



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](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용,
자기표현 동기, 신체활동 의도에
미치는 영향



2023년 2월

부경대학교교육대학원

체육교육전공

한 승 민

교 육 학 석 사 학 위 논 문

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용,
자기표현 동기, 신체활동 의도에
미치는 영향

지도교수 송 용 관

이 논문을 교육학 석사학위논문으로 제출함

2023년 2월

부경대학교교육대학원

체육교육전공

한 승 민

한승민의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2023년 2월 17일



위원장 체육학박사 최 상 협



위 원 체육학박사 송 용 관



위 원 체육학박사 정 성 우



목 차

목차	i
표 목차	iii
그림 목차	iv
Abstract	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 연구가설	7
4. 연구의 제한점	9
II. 이론적 배경	10
1. 크로스핏	10
2. 열정	14
3. 목표내용	16
4. 자기표현 동기	17
5. 신체활동 의도	18
III. 연구방법	19
1. 연구대상	19

2. 조사도구	22
3. 연구절차	36
4. 자료처리	37
 IV. 연구 결과	 38
1. 기술통계량	38
2. 상관관계 분석	46
3. 회귀분석 결과	48
 V. 논 의	 60
1. 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용에 미치는 영향	60
2. 크로스핏 참여자의 열정이 자기표현 동기에 미치는 영향	63
3. 크로스핏 참여자의 열정이 신체활동 의도에 미치는 영향	65
 VI. 결론 및 제언	 67
1. 결론	67
2. 제언	69
 참고문헌	 70
국문요약	76
부록	77

표 목차

표 1. 크로스핏 용어 설명	12
표 2. 연구참여자의 일반적 특성	21
표 3. 설문지 구성 내용	23
표 4. 열정 척도의 타당도 및 신뢰도	27
표 5. 목표내용 척도의 타당도 및 신뢰도	29
표 6. 자기표현 동기 척도의 타당도 및 신뢰도	33
표 7. 신체활동 의도 척도의 타당도 및 신뢰도	35
표 8. 열정 척도의 기술통계	40
표 9. 목표내용 척도의 기술통계	41
표 10. 자기표현 동기 척도의 기술통계	43
표 11. 신체활동 의도 척도의 기술통계	45
표 12. 조사도구 요인별 상관관계	46
표 13. 열정이 목표내용에 미치는 영향	49
표 14. 열정이 자기표현 동기에 미치는 영향	51
표 15. 열정이 신체활동 의도에 미치는 영향	53
표 16. 목표내용이 자기표현 동기에 미치는 영향	55
표 17. 목표내용이 신체활동 의도에 미치는 영향	57
표 18. 자기표현 동기가 신체활동 의도에 미치는 영향	59

그림 목차

그림 1. 연구의 모형	8
--------------------	---



The Effect Passion on Goal Content and Self-Presentation Motives and Physical Activity intention for Participants in CrossFit

Han, Seung Min

Department of Physical Education, The Graduate School

Pukyong National University

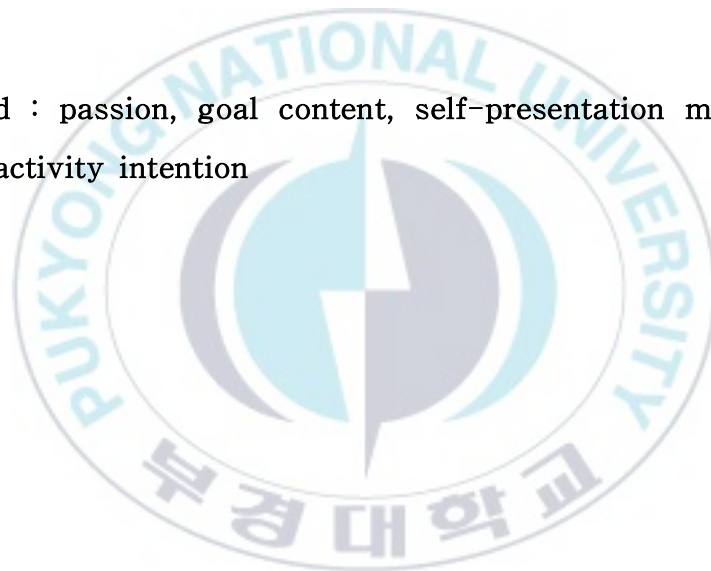
Directed by Professor Song, Yong-Gwan, PhD

Abstract

The present study examined the passion on goal content, self-presentation motives and physical activity intention for cross-fit participants. This study included 254 crossfit adult participants (170 male, 84 female). Participants completed questionnaires assessing the passion, goal content, self-presentation motives and physical activity intention. The SPSS program was tested using factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis. The results show that first, harmonious passion and obsessive passion had a positive effect on intrinsic goals, but harmonious passion had a greater effect than obsessive passion. Second, obsessive passion had a positive effect on acquisitive communal motive and acquisitive communal motive. Third, harmonious passion and obsessive passion had a positive effect on physical activity intention. It was found that

harmonious passion had a greater impact on individual skill development and social recognition than obsessive passion, and the higher the harmonious passion, the more positive the participation of physical activity. it was found that the higher the obsessive passion, the more other participant's awareness of my level of athletic ability had an effect on physical activity participation. The findings make an important contribution to the passion, goal content and self-presentation motives literatures.

Key word : passion, goal content, self-presentation motives and physical activity intention



I. 서론

1. 연구의 필요성

최근 사회적 분위기는 건강과 삶의 질을 강조하고 있다. 그로 인해 현대인들의 여가 활동 참여 증가와 여가 활동의 하나로써 생활체육의 확대를 가져왔으며 국내 생활체육 참여율은 꾸준히 증가해왔다(장원용, 2018). 건강에 관한 관심이 증가하고 여가 시간의 증가로 웰빙과 몸만들기 열풍이 불며 많은 현대인들이 건강을 유지하고 삶의 질을 높이기 위해 규칙적이고 지속적으로 운동에 참여하는 빈도가 증가하고 있다(서주애, 황선환, 2018). 문화체육관광부(2022)의 「2021년 국민생활체육조사」에 따르면 2021년도 생활체육 참여율은 60.8%로 코로나 펜데믹 이후 줄어들었던 참여율이 소폭 증가하였다. 그러나 아직도 생활체육에 참여하지 않는 이유는 체육활동 가능 시간이 부족하다는 비율이 전년 대비 상승한 68.7%로 첫 번째로 높은 수치를 보여주고 있다. 여기서 체육시설을 이용하지 않는 이유와 체육활동 참여 촉진을 위한 선행 조건으로 시간적인 여유 문제를 꼽을 수 있다(김우람, 성현곤, 2021). 이러한 시간적인 여유 문제를 해결하기 위해 짧은 시간 효율성 있는 운동에 참여하는 방법이 있으며 다른 운동보다 비교적 짧은 시간에 큰 효율성을 볼 수 있고, 지루함을 탈피할 다양한 프로그램이 존재하는 크로스핏이 주목받고 있다(Steven, 2013).

크로스핏은 교차한다는 의미의 크로스(Crossover)와 체력적 건강을 의미하는 피트니스(Fitness)의 합성어로 미국의 Greg Glassman이 창안하여 2000년부터 시작된 고강도의 기능적이고 다양한 동작으로 구성된 운동프로그램으로 웨이트리프팅(weight-lifting), 맨몸운동(gymnestic), 유산소성운

동(metabolic conditioning) 3가지 형태의 운동프로그램 형식으로 진행된다 (백현철, 2013). 즉, 크로스핏은 기능성과 고강도 운동, 지속적인 변화를 목적으로 하는 운동으로 신체의 특정 부분에 집중하기보다는 전신의 움직임을 추구하는 운동프로그램으로 짧은 시간에 많은 에너지를 소모하게 하여 파워(power), 근력(strength), 스피드(speed), 유연성(flexibility), 민첩성(agility), 정확성(accuracy), 조정력(coordination), 밸런스(balance), 스테미나(stamina), 심폐지구력(cardiovascular & respiratory endurance) 등의 신체적 능력을 최대한 끌어올리기 위한 노력을 하는 운동이다.

그리고 크로스핏 운동환경은 잠재적으로 내적 및 외적목표 내용을 모두 촉진할 수 있다. 크로스핏에서는 새로운 기술을 배우고, 체력을 향상하며, 사회적 관계를 맺는 것이 모두 크게 강조되며 본질적인 목표 초점에 기여할 것이다(Sibley & Bergman, 2018). 또한, 크로스핏은 자신의 신체적 능력의 발전과 타인과의 경쟁을 통해 즐거움과 재미를 느낄 수 있고(박주식, 정수련, 김기진, 2014), 난이도 조절 등의 요소가 흥미 유발 및 동기부여를 하는 것으로 나타난다(손준호, 허용, 2016).

크로스핏은 참가자의 심리적 욕구를 만족시키는 경험을 만들어 줄 수 있는 운동환경을 제공해줄 수 있다. 크로스핏 운동은 올림픽 역도 및 체조와 같은 많은 고급 기술을 배우며 운동하는 참여자들에게 많은 경험을 제공한다. 또한, 크로스핏 코치에게 기술에 대한 지침과 피드백을 받을 수 있다. 그리고 고강도 운동을 수행하며 다양한 도전적인 기술의 숙달과 힘든 운동을 완료했을 때의 성취감은 참여자의 능력 요구 만족에 기여할 수 있다. 크로스핏 운동프로그램에 참여하면서 일반적인 중간 정도 강도의 운동 옵션과 달리 고강도 운동 옵션을 선택하면서 강한 자기 지지를 통해 자율성을 높일 수 있다(Sibley & Bergman, 2018).

최근에 젊은 층을 대상으로 크로스핏 참여가 늘어나는 현상에서 그들의

심리적 요인들 간의 관계를 확인하여 이들의 참여 행동을 예측하는 데 도움을 줄 것이다. Bureau, Blom, Bolin과 Nagelkirk(2019)의 운동에 대한 열정에 관한 연구에 의하면 운동에 열정적인 사람들은 격렬한 운동에 더 많은 시간을 할애한다고 한다고 한다. 짧은 시간 고강도의 운동프로그램을 수행하는 크로스핏은 다양한 변수와 관련성이 있으며 그중에 열정이 깊게 연결되어 있다(정재균 등, 2017).

열정은 개개인의 목적을 달성하게 하는 동기적 힘으로 자신이 좋아하고 높은 가치를 두는 활동에 시간과 에너지 등을 투자하는 성향으로 정의된다(Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard, Gagné & Marsolais, 2003). Vallerand 등(2003, 2006)은 개인의 정체성이 열정적인 활동을 통해 어떻게 내면화되는지에 따라서 조화열정과 강박열정으로 구분하는 이원론적 열정모형을 제시하였다. 개인이 좋아하는 활동에 대해 스스로 참여하도록 이끄는 동기적 힘인 조화열정, 자신을 통제하려는 내적인 힘과 압박 때문에 활동에 참여하는 동기적 힘인 강박열정으로 조화열정은 자율적인 성향의 동기이며, 강박열정은 통제적인 성향의 동기로 이해된다(정꽃님, 유진, 2012). 열정(passion)은 운동 참여자들이 활동에 있어서 흥미를 느끼고 중요하다고 생각하는 강한 열망으로 본인이 목표로 하는 활동을 향한 높은 수준의 접근 경향성이라고 할 수 있다(김석일, 정범철, 2014). 따라서 열정은 성취를 포함한 내적동기와 매우 밀접한 연관성을 가지고 있다.

자기결정이론에서 제시하는 목표내용이론에서는 목표내용을 내적목표와 외적목표로 개념화하여 제시하고 있다(Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). 내적목표에는 하위개념으로 건강관리, 사회적 친밀감, 기술발달이 포함되며, 목표 추구 과정에서 개인이 가지는 내적동기 자원을 의미한다. 반면에 목표 추구 과정에서 개인이 지닌 외적동기 자원

을 의미하는 외적목표에는 신체적 이미지와 사회적 인정이 포함된다 (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2011; Vansteenkiste, Niemiec, & Soenes, 2010). 더불어 내적목표내용은 신체적 건강관리, 개인기술발달을 추구하는데, 이는 개인 스스로의 심리적 욕구를 충족하는 데 있어서 중요한 역할을 한다(Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste et al., 2010). 그와 반대로 외적목표내용은 자존감, 사회적 인정과 같이 타인에게 보여지는 외적 이미지와 인식을 중시하므로 심리적 욕구 성취로 이어질 가능성은 작다고 본다 (Deci & Ryan 2000).

자기표현이론(self presentation theory)을 설명하는 대인관계 동기이론에 따르면, 사람들은 대인관계 속에서 사람들은 타인이 자신의 행동을 보고 어떻게 평가하고 의식하며 부정적인 인식을 심어주지 않는 회피동기와 긍정적인 이미지로 평가받길 원하고 행동하고자 노력하는 접근동기 두 가지로 설명된다. 이러한 내용의 자기표현이론은 자신을 표현하는 동기의 유형과 특성이 이분법적 관점에서 다시금 재차 범주화되면서 2X2로 자기표현 동기(self presentation motives)가 개념화되었는데, 자기표현 동기는 사회적 인정을 얻기 위하여 자신을 표현하는 욕구의 방식인 자기표현 성취동기와 사회적 반감을 피하려고 자신을 나타내려는 욕구의 방식인 자기표현 관계동기로도 구분된다. 자기표현 성취동기와 자기표현 관계동기 두 가지를 더 세부적으로 살펴보면 다음의 네 가지로 설명된다.

