creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

[UCI]I804:24011-200000256773

2012년 2월
교육학석사(체육교육)학위논문

생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 상 준

생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향

A Study on Effects of Social Adjustment on Life Satisfaction in Marathon Club Members

2012년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 상 준

생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향

지도교수 김 응 식

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2011년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

이 상 준

이상준의 교육학 석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장	조선대학교 교수	김철주 인
심사위원	조선대학교 교수	송채훈 인
심사위원	조선대학교 교수	김응식 인

2011년 12월

조선대학교 교육대학원

목　　차

ABSTRACT ····· iv

I. 서　　론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구의 가설 ····· 3
4. 연구의 제한점 ····· 4

II. 이론적배경 ····· 5
1. 생활체육 ····· 5
1) 생활체육의 개념 ····· 5
2) 생활체육의 가치 ····· 7
3) 생활체육으로서 마라톤 ····· 10
2. 사회적응 ····· 13
1) 적응의 개념 ····· 13
2) 사회적응의 개념 ····· 16
3) 사회적응 이론 ····· 17
3. 생활만족도 ····· 19
1) 생활만족도의 개념적 정의 ····· 19
2) 생활만족도 이론 ····· 20
3) 생활만족에 영향을 미치는 요인 ····· 21
4) 생활만족의 연구동향 ····· 22

III. 연구방법 ····· 24
1. 연구대상 ····· 24
2. 조사도구 ····· 25

1) 사회적응 ····· 25
2) 생활 만족 ····· 26
3. 조사도구 타당도와 신뢰도 ····· 26
1) 조사도구의 타당도 ····· 26
2) 조사도구의 신뢰도 ····· 29
4. 조사절차 ····· 30
5. 자료처리 ····· 30

IV. 연구결과 및 논의 ····· 31
1. 인구통계학적 특성변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 사회적응 ····· 31
2. 인구통계학적 특성변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 생활만족 ····· 34
3. 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향 ····· 36
1) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 기대감에 미치는 영향 ····· 36
2) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 만족감에 미치는 영향 ····· 37
3) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 성공감에 미치는 영향 ····· 38
4) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 행복감에 미치는 영향 ····· 39
4. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 생활만족의 상관관계 ····· 41

V. 결론 및 제언 ····· 42
1. 결론 ····· 42
2. 제언 ····· 43

참고문헌 ····· 44

표 목 차

표 1. 생활체육 동호인클럽의 증가 ····· 7
표 2. 연구대상 ····· 24
표 3. 설문지의 구성지표 ····· 25
표 4. 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회적응에 대한 요인분석 ····· 27
표 5. 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족에 대한 요인분석 ····· 28
표 6. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석 ····· 29
표 7. 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응의 차이 ····· 32
표 8. 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족의 차이 ····· 35
표 9. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 기대감의 관계 ····· 37
표 10. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 만족감의 관계 ····· 38
표 11. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 성공감의 관계 ····· 39
표 12. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 행복감의 관계 ····· 40
표 13. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 생활만족의 상관관계 ····· 41

그 림 목 차

그림 1. 욕구불만의 해결과정(장병링, 정한택, 1965) ····· 15

ABSTRACT

A Study on Effects of Social Adjustment on Life Satisfaction in Marathon Club Members

LEE SANG-JUN
Adviser : Prof. KIM EUNG-SIK
Department of Physical Education
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to examine the effects of social adjustment on life satisfaction in marathon club participants, use the findings as basic materials for efficient participation in sport for all, and provide scientific and empirical materials.

The subjects of this study were participants who joined marathon clubs in G Metropolitan City and J Province and a total of 250 samples were selected by cluster random sampling.

Of them, unreliable responses due to dual or no entry were excluded and material clarification was made including a search for entry error. Finally, a total of 192 responses(male 98, female 94) were analyzed. The study instrument was a questionnaire survey. Questionnaires which were already tested in reliability and validity in previous researches at home and abroad were modified and complemented for the purpose of the objectives of study. The questionnaire consisted of 31 items such as demographic characteristics(7 items), social adjustment(interpersonal relation, adaptation, drive, responsibility)(12 items), and life satisfaction(success, happiness, satisfaction, expectation)(12 items).

To examine the effects of sociality on life satisfaction in marathon club participants, a researcher directly visited marathon clubs, explained the purpose

and completion method. A self-administering method was used to complete a questionnaire.

The questionnaires returned by data collection was processed using SPSS/PC 18.0 Version for Window and detailed data processing methods were as follows.

1)The frequency analysis was used to analyze the general characteristics of subjects.

2)Average, standard deviation, and one-way ANOVA were conducted to examine differences in social adjustment and life satisfaction according to demographic characteristics.

3)Standard multiple regression was conducted to investigate the effects of sociality on life satisfaction in marathon club participants.

4)The correlation analysis was applied to examine the relationship between sociality and life satisfaction in marathon club participants.

The effects of sociality on life satisfaction in marathon club participants were analyzed through these methods and procedures and finally, the following results were obtained.

1)Social adjustment according to demographic characteristics influenced education, religion, and participation period.

2)Life satisfaction according to demographic characteristics influenced education, monthly income, and participation period.

3)The effect of social adjustment on expectation in marathon club participants was found in interpersonal relation and responsibility.

4)The effect of social adjustment on satisfaction in marathon club participants was found in responsibility.

5)The effect of social adjustment on success in marathon club participants was found in responsibility.

6)The effect of social adjustment on happiness in marathon club participants was found in responsibility.

7)The correlation between social adjustment and life satisfaction in marathon club participants had an effect.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대의 과학기술 발달과 생활여건의 개선으로 현대인의 여가활동에 대한 관심이 고조되고 있고 아직은 일부에 지나지 않지만 주5일근무제의 확산은 레저스포츠 관련분야의 양적·질적 발전을 유도하고 있으며 이로 인해 건강관련분야에 참가하는 사람의 수도 급격하게 증가하고 있는 추세이다(김응삼, 2002). 오늘날 사람들은 생활에서 아주 작은 부분이라도 좀 더 편리한 방법을 찾기 위해 노력하게 되었고 따라서 우리는 점점 더 신체적인활동을 줄이게 되어 체중의 증가와 각종 성인병이 발생함으로써 사회구성원들의 건강한 성장과 신체발달에 커다란 장애요소가 되고 있는 실정이다.

이에 따라 현대인들이 운동부족을 극복하여 건강하고 풍요로운 삶을 추구하고자 하는 욕구는 체육활동의 활성화로 나타나 최근에는 생활체육인구가 급증하고 있는 상태이다(황세연, 2008). 또한 스포츠와 운동이 인간사회의 중요한 사회문화적 활동이며 삶의 필수불가결적인 동반자라는 사실은 의심할 나위가 없다. 인간은 경쟁적 스포츠를 통하여 신체의 잠재력과 성취행동을 체험하며, 운동을 통하여 성숙과 건강을 증진시킨다.

스포츠는 놀이, 게임 및 시합의 요소에 기초한 구체적이고, 경쟁적인 신체활동으로 오늘날 거의 모든 개인이나 단체는 직접 혹은 간접으로 스포츠와 접하고 있다. 대중문화와 과학기술의 발달은 대중들이 다양한 스포츠 문화를 경험하게 하였으며 그 결과 대중들이 생활 속에서 다양한 종목의 스포츠를 즐기고 행할 수 있는 우리 생활의 일부를 구성하는 생활체육으로 자리매김하게 되었다(박성부, 1994).

이와 같이 스포츠 이벤트의 하나로 생활체육 동호인 대회가 많이 개최되고 있는 실정에서 스포츠 활동 참가가 여가만족 및 생활만족의 향상에 기여하고 있음이 보고되고 있으나 생활체육 동호인 대회의 참가가 여가만족 및 생활만족의 향상에 기여하고 있는가에 대한 연구는 빈약한 실정이다.

여기에서 마라톤은 생활체육으로서 배드민턴이나 축구에 비하여 활동참여의 인구가 적은 편이지만 많은 동호인 클럽과 전국적인 대회를 가진 운동중의 하나이

다.

마라톤 동호회는 마라톤에 대한 공감대가 형성되어있고 마라톤 자체가 간편한 복장으로 실시할 수 있으며, 긴 거리를 뛰며 사람들과 같인 공감대를 형성하고 뛰는 재미와 건강을 모두 얻을 수 있어 동호인을 중심으로 왕성한 활동을 전개하고 있고, 국내대회 뿐만 아니라 외국대회에도 출전하는 동호인수가 늘고 있다고 할 수 있다.

일례로 뉴욕 마라톤대회의 경우 참가하는 마스터즈 선수가 3만명, 자원 봉사자가 1만명, 거리에 나와 직접 관람하고 응원하는 시민이 2백만명에 이를 정도이며, 국내에서 활동하는 마라톤 인구도 급격히 증가하여 마니아 마라톤 인구 2만명, 마라톤을 취미활동으로 하는 인구 50만명으로 추산된다(류상선, 2002).

스포츠가 보편화되면서 마라톤은 사람들이 단순히 스포츠 활동에 참가하며 만족을 느끼는 단계를 넘어서 극한 상황을 이겨내는 과정에서 자신의 정신적, 신체적 한계를 극복하는 인내력과 정신력이 필요한 스포츠에서의 관심으로 시작되었다(박세윤, 2005).

마라톤을 뛰며 여가시간의 즐거움을 느끼면 마라톤에 대한 만족을 하게 되는데 마라톤을 통해 인간의 고차원적인 자아실현 욕구뿐만 아니라 인간의 기본적, 사회적 욕구까지 포괄적으로 충족 시켜 주는 인간 서비스적 활동으로 볼 수 있어 마라톤을 통한 여가를 즐기려는 사람이 늘고 있다고 할 수 있다. 즉, 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 자아실현과 행복 추구는 평생을 통하여 추구되고 성취되기를 갈망하는 인간의 기본적 욕구로써 생활체육은 이러한 신체활동의 욕구, 자기표현의 욕구, 건강의 욕구, 자아실현의 욕구 등을 바람직한 방향으로 해결해 주는 효과적인 수단이 된다(최대규, 2005).

일반적으로 마라톤에 참가하는 참가자들은 여러 목적을 가지고 마라톤에 참여하고 참가자 각자의 목적과 성취감을 찾기 위해 자신만의 동기를 부여하면 만족감을 찾아간다(김길섭, 2007).

이와 같인 마라톤은 바쁜 현대인들의 스트레스 해소를 위하여 긍정적인 생각, 균현 있는 생활, 정신적인 편안, 동적인 신체활동을 필요로 하고 있으며, 이는 건강에 바람직한 영향을 미치며, 또한 마라톤 동호회를 통하여 그 속에서 활동성, 성취성, 지배성, 사회성, 자율성등과 같은 사회성에 영향을 받게 되며, 결과적으로 개인의 심리적 적응을 도와주고 사회성 향상시키는 중요한 역할을 담당 할 수 있다.

이를 뒷받침하기 위한 생활체육 참여대상으로 한 연구에서 정승배(2006)의 연구와 같이 이서연·손재현(2009)은 댄스스포츠 참여자의 신체 이미지가 높을수록 심리적 안녕감이 높으며, 심리적 안녕감이 높을수록 자아실현이 높다고 하였다.

그러나 운동이 심리적 안녕감에 긍정적인 관계를 가지는 연구가 많이 행해지고 있기는 하지만 종목별로 행해지는 연구들은 아직 미흡한 편이다.

특히, 생활체육 마라톤은 복장만 갖추어지면 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 종목으로, 다양한 운동 기능 학습 · 개인의 신체적 건강·정신적 스트레스 해소 및 만족·사회적 소속감과 지위를 확인할 수 있는 장점이 있지만 마라톤과 심리적 안녕감의 연구가 많이 행해지지 않고 있다.

생활체육 마라톤의 연구로서 길상문(2008)의 마라톤경기의 참여정도가 높을수록 여가만족과 생활만족이 높다는 연구와, 권민균(2008)의 주부의 마라톤만족은 높다는 연구 등이 있으나 마라톤과 심리적 안녕감에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

선행연구를 바탕으로 하여 본 연구에서는 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향을 연구하고 규명함으로써 생활체육의 활성화에 필요한 기초 자료를 제공하고 현장에서 생활체육을 즐기는 동호인들의 건강한 삶에 도움을 주고자 한다.

2. 연구의 목적

이 연구는 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향을 구명하고 이를 확인하여 효율적으로 생활체육 활동에 참여함으로써 생활체육 동호회 기초자료로 활용하고, 과학적이고 실증적인 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 따라서 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 이 연구에서 설정한 연구과제들은 다음과 같다.

3. 연구의 가설

이 연구는 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 Ⅰ. 인구통계학적 특성에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-1. 성별에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-2. 연령에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-3. 학력에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-4. 직업에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-5. 종교에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-6. 수입에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.
가설 Ⅰ-5. 참여기간에 따라 생활만족이 사회적응에 차이가 있을 것이다.

