

승마 스포츠 참여자들의 성취목표성향이 심리적 웰빙에 미치는 요인: 재미요인의 매개효과

김선규¹·고봉조²·김병극³·도경탁⁴

¹⁻²제주대학교·³신경주대학교·⁴제주대학교

Factors Affecting Psychological Well-being of Equestrian Sport Participants' Achievement Goal Orientation: Mediating Effect of Enjoyment Factor

Kim, Sun-kyu¹·Koh, Bong-jo²·Kim, Byung-keuk³·Do, Kyung-tak⁴

¹⁻²Jeju National University·³Singyeongju University·⁴Jeju National University

Abstract

This study aims to examine the impact of achievement goal orientation of equestrian sports participants on psychological well-being and to explore the mediating effect of enjoyment factors in this relationship. The research was conducted with 280 equestrian leisure participants and the main findings are as follows. Firstly, it was confirmed that the achievement goal orientation of equestrian participants has a significant positive effect on enjoyment factors, observed in both ego orientation and task orientation. Secondly, the analysis of the impact of enjoyment factors of equestrian participants on psychological well-being showed that exercise effect and atmosphere have a significant positive impact on psychological well-being. Thirdly, it was confirmed that the achievement goal orientation of equestrian participants positively affects psychological well-being. In particular, task orientation was found to have a greater impact on psychological well-being than ego orientation. Fourthly, the mediating effect of exercise effect and atmosphere factors was confirmed in the relationship between achievement goal orientation and psychological well-being.

Key words : psychological well-being, equestrian sport, achievement goal orientation, enjoyment

본 연구는 김선규의 제주대학교 석사학위논문을 수정·보완하여 작성되었음.

주요어 : 심리적 웰빙, 승마 스포츠, 성취목표성향, 재미요인

Address reprint requests to : Do, Kyung-Tak

E-mail: challengekt@gmail.com

Received: November, 7, 2024 Revised: December, 6, 2024 Accepted: December, 16, 2024

I. 서론

현대 사회에서 스포츠는 건강과 행복을 추구하고 경제 및 사회 발전에 기여하는 중요한 요소이다. 승마는 말과 인간이 하나가 되는 독특한 스포츠로, 신체적 단련뿐만 아니라 기사도 정신과 내면의 평정을 함양할 수 있는 활동으로 인식된다 (서승태, 2015). 또한, 사회적 교류의 장을 제공하며 동물애호 정신을 불러일으키는 승마는 행복한 삶을 지향하는 가치를 추구하게 하며, 장기적인 즐거움을 제공하는 깊은 레저 활동으로 평가된다 (김경환, 김진훈, 이호근, 2018; 김운영, 2008).

심리적 웰빙은 개인의 삶의 질과 직접적인 연관이 있으며, 긍정적인 삶의 평가, 의미와 목적의 발견, 개인적 성장의 느낌을 포함한다 (오영택, 양명환, 2021). 승마는 자연과의 교감과 동물과의 상호작용을 통해 정서적 안정과 스트레스 감소를 제공하며 (표종현 등, 2011), 참여자들에게 성취감과 자아존중감을 증진시켜 심리적 웰빙을 향상시킨다 (김동건, 2021; 김석일, 박정은, 2015). 이러한 면에서 승마는 신체적, 정신적 건강과 사회적 교류를 통해 개인의 삶을 풍요롭게 하는 중요한 활동이다.

승마 참여자들의 심리적 웰빙에 영향을 미치는 요인으로 성취목표성향이 있다(남정훈, 2010; 김동건, 2021). 성취목표성향은 개인이 목표를 추구하는 과정에서 나타나는 일련의 동기부여 패턴을 의미하며, 주로 자아목표성향과 과제목표성향으로 구분된다(정용각, 2008). 자아목표성향은 자신의 능력을 타인과 비교하여 우월함을 입증하고자 하는 동기에서 비롯되며, 과제목표성향은 자신의 기술이나 능력을 개선하고자 하는 자기 개선의 동기에 초점을 맞춘다(정윤덕, 2020). 이러한 성취목표성향은 스포츠 참여, 특히 승마와 같은 활동에서 참여자들의 심리적 웰빙에 중요한 영향을 미친다. 예로 과제목표성향을 가진 참여자들은 자기 자신의

기준에 따라 성과를 평가하므로 개인적인 성장과 자기 효능감을 경험하게 되며, 심리적 웰빙을 증진시킨다. 승마 과정에서 자신의 능력이 향상되고 이에 따른 성취감을 느낄 때, 자신감의 증가와 긍정적인 자아상 형성으로 이어지며 심리적 안정과 만족도를 높인다. 또한, 자아목표성향을 가진 참여자들은 타인과의 비교를 통해 자신의 능력을 인식하려 한다. 이는 경쟁적인 환경에서는 부정적인 스트레스로 작용할 수 있지만, 승마와 같은 활동에서는 동료들과의 긍정적인 경쟁을 통해 자신을 동기부여하고, 이러한 경쟁이 적절히 관리될 때 상호 존중과 지지의 사회적 환경을 조성하며, 사회적 소속감과 연결되어 심리적 웰빙을 증진시킨다.

한편, 승마 스포츠 참여자들의 성취목표성향은 그들이 활동에서 느끼는 재미에 직접적인 영향을 미친다(정용, 문경은, 2022). 즉, 개인이 자신의 목표를 성취하려는 태도와 노력이 클수록 승마 활동에서 더 큰 즐거움을 느낄 가능성이 높아진다. 이러한 재미는 심리적 웰빙에도 긍정적인 영향을 미친다(박재형, 이철원, 2021). 승마 활동에서 재미를 느끼는 것은 스트레스를 완화하고 정서적 안정감을 높이며, 긍정적인 감정을 강화하여 전반적인 심리적 웰빙을 증진시킨다. 따라서 성취목표성향은 재미를 매개로 심리적 웰빙에 간접적으로 기여할 수 있다. 이는 승마 스포츠 참여가 단순한 신체활동을 넘어 심리적 건강을 증진하는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다.

최근의 승마레저 연구들은 승마 활동이 참여자의 경험가치, 지속적 참여 의도, 그리고 추천 의도에 미치는 영향을 중심으로 다각도에서 진행되어 왔다. 박종철, 김주영, 김일광(2023)은 승마 활동의 경험가치가 참여자의 추천 의도 및 지속 참여 의도에 어떻게 영향을 미치는지 탐구함으로써, 승마 활동 참여를 촉진하는 요인을 밝혀냈다. COVID-19 팬데믹 상황에서 승마 이용과 승마 산업 발전 방향에 대한 연구

(홍성준, 황인선, 2021)는 현재 위기를 기회로 전환할 수 있는 승마 산업의 대응 전략을 제시했다. 이승용, 서용석, 이훈(2021)은 승마 여가에서의 전문화 수준이 몰입과 만족에 미치는 영향을 분석하여, 승마 참여의 심리적 측면에 대한 이해를 심화시켰다. 또한, 김동건(2021)은 승마 참여자의 성취목표성향이 자기효능감 및 여가이득에 어떤 영향을 미치는지 연구함으로써, 동기부여 요인과 심리적 및 여가적 이득 간의 관계를 탐색했다. 승마 참여의 지속성에 대한 근거이론적 탐색(최명경, 윤여경, 2021)과 전 국민 승마체험 사업 평가(송상욱, 남상백, 2020) 연구는 각각 승마 참여를 지속시키는 요인과 승마 대중화를 위한 정책의 성과를 평가하며, 승마 레저 활동의 발전 가능성을 모색했다. 이러한 연구들은 승마레저의 사회적, 심리적 가치와 그 촉진 요인을 종합적으로 조명하며 승마산업 발전을 위한 실질적인 방안을 제시하였지만, 승마 참여자들의 심리적 웰빙과 같은 중요한 요인에 대한 탐구는 상대적으로 부족했다.

