



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

승마 참여자의 동기와 주관적 웰빙 간의 관계에서
정서조절의 매개효과

제주대학교 대학원

체 육 학 과

이 승 아

2017년 8월



승마 참여자의 동기와 주관적 웰빙 간의 관계에서
정서조절의 매개효과

지도교수 김 덕 진

이 승 아

이 논문을 체육학 석사학위 논문으로 제출함

2017년 6월

이승아의 체육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 양 명 칸 (인)
위 원 김 미 예 (인)
위 원 김 덕 진 (인)

제주대학교 대학원

2017년 8월

<국문초록>

승마 참여자의 동기와 주관적 웰빙 간의 관계에서 정서조절의 매개효과

이 승 아

제주대학교 대학원

체육학전공

지도교수 김 덕 진

본 연구는 승마참여자의 동기와 주관적 웰빙 간의 관계에서 정서조절의 매개 효과를 검증하고자 조사하였다. 이를 위하여 승마참가자 280명을 대상으로 동기, 정서조절, 주관적 웰빙 측정 질문지를 사용하여 자료를 수집하였으며, 자료를 분석하기 위하여 SPSS 18.0, PROCESS for SPSS(V.2.13) 통계프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 회귀분석, 그리고 매개효과 분석을 실시하여, 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 자율적 동기는 삶의 만족 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

둘째, 자율적 동기는 긍정정서 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

셋째, 자율적 동기는 부정정서에 부(-)의 직접 영향을 미쳤으나, 정서조절을 경유하여서는 부정정서에는 영향을 미치지 못하였다.

넷째, 통제적 동기는 삶의 만족 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

다섯째, 통제적 동기는 긍정정서 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

여섯째, 통제적 동기는 부정정서에 유의한 영향을 미치지 못하였으나, 통제적 동기는 부정정서 간의 관계에서 정서조절은 완전매개효과를 보였다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구 모형	5
4. 연구의 가설	6
5. 용어의 정의	6
1) 승마 참여자	6
2) 동기	7
3) 정서조절	8
4) 주관적 웰빙	8
II. 이론적 배경	9
1. 승마	9
1) 승마의 개념	9
2) 승마운동의 효과	10
2. 자기결정성이론	12
1) 인지평가이론	14
2) 유기체통합이론	14
3) 인과성향이론	16
4) 기본심리욕구이론	18
5) 목표내용이론	20
6) 관계동기이론	20

3. 동기	21
4. 정서조절	23
5. 주관적 웰빙	26
6. 선행연구고찰	27
1) 동기과 정서조절의 관계	27
2) 정서조절과 주관적 웰빙의 관계	29
3) 동기과 주관적 웰빙의 관계	30
4) 동기과 정서조절 및 주관적 웰빙의 관계	31
III. 연구 방법	33
1. 연구대상	33
2. 측정도구	34
3. 연구절차	37
4. 자료분석	38
IV. 연구 결과	39
1. 동기, 정서조절, 주관적 웰빙의 기술통계량 및 상관분석	39
2. 동기, 정서조절, 주관적 웰빙 간의 매개효과 검증	40
1) 자율적 동기와 삶의 만족 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	40
2) 자율적 동기와 긍정정서관계에서 정서조절의 매개효과 검증	42
3) 자율적 동기와 부정 정서 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	43
4) 통제적 동기와 삶의 만족 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	44
5) 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	46
6) 통제적 동기와 부정정서 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	48

V. 논 의	50
1. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과	50
2. 자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과	51
3. 자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과	52
4. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과	53
5. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과	54
6. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과	55
VI. 결 론	56
참고문헌	58
Abstrac	71
부록 : 연구의 설문지	73

표 목차

표 1. 자기결정성 정도에 따른 여섯 가지 동기 유형	16
표 2. 연구대상자의 일반적 특징	33
표 3. 설문지 구성내용	34
표 4. 동기의 타당도 및 신뢰도 분석결과	35
표 5. 정서조절의 타당도 및 신뢰도 분석결과	36
표 6. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과	37
표 7. 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 상관관계	40
표 8. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	41
표 9. 자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	43
표 10. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	44
표 11. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	46
표 12. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	47
표 13. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증	49

그림 목차

그림 1. 연구의 모형	5
그림 2. Gross의 정서조절의 과정 모델	25
그림 3. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형	41
그림 4. 지율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형	43
그림 5. 자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형	44
그림 6. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형	46
그림 7. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형	48
그림 8. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형	49

I. 서 론

1. 연구의 필요성

2011년 「말산업 육성법」 시행과 함께 주 5일제 정착 및 건강에 대한 관심과 육구 증대로 인하여 여가활동으로서 승마활동에 참여하는 사람들이 증가추세에 있다(김동건, 2016). 승마 시설수와 정기승마 인구수도 2015년 대비 각각 22개소(4.8%), 4,497명(10.5%) 증가한 479개소, 47,471명으로 조사되어 정부가 추진해 온 정책의 기반 확대를 확인할 수 있다(말산업실태조사, 2016). 한편, 제주특별자치도는 「말산업육성법」이 제정되면서 2014년에 ‘말산업 특구 1호’로 선정되었다. 이로 인해 주로 관광객이 체험하던 관광승마 형태에서 생활체육 형태로 승마인구 저변이 급속히 확대되고 있다. 이러한 추세로 보았을 때 레저스포츠로서 승마의 활성화는 지극히 현실적인 당면 과제이며 국민소득 3만 달러를 앞두고 승마가 특정계층을 위한 귀족스포츠가 아닌 누구나 즐길 수 있는 힐링 스포츠로 각광받고 있다(김동건, 2016). 또한 최근 승마에 대한 관심이 높아지는 이유는 동물과 함께 교감할 수 있는 스포츠로서 자연친화적이며 휴식뿐만 아니라 치유 목적으로 힐링과 웰빙을 지향하는 현대인들에게 적합한 승마의 특징 때문이라고 할 수 있다.

웰빙(well-being)은 말 그대로 건강한(well, 만족한) 인생을 살자(being)라는 의미로 삶의 질을 강조하는 용어이다. 즉, 건강(health)과 웰빙(well-being)은 엄밀한 의미에서 동일한 개념으로 파악될 수 있으며, 건강에 대한 웰빙의 욕구는 단순한 소비지향에서 벗어나 인간의 삶의 질에 있어서 어느 정도 만족시키고 있는가의 물음으로 이어진다(이지영, 2005). 이처럼 웰빙은 대중의 생활양식의 변화와 소득수준의 향상과 더불어 기업의 마케팅 전략이 더해지면서 건강과 몸에 대한 관심으로 이어지고 있다(주재형, 2015).

이에 학문적으로도 웰빙에 대한 관심이 고조되면서 심리학자들은 웰빙을 향상시

킬 수 있는 다양한 요인들에 대한 연구가 진행되고 있으며, 최근에는 긍정심리학의 이론적 틀을 사용하여 주관적 웰빙, 긍정적 정서, 희망, 낙관성, 탄력성, 목표 등의 영역을 포괄한 연구가 이루어지고 있다. 또한, 긍정심리학에서는 웰빙을 이해하고 설명하기 위해 자기결정이론(self-determination theory: SDT)을 주요 이론으로 다루고 있으며, 자기결정이론은 인간의 인지, 정서, 행동에 영향을 미치는 다양한 사회환경적 요인과 개인특성을 설명하는 메타동기이론이다.

운동과 스포츠 영역에서도 ‘긍정’이 갖고 있는 심리적, 정신적 효과에 주목하고 긍정을 내재적 동기의 하나로 설정하여 인간의 운동 참여와 웰빙 간의 관계를 분석하려는 연구들이 진행되고 있다. 양명환과 김덕진(2010)은 신체활동 영역에서 동기를 촉발시키고 유지시키는 다양한 사회적 요인뿐만 아니라 인지적, 정서적, 행동적 결과에 따라 웰빙을 촉진시켜 인간의 운동행동을 규명하는데 유용한 틀을 제공한다고 보고하였다.

일찍이 Wilson(1967)은 주관적 차원에서 경험하는 행복을 주관적 웰빙이라고 표현하였고, 삶의 만족도, 높은 긍정적 정서 및 낮은 부정적 정서 등 3요인으로 구성된다고 보았다(Diener, 1984). 이 세 요인을 기준으로 보면 자신의 삶에 더 만족할수록 주관적 웰빙 수준이 높은 것이고, 부정 정서는 덜 경험하고 긍정 정서를 많이 경험하면 주관적 웰빙 수준이 높다고 할 수 있다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

동기와 주관적 웰빙 간의 관계를 분석한 연구들은 주로 삶의 만족과 긍정정서, 부정정서를 포함하는 개념으로 김정호(2007)는 사람이 어떤 동기를 추구하느냐에 따라 삶의 질이 달라진다고 보았고 그 동기가 충족될 것이라는 예상, 즉 미래의 만족스러운 삶의 대한 기대가 주관적 웰빙의 중요한 요인이라고 강조하였다. 또한 많은 선행연구(Diener & Suh, 1998; 김명미, 2010; 박금란, 박창범, 2011; 오승용, 김덕진, 장봉우, 2012; 박수진, 김정호, 김미리혜, 2013)에서 살펴보면, 동기가 정신적인 영향뿐만 아니라 주관적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였고 임정미(2013)는 수상레저스포츠 참여자들은 자연과 인간의 조화로운 친화관계를

성립시키기 때문에 행복한 삶의 기회를 제공하여 정서적 안정에 도움이 된다고 하였다. 따라서 승마참여자들도 자율적 동기를 갖고 말과의 교감을 통해 긍정 정서뿐만 아니라 삶의 만족도, 즉 웰빙에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

한편, 정서조절은 어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미쳐 현재의 정서 상태나 새로운 정서 반응으로 변화시키는 것이라 하였다(Gross, 1998). 심리학자들은 정서조절을 개인의 중요한 심리적 자원으로 간주하고 있으며, 개인의 정서변화를 위해 상황을 조절하는 것 등을 포함하는 다차원적인 노력으로 개인의 적응에 긍정적인 영향을 미치고 성공적인 기능을 수행하는 적응적 기제(Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000)로 가정하고 있다. 최근에는 정서조절을 일상생활 속에서 겪게 되는 우울, 탈진, 스트레스 등의 대처 개념으로 권석만(2008)은 개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력이라고 정의하면서 그 중요성이 더욱 강조되고 있다.

정서 관련 선행연구들(유진, 2003; 정재훈, 2005; 박중길, 2011; 최리나, 2011)은 운동 참여자의 동기와 정서간의 의미 있는 인과관계를 보고하고 있으며, Klohnen(1996)은 자기결정성이 높은 사람은 긍정적인 정서와 자신감이 더 높기 때문에 효율적이고 원만한 대인관계를 보이며, 여러 가지 다양한 상황적 요구에 심리적으로 잘 적응한다고 하였다. 즉, 자기결정성이 높은 개인들은 운동에 대한 분명한 목표를 갖고 활동자체에 흥미와 만족을 느끼기 때문에 참여자의 정서에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

또한 Fry, Kim, Gno-Overway, Guivenrnau, Newton과 Magyar(2012)도 정서조절 전략이 정신건강을 촉진시킨다고 하였으며, Robazza(2004)등은 경기 전 심리·생리적 상태를 최적화하여 수행능력을 향상시킨다고 하였다. 이에 정서조절은 긍정 정서를 최대화하고, 부정 정서를 줄이는 것(Kopp, 1989; Westen, 1994)과 또는 개인이 처한 상황에서 요구되는 바와 목표에 도움이 되는 방향으로 유연하고 적절하게 반응할 수 있는 능력(Cole, Michel & Teti, 1994)으로 검증되었기 때문에 본 연구에서는 정서조절이 주관적 웰빙에 긍정적으로 작용할 수 있을 것으

로 예측된다. 이와 같이 주관적 웰빙은 동기에 의하여 영향을 받기도 하지만 개인의 특성 변인인 정서조절에 의해서도 영향을 받는 것으로 예상할 수 있다.

이주일(1997)등은 정서 체험과 정서 표현이 주관적 웰빙과 건강지각, 신체건강에 미치는 영향을 살펴본 결과 자신이 느끼는 민감한 감정들의 차이를 명확히 구분해서 경험하거나 자신의 정서를 명료하게 표현하는 사람들은 높은 주관적 웰빙을 경험한다는 결과가 보고되었고, 정서와 신체 및 심리적 요인과의 관계를 다룬 한덕웅과 표승연(2002)의 연구에 따르면 각 개인은 자신이 경험하는 정서의 적절성에 따라서 주관적 웰빙, 건강 지각, 신체질병이 예측 가능하고 여러 질병마다 관련된 정서들이 다르게 나타나는 것으로 보고하였다.

최근에 운동선수나 스포츠 참여자들을 대상으로 한 정서조절 연구는 독립적 영향이 보고되고 있고 탁구선수의 열정과 탈진의 관계(김경아, 2017), 운동선수 성격과 분노표현과의 관계(이상미, 2016) 그리고 자율성지지와 탈진의 관계(이영주, 2015)에서 정서조절의 매개효과에 대한 보고가 있을 뿐 아직까지 체육과 스포츠 영역에서 정서조절에 대한 연구는 미진한 실정이다. 하지만 웰빙과 관련하여 효과적인 매개역할을 하는 것으로 확인되었기 때문에(유연화, 2012; 심태경, 2010) 승마 참여자의 동기와 주관적 웰빙 간의 관계에서도 정서조절의 매개 효과를 기대해 볼 수 있다.

이상의 선행연구를 종합해보면, 동기와 주관적 웰빙의 관계는 매우 상관이 높고 정서조절 또한 주관적 웰빙과 의미 있는 인과관계가 있을 것으로 예측해 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 지금까지 운동 참여자들의 동기와 주관적 웰빙의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 연구를 찾아보기 힘들다. 또한 승마관련 연구에서는 동기와 만족에 관련된 연구만으로 한정되어 있어 다양한 심리적 특성에 대한 연구가 필요하다.

특히 승마는 일관성 있게 기량을 발휘하기 쉽지 않은 종목으로 말의 상태, 조건 그리고 환경 등에 따라 위험요소와 불확실성이 많은 종목이면서 말과의 교감이 요구되기 때문에 기승자의 정서조절이 매우 중요한 심리적 자원이 될 수 있다. 따라

서 본 연구는 승마가 대중스포츠로 자리매김하고 있는 시점에서 승마참여자의 동기, 정서조절 및 주관적 웰빙의 관계를 살펴보고 동기와 주관적 웰빙의 관계에서 정서조절의 매개효과를 규명하는데 목적이 있다. 이를 통해 승마 참여자들의 동기 유발과 웰빙 수준을 향상시키는데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구에서는 승마에 참여하는 성인을 대상으로 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙의 관계를 살펴보고, 아울러 정서조절이 자율적 동기와 주관적 웰빙의 관계를 어떻게 조절하는지를 규명함으로써 승마 참여자들의 동기유발과 웰빙 수준을 향상시키는데 필요한 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

3. 연구의 모형

본 연구에서 설정한 연구모형은 다음 <그림 1>과 같다.

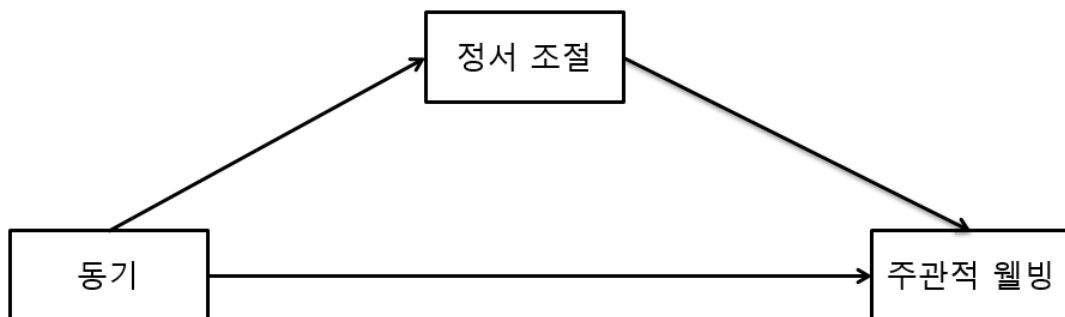


그림 1. 연구의 모형

4. 연구 가설

본 연구의 연구모형의 검증을 위하여 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

가설 2. 자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

가설 3. 자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

가설 4. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

가설 5. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

가설 6. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절은 유의한 매개효과가 있을 것이다.

5. 용어의 정의

1) 승마 참여자

승마 활동에 규칙적으로 참여하여야 하고, 참가유형과 그 정도가 참여자 자신의 생활 속에 결합되어 있는 상태를 말한다. 본 연구에서 승마 참여 기준을 주1회 이상, 1회 참여시 30분 이상으로 규정하였다.

2) 동기

자기결정동기란 학습하는 이유가 어느 정도 학습자의 자율에 의해 결정되었는지를 의미한다(Deci & Ryan, 1985). 동기는 행동을 촉발시키고 유지 및 지속시키는 내재적 원동력으로 자기결정이론에서는 자기결정 연속체를 따라 상이한 동기 유형이 존재한다고 가정하여 자기결정이론에서는 6개 유형의 동기(내재적 동기, 통합적 조절, 확인적 조절, 내압적 조절, 외적 조절, 무동기)가 자기결정성 연속체를 따라 놓여있다고 가정하고 있으나, 스포츠 영역에서는 학자들에 따라 다소 차이는 있지만 통합적 조절과 내압적 조절은 내면화되는 자아를 포착하지 못하는 특성 때문에 배제하여 사용하는 경우가 있다(김학재, 2010).

