

골프 참여자의 기본적 심리욕구와 운동정서, 그리고 운동지속행동 간의 구조적 관계

범철호
경희대학교 골프산업학과

The Structural Relationship of Golf Participants' Basic Psychological Needs, Exercise Emotion, and Exercise Adherence Behavior

Chul-Ho Bum

Department of Golf Industry, Kyung Hee University

요약 본 연구는 골프 참여자들의 기본적 심리욕구, 운동정서, 그리고 운동지속행동 간의 구조적 관계를 실증적으로 분석하는데 그 목적이 있다. 최종 230부의 설문지들을 연구의 분석 자료로 활용하였으며, 결과는 다음과 같이 요약되었다. 첫째, 골프 참여자들의 기본적 심리욕구와 운동정서의 관계에서 자율성, 유능성 및 관계성은 긍정적 정서를 높이는데 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 유능성만이 부정적 정서를 낮추는 것으로 나타났으며, 자율성과 관계성은 통계적으로 유의한 수준에서 검증되지 못했다. 둘째, 골프 참여자들의 자율성, 유능성 및 관계성은 운동지속행동을 높이는 것으로 나타났다. 셋째, 골프 참여자들의 운동에 대한 긍정적 정서는 운동지속행동을 높이고, 운동에 대한 부정적 정서는 운동지속행동을 낮추는 것으로 밝혀졌다. 간접효과에서는 기본적 심리욕구의 자율성, 유능성, 관계성 모두 정서를 매개하여 운동지속행동에 유의한 영향을 준다는 것이 밝혀졌다. 이러한 연구의 결과는 운동지속행동으로부터 신체 활동의 진정한 가치를 찾고, 행복한 삶을 영위하는데 여러 면에서 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하고자한다.

Abstract This study investigated empirically the structural relationship of golf participants' basic psychological needs, exercise emotion, and exercise-adherence behavior. Using two-hundred thirty questionnaires, the results were as follows. First, golf participants' autonomy, competence, and relatedness had a significant impact on the positive emotions. On the other hand, only competence lowered the negative emotions, and the other variables did not have a significant impact. Second, golf participants' autonomy, competence, and relatedness increased the exercise-adherence behavior. Third, golf participants' positive emotion increased the exercise-adherence behavior but a negative emotion decreased it. In terms of the indirect effect, golf participants' autonomy, competence, and relatedness influenced the exercise-adherence behavior, which was mediated by exercise emotion. This study is useful to sports participants interested in real value and a happy life through exercise-adherence behavior.

Keywords : Basic Psychological Needs, Exercise Adherence Behavior, Exercise Emotion, Golf Participants

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

최근 들어 현대인들은 건강 유지, 스트레스 해소 등과 같은 이유를 들어 스포츠 활동에 직접적으로 참여하고

있지만[1], 적지 않은 이들이 단기간 내에 운동을 그만두거나 다른 종목으로 옮겨 가는 것으로 나타났다[2]. 이에 따라 운동의 지속성에 영향을 줄 수 있는 선행변수들을 고찰해보고, 그것들 간의 실증적인 관계를 규명하는 것은 의미가 있을 것이다.

*Corresponding Author : Chul-Ho Bum(Kyung Hee Univ.)

Tel: +82-31-201-2740 email: unnm1186@naver.com

Received January 2, 2017

Revised (1st January 23, 2017, 2nd January 31, 2017)

Accepted March 10, 2017

Published March 31, 2017

사회과학분야에서 기본적 심리욕구에 대한 연구는 끊임없이 진행되고 있다. Deci & Gagne[3]는 한 개인의 기본적 심리욕구에 대한 만족은 특정 행위를 지속시키거나 변화시킬 수 있으며, 우리의 삶에서 심리적 안정에 유의한 영향을 준다고 언급하였다. 스포츠 분야에서도 기본적 심리욕구의 만족은 참여 동기를 강화하고, 운동의 참여 횟수 및 강도와 정적인 상관관계가 있다는 연구의 결론이 보고되었다[4]. 이와 관련하여 Deci & Ryan[5,6]은 자기결정성 이론(Self-Determination Theory: SDT)을 소개하였는데 이 이론은 인간의 특정한 행위에 대한 근본적 원인이나 동기를 밝히려는 것으로, 여기에는 기본적 심리욕구가 중요한 부분을 차지한다고 언급하였다.

