

# 익스트림 스포츠 참가의 몰입경험 및 생활만족의 관계

황유리\* · 석강훈\*\* · † 이재형

\*국민대학교, \*\*한국교통대학교, † 한국해양대학교

## The Correlation between Participating in the Extreme Sports, and the Flow Experience and the Satisfaction of Life

Yu-Rhee Hwang\* · Kang-Hoon Seok\*\* · † Jae-Hyung Lee

\*Dept. of physical education Ph. D. Candidate, Kook min University, Seoul, 136-702, Korea

\*\* Dept. of Sport Industry Research Professor, Korea National University of Transportation, Chungbuk, 380-702, Korea

† Department of Ocean physical education, National Korea Maritime and Ocean University, Busan, 606-791, Korea

**요 약** : 본 연구는 익스트림 스포츠 참여자를 대상으로 스포츠 참가 기간, 빈도, 시간과 몰입경험 및 생활만족의 관계를 규명하는 데 목적이 있다. 익스트림 스포츠 프로그램을 운영하는 시설 및 동호회에 소속된 사람을 대상으로 판단표본추출법(judgment sampling)을 사용하였다. 420명을 표집해 불성실한 응답으로 평가된 60부를 제외하고 360명의 설문지를 유효 표본으로 분석에 이용하였다. 통계분석은 탐색적 요인분석과 다중회귀분석을 실시하였으며, 이를 통하여 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 참가기간, 빈도, 시간은 몰입경험에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 참가기간, 빈도, 시간은 생활만족에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 참가자의 몰입경험은 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

**핵심용어** : 익스트림 스포츠, 판단표본추출법, 몰입경험, 생활만족, 빈도

**Abstract** : The purpose of this study was to identify the correlation among participating in the extreme sports, the flow experience and the satisfaction of life. 420 participants of the extreme sports were selected by the Judgement Sampling Method. Factor analysis and multi-regression analysis have been conducted. The conclusion is as follows. First, the participants' life satisfaction is partially affected by the duration period and term. Second, period, frequency, duration partially effect to life satisfaction. Third, flow experience partially effect to life satisfaction.

**Key word** : Extreme Sports, Judgment Sampling, Flow Experience, Life Satisfaction, Frequence

### 1. 서 론

#### 1.1 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 급속도의 경제발전과 기술의 진보로 인하여 과거 일 중심이던 사회구조에서 벗어나 자신의 시간을 가질 수 있고, 여가시간을 중시하는 사회구조로 전환되어 가고 있다(Kim, 1999). 이러한 사회적 흐름은 국민소득의 증대로 가속화되고 있으며, 개인의 심신 건강 도모, 육구 증대와 변화를 요구하는 계기가 되어 높은 질의 삶을 추구하게 되었다. 재미, 자유와 더불어 새로움을 추구하는 네오�필리아(Neophilia) 시대에 도달했다고 볼 수 있으며, 이전의 낡고 녹슨 사고방식과 행동양식에서 벗어나 새로운 세계로의 이양을 예고하고 있다(Park, 2008). 스포츠

활동에도 이와 같은 변화의 양상이 시작되어 기술과 정보에 대한 보편적 특성을 넘어 첨단과학 기술, 친환경적인 특성을 가지고 있는 새로운 스포츠가 주목받기 시작하였다. Han(2004)은 스포츠 활동에 참여하여 만족을 느끼는 단계를 넘어서 보다 창의적이고, 스릴 넘치며, 극한 상황을 이겨내는 과정에서 자신의 정신적, 신체적 한계를 극복하는 인내력과 정신력이 필요한 모험적 요소가 많은 레저스포츠에 관심을 갖기 시작하였다고 주장하였다. 이러한 스포츠 활동의 변화를 반영한 대표적인 경우가 익스트림 스포츠(Extreme sports)라고 볼 수 있다. 즉, 보는 즐거움에서 직접 참여해서 즐거운 “Hardcore Extreme Sports”로 변화되고 있는 것이다. 익스트림 스포츠는 위험스포츠, 극한스포츠라고도 불리며 생명의 위협을 무릅쓰고 일시적으로 기분 좋은 공포에 도달하는 레저스포츠

\* 연회원, hyr84518@kookmin.ac.kr 02)910-4780

\*\* 연회원, khseok@ut.ac.kr 043)841-5835

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

를 통칭하며, 익스트림 스포츠가 이루어지는 자연의 환경에 따라 하늘, 물, 땅으로 분류할 수 있다. 익스트림 스포츠는 인간의 극한 의지와 신체적 능력의 초월성을 추구하는 형태로서 수행인들에게 기존의 스포츠가 가져다주었던, 유희성과 타인과의 신체적 경쟁, 만족감, 내적 보상 등의 가치와는 구별되는 한 차원 높은 특이한 경험의 요소들을 제공한다(Ahn, 2005). 인간이 자연의 공간을 이용하는 경험적 요소를 갖기 위해서는 스포츠를 수행하기까지의 시간, 금전의 복합적인 투자와 함께 새로운 상황을 극복할 수 있는 행동 자체 몰입의 즐거움이 포함되어 있다.

