



# Exploring Functional Differences of Perceived Benefits between Competitive Sport and Eco-Sport\*

Hyeong KANG<sup>1</sup>, Won Jae SEO<sup>2</sup>

Received: June 17, 2024. Revised: June 24, 2024. Accepted: June 24, 2024.

## Abstract

**Purpose:** This study sought to explore theoretical knowledge of benefits that sport participants perceived. In specific, this study reviewed related literature to explore similarities and differences of perceived benefits between competitive sport and eco-sport. **Research design, data, and methodology:** This study employed an integrated literature review approach. A conceptual model is suggested by reviewing prior studies. The study collected relevant documents via online search engine including KCI and google scholar. The contents and results of collected data were analyzed and categorized into perceived benefits between competitive sport and eco-sport. **Results:** For results, summary of perceived benefits was presented. In specific, a total of twelve variables were derived from the literature analysis as physical benefits of sport participation, which include cardiorespiratory fitness and physical self-concept and so forth. Second, a total of six mental benefits were discovered by prior studies, including happiness, stress release, psychological health and so on. Third, in terms of socio-relational benefits, four variables were derived from previous literature, which are social support, trust, and social capital and so on. **Conclusions:** This study identified positive outcomes of physical activities. Furthermore, a variety of benefits were categorized into three major aspects such as physical, mental, and social benefits. The study needs to be conducted to explore the effects of perceived benefits on repeat participation. Further implications were discussed.

**Keywords:** Sports participation, Physical benefits, Mental benefits, Socio-relational benefits, Perceived benefits

**JEL Classification Code:** D6, H53, H72, I31, L83

## 1. Introduction

코로나 19(COVID-19) 이후 스포츠 참여 시장은 점차 회복세를 보이고 있다. 침체되었던 관련 산업 또한 꾸준한 성장이 예견되고 있다. 스포츠 참여시장의 관점에서 볼 때 스포츠 및 관련 산업의 성장을 견인할 요인 중, 참여자가 지각하는 효익(perceived benefits)은 산업의 경쟁력을 높일 수 있는 열쇠이다. 스포츠 참여시장의 소비자가 신체적, 심리적, 사회적 효익을 지각하고 긍정적인 경험을 형성하게 된다면 이는 재참여, 재구매, 긍정적인 구전 등의 소비행동으로 이어져 스포츠 및 관련 산업의 촉진을 유발한다. 즉 참여후 지각하는 효익은 참여자의 긍정적인 경험형성과 소비행동의 선행요인으로서 중요한 연구변인이다. 스포츠 산업의 확장을 추구하는 마케터 관점에서 지각된 효익의 촉진은 도전과제인 셈이다.

선행연구들은 일반적으로 신체활동 참여 결과 중 지각된 효익(perceived benefits)은 스포츠 소비행동을 촉진시키는 중요한 선행 요인이라고 제안하고 있다. 또한 세부적으로 살펴보면 참여자의 인구통계학적 특성, 참여수준, 참여증목,

\* This study was supported by the research grant of the KODISA Scholarship Foundation in 2024.

1 First Author. Graduate Course, Department of Sport Convergence, Eulji University, South Korea. Email: [basshohyeong@naver.com](mailto:basshohyeong@naver.com)

2 Corresponding Author. Associate Professor, Department of Sport and Outdoor, Eulji University, South Korea. Email: [wonjaeseo@eulji.ac.kr](mailto:wonjaeseo@eulji.ac.kr)

© Copyright: The Author(s)

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

내재적 목적과 동기에 따라 지각하는 효익에 차이가 있다고 보고하고 있다. 예를 들어, 개인스포츠, 팀스포츠, 실내스포츠, 에코스포츠 등의 참여종목, 경쟁수준, 참여자의 개인적 특성 등의 요인에 따라 참여자가 추구하는 목적과 동기는 상이할 것이며, 이로 인해 지각하는 효익 또한 차이를 보일 것으로 사료된다. 지금까지 수행된 지각된 효익 연구들은 참여가 효익에 미치는 영향에 관한 연구로서 다양한 선행연구들을 이론적 배경으로 가설검증을 실시하였다. 하지만 지각된 효익에 관한 통합적 관점에서 참여 종목 간의 차이를 검증한 연구는 미진한 실정이다. 종목의 특성별로 지각된 효익의 차이를 탐구하는 것은 레저 스포츠 소비시장을 이해하는데 시사점을 제공할 것이다. 이에, 본 연구는 농구, 축구, 야구, 배드민턴, 테니스 등 경쟁수준이 높은 스포츠 종목과 캠핑, 낚시, 스킨스쿠버, 카누 등 경쟁수준이 낮은 에코 스포츠 종목의 참여자 간의 지각된 효익의 차이에 관한 문헌연구를 실시하여 효익에 관한 학문적 통찰력과 산업적 시사점을 제안하고자 한다.

