

락볼링장 참여자들의 참여동기, 신체적 자기효능감과 삶의 질 간의 구조적 관계

배정섭¹ · 서광봉²

¹건국대학교 교수 · ²경민대학교 교수

Structural Relationships between Sport Participation Motivation, Physical Self-Efficacy and Quality of Life of Rock-Bowling Alley

Bae, Jung-sup¹ · Suh, Kwang-bong²

¹konkuk University · ²kyungmin University

Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between sport participation motivation, physical self-efficacy, and quality of life of rock bowling alley. The data of 230 participants out of 250 were analyzed. SPSS 23.0 and AMOS 23.0 program were used for data processing. Data were analyzed using frequency analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and path analysis. The results were as follows. First, sport participation motivation had a positive effect on both perceived physical ability and physical self presentation confidence. Second, perceived physical ability had positive effect on quality of life. Third, physical self presentation confidence had positive effect on quality of life. Fourth, sport participation motivation was found to have no significant effect on quality of life.

Key words : rock-bowling alley, sport participation motivation, physical self-efficacy, quality of life

주요어 : 락볼링장, 참여동기, 신체적 자기효능감, 삶의 질

본 연구는 2020년 제58회 한국체육학회 학술대회에서 발표된 것을 수정·보완하여 작성됨

Address reprint requests to : Suh, Kwang Bong

Kyungmin University, 545, Seobu-ro, Uijungbu, Kyunggi-do, Korea

E-mail: judoskb@hnamail.net

Received: November, 6, 2020 Revised: December, 2, 2020 Accepted: December, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성

문화체육관광부(2018)에 따르면 우리나라 국민 중 대략 62.2%가 주 1회 이상, 52.4%는 주 2회 이상 생활체육에 참여하고 있는 것으로 보고했고, 이에 월 평균 체육활동 경비 또한 2016년 48,430원에서 2018년에는 60,992원으로 증가한 것으로 나타났다. 즉 최근 대중들은 삶의 질을 높이기 위해 건강에 많은 관심을 지남에 따라 스포츠에 시간과 돈을 투자하고 있음을 알 수 있다. 대중들이 참여하는 많은 종목 중 볼링은 남녀노소 쉽게 참여할 수 있고, 활동량이 적 으면서도 건강과 즐거움을 동시에 얻을 수 있는 특성 상 원만한 가족 및 직장관계를 유지할 수 있는 특성 상 대표적인 생활체육 종목으로 자리 잡았다(이원일, 김종식, 김현륜, 2018).

하지만 문화체육관광부에서 실시하는 ‘생활체육 희망종목 조사’에 따르면 볼링은 90년대만 하더라도 2, 3위권으로 상당히 인기 있던 종목이었지만, 2000년대 이후 인기가 급락하며 순위에서 벗어난 것을 알 수 있다(남지현, 2012). 이러한 이유로는 IMF로 기인된 경제 위기와 더불어 볼링의 인기가 한창일 때 생겨난 볼링장이 변화 없이 이어진 것에 그 원인을 들 수 있고, 대중들이 볼링장의 시설이 낙후되었다고 인식함에 따라 지속적인 참여의 제약을 주었다(장은서, 이정래, 2019).

이에 몇 년 전부터 기존의 볼링장이 최근의 트렌드가 결합된 락볼링장으로 탈바꿈하면서 대중들의 관심을 받고 있다. 락볼링장은 기존의 볼링장에서 경험하지 못하는 조명과 음악으로 하여금 색다른 분위기를 연출하고, 식음료를 즐길 수 있는 환경이 조성된 특성이 있어 참여자들의 관심을 불러일으키고 있다. 이에 남지현(2012)은 락볼링장에 대해 노후 된 시설을 탈바꿈함으로써 볼링에 대한 이미지를 긍정적으로 변화시

키고 있고, 참여인구의 증가 및 볼링산업의 확대를 가져올 수 있다고 했다. 또한 장은서, 이정래(2019)는 엔터테인먼트가 각광받는 트렌드에 기 인하여 스포츠의 오락성이 극대화됨에 따라 기존의 볼링장이 락볼링장으로 전환되었다고 하였다. 이러한 최근의 변화에 힘입어 볼링장은 2016년 606개에서 2017년에는 670개 2018년의 경우 761개로 증가하였고, 총매출액 역시 2016년 1,440억에서 2018년 2,310억으로 향상되었다. 이에 최근 성행하고 있는 락볼링장의 참여자들의 대상으로 과연 어떠한 특성으로 지속적으로 참여하는지를 확인할 필요성이 있다.

