

김 현 경 교수지도
석사학위 청구논문

인라인 스케이트 동호회 참가자들의
운동중독에 관한 연구

2007

성신여자대학교 대학원

체육학과

정 지 영

인라인 스케이트 동호회 참가자들의
운동중독에 관한 연구

김 현 경 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2006년 11월

성신여자대학교 대학원

체육학과

정 지 영

인 준 서

정지영의 석사학위논문을 인준함

심사위원 _____ ⑩

심사위원 _____ ⑩

심사위원 _____ ⑩

성신여자대학교 대학원

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독에 관한 연구

정지영

논문개요

본 연구는 인라인 스케이트 동호회 참가자를 대상으로 운동중독 현상을 알아보고, 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 개인적 특성에 따른 운동중독차이와 부정적 운동중독이 직장, 가계수입 및 지출, 가족과 가정, 대인관계, 건강상태, 일상생활에 어떠한 영향을 주는지 알아보는데 목적이 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 서울 및 수도권 거주자를 모집단으로 설정하여 인라인 스케이트 동호회 참가자 520명을 무선 표집방법을 이용하여 유효자료 490부를 조사, 분석하였다. 본 연구의 가설을 검증하기 위하여 SPSS Win 12.0 프로그램을 이용하여 일원분산분석, 상관관계분석, 선형회기분석 하였으며, 사후 검증으로는 Tukey를 사용하였다.

1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 인구통계학적 특성에 따른 운동중독 차이를 분석한 결과 성별, 결혼여부, 수입과는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 연령에서는 유의한 차이를 보였다. 사후 검증 결과 20대 동호인들이 30대 동호인들에 비해 운동중독이 큰 것으로 나타났다.

2. 참가수준에 따른 운동중독 차이를 알아본 결과 참가 기간에 따른 운동중독 차이는 2년 이상 동호회 참가자들이 높은 것으로 나타났으며, 참가 빈도에서는 주 4~5회 동호회 참가자들의 운동중독이 높은 것으로 나타났다. 운동 시간에서는 3~4시간 참가자 하는 동호인들이 운동중독이 큰 것으로 나타났으며, 숙련도에서는 상급 동호인들이 운동중독이 높은 것으로 분석되었다.

3. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독이 생활에 주는 영향을 알아본 결과 부정적 운동중독은 대인관계를 제외한 직장, 가계수입 및 지출, 가족과 가정, 건강상태, 일상생활에서만 부정적 운동중독 정도가

유의한 것으로 나타났다.

여가 스포츠를 통한 삶의 질적 향상을 위해 동호인 스스로 자제를 위한 노력과 부정적 운동중독을 효과적으로 예방하고 치료할 수 있는 프로그램 개발이 필요한 것으로 나타났다.

목 차

논문 개요

1. 서론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구 목적	3
3. 연구 가설	4
4. 연구 제한점	6
5. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 중독의 개념	8
2. 운동중독의 개념	14
3. 운동중독의 양면성	16
4. 운동중독의 진단기준	19
5. 운동중독의 측정	22
6. 운동중독의 구성 가능 요인	24
7. 운동중독의 선행연구	25
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 연구일정	29
3. 연구절차	29
4. 측정도구	31

5. 자료처리 34

IV. 연구결과 35

1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독은 인구통계학적특성에 따라 차이가 있을 것이다 35

2. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독은 운동참여 수준에 따라 차이가 있을 것이다 37

3. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 생활에 영향을 미칠 것이다 41

V. 논의 46

1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 인구통계학적특성에 따른 운동중독의 차이 46

2. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동참여 수준에 따라 운동중독의 차이 48

3. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 동호회 참가자들의 생활에 영향을 미칠 것이다 51

VI. 결론 54

VII. 제언 56

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 운동중독의 진단기준	19
<표 2> 연구대상자의 일반적 특성	28
<표 3> 설문지 구성내용	31
<표 4> 신뢰도	32
<표 5> 운동의존성과 부정적 운동중독 측정도구의 요인분석 결과표	33
<표 6> 운동중독 차이분석	35
<표 7> 참가기간에 따른 운동중독의 차이분석	37
<표 8> 참가 빈도에 따른 운동중독의 차이분석	38
<표 9> 운동시간에 따른 운동중독의 차이분석	39
<표 10> 숙련도에 따른 운동중독의 차이분석	39
<표 11> 운동중독과 6요인의 상관분석표	41
<표 12> 부정적 운동중독이 직장요인에 미치는 영향	42
<표 13> 부정적 운동중독이 가계수입 및 지출요인에 미치는 영향	42
<표 14> 부정적 운동중독이 가족과 가정요인에 미치는 영향	43
<표 15> 부정적 운동중독이 대인관계요인에 미치는 영향	44
<표 16> 부정적 운동중독이 건강상태요인에 미치는 영향	44
<표 17> 부정적 운동중독이 일상요인에 미치는 영향	45

그림 목 차

<그림 1> 가설의 연구 모형	5
<그림 2> 연구절차	30

I. 서 론

1. 연구 필요성

주 5일 근무제 도입으로 인해 주말을 이용한 많은 시간이 여가 선용의 기회로 활용되면서 생활 속에서 여가가 차지하는 비중이 점차 높아지고 있다. 또한 웰빙문화의 영향으로 건강에 대한 관심이 현저하게 높아져 현대인들은 다양한 여가를 통한 삶의 질적 향상을 추구하고 있다. 이에 따라, 여가활용 및 건강유지를 위해 여가 스포츠가 각광받게 되었다. 헬스, 요가, 인라인 스케이트, 마라톤 등은 현재 많은 인기를 얻고 있는 여가 스포츠 종목들이라 할 수 있으며, 특히 인라인 스케이트는 대중의 큰 관심을 받는 여가 스포츠 종목으로 인기가 날로 높아져서 즐기는 인구가 급속히 증가 되고 있다.

인라인 스케이트는 몇 해 전만 해도 유치원 아이들이나 초등학교, 10대 젊은이들이 즐기는 것으로 인식이 되어 일부 대상에게만 선호되는 스포츠 활동으로 자리 잡고 있었다. 그러나 최근 인라인 스케이트는 어린이, 학생, 직장, 심지어는 할머니, 할아버지에 이르기 까지 누구나 즐길 수 있는 스포츠로 정착되기에 이르렀다(강관희, 용백수, 조광근, 2002).인라인 스케이트가 우리나라에서 성인 레포츠로 부상하기 시작한 것은 2000년부터다. 인라인 스케이트가 급부상하게 된 가장 큰 이유로 동호회의 활성화를 들 수 있겠다. 현재 활동하고 있는 인라인 스케이트 동호회는 1500개가 넘는 것으로 추정 되는데 대형 동호회는 회원수가 3천 명에서 4천명이나 되고, 자체 강습 프로그램도 운영하고 있다. 인라인 인구도 약450만 명으로 추산될 정도이니, 이제 인라인

은 생활체육 분야에서 가장 큰 규모를 자랑하는 종목 중의 하나가 된 것이다.(박순백, 조광근, 용백수, 2003).

인라인 스케이트는 재미있고 운동량이 많아 다이어트에 효과적인 도움을 주고 동호회 활동을 하며 쉽게 배울 수 있고 새로운 사람들을 만날 수 있는 장점 등으로 많은 사람이 즐기고 있는데 인라인 스케이트 운동에 참여하는 동호인들 가운데 운동을 즐기는 것 이상으로 ‘지나치게’ 운동에 몰입한다든지 탐닉하는 동호인들도 상당수 잠재되어 있는 것으로 보인다.

이와 같이 운동에 과도하게 빠져있는 개인을 ‘운동 중독자’로 또는 그와 같은 현상을 ‘운동중독’이라고 흔히 말하고 있다(주수환, 2005). 운동중독 현상은 Beakeland(1970)가 운동박탈이 수면에 미치는 영향을 연구하기 위하여 피험자를 선정하는 과정에서 우연히 발견한 개념으로, 미국의 러닝 붐과 더불어 1970년대 후반부터 학문적 대상이 되기 시작하였다. Sachs(1981)는 일반적으로 운동중독은 운동을 멈춘 다음 24~36시간이 흐른 후에 나타나는 심리적, 생리적 특성의 금단증세(Withdrawal symptoms)라고 말하였다(Sachs, 1981).

운동중독에는 크게 긍정적 운동중독과 부정적 운동중독으로 나누어진다. 긍정적 운동중독은 운동을 자신에게 있어 중요한 존재로 간주하고 더 나아가 일, 가정, 가족 및 친구들에 대한 책무와 조화를 잘 이루는 삶의 보완제로 볼 수 있을 것이다(Sachs, 1981). 반면 Morgan(1979)은 부정적인 운동중독의 요소로는 우선적으로 사람들이 일상생활을 대처해 나가는데 운동이 반드시 필요하다 고 느껴야 한다는 것이고, 또한 박탈되었을 때에는 반드시 우울증, 불안, 화가 남 등과 같은 금단증세를 경험한다고 하였다. 이렇게 부정적으로 운동에 중독 된 동호인들은 운동이 삶을 지배하고 생활에서 다른 선택을 할 수 없게 만들어 가정과 직장, 건강을 비롯한 생활 전반에 부정적 영향을 미칠

수 있다고 본다.

본 연구에서는 인라인 스케이트 동호회 참가자를 대상으로 운동중독 현상을 알아보고, 부정적 운동중독이 그들의 삶에 어떤 영향을 주는지를 규명하고자 한다. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 연령, 성별, 참가 빈도, 참가 기간, 참가강도 등에 따라 운동중독 성향이 어떻게 달라지는가를 밝혀 궁극적으로 부정적 운동중독으로 빠지는 것을 방지하여 즐거운 여가 생활을 할 수 있도록 도움을 주고 더 나아가 생활체육 참가자는 물론, 생활체육 지도자들에게 유익한 정보를 제공하는데 필요성을 두었다.

2. 연구 목적

본 연구 목적은 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독 현상을 알아보고, 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 개인적 특성에 따른 운동중독 차이를 기술하여, 부정적 운동중독이 직장, 가계수입 및 지출, 가족과 가정, 대인관계, 건강상태, 일상생활에 어떠한 영향을 주는지를 알아보고 인라인 스케이트 동호회 참가자들뿐만 아니라, 많은 생활체육 참가자들에게 기초자료를 제공함으로써 유익한 여가 참여를 이끄는 데 그 목적을 두었다.

3. 연구 가설

본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하고 이를 검증하고자 한다.

가설 I 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독은 인구통계학적 특성 (성별, 연령, 결혼유무, 수입)에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 II 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독은 운동참여 수준 (참가 빈도, 기간, 강도, 숙련도)에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 III 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 동호회 참가자들의 생활에 영향을 미칠 것이다.

III-1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 직장생활에 영향을 미칠 것이다.

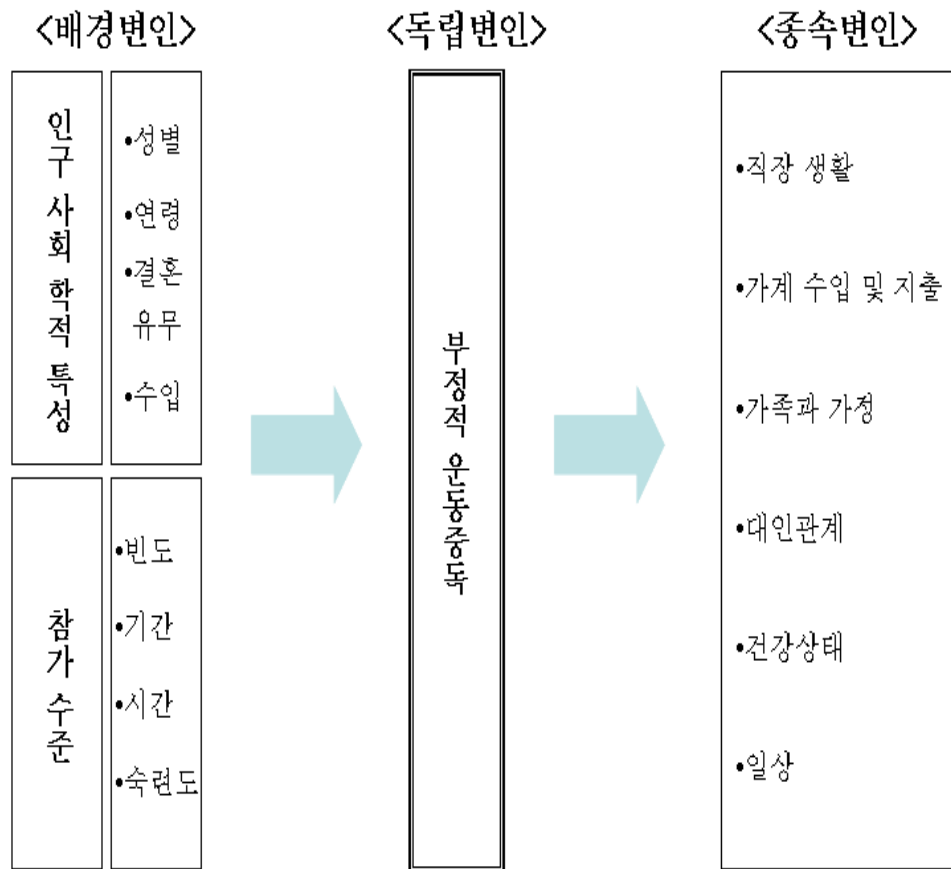
III-2. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 가계 수입 (지출)에 영향을 미칠 것이다.

