

청소년 스포츠클럽 참여자의 몰입경험, 자아존중감, 운동지속의도 간의 관계

이건철
원광대학교 체육교육과

The Relationship of flow Experience, Self-esteem, Exercise adherence Intention in Youth Sports Club Participant

Gun-Chur Lee

Department of Physical Education, Wonkwang University

요약 본 연구는 청소년의 스포츠클럽 참여를 통한 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도의 관계를 규명하여 청소년들이 운동을 지속할 수 있도록 하는데 목적이 있으며, 표집방법으로 비확률표본추출법 중 편의추출법을 이용하였고, 설문지의 총 257부를 자료분석에 사용하였다. 설문지는 Window용 SPSS 21.0 version 통계프로그램을 이용하여, 연구 대상자의 빈도분석, 요인분석, 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 인지몰입은 부정적 자아존중감에서 부적인 관계를, 긍정적 자아존중감에서는 정적인 관계를 나타냈고, 경향성, 가능성에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 행위몰입은 경향성, 가능성, 강화성에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 둘째, 긍정적, 부정적 자아존중감은 행위몰입에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 강화성은 행위몰입에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 경향성, 가능성은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 청소년의 스포츠클럽 참여에 따른 몰입경험을 파악하고, 청소년들에게 보다 적합한 신체활동 정보를 제공함으로써 자아존중감을 높이고 지속적인 신체활동을 통해 건강체력 증진 및 활기찬 학교생활을 할 수 있을 것으로 사료된다.

Abstract The purpose of this research is to investigate the relationship of flow experience on self-esteem and exercise adherence through intention in youth sports club so that youths can continue to exercise. A non-probabilistic sampling method was used as a convenience sampling method with 257 questionnaires being analyzed by frequency, factor analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis using the SPSS 21.0 version statistical program for Windows. The results of this study are as follows. First, cognitive flow showed a negative relationship with negative self-esteem, a positive relationship with positive self-esteem, and a positive relationship with tendency and possibility in interrelation. Behavioral flow showed a positive relationship with tendency, possibility, and reinforcement. Second, positive and negative self-esteem showed positive relationships with behavioral flow and did not show any relation. Third, reinforcement showed a positive relationship and tendency and possibility did not affect behavioral flow. It is possible to enhance self-esteem and improve physical fitness through continuous physical activities and to live a lively school life by understanding the immersion experiences of the adolescents' participation in sports clubs and by providing more appropriate physical activity information to adolescents.

Keywords : flow experience, self-esteem, exercise adherence, youth, sports club, physical activity

본 논문은 2018년 원광대학교 교비지원에 의해서 수행되었음.

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

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

Received July 27, 2018

Revised August 14, 2018

Accepted October 5, 2018

Published October 31, 2018

1. 서론

체육교육은 단계적이고 제도적인 범주 안에서 이루어지는 체육활동으로 계속적으로 행해지는 준비된 교육과정이며, 학생들의 개개인에 대한 요구와 사회, 국가의 요구를 충족시키며, 학생들에게 제공한 체육 문화의 유산과 전통을 유지하고 실천할 수 있도록 교육적인 기능을 가지고 있다[1]. 학교체육은 학생들의 심신 발달에 알맞은 신체활동과 건강생활을 계획적으로 지도하여 미래에 유능한 사회인으로서의 자질과 인격을 갖춘 인간을 만드는 계획적이고 의도적인 전인교육이다[2]. 또한 학교체육은 잠재된 신체적 능력과 환경에 적응할 수 있는 능력을 개발시키며, 운동욕구를 실현하고 건강을 추구하는 신체활동에 관한 교과로서 신체활동을 통하여 운동능력을 개발하고, 건강을 증진시켜 풍요로운 삶을 이룰 수 있게 하는 체육문화를 형성하고, 발전시키는 교과라는 점에서 의의를 지닌다[3]. 최근에 극도로 심화된 교육열에 의해 과도한 경쟁 속에서 대부분의 청소년들은 시간을 학교, 학원 등에서 보내고 있으며, 각종 학업스트레스 속에서 긴장, 공격성, 욕구불만 및 좌절과 같은 파괴본능으로 인하여 학교폭력까지 이르러 사회적 문제화가 되고 있으며, 이러한 문제점에 대한 해결방안으로 스포츠클럽의 활성화는 학교에서 다양한 능력과 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 방안으로 장려되고 있다. 또한 건강 체력증진 및 활기찬 학교분위기 형성을 위해 학교 스포츠클럽을 운영하여 학생들의 자율체육활동 활성화를 도모하고 있다[4].

