



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 원 저작자를 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 권리와 책임은 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



2017년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

생활체육 참가 중년여성의
스포츠행복 척도 개발

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 가 람

생활체육 참가 중년여성의
스포츠행복 척도 개발

Development of Sport Happiness Scale for Middle-aged
Women Participating in Sports

2017년 8월

조선대학교 교육대학원
체육교육전공
박 가 랍

생활체육 참가 중년여성의 스포츠행복 척도 개발

지도교수 이기봉

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2017년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박가람

박가람의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 대학교 교수 안 용 택 (인)

심사위원 대학교 교수 이기봉 (인)

심사위원 대학교 교수 김현우 (인)

2017년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 연구의 제한점	3
4. 용어의 정리	4
II. 이론적 배경	5
1. 생활체육	5
2. 중년여성	9
3. 스포츠활동과 행복	11
III. 연구방법	15
1. 연구추진 절차	15
2. 연구대상	16
3. 검사도구	16
4. 자료수집 및 분석 방법	17
IV. 연구결과	18
V. 논의	31
VI. 결론 및 제언	33
VII. 참고문헌	34

표 목 차

< 표 III-1 > 개방형 설문조사 대상자	16
< 표 IV-1 > 중년여성의 생활체육활동 긍정 정서 분석 내용	18
< 표 IV-2 > 중년여성의 생활체육활동 부정 정서 분석 내용	24
< 표 IV-3 > 중년여성 스포츠행복 측정 요인 및 문항	28

그 림 목 차

< 그림 III-1 > 연구 추진절차 15

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

행복은 전 세계 모든 사람들이 추구하는 공통의 목표이다. 행복에 대한 기준은 각각의 사람마다 다르지만 사람들은 누구나 자신만의 행복을 찾기 위해 열심히 노력을 하며 살고 있다. 하지만 정작 현재의 자신이 행복하다고 생각하는 사람들은 많지 않다. OECD회원국 중 우리나라의 행복지수는 OECD 35개국 중 29위로 전체적으로 하위권에 속한다(OECD홈페이지, 2016). 이는 OECD평균 수치보다도 낮은 순위이다. 우리나라 사람들의 행복에 대한 인식의 변화와 다양한 요인들에 대해서 변화가 필요한 시점이다.

행복에 대한 사전적 의미는 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함. 또는 그러한 상태’(표준국어대사전, 2017)이다. 또한 기준의 행복에 관한 연구들을 살펴보면 행복은 삶의 만족도, 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 등의 용어들로 다양하게 표현되어왔다. 대표적으로 행복을 연구했던 궁정심리학자인 Diener(1984)와 일부 행복 심리학자들은 행복을 주관적 안녕감(subjective well-being)으로 정의하고 연구하였다. 주관적 안녕감이란 한 개인이 삶에 대해 얼마나 긍정적으로 평가하고 판단하는지를 의미한다. Diener는 주관적 안녕감을 단일문장으로 표현되기 어려운 다차원적인 구조를 가진 개념(김명소 등, 2003; Diener, 1984)이라고 하였고 긍정적 감정, 부정적 감정, 삶의 만족감과 같은 3가지 차원으로 구성되어 있다고 주장하였다(Andrew and Whitney, 1976; Argyle, 1987; Diener, 1984). 긍정적 감정과 부정적 감정은 전반적으로 삶에 대해 느끼는 감정이 기쁘고 즐거운지, 아니면 걱정스럽고 슬픈지와 같은 감정적 요소를 의미하고 삶에 대한 만족감은 자신의 삶에 대한 만족의 정도인 인지적 요소를 의미한다. 김명소와 한영석(2006)도 개인의 행복 정도는 개개인에게 만족한 혹은 행복한 삶을 누리고 있는지를 직접 물어보는 개인 수준에서의 경험적 접근을 통해서만 확인할 수 있다고 주장하면서 행복은 개인이 생각하는 자신의 주관적 삶의 질이라고 하였다.

하지만 Dolan(2015)은 행복에 대해서 기준의 연구들과는 다른 측면으로 접근을 했다. Dolan(2015)은 행복에 대해서 ‘시간의 경과에 따라 즐거움과 목적의식을 경험하는 것’이라고 정의 했다. 즉, 진정한 행복을 찾기 위해서는 즐거움과 목적의식 모두를 느낄 수 있어야 한다. 행복을 주관적 안녕감, 삶의 만족도 등으로 정의했던 기준의 연구들에 비해서는 보다 색다른 관점으로 정의를 내렸다. 즐거움이란 즐거운 느낌이나 마음(표준국어대사전, 2017)으로 행복에 관한 생각을 할 때 사람들이 가장 먼저 빈번히 느끼는 감정이고 목적의식이란 자기 행위의 목적에 관한 뚜렷한 자각(표준국어대사전, 2017)으로 어떠한 일을 할 때 느끼는 일에 대한 의무감이나, 일을 해야 하는 이유, 성취감 등이라고 정의 된다. 이 목적의식은 다른 학자들과 가장 두드러지게 비교되는 감정이다. 목적

의식이 뚜렷한 경우는 성취감, 의미, 보람을 느끼는 것이고, 목적의식이 희미한 경우는 지루함, 무의미함, 공허감 등으로 느끼는 것이다. 목적의식은 긍정과 부정의 감정과 반드시 일치하지는 않는다. 즐겁지 않아도 목적의식이 뚜렷한 경우가 있고 즐겁지만 목적의식이 희미한 경우도 있다. 예를 들어 시험공부를 할 때 즐겁지 않지만 시험이라는 목적의식이 뚜렷한 경우이고, 좋아하는 게임을 할 때에는 즐겁지만 목적의식은 희미한 경우라고 할 수 있다. 사람들마다 어떠한 행동을 하게 될 때 즐거움과 목적의식의 비율이 다르고 어느 하나만 강조할 수 있지만 Dolan(2015)은 진정한 행복을 얻기 위해서는 즐거움과 목적의식 모두를 경험해야 된다고 주장한다.

