



운동 참여 여대생의 사회적 지지, 기본심리욕구, 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계

노미영(이화여자대학교, 강사)·문화실*(경기대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 자결성 이론(self-determination theory)과 내적동기와 외적동기의 위계적 동기모형(Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation; HMIEM)을 바탕으로 운동에 참여 중인 여대생이 지각한 사회적 지지, 기본심리욕구, 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도의 순차적인 구조적 관계를 살펴보는 것이다. 이를 위해 서울과 인천에 소재한 2개의 여대에서 사회체육센터 운동 수업에 참여 중인 여대생 350명의 자료로 분석을 실시하였다. 자료분석은 SPSS 25.0 프로그램으로 신뢰도와 상관분석을 실시하였으며 연구모형을 검증하기 위해 AMOS 25.0 프로그램을 이용하여 구조방정식 모형을 실시하였다. 분석결과에 따르면 첫째, 사회적 지지는 자율성, 관계성, 유능성 모두에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 기본심리욕구 하위변인 모두 내적동기에 정적 영향을 보인 반면, 관계성만 외적동기에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 내적동기는 운동몰입과 운동지속의도에 정적 영향을 미친 반면, 외적동기는 운동몰입에만 정적인 영향을 보였다. 즉 사회적 지지는 기본심리욕구를 높이고 이는 내적동기를 향상시켜 운동행동결과에 긍정적인 역할을 하는 것을 알 수 있었다. 이러한 연구결과를 통해 운동참여율이 저조한 여대생들을 대상으로 운동에 참여하고자 하는 동기화된 행동을 향상시킬 수 있는 사회적 지지의 역할을 규명할 수 있었다.

한글주요어 : 사회적 지지, 기본심리욕구, 참여동기, 운동몰입, 운동지속의도

* 문화실, 경기대학교, E-mail : hsmoon@kyonggi.ac.kr

I. 서론

규칙적인 운동이 건강에 유익하다는 것은 누구나 잘 알고 있다. 반대로 신체활동이 부족하게 되면 건강에 다양한 악영향을 미치게 된다. 구체적으로 신체활동의 부족은 사망에 이르게 되는 주요한 원인 중 4위에 해당하며(Kohl et al., 2012) 이러한 수치는 흡연을 했을 때의 비율과 유사하다고 한다. 이와 같이 규칙적인 신체활동은 평생에 걸쳐 자신의 건강을 관리하는 측면에서 매우 중요한 이슈이다.

이러한 운동의 중요성을 인식하고 있음에도 불구하고 현실에서 운동을 중도에 포기하지 않고 지속적으로 실천하는 것은 쉬운 일이 아니다. 문화체육관광부(2018)의 국민생활체육 실태조사에 따르면, 우리나라의 규칙적인 운동 비율은 점차 증가하는 추세이지만 전혀 운동을 하지 않는 비율이 42.0%로 아직도 높게 나타났다. 특히 운동에 전혀 참여하지 않는 비율이 성별로는 남자(37.0%)보다 여자(46.1%)가 현저히 높은 것으로 나타났다. 또한, 여대생은 추후 가정을 형성하여 가족의 건강관리에 영향을 미치는 중요한 대상(김다영 등, 2009)이기 때문에 여대생들의 운동참여에 대한 인식은 매우 중요하다. 따라서 운동참여율이 저조한 여대생을 대상으로 운동에 참여하고자 하는 동기화된 행동과정에 긍정적인 영향을 미치는 요인을 탐색하는 연구가 필요하다.

사회적 지지(social support)는 운동영역에서 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 환경적 요인 중 하나이다(Lox, Martin Ginis, & Petruzzello, 2006). 사회적 지지는 자신을 둘러싼 주변 사람들의 사랑, 격려, 정보 등의 정서적 지지를

말한다(Cobb, 1976). 일반적으로 사회적 지지는 주로 의료나 보건현장(예: 건강증진행동, 생활습관, 다이어트 등)에서 노인이나 청소년을 대상으로 주목받아왔다. 연구결과를 살펴보면, 사회적 지지와 건강행동 결과(health outcome), 두 변인 간 긍정적인 관계가 규명되었다(강현욱, 김지태, 2009; 안순태, 정재선, 2019; 장숙희, 2006; Hale, Hannum, & Espelage, 2005; Johnson, 1996; Smith, Banting, Eirne, O'Sullivan, & Van Uffelen, 2017; Wallston, Alagna, DeVellis, & DeVellis, 1983). 이에 반해 주변 사람들의 지지가 큰 영향을 미치는 스포츠와 운동상황에서 사회적 지지와 운동행동 결과를 탐색한 연구는 미흡한 실정이다.