청소년기에 있어서 신체활동과 스포츠참여는 개인의 미래에 성장과정에서나 성인 이후의 삶을 살아가는데 있어서 많은 변화를 가져올 수 있고 이는 신체적, 정신적, 정서적 측면에서 청소년시기의 스포츠참여는 개인의 자질 개발과 사회적 가치 및 규범 확립에 긍정적인 마인드를 심어줄 수 있다[5]. 특히, 방과 후에 이루어지는 스포츠활동은 다양한 신체활동에 참여할 수 있는 기회를 제공하고, 이를 바탕으로 개인에게 적합한 스포츠를 경험하여 소질과 적성을 개발할 수 있도록 하는 등 학교체육에서 부족한 부분을 보충해 줄 수 있다. 또한 학생들이 자율적으로 운동에 참여함으로써 신체적·정신적 발달과 협동심, 단결심 등의 사회적 태도도 기를 수 있을 것으로 사료된다.

체육수업을 통한 몰입경험은 체육수업 참여자인 자신

이 신체활동 학습에 완전히 몰두하는 상태라고 할 수 있으며, 이에 따라 체육수업 참여자는 학습과정에서 의미와 가치를 발견하면서 학습에 대한 긍정적인 태도를 가지게 되고 적극적으로 참여를 하게 될 것이다. Omodei & Wearing[6]의 연구에 따르면 개인의 몰입행동은 운동 참여의 강도를 결정짓는 매우 영향력 있는 요인이며, 생활체육과 같은 여가활동에서 만족도와와 관계를 매개하는 중요한 변인이다.

몰입은 어떤 일에 완전히 몰두할 때 갖는 심신일치의 느낌 또는 자동적으로 통제되는 것이며, 이러한 경험은 스포츠 활동뿐만 아니라 일상생활의 여러 활동에서도 경험할 수 있다[7]고 했다. 그러므로 몰입은 운동 및 스포츠 활동에 완벽하게 몰두할 때 일어나는 최적의 심리적 현상을 의미하고, 최적의 경험을 통해 얻는 무아지경의 상태이며, 몰입도가 높을수록 수행에 대한 결과는 양적, 질적으로 긍정적인 효과를 가져온다[8]고 하였다. 한편 자신이 행하고 있는 심리적 기대로서 운동의 선호 정도와 운동을 하고 싶은 욕구 및 운동에 대한 인식의 정도를 의미하는 인지몰입과 자신이 행하고 있는 운동에 대한 정보와 상상적 행위에 관련된 관심의 수준의 정도를 의미하는 행위몰입으로 나누어 볼 수 있다[9].

몰입경험은 스포츠나 레저 활동에 참여하려는 확실한 신념이나 희망, 기대, 약속을 스포츠몰입 또는 관여도라고 표현되고 있으며, 인간이 내적으로 동기화된 흥미있는 활동을 행할 경우 시간과 공간개념을 의식하지 않고 행위 자체에 빠져드는 상태를 말한다[10]. Scanlan 등[11]은 스포츠 몰입에서 즐거움 동기가 유의한 영향을 미치는 요인이라는 것을 규명하였으며, 이러한 몰입의 행동유형은 스포츠를 통해 자신의 특성을 발견하거나 평가하는 자아존중감 이론으로 발전하게 된다고 볼 수 있다.

자아존중감은 개인이 지각한 자신의 여러 속성에 대한 평가적이며 감정적 태도로서 사람은 누구나 자기 자신이 인정받고 존중받기를 원하며 스스로를 존중하는 삶에 있어서 무엇보다 가치 있는 것이다[12]. 자기 자신은 무엇에 비교할 수 없는 소중한 존재이기 때문에 자신을 존중할 때 비로소 자신의 중요성과 인간으로서의 존엄성을 느끼게 된다. 이처럼 자아존중감은 Bandura[13]가 제시한 이후 연구분야에서 다루어졌으며[14], Layman[15]의 스포츠 활동을 통한 개인의 구성원이 공통적으로 가지고 있는 가치관, 태도, 신념들을 다른 성원들과 상호작

용을 통하여 자신의 지위에 상응하도록 하는 사회화기능과 함께 정신건강과 자아존중감의 향상에 긍정적인 영향이 나타났다.

운동지속은 규칙적인 신체활동을 개인이 삶의 한 영역으로 받아들이는 정도를 의미[16]하며, 스포츠에서 즐거움을 느끼지 못하면 중도 포기 가능성이 높음을 시사하고, 스포츠 몰입이 높을수록 운동참여 지속이 높아진다[17]고 하였다. 이러한 지속적 스포츠참여와 함께 자아존중감, 체력발달, 사회성은 신체적 자기 효능감에 영향을 미치며 신체적 수행과 관련된 과제에 대해 개인이 지각하는 자신의 능력 수준을 향상시키고, 또한 생체능력은 다양한 과제 상황에서의 수행 수준을 예측하는데 도움이 된다[18]. 이러한 자아존중감과 신체적 자기 효능감은 청소년에게 흥미와 재미를 유발시켜 그들의 지속적인 스포츠참여를 이끈다.