최근 연구동향에 따르면 이러한 행복지수는 운동을 통해 높아지게 만들 수 있다는 내용의 연구조사가 많이 이루어지고 있다. 고지웅(2013)은 생활체육활동에 참여함으로 인해서 여가만족도가 높아지고 삶의 질이 향상이 되면서 행복지수가 높아지는 것으로 보았고, 양혜진(2016)은 스포츠 활동에 참여함으로써 신체활동 욕구를 충족시켜 삶의 질 향상, 정신적 즐거움, 사회적 성취감 등에 따른 가치와 효능에 대한 만족감으로 심리적 행복을 느낀다고 하였다. 이와 같이 행복과 운동과는 밀접한 관계가 있고 운동을 통해서 행복에 관한 긍정적 감정과 목적의식을 조금이라도 더 높여줄 수 있다고 보여 진다.

우리나라의 여성들은 대체적으로 남성들보다 일상생활에서의 신체활동량이 적다. 학창시절 때부터 체육시간이 되면 쉬려고하거나 자습을 하고 싶어 하는 등 체육에 대한 부정적인 인식이 강하고(한태룡 등, 2010) 결혼 후에는 자녀의 뒷바라지와 집안일에 집중하면서 동적인 움직임보다는 제한된 공간에서 정적인 움직임을 더 많이 한다. 중년의 여성들은 신체적으로 월경, 임신, 출산을 통해 발생한 호르몬과 신체의 변화가 꾸준히 누적되고 폐경기로 인한 생리적인 능력상실과 노화현상과 더불어 누적된 가사노동의 후유증과 관절질환, 기력의 쇠퇴를 겪게 된다(김하나, 2009). 심리적으로는 자식의 분가와 여성으로서의 역할상실로 인한 공허함, 우울증, 결혼의 권태감을 느끼게 되는 시점이라고 할 수 있다(정석환, 1997). 이 시점의 중년여성들에게는 위와 같이 여러 가지 개인적·사회적·환경적 영향들로 인해서 누적된 신체적·정신적 이상증상이 악화되기 때문에 더 나쁜 상황이 되기 전에 해결책을 마련하는 것이 중요하다(박복희, 이영숙, 2000).

위와 같이 운동을 통해서 긍정적인 감정과 경험을 얻기도 하지만 반대로 부정적인 감정과 경험을 느낄 때도 적지 않다. 이러한 부정적인 감정들을 느끼게 되는 요인은 다양하다. 강습을 받지만 자세가 좋아지지 않다고 생각되거나 자신의 수영 속도가 다른 사람들보다 느린 것을 느끼며 자책하는 감정 같이 내적인 요인들도 있을 것이고, 자신보다 운동실력이 좋은 사람에 대한 부담감을 느끼거나 강사의 강습스타일이 자신의 생각과 맞지 않는다면 자신의 스케줄과 맞지 않거나 하는 등의 외적인 요인들도 있을 것이다. 운동 중 부정적인 감정들은 운동을 계속할 수 있게 도와주는 동기를 감퇴시키는 작용을 하고 운동에 대한 거부감이나 무효함을 불러일으키게 된다. 운동에 대한 부정적인 감정들이 계속되면 자연스럽게 운동을 그만 두게 되는 결과로 이어지게

된다. 운동 중 느끼는 부정적 감정은 운동을 하는데 무시하지 못하는 부분을 차지하는 만큼 운동을 유지하고 즐기기 위해서는 긍정적 부정적 감정을 확실하게 알고 긍정적인 감정을 극대화하고 부정적 감정을 감소시켜나가는 전략적인 접근이 필요하다.

이를 위해서는 운동을 할 때 느끼는 행복감을 다양한 요인들을 고려하여 측정하는 것이 필요하다. 하지만 지금까지의 선행 연구들을 보았을 때 운동 중 긍정적 요인들과 부정적 요인, 목적의식의 유무를 확인하는 방식으로 접근하여 행복을 측정한 경우는 많지 않다. 이에 본 연구에서는 중년여성들이 생활체육에 참여할 때 느끼는 행복감을 타당하게 측정하는 척도를 개발하고자 한다. 이 연구에서 개발 될 중년여성의 스포츠행복 척도는 Dolan(2015)의 행복에 대한 정의를 적용하여 생활체육 활동 중 느끼는 긍정적, 부정적 감정 요소와 목적의식을 포함하게 될 것이다.

본 연구의 목적은 규칙적인 생활체육 운동에 참가하는 중년 여성의 스포츠행복을 측정하는 척도를 개발하는 것이다. 본 연구를 통해 생활체육에 참가하는 중년여성의 스포츠행복 척도가 개발되면, 중년여성들이 운동할 때 행복감이 높아지는 원인에 대해 정확하게 파악함으로써 생활체육 현장에 운동 참가자의 행복감과 만족도를 향상시키는 요인에 대한 피드백이 제공될 수 있다. 또한 중년여성의 운동참여를 통한 행복 수준과 스포츠행복이 긍정적 영향을 주는 요소에 대한 진단이 가능해짐으로써 중년여성의 생활체육 활성화에 기여할 것이다.

2. 연구문제

- 1) 생활체육에 참가하는 중년여성의 스포츠행복의 하위 요인은 무엇인가?
- 2) 생활체육에 참가하는 중년여성의 스포츠행복 요인을 측정하는 문항은 무엇인가?

3. 연구의 제한점

본 연구는 생활체육에 참가하는 중년여성의 스포츠행복 척도 개발에 관한 연구로서 아래와 같은 연구의 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구는 중년여성을 40대~60대로 한정한다.