심리적 웰빙은 개인의 전반적인 행복감, 만족도, 자아실현 등을 포함하는 광범위한 개념으로, 승마 활동이 참여자들의 삶의 질과 직접적으로 연결되는 방식을 이해하는 데 중요한 요인이다. 승마 활동은 신체적 건강뿐만 아니라 정서적 안정성, 스트레스 감소, 사회적 소속감 증진 등 다양한 심리적 이점을 제공할 잠재력을 가지고 있음에도 불구하고, 이러한 심리적 측면이 충분히 조명되지 않았다.

이에 본 연구에서는 승마 스포츠 참여자들의 성취목표성향이 심리적 웰빙에 미치는 요인을 살펴보고 이들 간의 관계에서 재미요인의 매개효과를 살펴보고자 한다. 승마 활동 중 경험하는 재미는 참여 동기를 증가시키고, 지속적인 참여를 유도하는 중요한 요소로 작용한다. 이러한 재미요인이 성취목표성향과 심리적 웰빙 사이의 관계를 어떻게 매개하는지 분석함으로

써, 승마 참여가 개인의 정서적 만족과 행복감을 어떻게 증진시키는지에 대한 심층적인 메커니즘을 밝힐 수 있을 것이다.

II. 이론적 고찰

1. 레저 승마

여가는 일상에서 벗어난 자유 시간을 의미하며, 현대인에게 정신적, 육체적 회복을 위한 필수적인 요소로 자리 잡고 있다. 여가 활동은 일로 인한 스트레스와 피로를 해소하고, 삶의 질을 향상시키는 중요한 역할을 한다. 이러한 활동은 레저산업의 발전으로 이어지며, 현대 사회에서는 다양한 레저스포츠 및 생활체육 시설이 개인의 여가 선택지로 제공되고 있다(지민준, 2022). 레저스포츠는 비경쟁적이며, 고기능 수준을 요구하지 않아 다양한 사람들이 쉽게 접근하고 참여할 수 있는 친환경적인 스포츠 형태로 인식된다(최명경, 윤여경, 2020). 승마운동은 신체적, 심리적 복지를 향상시키며, 참가자들에게 집중력 향상과 스트레스 해소의 기회를 제공한다. 이를 통해 생활 만족도 및 사회적 능력이 개선될 수 있다(임영삼, 안병욱, 2011). 승마는 고도의 집중력과 말과의 교감을 필요로 하는 종합적인 활동으로, 참가자들에게 건강한 사회생활의 기반을 마련해 준다. 또한, 승마는 올림픽에서 남녀 구분 없이 진행되는 등 젠더 평등성을 실현하는 스포츠로, 참가자에게 사회적, 정서적으로 긍정적인 영향을 미친다(김동건, 2021). 레저승마는 해변, 초원, 농로, 수로, 산악 등 다양한 환경에서 즐길 수 있으며, 자연을 즐기면서 트레킹하는 생태관광 및 모험관광의 일환으로 볼 수 있다. 이러한 활동은 영국에서도 말과 관련된 스포츠와 조랑말 트레킹, 장거리 승마를 포함하는 등 레저활동의 영역으로 포함된다(정호권, 2013). 최근

레저스포츠에 대한 일반인의 관심과 참여가 확대되면서 레저승마의 참여도 증가하고 있다. 이는 대중들에게 심신의 건강을 위한 최상의 스포츠로 인식되어, 행복한 삶을 위한 레저로 자리 잡아가고 있다. 이러한 경향은 승마 인구의 저변 확대와 함께 레저스포츠로서 승마산업의 발전을 가속화할 것으로 전망된다.

2. 성취목표성향

성취목표성향은 개인이 성취 상황에서 자신의 성공을 어떻게 정의하고 추구하는지에 대한 일반적인 경향성을 나타내는 개념이다(문경은, 장미영, 2022). 이는 개인이 목표를 설정하고 달성하기 위해 동기 부여되는 방식을 설명하며, 주로 과제지향성(task orientation)과 자아지향성(ego orientation)으로 구분된다(김미량, 이동현, 2022). 성취목표의 방향과 강도는 스포츠, 특히 승마 참여자의 운동 만족도와 지속성에 중대한 영향을 끼친다(석보영, 강이철, 2020). 개인이 자신의 능력, 시간, 노력을 고려하여 현실적이면서도 도전적인 목표를 설정하는 과정은 승마와 같은 스포츠 참여의 지속성을 높이는 데 있어 중요한 역할을 한다. 명확한 목표 설정과 지속적인 관리는 운동 만족도를 증가시키고, 이는 승마 활동의 지속 가능성을 높인다(2021, 김동건). 이 원리는 승마뿐만 아니라 다양한 스포츠와 운동에도 동일하게 적용될 수 있다. 과제성향을 가진 선수는 자신의 발전과 학습의 숙련도를 자기만족과 운동 지속성의 원동력으로 삼는다. 이들은 노력과 기술 향상을 통해 유능성을 느끼며, 경쟁 상황에서도 자신의 발전과 성장에 중점을 두기 때문에 스트레스나 압박감을 덜 느낀다(이지연, 조한익, 2023). 따라서 과제지향성향을 가진 선수는 스포츠나 운동에 장기간 참여하며 지속적인 성취와 자기 만족을 경험할 가능성이 높다. 반대로 자아지향성향을 가진 선수는 타인과의 비교

를 통해 성취를 측정하며, 재능이나 능력에 큰 비중을 두고 경기 승리에 큰 만족을 느낀다(김미량, 이동현, 2022). 이러한 선수들은 패배나 부진한 성적에 대해 쉽게 좌절하고 포기할 수 있다. 이보람, 정지혜, 김미선(2019)의 연구에 따르면, 자아성향 선수들은 성취에 대한 부정적인 결과에 더 취약하며, 이로 인해 운동 지속성이 낮아질 가능성이 높다. 외부 요인에 의한 영향을 쉽게 받는 자아성향은 스포츠 참여의 지속성과 만족도에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

3. 재미요인

재미요인은 스포츠 참여자가 경험하는 여가 활동의 중요한 동기 중 하나로, 목적이나 보상의 기대 없이 발생하는 적극적인 감정 상태로 이해된다(Podilchak, 1985; Scanlan, & Simons, 1992). 이는 스포츠 활동에서의 긍정적인 정서 반응으로, 참여자의 여가 만족도와 밀접한 관계를 가지며, 스포츠 참여 결정에 영향을 미치는 핵심 요인 중 하나이다(김사업, 양종훈, 2009; 안경일, 서동균, 2014). Scanlan, Lobel, & Simons(1993)이 개발한 스포츠 개입 모형에 따르면, 재미요인은 스포츠 참여를 결정하는 다양한 요인 중에서도 개인이 활동에 지속적으로 참여하도록 유도하는 주요 요인으로 강조된다. 재미는 내외적 차원에서 다양하게 경험될 수 있으며, 우정, 사회적 인정과 같은 외적 요소뿐만 아니라 운동 체험, 기술 습득과 같은 내적 요소에서도 발생한다. 또한, 목표 달성이나 대인 관계와 같은 성취 관련 요소에서도 느낄 수 있다. 이러한 재미의 다차원성은 활동 자체뿐만 아니라 그 외부적 요소에도 영향을 받을 수 있다는 점을 시사한다(Scanlan et al., 1993). Scanlan, & Simons(1992)에 따르면, 스포츠 재미는 스포츠 체험에 대한 긍정적인 정서 반응을 나타내며, 즐거움, 좋아함, 재미 등