몰입경험은 운동지속과도 관계성을 보이고 있는데, 신체발달과정 중 중요한 청소년 시절에 학교 체육활동이 좁게는 학생들의 체력, 운동기능을 향상시키고 넓게는 정신적, 사회적으로 건강한 생활을 영위할 수 있는 소양과 자질을 함양할 수 있는 원동력이 될 것으로 생각된다. 이는 스포츠활동에 따른 즐거움으로부터 만족과 몰입경험을 얻으며, 이러한 스포츠가 지속적인 참여성향을 높이는 동기화를 만들어내기 때문이다. 또한 몰입경험은 개인의 지속적인 행동을 설명하거나[19], 관계의 지속성과 안정성[20]의 조건을 의미하는데 있으며, 스포츠활동을 하면서 이루어진 몰입경험은 운동지속의사를 높일 수 있는 중요한 요인이라 하였다. 그러므로 스포츠참가자들이 운동을 지속적으로 수행하기 위해서는 무엇보다도 운동에 대한 몰입경험을 통해 운동수행의 자체에 대한 즐거움을 느낄 수 있도록 하는 것이 중요하다. 스포츠클럽에서의 몰입경험과 만족감, 즐거움 등은 운동지속을 이끌어 내는 중요한 동기로 작용하고 높은 수준의 운동몰입은 운동지속을 오랫동안 유지할 수 있으며, 재미와 몰입 그리고 운동지속 수행간의 높은 관련성이 있는 것을 보이고 있다.

이러한 성인중심의 생활체육, 레저활동에 관한 연구들은 많이 이루어지고 있지만, 학교스포츠클럽 활동을 통해서 청소년의 몰입경험이 자아존중감 및 운동지속을 어떻게 인식하고 있으며, 그에 대한 영향력을 규명하여, 건강체력증진, 인성함양, 바람직한 여가시간 활용 등의 밝고 활기찬 학교생활과 학교스포츠클럽의 지속적인 참

여도를 높이는데 필요성에 대한 의의가 있다.

본 연구를 계기로 청소년들의 학교체육 정상화뿐만 아니라 스포츠활동의 인구저변확대와 스포츠활동의 참여로 인한 참여자들의 긍정적인 인식의 전환을 이끌어내는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 청소년의 스포츠활동 참여를 통한 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도와와의 상관관계가 있는가? 둘째, 청소년의 스포츠활동 참여를 통한 몰입경험이 자아존중감에 영향을 미치는가? 셋째, 청소년의 스포츠활동 참여를 통한 몰입경험이 운동지속의도에 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 2016년 현재 J지역에서 방과 후 또는 주말을 이용하여 스포츠클럽 활동에 참여하고 있는 청소년을 모집단으로 비확률표본추출법 중에 임의표본추출법을 이용하여 총 300명을 모집단으로 선정하여 연구의 취지와 목적을 설명한 후 자기평가기입법으로 응답하도록 하였다. 수집된 자료 중 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 설문지를 제외한 남학생 175명, 여학생 82명, 총257명을 최종 분석대상으로 사용하였다.

2.2 조사도구

본 연구에서 사용한 몰입경험 척도는 자신이 현재 참가하고 있는 운동에 얼마나 몰입되어 있는가를 측정하기 위해서 Scanlan 등[11]이 제작한 ESCM(Expansion of the Sport Commitment Model)을 번역하여 수정하고, 문미희[21]의 연구에서 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 하위변인의 구성은 인지몰입과 행위몰입으로 구분하여 구성하였다. 자아존중감 척도는 Rosenberg[22]가 개발한 자아존중감척도(Self-esteem Scale; SES)를 전병재[23]가 번안하여 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 하위요인으로 긍정적 자아존중감, 부정적 자아존중감으로 구성하였다. 운동지속의도 척도는 Corbin & Lindesy[16]가 개발하고, 조정환 등[24]이 운동지속수행검사지(Exercise Adherence Questionnaire, EAQ)의 구인타당화를 거친

한국판 운동지속검사지를 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 하위변인은 경향성, 가능성, 강화성으로 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert척도 방법을 사용하였다.

2.3 조사도구의 타당도 및 신뢰도 분석

본 연구에서는 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 이용하였다. 각 요인이 전체 분산에 대해 설명할 수 있는 정도를 나타내 주는 고유치는 1 이상을, 요인적재량은 ± 4.0 이상을 기준으로 하였다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직각회전 방법 중 varimax 방식을 사용하였다.