둘째, 본 연구는 생활체육을 수영, 배드민턴, 탁구 종목으로 한정하여 조사하였으므로 다른 종목으로 확대·해석 하는데 주의가 요구된다.

셋째, 본 연구의 조사지를 G도시로 한정하여 조사하였으므로 그 외 지역으로 확대해석 하는데 주의가 요구된다.

4. 용어의 정리

1) 스포츠행복

행복에 대한 사전적 의미는 국립국어원 표준국어대사전(2017)에 나와 있는 ‘생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함, 또는 그러한 상태’이다. 하지만 본 연구에서 행복에 대한 정의를 Paul Dolan(2015)이 제시한 ‘행복이란 즐거움과 목적의식을 동시에 경험하는 것’이라는 정의에 이론적 근거를 두었다. 그래서 본 연구에서 스포츠행복이란 ‘스포츠활동을 통하여 얻어지는 즐거움과 목적의식의 경험정도’로 정의하였다.

2) 중년여성

중년에 대한 시기와 정의는 학자마다 견해가 다르다. Borland(2004)는 중년기에 대한 정의를 다양하게 종합하여 몇 가지 관점에서 설명한다. 우선 가족 주기를 기준으로 연령과는 관계없이 막내자녀가 가정에서 독립하기 시작하는 시기부터 자신이 직업생활에서 은퇴하는 시기까지를 중년기로 구분하였다. 또 다른 관점은 가장 보편적이고 일반적인 방법인 생활연령에 따른 구분이다. 하지만 이 관점은 중년기가 몇 세부터 몇 세까지이며, 지속기간이 어느 정도가 되는가에 대해서 연구자마다 각자 다른 견해를 제시하고 있다. 이처럼 중년 여성에 대한 명확한 정의를 제시하기는 쉽지 않다. 기준의 관점들을 종합해 볼 때, 본 연구에서는 중년여성의 기준을 만 40~60세 까지의 여성으로 정의하였다.

3) 생활체육

생활체육에 대한 정의는 1985년을 기점으로 국민체육의 진흥을 위해 정책시행의 추진 내용을 개념화하여 발생한 국민 체육의 새로운 개념이다(임번장, 1991; 김현준, 2007). 생활체육의 개념에 대해 임번장(1991)은 ‘체육을 일상생활의 일과로 실행함으로써 생활하는 체육’이라고 정의를 내렸지만 그 해석은 사람마다 조금씩 다르다. 국민생활체육 협의회는 생활체육을 다음과 같이 정의한다. 생활체육이란 ‘개인이 전 생애를 통하여 능동적이고 지속적인 체육활동 참가의 기회를 향유함으로써 신체적·정서적·사회적으로 조화로운 발달을 꾀하고, 급격한 현대사의 변동에 슬기롭게 대처하며, 창조적으로 개척하여 나아갈 수 있는 기능과 성향을 학습할 뿐만 아니라, 다른 사람과 더불어 공동체의 복지를 증진시켜 나가는 복지사회의 체육’이다. 본 연구에서는 생활체육을 임번장(1991)이 언급한 일상생활 속의 일과처럼 생활하는 체육이라고 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 생활체육

가. 생활체육의 정의

체육이란 계획적이고 의도적인 신체 활동을 매개 또는 수단으로 하여 인간의 잠재능력을 발휘하도록 함으로써 신체적, 정신적, 사회적으로 완전한 인간을 형성하고자 하는 교육의 한 영역이라고 정의할 수 있다(문화체육관광부, 2009). 생활체육은 한 개인이 자신의 생애를 통하여 능동적이고 지속적으로 체육활동에 참가함으로써 신체적·정서적·사회적 발달을 촉진하고 현대사회의 급격한 변동에 건강하게 대처하며 다른 사람들과의 공동체 의식을 함양시키는 체육을 의미한다(임번장, 1992). 또는 생애의 어느 한 시기로 국한되어 체력을 증진시키는 수단적 단편적 활동이 아닌 신체활동을 통하여 생애 전주기에 대하여 개인의 건강을 증진 유지시키고 사회를 생활하는데 필수적인 생활 체력을 길러주며 삶의 질의 증진을 통해 인간관계를 원만하고 건전하게 형성할 수 있도록 해주는 체육의 넓은 의미이다(소재석, 김혁출, 2008).

생활체육이란 용어는 행정부처에서 국민 체육진흥 정책시행의 추진내용을 개념화하기 위해 1985년을 전후로 국민복지 체육의 새로운 개념으로 복지사회실현이라는 이념을 구현하기 위한 만든 신 용어이다(임번장, 1993). 생활체육의 개념은 “체육실천의 슬로건으로서 생활 속에서 체육을 즐기거나, 정책수립의 차원에서, 또는 체육의 한 실천의 방법으로 쓰여 지는 체육의 목적적인 용어”로 정의하고 주체적 의식을 띠는 미래지향적 개념이라고 긍정적인 평가를 받고 있다(임번장, 1990). 따라서 생활체육이란 그 활동을 국가적인 차원에서 보장해 주기위한 정책을 수립하여 그것을 시행하는 내용을 모두 포괄하고 있다는 점에서 사회복지적 측면의 성격이 강하게 드러난다(임번장, 1995). 프랑스나 영국 등에서는 Sport for all, 미국은 Community Recreation, Community Sports, Physical Fitness운동, 독일은 Trim운동, 캐나다는 Participation운동, 브라질에서는 Network Idea운동, 오스트레일리아에서는 Life, be in It 운동 그리고 남아프리카공화국에서는 SANGARA Sports 등으로 불리우고 있다.