가설 Ⅱ. 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 관계가 있을 것이다.
가설 Ⅱ-1. 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 기대감에 관계가 있을 것이다.
가설 Ⅱ-2. 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 만족감에 관계가 있을 것이다.
가설 Ⅱ-3. 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 성공감에 관계가 있을 것이다.
가설 Ⅱ-4. 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 행복감에 관계가 있을 것이다.

가설 Ⅲ. 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 생활만족과 상관관계가 있을 것이다.

4. 연구의 제한점

이 연구를 수행함에 있어 선행변인, 연구대상, 조사도구 등에서 다음과 같은 한계 및 제한점을 지닌다.

첫째, 본 연구의 대상을 G광역시, J도를 선정하여 본 연구의 결과를 일반화 시키는데 다소 무리가 있다.

둘째, 생활체육 마라톤동호회 참여자 생활만족이 사회적응에 미치는 의사결정과정에 본 연구에서 선정한 변인 이외의 다른 잠재적 요인에 의하여 영향을 받을 수 있다.

II. 이론적배경

1. 생활체육

1) 생활체육의 개념

생활체육은 영국이나 프랑스, 싱가포르 등에서는 Sport for All, 독일에서는 Trim 운동, 미국에서는 Physical Fitness 운동, Community Sports, Community Recreati on, 캐나다에서는 Participation운동, 오스트레일리아에서는 Life, be in it 운동 그리고 브라질에서는 Network Idea운동, 남아프리카공화국에서는 SANGAR A Sports로 불린다(이승아, 2009).

각 나라마다 생활체육은 역사적인 배경과 경제적인 수준에 따라 다르나 지향하는 목적은 체력 향상, 건강의 유지 및 증진, 복지에 바탕을 둔 삶의 질 향상, 정신적·도덕적·사회적으로 미치는 순기능적인 효과의 제고, 국력의 신장 및 국가발전 등의 공통점을 가지고 있다(소재석, 김혁출, 2003).

우리나라의 생활체육은 1962년 국민체육진흥법이 제정되어 기틀을 마련하였으며, 1970년대에는 지역사회를 중심으로 일반 국민의 체육활동이 자발적으로 이루어졌다. 하지만, 이때의 체육은 조기체육활동에 참여하는 동호인에 국한되었다.

1986년 종합적인 국가적 진흥전략인 국민체육진흥 장기계획이 마련되어, 제 24회 서울올림픽대회를 계기로 호돌이 계획(1990-1992)과 국민체육진흥 5개년계획(1993-1997) 및 생활체육 활성화계획(1996-2000) 등 주요한 생활체육 정책을 추진하여 생활체육 저변확대에 힘썼다.

2000년 이후에는 지방자치제의 실시와 함께 국민생활체육(국민생활체육협의회) 시·도·군 생활체육협의회가 설립되어 그 동안 중앙정부 위주로 추진되어 오던 생활체육진흥전략의 많은 부분이 지방자치단체와 민간단체로 이관되어 생활체육은 지방 곳곳에 자리매김하게 되었다.

생활체육이 활성화 되면서 생활체육의 균형 잡힌 복지사회의 구현, 국민건강증진, 사회·경제적 가치, 체력증진과 창조적인 여가활동 등의 가치가 인정되고, 근래의 체육정책 또한 기존의 소수 엘리트 육성중심에서 점차 탈피하여 다수의 국민

이 스포츠 활동에 참가하여 개인의 건강과 자아를 실현하고 삶의 질 향상을 꾀할 수 있는 생활체육에 관심을 갖게 되었다.

홍승표(2007)는 생활체육이 현대사회의 전문화· 기계화· 분업화에 따른 생활양식의 변화로 인한 신체활동의 부족, 체력의 저하 및 인간소외 현상 등의 문제점을 해결하고, 사람들의 다양해진 욕구를 충족시키며 행복한 삶을 위한 일환으로 부각되고 있는 활동으로 보았다.

또, 임번장(1991)은 생활체육을 신체활동의 일상 생활화하는 실전체육으로, 김태구(2003)는 생활체육을 개인의 건강과 행복을 추구하는 필수요건일 뿐만 아니라 건전한 사회를 이룩하고 발전시키는 요체로 보았다.

생활체육을 개인의 조화로운 신체적·정서적·사회적 적응력을 높이고 다른 사람들과 더불어 사는 공동체의식을 증진시키는 것이라고 보고, 생활체육 활동은 상대와 더불어 실현할 수 있어 체육활동에 참여하고자 하는 동기가 강하고 자발적인 클럽 결성을 이루도록 한다고 보았다. 자발적인 클럽의 결성은 생활체육 참여 인구를 확대시키는 원동력이 되었다.

양동범(2008) 또한 사람들이 일상생활에서 할 수 없었던 신체적인 자기표현 욕구를 체육조직을 통하여 가능하다고 보고, 사람들이 동호인 조직에 가입함으로써 그들이 하고 싶어 하는 신체활동을 여러 사람들과 함께 할 수 있는 기회를 제공받게 된다고 하였다. 인간의 기본적 욕구인 소속감을 갖게 하고 , 의사결정 과정· 목표설정· 갈등해소의 기회를 얻을 수 있으며, 대인관계를 개선시킬 수 있다. 또한, 자아 성취감 및 자아 정체성 확립의 중요한 계기를 제공하며, 공동체 의식과 관련된 긍정적 가치를 개발하여 개인의 인격을 수양하는데 도움이 된다고 하였다.

채재성(1992)의 실제 스포츠 동호인 활동의 사회적 기능에 관한 연구에서 스포츠 활동 참여에 있어 집단화된 참여가 개별화된 참여보다 참가자에게 더욱 소속감을 갖게 하고, 결연(affiliation)기능을 높이며, 스트레스를 해소하는데 더욱 효과가 높은 것으로 나타났다.

즉, 생활체육은 다양한 가치가 있으며 이러한 가치들로 인하여 자발적으로 클럽이 조직되고 이런 클럽 활동은 자신의 위치와 삶의 질을 높여나가는 기회를 제공한다.

표 1. 생활체육 동호인클럽의 증가

구분	클럽 수(개)	동호인 수(명)	인구대비(%)
2000	41,986	1,442,145	3.0
2001	46,051	1,559,242	3.4
2002	52,020	1,776,604	3.7
2003	64,665	2,176,221	4.5
2004	73,802	2,449,948	5.1
2005	77,452	2,556,737	5.3
2006	82,781	2,701,736	5.6
2007	92,688	2,913,806	6.0
2008	95,075	2,985,253	6.2

2) 생활체육의 가치

송정은(2008)은 WHO연구에 의한 자료에서 비활동적이고 앉아서 생활하는 것은 사망 10대 위험 요인 중 하나라고 하였으며, 매년 200만 이상의 사망이 신체활동 부족으로 인한 것이라고 하였다. 앉아서 생활하는 습관은 사망의 모든 원인을 증가시키고 심혈관 질환·당뇨·비만의 위험을 두 배로 증대시켰으며, 부분적으로 대장암이나 고혈압·골다공증·우울증·불안 등의 위험률을 증가시켰다고 한다.

이러한 현상은 현대인으로 하여금 인류의 역사상 그 어느 시기보다도 더 많은 신체활동을 요구 받고 있다는 사실을 단적으로 보여주는 것이다. 즉, 현대인은 생물학적 건강을 위해서 신체활동의 생활화를 필수적으로 요구받고 있는 것이다(국민생활체육협의회, 2007).

또한, 현대를 살아가는 사람들에 있어서 정신건강은 신체건강 이상으로 중요한 의미를 지니고 있다. 현대인들의 근심과 걱정· 불안· 우울· 노여움· 의기소침 등의 부정적 정서는 정신건강을 크게 위협하고 있다. 생활체육은 참여함으로써 성취감·흥미·즐거움·능력의 향상·피로회복 등을 느낄 수 있으며, 운동을 하지 않는 사람보다 자긍심·활력감·상쾌감의 긍정적 정서를 증가시켜 정신건강의 유지에 도움이 된다.

이 외에도 생활체육은 사회적 욕구를 건전하게 표현할 수 있는 다양한 기회를

제공한다. 생활체육을 하면서 맺게 되는 인간관계는 이익 관계를 떠나서 동일한 취미를 공유하고 있다는 공동체 의식을 갖게 한다. 즉, 생활체육은 여러 가지 사회 병리적 현상을 예방하고 건전한 사회 기풍을 조성하는 가치를 지닌다고 할 수 있다.

임번장(1991)은 현대사회에서 생활체육의 필요성과 가치를 다음과 같이 들고 있다.

첫째, 생활체육은 인간의 자유 시간을 건설적·교육적으로 선용하는 기회를 제공하며 건전한 사회적 풍토를 조성한다.

둘째, 운동을 규칙적으로 실천하는 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비해 건강을 유지하는데 큰 효과가 있다.

셋째, 신체활동은 근심·걱정의 완화·공격성의억제·죄의식의 경감·열등감 해소를 가져온다.

넷째, 스포츠에의 참가는 사회화를 촉진한다. 즉, 스포츠 활동에 참가함으로써 팀워크· 단련·근검·절제 그리고 적자생존의 생활원리를 터득케 하여 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

결국, 현재 생활체육은 건강한 체력증진 및 여가활동에 참여하고자 하는 요구로 체육에 대한 태도와 가치관의 변화로 인해 널리 확산되고 있으며, 날로 증가하는 육체적·정신적·사회적 병리현상을 치유할 수 있는 기틀을 마련하고, 직장별·지역별로 조직운영 활동함으로서 건전한 공동체 의식을 제고하고 생산적 근로 의식을 고취하는데 반드시 필요하다고 하겠다(양동범, 2008).

이를 뒷받침 하여 홍승표(2007)와 정창우(2009)는 생활체육의 역할을 크게 사회적 역할과 정서적 역할로 나누며 사회적 역할 부분에서는 개인적인 건강 증진과 체력 향상, 그리고 노동력 증가·작업의개선·세대간의갈등조절·빈부의 격차완화·사회병리적문제의 예방과 해결이 있다. 정서적 역할은 개인의 심리적· 사회적 적응과 안정에 기여함을 의미하는 것으로써 구성 상호간의 연대감과 동질성을 창출하는 것이라 하였다.

김성배(1991)는 생활체육의 역할을 범국민적인 평생체육으로 실시함으로써 국민의 건전한 심신발달을 도모하고 밝고 풍요로운 국민생활을 영위하게 하며 나아가 지역사회 체육활동 활성화를 통한 복지사회의 실현과 국민화합에 기여하는 것으로 보았다. 이종길(1992)은 개인적인 건강 증진과 체력 향상은 사회에서 필요로 하는 노동력을 증가시키며 작업의 효과를 높이고 작업의 개선 방법 등을 제공해 주며, 가족이나 회사동료와 함께 생활체육에 참가함으로써 세대 간의 갈등이나 의견 차

이를 줄이고 상사와 부하간의 거리를 좁혀 주고 빈부의 격차를 심리적 동료의식과 연대감으로 완화시키는 역할을 하며 인간소외나 청소년 비행 등과 같은 사회 병리적 문제를 예방하고 감소시켜 준다고 하였다. 정서적 역할은 개인의 심리적· 사회적 구성원 상호간의 연대감의 동질성을 창출하는 것이라고 하였다.

(1) 신체적 가치

생활체육은 운동 부족으로 오는 각종 성인병을 예방하고 면역력을 키워준다. 또한, 자신의 신체에 대한 관심을 갖게 하여 자신의 몸을 아끼고 사랑하게 만든다. 즉, 생활체육은 개인이 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있는 신체적 기능에 영향을 준다. 이창식(2008)에 따르면 생활체육 활동이 체력을 증진시킴으로써 질병예방 및 건강증진에 중요한 영향을 미치며, 이는 의료비 절감의 이점을 낳고 있다고 한다. 보건복지 자료에서도 순환계 질환 및 당뇨병 등의 주요 원인인 비만이 성인뿐만 아니라 소아비만까지 확산되고 있어 운동의 필요성이 강조하고 있다.

(2) 정신적 가치

생활체육은 스트레스와 욕구불만의 배출구 사용될 수 있으며, 임번장(1993)은 규칙적인 신체활동은 근심 및 걱정완화·공격성억제·죄의식경감·열등감해소 등의 효과가 있다는 점에서 심리적 가치가 크다 하였다.

그리고 생활체육은 사람들이 사회에서 함께 어울려 살며 의지하는 감정적 유대를 조성시켜 준다. 즉, 사회성원인 개인이 건설적인 양식으로 함께 공존하는데 필요한 우호적 인간관계를 창출하고 강화함으로써 원만한 사회생활을 영위할 수 있게 해 준다(소재석, 김혁출, 2008; 이승아 2009).