Table 1. Factor and reliability analysis of flow experience

question	cognitive flow	behavior flow
C5	.888	.172
C3	.874	.140
C6	.849	.216
C7	.802	.156
C8	.784	.147
C4	.745	.439
C2	.712	.377
C1	.660	.314
C10	.218	.837
C9	.160	.828
eigen values	5.931	1.131
variance%	59.311	11.308
accumulation%	59.311	70.619
Cronbach' α	.934	.676

KMO=.877, $\lambda^2=1858.657$, $df=45$, $sig=.000$

Table 1에서 몰입경험 설문지는 2가지 하위요인으로 분류되어 요인1은 인지몰입, 요인2는 행위몰입으로 각각 명명하였으며, 몰입경험에 대한 고유값은 인지몰입 5.931, 행위몰입 1.131로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며, 누적 설명력은 총분산의 70.619%로 나타났다. 본 연구의 KMO 지수는 .877이고, 유의수준(p)은 .000으로 나타나 요인 분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .676~.934로 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

Table 2. Factor and reliability analysis of self-esteem

question	negative self-esteem	positive self-esteem
A7	.819	-.090
A3	.747	-.244
A8	.739	-.176
A5	.736	-.243
A6	.043	.827
A1	-.269	.812
A2	-.385	.739
A4	-.397	.593
eigen values	3.823	1.271
variance%	47.788	15.889
accumulation%	47.788	63.677
Cronbach' α	.799	.795

KMO=.826, $\lambda^2=773.898$, $df=28$, $sig=.000$

Table 2에서 자아존중감 설문지는 2가지 하위요인으로 분류되어 요인1은 부정적 자아존중감, 요인2는 긍정적 자아존중감으로 각각 명명하였으며, 자아존중감에 대한 고유값은 부정적 자아존중감 3.823, 긍정적 자아존중감 1.271로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며, 누적 설명력은 총분산의 63.677%로 나타났다. 본 연구의 KMO 지수는 .826이고, 유의수준(p)은 .000으로 나타나 요인 분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .795~.799로 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

Table 3. Factor and reliability analysis of exercise adherence

question	tendency	possibility	reinforcement
B3	.919	.136	.097
B4	.871	.198	.181
B5	.861	.166	.169
B2	.857	.340	.119
B1	.796	.333	.214
B10	.224	.881	.216
B9	.236	.873	.089
B11	.255	.869	.142
B6	-.002	.131	.875
B7	.280	.087	.865
B8	.254	.197	.842
eigen values	5.885	1.764	1.482
variance%	53.499	16.032	13.477
accumulation%	53.499	69.531	83.008
Cronbach' α	.935	.911	.869

KMO=.836, $\lambda^2=2471.381$, $df=55$, $sig=.000$

Table 3에서 운동지속의도 설문지는 3가지 하위요인으로 분류되어 요인1은 경향성, 요인2는 가능성, 요인3은 강화성으로 각각 명명하였으며, 운동지속의도에 대한

고유값은 경향성 5.885, 가능성 1.764, 강화성 1.482로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며, 누적 설명력은 총분산의 83.008%로 나타났다. 본 연구의 KMO 지수는 .836이고, 유의수준 (p)은 .000으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .869~.935로 신뢰도가 매우 양호한 것으로 나타났다.

2.4 자료처리

본 연구를 수행하기 위해 완성된 설문지를 배부하고 회수한 후 회수된 설문지는 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외한 257명을 분석하였다. 자료를 컴퓨터에 입력시킨 후 SPSS version 21.0 통계프로그램을 활용하여 자료분석의 목적에 따라 전산처리하였다. 조사대상의 특성분석과 설문문항에 대한 빈도분석과 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다. 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도 간에 상관관계와 영향관계를 알아보기 위해 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 자료 분석의 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 하였다.

3. 연구결과

3.1 각 요인별 상관관계분석

Table 4. Correlation between the variables

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	.516**	1					
3	-.261**	.046	1				
4	.324**	.023	-.518**	1			
5	.441**	.271**	-.495**	.555**	1		
6	.225**	.188**	-.246**	.362**	.518**	1	
7	.014	.143*	-.150**	.265**	.435**	.392**	1

*: $p<.05$, **: $p<.01$
 1.cognitive flow, 2.behavior flow, 3.negative self-esteem, 4.positive self-esteem, 5.tendency, 6.possibility, 7.reinforcement

Table 4에 의하면, 청소년의 몰입경험의 인지몰입은 자아존중감의 부정적 자아존중감($r=-.261$)에서 부적인 관계를, 긍정적 자아존중감($r=.324$)에서는 정적인 관계를 나타냈고, 운동지속의도는 경향성($r=.441$), 가능성($r=.225$)에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 행위몰입은 자아존중감의 부정적 자아존중감($r=.046$), 긍정적 자아

존중감($r=.023$)에서 관계가 나타나지 않았고, 운동지속의도는 경향성($r=.271$), 가능성($r=.188$), 강화성($r=.143$)에서 정적인 관계를 나타내고 있다.

