



## 생활체육 참여자들의 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감의 관계\*

이혜림(가천대학교, 석사)·곽정현\*\*(가천대학교, 부교수)

### 국문초록

이 연구는 생활체육 참여자들의 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감의 관계를 규명하여, 지속적인 스포츠 참여를 권장하는 근거 자료를 제공하는데 목적을 두고 수도권에 거주중인 20-30대 성인을 대상으로 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 생활체육 참여자들의 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향을 분석한 결과 조화열정과 강박열정은 모두 조절력과 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 욕구몰입에는 조화열정만이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 생활체육 참여자들의 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과 일가족균형에는 조화열정과 강박열정 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 일여가균형, 일성장균형에는 조화열정이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전반적 평가는 두 요인 모두 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 생활체육 참여자들의 인지된 자유감이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과 조절력이 일-삶의 균형감의 일가족균형, 일여가균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자신감은 일여가균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 욕구몰입은 일-삶의 균형감의 일가족균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한글주요어 : 생활체육, 참여, 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감

\* 본 연구는 제 1저자의 석사학위논문을 수정, 보완함

\*\* 곽정현, 가천대학교, E-mail : [muyein@gachon.ac.kr](mailto:muyein@gachon.ac.kr)

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대인에게 있어 생활체육은 단순한 건강 유지와 증진만이 목적이 아니라 몸과 마음을 보호하고 개인의 삶의 질을 위한 개념으로 그 중요성이 더욱 높아지고 있다(연분홍, 김종순, 2020).

문화체육관광부의 2021년 국민참여실태조사에 따르면, 규칙적으로 체육활동에 참여한 사람은 70.6%로 나타나 국민참여실태조사가 진행된 이후로 가장 높은 참여율을 기록했다. 또한, 생활체육 참여자들의 체육활동 참여 이유 조사에서 건강 유지 및 체력증진이 56.3%로 1위를 차지하였고 여가 선용이 14.7%로 2위, 체중조절 및 체형관리가 9.8%로 4위, 스트레스 해소가 5.5%로 5위로 선정되었다(문화체육관광부, 2021). 이러한 결과는 사람들의 체육활동에 대한 사회적 관심과 생활체육 참여 인구가 증가되었다는 것을 알 수 있으며, 생활체육에 참여하는 목적 또한 다양하기 때문에 이들의 참여목적을 달성하기 위해서 운동열정이 중요한 역할을 하고 있다.

열정은 자신이 목표한 것에 대하여 시간과 노력을 투자하게 되고 좋아하는 대상이나 활동 등에 대한 높은 수준의 접근경향성을 말하며, 운동열정은 스포츠 상황에서의 개인적 목적을 도달하게 하는 동기이자, 개인이 좋아하고 선호하는 활동의 시간과 에너지를 투자하려는 강한 성향을 말한다(Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Leonard, Gagne, & Marsolais,

2003). 즉, 운동열정은 생활체육 참여자들이 좋아하는 운동을 선택하여 개인의 다양한 목표를 달성하기 위해 필히 시간과 체력을 투자하는 요인이라고 할 수 있다. 건강하고 행복한 삶의 질에 대한 욕구가 높아지면서 많은 이들이 운동에 열정을 갖고 생활체육에 참여하게 된다.

한편, 개인이 스스로 여가스포츠 활동을 시작했을 때 인지된 자유감이 증가하며, 인지된 자유감이 높을수록 개인은 여가활동에서 보다 높은 만족감을 느낄 수 있다(권오일, 2009). 인지된 자유감이란 인간의 행동에 구속이 없으며 자유롭고, 여가라고 느끼는 시간 동안 발생하는 여가활동이나 경험을 의미하며 자신의 체육활동에 대해 스스로 진정한 자유로움을 느끼는 주관적인 견해의 자유개념을 말한다(Witt & Ellis, 1987).

인지된 자유감은 활동의 기쁨과 만족을 주는 역할을 하며(Iso-Ahola, 1980; 한용재, 강현욱, 2016), 자신이 여가나 휴식을 취할 때 강제나 강요라고 느껴지지 않고 스스로 자유로움을 느끼는 상황, 원하는 활동을 스스로 선택하고 결정하는 경험이라 하였다(홍대식, 노갑택, 김성훈, 2013). 즉, 스스로 선택해 운동에 참여함으로써 인지된 자유감이 높아지고, 활동에 대한 만족감이 높아진다고 할 수 있다.

이처럼 체육활동은 우리에게 긍정적인 영향을 미치는 좋은 여가활동이며, 개인의 건강을 유지하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 사회적, 심리적 기능에도 좋은 효과를 주어 일과 삶에 긍정적인 영향을 미친다(최기훈, 정희석, 신승엽, 2016). LAB 2050에서 2020년 성인 남녀 1,000명에게 주관적

을 생각하는 좋은 일자리의 기준을 조사한 결과 고용안정성이 1위(62.0%), 일과 삶의 균형이 2위(38.1%)를 답했다. 그중 18~29세에서는 워라벨(52.7%)이 고용안정성(46.7%)을 넘어 '좋은 일자리' 기준 1위를 차지했다(황세원, 2021).

