

마라톤대회 참여동기와 참여만족에 대한 귀납적 내용분석

박태준 · 양명환(제주대학교)

Inductive Content Analysis on Participation Motivation and Satisfaction for Marathon Running

Park, Tae-Jun · Yang, Myung-Hwan(Cheju National University)

ABSTRACT

This article investigated participation motivations and participation satisfactions of recreational marathon events participants. The participants were 400 male and female marathon runners who participated in the 8th Jeju International Marathon Event and Seogwipo Chilsimli Marathon Competition. The marathon runner were contacted and answered an open-ended question asking them for their motives and effects of participation during participate running. To better understand motivation and satisfaction from the participant's perspective, we inductively analyzed the data in this study. Inductive content analysis organizes open-ended responses into increasingly more meaningful themes and categories representing participation motivations and satisfactions. Six major motivation of participation emerged from the inductive content analysis on data were achievement status, challenge, enjoyment, health · physical fitness, social affiliation and inducement of significant others. Also, six major satisfaction of participation emerged from the inductive content analysis were achievement status, challenge, enjoyment, health · physical fitness, social affiliation and catharsis. In total sample, health · physical fitness motive showed a higher percentage of responses than any other higher category. In the case of participation satisfaction, male runners rated more higher on health · physical fitness than any other satisfaction themes, while female runners perceived more higher on achievement status than any other satisfaction themes.

I. 서론

1970년대 이전 마라톤은 심한 경쟁을 위해 훈련된 엘리트 선수들만이 하는 운동이었으나, "조강

(jogging)”의 출현으로 마라톤은 진정한 레저스포츠활동이 되었다. 오늘날 일반대중들이 도로, 공원 그리고 수많은 도로레이스에서 달리는 것을 쉽게 목격할 수 있게 되었다(Yair, 1990). 이처럼 엘리트 선수들만 행하여지던 마라톤에서 레저활동으로서의 마라톤으로 사태변화가 이루어짐에 따라서 레저 연구자들은 레저 러닝의 다양한 측면들을 연구하는 데 관심을 갖기 시작하였다(Ogles & Master, 2000).

국내에서도 200만명이 넘는 사람들이 레저활동으로서 마라톤에 참여하고 있으며, 남녀노소할 것 없이 수많은 사람들이 때와 장소를 가리지 않고 달리고 있다. 이러한 마라톤 붐(boom)이 일면서 최근 한해에 전국적으로 160여 개의 마라톤 대회가 열리고 있으며, 마라톤에 참여하는 일반인의 수는 날로 증가하는 추세이다. 요즘은 마라톤에 입문하려는 일반인들을 위하여 풀 코스보다는 하프 코스나 10km, 5km 달리기를 준비하면서 대회 참여자가 폭주하는 대성황을 이루기도 한다. 이러한 시점에서 사람들이 왜 마라톤에 참여하는 것인지 그 이유를 탐색하여 인간이 특정레저활동에 참여하는 동기행동을 심층적으로 이해하는 것이 절실히 요망되고 있다.

마라톤을 즐기는데 드는 금전적 비용은 다른 활동들에 비하여 부담스럽게 높은 것이 아니지만 슈즈, 러닝 복, 경기 참가비, 종종 여행비를 포함한 많은 비용이 요구되는 경우가 많다. 또한 육체적, 심리적 비용 또한 주목할만하다. 특히 초기단계의 러너들은 달리기 후에 종종 피로를 호소하는 경우가 많은 데, 마라톤이 다른 중요한 사회, 직무활동을 방해할 수 있다. 덧붙여, 수 마일을 달리는 동안 러너들은 상해에 노출될 가능성이 증가하고 심하면, 심각한 후유증에 시달리는 수도 있다. 마라톤을 완주하기 위해서는 날이면 날마다, 또는 수개월동안 개인적 훈련기간을 필요로 한다. 수많은 훈련시간과 거리가 필요하고 특히 참여자가 풀 코스를 완주하려고 기대한다면 더욱 그렇다. 이 훈련수준은 분명히 규칙적인 운동이 가져다주는 기본적인 건강혜택에 필요한 양을 훨씬 능가할 것이고, 직무, 가정 및 사회적 활동스케줄을 연습시간으로 할애하여야 할 것이다. 따라서 다른 레저 활동들을 못하게 되고 가족, 친구와 보내는 시간은 줄어들 수밖에 없을 것이다. 또한 러너가 좋은 육체적, 심리적 조건에서 훈련의 역경을 이겨냈다 하더라도 마라톤 자체에서 만족한 결과를 보장받을 수는 없다. 레이스에 대한 신경과민, 마음에 들지 않는 식사, 수면부족, 질병, 먼 도시로의 여행, 마라톤 중의 상해, 또는 단순한 성적저조 이러한 모든 것이 부정적 경험에 기여할 수 있을 것이다(Ogles & Master, 2003). 사실, 이러한 불확실한 결과를 예상하면서 이 정도의 잠재적 비용을 감내할 인간활동들은 그렇게 많지 않다. 그러나 많은 사람들이 자발적으로 정기적인 마라톤 러닝에 참여하고 있다. 그 이유는 무엇일까?

이렇게 육체적, 사회심리학적, 재정적인 문제를 유발하는 데도 왜 사람들은 달리기를 계속 즐기는 것일까? 무엇 때문에 무료할 것 같은 달리기에 그렇게 몰두하는 것일까? 여기에 대한 해답은 여러 가지가 있겠으나, 가장 공통적으로 이야기되는 것은 달리기를 하게 되면 기분이 좋아지는 유쾌한 기분이 들기 때문이라는 것이다. 마라토너들은 이러한 의식의 변화를 가리켜서 ‘러너스 하이(runner’s high)’라고 부른다. 러너는 대개 기대하지는 않지만 활발한 운동을 할 때 고조된 행복감을 느끼고, 박진감이 있으며 시·공간적인 장벽을 초월하는 느낌을 경험하게 되는 데 이것 때문에

마라톤에 몰두한다고 단언할 수 있을까? 이것만이 마라톤을 하는 이유를 대표한다고 말할 수는 없다. 철학적 · 미학적 예찬은 차지하고서라도 심리사회학적 · 생리학적 건강상의 혜택 등 다양한 원인들이 복합적으로 작용하여 달리기에 몰두하도록 하고 있을 것이다.

