



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

마라토너들의 마라톤 참여정도가
참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향

지도교수 남 사 응

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

현 동 근

2012년 8월

마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향

The Influence of the Degree of Marathoners' Participation
in Marathon on Participation Satisfaction and
Self-Realization

지도교수 남 사 응

현 동 근

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2012 년 8 월

현동근의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2012년 8월

<국문초록>

마라토너들의 마라톤 참여 정도가 참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향

현 동 근

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 남 사 응

본 연구는 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보고자 하는 것이다. 마라토너들의 마라톤 참여가 어떻게 이루어지고 어떠한 부분에 참여만족감과 자아성취감을 느끼며 향후 지속적인 참가를 위해 고려해야 할 점들은 무엇인지를 파악하는데 관심을 가지고, 궁극적으로는 생활체육으로서의 마라톤 활성화를 위한 기초자료 제공에 연구의 주안점을 두었다.

마라톤 참여자의 일반적 특성을 인구·사회학적 요인과 마라톤 관련 요인으로 구분하여 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 차이가 있는지를 양적 분석하기 위해 ‘마라토너들의 인구·사회학적 특성은 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는가?’, ‘마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는가?’를 연구문제로 설정하였다.

* 본 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

이를 위해 제주MBC가 주최하고, 제주도육상경기연맹(회장 허창기)이 주관하고 제주도가 후원하는 '2012 제주MBC 국제평화마라톤' 참가자를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 280부를 배부하고 회수된 260부 중 불성실한 15부를 제외하고 245부를 통계처리 하였다. 연구 결과를 도출하기 위해 수집된 자료를 IBM SPSS Statistics 19 프로그램을 사용하여 조사도구의 신뢰성을 보기 위해 Cronbach's 를 산출 하였으며, 이를 토대로 본 조사를 실시하였다. 연구 대상자의 인구학적 특성과 마라톤관련변인을 살펴보기 빈도분석을 실시하여 알아보았고, 참여만족도 및 자아성취감의 인구통계학적 특성과 마라톤참여정도에 차이가 있는지를 알아보기 위해 T-test와 ANOVA분석을 실시하였으며 ANOVA분석에서 유의미한 차이가 있는 경우 사후검정(Duncan)을 통해 그룹별 차이를 알아보았다.

이상의 연구내용을 통해 도출된 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 마라토너들의 인구·사회학적 특성은 참여만족도와 자아성취감에 유의미한 영향을 미쳤다. 세부항목으로 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 유의미한 차이가 없었지만, 연령과 직업에 따른 분류에서는 통계적으로 유의한 차이를 보였고, 전체적으로 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 높게 나타났다. 둘째, 마라토너들의 마라톤 참여정도는 참여만족도와 자아성취감에 유의미한 영향을 미쳤다. 세부항목으로 마라톤 참여종목, 마라톤 참여기간, 마라톤 참여횟수는 마라토너들의 참여만족도와 자아성취감에 유의한 차이를 보였다.

결론적으로 마라토너들의 마라톤 참여정도는 참여만족도와 자아성취감에 유의한 영향을 준다는 것을 확인하였고, 설문지 하위항목에 따른 유의한 차이가 있지만 전체적으로 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 높게 나타났다. 생활체육으로서 마라톤 활성화를 위해서 마라톤 참여자의 참여정도에 따른 만족도와 자아성취감 연구가 다각적이고 지속적으로 이루어져야 함을 시사해 주는 것이다.

목 차

표 목차

그림목차

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구의 문제	4
4. 연구모형	5
5. 연구의 제한점	6
6. 용어의 정리	7
II. 이론적 배경	8
1. 마라톤	8
2. 참가만족도	13
3. 자아성취감	16

Ⅲ. 연구방법	21
1. 연구대상	21
2. 측정도구	23
3. 자료분석	26
Ⅳ. 연구결과	27
1. 마라토너들의 인구·사회학적 특성에 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향	27
1) 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교	27
2) 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교	31
3) 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교	35
2. 마라토너들의 마라톤 관련변인 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향 ·	40
1) 마라톤 참여 종목에 따른 참여 만족도와 자아성취감 비교	40
2) 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균분석	45
3) 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	50

V. 논의	54
1. 마라토너들의 인구·사회학적 특성에 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향	54
2 마라토너들의 마라톤 관련변인 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향 ·	57
VI. 결론	59
참고 문헌	63
Abstract	65
부록	67

표 목 차

<표 1> 참여만족도의 특성	16
<표 2> 자아성취감의 구성요소	20
<표 3> 자아성취의 특성	21
<표 4> 연구 대상자의 일반적 특성 및 마라톤관련변인 특성	23
<표 5> 설문지 하위요인별 구성내용	24
<표 6> 참여 만족도 신뢰도	25
<표 7> 자아성취감 신뢰도	26
<표 8 > 성별에 따른 참여만족도 평균비교	28
<표 9 > 성별에 따른 자아성취감 평균비교	29
<표 10> 연령에 따른 참여만족도 차이	31
<표 11> 연령에 따른 자아성취감 차이	33
<표 12> 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교	35
<표 13> 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교	37
<표 14> 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도 차이	40
<표 15> 마라톤 참여종목에 따른 자아성취감 차이	42
<표 16> 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도 차이	45
<표 17> 마라톤 활동기간에 따른 자아성취감 차이	47

<표 18> 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도 비교 50

<표 19> 마라톤 참여횟수에 따른 자아성취감 비교 52

그림 목 차

<그림 1> 연구모형	6
<그림 2> 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	30
<그림 3> 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	34
<그림 4> 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	39
<그림 5> 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	44
<그림 6> 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	49
<그림 6> 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교	53

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회 스포츠의 대중화는 세계적으로 가장 두드러진 추세이며 우리 국민들의 스포츠 참여욕구는 예전과 다르게 폭발적으로 늘어나고 있다. 국민들이 주로 하는 운동으로는 육상, 조깅, 속보가 46.2%로 가장 많았고 다음으로 등산 18.6%, 보디빌딩 14.6%, 축구 8.8%, 맨손체조와 줄넘기 8.3% 수영 5.2% 등의 순으로 조사되어 주로 즐기는 운동이 육상, 조깅, 속보 등의 달리기와 관련된 운동이 건강관리를 위한 운동으로 주로 행해지고 있다(국민생활체육협의회, 2007). 달리기와 관련된 운동으로 가장 간편하고 탁월한 운동효과를 볼 수 있는 마라톤에 대한 관심이 고조되고 있는데, 현재 우리나라 마라톤 동호인은 약 6백만 명으로 추산되고 있으며 국내 마라톤대회는 대중적인 스포츠로 인기를 누리고 있다(스포츠서울, 2008.01.18). 국내 마라톤 대회는 엘리트선수 위주의 대회 운영만으로 이루어지다가 1990년대 중반 이후 동아일보 마라톤 대회에서 약 200명의 마라톤 동호인들이 출전한 아마추어 대회를 기점으로 하여 각 신문, 방송사와 지방자치단체 및 중소기업에서 마라톤 동호인들을 대상으로 하는 대회가 늘어나고 있는 추세이다(김학준, 2003).

우리사회에 일고 있는 ‘마라톤 열풍의 이유’는 철학적·사회적·심리적 다차원적 이유와 함께 신체적·정신적 건강의 추구가 우선시 되고 있다. ‘마라톤 열풍의 이유’를 윤종철(2007)은 연구에서 ‘마니아들의 관심, 즉 건강해지기, 체중 줄이기, 달리면서 즐기기, 여러 사람과의 만남 등이 주종을 이루면서 현대인의 특성인 비만과 건강증진의 방편으로서 마라톤이란 운동은 두 가지를 동시에 충족할 수 있는 수단이기 때문이다.’라고 하였다. 또한 특별한 장소와 시간의 제약이 필요 없는 마라톤은 스트레스 해소와 우울증 치료에도 효과가 있고, 유산소 운동으로서 온몸의 혈액순환을 도와줘서 혈관에 쌓인 콜레스테롤 제거와 성인병 예방에도 탁월한 효과를 보여주고 있다고 하였다.

이러한 스포츠의 대중화에 따른 마라톤 열풍은 제주도에서도 일고 있다. 제주도

마라톤대회는 제주의 아름다운 해안도로를 달릴 수 있어 제주도민들의 생활체육뿐만 아니라 하나의 관광자원으로 각광받고 있다. 실제로 올해 16회를 맞이하는 ‘제주 마라톤 축제’는 제주특별자치도가 주최하고 제주특별자치도 관광협회가 주관하는 대회로 해가 거듭될수록 외국인 참가자들이 늘어나면서 국제적인 마라톤 축제로 자리매김 하고 있다. 제16회 제주 마라톤 축제는 제주 도민과 국내외 관광객 등 5500여 명이 참가한 대회로 제주가 스포츠메카임을 다시 한 번 확인해 준 대회였으며, 스포츠를 목적으로 하는 체험형 축제로 국내외 관광객 유치확대 및 지역경제 활성화에 대회 목적을 둔다고 하였다. 이를 반영하듯 제주마라톤축제는 국내 다른 마라톤 대회와는 달리 외국인들의 참가가 많은데 그 현황을 살펴보면, 일본인 277명, 원어민 교사 76명 등 무려 500여 명의 외국인이 참가해 해가 거듭될수록 외국인 참가자가 늘어나 국제대회로 손색이 없을 정도이다. 또한 이 대회는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 워킹코스를 마련해 다른 대회와는 차별화를 꾀하였다(한국관광공사 참조, <http://korean.visitkorea.or.kr>).

같은 맥락으로, 이용식(2007)은 마라톤은 대회를 통해 인원이 동원되는 참가형 스포츠이벤트로서, 지역-경제-사회-문화, 크게는 각 국가 간 문화교육에까지 이바지하는 하나의 관광 상품이라고 하였다. 세계 유명 마라톤대회는 자체가 하나의 관광수익 사업이 된다. 특히 뉴욕마라톤대회의 경우 관광수지 흑자가 1억 달러 규모로 발표되고 있다. 이외에도 런던, 베를린 등도 거의 비슷한 효과를 얻고 있으며, 이는 외국 참가자들을 통해 벌어들이는 수익으로 볼 때도 충분한 관광수입 효과를 창출한다(황영조, 2008). 이와 같은 문제의식으로 생활체육 활성화를 위한 정책적 방안이 중요한 과제로 떠오르면서 이를 위한 관심과 노력이 계속되고 있으며, 생활체육의 자발적 활성화로 인한 확산은 엘리트 스포츠에만 치중된 한국 스포츠 발전의 불균형을 해소할 수 있는 바람직한 신호로써 이를 위한 다양한 노력과 연구가 절대적으로 필요하다고 하였다(이재희, 2004).

본 연구에서는 생활체육으로서 마라톤의 활성화를 위한 다양한 연구 중에서 운동을 통해 자아성취감이 향상된다는 연구 결과들이 지속적으로 보고되는 점에 관심을 갖고 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향에 대해서 알아보려고 한다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 마라토너들의 마라톤 참여가 어떻게 이루어지고 어떠한 부분에 만족감과 자아성취감을 느끼며 향후 지속적인 참가를 위해 고려해야 할 점들은 무엇인지를 파악하는데 관심을 가지고 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 마라톤 참여자의 일반적 특성을 인구·사회학적 요인과 마라톤 관련 요인으로 구분하여 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 차이가 있는지를 양적 분석하여 궁극적으로는 생활체육으로서의 마라톤 활성화를 위한 기초자료 제공에 연구의 주안점을 둔다.

3. 연구의 문제

본 연구에서는 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 규명하기 위해 다음과 같이 연구문제를 제기하였다.

연구문제 1 : 마라토너들의 인구·사회학적 특성은 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는가?

1-1 : 마라토너들의 '성별'에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의미한 차이가 있는가?

1-2 : 마라토너들의 '연령'에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의미한 차이가 있는가?

1-3 : 마라토너들의 '직업'에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의미한 차이가 있는가?

연구문제 2 : 마라토너들의 마라톤 참여정도는 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는가?

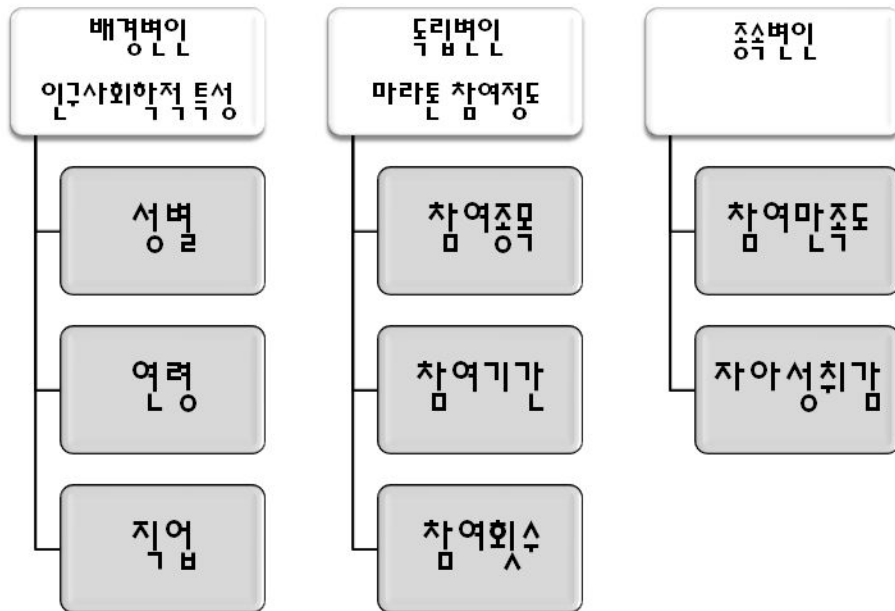
2-1 : 마라토너들의 '마라톤 참여종목'에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의미한 차이가 있는가?

2-2 : 마라토너들의 '마라톤 참여기간'에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의미한 차이가 있는가?

2-3 : 마라토너들의 '마라톤 참여횟수'에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의미한 차이가 있는가?

4. 연구의 모형

본 연구의 내용에 대한 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다. 연구대상자의 배경변인인 인구·사회학적 특성을 성별, 연령, 직업으로 설정하여 종속변인인 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보고, 독립변인인 마라톤 참여정도를 참여종목, 참여기간, 참여횟수로 설정하여 종속변인인 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보았다. 종속변인인 참여만족도의 하위요인은 사회적 만족도, 정서적 만족도, 신체적 만족도, 환경적 만족도, 교육적 만족도로 설정하고, 자아성취감의 하위요인은 능력개발성, 능력발휘성, 목적이상실현성, 내부지향성으로 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

5. 연구의 제한점

본 연구는 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 규명하기 위한 것으로 다음과 같은 연구의 제한점이 따른다.

연구대상을 2012 제주MBC국제평화마라톤에 참가한 마라토너를 대상으로 하였고, 마라토너들의 남녀 성비, 연령별 분포, 마라톤 참여 횟수 등의 불균형 등으로 인해 전체 마라토너들의 견해로 일반화 하는데 무리가 있다.

6. 용어의 정리

1) 마스터즈 마라토너

마스터즈 마라토너란 중년이나 고령의 사람들이 스포츠를 통한 건강유지 및 증진을 꾀하여 활동하는 조직으로 마스터즈 육상은 남자 35세, 여자 30세 이상을 정회원으로 구성하고, 5세 단위별로 연령별 경기를 실시한다. 그러나 일반적으로 아마추어 동호인들을 마스터즈라 칭한다(이재희, 2004).

본 연구에서는 마스터즈 마라톤을 엘리트 선수가 아닌 아마추어 마라토너들을 지칭한다.

2) 참여만족도

프로그램 참여만족도는 프로그램의 종류나 내용에 상관없이 자신이 참여함으로써 얻을 수 있는 만족도를 말한다. 생활체육 프로그램 요인은 체육 활동을 실천할 수 있는 동기와 방법을 제시하여 주는 내용으로 일반인의 효과적, 합리적 체육활동

을 보장하기 위한 구체적인 수단이며 생활체육 활동의 참여 확대를 위한 필수적 요인이다(고영준, 2008). 또한 서선희(2011)은 참여만족도를 여가만족의 개념으로 보고, 어떠한 활동에 있어서 참여 결과에 대한 만족은 가장 중요한 심리적 보상이 라고 설명하였다. 즉, 참여만족도는 스포츠 활동에서 인지하는 만족의 정도라고 정의 할 수 있다. 하지만 매우 어려운 주관적인 감정을 나타내는 극히 개인적인 것으로, 개인의 기대와 충족 여부에 의해 결정된다고 볼 수 있다.

이처럼, 스포츠 프로그램을 통한 참여만족도는 여가만족도와 유사한 개념으로 인식되며 사용되고 있다. 본 연구에서는 생활프로그램의 일환인 마라톤의 참여만족도를 측정하기 위하여 여가만족도척도를 사용하기로 한다.

