

체 육 학 석 사 학 위 논 문

합기도수련생의 대회참가가 자기효능감
및 만족도에 미치는 영향



2013년 8월

부 경 대 학 교 대 학 원

체 육 학 과

곽 동 수

체 육 학 석 사 학 위 논 문

합기도수련생의 대회참가가 자기효능감
및 만족도에 미치는 영향

지도교수 지 삼 업

이 논문을 체육학석사 학위논문으로 제출함



2013년 8월

부 경 대 학 교 대 학 원

체 육 학 과

곽 동 수

곽동수의 체육학석사 학위논문을 인준함.

2013년 8월 23일



주 심 체육학석사 이 태 응



위 원 철 학 박 사 문 선 호



위 원 이 학 박 사 지 삼 업



목 차

Abstract

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구 문제	4
4. 연구의 제한점	5
II. 이론적 배경	6
1. 합기도	6
가. 합기도의 개념	6
나. 합기도의 특징	7
다. 합기도의 원리	9
라. 합기도의 교육적 가치	11
마. 합기도 대회	13
2. 자기효능감	15
가. 자기효능감의 개념	15
나. 자기효능감의 요인	17
다. 자기효능감의 발달에 영향을 주는 요인	21
라. 자기효능감이 개인에게 미치는 영향	24
3. 만족도	26
가. 만족도의 개념	26
나. 만족도의 이론	27

III. 연구 방법	30
1. 연구 대상	30
2. 연구 대상의 일반적 특성	30
3. 조사도구	32
가. 자기효능감	32
나. 만족도	33
4. 조사 절차	35
5. 자료 분석	35
IV. 연구 결과	36
1. 일반적 특성에 따른 합기도수련생의 자기효능감 및 만족도의 차이 ..	36
2. 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이	40
3. 합기도 대회참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향	44
V. 논 의	47
1. 합기도수련생의 인구통계적 특성별 자기효능감 및 만족도의 차이 ...	47
2. 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이	51
3. 합기도 대회참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향관계	53
VI. 결론 및 제언	54
1. 결론	54
2. 제언	55
참고문헌	56
부록 : 설 문 지	63

표 목 차

<표 3-1> 연구대상의 일반적 특성에 대한 분석	31
<표 3-2> 측정도구의 구성 지표	32
<표 3-3> 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석	33
<표 3-4> 만족도에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석	34
<표 4-1> 성별에 따른 자기효능감의 차이 분석	36
<표 4-2> 성별에 따른 만족도의 차이 분석	37
<표 4-3> 연령에 따른 자기효능감의 차이 분석	38
<표 4-4> 연령에 따른 만족도의 차이 분석	39
<표 4-5> 대회참가에 따른 자기효능감의 차이 분석	40
<표 4-6> 대회참가에 따른 만족도의 차이 분석	41
<표 4-7> 대회참가횟수에 따른 자기효능감의 차이 분석	42
<표 4-8> 대회참가횟수에 따른 만족도의 차이 분석	43
<표 4-9> 대회참가자의 자기효능감이 신체적 만족도에 미치는 영향	44
<표 4-10> 대회참가자의 자기효능감이 사회적 만족도에 미치는 영향	45
<표 4-11> 대회참가자의 자기효능감이 정신적 만족도에 미치는 영향	46

The Effect of Hapkido Trainees' Participation in Competitions on Self-efficacy and Satisfaction

Dong Soo Kwak

*Department of Physical Education, The Graduate School,
Pukyong National University*

Abstract

This research studied Hapkido trainees to find out the effects of Hapkido competition participation on their self-efficacy and satisfaction. To this end we, in this research, surveyed 400 Hapkido trainees in Busan from February to March 2013 and found as follows:

First, we analyzed the self-efficacy and satisfaction of the Hapkido trainees depending upon their demographic characteristics and found no significant difference in general.

As for self-efficacy by gender, male trainees showed higher averages than female trainees in all of the items of self-control, preference in the level of assignment and confidence. And by age, self-control and assignment level preference were higher in the 30s while confidence was higher in teens. As for competition participation, females gave higher numbers than male in all of the self-control, assignment level preference and confidence. Concerning the frequency of participation,

those participating in competitions less than 5 times showed the highest self-control level among all. Assignment level preference and confidence showed the highest average values in those who participated in competition more than 10 times.

As regards satisfaction, females had higher averages in all of the social, psychological and physical satisfaction than male. By age, those in their 40s represented the highest level of physical satisfaction and the 30s showed the highest levels in social and psychological satisfaction. Regarding competition participation, females showed higher results than males in physical satisfaction and males were higher in social and psychological satisfaction. Frequency of competition participation, those with less than 10 times showed the highest results in physical and psychological satisfaction while those with less than 5 times gave the highest result in social satisfaction.

Second, we looked into self-efficacy and satisfaction of Hapkido trainees depending upon their competition participation and found no significant difference in their self-efficacy. Those who have participated in a competition showed higher social and psychological satisfaction while non-participants recognized higher physical satisfaction.

Third, as for the effect of self-efficacy of competition participants on their satisfaction, among the elements of self-efficacy, self-control was found to have significant effects on physical and psychological satisfaction and assignment level preference and confidence were found to have significant effect on social satisfaction.

I. 서론

1. 연구의 필요성

한국의 합기도는 1948년 최용술에 의해 ‘대동류합기유술’이란 명칭으로 보급을 시작하였고(황중대, 2010), 2013년 현재는 ‘합기도’란 통일된 명칭으로 보급되고 있다.

합기도의 원형이 형성된 곳에 대해서는 다양한 견해가 존재한다. 다만, 한국의 합기도는 최용술이 일본에서 수련하여 한국에 보급했다는 것이 정설이다. 한국에서 정통(正統)무도의 반열에 있는 합기도는 국내 2,800여 개소의 도장을 비롯하여 대한합기도경기연맹(구 한국대학합기도경기연맹)에 단체 등록된 14개의 관련 대학교¹⁾가 있다. 또한 문화체육관광부에서 발표한 「체육시설의 설치·이용에 관한 법률」에 따라 2008년 12월말 기준으로 각 시·도(시·군·구)에 등록·신고된 체육시설업을 종합·집계한 자료를 보면, 체육도장 업이 13,026개로 조사되었다. 체육도장 업에서 합기도 사설도장이 차지하는 비중은 17.80%로 상당히 큰 비중을 차지하고 있다(박정환, 2010). 더욱이 한국체육과학연구원(KISS체육지표, 2011)의 종목별 체육동호인 회원 등록 도장 및 회원 수의 통계 자료에 따르면, 무도종목 중에서 합기도(도장 등록 수 1,496)는 가장 활성화 되어 있다는 태권도(도장 등록 수 2,380) 다음의 위상을 자랑하는 가운데 생활무예로서도 국민의 건전한 정신과 건강을 증진시켜 오고 있다.

최근 생활체육이 활성화되면서 사회 문화 속에서 하나의 생활체육 문화

1) 선문대, 호서대, 경운대, 영동대, 혜천대, 경산1대학, 경북전문대, 대전대, 한라대, 경남대, 대구예술대, 현대전문대, 명지대, 청양대 등

로 자리 잡은 합기도는 신체 및 인격을 육성하는 교육적 기능과 함께 문화 기술적 가치도 인정받아 태권도 다음으로 많은 생활체육 인구를 확보하고 있는 가운데 아직은 무예적 요소와 계보의 전통성이 남아있다는 점에서 정통무예로서의 수련요소를 적잖게 내포하고 있는 무술이라 할 수 있다.

한편, 국내 합기도는 호신술을 위주로 하는 수련체계 때문에 특수 목적 수행을 하는 군, 경찰, 국가정보원, 대통령 경호실 등의 정부기관과 사설 경호·경비업체 등에서 실무교육의 과목으로 채택하여 보급되고 있음에도 불구하고 유사단체의 난립, 무분별한 법단체의 증가, 홍보 및 인식 기회의 부족 등으로 합기도의 정체성이 불명확해지는 등 합기도의 발전에 심각한 문제점으로 대두되고 있다.

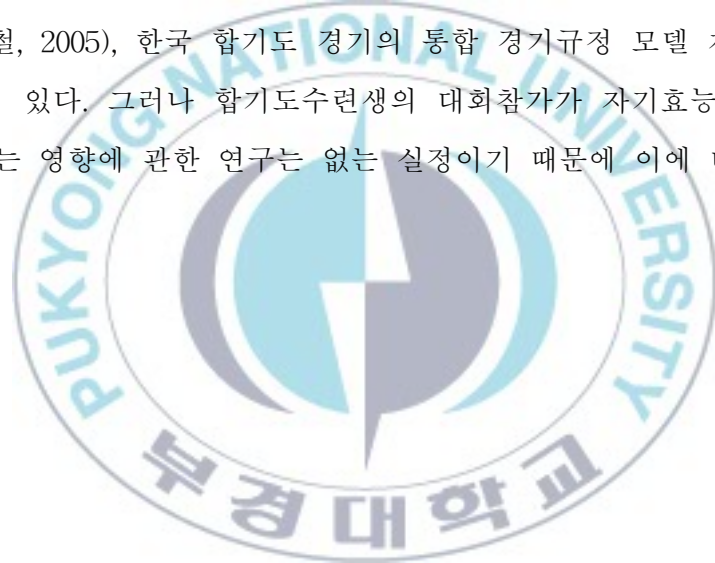
그러나 이러한 혼란과 어려움 속에서도 1998년 국민생활체육 전국합기도 연합회의 결성은 그나마 수십 개로 갈라져 있던 합기도 단체들이 경기라는 행사 속에서 그나마 뜻을 함께할 수 있는 계기를 마련해 주었다고 사료된다. 실제로 어린이 놀이터화되어가고 있는 합기도장에 낙법·호신술·족술·대련·무기술 등 여러 종목의 수련 체계를 다시금 정립시킬 수 있도록 채찍질 하는 효과를 가져 오기도 했기 때문이다.

90년대 이전까지만 해도 변변한 대회 한번 제대로 치루지 않던 합기도계가 2000년대 들어 전국대회 및 지역 대회가 수도 없이 개최되고 있어 지금은 대회의 홍수 시대에 살고 있는 실정이다. 이러한 환경 속에서 도장 홍보 및 인지도 향상을 위해 발 빠른 합기도 지도자들은 도장에 도움 되는 합기도 대회를 찾아다니며 도장 홍보 및 수련생 기술 향상을 함께 추구하고 있기도 하다.

태권도와 같이 드러내 놓고 엘리트 체육형 선수들을 양성하는 것은 아니지만, 분명한 것은 지금의 수련양태는 크게 두 가지 형태로 발전하고 있다고 볼 수 있다. 하나는 ‘경기합기도’이고, 다른 하나는 ‘무도합기도’이다. 경

기합기도의 경우, 대한체육회에 가맹되어 있지 못한 취약점을 보완하기 위해 우수한 합기도 기술을 보유한 선수를 발굴하고 그 선수를 합기도 관련 대학에 진학시킬 목적으로 합기도를 전공으로 선택하는 14개의 관련 대학교가 사단법인 대한합기도경기연맹(구 한국대학합기도경기연맹)을 결성하여 차원 높은 합기도 보급·홍보 및 체계적인 합기도 경기화를 추구하고 있다.

합기도에 대한 선행연구를 보면, 한국 합기도의 정체성 확립을 위한 경기화 모색에 관한 연구(진성우, 2009), 합기도 경기의 기술유형 및 득점 분석 연구(정승철, 2005), 한국 합기도 경기의 통합 경기규정 모델 제시(박정환, 2010) 등이 있다. 그러나 합기도수련생의 대회참가가 자기효능감 및 만족도에 미치는 영향에 관한 연구는 없는 실정이기 때문에 이에 대한 연구는 필요하다.



2. 연구 목적

이 연구는 합기도수련생의 대회참가가 자기효능감 및 만족도에 미치는 영향을 구명하기 위하여 합기도수련생의 자기효능감, 만족도와 각 변인 간에는 어떠한 관계가 형성되어 영향을 미치는지 알아보는데 목적이 있다.

3. 연구문제

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 1) 합기도수련생의 인구통계적 특성별 자기효능감 및 만족도의 차이는 어떠한가?
- 2) 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이는 어떠한가?
- 3) 합기도 대회참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향은 어떠한가?

4. 연구의 제한점

이 연구의 연구대상, 연구변인 등에서 나타나는 문제로 인하여 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

- 1) 이 연구의 대상은 부산광역시에 위치한 B, H, J1, J2, K, Y 합기도장의 수련생으로 한정하였다.
- 2) 이 연구에서는 연구대상자의 개인적 가치에 대한 개인의 인식과 태도 분석으로 제한하였다.
- 3) 이 연구는 합기도수련생의 교육특성과 개인적 자질을 고려하지 않았기 때문에 연구결과에 대한 일반화는 제한적 이해와 해석이 요구된다.

II. 이론적 배경

1. 합기도

가. 합기도의 개념

합기도는 하늘과 땅의 기운에 합(合)하는 길이며, 본질은 하늘과 땅, 즉 자연과 일체임을 깨닫는 것이라는 철학적 원리를 통해 여러 가지 기술이나 동작을 익히며, 정신수행의 방도로서 우주 편재 질서의 원칙과 인간 호흡의 일치를 목표로 하고 있다. 그래서 우주의 기운과 자기의 호흡을 하나로 하는 심신 일치를 목적으로 하며, 그것을 자기 스스로 체득하여 자연에 대해 정적으로 조화를 이루고 동적으로 적응하는 것이다(유병돈, 1990).

합기도(合氣道)란 문자 그대로 기(氣)의 합(合)을 수련의 대상으로 하는 힘과 기술의 무술이며(박희생, 1978), 적은 힘으로 큰 힘을 쉽게 제압할 수 있고, 또한 구르거나 낙법을 이용해 자신의 몸에 대한 상해를 방지하고 상대방의 집중된 물리적 힘을 효율적으로 분산시켜 저항을 최소화 하는 수련이라 할 수 있다(김태수, 2011). 즉 한국의 합기도는 기의 수련을 근본 원칙으로 하며, 그 원칙을 기반으로 힘과 기술을 실행하는 수행 원리로 실행하고 있다 하겠다.