스포츠나 운동상황에서의 사회적 지지는 주변 사람들 예를 들어 친구, 가족, 동료 등에 의해 운동 관련 조언이나 격려 또는 함께 참여함으로써 얻는 운동참여에 대한 지지를 말한다(Holt & Hoar, 2006). 국민생활체육 실태조사(2018)에 따르면, 운동 참여에 가장 큰 영향을 준 요인으로 '친구'가 32.9%, 이외에 '가족/친지'가 22.5%로 나타났다. 이와 같이 운동상황에서 주변 사람들에게서 지각된 사회적 지지는 운동 동기를 촉진시켜 운동참여의도를 높이는 매우 중요한 요인임을 알 수 있다.

스포츠 상황에서 사회적 지지가 운동행동 결과에 미치는 영향을 살펴본 선행연구들을 구체적으로 살펴보면, 박성언과 김하영(2016)의 연구에서는 대학생들의 지각된 사회적 지지는 운동에 지속적으로 참여하게 하는 중요한 변수로 작용한다고 보고하였다. King, Tergerson과 Wilson(2008)의 연구에서는 고등학생의 지각된 사회적 지지는 운동참여를 촉진

하는데 효과적임을 확인할 수 있었다. 김병훈과 김소연(2019)의 연구에서도 여성 노인 수영참여자들의 지각된 사회적 지지는 운동열정과 운동지속의도를 강화시키는데 중요한 역할을 하였다고 보고하였다. 이와 같이 환경적 요인으로서의 사회적 지지는 인간의 내재된 운동행동 결과물에 긍정적인 영향을 보인다는 것이다. 그러나 기존 선행연구들은 사회적 지지가 운동행동 결과물에 미치는 영향, 즉 두 변인 간의 영향 관계에만 주로 초점이 맞추어져 있어 운동참여 동기를 이해하기 위한 심리적 과정에 대한 탐색은 부족한 실정이다. 이에 운동에 참여하고자 하는 동기화된 행동과정에 영향을 미치는 환경적 요인으로서의 사회적 지지의 역할뿐만 아니라 더 나아가 두 변인 간 관계를 이어주는 순차적인 동기행동(예: 기본심리욕구, 참여동기 등)을 살펴볼 필요가 있다.

사회적 지지의 영향으로 운동에 참여하고자 하는 동기화된 행동이 형성되는 순차적인 과정을 탐색하는데 있어 Vallerand(1997, 2001)의 내적동기와 외적동기의 위계적 모형(Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, 이하 HMIEM)은 매우 유용한 이론이다. HMIEM 모형은 Deci와 Ryan(1985)의 자결성 이론(self-determination theory, 이하 SDT)에 기초된 동기모형이다. HMIEM 동기모형은 사회적 요인(예: 사회적 지지)과 개인의 세 가지 결과물인 인지(예: 운동지속의도, 운동몰입), 감정, 행동의 관계를 동기의 순차적 과정을 통해 설명하는 이론으로, 사회적 요인과 동기는 자결성 이론에서 강조하는 세 가지 기본심리욕구인 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)에 의

해 매개된다고 본다. 사회적 지지가 운동행동 결과물에 미치는 효과에만 집중된 기존 연구들(김병훈, 김소연, 2019; 정재은, 2015; 허진영, 송기현, 2011; King et al., 2008)과 비교하면 이 모형은 운동을 지속하는 방향으로 동기화되어 가는 과정을 탐색하는데 매우 유용할 것으로 사료된다. 그러나 스포츠와 운동상황에서 사회적 지지, 기본심리욕구와 참여동기, 운동몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계를 탐색한 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 자결성 이론에 기초한 HMIEM 동기모형을 바탕으로 사회적 지지 → 기본심리욕구(자율성, 관계성, 유능성) → 동기 → 결과물(운동몰입, 운동지속의도)의 과정을 살펴보고자 하였다.

이러한 시도는 운동참여에 취약한 여대생들을 대상으로 운동에 참여하고자 하는 동기화된 행동을 향상시킬 수 있는 사회적 지지의 역할을 인식하여 지속적인 운동참여 방안을 제안하는데 연구의 의의가 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 목적적 표집 방법(purposive sampling)을 통하여 연구대상자를 선정하였다. 이에 서울과 인천 소재 E 여대와 K 여대 소속 사회체육교육센터에서 운동에 참여 중인 여학생 362명을 대상으로 실시하였다. 이 중 결측 문항이 있는 12부를 제외한 350부(나이: 23.9±4.6세)를 자료 분석에 활용하였다. 연구대상자의 운동기간, 운동종목에 대한 분포는 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 운동기간과 운동종목

구분	내용	빈도(%)
운동기간	1개월 이하	42(12.0)
	1개월 ~ 6개월 미만	218(62.3)
	6개월 이상	90(25.7)
운동종목	개인운동 (요가, 필라테스 등)	165(47.1)
	라켓운동 (스쿼시, 테니스, 골프)	185(52.9)
	합계	350(100)