3) 자아성취감

자아성취는 육체적, 정신적으로 건전한 인간에게 내재하는 재능, 능력 및 잠재력을 최대로 발휘하거나 이용하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것을 의미한다(민 진, 1986). 스포츠 영역에서 자아성취감을 표현하는데 유사한 개념으로 자아존중감(self-esteem)과 자아실현(self-actualization)이 있다.

본 연구에서는 자아성취감을 자아존중감과 자아실현과 유사개념으로 인식하고, 개인들의 자아성취 정도를 ‘능력발휘도, 능력개발도, 목적이상실현’로 구분한 민진(1986)의 자아성취감 구성요소를 사용하였다.

II. 이론적 배경

1. 마라톤

1) 마라톤의 개념과 역사

마라톤은 42.195km의 장거리를 달리는 경기로 우수한 심폐기능과 강인한 각근력이 필요하며, 체온의 상승 및 심리적 피로 등에 적절히 대처할 수 있는 능력이 고도로 요구되는 운동이다. 따라서 지구력과 더불어 페이스(pace)의 배분, 피치(pitch)주법의 터득이 경기성공의 관건이 된다(한국민족문화대백과, 2012). 기원전 490년 아테네 북동쪽에 있는 마라톤 광야에서 그리스의 밀티아데스가 침략해온 페르시아군을 격파했을 때 그리스군의 병사가 그리스의 승리를 알리기 위해 약 40km를 달려 “우리는 이겼노라”고 아테네 시민들에게 알리고 그 자리에 쓰러져 숨졌다고 한다. 이 같은 고사에서 유래되어 1896년 근대올림픽 제1회 아테네대회부터 육상의 정식종목으로 채택되었고, 마라톤에서 아테네의 올림픽 스타디움까지의 코스를 달렸다. 이 때의 거리는 후일 실측해 보니 36.75km로 밝혀졌으나, 제7회 올림픽까지는 대회 개최지의 여건에 따라 통일된 거리가 아닌 40km 전후를 달렸다. 1924년 제8회 파리 올림픽대회를 앞두고 마라톤경기의 거리를 일정하게 통일하자는 의견이 대두되었고, 1908년 제4회 런던 올림픽대회 때 윈저궁전에서 올림픽 스타디움까지의 거리 42.195km가 마라톤의 정식 거리로 채택되었다(네이버 백과사전, 2012).

한국의 마라톤은 일제강점기인 1936년 제11회 베를린 올림픽대회 때, 손기정(孫基禎) 선수가 일장기를 단 유니폼으로 마라톤에 출전하여 우승을 하였다. 민족적인 비애와 비분을 참지 못한 《동아일보》에서 손기정 우승소식을 알리는 기사의 사진에서 유니폼에 새긴 일장기를 지워버린 사건은 유명하다. 이를 계기로 8·15광복 후 마라톤에 대한 관심이 높아진 가운데 1947년 제51회 보스턴 마라톤대회에서 서윤복(徐潤福)이 우승의 영광을 차지하였고, 1950년 제54회 보스턴 마라톤대회 때는

함기용(咸基鎔)·송길윤(宋吉允)·최윤칠(崔崙七)이 1·2·3위를 차지함으로써 한국 마라톤의 전통과 실력을 과시하였다. 1958년 제3회 아시아 경기대회(일본)의 마라톤 경기에서 이창훈(李昌薰)이, 1982년 제9회 아시아 경기대회(인도)에서 김양곤(金梁坤)이 각각 우승하였다. 이후 마라톤은 육상인뿐만 아니라 온 국민의 관심대상이 되어 동아마라톤대회, 경부·경호·경인역전 마라톤대회, 연맹 주최의 각종 대회가 해마다 개최되었다. 1982년에는 세계 규모의 제1회 서울 국제마라톤대회를 개최하였다. 1992년 9월 2일 일본의 벳푸 마라톤대회에서 황영조(黃永祚)가 2시간 8분 47초로 한국최고기록을 세우고 10분벽을 허물면서 한국마라톤의 신기원을 이룩하였다. 1992년 8월 10일 황영조는 제25회 바르셀로나 올림픽대회에서 우승함으로써 1936년 8월 9일 베를린 올림픽대회에서 손기정이 일장기를 달고 우승한 이래 56년 만에 한국마라톤의 오랜 숙원을 풀었다. 황영조가 은퇴한 뒤에는 1998년 이봉주(李鳳柱)가 로테르담마라톤대회에서 2시간 7분 44초로, 2000년 2월 도쿄국제마라톤대회에서 2시간 7분 20초로 잇달아 한국 최고기록을 세웠다. 또 2001년 보스턴마라톤 대회에서는 2시간 9분 43초로 우승한 데 이어 2002년 부산아시아안게임과 2007년 서울국제마라톤에서도 1위를 차지하는 등 한국 마라톤의 위상을 높였다(네이버 백과사전, 2012).

이처럼 마라톤경주는 근대올림픽과 함께 성장, 발전해 왔고, 현재는 보스톤·뉴욕·동경·후쿠오카·런던·북경·몬트리올·시드니·서울 등의 국제마라톤대회가 실시되고, 세계육상경기선수권대회 및 아시아경기대회에서도 정식종목으로 채택되었다. 오늘날에는 경주자의 연령에 따라 경주거리를 단축해서 실시하는 경우나, 거북이마라톤대회·철인마라톤대회 등의 변형된 방식으로 마라톤경주를 실시하기도 한다.

2) 마라톤의 대중화

1976년 이후 대도시 마라톤의 도입에 따라 소수의 사람들만 관심을 가졌던 마라톤 경주에 대한 개념이 바뀌기 시작했다. 텔레비전 생중계로 방송된 그 경주들은 마라톤이 단지 육체적으로 월등한 자들만이 완주할 수 있는 힘든 경주라는 편견을 버리는 계기를 갖게 해주었다. 일례로 뉴욕시 마라톤 경주에서 완주자 수는 1970년의 126명에서 1976년 2002명, 1984년에는 1만6315명, 2000년에는 2만9327명의 완주자가 배출되었다. 이와 유사하게, 런던 마라톤은 1921년 첫 경주에서 6255명의 인원이 참가하였고, 2001년에는 3만66명으로 늘어났다. 또한 남반구 최고의 울트라마라톤 대회인, 케이프타운의 56km 2대양 마라톤과 콰줄루나탈의 90km 콤레이즈 마라톤의 인기는 비슷한 양상을 보였지만 같은 시기에 더 완만한 상승을 보였다. 이러한 마라톤 경주의 인기는 1990년대 중반부터 완주시간에 상관하지 않고 단지 구간을 완주하는데 의의를 둔 중장년층이 새롭게 증가하는 양상을 보였고 이를 학자들은 2차 마라톤 혁명이라고 하였다. 이처럼 마라톤의 역사는 엘리트 선수시대에서 마스터즈(masters)시대로 변하고 있다는 것이다(Timothy Noakes, 2005). 마스터즈(masters)란 일반적으로 중년이나 고령의 사람들이 스포츠를 통한 건강유지 및 증진을 꾀하여 활동하는 조직으로 마라톤에서 마스터즈란 일반적으로 40살 이상의 마라토너를 지칭하고, 일반적으로 엘리트 선수가 아닌 아마추어 마라톤 동호인을 의미한다. 마스터즈 마라톤은 미국의 조깅열풍에서 시작되었는데, 미국육상협회의 연례 발표에 따르면 2002년에 마라톤 대회에 참가했던 사람수가 3천6백만에 이르며, 그 중 2천 4백만은 연간 6차례 정도 대회에 참가한다. 평균연령은 40세에서 37세로 낮아지는 추세를 보이고 있으며, 특히 5km레이스에 참여한 여성들의 평균연령은 34~36세가 가장 많다. 이를 감안하면 아마추어 선수들의 마라톤 열풍은 지속될 것으로 전망된다(유귀훈, 2004).

국내 마스터즈 마라톤대회의 첫 공식적인 대회는 1994년 동아일보사에서 주최한 제 65회 동아마라톤대회였다. 엘리트 선수들 외에 마스터즈 부문을 신설하여 1백 74명의 마스터즈 마라토너가 참가하였다. 1995년 10월 조선일보마라톤대회도 '조선일보 춘천국제마라톤대회'로 새로운 도약을 시도하였는데, 마라톤 발전과 저변을 확대하기 위해 1996년 일반참가자에게 문호를 개방하였다. 1994년 하프코스를 시

작으로 174여명의 마스터즈 마라토너가 참가한 동아마라톤 대회는 풀코스만으로 제한한 2003년 74회 대회에서는 참가자 수가 7,913명으로 비약적으로 증가하였다. 대회시간을 4시간 30분으로 제한 하였음에도 불구하고 완주자는 남성이 6,972명, 여성이 247명에 이르렀다. 조선일보 마라톤대회에서도 1996년 첫 마스터즈 마라토너에게 대회를 개방한 후 97년 5,346명의 참가자에서 2004년 풀코스 참여자만 20,122명에이른다. 이는 한국 마스터즈 마라톤이 단기간 동안 얼마만큼의 양적 발전을 이루었는가를 보여주는 실제적인 예라 할 수 있다. 이로써 한국마라톤의 역사와 전통을 자랑하는 두 언론사의 노력 끝에 한국마라톤대회는 보스톤 국제마라톤대회나 뉴욕시민마라톤대회, 베를린국제마라톤대회 등 해외 유명한 마라톤 대회들과 같이 엘리트 선수들이 경쟁하는 장에서 대중도 함께 하는 이벤트적 성격을 띠게 되었다. 마라톤대회는 더 이상 일반인들은 구경만 하고 엘리트 선수들만이 참가할 수 있는 신성한 영역이 아니라 대중들이 직접 참여할 수 있는 대중 마라톤 시대의 개막을 알리게 되었으며, 마라톤대회가 하나의 축제로서의 기능을 할 수 있게 되었다(이재희, 2004).

또한 마라톤의 대중화는 문화산업적 가치를 가지고 있는데 이용식(2007)은 마라톤은 대회를 통해 인원이 동원되는 참가형 스포츠이벤트로서, 지역-경제-사회-문화, 크게는 각 국가간 문화교류에까지 이바지하는 하나의 관광상품이라고 할 수 있다고 하였다. 또한 현대인들은 틀에 박힌 단조로운 생활을 탈피하여 기쁨과 감정을 고조시키며 승부의 불확실성으로 인한 고조와 결정적인 순간에 절정의 경험을 제공하는 등, 현대인의 정신적 건강을 위해 긴장을 회복하는 카타르시스적 효과를 가지고 있는 스포츠에 관심을 갖게 되었다. 이러한 스포츠에 대한 관심의 증대는 휴가상품 및 서비스 개발을 자극하여 건강과 스포츠에 관광상품을 결합한 스포츠 관광의 발달을 가져왔다. 스포츠 관광에는 월드컵이나 올림픽 같은 스포츠 이벤트 관람과 스포츠 관련 명소 방문, 그리고 적극적인 스포츠 참여 등의 세 가지 범주로 구분된다(황영조, 2008).

결론적으로 스포츠 이벤트는 규모에 관계없이 개최지역에 이익을 가져다주고, 다양한 파급효과를 발생시킨다. 이러한 문제의식으로 제주도에서도 2012년 상반기 중 국가대표와 실업팀을 위해 마라톤 훈련 제3코스(제주시 조천읍 북촌리~서귀포시 표선면 하천리)를 3000만원 사업비로 개발해 국가대표 전지 훈련지역으로 지정

기로 했다고 2일 밝혔다. 제3코스 지정에 앞서 대한육상경기연맹과 도 육상경기연맹 관계자가 현장조사 1월20일 실시했고 상반기 중 확정한다. 현재 도내에는 2개 코스가 지정 운영돼나 그간 교통량의 증가와 주변 환경여건 변화로 인해 새로운 마라톤 훈련코스 발굴이 요구되고 있어 국가대표 등 전지훈련에 필요한 마라톤 제3코스를 개발해 훈련 선수에 대한 안전을 도모하고 있다(고병수, 2012). 따라서 마라톤이 일시적인 열풍에 그치지 않고 문화산업적으로 가치를 발휘하기 위해 지속적으로 다각적인 연구가 필요한 실정이다.

2. 참여만족도

현대 기계문명의 발달은 일반적으로 노동시간을 단축시키고 여가시간을 증대시켰다. 여가시간의 증대는 개인의 심리적·예술적 소양을 개발시키고, 다양한 인간 활동의 창조적 학습장을 제공하는 바탕이 되며, 나아가 국민정신문화의 성장을 촉진시키기도 한다. 따라서 현대의 병리현상을 치유하기 위해서도 여가시간을 어떻게 활용해야 할 것인가가 중요한 문제가 된다. 산업화된 대중사회에서 상업주의와 소시민문화가 만연하고, 발전의 부작용 내지 역기능이 사회 전반으로 팽배해질수록 더욱 그러하다(박문환, 이제홍, 1997).

본 연구에서는 새로운 한국형 여가만족설문지(KLSS)를 바탕으로 마라톤 참여 정도에 따른 참여만족도 설문지를 사용하였고, 이는 여가만족척도를 바탕으로 하였기 때문에 여가활동 참여를 통한 만족도 개념과 유사한 것으로 간주하였다. 여가와 만족에 대한 사전적 개념을 알아보고 본 연구에서 사용된 참여만족도의 하위구성요인에 대한 특성을 고찰하고자 한다.

우선, 여가란 학업 및 직장 스트레스를 해소하고 자기충전, 휴식을 겸한 다양한 취미 활동이 포함되는 경제 활동 이외의 시간으로 개인이 처분할 수 있는 자유로운 시간을 의미한다. 개설여가는 직장 업무에서 벗어나 개인이 자유롭게 자신이 재미와 흥미를 느끼는 일에 몰입할 수 있는 활동으로, 정신적이고 육체적인 균형을 위해 반드시 필요한 활동이다. 경제발전과 더불어 생활의 여유가 증가하게 되면, 여가 역시 증가하는 경향이 있다. 한국사회에서도 근로 시간의 축소, 가처분 소득의 증가가 뒷받침되면서 여가 활동이 증가하고 있다. 1980년대부터 자가용이 늘어나고, 2004년 토요일이 공휴일이 되면서 여가 활동이 증가했다. 아마추어 마라톤 인구 증가, 등산 인구의 증가, 골프 인구, 해외여행자, 각종 동호인 수가 급증하고 있다. 그리고 정부나 지방자치단체에서 그러한 여가 시간을 즐기기 위한 각종 체육시설과 공원들을 많이 만들고 있으며, 다른 한편에서 여가 산업, 레포츠 산업의 발달도 각종 놀이 시설과 조직이 발달하고 있다(한국민족문화대백과, 2010). 다음으로, 만족이란 인간의 기본적인 필요나 욕구에 의하여 동기, 목표를 달성하는 정도를 나타내는 복합적인 언어 개념이다. 만족은 보상의 문제로서 개인이 어떠한 활동을 행함으로써 얻게 된다는 것이다. 만족이란 이에 영향을

미치는 요인이 정신적이거나 물질적이거나 인간이 심리적 또는 주관적으로 느끼는 느낌으로서, 일정한 목적이나 욕구를 달성함에 있어 한 개인의 주관적인 감정 상태를 말한다. 실제로 사람들은 활동의 보상에 만족할 때 그 활동이 만족스럽다고 말한다. 이를 여가행위에 적용시키면 참가자가 만족스러운 즐거움, 성취, 건강증진과 같은 보상을 얻거나 이끌어 내었을 때 그 여가활동이 만족스럽다고 생각한다는 의미로 볼 수 있다 (김영숙, 2002).

다양한 여가 활동을 통해 느낀 만족감은 개인이 추구하는 목적을 달성했을 때 느끼는 일종의 주관적 감정으로, 현대사회에서 나타나는 다양한 심리적 문제들을 보완하는데 중요한 역할을 하고 있다. 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale)를 개발한(Beard & Ragheb)에 의하면, 여가만족은 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인이 형성하거나 유도하거나 획득하는 긍정적 인식 또는 감정으로 정의된다. 따라서 여가만족도는 일반적인 여가 경험이나 상황에 대해 현재 즐거워하거나 만족하는 정도를 의미하며, 이러한 여가의 만족스러운 감정은 개인의 의식적 무의식적 욕구가 충족됨으로서 야기되는 것이다. (Beard & Ragheb)의 여가만족도 이후에 (Ragheb & Griffith)등의 연구에서 한 단계 더 발전하였다. 이들의 연구에서 일반적으로 적용된 여가만족도는 크게 심리적(Psychological)요인, 교육적(Educational)요인, 사회적(Social)요인, 휴식적(Relaxational)요인, 생리적(Physiological)요인, 환경적(Aesthetic)요인 등의 6개 하위요인으로 분류되었다.