3.2 몰입경험이 자아존중감에 미치는 영향

Table 5. Regression results for self-esteem of flow experience

variables	negative self-esteem		positive self-esteem	
	β	t	β	t
constant	.242	4.317***	.266	4.751***
cognitive flow	-.084	-1.505	-.034	-.616
behavior flow	.281	5.571***	.181	3.609***
F	13.620***		14.224***	
R^2	.154		.160	

***: $p<.001$

Table 5에 의하면, 부정적 자아존중감은 행위몰입($t=5.571$)에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 회귀식의 설명력은 15.4%($R^2=.154$)로 나타났고, F 값은 13.620($p<.001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 긍정적 자아존중감은 행위몰입($t=3.609$)에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 회귀식의 설명력은 16.0%($R^2=.160$)로 나타났고, F 값은 14.224($p<.001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

3.3 몰입경험이 운동지속의도에 미치는 영향

Table 6. Regression results for exercise adherence of flow experience

variables	tendency		possibility		reinforcement	
	β	t	β	t	β	t
constant	.187	3.282**	.467	8.563***	.240	4.273***
cognitive flow	.096	1.702	-.073	-1.349	-.090	-1.604
behavior flow	.087	1.704	.067	1.368	.246	4.874***
F	11.623***		19.120***		13.169***	
R^2	.134		.203		.150	

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

Table 6에 의하면, 운동지속의도의 경향성은 인지몰입($t=1.702$), 행위몰입($t=1.704$)에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 13.4%($R^2=.134$)로 나타났고, F 값은 11.623($p<.001$)로 통계적으로 유의한

것으로 나타났다. 가능성은 인지몰입($t=-1.349$), 행위몰입($t=-1.349$)에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 20.3%($R^2=.203$)로 나타났고, F 값은 19.120($p<.001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 강화성은 행위몰입($t=4.874$)에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입($t=-1.604$)에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 회귀식의 설명력은 15.0%($R^2=.150$)로 나타났고, F 값은 13.169($p<.001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 청소년들의 스포츠클럽 참여를 통한 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도의 관계를 규명하여 청소년들에게 효율적으로 체육지도하고 스포츠참여에 대한 기회의 확대와 활성화를 위한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있으며, 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도에 대한 상호관련성의 결과는 청소년의 인지몰입은 부정적 자아존중감에서 부적인 관계를, 긍정적 자아존중감에서는 정적인 관계가 나타났고, 경향성, 가능성에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 행위몰입은 부정적 자아존중감, 긍정적 자아존중감에서 관계가 나타나지 않았고, 경향성, 가능성, 강화성에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 이러한 결과는 정윤미[25]의 연구에서 헬스클럽 참여자를 대상으로 운동몰입과 자아존중감 사이에 높은 상관성이 있다고 한 결과와 박진하[26]의 연구에서 수영 참여자의 신체적 자기효능감이 수영참여에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 본 연구를 지지하며, 이 같은 결과로 미루어 볼 때 몰입경험과 자아존중감, 운동지속은 상대적으로 서로 영향을 미치는 것으로 나타났고, 그러므로 스포츠 참여를 통하여 청소년들의 신체활동을 증진시키고 청소년시기에 올바른 인성과 신체적 발달이 바람직하게 이루어지는 것으로 사료된다. 또한 자아존중감은 운동지속수행에 간접적인 효과를 유발함으로써 몰입경험, 자아존중감, 운동지속수행에 직접적, 간접인 효과를 나타내고 있으며, 이것은 몰입경험, 자아존중감이 높아졌을 때 운동을 지속하는 효과는 더 높아질 수 있다는 점을 시사하고 있다. 청소년들의 규칙적인 학교 스포츠

클럽 참여는 신체적, 정신적 발달을 가져올 뿐만 아니라 학교생활에서도 즐거움과 성취감을 느낄 수 있도록 유도할 수 있다고 본다.