첫째, 관계획득동기(acquisitive communal motive)는 사람들과의 대인관계를 통해 사회적 인정을 얻고 싶어 하는 욕구이자 동기이다. 둘째, 성취획득동기(acquisitive agentic motive)는 개개인이 가지고 있는 신체적 능력과 자질을 통해서 다른 사람들에게 인정받고자 하는 욕구이자 동기이다. 셋째, 관계보호동기(protective communal motive)는 대인관계 속에서 사회적 반감을 회피하려는 욕구이자 동기이며, 마지막으로 성취보호동기(protective

agentive motive)는 개인이 갖는 신체적 역량으로 다른 사람으로부터 사회적인 반감을 피하려는 욕구동기라 할 수 있다(Howle et al 2015).

크로스핏은 기록을 경쟁하는 스포츠적 성격 때문에 크로스핏터(CrossFiter)에게 목표를 제공하고 흥미 유발과 동기를 유발한다. 그리고 크로스핏은 그룹 수업방식으로 이루어지기 때문에, 같은 수업 시간대에 회원들이 서로 협력하며 운동하거나 기록 경쟁을 하며 사회적인 상호작용의 장을 제공하여 준다(장대은, 2022). 크로스핏터들이 계속 신체활동에 흥미와 동기, 목표를 가지게 되면 그 활동에 시간과 노력을 투자하려는 성향이 두드러지게 나타나고, 경쟁심, 보다 높은 목표 설정, 동기의 상승, 신체능력 향상 등의 긍정적 효과를 기대할 수 있으며, 스트레스 조절과 대처, 불안, 긴장 등의 부정적 정서를 감소시키며 능동적이고, 지속적인 신체활동 참여를 기대할 수 있다(임현묵, 허진영, 2010). 따라서 크로스핏에 참여하는 참여자들의 열정과 관련하여 함께 크로스핏에 참여하는 크로스핏터들과의 상호작용을 파악하고, 어떤 목표를 가지고 크로스핏에 참여하느냐에 따라 참여자의 다양한 동기를 알아낼 수 있으며, 이 결과로 신체활동 의도를 파악할 수 있는 중요한 사회심리적 요인이 될 수 있다.

본 연구자는 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기와 신체활동 의도에 미치는 영향을 현대인들이 많은 관심을 가지고 참여하는 크로스핏을 통해 검증하여 크로스핏의 활성화와 크로스핏 지도자들이 참여자들의 심리적 요인을 파악하여 지도의 효율성을 높이며 수업을 활성화는 기초자료로 제공하는 데 그 목적이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구에서의 목적은 두 가지로 나뉜다. 첫째, 최근 피트니스 산업에서 많은 관심을 받는 크로스핏에 참여하는 참여자의 사회심리적 요인의 관계를 규명하기 위한 연구가 간헐적으로 이루어지고 있으나 관련 연구는 여전히 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 크로스핏 참여자의 열정과 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도의 관계를 규명하는 데 목적이 있다. 둘째, 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향을 규명하여 크로스핏 문화의 보급과 발전, 저변확대 크로스핏 코치들이 크로스핏 박스(CrossFit Box)를 활성화하기 위한 실용적인 정보를 제공함에 목적이 있다. 구체적으로 개인이 지닌 열정이 추구하는 목표와 외적 이미지 평가에 어떻게 영향을 미치는지를 규명하였다. 그리고 이러한 열정, 목표내용과 자기표현 동기가 신체활동 의도에 어떻게 작용하는지를 검증하였다.

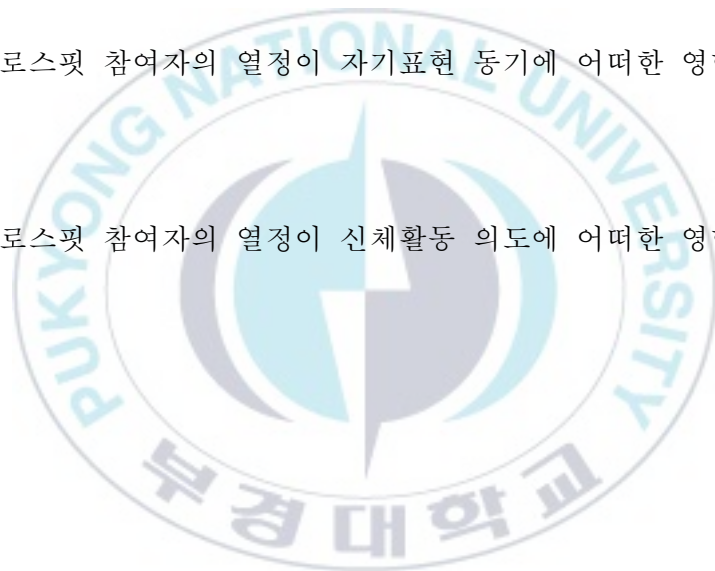
3. 연구가설

본 연구는 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향을 분석하기 위한 것으로, 이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 크로스핏 참여자의 열정이 자기표현 동기에 어떠한 영향을 미치는가?

셋째, 크로스핏 참여자의 열정이 신체활동 의도에 어떠한 영향을 미치는가?



가. 연구모형

연구모형은 열정을 독립변인으로, 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도를 종속변인으로 설정하였다. 변인들에 대한 연구모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

4. 연구의 제한점

본 연구의 연구 대상과 연구의 변인 등에서 다음과 같은 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구의 조사 대상은 부산광역시에 있는 크로스핏 박스(CrossFit Box) 5개를 대상으로 진행하였다.

둘째, 본 연구에서 설정한 변인 이외의 다른 변인에 의해 결과가 달라질 가능성을 일부 배제할 수 없다.

셋째, 본 연구는 연구 대상자들의 개인적 특성과 환경을 고려하지 않아 제한적인 이해와 해석이 요구된다.

II. 이론적 배경

1. 크로스핏

가. 크로스핏의 정의

크로스핏(CrossFit)은 1996년 Grg Glassman 코치가 미국 캘리포니아 산 타크로즈에서 만든 피트니스 브랜드로, 그 어원은 교차한다는 뜻의 크로스(Crossover)와 신체적 건강을 의미하는 피트니스(Fitness)를 합성하여 만든 단어로 모든 운동적 요소가 교차하는 트레이닝이라는 뜻이 있다. 크로스핏은 3가지 형태의 운동인 웨이트 리프팅, 맨몸운동, 유산소성 운동으로 구성된 복합적 운동프로그램이며, WOD(workout of the day)라는 일일 운동프로그램 형식으로 진행되는 그룹 트레이닝이다(백현철, 2013).

크로스핏 운동의 특징은 비교적 짧은 시간 동안 경쟁적인 요소를 포함한 고강도의 기능적 운동으로, 현대인들의 요구에 가장 부합하는 다양한 요소가 포함된 WOD(workout of the day)의 수행으로 완전한 건강의 추구를 목적으로 한다는 것이다(정민영, 2018).

크로스핏 운동은 과학적인 증거에 기반을 두고 있는 고강도의 기능적인 움직임으로 지속적인 변화를 추구하는 형태의 운동으로(박주식, 정수련, 김기진 2014), 신체의 특정한 부분에 집중하기보다는 전신의 움직임을 추구하는 새로운 개념의 운동프로그램으로써 비교적 짧은 시간인 20~30분 이내에 고강도의 체력으로 많은 에너지를 소모하게 하여 파워(power), 근력(strength), 스피드(speed), 유연성(flexibility), 민첩성(agility), 정확성(accuracy), 조정력(coordination), 밸런스(balance), 스테미나(stamina), 심폐

지구력(cardiovascular & respiratory endurance) 등과 같은 신체적 능력을 최대한 끌어올리려는 의도된 노력이다(손현지, 2018).

나. 크로스핏의 특징

크로스핏의 기능적인 운동, 고강도, 실용적인 움직임이라는 특징이 있다.

첫째, 기능적인 움직임은 우리의 몸과 외부 물체를 자연스럽고, 효율적, 효과적인 동작으로 이동시킬 수 있는 움직임을 말하며 기능적인 움직임은 인체의 중심으로부터 사지까지 뻗어 나가는 근육의 수축 형태의 다중관절 운동을 말하며 이는 일상생활에서 사용하는 실용적인 움직임이다(정재균, 2017). 예를 들면, 피트니스 클럽에서 하는 레그컬이나 레크익스텐션에 비해 스쿼트가 기능적인 움직임이다(김기홍, 2013).

둘째, 크로스핏에서 강도는 파워를 말한다. 강도의 수식을 정의 내리면, $\text{파워} = \text{강도} = \text{이동거리} / \text{시간}$ 이다. 즉, 움직임 중 이동 거리를 시간으로 나눈 개념이 강도이며 파워다. 크로스핏이 정의하는 고강도 운동이란 보다 무겁게 더 빠르고 멀리 움직이는 것이다. 실제 운동을 예로, 역도의 용상을 80kg의 바벨로 20회를 5분에 끝내는 사람은 10분에 끝내는 사람보다 고강도의 운동을 수행한 것이며 높은 파워를 출력했다는 것을 의미한다.

셋째, 우리의 삶은 인지할 수 없고 예측할 수 없는 상황에 놓여있다. 갑자기 신체적으로 우발적인 상황이 발생하였을 때 대처하기 위한 신체적인 준비가 되어있어야 한다. 예를 들어, 집에 일어난 화재와 같이 우발적 상황에 대처하기 위해 뛰어내리던. 달려 나가든 하는 육체적인 준비가 필요하며, 이를 위해 다양한 체력적 요소를 향상시키기 위해 정형화된 형태가 아닌 무작위 형태의 크로스핏 트레이닝을 추구해야 한다는 것이다(백현철, 2013).

다. 크로스핏의 용어 정의

표 1. 크로스핏 용어 설명

용어	뜻
CrossFit Box (크로스핏 박스)	크로스핏을 하는 체육관 명칭.
WOD (워드)	‘Workout of the Day’의 약자 크로스핏 박스에서 매일 다양한 종류로 진행되는 운동프로그램.
Rx'd (알렉스디)	WOD의 난이도 조정(Scaled) 없이 정해진 무게와 동작으로 수행하는 난이도가 높은 운동프로그램.
Scaled (스케일)	개개인의 신체적인 상태, 운동 경력 및 능력 수준에 따라 중량과 횟수 등을 조정하여 난이도를 낮춰서 운동을 진행하는 방법.
For time (포타임)	WOD를 수행하여 걸리는 시간을 기록으로 누가 더 빨리 끝낼 수 있는지를 겨루는 WOD의 방식 중 하나.
AMRAP (암랩)	‘As Many Round(or reps) as possible’의 약자. 정해진 시간 안에 주어진 WOD의 동작을 최대한 많이 하는 방법.
Time cap (타임 캡)	WOD를 진행할 수 있는 제한 시간. For time을 진행하는 경우 시간제한을 말함.
EMOM (이엠오엠)	‘Every minute on the minute’의 약자. 주어진 운동을 1분 이내에 진행하여 주어진 시간이 곧 라운드 개수로, 주어진 운동을 1분 이내에 진행하여 완료하면 남은 시간은 휴식을 취하고 다시 1분이 시작할 때 운동을 진행한다. 1분 이내에 운동을 완료하지 못하면 운동이 종료되며 운동 종료 시까지 진행한 횟수가 기록이 됨.
Strength	고중량으로 힘을 키우는 근력 훈련.

(스트렝스)	
1RM (원알엠)	RM(Repetition Maximum)은 최대 반복 횟수. 1RM은 1회에 최대로 들어올릴 수 있는 중량으로 한 번에 최대 노력으로 중량의 저항에 대항하여 발휘할 수 있는 근력, 근육의 능력을 말함.
PR (피알)	'Personal Record'의 약자. 역도 또는 스트렝스 훈련 시 자신의 최고 기록을 경신하였을 때 사용함.
CrossFitter (크로스피터)	CrossFit 운동을 하는 사람을 일컫는 말.
Interval Training (인터벌 트레이닝)	운동 중간에 휴식 시간 대신 가벼운 운동으로 불완전 휴식을 취하는 것. 운동 지속능력을 높이기 위한 훈련 방법으로 피로가 충분히 회복되기 전에 운동을 다시 시작하는 전신 지구력, 스피드를 기르는 운동프로그램.
Circuit Training (서킷 트레이닝)	여러 가지 운동을 조합하여 하나의 서킷을 구성하여 순차적으로 진행하는 운동프로그램. 다양한 운동을 휴식 없이 순차적으로 진행하여 다양한 체력 요소를 복합적으로 증진 시킬 수 있는 운동프로그램.
Tabata (타바타)	40초 운동, 20초 휴식 또는 20초 운동, 10초 휴식과 같이 운동과 휴식 시간을 나누어 여러 라운드를 진행하는 인터벌 트레이닝.
Weight Lifting (웨이트 리프팅)	높은 중량을 들어 올리는 운동프로그램.
Gymnastics (짐나스틱)	자기 신체를 이용하여 유연성과 코어 안정성 및 근지구력을 기르는 훈련.
Throwdown (쓰로우다운)	소규모 CrossFit 친선 대회.