구창모(1998)는 스포츠의 심리적 가치에는 스포츠 활동을 통한 태도의 형성·사회적응력 배양·감각지각과 반응의 향상·정신건강의 향상 등이 있다.

(3) 사회적 가치

Kenyon & Mcpherson(1981)는 하나의 사회체계로서의 스포츠를 전체 사회에 대

해 의미 있는 소우주로 이해한다면 스포츠를 통해 특정 집단의 가치·신념·태도 등을 타인과의 상호작용에 의해 학습하면서 자신의 폐쇄적 행동을 유형 지우고 자신의 위치에 상응하는 많은 역할을 할 수 있다고 하였다.

임번장(1993)은 생활체육이 특별한 프로그램 집단을 형성하여 활동하게 함으로써 사람들에게 대인관계 증진·사회성함양·공통된 관심사에 대한 상호작용 등의 기회를 제공하고 가정과 직장, 지역사회에서 사회적 조정의 역할을 한다고 하였다. 또, 생활체육이 함께 운동을 함으로써 세대 간의 갈등이나 의견차를 조정할 수 있으며 상사와 부하의 거리를 좁혀 주고 심리적 동료의식과 연대감으로 갈등을 완화시키는 역할을 한다. 사회에서 파생되는 노인의 소외감· 고립감· 무료함과 청소년들의 비행 및 범죄를 바람직한 새로운 인간관계를 유지하고, 자기를 표현하며, 집단에 소속되는 만족과 행복을 줄 수 있다.

(4) 심미적 가치

생활체육은 기능을 수행하는 동작의 아름다움과 외모에서 신체의 아름다움에도 영향을 미친다. 생활체육을 하는 사람들 대부분이 자신의 외모에 관심을 가지고 있으며 더욱 뛰어난 기능과 실력을 발휘하기 위하여 그리고 타인의 시선 때문에 외모를 관리한다. 자신의 행동이 아름답게 보이길 원하고 자신의 몸이 아름답게 보이길 원한다. 한 예로, 단체운동에서 같은 동작을 위해 수 없이 연습하고 같은 유니폼을 착용한다.

2. 마라톤의 개념 및 역사적 고찰

1) 마라톤의 개념

마라톤은 고대 그리스 군 병사의 일화에서 유래하며 육상경기 중 42.195Km를 달려 순위를 겨루는 장거리 도로경주로 올림픽 정식종목이다(황영조, 2004).

기원전 490년 아테네 북동쪽에 있는 마라톤 광양에서 그리스의 밀티아데스가 침략해온 페르시아 군을 격파했을 때 그리스 군 병사가 그리스의 승리를 알리기 위해 약 40Km를 달려 승리를 아테네 시민들에게 알리고 그 자리에 쓰러져 숨졌다고 한다. 이와 같은 고사에서 유래되어 1896년 근대 올림픽 제1회 아테네대회 때부터

육상의 정식종목으로 채택되었고, 마라톤에서 아테네의 올림픽 스타디움까지의 코스를 달렸다(신형정).

훗날 이를 측정해 본 결과, 당시의 거리는 36.75Km로 밝혀졌으나, 제7회 올림픽까지는 대회 개최지의 여건에 따라 동일된 거리가 아닌 40Km 전후를 달렸다. 1924년 제8회 파리올림픽대회를 앞두고 마라톤경기의 거리를 일정하게 통일하자는 의견이 대두 되었고, 1908년 제4회 런던올림픽대회 때 윈저 궁전에서 올림픽 스타디움까지의 거리 42.195Km가 마라톤의 정식거리로 채택되었다(황영조, 2009).

일반적으로 마라톤이라고 하면 이러한 풀코스 마라톤을 말하지만 경기의 형태도 다양화되어 21.0975Km를 뛰는 하프마라톤, 10Km 단축마라톤, 그리고 5Km 건강마라톤, 올트라마라톤으로 구분하고 있다(황영조, 2004).

2) 우리나라 마라톤의 역사적 고찰

우리나라의 육상경기는 1869년 영국인 교사 허치슨에 의해 처음 선 보였다. 그 후 1929년 조선종합육상경기대회가 열리면서 본격적인 육상으로 발전하게 되었다(서선희, 2011).

한국인으로서 마라톤에 첫 공식 기록을 낸 선수는 마봉옥 선수 이다. 그는 1927년 조선신궁체육대회에서 3시간 29분 37초로 우승을 차지해 한국마라톤 첫 공식기록의 주인공이 됐으며, 이어 인력거를 끄는 이성근인 1930년 대회에서 2시간 36분 30초로 최고기록을 세웠고, 1931년 김은배는 2시간 26분 12초의 세계기록(비공식)으로 우승을 차지하였다. 한국인으로 처음 올림픽 출전한 것은 1932년 LA올림픽이며, 권태화, 김은배 선수가 그 주인공이었다(신현경, 1996). 권태하는 3개월 사이에 3번이나 마라톤 풀코스를 완주한 저력의 사나이로 올림픽에서 9위에 올랐고 김은배는 6위를 차지했다. 한국인 첫 올림픽 금메달리스트 손기정은 1932년 이미 2시간 28분 45초로 마라톤코스를 완주했고, 800m, 1500m는 물론 5000m와 1만m에서도 여러번 우승하는 등 중장거리에서 소질을 보였다. 손기정은 1935년에 2시간 25분 14조로 한국 최고기록을 세운 뒤 베를린올림픽에서 한 많은 우승 월계관과 청동투구를 받게 된다.

해방 이후엔 서윤복인 1947년 보스턴마라톤대회에서 우승하면서 마라톤 한국의 면면을 이어갔고 1950년 같은 대회에서 함기용, 송길윤, 최윤칠이 1,2,3위를 휩쓸어 세계를 놀라게 했다. 그리고 한국 마라톤은 오랜 침묵의 시간을 보내게 된다. 1992

년 황영조는 뱃부-오이타 마이니치 마라톤대회에서 2시간 08분 47초라는 기록으로 한국 마라톤의 염원이었던 2시간 10분벽을 최토로 돌파하며 세계 정상권에 접근했다. 그리고 이어서 같은 해, 스페인 바르셀로나올림픽에서 금메달을 획득함으로써 마라톤 역사의 한국 육상, 한국 마라톤 역사에 중요한 기록을 남겼으며 더불어 세계 정상의 위치를 차지했다(황영조, 2004),

현재 세계 최고기록은 2008년 09월 28일 베를린 마라톤에서 세워진 에티오피아의 게부르셀라시에의 2시간 03분 59초로, 마의 2시간 04분대가 무너진 직후를 맞고 있으며, 현재 한국기록은 2000년 도쿄 마라톤에서 이봉주가 세운 2시간 07분 20초가 유지되고 있는 상태이다(대한육상경기연맹, www. kaaf.or.kr).

3. 사회적응

1) 적응의 개념

적응이란 원래 생물학에서 나온 용어로 생물 개체가 해당 환경에 따라 살아갈 수 있도록 알맞은 행동이나 태도를 취하는 일을 의미한다(이인혜, 김후자, 1992; 간호옥, 2003).

일반적으로 적응된 인간은 정상 인격을 소유하며 정상적으로 욕구충족을 하게 된다. 인간에게서 욕구의 충족은 적응으로 연결되나, 욕구의 불만족은 좌절감이나 박탈감을 야기한다. 인간이 좌절감이나 박탈감을 느끼면 공격적 행동을 하게 되고 집단행동화 하는데, 특히 개인의 스트레스나 불만이 사회운동의 주된 원인이 될 수 있다(Kerbo, 1982; 이영주, 2007).

인간의 적응은 생물학적 적응 이외에 심리적, 사회적 적응이 필요하다. 인간은 사회생활을 영위해 나가야 하기 때문에 자연환경뿐만 아니라 자기 자신의 욕구와 집단, 사회조직 인간관계 등의 사회적 환경에도 적응해 나가지 않으면 안 된다. 그러므로 적응이란 개체와 환경과의 조화로운 관계, 즉 개인이 자신의 욕구와 환경에 자신을 맞추어 마찰 없이 잘 지내는 것을 의미하게 된다(이인혜 외 1992; 간호옥, 2004).

Shaffer(1956)는 적응을 개체의 욕구와 사회 환경과의 조화라고 했으며(곽호근,

2007), Piaget는 개체의 적응과정을 동화와 조절로 보고, 적응을 단순히 환경적 요구에 수동적으로 일치시켜 나가는 소극적 의미보다는, 나와 환경과의 역동적 관계를 정확히 파악하여 현실적인 목표를 설정하고 이를 달성해 나가는 창조적인 과정이라고 하였다.

Gates는 적응을 개인의 내적 적응과 사회의 외적 적응의 조화라고 보고 개인적으로는 행복감에 넘쳐있으며 사회적으로 당면문제를 효과적, 효율적으로 해결해 가는 것이라 하였다(김동희, 1998). Adams(1972)는 적응을 환경에 효과적으로 대응하는 개인의 능력으로 보고 이 능력에 따라 개인의 생존이 결정된다고 보았으며 Wolman(1973) 역시 적응을 신체적, 사회적으로 욕구를 충족하고 응하는 능력을 포함한 유기체의 환경에 대한 조화적 관계라고 보았다(곽호근, 2007).

이상의 적응에 대한 개념 정의를 종합해 볼 때, 적응이란 개인의 내적, 심리적 욕구와 외적, 사회적 환경과의 조화를 이루면서 행동을 변화시켜가는 계속적인 과정이라 할 수 있다. 또한 이러한 과정에 있어서 어떠한 환경에 잘 적응해 나가는 것이라기보다는 자기가 행동의 주체가 되어 자기 자신의 독특성을 잃지 않고 자기 실현을 추구하는 적응을 의미한다고 볼 수 있다(노안영, 1997; 이옥은, 2001,).

우리가 적응해 가야할 환경은 물리적 · 물질적 환경에의 적응, 제도에의 적응, 습관이나 전통에의 적응, 나를 둘러싼 타인과의 적응이 있다. 이러한 적응의 문제들은 첨단기술이 발달하고 그로 인해 급변하는 사회구조, 교육의 방법, 학생의 성격형성이나 적응 상에 문제를 낳게 된다.

인간은 누구나 요구를 지니며 이 요구의 대상이 행동의 목표가 된다. 요구는 외적 요구와 내적 요구의 두 종류로 나누어 질 수 있다. 인간은 끊임없이 외적 요구와 내적 요구에 대하여 반응하고 있으며, 이 요구들 간의 무리 없는 합치를 위하여 각각의 요구수준을 조정해 가고 있다(한미선, 1987).

Shaffer(1956)는 욕구불만의 이론을 인용하여 적응이란 개체의 욕구와 사회 환경 상황과의 조화라고 하였다. Adams(1972)는 적응을 환경에 효과적으로 대응하는 개인의 능력을 보고 이 능력에 따라 개인의 생존이 결정된다고 보았으며, Wolman(1973)역시 적응을 신체적, 사회적으로 욕구를 충족하고 욕구에 응하는 능력을 포함한 유기체의 환경에 대한 조화적 관계라고 보았다.

조종현(1984)은 적응이란 개체의 요구와 환경적 사회적 요구 사이에 압력이나 긴장이 없이 균형 있고, 조화로운 관계를 유지하는 것이며 부적응(maladjustment)

이란 그와 반대로 개체의 요구 감정이상 등이 사회 · 환경적인 여러 장면에서 만족할 수 없는 여건에 의하여 개체가 목표를 달성시킬 수 없고 그 행동을 방해할 때 정서적으로 긴장상태를 초래하고 욕구좌절 상태에 놓이게 된다고 하였다.

Atwater는 적응이란 자신의 필요뿐만 아니라 주변 환경의 요구도 충족시켜주는 능력을 말한다(김인자 역, 1982). 즉, 적응이란 생물학적인 변화라기보다는 "개체의 주변 환경과의 조화 있는 관계"를 의미한다. 개체의 요구와 환경과의 조화를 이룬 상태이며 이러한 변화는 한 개인이 심리·사회·직업적 기능을 원활히 수행하는 것으로 표출된다고 하였다.

장병림과 정한택(1965)은 적응을 생물의 욕구와 환경사이에서 조화와 평형을 취하려는 과정을 사람은 욕구를 만족시키려는 동기를 갖게 되고, 그 욕구만족을 위한 행위가 환경에서 장해를 맞게 되면 그 장해를 극복하려는 다양한 노력을 학습과 사고의 과정을 통해 행함으로써 해결 상태 곧 재적응에 이르게 된다는 것이다. 이 과정에서는 동기, 환경(장해), 다양한 반응(학습·사고의 과정), 해결(재적응)을 그 주요한 구성요소로 들고 있다.

