

생활체육축구 동호인의 운동스트레스가 운동몰입 및 운동지속에 미치는 영향

남승준¹ · 오세이²

¹승실대학교 석사·²승실대학교 교수

The Effect of Exercise Stress on Exercise Flow and Exercise Adherence of Soccer Club in Sport for All

Nam, SeungJun¹ · Oh, Sei-Yi²

^{1,2}Soongsil University

Abstract

In this study, a total of 360 questionnaires were distributed to find out the relationship between stress and exercises flow and exercise adherence of soccer club members, and a total of 331 (91.94%) were used in the analysis of this study, except for 29 questionnaires that were judged to be unavailable for analysis. Valid samples were analyzed using the IBM SPSS Statistics 21 and the IBM AMOS 21 programs, and the details of the analysis were as follows. First, for the validation of the validity and reliability of this study's tools, the confirmatory factor analysis and Cronbach's α were calculated, and the condensate validity and discriminant validity were verified. Second, a correlation analysis was conducted to verify the relationship of potential factors. Third, path analysis using structural equation modelling was performed to verify the relationship between exercise stress, exercise flow, and exercise adherence of the homophobic people set up in this study. As a result of the hypothesis, firstly, the relationship between exercises stress and flow in soccer club members among leisure participants was not adopted. Second, the relationship between exercises stress and exercises adherence of soccer club members among leisure participants was found to have a significant effect. Third, it was found that the relationship between exercises flow and exercises adherence of soccer club members among leisure participants had a significant impact.

Key words : Leisure Participants, exercise stress, exercise flow, exercise adherence, soccer, sport for all

주요어 : 여가참여자, 운동스트레스, 운동몰입, 운동지속, 축구, 생활체육

본 논문은 2020 승실대학교 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

Address reprint requests to : Oh, Sei-Yi

Soongsil University, Sangdo-Ro 369, Dongjak-Gu, Seoul, Korea

Tel: +82-2-820-0379, Fax:+82-2-820-0084, E-mail: ssu0379@ssu.ac.kr

Received: May, 10, 2020 Revised: June, 22, 2020 Accepted: June, 24, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 다양한 기술 및 정보의 발달과 계속되는 경제 성장으로 인하여 주 5일제 시행과 노동시간이 감소하였으며, 국민들의 생활수준의 향상 등을 가져오게 되었다. 그로인해 사람들은 시간적인 여유와 물질적 여유가 생겨났으며, 이러한 여유로 인하여 발생되어진 여가시간을 효율적으로 사용하는 것에 대한 관심과 필요성이 증가하였다. 오늘날 여가시간은 일하는 업무 시간보다 더 많은 부분을 차지하게 되었고, 여가는 선택적으로 주어지는 것이 아니라 자연스레 누구에게나 주어지는 것으로 삶의 질을 결정하는 핵심 수단이 되었고(김정목, 김종화, 2012), 이러한 현상으로 증가되어지는 여가시간에 따라 체육 활동에 참여하는 인구가 점차 증가하고 있다(문화체육관광부, 2017).

이와 반대로, 그 동안 한국의 스포츠 정책은 생활체육이 가진 사회적인 중요도에도 불구하고 국가정책에 따라 엘리트 체육을 더욱 중요시해왔다. 그러나 경제발전을 통한 고민소득 증대와 여가시간의 확대에 따라 국민들의 삶이 전반적으로 향상됨에 따라(이정학, 2007), 체육활동에 대한 욕구가 증가하고 있어 한국의 체육 정책적인 방향도 엘리트 체육보다는 국민의 건강 증진과 생활체육의 방향으로 나가고 있다(김사업, 2006).

이러한 한국의 체육정책의 변화와 사람들의 생활양식 변화로 인하여 자발적 결사체인 생활체육 동호회에 가입할 수 있도록 체육 문화의 발전과 변화에 도모하였으며, 그 결과로 사람들이 선호하는 운동종목을 선택하여 생활체육 동호회 활동에 참여하고 있고, 이러한 현상은 기존에 사람들은 스포츠관람에만 만족하던 의식을 넘어서 직접 스포츠에 참여하며 스포츠를 즐기는 의식을 확립하게 된 것이라 볼 수 있다(김성용, 백승현, 2012).

이러한 한국의 체육 정책변화에 따른 문화체육관광부의 참여종목조사결과에 의하면 걷기가 38.7%, 등산이 16.7%, 보디빌딩(헬스) 14.6%, 축구/풋살 8.7%, 수영 7.4%, 자전거/사이클/산악자전거 6.7% 등 순으로 참여율이 나타났고, 이 중 개인이 아닌 팀으로 참여할 수 있는 종목 중에서는 축구가 가장 높은 참여율을 보였다. 또한, 생활체육축구동호인 현황으로는 클럽 수는 12,560개, 회원 수는 607,300명으로 생활체육동호인 중에서도 가장 많은 클럽과 인원을 차지하고 있다(문화체육관광부, 2017).