2. 측정도구

본 연구는 대학교 내 사회체육교육센터에서 운동에 참여 중인 여학생의 사회적지지, 기본심리욕구, 수업 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도를 측정하기 위해 설문지를 사용하였다. 설문지에는 연구대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위해 연령, 운동종목, 운동기간 3문항이 포함되었다. 모든 설문지는 5점 척도(1: 전혀 아니다, 5: 매우 그렇다)이며 각 설문지의 구성 변인, 변인별 문항수 및 신뢰도 계수(Cronbach' a)는 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 구성변인 및 신뢰도 계수

구분	구성변인	문항수	Cronbach' a	
사회적지지		5	.851	
기본심리욕구	자율성	4	.858	
	관계성	4	.906	
	유능성	4	.936	
참여 동기	내적	3	.828	
	동기	성취감	3	.818
	외적	체력	3	.810
운동몰입	동기	사교	3	.882
			6	.913
운동지속의도		3	.754	

1) 사회적 지지

운동에 참여 중인 여학생의 사회적 지지를 측정하기 위해 Sallis, Grossman, Pinski, Patterson과 Nader(1987)이 개발한 운동관련 사회적 지지 척도를 바탕으로 최정안(2005)이 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 본 연구에 맞게 내용타당도 검증을 통해 1문항(내가 운동할 수 있도록 가사 일을 도와주었다)을 제거한 후, 총 6문항으로 설문조사를 실시하였다.

사회적 지지 척도의 구성타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법으로 모수를 추정한 결과, $\chi^2=62.317$, $df=9$ 로 영가설을 기각하였고($p=.000$), 적합도 지수 $CFI=.937$, $TLI=.896$, $RMSEA=.130$, $RMR=0.40$ 중 $RMSEA$ 가 기준치를 충족하지 않아 .40 이하인 6번 문항을 삭제하고 수정지수($e1$ 과 $e2$)를 사용하여 2차 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, $\chi^2=9.540$, $df=4$ 로 영가설을 기각하였지만($p=.049$), 적합도 지수는 $CFI=.993$, $TLI=.982$, $RMSEA=.063$, $RMR=.018$ 로 우수한 한 것으로 나타났다. 또한 사회적지지의 평균분산추출(AVE) = .566, 개념신뢰도(CR) = .865로 기준치를 만족하였으며 신뢰도 계수(Cronbach' a)는 사회적 지지 5문항 .851로 기준치를 충족하였다.

2) 기본심리욕구

운동에 참여 중인 여학생의 기본심리욕구를 측정하기 위해 Vallerand와 Rousseau(2001), Vlachopoulos와 Michailidou(2006)가 사용한

설문지를 토대로 정용각(2006)이 국내 실정에 맞게 개발한 척도를 본 연구에 맞게 수정보완하여 사용하였다. 이 척도는 자율성 4문항, 관계성 4문항, 유능성 4문항 총 12문항으로 구성되어 있다.

기본심리욕구 척도의 구성타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법으로 모수를 추정된 결과, $\chi^2=115.021$, $df=51$ 로 영가설을 기각하였지만($p=.000$), 적합도 지수는 $CFI=.979$, $TLI=.972$, $RMSEA=.060$, $RMR=.035$ 로 우수한 것으로 나타났다. 또한 평균분산추출(AVE)은 자율성(.725), 관계성(.706), 유능성(.770), 개념신뢰도(CR)는 자율성(.913), 관계성(.905), 유능성(.930)으로 기준치를 만족하였으며 신뢰도 계수도 자율성 4문항($\alpha=.858$), 관계성 4문항($\alpha=.906$), 유능성 4문항($\alpha=.936$)으로 기준치를 충족하였다.

3) 스포츠 참여동기

운동에 참여 중인 여학생의 스포츠 참여동기를 측정하기 위해 Pelletier 등(1995)의 스포츠 참여동기와 Wessinger와 Bandalos(1995)의 여가내적동기 척도를 토대로 정용각(1997)이 국내 실정에 맞게 수정 및 개발한 스포츠 참여동기 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 내적동기의 2개 하위 요인인 즐거움 3문항, 성취감 3문항과 외적동기의 2개 하위 요인인 체력 3문항, 사교 3문항 총 12문항으로 설문조사를 실시하였다.

스포츠 참여동기의 구성타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법으로 모수를 추정된 결과, $\chi^2=154.123$, $df=48$ 로 영가설을 기

각하였지만($p=.000$), 적합도 지수는 $CFI=.954$, $TLI=.937$, $RMSEA=.080$, $RMR=.046$ 로 우수한 것으로 나타났다. 또한 평균분산추출은 즐거움(.677), 성취감(.701), 체력(.739), 사교(.705), 개념신뢰도는 즐거움(.862), 성취감(.874), 체력(.891), 사교(.877)로 기준치를 만족하였으며 신뢰도 계수는 즐거움($\alpha=.828$), 성취감($\alpha=.818$), 체력($\alpha=.810$), 사교($\alpha=.882$)로 높았다.

