

승마 동호인들의 참여정도에 따른 성취목표성향과 운동만족 및 운동지속의 관계

The Relationship between Achievement Goal Orientation, Exercise Satisfaction, and Exercise Adherence Intention Based in the Level of Participation Among Horse Riding Club Members.

엄진중* (순천향대학교/교수)

Jin-jong Eom Soonchunhyang University

요약

본 연구의 목적은 승마스포츠에 참여한 승마 동호인들의 참여정도에 따른 성취목표성향과 운동만족 요인의 차이를 분석하고 운동지속과의 관계를 규명하는 것이다. 연구 목적을 달성하기 위해 C도에서 활동하는 승마동호인 403명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 참여정도에 따른 성취목표 성향은 과제성향에서 참여기간, 참여빈도, 참여시간에서 모두 유의한 차이가 나타났으며 ($p < .05$), 자아 성향에서는 참여빈도, 참여시간에서 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 둘째, 운동만족은 참여기간, 참여빈도에서 유의한 차이가 나타났다($p < .05$). 셋째, 성취목표성향과 운동만족은 운동지속의 경향성, 강화성, 가능성과 유의한 상관관계가 나타났다($p < .05$). 따라서 성취목표성향과 운동만족이 최대화될 수 있는 시기를 활용하여 승마프로그램의 주기화 전략을 정립하고 이에 따른 운동참여가 지속될 수 있는 방안을 마련할 필요가 있다.

핵심 단어: 승마 동호인, 성취목표성향, 운동만족, 운동지속

Abstract

The purpose of this study is to analyze the differences in achievement goal orientation and exercise satisfaction factors based on the level of participation among members of a horse riding club who are involved in equestrian sports and to establish a connection with exercise continuation. To achieve the research objective, a survey was administered to 403 active horse riding club members in Province C, and the results of the data analysis are as follows. First, a significant difference was observed in achievement goal orientation concerning participation duration, participation frequency, and participation time in task orientation ($p < 0.05$). In ego orientation, there was a significant difference in participation frequency and participation time ($p < 0.05$). Second, there was a significant difference in exercise satisfaction based on participation duration and participation frequency ($p < 0.05$). Third, achievement goal orientation and exercise satisfaction exhibited a significant correlation with the likelihood, reinforcement, and possibility of continuing exercise ($p < 0.05$). Therefore, it is essential to develop a periodization strategy for the horseback riding program, taking advantage of the periods when achievement goal tendencies and exercise satisfaction can be maximized. Additionally, a plan should be devised to support sustained exercise participation accordingly.

Key words: Horse riding club member, Achievement goal orientation, Exercise satisfaction, Exercise adherence intention

* eomjjong@sch.ac.kr

이 논문은 순천향대학교의 연구지원을 받아 수행된 연구임

I. 서론

최근 여가스포츠로 각광받고 있는 승마는 과거 대중성과는 거리가 먼 귀족스포츠로 인식되어왔으나 2010년대 관광·레저 산업 육성을 위한 방안으로 승마 활성화에 박차를 가하기 시작하며, 정부는 2020년 3060억이었던 승마산업 규모를 2026년까지 5000억으로 키우고 정기 승마인구를 8만 명까지 늘릴 계획으로 큰 도약이 이루어지고 있는 것으로 확인된다(이원홍, 2022; 최명경 및 윤여경, 2020). 현재 승마스포츠에 대한 지원에 발맞추어 승마스포츠가 대중적인 생활체육으로서 자리매김하기 위해서는 승마에 대한 건강한 인식과 이해가 중요하며, 다각적인 승마프로그램 개발과 운영, 활동 등을 통해 참여자들의 관심도와 참여하고자 하는 동기를 높이기 위한 노력이 필요하다(황나리, 2021).

승마는 건강 증진의 방법으로서나 사회적인 여가 활동 측면에서나 다양한 장점을 가진 스포츠로 부각되고 있는데, 건강 스포츠로서 승마는 초등학교생부터 성인의 건강 증진에서 나아가 재활이 필요한 환자의 회복 등에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(김기훈 및 허유섭, 2013; 박병훈 및 최경훈, 2016; 부승현, 노세웅, 이은선 및 주민철, 2016; 이종구, 정태운, 조효구 및 한덕현, 2015; 조양희, 서동일 및 하성, 2013). 또한, 여가스포츠로서 승마는 일상을 벗어나 말과 함께 자연 속에서 걱정이나 불안, 스트레스를 해소할 수 있다는 부분에서 기성 스포츠를 벗어난 새로운 레저스포츠 선택지로 주목받고 있어 관련 연구가 활발히 진행되고 있다(서동휘 및 주동진, 2009; 한승완 및 최경훈, 2020).