서구 문화권에서는 많은 연구자들이 장거리 러너(long distance runner)들의 참여동기를 연구하여 왔다. Carmack와 Martens(1979)는 러너들의 동기를 신체적 건강, 심리적 건강, 자아상, 친화, 성취, 보상, 사회적 영향 및 가용력 등 8개의 범주로 분류하였다. Curtis와 McTeer(1981)도 마라토너들의 동기를 조사한 선구자 중의 한 사람으로서 그들은 개방형 질문지를 이용하여 740명의 마라톤 러너들에게 왜 단거리에서 마라톤 달리기로 전향하였는지 그 이유들을 질문하였다. 모든 반응들을 고찰하고 여러 범주로 분류한 결과, 목표달성이 마라톤 참여에 가장 자주 인용되는 중요한 이유(응답자의 77%)로 나타났다. 그 다음은 타인의 영향(20%), 심리적 안녕(19%)의 순으로 평가되었지만 놀랍게도 건강 · 체력, 또는 체중감량을 위하여 마라톤에 참가하였다고 보고한 러너는 없는 것으로 나타났다. Summers와 동료들(Summer, Machin, & Sargent, 1983; Summers, Sargent, Levery, & Murray, 1982)은 개방형 질문지를 이용하여 피험자들에게 마라톤 러닝에 참여한 이유를 3가지만 기술하도록 부탁하였다. 서술된 이유들을 백분율에 기초하여 등급을 매기고 그 다음 내용 유사성에 기초하여 일반적 범주로 집단화하였다. 그 결과 목표성취와 개인적 가치 시험이 가장 빈번하게 인용되는 이유였고, 그 다음은 신체적 건강과 타인의 영향 순으로 나타났으며, 체력수준 향상이 운동의 한 유형으로서 러닝을 시작하는 시발동기 중에 가장 빈번하게 보고되는 이유로 나타났다. 또한 Harris(1981)는 지속적인 러닝 참여의 주요 이유로서 육체적, 심리적으로 호전된 기분을 가장 중요하게 평가하였고, 체중조절, 긴장이완의 순으로 중요도를 평가하였다고 보고하였다. Johnsgard (1985a, 1985b)는 러닝에 대한 월간지를 구독하는 574명의 남성과 149명의 여성 독자를 조사하였다. 65%의 남성과 48%의 여성이 마라톤을 한다고 응답하였기 때문에 대표적인 마라톤 전문자료라고 할 수는 없으나 연구대상자들은 체력, 기분조절, 자기개념을 러닝의 핵심적인 동기들로 평가하였다.

Master와 Lambert(1989)는 러너들에게 29문항의 마라톤 러닝이유 각각의 중요성을 7점 리커트 척도로 응답하도록 하여 요인분석을 한 결과 생활의 의미/목적, 건강성향, 고독/회춘, 추동/경쟁, 체중관리, 불안해소, 사회적 존경, 자존심의 8요인을 확인하였다. Clough, Sheperd 및 Maughan(1989)는 521명의 마라토너와 하프 마라토너들을 대상으로 자기보고식 질문지법을 이용하여 시합에 참여한 동기를 조사하였다. 그들은 레저 연구자들의 원탁회의에서 개발된 동기범주들을 토대로 포괄적인 문항 리스트를 구성하여 자료를 수집한 후 러너들의 응답에 대하여 요인분석을 실시한 결과, 도전, 건강 · 체력, 안녕, 중독, 지위 및 사회적 동기 등 6차원의 참여동기 범주를 도출하였고 도전이 가장 중요한 동기로 나타났다. Barrell, Chamberlain, Evans, Holts & Mackean(1989)도 24명의 마라톤 러너와 17명의 배우자를 대상으로 심층면담을 실시하였다. 그들은 지속적인 마라톤 러너가 되는 것이 오랜 과정을 필요로 하고 지속적이고도 어려운 길이라고 평가하였다. 이 과정에서 중요한 것은 러너들의 동기 발전인데, 대부분의 러너들이 체력유지 또는 건강유지를 초기 참여의 핵심적인 동기로 평가하였고, 이러한 동기들은 매우 지속적인 러너들간에 여전히 중요한 동기로

남아있었지만, 자유감 성취, 도전, 승리, 또는 긴장 이완과 같은 다른 요인들이 중요한 지속동기의 근원이라는 것을 알아내었다.

한편, Master, Ogles 및 Jolton(1993)는 이전까지의 선행연구들을 종합하여 심리적, 생리적, 사회적 성취의 4가지 일반적인 러닝 동기범주에 9개의 하위차원, 56문항으로 구성된 표준화된 자기보고형의 마라토너의 러닝동기척도(The Motivation of Marathon Scale, MSOS)를 제작하였다. 9개의 하위척도들은 건강지향, 체중관리, 개인적 목표성취, 경쟁, 생활의 의미, 심리적 대처, 자존심, 친화, 승인이었으며, MSOS 척도는 개념적인 유관성이 있는 다른 척도와의 상관관계 평가를 통하여 도구의 수렴 타당도와 변별 타당도를 입증하였다. 그후 서구문화권에서는 이 MSOS를 이용하여 장거리 러너들의 동기를 조사해오고 있다. 일례로 Master와 Ogles(1995)는 472명의 마라톤 러너들을 대상으로 MSOS로 측정된 마라톤 동기가 경험수준에 따라서 달리 나타나는지를 알아보고자 하였다. 판별분석을 실시한 결과, 베테랑 마라토너들은 주로 사회적 정체성, 인정, 친화, 건강 및 경쟁변인들에 의해서 주로 동기 유발되는 것을 알아내었다. 또한 Ogles와 Master(2000)는 MSOS를 이용하여 50대와 20대의 성인 마라토너들을 대상으로 마라톤 러닝을 위하여 준비하는 데 사용되는 러닝동기와 습관들을 비교한 결과, 50대의 중년 러너들은 일반적인 건강성향, 체중관리, 생활의 의미 및 다른 러너와의 친화 때문에 마라톤에 참가하는 경향이 높고, 20대의 초년기 성인들은 개인적 목표성취 때문에 동기 유발되는 경향이 높게 나타났다고 보고하였다. 최근에 Ogles와 Master(2003)는 MSOS를 이용하여 다변량 군집분석 결과에 기초하여 1519명의 참여자들을 5개의 하위집단, 즉 러닝열중자, 라이프스타일 경영자, 개인적 목표성취자, 개인적 달성자, 경쟁적 성취자로 분류하였다. 이러한 집단들 간의 차이는 여러 인구학적 변인, 트레이닝, 수행변인들에 따라서 입증되었고, 집단의 중요성을 확증하였다. 사회적, 경쟁적 이유들보다는 개인적 이유들이 모든 집단에 걸쳐서 가장 빈번하게 출현하는 동기로 확인되었다.