예를 들어 인간 생활 영역의 대기 압력과 다른 바다 속을 탐험하기 위하여 수행인들은 바다 속의 새로운 환경에 적응할 수 있도록 안전한 이론적 지식과 실기 능력을 습득하게 되고, 생명의 위협에 적응력이 강하다고 믿는 고가의 최상급 장비를 추구하게 된다. 이러한 과정을 통해 얻어지는 집중력은 몰입경험으로 이어지게 된다. 즉 익스트림 스포츠 참가자들은 즐거움과 함께 자연의 불확실한 상황 속에서 위험을 인지하고, 이를 헤쳐 나가기 위한 도전정신에 휩싸이며, 성취를 위한 큰 몰입 경험과 인내를 발휘한다(Park, 2008). Scanlan et al(1993)은 스포츠나 레저 활동에 참여하려는 확실한 신념이나 희망, 기대, 약속을 스포츠몰입 또는 관여도라고 표현하였으며, 몰입을 개인의 내적동기로 나타나는 어떤 활동에 완전히 빠져있는 상태라고 하였다. Csikszentmihalyi(1975)는 몰입경험이란 일상생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태이며, 이러한 상태는 개개인의 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생될 수 있음을 강조하였고, 또한 행동 자체가 목적적인 자기 목적적 경험이라고 표현하고, 내적 동기와 유사한 개념으로 어떤 활동에 대한 대가나 기대를 바라지 않고 활동 그 자체에 목적을 두고 만족을 느끼는 것이라고 하였다. 스포츠에 참가하는 사람들이 아무 보상없이 스포츠에 몰입되어 있는 것을 볼 때, 그들은 분명 행복과 관련된 강렬한 긍정적 정서의 체험을 스포츠 그 자체에서 느끼기 때문에 스포츠에 몰입 되었다고 본다(Jung, 1997).

익스트림 스포츠에 참여하는 사람들은 다른 스포츠 참가자들에 비해 상당한 몰입경험의 과정을 경험하게 된다. 이로 인해 자신이 가지고 있는 잠재력을 최대한 발휘하게 됨으로서 행복감이나 만족감을 느끼게 되는 것이다. 행복감과 만족감은 주관적 느낌이자 태도의 총체라고 할 수 있으며, 일상생활에서 영위되는 생활 전반에 걸친 욕구충족 여부라 말할 수 있다. 행복감과 만족감은 선호하는 스포츠에 적극적으로 참가함으로써 즐거움과 몰입이 높아지고, 이렇게 심취된 활동은 스포츠를 통한 생활만족도로 심화될 수 있다. 생활만족도는 행복의 가장 주된 요소로서 개인이 선택한 기준에 따라 주관적으로 평가되는 자신의 생활전반에 대한 만족도를 의미한다(Diener, 1984). 익스트림 스포츠에 대한 국내 연구로는 모험스포츠 참가가 몰입경험 및 생활만족에 미치는 영향(Kim, 1999), 익스트

