



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

2015년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

중년여성의 생활체육 참여에 따른
생활스트레스가 자아탄력성 및
생활만족에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 철 호

중년여성의 생활체육 참여에 따른
생활스트레스가 자아탄력성 및
생활만족에 미치는 영향

The Effects of Participation in Sports for All in a
Daily Hassles, Ego-Resilience and Life Satisfaction in
Middle-Aged Women

2015年 2月

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 철 호

중년여성의 생활체육 참여에 따른 생활스트레스가 자아탄력성 및 생활만족에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함


2014年 10月


조선대학교 교육대학원


체육교육전공

김 철 호

김철호의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정경수 (인) 

심사위원 조선대학교 교수 서영환 (인) 

심사위원 조선대학교 교수 송재권 (인) 

2014年 12月

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구의 목적	3
C. 연구가설	3
D. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
A. 생활스트레스 개념	5
B. 자아탄력성	8
1. 자아탄력성의 개념	8
2. 자아탄력성의 요소	9
C. 생활만족도 개념	10
1. 활동이론	11
2. 교환이론	11
3. 현대화이론	12
4. 분리이론	13
III. 연구방법	14
A. 연구대상	14
B. 조사도구	15
1. 생활스트레스 설문구성	15
2. 자아탄력성 설문구성	16
3. 생활만족 설문구성	16

C. 설문지의 타당도 및 신뢰도분석	17
1. 측정도구의 타당도 검증	17
2. 측정도구의 신뢰도 검증	22
D. 조사 절차	23
E. 자료 처리	23
IV. 연구결과	24
A. 인구사회학적 변인에 따른 스트레스요인 비교	24
1. 연령별에 따른 생활스트레스 요인 비교	24
2. 참여 경력에 따른 생활스트레스 요인 비교	25
3. 1주 참여횟수에 따른 생활스트레스 요인 비교	26
4. 참여목적에 따른 생활스트레스 요인 비교	28
B. 인구사회학적 변인에 따른 자아탄력성 요인 비교	29
1. 연령에 따른 자아탄력성 요인 비교	29
2. 참여경력에 따른 자아탄력성 요인 비교	32
3. 1주 참여횟수에 따른 자아탄력성 요인 비교	32
4. 참여목적에 따른 자아탄력성 요인 비교	33
C. 인구사회학적 변인에 따른 생활만족 요인 비교	35
1. 연령에 따른 생활만족 요인 비교	35
2. 참여경력에 따른 생활만족 요인 비교	36
3. 1주 참여횟수에 따른 생활만족 요인 비교	37
4. 참여목적에 따른 생활만족 요인 비교	39
D. 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족 요인 간 상관관계	40
E. 생활스트레스요인이 자아탄력성 및 생활만족 요인 간 회귀분석	42
1. 생활스트레스 요인에 따른 자아탄력성 요인 간 회귀분석	42
2. 생활스트레스 요인에 따른 생활만족 요인 간 회귀분석	43

V. 논 의	44
VI. 결 론	46
참고문헌	48
설 문 지	51

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성	14
<표 2> 설문지 구성 및 문항 수	15
<표 3> 생활스트레스 설문지 요인분석	18
<표 4> 자아탄력성 설문지 요인분석	20
<표 5> 생활만족 설문지 요인분석	21
<표 6> 측정도구의 신뢰도 분석	22
<표 7> 연령별에 따른 생활스트레스 요인 비교	25
<표 8> 참여 경력에 따른 생활스트레스요인 비교	26
<표 9> 1주 참여횟수에 따른 생활스트레스 요인 비교	27
<표 10> 참여목적에 따른 생활스트레스 요인 비교	29
<표 11> 연령에 따른 자아탄력성 요인 비교	30
<표 12> 참여경력에 따른 자아탄력성 요인 비교	32
<표 13> 1주 참여횟수에 따른 자아탄력성 요인 비교	33
<표 14> 참여목적에 따른 자아탄력성 요인 비교	34
<표 15> 연령에 따른 생활만족 요인 비교	36
<표 16> 참여경력에 따른 생활만족 요인 비교	37
<표 17> 1주 참여횟수에 따른 생활만족 요인 비교	38
<표 18> 참여목적에 따른 생활만족 요인 비교	39
<표 19> 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족 요인 간 상관관계	41
<표 20> 생활스트레스 요인에 따른 자아탄력성 요인 간 회귀분석	42
<표 21> 생활스트레스 요인에 따른 생활만족 요인 간 회귀분석	43

ABSTRACT

The Effects of Participation in Sports for All in a Daily Hassles, Ego-Resilience and Life Satisfaction in Middle-Aged Women

Kim, Chel-Ho

Advisor : Prof. Song, Che-Hoon Ph. D.

Major of Physical Education,

Graduate School of Education Chosun University

This study aims to examine the effects of life stress factors on self-resilience and life satisfaction factors and suggest methods to remove life stress and to participate in sports for all in middle-aged women. For this, a questionnaire survey was conducted with 354 middle-aged women participating in sports for all in G Metropolitan City. The results were as follows.

1. For comparison of life stress factors according to socio-demographic variables, there was a statistically significant difference in family, comfortable life, and interpersonal factors for age; family, comfortable life, and interpersonal factors for participation frequency per week; and all sub-factors for participation periods and goals. Participants below forty and with a health goal showed a high response in all sub-factors. For participation periods, a high response was found in comfortable life factors for less than six months; health factors for 1 year - less than 2 years; and health and interpersonal factors for over 2 years. For participation

frequency per week, a high response was found in health factors for under twice and family, comfortable life, and interpersonal factors for over four times.

2. For comparison of self-resilience according to socio-demographic variables, there was a statistically significant difference in self-confidence, interpersonal, and anger control factors for age and all sub-factors for participation frequency per week, participation periods, and participation goals. The 41–50 age group, participation over 2 years, participation over four times per week, and a health goal showed a high response in all sub-factors.

3. For comparison of life satisfaction factors according to socio-demographic variables, there was a statistically significant difference in satisfaction and expectation factors for age; all sub-factors for participation periods and participation frequency per week; and happiness and expectation for participation goals. The 41–50 age group and participation over 2 years showed a high response in all sub-factors. For participation frequency per week, a high response was found in success factors for three times and happiness, satisfaction, and expectation factors for over four times. For participation goals, a high response was found in happiness for health; success and expectation for leisure activity; and satisfaction for other goals.

4. Correlation among, life stress, self-resilience, and life satisfaction factors was analyzed. Family, health, and interpersonal factors of life stress had positive effects on self-confidence, interpersonal efficiency, optimistic attitude, and anger control factors of self-resilience. Family, health, comfortable life, and interpersonal factors of life stress had positive effects on success, happiness, satisfaction, and expectation factors of life satisfaction. Self-confidence, interpersonal efficiency, optimistic attitude, and anger control factors of self-resilience had

positive effects on success, happiness, satisfaction, and expectation factors of life satisfaction.

5. The effects of life stress factors on self-resilience and life satisfaction were analyzed. As a result, life stress factors had positive effects self-confidence, interpersonal efficiency, optimistic attitude, and anger control factors of self-resilience and happiness and expectation factors of life satisfaction but did not have effects on success and satisfaction factors of life satisfaction.

Based on the results, participation in sports for all played a positive role in self-confidence, interpersonal efficiency, optimistic attitude, and anger control and in turn, happiness and expectation of life satisfaction in middle-aged women. It suggests that constant participation in sports for all will improve self-resilience and life satisfaction and play a positive role in life in middle-aged women. Therefore, when positive effects of sports for all are widely informed to guide constant participation in middle-aged women, sports for all will be activated.

I. 서 론

A. 연구의 필요성

경제성장 및 과학기술의 발달은 인간의 삶을 편리하게 만들었고, 주 5일 근무제로 직장생활의 변화가 나타나 많은 사람들이 여가시간에 건강과 밀접한 신체 활동을 실시하여 건강을 증진하고자 한다. 체육백서(2011)는 생활체육 참여자들이 1주일에 2-3회 꾸준히 참여율이 41% 넘게 증가하고 있다하여 생활체육의 활성화는 증대되고 있는 실정이다. 이러한 생활체육 활성화는 사회적, 정치적 의미를 내포하고 있지 않고, 경제적 가치와 규칙을 준수하여 즐길 수 있는 활동이기 때문이다(박진아, 2012; 최요한, 2009; Synder & Spreitzer, 1983). 이에 많은 중년여성들도 생활체육에 꾸준히 참여하여 건강증진과 대인관계 개선을 위한 방안으로 활용하고 있다. 그러나 중년여성의 일상생활 대부분이 자녀의 교육에 집안일로 인하여 스트레스를 받고 있는 실정이다.

생활스트레스는 일상 생활속에서 자주 경험되는 여러 가지 사소한 부정적인 생활 사건들로, 오랜 기간 누적되면 우울증이 유발될 수 있으며, 이러한 사소한 일상적 생활 사건들과 관련된 모든 요소를 생활스트레스라고 부른다(김미숙, 2011). 생활스트레스 중 인간관계의 스트레스가 높을수록 사회적, 심리적으로 안녕상태가 나빠지고, 가족적이고 좋은 인간관계에서는 스트레스가 줄어든다고 하였다(Suzuki, et al., 2003; Eakin과 MacEachen, 1997). 또한 탁진국 등(2002)은 중년여성들은 가정에서의 일, 또는 직무와 개인생활과의 일에서의 갈등이 스트레스 원으로 작용한다는 하였고, Idler & Benyamini(1997), Kubzansky & Kawachi(2000), Calnan, et al.,(2001)의 연구에서는 주관적 건강수준과 사회심리적 안녕상태와 관련성이 있다 하였다(Amelsvoort, et al.,

2003). 이러한 스트레스를 통제할 수 있는 능력을 자아탄력성이라 한다.