III-3. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 가족 과 가정에 영향을 미칠 것이다.

III-4. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 대인관계에 영향을 미칠 것이다.

III-5. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 건강상태에 영향을 미칠 것이다.

III-6. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 일상에 영향을 미칠 것이다.



<그림 1> 가설의 연구 모형

4. 연구 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

- 1) 서울 및 수도권 거주자를 모집단으로 설정, 인라인스케이팅 동호회 참가자를 대상으로 제한하였으며, 참여자들의 연령을 10대부터 50대까지 제한하였다.
- 2) 서울 및 수도권에서 활동하는 인라인 스케이팅 동호회 회원들을 연구대상으로 한정하였기 때문에 본 연구의 결과는 기타지역에서 활동하는 인라인 스케이팅 동호회원들에게 일반화하는 데 주의가 요구된다.

5. 용어의 정의

1) 인라인스케이팅(In-line-skating)

인라인 스케이팅은 우리나라에서는 롤러 블레이드로 널리 알려져 있다. 롤러 블레이드라는 명칭은 공식적인 명칭이 아니라 미국의 인라인 스케이팅회사의 명칭이다.

인라인 스케이팅은 스케이팅과 기본적으로 구조가 비슷하다. 스키부츠에 3~5개의 바퀴가 일렬로 되어 있고 겨울에만 즐길 수 있는 스케이팅와는 달리 사계절 탈 수 있고 누구나 쉽게 배울 수 있는 운동이다. 초보자 단계를 벗어나면 인라인 스케이팅의 다양한 묘기를 할 수 있는 익스트림 스포츠이다. 인라인 스케이팅은 피트니스(오락용), 트레이닝, 어그레시브(공격형), 레이싱, 하키 등의 종류가 있다.

2) 운동중독(Exercise Addiction)

운동을 멈춘 다음 24 ~ 36 시간이 흐른 후에 나타나는 금단증상으로 특징 지을 수 있는 규칙적인 운동섭생에의 의존성이다(Sach, 1981). 또 희열감을 느끼기 위해 지칠 때까지 운동을 하게 되고, 계속적으로 운동량을 늘려나간다. 더 나아가서는 운동 중 심한 통증이 발생하거나 질환이 나타났는데도 무리하게 운동을 지속하게 된다. 나중에는 스스로 운동을 중단하거나 운동량을 줄이려고 해도 뜻대로 되지 않게 된다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중독의 개념

중독(addiction)은 물질의 과 사용이라 할 수 있다. 중독과 관련하여 “과도함”의 경향을 말하고 있는데, 과도한 사용은 물질에서 뿐만 아니라 음식을 먹는 것과 같은 행동에서도 나타난다. Sachs(1981)는 중독을 정상적인 행동이 확장되어 나가면서 원래의 행동은 정성적인 것이었지만, 이에 대한 과도한 사용이 되었을 때 병리적인 행동이 되고, 사람들은 그 행동에 의존하게 된다고 하였다.

중독은 1980년대 이후 의학과 소비자학 분야에서 통용된 용어으로써 학자들에 따라 그 개념 정의가 다양하다. 사전적 정의의 중독은 습관적으로 열중하거나 몰두하는 것으로써 일반적으로 약물의 투여를 포함하는 경우에 적용하는 물질중독의 차원으로 설명되고 있다.

주왕기(1992)는 감정, 인식, 행동에 인위적으로 변화를 일으키고자 약물남용, 즉 향정신성 약물을 비 의학적이고 불법적으로 사용함으로써 의학적, 사회적 독과 해를 가져와 결국 개인과 가정, 사회와 국가를 파멸케 하는 것으로 정의하고 있으며, 이병운(1992)은 정신의학에서의 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 심리적 의존이나 생리적 의존을 뜻한다고 하였다. 또한 중독은 주로 약물중독으로 설명하면서 생리적인 의존성, 즉 내성과 금단현상이 동반되어 나타나는 증상이라고 하였으며(Griffits, 1999). 김병태(2002)는 마약이나 알코올, 니코틴과 같은 외부 물질적인 것에 지나치게 집착하고, 습관적으로 의존하여 자기 통제력을 상실한 상태라 하였다.

또한 Hovarth(1989)에 따르면, 중독이란 사람들의 반향이 무엇이든 간에

계속적으로 체험하려고 갈망하는 어떠한 활동이나 물질이라 하였다.

이와 같은 개념정의로 중독을 이해하게 되면 사람들은 알코올, 담배, 음식, 약물이나 일, 게임, 사랑, 혹은 운동 어느 것이나 중독이 될 수 있음을 보여 준다.

한편정신의학적인 중독증의 진단은 단순히 어떤 대상을 탐닉하는 것만으로는 부족하며, 의존성, 내성, 금단증상의 발현을 필요조건으로 한다(Goldberg, 1995). 이처럼 중독에 관한 연구들을 보면 중독을 의미하는 개념으로써 다양한 용어들이 사용됨을 알 수 있다. 그 용어들은 다음과 같다.

첫째, 의존성(dependence)은 건설적인 활동들을 소홀히 하고 사회에 반대되는 결과를 초래하는 물질 또는 활동에의 강압적인 사용으로 정의 내려진다. 의존은 신체적, 심리화적인 두 가지 유형으로 분류될 수 있으며, 중독자중 일부는 두 가지 유형 모두에 의존하는 경향이 있다. 심리학 적인 의존(psychological dependence)은 특수한 물질이 공급해주는 분위기와 기분의 변화를 위한 강한 지속적인 욕구로 또는 갈망하는 정의다.

신체적인 의존(physical dependence)은 어떤 활동에 있어 빈번한 물질을 사용하는 데에 대응하여 일어나는 생리적인 적응의 결과이다(Insel & Roth, 1993). 예를 들어 운동에 중독된 사람들은 마음이 복잡하거나 허전할 때 자기도 모르게 운동에 참여하여 시간을 보내며 마음의 위안을 얻는 의존성향을 보인다.

둘째, 내성(tolerance)은 어떠한 물질을 처음 사용할 때보다 두 번 세 번 사용할 때 그 효과가 감소하는 현상을 말한다. 즉 반복해서 사용할수록 원하는 동일한 효과를 얻기 위해 필요한 물질의 사용량이 늘어나게 되거나, 용량이 줄어들게 되는 경우(역 내성)를 말한다.

운동에 지속적으로 참여, 몰두하는 시간이 길어지고, 운동을 끝마치기가 점

점 힘들어지며, 오랫동안 참여하고 있어도 오히려 그 효율은 떨어지는 현상을 예로 들 수 있겠다.

셋째, 금단증상(withdrawal symptom)은 어떠한 물질을 상습적으로 사용하다가 중단하였을 때 이로 인해 발생하는 증상이나 현상으로, 불쾌하고 괴로운 신체현상이나 심리현상 등을 수반하는 특징을 갖는다. 심리적 금단과 신체적 금단의 두 가지가 존재한다. 운동 상황에서 떠나 있으면 웬지 초조하고 불안해하는 현상을 예로 들 수 있는데, 이는 마치 알코올 중독자가 술이 떨어졌을 때 손을 떨거나 극도의 불안, 초조에 시달리는 등의 금단증세를 보이는 것과 같은 맥락에서 설명될 수 있을 것이다. 특징적으로 이들은 다시 운동을 재개하게 되면, 긴장이 해소되고 금단증상들이 씻은 듯이 사라지는 안도감을 느끼며 생리적인 형상에 의해 심지어는 쾌감을 느끼기도 한다.

그러나 이러한 물질적 형태의 중독행동은 시대가 변함에 따라 여러 가지 양상으로 나타나며 다양한 유형으로 변모하게 되었다. 즉 현대사회에서 야기되는 중독은 약물이나 알코올의 물질중독 뿐만 아니라 도박이나 게임중독 등을 포함하는 행위중독의 개념이며 1930년대의 라디오중독이나 1950년대의 TV중독에 이어 1980년대 들어서는 컴퓨터중독으로 이어지고 1990년대에는 운동중독이나 PC통신 중독으로 그 양상이 변모되어 사회현상에 의해 야기되는 단면을 보여주고 있다(장병선, 2001).

약물 투여를 포함하는 경우에만 적용하는 것으로 여겨졌던 중독의 개념이 최근 들어 여러 가지 양상으로 나타나며, 시대가 변함에 따라 그 유형도 다양하다는 사실이 부각되기 시작하면서 운동중독의 개념이 등장하게 되었다(박선기, 2003).

1) 중독의 특성

중독증상의 공통적인 특성은 물질 또는 행위에 대한 내 · 외적인 의존과 통제력 없는 행동들에 의해 정상적인 생활에 지장을 초래하고, 그러한 중독 증상들을 반복하게 하며 욕구와 충동의 행동으로 인한 나쁜 결과를 인정하지 않으며 그러한 반복적인 행동들을 통제하려는 노력이 실패로 돌아간다는 것이다(Faber, O'guinn & Krych, 1987).

음식이나 약물, 알코올, 또는 과도한 운동이든 간에 모든 중독에 적용 할 수 있는 몇몇 특성들이 있다. 중독의 본질에 의해 모든 중독들은 비슷한 특성을 보인다(이금선 1994).

첫 번째 동통적인 특성은 '강박관념(obsession)'이다. 중독 적 물질이나 행동에 대한 몰입은 중독 적 행동에 대한 반복되는 사고로 특정 지워질 수 있다. 중독이 사고에 얼마만큼 강한 변화를 주던 간에 중독 적 물질이나 활동들에 대한 사고는 항상 지배적이다. 그들의 욕망이나 강한 충동은 그들을 어떠한 활동으로 몰아넣는 강한 힘이 된다.

두 번째 특성은 '통제성 상실' 이나 '강제성' 이다. 이는 중독 적 행동을 그만두려고 하거나 절제하는 데에 대한 무력감으로 특정 지워질 수 있다. 예를 들면, 음식중독의 경우에 잠자리에 들어서도 먹게 되는 것을 그만둘 수 없는 무력감이 있을 수 있다.

세 번째 특성은 중독에 대한 '부인' 이다. 이는 자신의 중독은 모두 괜찮으며 전혀 문제가 되지 않는다고 생각하는 정신적인 과정이다.

네 번째 특성은 '내성'이다. 내성은 중독 적 물질이나 활동과의 접촉을 계속해서 지속하려는 신체적 능력이다. 즉, 중독물질이나 활동과의 접촉을 계속해서 지속하려는 신체적 능력이다. 즉, 중독물질에 대한 신체적 내성 정도가

커지기 시작하면 결국에는 자신이 원하는 효과를 얻기 위해서 더 많은 양을 요구하게 된다. 반면, 알코올 중독과 같은 일부의 중독들은 이와는 반대되는 역 내성을 경험 할 수 있다. 즉, 알코올 중독자는 3병을 마시고도 이번에 10병을 마셨을 때만큼의 효과를 얻을 수 있게 된다.

