

배드민턴 참여자의 운동중독 요인이 자기결정이론의 무동기 상태에 미치는 영향 분석

진성범¹ · 최진훈² · 이동희²

¹연세대학교 학술연구교수 · ²경민대학교 교수

The effect of exercise addiction factors on Self-determination Theory's amotivation state among Badminton participants

Chun, Sung Bum¹ · Choi, Jin Hoon² · Lee, Dong Hee²

¹Yonsei University · ²Kyungmin University

Abstract

The Purpose of this study was to analyze the effect of exercise addiction factors on amotivation state from the Self-determination theory. Data collected from badminton participants as a leisure-time sport were used. The participants were selected by criteria where one has to have participated in badminton within the last 6 months. A total of 351 participants' data were analyzed. The results are as follows. First, conflict and tolerance factors had significant positive effect on amotivation. Second, attachment factor had a significant negative effect on amotivation. Third, withdrawal symptom and obsession factors did not have significant relationship with amotivation, which maybe indicating that interpersonal conflicts or factors have more effect on withdrawal motivation than internal problems.

Key words : badminton, self-determination theory, exercise addiction, amotivation

주요어 : 배드민턴, 자기결정이론, 운동중독, 무동기

Address reprint requests to : Lee, Dong Hee

E-mail: ringtel@kyungmin.ac.kr

Received: February, 09, 2022 Revised: March, 09, 2022 Accepted: March, 24, 2022

I. 서론

국내 생활체육 관련 연구에서는 일반적으로 운동중독을 중독이라 정의하면서도 알코올이나 도박 등 부정적인 중독과는 다르게 긍정적인 일탈 현상의 일환으로 바라보는 인식이 존재한다(강신욱, 2013). 실제로 국내에서는 이와 같은 인식을 뒷받침하는 선행연구들 또한 다수 보고됐다. 운동중독이 삶의 질에 미치는 긍정적 영향을 보고한 연구(김영범, 조주란, 2005; 이혁, 이제홍, 2007)들을 비롯해 운동중독이 행복감이나 생활만족 등 전반적인 삶의 만족도를 대변하는 요인에 긍정적 영향을 미친다는 결과들이 뒷받침되어 왔다(김운래, 2012; 변정은, 정희정, 이준우, 2010; 송정명, 강지현, 전익기, 2011; 오근희, 김경렬, 2010; 이상덕, 2010; 허진영, 송기현, 2011).

반면, 북미에서는 운동중독을 연구하며 긍정적인 현상으로 바라보기보다 그 부정적 효과와 위험성에 집중하는 경향이 주로 나타났다.(Draeger, Yates, & Crowell, 2005; Hausenblas & Downs, 2002a, 2002b; Pierce, 1994). 앞서 소개한 운동중독의 긍정적 영향을 밝힌 연구들이 Glasser (1976)의 'Positive Addiction' 개념에 기반한 것이었다면, 운동중독의 부정적 측면을 강조하고자 하는 연구들은 Morgan (1979)의 운동중독 효과에 대한 의문점과 맥을 같이 하는 아이디어라 할 수 있다.

국내 선행연구 역시 운동중독의 부정적 영향력을 밝혀낸 연구들이 존재하는데, 운동중독의 주관적 행복과의 부적 관계 및 레크리에이션 전문화와 주관적 행복 사이에서 운동중독의 부적 조절효과를 밝혀낸 연구(이윤구, 윤용진, 문창호, 2015)나 운동중독이 여가만족에 부분적으로 미치는 부정적 영향을 보고한 연구(김현석, 2013) 등이 그 예이다.

운동중독의 영향력을 다룬 선행연구들이 도출해 온 복잡적이고 일관성 없는 결과에 대해

Szabo, Griffiths, Marcos, Mervo, & Demetrovics (2015)는 운동중독 연구의 이러한 일관성 없는 보고가 확산되는 현상 자체에 문제의식을 가졌으며 이를 운동중독 분류 체계와 측정도구 등의 문제가 원인이라 분석한 바 있다. 국내에서는 이윤구와 윤인애 (2018)가 운동중독 영향력 검증의 불일치 문제를 탐구하고자 국내 관련 연구를 메타분석을 통해 검증하였다. 이윤구와 윤인애 (2018)는 운동중독이 전체적으로 긍정적 영향이 크다는 결과를 도출하였음에도 궁극적으로 운동중독이 우리의 삶에 긍정적이라 단정 짓기는 어려울 것이라 결론 내리고 있다.