이에 김영재(2004)는 Beard와 Ragheb(1980)의해 개발된 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale)를 우리나라의 문화적 차이와 실정에 맞게 번역 및 역 번역과정을 거쳐 재번안하고, 통계적 절차를 거쳐 5가지 영역의 한국형 여가만족설문지 (korean Leisure Satisfaction Scale: KLSS)를 제안하였다. 새로운 한국형 여가만족설문지(KLSS)는 사회적, 정서적, 신체적, 환경적, 교육적 영역으로 구성된 참여만족척도이다. 본 연구에서는 김영재(2004)의 한국형 여가만족설문지(KLSS)의 만족도 하위요인을 바탕으로 마라톤 참여만족도를 구성하였고, 그 특성은 다음 <표Ⅱ-1>와 같다.

<표 1> 참여만족도의 특성

특성	내 용
사회적 만족도	사회적으로 여러 계층의 사람들과 접하며 사회에 적응하고 원활한 인간관계를 형성하고 발전시키는 역할을 통한 만족을 의미한다. 일반적으로 사람들은 집단적인 여가활동에 참여하여 그 집단에서 사회적 존경을 얻기 위한 태도와 역할을 획득하게 되고 이를 유지하려는 욕구를 가지고 있다. 따라서 지속적으로 여가활동에 참여하려는 노력은 사회적 만족감을 상승시켜준다.
정서적 만족도	정서적 만족도는 여가활동에 참가함으로써 흥미를 유발할 수 있고, 기쁜 감정은 물론 즐거움 발산, 그리고 자신을 탐구 및 발견을 통한 만족감을 의미한다. 여가활동을 통해 이러한 사회적 책임에서 오는 일생의 압력을 기분전환을 통하여 해방시켜 주고 전문화되고 반복적인 노동에서 오는 권태감이나 지루함을 해소시켜 정서적 만족감을 얻을 수 있다.
신체적 만족도	여가 활동은 참여자들의 신체피로회복, 체력증진 및 심장 강화를 위한 활동에도 영향을 주며 이러한 신체활동은 체내에 축적된 지방을 연소시킴으로써 체중조절, 비만예방에 도움을 준다. 이러한 과정을 통해 높은 신체적 만족감을 얻을 수 있다.
환경적 만족도	환경적 만족감은 물리적 환경들이 아름답게 꾸며져 있을 때 참가자들에게 더욱 큰 만족감을 줌으로써 흥미와 재미를 더해 줄 수 있음을 의미한다. 가시거리 내에 있는 대상물이 상호보완적으로 잘 구성되어 완벽하게 보일 때 강한 미적 상태가 만들어지는 것이며, 환경적 만족도가 상승하게 된다.
교육적 만족도	교육적 만족도는 여가활동 참여자 자신과 환경에 대해서 알고 싶어 하는 욕구의 충족을 의미 한다. 이에 해당되는 여가활동은 새로운 경험, 호기심 충족, 새로운 시도에 대한 욕구 등을 자연스럽게 발생시킨다.

김영재(2004)의 한국형 여가만족설문지(KLSS)의 만족도 하위요인을 바탕으로 재구성 함.

3. 자아성취감

자아성취란 이상적인 자기를 자신이 행하고 있는 행동을 통하여 실현하거나 달성하는 것으로 본다. 자아성취(self-actualization)란 용어를 가장 먼저 사용한 Goldstein(1939)은 인간의 성격의 중심이 되는 선천적인 잠재력과 이를 실현시키는 자아실현의 경향성을 강조하였고, Buruno(1983)는 자아성취를 유기체적 완전성을 향한 노력이며, 잠재력의 성취라고 정의하였으며, Rosers(1951)는 유기체적 생물학적 개념인 ‘실현적 경향’과는 별도로 인간의 심리적 차원에서의 ‘자아실현의 경향’이라는 용어를 사용하였다. 그에 의하면 모든 유기체는 자기 자신을 보전 하고 실현시키며 고양시키려는 하나의 기본적인 경향과 노력을 지니고 있으며, 유기체는 유전에 의해 규정된 방향을 따라 스스로 실현하며 그러한 경향은 장기간에 걸쳐서 더 성숙하고 확장되며 자율적이 된다는 것이다. Maslow(1963)도 선천적인 잠재력의 실현을 향한 추진력을 성격중심의 경향성으로 보고 이러한 실현적인 경향이란 성취 동기들이 충족된 후에 나타난다고 하였다. 그리고 완전한 자아성취란 거의 불가능하여 인간은 완전함, 성숙함을 위해 그리고 참된 자기가 되기 위해 계속하여 노력할 뿐이라고 하여 인간이 지니는 자아성취의 욕구를 삶의 과정적 특성으로 보았다. 이렇게 자아개념에 대한 견해는 학자마다 다르기에 그 개념을 단정 지어 말하기에 어려움이 있다. 여러 학자의 견해를 종합하여 자아성취의 개념을 보면, 자아성취란 육체적, 정신적으로 건전한 인간에게 내재하는 재능, 능력 및 잠재력을 최대한 발휘하거나 이용하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것으로서 창조적이며 가치 있는 목표에 대한 끊임없는 도전이라고 정의할 수 있을 것이다(정청희, 구우영, 권성호, 김병준, 김영숙, 2009).

또한, 자아성취감을 표현하는데 유사한 개념으로 자아존중감(self-esteem)과 자아실현(self-actualization)이 있다. 우선, 자아존중감에 대한 사전적 의미는 자기 자신에 대해 얼마나 가치를 부여하는가를 말한다. 궁극적으로 자기개념이 긍정적이거나 부정적인 상태 즉, 판단적 가치가 반영된 개념이다. 자기개념이 긍정적이면 자아존중감 역시 긍정적으로, 자기개념이 부정적이면 자아존중감이 부정적으로 나타난다. 이처럼 자기개념과 자아존중감은 개인의 삶의 전 영역에 포괄적인 영향을 주고 받아 형성되는 총체적인 개념이다. 운동 및 스포츠영역에서 자아존중감의 변화에

중대한 관심을 갖는 이유는 자아존중감이 정신건강과 사회 적응력의 중요한 지표가 되기 때문이다. 즉, 자아존중감이 높으면 대인관계, 독립심, 사회적응력, 리더쉽, 스트레스에 대한 저항력, 학업성취도, 직무 수행력 등이 긍정적이고 높게 나타나며, 반대로 자아존중감이 낮으면 대인기피, 사회부적응, 우울증, 불안, 공포, 혼란, 스트레스 등을 겪을 가능성이 높아지기 때문이다. 운동을 통해 자아존중감이 향상된다는 연구 결과들이 지속적으로 보고되고 있다(정청희, 구우영, 권성호, 김병준, 김영숙, 2009).

다음으로 자아실현(self-actualization)은 개인이 지니고 있는 소질과 역량을 스스로 찾아내어 그것을 충분히 발휘하고 계발하여 자기가 목적인 이상(理想)을 실현하는 것이다. 자아실현관은 철학적·사회학적·심리학적·신학적 견지에서 제각기 다르다. 아리스토텔레스는 목적적 존재로서 인간이 자신의 잠재력과 가능성을 최대한 유감없이 발휘하는 것을 자아실현으로 보았고, 브라멜드(T. Brameld)는 문화의 진승과 창조에 참여함으로써 자아실현을 할 수 있다고 하였으며, 미국의 심리학자 매슬로(A.H. Maslow)는 그의 욕구단계 이론을 통해 모든 욕구가 충족된 후에 마지막으로 가지는 욕구가 자아실현의 욕구라 하였다. 그리고 영국의 철학자 그린(T.H. Green)은 신학적 관점에서 인간이 신의 성품과 같은 최고의 선(善)의 상태를 실현하는 것이 자아실현이라 주장하였다(하동석, 2010).

이상의 개념을 바탕으로 볼 때, 자아성취란 심리적으로 건강한 사람의 성취욕구가 개인이 행하는 활동 내에서 어느 정도 달성되었는가 하는 것이다. 성취경험은 어떤 과제를 성공적으로 수행한 경험으로, 가장 중요하면서도 강력하게 자기효능감에 영향을 미친다. 특정 과제에 대해 성공한 경험을 갖게 된 사람은 이후 그 과제에 대해 필요한 능력을 갖고 있다고 스스로 믿게 되고, 이는 스스로에 대한 자신감 기대와 결과 기대에 영향을 미쳐 궁극적으로 자신의 정서, 인지, 행동에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 성취경험은 자기효능감을 향상시키는 가장 영향력 있는 역할을 하는데, 자기효능감이 높은 사람은 어려운 과제를 수행할 때도 기꺼이 자신을 개입시키고 헌신하려는 경향이 높다(Bandura, 1986). Salomon(1984)은 높은 자기효능감을 가진 사람은 타인이 어렵다고 생각하는 과제에는 많은 인지적 노력을 투자했고 높은 학습량을 획득했지만, 남이 쉽다고 생각하는 과제에는 노력을 덜 투자했고 낮은 학습량을 보인 것으로 보고했다. 따라서 어느 정도의 과제 수행에 대한 불

확실성은 자기효능감의 효용성에 영향을 미친다. 즉, 어떤 과제에 대한 성취도는 그 과제와 관련된 지식과 기술 습득에 도움이 될 수 있는 것이다(정청희, 구우영, 권성호, 김병준, 김영숙, 2009).

체육활동에서 자아성취감은 자기효능감 향상에 상당한 영향을 미친다. 이러한 관점에서 스포츠 관련 분야에서 자아효능감에 대한 다양한 연구가 진행되고 있다. 이 절에서는 자기효능감의 특징과 관련연구를 고찰하고자 한다.

스포츠 영역에서 운동선수나 운동참여자의 능력이 비슷할 때 노력이나 정확성에 서의 작은 차이가 현저하게 다른 결과를 낳게 되는데, 이러한 차이는 자신감의 차이에서 온다. 스포츠 경쟁에서 자아성취감을 어떻게 향상시키고 회복시키느냐는 전통적으로 스포츠 심리학자들의 중요한 관심의 대상이었다. Bandura(1977)의 논문이 발표된 이후 스포츠와 신체활동 영역에서 자신감에 관한 수많은 연구가 이루어져왔다. 스포츠 자신감은 성취 경험, 대리 경험 사회적 설득, 그리고 생리적·정서적 각성의 해석을 통하여 얻는다. 이러한 출처에서 오는 정보가 언제나 자신감 평가에 영향을 미치는 것은 아니다. 성취 경험에서 오는 정도는 능력 요소 비능력 요소가 퍼포먼스에 어떻게 공헌했느냐에 관한 평가에 따라 자신감에 영향을 미친다. 대리적 경험에서 오는 정보의 영향은 관찰자가 퍼포먼스를 예측해 주는 요인이 모델과 얼마나 유사하다고 판단하느냐에 달려 있다. 나이, 성, 교육 정도, 사회 경제적 수준에서 오는 선입견 또한 모델의 효과에 영향을 미친다. 설득의 효과는 피설득자가 설득자의 전문성을 얼마나 신뢰하느냐에 따라 결정된다. 생리적·정서적 상태에서 오는 정보의 효과는 과거의 경험을 토대로 하여 현재 상태를 어떻게 해석하느냐에 달려 있다. 스포츠 관련분야에서 이루어진 연구는 대부분 성취 경험과 대리 경험의 자기효능감에 대한 영향과 자기효능감과 수행과의 관계를 규명하려는데 치우쳐 있다. 자기효능감 강화를 위한 사회적 설득과 생리적·정서적 상태의 효과에 대한 연구나, 자기효능감과 사고양식에 관한 연구는 거의 없다. 앞으로 이들 영역에 관한 더 많은 연구와 함께 자기효능감과 동기적 행동 그리고 팀효능감에 대한 연구도 이루어져야 한다(김성욱, 2000).

이를 위해 본 연구에서는 개인들의 자아성취감 정도를 ‘능력개발성, 능력발휘성, 목적이상실현성, 내부지향성’으로 구분한 신창주(2010)의 자아성취감 구성요소를 사용하였다. 신창주(2010)의 자아성취감 구성요소는 민진(1986)의 자아성취감 구성요

소인 ‘능력발휘도, 능력개발도, 목적이상실현’을 수정·보완하여 재구성 한 것이다.

자아성취감 구성요소를 민진(1986)의 이론을 바탕으로 정리하면 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 자아성취감의 구성요소

특성	내 용
능력개발성	현재의 능력개발 가능성이나 기회의 정도를 의미하는 것으로 활동수행 과정에서 지식과 기술, 혹은 행동수행 방법 등을 배우는 것, 상황에 적응할 수 있는 문제해결 능력이나 인간, 물질관리 능력을 배울 수 있는 것 등을 의미한다.
능력발휘성	자기가 배운 지식이나 기술이 직무수행 과정에서 이용되는 것, 과거에 익힌 경험이 활용되는 것, 타고난 재질이 이용되며 적성에 맞는 일을 하고 있는 것 등을 의미한다.
목적이상실현	자기의 꿈, 이상, 인생의 목표 등을 실현할 수 있는 것으로서, 자기의 인생관이나 가치관을 바꾸지 않고 활동을 수행할 수 있는 것과 인생에 있어서 의미를 느끼며 보람을 느끼는 것 등을 의미한다.
내부지향성	자기 스스로 결정한 일에 대한 자심감이 생기고, 자신의 행위에 대한 책임을 지고, 자신에게 중요한 일은 스스로 결정하는 등의 자신의 가장 양호하고 이상적인 상태를 유지 확보하고자 하는 것을 의미한다.

본 연구에서 민진(1986)의 이론을 바탕으로 자아성취감 구성요소 재구성.

또한 학자들의 다양한 관점을 요약한 민진(1986)은 자아성취를 자기의 잠재력을 최대한 이용하고, 발휘하는 이상적인 자기가 되는 것이라고 하면서 자아성취의 특성을 아래 <표 3>과 같이 정리하였다.

<표 3> 자아성취의 특성

특성	내 용
상대성	개인의 능력이나 잠재력은 제각기 다르며 개인의 이상이나 목표도 각양각색이므로 자아성취는 자기를 어떻게 느끼고 생각하느냐 하는 지각이나 인지에 의해 자아성취의 정도 및 상태 차이가 개인별로 다른 것이다
완전성	자아성취에 있어 완전성은 자기 자신의 가장 양호한 상태, 이상적인 상태를 유지 및 확보하는 것이고 자아성취란 개체로서 완전을 도모하여 성숙한 상태나 완전히 기능하는 상태로 도달하려는 것이므로 개인은 완전성의 확보를 위해 최선의 노력을 기울인다.
직업성	자아성취는 직업을 통해서 이룰 수 있는 것으로서 자아성취의 영역을 직업에 국한시키고 가정생활이나 기타 사회생활의 영역을 배제한다는 것 즉, 직무의 수행을 통해서 자아 성취를 경험하거나 이룰 수 있다는 것이다.
보람	개인이 직업을 통해서 인생의 의미를 발견하거나 자기의 이상을 실현하는 등의 개인적 측면의 보람과 개인이 직업을 통해서 사회에 봉사하는 것과 같은 사회적 측면의 보람이 있다.
이상실현	자아성취는 자기의 이상이나 목표를 실현하기 위해 능력 발휘를 극대화시키는 것으로서 이상이 목표라면 능력은 이를 위한 수단이 될 것인데 이상은 달성했으나 능력이 완전히 발휘되지 않았다고 지각하거나 능력은 충분히 발휘되었으나 이상은 실현하지 못했다고 지각할 수 있으므로 이상의 실현을 위한 능력의 최대 발휘가 가장 이상적일 것이다.

본 연구에서 민진(1986)의 이론을 바탕으로 자아 성취의 특성 재구성.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 제주도 마라톤 참여자의 일반적 특성에 따른 마라톤 참여 정도가 생활만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 제주 MBC가 주최하고, 제주도육상경기연맹(회장 허창기)이 주관하고 제주도가 후원하는 '2012 제주MBC 국제평화마라톤' 참가자를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 280부를 배부하고 회수된 260부 중 불성실한 15부를 제외하고 245부를 통계처리 하였다.

연구대상자의 일반적인 특성은 '인구·사회학적 특성'과 '마라톤 관련 변인'으로 구분하여 각 항목별 몇 가지 요인을 설정하였다. 연구대상자의 '인구·사회학적 특성'과 '마라톤 관련 변인'에 대한 빈도 분석은 다음과 같다. 일반적 특성의 성별을 보면 남성이 161(65.7%)명, 여성이 84(34.3%)명으로 남성이 더 많은 분포를 차지하였으며, 연령은 20~29세가 74(30.2%)명으로 가장 높게 나타났으며, 직업은 회사원이 65(26.5%)명으로 가장 높게 나타났다. 마라톤 관련변인에서는 마라톤 종목은 10km가 142(58.0%)명으로 가장 높게 나타났고, 활동기간은 1개월 이하가 121(49.4%)명으로 가장 높게 나타났다. 그리고 참여횟수에서는 5회 미만이 165(67.3%)명으로 가장 높게 나타났다.

