

## 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강 및 운동지속의도에 미치는 영향

오채윤<sup>1</sup> · 김영근<sup>2</sup> · 허승은<sup>3</sup> · 오경록<sup>4</sup> · 허기주<sup>5</sup> · 김상훈<sup>6</sup>

<sup>1</sup>경희대학교 겸임교수 · <sup>2</sup>경희대학교 박사수료 · <sup>3</sup>허앤오멘탈코칭센터 대표 · <sup>4</sup>경희대학교 교수 ·

<sup>5</sup>한국체육대학 교수 · <sup>6</sup>경희대학교 강사

### Effect of self-efficacy of boxing club participants on mental health and intention to continue exercising

Oh, Chae-Yun<sup>1</sup> · Kim, Young-Geun<sup>2</sup> · Hur, Seung-Eun<sup>3</sup> · Oh, Kyung-Rok<sup>4</sup> ·  
Hur, Ki-Joo<sup>5</sup> · Kim, Sang-Hoon<sup>6</sup>

<sup>1,2,4,6</sup>Kyunghee University · <sup>3</sup>Hur&Oh mentalcoaching Center · <sup>5</sup>Koreanationalsport University

#### Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of boxing club participants' self-efficacy on their mental health and intention to continue exercising. A total of 304 questionnaires were used in this study, and SPSS/WIN 27.0 was used for data processing and analysis of the samples. Analysis method. The statistical methods used in this study were frequency analysis, reliability analysis, exploratory factor analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis. First, the self-efficacy of boxing club participants was found to have a significant impact on mental health. Second, the self-efficacy of boxing club participants was found to have a significant impact on exercise continuation. Third, the mental health of boxing club participants did not appear to have a significant effect on exercise continuation.

**Key words :** boxing, daily sports, club members, self-efficacy, mental health, intention to continue exercising

주요어 : 복싱, 생활체육, 자기효능감, 정신건강, 운동지속의도

Address reprint requests to : Kim, Young-Geun

E-mail: kyk0449@naver.com

Received: November, 10, 2023 Revised: December, 16, 2023 Accepted: December, 22, 2023

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

여가 참여자들의 적극적인 체험을 통해 더 높은 여가생활 만족과 건강을 유지하는 경험을 하고 있으며(Schulz et al., 2018), 여가 활동은 참여자의 일상적·사회적 의무로부터 벗어나 스스로 원하는 행위를 수행할 가능성을 제공한다는 점에서 여가 참여자들은 여가 참여에 긍정적인 영향을 받고 있다(Fritz & Sonnentag, 2006).

현대인에게 있어 여가 활동 참여는 단순히 건강 유지와 증진만이 목적이 아니라, 몸과 마음을 보호하고 개인의 삶의 질을 위한 개념으로 자리 잡고 있으며, 여가 활동 참여의 중요성이 더욱 높아지고 있다(연분홍, 김종순, 2020). 많은 스포츠 활동 가운데 복싱은 과거 정신력과 투혼을 중시하는 엘리트 체육의 대표적인 종목으로 여가 시간의 증대와 함께 시대의 흐름에 발맞춰 점차 생활 체육으로 발전하였다(김진표, 2023).

복싱은 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 종목으로 대중화 되어 있는 실정으로, 복싱클럽 참여자들은 인내와 극기를 통해 무도 스포츠의 궁극적 목적인 자아실현 완성을 이뤄갈 수 있으며, 복싱참여를 통해 자기 자신이 얼마나 유능하고 능력 있는 사람인지 인식하여 자신감을 갖게 된다(손민성, 김진표, 김주영, 강명구, 2022; 최동훈, 2022). 이처럼 복싱은 스스로를 지키고 보호하며 자신감을 상징하는 종목으로 많은 사람들이 인식하고 있으며, 자신감은 자기효능감과 밀접한 연관성이 있다. 따라서 복싱 참여자들의 자기효능감을 살펴 보는 일은 매우 의미 있는 일이라 판단된다.

