

리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기 결정동기의 조절효과

김보람¹ · 이유진²

¹고려대학교 연구교수, ²서울시립대학교 연구교수

The moderation effect of self-determined motivation in the relationship between basic psychological needs and continued behavior of participants of rhythmic exercises

Kim, Boram¹ · Lee, Yujin²

¹Korea University · ²University of Seoul

Abstract

This study investigated the mediation effect of self-determined motivation in the relationship between basic psychological needs and continued action of participants of rhythmic exercises. For the investigation, the convenience sampling method was used in adults participating in rhythmic exercises in the Gangwon area in year 2020 in which 318 samples were used for the final investigation. The programs SPSS and AMOS were used for frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and model 1 of Process Macro 3.4 ver. The conclusion derived from this analysis are as follows. First, the basic psychological needs of participants of rhythmic exercises were found to have positive influence upon continued behavior. Secondly, self-determined motivation was found to have moderation effect in the relationship between basic psychological needs and continued behavior. In conclusion, this study is expected to be utilized as basic material for building strategies for continued participation in rhythmic exercises as well as its positioning as a leisure activity.

Key words : Rhythmic exercises, Basic psychological need, Self-determined motivation, Continued behavior, Process Macro 3.4 ver

주요어 : 리듬운동, 기본심리욕구, 지속행동, 자기결정동기, 조절효과

Address reprint requests to : Lee, Yujin

University of Seoul, Seoulsiripdae-ro 163, Dongdaemun-gu, Seoul, Korea

E-mail: phyyujin@kangwon.ac.kr

Received: November, 10, 2020 Revised: December, 4, 2020 Accepted: December, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라 국민들의 2019년 하루 평균 여가 시간은 평일 3.5시간, 휴일 5.4시간으로 2018년(3.3시간, 5.3시간) 대비 여가시간은 더욱 증가하고 있다(문화체육관광부, 2019). 이에 따라 여가참여의 기회가 늘어나면서 국민들은 자신의 욕구를 해소하고 자기계발을 위해 다양한 여가활동에 참여하고 있다. 여가활동은 즐거움, 자아실현 및 심신의 휴식 등 다양한 효과를 창출하며 특히, 여가시간 신체활동은 만성 질환 발병률을 낮춰주고 심혈관질환 등 각종 성인병을 예방하여 국민의 건강한 삶에 기여하고 있다(김봉정, 2020). 문화체육관광부(2019)의 '2019 국민생활체육 참여 실태조사'에 따르면 2019년 생활체육 참여율은 66.6%로 2018년 대비 4.4% 증가한 것으로 나타났다. 이렇듯 여가시간을 활용하여 신체활동에 참여하는 인구는 꾸준히 증가하고 있음을 알 수 있으며, 그 중에서도 에어로빅스, 댄스스포츠, 라인댄스 등의 리듬운동은 현대인들에게 인기 있는 종목으로 부각되고 있다(이유진, 김보람, 2020).

리듬운동은 남녀노소 나이를 불문하고 누구나 즐길 수 있는 활동으로 다양한 형태로 여가현장에서 적용되고 있으며(황향희, 김보람 2012), 다른 신체활동과 달리 음악의 리듬과 신체 움직임이 서로 융화되어 성인 남녀의 자아실현 형성에 유익함을 제공하고 있다(김영미, 2011). 또한, 유산소 능력, 체력 증진 등 신체적 건강에 효과가 있을 뿐만 아니라(박인숙, 1997) 불안, 스트레스 및 우울증을 감소시키고 자신감, 통제력, 자기충만감 등을 고양시켜 국민들의 건강과 삶의 질 향상에 기여하고 있다(김은혜, 정진오, 2013). 이처럼 리듬운동은 건강을 비롯하여 다양한 측면에서 현대인들에게 매우 유익한 여가활동임을 알 수 있다. 그러나 운동의 긍정적 효과를 위해서 운동을 시작한

사람의 50%가 6개월 이내에 중도 탈락하는 현상이 발생하면서(Berger, Pargman, & Weinberg, 2002), 지속적 참여에 기여하는 다양한 심리적 요인을 규명하는 연구의 중요성이 제시되었다(김규동, 정용각, 2010; 박동수, 김성문, 2011; Burton, Turrell, Oldenburg, & Sallis, 2005).

Manfredo, Driver, & Tarrant(1996)의 연구에 의하면 사람들이 왜 여가활동에 참여하고 지속하는지를 자기결정성이론(self-determination theory: SDT)을 통하여 설명하고 있다. Deci & Ryan(1985)의 자기결정성이론은 행위나 의도를 예측하는데 매우 유용한 이론적 틀을 제공한다. 이 이론에 따르면 인간의 기본적 심리욕구로 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness) 욕구를 제시하면서 세 가지의 기본적인 심리욕구에 따라 행동과 의도가 결정된다고 가정한다(Deci & Ryan, 2000). 기본적인 심리욕구를 구성하는 첫 번째 심리적 욕구는 자율성 욕구이다. 스스로 선택해 본 경험을 가지고 있으며 자신의 선택권과 자유의지에 따라 행동하고자 하는 욕구를 말한다(Gagné & Deci, 2005). 또한, 개인의 행동과 그에 따라 일어나는 결과가 외부의 힘에 영향을 받거나 통제되는 것이 아닌, 스스로 결정하고 행동의 원인이 자신에게 있다고 느끼는 것이다(Deci & Ryan, 1985).

