로 구성하였다. 각 문항은(전혀 그렇지 않다1, 대체로 그렇지 않다2, 대체로 그렇다3, 매우 그렇다4) 4점 Likert척도이다.

기본 심리욕구 만족 설문지(PNSE)는 운동 참가자의 참가 시작과 지속에 대한 기본 심리욕구 만족을 측정하기 위하여 Philip 등[24]의 심리적 욕구 만족 척도(The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale; PNSE)를 한국어로 번안하여 사용된 도구로 정종훈[25]이 사용한 척도에서 탐색적 요인분석 결과, 자율성은 .472-.915, 유능성은 .765-.978, 관계성은 .660-.910이고, 신뢰도는 .907-.959로 매우 높게 나타났다. 이러한 결과의 설문지를 재구성하여 사용하였으며, 기본 심리적 욕구 만족 척도는 유능성 5문항, 자율성 5문항, 관계성 5문항의 총 15문항으로 세 가지 요인과 각 문항은 1(전혀 그렇지 않다)에서 7(매우 그렇다)의 7점 Likert 척도로 구성하였다.

2.3 측정항목의 타당도 및 신뢰도 분석

본 연구의 설문지 타당도를 검증하기 위하여 사용한 방법은 구성타당도이며, 요인추출 방법은 주성분분석법을 실시하였으며, 요인 추출은 고유치가 1.0이상 경우에만 한하여 직교회전하여 요인부하량이 0.4이상의 문항을 선택하여 채택하였으며, 신뢰도는 Cronbach' α 방법을 이용하여 검증하였다.

본 연구에서 사용된 자아존중감 요인에 대한 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증한 결과는 Table 1에 제시된 바와 같이, 자아존중감 설문지는 2가지 하위요인으로 분류되어 요인1은 긍정적 자아존중감, 요인2는 부정적 자아존중감으로 각각 명명하였으며, 자아존중감에 대한 고유값은 긍정적 자아존중감 5.149, 부정적 자아존중감 1.039로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며, 누적 설명력은 총분산의 61.897%로 나타났다. 이 연구에서의 KMO 지수는 .851이고, 유의수준(p)은 .000으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로

나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .832 ~.853으로 비교적 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

Table 1. Factor and reliability analysis of self-esteem

question	positive self-esteem	negative self-esteem	h ²
Q 1	.789	-.261	.690
Q 2	.754	-.316	.668
Q 8	.739	-.078	.553
Q 6	.641	-.326	.517
Q 7	.638	-.386	.557
Q 4	.605	-.436	.556
Q 9	-.172	.804	.676
Q10	-.247	.777	.665
Q 5	-.381	.743	.698
Q 3	-.297	.722	.610
eigen values	5.149	1.039	
variance(%)	51.492	10.387	
accumulation(%)	51.492	61.879	
cronbach'α	.853	.832	
KMO=.851, λ ² =1327.383, df=45, sig=.000			

본 연구에서 사용된 기본 심리욕구 만족 요인에 대한 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증한 결과는 Table 2에 제시된 바와 같이, 기본 심리욕구만족 설문지는 3가지 하위요인으로 분류되어 요인1은 유능성, 요인2는 관계성, 요인3은 자율성으로 각각 명명하였으며, 기본 심리욕구만족에 대한 고유값은 유능성 8.500, 관계성 2.018, 자율성 1.324로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준

Table 2. Factor and reliability analysis of basic psychological needs satisfaction

question	competence	relatedness	autonomy	h ²
V 2	.879	.314	.184	.905
V 4	.877	.274	.218	.891
V 3	.845	.320	.235	.872
V 1	.836	.359	.200	.868
V 5	.689	.374	.292	.700
V13	.321	.853	.218	.878
V12	.263	.847	.149	.809
V14	.346	.842	.142	.848
V11	.300	.804	.176	.767
V15	.261	.730	.300	.691
V 7	.020	.087	.882	.786
V10	.234	.145	.845	.790
V 8	.373	.224	.760	.767
V 9	.345	.268	.736	.733
V 6	.132	.190	.695	.536
eigen values	8.500	2.018	1.324	
variance(%)	56.670	13.453	8.825	
accumulation(%)	56.670	70.122	78.948	
cronbach'α	.954	.935	.892	
KMO=.886, λ ² =4287.473, df=105, sig=.000				