참여동기는 스포츠 참여에 대한 가장 기초적인 문제라 할 수 있고, 스포츠에 대한 상황을 어떻게 인지하고 있는 지에 따라 참여수준, 강도 및 지속이 달라 질 수 있다(이주형, 조옥상, 2014). 즉, 참여동기는 운동에 대한 시작과 지속 혹은 중단을 결정하는 데 핵심적인 요인으로 작용하고 있다(정청희, 2006). 이에 다양한 연구에서 스포츠에 대한 참여동기를 다룬 가운데 스포츠에서의 참여동기는 참여자들의 지속적인 참여를 통해 긍정적인 영향을 주는 시작점과 같은 역할을 하고 있다. 락볼링장 참여자들 역시 성취감, 즐거움 혹은 사교적인 혜택과 같은 동기가 충족이 될 때 보다 꾸준한 참여로 이어질 수 있을 것이다.

이러한 측면에서 참여동기는 신체적 자기효능감을 고취시킬 수 있을 것이다. 신체적 자기효능감은 신체에 대한 자신의 자신감으로 개인의 신체에 대한 능력의 인지와 신체표현에 대한 자신감으로 이해할 수 있다(Ryckman, Robbins, Thornton, Cantrell, 1982). 이에 신체적 자기효능감이 높을 시 자신의 신체에 대해 긍정적으로 인식함에 따라 운동수행능력을 높이고, 신체적 자신감을 형성할 수 있다(고보미, 2014). 이에 락볼링장의 이용객들의 참여동기가 신체적 자기효능감으로 연결될 수 있다면 자신의 신체에 대한 긍정적인 인지와 자신감이 형성될 수 있을 것이다.

삶의 질은 주관적인 측면이 많은 변인으로 삶의 긍정적인 면이 반영됨으로써 개인의 삶을 전체적으로 평가하는 특성이 있다(이누미야 요시유키, 김정운, 2003). 즉, 다차원적인 특성이 있는 가운데 개인이 경험하는 일상조건의 합이라 할 수 있다(Felce, Perry, 1995). 이에 흔히 종속 변수로 활용되고 있고, 앞선 참여동기와 신체적 자기효능감이 충족된다면 삶의 질 역시 향상될 수 있을 것이다. 가령 락볼링장 참여자들의 참여동기로 하여금 신체적 자기효능감을 이식한다면, 삶의 질 역시 높아질 수 있을 것이다.

이를 종합적으로 정리해본다면 락볼링장은 기존의 시설에서 경험하지 못한 분위기와 문화를 바탕으로 대중들의 관심을 받고 있다. 또한 신체적 활동과 식음료를 동시에 즐길 수 있는 특성이 있기 때문에 누구나 쉽게 접근할 수 있다. 신체적 자기효능감은 신체활동을 할 때 인지할 수 있는 감정으로 비록 락볼링장에서 즐길 수 있는 여러 요소들이 있지만, 볼링에 대한 수행능력이 뒷받침이 되어야 삶의 질로 연결될 수 있 수 있음을 탐색할 필요성이 있다. 이러한 측면에서 락볼링장 참여자들의 참여동기, 신체적 자기효능감 및 삶의 질에 대한 관계를 살핀다면, 최근 여가의 트렌드 중 하나인 락볼링장 참여 시 신체적 자기효능감의 중요성과 락볼링장을 통한 여가활동이 삶의 질을 높일 수 있는 요소들을 파악할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

이에 본 연구의 목적은 락볼링장 이용객들의 참여동기와 신체적 자기효능감 및 삶의 질 간의 관계를 분석하는 데 있다.

3. 가설의 설정 및 연구모형

본 연구를 수행하는 데 있어 선행연구를 통해 도출된 가설은 다음과 같다.