두 번째 심리 욕구인 유능성 욕구는 성장하고, 배우고, 발전하고 싶은 욕구를 말한다(Ryan & Deci, 2002). 이는 기술적 능력의 획득보다 효과적으로 수행할 수 있으리란 자신감을 갖는 것을 의미한다. 또한, 유능성은 자신이 쓸모 있고 유능하다는 느낌과 함께 환경과 효과적으로 상호작용 할 수 있다는 신념으로, 자신의 역량을 확장시키는 기쁨을 경험하기 위한 욕구이기도 하다(Deci & Ryan, 1985). 세 번째 관계성 욕구는 개인이 고립되거나 소외되기 보다는 타인들과 연결되어 있고 조화를 이룬다는 느낌으로서, 나 자신과 다른 사람이 지속적인 관계를 맺고 발전시키는 것을 말한다(Standage, Duda,

& Ntoumanis, 2003). 또한, 타인과 관심을 주고 받으며, 소속감을 느끼고, 그들과의 관계 속에서 지지받고 있음을 느끼는 것과 관련된다(Ryan & Deci, 2002).

이러한 자율성, 유능성, 관계성으로 구성된 기본심리욕구는 운동이나 활동 등의 지속의도 형성에 영향을 미치며, 선행 연구(김계주, 김덕진, 2011; 정용각, 2008; 채창목, 2018)를 통해 관련성이 입증되고 있다. 김보겸, 박정훈 및 이승행(2016)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 기본심리욕구는 지속행동을 이끌어 내는 선행변수로서의 역할을 하기 때문에 여가행동 분야에서 관심 있게 다루어야 할 중요 변인임을 강조하였다. 더불어, 기본심리욕구는 행동의 예측과, 운동동기를 설명하는 심리적 변인으로 행동의 동기를 이해하는데 필요하다(Vallerand & Losier, 1999). 자기결정성이론(SDT)에 따르면 기본심리욕구를 얼마나 만족시키는가에 따라 자기 동기화된 행동을 이끌어내는 내적동기를 결정한다고 가정한다(Deci & Ryan, 2000). 또한, 기본심리욕구의 충족은 내재동기의 발생을 자극하게 되며, 동기적 요소들은 인간의 운동행동 변화와 지속에 매우 중요한 역할을 한다(Deci & Ryan, 1985; 2000).

자기결정이론의 소이론인 유기체통합이론(Deci & Ryan, 2000)에 의하면 동기는 내적동기(활동 자체에 즐거움, 재미, 호기심으로 인해 활동에 참여), 외적동기(활동이 도구나 수단이 되어 참여하는 것), 무동기의 세 가지 유형으로 구분된다. 외적동기는 다시 확인규제(identified regulation), 의무감규제(introjected regulation), 외적규제(external regulation)로 구분한다(Vallerand, 2007). 확인규제는 내적동기와 밀접한 관련이 있으며, 내적동기와 함께 개인의 결정수준(자율성)이 높은 단계이다(Standage, Duda, & Ntoumanis, 2006). 이러한 내적동기와 확인규제는 자기결정동기로 정의되며(Deci & Ryan, 2000), 해석되어 진다(Stenling & Tafvelin, 2017). Cheon, Reeve, &

Ntoumanis(2019)에 의하면, 자기결정동기(내적동기 + 확인규제)는 긍정적인 동기과정으로 긍정적인 변인을 더욱더 잘 설명하며, 통제동기(의무감 규제 + 외적 규제) 및 무동기는 부정적인 동기과정으로 부정적 변인들을 더욱이 잘 설명한다고 가정한다(Ryan & Deci, 2017). 이에 긍정변수인 지속행동을 예측하는 선행변인으로 내적동기와 확인규제를 자기결정동기로써 가늠해보고자 하였다.

Wilson & Rodgers(2004)는 내적 동기와 확인규제와 같은 자기결정동기(내적가치 및 중요성)가 행동의 지속을 예측하는 중요한 결정요인임을 입증하였고, 자율성을 지지받는 환경에서 자기결정동기는 더욱 촉진되며 운동에 대한 지속성이 향상된다고 보고하였다. 천승현, 김보람(2017)은 중단설계를 통해 여가시간 신체활동과 자기결정동기 간의 상호관계를 검증한 결과 자기결정동기는 여가시간 신체활동의 의도를 예측하며, 자기결정동기 수준이 높을 때 더욱 신체활동을 생활화할 가능성이 높음을 언급하였다. 또한, Frederick, Manning, & Morrison(1996)의 연구 및 양명환, 김덕진(2006)의 마라톤대회 참가자를 대상으로 한 연구에서 내재적 동기와 확인적 조절변인(확인규제)이 행동의도 및 지속을 예측하는 변인임을 시사하고 있다. 이 밖에도 다양한 생활체육 현장에서 자기결정동기의 향상이 신체활동 및 스포츠 참여를 촉진시킨다는 연구들(김태동, 김상태, 2017; 임상균, 2016; Cox, Smith, & Williams, 2008; Standage, Gillison, Ntoumanis, & Treasure, 2012)이 밝혀진 바 있다.

