Check for updates

한국여성체육학회지, 2021. 제35권 제2호. pp. 25-38
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2021. Vol.35, No.2, pp. 25-38
https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2021.6.35.2.25(ISSN 1229-6341)

비대면 스포츠 활동 참여에 따른 재미, 스포츠몰입과 생활만족의 관계 분석*

사혜지(한국외국어대학교, 강사)·김민정(한국외국어대학교, 교수)·이철원**(연세대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 팬데믹 선언 이후 새로운 참여 스포츠 패러다임인 '비대면 스포츠 활동 참여'에 대한 재미, 스포츠몰입과 생활만족이 어떠한 구조적인 관계를 가지는가를 알아보는데 있다. 연구의 수행을 위해 설문지를 측정도구로 활용하였으며, 비확률 표집 방법 중 편의 추출법을 사용하여, 서울, 경기 지역에서 총 275명의 자료를 수집 후 분석하여 가설을 검증하였다. 자료 처리에서는 SPSS와 AMOS 프로그램을 사용하였으며 빈도분석, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형분석 및 경로분석을 통해 자료를 분석하였다. 이와 같이 수행된 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 비대면 스포츠 활동 참여자들의 재미는 스포츠몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 비대면 스포츠 활동 참여자들의 스포츠몰입은 생활만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 비대면 스포츠 활동 참여자들의 재미는 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 본 연구의 결과는 향후 비대면 스포츠 참여 활성화와 생활만족을 향상시키기 위해 재미적 요소의 중요성을 인식하고 이에 집중하여 참여를 독려할 필요가 있다.

한글주요어 : 비대면 스포츠 참여, 언택트 스포츠 참여, 재미요인, 스포츠몰입, 생활만족

* 이 연구는(2020년) 한국외국어대학교 교내학술연구비의 지원에 의하여 이루어진 것임

** 이철원, 연세대학교, E-mail : wakeford@yonsei.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

코로나19 확산 방지를 위해 시행된 '사회적 거리두기' 정책에 따라 '비대면, 언택트(untact)'는 한국사회의 새로운 패러다임으로 등장하였다. 비대면 사회는 소매, 유통, 배달뿐 아니라 무인상점의 확대, 에듀테크 학습콘텐츠의 도입, 재택근무 시스템 적용과 플랫폼 시장 확대 등 비대면 사회와 관련된 비즈니스 시장이 급성장하면서 사회구성원들의 삶의 양식이 변화되고 있다.

이와 같은 새로운 삶의 방식은 코로나19의 장기화로 인해 빠르게 우리 사회에 정착하고 있다. 집에서 생활하는 시간이 증가하였고, 자연스럽게 집에서 즐길 수 있는 여러 가지 여가활동과 관련된 '콘텐츠'가 증가하고 있다. 특히, 참여 스포츠 활동이 어려워진 현실 속에서 신체적, 심리적 그리고 정신적 욕구 해소를 위해 집에서 대면하지 않고 즐길 수 있는 여러 가지 운동 콘텐츠와 방법들이 레저 마켓에 소개되고 있다(유동균, 정수봉, 최승국, 2020). 비대면 스포츠 참여 방법 중에서도 유튜브와 어플리케이션을 통한 홈트레이닝 방법이 빠르게 증가했지만, 녹화된 콘텐츠로 진행되다 보니 운동 자세를 제대로 하고 있는지에 대한 의구심(김송은, 2019)과 영상에 텍스트가 없다면 지도자 혹은 유투버의 설명을 정확하게 알기 위해 몇 번씩 다시 돌려보게 되면서 흐름이 끊긴다는 단점이 존재한다(장유리, 서혜옥, 2021).

반면에, 비대면 실시간 온라인 수업은 화상회의 플랫폼인 '줌(zoom)' 이나 '웹엑스(webex)'를 통해 '줌 피트니스(zoom fitness)', '줌 요가(zoom yoga)' 처럼 운동종목과 결합하여 진행되고 있다. 이러한 비대면 운동 강습이 현재 성행하고 있는 이유는 시간, 공간적 제한을 극복하고 다차원적인 교육 매체를 활용할 수 있는 장점이 크기 때문이다(전기제, 유도상, 신승호, 2021). 또한 현재의 비대면 운동 강습은 코로나 19 감염 불안에 대한 우려도 피할 수 있기에 지금 상황에서 최적의 운동 학습법으로 통하고 있다(윤승욱, 김건, 2021). 줌과 웹엑스 같은 프로그램을 통한 비대면 운동 강습은 유튜브 녹화 영상처럼 일방적인 학습 방식이 아닌, 지도자와 수강생이 원격 프로그램을 통해 실시간으로 수업을 진행하기 때문에 수업 중 '쌍방' 교류가 가능하고, 수강생들 간의 상호 작용이 가능하기에 재미를 느낄 수 있는 학습 체제로 자리 잡아가고 있다(권혜림,2020.09.13).

개인은 원하는 여가 활동을 통해 만족감을 쌓아가면 생활에서도 행복감을 찾아갈 수 있다. 최근 코로나19와 같은 상황으로 사회구성원들은 일상생활에서의 낮은 행복감을 경험하고 있다(이은환, 2020). 때문에 전염병 상황에서 비대면 스포츠 참여 활동이 운동참여에 대한 변화와 어떠한 영향을 미쳤는지를 이해하는 일은 향후 일상생활의 회복 정도를 예측해 보는데 있어 중요하다.

