韓國컴퓨터情報學會 論文誌
第15卷 第6號, 2010. 6.

2010-15-6-5-3

사회인구학적특성에 따른 운동중독과 정서의 관계

현 승 권*

An Analysis of Relation between Exercise Addiction and Affect to Sociodemographic Characteristics

SungKwon Hyun*

요 약

본 연구는 운동중독이 신체적, 정서적 삶의 질적 가치에 영향을 줄 수 있다는 전제하에 운동참여자의 사회인구학적특성에 따른 운동중독과 정서의 성향을 분석하고 운동중독과 정서는 어떠한 관련성이 있는지를 규명하여 운동참여자의 운동중독을 예방함과 동시에 합리적인 대처방안을 제시하고자 고찰하였다. 그 결과, 운동 참여자들은 테니스를 통하여 본인의 건강 유지 증진에 대한 심리적, 정서적 안녕감이 크게 작용하고 신체적인 기술성취의 중요성으로 인하여 운동중독현상과 더불어 긍정적, 부정적인 정서에도 유의한 영향을 미친다는 결과가 나타났다. 이러한 사실을 상기하여 각 개인에게 긍정적 참여행동을 주지시키는 것은 물론 지도자들은 테니스 운동 참여자들이 보다 긍정적인 운동수행이 되도록 운동 참여행동을 제시하고 이러한 행동을 지속적으로 수행해 나갈 수 있도록 하는 것이 건강을 위한 여가의 한 형태로서 테니스 운동참여가 이루어질 수 있는 올바른 방향이라 사료된다.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the difference between Exercise addiction and Affect, and addiction-related potential was investigated. In addition, exercise addiction prevention and positive exercise was to identify. The participants of the study included 312 tennis club member who were more than 20 years old and lived in seoul city. The survey was analyzed by SPSS PC+ for window (version 12.0) which is a statistical analysis program to produce the computational results of this study. Based on the survey, this study could draw such results as follows: First, exercise addiction, gender and age on partial variables were statistically significant differences. A male positive addictions, exercise desire were higher than in female. 50s in the withdrawal symptoms of the variables that showed statistically significant difference participation, and period, frequency, time of exercise addiction showed that in withdrawal symptoms, positive addictions domain in a statistically meaningful differences. Second, social demographic domain in the

• 제1저자 : 현승권
• 투고일 : 2010. 05. 18, 심사일 : 2010. 05. 19, 게재확정일 : 2010. 05. 24.
* 인하공업전문대학 어학교양학부 교수
※ 이 논문은 2009학년도 인하공업전문대학 교내연구비지원에 의하여 연구되었음.

presence of gender showed significant correlation exercise desire were and exercise participation time in the positive addictions showed significant correlation. Participation frequency and the time involved in retaining all the positive affect and negative affect have found a high correlation. Third, the influence of relation between exercise addiction and affect of tennis participants, exercise desire, positive addiction, showed in a statistically positive affect and negative affect meaningful influence on it.

▸ Keyword : Sociodemographic, Characteristics Exercise Addiction, Affect,

Ⅰ. 서 론

최근 국민소득의 증가, 근로시간의 단축, 여가시간의 활용 등으로 건강에 대한 관심이 고조되고 있다. 이러한 건강유지의 기대와 여가시간의 증가는 현대인들이 교육의 과정에서 얻은 체육 및 스포츠의 활동경험을 기반으로 개인의 삶의 질을 향상시키고 건강을 유지, 증진시키기 위한 여가활동의 한 형태로 스포츠를 즐기고 있다. 또한 건강한 삶을 우선적인 과제로 삼는 새로운 생활양식인 웰빙(Well-being)이라는 개념이 등장함으로써 여가활동으로서의 운동을 통한 건강의 중요성은 더욱 높아지고 있다.

문화관광부의(2008) 국민생활체육활동 참여 실태조사에 의하면 우리 국민들 중에 34.2%가 주 2회 이상 건강의 유지 증진을 위해 체육활동을 하고 있는 것으로 나타났으며, 성 및 연령별 규칙적 체육활동 참여여부 및 참여빈도에 있어서도 주 2회 이상 운동에 참여하는 평균비율이 남자의 경우 35.8%, 여자의 경우 32.7%로 나타났다. 이처럼 건강에 대한 관심은 스포츠의 역할을 강조하고 있으며 폭 넓은 수요를 불러일으키고 있다. 그러나 건강유지를 위한 여가활동으로서의 스포츠는 실제 운동에 오래 기간 참여하고 열정적으로 참여하는 사람들은 흥미, 재미, 즐거움 등의 긍정적인 정서요인이 많기 때문에 생활의 보조적 수단으로 시작하게 되지만, 점차 이에 대한 지속적 참가를 통하여 시간적, 물리적 투자가 늘어나면서 의무화되고 꼭 필요한 삶의 일부분으로 변화되어 운동이 삶을 통제해 가게 되는 중독적 성향이 발현되게 된다[1].

운동중독이란 운동을 멈춘 후에 24~36시간이 지난 뒤에 나타나게 되는 금단증세(withdrawal Symptoms)로, 지나치게 운동에 이끌리고 이러한 욕구를 억제하지 못하는 특성을 가진 행동을 의미한다.

현재 운동 인구와 운동 중독자들의 증가 추세는 참가자들의 운동중독 현상에 대한 학문적 연구의 필요성을 대두시키고 있으나, 학자들 간의 개념 정의 차원에 머물고 있거나 운동중독에 대한 측정 방법상의 어려움 등을 이유로 활발한 논의 대상이 되지 못하고 있다. 그러나 운동 연령층의 다양성과 운동을 지속적으로 권장하는 사회의 요구로 인하여 대부분의 개인은 특정 종목에 전문화되어 그 운동에 더욱 몰입하게 되어 운동중독사례와 심각성이 점차 지속될 것으로 전망된다.