이와 같은, 생활체육 축구에 대해서 박갑홍(2005)은 생활체육 축구 동호회 활동은 단순한 건강유지 및 체력단련뿐만 아니라 더 나아가, 동료들 간의 일체감 제고, 직장 스트레스 해소 및 정서 함양, 사회 통합, 건전 기풍 조성 등 다양한 사회적 기능까지 훌륭하게 수행하는 적극적이고 집합적인 여가활동으로서 우리나라의 대표적인 생활 체육활동의 하나로 자리매김하게 되었다. 또한, 생활체육에 참여하는 목적을 조사한 문화체육관광부(2010)에 따르면 참여하는 목적으로는 건강 유지 및 증진, 체중조절 및 체형관리, 스트레스해소, 여가선용 등의 이유로 생활체육에 참여한다고 답하였다. 그렇지만 운동을 하면서 여러 가지 이유로 운동을 중도 포기하는 경우들이 발생한다고 하였다.

여러 가지 경우 중 생활체육 동호회에 참여하는 사람들은 여러 건강 항목 중 정신적 건강을 추구하기 위해 자신이 스스로 운동에 참여한다. 그로 인하여, 짜증 등 불쾌한 기분을 느끼게 하는 스트레스에 대하여 매우 민감하게 반응한다. 스트레스란 어떠한 환경요인에 인간이 어떤 자극을 받음으로써 발생되어지는 신체의 여러 반응이며, 마음에 상처가 생기거나 정신적으로 위축되어진 상태를 뜻하며, 심신의 기능을 약화시키고 환경에 대한 인체의 적응력을 약화시킨다(selye, 1983). 또한, 운동을 하며 느끼는 스트레스를 운동스트레스라 하며, 느끼는 정도가 과중

해지면 운동선수들마저도 해당종목에 대한 흥미를 잃어버릴 뿐만 아니라 스스로 부정적인 생각들에 영향을 미침으로써 결국 탈진 상태와 슬럼프에 빠지게 되고 이는 자신감은 물론이고 경기력을 저하 시키게 된다(오윤경, 2004).

이와 같이, 운동스트레스가 심하게 높거나 낮으면 경기력에 문제를 야기하지만 적절한 스트레스는 운동에 대한 몰입을 높이는 결과를 가져오고 있다. 이처럼 운동에서 나타나는 재미중에서 가장 강한 내적동기의 속성을 갖추고 있는 현상이다. 이처럼 운동에서 나타나는 몰입 현상은 운동몰입, 'Flow'라고 하며, 운동몰입은 운동에 지속적으로 참여하고자 하는 요구나 완벽하게 몰두할 때 일어나는 결심을 나타내는 최적의 심리적 상태를 의미한다(김병준, 2002).

또한, 운동몰입이 높아지게 되면 능동적인 여가활동 또는 운동 참여의 기회가 높아진다고 하며, 개인의 운동능력과 운동 시 주변 환경은 운동몰입에서의 경험을 발현하는 것에 중요한 요소들이라고 하였다.

더 나아가, 이장희(2007)은 운동몰입이 높아지게 되면 여가활동인 생활체육에 참여하는 기회가 높아 질 것이라는 수 있다고 하였으며, 지속적인 참여는 운동지속이라 칭하기도 한다. 운동지속은 개인이 어떤 운동에 참여하는데 있어서 빠지거나 중단하지 않고 정기적이고 지속적으로 꾸준히 참여하는 것이라고 할 수 있다(백현, 2010). 또한, 운동에서 즐거움을 느끼지 못하면 중도포기 할 가능성이 크다고 하였으며 재미와 즐거움 때문에 운동에 참여하는 사람들은 운동몰입이 높은 것이고 운동몰입이 높을수록 운동참여를 지속적으로 할 것이라고 말하였다(Gould & Petichoff, 1988). 이처럼 지속적인 운동참가 없이는 건강이나 스트레스 해소와 즐거움 여가만족과 생활만족 그리고 자아실현 등을 경험할 수 없기 때문에 운동지속은 단순한 운동참가와 그 의미와 중요성 면에서 많은 차이가 있다(최성훈, 2005).

이와 같은, 운동스트레스와 운동몰입, 운동지속 간의 선행연구들을 살펴보면 운동스트레스가 운동몰입에 미치는 영향을 본 연구로는(윤상영, 2016; 장유경, 2014) 운동스트레스가 운동지속에 미치는 영향을 본 연구로는(유하늘, 2017; 최윤희, 2016) 등이 있으나 대부분이 엘리트 선수, 혹은 중·고등학교학생 중심의 연구들이고 여가참여자들을 대상으로 하는 연구는 많이 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구에서는 여가참여자 중 생활체육 축구동호인들을 중심으로 생활체육 축구동호인들의 운동스트레스에 따른 운동몰입, 운동지속간의 어떠한 상관관계가 있는지를 파악하고 이를 바탕으로 생활체육 축구동호인들의 심리적인 요인을 분석함으로써 지속적인 운동참여 및 축구동호인 활동을 할 수 있도록 이론적 근거를 제공하기 위한 목적으로 연구를 수행 하였다.