여가에서 환경이란 것은 자아의 욕구, 흥미와 가치, 물질과 정신에 의하여 구성된 자아와의 상호 관련이 있는 사람의 심리적, 행동적 환경으로 이해되고 있다. 이러한 욕구와 가치는 가정, 학교, 유희집단과 같은 인간과 사회 환경 속에서 작용하며 개인의 적응은 이러한 모든 영역 속에서의 조화적인 관계를 의미한다(김봉소, 1976).

이처럼 적응이란 개인의 삶의 만족을 위해 내적·심리적 욕구와 외적·사회적 환경과의 조화를 이루어내려는 적극적인 노력이라는 개념을 내포하고 있음을 위의 견해들에서 볼 수 있다.

2) 사회적응의 개념

인간은 생활하고 있는 전 영역에 있어서 적절한 적응이 이루어져야 만족과 안정을 유지할 수 있는데, 적응이란 인간과 환경과의 관계를 나타내는 개념으로서 일률적으로 정의하기는 어렵다. 그러나 개인이 대인관계에서 사회의 규범에 대하여 적절하고 조화 있는 행동을 하며 정상적인 생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경

우로 정의 할 수 있다. 즉, 인간이 환경에 적응하고 환경을 통제하여 조화를 이루는 과정, 개체와 환경 간에 균형 있고 조화로운 관계를 유지해나가는 행동과정이라 할 수 있다(이정화, 2003).

인간의 적응은 인간이 사회에 적응할 수 있도록 하기 위한 생물학적 적응뿐만 아니라 인지적, 심리적, 사회적 및 직업적 적응을 포함하는 개념으로 볼 수 있다(간호옥, 2003).

일반적으로 인간의 적응에 대한 개념은 신체적, 심리적, 사회적으로 통합된 개념으로 이해되고 특히 사회적 적응은 사회에 대한 소속감과 사회화 욕구를 반영하여 사회규범, 역할 인식, 윤리적 가치 등을 내포하는 것으로 사회적 활동의 회복과 활성화를 의미하며 어떠한 스트레스 하에서도 자신의 다양한 역할을 충분히 인식하고 일상의 일을 관리하는 능력에 대한 개념이다(Lazarus, 1976; 곽호근 2007,).

사회적응은 인간이 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자기 자신의 필요와 욕구를 충족시키기 위해 환경을 적극적으로 변화시키는 과정 모두를 포함한다고 할 수 있다. 즉 그가 속해 있는 사회 환경과 조화되어 어울리는 능력이며, 그가 속해 있는 사회에 적응하는 방법을 습득하여 사회의 구성원으로 살아가는 능력(전미향, 1997; 이동준, 2006)으로 개체가 환경에 대하여 적합한 행동이나 태도를 취하는 것을 말하는 사회학 용어로서 인간의 경우에는 사회생활을 영위해 나가는 데 있어서 단지 자연환경에 적응할 뿐만 아니라, 집단 사회 시스템 인간관계 등의 사회적 환경, 나아가서는 그 산물로서의 문화 환경에도 적응해 나가는 것으로 정의 하였다.

Weissman(1974)에 의하면 넓은 의미에서 사회적응(Social Adjustment)이란 개인과 사회 환경과의 상호작용이라 정의 할 수 있으며(노정숙, 2001; 이동준, 2006,), 김경미(1990)는 사회적 적응이라고 하는 것은 기본적으로는 한 사회와 그 사회의 개인 사회의 관계이며, 그 상호적용의 과정이기도 하다고 하였다(곽호근, 2007). 따라서 사회에 적응적인 사람은 자기통제와 자발성, 순응과 비순응 간의 균형을 맞출 줄 아는 사람이며, 자기의 감정을 억제만 하지 않고 해방시킬 줄도 알며, 충동적인 행동이 비생산적이고 해로울 때는 그 충동을 억제할 줄도 아는 사람이다. 또한 사회적응력이 높은 사람은 자기의 욕구, 능력, 생활 장면에 대한 현실적인 평가를 할 수 있기 때문에, 내면적 욕구와 적절히 조화가 되는 사회적 역할을 선택하며 자기에 대한 신뢰가 있기 때문에 지나친 불안 없이 갈등과 위협적 상황에 직면할 수 있을 뿐 아니라 자기에 주어진 일을 신중하고도 자발적으로 처리하며 맡

은 일을 끈기 있게 완수할 수 있다(전미향, 1997).

3) 사회적응 이론

박용헌(1973)은 한 개인이 그가 속한 사회집단 성원들의 기대하는 바에 따라 자신의 행동을 수정, 발달시켜 자신의 인성, 동기, 가치관, 태도, 신념 등을 형성해 가는 과정을 사회화의 과정이라고 보았으며, Sage(1974)는 개인이 속해 있는 집단의 문화적 태도, 가치, 역할 등을 학습함으로써 독자적인 인성을 형성하며 사회의 한 구성원으로 되어 가는 과정으로 사회화를 보았다.

즉 유기체로서의 개인이 그가 속해 있는 사회에 적응하는 방법을 습득하여 사회의 적합한 구성원으로 형성되는 과정을 사회화라고 본다. 그리고 사회화란 분리된 일련의 적응이라기보다는 각 개인이 일생을 통하여 계속되는 발전의 과정이라 할 수 있다(임선화, 1987).

일반적으로 인간의 적응에 대한 개념은 신체적, 심리적, 사회적으로 통합된 개념으로 이해되고 특히 사회적 적응은 사회에 대한 소속감과 사회화 욕구를 반영하며 사회규범, 역할 인식, 윤리적 가치 등을 내포하는 것으로 사회적 활동의 회복과 활성화를 의미하며 어떠한 스트레스 하에서도 자신의 다양한 역할을 충분히 인식하고 일상의 일을 관리하는 능력에 대한 개념이다(Lazarus, 1976).

인간은 자신의 여러 가지 속성인 감정, 언어적 의사소통과 사고의 능력, 다양한 사회적 역할의 수행능력을 사회적 상호작용의 과정 속에서 발전시킨다. 변용에는 자연환경과 마찬가지로 사회적 환경도 중요한 의의를 갖는다. 따라서 사회적 환경에 적합하도록 인간행동이 변화되는 것을 특히 사회적 적응이라고 본다(김봉소, 1976).

사회적응이란 넓은 의미로 개인과 사회적 환경 간의 상호작용이라고 정의할 수 있다.(Weissman, 1975). 따라서 사회와 가정에서 자신에게 주어진 역할을 잘 수행하고 나아가 그러한 자신의 수행에 만족감을 얻을 경우 사회 적응을 잘 하고 있다고 말할 수 있다.

김경미(1990)는 사회적 적응이라고 하는 것은 기본적으로는 한 사회와 그 사회의 개인 사회의 관계이며, 그 상호작용의 과정이기도 하다고 하였다. 즉 한 개인이

한 사회에 대하여 어떠한 요구를 가지고 있는가? 한 개인이 그들 자신의 요구를 충족시킬 만큼 충분한 사회적 여건을 갖추고 있는가? 하는 생활의 질에 관한 문제, 또한 한 사회 안에서 생활하는 한 개인이 얼마나 정서적으로 안정된 만족감을 느끼는가? 하는 생활만족의 문제, 그리고 그 개인이 그들의 환경에 대하여 조정하고 그들 자신의 문제를 해결해 나가기 위한 기회를 어느 정도 보장받고 있는가? 또 그러한 결과로 한 개인이 더 높은 조화발전의 단계로 그들 자신을 변화시키는 것이 가능할 것인가? 하는 생활의 기회에 관한 문제들에 대답하는 과정에서 사회적 적응에 대한 설명과 이해가 가능해질 것이라고 하였다. 또한 그는 사회적 적응에 관련된 개념으로는 욕구만족(생활만족), 생활의 질, 자아실현, 환경에 대한 능동적 변화, 사회화 등을 들 수 있다고 하였다.

Cavell(1990)은 사회적응을 사회적 유능감(social competence)의 구성영역 중 하나로 보았으며, 개인이 얼마나 잘 사회적으로 확정되고도 발달상 타당한 목표들을 성취하는지를 사회적으로 규정하였다.

한편, 사회적응은 개인의 유능성의 전반적 평가들이다. 이들 전반적 평가들은 특정 상황에서 사회적 역할 수행으로부터 발달된 것으로 여겨지고 있는 시간에 걸쳐서 누적된 사회적 영할 수행에 의해 근거한다(Cavell, 1990). 이러한 개인의 사회적응들을 평가하기 위한 척도는 여러 학자들에 의해서 개발되어졌다.

김봉소(1975)는 가정적응, 학교적응, 사회적응의 3개 하위요인으로 구분하였고, 윤서영(1999)은 가족적응, 대인적응, 자아적응, 정서적응의 4개 하위요인으로 구분하였다. 또한 임선화(1987)는 가족관계, 대인관계, 현실 적응성, 대응성의 4개 하위요인으로 구분하였고, 전미향(1997)은 대인관계, 적응성, 책임성, 충동성의 4개의 하위요인으로 구분하였다.

4. 생활만족도

1) 생활만족도의 개념적 정의

생활만족도의 개념을 보면 생활만족이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여기고, 낙천적인태

도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하였다.

생활만족도는 일상생활 속에서 느끼는 작은 즐거움이나 큰 기쁨에 이르는 감정 및 자연적인 욕구에 의해 유발되는 비교적 지속적인 안락한 상태를 말하며 또한 기대가 충족되었을 때의 즐거움 및 욕구가 충족되었을 때 만족감과 행복감에 도달할 수 있다고 한다.

또한, Campbell(1975)은 만족감이란 어떤 표준에 의해 삶의 경험을 평가하는 것으로서 이는 개인이 희망하는 상황인 열망과 개인이 향유하는 상황인 성취사이의 격차에 의해 좌우된다고 설명하였다. 즉, 생활만족이란 생활전반에 대한 실제와 기대의 일치에서 오는 행복과 만족의 주관적 감정이나 태도를 말한다고 하였다.

이러한 만족의 개념을 볼 때, 홍성희(1990)는 생활만족이란 개인이 선택한 기준에 의해 이루어지는 자신의 삶의 질에 대한 전반적인 평가 또는 생활전반을 통해 주관적으로 경험하는 기대 및 목표의 성취정도에서 느끼는 충족감의 정도를 정의할 수 있다고 하였다.

운동과 생활만족감(life-satisfaction)간의 연구 결과에 의하면 신체적 수행 능력의 증가는 심리적 안정감을 증가시킨다고 한다.

Varca, Shaffer 와 Sauuders(1984)은 스포츠 참가와 생활만족도 간에는 밀접한 관련이 있으며 그 관계는 오랜 시간 지속되며 또한 스포츠 경험은 성인의 생활만족감에 영향을 준다고 하였다.

2) 생활만족도 이론

(1) 활동이론

행복이 목적 달성이나 욕구 충족보다는 인간 활동의 과정에서 발생하는 부산물이라고 주장한다. 즉 개인의 의미 있는 활동 자체에 몰두하다 보면 행복은 의도하지 않은 부산물로서 얻어진다는 것이다.

(2) 목적이론

행복이 특정 목적이나 욕구가 성취되었을 때 얻어지는 것이라는 이론이다.

이 이론의 핵심 문제는 목적 달성이 단시간의 감정적인 상승을 일으키는 효과보

다 장기적인 생활만족의 향상에 기여한다.

(3) 상향 대 하향이론

상향 이론 자들은 사람들이 행복한가, 불행한가를 판단할 때 일시적인 유쾌함과 고통의 경험을 합한 정신적 계산과정을 거친다고 주장한다. 이와 같이 상향이론과 하향이론은 생활만족과의 관계에서 두 가지 차이점을 가지고 있다. 첫째는 행복을 특성으로 보느냐 하는 것이다.

행복의 특성론자들은 행복은 본질적으로 행복한 감정이 아니라 행복한 방향으로 반응하는 성향이라고 주장한다, 이러한 상향 이론적 접근 방법에 의하면 행복한 사람이라도 지금은 행복하지 않을 수 있다는 것이다. 이에 반해 하향이론과 행복의 상황적 접근 방법에서는 행복한 사람은 행복의 순간과 경험이 많은 사람이라고 주장한다.

(4) 판단이론

생활만족에 관한 많은 연구들이 생활에 대한 만족정도는 특정 기준과 실제상태 간의 비교에 기여한다고 주장한다. 판단이론을 분류하는 방법의 하나는 개인이 사용하는 비교의 기준에 의한 것이다. 사회적 비교이론에서는 비교의 기준으로 타인이 사용되며, 적응이론과 범위 빈도이론에서는 과거의 생활이 비교의 기준이 되었다(이종길, 1992).

3) 생활만족에 영향을 미치는 요인

(1) 인구 사회학적 변인

생활만족과 관련이 있는 인구 사회학적 변인에는 성, 연령, 교육수준, 직업, 수입, 결혼 및 가정생활 등의 변인이 있다. 성과 생활 만족 간에는 여성이 남성에 비해 부정적인 생활감정을 나타내고 있지만 여성이 보다 높은 수준의 즐거움을 경험하며 남성과 여성 간에는 전반적인 생활 만족의 차이가 거의 없다(Palmore & Kivett, 1977; Sauer, 1977).