1) 락볼링장 참여자들의 참가동기와 신체적 자기효능감 간의 관계

참여동기란 내적의 원동력으로 목표를 향한 행동을 이끌어내는 변인이라 할 수 있다(이계곤, 설진배, 2016). 이에 신체적 자기효능감을 극대화할 수 있는 선행변수로 이해할 수 있는 가운데 윤보성, 양대승(2016)은 중·고등학교 태권도 시범단원의 참여동기는 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감에 모두 긍정적인 영향을 미친다고 했고, 신혜숙(2010)은 댄스동아리 활동을 하는 청소년들의 내적 동기는 자기효능감과 긍정적인 관계에 있다고 했다. 또한 김대은, 윤용진(2018)은 벨리댄스 동호회에서 활동하는 참여자들의 참가동기가 신체적 자기효능감에 정(+의 영향을 미친다고 보고했다. 즉, 락볼링장 참여자들의 참가동기는 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 줄 수 있기에 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H1. 락볼링장 참여자들의 참여동기는 신체적 자기효능감에 정(+의 영향을 미칠 것이다

H1-1. 락볼링장 참여자들의 참여동기는 신체적 자기효능감의 하위요인 중 인지된 신체능력에 정(+의 영향을 미칠 것이다.

H1-2. 락볼링장 참여자들의 참여동기는 신체적 자기효능감의 하위요인 중 신체적 자기표현 자신감에 정(+의 영향을 미칠 것이다.

2) 락볼링장 참여자들의 신체적 자기효능감과 삶의 질 간의 관계

Parker, Jimmieson, Johnson(2013)은 스포츠 경험이 있는 대상자들에서 신체적 자기효능감이 높게 나타난다고 했고, 신체적 자기효능감이 높을 경우 자아개념 역시 상대적으로 높을 수 있다고 보고했다. 권봉안(2014)은 여가스포츠 참여자들의 신체적 자기효능감이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다고 했고, 장유섭(2017)

은 스포츠센터, 복지관, 무도 체육관 및 여가스포츠 동호회 등 여가스포츠 활동에 참여하고 있는 이들의 신체적 자기효능감이 삶의 질에 통계적으로 유의성이 있음을 입증했다.

H2. 락볼링장 참여자들의 신체적 자기효능감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다

H2-1. 락볼링장 참여자들의 신체적 자기효능감의 하위요인 중 인지된 신체능력은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-2. 락볼링장 참여자들의 신체적 자기효능감의 하위요인 중 신체적 자기표현 자신감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

3) 락볼링장 참여자들의 참여동기와 삶의 질 간의 관계

Young(1986)에 의하면 삶의 질은 운동과 밀접한 관련이 있기 때문에 스포츠 활동에 대한 참여동기는 삶의 질에 유의미한 영향을 미칠 수 있다. 이에 박래영, 김백운(2009)은 댄스스포츠에 참여하는 노인들의 참여동기가 삶에 질에 긍정적인 영향을 미친다고 했고, 이혁(2009)은 노인복지관에서 생활체육 프로그램에 참여하는 노인들의 참여동기가 삶의 질에 유의

미한 영향을 미친다고 했다. 이러한 측면을 고려했을 때 락볼링장 참여자들의 참여동기는 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 수 있기에 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H3. 락볼링장 참여자들의 참여동기는 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 모집단은 락볼링장을 경험한 이들로 설정하였다. 표본 집단은 수도권에 위치한 락볼링의 참여자로 표집방법은 확률표본추출법(probability sampling) 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 활용하였다. 설문조사를 위해 수도권 소재의 락볼링장 운영자들의 사전 양해를 구한 후 락볼링장에서 활동을 마친 이들을 대상으로 설문을 실시하였다. 이에 총 250부의 설문지를 배포 및 회수했고, 무응답, 항목 누락 및 불성실하게 응답한 20부를 제외한 230명의 설문이가 최종분석에 활용되었다. 인구통계학적 특성에 관한 자세한 사항은 <표 1>과 같다.

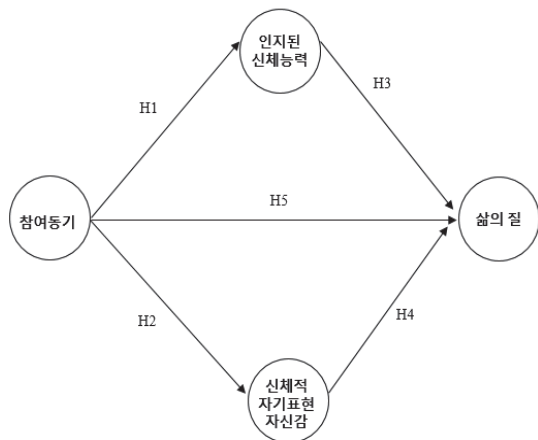


그림 1. 연구모형

표 1. 인구통계학적 특성

특성	구분	N	%
성별	남자	128	55.7
	여자	102	44.3
연령	30세 미만	84	36.5
	30세 이상 40세 미만	108	47.0
	40세 이상	38	16.5
참여기간	1년 미만	92	40.0
	1년 이상 - 3년 미만	75	32.6
	3년 이상 - 5년 미만	42	18.3
	5년 이상	21	9.1
참여횟수 (월)	4회 미만	129	56.1
	4회 이상 7회 미만	54	23.5
	7회 이상 10회 미만	36	15.6
	10회 이상	11	4.8