일반적인 느낌을 포함한다. 이러한 정의는 재미가 단순한 긍정적 정서를 넘어서, 참여자의 여가 만족도와 태도에 복합적인 영향을 미치는 다양한 요소와 상호작용하는 현상으로 볼 수 있음을 나타낸다. 결론적으로, 스포츠 재미요인은 여가 활동에 대한 개인의 만족도와 긍정적 태도 형성에 중요한 역할을 하며, 이는 스포츠 참여를 촉진하는 중요한 동기 부여 요소로 작용한다.

4. 심리적 웰빙

심리적 웰빙은 개인의 심리적 건강을 나타내는 핵심 지표로, 행복감, 생활 만족도 등 다양한 요소가 종합적으로 작용하여 형성된다. 이는 단순히 정신적인 요소뿐만 아니라 신체적 건강과도 깊이 연결되어 있으며, 긍정적인 신체 인식은 신체적 건강의 지표이자 행복과 자긍심 증진에 중요한 역할을 한다고 알려져 있다(정주혁, 김금자, 유정인, 2021). 따라서 심리적 웰빙은 인간의 종합적인 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 요소로 평가된다(오영택, 양명환, 2021). 스포츠 활동은 참여자의 심리적 웰빙과 밀접한 관계가 있으며, 삶의 질, 행복감, 생활 만족도를 향상시킨다는 여러 연구 결과가 있다. Snyder & Spreitzer(1974)는 스포츠 활동이 참여자들에게 일상의 즐거움과 흥미를 제공한다고 보고하였다. 국내에서도 스포츠 활동이 삶의 질과 생활 만족도, 행복감을 향상시킨다는 연구 결과들이 발표되었다(최기동, 김도근, 2021; 신정훈, 2021). 이와 같은 연구들은 스포츠 활동이 심리적 웰빙과 직접적인 연관성을 가지며, 행복감과 생활 만족도를 포함한 질 높은 삶을 지원한다는 점을 강조한다. 레저 활동이 참가자의 심리적 복지, 정신 건강, 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구도 이러한 결과를 뒷받침한다(윤혜진, 김영문, 김은희, 2016; 김양례, 2009). 이는 스포츠

활동이 심리적 웰빙 증진에 기여하는 다양한 방법을 제시하며, 스포츠를 통한 신체 활동이 심리적 건강에 중요한 영향을 미친다는 사실을 입증한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 조사대상 및 자료수집

이 연구에서는 제주대학교 및 신경주대학교 승마교육 참가자들을 대상으로 설문조사를 수행하였다. 설문조사는 2회로 진행되었다. 1차 설문조사는 2023년 8월 첫째 주부터 셋째 주까지 제주대학교 승마장(제주소재)에서 진행되었으며, 190부가 회수되었다. 2차 설문조사는 2024년 4월 첫째 주부터 셋째 주까지 신경주대학교 승마장(경주소재)에서 진행되었으며, 90부를 추가로 회수하였다. 결론적으로 회수된 280부를 대상으로 통계분석을 실시하였다.

설문지는 구글 독스를 통해 제작된 온라인 형태로, 이메일, 소셜 네트워크 서비스(SNS), 문자 메시지(SMS) 등 다양한 채널을 통해 참여자들에게 배포되었다. 설문 참여 전, 연구자는 참여자들에게 설문 목적과 내용에 대해 충분히 설명하고 동의를 얻은 후, 자기 기입 방식으로 설문지를 작성하도록 안내하였다.

본 연구 참여자의 기본적 특성은 <표 1>과 같이 총 280명으로 구성되며, 성별 분포는 남성이 132명(47.1%)이고, 여성이 148명(52.9%)으로 나타났다. 연령대별로는 10대가 52명(18.6%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 30대 51명(18.2%), 40대 50명(17.9%), 20대 49명(17.5%), 50대 43명(15.3%), 그리고 60대 이상이 35명(12.5%)으로 분포하였다. 승마 활동 빈도는 주당 1회 미만이 113명(40.4%), 주 1-2회가 107명(38.2%), 주 3-4회가 40명(14.3%), 주 5회 이상이 20명(7.1%)이었다. 기승 시간별로

는 30분 미만인 60명(21.4%), 30분에서 1시간 미만이 171명(61.1%), 1시간 이상이 50명(17.9%)이었다. 승마 경력은 10회 미만이 99명(35.4%), 10-20회가 34명(12.1%), 20-30회가 21명(7.5%), 30-40회가 18명(6.4%), 50회 이상이 108명(38.6%)으로 나타났다.

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

구분		N	%
성별	남	132	47.1
	여	148	52.9
연령	10대	52	18.6
	20대	49	17.5
	30대	51	18.2
	40대	50	17.9
	50대	43	15.4
	60대 이상	35	12.5
주당 승마 횟수	주당 1회 미만	113	40.4
	주 1-2회	107	38.2
	주 3-4회	40	14.3
	주 5회 이상	20	7.1
회당 기승 시간	30분 미만	60	21.4
	30분-1시간 미만	171	61.1
승마 경력	1시간 이상	50	17.9
	10회 미만	99	35.4
	10-20회	34	12.1
	20-30회	21	7.5
	30-40회	18	6.4
	50회 이상	108	38.6
전체		280	100

2. 연구모형 및 가설

본 연구에서는 독립변인으로 성취목표성향을 설정하고, 종속변인으로서는 심리적 웰빙을 설계하였다. 또한 이 두 변인 간의 영향 관계에서 재미요인의 매개효과를 확인하기 위해 재미요인을 매개변인으로 투입하였다.

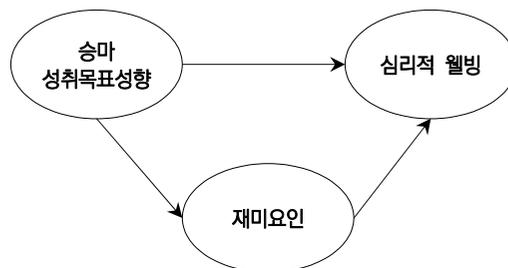


그림 1. 연구모형

본 연구의 모형을 기초로 하여 다음과 같은 가설을 도출하였다.