## 2. Research Methods

### 2.1. Conceptual Model

이 연구의 목적은 경쟁스포츠와 에코스포츠의 지각된 효익에 관한 연구결과들을 고찰하고, 그 차이를 탐색하는데 있다. 이를 위해 본 연구에서는 통합적 문헌고찰을 실시하였다. 통합적 고찰은 연구자가 관심 있는 현상에 대한 완벽한 이해를 위해 실시하는 연구로 실증연구와 비실증연구를 동시에 다루게 된다(Whittemore & Knaf, 2005; Oh & Kim, 2014). 본 연구에서 선행연구를 참조하여 지각된 효익에 관한 개념적 모형(Conceptual model)을 다음과 같이 설계하였다(Figure 1).

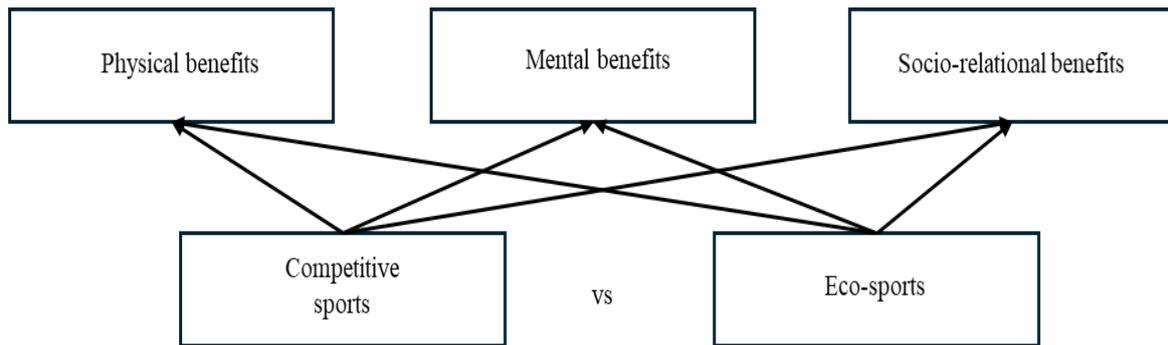


Figure 1. Conceptual Model

### 2.2. Data Collection and Analysis

본 연구에서는 경쟁적 스포츠와 자연에서 이루어지는 에코 스포츠의 지각된 효익에 관한 선행연구들을 고찰하였다. 우선 스포츠 및 체육 관련 연구문헌 중 지각된 효익에 관한 문헌을 온라인을 통해 수집하였으며, 핵심 단어인 효익(benefits), 지각된 효익(perceived benefits), 신체적 효과, 정신적 효과, 사회적 효과를 준거로 설정하여 주제에 맞는 문헌을 수집하였다. 우수한 논문 수집을 위해, KCI 에 등재된 논문과 구글 스칼라를 통해 검색된 논문들을 대상으로 하였다. 본 연구의 목적에 맞게 경쟁스포츠와 비경쟁 에코스포츠를 대상으로 참여자들이 얻는 효익에 관한 질적, 양적 연구들의 이론적 배경과 연구결과들을 통합적으로 고찰하였으며, 신체적, 정신적, 사회적 효과에 관한 연구 결과와 그 내용을 비교 분석하였다. 끝으로, 스포츠 경영학 박사 3인에게 요약된 결과를 제시하여 문헌분석 내용을 수정, 보완하였다.

## 3. Results

본 연구는 선행연구를 통해 경쟁 스포츠와 에코스포츠의 지각된 효익에 관한 문헌고찰을 실시하였다. Roth (2019) 등은 라틴계의 중학생들을 대상으로 신체활동(physical activity: PA)후 학생들이 지각하는 효익과 이러한 효익의 결정요인(determinants)관한 연구에서, 신체활동이 신체적, 정신적, 사회관계적 효익을 가져오며, 이러한 효익은 성별,

인종별, 신체크기에 따라 차이가 있다고 보고하였다. 본 연구의 결과 지각된 효익은 크게 신체적 효익(physical benefits), 정신적 효익, (mental benefits), 사회관계적 효익(social benefits)으로 범주화되었다.