인간의 기본적 심리욕구는 자율성(autonomy), 유능성(competence), 그리고 관계성(relatedness)으로 구분될 수 있다. 욕구의 충족은 자아를 찾고 삶의 질을 높이는데 매우 중요하게 인식되며[7], 스포츠 영역에서도 그대로 적용이 가능하다[8,9]. 기본적 심리욕구에서 자율성은 자신의 행위에 관련하여 외부로부터 어떠한 압력이나 제약을 받지 않고, 스스로 경험하려는 것을 의미한다[10]. 특정 활동에 자발적으로 참여하는 사람은 통제를 받는 이들보다 훨씬 높은 동기 유발이 되며, 재미나 즐거움과 같은 긍정적 정서를 경험하게 될 가능성이 높은 것으로 알려졌다[11]. 유능감이란 무언가를 잘하고 싶은 인간의 기본적 욕구를 의미한다[5,12]. 이러한 유능감이 비교적 낮은 사람은 자기효능감이나 자아존중감 또한 낮기 때문에 타인과의 관계에서 심리적으로 위축되거나 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 느끼게 된다[8]. 마지막으로 관계성은 다른 사람들과 유대 관계를 맺고 있거나 집단이나 조직에 소속되어 있는 것을 느끼는 감정을 나타낸다[13]. 이와 관련하여 김진아[14]는 다른 사람들과 밀접한 관계의 형성으로부터 오는 정서적 유대감이 관계성이라고 기술하였다. 이러한 점들을 요약해 봤을 때 기본적 심리욕구의 만족은 인간의 정서에 유의한 영향이 미치고 있음을 알 수 있다.

정서(emotion)에 대한 사전적 정의는 다소 포괄적인 개념이기는 하지만, 외적인 환경이나 내적인 자극으로부터 유쾌 혹은 불쾌 등으로 구분하여 나타나는 복합적 감정을 의미한다[15]. 스포츠나 신체활동에서 운동정서는 운동 참가로부터 오는 재미, 즐거움, 행복을 경험하거나 실망, 짜증, 화남 등을 느끼는 형태로 나타난다[16]. 즉, 운동을 통해 긍정적 정서를 느낄 수 있지만, 자신에게 적

합하지 않은 운동을 하거나 과도한 운동은 오히려 심리적으로 불편하게 만들기 때문에 부정적 정서 상태에 이르게 된다는 것이다[17]. 이러한 정서 상태는 운동 중단이나 지속 의도를 예측하는데 중요한 변수로 인식되기 때문에[16,18,19], 운동정서와 운동지속행동은 유의한 관계가 있음을 알 수 있다.

운동 지속(exercise adherence)의 개념은 운동의 지속성을 측정하는 연구 방법이나 지속성에 영향을 주는 선행 변수들의 설정에 따라 다르게 정의된다[20-22]. 일반적으로 운동지속행동은 운동을 규칙적이고 지속적으로 참여하는 것으로[23], 운동의 빈도, 강도 및 시간으로 구분할 수 있다[22]. 이러한 점들을 종합해봤을 때 기본적 심리욕구, 운동정서와 운동지속행동 간의 이론적 관계가 있음을 알 수 있다.

선행연구들에서도 인간의 기본적 심리욕구에 대한 중요성을 인식하고, 이러한 욕구의 만족이 운동 몰입이나 내적 동기, 심리적 웰빙, 지속적 참여행동 등에 미치는 영향을 분석한 연구가 계속 진행되고 있다. 그렇지만 운동 참여자들의 기본적 심리욕구 만족, 운동정서, 그리고 운동지속행동 간의 구조적 관계를 하나의 모형으로 제시하여, 직접효과 및 간접효과를 실증적으로 검증한 연구가 아직 부족한 실정이다. 특히 골프에 참여하는 동호인을 대상으로 위의 변수들 간의 구조적 관계를 검증한 논문을 아직 학계에서 찾기 힘든 게 사실이다.