따라서, 교사들은 스포츠클럽 프로그램 운영 시 재미와 흥미 또는 외적동기의 몸매관리나 체력향상 등 건강을 유지할 수 있는 프로그램을 개선, 보완하여 소극적이고 무관심한 학생들에게 참여의 동기를 마련해 주고, 다양한 스포츠클럽의 대회를 주최하여 경쟁심과, 협동심 등 욕구를 키워간다면, 학교 스포츠클럽에 대한 학생들의 인식과, 적극성이 높아지고 긍정적인 참여로 인해 스포츠클럽에 대하여 지속의도를 높일 수 있다고 사료된다.

둘째, 몰입경험이 자아존중감에 미치는 영향의 결과는 부정적, 긍정적 자아존중감은 행위몰입에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 김현진 등[27]은 운동 참여자의 자아존중감은 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친다고 하여 본 연구결과와 부분적으로 일치하였다. 이 연구에서 행위몰입이 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감에 동시에 영향을 미치는 것을 알 수 있는데 이는 신체활동의 기능발달 및 성취감이 학생들에게 기능발달에 성취감을 주어 긍정적 자아존중감을 가질 수 있을 것이라고 사료된다. 그래서 학교 스포츠클럽에 꾸준히 참여하면 자아존중감이 형성되고 교우관계도 개선될 것으로 생각된다. 이런 면에서 학생들이 규칙적으로 학교 스포츠클럽에 참여할 수 있도록 제도적 기반을 구축해 나가고 규칙적으로 학교 스포츠클럽에 참여하면 자아존중감이 높아져 운동을 지속적으로 수행해 나갈 것으로 생각된다. 또한 스포츠에 대한 몰입을 높이기 위해서는 학생들의 수준에 맞는 적절한 운동 과제를 제시하여 흥미와 관심을 유발시키고 나아가 스포츠클럽을 긍정적인측면에서 지속할 수 있는 효율적인 지도가 필요하다고 사료된다.

셋째, 몰입경험이 운동지속의도에 미치는 영향의 결과는 경향성, 가능성은 인지몰입, 행위몰입에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 강화성은 행위몰입에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 서희진 등[28]의 연구에서는 운동지속 및 포기의사에 미치는 영향을 분석한 결과 개인의 운동몰입은 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다는 결과는 본 연구와 비슷하게 나타났다. 또한 Snyder & Spreitzer[29]

는 운동에 대한 몰입, 흥미 등의 내재적 보상이 지속적인 스포츠 참여에 긍정적인 영향을 미친다고 제안하며 여가 스포츠에 대한 몰입, 흥미를 유지시키는 것은 운동지속 의사에 영향을 미치는 중요한 요소로 파악하고 있으며, 몰입경험이 참여만족과 지속에 영향을 미치는 중요한 변인[30]이라는 연구결과로도 지지된다. 황세령[31]의 연구에서 운동능력이나 운동에 대한 흥미, 기대감, 몰입이 높을수록 운동지속의사가 강해지는 것을 알 수 있는 것으로 볼 때 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다. 한편, 김상균[32]은 골프참여자의 몰입경험이 운동지속성에 미치는 영향에 관한 연구에서 인지몰입은 긍정적인 영향을 나타냈고, 행위몰입은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 본 연구와 상반된 결과를 보이고 있으며, 이는 골프의 성적에 집착하는 결과로 사료된다.

특히 오창균[33]의 연구에서 인지몰입과 행위몰입의 운동몰입변수는 수영참가자들의 운동지속수행의 변인인 경향성, 가능성, 강화성 사이에 관련하여 이들의 운동지속수행을 더욱 강화시켜 주는 효과가 있다는 것을 나타내고 있고, 백현 등[34]의 연구에서 여가스포츠 참여자의 몰입경험이 높으면 운동지속의사에 있어서도 높으며 긍정적인 몰입경험에서 얻어지는 심리·사회적인 측면이 운동의 지속성을 높이는데 의미있는 관계라 규명하여 본 연구를 간접적으로 지지해 준다.

몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의 관계는 서로 밀접한 상호관계가 있다는 것을 알 수 있고, 자아존중감과 운동지속에 대한 극대화를 이끌어 내기 위한 수단으로 매개변인인 몰입경험이 중요하다고 생각된다. 그러므로 몰입경험을 높이기 위해서는 청소년들의 수준에 맞는 적절한 과제를 제시하여 흥미와 관심을 유발시키고 나아가 스포츠클럽을 긍정적인 측면에서 지속할 수 있는 효율적인 지도가 필요하다고 사료된다. 신체발달과 정서발달이 중요한 성장기의 청소년들이 학교 스포츠클럽활동에 규칙적인 참여를 유도하기 위해서는 지도자들이 스포츠클럽 학생들에게 칭찬과 피드백을 하여 줌으로써 청소년들의 자신감과 운동지속을 이끌어내야 할 것이라 생각된다. 또한 학교에서 스포츠클럽을 할 수 있는 환경개선 및 다양한 종목의 지도자들을 배치함으로써 청소년들의 학교 스포츠에 대한 많은 관심과 나아가 청소년들이 성인이 되어서도 여가시간을 활용하여 생활체육에 대한 지속적인 활동을 할 수 있을 것으로 생각된다.