교육 수준이나 건강과 같은 다른 변인들을 통제할 경우 그 관계 정도가 적어지지만 이들 변인들의 영향 정도는 상당 부분이 수입 변인에 의한 효과라고 할 수 있다(이종길, 1992).

(2) 성격변인

생활만족과 성격의 관계는 개인의 기질이 다른 외적 요인보다 더 중요한 생활만족의 요인이라는 전통적이고 보편화된 신념에서 그 관련성이 밝혀져 왔다. 성격변인들 중에서 자기 존중의 변인이 생활 만족에 대한 가장 강력한 예측변인중의 하나이다. Campbell(1976)은 자아에 대한 만족 정도가 다른 변인보다 생활 만족과 매우 높은 상관관계를 보였다는 연구 결과를 제시하였다.

(3) 생물학적 변인

생물학적 변인 가운데 가장 중요하고 핵심적인 변인은 주관적인 건강정도이다. Zeglen(1977)등 많은 연구에서 자신이 평가한 주관적인 건강정도가 생활 만족과 상대적으로 매우 높은 상관관계가 있다는 사실이 밝혀졌으며, 이러한 관계는 연령과 사회경제적 지위와 같은 변인들을 통제한 경우에도 유효한 것으로 나타났다.

(4) 행동적 변인

생활 만족과 관련된 행동적 변인에서는 사회적 접촉과 생활사건, 그리고 활동 등의 변인들이 주된 논의의 대상으로 고려될 수 있다. 사회적 접촉과 생활 만족 간에는 많은 연구들이 친구에 대한 만족이나 고독과 같은 주관적 척도와 생활 만족 간의 유의한 상관관계를 보고하였으며, Campbell(1976)과 같은 다수의 연구에서 다양한 사회활동에 관련된 객관적인 척도와 생활 만족 간에 긍정적인 상관관계가 있다는 사실을 밝혔다.

특정 활동의 참가가 생활 만족에 기여한다는 것은 분명하지만, 이러한 활동과 생활 만족과의 관계에 영향을 미치는 관련 변인들에 대한 연구가 체계적으로 이루어져야 하겠다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 G광역시, J도 마라톤생활체육 동호회 참여하고 있는 대상을 파악한 후 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 총 250명의 표본을 추출하였다.

이중 연구 분석에 있어 이중기입과 무 기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 192명(남자 98명, 여자 94명)이었으며 그 구체적인 내용은 <표-2>와 같다.

표 2. 연구대상

일반적특성		빈도(명)	%
성 별	남자	98	51
	여자	94	49
연 령	30대이하	108	56.3
	40대이하	55	28.6
	50대이하	25	13
	60대이하	4	2.1
학 력	고등학교 졸업	62	32.3
	대학교졸업	99	51.6
	대학원졸업	31	16.1
직 업	자영업	23	12
	영업직	37	19.3
	사무직	78	40.6
	전문직	54	28.1
종 교	카톨릭	2	1
	기독교	47	24.5
	천주교	8	4.2
	불교	22	11.5
	기타	113	58.9
월수입	200만원이하	83	43.2
	200-300만원	61	31.8
	300-400만원	29	15.1
	400만원이상	19	9.9
참여기간	6개월미만	45	23.4
	1년미만	31	16.1
	2년미만	23	12
	3년미만	42	21
	3년이상	51	26.6

2. 조사도구

본 연구의 목적 달성을 위해서 조사도구는 설문지법으로써 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 7문항, 사회적응(대인관계, 적응성, 충동성, 책임성) 12문항, 생활만족도(성공감, 행복감, 만족감, 기대감) 12문항, 총 31문항으로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 지표 및 구성 내용과 문항수는 <표-3>과 같다.

표 3. 설문지의 구성지표

구 성 지 표	구 성 내 용		문 항 수
인구통계학적특성	성별, 연령, 학력, 직업, 종교, 월수입, 참여기간		7
사회적응	대인관계	1, 2, 3	12
	적 응 성	4, 5, 6	
	충 동 성	7, 8, 9	
	책 임 성	10, 11, 12	
생활만족도	성공감	1, 2, 3	12
	행복감	4, 5, 6	
	만족감	7, 8, 9	
	기대감	10, 11, 12	
계			31

1) 사회적응

강신욱(2003)의 연구에서는 자주, 그리고 오랜 시간 운동하는 사람들의 현실적인 사회적응력을 살펴보기 위해 가사 및 직장 생활로부터 친구관계에 이르기까지 다양한 영역의 사회적응 척도(Weissman & Paykel, 1974)를 사용하였지만, 본 연구에서는 개체가 환경에 대하여 적합한 행동이나 태도를 취하는 것을 말하는 사회학 용어로서, 인간의 경우에는 사회생활을 영위해 나가는 데 있어서, 단지 자연환경에 적응할 뿐만 아니라, 집단, 사회시스템, 인간관계 등의 사회적 환경, 나아가서는 그 산물로서의 문화, 환경에도 적응하는 것을 연구한 바 있는 전미향(1997)의 연구를 곽호근(2007)의 생활체육 참여자에 관련된 설문지 총 20개 문항에 5점 척도를 본 연구의 특성에 적합하게 수정·보완하여 5

점 척도를 사용하였다. 이 사회적응 척도의 하위영역은 대인관계, 적응성, 충동성, 책임성의 4개 하위변인으로 구성되어 있으며, 총 12개 문항을 통해 측정된다. 사회적응력 척도의 응답형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수여부를 “전혀 그렇지 않다”에 1점부터 “매우 그렇다”에 5점으로 부여하며, 점수가 높을수록 사회적응력이 높다는 것을 의미한다.

2) 생활 만족

본 연구에서 생활체육을 통하여서는 인간의 삶, 즉 일상생활에 얼마나 만족하는가를 알아보기 위하여 강경빈(1998)의 생활만족 척도를 손경희(2008)의 생활체육 참여자에 관련된 설문지 총 12개 문항에 5점 척도를 본 연구의 특성에 적합하게 수정・보완하여 5점 척도를 사용하였다. 이 생활만족 척도의 하위영역은 성공감, 행복감, 만족감, 기대감의 4개 하위변인으로 구성되어 있으며, 총 12개 문항을 통해 측정된다. 생활만족 척도의 응답형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수여부를 “전혀 그렇지 않다”에 1점부터 “매구 그렇다”에 5점으로 부여하며, 점수가 높을수록 생활만족이 높다는 것을 의미한다.

3. 조사도구 타당도와 신뢰도

1) 조사도구의 타당도

본 연구에서는 설문지의 타당도 검증을 위하여 전문가들의 내용 타당도(content validity)와 문항의 적합성에 대한 검토를 거쳤으며 타당도 검사를 하기 위한 방법으로는 탐색적 요인분석(exploratory factor analytic technique)을 사용하였다. 탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation)을 사용하였다. 요인의 추출은 고유치(eigenvalue)가 1.0 이상인 경우에 한하며, 그 이유는 추출된 요인 행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재치(factor loading)의 기준은 그 절대 값이 .30 이상인 항목으로 설정하는데, 표본수가 300명 이상일 때 .15이상이면 1% 수준에서 유의할 뿐만 아니라 요인 적재치가 크면 클수록 통계적 유의성이 증가하기 때문이다. 이와 같은 방법으로 설문 문항

에 대한 요인분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

(1) 사회적응에 대한 타당도 검사

본 연구의 사회적응에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-4>에 나타난 바와 같이 책임성 요인적재치(.901이상)를 나타내고 있는 문항은 대인관계 03, 02, 01번 문항으로써 3개 문항이며 대인관계를 설명하는 문항들이다. 적응성에 요인적재치(.808이상)를 나타내고 있는 문항은 적응성 06, 05, 04번 문항으로써 3개 문항이며 적응성을 설명하는 문항들이다. 책임성 요인적재치(.760이상)를 나타내고 있는 문항은 책임성 11, 12, 10번 문항으로써 3개 문항이며 책임성을 설명하는 문항들이다. 충동성에 요인적재치(.770이상)를 나타내고 있는 문항은 충동성 07, 08, 09번 문항으로써 3개 문항이며 충동성을 설명하는 문항들이다. 사회적응 행동 하위요인의 누적비율이 77.402%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 4. 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회적응에 대한 요인분석

구분	요 인				공분산비
문항	대인관계	적응성	책임성	충동성	h2
사회적응-03	.961	.114	.159	.026	.963
사회적응-01	.955	.117	.152	.032	.949
사회적응-02	.901	.048	.179	.041	.848
사회적응-06	.106	.915	.009	.027	.849
사회적응-05	.164	.872	-.009	-.041	.790
사회적응-04	-.012	.808	.104	.055	.667
사회적응-11	.131	.079	.855	-.111	.767
사회적응-12	.087	-.024	.852	.081	.740
사회적응-10	.249	.064	.760	.152	.667
사회적응-07	.038	-.050	.064	.895	.809
사회적응-08	-.079	.094	.099	.777	.628
사회적응-09	.126	-.004	-.054	.770	.612
고유치	2.795	2.302	2.143	2.048	
분산(%)	23.291	19.184	17.857	17.070	
누적(%)	23.291	42.475	60.332	77.402	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .693					
Bartlett Test of Sphericity = 1538.796, Significance = .000					

(2) 생활만족에 대한 타당도분석

본 연구의 생활만족에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-5>에 나타난 바와 같이 기대감 요인적재치(802이상)를 나타내고 있는 문항은 성공감 01, 02, 03번 문항으로써 3개 문항이며 성공감을 설명하는 문항들이다. 기대감에 요인적재치(.800이상)를 나타내고 있는 문항은 만족감 11, 12, 10번 문항으로써 3개 문항이며 기대감을 설명하는 문항들이다. 만족감에 요인적재치(.629이상)를 나타내고 있는 문항은 성공감 09, 08, 07번 문항으로써 3개 문항이며 만족감을 설명하는 문항들이다. 행복감 요인적재치(.730이상)를 나타내고 있는 문항은 행복감 05, 04, 06번 문항으로써 3개 문항이며 행복감을 설명하는 문항들이다. 생활만족 행동 하위요인의 누적비율이 72.603%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 5. 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족에 대한 요인분석

구분 / 문항	요 인				공분산비
	성공감	기대감	만족감	행복감	h2
생활만족-01	.817	.116	.120	.205	.737
생활만족-03	.816	.175	.013	.073	.702
생활만족-02	.802	.228	.198	.322	.839
생활만족-11	.147	.831	-.028	.030	.714
생활만족-12	.266	.804	.173	.220	.795
생활만족-10	.106	.800	.198	.220	.738
생활만족-09	.139	.058	.871	.035	.782
생활만족-08	-.028	.075	.867	.101	.768
생활만족-07	.343	.265	.629	.303	.674
생활만족-05	.180	.317	.214	.778	.784
생활만족-04	.180	.074	.049	.760	.617
생활만족-06	.132	.086	.073	.730	.562
고유치	2.299	2.265	2.082	2.066	
분산(%)	19.162	18.872	17.349	17.220	
누적(%)	19.162	38.034	55.383	72.603	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .796					
Bartlett Test of Sphericity =1032.633, Significance = .000					

2) 조사도구의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항 간 내적 합치도 검사 방법인 Cronbach's α계수를 산출하였다. Cronbach's α값은 문장 하나하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족 요인의 신뢰도 분석을 실시한 결과는 다음 <표->과 같다.

<표-6>에 나타난 바와 같이, 본 설문지를 구성하고 있는 하위 요인의 문항 간 신뢰도인 Cronbach's α계수를 산출한 결과 사회적응 하위요인의 대인관계 .957, 적응성 .832, 충동성 .740, 책임성 .794이며 생활만족 하위요인의 성공감 .817, 행복감 .709, 만족감 .733, 기대감 .815으로 나타났다.

표 6. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석

요 인	하위 요인	문항수	Cronbach's α
사회적응	대인관계	3	.957
	적 응 성	3	.832
	충 동 성	3	.740
	책 임 성	3	.794
생활만족	성 공 감	3	.817
	행 복 감	3	.709
	만 족 감	3	.733
	기 대 감	3	.815

전체적인 요인별로 신뢰도 수준이 .709에서 .957로 각 변수들 간에 신뢰도가 적정수준으로 나타났다. 각 하위요인의 신뢰도는 .957-.817로 나타나 신뢰할 만한 도구로 판명되어 사용하였다.