따라서 본 연구의 목적은 생활 체육의 현장에서 빠른 속도로 대중화되고 있는 골프의 참여자를 연구 대상으로 선택하여, 그들의 기본적 심리욕구, 운동정서 및 운동지속행동의 관계를 규명하는 것은 학문적인 의미가 있을 것이다. 이러한 연구의 결과는 우리의 삶 속에서 운동의 참가로부터 긍정적 정서를 함양하고 부정적 정서를 줄일 뿐만 아니라 지속적 참여를 통해 신체 활동의 진정한 의미를 찾는데 여러 면에서 도움을 줄 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 가설 및 모형

1.2.1 기본적 심리욕구와 운동정서의 관계

박동수와 김성문[24]의 연구에 의하면 대학교에 재학 중인 운동선수들의 기본적 심리욕구의 만족에서 자율성과 유능성은 긍정적 정서를 형성하는데 도움이 된다고 하였다. 또한, 생존수영의 참여자들을 대상으로 분석을 한 연구에서 기본적 심리욕구의 만족은 운동정서와 정적

인 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다[25]. 이와 더불어 운동영역에서의 기본적 심리욕구는 긍정적 정서를 함양하는데 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다[26]. 이러한 선행연구를 바탕으로 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설1: 골프 참여자의 기본적 심리욕구는 운동정서에 유의한 영향을 미칠 것이다.

1.2.2 기본적 심리욕구와 운동지속행동의 관계

Deci & Gangne[3]가 발표한 연구에 의하면 기본적 심리욕구의 만족은 특정 행동을 강화하거나 변화시키는데 유의한 영향을 준다고 밝혔다. 스포츠 영역에서 기본적 심리욕구의 만족은 참여 동기와 관련이 있기 때문에 운동에 대한 참여 횟수 및 강도를 높인다는 연구의 결과도 도출되었다[4]. 즉, 한 개인의 기본적 심리욕구에 대한 만족은 운동지속행동과 정적인 상관관계가 있다고 보고된다[26]. 이러한 선행연구를 바탕으로 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설2: 골프 참여자의 기본적 심리욕구는 운동지속행동에 유의한 영향을 미칠 것이다.

1.2.3 운동정서와 운동지속행동의 관계

해양레저스포츠의 참여자를 대상으로 분석을 실시한 연구에서 운동에 대해 긍정적 정서를 느끼고 있는 참여자들은 운동을 지속적으로 참가하는 것으로 밝혀졌다[27]. 생활체육 여성들이 운동에 대한 재미와 성취감을 느끼는 것은 긍정적 정서를 느끼게 하며, 이는 운동지속행동을 강화한다고 연구 결과도 나와 있다[28]. 그리고 대학운동선수들의 긍정적인 운동정서는 운동지속행동을 높인다는 연구도 학계에 보고되어 있다[24]. 이러한 선행연구들을 통해 운동정서와 운동지속행동은 유의한 영향 관계가 있음을 알 수 있다. 따라서 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설3: 골프 참여자의 운동정서는 운동지속행동에 유의한 영향을 미칠 것이다.

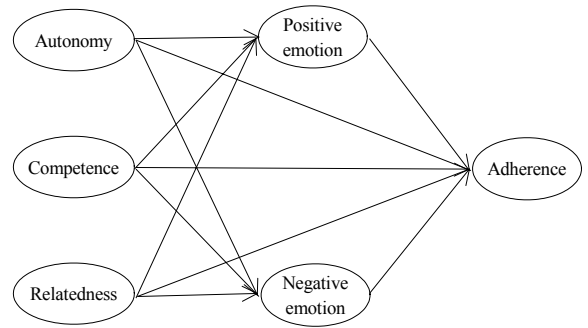


Fig. 1. Research model

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구에서는 20세 이상의 성인 남·여 골프 참여자를 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 표본의 추출을 위해 2016년 10월 한 달 간 수도권에 있는 7곳의 골프연습장을 방문하여 편의추출법(convenience sampling method)을 사용했으며, 설문에 대한 응답을 각자 작성하도록 하였다. 이러한 방법으로 회수된 258부의 설문지 중 응답 내용이 불성실하다고 판단된 28부를 제외한 230부의 최종 유효표본을 연구 분석 자료로 활용하였다. 응답자의 특성은 다음과 같다<표 1>.

Table 1. The characteristics of participants

Category		Respondents	Percentage
Gender	Male	162	70.4
	Female	68	29.6
Age	20s	11	4.8
	30s	41	17.8
	40s	90	39.1
	over 50s	88	38.3
Golf experience	under 2 years	39	17.0
	under 5 years	49	21.3
	under 8 years	61	26.5
	over 8 years	81	35.2
All		230	100

2.2 측정도구

본 연구에서 사용된 설문지는 기본적 심리욕구, 운동정서, 운동지속행동을 측정하였다. 모든 문항은 5점 Likert 척도로 1점은 ‘전혀 그렇지 않다’에서부터 5점은 ‘매우 그렇다’까지 구성되었다. 골프 참여자의 기본적 심리욕

구는 BPNQ (Basic Psychological Needs Questionnaire) 라는 설문지를 정용각[29]이 국내의 상황에 맞게 재구성 한 것을 사용하였다. 본 측정도구의 하위요인은 자율성 (5문항), 유능성(5문항), 그리고 관계성(5문항) 총 15문항으로 구성되었다. 정용각[26]의 연구에서 자율성의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 자율성=.86, 유능성=.93, 관계성=.94으로 나타나 문항에 대한 내적 일관성이 검증되었다.