따라서 본 연구에서는 자기결정이론에서 제안하는 자기결정적 수준이 높은 내재적 동기, 확인적 조절의 측정값을 자율적 동기로 정의하였으며, 자기결정적 수준의 낮은 외적 조절, 무동기의 측정값을 사용하여 통제적 동기로 조작적 정의를 하였다.

(1) 자율적 동기

자율적 동기는 자신의 행동을 스스로 선택하고 주도하며 조절하는 것으로, 내재적 조절과 확인된 조절이 이에 포함된다. 내재적 조절은 그 자체가 즐겁고 재미있기 때문에 행동하는 것을 의미한다(Ryan & Connell, 1989). 확인된 조절은 스스로 그 행동이 가치가 있다고 판단한 신념이나 개인적인 중요성 때문에 행동하는 것을 의미한다(Deci & Ryan, 2000). 본 연구에서는 자기결정성 정도에 따라 내적동기 유형에 가까운 내재적 조절과 확인된 조절을 합쳐 자율적 동기로 조작적 정의를 하였다.

(2) 통제적 동기

통제적 동기는 타인의 지시나 외적인 통제에 의해서 행동이 이루어지는 것으로, 외적 조절과 무동기가 이에 포함된다. 외적 조절은 외부의 요구나 보상에 의해 동

기가 유발되는 것을 의미한다((Deci & Ryan, 1985). 그리고 무동기는 외부에서의 보상이나 처벌이 주어져도 학습 욕구가 생기지 않는 상태로 학습된 무기력(learned helpless)과 유사하다(Ryan, 1995). 본 연구에서는 자기결정성 정도에 따라 외적 동기 유형에 가까운 외적 조절과 무동기를 합쳐 통제적 동기로 조작적 정의를 하였다.

3) 정서조절

인간 감정의 요소들을 증대시키거나 유지 또는 감소 시키려하는 모든 노력을 하는 것으로 정서조절은 개인이 의식적 또는 무의식적으로 자신의 정서를 조절하는 과정을 의미한다. 본 연구에서는 인지적 재구성과 정서억제의 총합 점수를 산출하여 정서조절로 정의하고자 한다.

4) 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 주관적으로 개인이 자신의 삶에서 얼마나 만족하는가에 대한 평가(Diener & Lucas, 1999)로 더불어 삶의 질, 삶의 만족도라는 용어와 같이 사용되고 있다. 주관적 웰빙은 개인의 삶에 대한 주관적인 관점에서 평가한다는 점에서 심리적 웰빙과는 구분이 되어 사용하고 있다. 서은국과 구재선(2011)이 개발한 9문항의 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하여 9문항의 측정값을 주관적 웰빙으로 조작적 정의를 하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 승마

1) 승마의 개념

말은 그리스어로 ‘hippos’ 라고 하며, 라틴어로 ‘equus’ 이다. 이 단어들은 ‘말과 함께 무엇을 하는, 말에 관한, 말의’ 라는 의미를 가지며 우리가 흔히 말하는 영어의 ‘equestrian’ 은 보통 말을 타는 사람으로 통한다(정호진, 2004). 승마는 기원전 680년 이전에 시작된 것으로 알려져 있을 정도로 오랜 역사를 지녔으며, 다른 스포츠와는 다르게 살아 있는 동물인 말을 이용하는 운동으로서 말과 사람이 일체가 되어야 하며, 이를 통해 신체의 평형성과 유연성을 길러 올바른 신체발달을 돕는 전신운동이다(김호균, 2014).

신체적 정신적으로 포괄적이고 광범위한 전신운동 영역을 갖는 승마운동은 인간 주체적인 측면에서 육체적, 정신적, 심리적 수련을 통한 총체적인 인격을 개발한다는 데 있어서 체·덕·지를 위한 전인교육 수단으로서의 가치를 인정 받아왔다(김운영, 2008).

승마 시 기승자는 기좌(무릎이 안장에 닿는 부분), 다리, 손의 종합적인 조작으로 자신의 의사를 말에게 전달하고 말은 이를 알아차리고 여러 동작을 해내며 기좌와 다리의 조작은 주로 말의 추진을 촉구하고 손은 고삐를 통하여 말의 입에 물린 재갈을 자극하여 주로 말의 방향전환을 촉진시키는 과정에서 체중을 전위함으로써 여러 가지 속력을 내고, 회전 등의 운동을 할 수 있다(정호진, 2004).

2) 승마 운동의 효과

(1) 신체적 효과

승마운동은 올바른 신체 발달을 돕고 운동 강도를 자유롭게 조절할 수 있는 유산소 운동으로서 신체의 자세를 바르게 교정해주며, 허리의 유연성을 키워주고, 정신집중력을 향상시켜 주며, 신체 리듬감을 길러주며, 폐활량을 증진시키고 담력을 키워주기도 한다(한국마사회, 1999).

또한 승마의 운동의 신체적 효과로는 첫째, 말 등에서 말의 보행과 리듬에 따른 움직임 을 통해 다양한 근육들이 수축과 이완을 통한 평형 균형감각의 향상, 둘째, 감각 기관 과 사지의 협응력 향상, 셋째, 하지부 및 요추부 등의 근력강화, 넷째, 승마의 수동적이고 리드미컬한 움직임을 통한 근 경련 감소, 다섯째, 승마의 3차원적인 움직임을 통해 정상보행 패턴을 경험하게 되는데 이를 통한 보행의 향상 등이 있다(이인실, 2011).

(2) 심리적 효과

심리적 측면에서 보면 말과의 교감을 나누는 것은 특별한 감각적·감정적 경험을 제공을 하게 된다(조은완, 2014). 또한 말을 타는 동안 수행되는 여러 활동은 말을 타는 즐거움을 통해 집중력 향상을 증폭시키고, 말은 기승자가 명령을 수행하고, 순서를 따르고, 문제를 해결할 수 있도록 돕는다(김호균, 2014). 이러한 과정에서 서로를 이해하며 공동의 문제를 풀어나가며 사회기술 능력을 향상시킬 수 있고 자신보다 큰 동물을 다루면서 성취감과 자신감을 향상시켜 긍정적인 자아 개념형성을 가져올 수 있다. 그리고 적절한 수준의 강습 교과 과정을 통해 학습 능력이 향상될 수 있다(김연희 등, 2012).

또한, Thelen과 Smith(1996)는 심리·정서적 측면에서 얻을 수 있는 이점으로 인지력을 향상시키고 감성과 사회성을 발달시킨다고 하였으며, Bieber(1996)는 말과 같은 큰 동물과 접촉을 하게 되면 그 이후 사람들과의 의사소통이 원활하게 되고 나아가서는 우울증 완화에 효과가 있다고 하였으며, 승마운동에 지속적으로 참

여하였을 때는 불안 심리의 감소, 자신감과 책임의식 증진, 자아 존중감의 증가, 집중력 발달, 사회성이 증진된다고 하였다(김세민, 2016 재인용).

(3) 교육적 효과

교육적 측면에서 보면 단어, 어휘력, 독해 등의 언어개발과 인지기술을 향상시키기 위한 수단으로 말과 말 관리, 기승술에 관련된 것을 활용할 수 있다. 이와 관련된 문제해결능력 배양과 타인과의 의사소통을 통한 사회성개발에도 효과적이다(RDA-Samsung, 2002). 승마를 통해 말과 대화하는 방법을 익히고 자기의견을 제시하며 남의 말을 들을 수 있는 대화능력을 키울 수 있으며, 동물을 사랑하는 마음을 길러 약자를 배려하는 인간 본연의 심성을 키워 준다(조양희, 2013). 또한 승마운동은 과제순서, 좌우구별, 감각통합, 운동계획 등의 인지적 학습효과를 가져온다(정진화, 2010).

(4) 재활승마의 치료적 효과

재활승마에 대한 법적인 정의로는 2011년 3월 9일 제정된 말산업육성법 제2조에서 재활승마지도사에 대한 “승마를 통하여 신체적·정신적 장애를 치료하도록 지도하는 업무를 수행하는 사람”으로서 정의하고 있으므로, 재활승마를 “승마를 통하여 신체적·정신적 장애를 치료하는 행위”로 정의할 수 있다. 원어는 ‘Hippotherapy’ 라 하며, 독일에서 최초로 사용되기 시작하였다. 치료승마(Hippotherapy)는 사람이 말을 조정하는 것이 아니라, 말의 움직임에 의해 재활을 돕는 것으로, 말의 3차원적 움직임을 통해 기승자에게 정상적인 움직임을 유도해 내는 치료이다.

재활승마의 효과는 1870년 파리에서 이루어진 연구로 편마비, 하지마비와 기타 신경장애의 치료와 자세, 균형, 관절운동과 근육향상에 효과적이라고 보고되면서 크게 물리적 효과(Physical Benefits) 뿐만 아니라 정신적·심리적 효과(Mental & Psychological Benefits)으로 구분하여 확대되고 있다(강정연, 2007).

RDA-Samsung(2002)에 의하면 말의 걸음걸이는 인간의 보행과 유사하여 말

에게서 발생하는 움직임은 결과적으로 말을 탄 사람에게 3차원적인 운동을 체험하게 하는 운동효과로 장애인의 근육, 관절, 신경에 자극을 주어 만성적인 운동부족을 해소 할 수 있다고 보고 하였다.

강정연(2007)등은 재활효과에 대한 기존 연구들을 종합, 고찰해 본 결과에 따르면 물리적인 효과는 균형감각, 근력강화, 경직과 경련성 근력이완, 근육경력 감소, 관절 가동범위 증가, 심폐기능과 혈액순환 개선, 감각조정능력 향상, 식욕과 소화능력 개선 등의 효과가 있다. 그리고 정신적·심리적 효과로는 불안 심리의 감소, 신뢰성 및 책임 의식의 발달, 자아 존중감의 증가, 집중력의 발달, 좌절감에 대한 인성 증가, 사회성의 증가, 조정력과 평형성의 발달, 감각 발달, 어휘의 이해력과 시각·청각의 발달, 자기 자신의 행동반응 능력의 발달이 이루어진고 하며 큰 동물들과의 접촉을 하게 되면 이후 사람들과의 커뮤니케이션이 원활해진다고 한다(한국마사회, 2009).

승마는 전신 운동과 같은 운동효과를 기대할 수 있어 뇌성마비 환자나 신체적 지체 장애 및 기능이 약화된 환자의 보행기능 회복, 관절 움직임 향상, 균형 감각 향상, 협응력 향상, 근력 강화, 지구력 강화, 근육 긴장도 정상화 등 신체적 재활 및 기능을 회복시킨다(Miller & Ingram, 2000). 근육과 관절을 사용하는 전신운동으로 여러 부위의 신경을 자극하여 기능회복 및 균형감각, 속도변화에 대한 적응력 및 유연성이 향상된다(조성현, 2013). 또한 사람의 체온보다 높은 말의 체온으로 기승자의 긴장감과 불안감을 줄여 주고 혈액 순환을 촉진시키는 효과가 있다(Kokki, 2004).

2. 자기결정이론

동기는 행동을 일으키게 하는 내적인 직접요인으로 최근 심리학 분야에서 개인의 행동 선택과 가치를 설명하는 동기에 관한 다양한 이론들이 제시되고 있다. 그중에 학자들의 많은 지지를 받고 있는 자기결정이론(Self-Determination Theory; SDT)은 Deci(1975)의 ‘인지평가이론(Cognitive Evaluation Theory)’에 ‘유

기적 통합이론(Organismic Integration Theory)' 을 통합하여 체계화된 동기이론이다(정유나, 2015). 성격 발달과 동기 부여된 행동 변화에 대한 이론으로, 인간이 선천적으로 자신을 성장시키고, 통합하려 하며, 심리적인 불일치를 해결하려고 하는 유기체적 경향을 가지고 있다는 가정을 바탕으로 한다(Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000). 이와 같이 자기결정이론은 인간의 동기와 행동 연구를 위한 개념적 기틀을 제시하고, 사회·문화적 요인이 어떻게 동기를 촉진시키거나 약화시키는지 탐색하고, 최근에는 건강, 교육, 업무, 운동과 같은 다양한 영역에서 인간의 동기와 행동을 이해하는데 적용되고 있다(Ng et al., 2012)

정유나(2014)는 자기결정성은 개인의 의지가 개입되는 과정으로 자신의 한계성과 강점을 수용하고, 자신에게 영향력을 행사하려는 외부의 힘을 인지하며, 욕구를 충족시키고 선택을 하는 방식을 결정하는 것을 필요로 한다. 따라서 자기결정적이기 위해서는 환경에 대하여 어떤 행위를 취할 것인지를 스스로 결정해야하기 때문에(Deci, 1980), 자기결정성은 자율성(autonomy)과 관련성이 높은 개념으로 받아들여진다. 내재동기가 발달하기 위해서는 개인의 행위가 자기결정적, 즉 자신이 스스로 결정한 일을 경험해야 하므로 내재적 동기 이론가들은 이러한 자율성을 설명하기 위해 통제성에 관심을 갖는다(정유나, 2014).

정유나(2014)는 개인은 독립심이나 개인적 통제(personal control)를 얻으려는 목표를 달성하기 위해서 독특한 삶의 방식 혹은 행동계획을 발달시키며 이러한 개인의 목표는 자신의 잠재력을 충분히 개발시키려는 소망이라는 주장에 기초하여 Ryan과 Deci(1985)은 내재동기를 설명하는 것에 기본심리욕구가 중요한 기틀을 제공한다고 보았다. 그리고 유능성(competence), 자율성(autonomy), 관계성(relatedness)에 관한 욕구를 기본심리욕구로 정의하고, 이러한 욕구들이 성장, 학습, 발달을 위한 동기를 자연스럽게 제공하기에 욕구들이 충족되어야 사람들은 각자 자기결정적인 행동을 자유롭게 수행할 수 있게 된다(정유나, 2014).

자기결정이론은 인간 행동의 주체로써 자율적인 노력을 중요시하면서 내재적 동기 이외에 외재적으로 동기화된 행동이나 가치가 내면화되는 과정에 초점을 맞춘

이론으로(Ryan et al, 2008; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 1985), 공식적으로 인지평가이론, 유기체통합이론, 인과성향이론, 기본심리욕구이론, 목표내용이론, 관계동기이론이라는 6가지 미니이론으로 구성된 베타이론이다.

1) 인지평가이론

자기결정이론에 기틀이 되는 인지평가이론(Cognitive Evaluation Theory; CET)은 내재적 동기(intrinsic motivation), 즉 그 자체를 위해 행동하는 만족감에 기반을 둔 동기를 중요하게 다룬다. 개인이 처해 있는 사회 환경적 외부 조건이 내재적 동기를 일으키는데 영향을 가진다는 이론으로 중요한 환경에 의해 기본 심리 욕구로서 자율성, 유능감, 관계성의 만족을 통해 내재적 동기가 유발된다는 이론이다(Ryan & Deci, 2008).

인지평가이론은 본래 내재적으로 동기화된 행동에 외적 보상이 주어졌을 때 내재 동기가 오히려 감소하는 현상을 설명할 수 있다. 즉 외적 보상으로 외적 동기를 유발시키고자 하는 것은 타인에 의해 통제된다는 느낌을 발생시켜 과업에 대한 흥미를 감소시킨다. 인지평가이론의 바탕은 사람은 자율성과 유능성을 느낄 필요가 있기 때문에 자율성과 유능성을 촉진하는 사회 맥락적 요인이 내재 동기를 증가시킨다는 것이다. 반대로 이러한 기본욕구의 충족을 방해하는 요인은 내재 동기를 감소시키고, 사람을 무동기 상태로 만들거나 외적 사건에 의해 통제 당하는 상태로 만든다(Gagne & Deci, 2005). 즉 모든 외적 사건에는 통제 측면과 정보 측면이 있는데 통제로 인식된 상황은 자율성과 내재 동기를 낮추고 외재 동기를 촉진하는데 반해, 정보로 인식된 상황은 유능성을 높이고 내재적 동기를 증가시킨다.

2) 유기체통합이론

유기체통합이론(Organismic Integration Theory; OIT)은 동기가 전혀 없는 무

동기 상태에서 외재 동기 및 내재 동기에 이르기까지 다양한 동기 유형이 있음을 보여준다. 처음에는 외적인 이유 때문에 시작한 비자기결정적인 행동도 자기조절이나 원인소재의 변화에 따라 개인에게 점차 내면화되어 자기결정적인 행동으로 변화되는 과정을 설명할 수 있다. 내면화란 자신에게 중요한 타인이나, 속한 집단, 또는 문화의 신념이나 가치를 자신의 것으로 통합하는 과정으로서, 외재 동기가 내재 동기로 내면화되면 자기 결정에 따라 행동을 스스로 통제할 수 있게 된다(Ryan et al., 1993). 또한 자기결정성 정도에 따라 자기조절 유형을 무조절, 통제적 조절, 자율적 조절로 제시하고 있다(Ryan & Deci, 2000).

일반적으로 외재적 동기는 행동 그 자체가 아니라 외부 결과물을 목표로 하는 도구적 성향을 가진다. 그 도구적 성향은 외적통제(external regulation), 내사(introjection), 확인(identification) 및 통합(integration)으로 구분된다. 이러한 외재적 동기의 하부형태들은 연속적 내면화와 연결된다. 어떤 행위를 할 때, 외부동기를 내면화할수록 더욱 자율적으로 된다.