2. 조사도구

이 연구의 구체적인 목적을 달성하기 위해 조사 도구로 설문지를 활용했고, 설문지의 응답형태는 인구통계학적 문항을 제외하고는 리커트(likert-scale) 5점 척도 ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘아니다’ 2점, ‘전혀 아니다’ 1점으로 구성하였다. 또한 문항을 구성한 후 체육학을 전공한 교수 3인의 검증을 통해 내용타당도(content validity)를 확보하였다. 설문문항은 구체적으로 인구통계학적 특성 4문항, 참여동기 15문항, 신체적 자기효능감 9 문항 및 삶의 질 5문항으로 설정했고, 이에 대한 내용은 <표 2>와 같다. 락블링장의 참여동기와 관련하여 Vallerand & Bissonnet(1992)의 SMS-28 (Sport Motivation Scale)과 Wessinger & Bandalos(1995)의 LIM(Leisure Intrinsic Motivation)를 중심으로 유충경, 서세훈, 이보형(2012)이 활용한 설문을 본 연구에 적합하게 수정 및 보완했고, 하위요인으로 성취 및 흥분감, 사고, 기술발달 및 즐거움으로 구성했다. 신체적 자기효능감은 Ryckman, Robbins, Thornton, Cantrell(1982)이 개발하고, 김홍설(2018)과 이현석, 이장현(2020)이 활용한 설문을 토대로 본 연구에 적합하게 수정 및 보완했다. 이에 인지된 신체능력 5 문항과 신체적 자기표현 자신감 4문항 등 총 9문항의 설문이 활용되었다. 삶의 질은 Diener et al. (1985)이 제시한 삶의 만족도 단일척도(The satisfaction with life scale: SWLS)를 중심으로 최현욱, 이민석(2019)의 연구에서 활용한 문항을 참고하여 본 연구에 적합하게 구성하였다.

표 2. 설문지의 구성

구분	구성 내용	문항 수
인구통계학적 특성	성별, 연령, 학년, 참여경력, 참여횟수	4
참여동기	성취 및 흥분감, 사고, 기술발달, 즐거움	15
신체적 자기효능감	인지된 신체능력, 신체적 자기표현 자신감	9
삶의 질	-	5
	총 문항 수	33

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에서 활용한 측정도구의 구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 확인적 요인 분석을 실시하는 과정에서 활용할 수 있는 적합도 지수 중 본 연구에서는 Bentler(1990)의 CFI(comparative fit index)와 Bentler, Bonett(1980)가 제시한 NNFI(non-normed fit index) 및 Steiger & Lind(1980)의 RMSEA(root mean square error of approximation)를 중심으로 구성타당도를 확보하였다. 분석결과 김계수(2013)가 제시한 기준치를 바탕으로 TLI와 CFI가 각각 .900 이상, RMSEA의 경우 .080 이하를 충족하는 것으로 나타났다. 이후 집중타당도 검증을 위해 개념신뢰도(construct reliability: CR)와 분산추출지수(average variance extracted: AVE)값을 산출한 결과 모두 Hair, Black, Babin, Anderson(2006)제시한 기준치인 .7(CR)과 .5(AVE)를 상회하는 것으로 나타났다. 끝으로 측정도구의 내적일관성(internal consistency)을 측정하기 위해 Cronbach's α 계수를 통한 신뢰도 분석을 실시했고, 모두 .60이상으로 나타나 측정도구에 대한 신뢰성이 확보되었다(Van de Ven, Ferry, 1980). 조사도구의 타당성 및 신뢰도 검증에 대한 사항은 <표 3>과 같다.

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 활용하였고, 인구통계학적 특성을 확인하기 위한 빈도분석(frequency analysis)과 조사도구의 내적 일관성을 확보하기 위한 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시한 후 확인적 요인분석을 통해 조사도구의 구성타당도를 검증하였다. 또한 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하여 요인 간의 상관성 및 다중공선성(multi-collinearity) 여부를 확인했고, 끝으로 경로분석(path analysis)을 실시하여 가설검증을 하였다.