그러나 지금까지의 연구는 긍정적인 중독에 초점을 맞추어 왔으며, 중독 요인에 대한 차이 등을 검증하였을 뿐 운동행동에 접근과 회피의 중요한 요인이 정서와 운동중독과의 관계에 대한 연구는 미흡한 실정임이 주지의 사실이다. 따라서 본 연구는 테니스 운동에 참가하는 성인들을 대상으로 운동중독과 정서의 성향을 분석하고 운동중독과 정서는 어떠한 관계가 있는지를 규명하여 운동참여자의 운동중독을 예방함과 동시에 합리적인 운동방법을 제시할 수 있는 이론적 근거를 제시할 것이며 운동참여 지속행동을 이해하는데 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

Ⅱ. 관련연구

1.1 운동중독

1.1.1 운동중독의 개념과 준거

중독증은 자신의 요구와 욕구에 따르는 것이나, 저항할 수 없는 충동에 빠지는 것을 의미한다. 중독적 운동이란 지나치게 운동에 이끌리고 이러한 욕구를 억제하지 못하는 특성을 가진 행동이라 할 수 있다. 심리적, 생리적 특성의 운동중독은 운동을 중지한 후 나타나는 금단증세로 특정 지울 수 있는 규칙적인 운동 습성을 의존성이라고 하였다. 이 정의는 심리적, 생리적 요인들을 모두 포함하고 있다는 점을 주목해야 한다[2].

가장 보편적으로 주목되는 금단증세들은 불안, 긴장, 죄의식, 성급함, 신경과민, 근육경련, 들뜬감 등이다. 이러한 금단증세들은 달리기 중독의 존재와 그 수준을 결정하는데 중요한 요인으로 활용되어왔다. 우리는 어떤 개인이 쉬려고 계획한

날에는 금단증상이 나타나지 않을 것이나, 운동을 계획하였는데 참여가 불가능한 날에 그러한 증세가 나타날 것으로 예상할 수 있다.

운동에 중독되고 있는 사람은 잠시 동안 운동을 그만두게 되면 때때로 우울증, 불안, 그리고 극도로 초조하게 된다. 가정과 직장에서 불만, 불평 그리고 일반적인 피로를 동반하면서 사회에서 대인관계가 소원해지게 된다. 안면신경통, 근육의 경직에 따른 근육통, 식욕감퇴, 그리고 변비나 월경불순 등이 종종 일어난다. 심한 운동중독증은 운동을 의료적으로, 직업적으로, 그리고 사회적으로 금지해야 할 때조차 계속한다[3].

운동의 의존성에 대한 진단적 준거는 다음과 같다.

첫째, 매일 한, 두 차례 이상 정기적으로 하는 똑같은 형태의 운동
둘째, 운동량의 증가에 따른 참을성의 증가
셋째, 운동을 그만둔 후에 뒤따르는 정신혼란과 관련된 금단증세
넷째, 운동 이후로 금단증세가 없어짐
다섯째, 운동을 그만둔 후 금단증세와 이전에 실시한 운동 형태로 급격히 돌아가는 것 등이다.

이러한 중독적 운동행동에는 운동을 개인의 심리적, 육체적 활력을 증가시키며 개인의 안녕과 기능 상태를 개선시키는 삶의 보완제로 긍정적 중독과 참여자의 삶 전체를 통제하고 인생의 다른 선택권을 제거하는 부정적인 중독 이렇게 두 가지의 측면으로 구분될 수 있다.

1.2 운동중독의 유형 및 특성

1.2.1 긍정적 운동중독

긍정적인 운동중독의 개념은 중독적 운동행동의 개념을 대중화시킨 Glasser의 저서(Positive Addiction)에[4] 의해 일반화 되었는데 그에 의하면 운동하는 사람들은 약물 남용자가 약물에 중독되는 것과 동일한 방식으로 운동에 중독된다고 주장하였으며, 운동과 약물은 모두 중독자들이 자제하지 않는다면 금단증세를 유발하지만, 운동중독은 중독의 결과가 이롭기 때문에 긍정적인 중독인 반면, 약물중독은 약물의 효과가 중독자에게 해를 주기 때문에 부정적인 중독이라고 하였다.

1.2.2 부정적 운동중독

대부분 규칙적으로 운동하는 사람에게는 운동이 일상생활에서 하나의 습관으로 되고, 이러한 참여정도는 건전한 습관을 나타내준다. 즉, 운동은 삶의 다른 중요한 측면을 보완해주고 불안과 우울증을 치료하는데 효과적이다. 그러나 몇 %의 사람들은 운동이 그들의 삶을 지배하게 된다. 그렇게 되면 운동은 생활에서 다른 선택을 할 수 없게 만들어 부정적인 중독으로 된다.

이와 같이 운동중독에는 동전의 양면과도 같이 긍정적인 면과 부정적인 면이 모두 나타날 수 있다. 따라서 운동중독 현상을 연구하는데 있어 지속적인 스포츠 참가자에게서 보여지는 중독적 행동은 처음에는 기쁘게 받아들여지지만 압도적이기 때문에 통제가 매우 어려우며, 심하면 자신의 의지와 상반되는 불쾌한 압력에 의해서 통제되는 강박적 행동을 보인다는 점에 주목해야 한다[5]. 모든 생활은 가정과 직장에서 책임을 다하지 못하여 인정받지 못할 정도로 운동중심으로 짜여지게 된다. 이렇게 되면 당연히 개인적으로나 사회적으로 적응하지 못하고 운동을 하지 못하면 금단현상과 점점 더 운동에 의존하게 되는 다른 탐닉적인 과정에 빠지게 된다.