자아탄력성은 자아의 동기 조절능력과 인지적 능력을 포함하고, 개인이 환경적 요구에 맞추어 통제수준을 조절하는 능력으로(강지훈, 2012), Block이 제안한 자아탄력성은 스트레스나 역경, 혹은 위협적인 환경에서 행동 및 정서에 문제를 일으키지 않고 적응해 나가는 사람들을 설명하기 위해 자아통제력을 핵심으로 삼았다(Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996; Letzring, Block, & Funder, 2005). 또한 자아탄력성은 스트레스나 불안을 이겨내는데 긍정적인 영향을 끼치는 심리적 요인으로 바쁜 생활로 지속적인 생활스트레스에 노출되어 있는 현대인들에게 주요한 극복요인이라 할 수 있다. 이렇듯 생활스트레스를 자아탄력성을 향상시켜 극복하면 일상생활의 만족도는 향상이 된다.

생활만족도란 개인의 기대수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가로 자신이 바라던 것과 성취한 것을 비교하여 평가한다. 이는 자신의 생활을 의미 있게 받아들이고 중요한 목표를 성취했다고 느끼며, 효율적으로 주위의 환경과 변화에 잘 대응해 나가 정서적으로나 사회적으로 어려움이 없이 개인의 욕구를 잘 만족시킬 수 있는 정도라고 할 수 있다(김성규, 유정인, 김민준, 2013). 이렇듯 중년여성들은 스트레스를 해소하기 위하여 생활체육에 참여하고 또한 생활체육 참여를 통하여 자아탄력성을 향상시켜 일상생활의 만족도를 증대시키고 있다.

스트레스와 자아탄력성과의 선행연구를 살펴보면, 생활체육에 참여하는 대상자들이 성취감과 만족감 그리고 정신건강이 좋은 참여자는 자아탄력성이 높게 나타났고(Hosseini & Besharat, 2010), 운동참여 집단이 비참여 집단에 비해 자아탄력성이 높은 것으로 나타났으며(이은석, 안찬우, 2010; 이인화, 2012; 최미리, 이양출, 2012; 강지훈, 2012). 자아탄력성이 생활스트레스와 우울증에도 완충효과가 있다는 연구결과도 발표되었다(최미리, 이양출, 2012). 또한 김성규, 유정인, 김민준(2013)의 연구에서는 자아탄력성은 직무스트레스와 불안에 긍정적인 영향을 주고(김화연, 이형룡, 2012; Joan, 2011), 심리적 요인인 자기효능

감, 목표추구에도 영향을 준다고 하였다

이에 본 연구서는 중년여성들을 대상으로 생활체육 참여에 따른 생활스트레스 요인과 자아탄력성 그리고 생활만족 요인을 알아보고, 중년여성의 일상생활 및 건강생활에 도움을 주고자 하는데 연구의 필요성이 있다.

B. 연구의 목적

본 연구는 생활체육에 참여하는 중년여성들을 대상으로 생활스트레스요인이 자아탄력성과 생활만족요인에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설문조사를 실시하고, 이를 근거로 중년여성의 생활스트레스요인을 규명하며, 나아가 생활스트레스 해소 방안과 생활체육 참여에 따른 활성화방안을 제시 하는데 연구의 목적이 있다.

C. 연구가설

본 연구의 연구가설은 다음과 같다.

1. 인구사회학적 특성(연령별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여목적)에 따른 생활스트레스(가정관련, 건강관련, 생활여유관련, 대인관계)요인은 차이가 있을 것이다.
2. 인구사회학적 특성(연령별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여목적)에 따른 자아탄력성(자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절)요인은 차이가 있을 것이다.

3. 인구사회학적 특성(연령별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여목적)에 따른 생활만족(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)요인은 차이가 있을 것이다.
4. 생활스트레스요인, 자아탄력성요인, 생활만족 요인은 유의한 상관관계가 있을 것이다.
5. 생활스트레스요인은 자아탄력성과 생활만족 요인에 유의한 영향을 미칠 것이다.

D. 연구의 제한점

본 연구의 대상자는 G광역시의 생활체육에 참여하는 중년여성을 대상으로 하였기 때문에 모든 생활체육 참여자들에게 일반화하기에는 어렵다. 또한 설문지법에 의해 실시되어 연구대상자의 주관적인 반응에 의한 응답과 설문문항에 성실하고 진솔한 응답하였는지는 제한점이 있다.

II. 이론적 배경

A. 생활스트레스 개념

일상적인 생활은 긴장의 연속이며 이 긴장의 적절한 수준을 넘어설 때 흔히 스트레스를 겪는다고 말한다. 스트레스는 일상적 생활에서 빈번히 접하는 용어로 자리 잡고 있다. 스트레스는 개인이 환경내의 자극에 대해 복잡하고 역동적으로 상호작용을 하는 심리적 과정에서 일어나며 오늘날 사용되는 스트레스의 개념은 다양하게 정의되어 왔다(이전아, 2001).

스트레스란 개인이 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적 신체적 긴장상태를 일컫는다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스에 대한 접근은 학자에 따라, 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스 세 가지로 대별해 볼 수 있다. 첫째, 자극으로서의 스트레스(Stimulus based Model of Stress)의 접근은 환경내의 자극 특징을 스트레스로 보는 개념으로 외적인 환경적 조건으로부터 내적인 생리현상까지 다양한 자극이 포함된다(Selye, 1982). 여기서 강조되는 것은 환경안에서 개인에게 부과된 외부의 요구이다. Selye(1984)는 이를 반응으로서의 스트레스와 구별하기 위해 스트레스를 유발할 수 있는 물리적, 환경적 자극을 ‘스트레스원(stressor)’이라고 정의 하였다. 즉, 자극으로서 스트레스는, 우리가 일상적으로 말하는 스트레스를 말하며 인간에게 영향을 미치는 사건을 하나의 자극으로 보는 관점이다. 자연재해, 질병, 해고, 가까운 사람의 죽음 등 환경 속의 사건에 중점을 두고 이와 같은 사건들을 인간에게 미치는 하나의 자극으로서의 스트레스로 보는 것이다. 그러나 이 입장은 개인은 스트레스에 대해 반응적인 존재이며 여러 가지 동일한

자극이 개인에게 주어진다면 동일한 스트레스를 느끼게 된다는 가정을 전제로 하며, 똑같은 사건에 대해서도 어떤 사람은 그 사건을 위협적으로 받아들여 스트레스라고 지각하지만, 다른 사람은 그 사건을 아무런 도전이나 변화로 받아들이지 않으며, 스트레스로 지각하는 정도가 다를 수 있다는 점을 간과하고 있다(이수경, 2004).

둘째, 반응으로서의 스트레스(Response based Model of Stress)의 개념은 개인의 반응에 중점을 두는 관점으로 생물학이나 의학적 분야에서 주로 연구되었으며, 어떤 특정한 반응 또는 반응군을 스트레스로 보거나, 스트레스 개념의 변수로 보는 관점이다(Holme & rahe, 1967). 스트레스를 신체적, 생리적, 정서적 또는 행동적 평형 상태의 붕괴나 변화에 대해 항상성을 유지하려는 반응으로 정의 된다(장효임, 2009). 즉, 이전의 평형상태로부터의 변화, 적응을 요구하는 모든 자극을 스트레스라고 하였다 Selye(1982)는 스트레스에 대한 신체적, 정신적으로 반응한 결과 긍정적 사건과 부정적 사건 모두가 스트레스로 야기할 수 있다고 하였으며, 긍정적 스트레스는 유스트레스(eustress), 부정적 스트레스는 디스트레스(distress)라고 하였다. 반응으로서의 스트레스는 스트레스원에 대한 유기체의 반응인 생리적인 측면에만 중점을 두고 스트레스에 선행하는 개인의 심리적, 사회적 측면을 다루지 못한 점이 있다(강공덕, 2007).

셋째, 상호작용으로서의 스트레스(Reciprocal based Model of Stress)의 접근은 이상의 두 가지 접근에 대한 대안으로 스트레스를 환경과 개인의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보고 개인의 지각적, 인지적, 정서적 매개과정인 심리과정에 근거를 둔 관점으로 개인과 환경사이의 관계를 매개하는 인지적 평가와 대처를 중시하는 접근이다. 개인은 환경의 자극요소와 그 반응을 직선적으로 매개할 뿐만 아니라 개인의 지각, 인지, 생리적 특징 또한 환경의 중요한 일부가 되고 환경에 영향을 준다는 관계론적 입장에서 보는 관점을 취한다(김정희 역, 1991). Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 ‘개인이 가진 자원을 초과하

여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계'라고 하였다. 이러한 입장에 따라서 스트레스 사건이 직접적으로 부정적 반응에 영향을 주는 것이 아니라 같은 스트레스 사건이라도 반응하는 개인이 스트레스를 어떻게 지각하고 해석하는지, 어떤 개인적 능력과 자원을 가지고 반응하는지가 적응에 영향을 미친다는 것이다(Gore & Eckenrode, 1994). 즉, 외적자극만큼 개인의 특성이나 상태가 중요한 변인이 된다고 보며, 스트레스-반응간의 관계를 매개하는 여타변인들의 역할과 매개과정에 주목하는 것이다.

이상의 세 가지 관점에서 스트레스 개념을 살펴보았는데, 앞의 두 가지 접근은 개인을 수동적으로 보는 반면 상호작용으로서의 스트레스 관점은 다른 두 개념을 포함하여 적극적인 역할을 강조함으로써 스트레스 관리를 위한 분명한 지침들을 제공해준다(강공덕, 2007). 대부분의 사람들에게 스트레스를 주는 사건이라도 또 다른 스트레스가 있는지의 유무나 사용하는 대처방식의 차이에 따라 개인이 경험하는 스트레스 정도는 달라질 수 있다. Folkman 과 Lazarus(1986)에 의하면 스트레스는 일반적으로 그 빈도와 발생사건의 중요도를 기준으로 일반적으로 중대한 생활사건과 일상적 생활사건으로 구분되어 왔다. 중대한 생활사건이란 본인이나 가족 가까운 사람들의 질병이나 죽음, 사랑하는 사람과의 이별 직장에서의 해고 등 대부분의 사람에게 빈번하게 발생되지 않으며 당사자에게 큰 변화를 일으키는 심리적 충격을 주는 생활사건을 의미하고, 일상적 생활사건이란 외로움, 소중한 물건의 분실, 가족원간의 다툼, 성적하락 등 대부분의 사람들이 일상적으로 흔히 경험하는 생활사건을 말한다(김영상, 2003; 이옥형, 2012). 일상생활에서 경험하는 생활사건의 문제(hassless)가 중대한 사건보다 건강이나 사회적 적응을 예측하는데 설명력이 높음을 지지 하였다. 또한 충격적인 사건은 없었지만 일상 생활속에서 자주 경험되는 여러 가지 사소한 부정적인 생활사건들이 오랜 기간 누적되면 우울증이 유발될 수 있는데, 이러한 사소한 일상적 생활사건들을 생활스트레스라고 부른다(김미숙, 2011).