우리나라의 생활체육이라는 용어에 대한 정의는 국민체육, 평생체육, 사회체육이라는 용어들과 함께 널리 사용되고 있으며 영문으로 표기할 때에는 Sport for all로 표기되고 있다. 국민체육진흥법사의 정의(법 제2조 제 4조)로는 「생활체육이라 함은 건강 및 체력증진을 위하여 행하는 자발적이고 일상적인 체육활동을 말한다.」라고 규정되어 있다(소재석 등, 1998). 이러한 의미의 생활체육은 건강, 여가선용, 복지증진을 목적으로 국민 전 계층의 일상에서 행해지는 신체활동과 건전 활동을 나타내는 의미를 가지며 자발

적으로 참여하는 평생 체육활동이며, 체육 문화현상으로 운동 및 스포츠 대중화 및 신체활동을 매개로 하는 레져스포츠 활동으로 다음과 같은 개념적 본질을 가진다(김준용, 2003; 서수연, 2005; 김현숙, 2007).

첫째, 생활체육은 국민 누구나가 사회적으로 차별받지 않고 평등하게 체육을 일상생활의 일과로 실천함으로써 생활화하는 체육으로 규정할 수 있다. 과거에는 특정 계층이나 선수에 속하는 일부 사람만이 생활체육참여기회와 시설, 프로그램의 혜택을 누리는 선택적, 불확정적인 체육이었지만 오늘날의 체육은 모든 국민이 일상생활 가운데 자율적으로 체육활동의 기회를 누리고 이를 하나의 생활양식으로 보편화하는 의미를 지닌다는 것이다.

둘째, 생활체육은 기본적으로 보편적 욕구에 대응하는 신체활동으로서 인간의 기본적, 사회적 욕구를 충족시켜 주는 인간서비스적 활동이다. 생활체육은 신체활동의 욕구, 자기표현의 욕구, 건강의 욕구, 자아실현의 욕구 등을 바람직한 방향으로 해결해주는 효과적 수단이 된다. 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 자아실현과 행복추구는 평생을 통하여 추구되고 성취되기를 갈망하는 인간의 기본적 욕구이다.

셋째, 생활체육은 개인이 전 생애를 통하여 능동적으로 지속적인 체육활동 참여의 기회를 향유함으로써 신체적, 정신적, 사회적 발달을 촉진하고 급격한 현대사회의 변동에 습기롭게 대처하며 다른 사람과 더불어 공동체 의식을 제고시켜 나가는 사회제도적 활동을 의미한다. 즉 개인의 성장과 발달과정을 돋고, 사회적응에 필요한 역할 및 태도를 사회화시키며, 사회 안정과 통합에 요구되는 공동체 의식을 강조함으로써 민주시민으로서의 생활기술 및 태도를 학습시키는 사회제도적 활동이다.

넷째, 생활체육이란 미래 지향적이고, 사회정책적인 의미를 내포하고 있다. 다시 말해서 미래에 있어서 경제성장으로 인한 고소득 사회가 도래하면 국민의 복지에 모든 사회적인 노력이 집중될 것이며, 이에 따라 국민 복지증진의 일환으로써 체육의 시책을 전개해 나가야겠다는 사회 정책적 의지를 내포하고 있는 것이다.

생활체육은 현대사회를 살아가는 사람들의 건강복지 증진과 여가선용을 목적으로 유아체육부터 아동체육, 청소년체육, 성인전후기 체육, 노인체육을 수직적으로 통합하는 체육의 영역과 가정, 학교, 직장, 지역사회에서 이루어지는 체육활동을 수평적으로 통합한 체육의 영역을 총칭하고 국민 전 계층이 자발적으로 참가하는 평생 교육적 체육활동이라고 할 수 있다.

나. 생활체육의 특징

현대에는 생활수준과 식생활의 향상으로 신체적으로 발달되고 있지만 그에 비해 운동 부족과 편식위주의 식생활로 인하여 각종 성인병과 질병에 쉽게 노출이 되고 있다. 편

리해진 생활과는 대조적으로 신체활동은 급격하게 줄어들어 체력감소, 지나친 영양섭취, 스트레스 증가 등 여러 가지 원인으로 인한 여러 가지 질병들이 현대인의 삶을 위협하고 있다(박병조, 2012). 이를 극복하기 위해서는 생활체육의 실천이 필요하다. 생활체육의 실천은 운동으로 인해 신체가 건강해지고 삶의 질이 향상된다는 점과 생활체육을 통해 신체적·정신적으로 건강해진다는 점으로 필요성이 대두되며, 사회비용을 감소시키며 사회 전반의 생산성을 향상시킨다는 점에서 그 가치가 바로 선다(임강영, 2010).

이러한 생활체육은 개인적으로나 사회적인 측면으로 다양한 효과를 가지고 있다. 개인적인 측면으로는 건강한 신체를 소유하게 하고 즐거운 삶을 제공하는 기본적인 욕구를 충족시켜준다. 또한 서로 다른 가치관을 지니고 있는 개인과 세대 간의 격차를 효과적으로 줄일 수 있는 사회적 연결고리가 된다. 사회적인 측면으로는 모든 계층에서 다양하고 적합한 신체활동을 즐길 수 있는 기회를 제공한다는 면에서 사회적 불평등을 해소시켜준다(임강영, 2010). 또한 학교체육과 엘리트체육 중심의 체육에서 대중 중심의 체육으로 이행한다는 점에서 사회적 평등화에 이바지한다(서승현, 1999, p.1).

최근 개인의 행복과 복지수준의 향상, 그리고 삶의 질을 높이기 위한 노력으로 정부에서는 정책적 노력을 많이 기울이고 있다. 하지만 그런 정책적 노력에 필요한 타당하고 정확한 척도가 아직은 미흡하다. 이에 본 연구에서는 다양한 생활체육활동 프로그램에 참가하는 중년여성들의 의견을 분석하고 그 결과를 기초로 타당성과 신뢰성을 갖춘 척도를 개발하고자 한다.