림 스포츠 참가의 몰입경험 및 자아실현 관계(Kim, 2005), 익스트림 스포츠 참여와 감각추구성향, 운동 몰입 그리고 스포츠 사회화의 관계(Park, 2008), 여가활동 참여자의 몰입경험과 생활만족과의 관계(Seo & Kim, 2006), 익스트림 스포츠에서의 몰입경험에 관한 연구(Ahn, 2005), 성인의 익스트림 스포츠 참가정도가 몰입 및 자아실현에 미치는 영향(Lee & Lim, 2003)에 관한 연구가 이루어졌다. 또한 동계 레저스포츠 참가자의 생활만족도에 대한 인과모형 분석(Jang, 2008), 익스트림 스포츠 참여자의 라이프스타일 유형이 몰입도, 충성도, 재 참여도에 미치는 영향(Cho, 2007)에 관한 연구도 이루어 졌다. 국외 연구로는 모험 스포츠를 대상으로 동기와 경험의 관계를 분석한 Carson(1990), 모험스포츠 참여자의 자신감을 연구한 Graefe et al(1994)의 연구, 모험스포츠 참여의 모형개발에 관한 Ewert & Hollenhorst(1989)의 연구, 익스트림 스포츠 참여와 감각추구성향의 관계를 연구한 Murray(2003)의 연구 등이 있다. 이들은 익스트림 스포츠는 사람들의 고차원적인 욕구 실현, 또는 심리적이고 사회적인 차원에서 자유감, 해방감, 주관적 안녕감 등을 지속적으로 높일 수 있는 상황을 제공한다는 연구 결과를 밝혀냈다. 긍정적인 성과와 함께 익스트림 스포츠 종목을 보다 다양하게 연구하고, 면접 또는 관찰법 등을 접목시킨 연구의 필요성을 제안하였다. 또한 Kim(2001)의 연구에서는 익스트림 스포츠는 경쟁성보다 체험을 중시하고, 기존의 규격화된 스포츠를 무시하고 성별과 연령, 또는 목적에 따라 규칙을 간소하게 변형시키고, 자연 그대로의 공간을 이용하려는 특성이 있다고 주장하고 있다. 이러한 익스트림 스포츠를 즐기고 참가하는 동기는 성취감, 기술습득, 호기심, 스트레스 해소 등 스포츠 종목과 개인에 따라 상이하게 나타난다고 하였다. 이는 익스트림 스포츠 참가가 몰입경험 및 생활만족에 미치는 영향을 다양한 종목(윈드서핑, 스노우·스쿠버다이빙, 산악자전거, 스키·보드, 패러글라이딩, 스카이다이빙)을 비례적으로 구분하여 규명하려는 논의의 정당성을 제공하여 주고 있다. 익스트림 스포츠는 인간의 극한 의지와 신체적 능력의 초월성을 추구하는 새로운 시대에 적합하고, 다양한 가치를 가지고 있다. 이러한 가치를 생각할 때 지금까지의 연구 성과물들을 토대로 다각도의 학문적 검증이 절실히 필요하다. 따라서 본 연구는 익스트림 스포츠 종목별 참가에 따른 몰입경험과 생활만족에 관한 선행연구를 기초로 가설적 인과모형을 설정하고, 익스트림 스포츠 참가 즉, 참가(기간, 빈도, 시간)과 몰입경험 및 생활만족의 관계를 규명하여 개인의 삶의 질 향상에 기여하는데 그 목적이 있다.

## 1.2 연구모형

본 연구의 목적을 달성하기 위한 Fig. 1의 연구모형은 선행연구와 이론적 배경에 근거하여 인구통계학적 특성을 배경

변인으로, 참가형태를 독립변인으로, 생활만족을 종속변인으로 설정하였으며, 관련변인의 관계에 개입하는 매개변인으로 몰입경험을 설정하였다.

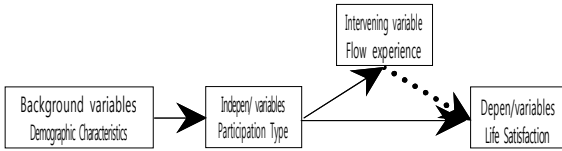


Fig. 1 Research Model

1.3 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구가설은 첫째, 익스트림 스포츠 참가형태는 몰입경험에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 익스트림 스포츠 참가형태는 생활만족에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 익스트림 스포츠 몰입경험은 생활만족에 영향을 미칠 것이다. 라는 가설을 설정하였다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 Table 1과 같으며, 대상자의 인구사회학적 특성을 나타낸 것이다.

Table 1 Socio-Demographic Characteristics of Survey Participants

Variables	Division	Frequency(n)	Percentage(%)
Sex	Man	276	76.7
	Female	84	23.3
Age	20-29	100	27.8
	30-39	123	34.2
	40-49	96	26.7
	50 and older	41	11.4
Event	Windsurfing	60	16.7
	Skin Scuba	60	16.7
	Ski · board	60	16.7
	Mountain Biking	60	16.7
	Paragliding	60	16.7
	Skydiving	60	16.7
Participation Period	Less than 1 year	74	20.6
	Less than 2-3 years	93	25.8
	Less than 4-5 years	55	15.3
	Less than 6-7 years	41	11.4
	Over 8 years	97	26.9
Frequency of Participation	2 times in 3 months	32	8.9
	1-2 times per month	115	31.9
	1-2 times a week	123	34.2
	3-4 times a week	51	14.2
	5-6 times a week	39	10.8
Participation Time	Less than one hour	23	6.4
	2-3 hours	130	36.1
	4-5 hours	124	34.4
	6-7 hours	59	16.4
	8 hours or more	24	6.7
Total		360	100

구체적으로 살펴보면 익스트림 스포츠(윈드서핑, 스킨 · 스쿠버 다이빙, 스키 · 보드, MTB, 패러글라이딩, 스카이다이빙)

