

여가스포츠 상황에서 자기결정이론에 근거한 운동 목표내용 척도개발과 이론적 모형 검증

김덕진¹

¹제주대학교

Development of Exercise Goal Content Scale in Leisure Sport and Theoretical Model Verification Based on the Self-Determination Theory

Kim, Duk-Jin¹

¹Jeju National University

Abstract

Grounded in self-determination theory(SDT), this study had two purpose: (a) distinguishes between intrinsic and extrinsic exercise goals, which tend to fall in to two separate constructs; and (b) examine the associations between exercise goal content, basic psychological need and leisure sport motivation. Developed by SDT researchers, the Aspiration Index or Life Goal Content has been widely explored. However, it has not previously been evaluated in Korea. The exercise goal content is designed to assess the constructs of intrinsic goal and extrinsic goal content. In a sample of leisure sport participants, exploratory and confirmatory analyses supported a 20-item solution consisting of 5 factors and revealed that a hypothesized second-order, two-factor model fits well with the observed data. The exercise goal content also showed good reliability and construct validity in the study 1. Additionally, the study 2 tested a model of the assumed sequential relationships among exercise goal content, psychological need and leisure sport motivation. The hypothesized mediational roles of psychological needs satisfaction was also studied. Consequently, intrinsic goal content had significant direct psychological need and autonomous motivation, and indirect effect on autonomous motivation. Whereas, extrinsic goal content had only significant direct on psychological need and controlled motivation.

Key words : exercise goal content, intrinsic goal, extrinsic goal, scale development, self-determination theory

주요어 : 운동목표내용, 내재적 목표, 외재적 목표, 척도개발, 자기결정이론

Address reprint requests to : Kim, Duk-Jin

Jeju National University, Jejudaehakkno 102, Jeju-si, Jeju-do, Korea

Tel: +82-64-754-3583, Fax:+82-754-1752, E-mail: kimdj@jejunu.ac.kr

Received: Jan, 25 2015 / Revised: Mar, 15, 2015 / Accepted: Mar, 24, 2015

This work was supported by the National Research Foundation of Korea Grant funded by the Korea Government (NRF-2012S1A5A8024712).

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 누구나 삶의 진정한 의미를 추구하고자 하며, 인간의 내면에는 자신보다 더 큰 목표를 추구하고 성취하고 싶은 욕망을 갖고 있다. Frankl(1988)은 모든 인간에게 있어 삶의 의미와 목표를 찾고자 하는 것이 인간실존의 근본적인 특성이라고 하였다. 이처럼 사람들은 자기 자신을 의식하고 스스로 옳고 가치 있다고 생각하는 대로 행동하며 삶을 영위하게 된다. 또한, 자신의 선택이 곧 삶의 의미와 방향을 결정하며, 나아가 다른 사람에게도 매우 중요한 영향을 미치게 된다. 따라서 수많은 선택을 앞에 둔 십대에서부터 인생의 황혼기에 이른 사람까지 인생의 어느 시점에 있는지 누구에게나 가장 중요한 문제는 자신의 존재 목적을 발견하는 것이다. 삶은 그 자체가 목적이 될 수 없으며, ‘어떻게 삶의 목적을 찾을 것인가?’를 고민하고 찾아내는 게 무엇보다 중요하다고 하였다(Hong, 2007).

인간이 전 생애동안 달성하고자 하는 생애 목표(life goal)는 개인의 발달과 삶의 행복에 영향을 미치는 중요한 심리적 구인 중 하나이다(Shin, Seo, & Lee, 2011). 인간의 목표 설정과 추구에 대한 메커니즘을 이해하기 위해 다양한 이론적 개념 틀(예: 통제이론, 사회인지이론, 목표설정이론 등)을 사용하여 설명하고 있다. Locke와 Latham(1990)의 목표설정이론은 인간의 행동이 목표 지향적이기 때문에 목표 추구하고 목표를 달성하려는 의도에 의해 통제되고 유지된다고 보았다. 즉, 목표 성취의도가 가장 강력한 동기 요인으로 작용한다고 주장한다.

한편, Deci와 Ryan(2002)의 자기결정이론(self-determination theory: 이하 SDT)은 목표에 대한 동기의 원천이 내재적(intrinsic) 또는 외재적(extrinsic) 목표내용에 초점을 두고 있다. 목표지향 행동에 대한 최근의 연구들은 대부분

목표 또는 결과의 유형들을 구분하기 시작했으며, 이러한 상이한 목표들은 서로 다른 인지적, 정서적, 행동적 결과에 영향을 미친다고 주장한다(Deci & Ryan, 2000). 특히, SDT는 목표지향 행동의 개념을 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하여 기본심리욕구와 동기, 그리고 인지적, 정서적, 행동적 결과간의 관계를 입증함으로써 다양한 학문 영역에서 많은 연구자들에게 주목받고 있다.

SDT는 목표의 내용(내재적 목표/외재적 목표)과 목표를 추구하는 이유(자율적/통제적)가 심리적 웰빙에 영향을 미치며, 이를 위해서 필수적 자양분인 기본심리욕구의 만족이 중요한 역할을 한다고 가정한다. SDT의 소이론 중 하나인 목표내용이론(goal content theory: 이하 GCT)은 인간의 행동과 웰빙을 예측하는데 매우 중요하다고 제안하고 있으며, 기본심리욕구와 더불어 동기 및 웰빙과의 관계를 설명하는 다섯 번째 이론으로 제시하고 있다. GCT의 연구가 본격화된 것은 Kasser와 Ryan(1993)이 내재적 목표와 외재적 목표의 조작적 정의를 시도하여 포부 척도(aspirations index: AI)를 개발하고 타당화하면서 부터라 할 수 있다. 이들은 AI를 개발하면서 포부를 4가지 영역(자기수용, 친화, 공동체 의식, 그리고 물질적 성공)으로 개념화하였으며, 얼마나 중요한지와 이러한 목표들이 일어날 것인지를 평가하여 측정하도록 하였다. Kasser와 Ryan(1996)은 3가지 요인(이미지, 사회적 인정, 그리고 육체적 건강)을 추가하였고, 후에 영성을 추가하였다. 가장 최근에 개발된 AI(Grouzet et al., 2005)는 순응, 안전, 그리고 쾌락을 추가하여 평가하며, 총 11개 요인을 가지고 있다. 이 척도는 47개 문항으로 구성되어 있으며, 15개국 1800여명을 대상으로 타당화를 시도하였다(Shin, et al., 2011 review).

건강과 개인적 성장과 같은 내재적 목표내용은 인간의 선천적 성장 경향과 일치하기 때문에 내적인 심리욕구의 만족을 원하는 사람들에게

서 더 높게 나타나며(Deci & Ryan, 2000; Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2008), 반면에 물질적 성공과 같은 외재적 목표는 외부 지향적이기 때문에 개인간 비교와 경쟁과 더 상관이 있으며, 세 가지의 심리욕구 만족을 저해한다(Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996; Van den Broeck, Vansteenkiste, & De Witte, 2008; Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006). 따라서 인간이 성장지향적 유기체라는 점을 고려할 때 외재적 목표 추구보다는 내재적 목표 추구를 지향하는 것이 수행과 웰빙을 증진시킬 수 있음을 시사하고 있다.

