

요트체험 참가자들의 몰입도가 만족도 및 자아존중감에 미치는 영향

† 이재형

† 한국해양대학교

Influence of Sailing Yacht Experiences Participants of Flow on Satisfaction and Self-Esteem

† Jae-Hyung Lee

† Department of Ocean Physical Education, National Korea Maritime And Ocean University, Busan 606-791, Korea

요 약 : 본 연구는 요트체험 활동 참여자들의 몰입도가 만족도 및 자아존중감에 미치는 영향에 관한 것으로서 우리나라 요트문화 및 레저산업의 대중화 실현에 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 부산·울산·경남지역 주민을 대상으로 해양레저 아카데미 및 해양레저 체험 프로그램에 참여한 경험이 있는 대상자 총 428명을 모집단으로 선정하여 설문조사를 실시하였으며, 자료처리 방법은 빈도분석, 신뢰도분석, 타당도분석, 단순회귀분석, 다중회귀분석을 사용하였다. 이상과 같은 연구방법 및 자료분석의 결과를 통해 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 요트체험 참가자들의 몰입도는 만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 요트체험 참가자의 몰입도는 자아존중감(일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 요트체험 참가자의 만족도는 자아존중감(일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

핵심용어 : 요트체험, 요트문화, 만족도, 자아존중감, 몰입도

Abstract : The purpose of this study is the Influence of Sailing Yacht Experiences Participants of Flow on Satisfaction and Self-esteem relates to the impact on leisure industry, the popularity of korean culture and yacht basis for the realization is to provide. To achieve this study, Busan, Ulsan, Gyeongnam area residents to target marine leisure and marine leisure experiences Academy experienced subjects participated in a total population of 428 people selected for the survey was conducted, data processing method frequency analysis, reliability analysis, validity analysis, a simple regression analysis, multiple regression analysis was used. Than as a result of research methods and data analysis through the conclusions are as follows.

First, sailing yacht experience the flow degree of the participants to influence satisfaction were static. Second, the flow degree of the participants experienced sailing yacht self-esteem(general factors, family factors, work factors, social factors) was found to affect the static. Third, sailing yacht experience satisfaction self-esteem of the participants(general factor, family factors, work factors, social factors) was found to affect the static.

Key word : sailing yacht experiences, yachting culture, satisfaction degree, self-esteem, flow degree

1. 서 론

최근 국민 소득의 향상, 주 5일 근무제의 도입에 더불어 여가를 중요하게 생각하는 가치관이 확산되면서 과거 소풍, 나들이, 휴식 등과 같이 소극적이면서 정적인 형태 중심의 레저 활동으로부터 자연친화적인 스포츠의 체험활동 중심으로 여가활동에 대한 관심이 변모하고 있다. 특히 해양레저 스포츠는 자연과 함께 어우러져 조화되는 것, 자신과의 경쟁을 뛰어넘고자 하는 고차원적인 스포츠 중 하나로 대중들의 관심이 높아지고 있는 추세이다. 그리고 우리나라의 지역적 특색과 현대인들의 능동적이고 도전적인 여가 욕구에 따라 해양스포츠에 참여하는 인구가 늘어났고, 이에 따라 중앙정

부 및 지자체가 해양레저 대중화와 활성화라는 전제 하에 해안선을 근거로 하는 지역에 어촌·어항 개발 및 마리나 개발의 일환으로 대중들을 이러한 터전으로 유도하였다. 이와 같이 중앙정부와 지자체의 노력으로 인해 산업화, 자동화, 도시화, 비인간화 등의 현실을 탈피하기 위하여 젊은 층을 중심으로 수상스키, 수상오토바이, 웨이크 보드, 모터보트, 윈드서핑, 무동력/동력 요트 등과 같은 스티어링과 스피드 있는 모험적인 스포츠에 대한 수요와 관심은 증가하고 있는 추세이다. 또한 위에서 제시한 요트가 스포츠 종목 중 국내실정 상 가장 보급이 많이 되어 있으며, 최근에는 부산, 남해, 서울, 경기, 충남, 전남, 전북, 거제, 포항, 강원 등 각지에서 요트 학교를 개교/ 운영하면서 일반인들의 접근이 훨씬 수월해지고

† Corresponding author : 연희원, jhlee3416@kmou.ac.kr 051)410-4793

(주) 이 논문은 “요트체험 참가자들의 몰입도가 만족도 및 자아존중감에 미치는 영향”이란 제목으로 “2013 추계학술대회 한국항해항만학회논문집, 2013.10.23-25, pp.97-99”에 발표되었음.