국내에서도 정용각·오성기(2003)가 17세부터 70세까지의 598명의 일반 달리기 참가자들을 대상으로 달리기 참가자들의 참여동기를 분석한 연구에서 기분전환, 극복성취, 건강체력, 무동기, 성생활, 재미, 사교, 체중조절, 스트레스 해소 등 9개의 요인구조를 확인하였고 자기결정성 동기이론의 틀 내에서 결과를 분석하였다. 일반달리기 참가자의 참여동기요인은 건강·체력, 기분추구, 스트레스해소, 극복성취 요인의 순으로 중요성을 높게 평가하는 것으로 보고되었다.

이러한 연구들은 장거리 러너들의 참여동기에 관한 계통적인 정보를 제공하는데 상당한 기여를 하고 있으나, 독립적이고 성공 지향적이며 자기중심적인 서구문화권에서 입증되는 동기의 구조가 집단 중심적이고 타인 지향적인 우리 문화권에서도 타당하게 적용될 수 있는지는 의문이다. 따라서 서구문화에서 밝혀지는 마라톤 동기들의 구조가 한국 문화권에서도 보편성을 갖는지를 탐구하는 것은 토착적인 동기구조와 독특성을 밝히려는 선도적인 노력이 될 것이다. 특히 마라톤대회에 직접 참여하는 마라토너들을 대상으로 참여동기를 조사하는 방법을 사용함으로써 상당수의 선행연구에서 문제점으로 지적되고 있는 회상적인 자기보고형(retrospective self-report) 질문지법의 방법론적인 약점을 개선하고자 한다.

본 연구의 목적은 귀납적 내용분석(inductive content analysis)을 통하여 마라톤대회 참여자의 참여동기와 참여 만족도를 분석하고자 하며, 추후 한국문화권에서 마라톤 참여동기와 만족도를 심리측정학적으로 신뢰롭고 타당하게 측정할 수 있는 표준화된 척도를 개발하는 예비자료를 구축하는 데 있다.

II. 연구 대상

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도에서 개최되었던 제8회 제주국제시민마라톤 대회에 참여하는 성인 200명, 서귀포칠십리건강마라톤대회에 참여하였던 성인 200명 총 400명이었다. 개방형 질문지는 총 400부가 회수되었으며 불성실하게 응답한 9부를 제외한 391명의 자료만을 유효표본으로 선정하여 최종 분석에 활용하였다. 연구대상의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상

연령	남	여	계
20대 이하	65(22.9%)	45(42%)	110(28.2%)
30대	91(32%)	33(30.9%)	124(31.7%)
40대	102(35.9%)	24(22.4%)	126(32.2%)
50대 이상	26(9.2%)	5(4.7%)	31(7.9%)
계	284(100%)	107(100%)	391(100%)

2. 측정도구

본 연구는 한국의 마라톤 참여자들의 참여동기를 탐색하고자 개방형 설문을 이용하였다. 참여자들에게 “선생님께서 이 대회에 참여하게 된 구체적인 동기 또는 이유들은 무엇입니까?”로 개방형 질문을 하였고, 참여만족을 묻는 문항도 “이번 대회에 참여함으로써 얻을 수 있는 만족(이익, 효과)은 무엇입니까?”로 개방형 질문을 하고 그 이유를 2개씩만 자유롭게 기술하도록 요구하였다. 이외에 질문지에는 마라톤대회의 지속적인 참여의지를 묻는 5문항의 5점 평정척도형 구조화된 질문과 성, 연령 등의 배경질문이 포함되었다.

3. 자료수집 및 분석 절차

자료수집은 2003년 6월 8일 개최된 제8회 제주 국제 시민마라톤대회와 9월 27일 서귀포 칠십리

건강마라톤 대회에 참여한 성인들을 대상으로 경기가 종료된 후 선수들이 완전한 휴식을 취한 후 훈련된 면접원에 의해서 질문지를 배포하고 작성 후 현장에서 즉시 회수하는 방법을 활용하였다.

질문지를 통하여 수집된 자료들은 귀납적 내용분석 절차를 따라 분석되었다. 미리 정해진 주제와 범주군을 이용하는 연역적 분석 대신에 참여자의 관점으로부터 즐거움을 이해하기 위하여 본 연구에서는 귀납적으로 자료를 분석하였으며, 분석절차는 Scanlan, Stein & Ravizza(1989)의 분석틀을 참고하였다.

먼저 스포츠심리학과 질적 연구에 대한 지식을 갖춘 3명의 전문가들이 개별적으로 참여자들의 반응에 친숙해지도록 원 자료를 수 차례 정독하였으며, 의미가 없다고 판단되는 자료들은 제외하였다. 기술된 원 자료로부터 출현한 주제를 정의하는 귀납적 축조과정은 개념적 요인분석과 유사하다. 그 과정은 원 자료들을 근원적인 등질(underlying uniformities) 주변으로 군집화시키는 작업부터 시작한다. 근원적인 등질은 출현한 주제들을 의미한다. 군집화(clustering)는 유사한 의미를 갖는 자료들을 하나로 묶고, 상이한 의미를 갖는 자료들을 분리시키기 위하여 각 원 자료들을 모든 다른 원 자료 및 출현 주제들과 비교하고 대비하는 절차를 말한다(Glaser & Strauss, 1967; Patton, 1980).