2. 연구 가설 및 모형

본 연구에서는 변수간의 관계를 중심으로 선행연구 결과를 기초하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

첫째, 여가참여자의 축구동호인의 운동스트레스는 운동몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

이는 운동스트레스와 운동몰입의 관계에 관한 연구에서 오경록, 오채운(2011)은 대학운동선수의 완벽주의 성향으로 인한 운동스트레스는 운동몰입에 부정적인 영향을 미친다고 하였으며, 조효미, 전정우(2015)는 고등학교 태권도 겨루기 선수를 대상으로한 연구에서 운동스트레스가 낮을수록 운동몰입에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 근거로 이와 같이 가설을 설정하였다.

둘째, 여가참여자의 축구동호인의 운동스트레스는 운동지속에 유의한 영향을 미칠 것이다.

이는 운동스트레스와 운동지속의 관계에 관한 연구에서 전종원, 김재원(2012)의 연구에서 운동스트레스가 운동지속에 영향을 줌으로써

톱니바퀴처럼 심리적 특성의 변화가 일어난다고 하였고, 심미현(2014)의 에어로빅체조선수를 대상으로한 연구에서 운동스트레스가 과중해지면 자신의 종목에 대한 흥미와 만족감에 영향이 발생하여 운동지속에 영향을 미친다는 연구결과를 근거로 이와 같이 가설을 설정하였다.

셋째, 여가참여자의 축구동호인의 운동몰입은 운동지속에 유의한 영향을 미칠 것이다.

이는 운동몰입과 운동지속의 관계에 관한 연구에서 송현민(2013)은 중,고등학생들의 스포츠클럽 참여자를 대상으로한 연구에서 운동몰입에 경험이 있으면 운동지속에 대한 영향을 미친다고 하였고, Snyder & Spreitzer(1977)은 운동에 대한 몰입, 흥미등의 내재적 보상이 지속적 운동참여에 영향을 미친다는 연구 결과를 근거로 이와 같이 가설을 설정하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 2019년 여가 참여자 중 서울, 경기 내에서 지속적으로 생활체육 축구활동을 즐기고 있는 참가자, 만 19세 이상의 참가자를 표본 집단으로 설정하고 유층집락무선표집법(Staratified Cluster Random Sampling Method)을 이용하여 표본을 추출하였다.

표본추출 절차는 모집단에 해당하는 조사대상의 활동지역 중 서울 2곳, 경기 2곳으로 구분한 표집틀을 작성한 후 난수표를 이용하여 선정된 총 8곳의 축구경기장에서 45명씩 총 360명을 표집하였다. 따라서 본 연구의 대상은 총 360명을 선정하였으며, 이 중 회수된 설문지는 342부이며 응답이 불성실하다고 판단되는 설문지 11부를 제외한 331부만 이 연구에 사용하였다.

2. 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구도구로 설문지를 사용하였다. 설문지의 구성은 운동스트레스 19문항, 운동몰입 12문항, 운동지속 7문항으로 구성되어 있다.

첫 번째, 운동스트레스를 묻는 문항은 해외의 생활스트레스 척도(SARRS, ALES, LESCA)를 토대로 이계윤(1997)의 연구에서 개발된 설문문항을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 운동스트레스의 척도는 환경관련 스트레스, 팀관련 스트레스, 수행관련스트레스, 개인관련 스트레스로 총 4개의 하위요인으로 구성하였으며, 모든 척도는 5점 리커트 척도로 설정하였다.

두 번째, 운동몰입을 묻는 문항은 Scanlan, Carpenter, Schmidt, & Keeler(1990) 등 이 연구의 운동 몰입 모델을 기초로 정용각(1997)이 우리나라 실정에 맞게 변안한 설문지를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 측정하였다. 운동몰입의 척도는 행동몰입, 인지몰입으로 총 2개의 하위요인으로 구성하였으며, 모든 척도는 5점 리커트 척도로 설정하였다.

세 번째, 운동지속을 묻는 문항은 Corbin & Lindsey(1994)가 최초로 개발한 설문지를 기초로 Corbin(2004)등이 사용한 설문지를 변안하여 진대근(2018)의 연구에서 사용한 문항을 본 연구의 특성에 맞게 수정, 보완하여 측정하였다. 운동지속의 척도는 경향성, 강화성으로 총 2개의 하위요인으로 구성하였으며, 모든 척도는 5점 리커트 척도로 설정하였다.

