

생활체육 참여활동이 여가만족과 심리적, 주관적 웰빙에 미치는 영향

문태영^{1*}, 허중욱²

¹강원대학교 응급구조학과, ²강원대학교 관광학과

Impact of Participation in Sport for All on Leisure Satisfaction, Psychological Wellbeing and Subjective Wellbeing

Tae-Young Moon^{1*} and Chung-Uk Heo²

¹Department of Emergency Medical Service, Kangwon National University

²Department of Tourism, Kangwon National University

요 약 본 연구는 생활체육 참여활동이 여가만족과 심리적, 주관적 웰빙에 미치는 영향을 규명함으로써 생활체육에 참여하고 있는 동호인들에게 보다 효과적인 여가만족과 심리적, 주관적 웰빙에 기여하고자 실시하였다. 본 연구의 대상으로는 현재 강원도에서 생활체육 참여활동을 하고 있는 성인 남녀를 모집단으로 선정하여 2011년 3월 12일부터 4월 9일까지 편의추출법에 의한 총 200명을 표집 하여 SPSS/PC+ 11.0 Version을 사용하여 빈도분석, 신뢰도 및 요인분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 이 연구의 결론은 다음과 같다. 첫째, 생활체육참여 활동은 여가만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여 활동이 높을수록 여가만족도가 높은 것으로 나타났다. 둘째, 여가만족은 심리적 웰빙에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여가만족은 주관적 웰빙에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과들을 바탕으로 생활체육 활동에 참여하는 동호인의 여가만족은 신체적, 정신적으로 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 생활체육에 참여하지 않는 사람들을 위해서 활동참여를 지속적으로 권장해야 할 것이며, 정부나 지방자치단체에서도 다양한 생활체육 프로그램을 개발하여 모든 사람들이 생활체육을 통한 삶의 질을 높일 수 있는 방향으로 정책을 펼쳐야 할 것으로 사료된다.

Abstract The purpose of this study was to examine the impact of participation in sport for all on leisure satisfaction, psychological wellbeing and subjective wellbeing in an attempt to make a contribution to the leisure satisfaction, psychological wellbeing and subjective wellbeing of people enjoying sport for all. The subjects in this study were 200 people who were selected by convenience sampling from a population of male and female adults who participated in sport for all in Gangwon Province. The statistical package SPSS 11.0 was employed to make a frequency analysis, reliability analysis, factor analysis and multiple regression analysis. The findings of the study were as follows:

First, participation in sport for all had a statistically significant impact on leisure satisfaction. Those who more participated in sport for all expressed more satisfaction with their leisure life. Second, leisure satisfaction exerted a statistically significant influence on psychological wellbeing. Third, leisure satisfaction affected subjective wellbeing in a statistically significant way. The findings of the study indicated that the leisure satisfaction of those who participated in sport for all exercised a great physical and mental influence on themselves. Those who don't participate in sport for all should steadily be advised to do that, and the national and local governments should develop a wide variety of sport-for-all programs to let everybody lead a better life by enjoying sport for all.

Key Words : Participation, Sport for All, Leisure Satisfaction, Psychological Wellbeing, Subjective Wellbeing

*교신저자 : 문태영(dems05@kangwon.ac.kr)

접수일 11년 07월 22일

수정일 11년 08월 24일

게재확정일 11년 09월 08일

1. 서론

현대인의 삶의 질적 향상이나 행복의 추구를 위하여 참여하는 사회문화적 활동에는 여러 가지 유형의 활동이 존재하나, 최근에 이르러서 가장 보편화되고 일반화된 활동 중의 하나로 생활체육을 들 수 있다[1]. 또한, 생활체육은 단순히 건강이나 체력증진과 같은 생리적 효과뿐만 아니라 심리적 만족감을 제공하며, 가정, 학교, 직장 등의 일상 생활속에서 겪게 되는 심신의 스트레스를 건전하게 해소할 수 있는 효과적인 생활체육활동을 통한 모든 사회구성원의 신체적, 정신적 건강의 추구를 기본 이념으로 한다는 점에서 경제발전예 의하여 증대된 사회구성원의 삶의 가치 추구에 대한 욕구를 충족시켜 주는 기본 조건이 될 뿐만 아니라 이를 통하여 보다 풍요로운 삶을 향유할 수 있는 바탕을 마련하여 주는 효과적인 수단이 된다[2].

소득증가와 주 5일제 근무는 현대인에게 많은 여가 시간을 제공하며 이러한 여가 시간의 올바른 활용은 개인의 삶의 질에 크게 영향을 미친다. 이러한 삶의 질을 높이면서 개인의 신체적 발달과 정서순화의 효과로 건강까지 얻을 수 있는 활동이 바로 생활체육이다[3]. 우리나라는 1962년 국민체육진흥법이 제정된 이후 생활체육 활성화를 위해 법제화를 시도하였으나 제반 여건의 부족으로 범민주적인 차원의 생활체육운동으로는 확산되지 못하였다. 그러나 1980년대 들어 86년 아시안 게임과 88년 올림픽을 개최하게 되면서 국민들의 체육에 대한 욕구가 한층 고조되었으며, 이는 국민들의 욕구에도 변화를 일으킨다. 이것이 바로 “관람하는 생활체육”에서 실제 “행동하고 실천하는 생활체육”으로의 변화이다[4]. 요즘 생활체육 추세는 그 동안 질병 없는 건강이라는 수동적인 자세에서 벗어나 몸과 마음을 최고 상태로 만들어 지속적으로 건강을 유지하려는 능동적인 자세로 바뀌어 가고 있다[5]. 이러한 현대인들의 여가행동은 일상생활에서 발생하는 스트레스를 해소하는 것 외에도 자기만족이나 여가를 즐기는 과정에서 발생하는 욕구충족 등으로 일상생활에서의 만족까지 부수적으로 얻어지게 되는 계기를 마련하게 된다. 이렇게 설명되어지는 여가만족(Leisure Satisfaction)을 박경란[6]은 여가활동에서 인지되는 만족의 정도를 간단히 정의하고 있다. 이는 극히 개인적인 감정이며 여가만족을 여가동기와 구분하여 정의한 Iso-Ahola [7]에 의하면 여가동기는 “목표를 향한 노력의 시도”를 뜻하며, 여가만족은 “그 달성으로부터 오는 결과 또는 만족감을”을 의미한다고 한다[6]. 이러한 여가만족은 생활체육의 선택 및 참여 그리고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 만족스러운 여가활동을 가능케 한다. 그동안 여가와 관련된 대부분의 선행연구에 의하면