표 3. 확인적요인분석 및 신뢰도 분석결과

구분	하위요인	문항	추정치	표준오차	CR	AVE	a
참여동기	성취 및 흥분감	기술을 잘 수행했을 때 오는 만족감이 있음	.816	.145	.960	.857	.920
		어려운 기술을 해냈을 때 느끼는 성취감이 있음	.833	.128			
		기대 이상의 결과를 수행했을 때의 흥분감이 있음	.867	.113			
		라볼링장에서 느낄 수 있는 희열감이 있음	.870	.093			
	사고	라볼링장에서의 활동은 사교에 도움이 됨	.724	.199	.923	.751	.857
		라볼링장에서의 활동은 사람들을 사귄 수 있는 기회가 됨	.811	.161			
		라볼링장에서의 활동은 다른 사람들과 어울릴 수 있음	.750	.190			
	기술발달	라볼링장에서의 활동은 친구들과 보낼 수 있는 좋은 방법임	.744	.213	.888	.665	.860
		기술이 향상되는 느낌이 좋음	.773	.284			
	즐거움	어려운 기술을 해냈을 때의 성취감을 느낌	.736	.321	.954	.874	.924
기술을 배우는 것이 좋음		.748	.259				
이 기술을 완벽히 수행했을 때의 만족감이 있음		.744	.271				
라볼링장에서의 활동은 재미가 있음		.855	.136				
신체적 자기 효능감	인지된 신체능력	라볼링장에서의 활동은 활기찬 기분을 느낄 수 있음	.920	.100	.931	.733	.920
		나는 몸의 움직임이 민첩함	.699	.407			
		나는 반사 신경이 뛰어남	.717	.362			
		나는 남다른 신체적 우수성이 있음	.895	.179			
	신체적 자기표현 자신감	나는 건강한 근육을 지니고 있음	.901	.200	.959	.857	.916
		나는 스포츠에 자신이 있음	.939	.125			
		나는 스트레스를 잘 견뎌	.920	.073			
		나는 신체적인 장점이 많음	.949	.050			
		나는 신체활동과 관련된 평가를 받을 때 자신이 있음	.910	.079			
		운동을 잘하는 친구들과만큼 나도 잘 할 수 있음	.732	.319			
삶의 질	내 인생의 생활 조건들에 만족함	.804	.156	.940	.758	.921	
	전반적으로 내 인생은 이상적으로 여기는 모습임	.836	.193				
	내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루고 있음	.852	.233				
	나의 삶에 만족함	.829	.221				
		다시 태어난다 하더라도 지금처럼 살 것임	.802	.285			

$\chi^2=854.001$, $df=345$, $TLI=.909$, $CFI=.922$, $RMSEA=.080$

III. 결과

1. 상관관계분석

측정변인 들 간의 상관관계 분석결과는 <표 4>와 같다. 분석결과 변인간의 상관관계가 유

표 4. 상관관계 분석 결과

	참여동기	인지된 신체능력	신체적 자기표현 자신감	삶의 질
참여동기	1			
인지된 신체능력	.553**	1		
신체적 자기표현 자신감	.409**	.543**	1	
삶의 질	.489**	.596**	.793**	1

** $p<.01$

효하고, 변이 간의 관계가 모두 .80보다 낮게 측정되어 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다(Bollen, 1989).

2. 연구모형의 적합도

연구모형의 적합도는 $\chi^2=285.561$, $df=119$, $TLI=.948$, $CFI=.959$, $RMSEA=.078$ 로 나타나 김계수(2013)가 제시한 적합도 지수를 충족하는 것으로 확인되었다. 연구모형의 적합도에

표 5. 연구모형의 적합도

적합 기준	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
적합 지수	285.561	119	.948	.959	.078

대한 사항은 <표 5>와 같다.