다. 중년여성들의 생활체육 참여와 실태

여성들의 신체활동은 과거 몇 년 전까지만 해도 매우 부족하다고 볼 수 있었다. 건강의 관심은 점점 높아지고 있는 추세였지만 신체활동을 통하여 건강을 유지하려는 여성들은 적다고 볼 수 있었다. 이는 초, 중, 고등학교에서 여학생들에게서 확실하게 볼 수 있는데 체육시간을 싫어하고 체육프로그램 역시 흥미롭지 못하다고 본다(고지웅, 2013). 이러한 현상의 특징으로는 여성의 활동이 사회의 여러 영역에서 역사적으로 차별을 받아왔다는 것이다. 신체활동인 스포츠 영역에서는 특히나 그 정도가 더 심하였다. 스포츠 활동에서 여성의 차별에 대한 역사적 배경은 고대 그리스 시대인 스포츠활동의 황금기에 시민들이 추구했던 사회문화적 이상과 가치에서 찾을 수 있다(임변장, 1994).

고대 그리스인들은 남성에게는 늄름한 이미지에 적합한 근육형의 강건하고 지적이며 합리적인 행동을 기대하였으며, 여성에게는 내조자로서의 조건이나 미적 아름다움을 기대 행동의 기준으로 삼아 신체적인 강건함이나 운동 능력은 바람직하지 않은 특성으로 생각하였다. 고대 올림픽의 경우 여성은 이러한 문화적 이상과 가치에 따라 단지 문예 활동에만 참가가 허용되었으며 스포츠 경기에의 참가는 물론 관람까지 금지되었다. 또

한 스포츠 경기를 관람하다가 적발된 여성에게는 그 사회에서의 추방이라는 엄격한 법적 제재초치를 강행하였다(변해심, 1996).

그러나 기원전 3500년 지중해 크레타 섬의 여성들은 남자와 함께 길쌈, 농경 등의 가업에 직접 조사하였고 황소타기, 투우, 전차경주 등의 스포츠에 참가하였고 마차를 몰고 사냥도 하였다고 나와 있다(김인숙, 1987). 우리나라 여성들도 개화기에 이르러 외국인들의 근대식학교에서 서구의 스포츠를 도입한 시점에서 스포츠 참가의 기틀이 마련되었다고 볼 수 있다. 학교에서 개최하는 운동회나 각종 경기에 참가함으로써 여성들에게 스포츠를 알리는 계기가 되었다고 볼 수 있다. 이러한 여성들의 체육활동은 여권신장의 측면에서 일면을 차지할 뿐만 아니라 여성의 인격형성과 사회화과정에도 중요한 역할을 했다. 결과적으로 여성의 체육활동 참여는 개인적 독립적 인격체로서 성장과 성숙을 이끌어내며 사회적으로 하나의 건강한 심신을 지닌 사회인을 배출시키고 올바른 사회의 발전을 도모하는 바탕이 된다(위성식, 1997).

그리고 최근의 현대인들은 생활습관의 변화와 늘어난 여가시간, 가족의 핵가족화 등의 이유로 운동에 관한 관심이 높아지고 참가율이 높아지고 있는데 중년여성들도 역시나 생활체육에 많은 참여를 하고 있다. 오성재(2007)의 연구에 따르면 약 200여명의 중년여성 가운데 ‘운동을 전혀 하지 않고 있다’라고 대답한 중년여성은 22명으로 전체의 10.7%에 해당하였고 그 외 나머지 중년여성들은 한 가지 이상의 스포츠활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 대상자들의 운동수행정도는 ‘가능한 많이 걸으려고 노력 한다’가 가장 높은 비중을 차지하였고 ‘스포츠 활동 시 신체 각 부위를 골고루 움직이려고 노력 한다’, ‘스트레칭 운동을 자주 한다’ 순으로 나타났다. 위 연구결과에 의하면 중년 여성들은 될 수 있으면 운동을 하려고 마음먹고 노력을 하고 있으며 스포츠활동이나 운동을 하지 않는 평상시에도 스트레칭이나 몸의 각 부위를 골고루 움직이려고 노력을 하는 것으로 나타났다. 그리고 중년여성들이 가장 많이 참여하고 있는 스포츠활동으로는 걷기가 59%를 차지하며 가장 높은 빈도를 나타났고 스트레칭, 등산, 훌라후프, 수영, 배드민턴, 탁구, 블링, 스포츠댄스, 암벽등반 순으로 나타났다. 이를 통해 중년여성들은 타인의 도움 없이 혼자 할 수 있는 운동뿐만 아니라 다른 사람들과 어울리며 같이 배울 수 있는 수영이나 배드민턴과 같은 단체운동에도 많은 참여를 하고 있는 것으로 나타났다.

이렇듯 생활체육참가 중년여성의 비율이 많아지는 이유는 핵가족화, 자녀 수 감소, 가사노동의 사회화 등으로 인한 여가 시간의 증대와, 다양한 스포츠 분야에 여성의 진출이 영향을 미쳐 스포츠의 여성에 관심과 참여자 종가되고 있기 때문이다(강태윤, 2008). 중년여성들의 건전하고 올바른 스포츠 참여가 가정과 사회의 긍정적인 효과에 영향을 준다는 측면에서 오늘날 스포츠에 참여하고 있는 중년 여성들에게는 신체적·심리적으로 지대한 효과를 미칠 것으로 여겨진다(신명철, 2006).