운동정서에 대한 측정도구는 Watson, Clark, & Tellegen[30]이 PANAS-X(Positive And Negative Affect-Schedule) 개발하고, 정용각[26]등 다수의 연구자들이 사용한적 있는 설문지를 본 연구에 맞게 수정하였다. 본 측정도구는 긍정적 정서(10문항)와 부정적 정서(10문항) 총 20문항이 포함되었다. 정용각[26]의 연구에서 신뢰도 계수는 긍정적 정서=.94, 부정적 정서=.91로 나타났다.

마지막으로 운동지속행동은 Coumeya & McAuley[31]와 Poff[32]의 설문지를 토대로 국내에서 김미량[33] 등이 사용한적 있는 측정도구를 사용하였다. 이 측정도구는 단일요인으로 4문항이 포함되었다. 김미량[33]의 연구에서 신뢰도 계수는 .78로 나타났다.

본 연구에서는 최초 변수들의 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하여, 단일차원성을 저해하는 문항들을 순차적으로 제거하였다. 또한, 집

중타당성과 판별타당성을 검증하기 위해 개념 신뢰도(construct reliability)와 평균분산추출(AVE)과의 값을 구하였다. 신뢰도도의 검증은 신뢰도 계수인 Cronbach's α 를 이용하여 문항에 대한 내적 일관성을 확인하였다. 확인적 요인분석과 신뢰도 분석의 결과는 다음과 같다 <표 2>. 먼저 확인적 요인분석의 결과를 살펴보면 인과 계수(estimate)는 절댓값(absolute value)이 1.96보다 큰 것으로 나타났다. 적합도 지수는 CMIN=247.332, DF=174, $p=.000$, CMIN/DF=1.421, GFI(Goodness of Fit Index)=.909, NFI(Normed Fit Index)=.914, CFI(Comparative Fit Index)=.972, RMR(Root Mean Square Residual)=.054, RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)=.043으로 최종적으로 수용가능하다고 판단되었다. 집중타당성(convergent validity)의 평가에서 개념 신뢰도는 0.7 넘어서고 있는 것으로 나타났으며, AVE값은 기준치인 0.5 이상으로 확인되었다. 판별타당성(discriminant validity)의 검증에서는 AVE 값이 변수 간 상관관계수의 제곱값보다 큰 것으로 나타났다. 한편, 신뢰도 계수인 Cronbach's α 는 .809에서 .909로 나타나 신뢰성이 확보되었다.

2.3 자료처리

본 연구에서는 골프 참여자들의 기본적 심리욕구, 운동정서, 그리고 운동지속행동 간의 관계를 검증하였다.

Table 2. The results of confirmatory factor analysis and reliability analysis

	Items	Estimate	Standard error	Critical ratio	Construct reliability	AVE	Cronbach's α
Basic psychological needs	Autonomy 2	1.000	-	-	.843	.573	.876
	Autonomy 3	.774	.062	12.517***			
	Autonomy 4	.921	.067	13.735***			
	Autonomy 5	.808	.064	12.538***			
	Competence 1	1.000	-	-			
	Competence 2	1.041	.081	12.869***	.915	.783	
	Competence 3	1.082	.082	13.138***			
	Relatedness 3	1.000	-	-			
	Relatedness 4	1.044	.058	17.877***			
	Relatedness 5	.992	.059	16.806***			
Exercise emotion	Positive emotion 5	1.000	-	-	.865	.616	.896
	Positive emotion 7	.966	.072	13.376***			
	Positive emotion 8	1.130	.067	16.883***			
	Positive emotion 9	1.009	.071	14.159***			
	Negative emotion 1	1.000	-	-	.872	.545	
	Negative emotion 2	.983	.092	10.688***			
	Negative emotion 3	.937	.080	11.646***			
	Negative emotion 4	1.078	.087	12.319***			
Exercise adherence behavior	Adherence behavior 1	1.000	-	-	.816	.598	.809
	Adherence behavior 2	.953	.087	10.896***			
	Adherence behavior 4	.948	.091	10.396***			

*** $p<.001$

자료처리의 방법으로는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0 통계 프로그램을 이용하였다. 우선 연구대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도 분석을 실시하였으며, 자료의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 확인적 요인분석과 Cronbach's α 계수를 이용하였다. 적합도를 판단하는 기준으로는 GFI, NFI, CFI, RMR, RMSEA 등의 지수를 통해 수용 가능한 수준인지 판단하였다. 마지막으로 선행연구들의 이론적 근거를 통해 설정된 구조적 모형에 있는 가설의 채택유무를 확인하였다.

