

남자 대학생들의 재미추구 성향, 자기효능감 및 운동에 대한 흥미와 운동량 간의 관계

서경현

삼육대학교 보건복지대학원

〈 목 차 〉

- | | |
|------------|------------|
| I. 서론 | V. 결론 및 제언 |
| II. 연구 방법 | 참고문헌 |
| III. 연구 결과 | Abstract |
| IV. 고찰 | |

I. 서론

앞아서 일을 하고 활동량이 적은 현대의 남성들에게 운동은 건강을 위해 가장 필요한 일이다. 그들 중 많은 사람들은 운동이 건강이나 체형관리를 위해 필수적인 것이라는 것을 알고 있지만 실제 운동을 시도하거나 지속하지 못하고 있다고 토로한다. 건강증진을 위해 개입하려는 건강전문가들은 어떤 이들이 운동을 시도할 가능성이 많고 그것을 유지하는지에 대해 많은 관심을 가질 것이다.

즐거움 혹은 재미는 인간의 행동의 중심에 있으며(Harter, 1981), 스포츠 혹은 운동을 하게 하는데 있어서 긍정적 정서, 특히 재미가 중요한 역할을 한다고 강조하는 학자들이 있다

(Scanlan과 Simons, 1992; 김병준, 1997). 그들은 재미가 어떤 행동에 지속하게 하거나 몰입하게 하는 내적 동기의 한 부분이라는 Csikszentmihalyi (1975)의 견해를 넘어서 내외 차원과 성취-비성취 차원을 모두 포괄하는 개념으로 설명한다. 재미의 개념에는 동기적 속성 외에도 주의집중, 몰입, 정교화, 출론 등 인지적 속성이 포함되고, 즐거움, 기쁨, 만족감 등 정서적 속성이 포함되어 있다(김성일, 2007).

특히, 청소년의 운동 혹은 신체 활동을 유도하기 위해서는 건강증진 요소를 강조해야 하겠지만, 그 활동이 재미가 있어야 한다(김병준과 성장훈, 1997; Parker 등, 2003; 류호상 등, 2004). 스포츠 활동으로 경험한 재미가 그 활동에 다시 참여하게 하는 내적동기를 증진하기

교신저자: 서경현

서울시 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 보건복지대학원

전화번호: 02-3399-1676 E-mail: khsuh@syu.ac.kr

때문이다. 또한 운동으로 인해 얻어지는 재미가 개인의 정신건강을 증진시키고 삶의 질을 향상시킬 것이다(Sallis 등, 1999).

지금까지 설명한 선행 연구들의 결과들을 운동에 대해 흥미를 가지고 있는 사람들이 운동을 시도할 가능성이 많고, 그것을 습관화할 가능성이 크기 때문에 운동량이 많을 것이다. 한 연구(김유정 등, 2007)에서 운동에 대한 흥미는 여대생의 운동, 특히 격렬한 수준의 운동과 정적상관이 있었다.

운동에 대한 흥미가 아닌 조금 더 심층적이고 포괄적인 심리적 변수, 재미를 추구하는 성향과 같은 성격 특성도 운동량과 관계가 있을 수 있다. 기분을 좋게 하는 단서에 민감하고 그것을 적극적으로 추구하도록 하며, 바라는 것을 성취할 수 있으라는 기대에서 생기는 희망, 흥분, 행복감, 희열 등을 더 많이 느끼는 사람들이 있는데(김교현과 김원식, 2001), 이런 사람들이 운동의 재미에 더 끌릴 수 있을 것이라고 연구자들은 생각하였다. 따라서 재미추구 성향이 강한 남성들이 운동을 많이 할 것이라고 가정하고 그 관계를 검증하려고 하였다.

운동에 있어서의 재미는 유능감(competency)과도 관계가 있을 수도 있다(Deci와 Ryan, 1985). 여성보다 남성이 운동에 대한 흥미를 더 느끼는 것을 Harter(1978)는 지각된 유능성 때문이라고 주장하였다. 운동을 잘 할 것이라는 지각된 유능성이 운동을 더 하게 한다면, 일반적인 자기효능감(self-efficacy)도 운동을 시도하거나 유지하는데 영향을 미칠 것이라고 가정할 수 있다. 어떤 일을 행하는데 있어서 자기효능감은 그 행동에 따른 만족감과 그것에 대한 관심에 영향을 준다고 알려져 있다(Bandura, 1986). Bandura(1986)는 자기효능감에 의해 인간의

행동 변화가 결정되며 이런 행동 변화는 결국 행위자 자신이 그 행동을 능히 해 낼 수 있다는 기대 때문에 발생한다고 강조했다. 자기효능감 수준이 높은 사람들이 건강증진 행동을 더 한다는 것은 선행연구들에서도 증명되었다(Mahoney 등, 1995; Bandura, 1997).