한국합기도는 힘이 아니라 기로써 기술을 쓴다는 개념으로 기의 힘으로 무한한 힘을 발휘하여 육체적인 힘을 이길 수 있다는 사상을 가지고 있으며, 호흡법을 통한 자연과의 일체가 이루어졌을 때 참다운 기능을 발휘하는 무도라고 할 수 있고(최점현, 2008), 인체 내의 관절 및 급소와 경락 등을 공격하여 제압하고, 꺾고, 던지는 무술인 동시에 신체의 각 부분에 강한

힘을 주입시켜 생활의 활력을 불어 넣어주는 대단히 유효한 무술이기도 하다(박희생, 1978).

합기도가 여러 무술을 종합하여 합친 것이라든가 합기도를 호신술과 동일한 개념으로 인식하는 것은 합기도의 정체성에 대한 심각한 오류라고 본다. 위에서 언급했듯이 합기도는 기를 운용하여 자신을 건강하게 단련하고 상대를 제압하는 무도라는데 기본적인 정체성을 가지며, 호신술이라는 개념도 합기도나 타 무도의 한 부분적 요소가 될 수는 있지만 합기도의 전부라는 개념은 올바른 인식이라 할 수 없다.

합기도 수련에서는 기의 운용이 가장 핵심적인 사항이다.

기(氣)의 사전적 의미는 1)동양철학에서 만물을 생성하는 근원, 2)생활 또는 활동의 힘, 3)숨 쉴 때 나오는 기운(氣運), 4)막연한 전체적인 느낌, 분위기, 호흡의 뜻, 생명력 활동의 근원이며, 생명의 원리 등이다. 이것으로 볼 때 무도에서의 ‘합기’란 우주만물에 있는 모든 기를 하나로 합일한다는 뜻으로만 보아서는 아니 되며, 합일된 기를 자유로이 운용할 수 있는 능력을 키우는 것이 중요하다. 즉 상대방과 자신의 기를 헛되이 사용하는 것이 아니라 화(和)할 수 있게 하는 것이 무도에서 ‘합기’의 올바른 개념이다(김남기, 2006).

나. 합기도의 특징

합기도는 유도·태권도·검도 등과 함께 정통무술 혹은 무도로 분류될 수 있다는 데에는 이견이 없을 것이나, 스포츠로 경기화된 다른 종류의 무도 종목과는 달리 비스포츠·비경기 무도 종목이라고 할 수 있다(김의영, 1997). 이러한 합기도의 특징을 가장 잘 보여주는 수련법 중의 하나가 다른 종목에서는 볼 수 없는 단전호흡법이라는 동작일 것이다.

단전(丹田)은 기가 주로 집중하는 부위로 상단전·중단전·하단전으로 분류할 수 있는데, 합기도 수련법에서는 하단전을 단련시킨다. 단전이란 단(붉은색-생명의 상징, 생체 에너지)이 무한정 널려져 있는 밭이란 뜻으로 한의학에서는 기해(氣海)를 의미하며, 배꼽 아래 5cm 정도 되는 부위를 말한다. 단전은 인체 내의 모든 힘의 근원으로 호흡을 통해 이를 튼튼히 하여 평소보다 더 큰 힘을 내게 하고, 생체 에너지를 단전에 모으면 그 힘을 적재적소에 활용할 수 있으며 체내의 각 기관을 보다 강하게 해주는 효과가 있다. 또한 단전 부위에는 우리 몸의 피 중 2/3가 모여 있어 이를 단련하면 체내의 혈액순환을 더 활발하게 하여 신진대사 촉진에 큰 효과를 얻을 수 있다.

단전호흡은 수련 방법에 따라 여러 형태의 동작이 있지만 기본 요소는 윤회와 상관없이 조식(調息 ; 호흡을 조절하는 숨가짐), 조심(調心 ; 마음을 가다듬는 마음가짐), 조신(調身 ; 몸의 자세와 동작을 바르게 하는 몸가짐)의 세 가지 요소가 있다.

조식은 호흡을 조절한다는 것으로 궁극적으로는 호흡을 통한 의식과 신체의 조절을 의미한다. 동양의 전통적인 수련법에서는 일차적으로 정신을 집중하고 다음으로 정신과 몸을 일치시키는 방법을 수련의 시작으로 보았으며, 이러한 정신의 집중을 위한 수련의 방법으로 호흡의 조절을 꼽고 있다. 호흡 조절은 생명의 유지 수단일 뿐만 아니라 인간 정신의 내면적인 힘을 호흡 수련을 통해 강화하고 신체의 움직임과 일치시키는 것으로 합기도 수련 중 정신력과 기력의 향상에 필수적이다.

조심은 위험 상황에서도 평상심을 유지할 수 있는 수련자로서의 중요한 마음가짐 중 하나이다. 합기도의 단전호흡은 내적 안정감과 정신적 수행을 이루기 위해 좌선이나 명상을 동반하게 되는데, 명상은 깊은 내적 평화의 기초이며 호흡 조절을 통해 무심의 상태에 도달함으로써 마음을 평온하게

하고 정신적 안정을 추구함을 알 수 있다.

조신은 수련자의 모범적 행동으로서 자세와 동작을 바르게 하는 몸가짐을 의미한다. 합기도의 수행에 있어서 수련자의 모범적 행동은 생활 속에서 추구할 수 있는 핵심적 가치이며, 이는 현대 사회에 병폐로 알려져 있는 승리지상주의나 결과중심주의 등의 비 화합적 가치에 대안적 소재가 되기 에 충분하다. 약자에 대한 배려나 과정을 중시하는 생활 자세 등의 사회 안전망과 공동선의 개념은 사회적인 의무일 뿐 아니라 사회가 갖추어야 할 필수요소라고 할 수 있다(황중대, 2010).

다. 합기도의 원리

합기도는 원(圓)·류(流)·화(和)의 기본원리로 구성되어 있다.

1) 원(圓)의 원리

합기도는 원의 움직임으로 상대의 힘을 분산시키거나 한 점에 집중시키는 특징을 가지고 있으며, 직선적인 강한 흐름보다 곡선적인 부드러운 흐름을 추구한다. 나를 원의 중심으로 하고 상대의 직선의 힘을 나의 원 속으로 포함시켜 상대의 힘을 나의 회전의 힘과 같은 흐름으로 만들 때 합기도의 움직임은 극치를 이룬다. 나의 회전력을 이용하고 상대의 힘을 그 회전력에 더 하기 때문에 신체적인 무리를 조금도 느끼지 않고, 상대의 중심을 잃게 할 수 있는 것이다. 또한 원의 움직임은 중심을 낮게 할수록 안정감이 생기고 더 큰 위력을 지니게 되는데, 이는 자연의 흐름이나 운용과도 일치하는 합기도의 독특한 움직임 이라고 할 수 있다(강유원·김이수, 2004).

염장호(1994)의 경우 회전하여 움직임에 변화를 준다는 의미로, 상대방의 중심을 잃게 하여 제압할 수도 있고, 그 자체만으로도 상대를 퇴치할 수 있다고 하였다. 특히 전·후·좌·우의 원활한 원 운동을 통해 혈액순환 및 신

진대사 등 신체의 각 기관 발달을 촉진시키고, 이의 반복 수련을 통해 유연성·근육의 탄력성·뼈와 관절의 발달·등뼈의 변위를 조정하여 균형을 되찾게 하며, 신경기능 등을 회복시킨다고 하였다.

2) 류(流)의 원리

사람의 힘과 기는 반드시 어떤 곳을 향하여 항상 흐르고자 하는데, 상대의 이런 힘과 기를 거스르거나 단절시키지 않으면서 내가 움직이고자 하는 방향으로 상대의 힘을 바꾸어 주는 동작을 류라고 표현한다. 사전적 의미로 물흐름을 류를 사용하는데, 물은 만물에 혜택을 주면서도 자신은 상대방을 거역하는 일이 없으며, 어떠한 모양의 그릇에 담겨도 그러한 모양으로 순응하고, 유연하고 부드럽지만, 그 속에는 바윗돌도 부숴버리는 엄청난 힘을 가지고 있다. 즉, 류는 상대의 힘을 정면에서 받지 않고 흘려보내는 것으로, 상대의 집중된 힘을 흐르는 물처럼 흘려보내며 상대의 힘을 최소화시키고 역으로 자신의 힘을 최대화시켜 상대를 제압한다는 의미이다. 합기도에서 류의 사용은 절묘한 힘을 표현하는 것이다(강유원·김이수, 2004).

3) 화(和)의 원리

힘과 힘의 대적이 아니라 상대의 힘을 나에게 동화시켜 상대의 힘을 역이용하는 것이 화의 원리이다. 상대의 힘에 대응하여 똑같은 힘을 상대에게 준다면 서로의 충돌로 인해 반드시 누군가는 상하게 되겠지만, 상대가 밀면 당기고, 당기면 밀어내는 식의 자연의 순리인 화의 원리를 이용한다면 서로 무리가 가지 않으면서도 상대를 나의 힘에 동화시킬 수 있다.

우주가 하나의 중심점을 기준으로 끊임없이 원운동을 계속하고 있듯이, 인간도 부지불식간에 원운동이라는 자연의 흐름 속에 살고 있는데, 상대와의 대적 시 상대방의 직선 및 원운동을 나의 원운동 속으로 끌어들여 상대

를 제압하는 것이다. 이를 위해서는 먼저 상대 움직임의 흐름을 파악할 수 있어야 하며 나의 움직임을 상대와 같게 하되, 내가 하고자 하는 기법방향의 원운동 속으로 상대를 합쳐 넣을 수 있어야 하고, 상대와 내가 하나가 됨으로써 상대의 공격 방향에 따라 내가 움직이며 나의 술기를 자유롭게 구사함으로써 합기도 기술의 위력을 발휘하게 된다. 화를 제대로 이룬다면 상생과 조화의 가장 자연스러운 어울림을 얻게 될 것이다(강유원·김이수, 2004).

라. 합기도의 교육적 가치

무도(武道)는 일찍부터 육체적·정신적·인성적 교육수단으로서 활용되어 왔고, 또 운동의 양식과 전수방식 등에도 고도의 교육적 요소와 가치를 함축 내재해 발전시켜 왔다. 특히 예전부터 국가와 사회의 중심이 될 청소년의 교육에 무도가 주요한 교육적 소재로 활용되어 왔음은 신라의 화랑도 등의 역사에서도 볼 수 있듯이 잘 알려진 사실이다(이진수, 2001).

합기도는 승패를 궁극적인 목적으로 하는 것이 아니라 수련 과정을 통해 참다운 인간을 완성해 나가는 것을 목적으로 삼고 있다. 교육이 인간행동을 계획적으로 변화시키는 과정이라고 한다면, 합기도 교육 또한 합기도 수련과정과 합기도라는 교육적 소재를 가지고 계획적인 변화를 추구하여 참다운 사람으로 완성해 나가는 것이라 하겠다. 무도란 교육적 이념을 포함하기 때문에 합기도가 무도임에 틀림없다고 한다면 합기도 자체가 교육적 이념을 스스로 갖추고 있는 것이다. 한국적 무도체계의 하나인 합기도는 다음과 같은 교육적 특성을 지니고 있다(김남기, 2006).

1) 정신

명상 및 호흡 수련을 통해 내적·정신적 안정감을 얻고, 의식의 집중으로 생체에너지를 강화시켜 나약함보다 건강함을, 게으름보다 부지런함을 추구할 수 있다. 특히 불안·초조·긴장 등의 정신적 압박을 자신의 의지(self-will power)로서 조절하고 극복하며, 의지력·정신력을 강화시킨다.

2) 체력

잡기·쥘기·던지기·차기 등의 대근육활동(big muscular activities)을 통하여 신체의 균형적 발달·기능적 향상 및 체력의 제요소를 향상시키며, 관절 기술을 중점적으로 수련하여 유연하면서도 강한 신체 구조를 습득하기가 용이하다.

3) 인성

합기도 원리에 입각한 신체활동을 통하여 외유내강의 배려하는 마음·이타심을 배우고 올바른 생활 습관·태도 등 바른 사람의 성품 즉, 고상한 인격으로 승화됨으로서 인성교육의 질을 향상시킨다.

4) 사회

대인활동을 통하여 공공의 질서를 중시하고 규칙의 준수·리더십·적극성·책임감·타인의 인격존중·정의·협력 등의 사회적 성격을 키워나간다.

5) 안전

신체기능과 기초운동기능을 높임으로써 일상생활 속에서 일어날 수 있는 불의의 공격에 대한 정당한 방어 능력 향상은 물론 안전면의 호신 능력을 향상시킨다.

이와 같이 합기도의 교육적 가치는 신체적 발달, 사회적 성격의 육성, 지적·정서적 발달, 안전지도 등의 특성을 비롯하여 올바른 가치관과 인격을 형성시키는 전인교육에 있다(김병천, 2001).

마. 합기도 대회

합기도의 특징에서 언급한 바와 같이 합기도는 비스포츠·비경기 무도 종목이라고 할 수 있지만 단련을 위주로 하는 무도 수련의 예전 모습이 현대에는 여가활동을 영위하려는 생활체육 활성화와 더불어 합기도도 그에 동참하지 않을 수 없는 상황에 놓이게 되었다.

90년대 이전까지 몇몇 합기도단체에서 산발적으로 이루어지던 합기도 대회가 1998년 국민생활체육회(구, 국민생활체육협의회)에 합기도가 정식종목으로 가입되어 국민생활체육 전국합기도연합회가 창립되면서 명실상부한 전국 규모의 큰 대회와 지역 규모의 작은 대회가 활성화되었고, 우수한 합기도 인재 양성 및 합기도 경기체계 연구 발전을 목적으로 합기도를 전공으로 선택하는 14개의 관련 대학교가 사단법인 대한합기도경기연맹을 결성하여 활동하면서 합기도 대회의 부흥기를 맞이했다고 할 수 있다.