3. 연구결과

3.1 상관관계분석

본 연구에서는 Pearson의 상관계수를 이용하여 변수들 간의 관련성을 제시하였다<표 3>. 대부분의 변수들 간에는 통계적으로 유의한 수준하에서 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 다중공선성(Multicollinearity)의 검증에서는 문제가 없는 것으로 나타나고 있다.

Table 3. Correlation analysis among the variables

	1	2	3	4	5	6
Autonomy	1					
Competence	.121	1				
Relatedness	.210**	.066	1			
Positive emotion	.269**	.254**	.211**	1		
Negative emotion	-.090	-.178**	-.059	-.155**	1	
Adherence	.354**	.341**	.269**	.466**	-.233**	1

** $p < .01$

3.2 구조 모형의 적합도 및 가설 검증

본 연구에서는 선행연구들의 이론적 근거를 토대로 설정한 가설을 검증하였다. 모형의 적합도를 살펴보면 CMIN=249.908, DF=175, $p = .000$, CMIN/ DF=1.428, GFI=.908, NFI=.913, CFI=.972, RMR=.058, RMSEA=.043으로 최종적으로 수용가능하다고 판단되었다.

가설 검증은 다음과 같이 나타났다<표 4>. 첫째, 골프 참여자의 기본적 심리욕구에서 자율성(C.R.=3.216, $p < .01$), 유능성(C.R.=3.559, $p < .001$), 관계성(C.R.=2.328, $p < .05$)은 긍정적 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 기본적 심리욕구가 만족될수록 긍정적인 정서를 갖는 것으로 해석할 수 있다. 또한, 유능성(C.R.=2.538, $p < .05$)은 부정적 정서를 낮추는 것으로

밝혀졌으나, 다른 하위요인들은 통계적으로 유의한 영향이 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 가설1은 부분적으로 채택되었다.

둘째, 골프 참여자의 기본적 심리욕구와 운동지속행동의 영향 관계를 보면, 자율성(C.R.=3.484, $p < .001$), 유능성(C.R.=3.205, $p < .01$), 관계성(C.R.=2.397, $p < .05$)은 운동지속행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설 2는 채택되었다.

셋째, 골프 참여자의 운동정서는 운동지속행동의 관계에서 긍정적 정서(C.R.=4.447, $p < .001$)와 부정적 정서(C.R.=2.115, $p < .05$)는 운동지속행동에 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 가설3은 채택되었다. 간접효과를 살펴보면 자율성($p < .01$), 유능성($p < .01$), 관계성($p < .05$) 모두 정서를 매개하여 운동지속행동에 유의한 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

Table 4. The results of hypothesis testing

Hypothesis			Esti.	S.E.	C.R.	p
H1	Autonomy	→ PE	.205	.064	3.216	**
	Competence	→ PE	.272	.076	3.559	***
	Relatedness	→ PE	.183	.079	2.328	*
	Autonomy	→ NE	-.062	.065	-.905	.342
	Competence	→ NE	-.199	.078	-2.538	*
	Relatedness	→ NE	-.044	.081	-.550	.582
H2	Autonomy	→ Adherence	.178	.051	3.484	***
	Competence	→ Adherence	.200	.062	3.205	**
	Relatedness	→ Adherence	.147	.061	2.397	*
H3	PE	→ Adherence	.268	.060	4.447	***
	NE	→ Adherence	-.121	.057	-2.115	*

Note. PE=positive emotion, NE=negative emotion

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

4. 논의

앞에서 실시한 가설 검증의 결과를 토대로 아래와 같이 논의하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 골프 참여자들의 기본적 심리욕구는 긍정적 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기본적 심리욕구에서 유능성만이 부정적 정서를 낮추는 것으로 밝혀졌다. 이와 관련된 선행연구들을 살펴보면, 엘리트 선수들[24,26]뿐만 아니라 운동을 즐기는 동호인들[25]사이에서도 운동을 통한 기본적 심리욕구의 만족은 긍정적 정서를 함양하는데 도움이 된다는 연구 결과가 나와 있다. 이는 본 연구의 결과