결국 운동중독 현상에 대해 경험적 연구를 쌓으며 분류와 척도를 개선 및 재개념화해 나가야 할 필요가 있다(Szabo et al., 2015; 이윤구, 윤인애, 2018). 특히, 국내 연구에서는 운동중독의 부정적 영향을 검증해 볼 수 있는 연구 설계를 쌓아 비교해 볼 수 있는 기반을 다질 필요가 있다.

본 연구는 전성범 (2021)의 연구 “배드민턴 여가스포츠 참여자의 참여 동기와 운동 중독 간 관계 모형 분석: 자기결정이론의 동기 유형을 바탕으로”의 결과로부터 필요성이 제기되어 진행된 후속 연구이다. 전성범 (2021)의 연구에서는 Ryan & Deci (2017)의 자기결정이론(SDT: Self-determination Theory) 중에서도 자기결정성의 수준에 따라 6가지로 분류한 유기적 통합 이론(OIT: Organismic Integration Theory)을 참여동기의 척도로 하여 운동중독과의 관계를 살펴보았다. 유기적 통합 이론의 자기 결정 동기는 내적동기(intrinsic), 통합조절(integrated), 확인조절(identified), 내사조절(introjected), 외적조절(external), 그리고 무동기(amotivation) 등 6개로 분류되는데, 전성범 (2021)의 연구 결과에서는 내사조절과 무동기 두 가지가 운동중독에 유의한 영향을 미쳤다.

내사조절 동기의 경우, 선행연구들을 통해 운동중독과의 밀접한 관계가 있음이 보고됐다(Edmunds,

Ntoumanis, & Duda, 2006; González-Cutre & Sicilia, 2012; 박병국, 윤부현, 2007). 그러나 무동기의 경우, 소수의 선행연구가 무동기와 운동중독의 유의한 관계를 보고하였다고는 해도 (박병국, 윤부현, 2007), 참여 동기가 결여된 상태가 운동중독에 선행하여 영향을 미치는 변인이라는 해석에는 어딘가 모순이 존재한다. 이에 전성범(2021)은 운동중독이 무동기에 선행하여 영향을 미치는 경로를 분석하여 운동중독과 무동기 상태의 관계를 살펴볼 필요성을 제기하였다. 이에 본 연구에서는 운동중독과 무동기 간 관계의 방향성을 탐구하는 일환에서 운동중독의 5개 하위요인 (금단증세, 갈등, 애착, 내성, 강박)이 무동기 상태에 미치는 영향을 분석하고자 하였다. 설정된 가설은 다음과 같다.

H1: 배드민턴 참여 중독 현상 중 금단증세는 무동기 상태에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H2: 배드민턴 참여 중독 현상 중 갈등은 무동기 상태에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H3: 배드민턴 참여 중독 현상 중 애착은 무동기 상태에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H4: 배드민턴 참여 중독 현상 중 내성은 무동기 상태에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H5: 배드민턴 참여 중독 현상 중 강박은 무동기 상태에 유의한 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전성범 (2021)의 후속연구인 만큼 연구대상자와 연구 도구 및 데이터를 공유하고 있다. 연구대상자로는 배드민턴을 여가활동으로 참여하는 내국인을 모집단으로 설정하였다. 온라인 설문조사업체에 의뢰하여 패널 조사를

실시하였다. 패널 집단에 대해 최근 6개월 이내에 배드민턴에 참여한 자를 스크리닝 하였으며, 최종 351명으로부터 자료를 수집하였다.

2. 측정도구

본 연구에서는 연구참여자의 특성과 운동중독 수준 및 무동기 상태를 측정하기 위해 설문 문항을 사용하였다. 인구통계학적 특성과 참여 특성에 대한 문항은 성별과 연령을 묻는 2문항, 그리고 배드민턴 참여빈도와 1회 참여시 참여시간을 묻는 2문항이 사용되었다. 운동중독 수준과 무동기를 측정하는 설문 문항은 모두 5점 리커트 척도가 사용되었으며, 세부적인 척도의 배경은 다음과 같다.