4) 운동몰입, 운동지속의도

운동에 참여 중인 여학생의 운동몰입을 측정하기 위해 Scanlan, Carpenter, Simons, Schmidt와 Keeler(1993)의 스포츠 몰입척도를 정용각(2004)이 국내 사정에 맞게 수정 및 개발한 운동몰입척도 중 인지몰입요인 8문항을 사용하였으며, 운동지속의도를 측정하기 위해 Wilson과 Rodgers(2004)이 개발한 운동지속의도 척도 3문항을 사용하였다.

구성타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과, 운동몰입요인에서 .40 이하인 2, 6번 2문항을 삭제 후 총 9문항으로 2차 확인적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법으로 모수를 추정된 결과, $\chi^2=47.971$, $df=26$ 로 영가설을 기각하였지만($p=.005$), 적합도 지수는 $CFI=.988$, $TLI=.983$, $RMSEA=.049$, $RMR=.014$ 로 우수한 것으로 나타났다. 또한 평균분산추출은 운동몰입(.759), 운동지속의도(.585), 개념신뢰도는 운동몰입(.949), 운동지속의도(.806)로 기준치를 만족하였으며, 신뢰도 계수는 운동몰입 6문항($\alpha=.913$), 운동지속의도 3문항($\alpha=.754$)로 기준치를 충족하였다.

3. 연구절차

본 연구의 설문조사는 연구자가 E여대와 K여대 내 사회체육교육센터를 방문하여 센터장과 담당 강사들에게 연구의 취지와 목적을 구체적으로 설명하고 동의를 얻은 후 실시하였다. 설문조사를 실시하기 전 연구대상자들에게 연구 목적을 충분히 설명하고 자발적으로 설문에 참여하기를 희망한 대상자에 한해 자료를 수집하였다. 설문조사 기간은 운동을 등록한 달의 마지막 주에 실시하였으며 설문 응답 시간은 약 10~15분이었다.

4. 자료분석

본 연구는 수집된 350부의 자료를 분석하기 위해 AMOS 25.0과 SPSS 25.0 프로그램을 사용하였으며 유의수준은 .05로 설정하였다. 본 연구에서 사용된 사회적지지, 기본심리욕구, 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도 변인의 기술통계 및 신뢰도 분석과 변인 간 상관분석은 SPSS 25.0 프로그램을

사용하여 살펴보았다. 본 연구의 연구모형을 검증하기 위해 AMOS 25.0 프로그램을 통해 확인적 요인 분석과 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling; SEM) 분석을 실시하였다.

연구모형의 적합성을 검증하기 위한 적합도 지수는 $CFI \geq 0.9$, $TLI \geq 0.9$ 와 $RMSEA \leq 0.08$ 이상의 값을 사용하였다(김계수, 2010). 그리고 집중타당도(convergent validity)를 검증하기 위해 평균분산추출(AVE ≥ 0.5)과 개념신뢰도(CR ≥ 0.7) 값을 산출하였다. 판별타당도(discriminant validity)는 상관계수의 제곱 값보다 평균분산추출 값이 크면 판별타당도가 확보된 것으로 판단하였다(배병렬, 2018).

III. 연구결과

1. 측정변수 간 상관계수

운동에 참여 중인 여대생의 사회적 지지, 기본심리욕구, 참여동기와 운동몰입 및 운동지속의도에

표 3. 측정변수 간 상관계수

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AVE	C.R.
1. 사회적지지	1	.076 ^{a)}	.236 ^{a)}	.031 ^{a)}	.032 ^{a)}	.056 ^{a)}	.046 ^{a)}	.154 ^{a)}	.071 ^{a)}	.039 ^{a)}	.566	.865
2. 자율성	.276**	1	.106 ^{a)}	.192 ^{a)}	.378 ^{a)}	.299 ^{a)}	.090 ^{a)}	.054 ^{a)}	.403 ^{a)}	.185 ^{a)}	.725	.913
3. 관계성	.486**	.326**	1	.101 ^{a)}	.100 ^{a)}	.103 ^{a)}	.026 ^{a)}	.483 ^{a)}	.135 ^{a)}	.067 ^{a)}	.706	.905
4. 유능성	.175**	.438**	.318**	1	.248 ^{a)}	.200 ^{a)}	.007 ^{a)}	.059 ^{a)}	.152 ^{a)}	.068 ^{a)}	.770	.930
5. 즐거움	.178**	.615**	.317**	.498**	1	.566 ^{a)}	.050 ^{a)}	.080 ^{a)}	.442 ^{a)}	.176 ^{a)}	.677	.862
6. 성취감	.236**	.547**	.321**	.447**	.752**	1	.114 ^{a)}	.091 ^{a)}	.388 ^{a)}	.159 ^{a)}	.701	.874
7. 체력	.214**	.300**	.160**	.082	.223**	.338**	1	.042 ^{a)}	.099 ^{a)}	.056 ^{a)}	.739	.891
8. 사교성	.392**	.233**	.695**	.243**	.283**	.301**	.205**	1	.092 ^{a)}	.029 ^{a)}	.705	.877
9. 운동몰입	.267**	.635**	.367**	.390**	.665**	.623**	.314**	.304**	1	.338 ^{a)}	.759	.949
10. 운동지속의도	.198**	.430**	.259**	.261**	.420**	.399**	.236**	.170**	.581**	1	.585	.806
M	3.59	4.33	3.54	2.92	3.90	3.98	4.38	2.82	4.17	4.03		
SD	0.72	0.64	0.908	0.99	0.76	0.72	0.65	0.93	0.63	0.71		