와도 비슷한 형태를 보이고 있는 것이다. 인간은 누구에게나 생리적 욕구 및 심리적 욕구를 충족하기 위해 다양한 종류의 노력을 하려는 습성이 있다[34]. Maslow[35]가 제시한 인간욕구계층의 5단계 이론에 의하면 사람은 최하위욕구인 생리적 욕구가 해결되면 점차적으로 상위 욕구인 심리적 욕구의 충족을 갈망한다고 주장하였다. 이렇듯 인간의 기본적 심리욕구의 만족은 우리의 삶에서 중요한 부분을 차지하는 것이다[7].

구체적으로 인간이 외부로부터 어떠한 억압이나 제약 없이 스스로의 결정에 의해 특정한 활동에 참여하는 것은 동기를 강화하기 때문에 재미나 즐거움으로부터 긍정적 정서를 경험하게 될 가능성이 높다[11]. 이는 인간의 자율성 만족을 의미하는 것이다. 유능성은 어떤 일을 잘 하고 싶은 욕구로, 나의 능력이나 실력을 다른 사람들로 부터 인정받고 싶어 하는 것이다[5,12]. 이것이 충족되었을 때 자기효능감이나 자아존중감이 높아지지만, 그 반대의 경우에는 자신감의 하락, 우울 및 불안을 유발하기에[8]정서에 영향을 미칠 수밖에 없는 것이다. 본 연구에서도 유능성이 높아질수록 긍정적 정서가 형성되고, 부정적 정서는 낮아진다는 결과가 도출되었는데 위와 같은 까닭으로 보인다. 또한, 다른 사람들과 밀접한 관계의 형성은 관계성의 만족과 관련이 있기 때문에 정서적 유대감에 영향을 준다[14]. 따라서 골프 참여자들도 운동을 통해 기본적 심리욕구가 만족되고, 긍정적 정서가 형성되는 것으로 해석할 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 골프 참여자들의 기본적 심리욕구의 만족은 운동지속행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 기본적 심리욕구는 운동지속행동과 유의한 관계가 있다고 보고한 선행연구들[4,26]의 결과와 일치한다. Deci & Gangne[3]에 의하면 한 개인의 기본적 심리욕구의 만족은 특정 행동을 강화하거나 변화시킬 수 있다는 결과를 제시하였다. 즉, 스포츠 분야에서 운동을 통해 기본적 심리욕구를 만족하는 것은 운동 빈도와 강도를 높인다는 것이다[4]. 이와 관련하여 Dishman[36]은 인간의 행동을 제기시키거나 활성화시키기 위해서는 심리적, 생리적, 사회적 특성이 매우 중요한 역할을 한다고 주장하면서, 심리적 차원에서의 동기 유발은 운동에 지속적으로 참여시키거나 중도에 포기하는 기준이 된다고 언급하였다. 따라서 골프 참여자들의 기본적 심리욕구의 만족은 자기 동기를 강화하고, 운동을 지속하는데 영향을 주었을 것으로 유추해 볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서 골프 참여자들의 긍정적 정서와 부정적 정서는 운동지속행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 긍정적 정서의 형성은 지속행동을 활성화시키지만, 부정적 정서는 지속행동을 감소시키는 것으로 밝혀진 것이다. 이는 해양레저스포츠의 참여자를 대상으로 분석을 실시한 연구[27]와 대학운동선수들을 중심으로 분석을 실시한 연구[24]와 비슷한 맥락을 보이고 있다.

일반적으로 정서는 외부의 환경이나 내부의 특성으로부터 유쾌 혹은 불쾌라는 감정을 의미한다[15]. 운동으로부터 긍정적 정서를 느끼고 있는 것은 재미, 즐거움, 행복감 등을 느끼고 있기 때문에 지속적으로 참여하려는 경향이 강하다[16]. 그렇지만 자신에게 적합하지 않는 운동에 참여하거나 무리한 운동을 했을 때는 부정적 정서를 유발하게 된다[17]. 이는 복합적인 운동의 상황으로부터 짜증, 화남, 불편함을 느끼게 되는 것으로 운동지속행동을 낮추는 것으로 해석할 수 있다. 결과적으로 선행연구들뿐만[16,18,19]아니라 본 연구에서도 운동에 대한 정서는 운동의 지속행동을 활성화시키거나 낮추는데 유의한 영향을 준다는 것이 밝혀졌다. 이에 따라 운동 참여자들은 자신이 참여하고 운동으로부터 어떤 정서를 느끼는지 한번 고려해 볼 필요가 있을 것이다.