한국인들은 일과 삶의 균형을 통해 '건강한 삶'을 영위하는 것을 최고의 복지이자 덕목으로 뽑고 있다(이유진, 황선환, 2018). 일-삶의 균형은 일하는 시간 외의 영역에서 시간과 심리적·신체적 에너지를 적절히 분배함으로써 개인의 삶에 대해 만족하는 상태를 말하며, 생활체육 참여자들은 여가 시간에 체육활동을 통해 일과 삶의 균형을 맞추고 있다(연분홍, 김종순, 2020). 즉, 현대인들은 일과 삶의 균형을 중요하게 생각하고 있고, 여가시간에 생활체육을 통해 일과 삶의 균형을 맞춰 삶의 만족을 느끼고 있다.

이렇듯 생활체육은 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감의 관계가 밀접하다고 볼 수 있으며 그동안 생활체육과 운동열정에 관한 연구(김순영, 김기동, 2021; 김병훈, 김소연, 2019), 생활체육과 인지된 자유감에 관한 연구(문경은, 문병일, 2020; 한용재, 강현욱, 2016; 이근철, 전현수, 2014), 생활체육과 일-삶의 균형에 관한 연구(이병찬, 2016; 연분홍, 김종순, 2020; 박상현, 이병찬, 2021) 등이 있었다.

선행연구를 통해, 운동에 대한 열정이 높고, 인지된 자유감이 높을수록 생활체육의 참여에 대한 욕구가 높아진다는 것을 볼 수 있었고, 생활체육을 통해 일-삶의 균형감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 그러나 이러한 요인과 생활체육과의 관

계를 각각 분석한 결과는 다수 있지만, 함께 분석한 연구는 아직까지 미흡한 실정이다. 즉, 생활체육에 참여하고 있는 사람이 증가하고, 개인의 삶의 질이 중요시되는 상황에서 생활체육 참여를 통해 얻을 수 있는 효과를 분석하고 지속적인 스포츠 참여를 권장하는데 도움이 되는 구체적인 근거를 실증적으로 파악할 필요가 있다.

이에 따라 이 연구는 생활체육 참여자들의 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감의 관계를 규명하여, 지속적인 스포츠 참여를 권장하는 근거 자료를 제공하는데 목적이 있다.

## 2. 연구 가설

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

가설 1 생활체육 참여자들의 운동열정은 인지된 자유감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 생활체육 참여자들의 운동열정은 일-삶의 균형감에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 생활체육 참여자들의 인지된 자유감은 일-삶의 균형감에 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 목적적 표집 방법 중 하나인 편의표본추출법을 이용하여 수도권에 거주 중인 20대, 30대 성인 중, 6개월 이상 생

활체육에 참여하고 있는 사람들을 모집단으로 하였다. 이 중 S시 K구, I시 S구, K도 B시, N시의 생활체육 관련시설의 지도자들의 협조를 통해 해당 시설의 체육활동(수영, 스쿼시, 요가, 배드민턴, 축구, 농구 등)에 참여하는 사람들을 대상으로 조사를 진행하였다. 조사는 2023년도 3월 11일부터 3월 31일까지 이루어졌으며, 네이버에서 제공하는 설문지를 활용하여 참여자들에게 연구 참여 동의를 얻은 뒤 자료를 수집하였다.

수집된 자료는 총 203명의 자료가 수집되어 연구 분석에 사용하였으며, 그중 남자는 105명, 여자는 98명이 표집 되었고, 연구대상자의 자세한 인구 통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

## 2. 조사 도구

본 연구의 조사도구로 설문지법을 사용하였으며, 설문지의 구성은 일반적 특성 8문항, 운동열정 14문항, 인지된 자유감 24문항, 일-삶의 균형 29문항으로, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5단계 평점(Likert scale) 척도를 사용하였다.

첫째, 운동열정을 측정하기 위해 Vallerand et al.(2003)이 개발한 문항을 중심으로 유진, 김화경, 정꽃님(2009)이 한국형 운동열정으로 변안하고 김준(2020)의 연구에서 사용한 검사지를 사용하였다. 이 설문지는 조화열정(7문항)과 강박열정(7문항)라는 2개의 하위요인과 14문항으로 구성하였다. 둘째, 인지된 자유감 측정은 여가진단도구인 Leisure diagnostic battery(Witt & Ellis, 1987)를 원형중(1989)이 한국어로 변안한 여가

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

	구분	빈도(N)	백분율(%)
성별	남자	105	51.7
	여자	98	48.3
연령	20대	132	65.0
	30대	71	35.0
거주지	서울	39	19.2
	경기	133	65.5
	인천	31	15.3
최종학력	고등학교 졸업	64	31.5
	대학교 졸업	12	50.2
	대학원 졸업	30	48
	기타	7	3.4
직업	관리자 및 전문가	43	21.2
	사무종사자	63	31.0
	서비스 및 판매종사자	46	22.7
	기타	51	25.1
운동경력	1년 미만	29	14.3
	1년 이상~2년 미만	31	15.3
	2년 이상~3년 미만	56	27.6
운동참여빈도	3년 이상	87	42.9
	주 1~2회	75	36.9
	주 3~4회	87	42.9
참여종목	주 5회 이상	41	20.2
	대인/단체	126	62.1
참여종목	개인종목	77	37.9
	전체	203	100