한편, 성취 목표 성향은 성취하고자 하는 목표에 대한 근본적인 동기이며, 선수뿐만 아니라 스포츠 활동에 참여하는 생활체육 참여자들에게도 운동을 지속해서 참여할 수 있도록 하는 내적 동기를 유발하는 주요 요인으로 여가를 통한 삶의 질 향상을 위한 중요한 키워드라고 할 수 있다(Nicholls, 1989; 송상욱, 2023). 성취 목표 성향을 구성하는 주요 요인은 과제성향과 자아 성향으로 볼 수 있는데 과제성향은 스포츠상황에서 직면하게 되는 다양한 문제들을 해결하는데 있어 참여자 본인이 설정한 기준치를 충족하였는가를 중시하며, 문제해결에 실패해도 문제점을 파악하고 개선하려하는 특징을 가진다(정정희 및 김병준, 2006; Maehr & Nicholls, 1980). 자아 성향은 설정하는 기준이 타인에게 있기 때문에 스포츠 활동을 함께하는 타인과 비교하여 상대적으로 큰 노력을 하고 뒤따르는 성취도에 따라 성공 여부를 판단하는 특성을 가진다(Nicholls, 1989). 이에 종목과 선수, 일반인 등을 대상으로 한 다양한 변인 연구들이 진행되어 왔다. 승마 선수를 대상으로는 지도행동 유형과 성취 목표 성향과의 관계를 조사한 연구, 국제대회에 참가하는 엘리트 선수들의 성취 목표 성향 분석 연구 등이 이루어졌으며, 승마의 대중화가 가속화되기 시작한 2020년대에는 승마 참여자들의 성취 목표 성향과 자기효능감, 여가이득 및 지도자 커뮤니케이션 등의 변인을 대상으로 다양한 접근이 이루어졌다(김동

진, 2021; 노지연 및 김동환, 2010; 송상욱, 2023; 이정진 및 김동환, 2019). 성취 목표 성향은 운동지속과 밀접한 관련성이 확인되고 있는 만큼 스포츠 활동 참여와 더불어 중요한 요인으로 볼 수 있으며, 객관적인 평가기준을 통한 승마운동 참여 빈도에 따른 운동참여 목적에 따른 변인의 분석이 필요하다(김성문, 2019; 최용민, 김재일 및 서석운, 2015).

여가 스포츠 활동 참여를 재고하기 위한 중요한 변인은 운동 만족으로 운동을 통해 느끼는 만족도는 스포츠 활동에 참여를 지속하고 재참여 하는데 중요한 요인으로 꼽히며, 목적이나 기대에 대한 욕구 충족 정도를 판단 및 평가하여 나타나는 주관적인 상태라고 할 수 있다(양광희, 2000; 이재빈, 2012). 여가를 통해 얻게 되는 만족은 생활만족과도 밀접한 연관이 있어 현대인들의 삶의 질 향상을 위해 매우 중요하다고 할 수 있다(이원철, 2011). 최근 승마에 있어서 참여만족을 분석한 연구들은 참여동기와 운동만족 및 운동지속의도를 분석한 박병훈 및 황철상(2015)의 연구를 비롯해 심리적 욕구와 동기 및 운동관계 분석, 참여동기와 운동만족 및 심리적 웰빙 간의 관계분석 연구 등 다양한 접근이 이루어지고 있으나 참여정도나 운동지속 변인간의 관계연구는 타 종목에 비해 상대적으로 부족한 실정이다(박병훈 및 오영훈, 2015; 박병훈, 2018).

스포츠활동의 참여정도에 대한 누적된 정보를 기반으로 운동만족정도를 확인하고 운동지속의사에 대한 연관성을 탐구하는 것은 승마 프로그램을 개선하고 지속적인 참여를 유도하기 위한 중요한 과제라고 할 수 있다. 선행연구에서운동과 활동 참여정도가 운동지속의사와 여가만족 등에 미치는 여러 영향들에 대해 시사하고 있으며, 운동참여 정도에 따른 변인 탐구는 운동지속의도와 상관성을 가지고 있고 운동 참여 수준이 스포츠에 대한 관심과 재미 요인과도 연계되어 있는 만큼 개인의 삶의 질 향상 목적에서 나아가 사회적, 산업적인 측면의 발전 또한 도모할 수 있을 것이라고 생각된다(남인수, 노미라 및 여지은, 2009; 박재규 및 선희규, 2019; 백선경, 박주영, 2011; 오영택 및 양명환, 2022).

따라서 본 연구는 승마스포츠에 참여한 승마 동호인들의 참여 정도에 따른 성취 목표 성향과 운동만족 요인의 차이를 분석하고 운동지속과의 관계를 규명하기 위해 수행되었다. 본 연구를 통해 성취 목표 성향과 만족, 지속의 관계파악으로 운동참여 영속성유지를 위한 방안 마련과 프로그램 개발에 기여하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 C도에서 승마활동에 참여중인 20대 이상의 성인 승마 동호인들을 대상으로 하였으며, 정기적인 승마 프로그램에 참여하고 있는 450명에게 설문지 조사를 실시하였다. 설문지 수집 후 답변 누락, 오기입, 불성실한 답변 등의 설문지를 제외하고 403명의 설문지가 연구에 사용되었다. 확정된 조사 참여자의 인구통계학적 특징은 <표 1>과 같다.