있다. 일부 요트학교에서는 수 천명을 넘어서는 강습생을 배출하였으며, 요트에 대한 관심은 점점 높아지고 있는 추세이다. 요트의 대중화는 최근 경기도에서 열린 보트쇼를 통해서도 알 수 있다. 2013년 6월에 열린 '경기국제보트쇼'의 관람객은 3만3398명, 상담·계약 실적은 1억3158만 달러로 역대 최고의 성과를 내며 성대한 막을 내렸다(Money Today, 2013). 이러한 수치는 해양레저 중에서도 요트 문화에 대한 관심이 증대되고 있을 뿐만 아니라 경기국제보트쇼가 성공적으로 개최되었음을 알 수 있는 부분이다. 한편, 2011년 4월 기준으로 해양경찰청에서 실시하는 동력 및 요트면허는 12만 명이 넘는 사람들이 수상레저기구 조종 면허증을 발급받았으며(Heraldcorp.com, 2011), 이는 중국의 해양레저 활동인구의 약 10배가 넘는 수치다. 이러한 수치는 중앙정부의 마리나 개발 프로그램과 함께 해양레저 활동이 지속적으로 성장할 것이라는 것을 쉽게 엿볼 수 있는 증거이며, 이것은 새로운 분야의 산업과 관광자원을 창출할 수 있을 것으로 예상된다(Money Today, 2013). 이처럼 해양스포츠 분야에서도 해양레저의 꽃이라고 불리는 요트에 대한 관심이 높아짐에 따라 다양한 연구가 진행되고 있다. 요트와 관련된 선행연구는 주로 요트의 선체, 안전성, 인테리어 등에 관한 연구(Lee et al, 2011)와 요트 선수의 경기력, 심리, 기술 등을 대상으로 한 연구(Lim, 2009, Lim, Kim & Rim, 2010), Kim(2009)의 참여동기와 몰입에 관련된 연구, 요트참여자의 참여동기와 스포츠몰입에 따른 여가만족도와와의 관계(Doh, 2010)들이 주류를 이루고 있다. 그 중에서도 Kim(2009)은 요트 참여자가 참여하는 행동 그 자체에 몰입되거나 도취되어 즐거움을 찾는 경향이 많고, 대자연을 극복하기 위하여 극한 자연환경에 대한 도전, 모험 그리고 심리적 육구 충족을 해주기 때문에 요트에 참여하게 된다고 하였다. 또한 다른 종목에 비하여, 복잡한 장비와 기술, 지적능력을 요구하는 스포츠로서 자기효능감, 자신감, 몰입의 정도가 높게 나타난다고 하였다. 이처럼 요트는 해양스포츠의 특성상 도전정신과 위험을 감수할 용기 등을 지니고 있어야 하며, 이런 각성을 요구하는 스포츠의 경우 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 적정 각성수준을 수반하게 되며 몰입하게 된다(Jung, 2006). 즉, 일상에서 탈피하여 도전정신과 즐거움의 확장은 몰입과 밀접한 관련이 있으며, 몰입경험은 재미, 즐거움, 그리고 참가지속행동에서 직접적으로 기여하는 요소로서 몰입에 관한 연구는 매우 중요한 부분이다. 그리고 누구나 참여하여 즐거움을 느끼고, 이로 인하여 행복감을 느끼는 감정적이고, 인지적인 부분은 단순히 몰입경험에서 끝나는 것이 아니라 몰입 경험에 대한 만족 또는 불만족의 평가를 거치게 된다. 이와 관련하여 국내의 선행연구에서는 스포츠 몰입이 여가 활동의 즐거움이나 만족에 영향을 미친다는 Choi & Moon(2006), Moon(2007)의 연구와 Park, Kim & Oh(2010)의 연구에서는 여가 몰입을 빈번하게 경험할수록 여가활동에 대한 만족을 보다 많이 경험할 수 있다고 하여 여가활동에서의 몰입경험이 여가 만족과 매우 높은 인과적 관계가 있음을 나타내고 있다.

국외의 선행연구는 Scitovsky(1975)와 Kerr(1985)의 사랑과 몰입요인을 스포츠 영역에 적용하였으며, Carmack와 Martens(1979)는 조깅의 몰입을 측정하여 나타낸 연구들이 있다. 한편, 자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하는 개념인 자아존중감이 사회 심리학의 중요한 요인 중 하나로 인식되면서, 현대인의 대표적 여가 수단인 스포츠와 자아존중감 간의 영향 관계를 탐색하고자 하는 연구들이 있어 왔다. 즉 자아존중감은 목표를 성취하거나 과제를 성공적으로 완수함으로써 형성되게 되는데, 스포츠 참여를 통해 자아존중감 형성을 유발하고 촉진할 수 있다는 것이다. 스포츠 참여의 몰입, 만족과 자아존중감 간의 설명력을 규명하고자 한 선행 연구들은 이러한 관심을 반증하는 것으로 볼 수 있다. 국내의 경우, Han & Kim(2004), Kwon(2009)은 여가활동에 대한 만족도가 높을수록 긍정적 자아존중감이 높다는 연구결과를 나타냈으며, Kim, An, Kim, & Kim(2008)의 연구결과 역시 중년여성과 노인을 대상으로 여가활동 참여를 통해 생활만족도가 높을수록 자아존중감이 높다는 연구결과를 나타내고 있다. 국외의 경우, 지속적인 신체활동이 개인의 자아존중감을 향상시킨다는 Sonstroem(1984), Thoits(1982), Cohen & Wills(1985)의 연구와 스포츠 활동과 관련하여 Bladwin & Courneya(1997) 등이 스포츠 참여와 신체적 유능성 및 자아존중감과는 인과관계가 있다는 연구가 주류를 형성하고 있다. 위와 같은 일련의 선행연구들은 여가 참여에 있어서 참여자들의 여가 몰입, 만족, 자아존중감 간의 영향관계를 살펴보고 설명력을 규명하였으나, 오늘날 관심과 참여가 증대되고 보편화되는 추세에 있는 요트 참여자에 대한 해당 요인의 영향관계를 살펴본 연구는 미비한 실정이다. 요트 체험 활동에 참여하는 참여자들의 몰입도와 만족도 및 자아존중감을 살펴보는 것은 개인과 사회 문화, 나아가 해양레저 산업에 미치는 영향이 클 것이다. 따라서 본 연구는 요트체험 활동에 참여하는 참여자들의 몰입도가 만족도 및 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구를 통하여 우리나라 요트문화 및 레저산업의 대중화 실현에 기초자료를 제공하고자 한다. 이를 실현하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 요트체험 활동 참여자들의 몰입도가 만족도에 미치는 영향, 둘째, 요트체험 활동 참여자들의 몰입도가 자아존중감에 미치는 영향, 셋째, 요트체험 활동 참여자들의 만족도가 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구문제를 설정하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구 대상은 부산·울산·경남지역 주민을 대상으로 부산 영도구 소재 H대학 부설 평생교육원에서 실시한 해양레저 아카데미 및 해양레저 체험 프로그램에 참여한 경험이 있는 대상자 총 438명을 조사대상으로 설문조사를 하였고, 이중 불성실하게 응답한 10부를 제외한 나머지 428부를 최종분석