이와 같은 맥락에서 기본심리욕구와 자기결정동기를 기반으로 지속행동을 예측해 보는 것은 실제 여가행동을 설명하고 이해하는데 기초 자료가 될 것이다. 그러나 아직까지 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 영향력을 보다 구체적으로 확인한 연구는 매우 부족한 실정이다. 뿐만 아니라, 리듬운동 영역에서 이들의 관련성을 검증한 연구는 찾아보기

힘들다. 따라서 리듬운동이라는 여가수단을 통하여 참여자가 인식하는 기본심리욕구가 지속 행동에 어떠한 영향을 미치는지 가늠해 볼 필요가 있다. 특히 리듬운동 참여자의 지속행동의 예측 정확성 및 설명력을 높이기 위하여 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 조절효과를 살펴보고자 한다. 이를 통해 리듬운동의 지속적 참여와 촉진으로 국민들의 건강을 도모하고 가치 있는 삶을 위한 여가활동으로 자리매김하는데 조금이나마 기여하기를 바란다. 본 연구를 위한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 리듬운동 참여자의 기본심리욕구는 지속행동에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기는 조절효과가 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 표집방법

본 연구의 대상은 2020년 강원 지역의 주민 자치센터, 문화센터, 스포츠센터 등의 기관에서 리듬운동(라인댄스, 댄스스포츠, 줌바, 에어로빅, 요가, 필라테스)에 참여하고 있는 성인을 대상으로 조사하였다. 표집방법은 편의표본추출법(convenience sampling method)을 활용하여 선정하였으며 총 350부의 설문을 배포하여 322부를 회수, 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 4부를 제외한 318부를 최종분석에 사용하였다. 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

인구사회학적 특성으로 남성은 54명(16.5%), 여성은 264명(83.5%)로 나타났으며, 여성의 비중이 높았다. 연령은 20대가 105명(33.3%), 30대가 21명(6.7%), 40대가 15명(4.7%), 50대가 41명(13.0%), 60대가 134명(42.3%)으로 나타났으며, 20대와 60대의 비중이 높았다. 최종학

표 1. 인구사회학적 특성

변인	구분	n	%
성별	남성	54	16.5
	여성	264	83.5
연령	20-29	105	33.3
	30-39	21	6.7
	40-49	15	4.7
	50-59	41	13.0
	60-69	134	42.3
최종학력	중학교 졸업 이하	47	15.3
	고등학교 졸업	102	33.2
	전문대학 이상	158	51.5
가구소득	100만원 미만	113	39.4
	100만원 이상-300만원 미만	81	28.2
	300만원 이상	93	32.4
	합	287	100.0
참여종목	라인댄스	101	31.9
	댄스스포츠	56	17.6
	줌바	18	5.6
	에어로빅	69	21.7
	요가	37	11.6
	필라테스	37	11.6
참여기간	1년 미만	114	36.2
	1-3년	84	26.7
	3-5년	41	13.0
	5-9년	45	14.2
	9년 이상	31	9.8
참여빈도	주2회 이하	139	43.7
	주3회	93	29.2
	주4회 이상	83	26.1
참여강도	1시간 미만	43	13.7
	1-2시간	164	52.1
	2시간 이상	108	34.4
합	합	318	100.0

력은 전문대학 이상이 158명(51.5%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, 고등학교 졸업 102명(33.2%), 중학교 졸업 이하 47명(15.3%) 순으로 나타났다. 가구소득은 100만원 미만이 113명(39.4%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, 300만원 이상 93명(32.4%), 100만원 이상-300만원 미만 81명(28.2%) 순으로 나타났다.

리듬운동 참여종목은 라인댄스 101명(31.9%), 에어로빅 69명(21.7%), 댄스스포츠 56명(17.6%), 요가/필라테스 각각 37명(11.6%), 줌바 18명(5.6%) 순으로 참여하고 있는 것으로 나타났다. 참여정도에서 참여기간은 1년 미만이 114명(36.2%)로 가장 높게 나타났고, 1-3년

84명(26.7%), 5-9년 45명(14.2%), 3-5년 41명(13.0%), 9년 이상 31명(9.8%) 순으로 나타났다. 참여빈도는 주2회 이상이 139명(43.7%)로 가장 높게 나타났으며, 주3회 93명(29.2%), 주4회 이상 83명(26.1%)순으로 나타났다. 참여강도는 1-2시간이 164명(52.1%)로 가장 높게 나타났고, 2시간 이상 108명(34.4%), 1시간 미만 43명(13.7%) 순으로 나타났다. 연구에 투입된 주요 변인들에 대한 표본의 특성을 설명하기 위하여 기술통계분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다. 기본심리욕구의 평균은 5.37($SD=.83$), 자기결정동기의 평균은 5.76($SD=.96$), 지속행동의 평균은 4.22($SD=.69$)이다. 모든 변인에서 평균값이 높은 것을 알 수 있다.

표 2. 기술통계분석

변인	Minimum	Maximum	M	SD
기본심리욕구	3.18	7.00	5.37	.83
자기결정동기	1.13	7.00	5.76	.96
지속행동	1.33	5.00	4.22	.69

2. 측정도구

리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 조절효과를 규명하기 위해 기본적으로 성별, 연령, 최종학력, 가구소득, 참여종목, 참여기간, 참여빈도, 참여강도를 조사하였다. 또한 변인들의 관계를 규명하기 위하여 기본심리욕구, 자기결정동기, 지속행동을 측정하였다.

기본심리욕구를 측정하기 위해 사용된 척도는 Deci & Ryan(1895), Vallerand & Rousseau(2001)가 연구한 기본심리욕구 척도와 Vlachopoulos & Michailidou(2006)가 개발한 척도를 참고하여 이명희, 김아영(2008)이 개발한 척도를 사용하였다. 기본심리욕구의 하위요인은 자율성(예: 나의 행동에 대해 자유를 느낀다), 유능성(예: 상당한 자신감을 느낀다), 관계성(예: 운동참여 동료들과 함께

있을 때 무시당하고 있다고 느낀다) 각 4문항씩 총 세 요인, 12문항, 7점 척도로 구성되었다.