진단도구 중에서 팽옥해, 김순희, 이병찬(2018)의 연구에 사용된 인지된 자유감 척도를 사용하였다. 본 척도는 3요인 24문항으로 욕구·몰입 7문항, 조절력 8문항, 자신감 9문항으로 구성하였다. 셋째, 일-삶의 균형감 측정은 김정운과 박정열(2008)이 개발하고 장호연(2020) 연구에 사용된

일과 삶의 균형 척도를 사용하였다. 본 척도는 4요인 29문항으로 일-가족균형 8문항, 일-여가균형 8문항, 일-성장균형 9문항, 삶 전반적 평가 4문항으로 구성하였다.

조사도구의 타당도 검증을 위해 최대우도법을 적용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석을 실시한 결과, 확인적 요인분석의 모형적합도는 기준을 충족( $\chi^2=164.176$ ,  $df=74$ ,  $\chi^2/df=2.219$ ,  $TLI=.94$ ,  $CFI=.951$ ,  $RMSEA=.076$ )하였으며, 모든 요인 적재치는 .05이상으로 나타났다. 또한, ave(조화열정=0.612, 강박열정=0.586, 조절력=.647, 자신감=.694, 욕구몰입=.602, 일가족균형=.577, 일여가균형=.631, 일성장균형=.599, 전반적평가=.752)가 모두 기준치 이상으로 나타나 분석에는 문제가 없는 것으로 판단되며, 자세한 사항은 <표 2, 3>과 같다.

### 3. 자료 처리

모든 자료는 IBM SPSS 26.0과 AMOS 26.0을 활용하여 분석하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

조사도구에 대한 타당도 검증을 위해 확인적 요인 분석을 실시하였고 신뢰도 검증은 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 변인 간의 상관성을 분석하기 위해 상관관계분석을 실시하였고 변인 간의 영향을 규명하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. 모든 통계분석을 위한 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감 상관관계 분석

생활체육 참여자들의 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감 각 변인의 상관관계를 분석한 결과 (표 4) 생활체육 참여자들의 운동열정과 인지된 자유감, 일-삶의 균형의 각 요인들에 대한 상관계수의 값이  $-.363 \sim .696$  범위에 있는 것으로 나타났으며, 다중공선성의 기준인 .80보다 낮게 나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 판단된다.

표 2. 측정모형의 확인적 요인분석(운동열정, 인지된 자유감)

	내용	B	$\beta$	S.E.	C.R.	AVE	CR	$\alpha$
운동열정	조화열정6	1	0.740					
	조화열정5	0.895	0.670	0.075	11.934			
	조화열정4	0.997	0.742	0.093	10.730			
	조화열정3	1.106	0.842	0.090	12.282	0.612	0.916	0.922
	조화열정7	1.084	0.776	0.096	11.262			
	조화열정2	1.126	0.845	0.091	12.328			
	조화열정1	1.108	0.843	0.090	12.301			

내용	B	$\beta$	S.E.	C.R.	AVE	CR	$\alpha$
강박열정14	1	0.655					
강박열정13	1.204	0.809	0.120	10.05			
강박열정12	1.187	0.818	0.117	10.139			
강박열정11	1.128	0.751	0.119	9.460	0.586	0.908	0.907
강박열정10	1.112	0.727	0.121	9.209			
강박열정9	1.263	0.816	0.125	10.118			
강박열정8	1.191	0.769	0.123	9.647			
$\chi^2=164.176$ , $df=74$ , $\chi^2/df=2.219$ , $TLI=.94$ , $CFI=.951$ , $RMSEA=.076$							
조절력1	1	0.747					
조절력16	0.858	0.682	0.085	10.096			
조절력15	0.869	0.709	0.082	10.536			
조절력10	1.078	0.821	0.087	12.426	0.647	0.936	0.935
조절력18	1.255	0.862	0.095	13.150			
조절력14	1.202	0.889	0.088	13.625			
조절력20	1.114	0.862	0.085	13.15			
조절력21	1.109	0.835	0.088	12.674			
인지된 자유감							
자신감2	1	0.832					
자신감4	0.912	0.767	0.069	13.228			
자신감7	1.070	0.901	0.062	17.158			
자신감6	1.073	0.856	0.068	15.709			
자신감12	1.098	0.868	0.068	16.081	0.694	0.953	0.953
자신감11	0.921	0.722	0.076	12.121			
자신감19	1.041	0.871	0.064	16.167			
자신감3	0.973	0.805	0.068	14.231			
자신감13	1.103	0.859	0.070	15.805			
욕구몰입5	1	0.704					
욕구몰입9	1.211	0.844	0.105	11.565			
욕구몰입17	1.106	0.778	0.103	10.696			
욕구몰입22	1.046	0.710	0.107	9.783	0.602	0.913	0.91
욕구몰입23	1.140	0.823	0.101	11.282			
욕구몰입8	1.077	0.780	0.10	10.723			
욕구몰입24	1.154	0.783	0.107	10.764			
$\chi^2=520.79$ , $df=249$ , $\chi^2/df=2.092$ , $TLI=.929$ , $CFI=.936$ , $RMSEA=.072$							