와 관련된 프로그램을 운영하는 시설단체 및 동호회 소속에 실제 활동하고 있는 참가자(서울 뚝섬유원지에서 개최된 ‘전국 윈드서핑 대회’에 참가한 동호인, 38마린 리조트에서 개최된 ‘친목 다이빙 정규 모임’의 참가자, 지산리조트에서 개최된 서울 10개 지역, 경기 4지역 ‘스키 · 보드 연합 발산체육대회’에 참가한 동호인, 지산 포레스트 리조트 ‘MTB파크 대회’의 참가자, 활공장(용인 정광산, 양평 유명산, 문경)이용 동호인 및 ‘문경새재배 전국 패러글라이딩 대회’의 참가자, 미사리 특전사 고공 강하 훈련장 이용 시설 참가자) 420명을 표집 하였으며, 설문 중 무응답, 불성찬 응답, 결측치로 평가된 60부를 제외하고, 판단표본추출법(judgment sampling)을 사용하여 360명의 설문지를 유효 표본으로 분석에 이용하였다.

2.2 조사도구

Table 2는 설문문항 요인 및 구성내용을 나타낸 것으로 인구통계학적 특성 2문항과 참여특성 4문항을 포함하여 총 6문항, 몰입경험(인지몰입 3문항, 행위몰입 4문항) 7문항, 생활만족 5문항으로 총 18문항을 구성하였다. 인구통계학적 특성을 제외한 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 5점 리커트 척도로 구성하였다.

Table 2 Questionnaires Factors and Configuration Information

Configuration Index	Configuration Information	Question	Total
Demographic Characteristics	Sex, Age	2	2
Characteristics of Participants	Event, Period, Frequency, Time	4	4
Flow Experience	Cognitive Flow	4	7
	Act Flow	3	
Life Satisfaction	Life Satisfaction	5	5
Total			18

2.2.1 몰입경험

몰입경험의 측정도구는 Scanlan et al(1993)의 ESCM을 기초로 정용각(1997)이 수정 개발한 스포츠 몰입 설문지를 사용하여 본 연구의 목적에 적합하게 요인분석을 실시한 후 재구성하여 인지몰입과 행위몰입의 두 가지 하위변인을 추출하였다. 각각의 하위요인은 인지몰입 4문항, 행위몰입 3문항 등 총 7문항으로 구성하였다.

2.2.2 생활만족

생활만족의 측정도구는 Diener et al(1983)이 개발하고, Seo & Kim(2006)이 사용한 생활만족 설문지를 사용하여 본 연구의 목적에 적합하게 요인분석을 실시한 후 재구성하여 하나의 단일 요인을 추출하였다. 생활만족에 관한 총체적 생활만족은 총 5개 문항으로 구성하였다.

2.3 설문지의 타당도와 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문지는 두 차례의 예비조사를 통해 수집된 자료를 탐색적 요인분석을 이용하여 타당도를 검증하였다.

몰입경험의 설문지에 대한 타당성을 검증하기 위하여 표본 적합도를 분석한 결과, Table 3과 같이 나타났다. Table 3을 살펴보면 요인 1에 높은 요인부하량(.707 이상)을 보이고 있는 항목은 문항 1, 2, 3, 4의 4개 항목으로 모두 몰입경험의 인지몰입에 관련된 문항들이다. 요인 2에 높은 요인부하량(.693 이상)을 보이고 있는 항목은 문항 6, 5, 7의 3개 항목으로 모두 몰입경험의 행위몰입에 관련된 문항들이다. 그리고 몰입경험의 인지적, 행위적 2가지 요인을 설명하는 누적 비율은 약 73.556% 수준으로 나타났다. 요인추출 방법은 주성분 요인 분석 방법으로 고유치(Eigenvalue)가 1.0 이상인 요인으로 추출하였고, 회전방법은 베리맥스로 하였다. 이와 같은 분석 결과는 몰입경험이 비교적 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  검증을 실시한 결과, 인지몰입에 대한 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .875로 나타났으며, 행위몰입에 대한 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .797로 나타났다.

Table 3 Factor Analysis and Reliability Results

Question		Cognitive Flow	Act Flow	Reliability
Cognitive Flow	Q1	.856	.203	.875
	Q2	.842	.175	
	Q3	.718	.479	
	Q4	.707	.490	
Act Flow	Q6	.137	.878	.797
	Q5	.302	.787	
	Q7	.414	.693	
Eigenvalues		2.738	2.411	
Dispersion(%)		39.112	34.444	
Cumulative(%)		39.112	73.556	

2.4 자료처리

본 연구는 익스트림 스포츠와 관련된 프로그램을 운영하는 시설단체 및 동호회 소속에 실제 활동하고 있는 참가자에 대하여 설문지를 현장에서 배포하여 수거한 후 코딩하였다.