다섯 번째 공통된 특성은 ‘금단증세’이다. 모든 종류의 중독은 물질이 제거 되었을 때 금단증세를 경험하게 된다. 금단과정동안 중독은 중독 적 물질이나 활동으로 되돌아가려는 경향을 보일 것이며, 이러한 활동이나 물질이 재개되면 금단증세로 인해 발현된 증상들이 없어지는 특성을 갖는다.

2) 중독의 진행과정

중독의 진행과정을 3단계로 구분하여 설명하는데, 1단계는 내적 변화단계로써 중독 행동의 결과로 인성의 변화가 시작되는 시기이다. 2단계는 생활방식의 변화인데, 이 단계에 속한 중독자는 그들의 중독 적 행위로 인해 주위 사람들과는 다른 양상을 보이게 된다. 3단계는 중독자가 자기 자신을 통제할 수 없는 상태이다. 즉, 기분을 전환시키기 위한 습관적 행위 외에는 아무것도 중요시하지 않는다(임금선 역, 1994). 단계별 내용을 살펴보면 다음과 같다. 즉 1단계는 내적 변화의 단계로서, 중독자는 자신의 삶 속에서 경험했던 유쾌한 기분전환을 통해 자신을 통제하고 안위감을 얻을 수 있다고 믿는다. 이러한 경우 초기의 경험은 대체로 강한 중독성을 띄기 마련이다. 이처럼 중독은 유쾌하지 못한 느낌이나 상황을 피하고 안위감을 얻기 위해 반복적인 행동을 할 때 시작된다.

둘째, 2단계는 생활방식 형식의 단계로서 이 단계에서는 통제하기 힘든 습관적인 행동들이 더욱 자주 일어난다. 중독자는 일시적으로 고통을 멈출 수

있는 물건이나 행동에 더욱 몰두하게 되며, 자신의 신념체계를 의식적인 행동으로 드러내고 그러한 행동은 더욱 몰두하게 되며, 자신의 신념체계를 의식적인 행동으로 드러내고 그러한 행동은 통제하기가 훨씬 어려워진다. 따라서 중독자는 기분 전환이나 습관적 탐닉의 대상 혹은 행위에 의존하는 것이 아니라 중독으로 인한 인성에 의존하게 한 이 단계에서는 중독자는 중독 적 행동을 통제 할 수 있다고 믿고, 자신의 행동에 한계를 부여하고자 하지만 제대로 되지 않는다. 마지막으로 3단계는 통제 불능의 상태로서 이 단계에 이르면 지속적인 중독성 행위의 결과로 증가된 고통, 분노, 두려움과 그에 따르는 엄청난 스트레스를 극복하고자 중독자로서의 삶이 시작된다. 즉 중독자의 삶은 전적으로 중독 적 특성, 중독 적사고 체계의 지배를 받아, 자신의 중독 적 생활방식을 유지시킬 일에만 전념하게 된다(임금선 역,1994). 또는 이 단계에서는 중독자는 직장, 가정, 재정 등 모든 영역에서 문제에 봉착하게 된다. 결국 특정한 방식의 개념이 없는 한 중독자들은 중독의 상태를 벗어날 수 없고, 그 자리에 그대로 머물러 있게 된다. 이 시점에서 나타날 수 있는 뚜렷한 증세 중 하나는 중독자가 중독행위에 워낙 몰두하여 도저히 그 중독의 사이클을 벗어날 수 없게 된다는 것이다.

2. 운동중독의 개념

운동중독이란 개념은 그 현상 자체가 아직 명확히 규명되지 않은 새로운 사회 현상으로, 단순한 하나의 요인에 의해서 드러나는 현상이 아니라 실리적, 생리적인 복잡한 요인들 간의 구성을 통해 나타나는 현상이기 때문에 아직도 명확한 개념 정립이 이루어지지 않은 상태이다.

이는 알코올 중독이나 약물중독처럼 심각한 사회적 문제가 되지 않을 뿐만 아니라 긍정적 측면도 많기 때문이다. 그러나 부정적인 측면의 중독 적 운동행위는 단순히 하나의 요인에 의해서가 아니라 복잡한 현상의 한 단면이라 볼 수 있을 것이다.

그 근거에는 강박성이 있을 수도 있고, 소외감, 의존성, 자아정체감의 문제, 혹은 현대문화 증후군적인 정신병리가 내재해 있을 수도 있다. 따라서 운동중독을 ‘신중질환’이라는 작은 틀에 가두기보다는 인간정신의 잠재적인 특성들과 새로운 시대의 여가문화의 상호작용측면에서 이해할 수 있도록 하여야 한다고 하였다(신규리, 2002).

양명환(1998)과 장병선(2001)은 운동중독이란, 지나치게 운동에 이끌리고 이러한 욕구를 억제하지 못하는 특성을 가진 행동이라 하였으며, 강신욱(2002)은 운동에 과도하게 몰입함으로써 운동수행에 대한 자기조절 능력이 약해지고, 운동하지 못할 경우 혼란과 무기력에 빠지게 되는 증상을 운동중독으로 보고 있다. 또한 영동세브란스검진센터 건강관리 정보(2002)에서는 운동중독증후군 이라 하여, 지나치게 건강을 지키겠다는 생각에 사로잡혀서 운동에 탐닉하는 정신장애를 운동중독으로 보고 있다.

운동중독 현상은 Baekeland(1970)가 운동박탈이 수면에 미치는 영향을 연구하기 위한 피험자 선정과정에서 발견하여 최초로 학계에 보고하였다. 규칙

적으로 운동에 참여하는 많은 예비 피험자들이 실험에 참여하는 대가로 돈을 제공하는데도 불구하고 실험을 위하여 자신의 운동 프로그램을 그만두는 것에 저항감을 보이는 것이 발견됨으로써 이 현상은 점차 보편화 되었다(Hailey & Bailey, 1982).

Sachs(1981)은 운동중독이란 운동을 계속적으로 하다가 그만 둔 후 하루나 이틀 뒤에 나타나는 생리적 특성 및 심리적 특성의 금단증세를 말하며, 규칙적인 운동섭생에의 의존성이라 정의 하였다. 보편적인 금단증세들은 불안, 긴장, 죄의식, 신경과민, 금욕경련, 들뜬감, 등으로 압축될 수 있다(Sachs, 1981; Sachs & Pargman, 1984).

이러한 금단증세들은 운동중독의 존재와 그 수준을 결정하는데 중요한 요인으로 활용되어 왔다.

이러한 중독 적 운동행동에는 운동을 개인의 심리적, 육체적 활력을 증가시키며 개인의 안녕과 기능 상태를 개선시키는 삶의 보완제도로 보는 긍정적 중독(Sachs, 1984)과 참가자의 삶 전체를 통제하고 인생의 다른 선택권을 제거시키는 부정적 운동중독(Morgan, 1979)의 두 가지 측면으로 구분될 수 있다.

운동의 의존성은 다음과 같다(Morgan, 1979).

첫째, 매일 한, 두 차례이상 정기적으로 하는 똑같은 형태의 운동

둘째, 운동량의 증가에 따른 참을성의 증가

셋째, 운동을 그만둔 후에 뒤따르는 정신혼란과 관련된 금단증세

넷째, 운동 이후로 금단증세가 없어짐

다섯째, 운동을 그만둔 후 금단증세와 이전에 실시한 운동 형태로 급격히 돌아가는 것 등이다.

3. 운동중독의 양면성

몇몇 운동동호인이나 달리기를 하는 사람들은 그들의 운동방법에 빠져들어 운동을 탐닉하게 되며 운동중독의 상태가 된다. 이러한 운동중독에 있어 긍정적으로 운동에 몰두하는 것은 심리적으로나 생리적으로 상당히 유익할 수 있다. 그러나 어떤 사람은 운동에 지배를 받게 되어 긍정적인 열정이 부정적으로 바뀌어져서 업무나 인간관계에 역효과를 가져온다.

다시 말해 운동중독이라는 것은 긍정적인 중독과 부정적 중독의 두 가지 양면성을 지니며 설명될 수 있는 것이다.(박선기, 2003).

1) 긍정적 운동중독

Glasser(1976)는 운동중독의 가능성을 제안하면서 “그것은 우리에게 활력과 우리 삶을 더욱 만족스럽게 한다.”라고 하면서 긍정적인 운동중독을 제시하였다.

운동하는 사람(특히 러닝 하는 사람)은 약물 남용자가 약물에 중독되는 것과 동일한 방식으로 운동에 중독된다고 하였다. 운동과 약물은 모두 중독자들이 자제하지 않는다면 금단증세를 유발하지만, 운동중독은 중독의 결과가 이롭기 때문에 긍정적인 중독이며, 반면, 약물중독은 약물의 효과가 중독자에게 해를 주기 때문에 부정적인 중독이라 하였다.

Kostrubala(1976)는 자신의 저서 ‘러닝의 즐거움’에서 러닝의 긍정적 중독의 세 측면들을 언급하고 있다. 긍정적 중독으로서의 러닝 또는 운동은 개인의 심리적, 육체적 활력을 증가시키며, 개인의 안녕과 기능 상태를 개선시키는 활동이라 하였다.

운동에 대한 긍정적 중독은 운동을 자신의 존재의 중요한 국면으로 간주하고 더 나아가 일, 가정, 가족 및 친구들에 대한 책무와 조화를 잘 이루고 운동을 이러한 측면의 삶의 보완제로서 간주한다는 것을 의미 있게 보았다.

강신욱(2002)은 운동중독과 관계없이 생활체육 참가자는 운동을 통해 약간 긍정적인 효과를 얻고 있는 동일한 집단이라는 사실이 밝혀졌다.

이러한 결과는 일상생활에 대한 중독현상의 부정적 효과를 보고한 선행 연구들의 결과와는 상반되는 것으로서 후속 연구의 필요성을 강하게 시사하고 있다.

다시 말해 긍정적 운동중독은 건강에 많은 도움을 주고, 생활에 활력을 주는 것으로써 즐거움과 자신을 조절할 수 있다는 자신감, 자신에 대한 이미지의 개선, 건강상태가 좋아지면서 느끼는 만족감, 일상생활에서 에너지의 충만, 긴장해소, 우울한 기분의 해소 등의 효과가 있다는 것이다.

2) 부정적 운동중독

대부분 규칙적으로 운동하는 사람에게는 운동이 일상생활에서 하나의 습관으로 되고, 이러한 참여정도는 건전한 습관을 나타내준다. 즉, 운동은 삶의 다른 중요한 측면을 보완해주고 불안한 우울증을 치료하는데 효과적이다.

그러나 어떤 사람들의 경우 운동이 그들의 삶을 지배하게 되는데, 그렇게 되면 운동은 생활에서 다른 선택을 할 수 없게 만들어 부정적인 중독으로 된다. 나의 모든 생활은 가정과 직장에서 책임을 다하지 못하여 인정받지 못할 정도로 운동중심으로 짜여 지게 된다.

이렇게 되면 당연히 개인적으로나 사회적으로 적응하지 못하고, 운동을 하지 못하면 금단현상과 점점 더 약물에 의존하게 되는 다른 탐닉적인 과정에

빠지게 된다.

부정적 운동중독은 Morgan(1979)에 의해 처음으로 소개되었는데, Morgan은 러닝중독이 항상 긍정적이라는 개념을 의심하게 되었고, 결국, 러닝중독의 부정적 측면을 연구하기 시작하였다. 그는 두 가지 요구 조건이 충족되었을 때 부정적 중독이 존재한다고 가정하였다.

첫째, 사람들이 일상생활을 대처해 나아가는데 운동이 반드시 필요하다고 느껴야 한다.

둘째, 운동을 중단했을 때 반드시 금단증세(예, 우울증, 불안, 화가 남)를 경험해야 한다고 하였다.

Hailey와 Bailey(1982)에 따르면, 부정적 중독의 운동선수들은 건강, 경력, 사람과의 관계와 같은 삶의 다른 영역에 대해 방해받게 되더라도 운동에 대한 지속적인 참여를 하게 된다고 하였다.

운동에 중독된 많은 사람들은 그들 스스로 부정적인 탐닉의 증세를 알지 못한다.