따라서, 청소년들의 건전한 스포츠활동의 참여는 스

포츠활동의 내적인 동기, 외적인 동기와 함께 참여만족도를 높일 것이고, 이러한 참여만족은 유익한 청소년의 스포츠활동 프로그램의 보급과 청소년 스포츠시설의 확충, 유능한 스포츠지도자 보급 등과 같은 행정적인 차원에서의 적극적인 지원도 필요할 것으로 사료되며, 이러한 요인들이 충족될 때 청소년들의 스포츠활동은 지속되고 활성화될 것으로 사료된다.

5. 결론

본 연구는 청소년의 스포츠클럽 참여를 통한 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도의 관계를 규명하는데 목적이 있으며, 선행연구를 기초로 하여 실시한 결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 몰입경험과 자아존중감 및 운동지속의도에 대한 상호관련성에서는 인지몰입은 부정적 자아존중감에서 부정적인 관계를, 긍정적 자아존중감에서는 정적인 관계를 나타냈고, 경향성, 가능성에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 행위몰입은 부정적, 긍정적 자아존중감에서 관계가 나타나지 않았고, 경향성, 가능성, 강화성에서 정적인 관계를 나타내고 있다. 둘째, 몰입경험이 자아존중감에 미치는 영향에서는 부정적, 긍정적 자아존중감은 행위몰입에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 인지몰입에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 몰입경험이 운동지속의도에 미치는 영향에서는 경향성, 가능성은 인지몰입, 행위몰입에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 강화성은 행위몰입에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상에서 청소년의 스포츠클럽 참여에 따른 몰입경험을 파악하고, 학생들에게 보다 적합한 신체활동 정보를 제공함으로써, 자아존중감을 높이고 나아가 학생들의 운동에 참여하여 흥미와 관심을 높여주고 지속적인 신체활동을 통해 건강체력 증진 및 활기찬 학교생활을 할 수 있을 것으로 판단된다.

References

- [1] P. S. Lee, "Efficient Programs for Middle School Physical Education's Curriculum through Complementary Vonnexion of School Physical Education and Life Sports", *The Korea Journal of School Physical Education*, Vol.14, No.1, pp. 1-12, 2004.