2. 열정

열정은 자신이 설정한 목표를 명확히 이해하고 그 목표를 반드시 이루겠다는 강렬한 열망을 의미한다(Peterson & Seligman, 2004). 열정은 인간의 잠재력을 알 수 있는 중요한 속성임에도 불구하고 역사적으로 부정적인 시각으로 개념화되었고 중세 철학자들은 열정(passion)을 고통과 수동성(passivite)을 내포하고 있는 비이성적인 사고와 행동을 수반한다는 것이라고 보았으며, 특히 기독교적인 관점에서의 열정은 죄이며 신에게서 멀어지는 것이었다(Meyer, 2004). 최근의 연구에서의 열정은 부정적인 정서에 초점을 맞춘 질병 모델에서 벗어나 삶의 긍정적인 특징인 희망, 사랑, 성장, 놀이, 지혜, 용기 등과 같은 인간의 강점과 덕(virtue)에 초점을 두고 있다(정재균, 2017). 따라서 열정은 근본적으로 부정적인 것은 아니며, 이성이 열정을 어떻게 통제하느냐에 따라 긍정적인 효과를 나타낼 수도 있고 부정적인 효과도 나타낼 수도 있다고 본다(유진, 김화경, 정꽃님, 2009). 본격적으로 열정 연구가 진행되면서 결과적 요인들 중 가장 많이 거론된 변인은 정서이다. 열정적이라는 것은 정서적으로 열정적인 경향성을 포함하기 때문에 정서는 열정과 높은 관련이 있으나 열정이 정서와 구별되는 점은 열정이 어떤 활동을 향해 오랫동안 지속적으로 좋아하고 참여하는 것이라면 정서는 잠깐 또는 순간 느끼는 감정들을 의미한다(Vallerand, 2010). 열정은 자신의 정체감을 내면화하는 과정에 의해서 강박 열정(obsessive passion)과 조화 열정(harmonious passion)의 이원론적 분류가 이루어진다(Vallerand et al, 2003). 강박 열정이란 특정 활동에 대한 내적 압박이나 조건화로 인해 어쩔 수 없이 참여해야 하는 것을 의미하지만 조화 열정은 특정 활동에 대해 아무런 조건과 내적인 집착 없이 스스로 자유롭게 선택하고 수용하는 동기적 작용을 의미한다(유진, 정꽃님, 2008). 일반적으로 강

박 열정은 개인의 삶의 다른 활동과도 부딪히게 되고 조화 열정은 활동 참여에 있어 유연한 방법으로 긍정적인 결과들로 만든다(김충형, 2017). 그러나 강박 열정은 통제된 내면화로 인한 압박과 다른 활동들과의 충돌로 인해 융통성 없는 부정적 결과들을 초래한다(김철휘, 2015).



3. 목표내용

자기결정동기이론(Self determination theory)을 구성하는 하위 이론 중 하나인 목표내용이론(Goal contents theory)에 의하면 목표는 내적목표(intrinsic goals)와 외적목표(extrinsic goals)로 구분된다(Deci & Ryan, 2000). 내적목표는 욕구 만족에 중점을 두고 있으며 건강관리, 사회적 친밀감, 기술발달 세 가지의 하위요인으로 구성되어 있으며, 외적목표는 사회적 인정, 신체적 이미지 두 가지의 하위요인으로 구분된다(Vansteenkiste et al, 2010). 내적목표의 특징은 학생 개개인이 가지고 있는 가치와 관심사 및 잠재력을 개발하는 데 초점을 맞추고, 동료들과의 친밀한 관계, 개인적 성장, 사회적 공동체의 일원으로서의 역할을 하는 것과 같은 내적 가치가 있는 것을 나타내고(Deci & Ryan, 2000). 외적목표의 특징은 주로 부와 명성, 그리고 외적으로 매력적인 이미지와 같은 외적 가치를 갖는다(Kasser & Ryan, 1993, 1996; Vansteenkiste et al., 2006).

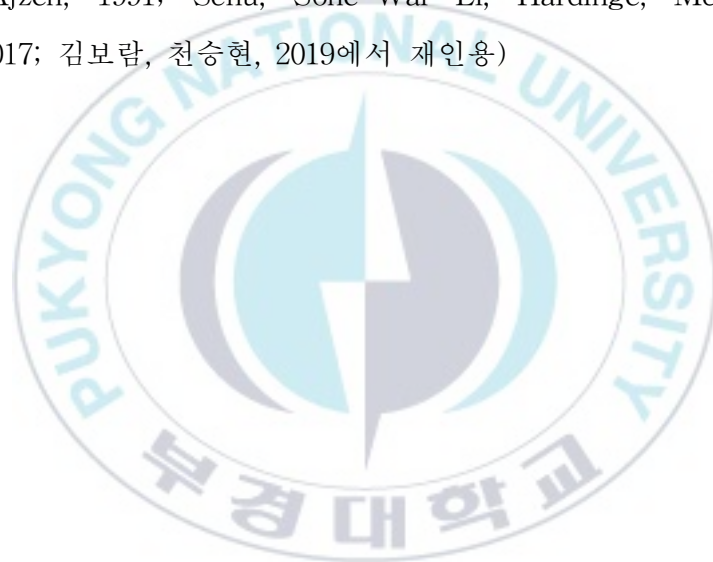
송용관 등(2016)이 연구한 학습 목표와 관련된 연구에서는 학생들의 학습 목표 중 내적목표는 건강관리(health management)를 통한 건강한 신체 단련, 즉 체육수업에서 동료(친구 또는 교사)와 좋은 관계를 만들고 유지하는 사회적 친밀감(social affiliation)과 운동기술 및 전략들을 습득하고 발전해 나가는 기술발달(skill development)로 제시하고 있다. 반면에 외적목표는 체육수업을 통해 다른 동료들보다 더 멋지고 더 예뻐지고 싶은 신체적 이미지(body image), 그리고 같은 학급 친구들이나 선생님에게 자신의 신체적 능력을 입증하면서 사회적으로 인정받는 사회적 인정(social recognition)으로 설명하고 있다(Cheon, Reeve, & Song, 2016).

4. 자기표현

자기표현(Self-Presentation)이란 실제 또는 상상하는 사람들에게 비치는 자기상을 통제하여 자기의 이미지를 관리하고 조절하려는 시도를 말하며 이는 인상관리에 속하며, 인상관리는 대인관계에서 핵심이 되는 요소라고 할 수 있다(Leary & Kowalski, 1990; Schlenker & Weigold, 1992). 자기표현은 네 가지로 구분된다. 사람들과의 대인관계를 통해 사회적 인정을 얻고 싶어 하는 욕구인 관계획득동기(acquisitive communal motive), 개개인이 가지고 있는 신체적 역량과 자질을 통해서 다른 사람들에게 인정받고자 하는 욕구인 성취획득동기(acquisitive agentic motive), 대인관계 속에서 사회적 반감을 회피하려는 욕구이자 동기인 관계보호동기(protective communal motive), 마지막 개인이 갖는 신체적 역량으로 타인으로부터 사회적 반감을 회피하고자 하는 욕구 동기인 성취보호동기(protective agentic motive) 4가지로 정의된다(Howle et al 2015).

5. 신체활동 의도

계획행동이론(Theory of Planned Behavior(TPB); Ajzen, 1991)에 의하면 태도와 주관적 규범, 지각된 행동 통제는 의도를 예측하고, 의도는 행동을 설명하는 주요 변인일 뿐만 아니라 동시에 이러한 변인 간의 매개변인이라 할 수 있다. 또한 의도란 특정 행동을 실행하고 실천하고자 하는 의지로 정의할 수 있으며, 이러한 의도는 행동 이전의 동기화 단계로 설명할 수 있다(Ajzen, 1991; Schü, Sone-Wai Li, Hardinge, McEachan, & Conner, 2017; 김보람, 천승현, 2019에서 재인용)



III. 연구 방법

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향의 체계적이고 과학적인 기초자료를 제시하기 위한 연구대상, 조사도구, 연구절차, 자료처리 방법은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구에서는 부산광역시에 있는 크로스핏 박스(CrossFit Box) 5곳의 참여자들을 대상으로 하였다. 연구참여자는 비확률적 표집방법 중 하나인 편의표본추출법을 이용하여 선정되었다. 연구를 위해 300부의 설문지를 배부하여 회수한 결과, 무응답 16부와 미회수 30부를 제외하고 최종 254부를 채택하였다. 구체적으로 2022년 5월부터 시작하여 크로스핏 박스(CrossFit Box)에 방문하여 먼저 코치님의 동의를 구한 다음, 비밀 보장에 대한 설명을 비롯하여 수집된 자료는 연구 목적 이외로 사용하지 않음을 설명하고 연구 참여를 수락한 대상자에게 연구의 내용과 참여에 관한 동의서에 서명 받은 후 설문조사를 진행하였다.

응답자들의 인구 통계적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 결과는 <표 2>와 같다. 분석 결과를 보면, 총응답자 300명 중 불성실 응답자 46명을 제외한 254명의 설문지가 분석에 사용되었다.

일반적 특성을 살펴보면 남자가 170명(66.9%)으로 여자 84명(33.1%)보다 많았고, 연령별 분포는 20대가 151명(59.8%), 30대가 81명(31.9%), 40대가 16명(6.3%), 50대 이상이 5명(2.0%)의 순으로 나타났다. 참여 빈도는 주 4회 이상 136명(53.5%), 주 2-3회 102명(40.2%), 주 2회 미만 16명(6.3%)의

순으로 나타났고, 운동 기간은 1년 이상 82명(32.3%), 3개월 미만 74명(29.1%), 3-6개월 50명(19.7%), 6개월-1년 48명(18.9%)의 순으로 나타났으며, 운동시간은 1-2시간 미만 149명(58.7%), 1시간 미만 85명(33.5%), 2-3시간 미만과 3시간 이상이 각 18명(7.1%), 2명(0.8%)의 순으로 나타났다. 등록현황은 월 회원 142명(55.9%), 장기등록 87명(34.3%), 이벤트 관련 25명(9.8%)으로 나타났다.



표 2. 연구참여자의 일반적 특성

특성		빈도(명)	비율(%)
성별	남성	170	66.9
	여성	84	33.1
	전체	254	100.0
연령대	20대	152	59.8
	30대	81	31.9
	40대 이상	21	8.3
	전체	254	100.0
운동참여빈도	주 2회 미만	16	6.3
	주 2~3회	102	40.2
	주 4일 이상	136	53.5
	전체	254	100.0
운동기간	3개월 미만	74	29.1
	3개월~6개월	50	19.7
	6개월~1년	48	18.9
	1년 이상	82	32.3
	전체	254	100.0
등록현황	월회원	142	55.9
	장기등록 회원	87	34.3
	이벤트 회원	25	9.8
	전체	254	100.0
운동시간	1시간 미만	85	33.5
	1시간~2시간 미만	149	58.7
	2시간 이상	20	7.8
	전체	254	100.0

2. 조사도구

크로스핏 참여자들의 열정, 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도를 조사하기 위해서 사용된 각 설문지의 문항은 국내, 외 선행연구에서 검사지의 신뢰성 및 타당성을 검증했던 도구를 사용하여 본 연구에 맞게 수정 보완하여 구성하였으며, 총 64개 문항으로 구성되었다. 구체적인 설문지의 문항과 구성 내용은 <표 3>과 같다.



표 3. 설문지 구성 내용

항 목	구 성 내 용(문항 수)	문 항 수
개인적 특성	성별(1)	6
	연령(1)	
	운동참여빈도(1)	
	운동기간(1)	
	등록현황(1)	
	운동시간(1)	
열정	조화열정(7)	14
	강박열정(7)	
목표내용	동료에 의한 사회적 친밀감(3)	24
	사회적 인정(4)	
	신체적 이미지(5)	
	건강관리(4)	
	기술발달(5)	
	코치에 의한 사회적 친밀감(3)	
자기표현	성취획득(5)	16
	관계획득(4)	
	성취보호(4)	
	관계보호(3)	
신체활동 의도	신체활동(4)	4

가. 설문지 구성

(1) 열정

열정의 측정 도구로는 Vallerand 등(2003)이 개발한 열정 척도를 유진과 정꽃님(2008)이 번안 및 수정하여 개발한 열정 척도를 최근의 자료와 요인 부화량이 높은 문항을 수정·보완하여 사용하였으며, 조화열정, 강박열정의 2개의 하위영역으로, 모두 14문항의 Likert 7점 척도로 구성되어있다. 탐색적 요인분석에서 조화열정 1문항이 삭제되었다.

(2) 목표내용

목표내용을 측정하기 위해 Sebire(2008)가 개발한 목표내용 척도를 송용관, 천승현, 김보람, 유경은(2016)이 번안 및 수정하여 개발한 목표내용 척도를 최근의 자료와 요인 부화량이 높은 문항을 수정·보완하여 사용하였으며, 내적목표 내용에서 동료와 코치에 의한 사회적 친밀감, 기술발달, 건강관리, 외적목표 내용에서 신체 이미지, 사회적 인정의 6개의 하위영역으로, 모두 24문항의 Likert 7점 척도로 구성되어있다.

(3) 자기표현

자기표현 검사는 Howle, Dimmock, Whipp, Jackson(2015)이 개발한 2X2 자기표현 동기 척도를 송용관(2021)이 번안 및 수정하여 개발한 자기표현 척도를 최근의 자료와 요인 부화량이 높은 문항을 수정·보완하여 사용하였으며, 관계획득동기, 성취획득동기, 관계보호동기, 성취보호동기의 4개 하위

영역으로, 전체 16개 문항의 Likert 7점 척도로 구성되어 있다.