### 3.1. Physical Benefits

스포츠 참여자들은 스포츠 활동을 통해 신체적 건강과 체력 증진이라는 신체적 효익을 지각하고 있으며, 이는 지속적인 참여의 동기요인으로 작용한다는 선행연구의 결과를 확인하였다. 참여 대상과 종목에 따라 다소 차이는 있었지만 스포츠 참여는 건강체력, 신체구성, 신체적 자기효능감, 신체적 자기개념, 성공적 노화, 사회적 체형불안, 객체화된 신체외식 등의 신체적 효익에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Kgokong and Parker (2020)는 물리치료전공 학생들을 대상으로 신체활동의 참여수준에 따른 지각된 효익에 관한 연구에서, 참여 후 지각된 효익은 신체적 기능에 긍정적인 영향을 미치며, 신체활동은 건강촉진을 위한 행동개선을 촉진하는 결정요인이라고 보고하였다. Buzzelli and Draper (2019)는 피클볼에 참여하는 노인들을 대상으로 참여 후 지각된 효익과 동기에 관한 연구에서, 노인들은 자신의 신체적, 정서적, 사회인지적 건강증진의 수단으로 피클볼에 참여하고 있었으며, 이러한 효익은 참여동기와의 상호작용을 통해 조직화된 스포츠 활동과 신체활동 참여를 촉진시키는 조절(moderating effects) 효과를 지니고 있다고 보고하였다. 신체능력에 관한 생리학적 연구에 따르면, 일반인들의 정기적인 신체활동은 심폐능력 증진, 고혈압과 심장질환 예방 등의 효과를 지니며, 만성질환 감소에도 영향을 미치는 것으로 나타났다 (McKinney et al., 2016). Milanović et al., (2019)는 청소년들의 지속적인 풋볼 참여가 신체적 능력과 건강상태에 미치는 영향에 관한 메타연구에서, 풋볼 참여가 심장질환, 혈압, 체지방, 신체조성 등의 다양한 운동생리학적 효과를 지닌다고 보고하였다. Chung (2015)은 대학 교양체육 수업에 참여한 대학생들을 대상으로 운동 참여에 따라 시기 간에 따른 신체구성 및 건강체력 요인의 검정결과 체중을 제외한 모든 요인에서 유의한 차이가 나타난다 하였다. 사회심리학적 측면에서, 신체적 효익은 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구들은 생활체육을 비롯한 다양한 신체활동의 정기적인 참여는 참여자들의 외모에 대한 자신감 등 긍정적인 신체적 자아개념 형성에 긍정적인 영향을 미치고, 자기존중감 증진에도 유의하다고 보고하고 있다 (Babic et al., 2014; Haugen et al., 2013; Lindwall et al., 2014).

**Table 1.** Physical benefits in sport participation

Division	Variables	Researcher
Physical benefits	physical activity, perceived benefits	Kgokong & Parker (2020)
	Motivation, perceived benefits	Buzzelli & Draper (2019).
	physical activity, cardiorespiratory fitness	McKinney et al. (2016)
	physical fitness benefits, recreational football	Milanović et al., (2019)
	Physical self-concept, youth	Babic et al. (2014) Haugen, Ommundsen, & Seiler (2013)
	Self-esteem, physical self-concept	Lindwall et al. (2014)

### 3.2. Mental Benefits

스포츠 참여자들은 스포츠 활동을 통해 신체적 건강과 함께 정신적 측면에서의 긍정적인 효익도 지각하고 있으며, 이는 지속적인 참여의 동기요인으로 작용한다는 선행연구의 결과를 확인하였다. 선행연구는 참여 대상과 종목에 따라 다소 차이는 있었지만 스포츠 참여는 긍정적 정서, 회복 탄력성, 정신건강, 스포츠 재미, 행복, 자기존중감 등의 정신적 효익에 영향을 미친다고 보고하였다.