표 1. 조사 대상자의 인구통계학적 특성 (Mean±SD)

	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	240	59.6
	여성	163	40.4
연령	20대	80	19.9
	30대	63	15.6
	40대	102	25.3
	50대	82	20.6
	60대 이상	75	18.6
학력	고등학교 졸업 이하	14	3.5
	고등학교 졸업	129	32.0
	전문대학 졸업	68	16.9
	대학교 졸업	152	37.7
	대학원 졸업 이상	40	9.9
월소득	0-150 만원	46	11.4
	150-200 만원	26	6.5
	200-250 만원	83	20.6
	250-300 만원	84	20.8
	300만원 이상	164	40.7
총계			100

2. 측정 방법

본 연구에서 승마 동호인들의 참여정도가 운동만족과 운동 지속에 미치는 영향을 분석하고 변인간의 상관관계를 입증하기 위해 설문조사방법을 선정하였으며, 조사도구의 영역과 문항은 <표 2>와 같다. 참여 정도는 참여 기간, 빈도, 시간으로 구성하였으며, 참여기간은 참여 연차, 빈도는 한 주간 참여 횟수, 시간은 승마활동 참여 1회당 시간을 통해 파악하였다. 성취 목표 성향과 운동만족, 운동지속 정도를 확인하기 위해서는 선행연구에서 사용된 설문지를 바탕으로 대상종목의 활동 참여방식과 조사 지역의 특성에 맞게 수정 및 보완하여 사용되었다.

표 2. 조사도구 영역 및 문항

요인	구성 내용	영역	문항수
인구통계학적 특성	성별 연령 학력 월소득	1	4
참여정도	참여기간 참여빈도 참여시간	1	3
성취 목표 성향	과제성향 자기성향	2	10
운동만족	운동만족	1	15
운동지속	경향성 강화성 가능성	3	10

1) 성취 목표 성향

성취 목표 성향 조사를 위해 사용된 설문지는 Duda & Nicholls (1992)의 TEOSQ(성취 목표 검사지)를 국내실정에 맞게 재구성한 김병준(2001)의 설문지를 이용하였다. 설문 문항은 대상 종목의 특성과 설문수집 기관의 활동참여 방식을 적용하기 위해 10년 이상 경력의 승마전문가 2인, 전공학과 교수 1인의 논의

후 10개의 문항으로 확정하였다. 성취 목표 성향 요인 설문지를 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 요인분석의 적합성을 검정하는 지수인 KMO값은 .892으로 나타났으며, Bartlett 구형성 검증을 실시한 결과는 $\chi^2=2059878$, $p=.000$ 으로 설문 내용은 적합한 것으로 확인되었으며, 성분은 과제성향과 자기성향 요인으로 각 요인별 Cronbach's α 값은 .880, .685로 .6이상의 신뢰 수준을 나타내 신뢰도를 충족하는 것으로 나타났다.

표 3. 성취 목표 성향 문항 요인분석 결과

문항	과제성향	자기성향
성취 목표 1	.555	.530
성취 목표 2	.591	.369
성취 목표 3	-.120	.853
성취 목표 4	.705	.240
성취 목표 5	.789	.133
성취 목표 6	.798	.217
성취 목표 7	.527	.659
성취 목표 8	.570	.608
성취 목표 9	.807	.196
성취 목표 10	.784	-.008
Cronbach's α	.880	.685
Eigenvalue	4.297	2.109
%of Varence	42.972	21.089
Cumulative%	42.972	64.061

2) 운동만족

운동만족을 측정하기 위한 설문은 Neugarten, Havighurst, & Tobin(1961)이 개발한 Life Satisfaction Index를 바탕으로 유정인, 성창훈, 박상혁 및 문익수(2010)가 개발한 척도를 활용하였으며 세부 설문문항을 결정하기 위해 전문가 회의를 거친 후 15개의 문항으로 확정되었다. 운동만족 요인 설문지를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 요인분석의 적합성을 검정하는 지

표 4. 운동만족 문항 요인분석 결과

문항	운동만족 요인 적재량
운동만족 1	.615
운동만족 2	.714
운동만족 3	.742
운동만족 4	.754
운동만족 5	.746
운동만족 6	.742
운동만족 7	.736
운동만족 8	.725
운동만족 9	.712
운동만족 10	.176
운동만족 11	.336
운동만족 12	.658
운동만족 13	.755
운동만족 14	.697
운동만족 15	.473
Cronbach's α	.915
Eigenvalue	6.545
%of Varence	43.636

수인 KMO값은 .876으로 나타났으며, Bartlett 구형성 검증을 실시한 결과는 $\chi^2=3219.585$, $p=.000$ 으로 설문 내용은 적합한 것으로 확인되었으며, 운동만족 요인 문항 중 10, 11번 문항의 요인의 적재량이 .4미만으로 나타나 분석에서 제외하였다. 설문 문항에 대한 Cronbach's α 값은 .915로 신뢰 수준을 충족했다.