여가만족은 생활체육 활동에 영향을 받고 있다[8]. 이러한 연구들은 생활체육활동에 참가하는 사람들의 건강유지 증진 및 삶의 질적 향상과 자아실현을 위해서 긍정적인 효과가 있음을 밝히고 있다. 한편, 방지선, 김수정[9]은 개인의 삶에 중요한 여가활동을 선택, 결정하는데 있어 영향을 미치는 개인적 환경적 요인들 중 특히 개인이 가지고 있는 가치기준은 활동을 선택하는데 많은 영향을 미친다고 하였다. 흔히, 개인의 생활수준이나 복지수준을 나타내는 상징적인 지표로서 여가만족이 사용되고 있으며, 여가를 통해 개인은 장 단기적으로 다양한 긍정적인 성과를 얻을 수 있지만, 가장 긍정적인 성과는 여가활동이 개인의 정신건강과 행복감에 기여한다는 것이다[10]. 또한, 일반인들을 대상으로 이상일[11]은 일반적인 스포츠활동 참여 및 여가활동 유형별 생활만족에 관하여 상호 규명하였으며, 채선애, 한성열[12]은 정서 및 심리적 안정 추구동기로 여가를 경험한 개인이 자기개발 및 자기향상 동기로 여가를 경험한 개인보다 주관적 Well-being과 더욱 유익한 관계가 있다고 하였다. 앞서 많은 선행연구에서 개인이 여가를 통해 얻을 수 있는 심리적 Well-being과 정신건강에 관련된 결과를 규명하기 위해 여러 가지 유사개념 및 측정법을 사용하고 있으며, 이는 생활만족, 행복, 사기, 삶의 질(Liang, 1984)[13]과 같은 주관적 Well-being의 개념과 측정치가 빈번하게 사용되어왔다[10].

이러한 추세에서 생활체육 참여활동 인구들이 증가함에 불구하고 이들의 행동적 특성과 관련된 여가만족, 심리적 웰빙, 주관적 웰빙의 관계를 분석한 연구들은 상대적으로 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 생활체육 참여활동이 여가만족과 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙에 어느 정도 기여하는지 실증적이고 경험적 연구가 이루어져야 함은 물론, 생활체육활동의 대중화를 위하여 직접적이고 간접적인 방향을 제시하고, 더불어 심도 있고 꾸준한 연구가 이루어져 새로운 해석을 통하여 학문적인 기초 자료를 사용하고자 한다.

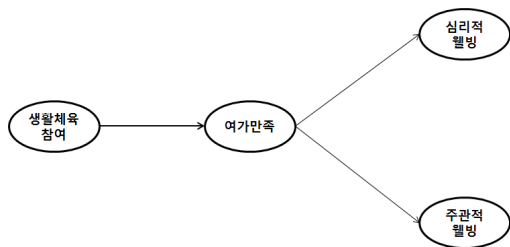
따라서 본 연구에서는 생활체육활동을 통해 개인의 여가활동에 대한 기대를 충족한 상태인 여가만족과의 관계를 규명하고 그 여가만족이 심리적 Well-being과 주관적 Well-being에 어떠한 영향을 미치고 있는지를 파악하고자 한다.

2. 이론적 관계모형 및 가설

2.1 연구모형

본 연구의 목적을 달성하기 위해 선행연구들이 제시한

이론적 토대를 바탕으로 각 변인과 하위 관계요인에 대한 연구 모형을 그림 1과 같이 설정하였다.



[그림 1] 구조방정식 모형설계
[Fig. 1] Design of structural equation model

2.2 가설설정

본 연구에서는 설정한 연구가설은 각 변수들 간의 관계를 규명하기 위하여 선행연구의 이론적 토대를 바탕으로 설정한 연구모형에 따라 다음과 같이 설정하였다.

2.2.1 생활체육 참여활동과 여가만족의 관계

신체활동은 참여로서의 활동 이론(Activity Theory)으로 활동적인 생활과 신체활동에의 참여가 삶의 질에 긍정적 영향을 주고 있다고 보고하고 있다. 김정식[14]은 노인의 생활체육 참여유무와 여가만족의 관계 연구에서 생활체육이 여가만족에 긍정적인 영향을 미침으로써 결과적으로 생활만족의 향상에 기여한다는 사실을 밝혀다. 윤이중[15](1996)도 같은 연구결과를 보고하였다. Brown과 Frankel[16]은 여가로서의 신체활동 참가와 여가만족 및 생활만족의 관계에 관한 연구에서 신체활동이 여가만족에 긍정적 영향을 미침으로써 생활만족 수준의 향상에 기여한다는 결론을 보고함으로써 일치된 선행연구를 지지하여 주고 있다[17]. 이종길[18]은 생활체육 참가집단이 비 참가집단에 비하여 여가만족도가 유의하게 증가하였으며, 특히 여가만족도가 유의하게 증가하였다고 보고하였다.