운동중독은 강신욱(2009)이 국내 실정에 맞게 개발한 척도를 활용하였다. 운동중독 척도는 금단증세, 갈등, 애착, 내성, 강박 등 5개의 하위 요인으로 구성되었으며 총 18개의 문항 (금단증세 5문항, 갈등 4문항, 애착 3문항, 내성 3문항, 그리고 강박 3문항)으로 이루어져 있다. 해당 척도의 총 합산 점수는 90점이며 총점 35점 이하는 정상, 36~62점은 과다 운동, 그리고 63점 이상은 운동중독으로 분류한다 (강신욱, 2013; 김세희, 박승하, 2011).

무동기를 측정하는 문항은 국내 실정에 맞게 정립한 한국형 스포츠동기척도(SMS-K)로부터 차용하였다 (이보람, 정지혜, 2015, 2017). 이보람과 정지혜(2015)의 한국형 스포츠동기척도는 Ryan & Deci (2017)의 자기결정이론과 Pelletier와 동료들의 스포츠동기척도(Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2013; Pelletier et al., 1995)를 기반으로 하고 있는데, 자기결정이론 중 유기적 통합 이론 (OIT)의 내적동기, 통합 조절, 확인조절, 내사조절, 외적조절, 무동기의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 해당 하위요인들 중 하나인 무동기 4문항을 통해 측정을 진행하였다.

운동중독과 무동기 관련 설문 문항에 대해 확인적 요인분석을 시행하였다. 측정 모형의 적합도 지수는 CFI=.948, TLI=.937, RMSEA=.076으로 적절한 적합도를 가짐을 확인하였다. 개념신뢰도(C.R.)와 평균분산추출지수(AVE)값을 산출하여 타당도를 검증하였다. 그 결과, 측정도구 전반적으로 개념신뢰도가 .70 이상이고 분산추출지수가 .50 이상인 것으로 확인되었으며 Cronbach의 알파 지수 역시 모두 기준치 이상으로 나타나 측정도구의 신뢰도 및 타당도가 적합한 것으로 나타났다 (우종필, 2012). 자세한 결과는 <표 1>과 같다.

3. 자료처리

자료화된 설문 답변을 IBM SPSS와 AMOS 프로그램을 활용하여 분석하였다. SPSS 프로그램을 통해 인구통계학적 분석을 위한 빈도분석 (frequency analysis)과 가설 검증을 위한 다중

회귀분석을 실시하였다. 측정 모형 검증과 확인적요인분석(confirmatory factor analysis)은 AMOS 프로그램을 통해 분석하였다.

Ⅲ. 결과

1. 연구참여자의 특성

표집된 연구참여자의 성별은 남성이 237명 (67.5%)으로 여성 114명(32.5%)보다 많았다. 연령은 10대가 5명(1.4%)으로 가장 작았으며 40대가 85명(24.2%)로 가장 많이 표집되었다. 참여빈도의 경우 주 2회 미만 참여하는 이가 290명(82.7%)으로 큰 부분을 차지하고 있었다. 1회 참여 시 참여시간의 경우는 1~2시간 단위로 참여하는 이들이 322명(91.7%)로 대부분을 차지하였다. 세부 결과는 <표 2>에서 확인할 수 있다.