의미 있는 응답이라고 간주되는 원 자료는 유사한 응답끼리 함께 묶어서 공통적인 주제로 분류하면서 일반적 개념이나 상위개념으로 통합 분류하는 작업을 계속하였다. 참여자들이 응답한 서술적 묘사(description)가 많지 않아 군집화가 어려울 때는 모든 귀납수준을 통해서 깔끔하게 처리되는 것이 아니라 원 자료에서 직접 가장 높은 수준의 귀납으로 이행될 수도 있다. 컴퓨터로 계산되는 요인분석과 같이 귀납적 축조과정도 반복적인 작업을 요한다. 참여동기에 대한 참여자의 전망을 정확하게 반영하는 주제들을 만들어내기 위하여 기술된 자료와 범주들에 대하여 여러 번 반복해서 비교, 대비하는 과정을 거치고 의미 있는 주제의 범위를 결정하기 위해 다음의 3가지 기준을 준수하였다. 첫째, 분석수준에 상관없이 각 개별 주제는 포괄적이어야 한다(Guba, 1978; Patton, 1980). 포괄적 주제는 그것을 구성하는 하위수준의 주제들의 군집화를 적절하게 포용하고 있어야 한다. 둘째, 주어진 분석수준내의 모든 주제들은 상호 배타적이어야 하거나 서로 별개의 것이어야 한다(Guba, 1978; Krippendorff, 1980; Patton, 1980). 셋째, 고위수준의 분석은 가능하면 비 군집화된 주제들이 없도록 하위수준의 주제들을 대부분 포함하여야 한다(Krippendorff, 1980; Patton, 1980). 비 군집화된 소수의 잔여 주제들은 식별이 불가능하면 무시하거나 중요하면 보유하여야 한다.

기술된 원 자료 확인을 시작으로 각 주제수준들이 만들어지도록 계속 상향군집이 이루어지는 귀납적 내용분석의 모든 단계들은 개념적으로 타당하게 이루어졌다. 특히, 이 과정에서 다각도 검증(triangulation)을 통해서 연구진은 의견이 일치하지 않는 경우 의견이 있는 부분에 대해 연구자간의 합의가 이루어질 때까지 토론을 계속 하여 합의를 도출하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 마라톤대회 참여자의 참여동기 요인에 대한 귀납적 내용분석

2개의 마라톤 대회에서 개방형 질문으로부터 얻은 참여동기의 원 자료는 총 478개로서 귀납적 내용분석결과 24개의 세부적인 1차 주제와 건강·체력, 성취지위, 도전, 즐거움, 사회적 동기, 주요 타자 권유의 일반적인 6차원의 2차 주제를 추출하였다. 이 6가지 일반영역의 차원들은 다시 3차 주제인 내재적 동기와 외재적 동기의 고차영역으로 분류할 수 있었다. 전체적인 귀납적 내용분석 과정은 <표 2>와 같다.

표 2. 마라톤대회 참여동기 내용 분류

1차 주제(세부영역)	2차 주제(일반영역)	3차 주제(고차영역)
자신감(6) 성취감(8) 기록(10) 만족감(5) 완주(4)	성취지위(33) (6.9%)	내재적 동기(139) (29.1%)
자신을 시험하기 위한 도전(11) 도전하고 싶어서(14) 한계(3) 끈기측정(5) 자신과의 싸움(13)	도전(46) (9.6%)	
취미로(15) 재미(9) 즐거움(7) 운동선호(29)	즐거움(60) (12.6%)	
건강(172) 체력(53) 다이어트(4)	건강·체력(229) (47.9%)	외재적 동기(339) (70.9%)
유대강화(73) 가족화합(9) 도민 의식에 의한 참여(4)	사회적 동기(86) (18%)	
타인의 권유(11) 가족권유(2) 직장동료 권유(7) 친구권유(4)	주요타자권유(24) (5.0%)	
합 계	6요인(478) (100%)	

〈표 2〉와 같이 마라톤대회 참여동기에 대한 응답 중 일반영역의 응답 빈도를 중심으로 살펴보면, 건강 및 체력 그리고 다이어트의 세부영역을 포괄하는 건강체력요인의 응답수가 229개로서 전체의 47.9%를 차지하고 있으며, 자신감, 기록, 완주 등의 성취 지위 영역은 33개의 개별응답(6.9%)을 보였고, 자신을 시험하기 위한 도전, 한계, 끈기측정 등으로 구성된 도전 영역의 원 자료는 46개로서 9.6%, 취미로, 달리기가 좋아서, 운동이 좋아서 등 활동 자체의 즐거움을 추구하는 즐거움 영역의 응답 수는 60개(12.6%), 유대강화, 팀웍, 친선도모 등의 세부영역을 포괄하는 사회적 동기 영역의 응답 수는 86개로서 18%, 타인의 권유, 친구권유 등 타인의 영향을 의미하는 주요타자 권유 영역의 응답 수는 24개로서 5%를 차지하는 것으로 나타났다.

1) 성별·연령에 따른 참여동기 빈도분석

성별에 따라서 참여동기의 빈도를 분석한 결과, 남성인 경우는 건강·체력 동기가 51.9%로 가장 높은 응답빈도를 보였고, 그 다음은 사회적 동기(17%), 즐거움 동기(12.6%), 도전 동기(7.6%), 성취지위 동기(6.5%), 주요타자 권유(4.4%) 순으로 나타났다. 여성인 경우에도 건강·체력 동기가 38%로 가장 높은 응답빈도를 보였고, 그 다음으로 사회적 동기(20.4%), 도전 동기(14.6%), 즐거움 동기(12.4%), 성취지위 동기(8%), 주요타자 권유(6.6%) 순으로 나타났다. 이러한 결과는 남성이나 여성 모두 건강·체력을 위해서 마라톤대회에 참여하고 있는 것을 알 수 있다.