특히, 비대면 스포츠 참여와 관련된 IT, 미디어 기술향상 관련 수요는 지속적으로 늘어나고 있지만, 실시간 온라인 참여 방법을 통해 스포츠 활동 참여자가 어떤 심리적인 요인에 의해 참여 선택을 하게 되는지, 어떠한 만족을 느끼는지에 대한 연구는 아직 부족한 실정이다.

스포츠 참여에 있어 재미요인과 스포츠몰입에 관한 선행연구들을 살펴보면, 재미요인은 Scanlan & Simmons(1992)의 스포츠 개입 모형에서 출발했으며, 재미가 스포츠 활동에 있어 중요한 변인으로 밝혔다. '스포츠몰입(Sports Commitment)'은 스포츠 참가에 애착을 갖고 이를 지속하고자 하는 욕구를 바탕으로 참여하는 스포츠 활동에 몰두하게 만드는 관여도를 의미한다(Scanlan Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993). 장진, 박상윤(2019)은 교양스포츠 참여자의 재미요인과 스포츠몰입 관계에 대하여 재미는 스포츠몰입의 형성에 있어 매우 중요한 요소로 작용한다고 설명하였다. 이세호(2016)의 골프연습장 이용 고객을 대상으로 한 연구에서도 재미요인의 건강효과와 성취감은 스포츠몰입에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다.

스포츠몰입은 스포츠에 지속해서 참여하고자 하는 최적의 심리상태이며 완벽하게 몰두하는 결심을 나타내는 것을 의미하기도 한다. 이로 인해 몰입도가 높을수록 수행에 대한 결과는 양적, 질적으로 긍정적인 효과를 가져 온다고 할 수 있다(김민아, 2015). 또한 여가참여의 정도와 생활만족에는 정적인 관계가 있다고 밝히며(박세윤, 2006), 여가스포츠 참여 활동을 통한 몰입과 즐거움은 스트레스를 감소시키며 심리적 만족감과 생활만족을 유발한다는 점에서 스포츠몰입과 생활만족에 대한 연관성을 확인할 수 있다.

재미요인과 생활만족간의 선행연구들을 살펴보면, 생활체육에 참여하는 여러 가지 이유 중 하나가 즐거움을 주거나 재미를 느끼기 위함이며, 이러한 즐거움과 재미는 생활만족에 긍정적인 역할을 한다고 알려져 있다(권기일, 양대승, 김우원, 2014). 때문에 스포츠 활동에 참여하게 되면 전반적으로 운동의 재미를 느끼고 이러한 재미적 요소는 생활만족에 직접적인 연관성이 있다고 보고되고 있다(이민희, 권구명, 2018; 정은성, 권순재, 2019).

이와 같은 맥락에서 본 연구는 팬데믹 시대 최근 급증하고 있는 새로운 스포츠 참여 방법인 비대면 스포츠 참여자들의 재미가 스포츠몰입과 생활만족에 미치는 영향관계를 분석하고자 한다. 코로나19와 같은 전염병 상황으로 인하여 스포츠 활동의 위축과 동시에 신종 스포츠 활동이 혼합되어 등장하는 현 상황에서 비대면 원격 운동 참여에 관한 실증적 연구 결과를 제공하는데 본 연구의 목적은 존재한다. 선행연구를 바탕으로 설정한 본 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 비대면 스포츠 참여자들의 재미는 스포츠몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 비대면 스포츠 참여자들의 스포츠몰입은 생활만족에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 비대면 스포츠 참여자들의 재미는 생활만족에 유의한 영향을 미칠 것이다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 분석 대상

본 연구에서는 코로나19 시대 디지털 기기와 서비스를 활용하여 비대면 스포츠 활동에 참여하고 있는 참여자들을 대상으로 하여 재미, 스포츠몰입과 생활만족의 관계를 분석하였다. 연구 참여자는

줌(zoom)과 웹엑스(webex) 원격프로그램을 통해 비대면 스포츠 활동에 참여자들을 모집단으로 선정하여 표본을 추출하였다. 이재문(2021)의 코로나 19 시대 홈트레이닝을 주제로 시장의 전망을 빅데이터로 분석한 연구 결과에서 운동종목을 나타내는 상위단어가 홈트레이닝, 요가, 필라테스임을 참고하여 본 연구에서도 비대면 운동 프로그램을 요가, 필라테스, 홈트레이닝 3가지 종목으로 설정하였다. 설문조사는 2020년 12월부터 2월까지 서울, 경기 지역 비대면 스포츠 활동 프로그램이 진행되는 스포츠문화센터 참여자 중 실시간 비대면 운동 프로그램 참여자들을 대상으로 온라인 설문지(구글 설문지)를 활용하였다. 표본추출방법은 편의표본추출법을 이용하여 일주일 1회 이상 스포츠 활동에 참여하는 참여자들을 대상으로 총 300명의 표본을 선정하여 설문지 링크를 문자와 카카오톡으로 전달하였다. 설문작성은 응답자가 직접 읽고 작성하는 자기평가기입법으로 작성되었다. 이후 회수된 설문자료 중 응답내용이 불성실하거나 신뢰성이 낮다고 판단된 25부의 설문을 제외한 275부의 설문자료를 최종분석에 사용하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 〈표 1〉과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