Kasser와 Ryan(1993)은 내재적 포부(개인적 성장, 관계성, 공동체 의식)에 대한 지수들은 자기실현과 활력 및 정적인 상관을 보인 반면 경제적 성공에 대한 포부 지수는 웰빙 지수들과 부적적인 상관이 있음을 보고하였다. 후속연구(Kasser & Ryan, 1996)에서는 육체적 건강을 내재적 포부에 추가하고, 이미지와 사회적 인정을 외재적 포부에 추가하여 심리적 웰빙과의 상관관계를 살펴본 결과 내재적 포부는 심리적 웰빙과 정적인 상관이 있는 반면 우울과는 부적 상관이 있는 것으로 보고하였다. 이와 같이, 생애목표는 인간이 경험하는 행복감이나 심리적 웰빙과 같은 긍정적 정서에 많은 영향을 미치며(Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1991; Headey, 2008), 반대로 외재적 목표는 긍정적인 심리적 구인들과 부적적인 관계가 있는 것으로 보고 있다. 과거의 경험적 연구들은 내재적 목표보다는 외재적 생애목표가 개인의 웰빙에 영향을 줄 뿐만 아니라 덜 협력적이고(Sheldon & McGregor, 2000), 권모술수에 능통하며(McHoskey, 1999), 더 편협적(Duriez, Vansteenkiste, Soenens, & De Witte, 2007)으로 사회적 기능에 영향을 준다고 하였다.

목표내용에 관한 초기 연구들(Kasser & Ryan, 1993, 1996)은 주로 사람들의 일반적 생애목표에 초점을 두었다. 이러한 연구들은 주로 조직심

리학이나 교육심리학 영역에서 다루어져 왔으며, 운동과 신체활동 영역에서는 제한적으로 수행되고 있다. 하지만 운동영역에서 참여자들의 운동행동을 예측하고 긍정적인 심리적 구인들과의 관계를 탐구하기 위해서라도 운동 목표내용 연구는 지속적으로 수행되어야 할 것이다.

최근에 운동 맥락에서 내재적 목표와 외재적 목표를 구분하기가 쉽지 않음에도 불구하고 Sebire 등(2008)은 SDT에 근거하여 운동 목표내용을 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하고 타당화를 시도하였다. 운동에 참여하는 성인들을 대상으로 하여 사회적 친화, 건강관리, 기술발달의 내재적 목표와 이미지, 사회적 인정의 외재적 목표로 구성된 2차원 5요인의 운동 목표내용에 대한 척도 개발과 타당화가 이루어졌다. 이 척도는 전체 20문항으로 구성되어 있으며, 내적타당도, 외적 타당도 및 시간적 안정성 등을 검증하였다.

이와 같이 운동 목표내용 척도가 개발되면서 관련 연구들이 수행되고 있는데, 운동과 스포츠 맥락에서도 외재적 목표보다 내재적 목표내용이 기본심리욕구만족(Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009; Thøgersen-Ntoumani, Ntoumanis, & Nikitaras, 2010), 자기결정성 동기(Gillison, Standage, & Skevington, 2006; Ingledew & Markland, 2009; Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2011), 웰빙(Gillison et al., 2006; Sebire et al., 2009), 신체활동 참여와 수준(Gunnell, Crocker, Mack, Wilson, & Zumbo, 2014; Seghers, Vissers, Rutten, Decroos, & Boen, 2014)에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 예를 들면, Gunnell 등(2014)은 내재적 목표가 자율적 동기에 정적인 영향을 미치고, 통제적 동기에 부적적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 자율적 동기는 세 가지의 심리욕구에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 세 가지의 심리적 욕구는 신체활동, 활력, 긍정정서와 부정정서에 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

한편 국내에서 Kim(2010)은 초등학교 872명을 대상으로 Sebire 등(2008)의 척도를 번안하여 건강관리와 기술발달, 사회적 인식, 사회적 소속, 이미지 4요인 19문항을 추출하였다. 하지만 해외에서 개발된 척도를 단순 번역·수정하여 사용할 경우 한국인들의 실제 운동 목표내용이나 문화적 특성을 반영하지 못할 것으로 판단된다. 또한 Kim(2010)의 척도는 초등학교용으로 제작된 척도이기에 성인에게 적용하기에는 무리가 따른다. Oh와 Kim(2002)은 외국이나 국내에서 개발된 측정도구를 특정상황에 맞게 수정하거나 변형해서 사용할 경우 원래 측정하려는 구성개념과 다른 내용을 측정할 수 있기 때문에 최소한의 타당화 검증절차를 수행할 것을 권장하고 있다. 따라서 우리나라 상황에 맞는 운동 목표내용척도의 개발과 타당화가 시급하며, 이를 바탕으로 운동 참여자의 기본심리욕구와 동기 및 심리적 웰빙 구인들과의 관련성을 규명할 수 있을 것이다.

지금까지 언급한 바와 같이 운동 맥락에서 목표내용이 운동 참여자의 행동과 웰빙을 예측하는데 매우 중요한 변인임에도 불구하고 아직까지 국내에서 운동 목표내용을 정밀하게 측정할 수 있는 도구의 개발은 미흡한 실정이며, 운동 목표와 관련된 연구들도 상당히 미진한 실정이다. 과거의 경험적 연구(예, Kasser & Ryan, 1993, 1996)는 다양한 영역에서 생애 목표내용을 평가하였다. 일반적인 생애 목표와는 달리 운동맥락에서는 운동과 관련된 독특한 문항과 요인들이 나타날 가능성이 높다. 따라서 한국문화에서 나타날 수 있는 독특한 요인과 문항을 반영한 척도 개발이 필요하다.

이에 본 연구는 기본심리욕구와 동기, 그리고 심리적 웰빙과 밀접한 관계가 있는 운동 목표내용을 우리나라에서 객관적이고 타당하게 평가할 수 있는 측정도구 개발에 1차적인 목적을 두었다. 또한 연구 2에서는 개발된 운동 목표내용 척도와 관련이 있는 구인(기본적 심리욕구만족과 여가스포츠 동기)과의 관계를 규명함으로써

자기결정이론과 경험적 연구에서 제안하는 이론적 모형을 규명하고자 하였다. 이를 통해 국내의 여가스포츠 참여자들의 운동 목표내용 연구의 이론적 토대를 구축하고 다양한 관련 구인들과의 관계를 규명함으로써 여가스포츠 참여자의 운동행동을 이해하는데 단초를 제공할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상은 J도에서 여가스포츠 종목에 참여하고 있는 성인 총 938명을 대상으로 하였다. 구체적으로 한국형 운동 목표내용에 대한 구성개념을 탐색하기 위해 개방형 설문조사 300명(남: 172명, 여: 128명), 예비조사 135명(남: 64명, 여: 71명), 척도 개발 및 구인타당도 검증을 위한 본 조사(study 1)에 265명(남: 167명, 여: 98명), 이론적 모형 검증(study 2)을 위해 238명(남: 175명, 여: 63명)을 대상으로 하였다.

본 연구에 자발적으로 참여한 응답자들에게 연구의 목적과 개인정보 활용 등에 대해 설명한 후 모든 대상자들로부터 동의를 구하였다. 또한 설문을 통해 얻은 개인 정보는 연구목적 이외에 사용하지 않는다는 점과 3년 후에 폐기할 것을 약속하고 설문지를 회수하였다.

연구대상자들의 인구사회적 특성은 <Table 1>에 제시하였다.

Table 1. Participants characteristics

step	sex	n	%
open-end answer	male	172	57.4
	female	128	42.6
pilot study	male	64	47.4
	female	71	52.6
study 1	male	167	63.0
	female	98	37.0
study 2	male	175	73.5
	female	63	26.5

2. 연구절차

1) 예비 연구

여가스포츠 참여자의 운동 목표내용을 측정하기 위한 척도를 개발하고자 먼저 목표내용 또는 포부와 관련된 문헌연구(예, Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2001; Kim, 2010; Sebire et al., 2008)를 통해 여가스포츠 상황에서 적용할 수 있는 운동 목표내용의 5가지의 하위요인인 사회적 친화(social affiliation), 이미지(image), 건강관리(health management), 사회적 인정(social recognition)과 기술발달(skill development)의 개념을 정의하고, 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 개방형 설문조사와 Sebire 등(2008)이 개발한 운동 목표내용 척도, 국내에서 초등학생을 대상으로 타당화한 Kim(2010)의 질문지를 바탕으로 각 하위요인의 구성개념을 탐색하였다.