표 3. 성별·연령에 따른 참여동기 빈도분석

※복수 응답

영역	성별		전체	연령				전체
	남	여		20대 이하	30대	40대	50대 이상	
성취 지위	22(6.5%)	11(8%)	33(6.9%)	12(8.5%)	11(7.5%)	7(4.4%)	3(10%)	33(6.9%)
도 전	26(7.6%)	20(14.6%)	46(9.6%)	19(13.4%)	7(4.8%)	18(11.3%)	2(6.7%)	46(9.6%)
즐거움	43(12.6%)	17(12.4%)	60(12.6%)	10(7%)	20(13.7%)	25(15.6%)	5(16.7%)	60(12.6%)
건강·체력	177(51.9%)	52(38%)	229(47.9%)	59(41.5%)	75(51.4%)	81(50.6%)	14(46.6%)	229(47.9%)
사회적 동기	58(17%)	28(20.4%)	86(18%)	29(20.4%)	28(19.2%)	25(15.6%)	4(13.3%)	86(18%)
주요타자권유	15(4.4%)	9(6.6%)	24(5%)	13(9.2%)	5(3.4%)	4(2.5%)	2(6.7%)	24(5%)
전 체	341(100%)	137(100%)	478(100%)	142(100%)	146(100%)	160(100%)	30(100%)	478(100%)

연령에 따라서 참여동기의 차이를 분석한 결과, 20대 이하는 건강·체력동기(41.5%), 사회적 동기(20.4%), 도전 동기(13.4%), 주요타자 권유 동기(9.2%), 성취지위 동기(8.5%), 즐거움 동기(7.0%) 순으로 나타났으며, 건강·체력 동기 응답수가 가장 높은 것으로 나타났다. 30대인 경우 건강·체력동기(51.4%), 사회적 동기(19.2%), 즐거움 동기(13.7%), 성취지위 동기(7.5%), 도전 동기(4.8%), 주요타자 권유(3.4%)의 순으로 나타났으며, 40대인 경우는 건강·체력(50.6%), 사회적 동기(15.6%), 즐거움 동기(15.6%), 도전 동기(11.3%), 성취지위 동기(4.4%), 주요타자 권유(2.5%)의 순으로 나타났다. 50대인 이상 경우는 건강·체력(46.6%), 즐거움(16.7%), 사회적 동기(13.3%), 성취지위 동기(10%), 도전·주

요타자 권유 동기는 각각 (6.7%)로 나타났으며, 건강·체력 동기 사례수가 가장 높은 것으로 나타났다. 연령별 분석결과에서도 건강·체력 동기 때문에 마라톤에 참여한다는 응답이 가장 높게 나타났다.

2. 마라톤대회 참여자의 참여만족 요인에 대한 귀납적 내용분석

표 4. 마라톤대회 참여만족 내용 분류

1차 주제	2차 주제	3차 주제
자신감(42) 할 수 있다는 자신감(13) 앞 일에 대한 자신감(15) 완주에 대한 자신감(8)	자신감(78)	성취지위(162) (38%)
완주에 대한 만족(21) 자기만족(20) 만족(8)	만족(49)	
성취감(35)	성취(35)	
도전(3) 한계극복(5) 인내(16)		도전(24) (5.6%)
운동선호(13)		즐거움(13) (3.1%)
스트레스 해소(7) 생활의 활력소(10)		정화(17) (4%)
건강체크(18) 건강증진(8) 건강유지(2) 건강을 위해서(51) 건강관리의 중요성 인식(5) 건강에 대한 만족(16) 건강에 대한 중요성 인식(2)	건강(102)	건강·체력(146) (34.3%)
체력증진(13) 체력체크(12) 체력관리(4) 체력유지(1) 체력의 만족(6) 다이어트(8)	체력(36)	
직원들간의 화합(21) 직원들간의 협동(11) 친선도모(11) 유대관계(2) 직원들간의 우애(7) 가족화합(9) 도민의식(3)	직원간 유대관계(52)	사회성(64) (15%)
합 계		6개 영역(426)

2개의 마라톤 대회에서 개방형 질문으로부터 얻은 참여만족의 원 자료는 총 426개로서 귀납적 내용분석 결과 34개의 세부적인 1차 주제와 자신감, 만족, 성취, 건강, 체력, 직원간 유대관계의 6차 원의 일반적인 2차 주제를 추출하였고, 이 6가지 2차 주제들과 2차 주제로 귀납되지 않은 1차 주제들을 결합하여 6영역의 3차 주제로 분류하였다. 전체적인 귀납적 내용분석 과정은 <표 4>과 같다.

<표 4>의 결과를 보면, 마라톤 참여동기의 내용분류와 유사한 구조를 갖고 있음을 알 수 있다. 마라톤을 한 후 느낄 수 있는 심리적 만족과 관계된 자신감, 만족 및 성취라는 세부요인들로 구성된 성취지위 요인이 전체 응답 중 162개로서 가장 높은 응답비율을 보였다. 건강·체력 관련 요인에 만족스러웠다는 응답내용이 146개로서 전체응답의 34.3%로 나타났으며, 직원간 유대강화, 가족 화합 및 도민의식 고취의 세부요인들로 구성된 사회적 만족요인도 전체 응답의 15%를 차지하는 것으로 나타났다. 도전요인이 5.6%, 정화요인이 4%, 즐거움 요인이 3.1%로 나타났다. 참여동기 요인들과 차이가 있는 요인들은 정화요인이 새로운 내용으로 분류된 점이다.

1) 성별·연령에 따른 참여만족 빈도분석

성별에 따른 마라톤 참여만족의 내용을 분석한 결과, 남성의 경우 건강·체력에 대한 만족 40%로 가장 높은 빈도를 차지했고, 성취지위(33.8%), 사회적(14.1%), 도전(5.4%), 정화(4%), 즐거움(2.7%) 순으로 나타났다. 여성인 경우에는 성취지위가 48.1%로 가장 높은 빈도 수를 차지했고, 건강·체력(20.5%), 사회적(17.3%), 도전(6.3%), 즐거움과 정화에 대한 만족 각각 (3.9%) 순으로 나타났다. 이러한 결과는, 남성은 건강·체력 측면에서 마라톤 참여 후 만족을 한다고 평가할 수 있고, 여성인 경우 성취지위측면에서 마라톤 참여 후 만족을 한다고 평가할 수 있다.