외재적 동기(extrinsic motivation)는 내재적 동기와 무동기 사이로, 행동의 자기조절이 외부에 있는 것을 말하며, 행동 자체의 의미보다 결과가 행동을 결정하게 되는 동기를 말하며, Deci와 Ryan(2000)은 외재적 동기는 자기결정이 낮은 외적조절부터 자기결정 정도가 높은 통합된 조절까지 연속선상의 개념을 더욱 세분화하여 보았다(강미경, 2016).

유기체 통합이론에서는 자기결정성 혹은 자율성이 내재적 동기의 중요한 요인이지만, 내재적 동기만이 자기결정적 동기의 유일한 유형은 아니고 실제로 사람들이 하는 행동이 전적으로 내재적으로 동기화된 경우는 드물다고 지적한다(Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000). Ryan과 Connell(1989)은 지금까지 보여주었던 외재동기와 내재동기 간의 상호 대립적인 관계와 이 두 가지 유형은 경계가 분명하다는 주장에 대하여 새로운 시각을 제시하였다. 내재적으로 동기화되지 않아도 개인은 어떤 행위나 과제수행을 시도하려고 끊임없이 노력하며, 끈기를 보이거나 과제를 수행하고 난 후에 긍정적인 정서를 느끼며 만족감을 경험할 수 있다는

것이다(정유나, 2015).

이러한 관점에서 외재적 동기는 개인이 상대적으로 지각하는 자율성의 정도에 따라 달라지기 때문에 자기조절의 정도에 따라 다양한 외재적 동기들이 존재한다. <표 1>에서와 같이 자기결정성 정도가 달라짐에 따라 제각기 다른 유형의 외재적 동기가 한 연속선상에 놓이며, 아무런 동기도 없는 무동기로 시작하여 내재동기와 극단에 있는 무동기 사이에 각기 다른 종류의 외재적 동기들이 놓이게 된다(Ryan & Connell, 1989; Ryan & Deci, 2000).

<표 1> 자기결정성 정도에 따른 여섯 가지 동기 유형(The self-determination continuum)

행동	비자기결정				자기결정적	
동기	무동기	외재동기			내재동기	
조절양식	무조절	외적조절	내사된 조절	확인된 조절	통합된 조절	내적동기
인과소재	없음	외적	약간 외적	약간 내적	내적	내적
관련 조절과정	무의도 무가치 통제의 결여	외적 제약에 따름	자기통제 자아 개입 내적보상 및 처벌	개인적 중요성 의식적 가치부여	일치 자각 자기와의 통합	흥미 즐거움 내재된 만족감

주: 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. pp.237을 수정 보완.

3) 인과성향이론

인과성향이론(Causality Orientations Theory; COT)은 성격 측면에서 자기결정성을 설명한다. 발달 과정의 차이로 인해 사회적 환경 지향(orientation)에서 자율성의 개인차가 나타난다고 설명하는 이론이다(Deci & Ryan, 1985). 즉, 사람들이 다 무엇을 기대하고 어떠한 상황에 대해서 접근하는데 차이가 있다는 것이다.

자율성향의 사람은 내적인 관심에 따라 행동하며, 현재 일어나는 일에 가치를 둔다. 행동의 시작과 조절을 스스로 선택하고 결정한다. 자율성향이 높은 사람은 자기

주도적이며, 상황을 해석할 때 통제와 조건보다 목표와 흥미를 더 중요하게 여긴다. 이 유형은 외재적 보상에 덜 통제되고 유능성과 효율성을 더 많이 느끼며, 자기조절력, 결단력, 수행력, 심리적 안녕감이 높다. 세 가지 기본욕구인 자율성, 유능성, 관계성이 규칙적으로 충족될 때 자율성향이 발달된다(Deci & Ryan, 2008).

통제성향은 통제를 받아 행동하는 경향성을 말하며, 통제성향의 사람은 통제적인 사건을 찾고 선택하며 통제적으로 해석한다. 사건을 시작하고 조절해야 한다는 압박감이 행동을 결정하는 주요 요인이므로, 통제 지향이 높으면 기한이나, 감시 등과 같은 통제적 사건에 의해 동기 유발되는 경향이 있다. 통제성향의 사람들은 보상과 다른 통제에 의존하면서 내적 외적 유관성을 통해 자기를 조절하므로 심리적 안녕감이 부족하다(Deci & Ryan, 2008).

무동기성향은 사람들이 중요한 결과를 통제하는 것이 부족하다고 느끼는 정도를 말한다. 무동기성향을 지닌 사람은 무기력하고, 무심하며, 동기가 없고, 원하는 성과를 얻기 위해 할 수 있는 것이 없다고 여기므로, 기능 수준이 낮고 심리적 안녕감도 낮다. 이러한 성향은 세 가지 기본 심리욕구가 지속적으로 좌절되었을 때 발생한다(Deci & Ryan, 2008).

Kosetner, Bernieri 및 Zukeman(1992)은 자율성향 및 통제성향과 성격통합간의 관계를 조사하였는데, 통제에 비하여 자율성이 통합과 더 높은 상관관계가 있을 것으로 가설을 설정하였다(2010, 김덕진 재인용). 그들은 두 개의 집단, 즉 두 성향의 표준점수를 비교하여 한 집단은 자율적인 성향이 높은 집단이고 두 번째 집단은 통제적인 성향이 높은 집단을 만들었다. 그 다음 연구자들은 두 집단내의 행동, 특성 및 태도간의 일관성을 조사하였다. 연구결과 자율성향의 개인들은 행동 및 자기 보고한 특성 또는 태도들에서 강한 정적인 상관을 보였으며, 반면 통제성향의 개인들은 이러한 다양한 성격특성들과 약한 상관을 보이는 것으로 나타났다(김덕진, 2010). 심지어는 부적인 상관을 보이기도 하였다. 따라서 연구 결과들은 통제 지향적 개인들보다 자율 지향적 개인들의 성격, 의식 및 행동들의 일치도가 높다는 것을 보여줌으로써 자율성과 통합의 개념들 간의 경험적 연계를 이끌어내었다(Deci

& Ryan, 2002).

4) 기본심리욕구이론

기본심리욕구이론(Basic Psychological Needs Theory; BPNT)은 개인의 심리적 욕구 개념 및 심리적 건강과 안녕 간의 관계에 대한 설명을 제공한다. 기본심리 욕구는 건강한 성장과 기능을 위한 자양분으로 자율성, 유능성 및 관계성으로 언급하고 있다. 사람은 이 세 욕구들이 충족됨에 따라 내재적으로 동기화되며, 일련의 활동을 즐겁게 수행할 수 있게 된다. 기본적인 욕구들이 지속적으로 채워짐에 따라 사람은 성장하고, 효과적으로 기능하며 심리적 안녕감을 경험하지만, 욕구가 좌절되면 제대로 기능하지 못하고, 불행을 경험하게 된다(Deci & Ryan, 2000).

(1) 자율성(Autonomy)

자율성은 자신의 행동의 원인이 자신에게 있는 것으로 지각하여 자신이 행동에 대한 주체이고 조절자라는 신념이다(이명희·김아영, 2008). 자율성이 보장되어야 유능감도 발휘될 수 있다는 측면에서 자기결정이론에서는 세 가지 기본욕구 중에서 자율성을 가장 중요한 요소로 보았다(Ryan, 1982). 자율성은 타인으로부터 통제 받거나 강요당하지 않고 자신이 자유롭게 선택하고 싶은 욕구로 자신의 행동과 자기조절을 선택할 수 있고, 타인이나 운명에 의하지 않고, 자신의 행동을 결정할 수 있는 자유로움이다(Deci & Ryan, 1985).

자율성의 욕구는 환경, 관계 및 사회적 맥락에 따라 변화하는데, 이러한 맥락이 개인의 자율성 욕구를 성공적으로 포함하고 만족시키는 환경을 자율성-지지적(autonomy-supportive) 환경이라 한다. 반대로 환경, 관계 및 사회적 맥락이 개인의 자율성을 좌절, 무시, 방해하는 환경을 통제적 환경이라 한다(Deci & Ryan, 1987). Connell과 Wellborn(1991)은 자율성을 지지하기 위해 개인의 독특한 관점 인식, 가능한 선택의 제공, 압력의 최소화, 시도의 독려, 개인의 목표와 가치 연

결, 개인의 선택 지지 등의 방법을 제시하였다.

(2) 유능성(Competence)

유능성은 개인의 역량과 기술을 연마하고 추구하여 숙달하고자 하는 욕구로 자신의 능력을 연습하고 확장하고 표현하는 기회와 경험을 갖게 하는 자신의 행동에 효과적인 감정이다. 즉, 개인이 유능하다고 느낄수록 유능성 욕구는 하나의 환경과 효율적으로 상호작용하기 시작한다(김덕진, 2010). 학교, 직장, 그리고 운동과 스포츠 등과 같은 다양한 생활영역에서 효과적으로 상호작용하려는 욕망을 갖고 있으며, 자신의 기술을 발달시키고, 능력, 재능 및 잠재력을 향상시키고 싶어 한다. 이러한 유능성 욕구는 자신의 능력이나 기술을 발휘할 수 있도록 최적의 도전을 추구하고 숙달하려는 동기의 원천이라 할 수 있다(Deci & Ryan, 1985).

(3) 관계성(Relatedness)

관계성은 주위 사람들과 의미 있는 관계를 맺고자 하는 욕구다. 관계성은 사람들을 돌보고, 또 돌봄을 받음으로써 타인과 연결되어 있다고 느끼는 것이다(Deci & Ryan, 2000). 관계성에 대한 욕구는 관계와 정서적 친밀함의 중요성을 강조한 기존의 연구(Bowlby, 1979; Harlow, 1958)와 같은 맥락이라고 할 수 있다. 타인과의 관계성은 외적 가치를 내적인 것으로 내면화하는 사회적 맥락을 제공한다(Grolnick et al., 1997). Connell과 Wellborn(1991)은 관계성의 욕구를 만족시키는 방법으로 함께 시간 보내기, 에너지와 흥미를 공유하기 등을 제시하였고, Deci과 Ryan(2002)은 관계성이 대한 욕구가 통합적으로 내재적 동기와 관련이 있음을 이론화하고, 자율성과 유능성의 지각에 영향을 미치는 사회적 맥락의 측면들이 내재적 동기에 영향을 미치게 된다는 것을 밝히며, 결국 내재적 동기를 유지하는데 관계성에 대한 욕구의 만족이 필요함을 강조하였다(김덕진, 2010).

5) 목표내용이론

목표내용이론(Goal Contents Theory; GCT)은 행동 조절과 기본심리욕구(basic psychological needs)의 기저에 있는 근거를 연구하는 이론으로 인간 삶의 목표(내재적 목표와 외재적 목표), 포부, 인간이 추구하는 목표내용 유형을 각각 다르게 설명한다(Kasser, 2002; Vansteenkiste et al., 2006). 삶의 목표를 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하여, 목표가 동기와 안녕에 어떠한 영향을 미치는가를 설명하는 이론이다. 목표에 따라 기본 욕구의 충족 정도가 달라지며, 그에 따라 안녕감도 영향을 받는다. 경제적 성공, 외모, 인기와 명성과 같은 외재적 목표를 추구하는 것은 내재적 목표에 비해 안녕감은 낮아지고 불행감은 더욱 커지는 것과 관련이 있다. 반대로 공동체 기여, 친밀한 관계, 개인적 성장과 같은 내재적 목표는 개인의 기본심리욕구를 충족시키게 되고 더 큰 심리적 안녕감을 얻게 해 준다(Kasser & Ryan, 1996). 따라서 상이한 유형의 목표내용은 기본심리욕구와 서로 다른 관계가 있을 것으로 가정하였다.

한편, 내재적 목표를 추구하는 것은 기본심리욕구에 도움이 되는 내적인 성향을 촉진하는 반면에 외재적 목표를 추구하는 것은 성취와 외적인 확신을 통하여 자기 가치를 얻는데 초점을 맞추기 때문에 외적 성향을 초래한다(Vansteenkiste, Soenens, & Duriez, 2008). Ryan, Sheldon, Kasser, 및 Deci(1996)는 모든 목표가 똑같은 것을 창조하지 않는다는 것을 주장하고 있는데, 이 목표에 따라 육체적, 사회적, 심리적 건강과 다른 관련성을 가지고 있다(김성수, 2013)

6) 관계동기이론

관계동기이론(Relationships Motivation Theory; RMT)은 친한 친구나 연인관계 또는 집단 소속과 같은 친밀한 관계를 형성하고 유지하는 관계성은 세 가지 기본심리욕구 중의 하나다. 자기결정성이론의 여섯 번째 미니이론인 관계동기이론은

이러한 관계가 많은 사람에게 바람직할뿐 아니라 심리적 안녕에 필수적인 것이라고 설명한다. 왜냐하면 실제적으로 관계가 관계성 욕구를 충족시키기 때문이다. 연구에 의하면 질 높은 관계는 관계성 욕구를 만족시킬 뿐만 아니라 자율성 욕구와 어느 정도의 유능성 욕구까지 채워준다(La Guardia et al., 2000). 관계동기이론은 사람이 최고의 친밀한 관계를 경험하기 위해 세 가지 기본 심리적 욕구들이 반드시 채워져야 함을 주장한다. 이 기본심리욕구들은 심리적 안녕감과 풍요에 필수적이면서 상호 지지적이다(Deci & Ryan, 2014).

3. 동기

동기(motive)란 “개인이 가치가 있다고 생각하는 목표를 성취하기 위해 움직이는 행동의 심리적 근원이자 욕구”를 나타내는 심리학적 용어이다(Gill, Gross & Huddleston, 1983). 동기의 어원은 라틴어 ‘movere’로부터 파생되었으며 ‘움직이다’라는 의미를 내포하고 있어 어떠한 행위를 위해 움직임을 유발하는 과정으로 이런 관점에서 볼 때 스포츠 참여 동기는 ‘스포츠 활동을 하도록 하는 힘’, 즉 운동에 참여하기 위한 목표를 달성하기 위해 행동을 끌어내는 과정이라고 정의할 수 있다(김정원, 2008). 자기결정이론(Ryan & Deci, 1985, 2000)에 따르면 내적, 외적 행동의 근원들이 상호 대립적인 것이 아니라 자율성(autonomy)이나 자기결정성(self-determination)의 연속선상에 있는 개념으로 제시하였다. 이러한 연속체는 내재적 동기에서 외재적 동기로 이동하고 결국에는 특별한 행동에 참여할 의지가 결여되어 있는 무동기로 이동된다(양명환, 2009). 또한 Vallerand(2001)는 스포츠 동기와 관련된 논문들을 검토하고 스포츠 참여 동기를 내적동기, 외적 동기, 그리고 무동기로 분류하였다.

즉 운동 동기는 주로 스포츠심리학에서 인간 내부에서 운동행위를 이끌어내는 ‘내재적 동기’와 환경적 요인이나 외부압력에 의해 좌우되는 ‘외재적 동기’, 그

리고 자기결정이론에서는 무동기까지 포함한 것이다.

(1) 내재적 동기(Intrinsic Motivation)

내재적 동기에 대한 학자들의 연구를 살펴보면 내재적 동기는 내적자극에 의해 스스로 여가를 즐기고 행복감과 즐거움을 느끼는 것으로 정의된다. 한 예로, 내적동기가 개인 스스로 선택한 활동에 의해서 발생된 즐거움이나 유능감을 경험하고, 외적인 강압이나 강박 없이 자기 스스로 환경을 지배하고, 환경에 효과를 미치려는 인간 본유의 욕구와 자기강화에 반영된다고 설명하고 있다(Deci, 1975)

Harter(1981)는 내재적 동기는 어떠한 것을 선호, 도전, 관심 또는 숙련이나 숙달하는 것으로 정의하였다. 따라서 승마 참여자의 기승 경험이나 만족을 추구하고 승마 기승력 향상되는 기쁨 혹은 즐거움 때문에 승마에 참여하는 것을 내적으로 동기화되었다고 할 수 있을 것이다.

(2) 외재적 동기(Extrinsic Motivation)

외재적 동기는 활동 그 자체를 위해서라기보다는 목적을 위한 하나의 수단으로 참여하는 다양한 행동들과 관련 있으며 외부에서 오는 자극 때문에 행동을 하게 되는 것으로써 보상, 사회적 인정 또는 죄의식이나 불안과 같은 내적인 압력, 처벌 회피와 같은 외적요인으로 인하여 행동하는 것을 의미한다(Ryan & Deci, 2000; 양명환, 2004). 따라서 외재적 동기는 인간의 사회화 현상에서 자연적 또는 내적동기가 아닌 것에서 요구되는 가치, 태도와 같은 행동이라 할 수 있으며 활동 자체를 추구 한다기 보다는 결과의 수단으로써 참여하는 다양한 인간행동을 말한다(Deci, 1975).

Deci & Ryan(1985, 2002)는 외재적 동기를 본질적으로 타 집단이나 외부의 가치를 자신의 것으로 받아들이는 것으로 설명하고 개인에게 있어서 어떠한 행동에 대하여 자기결정보다는 타인에 의한 결정을 개인이 긍정적으로 받아들이는 행위자체를 의미한다고 하였다. 그리고 개인이 지각하는 상대적 자율성 정도에 따라 외적

동기 유형을 외적 조절(external regulation), 내압적 조절(introjected regulation), 확인적 조절(identified regulation) 통합적 조절(integrated regulation) 등 4가지로 제안하였다.