스포츠심리 전문가 3인과 논의를 통해 운동 목표내용에 대한 구성개념을 살펴보고 하위문항을 개발하였다. 그리고 여가스포츠 참여자 300명을 대상으로 운동 목표내용과 관련된 개방형 설문을 실시하여 최초 문항을 제작하였다. 그 후에 적합하지 않거나 애매모호한 문항과 중복되는 문항을 삭제하거나 수정하기 위하여 스포츠심리 전문가 2인과 체육측정평가 전문가 1인 및 스포츠 심리학 박사과정생 4인으로 구성된 전문가 패널들이 3차에 걸쳐 문항을 검토하였다. 구체적으로 스포츠심리학과 체육측정평가를 전공한 교수 2인에게 문항의 구성방법과 내용에 대해 검토를 받았고, 스포츠심리학 전공 박사과정 4명에게 구성개념과 표현의 적합성을 점검하였다. 마지막으로 8인의 전문가 패널들이 수정된 문항에 대해 예비문항의 적합성을 최종적으로 검토하여 37개의 문항을 제작하였다.

예비연구에서는 먼저 문헌연구와 개방형 질문지를 토대로 작성된 37개의 예비문항을 대상으로 문항분석(item analysis)을 실시하여 척도의 문항 양호도를 검증하였다. 문항 삭제는 문

항 평균이 1에 가깝거나 5에 가까운 문항과 표준편차가 0.1이하인 문항은 삭제 대상으로 하였다(Tak, 2007). 또한 왜도와 첨도가 ± 2 이상인 문항(Eom, 2005)과 문항과 총점간의 상관이 0.5 이하인 문항도 삭제하는 것(Hart, Leary, & Rejeski, 1989)을 고려하였다. 또한 운동 목표내용의 구성개념을 확인하고 최종 문항을 선정하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였으며, 선정된 문항에 대한 신뢰도 검증이 수행되었다. 이를 근거로 8명의 전문가 패널들이 회의를 통해 최종 문항에 대한 수정과 삭제가 수행되었다.

2) 연구 1(척도 개발 및 타당화)

본 연구는 최종 문항에 대한 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 구인타당도와 준거 관련 타당도를 검증하기 위하여 수행되었다. 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용 척도가 운동 목표내용의 개념을 잘 반영하고 있는지를 알아보기 위하여 준거타당도를 검증하였다.

본 연구에서는 개발된 운동 목표내용척도와 관련이 있는 기본 심리욕구만족 척도, 동기 척도와 상관을 분석함으로써 타당화 검증을 진행하였다.

3) 연구 2(이론적 모형 검증)

연구 2에서는 자기결정이론과 경험적 연구에서 제안하는 운동 목표내용과 밀접한 관계가 있는 기본심리욕구만족과 여가스포츠 동기와 인과관계를 분석하였다.

3. 연구도구

1) 연구 1

연구 1에서 운동 목표내용 질문지의 준거타당도를 검증하기 위해 기본심리욕구만족, 여가스포츠 참여동기 척도가 사용되었다.

여가스포츠 참여자의 기본 심리욕구만족을 측

정하기 위해 Kim과 Yang(2013)이 개발한 기본적인 심리욕구만족 질문지를 사용하였다. 이 측정도구는 3요인(자율성, 유능성, 관계성) 15문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)에 응답하도록 되어 있다. 최대우도법과 사교회전을 이용한 탐색적 요인분석 결과는 3요인 15문항이 추출되었으며, 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 유능성(.884), 관계성(.879), 자율성(.811) 모두 비교적 높게 나타났다. 확인적 요인분석을 실시한 결과, 모형의 적합도 지수는 비교적 양호하게 나타났다($\chi^2=213.488$, $df=87$, $p=.001$, $Q=2.454$, $RMR=.028$, $TLF=.934$, $CFI=.945$, $RMSEA=.074$).

여가스포츠 동기는 Yang(2004)이 개발한 레저스포츠 동기 척도를 사용하였다. 이 측정도구는 4요인(내재적 동기, 확인적 동기, 외적 동기, 무동기) 13문항으로 구성되어 있으며, 7점 리커트 척도에 응답하도록 되어 있으며, 본 연구에서는 5점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)를 사용하여 측정하였다. 탐색적 요인분석 결과 3요인 13문항이 추출되었으며, 내재적 조절과 확인적 조절이 1요인으로 나타나 자율적 동기로 명명하여 분석하였다. 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 자율적 동기(.818), 무동기(.777), 외적동기(.662) 모두 비교적 양호하게 나타났다. 확인적 요인분석 결과, 모형의 적합도 지수는 비교적 양호하게 나타났다($\chi^2=153.118$, $df=62$, $p=.001$, $Q=2.470$, $RMR=.051$, $TLF=.889$, $CFI=.912$, $RMSEA=.075$). 자료분석 시에는 자율적 동기(내재적 조절과 확인적 조절)와 통제적 동기(외적 조절과 무동기)로 조작적 정의를 하여 분석하였다.

2) 연구 2

연구 2의 측정도구는 연구 1에서 사용한 동일한 질문지를 사용하여 측정하였다. 연구 2에서는 확인적 요인분석과 신뢰도 분석만을 실시하였다.

먼저, 운동 목표내용 질문지는 연구 1에서 개발되고 타당화한 질문지를 사용하였다. 확인적 요인분석 결과, 적합도 지수는 양호하게 나타났으며($\chi^2=358.272$, $df=160$, $p=.001$, $Q=2.239$, $RMR=.054$, $TLF=.902$, $CFI=.918$, $RMSEA=.072$). 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 사회적 친화(.862), 기술발달(.830), 건강관리(.812), 사회적 인정(.846), 이미지(.815) 모두 양호하게 나타났다.

기본적 심리욕구만족은 연구 1과 동일한 척도가 사용되었으며, 확인적 요인분석 결과, 적합도 지수는 양호하게 나타났다($\chi^2=184.140$, $df=87$, $p=.001$, $Q=2.117$, $RMR=.028$, $TLI=.941$, $CFI=.951$, $RMSEA=.069$). 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 유능성(.896), 관계성(.874), 자율성(.806) 모두 양호하게 나타났다.

여가스포츠 동기는 연구 1과 동일한 질문지를 사용하였으며, 확인적 요인분석 결과, 적합도 지수는 양호하게 나타났다($\chi^2=122.729$, $df=62$, $p=.001$, $Q=1.980$, $RMR=.045$, $TLF=.916$, $CFI=.933$, $RMSEA=.064$). 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 자율적 동기(.803), 무동기(.784), 외적동기(.711) 모두 비교적 양호하게 나타났다. 연구 1과 동일하게 자료 분석 시에는 자율적 동기와 통제적 동기로 조작적 정의를 하여 분석하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 PASW statistics version. 18.0 프로그램을 이용하여 기술통계(평균, 표준편차, 왜도와 첨도)분석과 문항-전체 상관관계를 분석하였다. 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였고, 내적일관성의 Cronbach's α 값을 산출하였다. 또한, 준거 타당도를 확인하기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석은 최대우도추정법(ML)과

사각회전 방식인 직접 오블리민 회전(direct oblique rotation)을 사용하여 고유치가 1이상, 구조계수(factor structure loading) 행렬을 기초로 .40이상인 문항이 3개 이상 발견된 경우 (Thurstone, 1947) 요인으로 선정하고 이름을 명명하였다.

