

댄스스포츠 동호인들의 욕구충족과 여가 및 생활만족도 연구

조인호¹ · 김응준² · 남정훈^{3*}

한국체육대학교 교수¹ · 한국체육대학교 교수² · 한국체육대학교 교수³

Study on Satisfaction of needs, Leisure and Life Satisfaction of Dance Sports Club Members

Cho, In-Ho¹ · Kim, Eung-joon² · Nam, Jung-Hoon^{3*}

Korea National Sport University¹ · Korea National Sport University² ·

Korea National Sport University³

Abstract

The purpose of this study was to verify the relationship among basic psychological need, leisure satisfaction, and life satisfaction of dance sports club members. The related data were collected from general public who took part in the activities of dance sports in Seoul, Incheon, Daejeon, Daegu, and Gwangju area, and total 467 copies of data were collected. Based on 467 copies, the Independent t-test, One-way ANOVA, correlation analysis and structure model analysis were carried out by using of jamovi 2.3.28 program. The results are as follows: First, in the differences in basic psychological needs, leisure satisfaction, and life satisfaction according to gender, experience, and age of dance sports club members, significant differences were found in the emotional satisfaction of leisure satisfaction depending on age. Second, in the relationship between basic psychological needs and leisure satisfaction of dance sports club members, basic psychological needs were found to have a significant positive effect on leisure satisfaction. Third, in the relationship between basic psychological needs and life satisfaction of dance sports club members, basic psychological needs were found to have a significant positive effect on life satisfaction. Fourth, in the relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of dance sports club members, leisure satisfaction was found to have a significant positive effect on life satisfaction.

Key words : Dance sports, basic psychological need, leisure satisfaction, life satisfaction

* n7j7h7@naver.com

I. 서론

과거에 비해 우리나라 국민들의 의식구조는 양적 중심에서 질적 중심의 생활양식으로 전환되고 있으며, 사회적 노동보다는 여가 시간의 가치 활용에 더 많은 관심과 비중을 두고 있다. 이러한 변화는 개인 삶의 가치가 노동 이외에 개인의 시간을 어떻게 보람 있게 활용하는가에 따라 결정된다는 사회적 공감대가 형성되고 있기 때문이다. 이러한 변화에 따라 여가 활동은 주요한 사회적 이슈가 되고 있으며, 여가 활동 참여자들은 지속적으로 증가하고 있다(조민희, 2005).

오늘날 여가 활동은 개인의 균형 있는 삶의 영위와 함께 삶의 질을 향상시키는데 중요한 기여를 하고 있으며, 직장이나 사회 조직으로부터 해방되어 개인 중심의 사회적 네트워크 형성에 큰 도움을 주고 있다(남정훈, 2016; 조민희, 2005). 따라서, 현대인들에게 있어 여가 활동은 자신의 가치를 찾고 자신의 생활에 대한 만족감 등 자기복지 실현을 위한 적극적인 자기 주도적 활동으로 이해되고 있다(민경훈, 김수겸, 2008).

최근, 우리나라의 대표적인 여가 활동은 다양한 스포츠 활동을 중심으로 전개되고 있으며, 이는 건강이 삶의 질에 있어서 매우 중요한 요소이기도 하지만 무엇보다 스포츠 활동이 개인의 심리욕구 충족에 가장 이상적인 활동이기 때문이다(남정훈, 강지훈, 2010; 차인호, 2016). 인간의 심리욕구와 관련된 연구들에 따르면 모든 인간에게는 자율성, 유능성 및 관계성 세 가지의 원초적인 기본적 심리욕구(basic psychological need)가 존재하며, 이들 욕구들의 충족 정도나 수준에 따라 개인의 행복과 만족감 등 다양한 정서적 반응이 결정된다(김덕진, 양명환, 2006; 박종길, 2009; 정용각, 2009; Deci & Ryan 1985; Moreno, Hellin, Hellin, Cervello, & Sicilia, 2008; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003).

여가 스포츠 활동의 가치와 역할을 규명한 연구들에 따르면 여가 스포츠 활동은 심리욕구(남정훈,

2010; 이상민, 2020), 행복감(박성일, 2014; 최성훈, 2012), 여가만족(고재호, 2020; 공보현, 2009; 김성련, 2017; 손지영, 2018), 자아존중감(한상준, 이상행, 2015; 양함, 2023) 및 생활만족(석부길, 조광민, 김수현, 2009; 임영삼, 안병욱, 2011; 전유나, 2011; 정은주, 2019; 조종완, 2023) 등의 형성에 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났으며, 특히, 심리욕구는 여가 활동을 통한 만족감 형성에 중요한 선행적 기반이 되고 있음을 공통적으로 밝히고 있다(이상민, 2020).