H1. 승마 참가자의 성취목표취향은 재미요인에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-1. 승마 참가자의 자아목표성향은 재미요인에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H1-2. 승마 참가자의 과제목표성향은 재미요인에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2. 승마 참가자의 재미요인은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-1. 승마 참가자의 효율성 재미요인은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-2. 승마 참가자의 운동효과 재미요인은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2-3. 승마 참가자의 분위기 재미요인은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3. 승마 참가자의 성취목표취향은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3-1. 승마 참가자의 자아목표성향은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3-2. 승마 참가자의 과제목표성향은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H4. 승마 참가자의 성취목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

H4-1. 승마 참가자의 자아목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 효율성 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

H4-2. 승마 참가자의 과제목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 효율성 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

H4-3. 승마 참가자의 자아목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 운동효과 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

H4-4. 승마 참가자의 과제목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 운동효과 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

H4-5. 승마 참가자의 자아목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 분위기 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

H4-6. 승마 참가자의 과제목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 분위기 재미요인의 매개효과가 있을 것이다.

3. 측정도구

성취목표성향의 경우 김아름(2011)의 연구 등을 참조하여 자아목표성향, 과제목표성향의 총 2개 요인으로 하위 요인화 하였으며, 총 13개 문항으로 구성하였다. 재미요인은 박지원(2011)의 연구 등을 참조하여 효율성, 운동효과, 분위기의 총 3개 요인으로 하위 요인화 하고, 총 11개 문항으로 구성하였다. 심리적 웰빙은 박재형, 이철원(2021)이 사용한 측정도구를 토대로 단일 요인으로 5개 문항으로 구성하였다.

측정도구의 타당도와 신뢰도를 살펴보기 위해 각 변수에 대한 탐색적 요인분석(EFA) 및 신뢰도 분석을 실시하여 변수의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 요인분석에서는 직각회전(varimax) 기법을 사용하고, 고유값(Eigenvalue) 1.0 이상 및 요인 적재치 0.5 이상을 기준으로 삼아 분석을 진행하였으며, 이 기준에 미치지 못하는 문항들은 제외하였다. 신뢰도는 Cronbach's α 계수로 측정하였다.

성취목표성향 분석에서는<표 2> 13개 문항 중 요인적재치가 0.5 미만인 4개 문항을 제외

한 후, KMO 값 .843, Bartlett의 구형성 검증 $\chi^2 = 1073.111$, $df=35$, $p<.001$ 의 결과를 얻었으며, 이는 분석 적합성과 공통요인 존재를 확인하였다. 결과적으로 2개 요인이 확인되었고, 모든 문항의 요인 적재량이 0.5 이상이며, 과제목표성향과 자아목표성향의 Cronbach's α 값은 각각 .901와 .798로 나타나 높은 내적 일관성을 보였다.

표 2. 성취목표성향 측정문항의 신뢰도 및 타당도

항목	과제목표성향	자아목표성향
8. 나는 최선을 다해 열심히 연습할 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.871	.065
10. 나는 무엇인가 배우고 나서 더 많이 연습할 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.861	.119
13. 무슨 일이든지 최선을 다 할 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.842	.027
12. 나는 배운 승마 기술을 제대로 발휘했다고 생각될 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.801	.272
7. 나는 열심히 노력하여 새로운 기술을 배울 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.798	.189
6. 나는 다른 회원들이 실수를 하지만 나는 그렇지 않을 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.113	.819
3. 나는 다른 회원 보다 더 잘했을 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.357	.788
4. 나는 다른 회원들이 나보다 못할 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	-.169	.729
1. 나는 다른 회원보다 승마 스포츠 기술을 잘 발휘할 수 있을 때 만족하거나 잘했다고 생각한다.	.312	.685
고유값	3.879	2.352
분산 설명력(%)	41.068	26.336
Cronbach's α	.901	.798

KMO=.843, Bartlett's test=1073.111($p<.001$), $df=35$

재미요인의 분석에서는<표 3> 11개 문항 중 KMO 값 .821, Bartlett의 구형성 검증 $\chi^2 = 1333.2125$ $df=51$, $p<.001$ 을 기록하며, 3개 요인이 도출되었고 모든 문항의 요인 적재량이 0.5 이상으로 타당하였다. 운동효과, 분위기, 효율성의 Cronbach's α 값은 각각 .889, .826, .805로 측정되어 신뢰성이 입증되었다.

표 3. 재미요인 측정문항의 신뢰도 및 타당도

항목	운동 효과	분위기	효율성
6. 승마를 하고 나면 기분이 상쾌해진다.	.774	.415	-.037
4. 땀 흘리며 승마를 하는 것을 좋아한다.	.736	.187	.202
8. 승마를 하면 스트레스가 풀린다.	.695	.512	.018
5. 승마를 한 후에 몸이 튼튼해 졌다.	.699	.036	.320
7. 남보다 체력이 좋아졌다.	.678	.147	.269
9. 회원들과 어울려 운동을 할 수 있어 좋다.	.212	.858	.190
11. 승마를 하면서 회원들을 접할 수 있어 좋다.	.158	.818	.235
10. 승마를 하면 협동심이 길러진다.	.298	.752	.168
2. 주위에서 운동을 잘 한다고 한다.	.264	.142	.841
3. 다른 사람들에 비해 운동을 잘하는 편이다.	.232	.122	.849
1. 승마를 잘한다고 지도자가 칭찬하는 편이다.	.061	.224	.689
고유값	2.856	2.698	2.296
분산 설명력(%)	24.612	23.365	20.968
Cronbach's α	.889	.826	.805

KMO=.821, Bartlett's test=1333.2125(p<.001), df=51

심리적 웰빙 변수 분석에서는<표 4> 5개 문항을 통해 KMO 값 .866, Bartlett의 구형성 검증 $\chi^2 = 615.226$, $df=13$, $p<.001$ 의 결과를 얻었고, 1개의 요인이 확인되었다. 모든 문항의 요인 적재량이 0.5 이상이며, 심리적 웰빙의 Cronbach's α 값은 .901으로, 높은 내적 일관성을 나타냈다.

표 4. 심리적 웰빙 측정문항의 신뢰도 및 타당도

항목	심리적 웰빙
2. 나는 승마를 하면 마음이 편해진다.	.901
1. 나는 승마를 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다.	.881
3. 나는 승마를 할 때 행복하다고 느껴진다.	.834
4. 나는 승마를 할 때 일상의 복잡함을 잊어버린다.	.791
5. 나는 승마를 할 때 자신감이 생긴다.	.759
고유값	3.380
분산 설명력(%)	67.426
Cronbach's α	.901

KMO=.866, Bartlett's test=615.266(p<.001), df=13

4. 분석방법

본 연구에서는 SPSS 28.0과 SPSS Macro 3.4를 활용하여 수집된 데이터를 분석하였다. 초기 단계에서 연구 대상자의 기본적인 특성을 이해하기 위해 빈도분석을 실시하고 결과를 빈도 및 백분율로 표현하였다. 이어서 성취목표성향, 재미요인, 심리적 웰빙의 측정 도구에 대한 타당성과 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인 분석(EFA)을 수행하고, Cronbach's α 계수를 이용하여 신뢰도를 평가하였다. 요인분석에서는 요인 적재치를 0.5 이상으로 설정하여 분석을 진행하였다. 다음으로, 대상자가 인식하는 성취목표성향, 재미요인, 심리적 웰빙 수준을 파악하기 위한 기술통계분석을 수행하여 평균, 표준편차, 범위, 왜도, 첨도를 계산하였다. 성취목표성향, 재미요인, 심리적 웰빙 간의 상호관계를 분석하기 위해 피어슨 상관분석을 실시하였고, 이들 변수 간의 영향 관계를 이해하기 위해 다중회귀분석을 진행하였다. 마지막으로, 성취목표성향과 심리적 웰빙 사이에서 재미요인의 매개 역할을 확인하기 위해 SPSS Macro(Model 4)를 사용한 부트스트랩 방법을 적용하였다. 모든 통계적 검증은 유의수준 0.05에서 이루어졌다.