표 5. 성별·연령에 따른 참여만족의 빈도분석

※ 복수 응답

영역	성별		연령					
	남	여	전체	20대이하	30대	40대	50대 이상	전체
성취 지위	101(33.8%)	61(48.1%)	162(38%)	49(40.1%)	55(41.4%)	50(35.2%)	8(27.6%)	162(38%)
도전	16(5.4%)	8(6.3%)	24(5.6%)	6(4.9%)	6(4.5%)	10(7.1%)	2(6.9%)	24(5.6%)
즐거움	8(2.7%)	5(3.9%)	13(3.1%)	4(3.3%)	3(2.3%)	6(4.2%)	0(0%)	13(3.1%)
정화	12(4%)	5(3.9%)	17(4%)	4(3.3%)	5(3.7%)	7(4.9%)	1(3.4%)	17(4%)
건강·체력	120(40%)	26(20.5%)	146(34.3%)	35(28.7%)	44(33.1%)	51(35.9%)	16(55.2%)	146(34.3%)
사회성	42(14.1%)	22(17.3%)	64(15%)	24(19.6%)	20(15%)	18(12.7%)	2(6.9%)	64(15%)
전체	299(100%)	127(100%)	426(100%)	122(100%)	133(100%)	142(100%)	29(100%)	426(100%)

연령에 따른 참여만족은 20대 이하인 경우는 성취지위(40.1%), 건강·체력(28.7%) 사회적(19.6%), 도전(4.9%), 정화(3.3%), 즐거움(3.3%) 순으로 나타났으며, 30대인 경우는 성취지위(41.4%), 건강·체력(33.1%), 사회적(15%), 도전(4.5%), 정화(3.7%), 즐거움(2.3%) 순으로 나타났다. 40대인 경우는 건강·체력(35.9%), 성취지위(35.2%), 사회적(12.7%), 도전(7.1%), 정화(4.9%), 즐거움(4.2%)

순으로 나타났으며, 50대 이상인 경우는 건강·체력(55.2%), 성취지위(27.6%), 도전·사회성(6.9%), 정화(3.4%) 순으로 나타났다. 이러한 결과는, 20대 이하·30대는 성취지위 측면에서 마라톤 참여 후 만족하였다고 평가할 수 있고, 40대와 50대 이상은 건강·체력 측면에서 마라톤 참여 후 만족하였다고 평가할 수 있다.

IV. 논의

본 연구의 주목적은 마라톤대회 참여에 기초가 되는 참여동기와 참여만족 차원들을 확인하고 표준화된 질문지를 개발하기 위한 초기화 작업을 수행하는데 있었다. 아울러 마라톤 참여 이전의 기대수준인 참여동기와 참여한 후 얻어진 결과인 참여만족은 매우 유사한 개념으로서 참여만족은 참여동기를 측정하는 경험적인 연구들의 3가지 부류중의 한가지인데, 측정도구의 개발 시 참여동기의 개념적 타당도를 입증할 수 있는 경험적 자료를 구하는 것이었다.

두 개의 마라톤 시험에 참여하는 성인들을 대상으로 마라톤에 참여하게 된 동기를 서술적으로 묘사하도록 한 결과 총 478개의 개별응답을 얻어내었다. 이 원 자료들에 대하여 수 차례의 전문가 회합을 통하여 귀납적 내용분석을 실시한 결과 건강·체력, 사회적 동기, 즐거움, 도전, 성취지위, 주요타자의 권유의 6가지 요인으로 분류할 수 있었다. 이러한 6가지 영역은 다시 Deci와 Ryan(1985, 2000)의 자기결정성동기이론에 따라서 내재적 동기와 외재적 동기로 분류할 수 있었다.

본 연구에서 출현한 6가지 일반영역의 동기 구조들은 선행연구에서 확인된 구조를 크게 벗어나지 않는 안정된 요인들임을 알 수 있다. 서구문화권에서 연구된 자료들(Carmack & Martens, 1979; Clough et al., 1989; Curtis & McTeer, 1981; Johnsgard, 1985a, 1985b; Masters & Lambert, 1989; Master, Ogles & Jolton, 1993; Summers et al., 1982, 1983)과 본 연구에서 확인된 참여동기 요인들을 비교 분석하여 보면 건강·체력 요인이 공통적으로 발견되는 요인이었으며, 그 요인들의 명칭은 신체적 건강, 건강지향, 심폐계 체력 등으로 불리고 있으나, 건강과 체력에 관계된 문항들로 구성된 요인들이다. 사회적 동기 요인도 Summers 등(1982, 1983)의 자료만을 제외하고 모든 연구에서 공통적으로 출현하는 요인으로서, 친화(affiliation), 사회적 동기로 불리고 있다. 주요타자의 권유요인은 Carmack & Martens(1979), Curtis & McTerr(1981), Summers 등(1982, 1983)에서 타인의 영향이라는 명칭으로 본 연구와 동일한 내용을 측정하고 있다.

한편 동기이론상으로는 활동에 참여하는 가장 핵심적인 동기는 내재적 동기(intrinsic motivation)로 평가된다. 내재적 동기는 행동 그 자체를 위해서 수행되는 동기로서 활동에 고유하게 내재된 즐거움과 만족을 경험하기 위하여 참여하는 것으로서 활동이 흥미있고, 도전적이고 사람들에게 명확한 피드백을 주고 과제 수행에 대한 자율성이 보장될 때 발생할 가능성이 높은 것으로 평가된다(Deci & Ryan, 1985). 본 연구에서도 활동 자체의 즐거움을 추구하는 즐거움 요인, 성취지위, 도전 3가지 일반적 요인들이 내재적 동기로 분류된다. 즐거움 추구동기는 Johnsgard(1985a, 1985b).

Summers(1982, 1983)의 연구에서 나타난 쾌감과 즐거움과 유사한 요인으로 해석할 수 있다. 도전 요인은 특히 스포츠 세계에서의 참여동기 중 가장 공통적으로 나타나는 요인 중 하나인데, Clough 등(1989), Johngard(1985a, 1985b), Summers(1982, 1983)의 연구에서 동일한 동기구조가 발견된다. 마지막으로 성취지위 요인은 다양한 세부이유들로 구성된 요인으로서 Clough 등(1989)의 성취지위, Johngard(1985a, 1985b) 연구의 유능감, 만족감, Masters 등(1993)의 개인적 목표성취 등의 요인과 유사한 구조를 보인다. 본 연구의 구조와 선행연구들의 동기구조간의 구체적인 대비결과는 <표 12>와 같다.