으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며, 누적 설명력은 총분산의 78.948%로 나타났다. 이 연구에서의 KMO 지수는 .886이고, 유의수준(p)은 .000으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' a 계수는 .892~.954으로 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

2.4 자료처리

본 연구의 회수된 설문지는 Windows용 SPSS version 21 통계 프로그램을 사용하였으며, 연구 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석과 설문지의 구성타당도 검증을 위한 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석을 실시하였고, 이를 통해 최종적으로 확정된 측정변인 간의 상호관련성을 파악하기 위해 상관관계 분석을 실시하였으며, 측정변인의 영향력 검증을 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 자료에 대한 통계적 유의수준은 $p < .05$ 에서 검증되었다.

3. 연구결과

3.1 운동 참가자의 자아존중감과 기본 심리욕구와의 상관관계분석

운동참여자의 자아존중감과 기본 심리욕구 만족과의 하위요인들의 상호관련성을 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관관계 분석을 실시한 결과는 Table 3에 의하면, 운동 참여자의 자아존중감의 하위요인인 긍정적 자아존중감은 기본 심리욕구 만족의 하위요인인 유능성($r=.666$), 관계성($r=.580$), 자율성($r=.356$)에서 정적(+인 상관관계가 나타났다. 부정적 자아존중감은 기본 심리욕구 만족의 하위요인인 유능성($r=-.603$), 관계성($r=-.439$), 자율성($r=-.350$)에서 부적(-인 상관관계를 나타냈다.

Table 3. Correlation between the variables

	1	2	3	4	5
1	.	-.670**	.666**	.580**	.356**
2		.	-.603**	-.439**	-.350**
3			.	.682**	.549**
4				.	.499**
5					.

** : $p < .01$

1. positive self-esteem, 2. negative self-esteem, 3. competence, 4. relatedness, 5. autonomy

3.2 운동 참가자의 자아존중감이 기본 심리욕구 만족에 미치는 영향

Table 4. Regression results for competence of self-esteem

variables	B	SE	β	t
constant	1.964	.661		2.969**
positive self-esteem	1.245	.152	.477	8.197***
negative self-esteem	-.618	.127	-.283	-4.873***

$R^2=.488$ $F=131.259$ ***

** : $p < .01$, *** : $p < .001$

운동참여자의 자아존중감이 유능성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같이, 유능성은 자아존중감의 하위요인인 긍정적 자아존중감($t=8.197$)에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부정적 자아존중감($t=-4.873$)에서는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 상대적 영향력에 있어서 유능성은 긍정적 자아존중감($\beta=.477$), 부정적 자아존중감($\beta=-.283$)의 순으로 나타났으며, 다중회귀분석에 투입된 독립 변인은 유능성 변량의 48.8%($R^2=.488$)를 설명하고 있으며, F값은 131.259($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

Table 5. Regression results for relatedness of self-esteem

variables	B	SE	β	t
constant	1.586	.704		2.252*
positive self-esteem	1.270	.162	.519	7.857***
negative self-esteem	-.187	.135	-.091	-1.381

$R^2=.341$ $F=71.026$ ***

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

운동참여자의 자아존중감이 관계성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같이, 관계성은 자아존중감의 하위요인인 긍정적 자아존중감($t=7.857$)에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부정적 자아존중감($t=-1.381$)에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 상대적 영향력에 있어서 관계성은 긍정적 자아존중감($\beta=.519$), 부정적 자아존중감($\beta=-.091$)의 순으로 나타났으며, 다중회귀분석에 투입된 독립 변인은 관계성 변량의 34.1%($R^2=.341$)를 설명하고 있으며, F값은 71.026($p < .001$)으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

Table 6. Regression results for autonomy of self-esteem

variables	B	SE	β	t
constant	3.825	.766		4.995***
positive self-esteem	.518	.176	.221	2.948**
negative self-esteem	-.395	.147	-.202	-2.692**