AMOS version 18.0 프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 측정모형에 대한 적합성을 검증하기 위하여 최대우도추정법(ML)을 이용한 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다. 모형의 적합도는 Q값(χ^2/df), 비교적합지수(CFI), 터커-루이스지수(TLI), 근사원소평균자승오차(RMSEA)와 원소간 평균차이(RMR)를 사용하여 점검하였다. 이러한 과정을 통해 확정된 요인들은 상관관계분석을 통해 준거타당도를 확인하였다. 마지막으로 운동 목표내용과 기본적인 심리육구만족 및 동기와의 인과관계를 규명하기 위해 구조방정식모형분석을 실시하였다.

III. 결과

1. 개방형 설문과 예비조사

여가스포츠 상황에서 운동 내용목표척도를 개발하기 위하여 문헌연구를 바탕으로 요인을 파악하였으며, 한국의 독특한 문항과 요인구조가 나타나는지를 알아보기 위하여 여가스포츠 참여자 300명을 대상으로 개방형 설문조사를 실시하였다. 개방형 설문조사를 실시한 결과 555건의 원 자료를 얻을 수 있었다. 수집된 555건의 사례는 초기 코딩하여 원 자료와 11개의 중영역과 2개의 대영역으로 범주화하였다.

예비검사지 제작은 문헌연구와 개방형 설문을 통해 얻은 결과를 토대로 8명의 전문가 패널을 대상으로 각 문항이 운동 목표내용을 타당하게 측정하고 있는 문항인지, 여가스포츠 참여자들이 공감할 수 있는 문항들로 구성되었는지, 내용에 기초하여 내용타당도를 확인하였다. 검

토 결과, 개인적 성취는 어떠한 목표를 성취하려는지 불분명하여 삭제하기로 하였으며, 선행연구에서 제시된 사회적 인정 요인이 발견되지 않아 Sebire 등(2008)의 운동 목표내용 질문지에서 사회적 인정 요인을 추가하였다. 이러한 절차를 통해 선행연구와 개방형 설문조사에서 중복되는 문항들을 고려하여 총 37문항의 예비문항을 추출하였으며, 5점 리커트 척도로 구성하였다.

37개의 예비문항을 대상으로 여가스포츠에 참여하는 성인 남녀 135명을 표본으로 선정하여 예비조사를 실시하였다. 문항분석은 먼저 평균과 표준편차, 그리고 왜도와 첨도를 산출하여 평균이 극단 값을 갖거나 표준편차 값이 상대적으로 작은 문항을 검토하였다. 왜도와 첨도는 절대값 2 이상인 문항을 검토하였다. 분석 결과는 평균이 1.97~4.29, 표준편차는 .62~1.10의 값을 보였다. 이중 평균값이 1에 가까운 28번 문항(운동관련 자격증을 취득하기 위해)을 삭제하였다. 왜도와 첨도는 절대값 2 이상인 문항을 발견되지 않았다. 두 번째로 각 요인별로 문항 간 상관, 문항-총점 상관을 산출하고 내적 일관성을 검토하였다. 그 결과, 문항-총점 상관이 4 이하인 3번(‘특정 질환과 병에 대한 저항력을 키우기 위해’), 16번(‘자기만족을 위해’), 18번(‘지구력과 정력을 증진하기 위해’), 22번(‘재활과 치료를 위해’), 33번(‘규칙적인 생활을 하기 위해’), 37번(‘즐거운 삶을 살기 위해’) 문항을 삭제하였다. 문항 분석결과 총 30개의 문항이 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석에 사용되었다.

총 30개 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석 결과를 토대로 요인적재치가 높은 문항과 해석가능성을 함께 고려하여 각 요인을 구성하는 문항들을 검토하였다. 요인을 선정함에 있어 고유치 1 이상, 요인적재치가 .40이상을 기준으로 문항을 선정하였다. 이러한 절차를 통해 6문항이 제거되어 6요인 24문항을 선정하였다. 각 요인의 신뢰도 계수는

Table 2. Exploratory factor analysis and reliability for the exercise goal content

Item	Factor					M±SD	α
	I	II	III	IV	V		
To develop my exercise skills	.886	.148	.345	-.464	.213	3.47±.88	.735
To acquire new exercise skills	.747	.080	.305	-.375	.214	3.58±.87	.781
To improve my exercise skills	.673	.277	.304	-.443	.430	3.83±.81	.810
To improve my exercise ability	.656	.212	.144	-.268	.428	3.70±.81	.795
To lose and maintain my weight	.120	.849	.183	-.217	.395	3.51±.97	.754
To improve my appearance	.172	.800	.204	-.220	.432	3.50±.91	.760
To keep my figure	.178	.664	.248	-.312	.506	3.57±.81	.787
To change my appearance	.279	.615	.240	-.172	.522	3.46±.88	.808
To be socially respected by others	.161	.207	.760	-.264	-.008	2.80±.89	.757
To be well thought of by others	.254	.209	.749	-.341	.121	2.58±.89	.743
To gain favorable approval from others	.287	.129	.704	-.378	.060	2.91±.86	.750
To gain recognition from others through exercise	.284	.154	.653	-.223	.059	2.71±1.01	.777
To form close bonds with others	.382	.217	.353	-.849	.215	3.69±.81	.809
To connect with others in a meaningful manner	.397	.253	.387	-.789	.233	3.60±.79	.817
To share my spare time with a partner and/or friend	.352	.241	.301	-.749	.285	3.81±.76	.836
To do well in my social life	.429	.186	.306	-.736	.227	3.40±.80	.842
To improve my overall health	.315	.454	.071	-.239	.836	3.93±.77	.733
To improve my fitness	.363	.358	.039	-.293	.766	3.96±.74	.751
To build me healthy body	.283	.486	.097	-.354	.673	3.84±.79	.780
To prevent risk factors for the disease	.280	.492	.198	-.142	.648	3.55±.86	.815
eigenvalue	7.01	2.80	1.84	1.55	1.02		
variance(%)	35.05	13.99	9.22	7.73	5.08		
cumulative(%)	35.05	49.04	58.26	65.99	71.07		
Cronbach's α	.827	.824	.806	.863	.817		

Cronbach' α 값을 기준으로 사회적 친화(.91), 대회참가(.90), 사회적 인정(.86), 기술발달(.80), 이미지(.79), 건강관리(.78)로 비교적 양호하게 나타났다. 이로써 각 요인에 속한 문항들이 해당 구인을 측정하는데 큰 문제는 없는 것으로 볼 수 있다. 따라서 운동 목표내용척도는 6개 요인으로 24문항을 확정하였다.

2. 연구 1: 척도개발 및 타당화

1) 탐색적 요인분석

24문항으로 축소된 운동 목표내용 최종 질문지는 탐색적 요인분석과 신뢰도 검정을 통해 요인을 구조화하였으며, 추출된 요인과 문항을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다.

먼저 탐색적 요인분석 결과 다른 요인과 중복되는 4개 문항을 삭제하였다. 구체적으로 대회

참가 요인은 사회적 인정 요인과 중복되는 것으로 나타나 삭제하였으며, 이미지 요인에서 '신체 특정부위를 개선하여 나의 외모를 변화시키기 위해' 문항도 사회적 인정 요인에서 요인적 재치가 높게 나타나 제거하였다. 이러한 과정을 통해 <Table 2>와 같이 5요인 20문항으로 축소되었다. 1요인은 '사회적 친화' 요인으로 명명하였고, 2요인은 '건강관리', 3요인은 '사회적 인정', 4요인은 '기술발달', 5요인은 '이미지' 요인으로 명명하였다.