에 사용하였다. 설문조사는 2013년 6.29-8.31까지 실시하였으며, 설문지 배포 시에는 연구자가 직접현장을 방문하여 설문지 내용에 대해 충분한 설명과 동의를 얻은 후 자기평가 기입법으로 설문조사를 실시하였다.

2.2 조사도구

본 연구에서는 조사도구로 설문지를 사용하였으며, 설문지는 선행연구에서 이미 신뢰도와 타당도가 검증된 도구들을 사용하였다. 또한 본 연구에 사용하기 앞서 요트체험 참가자 50여명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 전문가 회의를 통해 설문내용을 수정·보완 하였다. 설문지의 구성내용 중 인구사회학적 특성은 성별, 연령, 소요시간, 참여실태 등 총 4문항으로 구성되어 있다. 아래의 Table 1은 연구대상자의 인구사회적 특성을 나타낸 것이다.

Table 1 Socio-Demographic characteristics of survey participants

변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	268	62.6
	여성	160	37.4
연령	19세 이하	35	8.2
	20-29세	232	54.2
	30-39세	88	20.6
	40-49세	54	12.6
	50세 이상	19	4.4
소요시간	30분 미만	27	6.3
	30-1시간 미만	61	14.3
	1-2 시간	96	22.4
	2-3시간	110	25.7
	3시간 이상	134	31.3
참여실태	1-2회	58	13.6
	3-4회	36	8.4
	5-6회	17	4.0
	7회 이상	155	36.2
계		428	100

Table 2는 설문지의 설문문항 요인 및 구성내용을 나타낸 것으로 인구통계학적 요인 4문항, 몰입도 3문항, 만족도 5문항, 자아존중감(일반요인 4문항, 가정요인 4문항, 직장요인 4문항, 사회요인 4문항) 16문항 등 총 28문항으로 구성하였다.

Table 2 Questionnaires factors and configuration information

구성지표	구성내용	문항수	계
인구통계학적특성	성별, 연령, 소요시간, 참여실태	4	4
몰입도	전율, 즐거움, 몰두	3	3
만족도	p/g 숙박, 교통, 친절, 시설	5	5
자아존중감	일반요인	4	16
	가정요인	4	
	직장요인	4	
	사회요인	4	
총			28

2.2.1 몰입도

몰입도는 현재 자신이 요트체험 활동을 하고 있거나 과거 체험 활동 당시의 활동에 대하여 각 개인이 몰입하고 있는 정도를 의미한다. 본 연구에서 몰입에 관한 설문지는 Csikszentmihali(1994)의 몰입경험을 바탕으로 Lee(2005)이 개발한 설문지를 기준으로 예비조사와 인자분석을 통하여 1개요인 총 3개 문항으로 구성하였다.

2.2.2 만족도

만족도는 개인이 특정제품을 구매하거나 체험활동을 위한 소비활동을 할 경우 그와 관련된 서비스가 잘 수행 되었는가 혹은 사용목적이 적합한가에 대한 의식적 판단 또는 평가를 통한 개인의 욕구충족 수준을 말한다.

본 연구에서는 만족도에 관한 설문지는 Rhee, Lee & Lee(2006)와 Lee, Lee & Park(2000)이 사용한 질문지를 기준으로 예비조사와 인자분석을 통하여 1개요인 총 5개 문항으로 구성하였다.

2.2.3 자아존중감

자아존중감은 개인이 자기 자신에 대해 일상적인 상황에 처할 때 자신에 대한 전반적인 평가를 통하여 결정하고, 그 결정의 방향을 정하는 중요한 역할을 하는 것을 말한다.

본 연구에서는 자아존중감에 관한 설문지는 Lee(2008)이 사용한 설문지를 바탕으로 예비조사와 인자분석을 통하여 4개요인 총 16개 문항으로 구성하였다.