3. 자료처리방법

본 연구에서 생활체육축구 동호인의 운동스트레스가 운동몰입 및 운동지속의 관계를 알아보기 위해 총 360부의 설문지를 배포하였으며, 분석에 사용할 수 없다고 판단한 29부의 설문지를 제외하고 총 331(91.94%) 본 연구의 분석에 사

용하였다. 유효 표본은 IBM SPSS Statistics 21과 IBM AMOS 21 프로그램을 이용하여 분석을 실시하였으며, 자세한 분석 내용은 다음과 같다.

첫째, 본 연구 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증에 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 Cronbach's α 를 산출하였고, 집중타당도(convergent validity)와 판별타당도(discriminant validity)를 검증하였다.

둘째, 잠재요인의 관계를 검증하기 위해 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다.

셋째, 본 연구에서 설정한 동호인의 운동스트레스와 운동몰입, 운동지속의 관계를 검증하기 위해 구조방정식모형(structural equation modeling)을 이용한 경로분석(path analysis)을 실시하였다.

4. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에서 설정한 생활체육축구 동호인의 운동스트레스가 운동몰입 및 운동지속에서 사용하 조사도구의 타당도와 신뢰도 분석을 위해 확인적 요인분석과 Cronbach's α , 평균분산추출(AVE)값과 개념신뢰도를 이용한 집중타당도 및 판별타당도를 검증하였다.

우선, 본 연구에서 설정한 모든 요인의 확인적 요인분석 결과는 <표 1>와 같이 나타났으며, 전체 요인의 확인적 요인분석 결과는 $Q(\chi^2/df)=3.276$, GFI=.901, RMR=.044, TLI=.912, IFI=.928, CFI=.927, RMSEA=.043로 나타나 모형 적합도의 기준을 모두 충족하는 것으로 나타났다.

표 1. 확인적 요인분석결과, 개념신뢰도 및 평균분산 추출 결과

잠재요인	경로	관측요인	표준적재치	표준오차	t-value	AVE	C.R
행동몰입	→	행동몰입1	1	-	-	.964	.991
		행동몰입2	1.055	.039	27.282***		
		행동몰입3	.888	.055	16.076***		
		행동몰입6	.080	.050	16.053		
		행동몰입7	.948	.044	21.360***		
인지몰입	→	인지몰입1	.1	-	-	.969	.974
		인지몰입3	.980	.031	31.159***		
$Q(\chi^2/df)=9.708$, GFI=.896, RMR=.042, TLI=.921, IFI=.951, CFI=.951, RMSEA=.048							
팀관련스트레스	→	팀1	1	-	-	.976	.994
		팀2	.944	.026	36.513***		
		팀4	.706	.039	18.074***		
환경관련스트레스	→	팀5	.993	.019	36.513***	.980	.990
		환경5	1	-	-		
		환경4	.978	.040	21.165***		
수행관련스트레스	→	수행1	1	-	-	.978	.989
		수행3	1.040	.046	22.412***		
개인관련스트레스	→	개인3	1	-	-	.942	.980
		개인2	.887	.077	11.578***		
		개인1	.806	.072	11.229***		
$Q(\chi^2/df)=3.026$, GFI=.943, RMR=.049, TLI=.968, IFI=.978, CFI=.978, RMSEA=.078							
경향성	→	경향성1	1	-	-	.965	.991
		경향성2	.795	.037	21.471***		
		경향성3	.603	.046	13.209***		
		경향성4	1.012	.027	37.140***		
강화성	→	강화성1	1	-	-	.947	.981
		강화성2	.874	.062	14.073***		
		강화성3	.538	.053	10.233***		
$Q(\chi^2/df)=1.988$, GFI=.978, RMR=.055, TLI=.986, IFI=.992, CFI=.992, RMSEA=.055							
Table	$Q(\chi^2/df)=3.276$, GFI=.901, RMR=.044, TLI=.912, IFI=.928, CFI=.927, RMSEA=.043						

*** $p<.001$

그리고 잠재요인별로 살펴본 결과로는 첫째, 운동 몰입의 확인적 요인분석 결과는 $Q(\chi^2/df)=9.708$, GFI=.896, RMR=.042, TLI=.921, IFI=.951, CFI=.951, RMSEA=.048로 적합도 기준을 만족하는 것으로 나타났다.

둘째, 운동스트레스의 확인적 요인분석 결과는 $Q(\chi^2/df)=3.026$, GFI=.943, RMR=.049, TLI=.968, IFI=.978, CFI=.978, RMSEA=.078으로 적합도 기준을 만족하는 것으로 나타났다.