2) 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 확정된 20문항을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서는 운동 목표내용이 평면적 현상이 아닌 위계적 현상으로 판단하여 분석하였다. 운동 목표내용 척도의 이론적 틀과 경험적 연구를 근거로

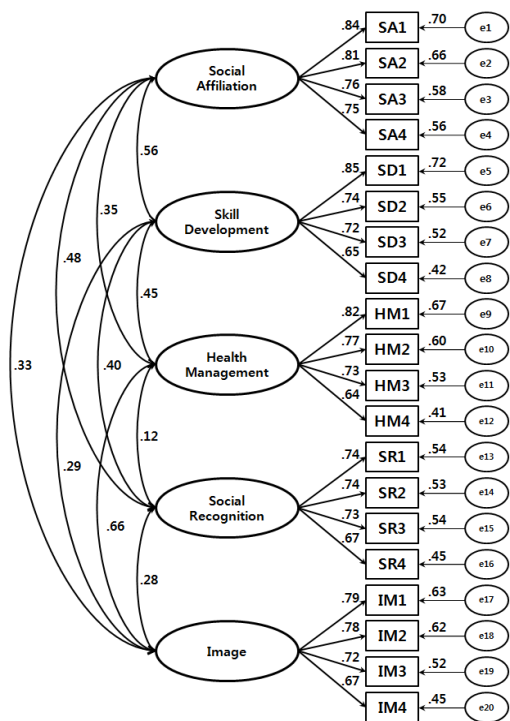


Figure 1. 5 factor model(model 2)

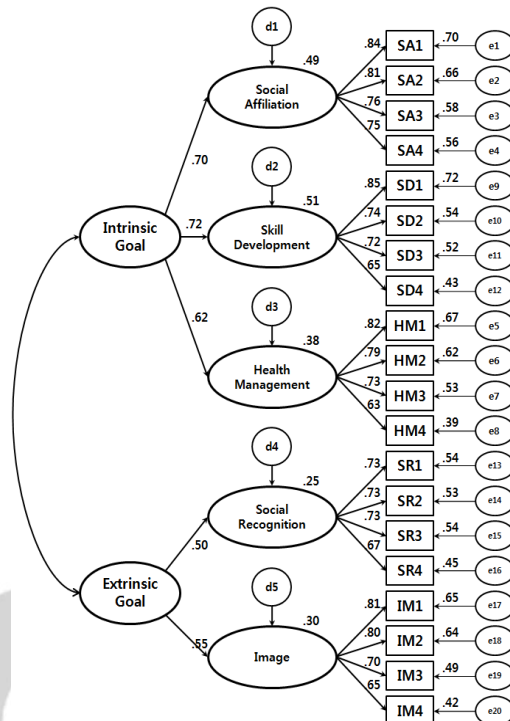


Figure 2. Hierarchical factor model(model 3)

설정된 경쟁모형 중에 가장 적합한 모형을 확인하기 위해 각 모형을 비교 검증하였다.

모형 1은 20개 문항간의 관계를 설명하는 5 요인에 의해 측정되었으며, 모형 2는 내재적 목표내용과 외재적 목표내용으로 구분하여 위계적 2차 요인모형(hierarchical factor model)으로 추정하였다. 1차 요인의 적재치는 기본적으로 모형 1의 요인 적재치와 동일하기 때문에 본 연구는 5개의 1차 요인과 2개의 2차 요인의 적재치에 초점을 두었다.

〈Table 3〉에서 보는 바와 같이 모형 1의 적합도 지수는 수용하기 어려운 수준으로 나타났다. 모형

1의 20개의 요인 적재치는 .34~.67로 나타났고, 이중 6개는 요인적재치가 .50 이하로 나타났다. 이에 비해 모형 2의 적합도는 모형 1보다 상당히 개선된 것으로 나타났다. 5개 요인에 대한 적재치는 .61~.86으로 양호하게 나타났으며 요인 적재치가 .50 이하의 요인은 없는 것으로 나타났다. 모형 3의 적합도 지수는 다소 기준치에 미치지 못하지만 수용할 만한 수준으로 나타났다. 1차 5개 요인에 대한 20개 요인의 적재치는 .60~.86으로 나타났으며, 2차 요인에 대한 5개의 요인 적재치는 .40~.69로 나타났다(Table 4 참조). 또한, 모형 2와 모형 3의 χ^2 값의 차이는 유의하게 나타났지만

Table 3. Fit indexes of measurement model

model	χ^2/df	RMR	TLI	CFA	RMSEA
model 1(1 factor model)	8.053	.102	.438	.498	.164(.156~.172)
model 2(5 factor model)	2.235	.045	.904	.919	.068(.059~.078)
model 3(hierarchical factor model)	2.615	.065	.874	.891	.078(.069~.087)
criteria	≤ 5	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .08$

Table 4. Confirmatory factor analysis for the exercise goal content

	Pass	Estimate			C.R.	P
		RW	S.E.	SRW		
Social Affiliation	← Intrinsic Goal	1.000		.702		
Health Management	← Intrinsic Goal	.832	.131	.619	6.348	.001
Skill Development	← Intrinsic Goal	1.123	.163	.715	6.892	.001
Social Recognition	← Extrinsic Goal	1.000		.497		
Image	← Extrinsic Goal	1.308	.265	.550	4.934	.001
SA1	← Social Affiliation	1.000		.837		
SA2	← Social Affiliation	.899	.069	.747	13.128	.001
SA3	← Social Affiliation	.965	.067	.810	14.502	.001
SA4	← Social Affiliation	.866	.064	.764	13.493	.001
SD1	← Skill Development	1.000		.849		
SD2	← Skill Development	.866	.070	.737	12.375	.001
SD3	← Skill Development	.790	.065	.721	12.604	.001
SD4	← Skill Development	.704	.065	.652	10.756	.001
HM1	← Health Management	1.000		.816		
HM2	← Health Management	.929	.073	.788	12.705	.001
HM3	← Health Management	.899	.077	.726	11.735	.001
HM4	← Health Management	.850	.085	.627	9.989	.001
SR1	← Social Recognition	1.000		.735		
SR2	← Social Recognition	1.043	.109	.673	9.601	.001
SR3	← Social Recognition	.994	.097	.731	10.275	.001
SR4	← Social Recognition	.970	.094	.734	10.314	.001
IM1	← Image	1.000		.809		
IM2	← Image	.940	.074	.801	12.708	.001
IM3	← Image	.732	.065	.701	11.211	.001
IM4	← Image	.735	.071	.648	10.291	.001

($\Delta \chi^2=71.256$ $p=.001$), 모형의 적합도 차이는 크지 않은 것으로 나타났다($\Delta RMR=.020$, $\Delta TLI=.030$, $\Delta CFI=.028$, $\Delta RMSEA=.010$). 모형 3의 적합도가 모형 2에 비해 다소 나빠졌지만 적합도 지수는 수용할만한 수준이다. 따라서 모형 2의 적합도 지수가 가장 양호하지만 위계적 2차 요인 모형(모형 3)은 기각되지 않았으며, 5개의 1차 요인들과의 관계는 2개의 2차 요인에 의해 잘 설명되는 것으로 해석할 수 있다.