Bandura(1977)는 자기효능감에 대해 어떤 일에 직면하여 그 일을 성공적으로 수행하기 위한 능력을 소유하고 있다고 믿는 것을 자기확신이라 하였으며, 자기효능감이 높은 사람은

삶의 목적을 달성하기 위해 자신이 달성해야 할 목표를 구체적으로 확신을 가지고 선택하지만, 자기효능감이 낮은 사람은 스스로 정한 목표를 달성하기 위해 자신감 있게 목표를 설정하지 못하고 모든 상황을 위협적으로 인식하게 되어 되도록 그 상황을 피하려하고, 오직 자신이 정한 목표 달성이라는 과제를 스스로 조절하고 통제를 할 수 있을 때 선택하고 행동하게 된다고 하였다.

운동 참여로 자아존중감, 자아개념까지 향상시킬 수 있는지 여부와 운동에 참여함으로써 개인의 내적·외적 조건 속에서 일어날 수 있는 긍정적인 정서 상태를 증진시켜 줄 수 있는지에 대한 초점을 둔 여러 연구들에서 운동과 자기효능감 정신건강에 대해 부분적인 관계성을 입증하였다(이혁, 2017; 장정운, 2016). 이처럼 자기효능감은 인간이 긍정적인 행동을 하도록 만드는 중요한 요인으로, 인간이 삶을 살면서 자신의 꿈과 이상을 실현해 가는 존재로 생존을 하는데 절대적으로 영향을 주면서 정신건강에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(정남주, 2019).

정신건강이란 정신질환에 걸리지 않은 상태를 말하는 것이 아니라 인간의 사고기능과 정서기능이 원활하고 자유로우며, 편안하게 유지되는 것을 의미하며(김지원, 2017), 건강한 삶을 바라는 현대인들에게 신체활동은 정신건강에 직접적인 관련성이 있는 것으로 나타났다(McAuley & Elavsky, 2006).

많은 사람들은 일상생활에서 강도 높은 스트레스와 경험하고 정서적으로 불안정하고 다양한 시련과 갈등 같은 감정을 마주하게 되는데, 이러한 감정은 사람들의 정신건강을 위협하고 있다(정남주, 2019). 이러한 감정을 해소하기 위해 많은 사람들이 운동에 참여를 하고 있으며, 운동은 정신건강과 정적 연관성이 있어 운동을 통해 불안과 우울과 같은 부정적인 요소를 감소시킬 수 있다(Morgan & Goldston, 1987).

주 5일제 도입에 따라 증가된 여가 시간은

신체 및 정신건강을 관리하기에 매우 적합한 조건을 갖추고 있다. 여가 시간의 활용 방법 중 스포츠 활동은 건강증진이라는 또 하나의 목적을 달성할 수 있는 매우 바람직한 활동으로, 이러한 운동지속 참여는 건강증진의 효과를 높이는 역할을 할 수 있을 것이다(김현우, 오아람, 이기봉, 2019). 이처럼 정신적 기능의 성공적 수행을 통하여 생산적 활동을 초대하고 다른 사람들과 만족스러운 관계를 유지하며, 변화에 적응하는 능력과 역경에 대처할 수 있는 능력으로(한국노인복지학회, 2006), 정신건강의 관리 또한 신체의 건강관리만큼 매우 중요하다.

운동지속은 규칙적인 개인의 신체운동을 삶의 일부분으로 받아들이는 정도를 말한다(최성훈, 2005). 운동 지속 수행의 특성으로 운동 참가자들의 인식하는 수준이 높아지면 중도에 포기하지 않으며 평생 동안 운동에 참여하게 되는 지속 가능성이 높아질 것이고, 향후 운동을 지속적으로 참가하는 것을 유도하는 변인으로 매우 중요하게 작용할 것이라고 하였다(이금희, 2021).

복싱 참여자들의 지속적인 참여는 개인의 기량 발전을 비롯하여 여러 집단의 참가자들과 대인관계 형성을 통해 사회성 함양에 영향을 미치게 되며, 성취적인 재미를 느끼고 운동지속이 결정 요인이 될 것이다(안경일, 서동균, 2014). 여러 선행연구에 따르면 스포츠 활동에 따른 참가자의 운동지속의도와 관련하여 다양한 연구들이 수행되었다.