3) 운동지속

운동지속의 설문지는 Corbin & Lindsey(1994)에 의하여 개발된 운동지속수행 검사지(Exercise Adherence Questionnaire)를 조정환 및 남은경(2000)이 번역한 한국어판 검사지를 활용하였다. 세부 설문문항을 결정하기 위해 전문가 회의를 거친 후 15개의 문항으로 확정하였다. 결정된 설문지는 경향성, 강화성, 가능성의 세 영역의 총 10문항으로 구성되었다.

표 5. 운동지속 문항 요인분석 결과

문항	경향성	강화성	가능성
운동지속1	0.162	0.881	0.212
운동지속2	0.288	0.838	0.230
운동지속3	0.271	0.599	0.532
운동지속4	0.237	0.386	0.760
운동지속5	0.372	0.241	0.753
운동지속6	0.755	0.279	0.238
운동지속7	0.800	0.135	0.188
운동지속8	0.673	0.194	0.437
운동지속9	0.597	0.12	0.529
운동지속10	0.783	0.26	0.195
Cronbach's α	.845	.774	.868
Eigenvalue	3.01	2.259	2.126
%of Varence	30.101	22.595	21.26

운동지속 요인 설문지를 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 요인 분석의 적합성을 검증하는 지수인 KMO값은 .906으로 나타났으며, Bartlett 구형성 검증을 실시한 결과는 $\chi^2=2324.639$, $p=.000$ 으로 설문 내용은 적합한 것으로 확인되었으며, 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성, 가능성 요인 설문 문항에 대한 Cronbach's α 값은 각각 .845, .774, .868로 신뢰 수준을 충족했다.

3. 자료 처리

본 연구에서 수집된 전체 설문 450부 중 유효한 403부의 자료를 SPSS 25 통계 프로그램을 통해 분석하였다. 설문 응답자의 인구통계학적 특성 분석에는 빈도분석(Frequency Analysis)이 사용되었으며, 조사도구의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)를 실시하고 두 가지 이상의 성분이 포함된 요인에는 베리맥스 방식으로 요인회전을 통해 적재량을 산출했다. 신뢰도 검증을 위해서는 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 참여 정도에 따른 성취 목표 성향, 운동만족 정도의 차이 분석을 위해 One-way ANOVA 분석을 실시하고 $p<.05$ 이상 유의성이 나타난 경우 Duncun

의 방식을 이용하여 사후검증을 실시하였다. 변인간의 연관성을 검증하기 위한 방식으로는 이변량 상관관계분석을 실시하였으며, 유의수준은 $\alpha<.05$ 로 설정하였다.

III. 연구결과

1. 참여정도에 따른 성취 목표 성향 정도

본 연구에서 승마 동호인들의 참여 정도에 따른 성취 목표 성향의 과제성향, 자아 성향정도의 차이를 확인하기 위해 One-way ANOVA 방법을 통해 분석한 결과는 <표 6>, <표 7>에 나타난 바와 같다. 참여정도에 따른 성취 목표 과제성향은 기간과 빈도, 시간 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p<.05$). 또한, 참여정도에 따른 성취 목표 자아 성향은 참여 빈도, 시간에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나($p<.05$) 참여기간에서는 차이가 나타나지 않았다.

2. 참여정도에 따른 운동만족 정도

본 연구에서 승마 동호인들의 참여 정도에 따른 운동만족의 정도 차이를 확인하기 위해 One-way ANOVA 방법을 통해 분석한 결과는 <표 8>에 나타난 바와 같다. 참여정도에 따른 운동만족은 기간과 빈도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p<.05$). 하지만 참여시간에서는 유의한 차이를 확인할 수 없었다.

3. 성취 목표 성향과 운동만족 및 운동지속간의 관계분석

본 연구에서 성취 목표 성향과 운동만족, 운동지속의 하위요인인 경향성, 강화성, 가능성 요인 간 상관관계를 분석하기 위하여 이변량 상관관계 분석을 실시하였으며, 결과는 <표 9>에 나타난 바와 같다. 분석 결과 성취 목표 성향은 운동만족과 운동지속 하위요인인 경향성, 강화성, 가능성과 통계적으로 유의한 양적 상관관계가 나타났으며($p<.05$), 운동만족요인 또한 운동지속 하위요인과 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 확인되었다($p<.05$).

IV. 논의

본 연구는 승마스포츠에 참여한 승마 동호인들의 참여정도에 따른 성취 목표 성향과 운동만족 요인의 차이를 분석하고 운동지속과의 관계를 규명하기 위해 수행되었으며, 연구 결과를 선행연구를 바탕으로 논의하고자 한다.