(4) 신체활동 의도

신체활동 의도를 측정하기 위해 국내외 연구들(Hagger, Chan, Protogerou, & Chatzisarantis, 2016; 김보람, 2014; 김보람 등, 2019)에서 널리 활용한 척도를 요인부화량이 높은 문항을 수정·보완하여 사용하였으며, 전체 4문항의 Likert 7점 척도로 구성되어 있다.

나. 설문지의 타당도와 신뢰도

조사도구의 신뢰도를 확인하기 위해서 Cronbach's α 값을 참고하였으며, 일반적으로 .6 이상의 Cronbach's α 값을 지닐 때 신뢰도가 높은 것으로 평가한다(성태제, 시기자, 2006; Ebel & Frisble, 1991). 따라서 .6 이상을 신뢰도 기준값으로 정하고 신뢰도를 평가했다.

본 연구에서도 사용된 조사도구의 타당도는 탐색적 요인분석을 통해서 검증하였다. 탐색적 요인분석은 최대우도 방식인 오블리민(oblimin)을 통해 요인을 회전하였다.

(1) 열정

<표 4>는 열정의 요인분석 결과이다. 전체적으로 열정은 선행연구 결과의 이론구조와 동일하게 2개의 요인으로 추출되었고, 이 가운데 문항 7은 이론구조와 적당하지 않게 적재되어 제거하였으며, 전체 14개의 문항 중 최종적으로 13개의 문항을 채택하였다. 변수들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는 편상관지수KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값의 통계량은 .918의 높은 수치로 요인분석을 위한 변수들의 선정이 상당히 좋은 것으로 나타났고, 요인분석모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=2559.009$, 유의확률은 $p=.000$ 으로 나타나 요인분석의 사용이 적합하며 공통요인이 존재한다고 나타났으며, 모든 요인의 Cronbach's α 값이 0.9 이상으로 나와 이 연구에서 사용된 설문지는 신뢰할 수 있는 것으로 판단된다.

표 4. 열정 척도의 타당도 및 신뢰도

요인 및 문항	요인		Cronbach α
	1	2	
12. 나는 운동에 대한 욕구를 통제하기 어렵다.	.945	.134	.906
13. 나는 운동에 거의 사로잡혀 있다.	.904	.085	
9. 나는 운동에 대한 충동이 매우 강해 운동을 멈출 수 없다.	.767	-.114	
14. 운동에 따라 내 기분 상태가 좌우된다.	.740	.046	
10. 운동이 없는 나의 삶은 상상하기 어렵다.	.728	-.194	
11. 나는 정서적으로 운동에 의존하고 있다.	.728	-.087	
8. 나는 운동 없이 살 수 없다.	.612	-.269	
2. 운동에서 얻는 새로운 것들은 나에게 큰 가치를 준다.	-.053	-.915	.927
3. 운동은 나에게 좋은 기억으로 남을 경험을 제공해준다.	-.004	-.896	
1. 운동은 나에게 다양한 경험을 제공해준다.	-.117	-.887	
4. 운동은 내가 나 자신을 좋아하도록 만든다.	.083	-.712	
5. 나의 삶에서 운동은 다른 활동과 조화를 이룬다.	.092	-.638	
6. 운동에 참여하는 것 자체가 나의 열정이며, 나의 열정을 내가 스스로 제어할 수 있다.	.177	-.618	
고유값	6.740	1.795	
공통분산	51.844	13.804	
누적분산	51.844	65.648	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett 구형성		.918/2559.009/78/.000	
검정/자유도/유의 확률			

(2) 목표내용

<표 5>는 목표내용의 요인분석 결과이다. 전체적으로 목표내용은 선행 연구 결과의 이론구조와 동일하게 6개의 요인으로 추출되었으며, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)값의 통계량은 .903의 높은 수치로 요인분석을 위한 변수들의 선정이 상당히 좋은 것으로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=6457.938$, 유의확률은 $p=.000$ 으로 나타나 요인분석의 사용이 적합하며 공통요인이 존재한다고 나타났으며, 모든 요인의 Cronbach's α 값이 0.9 이상으로 나와 이 연구에서 사용된 설문지는 신뢰할 수 있는 것으로 판단된다.



표 5. 목표내용 척도의 타당도 및 신뢰도

요인 및 문항	1	2	3	4	5	6	Cronbach's α
23. 코치와 좋은 관계를 유지·발전시켜 나가는 것이다.	.964	-.018	-.011	.003	.031	-.006	.971
22. 코치와 좋은 관계를 만드는 것이다.	.923	.005	-.045	.010	.036	-.024	
24. 코치와 의미 있게 소통하고 교류하는 것이다.	.898	-.034	-.017	-.001	-.006	.046	
5. 함께 운동하는 사람로부터 사회적 인정을 얻는 것이다.	.038	-.996	.059	-.020	.000	.018	.920
4. 함께 운동하는 사람로부터 사회적으로 존중받는 것이다.	.027	-.862	-.126	-.069	-.060	.056	
6. 신체적으로 가장 운동 능력이 뛰어난 사람으로 인정받는 것이다.	.006	-.725	.020	.189	.077	-.060	
7. 함께 운동하는 사람로부터 좋은 평가를 받는 것이다.	.027	-.530	-.194	-.019	.179	.037	
2. 내게 관심이 있는 사람들과 운동 경험들을 공유하는 것이다.	.010	.014	-.984	.014	-.023	.022	.951
3. 내게 관심이 있는 사람들과 관심사와 생각을 공유하는 것이다.	.030	-.075	-.823	.072	-.026	.036	
1. 운동하는 사람들과 의미 있게 소통하고 교류하는 것이다.	.093	-.044	-.762	.055	.039	.015	
18. 운동을 하는데 있어 새로운 기술과 방법들을 배우는	.026	-.055	.017	.958	.012	-.053	.928

것이다.							
17. 운동과 관련된 새로운 기술을 습득하는 것이다.	-.051	-.072	.034	.891	-.038	.074	
19. 운동을 하는데 있어 새롭고 중요한 것들을 배우는 것이다.	.029	.025	-.094	.882	.051	-.040	
21. 운동에 필요한 나의 재능 · 능력을 발달 · 발전시키는 것이다.	.013	-.018	-.056	.544	.021	.255	
20. 운동을 제대로 잘 하는 것이다.	.138	.081	-.147	.532	.027	.053	
11. 나의 외모를 아름답게 가꾸는 것이다.	-.010	.051	.024	.016	.942	.058	
12. 나의 몸매와 외모를 매력적으로 보이도록 향상시키는 것이다.	-.014	-.028	.003	.085	.885	.033	
10. 다른 사람들에게 매력적으로 보이기 위해 날씬해지는 것이다.	-.014	-.050	.020	-.037	.847	-.076	.921
9. 나의 외모를 부분적으로 변화시키는 것이다.	.112	.044	.022	.030	.741	.073	
8. 예쁘고/멋있게 보이는 것이다.	.020	-.208	-.167	-.084	.548	-.018	
14. 나의 활력(에너지) 수준을 증진시키는 것이다.	-.055	-.003	-.097	-.053	.029	.935	
13. 전반적으로 나의 건강을 증진시키는 것이다.	-.024	.024	-.077	.002	.108	.853	.918
15. 나의 지구력과 원기를 향상시키는 것이다.	.042	-.013	.031	.143	.059	.739	
16. 질병(병)에 대한 저항력(면역기능)을 기르는 것이다.	.222	-.066	.095	.088	-.141	.653	

고유값	9.908	2.469	1.663	1.984	1.672	1.053
공통분산	41.283	10.287	6.926	8.265	6.968	4.388
누적분산	41.283	51.570	58.498	66.764	73.732	78.120
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett 구형성				.903/6457.938/276/.000		
검정/자유도/유의확률						



(3) 자기표현 동기

<표 6>는 자기표현 동기의 요인분석 결과이다. 전체적으로 자기표현 동기는 선행연구 결과의 이론구조와 동일하게 4개의 요인으로 추출되었다. KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)값의 통계량은 .936의 높은 수치로 요인분석을 위한 변수들의 선정이 상당히 좋은 것으로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=5011.750$, 유의확률은 $p=.000$ 으로 나타나 요인분석의 사용이 적합하며 공통요인이 존재한다고 나타났으며, 모든 요인의 Cronbach's α 값이 0.9 이상으로 나와 이 연구에서 사용된 설문지는 신뢰할 수 있는 것으로 판단된다.



표 6. 자기표현 동기 척도의 타당도 및 신뢰도

요인 및 문항	1	2	3	4	Cronbach's α
1. 사람들이 내 운동 능력(신체 능력)을 부러워하는지에 대해 신경 쓴다.	.954	-.085	.016	-.108	.947
3. 사람들이 내 운동 능력(신체 능력)을 인정해주는지에 대해 신경 쓴다.	.886	.070	-.012	.117	
2. 사람들이 나를 유능하고 재능 있는 사람으로 생각하는지 신경 쓴다.	.859	-.050	.031	.038	
4. 사람들이 내가 운동할 때 나를 멋있게 보는지 신경 쓴다.	.773	.075	-.091	.117	
5. 사람들이 내가 운동할 때 내 몸을 어떻게 보는지 신경 쓴다(신체적으로 멋지게 보이는지, 몸매가 좋다고 느끼는지).	.565	-.147	-.246	-.044	
16. 나를 사람들과 관계를 잘 맺지 못하는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	.025	-.949	-.018	-.013	.958
15. 사람들이 나를 친절하지 않은 사람으로 보는지 신경 쓴다.	.049	-.800	-.008	.117	
14. 나를 사람들과 잘 어울리지 못하는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	.006	-.742	-.089	.155	
7. 사람들이 나를 운동수준이 낮은 사람으로 보는지 신경 쓴다.	-.030	-.045	-.978	-.047	.951
9. 사람들이 운동할 때 나를 초보자로 보는지 신경 쓴다.	-.050	-.058	-.858	.017	
8. 사람들이 내가 운동할 때 특정 기술을 수행할 수 없는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	.046	-.026	-.845	.030	

6. 사람들이 나를 운동능력이 떨어지는 사람으로(운동 못 하는 사람) 보는지 신경 쓴다.	.183	.115	-.788	.090	
10. 사람들이 나를 친근한 사람으로(우호적이고 편한 사람) 보는지 신경 쓴다.	-.017	.070	-.062	.969	
11. 사람들이 나를 친절한 사람으로 보는지 신경 쓴다.	-.003	-.104	.005	.821	.944
13. 사람들이 나를 그 누구와도 잘 어울리는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	.027	-.113	.018	.809	
12. 사람들이 나를 도움이 되는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	.091	-.090	-.001	.709	
고유값	10.159	2.037	.729	.292	
공통분산	63.495	12.730	4.558	1.822	
누적분산	63.495	76.225	80.783	82.605	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett 구형성 검정/자유도/유의확률				.936/5011.750/120/.000	

(4) 신체활동 의도 신뢰도와 타당도

<표 7>는 신체활동의도의 요인분석 결과이다. 전체적으로 단일요인 4개 문항의 타당도가 확보되었다. KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)값의 통계량은 .651의 값을 보였고, Bartlett의 구형성 검정치는 $\chi^2=225.303$, 유의확률은 $p=.000$ 으로 나타나 요인분석의 사용이 적합하며 공통요인이 존재한다고 나타났다으며, 모든 요인의 Cronbach's α 값이 0.7 이상으로 나와 이 연구에서 사용된 설문지는 신뢰할 수 있는 것으로 판단된다.

표 7. 신체활동 의도 척도의 타당도 및 신뢰도

요인 및 문항	1	Cronbach α
3. 나는 지속적으로 신체활동에 참여할 것이다.	.814	.735
1. 나는 향후 다른 신체활동이나 운동프로그램에 참여할 것이다.	.688	
2. 나는 주말에도 규칙적으로 운동하려고 계획하고 있다.	.627	
4. 나는 앞으로 신체활동에 참여할 생각이 없다.	.415	
고유값	1.628	
공통분산	40.710	
누적분산	40.710	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)/Bartlett 구형성 검정/자유도/유의확률	.651/225.303/6/.000	

3. 연구절차

본 연구에서는 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 절차로 연구를 진행하였다.

- 가. 문헌연구 및 논제 설정 : 2022. 01 ~ 2022. 02.
- 나. 자료수집 및 문헌연구 : 2022. 02 ~ 2022. 03.
- 다. 논문계획서 작성 : 2022. 3 ~ 2022. 4.
- 라. 설문지 조사 : 2022. 04 ~ 2022. 05.
- 마. 자료정리 및 통계처리 : 2022. 05 ~ 2022. 06.
- 바. 논문작성 : 2022. 06 ~ 2022. 11.

4. 자료처리

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같이 분석 절차를 거쳤다. 먼저 크로스핏 참여자를 대상으로 설문지를 배포하고 회수된 설문지 중 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료와 불성실하다고 판단되는 자료는 분석에서 제외시켰다. 자료의 처리는 응답 결과를 엑셀을 이용하여 코딩한 후 SPSS 23.0 Version과 AMOS 18 Version을 통하여 분석하였다. 구체적인 자료처리 방법은 다음과 같다.

첫째, 빈도분석(frequency analysis)을 통해 연구 대상자의 일반적인 특성을 파악하였다.

둘째, 조사 도구의 타당성과 신뢰성을 검증하기 위하여 요인분석(factor analysis)과 신뢰도 검증(reliability analysis)을 실시하였다.

셋째, 크로스핏 참여자의 열정, 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도의 관계를 분석하기 위하여 Pearson의 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다.