연구대상자의 일반적 특성에서 빈도수가 매우 낮은 60세 이상은 50세 이상으로 포함시켰고, 전문직은 공무원 및 전문직으로 통합하여 재구성하였다. 재구성된 연구대상자의 빈도분석은 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 연구 대상자의 일반적 특성 및 마라톤관련변인 특성

항목	구분	빈도	%		
일반적특성	성별	남성	161	65.7	
		여성	84	34.3	
		합계	245	100.0	
	연령	20~29세	74	30.2	
		30~39세	65	26.5	
		40~49세	68	27.8	
		50세 이상	38	15.5	
		합계	245	100.0	
	직업	회사원	65	26.5	
		공무원,전문직	38	15.5	
		자영업	39	15.9	
		판매, 서비스직	19	7.8	
		학생	39	15.9	
		기타	45	18.4	
		합계	245	100.0	
마라톤 종목	5Km	58	23.7		
	10Km	142	58.0		
	half-course	32	13.1		
	full-course	13	5.3		
	합계	245	100.0		
	마라톤관련 변인	활동기간	1개월 이하	121	49.4
			1개월~1년 미만	36	14.7
1~3년			30	12.2	
3년 이상			58	23.7	
합계			245	100.0	
참여횟수	5회 미만	165	67.3		
	6~10회	27	11.0		
	11회~15회	12	4.9		
	16회 이상	41	16.7		
	합계	245	100.0		

2. 연구 도구

1) 설문지의 구성

본 연구에서 재구성 한 설문지는 연구대상자의 일반적인 특성을 배경요인으로 두고, 연구대상자의 마라톤 참여정도를 독립변인으로 설정하였다. 종속변인으로 마라톤 참여만족도와 자아성취감으로 설정하고, 마라톤 참여정도에 따른 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 차이가 있는지 알아보고자 하였다. 본 설문지는 Likert 5단계 척도 작성하였고, 하위요인별 구성내용은 다음 <표 5>과 같으며, 전체 설문지 문항은 <부록>에 수록하였다.

<표 5> 설문지 하위요인별 구성내용

하위요인	문항 수	구성내용	하위 문항번호
배경요인	3	성별 연령 직업	1 2 3
마라톤 참여정도	3	마라톤 종목 마라톤 활동 마라톤 참여 횟수	4 5 6
참여만족도	24	사회적 만족도 정서적 만족도 신체적 만족도 환경적 만족도 교육적 만족도	1,2,3,4,5,6 7,8,9,10,11 12,13,14,15,16 17,18,19,20 21,22,23,24
자아성취감	18	능력개발성 능력발휘성 목적이상실현성 내부지향성	1,3,5,7 2*,4*,6*,8* 9,10,11,12 13,14,15,16,17,18
합 계	48		

* : 역으로 채점되는 문항
본 연구의 목적에 맞게 재구성 하여 작성함.

2) 설문지 신뢰도 검사

우선, 참여 만족도 설문지는 Beard와 Ragheb(1980)의해 개발된 LSS를 김영재(2004)가 타당성과 신뢰성 검증과정을 거쳐 최종 한국형 여가만족설문지(korean Leisure Satisfaction Scale: KLSS)로 완성한 5가지 영역의 참여 만족척도를 참고하여 마라톤 종목을 접목시켜 목적에 맞게 수정 사용한 설문지를 사용하였다. 새로운 한국형 여가만족설문지는 비교 문화적 접근에서 문화적 차이를 고려하여 우리나라 실정에 맞게 번역 및 역 번역과정을 거쳐 재 번안하였고, 통계적 절차를 거쳐 5가지 영역(사회적, 정서적, 신체적, 환경적, 교육적)영역으로 된 참여만족척도 설문지이다(김영재 2004).

본 연구에서 참여 만족도의 신뢰도를 확인하기 위해 크롬바하알파계수 산출해 보았다.

<표 6> 참여 만족도 신뢰도

요인	문항수	문항번호	Cronbach α
사회적 만족도	6	1,2,3,4,5,6	.885
정서적 만족도	5	7,8,9,10,11	.934
신체적 만족도	5	12,13,14,15,16	.900
환경적 만족도	4	17,18,19,20	.885
교육적 만족도	4	21,22,23,24	.890
참여만족도		24	.948

위 <표 6>은 참여 만족도의 신뢰도를 본 표로써, Cronbach α 를 살펴보면 사회적 만족도가 .885, 정서적 만족도가 .934, 신체적 만족도가 .900, 환경적 만족도가 .885, 교육적 만족도가 .890으로 .6보다 높은 값을 가지므로 모두 적절한 설문도구임을 알 수 있고 전체적인 참여만족도 역시 .948로 신뢰할 수 있는 척도임을 알 수 있다.

다음으로, 자아성취감 설문지는 민진(1986)이 조직의 관료제적 특징과 자기 성취를 측정하기 위해 개발한 설문지를 능력발휘성, 능력개발성, 목적이상 실현성, 내부지향성으로 재구성한 신창주(2010)의 설문지를 사용하였다. 자아성취감 문항 구성은 능력개발성 4문항, 능력발휘성 4문항, 목적이상실현성 4문항, 내부지향성 6문항으로 총 18문항으로 구성되었다.

본 연구에서 자아성취감의 신뢰도를 확인하기 위해 크롬바하알파계수 산출해 보았다.

<표 7> 자아성취감 신뢰도

요인	문항수	문항번호	Cronbach α
능력개발성	4	1,3,5,7	.812
능력발휘성	4	2*,4*,6*,8*	.616
목적이상실현성	4	9,10,11,12	.882
내부지향성	6	13,14,15,16,17,18	.917
자아성취감		18	.914

* : 역으로 채점되는 문항

위 <표 7>는 자아성취감 만족도의 신뢰도를 본 표로써, Cronbach α 를 살펴보면 능력개발성이 .812, 능력발휘성이 .616, 목적이상실현성이 .882, 내부지향성이 .917로 .6보다 높은 값을 가지므로 모두 적절한 설문도구임을 알 수 있고 전체적인 자아성취감 만족도 역시 .914로 신뢰할 수 있는 척도임을 알 수 있다.

3. 자료분석방법

본 연구 결과를 도출하기 위해 수집된 자료를 IBM SPSS Statistics 19 프로그램을 사용하여 조사도구의 신뢰성을 보기 위해 Cronbach's α 를 산출 하였으며, 이를 토대로 본 조사를 실시하였다.

연구 대상자의 인구학적 특성과 마라톤관련변인을 살펴보기 빈도분석을 실시하여 알아보았고, 참여만족도 및 자아성취감 만족도가 인구학적 특성과 마라톤관련변인별로 차이가 있는지를 알아보기 위해 T-test와 ANOVA분석을 실시하였으며 ANOVA분석에서 유의미한 차이가 있는 경우 사후검정(Ducan)을 통해 알아보았다.

IV. 연구결과

1. 마라토너들의 일반적 특성이 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향

1) 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교

다음 <표 8>는 성별에 따른 참여만족도를 나타낸 것으로, 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 제시하였다.

<표 8> 성별에 따른 참여만족도

		N	평균	표준편차	t	p-value		
참여 만족도	사회적 만족도	남성	161	3.61	.83	1.746	.082	
		여성	84	3.42	.79			
	정서적 만족도	남성	161	3.98	.82	1.969	.050	
		여성	84	3.76	.82			
	신체적 만족도	남성	161	4.24	.66	2.371*	.019	
		여성	84	4.03	.65			
	환경적 만족도	남성	161	3.78	.77	.026	.979	
		여성	84	3.77	.70			
	교육적 만족도	남성	161	3.41	.85	.490	.625	
		여성	84	3.35	.76			
	평균치		남성	161	3.81	.63	1.762	.079
			여성	84	3.67	.59		

* $p < .05$

우선 성별에 따른 참여만족도 차이를 분석하면 다음과 같다. 사회적 만족도는 남성 평균점수가 3.61로 여성보다 더 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 정서적 만족도는 남성 평균점수가 3.98로 여성보다 더 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었으며, 신체적 만족도는 남성 평균이 4.24로 여성보다 더 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=2.371, p<.05$). 그리고 환경적 만족도는 남성 평균점수가 3.78로 여성보다 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었으며 교육적 만족도는 남성 평균점수가 3.41로 여성보다 더 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

전체적인 참여만족도를 보면 남성 평균점수가 3.81로 여성보다 더 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 참여만족도의 하위요인인 사회적, 정서적, 신체적, 환경적, 교육적 만족도 부분에서 남성의 만족도가 여성의 만족도 보다 높게 나타났고, 남성과 여성 모두 신체적 만족도 부분에서 가장 높은 수준의 만족감을 나타냈다.

다음으로 마라토너들의 성별에 따른 자아성취감에는 어떠한 차이가 있는지 알아보았고, 그 결과는 다음 <표9>와 같다.

<표 9> 성별에 따른 자아성취감

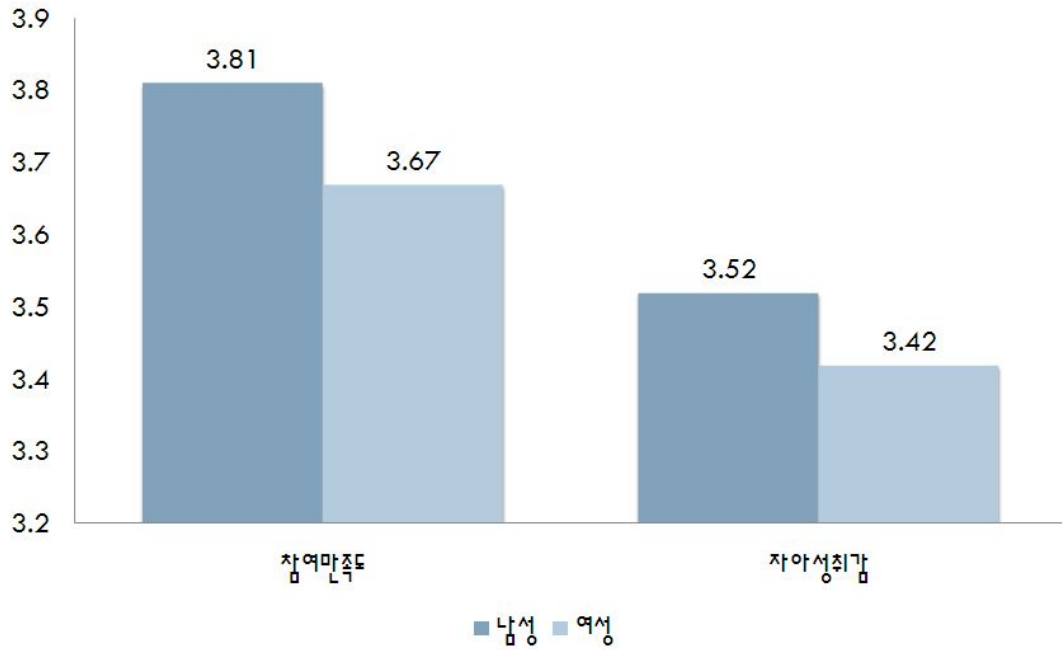
		N	평균	표준편차	t	p-value	
자아 성취감	능력 개발성	남성 161	3.51	.71	1.467	.144	
		여성 84	3.38	.60			
	능력 발휘성	남성 161	3.31	.62	-1.162	.246	
		여성 84	3.40	.59			
	목적이상 실현성	남성 161	3.57	.81	1.431	.154	
		여성 84	3.42	.75			
	내부 지향성	남성 161	3.64	.81	1.556	.121	
		여성 84	3.47	.75			
	평균치	남성	161	3.52	.60	1.250	.212
		여성	84	3.42	.53		

* $p < .05$

능력개발성은 남성 평균이 3.51로 여성보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이는 없었고, 능력발휘성은 여성 평균이 3.40로 남성보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 목적이상실현성은 남성 평균이 3.57로 여성보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이는 없었고, 내부지향성은 남성 평균이 3.64로 여성보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

전체적인 자아성취감은 남성 평균이 3.52로 여성보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 자아성취감 하위항목인 ‘능력발휘성’ 부분에서 여성 참여자의 만족도가 남성참여자 보다 높게 나타났고, 다른 항목에선 남성 참여자의 만족도가 높았다. 또한, 전체적으로 참여만족도가 높은 남성 마라토너들의 자아성취감이 여성 참여자에 비해 상대적으로 높은 수치를 나타냈다.

마라토너들의 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감의 직관적 비교를 위한 그래프는 다음과 같다.



<그림 2> 마라토너들의 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

2) 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교

마라토너들의 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 어떠한 차이가 있는지 분석해 보았고, 그 결과는 <표 10>과 <표 11>과 같다. 다음 <표 10>은 연령에 따른 참여만족도를 나타낸 것으로, 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 제시하였다.

<표 10> 연령에 따른 참여만족도

		N	평균	표준 편차	F	P-value	사후검증	
사회적 만족도	20~29세	74	3.22	.70	7.835***	.001	AB<CD	
	30~39세	65	3.47	.88				
	40~49세	68	3.73	.73				
	50세 이상	38	3.91	.85				
정서적 만족도	20~29세	74	3.69	.90	4.556**	.001	A<BC<D	
	30~39세	65	3.80	.84				
	40~49세	68	4.00	.72				
	50세 이상	38	4.31	.67				
참여 만족도	20~29세	74	4.03	.72	2.157	.075		
	신체적 만족도	30~39세	65	4.19				.66
	40~49세	68	4.17	.66				
	50세 이상	38	4.46	.49				
환경적 만족도	20~29세	74	3.79	.87	.696	.595		
	30~39세	65	3.72	.74				
	40~49세	68	3.84	.67				
	50세 이상	38	3.91	.75				
교육적 만족도	20~29세	74	3.28	.89	.800	.526		
	30~39세	65	3.36	.77				
	40~49세	68	3.44	.79				
	50세 이상	38	3.57	.86				

	20~29세	74	3.59	.64			
평균치	30~39세	65	3.71	.63	3.882**	.004	A<BC<D
	40~49세	68	3.85	.57			
	50세 이상	38	4.05	.57			

p<.01, *p<.001

A=20-29세, B=30-39세, C=40-49세, D=50세 이상

우선 연령에 따른 참여만족도 차이결과는 다음과 같다. 사회적 만족도는 50세 이상의 평균점수가 3.91로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다 ($F=7.835, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과, 사회적 만족도 항목에서는 20~29세, 30~39세가 비슷한 그룹으로 나타났고, 40~49세, 50세 이상이 비슷한 사회적 만족감을 나타내는 것으로 분석되었다. 정서적 만족도는 50세 이상의 평균점수가 4.31으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.556, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과, 정서적 만족도 항목에서는 20~29세가 다른 그룹들과 차이가 나타났고, 30~39세, 40~49세가 비슷한 응답을 한 그룹으로 나타났고 50세 이상은 다른 그룹과 다른 문항응답률을 나타냈다. 그러나 신체적 만족도, 환경적 만족도, 교육적 만족도는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고, 각 항목에서 50세 이상의 평균 만족도가 가장 높게 나타났다.

전체적인 참여만족도를 비교해 보면 50세 이상이 4.05로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.882, p<.01$). 사후분석을 실시해본 20~29세가 다른 그룹들과 상이한 차이를 보였고, 30~39세, 40~49세와 50세 이상이 유사한 참여만족도를 나타낸 그룹으로 나타났다.

다음으로, 마라토너들의 연령에 따른 자아성취감은 어떠한 차이가 알아보기 위해 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 <표 11>에 제시하였다.

<표 11> 연령에 따른 자아성취감

		N	평균	표준 편차	F	P-value	사후검증
능력 개발성	20~29세	74	3.25	.73	3.488**	.009	A<BC< D
	30~39세	65	3.46	.61			
	40~49세	68	3.59	.63			
	50세 이상	38	3.69	.74			
능력 발휘성	20~29세	74	3.28	.70	.336	.854	
	30~39세	65	3.38	.58			
	40~49세	68	3.34	.60			
	50세 이상	38	3.42	.58			
자아 성취감 목적이상 실현성	20~29세	74	3.35	.83	2.410	.050	
	30~39세	65	3.44	.72			
	40~49세	68	3.66	.81			
	50세 이상	38	3.81	.81			
내부 지향성	20~29세	74	3.39	.87	2.217	.068	
	30~39세	65	3.58	.78			
	40~49세	68	3.72	.76			
	50세 이상	38	3.87	.72			
평균치	20~29세	74	3.33	.60	2.900*	.023	A<BC< D
	30~39세	65	3.48	.54			
	40~49세	68	3.59	.58			
	50세 이상	38	3.72	.59			

** $p < .01$, *** $p < .001$

A=20-29세, B=30-39세, C=40-49세, D=50세 이상

마라토너들의 연령에 따른 자아성취감 차이는 다음과 같다. 능력개발성은 50세 이상이 3.69로 장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.488$, $p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 20~29세가 다른 그룹들과 상이한 응답률을 나타냈고, 30~39세, 40~49세와 50세 이상이 능력개발성 항목에서 비슷한 성향의 그룹으로 나타났다. 반면, 능력발휘성, 목적이상실현성, 내부지향성의 항목에서는 연령별 유의한 차이를 보이지 않았고, 50세 이상 그룹의 자아성취감이 가장 높게 나타났다.