청소년을 대상으로 연구한 이진철(2018)의 연구와, 대학생을 대상으로한 안경일(2018)의 연구, 초등학생의 스포츠 클럽 활동 재미요인이 참여 만족과 운동지속의도에 미치는 영향(노동연, 2014)과 같은 연구들에서 운동지속의도가 참여자들에게 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과를 제시하였다. 하지만 이러한 연구들이 주로 학생을 대상으로 분석한 자료이고, 일반 성인들의 스포츠 활동 참여자를 대상으로 적용한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연

구는 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강 및 운동지속을 규명하여 동호인들의 특성을 파악하고, 생활 체육 발전에 기초자료를 제공하는데 그 목적을 규명하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강에 영향을 미치는가?

둘째, 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 운동지속의도에 영향을 미치는가?

셋째, 복싱클럽 참여자의 정신건강이 운동지속의도에 영향을 미치는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강 및 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하고자 2020년 5월부터 8월까지 서울·경기 지역에 소재하고 있는 복싱 체육관 회원을 대상으로 하였으며, 조사대상자의 표집 방법은 비확률표본추출법 중 편의표본추출법을 활용하였다. 총 330부의 설문지를 배포하였으며, 회수된 설문지 중 무성의하거나 불성실하게 작성된 설문지 26부를 제외한 총 304부의 설문지를 최종 분석에 사용하였다. 연구 참여 대상자들에게 본 연구의 목적을 설명하였고, 자기평가기입법으로(Self-administration method)로 응답하도록 하였고, 전체적인 조사대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

### 2. 연구도구

본 연구는 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강 및 운동지속에 미치는 영향을 규명하고자 조사 도구로는 설문지를 사용하였다. 설

표 1. 연구대상의 인구통계학적특성

변수	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	242	79.6
	여자	62	20.4
연령	10대	123	40.5
	20대	100	32.9
	30대	51	16.8
	40대	24	7.9
	50대	6	2.0
운동기간	1개월-3개월	161	53.0
	3개월-6개월	67	22.0
	6개월-9개월	31	10.2
	9개월-1년미만	21	6.9
운동빈도	1년이상	24	7.9
	주 1회	3	1.0
	주 2회	20	6.6
	주 3회	69	22.7
	주 4회	70	23.0
	주 5회	123	40.5
총합	주 6회 이상	19	6.3
		304	100.0

문지의 구성은 일반적인 특성 4문항(성별, 연령, 기간, 빈도), 자기효능감 8문항, 정신건강 14문항, 운동지속 4문항으로 총 30문항으로 구성하였으며, 일반적인 특성을 제외한 자기효능감, 정신건강, 운동지속의도 문항은 ‘전혀 그렇지 않다, 1점’에서 ‘매우 그렇다, 5점’까지로 구성된 Likert 5점 척도를 사용하였다.

자기효능감은 Chen, Gully & Eden(2001)이 개발한 일반적 자기효능감 척도를 박충배(2011)의 연구에서 변안한 하여 사용한 것을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였고, 정신건강은 Derogatis(1974)가 개발하고 박기쁨, 이상우, 장문선(2012)의 연구에서 사용한 설문지를 수정 및 보완하여 사용하였다. 마지막으로 운동지속의도는 정용각(2006)이 개발하고, 김호진(2017)이 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다.

### 3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)을 실시 하였고,

탐색적 요인분석은 직각 요인 회전방식인 베리맥스(Varimax rotation)와 주성분 분석을 사용하였다. 또한 신뢰도 분석을 통해 Cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였다.

#### 1) 자기효능감의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

자기효능감의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과, 자기효능감은 단일요인으로 구성되었으며, 총 누적 분산율은 71.068%, KMO 표준적합도는 .933으로 나타났다. 자기효능감의 신뢰도는 .937로 나타났으며, 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 자기효능감에 대한 요인분석

설문문항	요인명
	1
어려움이 여러분 닥쳐와도 나는 성공적으로 극복 할 수 있을 것이다.	.903
어려운일에 부딪혔을 때, 나는 그것을 성취할 수 있다고 확신한다.	.887
다른 사람보다 나는 대부분의 일을 더 잘 할 수 있다.	.878
일반적으로 내가 중요시 하는 것을 얻을 능력이 있다고 생각한다	.869
상황이 별로 안좋아도, 나는 무슨일이든 상당히 잘할 수 있다.	.865
다양한 종류의 여러 가지 일들을 잘할 수 있다고 확신한다.	.861
노력을 기울이면, 무슨일이든 성공할수있다고 믿는다	.861
내가 세운 목표를 대부분 달성 할 수 있다.	.571
고유치	5.685
분산(%)	71.068
누적(%)	71.068
Cronbach's $\alpha$	.937
KMO .933, $\chi^2=2087.175$ , $df=28$ $p<.000$	

#### 2) 정신건강의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

정신건강의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과, 정신건강은 3개의 하위요인으로 구성되었으며, 총 누적분산율은 71.776%, KMO 표준적합도는 .925로 나타났다. 정신건강의 신뢰도는 .878 ~ .897로 나타났으며, 결과는 다음 <표 3>과 같다.