4. 정서조절

1) 정서조절의 개념

정서조절(Emotion Regulation)의 개념은 비교적 최근인 1980년대 후반부터 본격적으로 연구되기 시작하여 국내연구에서는 감정 및 정서조절로 혼용되어 있으며 정서조절의 연구는 심리학 분야에서 이루어지고 있다. 우리의 일상생활 속에서 다양한 정서들이 존재하고 개개인이 느끼는 정서는 다르기에 이러한 정서를 어떻게 조절하고 처리하느냐에 따라 다른 결과가 발생한다. 다시 말해서 정서 조절이 성공적이고 건강하게 이루어 질 경우, 신체적 심리적인 건강, 인간관계, 학업 및 직업적 능력 등에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으나, 반면 주변 상황에 맞추어 유연하게 정서를 조절하지 못한다면 정신 병리적인 문제까지 초래될 수 있다(John & Gross, 2004).

정서조절은 학자별로 다양하게 연구가 이루어지고 있으며 심리학에서 정서 조절 연구는 Freud의 정신분석학에서 시작하여 Lazarus의 스트레스 대처 연구로 이어져 정서조절을 상황적 요구가 자존감을 압도할 때 발생하는 불안과 관련된 하나의 방어기제로 설명하고 있다. 또한 Morris와 Reilly(1987)는 정서조절에 대해서 정서를 다루는 다양한 전략 방식들이라고 정의하였으며, Thompson(1994)은 개인의 목표를 성취하기 위해 자신의 정서적인 반응의 특징들을 관찰, 평가, 수정하는 내·외적 과정이라 말하고 있다(오주현, 2017 재인용). 그 외에도 이지영과 권석만(2006)의 연구에서 정서 조절을 목표에 따라 다양한 관점으로 정의되면서 어떠한

관점에서 보느냐에 따라 다르게 해석되어지고 있다.

특히 Gross(1998)는 이러한 관련 학자들의 정서조절 연구를 바탕으로 하여 정서조절에 대한 종합적인 이론을 완성시켜 정서조절을 어떠한 정서가 언제, 어떻게 경험되고 표현될 것인지를 결정하는데 영향을 미치는 절차라고 하였다. 그리하여 Gross는 정서조절을 생물학적, 인지적, 발달적, 사회적, 성격적, 치료적, 건강 심리학적 관점과 연결하고 바라보았다(오주현, 2017). Gross(1999)는 정서조절이라는 용어를 보다 구체적으로 구분하고자 세 가지 차원을 제안하였다, 첫째는 정서를 조절하는 것과 정서에 의해 조절 되는 것, 둘째는 자신의 정서를 조절 하는 것과 타인의 정서를 조절하는 것을 모두 의미하며, 셋째는 의식적인 정서조절과 무의식적인 정서조절 과정으로 의식적으로 조절하기도 하지만 자신도 모르게 조절할 수 있다고 하였다. Gross(1998)의 정서조절 과정을 살펴보면 선행사건-중심 정서조절과 반응-중심 정서조절로 구분한 다음 먼저 상황을 선택하고, 상황을 수정, 주의를 배치, 인지의 변화, 경험, 행동 혹은 신체 반응 조절로 총 다섯 개의 단계로 나누어져 진행된다고 하였다. <그림 2>은 각 단계별로 정서조절이 일어나는 과정을 제시하여 전형적인 조절 목표는 바로 긍정 정서는 증가시키고, 부정 정서는 감소시키는 것을 제시하였다(Gross, 1998)

2) 정서조절의 전략

정서조절 전략들은 본인의 정서조절 과정 이론에 맞추어 정서조절이 일어나는 시점에 따라 정서가 일어나기 전에 사용되는 ‘선행사건-초점 정서조절’의 인지적 재평가와, 정서가 발생된 이후 사용되는 ‘반응-초점 정서조절’의 억제로 구분하였다(Gross, 1998).

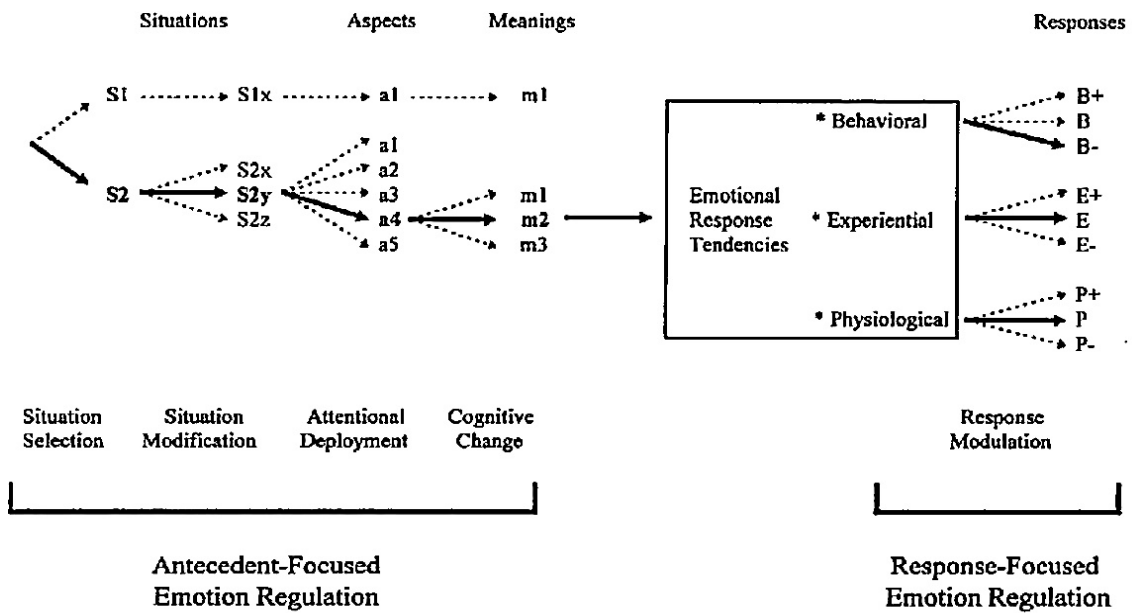


그림 2. Gross(1998)의 정서조절의 과정 모델

(1) 인지적 재구성 (Cognitive reappraisal)

Gross이론의 ‘선행사건-초점 정서조절’ 중 인지 수정 단계로 인지적 재평가는 감정적 충격을 변화시키는 것으로 잠재적인 감정을 유발하는 상황에 대한 해석을 변화시키는 인지 방식이다(Lazarus & Alfert, 1964). 구체적으로 살펴보면, 부정적인 감정을 낮추기 위해 인지적 재평가를 사용하는 것은 부정적 감정의 경험적 및 행동적 요소까지도 성공적으로 감소시켜야 한다는 것을 뜻한다(Gross & John, 2003). 인지적 재구성은 정서 조절로써 그 효과성이 여러 차례 검증된 전략으로 높은 긍정정서, 낮은 부정 정서, 높은 삶의 만족감, 인간관계, 심리적 웰빙 등과 관련 있는 정서조절 전략으로 알려지고 있다(Gross & John, 2003).

(2) 억제 (suppression)

Gross(2003)이론에 따라 억제는 정서조절 과정 중 반응-초점 정서조절 단계에 포함되는 정서조절 전략이다. Pennebaker(1989)는 억제에 대해 생각, 느낌, 행동을 의식적으로 삼가거나 주저하는 현상이라 말하며, 행동뿐만 아니라 정서, 사고의

억제까지 모두 포함시켰다(이경순, 2011). 또한 억제는 낮은 주관적 안녕감(한덕웅 & 표승현, 1997; 김교현, 2004), 높은 수축기 혈압(Burns, 2006), 높은 우울 경향성(Wegner, 1987), 높은 불안 및 기분장애(Campbell et al., 2006)와 높은 연관성이 있는 정서 조절전략으로 검증되어 우리의 정서적, 생리적, 삶의 만족 측면에 있어서 부정적인 영향을 미치는 전략으로 볼 수 있다(오주현, 2017 재인용)

5. 주관적 웰빙

어떻게 하면 잘 살 것인가에 대한 관심은 수천 년 전부터 있어 왔으며 현 시대를 사는 사람들의 가장 큰 관심사이다(서경현, 김정호, 유재민, 2009). 김정호 등(2009)은 행복은 삶의 전반적인 만족과 긍정적인 정서, 안녕감 등을 포괄하는 개념으로, 최근에는 웰빙(well-being)과 연관이 깊은 것으로 알려져 있다. 웰빙은 가치나 의미, 기능적인 면을 중시하는 심리적 웰빙(psychological well-being)과 전반적인 삶의 만족이나 행복으로 대변되는 주관적 웰빙(subjective well-being)으로 크게 구분된다(Ryan & Deci, 2001; 김정호, 2006). 심리적 웰빙과 주관적 웰빙 중 개인에게 더 중요한 것은 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 대변하는 주관적 웰빙이 더 중요할 수 있다(서경현, 김정호, 유재민, 2009). 주관적 웰빙(subjective well-being)은 스스로의 삶 전반에 대한 개인적 평가 또는 긍정적 혹은 부정적 느낌과 같은 감정과 인지도 평가정도(Andrews and Withey, 1976)로 개인적 감정에 의한 평가에 초점을 두고 정의하고 있다(김현지, 2007).

주관적 웰빙의 경우 그 중요성이 커지고 있는데 학문적 차원에서의 접근과 더불어 사회적 트렌드와 함께 발전하여 개인들의 삶의 평가에 대한 주관적 관점의 중요성이 높아지고 경제적 만족 이상의 웰빙을 추구하려는 사회적 추세를 반영하고 있다고 볼 수 있다(Diener et al, 1999). 주관적 웰빙은 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서 세 가지로 구성이 되며, 다시 이 안에서 정서적 요소와 인지적 요소로

나뉜다. 인지적 요인은 삶에 대한 의식적이고 인지적 판단으로 삶의 만족을 의미하고(김덕진, 양명환, 2011), 정서적 요소는 긍정정서와 부정정서를 말한다.

특히 주관적 웰빙의 기본 요소로서 삶의 만족과 긍정 정서, 부정 정서를 제안하면서 각각의 요소를 다음과 같이 설명하고 있다(이정순, 2004). 첫째, 삶의 만족은 삶의 질과 관련된 연구들 중에서 가장 많이 언급되는 준거변수이며, 둘째, 긍정 정서는 즐거움, 행복 등과 같은 유쾌한 정서나 감정을 말하고, 긍정 정서가 높다는 것은 원기가 넘치고, 충분한 집중, 환경과의 유쾌한 상호작용 상태를 말하며, 낮은 긍정 정서는 슬픔과 무기력 상태를 말한다고 하였다(지정미, 2017). 셋째, 부정 정서는 두려움, 분노 같은 불쾌한 정서나 감정을 의미하는 것으로 높은 수준의 부정 정서는 주관적 혼란과 혐오적인 기분상태를 말하며, 낮은 수준의 부정 정서는 침착하고 평온한 상태를 말한다(류연지, 1996).

김덕진과 양명환(2011)의 주관적 웰빙에 미치는 영향을 알아보는 연구에서 긍정 정서와 생활만족은 해양스포츠 프로그램 참여자들의 참여 전보다 참여 후에 유의하게 향상되었고, 부정정서는 참여 전보다 참여 후에 유의하게 감소함을 입증하였고, 김영식(2006)은 요가의 참가정도에 따른 주관적 웰빙의 관계를 검토하여 요가수련생의 신체적 자기효능감과 몰입경험이 클수록 자아정체감이 높고, 자아정체감이 강할수록 주관적 웰빙도 향상됨을 보고하였다.

6. 선행연구고찰

1) 동기와 정서조절의 관계

정서조절은 개인이 의식적, 무의식적으로 자신의 정서를 조절하는 과정을 뜻하며 정서조절 과정 모델을 통해 정서조절 전략이 정서발생 과정에서 긍정·부정 정서의 강도를 증가 또는 감소시키는데 사용될 수 있다고 제안하였다(Gross, 1998)

체육 분야의 ‘정서’ 연구는 규칙적인 운동 참여자의 85%가 즐거운 기분상태를 경험하고 있고, 규칙적인 운동이 자긍심, 활력감 등의 긍정적인 정서를 증진시키고, 불안, 스트레스, 우울, 노여움, 긴장 등은 긍정 정서를 감소시킨다고 한다. 일상생활의 가벼운 운동을 통해서도 기분은 평온함, 유쾌함, 사회적 스트레스 해소, 에너지를 느낄 수 있다고 보고되고 있다(Morgan & Oconner, 1988; Hackfort, 1993; 최용주, 정청희, 1997; 강성구, 2002 재인용). 이와 같이 정서는 동기와 함께 인간이나 동물의 행동에 결정적인 요소로 작용하게 된다(유진, 2003). 김창자 등(2002)은 정서가 기본적으로 동기가 하는 것과 동일한 방식으로 행동을 활성화하고 방향을 제시할 수 있게 하는 것으로서 정서의 다양한 특성들과 요인들은 동기화된 행동과 동반될 수 있다고 하였다.

운동선수의 정서조절 연구들을 살펴보면, 정서조절 전략이 선수들의 정신건강을 촉진시키고(Fry et al., 2012), 경쟁 전 심리 생리적 상태를 최적화하여 수행능력을 향상시킨다(Robazza et al., 2004)고 알려져 있다. 이처럼 정서와 동기는 개인의 행동을 결정하는데 주된 역할을 한다. 학습상황에서 정서경험은 학생들의 동기, 학습, 수행, 건강과 안녕감에 많은 영향을 미치며(Pekrun, 2006), 적응적 정서조절 전략을 잘 사용하게 되면 신체적, 정신적 및 학업적 측면에 긍정적인 영향을 줄 수 있고, 부정적 정서조절 전략을 계속하여 사용하게 되면 학습동기에도 부정적인 영향을 미칠 것이라 예측할 수 있다.

문보라(2009)는 중등학교 운동선수들의 정서 및 동기와 스포츠 수행과의 관계를 살펴보았고, 정재훈(2005)은 헬스클럽 참여자의 참여 동기와 정서의 관계를 분석한 연구결과에서도 동기와 정서 간에는 인과관계가 존재한다고 보고하였다. 정용각(1997)은 스포츠를 통해 많은 긍정적인 정서를 얻기에 사람들은 지속적으로 스포츠를 참여한다고 보고하였다.

사람들은 스포츠 활동을 통해 많은 긍정적인 정서를 느끼기 때문에 지속적으로 스포츠에 참여한다고 볼 수 있다. 따라서 자율적 동기는 긍정 정서와 관련이 높고, 통제적 동기는 부정 정서와 관련이 높다고 할 수 있다.

이처럼 선행연구를 바탕으로 어떠한 내부적인 힘 또는 외부적인 힘에 의한 동기가 어떠한 정서조절에 영향을 미치는지 연구할 필요성이 있다고 생각한다. 그럼에도 불구하고 현재 운동 참여자를 대상으로 그들의 동기와 정서조절의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 매우 부족하다. 따라서 본 연구는 승마 참여자의 동기와 정서조절의 관계의 중요함을 시사하고자 한다.

2) 정서조절과 주관적 웰빙의 관계

주관적 웰빙은 삶의 만족을 평가하는 인지적 요인과 긍정 및 부정정서를 평가하는 정서적 요인으로 구성된다(Diner, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 인지적 요인의 삶의 만족이란 자신의 기준에서 스스로의 삶을 돌아보고 평가하는 것이고(권석만, 2008), 정서적 요인은 자신의 삶에서 긍정적인 기분을 주로 느끼는지 이와는 반대로 부정적인 기분을 주로 느끼는지 평가하는 것이다. 즉, 주관적 웰빙은 삶의 경험에 대한 인지적 및 정서적 반응으로 삶의 만족 및 긍정적 기분이 있고 부정적 기분이 없는 상태로 구성된다(서은국, 2004; Ryan, & Deci, 2001).

삶의 만족에 영향을 미치는 변인들 중에서, 정서조절은 부정적인 사건을 경험한 후 감정을 조절하는 것으로서, 정신건강과 밀접한 관련이 있다(김소희, 2004). 이에 정꽃님과 유진(2012)에 따르면, 프로스포츠에서의 경쟁적 상황은 승패에 따라 선수들에게 부정적 정서가 발생할 수도 있지만 개인의 취미생활로서의 신체활동은 경쟁이나 승리가 주목적이 아니라 즐기려는 목적이 강하기 때문에 부정적 정서가 아닌 즐거움, 행복과 같은 긍정적 정서가 발생하기 쉽다고 하였다. 즉 오순옥(2005)은 개인의 행복감의 수준은 일상생활에서 경험하는 정서조절에 따라 달라진다는 연구결과에서 보듯이 개인의 정서에 따라서 삶의 만족도가 달라진다는 것을 유추해 볼 수 있다.