전체적인 자아성취감 만족도를 보면 50세 이상이 3.72으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=2.900$, $p<.05$). 사후분석을 실시해본 결과 20~29세가 다른 그룹들과 차이가 나타났고, 30~39세, 40~49와 50세 이상이 그룹이 자아성취감에서 유사한 성향을 나타냈다($A<BC<D$). 연령별로 참여만족도 하위요인에 대한 분석에서 전체 연령대에서 마라톤 활동을 통한 ‘내부지향성’부분에 가장 큰 자아성취감을 느끼고 있음을 확인하였다. 또한 마라톤 참여자들의 연령별 참여만족도와 자아성취감을 비교해 본 결과 참여만족도가 높은 연령 그룹에서 자아성취감이 높게 나타났고, 연령대가 높을수록 마라톤 활동을 통한 참여만족도와 자아성취감이 높은 것으로 나타났다.



<그림 3> 마라토너들의 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

3) 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균비교

마라토너들의 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 어떠한 차이가 있는지 알아보았고 <표 12>와 <표 13>을 통해 제시하였다. 다음 <표 12>는 직업에 따른 참여만족도 차이를 나타낸 것으로, 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 제시하였다.

<표 12> 직업에 따른 참여만족도

		N	평균	표준편차	F	P-value	사후검증	
참여 만족도	회사원	65	3.48	.79	4.697***	.001	A<BC<D E<F	
	공무원,전문직	38	3.64	.86				
	사회적 만족도	자영업	39	3.77				.87
	판매, 서비스직	19	3.73	.74				
	학생	39	3.08	.69				
	기타	45	3.54	.77				
	회사원	65	3.93	.83	3.403**	.003	A<BCD< EF	
	공무원,전문직	38	3.96	.69				
	정서적 만족도	자영업	39	4.17				.70
	판매, 서비스직	19	3.84	.83				
	학생	39	3.48	1.01				
	기타	45	3.86	.71				
	회사원	65	4.14	.60	3.962**	.001	A<BCDEF	
	공무원,전문직	38	4.29	.58				
	신체적 만족도	자영업	39	4.35				.67
판매, 서비스직	19	4.29	.57					
학생	39	3.75	.80					
기타	45	4.24	.56					
회사원	65	3.75	.73	.443	.850			
공무원,전문직	38	3.76	.71					
환경적 만족도	자영업	39	3.93				.69	
판매, 서비스직	19	3.66	.65					
학생	39	3.71	.92					
기타	45	3.79	.71					

	회사원	65	3.36	.86			
	공무원,전문직	38	3.56	.86			
교육적	자영업	39	3.47	.76			
만족도	판매, 서비스직	19	3.38	.67	.910	.489	
	학생	39	3.16	.87			
	기타	45	3.41	.82			
<hr/>							
	회사원	65	3.74	.61			
	공무원,전문직	38	3.85	.60			
평균치	자영업	39	3.95	.58	3.627**	.002	A<BCD<EF
	판매, 서비스직	19	3.80	.55			
	학생	39	3.42	.68			
	기타	45	3.77	.55			

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

A=회사원, B=공무원,전문직 C=자영업, D=판매, 서비스직, E=학생, F=기타

우선 직업에 따른 참가만족도 차이는 다음과 같다. 사회적 만족도는 자영업군의 평균점수가 3.77로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.697$, $p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원과 기타가 각각 다른 그룹들과 차이가 있었으며 공무원, 자영업, 전문직이 비슷한 그룹으로 나타났고 판매, 서비스직, 학생이 비슷한 그룹으로 나타났다. 정서적 만족도는 자영업 평균점수가 4.17로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.40$, $p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원이 다른 그룹들과 모두 차이가 있었으며 공무원, 자영업, 전문직, 판매, 서비스직이 비슷한 그룹으로 나타났고 학생과 기타가 비슷한 그룹으로 나타났다. 신체적 만족도는 자영업이 평균 4.35로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.962$, $p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원과 기타가 각각 다른 그룹들과 차이가 있었으며 공무원, 자영업, 전문직, 판매, 서비스직, 학생이 비슷한 그룹으로 나타났다. 그리고 환경적 만족도는 자영업이 평균 3.93으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었으며 교육적 만족도는 공무원,전문

직이 3.56로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

전체적인 참여만족도를 보면 자영업이 3.95로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.627, p<.002$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원은 다른 그룹들과 모두 차이가 있었으며, 공무원, 자영업, 전문직은 서로 비슷한 그룹으로 나타났고 판매, 서비스직, 학생, 기타가 서로 비슷한 참여만족도를 비슷한 성향으로 나타냈다.

다음으로, 마라토너들의 직업에 따른 자아성취감은 어떠한 차이가 알아보기 위해 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 <표 13>에 제시하였다.

<표 13> 직업에 따른 자아성취감

		N	평균	표준편차	F	P-value	사후검증			
	회사원	65	3.42	.62	3.543**	.002	A<BC<D EF			
	공무원, 전문직	38	3.70	.63						
	능력 자영업	39	3.69	.61						
	개발성 판매, 서비스직	19	3.47	.59						
	학생	39	3.11	.77						
	기타	45	3.44	.66						
	자 아 성 취 감	회사원	65	3.34				.67	.546	.773
		공무원, 전문직	38	3.36				.66		
		능력 자영업	39	3.37				.62		
		발휘성 판매, 서비스직	19	3.51				.43		
학생		39	3.21	.68						
기타		45	3.34	.45						
목 적 이 상 실 현 성	회사원	65	3.48	.75	2.595*	.019	A<BC<D EF			
	공무원, 전문직	38	3.70	.73						
	자영업	39	3.72	.85						
	판매, 서비스직	19	3.57	.86						
	학생	39	3.12	.89						
	기타	45	3.58	.65						

	회사원	65	3.64	.73			
	공무원,전문직	38	3.9	.69			
내부 지향성	자영업	39	3.75	.79	3.930**	.001	AB<CDE <F
	판매, 서비스직	19	3.51	.78			
	학생	39	3.09	.97			
	기타	45	3.61	.64			
	회사원	65	3.49	.53			
	공무원,전문직	38	3.69	.58			
평균치	자영업	39	3.64	.57	3.899**	.001	A<BCDE F
	판매, 서비스직	19	3.51	.59			
	학생	39	3.13	.65			
	기타	45	3.51	.48			

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

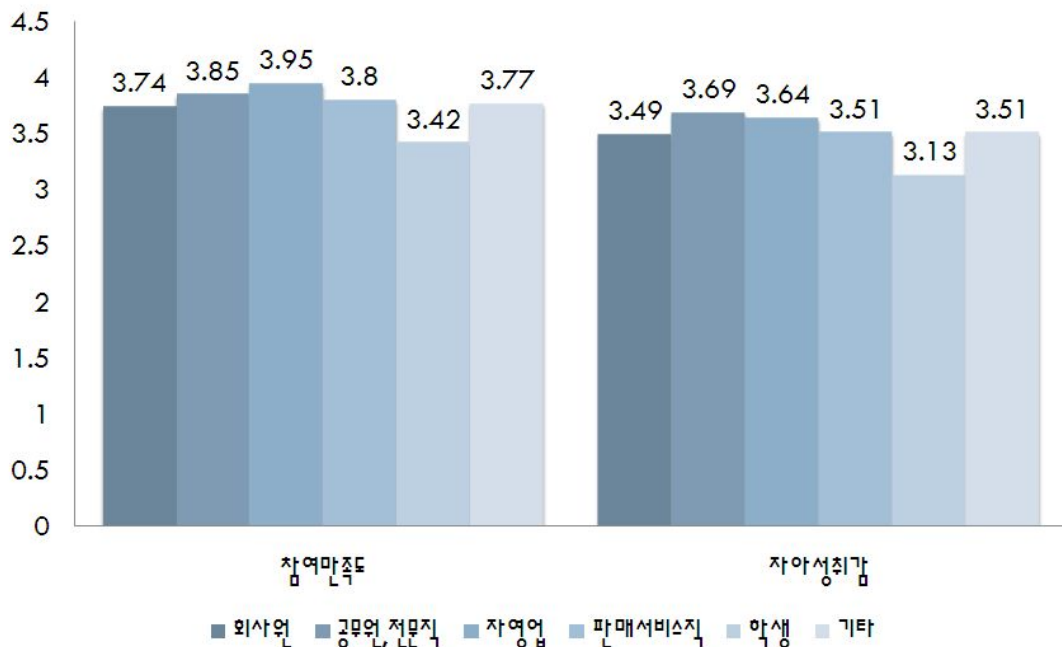
A=회사원, B=공무원,전문직 C=자영업, D=판매, 서비스직, E=학생, F=기타

다음으로 직업에 따른 자아성취감 차이는 다음과 같다. 능력개발성은 공무원,전문직이 3.70으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.543$, $p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원이 다른 그룹들과 다른 성향의 만족도를 나타냈으며, 공무원, 자영업, 전문직이 비슷한 그룹으로 나타났고, 판매, 서비스직, 학생, 기타가 비슷한 그룹으로 나타났다. 능력발휘성은 자영업이 3.37로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 목적이상실현성은 공무원,전문직과 자영업이 평균 3.72로 동일하게 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=2.595$, $p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원이 다른 그룹들과 모두 차이가 있었으며 공무원, 자영업, 전문직이 비슷한 그룹으로 나타났고, 판매, 서비스직, 학생, 기타가 비슷한 그룹으로 나타났다. 그리고 내부지향성은 전문직이 평균 4.06으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.930$, $p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원, 공무원이 서로 비슷한 그룹으로 나타났고, 자영업, 전문직, 판매, 서비스직, 학생이 비슷한 그룹으로 나타났으며, 기타는 다른 그룹들과 모두 차이가 있는 것으로 나타났다.

전체적인 자아성취감을 보면 공무원, 전문직이 3.69로 가장 높게 나타났고 통계

적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.899, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 회사원은 모든 그룹과 차이가 있는 것으로 나타났고 공무원, 자영업, 전문직, 판매, 서비스직, 학생, 기타가 서로 비슷한 집단으로 나타났다.

결론적으로 마라톤 참여자의 직업군에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 유의한 차이가 있었다. 즉, 마라톤 참여자의 직업군이 마라톤 참여의 만족도와 자아성취감에 영향을 미친다는 것이다. 또한 직업군에 따른 상이한 차이가 있었지만, 전체적으로 참여만족도가 높은 직업군이 자아성취감이 높게 나타났다.



<그림 4> 마라토너들의 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

2. 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향

1) 마라톤 참여 종목에 따른 참여 만족도와 자아성취감 비교

마라토너들의 마라톤 참여 종목에 따른 참여만족도와 자아성취감 차이를 <표 14>와 <표 15>를 통해 나타내었고, 전체 평균치와 각각의 하위항목 평균치를 제시하였다. 다음 <표 14>는 마라토너들의 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도 차이를 분석한 것이다.

<표 14> 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도

			N	평균	표준 편차	F	P-value	사후검증
사회적 만족도	5Km		58	3.34	.79	10.811***	.000	AB<CD
	10Km		142	3.45	.79			
	half-course		32	4.06	.76			
	full-course		13	4.29	.52			
정서적 만족도	5Km		58	3.64	.75	6.798***	.000	A<BC< D
	10Km		142	3.88	.85			
	half-course		32	4.24	.61			
	full-course		13	4.52	.72			
참여 만족도	신체적 만족도	5Km	58	3.93	.70	5.222**	.002	A<BCD
		10Km	142	4.19	.64			
		half-course	32	4.40	.52			
		full-course	13	4.49	.69			
환경적 만족도	5Km		58	3.66	.63	.661	.577	
	10Km		142	3.81	.79			
	half-course		32	3.85	.77			
	full-course		13	3.77	.57			
교육적 만족도	5Km		58	3.30	.69	1.627	.184	
	10Km		142	3.35	.86			
	half-course		32	3.65	.85			
	full-course		13	3.58	.75			

	5Km	58	3.57	.54			
평균치	10Km	142	3.74	.63	6.898***	.000	AB<CD
	half-course	32	4.07	.57			
	full-course	13	4.18	.50			

** $p < .01$, *** $p < .001$

A=5Km, B=10Km, C=half-course, D=full-course

우선 마라토너들의 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도 차이는 다음과 같다. 사회적 만족도는 full-course 평균점수가 4.29로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=10.811$, $p < .001$). 사후분석을 실시해본 결과 5km, 10km가 서로 비슷한 만족도를 나타내는 집단으로, half-course, full-course가 서로 비슷한 사회적 만족도를 나타내는 집단으로 분석되었다. 또한 정서적 만족도에서 full-course 평균점수가 4.52로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=5.222$, $p < .01$). 사후분석을 실시해본 결과 5km가 다른 그룹들과 모두 차이가 있었고, 10km, half-course가 서로 비슷한 정서적 만족도를 인식하는 집단으로 나타났으며, full-course는 다른 그룹들과 모두 차이가 있는 것으로 나타났다. 신체적 만족도는 full-course 평균점수가 4.49로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=5.222$, $p < .01$). 사후분석을 실시해본 결과 5km가 다른 그룹들과 다른 신체적 만족도를 느끼고 있었고, 10km, half-course, full-course가 서로 비슷한 신체적 만족도를 느끼는 집단으로 나타났다. 그리고 환경적 만족도는 half-course 평균점수가 3.85로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었으며 교육적 만족도는 half-course가 3.65로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

전체적인 참여만족도를 보면 full-course이 4.18로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=6.898$, $p < .001$). 사후분석을 실시해본 결과 5km, 10km가 서로 비슷한 참여만족도를 느끼는 집단으로 나타났고, half-course, full-course가 서로 비슷한 집단으로 나타났다.

다음으로, 마라토너들의 참여정도에 따른 자아성취감은 어떠한 차이가 알아보기 위해 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 <표 15>에 제시하였다.

<표 15> 마라톤 참여종목에 따른 자아성취감

		N	평균	표준 편차	F	P-value	사후검증
능력 개발성	5Km	58	3.31	.61	5.093**	.002	A<BC< D
	10Km	142	3.42	.66			
	half-course	32	3.75	.64			
	full-course	13	3.88	.81			
능력 발휘성	5Km	58	3.28	.58	1.109	.346	
	10Km	142	3.32	.62			
	half-course	32	3.47	.68			
	full-course	13	3.52	.47			
자아 성취감 목적이상 실현성	5Km	58	3.28	.70	7.175***	.000	AB<CD
	10Km	142	3.48	.80			
	half-course	32	3.93	.64			
	full-course	13	4.04	.85			
내부 지향성	5Km	58	3.35	.76	4.009**	.008	A<BC< D
	10Km	142	3.58	.80			
	half-course	32	3.90	.72			
	full-course	13	3.87	.74			
평균치	5Km	58	3.31	.53	6.565***	.000	AB<CD
	10Km	142	3.46	.57			
	half-course	32	3.78	.53			
	full-course	13	3.83	.62			

p<.01, *p<.001

A=5Km, B=10Km, C=half-course, D=full-course

능력개발성은 full-course이 3.88로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다(F=5.093, p<.01). 사후분석을 실시해본 결과 능력개발성 부분에서 5km

참여자들의 자아성취감이 다른 그룹들과 모두 차이가 있었고, 10km, half-course 참여자들이 비슷한 자아성취감을 느끼는 그룹으로 나타났다. 또한 full-course 참여자들이 능력개발성 항목에서 다른 그룹들과 다른 자아성취감을 인식하는 것으로 분석되었다. 능력 발휘성은 full-course 참여자들이 3.52로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 목적이상실현성은 full-course가 4.04로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=7.175, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 5km, 10km 참여자들이 비슷한 자아성취감을 느끼는 집단으로 나타났고, half-course, full-course 참여자들이 비슷한 성취감을 인식하는 것으로 나타났다. 그리고 내부지향성은 half-course가 3.90으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.009, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 5km 참여자들이 다른 그룹들과 다른 내부지향성 관련 성취감을 느끼고 있었고, 10km, half-course 참여자들이 비슷한 성취감을 느끼는 그룹으로 나타났다. 또한 full-course 참여자들이 다른 그룹들과 다른 내부지향성 관련 성취감을 느끼고 있었다.