표 6. 마라톤 참여동기 연구들에서 확인된 요인들

Carmack & Martens(1979)	Clough et al. (1989)	Curtis & McTeer(1981)	Johngard (1985a, 1985b)	Masters & Lambert(1989)	Summers et al (1982, 1983)	Masters, Ogles & Jolton(1993)
육체적 건강 *	도전 *	목표성취 *	달리기 중독	건강지향 *	즐거움 *	생활의 의미
심리적 건강	사회성 *	타인의 영향 *	즐거움 쾌감 *	체중관리	목표성취 *	자존심 *
친화동기 *	건강/체력 *	신체적 건강 *	정신집중	사회적자긍심	타인의 영향 *	심리적 대처
목표성취 *	안녕	심리적 행복	도전 *	자존심 *	신체적 건강 *	개인적 목표성취
유형의 보상	중독	유형의 보상	유능감 *	생활의 의미	개인적	인정/승인
타인의 영향 *	성취지위*	친화동기 *	만족감 *	연대감/회춘	가치시험 *	친화*
		유용성	심폐계 체력 *	불안 해소		건강지향*
			체중감량	추동/경쟁		체중관리
			사회적 동기 *			
			정체성			
			인기와 행운			
6요인	6요인	7요인	11요인	8요인	5요인	4차원 9요인

* 본 연구와 유사한 특성을 갖는 요인들을 나타냄

한편 본 연구의 마라톤 동기의 구조는 국내에서 연구된 일반 스포츠 상황에서 보고되는 요인들 과도 매우 유사한 요인구조를 보이는 데, 양명환(1994, 2000a), 임상용(1993)의 연구에서 친화동기, 즐거움, 도전 동기들이 동일하게 추출되고 있으며, 성취지위는 임상용(1993)의 연구에서와 유사한 구조를 보이고 있다. 또한 마라톤 클럽 참가자들을 대상으로 연구한 정용각·오성기(2003)의 연구에서는 9개의 일반적 요인들이 출현하였는 데 건강·체력, 극복성취(본 연구의 도전), 재미(본 연구의 즐거움) 요인이 본 연구와 유사한 구조를 보이는 것으로 나타났다.

선행연구들과 비교할 때 본 연구에서 발견되지 않는 요인은 심리적 건강 요인으로서 대개 안녕(well-being), 심리적 건강, 심리적 행복, 정화요인으로 분류되는 요인이 출현하지 않은 점이다. 대개 마라토너들은 달리기 후의 긍정적인 심리적 변화를 맛보면서 규칙적이고 습관적으로 참여하게 된다고 하는 데(Sachs, 1984), 본 연구에서 참여하였던 마라톤 참여자들은 심리적 행복과 관련된 서술적 묘사는 없는 것으로 나타났다. 그러나 이것은 참여만족도 부분에서 보면, 정화요인, 즉 스트레스가 해소, 생활의 활력이라는 세부요인에 관련된 진술들이 등장한다. 따라서 추후 도구개발 시는 만족도

에 포함된 문항들을 적절하게 포함시켜 동기문항을 제작할 수 있음을 시사하는 것이다.

서구문화와 달리 우리문화의 토착적인 특징을 보이는 요인이 출현하였는데, 사회적 동기요인으로서 대부분 연구에서는 친구를 사귀거나, 동호인들과의 관계유지 등의 문항으로 구성되는 데 반하여 본 연구에서는 직장인들간의 화합, 유대관계, 친선도모, 팀웍 등의 문항들이 주를 이루고 있다는 점이 확연하게 다른 점이다. 물론 전문적인 마라토너들이 아니고 아마추어로서 직장인들끼리 참여하는 세태를 반영한 것이기는 하나 팀웍, 연대감, 도민의식으로서의 승화와 같은 응답들은 서구 문화권에서 볼 수 없는 토착적인 반응들임에 틀림없다. 따라서 차후 문항 제작시 사회적 동기의 요인구조는 세밀하게 분석할 필요성이 있음을 제안한다. 마라톤의 붐을 따라서 가족간의 화합과 가족의 건강을 위해 가족 단위로 참여하는 것 또한 중요한 특징 중의 하나이며, 직원들간의 화합과 협동, 끈기, 애사심 등을 함양하고 더 나아가 직장 내 생활, 작업능률 및 생산성 향상에 기여할 수 있는 레저로서 인정되기 때문에 직장 단체가 마라톤 대회에 참여하는 것으로 보여진다.

한편, 성별과 연령에 따른 마라톤 참여자들이 지각하는 참여동기의 중요성을 평가한 결과, 건강·체력 요인이 가장 중요한 원인으로 평가되었고, 남(51.9%), 여(38%) 모두 그리고 모든 연령(20대: 41.5%, 30대: 51.4%, 40대: 50.6%, 50대 이상: 46.6%)에서 마라톤을 하는 가장 중요한 원인으로 평가하고 있다. 본 연구에 참여한 대부분의 사람들이 달리기를 하는 이유가 건강과 체력과 관련된 이유에 집중이 되어 있는 것을 알 수 있는 데, 건강·체력의 중요성은 동서고금을 막론하고 신체활동을 하는 가장 중요한 이유로 평가된다는 점에서 볼 때 그 당위성을 재차 확인할 수 있다. 물론 Curtis와 McTeer(1981)의 연구에서는 건강·체력을 보고하는 사람이 없었다는 것과 다르지만 대부분은 체력과 건강의 중요성 때문에 마라톤에 참여하는 것으로 평가한다.

본 연구에서 확인된 동기요인들은 Godin, Cox 및 Shepherd(1983), Riddle(1980)의 연구에서도 운동 참여수준의 높은 사람들은 참여수준이 낮은 사람보다 건강/체력 동기를 더 중요하게 지각한다고 보고한 결과와 일치하며, Raedeke과 Burton(1997)은 미국 북서주의 3개 대학교와 1개의 지역사회대학에서 교직원 복지프로그램에 참여하는 292명의 회원들을 대상으로 여가시간 신체활동에 대한 개인 투자 이론을 검증하는 연구에서 활동수준이 높은 참여자와 중간 정도의 참여자들은 활동수준이 낮은 참여자들보다 건강/체력, 정신 건강 동기를 더 중요하게 지각한 결과와도 일치하는 것이다.