사설도장의 현장에서 지도자들은 수련생들의 지도력 평가에 대하여 대회에 출전해서 좋은 성적을 내야지만 우수한 평가를 받을 수 있고 그 평가에 대한 결과들이 도장 홍보에 직접적인 영향을 가져오기 때문에 대회 참여가 도장의 운영에 상당한 부분을 차지하고 있음으로 대회 참여의 필요성이 더욱 강조되고 있다.

각종 전국 및 지역 규모의 대회에 출전하는 선수들의 증가로 인하여 일반 사설도장의 수련 체계에도 많은 변화와 변형이 요구되었다. 도장 수련의

세부적인 종목에서도 경기종목의 구분에 따라 분류하고 있고 기술의 양을 중시하여 단련하는 형태가 줄어들고 경기에서 좋은 성적을 낼 수 있는 기술을 집중적으로 수련할 수 있는 기술 집약적 수련 체계로 변화되고 있다.

수련 자체에서 그 가치를 인정받던 전통적인 수련 체계에서는 완벽함 보다는 부족함에서 오는 자기 자신과의 극기적인 단련법인 반면에 전통적인 수련법과 병행하며 대회에 출전하여 좋은 결과를 얻기 위한 변화 위주의 수련 체계는 지도법에도 많은 영향을 미치고 있다. 흔히 지도자들이 선호하는 지도법인 인성교육이 포함된 단련법도 있지만 대회 참여를 통한 경기 기술 위주의 지도법도 비중이 점점 더 커지고 있다. 이것은 경기화의 특징에서 볼 수 있는 재미와 흥미의 요소를 쉽고 빠르게 수련생들에게 전달할 수 있는 한편 그러한 요소를 만들어 내는 기술에 대한 학습의 효과 또한 높기 때문이다.

이러한 요인들은 몇몇 합기도 단체의 원로급 임원들이 지적인 합기도 대회의 활성화가 자칫 합기도의 무도성을 훼손시킬 수 있다는 우려에 대한 대안 효과를 얻게 된 기본적인 조건들을 만들어 낸 것이라고 할 수 있다.

합기도 경기화가 한국 합기도의 무도성을 잃게 할 것이라는 우려들이 있었지만 도장의 기능이 초등학생 위주의 수련 체계로 변화되면서 체육학원으로 전락하는 현상들이 오히려 합기도 대회 참여를 통해 수련생들의 무도성 회복이라는 결과를 만들어 내게 하는 중요한 역할을 하고 있다(진성우, 2009).

2. 자기효능감

가. 자기효능감의 개념

합기도 수련생들은 전국 및 지역 규모의 각종 대회에 참여함으로써 기존의 수련 방식과는 다른 형태의 수련 체계 및 사회적 경험을 학습하게 된다.

사회학습이론은 인간의 행동에 대해서 개인적 요인, 환경적 요인 간의 상호 작용적 관계를 중시하며, 외적 자극의 영향을 무시하지 않으면서도 인간의 인지적 제 과정의 중요성을 강조하는데, 여러 인지적 과정을 대표하는 중심적인 개념이 자기효능감이다(박은영, 1992).

자기효능감은 Bandura(1977)의 저서 “Self-efficacy : Toward a unifying theort of behavioral change.”에서 시작된 것으로, 자기효능감에 대해서는 여러 영역, 환경에서 연구되어 왔고 다양한 연구 결과를 통해 지지 받고 있으며, 특히 공포증, 우울증과 같은 임상병리학이나 흡연 습관·통증 조절·체육 분야 등에서 관심의 대상이 되어 왔다(Pintrich & schunk, 1995).

Bandura(1977)는 자기효능감이란 모호하고 예측할 수 없는 특수한 상황에서 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 얼마나 성공적으로 행동을 잘 조직하고 이행할 수 있는가에 대한 개인의 판단과 신념으로 정의였다. 즉, 개인이 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념을 가리키는 것이라 할 수 있다.

어떤 상황에 직면했을 때 사람은 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 없다고 여길 때는 그 상황을 회피하나, 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 있다고 여길 때는 자신을 갖고 대처하는 행동을 한다. 따라서 자기효능감은 현재 진행 중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다(이미숙, 1992).

자기효능감은 자아에 대해 개인이 갖고 있는 개념이라는 점에서 자아개념(self-concept), 자기존중감(self-esteem)과 밀접히 관련되지만 자아개념 및 자기존중감은 자기 자신에 대한 종합적인 개념이라고 할 수 있는 반면에 자기효능감은 자아개념의 한 부분이라고 할 수 있다(박영신, 1997).

자아개념은 대체로 전반적인 자아 이미지에 관련된 것인데, 전반적인 자아개념은 여러 활동의 다른 수준, 또는 다른 환경에 따라 변하는 인지의 복잡성을 올바르게 나타내지 못한다. 또한 혼합된 자아 이미지는 수행과 어느 정도 정적인 상관관계를 나타내지만, 수행에 대한 개인의 내적 타당성을 정확하게 예언하지는 못한다. 즉 전반적인 자아개념이 다양한 형태의 행동에서 어떻게 일어나는가를 설명하기 어렵다는 점에서 자기효능감과의 차이를 볼 수 있다(우희정, 1993).

자기존중감은 자기효능감과 구별되는 자기 참조적 사고의 다른 측면으로, 두 개념은 서로 다른 현상을 나타낸다(Bandura, 1986).

자기존중감은 자기 가치에 대한 평가로서 문화 속에서 자신이 가지고 있는 속성을 얼마나 가치 있는 것으로 여기고 자신의 행동이 개인의 가치 기준과 얼마나 잘 일치하느냐에 따라 평가되는 개념으로, 자기효능감이 자기 능력에 대한 기대라는 점에서 그 차이점을 찾을 수 있다(박영신, 1997).

Bandura는 성취 상황에서 개인이 가질 수 있는 기대를 효능기대(efficacy expectancy)와 결과기대(outcome expectancy)의 두 형태로 구별하고 있다.

효능기대란 어떤 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 개인적인 능력에 대한 판단이고, 결과기대란 이러한 행동이 산출할 것 같은 영향에 대한 판단이다. 예를 들면, 합기도 경기에서 1등을 할 수 있다는 믿음은 효능기대이고, 기대되는 사회적 인정·칭찬·트로피·박수 그리고 수행에 대한 자기만족은 결과기대라고 할 수 있다.

효능기대는 특정 상황에서 개인이 자신의 능력에 대해 가지는 신념이므로

결과기대에 비해 과제를 수행하려는 동기에 더 큰 영향을 미칠 것이라고 가정할 수 있다.

Bandura는 효능기대가 자기효능감을 의미한다고 보는데 이 자기효능감이 결과기대보다 동기와 더 밀접하게 관련되었다고 한다. 왜냐하면, 개인이 어떤 행동을 하는 과정에서 그것이 어떤 결과에 이르게 할 것인지 알지라도, 자신이 그런 행동을 성공적으로 수행할 수 없다고 확신하게 되면 결과기대는 행동 동기에 영향을 주지 않기 때문이다(Bandura, 1986).

사회인지 이론가들은 자기효능감이 인간의 선택이나 노력 및 도전의 국면에서 얼마나 오래 지속할 수 있는지에 강한 영향을 주며, 행동과 사고 유형·정서 그리고 환경의 선택 등에도 영향을 준다고 주장한다. 즉 자기효능감이 동기와 관련되어 성취의 결과에 영향을 준다는 것이다.

자기효능감은 또한 행동에 투여되는 노력의 양 및 장애나 혐오 경험을 무릅쓰고 행동이 지속되는 정도에도 영향을 미치는데, 자기효능감이 강하면 강할수록 노력을 많이 할 것이고 또 오래 할 것이지만, 약하면 약할수록 노력은 적게 할 것이고, 종국에는 아예 그 노력을 포기해 버릴 것이다.

또한, 자기효능감은 현재 진행 중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미치는데, 자신의 행동 조절 능력에 회의를 느끼는 사람은 높은 자기효능감을 보이는 사람보다 학습에 의해 형성된 바람직한 행동이 더 쉽게 소거되거나 없어진 나쁜 행동도 더 쉽게 재발된다.

나. 자기효능감의 요인

Bandura는 자기효능감을 형성하는데 영향을 주며 자기효능감을 증가시키는 요인으로 성공경험·대리경험·언어적 설득·정서적 상태 등과 같은 네 가지 요소를 제시하였다(이숙, 1995).

첫째, 성공경험(mastery experiences)은 자기효능감 판단의 가장 영향력 있는 결정요인으로 작용한다. 왜냐하면 성공경험은 우리가 성공을 하기 위해서 행하는 것이 무엇이든, 그것이 성공할 것인지에 대해 가장 신뢰하는 증거를 제공하기 때문이다. 일반적으로 성공은 개인효능감에 대한 강한 신념을 형성하며, 자기효능감에 대한 평가를 높이는 역할을 한다. 반대로 반복된 실패는 개인효능감을 약화시키며 자기효능감에 대한 평가를 낮추는 역할을 한다. 특히 효능감이 강하게 형성되기 전에 실패한 경우에 더욱 약화시키는 것으로 알려져 있다. 그러나, 비록 수행에서의 성공이 강력한 설득요인이라 할지라도, 수행에서 성공했다고 반드시 효능감이 향상되는 것은 아니며, 수행에서 실패했다고 반드시 효능감이 저하되는 것도 아니다(우희정, 1992).

효능감에 대한 수행 성취의 영향은 그러한 수행을 구성하는 것에 의존하는데, 같은 수준의 수행 성공은 개인적이고 상황적인 요인들이 어떻게 해석되고 중시되는지에 따라 자기효능감을 향상시키기도 하고 영향을 전혀 받지 않기도 하며, 또는 저하시킬 수도 있다(노호은, 2000).

성공에 필요한 능력을 가지고 있다고 자기를 설득시키는 작은 수행에서의 성공은, 사람들로 하여금 당면한 수행에서의 성취를 초과하여 더 높은 수준의 성취를 하게 하거나, 심지어는 활동이나 새로운 상황에서까지 성공하게 한다(윤운성, 1999).

효능감에 대한 판단 과정에는 능력 외적인 요인인 수행의 성공과 실패에 기여한 정도·업무의 난이도·외부의 도움 여부·수행시의 상황·투여한 노력의 양이 영향을 미칠 수 있겠다.

둘째, 대리경험(modeling)은 과제에 대한 간접적인 정보나 모방된 성취를 통해 매개된 대리적 경험(vicarious experiences), 이미지 등에 의해 효능감 정보를 얻을 수 있다는 것이다. 우리의 대부분의 활동에서는 적합성을 측

정하는 절대적인 척도가 존재하지 않는다. 자신의 수행정도가 어느 정도의 성취인지는 다른 사람들의 성취 정도와의 비교를 통해서 가능하다. 동료나 경쟁자를 능가하는 것은 효능감을 증가시키지만, 반대로 뒤떨어지는 것은 효능감을 감소시킨다. 모델(따고자 하는 대상)이 자신과 유사성이 많다고 지각될수록 효능감에 더욱 많은 영향을 끼친다(장미선, 2002). 이 과정에서 모델과의 유사성 · 모델의 과제 수행 정도 · 모델의 속성에 대한 선입견 등이 영향을 미칠 수 있다. 즉 자신과 유사한 모델의 성공은 자기효능감을 증가시키지만 실패는 저하시킬 수 있다.

셋째, 언어적 설득(verbal persuasion)은 쉽게 이용 가능하기 때문에 자기 효능감 증진에 널리 사용한다. 사람들이 자기의 능력에 대한 판단을 내릴 때, 자기 혼자만 결정하는 것이 아니라 평가 능력을 갖춘 다른 사람에게 부분적으로 의지한다는 것이다. 의미 있는 다른 사람이 자기의 능력에 대해 신념을 표시한다면 의심을 표시할 때 보다 효능감을 유지하는데 더 도움이 된다. 특히 어려움과 싸우고 있는 상황에서는 더 그럴 것이다. 또한 다른 사람의 격려나 칭찬과 같은 언어적 설득은 다양한 상황에서 나타날 수 있는데, 특히 일선 합기도장에서 지도자들이 수련생들을 지도하는 과정과 밀접히 관련된다.

그러나 언어적 설득만으로는 효능감을 계속해서 증가시키는 데에는 한계가 있다. 언어적 설득에 의한 효과는 설득하는 사람이 나에게 얼마만큼 중요하고 의미 있는 사람으로 지각되느냐에 따라 다르다. 또한 언어적 설득에 의해 생긴 자기효능감은 실제 경험에 기초한 것이 아니기 때문에 실제 성취에 의한 것 보다는 약하나 언어적 설득을 통해 어려움을 극복하도록 제안 받고, 효과적인 행동에 대한 잠정적인 도움을 받게 된다(노호은, 2000).

언어적 설득의 방법으로는 제안 권고와 같은 직접적인 지시에 의해 스스로

로 설득되는 자기지시 방법과 잘못된 상황을 설명하고 이후로 바람직한 행동을 해 나가려면 어떤 방법을 강구하는 것이 좋은 지에 대해 스스로 결정하게 하는 해석적 처치 방법 등이 있다.

넷째, 정서적 상태(affective states)이다. 사람은 자기의 능력을 판단할 때 생리적이고 정서적인 상태에 의해 전달되는 신체적 정보에 의해 영향을 받는다. 즉 불안이나 공포적 상황에 처하게 되면 정서적·생리적으로 흥분하게 되고 심리적으로 자신감을 잃고 자기효능감을 저하시킬 수 있으며 또한 강압적이고 부담을 주는 상태는 정서적인 흥분을 일으키는데, 이러한 정서적 흥분에 대해 무엇 때문이라고 지각하는가에 따라서 그 상황은 달라질 수 있다(우희정, 1992).

그러나 정서적 흥분에 의해 전달된 정보가 바로 자기효능감에 영향을 주는 것이 아니라 판단과정을 통해 영향을 미친다(Bandura, 1977b: 84).

판단과정에 포함되는 요소로는 첫째, 흥분의 원인에 대한 평가를 어떻게 하느냐에 달려 있다. 흥분의 원인을 자신의 무력함으로 인식하는 사람은 원인을 환경적 요소로 인식하는 사람보다 낮은 자기효능감을 가지게 된다.