본 연구의 목적은 운동에 대한 흥미를 포함하여 재미추구 성향과 자기효능감이 남성의 운동량과 어떤 관계가 있는지를 탐색하는 것이다. 이를 위해 앞으로 활동량이 적고 앉아서 하는 일을 할 가능성이 많은 남자 대학생들을 대상으로 재미추구 성향과 자기효능감, 그리고 운동에 대한 흥미와 운동량 간의 관계를 검증하였다.

II. 연구 방법

1. 대상자 및 절차

1) 연구 대상자

본 연구는 서울에 위치한 세 대학에 재학하고 있는 남자 대학생들을 대상으로 하였다. 총 332명으로부터 설문지를 회수할 수 있었으나 불완전한 자료는 제외하여 최종 분석에 포함된 참여자 수는 총 316명 이었다. 분석에 포함된 316명의 연령은 만 18세에서 30세(평균 22.53±2.09)까지 분포되어 있다. 대상자들이 보고한 신장의 평균은 174.85(±6.40)cm, 체중은 68.32(±9.51)kg이었다. 체질량지수(BMI)는 몸무게(kg)/키(m²)로 계산하는데, 대상자의 보고된 체질량지수의 평균은 22.30(±2.55)이었다.

2) 연구 절차

연구자들은 설문지와 검사지에 응답하기 전

대상자들에게 연구의 내용을 충분히 설명하였고, 개인정보의 누출이 없음을 상기시켰으며, 응답 도중 중도에 연구 참여를 포기할 수도 있음을 알렸다. 각 참여자가 설문에 소비한 시간에는 개인차가 있었으나 약 15분이었다. 모든 통계분석은 SPSS 13.0 for Windows에 의해 이루어졌으며, 사용된 통계분석 방법은 GLM(General Linear Model) 방식의 분산분석과 단계선택방법(Step-wise)의 회귀분석이다. 분산분석을 하면서는 재미추구 성향, 자기효능감, 운동에 대한 흥미 수준에 따른 집단은 상위 1/3, 중간 1/3, 그리고 하위 1/3로 나누었다(3tiles). 체질량지수(BMI)에 따라 운동량에 차이가 있을 수 있어 분석하였으나 차이가 없어 분산분석을 하면서 체질량지수를 공변수로 하여 보정하지 않았다.

2. 연구 도구

1) 재미추구 성향

남자 대학생들이 재미를 추구하는 성향은 Carver와 White(1994)의 BAS/BIS 척도를 김교현과 김원식(2001)이 표준화한 한국판 척도 중에 재미 추구 하위척도를 사용하였다. 재미추구(fun seeking)는 새로운 내적 보상에 대한 열망과 잠재적으로 보상이 될 수 있는 사건, 즐거움을 주거나 즐거움을 줄 것이라고 생각하는 일에 접근하는 정도로 측정되었다. 김교현과 김원식의 표준화 연구에서는 비교적 높은 수렴 및 변별타당도와 예언타당도를 나타냈으며, 재검사 신뢰도는 .83으로 매우 양호하였다. 본 연구에서의 내적일관도 계수(Cronbach s' alpha)는 각각 .76으로 나타났다.

2) 자기효능감

대학생의 자기효능감 수준을 측정하기 위해 Jerusalem과 Schwarzer(1992)의 자기효능감 척도를 사용하였다. Jerusalem과 Schwarzer들은 직접 한국어로 번안된 척도를 소개하고 있는데, 이 척도는 긍정적인 자기효능감을 표현하는 10개의 문항으로 구성되어 있다. 응답은 '1- 전혀 아니다', '2- 거의 아니다', '3- 대체로 그렇다', '4- 매우 그렇다'까지 4점 척도로 평정하게 되어있으며, 점수의 범위는 10에서 40까지이고, 본 연구에서 Cronbach alpha값은 .84이었다.