표 1. 확인적요인분석(CFA) 결과

요인	설문문항	estimate	variance	CR	AVE	α
금단 증상	어떤 이유에서든 배드민턴을 며칠간 못할 때는 주위 사람들에게 신경질을 내거나 우울해진다.	.894	.174	.940	.758	.940
	어떤 이유에서든 배드민턴을 며칠간 못할 때는 내 자신에 대해 한심하고 화가 난다.	.898	.190			
	어떤 이유에서든 배드민턴을 며칠간 못할 때는 안절부절 못하고 초조해진다.	.899	.197			
	어떤 이유에서든 배드민턴을 며칠간 못할 때는 체력저하를 느끼거나 식욕이 없다.	.832	.326			
갈등	하루라도 배드민턴을 하지 않으면 피로와 신체이상을 느낀다.	.828	.324	.933	.777	.935
	많은 돈을 배드민턴 활동에 투자함으로써 인해 곤란을 겪은 적이 있다.	.876	.232			
	배드민턴 때문에 친구나 이성친구와 갈등을 겪은 적이 있다.	.892	.222			
	배드민턴 때문에 가족과 갈등을 겪은 적이 있다.	.865	.247			
애착	배드민턴에 많은 시간을 보내는 것 때문에 내 자신과 갈등을 겪은 적이 있다.	.907	.197	.827	.615	.799
	배드민턴을 하고 있으면 스트레스와 갈등이 모두 해소되는 것 같다.	.704	.428			
	나에게 배드민턴은 생활의 활력을 주는 원동력이다.	.835	.241			
	나에게 배드민턴은 나 자신과의 싸움이자 지키고 싶은 자아이다.	.746	.424			
내성	배드민턴 참여 일 수가 점차 많아진다.	.628	.466	.751	.513	.782
	대체로 처음 마음먹었던 것보다 더 오랜 시간 배드민턴을 한다.	.512	.615			
	주위 사람들은 내가 배드민턴을 너무 많이 한다고 지적한다.	.869	.256			
	배드민턴 중 부상을 당해도 대체로 멈추지 않고 참여한다.	.945	.112			
강박증	배드민턴 때문에 생긴 부상에도 불구하고 계속 참여한다.	.934	.135	.879	.714	.862
	배드민턴 동작이나 전술을 자주 상상한다.	.622	.614			
	배드민턴을 그만둘까 고민하고 있다.	.840	.354			
	배드민턴을 왜 하는지 모르겠다.	.925	.160			
무동기	배드민턴은 나와는 관계가 없는 일인 것 같다.	.922	.163	.941	.801	.948
	배드민턴에 참여하는 것은 시간낭비인 것 같다.	.937	.140			

표 2. 연구대상자의 인구통계학적 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	237	67.5
	여성	114	32.5
연령	10대	5	1.4
	20대	50	14.2
	30대	64	18.2
	40대	85	24.2
	50대	70	19.9
	60대 이상	77	21.9
참여빈도	월 1회 이상-4회 미만	149	42.5
	주 1회 이상-주 2회 미만	141	40.2
	주 2회 이상-4회 미만	53	15.2
	주 5회	8	2.3
1회 참여시간	1시간	165	47.0
	2시간	157	44.7
	3시간	23	6.6
	4시간	5	1.4
	5시간	1	0.3
합계		351	100

표 3. 운동중독 점수에 따른 집단 비율

구분	N	%	점수평균
정상 집단	86	24.5	29.3
과다운동 집단	223	63.5	45.7
운동중독 집단	42	12.0	69.5

- 정상: 35점 이하
- 과다운동: 36-62점
- 운동중독: 63점 이상

강신욱(2009, 2013)에 따른 운동중독 점수 분류로 집단을 나누어 빈도, 비율, 및 점수 평균을 계산하였다. 정상 집단이 86명으로 24.5%를 차지하였으며 이들의 평균 점수는 29.3점이었었다. 과다운동 집단은 223명 (63.5%)으로 가장 큰 비율을 차지하고 있었으며 이들의 평균

표 4. 회귀분석 결과

독립변수	B	S.E.	β	t	VIF
(constant)	1.349	0.173		7.789***	
금단현상	0.036	0.079	0.033	0.460	3.383
갈등	0.616	0.080	0.581	7.750***	3.714
애착	-0.342	0.060	-0.272	-5.674***	1.514
내성	0.169	0.083	0.134	2.032*	2.879
강박	0.062	0.074	0.057	0.842	2.992
F 값			63.278***		
adj. R-square			0.471		

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

점수는 45.7점이었다. 운동중독 집단은 42명으로 12%를 차지하였으며 이들의 운동중독 점수 평균은 69.5점이었다. <표 3>에서 결과를 확인할 수 있다.

2. 가설 검증

본 연구의 가설을 검증하기 위해 다중회귀분석으로 운동중독의 5개 하위요인 금단증세, 갈등, 애착, 내성, 강박이 무동기에 미치는 영향을 분석하였다. 모든 변인에 대한 VIF 값이 10 이하로 나타났으므로 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다. 회귀 모형의 F 값은 63.278($p < .001$)로 유의한 회귀식으로 검증되었으며, 47.1% (adj. R-square=.471)의 비교적 높은 설명력을 보였다.

회귀계수 .581 ($t=7.750$, $p < .001$)로 갈등과 무동기 사이에 유의한 정적 관계가 도출되었다. 애착은 회귀계수 -.272 ($t=-5.674$, $p < .001$)로 무동기와 유의한 부적 관계를 보였다. 내성은 회귀계수 .134 ($t=2.032$, $p < .05$)로 무동기에 유의한 긍정적 영향을 보였다. 운동중독 하위요인 중 금단현상과 강박은 무동기에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. <표 4>에서 자세한 결과를 확인할 수 있다.