특성	수준	빈도	비율
성별	남	135	49.1
	여	140	50.9
나이	20대	177	64.4
	30대	51	18.5
	40대	38	13.8
	50대 이상	9	3.2
교육수준	고등학교 졸업	35	12.7
	전문대학 졸업	19	6.9
	대학교 중퇴/재학/휴학	82	29.8
	대학교 졸업	106	38.5
	대학원 이상	33	12.0
사용기기	스마트 폰	183	66.4
	태블릿 pc	34	12.4
	노트북/컴퓨터	43	15.6
	TV	15	5.5
사용빈도 (일주일)	1-2회	71	25.8
	3회	55	20.0
	4회	37	13.5
	5회	32	11.6
	6회	17	5.2
	7회(매일)	63	22.9
사용시간 (1회)	1시간미만	51	18.5
	1시간 이상 - 2시간미만	116	42.2
	2시간 이상 - 3시간미만	108	39.3

2. 연구도구

본 연구에서는 팬데믹 시대 디지털 기기와 서비스를 활용한 비대면 스포츠 참여에 따른 주요 변인들의 관계를 검증하기 위해 설문지를 이용하였다. 설문지는 인구통계학적 문항과 주요변인들의 구조화된 척도 문항으로 구성하였다.

첫째, 인구통계학적 특성을 분석하기 위하여 성별, 나이, 최종학력, 주 사용기기, 참여빈도, 참여시간 총 6문항으로 구성하였다. 둘째, 재미요인 측정을 위해 사용된 설문지는 김병준, 성창훈(1977)이 개발하였고 송기헌(2009)이 사용한 질문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 재미요인은 체력향상 및 건강, 칭찬 및 즐거운, 상호작용, 대인관계 및 팀워크, 가족지원 5개 하위요인과 총 24개의 문항으로 구성되어 있다. 스포츠몰입 측정을 위해 사용된 설문지는 Scanlan et al.,(1993)이 개발한 척도를 바탕으로 정용각(2004)이 국내 스포츠 상황에 맞게 수정 및 개발하

고 전성범, 임진선, 이철원(2016)에서 사용된 '스포츠몰입' 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 스포츠몰입의 하위요인으로는 인지몰입과 행위몰입 2개 하위요인으로 총 12문항으로 구성되어 있다. 생활만족 측정을 위한 설문지는 Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)이 개발한 척도(The satisfaction with life scale : SWLS)를 활용하였으며 단일요인으로 총 5문항으로 구성되어 있다. 인구통계학적 특성 문항을 제외한 모든 척도는 Likert 5점 척도로 구성되어 있다.

3. 자료처리

본 연구에서 사용된 최종 275부의 설문지는 SPSS와 AMOS 통계프로그램을 사용하여 분석을 실시하였다. 먼저 개인적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하고, 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 또한 재미요인, 스포츠몰입, 생활만족 변수간의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였고, 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

4. 설문지 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문 문항의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 신뢰도 분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 설문 문항의 내적 타당도 검증을 위해 여가학 전공 교수1인과 박사 전공자 2인으로부터 내용타당도 검증을 실시하였다. 내용타당도 검증이후 확인적 요인분석을 실시하여 집중타당도(convergent validity)와 판별타당도(discriminant validity)를 검증하였다. 하지만 본 연구에서는 재미요인의 하위요인 체력향상 및 건강에서 '여가활동을 하면 스트레스가 풀린다', '내가 참여하고 있는 여가활동은 재미있다'라는 문항과 스포츠몰입의 하위요인 인지몰입의 '지금 하고 있는 여가 활동을 앞으로도 계속 할 생각이다'문항은 확인적 요인 분석 과정에서 요인부하량이 .5 미만으로 나타나 해당 문항은 삭제하고 연구를 진행하였다.

본 연구에서는 모형평가를 위해 사용한 적합도 지수는 표본크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 고려하며, 명확한 해석 기준이 있는지를 고려하였다(곽민석, 원도연, 2013). 이에 본 연구에서는 상대적 적합도 지수로 TLI와 CFI를 사용하였으며, 절대적 적합도 지수로 RMSEA를 사용하여 모형을 평가하였다. TLI와 CFI는 .90 이상, RMSEA는 .80 이하 일 때 적합한 지수로 평가 할 수 있다(Hu, & Bentler, 1999). 또한 본 연구에서는 요인에 대한 개념 신뢰도(CR)와 분산추출지수(AVE)를 산출하여 집중타당도와 판별타당도를 검증하였으며, Cronbach α 계수로 요인별 문항의 내적 일관성 정도를 측정하였다. 각각의 문항의 산출 결과 개념 신뢰도(CR)는 .7이상, 분산추출지수(AVE)는 .5 이상으로 만족하여 모든 문항에 있어 집중타당도가 검증되었다. 또한 Cronbach α 계수가 모두 .7을 넘어 내적일관성 역시 검증되었다. 그 결과는 〈표 2〉와 같다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 상관관계분석