자신의 정서를 명확히 인식하고 표현하는 것은 삶의 적응에 중요한 역할을 하지만(Salovey & Mayer, 1990), 정서를 표현하는 데 있어서 갈등을 경험하는 것은

심리적 부적응을 유발하며 개인의 주관적 웰빙 수준을 저하시킨다(Emmons & Colby, 1995; King & Emmons, 1990). 또한 조공호(2004)는 개인의 정서적 안녕은 정서조절을 기초로 한다고 하였고, 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 매우 중요한 요인으로 보고하였다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

조은희와 이영순(2013)은 노인들을 대상으로 한 연구에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 삶의 의미가 유의한 정적 상관이 있음을 보고하였고, 김인주(2016)는 적응적 인지적 정서조절 전략은 삶의 의미, 삶의 만족에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 정서조절이 삶의 만족, 즉 주관적 웰빙 간의 관련성을 추론해 볼 수 있다. 따라서 승마를 통한 주관적 웰빙에 대한 정서조절의 기여도 및 요인간의 상호관련성을 규명할 필요가 있다.

3) 동기와 주관적 웰빙의 관계

일부 심리학자들이 1970년대 말에 ‘주관적 웰빙’ 또는 ‘행복’ 을 측정하는 것에 관심을 갖기 시작하였으나, 1980년대에 일리노이 대학의 Diener를 비롯한 일단의 성격, 사회, 임상 측정 심리학자들이 이 문제를 본격적으로 다루기 시작했다(이정훈, 2011). 즉 사회학자들이 연구한 생활만족도가 심리학자의 관심을 끌게 되었고, 심리학자들은 이 지표를 주관적 웰빙 또는 행복이란 제목 하에 본격적으로 연구하게 되었다(이훈구, 1997).

최근 주관적 웰빙에 관한 연구는 심리학, 체육학, 인문사회학 등 다양한 분야에서 다양한 주제로 연구가 진행되고 있다. 특히 체육학에서는 스포츠 및 여가활동을 중심으로 주관적 웰빙에 미치는 다양한 요인들을 규명하려는 노력을 하고 있으며 이와 관련하여 동기와 주관적 웰빙 간의 관계를 연결하는 연구가 진행되고 있다.

Brook과 Elliot(1971)은 스포츠와 같은 능동적 여가활동을 통하여 자기만족을 많이 경험한 사람은 주로 수동적 여가활동을 한 사람에 비해 심리적 안녕과 적응력이 보다 높다는 결과를 보고하였다(이정훈, 2011 재인용). 김진권(2007)에 따르면

노인들은 여가활동 참가수준이 높을수록 삶의 질 수준도 높았으며, 생활만족과 삶의 질 간에는 정적 상관관계가 있다고 하였고, 박중길과 유정인(2008)은 대학생을 대상으로 스포츠 참여 동기와 주관적 웰빙의 관계 연구에서 내외적 동기와 높은 수준의 자기결정성 동기가 운동참여를 지속시키는 중요한 역할을 수행하며 운동참여 횟수가 많을수록 정적 정서와 정적 효능감이 높았으며, 운동 강도를 높게 자각할수록 외적 동기보다는 내적동기가 주관적 웰빙 영향을 더 크게 미친다고 하였다(이정훈, 2011 재인용). 또한 김정호(2007)는 사람이 어떤 동기를 추구하느냐에 따라 삶의 질이 달라지기에 그 동기가 충족되는 즉, 미래의 만족스러운 삶의 대안이 주관적 웰빙의 중요한 요인이라고 강조하였다.

이와 같이 동기 대한 연구에서 실제적으로 삶의 질 즉, 주관적 웰빙 지수를 높이는 결과를 알 수 있다. 따라서 승마참여자의 동기가 주관적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 검증을 하고자 한다.

4) 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙의 관계

규칙적인 신체활동이나 운동 참여는 심혈관 질환, 생활 습관병 등과 같은 각종 질병의 예방뿐만 아니라 근력, 지구력과 체중조절과 같은 신체적 건강 증진은 물론 스트레스 해소, 생활만족, 심리적 웰빙과 같은 긍정적인 심리적 건강의 증진에도 기여한다는 사실이 많은 연구문헌(김덕진·양명환, 2006; 양명환, 2000; 이은정, 2002; 허정식, 2003; Courneya & McAuley, 1994; Wankel, 1993)을 통해 밝혀지고 있다(양명환, 2007 재인용).

또한, 강성원(2017)은 여가스포츠 참여자가 정서적 건강은 삶의 만족도에 인과관계가 있는 것으로 나타났다고 보고하였다. 이는 외재적 동기로 참여하는 사람들은 이상적인 심리상태와 즐거움, 긍정적인 에너지의 상호작용으로 스트레스와 건강에 대한 불안감이 해소되어 삶의 만족도와 관계가 있는 것으로 사료되며, 내적동기로 참여하는 참가자들은 자신의 부족한 부분들의 기술을 배우는 즐거움과 목표를

이루는 성취감으로 긍정적인 삶의 질을 향상시켜 긍정적인 사고방식과 정서적 안정감이 높아질 것으로 사료된다(강상원, 2017). 또한 주연홍(1998)은 신체능력의 향상은 정서적 건강으로도 연계되어 신체활동 참여집단과 비 참여집단간의 정신건강의 요인별 상관관계에서는 신체활동 참여집단의 정신건강 수치가 낮아져 긍정적인 방향으로 변화되어 신체활동이 강박증, 우울, 불안, 불안증, 스트레스 관리의 정신건강에서 깊은 관련이 보인다고 하였다. 즉, 신체활동은 신체적 건강에 영향을 미치고, 신체적 건강수준에 따라 정서적 건강에서 변화가 생기게 되며, 이는 가족관계 개선과 삶의 안정감, 긍정적 사고의 형성에 있어 중요한 요인으로 작용하게 된다는 사실을 확인할 수 있었다(강상원, 2017 재인용).

Russell(1990)은 생활체육활동에 참가자들은 일상의 모든 활동에서 긍정적인 감정을 가지며 생활체육의 활동에 직접 참가함으로써 얻을 수 있는 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효능에 만족해서 심리적으로 행복감을 느끼며, 나아가 일상생활에서 일어나는 모든 일에 대해서 만족감을 느낀다고 하였고, 이도림(2013)은 노인 여성의 아쿠아로빅 운동 참여에 따른 정서와 생활만족도는 아쿠아로빅 참여 집단이 비 참여집단보다 정서의 긍정적 요인은 높고 부정적 요인 낮았으며 또한 아쿠아로빅 참여 집단이 비 참여집단보다 생활만족도가 높다고 보고하였다.

이처럼 선행연구(김석일, 2010; 임성호, 문한식, 2008; Gauvin & Rejeski, 1993)를 고려할 때 규칙적인 운동 참여자의 85%가 즐거운 기분상태를 경험하고 정기적인 장기운동이 자긍심, 활력감 등의 긍정적인 정서를 증진시키고 불안이나 스트레스, 우울, 노여움, 긴장 등의 부정적인 정서를 감소시킨다는 점은 정서조절을 매개로 동기와 주관적 웰빙 간에 상호관계가 있을 것으로 예측할 수 있다.

하지만 이러한 변인들 간의 구체적인 경로나 관계성에 대한 연구가 미흡하여 운동 참여자의 동기와 정서조절, 주관적 웰빙 간에 구체적인 영향 경로 및 영향력에 대해 알아볼 필요성이 제기된다. 이에 현재 세 가지 변인을 동시에 연구한 사례가 미진한 실정이기에 본 연구는 승마 참가자를 대상으로 하여 동기와 주관적 웰빙의 관계를 분석하고 정서조절의 매개변인으로 동기와 주관적 웰빙 간의 효과를 밝히고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 2016년 제주특별자치도에 거주하고 있는 20대 이상의 승마 참여자를 대상으로 선정하였다. 연구대상자의 표집은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며, 질문지는 총 294부 중 14부를 제외한 280부의 자료만을 최종 표본으로 선정하였으며, 연구대상자의 일반적인 특징은 남자 145명, 여자 135명으로 총 280명의 자료를 최종 분석하여 활용하였다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특징 (N=280)

범주변인	구 분	사례수(%)	계
성별	남자	145(51.8)	280(100.0)
	여자	135(48.2)	
연령	20대	58(20.7)	280(100.0)
	30대	66(23.6)	
	40대	82(29.3)	
	50대	74(26.4)	
경력	6개월 미만	18(6.4)	280(100.0)
	6개월 이상 ~ 1년 미만	23(8.2)	
	1년 이상 ~ 1년 6개월 미만	31(11.1)	
	1년 6개월 이상 ~ 2년 미만	50(17.9)	
	2년 이상	158(56.4)	

2. 측정도구

이 연구에서 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로서 일반적 특성 5문항, 운동동기 13문항, 정서조절 10문항, 주관적 웰빙 9문항으로 총 37문항으로 구성하였다. 구체적인 조사도구의 출처 및 구성내용은 다음과 같다.

표 3. 설문지의 주요 구성내용

변인	구성	내용	문항수
배경변인	일반적 특성	성별(1), 연령(1), 경력(1), 빈도(1), 참여시간(1)	5
독립변인	동기	내재적 동기(3) 확인적 조절(3) 외적조절(3), 무동기(4)	13
매개변인	정서조절	인지적재구성(6), 정서억제(4)	10
종속변인	주관적 웰빙	삶의 만족(3), 긍정정서(3), 부정정서(3)	9

1) 동기

운동 동기를 측정하기 위한 검사지는 양명환(2004)이 자기결정이론에 근거하여 개발한 13문항의 레저스포츠 동기척도를 사용하였으며, 연구대상과 목적에 맞게 문항내용을 수정·보완하여 사용하였다. 응답형태는 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 식 척도를 사용하여 내재적 동기(3), 확인적 동기(3), 외적 동기(3), 무동기(4) 문항으로 이루어져 4가지 요인으로 구성되었다. 이 연구에서는 자기결정이론(Deci & Ryan, 2000, 2002)과 선행문헌(양명환, 2011; Mouratidis & Michou, 2011)에 입각하여 내재적 동기와 확인적 동기를 합하여 자율적 동기(autonomous motivation)로 합성하였으며, 외적 동기와 무동기를 합하여 통제적 동기(controlled motivation)로 분류하였다. 이 연구는 요인구조를 파악하기 위하여 최대우도법과 오블리민 직교회전을 이용하여 요인분석을 실

시하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 외적동기 .745, 무동기 .871, 확인적 동기 .858, 내재적 동기 .661로 나타났다.

표 4. 동기의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인적채치				공통분	신뢰도
		요인1	요인2	요인3	요인4		
외적 동기	3.주변 사람들로부터 인정을 받고 싶기 때문에	.978	-.121	-.090	-.153	.501	.745
	7.동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	.601	-.031	-.049	.023	.625	
	11.주변 사람들이 참여해야 한다는 권유 때문에	.590	-.288	-.188	-.308	.960	
무동기	12.승마가 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	.114	-.874	-.262	-.328	.620	.871
	8.나는 승마에 참여하는 목적의식을 잘 모르겠다.	.236	-.823	-.213	-.284	.427	
	4.내가 왜 승마를 하고 있는지 확신할 수 없다.	.122	-.787	-.223	-.341	.825	
	13. 승마를 계속해야 할지 내 자신에게 반문하고 있다.	.052	-.705	-.236	-.310	.375	
확인적 동기	6.승마에 몰두하는 즐거움 때문에	-.107	.225	.903	.233	.692	.858
	2.이 활동이 나에게 중요하기 때문에	-.127	.273	.787	.334	.300	
	10.나에게 유익하기 때문에	-.086	.238	.770	.324	.596	
내재적 동기	1.재미있기 때문에	-.071	.309	.197	.704	.415	.661
	5.승마에 몰두하는 즐거움 때문에	-.134	.253	.338	.641	.766	
	9.승마에 참여하는 것이 즐겁기 때문에	-.089	.212	.189	.547	.503	
고유치		4.011	1.914	1.880	1.358		
공통분산%		14.960	24.348	12.367	6.816		
누적분산%		14.960	39.308	51.676	58.492		
KMO측도=.774							
Bartlrтт의 구형성 검증치, $\chi^2 = 1465.720$, $df=78$, $p<.001$							

2) 정서조절

정서조절은 Gross & John(1998)의 정서조절 척도를 손재민(2005)이 변안한 10문항의 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 인지적 재구성 .801척(6문항), 정서억제(4문항)로 구성 되어졌으며, 응답형태는 총 10문항 7점 Likert (1=전혀 동의하지 않는다, 7=전적으로 동의한다) 평정척도로 측정되어 있다.

이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 최대우도법과 사각회전방식인 직접 오블리민 방법을 사용하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 인지적 재구성 .801, 정서표현억제 .820로 나타났다.

표 5. 정서조절의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인적채치		공통분	신뢰도
		요인1	요인2		
인지적 재구성	10.부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	.841	-.125	.413	.801
	1.(기쁨이나 즐거운 같은) 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	.642	-.183	.527	
	3.(기쁨이나 즐거운 같은) 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	.640	-.129	.412	
	7. 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	.573	-.194	.495	
	8.내가 처해 있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 정서를 통제한다.	.567	-.228	.296	
	5.스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.	.541	-.206	.769	
	6.나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다.	.162	-.872	.329	
정서 표현 억제	2.나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.	.115	-.720	.326	.820
	4.긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.	.305	-.695	.547	
	9. 부정적인 감정을 느끼고 있을 때는 표현하지 않으려고 한다.	.513	-.658	.723	
고유치		3.699	2.078		
공통분산%		36.994	20.781		
누적분산%		36.994	57.774		
KMO측도=.791					
Bartlrтт의 구형성 검증치, $\chi^2=1009.533$, $df=45$, $p<.001$					

3) 주관적 웰빙

주관적 웰빙의 측정도구는 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복척도 (Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였다. 이 질문지는 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서의 3가지 요인으로 구성되었으며, 설문문항

에 대한 응답은 ‘매우 그렇다’ 7점에서 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 부여하는 7점 척도로 구성되었다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과 3요인 9문항을 확인하였다. Cronbach's Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 삶의 만족 .699, 긍정정서 .767, 부정정서 .710으로 나타났다.

표 6. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인적채치			공통분	신뢰도
		요인1	요인2	요인3		
긍정정서	4.즐거움	.812	-.036	.092	.441	.767
	5.편안한	.788	-.023	.089	.416	
	6.행복한	.582	.012	.060	.573	
부정정서	8.짜증나는	.062	.732	-.070	.660	.710
	7. 부정적인	-.034	.656	-.094	.621	
	9. 무기력한	-.055	.617	-.133	.339	
삶의 만족	2. 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.	.206	-.123	.746	.385	.699
	3. 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.	-.023	-.273	.632	.431	
	1. 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.	.054	.038	.631	.541	
고유치		2.278	1.992	1.636		
공통분산%		25.308	22.130	18.178		
누적분산%		25.308	47.438	65.616		
KMO측도=.630						
Bartlrтт의 구형성 검증치, $\chi^2=608.667$, $df=36$, $p<.000$						

3. 연구절차

본 연구의 목적을 위한 자료 수집은 2016년 11월부터 4개월간 연구자가 직접 승마장을 방문하여 승마 참여 20대 이상 성인을 대상으로 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였다. 또한 직접 질문지를 배부한 후 응답 요령 등의 부차적인 설명을 하였으며 비밀보장에 대한 내용을 강조하였다. 설문 참여자들은 자기평가기입법 (Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시

간은 대략 10분의 시간이 소요되었다. 총 배부된 설문지는 294부였으며, 완성된 질문지는 그 자리에서 즉시 회수하였다. 총 294부 중 불성실한 응답자료 14부를 제외한 280부의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

4. 자료분석

자료처리는 SPSS 18.0과 PROCESS for SPSS(V.2.13) 통계프로그램을 이용하여 연구목적에 따라 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 전반적 특성을 살펴보기 위하여 기술통계분석(평균과 표준편차, 왜도, 첨도)을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 요인구조와 타당도를 알아보기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 주요 변인 간의 상관을 알아보기 위하여 Pearson의 상관분석(correlation analysis)을 실시하였다.

셋째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach 's Alpha 값을 산출하였다.

넷째, 자기결정성동기, 정서조절 및 주관적 웰빙 변인간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다.

또한 매개변인의 효과를 검증하기 위하여 PROCESS for SPSS(V.2.13)방법을 사용하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 부트스트래핑 방식은 표본분포의 정규성을 가정하지 않고 일종의 통계적 모의실험 절차를 통하여 대규모의 가상적 무선표본을 만들어서 각각에 대해 매개효과의 유의성을 확인함으로써 매개효과의 존재가 통계적 무선 오차에 의한 결과가 아님을 확인하는 것이다(Shrout & Bolger, 2002). 본 연구에서는 부트스트래핑으로 재 추출된 표본수는 1,000개로 정하였고, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 0을 포함하고 있지 않으면, 매개효과는 통계적으로 유의하다고 해석하였다.

다섯째, 모든 분석에서 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 상관관계 분석

전체 변수들의 전반적인 특성을 알아보기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출한 결과이다. <표 7>에서와 같이 평균은 2.17에서 6.26의 범위에 있었으며, 표준편차는 .47에서 .56사이에 분포하는 것으로 나타났다. 각 변인의 왜도와 첨도를 분석한 결과 모든 요인에서 왜도와 첨도 값이 ± 2 와 7이상을 넘지 않음으로써 측정변인들의 점수 분포가 정규성에 크게 벗어나지 않고 있음을 확인하였다.