B. 자아탄력성(Resilience)

1. 자아탄력성의 개념

자아탄력성(resilience)이라는 용어는 Garmezy(1980)와 Rutter(1985)가 열악한 환경과 스트레스 조건에서도 잘 기능할뿐더러 스트레스에 저항적인 어린이들을 특징지을 때 처음 사용하였다. 레질리언스는 라틴어resilience에서 유래한 말로, 물체의 신축적이며 유연한 성질을 가르칠 때 사용된다. 사전적인 의미로 어려운 상황이나 질병으로부터 신속하고 강인하게 하는 능력, 건강하게 하거나 행복하게 하는 능력, 그리고 질병, 변화, 불행으로 부터 신속하게 회복하는 능력 등으로 정의된다. 연구자들에 따라 레질리언스는 적응유연성(박현선, 1998, 2000), 탄력성(장휘숙, 2001; 김택호, 2004), 회복력(김혜성, 1998), 극복력(김동희, 2002), 그리고 자아 탄력성(장경문, 2003)등으로 번역하여 사용된다.

여러 연구자들이 자아탄력성에 관한 개념들을 살펴보면 다음과 같다. 발달 정신 병리학적 관점에서 Garmezy(1971; Garmezy & Streitman, 1974)는 높은 위험에 처한 개인들이 예상 외로 심리적 괴로움을 분명하게 표시하지 않는다는 사실에서 자아 탄력성 개념을 가정하였다. 곧 그는 자아 탄력성을 높은 위험상태나 만성 스트레스 또는 그에 따르는 심각한 외상에도 불구하고 성공적(긍정적) 기능을 수행할 수 있는 능력으로 정의하였다(Garmezy, 1993; Masten, Best & Garmezy, 1990). 정신분석학적 조망에서 탄력성을 정의한 Block(Block & Kremen, 1996; Block & Block & Block, 1980)은 에고(ego)라는 접두사를 붙여 자아탄력성(ego-resilience)이라 이름 붙였다. Block et al.,(1980)은 좁은 의미로 자아탄력성은 개인의 감정 차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원이며, 넓은 의미로는 내적, 외적 스트레스에 대해 유연하고 융통성 있게 적응하는 일반적인 능력으로, 스트레스나 위기위험요소를 잘 극

복할 수 있는 일종의 성격유형이라고 정의했다.

Masten(1998)은 자아탄력성의 요인-중심적 연구에서 자아탄력성을 위협요인과 보호요인으로 규명하고 각각 개인적 요인, 환경적 요인, 가족과 관련된 요인, 지역과 관련된 요인 등이 있다고 했다. 그는 위협요인과 보호요인은 서로 반대적인 개념이 아니라, 위험한 상황 일 때 가시화되는 보호요인으로서의 자아탄력성을 정의했다. 또한 박연수(2003)는 청소년에게 자아탄력성은 상황적 요구에 알맞은 융통성이나 문제해결 전략을 동원할 수 있는 능력을 의미한다고 하였다. 그는 자아탄력적인 아동이나 청소년들은 자신들이 경험하는 스트레스나 부정적 압력을 완화시키는 성격적 특성 또는 환경적 보호요인을 가지고 있다고 말했다. 이예승(2004)은 자아탄력성을 자신이 처한 어려운 상황이나 위기를 성공적으로 극복하는 개인의 과정이자 능력이라고 하였다. 그리고 김미향(2006)은 주어진 상황적 요구에 융통성 있게 반응하며 적극적인 해결력을 구사하는 개인의 역동적 성격 특성이라고 하였다.

2. 자아 탄력성의 요소

Block와 Block(1980)는 CCQ(California Child Q-Set)자아탄력성척도의 문항을 분석하여 자아탄력적인 아이의 행동특징을 스트레스 대처능력과 다양한 문제해결력을 가진 융통성 있는 통합된 수행, 덜 불안하고 덜 의심하는 성격의 안정성, 자기 확신과 자기수용에서 나오는 자신감, 창의적이고 새로움을 추구하며 능동적으로 참여하는 융통성 있는 적응, 적절한 자기표현으로 유능하고 유창한 인지능력이라고 밝혔다. 또한 자아탄력성 가진 아이들이 삶의 어려운 문제들을 해결하는데 활동적이고 환기적인 접근을 하고, 고통이나 괴로운 상황에서도 그들의 경험을 구조적으로 인식하는 능력, 유아 때부터 다른 사람의 긍정적인 관심을 얻는 능력, 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 강한 능력을 가지고 있다는

의견도 있다(O'connell-Higgins, 1983). 자아탄력성의 요소를 자신감이 있는 낙관성, 자율성, 생산적인 활동, 대인관계에서의 통찰력과 온정, 기술적 표현방법으로 보는 견해도 있다(Klohn, 1996).

C. 생활만족도 개념

개인이 자신의 생애를 의미 있게 받아들이는 정도, 현재의 생활에 대한 주관적인 만족의 정도를 생활만족이라 할 수 있는데, 이처럼 생활만족도는 개인이나 가족의 복지감, 생활의 질, 행복감 등의 유사한 개념과 함께 행복 또는 복지의 측정기준이 되고 있으며, 일정한 목표나 요구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정 상태를 말한다. 생활만족도라는 개념을 최초로 사용한 Neugarten, Havinghurst, Tobin(1961)에 의하면 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼면, 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼며, 효율적으로 주위환경에 잘 대응해 나가 정서적으로나 사회적으로 어려움을 겪지 않고도 개인의 정신 건강을 결정짓는 중요한 요소로 파악하고 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가라고 보았다. 또한 Medley(1976)는 생활만족도를 개인의 정신 건강을 결정짓는 중요한 요소로 개념을 정의하였는데, 개인은 다른 사람과 상호 작용을 통해 자신에게 적절한 행동, 태도, 그리고 기대수준이 형성되면 이러한 기대는 다른 사람과 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 된다. 따라서 생활만족도란 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되는가에 대한 평가라고 할 수 있겠다. 그리고 중년여성들의 생활만족도에 관한 이론은 분리이론, 활동이론, 교환이론, 현대화이론, 역동이론, 하위문화이론, 계속성이론 등이 있으나 본 연구에서는 중년여성복지에 관한 대표적인 이론으로 거론되는 활동이론, 교환이론, 현대화이론, 분리이론에 대하여 간략하게 요약하여 살펴보기로 한다.

1. 활동이론

활동이론은 해비거스트(Havei ghurst)와 그의 동료들이 1953년에 처음으로 주장한 이론이며 이후 1972년 레몬(Le-mon)과 그의 동료들에 의해 상징적 상호작용 주의적 관점에 입각한 이론으로 공식화 되었다. 활동이론은 기본적으로 사회적 활동의 참여정도와 중년여성의 생활만족도는 상관관계에 있다는 것이다. 즉, 중년여성의 사회적 활동의 참여 정도가 높을수록 중년여성의 심리적 만족감 또는 생활만족도는 높다는 것이다. 이와 같은 주장은 “생물학적 측면과 건강의 불가피한 변화를 제외하고는 중년여성은 근본적으로 중년기와 다른없는 심리적 및 사회적 욕구를 지니고 있다”는 가정에서 나온 것이다. 따라서 활동이론에서는 중년여성이 사회활동을 하기를 원하고 다른 사람과 상호작용을 함으로써 집단 활동과 지역사회의 일에 참여하는 것은 자연스러운 일이라고 본다. 그러나 이와 같은 욕구의 충족은 건강의 저하로 인하여 장애를 받게 되고 사회적 활동의 참여가 제약을 받으면 자기정체성의 위기를 초래하고 부정적인 자아상을 형성할 가능성이 커진다. 이로 인하여 중년여성의 심리적 만족감 또는 사회적 만족감이 낮아지게 된다. 활동이론은 처음 제창되었을 때에는 그 내용이 명확하지 않았다. 이러한 문제점을 개선하고 사회적 활동의 상징적 상호작용 주의적 특성을 고려하여 레몬(Le-mon)과 그의 동료들이 몇 가지 설명을 덧붙임으로써 이 이론을 정교하게 다듬었다.

2. 교환이론

교환이론은 호만스(Homans)가 1961년에 발간한 “사회적 활동”이라는 저서에서 처음 소개되었다. 이 이론의 사상적 기원은 주로 고전경제학, 기능주의적 인류학 및 행동주의 심리학으로 볼 수 있다. 교환이론에서는 사회적 행동을 적어

도 “두 사람의 교환”으로 보고 대인관계는 사람들 사이에 보상을 반복적으로 교환하는 것으로 본다. 이러한 사회적 행동 또는 대인관계가 이루어지는 기본조건은 주는 것보다도 받는 것의 가치가 크게 되는 것인데 그러한 조건이 구비되었을 때 사회적 교환행동이 계속된다는 것이다. 교환이론은 노화 및 중년여성에 관련된 모든 문제를 다 설득력 있게 설명할 수 없지만 많은 부분의 중년여성문제를 잘 설명할 수 있다. 예를 들면 경제적 문제, 역할상실, 사회적 고립 및 소외, 친구관계문제 등을 잘 설명할 수 있다는 것이다.