셋째, 운동지속의 확인적 요인분석 결과는 $Q(\chi^2/df)=1.988$, GFI=.978, RMR=.055, TLI=.986, IFI=.992, CFI=.992, RMSEA=.055로 적합도 기준을 만족하는 것으로 나타났다.

다음으로 평균분산추출(AVE) 값과 개념신뢰도 값을 이용하여 집중타당도를 살펴본 결과, 평균분산추출 값이 .942에서 .980까지, 개념신뢰도 값도 .974에서 .994까지 나타나 집중타당도의 기준인 .7 이상으로 충족하는 것으로 나타났으며, 판별타당도 검증에서도 잠재요인의 결정계수(r^2)보다 평균분산추출 값이 높게 나타나 기준에 충족하는 것으로 나타났다(김계수, 2007).

Ⅲ. 결과

1. 상관관계분석

운동스트레스와 운동몰입 및 운동지속의 상관관계분석은 다음 <표 2>와 같다.

통계적으로 의미 있는 상관을 살펴보면 환경 관련 스트레스는 팀 관련 스트레스($r=.384$), 수행 관련 스트레스($r=.207$), 개인 관련 스트레스($r=.247$), 행동몰입($r=.062$), 경향성($r=-.106$), 강화성($r=-.107$)에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 팀 관련 스트레스는 수행 관련 스트레스($r=.277$), 개인 관련 스트레스($r=.243$), 경향성($r=-.084$), 강화성($r=-.124$)에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 수행 관련 스트레스는 개인 관련 스트레스($r=.243$), 행동몰입($r=.136$)으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났고, 개인 관련 스트레스는 행동몰입($r=.120$), 경향성($r=-.055$)에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

운동몰입의 행동몰입은 인지몰입($r=.484$), 경향성($r=.164$), 강화성($r=.295$)에 상관이 있는 것으로 나타났고 인지몰입은 경향성($r=.249$), 강화성($r=.317$)에 상관이 있는 것으로 나타났다.

마지막으로 운동지속의 경향성은 강화성($r=.272$)에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 2. 운동스트레스와 운동몰입 및 운동지속의 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	.384**	1						
3	.207**	.277**	1					
4	.247**	.232**	.243**	1				
5	.062*	.021	.136**	.120**	1			
6	-.040*	-.034	.032	.019	.484**	1		
7	-.106**	-.084**	.019	-.055*	.164**	.249**	1	
8	-.107**	-.124**	-.062	-.016	.295**	.317**	.272**	1

1: 환경관련 스트레스, 2:팀관련 스트레스, 3:수행관련 스트레스, 4:개인관련 스트레스, 5:행동몰입, 6:인지몰입, 7:경향성 8:강화성
* $P<.05$, ** $P<.01$

표 3. 적합도 지수 결과

적합도	$Q(\chi^2/df)$	GFI	RMR	TLI	IFI	CFI	RMSEA
결과	2.231	.973	.030	.929	.958	.957	.061

2. 구조모형의 적합도 평가

본 연구에서 잠재요인의 관계를 통한 연구모형의 적합도를 검증하기 위해 구조방정식모형(structural equation model) 분석을 실시하였다. 본 연구에서 모형의 적합도 검정을 위해 $Q(\chi^2/df)$, GFI, RMR, TLI, IFI, CFI, RMSEA 지수를 검증하였다. 각 적합도의 기준은 $Q(\chi^2/df)$ 값은 3 이하, GFI, TLI, IFI, CFI 지수는 .9 이상, RMR과 RMSEA 지수는 .8 이하인 경우에 좋은 모델로 평가할 수 있다(김계수, 2007). 본 연구에서 설정한 연구모형의 적합도를 보면, <표 3>과 같으며, $Q(\chi^2/df)=2.231$, GFI=.973, RMR=.030, TLI=.929, IFI=.958, CFI=.957, RMSEA=.061로 나와 전체모형의 적합도가 전반적으로 기준에 충족하는 것으로 나타났다.

2. 가설검증 결과

본 연구에서 설정한 연구모형에 대한 가설검증을 위해 IBM AMOS 21을 이용하여 분석한 결과, <표 4>과 같이 나타났다.

첫째, 운동스트레스가 운동몰입에 영향을 미칠 것이라는 가설 1의 검증 결과, 두 요인 간의 표준화계수 값이 .012(C.R.=.130, $p<.05$)로 나타나 가설 1은 기각되었다.

둘째, 운동스트레스가 운동지속에 영향을 미칠 것이라는 가설 2의 검증 결과, 두 요인 간의 표준화계수 값이 -.044(C.R.=-3.570, $p<.001$)로 나타나 가설 2는 채택되었다.

셋째, 운동몰입이 운동지속에 영향을 미칠 것이라는 가설 3의 검증 결과, 두 요인 간의

표준화계수 값이 .857(C.R.=7.072, $p<.01$)로 나타나 가설 3은 채택되었다.