표 3. 정신건강에 대한 요인분석

설문문항	요인명		
	1	2	3
구역질이 나기도 한다.	.803	.224	.249
어지럽거나 현기증이 난다.	.742	.241	.354
신체화 가슴이나 심장이 아프다.	.713	.321	.263
숨쉬기가 거북하다.	.710	.221	.144
몸의 일부가 저리거나 찢어진다.	.702	.287	.336
외롭다.	.225	.825	.317
기분이 울적하다.	.292	.749	.374
우울 매사에 관심과 흥미가 없다.	.288	.729	.170
허무한 느낌이 다.	.212	.720	.267
몸의 어느 부위가 힘이 없다	.392	.618	.325
두려운 느낌이 든다	.250	.311	.815
별 이유 없이 깜짝 놀란다.	.282	.286	.793
긴장이 된다.	.360	.291	.709
신경이 예민하고 안정이 안된다.	.329	.388	.700
고유치	3.49	3.43	3.120
	8	0	
분산(%)	24.9	24.5	22.28
	87	00	8
누적(%)	24.9	49.4	71.77
	87	87	6
Cronbach's $\alpha$	.878	.888	.897
KMO .925, $\chi^2=3062.373$ , $df=91$ $p<.000$			

3) 운동지속의도의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

운동지속의도의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과, 운동지속의도는 단일요인으로 구성 되었으며, 총 누적 분산율은 73.275%, KMO 표준적합도는 .812으로 나타났다. 운동지속의도의 신뢰도는 .878로 나타났으며, 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 운동지속의도에 대한 요인분석

설문문항	요인명 1
복싱은 나에게 매우 중요하다	.898
운동 나는 어떠한 경우라도 복싱을 계속 하고 싶다	.890
지속 나는 시간만 있으면 복싱을 하고 싶다	.856
나는 복싱을 계속 할 것이다.	.774
고유치	2.931
분산(%)	73.275
누적(%)	73.275
Cronbach's $\alpha$	.878
KMO .812, $\chi^2=665.380$ , $df=6$ $p<.000$	

4. 자료처리방법

본 연구의 목적을 달성하기 위해 SPSS 27.0 통계프로그램을 사용하였다. 자료 처리 방법으로는 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였고, 측정 도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis) 및 신뢰도 분석(Reliability Analysis)을 사용하였다. 변인 간 관련성 파악을 위하여 상관관계분석(Correlation analysis)을 실시하였고 연구 문제를 확인하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)과 단순회귀분석(Regression Analysis)을 실시하였다. 모든 분석에서 통계적 유의수준을  $p<.05$ 로 설정하였다.

III. 결과

1. 복싱클럽 참여자의 자기효능감, 정신건강, 운동지속의도 상관관계분석

본 연구는 복싱클럽 참여자의 자기효능감, 정신건강, 운동지속의도의 상관관계분석을 실시하였다. 분석 결과 각 요인 간 유의한 상관관계 있는 것으로 나타났고, 상관계수가 .85를 초과하지 않았기 때문에 다중공선성에 문제가 없음을 보여주고 있다(Kline, 2005). 결과는 다음 <표 5>와 같다.

표 5. 자기효능감, 정신건강, 운동지속의 상관관계 분석

변인	1	2	3	4	5
자기효능감	1				
정신신체	-.131*	1			
정신우울	-.249**	.684**	1		
정신불안	-.217**	.701**	.731**	1	
지속단일	.465**	-.224**	-.193*	-.208**	1

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

## 2. 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향

복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 6>과 같다.