IV. 논의

본 연구에서는 전성범(2021)의 후속 연구로 운동중독의 하위요인이 자기결정이론의 무동기 상태에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 운동중독 하위요인 중 갈등, 애착, 그리고 내성은 무동기에 유의한 영향을 미친 반면 금단증세와 강박은 유의한 영향을 미치지 못했다. 유의한 관계를 보였던 갈등, 애착, 내성을 세부적으로 살펴보았을 때, 갈등과 내성은 긍정적 영향을 보인 반면 애착은 부정적 영향을 보여 다소 혼합적 성격을 보였다. 분석 결과에 대해 다음과 같이 논의해보고자 한다.

첫째, 운동중독의 '갈등' 하위요인이 다른 요인들에 비해 무동기 상태에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 갈등은 기본적으로 특정 여가스포츠 활동에 시간, 금전, 에너지 등을 투자하면서 그 자원 배분의 비율이 중요타자 또는 자기 자신의 인지된 적정선과 맞지 않아 생기는 갈등을 의미한다(강신욱, 2009). 본 연구의 맥락에서는 한 개인이 배드민턴 활동에 투자하는 비용이나 시간에 대하여 가족이나 가까운 친구들이 과도하다고 느끼며 이에 갈등하는 등의 사례를 생각해 볼 수 있다. 그리고 이를 본 연구의 결과에 대입하여 해석하자면, 배드민턴에 투자하는 자원이 중요타자에게 지나치다고 인식되어서 생기는 갈등이 많을수록 배드민턴을 그만두거나 회의적인 태도가 생길 개연성이 크다고 풀어 볼 수 있다. 이와 같은 갈등 하위요인의 큰 영향력은 기존의 국내 운동중독 선행연구 경향에 반한다고 볼 수 있다.

이윤구와 윤인애(2018)의 운동중독 연구 메타분석에 의하면 갈등 요인은 운동중독의 하위요인 중 가장 작은 효과 크기를 갖는 것으로 나타난 바 있는데, 이는 이들의 연구에서 다른 지금까지의 선행연구가 삶의 질, 만족감, 행복 등 긍정적 성격의 종속 변인들을 다루었다는 점이 배경으로 작용했을 것이다. 또한 갈등 하위요인

의 전반적인 경향성은 긍정적 영향력으로 나타났지만(이윤구, 윤인애, 2018), 실제로 선행연구 중에는 김현석(2013)이나 이윤구 등(2015) 등과 같이 부정적 영향을 보이는 예도 있었다.

이 같은 맥락에서 본 연구는 스포츠 중독 탈락으로 이어질 수 있는 무동기 상태를 종속변인으로 다루었기에 갈등과 무동기 간의 정적 관계가 결과로 도출된 것이라 논의해 볼 수 있다. 관련 선행연구는 드물지만 김응준과 신성득(2013)의 연구에서 운동중독의 사회적 문제요인이 탈진의 정서적 고갈과 비인격화 요인에 정적 영향을 미친 결과가 비슷한 맥락에서 뒷받침해 주고 있다.

둘째, 애착 하위요인 역시 무동기에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이 경우에는 부정적 영향력이 도출되었다. 애착 하위요인이 의미하는 바는 해당 체육활동에 참여하며 생길 수 있는 스트레스 해소 효과, 활력 촉진, 자아 형성 등 긍정적 효과에 대한 것으로 특정 운동에 몰입할 수 있는 바탕이 되는 요소라 할 수 있다(강신욱, 2009). 일반적으로 국내 운동중독 연구에서 애착은 가장 큰 효과 크기를 갖는 하위요인이며 특히 행복감이나 여가만족과 같은 종속 변인들에 대해 그렇다(노동연, 김태일, 2016; 이윤구, 윤인애, 2018; 허진영, 송기현, 2011). 언급된 선행연구들에서 도출된 애착의 큰 효과는 주로 긍정적 방향의 영향을 내포하고 있는데, 본 연구에서의 애착은 무동기 상태에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구에서 종속변인으로 삼은 무동기 상태는 여가스포츠 중독 탈락으로도 연결될 수 있는 부정적 성격을 가지므로 선행연구들에서의 애착과 긍정적 성격의 예측 변인(행복, 만족 등) 간 정적 관계와는 반대 내지는 다른 차원의 개념이다. 그런 면에서 본 연구의 애착과 무동기 간 유의한 부적 관계에 논리적 개연성이 존재한다고 말할 수 있다. 본 연구의 결과를 맥락화 하자면, 배드민턴 참여로 인해 얻어지는 스