2. 중년여성

가. 중년여성의 정의

중년의 개념과 범위는 여러 발달심리학자들에 의해 다양하게 제시되고 있다. 중년기는 많은 변화와 문제를 안고 있는 시기로 연령, 가족주기, 개인의 심리적·생물학적 과정, 회적·심리적으로 다양한 요인들이 밝혀지고 있다. 중년기는 인생의 황금기라고 할 수 있는데 새롭고 풍요로운 삶으로 도약하여 완숙해져 가는 직업이나 결혼생활면에서 점차 안정되어가기 때문이다. 특히 여성에게 중년기는 내·외적 변화가 일어나는 위기시대로 자녀양육 역할이 감소되면서 자유감의 증가로 잠재된 능력이 새로운 방향으로 전환되는 시기로 보고 있으며, 결혼, 자녀, 직장체계 내에서 긴장과 갈등이 높은 시기이기도 하다(김애순, 1993).

중년을 명확히 구분하는 것은 심리적·환경적 등의 작용에 의해 인간발달이 이루어지는 시기인 점을 감안하면 쉽지 않다. 중년기는 가족생활 주기와 생활연령이 주요 지표로 적용되고 있고 중년기가 언제 시작하고 끝나는지에 대해 학자에 따라서 각각 의견을 다르게 하고 있다(홍미혜, 2000). Borland(1967)는 여러 분류기준의 관점에서 중년기에 대한 정의를 하였다. 첫째, 가족주기를 기준으로 하여 마지막 자녀가 독립한 시기부터 은퇴까지를 중년기로 잡았고 진수기·빈 보금자리기·탈부모기로 나누어 설명을 한다. 가족생활 7주기를 지표로 사용했을 때는 가족관계의 변화과정과 생활사건 개념 등을 고려한 사회적 연령이 연령자체보다는 고려되는 대상이 된다. 왜냐하면 성인발달에 사회적 연령이 신체적 연령보다 더욱 밀접한 관련이 있으며 중년기 위기를 신체적 연령과 관련된 개체 발생적인 사건으로 보기 보다는 역할 변화, 청소년 자녀들과의 문제, 직업상 경력에서의 한계 등 자녀의 성장으로 인한 사회적 연령과 관련된 사건이라고 보기 때문이다. 따라서 사회적 연령으로는 첫 자녀의 사춘기 시작부터 쟁년기, 폐경기를 거쳐 막내 자녀의 결혼 및 은퇴까지를 중년기로 보기로 한다(홍미혜, 2000).

둘째, 생활연령의 구분으로 볼 때 보편적으로 대부분 35세에서 70세까지의 시기를 각각 중년기로 보고 있는데 이는 연구자마다 각자 조금씩 다른 의견을 제시하고 있다.

셋째, 연령과 가족주기를 종합하여 구분하는 방법으로 심리·사회적 발달이 특정 연령 범위 내에서 발생한다는 전제에 의한 것으로 생활적·심리적·생물학적·사회학적 연령을 고려하는 것이다(신정윤, 2002).

중년에 대하여 다르게 정의를 내린 학자들의 의견을 살펴보면 다음과 같다. Craig는 중년의 범위가 40세부터 65세까지이며 개인의 사회적·생물학적·심리적 반응이 다르기 때문에 사람에 따라 길어지거나 짧아질 수도 있다고 하였으며, 중년기는 혼란과 불만의 시기이지만 동시에 성취감과 지도력을 발휘할 수 있으므로 재평가의 시기라고 정의하였

다. Tilker는 40세정도 부터 시작하지만 중년으로의 전환이 자신의 경력, 가족, 지역사회에서 일어나는 일에 의해 이루어진다고 하였고 Duvall은 막내 자녀 결혼 이후라고 정의하였다. Jung은 개별화라는 개념으로 인생주기의 후반부에 발생하는 발달과정을 설명하였고, 개인의 인생에 있어 근본적인 변동은 40세경에 이루어진다고 보았고 전 인생을 통한 발달, 자아실현, 지속적인 성장을 강조하였다.

Gould는 37~43세 전후, Levison은 40~45세 전후, Vaillant는 40세 전후를 중년의 위기 시기로 보고 있다(김애순, 1993). Havighust(1972)는 35세~60세까지를 인간의 발달과업에 따라 구분하며 중년여성으로 보았고 단계별 과업에서 중·장년기를 경제적 표준생활 확립과 유지, 사회적 의무의 완수, 중년기의 생리 변화 인정 및 적응, 자녀의 훈육과 선도, 배우자와의 친밀한 관계유지, 적절한 여가활용, 노년기 부모에 적응하는 시기로 규정하였다. 국내 선행 연구를 살펴보면 다음과 같다. 김명자는 중년기를 40~59세, 김애순은 35~60세, 김태현·최정혜가 30~59세, 윤진이 45~55세로 정의하고 있고, 이미선은 40세 이후에 연령이 증가함에 따라 자아존중감이 낮아진다는 결과를 보고하였다(오동숙, 2002). 이에 여러 학자들의 다양한 선행 연구와 의견 등을 종합하여 본 연구에서는 신체적인 특징을 감안하여 Havighust의 견해를 참고로하여 중년기에 대한 범위를 35세부터 59세까지(폐경을 지나 생년기 증상이 거의 사라지는 시기)의 연령대에 속한 여성들을 중년기 여성으로 정의하고 연구대상 집단으로 삼고자 한다.