3) 운동에 대한 흥미

운동에 대한 대상자들의 흥미 수준은 이재구과 서경현(2003)이 내적 동기 목록(The Intrinsic Motivation Inventory: Ryan 등, 1983)을 절차에 걸쳐 번안한 하위 척도를 사용하였다. 이 하위 척도는 운동 혹은 스포츠 활동에 대한 피검자의 흥미 수준과 즐기는 정도를 측정한다. 본 척도는 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 7점 평정척도로 구성된 10문항으로 측정한다. 신뢰도는 여러 연구에서 만족할 만한 수준이었고, 본 연구에서는 내적일관도 계수(Cronbach s' alpha)는 .94로 매우 높았다.

4) 운동량

대상자들의 운동량은 WHO에서 개발한 세계신체 활동설문지(International Physical Activity Questionnaires: IPAQ) 단축형으로 측정하였다(Craig 등, 2003). 한국을 포함해 12개국을 대상으로 신뢰도 및 타당도를 검증하는 이 척도의 표준화 연구가 수행되었다. 본 설문지는 지난 7일간 걷기 운동(W: walking), 중간 수준의 운동(M:

moderate-intensity activity), 격렬한 운동(Vigorous-intensity activity) 을 한 정도를 측정하고, 앉아서 지낸 시간도 측정하는데, 본 연구의 목적에 근거하여 걷기 정도의 활동을 제외하고 중간 수준의 운동과 격렬한 운동만을 측정하였다. 본 척도는 단문형으로 측정하지만 연속형 점수로 환산하는데, 2000~2001년에 실시된 IPAQ 신뢰도 연구를 바탕으로 선택된 MET 값을 사용하여 각 활동의 MET 수준 × 시행 기간(분) × 주당 횟수로 계산한다. 걷기 수준의 활동은 3.3 METs이며, 중간 수준의 활동과 격렬한 수준의 활동은 각각 4.0 METs와 8.0 METs이다. 구체적으로 설명하면 중간 수준의 활동은 4.0 × 중간 수준의 활동을 한 시간(분으로 환산) × 중간 수준의 활동을 한 일 수, 격렬한 수준의 활동은 8.0 × 격렬한 수준의 활동을 한 시간(분으로 환산) × 격렬한 수준의 활동을 한 일 수로 계산한다. 본 연구에서의 총 운동량은 중간 수준의 운동량과 격렬한 수준의 운동량을 의미한다. 참고로 생활을 유지하기 위한 최소한 신체활동(minimally activity)은 "20분 이상 격렬한 수준의 운동을 주 3일 이상", "30분 이상 중간 수준의 활동을 주 5일 이상" 혹은 "걷기, 중간 수

준의 활동, 격렬한 수준의 운동 중 어느 것이나 주 5일 이상 실시하여 주당 600 MET-minutes" 중 하나를 하는 것이다. 한편, 건강증진을 위한 활동(health enhancing physical activity)은 적어도 주 3일 이상 격렬한 수준의 운동을 하며 주당 1,500 MET-minutes이상"이 될 때, 혹은 주 7일 이상 걷기, 중간 수준의 활동, 격렬한 수준의 운동을 합하여 3,000 MET-minutes이상"이 충족되어야 한다.

III. 연구 결과

1. 재미추구 성향과 운동량

남자 대학생들이 재미를 추구하는 정도에 따라 운동량이 어떤 차이가 있는지를 검증하였고, 그 결과는 <표 1> 과 같다. 재미추구 수준에 따라 운동량에는 유의한 차이가 발견되었다 ($F=7.33, p<.001$). 그런 차이는 중간 수준의 운동에서 더 현저하게 나타났다($F=20.44, p<.001$).

<표 1> 남자 대학생의 재미추구 수준에 따른 운동량의 차이

변수	재미추구 강함 (n=93) ^a	중간 (n=118) ^b	재미추구 약함 (n=105) ^c	F	사후분석 (Scheffe)
중간 수준 운동량	208.60±226.72	716.41±1011.44	232.76±408.78	20.44***	a,c/b
격렬한 운동량	1266.67±1964.35	1630.78±2624.18	918.86±1307.41	3.30*	b/c
총 운동량	1475.27±1943.56	2347.19±3290.40	1693.32±2465.66	7.33***	a,c/b

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

사후분석 결과, 흥미롭게도 재미추구 성향이 중간 수준일 때 중간 수준의 운동량이 가장 많

았다. 격렬한 수준의 운동량의 경우도 재미추구 성향이 중간 정도일 때 그것이 약할 때보다 유

의하게 많았다. 이런 결과는 재미추구 성향과 운동량 사이에 유의한 관계가 있지만 선형관계는 아니라는 것을 시사한다.