자기결정동기는 Vlachopoulos, Katartzi, Kontou, Moustaka, & Goudas(2011)가 개발하고, 송용관과 천승현(2014)이 타당성을 검증한 지각된 인과소재 척도(Perceived locus of causality scale)를 천승현과 김보람(2017)의 선행연구를 바탕으로 수정 및 보완하여 사용하였다. 자기결정동기는 총 8문항으로 내적동기(예: 리듬운동이 재미있기 때문이다)와 확인규제(예: 리듬운동은 개인적으로 중요하기 때문이다)에 관한 내용으로 7점 척도로 구성되었다.

지속행동은 이광수(2003)의 선행연구를 바탕으로 전문가 집단(panelofexpert)의 자문을 받아 연구의 목적에 맞게 재구성하여 장호중(2008), 손승범과 김보람(2012)이 사용한 설문지로 구성하였다. 지속행동의 하위요인은 지속의사(예: 현재 하려는 운동을 계속하고 싶다) 4문항, 권유의사(예: 친구나 후배에게 권하고 싶다) 3문항의 총 두 요인, 7문항, 5점 척도로 구성되었다.

3. 측정도구의 타당성과 신뢰성

본 연구의 목적을 달성을 위해 측정도구로 설문지를 이용하였으며, 선행연구를 토대로 제작된 설문지에 관한 척도의 문항이 측정하고자 하는 내용을 충분히 담고 있는지, 또한 국내실정에 맞게 문항 내용이 적합한지를 알아보기 위해 체육학 교수 2명으로 구성된 전문가 회의를 통해 내용 타당도와 문항의 적합성 여부를 검증받았다. 변인에 대한 확인적 요인분석(CFA: Confirmatory Factor Analysis)을 통하여 전체 문항의 구성 타당도를 검증하였고, 다문항 척도로 측정된 문항이 동질적인 문항들로 구성되어 있는지를 확인하기 위한 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

확인적 요인분석을 통한 측정모형의 적합도

표 3. 타당성과 신뢰성

변인		$X^2/df=Q$	GFI	CFI	RMSEA	NFI	Cronbach's α
기준치		≤ 3.0	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .10$	$\geq .90$	$>.60$
기본심리 욕구만족	최초 모델	508.119/62=8.195***	.796	.757	.151	.735	.685
	수정된 모델	155.931/37=4.214***	.917	.920	.100	.898	
지속행동	최초 모델	62.428/13=5.187***	.943	.970	.115	.963	.928
	수정된 모델	20.437/8=2.555**	.979	.992	.070	.987	

여부는 절대적합지수(X^2/df , GFI, RMSEA), 증분적합지수(NFI, CFI)로 판정하여, GFI, CFI, NFI는 .90이상이면 최적의 적합도, RMSEA은 .10이하이면 적합하다는 Steiger(1990)의 기준으로 판단하였다. 신뢰도는 .70 이상이면 적합하다는 Nunnally(1978)와 Andrew, Ven & Ferry(1980)의 기준을 적용하였다. 측정도구의 타당성과 신뢰성은 <표3>과 같다.

자기결정동기의 Cronbach's α 값은 .859로 나타나 기준치를 충족하고 있다. 기본심리 욕구만족의 확인적 요인분석 결과<표 3>, 자율성 1문항(9번), 관계 2문항(10번, 12번)의 설명력과 요인부하량이 낮은 것으로 나타나 일차적으로 해당 문항을 제거한 후 전체 단위의 확인적 요인분석을 다시 실시하였다. 분석결과, $X^2=155.931$, $df=37$, $Q=4.214$, $p<.001$, GFI=.917, CFI=.920, RMSEA=.100, NFI=.898로 기준치를 충족시켜주고 있다. 또한, 신뢰도 Cronbach's α 값은 .685로 나타나 기준치를 충족하고 있는 것으로 나타났다.

지속행동의 확인적 요인분석 결과<표 3>, 지속의사 1문항(4번)의 설명력과 요인부하량이 낮은 것으로 나타나 일차적으로 해당 문항을 제거한 후 전체 단위의 확인적 요인분석을 다시 실시하였다. 분석결과, $X^2=20.437$, $df=8$, $Q=2.555$, $p<.01$, GFI=.979, CFI=.992, RMSEA=.070, NFI=.987로 모든 지수에서 기준치를 충족시켜주고 있다. 또한, 신뢰도 Cronbach's α 값은 .928로 나타나 모든 기준치를 충족하고 있는 것으로 나타났다.

4. 자료처리 방법

리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동

의 관계에서 자기결정동기의 조절효과를 검증하기 위해 SPSS 25.0, AMOS 25.0 프로그램을 활용하였다. 리듬운동 참여자의 일반적인 특성과 변인들의 평균 및 표준편차를 위해 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였다. 변인들의 요인구조에 대한 차원성과 타당도 검증을 위해 확인적 요인분석 및 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 변인 간의 상관관계를 규명하기 위하여 상관분석을 실시하였고, 다중공선성(multicollinearity)의 문제를 확인하였다. 자기결정동기의 조절효과를 검증하기 위하여 Andrew F. Hayes가 개발한 Process Macro 3.4 ver의 Model 1번을 활용하여 분석하였다.