이와 같은 선행연구들을 비취 볼 때, 생활체육 참여활동이 여가만족에 영향을 미치는 것으로 보고 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 생활체육 참여활동은 여가만족에 영향을 줄 것이다.

2.2.2 여가만족과 삶의 질 관계(심리적, 주관적 웰빙)

삶의 질에 대해서 Young[19]은 신체적·정신적 이외에 사회적 활동과 경제적 환경을 포함시켜 현재의 삶의 환경 여건에 대한 만족도로 보았으며, 박승희[20]는 한

개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 지각하는 경험의 질과 그가 생활하는 사회 정책적 문화적 및 환경적 조건들의 질 모두를 포함하는 것으로 개념화하였다. 여가만족과 삶의 질에 대한 연구들에서 얻어진 공통된 결과는 여가만족과 인지된 삶의 질 간에는 긍정적인 상관관계가 있다는 것을 알 수 있다[21]. 여가활동은 인간의 삶의 질적 향상, 자아실현 및 자기 개발 그리고 건강 및 행복의 추구에 효과적으로 부응하는 역할을 담당하며, 이러한 여가의 역할은 여가활동 경험 및 상황에 있어서 특정 개인이 갖는 인식 및 감정의 상태가 바람직하고 긍정적일 때보다 증대될 수 있다[22]. 여가만족에 대한 객관적 측정 도구로서 여가만족 척도가 개발되면서부터 여가활동과 삶의 질 사이에 내제된 사회심리학적 메커니즘을 밝히기 위한 노력이 본격화되기 시작하였다[23].

가설 2. 여가만족은 심리적 웰빙에 영향을 줄 것이다.

가설 3. 여가만족과 주관적 웰빙에 영향을 줄 것이다.

3. 연구방법

3.1 연구대상 및 방법

본 연구의 대상은 2010년 9월 10일~10월 28일까지 K도에서 생활체육 활동에 참여하고 있는 하는 20세 이상 성인을 모집단으로 선정하였으며, 설문은 총 250부 중 확인적 응답 등 불성실하게 응답한 자료로 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 50부를 제외한 총 200부를 최종 유효 표본으로 사용하였다. 설문지 작성은 먼저 연구의 목적과 설문작성 시의 유의점을 인식시키고 생활체육 활동에 참여하는 사람들에게 만족도와 심리적, 주관적 웰빙에 대한 정서를 솔직하게 답할 수 있도록 시간을 할애하여 자기평가기입법(self-administration method)으로 실시하였다. 구체적인 연구대상의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

[표 1] 연구대상자의 일반적 특성

[Table 1] Research subjects' general characteristics

| 구분 | 항목 | 빈도(명) | 비율(%) |
|------|--------|-------|-------|
| 성별 | 남자 | 93 | 46.5 |
| | 여자 | 107 | 53.5 |
| 연령 | 20대 | 14 | 7.0 |
| | 30대 | 69 | 34.5 |
| | 40대 | 92 | 46.0 |
| | 50대이상 | 25 | 12.5 |
| 결혼유무 | 미혼 | 29 | 14.5 |
| | 기혼 | 171 | 85.5 |
| 건강상태 | 매우건강하다 | 32 | 16.0 |
| | 건강하다 | 123 | 61.5 |
| | 보통이다 | 40 | 20.0 |
| | 나쁘다 | 5 | 2.5 |

3.2 조사도구

본 연구에서 사용한 조사도구는 설문지로 자기평가기입법을 인용하였다. 설문문항의 구성은 표 2와 같다.

[표 2] 설문지의 구성

[Table 2] Construction of questionnaire

| 변인 | 하위요인 | 문항수 |
|-----------|------|-----|
| 생활체육 참여활동 | | 5 |
| 여가만족 | 1 | 4 |
| | 2 | 4 |
| 심리적 웰빙 | 1 | 7 |
| | 2 | 6 |
| | 3 | 4 |
| | 4 | 3 |
| 주관적 웰빙 | 1 | 9 |
| | 2 | 6 |
| 계 | | 48 |

3.2.1 생활체육 참여활동

여가시간을 활용하여 자발적으로 체육활동에 참여함으로써 개인적인 행복은 물론 올바른 가치관 정립, 더 나아가 사회적 복지를 통합적으로 발전시키고 국민의 건강 증진 및 각자의 인격완성은 물론 목표달성과 여가만족을 추구하는 신체활동의 총체다[24].

3.2.2 여가만족

여가만족이란 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인이 형성, 유도하거나 획득하는 긍정적 인식 또는 감정이라 할 수 있다. 측정도구로는 Beard & Ragheb[22]가 개발한 여가만족 척도를 한국판으로 번안한 것을 송원익[25]이 재구성한 것으로 사용하였다. 즉 제시된 8문항을 바탕으로 요인분석을 실시하여 2개의 하위요인을 선별하였다. 여가만족의 느낌으로는 “매우 그렇다”에서 “전혀 그렇지 않다”까지 5점 척도로 평가하였다.