최근, 여가 스포츠 활동으로 댄스스포츠가 주목을 받고 있다. 지금까지 대표적인 리듬을 이용한 스포츠는 에어로빅이었으나, 반복적인 움직임과 격렬한 동작 등으로 인하여 다양한 연령층이 참여하기에는 현실적인 어려움이 있었다. 따라서, 이러한 제한요소를 해결하고 다양한 연령, 성별 및 체력의 수준에 맞게 운동의 난이도를 조절함으로써 운동 효과를 극대화시킬 수 있는 댄스스포츠가 여가 스포츠 활동으로 폭넓은 입지를 구축하고 있다(유진태, 2013). 댄스스포츠는 혼자자 아닌 남녀가 한 쌍을 이루어 음악의 리듬에 따라 춤을 추는 가운데 각각의 움직임에 미적 가치를 부여함으로써 스포츠와 예술이 결합된 여가 스포츠 활동이다(유진태, 2013). 운동강도는 조깅수준의 유산소 운동으로 전신의 근력을 강화시키고, 전신의 움직임과 예술적 감각의 표현을 통해 뇌의 대뇌피질을 활성화시킴으로써 균형 및 사고능력에 긍정적 효과를 준다(김주영, 2000). 이러한 댄스스포츠의 효능은 여가 활동을 통해 사회적 네트워크 구축을 추구하는 시대적 요구와 맞물려 젊은 연령에서 노인층까지 폭넓은 동호인층을 형성하고 있다.

무한경쟁과 상대적 빈곤감으로 인한 정서적 불균형 상황에 놓여있는 현대인들에게 있어 여가 스포츠 활동은 개인의 가치와 삶의 질을 개선하기 위한 매우 중요한 경험이다. 특히, 여가 스포츠 활동을 통해 참가자들은 자율적인 참여를 통한 원활한 사교활동, 성취감 및 긍정적 정서의 경험 등을 통하여 삶에 대한

만족감을 얻게 되며 이는 나아가 개인의 행복감을 형성하는 중요한 기반이 된다(김동아, 2020; 이유진, 황선환, 2019; 정은주, 2019). 즉, 여가 스포츠 활동이 참여자들의 자율성과 유능성 및 관계성의 심리욕구의 충족을 통해 여가 및 생활만족감을 형성시킴으로써 개인의 행복 추구에 도움을 준다는 것이다. 이러한 점은 댄스스포츠 활동이 참가자들의 심리욕구와 만족감에 대한 기여도를 보고한 황경숙과 이계행(2022), 진현주, 김대동 및 박주영(2013), 그리고 박연희(2019)의 연구에서도 동일하게 보고되었다. 이들의 연구에서는 댄스스포츠 활동은 기본적 심리욕구 충족에 원활한 환경을 조성하고 있으며, 댄스스포츠를 통해 충족된 기본적 심리욕구는 여가만족과 생활만족의 형성에 긍정적인 기여를 함으로써 행복감 형성을 촉진하는 것으로 나타났다.

그러나, 이러한 연구 성과에도 불구하고 댄스스포츠 활동을 통한 여가만족 및 생활만족에 대한 기본적 심리욕구의 구조적 연구가 부족한 것이 사실이다. 이에 본 연구는 댄스스포츠 활동 참가자를 대상으로 기본적 심리욕구와 여가만족을 매개로 개인의 심리적 행복의 기반이 되는 생활만족감의 관계를 검증하고자 한다. 이러한 목적에 따른 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 댄스스포츠 동호인의 참여형태에 따라 기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족은 차이가 있는가?, 둘째, 댄스스포츠 동호인의 기본적 심리욕구와 여가만족의 관계는 어떠한가?, 셋째, 댄스스포츠 동호인의 기본적 심리욕구와 생활만족의 관계는 어떠한가?, 넷째, 댄스스포츠 동호인의 여가만족과 생활만족과의 관계는 어떠한가? 이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 전국의 댄스스포츠 동호인을 모집단을 설정한 다음 편의표집법(convenience sampling)을 활용하여 서울, 인천, 성남, 대전, 대구 및 광주 지역에 거주하고 있는 댄스스포츠 동호인을 대상으로 자료를 수집하였다. 설문 전 연구의 목적과 방법과 활용에 대한 설명과 개인 정보를 취득하지 않음을 고지한 다음 연구참여의사를 확인하였다. 연구참여 의사를 밝힌 자를 대상으로 온라인 설문을 실시하였고 이러한 절차에 따라 총 467부의 자료가 수집되었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

성별은 남자 198명(42.5%), 여자 269명(57.5%)로 나타났다. 댄스스포츠 경력에서는 3년 이하 80명(17.2%), 4-6년 이하 197명(42.2%), 7-9년 이하 149명(31.9%), 10년 이상 41명(8.7%)로 나타났다.

표 1. characteristics of study subjects

	character	n	%
Gender	Male	198	42.5
	Female	269	57.5
Duration	3years or less	80	17.2
	4-6years or less	197	42.2
	7-9years or less	149	31.9
	more than 10years	41	8.7
Age	30 or less	82	16.9
	40	104	22.3
	50	164	35.2
	more than 60	117	25.0
	total	467	100

연령별로는 30대 이하 82명(17.5%), 40대 104명(22.3%), 50대 164명(35.2%), 60대 이상 117명(25.0%)로 나타났다.