IV. 연구결과

1. 기술통계 및 상관분석

본 연구에서는 변수들의 일반적인 특성을 파악하기 위해 평균, 표준편차, 범위를 계산하였고, 데이터의 정규성을 검증하기 위해 왜도와 첨도를 측정하였다. Kline(2011)의 기준에 따라, 왜도의 절대값이 3.0을 초과하거나 첨도의 절대값이 10.0을 초과할 경우 데이터는 정규분포를 따르지 않는 것으로 간주된다. 이 연구에

서의 왜도와 첨도 측정 결과, 모든 변수들이 이 기준을 만족하여 데이터의 정규성 가정이 유효하다고 확인되었다<표 5>.

표 5. 주요 변인의 기술통계량

변인		M	SD	범위	왜도	첨도
성취목표성향	자아목표성향	3.52	0.84	1-5	-.301	-.126
	과제목표성향	4.34	0.67	1-5	-.814	.126
재미요인	효율성	3.53	0.82	1-5	-.187	-.183
	운동효과	4.11	0.72	1-5	-.583	-.233
	분위기	4.05	0.82	1-5	-.453	-.838
	전체	3.96	0.67	1-5	-.258	-.522
심리적 웰빙		4.30	0.75	1-5	-.648	-.382

본 연구에 포함된 모든 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과는 <표 6>와 같다.

성취목표성향의 하위 요인인 자아목표성향($r=.387, p<.01$), 과제목표성향($r=.535, p<.01$)과 재미요인의 하위 요인인 효율성($r=.351, p<.01$), 운동효과($r=.736, p<.01$), 분위기($r=.588, p<.01$), 전체($r=.699, p<.01$)는 심리적 웰빙과 상관관계가 있었다.

표 6. 주요 변인 간 상관관계

변인	성취목표성향		재미요인			심리적 웰빙
	자아 목표 성향	과제 목표 성향	효율성	운동 효과	분위기	
성취목표성향	1					
자아 목표 성향		.341**				
과제 목표 성향			1			
재미요인						
효율성	.399**	.378**	1			
운동 효과	.381**	.566**	.466**	1		
분위기	.339**	.499**	.425**	.589**	1	
전체	.451**	.591**	.748**	.881**	.804**	
심리적 웰빙	.387**	.535**	.351**	.736**	.588**	1

** $p<.01$

재미요인의 하위 요인인 효율성은 성취목표성향의 하위 요인인 자아목표성향($r=.399, p<.01$), 과제목표성향($r=.378, p<.01$)과 정(+의 상관관계가 있었고, 운동효과는 성취목표성향의 하위 요인인 자아목표성향($r=.381, p<.01$), 과제목표성향($r=.566, p<.01$)과 정(+의 상관관계가 있었고, 분위기는 성취목표성향의 하위 요인인 자아목표성향($r=.339, p<.01$), 과제목표성향($r=.499, p<.01$)과 상관관계가 있었고, 재미요인 전체는 성취목표성향의 하위 요인인 자아목표성향($r=.451, p<.01$), 과제목표성향($r=.591, p<.01$)과 상관관계가 있었다.

2. 연구 가설의 검증

이 연구는 승마 참가자의 성취목표취향과 재미요인 간의 영향 관계를 분석하기 위해 실시되었다. 분석의 초기 단계에서, 다중공선성과 잔차의 독립성을 검증하기 위한 절차를 거쳤다. VIF 값을 통한 다중공선성 검증 결과 1.145로 나타나, 10 이하의 값으로 다중공선성이 없음을 확인할 수 있었다. Durbin-Watson 통계량은 1.611로 측정되어, 잔차들 간의 독립성이 유지되고 있음을 보여줬다, 이는 분석 결과의 신뢰도를 높여주는 중요한 지표가 된다.

표 7. 승마 참가자의 성취목표취향이 재미요인에 미치는 영향

요인	비표준화계수		표준화 계수 β	t	p	VIF
	B	SE				
(상수)	1.255	.223		5.900	.000	
자아목표성향	.211	.044	.288	5.292**	.000	1.145
과제목표성향	.485	.058	.501	9.383**	.000	1.132

종속변수 : 재미요인

$R^2=.445$, Adjusted $R^2=.410$, $F=84.995***$, $p=.000$, $D/W=1.611$

*** $p<.001$

〈표 7〉과 같이 승마 참가자의 성취목표취향이 재미요인에 끼치는 영향력을 나타내는 R^2 는 .445로, 이는 성취목표취향이 재미요인을 44.5% 설명할 수 있음을 의미한다. F-통계량은 84.995으로, 유의수준 .001에서 회귀모델이 통계적으로 유의함을 확인할 수 있었다. 베타 값 분석 결과, 자아목표성향은 .288, 과제목표성향은 .501로 측정되어, 재미요인에 대해 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, 과제목표성향이 자아목표성향에 비해 더 큰 영향을 주는 것으로 확인되어, 과제목표성향이 재미요인에 더 중요한 변수임을 알 수 있었다. 이 결과를 바탕으로, 가설 H1-1과 H1-2는 모두 지지되었다.

분석 초기 단계에서 승마 참가자의 재미요인과 심리적 웰빙 간의 관계를 분석하기에 앞서, 다중공선성과 잔차의 독립성을 검토하였다. 다중공선성을 평가하기 위한 VIF 값이 1.301에서 1.688 사이로 나타나, 10 미만인 결과로부터 다중공선성이 문제가 되지 않음을 확인하였다. Durbin-Watson 통계량은 1.998로 측정되어, 2에 근접한 값으로 잔차 간 상관관계가 없음을 나타내며, 회귀분석의 전제 조건이 충족됨을 보여주었다.

표 8. 승마 참가자의 재미요인이 심리적 웰빙에 미치는 영향

요인	비표준화계수 표준화 계수			t	p	VIF
	B	SE	β			
(상수)	.967	.199		4.913	.000	
효율성	-.021	.055	-.035	-.680	.497	1.301
운동효과	.629	.059	.615	11.012***	.000	1.688
분위기	.211	.041	.244	4.243***	.000	1.613

종속변수 : 심리적 웰빙

$R^2 = .585$, Adjusted $R^2 = .559$, $F = 102.915^{***}$, $p = .000$, $D/W = 1.998$

*** $p < .001$

〈표 8〉과 같이 승마 참가자의 재미요인이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대한 분석에서, 설명력은 $R^2 = .585$ 로 확인되어 재미요인이 심리적 웰빙의 약 58.5%를 설명하는 것으로 나타났다. 유의수준 .001에서 F 값 102.915를 기록함으로써 회귀모델의 적합성이 입증되었다. 구체적으로, '운동효과'와 '분위기' 요인이 심리적 웰빙에 유의미한 정(+)의 영향을 주는 것으로 나타났으며, 베타 값은 각각 .615와 .244으로 측정되었다. 이는 '운동효과'가 '분위기'보다 심리적 웰빙에 더 큰 영향을 미친다는 것을 시사한다. 따라서, '운동효과'와 '분위기'가 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미친다는 가설 H2-2와 H2-3은 채택되었으며, 효율성 요인에 대한 가설 H2-1은 기각되었다.