둘째, 과거에 있어 정서적 흥분이 과제의 수행을 촉진시켰던 경험을 한 사람과 정서적 흥분이 과제의 수행을 저해시켰던 사람과는 정서적 흥분에서 느끼는 자기효능감이 다르다.

셋째, 환경적 요인에 대한 인식이다. 즉 정서적 흥분이 환경적 요소 중 어떤 요소를 원인으로 생각하고 그것에 대하여 어떠한 의미를 부여하는 가는 자기효능감에 영향을 미친다.

따라서 자기효능감을 높이는 방법은 신체적 상태를 증진시키고, 스트레스 수준과 불안감과 같은 정서적 영향을 감소시키며, 정서적 흥분을 적절한 수준으로 약화시켜야 한다(오미영, 2000).

다. 자기효능감의 발달에 영향을 주는 요인

1) 보상(Reward)

사람들은 자신의 수행에 관련된 보상을 받았을 때 흥미가 지속 내지 증가된 반면 과제 수행과 무관한 보상을 받았을 때는 흥미가 감소된 경향이 있다(Boggiano & Ruble, 1979; 37). 또 자신의 능력에 대한 지표가 되는 보상의 양이 많을수록 활동에 대한 흥미는 증가된다고 한다.

Schunk는 과제성취에 관련된 보상을 받은 집단은 단순히 과제 수행에 참여했다고 해서 보상을 받은 집단에 비해 성취도와 자기효능 수준이 높았음을 보고함으로써 보상은 과업 성취를 증가시킨다는 Bandura의 견해를 뒷받침 하고 있다(박영신, 1997).

Bandura는 보상의 역할을 적절히 평가하려면 그것이 수행을 통제하기 위해 제시된 경우와 개인적 효능감을 증가시키기 위해 제시된 경우를 구분해야 한다고 주장하는데, 실제 과업 성취에 관련된 보상은 자기효능감을 증가시키며 증가된 자기효능감은 과제 수행 과정에서 증명된다. 과제 수행을 위해 보상 받을 때 활동에 대한 흥미가 지속되며 증대한 능력을 행하기 위한 보상이 많을수록 흥미는 더 증가된다. 즉 흥미의 증가는 효능감의 증가를 촉진시킬 수 있으므로 보상은 효능감에 관련된 요인으로 들 수 있다.(우희정, 1992).

2) 귀인 피드백(Attributional Feedback)

귀인이란 어떤 결과에 대한 원인 지각을 의미하는 것으로 자신의 수행 결과를 능력·노력·과업 난이도·운 등의 네 가지 원인으로 보는데, 이 중 노력은 내적인 차원으로 스스로 통제할 수 있고 변화될 수 있는 것으로서 많은 주목을 받고 있다(Schunk, 1982; 74).

Schunk는 노력을 하면 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 정보를 제공함으로써 자기효능감과 성취도가 향상된다고 하였으며(Schunk, 1982; 548-556), 또한 노력이 성과에 관련된 방식에 따라 매우 상이한 효능 정보를 제공한다고 밝혔다.

과거의 성공이 노력 때문이라는 정보 제공은 열심히 노력함으로써 수행을 잘 할 수 있다는 자기효능감을 증가시키지만 장래의 성공을 노력에 관련지우면 현재 잘못하고 있다는 정보가 전달되어 더 노력해도 성공할 수 있을지 의심하게 되므로 자기효능감은 낮아진다는 것이다(박영신, 1997).

이런 결과들을 볼 때 귀인 피드백의 적절한 제공이 자기효능감 판단으로는 노력 정보 보다 더 중요해지므로, 귀인 피드백에 대한 해석이 어떻게 달라지는지를 이해하는 것과 이에 맞는 귀인 피드백을 제공해 주는 것이 필요하리라 본다.

3) 사회적 비교(Social Comparision)

사회적 비교란 자신과 타인의 행동을 비교하는 과정(Festinger, 1954; 7)으로 자신의 행동을 타인(특히 친구, 동료 사람, 이상적 인물)의 행동과 비교하여 판단하기도 한다. 특히 사람들은 자신의 효능감을 판단하기 위해 비슷하지 않은 사람들보다는 유사한 사람들의 행동을 더 자주 이용한다.

사회적 비교 정보를 통한 자신의 효능감 평가는 직접적 경험에 기초한 자기 평가보다 더 복잡하다. 많은 사람들이 부적절한 사회적 비교에 의해서나 개인적 한계로 인한 수행상의 잦은 어려움 때문에 지각된 무효능감에 의해 심각한 어려움을 당할 수 있다.

제한된 경험 때문에 범할 수 있는 잘못된 행동은 효능감을 해칠 수 있고 잠재적 위험으로도 나타날 수 있기 때문에 자신의 능력을 평가하는데 어떤 대상이 적절하고 어떤 대상이 비현실적인지를 잘 판단할 필요가 있다. 자

신의 효능감을 증가시키기 위해서는 적절한 사회적 비교 정보를 선택해야 할 것이다(박영신, 1997).

4) 목표설정(Goal Setting)

목표설정이란 현재의 수행을 목표에 비추어 비교하는 과정으로, 사람들은 스스로 설정한 목표를 달성했을 때 경험하는 자기만족에서 자기유인(self-incentives)을 창출하고 그 결과 노력을 지속하게 된다(김의철·박영신·양계민, 1999; 55).

목표는 집중과 노력을 하게하고 인내를 증가시키며 전략발전을 동기화함으로써 수행에 영향을 미친다. 자기효능감에 영향을 주는 목표로는 명세목표·근접목표·원격목표의 세 가지를 들 수 있다.

명세목표는 일반목표에 비해 동기를 증가시키고 자기 평가적 반응을 활성화시키며, 과업 성취에 필요한 노력의 양을 명세화시키고 발전을 보다 쉽게 측정하도록 해주기 때문에 과업수행을 촉진한다(윤운성, 1999).

근접목표는 즉각적인 유인과 행위의 지침을 제공해주며 자기효능감 발달의 중요한 매개물이다. 근접목표는 명백한 표준을 제공하므로 이러한 표준을 달성할 때 경험하는 만족도에서 내재적인 흥미를 가져다주며, 어려움에 대한 지각을 없애고 성취할 수 있다는 정보를 제공해 줌으로써 과업 수행에 큰 도움을 줄 뿐 아니라 자기효능감의 발달을 꾀할 수 있을 것이다(우희정, 1992).

원격목표는 시간적 간격이 존재함으로 현재의 수행을 판단할 수 있는 적절한 표준을 제공하지 못하며, 수행 상 불만족을 경험하게 되고 그 결과 내재적 흥미나 자기효능감이 발달되지 못하는 어려움이 있다.

라. 자기효능감이 개인에게 미치는 영향

일상생활에서 개인은 끊임없이 추구해야 할 행위과정에 대하여 결정해야 하고 또 얼마나 오랫동안 그 행동을 해야 할 것인가에 대해 결정해야 한다. 그러한 결정들은 부분적으로 개인의 효능감 판단에 의해 좌우된다고 볼 수 있다(문혁준, 1999).

첫째, 자기효능감에 대한 판단은 개인이 어떤 행위와 환경을 선택할 것인지에 영향을 준다. 인간은 특정 상황에서 자신이 능력이 있다는 확신을 할 때 그 상황을 보다 적극적이며 능동적으로 처리해 나가는 반면, 자신의 능력에 대한 자신감을 가지지 못할 때에는 그 상황을 회피하는 경향이 있다(노호은, 2000).

둘째, 자기효능감에 대한 판단은 행동에 투여되는 노력의 양과 행동이나 장애의 지속성을 결정하는데 영향을 준다. 즉 자기효능감이 강하면 강할수록 노력의 양과 지속성은 증가한다. 강한 자기효능감을 갖고 있는 사람은 도전을 이겨내기 위해 더 많은 노력을 하고, 어려움에 직면했을 때 자신의 능력에 심각한 불신을 가진 자들은 노력을 게을리 하거나 포기해버린다고 한다(박영신, 1997).

셋째, 자기효능감에 대한 판단은 환경 내에서 예측하고 실제 수행하는 과정의 사고와 정서적 반응에 영향을 준다(Bandura, 1986). 환경적 상황에 대처하는데 효능적이지 못하다고 판단한 사람은 자신을 부적절한 사람으로 판단해 버리는 경향이 종종 있으며, 실재보다 잠재적인 어려움이 더 많은 것으로 생각한다. 또한 Bandura는 의식된 무력감은 높은 기대 불안과 성취 불안을 일으켰으나 자기효능감의 강도가 증가함에 따라 불안이 소거되었음을 밝히고 있다(문혁준, 1999).

사람들이 자신의 능력에 대해 더 깊이 생각하지 않고 무능력한 것으로 잘

못 판단해 버린 결과 자기 쇠퇴를 가져온다고 볼 수 있지만, 반대로 강한 자기효능감을 지닌 사람들은 환경적 요구에 자신의 기술을 잘 활용하고, 많은 노력으로 장애를 극복한다고 볼 수 있다(우희정, 1992).



3. 만족도

가. 만족도의 개념

대부분의 사람들이 추구하는 삶의 목표는 만족하고 행복한 삶을 영위하는 것이다. Diener(1984)는 행복에 대해 정의하기를, 행복은 객관적 조건과 구별되는 개인의 주관적인 내적 경험이고, 단지 부정적 요소가 없는 것을 의미하는 것이 아니라 삶의 보다 긍정적인 측면을 반영하며, 삶의 모든 측면에 대한 전반적이고 통합적인 판단이라고 하였다. 즉 자신의 삶의 질에 대한 주관적인 평가를 의미하며, 자신의 인생이 어느 정도 만족스러운가를 주관적으로 평가하는 것을 의미한다.

과거 연구에서는 인간의 건강한 정신에 대한 적응의 기준을 단지 정신 병리가 없는데 초점을 맞추었지만, 점차 ‘삶의 질’의 구성요소나 ‘행복하고 가치 있는 삶’, ‘내가 나에게 주는 휴가의 콘텐츠’인 여가생활과 관련된 방향으로 관심이 옮겨지면서 전반적인 생활만족도에 대한 연구로 진행되었다.

생활만족도의 개념이 일반화 된 것은 Neugarten(1961)이 활동이론(activity theory)과 이탈이론(disengagement theory)을 검증하기 위해 생활만족도를 종속변수로 사용한 이후부터이며, Neugarten는 삶의 만족도를 “과거로부터 현재까지의 자신의 삶을 만족스럽다거나 또는 행복하다고 평가하는 정도”라고 정의함으로써 삶의 만족도가 갖는 주관성과 총체성을 강조하였다(최혜지, 2006).

Neugarten에 의하면 생활만족이란 일상생활을 구성하는 활동을 통해 기쁨을 느끼고, 자신의 삶을 의미있게 여기며 자신의 목표를 성취했다고 느끼고, 긍정적인 자아개념으로 자신의 현재 약점에도 불구하고 자신을 가치 있는 사람으로 여기는 것을 의미한다. 이를 볼 때 외부의 환경적 요인에 관계없이 긍정적인 태도와 감정을 유지하는 것은 생활만족이 높은 사람의

가장 큰 특징이라 할 수 있다.

Kalish(1975)는 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 효율적으로 주위의 환경과 잘 적응하여 정서적, 사회적으로 어려움을 겪지 않고 개인의 욕구를 만족시킬 수 있는 정도를 생활만족도라 했고, Medley(1976)는 생활만족도를 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소로 파악하고, 일상생활에서 개인은 다른 사람과의 상호작용을 통해 기대가 형성되며, 이러한 기대는 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 되고, 이는 연속적인 결과로서 개인에 따라 많은 차이가 있을 것이라 하였다. 따라서 생활만족도란 개인의 기대수준이 얼마나 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가라고 볼 수 있다. 이와 같은 논의를 종합해볼 때, 생활만족이란 스스로의 기준에 따라 자신의 삶의 질을 총체적으로 평가한 것이라 할 수 있다. 총체적인 생활만족은 자신·가족·친구·도장·학교·여가생활 등 특정 차원 각각의 평가 이상을 의미한다.

최성재(1986)는 생활만족도를 과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 전반적인 전망에 대한 긍정적인 정도라고 정의하여 통시적 시간 개념을 도입하였고, 이를 바탕으로 노인 계층을 대상으로 생활만족도를 측정하는 한국형 생활만족도 척도를 개발하였다 한다.

나. 만족도의 이론

생활만족도에 관련된 이론으로는 활동이론·목적이론·판단이론·상향이론 대 하향이론 등이 있다.

활동이론은 생활만족이 행복을 추구하는 의도적인 목적에 의해서 이루어지기 보다는 즐겁고 재미있는 개인의 활동을 통하여 부수적으로 얻어지는

부산물이라는 견해이다. 개인의 능력수준과 난이도에 맞게 참가한 활동에서는 즐거운 감정 상태를 수반한 몰입경험이 발생하게 되지만 활동의 난이도가 너무 낮으면 권태감을 느끼고 반대로 난이도가 너무 높으면 불안감을 느끼게 된다는 것이다. 활동이론에서는 자기 인식이 행복을 감소시킬 수 있다는 문제가 빈번하게 논의되고 있으며, 이러한 사실은 행복 추구에 집착하는 것이 자기 과멸을 초래할 수 있다는 일반적인 인식과 같은 맥락이다.

목적이론은 행복이 인간의 특정 목적이나 욕구가 성취되었을 때 얻어지는 것이고 목적이나 욕망은 기초적인 욕구에 비해 보다 의식적인 것이라는 관점에서 출발하고 있다.

Scitovsky(1976)는 목적을 성취하기 위해 노력해 나가는 과정에서 느끼는 생활만족이 실제 목적의 달정보다 더 큰 만족감을 느끼게 된다고 말하였는데, 이는 목적달성을 통해 경험하게 되는 생활만족은 단시간적인 감정의 상승으로 이루어지기보다는 장기적인 개념에서의 생활만족과 관련이 있음을 나타내고 있다. 결국 목적이론에서는 생활만족이 개인의 장기적인 생활에서 얻게 되는 많은 목적들을 조화롭게 통합시켜, 성취해 나가는 과정 속에서 경험하게 된다는 것을 말하고 있다.