1.2.3 운동중독의 진단기준

기존 연구를 고찰해 볼 때 운동중독의 여부를 결정하는 문제는 논의의 대상이 되어왔다. 이상과 같이 러닝을 중심으로 한 몇몇 운동중독 연구는 참여자들이 완전히 러닝에만 모든 힘을 쏟고, 이것이 그들의 삶을 영위하는 추진력임을 보여주었다. 운동에 중독된 사람은 잠시 동안 달리기를 그만두게 되면 때때로 우울증이나 불안, 초조해지게 된다. 심한 운동중독의 경우에는 의료적 측면에서나, 직업적, 재정적 그리고 사회적 측면에서 운동을 금지해야 할 때조차도 계속한다. 운동중독 진단에 대한 기준들은 학자 간에 조금씩 상이하나 본 연구에서는 Pierce의 진단기준을 제시하고자 한다[6].

표 1. 운동중독의 진단기준
Table 1. Exercise dependence syndrome in runners

운동중독의 기준	
1	하루에 한번 또는 그 이상 규칙적인 스케줄에 맞춰진 정형화된 운동형태에 참여한다.
2	운동형태를 유지하기 위해 다른 활동보다 우선권을 두는 어떤 활동이 있다
3	운동수행에 대한 내성이 점차적으로 증가된다.
4	운동 중단에 의해 정신상태의 혼란과 관련된 금단증세가 발현된다.
5	다시 재개된 운동으로 인하여 금단증세가 경감된다.
6	억제하기 어려운 운동에 대한 강렬한 욕망에 대하여 자각한다

2. 정서

정서의 어원은 라틴어 Emotus(감동시킨다, 뒤흔든다, 흥분시키다)에서 비롯되었다. 감정, 정서, 감동이라는 일련의 감정적인 면을 나타내는 용어로 쓰이고 있다. 이중에서 감정(feeling)이란 용어는 정적 경험의 총칭으로서 쓰이는 일이 많다[7].

정서란 감정과 구분하여 사용되는데 감정이란 쾌, 불쾌 차원의 미분화된 흥분상태를 가리키며 정서란 분노, 공포, 환희와 같이 보다 더 분화된 상태로서, 정서적으로 자극된 상황에 대처하기 위해서 특정한 신체적 변화와 동기화된 행동을 수반하는 것이다[8].

정서는 두 가지 방법 즉, 의식적인 경험이나 감정이고 그 결과로서 신체 내에 발생하는 생리학적 변화로 언급된다. 정서는 상황지각으로부터 초래되는 심리적, 생리적 반응이나 반작용이다. 이러한 감정은 기쁨, 슬픔, 불안과 같은 여러 가지 상태로 표출되며 그 형태도 매우 다양할 뿐 만 아니라 그 원인도 매우 다양하다. 본 연구에서는 정서 이론과 스포츠에서 이루어진 정서 관련 연구들을 살펴보고자 한다[9].

2.1 정서 이론

정서의 이론은 1880년대에 William James에 의해 최초로 현대적 이론을 공식화하였으며 그리고 거의 같은 시기에 Carl Lange는 James와 같은 결론에 도달하였다. James-Lange 정서이론에 의하면 자극은 우리들 체내에서 생리적 변화를 일으키게 하며 정서란 신체적 변화의 결과이다. 그러나 이러한 정서의 견해는 부분적으로 맞으나 오늘날 심리학자들은 모든 상이한 정서들을 일으킬 수 있는 분명한 신체적 상태를 발견하지 못하고 있다.

정서에 대한 대부분의 생리적 신호들은 어떤 종류의 정서가 존재하며 그것이 얼마나 강력한 것인지를 말할 수 있을 뿐이며 그것이 어느 정도 불안하고 기쁨을 경험하는 지는 말해줄 수 없다는 것이다. 이와 같은 대립이론으로 19세기 초 Cannon-bard 정서이론이다. 이 이론에서는 정서와 신체적 반응은 동시에 일어나는 것이며 각기 다르게 떨어져서 일어나는 것이 아니라고 하였다. 이모형에서 중요한 점은 무엇을 보느냐가 정서적 경험을 결정하는데 중요한 역할을 한다는 것이다[9].

성공과 실패를 인식한 후에 경험하는 원초적인 정서를 결과 의존정서(out dependent emotion), 그리고 귀인의 과정에서 경험하는 정서를 귀인 의존정서(attribution dependent emotion)라고 하였다. 따라서 정서는 성공과 실패의 인식과 함께 즉각 나타나는 정서와 귀인과정에서 얻어지는 상황의 지각에 따라 다르게 나타날 것이다[10].

자아심리학적 접근에 의하면, 우울증과 같은 부정적 정서는 자아(ego)가 목표를 깨닫고 그것에 도달할 수 없는 상황에서 발생한다고 강조하고 있다. 이러한 결과는 자긍심(self-esteem)의 상실, 노여움의 내재화, 우울증, 불안 등의 부정적 정서를 야기 시킨다. 이러한 관점에서 운동은 의식적으로 선택된 자기 훈련의 형태로써 무의식적으로 형성된 자기-처벌(self-punishment)을 대치할 수 있다. 운동과정은 자신에 대한 통찰력을 촉진시켜 증진된 감정을 일으킬 수 있으며, 개인적 환경의 의식과 자기 훈련을 발달시키는데 공헌할 것이다[11]. 또한 운동은 신체적 성취에 따라 긍정적 반응과 연관된 강화를 증진시켜 자긍심을 촉진시킨다는 것이다. 운동기간이 지속됨에 따라 다양한 신체적 발달(근육강화, 체중감소)은 다시 부가적인 강화요인이 된다. 이렇게 운동으로 인한 자긍심과 신체이미지의 증진은 새로운 사회적 기술을 습득하는데 도움을 주어 긍정적인 변화에 도움을 줄 것이다[12][13].