3. 현대화이론

현대화이론은 카우길(Cowgill)과 홀스(Holmes)가 1972년에 처음 발표한 이론으로써 현대화나 산업화는 중년여성의 사회적 지위 하락과 사회통합을 초래한다는 이론이다. 이 이론에 의하면 전통적인 농경사회에서는 중년여성들이 가족 혹은 친족조직의 중요한 일원으로서, 그리고 생존에 유용한 경험과 지혜를 겸비한 존재이자 재산의 소유주로서 높은 지위를 누렸고 많은 권한을 행사할 수 있었다. 그러나 임금을 중심으로 하는 산업사회로서의 전환은 기존의 가족, 경제, 사회제도의 붕괴를 가져왔다. 이러한 사회에서는 중년여성들의 생산기술 및 생산체계의 변화와 관련된 지식 및 기술의 습득이 뒤지게 되어 경제적 지위가 하락하게 되고 노령화에 따른 건강의 악화, 노후생활의 미비, 사회적 역할의 감소 또는 상실, 사회적 심리적 소외현상이 나타나게 된다. 이러한 요인 등으로 인해 중년여성들은 이른바 중년여성의 삼고라 불리는 불 건강, 고독, 빈곤의 문제에 봉착하게 된다. 현대화 이론은 오늘날 산업사회의 중년여성문제 원인을 이해하는데 가장 설득력 있는 이론이고 중년여성문제의 원인과 양상을 이해하는 기본적인 이론으로 이용되고 있으나 일부 비판도 있다.

4. 분리이론

분리이론은 커밍(Cumming)와 헨리(Henry)가 미국의 캔자스시에 살고 있는 50세에서 90세 사이의 중년여성으로서 신체적 및 경제적 자립상태에 있는 279명을 선정하고 횡단적인 조사를 실시한 결과를 분석하면서 제창한 이론이다. 이 이론은 세 가지 수준에서 일어난다고 설명한다. 첫째는 신체적 분리현상으로 신체적인 활동량이 감소하고 신체적 에너지가 줄어든다. 둘째는 심리적 분리현상으로 세계를 보던 넓은 시야가 좁아져서 개인의 감정이나 사고에만 관심을 가지게 된다는 것이다. 셋째는 사회적 분리현상으로 사회활동이 감소하게 돼서 사회와 중년여성 간에 분리현상이 생기게 된다는 것이다. 분리이론은 앞서 소개한 활동이론과 매우 상반되는 것으로서 분리이론의 반증은 활동이론의 입증을 가져온다는 것이다([www. cafe. naver.com/kiture](http://www.cafe.naver.com/kiture)).

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 G광역시에서 생활체육에 참여하는 중년여성 354명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 연구대상자들의 인구사회학적 요인은 참여경력, 1주 참여횟수, 참여 동기로 분류하여 연구를 실시하였다. 연구대상자의 인구사회학적 특성으로 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성

변 인 구 분	빈도수(n)	백분율(%)	누적백분율(%)
연령별	40세이하	90	25.4
	41 - 50세	148	41.8
	51세이상	116	32.8
참 여 경 력	6개월미만	134	37.9
	6개월-1년미만	72	20.3
	1년-2년미만	75	21.2
	2년이상	73	20.6
1주 참여횟수	2회미만	223	63.0
	3회	83	23.4
	4회이상	48	13.6
참여목적	건강생활	179	50.6
	여가선용	49	13.8
	사회성함양	99	28.0
	기 타	27	7.6
Total	354	100.0	

B. 조사도구

본 연구는 생활체육에 참여하는 중년여성들을 대상으로 생활스트레스와 자아탄력성과 생활만족의 관계를 분석하기 위하여 설문조사를 실시하였으며, 설문지 문항의 구성은 <표 2>과 같다.

<표 2> 설문지 구성 및 문항 수

설문지 구성	구성내용	문항수
인구사회학적	연령별, 참여경력, 1주 참여횟수, 참여목적	4
생활스트레스	가정관련, 건강관련, 생활여유관련, 대인관계	18
자아탄력성	자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절	29
생활만족	성공감요인, 행복감요인, 만족감요인, 기대감	12
Total		63

1. 생활스트레스 설문구성

생활체육 중년여성들이 경험하는 생활스트레스의 측정은 토미오카(Tomioka)의 DHS-W(Daily Hassles Scale for Worker)를 한국어로 번역한 임남구(2004)의 연구에서 사용한 설문을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 생활체육참여자들이 일상생활에서 경험하는 스트레스는 가정 관련 스트레스, 건강관련 스트레스, 생활여유관련 스트레스, 대인관계 스트레스의 4가지 하위요인으로 분류되었으며, 문항은 응답은 5점 Likert척도로 1점 전혀그

렇지 않다 부터 5점 매우그렇다로 구성되었다.

2. 자아탄력성 설문구성

생활체육참여자들이 경험하는 생활스트레스를 감소시키는 탄력적 성향을 측정하기 위하여 사용된 자아탄력성 척도설문지는 Klohnen(1996)의 자기 보고식 자아탄력성 척도(Calkifornia Personality Inventory & Q-sort)를 박현진(1996)과 이정순(2012)의 연구에서 활용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 이 척도는 자아탄력성 설문문의 하위요인은 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절요인의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 특히, 자아탄력성 척도는 각 문항을 읽고 자신이 느낀 정도를 1점에서 5점 중 하나에 응답하도록 구성되었다(1=전혀 아니다, 5=항상 그렇다). 각 문항은 역문항으로 처리하며, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다.

3. 생활만족 설문구성

생활체육 참여에 따른 중년여성들의 생활만족 설문은 선행연구자인 손경희(2008)의 연구에서 사용한 설문을 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 설문은 성공감요인, 행복감요인, 만족감요인, 기대감요인의 4가지 하위요인으로 구성되었으며, 문항은 응답은 5점 Likert척도로 1점 전혀그렇지 않다 부터 5점 매우그렇다로 구성되었다.

C. 설문지의 타당도 및 신뢰도분석

본 연구의 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족 요인 설문문항에 대한 타당성 검증 및 신뢰도 분석을 실시하였다.

1. 측정도구의 타당도 검증

a. 생활 스트레스 설문지 요인분석

생활스트레스 설문의 타당도 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 요인분석을 실시하였으며, 자아탄력성의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 자신감요인, 대인관계 효율성요인, 낙관적 태도요인, 분노조절요인으로 분류되었고, 요인분석 결과 값은 .824 - .573까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8592, Bartlett Test of Sphericity = 536.58, $p < .001$)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 3>.

<표 3> 생활스트레스 설문지 요인분석

문항	가정관련	건강관련	생활여유관련	대인관계관련
B 1	.821			
B 2	.813			
B 4	.781			
B 3	.764			
B 8		.757		
B 7		.705		
B 5		.674		
B 6		.616		
B 9		.580		
B 11			.653	
B 12			.610	
B 10			.583	
B 13			.573	
B 15				.824
B 16				.759
B 14				.710
B 17				.694
B 18				.672

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8592
 Bartlett Test of Sphericity = 536.58, Significance = .001

b. 자아탄력성 설문지 요인분석

자아탄력성 설문지의 타당도 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 요인분석을 실시하였으며, 생활스트레스의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 가정관련, 건강관련, 생활여유관련, 대인관계관련으로 분류되었고, 요인분석 결과 값은

.853 - .551까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7962, Bartlett Test of Sphericity = 472.57, $p < .001$)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 4>.

<표 4> 자아탄력성 설문지 요인분석

문항	자신감	대인관계효율성	낙관적태도	분노조절
B 1	.853			
B 2	.842			
B 3	.812			
B 5	.795			
B 4	.784			
B 7	.775			
B 6	.761			
B 8	.719			
B 9	.703			
B 10		.775		
B 12		.746		
B 11		.713		
B 13		.680		
B 14		.658		
B 15		.637		
B 17		.618		
B 16		.595		
B 18			.753	
B 20			.735	
B 19			.706	
B 21			.695	
B 22			.636	
B 23			.629	
B 24			.595	
B 26			.587	
B 25			.573	
B 27			.551	
B 29				.784
B 28				.723

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7962
 Bartlett Test of Sphericity = 472.57, Significance = .001

c. 생활만족 설문지 요인분석

생활만족 설문지의 타당도 검증을 위해 SPSS 18.0을 이용하여 요인분석을 실시하였으며, 생활만족 설문지의 요인분석 결과를 살펴보면 하위요인은 성공감, 행복감, 만족감, 기대감요인으로 분류되었고, 요인분석 결과 값은 .858 - .632까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8424, Bartlett Test of Sphericity = 682.33, $p < .001$)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었다<표 5>.

<표 5> 생활만족 설문지 요인분석

문항	성공감	행복감	만족감	기대감
C 1	.858			
C 2	.822			
C 3	.793			
C 4		.743		
C 5		.718		
C 6		.684		
C 7			.759	
C 8			.722	
C 9			.665	
C 10				.728
C 11				.685
C 12				.632

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8424

Bartlett Test of Sphericity = 682.33, Significance = .001

2. 측정도구의 신뢰도 검증

본 연구의 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족 설문에 대한 신뢰도 검증을 실시하였다<표 6>.

<표 6> 측정도구의 신뢰도 분석

요 인	하 위 요 인	항 목	Cronbach's Alpha
생활스트레스 A 문항	가정관련	1-4	.8001
	건강관련	5-9	.8152
	생활여유관련	10-13	.7984
	대인관계관련	14-18	.7842
자아탄력성 B 문항	자신감	1 - 9	.7945
	대인관계효율성	10-17	.8072
	낙관적태도	18-27	.8202
	분노조절	28 - 29	.7835
생활만족 C 문항	성공감	1 - 3	.8132
	행복감	4 - 6	.8058
	만족감	7 - 9	.8188
	기대감	10 - 12	.8004

D. 조사 절차

본 연구의 설문지는 선행연구 설문을 본 연구의 목적에 맞게 수정과 보완을 하여 설문조사를 실시하였고, 설문지의 요인분석을 통한 타당도검증과 신뢰도 검증을 실시하였다. 설문조사는 생활체육에 참여하는 회원들을 대상으로 연구자와 보조자가 직접 방문하여 설문의 목적 및 기입방법 등을 설명해준 뒤 연구대상자들이 자기평가 기입법으로 직접 설문지를 작성한 후 연구자와 보조자가 즉시 회수하여 통계처리를 하였다.