본 연구에서는 각 요인간의 구조적 관계를 분석하기 전에 잠재변인들 간의 상관성과 다중공선성을

파악하기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하여 상관관계분석을 실시하였다. 분석결과, 잠재변

표 2. 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

	문항	추정치	S.E	CR	AVE	*a*
재미	여가활동을 한 후에 몸이 튼튼해 졌다	.729	.434	.964	.556	.960
	여가활동을 하고 난 후 기분이 상쾌해 진다.	.705	.362			
	참여 하고 있는 여가 활동을 통해 남보다 체력이 좋아졌다.	.768	.431			
	여가활동을 통하여 참여 하고 있는 여가 활동 분야의 능력이 점점 향상된다.	.725	.348			
	내가 참여하고 있는 여가 활동은 적성에 맞다.	.647	.390			
	내가 참여 하고 있는 여가활동을 할 때 잘 한다고 누군가 칭찬하는 편이다.	.835	.327			
	내가 참여 하고 있는 여가활동을 할 때 주위에서 잘 한다고 한다.	.805	.365			
	땀을 흘리며 여가 활동을 하는 것을 좋아한다.	.691	.550			
	다른 사람들에 비해 여가 활동을 잘하는 편이다.	.767	.405			
	내가 참여하고 있는 여가 활동에서 다른 사람에 비해 잘 하는 편이다.	.748	.370			
	여가 활동을 하면 협동심이 길러진다.	.661	.567			
	참여 하고 있는 여가 활동으로 유명해 질 수 있다면 좋겠다.	.637	.595			
	내가 참여 하고 있는 여가 활동은 남들에 비해 특별하다.	.707	.421			
	내가 참여 하고 있는 이 여가 활동을 하면 집중력과 끈기가 좋아진다.	.787	.343			
	여가 활동을 하면서 새 친구들 사귀었다.	.693	.506			
	동호회 회원들과 어울려서 여가 활동을 할 수 있는 것이 좋다.	.663	.437			
	여가활동을 하는 것이 멋있어 보인다.	.706	.309			
	여가 활동을 하면서 사람들을 접할 수 있어서 좋다.	.696	.370			
	내가 참여하고 있는 여가 활동은 동호회원들이 도움을 준다.	.697	.509			
	가족들이 내가 여가활동을 하는 것을 좋아한다.	.713	.374			
	참여 하고 있는 여가 활동을 통해 매일 매일 새로운 기술을 배운다고 생각한다.	.774	.396			
	가족들이 여가활동 하는 것에 도움을 준다.	.759	.392			
스포츠 몰입	지금 하고 있는 여가 활동이 자랑스럽다.	.737	.395	.934	.565	.919
	여가활동을 하는 시간이 항상 기다려지는 편이다.	.756	.372			
	여가활동은 나의 삶에 매우 소중한 편이다.	.654	.403			
	여가활동을 생각하면 즐거워진다.	.737	.303			
	여가활동을 하면서 행복감을 느낀다.	.699	.352			
	시간만 있다면 지금 하고 있는 여가활동을 더 많이 하고 싶다.	.674	.405			
	지금 하고 있는 여가활동은 내가 가장 하고 싶어 하는 활동이다.	.747	.401			
	이 여가활동의 기술이나 참여 방법 등에 관한 정보를 얻고자 노력하는 편이다.	.682	.426			
	관련 신문이나 잡지에 난 기사 또는 미디어 중계가 있다면 우선적으로 본다.	.570	.418			
	가끔 지금하고 있는 여가활동을 멋지게 하는 상상을 종종 해본다.	.791	.371			
	내가 생각해도 나는 이 여가활동에 빠져 있는 것 같다.	.731	.414			
생활 만족	나는 대부분의 측면에서 내가 꿈꾸던 삶을 살고 있다.	.746	.373	.893	.627	.879
	나는 좋은 조건에서 살고 있다.	.775	.332			
	나는 내 삶에 대하여 만족한다.	.830	.291			
	지금까지 나는 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 소유해 왔다.	.842	.255			
	만약 내 삶을 다시 산다면, 나는 거의 아무 것도 바꾸지 않을 것이다.	.665	.531			

X^2=1221.006, *df*=625, TLI=913, CFI=923, RMSEA=.059

인들간의 상관계수는 .80보다 낮게 나타나 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 확인할 수 있었다. 상관관계 결과는 〈표 3〉과 같다.

표 3. 재미요인, 스포츠몰입, 생활만족 상관관계 분석

	1	2	3
재미요인	1		
스포츠몰입	.760**	1	
생활만족	.625**	.551**	1

**p〈.01

2. 재미, 스포츠몰입 및 생활만족 간의 구조적 관계

자료의 정상성 및 연속성을 확보하고 추정오차를 줄이기 위해 각각의 구성개념별로 문항묶음 (item-parceling)을 실시하였다. 재미의 문항묶음 을 통해 체력 향상 및 건강, 칭찬 및 즐거움, 상호작용, 대인관계 및 팀워크, 가족지원의 5가지, 스포츠몰입은 인지몰입, 행위몰입 2가지, 생활만족은 단일요인으로 각각 구성되었다. 이후 연구모형에서 설정한 가설을 토대로 구조 방정식 모형을 분석 모형의 적합도를 산출하였다. 분석 결과 연구모형에서 나타난 TLI와 CFI의 수치 가 각각 .9라는 기준보다 높고, RMSEA의 값이 .08보다 낮게 나타나 연구모형이 적합함을 알 수 있다. 자세한 내용은 다음의 〈표 4〉와 같다.