2. 자기효능감과 운동량

남자 대학생들의 자기효능감 수준에 따라 운동

량이 어떤 차이가 있는지도 검증하였다(표 2 참고). 자기효능감 수준에 따라 운동량에 유의한 차이가 있었다($F=12.26, p<.001$). 그런데 자기효능감에 따라서는 격렬한 수준의 운동에서만 유의한 차이가 발견되었으며($F=18.66, p<.001$), 중간 수준의 운동에서 유의한 차이가 없었다.

<표 2> 남자 대학생의 자기효능감 수준에 따른 운동량의 차이

변수	자기효능감 강함 ($n=94$) ^d	중간 ($n=114$) ^e	자기효능감 약함 ($n=108$) ^f	F	사후분석 (Scheffe)
중간 수준 운동량	410.81±875.15	352.98±532.10	428.52±724.11	.61	
격렬한 운동량	2226.72±3075.56	1231.58±533.77	527.78±840.28	18.66***	d/e/f
총 운동량	2637.53±3730.32	1584.56±812.53	986.30±1016.40	12.26***	d/e/f

*** $p<.001$.

사후분석 결과, 자기효능감이 강한 남자 대학생들이 그것이 중간 수준이거나 약한 이들보다 격렬한 운동을 많이 하고 있었으며, 자기효능감이 약한 남자 대학생들은 중간 수준인 이들보다 유의하게 낮은 운동량을 보였다. 이는 자기효능감이 약하면 약할수록 격렬한 운동을 잘 하지 않는다는 것을 의미한다.

3. 운동에 대한 흥미와 운동량

운동에 대한 흥미가 어느 정도인가에 따라 운동량이 어떤 차이가 있는지도 검증하였고, 그 결과를 <표 3>에 제시하였다. 가정했던 것과 같이 운동에 대한 흥미에 따라 운동량에 유의한 차이가 있었다($F=22.80, p<.001$). 중간 수준의 운동은 물론 격렬한 수준의 운동 모두에서 유의한 차이가 있었다.

<표 3> 남자 대학생의 운동에 대한 흥미 수준에 따른 운동량의 차이

변수	운동 흥미 강함 ($n=106$) ^g	중간 ($n=114$) ^h	운동 흥미 약함 ($n=108$) ⁱ	F	사후분석 (Scheffe)
중간 수준 운동량	717.74±1060.85	202.39±241.53	297.48±438.85	17.34***	g/h,i
격렬한 운동량	2176.98±2777.58	1131.51±767.61	532.82±887.21	18.59***	g/h,i
총 운동량	2894.72±3387.35	1333.91±793.29	830.29±110.68	22.80***	g/h,i

*** $p<.001$.

사후분석 결과, 운동에 대한 흥미가 강한 남자 대학생이 운동에 대한 흥미 수준이 중간 정도인 이들과나 흥미가 약한 이들과나 운동량이 유의하게 많았다. 이는 내적 동기가 실제로 운동을 실행하는데 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 암시한다.

4. 운동량에 대한 예측변수

남자 대학생들의 운동량에 대한 재미추구 성

향, 자기효능감, 및 운동에 대한 흥미의 설명력을 검증하고, 어떤 변수가 더 강력한 예측변수인지를 탐색하기 위하여 단계적 운동량을 준거변수로 하는 단계선택방법의 회귀분석을 하였다(표 4 참고). 따라서 앞선 분산분석(표 1)에서 비선형 관계가 있을 수 있음이 예상되기 때문에 선형관계분석에서는 유의하지 않은 변수를 제외시키고 회귀모형을 형성하는 단계선택방법을 선택하였다.

<표 4> 운동량에 대한 회귀분석 결과

예측변수	준거변수	중간수준 운동량	격렬한 운동량	총 운동량
		β	β	β
운동 흥미		.27***	.28***	.32***
자기효능감		-	.20***	.18***
		$R^2=.073$	$R^2=.135$	$R^2=.145$
자기효능감 × 운동 흥미		.33***	.38***	.40***
자기효능감 × 재미추구		-.16**	-	-
		$R^2=.087$	$R^2=.146$	$R^2=.158$