** $p < .01$ ^{a)}상관계수의 제곱 값

대한 변인 간 상관분석과 기초통계 결과는 <표 3>과 같다. 변인 간 상관관계는 모두 정적인 관련성이 존재하였다. 그리고 투입된 모든 측정변수 간 상관관계 값이 .082~.695로 .85보다 작아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 확인되었다. 또한 평균분산추출 값이 상관계수의 제곱 값보다 모두 크게 나타나 판별타당도는 확보되었다.

2. 연구모형의 적합도 검증

운동에 참여 중인 여대생의 사회적 지지와 운동지속의도 간 인과관계를 검증하기 위해 <그림 1>의 연구모형에 대한 타당성을 구조방정식 분석을 통해 살펴보았다. 최대우도법을 통해 모수를 추정한 결과, $\chi^2=695.543$, $df=311$ 로 영가설을 기각하였지만 ($p=.000$), 적합도 지수는 $CFI=.937$, $TLI=.929$, $RMSEA=.060$ 으로 연구모형을 설명하는데 적합한 것으로 나타나 최종분석에 활용하였다.

3. 연구모형 검증

적합도가 검증된 연구모형을 바탕으로 경로분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 연구모형의 표준화된 경로계수는 <그림 1>에 제시하였다.

첫째, 사회적 지지는 기본심리욕구의 하위변인인 자율성 .34, 관계성 .57, 유능성 .21 만큼 모두에 정적인 영향력을 보였으며 통계적으로 유의하게 나타났다. 특히 사회적 지지는 자율성과 유능성보다 관계성에 가장 높은 영향력을 보였다. 둘째, 기본심리욕구의 하위변인 모두 내적 동기에 정적인 영향력을 보였으며 통계적으로 유의하였으며 특히 자율성이 내적 동기에 .70으로 가장 높은 영향력을 보였다. 반면 기본심리욕구가 외적동기에 미친 경로에서는 관계성만이 외적동기에 .84 만큼 높은 정적 영향력을 보였으며 통계적으로 유의하게 나타났다. 셋째, 내적동기는 운동몰입에 .79, 운동지속의도에 .60 만큼 모두 정적인 영향력을 보인 반면,

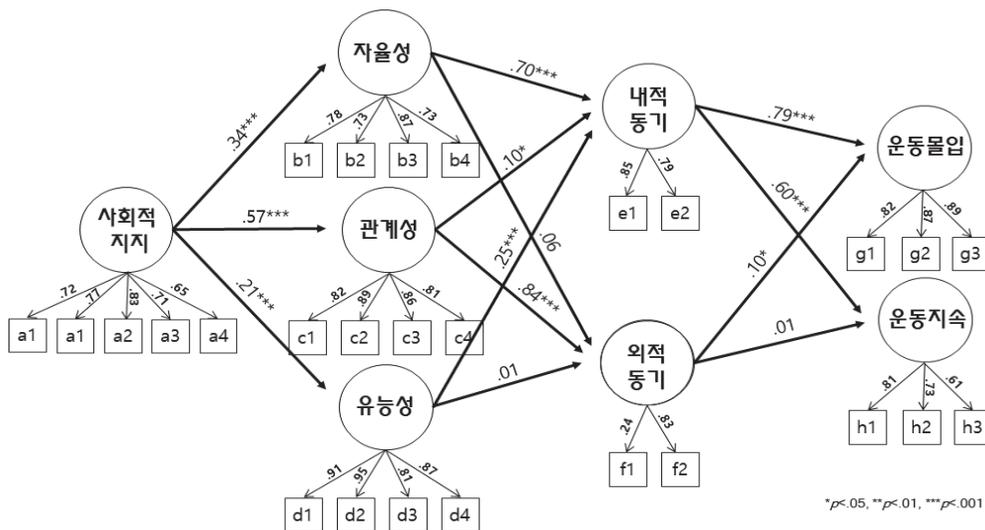


그림 1. 연구모형

외적동기는 운동몰입에만 정적인 영향력을 보였으며 그 영향력은 통계적으로 유의하게 나타났다.