전체적인 자아성취감 만족도를 보면 full-course 참여자들이 3.83로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=6.565, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 5km, 10km 참여자들이 비슷한 자아성취감을 가지는 집단으로 나타났고, half-course, full-course 참여자들이 비슷한 성취감을 가지는 집단으로 나타났다. 또한 마라토너들의 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도와 자아성취감을 비교해 보면 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 높게 나타났다. 논의가 되어야 하는 부분은 half-course와 full-course 참여자의 참여만족도 수치가 높게 나타났지만 (half-course=4.07, full-course=4.18) 상대적으로 자아성취감이 낮은 수치 (half-course=3.78, full-course=3.83)를 보였다는 점이다.

마라토너들의 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도와 자아성취감의 직관적 비교를 위한 그래프는 다음과 같다.



<그림 5> 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

2) 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도와 자아성취감 평균분석

마라토너들의 마라톤 활동기간이 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위해 분석하였고 <표 16>과 <표 17>을 통해 제시하였다. 다음 <표 16>은 마라토너들의 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도 차이를 나타낸 것이다.

<표 16> 활동기간에 따른 참여만족도

		N	평균	표준편차	F	p-value	사후검증
참여 만족도	1개월 이하	121	3.20	.74	14.865***	.000	A<BC<D
	사회적 1개월~1년미만	36	3.68	.75			
	만족도 1~3년	30	3.81	.80			
	3년 이상	58	4.06	.70			
	1개월 이하	121	3.64	.91	7.556***	.000	AB<CD
	정서적 1개월~1년미만	36	4.03	.65			
	만족도 1~3년	30	4.14	.58			
	3년 이상	58	4.26	.65			
	1개월 이하	121	4.01	.71	4.094**	.003	A<BCD
	신체적 1개월~1년미만	36	4.24	.58			
	만족도 1~3년	30	4.38	.53			
	3년 이상	58	4.36	.60			
1개월 이하	121	3.74	.82	1.329	.260		
환경적 1개월~1년미만	36	3.90	.72				
만족도 1~3년	30	3.99	.61				
3년 이상	58	3.66	.64				
1개월 이하	121	3.21	.83	3.291*	.012	A<BC<D	
교육적 1개월~1년미만	36	3.57	.76				
만족도 1~3년	30	3.69	.76				
3년 이상	58	3.50	.79				
평균치	1개월 이하	121	3.55	.64	8.191***	.000	AB<CD
	1개월~1년미만	36	3.89	.57			
	1~3년	30	4.01	.52			
	3년 이상	58	4.01	.50			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

A=1개월 이하, B=1개월-1년 미만, C=1-3년, D=3년 이상

마라토너들의 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도는 유의한 차이가 보였다. 참여 만족도의 하위구성요인인 사회적, 정서적, 신체적, 교육적 만족도 부분에서 유의한 차이를 보였고, 마라톤 활동기간이 길수록 만족도가 상승함을 알 수 있었다. 이상의 내용을 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

사회적 만족도는 3년 이상 평균점수가 4.06으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=14.865, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 활동기간에 따른 사회적 만족도 부분에서 1개월 이하는 다른 그룹들과 차이가 있는 것으로 나타났고, 1개월~1년 미만, 1~3년이 비슷한 집단으로 나타났으며, 3년 이상은 다른 그룹들과 차이가 있는 것으로 나타났다. 정서적 만족도는 3년 이상 평균점수가 4.26으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=7.556, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 활동기간에 따른 정서적 만족도 부분에서 1개월 이하, 1개월~1년 미만이 서로 비슷한 집단으로 나타났고, 1~3년, 3년 이상이 비슷한 집단으로 나타났다. 신체적 만족도는 1~3년 평균점수가 4.38로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.094, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 활동기간에 따른 신체적 만족도 부분에서 1개월 이하가 다른 그룹들과 모두 차이가 있었고, 1개월~1년 미만, 1~3년, 3년 이상이 비슷한 집단으로 나타났다. 교육적 만족도는 1~3년이 3.69로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.291, p<.05$). 사후분석을 실시해본 마라톤 활동기간에 따른 교육적 만족도 부분에서 결과 1개월 이하는 다른 그룹들과 차이가 있는 것으로 나타났고, 1개월~1년 미만, 1~3년이 비슷한 집단으로 나타났으며, 3년 이상은 다른 그룹들과 차이가 있는 것으로 나타났다. 환경적 만족도는 마라톤 활동기간 1~3년인 마라토너들의 만족도 평균점수가 3.99로 가장 높게 나타났지만, 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

전체적인 참여만족도를 보면 마라톤 활동기간 1~3년, 3년 이상의 마라토너들의 만족도가 4.01로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=8.191, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도 부분에서 활동기간 1개월 이하, 1개월~1년 미만의 마라토너들이 서로 비슷한 집단으로 나타났고, 활동기간 1~3년, 3년 이상의 마라토너들이 비슷한 집단으로 나타났다.

다음으로, 마라토너들의 활동기간에 따른 자아성취감은 어떠한 차이가 알아보기 위해 전체 평균치와 각각의 변인별 하위항목 평균치를 <표 17>에 제시하였다.

<표 17> 마라톤 활동기간에 따른 자아성취감

		N	평균	표준편차	F	p-value	사후검증
능력 개발성	1개월 이하	121	3.28	.68	4.778**	.001	AB<CD
	1개월~1년미만	36	3.64	.64			
	1~3년	30	3.71	.61			
	3년 이상	58	3.61	.63			
능력 발휘성	1개월 이하	121	3.29	.64	1.143	.337	
	1개월~1년미만	36	3.51	.60			
	1~3년	30	3.37	.67			
	3년 이상	58	3.34	.51			
자아 성취감 목적의 상 실현성	1개월 이하	121	3.30	.78	4.883**	.001	ABC<D
	1개월~1년미만	36	3.72	.69			
	1~3년	30	3.72	.75			
	3년 이상	58	3.75	.77			
내부 지향성	1개월 이하	121	3.41	.82	3.100*	.016	ABC<D
	1개월~1년미만	36	3.81	.73			
	1~3년	30	3.75	.79			
	3년 이상	58	3.72	.72			
평균치	1개월 이하	121	3.33	.57	4.961**	.001	AB<CD
	1개월~1년미만	36	3.69	.53			
	1~3년	30	3.65	.57			
	3년 이상	58	3.62	.55			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

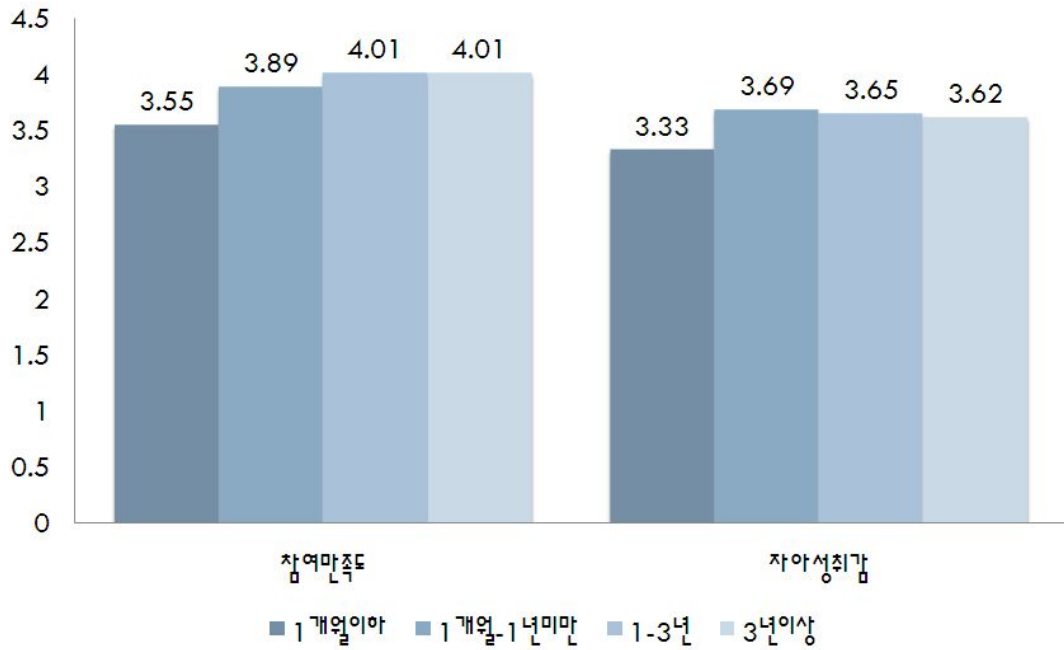
A=1개월 이하, B=1개월-1년 미만, C=1-3년, D=3년 이상

마라토너들의 마라톤 활동기간에 따른 자아성취감 차이는 참여만족도 보다 큰 차이를 보이진 않았지만, 통계학적으로 유의한 차이를 보였다. 자아성취감 하위항목으로 능력개발성, 목적이상실현성, 내부지향성 부분에서 유의한 차이를 보였다. 이상의 내용을 세부적으로 살펴보면 다음과 같다.

능력개발성은 마라톤 활동기간 1년~3년의 마라토너들의 성취감이 3.71로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.778, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 능력개발성 부분에서 마라톤 활동기간 1개월 이하, 1개월~1년 미만의 마라토너들이 비슷한 성취감을 느끼는 집단으로 나타났으며, 마라톤 활동기간 1~3년, 3년 이상의 마라토너들이 비슷한 성취감을 느끼는 집단으로 나타났다. 능력발휘성은 마라톤 활동기간 1개월~1년 미만의 마라토너들의 성취감이 3.51로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 목적이상실현성은 마라톤 활동기간 3년 이상의 마라토너들의 성취감이 3.75로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.883, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 목적이상실현성 부분에서 마라톤 활동기간 1개월 이하, 1개월~1년 미만, 1~3년인 마라토너들이 비슷한 성취감을 느끼는 집단으로 나타났으며, 마라톤 활동기간 3년 이상은 다른 그룹들과 다른 성취감을 느끼고 있었다. 내부지향성은 마라톤 활동기간 1개월~1년 미만인 마라토너들의 성취감이 3.81로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.100, p<.05$). 사후분석을 실시해본 결과 내부지향성 부분에서 마라톤 활동기간 1개월 이하, 1개월~1년 미만, 1~3년인 마라토너들이 비슷한 성취감을 느끼는 집단으로 나타났으며, 마라톤 활동기간 3년 이상인 마라토너들은 다른 그룹들과 다른 성취감을 느끼고 있었다.

전체적인 자아성취감 만족도를 보면 마라톤 활동기간 1개월~1년 미만의 마라토너들의 성취감이 3.69로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.961, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 활동기간 1개월 이하, 1~6개월, 6~12개월인 마라토너들의 비슷한 자아성취감을 느끼는 집단으로 나타났으며, 마라톤 활동기간 1~3년, 3년 이상인 마라토너들이 서로 비슷한 성취감을 느끼는 집단으로 나타났다. 연구결과에서 논의 되어야 하는 부분은 마라톤 활동기간이 비교적 짧은 마라토너들의 자아성취감이 높게 나타났다는 점과 마라톤 활동기간과 자아성취감은 비례하지 않는다는 점이다.

마라토너들의 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도와 자아성취감의 직관적 비교를 위한 그래프는 다음과 같다.



<그림 5> 마라톤 활동기간에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

3) 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

마라토너들의 마라톤 참여횟수는 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는지 분석한 결과를 <표 18>과 <표 19>와 같이 제시하였다. 다음은 <표 18>은 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도와 자아성취감을 분석한 결과이다.

<표 18> 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도

		N	평균	표준편차	F	p-value	사후검증
사회적 만족도	5회 미만	165	3.30	.74	19.988***	.000	A<BC<D
	6~10회	27	3.78	.95			
	11회~15회	12	4.08	.68			
	16회 이상	41	4.21	.57			
정서적 만족도	5회 미만	165	3.74	.85	7.858***	.000	AB<CD
	6~10회	27	4.03	.61			
	11회~15회	12	4.27	.66			
	16회 이상	41	4.36	.68			
신체적 만족도	5회 미만	165	4.06	.68	5.433**	.001	ABC<D
	6~10회	27	4.39	.54			
	11회~15회	12	4.30	.65			
	16회 이상	41	4.45	.56			
참여 만족도	5회 미만	165	3.78	.79	.930	.427	
	6~10회	27	3.87	.59			
	11회~15회	12	3.96	.72			
	16회 이상	41	3.63	.64			
교육적 만족도	5회 미만	165	3.30	.82	3.596*	.014	ABC<D
	6~10회	27	3.34	.69			
	11회~15회	12	3.92	.80			
	16회 이상	41	3.63	.82			
평균치	5회 미만	165	3.63	.62	9.023***	.000	AB<CD
	6~10회	27	3.90	.49			
	11회~15회	12	4.12	.61			
	16회 이상	41	4.10	.51			

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

A=5회 미만, B=6-10회, C=11-15회, D=16회 이상

우선 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도 차이는 다음과 같다. 사회적 만족도 부분에서 참여횟수 16회 이상의 마라토너들의 평균점수가 4.21로 가장 높은 만족감을 나타냈고, 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=19.988, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 참여횟수 5회 미만은 다른 그룹들과 다른 사회적 만족감을 느끼는 것으로 나타났고, 참여횟수 6~10회, 11회~15회의 마라토너들은 비슷한 성향의 사회적 만족도를 느끼는 것으로 나타났다. 정서적 만족도는 참여횟수 16회 이상의 평균점수가 4.36으로 가장 높은 만족감을 나타냈고, 참여횟수 5회 미만, 6~10회의 마라토너들이 비슷한 정서적 만족도를 느끼는 집단으로 나타났다. 참여횟수 11회~15회, 16회 이상의 마라토너들이 비슷한 정서적 만족감을 느끼는 그룹으로 나타났다. 신체적 만족도는 참여횟수 16회 이상의 마라토너들의 평균점수가 4.45로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=5.433, p<.01$). 신체적 만족도 부분에서 사후분석을 실시해본 결과 참여횟수 5회 미만, 6~10회, 11회~15회가 비슷한 집단으로 나타났고, 참여횟수 16회 이상은 다른 집단들과 모두 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 환경적 만족도는 참여횟수 11회~15회의 마라토너들의 평균점수가 3.96으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었으며 교육적 만족도는 참여횟수 11회~15회의 마라토너들이 3.92로 가장 높은 만족도를 나타냈고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.596, p<.05$). 사후분석을 실시해본 결과 교육적 만족도 부분에서 참여횟수 5회 미만, 6~10회, 11회~15회의 마라토너들이 비슷한 집단으로 나타났고, 참여횟수 16회 이상의 마라토너들은 다른 집단들과 다른 만족도를 가지고 있었다.

전체적인 참여만족도를 보면 마라톤 참여횟수 11회~15회의 마라토너들이 4.12로 가장 높은 만족도를 나타냈고, 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=9.023, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 참여횟수 5회 미만, 6~10회의 마라토너들이 비슷한 참여만족도를 느끼는 집단으로 나타났고, 참여횟수 11회~15회, 16회 이상의 마라토너들이 비슷한 참여만족도를 느끼는 그룹으로 나타났다.

다음으로 마라토너들의 마라톤 참여횟수가 자아성취감에 미치는 영향을 알기 위해 다음 <표 19>와 같이 분석하였다.