4. 조사절차

생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구자가 마라톤동호회를 직접 방문하여 조사대상자에게 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administering method) 으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

5. 자료처리

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 응답과 이중기입, 무 기입 등의 자료를 자료 분석에서 제외시켰다. 그리고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 컴퓨터에 개별입력(coding)시키고, Window용 SPSS/PC 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리하였으며 구체적인 자료처리방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응과 생활만족 차이는 평균, 표준편차검증 및 일원병량분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

셋째, 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족에 미치는 영향을 표중중다회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

넷째, 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족의 상관관계 분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 논의

이 연구에서는 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여, 첫째, 인구통계학적 특성변인에 따라 생활체육 마라톤동호회 참여자가 사회적응과 생활만족에 미치는 영향, 둘째, 생활만족이 사회적응에 미치는 영향 셋째, 사회적응과 생활만족간의 상관관계를 분석한 결과와 논의를 제시하고 한다.

1. 인구통계학적 특성변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 사회적응

이 연구에서 설정한 4개의 인구통계학적 변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 사회적응의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 연구결과에서 얻어진 표본자료의 일반적인 성향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 사회적응의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다. 분석결과는 <표-7>과 같다.

<표-7>은 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응의 차이의 결과를 살펴보고 결과에 따른 논의를 하고자 한다. 본 연구에서는 성별, 연령, 직업, 월 소득은 사회적응에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 학력, 종교, 참여기간에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 보면, 성별에서 사회적응의 차이는 유의한 차이는 나타나지 않았으며 세부적으로 살펴보면 대인관계는 남자(M=3.76), 여자(M=3.69)로 나타나 성별에 따른 대인관계는 남자가 다소 높은 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 본 연구의 연구대상과 선행연구의 연구대상에서 비록 차이는 있으나, 청소년의 스포츠 활동 참여와 자아정체감, 공동체의식 및 사회적응의 관계에서 장진우(2005)는 여학생이 남학생에 비해 자기 수용성과 주도성이 유의미하게 높게 나타난 반면 남학생은 여학생에 비해 주체성과 주도성이 높게 나타났다고 연구결과로 보고하고 있다. 이에 남자는 마라톤동호회 참여를 통하여 대인관계를

표 7. 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응의 차이

구분		대인관계			책임성		충동성		적응성	
		N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
성별	남자	98	3.76	.699	3.42	.745	2.93	.648	3.38	.532
	여자	94	3.69	.778	3.50	.760	3.05	.741	3.35	.524
	F값		.356		.615		1.452		.152	
	유의확률		.552		.434		.230		.697	
연령	30대이하	108	3.81	.788	3.54	.741	3.04	.651	3.35	.540
	40대이하	55	3.57	.614	3.26	.678	2.98	.796	3.41	.528
	50대이하	25	3.75	.759	3.52	.828	2.79	.666	3.33	.481
	60대이하	4	3.50	.577	3.67	1.247	2.75	.500	3.67	.471
	F값		1.381		1.879		1.085		.604	
	유의확률		.250		.135		.357		.613	
학력	고등학교	62	3.97	.808	3.53	.842	3.07	.681	3.34	.560
	대학교	99	3.57	.687	3.43	.692	2.97	.654	3.35	.483
	대학원	31	3.71	.625	3.42	.760	2.85	.843	3.49	.589
	F값		5.923		.362		1.064		1.040	
	유의확률		.003**		.362		.347		.356	
	post-hoc		1>2, 2>1							
직업	자영업	23	3.93	.791	3.42	.505	3.61	.756	3.10	.748
	영업직	37	3.60	.793	3.33	.451	3.29	.847	2.96	.652
	사무직	78	3.70	.739	3.40	.594	3.45	.718	2.95	.673
	전문직	54	3.76	.671	3.33	.489	3.53	.725	2.99	.748
	F값		.989		1.111		.281		.284	
	유의확률		.399		.346		.839		.837	
종교	카톨릭	2	3.50	.707	3.50	.707	3.00	.471	3.33	.000
	기독교	47	3.86	.741	3.41	.507	3.53	.788	3.00	.670
	천주교	8	3.88	.562	3.04	.576	3.50	.436	3.08	.556
	불교	22	3.71	.677	3.29	.537	3.47	.656	3.39	.732
	기타	113	3.66	.761	3.39	.527	3.43	.779	2.88	.690
	F값		.704		.331		2.751		1.054	
	유의확률		.590		.857		.03*		.381	
	post-hoc						4>5, 5>4			
월소득	200만원이하	83	3.81	.778	3.36	.531	3.50	.697	3.05	.634
	200-300만원	61	3.51	.695	3.36	.520	3.33	.754	2.92	.761
	300-400만원	29	3.84	.676	3.30	.559	3.59	.800	2.94	.772
	400만원이상	19	3.84	.688	3.56	.472	3.53	.891	2.95	.641
	F값		2.495		1.021		.467		1.037	
	유의확률		.061		.384		.705		.377	
참여기간	6개월미만	45	3.56	.834	3.36	.521	3.39	.700	2.94	.690
	1년미만	31	3.98	.735	3.25	.544	3.31	.720	3.13	.659
	2년미만	23	3.65	.670	3.57	.497	3.49	.710	3.06	.686
	3년미만	42	3.51	.630	3.31	.462	3.31	.749	2.99	.742
	3년이상	51	3.92	.688	3.41	.572	3.73	.791	2.90	.698
	F값		3.503		2.512		.648		1.445	
	유의확률		.009**		.043*		.629		.221	

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

주도적으로 유지하고 있는 것으로 나타나 연구결과를 지지해 주고 있다.

연령이 사회적응에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며 연령층에서도 30대이하(M=3.81)가 가장 마라톤동호회 활동을 통하여 적응력이 높은 것을 나타내고 있으며, 이러한 연구결과는 김영범(2005)의 주부를 대상으로 한 인구사회학적 특성에 따른 사회적응력의 차이를 분석한 결과 30대가 다른 연령층보다 대인관계 및 적응력이 높게 나타나 연구결과를 지지해 주고 있다.

학력과 사회적응 차이는 대인관계(p<.01)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 살펴보면 고등학교졸업(M=3.97), 대학원 졸업(M=3.71), 대학교 졸업(M=3.57) 순으로 나타났다. 학력에서 통계적으로 유의한 수준이 나타난 대인관계에 대한 사후검증(scheffe)을 실시한 결과 고등학교졸업 집단이 대학교졸업 집단간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 김영범(2005)의 연구결과에서는 고학력 집단일수록 사회관계속에서 자신의 역할 뿐만 아니라 신용과 신뢰성 등이 강하게 작용하기 때문인 것으로 나타나 본 연구결과 상이한 원인은 연구대상의 차이가 있기 때문이라고 사료된다.

소득수준과 사회적응에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며 세부적으로 살펴보면 소득수준에 따라 대인관계의 차이는 300-400만원(M=3.84), 400만원이상(M=3.84) 집단에서 높게 나타났다.

소득수준에 따라 적응성의 차이는 200만원이하 집단에서도 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 최태광(2010)은 월평균 수입이 높은 집단은 소득이 경제적으로 안정을 이끄는 기본적인 요인이며, 경제적 안정을 통해 여가에 보다 적극적으로 개입하고 몰입을 할 수 있는 여건을 갖추고 있으며, 소득수준에 따라 적응성의 차이는 주요 수입원이 부모 또는 가장에게 편중되어 있는 학생과 주부의 요인이라고 보고하고 있어 본 연구결과를 지지하고 있다

참여기간과 사회적응 차이는 대인관계(p<.01), 책임성(p<.01), 책임성(p<.05) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 살펴보면 참여기간에 따라 대인관계(M=3.98), 책임성(M=3.57) 차이는 2년미만 집단에서 높게 나타났다. 곽호근(2007)의 연구결과를 보면 근무경력에 따라서 1년미만, 1-4년, 5-7년, 8-10년, 10년 이상으로 분류하여 각 변인의 차이를 알아본 결과 모든 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 대인관계와 책임성에서 연령이 증가할수록 높게 나타났고, 적응성에 있어서는 10년이상 근무한 집단이 가장 낮게 나타나 본 연구결과를 다소 상

반된 결과가 나타났다.

본 연구의 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응에 미치는 영향을 종합해 볼 때, 본 연구결과는 관련 선행연구의 결과가 직·간접적으로 뒷받침하고 있으며, 결과적으로 인구통계학적 특성변인이 사회적응에 영향을 미치는 것을 입증해주고 있다.

2. 인구통계학적 특성변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 생활만족

이 연구에서 설정한 4개의 인구통계학적 변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 생활만족의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 연구에서 얻어진 표본자료의 일반적인 성향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 마라톤동호회 참여자의 생활만족의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다. 분석결과는 <표-8>과 같다.

<표-8>은 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족의 차이의 결과를 살펴보고 결과에 따른 논의를 하고자 한다. 본 연구에서는 성별, 학력, 직업, 종교는 생활만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 연령, 월소득, 참여기간에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 보면, 연령과 생활만족의 차이는 성공감($p<.05$) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 60대이하(M=3.92), 50대이하(M=3.43), 30대이하(M=3.11), 40대이하(M=3.09) 순으로 나타났다. 곽호근(2007)의 연구에서도 연령이 높을수록 집단이나 동료, 타인들과 사회적인 접촉이 다양하게 이루어지고 여러 활동을 하기 때문이라고 나타나 본 연구결과를 지지하고 있다. 소득수준과 생활만족의 차이는 행복감($p<.05$) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 소득수준에 따라 행복감의 차이는 400만원이상 (M=3.47), 300-400만원(M=3.34), 200-300만원(M=3.21), 200만원이하(M=3.10) 순으로 나타났다.

참여기간과 생활만족 차이는 기대감($p<.05$) 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여기간에 따라 기대감의 차이는 3년이상(M=3.46), 2년미만(M=3.22) 순으로 나타났다. 본 연구의 대상과 연령층 다르지만 김대훈(2005)은 노인의 사회 인구학적 특성과 생활만족의 관계를 분석한 결과 성, 연령, 건강상태, 가정수입, 배우자 유무, 가족과의 관계에서 노인의 상활만족에 유의한 차이가 있는 것으로 보고하고 있다.

표 8. 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족의 차이

구분			기대감		만족감		성공감		행복감	
		N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
성별	남자	98	3.11	.885	3.22	.515	3.12	.659	3.17	.643
	여자	94	3.16	.771	3.28	.504	3.21	.774	3.25	.574
	F값		.231		.572		.701		.788	
	유의확률		.631		.450		.403		.376	
연령	30대이하	108	3.22	.739	3.25	.518	3.11	.755	3.17	.619
	40대이하	55	2.95	.860	3.21	.446	3.09	.593	3.23	.555
	50대이하	25	3.05	1.035	3.35	.612	3.43	.711	3.25	.563
	60대이하	4	3.83	.882	3.33	.471	3.92	.739	3.67	1.247
	F값		2.436		.434		3.046		.966	
	유의확률		.066		.729		.03*		.410	
학력	고등학교	62	3.21	.996	3.37	.615	3.25	.884	3.26	.625
	대학교	99	3.09	.633	3.23	.438	3.11	.617	3.15	.599
	대학원	31	3.12	1.017	3.10	.449	3.16	.643	3.27	.617
	F값		.395		3.156		.741		.784	
	유의확률		.674		.045		.478		.458	
직업	자영업	23	3.38	.849	3.33	.560	3.28	.845	3.30	.681
	영업직	37	2.93	1.075	3.35	.676	3.21	.767	3.06	.671
	사무직	78	3.06	.693	3.21	.405	3.10	.775	3.23	.552
	전문직	54	3.28	.781	3.20	.491	3.18	.521	3.24	.616
	F값		2.285		.974		.424		.964	
	유의확률		.08		.406		.736		.411	
종교	카톨릭	2	2.50	.707	2.83	.236	2.67	.471	3.00	.000
	기독교	47	3.28	.888	3.30	.617	3.24	.721	3.30	.671
	천주교	8	3.25	.707	3.25	.295	3.38	1.015	3.25	.611
	불교	22	3.17	.865	3.26	.581	3.20	.672	3.38	.645
	기타	113	3.07	.807	3.24	.460	3.12	.707	3.14	.577
	F값		.849		.489		.658		1.123	
	유의확률		.496		.744		.622		.347	
월소득	200만원이하	83	3.22	.697	3.22	.516	3.07	.813	3.10	.626
	200-300만원	61	2.99	.838	3.23	.466	3.13	.521	3.21	.551
	300-400만원	29	3.01	.966	3.32	.538	3.38	.665	3.34	.560
	400만원이상	19	3.37	1.053	3.35	.582	3.35	.835	3.47	.705
	F값		1.641		.560		1.820		2.688	
	유의확률		.181		.642		.145		.048*	
참여기간	6개월미만	45	2.95	.594	3.19	.418	2.96	.686	3.07	.506
	1년미만	31	3.05	.835	3.24	.525	3.17	.725	3.12	.636
	2년미만	23	3.22	.749	3.26	.512	3.04	.614	3.23	.639
	3년미만	42	2.94	.865	3.29	.492	3.25	.655	3.20	.580
	3년이상	51	3.46	.926	3.29	.593	3.33	.801	3.39	.665
	F값		3.430		.306		1.876		1.901	
	유의확률		.010**		.873		.116		.112	
	post-hoc		1>5, 5>1							

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

생활만족 관련 연구(김경식, 1996; 윤이중, 1996; 이성철, 1996; 정영린, 1997)에서 주관적 건강, 교육수준, 연령, 수입 등 개인의 사회 인구학적 특성변인과 생활만족 간에 유의한 관계가 있음을 밝히는 결과들이 나타남으로써 본 연구의 결과를 지지하여 주고 있다.