2. 측정도구

1) 기본적 심리욕구

기본적 심리욕구 검사지는 이명희와 김아영(2008)이 한국 상황에 적합하도록 Baard, Ryan, & Deci(2004)의 검사지를 재구성한 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 18문항, 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

표 2. Psychological needs construct validity

Item	Factor Loading			α
	Relatedness	Competence	Autonomy	
16	.888	-.049	.052	.855
15	.826	-.046	.014	
17	.718	.144	-.033	
18	.581	.130	-.076	
9	-.037	.766	-.027	.903
10	-.042	.751	.122	
12	.089	.604	-.180	
7	.019	.527	.146	
11	.181	.513	-.029	
8	.230	.451	.061	
2	-.044	.048	.919	.788
1	.076	-.070	.748	
3	.077	.036	.637	
	1	2	3	
1	1			
2	.459	1		
3	.211	.186	1	
	χ ²	df	TLI	RMSEA
최초	156	62	.88	.086
수정	114	51	.91	.078

평행분석(PA)과 최대우도법(ML) 적용하여 탐색적 요인분석(EFA)을 실시한 결과 요인적재값(factor loading)이 .40이하로 나타나 요인에 대한 설명력이 떨어지거나 2요인 이상에서 요인적재값(factor loading)이 .40이상으로 나타나 변별력이 떨어지는 문항 4번, 5번, 6번, 13번, 14번이 제외되었다. 분석결과 기본적 심리욕구 검사지

의 요인구조는 3요인 13문항으로 탐색되었다.

요인구조의 적합도를 평가하기 위한 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다. 분석결과 요인구조의 모형적합도가 적합기준을 충족하지 못하는 것으로 나타나 모형수정(Modification Index)을 실시하였다. 수정결과 문항 11번이 제외된 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 12문항으로 최종 결정되었다.

2) 여가만족도

표 3. Leisure Satisfaction construct validity

Item	Factor Loading				α
	1	2	3	4	
19	.828	.003	.050	.038	.877
18	.787	.131	.002	-.055	
20	.743	.039	.064	.104	
16	.576	-.045	.057	.322	
12	.563	.200	.011	-.044	
17	.558	.038	.002	.358	
9	.492	.291	.044	.015	.903
6	.108	.758	.105	-.046	
8	.054	.737	-.033	-.022	
5	.145	.693	-.024	-.023	
3	-.090	.603	.036	.240	
7	.031	.442	.084	.191	
10	.379	.415	.001	.072	.799
2	.011	.408	.155	.226	
24	-.039	-.019	.959	.001	
22	-.101	.036	.902	.002	
23	.221	.030	.752	.005	
21	.115	-.051	.657	.071	
15	.117	-.038	.033	.842	.840
14	.037	.021	.091	.775	
13	.124	.207	-.021	.551	
1	-.169	.362	.092	.468	
4	.002	.231	-.030	.446	
	1	2	3	4	
1	1				
2	.578	1			
3	.464	.440	1		
4	.434	.538	.371	1	
	χ ²	df	TLI	RMSEA	
최초	585	224	.871	.089	
수정	268	129	.925	.070	

여가만족 검사지는 김영재(2004)가 구성타당도 검증을 통해 검사지의 신뢰도를 검증한 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 6요인(심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 신체적, 환경적 요인) 24문항 점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

탐색적 요인분석(EFA) 결과 문항 11번의 요인적재 값이 .40미만으로 나타나 요인에 대한 설명력이 떨어져 분석에서 제외되었다. 탐색적 요인분석(EFA) 결과 여가만족의 요인구조는 4요인 23문항으로 탐색되었다.

탐색된 요인구조의 적합도를 검증하기 위한 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다. 분석결과 최초 모형 적합도가 적합기준을 충족하지 못하는 것으로 나타나 수정지수(Modification Index)를 활용하여 모형수정을 실시하였다. 모형수정결과 문항 2번, 9번, 10번, 15번, 23번이 제외된 4요인 19문항으로 최종 결정되었다. 이에 따라 연구자 및 측정평가 교수 1명으로 구성된 전문가 회의를 통하여 요인별 문항들의 내용을 준거로 요인명을 재명명하였다. 첫 번째 요인은 구성문항들의 내용이 ‘흥미’, ‘신체활력’, ‘정서안정’, ‘스트레스 해소’, ‘휴식’ 등으로 구성되어 요인명을 “정서적 만족”으로 명명하였다. 두 번째 요인은 구성하는 문항들의 내용이 ‘사회적 교류’, ‘친밀한 관계’, ‘친목도모’ 등으로 나타나 “사회적 만족”으로 명명하였다. 세 번째 요인은 구성문항들의 내용이 ‘시설 및 장소가 깨끗함’, ‘시설 및 장소가 잘 꾸며짐’ 등으로 나타나 “환경적 만족”으로 명명하였다. 네 번째 요인은 구성 문항들의 내용이 ‘관련 지식을 얻음’, ‘신체적 능력시험’, ‘체력 증진’, ‘건강유지’ 등의 내용으로 나타나 신체적 만족으로 명명하였다.