통계 처리는 SPSS/WIN 15.0 버전을 이용해 전산처리 하였으며, 각 분석에서  $p < .05$  수준에서 통계적 유의수준을 설정하여 빈도분석, 신뢰도분석, 타당도분석, 다중회귀분석을 이용하였다.

3. 설문분석

3.1 익스트림 스포츠 참가형태가 몰입경험에 미치는 영향

익스트림 스포츠 참가형태가 몰입경험에 미치는 영향을 알

아보기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

3.1.1 참가형태가 인지몰입에 미치는 영향

Table 4를 살펴보면 회귀식에서 익스트림 스포츠 참가형태가 인지몰입에 부분적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 인지몰입에 영향을 미치는 참가기간과 참가시간이  $p < .01$  수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 4 The Effect of Extreme Sports Participation Type on Cognitive Flow

Variables	B	SE B	$\beta$	t
Constant	3.867	.113		34.291
Participation/P	.062	.020	.163	3.155**
Participation/F	.044	.028	.085	1.581
Participation/T	.083	.031	.144	2.705**
MR=.263, R <sup>2</sup> =.061, F=8.793***				

\*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

익스트림 스포츠 참가형태의 상대적 기여도인  $\beta$ 값을 보면 참가기간(.163), 참가시간(.144), 참가빈도(.085) 순으로 영향을 미치며, 설명력은 전체변량의 6.1%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 참가기간이 길수록, 참가시간이 많을수록 인지몰입이 높아진다는 것을 의미한다.

3.1.2 참가형태가 행위몰입에 미치는 영향

Table 5 The Effect of Extreme Sports Participation Type on Act Flow

Variables	B	SE B	$\beta$	t
Constant	3.400	.140		24.277
Participation/P	.112	.025	.235	4.583***
Participation/F	.041	.035	.062	1.171
Participation/T	.094	.038	.131	2.484*
MR=.299, R <sup>2</sup> =.082, F=11.623***				

\* $p < .05$  \*\*\* $p < .001$

Table 5를 살펴보면 회귀식에서 익스트림 스포츠 참가형태가 행위몰입에 부분적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 행위몰입에 영향을 미치는 참가기간은  $p < .001$  수준에서, 참가시간은  $p < .05$  수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

익스트림 스포츠 참가형태의 상대적 기여도인  $\beta$ 값을 보면 참가기간(.235), 참가시간(.131), 참가빈도(.062) 순으로 영향을 미치며, 설명력은 전체변량의 8.2%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 참가기간이 길수록, 참가시간이 많을수록 행위몰입이 높아진다는 것을 의미한다.

3.2 익스트림 스포츠 참가형태가 생활만족에 미치는 영향

익스트림 스포츠 참가형태가 생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

Table 6을 살펴보면 회귀식에서 익스트림 스포츠 참가형태가 생활만족에 부분적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 생활만족에 영향을 미치는 참가기간은  $p<.05$  수준에서, 참가시간은  $p<.01$  수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 6 The Effect of Extreme Sports Participation Type on Satisfaction Life

Variables	B	SE B	$\beta$	t
Constant	3.316	.141		23.479
Participation/P	.062	.025	.131	2.500*
Participation/F	-.016	.035	-.025	-.456
Participation/T	.111	.038	.157	2.906**
MR=.205, R <sup>2</sup> =.034, F=5.221**				

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

익스트림 스포츠 참가형태의 상대적 기여도인  $\beta$ 값을 보면 참가시간(.157), 참가기간(.131), 참가빈도(-.025) 순으로 영향을 미치며, 설명력은 전체변량의 3.4%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 참가시간이 많을수록, 참가기간이 길수록 생활만족이 높아진다는 것을 의미한다.

3.3 익스트림 스포츠 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향

익스트림 스포츠 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

Table 7 The Effect of Extreme Sports Participation Type of Flow Experience on Satisfaction Life

Variables	B	SE B	$\beta$	t
Constant	1.331	.260		5.127
Cognitive/F	.357	.078	.289	4.587***
Act/F	.209	.062	.213	3.382**
MR=.205, R <sup>2</sup> =.206, F=47.680***				

\*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

Table 7을 살펴보면 회귀식에서 익스트림 스포츠 몰입경험은 생활만족에 부분적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 생활만족에 영향을 미치는 인지몰입은  $p<.001$  수준에서, 행위몰입은  $p<.01$  수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 몰입경험의 상대적 기여도인  $\beta$ 값을 보면 인지몰입(.289), 행위몰입(.213) 순으로 영향을 미치며, 설명력은 전체변량의 20.6%를 설명하고 있는 것으로 나타났다. 즉 인지몰입과 행위몰입이 높을수록 생활만족이 높아진다는 것을 의미한다.