판단이론은 생활만족 여부가 특정 기준에 비추어 그 기준보다 상위이면 생활의 만족을 갖게 되는 것이며, 기준의 하위 수준이면 불만을 갖는다는 기본적인 개념에서 시작된다. 판단이론에서 중요한 것은 기준을 어떻게 설정하는가의 문제인데, 기준에 대한 문제는 각 개인마다 정도의 차이가 날 수 있으며, 기준의 종류에도 차이가 날 수 밖에 없다.

Emmos(1983)은 판단 기준이 타인을 대상으로 하는 경우, 특정 개인이 다른 사람보다 우월하다고 느끼는 경우 만족감을 느끼게 된다고 한다. 즉 개인이 생활만족 여부를 판단할 때 과거의 경험에 비해 더 나은 것이라면 생

활에 만족을 느낀다는 것이다.

그 밖에도 자아개념에 기초하여 생활만족의 기준이 설정되기도 하며, 직접적인 영향을 끼치는 지도자·부모·형제 등에 의해 생활만족의 기준이 설정되기도 한다고 하였다(김현욱, 2007).

상향이론 대 하향이론은 생활만족과의 관련성에 있어 차이점을 나타내는데 두 이론의 차이점에 관련된 문제가 현대 심리학의 행복에 관한 연구에서 자주 다루어져 왔다.

상향이론은 사람들 자신이 행복 한가 불행한가를 판단할 때, 일시적인 유쾌감과 고통의 경험을 합한 정신적 계산을 사용한다고 주장하는데, 이러한 관점에서 보면 행복은 단지 행복한 순간들의 축적이라 할 수 있다. 한편 이러한 상향이론적 접근방법의 관점으로, 행복은 본질적으로 행복한 감정이 아니라 행복한 방향으로 반응하는 성향이라고 말하는 사람도 있는데, 이는 행복한 사람이라도 지금은 행복하지 않을 수 있다는 것을 역설하는 것이다.

이에 반해 하향이론은 사람에게서는 자신의 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있으며, 이러한 성향은 개인의 상호작용에 영향을 미친다고 주장한다. 즉 행복을 경험하는 사람은 자신이 행복하기 때문이라는 것이다.

III. 연구 방법

이 연구의 목적은 합기도수련생의 대회참가가 자기효능감과 만족도에 미치는 영향을 구명하는데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 이 장에서는 연구대상·조사도구·조사절차·조사도구의 신뢰성과 타당성·자료처리 방법 순으로 검토하였다.

1. 연구 대상

이 연구를 위해 국민생활체육 부산광역시합기도연합회에 소속되고 남구·북구·수영구·연제구·진구에 위치한 6개의 합기도장 수련생 총 400명을 대상으로 하였다.

2. 연구 대상의 일반적 특성

응답자들의 인구통계적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 결과는 <표 3-1>과 같다. 분석 결과를 보면, 총 응답자 400명 중 불성실한 응답자 41명을 제외한 359명의 설문지가 사용되었다.

일반적 특성을 살펴보면 남자가 247명(68.8%), 여자 112명(31.2%)을 차지하고 있다.

연령대는 10대가 322명(89.7%)로 가장 많았으며, 20대가 22명(6.1%)으로 다음을 차지하였다.

학력은 초등학교가 211명(58.8%), 중학교가 72명(20.1%)의 순으로 나타났고, 직업은 학생 336명(93.6%)의 순으로 나타났으며, 대회참가는 참가자

170명(47.4%), 비참가 189명(52.6%)로 나타났다.

대회참가 횟수는 1회가 48명(28.2%), 5회 미만이 68명(40%), 10회 미만이 26명(15.3%), 10회 이상이 28명(16.5%)으로 나타났다.

<표 3-1> 연구 대상의 일반적 특성에 대한 분석

구분	변인	빈도	퍼센트	구분	변인	빈도	퍼센트
성별	남자	247	68.8	직업	학생	336	93.6
	여자	112	31.2		사무/관리	4	1.1
연령	10대	322	89.7		기능직	1	.3
	20대	22	6.1		판매/서비스	3	.8
	30대	9	2.5		전문직	3	.8
	40대 이상	6	1.7		자영업/경영	7	1.9
결혼여부	미혼	347	96.7		주부	1	.3
	기혼	12	3.3		무직	1	.3
학력	초등학교	211	58.8		기타	3	.8
	중학교	72	20.1	대회참가 여부	유	170	47.4
	고등학교	41	11.4		무	189	52.6
	대학 이상	35	9.7	참가 횟수	1회	48	13.3
급여	100	6	1.6		5회 미만	68	18.9
	100-200	9	2.5		10회 미만	26	7.2
	200-300	4	1.1		10회 이상	28	7.8
	300-400	1	.3				
	400	3	.8				

3. 조사도구

이 연구의 연구문제를 구명하기 위하여 측정하고자 하는 도구는 설문지이다. 문항들은 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰성 및 타당성 검증을 실시하여 사용했던 도구들 가운데 이 연구에 맞게 재구성하였다. 설문지구성은 연구대상자의 인구통계적 특성 9문항, 효능감 15문항, 만족도 14문항으로 전체 38문항으로 구성하였다. 설문지의 응답형태는 Likert 5점 척도를 사용하였으며, 전체 설문지 구성 지표는 <표 3-2>와 같다.

<표 3-2> 측정도구의 구성 지표

구성 지표	구 성 내 용	최종 문항
인구통계적 특성	성별, 연령, 학력, 직업, 참여유무 등	9
효능감	자기조절, 난이도 선호, 자신감	15
만족도	신체적, 사회적, 정신적	14
계		38

가. 자기효능감

이 연구에서 사용한 자기효능감 측정도구로는 김아영(1997)이 제작한 도구를 김선희(1998)가 수정·보완하여 사용한 설문지 가운데 예비조사를 통하여 신뢰도 및 타당도를 검사한 후 요인 부화량이 높은 문항만을 추출한 검사이다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다(1점)”, “그렇지 않다(2점)”, “보통이다(3점)”, “그렇다(4점)”, “매우 그렇다(5점)”의 5점 리커트 방식으로 이루어져 있으며, 타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석을 실시하여 구성타당도를 확

보하였다. 요인분석은 주성분분석방법과 Varimax 요인회전방법을 사용하였다. 요인은 고유치가 1이상인 요인만을 추출하였다. 분석한 결과, 설명된 총 분산은 72.094%로 나타났다. 전체적으로 자기효능감은 선행 연구결과의 이론구조와 동일하게 3개의 요인으로 추출되었으며, 이 가운데 a6, a9, a13, a15번은 이론구조에 적당하지 않아 제거하여 15개의 문항 중 11개의 문항을 채택하였다. 모든 요인의 Cronbach's α 값이 0.6이상으로 나와 이 연구에서 사용된 설문지는 신뢰할 수 있는 것으로 판단된다<표 3-3>.

<표 3-3> 자기효능감에 대한 탐색적 요인 분석 및 신뢰도 분석

항목	요인분석				신뢰도
	자기조절	난이도 선호	자신감	공통성	Cronbach α
a5	.882	.152	.242	.757	.900
a4	.805	.238	.174	.736	
a3	.804	.276	.068	.728	
a1	.796	.216	.144	.701	
a2	.771	.143	.223	.665	
a12	.197	.843	.103	.760	.805
a11	.142	.819	.161	.718	
a14	.426	.734	.067	.725	
a7	-.022	.159	.819	.696	.764
a10	.303	.075	.788	.718	
a8	.420	.092	.736	.726	
Eigen-value	3.708	2.185	2.038		
분산설명(%)	33.711	19.860	.18.523		

나. 만족도

만족도 검사는 김준영(2006), 이광수(2003) 등이 사용한 설문지 가운데 예비조사를 통하여 신뢰도 및 타당도를 검사한 후 최근의 자료를 보충한 뒤

설문조사하여 요인 부화 량이 높은 문항만을 추출한 검사이다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다(1점)”, “그렇지 않다(2점)”, “보통이다(3점)”, “그렇다(4점)”, “매우 그렇다(5점)”의 5점 리커트 방식으로 이루어져 있으며, 타당도 검증은 위하여 탐색적 요인분석을 실시하여 구성타당도를 확보하였다. 요인 분석은 주성분분석방법과 Varimax 요인회전방법을 사용하였다. 요인은 고유치가 1이상인 요인만을 추출하였다. 분석한 결과, 설명된 총 분산은 63.193%로 나타났다. 전체적으로 자기효능감은 선행 연구결과의 이론구조와 동일하게 3개의 요인으로 추출되었으며, 이 가운데 b5, b7번은 이론구조에 적당하지 않아 제거하여 14개의 문항 중 12개의 문항을 채택하였다. 모든 요인의 Cronbach's α 값이 0.6이상으로 나와 이 연구에서 사용된 설문지는 신뢰할 수 있는 것으로 판단된다<표 3-4>.

<표 3-4> 만족도에 대한 탐색적 요인 분석 및 신뢰도 분석

항목	요인분석				신뢰도
	신체적	사회적	정신적	공통성	Cronbach α
b1	.796	.157	.121	.673	.821
b3	.781	.210	.079	.661	
b2	.772	.193	.205	.676	
b4	.710	.243	.125	.579	
b12	.083	.805	.160	.680	.813
b13	.283	.773	.178	.709	
b14	.335	.751	.127	.693	
b11	.213	.625	.256	.502	
b10	-.003	.036	.864	.748	.723
b8	.190	.397	.648	.614	
b6	.363	.230	.566	.506	
b9	.227	.441	.545	.543	
Eigen-value	2.810	2.771	2.002		
분산설명(%)	23.092	23.092	16.685		

4. 조사 절차

가. 문헌연구 및 논제 설정 : 2012. 6 ~ 2012. 6.

나. 자료수집 및 문헌연구 : 2012. 6 ~ 2012. 9.

다. 논문계획서 작성 : 2012. 10 ~ 2012. 11.

라. 설문지 조사 : 2013. 02 ~ 2013. 03.

마. 자료정리 및 통계처리 : 2013. 02 ~ 2013. 04.

바. 논문작성 : 2013. 02 ~ 2013. 04.

5. 자료 분석

합기도수련생의 대회참가가 자기효능감 및 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같이 분석절차를 거쳤다. 먼저 합기도장 수련생들을 대상으로 설문지를 배포하고 회수된 설문지 중 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료와 불성실하다고 판단되는 자료는 분석에서 제외시켰다. 설문지 자료를 엑셀에 코딩한 후 SPSS 18.0 Version을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 자료처리 방법은 다음과 같다.

첫째, 인구통계적 특성을 알아보기 위해 기술통계량 분석을 실시하였으며, 성별에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이를 알아보기 위해 독립집단 t-test 및 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

둘째, 합기도 수련생의 대회참가가 자기효능감 및 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해, 영향관계에 대한 분석은 다중회귀분석을 실시하였으며, 변수들 간의 상관관계를 파악하기 위해 다중공선성 진단을 실시하였다. 또한 가설의 유의성을 판단하기 위해 유의수준은 .05로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 일반적 특성에 따른 합기도수련생의 자기효능감 및 만족도의 차이

가. 성별에 따른 자기효능감의 차이

성별에 따른 자기효능감의 차이를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과는 <표 4-1>과 같다. 그 결과 자기조절($t=.480$, $p=.631$)은 통계적 유의수준 5%에서 성별에 유의한 차이가 나타나지 않았고, 남자가 평균값 4.513으로 여자 4.455보다 높았다. 난이도 선호($t=.789$, $p=.448$)는 통계적 유의수준 5%에서 성별에 유의한 차이가 나타나지 않았고, 남자가 평균값 4.526으로 여자 4.49보다 높았다. 자신감($t=.117$, $p=.907$)은 통계적 유의수준 5%에서 성별에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 남자의 평균이 4.337로 여자 4.324보다 높았다. 모두 남자가 여자보다 평균값이 높게 나타났다.

<표 4-1> 성별에 따른 자기효능감의 차이 분석

구분	평균		표준편차		t-value	p-value
	남자 (n=247)	여자 (n=112)	남자	여자		
자기조절	4.513	4.455	1.038	1.107	.480	.631
난이도 선호	4.526	4.449	.900	.862	.789	.448
자신감	4.337	4.324	.935	1.048	.117	.907

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

나. 성별에 따른 만족도의 차이

성별에 따른 만족도의 차이를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과는 <표 4-2>와 같다. 그 결과 신체적 만족도($t=-.137$, $p=.891$)는 통계적 유의수준 5%에서 성별에 유의한 차이가 나타나지 않았고, 여자의 평균값은 3.754로 남자 3.742보다 높았다. 사회적 만족도($t=.650$, $p=.080$)는 통계적 유의수준 5%에서 성별에 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 여자가 평균값 3.859로 남자 3.822보다 높았다. 정신적 만족도($t=-.729$, $p=.467$)는 통계적 유의수준 5%에서 성별에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 여자의 평균이 3.600으로 남자 3.537보다 높았다. 모두 여자가 남자보다 평균값이 높게 나타났다.

<표 4-2> 성별에 따른 만족도의 차이 분석

구분	평균		표준편차		t-value	p-value
	남자 (n=247)	여자 (n=112)	남자	여자		
신체적 만족도	3.742	3.754	.892	.858	-.137	.891
사회적 만족도	3.822	3.859	.824	.645	.650	.080
정신적 만족도	3.537	3.600	.844	.716	-.729	.467

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

다. 연령에 따른 자기효능감의 차이

연령에 따른 자기효능감의 차이를 살펴보기 위하여 일원분산분석을 실시

한 결과는 <표 4-3>과 같다. 그 결과 자기조절은 연령별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 30대의 평균이 4.977로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10대, 20대, 40대의 순으로 나타났다. 난이도 선호의 연령별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 30대의 평균이 4.851로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10대, 20대, 40대의 순으로 나타났다. 자신감의 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 10대의 평균이 4.362로 가장 높게 나타났고, 다음으로 30대, 20대, 40대의 순으로 나타났다.