2.3 설문지의 타당도와 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문지는 세 차례의 예비조사를 통해 타당도를 검증하였다.

몰입도, 만족도, 자아존중감의 설문지에 대한 타당성을 검증하기 위하여 표본 적합도를 분석한 결과, Table 3의 몰입도와 만족도 그리고 자아존중감에 대한 인자분석 결과와 같이 KMO 통계량은 .830으로 나타났고, Bartlett의 단위행렬 검정에서는 근사적 χ^2 값이 5167.935이며, 유의도가 $p=.000$ 으로 나타나 요인분석에 적합한 데이터임을 확인하였다. 따라서 주성분 요인 분석 방법으로 고유치(Eigenvalue) 1.0 이상으로 추출하였고, 회전방법은 베리맥스로 하였다. 또한 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 검증을 실시하였으며, 요인별로 몰입도는 .814-834, 만족도 .651-825, 자아존중감의 하위요인인 직장요인은 .540-.758, 일반요인 .593-.859, 사회요인 .584-.751, 가정요인은 .568-.812으로 나타났다. 그리고 Cronbach's α 값은 .751-.841로 나타났으며, 전체 설명력은 65.9%로 나타나 본 연구의 설문조사 도구가 적합한 타당도와 높은 신뢰도를 가진다는 것을 확인하였다.

Table 3 Factor analysis and reliability results

문항	Component					
	몰입	만족	직장	일반	사회	가정
몰입1	.834	.157	.165	.125	.082	.012
몰입2	.833	.220	.120	.114	.069	.088
몰입3	.814	.069	.023	-.002	.073	.090
만족1	.293	.825	.059	.051	.069	.079
만족2	.121	.824	.079	.164	-.004	.039
만족3	.030	.806	.073	.140	.076	.006
만족4	.234	.770	.044	.025	.159	.073
만족5	.434	.651	.015	.070	.129	.125
직장1	.045	.073	.758	.152	.126	.116
직장2	.126	.051	.721	.229	.277	.081
직장3	.115	.028	.682	.007	.142	.349
직장4	.013	.080	.540	.180	.492	.165
일반1	.130	.171	.145	.859	.232	.269
일반2	-.014	.093	.191	.812	.068	-.161
일반3	.177	.125	.256	.619	.218	.200
일반4	.190	.112	.126	.593	.186	.457
사회1	.072	.230	-.152	.511	.751	.502
사회2	.005	.134	.071	.264	.716	.072
사회3	.133	.073	.258	.088	.633	.239
사회4	.127	.092	.322	.286	.584	-.027
가정1	.139	.082	.193	-.083	.166	.812
가정2	.032	.043	.186	.047	.116	.668
가정3	.082	.039	.378	.093	.114	.580
가정4	.105	.024	.265	.342	.240	.568
고유값	2.854	2.852	2.759	2.543	2.494	2.317
%분산	11.893	11.882	11.494	10.596	10.392	9.655
누적%	11.893	23.775	35.269	45.864	56.256	65.911
Cronbach's α	.838	.841	.754	.751	.798	.759
.900						

2.4 자료처리

본 연구는 회수된 설문지 가운데 응답 내용이 부실하거나, 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외한 후 분석 가능하고, 유용한 자료 428부를 코딩하였다. 통계 처리는 SPSS/WIN 18.0 버전을 이용해 전산처리 하였으며, 각 분석에서 p<.05 수준에서 통계적 유의수준을 설정하여 빈도분석, 신뢰도분석, 타당도분석, 단순회귀분석, 다중회귀분석을 이용하였다.

3. 결과 및 논의

3.1 요트체험 참가자들의 몰입도가 만족도에 미치는 영향

Table 4는 요트체험 참가자들의 몰입도가 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

Table 4 The effect of flow degree on satisfaction degree

독립변수	종속변수	B	SE	β	t	F
Constant	만족도	1.645	.155		10.646***	144.649***
몰입도		.462	.038	.503	12.027***	
$R^2=.503$ $R^2=.253$, Adjusted $R^2=.252$						

***p<.001

몰입도가 만족도에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 만족도는 F=144.649로 p<.001 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, R²=.25.3으로 총 변량의 25.2%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 몰입도(β =.503, p<.001)는 만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Csikzentmihalyi(1994)는 개인의 내재적 동기로 인하여 특정 활동에 참여할 때, 무엇인가에 깊이 빠져드는 상태를 몰입이라고 정의하고 있다. 여가 몰입은 여가 활동 중 발생하는 최적의 경험이라고 할 수 있다. 이러한 몰입을 경험했을 때, 자연스럽게 여가 참여에 대한 만족도가 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 본 연구 결과와 유사하게, 많은 학자들이 스포츠 몰입과 참여만족 간의 긍정적인 인과관계를 주장하고 있다. Lipscombe(1999)와 Ryan(2002)는 스포츠 몰입이나 최고조 체험이 만족감 및 재방문 의도와 연관이 있다는 것을 보고했고, Lee, Kim & Park(2010)은 스킨스쿠버 참여자의 몰입이 만족에 유의한 수준에서 긍정적인 영향력을 미치는 것으로 확인했다. 또한 Park, Kim & Oh(2010)는 배드민턴 동호회 참여자의 몰입이 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로도 나타났다. 스포츠 몰입이 여가 활동의 즐거움이나 만족에도 영향을 줄 수 있다는 Choi & Moon(2006)의 연구나, Moon(2007)의 연구 역시 여가활동에서의 몰입경험은 여가 만족과 매우 높은 인과적 관계가 있으며, 여가몰입을 빈번하게 경험할수록 여가활동에 대한 만족을 보다 많이 경험할 수 있다고 밝혔다. 결론적으로 요트 체험 참가자들의 몰입도가 만족도에 미치는 영향을 확인하였다. 따라서 요트 체험 참가자들의 만족과 재참여를 유도하기 위해서는 높은 수준의 몰입을 경험할 수 있는 시설 및 프로그램의 적절한 환경 조성이 필요하다는 것을 알 수 있다. 참여자의 몰입을 유도할 수 있는 환경이 제공될 때, 효율성 증대와 여가 만족이 수반되고 나아가 참여자의 신체적, 심리적 건강 향상을 꾀할 수 있을 것으로 사료된다.