2. 변인 간 경로분석 결과

본 연구에서 제시한 가설검증을 위해 경로분석을 실시했고, 이에 대한 결과는 <표 6>과 같다. 탁볼링장에 대한 참여동기가 인지된 신체능력에 유의미한 영향을 미친다는 가설 1의 분석결과 경로계수가 .510($t=6.645$, $p<.001$)로 나타나 가설이 채택되었다. 탁볼링자의 참여동기와 신체적 자기표현 자신감에 관한 가설 2는 경로계수가 .362($t=5.971$, $p<.001$)로 가설이 채택되었다. 인지된 신체능력과 삶의 질에 관한 가설 3의 경우 경로계수가 .311($t=4.835$, $p<.001$)로 가설이 채택되었다. 신체적 자기표현 자신감과 삶의 질에 관한 가설 4에서는 경로계수가 .625($t=9.977$, $p<.001$)로 가설이 채택되었다. 하지만 참여동기와 삶의 질과 관련된 가설 5에서는 경로계수가 .058($t=.973$)로 가설이 기각되었다.

표 6. 변인 간 경로분석 결과

가설	경로	경로 계수	t	가설 검증
H1	참여동기 → 인지된 신체능력	.510	6.645***	채택
H2	참여동기 → 신체적 자기표현 자신감	.362	5.971***	채택
H3	인지된 신체능력 → 삶의 질	.311	4.835***	채택
H4	신체적 자기표현 자신감 → 삶의 질	.625	9.977***	채택
H5	참여동기 → 삶의 질	.058	.973	기각

*** $p<.001$

IV. 논의

본 연구에서는 탁볼링장 참여자들의 참여동기, 신체적 자기효능감 및 삶의 질의 구조적 관계를 분석했고, 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 탁볼링장에 대한 참여동기는 신체적 자기효능감의 하위요인인 인지된 신체능력과 신체적 자기효능감에 모두 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생 스포츠 동호회 활동이 사회성 발달과 더불어 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 김효정(2010)의 연구와 생활체육 동호인들의 참여동기가 신체적 자기효능감에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 허련(2013)의 분석결과와 일치한다.

이는 탁볼링장의 참여에서 올 수 있는 성취 및 흥분감과 즐거움이 신체적 자기효능감으로 충분히 연결될 수 있음을 시사한다. 이와 관련하여 송경렬(2015)은 자기효능감의 경우 스포츠와 관련된 동호회 활동을 통해 자기효능감이 크게 나타날 수 있다고 하였다. 또한 Kondric, Sindik, Furjan-Mandic, Schiefler(2013)는 친구들과 함께 스포츠활동을 하는 것과 휴식적 차원에서의 스포츠를 스포츠에 참여하는 동기로 구성하였다. 이러한 부분은 탁볼링장 참여의 특성상 사람들과의 사교적 활동의 측면이 있고, 볼링 특유의 성취 및 흥분감이 있으며, 기술이 향상될 때의 긍정적인 감정이 신체적 자기효능감을 극대화 할 수 있음을 의미한다. 무엇보다 탁볼링장은 기존 볼링장에 비해 시설에서 오는 다채로움과 식음료를 함께 즐길 수 있는 요소들이 있기 때문에 보다 높은 참여동기로 하여금 신체적 자기효능감을 끌어올릴 수 있을 것이다.

둘째, 탁볼링장 참여자들의 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가스포츠 참여자들의 신체적 자기효능감이 삶의 질에 정(+)의 관계에 있다는 권봉안(2014)의 연구와 스포츠 시설에 참여하는 동호인들의 여가스포츠 활동을 통한 신체적 자기효능감이 삶의 질에 유의미한 영향을 미친다는 장유섭(2017)의 분석결과와 일치한다.

즉, 탁볼링장에 대한 참여동기로 형성된 신

체적 자기효능감을 통해 참여자들이 스포츠에 대한 자신감을 갖고, 신체적 우수성을 지각함에 따라 삶의 질이 향상된다고 볼 수 있다. 변정은, 정희정, 이준우(2010)는 운동능력의 향상이 신체적 자기효능감을 높여 스포츠여가활동의 참여를 높일 수 있다고 했고, 볼링의 경우 시간과 복장에 구애받지 않고, 쉽게 즐기고, 좋은 성과를 통해 심리적 웰빙에 이를 수 있는 특성이 있다고 한 김현재, 김동규(2020)의 연구가 지지해준다. 또한 김태연, 오재근(2020)은 여가활동을 수행할 때 얻을 수 있는 자아실현과 성취감을 통해 심리적인 행복감을 느낄 수 있다 했다. 즉, 볼링의 특성 상 일정한 기회를 부여받으면서 어느 정도의 기술을 통해 성과를 얻을 수 있기 때문에 신체적 자기효능감을 보다 쉽게 느낄 수 있을 것이다. 이에 락볼링장의 참여자들은 사람들과의 사교활동을 하는 과정에서 신체적 자기효능감을 동시에 느낌으로써 삶의 질을 추구할 수 있다.