3) 외적 타당도 검증

다음은 운동 목표내용척도와 관계가 높은 다른 척도와의 상관관계를 살펴봄으로써 준거관련 타당도를 확인하였다. 연구 1을 실시하면서 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용척도, 기본적 심리욕구만족척도와 여가스포츠 동기척도를

함께 조사하여 변인들 간의 관련성을 살펴보았다. 변인간 상관관계는 <Table 5>와 같다.

운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 레저스포츠 동기와의 상관관계를 살펴본 결과 내재적 목표(사회적 친화, 건강관리, 기술발달)는 외재적 목표(사회적 인정, 이미지)보다 기본심리욕구만족의 하위요인과 매우 강한 정적인 상관을 보이고 있으며, 자율동기와도 매우 강한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 반면에 사회적 인정과 이미지와 같은 외재적 목표는 통제적 동기와 높은 상관을 보인 반면에 긍정적 구인들과는 내재적 목표와 비교하여 상대적으로 낮은 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이와 같이, 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족, 여가스포츠 동기와 유의한 상관을 나타내는 결과는 운동 목표내용척도의 타당성을 보여주는 증

Table 5. Descriptive statistics and Correlation for exercise goal content, basic psychological need satisfaction and exercise motivation

Variable	A	B	C	D	E	F	G	H	I
A. Social Affiliation	1								
B. Health Management	.385**	1							
C. Skill Development	.478**	.401**	1						
D. Social recognition	.402**	.147*	.369**	1					
E. Image	.324**	.670**	.365**	.239**	1				
F. Autonomy	.447**	.417**	.409**	.183**	.213**	1			
G. Competence	.362**	.243**	.344**	.351**	.162**	.704**	1		
H. Relatedness	.504**	.437**	.428**	.204**	.192*	.857**	.618**	1	
I. Autonomous motivation	.431**	.427**	.585**	.209**	.286**	.556**	.453**	.565**	1
I. Controlled Motivation	.154*	-.039	.114	.544**	.094	-.169*	.083	.127	.006
M±SD	3.60 (.74)	3.75 (.76)	3.66 (.77)	2.71 (.83)	3.47 (.80)	3.87 (.66)	3.54 (.80)	3.96 (.59)	2.54 (.66)

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

거로 해석할 수 있다.

3. 연구 2: 이론적 모형 검증

1) 인과관계 분석

연구 2는 운동맥락에서 자기결정이론에 근거한 경험적 연구(Gunnell et al., 2014; Sebire et al., 2009)에서 제안하는 구조모형을 근거로 <Figure 3>과 같은 연구모형을 검증하였다. 연구모형을 검증한 결과, RMSEA를 제외한 모형의 적합도 지수($\chi^2=3.179$, $df=2$, $p=.204$, $G=1.589$, $RMR=.006$, $TLF=.984$, $CFI=.997$, $RMSEA=.050$)는 기준 값을 충족하는 것으로 나

타나, 본 연구에서 설정한 모형이 자료를 잘 설명한다고 볼 수 있다. 따라서 적합도 검증과 적합도 지수를 통해 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용 기본적 심리욕구만족과 동기를 잘 예측하는 변인임을 확인하였다.

2) 모형의 직접효과 및 간접효과분석

자기결정이론과 선행연구를 바탕으로 모형을 설정하여 부트스트랩 방식으로 간접효과의 유의도를 검증하였다. 통계패키지에서 특정 수(예, 1,000개)의 부트스트랩 표본을 생성하도록 지정하고, 간접효과 추정치에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않는다면 간접 효과는 유의한 것

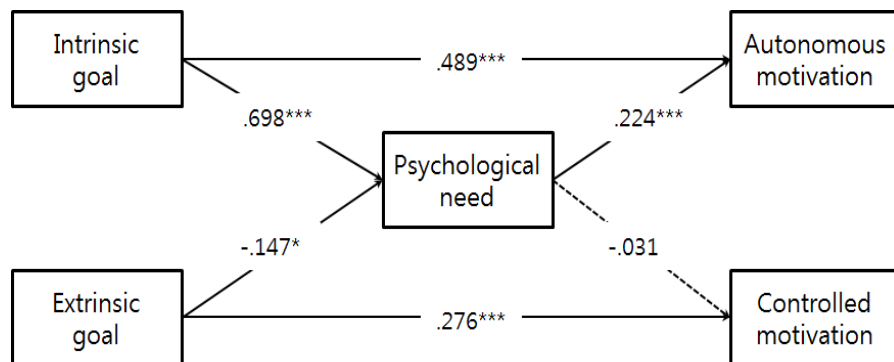


Figure 3. Hypothesized mediation model

Table 6. Direct and indirect effect of model

model	Intrinsic goal			Extrinsic goal			Psychological need		
	direct effect	indirect effect	total effect	direct effect	indirect effect	total effect	direct effect	indirect effect	total effect
Psychological need	.698	.000	.698	-.147	.000	-.147	.000	.000	.000
Autonomous motivation	.489	.157	.646	.000	-.033	-.033	.224	.000	.224
Controlled motivation	.000	-.021	-.021	.276	.005	.281	-.031	.000	-.031

으로 결론을 내릴 수 있다(Seo, 2010). 본 연구에서는 원 자료에서 무선 표집으로 생성된 1,000개의 자료표본이 모수 추정에 사용되었으며, 95% 신뢰구간을 설정하여 간접효과의 유의 수준을 확인하였다.

자율적 동기와 통제적 동기를 예측하는 변인들이 연구모형의 총 효과를 분해한 결과는 <Table 6>과 같다. 먼저 내재적 목표내용이 심리욕구만족에 미치는 직접 효과는 .698로 통계적으로 유의하였고, 자율적 동기에 대한 직접 효과는 .489, 간접효과 .157로 나타나 내재적 목표내용이 자율적 동기에 미치는 총 효과는 .646으로 나타났다. 그리고 통제적 동기에 대한 간접 효과는 -.021로 나타났지만 통계적으로 유의하지 않았다. 한편 외재적 목표내용이 심리욕구만족에 미치는 직접 효과는 -.147로 통계적으로 유의하였으며, 통제적 동기에 대한 직접 효과는 .276, 간접 효과는 .005으로 나타나 외재적 목표내용이 통제적 동기에 대한 총 효과는 .281로 나타났다.

결론적으로 내재적 목표내용은 직접 경로와 간접 경로 모두를 통해 자율적 동기에 영향을 미치는 것으로 나타난 반면에 외재적 목표내용은 심리욕구만족과 통제적 동기에 직접적인 영향만을 미치는 것으로 나타났다.

IV. 논의

1. 개방형 설문 및 예비조사

본 연구는 자기결정이론(Deci & Ryan, 2000,

2002)의 소이론인 목표내용이론과 경험적 연구를 바탕으로 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용 척도를 개발하고 타당화하기 위한 목적으로 수행되었다. 이를 위해 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용 구인을 탐색하고 타당성을 검증한 구체적인 연구결과를 바탕으로 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용척도의 구인을 탐색하고자 선행연구(예, Kasser & Ryan, 1996; Kim, 2010, Sebire et al., 2008)의 질문지를 고찰하여 하위요인으로 5개의 요인을 확정하였으며, 개방형 설문조사를 실시하였다. 개방형 설문조사는 우리나라 스포츠 상황에서 나타날 수 있는 운동 목표내용의 속성을 보다 잘 반영하고, 선행 연구에서 발견하지 못한 개념이 있는지를 검토하기 위해 수행되었다.