3) 생활만족도

댄스스포츠 동호인들의 생활만족도를 측정하기 위한 검사지는 Whang(2008)이 구성타당도 검증을 통해 타당

도 및 신뢰도를 검증한 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 단일요인 5문항, 점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 5점 Likert 척도로 구성되어 있다.

이 검사지는 단일요인으로 구성되어 탐색적 요인분석(EFA)에서는 회전방식으로 쿼티맥스(QUARTIMAX)를 적용하여 분석을 진행하였다. 탐색된 요인구조의 적합성을 검증하기 위한 확인적 요인분석(CFA)을 실시한 결과 <표 4>에서 제시된 바와 같이 모형적합도는 적합기준을 충족하는 것으로 나타났다. 생활만족도는 최종 1요인 5문항으로 결정되었다.

표 4. Life Satisfaction construct validity

Item	Factor Loading			α
	Life satisfaction			
2	.889			.760
3	.842			
4	.842			
1	.803			
5	.648			
χ^2		df	TLI	RMSEA
최초	44.7	16.2	.946	.072

3. 자료처리방법

자료는 총 467부의 자료가 수집되어 연구에 활용되었다. 자료는 Jamovi 2.3.28을 이용하여 분석을 진행하였다. 수집된 자료는 무선적으로 2등분하여 분석에 활용하였으며, 탐색적 요인분석(EFA)에 231부, 확인적 요인분석(CFA), 차이분석, 상관분석 및 관계검증에 236부를 이용하였다.

본 연구에서는 요인 간의 구조적 관계를 검증하기 위한 구조모형분석(structural equation modeling)에 앞서 탐색(Exploratory Factor Analysis) 및 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis) 병행 절차에 따라 분석을 진행하였다.

탐색적 요인분석(EFA)은 최대우도법(Maximum Likelihood)와 평행분석(Parallel Analysis) 및 사각회전(Oblimin) 적

용하였으며, 확인적 요인분석(CFA)은 최대우도법(ML)을 적용하였다.

댄스스포츠 동호인들의 특성에 따른 요인별 차이는 독립표본 t 검정(Independent t-test), 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 요인 간 관계검증은 상관분석(Correlation Analysis)과 구조모형분석(SEM)을 활용하여 분석을 진행하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 특성에 따른 심리욕구, 여가만족 및 생활만족도 차이

1) 성별에 따른 심리욕구, 여가만족 및 생활만족도 차이

성별에 차이는 독립표본 t 검정(Independent t-test)을 통해 분석하였다.

표 5. 성별에 따른 요인별 차이

Item	sex	n	M±SD	t
autonomy	male	141	4.12±.56	.84
	female	195	4.02±.71	
competence	male	141	4.03±.92	1.23
	female	195	3.99±.45	
relatedness	male	141	4.02±.67	1.09
	female	195	4.10±.92	
emotion	male	141	4.03±.69	.56
	female	195	3.98±.71	
society	male	141	4.10±.59	1.20
	female	195	4.02±.62	
environment	male	141	3.86±.83	.66
	female	195	3.80±.82	
body	male	141	3.68±.73	1.36
	female	195	3.57±.67	
life	male	141	3.74±.73	.53
	female	195	3.70±.71	

* $p<.05$

성별에 따른 기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도의 차이를 분석한 결과 <표 5>에서 제시된 바와 같이 기본적 심리욕구, 여가만족 및 생활만족도는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

2) 경력에 따른 심리욕구, 여가만족 및 생활만족도 차이

경력에 따른 차이는 일원변량분석(One-way ANOVA)을 통해 분석하였다.

표 6. 경력에 따른 요인별 차이

Item	career	n	M±SD	F
autonomy	3 or less	40	4.02±.56	1.55
	4-6 or less	96	3.99±.89	
	7-9 or less	77	4.01±.56	
	more than 10	23	3.98±.60	
competence	3 or less	40	4.00±.92	.99
	4-6 or less	96	4.02±.45	
	7-9 or less	77	4.00±.67	
	more than 10	23	3.99±.83	
relatedness	3 or less	40	4.02±.67	1.02
	4-6 or less	96	4.01±.92	
	7-9 or less	77	4.00±.55	
	more than 10	23	3.99±.60	
emotion	3 or less	40	3.92±.66	2.18
	4-6 or less	96	3.88±.72	
	7-9 or less	77	4.17±.64	
	more than 10	23	4.14±.74	
society	3 or less	40	3.99±.62	2.35
	4-6 or less	96	4.02±.51	
	7-9 or less	77	4.23±.51	
	more than 10	23	4.15±.64	
environment	3 or less	40	3.88±.78	.40
	4-6 or less	96	3.79±.75	
	7-9 or less	77	3.72±.86	
	more than 10	23	3.82±.92	
body	3 or less	40	3.55±.69	1.27
	4-6 or less	96	3.50±.61	
	7-9 or less	77	3.77±.75	
	more than 10	23	3.77±.74	
life	3 or less	40	3.70±.64	2.13
	4-6 or less	96	3.59±.65	
	7-9 or less	77	3.98±.70	
	more than 10	23	3.74±.84	