경기에 참여한 후에 느끼는 참여만족에 대한 서술적 묘사들을 귀납적 내용분석한 결과, 건강·체력, 성취지위, 도전, 즐거움, 사회성, 정화요인의 6가지로 분류되었다. 이것은 참여만족이 특정활동에 참여하기 전에 가지고있는 원망수준(aspiration level)과 참여한 후에 느끼는 결과간의 일치도 정도로 평가되는 개념이라고 정의된다는 관점에서 보면(양명환, 2000b), 참여동기의 요인구조와 거의 동일한 구조를 갖고 있다. 다시 말해서, 참여동기의 주요타자의 권유요인이 정화요인으로 교체된 것을 제외하고는 모든 요인들이 동일한 것을 측정하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 추후의 만족도는 동기와의 관계에서 변화하는 개념으로 규정하여야 할 것으로 판단된다. 이것은 Shepherd 등(1989)가 과거 레저분야의 참여동기 연구의 제보가 태도측정도구(attitude measures), 만족도측정도구(satisfaction measures), 참여동기조사 도구 3분류로 나누어서 진행되었다는 데서도 알 수 있다.

성별과 연령에 따른 참여 만족도에 분석결과를 보면, 남성인 경우 건강/체력(40%) 요인에 가장 높은 응답을 보였고, 여성인 경우에는 성취지위(48.1%) 요인에 가장 높은 만족도를 보였다. 연령별로는 20대 이하(40.1%)와 30대(41.4%)집단이 성취지위 요인에서 가장 높은 응답을 보였고, 40대(35.9%)와 50대(55.2%)는 건강/체력 요인에 높은 응답을 보였다.

본 연구는 마라톤에 참여하는 동기구조를 심층적으로 파악하여 한국문화권에 고유한 특성을 좀 더 포괄적으로 반영할 수 있는 표준화된 측정도구를 제작하기 위한 예비자료를 제공하고자 하였다. 연구결과를 종합하여 보면, 서구문화에서 출현하는 안정적인 요인들이 본 연구에서도 확인이 되었고, 선행연구들과의 비교에서 특이할만한 사항은 심리적인 혜택과 관련된 문항과 요인이 뚜렷하지 못했다는 점과 사회적 동기요인에서는 연대감, 가족, 직장인간의 유대강화의 특성들이 특출하게 출현하였다는 점이다. 이것은 마라톤 대회 참여자의 특성과 한국사회의 특성이라고 볼 수 있지만 마라톤의 레저화 되면서 나타나는 특성으로 평가할 수도 있을 것이다.

그러나 본 연구는 마라톤 대회에 참여 한 직후에 면접원을 동원하여 자료를 얻었기 때문에 깊이 있고 풍부한 자료를 얻는 데 한계가 있었음을 밝히며, 추후 마라톤을 규칙적으로 연습하는 러너들을 대상으로 심층면담을 이용한 추가 문항발굴과 세부적인 요인 추출을 시도하여야 할 것으로 평가한다.

【참고문헌】

- 양명환(2000a). 윈드서핑 여가스포츠의 참여동기 분석. 한국체육학회지, 39(2), 805~819.
- 양명환(2000b). 여가스포츠의 신체활동 참여동기에 관한 연구. 한국스포츠심리학회, 5(2), 107~122
- 임상용(1993). 성인들의 스포츠참여동기에 관한 연구. 제주대학교 논문집, 37, 367~369.
- 정용각·오성기(2003). 사람들은 왜 달리는가? 달리기 참가자의 참여동기요인 탐색. 한국스포츠심리학회지, 14(1), 69~89.
- Barrell, G., Chamberlain, A., Evans, J., Holt, T., & Mackean, J.(1989). Ideology and Commitment in family life: a case study of runners. Leisure Studies, 8, 249~262.
- Carmack, M. A., & Martens, R.(1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. Journal of Sport Psychology, 1, 25~42.
- Clough, P., Shepherd, J., Maughan, R.(1989). Motives for participation in recreational running. Journal of Leisure Research, 21, 297~309.
- Curtis, J. & McTeer, W.(1981). The motivation for running. Canadian Runner, 18~19.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and

- the self-determination of behavior. *psychological Inquiry*, 11(4), 227~268.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L.(1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine.
- Godin, G., Cox, M. H., & Shephard, R. J.(1983). The impact of physical fitness evaluation on behavioral intention toward regular exercise. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 8, 240~245.
- Guda, E. G.(1978). *Toward a methodology of naturalistic inquiry in educational evaluation*. CSE Monograph Series in Evaluation No. 8. Los Angeles: Center for the Study of Evaluation. University of California. Los Angeles.
- Harris, M. B.(1981). Runners perceptions of the benefits of running. *perceptual and Motor Skills*, 52, 153~154.
- Johnsgard, K.(1985a). The motivation of the long distance runner: I. *Journal of Sports Medicine*, 25, 135~139.
- Johnsgard, K.(1985b). The motivation of the long distance runner: I. *Journal of Sports Medicine*, 25, 140~143.
- Krippendorff, K.(1980). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Masters, K. S., & Lambert, M. J.(1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury and performance of marathon runners. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 161~170.
- Masters, K. S., Ogles, B. M.(1995). An investigation of the different motivation of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior*, 18, 69~79.
- Masters, K. S., Ogles, B. M., Jolton, J. A.(1993). The development of an instrument to measure Motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales(MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 136~143.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S.(2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130~143.
- Ogles, B. M., & Masters, K. S.(2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 69~85.
- Patton, M. Q.(1980). *Qualitative evaluation methods*. Beverly Hill, CA:Sage.
- Raedeke, T. D., & Burton, D.(1997). Personal investment perspective on leisure-time physical activity participation: Role of incentives, program compatibility, and constraints. *Leisure Sciences*, 19, 209~228.
- Riddle, R. K.(1980). Attitudes, beliefs, behavior of women and men toward regular jogging.

- Research Quarterly for Exercise and Sport, 51, 663~674.
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R.(1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journ of Sport Psychology*, 8, 25~35.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K.(1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of & Exercise Psychology*, 11, 65~83.
- Sachs, M. L.(1984). The runner's high. In M. L. Sachs, & G. W. Buffone(Eds.), *Running as therapy: An integrated approach*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Summer, J. J., Machin, V. J., & Sargent, G. I.(1983). Psychosocial factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5, 314~331.
- Summers, J. J., Sargent, G. I., Lively, A. J., & Murray, K. D.(1982). Middle-aged, non elite marathon runners: A profile. *Perceptual and Motor skills*, 54, 963~969.
- Yair, G(1990). The commitments to long distance running and levels of activity: Personal or structural? *Journal of Leisure Research*, 22, 213~227.

접 수 일 : 2004. 9. 10.

게재확정일 : 2004. 12. 5.