표 3. 측정모형의 확인적 요인분석(일-삶의 균형감)

내용	B	$\beta$	S.E.	C.R.	AVE	CR	$\alpha$			
일가족균형8	1	0.792								
일가족균형7	0.843	0.688	0.080	10.589						
일가족균형6	1.088	0.783	0.087	12.443						
일가족균형5	1.095	0.860	0.078	14.059	0.577	0.916	0.912			
일가족균형4	1	0.770	0.082	12.178						
일가족균형3	0.996	0.738	0.086	11.533						
일가족균형2	0.861	0.678	0.083	10.395						
일가족균형1	0.918	0.750	0.078	11.765						
일여가균형16	1	0.821								
일여가균형15	0.941	0.809	0.068	13.824						
일여가균형14	1.036	0.877	0.066	15.647						
일여가균형13	0.952	0.807	0.069	13.784	0.631	0.932	0.93			
일여가균형12	0.967	0.788	0.073	13.319						
일여가균형11	0.842	0.691	0.076	11.113						
일여가균형10	0.907	0.789	0.068	13.344						
일여가균형9	0.852	0.762	0.067	12.693						
일성장균형24	1	0.819								
일성장균형23	1.025	0.846	0.069	14.765						
일성장균형22	1.014	0.815	0.073	13.953						
일성장균형21	0.941	0.765	0.074	12.756						
일성장균형20	1.006	0.829	0.070	14.333	0.599	0.93	0.932			
일성장균형19	0.957	0.816	0.068	13.984						
일성장균형18	0.705	0.615	0.074	9.584						
일성장균형17	0.758	0.693	0.068	11.156						
일성장균형25	0.884	0.739	0.073	12.151						
전반적평가28	1	0.855								
전반적평가29	1.020	0.891	0.059	17.209						
전반적평가27	0.938	0.811	0.064	14.623				0.752	0.924	0.924
전반적평가26	1.092	0.908	0.061	17.775						

$\chi^2=767.539$ ,  $df=371$ ,  $\chi^2/df=2.069$ , TLI=.906, CFI=.914, RMSEA=.071

표 4. 상관관계 분석 결과

	a	b	c	d	e	f	g	h	i
조화열정(a)	1								
강박열정(b)	.312**	1							
조절력(c)	.484**	.313**	1						
자신감(d)	.503**	.402**	.729**	1					
욕구몰입(e)	.607**	.281**	.774**	.696**	1				
일가족균형(f)	-.262**	.155*	.032	-.038	-.142*	1			
일여가균형(g)	-.281**	-.042	.003	-.186**	-.116	.533**	1		
일성장균형(h)	-.363**	-.089	-.086	-.222**	-.193**	.552**	.642**	1	
전반적평가(i)	-.226**	-.052	-.007	-.022	-.046	.421**	.495**	.616**	1

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

## 2. 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향

생활체육 참여자들의 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

조화열정은 조절력( $\beta = .427$ ), 자신감( $\beta = .419$ ), 욕구몰입( $\beta = .575$ ) 모두에서 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 강박열정은 조절력( $\beta = .180$ ), 자신감( $\beta = .272$ )에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 인지된 자유감의 하위요인인 조절력에 대한 예측값은 26.3%로 나타났고, 자신감에 대한 예측값은 32.0%, 욕구몰입에 대한 예측값은 37.8%로 나타났다.

## 3. 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향

생활체육 참여자들의 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 6>과 같다.

조화열정은 일가족균형( $\beta = -.343$ ), 일여가균형( $\beta = -.297$ ), 일성장균형( $\beta = -.371$ )에 모두 부적

영향을 미치는 것으로 나타났고, 강박열정은 일가족균형( $\beta = .262$ )에만 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향에서 일가족균형에 대한 예측값은 13.0%로 나타났고 일여가균형에 대한 예측값은 8.1%, 일성장균형에 대한 예측값은 13.2%, 전반적 평가에 대한 예측값은 5.1%로 나타났다.

## 4. 인지된 자유감이 일-삶의 균형감에 미치는 영향

생활체육 참여자들의 인지된 자유감이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

조절력은 일가족균형( $\beta = .362$ ), 일여가균형( $\beta = .397$ ), 일성장균형( $\beta = .290$ )에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자신감은 일여가균형( $\beta = -.350$ ), 일성장균형( $\beta = -.276$ )에 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. 욕구몰입은 일가족균형( $\beta = -.412$ ), 일성장균형( $\beta = -.225$ )에 부적 영