* $p<.05$

분석결과 <표 6>에서 제시된 바와 같이 기본적인 심리욕구와 여가 및 생활만족도는 경력에 따라 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

3) 연령에 따른 심리욕구, 여가만족 및 생활만족도 차이

표 7. 연령에 따른 요인별 차이

Item	career	n	M±SD	F
autonomy	30 or less	41	4.00±.50	1.02
	40	52	3.99±.82	
	50	85	3.88±.47	
	more than 60	58	4.02±.54	
competence	30 or less	41	3.99±.51	1.01
	40	52	3.94±.67	
	50	85	3.89±.34	
	more than 60	58	4.00±.53	
relatedness	30 or less	41	3.99±.77	.96
	40	52	3.89±.87	
	50	85	3.96±.60	
	more than 60	58	3.91±.77	
emotion	30 or less	41	3.76±.73	4.22*
	40	52	4.05±.64	
	50	85	4.20±.68	
	more than 60	58	4.25±.11	
30 or less < 40, 50, more than 60				
society	30 or less	41	4.10±.64	.94
	40	52	4.07±.58	
	50	85	4.12±.65	
	more than 60	58	4.23±.42	
environment	30 or less	41	3.88±.85	1.91
	40	52	3.75±.81	
	50	85	3.75±.83	
	more than 60	58	3.80±.23	
body	30 or less	41	3.42±.85	1.97
	40	52	3.61±.81	
	50	85	3.65±.65	
	more than 60	58	3.80±.17	
life	30 or less	41	3.70±.64	1.52
	40	52	3.59±.65	
	50	85	3.98±.70	
	more than 60	58	3.74±.84	

* $p<.05$

일원변량분석(One-way ANOVA) 결과 <표 7>에서 제시된 바와 같이 기본적인 심리욕구의 자율성, 유능성, 관계성 모두 댄스스포츠 경력에 따라 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

여가만족에서는 정서적 만족($F=4.22, p<.05$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 40대 이상의 동호인들이 30대 이하 동호인들에 비해 정서적 만족 수준이 높은 것으로 나타났다. 그러나 사회적 만족, 환경적 만족, 신체만족 등은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 생활만족도에서는 동호인들의 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

2. 심리욕구, 여가만족 및 생활만족도 관계거증

1) 상관관계

요인 간의 관계 검증에 앞서 요인 간 상관관계를 분석하였다.

표 8. Correlation analysis

	A	B	C	D	E	F	G	H
A	1							
B	.41**	1						
C	.62**	.47**	1					
D	.75**	.45**	.49**	1				
E	.69**	.43**	.51**	.56**	1			
F	.36**	.48**	.44**	.40**	.39**	1		
G	.68**	.47**	.50**	.57**	.65**	.43**	1	
H	.48**	.51**	.51**	.56**	.46**	.48**	.56**	1

** $p<.01$

A: autonomy, B: competence, C: relatedness, D: emotion

E: society, F: environment, G: body, H: life

분석결과 <표 8>에서 제시된 바와 같이 기본적 심리욕구의 자율성은 여가만족의 정서적 만족($r=.75, p<.01$), 사회적 만족($r=.69, p<.01$), 환경적 만족($r=.36, p<.01$), 신체만족($r=.68, p<.01$) 및 생활만족도($r=.48, p<.01$)와 통계적으로 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 유능성은 여가만족의 정서적 만족($r=.45, p<.01$), 사회적 만족($r=.43, p<.01$), 환경적 만족($r=.48, p<.01$), 신체만족($r=.47, p<.01$) 및 생활만족도($r=.51, p<.01$)와 통계적으로 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 관계성은 여가만족의 정서적 만족($r=.49, p<.01$), 사회적 만족($r=.51, p<.01$), 환경적 만족($r=.44, p<.01$), 신체만족($r=.50, p<.01$) 및 생활만족도($r=.51, p<.01$)와 통계적으로 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

여가만족과 생활만족도의 관계에서는 정서적 만족($r=.56, p<.01$), 사회적 만족($r=.46, p<.01$), 환경적 만족($r=.48, p<.01$), 신체만족($r=.56, p<.01$) 모두 생활만족도에 통계적으로 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

2) 기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도 관계모형 분석

선행연구를 준거로 기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도의 구조적 관계는 2단계 분석절차(Anderson & Gerbing, 1988)에 따라 구조모형분석을 실시하였다.