트레스 해소나 활력 증진 등의 효과가 높을수록 활동 참여에 대한 회의감이 낮게 나타난다고 할 수 있으며 이는 궁극적으로 배드민턴 참여를 지속할 수 있는 기반이 될 것이다.

하지만 여기서 이보다 더 중요한 논의점은 애착이라는 하위요인이 운동중독 잠재변인의 적합한 구성요인인지 아닌지 여부일 것이다. 운동중독의 애착 외 다른 하위요인인 금단증상, 갈등, 내성, 그리고 강박증은 모두 ‘특정 기준보다 지나친 상태’ 또는 ‘과도한 상태로 인해 나타나는 현상’의 의미를 내포하고 있다. 하지만 오로지 애착 하위요인만이 ‘과도함’이라는 의미를 담고 있지 않다는 점을 발견할 수 있다. 물론 운동중독 현상의 기저에는 체육활동으로부터 파생되는 이점 (스트레스 해소, 활력 증진, 자아 형성 등)이 존재하겠지만, 이는 중독 수준 자체를 측정하는 것이기보다 해당 체육활동에 의지하는 이유에 가까울 것이다.

강신욱(2009)이 언급한 ‘발현 이유’를 운동중독의 특성으로 정의하기에는 어려움이 있을 것이라는 해석이 본 연구의 애착 하위요인에도 어느 정도 적용될 수 있다고 본다. 결국 지금까지의 운동중독 선행연구들의 결과가 일치하지 않는 배경에는 이렇듯 한 개의 운동중독 잠재변인 내에서 긍정과 부정의 방향성이 혼재한 하위요인들이 동시에 있다는 점이 작용했을 가능성이 있으며, 그렇기에 더욱 이윤구와 윤인애 (2018)나 Szabo et al. (2015)이 말한 운동중독 개념과 척도의 재개념화 등의 논제에서 합의점을 이루려는 노력이 지속되어야 한다.

셋째, 내성 하위요인이 무동기 상태에 정적인 영향을 미쳤다. 내성은 기존의 운동량에 적응함에 따라 더 높은 수준의 참여를 하게 되고 그것이 과도하게 지속되는 상태를 말한다 (강신욱, 2009). 본 연구의 결과를 해석하자면, 배드민턴 참여도가 내성 때문에 높아질수록 배드민턴 참여 지속에 회의감을 갖게 된다고 맥락화해 볼 수 있다. 본 연구의 이 결과 역시 이윤

구와 윤인애(2018)가 분석한 선행연구 경향에 반한다고 할 수 있는데, 이들 연구에서는 내성 하위요인 성격을 담고 있는 운동욕구 요인이 만족도 및 행복감에 긍정적이고 상대적으로 큰 효과 크기를 갖는다고 언급한 바 있다.

선행연구와 같은 경향성을 보이려면 본 연구의 내성 요인이 배드민턴 참여 동기를 촉진할 개연성이 있어야 하지만 그 반대의 결과가 도출되었는데, 재차 언급하고 있듯 본 연구의 종속변인 성격이 선행연구들의 긍정적 성격과는 다르다는 데에서 해석을 찾아야 할 것이다. 김응준과 신성득 (2013)의 연구에서 운동중독의 운동욕구 요인이 탈진의 정서적 고갈에 긍정적이고 유의한 영향을 미친 결과가 맥락적으로 본 연구의 결과를 지지한다고 할 수 있겠다.