E. 자료처리

본 연구의 통계처리는 통계 프로그램인 SPSS 18.0버전을 이용하여 자료처리를 실시하였고, 연구대상자들의 인구사회학적 특성에 따른 빈도분석을 실시하였다. 또한 인구사회학적 특성에 따른 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족설문 비교는 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 일원변량분석 결과 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용한 사후검증을 실시하였다. 그리고 생활스트레스가 자아탄력성 및 생활만족에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계분석(correlation analysis)과 회귀분석(regression analysis)을 실시하였으며, 본 연구의 가설검증을 위하여 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

IV. 연구 결과

A. 인구사회학적 변인에 따른 생활스트레스요인 비교

1. 연령별에 따른 생활스트레스 요인 비교

<표 7>에서 보는 바와 같이 연령별에 따른 생활스트레스요인 비교 중 가정관련요인은 40세이하 $3.05 \pm .74$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 41-50세이하 $2.55 \pm .88$ 51세이상 $2.23 \pm .73$ 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 40세이하와 41-50세, 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활여유관련요인은 40세이하 $3.07 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 41-50세이하 $2.93 \pm .59$ 51세이상 $2.83 \pm .66$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 40세이하와 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 40세이하 $3.06 \pm .79$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 51세이상 $2.62 \pm .78$, 41-50세이하 $2.59 \pm .71$ 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 40세이하와 41-50세, 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 연령별에 따른 생활스트레스요인 비교에서는 하위요인인 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 40세이하에서 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 7> 연령별에 따른 생활스트레스요인 비교 (단위:세)

요인	40이하①		41-50②		51이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
가정	3.05	.74	2.55	.88	2.23	.73	26.739	.000***	1-2,3
건강	3.26	.61	3.25	.44	3.15	.67	1.413	.245	
생활 여유	3.07	.57	2.93	.59	2.83	.66	3.975	.020*	1-3
대인 관계	3.06	.79	2.59	.71	2.62	.78	12.583	.000***	1-2,3

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

2. 참여 경력에 따른 생활스트레스 요인 비교

<표 8>에서 보는 바와 같이 참가경력에 따른 생활스트레스요인 비교 중 가정관련요인은 2년이상 3.04±.95로 가장 높은 응답을 하였고, 6개월-1년미만 2.98±.46, 1-2년미만 2.67±.84, 6개월미만 2.58±.79 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 1-2년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 건강요인은 1-2년미만 3.39±.53으로 가장 높은 응답을 하였고, 2년이상 3.20±.60, 6개월-1년미만 3.18±.47, 6개월미만 3.15±.50 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 6개월-1년미만 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활여유요인은 6개월미만 3.10±.61로 가장 높은 응답을 하였고, 2년이상 2.89±.68, 1-2년미만 2.85±.69, 6개월-1년미만 2.75±.34 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 6개월-1년미만 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 2년이상

3.18±.71로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 2.81±.74, 6개월미만 2.61±.87, 6개월-1년미만 2.36±.43 순으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 생활스트레스요인비교에서는 하위요인인 가정관련, 건강관련, 생활여유관련, 대인관계요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 6개월미만은 생활여유요인, 1-2년미만은 건강관련요인, 2년이상은 건강관련요인과 대인관계요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 8> 참여경력에 따른 생활스트레스요인 비교

요인	6개월미만①		6월-1년미만②		1-2년미만③		2년이상④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
가정	2.58	.79	2.98	.46	2.67	.84	3.04	.95	23.013	.000***	1-3,4
건강	3.15	.60	3.18	.47	3.39	.53	3.20	.60	3.139	.025*	1-2
생활여유	3.10	.61	2.75	.34	2.85	.69	2.89	.68	6.230	.000***	1-2
대인관계	2.61	.87	2.36	.43	2.81	.74	3.18	.71	16.392	.000***	2-4

* $p<.05$, *** $p<.001$

3. 1주 참여횟수에 따른 생활스트레스 요인 비교

<표 9>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 생활스트레스요인비교에서 가정관련요인은 4회이상 2.95±1.03으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 2.70±.98, 2회이하 2.44±.73 순으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이

가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활여유관련요인은 4회이상 $3.10 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 2회이하 $2.94 \pm .59$, 3회 $2.81 \pm .65$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 4회이상 $3.47 \pm .71$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 $2.92 \pm .89$, 2회이하 $2.48 \pm .62$ 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 1주참여횟수에 따른 생활스트레스요인비교에서는 하위요인인 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 2회이하는 건강관련요인, 4회이상은 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 9> 1주 참여횟수에 따른 생활스트레스요인 비교

요 인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
가정	2.44	.73	2.70	.98	2.95	1.03	8.311	.000***	1-3
건강	3.27	.53	3.14	.62	3.10	.64	2.977	.052	
생활여유	2.94	.59	2.81	.65	3.10	.63	3.438	.033*	2-3
대인관계	2.48	.62	2.92	.89	3.47	.71	44.486	.000***	1-3

* $p < .05$, *** $p < .001$

4. 참여목적에 따른 생활스트레스 요인 비교

<표 10>에서 보는 바와 같이 참여목적에 따른 생활스트레스요인비교에서 가정관련요인은 여가활동 $2.84 \pm .86$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 기타 $2.60 \pm .77$, 건강 $2.59 \pm .89$, 사회성함양 $2.40 \pm .79$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 여가활동과 사회성함양 간에 유의한 차이가 나타났으며, 건강관련요인은 건강 $3.42 \pm .59$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 여가활동 $3.30 \pm .50$, 사회성함양 $3.26 \pm .46$, 기타 $3.13 \pm .76$ 순으로 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 건강과 기타 간에 유의한 차이가 나타났다. 생활여유관련요인은 여가활동 $3.17 \pm .33$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 기타 $3.02 \pm .73$, 건강 $2.91 \pm .64$, 사회성함양 $2.82 \pm .63$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 여가활동과 사회성함양 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 여가활동 $2.91 \pm .70$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 $2.80 \pm .86$, 기타 $2.75 \pm .74$, 사회성함양 $2.46 \pm .62$ 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 여가활동과 사회성함양 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여목적에 따른 생활스트레스요인비교에서는 하위요인인 가정관련, 건강관련, 생활여유관련, 대인관계요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 건강목적은 건강관련요인, 대인관계목적은 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 10> 참여 목적에 따른 생활스트레스요인 비교

요인	건강①		여가활동 ②		사회성 ③		기타④		F	p	Post- hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
가정	2.59	.89	2.84	.86	2.40	.79	2.60	.77	2.947	.033*	2-3
건강	3.42	.59	3.30	.50	3.26	.46	3.13	.76	3.840	.010**	1-4
생활 여유	2.91	.64	3.17	.33	2.82	.63	3.02	.73	3.886	.009**	2-3
대인 관계	2.80	.86	2.91	.70	2.46	.62	2.75	.74	5.436	.001***	2-3

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

B. 인구사회학적 변인에 따른 자아탄력성요인 비교

1. 연령에 따른 자아탄력성 요인 비교

<표 11>에서 보는 바와 같이 연령별에 따른 자아탄력성요인 비교 중 자신감 요인은 41-50세 35.03 ± 6.90 으로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 33.74 ± 8.18 , 51세이상 32.40 ± 6.87 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 41-50세와 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 41-50세 34.21 ± 7.24 로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 32.69 ± 7.92 , 51세이상 31.00 ± 7.85 순으로 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 41-50세와 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 분노조절요인은 41-50세 34.55 ± 6.69 로 가장

높은 응답을 하였고, 40세이하 32.79±7.17, 51세이상 32.00±7.45 순으로 p<.05수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 41-50세와 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 낙관적태도요인은 41-50세 34.50±7.55로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 33.79±8.77, 51세이상 32.20±7.34 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 연령에 따른 자아탄력성요인비교에서는 하위요인인 자신감요인, 대인관계요인, 분노조절요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 41-50세 연령이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 11> 연령에 따른 자아탄력성요인 비교 (단위:세)

요인	40이하①		41-50②		51이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	33.74	8.18	35.03	6.90	32.40	6.87	4.304	.014*	2-3
대인 관계	32.69	7.92	34.21	7.24	31.00	7.85	5.778	.003**	2-3
낙관적 태도	33.79	8.77	34.50	7.55	32.20	7.34	2.873	.058	2-3
분노 조절	32.79	7.17	34.55	6.69	32.00	7.45	4.495	.012*	1,3-2

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

2. 참여 경력에 따른 자아탄력성 요인 비교

<표 12>에서 보는 바와 같이 참여경력에 따른 자아탄력성요인 비교 중 자신감요인은 2년이상 39.40 ± 5.84 로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 35.49 ± 7.49 , 6개월미만 33.40 ± 6.46 , 6개월-1년미만 27.29 ± 3.96 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 2년이상 38.63 ± 5.42 로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 34.99 ± 8.03 , 6개월미만 32.49 ± 6.58 , 6개월-1년미만 25.06 ± 4.15 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 낙관적태도요인은 2년이상 40.41 ± 5.98 로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 35.39 ± 8.00 , 6개월미만 32.59 ± 6.59 , 6개월-1년미만 26.54 ± 4.35 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 분노조절요인은 2년이상 38.12 ± 4.88 로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 35.73 ± 7.73 , 6개월미만 32.94 ± 6.23 , 6개월-1년미만 26.38 ± 3.92 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 자아탄력성요인비교에서는 하위요인인 자신감, 대인관계, 낙관적태도, 분노조절요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 2년이상 참여경력이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 12> 참여경력에 따른 자아탄력성 요인 비교

요인	6개월미만 ①		6월-1년미만 ②		1-2년미만 ③		2년이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	33.40	6.46	27.29	3.96	35.49	7.49	39.40	5.84	48.987	.000***	1,2-4
대인관계	32.49	6.58	25.06	4.15	34.99	8.03	38.63	5.42	60.324	.000***	1,2-4
낙관적태도	32.59	6.58	26.54	4.35	35.39	8.00	40.41	5.98	59.469	.000***	1,2-4
분노조절	32.94	6.23	26.38	3.92	35.73	7.73	38.12	4.88	52.875	.000***	1,2-4

*** p<.001

3. 1주 참여횟수에 따른 자아탄력성 요인 비교

<표 13>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 자아탄력성요인 비교 중 자신감요인은 4회이상 35.56 ± 7.43 으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 35.70 ± 6.90 , 2회이하 32.56 ± 7.14 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 대인관계요인은 4회이상 36.46 ± 7.53 으로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 35.06 ± 7.23 , 2회이하 31.13 ± 7.47 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 낙관적태도요인은 4회이상 36.94 ± 7.37 로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 35.75 ± 7.78 , 2회이하 32.03 ± 7.59 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상

간에 유의한 차이가 나타났으며, 분노조절요인은 4회이상 36.67 ± 7.75 로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 35.49 ± 6.20 , 2회이하 31.70 ± 6.88 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 1주 참여횟수에 따른 자아탄력성요인비교에서는 하위요인인 자신감, 대인관계, 낙관적태도, 분노조절요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 4회이상에서 하위요인 모두 높은 응답을 하였다.