표 9. Model of goodness of fit

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
Model	382.22	117	.889	.866	.083
Modified	257.44	94	.907	.906	.071
적합기준	-	-	$\geq .9$	$\geq .9$	$\leq .08$

* $p<.05$

연구모형의 모형적합도는 표본크기에 민감하지 않아 모형에 대한 적합도를 객관적으로 제시(Browne & Cudeck, 1992; Hu & Bentler, 1990)하고 있는 TLI (Tucker Lewis Index)와 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 적용하였다. <표 9>에서 제시한 바와 같이 최초모형의 모형적합도는 적합기준을 충족하지 않는 것으로 나타났다. 이에 따라 수정지수(MI)를 준거로 모형수정을 실시하였으며 모형수정결과 수정지수(MI)가 가장 높은 여가만족의 정서적 만족의 구성문항 16번, 20번이 분석에 제외되었다. 모형수정 결과 모형적합도는 적합기준을 충족하는 것으로 나타났다. 이에 따라 수정된 연구모형을 준거로 각 요인 간의 관계를 검증하였다.

표 10. Relationship verification results between factor

route			Estimate	S.E.	t
Needs	⇒	Leisure	.368	.109	3.376***
Needs	⇒	Life	.244	.084	2.904*
Leisure	⇒	Life	.373	.094	3.968***

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

요인 간의 관계를 검증한 결과 댄스스포츠 동호인들의 기본적 심리욕구와 여가만족의 관계에서는 경로계수 값이 $\beta = .368(t=3.376, p<.001)$ 로 나타나 기본적 심리욕구는 여가만족에 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

댄스스포츠 동호인의 기본적 심리욕구와 생활만족도의 관계에서는 경로계수 값이 $\beta = .244(t=2.094, p<.05)$ 로 나타나 기본적 심리욕구는 생활만족도에 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

댄스스포츠 동호인의 여가만족과 생활만족도의 관계에서는 경로계수 값이 $\beta = .373(t=3.968, p<.001)$ 로 나타나 여가만족은 생활만족도에 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 논의

본 연구는 여가 스포츠 활동을 참가자들의 기본적인 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도에 대한 선행연구를 준거로 댄스스포츠를 통한 심리적 효과를 검증하기 위한 목적으로 진행되었다.

이러한 목적에 따라 온라인 설문을 통해 자료를 수집한 다음 Gerbing & Anderson(1988)과 Gerbing & Hamilton(1996)등이 제시한 분석 절차에 따라 구조모형 분석(SEM) 전 탐색(EFA) 및 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다. Gerbing & Anderson(1988)과 Gerbing & Hamilton(1996) 등은 2단계 구조모형분석(ESM) 분석 전 탐색(EFA) 및 확인적 요인분석(CFA)을 진행하는 것이 연구모형에 사용된 잠재변수들의 개략적 요인구조의 파악과 함께 수렴 및 판별타당도를 위배하는 관측변수를 효과적으로 제거할 수 있음을 보고하였다. 이는 구조모형분석(SEM)과정에 잠재변수의 신뢰성과 타당성을 평가하는 기능이 누락되어 있기 때문이다. 또한, Kline(2005)의 경우 기존의 사용된 측정도구의 신뢰도와 타당도가 불완전할 경우 이를 보완하기 위한 방법으로 탐색(EFA) 및 확인적 요인분석(CFA)의 순차적 분석절차를 적용할 것을 제시하고 있다.

그러므로, 비록 구조모형분석(SEM) 분석과정에서 확인적 요인분석(CFA)을 적용하는 분석 절차가 간편하다고 할지라도 기존 심리적 특성을 측정하기 위한 측정도구들이 고전검사이론(Classical Test Theory)를 기반으로 개발된 척도들을 활용할 경우 척도의 신뢰도와 타당도 및 연구 결과의 신뢰도를 확보하기 위해서는 Gerbing & Anderson(1988)과 Gerbing & Hamilton(1996) 등이 제시한 탐색(EFA) 및 확인적 요인분석(CFA)의 순차적 적용이 타당할 것이다(서은철, 2015)

댄스스포츠 동호인들의 성별과 댄스스포츠 참가 경력, 그리고 연령을 중심으로 기본적인 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도의 차이를 규명한 결과 성별이나 연령 및 댄스스포츠 경력에 따라 기본적인 심리욕구와

생활만족도는 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Deci & Ryan(1985)이 주장한 바와 같이 동일한 것으로 나타났다. Deci & Ryan(1985)은 자율성과 유능성 및 관계성은 인간으로서 가지고 있는 근원적 심리욕구로서 성별과 연령과 상관없음 보고하였다. 본 연구에서도 바로 이러한 점을 지지하는 것으로 나타났다.

그러나, 배드민턴 동호인들을 기본적인 심리욕구에 대한 이상민(2020)의 연구에서는 유능성 욕구의 경우 남자 동호인들의 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과의 차이는 스포츠 활동 종목과 활동에 참가하는 동호인들의 목표성향에서 기인한 것으로 볼 수 있다. 댄스스포츠 동호인의 경우는 건강 증진과 사회적 관계의 증진을 목적으로 댄스스포츠 활동에 참가한다(유진태, 2013). 그러나 이와는 달리 배드민턴은 상대와의 경쟁을 통해 진행되는 스포츠 활동이다. 즉, 배드민턴 동호인들은 배드민턴 여가 스포츠 활동에 참가하는 이유가 바로 배드민턴 시합에서의 승리를 목표로 하기 때문인 것으로 볼 수 있다.