Farris and Abrantes (2020)는 라이프스타일 신체활동이 정신건강에 미치는 영향에 관한 메타리뷰에서 문헌연구를 실시한 결과, 전연령에 걸쳐 라이프스타일 신체활동이 우울감, 불안, 스트레스, 건강관련 삶의 질, 심리적 웰빙에 효과가

있다고 보고하였다. Callow et al. (2020)은 COVID-19 로 격리된 노인들을 대상으로 실시한 정기적인 신체활동과 정신건강과의 관계에 관한 연구에서, 신체활동의 수준과 정도가 높을수록 우울감 감소에 큰 효과를 지닌다고 보고하였다. Zhang and Chen (2019)는 체계적인 문헌고찰을 통해, 신체활동과 행복감의 관계를 조사한 결과, 모든 선행연구들이 신체활동과 행복감의 긍정적인 상관성을 보고하고 있음을 확인하였으며, 최소 1 주일 1 회 이상의 운동참여가 행복감 증진에 효과가 있음을 확인하였다. 또한 운동과 행복감 사이에 건강에 대한 기능적 확신과 사회적 확신(health and social functioning)과 같은 신체적 요인과 사회적 요인이 중재효과를 지닌다는 연구결과를 확인하였다. 나아가 암에서 생존한 노인을 대상으로 한 대부분의 연구들은 유산소 운동과 스트레칭과 같은 가벼운 운동 모두 행복감 증진에 효과가 있다고 보고하였다. Bell et al. (2019)은 영국의 청소년들을 대상으로 신체활동이 정신적 웰빙과 어떠한 관계가 있으며, 나아가 청소년의 정신건강문제 개선에 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구에서, 신체활동 참여와 정도가 청소년들의 정신적 웰빙과 상관성이 보이며, 정신적 문제 감소에도 효과가 있다고 제안하였다.

**Table 2.** Mental benefits

Division	Variables	Researcher
Mental benefits	Lifestyle physical activity	Farris & Abrantes (2020)
	Mental benefits, Older Adults, COVID-19	Callow et al. (2020)
	Happiness	Zhang & Chen (2019)
	Mental health disorder	Bell et al. (2019)

### 3.3. Socio-relational Benefits

스포츠 참여자들은 스포츠 활동을 통해 사회적 관계를 증진시키고 있으며, 지속적인 참여의 동기요인으로 작용한다는 선행연구의 결과를 확인하였다. 선행연구는 참여 대상과 종목에 따라 다소 차이는 있었지만 스포츠 참여는 사회적응, 스포츠사회화, 인성역량, 사회적 자본 등의 사회관계적 효익에 영향을 미친다고 보고하였다.

Lindsay Smith et al (2017)은 고령층을 대상으로 신체활동과 스포츠 참여가 사회적 지원감에 미치는 영향에 관한 연구들을 고찰하였다. 연구결과 노년층의 신체활동은 사회적 지지감 (social support)을 증진시키고 고독감 해소에 도움이 된다고 보고하였다. Aliyas (2020)은 도시에 거주하는 주민들의 라이프스타일 스포츠 참여와 사회적 자본과의 관계에 관한 연구에서, 신체활동의 참여가 사회적 자본의 하위 영역인 호혜성(reciprocity), 신뢰(trust), 사회적 네트워크(social network)의 증진에 영향을 미친다고 보고하였다. 나아가 이들의 관계는 사회경제적 지위의 영향을 받는다고 제안하였다. Ross and Searle (2019)은 여가 신체활동과 지역유대감에 관한 연구에서, 스포츠 여가활동 참여는 지역 소속감과 긍정적인 관계가 있다고 보고하였다. Li and Zizzi (2018)는 외국유학생들의 스포츠 소비행동과 사회적 관계에 관한 연구에서, 유학생들의 경우 언어적, 문화적 장애물에도 불구하고 스포츠 활동을 통해 사회적 적응(social adjustment)과 친화력을 촉진하는 효과를 얻는다고 보고하였다. 이는 레저 스포츠활동이 참여자의 사회, 문화적 관계를 촉진시키는 촉매제로 작용하고 있음을 보여준다. 이밖에 다양한 연구들이 신체활동 및 스포츠 참여가 가져오는 사회관계적 효익은 지속적인 참여의 동기요인으로도 작용한다고 제안하였다.