<표 13> 1주 참여횟수에 따른 자아탄력성요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	32.56	7.14	35.70	6.90	36.56	7.43	9.914	.000***	1-3
대인관계	31.13	7.47	35.06	7.23	36.46	7.53	15.341	.000***	1-3
낙관적태도	32.03	7.59	35.75	7.78	36.94	7.37	12.698	.000***	1-3
분노조절	31.70	6.88	35.49	6.20	36.67	7.75	16.089	.000***	1-3

*** $p < .001$

4. 참여목적에 따른 자아탄력성 요인 비교

<표 14>에서 보는 바와 같이 참여목적에 따른 자아탄력성요인 비교 중 자신감요인은 건강 35.44 ± 7.68 로 가장 높은 응답을 하였고, 기타 34.26 ± 6.48 , 여가활동 33.65 ± 6.69 , 사회성 32.73 ± 7.05 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았고, 대인관계요인은 건강

33.37±8.11로 가장 높은 응답을 하였고, 기타 33.20±6.82, 여가활동 32.98±6.81, 사회성 31.45±7.58 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 낙관적 태도요인은 건강 35.41±8.21로 가장 높은 응답을 하였고, 기타 34.00±7.19, 여가활동 33.59±7.41, 사회성 32.26±7.49 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 분노조절요인은 건강 34.85±7.59로 가장 높은 응답을 하였고, 기타 33.70±6.07, 여가활동 33.18±6.45, 사회성 32.08±6.81 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 참여 목적에 따른 자아탄력성요인비교에서는 하위요인인 자신감, 대인관계, 낙관적 태도, 분노조절요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 건강목적이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 14> 참여 목적에 따른 자아탄력성요인 비교

요인	건강①		여가활동 ②		사회성 ③		기타④		F	p	Post- hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	35.44	7.68	33.65	6.69	32.73	7.05	34.26	6.48	1.415	.238	
대인 관계	34.37	8.11	32.98	6.81	31.45	7.58	33.20	6.82	1.550	.201	
낙관적 태도	35.41	8.21	33.59	7.41	32.26	7.49	34.00	7.19	1.594	.190	
분노 조절	34.85	7.59	33.18	6.45	32.08	6.81	33.70	6.07	1.588	.192	

C. 인구사회학적 변인에 따른 생활만족 요인 비교

1. 연령별에 따른 생활만족 요인 비교

<표 15>에서 보는 바와 같이 연령별에 따른 생활만족요인 비교 중 만족감 요인은 41-50세이하 $3.93 \pm .80$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 $3.74 \pm .85$, 51세이상 $3.64 \pm .81$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 41-50세와 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 기대감요인은 41-50세이하 3.45 ± 1.19 로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 3.57 ± 1.15 , 51세이상 2.99 ± 1.23 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 41-50세와 51세이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 성공감요인은 41-50세이하 $3.89 \pm .83$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 $3.73 \pm .87$, 51세이상 $3.66 \pm .82$ 순으로 나타났고, 행복감요인은 41-50세이하 $3.93 \pm .86$ 으로 가장 높은 응답을 하였고, 40세이하 $3.77 \pm .85$, 51세이상 $3.66 \pm .83$ 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 연령별에 따른 생활만족요인비교에서는 하위요인인 만족감과 기대감요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 41-50세이하가 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 15> 연령별에 따른 생활만족요인 비교 (단위:세)

요인	40이하①		41-50②		51이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
성공감	3.73	.87	3.89	.83	3.66	.82	2.667	.071	
행복감	3.77	.85	3.93	.86	3.66	.83	3.394	.035	
만족감	3.74	.92	3.93	.80	3.64	.81	3.918	.021*	2-3
기대감	3.57	1.15	3.45	1.19	2.99	1.23	7.318	.001***	2-3

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

2. 참여 경력에 따른 생활만족 요인 비교

<표 16>에서 보는 바와 같이 참가경력에 따른 생활만족요인 비교 중 성공감 요인은 2년이상 4.44±.60으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 3.99±.80, 6개월미만 3.68±.77, 6개월-1년미만 3.05±.58 순으로 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 행복감요인은 2년이상 4.35±.70으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 3.99±.93, 6개월미만 3.81±.76, 6개월-1년미만 3.01±.39 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 만족감요인은 2년이상 4.47±.60으로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년미만 4.03±.79, 6개월미만 3.67±.79, 6개월-1년미만 3.06±.50 순으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 기대감요인은 2년이상 4.33±.79로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년

미만 3.64 ± 1.27 , 6개월미만 3.58 ± 1.13 , 6개월-1년미만 $3.27 \pm .55$ 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 6개월-1년미만, 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 참여경력에 따른 생활만족요인비교에서는 하위요인인 성공감, 행복감, 만족감, 기대감요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 2년이상 참여경력자들이 하위요인모두에서 높은 응답을 하였다.

<표 16> 참여경력에 따른 생활만족요인 비교

요인	6개월미만 ①		6월-1년미 만②		1-2년미만 ③		2년이상④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
성공감	3.68	.77	3.05	.58	3.99	.80	4.44	.60	49.870	.000***	1,2-4
행복감	3.81	.76	3.01	.39	3.99	.93	4.35	.70	43.373	.000***	2-4
만족감	3.67	.79	3.06	.50	4.03	.79	4.47	.60	53.059	.000***	1,2-4
기대감	3.58	1.13	3.27	.55	3.64	1.27	4.33	.79	54.092	.000***	1,2-4

*** $p < .001$

3. 1주 참여횟수에 따른 생활만족 요인 비교

<표 17>에서 보는 바와 같이 1주 참여횟수에 따른 생활만족요인비교에서 성공감요인은 3회 $4.02 \pm .71$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 4회이상 $3.96 \pm .96$, 2회이하 $3.64 \pm .83$ 순으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 3회 간에 유의한 차이가 나타났으며, 행복감요인은 4회이상 $4.14 \pm .86$ 으로 가장 높은 응답을 하였고,

3회 3.96±.88, 2회이하 3.67±.81 순으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 만족감요인은 4회이상 4.06±.85로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 4.03±.82, 2회이하 3.64±.82 순으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하와 3회, 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났으며, 기대감요인은 4회이상 4.27±.67로 가장 높은 응답을 하였고, 3회 3.60±1.13, 2회이하 3.53±1.21 순으로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 2회이하, 3회와 4회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 1주 참여횟수에 따른 생활만족요인비교에서는 하위요인인 성공감, 행복감, 만족감, 기대감요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 3회참여는 성공감요인, 4회이상 참여는 행복감, 만족감, 기대감요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 17> 1주 참여횟수에 따른 생활만족요인 비교

요인	2회이하①		3회②		4회이상③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
성공감	3.64	.83	4.02	.71	3.96	.96	7.586	.001***	1-2
행복감	3.67	.81	3.96	.88	4.14	.86	8.251	.000***	1-3
만족감	3.64	.82	4.03	.82	4.06	.85	9.817	.000***	1-2,3
기대감	3.53	1.21	3.60	1.13	4.27	.67	27.005	.000***	1,2-3

*** $p<.001$

4. 참여목적에 따른 생활만족 요인 비교

<표 18>에서 보는 바와 같이 참여목적에 따른 생활만족요인비교에서 행복감 요인은 건강 $3.87 \pm .89$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 여가활동 $3.80 \pm .78$, 사회성함양 $3.59 \pm .81$, 기타 $3.52 \pm .72$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 건강과 기타 간에 유의한 차이가 나타났으며, 기대감요인은 여가활동 3.45 ± 1.04 로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 3.36 ± 1.25 , 사회성함양 3.14 ± 1.20 , 기타 $2.99 \pm .76$ 순으로 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나 사후검증을 실시한 결과 건강, 여가활동과 기타 간에 유의한 차이가 나타났다. 성공감요인은 여가활동 $3.83 \pm .73$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 $3.81 \pm .90$, 기타 $3.79 \pm .78$, 사회성함양 $3.68 \pm .80$ 순으로 나타났고, 만족감요인은 기타 $4.01 \pm .75$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 건강 $3.83 \pm .88$, 여가활동 $3.74 \pm .79$, 사회성함양 $3.66 \pm .82$ 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 참여목적에 따른 생활만족요인비교에서는 하위요인인 행복감과 기대감요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 건강목적은 행복감, 여가활동목적은 성공감과 기대감요인, 기타목적은 만족감요인에서 높은 응답을 하였다.