운동중독 선행연구에서 금단증상이나 강박증은 많은 경우에 중요한 영향력을 보이는 하위요인들이다 (김기탁, 2012; 배기열, 신종근, 황주용, 2009; 천수정, 2012). 어떤 형태로든 큰 영향을 미칠 것이라 예상되었던 ‘금단증상’이나 ‘강박증’ 요인들이 본 연구에서는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구의 맥락에서 금단증상은 배드민턴을 참여하지 못하면 느끼는 심리적 불안함 등을 의미하며, 강박증의 경우에는 부상 등 어려운 상황에서도 강박적으로 배드민턴에 참여해야 할 의무감을 느끼는 등의 현상이다. 얼핏 높은 확률로 참여 동기를 해칠 것 같은 이 하위요인들이 무동기에 영향을 미치지 않은 것에 대해 앞서 언급된 갈등이나 내성 요인들의 유의한 영향력과 연결지어 다음과 같이 해석해보려 한다.

본 연구에서 유의한 영향을 미쳤던 갈등 요인이나 내성 요인은 주로 참가자 본인의 중독적 성향과 열정보다는 대인적 갈등이거나 구조적인 자원 배분에서 비롯된다. 그에 반해 금단증상 요인이나 강박증 요인은 스포츠 참가자 본인의 중독적 성향과 과도한 열정을 대변하는 요인으로서 일인칭적이고 내재적인 성질을 띠

는 것을 알 수 있으며, 이들 요인이 유의한 영향을 미치지 못한 것이다.

정리해보자면, 결국 스포츠 참여 동기를 저해하는 운동중독 요인은 참여자 자신의 내재적 중독 성향과 그에 대한 반성보다는 과도한 자원 (e.g. 시간, 에너지, 돈)을 여가 스포츠에 투자함으로써 생기는 대인적이고 구조적인 갈등이 주요 원인이라 유추해 볼 수 있다. 이와 같은 논의는 상대적으로 집단주의적 성향이 강하여 개인보다는 사회와 타인의 시선을 신경 쓰는 ‘눈치’ 특성을 갖는 국내 문화로도 설명될 수 있을 것으로 생각하며 (김성균, 오수진, 최미숙, 홍성혁, 이재창, 2018; 이슬비 등, 2020; 최혜진, 심은정, 2019), 이는 앞으로 진행될 후속 연구의 좋은 주제가 될 수 있겠다.

V. 결론

본 연구에서는 전성범(2021)의 연구에서 제기한 필요성에 따라 운동중독 척도의 각 하위 요인이 배드민턴 참여 무동기 상태에 미치는 영향을 분석하였다. 하위요인 갈등, 애착, 그리고 내성이 무동기에 유의한 영향을 미친다는 결과가 도출되어 전성범(2021)의 연구에서 인과관계 해석에 어려움이 있었던 무동기 상태와 운동중독 간 관계는 운동중독이 선행하여 무동기 상태에 영향을 미치는 방향으로 설명할 수 있게 되었다.

지금까지의 국내 운동중독 선행연구들은 주로 운동중독을 긍정적 이탈이라 가정하고 삶의 질, 생활만족, 행복, 여가만족, 운동지속 등 긍정적 영향을 나타내는 종속변수와 연결하여 분석하는 일이 많았다 (김세희, 박승하, 2011; 이윤구, 윤인애, 2018). 하지만 아직 운동중독의 부정적 영향력을 배제할 만한 근거가 충분하지 않으며 부정적 영향을 보이는 결과가 지속해서 나타나고 있는 이상, 부정적 의미를 담고 있는

종속변인과의 관계를 탐구해보는 등 더욱 다양한 접근의 관련 연구가 필요하다. 그런 면에서 본 연구는 운동중독과 특정 체육활동에 참가하는 동기가 없거나 참가에 회의적인 상태를 나타내는 무동기와의 관계를 분석함으로써 새로운 관점을 제시하고 있다.

참고문헌

- 강신욱(2009). 한국형 운동중독 척도 개발. **한국체육학회지**, 48(3), 131-145.
- 강신욱(2013). 생활체육 참가자의 운동중독 실태와 운동중독의 사회심리적 특성. **한국체육학회지**, 52(5), 121-135.
- 김기탁(2012). **골프참여자의 재미요인과 운동중독이 심리적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김성균, 오수진, 최미숙, 홍성혁, 이재창(2018). 눈치와 대학생활 스트레스 및 적응 간 관계에서 자아존중감의 매개효과. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 8(7), 649-658.
- 김세희, 박승하(2011). 웨이트 트레이닝 참가자들의 운동중독 여부에 따른 운동참여동기와 운동지속요인의 비교. **이화체육논집**, 13, 11-18.
- 김영범, 조주란(2005). **댄스스포츠 참여 여성노인의 운동중독성향과 주관적 삶의 질과의 관계**. **한국스포츠심리학회지**, 16(6), 295-306.
- 김윤래(2012). 배드민턴 참가자의 운동중독과 생활만족의 관계. **한국스포츠학회지**, 10(3), 143-152.
- 김응준, 신성득(2013). 배드민턴 동호인의 운동물입에 따른 운동중독이 탈진에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 52(1), 449-460.
- 김현석(2013). 배드민턴 동호인의 운동참여수준과 운동중독 및 여가만족. **한국체육과학회지**, 22(6), 293-307.