III. 결과

리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 조절효과를 분석하기 위하여 변인 간의 상관관계를 실시하였다<표 4>. 분석결과 .511 ~ .554로 부분적인 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 유의수준 내에서 정적(+상관)을 보이는 것으로 나타났다. 또한 상관계수 값이 .8 이상의 높은 상관을 보이지 않아 다중공선성(multicollinearity)에 이상이 없는 것으로 확인되었다.

표 4. 상관관계분석

변인	1	2	
1. 기본심리욕구	1		
2. 자기결정동기	.521**	1	
3. 지속행동	.511**	.554**	1

** $p<.01$

기본심리욕구와 지속행동 간의 관계에서 자기결정동기의 조절효과를 검증하기 위해 Hayes (2018)가 개발한 Process Macro 3.4 ver의 Model 1을 이용하였고, 부트스트래핑5,000회 지정 및 신뢰구간 95%를 설정하였으며, 독립변인과 조절변인을 평균중심화하여 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 자기결정동기의 조절효과

경로	β	S.E.	t	p
상수	4.2586	.0331	128.6097	.000
기본심리욕구	.2647	.0396	6.6770	.000
자기결정동기	.2405	.0393	6.1141	.000
기본심리 욕구만족 x 자기결정동기	-.0881	.0332	-2.6539	.008
상호작용에 따른 R^2 의 증가	R^2 -change		F	p
	.0135		7.0430	.008

기본심리욕구는 지속행동에 정적 영향을 미쳤고($\beta=.2647, p<.001$), 자기결정동기는 지속행동에 정적 영향($\beta=.2405, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 상호작용 항의 영향력은 지속행동에 유의한($\beta=-.0881, p<.01$) 것으로 나타나 자기결정동기는 조절효과가 있었다. 또한, 기본심리욕구와 자기결정동기의 상호작용 항이 추가됨에 따라 R^2 변화량은 .0135 ($p<.01$)이었고, 이는 통계적으로 유의하여 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 조절효과가 검증되었다.

조절변수의 특정 값에 따라 독립변수가 종속변수에 미치는 영향의 조건부효과는 <표 6>과 같

표 6. 기본심리욕구와 지속행동의 관계에 따른 조건부 효과

자기결정동기	Effect	S.E.	t	LLCI*	ULCI**
M-1SD (-.9571)	.3490	.0529	6.5943***	.2449	.4531
M (-.0007)	.2647	.0396	6.6782***	.1867	.3427
M+1SD (.9558)	.1805	.0486	3.7164***	.0849	.2760

* Low Limit Confidence Interval

** Upper Limit Confidence Interval

Dependent Variable: Leisure life satisfaction

다. 분석결과 기본심리욕구와 지속행동 간의 단순 기울기는 자기결정동기 값이 $M-1SD(-.9571), M(-.0007), M+1SD(.9558)$ 의 모든 범위에서 유의한 것으로 나타났다. 즉, 자기결정동기는 기본심리욕구가 증가함에 따라 지속행동이 증가한다는 것을 의미한다(그림 2).

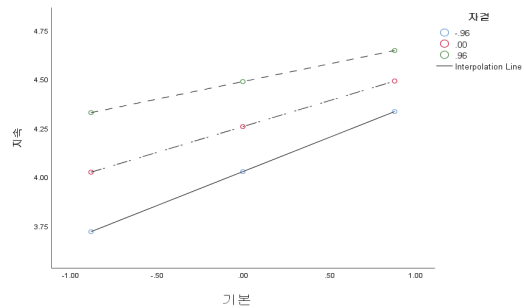


그림 1. 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 조절효과

조절변수의 전 범위에 대하여 조명등분석법 (floodlight analysis)인 Johnson-Neyman 방법에 따른 유의성 영역은 <표 7>과 같다. 이는 조절변수 값에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지를 파악하는 분석방법이다. 기본심리욕구가 지속행동에 미치는 영향은 기본심리욕구 값이 -4.6350부터 1.2400영역까지 즉, 전체적으로 유의하여 관찰된 범위 내의 통계적 유의성의 전환점은 없는 것으로 나타났다. 즉, 기본심리욕구가 지속행동에 미치는 영향에서 자기결정동기의 조절 역할이 높은 것으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 리듬운동의 지속적 참여와 촉진으로 가치 있는 삶을 위한 여가활동으로 자리매김하는데 기여하고자 리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동

표 7. 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기에 따른 조절영역

자기결정동기	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
-4.6350	.6370	.1622	4.1491	.0000	.3538	.9921
-4.3413	.6471	.1528	4.2361	.0000	.3465	.9477
-4.0475	.6212	.1434	4.3332	.0000	.3392	.9033
-3.7538	.5954	.1340	4.4423	.0000	.3317	.8590
-3.4600	.5695	.1247	4.5656	.0000	.3241	.8149
-3.1663	.5436	.1155	4.7055	.0000	.3163	.7709
-2.8725	.5177	.1064	4.8652	.0000	.3083	.7271
-2.5788	.4918	.0974	5.0484	.0000	.3002	.6835
-2.2850	.4660	.0886	5.2592	.0000	.2916	.6403
-1.9913	.4401	.0800	5.5019	.0000	.2827	.5975
-1.6975	.4142	.0717	5.7793	.0000	.2732	.5552
-1.4038	.3883	.0638	6.0905	.0000	.2629	.5138
-1.1100	.3625	.0564	6.4233	.0000	.2514	.4735
-.8163	.3366	.0499	6.7408	.0000	.2383	.4348
-.5225	.3107	.0446	6.9610	.0000	.2229	.3985
-.2288	.2848	.0410	6.9458	.0000	.2041	.3655
.0650	.2589	.0395	6.5540	.0000	.1812	.3367
.3588	.2331	.0404	5.7718	.0000	.1536	.3125
.6525	.2081	.0435	4.7654	.0000	.1216	.2927
.9463	.1813	.0484	3.7479	.0002	.0861	.2765
1.2400	.1554	.0546	2.8471	.0047	.0480	.2628