나. 중년여성의 특성

(1) 심리적 특성

중년기는 정서 발달과정 속에서 큰 변화를 일으키는 시기로서 청년기의 신체적·정신적 특성이 변화되어 인생의 새로운 시기로 향하는 과도기이다. 중년여성은 무의미하게 지나가 버린 과거의 시간과 불확실한 미래 사이에서 남은 인생을 어떻게 살 것인가에 대해 고민한다. 또한 살아온 지난날을 돌아보며 가치와 목표, 생활양식과 가족생활 등에 대해 실망스러운 감정을 갖게 되고, 젊은 시절 자신이 꿈꾸었던 삶과 다른 현실에 대해 정서적인 혼란을 유발하기도 한다. 이들은 더 이상 아내, 어머니 역할이 자신의 자아정체감과 관련된 것이 아니라는 자각하기 시작하면서 새로운 독자적, 자아정체성을 찾고자하는 욕구와 마주하게 된다. 또한 내가 누구인지, 무엇을 할 수 있을지, 다시 자신의 인생을 어떻게 찾을 수 있을지와 같은 불안감을 경험하기도 한다(Duvall & Miller, 1985). 또한 중년여성들은 삶의 목표에 대한 압박감과 불안감을 경험하게 되며 삶의 심각한 회의에 빠지고 가정·사회생활에서 만족을 못느끼며 자신의 신념과 가치관의 체계가 흔들린다. 특히 중년여성은 같이 지내던 자식들이 각자의 자신들의 삶을 영위하기 위하여

독립하게 되고 자녀들의 결혼이나 배우자의 사망 등으로 인하여 별거에 이르면서 홀로 남게 되는 여성의 경우는 공허감이 커지게 된다. 또한 현대사회의 발전으로 인하여 가정과 사회 내에서 여성 노동 역할은 줄어들게 되어 적당한 일을 찾지 못한 중년여성은 방황을 하기도 하며 이로 인해 심한 우울증이 생기기도 한다(김경희, 2008). 또 중년기는 자아존중감을 상실하고 삶의 의지를 세우지 못하고 무력감에 빠져들면서 좌절을 경험하게 된다.

(2) 사회적 특성

중년기는 일반적으로 가족·직장·공동사회의 유대관계 속에서 세대 간의 교량역할을 한다(Neugarten, 1968). 중년여성들의 사회적 발달과업 중에는 아동기·청소년기 자녀들이 행복한 성인이 되도록 책임감 있게 돋거나 부부관계에서 지속적인 친밀감을 발전시켜 새로운 만족을 발견하고 가정생활을 원만하게 유지하거나 노부모와의 관계에서 부모의 역할이 역전되므로 노부모와 성인자녀 사이에서 완충역할 및 노부모의 부양과 죽음에 대하여 미리 적절한 준비를 하는 등의 사회적 특성을 가지고 있다. 중년여성의 노부모와 자녀 사이에서 다양한 중간역할로 인한 어려움을 겪는 양쪽에서 협공 받는 세대, 샌드위치 세대, 중간에 처한 여성 등으로 표현되기 한다(김명자, 1998). 또한 우울증으로 인한 성격의 변화로 사회활동의 감소를 초래하여 사회적 활동방향을 내부로 돌리는 경향을 나타내며, 현재를 유지하려는 수동적인 성격을 증가시켜 대인관계와 다양한 사회적 관계에 대하여 부정적 영향을 미치게 됨으로서 심리적 악순환이 지속되기도 한다(김진효, 1994).

3. 스포츠활동과 행복

가. 행복의 정의

행복에 대한 연구는 1960년대 초반부터 여러 심리학자들에 의해서 다양하게 다루어져 왔으며(Cantril, 1965; Andrews & Withey, 1976; Campbell, 1976). 주관적 안녕감, 삶의 질, 행복, 만족도 등으로 다양하게 표현되어지고 있다. 미국 심리학자인 Deiner(1985)는 주관적 행복감을 ‘외적 기준이나 조건에 의해 성립 된다’라고 하였다. 이 말은 행복을 정의할 때 주관적 심리상태보다는 외적 속성 및 소득 및 교육수준, 여가 시간, 환경적 조건, 건강상태 등의 사회, 경제적 조건 등을 기준으로 정의한다는 관점이다. 또한 김명소(2003)는 행복은 주관적 행복감과 심리적 안녕감으로 정의하며 삶의 만족과 긍정적·부정적 정서를 포함한다고 하였다. 황명진과 심수진(2008)은 객관적인 차원과 주관적인

차원을 나누어서 정의하고 있다. 객관적인 차원에서는 의식주, 건강, 연령, 성별 등과 같은 물리적 구성요소이고 주관적인 차원에서는 만족감, 성취감, 행복감 등의 주관적인 평가 및 인지상태이다. 김명소와 한영석(2006)도 개인의 행복 정도는 개개인에게 만족한 혹은 행복한 삶을 누리고 있는지를 직접 물어보는 개인 수준에서의 경험적 접근을 통해 서만 확인할 수 있다고 주장하면서 행복은 개인이 생각하는 자신의 주관적 삶의 질이라고 하였다.

Dolan(2015)은 행복에 대한 정의를 기존의 학자들이 주장하는 주관적 행복감, 삶의 질, 안녕감과는 다른 방향으로 바라보았다. Dolan(2015)은 진정한 행복을 얻기 위해서는 즐거움과 목적의식을 동시에 경험해야 한다고 주장하였다. Dolan(2015)의 행복에 대한 정의로는 ‘시간의 경과에 따라 즐거움과 목적의식을 경험하는 것’이다. 기존의 심리학자들이 주장하는 삶의 만족감의 만족이라는 단어를 다양하게 해석할 수 있다는 것을 지적 하며 행복을 정의할 때 만족이라는 단어를 제시한다는 것은 타당하지 않다고 하였고 인생의 전반적인 만족도 보다는 순간순간 겪는 감정에 초점을 맞춰야 한다고 주장하였다 (이기봉 등, 2015).