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

분석 결과, 운동의 흥미만이 남자 대학생의 중간 수준의 운동량의 유의한 예측변수이었으며 ($\beta=.27, p < .05$), 그 설명력은 7%가량밖에 되지 않았다. 격렬한 수준의 운동량에 대해서는 운동에 대한 흥미가 가장 강력한 예측변수이었지만($\beta=.28, p < .001$), 자기 효능감($\beta=.20, p < .001$)도 유의한 예측변수이었다. 운동량에 대한 이 두 변수의 설명력은 약 13.5%였다. 전체 운동량에 대해서도 이 두 변수는 유의한 예측변수이었으며, 그 설명력은 14.5%였다. 분산분석에서는 재미추구 성향과 운동량 간에 관계가 발견되었지만, 이 분석에서 예측변수로 나타나지

않은 것은 두 변수 간의 관계가 비선형이라 선형(linear) 회귀분석에서 의미 있는 결과가 산출되지 않았으리라 추론된다.

한편, 운동량을 준거변인으로 하여 자기효능감과 운동에 대한 흥미의 교차항, 자기효능감과 재미추구의 교차항, 그리고 재미추구와 운동에 대한 흥미의 교차항을 투입하여 단계선택방법으로 회귀분석을 한 결과, 운동량에는 자기효능감과 운동 흥미가 교호작용을 하는 것으로 나타났다. 특히, 중간 수준의 운동량에는 자기효능감과 운동 흥미의 교호작용효과는 물론 자기효능감과 재미추구의 교호작용효과도 발견되었다. 자기효

능감이 중간 수준의 운동량에 대한 주효과가 유의하지 않았기 때문에 자기효능감이 운동에 대한 흥미와 중간 수준의 운동 간의 관계에서 순수하게 조절효과(moderating effect)를 발휘한다는 것을 의미한다. 또한 자기효능감은 재미추구와 중간 수준의 운동 간의 관계에서도 조절변수로 작용하는 것이다.

IV. 고찰

재미추구란 즐거움을 주는 단서에 민감하여 그것을 적극적으로 추구하도록 하는 동기적 역할을 하는 개념이다(Carver & White, 1994). 또한 기대에서 생기는 희망, 흥분, 행복감, 희열 등의 정서적 속성은 어떤 행동을 더 많이 하게 할 것이다. 그런데 본 연구에서는 재미추구 성향과 운동량 간에는 역U자형의 관계를 보였다. 다시 말해, 재미추구 성향이 약하거나 너무 강한 남자 대학생보다 재미추구 성향이 중간 정도인 남자 대학생들의 운동량이 가장 많았다.

재미추구 성향이 중간 정도인 남자 대학생들의 운동량이 재미추구 성향이 약한 남학생들의 운동량보다 많은 것은 본 연구자들이 가정했던 것이지만, 재미추구 성향이 강한 사람들이 운동량이 적은 것은 기대하지 않은 결과이다. 지속적으로 개인이 느낀 재미는 일시적인 상황에서 경험한 재미와 달리 오랜 시간에 걸쳐 발달되며 지속적으로 작용할 것인데(Krapp 등, 1992), 재미추구 성향이 너무 강하게 되면 운동량이 오히려 적어지는 것으로 나타났다. 물론 격렬한 운동량의 경우는 재미추구 성향이 중간 정도일 때와 강할 때에 유의한 차이가 없었지만, 재미를 추구하는 성향이 강한 대학생들은 격렬한 운동

이나 스포츠로 얻는 재미에 더 많이 유인되는 것은 아닌 것으로 나타났다. 이런 결과는 체육교사는 물론 보건교육을 담당하는 사람들에게 소중한 정보를 제공한다.

이와 관련하여 가능한 추론은 도파민 체계에 대한 반응성이 감소된 상태에서는 이를 상쇄하기 위하여 과잉 음주나 약물사용 등 더 감각적인 행동을 추구하는 경향이 있을 수 있다는 것이다(Gray, 1987). 현시대의 남자 대학생의 경우 재미추구 성향이 강하면 인터넷 게임, 음주, 연애 등 더 자극적인 재미를 얻을 수 있는 일들에 몰입할 수 있을 것이다. 한국 대학생들을 대상으로 한 연구(서경현 등, 2006)에서도 재미추구 성향이 강한 학생들이 폭음하는 경향이 있었다. Krapp 등(1992)도 특정 자극이나 환경에 의해 유발되는 상황적 재미는 또 다른 개인적 재미의 발달에 결정적인 역할을 한다고 하였다.