간접효과에서는 골프 참여자들의 기본적 심리욕구에서 자율성, 유능성, 관계성 모두 운동정서를 매개하여 운동지속행동에 유의한 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 앞에서 언급하였듯이 Maslow[35]는 인간은 생리적 욕구가 해결되면 심리적 욕구를 충족시키기 위해 다양한 노력이나 활동을 한다고 주장하였다. 따라서 골프 참여자들을 대상으로 그들의 심리적 욕구의 충족은 정서와 지속행동에 유의한 관계가 있다는 것을 밝혀냈다는 점에서 본 연구는 의미가 있을 것으로 판단된다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서는 골프 참여자들의 기본적 심리욕구, 운동정서, 운동지속행동 간의 관계를 구조 모형의 설정을 통해 검증하였다. 연구의 결과는 아래와 같이 나타났다.

첫째, 골프 참여자의 기본적 심리욕구에서 자율성, 유능성, 관계성은 긍정적 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 또한, 유능성은 부정적 정서를 낮추는 것

으로 나타났다. 둘째, 골프 참여자의 기본적 심리욕구에서 자율성, 유능성, 관계성은 운동지속행동을 높이는 것으로 나타났다. 셋째, 골프 참여자의 긍정적 정서는 운동지속행동을 높이고, 부정적 정서는 운동지속행동을 낮추는 것으로 확인되었다. 간접효과를 살펴보면 자율성, 유능성, 관계성 모두 정서를 매개하여 운동지속행동에 유의한 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

본 연구에서 나타난 한계점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 본 연구에서는 수도권에 있는 골프연습장들의 회원들을 중심으로 편의추출방식을 표본을 추출하였다. 이는 연구의 결과를 일반화하는데 한계가 있으므로, 후속연구에서는 다양한 표본추출방법을 고려해야 할 것이다. 또한, 본 연구에서는 기본적 심리욕구의 만족, 정서 및 지속행동 간의 관계를 검증했지만, 후속연구에서는 지속행동에 영향을 줄 수 있는 다양한 선행변수를 포함하는 연구가 진행되어야 할 것이다.

References

- [1] K. M. Lee, Y. C. Cho, C. M. Kim, J. W. Lee, Relation of participation motive to satisfaction on Kumdo training, *Journal of Sport and Leisure Studies*, 31, 673-681, 2007.
- [2] K. Wilson, D. Brookfield, Effect of goal setting on motivation and adherence in a six-week exercise program, *International of Sport and Exercise Physiology*, 6, 89-100, 2009.
DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2009.9671894>
- [3] E. L. Deci, M. Gagne, Self-determination theory and work motivation, *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1002/job.322>
- [4] K. J. Oh, K. H. Kim, Self-determination motivation of individuals with orthopedic impairments participating in exercise, *Journal of Adapted Physical Activity & Exercise*, 10(2), 1-11, 2002.
- [5] E. L. Deci, R. M. Ryan, *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum, 1985.
DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- [6] E. L. Deci, R. M. Ryan, A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1991.
- [7] E. L. Deci, R. M. Ryan, The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268, 2000.
DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PL11104_01
- [8] K. M. Cheon, Analysis of change stage in exercise behavior, exercise self-efficacy, autonomy and life satisfaction of adolescence, *Korean Journal of Physical Education*, 47(5), 299-309, 2009.
- [9] J. Kowal, M. S. Fortier, Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181, 2000.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608895>
- [10] R. M. Ryan, W. Grolnick, Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558, 1986.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.550>
- [11] E. Y. Jung, The influence of dance sport participants' autonomy, competence, and relatedness on participation motivation and continuance intention, unpublished master's thesis, Busan University of Foreign Studies, Korea, 2007.
- [12] Y. M. Han, Effects of self-determination and regulatory focus on intrinsic motivation, unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, 2005.
- [13] R. M. Ryan, Psychological needs and the facilitation of integrative processes, *Journal of Personality*, 63, 397-427, 1995.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- [14] J. A. Kim, The influence of basic psychological needs on psychological well-being of dance major students' at university, Unpublished mater's thesis, Dankook University, 2010.
- [15] W. S. Min, The structural relationships between leisure sports participants' exercise passion, physical self-efficacy, exercise emotion and psychological happiness, Unpublished doctoral dissertation, Kyonggi University, 2013.
- [16] B. R. Kim, Y. J. Choi, H. H. Hwang, The effect of adult female motivation for participation in line dance on leisure satisfaction and exercise emotion, *Journal of Leisure and Recreation studies*, 35(1), 41-53, 2011.
- [17] S. H. Boucher, Aerobic fitness: Measurement and issues, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 235-247, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.12.3.235>
- [18] Y. G. Yeo, Y. K. Kim, The relationships among sports flow, exercise emotion and leisure satisfaction in amateur squash player, *Journal of Sport and Leisure Studies*, 34(2), 1447-1457, 2008.
- [19] H. M. Lim, H. J. Young, Relationship among sensation seeking, exercise emotion, behavioral activation/behavioral inhibition and exercise adherence in participants of sports for all, *Journal of Sport and Leisure Studies*, 37(2), 1001-1012, 2009.
- [20] Y. J. Kim, Theoretical review for the model of adherence toward leisure activity, *Journal of Sport and Leisure Studies*, 15, 323-337.
- [21] S. H. Oh, Y. K. Song, H. J. Kim, M. H. Her, J. H. Cho, The construct-related validation of an exercise adherence questionnaire, *Korean Society of Measurement and Evaluation for Physical Education and Sports Science*, 2(2), 39-52, 2000.