본 연구의 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족에 미치는 영향을 종합해 볼 때, 본 연구결과는 관련 선행연구의 결과가 직·간접적으로 뒷받침하고 있으며, 결과적으로 인구통계학적 특성변인이 생활만족에 영향을 미치는 것을 입증해주고 있다.

3. 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향

이 연구에서 설정한 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회적이 생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위해 생활만족의 하위변인인 기대감, 만족감, 성공감, 행복감에 미치는 영향을 표준다중회귀분석을 실시하였다. 결과는 다음의 <표-9>에 제시된 것과 같다.

1) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 기대감에 미치는 영향

다음의 <표-9>는 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 기대감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 9. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 기대감의 관계

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	.524	.438		1.196
대인관계	.197	.073	.176	2.707**
적응성	-.089	.096	-.056	-.922
책임성	.527	.071	.478	7.475***
충동성	.117	.072	.098	1.631
		Multiple R	.576	
		R Square	.332	

***p< .001

<표-9>에 의하면, 사회적응의 하위요인인 대인관계(β=.197), 책임성(β=.527) 나타나 대인관계, 책임성은 생활만족에 정적 영향을 미치고 있는 반면 적응성(β=-.089), 충동성(β=-.117)은 생활만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대인관계, 책임성이 기대감에 영향을 미치는 것으로 판단되며, 적응성 및 책임성은 생활만족에 가장 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다. 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 고객만족 전체 변량의 약33.2%를 설명해 주고 있다.

마라톤동호회 참여자의 사회적응과 기대감의 관계를 살펴 본 결과 대인관계, 책임성에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활체육 마라톤동호회라는 사회집단에 스포츠 활동을 통한 인과간계를 맺음으로써 기대감이 형성되며, 동호회 집단 내에 위치에 따라 책임감이 부여되고 위치에 맞는 활동을 함으로써 기대감이 향상 될 것으로 생각된다. 또한 스포츠 활동은 욕구충동 및 충족을 스포츠 활동 및 동호회 활동을 참여하여 긍정적 욕구충동을 실력향상으로 승화하는 것으로 사료된다.

2) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 만족감에 미치는 영향

다음의 <표-10>은 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 만족감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 10. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 만족감의 관계

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	2.292	.316		7.258***
대인관계	.060	.052	.086	1.136
적응성	.029	.069	.030	.415
책임성	.152	.051	.225	2.992**
충동성	.039	.052	.053	.746
		Multiple R		.284
		R Square		.080

**p< .01 ***p< .001

<표-10>에 의하면, 사회적응의 하위요인인 책임성(β=.152) 나타나 책임성은 생활만족에 영향을 미치고 있는 반면 대인관계(β=.060), 적응성(β=.029), 충동성(β=.039)은 생활만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 책임성이 만족감에 영향을 미치는 것으로 판단되며, 충동성은 생활만족에 가장 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다. 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 고객만족 전체 변량의 약8.0%를 설명해 주고 있다.

마라톤동호회 참여자의 사회적응과 만족감의 관계를 살펴 본 결과 책임성에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활체육 마라톤동호회라는 사회집단에 참여하여 각자의 위치에서 동호회활동의 책임성있게 실행함으로써 가정이나 직장 및 스포츠클럽 등에서 생활만족을 하는 것으로 사료된다.

3) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 성공감에 미치는 영향

다음의 <표-11>은 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 성공감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 11. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 성공감의 관계

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.423	.433		3.290***
대인관계	.059	.072	.061	.821
적응성	.061	.095	.045	.640
책임성	.284	.070	.298	4.080***
충동성	.112	.071	.109	1.584
		Multiple R		.361
		R Square		.130

***p< .001

<표-11>에 의하면, 사회적응의 하위요인인 책임성(β=.308) 나타나 책임성은 생활만족에 정적 영향을 미치고 있는 반면 대인관계(β=.059), 적응성(β=-.007), 충동성(β=.152)은 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 마라톤동호회를 참여함으로써 사회적으로 개인이 성공하지 않았다고 생각하더라도 마라톤활동을 통

하여 생활만족을 느끼는 것으로 생각된다. 대인관계, 충동성은 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고 책임성은 생활만족에 가장 큰 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다. 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 고객만족 전체 변량의 약13.0%를 설명해 주고 있다.

마라톤동호회 참여자의 사회적응과 성공감 관계를 살펴 본 결과 책임성에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4) 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 행복감에 미치는 영향

다음의 <표-12>은 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 12. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 행복감의 관계

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.920	.362		5.298***
대인관계	.118	.060	.143	1.964
적응성	.007	.080	.006	.094
책임성	.262	.058	.323	4.492***
충동성	-.028	.059	-.032	-.471
		Multiple R		.414
		R Square		.171

***p< .001

<표-12>에 의하면, 사회적응의 하위요인인 책임성(β=.262)으로 나타나 책임성은 생활만족에 영향을 미치고 있는 반면 대인관계(β=.118), 적응성(β=.007), 충동성(β=-.028)은 생활만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 마라톤동호회를 참여함으로써 충동적인 욕구충족을 않지 않더라도 마라톤 활동을 통하여 생활만족을 느끼는 것으로 생각된다. 적응성은 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고 책임성은 생활만족에 가장 큰 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다.

회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 고객만족 전체 변량의 약17.1%를 설명해 주고 있다.

마라톤동호회 참여자의 사회적응과 행복감 관계를 살펴 본 결과 책임성에서 통

계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 마라톤동호회 참여가 사회집단속에서 사회활동을 통한 외향성 같은 성격요인도 행복감과 상관이 있는 것으로 나타났다(이은희 등, 2004). 따라서 개인이 가지고 있는 여러 욕구가 충족이 될수록 행복감이 높아질 것이라고 예측할 수 있으며, 사회적 지지망의 구축과 관련된 요인들을 살펴보면, 가까운 사람들과의 안전한 애착관계를 형성하는 더 행복하였고(이주일, 2004); 전귀연, 임주영, 2002). 또한 가족이나 친구들 및 이웃들과의 상호작용의 정도가 삶에 대한 만족과 높은 상관관계가 있으며, 특히 친구들과의 상호작용이 많을수록 만족지수는 높은 것으로 나타났다(Han, 1986).

4. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 생활만족의 상관관계

본 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들의 적합도를 검정하기에 앞서 예측타당성의 검정을 실시하였다. 즉, 각 요인들의 예측타당성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 <표-13>과 같은 결과를 얻었다.

표 13. 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 생활만족의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8
대인관계	1							
적응성	.207**	1						
책임성	.346**	.103	1					
충동성	.065	.022	.102	1				
성공감	.180*	.090	.334**	.144*	1			
행복감	.254**	.069	.370**	.010	.482**	1		
만족감	.174*	.072	.263**	.082	.410**	.407**	1	
기대감	.335**	.031	.543**	.157*	.440**	.430**	.377**	1

*p< .05 **p< .01

<표-13>에 나타난 바와 같이 대인관계→충동성, 적응성→책임성, 충동성, 성공감, 행복감, 만족감, 기대감, 책임성→적응성, 충동성, 충동성→행복감, 만족감을 제외한 각 요인간의 관계가 상관관계를 보이고 있어 연구가설에서 제시된 요

인간의 관계와 대부분이 일치하는 것으로 나타나 기준 타당성을 만족 시킨다고 볼 수 있다. 또한 상관행렬에서는 요인들 간의 상관관계가 유의하여야 하며, 동시에 상관계수가 1이어서는 안 된다. 상관계수가 1이라는 귀무가설(즉, 요인들이 동일하다는 의미)을 기각시키면 요인들은 타당성이 있다고 판단된다.

곽호근(2007)은 생활체육 참여자의 여가만족, 자기효능감 및 사회적응에 있어서는 대부분의 요인 간 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합해 보면, 여가만족도가 높은 사람이 대인관계가 원만하고 사사로운 일과 주변의 유혹에 잘 견디며 각종 상황에 잘 적응하며, 책임감 있는 사람이 자기효능감이 높다고 보고하고 있어 생활체육 참여자의 여가만족과 자기효능감 및 사회적응은 서로의 영역 간에 영향을 주고받고 있는 관계로 사료된다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구의 대상은 G광역시, J도 마라톤생활체육 동호회 참여하고 있는 대상을 파악한 후 집락무선표집법(cluster random sampling)으로 총 250명의 표본을 추출하였다.

이중 연구 분석에 있어 이중기입과 무 기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 192명(남자 98명, 여자 94명)이며, 조사도구는 설문지법으로써 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 7문항, 사회적응(대인관계, 적응성, 충동성, 책임성) 12문항, 생활만족도(성공감, 행복감, 만족감, 기대감) 12문항, 총 31문항으로 구성하였다.

본 연구는 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 연구자가 마라톤동호회를 직접 방문하여 조사대상자에게 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administer ingmethod)으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지는Window용 SPSS/PC 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리하였으며 구체적인 자료처리방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응과 생활만족 차이는 평균, 표준편차검증 및 일원병량분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

셋째, 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족에 미치는 영향을 표중중다회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

넷째, 생활체육 마라톤동호회 참여자의 사회성이 생활만족의 상관관계 분석을 실시하였다.

이상의 연구방법과 절차를 통하여 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 사회적응에 미치는 영향은 학력, 종교, 참여

기간에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족이 미치는 영향은 학력, 월 소득, 참여기간에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 기대감에 미치는 영향은 대인관계, 책임성에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 만족감에 미치는 영향은 책임성에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 성공감에 미치는 영향은 책임성에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여섯째, 마라톤동호회 참여자의 사회적응이 행복감에 미치는 영향은 책임성에서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

일곱째, 마라톤동호회 참여자의 사회적응과 생활만족의 상관관계는 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향을 분석함으로써 사회적응(대인관계, 책임성, 충동성, 적응성) 과 생활만족(기대감, 만족감, 성공감, 행복감)에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히고자하는 목적에서 시도되었다. 이와 같은 목적으로 시도된 본 연구의 결론은 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 연구결과와 결론을 토대로 본 연구가 지닌 제한점을 고려하여, 연구의 수행과정에서 나타난 문제점과 후속연구를 위한 앞으로의 연구과제에 대하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 최근의 생활체육 참가하는 경향을 살펴보면 자연친화적이고 자연을 대상으로하는 여가스포츠의 인구가 급속도로 증가하고 있는 추세이다. 게다가 단지 건강과 체력의 측면만을 위한 참가가 아닌 이와 더불어 신체적이고 정신적인 그리고 사회적인 측면의 욕구를 충족하기 위한 목적의 참여인구가 증가하고 있다. 따라서 이러한 사회현상을 배경으로 한 후속연구가 필요하다고 하겠다.

둘째, 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 연구에 있

어서 생활체육 지도자를 대상으로 후속연구 되면 더욱 연구 가치가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

간호옥(2003). 치매노인의 사회적응력 강화를 위한 예술치료 적용 집단사회 사례연구. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.

강경빈(1998). 대학생의 여가활동참여와 대학만족, 여가만족, 생활만족간의 관계. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.

강신욱(2003). 생활체육 참가자의 운동중독과 자기의식 및 사회적응의 관계. 한국체육학회지, 42(5), 91-99.

곽호근(2007). 생활체육 참여자의 여가만족과 자기효능감 및 사회적응의 관계. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.

구창모(1998). 청소년과 여가스포츠. 서울 : 태근문화사.

국민생활체육협의회(2007). http://sportal.or.kr

권민균(2008). 주부의 마라톤운동 참여와 정신건강의 관계. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 대학원.

길상문(2008). 생활체육 마라톤경기의 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 대학원.

김경미 (1990), 농촌 성인의 사회적 적응과 관련변인. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

김경식(1996). 대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.

김대훈(2005). 노인의 생활체육활동이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김동희(1998). 발달장애아동의 사회적응 능력 향상을 위한 개별사회기술 훈련에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.

김봉소(1976). 청년기의 자기개념, 사회적 태도 및 적응에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 경북대학교 대학원.

김성배(1991). 모두가 함께하는 생활체육. 21세기 교육사.

김영범(2005) 주부의 스포츠활동 참여에 따른 운동의존과 사회적응력 및 삶의 질과의 관계. 미간행 석사학위 논문. 강릉대학교 대학원.

김인자(1984). 적응심리. 서울:정민사

김응삼(2002). 마라톤 참여자의 특성에 따른 여가만족 실태. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.