3.2 요트체험 참가자들의 몰입도가 자아존중감에 미치는 영향

Table 5는 요트체험 참가자의 몰입도가 자아존중감의 하위요인인 일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

몰입도가 자아존중감의 하위요인인 일반요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 F=32.406로 p<.001 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, R²=.071으로 총 변량의 7.1%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 몰입도(β =.266, p<.001)는 자아존중감의 하위요인인 일반요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

몰입도가 자아존중감의 하위요인인 가정요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 F=36.177로 p<.001 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결

정계수를 검증한 결과, $R^2=.078$ 으로 총 변량의 7.8%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 몰입도($\beta=.280, p<.001$)는 자아존중감의 하위요인인 가정요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

몰입도가 자아존중감의 하위요인인 직장요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 $F=33.631$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.073$ 으로 총 변량의 7.3%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 몰입도($\beta=.270, p<.001$)는 자아존중감의 하위요인인 직장요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 5 The effect of flow degree on self-esteem

독립변수	종속변수	B	SE	β	t	F
Constant	일반	2.418	.167		14.497***	32.406***
		.236	.041	.266	5.693***	
$R=.266, R^2=.071, Adjusted R^2=.069$						
Constant	가정	2.807	.164		17.134***	36.177***
		.245	.041	.280	6.015***	
$R=.280, R^2=.078, Adjusted R^2=.076$						
Constant	직장	2.779	.162		17.146***	33.631***
		.234	.040	.270	5.799***	
$R=.270, R^2=.073, Adjusted R^2=.071$						
Constant	사회	2.636	.163		16.179***	37.145***
		.247	.040	.283	6.095***	
$R=.283, R^2=.080, Adjusted R^2=.078$						

*** $p<.001$

몰입도가 자아존중감의 하위요인인 사회요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 $F=37.145$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.080$ 으로 총 변량의 8.0%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 몰입도($\beta=.283, p<.001$)는 자아존중감의 하위요인인 사회요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 요트체험 참여자의 몰입도는 자아존중감의 하위요인인 일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인에 정적인 영향을 미친 것으로 나타났지만, 전반적으로 Table 5에서와 같이 R^2 값 즉 설명력이 낮게 나타났다. 그 이유는 요트체험에 참여한 대상자들이 무료체험이라는 점과 자신이 직접 레저기구나 요트를 조종하지 못하고, 또한 짧은 시간체험을 했기 때문에 몰입도가 낮게 나타난 것으로 보인다. Ghani & Desphande(1994)는 몰입이란 흥미와 즐거움을 일으키는 도전적인 활동에 완전히 몰입된 심리적인 상태라고 하였다. 이는 도전적인 활동을 할 때 표현되는 심리상태로 얻게 되는 주관적인 경험을 의미하는 것이 된다. 따라서 해양스포츠 활동을 즐기는 동안 즐거운 시간을 보내고, 그 활동 자체에 몰두하는 것은 삶의 행복감을 느낄 수 있을 것이라 생각된다. 이와 같은 결과는 Lee & Kim (2010)의 연구에서도 여가스포츠 참가자들의 몰입수준이 높을수록 자아존중감과 행복감

이 높은 것으로, 댄스스포츠 파티 참가자들의 몰입이 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 나타나(Choi & Baek, 2012) 자신을 비하하기 보다는 자신의 가치를 높게 평가하고, 존중함으로써 삶의 행복감을 느낄 수 있을 것이라고 판단된다. 그리고 해양스포츠를 통한 몰입행위는 새로운 것에 적응하고, 시련에 닥쳤을 때 이겨낼 수 있는 능력을 말해주는 것이기도 하다. 즉, 요트와 같이 아직까지 생소한 스포츠에 몰입을 할 수 있다는 것은 다른 사람들에 비해 자신의 능력, 중요성, 성공여부 등 자신의 태도에서 보여 지는 가치성의 개인적인 판단이나 평가가 높을 것으로 사료된다. 때문에 요트체험이라는 새로운 환경 안에서 몰입할 수 있다는 것은 자기 자신을 능력 있고, 중요하며, 가치 있다고 평가하기 때문에 (Park, 2006) 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것이라고 할 수 있다. 또한 요트체험에 참여한다는 것은 다양한 변화와 기대를 갖게 하는 자극성이 몰입에 의해 최적의 심리상태가 유지되고, 이러한 몰입은 인간관계를 맺어주는 사회적 친화성이나 자신을 사랑하는 마음 그리고 스스로 행복감을 느끼는 자아존중감에도 매우 중요한 의미가 있음을 알 수 있다. 특히, 이러한 결과는 향후 해양레저 체험이나 해양스포츠를 통해 점점 개인적으로 변해가는 사회 속에서 타인과의 관계 개선이나 새로운 것에 대한 시도가 두렵지 않도록 하여 자기 자신에 대한 존중감을 극대화시킬 수 있는 새로운 프로그램이나, 지도자 교육과정 개발, 시설마련에 단초가 될 것으로 기대한다.