3.2.3 심리적 웰빙

자기를 있는 그대로 수용하며, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있으며, 주위 환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태를 심리적 웰빙이라 한다. 측정도구로는 Ryff[26]가 개발한 심리적 웰빙 척도를 한국판으로 번안한 것을 김명소, 김혜원[27]가 재구성한 것으로 사용하였다. 즉 제시된 20문항을 바탕으로 요인분석을 실시하여 4개의 하위요인을 선별하였다. 심리적 웰빙의 느낌으로는 “매우 그

렇다”에서 “전혀 그렇지 않다”까지 5점 척도로 평가하였다.

3.2.4 주관적 웰빙

일상생활 활동으로부터 기쁨과 자신의 목적을 성취했다고 느끼며, 긍정적 자아상을 가지고 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 상태를 생활만족이라 했다. 측정도구로는 차경호[28]가 한국판으로 번안한 척도로 측정하였다. 즉 제시된 15개 문항들로 구성되어 있으며, 2개의 하위요인을 선별하였다. 주관적 웰빙의 느낌으로는 “매우 그렇다”에서 “전혀 그렇지 않다”까지 5점 척도로 평가하였다.

3.3 설문지 타당도 및 신뢰도

본 연구에서의 설문지를 구성한 후 설문지의 구성과 변수의 조작적 정의에 대한 안면타당도(face validity)를 검증받기 위하여 전문가들로 구성된 집단에서 판단을 의뢰하여 안면타당도를 검증받았다. 또한, 구성타당도(construct validity)를 확보하기 위하여, 여가만족과 삶의 질 변수에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 이때 고유치(eigen-values)는 1.0 이상으로 한정하고, 요인 적재값(factor loading)의 기준은 .6이상, 설명력은 .5 이상으로 설정하였다.

[표 3] 생활체육 참여활동 요인분석 및 신뢰도

[Table 3] Factor analysis and reliability on sport-for-all participatory activity

| 요인 | 생활체육 참여활동 | 신뢰도 |
|-------|-----------|------|
| Q3 | .854 | |
| Q4 | .849 | |
| Q5 | .833 | .888 |
| Q1 | .816 | |
| Q2 | .813 | |
| 고유값 | 3.470 | |
| 분산% | 69.396 | |
| 누적분산% | 69.396 | |

Q : 생활체육 참여활동에 대한 문항으로 참여활동 요인

표 3에서 보는 바와 같이 생활체육 참여활동에 대한 요인분석 결과 1개의 요인으로 추출되었다. 생활체육 참여활동으로 명명되었으며, 전체 5문항 분산의 69.396%를 설명하였고, 하위 요인의 적재값은 .813~.854 사이에 분포하였으며, 신뢰도는 .888로 비교적 높은 신뢰도가 있는 것으로 드러났다.

[표 4] 여가만족 요인분석 및 신뢰도

[Table 4] Factor analysis and reliability on leisure satisfaction

| 요인 | Items | 여가만족1 | 여가만족2 | 신뢰도 |
|-------|---------|--------|--------|------|
| 여가만족1 | 긴장해소8 | .887 | | .705 |
| | 건강8 | .793 | | |
| | 사회교류7 | .695 | | |
| | 지식추구6 | .557 | | |
| 여가만족2 | 제약성2 | | .782 | .813 |
| | 양질의 시간1 | | .709 | |
| | 여가중요도3 | | .612 | |
| | 자부심5 | | .596 | |
| | 고유값 | 2.643 | 2.286 | .840 |
| | 분산% | 33.036 | 28.570 | |
| | 누적분산% | 33.036 | 61.606 | |

표 4에서 보는 바와 같이 여가만족도에 대한 요인분석 결과 2개 문항을 제거한 후, 8개 문항이 2개 요인으로 추출되었다. 각각의 요인은 여가만족 1과 여가만족2 요인으로 2개 요인이 전체 8개 문항 분산의 61.606%를 설명하였고 하위 요인의 적재값은 .557~.887 사이에 분포하였으며, 신뢰도는 .840로 비교적 높은 신뢰도가 있는 것으로 드러났다.

[표 5] 심리적 웰빙 요인분석 및 신뢰도

[Table 5] Factor analysis and reliability on psychological well-being

| 요인 | 자아수용 | 개인성장과 자율성 | 긍정적 대인관계 | 삶의 목적 | 신뢰도 |
|-------|--------|-----------|----------|--------|------|
| Q4 | .800 | | | | .907 |
| Q1 | .786 | | | | |
| Q3 | .781 | | | | |
| Q6 | .763 | | | | |
| Q2 | .753 | | | | |
| Q5 | .719 | | | | |
| Q7 | .645 | | | | |
| Q15 | | .756 | | | .789 |
| Q19 | | .656 | | | |
| Q14 | | .637 | | | |
| Q16 | | .603 | | | |
| Q18 | | .600 | | | |
| Q17 | | .528 | | | |
| Q23 | | | .770 | | |
| Q22 | | | .754 | | |
| Q21 | | | .665 | | |
| Q20 | | | .548 | | |
| Q12 | | | | .804 | |
| Q11 | | | | .716 | .778 |
| Q13 | | | | .707 | |
| 고유값 | 4.555 | 2.945 | 2.638 | 2.178 | .909 |
| 분산% | 22.776 | 14.726 | 13.189 | 10.888 | |
| 누적분산% | 22.776 | 37.503 | 50.691 | 61.579 | |