표 5. 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화계수		표준화계수	t	p	
		B	SE	$\beta$			
조절력	상수	1.369	.28		.886	.000	F=35.714, R <sup>2</sup> =.263, Adjusted R <sup>2</sup> =.256, p=.000
	조화열정	.472	.070	.427	6.690	.000	
	강박열정	.162	.058	.180	2.281	.005	
자신감	상수	.819	.295		2.782	.006	F=47.090 R <sup>2</sup> =.320, Adjusted R <sup>2</sup> =.313, p=.000
	조화열정	.506	.074	.419	6.824	.000	
	강박열정	.268	.060	.272	4.430	.000	
욕구몰입	상수	1.357	.238		5.700	.000	F=60.787, R <sup>2</sup> =.378, Adjusted R <sup>2</sup> =.372, p=.000
	조화열정	.587	.060	.575	9.803	.000	
	강박열정	.085	.049	.102	1.740	.083	

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

표 6. 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화계수		표준화계수	t	p	
		B	SE	$\beta$			
일가족균형	(상수)	3.439	.351		9.793	.000	F=14.985, R <sup>2</sup> =.130, Adjusted R <sup>2</sup> =.122, p=.000
	조화열정	-.437	.088	-.343	-4.948	.000	
	강박열정	.272	.072	.262	3.769	.000	
일여가균형	(상수)	4.164	.359		11.605	.000	F=8.855 R <sup>2</sup> =.081, Adjusted R <sup>2</sup> =.072, p=.000
	조화열정	-.376	.090	-.297	-4.162	.000	
	강박열정	.052	.074	.050	.705	.482	
일성장균형	(상수)	4.324	.325		13.326	.000	F=15.218 R <sup>2</sup> =.132, Adjusted R <sup>2</sup> =.123, p=.000
	조화열정	-.437	.082	-.371	-5.347	.000	
	강박열정	.025	.067	.026	.376	.707	
전반적평가	(상수)	4.228	.396		10.665	.000	F=5.418 R <sup>2</sup> =.051, Adjusted R <sup>2</sup> =.042, p=.005
	조화열정	-.320	.100	-.232	-3.205	.002	
	강박열정	.023	.081	.021	.285	.776	

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

향을 미치는 것으로 나타났으며, 일가족균형에 대한 예측값은 7.1%, 일여가균형에 대한 예측값은 8.7%, 일성장균형에 대한 예측값은 8.0%로 나타

났다. 전반적 평가의 예측값은 0.4%로 나타났지만 모든 요인에서 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

표 7. 인지된 자유감이 일-삶의 균형감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화계수		표준화계수	t	p	
		B	SE	$\beta$			
일가족 균형	(상수)	2.997	.345		8.691	.000	F=5.053, R <sup>2</sup> =.071, Adjusted R <sup>2</sup> =.057, p=.002
	조절력	.417	.137	.362	3.043	.003	
	자신감	-.015	.110	-.014	-.138	.890	
	욕구몰입	-.514	.141	-.412	-3.638	.000	
일여가 균형	(상수)	3.324	.340		9.780	.000	F=6.326 R <sup>2</sup> =.087, Adjusted R <sup>2</sup> =.073, p=.001
	조절력	.456	.135	.397	3.376	.001	
	자신감	-.366	.109	-.350	-3.368	.001	
	욕구몰입	-.224	.139	-.180	-1.607	.110	
일성장 균형	(상수)	3.503	.317		11.036	.000	F=5.756 R <sup>2</sup> =.080, Adjusted R <sup>2</sup> =.066, p=.001
	조절력	.309	.126	.290	2.451	.015	
	자신감	-.269	.102	-.276	-2.650	.009	
	욕구몰입	-.260	.130	-.225	-1.996	.047	
전반적 평가	(상수)	3.234	.386		8.382	.000	F=.282 R <sup>2</sup> =.004, Adjusted R <sup>2</sup> =-.011, p=.839
	조절력	.095	.153	.076	.619	.537	
	자신감	-.011	.124	-.009	-.085	.932	
	욕구몰입	-.133	.158	-.099	-.841	.402	

\*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01

## IV. 논의

### 1. 생활체육 참여자들의 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향

생활체육 참여자들의 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향을 분석한 결과 운동열정의 조화열정과 강박열정이 인지된 자유감의 조절력과 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 운동열정의 조화열정이 인지된 자유감의 욕구몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

소영호(2019)의 연구에서는 고등학교 운동선수

의 조화열정과 강박열정은 인지된 경기력을 예측한 결과 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 운동열정은 인지된 경기력을 예측한다는 연구 결과를 보고하여 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 또한 Peterson, Seligman(2004)는 열정은 개인이 좋아하고 중요시하는 것에 대해 많은 시간과 에너지를 동원하는 것이라고 보고하였으며, 손준호, 김기만, 김명미(2019)는 운동참여가 높은 대상자들은 운동에 참여함에 있어서 얻을 수 있는 가치에 대해 참여가 낮은 대상자들보다 높게 판단하였기에 더 많은 열정과 노력을 기울인 것으로 볼 수 있다고 하여 이 연구의 결과를 지지해주고 있다. 송은

일(2021)의 연구에서는 열정은 긍정적인 심리상태를 통해 열정적인 에너지를 생성하며 심리적 웰빙에 영향을 미치며, 운동 자체를 즐기게 된다면 만족감과 성취감도 얻는다고 보고하여 이 연구의 결과와 간접적으로 일치하고 있다.