자기효능감이 정신건강의 하위요인인 신체화에 미치는 영향을 살펴본 결과 자기효능감( $\beta = -.131, p < .05$ )에 부적(-)영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 정신건강의 하위요인 신체화에 미치는 회귀모형의 설명력은 1.7%로 나타났고, 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다( $F = 5.298, p < .05$ ). 자기효능감이 정신건강의 하위요인인 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과 자기효능감( $\beta = -.249, p < .001$ )에 부적(-)영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 정신건강의 하위요인인 불안에 미치는 영향을 살펴본 결과 자기효능감( $\beta = -.217, p < .001$ )에 부적(-)영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 정신건강의 하위요인인 불안에 미치는 회귀모형의 설명력은 4.4%로 나타났고, 회귀모형은 통계적으로

표 6. 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향 회귀분석

변인	신체화				
	B	SE	$\beta$	t	p
(상수)	2.185	.232		9.400**	.000
자기효능감	-.134	.058	-.131	-2.302*	.022
F=5.298***, R <sup>2</sup> =.017					
변인	우울				
	B	SE	$\beta$	t	p
(상수)	2.548	.221		11.515***	.000
자기효능감	-.246	.055	-.249	-4.461***	.000
F=19.902***, R <sup>2</sup> =.062					
변인	불안				
	B	SE	$\beta$	t	p
(상수)	2.340	.219		10.706***	.000
자기효능감	-.211	.055	-.217	-3.860***	.000
F=14.902***, R <sup>2</sup> =.047					

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

로 유의하게 나타났다( $F = 14.902, p < .001$ ).

## 3. 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향

복싱클럽 참여자의 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 단순회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 7>과 같다. 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향을 살펴본 결과 자기효능감( $\beta = .465, p < .001$ )에 정적(+)영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 회귀모형의 설명력은 21.6%로 나타났고, 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다( $F = 83.113, p < .001$ ).

표 7. 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향 회귀분석

변인	운동지속의도				
	B	SE	$\beta$	t	p
(상수)	2.261	.205		11.038***	.000
자기효능감	.466	.051	.465	9.117***	.000
F=83.113***, R <sup>2</sup> =.216					

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

## 4. 정신건강이 운동지속의도에 미치는 영향

복싱클럽 참여자의 정신건강이 운동지속의도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 8>과 같다.

정신건강이 운동지속의도에 미치는 영향을 살펴본 결과 유의미한 영향은 없는 것으로 나타났으며, 정신건강이 운동지속의도에 미치는 회귀모형의 설명력은 5.6%로 나타났다.

표 8. 정신건강이 운동지속의도에 미치는 영향 회귀분석

변인	운동지속의도				
	B	SE	$\beta$	t	p
(상수)	4.511	.109		41.322***	.000
정신신체	-.140	.083	-0.142	-1.691	.092
정신우울	-.036	.089	-0.035	-0.402	.688
정신불안	-.085	.093	-0.082	-0.914	.362
F=5.897***, R <sup>2</sup> =.056					

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

#### IV. 논의

본 연구는 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강 및 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하였으며, 이 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째 본 연구에서 설정한 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향을 분석한 결과 자기효능감이 정신건강의 신체화, 불안, 우울 모든 하위요인에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 복싱클럽 참여자들은 운동을 통해서 자기효능감이 향상 될 것이라 판단된다. 이로인해 참여자의 자기효능감 강화는 도전적인 상황에서도 자신을 믿을 수 있을 것이다. 또한, 불안감을 낮춰 줄 수 있기 때문에 이러한 결과를 나타낸 것이라 추측 할 수 있다.

정신건강의 신체감, 불안, 우울은 자기효능감이 높은 사람들에게 더 긍정적인 경험을 쌓아가게 할 것이고 이는 전반적인 정신건강에 긍정적인 영향을 미치게 될 것이다. 여러 선행 연구들에서 체육활동 참여는 정신건강에 긍정적인 효과를 제공 한다고 하였다. 이러한 맥락으로 살펴보면 복싱클럽 참여자들은 복싱 참여로 인해 신체적인 스트레스를 해소하고 어려움에 대처하고 스트레스를 효과적으로 관리 할 수 있을 것이라 판단된다. 생활체육 참여자를 대상으로 연구한 김윤래, 최만집(2009)는 운동은 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 일상생활을 잘 할 수 있다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 또한 김은성, 안현균, 조기남(2015)의 연구에서도 체육 활동이 자기효능감을 높여주고 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고 하여 본 연구의 결과와 맥을 같이 하고 있다. 신체활동으로 발달한 자기 효능감은 자신에 대한 긍정적인 가치를 향상하고 정신건강에 효과를 주고 있다는 이혁(2017)의 연구와 장정윤(2016)의 연구가 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 따라서 복싱클럽

참여자의 자기효능감은 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라 판단된다.