넷째, 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

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

IV. 연구결과

1. 기술통계량

모든 변수의 기술통계 결과는 다음 <표 8>, <표 9>, <표 10>, <표

11>에 제시된 바와 같다. 열정 하위요인의 평균은 조화열정 5.07~6.22점 (SD=1.00~1.62, 왜도= - 1.56~-0.56, 첨도= - 0.35~2.48)이며, 강박열정은 3.63~4.80점(SD=1.81~2.04, 왜도= - 0.38~0.23, 첨도= - 1.22~-0.84)으로 분석되었다.

목표내용의 평균은 동료에 의한 사회적 친밀감 5.06~5.20점(SD=1.42~1.57, 왜도=-0.74~- 0.68, 첨도=0.01~0.44), 사회적 인정 4.22~4.79점(SD=1.66~1.92, 왜도= - 0.63~-0.14, 첨도= - 1.08~-0.52), 신체적 이미지 4.30~5.33점 (SD=1.68~1.80, 왜도=-0.72~-0.30, 첨도= - 0.88~0.17), 건강관리 5.63~6.25점 (SD=1.12~1.45, 왜도=-2.04~- 1.21, 첨도=1.29~2.11), 기술발달 5.48~5.93점 (SD=1.22~1.48, 왜도=-1.24~- 0.94, 첨도=0.54~1.46), 코치에 의한 사회적 친밀감 5.01~5.05점(SD=1.59~1.65, 왜도=-0.51~- 0.46, 첨도=-0.53~-0.40)으로 분석되었다.

자기표현의 평균은 성취획득동기 3.77~4.00점(SD=1.92~2.04, 왜도= - 0.199~0.85, 첨도=-1.262~-1.170), 관계획득동기 3.54~4.00점(SD=1.95~1.98, 왜도= - 0.064~-0.238, 첨도=-1.250~-1.162), 성취보호동기 4.12~4.25점 (SD=1.68~1.80, 왜도= - 0.337~-0.161, 첨도=-0.858~-0.628), 관계보호동기 3.68~3.85점(SD=1.75~1.80, 왜도=0.013~0.101, 첨도=-1.000~-0.897)으로 분석

되었다.

신체활동 의도의 평균은 1.92~6.05점($SD=1.12\sim1.81$, 왜도 $=-1.15\sim1.85$, 첨도 $=-0.66\sim1.07$)으로 분석되었다.



1-1. 열정 척도의 기술통계량

표 8. 열정 척도의 기술통계

요인 및 문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
1. 운동은 나에게 다양한 경험을 제공해준다.	6.22	1.00	-1.24	1.16
2. 운동에서 얻는 새로운 것들은 나에게 큰 가치를 준다.	6.09	1.23	-1.56	2.48
3. 운동은 나에게 좋은 기억으로 남을 경험을 제공해준다.	6.16	1.13	-1.37	1.59
4. 운동은 내가 나 자신을 좋아하도록 만든다.	6.10	1.17	-1.39	1.75
5. 나의 삶에서 운동은 다른 활동과 조화를 이룬다.	5.70	1.50	-1.07	.43
6. 운동에 참여하는 것 자체가 나의 열정이며, 나의 열정을 내가 스스로 제어할 수 있다.	5.78	1.34	-.96	.43
7. 나는 운동에 완전히 빠져있다.	5.07	1.62	-.56	-.35
8. 나는 운동 없이 살 수 없다.	4.80	1.84	-.38	-.84
9. 나는 운동에 대한 충동이 매우 강해 운동을 멈출 수 없다.	4.11	1.81	-.05	-.88
10. 운동이 없는 나의 삶은 상상하기 어렵다.	4.53	1.98	-.29	-1.07
11. 나는 정서적으로 운동에 의존하고 있다.	4.12	1.93	-.10	-1.11
12. 나는 운동에 대한 욕구를 통제하기 어렵다.	3.63	1.82	.20	-.88
13. 나는 운동에 거의 사로잡혀 있다.	3.73	1.92	.23	-1.05
14. 운동에 따라 내 기분 상태가 좌우된다.	4.01	2.04	-.08	-1.22

*삭제문항 : 문항7

1-2. 목표내용 척도의 기술통계량

표 9. 목표내용 척도의 기술통계

요인 및 문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
1. 운동하는 사람들과 의미 있게 소통하고 교류하는 것이다.	5.20	1.42	-.73	.44
2. 내게 관심이 있는 사람들과 운동 경험들을 공유하는 것이다.	5.12	1.51	-.68	.18
3. 내게 관심이 있는 사람들과 관심사와 생각을 공유하는 것이다.	5.06	1.57	-.72	.01
4. 함께 운동하는 사람들과 사회적으로 존중받는 것이다.	4.37	1.66	-.30	-.53
5. 함께 운동하는 사람들과 사회적으로 인정받는 것이다.	4.32	1.78	-.24	-.85
6. 신체적으로 가장 운동 능력이 뛰어난 사람으로 인정받는 것이다.	4.22	1.92	-.14	-1.08
7. 함께 운동하는 사람들과 좋은 평가를 받는 것이다.	4.79	1.81	-.63	-.52
8. 예쁘고/멋있게 보이는 것이다.	4.69	1.78	-.46	-.60
9. 나의 외모를 부분적으로 변화시키는 것이다.	5.33	1.42	-.72	.17
10. 다른 사람들에게 매력적으로 보이기 위해 노력하는 것이다.	4.30	1.84	-.30	-.88
11. 나의 외모를 아름답게 가꾸는 것이다.	4.90	1.69	-.62	-.37
12. 나의 몸매와 외모를 매력적으로 보이도록 향상시키는 것이다.	4.98	1.60	-.68	-.08
13. 전반적으로 나의 건강을 증진시키는 것이다.	6.25	1.12	-2.04	2.11
14. 나의 활력(에너지) 수준을 증진시키는 것이다.	6.19	1.15	-2.01	2.02

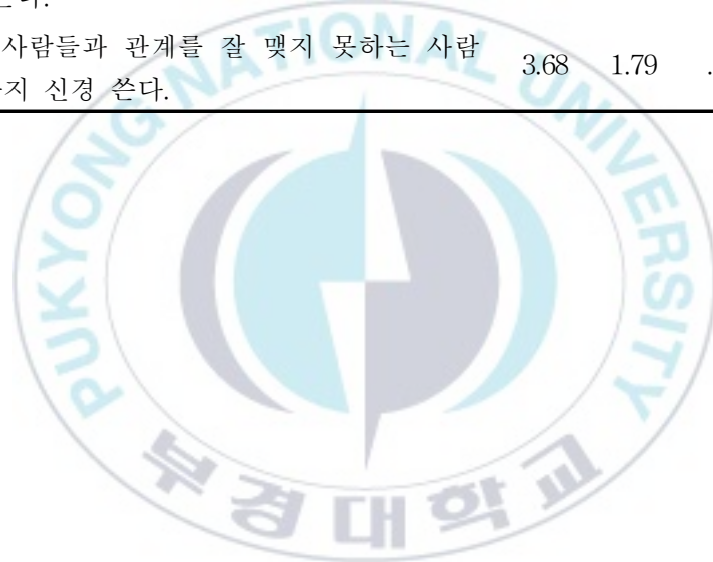
다.				
15. 나의 지구력과 원기를 향상시키는 것이다.	6.11	1.18	-1.88	1.57
16. 질병(병)에 대한 저항력(면역기능)을 기르는 것이다.	5.63	1.45	-1.21	1.29
17. 운동과 관련된 새로운 기술을 습득하는 것이다.	5.48	1.48	-.95	.54
18. 운동을 하는데 있어 새로운 기술과 방법들을 배우는 것이다.	5.56	1.43	-1.09	.96
19. 운동을 하는데 있어 새롭고 중요한 것들을 배우는 것이다.	5.60	1.34	-.94	.62
20. 운동을 제대로 잘 하는 것이다.	5.93	1.22	-1.18	1.42
21. 운동에 필요한 나의 재능 · 능력을 발달 · 발전시키는 것이다.	5.81	1.33	-1.24	1.46
22. 코치와 좋은 관계를 만드는 것이다.	5.01	1.61	-.46	-.45
23. 코치와 좋은 관계를 유지 · 발전시켜 나가는 것이다.	5.01	1.65	-.48	-.53
24. 코치와 의미 있게 소통하고 교류하는 것이다.	5.05	1.59	-.51	-.40

1-3. 자기표현 척도의 기술통계량

표 10. 자기표현 동기 척도의 기술통계

요인 및 문항	평균	표준 편차	왜도	첨도
1. 사람들이 내 운동 능력(신체 능력)을 부러워하는지에 대해 신경 쓴다.	3.86	1.92	-.045	-1.170
2. 사람들이 나를 유능하고 재능 있는 사람으로 생각하는지 신경 쓴다.	3.93	1.97	-.083	-1.195
3. 사람들이 내 운동 능력(신체 능력)을 인정해주는지에 대해 신경 쓴다.	4.00	1.99	-.119	-1.181
4. 사람들이 내가 운동할 때 나를 멋있게 보는지 신경 쓴다.	3.77	2.02	.085	-1.261
5. 사람들이 내가 운동할 때 내 몸을 어떻게 보는지 신경 쓴다(신체적으로 멋지게 보이는지, 몸매가 좋다고 느끼는지).	3.82	2.04	.006	-1.262
6. 사람들이 나를 운동능력이 떨어지는 사람으로(운동 못 하는 사람) 보는지 신경 쓴다.	4.00	1.98	-.064	-1.250
7. 사람들이 나를 운동수준이 낮은 사람으로 보는지 신경 쓴다.	3.81	1.97	.058	-1.191
8. 사람들이 내가 운동할 때 특정 기술을 수행할 수 없는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	3.71	1.95	.112	-1.162
9. 사람들이 운동할 때 나를 초보자로 보는지 신경 쓴다.	3.54	1.98	.238	-1.180
10. 사람들이 나를 친근한 사람으로(우호적이고 편한 사람) 보는지 신경 쓴다.	4.21	1.80	-.337	-.858

11. 사람들이 나를 친절한 사람으로 보는지 신경 쓴다.	4.25	1.68	-.304	-.628
12. 사람들이 나를 도움이 되는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	4.15	1.74	-.265	-.788
13. 사람들이 나를 그 누구와도 잘 어울리는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	4.12	1.76	-.161	-.853
14. 나를 사람들과 잘 어울리지 못하는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	3.74	1.75	.059	-.914
15. 사람들이 나를 친절하지 않은 사람으로 보는지 신경 쓴다.	3.85	1.80	.013	-1.000
16. 나를 사람들과 관계를 잘 맺지 못하는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	3.68	1.79	.101	-.897



1-4. 신체활동 의도 척도의 기술통계량

표 11. 신체활동 의도 기술통계

요인 및 문항	평균	표준편차	왜도	첨도
1. 나는 향후 다른 신체활동이나 운동프로그램에 참여할 것이다.	5.72	1.45	-1.15	.85
2. 나는 주말에도 규칙적으로 운동하려고 계획하고 있다.	4.96	1.81	-.54	-.66
3. 나는 지속적으로 신체활동에 참여할 것이다.	6.05	1.12	-1.05	.65
4. 나는 앞으로 신체활동에 참여할 생각이 없다.	1.92	1.46	1.85	1.07

2. 상관관계 분석

조사도구의 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시한 결과는 다음 <표 12>와 같다. 나타난 바와 같이 상관계수가(multi-collinearity)의 기준인 .80 보다 작으므로 다중공선성 문제는 이상이 없는 것으로 판단된다(김계수, 2004). 각각의 변인들이 상호독립적이라는 사실이 확인되었다.

표 12. 조사도구 요인별 상관관계

요인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.조화열정	1								
2.강박열정	.633**	1							
3.내적목표	.631**	.474**	1						
4.외적목표	.190**	.186**	.507**	1					
5.성취획득동기	.296**	.357**	.364**	.671**	1				
6.관계획득동기	.121	.265**	.253**	.603**	.788**	1			
7.성취보호동기	.101	.128*	.411**	.653**	.626**	.577**	1		
8.관계보호동기	.040	.065	.330**	.636**	.564**	.590**	.850**	1	
9.신체활동	.450**	.449**	.464**	.220**	.264**	.170**	.171**	.074	1
평균	5.87	4.13	5.53	4.66	3.87	3.77	4.18	3.75	4.66
표준편차	1.04	1.59	1.06	1.32	1.81	1.84	1.61	1.71	.907

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

조화열정은 강박열정($r=.633, p<0.01$), 내적목표($r=.631, p<0.01$), 외적목표($r=.190, p<0.01$), 성취획득동기($r=.296, p<0.01$), 신체활동($r=.450, p<0.01$)과 정적상관이 나타났고, 강박열정은 내적목표($r=.474, p<0.01$), 외적목표($r=.186, p<0.01$), 성취획득동기($r=.357, p<0.01$), 관계획득동기($r=.265, p<0.01$), 성취보호동기($r=.128, p<0.05$), 신체활동($r=.449, p<0.01$)과 정적상관을 나타냈다. 내적목표는 외적목표($r=.507, p<0.01$), 성취획득동기($r=.364, p<0.01$), 관계획득동기($r=.253, p<0.01$), 성취보호동기($r=.411, p<0.01$), 관계보호동기($r=.330, p<0.01$), 신체활동($r=.464, p<0.01$)과 정적상관이 나타났고, 외적목표는 성취획득동기($r=.671, p<0.01$), 관계획득동기($r=.603, p<0.01$), 성취보호동기($r=.653, p<0.01$), 관계보호동기($r=.636, p<0.01$), 신체활동($r=.220, p<0.01$)과 정적상관을 나타냈다. 성취획득동기는 관계획득동기($r=.788, p<0.01$), 성취보호동기($r=.626, p<0.01$), 관계보호동기($r=.564, p<0.01$), 신체활동($r=.264, p<0.01$)과 정적상관이 나타났고, 관계획득동기는 성취보호동기($r=.577, p<0.01$), 관계보호동기($r=.590, p<0.01$), 신체활동($r=.170, p<0.01$)과 정적상관이 나타났고, 성취보호동기는 관계보호동기($r=.850, p<0.01$), 신체활동($r=.171, p<0.01$)과 정적상관을 나타냈다.