Q : 심리적 웰빙에 대한 설문 문항으로,

Q1~Q7 : 심리적 웰빙의 하위요인인 자아수용

Q12~Q13 : 심리적 웰빙의 하위요인인 삶의 목적

Q14~Q19 : 심리적 웰빙의 하위요인인 자율성과 개인성장

Q20~Q23 : 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계

표 5에서 보는 바와 같이 심리적 웰빙에 대한 요인분석 결과 3개의 문항을 제거한 후 20개 문항이 4개 요인으로 추출되었다. 각각의 요인은 자아수용, 삶의 목적, 자율성과 개인성장, 긍정적 대인관계 요인으로 4개 요인이 전체 20개 문항의 분산의 61.579%를 설명하였고 하위 요인의 적재값은 .528~.804 사이에 분포하였으며, 신뢰도는 .909로 높은 신뢰도가 있는 것으로 드러났다.

[표 6] 주관적 웰빙 요인분석 및 신뢰도

[Table 6] Factor analysis and reliability on subjective well-being

| 요인 | 긍정적 정서 | 부정적 정서 | 신뢰도 |
|-------|--------|--------|------|
| Q2 | .842 | | .891 |
| Q3 | .840 | | |
| Q5 | .815 | | |
| Q4 | .784 | | |
| Q1 | .783 | | |
| Q6 | .613 | | |
| Q14 | | .845 | .924 |
| Q11 | | .841 | |
| Q12 | | .819 | |
| Q10 | | .765 | |
| Q9 | | .761 | |
| Q8 | | .748 | |
| Q13 | | .726 | |
| Q15 | | .721 | |
| Q7 | | .641 | |
| 고유값 | 5.687 | 4.062 | |
| 분산% | 37.910 | 27.078 | |
| 누적분산% | 37.910 | 64.988 | |

Q : 주관적 웰빙에 대한 설문 문항으로,

Q1~Q6 : 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정적 요인

Q7~Q15 : 주관적 웰빙의 하위요인인 부정적 요인

표 6에서 보는 바와 같이 주관적 웰빙에 대한 요인분석 결과 2개의 요인으로 추출되었다. 각 요인은 긍정적 정서와 부정적 정서로 명명되었으며, 전체 15문항 분산의 64.988%를 설명하였고, 하위 요인의 적재값은 .613~.845 사이에 분포하였으며, 신뢰도는 .924로 높은 신뢰도가 있는 것으로 드러났다.

3.4 자료처리방법

수집된 자료는 Windows용 SPSS 19.0과 AMOS 19.0을 사용하여 분석하였다. 일반적 특성에 대하여 빈도와

백분율을 이용한 빈도분석을 실시하였으며, 척도의 타당도와 신뢰도를 알아보기 위하여 요인분석과 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's alpha로 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다. 각 요인에 대한 기술 분석(Descriptive analysis)을 실시 및 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 모든 통계 분석은 유의수준을 $p < .05$ 로 설정하였다.

4. 연구결과 및 논의

4.1 요인별 기술 분석

[표 7] 요인별 기술 분석
[Table 7] Descriptive analysis by factor

| 변인 | 하위요인 | M | SD |
|--------|------------|------|------|
| 생활체육참여 | | 4.40 | 0.52 |
| 여가만족 | 여가만족1 | 4.26 | 0.53 |
| | 여가만족2 | 4.08 | 0.54 |
| 심리적 웰빙 | 자아수용1 | 3.79 | 0.61 |
| | 삶의 목적2 | 3.77 | 0.61 |
| | 자율성과 개인성장3 | 4.10 | 0.48 |
| | 긍정적 대인관계4 | 3.95 | 0.57 |
| 주관적 웰빙 | 긍정적 정서 | 4.04 | 0.56 |
| | 부정적 정서 | 3.60 | 0.65 |

표 7에서 보는 바와 같이 요인별에 대한 기술 분석 결과, 생활체육 참여는 4.40으로 매우 높게 나타났으며, 여가만족은 4.26~4.08로 높게 나타났다. 생활체육 참여자의 심리적 웰빙은 3.77~4.10, 주관적 웰빙은 3.60~4.04로 나타나 삶의 질은 높은 것으로 드러났다.

4.2 상관관계의 분석

표 8에서 보는 바와 같이 생활체육 참여활동자의 여가만족과 심리적, 주관적 웰빙에 미치는 요인을 설명하는 예측 설명력을 검증하기에 앞서 각 변수들 간의 상관관계 분석을 위하여 Pearson의 적률 상관계수를 산출한 결과는 표 8과 같다. 표 8에 나타난 바와 같이 상관분석 결과 참여활동은 여가만족의 양에 상관관계가 있으며, 여가만족은 삶의 질의 양에 상관관계를 보였다. 독립변수간의 상관관계를 나타내는 다중공선상의 기준치인 .80보다 모든 변수에서 작게 나타났기 때문에 다중공선상의 문제가 없다고 사료된다.