한편, 인지된 자유감(perceived freedom)은 어떤 행위나 활동을 하기 위한 결정을 할 때 선택의 자유를 내포하고 있는 심리학적 용어이며, 인지된 자유는 여가에 반드시 선행되어야만 하는 것이 아니라 레저의 결과이다. 또한, Weiner(1974)은 인지된 자유감이 높은 사람은 기술과 노력 같은 내재적 요인이 성공의 귀인이라고 말했다(권오일, 2009).

위 선행 연구들을 통해 열정이 높은 사람은 개인이 좋아하는 것에 대해 시간과 에너지를 동원하면 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 본 연구에서도 운동열정은 인지된 자유감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 나타났고, 이는 운동열정이 높을수록 인지된 자유감 수준 또한 높게 형성될 수 있다는 것으로 해석될 수 있다. 또한, 운동열정이 높으면 개인이 운동에 더 집중하고 몰입하여 더욱 긍정적인 운동효과를 볼 수 있다고 사료되며, 이를 통해 생활체육 참여자들에게 인지된 자유감은 긍정적인 효과를 준다고 볼 수 있다.

운동열정이 높은 생활체육 참여자들은 그들이 처음 운동을 시작했을 때의 목표에 도달하기 위하여 보다 적극적으로 운동에 참여할 수 있다고 본다. 이러한 운동열정은 스스로 원하는 운동을 선택하고 결정함으로써 느끼는 인지된 자유감 또한 높아질 수 있다. 즉, 생활체육 참여자들이 높은 운동열정

을 지니고 생활체육에서 활동한다면 그들이 생활하는 사회 속에서 보다 자유로움을 느끼는 인지된 자유감 역시 높아짐으로써 긍정적인 사회생활에 도움이 될 수 있을 것이라 사료된다.

## 2. 생활체육 참여자들의 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향

생활체육 참여자들의 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과 조화열정과 강박열정이 일가족균형에 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 조화열정이 일여가균형, 일성장균형, 전반적평가에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

유진, 김화경, 정꽃님(2009)은 조화열정이 좋아 하는 활동을 자발적으로 내면화하고 선택하며, 참여할 수 있도록 하는 긍정적인 심리상태를 촉진한다고 하였고, 강박열정은 개인이 활동을 중요하게 여기고 있으면서 활동에 대한 내적압박이나 조건화로 인하여 실행해야 하는 동기적 작용이라고 하였다. 김재원(2014)의 연구에서는 아마추어 골프 동호인을 대상으로 한 연구에서 열정은 운동만족의 신체기능향상, 심리적 혜택, 사교증진, 운동능력향상, 건강생활 요인에 정적 영향을 주는 것으로 보고하였다. 또한, 손다혜, 최경훈(2018)의 연구에서는 지체장애선수의 운동열정이 자기효능감에 미치는 영향에서는 운동열정의 하위요인인 강박열정은 자기효능감의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 이 연구의 결과와 간접적으로 일치하고 있다.

한편, Edington, Edgraaf, Dieser, & Edington(2006)은 여가활동의 참가는 사회적, 문화적, 경제적으로도 많은 이점을 제공하고 개인의 행복과 삶의 만족에 영향을 미친다고 하였으며 (이병찬, 2016), 최기훈, 정희석, 신승엽(2016)은 체육과 스포츠는 건전한 여가활동으로 개인의 건강을 유지하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라 심리·사회적 안정에도 긍정적 영향을 미친다고 하였다 (장호연, 2020).

위 선행 연구들을 통해 열정은 심리적 요인에 정적인 영향을 미치며, 운동열정을 통해 더욱 긍정적인 효과를 얻게 되고, 이를 통해 생활체육 참여자들은 운동에 참여함으로써 일과 삶의 균형을 맞출 수 있고, 개인의 신체적 뿐만 아니라 사회적 안정에도 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

현대인들은 사람들은 일과 삶의 균형을 통해 건강한 삶을 영위하는 것을 우선순위로 두고 있으며, 일과 삶의 균형은 개개인의 삶에 있어서 크게 자리 잡고 있다. 즉, 운동에 적극적으로 참여할 수 있는 동기가 될 수 있는 운동열정을 통해 생활체육에 보다 적극적이고 열정적으로 참여한다면 바람직한 여가활동을 통해 심신이 건강한 긍정적인 사회인으로 성장해나갈 수 있을 것이라 사료된다.

### 3. 생활체육 참여자들의 인지된 자유감이 일-삶의 균형감에 미치는 영향

인지된 자유감의 하위요인인 조절력, 자신감, 욕구몰입 모두 일-삶의 균형감에 부분적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 보면

조절력은 일가족균형, 일여가균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자신감이 일여가균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 욕구몰입이 일-삶의 균형감의 일가족균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

강현욱(2019)의 연구에서 서핑 참여자들의 인지된 자유감은 심리적 행복감에 정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 홍대식, 노갑택, 김성훈(2013)의 연구에서는 운동을 선택하는 것이 목표의 성향을 가지고 프로그램을 선택함으로써 인지된 자유감의 자신감, 욕구 및 몰입에 영향을 미치는 것으로 본인 스스로 자신의 스포츠 활동에 대해 자유롭게 인식하여 경험하는 것을 의미하는 것이라 말했다.