2.2 긍정적 정서와 부정적 정서

감정적 경험이 지배적으로 구성되어 있는 것을 보면 흥분, 정열, 불안, 활기참, 짜릿함과 같은 서로 상반된 정서가 나타난다. 그리고 정서는 두 개의 요소로 긍정적 정서와 부정적 정서로 분류하였다. 긍정적 정서는 열정 등을 나타내는 정서로 '열정적이고 적극적이며, 정신차린' 등과 같은 감정을 느끼는 상태로 이 상태가 강한 사람은 높은 에너지를 갖고 있고 완전한 몰두를 하며, 즐겁게 과제에 몰두하는 사람이다. 반대로 긍정적 정서가 낮게 되면 '졸리운, 둔감한, 피곤한' 같은 기분이 드는 상태로 피로정서 상태에 있게 되는 경우이다. 한편 부정적 정서는 불안을 나타내는 정서로 분노, 모욕감, 거북스러움, 죄책감, 두려움, 신경질적인 등의 정서를 느끼는 정서로서, 정도가 심하면 슬픔, 무력감, 과도한 스트레스 및 부정적 상황에 대한 반추를 보이게 된다. 반대로 부적인 정서를 느끼는 정도가 낮으며 '편안한, 이완된, 평화로운' 과 같은 이완 정서가 나타나게 된다.

이와 같은 긍정적, 부정적 정서는 개인 내와 개인 간의 분석에서 확인되었고, 그것들은 시간 구성(frames), 반응형식, 언어, 문화 그리고 다양한 어구(descriptor)의 조합(set)에 의하여 일관되게 나타났다[14].

III. 연구의 방법

3.1 연구대상

본 연구는 서울시에 소재하고 있는 만 20세 이상 테니스 동호인 클럽 회원을 대상으로 층화표집 방법을 이용하여 연구대상자를 추출하였다. 연구자가 동호회 사무실을 방문하여 총 350 부의 설문지를 배포하여 자가 기입방식으로 자료를 수집한 후 불성실하게 응답한 설문지 38부를 제외한 총 312부의 자료만을 선정하였다.

3.2 검사 도구

3.2.1 사회・인구학적 배경변인

본 연구에 사용될 사회・인구학적 변인의 질문지 문항내용은 성별, 연령, 참여기간, 참여빈도, 참여시간의 내용으로 구성하였다.

3.2.2 운동중독 질문지

본 연구에 사용된 운동중독 질문지는 여가 스포츠 참가자의 운동중독 척도로 개발한 질문지를 본 연구에 맞도록 수정 보완하여 사용하였다[15]. 이 척도는 33개 문항으로 구성되어 있으며, 척도에 대한 반응은 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 사용될 질문지는 타당도 검사위원회와 요인분석을 통하여 본 연구에 적합한 설문 문항으로 작성되었다. 운동중독 척도의 개념 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 설문지의 점수는 각 문항에 대하여 응답자가 “전혀 그렇지 않다” [1]에서부터 “매우 그렇다” [5]까지의 범위 내에서 응답하도록 할당되었다. 한국판 설문지의 내적 일관성 계수와 각 하위척도의 α계수의 범위를 확인하였다.

3.2.3 정서 질문지

정서측정도구는 PANAS-X(positive and negative schedule)를 기초로 한국문화에 맞도록 수정 보완되어 개발한 척도를 사용하였다[16][17]. 내용 타당도는 스포츠 심리학 전문가의 유의한 검증을 받았으며, 개념 타당도를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 또한 설문지의 내적 일관성 계수와 각 하위척도의 α계수의 범위를 확인하였다. 척도에 대한 반응형식은 5점 Likert 척도로 구성되었으며, 본 연구에서 사용될 정서 질문지의최종 구성은 긍정적 정서 10개 문항, 부정적 정서 10개 문항 등 2개의 요인으로 구성하였다.

3.3 측정도구의 타당도 검사 및 신뢰도 검사

3.3.1 운동중독의 타당도

운동중독 척도의 개념 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 본래 운동중독 척도의 문항은 33개 문항이었으나 요인분석을 통한 개념타당도 검증 과정에서 구성된 내용이 적합하지 않은 10개 문항을 제외한 총 23개 문항에 대한 요인탐색을 실시하였다. 요인분석에 앞서 각 문항과의 상관이 있는지를 분석한 결과 대부분의 문항이 .30 이상의 상관을 보였기 때문에 요인분석에 문제가 없는 것으로 나타났다.

이러한 상관계수의 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure) 값이 .847로 비교적 양호한 것으로 나타났으며, 요인분석의 적합성을 나타내어주는 Bartlett의 구형성검정치가 x^2(124.234), p<.000 으로 요인분석에 적합한 공통 요인이 존재하는 것으로 나타났다.

3.3.2 정서 척도의 타당도

개념 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였고, 정서 척도의 20개 문항에 대한 요인탐색을 실시하였다.

요인분석에 앞서 각 문항과의 상관이 있는지를 분석한 결과 대부분의 문항이 .30 이상의 상관을 보였기 때문에 요인분석에 문제가 없는 것으로 나타났다.