격렬한 훈련의 대가로 운동에 대한 집중력이 감소하고, 맥없음, 피로감, 판단력 저하, 그리고 사회적 활동과 업무능력이 떨어지게 된다. 고등교육을 받은 사람들이 쉽게 운동에 빠져드는 경향이 있기 때문에 부정적으로 운동을 탐닉하는 사람들은 이러한 증상을 알 수 있고, 운동이 그들의 삶에 미치는 영향을 깨닫게 된다. 덧붙여 운동에 대한 욕망 때문에 약속 스케줄을 어기는 수가 많으며, 자신의 생활의 다른 부분들(건강, 직업 및 대인관계 등)이 방해받아도 계속 운동을 하려고 한다(Sachs, 1981).

긍정적 운동중독은 건강 및 사회활동이나 심리적으로 개인에게 이익을 주지만 위에서처럼 운동이 반드시 긍정적인 이익만을 주는 것이 아니라 부정적 영향도 유발할 수 있다.

4. 운동중독의 진단기준

선행연구를 고찰해 볼 때 운동중독의 여부를 결정하는 문제는 논의의 대상이 되어 왔다. 러닝을 중심으로 한 몇몇 운동중독 연구는 참여자들이 완전히 러닝에만 모든 힘을 쏟고, 이것이 그들의 삶을 영위하는 추진력임을 보여주었다. 운동에 중독된 사람은 잠시 동안 달리기를 그만두게 되면 때때로 우울증이나 불안, 초조해지게 된다. 가정이나 직장에서 불편, 불만, 그리고 일반적인 피로를 동반하면서 사회에서 대인관계가 소원해 지게 된다. 심한 운동중독의 경우에는 의료적 측면에서나, 직업적, 재정적, 그리고 사회적 측면에서 운동을 금지해야 할 때조차도 계속 한다((Morgan, 1979). 운동중독 진단에 대한 기준들은 학자 간에 조금씩 상이하나 Pierce(1994)가 제시한 진단기준이 여러 학자들의 제시 기준을 광범위하게 포괄하고 있어, 본 연구에서는 Pierce(1994)의 진단기준을 제시하고자 한다. <표 1.>

<표 1> 운동중독의 진단기준(Pierce, 1994)

항목	내용	비고
1.	하루에 한번 또는 그 이상규칙적인 스케줄에 맞춰진 운동 형태에 참여한다.	
2.	운동 형태를 유지하기 위해 다른 활동보다 우선권을 두는 활동이 있다.	
3.	운동수행에 대한 내성이 점차적으로 증가한다.	
4.	운동중단에 의해 정신상태의 혼란과 관련된 금단증세가 발현한다.	
5.	다시 재개된 운동으로 인하여 금단증세가 경감된다.	
6.	억제하기 어려운 운동에 대한 강렬한 욕망에 대하여 자각한다.	
자료 : Pierce, 1994. ■ Exercise dependence syndrome in runners ■		

Pierce(1994)는 운동 의존성(exercise dependence)라는 유사개념을 통해 그 기준을 제시하였는데, 그가 제시한 운동 의존 증의 진단은 두 가지로 구분될

수 있다. 첫 번째 운동의존은 운동 그 자체가 개인의 기본적인 동기에 의해 일어날 때이다. 예를 들면 운동기록 향상과 같은 운동 그 자체에 동기를 부여한 경우이다. 두 번째 운동에의 의존성은 운동을 위한 동기가 신체 조절이나 체중조절과 같은 부차적인 것들일 때이다. 예를 들면, 댄서로서의 직무수행과 역할을 위해 몸매를 유지해야 하는 전문 댄서들을 들 수 있겠다.

<표 1>에 제시된 운동의존의 진단기준들은 앞서 서술한 중독의 특징과 잘 부합된다. 모든 중독을 수반시키는 첫 번째 범주는 특정 활동이나 물질에의 욕망 또는 강박감이다. 운동중독들은 적어도 하루에 한번 2-3시간 이상의 운동에 할애 한다(Pierce(1994).

두 번째 공통적인 범주는 중독에 대한 과도함이다. 이는 대학생들 간의 운동참가 빈도와 중독정도를 연구한 Kagan 과 Squiers(1985)의 연구 운동의 빈도수와 기간에 따라 중독 점수가 증가되었다고 보고하였다.

세 번째 공통적인 기준은 부정적인 감정의 발현이다. 실제로 지나친 운동 중독자들은 운동이 그들 자신의 개인적인 삶이나 경력을 침해 할지라도 그들 자신은 이러한 문제점들을 잘 인식하지 못한다. 활동에 대한 통제가 아니라, 중독은 활동이 그들 자신을 통제하도록 만든다(Pierce 1994).

네 번째 기분으로는 모든 중독으로부터 일어나는 내성의 문제를 들 수 있다. 운동에 중독된 사람은 신체적응에 대한 욕망의 결과를 얻기 위해 계속적으로 운동 수준과 빈도를 증가시켜야만 한다(Hauck, 1992).

중독의 마지막 기준은 어떤 활동이 중단되었을 때 일어나는 금단증세의 발현이다. Mondin 등(1996)의 연구에 의하면, 습관적으로 운동에 참가하는 사람에게 3일간의 운동 박탈기간 동안 정서적 혼란이 증가되었으며, 이 기간이 끝나고 일상적 활동으로 돌아갔을 때에 기이 향상된 것으로 나타났다. 또한 운동박탈 기간 동안에 참가자들의 우울감이 증가했을 뿐만 아니라 긴장이나

불안감의 정도가 증가되었다고 발표하였다.

비록 규칙적인 신체활동의 혜택의 중요성을 인식하는 것이 중요하기는 하지만, 그들의 신체적 심리적 건강을 위협하는 정도로 운동에 부정적으로 의존되거나 중독될 위험이 있을 수 있다는 사실을 간과해서는 안 된다. 따라서 부정적 중독으로써의 운동의 문제점들은 앞으로 보다 면밀히 연구되어야 할 것이다.

5. 운동중독의 측정

운동선수들이나 여가활동을 한 운동참가자들 사이에서 보여 지는 운동중독의 체험과 확산 정도를 정확하게 측정해 내기 위해서는 우선적으로 타당성 있고 신뢰성 있는 측정도구가 개발되어야 할 것이다. 그러나 지금까지 운동중독현상의 측정에 있어서 신뢰성 있는 측정도구는 비교적 제한되어 있었다(Hauck & Blumenthal, 1992).

Sachs 와 Pargman(1979)에 의해 수행된 연구물은 심층면접법을 통하여 운동중독에 대한 현상을 찾으려 하였다. 이러한 측정방법을 통하여 그들은 심리적·생리적 특성으로써의 운동중독을 운동을 멈춘 다음 24-36시간 후에 나타나는 금단증세로 특징 지워질 수 있는 규칙적인 운동섭생에의 의존성으로써 정의하였다. 그러나 이러한 접근법은 인터뷰를 유연하게 한다는 장점이 있지만 많은 시간이 소비되고 주관적이기 쉽고 수집된 자료들의 분류가 어렵고 평가하기 어렵다는 점에서 몇 가지 단점을 가지고 있다(Hauck & Blumenthal, 1992).

이후 Carmack 과 Martens(1979)에 의해 수행된 연구방법은 심층방법의 단점들을 극복해냈다. 그들은 러닝에의 긍정적 중독을 측정하기 위한 12개 문항의 'Cmmitment to Running Scale'를 고안해 냈다. 이 도구를 통해 보고된 신뢰도 0.93으로 나타나 있다(Hauck & Blumenthal, 1992).

한편, Haily 와 Bailey(1982)는 운동중독의 심리적 측면에 초점을 두고 14개 문항으로 구성된 'Negative Addicition Scale' 를 제작하였다. 그들은 이 척도를 통해 심리적 측면에서 부정적인 러닝중독을 접근해 보고, 또한 중독의 발현이 러닝기간(running history)의 정도와 관련되어 있는지를 밝혀보고자 하였다. 그러나 이 척도에 대한 신뢰도는 제공되려 있지 않았다.

1986년 Estok 와 Runy는 10개 문항으로 구성된 이분화된 'Running Addiciton Scale(RAS)'을 개발하였다. 이후의 척도 수정 과정을 통해 중독척도 점수와 심리적 요인들간의 상호관계를 측정할 수 있도록 구성된 7개의 추가적인 문항들을 첨부하여 수정하였다(Hauck & Blumenthal, 1992).

Chapman 과 De Castro(1990)에 의해 수행된 한 연구물은 연구결과에서 11개 문항으로 구성된 RAS가 신뢰할만하고 타당하다고 제안했다. 11개의 문항으로 구성된 RAS의 신뢰도는 0.82로 유의한 수준을 나타냈다. RAS는 '나는 규칙적으로 운동을 한다', '나는 적어도 하루에 한번은 달려야 한다고 생각한다'와 같은 문항들로 구성되어있다.

이상과 같은 문헌고찰을 통하여 현존하고 있는 운동중독의 측정도구들은 타당성과 신뢰성 검증이 결여되어 있음에도 불구하고 운동중독의 연구에서 지속적으로 사용되어 왔음을 알 수 있었다.

6. 운동중독의 구성 가능 요인

지속적인 스포츠 참여과정 중 일부의 참가자들이 스포츠 참여에로의 ‘애착적여가(serious leisure)’의 상태가 적절히 해결되지 못하고 반복적으로 지속되게 되면 중독 적 운동행위가 발현되게 된다. 이러한 운동중독의 현상은 병적 쾌감, 내성, 금단증상, 갈등, 일상생활에서의 활동에 대한 통제력 감소, 개인의 운동행동에 대한 통제력 감소, 운동 상해, 사회적 금단증세(대인관계의 악화), 약속의 불이행, 문제에 대한 부인, 문제에 대한 자기인지, 일상생활에서의 운동의 중심성 등에 의해 설명되어 질 수 있다.

7. 운동중독의 선행연구

운동중독은 Baekeland(1970)가 운동박탈이 수면에 미치는 영향을 연구 하면서 우연히 발견되고 최초로 학계에 보고되어, 그 후 Gasser(1976)에 의한 긍정적 운동중독 개념, Morgan(1979)의 부정적 운동중독으로 지금까지 활발한 논의가 되고 있다. 그 대상에 있어서도 처음엔 러닝에 국한되었던 것이 점차 범위를 확대하여 스포츠 전반에 걸친 운동중독의 개념을 설명하고 있다.

Robbins와 Joseph(1985)은 심리적인 측면에서 중독을 바라보았다. 러너들이 일상의 삶에서 오는 스트레스를 해소하기 위한 일환으로 상습적으로 운동에 의존하는 현상을 연구하였다.

양명환(1998)은 볼링 활동에 참여하는 성인남녀 510명을 대상으로 볼링 중독성향은 어떠한 양상을 보이고 볼링중독 성향에 따라서 심리적 행복감은 어떻게 달라지는지를 연구하였다. 연구결과 볼링중독 성향은 성별에 관계없이 연령이 높을수록, 기능직종 종사자일수록, 참가 빈도가 높을수록, 볼링의 중요성과 기술 수준이 높을수록 볼링중독 성향은 높게 나타났다고 한다.

장병선은 (2001)은 주 1회, 주 1시간 이상 규칙적으로 배드민턴에 참여하는 성인 남녀 147명의 동호인을 대상으로 그들의 운동중독 특성을 연구한 결과, 배드민턴 참여자들이 체험하는 운동중독 특성구조는 의존성, 일상일탈, 금단 현상으로 나타났다.

박선기(2003)는 모험스포츠 참가자 9명(패러글라이딩 3명, 산악자전거 3명, 스킨스쿠버 3명)을 대상으로 운동중독 현상을 연구한 결과, 모험스포츠 참여자들은 활기찬 기쁨과 행복을 느끼며 성취감을 느끼는 등의 긍정적 운동중독과 내성, 의존, 금단 증세 유발, 대인과의 관계를 약화, 시간적 금전적, 손실

을 일으키는 부정적 운동중독을 함께 경험하고 운동중독 과정을 시작 단계, 초기 단계, 재미·흥미 단계, 몰입 단계, 중독 단계의 5단계로 분류하였다.