<표 7>은 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간에 대한 상관관계를 알아보기 위하여 pearson의 상관계수를 산출하였다. 상관관계란 변수들 사이에 선형관계의 유무를 나타내며, 변수들 간의 정적인 혹은 부적의 관계를 나타낸다. 동기의 하위요인인 자율적 동기는 통제적 동기에 유의한 부(-)의 상관을 보였으며, 정서조절은 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서, 삶의 만족에 유의한 정(+)의 상관을 보였으며, 주관적 웰빙의 하위요인인 부정정서에는 부(-)의 상관을 보였다. 그리고 통제적 동기는 정서조절과 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서, 삶의 만족에 대해서 부(-)의 상관을 보였고 부정정서와는 통계적으로 유의성은 없었다. 정서조절은 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서와 삶의 만족에는 정(+)의 상관을 보였고, 부정정서에는 부(-)의 상관을 보였다. 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서는 삶의 만족과 부정정서에는 통계적으로 유의성이 없었고, 주관적 웰빙의 하위요인인 삶의 만족과 부정정서는 부(-)의 상관을 보였다.

표 7. 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 상관관계(N=280)

변인	자율적동기	통제적동기	정서조절	긍정정서	삶의만족	부정정서
자율적동기	1					
통제적동기	-.345**	1				
정서조절	.388**	-.231**	1			
긍정정서	.414**	-.246**	.287**	1		
삶의만족	.350**	-.251**	.296**	.094	1	
부정정서	-.150**	.073	-.153*	-.022	-.127*	1
M	5.97	2.17	5.25	6.20	6.26	2.24
SD	.47	.56	.56	.51	.52	.49

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

2. 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 매개효과 검증

1) 자율적 동기와 삶의 만족 관계에서 정서조절의 매개효과 검증

동기의 하위요인인 자율적 동기와 주관적 웰빙의 하위요인인 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과가 <표 8>이다. 먼저 자율적 동기를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙의 하위요인인 삶의 만족을 종속변인으로 투입한 회귀방식에서 자율적 동기(Beta=.350, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 자율적 동기를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 정서조절을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자율적 동기는 정서조절(Beta=.388, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 자율적 동기와 정서조절을 동시에 독립변인으로 투입하고 삶의 만족을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자율적 동기는 삶의 만족(Beta=.276, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서조절은 삶의 만족(Beta=.189, p<.002)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3

가지 조건이 충족된 후에 삶의 만족에 대한 자율적 동기의 영향력이 첫 번째 단계 (Beta=.350)보다 세 번째 단계(Beta=.276)에서 감소하였기 때문에 자율적 동기와 삶의 만족 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이때 자율적동기가 삶의 만족에 미치는 매개효과 계수 값인 .074는 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0250과 .1639로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 자율적 동기의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 자율적 동기가 정서조절에 영향을 미치며, 이것이 삶의 만족으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자율적 동기가 삶의 만족에 직접적으로 영향을 미치는 효과가 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화한 결과가 <그림 3>이다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

표 8. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F	VIF	Durbin-Watson
1	자율적동기→삶의만족	.386	.062	.350	6.223 (.000)	.122	38.724	1.000	2.046
2	자율적동기→정서조절	.460	.066	.388	7.018 (.000)	.151	49.259	1.000	1.482
3	자율적동기→삶의만족	.305	.066	.276	4.606 (.000)	.153	24.931	1.177	2.109
	정서조절→삶의만족	.176	.056	.189	3.146 (.002)				

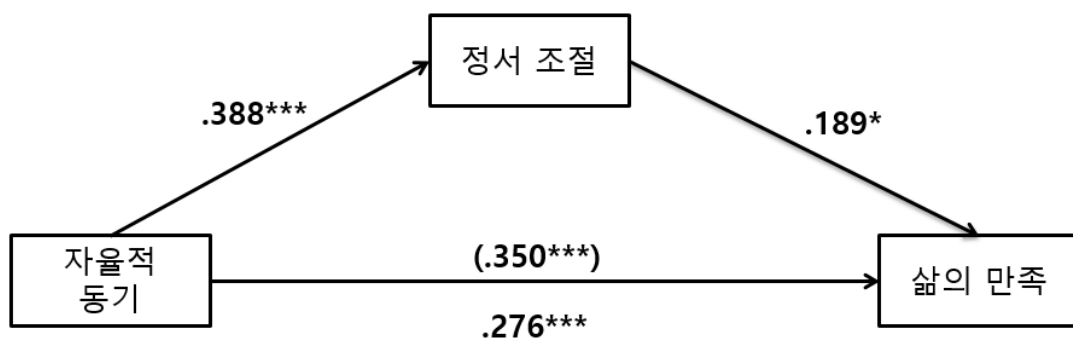


그림 3. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과

2) 자율적 동기와 긍정정서관계에서 정서조절의 매개효과 검증

동기의 하위요인인 자율적 동기와 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과가 <표 9>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 자율적 동기를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방식에서 자율적 동기(Beta=.414, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 자율적 동기를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 정서조절을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자율적 동기는 정서조절(Beta=.388, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 자율적 동기와 정서조절을 동시에 독립변인으로 투입하고 긍정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자율적 동기는 긍정정서(Beta=.356, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서조절은 긍정정서(Beta=.149, $p<.05$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 긍정정서에 대한 자율적 동기의 영향력이 첫 번째 단계(Beta=.414)보다 세 번째 단계(Beta=.356)에서 감소하였기 때문에 자율적 동기와 긍정정서 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이때 자율적동기가 긍정정서에 미치는 매개효과의 계수 값인 .058이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0202와 .1204로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 자율적 동기의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 자율적 동기가 정서조절에 영향을 미치며, 이것이 긍정정서로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 자율적 동기가 긍정정서에 직접적으로 영향을 미치는 효과가 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4>이다. 따라서 가설 2는 지지되었다.

표 9. 자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F	VIF	Durbin-Watson
1	자율적동기→긍정정서	.450	.059	.414	7.583 (.000)	.171	57.506	1.000	1.935
2	자율적동기→정서조절	.460	.066	.388	7.018 (.000)	.151	49.259	1.000	1.482
3	자율적동기→긍정정서	.387	.064	.356	6.074 (.000)	.019	32.522	1.177	1.934
	정서조절→긍정정서	.136	.054	.149	.2533 (.012)				

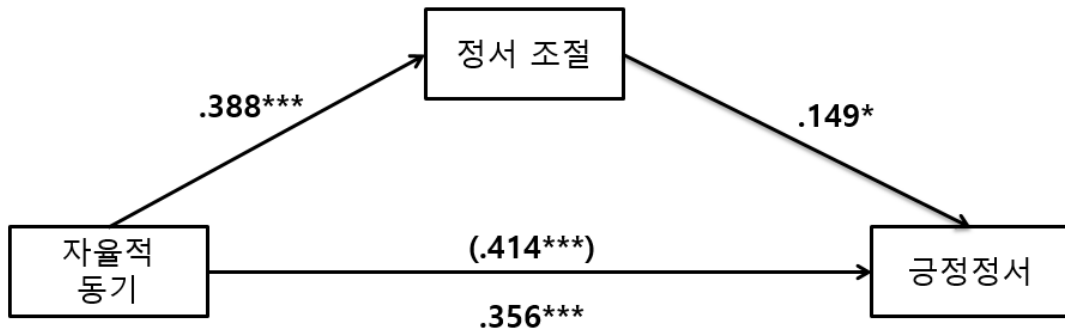


그림 4. 자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형

3) 자율적 동기와 부정 정서 관계에서 정서조절의 매개효과 검증

동기의 하위요인인 자율적 동기와 주관적 웰빙의 하위요인인 부정 정서의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과가 <표 10>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 자율적 동기를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙의 하위요인인 부정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방식에서 자율적 동기(Beta=-.150, p<.012)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 자율적 동기를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 정서조절을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자율적 동기는 정서조절(Beta=.388, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 자율적 동기와 정서조절을 동시에 독립변인으로 투입

하고 부정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 자율적 동기는 부정정서 (Beta=-.107, p<.095)에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 정서조절도 부정정서(Beta=-.111, p<.084)에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 5>에서 보는 바와 같이 자율적 동기와 부정정서 관계에서 정서조절의 매개효과가 있을 것이라는 가설3은 기각되었다.

표 10. 자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	r ²	F	VIF	Durbin-Watson
1	자율적동기→부정정서	-.155	.061	-.150	-2.536 (.012)	.023	6.433	1.000	1.681
2	자율적동기→정서조절	.460	.066	.388	7.018 (.000)	.151	49.259	1.000	1.482
3	자율적동기→부정정서	-.111	.066	-.107	-1.673 (.095)	.033	4.744	1.177	1.676
	정서조절→부정정서	-.097	.056	-.111	-1.735 (.084)				

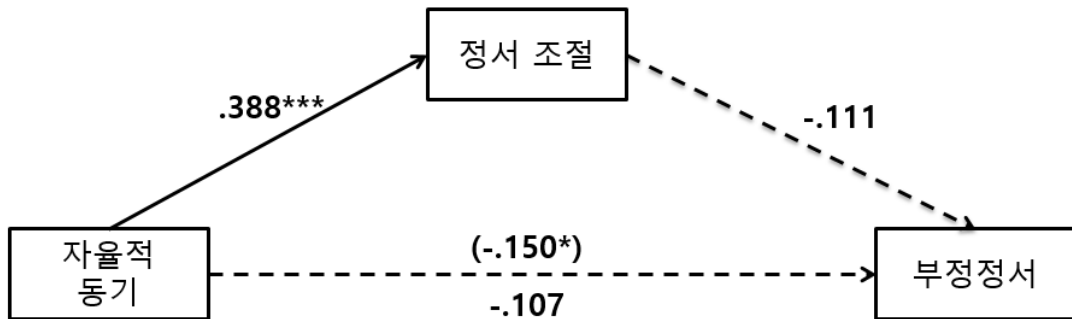


그림 5. 자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형

4) 통제적 동기와 삶의 만족 관계에서 정서조절의 매개효과 검증

동기의 하위요인인 통제적 동기와 주관적 웰빙의 하위요인인 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과가 <표 11>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 통제적 동기를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙의 하위요인인 삶

의 만족을 종속변인으로 투입한 회귀방식에서 통제적 동기(Beta $=-.451$, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 통제적 동기를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 정서조절을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 통제적 동기는 정서조절(Beta $=-.231$, $p<.000$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 통제적 동기와 정서조절을 동시에 독립변인으로 투입하고 삶의 만족을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 통제적 동기는 삶의 만족(Beta $=-.193$, $p<.001$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서조절은 삶의 만족(Beta $=.251$, $p<.002$)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 삶의 만족에 대한 통제적 동기의 영향력이 첫 번째 단계(Beta $=-.451$)보다 세 번째 단계(Beta $=-.193$)에서 감소하였기 때문에 통제적 동기와 삶의 만족 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이때 통제적 동기가 삶의 만족에 미치는 매개효과 계수 값인 .258는 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 $-.1174$ 와 $-.0151$ 로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 통제적 동기의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 통제적 동기가 정서조절을 떨어뜨리고, 이것이 삶의 만족으로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 통제적 동기가 삶의 만족에 직접적으로 영향을 미치는 효과가 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 6>이다. 따라서 가설 4는 지지되었다.

표 11. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F	VIF	Durbin-Watson
1	통제적 동기→삶의만족	-.232	.054	-.451	-4.331 (.000)	.063	18.761	1.000	2.073
2	통제적 동기→정서조절	-.229	.058	-.231	-3.955 (.000)	.053	15.644	1.000	1.336
3	통제적 동기→삶의만족	-.178	.053	-.193	-3.345 (.001)	.123	19.435	1.056	2.176
	정서조절→삶의만족	.234	.054	.251	4.348 (.002)				

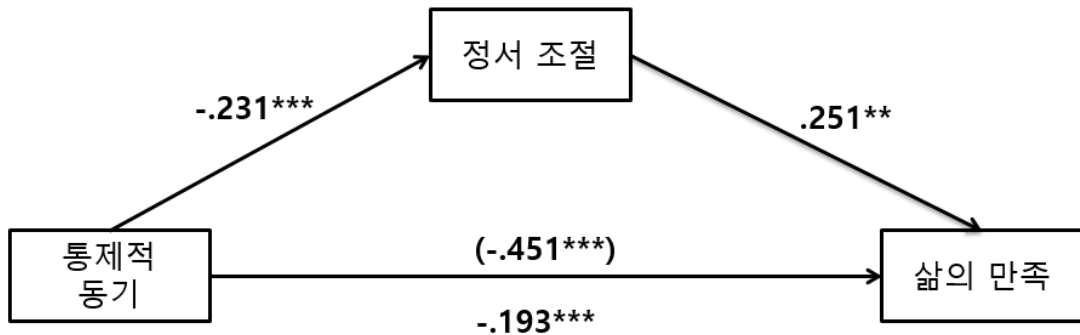


그림 6. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형

5) 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증

동기의 하위요인인 통제적 동기와 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과가 <표 12>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 먼저 통제적 동기를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방식에서 통제적 동기(Beta=-.246, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 단계로 통제적 동기를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 정서조절을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 통제적 동기는 정서조절(Beta=-.231, p<.000)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째, 통제적 동기와 정서조절을 동시에 독립변인으로 투입

하고 긍정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 통제적 동기는 긍정정서 (Beta=-.190, p<.001)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났고, 정서조절은 긍정정서(Beta=.243, p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 3가지 조건이 충족된 후에 긍정정서에 대한 통제적 동기의 영향력이 첫 번째 단계(Beta=-.246)보다 세 번째 단계 (Beta=.243)에서 감소하였기 때문에 통제적 동기와 긍정정서 간의 관계에서 정서 조절은 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 이때 통제적 동기가 긍정정서에 미치는 매개효과의 계수 값인 .003이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 -.1024와 -.0182로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 통제적 동기의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 높은 통제적 동기가 정서조절에 영향을 미치며, 이것이 긍정정서로 연결되는 매개경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 통제적 동기가 긍정정서에 직접적으로 영향을 미치는 효과가 또한 유의하므로 부분매개모형을 지지하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 7>이다. 따라서 가설 5는 지지되었다.

표 12. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F	VIF	Durbin-Watson
1	통제적 동기→긍정정서	-.224	.053	-.246	-4.240 (.000)	.061	17.978	1.000	1.873
2	통제적 동기→정서조절	-.229	.058	-.231	-3.955 (.000)	.053	15.644	1.000	1.336
3	통제적 동기→긍정정서	-.173	.053	-.190	-3.280 (.001)	.117	18.282	1.056	1.914
	정서조절→긍정정서	.223	.053	.243	4.186 (.000)				



그림 7. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형

6) 통제적 동기와 부정정서 관계에서 정서조절의 매개효과 검증

동기의 하위요인인 통제적 동기와 주관적 웰빙의 하위요인인 부정 정서의 관계에서 정서조절의 매개효과를 검증한 결과가 <표 13>이다. 선행분석과 동일한 절차를 이용하여 통제적 동기를 독립변인으로 투입하고 주관적 웰빙의 하위요인인 부정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방식에서 통제적 동기(Beta=.073, $p < .225$)에 통계적으로 유의하지 않게 나타나 첫 번째 조건은 충족되지 않았다. 첫 번째 조건이 충족되지 않아 추가적인 분석이 진행되어서는 안 되지만, Zhao, Lynch 및 Chen(2010)이 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증방법에 대한 새로운 해석방법을 제시함으로써 총 효과모형을 제외한 완전매개모형을 설정하여 분석하였다. 즉, 독립변인이 매개변수로 가는 경로와 독립변수와 매개변수를 동시한 투입하여 종속변수로 가는 경로를 분석하는 완전매개모형을 설정하여 분석하였다.

통제적 동기를 독립변인으로 투입하고 매개변인인 정서조절을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 통제적 동기는 정서조절(Beta=-.231, $p < .000$)에 통계적으로 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 통제적 동기와 정서조절을 동시에 독립변인으로 투입하고 부정정서를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 통제적 동기는 부정정서(Beta=.040, $p < .517$)에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 정서조절은 부정정서(Beta=-.144, $p < .019$)에 통계적으로

유의한 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 <그림 8>에서 보는 바와 같이 완전매개모델은 충족하는 것으로 나타났다. 이때 통제적 동기가 부정 정서에 미치는 매개효과의 계수 값인 .033이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 활용하였다. 부트스트래핑으로 검증한 결과 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .0050와 .0718로 나타나 0을 포함하고 있지 않기 때문에, 통제적 동기의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 따라서 가설 6은 지지되었다.