IV. 논의

1. 운동스트레스와 운동몰입의 관계

본 연구에서 운동스트레스가 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 운동스트레스가 운동몰입에 미치는 영향으로는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 운동스트레스가 운동몰입에 미치는 영향에 대한 선행연구를 살펴보면, 운동스트레스 요인이 운동몰입에 영향을 준다는 연구결과(신성득, 2009 ; 장유경, 2014 ; 조효미, 2015)와 상반되는 결과이다. 선행연구 결과에 따르면 김전수(2015)는 운동몰입 수준을 높이기 위해서는 무엇보다 운동스트레스 요인의 감소가 중요하다고 하였으며, 김두기, 이계운(2010)은 골프참여자의 스트레스 요인은 운동몰입에 직접적인 효과가 있다고 하였다. 또한, 윤상영(2016)은 동호회 활동이나 시합경기에 지나치게 집착하는 태도는 동료들과 유대관계나 운동수행에서 많은 스트레스를 유발할 수 있다. 이러한 운동 스트레스는 동호회 활동의 도피나 경기에 대한 무관심으로 이어져 운동몰입에 방해가 될 수 있다고 하였다.

이러한 선행연구 결과와 다르게 본 연구에서는 운동스트레스는 운동몰입에 영향을 미치지 않는다고 하였으며, 이러한 결과는 엘리트 선수, 전문적인 체육종사자를 대상으로 한 연구

표 4. 가설검증

가설	경로	표준화계수	표준오차	t-value	결과
H 1	운동스트레스 → 운동몰입	.012	.091	.130	기각
H 2	운동스트레스 → 운동지속	-.044	.123	-3.570 ***	채택
H 3	운동몰입 → 운동지속	.857	.121	7.072***	채택

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

들이며, 본 연구에서는 생활체육 축구동호인을 대상으로 연구되었기 때문에 앞선 선행연구들의 결과와 상이한 결과가 나타났을 것으로 사료된다. 또한, 엘리트 선수와 전문적인 체육종사자들과 다르게 생활체육 동호인의 운동에 참여하는 심리적 상태의 차이로 인하여 운동스트레스와 운동몰입에 대한 인지적 차이가 있어 이러한 결과가 나타났을 것으로 사료된다.

2. 운동스트레스와 운동지속의 관계

본 연구에서 운동스트레스가 운동지속에 미치는 영향을 분석한 결과, 운동스트레스가 운동지속에 미치는 영향으로는 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구를 살펴보면, (고송, 2016; 김승철, 이계윤, 이종목, 1997)은 운동스트레스는 운동지속에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 최윤희(2016)는 운동스트레스가 가중되면 운동을 하고자하는 동기가 약해지거나 상실되는 결과를 초래할 수 있다고 하였다.

이와 같은 선행연구와 본 연구에서의 결과를 토대로 운동스트레스가 운동지속에 영향을 줄 수 있다는 점을 확인하였으며, 환경관련 스트레스, 팀 관련 스트레스, 수행관련 스트레스가 운동지속에 영향을 줄 수 있다는 점을 알 수 있게 되었다.

또한, 전종원, 김재원(2012)는 운동스트레스가 운동지속에 영향을 줌으로써 톱니바퀴처럼 심리적 특성의 변화가 일어난다고 하였다. 이와 같은 연구내용을 토대로 여가참여자의 지속적인 운동참여를 향상시키기 위해서는 운동스트레스로 발생할 수 있는 요소들을 해결함으로써 여가참여자들의 지속적인 운동참여를 이끌 수 있다.

3. 운동몰입과 운동지속의 관계

본 연구에서 운동몰입이 운동지속에 미치는 영향을 분석한 결과, 운동몰입이 운동지속에

유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 이명찬, 문병일(2017)의 연구에서 엘리트 선수들의 운동몰입 중 행동몰입과 인지몰입 모두 운동지속에 영향을 미친다고 하였고, 어떠한 신체활동에 참여하고자 하는 의지 및 욕구와 여기서 경험한 즐거움과 행복감이 그 활동을 열정적으로 참여하게 하는 동기적 역할을 할 수 있고, 더 나아가 단기적이 아닌 지속적으로 그 활동에 참여하려는 성향이 강해지고 주변인들의 지지에 의하여 그 성향이 강화되어 신체적, 심리적으로 긍정적인 영향을 받을 가능성이 높아 질 수 있다(김덕진, 2013 ; 남인수, 박승순, 한미경, 2014 ; 손승범, 김보람, 2012).