IV. 논의

스포츠와 운동상황에서 사회적 지지가 인간의 운동행동 결과물에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김병훈, 김소연, 2019; 허진영, 송기현, 2011; King et al., 2008). 그러나 운동참여율이 저조한 여대생을 대상으로 사회적 지지에 대한 인식이 어떻게 동기화된 행동에 변화를 가져오며 그 과정을 통합적으로 살펴본 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 HMIEM 동기모형을 바탕으로 운동에 참여 중인 여대생이 지각한 사회적 지지, 기본심리욕구와 참여동기, 운동몰입 및 운동지속의도의 순차적인 구조적 관계를 살펴보았다.

〈그림 1〉을 보면 운동에 참여 중인 여대생의 지각된 사회적 지지는 자율성(.34), 관계성(.57), 유능성(.21)에 긍정적인 영향을 주었다. 그리고 지각된 기본심리욕구의 세 가지 하위요인 모두 내적동기에 긍정적인 영향을 미치고 있었다. 결과적으로 향상된 내적동기는 운동몰입과 운동지속의도에, 외적동기는 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치고 있었으며 모두 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과는 사회적 지지가 운동행동의 결과물에 긍정적인 영향을 미친다는 기존 연구들(김병훈, 김소연, 2019; 임종은, 2019; 허진영, 송기현, 2011; King, Tergerson, & Wilson, 2008)과 내적동기가 운동지속을 향상시키는 선행요소라는 선행연구들(박

영환, 최옥진, 2017; 최상환, 이형일, 2015; Wilson & Rodgers, 2004)을 통해 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하고 있다. 하지만 기존 연구들은 사회적 지지와 운동행동 결과물의 관계에서 동기의 순차적인 과정을 설명하지 못했다.

한편 본 연구에서는 기존 연구들과 달리 HMIEM 동기모형을 바탕으로 사회적 지지와 인간의 운동행동의 결과물 사이에 동기의 순차적 과정이 존재하는 것을 검증할 수 있었다. Vallerand의 HMIEM 동기모형은 인간의 운동행동이 변화하는 과정을 환경적 요인(사회적 요인) → 기본심리욕구(자율성, 관계성, 유능성) → 동기 → 운동행동의 결과물의 순차적인 과정을 통해 설명한다. 즉 주변 사람들로부터 얻은 사회적 지지는 운동행동 결과를 변화시키고 예측할 수 있는 중요한 선행요소이자 중재전략임을 확인할 수 있었다. 따라서 지도자와 친구나 가족 등 주변 사람으로부터의 운동 관련 조언이나 격려를 통해 학습자가 사회적 지지를 지각할 수 있도록 하는 것이 중요할 것이다.

또한 운동에 참여 중인 여대생의 지각된 사회적 지지가 높으면 기본심리욕구는 내적동기에 긍정적인 영향을 미치며, 특히 자율성은 내적동기에 가장 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자율성지지 등 주변사람들로부터의 운동참여 지지는 기본심리욕구에 긍정적인 영향을 미친다는 Edmunds, Ntoumanis와 Duda(2006)의 연구와 일치하는 결과였다. Deci와 Ryan(1987)은 인간은 기본적으로 자율적이고자 하는 욕구가 매우 강하며 이를 충족하게 되면 인간의 역량과 기능을 잘 발휘할 수 있다고 설명한다. 이러한 맥락에서

운동상황에서의 기본심리욕구 중 자율성은 동기의 연속선상에서 자율성의 정도가 가장 큰 내적동기에 큰 영향력을 가지고 있는 것으로 사료된다.

HMIEM 동기모형을 검증한 대부분의 선행연구들(노미영, 이만령, 2018; 김갑철, 신명진, 차민철, 이정택, 2015; Gillet, Berjot, Vallerand, & Amoura, 2012; Koka, Tilga, Kalajas-Tilga, Hein, & Raudsepp, 2019)은 사회적 요인으로 학생이 지각하는 수업분위기(예: 케어링 분위기, 동기분위기 등)와 자결성 수준이 가장 높은 내적동기에 초점을 두고 인간의 운동행동 변화를 살펴보았다. 이와 달리 본 연구에서는 사회적 지지와 운동행동의 관계에서 내적동기와 함께 외적동기의 역할을 살펴보았다. 그 결과 사회적 지지는 관계성을 높이고 증가된 관계성은 내적동기와 외적동기 모두에 긍정적인 영향을 미치고 있었다. 결과적으로 외적동기는 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적 지지는 함께 운동하는 동료나 지도자 또는 가까운 가족에게 받는 운동에 대한 정서적 지지로, 자신의 주변사람들과 긴밀히 관계되어 형성되는 개념으로 관계성과 매우 밀접한 관련이 있을 것이다. 이러한 맥락에서 사회적 지지가 높으면 다른 사람들과의 관계(예: 관계성)를 통해 즐거움을 얻게 되어 외적동기(예: 사교)를 향상시키게 되고 동료들과 어울리며 운동에 더 몰입할 수 있는 것으로 사료된다.