또한 운동에서 느끼는 재미는 다양한 변수들에 의해 영향을 받는 것으로 알려져 있다. 예를 들어, 김병준(2001)은 목표성향이 운동, 특히 스포츠 활동의 재미에 많은 영향을 준다고 설명하고 있다. 그는 어떤 목표 성향을 가지고 있는가에 따라 스포츠 활동의 재미가 달라진다는 가정 하에 연구한 결과, 과제성향이 강하면 새로운 기술을 배우고 동료들과 상호과정을 하는데서 재미를 느끼고, 자기성향이 강하면 자신의 능력의 우월성을 과시하면서 재미를 느낀다는 결과를 얻었다. 그렇다면 남자 대학생들이 운동이나 스포츠로부터 재미를 얻기 위해 새로운 기술을 배워야 하는데 학창시절에는 기술 습득에 식상해 할 수 있어 유능성이나 우월성을 느껴야 재미를 느낄지 모른다. 따라서 재미추구 성향이 강하면 다른 활동으로 눈을 돌리는 것은 아닌가 생각된다. 이런 추론과 관련하여 결론을 내리려

면 남자 대학생에게 잠재적으로 재미를 줄 수 있는 다른 활동과 재미추구 성향 간의 관계를 더 검증해 볼 필요가 있다. 그리고 운동을 유도하려는 보건교육 및 건강증진 전문가들은 보건 서비스 대상자들의 운동량을 늘릴 수 있는 다른 요인에 변화를 유도할 필요도 있지만 재미를 추구하는 사람들을 다른 중독성 행동이 아닌 운동으로 재미추구 욕구를 자극하고 충족할 수 있도록 유도할 수 있는 방법을 모색해야 한다.

김병준(2001)의 연구 결과와 위의 설명은 자기효능감과 운동량 간의 관계에서도 나타났다. Harter(1978)는 운동에 대한 지각된 유능성이 운동을 더 많이 하게 할 것이라고 주장하였는데, 자기효능감 수준이 높은 남자 대학생들의 운동량이 많았다. 특히, 격렬한 운동에서 그 차이가 나타났다. 귀찮고 기술이 필요하거나 계획적으로 이루어져야 하는 행동을 하게 되는 것(Mahoney 등, 1995)과 절차가 복잡하거나 생각을 많이 해야 하는 일(Schunk, 1989)에서 자기효능감이 더 결정적인 변수라는 것은 이미 검증된 바 있다. 격렬하고 힘든 운동이나 스포츠는 자기효능감 수준이 높을 때 그것을 시도할 가능성이나 지속할 가능성이 많다는 것을 시사하는 결과를 본 연구에서 얻었다. 그리고 자기효능감은 운동 흥미와 운동량, 즉 실제 운동 간의 관계에서도 유의한 조절변수로 작용하고, 재미추구와 운동 간의 관계에도 영향을 미친다는 것도 본 연구에서의 의미 있는 발견이며 시사하는 바가 크다.

Deci와 Ryan(1985)은 외적 동기에 의해서는 일시적으로 운동을 시도할지는 몰라도 지속적인 운동을 보장하기 어렵다고 주장하면서 내적동기의 중요성을 강조하였다. 재미추구 성향이 실제 운동을 보장할 수 없지만 운동에 대한 흥미는

운동량과 직접적인 관계가 있었다. 따라서 건강증진 전문가들은 어떤 방법으로든 개인이 운동에 대한 흥미를 느낄 수 있도록 해야 한다. 달리기나 스포츠 게임은 도파민 경로는 활성화시키거나 엔돌핀의 작용을 증가시켜 운동에 대한 재미를 느끼게 할 수 있다. 따라서 성인에게도 운동에 대한 재미를 느끼게 할 수 있으나, 운동에 대한 흥미는 어린 시절부터 발달된다는 것이 일반적인 견해이다.