$R^2=.149$ $F=24.147***$

** : $p<.01$, *** : $p<.001$

운동참여자의 자아존중감이 자율성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 6과 같이, 자율성은 자아존중감의 하위요인인 긍정적 자아존중감($t=2.948$)에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 부정적 자아존중감($t=-2.692$)에서는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 상대적 영향력에 있어서 자율성은 긍정적 자아존중감($\beta=.221$), 부정적 자아존중감($\beta=-.202$)의 순으로 나타났으며, 다중회귀분석에 투입된 독립 변인은 자율성 변량의 14.9%($R^2=.149$)를 설명하고 있으며, F값은 24.149($p<.001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 운동 참여자들의 자아존중감과 기본 심리욕구 만족의 관계를 알아보고 규명하여 운동 참여자들에게 효율적으로 지도하고 운동참여에 대한 기회의 확대와 활성화를 위한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있으며, 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 운동 참여자의 긍정적 자아존중감은 심리적 욕구만족에서 정적인(+) 상관관계와 부정적 자아존중감은 심리적 욕구만족에서 부적인(-) 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 운동 참여에 따른 긍정적 자아존중감이 나타남으로써 심리욕구 만족이 높게 나타남을 알 수 있으며, 운동 참여자들의 사회적 요인과 결합되는 인지, 감정, 행동은 동기, 만족, 결과적 측면의 다양한 관련 변인과 관련성이 있다는 LaVoi[26]의 연구결과와 비슷한 결과를 보이고 있다. 즉 운동 활동에 많은 시간을 참여함으로써 다양한 도전의 기회를 제공하여 주고, 구조화된 일상생활의 경험이 인간은 긍정적인 발달을 이룰 수 있으며, 따라서 자아에 대한 개념과 존중감이 형성되어 가는 성인들에게 적극적인 운동활동의 경험을 부여하는 것이

자아존중감을 높이는 심리, 사회적 측면에서 매우 중요하다고 사료된다.

한편, 기본 심리욕구 관련 연구[27]는 환경이나 상황이 인간의 기본 욕구만족을 거쳐 개인의 태도와 행동에 영향을 미치는 것에도 의견을 함께 한다. 이와 관련하여 기존의 사회심리학 영역에서도 비슷한 연구가 진행되었는데, 특히 Fredrickson 등[28]은 긍정적 정서를 경험한 사람은 시각적으로나 생각할 때 그 폭이 넓어지며 보다 수용적이고 사람들과 일체감을 강하게 느끼고 더 신뢰한다고 하였다. 운동참여의 관점에서 볼 때 능동적, 자발적으로 행동하는 사람은 자아존중감이나 자아실현감을 높게 느끼게 하고 또한, 상대적으로 우울증상이나 불안감, 부정적 자아존중감이 덜 느끼게 됨으로써 심리적 불안감을 예방할 것으로 사료된다.

둘째, 운동참여자의 유능성, 자율성은 긍정적 자아존중감에서 정적인 영향을, 부정적 자아존중감에서는 부적인 영향을, 관계성은 긍정적 자아존중감에서 정적인 영향을, 부정적 자아존중감에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서의 결과로 보아 실제 운동 현장에서 지도자와 운동 참여자 사이에 형성된 관계는 운동 참여자들의 신체적, 심리사회적 발달에 중요한 역할을 함으로써 지도자는 타율적인 관리에서 벗어나 긍정적인 자아존중감이 형성되어 심리욕구가 만족이 되록 자율적인 관리가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

이러한 연구결과는 운동영역에서 심리욕구와 운동정서의 관계를 규명한 남정훈 등[29], 정용각[30]의 연구결과와 유사하게 나타났으며, 이들의 연구에서 운동이나 스포츠활동을 통한 기본적 심리욕구가 운동정서의 형성에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 스포츠활동을 통해 자율성, 유능성, 관계성의 심리욕구 충족이 이루어지며 충족된 기본적 심리욕구가 운동정서를 형성하는 것으로 나타났다. 본 연구에서도 같은 결과가 나타났으며, 이러한 관계는 운동 참여자가 운동에 대해 자아존중감이 많다고 지각할수록 기본심리욕구 만족으로 영향을 미치는 것으로 사료된다.

개인의 기본 심리욕구는 다양한 사회·환경적 요소에 따라 촉진, 발전될 수도 있으며, 특히 개인의 기본 심리욕구 만족에 따라 내재동기를 증진시킬 수 있다[12], 따라서 운동에 참여하는 사람들을 대상으로 기본 심리욕구에 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 자아존중감을 높일 수 있는 관계유지와 행동전략을 훈련과 시합, 그리고

일상적 상황에서 활용한다면 보다 효과적으로 운동 참여자들에게 동기를 증진시킬 수 있을 것으로 사료된다.