다음으로 승마 참가자들의 성취목표취향이 심리적 웰빙에 미치는 영향력을 분석하기에 앞서, 분석의 전제 조건으로 다중공선성과 잔차의 상관성 여부를 검토했다. 이 과정에서 산출된 VIF 값은 자아목표성향과 과제목표성향 각각 1.252, 1.132로, 10 미만이므로 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한, Durbin-Watson 통계치가 1.888로 측정되어 잔차 간 상관성 또한 문제가 없음을 시사한다.

표 9. 승마 참가자의 성취목표취향이 심리적 웰빙에 미치는 영향

요인	비표준화계수 표준화 계수			t	p	VIF
	B	SE	β			
(상수)	1.419	.255		5.557	.000	
자아목표성향	.186	.047	.251	3.954***	.000	1.252
과제목표성향	.509	.060	.499	8.485***	.000	1.132

종속변수 : 심리적 웰빙

$R^2 = .356$, Adjusted $R^2 = .369$, $F = 62.113^{***}$, $p = .000$, $D/W = 1.888$

*** $p < .001$

〈표 9〉과 같이 성취목표취향의 영향력을 살펴본 결과, 해당 변인이 심리적 웰빙의 35.6%를 설명하는 것으로 나타났으며, 이는 R² 값으로 .369로 표현된다. F 통계량의 값은 62.113으로, 유의수준 .001에서 회귀모델의 적합성이 입증되었다. 이러한 분석을 통해 자아목표성향과 과제목표성향이 심리적 웰빙에 유의미한 정(+)의 영향을 미치며, 특히 과제목표성향이 .499의 베타 계수와 <.001의 p 값으로 자아목표성향(.251의 베타 계수, p<.001)보다 더 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 특히 과제목표성향의 영향력이 더욱 강한 것으로 나타났다. 가설 H3-1과 H3-2는 모두 채택되었다.

표 10. 승마 참가자의 성취목표성향과 심리적 웰빙 간의 관계에서 재미요인의 매개효과 검증

경로	Effect	Boot SE	95% LLCI	신뢰구간 ULCI
자아목표성향→효율성→ 심리적 웰빙	.0295	.0181	-.0012	.0711
과제목표성향→효율성→ 심리적 웰빙	.0333	.0187	-.0029	.0622
자아목표성향→운동효과→ 심리적 웰빙	.1012	.0296	.0495	.1686
과제목표성향→운동효과→ 심리적 웰빙	.3225	.0481	.2298	.4112
자아목표성향→분위기→ 심리적 웰빙	.0610	.0231	.1698	.1117
과제목표성향→분위기→ 심리적 웰빙	.1679	.0397	.0959	.2521

SPSS Macro(Model 4)를 통한 부트스트래핑 방법으로 승마 참가자의 성취목표성향과 심리적 웰빙 사이에서 재미요인의 매개 역할을 검증한 결과, 매개 효과의 유의성을 평가하기 위한 5,000개의 부트스트랩 표본과 95% 신뢰구간을 사용하였다. Preacher & Hayes (2004)의 기준에 따라, 신뢰구간 내 0이 포함되지 않는 경우 매개 효과가 통계적으로 유의미하다고 간주한다. 분석 결과〈표 10〉, 자아목표성향이 효율성을 매개로 심리적 웰빙에 미치는 간접 효과

과(.0295)의 신뢰구간은 -.0012에서 .0711으로, 0을 포함하여 매개효과가 유의미하지 않음을 나타내어 가설 H4-1은 기각되었다. 과제목표성향이 효율성을 매개로 심리적 웰빙에 미치는 간접 효과(.0333) 역시 신뢰구간 -.0029에서 .0622로 0을 포함해, 매개효과가 유의미하지 않다는 결과로 가설 H4-2 또한 기각되었다. 그러나, 자아목표성향이 운동효과를 매개로 심리적 웰빙에 미치는 간접 효과(.1012)의 신뢰구간은 .0495에서 .1686로 0을 포함하지 않아, 매개효과가 유의미함을 보여 가설 H4-3은 채택되었다. 마찬가지로, 과제목표성향이 운동효과를 매개로 심리적 웰빙에 미치는 간접 효과(.3225)의 신뢰구간은 .2298에서 .4112으로 0을 포함하지 않아 가설 H4-4도 채택되었다. 자아목표성향이 분위기를 매개로 심리적 웰빙에 미치는 간접 효과(.0610)와 과제목표성향이 분위기를 매개로 심리적 웰빙에 미치는 간접 효과(.1698~.1117) 모두 신뢰구간 내 0이 포함되지 않음으로써, 각각 가설 H4-5와 H4-6이 채택되었다. 이는 성취목표성향과 심리적 웰빙 사이의 관계에서 재미요인의 중요한 매개 역할을 확인하는 결과이다.

V. 논의

본 연구의 결론을 가설검증 결과를 중심으로 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 승마 참가자의 성취목표취향이 재미요인에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 이는 자아목표성향과 과제목표성향 모두에서 관찰되었다. 과제목표성향이 자아목표성향에 비해 재미요인에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 성취목표 이론에 근거한 결과로, 개인의 내면적 동기와 과제에 대한 몰입이 재미를 느끼는 중요한 요인임을 시사한다. 자아목표성향은 자기 자신의 성취를

추구하는 경향과 관련이 있으며, 이는 스스로에 대한 도전이 재미를 느끼게 하는 주요 요소일 수 있다. 반면, 과제목표성향은 작업에 대한 집중과 흥미를 반영하며, 이는 작업 수행 자체에서 오는 재미를 더욱 강조한다. 이와 같은 결과는 운동과학과 심리학 분야의 기존 연구들과 일치한다. 예를 들어, 정봉해(2006), 박인혜(2011), 진현주와 오세이(2009), 김범준과 신진이(2017), 송용관, 천승현, 이철(2011)의 연구에서 성취목표취향이 재미요인, 내적 동기, 만족도, 운동 지속 의사 등에 긍정적 영향을 미친다는 결과가 제시되었다. 이는 승마를 포함한 다양한 운동 활동에서 참가자의 성취목표취향을 고려하여 프로그램을 설계하면 참여 동기를 증진시키고, 더욱 재미있고 효과적인 활동을 제공할 수 있음을 의미한다. 따라서, 승마 프로그램 개발 시 자아목표성향과 과제목표성향을 어떻게 조화롭게 통합할지 고민함으로써, 참가자들이 더 높은 재미와 만족도를 경험할 수 있도록 도울 수 있다는 중요한 시사점을 제공한다. 이러한 접근은 참가자들의 성취목표취향을 적극적으로 반영하여, 참여도와 재미요인을 극대화하는 방향으로 승마 활동을 계획하는데 도움이 될 것이다.