- 노동연, 김태일(2016). 생활체육 참여자의 운동중독이 여가만족과 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 25(3), 831-840.
- 박병국, 윤부현(2007). 인라인 스케이트 참여수준과 참여동기 및 운동중독의 관계. *코칭능력개발지*, 9(3), 335-344.
- 배기열, 신종근, 황주용(2009). 태권 수련자의 운동중독 정도가 여가만족도에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 36(2), 819-828.
- 변정은, 정희정, 이준우(2010). Group Exercise 프로그램에 참여한 중년 여성의 운동중독, 신체적 자기효능감, 생활만족의 인과관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(3), 269-281.
- 송정명, 강지현, 전익기(2011). 마라톤 동호인의 성격특성, 운동몰입, 운동중독 및 생활만족도간의 관계. *한국사회체육학회지*, 45(1), 569-584.
- 오근희, 김경렬(2010). 수영 스포츠 참여자의 운동중독과 심리적 웰빙의 관계 연구. *한국체육과학회지*, 49(6), 235-244.
- 우종필(2012). *우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해*, 서울: 한나래 출판사.
- 이보람, 정지혜(2015). 자기결정성이론에 근거한 한국형 스포츠동기척도 (SMS-K) 개발. *한국스포츠심리학회지*, 26(3), 29-40.
- 이보람, 정지혜(2017). 한국형 스포츠동기척도 (SMS-K) 의 타당도와 위계적 모형 검증. *한국스포츠심리학회지*, 28(1), 1-13.
- 이상덕(2010). 축구 참여의 재미요인, 운동지속, 운동중독, 심리적 행복감간의 관계. *한국사회체육학회지*, 39(2), 811-822.
- 이슬비, 허재홍, 이재억, 淺田, 剛., & 坂東, 希. (2020). 눈치와 자기존중감, 주관적 안녕감, 우울과 불안, 그리고 대인관계의 관계 -한국 대학생과 일본 대학생을 대상으로. *상담학연구*, 21(2), 291-314.
- 이윤구, 윤용진, 문창호(2015). 레크리에이션 전문화와 주관적 행복의 관계: 운동중독의 조절효과. *한국체육학회지*, 54(5), 631-640.
- 이윤구, 윤인애(2018). 운동중독은 과연 인간의 삶에 유익한가?: 메타분석적 접근. *한국스포츠심리학회지*, 29(1), 57-68.
- 이혁, 이제홍(2007). 생활체육 참여자의 운동중독 정도와 삶의 질과의 관계. *한국사회체육학회지*, 31, 691-702.
- 전성범(2021). 배드민턴 여가스포츠 참여자의 참여동기와 운동 중독 간 관계 모형 분석: 자기결정이론의 동기 유형을 바탕으로. *한국체육학회지*, 60(5), 31-44.
- 천수정(2012). 여성의 운동 몰입경험이 심리적 행복감 및 여가만족에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 21(3), 161-175.
- 최혜진, 심은정(2019). 눈치의 파악-행동 요인이 대인관계 기능과 주관적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 문제해결능력의 매개효과를 중심으로. *상담학연구*, 20(3), 325-342.
- 허진영, 송기현(2011). 여가스포츠 참여자의 각성추구성향과 운동중독 및 심리적 웰빙의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 35(2), 127-137.
- Draeger, J., Yates, A., & Crowell, D. (2005). The obligatory exerciser: Assessing an overcommitment to exercise. *The Physician and sportsmedicine*, 33(6), 13-23.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Examining exercise dependence symptomatology from a self-determination perspective. *Journal of health psychology*, 11(6), 887-903.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper & Row.
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 318-329.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a).

- Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89–123.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387–404.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and sportsmedicine*, 7(2), 55–77.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329–341.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18(3), 149–155.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. d. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303.