이와 같이 개인의 신체적, 심리적 안녕감은 스트레스 및 건강과 직결된다는 측면에서 운동에 참여함이 긍정적으로 지각할수록 신체적, 심리적 안녕감이 높게 나타난다고 보고한 박중길[31]의 연구에 의해서도 뒷받침되고 있다.

한편, Ryan 등[32]에 따르면 심리적 욕구가 채워질 때 내재적 동기가 활성화 되며 비로소 자신의 행동에 대한 통제와 조절이 가능하다고 할 수 있다. 즉 운동 참여자의 심리적 욕구가 만족될 때 운동의 참여에 관한 조절이 가능해진다는 점을 의미한다고 사료된다. 또한 운동 참여자들의 기본 심리욕구 만족에 직접적인 영향으로 운동에 대한 자아존중감의 질을 성공적으로 유지할 수 있는 구체적인 운동과 관련된 신체적 활동이 요구된다고 할 수 있다.

특히 기본 심리욕구의 자율성은 스스로의 행동의 원인이 자신에게 있는 것으로 지각하여 자신이 행동에 대한 주체이고 조절자라는 신념을 뜻하는 것으로 나타나고 있으며, 타인에게 의존하지 않고 관계에서의 분리를 요구하는 것이 아니라 다른 사람에게 의존하는 것 또한 스스로 선택한 것이라면 자율적인 행동으로 보는 것이다. 이는 운동 참여자의 자율성욕구 만족이 높아짐으로써 유능성과 관계성 욕구만족에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 판단된다.

또한, 엄혁주 등[16]은 스포츠클럽 참가 빈도가 높을수록 기본적 심리욕구와 인성인 품성에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 차은주 등[33]도 최소한 6개월 이상의 학교스포츠클럽 참가가 학생들의 인성함양에 효과가 나타난다고 하였으며, 이는 본 연구와 비슷한 결과를 나타냈다. 즉 운동 참여는 성인들의 기본적 심리욕구와 인성함양에 있어서 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

심리적 욕구 만족에 따르면 자율성과 유능성 욕구를 충족하기 위한 행동 또는 욕구충족은 목표에 대한 동기화를 통하여 자기관리 능력을 향상시키며 나아가 다양한 부정적 정서에 대한 조절능력을 극대화하고 있음을 보고하고 있다[34]. 그러므로 본 연구의 결과를 본다면 운동 참여자들 역시 자아존중감에 대한 향상과 기본 심리욕구 만족을 충족하기 위해 운동활동을 통하여 적극적으로 운동을 지속하고 있음을 유추할 수 있다. 특히, 스포츠 및

운동상황에서 심리적 욕구와의 관계를 규명한 연구들 [30],[35],[36]의 연구결과와 유사한 경향을 보이고 있다.

결과적으로 운동 참여는 자아존중감을 향상시키고 참여자들의 자율성, 유능성뿐만 아니라 관계성에도 초점을 맞추어야 한다는 것이다. 즉 사회적 지지체계로서 지도자와 동료들로부터 얻을 수 있는 모든 종류의 긍정적인 자원이 자아존중감을 높일 수 있는 중요한 요소가 될 수 있음을 시사하는 바이다. 따라서 운동 참여자들의 자아존중감을 높여주고 참여자들의 기본적 심리욕구 충족에 대한 실증적인 방법을 고려할 필요가 있다.

5. 결론

본 연구는 운동 참여자의 자아존중감이 기본 심리욕구 만족과의 관계를 규명하는데 목적이 있으며, 선행연구를 기초로 하여 실시한 결과는 다음과 같다.

첫째, 운동 참여자의 긍정적 자아존중감은 유능성, 관계성, 자율성에서 정적인 상관관계가 나타났고, 부정적 자아존중감은 유능성, 관계성, 자율성에서 부적인 상관관계를 나타냈다.