둘째, 본 연구에서 승마 참가자의 재미요인이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 결과, 운동효과와 분위기가 심리적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 주는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 운동효과가 신체적 건강을 향상시키며, 이가 긍정적인 정서적 반응과 자아존중감의 증가로 이어진다는 박미성 & 김금순(2014)의 연구 결과와 일치한다. 또한 분위기의 긍정적 영향력은 사람들 간의 긍정적인 상호작용을 촉진시켜 심리적 웰빙을 향상시킨다는 김석일 & 김영재(2004)의 연구 결과와도 부합한다. 상대적으로 운동효과의 영향력이 더 크게 나타나는 것은 신체적 건강과 정신적 웰빙 사이의 강력한 상관관계 때문으로 추정된다. 다양한 스포츠와 대상군을 대상으로 한 연구들, 예를 들어 서향리(2013), 오영택 & 양명환(2021), 김현재 & 김동규(2020), 박재형 & 이철원(2021)의 연구는 재미요인이 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 공통된 결과를 제시하며, 이 연구의 결과를 지지한다. 이는 승마뿐만 아니라 다양한 스포츠 활동에서 재미요인의 중요성을 강조하며, 심리적 웰빙과의 긍정적인 연관성을 보여준다. 따라서, 승마 프로그램이나 훈련을 설계할 때는 기술적인 측면뿐만 아니라 참가자의 심리적 웰빙을 높일 수 있는 요소들을 고려하는 것이 중요하다. 이를 통해 참가자들의 장기적인 참여 유지와 높은 만족도를 이끌어낼 수 있다. 분위기를 좋게 하고 운동 효과를 극대화하는 방안은 참가자들에게 긍정적인 심리적 웰빙을 제공하며, 이는 스포츠 활동의 전반적인 효과를 증진시킬 것이다.

셋째, 승마 참가자의 성취목표취향이 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미치는 것을 확인하였다. 특히 과제목표성향이 자아목표성향보다 심리적 웰빙에 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 과제목표성향을 가진 개인들은 승마 활동을 통해 자신의 능력을 향상시키고 새로운 기술을 배우는 데 중점을 두며, 이 과정에서 경험하는 자기효능감의 증가는 심리적 웰빙을 증진시키는 중요한 요소로 작용한다(김정숙 & 김형숙, 2011). 반면, 자아목표성향은 개인이 자신과 타인을 비교하며 성취하려는 동기가 높아지는 특성을 가지고 있으며, 이는 자아존중감과 자기만족도의 증가로 이어져 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있다(박홍찬 등, 2009). 이러한 상대적 영향력의 차이는 과제목표성향이 개인의 내적 성취와 능력 향상에 더 중점을 두기 때문에 심리적 웰빙에 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다. 스포츠와 여가 활동 분야의 선행 연구들도 이러한 결과를 지지한다. 예를 들어, 남정훈(2010)은 여가 스포츠 활동 참가자의 성취목표성향이 심리적 웰빙에 긍정

적인 영향을 미친다고 보고하였고, 조주연(2021)은 생활체육 참여자의 긍정 심리 자본과 심리적 웰빙 사이에 성취목표성향이 매개 역할을 한다고 결론지었다. 최헌혁(2018)은 야구 동호인의 정신적 웰빙에 성취목표가 중요한 역할을 한다고 보고하였다. 이러한 결과들은 승마 프로그램 설계와 훈련 방법을 개발할 때 참가자의 성취목표취향을 고려하여 개인의 내적 성취와 능력 향상에 초점을 맞춘 프로그램을 제공하면, 참가자의 심리적 웰빙을 향상시키는 데 더 효과적일 수 있음을 제시한다. 이는 참가자들의 장기적인 참여 유지와 만족도, 그리고 심리적 웰빙의 증진에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

넷째, 성취목표취향과 심리적 웰빙 사이의 관계에서 운동효과와 분위기 요인의 매개효과가 확인된 결과는 스포츠 심리학과 여가 활동 연구에 몇 가지 중요한 시사점을 제공한다. 먼저, 성취목표취향이 심리적 웰빙에 직접적으로만 영향을 미치는 것이 아니라, 운동효과와 분위기와 같은 재미요인을 매개로 복합적인 영향을 미친다는 점을 드러낸다. 이는 성취목표취향을 통해 심리적 웰빙을 증진시키기 위해서는 운동효과와 분위기와 같은 환경적, 정서적 요소들이 중요하다는 것을 시사한다. 다음으로 스포츠나 여가 활동에서의 운동효과와 분위기가 중요한 매개 변수로 작용함으로써, 이러한 환경적 및 정서적 요소들이 어떻게 조성되어야 하는지에 대한 방법론적 지침을 제시한다. 예를 들어, 참가자들의 성취목표취향을 자극하고 심리적 웰빙을 향상시키기 위해서는 경기나 훈련의 분위기를 긍정적으로 조성하고, 운동효과를 최대화할 수 있는 프로그램 설계가 중요함을 강조한다. 마지막으로, 성취목표취향이 심리적 웰빙에 미치는 영향이 다양한 내외부 요인들에 의해 복잡하게 매개될 수 있음을 보여주며, 이는 성취목표취향과 심리적 웰빙 간의 관계를 이해하는 데 있어 단순 선형적 접근을

넘어서는 다차원적 분석이 필요함을 나타낸다. 이러한 매개효과의 확인은 향후 연구에서 성취목표취향과 심리적 웰빙의 관계를 더욱 세밀하게 탐구하는 데 기여할 수 있으며, 스포츠 심리학을 포함한 관련 분야의 이론적 발전과 실제 적용에 도움을 줄 것이다.

특히 재미요인이 성취목표취향과 심리적 웰빙 사이를 연결하는 중요한 매개 변수로 작용한다는 발견은 학술적으로 이론적 깊이를 확장시키고, 실무적으로는 승마 트레이닝, 멘탈 헬스 프로그램 개발, 스포츠 마케팅 전략 등의 설계에 실질적인 지침을 제공할 수 있다. 이는 참여자의 성취목표성향을 고려하고 재미요인을 적극적으로 통합함으로써 프로그램의 효과를 극대화하고 참여도 및 지속성을 높일 수 있다는 점을 시사한다.

그러나, 본 연구는 재미요인 외의 다른 매개나 조절 변수를 고려하지 않았으며, 성취목표취향과 심리적 웰빙의 복잡한 상호작용을 완전히 다루지 못한 한계가 있다. 향후 연구에서는 다양한 매개 및 조절 변수를 포함시키고, 성취목표취향과 심리적 웰빙 관계를 다면적으로 탐구할 필요가 있다. 이는 연구의 신뢰성과 타당성을 높이며, 성취목표취향과 심리적 웰빙에 대한 보다 깊이 있는 이해를 가능하게 할 것이다.

VI. 결론

본 연구는 승마 참가자의 성취목표취향이 재미요인을 통해 심리적 웰빙에 미치는 영향을 규명하였다. 첫째, 성취목표취향은 재미요인에 유의한 영향을 미쳤으며, 특히 과제목표성향이 자아목표성향보다 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 과제에 대한 몰입과 내적 동기가 재미를 증대시키는 주요 요인임을 시사하며, 기존 연구와 일치하는 결과이다. 둘째, 재미요인은 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미쳤

다. 운동효과와 긍정적인 분위기가 웰빙 증진에 기여했으며, 운동효과의 영향이 더 두드러지게 나타났다. 셋째, 성취목표취향은 심리적 웰빙에 직접적 영향을 미칠 뿐만 아니라, 재미요인을 매개로 복합적 영향을 미쳤다. 특히 과제목표성향은 자기효능감과 능력 향상을 통해 웰빙 증진에 중요한 역할을 하였다. 마지막으로, 재미요인이 성취목표취향과 심리적 웰빙 간의 관계를 연결하는 핵심 매개변수로 확인되었다. 이는 승마 프로그램 설계 시 참가자의 성취목표취향을 고려하고 재미 요소를 적극적으로 통합함으로써 참여 동기와 웰빙을 향상시킬 수 있음을 시사한다.