수집된 자료를 귀납적 내용분석을 실시한 결과 Sebire 등(2008)의 20문항의 기술발달 요인에서 ‘새로운 기술을 습득하기 위해’, ‘새로운 기술을 향상하기 위해’, ‘다양한 기술을 숙달하기 위해’ 등은 매우 유사한 문항들이며, ‘기록단축을 위해서’는 개방형 설문을 통해 얻어진 문항이다. 마찬가지로 사회적 친화, 건강관리, 이미지 요인에서 유사한 문항들이 출현하였으며, 개방형 설문조사에서 나타난 즐거운 삶, 자기만족, 대회참가, 개인성취 요인은 외국에서는 볼 수 없는 운동 목표내용 문항들이다. 하지만 사회적 인정 요인은 나타나지 않아 Sebire 등(2008)의 요인을 참고하여 문항을 구성하였다.

이를 바탕으로 최종 6요인 37문항의 질문지를 제작하였다. 특히, 최종 질문지에 추가된 요

인 중 대회참가 요인은 외국 문헌에서는 찾아볼 수 없는 한국인의 정서를 반영한 독특한 요인이라 할 수 있다.

37문항에 대해 예비조사를 실시하여 문항반응 분석과 문항-총점 상관을 살펴본 결과 7개 요인을 이어서 30문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 대부분 개방형 설문조사에서 반응이 낮았던 6개의 문항(예, 자기만족, 즐거운 삶 등)이 삭제되어 본 조사에서 사용할 6요인 30문항을 확정하였다. 6요인 30문항에 대한 신뢰도를 분석한 결과는 하위요인별로 내적 일관성이 높게 나타나 신뢰할 수 있는 결과를 얻을 수 있었다. 그러나 척도를 개발함에 있어 요인구조를 탐색하는데 그칠 것이 아니라 이러한 요인들의 측정모형이 적합한지, 그리고 이론적으로 관련된 준거 변수들간의 관계를 살펴봄으로써 타당도를 검증하는 절차가 필요하다(Kim & Yang, 2013). 따라서 연구 1에서는 예비조사에서 확정된 30문항의 6요인 구조가 반복적으로 동일하게 나타나는 지를 살펴보고, 자기결정이론에서 제안하는 준거관련 변수들과의 관계를 살펴봄으로써 운동 목표내용척도의 타당도를 입증할 필요가 있다.

2. 연구 1: 척도 개발 및 타당화

국내 체육학 분야에서 사용되고 있는 측정도구들은 특정 이론에 근거하여 제작된 검사지들도 있지만, 타 영역에서 사용했던 질문지를 수정하거나 외국의 질문지를 번역해서 타당도에 대한 검증을 거치지 않고 사용하는 경우가 많다(Park, 2009). 연구 1에서는 여가스포츠에 참여하는 성인 265명을 대상으로 예비조사에서 확인된 6요인 30문항에 대한 탐색적 요인분석과, 신뢰도 분석, 확인적 요인분석, 그리고 외적 타당도 검증이 수행되었다. 연구대상을 달리하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 5요인(사회적 친화, 기술발달, 건강관리, 사회적 인정, 이미지)

20문항을 확정하였다. 이러한 결과는 성인 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 Sebire 등(2008)의 5요인 20문항의 질문지와 유사하지만 ‘기술발달’, ‘건강관리’, ‘이미지’ 요인에서 문항 내용들이 다소 차이가 있다. 이는 단순히 외국의 질문지를 번안하는데 그치지 않고 생애목표와 운동 목표내용의 선행연구를 고찰하여 구성개념을 탐색하고 국내의 여가스포츠 참여자를 대상으로 개방형 조사에서 얻어진 결과를 바탕으로 문항을 구성하였기 때문에 의의가 있다. 그리고 운동 목표내용 척도는 비교적 간단명료한 용어를 사용하여 간결하고 수월하게 평가할 수 있다는 장점을 가지고 있다. 많은 수의 문항을 수록할 경우 응답자들에게 부담을 줄 수 있기 때문이다.

탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하여 5요인 구조를 확인한 결과 전반적인 모형의 적합도 지수는 양호한 것으로 나타났으며, 요인의 적재치도 양호한 것으로 나타났다. 또한, 경쟁모형으로 설정한 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하여 분석한 위계적 2차 모형의 적합도 지수도 수용할 만한 수준으로 나타나 본 연구에서 개발된 운동 목표내용의 구인타당도가 확보되었다고 할 수 있다. 본 연구에서 개발된 운동 목표내용 척도는 5요인뿐만 아니라 2차 모형의 운동 목표내용을 측정할 수도 있다. 하지만 대부분의 선행연구에서 2차 모형(내재적 목표와 외재적 목표) 또는 상대적인 내재적 목표내용을 통해 동기, 정서, 인지, 행동과의 관계를 분석하기 때문에 5요인 구조보다는 위계적 2차 모형을 권장한다.

둘째, 여가스포츠 참여자의 운동 목표내용 척도의 준거타당도를 검증하고자 기본적 심리욕구만족과 여가스포츠 동기와의 상관관계를 살펴보았다. 분석 결과, 운동 목표내용은 준거 변인들간의 상관관계가 높게 나타나 구인 타당도 뿐만 아니라 준거 타당도를 확보하였다. 즉 5개의 운동 목표내용 요인은 기본적 심리욕구만족 뿐만 아니라 자율적 동기를 촉진할 수 있다는

것을 입증하였다. 이러한 결과는 내재적 목표내용이 심리적 욕구만족(Sebire et al., 2009; Thøgersen-Ntoumani et al., 2010)과 자기결정 동기(Gillison et al., 2006; Ingledeew & Markland, 2008; Sebire et al., 2011; Vansteenkiste, et al., 2006)와 긍정적인 관계를 보고한 선행연구들을 지지하고 있다. 이와 같은 일련의 결과들은 본 연구에서 측정하고자 하는 운동 목표내용의 구성개념을 타당하게 측정할 수 있다는 것을 설명하고 있다. 지금까지 운동심리학 분야에서 목표 관련 연구는 주로 성취목표 또는 목표 설정연구가 주가 되어 왔다. 하지만 본 연구에서 개발된 운동 목표내용 척도는 인간의 운동 목표를 다른 관점에서 설명할 수 있다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

3. 연구 2: 이론적 모형 검증

연구 2는 자기결정이론의 운동 목표내용 소이론에 근거하여 경험적 연구를 토대로 운동 목표내용, 기본적 심리욕구만족 및 동기간의 연구모형을 설정하고 검증하고자 하였다. 연구 결과, 내재적 목표내용은 기본적 심리욕구만족과 자율적 동기에 직접 영향뿐만 아니라 자율적 동기에 유의한 간접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 외재적 목표내용은 기본적 심리욕구만족과 통제적 동기에 각각 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 건강과 개인적 성장과 같은 내재적 목표내용이 개인들의 심리욕구만족을 더 유도할 수 있으며(Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010), 상대적으로 이미지와 사회적 인정과 같은 외재적 목표내용은 자기가치와 같은 외적 유관성을 추구하기 때문에 심리욕구만족을 덜 촉진할 것(Deci & Ryan, 2000)이라는 자기결정이론의 기본 가정을 지지하고 있다.

또한, Ingledeew와 Markland(2008)는 외모에

체중조절에 대한 목표는 외재적 동기와 정적인 관계가 있고 신체활동 참여와 부적으로 관련이 있으며, 건강과 체력단련에 대한 목표는 자기결정동기와 신체활동 참여에 긍정적으로 관련이 있음을 보고하였다. 유사하게 Gillison 등(2006)은 내재적 목표가 자기결정 동기를 정적으로 예측하였으며, 삶의 질과 행동적 결과들과 같은 적응적 결과를 촉진할 수 있음을 제시하였다. 최근에 Seghers 등(2014)은 내재적 목표내용이 자율적 동기와 일일 신체활동 행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고함으로써 아동들의 여가시간 스포츠와 신체활동에 참여를 유도하기 위해서는 내재적 운동 목표내용의 중요성을 강조하였다. 즉, 외재적 목표를 추구하는 것보다 내재적 목표를 추구하는 것이 인간의 동기뿐만 아니라 정서, 인지, 행동에 긍정적 영향을 미침으로서 내재적 목표내용이 중요함을 시사하고 있다.