이러한 상관계수의 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure) 값이 .848로 비교적 양호한 것으로 나타났으며, 요인분석의 적합성을 나타내어주는 Bartlett의 구형성 검정치가 x^2(256.023), p<.000 으로 요인분석에 적합한 공통 요인이 존재하는 것으로 나타났다.

3.4 측정도구의 신뢰도

3.4.1 운동중독의 신뢰도

본 연구에서 운동중독 척도의 신뢰도를 검증하기 위해서 내적 일관성을 검증하는 Cronbach's α계수를 구하였으며, 긍정적 중독의 신뢰도 계수가 .837로 매우 신뢰도가 높은 것으로 나타났으며, 부정적 중독의 신뢰도 계수는 .767, 운동욕구의 신뢰도 계수는 .825, 금단증상의 신뢰도 계수는 .831로 모두 높은 신뢰도를 나타냈다.

이상과 같이 4개의 요인이 모두 .76~.83인 α계수의 값을 나타냈으므로 본 연구에서 사용된 질문지는 신뢰도가 있음이 검증되었다.

3.4.1 정서의 신뢰도

본 연구에서 운동중독 척도의 신뢰도를 검증하기 위해서 내적 일관성을 검증하는 Cronbach's α계수를 구하였으며, 부정적 정서의 신뢰도 계수가 .904, 긍정적 정서의 신뢰도 계수는 .954로 매우 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

3.4 자료처리

회수된 질문지 중에서 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 부족하다고 판단되는 자료는 분석에서 제외한 후, 분석이 가능하다고 판단되는 자료로 부호화(Coding)하여 통계프로그램인 Window용 SPSS 12.0프로그램을 활용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산 처리하였으며, 질문지의 특성변인에 대한 비율을 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였다.

설문지 척도의 개념 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α계수를 구하였다. 각 변인별 운동중독 성향과 정서 요인의 차이를 검증하기 위하여 다변량분석(MANOVA)를 실시하였으며 집단 간의 차이를 검증하기 위하여 Tukey의 사후검증을 실시하였다. 또한 운동중독 요인과 정서의 관계를 알아보기 위하여 단계별 투입방식인 stepwise에 의한 중다회귀분석과 상관관계분석을 실시하였으며 모든 통계의 유의수준은 .05 수준에서 검증하였다.

Ⅳ. 연구결과 및 논의

4.1 성별에 따른 운동중독의 차이

테니스 운동 참여자의 운동중독이 성별에 따라 어떠한 차이를 보이는 지를 확인하기 위하여 각 요인의 평균과 표준편차는 <표 2>에 제시되어 있다.

<표 2>에 따르면, 본 연구에서 설정한 운동중독은 성별에 따라 부분적인 변인에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

남자의 경우 긍정적 중독(t=2.14, p<.05), 운동욕구(t=2.36, p=.027)의 변인에서 여자들 보다 운동중독이 높은 것으로 나타났다. 즉 남자들은 여자들 보다 일상생활에서 운동을 자기 존재의 중요한 국면으로 간주하고 더 나아가 일, 가정, 및 친구들에 대한 책무와 조화를 잘 이루는데 대하여 운동이 삶의 보완제로서 간주된다는 것을 의미하는 것으로 나타났다.

표 2. 성별에 따른 운동중독 변인
Table 2. Gender Differences in exercise addiction

변인	성별	N	M	SD	t	p
긍정적 중독	남	216	28.67	3.34	2.14*	.043
	여	96	25.75	2.87		
부정적 중독	남	216	17.94	2.16	-1.094	.285
	여	96	19.50	5.21		
운동욕구	남	216	21.94	3.47	2.36*	.027
	여	96	17.75	5.55		
금단증상	남	216	14.61	3.38	.977	.338
	여	96	13.25	3.01		

*p<.05

4.2 연령별에 따른 운동중독의 차이

또한 연령별 운동중독의 차이를 알아보기 위하여 각 요인의 평균과 표준편차는 <표 3>에 제시되어 있다.

<표 3>에 제시된 것처럼 운동중독의 하위변인은 연령에 따라 평균차이는 나타났지만, 차이의 크기가 통계적으로 수용할 만큼의 양은 되지 않았다. 반면 50대는 운동중독의 하위변인인 금단증상(F=3.85, p<.05)의 변인에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 연령별 운동중독의 차이를 Tukey의 사후검정을 통하여 확인한 결과, 금단증상(각 평균=11.43, 14.33, 14.71, 16.67)간에는 연령에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 50대가 운동을 함으로써 신체적 건강 또는 심리적 안정을 찾아주는 운동에 대한 의존성으로 인해 더욱더 운동에 중독되어 가고 있는 것으로 사료된다.

표 3. 연령별 운동중독의 요인
Table 3. According to age Exercise Addiction

연령 / 변인	20대	30대	40대	50대	F	P	Tukey' HSD
긍정적 중독	28.43 ±3.51	29.33 ±3.39	25.43 ±3.26	28.17 ±2.93	1.76	.194	
부정적 중독	17.29 ±3.99	20.17 ±3.87	18.00 ±2.16	18.50 ±3.33	.826	.494	
운동 욕구	21.00 ±5.72	21.00 ±5.62	18.71 ±2.63	22.17 ±4.02	.641	.597	
금단 증상	14.71 ±3.15	14.33 ±3.33	11.43 ±1.99	16.67 ±2.73	3.85*	.024	40대< 50대

*p<.05

4.3 참여기간에 따른 운동중독의 차이

<표 4>에 제시된 것처럼 참여기간별 운동중독의 차이는 금단증상의 변인만이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다 (F=4.26, p<.05).