둘째, 생활체육 복싱 참여자의 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향을 규명한 결과 자기효능감은 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감이 높은 사람들은 어려운 상황이나 도전적인 순간에 더 높은 동기부여를 유지 할 수 있기 때문에 이러한 결과가 나타난 것이라 판단된다.

도전적이고 체력을 요하는 복싱의 종목 특성상 자기효능감이 높으면 도전을 두려워 하지 않고, 스스로 정한 목표를 달성하기 구체적으로 확신을 가지고 복싱에 임하기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 판단되며 Bandura(1977)의 연구 결과가 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. 또한, 선병우, 윤인애(2020)의 연구가 본 연구의 결과와 부분적으로 일치해 본 연구의 결과를 지지해 주고 있으며, 자기효능감이 높은 사람은 운동지속의도에 긍정적인 영향을 받아 운동을 방해하는 요인이 낮아지기 때문에 운동을 지속할 수 있을 거라고 보고한 김영호(2002)의 연구가 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이처럼 자기효능감이 높은 사람은 운동을 계속 지속하는데 도움이 되며 신체건강에 도움이 될 수 있을 것이라 판단된다. 이는 건강한 삶을 바라는 현대인 모두에게 적용 되는 이유가 될 것이라 사료된다.

셋째, 생활체육 복싱 참여자의 정신건강이 운동지속의도에 미치는 영향을 규명한 결과 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 운동이 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 경우가 많지만 복싱클럽 참여자의 운동 시작의 목적이 다르기 때문에 이러한 결과가 나타난 것이라 판단된다. 이혁(2017), 장정윤(2016)의 연구 등의 연구를 살펴보면 운동은 정신건강과 정적인 연관성이 있어 운동을 통해 개인의 심리적 안녕에 긍정적인 영향을 미치며, 이러한 영향은 운동지속의도와도 깊은 연관성이 연구 결과를 제시하였으나, 본 연구

의 결과와는 상의하게 나타났다. 이러한 결과는 복싱 참여자의 상황과 복싱에 참여하는 태도, 그리고 운동 환경 등에 차이로 이러한 결과가 나타났다고 판단된다.

## V. 결론 및 제언

최근 많은 사람들은 여가시간을 스포츠 활동으로 통해 성장하고 스트레스 해소를 하는 등 정신건강을 강화 하는데 많은 사람들의 관심이 증가하고 있다. 이에 본 연구는 복싱클럽 참여자들의 자기효능감이 정신건강 및 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하는데 목적을 가지고 분석하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향을 규명한 결과 자기효능감이 정신건강의 신체화, 불안, 우울 모든 하위요인에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기효능감이 증가할수록 부정적인 정신건강 요소가 감소 할 수 있다는 것을 의미한다.

둘째, 복싱클럽 참여자의 자기효능감이 운동지속의도에 미치는 영향을 규명한 결과 자기효능감은 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기효능감이 증가할수록 운동지속의도 또한 증가한다는 것을 의미한다.

셋째, 복싱클럽 참여자의 정신건강이 운동지속의도에 미치는 영향을 규명한 결과 유의미한 영향은 없는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구는 다음과 같이 후속 연구를 제언하는 바이다.

첫째, 본 연구에서는 복싱이라는 특정 종목 참여자를 대상으로 국한되었다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 종목들의 특성을 고려한 연구가 필요할 것이라 판단된다. 둘째, 본 연구에서는 복싱클럽 참여자의 자기효능감, 정신건강, 운동지속의도에 미치는 영향을 단편적으로 규명하였으나, 추후 연구에서는 각 변인간의

관계와 더불어 참여자들의 인터뷰 등을 통해 양적 질적 연구를 병행하여 복싱클럽 참여자들의 종목 특성과 정신건강의 세부적인 관계를 규명한다면 좀 더 의미 있는 결과가 도출 될 것이라 판단 된다.