**Table 3.** Socio-relational benefits

Division	Variable	Researcher
Socio-relational benefits	Social support	Lindsay Smith et al (2017)
	Social capital, reciprocity, trust, social network	Aliyas, Z. (2020)
	Sense of community	Ross and Searle (2019)

### 4. Conclusion

본 연구는 선행연구를 통해 경쟁 스포츠와 에코스포츠의 지각된 효익에 관한 문헌고찰을 실시하였다. 본 연구의 결과 지각된 효익은 크게 신체적 효익(physical benefits), 정신적 효익, (mental benefits), 사회관계적 효익(social bene-

fits)으로 범주화되었다. 첫째, 스포츠 참여를 통한 신체적 효익에 관한 변인은 건강체력, 신체구성, 신체적 자기효능감, 신체적 자기개념 등으로 나타났다. 선행연구에 따르면 라이프스타일 스포츠 참여는 참여자의 신체적 건강유지에 도움이 되고, 이러한 신체적, 외모 자신감은 지속적인 참여의 동기요인으로 작용한다고 보고하고 있다. 나아가 신체적 효익은 정신적 건강과 사회관계적 건강 증진에도 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 스포츠 참여를 통한 정신적 효익에 관한 변인은 긍정적 정서, 회복탄력성, 정신건강, 행복감, 자아존중감 등으로 나타났다. 이러한 정신적 효익은 참여자의 자신에 대한 긍정적인 인식, 자신감, 행복감과 같은 웰빙적 요소로서 라이프스타일 참여자가 얻는 심리적 건강 요인으로 이해된다. 이러한 정신적 효익은 지속적인 참여의 동기요인으로도 작용하며, 신체적 효익, 사회관계적 효익과도 상관성을 지니는 것으로 나타났다.

셋째, 스포츠 참여를 통한 사회관계적 효익에 관한 변인은 사회적응, 호혜성, 신뢰, 사회적 자본, 지역적 유대감 등으로 나타났다. 사회적 존재로서 인간은 라이프스타일 스포츠 참여를 통해 사회적 삶을 영위하는데 필요한 사회적 요인들을 획득하는 것으로 나타났다. 이러한 사회적 효익 또한 지속적 참여를 촉진하는 동기요인으로 작용하는 것으로 나타났다.

## References

- Aliyas, Z. (2020). Social capital and physical activity level in an urban adult population. *American Journal of Health Education, 51*(1), 40-49.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports medicine, 44*, 1589-1601.
- Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (2019). The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16*, 1-12.
- Buzzelli, A. A., & Draper, J. A. (2019). Examining the motivation and perceived benefits of pickleball participation in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 28*(2), 180-186.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *The American journal of geriatric psychiatry, 28*(10), 1046-1057.
- Chung, S. B. (2015). The Effect of Body Composition and Health Fitness of Students in College on Mental Health. *Korean Journal of Sports Science, 24*(3), 331-346.
- Farris, S. G., & Abrantes, A. M. (2020). Mental health benefits from lifestyle physical activity interventions: a systematic review. *Bulletin of the Menninger Clinic, 84*(4), 337-372.
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: the role of physical fitness indices. *Pediatric exercise science, 25*(1), 138-153.
- Kgokong, D., & Parker, R. (2020). Physical activity in physiotherapy students: Levels of physical activity and perceived benefits and barriers to exercise. *The South African journal of physiotherapy, 76*(1).
- Li, S., & Zizzi, S. (2018). A Case Study of International Students' Social Adjustment, Friendship Development, and Physical Activity. *Journal of International Students, 8*(1), 389-408.
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 14*, 1-21.
- Lindwall, M., Asci, H., & Crocker, P. (2014). The physical self in motion: Within-person change and associations of change in self-esteem, physical self-concept, and physical activity in adolescent girls. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(6), 551-563.
- McKinney, J., Lithwick, D. J., Morrison, B. N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016). The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal, 58*(3), 131-137.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Mohr, M., & Krustup, P. (2019). Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine, 53*(15), 926-939.
- Oh J. J., & Kim. J. M. (2014). Determinants Influencing Organizational Socialization: An Integrative Literature Review. *Journal of Agricultural Education and Human Resource Development. 46*(1), 151-180.
- Ross, A., & Searle, M. (2019). A conceptual model of leisure time physical activity, neighborhood environment, and sense of community. *Environment and Behavior, 51*(6), 749-781.
- Roth, S. E., Gill, M., Chan-Golston, A. M., Rice, L. N., Crespi, C. M., Koniak-Griffin, D., ... & Prelip, M. L. (2019). Physical activity correlates in middle school adolescents: Perceived benefits and barriers and their determinants. *The Journal of School Nursing, 35*(5), 348-358.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing, 52*(5), 246-553.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of happiness studies, 20*(4), 1305-1322.