셋째, 락볼링장에 대한 참여동기는 삶의 질에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 마라톤대회 참여자들의 참여동기가 삶의 질에 유의미한 영향을 미칠 수 있다는 임승현, 박상섭(2018)의 연구결과와는 다소 다른 결과라 할 수 있다. 이와 같은 결과는 단순히 락볼링장에 대한 참여동기가 삶의 질로 연결되기 보다는 신체적 자기효능감을 거쳐야 한다는 것을 의미한다. 이에 락볼링장 참여를 통해 삶의 질을 추구하기 위해서는 사교적 차원에서 주위 타자와 함께 참여를 하고, 기술향상을 통해 성취감과 즐거움을 극대화해야 할 것이다. 최현욱(2017)은 볼링참여자들이 긍정적인 대인관계와 향상되는 실력 속에 스트레스를 해소함으로써 레크리에이션 전문화에 이를 수 있다고 했다. 이에 관련된 영상을 접하는 등 지속적인 기술향상을 이룬다면, 신체적 자기효능감으로 하여금 삶의 질을 높일 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구에서는 락볼링장 참여자들의 참여동기가 신체적 자기효능감 및 삶의 질과의 관계를 분석하고자 했고, 분석결과에 따른 결론은 다음과 같다.

첫째, 락볼링장 참여자들의 참여동기는 인지된 신체능력과 신체적 자기표현자신감에 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 인지된 신체능력이 삶의 질에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 신체적 자기표현 자신감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 넷째, 락볼링장에 대한 참여동기는 참여자들의 삶의 질에는 통계적 수준의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 락볼링장에서의 여러 가지 여가활동을 영위할 수 있지만, 참여동기로 하여금 핵심적인 활동이라 할 수 있는 볼링의 신체적 자기효능감이 형성되어야 삶의 질이 향상될 수 있음을 알 수 있다.

2. 제언

이어서 본 연구를 수행하는 과정에서 느낀 한계점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구를 수행하는 과정에서 수도권에 위치한 락볼링장에서 설문을 수집했지만, 향후 연구의 경우 전국에 위치한 락볼링장에서 표집을 실시한다면 보다 일반화된 결과를 얻을 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 락볼링장 참여자들의 참여동기, 신체적 자기효능감 및 삶의 질의 관계를 분석하기 위해 양적연구를 실시했지만, 근원적으로 참여자들의 레크리에이션 전문화가 이루어지는 과정을 질적연구를 통해 분석한다면 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서 활용한 변인

외에 최근 여가학에서 자주 활용되고 있는 자아탄력성, 회복탄력성 등을 포함하여 연구한다면 보다 다각적인 분석이 가능할 것이다.