<표 18> 참여 목적에 따른 생활만족요인 비교

요인	건강①		여가활동 ②		사회성 ③		기타④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
성공감	3.81	.90	3.83	.74	3.68	.80	3.79	.78	.592	.621	
행복감	3.87	.89	3.80	.78	3.59	.81	3.52	.72	3.688	.012*	1-4
만족감	3.83	.88	3.74	.79	3.66	.82	4.01	.75	1.541	.204	
기대감	3.36	1.25	3.45	1.04	3.14	1.20	2.99	.76	3.397	.021*	1,2-4

* $p < .05$

D. 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족 요인 간 상관관계

<표 19>에서 보는 바와 같이 생활스트레스, 자아탄력성 및 생활만족요인 간 상관관계분석에서는 생활스트레스의 하위요인인 가정관련요인, 건강관련요인, 대인관계관련요인이 자아탄력성의 하위요인인 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 생활스트레스의 하위요인인 가정관련요인, 건강관련요인, 생활여유관련요인, 대인관계관련요인이 생활만족의 하위요인인 성공감, 행복감, 만족감, 기대감요인에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 생활스트레스의 하위요인인 생활여유요인은 자아탄력성의 하위요인인 분노조절요인에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 생활스트레스의 하위요인인 생활여유요인은 생활만족의 하위요인인 성공감요인, 만족감요인에 긍정적 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다. 또한 자아탄력성의 하위요인인 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인은 생활만족의 하위요인인 성공감요인, 행복감요인, 만족감요인, 기대감요인에 통계적으로 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

<표 19> 생활스트레스, 자아탄력성, 생활만족 요인 간 상관관계분석

	가정	건강	생활	대인	자신감	효율성	낙관적	분노	성공감	행복감	만족감	기대감
가정	1											
건강	.271***	1										
생활	.682***	.321***	1									
대인	.486***	.212***	.161**	1								
자신감	.533***	.422***	.401***	.602***	1							
효율성	.739***	.382***	.482***	.544***	.726***	1						
낙관적	.710***	.498***	.470***	.563***	.400***	.532***	1					
분노	.350***	.143**	.065	.327***	.268***	.284***	.486***	1				
성공감	.309***	.168**	.074	.299***	.350***	.296***	.467***	.785***	1			
행복감	.392***	.113*	.305***	.356***	.305***	.307***	.483***	.913***	.810***	1		
만족감	.318***	.180***	.000	.400***	.378***	.337***	.463***	.837***	.920***	.873***	1	
기대감	.457***	.111*	.104*	.479***	.361***	.362***	.498***	.739***	.727***	.804***	.786***	1

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

E. 생활스트레스요인이 자아탄력성 및 생활만족요인 간 회귀분석

1. 생활스트레스 요인에 따른 자아탄력성 요인 간 회귀분석

<표 20>에서 보는 바와 같이 생활스트레스요인이 자아탄력성요인에 미치는 영향을 분석한 회귀분석표 분석 결과 하위요인인 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인 모두에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났고, 회귀분석의 설명력은 전체의 82.6%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비 ($F=412.866$)에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 20> 생활스트레스와 자아탄력성요인 간 회귀분석

변 인	B	SE β	Beta	t	Sig
(상수)	.299	.082		3.646	.000***
자신감	.238	.028	.277	8.490	.000***
대인관계효율성	.274	.034	.286	8.109	.000***
낙관적태도	.597	.030	.576	19.848	.000***
분노조절	.064	.015	.107	4.168	.000***

$R^2=.826$ $F=412.866$ ***

*** $p<.001$

2. 생활스트레스요인에 따른 생활만족 요인 간 회귀분석

<표 21>에서 보는 바와 같이 생활스트레스요인이 생활만족요인에 미치는 영향을 분석한 회귀분석표 분석 결과 하위요인인 행복감요인과 기대감요인에서 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 성공감요인과 만족감요인에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 회귀분석의 설명력은 전체의 52.3%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비($F=31.592$)에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 21> 생활스트레스와 생활만족요인 간 회귀분석

변 인	B	SE β	Beta	t	Sig
(상수)	2.242	.128		17.482	.000***
성공감	.004	.075	.007	.057	.954
행복감	.234	.052	.086	5.085	.000***
만족감	.040	.092	.065	-.432	.666
기대감	.182	.036	.428	5.051	.000***

$R^2=.523$ $F=31.592^{***}$

*** $p<.001$

V. 논 의

본 연구는 생활체육에 참여하는 중년여성들을 대상으로 생활스트레스요인이 자아탄력성과 생활만족요인에 미치는 영향을 알아보기 위하여 생활체육에 참여하는 중년여성들을 대상으로 설문조사를 실시하여 다음과 결과를 얻은 후 다음과 같이 논의하고자 한다.

중년여성들은 매일 일상생활이 긴장의 연속이며 이 긴장의 적절한 수준을 넘어설 때 스트레스를 경험하게 된다(이전아, 2001). 이에 많은 중년여성들이 스트레스 해소를 위하여 여러 가지 대처 및 해결방안을 실시하고 있지만 생활체육에 참여하여 스트레스를 해소하는 중년여성들이 늘어나고 있다. 본 연구에서는 이러한 중년여성들의 스트레스 중 연령별은 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 높은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났고, 건강목적은 하위요인인 가정관련, 생활여유관련, 대인관계관련 요인에서 높은 응답을 하였고, 참여경력 6개월미만은 생활여유요인, 1-2년미만은 건강관련요인, 2년이상은 건강관련요인과 대인관계요인, 1주일 참여횟수는 2회이하 건강관련요인, 4회이상은 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 높은 응답을 하였다.

또한 자아탄력성의 사전적인 의미는 어려운 상황이나 질병으로부터 신속하고 강인하게 하는 능력, 건강하게 하거나 행복하게 하는 능력, 그리고 질병, 변화, 불행으로 부터 신속하게 회복하는 능력 등으로 정의된다. 또한 Block et al(1980)은 좁은 의미로 자아탄력성은 개인의 감정 차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 차원이며, 넓은 의미로는 내적, 외적 스트레스에 대해 유연하고 융통성 있게 적응하는 일반적인 능력으로 본 연구에서는 2년 이상 참여경력, 4회이상 참여와 건강목적이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하

여 선행연구자인 이인화(2012)와 강지훈(2012)의 연구에서 운동에 참여하면서 자아탄력성도 높아진다는 선행연구와 일치한 결과를 얻었다.

생활만족이란 현재의 생활에 대한 주관적인 만족의 정도, 생활만족도는 개인이나 가족의 복지감, 생활의 질, 행복감 등 개인의 주관적인 감정 상태를 말한다. 또한 Medley(1976)는 생활만족도를 개인의 정신 건강을 결정짓는 중요한 요소로 개념을 정의하였는데, 본 연구에서는 연령은 41-50세이하와 2년이상 참여경력자들이 하위요인모두에서 높은 응답을 하였으며, 1주일 3회참여는 성공감요인, 4회이상참여는 행복감, 만족감, 기대감요인, 건강목적은 행복감, 여가활동목적은 성공감과 기대감요인, 기타목적은 만족감요인에서 높은 응답을 하였다.

본 연구에서는 생활스트레스요인이 자아탄력성과 생활만족에 미치는 영향을 분석한 결과 생활스트레스요인은 자아탄력성의 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인, 그리고 생활만족의 하위요인인 행복감요인과 기대감요인에서 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 성공감요인과 만족감요인에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 선행연구자인 최미리, 이양출(2012)의 연구에서는 자아탄력성이 생활스트레스 완충효과가 있다는 결과와 같은 결론을 얻었다.

이에 꾸준히 중년여성들이 생활체육에 참여하면 스트레스는 자연스럽게 감소하고, 스트레스를 대처하는 자아탄력성은 향상이 되어, 스트레스 유발 시 대응 및 대처할 수 있는 능력은 향상될 것으로 사료되며, 이로 인하여 일상생활의 생활만족도는 향상될 수 있을 것이다.

VI. 결 론

본 연구는 생활체육에 참여하는 중년여성들을 대상으로 생활스트레스요인이 자아탄력성과 생활만족요인에 미치는 영향을 알아보고, 나아가 생활스트레스 해소방안과 생활체육 참여에 따른 활성화방안을 제시 하고자, G광역시에서 생활체육에 참여하는 중년여성 354명을 대상으로 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 인구사회학적 변인에 따른 생활스트레스요인 비교 중 연령별은 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인, 1주참여횟수는 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인 그리고 참여경력과 참여목적은 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 40세이하와 건강목적은 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였고, 참여경력 6개월미만은 생활여유요인, 1-2년미만은 건강관련요인, 2년이상은 건강관련요인과 대인관계요인, 1주일 참여횟수는 2회이하 건강관련요인, 4회이상은 가정관련, 생활여유관련, 대인관계요인에서 높은 응답을 하였다.

2. 인구사회학적 변인에 따른 자아탄력성요인 비교 중 연령은 자신감요인, 대인관계요인, 분노조절요인, 참여경력과 1주일참여횟수, 참여목적은 하위요인 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 41-50세 연령, 2년이상 참여경력, 4회이상 참여와 건강목적이 하위요인 모두에서 높은 응답을 하였다.

3. 인구사회학적 변인에 따른 생활만족 요인 비교 중 연령별은 만족감과 기대감요인, 참여경력과 1주 참여횟수는 하위요인 모두에서, 참여목적은 행복감과 기대감요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 연령은 41-50세이하와 2년 이상 참여경력자들이 하위요인모두에서 높은 응답을 하였으며, 1주일 3회참여는

성공감요인, 4회이상참여는 행복감, 만족감, 기대감요인, 건강목적은 행복감, 여가활동목적은 성공감과 기대감요인, 기타목적은 만족감요인에서 높은 응답을 하였다.

4. 생활스트레스, 자아탄력성 및 생활만족요인 간 상관관계분석은 생활스트레스의 가정관련요인, 건강관련요인, 대인관계관련요인이 자아탄력성의 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인, 생활스트레스의 가정관련요인, 건강관련요인, 생활여유관련요인, 대인관계관련요인이 생활만족의 성공감, 행복감, 만족감, 기대감요인, 자아탄력성의 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인은 생활만족의 성공감요인, 행복감요인, 만족감요인, 기대감요인에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

5. 생활스트레스요인이 자아탄력성과 생활만족에 미치는 영향을 분석한 결과 생활스트레스요인은 자아탄력성의 자신감요인, 대인관계효율성요인, 낙관적태도요인, 분노조절요인, 그리고 생활만족의 하위요인인 행복감요인과 기대감요인에서 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났으나, 성공감요인과 만족감요인에서는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합하면, 중년여성들의 생활체육 참여는 자신감과 대인관계 효율성, 낙관적태도와 분노조절에 긍정적인 역할을 주는 것으로 나타났고, 이로 인하여 생활만족인 행복감과 기대감에 긍정적 역할을 미치는 것으로 나타나 꾸준히 중년여성들이 생활체육에 참여하면 자아탄력성과 생활만족도를 향상시켜주고 중년여성들의 생활에도 긍정적 역할을 할 것으로 사료된다. 이에 중년여성들에게 생활체육의 긍정적 효과를 알려 꾸준히 참여하도록 유도하면 생활체육도 활성화 될 것이다.