표 4. 연구모형 적합도

적합도지수	X^2	df	TLI	CFI	RMSEA
적합지수	1258.725	628	.909	.918	.061

이후 변인간의 인과관계를 검증하여 다음의 〈표 5〉에 나타난 것과 같은 결과를 도출하였다. 비대면 스포츠 활동에 참여자들의 재미가 스포츠몰입에 미치는 영향에 대한 첫 번째 가설 분석 결과, 표준화 계수가 .765, t값이 11.386으로 나왔으며, 통계적으로 유의성이 검증되어 채택되었다(p〈.001). 두 번째 가설인 스포츠몰입이 생활만족에 영향을 미친다는 가설은 표준화 계수 .153, t값이 1.145로 나타났으며 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 기각되었다. 마지막으로 재미가 생활만족에 유의한 영향을 미친다는 가설은 표준화 계수가 .580, t값은 4.545로 나타났으며 통계적으로 유의성이 검증되어 채택되었다.

표 5. 가설 검증표

H	경로	경로계수	S.E.	t	채택여부
H1	재미→스포츠몰입	.765	.067	11.386***	채택
H2	스포츠몰입→생활만족	.153	.134	1.145	기각
H3	재미→생활만족	.580	.128	4.545***	채택

***p〈.001

Ⅳ. 논의

일반적으로 스포츠 활동은 참여자 간의 신체 접촉 및 경쟁을 포함하여 동일한 공간 내에서 수행하는 대면 활동을 지칭한다(백지혜, 양서은, 현재민, 2020). 하지만, 코로나19 확산과 확산방지를 위해 세계적으로 비대면 추세가 지속되면서 스포츠 활동 참여 패러다임이 바뀌고 있다. 본 연구는 이와 같이 패러다임이 바뀌는 상황에 주목하고 연구를 개시하였다.

연구결과에 따른 논의는 다음과 같다. 첫째, 비대면 스포츠 활동 참여자들의 재미는 스포츠몰입에 긍

정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 코로나19에 따른 사회적 거리두기가 강화되면서 개별적으로 집에서 보내는 무료한 시간이 증가하면서 홈 트레이닝과 같은 콘텐츠의 이용과 확산이 증가하였다(윤승욱, 김건, 2021). 특히, 실시간 비대면 스포츠 활동 참여의 경우 집에서 즐기는 다른 유형의 온라인 트레이닝 서비스와는 다르게 사용자들이 연결되어 있다. 이러한 장점이 함께 운동하는 유대감과 경험의 공유를 활성화하여 온라인이 채워주지 못하는 현장감, 실재감을 제공하여 사용자로 하여금 재미와 동기를 부여하고 있다(전혜미, 반영환, 2020).

재미는 어떠한 과제 수행에 있어 긍정적인 반응이다(Rodaf, 2011). 때문에 운동참여에 있어 재미요인은 스포츠몰입에 유의한 영향을 미치는 요인이 될 수 있으며, 스포츠몰입을 경험하는데 있어 재미는 선행조건이며, 심리적 요인이 된다(윤상영, 2017). 봉성용, 전선혜(2010)의 연구에서는 운동참여의 재미와 스포츠몰입은 높은 상관관계가 있다고 제시하였으며, 김영갑, 김상범(2017)의 크로스핏 참가자를 대상으로 한 연구에서는 재미적 요인이라 할 수 있는 운동효과, 사교, 인정은 스포츠몰입에 긍정적인 영향을 미친다고 설명하여 재미가 스포츠몰입에 유의한 영향을 미친다는 본 연구의 결과와 같은 결과를 보여주고 있다.

본 연구에서는 많은 스포츠 활동이 제한되어 있는 현재 상황에서 온라인 학습이라고 할지라도 녹화 콘텐츠를 통한 학습보다는 실시간 비대면 스포츠 활동이 지도자와 의사소통이 가능하게 하고, 타인과 함께 운동을 하고 있다는 경험을 공유하게 하여 보다 스포츠몰입을 제공하는 것으로 판단된다. 이에 운동 지도자들은 비대면 스포츠 활동에서의 운동에 더 집중할 수 있도록 참여자들의 개성과 운동 특징을 잘 파악한 프로그램을 개발 및 진행한다면 운동 참여자의 재미와 스포츠몰입을 증대시킬 수 있을 것이다.

둘째, 비대면 스포츠 활동 참여자들의 스포츠몰입은 생활만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 스포츠몰입의 개념은 스포츠에 지속적으로 참가하고자 하는 욕구와 참여에 전념하게 만드는 심리적 상태라고 볼 수 있다(정용각, 2004; Kelley, 1983). 스포츠몰입 이론은 특정 대상에 대한 사랑과 시간 투자에 관련된 이론(Kelley,1983)을 바탕으로 선택, 투자시간, 스포츠참여에 대한 관여도 수준을 살펴보고 예측하고자 하는 특징이 있다고 보고되고 있다(김교진, 2008; 전성범, 임진선, 이철원, 2016).