류상선(2002). 마스터츠 마라톤 선수들의 참여 동기가 자아 존중감, 스트레스 및 운동 몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

박세윤(2005). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠몰입 및 생활만족도와의 관계. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 대학원.

최대규(2005). 테니스 동호회 활동이 여가만족도 및 생활만족도의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.

김길섭(2007). 배드민턴 참여자들의 성취목표 성향이 여가만족 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.

황영조(2004). 황영조마라톤스쿨. 서울:한언.

황영조(2009). 마라톤의 문화적 인식과 활성화 방안 연구. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.

서선희(2011). 생활체육 마라토너의 마라톤 참여정도에 따른 참여만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 교육대학원.

신현경(1996). 한국마라톤경기의 사적고찰. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.

대한육상경기연맹, www.kaaf.or.kr.

김태구(2003). 생활체육활동 참여가 생활만족 및 가족스트레스 해소에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 동의대학교 대학원.

노안영(1997). 고등학생의 성역할 정체감이 사회적응 및 일탈행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

노정숙(2001). 정신 장애인에 대한 사회적 지지가 사회적응에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.

박성부(1994). 스포츠와 국가발전. 서울: 문교부.

박용헌(1973). 사회적 행동과 학습. 서울:교육출판사.

소재석, 김혁출(2008). 생활체육총론. 숭실대학교 출판부

손경희(2008). 직장인들의 생활체육 참여와 직무만족 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.

송정은(2008). 한국무용, 발레전공자와 일반인의 슬관절 근력 비교분석. 한국무용과학회지. 16, 67-78.

양동범(2008). 9인제 마라톤 동호인 클럽의 활동실태. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.

윤서영(1999). 아버지의 역할수행과 아동의 사회적 적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.

윤이중(1996). 직장인의 생활체육 참가가 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

이동준 (2006). 경주스포츠 참가자의 도박동기와 비합리적 도박신념, 도

이서현, 손재현(2009). 댄스스포츠 참여자의 신체이미지와 심리적 안녕감 및 자아실현의 인과관계. 한국사회체육학회지, 제36호, 111-1119.

이성철(1996). 노인의 사회체육활동 참여가 여가몰입, 여가권태, 그리고 고독감에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지. 제 12권. 59-75.

이승아(2009). 생활체육 참여유무에 따른 객체화된 신체의식이 자기가치 및 심리적 정서에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

이영주 (2007). 가정폭력 피해여성의 정신건강과 사회적응에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.

이옥은(2001). 무용전공 대학생의 무용역할학습이 성역할 정체감과 사회적응 및 일탈행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.

이은희, 김금운, 한규석, 주리애(2004). 노인의 안녕감에 미치는 생성감의 역할. 한국노년학, 24(3), 131-152.

이인혜, 김후자(1992). 일 간호학생의 간호술 경험 상태와 자신감에 관한 조사연구. 영남전문대학 논문집, 21, 259-270.

이정화 (2003), 정신장애인의 사회적응에 영향을 미치는 환경적 요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 행정대학원.

이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

이주일(2004). 모둠활동을 통한 타인존중 태도 형성에 관한 반성적 실천 연구. 미

간행 석사학위 논문. 경남대학교 대학원.
이창식(2008). 조기축구 동호인대회 참가가 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
임번장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. 한국체육과학연구원:스포츠과학
임번장(1993). 근로자의 여가 및 직무만족과 생활만족의 관계. 서울대학교 사범대학교 체육연구소논집 14(1) pp.25-34.
임선화(1987). 자녀가 지각한 부모의 양육태도와 자녀의 자아개념 및 사회적 적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
장병림, 정한택(1965). 심리학. 서울:박영사
장진우(2005). 다중지능 이론을 적용한 체육수업이 여학생의 체육수업 재미와 내적동기에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 인하대학교 대학원.
전귀연, 임주영(2002). 노인의 애착 유형과 사회적 지지가 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국노년학회.
전미향 (1997). 집단미숙치료가 청소년의 자기존중감과 사회적응력에 미
정승배(2006). 태권도 수련자의 신체적 자기개념과 심리적 자기개념과 심리적안녕감 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 미간행 박사학위 논문. 서울대학교 대학원.
정창우(2009). 농구동호인들의 생활체육 참여 실태 및 생활만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 신라대학교 대학원.
조종현(1984). 고교생의 학교생활 적응문제에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
채재성(1992). 스포츠동호인활동의 사회적 기능에 관한연구. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
최태광(2010). 배드민턴 동호인의 운동 몰입이 사회적응과 운동중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 조선대학교 대학원.
치는 효과. 미간행 박사학위논문. 영남대학교 대학원.
한미선(1987). 한국대학생의 심리적 독립과 적응과의 관계. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
홍성희(1990). 주부의 여가활동과 여가제약요인에 관한 연구. 미간행 박사학위논문.

이화여자대학교 대학원.
홍승표(2007). 직장인의 생활체육 참여가 생활만족 및 직무만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 대학원.
황세연(2008). 생활체육 참여자들의 운동중독현상과 사회적응. 미간행 석사학위논문 한양대학교 대학원.
Adams, H. E. (1972). Psychology of adjustment, New York: The Ronald
Campbell, A.(1975). Subjective Well-Being. America Psychologist, 31. 117-124
Cavell, T. A.(1990). Social adjustment, social performance, social skills: Atri-component model of social competence. Journal of clinical psychliatry, 19. 111-122.
Han, s. H. (1986). Social interaction and life satisfaction among the korean-american elderly. Unpublished dissertation, Saint Louis University, U.S.A.
kenyon G. S. & Mcpherson B. D.(1981). The sport role socialization process in four indutrialized countires, in flandrt & W. orban in four ed. sociology of sport, miami.
Kerbo, Harold. (1982). Movements of Crisis and Movements of Affluence : A Critique of Deprivation and Resource Mobilization Theories, Journal of Conflict Resolution, 26(4), 645-663.
Lazarus, R. S. (1976), Pattern of adjustment(3rd. ed), New York: McGraw-Hill.
Peppers, L. G.(1973). Leisure actiuity and adjustment to the retirementprocess. Doctoral dissertation, oklahoma sate Universty, Oklahoma.
Polmore E, & Kivett, V(1977). Change in life satisfaction: A longitudinal study of persons and 46-70. Journal of Gerontology, 32. 311-316.
sage, G.(1974). sport and american society: Selected readings(2nd ed.), reading, MA:Addison Wesley.
Sauer, W(1977). Morale of the urban aged: A regression analysis by race Jouanl of Gerontology. 32. 600-608.
Shaffer, H. F. (1956), The psychology of adjustment, Boston: Houghton Miffin Co. study of social relationship. Chicago, IL : University of Chicago

Press.

Varca, P. E., Shaffer,G. S., & Sauuders, V(1984). A longtudinal interstigation of sports particpation and life satisfaction. Journal of sport psychology. 6. 440-447.

Weissman, M. M, & Paykel, E. S. (1974). The depressed woman : a

Wolman, B. B. (1973), Dictionary of behavioral science, N.Y : Van Nostrand Reinhold Co.

Zegles, M. E(1977). The impact of primary relationgships on life satisfaction of the elderly.

ID			

생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회 적응에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 : 김 응 식

석사과정 : 이 상 준

설문지

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 우선 설문지 작성에 참여해 주신 것에 대해 깊은 감사를 드립니다.

본 설문 내용은 통계법 제8조에 의거 하여 본인의 비밀이 보장되며 논문 통계 외에는 절대 사용하지 않습니다.

본 설문지를 완성하기 까지 대략 20여분 정도 소요되며, 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회 적응에 관한 연구를 위해서 귀하의 소중한 의견을 얻고자 작성된 것입니다.

귀하께서 응답해 주신 모든 내용은 컴퓨터로 통계처리 되어 개인에 대한 사랑은 절대 비밀이 보장됩니다. 그리고 연구 목적 이외에는 사용되지 않을 것이오니, 질문내용을 잘 읽으신 후 느낀 점을 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답변해 주시면 고맙겠습니다.

조선대학교 체육교육 석사과정

이 상 준

다음 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각에 가장 가깝다고 느끼시는 곳에 ○로 표시해 주십시오. 응답 요령은 다음과 같습니다.

설문 응답 요령 예시	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
※ “전혀 그렇지 않다”고 생각되시면 1에 “○” 표시	①	2	3	4	5
※ “거의 그렇지 않다”고 생각되시면 2에 “○” 표시	1	②	3	4	5
※ “가끔 그렇다”고 생각되시면 3에 “○” 표시	1	2	③	4	5
※ “자주 그렇다”고 생각되시면 4에 “○” 표시	1	2	3	④	5
※ “항상 그렇다”고 생각되시면 5에 “○” 표시	1	2	3	4	⑤

다음의 문항은 사회적응에 관한 물음입니다. 귀하의 생각과 일치하는곳에 “○”를 해주시면 됩니다.	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 사람들과 교제하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
2. 좀 시시한 이야기도 상대방 기분을 생각해서 끝까지 들어준다.	1	2	3	4	5
3. 남들이 나를 비교적 믿어주는 편이다.	1	2	3	4	5
4. 친구를 사귈 때는 상대방보다 내가 먼저 나서는 편이다.	1	2	3	4	5
5. 사람들과 친해질 수 있는 일이면 빠지지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 어떤 경기나 단체 활동에 스스로 참가해서도 마음이 불편할 때가 많다.	1	2	3	4	5
7. 사고 싶은 물건을 사지 않고는 못 배긴다.	1	2	3	4	5
8. 가끔 물건을 충동적으로 구매할 때가 많다.	1	2	3	4	5
9. 책임질 수 없는 말을 함부로 할 때가 있다.	1	2	3	4	5
10. 낼 돈은 반드시 기한 내에 내는 편이다.	1	2	3	4	5
11. 빌린 물건은 반드시 재때에 돌려준다.	1	2	3	4	5
12. 마음이 내키지 않더라도 맡은 일은 반드시 해치운다.	1	2	3	4	5

다음의 문항들은 귀하께서 운동에 참여함으로서 느끼는 생활만족도에 관한 물음입니다. 귀하의 생각과 일치하는곳에 “○”를 해주시면 됩니다.	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나의 삶을 회상해볼 때 내가 원했던 일들을 대부분 얻었다.	1	2	3	4	5
2. 내가 꿈꾸어 왔던 일들을 난 지금하고 있다.	1	2	3	4	5
3. 나이가 먹을수록 내가 기대했던 일들이 생각했던 것 보다 더 잘 되어가고 있다.	1	2	3	4	5
4. 지금이 나의 인생에 가장 행복한 시기다.	1	2	3	4	5
5. 나는 과거와 마찬가지로 지금도 행복하다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내가 아는 사람들보다 행운을 가졌다.	1	2	3	4	5
7. 지금의 나의 인생 최고의 해이다.	1	2	3	4	5
8. 나는 다름 사람들과 비교해볼 때 경제적으로 만족한다.	1	2	3	4	5
9. 나의 삶을 회상해볼 때 매우 만족한다.	1	2	3	4	5
10. 내가 하는 일들은 과거와 마찬가지로 재미있다.	1	2	3	4	5
11. 나는 한달 또는 일년에 하게 될 일에 대한 계획을 세워우고 있다.	1	2	3	4	5
12.나는 인생에 기대하였던 것을 꽤 많이 이루어 왔다.	1	2	3	4	5

■ 다음은 귀하의 개인적인 특성에 관한 것입니다. 해당란에 ○표 해 주십시오.

1. 귀하의 성별(_____)

2. 귀하의 학력 ?

1) 중학교 졸업 2) 고등학교 졸업

3) 대학교졸업 4) 대학원 졸업

3. 귀하의 직업 ?

1) 자영업 2) 영업직

3) 사무직 4) 전문직

4. 귀하의 연령 ?

1) 30대이하 2) 40대이하

3) 50대이하 4) 60대이하

5. 귀하의 종교 ? (_____)

6. 귀하의 월수입 ?

1) 200만원이하 2) 200-300만원이하

3) 300-400만원이하 4) 400만원이상

7. 귀하께서 생활체육에 참여하고 있는 기간 ?

1) 6개월 미만 2) 1년 미만

3) 2년 미만 4) 3년 미만

5) 3년 이상

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육	학 번	20058106	과 정	체육교육
성 명	한글 : 이 상 준 영문 : LEE SANG-JUN				
주 소	광주광역시 동구 서석동 420-8				
연락처	E-MAIL : lsj8106@daum.net				
논문제목	(한글) 생활체육 마라톤동호회 참여자의 생활만족이 사회적응에 미치는 영향 (영어)A Study on Effects of Social Adjustment on Life Satisfaction in Marathon Club Members				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 시가없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(O) 조건부 동의( ) 반대( )

2011년 11월 일

저작자: 이 상 준 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하