* Low Limit Confidence Intrval

** Upper Limit Confidence Interval

기의 조절효과를 살펴보았다. 연구결과, 기본심리욕구는 지속행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기는 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 자기결정동기의 전 영역에서 기본심리욕구는 지속행동에 영향을 미치며, 자기결정동기가 조절변인으로 큰 영향력을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 구체적으로 논의하고자 한다.

첫째, 리듬운동 참여자의 기본심리욕구의 충족은 지속행동에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 리듬운동 참여자들은 리듬운동의 경험을 통하여 자율성, 유능성, 관계성이 충족될 때, 지속적으로 참여하고자 하는 경향을 보이는 것으로 해석할 수 있다.

이러한 결과는 강지훈(2012)의 생활체육 참가자를 대상으로 한 연구결과 기본심리욕구는 운동지속과 포기의도에 대한 의미있는 설명력을 가지고 있는 것이 확인되었으며, 기본심리

욕구가 충족될 때 운동을 지속하고자 하는 의도가 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하고 있다. 또한, 정용각(2008)의 레저스포츠 참가자의 기본심리욕구에 관한 연구결과 심리적 욕구만족이 운동참가 지속의도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자율성, 관계성, 유능성 순으로 중요한 예측 변인으로 확인되었다. 정성한과 이문숙(2016)의 연구결과 댄스스포츠 참여자의 기본심리욕구는 운동지속행동의도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 더불어 기본심리욕구는 운동참여에 있어 지속행동을 예측하는 중요한 요인이며, 이러한 심리욕구의 충족에 있어서 지도자 역할의 중요성을 강조하였다. 이러한 결과는 본 연구결과와 맥을 같이하며, 특히 리듬운동의 공통된 범주 안에서 더욱 의미 있게 결과를 뒷받침할 수 있을 것이다. 권세정과 차윤석(2020)은 골프참여자를 대상으로 한 연구에서 기본심리욕구는 지속적 참여의도에 정적인 영향을 미치는 것으

로 나타났으며 81.3%의 높은 설명력을 보였다. 또한, 기본심리욕구가 높아지면 운동 빈도와 강도를 높일 수 있고, 궁극적으로 지속 참여로 이어질 가능성을 내포한다고 주장하였다.

자기결정성 이론에 의하면, 기본심리욕구의 만족은 특정한 행동을 강화하거나 변화시킬 수 있다(Gagné & Deci, 2005). 기본심리욕구가 충족된 사람은 자유로움을 추구하고, 가치 있거나 흥미를 일으키는 활동과 행동을 선택, 지속하게 된다(김종환, 2006). 또한, 규칙적인 신체활동 참여자에게 있어 기본심리욕구의 충족은 신체활동을 시작, 유지하도록 사람들을 동기화시키는 주요 변인으로 작용한다(김영호, 양재근, 이종훈, 2007). 이러한 측면에서 리듬운동은 여가활동의 일환으로 자발적 의지와 선택으로 참여하게 된다. 이는 자율성을 충족시킬 수 있으며, 규칙적인 리듬운동의 참여를 통한 경험은 자신감과 함께 리듬운동 기술의 향상을 도모할 수 있을 것이다. 더불어 같은 공간에서 함께하는 타인과의 관계속에서 조화를 이루고 소속감을 갖게 될 수 있는 여가활동인 것이다. 따라서 이러한 리듬운동의 특성으로 기본심리욕구의 만족이 지속행동에 긍정적인 영향을 미친 것으로 생각되며, 리듬운동 참여자의 지속적 참여를 위한 주요변인으로서 기본심리욕구의 중요성이 다시금 강조된다.

둘째, 리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기는 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 자기결정동기의 전 영역에서 기본심리욕구는 지속행동에 영향을 미치며, 자기결정동기가 조절변인으로 큰 영향력을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 즉, 기본심리욕구와 지속행동 간에서 자기결정동기는 중요한 조절 변임임이 확인되었다.

기본심리욕구가 충족된 개인은 자기 자신을 이해하고, 내적동기의 일종인 자기결정동기(autonomous motivation)의 경험을 통하여, 자신이 현재 행하고 있는 일에 재미를 느끼고,

다양한 긍정적 정서 상태를 경험하게 된다(김미정, 2011). 또한, 운동에 참여하고 지속하는 것은 기본심리욕구의 만족과 더불어 개인의 즐거움을 바탕으로 내적동기인 자기결정동기가 활성화되고, 내적으로 동기화가 이루어지면 적극적인 태도와 지속적인 노력을 기울이게 된다(강지훈, 2012). 즉, 자기결정동기는 기본심리욕구의 충족으로 지속행동으로 이어지는 과정에서 매우 중요한 역할을 하게 되는 것이다.