4. 결과 분석

4.1 익스트림 스포츠 참가형태가 몰입경험에 미치는 영향

익스트림 스포츠 참가형태로 설정된 참가기간, 참가빈도, 참가시간은 몰입경험에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 익스트림 스포츠 참가형태의 하위 변인인 참가기간, 참가시간은 몰입경험의 하위 변인인 인지몰입과 행위몰입이 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참가빈도는 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Lee & Lim(2003)의 연구에서 참가정도(참가기간, 참가빈도, 참가시간)의 세 가지 변인 중 기간과 시간이 몰입에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 빈도는 영향을 주지 않는 것으로 나타나, 본 연구와 일치함을 보여주고 있다. 이러한 결과는 익스트림 스포츠 참가의 기간이 길수록, 시간이 높을수록 익스트림 스포츠에 대한 몰입을 높게 인식한다는 의미이다. 그 원인은 익스트림 스포츠의 종목 특성상 자연을 대상으로 하기 때문에 일반적인 타 종목과는 차별되는 활동의 제약이 따르기 때문이라고 해석될 수 있다. 즉 원할 때 아무 때나 즐길 수 있는 스포츠가 아니라는 점에서 시간적, 장소적 제약이 있는 스포츠에 참가할수록 심도 깊고, 강도 높은 참여를 통하여 그 동안 참가할 수 없었던 아쉬움을 해소하려고 하는 것이다(Lee & Lim, 2003).

Lee(2004)와 Kim(2005)의 연구에는 참가빈도가 높을수록 몰입경험이 높아진다고 나타나, 본 연구와 상반된 결과를 보여주고 있다. Loy, Mcpherson & Kenyon(1997)에 의하여 정의된 참가기간, 참가빈도, 참가강도와 다양한 변인들과의 관계에 관한 연구(Son, 1999; Sung, 2000; Seok, 1999)는 대부분 참가기간, 참가빈도, 참가강도의 변인들이 높게 나타났다. 익스트림 스포츠 종목의 참가정도에 따른 다양한 연구가 필요하다고 판단된다.

4.2 익스트림 스포츠 참가형태가 생활만족에 미치는 영향

익스트림 스포츠 참가형태로 설정된 참가기간, 참가빈도, 참가시간은 몰입경험에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 익스트림 스포츠 참가의 하위 변인인 참가기간, 참가시간은 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 참가빈도는 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 익스트림 스포츠 참가 기간이 길수록, 시간이 많을수록 익스트림 스포츠에 의한 생활만족이 높아지는 것으로 해석될 수 있다.

Jung & Yoon(2008)의 산악자전거(MTB)참가의 참여기간이 길고, 참여빈도가 높을수록 생활만족을 높인다는 연구결과는 참가빈도 부분에서 본 연구결과와 다르게 나타나지만, 단일 종목의 산악자전거 참가와 땅, 물, 하늘에서 이루어지는 다양한 종목군을 대상으로 한 본 연구와는 다소 차이가 있는 것

이라고 판단된다.

### 4.3 익스트림 스포츠 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향

익스트림 스포츠 몰입경험으로 설정된 인지몰입, 행위몰입은 생활만족에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 익스트림 스포츠 몰입경험은 하위 변인인 인지몰입, 행위몰입 모두 생활만족에 부분적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 즉, 인지몰입과 행위몰입이 높을수록 생활만족이 높아진다는 것을 의미한다. Jang(2008)의 연구에서는 동계스포츠 참가자의 몰입경험과 생활만족도에 대한 인과모형을 나타내고, Kim(1999)의 연구에서는 모험스포츠 참가의 인지몰입경험이 생활만족에 영향을 미친다는 결과를 나타내어 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다.