스포츠몰입을 통해 생활의 만족까지 발생하기 위해서는 스포츠 활동 자체에 대한 몰입도 중요하지만 동시에 투자시간, 수업 분위기, 다각적인 프로그램에서의 만족 같은 외적인 측면들의 만족도 함께 필요로 한다(정준영, 김옥현, 손승범, 2016). 홍정표(2011)의 연구에서도 스포츠몰입은 운동환경 내에서 운동에 대한 기술과 환경 등 종합적으로 이루어지는 활동에 관하여 적극적으로 집중할 수 있을 때 느끼는 심리적 상태라고 설명하였다.

하지만 비대면 스포츠 활동의 경우에는 기계적 결함, 연결 속도와 같은 참여에 대한 외부적 변수의 다양성으로 인해 스포츠 참여에 대한 온전한 몰입을 이끌어 내는데 에 한계가 있을 수 있다. 어플리케이션 등을 활용한 홈트레이닝의 경우 소비자들이 원하는 콘텐츠를 사용하는데 불편함이 없고 즉각적인 반

응을 할 수 있어야 하고(Wang, Shen, & Sun, 2013), 서비스를 제공받고 있을 때 정보가 끊기지 않고 오류가 나지 않지 않아야 정보에 대한 신뢰가 높아져야 만족감을 갖을 수 있다(Cao, Gupta, & Yang, 2014)라고 보고되고 있다.

이러한 결과들을 살펴보면 비대면 실시간 스포츠 참여를 위해서는 먼저 기계와 서비스 사용 습득이 필수적이다. 만약 정보통신 교육이 선행되지 않는다면 참여하는데 어려움이 생길 수도 있기 때문이다. 앞으로 실시간 스트리밍 혹은 원격프로그램을 통한 스포츠 참여에서 디지털 디바이스와 서비스 사용에 있어 무엇보다도 중요하게 생각해야 할 점은 다양한 사용계층이 얼마나 사용 가능한지에 대한 용이성도 깊게 고려해 보아야 할 부분이다.

마지막으로, 비대면 스포츠 활동 참여자들의 재미는 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활체육에 참여하는 중요한 요인 중 하나로 즐거움과 재미를 제시(김윤아, 2014)하였고, 재미와 즐거움은 생활만족에 긍정적인 역할을 한다(권기일, 양대승, 김우원,2014)고 보고되어 지고 있다. 본 연구 결과를 통해 재미적 요소를 반영한 대면 스포츠 참여에 대한 결과들이 비대면 스포츠 참여에서도 동일하다는 것이 확인되었다. 특히, 마크로밀 엠브레인(2018)의 홈트레이닝에 대한 전반적 인식 평가에 따르면 대다수의 사람들이 영상과 어플 등을 활용한 홈트레이닝에 대해 대체로 긍정적으로 평가하고 있는 것으로 나타났으며, 고대선(2020)의 연구에서는 코로나 19 상황에서 개인이 집에서 하는 운동을 통해 트레이너 혹은 다른 참여자들과의 관계에 있어 만족과 재미를 느끼고 있으며, 자율적인 참여를 통해서도 개인이 원하는 운동을 하고 있기에 만족도가 높다고 설명하였다.

이는 생활스포츠 관련 온라인 콘텐츠 증가와 비대면 실시간 스포츠 활동이 활성화되는 현 상황에서 비대면 스포츠 참여를 통한 재미가 생활만족에 직접적이고 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인임을 확인할 수 있다. 이는 코로나19 시대 비대면 스포츠에서의 재미 경험은 생활만족과 더 나아가 운동을 지속하게 하는 요인으로 연결될 가능성이 높기 때문에 운동 지도자들은 프로그램 구성 및 운영에 있어 재미적 요인을 잘 고려해야 한다.

본 연구에서 다룬 비대면 스포츠 참여는 색다른 여가 참여, 혹은 스포츠 참여 전략이다. 이는 개인의 스트레스 완화, 생활만족과 같은 개인의 주관적 정신건강에도 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 관점에서, 본 연구의 결과에서 제시한 바와 같이 스포츠 지도자들은 비대면 스포츠 참여자가 재미를 경험할 수 있는 교육 상황을 만들고 운동을 독려해 나갈 때에 운동 참여자들은 코로나 19 상황에서도 생활 만족을 느끼며 살아갈 수 있다고 판단된다.

Ⅴ. 결론 및 제언

코로나19의 재 확산과 강도 높은 사회적 거리두기가 연장되면서 사람들은 홈트레이닝을 포함한 비대면 스포츠 프로그램과 실시간 스트리밍 서비스, 스마트 헬스 기구 등과 결합된 디지털 피트니스(Digital Fitness)로 빠르게 변화하고 있다(권재윤, 조일형, 최경근, 2021). 이러한 변화는 포스트

코로나, 혹은 또 다른 팬데믹 시대를 대비하여 비대면 스포츠 참여에 대한 지속적인 관심과 정책으로 이어질 필요가 있다. 코로나로 인해 겪는 스트레스, 우울 등 다양한 부정적인 감정이 코로나 블루(Corona Blue)로 나타나고 있기 때문에 코로나19로 인한 여러 가지 변화 속에 스트레스를 완화하고 생활만족을 향상시키는 일은 정신적, 신체적, 그리고 사회적 건강을 위해 중요해졌다.