한편, 본 연구에서 내재적 목표는 심리욕구만족을 경유하여 자율적 동기에 간접 효과도 있는 것으로 나타났다. Sebire 등(2009)은 상대적인 내재적 목표가 심리욕구만족을 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며, 신체적 자기가치와 운동 불안에도 직접 영향을 미침으로써 내재적 운동 목표내용이 높을수록 기본적 심리욕구만족뿐만 아니라 인지적, 정서적, 행동적 결과에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 특히 내재적 목표와 결과변인과의 관계에서 심리욕구만족이 부분 매개효과가 있는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

본 연구는 아직까지 국내에서 운동 목표내용 연구가 미진한 시점에서 운동 목표내용을 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 척도 개발을 통해 추후 운동과 여가심리학 분야에서 적용 가능한 자료를 제공했다는 점에서 연구의 의의가 있다. 따라서 이후에 수행되는 운동 목표내용 연구에서 동기, 정서, 인지, 행동 등 다양한 심리적 변인과의 관계를 분석하려는 연구가 이루어

어진다면 더욱 운동 목표내용을 이해하는데 도움을 줄 것으로 사료된다.

V. 결론

본 연구는 자기결정이론의 소 이론인 목표내용이론과 경험적 연구를 바탕으로 여가스포츠 상황에서 적용할 수 있는 척도를 개발하고 타당화하고자 하였으며, 개발된 운동 목표내용 척도와 관련이 있는 구인들과 인과관계를 살펴봄으로써 이론적 모형을 검증하고자 하였다. 먼저 운동 목표내용척도는 5개요인(사회적 친화, 기술발달, 건강관리, 사회적 인정, 이미지) 20문항으로 구성되어 있으며, 이는 다시 2개의 고차원요인(내재적 목표, 외재적 목표내용)으로 분류할 수 있다. 또한, 운동 목표내용과 기본적 심리욕구만족 및 동기간의 인과관계를 살펴본 결과 내재적 운동 목표내용은 기본적 심리욕구만족과 자율적 동기에 직접 효과뿐만 아니라 간접 효과도 있는 것으로 나타났으며, 외재적 목표내용은 기본적 심리욕구만족과 통제적 동기에 각각 직접 효과만 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과와 논의를 통해 몇 가지 제한점과 추후 연구방향에 대한 제언을 해보면 다음과 같다. 개방형 설문조사를 수행하면서 한국의 문화적 차이를 반영한 문항들이 있는지를 살펴보고자 하였으나, 다양한 종목의 의견을 수렴하지 못한 제한점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 성과 다양한 종목의 참여자를 대상으로 다집단 확인적 요인분석 및 잠재평균 분석이 요구되며, 시간적 차이를 두고 검사-재검사 신뢰도분석을 통해 조금 더 신뢰롭고 타당한 척도가 될 수 있을 것이다. 한편, 운동선수는 목표내용이 여가스포츠 참여자들보다 더 외재적으로 초점을 두게 되는 경향이 있다(Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). 따라서 추후 연구에서는 운동선수를 대상으로 한 운동 목표내용 또는 포부척도 개발이 요구된다.

참고문헌

- Cantor, N., Norem, J., Niedenthal, P., Langston, C., & Brower, A. (1991). Life-tasks, self-concept ideals and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1178-1191.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, New York: University of Rochester Press.
- Duriez, B., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & De Witte, H. (2007). The social costs of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits: Their relation with social dominance and racial and ethnic prejudice. *Journal of Personality, 73*, 757-782.
- Eom, H. J. (2005). *설문조사지: 검사지 개발과 평가*. 서울: 21세기교육사.
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy* (Rev. ed.). New York: Penguin.
- Gillison, F., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research, 21*, 836-847.
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 89, 800-816.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., & Wilson, P. M. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 19-29.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Headey, B. W. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86, 213-231.
- Hong, B. R. (2007). *소명: 인생의 목적을 발견하고 성취하는 길*. 서울: 한국기독교학생회출판부.
- Ingledeu, K. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23, 807-828.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being* (pp. 116-131). Gottingen: Hogrefe.
- Kim, D. J., & Yang, M. H. (2013). Development of Basic Psychological Needs Satisfaction Scale in Sport and Model Verification within Self-Determination Theory. *Korean Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 29-58.
- Kim, I. S. (2010). Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire for Elementary School Children. *The Korean Journal of the Elementary Physical Education*, 16(2), 17-28.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- McHoskey, J. W. (1999). Machiavellianism, intrinsic versus extrinsic goals, and social interest: A self-determination analysis. *Motivation and Emotion*, 23, 267-283.
- Oh, S. H., & Kim, B. J. (2002). New concept of validity for psychological assessment instruments and its usage. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(3), 167-186.
- Park, J. G. (2009). Cross-validation of basic psychological needs scale for physical education classes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 13(3), 111-126.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Willams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of

- motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 353-377.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioural outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 189-210.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2011). Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: Evidence for a mediational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 175-197.
- Seghers, J., Vissers, N., Rutten, C., Decroos, S., & Boen, F. (2014). Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children's daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 15, 247-254.
- Seo, Y. S. (2010). Testing and moderator effects in counseling psychology research: Conceptual distinction and statistical considerations. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(4), 1147-1168.
- Sheldon, K. M., & McGregor, H. A. (2000). Extrinsic value orientation and "The tragedy of the commons". *Journal of Personality*, 68, 383-411.
- Shin, J. H., Seo, E. J., & Lee, Y. K. (2011). Development and Validation of Life Goal Questionnaire. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 25(2), 255-276.
- Tak, J. K. (2007). *심리검사: 개발과 평가방법의 이해* (2판). 서울: 학지사.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., & Nikitaras, N. (2010). Unhealthy weight control behaviours in adolescent girls: A process model based on self-determination theory. *Psychology & Health*, 25, 535-550.
- Thurstone, L. L. (1947). *Multiple factor analysis*. Chicago: University of Chicago Press.
- Van den Broek, A., Vansteenkiste, M., & De Witte, H. (2008). Self-determination theory: A theoretical and empirical overview in occupational health psychology. In J. Houdmont & S. Leka (Eds.), *Occupational health psychology: European perspectives on research, education, and practice*. (pp. 63-88). Nottingham: Nottingham University Press.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. Urdan & S. Karabenick (Eds.). *Advances in motivation and achievement, vol. 16: The decade ahead*. UK: Emerald Publishing.
- Yang, M. H. (2004). Development and validation of the leisure sport motivation scale(LSMS) based on self-determination. *Journal of Korea Society for the Study of Physical Education*, 9(2), 107-132.

여가스포츠 상황에서 자기결정이론에 근거한 운동 목표내용 척도개발과 이론적 모형 검증

<부록> 운동 목표내용 척도

	요인	문항
내재적 목표내용	기술발달	새로운 기술을 익히고 숙달하기 위해
		새로운 운동기술을 습득하기 위해 나의 운동기술을 향상시키기 위해 나의 운동능력을 향상시키기 위해
	건강관리	나의 전반적인 건강 증진을 위해 체력 단련과 증진을 위해 건강한 신체를 만들기 위해 질병을 예방하기 위해
		사회적 친화
외재적 목표내용	이미지	
		사회적 인정