표 13. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R ²	F	VIF	Durbin-Watson
1	통제적 동기→부정정서	.063	.052	.073	1.216 (.225)	.005	1.478	1.000	1.677
2	통제적 동기→정서조절	-.229	.058	-.231	-3.955 (.000)	.053	15.644	1.000	1.336
3	통제적 동기→부정정서	.034	.053	.040	.649 (.517)	.025	3.527	1.056	1.675
	정서조절→부정정서	-.125	.053	-.144	-2.356 (.019)				

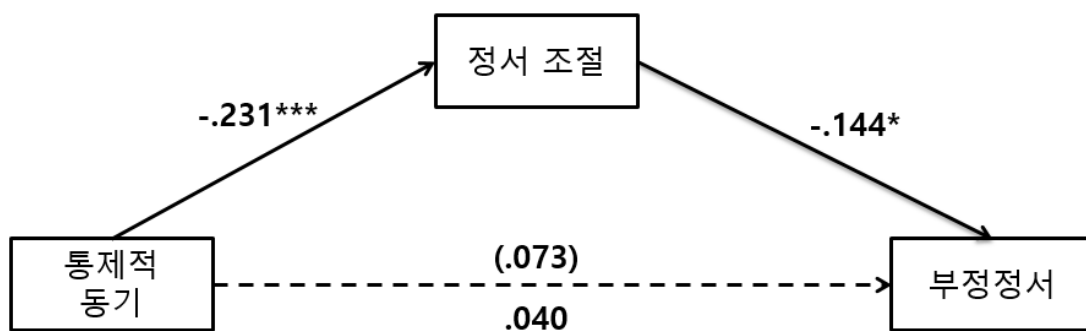


그림 8. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 모형

V. 논의

최근 들어 긍정심리학이 많은 심리학자들에게 주목을 받으면서 개인의 행복을 이루고 유지하는 방법, 좀 더 생산적이고 즐거운 삶을 영위하는 방법, 감정을 함양하고 역경 극복 능력을 육성하는 방법 등 개인적 성장과 긍정적인 결과에 대한 연구들이 진행되고 있다(권석만, 박성영, 하현주, 2011). 또한 자기결정이론에서 제안하는 바와 같이 긍정심리학에서도 목표와 동기, 그리고 정서가 웰빙을 촉진하고 향상시키는데 매우 주요한 요인으로 간주되고 있다. 따라서 본 연구는 긍정심리학과 자기결정이론의 이론적 틀을 바탕으로 승마 참여자의 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 관계를 검증하고 하였다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 동기가 정서조절에 미치는 영향뿐만 아니라 동기와 정서가 주관적 웰빙에 미치는 영향을 규명하고자 하였으며, 추가로 동기와 주관적 웰빙의 관계에서 정서조절의 매개효과를 분석하고자 하였다. 이러한 절차로 얻어진 연구결과를 바탕으로 논의를 하면 다음과 같다.

1. 자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과

자율적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증한 결과, 자율적 동기는 삶의 만족에 정(+)의 직접 영향을 미치며 정서조절을 매개로 하여 삶의 만족에 유의한 정(+)의 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 자발적이고 내적으로 지각되는 동기로 참여하는 승마 참여자가 정서조절이 강화요인으로 작용하여 삶의 만족도가 높아져 주관적 웰빙 지수가 향상될 수 있다는 것을 보여준다.

이러한 결과는 강상원(2011)이 만 20대 이상 성인 남녀 1000명을 대상으로 한 연구에서 참여 동기와 정서적 건강 및 삶의 만족도의 구조적 관계를 살펴본 결과 동기가 정서적 건강에 영향을 미치고, 정신적 건강은 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 김균섭(2011)은 승마 참여 동기가 정서양식 및 주관적 안녕감에 부분적으로 영향을 미치고, 적응적 정서조절은 삶의 만족과 높은 관계가 있다고 보고한 선행연구(Jone & Gross, 2004)의 결과를 지지하고 있다. 이는 자율적 동기가 삶의 만족에 직접 영향뿐만 아니라 정서조절을 통해서도 주관적 웰빙을 향상시킬 수 있음을 시사하고 있다. 즉, 어떠한 여가활동을 하면서 시작하는 동기가 물질적 보상이나 어떠한 목적이 있는 것이 아니라 자신 스스로 즐거움과 만족을 얻고자 하는 자율적 동기유발이 되어야 하며, 자신의 정서를 잘 이해하고 조절할수록 자신의 삶의 만족도를 더 향상시킬 수 있다는 것이다. 따라서 승마 참여자들의 삶의 만족도를 향상시키기 위해서는 승마 활동에 흥미를 갖고 즐겁게 즐길 수 있도록 자율적 분위기를 조성하고, 말과의 교감을 통해 부정적 정서보다는 긍정 정서를 느낄 수 있도록 정서조절을 잘 하는 것도 매우 중요하다.

2. 자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

자율적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증한 결과, 자율적 동기는 긍정정서에 정(+)¹의 직접 영향을 미치며 정서조절을 매개로 하여 긍정정서에 유의한 정(+)²의 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 자율적인 동기로 참여하는 승마 참여자들이 정서조절 능력을 높여 승마 참여가 이루어질 경우 즐거움과 행복 그리고 편안감을 느끼면서 남들보다 잘 할 수 있다는 긍정정서가 향상된다고 볼 수 있다.

체육 분야에서는 정서조절을 매개로 한 연구결과는 미흡하나 학업적 정서조절이 학업적 자기효능감의 수준을 향상시킨 연구(유지현, 2012; Jone & Gross, 2004;

Pekrun & Shephens, 2009)와 적응적 정서조절 전략을 주로 사용하는 사람들은 삶의 만족감과 자존감이 상대적으로 높다는 연구(이서정, 현명호, 2008), 긍정정서는 자기결정성이 높은 확인된 조절, 통합된 조절, 내적조절, 그리고 자기조절학습과 높은 상관을 보인다(정유나, 2015)는 연구, 그리고 청소년들이 스포츠 활동에 참여할수록 정서조절 능력 향상과 긍정정인 태도 형성이 향상된다는 보고(이현희, 2016)는 본 연구결과와 같은 맥락을 이루는 것이다.

이상에서 살펴보았듯이 정서조절을 잘 사용하게 되면 학업적인 측면뿐만 아니라 신체적, 정신적 측면에서 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있으며, Pekrun & Shephens(2009)는 정서 연구의 이론적 접근을 토대로 학업성취 및 학습과정과 관련한 연구결과 정서조절이 정서와 인지 및 동기 변인에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 보고하여 이는 효율적인 정서조절은 긍정적 정서의 증가와 부정적 정서의 감소를 야기하여 인지 변인에 유의한 영향을 미치는 것으로 본 연구를 지지하고 있다.

3. 자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

자율적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증한 결과, 자율적 동기는 부정정서에 부(-)의 직접영향은 있지만, 정서조절의 매개변인 투입 후에는 부정정서에 유의한 영향을 미치지 못하였고, 자율적 동기가 정서조절에는 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과 Klohnen(1996)의 자기결정이론(Self-Determination Theory)에서 자기결정이 높은 사람은 정적인 정서와 자신감이 더 높기 때문에 효율적이고 원만한 대인관계를 보이고, 여러 가지 다양한 상황적 요구에 심리적으로 잘 적응하는 반면, 자기결정이 낮은 사람은 스트레스 상황에 직면했을 때 경직되고 집요한 태도나 산만한 행동을 보이는 경향을 보인다는 결과를 지지하고 있다. 그리고 헬스클럽회원의 참여 동기가 정신건강에 미치며(주재

일, 2003), 실제 운동에 장기간 참여하는 사람들에게 운동에 참여하는 이유를 물어 보면 즐거워서 참여한다는 연구결과(Scanlan & Lewtswait, 1984; Wankel & Kreisel, 1985), 운동에 참여하면 그 결과로 행복감을 느낀다는 결과(Snyder & Kenneth, 1990) 그리고, 운동프로그램 참여자들이 우울증 감소에 정적인 관계가 있다(Dunn & Dishman, 1991)는 선행연구의 결과로 보아 자율적 동기가 정서조절에 긍정적 관계를 있다는 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이상의 결과에 비추어 볼 때 자율적 동기에 의하여 운동 참여시, 많은 심리적 이점과 긍정적 정서를 경험하는 것으로 정서조절의 중요성을 시사한다.

4. 통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절은 매개효과

통제적 동기와 삶의 만족의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증결과, 통제적 동기는 삶의 만족에 부(-)의 직접적인 영향을 미치며, 정서조절을 매개로 하여 삶의 만족에 유의한 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 의무감 및 자기결정 결핍인 통제적 동기로 참여하는 승마참여자는 정서조절을 낮추어 삶의 만족도 지수에 영향을 미치는 것으로 보여진다.

자율성이 떨어지는 무동기와 외적 조절이 학습몰입 간에는 부적상관이 나타났다(윤소정, 강승희, 2012)는 보고는 자기결정성동기 중 외부적 요인에 의한 통제적 동기가 정서조절 통하여서 삶의 만족도에도 영향을 미칠 것이라고 사료된다. 즉 하고자 하는 동기가 있다고 하더라도 처음의 그 동기를 유지하고 실행하기까지는 많은 자기조절이 있어야 하고(이외숙, 2015), 학습자들의 학업과정을 논함에 있어 ‘정서’가 간과될 수 없으며(Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002), 정서적 측면을 고려하지 않고 학습자들의 다양한 행동양식이나 동기변화를 이해하기는 어려움을 시사한다(Linnenbrink & Pintrich, 2002). 또한 천승현(2012)은 체육교사의 통제적 동기부여방식은 자율성과 관계성 욕구의 좌절시켜 학생들의 정서참여에 부

정적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 통제적 방식은 학생들의 흥미, 호기심, 재미 등을 감소시키며, 이는 심리적 욕구인 자율성과 관계성 욕구의 좌절 및 불만족에서 비롯된다는 보고는 본 연구의 결과와 비슷한 맥락을 보이고 있다.

5. 통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

통제적 동기와 긍정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증결과, 통제적 동기는 긍정정서에 부(-)의 직접적인 영향을 미치며, 정서조절을 매개로 하여 긍정정서에 유의한 (-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 통제적 동기로 참여하는 승마참여자의 긍정정서는 정서조절을 통하여 영향을 미치는 것으로 보여 진다.

일반적으로 스포츠와 운동관련 연구들을 살펴보면 정서를 많이 수반하고 있으며, 스포츠의 유희적 요소로 인하여 긍정정서를 많이 경험할 것이라고 예측할 수 있다. Snyder와 Kenneth(1990)는 운동에 참여하면 그 결과로 행복감을 느낀다고 하였고, Lichman과 Posner(1983)의 연구에 의하면 다른 취미활동보다는 신체활동에 참여하는 것이 더 큰 기분상승과 관계가 있다고 하였다. 그리고 허지애(2017)등은 지각된 스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 정서조절 양식의 수준에 따라 조절된다는 보고는 본 연구결과를 지지하고 있다.

이렇듯 스포츠와 관련해서 스트레스와 탈진으로 관련성을 찾아보면 스트레스는 경쟁이 수반된 상황에서 불쾌한 정서를 유발시키고(Andersen & Williams, 1998), 운동수행에 지장을 주어 운동피로나 탈진을 유발한다고 하였다(이계윤, 1996). 그리고 국내의 많은 선행연구(김승철, 송우엽, 1999; 안용덕, 2006; 김윤태, 2008; 고진수, 2013)결과를 살펴보면 스트레스가 탈진에 미친다는 보고는 본연구의 통제적 동기인 스트레스로 인해 긍정정서를 감소하는 결과를 가져오게 되는 것이기에 운동참여자의 개인적인 동기를 살피고 정서를 조절할 수 있는 프로그램을 도입하면

보다 긍정정서가 증가하면 만족도가 높아질 것으로 보여 진다.

본 연구에서 통제적 동기가 정서조절의 중요한 선행변인 역할을 하고 있다는 것을 확인하였고, 정서조절이 긍정정서에 주요하게 예측한다는 것을 증명하였지만, 통제적 동기가 긍정정서에 정서조절을 매개로 한 영향에 대한 구체적인 연구가 미비하여 향후 연구가 필요하다고 사료된다.

6. 통제적 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과

통제적 동기는 부정정서에 직접적인 영향이 미치지 못하였지만, 정서조절을 매개로 하여 긍정정서에 유의한 (-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 운동에 대한 동기가 낮은 선수는 부정적 사건과 스트레스에 보다 민감하고, 운동과 관련된 자아존중감이 낮아 자신의 수행을 낮게 평가한다(Stenseng & Dalskau). 다시 말하면 열정이 없는 선수는 자신의 운동에 대한 가치를 낮게 평가한다는 것을 시사하며 정서조절에 부의 영향을 미치는 것으로 사료된다. 또한 Pekrun과 Shephens(2009)는 정서연구의 이론적 접근을 토대로 학업성취 및 학습과정과 관련된 연구에서 정서조절이 성취에 직접적인 영향을 미치지 않지만 정서와 인지 및 동기 변인에 간접적으로 영향을 미친다고 보고와 손창숙(2015)등이 정서 조절과 학습동기 간에도 정적상관이 있다는 선행연구와 맥을 같이하고 있다.

한편 박중길과 김경원(2013)의 연구에서 청소년 운동선수의 열정과 탈진의 관계에서 정서를 매개변인으로 설정한 분석에서 강박적인 열정보다 조화롭게 열정을 가지고 스포츠에 참여할수록 긍정적인 정서경험과 탈진증상을 완화시킨다는 연구 결과를 도출하였지만 체육 분야에서 동기와 부정정서의 관계에서 정서조절의 매개효과를 규명한 연구는 극히 미비하여 향후 많은 연구들이 요구되며 본 연구를 통해 운동 참여자들의 동기가 정서조절을 통하여 부정정서에 미치는 영향이 중요하다는 것을 시사한다.

VI. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 긍정심리학과 자기결정동기 이론을 근거로 승마 참가자의 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙 간의 관계를 검증하는 것이다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 제주도내에 소재하고 있는 승마장에서 성인 280명을 대상으로 운동동기 척도, 정서조절 척도, 주관적 웰빙 척도를 통하여 연구 문제를 해결하였다. SPSS 18.0,

PROCESS for SPSS(V.2.13), 통계프로그램을 사용하여 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 위계적 회귀분석, 그리고 매개분석을 실시한 결과 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 동기의 하위 요인인 자율적 동기는 삶의 만족 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

둘째, 동기의 하위요인인 자율적 동기는 긍정정서 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

셋째, 동기의 하위 요인인 자율적 동기는 부정정서에 부(-)의 직접 영향을 미쳤으나, 정서조절을 경유하여 부정정서에는 영향을 미치지 못하였다.

넷째, 동기의 하위 요인인 통제적 동기는 삶의 만족 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

다섯째, 동기의 하위 요인인 통제적 동기는 긍정정서 간의 관계에서 정서조절은 부분매개효과를 보였다.

여섯째, 통제적 동기는 부정정서에 유의한 영향을 미치지 못하였으나, 통제적 동기는 부정정서 간의 관계에서 정서조절은 완전매개효과를 보였다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 승마참여자를 대상으로 만족스런 스포츠 활동을 위해서는 자율적인 동기가 높을수록 정서조절의 효과성이 나타나며 결국 개인의 삶

의 만족과 긍정정서가 높아질 수 있다는 것을 확인하였다. 또한 그 동안 주목받지 못했던 정서조절이 승마 참여자들의 주관적 웰빙의 지수를 높여주는 중요한 심리적 매개역할을 한다는 사실에 의의를 찾을 수가 있다. 그렇기 때문에 승마참여자들의 자율적 동기와 더불어 정서조절을 높일 수 있는 방안을 모색한다면 보다 건강과 삶의 질이 향상될 것이고 주관적 웰빙 수준 또한 높아질 것이다.

참 고 문 헌

- 강간욱(2009). 하키지도자의 리더 행동에 관한 선수들의 주관적 관점. **한국스포츠심리학회지**, 20(1), 65-82.
- 강성구(2002). 폐경기 여성의 운동참여가 건강관련변인과 정서 상태 변화에 미치는 영향. **한국체육학회**, 41(5), 167-175.
- 강성원(2017). **체육서비스 참여자의 참여 동기와 신체적 건강, 정서적 건강 및 삶의 만족도의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 강정연, 유병인, 이용상(2007). 장애인 재활승마의 치료효과에 관한 문헌고찰. **한국웰니스학회지**, 2(1), 35-45.
- 고진수(2013). **자율성지지 맥락에서 운동선수의 스트레스, 자아탄력성 및 탈진의 관계**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원
- 권석만(2008). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 김경아(2017) **정서조절을 매개로 한 탁구선수의 열정과 탈진에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 우석대학교 일반대학원.
- 김교현(1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 14(1), 237-252.
- 김기형, 박중길(2009). 대학운동부 선수의 학업수행을 위한 교육과정 적용과 효과 탐색: 사례연구. **한국스포츠심리학회**, 20(1), 87-107.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기유형 및 심리적 웰빙 간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김동건(2016). **말산업육성법 고찰을 통한 레저승마 활성화 방안**.
- 김명미, 이지영(2010). 스킨스쿠버 동호인의 참여 동기가 생활만족과 웰빙지각에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(2), 289-298.
- 김석일(2004). **여가스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계**. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김소희(2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계**. 미간행 석사학위논문, 카톨릭대학교 대학원.