- [2] H. K. Ahn, H. U. Cheon, "Exploration of Ways to Settle down School Physical Activity: Based on School Sport Clubs", *Journal of Korean Society of Sport Police*, Vol.10, No.2, pp. 13-29, 2012.
- [3] K. Y. Yeun, "Legal Issues on the Enactment of the School Physical Education Promotion Act", *The Journal of Sports and Entertainment Law*, Vol.14, No.2, pp.117-157, 2011.
DOI: <https://dx.doi.org/10.19051/kasel.2011.14.2.117>
- [4] Ministry of Education, Science and Technology, "2010 on Plan Foster of School Sport Club", *Ministry of Education, Science and Technology*, 2010.
- [5] D. J. Noh, "The Effects of Sport Club Activity Participation on School Life Satisfaction", Unpublished Majoring in School Physical Education Graduate of the School of Education, Korea National Sport University, 2011.
- [6] M. M. Omdei, A. J. Wearing, "Need satisfaction and involvement in personal project: toward an integrative model of subjective well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.59, No.4, pp.762-769, 1990.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.4.762>
- [7] C. Y. Oh, "The Influence of Perfectionism on Exercise Stress and Exercise Commitment of College Athletes", Unpublished Major in Physical Education Graduate School of Education Kyung Hee University, 2011.
- [8] M. A. Kim, "Effects of Commitment Experience on Self-Confidence and Academic Adjustment in Dance Major Students", Unpublished Major in Physical Education Graduate School of Education Dankook University, 2015.
- [9] S. Y. Bong, "The Effects of Sources of Enjoyment and the Level of Participation on the Sport Commitment for Basketball Club Members", Unpublished Major in Sport Psychology Department of Physical Education The Graduate School of Chung-Ang University, 2010.
- [10] M. Csikszentmihalyi, "Beyond Boredom and Anxiety", San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- [11] T. K. Scanlan, P. J. Carpent, G. W. Schmidt, J. P. Simons, B. Keeler, "The Sport Commitment model: Measurement development for the youth-sport domain", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol.15, No.1, pp.16-38, 1993.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1123/jsep.15.1.16>
- [12] D. W. Felker, "Building Positive Self-Concept", Minneapolis, Minn: Burgess Publishing Company, 1974.
- [13] A. Bandura, "Self-efficacy: The exercise of control", New York: W.H. Freeman, 1997.
- [14] G. C. Lee, "The Effect of Basic Psychological Needs Satisfaction on Self-esteem of the Exercise Participants", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.17, No.10, pp.490-498, 2016.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.10.490>
- [15] M. Layman, "Society and the adolescent self-image", Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1960.
- [16] C. B. Corbin, & R. Lindsey, "Concepts of physical fitness", Dubuque, LA: Win. C. Brown Communications, 1994.
- [17] D. Gould, L. Petlichiff, "Participation motivation and nutrition in young athletes", In F.L. Smoll, R.A., & McGill, M.J. Ash(Eds.), *Children in sports*(3rd ed., pp. 161-167), Champaign, IL: HumanKinetics, 1998.
- [18] E. McAuley, "Self-referent thought in sport and physical activity", In T.S. Hom(ed). *Advances in sport psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL, pp. 108-118, 1992.
- [19] H. S. Becker, "Note on the concept of commitment", *American Sociological Review*, Vol.66, pp. 32-40, 1960.
- [20] H. H. Kelley, "Love and commitment", In H.H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J.H. Harvey, T.L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L.A. Peplau, & D.R. Petersen(Eds.), *Close relationship* (265-314). New york: W.H. Freeman and Company, 1983.
- [21] M. H. Moon, "Study for the Correlation between Exercising Immersion by the Perception of Self-efficacy, and the Competition Anxiety of an Aerobic Gymnastics Athlete", Unpublished Dept. of Physical Education The Graduate school of Education Kook Min University, 2013.
- [22] M. Rosenberg, "Society and The adolescent self-image", Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1965.
- [23] B. J. Jon, "Self-esteem : A test of it's Measur avility", *Journal of Yonsei*, Vol. 11, pp. 107-129, 1974.
- [24] J. H. Cho, E. G. Nam, "Setting Health - related Physical Fitness Criterion Standard & Developing Internet Resources for College Women", *The 2000 Seoul International Sport Science Congress*, pp. 1115-1122, 2000.
- [25] E. M. Jeung, "The effects of participation in fitness club on physical self-efficacy and life satisfaction of middle aged woman", Unpublished Major in Physical Education Graduate School of Education Sogang University, 2008.
- [26] J. H. Park, "The Effect of the Physical Self-efficacy of a Swimming Participant on Swimming Commitment", Unpublished Major in Physical Education Graduate School of Education Pusan University of Foreign Studies Pusan, 2005.
- [27] H. J. Kim, S. H. Seol, Y. J. Yoon, "The Relationship among Golf Participants Self-esteem, Flow and Psychological Well-being", *Journal of Coaching Development*, Vol.15, No.4, pp. 85-92, 2013.
- [28] H. J. Seo, Y. J. Kim, "The Relationships among Sport Participation, Athlete Satisfaction, and Intention to Sport Continuance and Withdrawal of Adolescent Athletes", *The Korea Journal of Physical Education*, Vol.44, No.2, pp. 97-107, 2005.
- [29] E. E. Snyder, E. Spreitzer, "Participation in Sport as Related to Educational Expectations among High School Girls", *Sociology of Education*, Vol.50, No.1, pp.47-55, 1977.
DOI: <https://dx.doi.org/10.2307/2112644>
- [30] Y. M. Kim, H. W. Han, "The Influence of Enjoyment of Dancesports on Leisure Flow Experience and Leisure Satisfaction", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.44, No.6, pp. 193-202, 2005.
- [31] S. R. Hwang, "Analysis of the Relationship among Exercise Commitment, Exercise Addiction, and Exercise Adherence in Sport for All Participant", Unpublished Physical Education Major Graduate School of Education

Sunchon National University, 2012.

- [32] S. K. Kim, "Effects of Golf Participants' Flow Experiences on Exercise Adherence", Unpublished Department of Sport management Graduate School of Business Administration Dankook University, 2011.
- [33] C. G. Oh, "Relationship among Needs of Exercise, Exercise Commitment, and Exercise Adherence of Swimming Participants", Unpublished Major in Sport Science Graduate School of Education Dankook University, 2010.
- [34] H. Baek, S. S. Shim, "Analysis of Causal Model on the Leisure Experience, Leisure Function, Flow Experience and Sport Continuance Intention of Leisure Sports Participants", *The Korea Journal of Physical Education*, Vol.50, No.6, pp. 337-352, 2011.

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 ~ 2018년 8월 현재 : 원광대학교 체육교육과 교수

<관심분야>

예술/체육 교과교육, 스포츠심리학