<표 4-3> 연령에 따른 자기효능감의 차이 분석

항목	연령	평균	표준편차	F값 / 유의확률
자기조절	10대	4.509	1.048	1.529/ .207
	20대	4.218	1.203	
	30대	4.977	1.026	
	40대	4.033	1.030	
난이도 선호	10대	4.505	0.884	1.609/ .187
	20대	4.500	.947	
	30대	4.851	.529	
	40대	3.833	1.130	
자신감	10	4.362	.053	1.409/ .240
	20대	4.075	.246	
	30대	4.333	.337	
	40대	3.722	.200	

p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

라. 연령에 따른 만족도의 차이

연령에 따른 만족도의 차이를 살펴보기 위하여 일원분산분석을 실시한 결과는 <표 4-4>와 같다. 그 결과 신체적 만족도는 연령별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 40대의 평균이 4.166으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 30대, 20대, 10대의 순으로 나타났다. 사회적 만족도의 연령별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 30대의 평균이 4.250으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 40대, 20대, 10대의 순으로 나타났다. 정신적 만족도의 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 30대의 평균이 3.722로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10대, 20대, 40대의 순으로 나타났다.

<표 4-4> 연령에 따른 만족도의 차이 분석

항목	연령	평균	표준편차	F값 / 유의확률
신체적 만족도	10대	3.706	.841	2.497/ .060
	20대	4.068	.608	
	30대	4.111	.531	
	40대	4.166	.584	
사회적 만족도	10대	3.812	.787	1.288/ .278
	20대	3.897	.625	
	30대	4.250	.586	
	40대	4.150	.440	
정신적 만족도	10	3.555	.814	.187/ .905
	20대	3.545	.734	
	30대	3.722	.887	
	40대	3.416	.605	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

2. 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이

가. 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감의 차이

합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감의 차이를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과는 <표 4-5>와 같다. 그 결과 자기조절($t=-1.197$, $p=.232$)은 통계적 유의수준 5%에서 대회참가에서 유의한 차이가 나타나지 않았고, 비참가가 평균값 4.558로 참가 4.424보다 높았다. 난이도 선호($t=-1.198$, $p=.232$)는 통계적 유의수준 5%에서 대회참가에서 유의한 차이가 나타나지 않았고, 비참가가 평균값 4.555로 참가 4.443보다 높았다. 자신감($t=.237$, $p=.110$)은 통계적 유의수준 5%에서 대회참가에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 비참가의 평균이 4.410로 남자 4.247보다 높았다. 모두 비참가자가 참가자보다 평균값이 높게 나타났다.

<표 4-5> 대회참가에 따른 자기효능감의 차이 분석

구분	평균		표준편차		t-value	p-value
	참가 (n=170)	비참가 (n=189)	참가 (n=170)	비참가 (n=189)		
자기조절	4.424	4.558	1.039	1.075	-1.197	.232
난이도 선호	4.443	4.555	.867	.905	-1.198	.232
자신감	4.247	4.410	.940	.994	.237	.110

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

나. 합기도수련생의 대회참가에 따른 만족도의 차이

합기도수련생의 대회참가에 따른 만족도의 차이를 살펴보기 위하여 t-검증을 실시한 결과 <표 4-6>과 같다. 그 결과 신체적 만족도($t=3.657$, $p<.000$)는 대회참가에 따라 신체적 만족을 다르게 지각하는 것으로 나타났다. 구체적으로 참가와 비참가의 평균값이 3.199, 3.597의 수치를 보여, 비참가가 통계적 유의수준 하에서 더 높게 지각하는 것으로 밝혀졌다. 사회적 만족도($t=2.788$, $p=.006$)는 대회참가에 따라 사회적 만족을 다르게 지각하는 것으로 나타났다. 구체적으로 참가와 비참가의 평균값이 3.952, 3.727의 수치를 보여, 참가자가 통계적 유의수준 하에서 더 높게 지각하는 것으로 밝혀졌다. 정신적 만족도($t=.117$, $p=.891$)는 유의수준 5%에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 4-6> 대회참가에 따른 만족도의 차이 분석

구분	평균		표준편차		t-value	p-value
	참가 (n=170)	비참가 (n=189)	참가 (n=170)	비참가 (n=189)		
신체적 만족도	3.199	3.597	.834	.791	3.657	<.000***
사회적 만족도	3.952	3.727	.791	.739	2.788	.006**
정신적 만족도	3.566	3.548	.840	.776	.202	.840

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

다. 대회참가횟수에 따른 자기효능감의 차이

합기도수련생의 대회참가횟수에 따른 자기효능감의 차이를 살펴보기 위하여 일원분산분석을 실시한 결과는 <표 4-7>과 같다. 그 결과 자기조절은 대회참가횟수별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 5회 미만의 평균이 4.505로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10회 이상, 1회, 10회 미만의 순으로 나타났다. 난이도 선호의 대회참가횟수별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 10회 이상의 평균이 4.632로 가장 높게 나타났고, 다음으로 5회 미만, 10회 미만, 1회의 순으로 나타났다. 자신감의 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 10회 이상의 평균이 4.321로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10회 미만, 1회, 5회 미만의 순으로 나타났다.

<표 4-7> 대회참가횟수에 따른 자기효능감의 차이 분석

항목	연령	평균	표준편차	F값 / 유의확률
자기조절	1회	4.340	.973	
	5회 미만	4.505	1.122	.467/
	10회 미만	4.276	1.038	.706
	10회 이상	4.503	.968	
난이도 선호	1회	4.262	.876	
	5회 미만	4.509	.898	1.319/
	10회 미만	4.384	.836	.270
	10회 이상	4.632	.788	
자신감	1회	4.248	.964	
	5회 미만	4.186	.957	.206/
	10회 미만	4.320	1.056	.892
	10회 이상	4.321	.774	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

라. 대회참가횟수에 따른 만족도의 차이

합기도수련생의 대회참가횟수에 따른 만족도의 차이를 살펴보기 위하여 일원분산분석을 실시한 결과는 <표 4-8>와 같다. 그 결과 신체적 만족도는 대회참가횟수별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 10회 미만의 평균이 4.105로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10회 이상, 5회 미만, 1회의 순으로 나타났다. 사회적 만족도의 대회참가횟수별 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 5회 미만의 평균이 4.033으로 가장 높게 나타났고, 다음으로 10회 미만, 1회, 10회 이상의 순으로 나타났다. 정신적 만족도의 일원분산 분석결과 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 10회 미만의 평균이 3.605로 가장 높게 나타났고, 다음으로 5회 미만, 1회, 10회 이상의 순으로 나타났다.

<표 4-8> 대회참가횟수에 따른 만족도의 차이 분석

항목	연령	평균	표준편차	F값 / 유의확률
신체적 만족도	1회	3.861	.807	.556/ .664
	5회 미만	3.882	.749	
	10회 미만	4.105	1.116	
	10회 이상	3.887	.795	
사회적 만족도	1회	3.909	.793	.599/ .617
	5회 미만	4.033	.625	
	10회 미만	3.980	1.153	
	10회 이상	3.810	.766	
정신적 만족도	1회	3.585	.823	.230/ .876
	5회 미만	3.588	.805	
	10회 미만	3.605	1.061	
	10회 이상	3.448	.758	

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3. 합기도대회 참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향

가. 합기도대회 참가자의 자기효능감이 신체적 만족도에 미치는 영향

합기도대회 참가자의 자기효능감이 신체적 만족도에 미치는 상대적 영향을 알아보기 위하여 만족도의 하위요인 신체적 만족도를 종속변수로, 자기효능감을 독립변수로 하여 단계적(stepwise) 다중회귀분석을 실시하였다.

검정결과는 <표 4-9>과 같이 나타났다. 자기조절($t=12.493$, $p<.000$)은 통계적 유의수준 하에서 신체적 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 회귀식에 대한 $R^2=.309$ 로 30.9%의 설명력을 보이고, Durbin-Watson값이 각 2.140의 값으로 상관계수가 없어 회귀모형에 적합한 것으로 나타나고 있다. 즉, 자기효능감 중 자기조절은 신체적 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타나, 자기조절이 증가하면 신체적 만족도 또한 증가하게 됨을 알 수 있다. 난이도 선호($t=1.135$, $p=.257$)와 자신감($t=-.739$, $p=.461$)은 통계적 유의수준 하에서 신체적 만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 4-9> 대회참가자의 자기효능감이 신체적 만족도에 미치는 영향

종속변수	독립변수	표준오차	β	t-value	p-value	공차한계
신체적 만족도	(상수)	.212		6.363	.000	
	자기조절	.034	.553	12.493	.000***	.992
	난이도 선호	.040	.050	1.135	.257	.998
	자신감	.047	-.033	-.739	.461	.993
	$R=.556$, $R^2=.309$, 수정된 $R^2=.303$, $F=52.997$, $p=.000$, Durbin-Watson=2.140					

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

나. 합기도대회 참가자의 자기효능감이 사회적 만족도에 미치는 영향

합기도대회 참가자의 자기효능감이 사회적 만족도에 미치는 상대적 영향을 알아보기 위하여 만족도의 하위요인인 사회적 만족도를 종속변수로, 자기효능감을 독립변수로 하여 단계적(stepwise) 다중회귀분석을 실시하였다. 검정결과는 <표 4-10>과 같이 나타났다. 난이도 선호($t=65.458$, $p<.000$)는 통계적 유의수준 하에서 사회적 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다으며, 회귀식에 대한 $R^2=.924$ 로 92.4%의 설명력을 보이고, Durbin-Watson값이 각 2.031의 값으로 상관계수가 없어 회귀모형에 적합한 것으로 나타나고 있다. 즉, 자기효능감 중 난이도 선호는 사회적 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타나, 난이도 선호가 증가하면 사회적 만족도 또한 증가하게 됨을 알 수 있다. 자신감($t=3.945$, $p<.000$)은 사회적 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타나, 자신감이 증가하면 사회적 만족도 또한 증가하게 됨을 알 수 있다. 자기조절($t=-1.39$, $p=.889$)은 통계적 유의수준 하에서 사회적 만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 4-10> 대회참가자의 자기효능감이 사회적 만족도에 미치는 영향

종속변수	독립변수	표준오차	β	t-value	p-value	공차한계
사회적 만족도	(상수)	.076		4.956	.000	
	자기조절	.012	-.002	-1.39	.889	.992
	난이도 선호	.014	.961	65.458	.000***	.998
	자신감	.017	.058	3.945	.000***	.993
	$R=.961$, $R^2=.924$, 수정된 $R^2=.923$, $F=1432.666$, $p=.000$, Durbin-Watson=2.031					

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

다. 합기도대회 참가자의 자기효능감이 정신적 만족도에 미치는 영향

합기도대회 참가자의 자기효능감이 정신적 만족도에 미치는 상대적 영향을 알아보기 위하여 만족도의 하위요인인 정신적 만족도를 종속변수로, 자기효능감을 독립변수로 하여 단계적(stepwise) 다중회귀분석을 실시하였다. 검정결과는 <표 4-11>와 같이 나타났다. 자기조절($t=3.248$, $p=.001$)은 통계적 유의수준 하에서 정신적 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 회귀식에 대한 $R^2=.043$ 로 4.3%의 설명력을 보이고, Durbin-Watson 값이 각 2.033의 값으로 상관계수가 없어 회귀모형에 적합한 것으로 나타나고 있다. 즉, 자기효능감 중 자기조절은 정신적 만족도에 영향을 미치는 것으로 나타나, 자기조절이 증가하면 정신적 만족도 또한 증가하게 됨을 알 수 있다. 난이도 선호($t=2.131$, $p=.034$)는 통계적 유의수준 하에서 정신적 만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자신감($t=.111$, $p=.912$)은 통계적 유의수준 하에서 정신적 만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 4-11> 대회참가자의 자기효능감이 정신적 만족도에 미치는 영향

종속변수	독립변수	표준오차	β	t-value	p-value	공차한계
정신적 만족도	(상수)	.240		15.196	.000	
	자기조절	.039	.169	3.248	.001**	.992
	난이도 선호	.045	.111	2.131	.034	.998
	자신감	.053	.006	.111	.912	.993
	$R=.206$, $R^2=.043$, 수정된 $R^2=.034$, $F=5.256$, $p=.001$, Durbin-Watson=2.033					

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

V. 논 의

1. 합기도수련생의 인구통계적 특성별 자기효능감 및 만족도의 차이

합기도 수련생들의 인구통계적 특성에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 유의수준 하에서 차이가 없는 것으로 나타났다.

자기효능감에서는 성별로 볼 때 하위 변인 모두에서 남자가 여자보다 평균값이 높게 나타났다. 이는 장순용(2003)의 무도수련자를 대상으로 한 연구에서 남자가 여자보다 신체적 자기효능감이 높게 검증되었다는 연구결과가 나왔고, 정동균(1985)의 레슬링 참여자를 대상으로 한 연구에서 남자선수가 여자선수보다 신체에 대한 효능감을 더 느끼고 있다고 보고한 것과 일치하였다. 그리고 남자가 여자보다 운동행동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감의 수준이 높다고 한 김명수(2006)의 연구 결과와 이 연구의 결과가 유사한 것으로 나타났고, 홍용식(2011)의 연구에서도 태권도 수련자의 특성 중 성별에 따른 자기효능감은 자신감, 자기조절 모두 유의한 차이를 나타냈으며 남자가 여자보다 자기효능감 요인인 자신감, 자기조절 항목에서 모두 선행연구의 결과와 일치하고 있다. 이러한 결과는 무도 수련이 많은 체력을 요구하고 신체적으로 남자가 여자에 비해 우수하다고 인지하고 있기 때문인 것으로 생각된다.