- [22] S. H. Choi, Analysis of lifestyle of leisure sports participant in the national social statistics survey (2004), Korea Sport research, 16(4), 1193-1202, 2005.
- [23] R. S. Weinberg, D. Gould, Foundations of sport exercise psychology. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- [24] D. S. Park, S. M. Kim, The relationship among basic psychological needs, emotional, and intention of exercise adherence of college student athletes, Journal of Korean Society for the Study of Physical Education, 16(1), 197-209, 2011.
- [25] B. Kim, H. C. Joo, Y. J. Lee, The relationship among basic psychological needs, exercise emotion and behavior intention of participants in open water, Korean Journal of Physical Education, 55(3), 143-155, 2016.
- [26] 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, 38(2), 1325-1337, 2009.
- [27] S. M. Kim, M. S. Choi, The causal effects among participants' curiosity, perceived exertion, and exercise emotion on exercise adherence behavior in marine leisure sports, Korean Journal of Physical Education, 55(5), 127-142, 2016.
- [28] I. Y. Chang, The influence of social physique anxiety in participation in physical activities on exercise emotion and adherence of adult women, Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women, 28(1), 87-99, 2014.
- [29] Y. K. Chung, The relationships between basic psychological need satisfaction, sport participation motivation and persistence intention among participants in leisure sport, Journal of Sport and Leisure Studies, 34(2), 1591-1604, 2008.
- [30] D. Watson, L. Clark, A. Tellegen, Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales, Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1063-1070, 1988.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- [31] K. S. Courneya, E. McAuley, Predicting physical activity from intention: Conceptual and methodological issues, Journal of Sport & Exercise Psychology, 5, 50-62, 1993.
- [32] R. A. Poff, Understanding the relationships between involvement, commitment and future behavior intentions of kayakers and can canoeists using structural equation modeling, unpublished doctoral dissertation, Indiana University, 2001.
- [33] M. L. Kim, Structure-model verification of yacht participants' motivation, basic psychological need satisfaction and intentions of persistent participation, The Korea Contents Society, 9(9), 423-431, 2009.
- [34] Y. K. Chung, The development of the Korean basic psychological needs and self-determination motivation scales in physical education classes, unpublished master's thesis, Busan University of Foreign Studies, Korea, 2012.
- [35] A. H. Maslow, A theory of human motivation, Psychological Review, 50(4), 370-396, 1943.
DOI: <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- [36] R. K. Dishman, L. R. Gettman, Psychobiologic influences on exercise adherence, Journal of Sports Psychology, 2, 295-310, 1980.
DOI: <https://doi.org/10.1123/jsp.2.4.295>

범 철 호(Chul-Ho Bum)

[정회원]



- 2007년 12월 : 뉴멕시코 대학원 (체육학석사)
- 2013년 5월 : 뉴멕시코 대학원 (체육학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 경희대학교 골프산업학과 겸임교수

<관심분야>

스포츠 심리학, 골프