먼저 참여정도에 따른 성취 목표 성향의 정도를 분석한 결과, 과제성향에서는 참여기간, 빈도, 시간 모두에서 유의한 차이가 나타나는 것을 확인할 수 있었으며, 자아 성향에서는 빈도, 시간에서 유의한 차이가 나타났다. 대중은 다양한 목적을 가지고 스포츠 활동에 참여하며, 성취하고자 하는 목표에 따라 운동

표 6. 참여정도에 따른 성취 목표 성향(과제성향) 정도

구분	M±SD	F	사후검증	
기간	1년 이하 4.13 ±0.576	4.897*	a	
	2년 4.18 ±0.496		a	
	3년 4.12 ±0.396		a	
	4년 4.24 ±0.584		a	b
	5년 이상 4.28 ±0.570		b	
빈도	주 1회 3.94 ±0.605	18.807*	a	
	주 2회 4.24 ±0.468		b	
	주 3회 4.20 ±0.528		b	
	주 4회 4.25 ±0.548		b	
	매일 4.72 ±0.548		c	
시간	1시간 미만 4.27 ±0.476	3.606*	a	
	1-2시간 4.20 ±0.553		a	
	2-3시간 4.39 ±0.559		a	b
	3-4시간 4.32 ±0.638		a	b
	4시간 이상 4.54 ±0.613		b	

표 8. 참여정도에 따른 운동만족 정도

구분	M±SD	F	사후검증	
기간	1년 이하 4.10 ±0.460	5.180*	a	
	2년 4.37 ±0.450		b	c
	3년 4.25 ±0.354		a	b
	4년 4.23 ±0.512		a	b
	5년 이상 4.48 ±0.637		c	
빈도	주 1회 4.09 ±0.560	10.779*	a	
	주 2회 4.28 ±0.469		b	
	주 3회 4.47 ±0.675		b	
	주 4회 4.29 ±0.551		b	
	매일 4.69 ±0.370		c	
시간	1시간 미만 4.42 ±0.601	2.196		
	1-2시간 4.30 ±0.561			
	2-3시간 4.41 ±0.502			
	3-4시간 4.30 ±0.570			
	4시간 이상 4.56 ±0.401			

표 7. 참여정도에 따른 성취 목표 성향(자아 성향) 정도

구분	M±SD	F	사후검증	
기간	1년 이하 3.73 ±0.778	1.220		
	2년 3.83 ±0.576			
	3년 3.75 ±0.646			
	4년 3.92 ±0.668			
	5년 이상 3.94 ±0.775			
빈도	주 1회 3.61 ±0.654	9.614*	a	
	주 2회 3.83 ±0.646		a	b
	주 3회 3.93 ±0.637		b	
	주 4회 3.64 ±0.811		a	
	매일 4.27 ±0.704		c	
시간	1시간 미만 3.77 ±0.633	3.814*	a	
	1-2시간 3.84 ±0.719		a	
	2-3시간 3.96 ±0.731		a	b
	3-4시간 3.96 ±0.881		a	b
	4시간 이상 4.26 ±0.712		b	

표 9. 참여정도에 따른 운동만족 정도

	성취목표성향		운동 만족	운동지속	
	과제 성향	자아 성향		경향성	강화성
과제 성향	1	.541*	.538*	.595*	.484*
자아 성향		1	.358*	.332*	.363*
운동 만족			1	.479*	.309*
경향성				1	.657*
강화성					1
지속성					1

참여에 대한 만족도나 지속성에 차이가 날 수 있기 때문에 성취 목표 성향은 운동참여 분석에 중요한 고려요인이 된다(김동진, 2021). 승마 종목과 성취 목표 성향에 대한 선행연구를 살펴보면 성취 목표는 지도행동유형에 영향을 받고 만족도와도 관련성이 있는 것으로 나타나며, 지도자의 소통능력 등이 주요변인으로 확인되고 있다(이경진 및 김동환, 2019; 송상욱, 2023).

성취 목표 성향은 목표를 달성하는데 있어서 설정하는 기준의 주체에 따라 과제성향과 자아 성향으로 구분된다. 과제성향에서는 자신의 목표성취 정도를 자기 자신의 노력 정도에 따라 판단하며, 자아 성향은 타인과의 비교우위를 통해 성취정도를 평가한다(정청희 및 김병준, 2006; Nicholls, 1989). 본 연구에서는 과제성향 수준은 기간, 빈도, 시간 모든 부분에서 차이가 나타나는 것으로 확인되었는데 이는 과제성향이 일반적으로 성취 목표 수준을 높게 설정하는 경향성이 있다는 부분에서 높은 수준의 성취를 달성하기 위한 개인의 노력정도가 자신이 시간을 얼마나 투자하고 있는가와 동일시 되기 때문인 것으로 생각된다(정청희 및 김병준, 2006). 오랜기간, 자주, 많은 시간을 승마 스포츠에 참여할수록 승마에 대한 전문화 수준은 높아지며 스포츠 활동에서 직면한 기술 구사나 지식 습득 등의 과제를 수행을 위해서는 절대적인 시간이 투자되는 노력이 필요하고 기술을 성취 및 평가하기 위한 충분한 기간이 뒷받침 되어야 때문인 것으로 판단된다(이승용, 서용석 및 이훈, 2021).