Seo & Kim(2006)의 연구에는 Csikszentmihalyi(1975)가 개발하고 Omodei & Wearing(1990)이 사용한, 사고와 행동의 일치성, 활동의 조화성, 정신적 몰두 정도, 시간 개념의 상실의 4요소의 몰입경험이 생활만족에 영향을 미친다는 연구 결과를 나타내고 있다. 비록 본 연구와 몰입경험의 측정 요소가 동일하지는 않지만, 몰입경험이 생활만족에 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다. Csikszentmihalyi(1975)는 몰입경험이란 일상생활 속에서 나타날 수 있는 일종의 상태이며, 이러한 상태는 개개인의 주어진 환경과 최적의 상호작용을 할 때 발생될 수 있음을 강조하였는데, 여기서 ‘개개인’이란 단어에 주목해 볼 필요가 있다. 일반 스포츠 활동에 만족하는 사람들이 있는 반면, 일반 스포츠 활동에서 권태를 느끼는 사람들도 존재할 것이다. 이러한 사람들은 스포츠 활동에 참여하여 만족을 느끼는 단계를 넘어서 창의적이고 스틸 넘치며, 극한 상황을 이겨내는 과정에서 신체적·정신적 한계에 도전하게 되고 만족하게 된다. 이러한 과정은 몰입경험으로 이어질 수 있다는 선행연구들과 본 연구의 결과에 따르면 익스트림 스포츠 몰입경험이 매개적인 역할을 하여 후자의 영향을 가진 사람들은 만족을 느끼게 되고, 이는 생활전반의 삶의 만족으로 이어지는 것이라 판단된다.

## 5. 결론 및 제언

### 5.1 결론

최근 현대인들은 일상에서 벗어나 다양한 여가와 레저스포츠를 즐기고 있다. 이중 대부분의 사람들은 익스트림 스포츠를 선호하고 있다. 이러한 익스트림 스포츠 참가자의 몰입 경험과 생활만족의 관계를 규명하는데 본 연구의 목적이 있다. 이상과 같은 연구 목적에 따라 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 익스트림 스포츠 참가형태(시간, 기간, 빈도)는 인지몰입과 행위몰입에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 익스트림 스포츠 참가형태(시간, 기간, 빈도)는 생활

만족에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 익스트림 스포츠 참가의 몰입경험은 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 5.2 제언

이상으로 본 연구의 결론을 요약하면 익스트림 스포츠 참가자들이 참가하는 시간과 빈도에 따라 몰입경험에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 익스트림 스포츠의 참가는 참가자들의 생활만족에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 현대인들에게 익스트림 스포츠의 참가는 생활의 활력과 삶의 질을 향상시킬 수 있는 수단이 된다. 따라서 익스트림 스포츠의 참가 및 몰입이 개인의 삶의 질에 영향을 미치고, 또한 만족도가 높게 나타난 것으로 보아서 국가적인 차원에서 국민의 생활패턴과 건강을 유지·증진시키기 위하여 익스트림 스포츠 활성화 정책을 중앙정부 차원에서 전개하여야 할 것으로 판단된다.

본 연구의 결과를 중심으로 우리나라 익스트림 스포츠 활성화 정책 모형을 설정해 보면 Fig. 2와 같다.

중앙 정부적 차원 즉, 문화체육관광부가 Core가 되어 산업체 및 민간 기업체에게 장비/시설을 개발하도록 예산을 지원하는 시스템을 구축하여야 한다. 그리고 지자체에게는 익스트림 스포츠 활성화 기반조성과 예산지원 그리고 시설환경 기반을 조성하도록 하여야 한다. 국민생활체육회와 대한레저스포츠협의회에게는 익스트림 스포츠 활성화와 제도개선에 대한 역할과 프로그램 제공, 인프라 구축 등 중장기 발전 전략을 수립하는 역할을 제시하여 익스트림 스포츠가 한 차원 높은 발전을 유도하는 구조가 되어야 한다. 이러한 시스템이 구축된다면 우리나라의 익스트림 스포츠가 국민의 삶의 질을 향상시키고, 건강을 증진시키는데 매우 큰 기여를 할 것으로 판단된다.

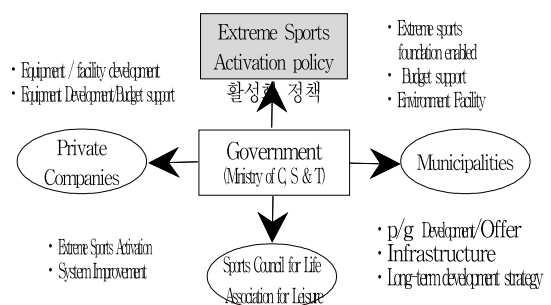


Fig. 2 The Activation Policy Model of Extreme Sports

### 후기

이 논문은 황유리의 석사학위 논문을 수정·보완하여 수행된 연구임.