이와 같은, 선행연구의 결과와 다른 운동종목을 살펴보면, 초등학생 태권도 수련생을 대상으로 한 김기만(2010)의 연구결과와 산악자전거 동호인을 대상으로 한 이광수, 안다혜 허진(2016)의 연구결과, 태권도 품새 선수를 대상으로 한 최천, 전재진(2011)의 연구결과, 진대근(2018)의 스포츠 클럽에 참가하는 중학생을 대상으로 한 연구결과 등을 통하여 운동몰입이 운동지속에 지대한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이렇듯, 앞선 선행연구 결과를 토대로 여가참여자의 지속적인 참여를 이끌기 위해서는 운동에 흥미를 느끼고 동기가 유발되어 시간개념을 상실할 정도로 즐겁게 정신적으로 몰두해야 한다는 것을 알 수 있다(한태용, 이계석, 최성범, 2013).

V. 결론 및 제언

본 연구는 여가 참여자 중 생활체육 축구동호인의 활성화를 위한 하나의 방안으로써 생활체육 축구동호인의 운동스트레스가 운동몰입 및 운동지속에 어떠한 영향을 미치는지 규명하는데 목적을 두고 분석하였다.

연구대상은 서울, 경기 내에서 현재 지속적으로 생활체육 축구활동을 즐기고 있는 참가자

중 만 19세 이상의 참가자를 표본 집단으로 설정하고 유층집락무선표집법을 이용하여 표본을 추출하였고 표본추출 절차는 모집단에 해당하는 조사대상의 활동지역 중 서울 2곳, 경기 2곳으로 구분한 표집틀을 작성한 후 난수표를 이용하여 선정된 총 8곳의 축구경기장에서 45명씩 총 360명을 표집하였다. 따라서 본 연구의 대상은 총 360명을 선정하였으며, 이 중 회수된 설문지는 342부이며 응답이 불성실하다고 판단되는 설문지 11부를 제외한 331부만이 연구에 사용하였으며, 다음과 같은 연구결과를 도출할 수 있었다.

첫째, 여가참여자 중 생활체육 축구동호인의 운동스트레스와 운동몰입의 관계는 채택되지 않았다.

둘째, 여가참여자 중 생활체육 축구동호인의 운동스트레스와 운동지속의 관계는 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 여가참여자 중 생활체육 축구동호인의 운동몰입과 운동지속의 관계는 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구에서 여가 참여자 중 생활체육 축구동호인의 운동스트레스가 운동몰입과 운동지속에 미치는 영향에 대해 연구하면서 생활체육 축구동호인의 운동스트레스와 운동몰입, 운동지속간의 관계를 분석하고 각 요인들 간의 관계를 규명하였다는 점에서 큰 의미가 있다.

후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 여가 참여자 중 생활체육 축구동호인을 대상으로 자료를 수집하였으나 축구이외의 다양한 여가참가자에 관한 연구가 이루어져야한다고 생각된다.

둘째, 본 연구는 서울, 경기 지역의 생활체육 축구동호인을 대상으로 연구하였으나 후속 연구에서는 대상을 전국적으로 확대시켜 연구의 결과를 일반화 시킬 필요가 있다.

셋째, 이 연구에서는 분석방법으로 구조모형 분석을 실시하였지만, 앞으로 이루어질 연구에

서는 변수들 간의 보다 다양한 관계의 정확성을 높이기 위해서 조절효과 분석 등의 양적연구와 더불어 면접, 관찰 등의 연구방법을 통하여 후속연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- Selye, H.(1983). The stress concept; past, present, and future. In C. L. L. Cooper(Eds), *Stress research: Issues for the eighties*. Chichester: John Wiley & Sons.
- 고송(2016). 태권도 겨루기 선수의 운동스트레스가 운동몰입 및 운동지속에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 중원대학교 일반대학원.
- 김계수(2007). 잠재성장 모델링과 구조방정식 모델분석. 한나래아카데미.
- 김기만(2010). 초등학교 태권도 수련생의 성취목표성향이 운동몰입 및 운동지속의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경원대학교 경영대학원.
- 김덕진(2013). 체육수업에서 중학생의 기본적 심리욕구만족과 운동열정 및 주관적 웰빙간의 관계. *한국체육교육학회지*, 17(4), 111-125.
- 김두기, 이계운(2010). 골프참여자들의 재미요인과 스트레스요인이 운동몰입, 운동중독, 운동탈진에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 21(4), 241-252
- 김병준(2002). *알고보면 쉬운 멘탈트레이닝: 테니스*. 서울: 무지개사.
- 김사엽(2006). *스포츠사회복지론*. 21세기 교육사.
- 김성용, 백승헌(2012). 야구동호인의 사회적 지지와 여가만족 및 운동 지속의도의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 일반대학원.
- 김승철, 이계운, 이종목,(1997). 프로야구선수들의 스트레스 척도개발과 스트레스 중재변인 및 결과변인 간의 상관관계분석. *한국체육학회지*, 36(2), 2123-2139.