표 4 참여기간별 운동중독 변인
Table 4. Participation Period exercise addiction

기간 / 변인	2년~4년	4년~6년	6년 이상	F	P	Tukey ′ HSD
긍정적 중독	29.00 ±5.29	28.60 ±3.36	27.33 ±3.27	.464	.635	
부정적 중독	21.33 ±5.13	18.60 ±3.51	17.89 ±2.97	1.403	.266	
운동욕구	19.67 ±8.51	24.20 ±1.92	19.83 ±4.06	2.037	.153	
금단증상	13.00 ±3.61	17.60 ±3.21	13.44 ±2.75	4.26*	.027	2년~4년< 4년~6년

*p<.05

표 5. 참여빈도별 운동중독 변인
Table 5. Province was an empty exercise addiction

빈도 / 변인	월 1~2회	주 1회	주 2~3회	거의 매일	F	P	Tukey ′ HSD
긍정적 중독	30.33 ±2.42	29.75 ±1.89	25.36 ±3.30	28.40 ±2.51	5.10**	.008	주2~3회 < 월1~2회
부정적 중독	18.50 ±2.17	17.25 ±5.85	18.36 ±2.50	19.40 ±4.56	.279	.840	
운동 욕구	22.33 ±2.50	20.25 ±6.90	20.91 ±3.39	18.40 ±6.80	.676	.576	
금단 증상	15.33 ±2.07	16.75 ±4.50	13.27 ±1.85	12.80 ±4.97	1.81	.175	

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

참여기간별 운동중독의 차이를 Tukey의 사후검정을 통하여 확인한 결과, 금단증상(각 평균=13.00, 13.44, 17.60)간에는 참여기간에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.

반면 긍정적 중독과 부정적 중독은 2년 이상 4년 이하 참가자가 높은 점수를 보고하여 평균차이는 나타났지만, 차이의 크기가 통계적으로 수용할 만큼의 양은 되지 않았다. 이러한 결과는 기간이 짧을수록 운동에 대한 흥미와 성취감, 심리적 안정과 더불어 더욱 기술향상을 갈망하는 긍적적 중독과 운동에 무조건적으로 몰입하게 되는 부정적 중독의 양면성이 존재하는 것으로 사료된다. 또한 4년 이상 6년 이하의 참여자들은 운동욕구와 금단증상이 높아지는 것을 볼 때 운동을 계속해서 참가하는 사람들은 긍정적, 부정적 운동중독도 되지만 운동을 하지 않을 때는 금단증상이 있기 때문에 운동을 지속하는 것으로 나타났다.

4.4 참여빈도에 따른 운동중독의 차이

<표 5>에 제시된 것처럼 참여빈도별 운동중독의 차이는 긍정적 중독 변인이 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=5.10, p<.05).

참여빈도별 운동중독의 차이를 Tukey의 사후검정을 통하여 확인한 결과, 긍정적 중독(각 평균=30.33, 29.75, 28.40, 25.36)간에는 참여기간에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 거의 매일 테니스 운동을 하는 것 보다 시간적, 공간적 제약을 받는 운동 종목의 특성상 월 1~2회 참여하는 사람들이 운동중독 행동에 중요한 요소가 긍정적 중독임을 보여주고 있다. 반면 부정적 중독 변인은 평균 차이는 나타났지만, 차이의 크기가 통계적으로 수용할 만큼의 양은 되지 않았다. 하지만, 거의 매일 참가하는 자들이 높은 점수를 나타내 운동중독 행동에 중요한 예측요소가 참여빈도라는 것을 알 수 있었다.

4.5 참여시간에 따른 운동중독의 차이

<표 6>에 제시된 것처럼 참여시간별 운동중독의 차이는 긍정적 중독 변인이 5% 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=4.11, p<.05). 참여시간별 운동중독의 차이를 Tukey의 사후검정을 통하여 확인한 결과, 긍정적 중독(각 평균=25.50, 27.33, 30.13)간에는 참여시간에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 운동중독자는 하루에 3시간 이상을 운동에 투자하는 것으로 나타나 참여빈도와 참여시간별에서 긍정적 중독과 부정적 중독이 높아지는 경향을 보였다.

표 6. 참여시간별 운동중독 요인
Table 6. Hourly participation exercise addiction

시간 / 변인	1~2 시간	2~3 시간	3시간 이상	F	P	Tukey ′ HSD
긍정적 중독	25.50 ±2.67	27.33 ±3.60	30.13 ±2.36	4.11*	.030	1~2시간< 3시간 이상
부정적 중독	19.17 ±2.64	18.42 ±4.40	17.88 ±2.03	.238	.790	
운동 욕구	20.33 ±2.07	20.33 ±5.69	21.38 ±4.37	.135	.874	
금단 증상	12.33 ±.516	14.67 ±3.31	14.88 ±4.12	1.30	.293	

*p<.05

표 7. 운동 참여자의 사회·인구학적 변인과 운동중독의 상관관계
Table 7. Sociodemographic characteristics of participants in sports and exercise addiction correlation

	성별	연령	참여 기간	참여 빈도	참여 시간	긍정 중독	부정 중독	운동 욕구	금단 증상
성별	1.0								
연령	.247	1.0							
참여 기간	-.195	-.046	1.0						
참여 빈도	.022	.153	-.303	1.0					
참여 시간	-.413*	-.138	.141	-.347	1.0				
긍정 중독	-.400*	-.166	-.191	-.039	.508**	1.0			
부정 중독	.218	.062	-.311	.036	-.141	-.002	1.0		
운동 욕구	-.434*	.017	-.148	-.074	.091	.368	-.003	1.0	
금단 증상	-.196	.072	-.172	-.197	.273	.417*	-.091	.743**	1.0

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

4.6 운동 참여자의 사회·인구학적 변인과 운동중독의 관련성

<표 7>은 테니스 운동 참여자의 사회・인구학적 변인과 운동중독의 상호관련성을 규명하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 7>에 제시되어 있다.