참여정도에 따른 성취 목표 자아 성향정도에서 주목할 점은 주당 참여 빈도와 시간에 있어서는 차이가 나타났지만 참여기간에 있어서는 차이가 나타나지 않았다는 점이다. 배드민턴과 테니스 참여자를 대상으로 참여 정도에 따른 자아 성향을 분석한 선행연구에서는 참여기간에서 차이가 나타난 것으로 확인되어 상반된 결과가 확인되었다(남인수, 노미라 및 여지은, 2009; 장희빈, 2016). 배드민턴과 테니스 같은 구기 종목에서는 스포츠 활동을 함께하는 참여자들 사이의 경기에서 승자와 패자가 명확하게 나뉘는 만큼 운동참여의 기간이 지나면서 타인과의 경쟁의식이 높아지는 특성을 가지고 있으나 승마는 승패와 같은 경쟁적인 측면보다는 기승하는 말을 관리하는 시간들을 통해 교감하고 승마 기술 성취뿐만 아니라 마구, 마방 정리 등 여러 활동이 포함되는 특징이 있다(송경, 최세영 및 최미경, 2019). 따라서 기간의 누적에 따른 실력향상보다 더 많은 시간을 할애하는 것이 더 효과적인 자아목표성향의 성취방법으로 인식하는 것으로 생각된다.

다음으로 참여정도에 따른 운동만족수준을 분석한 결과는 참여기간과 참여빈도에서 유의한 차이가 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 운동 만족 요인은 다양한 종류의 운동을 접하면서 느낄 수 있는 운동에 대한 기대치의 충족, 활동에 따른 신체적, 정신적 성과 등을 의미하며, 스포츠 현장에서 참여자들의 만족의 유형과 종류를 파악하고 이해하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다(전상완 및 이우승, 2019). 특히, 스포츠활동 참여를 통해 느끼는 만족도는 운동참여를 지속하는데 중추적인 역할을 하기 때문에, 여러 선행 연구들에 운동만족이 주요 변인으로 설정

되어 보고되어 왔다(김동재, 2019; 김현희, 심윤식 및 신명진, 2021; 이정지, 이혁 및 이재홍, 2019).

승마스포츠의 참여지속을 유도하기 위해한 연구의 필요성이 명료한 만큼 승마스포츠를 대상으로 진행된 운동 만족 연구를 살펴보면, 운동만족은 참여 기간보다는 빈도와 시간에서 더 높은 만족도가 관찰되어 본 연구와 일부 상이한 결과를 확인할 수 있었다(박병훈 및 황철상, 2015). 승마는 말과의 교감을 통해 신뢰를 구축하고, 교감하며 다양한 상황에서 나타나는 문제를 말과 협력하며 해결해 나가는 만큼 타 스포츠와 뚜렷히 구분되는 특징이 있다(정구현 및 강현민, 2014). 따라서 말과 인간의 신뢰를 구축하기 위해서는 함께한 절대적인 시간이 중요하다고 생각되며, 교감의 형성을 통해 이루어지는 성취와 만족은 충분한 기간과 빈도를 말과 함께하는 것에서 기인하는 것이라고 사료된다. 또한, 이상행 및 유혜리(2019)의 연구에서는 승마체험의 참여 정도가 생활만족도에 미치는 영향은 직접적으로 확인되지 않는다고 하였는데 체험승마에 참여하는 사람들에 비해 상대적으로 승마클럽 동호인들의 종목관심도와 참여 적극성이 높다는 이유와 설정된 척도가 동일하지 않고 대상자의 차이가 나타난 부분에서 다른 결과가 나타난 것으로 판단된다. 본 연구 결과에서 참여기간과 빈도가 운동만족에 미치는 차이가 확인된 만큼 현행 승마클럽의 운영 및 활동 프로그램의 파악과 개선점 도출을 위한 통합적인 후속연구가 필요할 것으로 사료된다.