운동중독의 척도를 개발한 신규리(2000)는 운동중독에 대한 문헌고찰을 통해 국내 실정에 맞는 운동중독 척도개발의 필요성을 느껴, 금단증세, 운동욕구, 감정적 애착의 3요인 총 33문항의 운동중독 척도를 여가스포츠 참가자들 대상으로 하여 개발하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2006년도 현재 서울 및 수도권 지역의 인라인 스케이트 동호회 원을 대상으로 하였으며 표본대상은 8개 인라인 스케이트 동호인들을 무선으로 표집 하여 총 490명을 연구대상으로 선정하였다.

표집 된 연구 대상자의 일반적이 특징을 살펴보면 아래 <표- 2> 연구대상자의 일반적 특성과 같다. <표-2>에 나타난 인구통계학적 특성에 따른 참여빈도를 살펴보면, 남자가 325명, 여자가 165명으로 남자의 비율이 높았으며 연령대는 10대가 2.9%, 20대가 44.9%, 30대가 41.4%, 40대가 9.4%, 50대가 1.4%로 20대의 참여비율이 가장 높게 나타났으며, 50대가 가장 낮은 참여비율을 보인 것으로 나타났다.

결혼유무는 미혼이 73.9%, 기혼이 26.1%로 미혼의 참여가 높게 나타났으며, 월평균수입은 100만원 미만인 16.3%, 100만 원 이상이 39.6%, 200만 원 이상이 29.0%, 300만 원 이상이 11.4%, 400만 원 이상이 2.7%로 100만 원 이상이 가장 높은 것으로 나타났다. 참가기간은 1년 이하가 16.3%, 1년 이상이 39.6%, 2년 이상이 27.8%, 3년 이상이 36.1%로 1년 이상이 가장 높은 참가기간을 보였다.

참가 빈도는 주 1회가 13.9%, 주 2회-3회가 41.9%, 주 4회-5회가 36.9%, 주 6회-7회가 8.2%로 주 2회-3회가 가장 높은 참가 빈도를 보였다.

참가 시 운동시간은 1시간 이상이 12.9%, 2시간 이상이 41.8%, 3시간 이상이 37.6%, 4시간 이상이 7.8%로 2시간 이상이 가장 높은 참가시간을 가지는 것으로 나타났다. 숙련도에서는 초급이 13.5%, 중급이 44.7%, 상급이 34.9%,

최상급이 6.9%로 중급정도의 숙련도를 가진 대상이 가장 많은 것으로 나타났다.

<표 2> 연구대상자의 일반적 특성

특 성	구분	N	%
성 별	남	325	66.3
	여	165	33.7
연 령	10대	14	2.9
	20대	220	44.9
	30대	203	41.4
	40대	46	9.4
	50대	7	1.4
결혼 유무	미혼	362	73.9
	기혼	128	26.1
월평균소득	100미만	80	16.3
	100만 원 이상	194	39.6
	200만 원 이상	142	29.0
	300만 원 이상	56	11.4
	400만 원 이상	18	3.7
참가기간	1년 이하	77	15.7
	1년 이상	100	20.4
	2년 이상	136	27.8
	3년 이상	177	36.1
참가 빈도	주 1회	68	13.9
	주 2회-3회	201	41.0
	주 4회-5회	181	36.9
	주 6회-7회	40	8.2
운동시간	1시간 이상	63	12.9
	2시간 이상	205	41.8
	3시간 이상	184	37.6
	4시간 이상	38	7.8
숙련도	초급	66	13.5
	중급	219	44.7
	상급	171	34.9
	최상급	34	6.9

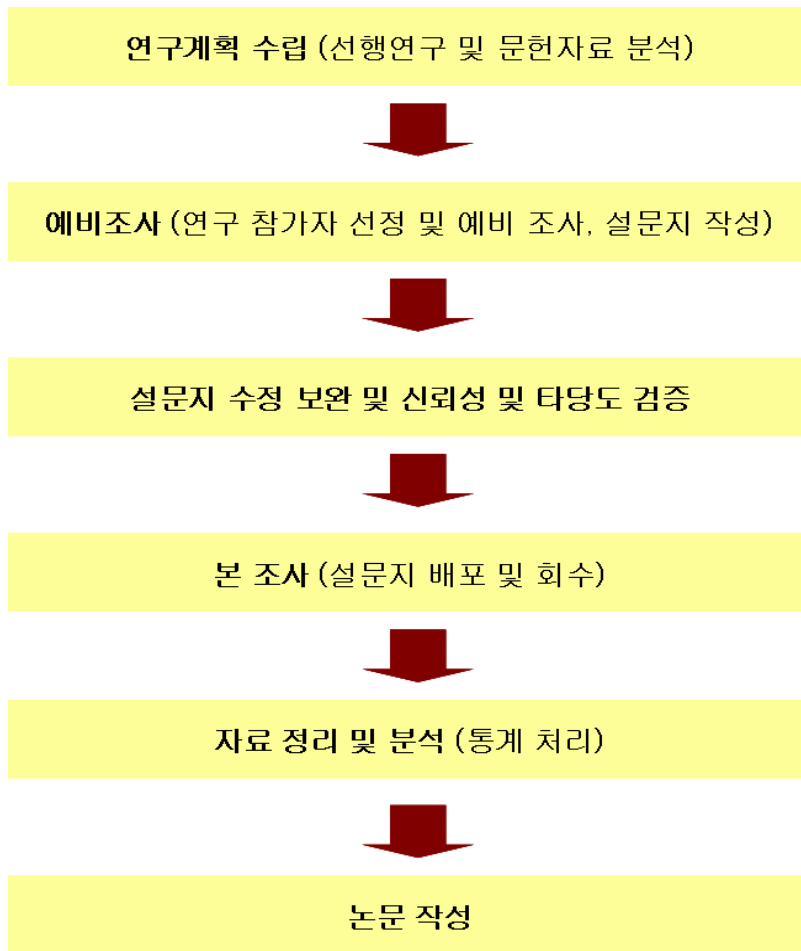
2. 연구일정

연구 내용	날짜
1) 문헌연구 및 자료수집	2005. 6 ~ 2006. 3
2) 설문지 작성 및 예비조사	2006. 4 ~ 2006. 6
3) 설문지 배포 및 회수(자료수집)	2006. 7 ~ 2006. 8
4) 자료정리 및 통계처리 (자료 해석)	2006. 8 ~ 2006. 9
5) 논문작성	2006. 9 ~

3. 연구절차

본 연구 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 토대로 조사항목을 설정하였으며, 예비조사를 실시하여 설문지를 수정, 제작하였다. 설문지는 서울 및 수도권권에 거주하는 인라인 스케이팅 동호회원들을 대상으로 본 연구자가 직접 배포하고, 자기 평가 기입 범으로 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다. 본 조사에서 회수된 설문지는 자료처리 및 통계분석과정을 통하여 결론을 도출하였다.

본 연구의 연구절차는 <그림 2>과 같다.



<그림 2> 연구절차

4. 측정도구

본 연구에 사용된 설문지의 구성은 신규리(2000)가 개발한 ‘여가 스포츠 참가자의 운동중독 척도’ 33문항과 장병선(2001)이 ‘운동중독 패러다임을 통한 배드민턴 동호인들의 체험 특성 분석’ 연구에 사용한 22문항을 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

본 연구에서 사용한 설문지의 구성내용은 인구통계학적 특성에 관한 문항 4문항, 운동수준에 관한 문항 4문항, 운동 의존성에 관한 문항 22문항, 운동중독에 관한 문항 4문항으로 구성되었다. 설문지 구성내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 설문지 구성내용

구 분	내 용	문 항 수
사회 인구학적 특성	성별, 연령, 결혼 유무, 수입	4
운동 참여수준	참가 빈도, 참가기간, 참가강도, 참가수준	4
의 존 성	직장생활(3) 가계수입(지출)(3) 가족과 가정(3), 대인관계(4), 건강상태(6), 일상(4)	23
운동중독	부정적 중독(4)	4
합계		35

1) 타당도

측정도구의 타당도는 스포츠 심리학 전문 분야의 석사 및 박사학위 소지자로 된 전문가를 구성하여 회의를 통하여 실시하였다. 전문가 회의의 목적은 질문 내용의 적합성 및 질문지 응답 시 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하였다. 2006년 7월 15일 서울 및 수도권에서 활동하는 인라인 스케이트 동호회원을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 지적된 사항을 최종 설문지 완성 시 수정, 반영하였다.

2) 신뢰도

본 연구에서는 각 요인별 문항 간 내적 일치도 검사도구로 Cronbach's α 값을 이용한 신뢰도를 검증 하였다. 그 결과 모든 문항에서 .672~.806으로 나타나 측정하고자 하는 설문지의 문항이 비교적 양호한 계수 값을 나타내고 있다. 신뢰도의 계수는 <표 4>와 같다.

<표 4> 신뢰도

구분	문항수	문항번호	Cronbach's α
직장생활	3	1, 2, 3	.689
가계수입(지출)	3	5, 6, 23	.672
가족과 가정	3	7, 8, 9	.805
대인관계	4	11, 12, 12, 14	.804
건강	6	15,16,17,18,19,20	.805
일상	4	22,25,10,4	.806
부정적 운동중독	4	21,24,26,27	.797

<표 5> 운동의존성과 부정적 운동중독 측정도구의 요인분석 결과표

구분	직장생활	가계수입 (지출)	가족과 건강	대인관계	건강	부정적 운동중독	일상
Q 1	.789						
Q 3	.789						
Q 2	.784						
Q 6		.885					
Q 5		.881					
Q 23		.537					
Q 7			.889				
Q 9			.870				
Q 8			.783				
Q 12				.852			
Q 13				.804			
Q 14				.802			
Q 11				.725			
Q 20					.766		
Q 16					.737		
Q 18					.714		
Q 19					.711		
Q 17					.687		
Q 15					.659		
Q 24						.839	
Q 26						.791	
Q 27						.790	
Q 21						.744	
Q 22							.830
Q 10							.827
Q 25							.785
Q 4							.740

5. 자료처리

인라인스케이트 동호회 참가자의 운동중독에 관한 분석을 위하여 설문자료를 회수한 결과 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력 시킨 후, SPSS win 12.0의 프로그램을 활용하여 자료 분석 목적에 따라 전산처리 하였다. 분석에 활용한 통계방법은 일원분산분석, 상관관계분석, 선형회기분석, 사후검정은 Tukey를 통하여 사용하였다.

가설검정에 대한 통계적 유의수준은 $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독은 인구통계학적특성에 따라 차이가 있을 것이다.

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독에 따른 인구통계학적특성의 차이를 알아보기 위하여 집단간 평균비교 방법인 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

인구통계학적 특성으로는 성별, 연령, 결혼여부, 소득수준을 변수로 선정하였으며 평균 차이가 있을 경우에 사후검정 방법으로는 Tukey를 사용하였다. 차이분석결과는 아래 <표 6> 운동중독 차이분석 과 같다.

<표 6> 운동중독 차이분석

구분		제곱합	자유도	평균제곱	F	사후검정
성별	집단-간	1.163	1	1.163	1.164	
	집단-내	487.837	488	1.000		
	합계	489.000	489			
연령	집단-간	13.141	4	3.285	3.348*	20대>30대
	집단-내	475.859	485	.981		
	합계	489.000	489			
결혼여부	집단-간	.627	1	.627	.627	
	집단-내	488.373	488	1.001		
	합계	489.000	489			
수입	집단-간	3.330	4	.833	.831	
	집단-내	485.670	485	1.001		
	합계	489.000	489			

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

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독의 정도를 인구통계학적특성에 따른 차이분석을 실시한 결과 성별, 결혼여부, 수입과는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 연령에서만 운동중독의 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정결과, 20대 동호회 참가자가 30대 동호회 참가자에 비해 운동중독이 큰 것으로 나타났다.

2. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독은 운동참여 수준에 따라 차이가 있을 것이다.

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동참여 수준에 따른 운동중독의 차이를 알아보기 위하여 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 운동참여 수준은 참가기간, 참가빈도, 운동시간, 숙련도에 따라 분석하였다.