참고문헌

- 고보미(2014). 학교스포츠클럽에 참여하는 중학생의 신체적 자기효능감 및 재미 학교생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 권봉안(2014). 여가스포츠 참여자의 신체적 자기효능감, 건강증진행위, 지각된 건강상태 및 삶의 질의 구조적 관계. 스포츠사이언스, 31(2), 203-214.
- 김계수(2013). AMOS 18.0 구조방정식 모형 분석. 서울: 한나래아카데미.
- 김동규, 한진옥, 이재권(2019). 볼링장의 서비스스케이프가 지각된 가치 및 재방문의도에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 28(1), 571-583.
- 김태연, 오재근(2020). 일반 성인 여성의 발레 수업 참여가 신체적 자기효능감과 심리적 행복감에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 18(3), 439-449.
- 김현재, 김동규(2020). 볼링 참여자의 재미요인, 심리적 웰빙 및 재방문의도간의 관계. 한국체육과학회지, 29(3), 495-509.
- 김홍설(2018). 대학생의 신체적 자기효능감 및 신체상이 진로결정수준에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 74, 309-318.
- 김효정(2011). 대학생 스포츠 동아리 활동을 통한 사회성발달 요인 및 재미요인이 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 남지현(2011). 한국 볼링의 현황과 문제점 분석 및 활성화 방안 모색. 미간행 석사학위논문. 호서대학교 대학원.
- 박래영, 김백운(2009). 노인여성의 댄스스포츠 참여동기, 여가만족 및 삶의 질과의 관계. 한국여성체육학회지, 23(4), 133-146.
- 변정은, 정희정, 이준우(2010). Group Exercise 프로그램에 참여한 중년 여성의 운동중독, 신체적 자기효능감, 생활만족의 인과관계. 한국여가레크리에이션학회지, 34(3), 269-281.
- 문화체육관광부(2018). 체육백서. 세종: 문화체육관광부.
- 송경렬(2015). 대학생의 동아리 활동이 자기효능감 및 자기주도 학습능력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 신혜숙(2010). 댄스 동아리 활동 청소년들의 내적동기와 자기효능감과의 관계. 한국무용과학회지, 22, 1-17.
- 유충경, 서세훈, 이보형(2012). 골프참여자의 참여동기와 운동몰입 및 심리적행복감의 관계. 한국체육과학회지, 21(2), 42-434.
- 윤보성, 양대승(2016). 중·고등학교 태권도 시범단원의 참여동기, 신체적 자기효능감, 학교생활 만족도의 관계. 한국체육과학회지, 25(1), 339-351.
- 이누미야 요시유키, 김정운(2003). 여가생활은 삶의 질을 향상시키는가?: 대학생의 여가생활유형과 생활만족도 및 주관적 안녕감의 관계. 여가학연구, 1(1), 41-56.
- 이원일, 김종식, 김현륜(2018). 볼링동호인들의 참여동기와 운동몰입 및 생활만족도의 관계. 한국스포츠학회지, 16(4), 147-156.
- 이재권, 오경록, 김동규(2018). IPA 기법을 이용한 볼링장 선택 속성의 중요도와 만족도 분석. 한국체육과학회지, 27(4), 453-463.
- 이혁(2009). 노인복지관 생활체육 프로그램에 참여하는 노인의 참여동기와 정신건강 및 삶의 질. 한국사회체육학회지, 37(1), 839-850.
- 이현석, 이장현(2020). 가상현실 테크놀로지(VR)를 활용한 티볼 수업이 초등학생의 신체적 자기효능감에 미치는 영향. 한국체육과학회, 29(3), 613-624.

- 임승현, 박상섭(2018). 마라톤대회 참여자의 참여 동기가 참여만족, 진지한 여가 및 삶의 질에 미치는 영향. *동북아관광연구*, 14(2), 113-129.
- 장유섭(2017). 여가스포츠 참여자의 참가동기, 운동열정, 신체적 자기효능감, 삶의 질의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 장은서, 이정래(2019). 볼링장이 락볼링장으로 전환하는 원인에 따른 사회적 의미 탐색. *한국여성체육학회지*, 33(3), 109-127.
- 이주형, 조옥상 (2014). 자기결정성 이론을 적용한 스포츠 참여동기 탐구. *한국사회체육학회지*, 55, 375-394
- 정청희 (2006). 스포츠 심리학의 이해. 서울: 금강.
- 최현욱(2017). 볼링참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 관한 연구. *한국체육학회지*, 56(3), 403-414.
- 최현욱, 이민석(2019). 여가동아리 참여 대학생의 여가만족, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질의 구조적 관계. *한국체육학회지*, 58(1), 203-215.
- 허련(2013). 생활체육 축구동호인의 참여동기, 신체적 자기효능감 및 생활만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structure. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 17(3), 303-316.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2006). *Multivariate data analysis*(7th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kamtsios, S., & Filaktakidou, A. (2008). The relation between coping strategies, self-efficiency and physical activity participation as revealed through a study held among Ioannina University students. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 6(3), 303-310.
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 10.
- Parker, S. L., Jimmieson, N. L., & Johnson, K. M. (2013). General self-efficacy influences affective task reactions during a work simulation: The temporal effects of changes in workload at different levels of control. *Anxiety, Stress and Coping*, 26(2), 217-239.
- Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B., & Cantrell, P.(1982). Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 891.
- Steiger, J. H., & Lind, J. M. (1980). Statistically based tests for the number of common factors. *Paper presented at the annual*

- meeting of Psychometric Society*, IA, June.
- Van de Ven, A., & Ferry, D. L. (1980). *Measuring and assessing organizations*. NY: Wiley.
- Wessinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Intrinsic, extrinsic and motivational styles as predicators of behavior: A prospective study. *Journal and Social Psychology*, 63, 599–620.
- Young, A.(1986). Exercise physiology in geriatric practice. *Acta Med Scand*, 711, 227–232.