3. 회귀분석 결과

1) 열정이 목표내용에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석을 진행하였다. 회귀분석 결과는<표 13>과 같이 목표내용에 영향을 미치는 요인은 열정의 하위요인인 조화열정($t=8.806$, $p<0.001$)과 강박열정($t=1.986$, $p<0.05$)로 나타났다. 즉, 조화열정과 강박열정은 목표내용의 내적목표에 정적인 영향($p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다.

표 13. 열정이 목표내용에 미치는 영향

독립변인	종속변인	β	SE	베타	t	수정된 R^2	F-value
상수		1.889	.302		6.249***		
조화열정	내적목표	.562	.064	.552	8.806***	.403	86.443***
강박열정		.083	.042	.125	1.986*		
Durbin-Watson=1.529							
상수		3.380	.481		7.029***		
조화열정	외적목표	.153	.102	.120	1.510	.036	5.684**
강박열정		.092	.066	.110	1.378		
Durbin-Watson=1.437							

2) 열정이 자기표현 동기에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 열정이 자기표현 동기에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 진행하였다. 회귀분석 결과는 <표 14>와 같이 자기표현에 영향을 미치는 요인은 성취획득동기($t=3.738$, $p<0.001$)와 관계획득동기($t=4.006$, $p<0.001$)로 나타났다. 즉, 열정의 하위요인인 강박열정은 자기표현의 성취획득동기와 관계획득동기에 정적인 영향($p<0.001$)을 미치는 것으로 나타났다.



표 14. 열정이 자기표현 동기에 미치는 영향

독립변인	종속변인	β	SE	베타	t	수정된 R^2	F-value
상수	성취 획득 동기	1.354	.623		2.174*	.129	19.738***
조화열정		.203	.132	.117	1.544		
강박열정		.322	.086	.283	3.738***		
Durbin-Watson=1.562							
상수	관계 획득 동기	3.079	.656		4.694***	.066	10.009***
조화열정		-.138	.139	-.078	-.993		
강박열정		.363	.091	.314	4.006***		
Durbin-Watson=1.659							
상수	성취 보호 동기	3.434	.594		5.785***	.009	2.187
조화열정		.051	.125	.033	.407		
강박열정		.109	.082	.108	1.330		
Durbin-Watson=1.843							
상수	관계 보호 동기	3.479	.632		5.503***	.000	.528
조화열정		-.001	.134	-.001	-.011		
강박열정		.070	.087	.065	.803		
Durbin-Watson=1.731							

3) 열정이 신체활동 의도에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 열정이 신체활동 의도에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 진행하였다. 회귀분석 결과는<표 15>와 같이 신체활동 의도에 영향을 미치는 요인은 조화열정($t=3.903$, $p<0.001$)과 강박열정($t=3.881$, $p<0.001$)로 나타났다. 열정의 각 요인은 신체활동 의도에 정적인($p<.001$) 영향을 미치는 것으로 나타났다.



표 15. 열정이 신체활동 의도에 미치는 영향

독립변인	종속변인	β	SE	베타	t	수정된 R^2	F-value
상수		2.608	.291		8.948***		
조화열정	신체 활동 의도	.240	.062	.276	3.903***	.241	41.265***
강박열정		.156	.040	.274	3.881***		
Durbin-Watson=1.712							



4) 목표내용이 자기표현 동기에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 목표내용이 자기표현 동기에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 진행하였다. 회귀분석 결과는 <표 16>과 같이 자기표현에 영향을 미치는 요인은 성취획득동기($t=12.073$, $p<0.001$)와 관계획득동기($t=10.960$, $p<0.001$)와 성취보호동기($t=10.883$, $p<0.001$), 관계보호동기($t=11.157$, $p<0.001$)로 나타났다. 즉, 목표내용의 하위요인인 외적목표는 자기표현의 성취획득동기와 관계획득동기, 성취보호동기와 관계보호동기 모두에 정적인 영향($p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다.

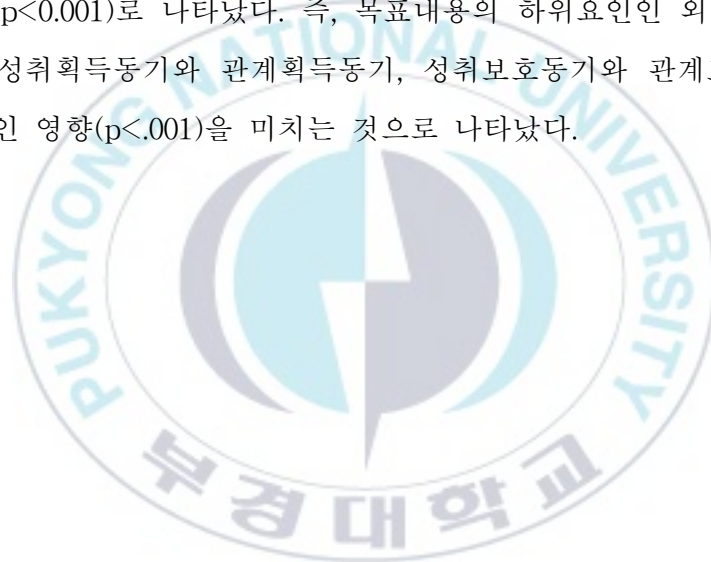


표 16. 목표내용이 자기표현 동기에 미치는 영향

독립변인	종속변인	β	SE	베타	t	수정된 R^2	F-value
상수	성취	-.583	.458		-1.274		
내적목표	획득	.054	.093	.032	.588	.447	103.152***
외적목표	동기	.893	.074	.655	12.073***		
Durbin-Watson=1.679							
상수	관계	.324	.500		.648		
내적목표	획득	-.123	.101	-.071	-1.212	.362	72.752***
외적목표	동기	.885	.081	.639	10.960***		
Durbin-Watson=1.881							
상수	성취	-.118	.415		-.284		
내적목표	보호	.163	.084	.107	1.945	.431	96.678***
외적목표	동기	.730	.067	.599	10.883***		
Durbin-Watson=2.163							
상수	관계	-.120	.451		-.267		
내적목표	보호	.017	.091	.011	.186	.400	85.193***
외적목표	동기	.812	.073	.630	11.157***		
Durbin-Watson=2.089							

5) 목표내용이 신체활동 의도에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 목표내용이 신체활동 의도에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 진행하였다. 회귀분석 결과는 <표 17>과 같이 신체활동 의도에 영향을 미치는 요인은 내적목표($t=7.318$, $p<0.001$)로 나타났다. 즉, 목표내용의 하위요인인 내적목표는 신체활동 의도에 정적인 영향($p<0.001$)을 미치는 것으로 나타났다.



표 17. 목표내용이 신체활동 의도에 미치는 영향

독립변인	종속 변인	β	SE	베타	t	수정된R ²	F-value
상수		2.485	.274		9.058***		
내적목표	신체 활동 의도	.406	.055	.475	7.318***	.209	34.513***
외적목표		-.014	.044	-.021	-.318		
Durbin-Watson=1.679							

6) 자기표현 동기가 신체활동 의도에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 자기표현 동기가 신체활동 의도에 미치는 영향을 확인하기 위해 회귀분석을 진행하였다. 회귀분석 결과는 <표 18>와 같이 신체활동 의도에 미치는 영향은 성취획득동기($t=2.922$, $p<0.01$)과 성취보호동기($t=1.974$, $p<0.05$), 관계보호동기($t=-2.325$, $p<0.05$)로 나타났다. 자기표현 동기의 하위요인인 성취획득동기와 성취보호동기는 신체활동 의도에 긍정적인 영향을 나타냈으며, 관계보호동기는 신체활동 의도에 부적인 영향을 나타냈다.



표 18. 자기표현 동기가 신체활동 의도에 미치는 영향

독립변인	종속변인	β	SE	베타	t	수정된 R^2	F-value
상수		4.145	.157		26.338***		
성취 획득동기		.154	.053	.307	2.922**		
관계 획득동기	신체활동 의도	-.024	.051	-.048	-.471	.079	6.426***
성취 보호동기		.135	.068	.241	1.974*		
관계 보호동기		-.146	.063	-.275	-2.325*		
Durbin-Watson=1.635							

V. 논 의

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현, 신체활동 의도에 미치는 영향 관계를 살펴보면, 목표내용에서는 열정의 조화요인과 강박요인이 목표내용의 내적목표에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기표현 동기에서는 열정의 강박열정이 자기표현 동기의 성취획득동기와 관계획득동기에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 열정의 강박도가 높으면 자기표현 동기에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 열정의 강박과 조화요인 모두 신체활동 의도의 모든 하위요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

1. 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용에 미치는 영향

열정은 자신이 설정한 목표를 이루기 위한 강렬한 열망을 의미한다(Peterson & Seligman, 2004). 열정은 특정 활동에 자유롭거나 조건적으로 참여하는가에 따라 조화열정과 강박열정으로 나뉜다(유진, 정꽃님, 2008). 본 연구에서는 조화열정과 강박열정은 내적목표에 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 외적목표에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 현재까지 열정과 목표내용과의 관계를 규명한 연구는 찾아보기 어려우나 참가동기와 운동열정의 변인의 관계를 규명한 연구를 찾아볼 수 있다(김상혁, 이봉, 2014, 오형석, 김경엽, 2015, 최종인, 2018, 김현지, 2018). 참가동기의 내적동기는 내적목표, 외적동기는 외적목표로 볼 수 있다.

본 연구에서는 크로스핏 참여자의 열정은 내적목표에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 강박열정 보다는 조화열정이 더 큰 영향을 미치는 것으로

나타났다. 크로스핏 참여자들의 자율적인 동기인 열정은 사회적 친밀감, 기술발달, 건강관리에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 반면에 외적목표인 사회적 인정과 신체이미지에는 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 목표내용이론(GCT)은 특정 유형의 목표가 기본 심리적 욕구의 만족 또는 좌절과 관련이 있다고 가정한다. 운동의 특정한 경우, 기술 개발, 사회적 유대 및 건강관리와 같은 본질적인 목표는 기본 욕구 충족과 연관되어 있다. 반면 사회적 인정과 체격 향상과 같은 상대적으로 외적인 목표는 심리적 욕구가 외부적으로 참조되고 다른 사람의 인정에 의존하기 때문에 심리적 욕구를 방해할 가능성이 더 높다(Deci & Ryan, 2000).

위 결과는 열정은 목표내용의 하위요인인 내적목표에 정적인 영향을 미쳤으며, 내적목표는 신체활동 의도에 정적인 영향을 미친 것으로 보아 열정의 하위요인은 목표내용의 하위요인인 내적목표와 신체활동을 예측하는 선행변인임을 알 수 있다.

골프참여자의 참여동기와 운동열정의 관계를 규명한 김옥한, 이봉(2015)의 연구에서 내적동기가 조화열정과 강박열정에 긍정적으로 영향을 미치고, 외적동기는 조화열정이 부적영향을 미치는 것으로 나타났으며, 김영감, 김상범(2017)의 크로스핏 참여자의 참여동기와 운동열정에 관련한 연구에서는 크로스핏 참가자의 참여동기 중 기술발달과 무동기, 외적과시, 건강 및 체력, 사교 등은 조화열정에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 외적과시와 즐거움은 강박열정에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀진 결과, 다양한 종목에 참여하는 생활체육 동호인을 대상으로 한 정꽃님, 유진(2012)의 연구에서는 내적동기가 조화열정과 강박열정에, 외적동기인 강박열정에 영향을 미치는 것으로 나타나 조화열정과 강박열정이 내적목표에만 유의한 결과를 밝혀낸 본 연구와 일부 차이를 보였으나 본 연구의 결과를 일부 지지해주고 있음을 알 수 있다.

이와 같은 결과는 열정의 수준이 높을수록 내적목표의 수준이 높음을 의미하며, 열정과 내적목표 사이에 긍정적인 관계가 성립한다고 볼 수 있다. 그리고 내적목표는 운동참여에 직접적인 영향을 미친다는 Sibely, Bergman(2018)의 연구결과가 본 연구결과를 지지한다. 이러한 결과는 크로스핏에 참여하는 참여자는 다른 사람에게 잘 보이기 위한 목표보다는 개인의 건강과 기술, 친밀감을 위한 목표를 설정하며 이러한 목표를 달성하기 위해 지속적이고 긍정적인 운동참여를 이끌어 낼 수 있을 것으로 사료된다.