<표 7>에 따르면, 본 연구에서 선택된 대부분의 변인들 간에는 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히, 사회·인구학적 변인인 성별이 운동욕구와 가장 높은 관련성이 있는 것으로 보고되었으며(r=-.434, p<.05>, 이는 곧 성별에 따라서 운동욕구가 낮아지는 부적인 관계를 보여주고, 매우 밀접한 것으로 사료된다.

운동 참여시간의 경우는 긍정적 중독 변인과 가장 유의미한 상관성을 가지는 것으로 나타났다(r=.508, p<.01). 즉, 참여시간이 길면 길수록 긍정적 중독이 높아지는 정적인 관계를 보이고 있고 상당히 밀접한 관계가 있는 것으로 사료된다. 또한 긍정적 중독과 운동욕구의 경우는 금단증상 변인과 가장 높은 상관성을 가지는 것으로 나타났다(각 r=.417, p<.05, r=.743, p<.01). 이러한 결과는 긍정적 중독과 운동욕구가 높으면 높을수록 금단증상이 높아지는 정적인 관계를 보여주어 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다.

4.7 운동 참여자의 사회·인구학적 변인과 정서의 관련성

<표 8>은 테니스 운동 참여자의 사회·인구학적 변인과 정서의 상호관련성을 규명하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 8>에 제시되어 있다. <표 8>에 따르면 본 연구에서 선택된 대부분의 변인들 간에는 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자세히 살펴보면, 사회·인구학적변인인 성별과 참여시간은 높은 관련성이 있는 것으로 보고되었으며(r=-.413, p<.05) 이는 성별에 따라서 참여시간이 낮아지는 부적인 관계를 보여주고 매우 밀접한 것으로 사료된다. 참여빈도에 있어서는 긍정적 정서와 부정적 정서 모두 높은 관련성을 보여주고 있으나(각 R=-.483, p<.05, r=.428, p<.05)), 참여빈도가 높으면 긍정적 정서는 낮아지는 부적인 관계를 보이며, 참여빈도가 높으면 부정적 정서는 높아지는 정적인 관계를 보여주어 밀접한 것으로 사료된다. 또한 참여시간 역시, 긍정적 정서와 부정적 정서 모두 높은 관련성을 보여주고 있으며 (각 r=.480, p<.05, r=-.472, p<.05)이러한 결과는 참여시간이 높으면 긍정적 정서가 높아지는 정적인 관계를 보이고 참여시간이 높으면 부정적 정서는 낮아지는 부적인 관계를 나타내어 상당히 밀접한 것으로 나타났다.

표 8. 운동 참여자의 사회·인구학적 변인과 정서의 상관관계
Table 8. Sociodemographic characteristics of participants in sports and affect correlation

	성별	연령	참여 기간	참여 빈도	참여 시간	긍정 정서	부정 정서
성별	1.0						
연령	.25	1.0					
참여 기간	-.19	-.05	1.0				
참여 빈도	.02	.15	-.30	1.0			
참여 시간	-.41*	-.14	.14	-.35	1.0		
긍정 정서	.09	-.44	.11	-.44*	.48*	1.0	
부정 정서	.04	.04	-.004	.423	-.47*	-.18	1.0

*p<.05

<표 9>는 테니스 운동참여자의 운동중독과 긍정적 정서의 관계를 규명하기 위하여 중다회귀분석이 실시되었으며, 그 결과는 <표 9>에 제시되어 있다.

<표 9>에 나타난 바와 같이 테니스 운동참여자의 운동중독의 변인 중 운동욕구(β=.937), 긍정적 중독(β=.257), 금단증상(β=-.296), 부정적 중독(β=.099)의 순으로 운동중독에서 긍정적 정서와 관계가 있는 것으로 나타났다(p<.001). 테니스 운동참여자의 운동중독이 긍정적 정서 변인에 갖는 전체 설명력의 비율을 보면, 긍정적 정서 변인의 전체변량 중 74.8%(R^2= .748)의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

표 9. 운동참여자의 운동중독과 긍정적 정서의 관계
Table 9. Exercise addiction and relationships with positive affect

모형	비표준계수	표준계수	t	p
	B	B		
상수	-36.052		-2.598	.017
긍정적 중독	.950	.257	2.124*	.046
부정적 중독	.373	.099	.895	.381
운동욕구	2.610	.937	5.675***	.000
금단증상	-1.147	-.296	-1.746	.095
F=15.586(p<.001) R^2= .748				

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

아래 <표 10>은 테니스 운동참여자의 운동중독과 부정적 정서와의 관계를 규명한 결과이다.

<표 10>에 나타난 바와 같이 테니스 운동참여자의 운동중독의 변인 중 운동욕구(β=.705), 긍정적 중독(β=.349), 금단증상(β=-.173), 부정적 중독(β=-.040)의 순으로 운동중독에서 부정적 정서와 관계가 있는 것으로 나타났다(p<.01). 테니스 운동참여자의 운동중독이 부정적 정서 변인에 갖는 전체 설명력의 비율을 보면, 부정적 정서 변인의 전체변량 중 59.9%(R^2= .599)의 설명력을 갖는 것으로 나타났다.