1) 참가기간에 따른 운동중독의 차이

참가기간에 따른 운동중독의 차이를 알아보기 위하여 차이분석을 실시한 결과, 참가기간에 따른 운동중독의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 2년 이상 동호회 참가자들이 각각 1년 이하, 1년 이상, 3년 이상의 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났으며 3년 이상 동호회 참가자도 1년 이하 동호회 참가자보다 운동중독이 큰 것으로 나타났다. 분석결과는 아래 <표 7>과 같다.

<표 7> 참가기간에 따른 운동중독의 차이분석

구분	제곱합	자유도	평균제곱	F	사후검정	
참가기간	집단-간	29.936	3	9.979	10.564***	2년이상>1년이하, 2년이상>1년이상, 2년이상>3년이상 3년이상>1년이하
	집단-내	459.064	486	.945		
	합계	489.000	489			

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

2) 참가 빈도에 따른 운동중독의 차이

참가 빈도에 따른 운동중독의 차이를 알아보기 위하여 차이분석을 실시한 결과, 참가 빈도에 따른 운동중독의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 주2회-3회의 동호회참가자들이 주 1회 동호회 참가자보다 운동중독의 정도가 큰 것으로 나타났으며, 주 4-5회 동호회참가자들이 각각 주 1회, 주2-3회, 주6-7회 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났다. 분석 결과는 아래 <표 8>과 같다.

<표 8> 참가 빈도에 따른 운동중독의 차이분석

구분	제공합	자유도	평균제곱	F	사후검정	
참가 빈도	집단-간	59.862	3	19.954	22.598***	주2회-3회>주1회, 주4-5회>주1회
	집단-내	429.138	486	.883		주4-5회>주2-3회
	합계	489.000	489			주4-5회>주6-7회

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

3) 운동시간에 따른 운동중독의 차이

운동시간에 따른 운동중독의 차이를 알아보기 위하여 차이분석을 실시한 결과, 운동시간에 따른 운동중독의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 2-3시간 동호회 참가자들이 1-2시간 동호회 참가자보다 운동중독의 정도가 큰 것으로 나타났으며, 3-4시간 동호회 동호회참가자들이 각각 1-2시간, 2-3시간 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났으며, 4시간이상 동호회 참가자가 1-2시간 동호회참가자보다 운동중독이 큰 것으로 나타났

다. 분석결과는 아래 <표 9>와 같다.

<표 9> 운동시간에 따른 운동중독의 차이분석

구분	제공합	자유도	평균제공	F	사후검정	
운동 시간	집단-간	66.936	3	22.312	25.692***	2-3시간>1-2시간
	집단-내	422.064	486	.868		3-4시간>1-2시간
	합계	489.000	489			3-4시간>2-3시간 4시간이상>1-2시간

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

4) 숙련도에 따른 운동중독의 차이

숙련도에 따른 운동중독의 차이를 알아보기 위하여 차이분석을 실시한 결과, 숙련도에 따른 운동중독의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 상급의 동호회 참가자들이 각각 초급, 중급, 최상급의 동호회 참가자보다 운동중독의 정도가 큰 것으로 나타났다. 분석결과는 아래 <표 10>와 같다.

<표 10> 숙련도에 따른 운동중독의 차이분석

구분	제공합	자유도	평균제공	F	사후검정	
숙련도	집단-간	48.887	3	16.296	17.995***	상급>초급
	집단-내	440.13	486	.906		상급>중급
	합계	489.000	489			상급>최상급

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

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동참여 수준에 따라 운동중독의 정도차이를 분석한 결과, 운동참여 수준의 변인 참가기간, 참가빈도, 운동시간, 숙련도 모두에서 운동중독의 차이가 있는 것으로 나타났다.

3. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 생활에 영향을 미칠 것이다.

인라인 스케이트 동호회 참가자의 부정적 운동중독이 생활에 영향을 주는 정도를 살펴보기 위하여 회귀분석을 실시하였다. 요인으로는, 직장생활, 가계 수입 및 지출, 가족과 가정, 대인관계, 건강상태, 일상요인 6가지로 선정하였다.

회귀분석을 하기 전에 먼저 6요인과 운동중독과의 상관분석을 실시하여 상관관계를 살펴보았다. 분석결과는 아래 <표 11>과 같다.

<표 11> 운동중독과 6요인의 상관분석표

구분	직장생활 요인	가계수입 및 지출 요인	가족과 가정 요인	대인관계 요인	건강상태 요인	일상 요인
운동중독	.542**	.522**	.565**	.371**	.585**	.773**

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

상관분석결과, 대인관계요인을 제외하고는 높은 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 그 중 일상요인이 .773으로 가장 높았으며 그 외에는 .522-.585의 높은 상관관계를 가졌으며 대인관계요인은 비교적 낮은 상관관계를 가지는 것을 알 수 있다.

모든 변인이 상관관계를 가지는 것으로 회귀계수로 적합함을 알 수 있다. 이에 부정적 운동중독이 생활에 미치는 영향정도를 알아보기 위하여 회귀분석을 실시한 결과는 아래<표 12~17>과 같다.

1) 부정적 운동중독이 직장요인에 미치는 영향정도

<표 12> 부정적 운동중독이 직장요인에 미치는 영향

직장요인	비 표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	베타	
상수	-1.946E-16	.038		.000
운동중독	.542	.038	.542	14.232***

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

부정적 운동중독이 직장요인에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 직장요인이 운동중독요인에 대해 통계적으로 유의한 변수임을 확인하였으며, 직장요인점수가 1점 증가함에 따라 운동중독의 정도가 .542점 증가함을 알 수 있다.

2) 부정적 운동중독이 가계수입 및 지출요인에 미치는 영향정도

<표 13> 부정적 운동중독이 가계수입 및 지출요인에 미치는 영향

가계요인	비표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	베타	
상수	-7.99E-17	.039		.000
운동중독요인	.522	.039	.522	13.536***

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

부정적 운동중독이 가계요인에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 가계요인이 운동중독요인에 대해 통계적으로 유의미한 변수임을 확인하였으며,

가계요인점수가 1점 증가함에 따라 운동중독의 정도가 .522점 증가함을 알 수 있다.

3) 부정적 운동중독이 가족과 가정요인에 미치는 영향정도

<표 14> 부정적 운동중독이 가족과 가정요인에 미치는 영향

가족과 가정요인	비 표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	베타	
상수	2.847E-17	.037		.000
운동중독요인	.565	.037	.565	15.136***

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

부정적 운동중독이 가족과 가정요인에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 가족과 가정요인이 운동중독요인에 대해 통계적으로 유의미한 변수임을 확인하였으며, 가족과 가정요인점수가 1점 증가함에 따라 운동중독의 정도가 .565점 증가함을 알 수 있다.

4) 부정적 운동중독이 대인관계요인에 미치는 영향정도

<표 15> 부정적 운동중독이 대인관계요인에 미치는 영향

대인관계요인	비 표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	베타	
상수	-8.78E-17	.042		.000
운동중독요인	.371	.042	.371	8.827***

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

부정적 운동중독이 대인관계요인에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 대인관계요인이 운동중독요인에 대해 통계적으로 유의미한 변수임을 확인하였으며, 대인관계요인점수가 1점 증가함에 따라 운동중독의 정도가 .371점 증가함을 알 수 있다. 이는 다른 요인들보다 비교적 낮은 상관관계를 확인할 수 있다.

5) 부정적 운동중독이 건강상태요인에 미치는 영향정도

<표 16> 부정적 운동중독이 건강상태요인에 미치는 영향

건강상태요인	비 표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	베타	
상수	-5.64E-17	.037		.000
운동중독요인	.585	.037	.585	15.954***

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

부정적 운동중독이 건강상태요인에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 건강상태요인이 운동중독요인에 대해 통계적으로 유의미한 변수임을 확인하였으며, 건강상태요인점수가 1점 증가함에 따라 운동중독의 정도가 .585점 증가함을 알 수 있다.

6) 부정적 운동중독이 일상요인에 미치는 영향정도

<표 17> 부정적 운동중독이 일상요인에 미치는 영향

일상생활요인	비 표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	베타	
상수	-3.57E-18	.029		.000
운동중독요인	.773	.029	.773	26.948***

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

부정적 운동중독이 일상요인에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 일상생활요인이 운동중독요인에 대해 통계적으로 유의미한 변수임을 확인하였으며, 일상생활요인점수가 1점 증가함에 따라 운동중독의 정도가 .773점 증가함을 알 수 있다.

V. 논 의

최근 생활체육 활동이 크게 확대되면서 그 동안 아이들의 놀이로 선호되었던 인라인 스케이트가 몇 해 전 부터 성인레포츠로서의 입지를 다지기 시작하여, 현재 3-4천명의 회원들이 참가하는 동호회만도 1500개 넘게 활동을 하고 있다. 이에 따라 인라인 스케이트의 인구도 450만 명에 육박할 정도로 대중적인 스포츠로 자리 잡고 있다. 하지만, 인라인 스케이트 운동에 참여하는 동호인들 가운데 부정적으로 운동 빠진 동호인들이 가정과 직장, 건강을 비롯한 생활 전반에 영향을 미칠 수 있는 것을 주지하여 인라인 스케이트 동호회 참가자를 대상으로 운동중독 현상을 알아보고, 부정적 운동중독이 그들의 삶에 어떤 영향을 미치는지를 규명하였다.

1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 인구통계학적특성에 따른 운동중독 차이

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독의 정도를 인구통계학적특성에 따른 차이분석을 실시한 결과 성별, 결혼유무, 수입과는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 성별에 따라 운동중독 차이가 나타난다고 보고한 조현철(2005)의 생활체육 테니스 동호회인의 운동중독에 관한 연구결과와 다르게 나타났다는 것을 알 수 있다. 또한 결혼유무에 따른 운동중독의 차이에서 기혼이 미혼보다 높게 나타난다고 보고한 김민우(2003)의 헬스운동 참가자의 운동중독과 신체상의 관계와 다른 연구결과라 할 수 있다.

수입에 따른 운동중독의 차이는 주수환(2005)의 배드민턴 동호인의 운동중독에 관한 연구와 결과가 일치한다.

이것은 인라인 스케이트 종목이 다른 종목과는 달리 성별이나 결혼여부, 수입과는 관계없이 누구나 쉽게 접할 수 있고, 일부 대상에게만 선호되는 스포츠가 아니라 대중 스포츠로 자리 잡았다고 사료된다.

연령에서만 운동중독의 차이가 있는 것으로 나타났는데, 사후검정결과, 특히 20대 동호회 참가자가 30대 동호회 참가자에 비해 운동중독이 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연령에 따른 운동중독의 유의한 차이가 나타난다고 보고한 주수환(2005)의 배드민턴 동호인들의 운동중독에 관한 연구와 유사한 결과이지만 주수환(2005)의 연구결과는 20대보다 30대가 운동중독이 높게 나타나 보고하여 본 연구와 차이를 보였다.

이는 20대 동호회 참가자가 30대에 비해 여유로운 시간이 많으며, 좀 더 젊음의 에너지를 발산하는 경향이 큰 것으로 해석할 수 있다. 따라서 좀 더 규칙적이고, 조직적인 스포츠 활동을 위한 자제력을 키워주는 프로그램이 필요함을 알 수 있다.

2. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동참여 수준에 따라 운동중독의 정도차이

인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동참여 수준에 따라 운동중독의 정도차이를 분석한 결과 참가기간, 참가빈도, 운동시간, 숙련도 모두에서 집단간의 차이를 보이는 것으로 나타났다.

1) 참가기간에 따른 운동중독의 차이

참가기간에서는 2년 이상 동호회 참가자들이 그 외의 집단보다, 운동중독 경향이 높게 나타났다. 2년 이상 동호회 참가자들은 각각 1년 이하, 1년 이상, 3년 이상의 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났으며, 3년 이상 동호회 참가자도 1년 이하 동호회 참가자보다 운동중독이 큰 것으로 나타났다.

이것은 조현철(2005) '생활체육 테니스 동호인의 운동중독에 관한 연구'에서 7년 미만의 참가자가 7년 이상의 참가자보다 운동중독 성향이 높은 것으로 나타났고, 또한 3년 미만 참가기간 동호인들이 15년 이상 운동기간을 가진 동호인들보다 운동욕구가 높은 것으로 나타났다.