김소정과 김형준(2017)은 기본심리욕구인 자율성, 유능성, 관계성 요인은 참여자의 즐거움과 성취감에 긍정적인 영향을 미치며, 이와 함께 형성된 참여자의 내재적 동기의 활성화는 참여자의 지속적 참여의도를 더욱 강화시키는 것으로 나타났다. Wilson & Rodgers(2004)는 내적 동기와 확인규제와 같은 자기결정동기가 행동의 지속을 예측하는 중요한 결정요인임을 입증하였고, 더욱이 자율성을 지지받는 환경에서 자기결정동기는 더욱 촉진되며 운동에 대한 지속성이 향상된다고 보고하였다. Vallerand(1997)는 동기는 많은 사회적 요인들에 의해 영향을 받으며, 이러한 요인들의 영향력은 심리적 욕구가 만족되었을 때 발휘된다는 포괄적인 관점에서 동기모형을 재조명하였다. 또한 사람들은 자신의 행동에 대하여 유능성을 경험할 때 그 행동을 채택하고 지속할 가능성은 그만큼 높아지며, 이는 자기결정동기의 수준에 따라 사람들의 조절을 내면화하고 동기화함으로써 행동의 참여로 이어진다(Ryan & Deci, 2000). 양명환 등(2006)은 행동을 지속시키기 위해서는 기본적 욕구의 충족과 함께 반드시 행동을 촉발시키는 동기가 매우 중요한 역할을 한다고 언급하였다.

Ryan & Deci(2000)는 인간에게 있어서 내재적동기인 자기결정동기는 유일한 형태는 아니지만 충만하고 중요한 동기라고 전제하고 있으며, 이러한 동기성향은 기본심리욕구가 수행, 지속에 영향을 미치는데 있어 매우 중요한 특징 중의 하나라고 지적하였다. 자기결정이론

(Deci & Ryan, 2000)에 의하면 자기결정동기는 어떤 활동 그 자체가 흥미 있고 동시에 만족감을 주기 때문에 활동을 한다. 즉, 개인은 내적으로 동기화될 때 그 활동 자체로부터 일어나는 긍정적인 경험으로 인해 활동에 참여하고 지속하게 된다는 것이다.

본 연구에서 자기결정동기의 전 영역에서 기본심리욕구는 지속행동에 영향을 미치며, 자기결정동기가 중요한 조절 변인이 입증되었다. 이러한 결과는 앞서 언급되었듯이 선행연구를 통해 기본심리욕구와 지속적 참여에 있어 내적 동기, 확인규제와 같은 자기결정동기는 매우 중요한 역할을 하는 주요 변인이 다시금 확인되었다. 또한, 기본심리욕구와 자기결정동기가 함께 긍정적인 지속행동을 유도한다는 점이 밝혀졌다. 이러한 기초적 연구결과로 리듬운동이 보다 가치있는 여가활동으로 자리잡고, 평생의 여가활동으로 자리잡을 수 있도록 하는데 기초자료로써 도움이 되고자 한다.

V. 결론

본 연구는 리듬운동 참여자의 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기의 조절효과를 규명하고자 하였다. 연구 절차와 방법을 통해 도출한 결과는 다음과 같다.

첫째, 기본심리욕구는 지속행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 기본심리욕구와 지속행동의 관계에서 자기결정동기는 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 자기결정동기의 전 영역에서 기본심리욕구는 지속행동에 영향을 미치며, 자기결정동기가 조절변인으로 큰 영향력을 미치는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 결론을 통해 개인의 평생 여가활동은 즐거운 경험과 욕구의 만족, 그리고 내면화하고 동기화되어 형성된 자기결정동기가 리듬운동을 경험하고 지속할 수 있도록 하는 주요변

인인이 확인되었다. 향후 후속 연구에서는 리듬운동 참여자에게 있어 지도자의 자질과 역할, 교수법 등을 고려한 연구가 필요할 것이다. 또한, 면담을 통해 경험과 인식에 대해 심층적으로 살펴보고, 다양한 여가활동 참여자를 대상으로 종단연구를 통해 기본심리욕구와 자기결정동기의 변화수준을 비교하고 그 효과를 검증한 연구가 요구된다.

참고문헌

- 강지훈(2012). 생활체육 참가자의 기본적 심리욕구와 운동지속 및 포기의도 관계에서 자아탄력성의 매개효과. *한국스포츠심리학회지*, 23(4), 117-139.
- 권세정, 차운석(2020). 기본적 심리욕구는 골프지속참여의도를 예측하는데 얼마나 효과적인가?. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 8(2), 169-179.
- 김계주, 김덕진(2011). 고등학생이 지각한 체육교수행동, 기본적 심리욕구만족 및 운동지속의도간의 구조적 관계. *한국체육교육학회지*, 16(3), 77-92.
- 김규동, 정용각(2010). 골프 참가자의 기본적 심리적 욕구만족, 참여동기 그리고 지속의도와 의 관계. *한국사회체육학회지*, 42, 1219-1229.
- 김미정(2011). 유도 동호인들의 기본적 심리욕구와 정서 및 심리적 웰빙의 구조모형검증. *한국스포츠학회지*, 9(4), 59-69.
- 김보겸, 박정훈, 이승행(2016). 대학생들의 기본심리욕구와 여가정체성 및 여가지속의도의 관계. *한국체육과학회지* 25(3), 43-53.
- 김봉정(2020). 도시와 농촌 지역 성인의 일, 장소이동 및 여가시간 신체활동과 건강수준 비교. *보건의료과학연구*, 8(2), 1-12.