여가만족의 경우 정서적 만족에서 연령에 따른 차이가 나타났다. 댄스스포츠 동호인 중 40대 이상의 동호인들이 30대 이하의 동호인들에 비해 흥미, 스트레스 및 휴식 등과 관련된 정서적 만족 수준이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 바로 연령에 따른 댄스스포츠에 참가하는 성향의 차이라고 볼 수 있다. 손지영(2018)과 유진태(2013)의 연구에 따르면 여가 스포츠 활동에 참여하는 동호인들의 주된 이유는 바로 스트레스 해소와 정신적 휴식을 얻기 위함이다. 그러나 그들의 연구에서는 연령에 따른 차이를 규명하지는 않았다. 그러므로 본 연구의 결과를 종합적으로 고찰하여 본다면 여가 스포츠 활동 동호인들 중 40대 이상의 연령층은 바로 정서적 만족을 위해서 참여하고 있음을 추론할 수 있다.

기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도의 관계를 검증한 결과 기본적인 심리욕구는 여가만족과 생활

만족도 형성에 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 댄스스포츠 활동을 통한 자율성과 유능성 및 관계성의 욕구 충족은 결과적으로 정서적 만족과 사회적 만족, 신체 만족 등의 여가만족과 개인의 생활에 대한 만족도를 높이는 것이다.

이러한 결과는 황경숙과 이계행(2022)의 연구결과와 일치하는 결과이다. 이들의 연구에서는 댄스스포츠를 통한 기본적 심리욕구 충족이 여가만족과 사회적 행동성향을 증진시키는 것으로 보고하였다. 본 연구에서도 댄스스포츠 활동을 통한 기본적 심리욕구 충족이 동호인들의 기본적 심리욕구 충족을 통해 여가만족을 형성시키는 것으로 나타났다. 그러므로 본 연구의 결과는 스포츠 활동이 참가자들의 기본적 심리욕구의 충족을 촉진하고 나아가 이들 욕구의 충족을 통해 다양한 긍정적 정서나 심리요인들이 형성된다는 점을 보고한 최정아와 김중형(2011), 남정훈(2010) 및 이상민(2020)의 연구결과를 지지하는 것이다.

그러므로, 이러한 결과를 준거로 본다면 댄스스포츠 역시 참가자들의 기본적 심리욕구의 충족은 물론 여가만족 및 생활만족도를 증진시키는데 긍정적인 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 댄스스포츠의 정서적 효과를 검증하기 위한 목적으로 댄스스포츠 동호인을 대상으로 기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도의 관계를 검증하였으며, 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 댄스스포츠 동호인의 성별과 경력 및 연령에 따른 기본적 심리욕구와 여가만족 및 생활만족도의

차이에서는 연령에 따라 여가만족의 정서적 만족에서 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 댄스스포츠 동호인의 기본적 심리욕구와 여가만족의 관계에서는 기본적 심리욕구가 여가만족에 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 댄스스포츠 동호인의 기본적 심리욕구와 생활만족도의 관계에서는 기본적 심리욕구가 생활만족도에 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 댄스스포츠 동호인의 여가만족과 생활만족도의 관계에서는 여가만족이 생활만족도에 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구를 진행하는 동안 후속연구를 위한 제언사항은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 댄스스포츠 동호인들의 여가만족도를 측정하기 위한 검사지가 구성타당도 검증과정에서 검사지의 재구성이 나타났다. 이러한 점은 검사지의 타당도가 문제가 있음을 의미하는 것이다. 그러므로 후속연구에서는 여가 스포츠 활동 동호인들의 여가만족을 실증적으로 측정하기 위한 검사지의 타당도를 재검증하는 연구가 진행되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 댄스스포츠의 정서적 효과를 검증하였다. 그러나, 현대인들의 경우 무한 경쟁 속에서의 사회적 고독과 고립에 놓여 있는 경우가 많다.