이것은 테니스라는 운동이 갖은 기능향상의 속도가, 다른 운동에 비해 상당히 느리다는 점이 작용하였으리라 짐작된다.

반면 인라인 스케이트 동호회 참가자들은 기술습득이 어려운 타 종목보다 짧은 습득기간, 즉 초보단계만 벗어나면 인라인 스케이트의 속도감이나 스릴을 느낄 수 있고, 단조롭지 않은 여러 기술을 습득할 수 있기 때문에 2년 이상 인라인 스케이트 동호회 참가자들에게서 운동중독 성향이 높은 것으로 나타

났다고 보여 진다.

2) 참가 빈도에 따른 운동중독의 차이

참가 빈도 에서는 주2회-3회의 동호회참가자들이 주 1회 동호회 참가자보다 운동중독의 정도가 큰 것으로 나타났으며, 주 4-5회 동호회참여자들이 각각 주 1회, 주2-3회, 주6-7회 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났다.

즉, 주 4-5회 참가자들이 운동중독 성향이 높은 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 선행연구들과 비교하여 보면 박광진(2002)의 마라톤 동호인들의 운동수준에 따른 운동중독에 관한 연구에서 운동 빈도가 증가할수록 운동중독 성향이 높다는 연구결과와 양명환(1998)의 볼링 동호인들의 볼링중독 성향에 관한 연구에서 참가 빈도가 높을수록 볼링중독 성향이 높게 나타난다는 연구결과와 유사한 결과라 할 수 있다.

3) 운동 시간에 따른 운동중독의 차이

운동 시간에서는 3-4시간 동호회참가자들이 각각 1-2시간, 2-3시간 동호회 참가자들보다 운동중독이 높은 것으로 나타났으며, 4시간이상 동호회 참가자가 1-2시간 동호회참가자보다 운동중독이 높은 것으로 나타났다.

즉, 3-4시간 참가자들이 운동중독 성향이 높은 것으로 나타났다.

이러한 결과는 조현철(2005)의 생활체육 테니스 동호인의 운동중독에 관한 연구에서 30분에서 1시간 정도 테니스를 하는 동호인들에 비해 3시간 이상 테니스를 하는 동호인들의 운동중독 성향이 높게 나타난 연구결과와 본 연구

의 결과가 매우 유사한 결과라 할 수 있다.

본 연구에서 운동시간이 높게 나타난 이유는 인라인 스케이트는 자전거 하이킹처럼 몇 명 또는 혼자라도 운동이 가능하며 차량이 드문 도로나, 산책로, 해변 가, 자전거 도로, 공원 등을 보통 10km-40km 정도의 거리를 달리고, 주변 환경과 더불어 즐기는 로드운동을 동호인들이 선호하기 때문에 한정된 공간에서 운동하는 다른 종목보다 시간적으로 여유롭게 즐기는 운동이라서, 운동시간이 높게 나타났다고 보여 진다.

4) 숙련도 따른 운동중독의 차이

숙련도에서는 상급의 동호회 참가자들의 운동중독이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 주수환(2005)의 배드민턴 동호인들의 운동중독에 관한 연구에서 보고되어진 결과와 일치한다. 이는 어느 정도 동호회활동에 익숙해진 상급의 동호회원들이 한번이상, 하루에 3시간이상을 인라인 스케이트에 시간을 할애하는 것으로 나타나 일주일이라는 물리적인 시간에 차지하는 비중이 매우 높아 다른 활동에 어느 정도 제약이 될 것임을 예상할 수 있다.

3. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 부정적 운동중독은 동호회 참가자들의 생활에 영향을 미칠 것이다.

인라인 스케이트 동호회 참가자의 부정적 운동중독이 생활에 영향을 미치는 정도를 알아본 결과 직장생활, 가계수입 및 지출, 가족과 가정, 대인관계, 건강상태, 일상생활요인 6가지 모두 부정적 운동중독 정도가 높을수록 요인 점수가 높아져 부정적 운동중독이 동호회 참가자들의 생활에 영향을 주는 것으로 나타났다.

1) 부정적 운동중독이 직장생활에 미치는 영향

부정적 운동중독이 직장생활에 미치는 영향에서는 유의미한 결과를 확인할 수 있다.

이는 인라인 동호회 참가자들은 운동중독성향이 높을수록 직장업무, 즉 과도한 운동 후 피곤함이나 부상으로 직장생활에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2) 부정적 운동중독이 가계수입 및 지출에 미치는 영향

부정적 운동중독이 가계수입 및 지출에 미치는 영향을 알아본 결과, 부정적 운동중독은 가계수입 및 지출에 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 인라인 스케이트 동호회 참가자들은 운동중독 성향이 높을수록 인라인 스케이트로 인한 지출이 많고, 필요한 지출을 하지 못하는 것으로 나타났으며, 운동수준을 높이기 위한 지출이 많은 것으로 사료된다.

3) 부정적 운동중독이 가족과 가정에 미치는 영향

부정적 운동중독이 가족과 가정에 미치는 영향을 알아본 결과, 부정적 운동중독은 가족과 가정에 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 인라인 스케이트 동호회 참가자들은 운동중독 성향이 높을수록, 가족과 가정 보다는 인라인 스케이트 동호회 활동에 많이 의존하는 것으로 보여진다.

4) 부정적 운동중독이 대인관계에 미치는 영향

부정적 운동중독이 대인관계에 미치는 영향을 알아본 결과, 대인관계에서는 비교적 낮은 상관관계를 가지는 것을 알 수 있다.

이는 인라인 스케이트 동호회 참가자들은 대인관계 즉 인라인 스케이트 동호회 외의 사람들과의 친분관계에서 운동중독성향이 높더라도 대인관계에 영향을 주지 않는 것으로 보여진다.

5) 부정적 운동중독이 건강에 미치는 영향

부정적 운동중독이 건강상태에 미치는 영향을 알아본 결과, 부정적 운동중독이 건강상태에 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 인라인 스케이트 동호회 참가자들은 운동중독 성향이 높을수록 부상을 자주 당하며, 그로인해 고질적인 통증을 앓고 있고 웬만큼 큰 부상이 아니면 통증을 참고 인라인 스케이트 동호회 활동에 참여하는 것으로 사료된다.

6) 부정적 운동중독이 일상에 미치는 영향

부정적 운동중독이 일상에 미치는 영향정도를 알아본 결과, 부정적 운동중독은 동호회 참가자들의 일상에 영향을 주는 것으로 나타났다.

이는 인라인 스케이트 동호회 참가자들은 운동중독 성향이 높을수록 일상 생활에서 인라인 스케이트에 대한 의존성, 즉 모든 스트레스를 인라인으로 푼다거나 인라인 스케이트를 타지 않으면 허전하고, 일상에 나쁜 영향을 미칠 것이며, 일과 중에도 인라인 스케이트 운동을 하고 싶은 생각이 자주 드는 것으로 나타났다.

이는 부정적 운동중독이 동호인들의 일상에 큰 영향을 주고 있다는 것을 증명해주는 연구결과라 할 수 있다.

Ⅵ. 결 론

본 연구 목적은 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 인구통계학적 특성과 참여수준에 따른 운동중독의 차이를 알아보고, 부정적 운동중독이 가계수입, 가족과 가정, 대인관계, 건강, 일상 따른 어떠한 영향을 주는지를 알아보는 것에 목적을 두고 연구를 진행하였다. 연구의 목적을 달성하기 위해 서울 및 수도권 거주자를 모집단으로 설정하였으며, 인라인 동호회 참가자를 대상으로 제한하여, 490명을 단순 무선 표집방법을 이용, 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

1. 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독의 정도를 인구통계학적 특성에 따라 차이를 분석한 결과 성별, 결혼유무, 수입과는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 연령에서만 운동중독의 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정결과, 20대 동호회 참가자가 30대 동호회 참가자에 비해 운동중독이 큰 것으로 나타났다.
2. 참가기간에 따른 운동중독의 차이를 알아본 결과, 참가기간에 따른 운동중독의 차이는 2년 이상 동호회 참가자들이 각각 1년 이하, 1년 이상, 3년 이상의 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났으며 3년 이상 동호회 참가자도 1년 이하 동호회 참가자보다 운동중독이 큰 것으로 나타났다.
참가 빈도 에서는 주2회-3회의 동호회 참가자들이 주 1회 동호회 참가자보다 운동 중독의 정도가 큰 것으로 나타났으며, 주 4-5회 동호회 참여자들이 각각 주 1회, 주2-3 회, 주6-7회 동호회 참가자들보다 운동중독이 큰 것으로 나타났다.

운동 시간에서는 3-4시간 동호회참가자들이 각각 1-2시간, 2-3시간 동호회 참가자들 보다 운동중독이 높은 것으로 나타났으며, 4시간이상 동호회 참가자가 1-2시간 동호회 참가자보다 운동중독이 높은 것으로 나타났다. 즉, 3-4시간 참가자들이 운동중독 성향이 높은 것으로 나타났다.

숙련도에서는 상급의 동호회 참가자들이 운동중독 높은 것을 알 수 있다. 이는 어느 정도 동호회활동에 익숙해진 상급 동호회 참가자가 이틀에 한번이상 하루에 3시간이상을 인라인 스케이트에 시간을 할애하는 것으로 나타났다.

3. 인라인 스케이트 동호회 참가자의 부정적 운동중독이 동호회원들의 생활에 영향을 주는 정도를 알아본 결과 부정적 운동중독은 대인관계를 제외한 직장, 가계수입 및 지출, 가족과 가정, 건강상태, 일상에 영향을 미치는 것으로 나타났다

이와 같은 결론을 종합해 볼 때 20대에서 운동중독 성향에 높게 나타났으며, 참가 기간 은 2년 이상 참가한 동호인이 운동중독성향이 높은 것으로 나타났다. 참가 빈도는 주4-5회, 참가시간은 2시간이상, 숙련도는 상급자들이 운동중독 성향이 높게 나타나는 것으로 나타났다. 인라인 스케이트 동호회 참가자의 부정적 운동중독이 동호회 참가자들의 생활에 영향을 주는 정도를 알아본 결과, 대인관계를 제외한 직장, 가계수입 및 지출, 가족과 가정, 건강상태, 일상에 부정적 운동중독 영향을 주는 것으로 나타났으므로, 동호인 스스로의 자제를 위한 노력과 주위 사람들의 조언과 배려가 요구된다.

VII. 제 언

- 1) 본 연구에서는 인라인 스케이트 동호인들로 한정 하였으나, 인라인을 즐기는 일반인들이나 타 운동 동호인들도 운동중독성향이 나타나는지 연구할 필요가 있다.
- 2) 부정적 운동중독을 효과적으로 예방하고 치료할 수 있는 프로그램 개발이 요구된다.
- 3) 긍정적 운동중독에 관한 더 많은 연구가 필요하다.
- 4) 긍정적 운동중독에서 부정적 운동중독으로 변화되는 과정에 대한 연구가 필요하다.
- 5) 본 연구는 서울 및 수도권에 거주하는 인라인 스케이트 동호인들을 대상으로 한정 하였으므로 우리나라 전체성인 남녀에 일반화하기에는 무리가 따를 수 있다. 따라서 표집대상에 있어서 보다 폭넓고 다양한 표집이 이루어진 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강경호(2002). 중독의 위기와 상담. 서울: 한사랑 가족상담연구소.
- 강관희, 용백수, 조광근 공저(2002). 롤러(인라인) 스케이팅 지도론. 도서출판 흥경.
- 강길용(2004). 인라인 스케이팅 동호회원의 참여유형에 따른 직무만족에 관한 연구 한국체육대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
- 강신욱(2002). 생활체육 참가자의 운동중독과 주관적 삶의 질에 관한 연구. 한국체육학회지: 제41권, 제5호, pp.59-70.
- 김민우(2003). 헬스운동 참가자의 운동중독과 신체상의 관계. 단국대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
- 김홍백(2001). 레저스포츠 총론. 도서 출판사 형설.
- 박광진(2002). 마라톤 동호인들의 운동수준에 따른 운동중독에 관한 연구. 국민대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
- 박선기(2003). 모험스포츠 참가자의 운동중독에 관한 질적 연구. 단국대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
- 박순백, 조광근, 용백수 공저(2003). 인라인 스케이팅. 조서출판. 넥서스 BOOKS.
- 박은수(2004). 패러글라이딩 동호인의 운동중독에 관한 질적 연구. 단국대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
- 서정용(2005). 모험스포츠 참가자의 참가동기가 운동중독에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 미간행 석사학위 논문.
- 신규리(2000). 여가스포츠 참가자의 운동중독 척도개발. 이화여자대학교 대학원 미간행 석사학위논문.