마지막으로 성취 목표 성향과 운동만족, 운동지속요인의 상관관계를 분석한 결과 운동지속요인의 하위요인인 경향성, 강화성, 가능성은 성취 목표 성향과 운동만족요인에 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 승마선수를 대상으로 성취 목표성향과 운동만족의 관계를 분석한 이경진 및 김동환(2019)의 연구에서는 성취 목표 성향과 선수들의 만족도는 상관관계를 갖는다고 하였으며, 이에대해 선수들은 성취 목표의 설정 정도에 따라 돌아오는 만족도의 차이가 크다고 보고하였다. 특히, 과제성향에서 나타나는 관계의 정도가 자아 성향과의 관계성에 비해 더 강하게 나타났다고 하였는데 본 연구의 관계분석 결과 또한, 같은 결과가 나와 본 연구 결과를 지지해주었다. 흥미로운 점은 대상자의 성격에서 차이가 있음에도 불구하고 유사한 결과가 나타났다는 것이다. 물론 세부적인 연구절차와 사용된 도구의 차이가 있다는 제한점이 있지만 성취 목표 성향이 지도자 리더쉽과 커뮤니케이션 능력 및 여가이득 등 다양한 변인과의 관련성이 증명되고 있는 만큼 후속연구를 통해 승마라는 종목 특성에 대한 고찰 또한 이루어져야 할 것으로 사료된다(김동진, 2021; 송상욱, 2023).

승마를 대상으로 성취 목표 성향과 운동지속변인의 관계를 규명한 연구는 미비한 실정으로 타 종목을 대상으로 진행된 연구와 함께 보면 사회적 야구인들을 대상으로 성취목표성향은 과제목표성향과 자아목표성향 모두 운동지속 수행의 하위 변인들과 상관성이 있는 것으로 확인되어 본 연구결과를 지지해주었다(길정우 및 전선혜, 2020). 한편, 생활체육참여자의 성취목표성향과 운동지속의도의 관계를 탐색한 강경환(2022)의 연구에서

는 과제성향에서는 모든 하위변인과의 관계성이 검증되어 본 연구결과와 동일한 결과가 나타났다. 또한, 선행연구에서는 생활체육참여자가 대상이 된 만큼 자신의 운동능력에 대한 만족도가 운동지속성에 영향을 미치며, 생활체육 참가자는 타인과의 상대적인 비교를 통해 만족감을 느끼기 때문에 자아 성향이 중요할 것으로 강조 하는 만큼 성취목표 설정과 달성을 위한 참여정도 수준의 결과와 더불어 가장 합리적인 참여자들의 동기부여와 참여의지 고취를 위한 방법을 제시하는 데에는 후속연구를 통해 충분한 논의가 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

승마스포츠에 참여한 승마 동호인들의 참여정도에 따른 성취목표성향과 운동만족 요인의 차이를 분석하고 운동지속과의 관계를 규명하기 위해 수행된 연구 결과를 종합하면, 성취목표성향과 운동만족도는 참여정도에 따라 명확한 차이가 나타나며, 각각의 변인은 운동지속 요인과 상관성을 가진다는 사실을 통해 성취목표성향과 운동만족이 최대화될 수 있도록 참여자들의 참여 정도를 데이터화하고 모니터링하는 것이 중요하다. 또한, 승마활동을 통한 운동 만족도를 향상시키고 이를 통해 운동을 지속할 수 있도록 참여유도를 고무시킬 수 있는 콘텐츠의 개발과 체계화된 프로그램을 마련해야 할 것으로 판단된다. 연구 결과에서 나타난 것처럼 승마를 통한 운동만족도 차이가 나타날 수 있도록 운동참여가 일회성으로 끝나는 것이 아닌 다음, 그 다음을 생각하게 하는 지속하고 싶은 운동으로 나아가기 위해서는 참여동기를 높이기 위한 방안 또한 효과적일 것으로 생각된다. 따라서 승마프로그램의 주기화 전략을 정립하고 이에 따른 운동 참여가 지속될 수 있는 방안을 마련하기 위해 지속적인 관심을 가지고 후속연구가 진행되어야 할 것으로 사료된다.

참고문헌

강경환(2022). 생활체육참여자의 성취목표성향과 운동지속의도의 구조적 관계. **한국스포츠학회지**, 20(4), 455-463.

강현욱, 전태준(2012). 대학 운동선수의 여가활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 36(3), 36-48.

길정우, 전선혜(2020). 사회인 야구 참가자의 성취목표성향이 운동지속수행에 미치는 영향. **중앙대학교 학교체육연구소 (AJPESS)**, 8(3), 15-26.

김기훈, 허유섭(2013). 승마운동이 기승자의 혈액성분, 피로물질 및 아디포넥틴에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(2), 1023-1032.

김동건(2021). 승마참여자의 성취목표성향이 자기효능감 및 여가이득에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 16(4), 269-275.

김동재(2019). 생활체육 참여동기가 참여만족 및 운동지속수행에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(3), 245-253.

김병준(2001). 목표성향으로 예측한 스포츠재미와 스트레스. **한국스포츠심리학회지**, 12(1), 125-140.

김성문(2019). 승마운동 참여자의 참여인식, 주관적 웰빙, 운동지속의도의 관계. **한국사회체육학회지**, 78, 205-216.