3.3 요트체험 참가자들의 만족도가 자아존중감에 미치는 영향

Table 6은 요트체험 참가자의 만족도가 자아존중감의 하위요인인 일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

Table 6 The effect of satisfaction degree on self-esteem

독립변수	종속변수	B	SE	β	t	F
Constant	일반	2.097	.154		13.619***	68.951***
		.361	.043	.373	8.304***	
$R=.373, R^2=.139, Adjusted R^2=.137$						
Constant	가정	2.909	.158		18.411***	31.200***
		.249	.045	.261	5.586***	
$R=.261, R^2=.068, Adjusted R^2=.066$						
Constant	직장	2.961	.157		18.823***	23.080***
		.213	.044	.227	4.804***	
$R=.227, R^2=.051, Adjusted R^2=.049$						
Constant	사회	2.570	.155		16.620***	47.158***
		.300	.044	.316	6.867***	
$R=.316, R^2=.100, Adjusted R^2=.098$						

*** $p<.001$

만족도가 자아존중감의 하위요인인 일반요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 $F=68.951$ 로 $p<.001$ 수준

에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.139$ 로 총 변량의 13.9%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 만족도($\beta=.373, p<.001$)는 자아존중감의 하위요인인 일반요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

만족도가 자아존중감의 하위요인인 가정요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 $F=31.200$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.068$ 로 총 변량의 6.8%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 만족도($\beta=.261, p<.001$)는 자아존중감의 하위요인인 가정요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

만족도가 자아존중감의 하위요인인 직장요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 $F=23.080$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.051$ 로 총 변량의 5.1%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 만족도($\beta=.227, p<.001$)는 만족도의 하위요인인 직장요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

만족도가 사회요인에 미치는 영향에 대한 회귀선의 결과에 따르면 $F=47.158$ 로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결정계수를 검증한 결과, $R^2=.100$ 로 총 변량의 10.0%를 설명하고 있는 것으로 분석되었다. 이상의 결과에서 만족도($\beta=.316, p<.001$)는 자아존중감의 하위요인인 사회요인에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 전반적으로 Table 6에서와 같이 R^2 값 즉 설명력이 낮게 나타났다. 그 이유는 요트체험에 참여한 대상자들이 무료체험이라는 점과 자신이 직접 레저기구나 요트를 조종하지 못하고, 또한 짧은 시간체험을 했기 때문에 만족도가 낮게 나타난 것으로 보인다.

요트체험 참가자의 만족도가 자아존중감에 정적인 영향을 미친다는 위와 같은 결과는, 신체 활동에 대한 참여가 신체적 능력을 증진시키고, 신체 능력의 증진과 자아 존중감간의 영향 관계는 주관적 평가(estimation)라는 중재적 요인을 통하여 나타난다고 한 Sonstroem(1978)의 주장과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 같은 맥락에서 Kim, An, Kim & Kim(2008)은 생활체조에 참여하는 중년여성들의 생활만족도와 자기효능감, 자아존중감 간 영향 관계를 살펴본 연구에서 대부분의 요인 간에 정(+)의 상관관계를 맺는다고 밝혔고, Han & Kim(2004)도 그들의 연구에서 생활만족도가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 밝혔다. 또한 노년기 연소노인, 중고령노인, 초고령노인 집단의 스트레스 요인과 자아존중감이 우울에 미치는 영향을 분석한 Kwon(2009)은 여가활동에 대한 만족도가 높을수록 긍정적 자아존중감은 높고, 우울 수준은 낮을 것으로 보고했으며, Lee & Kim(2010)은 대학생의 여가스포츠 여가 만족, 여가 몰입 및 자아존중감에 관한 그들의 연구에서 여가 만족이 자아존중감에 정의 영향을 미치는 것으로 밝혔다. Yoo & Lee(2002)의 연구에서는 교정 레

크리에이션 참여자의 여가몰입이 자아존중감에 긍정적 영향을 준다고 하였다. 특히, 매개를 통해 간접적 영향을 주고 있는 교정 레크리에이션 환경만족의 지도자 만족은 여가몰입을 경유하여 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다고 해 본 연구의 몰입도와 만족도 및 자아존중감 간의 영향 관계를 살펴본 결과를 지지한다고 볼 수 있다. 여러 선행연구와 본 연구의 결과로 나타난 여가 만족도와 자아존중감 간의 영향 관계로 미루어 봤을 때, 지속적인 여가 스포츠 참여와 이를 통한 여가에 대한 만족은 참여자들의 자아존중감 향상에 기여하며, 즉 개인의 스스로에 대한 만족과 자신이 가진 문제에 대한 인식, 문제에 대한 해결 의지가 강한 건강한 삶의 영위에도움을 줄 것으로 사료된다.