연령별로는 자기조절과 난이도 선호 변인에서 30대가 가장 높게 나왔고, 자신감 변인에서 10대가 가장 높게 나타났지만 유의한 차이는 나지 않았다. 이와 관련하여 조호민(2008)의 연구에서 연령에 따른 신체적 자기효능감의 차이에서 유의한 차이가 나지 않는다고 보고하였고, 배병석(2004)의 연구에서도 자기효능감이 연령별로는 유의한 차이가 보이지 않는다고 보고하였는데 이 연구에서도 유

사한 결과를 보이고 있다. 또한 안은석(2009)의 연구에서 20대 미만에서는 과시성동기가 크게 작용하고, 30대-50대 미만에서는 향상성동기가 크게 작용한다고 보고하였고, 이병관(2011)은 공무원 연수체육프로그램 참여자에 대한 자기효능감 연구에서 50대가 30-40대 보다 신체적 효능감, 운동적 효능감이 높다고 보고하였으며, 성영호 외(2001)의 직장인을 대상으로 한 자아효능감 연구에서 50대 이상이 가장 높았으며, 20대가 가장 낮게 나타난다고 보고하고 있어, 높은 연령층에서 자기효능감이 높다는 점에서 이 연구의 결과 역시 선행연구와 부분적으로 유사한 결과 치를 나타냈다고 볼 수 있다. 높은 연령층에서 자기효능감이 높다는 결과는 합기도장에서 운동을 비교적 오래한 성인 수련생들이 어린 수련생들보다 수련의 완성도에 대한 욕구가 더 강하기 때문에 나타나는 현상인 것으로 사료된다.

대회 참가에서는 하위 변인 모두에서 여자가 남자보다 높게 나타났다. 이는 김종혁(2006)의 연구에서 자기방어 만족의 경우 여성이 남성보다 더 높게 나타나 무도를 통해 자신의 신체를 지키고자 하는 기술을 습득함으로써 얻는 만족 때문에 여성이 무도대회에 더욱 적극적으로 참가한다고 밝힌 선행연구와 이 연구의 결과 역시 일치하고 있다.

참가 횟수의 경우 난이도 선호와 자신감 변인에서는 모두 10회 이상에서 평균 값이 가장 높게 나타났고, 자기조절 변인에서 5회 미만이 가장 높게 나타났다. 이와 관련하여 조호민(2008)은 운동효능감 요인에서 운동기간이 길수록 운동기간이 짧은 경우보다 운동효능감이 높은 것으로 나타났다고 보고하였고, 배병석(2004)의 연구에서는 운동효능감 요인에서 19개월 이상 집단이 3개월 미만, 3-19개월 집단 보다 높은 것으로 나타났다고 보고한 선행연구의 결과와 이 연구 역시 일치하였다. 변주훈(2010)은 참여정도가 높을수록 자신의 신체능력이 향상되며 그에 따른 자신감의 상승으로 인해 신체적 자기효능감이 높게 되고, 그로인해 신체적 이미지를 긍정적으로 갖게 되며 만족감 또한 높아진다고 하여 이 연

구를 지지하고 있고, 이태호(2012)는 생활체육 참여정도 중 참여강도가 심리적 만족도와 가장 관계가 높게 나타났으며 다음으로 참여기간, 참여빈도의 순으로 높게 나타났다고 이 연구를 부분적으로 지지하였으며, 이원현(2010)은 생활체육 참여로 인해 참여자의 기술적인 발달과 건강증진 및 성취감을 느끼게 해주는 참여 동기는 참여경력이 높은 사람이 더 크게 나타난다고 하였고, 홍용식(2011)은 실력이 낮을수록 신체적 상태불안이 높고, 경력이 높을수록 상태자신감이 높게 나타난다고 하여, 참가 횟수를 참가 경력과 같은 범주로 봤을 때, 결국 이 연구의 결과는 선행연구의 결과와 부분적으로 일치하고 있는 셈이 된다. 이러한 결과는 참가횟수가 많은 수련생들이 참가 경력이 높다고 보았을 때, 참가횟수가 많은 수련생들이 참가 횟수가 적은 수련생들 보다 더 큰 자신감을 가지고 대회에 참가하기 때문인 것으로 생각된다.

만족도에서는 성별로 볼 때 자기효능감과는 반대로 하위 변인 모두에서 여자가 남자보다 평균값이 높게 나타났다. 이는 박관철(2010)의 연구에서 태권도 수련생 시범참여자들의 수련만족의 모든 하위요인에서도 남자 수련생보다 여자 수련생의 평균 점수가 보다 높게 나타났다고 보고하고 있는 선행연구와 이 연구의 결과와 비교하면 서로 일치하고 있고, 이병관(2011)의 연구에서도 여성이 남성에 비해 교육 만족도가 훨씬 높은 것으로 나타났다고 보고한 선행연구의 결과와 이 연구의 결과 역시 일치하고 있다. 반면, 박성익(2003)의 연구에서는 남자 수련생이 여자 수련생에 비해 전반적인 참여동기와 만족도가 높다고 보고하고 있어 이 연구의 결과와 상이한 결과를 나타내고 있어 주목되고 있다. 이러한 결과는 성 역할과 지위에 대한 개념이 사회환경과 여건에 따라 변화되고 여성의 사회참여 욕구증대, 규칙적인 신체활동 등이 남성과 대등한 관계를 형성하였으며, 남성보다 여성이 일상생활에서 무도를 접할 수 있는 기회가 적기 때문에 보다 적극적으로 배우려는 성향이 강하기 때문인 것으로 생각된다.

연령별로는 사회적·정신적 만족도에서 30대가 가장 높게 나타났고, 신체적 만

족도에서 40대가 가장 높게 나타났지만, 유의한 차이는 나지 않았다. 성인수련생이 극소수이고 주 수련 층의 대부분이 초등학생인 합기도장에서 연령이 높을수록 만족도가 높게 나타나는 이러한 결과는 직장 생활을 하며 취미 활동으로 무도를 수련하는 성인 수련생들의 특성으로 추정된다.

대회 참가에서는 사회적·정신적 만족도 변인에서 남자가 여자보다 평균값이 높게 나타났고, 신체적 만족도 변인에서 여자가 남자보다 높게 나타났다. 이러한 결과는, 남자들은 다른 사람과의 경쟁과 비교를 통해 자기 자신의 기량을 확인하고 싶어 하는 경향이 강하고, 여자들은 수련을 통한 자신의 대회 참가 과정 자체를 즐기는 경향이 강함을 추정할 수 있다. 한편, 이 연구와 관련된 선행 연구는 찾아볼 수 없었다.

참가 횟수에서는 신체적·정신적 만족도 변인에서 10회 미만이, 사회적 만족도 변인에서는 5회 미만의 평균값이 가장 높게 나타났다. 이는 이태호(2012)의 연구에서 생활체육대회 참여 정도에서 생활체육대회 빈도, 생활체육대회 경력이 높을수록 환경적 만족을 높이는 것으로 나타났고, 생활체육대회 빈도가 높을수록 심리적 만족이 높아지는 것으로 나타났으며, 생활체육대회 경력이 높을수록 휴식적 만족이 높아지는 것으로 보고하였다. 이러한 결과는 수련생들이 대회에 참가하는 횟수가 많을수록 대회에 대한 피로감 및 피로도를 빨리 느끼기 때문인 것으로 추정되며, 수련생들의 만족도를 높이기 위해서는 참가 횟수에 대한 적절한 조절이 요구된다고 볼 수 있다.

2. 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이

합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이를 분석한 결과, 자기효능감의 자신감 변인에서 대회 참가자가 비참가자 보다 유의수준 하에서 더 높게 지각하는 것으로 나타났고, 자기조절·난이도 선호 변인에서는 대회 참가자보다 대회 비참가자가 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 만족도의 사회적·정신적 만족도 변인에서 대회 참가자가 더 높게 지각하고 신체적 만족도 변인에서는 대회 비참가자가 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

이러한 결과는, 합기도 수련생들의 대회참가가 다른 사람과의 경쟁과 비교를 통해 자기 자신의 기량을 확인하고 싶어하는 선의의 경쟁심이 주된 바탕이 되어야 함에도 불구하고, 합기도장의 대부분을 차지하고 있는 초등학생 수련생들의 대회참가에 대한 경쟁심이 아직 낮은 단계에 머물러 있기 때문일 것으로 생각된다.

이와 관련하여, 김기덕(2003)은 대회에 출전할 경험이 주어질수록 수련생들은 동기유발을 강화하고 수련의 단조로움이 해결되기 때문에 대회 참가를 유도하고, 그 수준을 변화시키며 대회에 참가하게 하는 것이 동기 부여의 좋은 방법이라 하여 대회 참여자가 사회적·정신적 만족도가 높다고 하였고, 최명수·김장환·엄대영(2005)은 대회에 참가하는 사람들일수록 사회적 만족 및 환경적 만족을 높게 인식한다고 보고하고 있다. 따라서 이 연구 결과는 선행연구의 결과와 일치하고 있기 때문에 “대회에 참가하는 사람들일수록 사회적 만족 및 환경적 만족을 높게 인식한다”라는 사실은 신뢰성이 높다고 봐야 할 것이다.

정윤미(2008)는 생활체육참여가 신체활동을 통하여 생활의 활력소를 얻고

육체적, 정신적으로 보다 건강한 생활을 유지함으로써 자기 자신을 더욱 긍정적으로 간주하여 신체적 자기효능감을 높인다고 하였고, 곽호근((2007)은 생활체육 활동에 규칙적으로 참여하는 집단이 비참여 집단에 비해 여가 만족 과 자기효능감이 높게 나타났다고 보고 하였으며, 강효민(2003)의 연구에서도 스포츠 및 건강활동과 같은 동아리 여가활동에 참여하는 학생들이 비참여 학생들보다 대인관계가 좋았다는 결과를 나타냈다. 또한 박관철 (2010)은 태권도 수련생의 시범참여 여부에 따른 수련생들의 자아효능감, 수련만족 및 수련지속의도에 대한 평균의 차이를 검증한 결과 자아효능감의 자기조절, 자신감, 과제난이도조절 등 모든 요인에서 시범 참여자들의 평균이 비참여 수련생들에 비하여 더 높았고 통계적으로도 유의한 차이가 나타났다고 하였으며, 이태호(2012)는 생활체육대회 참여자는 미 참여자에 비해 신체적 효능감, 사회적 효능감 모두 높게 나타났고, 또한 참여자는 비 참여자에 비해 교육적 만족, 휴식적 만족, 환경적 만족, 신체적 만족, 심리적 만족, 사회적 만족에서도 모두 높게 나타났다고 보고 하였다. 따라서 이 연구의 결과 역시 선행연구의 결과와 일치하고 있음을 알 수 있다.

3. 합기도 대회참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향관계

합기도 대회참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, 자기효능감의 자기조절 변인은 신체적 만족도와 정신적 만족도에 유의한 영향을 미치고, 난이도 선호 및 자신감 변인은 사회적 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 관련하여, 박관철(2010)은 태권도 시범참여자의 연구에서 자아효능감의 자기조절·자신감·과제난이도조절 요구 요인은 수련만족과 유의한 상관관계를 나타내고, 수련지속의도와도 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이 연구의 결과 역시 선행연구와 일치하고 있다. 또한 정영진(2010)은 승마운동 참여자의 여가만족과 자기효능감은 하위 변인 간에 모두 정적상관이 있으며, 특히 심리적 만족과 교육적 만족이 신체적 효능감에 영향을 미친다고 보고하였고, 곽호근(2007)은 생활체육 참여자를 대상으로 한 연구에서 생활체육 참여가 여가만족과 자기효능감에 의미있는 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여가만족은 자기효능감을 향상시키는 것으로 나타났다고 보고하였다. 이 연구결과 역시 선행연구와 일치하고 있다.

이태호(2011)는 생활체육대회 참여자의 자기효능감이 높을수록 여가만족의 모든 하위요인을 높이는 것으로 나타났다고 하였으며, 양세현·조건상·구봉진(2012)은 교사들 또한 생활체육참여는 교사효능감과 직무만족의 정도가 높아질수록 긍정적이며, 이로 인한 교사효능감은 직무만족에 긍정적으로 영향을 미친다고 하였고, 홍선옥(1995)에 의하면 수영프로그램 참여로 인해 신체적 자기효능감이 높아짐으로써 보다 적극적인 참여 행동이 나타난다고 보고하였다. 이 연구결과 역시 선행연구와 일치하고 있다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 합기도수련생들을 대상으로 대회참가가 자기효능감 및 만족도에 미치는 영향의 관계를 알아보기 위해 2013년 2월부터 3월까지 부산지역 합기도수련생 총 400명을 대상으로 설문조사법을 통해 연구 검토한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 합기도수련생들의 인구통계적 특성에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이를 분석한 결과, 전체적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

자기효능감에서 볼 때, 성별로는 자기조절·난이도 선호·자신감 요인 모두에서 남자가 여자보다 평균값이 높게 나타났다. 연령별로는 자기조절·난이도 선호에서 30대가 가장 높았고, 자신감은 10대가 가장 높았다. 대회 참가에서는 여자가 남자보다 자기조절·난이도 선호·자신감 요인 모두에 걸쳐 높게 나타났다. 참가 횟수의 경우 자기조절이 5회 미만에서 가장 높게 나타났고, 난이도 선호·자신감은 10회 이상에서 평균값이 가장 높게 나타났다.

만족도에서 볼 때, 성별로는 사회적·정신적·신체적 만족도 요인 모두 여자가 남자보다 평균값이 높게 나타났고, 연령별로는 신체적 만족도에서 40대가, 사회적·정신적 만족도에서는 30대가 가장 높게 나타났다. 대회 참가에서는 신체적 만족도에서 여자가, 사회적·정신적 만족도에서는 남자가 높게나왔고, 참가 횟수에서는 신체적·정신적 만족도에서 10회 미만, 사회적 만족도에서는 5회 미만에서 평균값이 가장 높게 나타났다.

둘째, 합기도수련생의 대회참가에 따른 자기효능감 및 만족도의 차이를

분석한 결과, 자기효능감에서는 유의한 차이가 없었으며, 만족도에서는 대회 참가자가 사회적·정신적 만족도에서 더 높게 지각하고, 신체적 만족도에서는 대회 비참가자가 더 높게 지각하는 것으로 나타났다.