한편, 박상현, 이병찬(2021)의 연구에서는 스크린골프에 참여한 사람들의 일과 삶의 조화로운 경우 심리적 행복감을 느낀다고 하였으며, 일과 시간 이후에 여가활동에 적극적인 참여를 통해 행복감을 느끼게 되는 것이라고 하였다. 또한, 이병찬(2016)은 일과 삶의 균형은 행복감 중 심리적 만족에 모두 영향을 미치는 것으로 확인하였으며, 현대의 직장인들은 일도 중요하지만 자아실현과 여유로운 삶, 가족 모두가 조화로운 때 행복한 것으로 판단된다고 하여 본 논문의 연구 결과와 일부 일치하고 있다.

선행연구를 살펴본 결과 스스로 결정하여 참여한 운동에서 긍정적인 심리적 효과를 볼 수 있고, 일과 삶의 균형을 통해 심리적 만족감 및 행복감을 느끼는 것을 알 수 있다. 즉, 스스로 선택하여 생활체육에 참여하는 사람일수록 일-삶의 균형감에 긍정적인 영향을 미치게 되고 삶의 만족 등 개인의

정서에 좋은 영향을 받는다는 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 신체의 건강에만 초점을 맞추는 것에서 벗어나 생활 속에서 몸과 마음이 동시에 건강해질 수 있도록 해준다는 생활체육의 목표에 맞추어 자신이 참여하고 싶은 생활체육을 스스로 선택하고, 열정적으로 참여한다는 것은 자신의 삶을 스스로 설계하고 궁극적으로 그들의 삶에 있어서 일과 여가를 병행하는데 있어 균형적이고 긍정적인 역할을 할 것이라 사료된다.

## V. 결론 및 제언

이 연구는 생활체육 참여자들의 운동열정, 인지된 자유감, 일-삶의 균형감의 관계를 규명하여, 지속적인 스포츠 참여를 권장하는 근거 자료를 제공하는데 목적을 두고 연구한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 생활체육 참여자들의 운동열정이 인지된 자유감에 미치는 영향을 분석한 결과 조화열정과 강박열정은 모두 조절력과 자신감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 욕구몰입에는 조화열정만이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육 참여자들의 운동열정이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과 일가족균형에는 조화열정과 강박열정 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 일여가균형, 일성장균형에는 조화열정이 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전반적 평가는 두 요인 모두 유의한 영향을 미치지

않는 것으로 나타났다.

셋째, 생활체육 참여자들의 인지된 자유감이 일-삶의 균형감에 미치는 영향을 분석한 결과 조절력이 일-삶의 균형감의 일가족균형, 일여가균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자신감은 일여가균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 욕구몰입은 일-삶의 균형감의 일가족균형, 일성장균형에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

심신을 건강하게 만드는 생활체육은 건강한 사회의 유지에 있어 긍정적인 영향을 줄 수 있으며, 이러한 생활체육을 보다 적극적으로 참여할 수 있는 동기를 마련해주는 운동열정과, 스스로 활동을 통해 즐거움을 얻을 수 있는 인지된 자유감과 함께 건강한 심신을 통해 삶에 있어서 일과 일상생활(삶)이 함께 즐겁게 지낼 수 있는 기반을 마련해줄 수 있을 것이라 사료된다.

이러한 결과를 바탕으로 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 수도권에 거주하는 20대, 30대 생활체육 참여자들을 대상으로 조사하였기 때문에 연구 결과를 전체 생활체육 참여자로 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 연구대상의 범위를 넓혀 연구를 진행하면 더욱 심도 있는 연구 결과를 도출할 수 있을 것이라 사료된다.

둘째, 본 연구는 설문지를 이용한 양적연구를 진행하였으나, 후속 연구에서는 소수의 인원과 면담을 진행하는 질적 연구를 또는 양적 연구와 질적 연구를 병행하는 연구를 진행하면 더욱 의미 있는 연구가 될 것이라 사료된다.