4. 결론

본 연구는 요트체험 활동 참여자들의 몰입도가 만족도 및 자아존중감에 미치는 영향에 관한 것으로서 우리나라 요트문화 및 레저산업의 대중화 실현을 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 부산·울산·경남지역 주민을 대상으로 해양레저 아카데미 및 해양레저 체험 프로그램에 참여한 경험이 있는 대상자 총 428명을 모집단으로 선정하여 설문조사를 실시하였으며, 자료처리 방법은 빈도분석, 신뢰도분석, 타당도분석, 단순회귀분석, 다중회귀분석을 사용하였다. 이상과 같은 연구방법 및 자료분석의 결과를 통해 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 요트체험 참가자들의 몰입도는 만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 요트체험 참가자의 몰입도는 자아존중감의 하위요인(일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 요트체험 참가자의 만족도는 자아존중감의 하위요인(일반요인, 가정요인, 직장요인, 사회요인)에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

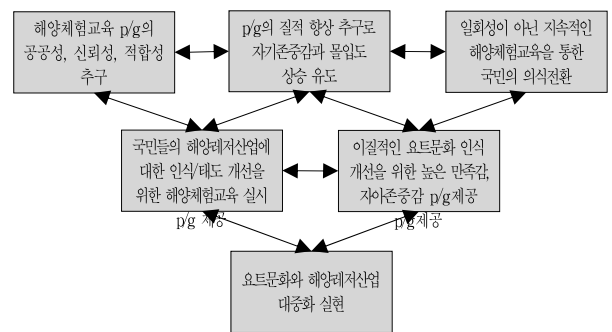


Fig. 1 Yacht Culture and Marine Leisure Industry of the Popular Model

이러한 결론을 근거로 위의 fig 1은 우리나라 요트문화 및 해양레저산업의 대중화 실현을 위한 모형을 제시하여 보았다. 우선적으로 요트문화 및 해양레저산업 대중화를 실현하

기 위하여 해양체험교육에 참여한 사람들에게 해양체험교육 프로그램의 공공성 및 신뢰성과 적합성을 확보하고, 해양체험교육 프로그램의 질을 높임과 동시에 단순한 체험이나 일회성 교육에 그치지 않고, 몰입도와 만족도가 높으면서 자아존중감이 높도록 유도하여야 한다. 그리고 지속적으로 해양레저산업에 대한 인식 전환과 실천을 유도하는 체험교육을 실시하여 국민들의 해양레저산업에 대한 인식과 태도를 높일 수 있도록 해야 한다. 아울러 요트문화의 배타적 인식을 개선하고, 해양체험교육 참여시 개인이 항상 즐겁고 수준 높은 만족감과 자아존중감을 높일 수 있는 프로그램을 지속적으로 제공한다면 우리나라 해양레저산업은 반드시 대중화될 것이다.

후 기

이 논문은 2012년도 국토해양기술연구개발(영남씨그랜드센터) 과제의 일환으로 수행된 연구보고서를 이용하여 수행된 연구임을 밝힙니다. 또한 2013년 한국향해항만학회 추계 학술대회에서 발표한 논문을 수정·보완한 것임을 밝힙니다.