그러나 본 연구는 이러한 우울 등과 같은 정서적 문제에 대한 댄스스포츠의 긍정적 기여를 확인하지는 못하였다. 후속연구에서는 댄스스포츠의 정서적 효용 가치를 기반으로 우울 등과 같은 정서적 문제의 개선에 대한 댄스스포츠의 효능을 규명하는 연구가 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 고재호(2020). **댄스스포츠 동호인들의 참여동기가 삶의 질과 여가만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 공보현(2009). **배드민턴 동호인의 참여동기와 운동몰입이 여가만족 및 여가태도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-46.
- 김동아(2020). 스포츠 활동에 참여하는 중년여성의 여가열의가 지각된 신체적 유능감 및 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(1), 25-35.
- 김성련(2017). **직장인의 스포츠활동 재미요인과 여가만족 및 자아실현의 관계**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김영재(2004). 한국형 여가만족척도 개발과 타당화 검증. **한국체육학회지**, 43(1), 291-299.
- 김주영(2000). **댄스스포츠 활동이 참가자의 신체상 및 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 남정훈(2010). 여가스포츠 활동 참가자의 성취목표성향, 기본적 심리욕구 및 심리적 웰빙의 구조적 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(4), 125-136.
- 남정훈(2016). 여가스포츠 활동 참가자의 여가만족척도 적합도. **한국사회체육학회지**, 66, 279-289.
- 민경희, 김성근(2008). 직업군인의 여가활동 참여, 여가만족도 및 심리적 안녕감에 대한 인과분석. **한국레저학회지**, 32(4), 21-32.
- 박연희(2019). 노인이 지각한 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계에서 기본심리욕구의 매개효과: 노인댄스스포츠프로그램 참여자를 대상으로. **인문사회** 21, 10(4), 1311-1324.
- 박종길(2009). 지각된 코치-선수 관계, 욕구만족, 신체적 및 심리적 안녕감: 개인내 분석. **한국스포츠심리학회지**, 20(4), 177-191.
- 서은철(2015). **장애개념의 다중패러다임과 잠재변수모형을 적용한 장애인스포츠인식척도 개발**. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 석부길, 조광민, 김수현(2009). 직장인들의 스포츠 활동 참여동기, 스포츠 관여도와 여가만족 및 생활만족의 구조 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4), 209-222.
- 손지영(2018). 여가스포츠 활동 참여 노인의 사회적 지지와 우울감 및 여가만족의 관계. **한국웰니스학회지**, 13(1), 319-331.
- 손지영(2019). 생활체육 참여 여성 노인의 신체적 자기개념과 여가만족 및 삶의 질의 관계. **한국여성체육학회지**, 33(2), 71-90.
- 양함(2023). **여가스포츠활동참여가 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응에 미치는 영향: 한·중 대학생의 비교 연구**. 미간행 박사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 유진태(2013). **댄스스포츠 참가 중·장년의 사회적 지지가 자아존중감 및 정신건강에 미치는 영향**. 미간행석사학위논문, 목원대학교 대학원.
- 이명희, 김아영. (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 22(4), 157-174.
- 이상민(2020). **배드민턴 동호인의 기본적 심리욕구와 참여동기, 운동만족의 관계**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이유진, 황선환(2019). 여가스포츠 참여자의 행복 결정요인: 위계적 회귀분석 적용. **한국여가레크리에이션학회지**, 43(1), 43-53.
- 임영삼, 안병욱(2011). 승마 동호인의 라이프스타일과 여가몰입, 여가만족, 생활만족간의 관계 모형 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(2), 77-88.
- 정용각(2009). 운동영역에서의 기본적 심리욕구만족, 정서 및 지속의도와와의 관계모형 검증. **한국사회체육학회지**, 38(2), 1325-1337.
- 정은주(2019). 대학생 댄스스포츠 활동 경험자들의 라이프스타일과 생활만족 및 구매 후 행동과

- 의 관계. **여가학연구**, 17(2), 1-19.
- 조민희(2005). 현대인의 여가활동 패턴과 라이프스타일에 관한 연구. **관광레저연구**, 17(4), 7-23.
- 조종완. (2023). 여가 참여시간과 여가활동 몰입, 반추가 여가생활 만족에 미치는 영향: 여가스포츠 활동에 대한 열정의 차이를 중심으로. **연세경영연구**, 60(1), 1-28.
- 진현주, 김대동, 박주영(2013). 댄스스포츠 동호인 기본적 심리욕구와 자아탄력성이 주관적 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(5), 537-548.
- 차인호(2016). **중·소 도시 불령동호인들의 운동참여와 여가만족 및 생활만족에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원
- 최정아, 김중형(2011). 스포츠 활동에 대한 사회적 지원과 가치인식에 따른 욕구만족이 스포츠 활동학습에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 16(3), 219-235.
- 한상준, 이상행(2015). 융합 여가스포츠 활동에 참여하는 대학생들의 사회적 지지와 자아존중감 및 대학생생활적응의 구조적 관계. **Journal of Digital Convergence**, 13(8), 515-523.
- 황경숙, 이계행(2022). 댄스스포츠에 참여하는 중년여성의 기본심리욕구와 친사회적 행동 및 여가만족의 관계. **한국체육교육학회지**, 27(3), 217-228.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Gerbing, D. W., & Anderson, J. C. (1988). An updated paradigm for scale development incorporating unidimensionality and its assessment. *Journal of Marketing Research*, 25(2), 186-192.
- Gerbing, D. W., & Hamilton, J. G. (1996). Viability of exploratory factor analysis as a precursor to confirmatory factor analysis. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 3(1), 62-72.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Kline, T. J. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage publications.
- Moreno, J. A., Hellín, P., Hellín, G., Cervelló, E., & Sicilia, A. (2008). Assessment of motivation in Spanish physical education students: Applying achievement goals and self-determination theories. *The Open Education Journal*, 1(1), 45-67.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-117.

논문투고일 : 2024. 07. 08.

심사일 : 2024. 07. 19.

게재확정일 : 2024. 08. 06.