- 김승철, 송우엽 (1999). 청소년 운동선수의 탈진 정도와 스트레스요인에 관한 연구. **한국체육학회지**, 38(2), 293-304.
- 김연희(2012). **말산업 국가자격시험 교재**. 한국마사회.
- 김운영(2006). **한국 승마의 발전방향에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 체육대학원.
- 김윤태(2008). 레저스포츠종목 고교선수들의 스트레스와 탈진에 관한 연구. **한국사회체육학회지**, 33, 1281-1292
- 김영식(2006). **요가수련 참가정도와 주관적 안녕감의 관계**. 미간행 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김인주(2016). **인지적 정서조절 전략과 삶의 만족과의 관계**. 미간행 박사학위논문, 용문상담심리대학교 대학원.
- 김정원(2008). **스포츠센터 회원들의 운동 참여동기, 참여수준, 운동중독 및 여가만족도의 관계모형분석**. 미간행 박사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 김정호(2006). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. **학생심리학회지**, 16, 453-484.
- 김정호(2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계-동기상태이론 적용. **한국심리학회지**, 12(2), 325-345
- 김진권(2007). **은퇴노인들의 여가활동 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향연구**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김청자, 장선철, 최세리, 김숙영(2002). **심리학의 이해**. 서울 :동문사.
- 김현지(2007). 헬스투어 참가 여부에 따른 만족도와 주관적 웰빙 평가차이에 관한 연구: 한국인과 일본인 관광객을 대상으로. **관광학연구**, 31(2): 165-186.
- 김호균(2014). **재활승마 운동이 지적장애 청소년들의 체구성과 에너지 기질 및 대사성 호르몬에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 문보라(2009). **중등학교 운동선수들의 정서 및 동기와 스포츠 수행과의 관계**. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 박금란, 박창범(2011). 승마 동호인의 참여 동기가 운동 몰입 및 운동지속에 미치는 영향. **한국체육과학회지**. 20(6), 349-358.
- 박선훈(2007). **무용수의 정서에 대한 탐색적 요인 분석**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.

- 박중길, 유정인(2008). 대학생의 스포츠 참여 동기와 주관적 안녕감과의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 115-128.
- 서경현, 김정호, 유제민(2009). 성격과 주관적 웰빙 간의 관계. **한국심리학회지**, 15(1), 169-186.
- 서은국(2004). Culture and the Use of Emotion in Life Satisfaction Judgment. **한국심리학회학술대회자료집**, 175-176.
- 손창숙, 이주미, 이명숙(2015). 초등학교 고학년생의 학업스트레스, 학습동기 및 정서조절의 구조적 관계. **교사교육연구**, 54(1), 74-85.
- 심갑호, 문용(1999). 노인의 여가동기와 생활만족도 간의 구조적 모델. **한국체육학회지**, 38(2), 158-169.
- 심태경(2010). 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 영향 : 정서 조절과 수면의 매개효과. 석사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 안용덕(2006). 남자고등학교 하키선수의 스트레스요인이 운동탈진에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 17(5), 121-128
- 양명환(2000). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 4(2), 182-200.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기척도 개발과 타당도 검증. **한국체육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 27-41.
- 양명환, 김소연, 김덕진(2007). 대학생의 운동 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 인과관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(1), 51-72.
- 오순옥(2005). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 오승용, 김덕진, 장봉우(2012). 생활체육참가자의 자율성지지, 심리적 욕구만족, 자기결정성 동기, 주관적 웰빙 및 자아존중감 간의 관계모형. 2012전국소년체육대회기년 체육교육한마당 학술발표대회, 2012, 153-156.
- 오주현(2017). 분노상황에서 정서조절전략의 효과성 비교: 객관적 재평가, 긍정적 재평가, 억제를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 유연화(2012). 자기자비와 생활스트레스가 청소년의 우울증상과 정신적 웰빙에 미

- 치는 영향: 정서조절전략의 매개역할 검증. 미간행 석사학위논문, 한림대학교 대학원.
- 유지현(2012). 학업적 정서조절 척도개발 및 학업적 정서조절, 학습전략, 학업적 자기효능감과 학업성취의 관계. 모형. 미간행 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 유진(2003). 스포츠심리학 연구의 이론적 패러다임. **한국스포츠심리학회지**, 14(4), 78-89.
- 윤소정, 강승희(2012). 중학생의 학습몰입 영향 요인 탐색: 자기결정성 동기, 가족 건강성, 또래관계를 중심으로. **한국교육학연구**, 18(3), 235-259.
- 이경순(2012). 분노의 억제와 인지해석이 상태분노에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 이계윤, 김두기(2010). 골프 참여자들의 재미요인과 스트레스요인이 운동몰입, 운동중독, 운동탈진에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 21(4), 241-252.
- 이도림(2013). 노인 여성의 아쿠아로빅 참여에 따른 정서와 생활만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지**, 22(4), 157-174.
- 이영주(2015). 무용전공 학생들이 지각한 자율성 지지와 무용탈진의 관계에서 정서조절의 매개효과 검증. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 이외숙(2015). 학습개선동기와 수학성취 관계에서 수학성취정서의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 한국상담대학원 대학원.
- 이인실(2011). 재활승마가 지적장애아동의 균형, 보행, 상지기능, 사회 성숙도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 이상미(2016). 운동선수 성격과 인지정서조절 및 분노표현 간의 구조관계 검증. 미간행 박사학위논문, 동덕여자대학교 대학원.
- 이서정, 현명화(2008). 정서인지의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 13(4), 887-905.
- 이정순(2004). 관광활동이 관광·여가만족과 웰빙 지각에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환(1997). 정서의 체념 및 표현성이 건강과 심리적 안

- 녕에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 11(1), 117-140.
- 이지영(2005). **한국인의 웰빙 행동에 관한 연구 - 웰빙인식과 라이프 스타일을 중심으로**. 미간행 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계. **한국심리학회지**, 18(3), 461-493.
- 이현희(2016). **스포츠 클럽활동 참여가 인성발달에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교대학원.
- 이훈구(1997). **행복의 심리학: 주관적 안녕**. 서울: 법문사.
- 임성호, 문한식(2008). 대학교양 스키수업 참여에 따른 운동-정서 프로파일. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(1), 37-48.
- 임정미(2013). **수상레저스포츠 참여자의 여가 참여 동기와 여가몰입, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계**. 미간행 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 정꽃님, 유진(2012). 이원론적 스포츠 열정모형 검증. **한국체육학회지**, 51(4), 137-147.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여 동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정유나(2015). **자기결정성동기와 자기조절학습의 관계에서 학업정서의 매개효과**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정재훈(2005). **헬스클럽 참여자의 참여 동기와 정서의 관계**. 미간행 석사학위논문, 경주대학교 교육대학원.
- 정진화, 이병희, 유재호, 신정순(2010). 재활승마가 뇌성마비 아동의 손기능과 시지각 및 일상생활동작에 미치는 영향. **재활복지학회**, 14(2), 1-22.
- 정호진(2004). **여가활동으로서 승마의 역할: 대중화와 만족도조사 중심으로**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 조궁호(2004). 한국인의 주관적 안녕과 정서의 조절. **사회과학연구**, 6, 27-86.
- 조양희, 하성, 서동일(2013). 규칙적인 승마가 초등여학생의 체력, 신체조성, 성장호르몬에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 18(4), 77-86.
- 조은희, 이영순(2013). 노인의 향유신념과 향유방식이 삶의 의미와의 관계. **재활심리연구**, 20(3), 565-585.
- 주연홍(1998). **여성노인들의 신체활동이 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 충북대학교 대학원

- 주재일(2003). 헬스클럽회원의 차가동기가 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 주재형(2015). 웰빙 행동과 웰빙 식생활 소비자 태도에 대한 노인들의 인식이 주관적 삶의 질과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학원
- 천승현(2012). 자기결정이론에 근거한 체육교사의 동기부여방식과 심리적 욕구 및 정서참여 간의 관계검증. *한국체육측정평가학회지*, 14(2), 35-49
- 최정도, 문태영(2010). 여성 수중운동 참가자의 참가동기, 심리적 웰빙 및 참여 후 행동과의 관계. *한국사회체육학회지*, 39(2), 775-786.
- 최용주, 정청희(1997).운동참가가 정서 변화에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*. 8(1), 57-68.
- 한국마사회(1999). *승마(이론과 실제)*. 한국마사회.
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관안녕, 건강지각 및 신체질병의 예측. *한국심리학회지*, 7(3),403-427.
- 허정식(2003). 노인의 운동참여와 주관적 건강인지에 따른 심리적 안녕감. *한국스포츠심리학회지*, 14(2), 111-127.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. NY: Plenum Press.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Bieber, N. (1996). Horseback riding and individuals with disabilities: a historical perspective. *Palaestra*, 12(3), 26-32.
- Bowlby, J. (1979). On knowing what you are not supposed to know and feeling what you are not supposed to feel. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 24(5), 403-408.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of Suppression and Acceptance on Emotional Responses of Individuals with Anxiety and Mood Disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.

- Chelleadurai, P. & Saleh, S. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 34–35.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-esteem processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *Self processes in development: Minnesota symposium on child psychology* (Vol. 23, pp. 167–216). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Coote, J., Yardely, J., Hay, J., Sedgwick, W., & Baker, J. (1999). An exploratory examination of the coaching behavior scale for sport. *Avante, 5*, 82–92.
- Courneya, K. S., & McAuley, E. (1994). Factors affecting the intention-physical activity relationship: Intention versus expectation and scale correspondence. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*(3), 280–285.
- Dunn, A. L. & Dishman, R. K. (1991). Exercise and the neurobiology of depression. *Exercise and sport Science Reviews, 44*, 535–546.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Free Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024–1037. (Reprinted in E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128–145). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuit : Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination*

- research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well being across life' s domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49, 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). *Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory*. UK: Springer.
- Diener, E (1984). Subjective well-being, *Psychological Bullrtin*, 95, 542-575.
- Diener & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & Schwarz(Eds). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I, K. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1). 136-157.
- Emons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.
- Fry, M.D., Kim, M.S., Gano-Overway, L.A., Guivernau, M., Newton, M., & Magyar, T.M. (2012). Tough perceptions of a caring climate, emotional regulation, and psychological well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 44-57.
- Gagne, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work

- motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331–362.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Gauvin, L., & Rejeski, W. J. (1993). The exercise-induced feeling inventory: Development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 403–423.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1–14.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673.
- Harter, S. (1981). A Model of intrinsic mastery motivation in children: Individual difference and developmental change. In A. Collins (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology*, 14, 215–255. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hackfort, D. (1993). Health and wellness: A sports psychology perspective. 8th Sport Psychology World Congress Psychology, 92–103.
- Hollembeck, J. & Amorose, A. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20–36.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality process, individual difference, and life span

- development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Kasser, T. (2002) Sketches for a Self-Determination Theory of Values. In: Deci, E.L. and Ryan, R.M., Eds., *Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press, Rochester, 123–140.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychology and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864–877.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Koestner, R., Bernieri, F., & Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 52-59.
- Kopp, C. B, (1989). Regulation of distress and negative Emotion; A developmental review. *Developmental Psychology*, 25, 343–354.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367–384.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-Circuiting of Threat by Experimentally Altering Cognitive Appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springe.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Achievement goal theory and affect: An asymmetrical bidirectional model. *Educational Psychologist*, 37(2), 69–78.

- Morgan, W. P. & O'conner, P. J(1988). Exercise and mental health. In R .K. Dishman(ed), *Exercise adherence*, 91-121 .Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Inc.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and emotion*, 11(3), 215-249.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18, 315-341.
- Pekrun, R. ,Goetz, T., Ttiz, W., & Perry, R. P.(2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of quantitative and qualitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91-106.
- Pekrun, R, & Shephens, E. J. (2009). Goals, emotions and emotion regulation: Perspectives of the control-value theory. *Human Development*, 52, 357-365
- RDA-Samsung (2002). *Riding for the disabled*. Sam-sung Equestrian team.
- Ryan, R. M. (1995). Psychology needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001).On happiness& human and potentials: A review of research on hedonic and eudae monic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford Press.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- Russell, L. D. (1990). *Histological and histopathological evaluation of the testis*. Cache River Press.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: Predictors of competitive stress. *Journal of sport psychology*, 6(2), 208-226.
- Stenseng, F., & Dalskau, L. H. (2010). Passion, self-esteem, and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 881-894.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1996). *A dynamic system approach to the development of cognition and action*. Cambridge, MA, The MIT Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in child Development*, 59, 25-52.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19-31.

- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Duriez, B. (2008). Presenting a positive alternative to strivings for material success and the thin-ideal: Understanding the effects of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits. *Positive psychology: Exploring the best in people*, 4, 57–86.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151–169.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. (1985). Methodological considerations in youth sport motivation research: A comparison of open-ended and paired comparison approaches. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 65–74.
- Westen, D. (1994). Toward an Integrative Model of Affect Regulation: Applications to Social-Psychological Research. *Journal of Personality*, 62(4), 641–667.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294–306.
- Zhao, X., Lynch, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197–206.

<Abstract>

Mediating effects of emotional regulation in the
relationship between motivation and subjective
well-being of equestrian participant

Lee, Seung A

Physical Education Major
Graduate school of Education, jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by professor Kim, Deok Jin

The purpose of this study was to examine the mediating effects of emotional regulation in the relationship between motivation and subjective well-being of equestrian participants. To do this, the data were collected using the motivation, emotional regulation, and the subjective well-being that were distributed to 280 riding participants, and the collected data were analyzed by conducting exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, hierarchical regression analysis, and mediating effect analysis using SPSS 18.0, PROCESS for SPSS(V.2.13), and the following major results were obtained.

First, The relationship between autonomous motivation and life satisfaction was partially mediated by emotional regulation.

Second, The relationship between autonomous motivation and positive emotions was partially mediated by emotional regulation.

Third, autonomous motivation had a direct negative effect on negative

emotions, but did not affect negative emotions through emotional regulation.

Fourth, The relationship between control motivation and life satisfaction was partially mediated by emotional regulation.

Fifth, The relationship between control motivation and positive emotions was partially mediated by emotional regulation.

Sixth, The control motivation did not affect the negative emotions but the relationship between control motivation and negative emotions was fully mediated by emotional regulation.

승마 참여자의 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙의 관계

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 본 설문에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다. 이 설문 조사는 승마운동 참여자의 동기와 정서조절 및 주관적 웰빙의 관계를 알아보고자 하는 것입니다.

여러분들이 응답한 내용은 연구 목적에만 사용될 것이며, 이 조사와 관련된 모든 자료는 비밀이 철저히 보장될 것입니다. 이 조사의 질문에는 맞고 틀린 답이 없으며, 여러분의 생각을 솔직히 대답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분들이 응답한 내용은 소중한 자료로 활용될 것이므로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

여러분들의 건강과 발전을 진심으로 기원하며 협조와 지원에 다시 한 번 감사드립니다. 감사합니다.

2016년 월

제주대학교 일반대학원 석사과정 이 승 아
지도교수 김 덕 진

※ 다음은 개인적 특성에 관한 질문입니다. 있는 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.
해당하는 번호에 “√” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

- 귀하의 성별은? ① 남 자 ② 여 자
- 귀하의 연령은? ① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 이상
- 귀하의 승마를 언제부터 해오셨습니까?
 - 1) 6개월 2) 6개월 이상~1년 미만 3) 1년 이상~1년 6개월 미만
 - 4) 1년 6개월~2년 미만 5) 2년이상(_____년)
- 승마에 참여하는 빈도는 어느 정도입니까?
 - 1) 거의 참여하지 않음 2) 한 달에 1~2회 3) 1주일에 1~2회
 - 4) 1주일에 3~4회 5) 매일
- 승마에 참여하는 1회당 평균시간은 어느 정도입니까?
 - 1) 30분 미만 2) 30분~1시간 3) 1시간~1시간 30분
 - 4) 1시간30분~2시간 5) 2시간 이상

※ 여러분은 왜? 승마에 참여하고 계십니까? 다음의 문항을 잘 읽고 승마에 참여하는 이유로 자신의 생각을 가장 잘 나타내고 있는 번호에 표시(√)해 주시기 바랍니다.

나는 _____ 때문에 승마에 참여하다.	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그저 그렇다	그런 편이다	거의 그렇다	매우 그렇다
1. 재미있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 이 활동이 나에게 중요하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 주변 사람들로로부터 인정을 받고 싶기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 내가 왜 승마를 하고 있는지 확신할 수 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 승마에 몰두하는 즐거움 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 건강에 도움을 주기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 동료들로부터 호감을 살 수 있기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 이 승마에 참여하는 목적의식을 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 승마에 참여하는 것이 즐겁기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 나에게 유익하기 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 주변 사람들이 참여해야 한다는 권유 때문에	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. 승마가 나에게 어떠한 가치가 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 승마를 계속해야 할지 내 자신에게 반문하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

※ 여러분이 승마활동을 하는 동안 다음의 상황을 어떻게 느꼈는지, 자신의 생각과 느낌이 일치하다고 생각하는 번호에 표시(√)해 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
1. (기쁨이나 즐거운 같은) 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각 는 것을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. (슬픔이나 분노 같은) 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 내가 처해 있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 정서를 통제한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 부정적인 감정을 느끼고 있을 때는 표현하지 않으려고 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

※ 다음의 문항들은 삶의 만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단 :직장, 지역사회 등)으로 구분될 수 있습니다.

삶의 각 측면에서 귀하께서 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보십시오.

귀하는 그러한 삶의 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까? ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘매우 그렇다(7점)’까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

전혀 그렇지 않다.	매우 그렇다.
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

_____ 1) 나는 내 삶의 개인적 측면에 대해서 만족한다.

_____ 2) 나는 내 삶의 관계적 측면에 대해서 만족한다.

_____ 3) 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.

※ 다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다. 지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오. 그리고 나서 다음에 제시되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 ‘전혀 느끼지 않았다(1점)’에서부터 ‘항상 느꼈다(7점)’까지의 보기 중에서 번호를 골라 주십시오.

전혀 그렇지 않다.	매우 그렇다.
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7	

_____ 4) 즐거운

_____ 6) 편안한

_____ 8) 부정적인

_____ 5) 행복한

_____ 7) 짜증나는

_____ 9) 무기력한

※ 끝까지 응답해주셔서 진심으로 감사드립니다.