운동에 대한 흥미와 자기효능감의 운동량을 약 14.5% 정도 밖에 설명하지 못하고, 재미추구가 운동량의 유의한 예측변수로 나타나지 않은 결과를 해석하는데 본 연구의 몇 가지 한계점 때문이다. 만약 본 연구가 포괄적인 운동량이 아닌 흥미를 유발하거나 고도의 기술이 필요한 특정 스포츠 활동량이라면 그 설명력이 더 컸을 것이다. 그리고 선형회귀분석에서 재미추구가 유의한 예측변수로 나타나지 않은 것은 역U자형의 비선형관계가 원인일 수 있다. 재미추구를 각 수준을 독립적으로 나누어 비선형 분석인 로지스틱(logistic) 회귀분석이나 데이터마이닝(data mining)으로 분석한다면 운동량을 유의하게 설명할 수 있을지 모른다. 하지만 본 연구에서는 채택한 변수들로 운동량의 변량을 얼마나 설명할 수 있는지를 검증하고 운동량에 대한 그 변수들의 교호작용을 탐색하는 것이 목적이고, 또한 비선형관계를 탐색하기 위한 비모수방법이 더 양질의 결과를 내는 것이 아니기 때문에 그런 분석을 시도하지 않았다. 본 연구의 또 다른 한계점은 집단이나 환경적 특성과 같은 인구사회적 변수를 많이 포함시키지 않았다는 것이다. 본 연구가 역학조사연구가 아니고 운동량에 영향을 줄 수 있는 심리적 변수들에 집중적으로 탐색하는 것을 목적으로 하고 있다고는 하

지만 이 점은 연구 결과를 해석하는데 한계라고 할 수 있다. 본 연구의 대상자들은 한국의 남자 대학생들을 대표하지 않기 때문에 일회성 연구로 일반화하기도 힘들다. 이런 한계에도 불구하고 본 연구의 결과는 체육교육이나 보건교육 담당자는 물론 건강증진 전문가들에게 유용한 정보를 제공하리라 본다.

V. 결론 및 제언

앉아서 생활(sedentary)하고 활동량이 적은 현대인들이 규칙적으로 운동을 하지 않으면 건강을 잃기 쉽다. 특히 대학생들은 앉아서 하는 일을 직업으로 삼을 가능성이 많기 때문에 본 연구에서는 남자 대학생들을 대상으로 운동량과 관계가 있는 변수들 중에 성격 중에 하나인 재미추구 성향과 자아개념 중에 유능성에 대한 인식인 자기효능감, 그리고 내적 동기라고 할 수 있는 운동에 대한 흥미를 탐색하였고 의미 있는 결과를 얻었다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 남자 대학생의 재미추구 성향이 약하거나 강한 것보다 중간 수준일 때 운동량이 가장 많았다.
2. 자기효능감 수준에 따라서 중간 수준의 운동과는 차이가 없었으나, 자기효능감 수준이 높은 남자 대학생들이 그렇지 않은 학생들보다 격렬한 운동을 더 많이 하는 것으로 나타났다.
3. 운동에 대한 흥미 수준에 따라서는 격렬한 수준의 운동은 물론 중간 수준의 운동 모두에 차이가 있어, 운동에 대한 흥미를 강하게 느끼는 남자 대학생들의 운동량이 가

장 많았다.

4. 운동에 대한 흥미는 중간 수준의 운동과 격렬한 운동에 대한 유의한 예측변수로 나타났다으며, 자기효능감은 격렬한 운동만으로 유의하게 설명할 수 있었다. 운동량에 대한 이 두 변수의 설명력은 약 14.5% 정도였다.
5. 운동량에는 자기효능감과 운동 흥미의 교호작용효과가 있었다. 중간 수준의 운동량에 대한 자기효능감의 주효과가 유의하지 않았기 때문에 자기효능감이 운동에 대한 흥미와 중간 수준의 운동 간의 관계에서, 그리고 재미추구와 중간 수준의 운동 간의 관계에서도 조절변수로 작용하고 있었다.

운동에 관한 흥미 혹은 재미는 초등학교 시절부터 체육교육을 통해 발달되는데, 최근 한 연구(박중길 등, 2006)에서는 수업 내용이나 수업 방식이 체육수업에 대한 재미와 격정거리에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 초등학교 당시부터의 이런 경험은 청소년기는 물론이고 성인기에서의 운동에 대한 흥미나 실제 운동량에 영향을 미칠 것이라는 것과 그런 관계에 자기효능감이 영향을 미칠 수 있다는 것을 체육 교사나 보건교사 등 보건교육 혹은 건강증진 전문가들이 상기할 필요가 있다.

참고문헌

- 김교현, 김원식. 한국판 행동활성화 및 행동억제 체계(BAS/BIS) 척도. 한국심리학회지: 건강 2001;6:19-37.
- 김병준. 목표성향으로 예측한 스포츠 재미와 스트레스. 한국스포츠심리학회 2001;12:125-140.