[표 8] 상관관계 분석

[Table 8] Correlation analysis

| | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Q5 | Q6 | Q7 | Q8 |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| Q1 | 1 | | | | | | | |
| Q2 | .693** | 1 | | | | | | |
| Q3 | .368** | .542** | 1 | | | | | |
| Q4 | .343** | .437** | .606** | 1 | | | | |
| Q5 | .333** | .442** | .579** | .632** | 1 | | | |
| Q6 | .260** | .328** | .374** | .446** | .575** | 1 | | |
| Q7 | .361** | .403** | .579** | .484** | .500** | .514** | 1 | |
| Q8 | .278** | .303** | .654** | .508** | .573** | .410** | .644** | 1 |

** $p < .01$

Q1 : 주관적 웰빙의 긍정적 정서

Q2 : 주관적 웰빙의 부정적 정서

Q3 : 심리적 웰빙의 하위요인인 자아수용

Q4 : 심리적 웰빙의 하위요인인 삶의 목적

Q5 : 심리적 웰빙의 하위요인인 자율성

Q6 : 심리적 웰빙의 하위요인인 긍정적 대인관계

Q7 : 여가만족1

Q8 : 여가만족2

4.3 연구모형의 적합도 평가

본 연구에 관한 가설의 적합도 검정을 위하여 구조방정식 모형을 이용하였다. 분석결과를 살펴보면 표 8과 같다. 일반적으로 모델 적합도 평가지표로 GFI, CFI, NNFI, RMSEA, 및 RMR 등이 널리 사용된다. GFI, CFI, NNFI는 .8~.9 이상일 때, RMR는 .05 이하이면 좋은 모델로 평가된다[27]. 이 기준에 비추어 보았을 때, 우선 카이제곱(χ^2) 통계량은 110.567($p=.000$)으로 나타나 적합하였으며, GFI(goodness of fit index)= .925, CFI(comparative fit index)= .961, NFI(normed fit index)= .920, NNFI(non-normed fit index)= .950으로 .90 이상으로 나타나 적합한 것으로 나타났다. RMR(root mean square residual)= .015로 .05 이하로 나타났으며, RMSEA(ron mean square error of approximation)= .065로 .80 이하로 나타나, 전반적인 적합도는 만족할 만한 수준으로 나타났다.

따라서 전반적으로 본 연구에서 설정한 연구가설과 모형은 실증자료로서 무리가 없는 결론을 얻었다.

4.4 가설검증

본 연구는 연구모형이 적합한 것으로 결론을 얻어 개별가설을 검증한 결과 표 9와 같은 결과를 얻었다.

[표 9] 연구모형의 적합도 검증

[Table 9] Verification on goodness of fit in a research model

| χ^2 | DF | p | GFI | CFI | NFI | NNFI | RMR | RMSEA |
|----------|----|------|------|------|------|------|------|-------|
| 110.567 | 60 | .000 | .925 | .961 | .920 | .950 | .015 | .065 |

[표 10] 가설 검증

[Table 10] Hypothesis test

| 가설 | B | β | t | 결과 |
|---------------------|------|---------|----------|----|
| H1 생활체육 참여활동 → 여가만족 | .703 | .771 | 8.947*** | 채택 |
| H2 여가만족 → 심리적웰빙 | .789 | .700 | 8.103*** | 채택 |
| H3 여가만족 → 주관적웰빙 | .386 | .498 | 4.976*** | 채택 |

표 10에 나타난 바와 같이 먼저 가설 1인 “생활체육참여 활동은 여가만족에 영향을 줄 것이다” 라는 가설을 검증한 결과 경로계수 .703($\beta=.771, t=8.947, p<.001$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여 활동이 높을수록 여가만족도가 높은 것으로 나타났다. 이런 결과는 김기한, 김덕일[29]이 테니스 동호인의 참여활동 요인이 높을수록 여가만족도 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며, 김학권 [30] 청소년 체활체육 참여정도에 따라 여가만족에 유의한 차이가 있는 것으로 보고하고 있어서 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 또한 이혁[31]의 연구에서는 노인복지관 건강프로그램에 참여하는 참여활동이 여가만족과의 관계에서 건강프로그램에 참여하는 노인의 여가만족도는 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 것으로 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해주고 있는 것으로 생활체육 활동 참여가 여가만족의 향상과 매우 긍정적인 관계가 있는 것으로 입증되고 있다. 이러한 기준으로 만족감을 느끼고 생활체육활동에 지속적인 참가를 통하여 보다 건설적이고 창조적인 활동으로 유도하고 각종 현대병을 예방하여 현대사회에 적용할 수 있는 건강과 체력을 증진시킬 수 있으며, 체육활동을 통한 시민의식을 고취시켜 복지사회를 실현하는데 의미가 있다.

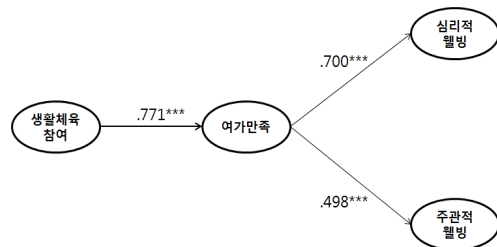
가설 2인 ‘여가만족은 심리적 웰빙에 영향을 줄 것이다’ 가설을 검증한 결과 경로계수 .789($\beta=.700, t=8.103, p<.001$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이정순, 전원배[32]의 관광활동, 여가만족, 심리적 웰빙, 주관적 웰빙의 관계에서 여가활동의 만족도가 높을수록 삶의 질이 향상된다는 것을 알 수 있으며, 이윤진, 황향희[33]의 생활무용 참여자의 여가만족과 심리적 웰빙의 관계에서 여가만족이 심리적 웰빙

에 유의한 차이가 있는 것으로 보고하고 있어서 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 또한 김성수[34]의 연구에서는 여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구에서 참여하는 결과와는 부분적으로 일치하게 나타났다.