- 김전수(2015). 소방공무원의 직무스트레스 유발요인과 조직 내 신뢰가 직무열의, 조직몰입에 미치는 영향에 관한연구. 미간행박사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 김정묵, 김종화(2012). 여가스포츠 동호인의 여가인식과 스포츠자신감 및 운동만족의 관계. 한국스포츠학회지, 10(3), 283-293.
- 남인수(2009). 성인 수영참여자의 참여동기와 의사결정균형이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(4), 113-125.
- 문화체육관광부(2010). 2010 국민생활체육 참여실태조사. 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2017). 2016 체육백서. 문화체육관광부.
- 박갑홍(2005). 축구동호인의 스포츠상해에 관한연구; 서울 경기지역을 중심으로. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 사회체육대학원.
- 백현(2010). 여가 스포츠 참여자의 여가경험과 여가기능, 몰입경험 및 운동지속의사의 관계. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 일반대학원.
- 손승범, 김보람(2012). 수상스포츠 참가자의 운동정서, 몰입 및 지속행동 간의 관계모형 검증. 한국체육학회지, 51(3), 285-294.
- 신성득(2009). 유도지도자의 지도유형에 따른 운동몰입, 스트레스, 탈진이 상해심리에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 일반대학원
- 심미현(2014). 에어로빅 체조선수의 운동스트레스가 운동지속수행 및 운동중단의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 오경록, 오재운(2011). 대학 운동 선수의 완벽주의 성향이 운동스트레스 및 운동몰입에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 20(6), 439-452.
- 오윤경(2004). 고등학교 탁구선수의 운동스트레스 척도개발. 미간행 석사학위논문, 창원대학교 일반대학원.
- 유하늘(2017). 중, 고등학교 검도선수들의 운동스트레스가 운동지속 및 중도탈락의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 윤상영(2016). 축구동호회 참가자들의 운동스트레스와 자기효능감 및 운동몰입의 구조관계. 한국사회체육학회지, 12, 565-583.
- 이계운(1997). 운동스트레스, 심리·사회적변인과 운동상해 간의 인과분석. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 이광수, 안다혜, 허진(2016). 산악 자전거동호인의 성취목표성향이 운동만족, 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 11(2), 101-110.
- 이명찬, 문병일(2017). 우수 선수의 운동열정, 운동몰입 및 운동지속 간의 상관관계. 한국스포츠학회지, 15(2), 703-711.
- 이장희(2007). 당구 참여자들의 여가몰입과 여가이득의 인과관계에 관한연구. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 일반대학원.
- 이정학(2007). 사회복지적 관점에서의 여가스포츠. 한국체육철학회지, 15(1), 150-164.
- 장유경(2014). 댄스 스포츠선수들의 운동스트레스가 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 전종원, 김재원(2012). 골프동호인의 운동정서와 스트레스, 운동지속수행 간의 관계. 한국체육과학회지, 21(2), 449-459.
- 정용각(1997). 여가운동참여자의 스포츠참여동기, 각성추구, 정서의요인이 스포츠운동몰입 행동에 미치는 영향. 미간행박사학위논문, 부산대학교 일반대학원.
- 조효미(2015). 고등학교 태권도겨루기 선수들의 코치지지가 운동스트레스 및 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원
- 조효미, 전정우(2015). 고등학교 태권도 겨루기선

- 수가 인지하는 코치지지가 운동스트레스 및 운동몰입에 미치는 영향. *국기원 태권도 연구*, 6(2), 91-106.
- 진대근(2018). 스포츠클럽참가 중학생의 운동몰입과 운동열정이 운동정서 및 운동지속에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 최성훈(2005). 한국형 운동 검사지 개발. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 일반대학원.
- 최윤희(2016). 운동스트레스에 따른 운동지속, 중도탈락, 학교생활적응과의 관계. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 일반대학원.
- 최천, 전재진(2011). 태권도 품새 선수의 성취목표가 운동만족 및 수련지속행동에 미치는 영향. *한국무예학회*, 5(1), 113-127.
- 한태용, 이계석, 최성범(2013). 대학생의 생활체육인식이 참여만족, 몰입 및 참여지속의도에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 52(3), 213-223.
- Carbin, C. B., Welk, G. J., Lindsey, R., & Corbin W. R.(2004). *Concepts of PhysicalFitness* New York, NY: McGraw-Hill companies.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1994) *Concepts of physical fitness*. Madison: Brown & Benchmark.
- Gould, D. & Petlichkoff, L.(1988). *Participation motivation and attrition in young athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., & Carpenter, P. J., Keeler, B., & Schmidt, G. W.(1990). *A model of sport commitment*. Paper presented at the annual meeting of the North american Society for the Psychology of Sport and Physical Activity. Houston. TX.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E.(1977). Participation in sport as related to educational expectations among highschool girls. *Sociology of Education*, 50.