이러한 맥락에서, 본 연구는 비대면 스포츠 활동에 참여자들을 대상으로 재미, 스포츠몰입, 생활만족의 구조적 관계를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 코로나19 상황에 따른 새로운 스포츠 패러다임인 비대면 스포츠 활동 참여에서 재미는 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지금까지 많은 연구들이 대면 스포츠를 중심으로 진행되어 왔는데, 본 연구의 결과는 스포츠 참여에 관한 양적 증가와 스포츠 참여 패러다임 변화의 확장으로 해석할 수 있다.

둘째, 비대면 스포츠 활동 참여에서 스포츠몰입은 생활만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 스포츠몰입을 위한 환경적인 요소들과 연관이 있을 것으로 판단된다. 대면 스포츠 참여보다 많은 준비물과 환경조성이 필수적이라 할 수 있다. 연결 프로그램의 사용법이나 디지털 기기 사용의 어려움은 참여 제약에 큰 요인이 될 수 있으며, 참여시 연결속도에 따른 끊김 현상은 비대면 스포츠 참여에서 스포츠몰입을 어렵게 만들고, 이는 만족을 떨어트리게 되는 요인이 될 수 있다. 코로나19 시대 스포츠 참여에 대한 열정과 애착심만으로는 접근과 연결이 다소 복잡한 비대면 스포츠 활동을 할 때 몰입이 어려울 수 있다는 점을 간접적으로 나타낸다. 이는 앞으로 비대면 스포츠 참여가 증가한다고 볼 때에 우선적으로 개선되어야 할 중요 요인이라 볼 수 있다.

셋째, 비대면 스포츠 참여의 재미는 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스포츠 참여를 통한 생활만족 향상을 위해서는 재미가 중요한 요인이라 할 수 있다. 사회적 거리두기를 비롯한 외부활동의 제한과 코로나19로 유발되는 불안감과 걱정은 심리적 위축을 불러일으켰고 이는 곧 생활만족과 연결될 수 있다. 비대면 스포츠 참여를 유도하고 생활만족을 향상시키기 위해 비대면 스포츠 참여시 실시간 피드백, 함께하는 즐거움, 상호작용, 프로그램의 다양성 등 참여의 재미적 요소에 집중하는 것이 효과적이라고 추론할 수 있다.

이상의 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 다음과 같이 제시하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 비대면 스포츠 참여를 실시간 참여를 하는 사람들로 한정하여 연구를 진행하였다. 추후에는 비대면 스포츠 참여라는 범위를 넓혀 유튜브 시청, 어플리케이션 사용 등 세분화하여 차이점이 존재하는지를 알아보고 연구한다면, 비대면 스포츠 참여에 대한 이해를 더 넓힐 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 성인남녀 전체를 대상으로 진행하였지만 연구대상자 대부분이 20- 30대의 젊은 계층으로 설문이 응답되었다. 후속 연구에서는 중장년층과 노년층까지 포함하여 연구를 진행한다면 의미 있는 결과를 도출할 수 있다고 판단된다.

참고문헌

곽민석, 원도연(2013). 리조트 기업에서의 피크말리온 리더행동과 LMX의 질, 직무수행간의 구조적 관계. **한국스포츠산업경영학회지, 18**(3), 33-51.

권기일, 양대승, 김우원(2014). 국민체력 100 프로그램 차여자의 재미요인이 심리적 행복감, 생활만족, 운동지속 의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 23**(1), 303-314.

권재윤, 조일형, 최경근(2021). 빅데이터를 활용한 홈트레이닝 인식 분석: COVID-19 확산시점을 중심으로. **한국체육과학회지, 30**(2), 447-459.

권혜림(2020.09.13). "허리 더 펴세요"…코로나 늘어지자 요가·발레 온라인 PT '묘수'. **중앙일보**. https://news.joins.com/article/23870723

고대선(2020). 자기결정성이 홈트레이닝 참여자들의 운동몰입, 운동만족에 미치는 영향. **한국웰니스학회지, 15**(4), 611-620.

김교진(2008). **스키 참가자의 참가동기가 스포츠 몰입 및 참가행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교 스포츠과학대학원.

김민아(2015). **무용전공 대학생의 몰입경험이 자신감 및 학과적응에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 단국대학교 교육대학원.

김병준, 성창훈(1977). 청소년 스포츠 참가자 심층이해(1): 스포츠 재미거리. **한국스포츠심리학회지, 8**(2), 43-60.

김송은(2019). 홈트레이닝 지도자의 멘토링과 운동몰입 및 운동지속의사의 관계. **한국스포츠학회지, 17**(4), 751-762.

김영갑, 김상범(2017). 크로스핏 참가자의 재미요인과 스포츠몰입 및 운동 지속성과의 관계. **코칭능력개발지, 1**9(4), 36-43.

김윤아(2014). 생활체육 참여에 대한 재미요인, 수업만족 및 운동지속의사의 관계분석. **한국스포츠학회지, 12**(3), 201-210.

마크로밀엠브레인(2018). 일상생활 속 운동경험 및 홈트(홈트레이닝) 관련 U&A 조사. **리서치 보고서, 2018**(5), 1-37.

박세윤(2006). **생활체육참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계**. 미간행석사학위논문, 충남대학교 대학원.