결론적으로 크로스핏은 참여자는 개인이 좋아하는 활동에 스스로 참여하려 하는 성격이 강하며, 크로스핏 코치와 같이 운동하는 사람에게 본인의 능력을 보여주며 주변의 인정을 받기보다는 친밀감을 형성하고 개인의 건강과 운동기술을 발전시키려고 하는 성향이 강하다고 볼 수 있다. 크로스핏은 10명 내외의 참여자들이 함께 수업에 참여하고 있다. 개별적인 과제 또는 협동 과제를 주고 과제를 수행할 때 강압적이거나 통제적인 분위기보다는 자율적으로 운동을 할 수 있는 분위기를 조성해야 할 필요가 있다. 과도한 통제를 배제하고 향상과 노력 조성을 통해 크로스핏 참여자들의 운동참여와 심리적 만족을 높인다면 더 나은 수업을 지향하는 지도자들에게 크로스핏을 활성화하는 데에 시사하는 바가 크다고 생각된다.

2. 크로스핏 참여자의 열정이 자기표현 동기에 미치는 영향

자기표현 동기는 설명하는 어떤 특정한 인상을 타인들에게 주고 싶다는 욕구와 목적인 인상을 타인에게 제시할 수 있는가에 대한 기대를 말한다 (Leary & Kowalski, 1995a; 1995b; Schlenker & Leary, 1982). Leary와 Kowalski(1995a). 본 연구에서는 크로스핏 참여자의 열정이 자기표현 동기에 어떤 영향을 미치는가에 대해 알아보았다.

열정은 대부분 신체적 자기효능감, 심리적 웰빙, 운동지속과 같은 변인들 중심으로 연구되어 왔다(정재균, 진승태, 강현욱, 2017, 김영갑, 김상범, 2017, 김지수, 2021). 특정 종목의 열정이 자기표현 동기에 영향을 주는 연구는 찾아보기 힘들었다. 강박열정은 성취획득동기와 관계획득동기에 정적인 영향을 미쳤고 성취획득동기는 신체활동 의도에 정적인 영향을 미쳤다. 자신을 통제하려 하는 압박으로 통제적으로 활동에 참여하는 강박열정은 개개인이 가지고 있는 신체적 역량과 자질을 타인에게 인정받고자 하는 욕구인 성취획득동기에 영향을 미치며 이는 앞으로의 운동 참여에 정적인 영향을 미치는 결과를 나타냈다. 자신이 좋아하는 활동에 대해 스스로 참여하도록 하는 조화열정은 자기표현 동기에 아무런 영향을 미치지 않았다. 결론적으로 크로스핏 참여자의 강박열정은 참여자의 사회적 인정과 평가를 중시하는 자기표현 동기를 더 유발한다. 반면에 조화열정은 참여자의 내적 동기와 내적 가치를 촉진하기 때문에 사회적 인정과 평가를 중요시하지 않고, 참여자들이 크로스핏 수업에 적극적으로 참여하게 되어 즐거움과 만족을 유발하여 신체활동 참여를 유발하게 한다(천승현, 김승재, 2015).

선행연구에 의하면 교사의 자율적이거나 통제적인 상호소통방식은 학생이 내적동기, 외적동기에 영향을 미치며(Deci & Ryan, 2000), 외적동기는 자기표현 동기에 유의미한 영향을 미쳤다는 결과(이종민, 2022)를 나타냈으며 즉 외적목표는 자기표현에 유의한 영향을 미친 본 연구를 뒷받침해준다.

목표내용의 하위요인인 내적목표는 자기표현 동기에 영향을 미치지 않았으며, 나머지 하위요인인 외적목표는 자기표현 동기의 하위요인인 성취획득동기, 관계획득동기, 성취보호동기, 관계보호동기에 모두 정적인 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 외적목표에 해당하는 사회적 인정, 신체적이미지가 자기표현 동기에 정적인 영향을 미쳤으며, 동료와 교사의 사회적 친밀감, 건강관리, 기술발달과 같은 내적인 목표는 자신을 타인이 어떻게 볼지 기대하고, 좋은 평가를 바라는 자기표현에는 영향을 미치지 않기 때문이라 할 수 있다(송용관, 2015; Howle et al., 2001).

결과적으로 크로스핏 참여자가 지도자의 지도 방식에 영향을 받아 가지게 되는 열정이 강박적이었을 때 다른 사람에게 자기 능력을 보여줌으로써 운동에 대한 지속적인 모습을 보여줄 수는 있으나, 강압적으로 참여하는 운동이 지속될수록 심리적 욕구가 좌절되면서 부정적이고 불안한 심리상태가 나타날 수 있어 참여자의 원만한 운동 참여에 부정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 판단된다. 후속 연구로는 크로스핏 지도자의 자율적이고 통제적인 수업이 참여자들의 자기표현 동기에 어떻게 이해하고 접근해야 하는지에 관한 심도 있는 논의가 필요하다.

3. 크로스핏 참여자의 열정이 신체활동 의도에 미치는 영향

크로스핏 참여자의 조화열정과 강박열정은 신체활동 의도에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 열정이 목표에 대한 추진과 성취를 위한 내적동기를 촉진한다는 선행연구(Peterson, Seligman, 2004; 권석만, 2008; 김석일, 2009)의 연구결과에 따르면 열정은 지속적인 운동수행과 관계가 있음을 가정할 수 있다. 이 연구에서 열정은 신체활동 의도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 위의 주장과 일치하는 결과가 나타난 것으로 보인다. 목표내용의 하위요인인 내적목표는 신체활동 의도에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 서퍼들의 내적목표는 미래신체활동 의도에 정적인 영향을 미치고 외적목표는 미래신체활동 의도에 부적인 영향을 미치는 민경식, 송용관(2021)의 결과와 내적목표, 외적목표 모두 신체활동 의도에 정적인 영향을 미치는 고주향(2022)의 연구결과와 일부 부합한다.

흥미로운 사실은 조화열정과 강박열정은 목표내용의 하위요인인 외적목표에 영향을 미치지 않았고 외적목표 또한 신체활동에 영향을 미치지 않는 것으로 보아 열정의 하위요인은 목표내용의 하위요인인 외적목표와 신체활동을 예측하는 선행변인이 아니라는 것을 알 수 있다. 크로스핏은 다른 사람에게 어떠한 신체적 이미지로 보이기보다는 경쟁과 협동을 통해 개인의 건강과 개인의 운동기술 향상, 사람들과의 상호작용을 통한 심리적 욕구 충족이 높다. 이는 외적인 목표보다는 내적인 목표가 신체활동을 이어가는데 중요한 요인으로 작용하는 크로스핏이라는 운동의 성격에 따른 결과로 볼 수 있으며 다른 운동과의 차이점이라고 볼 수 있다.

자율적이거나 조건적인 운동을 향한 목표는 주변 사람 또는 지도자와의 친밀감과 개인의 건강을 위한 관리, 개인의 기술발달에 영향을 주며 지속적으로 긍정적인 신체활동을 만들어낼 수 있지만, 바깥으로 드러나는 타인에 의한 자신의 운동능력의 인정과 어떤 모습으로 비치는지 의식하는 신체 이미지와 같은 목표는 신체활동을 지속하는 데 영향을 미치지 않을 수 있음을 보여준다. 이는 크로스핏이라는 운동의 특성에서만 나타나는 결과인지에 대해 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.



VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 크로스핏 참여자의 열정에 대한 참여자들의 목표내용, 자기표현 동기와 신체활동 의도를 규명하여 크로스핏의 활성화 및 효율적인 운영을 위한 기초자료를 제공하는데, 그 목적이 있다. 연구 목적을 규명하기 위해서 크로스핏 참여자들을 모집단으로 선정하여, 2022년 부산에 소재하고 있는 크로스핏 박스(CrossFit Box) 5곳에서 크로스핏에 참여 중인 참여자 300명을 대상으로 비확률 표본추출방법(nonprobability sampling) 중 유의 표집(purposive sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 그중 300부를 회수하였고, 설문을 완성하지 않았거나 응답에 성실하게 임하지 않아 자료로서 가치가 없는 46부를 제외하고 최종 254명의 자료가 실제 분석에 사용되었다.

설문조사 전 해당 크로스핏 박스(CrossFit Box)의 코치에게 허락을 구하여 지정받은 시간에 방문하여 실시하였으며 대상자들에게 연구의 목적과 방법 등을 설명한 후 연구 대상이 자기 기입 방법으로 설문을 직접 기입하였다.

이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 본 연구에서 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 크로스핏 참여자의 열정은 목표내용에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 열정의 하위요인인 강박열정과 조화열정은 목표내용의

하위요인인 내적목표에 영향을 미쳤으며 나머지 요인인 외적목표에는 영향을 미치지 않았다.

둘째, 크로스핏 참여자의 열정은 자기표현에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 열정의 하위요인인 강박열정은 자기표현 동기의 하위요인인 성취획득동기와 관계획득동기에 영향을 미쳤으며 나머지 요인에는 영향을 미치지 않았다. 열정의 나머지 요인인 조화열정은 자기표현 동기에 아무런 영향을 미치지 않았다.

셋째, 크로스핏 참여자의 열정은 신체활동 의도에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 크로스핏 참여자의 목표내용은 자기표현 동기에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 목표내용의 하위요인 중 외적목표는 자기표현 동기의 하위요인인 성취획득동기, 관계획득동기, 성취보호동기, 관계보호동기에 모두 영향을 미쳤으며 나머지 요인은 자기표현 동기에 아무런 영향을 미치지 않았다.

다섯째, 크로스핏 참여자의 목표내용은 신체활동 의도에 부분적으로 영향을 미쳤다. 목표내용의 하위요인인 내적목표는 신체활동 의도에 영향을 미쳤으며 외적목표는 영향을 미치지 않았다.

여섯째, 크로스핏 참여자의 자기표현 동기는 신체활동 의도에 부분적으로 영향을 미쳤다. 자기표현 동기의 하위요인 중 성취획득동기와 성취보호동기, 관계보호동기가 신체활동 의도에 영향을 미쳤으며 관계획득동기는 신체활동 의도에 영향을 미치지 않았다.

결과적으로 크로스핏 참여자가 건강관리, 사회적 친밀감과 기술 발달의 욕구 만족을 위한 목표를 만들고, 사람들과의 상호작용과 본인의 운동능력을 통해 인정받음으로 신체활동을 적극적으로 참여하기 위해서는 열정이 중요하다는 것을 확인하게 되었다.

2. 제언

본 연구를 진행하는 과정에서 보여지는 문제점을 통하여 후속 연구에서 고려해야 할 연구과제에 대하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 이 연구의 조사 대상은 국내 일부 지역의 크로스핏 참여자들로 한정하였기에, 후속 연구에서는 전국을 대상으로 한 다양하고 광범위한 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 크로스핏 참여자들의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향을 양적 연구방법으로 작업이 진행되었다. 인과관계에 대한 심층적인 이해를 위한 질적 연구 작업이 병행되지 않았다. 그러므로 후속 연구에서는 질적 연구 방법을 병행하여 열정과 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도를 향상하게 할 수 있는 프로그램 개발 연구가 필요할 것이다.

셋째, 지금까지 대부분의 연구는 열정, 몰입, 운동지속, 심리적 웰빙에 대한 연구들이었기에 이외의 변인들로 인해 나타날 수 있는 다른 결과를 위한 향후 대안 마련의 연구가 필요할 것이다. 또한 크로스핏만 국한된 것인지 타 스포츠에서도 본 연구의 같은 결과를 보이는지에 대한 비교 연구도 필요할 것이다.

참고문헌

- 고주향(2022). 초등 방과 후 음악줄넘기 참여자의 또래 동기분위기가 학습목표, 수업참여와 신체활동 의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 부경대학교 대학원.
- 김계수(2004). AMOS 구조방정식 모형분석. 서울: SPSS 아카데미.
- 김기홍(2013). Cross Fit Training이 조정 경기력 향상에 미치는 영향에 관한 연구: 1급 경기지도자 현장적용연구보고서. 서울: 체육과학연구원
- 김보람, 천승현(2019). 대학생들의 여가시간 신체활동 의도와 운동행동 간의 관계에서 지각된 행동통제의 조절 효과. 한국스포츠학회지, 17(4), 159-168.
- 김상혁, 이봉(2014). 골프 동호인들의 참여동기와 운동열정 및 운동만족의 관계. 한국사회체육학회지, 58(1), 679-688.
- 김석일(2009). 생활체육 참여자의 목표성향에 따른 열정과 끈기. 한국스포츠심리학회지, 20(4), 61-76.
- 김석일, 정범철(2014). 육상선수들의 성취목표성향과 열정 및 자기관리. 한국사회체육학회지, 57(1), 129-142.
- 김영갑, 김상범(2017). 크로스핏 참가자의 참여동기와 운동열정 및 심리적 웰빙의 관계. 코칭능력개발지, 19(2), 30-38.
- 김우람, 성현곤(2021). 승용차 이용시간과 운동시간 연관성에서의 삶의 만족도와 여유시간의 조절 효과. 국토계획, 56, 38-48.
- 김육한, 이봉(2015). 골프 참여자들의 참여동기와 운동열정, 운동몰입, 운동지속수행의 구조적 관계. 한국체육학회지, 54(2), 137-148.