References

- [1] Ahn, H. K.(2005), "A Study on the Flow Experience in Extreme Sport, Philosophy of Movement", Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance, Vol. 13, No. 1, pp. 145-158.
- [2] Carson, J.(1990), Motivations for participation in rock climbing Relationships between motivations and experience. School of Outdoor Recreation, Lake head University, Ontario.
- [3] Cho, K. H.(2007), The effect that the lifestyle-type of Extreme sport-participants gets to their devotion, faithfulness, and re-joining intention. Graduate School of Sports Science, Kyung-hee University.
- [4] 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.
- [5] Csikszentmihalyi, M.(1975), Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
- [6] Diener, E.(1984), "Subjective well-being", psychological bulletin, Vol. 95, pp. 543-575.
- [7] Diener, E. Emmons, R. A., Larsen, S. J., & Griffith, R. A.(1983), The satisfaction with life scale. Manuscript submitted for publication. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- [8] Ewert, A. & Hollenhorst, S.(1989), "Testing the adventure model: Empirical support for model of risk recreation participation", Journal of Leisure Research, Vol. 21.
- [9] Graefe, A. R, Iso-Ahola, S. E, & La Verde, D.(1994), "Perceived competence as a mediator of the relationship between high risk sports participation and self-esteem", Journal of Leisure Research, Vol. 24, pp. 1-18.
- [10] Han, S. D.(2004), "The Effects of Flow Experience, and Sports Satisfaction on the Participant's Motivation of Risk Sports Clubs", Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 22, pp. 889-899.
- [11] Jang, B. W., Lee, S. W., Kim, J. B., Lee, H. H., Oh, S. J., Yun, B. I., Yun H. N., Jang, T. Y., & Han, D. S.(2008), "Analysis of Cause and Effect for Participants' Life Satisfaction in Winter Leisure Sports", Korean journal of sport psychology, Vol. 19, No. 2, pp. 215-231.
- [12] Jung, H. J., & Yoon, Y. J.(2008), "The degree of participation in recreational mountain bike club members satisfaction and impact on Life satisfaction analysis", The Korean Journal of Physical Education, Vol. 47, No. 6, pp. 159-172.
- [13] Jung, Y. K.(1997), The influence of sport participation motivation, arousal seeking and affects on the behavior of sport commitment. Graduate School of Physical Education, Pusan National University.
- [14] Kang, M. Y. & Hong, K. H.(2003), "The Effect of Fashion Store Service Quality on Perceived Switching Barriers and Store Loyalty", Journal of the Korean Society of Clothing and textiles, Vol. 27, No. 8, pp. 935-945.
- [15] Kim, K. C.(1999), "A Study of the Flow Experience and Life Satisfaction in Risk Sports Participants", Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 12, pp. 423-431.
- [16] Kim, N. Y.(2005), The Relationship among Flow Experience and Self Actualization on the Extreme Sports. Graduate School of Physical Education, Kang-Nung National University.
- [17] Kim, S. H.(2001), "Korea Extreme Sport(X-Game) of Status and Activations", Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 21, pp. 43-54.
- [18] Lee, K. S.(2004), "The Relationships among Involvement Motivation, Sports Commitment, and Behavior after Participating in the Risk Sports", Korea Sport Research, Vol. 15, No. 5, pp. 399-409.
- [19] Lee, S. K., & Im, J. T.(2003), "The Effects of Flow, and Self-actualization on the Participation Degree of Extreme Sports among Adults", Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 19, pp. 1373-1384.
- [20] Loy, J. E & McPherson, B. D, & Kenyon, G. S.(1978), Sport and social system: A guide to the analysis, problem, and liter nature. Menlo park, CA; Addison-Wesley.
- [21] Murray, D. M.(2003), Living on the edge: sensation seeking and extreme sports participation. Graduate School of Education, University of Connecticut.
- [22] Omodei, M, & Wearing, A. J.(1990), "Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 59, pp. 762-769.
- [23] Park, D. K.(2008), "The Relationship Among Extreme Sports Participation, Sensation Seeking, Immersion in Sport Activity, and Sports Socialization", Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 32, 1227-1239.
- [24] Scanlan, T. K, Carpenter, P. J, Schmidt, G. W, & Simmons, J. P.(1993), "An Introduction to the sport

commitment model”, Journal of sport & exercise psychology, Vol. 15, pp. 16-38.

- [25] Seo, S. Y., & Kim, S. H.(2006), “The relationship between flow experience and Life satisfaction”, Journal of Leisure and Recreation Studies, 30(4), pp. 181-191.
- [26] Seok, C. H.(1999), Relationship between public employee’s participation on leisure sports activity, organizational citizenship behavior and their social service activity. Graduate School of Physical Education, Kook min University.
- [27] Son, S. B.(1999), The Relationships among Participation Motivation, Perceived Ability and Self-fulfillment of Risk Sports Participants. Graduate School of Physical Education, Korea National Sport University.
- [28] Sung, Y. H.(2000), “The Relationship between Leisure Sports Participation of Employees and Organizational Commitment, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol. 13, pp. 287-301.

---

원고접수일 : 2013년 11월 18일  
심사완료일 : 2014년 4월 18일  
원고채택일 : 2014년 4월 22일