김현희, 심윤식, & 신명진. (2021). 장애인의 신체활동 참여정도와 심리적 욕구가 자기효능감, 운동만족도에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 16(3), 259-268.

남인수, 노미라, 여지은(2009). 남자 테니스 동호인의 참여정도와 성취목표성향이 운동몰입, 운동지속의사에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4), 45-55.

노지연, 김동환(2010). 아시안게임 금메달리스트들의 성취목표성향에 관한 고찰: 승마 마장마술 선수를 중심으로. **한국스포츠교육학회 학술발표논문집**, 15-15.

박병훈(2018). 대학생의 승마운동 참여 동기, 운동만족 및 심리적웰빙간의 구조적 관계분석. **한국체육과학회지**, 27(5), 369-381.

박병훈, 오영훈(2015). 승마운동 참여자의 심리적 욕구와 동기 및 운동만족의 구조적 관계 분석. **한국체육과학회지**, 24(6), 291-302.

박병훈, 최경훈(2016). 재활승마 프로그램이 지적장애인의 균형 능력과 뇌파에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 24(2), 89-99.

박병훈, 황철상(2015). 승마참여 동기가 운동만족 및 운동지속의도의 구조관계 분석. **한국체육과학회지**, 24(4), 575-585.

부승현, 노세웅, 이은선, 주민철(2016). 건강한 성인에서 기계승마 운동 동안의 심폐 반응. **재활복지공학학회논문지**, 10(4), 243-249.

백선경, 박주영(2011). 대학생의 여가스포츠 참여정도와 여가만족이 운동지속에 미치는 영향. **관광레저연구**, 23(7), 531-545.

서동휘, 주동진(2009). 승마의 효과와 가치에 근거한 정책 탐구. **한국체육정책학회지**, 10(14),

송경, 최세영, 최미경(2019). 청소년역량개발을 위한 승마활동 프로그램의 효과성 연구. **한국청소년활동연구**, 05(4), 111-130.

송상욱(2023). 승마 생활체육 참여자가 지각한 지도자의 커뮤니케이션 능력과 성취목표의 관계에서 LMX의 매개 효과. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원. 서울.

양광희(2000). 기혼여성의 여가활동 참여와 여가태도 및 여가만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원, 서울.

오영택, 양명환(2022). 중국 대학생들의 운동 참여수준과 스포츠 애호도 간의 관계: 재미요인의 매개효과 검증. **체육과학연구**, 28, 23-30.

- 유정인, 성창훈, 박상혁, & 문익수. (2010). 생활체육 참가자의 운동만족 척도 개발. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 129-144.
- 이경진, 김동환(2019). 승마 지도자의 지도행동 유형이 성취목표성향 및 선수 만족에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 28(5), 639-650.
- 이상행, 유혜리(2019). 승마체험 참여정도에 따른 사회성발달 및 생활만족과의 관계. **디지털융복합연구**, 17(8).
- 이승용, 서용석, 이훈(2021). 승마여가에서 전문화 수준이 몰입과 만족에 미치는 영향. **관광연구논총**, 33(4), 145-166.
- 이원철(2011). **생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향**. 미간행박사학위논문. 조선대학교 대학원, 광주
- 이원홍(2022, 07). 승마산업 키우는 '3두마차' 달린다. **동아일보**. Retrieved from <https://www.donga.com/news/Culture/article/all/20220705/114308258/1>
- 이정지, 이혁, 이제홍(2019). 배드민턴 참여자들의 참여정도와 운동만족에 따른 신체적 자기개념, 심리적 행복감과 관계. **한국사회체육학회지**, 75, 131-144.
- 이종구, 정태운, 조효구, 한덕현(2015). 재활승마프로그램이 ADHD 아동의 심리에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 23(4), 141-152.
- 이재빈(2012). 해양스포츠 참여자의 참여동기 및 여가만족도, 운동지속과의 관계 -요트학교를 중심으로-. **한국자료분석학회지**, 14(5), 2847-2858.
- 정청희, 김병준(2006). **스포츠 심리학의 이해**. 서울: 도서출판 금광.
- 조양희, 서동일, 하성(2013). 규칙적인 승마가 초등여학생의 체력, 신체조성, 성장호르몬에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 18(4), 77-86.
- 조정환, 남은경(2000). 여자대학생 건강 체력 평가기준 및 인터넷 자료 개발. **한국체육학회 학술발표논문집**, 1115-1121.
- 최명경, 윤여경(2020). 여가스포츠로써의 승마 참여경험과 의미. **한국체육학회지**, 59(5), 285-299
- 최용민, 김재일, 서석운(2015). 생활체육 참여자의 스포츠자신감과 성취목표지향성 운동지속수행력의 관계. **한국체육과학회지**, 24(1), 219-233.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G.(1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and Achievement Motivation: A second look. *Studies in Cross-cultural Psychology*, 2, 221-267.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and Democratic Education*. Massachusetts: Harvard University Press.