참 고 문 헌

- 강지훈(2012). 생활체육 참가자의 기본적 심리욕구와 운동지속 및 포기의도 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 23(4), 117-139.
- 김성규, 유정인, 김민준(2013). 생활체육참가자의 생활스트레스에 대응하는 자아탄력성의 역할: 성, 운동경력 및 연령변수의 변별 효과. 한국사회체육학회지. 53, 481-492
- 김화연, 이형룡(2012). 항공사 객실승무원의 지각된 사회적지지가 직무스트레스에 미치는 영향: 자아탄력성의 조절효과를 중심으로. 호텔경영학연구, 21(2), 259-275.
- 박진아(2012). 생활체육 참여자의 참여동기와 운동몰입 및 운동지속. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이원철(2012). 생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 이은석, 안찬우(2010). 노인의 여가스포츠활동 참가가 성공적 노화에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. 한국체육학회지, 49(4), 325-337.
- 이인화(2012). 신체활동 참가학생의 자아탄력성, 스트레스 및 학교생활적응의 관계. 한국초등체육학회지, 17(4), 101-111.
- 체육백서(2011). 생활체육 직접 참여 실태. 문화관광부.
- 최미리, 이양출(2012). 노인의 여가스포츠활동 참가에 따른 생활스트레스와 우울의 관계에서 회복탄력성의 완충효과. 한국체육학회지, 51(1), 75-90.
- 최요환(2009). 육상지도자의 리더십 행동유형에 따른 선수들의 운동몰입 및 자아실현의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 탁진국, 이강숙, 홍현숙(2002). 사무직 직급에 따른 직무스트레스에 미치는

- 요인. 예방의학회지, 35(2), 160-168.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Calnan M, Wainwright D, Forsythe M, Wall B, Almond S.(2001). Mental health and stress in the workplace: The case of general practice in the UK. *Soc Sci Med*. 52(4), 499-507.
- Eakin JM, MacEachen E.(1998). Health and the social relations of work: A study of the health-related experiences of employees in small workplace. *Social Health Illness*. 20(6), 896-914.
- Funder, D. C., & Block, J. (1989). The role of ego-control, ego-resiliency, and IQ in delay of gratification in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1041-1050.
- Gordon-Rouse, K. A. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24, 461-472.
- Hosseini, S. & Besharat, M. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Science*, 5, 633-638.
- Idler EL, Benyamini Y.(1997). Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies. *J Health Soc Behav*. 38(1), 21-37.
- Joan Borysenko(2011). 회복탄력성이 높은 사람들의 비밀-불안과 스트레스를 이겨내는 마음의 힘-. 안진희 역. 이마고
- Klohnen, E. C.(1996). conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and So\cial*

- Psychology, 70, 1067–1079.
- Kubzansky LD, Kawachi I.(2000). Going to the heart of the matter: Do negative emotions cause coronary heart disease? J Psychosom Res. 48(4–5), 323–337.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego–control and ego–resiliency: Generalization of self–report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. Journal of Research in Personality, 39, 395–422.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace. K. A. (2006). The contours of resilience and the complexity of emotions in later life. Journal of Personality and Social Psychology, 91(4), 730–749.
- Rutter M. (2007). Resilience, competence, and coping. Child Abuse & Neglect, 31, 205–209.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. A.(1983). Social Aspects of sport(2nd ed). Englewood Cliffs, N.J. : Prentice–Hall.
- Suzuki K, Kitaike T, Miyazaki Y, Nojiri M.(2003). Factors related to the mental health of workers dispatched to foreign countries. Sangyo Eiseigaku Zasshi, 45(3), 105–113.
- van Amelsvoort LG, Kant IJ, Bultmann U, Swaen GM.(2003). Need for recovery after work and the subsequent risk of cardiovascular disease in a working population. Occup Environ Med. 60(Suppl 1), i83–87.

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까? 조선대학교 교육대학원 김철호입니다.

본 설문지는 생활체육에 참여하는 중년여성들의 생활체육 참여에 따른 생활스트레스가 자아탄력성과 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위한 기초자료를 얻기 위하여 실시하는 것입니다. 귀하의 진솔한 의견을 기입해 주시기 바랍니다. 귀하의 의견은 오직 연구를 위하여 사용될 것이며, 다른 어떤 용도로 사용되지 않을 것입니다.

감사드립니다.

2014년 8 월

조선대학교 교육대학원

김 철 호

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 나이는? (세)

2. 귀하의 생활체육 참여 경력은

- ① 6개월미만 ② 6개월이상-1년미만 ③ 1-2년 ④ 2년이상

3. 귀하의 생활체육은 1주일에 몇회 참여하십니까?

- ① 2회이하 ② 3회 ③ 4회이상

4. 귀하의 생활체육 참여 목적은 무엇입니까?

- ① 건강생활 ② 여가선용 ③ 사회성함양 ④ 기타

생활스트레스 설문

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 “√” 또는 “0”를 체크해 주십시오.						
	질 문 내 용	전혀 없었다	아주 끔었다	가 끔었다	자 주었다	매 우 자 주 었 다
1	다른 사람에게 자신의 의견을 주장한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
2	주위 사람들과 잘 어울리지 못한 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
3	마음이 맞지 않는 사람과의 교제가 있었습니까?	1	2	3	4	5
4	청소, 세탁, 식사준비 등의 가사 일을 한 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
5	다른 사람과의 약속이 있었습니까?	1	2	3	4	5
6	약속시간이 넘어서까지 기다려 본적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
7	외출하고 싶었는데 외출하지 못한 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
8	가족의 사정에 맞춘 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
9	다리나 허리 등의 신체에 고통이 있었습니까?	1	2	3	4	5
10	자기 자신의 건강상태에 관해 걱정을 한 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
11	몸이 쇠약함을 느낀 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
12	몸을 움직이는데 부담을 느낀 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
13	주위의 소음이나 생활환경에 문제가 있었습니까?	1	2	3	4	5
14	수면시간이 충분하지 않았던 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
15	일찍 일어나지 않으면 안 되는 일이 있었습니까?	1	2	3	4	5
16	교통체증을 겪은 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
17	생활체육참여 시 이동에 부담을 느낀 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5
18	가정의 경제상태에 대해 걱정을 한 적이 있었습니까?	1	2	3	4	5

자아탄력성 설문

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 “√” 또는 “0”를 체크해 주십시오.						
	질 문 내 용	매우 적잖다	그렇 잖다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 종종 생활체육 선택을 잘못했다고 느낀다.	1	2	3	4	5
2	일주일에도 몇 번씩이나 나에게 끔찍한 일이 일어난 것 같은 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
3	강한 사람은 자신의 느낌이나 감정을 드러내지 않는다.	1	2	3	4	5
4	내가 다른 사람들을 잘 이끌 수 있을지 확신이 서지 않는다.	1	2	3	4	5
5	낯선 사람에게 말을 붙이는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
6	종종 내 삶은 무의미한 것 같다	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람들보다 집중하는데 어려움이 있다.	1	2	3	4	5
8	누군가에게 나에게 대해서 말하는 것이 몹시 힘들다.	1	2	3	4	5
9	많은 사람들과 같이 있을 때 나는 어떤 얘기를 하는 것이 적절할지 잘 생각이 안 난다.	1	2	3	4	5
10	나는 확실히 자신감이 부족하다.	1	2	3	4	5
11	나는 일이 잘 안될 것 같으면 빨리 포기하고 싶은 느낌이 든다.	1	2	3	4	5
12	나는 올바르게 살아오지 못했다.	1	2	3	4	5
13	나는 종종 쓸데없는 생각들에 사로잡혀 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
14	나는 앞에 나가서 얘기하는 것이 매우 어렵다.	1	2	3	4	5
15	나는 아주 잘 아는 사람들이 아니면 말을 많이 하는 것을 꺼려한다.	1	2	3	4	5

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 “√” 또는 “0”를 체크해 주십시오.						
	질 문 내 용	매우 치않다	그 렇다	보 통 이다	그 렇 다	매우 그 렇 다
16	내 일상은 흥미진진한 것들로 꽉 차 있다.	1	2	3	4	5
17	내가 보기에 미래란 희망이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
18	대체로 나는 행복하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
19	나는 종종 벌컥 화를 낸다.	1	2	3	4	5
20	나는 세상이 그저 스쳐지나가는 것이라는 느낌이 자주 든다.	1	2	3	4	5
21	나는 잘 모르는 사람들과 함께 있으면 당혹스럽다.	1	2	3	4	5
22	나는 어려운 문제에 부딪히면 쉽게 포기하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
23	뭔가 결정해야 할 일이 있을 때 사람들은 대체로 나에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
24	일이 진행되고 있을 때에도 그 일이 잘 이루어지리라는 희망을 갖기가 어렵다.	1	2	3	4	5
25	확실히 나는 쓸모없는 존재라는 느낌이 가끔 든다	1	2	3	4	5
26	때로는 나는 일을 해낼 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5
27	나는 일단 화가 나면 성질이 고약해진다는 것을 인정할 수밖에 없다.	1	2	3	4	5
28	나는 생활체육 다니는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
29	나는 다른 사람들이 생각하는 것만큼 그렇게 행복하지 않다.	1	2	3	4	5

생활 만족 설문

설문을 보시고 본인이 생각하는 문항에 “√” 또는 “0”를 체크해 주십시오.						
	질 문 내 용	매우 그렇 않다	그렇 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나의 삶을 회상해 볼 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 생각 했던 것 보다 더 잘되어가고 있다.	1	2	3	4	5
4	지금 이 순간이 나의 인생에 가장 행복한 시간이다.	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	지금 이 순간이 나의 인생 최고의 해이다.	1	2	3	4	5
8	나는 다른 사람들과 비교해 볼 때 경제적으로 만족한다	1	2	3	4	5
9	나의 삶을 회상해 볼 때 매우 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5
10	내가 하는 일들은 과거보다 재미있다.	1	2	3	4	5
11	나는 한달 또는 일년에 할 일을 미리 계획하고 세운다.	1	2	3	4	5
12	나는 인생에 기대하였던 것을 많이 이룬 편이다.	1	2	3	4	5