## 참고문헌

- 강현욱(2019). 서핑 참여자들의 인지적 자유감과 심리적 행복감 및 생활만족간의 관계 검증. **한국체육과학회지**, 28(1), 321-332.
- 권오일(2009). 레저스포츠 참여자의 신체적 자기 개념, 인지된자유감과 심리적 웰빙의 관계. 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 김병훈, 김소연(2019). 여성노인 수영참여자들의 사회적지지와 운동열정 및 운동지속 의도의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(1), 1-13.
- 김순영, 김기동(2021). KLPGA 3부투어 선수가 인지하는 지도자 신뢰와 운동열정 및 운동탈진의 관계. **골프연구**, 15(3), 87-100.
- 김재원(2014). 동호인 아마추어 골퍼들의 열정과 운동지속수행, 운동만족 간의 인과관계에 관한 연구. **한국체육과학회지**, 23(4), 457-467.
- 김정운, 박정열(2008). 일과 삶의 균형(Work-Life Balance) 척도 개발을 위한 연구. **여가학연구**, 5(3), 53-69.
- 문경은, 문병일(2020). 스포츠 참여자들의 인지된 자유감, 심리적 행복감 및 생활만족 간의 관계. **한국스포츠학회지**, 18(3), 857-866.
- 문화체육관광부(2021). 2020 국민생활체육 참여 실태조사.
- 박상현, 이병찬(2021). 스크린골프 참여자의 일과 삶의 균형과 행복감의 관계. **한국체육과학회지**, 30(3), 107-114.
- 소영호(2016). 고등학교 운동선수의 코치-선수관계와 운동열정 및 인지된 경기력의 관계. **한국체육과학회지**, 55(5), 105-115.
- 손다혜, 최경훈(2018). 지체장애선수의 스포츠 활동 참여 수준에 따른 운동열정이 사회적지지 및 자기효능감에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 26(1), 103-117.
- 손준호, 김기만, 김명미(2019). 대학생의 운동참여 수준에 따른 운동열정과 우울 및 정서적 행복감. **한국체육과학회지**, 28(3), 199-210.
- 송은일(2021). 운동선수의 운동열정이 운동지속 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 19(1), 625-633.
- 연분홍, 김종순(2020). 생활체육지도자의 직무역량, 긍정정서경험 및 일과 삶의 균형감이 조직생활에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 59(3), 303-313.
- 원형중(1989). 여가활동 기능척도의 번역 개발을 위한 연구. **한국여가레크리에이션학회지**, 6, 101-106.
- 유진, 김화경, 정꽃님(2009). 무용전공 대학생들의 무용열정에 따른 정서변화. **한국무용과학회지**, 19, 81-94.
- 이근철, 전현수(2014). 등산활동에 참여하는 중년 기 성인의 인지된 자유감과 자아실현, 삶의

- 질의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 25(4), 71-82.
- 이병찬(2016). 여가스포츠 참가자의 일과 삶의 균형(WLB)이 행복감에 미치는 영향 연구. **한국체육학회지**, 55(5), 549-557.
- 이유진, 황선환(2018). 통합체육회 근로자의 일과 삶의 균형 수준에 따른 직무만족. **한국체육학회지**, 57(1), 379-390.
- 장호연(2020). **스포츠지도사의 일과 삶의 균형이 직무스트레스와 행복감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 최기훈, 정희석, 신승엽(2016). 훈련 경험 및 성별에 따른 테니스 선수의 라이프 스킬 비교. **한국체육과학회지**, 25(2), 211-223.
- 팽옥해, 김순희, 이병찬(2018). 중국 하남성 생활체육참여자의 인지된 자유감이 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(4), 161-172.
- 한용재, 강현욱(2016). 스피닝 참여자들의 인지적 자유감과 심리적 행복감 및 생활 만족간의 관계 검증. **한국사회체육학회지**, 64, 465-474.
- 홍대식, 노갑택, 김성훈(2013). 테니스지도자의 멘토링 기능과 선수들의 인지된 자유감, 자아실현 및 운동정서의 관계. **한국웰니스학회지**, 8(4), 245-269.
- 황세원(2021). **구직자에게 월급보다 중요한 조건이 있을까?** 인사이트 2050-07. LAB2050.
- Edington, C. R., Degraaf D. G., Dieser, R. B., & Edington, S. R. (2006). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives*. NY: McGraw-Hill.
- Iso-Ahola, S. E.(1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P.(2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: American psychological Association & Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J.(2003). Lespassiondel'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Witt, P., & Ellis, G.(1987). *The Leisure Diagnostic Battery: User's manual*. State College, PA: Venture.
- Weiner, B.(1974). *Achievement Motivation and Attribution Theory*. Morristown, NJ: General Learning Press.

## The Relationship between Exercise Passion, Perceived Freedom, and Work-life Balance of Sport for all Participants

Hye-Rim Lee(Gachon University, Master) ·  
Jeong-Hyeon Kwak(Gachon University, Associate professor)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to provide evidence to encourage continuous participation in sports by identifying the relationship between exercise passion, perceived freedom, and work-life balance of participants in sports for all. In order to achieve the purpose of this study, 203 adults in their 20s and 30s living in the Seoul metropolitan area who have been participating in daily sports for more than 6 months were selected as one of the purpose sampling methods. The results of the study are as follows. First, as a result of analyzing the effect of sports participants' athletic passion on perceived freedom, it was found that the harmonious passion and obsessive passion of sports had a significant effect on the control and confidence of perceived freedom. Second, as a result of analyzing the effect of athletic passion on work-life balance of sports participants, it was found that harmonious passion and obsessive passion of exercise had a significant effect on the family balance of work-life balance. Third, as a result of analyzing the effect of perceived freedom on the work-life balance of sports participants, it was found that the control of perceived freedom had a significant effect on the work-life balance, the work-life balance, and the work-growth balance.

Key words: Sport for all, Exercise passion, Perceived freedom, Work-life balance, Sport for all participants

논문 접수일 : 2023. 08. 13

논문 승인일 : 2023. 09. 12

논문 게재일 : 2023. 09. 30