문화체육관광부(2018)의 국민생활체육 실태조사에 따르면, 운동에 참여하는 이유로 '건강유지 및 증진'이 42.9%로 가장 높게 나타났으며 그 외 '체중조절'이 17.9%로 나타났으며 본 연구에서도 여

대생은 운동 참여동기 중 체력요인(M=4.38)이 가장 높게 나타났다. 이와 같이 모든 사람들이 운동이 즐겁고 흥미로워서 참여하는 것은 아니다. 체력증진이나 다른 사람과의 친목교류의 목적으로 운동에 참여하고 그 과정 속에서 즐거움을 느끼게 되면 외적으로 동기화된 행동도 점차 자신의 경험으로 내재화하고 통합할 수 있는 것이다. 즉 내재화된 내적동기와 비교해서 외적동기는 사회적 관계를 형성하는 측면에서는 더 효과적일 수도 있다(Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994).

따라서 운동 참여 여대생이 주변사람들로부터 받은 운동에 대한 사회적 지지와 운동행동 결과물의 관계에서 내적동기와 외적동기의 역할을 확인할 수 있었으며, 사회적 지지는 기본적인심리욕구에 의해 매개되어 동기에 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 결과를 통해 운동참여에 취약한 여대생들을 대상으로 운동에 참여하고자 하는 동기화된 행동을 향상시킬 수 있는 사회적 지지의 역할을 인식하여 지속적인 운동참여 방안을 제안하는데 연구의 의의가 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 HMIEM 동기모형을 바탕으로 운동 중인 여대생이 지각한 사회적 지지 → 기본심리욕구(자율성, 관계성, 유능성) → 동기 → 결과물(운동몰입, 운동지속의도)의 과정을 살펴보았으며 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 사회적 지지는 자율성, 관계성, 유능성 모

두에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 기본심리욕구 하위변인 모두 내적동기에 정적 영향을 보인 반면, 관계성만 외적동기에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 내적동기는 운동몰입과 운동지속의도에 정적 영향을 미친 반면, 외적동기는 운동몰입에만 유의한 영향을 보였다.

위 모두의 결과를 종합하면, 여대생이 지각한 사회적 지지는 기본심리욕구를 높이고 이는 내적동기를 향상시켜 결국 운동행동결과에 긍정적인 역할을 하는 것을 확인할 수 있었다.

마지막으로 본 연구의 제한점은 연구대상을 여대

생과 특정 지역에 한정하여 나타난 결과로 연구의 결과를 일반화시키는데 한계가 있다. 또한 운동행동 결과에 영향을 미치는 운동 기간을 고려하지 않고 연구결과를 도출하였다. 이에 추후 연구에서는 운동 기간에 따른 사회적 지지와 운동지속의도의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 그리고 본 연구에서는 사회적 지지를 주는 대상을 구분하지 않아 주변사람들의 상대적 영향력의 차이를 살펴볼 수 없었다. 이에 추후연구에서는 운동 참여동기에 영향을 미치는 사회적 지지를 주는 대상(예: 친구, 가족, 지도자 등)을 더욱 세분화하여 그 영향력을 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강현욱, 김지태(2009). 노인의 지각된 사회적지지와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(3), 57-68.
- 김다영, 김미나, 김지혜, 김향지, 박선아, 박성원, ... 오순학(2009). 자취여대생의 건강증진 생활양식과 관련요인. **이화간호학회지**, 43(1), 17-27.
- 김갑철, 신명진, 차민철, 이정택(2015). HMIEM 모형에서 초등학생들의 체육수업 동기분위기 지각과 성취목표 성향 간의 관계 검증. **한국초등체육학회지**, 21(2), 1-10.
- 김계수(2010). **AMOS 18.0 구조방정식 모형 분석**. 한나래아카데미.
- 김병훈, 김소연(2019). 여성노인 수영참여자들의 사회적지지와 운동열정 및 운동지속의도의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(1), 1-13.
- 노미영, 이만령(2018). 운동참여기간에 따른 여대생이 지각한 케어링 분위기와 운동지속의도 간의 관계 검증: HMIEM 모형을 중심으로. **한국체육과학회지**, 27(6), 287-300.
- 문화체육관광부(2018). **국민생활체육 참여실태 조사**. 문화체육관광부.
- 박성언, 김하영(2016). 대학생들의 사회적 지지, 건강증진 생활행위, 생활만족 및 운동지속의사의 관계. **한국체육과학회지**, 25(2), 55-67.
- 박영환, 최육진(2017). 생활체육 스쿼시 동호인의 참여동기가 운동지속의지와 생활만족도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(2), 219-227.
- 배병렬(2018). **AMOS 24 고급 구조방정식모델링**. 서울: 청람.
- 안순태, 정재선(2019). 노인들의 사회적 지지와 온라인 건강정보행동: 임파워먼트의 매개효과와 헬스 리터러시의 조절효과를 중심으로. **한국방생학보**, 33(5), 163-190.
- 임종은(2019). 배구동아리 활동 참여 교대생의 사회적 지지와 운동열정 및 운동참여간의 관계. **한국사회체육학회지**, 77, 343-354.
- 장숙희(2006). 노인의 건강 상태, 사회적 지지와 생활만족도와와의 관계. **노인간호학회지**, 8(1), 36-46.
- 정재은(2015). 피겨스케이팅선수들이 지각한 부모의 사회적 지지와 신체적 자기효능감 및 스포츠몰입의 관계. **한국여성체육학회지**, 29(2), 89-106.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 15(1), 1-21.
- 정용각(2006). 스포츠와 운동에서의 심리적 욕구척