또한 활발하고 규칙적으로 신체활동에 참여할수록 인지적, 정서적 삶이 긍정적으로 변화한다는 결과는 여가스포츠 활동이 삶의 질을 높여주는 활력소 역할을 하며, 개인적인 행복뿐만 아니라, 사회적 안녕과 사회의 통합에도 긍정적인 영향을 미친다는 Wankel과 Berger[35]의 결과를 실증적으로 지지하고 있다. 따라서 사람들은 여가만족도가 높을수록 삶의 질을 높게 평가하는 것(심리적 웰빙)으로 나타났으며, 삶의 질 향상을 위한 적절한 여가활동 프로그램의 개발과 여가활동(심리적 웰빙의 향상)이 이루어져야 한다는 것을 의미한다.

가설 3인 ‘여가만족은 주관적 웰빙에 영향을 줄 것이다’라는 가설을 검증한 결과 경로계수 .386($\beta=.498, t=4.976, p<.001$)로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이정순, 전원배[32]의 관광활동, 여가만족, 심리적 웰빙, 주관적 웰빙의 관계에서 여가만족이 주관적인 웰빙에 대해서 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며, 김선영[36]의 생태관광동기가 여가만족과 Well-being, 삶의 질에 미치는 연구에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해주고 있는 것으로 여가만족이 높을수록 주관적 웰빙을 한 차원 더 높일 수 있는 것으로 입증되고 있다.

이와 같은 결과를 볼 때 생활체육의 유용함에 대해서는 이론의 여지가 없는 것으로 판단되며 특히 생활체육 활동으로 얻어지는 여가만족과 사회심리적 요인인 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙에 유의한 영향을 미친다는 본 연구의 결과는 매우 큰 의미가 있다고 생각한다. 따라서 정부와 지방단체에서는 생활체육의 활성화를 위해 적극적인 지원과 함께 합리적이고 효율적인 생활체육 프로그램을 개발, 보급해야 할 것이다.



[그림 2] 구조방정식 모형 결과

[Fig. 2] Results of structural equation model

5. 결론

본 연구는 생활체육활동에 참여하고 있는 사람들을 대상으로 그들이 참여하고 있는 생활체육활동이 여가만족과 삶의 질에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구는 K도에서 생활체육활동에 참여하는 동호인 200명을 대상으로, 여가만족과 삶의 질(주관적, 심리적 웰빙)에 대한 설문지 조사를 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 생활체육참여 활동은 여가만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 참여활동이 높을수록 여가만족도가 높은 것으로 나타났다.

둘째, 여가만족은 심리적 웰빙에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 여가만족은 주관적 웰빙에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 종합해 볼 때 여가만족은 규칙적인 생활체육 활동에 참여하는 동호인의 신체적, 정신적으로 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 생활체육에 참여하지 않은 사람들을 위해서 지속적으로 권장해야 할 것이며, 정부나 지방자치단체에서도 다양한 생활체육 프로그램을 개발하여 모든 사람들이 생활체육을 통한 삶의 질을 높일 수 있는 방향으로 정책을 펼쳐야 한다.

References

- [1] J,E, Chung, S,B, Hong, J,S, Kim, Motivation Type and Physical Self-efficacy of Soccer Participation in Sport for All, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol, 33, pp, 1257-1272, 2001.
- [2] W,H, Cho, "A Study on the Daily Sports Activities of Senior and Leisurely Satisfaction of Statistical Analysis Technique through", Journal of the Korea Society of Computer and information, Vol. 13 No, 6, pp. 295-300, 2008.
- [3] J,H, Cho, "Analysis of Leisure Satisfaction according to General Characteristics of Physical Education Swimming Leaders for Sport for All", Korean Society of leisure and recreation, Vol. 30 No, 4, pp. 61-70, 2008.
- [4] W,S, Jang, "The relationship between participation and leisure satisfaction of adult sports for all swim participant", Majoring in Physical Education The Graduate School of Education Mokpo National University, 2008.
- [5] G,C, Oh, K,J, Lee, "Impacts of Leisure Activity on Attitude of Wellbeing, Orienting Behavior of Wellbeing, and the Seeking Tendency of Wellness" Korea Journal of Tourism and Hospitality Research, Vol. 24 No, 1, pp, 205-224, 2009.
- [6] K,R, Park, "The Effect of Leisure Activities and Leisure Satisfaction on Subjective Well-being of the Pre-elderly", Korean Living Science Association, Vol, 8, No, 2, 2009.
- [7] Iso-Ahola, "The Social Psychology of Leisure and Recreation", Iowa: Willian C, Brown, 1980.
- [8] G,T Ro, J,G, Park, R,H, Lim, "The difference of Leisure attitude according to Leisure activities type and theirs own characteristics among university students", The korean journal of physical education, Vol, 46 No, 4, pp, 339-348, 2007.
- [9] T,S, Bang, S,J, Park, "The Relationship of Youth's Value and Leisure Behavior Types", Journal of Korean Physical Education Association for Wome, Vol., 15 No, 2, pp, 151-158, 2001.
- [10] E,G, Park, "Effect of Leisure Experience and Identity Salience on Leisure and Life Satisfaction : Focused on serious leisure", Departmeal of Psychology Graduate School Chung-Ang University, 2002.
- [11] S,L, Lee, "The Study of How Female University Student's Motivation and Satisfaction Effect to Their Life Satisfaction" Journal of Sport and Leisure Studies, Vol, 16, pp, 1081-1096, 2001.
- [12] S,A, Chae, S, Y, Han, "The relation of Leisure participation motivation, Activity, Self efficacy and Subjective well-being" Korean Journal of Psychological and Social Lssues", Vol, 8 No, 2, pp, 17-32, 2003.
- [13] Liang, J. Dimensions of the life satisfaction index: A structural formulation, Journal of Gerontology, 39(5), 613-622, 1984.
- [14] K,S, Kim, "Contribution of participation in sport for all program and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons", Departmeal of Psychology Graduate School Seoul National University, 1996.
- [15] Y,J, Yoon, "Effects of participation in leisure sports on perceived quality of life among workers", Departmeal of Psychology Graduate School Seoul National University, 1996.
- [16] Brown, B. A. & Frankel, B. G, Activity through the years: Leisure satisfaction, and life satisfaction, Sociology of Sport Journal, 10: 1-17, 1993.
- [17] Y,M, Kim, "The Contribution of the Bowling Participation Motive on the Leisure Satisfaction, Flow Experienceand Life Satisfaction", Department of