둘째, 운동참여자의 유능성, 자율성은 긍정적 자아존중감에서 정적인 영향을, 부정적 자아존중감에서는 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 관계성은 긍정적 자아존중감에서 정적인 영향을, 부정적 자아존중감에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이상의 결과는 운동 참여를 통한 긍정적인 자아존중감의 증대로 심리욕구 만족과 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 따라서 운동참여자의 자아존중감을 충족시켜주고 심리욕구 만족을 향상시켜 운동참여자들의 행동의도를 높여주어야 할 것이다. 이러한 자아존중감과 심리욕구 만족을 위하여 지속적이고 다양한 운동 프로그램과 전략적 지도활동이 전개될 필요가 있다. 한편, 이 연구의 대상은 J도의 시지역에 운동을 참여하는 대상으로 한정하였기 때문에 추후 연구대상의 범위를 좀 더 확대하여 지속적인 연구가 이루어질 필요가 있다.

References

- [1] Y.J., Lee, H.I., Cho, & B.M., Yoon, "Relationship among Exercise Commitment, Psychological Satisfaction,

- Adherence and Addiction of Marathon Enthusiast.", *The Korea Journal of Sports Science* 23(3), pp. 209-223, 2014.
- [2] S.M., Kim, & S.M., Yoon, "The relationship among the basic psychological needs, exercise emotion & vitality for the participants of marine/water leisure sports.", *Journal of Sport and Leisure Studies*, 43, pp. 67-76, 2011.
- [3] W.I., Song, "The Influence of Participation and Constraints on Urban Workers' Leisure and Life Satisfaction.", Unpublished Sports and Leisure of Graduate School, Yonsei University, 2004.
- [4] S.H., Hwang, "An International Comparative Study on the Typology of Leisure Sport Activity.", *Journal Society of Leisure, Recreation & Park*, 38(4), pp. 113-123, 2014.
- [5] B., Kim, & Y.J., Lee, "Relationship among Achievement Goal Orientation, Outcome Expectations and Exercise Adherence of Participants in Masters Swimming", *Journal of Sport and Leisure Studies*, 60, pp. 327-339, 2015.
- [6] A.Y., No & Y.S., Gang, "Personality Psychology", Seoul:Hakisa, 2003.
- [7] R.J., Sonstroem, & W.P., Morgan, "Exercise and esteem: rationale and model", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, pp. 329-337, 1989.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>
- [8] R.G., Simmons, & D.A., Blyth, "Moving into adolescence: the impact of pubertal change and school context", Hawthorne, New York: Aldine & de Gruyter, 1987.
- [9] R., Reasoner, "Building self-esteem in secondary schools", Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc, 1982.
- [10] E.L., Deci, & R.M., Ryan, The 'What' and 'Why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, pp. 227-268, 2000.
DOI: http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PL11104_01
- [11] E.L., Deci, & R.M., Ryan, "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains", *Canadian Psychology*, 49, pp. 14-23, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- [12] R.M., Ryan, & E.L., Deci, "Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being", *American Psychologist*, 55, pp. 68-78, 2000.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- [13] E.L., Deci, & R.M., Ryan, "Intrinsic motivation and self-determination in human behavior", New York: Plenum Press, 1985.
- [14] J.H., Kim., E.J., Kim, & S.H., Hong, "Effects of Self-Determination on the Achievement on Korean Middle School Students", *Korean Education Psychology*, vol. 20 no. 1, pp. 243-264, 2006.
- [15] H.T., Reis, K.M., Sheldon, S.L., Gables, J., Roscoe, & R.M., Ryan, "Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, pp. 419-435, 2002.
- [16] H.J., Eum, & M.S., Ko, "The Relationships among Perceived Psychological Needs, Sports Character and Sportpersonship by Elementary School Students", *The Korean Journal of Elementary Physical Education*, vol. 20, no. 2, pp. 65-76, 2014.
- [17] P.M., Wilson, W.M., Rodgers, & S.N., Fraser, "Examining the psychometric properties of the behavioral regulation in exercise questionnaire", *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 6(1), pp. 1-21, 2002.
- [18] K.H., Kim & J.G., Park, "Examining the Structural Model of Perceived Autonomy Support, Basic Needs, and Motivational Orientations among Collegiate Athletes", *Korean Society of Sport Psychology*, vol. 20 no. 3, pp. 33-48, 2009.
- [19] D.J., Kim, & M.H., Yang(2006). "The Relationships among Basic Needs, Motivational Types and Psychological Well-Being in Context of Physical Education Class", *Korean Society of Sport Psychology*, vol. 17 no. 1, pp. 25-45, 2006.
- [20] K.M., Cheon, & N.S., Pyo, "Predicting Stage of Change in Exercise Behavior through Basic Psychological Needs and Behavior Regulation to Exercise of Adolescence", *Korean Society of Sport Psychology*, vol. 19, no. 3, pp. 33-44, 2008.
- [21] E.J., Kwak, "The Relationship Between Basic Psychological Needs, Exercise motivation and Leisure Exercise Level in adult exercise participant", Unpublished Graduate School of Physical Education, Seoul National University, 2009.
- [22] M., Rosenberg, "Society and The adolescent self-image", Princeton, N. J.:Princeton University Press, 1965.
- [23] J.H., Noh, "The Effect of Athletic Performance on Exercise Immersion and Self-Esteem of High School Golf Athletes", Unpublished Graduate School of Physical Education, Korea University, 2011.
- [24] M., Philip, W.T., Rogers, W.M., Rodgers, & T. Camerron Wild, "The Psychological Need satisfaction on Exercise scale", *Journal of sport & Exercise Psychology*, 28, pp. 231-251, 2006.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.28.3.231>
- [25] C.H., Jeong, "The Effect of exercise Flow and Self-Esteem on the satisfaction of a sport participant's psychological needs." Unpublished Graduate School of Physical Education, Kyonggi University, 2009.
- [26] N.M., LaVoi, "Dimensions of closeness and conflict in the coach-athlete relationship", Paper Presented at the Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Minneapolis, MN, 2004.
- [27] C., Lonsdale, K., Hodge, & E.A., Rose, "Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective", *Journal of Sport Sciences*, 27(8), pp. 785-795, 2009.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410902929366>
- [28] B.L., Fredrickson, M.A., Cohn, K.A., Coffey, J., Pek, & S.M, Finkel, "Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources", *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), pp. 1045-1062, 2008.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0013262>
- [29] J.H., Nam & I.W., Lee, "Relationship among Sensation Seeking, Basic Psychological Need and Sport Motivation in Sport Climbing Club Members" *Korean Society of*