- 양명환(1998). 불링중독 성향과 심리적 행복감. 한국체육학회지, 제37권, 4호, pp.217-222.
- 영동세브란스 검진센터 건강관리 정보(2002). 안전한 운동을 위한 스트레칭 체조. <http://healthcare.or.kr>
- 이병윤(1992). 정신의학사전. 서울: 일조각.
- 이상진(2004). 헬스참가자의 참여 동기와 운동중독 관계분석. 부산외국어대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 이철원(2001). 여가의 재해석. 서울: 대한미디어.
- 임금선 역 (1994). 좋은것도 중독이 될 수 있다. 서울: 생명의 말씀사.
- 임미숙(2003). 인라인 스케이팅 100% 즐기기. 서울: 가림.
- 조현철(2005). 생활체육 테니스 동호인의 운동중독에 관한 연구. 동의대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주수환(2005). 배드민턴 동호인들의 운동중독에 관한 연구. 부산대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 주왕기(1992). 약물남용 문제점과 대책. 강원대약학연구소집, 5. 1-39.
- 주현식(2004). 인라인 스케이팅 동호인의 스포츠 사회화 요인이 스포츠참여에 미치는 영향. 관동대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- 장병선(2001). 운동중독 패러다임을 통한 배드민턴 동호인들의 체험 특성 분석. 인천대학교 교대학원 미간행 석사학위논문.
- 최돈홍(2004). 인라인 스케이팅 동호인들의 참여 동기와 활동만족도에 관한 연구. 강릉대학교 대학원 미간행 석사학위논문.
- Baekeland, F.(1970). Exercise deprivation: sleep and psychological reaction. Archives of general psychiatry, 22, 365-369.
- Carmack and Martens. (1979) . "Measuring Commitment to Running : A

- Survey of Runners' Attitudes and Mental States." *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1, 25 - 42.
- Chapman, C. L. & De Castro, J. M. (1990). running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30, 283-290.
- Estok, P. J., & Rudy, E. B. (1986). Physical, psychological, menstrual changes/risks and addiction in female marathon and nonmarathon runners. *Health Care for Women International*, 7, 187-202.
- Faber, R. J. & O'Guinn, T. C. & Krych, R. (1987). Compulsive Consumption, In M. Wallendorf & P. Anderson(Eds.). *Advances in Consumer Research*, 14, 132-135.
- Glasser, W.(1976), *Positive addiction*, New York : Harper and Row.
- Goldberg, I. K.(1995). IASG(Internet Addiction Support Group)'s Official criteria.
- Griffits, M. (1999). Internet addiction: Fact of fiction?. *Psychologist*, 12, 246-250
- Hailey, B. J. and Bailey, L.A.(1982). "Negative addiction in runners: A quantitative approach." *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- Hauck, E. R, & Blumenthal, J. A. (1992). Obsessive compulsive traits in athletes. *Sports Medicine*, 14, 215-227.
- Horvarth, A. T.(1989). Coping With Addiction. Paper presented on the

internet form the center for cognitive therapy :
ATHovath@compuserve.com.

- Insel, P. M. and Roth, W. T.(1993). Core Concepts of Health(7th ed).
London: Mayfield Publishing Company.
- James, K. M. (1997). The impact of planned and unplanned layoffs from training on withdrawal symptoms of exercise-addicted individuals. Unpublished doctoral dissertation, The Tennessee University.
- Kagan, D. M. and Squires, R. L. (1985). "Addictive aspects of physical exercise." journal of Sports Medicine, 25, 227-236.
- Kostrubala, T.(1976). The joy of running. Philadelppia: J. B. Lippincott.
- Mondin, G. W., Morgan, W. P.,Peiring, P. N., Stegner, C. L., Trine, M. R., & M. (1996). "Psychological consequences of exercise deprivation in habitual exercise. "Medicine and Science in Sport and Exercise, 1199-1203.
- Morgan, W. P. (1979). "negative addiction in runners." The Physician and Sportmedicine, 7(2). p56-63.
- Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. Sports Medicine, 18, 149-155.
- Sachs, M. L. & Pargman, D.(1984). Running addiction. In M. L. Sachs & G.W. Buffone(Eds.), Running as therapy; An integrated approach. Lincoln; University of Nebraska Press.
- Sachs, M. L. (1981). Running addiction. / In M. H. Sachs and M. L. Sachs(Eds.) Psychology of running. 116-121. champaign, IL :

Human Kinetics.

Sachs, M. L, & Pargman, D. (1979). Running addiction: A depth interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2, 143-155.

ABSTRACT

A Study on the Exercise Addiction of Participants of Association-of-like-persons of in-line skate

Jung, Ji Young

Department of Physical Education

Graduate School

SungShin Women's University

The goal of this study is to examine the phenomenon of exercise addiction on the participants of association of like-minded persons of in-line skate and examine the difference of exercise poisoning which is based on the individual feature of participants of like-minded persons of in-line skate and examine which influence negative exercise addiction has on job, household economy income and expenditure, family and home, personal relations, health state, and daily life.

So as to attain this goal, this researcher examined and analyzed effective data, 490 copies by using random sampling for the participants of association of like-minded persons of in-line skate after establishing the residents in Seoul and metropolitan area as population. So as to verify the hypothesis of this study, this researcher executed unitary variance analysis, correlation analysis, and linear recurrence analysis by using SPSS

Win 12.0 program. And, as for post-verification, Tukey was used.

1. As the result to analyze the difference of exercise addiction which is based on the demographic feature of participants of association of like-minded persons of in-line skate, it didn't show statistically significant difference from distinction of sex, marriage or not, and income, but age showed significant difference. As the result of post-verification, it emerged that exercise addiction of 20s of association of like-minded persons is greater than that of 30s of association of like-minded persons.

2. As the result to examine the difference of exercise addiction which is based on participation level, it emerged that participants of association of like-minded persons for 2 years or more were high about exercise addiction which is based on participation period. And, in participation frequency, it emerged that exercise addiction of participants of association of like-minded persons over 4-5 times per a week was high. In exercise hours, it emerged that exercise addiction of association of like-minded persons to participate for 3-4 hours was great. And, in skill degree, it emerged that exercise addiction of association of upper like-minded persons was high.

3. As the result to examine influence that negative exercise addiction of participants of association of like-minded persons of in-line skate has on life, it emerged that the degree of negative exercise addiction was significant only in job, household economy in-come and expenditure, family and home, health state, and daily life except person relations.

It emerged that efforts of persons in the association of like-minded

persons, themselves for self-control and the development of program to be able to prevent and heal negative exercise addiction effectively are necessary for the qualitative improvement of life through leisure sports.

설문지

소중한 시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

이 질문은 「인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동중독」을 알아보기 위한 기초 자료입니다. 귀하께서 응답해 주신 내용은 학문적 목적이외에는 절대 사용하지 않을 것이며, 또한 개인 신상에 관한 내용은 철저히 비밀을 지키겠습니다.

어떤 문항도 정답이 존재하지 않으므로, 귀하의 개인적인 생각을 있는 그대로 응답해 주시면 감사하겠습니다.

다시한번 질문에 응해주신 귀하께 고개 숙여 감사드리며, 아울러 귀하의 가정에 행복과 평화가 깃드시길 기원합니다.

2006년 7월

성신여자대학교
대학원 체육학과 석사과정 정지영 올림

◎ 다음은 귀하의 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 익명으로 처리하오니 솔직한 답변을 부탁드립니다. 각 문항을 읽고 보기 중 본인이 가장 적당하다고 생각하는 번호에 "V"하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 연령대는?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대 ⑥ 기타

3. 귀하의 결혼 유무는?

- ① 미혼 ② 기혼

4. 귀하의 월평균 소득은?

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

◎ 인라인 스케이트 동호회 참가자들의 운동참여 수준에 관한 질문입니다.
각 문항을 읽고 답해 주십시오.

1. 현재 참여하고 있는 인라인 스케이트 동호회 참가 기간은 어느 정도 되었습니까?

- ① 1년 이하 ② 1년 이상 ③ 2년 이상 ④ 3년 이상

2. 현재 참여하고 있는 인라인 스케이트 동호회 참가 빈도는 어느 정도입니까?

- ① 주 1회 ② 주 2회~3회 ③ 주 4~5회 ④ 주 6~7회

3. 동호회 참가 시 인라인 스케이트 운동시간은 어느 정도 됩니까?

- ① 1시간 이상 ② 2시간 이상 ③ 3시간 이상 ④ 4시간 이상

4. 귀하의 인라인 스케이트 숙련도는 어느 정도라고 생각하십니까?

- ① 초급 ② 중급 ③ 상급 ④ 최상급

◎ 다음 문항들은 운동에 대한 귀하의 생각과 관련된 것입니다.

각 문항들을 하나하나 읽어 보시고 귀하의 느낌을 가장 잘 나타내는 항목에 표시하여 주십시오.

1. 나는 인라인 스케이트로 인해 직장 업무에 영향을 미친 적이 있다.

(예 : 피곤함, 부상)

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

2. 나는 인라인 스케이트로 인해 직장 동료들과 긴장을 조성한 적이 있다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

3. 나는 인라인 스케이트 운동을 하지 못한 뒤 직장에서 스트레스를 많이 받는다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

8. 나는 가족과 있는 것 보다 인라인 스케이트 동호회 활동을 하는 것이 더 좋다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

9. 나는 인라인 스케이트 동호회 활동으로 인해 가족으로부터 불평을 듣는다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

10. 나는 일과 중에도 인라인 스케이트 운동을 하고 싶은 생각이 자주 든다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

11. 나는 인라인 스케이트 동호회 활동으로 인해 약속을 어긴 적이 있다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

12. 나는 인라인 스케이트 동호회 활동으로 인해 동호회 외의 사람들과 관계가 나빠진 적이 있다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

13. 나는 주위 사람들로부터 동호회 참가 빈도를 줄이라는 권유를 들은 적이 있다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

14. 나는 인라인 스케이트에 대한 나의 관심이 대인관계에 긴장을 조성할 때도 있다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

15. 나는 어떤 이유에서건 인라인 스케이트 운동을 하지 못한 날은 몸이 개운치가 않다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

16. 나는 인라인 스케이트 활동으로 인해 부상을 당한 적이 있다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

17. 나는 인라인 스케이트 활동으로 인해 부상을 자주 당하는 편이다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

18. 나는 인라인 스케이트로 인해 부상을 당해도 동호회 활동에 꼭 참여한다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

19. 나는 인라인 스케이트로 인한 부상으로 고질적인 통증을 앓고 있다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

20. 나는 웬만큼 큰 부상이 아니면 통증을 참고 인라인 스케이트를 타는 편이다.

-----	-----	-----	-----	
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

21. 나는 인라인 스케이트 운동을 하기에 적합하지 않은 환경(춥거나, 비가 오거나, 매우 더울 경우)으로 운동을 하지 못할 경우 짜증이 난다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

22. 나는 일상생활의 모든 스트레스를 인라인 스케이트로 푼다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

23. 나는 좀 더 나은 기술을 위해 시간과 돈을 투자하는 것이 아깝지 않다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

24. 나는 인라인 스케이트 운동을 끝마칠 때면 아쉬움이 많이 남는다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

25. 나는 인라인 스케이트 운동을 중단하면 나의 일상에 매우 나쁜 영향을 미칠 것이다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

26. 나는 인라인 스케이트 운동을 할 때 예정된 시간보다 더 길어지는 경우가 많다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다

27. 나는 운동하는 시간을 줄이려고 했으나, 뜻대로 되지 않는다.

-----	-----	-----	-----	-----
①	②	③	④	⑤
전혀				매우
그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	그렇다