<표 19> 마라톤 참여횟수에 따른 자아성취감

		N	평균	표준편차	F	P-value	사후검증
능력 개발성	5회 미만	165	3.36	.65	4.662**	.003	ABC<D
	6~10회	27	3.58	.58			
	11회~15회	12	3.83	.80			
	16회 이상	41	3.70	.72			
능력 발휘성	5회 미만	165	3.32	.63	.227	.877	
	6~10회	27	3.43	.58			
	11회~15회	12	3.38	.81			
	16회 이상	41	3.33	.53			
자아 성취감	목적이상	165	3.40	.77	5.939**	.001	AB<CD
	실현성	27	3.55	.73			
	11회~15회	12	4.08	.99			
	16회 이상	41	3.84	.69			
내부 지향성	5회 미만	165	3.51	.81	2.188	.090	
	6~10회	27	3.54	.75			
	11회~15회	12	3.88	.86			
	16회 이상	41	3.81	.66			
평균치	5회 미만	165	3.41	.57	3.936**	.009	ABC<D
	6~10회	27	3.53	.53			
	11회~15회	12	3.80	.75			
	16회 이상	41	3.68	.54			

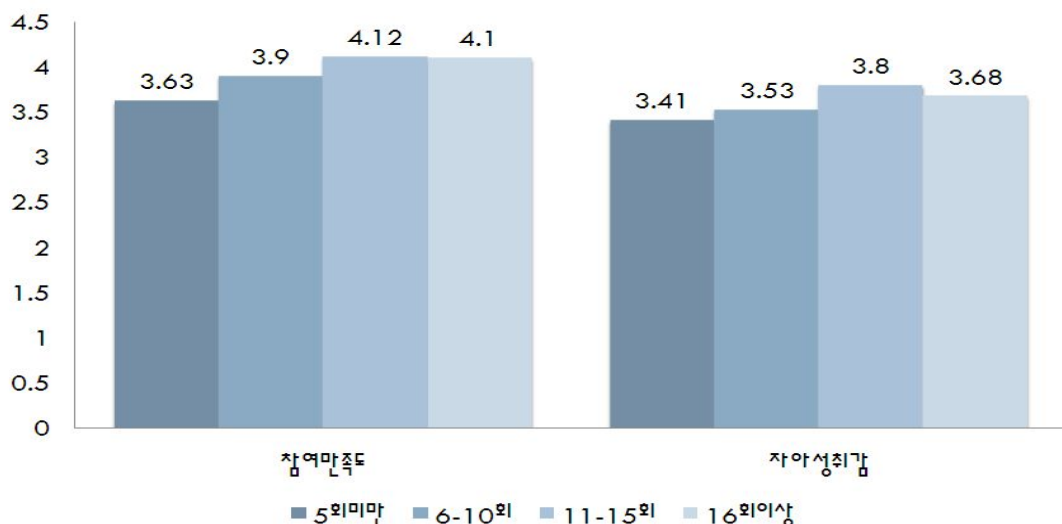
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

A=5회 미만, B=6-10회, C=11-15회, D=16회 이상

마라토너들의 마라톤 참여횟수에 따른 자아성취감 차이는 다음과 같다. 능력개발성은 참여횟수 11회~15회가 3.83로 가장 높은 자아성취감을 나타냈고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.662$, $p < .01$). 사후분석을 실시해본 결과 능력개발성 부

분에서 참여횟수 5회 미만, 6~10회, 11회~15회인 마라토너들이 비슷한 성취감을 보였고, 참여횟수 16회 이상의 마라토너들이 다른 집단들과 다른 성취감을 가지고 있었다. 능력발휘성은 참여횟수 6~10회인 마라토너들의 3.43으로 가장 높은 성취감을 나타냈고 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 목적이상실현성은 참여횟수 11회~15회가 4.08로 가장 높은 자아성취감을 나타냈고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=5.939, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 참여횟수 5회 미만, 6~10회의 마라토너들이 비슷한 집단으로 나타났고, 참여횟수 11회~15회, 16회 이상의 마라토너들이 비슷한 그룹으로 나타났다. 그리고 내부지향성은 참여횟수 11회~15회의 마라토너들이 3.88로 가장 높은 자아성취감을 나타냈고 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

전체적인 자아성취감 만족도를 보면 참여횟수 11회~15회가 3.80으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.936, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 참여횟수 5회 미만, 6~10회, 11회~15회의 마라토너들이 비슷한 자아성취감을 가지는 것으로 나타났고, 참여횟수 16회 이상의 마라토너들은 다른 집단들과 모두 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 마라토너들의 마라톤 참여횟수 11~15회 참여자의 참여만족도와 자아성취감이 가장 높은 수치로 나타났고, 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 상대적으로 높았다.



<그림 7> 마라톤 참여횟수에 따른 참여만족도와 자아성취감 비교

V. 논의

본 연구에서는 마라토너들의 마라톤 참여가 어떻게 이루어지고 어떠한 부분에 만족감과 자아성취감을 느끼며 향후 지속적인 참가를 위해 고려해야 할 점들은 무엇인지를 파악하는데 관심을 가지고 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보았다. 마라톤 참여자의 일반적 특성을 인구·사회학적 요인과 마라톤 참여정도로 구분하여 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 차이가 있는지를 양적 분석하여 궁극적으로는 생활체육으로서의 마라톤 활성화를 위한 기초자료 제공에 연구의 주안점을 두었다.

1. 마라토너들의 인구·사회학적 특성이 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향

마라토너들의 인구사회학적 특성을 성별, 연령, 직업군으로 분류하여 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다. 연구대상자 마라토너들의 성별에서 남성이 66%, 여성이 34%를 차지했고, 연령별 구성은 20~29세가 30%, 30~39세가 27%, 40~49세가 28%, 50세 이상이 15%로 20대,30대,40대가 비슷한 수치였고, 50세 이상이 상대적으로 적었다. 직업군에서는 회사원이 26%로 다른 직업군에 비해서 많은 편이었고, 회사원을 제외한 직업군은 12~20% 정도의 비슷한 수치를 나타냈다. 이상의 연구대상자 빈도를 살펴보면, 마라톤은 남성의 참여도가 여성보다 높고, 연령이 증가 할수록 참여도가 낮아짐을 알 수 있다.

마라토너들의 인구사회학적 특성별로 마라톤 활동을 통한 참여만족도와 자아성취감 결과에 대해 고찰하면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 참여만족도 비교 결과 전체적으로 남성의 만족도 수치가 여성보다 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 세부 항목을 살펴보면, 마라톤 활동을 통한 신체적 만족도가 남성이 여성보다 통계적으로 유의한 차이

($t=2.371, p<.05$)가 나타났지만, 사회적, 정서적, 환경적, 교육적 만족도는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 통계적으로 유의한 차이는 없었지만, 참여만족도의 하위요인인 사회적, 정서적, 신체적, 환경적, 교육적 만족도 부분에서 남성의 만족도가 여성의 만족도 보다 높게 나타났고, 남성과 여성 모두 신체적 만족도 부분에서 가장 높은 수준의 만족감을 나타냈다. 또한 전체적인 자아성취감은 남성 평균이 3.52로 여성보다 높았으며 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 자아성취감 하위항목인 ‘능력 발휘성’ 부분에서 여성 참여자의 만족도가 남성 참여자 보다 높게 나타났고, 다른 항목에선 남성 참여자의 만족도가 높았다. 또한, 전체적으로 참여만족도가 높은 남성 마라토너들의 자아성취감이 여성 참여자에 비해 상대적으로 높은 수치를 나타냈다.

둘째, 마라토너들의 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감을 비교해 본 결과 참여만족도 평균치에서 50세 이상이 4.05로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.882, p<.01$). 사후분석을 실시해본 20~29세가 다른 그룹들과 상이한 차이를 보였고, 30~39세, 40~49세와 50세 이상이 유사한 참여만족도를 나타낸 그룹으로 나타났다. 또한 전체적인 자아성취감은 50세 이상이 3.72로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=2.900, p<.05$). 사후분석을 실시해본 결과 20~29세가 다른 그룹들과 차이가 나타났고, 30~39세, 40~49세와 50세 이상이 그룹이 자아성취감에서 유사한 성향을 나타냈다($A<BCD$). 연령별로 참여만족도 하위요인에 대한 분석에서 전체 연령대에서 마라톤 활동을 통한 ‘내부지향성’부분에 가장 큰 자아성취감을 느끼고 있음을 확인하였다. 또한 마라톤 참여자들의 연령별 참여만족도와 자아성취감을 비교해 본 결과 참여만족도가 높은 연령 그룹에서 자아성취감이 높게 나타났고, 연령대가 높을수록 마라톤 활동을 통한 참여만족도와 자아성취감이 높은 것으로 나타났다.

셋째, 마라토너들의 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 어떠한 차이가 있는지 분석해 보았다. 전체적인 참여만족도를 보면 자영업이 3.95로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.627, p<.002$). 반면 전체적인 자아성취감을 보면 공무원, 전문직이 3.69로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.899, p<.01$).

이상의 결과를 바탕으로, 인구사회학적 특성에 따른 마라톤 참여만족도와 자아

성취감에 미치는 영향에서 논의되어야 하는 부분은 다음과 같다. 성별에선 마라토너들의 참여만족도 평균(남성 3.81, 여성 3.67)에 비해 자아성취감이(남성 3.52, 여성 3.42)로 낮게 나타났다는 부분과 여성의 참여만족도와 자아성취감이 낮았고, 마라토너들의 연령이 증가할수록 참여만족도와 자아성취감이 높았고, 상대적으로 젊은 연령대의 참여만족도와 자아성취감은 높지 않았다. 또한 마라톤 참여자의 직업군이 마라톤 참여를 통한 만족도와 자아성취감에 영향을 주는 것으로 나타났다는 점이다.

결론적으로, 건강에 대한 관심 고조와 마라톤 열풍으로 인한 마라톤 대회 참여자들은 증가하고 있으나, 이들의 참여만족도를 높이고 지속적으로 참여 시킬 수 있는 다양한 프로그램은 미흡한 것으로 사료된다. 생활체육으로서 마라톤의 활성화를 위해서는 마라톤 참여자들의 참여만족도를 높일 수 있고 참여자의 특성에 맞는, 맞춤형 마라톤 프로그램이 다양하게 제공되어야 한다. 또한 전체적으로 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 높게 나타났다는 점을 감안하여 참여자의 특성에 맞는 다양한 마라톤 프로그램을 제공하여 만족도를 높이는 것이 우선시 되어야 한다. 가령, 여성 마라토너들을 위한 다양한 단거리 코스, 아이들과 함께 할 수 있는 걷기 코스 등의 참가여건이 좋고 매력적인 행사를 마련하는 해 주고, 마라톤 활동을 통한 건강 증진 부분에 대한 홍보를 통해 교육적 효과를 높이고, 일시적인 대회 참여에서 끝나지 않도록 다양한 마라톤 동호회 활동 참여로 연계 시켜주는 것이 좋다. 이러한 부분은 지속적인 연구가 요구되는 부분으로, 마라톤 참여자들의 참여만족도와 자아성취감을 증가시켜 마라톤 참여를 활성화 시킬 수 있는 다각적인 노력이 요구됨을 시사한다.

2. 마라토너들의 마라톤 참여정도에 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향

본 연구의 대상자인 마라토너들의 마라톤 참여종목은 10km가 59%를 차지하고 full-course 참여자는 매우 적었다. 마라토너들의 마라톤 참여기간은 1개월 이하가 49%로 가장 많았고, 3년 이상이 그 뒤를 이었다. 마라톤 참여기간의 빈도수와 비슷하게 참여횟수는 5회 미만이 67%로 가장 많았고 16회 이상이 그 뒤를 이었다.

마라토너들의 마라톤 참여정도에 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향에 대한 결과를 고찰하면 다음과 같다.

첫째, 마라토너들의 마라톤 참여종목에 따른 전체적인 참여만족도를 보면 full-course이 4.18로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=6.898$, $p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 5km, 10km가 서로 비슷한 참여만족도를 느끼는 집단으로 나타났고, half-course, full-course가 서로 비슷한 집단으로 나타났다. 전체적인 자아성취감 만족도를 보면 full-course참여자들이 3.83로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=6.565$, $p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 5km, 10km참여자들이 비슷한 자아성취감을 가지는 집단으로 나타났고, half-course, full-course참여자들이 비슷한 성취감을 가지는 집단으로 나타났다. 또한 마라토너들의 마라톤 참여종목에 따른 참여만족도와 자아성취감을 비교해 보면 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 높게 나타났다.

둘째, 마라토너들의 마라톤 활동기간에 따른 전체적인 참여만족도를 보면 마라톤 활동기간 1~3년, 3년 이상의 마라토너들의 만족도가 4.01로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=8.191$, $p<.001$). 마라토너들의 마라톤 활동기간이 길수록 참여만족도가 상승한다는 점을 알 수 있었다. 그러나, 자아성취감을 비교해 보면, 마라톤 활동기간이 상대적으로 짧은 1개월~1년 미만의 마라토너들의 자아성취감이 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=4.961$, $p<.01$).

셋째, 마라토너들의 마라톤 참여횟수에 따른 전체적인 참여만족도를 보면 마라톤 참여횟수 11회~15회의 마라토너들이 4.12로 가장 높은 만족도를 나타냈고, 통계

적으로 유의한 차이가 있었다($F=9.023, p<.001$). 사후분석을 실시해본 결과 마라톤 참여횟수 5회 미만, 6~10회의 마라토너들이 비슷한 참여만족도를 느끼는 집단으로 나타났고, 참여횟수 11회~15회, 16회 이상의 마라토너들이 비슷한 참여만족도를 느끼는 그룹으로 나타났다. 전체적인 자아성취감 만족도를 보면 참여횟수 11회~15회가 3.80으로 가장 높게 나타났고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($F=3.936, p<.01$). 사후분석을 실시해본 결과 참여횟수 5회 미만, 6~10회, 11회~15회의 마라토너들이 비슷한 자아성취감을 가지는 것으로 나타났고, 참여횟수 16회 이상의 마라토너들은 다른 집단들과 모두 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 마라토너들의 마라톤 참여 횟수 11~15회 참여자의 참여만족도와 자아성취감이 가장 높은 수치로 나타났고, 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 상대적으로 높았다.

이상의 결과를 바탕으로 논의가 되어야 하는 부분은 half-course와 full-course 참여자의 참여만족도 수치가 매우 높게 나타났지만 상대적으로 자아성취감이 낮은 수치를 보였다는 점이다. 본 연구대상자의 마라톤 참여종목이 10km에서 59%를 차지하고 half-course와 full-course 참여자수가 매우 적기 때문에 전체의견으로 일반화시키기엔 무리가 있지만, 장거리 참여자들의 자아성취감을 높일 수 있는 다양한 방법이 광범위하게 제안되어야 한다. 또한, 마라톤 참여기간과 참여횟수 부분에서 참여만족도와 자아성취감이 상반된 결과를 보였는데, 마라톤 참여기간 부분에선 참여만족도와 자아성취감이 비례하지 않았지만, 참여횟수 부분에선 참여만족도와 자아성취감이 비례관계로 나타났다. 본 연구의 결과와 같이, 운동 활동을 통한 만족도와 성취감의 관계는 다양한 연구에서 상반된 결과를 보였고, 이 부분은 지속적인 연구가 요구되는 부분이다.

결론적으로 마라토너들의 마라톤 참여정도에 따른 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향에서 연구 대상자의 상당수가 단거리 종목에 참여하였고, 참여기간과 참여횟수가 짧은 점을 중점으로 고려해보면, 단기간 활동을 통한 만족도는 크게 느낄 수 있으나 이를 통한 자아성취감을 느끼기에는 부족했다고 사료된다. 단기간 참여자들을 마라톤 활동을 지속적으로 참여시키기 위한 다각도의 노력이 요구된다.

VI. 결론

본 연구는 생활체육으로서 마라톤의 활성화를 위한 다양한 연구 중에서 운동을 통해 자아성취감이 향상된다는 연구 결과들이 지속적으로 보고되는 점에 관심을 갖고 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향에 대해서 심층적으로 알아보았다. 마라토너들의 마라톤 참여가 어떻게 이루어지고 어떠한 부분에 만족감과 자아성취감을 느끼며 향후 지속적인 참가를 위해 고려해야 할 점들은 무엇인지를 파악하는데 관심을 가지고 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보았다. 마라톤 참여자의 일반적 특성을 인구·사회학적 요인과 마라톤 관련 요인으로 구분하여 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 차이가 있는지를 양적 분석하여 궁극적으로는 생활체육으로서의 마라톤 활성화를 위한 기초자료 제공에 연구의 주안점을 두었다.

이상의 내용을 바탕으로 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 규명하기 위해 다음과 같이 연구문제를 제기하였다.

첫째, 마라토너들의 인구·사회학적 특성은 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 마라토너들의 마라톤 참여정도는 참여만족도와 자아성취감에 어떠한 영향을 미치는가?

또한 연구대상자의 배경변인인 인구·사회학적 특성을 성별, 연령, 직업으로 설정하여 종속변인인 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보고, 독립변인인 마라톤 참여정도를 참여종목, 참여기간, 참여횟수로 설정하여 종속변인인 참여만족도와 자아성취감에 미치는 영향을 알아보았다. 종속변인인 참여만족도의 하위요인은 사회적 만족도, 정서적 만족도, 신체적 만족도, 환경적 만족도, 교육적 만족도로 설정하고, 자아성취감의 하위요인은 능력개발성, 능력발휘성, 목적이상실현성, 내부지향성으로 설정하였다.

이를 위해 제주MBC가 주최하고, 제주도육상경기연맹(회장 허창기)이 주관하고 제주도가 후원하는 '2012 제주MBC 국제평화마라톤' 참가자를 대상으로 설문조사를

실시하였다. 280부를 배부하고 회수된 260부 중 불성실한 15부를 제외하고 245부를 통계처리 하였다. 참여 만족도 설문지는 Beard와 Ragheb(1980)의해 개발된 LSS를 김영재(2004)가 타당성과 신뢰성 검증과정을 거쳐 최종 한국형 여가만족설문지(korean Leisure Satisfaction Scale: KLSS)로 완성한 5가지 영역의 참여 만족척도를 참고하여 마라톤 종목을 접목시켜 목적에 맞게 수정 사용한 설문지를 사용하였다. 새로운 한국형 여가만족설문지는 비교 문화적 접근에서 문화적 차이를 고려하여 우리나라 실정에 맞게 번역 및 역 번역과정을 거쳐 재 번안하였고, 통계적 절차를 거쳐 5가지 영역(사회적, 정서적, 신체적, 환경적, 교육적)영역으로 된 참여만족척도 설문지이다(김영재 2004). 자아성취감 설문지는 민진(1986)이 조직의 관료제적 특징과 자기 성취를 측정하기 위해 개발한 설문지를 능력발휘성, 능력개발성, 목적이상 실현성, 내부 지향성으로 재구성한 신창주(2010)의 설문지를 사용하였다. 자아성취감 문항 구성은 능력개발성 4문항, 능력발휘성 4문항, 목적이상실현성 4문항, 내부지향성 6문항으로 총 18문항으로 구성되었다.