셋째, 대회참가자의 자기효능감이 만족도에 미치는 영향을 살펴보면, 자기효능감의 요인 중 자기조절은 신체적·정신적 만족도에 유의한 영향을 미치고, 난이도 선호·자신감은 사회적 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

이 연구를 수행하는 과정에서 나타난 몇 가지 문제점을 중심으로, 후속 연구에서 취급되어야 할 연구과제에 대하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 합기도수련생들 중 대회 참가자의 연령대가 특정 연령대로 치우칠 수밖에 없었기 때문에 결국 통계적 분석 과정에서 연구의 의도가 일부 왜곡 될 수 있는 개연성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 좀 더 연구 대상의 범위를 확대할 필요가 있겠다.

둘째, 이 연구에서는 대회참가, 자기효능감, 만족도의 제한된 변수들을 선정하였기 때문에 이 연구에서 밝힌 모델이 최적의 모델이라고 할 수 없다. 따라서 또 다른 변수의 추가적인 부분을 비롯하여 그들 변수 간의 관계 파악이 필요하다.

참고 문헌

- 강효민(2002). 고교생의 교내 동아리 여가활동과 사회적 적응 및 학교공동체 의식의 관계. 한국연구재단(NRF)연구 성과물.
- 강유원·김이수(2004). 합기도에 내재된 和·圓·流의 사고. 한국체육학회지, 제43권 5호.
- 고경환(2010). 태권도수련생들의 시합참여에 따른 사회성 발달에 대한 연구. 경희대학교 테크노경영대학원 석사학위논문.
- 공윤정(2011). 여성의 발레수업 참여정도가 신체적 자기효능감 및 여가 만족도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽호근(2007). 생활체육 참여자의 여가만족과 자기효능감 및 사회적응의 관계. 인하대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김경식(1996). 대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김기덕(2003). 태권도장의 서비스 품질이 수련 지속행동에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김기량(2007). 평생교육 참여자들의 자기효능감과 생활만족도. 대전대학교 경영행정사회복지대학원 석사학위논문.
- 김남기(2006). 합기도 활성화 방안에 관한 연구. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김병천(2001). 용무도. 서울: 흥경.
- 김영범(2005). 주부의 스포츠활동 참여에 따른 운동의존과 사회적응력 및 삶의 질과의 관계. 강릉대학교 대학원 박사학위논문.
- 김소영(2011). 초등교사의 여가스포츠 참여동기와 교사효능감 및 직무만족도의 관계. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김선희(1998). 일반적 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김의영(1997). 합기도의 올바른 인식에 관한 조사연구. 용인대학교 무도연구지. 제8권 1호, 101-110
- 김의철·박영신·양계민 역(1999). 자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석. 서울: 교육과학사.
- 김이수(1999). 합기탐구. 대학연맹 심판집.
- 김종혁(2006). 무도수련생들의 무도대회 참여동기와 참여만족도에 관한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김준영(2006). 주부들의 수준별 수영 참여동기가 생활만족도에 미치는 영향. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태수(2011). 합기도 수련을 통한 초등학생의 정서지능과 스트레스 및 스트레스 대처행동과의 관계. 부경대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현욱(2007). 직장인 생활체육 참여에 따른 신체적 자기개념 및 생활만족 비교연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 나영일(2001). 한일 무도 비교 연구. 서울대학교 체육연구논문집. pp.22-30.
- 노호은(2000). 청소년의 지각한 부모의 자녀 양육 태도와 자기효능감 간의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 대한합기도협회 사범연수교본(1997), 합기도 사범교육 교본. 서울: 대한합기도협회 출판부.
- 문혁준(1999). 아동기의 부모 자녀양육태도와 대학생이 지각하는 자기효능감과 관계. 대한 가정학회지: 제37권 9호.
- 문화체육관광부 홈페이지 <http://www.mcst.go.kr/>
- 박관철(2010). 태권도시범 참여수련생의 자아효능감이 수련만족 및 수련 지속 의도에 미치는 영향. 경원대학교 경영대학원 석사학위논문.

- 박영신(1997). 청소년 자기효능감과 통제부위신념의 형성요인. 안귀덕 · 황정규 · 김의철 · 박영신; 한국청소년문화: 심리-사회적 형성요인. 한국정신문화연구원. 41-173.
- 박은영(1992). 고등학생의 자아긍정감과 가족생활에 대한 가치의식에 관한 연구. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성익(2003). 태권도 수련자의 참여동기와 만족도에 관한 연구. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정환(2010). 한국 합기도 경기의 통합 경기규정 모델 제시. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 박희생(1978). 호국무술 합기도. 서울: 민속문화원.
- 변주훈(2010). 여성 그룹운동 참여자의 운동중독, 신체적 자기효능감 및 생활만족도에 관한 연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배병석(2004). 수준별 수영 참여자의 동기 유형과 자기효능감의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서정관(2004). 길거리 농구경기에 참가한 청소년의 스포츠 성취동기와 학업성적과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 성영호 · 장순영 · 김경호(2001). 직장인의 생활체육 참여여부와 조직헌신도의 관계. 체육과학연구논집: 제11권 1호.
- 안은석(2009). 생활체육 축구동호회의 참여 동기와 생활만족의 관계. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양세현 · 조건상 · 구봉진(2012). 초등교사의 생활체육 참여정도가 교사효능감과 직무만족도에 미치는 영향. 교과교육학연구, 제16권 2호.
- 염장호(1994). 전통합기도백과. 서울: 오성출판사.
- 오미영(2000). 자기효능감과 학업성취 간의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.

- 용인경(2003). 기혼유아교사의 가정내 역할갈등과 자기효능감 및 직무만족도와 의 관계. 가톨릭대 교육대학원 석사학위논문.
- 우희정(1992). 아동의 자기효능감 발달에 대한 이론적 고찰. 한국 가정관리학회지: 제10권 1호.
- 우희정(1993). 가정환경과 아동의 자기효능감 간의 인과모형 탐색. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 유병돈(1990). 심리연습이 합기도의 기능학습에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤운성(1999). 부모의 기대가 자녀의 자기효능감에 미치는 영향에 관한 연구. 교육심리연구: 제13권 4호.
- 윤창내(1998). 합기도 미학적 고찰. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미숙(1992). 성역할정체감의 연구방법 및 관련변수 고찰. 생활과학연구논집: 제12권 1호.
- 이병관(2011). 공무원 연수 체육프로그램 참여자의 교육만족과 자기효능감이 지속적 참여의사에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이원헌(2010). 생활체육 참여자의 참여동기와 만족 및 참여 지속의도의 관계. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이진수(2001). 청소년의 체육과 화랑도. 한국청소년문화학회, 제1권, 43-59
- 이태호(2012). 생활체육대회 참여가 자기효능감과 여가만족에 미치는 영향. 세종대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 장미선(2002). 청소년기 자녀의 자기효능감에 영향을 미치는 개인 변인과 가족 변인. 목포대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장순용(2003). 무도수련자의 사회적태도·무도수련동기 및 신체적 자기효능감과 사회적 행동간의 관계. 용인대학교 대학원 박사학위논문.

문.

정동균(1985). 레슬링선수의 경기기술 및 내용에 관한 연구. 국민대학교 대학원 석사학위논문.

정승철(2005). 합기도 경기의 기술유형 및 득점 분석연구. 명지대학교 기록과학대학원 석사학위논문.

정영진(2010). 승마운동 참여자의 여가만족과 자기효능감의 관계. 경북대학교 과학기술대학원 석사학위논문.

정윤미(2008). 헬스클럽 참여가 중년여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

조기행(2010). 태권도 경기참가에 따른 자아정체감, 공동체의식 및 스포츠사회화의 관계. 경기대학교 대학원 박사학위논문.

조호민(2008). 생활체육 축구 참여자의 동기유형과 신체적 자기효능감에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

진성우(2009). 한국 합기도의 정체성 확립을 위한 경기화 모색에 관한 연구. 선문대학교 대학원 박사학위논문.

최명수 · 김장환 · 엄대영(2005). 스쿼시 동호인 대회 참가가 여가만족에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 24, 579-591.

최상현(1999). 합기도 지도자 유형과 무도정신 성취도와의 관계. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.

최상현(2005). 합기도 수련정도에 따른 재미요인과 정신건강 및 수련효과와의 관계. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.

최성재(1986). 노인의 생활만족도척도 개발에 관한 연구. 한국문화연구논집. 제49권.

최점현(2008). 대한민국 태권도 오천년사. 상아기획

최혜지(2006). 구조적 차원성 탐색을 통한 ‘노인 생활 만족도 척도’의 재발견.

- 한국사회복지학. 제58권 3호.
- 한국체육과학연구원(2011). **KISS 체육지표 2011**. 서울: 체육과학연구원.
- 허상근(2007). **동아리 농구경기에 참가한 청소년의 여가활동과 생활만족도**. 신라대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍선옥(1995). **운동참여가 신체적 자기효능감과 성역할유형 변화에 미치는 영향**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍용식(2011). **경호무도에서의 심리적 기법이 자기효능감에 미치는 영향**. 경기대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 황종대(2010). **합기도의 철학적 구성원리와 수행의 실제**. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 황종대 · 김동규(2008). **한국합기도의 구성원리와 술기에 내재된 철학적 의미**. 한국체육철학회지. 제16권 2호, 255-269.
- Bandura. A.(1997). **Self-efficacy The Exercise of Control**. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura. A.(1986). **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Bandura. A.(1977). **Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change**. Psychological Review, 84, 191-215.
- Diener, E.(1984). **Subjective well-being**. Psychological Bulletin. 95, 542-575.
- Emmos. R. A., & Diener. E.(1983). **Influence of impulsivity and Sociability on Positive and negative affect**. Manuscripts Submitted for Publication, university of Illinois at Champaign-urbana.
- Festinger, L.(1954). **A theory of social comparison processes**. Human

Relation.

Pintrich, P. R. & Shunk, D. H.(1995). **Motivation in education: Theory, research, and applications.** Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Roggiano, A. K. & Ruble, D. N.(1979). **Competence and overjustification effect: A developmental study.** Journal of personality and Social Psychology.

Ryckman, R. M., Rovvins M. A., Thornton B., & Cantrell (1982). **Development and validation of a physical self-efficacy scale.** Journal of Personality and Social Psychology. 42(5). 891-900.

Shunk, D. H.(1982). **Effects of effort attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement.** Journal of Educational Psychology.

Kalish, R. A.(1975). **Aging self and personality. Late adult perspectives on human development.** Caili Words worth Publishing company.

Medley, M. L.(1976). **Satisfaction with Life among Persons Sixty-Five Year and Older.** Journal of Gerontology 31.

Neugarten, B. L, Havighurst, R. J, and Tobin, S. S.(1961). **The Measurement of Life Satisfaction.** Journal of Gerontology 16(2).

Scitovsky, T.(1976). **The Joyless economy.** Oxford: university press.

NO. _____

설 문 지

안녕하세요?

다음의 질문지는 “합기도 수련생의 대회참가가 자기효능감 및 만족도에 미치는 영향”에 관한 연구로 평소에 여러분이 일상생활에서 일어나는 일들에 대해 어떻게 느끼고 생각하는지 알아보고, 그에 대한 여러분의 마음과 행동을 이해하기 위한 것입니다.

여러분의 솔직하고 진지한 대답은 이 연구에 큰 도움이 될 것입니다.

여러분이 응답하신 내용은 다른 사람이 알 수 없으며, 이 연구이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

각 문항에는 맞고 틀린 답이 없습니다. 여러분이 평소에 생각한대로 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 답해주시길 바랍니다.

협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

부경대학교 대학원 체육학과

2013년 02월

지도교수 : 지 삼 업

석사과정 : 곽 동 수

**I. 다음은 “자기효능감”을 알아보는 문항 입니다. 문항을 잘 읽으
시고 귀하가 해당하는 번호에 O나 V표를 하여 주십시오.**

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	일은 쉬운 것일수록 좋다	①	②	③	④	⑤
7	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다 쉬운 것을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
9	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다.	①	②	③	④	⑤
10	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 부담스러운 상황에서는 우울하다	①	②	③	④	⑤
12	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤

표. 다음은 “생활만족”을 알아보는 문항입니다. 문항을 잘 읽으
시고 귀하가 해당하는 번호에 O나 V표를 하여 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 대회 참여로 인해 생활에 활력소를 얻는다.	①	②	③	④	⑤
2	건강 상태가 좋아져 심리적 안정감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3	신체적 조건이 향상 되었다.	①	②	③	④	⑤
4	질병이나 성인병 예방에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤
5	균형 있는 몸매를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤
6	대체적으로 나는 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 현재 아주 좋은 생활조건들을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 나의 삶에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
9	이제까지의 삶을 통해서 나는 내가 원하는 것을 성취하였다.	①	②	③	④	⑤
10	만일 내가 삶을 다시 산다 하더라도, 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다.	①	②	③	④	⑤
11	주위의 사람들은 나의 삶의 방식에 대해 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 주변사람들과 좋은 관계를 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	사회적 참여 및 적응력을 향상 시켜준다.	①	②	③	④	⑤
14	공동체 의식 형성에 도움이 된다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 인구통계적 특성에 관한 설문사항

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 연령은?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대 이상

3. 귀하의 결혼여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼

4. 귀하의 학력은? (괄호 안은 학년을 기록해주세요)

- ① 초등학교() ② 중학교() ③ 고등학교() ④ 대학이상()

5. 귀하의 직업은?

- ① 학생 ② 사무/관리직 ③ 기능직 ④ 판매/서비스
⑤ 전문직 ⑥ 자영업/경영 ⑦ 주부 ⑧ 무직
⑨ 기타()

6. 귀하의 급여는?

- ① 100만원 미만 ② 100만원~200만원 미만 ③ 200만원~300만원 미만
④ 300만원~400만원 미만 ⑤ 400만원 이상

7. 귀하는 합기도 대회에 참여해 보았습니까?

- ① 네 ② 아니오

▶ 7번 문항에 “① 네”에 응답한 분만 8, 9번 문항에 답해주세요

8. 귀하의 합기도 대회 참여 횟수는?

- ① 1회 ② 5회 미만 ③ 10회 미만 ④ 10회 이상

9. 귀하의 합기도 경력은?

- ① 1년 미만 ② 1년~2년 미만 ③ 2년~3년 미만
④ 3년~4년 미만 ⑤ 4년 이상