- 도: 타당도와 신뢰도 검증. **2006 한국사회 체육학회 학술대회 발표논문집**, 147-158.
- 최상환, 이형일(2015). 태권도 수업 참여 대학생의 재미요인과 내적동기가 공동체의식과 운동 지속수행에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, **24**(6), 75-93.
- 최정안(2005). **중년 여성의 여가신체활동에 관한 모형구축**. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 허진영, 송기현(2011). 생활체육참여 여성의 사회적 지지와 동기조절, 건강증진행동 및 지속의도의 관계. **한국사회체육학회지**, **45**(1), 531-543.
- Cobb, S. (1976). *Social support as a moderator of life stress*. *Psychosomatic Medicine*,
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, **62**(1), 119-142.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**(6), 1024.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, **36**(9), 2240-2265.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., & Amoura, S. (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and education settings. *Basic and Applied Social Psychology*, **34**(3), 278-286.
- Hale, C. J., Hannum, J. W., & Espelage, D. L. (2005). Social support and physical health: The importance of belonging. *Journal of American College Health*, **53**(6), 276-284.
- Holt, N. L., & Hoar, S. D. (2006). The multidimensional construct of social support. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 199 - 225). New York: NovaScience Publishers.
- Johnson, J. E. (1996). Social support and physical health in the rural elderly. *Applied Nursing Research*, **9**(2), 61-66.
- King, K. A., Tergerson, J. L., & Wilson, B. R. (2008). Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, **5**, 374 - 384.

- Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier S; Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Koka, A., Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., & Raudsepp, L. (2019). Perceived controlling behaviors of physical education teachers and objectively measured leisure-time physical activity in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2709.
- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., & Petruzzello, S. J. (2006). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice*(2nd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- 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.
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med*, 16(6), 825-836.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B.(1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Smith, G. L., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 56.
- Vallerand, R. J.(1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R. J.(2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. Roberts(Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (2nd ed., pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. R. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. Singer, H. Hausenblas, and C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.). New York: Macmillan.
- 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*, 103, 179-201.
- Wallston, B. S., Alagna, S. W., DeVellis, B. M., & DeVellis, R. F. (1983). Social support and physical health. *Health Psychology*, 2(4), 367-391.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379-400.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 229-242.

The Relationship between Social Support, Basic Psychological Needs, Motivation, Exercise Flow and Exercise Adherence Intention of Women College Students Participating in Exercise

Miyoung Roh(Ewha Womans University, Lecturer) · Hwasil Moon(Kyonggi University, Professor)

ABSTRACT

Based on the self-determination theory and the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation, the purpose of this study was to examine the relationship between social support, basic psychological needs, motivation, flow and exercise adherence intention in women college students participating physical activity class. 350 women college students conducted surveys assessing social support, basic psychological needs, motivation, flow and exercise adherence intention. For data analysis, reliability and correlation analysis was conducted using SPSS 25.0 program, and structural equation modeling was conducted using AMOS 25.0 to verify the research model. The results are as follow: First, social support had positive effects on autonomy, relatedness and competence. Second, all the sub-variables of the basic psychological needs had a positive effect on intrinsic motivation, whereas only relatedness had a positive effect on extrinsic motivation. Third, intrinsic motivation had positive effects on both exercise flow and exercise adherence intention, whereas extrinsic motivation had a significant effect only on exercise flow. In other words, social support improved basic psychological needs and related to intrinsic motivation positively, which can play a positive role on the results of exercise behavior. Therefore, it is meaningful to study the role of social support to improve motivated behavior in women college students for continuous participating in exercise.

Key words: social support, basic psychological needs, motivation, exercise flow, exercise adherence intention

논문 접수일 : 2020. 1. 31

논문 승인일 : 2020. 3. 21

논문 게재일 : 2020. 3. 31