Sport Psychology, vol. 22 no. 2, pp. 93-110, 2011.

- [30] Y.G., Jung, "Verification of the Relationship Model between Basic Psychological Need Satisfaction, Affects and Participation Persistence Intention among Participants in Exercise", *Journal of Sport and Leisure Studies*, vol. 38, no. 2, pp. 1325-1337, 2009.
- [31] J.G., Park, "Perceived Coach-Athlete Relationships, Needs Satisfaction, and Physical and Psychological Well-Being: An Intra-Individual Analysis", *Korean Society of Sport Psychology*, vol. 20 no. 4, pp. 177-191, 2009.
- [32] R.M., Ryan, & E.L., Deci, "Overview of Self-determination theory", In E.L. Deci & R.M., Ryan, *Handbook of Self-determination research*(3-33), Rechester, NY: University of Rochester Press, 2002.
- [33] E.J., Cha, & Y.J., Kim, "Analysis of the Differences in Personalities of Adolescent Participating in School Sports Clubs", *The Korean Journal of Physical Education*, vol. 53, no. 1, pp. 25-34, 2014.
- [34] J.I., Yoo, M.S., Choi, & Y.T., Rhim, "Effects of Psychological Needs and Exercise Behavior on Coach-athlete Relationships of Adolescent Athlete", *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, vol. 17, no. 2, pp. 79-93, 2012.
- [35] Y.G., Cho, "The Relationship of Basic psychological Needs Satisfaction, Affects, and Continuous Participation Intention in Ice Skating Clubber", Unpublished Leisure and Sports of Graduate School, Pusan University, 2010.
- [36] M., Reinboth, & J.L., Duda, "Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in term sports: A longitudinal perspective", *Psychology of Sport and Exercise*, 7, pp. 269-286, 2006.

이 건 철(Gun-Chur Lee)

[정회원]



- 1989년 8월 : 원광대학교 대학원 체육학과 (체육학석사)
- 1999년 2월 : 원광대학교 대학원 체육학과 (이학박사)
- 1998년 3월 ~ 2012년 2월 : 한서대학교 겸임교수
- 2012년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 체육교육과 교수

<관심분야>

예술/체육 교과교육, 스포츠심리학