연구 결과를 도출하기 위해 수집된 자료를 IBM SPSS Statistics 19 프로그램을 사용하여 조사도구의 신뢰성을 보기 위해 Cronbach의 α 를 계산 하였으며, 이를 토대로 본 조사를 실시하였다. 연구 대상자의 인구학적 특성과 마라톤관련변인을 살펴보기 빈도분석을 실시하여 알아보았고, 참여만족도 및 자아성취감 만족도가 인구학적 특성과 마라톤관련변인별로 차이가 있는지를 알아보기 위해 T-test와 ANOVA분석을 실시하였으며 ANOVA분석에서 유의미한 차이가 있는 경우 사후검정(Duncan)을 통해 알아보았다.

이상의 내용을 바탕으로 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향에 대한 연구 결과는 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 마라토너들의 성별에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 유의한 차이가 없었다. 참여만족도와 자아성취감의 하위항목에서 ‘능력발휘성’을 제외하면, 남성의 만족도와 성취감이 더 높은 수치를 보였다. 지구력과 우수한 심폐기능, 강인한 각근력이 요구되는 마라톤 종목의 특성상 남성 참여자가 여성 참여자보다 많은 현실에서, 여성 참여자들을 위한 다양한 코스와 프로그램 개발이 요구된다.

둘째, 마라토너들의 연령에 따른 참여만족도와 자아성취감은 유의한 차이를 보였고, 연령이 많은 참여자들의 참여만족도와 자아성취감이 높게 나타났다. 중·장년

층에서는 마라톤 활동을 통한 사회적 만족도와 정서적 만족도가 매우 높게 나타났는데, 생활체육으로서 마라톤 활동은 원활한 인간관계 형성과 일상생활에서 오는 권태감과 지루함을 해소시켜주는 부분으로 긍정적인 작용을 하는 것으로 사료된다. 반면, 연령이 낮은 20대 참여자들의 만족도와 자아성취감이 높지 않은 점을 고려하여 청년 마라토너들을 위한 다양한 프로그램 제안이 요구된다.

셋째, 마라토너들의 직업에 따른 참여만족도와 자아성취감에는 유의한 차이가 있었다. 본 연구에서는 한정된 연구대상자로 인해 직업군 분포가 각각의 직업별로 12~20% 내외의 수준이었다. 직업별 적은 인원수로 인해 직업별 응답률이 전체 직업군의 의견으로 일반화시키기에는 무리가 있다. 그러나 마라토너들의 직업별 특성이 마라톤 참여만족도와 자아성취감에 유의한 영향을 준다는 점은 간과해서는 안 되는 부분이다. 마라토너들의 직업을 좀 더 세분화 하여 양적, 질적 연구가 진행되어야 할 것이다.

넷째, 마라토너들의 참여종목의 구간이 길수록 참여만족도와 자아성취감이 높게 나타났다. 마라톤 종목의 특성상 장거리 달리기를 위해서는 지속적인 훈련이 필요하고, 지속적인 훈련을 통한 코스 완주는 높은 만족감과 자아성취감을 안겨 주었을 것으로 사료된다. 그러나 연구대상자의 상당수가 단거리 코스 참여자이고, 실제로 단거리 코스 참여자들 장거리 코스보다 많은 것이 현실이다. 생활체육으로 마라톤의 활성화를 위해서는 단거리 코스 참여자들을 장거리 코스 참여로 유도하는 것이 요구되고, 단거리 코스 참여자들이 마라톤 참여를 통한 만족감과 성취감을 높일 수 있는 다양한 방안이 제시되어야 할 것이다.

다섯째, 마라토너들의 마라톤 활동기간이 길수록 참여만족도가 높았으나, 자아성취감은 활동기간과 무관하게 나타났다. 마라톤 활동을 통한 높은 만족도를 자아성취감을 연계시킬 수 있는 다각도의 연구가 요구된다.

여섯째, 마라톤 참여횟수 11~15회 정도의 마라토너의 참여만족도와 자아성취감이 가장 높게 나타났다. 마라토너들의 참여횟수가 많아질수록 참여만족도와 자아성취감이 높게 나타났지만, 참여횟수가 11~15회 이상인 마라토너들의 만족감과 성취감이 떨어지고 있었다. 지속적으로 참여하는 마라토너들의 참여만족감과 자아성취감이 유지 될 수 있도록, 프로그램의 개선이 요구된다.

결론적으로 본 연구는 마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향에 대한 기초자료를 제시하였다고 사료된다. 이를 바탕으로 추후의 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 마라토너들의 마라톤 참여를 통한 참여만족도가 높을수록 자아성취감이 높게 나타났다는 점을 바탕으로, 변인통제를 보다 정확하고 세분화하여 객관적이고 다각적으로 접근할 필요가 있다.

둘째, 생활체육으로서 마라톤을 활성화시키기 위해서 다각도의 해석을 통해 보다 정확한 실태 파악과 심도 있는 분야별 분석이 이루어져야 한다. 지역사회 마라톤 프로그램에 참여하는 마라토너들의 전반적인 프로그램 활동에 대한 유형을 파악하고, 각각의 변인들을 종합적으로 고려함으로써 마라톤 프로그램에 대한 개선방안과 방향성을 모색해야만 한다.

참고문헌

- 고영준(2008). 노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향 : 참여만족도, 서비스만족도, 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 박사학위논문. 학위논문(박사)
- 고병수(2012.03.02). 제주도, 국가대표 마라톤 훈련코스 개발
- 국민생활체육협의회(2007). 생활체육이 국민복지에 기여하는 가치분석.
- 김성옥(2000). 스포츠 행동의 심리학적 기초
- 김영재 (2004). 한국형 여가만족척도개발과 타당화 검증. 중앙대학교 한국체육학회지, 제43권, 제1호, 291-299
- 김영숙(2002). 아동의 자아존중감의 변인에 관한 연구. 부산외국어대학교. 석사학위논문
- 김학준 (2003). 2003 동아 서울국제 마라톤 대회겸 제74회 동아 마라톤대회.
- 문화체육관광부 체육국(2008). 2007체육백서.
- 민진(1986). 조직의 관료제적 특징과 자기성취 .박사학위 논문. 서울대학교.
- 박문환, 이제홍(1997). 여성의 생활체육 참가와 자아개념의 관계. 한국체육학회지, 36(4), 102-113
- 서선희(2011) 생활체육 마라토너의 마라톤 참여 정도에 따른 참여 만족도에 관한 연구. 경원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 신창주(2010). 중학생의 마라톤 참여가 자아성취감에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 유귀훈(2004). 마라톤
- 윤종철 (2007). 국내 마라톤 참가자의 대회 만족도에 관한 연구. 용인대학교 석사학위논문.

이용식(2007). 미래 환경의 변화와 체육 정책의 방향. 국민체육진흥공단 한국체육
과학연구원.

이재희 (2004). 한국 사회 마라톤 붐(boom)현상과 여가 문화로서 마라톤에 관한
분석 - 마스터즈 마라톤 매니아를 중심으로 - 연세대학교 박사학위논문.

정청희, 구우영, 권성호, 김병준, 김영숙 (2009). 스포츠 심리학

하동석(2010). 이해하기 쉽게 쓴 행정학용어사전

황영조 (2009). 마라톤의 문화적 인식과 활성화 방안 연구. 고려대학교 박사학위
논문.

네이버 백과사전, <http://100.naver.com/>

대한육상경기연맹 www.kaaf.or.kr

스포츠서울(2008.01.18) 마라톤 매니아 지속적 증가 <http://www.sportsseoul.com/>

한국관광공사 참조, <http://korean.visitkorea.or.kr>

한국민족문화대백과사전, <http://encykorea.aks.ac.kr>

The Influence of the Degree of Marathoners' Participation in Marathon on Participation Satisfaction and Self-Realization

Hyun, Dong Kun
Graduate School of Jeju National University
Majored in Physical Education
Professor: Nam, Sa Woong

This study aimed to understand the influence of the degree of marathoners' participation in marathon on participation satisfaction and self-realization. Paying attention to understand how marathoners can participate in marathons, what makes them feel participation satisfaction and self-realization and what should be considered for continuous participation in the future, the study placed emphasis on providing basic data for vitalizing marathons as a sport for all.

In order to conduct qualitative analysis of the differences with participation satisfaction and self-realization by dividing marathon participants' general characteristics into population-sociological factor and marathon-related factor, the research questions were set up like 'what is the influence of marathoners' population-sociological characteristics on participation satisfaction and self-realization?' and 'what is the influence of marathoners' marathon-related variables on participation satisfaction and self-realization?'

For this, a survey was conducted for the participants in '2012 Jeju MBC International Peace Marathon', hosted by Jeju MBC, supervised by Jeju Athletic Federation and sponsored by Jeju-do. After distributing 280 questionnaires, 260 of them were collected and eventually, 245 questionnaires were statistically processed after excluding 15 questionnaires that were

* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2012.

insincerely responded. The Cronbach's was calculated to see the credibility of the research tool by using IBM SPSS Statistics 19 program for the collected data to draw the study results. The research was carried out based on this. In order to understand the subjects' population-sociological characteristics and marathon-related variables, the frequency analysis was conducted as also carrying out T-test and ANOVA to find if there were any differences of participation satisfaction and self-realization in accordance with population-sociological characteristics and marathon-related variables. In case when ANOVA showed significant differences, Duncan was performed.

The study results drawn through the contents above are like below. First, marathoners' population-sociological characteristics had significant influence on participation satisfaction and self-realization. In detailed items, there were no significant differences in participation satisfaction and self-realization in accordance with sex while classification in accordance with age and job showed statistically significant differences. Second, marathoners' participation in marathon had significant influence on participation satisfaction and self-realization. In detailed items, marathoners' participation satisfaction and self-realization showed significant differences in accordance with the marathon events participated in, period and times of participation.

In conclusion, it was found that the degree of marathoners' participation in marathon had significant influence on participation satisfaction and self-realization. Even though there were significant differences in the subordinate items of the questionnaire, self-realization was shown high when overall participation satisfaction was high. The study results suggest that studies on satisfaction and self-realization in accordance with the degree of marathoners' participation should be continued in diversified angles for vitalizing marathon as a sport for all.

설문지

마라토너들의 마라톤 참여정도가 참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 연구는 ‘마라토너들의 마라톤 참여 정도가 참여만족도 및 자아성취감에 미치는 영향’을 알아보기 위한 것입니다.

응답해주신 설문은 ‘통계법 제8조’에 의거하여 본 논문의 통계자료로만 활용됩니다. 여러분의 참여와 성실히 응답해주신 내용을 바탕으로 의미 있는 연구 결과를 도출하여 학문 발전에 기여하도록 하겠습니다. 참여해주셔서 감사드립니다.

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

현동근

※ 아래의 질문은 응답자들에 대한 일반적인 통계처리를 위한 질문입니다. 해당되는 번호에 체크 또는 기입해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은?

① 20~29세 ② 30~39세 ③ 40~49세 ④ 50~59세 ⑤ 60세 이상

3. 귀하의 직업은?

① 회사원 ② 공무원 ③ 자영업 ④ 전문직(교수, 의사, 변호사)

⑤ 판매, 서비스직 ⑥ 학생 ⑦ 기타(_____)

4. 귀하가 도전하는 마라톤 수준(종목)은 얼마입니까?

① 5Km ② 10Km ③ 21.0975(half-course) ④ 42.195(full-course)

5. 귀하는 마라톤 활동을 시작한지 얼마나 되셨습니까?

① 1개월 이하 ② 1~6개월 ③ 6~12개월 ④ 1~3년 ⑤ 3년 이상

6. 마라톤 대회 참여 횟수는 어느 정도입니까?

① 5회 미만 ② 6~10회 ③ 11회~15회 ④ 16회 이상

* 다음 문항들은 귀하의 ‘마라톤 참여에 따른 참여만족도’에 관한 문항입니다.
아래에 있는 질문을 보시고 해당되는 번호에 V표 해주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
1	마라톤은 다른 사람들과 밀접한 관계를 유지할 수 있게 해 준다.	①	②	③	④	⑤
2	마라톤을 통해 다른 사람들과 사회적 교류를 한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 마라톤을 통해 많은 친구를 만난다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 마라톤을 할 때 적극적으로 참여하는 사람들과 친목을 도모한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 다른 사람들과 마라톤을 할 때 만족감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 마라톤을 통해 같은 생각을 가진 사람들을 만난다.	①	②	③	④	⑤
7	내가 하고 있는 마라톤은 정신적 안정을 갖게 한다.	①	②	③	④	⑤
8	내가 하고 있는 마라톤은 스트레스 해소에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 하고 있는 마라톤은 정신적인 회복을 갖게 한다.	①	②	③	④	⑤
10	내가 하고 있는 마라톤은 생활의 활력소이다.	①	②	③	④	⑤
11	내가 하고 있는 마라톤은 마음의 여유를 갖게 한다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 하고 있는 마라톤은 체력을 증진시킬 수 있다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 하고 있는 마라톤은 건강을 지켜준다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 마라톤을 통해 나의 신체적 능력을 시험해 볼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15	내가 하고 있는 마라톤은 신체(체중, 신장)조절에 효과적이다.	①	②	③	④	⑤

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
16	내가 하고 있는 마라톤은 신체적 활력을 되찾게 해준다.	①	②	③	④	⑤
17	내가 마라톤을 하는 장소는 신선하고 깨끗하다.	①	②	③	④	⑤
18	내가 마라톤을 하는 장소는 흥미를 갖게 한다.	①	②	③	④	⑤
19	내가 마라톤을 하는 장소는 보기가 좋다.	①	②	③	④	⑤
20	내가 마라톤을 하는 장소는 잘 꾸며져 있다.	①	②	③	④	⑤
21	내가 하고 있는 마라톤은 다양한 문화를 접하게 한다.	①	②	③	④	⑤
22	내가 하고 있는 마라톤은 새로운 정보를 습득하는 기회를 제공한다.	①	②	③	④	⑤
23	내가 하고 있는 마라톤은 간접적인 현실경험을 얻게 해준다.	①	②	③	④	⑤
24	내가 하고 있는 마라톤은 사회성을 배우게 해준다.	①	②	③	④	⑤

* 다음 문항들은 귀하께서 ‘마라톤에 참여한 이후에 자아성취감에 어떤 변화가 있는 지’를 알아보기 위한 내용입니다. 해당되는 번호에 V표 해주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	마라톤을 수행하면서 많은 지식이나 기술을 습득한다.	①	②	③	④	⑤
2*	마라톤을 수행하면서 내가 가진 좋은 생각들이 수용되지 않고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	마라톤을 수행하면서 수행절차나 방법에 대해 배울 것이 많다.	①	②	③	④	⑤
4*	마라톤을 수행하면서 마라톤은 내 적성에 맞지 않는다.	①	②	③	④	⑤
5	마라톤을 수행하면서 나는 마라톤에 관한 어떠한 어려움도 해결할 수 있는 능력을 키울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6*	마라톤을 수행하면서 운동 중 나의 타고난 소질을 충분히 활용하지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	마라톤은 자기발전에 도움을 줄 것이다.	①	②	③	④	⑤
8*	마라톤을 수행하면서 나의 능력은 조금밖에 발휘되지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	마라톤은 나의 인생관을 유지할 수 있게 한다.	①	②	③	④	⑤
10	마라톤은 나의 이상을 실현할 수 있게 하는 운동이다.	①	②	③	④	⑤
11	마라톤은 나의 인생에서 가장 중요한 위치를 차지한다.	①	②	③	④	⑤

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
12	마라톤은 나에게 삶의 보람을 느끼게 해준다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 마라톤을 통하여 스스로 결정한 것에 대해 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 마라톤을 통하여 나의 행위에 대한 책임이 모두 나에게 있다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 마라톤을 통하여 나의 인생문제에 대한 중요한 결정을 주로 스스로 내리게 되었다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 마라톤을 통하여 앞으로 문제가 발생하면 직접 부딪혀 해결하려고 한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 마라톤을 통하여 스스로 일을 찾아서 하는 습관이 생겼다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 마라톤을 통하여 상대방과 의견이 대립될 때에 나의 견해를 분명히 밝히는 편이 되었다.	①	②	③	④	⑤

* : 역으로 채점되는 문항

- 설문에 응해주셔서 감사드립니다. -