- 김소정, 김형준(2017). 자기결정성과 동기요인이 클라우드소싱의 지속적 참여의도에 미치는 영향에 대한 연구. *경영과 정보연구*, 36(1), 217-237.
- 김영미(2001). *무용참가와 자아실현의 관계*. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원, 서울.
- 김영호, 양재근, 이종훈(2007). 신체활동의 변화단계를 예측하기 위한 자결성이론의 적용. *체육과학연구*, 18(4), 208-217.
- 김은혜, 정진오(2013). 리듬운동 복지프로그램 참여 노인의 자아존중감 및 연령정체감과 심리적 행복감 간의 관계. *한국리듬운동학회지*, 6(1), 1-12.
- 김종환(2006). 비만 중학생의 체육수업 소외 극복을 위한 즐넉기 운동 동기 강화 프로그램의 효과. *한국체육학회지*, 45(5), 123-137.
- 김태동, 김상태(2017). 선행학습을 적용한 학교스포츠클럽 참여 청소년의 자기결정성 동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 관계. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 11(1), 111-122.
- 박동수, 김성문(2011). 대학운동선수들의 기본심리욕구, 운동정서 및 지속의도 관계. *한국체육교육학회지*, 16(1), 197-209.
- 박인숙(1997). 리듬운동이 체력, 체지방 및 혈중 콜레스테롤에 미치는 영향. *한국운동과학회지*, 6(1), 23-31.
- 손승범, 김보람(2012). 수상스포츠 참가자의 운동정서, 몰입 및 지속행동 간의 관계모형 검증. *한국체육학회지*, 51(3), 285-294.
- 송용관, 천승현(2014). 체육수업 동기유형에 대한 지각된 인과소재 척도의 타당화 검증. *한국스포츠교육학회지*, 21(2), 81-101.
- 송용관, 천승현(2014). 체육수업 동기유형에 대한 지각된 인과소재 척도의 타당화 검증. *한국스포츠교육학회지*, 21(2), 81-101.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. *한국체육학회지*, 45(4), 251-262.
- 이광수(2003). *모험스포츠 참가자의 참여동기, 스포츠몰입, 참여 후 행동과의 관계*. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원, 서울.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지*, 22(4), 157-174.
- 이유진, 김보람(2020). 리듬운동 참여여성의 여가몰입이 레크리에이션 전문화 및 여가만족에 미치는 영향. *한국리듬운동학회지*, 13(1), 25-37.
- 임상균(2016). 중학생의 자기결정성동기가 운동행동변화단계 및 운동지속에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원, 서울.
- 장호중(2008). 수상스포츠 재미요인과 지속행동의 인과관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(3), 153-163.
- 정성한, 이문숙(2016). 댄스스포츠 지도자 매력성이 참가자의 기본심리욕구와 운동지속 행동의도에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회 논문지*, 16(1), 319-328.
- 정용각 (2008). 레저스포츠 참가자의 기본적 심리 욕구만족, 참여동기 및 지속의도와와의 관계. *한국사회체육학회지*, 34(2), 1591-1604.
- 채창목(2018). 학교스포츠클럽 리그대회 참가 초등학생의 기본적 심리욕구, 운동지속, 학교생활 만족도에 미치는 영향. *한국초등체육학회지*, 24(1), 33-45.
- 천승현, 김보람(2017). 여가시간 신체활동과 체육수업 내 자기결정동기 간의 상호관계. *한국체육학회지*, 56(6), 389-402.
- 천승현, 김보람(2017). 여가시간 신체활동과 체육수업 내 자기결정동기 간의 상호관계. *한국체육학회지*, 56(6), 389-402.
- 황향희, 김보람(2012). 리듬운동 참가자의 신체적 자기개념이 여가만족 및 지속행동에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 21(6), 377-389.
- Andrew, H., Ven, V. D., & Ferry, D. (1980).

- Measuring and Assessing organizations.* New York: Wiley, 552.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). *Foundations of exercise psychology.* Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Burton, N. W., Turrell, G., Oldenburg, B., & Sallis, J. E. (2005). The relative contributions of psychological, social, and environmental variables to explain walking, moderate, and vigorous-intensity leisure-time physical activity. *Journal of Physical Activity and Health, 3*, 181-196.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Ntoumanis, N. (2019). An intervention to help teachers establish a prosocial peer climate in physical education. *Learning and Instruction, 64*, 101-223.
- Cox, A. E., Smith, A. L., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health, 43*, 506-513.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuit : Human needs and the self-determination of behavior. *Journal of Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Academic Press.
- Frederick, C. M., Morrison, C., & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skills, 82*, 691-701.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior, 26*(4), 331-362
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach(2ed).* New York, NY: Guilford Press.
- Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the Recreation Experience Preference Scales. *Journal of Leisure Research, 28*(3), 188-213.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*(2nd ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*, 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory : An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*(pp.3-33). New York, The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* Guilford Publications.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 97.

- Standage, M., Duda, J. L., & Ntouamnis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 77*, 100-110.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*, 37-60.
- Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation & modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research, 25*(2), 173-180.
- Stenling, A., & Tafvelin, S. (2017). Transfer of training after an organizational intervention in Swedish sports clubs: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*, 493-504.
- Stenling, A., & Tafvelin, S. (2017). Transfer of training after an organizational intervention in Swedish sports clubs: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*, 493-504.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology, 11*, 142-169.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advance in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 255-279). Champaign, IL:
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Handbook of sport psychology, 2*(1), 389-416.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science, 10*(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., Katartzi, E. S., Kontou, M. G., Moustaka, F. C., & Goudas, M. (2011). The revised perceived locus of causality in physical education scale: Psychometric evaluation among youth. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 1-10.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationship between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 75*, 81-91.