## 참고문헌

- 김영갑(2014). 고령화 사회와 스포츠. **움직임의 철학: 한국체육철학회지** 22(2), 55-67.
- 김영호(2002). 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감, 단계적 변화론 모형의 적용. **한국스포츠심리학회지**, 13(3), 1-19.
- 김윤래, 최만집(2009). 여성노인들의 생활체육 참여수준과 정신건강의 관계. **한국체육과학회지**, 18(4), 435-446.
- 김은성, 안현균, 조남기(2015). 남자 고등학생들의 체육수업 참여정도와 비만도 및 체력 그리고 정신건강의 관계분석. **한국웰니스학회지**, 10(2), 211-220.
- 김진표(2023). 복싱클럽 참여 청소년의 자기결정성 동기가 운동몰입과 운동지속의도에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 25(1), 79-87.
- 김현우, 오아람, 이기봉(2019). 건강증진교실 교육 프로그램 참여를 통한 재미요인과 정신건강 및 참여지속의도 관계분석. **한국체육교육학회지**, 24(1), 17-34.
- 김호진(2017). 사회인 야구 동호인들의 커뮤니케이션이 응집력 및 운동지속에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문**. 용인대학교 교육대학원, 경기.
- 노동연(2014). 초등학생의 스포츠클럽활동 재미요인이참여만족과 운동지속의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 58(1), 597-608.
- 박기쁨, 이상우, 장문선(2012). 대학생 집단을 통한 단축형 간이정신진단 검사-18(BSI-18)



- 의 타당한 연구. *한국심리학회지*, 31(2), 507-521.
- 박진서(2002). *체육프로그램 활동이 지체장애인 정신에 미치는 영향*. 석사학위논문. 경기대학교 대학원. 경기.
- 박충배(2011). *건강증진프로그램에 참여하는 노인의 자기효능감이 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과*. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원, 경기.
- 선병우, 윤인애(2020). *자발적 스포츠 활동 참여 중·고등학생의 운동자기도식이 자기효능감, 운동정서, 운동지속의도에 미치는 영향*. *한국체육과학회지*, 29(2), 369-382.
- 안경일(2018). *대학생 체육활동 참여자의 운동물입, 정서, 운동지속의도의 관계*. *한국스포츠학회지*, 15(1), 223-234.
- 안경일, 서동균(2014). *배드민턴 동호인의 재미요인이 여가만족과 운동지속 및 포기 의도에 미치는 영향*. *한국체육과학회지*, 23(3), 349-364.
- 연분홍, 김종순(2020). *생활체육지도자의 직무역량, 긍정정서경험 및 일과 삶의 균형감이 조직생활에 미치는 영향*. *한국체육과학회지*, 59(3), 303-313.
- 이건철(2018). *청소년 스포츠클럽 참여자의 몰입경험, 자아존중감, 운동지속의도 간의 관계*. *한국산학기술학회논문지*, 19(10), 368-376.
- 이금희(2021). *COVID-19로 인한 중학생의 온라인 체육수업 몰입이 수업태도 및 운동지속 의사에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원, 강원.
- 이혁. (2017). *생활체육에 참여하는 노인의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 정신건강*. *한국사회체육학회지*, 70, 503-514, 10.51979/KSSLS.2017.11.70.503
- 장정운. (2016). *댄스스포츠 참여 유형에 따른 신체적 자기개념과 정신건강 비교*. *한국발육발달학회지*, 24(3), 299-305.
- 정남주(2019). *청소년의 스포츠 활동 참여와 자기효능감, 정신건강, 일탈행동 및 삶의 질의 관계*. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 일반대학원, 충남.
- 최성훈(2005). *한국형 운동지속 검사지 개발*. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원. 서울.
- 한국노인복지학회(2006). *노인복지학사전*. 서울: 학현사.
- Chen, G., Gully, M. S. & Eden, D.(2001). Validation of a New General self Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83.
- Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Scalf, P. E., Kim, J. S., Prakash, R., McAuley, E., ... & Kramer, A. F. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 61(11), 1166-1170.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L.(1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A measure of primary symptom dimensions. In P. Pichot (Ed.), *Psychological Measurement in Psychopharmacology: Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 7, 79-110.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4): 936.
- Morgan, W. P., & Goldston, S. E. (1987). In Summary. *Exercise and Mental Health*, 155-159.
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1135-1150.