표 10. 운동참여자의 운동중독과 부정적 정서와의 관계
Table 10. Exercise addiction and relationships with negative affect

모형	비표준계수	표준계수	t	p
	B	B		
상수	-31.416		-1.937	.066
긍정적 중독	1.192	.349	2.280*	.033
부정적 중독	-.138	-.040	-.283	.780
운동욕구	1.819	.705	3.384**	.003
금단증상	-.620	-.173	-.807	.429
F=7.835(p<.01) R^2= .599				

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

이상의 결과에서 긍정적 중독과 운동욕구 변인은 긍정적 정서와 부정적 정서 모두 정적관계를 보여주어 매우 밀접한 것으로 나타났으나 다른 변인은 유의미한 관계를 보이지 않았다.

V. 결론

본 연구는 테니스 운동에 참가하는 성인들을 대상으로 운동중독과 정서의 성향을 분석하고 운동중독과 정서는 어떠한 관계가 있는지를 규명하여 운동참여자의 운동중독을 예방함과 동시에 합리적인 운동방법을 제시할 수 있는 이론적 근거를 타진해 보았다.

연구의 결과로 볼 때 운동중독의 긍정적 요인과 관계되는 긍정적 중독과 운동욕구 변인은 긍정적 정서요인을 높여 운동지속과 접근행동을 설명하는 중요한 변인이라는 것을 알 수 있었으며, 또한 부정적 정서를 높인다는 것을 알 수 있었다. 왜 이런 결과가 나왔는지를 명확하게 설명할 수는 없으나 긍정적 중독과 운동욕구가 높은 사람들일수록 상반되는 심리적, 정서적 변인 또한 크게 작용하는 것으로 사료된다. 이는 테니스 운동 참여자들은 기술성취의 중요성으로 인하여 운동중독 현상과 더불어 부정적인 정서에도 영향을 미친다는 사실을 상기하여 지도자들은 테니스 운동참여자들이 보다 긍정적인 운동수행이 되도록 바람직한 운동 참여행동을 제시하고 이러한 행동을 지속적으로 수행해 나갈 수 있도록 하는 것이 스포츠가 여가의 한 형태로서 테니스 참여가 이루어질 수 있는 올바른 방향이라 사료된다.

본 연구결과를 바탕으로 유의한 제언을 제시한다면 다음과 같다.

첫째로 추후의 연구에서는 운동중독자의 정서변화에 대한 실험적 연구가 고려되어야할 것이다.

둘째로 참가자의 운동중독과 정서의 관계에 대해서 분석한 결과 성별, 연령별, 참여기간별, 참여빈도별, 참여시간별에 따라 긍정적·부정적 운동중독과 긍정적·부정적 정서가 상이하므로 이러한 점을 충분히 고려하여 운동참가가 이루어져야 할 것이다. 또한 운동중독에 관련된 변인들은 서로 독립된 것이 아니라 관련된 변인이기 때문에 운동참가자들이 운동을 조절할 수 있는 통제능력이 무엇보다 중요하며 지도자들은 이러한 점을 고려하여 운동중독 예방을 위한 지도가 필요하다.

참고문헌

[1] Stebbins, R.A., "*Science Amators Rewards and costs in amateur astronomy and archaeology*", Journal of Leisure, 13(4), pp289-304, 1982.

[2] Sachs, M. L. and Pargman, D., "Running addiction", In M. L. Sachs and G.Buffone(Eds.), Running as therapy : An integrated approach, pp231-253, 1984.

[3] Morgan, W.P., "Negative addiction in runners", The physician and Sports medicine, 7(2), pp 56-63, 1979.

[4] Glasser, W., "positive addiction", New York: Harper and Row, 1976.

[5] 양명환, "볼링중독 성향과 심리적 행복감", 한국체육학회지, 제37권, 4호, 217-222쪽, 1998년.

[6] Pierce, E. F., "Exercise dependence syndrome in runners", sports Medicine, 18, pp149-154, 1994.

[7] 이정덕, "아동학", 수학사, 1980년.

[8] 서봉선, 이순형, "발달심리학", 중앙적성출판사, 1983년.

[9] 정재훈, "헬스클럽 참여자의 참여동기와 정서의 관계", 경주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005년 2월.

[10] Weiner, B., "An attributional theory of achievement motivation and emotion", Psychological Review, 92(4), pp548-573, 1985.

[11] Jacobson, E., "Progressive Relaxation", chicago: University of chicago press, 1938.

[12] 전계호, "축구선수의 경기력 수준과 정서상태의 관계분석", 조선대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004년 2월.

[13] Weiss, M. R., "Psychological skill development in children and adolescent. the sport psychologist", 5, pp335-354, 1991.

[14] Watson, D., Clark., L. A., & Tellegen, A. "Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: the PANAS Scales", Journal of personality and social Psychology, 54, pp1063-1070, 1988.

[15] 신규리, "여가 스포츠 참가자의 운동중독 척도개발", 이화여자대학교 대학원 미간행 석사학위논문, 1999년 2월.

[16] Wstson, D., & Clark., L. A., "The PANAS - X manual for the positive and negative affect schedule -expanded torm", The University of Iowa, 1994.

[17] 정용각, "여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향", 부산대학교 교육대학원 미간행 박사학위논문, 1997년 2월.

저 자 소 개

현 승 권

1999 : 서울산업대학교(체육학사)

2001 :

한양대학교 체육대학 (체육학석사)

2004 :

한양대학교 체육대학 (체육학박사)

2007 ~ 현재 :

인하공업전문대학 어학교양학부 교수

관심분야 : 스포츠경영, 건강심리