- 김철휘(2015). **이원론적 열정모델을 이용한 대학생의 운동행동 예측**, 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김충형(2017). **축구동호인들의 재미와 열정이 운동몰입에 미치는 영향**, 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 김현지(2018). **중년여성들의 에어로빅 참여 동기가 참여만족과 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향**, 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 문수백(2009). **구조방정식 모델링의 이해와 적용**. 서울, 학지사.
- 문화체육관광부(2022). **2021년 국민생활체육조사**. 문화체육관광부.
- 박주식, 정수련, 김기진(2014). 크로스핏 운동의 개념과 효과. **코칭능력개발지**, 16, 173-179.
- 백현철(2013). **크로스핏 참여자의 참여동기가 운동몰입과 운동중독에 미치는 영향**, 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 서주애, 황선환(2018). 크로스핏 참여자들의 성격 특성이 운동 몰입과 운동 중독에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 57(2), 267-277.
- 성태제, 시기자(2006). **연구방법론**. 서울, 학지사.
- 손준호, 허용(2016). 크로스핏 참여자의 참여동기와 재미 및 운동지속 요인 탐구. **코칭능력개발지**, 18(2), 45-53.
- 송용관(2021). 스포츠 자기표현 동기 척도의 타당화 검증. **한국스포츠학회지**, 19(4), 271-282.
- 송용관, 천승현, 김보람, 유경은(2016). 체육수업내 학습목표내용 질문지의 개발 및 타당화 검증. **한국체육학회지**, 55(4), 175-188.
- 안현석(2018). 배드민턴 선수들이 인식한 동기분위기 자기결정동기와 정신력의 관계. **한국체육과학회지**, 27(2), 321-334.
- 오형석, 김경엽(2015). 배드민턴 참여자의 참여동기, 열정, 운동지속수행간

- 의 인과관계. **한국체육과학회지**, 24(5), 549-560.
- 유진, 김화경, 정꽃님(2009). 무용전공 대학생들의 무용열정에 따른 정서변화. **한국무용과학회지**, (19), 81-94.
- 이종민(2022). **체육교사의 상호소통방식이 학생들의 학습목표와 자기제시에 미치는 영향**, 미간행 석사학위논문, 부경대학교 대학원.
- 임현묵, 허진영(2010). 운동정서와 결과기대에 따른 생활체육참여자의 운동지속. **한국사회체육학회지**, 41(2), 1081-1090.
- 장대은(2022). **크로스핏의 발전과정과 운동학적 의미**, 미간행 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 장원용(2018). 피트니스 센터 서비스스케이프가 고객만족, 센터 이미지 및 재등록의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 27(5), 849-862.
- 정민영(2018). **대학생의 크로스핏 참여 경험 및 인식**, 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 정재균, 진승태, 강현욱(2017). 크로스핏(Cross-Fit) 참여자의 열정이 몰입과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국레저사이언스학회지**, 8, 31-41.
- 정꽃님, 유진(2012). 인문, 사회과학편: 이원론적 스포츠 열정모형 검증. **한국체육학회지**, 51(4), 137-147.
- 천승현, 김승재(2015). 체육수업 내 학생들의 학습무동기 예방을 위한 교수전략의 효과검증. **한국스포츠심리학회지**, 26(1), 39-60.
- 천승현, 송용관, 존마샬리브, 김보람(2019). 체육교사의 관계성 지지가 학습자의 심리적 욕구 및 여가시간 신체활동 동기에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 58(1), 97-113.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Bureau, A. T., Blom, L. C., Bolin, J., Nagelkirk, P. (2019). Passion for Exercise: Passion's Relationship to General Fitness Indicators and Exercise Addiction. *International journal of exercise science*, 12(5), 122.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Song, Y. G. (2016). A teacher-focused intervention to decrease PE students' amotivation by increasing need satisfaction and decreasing need frustration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(3), 217-235.
- 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.
- Howle, T. C., Dimmock, J. A., Whipp, P. R., Jackson, B. (2015). The self-presentation motives for physical activity questionnaire: instrument development and preliminary construct validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 225-243.
- 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.
- Kuhn, S. (2013). The culture of CrossFit: a lifestyle prescription for optimal health and fitness.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological*

bulletin, 107(1), 34.

- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model. Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment, 94-112,
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Schlenker, B. R., & Weigold, M. F. (1992). Interpersonal processes involving impression regulation and management. *Annual review of psychology*, 43(1), 133-168.
- Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of sport & exercise psychology*, 30(4).
- Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M. (2011). Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: evidence for a mediational model. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(2), 175-197.
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2017). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 555-574.
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2018). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™

- participants. *international Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 555-574.
- Vallerand. R. J., Blanchard. C., Mageau. G. A., Koestner. R., Ratelle. C., Léonard. M., Gagné. M., Marsolais. J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 454-478.
- 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., Niemiec. C., Soenens. B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement*, Emerald Group Publishing Limited.

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향

한승민

부경대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 송 용 관

본 연구는 크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향력을 검증하는 데 목적을 두었다. 연구의 대상은 부산 소재 크로스핏 박스(CrossFit Box)에서 크로스핏에 참여하고 있는 참여자 254명을 대상으로 실시하였으며, 설문지를 이용하여 편의표본추출법(convenience sampling methods)에 의해 조사되었다. 자료처리 방법은 SPSS program을 활용하였으며, 가설검증에 따른 분석은 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계 분석, 다중회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 연구결과, 첫째, 조화열정과 강박열정은 내적목표에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났지만 조화열정이 강박열정 보다 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 강박 열정은 성취획득동기, 관계획득동기에 긍정적인 영향을 미쳤다. 셋째, 조화열정과 강박열정은 신체활동 의도에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이는 개인이 가지고 있는 조화열정이 강박열정 보다 개인의 기술발달과 사회적 인정을 받기 위한 내적목표를 가지는 데 더 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며 이러한 내적목표를 설정할수록 신체활동을 긍정적으로 참여할 수 있다는 것을 보여주며, 강박 열정이 높을수록 다른 사람이 나의 운동능력 수준을 의식하는 것이 신체활동 참여에 더 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 크로스핏, 열정, 목표내용이론, 자기표현 동기, 신체활동 의도

부록 1. 설문지

설문지

크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향

안녕하십니까?

설문 응답에 귀한 시간을 내주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문지는 “크로스핏 참여자의 열정이 목표내용, 자기표현 동기, 신체활동 의도에 미치는 영향” 연구를 위한 설문 자료입니다.

본 조사는 익명으로 처리되므로 누가 어떤 내용의 응답을 하였는지 알 수 없으며 분석 결과는 통계법 제33조에 의해 보호될 뿐만 아니라 학문적 목적 이외에는 절대로 사용하지 않으며 개인정보에 대한 사항은 수집하지 않는 것과 함께 절대 비밀이 보장됩니다.

본 설문지는 옳고 그름이 없으니 솔직하게 답변해주시는 것이 중요합니다. 주의 깊게 응답 요령을 읽어주시고 빠짐없이 답변에 응해주시면 감사하겠습니다.

2022. 05

귀중한 시간을 내어 본 설문에 응해주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.

부경대학교 교육대학원 체육교육 석사과정

연구자 : 한 승 민

지도교수 : 송 용 관

I. 개인적 특성 및 크로스핏 참여에 관한 설문지

문항을 자세히 읽어보시고 해당 칸에 '√'표하여 주십시오.

1. 성별은?	☐ 남자 ☐ 여자
2. 연령은?	☐ 20대 ☐ 30대 ☐ 40대 ☐ 50대 ☐ 60대
3. 운동참여빈도	☐ 주 2회 미만 ☐ 주 2~ 3회 ☐ 주 4일 이상
4. 운동기간	☐ 3개월 미만 ☐ 3개월~6개월 ☐ 6개월~1년 ☐ 1년 이상
5. 등록현황	☐ 월회원 ☐ 장기등록회원 ☐ 이벤트회원
6. 운동시간	☐ 1시간 미만 ☐ 1시간~2시간 미만 ☐ 2시간~3시간 미만 ☐ 3시간 이상

II. 열정에 관한 설문지

문항을 자세히 읽어보시고 여러분이 느끼는 정도를 해당 칸에 ‘√’ 표하여 주십시오.

■ 열정		전혀 아니다 ←→ 매우 그렇다						
조화열정								
① 운동은 나에게 다양한 경험을 제공해준다.	1	2	3	4	5	6	7	
② 운동에서 얻는 새로운 것들은 나에게 큰 가치를 준다.	1	2	3	4	5	6	7	
③ 운동은 나에게 좋은 기억으로 남을 경험을 제공해준다.	1	2	3	4	5	6	7	
④ 운동은 내가 나 자신을 좋아하도록 만든다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑤ 나의 삶에서 운동은 다른 활동과 조화를 이룬다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑥ 운동에 참여하는 것 자체가 나의 열정이며, 나의 열정을 내가 스스로 제어할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑦ 나는 운동에 완전히 빠져있다.	1	2	3	4	5	6	7	
강박열정								
⑧ 나는 운동 없이 살 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑨ 나는 운동에 대한 충동이 매우 강해 운동을 멈출 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑩ 운동이 없는 나의 삶은 상상하기 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑪ 나는 정서적으로 운동에 의존하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑫ 나는 운동에 대한 욕구를 통제하기 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑬ 나는 운동에 거의 사로잡혀 있다.	1	2	3	4	5	6	7	
⑭ 운동에 따라 내 기분 상태가 좌우된다.	1	2	3	4	5	6	7	

III. 목표내용에 관한 설문지

문항을 자세히 읽어보시고 여러분이 느끼는 정도를 해당 칸에 ‘√’ 표하여 주십시오.

■ 목표내용	전혀 아니다	↔	매우 그렇다				
동료에 의한 사회적 친밀감							
① 운동하는 사람들과 의미 있게 소통하고 교류하는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
② 내게 관심이 있는 사람들과 운동 경험들을 공유하는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
③ 내게 관심이 있는 사람들과 관심사와 생각을 공유하는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
사회적 인정							
④ 함께 운동하는 사람들로 부터 사회적으로 존중받는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑤ 함께 운동하는 사람들로 부터 사회적 인정을 얻는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑥ 신체적으로 가장 운동 능력이 뛰어난 사람으로 인정받는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑦ 함께 운동하는 사람들로 부터 좋은 평가를 받는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
신체적 이미지							
⑧ 예쁘고/멋있게 보이는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑨ 나의 외모를 부분적으로 변화시키는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑩ 다른 사람들에게 매력적으로 보이기 위해 날씬해지는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑪ 나의 외모를 아름답게 가꾸는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
⑫ 나의 몸매와 외모를 매력적으로 보이도록 향상시키는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
건강관리							
⑬ 전반적으로 나의 건강을 증진시키는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7

■ 목표내용		전혀 아니다 ←→ 매우 그렇다						
⑭ 나의 활력(에너지) 수준을 증진시키는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
⑮ 나의 지구력과 원기를 향상시키는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
⑯ 질병(병)에 대한 저항력(면역기능)을 기르는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
기술발달								
⑰ 운동과 관련된 새로운 기술을 습득하는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
⑱ 운동을 하는데 있어 새로운 기술과 방법들을 배우는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
⑲ 운동을 하는데 있어 새롭고 중요한 것들을 배우는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
⑳ 운동을 제대로 잘 하는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
㉑ 운동에 필요한 나의 재능 · 능력을 발달 · 발전시키는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
코치에 의한 사회적 친밀감								
㉒ 코치와 좋은 관계를 만드는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
㉓ 코치와 좋은 관계를 유지 · 발전시켜 나가는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7
㉔ 코치와 의미 있게 소통하고 교류하는 것이다.		1	2	3	4	5	6	7

IV. 자기표현에 관한 설문지

문항을 자세히 읽어보시고 여러분이 느끼는 정도를 해당 칸에 ‘√’ 표하여 주십시오.

■ 자기표현	전혀 아니다	↔	매우 그렇다
성취획득			
① 사람들이 내 운동 능력(신체 능력)을 부러워하는지에 대해 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
② 사람들이 나를 유능하고 재능 있는 사람으로 생각하는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
③ 사람들이 내 운동 능력(신체 능력)을 인정해주는지에 대해 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
④ 사람들이 내가 운동할 때 나를 멋있게 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑤ 사람들이 내가 운동할 때 내 몸을 어떻게 보는지 신경 쓴다(신체적으로 멋지게 보이는지, 몸매가 좋다고 느끼는지).	1	2	3 4 5 6 7
관계획득			
⑥ 사람들이 나를 운동능력이 떨어지는 사람으로(운동 못 하는 사람) 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑦ 사람들이 나를 운동수준이 낮은 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑧ 사람들이 내가 운동할 때 특정 기술을 수행할 수 없는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑨ 사람들이 운동할 때 나를 초보자로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
성취보호			
⑩ 사람들이 나를 친근한 사람으로(우호적이고 편한 사람) 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑪ 사람들이 나를 친절한 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑫ 사람들이 나를 도움이 되는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
⑬ 사람들이 나를 그 누구와도 잘 어울리는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3 4 5 6 7
관계보호			
⑭ 나를 사람들과 잘 어울리지 못하는 사람으로 보는지 신경	1	2	3 4 5 6 7

■ 자기표현		전혀 아니다 ←→ 매우 그렇다						
쓴다.								
⑮	사람들이 나를 친절하지 않은 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
⑯	나를 사람들과 관계를 잘 맺지 못하는 사람으로 보는지 신경 쓴다.	1	2	3	4	5	6	7



V. 신체활동 의도에 관한 설문지

문항을 자세히 읽어보시고 여러분이 느끼는 정도를 해당 칸에 ‘√’ 표하여 주십시오.

■ 신체활동 의도

전혀
아니다 ← → 매우
그렇다

① 나는 향후 다른 신체활동이나 운동프로그램에 참여할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
② 나는 주말에도 규칙적으로 운동하려고 계획하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
③ 나는 지속적으로 신체활동에 참여할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
④ 나는 앞으로 신체활동에 참여할 생각이 없다.	1	2	3	4	5	6	7