- community sport and recreation graduate school chungnam national university, 2007.
- [18] J,K, Lee, "Contribution of participation in sports & exercise programs to life satisfaction of adults" Department of Psychology Graduate School Seoul National University, 1992.
- [19] Young, A. R. Using the of reasoned action to improve the understanding of recreation behavior. Journal of Leisure Research, 2, 90-106, 1983.
- [20] S,H, Park, "Development of Quality of Life Measurement Instrument for Koreans With Disabilities", Korean Journal of Special Education, Vol, 37 No, 2, 41-78. 2002.
- [21] Tinsley, H. E. A., & Tinley, D. J. A Theory of the Attitude Benefits and Cause of Leisure Experience. Leisure Science, 8. 1-45, 1986.
- [22] M,S, Park, "Effects of Leisure Satisfaction on the Quality of Life in the Elderly", Journal of the Korean home economics association, Vol, 40 No, 5, pp, 133-146, 2002..
- [23] Bread, B. A, & Regheb, M. G. Measuring leisure satisfaction, Journal of Leisure Reseach, 12(10), 20-33, 1980.
- [24] S,M, Kim, "study of the satisfaction of leisure and life in accordance with the participation level of the members of the lifetime sports tennis club : centering the North region of Gyeongsangbukdo", Major in education of physical education graduate school of education andong national university, 2004.
- [25] W,I, Song, The influence of participation patterns and constraints on urban workers' leisure and life satisfaction, Department of Sport & Leisure Studies The Graduate School of Yonsei University, 2004.
- [26] Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57: 1069-1081, 1989.
- [27] S,M, Kim, H,Y, Kim, "Analyses on the Structure of Psychological Well-Being(PWB) and Relationship between PWB and Subjective Well-Being(SWB) among Korean Married Women", Korean Journal of Psychological and Woman, Vol, 15 No, 1 pp, 27-41, 2000.
- [28] K,H, Cha, "Analyses on the Structure of Psychological Well-Being(PWB) and Relationship between PWB and Subjective Well-Being(SWB) among Korean Married Women", Studies on Korean Youth, Vol, 18, pp, 575-595, 1999.
- [29] K,H Kim, D,L, Kim, "Effects of Participation Frequency in Tennis Community Clubs on Satisfaction Level of Leisure", Journal of sport and leisure studies, Vol, 20, No, 1, 2003.
- [30] H,K, Kim, " The Relationship between Self-Actualization and Leisure Sports Participation, Leisure Satisfaction", Department of Physical Education Graduate School Kyonggi University, 2005.
- [31] Hyok, Lee, "Motivation, Mental Health, and Quality of Life of Senior Participating in Life Sports Programs at Senior Welfare Centers", Journal of sport and leisure studies, Vol, 37, No, 1, pp, 839-850, 2009.
- [32] J,S, Lee, W,B, Chun, "Relationships among Tourism Activities, Leisure Satisfaction, Psychological Well-Being, and Subjective Well-Being", Journal of Tourism Sciences, Vol, 28 No, 4, pp, 149-172, 2005.
- [33] Y,J, Lee, H,H, Hwang, "Relation Between Leisure Satisfaction and Psychological Well-being of the Participant of Dance for All", The Korean Journal of Sports Science, Vol, 19 No, 2, pp, 265-276, 2010.
- [34] S,S, Kim, "A Study on the effect of leisure satisfaction, leisure commitment on psychological well-being and self-actualization", Department of Management Graduate School of Anyang University, 2009.
- [35] Wankel, L. M. & Berger, B. G. The psychological and social benefits of sport and physical activity. Journal of Leisure Research, 22(2), 167-182, 1990.
- [36] S,Y, Kim, "Ecotourist motivations and their effects on leisure satisfaction, Well-being and quality of life", Graduate school of hotel tourism & business administration Youngsan University, 2006.

문 태 영(Tae-Young Moon)

[정회원]



- 1993년 2월 : 국민대학교 체육학과 (운동생리학 체육학석사)
- 2000년 2월 : 명지대학교 체육학과 (이학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 강원대학교 응급구조학과 교수

<관심분야>
보건의학·건강증진

허 중 욱(Chung-Uk Heo)

[정회원]



- 1997년 2월 : 강릉대학교 지역경제학과 (개발행정학 행정학석사)
- 2007년 2월 : 강원대학교 관광학과 (관광경영학 경영학석사)
- 2004년 2월 : 경기대학교 관광개발학과 (관광학박사)
- 2008년 2월 ~ 현재 : 강원대학교 관광학과 조교수

<관심분야>

여가행동·문화관광경제