백지혜, 양서은, 현재민(2020). COVID-19에 따른 스포츠 활동 실태와 스포츠 활동 개선방안. **한국융합학회논문지, 11**(12), 343-351.

봉성용, 전선혜(2010). 농구 동호회 참여자의 재미요인과 참여정도가 스포츠몰입에 미치는 영향. **한국여성체육학회지, 24**(4), 117-130.

송기헌(2009). **인라인스케이트 마니아의 재미요 인과 운동몰입이 운동중독에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문, 순천향대학교 교육대학원.

유동균, 정수봉, 최승국(2020). 스킨스쿠버 이용자의 참여동기가 만족도 및 행동의도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 18**(1), 345-356

윤상영(2017). 대학 교양체육수업 재미요인과 운동몰입 및 운동지속의 구조적 관계. **한국체육과학회지, 26**(2), 789-802.

윤승욱, 김건(2021). 유튜브 기반 홈 트레이닝 콘텐츠 이용요인에 관한 연구. **디지털융복합연구, 19**(2), 345-355.

이민희, 권구명(2018). 생활체육 참가자들의 여가태도가 사회적응 및 생활만족에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 27**(2), 141-154.

이세호(2016). 골프연습장 이용고객의 재미요인과 운동몰입 및 운동지속의 구조적 관계. **한국체육과학회지, 25**(6), 121-135.

이은환(2020). 코로나19세대, 정신건강 안녕한가!. **경기연구원, 5**, 1-25.

이재문(2021). 빅데이터 분석을 활용한 홈트레이닝 시장 전망 및 발전방안에 관한 연구. **한국체육학회지, 60**(1), 189-202.

장유리, 서혜옥(2021). 모션그래픽 효고와 유튜브 콘텐츠의 관계-홈트레이닝 컨텐츠 중심으로. **커뮤니케이션디자인학연구, 74**, 100-109.

장진, 박상윤(201). 대학 교양스포츠 수업의 재미요인이 스포츠몰입과 수업만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 17**(4), 61-71.

전기제, 유도상, 신승호(2021). 언택트(비대면) 교육활성화에 따른 온라인 스포츠 교육 서비스 품질이 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 19**(1), 103-114.

전성범, 임진선, 이철원(2016). UTAUT 모델을 통한 여가스포츠 참여자의 스포츠몰입과 웨어러블 디바이스 수용 간의 관계. **한국체육학회지, 55**(5), 291-306.

전혜미, 반영환(2020). 사회적 거리두기 환경 속에서의 온라인 홈 트레이닝 서비스 유형 및 사용자 인터랙션 모형 - 서비스 디자인 관점을 바탕으로-. **디자인융복합연구, 19**(4), 15-30.

정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지, 15**(1), 1-22.

정은성, 권순재(2019). 스포츠 여가프로그램 참여 남성의 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지, 43**(3), 33-44.

정준영, 김옥현, 손승범(2016). 대학교양골프수업 참가자의 재미요인과 수업몰입, 운동지속행동간의 관계. **한국웰니스학회지, 11**(2), 41-52.

홍정표(2011). **생활체육 참가자의 감각추구성향이 운동 몰입 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.

Cao, Y., Lu, Y., Gupta, S., & Yang, S. (2014). The effects of differences between e-commerce and m-commerce on the consumers' usage transfer from online to mobile channel. *International Journal of Mobile Communications, 13*(1), 51-70.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R.J.,

& Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 6*(1), 1-55.

Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. *Close relationships*, 265-314.

Radof, J. (2011). *Gamification & Social Game.*(Park gi Sung Trans.) acon Publication.

Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. *Motivation in Sport and Exercise*, 199-215.

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.

Wang, N., Shen, X. L., & Sun, Y. (2013). Transition of electronic word-of-mouth services from web to mobile context: A trust transferperspective. *Decision support systems, 54*(3), 1394-1403.

The Structural Relationship among Fun, Sports Commitment, and Life Satisfaction for Non-contact Sports Activity Participation

Hye Ji Sa(Hankuk Univ. of Foreign Studies, Lecturer)·Min Jeong Kim(Hankuk Univ. of Foreign Studies, Professor)·Chul Won Lee(Yonsei University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the structural relationship among fun, sports commitment, and life satisfaction for 'non-contact sports activity participation', a new sports activity participation paradigm after the pandemic. To achieve the goal of the study, a total of 275 questionnaires were collected from non-contact sports activity participation. The collected data were analyzed and interpreted by SPSS and AMOS. Fore the analysis, frequency analysis, validity test, confirmatory factor analysis, correlation analysis and structural equation model analysis were performed. The results of this study are as follows. It was found that the fun factor of the sports activity participants had a significant effect on sports commitment. Second, it was found that the sports commitment of non-contact sports participants did not affect life satisfaction. Third, it was found that the fun factor of non-contact sports participants had a positive effect on life satisfaction. The results of this study are necessary to encourage participation by focusing on fun elements in order to revitalize non-contact sports participation and improve life satisfaction in the future.

Key words: non-contact sports activity, fun factor, sport commitment, life satisfaction

논문 접수일 : 2021. 5. 11
논문 승인일 : 2021. 6. 10
논문 게재일 : 2021. 6. 30