- 김병준, 성창훈. 청소년 스포츠 참가자 심층 이해 (I): 스포츠 재미거리. 한국스포츠심리학회 1997;8:43-60.
- 김성일. 재미는 어디에서 오는가? 2007 한국심리학회 연차학술대회 논문집 2000:12-13.
- 김유정, 최수동, 서경현, 김성민. 신체상에 만족하지 않는 여대생의 섭식억제와 운동 및 운동 동기. 한국스포츠리서치 2007;18:471-480.
- 류호상, 이옥동, 정연택. 청소년의 체육수업 재미와 정신건강 및 관련변수의 관계. 한국스포츠심리학회, 2004;15:11-26.
- 박중길, 최성순, 문창일, 문익수. 초등학교 체육수업의 재미와 걱정거리 요인 탐색. 한국스포츠심리학회 2006;17:85-104.
- 서경현, 김성민, 정구철. 행동활성화 및 행동억제 체계, 성별, 음주가족력과 대학생의 음주동기 및 문제음주. 한국심리학회지: 건강 2006; 11:607-626.
- 이재구, 서경현(2003). 중학생의 섭식억제, 체력지각 및 운동에 대한 동기: 성별 및 BMI 수준별 비교. 한국유산소운동과학회지 2003;7: 87-98.
- Bandura A. Social foundations of thought and action : A social cognitive theory. Englewood cliff, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- Carver CS, White TL. Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. Journal of Personality and Social Psychology 1994;67:319-333.
- Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medical Science of Sports and Exercise 2003;35:1381-1395.
- Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.
- Gray JA. Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. Journal of Research in personality 1987;21:493-509.
- Harter S. Effect and motivation reconsidered: Toward a developmental model. Human development 1978;21:34-61.
- Deci EM, Ryan RL. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985
- Harter S. The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: Is there still a place for joy? In G. C. Roberts & D. M. Landers (Eds). Psychology of motor behavior and sport-1980 (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics, 1981.
- Jerusalem M, Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Eds.), Self-efficacy: Thought control of action (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere, 1992.
- Krapp A, Hidi S, Renninger KA. Interest, learning, and development. In K. A. Renninger, S. Hidi, A. Krapp (Eds). The role of interest in learning and development (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1992.
- Mahoney CA, Thombs DL, Ford OJ. Health belief and self-efficacy models: Their utility in explaining college student condom use. AIDS Education and Prevention 1995;7:32-49.
- Parker RJ, Elliott EJ, George A, Booth M. Developing a charter of physical activity and sport for children and youth. Australian Public Health 2003;27: 517-519.
- Ryan RM, Mims V, Koestner R.. Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A

- review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology* 1983;45:736-750.
- Sallis JF, Prochaska JJ, Talor WC, Hill JO, Geraci JC. Correlates of physical activity in a national sample of girl and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology* 1999;18:410-415.
- Scanlan TK, Simons JP. The construct of sport enjoyment in sport and exercise (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- Schunk DH. Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames & R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education*. Vol. 3: Goals and cognitions (pp. 13-44). San Diego: Academic Press, 1989.

<ABSTRACT>

The Relationship among Fun Seeking, Self-Efficacy, Interest in Physical Activity and Actual Physical Activity of Male College Students

Kyung-Hyun Suh

Graduate School of Public Health and Social Welfare, Sahmyook University

Objectives: The researchers investigated the relationship among fun seeking, self-efficacy, interest in physical activity and actual physical activities of male college students, in orders to provide valuable information to professionals in health promotion.

Methods: The participants were 316 male college students whose ages ranged from 18 to 30 (M=22.53, SD=2.09). The questionnaires and psychological tests used in this research included the following: sub-scale of Korean Version of BAS/BIS Scale, The General Self-Efficacy Scale, International Physical Activity Questionnaires, & sub-scale of The Intrinsic Motivation Inventory for physical activity.

Results: Results indicated that male students who had moderate level of fun seeking were more likely to engage in physical activities than those who showed low or high level of fun seeking. And students with the strong self-efficacy were more likely to do physical activity than with the weak self-efficacy, especially high level of physical activity. Male students who had greater interest in physical activity were more likely to engage in physical activities than those who were not interested in physical activity. A regression analysis revealed that interest in physical activity accounted for the most variance; it accounted for around 14.5% variance of actual physical activity with self-efficacy. The interaction effect of self-efficacy and interest in physical activity was significant for actual physical activity.

Conclusion: This study reiterates the roles of self-efficacy and the interest in physical activity on physical activity, and found that non-linear relation of fun seeking to physical activity. These results may provide useful information for health practitioners.

Key words : Fun seeking; Self-efficacy; Physical activity; College student