References

- [1] Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P.(2002). The dynamic of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), pp. 101-113.
- [2] Carmack, M. A., & Martens, R.(1979). Measuring commitment to running: A survey of runners attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1, pp. 25-42.
- [3] Choi, J. D. & Moon, T. Y.(2006). The Relationship among Leisure Flow Experience, Life Satisfaction, and Self-Efficacy Based on the Degree of Marine Sports Participation, *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 45, No. 3, pp. 191-202.
- [4] Choi, S. A. & Baek, H. S.(2012). Impact of Sensation Seeking on Flow and Self-Esteem among Dance Sport Party Participants, *Journal of Korean Dance*, Vol. 30, No. 3, pp. 195-218.
- [5] Cohen, S., & Wills, T. A.(1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- [6] Csikszentmihalyi, M.(1994). "Beyond boredom and anxiety." San Francisco: Jossey-Bass.
- [7] Doh, E. J.(2010). A research on the relationship motive of participation and leisure satisfaction from sports commitment at yacht participants, Graduate School of Education, Sookmyung Women's University.
- [8] Ghani, J. A. & Desphande, S. P.(1994). Task Characteristic and the Experience of Optima Flow in Human-Computer Interaction. *The Journal of Psychology*, Vol. 128, No. 4, pp. 381-391.
- [9] Han, J. R. & Kim, S. H.(2004). The Effect of Demographic Variables and Self-Esteem on the Life-Satisfaction of the Older Men and Women in Rural Area, *Journal of Welfare for the Aged*, Vo. 26, pp. 91-118.
- [10] Heraldcorp.com.(2011.4.22.). Implement controls motorized water leisure licensee exceed 100,000 people, KOREA COAST GUARD
- [11] Jung, Y. G.(2006). Verification on the Relationship Model of Marine Leisure Sports Participant's Arousal Seeking, Affects, and Behavior of Sport Commitment, *Journal of sport and leisure studies*, Vol. 28, pp. 383-395.
- [12] Kerr, J. H.(1985). The experience of arousal : A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Science*, 3, 169-572.
- [13] Kim, M. R.(2009). Structure-Model Verification of Yacht Participants' Motivation, Basic Psychological Need Satisfaction and Intentions of Persistent Participation, *The Korea Contents Society*, Vol. 9, No.9, pp. 423-431.
- [14] Kim, H. S., An, M. J., Kim, J. D. & Kim, K.(2008). Effect of Life Satisfaction on Self-Efficiency and Self-Esteem of Middle-aged Women Participating in Life Gymnastic to Prepare for the Old Age, *Journal of sport and leisure studies*, Vol. 32, No. 1, pp. 563-572.
- [15] Kwon, T. Y.(2009). The Effects of Stress factors and Self-Esteem on Depressive Symptoms the young-old, the old-old, the oldest-old groups: The Mediating Role of Two Dimension Self-Esteem, *Korean Journal of Social Welfare studies*, Vol. 40, No. 1, pp. 163-196.
- [16] Lee, J. H.(2005). The Effect of Life-style and Participation Motive on Adventure Sports Activity of Flow Degree, *The Korea journal of Physical Education*, Vol. 44, No. 4, pp. 207-217.
- [17] Lee, J. H.(2008). The Effect of Life-style and Participation Motive on Adventure Sports Activity of Flow Degree, *The Korea journal of Physical Education*, Vol. 44, No. 4, pp. 207-217.
- [18] Lee, J. H., Kim, J. W, & Park, Y. B.(2010). Relation among participation motive, sports immersion and participation satisfaction of skin scumarba's participants, *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.34, No. 3, pp. 115-126.
- [19] Lee, J. H., Lee, M. O. & Park, S. K. &.(2000). A Study of the Leisure Activity Participation and Leisure Satisfaction, *The Korea Journal of Physical Education*, Vol. 39, No. 1, pp. 208-221.
- [20] Lee K. S. & Kim K. J.(2010). The Influence of

- Participation Motivation and Life Styles on Leisure Satisfaction, Leisure Flow and Self-Esteem of College Student, *Journal of Leisure and Recreation studies*, Vol. 34, No. 2, pp. 55-70.
- [21] Lee, Y. S., Jung, W. S., Kim, K. S., Park, J. W., Kim, D. J. & Park, K. H.(2011). A Study of the Resistance Characteristics of Double Keel Yacht, *Journal of ocean engineering and technology*, Vol. 25, No. 1, pp. 22-26.
- [22] Lim, J. Y.(2009). The Relationship between Yacht Player's Mental Power and Tendency of Achievement Target, *Graduate School Sunch on National University*.
- [23] Lim, J. Y., Kim, J. P. & Rim, S. H.(2010). The Effect of Yacht Racers' Mental Toughness on Goal Achievement Orientation, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 41. pp. 1057-1070.
- [24] Lipscombe, N.(1999). The relevance of the peak experience to continued skydiving participation: a qualitative approach to assessing motivations, *Leisure Studies*, Vol. 18, No. 3, pp. 267-288.
- [25] Money Today News.(2013,6,17). Marine tourism industry, an international industry giants' should be recognized.
- [26] Moon, T. Y.(2007). The Effects of Leisure Flow Experience of Participants in Health Yoga Program on Leisure Satisfaction and life Satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 30, pp. 895-912.
- [27] Park, J. M.(2006). A Study on the Effects of Engagement and Flow in Jazz Danse on Body Image and Self-Esteem, *Graduate School Ewha Womans University*.
- [28] Park, M. K., Kim, K. R. & OH, K. H.(2010). The Relations between Exercise Commitment and Leisure Satisfaction Depending on Participation Degree of Badminton club members, *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol. 34, No. 3, pp. 83-93.
- [29] Rhee, S. D., Lee, J. B. & Lee, J. H.(2006). The Effects of leisure activtiy Participation's of Relationship Benefit Perception on the Sports center sactisfaction degree and consumers Royalts degree, *The Korea journal of Management*, Vol. 11, No. 3, pp. 77-90.
- [30] Ryan, C.(2002). *The Tourist Experience*. New York: Continuum.
- [31] Scitovsky, T.(1975). *The joyless economy. An inquiry into human satisfaction and consumer dissatisfaction*, New York : Oxford University Press.
- [32] Sonstroem, R. J.(1984). Exercise and Self-esteem : Rationale and model. *Medicine and science in sports and Exercise*, 17. 329-337.
- [33] Thoits, P. A.(1982). Conceptual, methodological and thoretical problems in studying social support as a buffer aganinst life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.
- [34] Yoo, T. K. & Lee, S. C.(2002). The Relationship Between Participating After Behavior and Participant Motivation of Snowboard User, *Philosophy of Movement: The Jornal of Korean Philosopic Society for Sport and Dance*, Vol. 10, No. 2, pp. 113-124.

원고접수일 : 2013년 9월 26일
 심사완료일 : 2013년 12월 4일
 원고채택일 : 2013년 12월 16일