참고문헌

김경환, 김진훈, 이호근(2018). 승마에 관한 체육학적 고찰. *한국사회체육학회지*, 73, 151-161.

김동건(2021). 승마참여자의 성취목표성향이 자기 효능감 및 여가이득에 미치는 영향. *한국 웰니스학회지*, 16(4), 269-275.

김미량, 이동현(2022). 배드민턴 동호인의 스포츠 성취목표성향에 따른 진지한여가의 차이 규명. *한국사회체육학회지*, 87, 175-184.

김사엽, 양종훈(2009). 레저스포츠 참여자의 재미요인이 여가만족 및 자아실현에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 7(2), 81-90.

김석일, 박정은(2015). 여가스포츠로서 승마참여자들의 여가기능 지각, 여가몰입 및 심리적 안녕감의 관계. *한국사회체육학회지*, 61, 361-370.

김선규(2024). 승마 스포츠 참여자들의 성취목표 성향이 심리적 웰빙에 미치는 요인. 미간행 석사학위 논문. 제주대학교 일반대학원.

김아름(2011). 사격선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 경쟁상태불안에 미치는

영향. 미간행 석사학위 논문. 전남대학교 교육대학원.

김양례(2009). 여가활동유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계. *체육과학연구*, 20(3), 553-566.

김운영(2008). 승마운동 참여자의 라이프스타일과 진지한 여가활동으로서 승마의 역할. 미간행 박사학위 논문. 경희대학교 체육대학원.

남정훈(2010). 여가스포츠 활동 참가자의 성취목표성향, 기본적 심리욕구 및 심리적 웰빙의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(4), 125-136.

문경은, 장미영(2022). 태권도 선수의 행동규제가 자기관리능력과 성취목표지향에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 30(1), 155-162.

박재형, 이철원(2021). 해양 레저스포츠 참가자의 재미요인, 여가몰입 및 심리적 웰빙의 관계. *한국체육과학회지*, 30(3), 175-185.

박재형, 이철원(2021). 해양 레저스포츠 참가자의 재미요인, 여가몰입 및 심리적 웰빙의 관계. *한국체육과학회지*, 30(3), 175-185.

박정은(2015). 승마참여자들의 여가만족과 자기효능감 및 심리적 행복감의 구조적 관계. *한국사회체육학회지*, 60, 375-386.

박종철, 김주영, 김일광(2023). 승마 활동 참여자의 경험가치가 추천 의도에 미치는 영향: 지속 참여 의도의 매개효과를 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 47(1), 25-40.

박지원(2011). 수영 참가자의 성취목표성향이 재미요인과 몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 중앙대학교 교육대학원.

서승태(2015). 한국 레저승마산업의 발전 방안. *한국체육정책학회지*, 13(1), 101-116.

석보영, 강이철(2020). 성취목표 지향유형과 학습전략의 효과성 판단이 학습전략의 사용에

- 미치는 효과. *사고개발*, 16(2), 1-29.
- 송상욱, 남상백(2020). 중요도-만족도 분석(IPA)을 통한 전 국민 승마체험 사업 평가에 대한 연구. *한국체육과학회지*, 29(3), 417-431.
- 신정훈(2021). 코로나-19시대 스포츠시설 이용고객의 운동방해요인이 여가만족과 건강관련 삶의 질(EQ-5D) 관계. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 15(8), 203-211.
- 안경일, 서동균(2014). 배드민턴 동호인의 재미요인이 여가만족과 운동지속 및 포기의도에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 23(3), 349-364.
- 오영택, 양명환(2021). 중국 대학생들의 운동 참여 수준, 재미요인 및 심리적 웰빙 간의 인과 관계 검증. *코칭능력개발지*, 23(4), 59-67.
- 윤혜진, 김영문, 김은희(2016). 세대별 여가 인식, 활동 그리고 행복의 관계. *관광레저연구*, 28(12), 353-370.
- 이보람, 정지혜, 김미선(2019). 유소년 농구선수들의 성취목표성향이 스포츠 경쟁상태불안과 스포츠동기에 미치는 영향. *한국여성체육학회지*, 33(2), 123-138.
- 이승용, 서용석, 이훈(2021). 승마여가에서 전문화 수준이 몰입과 만족에 미치는 영향. *관광연구논총*, 33(4), 145-166.
- 이지연, 조한익(2023). 대학생의 학업적, 사회적 성취목표지향성 군집에 따른 기본심리욕구, 학업참여, 학업성취도의 차이. *한국콘텐츠학회논문지*, 23(4), 415-426.
- 임영삼, 안병욱(2011). 승마 동호인의 라이프스타일과 여가몰입, 여가만족, 생활만족간의 관계 모형 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 35(2), 77-88.
- 정용, 문경은(2022). 스포츠 참여 대학생의 성취목표성향과 재미요인 및 대학생활만족 간의 관계. *한국스포츠학회*, 20(1), 161-169.
- 정용각(2008). 여가운동 상황에서 성취목표성향과 자결성 이론의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(4), 47-60.
- 정운덕(2020). 생활축구 동호인들의 성취목표성향, 운동몰입, 인지된 경기력, 심리적 행복감에 관한 경로분석. *한국사회체육학회지*, 80, 335-347.
- 정주혁, 김금자, 유정인(2021). 코로나 19 상황에서 생활체육 참여자들의 운동정서, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 15(6), 81-92.
- 정호권(2013). 우리나라의 레저승마 활성화 방안에 관한 연구. *동북아관광연구*, 9(3), 99-117.
- 지민준(2022). 여가활용의 방안으로 레저스포츠 참여와 생활체육 활용의 이원적 고찰. *한국레저사이언스학회지*, 13(3), 55-61.
- 최가동, 김도근(2021). 일과 삶의 균형이 혁신행동에 미치는 영향: 정서적 웰빙과 자아. *한국콘텐츠학회논문지*, 21(1), 649-661.
- 최명경, 윤여경(2020). 여가스포츠로서의 승마 참여 경험과 의미. *한국체육학회지*, 59(5), 285-296.
- 최명경, 윤여경(2021). 승마 참여자의 여가 행동 지속성에 대한 근거이론적 탐색: 포스트 베이비붐 세대를 중심으로. *한국사회체육학회지*, 83, 261-274.
- 표종현, 이근모, 장승현(2011). 인문, 사회과학편: 승마 참여자의 몰입이 여가정체성 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 50(4), 277-290.
- 홍성준, 황인선(2021). COVID-19 확산이 승마이용에 미친 영향과 승마산업의 발전방향. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(3), 229-243.
- Podilchank, W. (1985). The social organization of fun. *Leisure and Society*, 8(2), 685-691.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmit, G. W., & Simons, J. P. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 16-38.
- Scanlan, T. K., & J. P. Simons. (1992). *The construct of sport enjoyment, Motivation In Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. (1974). Orientations toward work and leisure as predictors of sports involvement. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation, 45*(4), 398-406.