또한 Dolan(2015)은 행복에 대한 범주를 긍정적감정과 부정적감정을 포함하는 범주와 각성된감정과 비각성된 감정을 포함하는 범주, 그리고 목적의식이라는 세가지 범주로 나누었다. 기존의 행복에 대한 연구들에서는 긍정적 감정과 부정적 감정에 대한 언급이 많이 이루어지고 있다. 하지만 각성된 감정과 비각성된 감정, 그리고 목적의식과 행복의 관계에 대한 연구는 미비하다. 각성된 감정과 비각성된 감정이 행복에 미치는 영향을 보기위해 Dolan(2015)의 저서인 ‘행복이란 무엇인가’를 살펴보면 인생만족도에 관한 데이터와 대조적으로 갤럽 세계 여론조사(전 세계 132개국 성인들의 행복을 측정한 조사)는 어느 나라든 부자가 가난한 사람보다 반드시 더 행복한 것은 아니라는 사실을 보여준다. 미국인들의 경우, 연봉이 7만 5000달러를 넘어가면 그 이상으로 소득이 많아져도 행복지수가 더 올라가지 않았다. 돈을 많이 벌면 더 행복할 것이라고 ‘생각’할 수 있지만, 반드시 행복을 더 ‘느끼는’것은 아니다 라는 것이다.

Dolan(2015)은 목적의식도 하나의 느낌으로 보았다. 목적의식은 즐거움을 설명하는 단어들과는 구별된다, 즐거움보다는 구조가 단순해서 목적의식이 충만한 상태이거나 목적의식이 결여된 상태(무의미함).인 둘 중 하나로 구분할 수 있다. 목적의식이 충만한 상태일 때는 성취감, 의미, 보람을 느끼는 것이고, 목적의식이 결여된 상태는 지루함, 무의미함, 공허감 등으로 느끼는 것이다. 즐겁지 않아도 목적의식이 뚜렷한 경우가 있고 즐겁지만 목적의식이 희미한 경우도 있다. 예를 들어 시험공부를 할 때 즐겁지 않지만 시험이라는 목적의식이 뚜렷한 경우이고, 좋아하는 게임을 할 때에는 즐겁지만 목적의식은 희미한 경우라고 할 수 있다. 사람들마다 어떠한 행동을 하게 될 때 즐거움과 목적의식의 비율이 다르고 어느 하나만 강조할 수 있지만 Dolan(2015)은 진정한 행복을 얻기 위해서는 즐거움과 목적의식 모두를 경험해야 된다고 주장한다.

Dolan(2015)은 위 세가지 범주를 종합하여 즐거움-목적의식 원칙(PPP; Pleasure-Purpose Principal)을 주장하였다. PPP에 의하면 사람들은 즐거움과 목적의식 사이의 균형이 최적의 상태가 될 때 최대 행복을 느낀다. 사람마다 즐거움과 목적의식을 느끼는 비율이 다르고 어느 한쪽에 더 치중할 수 있지만 진정한 행복을 찾기 위해서는 즐거움과 목적의식을 모두 경험해야 한다는 주장이다.

이러한 내용을 종합해 볼 때 생활체육 시간에 경험하는 행복의 척도를 개발하기 위해 서는 기존의 행복감을 나타내는 측정도구보다는 Dolan(2015)의 즐거움-목적의식의 원칙을 적용하면 보다 타당한 척도가 개발 될 수 있을 것이다.

나. 스포츠와 행복의 관계

행복에 영향을 미치는 많은 요인들 중에서 스포츠라는 요인은 많은 비중을 차지한다. 강주희(2017)에 따르면 학교스포츠클럽활동이 중학생들의 신체 활동을 증가시키면서 그에 따라 열정과 심리적 행복감을 느낀다고 하였다. 이러한 심리적 행복감은 운동지속수 행에도 영향을 미치며 운동을 계속적으로 이어 나갈 수 있도록 만들어준다. 권혁상(2014)은 운동참여자의 행복지수는 운동참여자의 성별, 연령에 영향을 미치지 않았고, 학력이 높을수록 직업을 가진 운동참여자일수록 행복지수가 높게 나타났다고 하였고, 운동참여자의 참여횟수나 참여기간이 길수록 행복지수가 높아진다고 하였다.

양혜진(2016)에 따르면 중년여성들에게 스포츠활동은 생활의 활력소로 작용한다고 하였고, 스포츠활동에 많이 참여하는 사람일수록 원만한 인간관계의 영향으로 가정과 직장 등의 모든 일상에서 긍정적인 감정을 가지게 되며 신체활동욕구를 충족시켜 즐거움, 성취감 및 삶의 질 향상 등의 만족감이 심리적으로 행복감을 느끼게 된다고 하였다. 그리고 박영실(2009)에 따르면 스포츠활동은 연령별 누구에게나 생활의 활력소가 되며 삶의 질 향상에 도움을 주는 것으로 나타났고 특히 연령이 많을수록 심리적 행복감, 만족감 등이 높게 나타난다고 하였다. 특히 참여자의 직업별에 따라 미치는 행복감의 영향으로는 주부가 가장 높은 빈도를 보인 것으로 나타났다.

다. 중년여성의 행복

중년기는 자녀의 독립과 폐경이라는 환경적·신체적 변화와 전환의 시기로 나이가 들어감에 따라 소홀했었던 부부관계를 재정비하고 자아에 대한 성찰이 필요한 시기이며, 중년기에 접어든 사람들은 자신에 대한 새로운 의미부여와 기대, 노부모 부양과 성인 자녀에 대한 책임, 역할의 변화 등 다양한 변화에 직면하면서 일찍이 경험해 보지 못한 상황들과 마주한다(김명자, 1988). 또한 신체적으로는 에스트로겐과 프로게스테론의 생산이 줄어들면서 여성으로서 정체성이 점차 사라지는 급격한 신체적 변화가 일어나는

다양하고 개별적인 중년기 증상을 경험하게 된다(윤진, 1985).

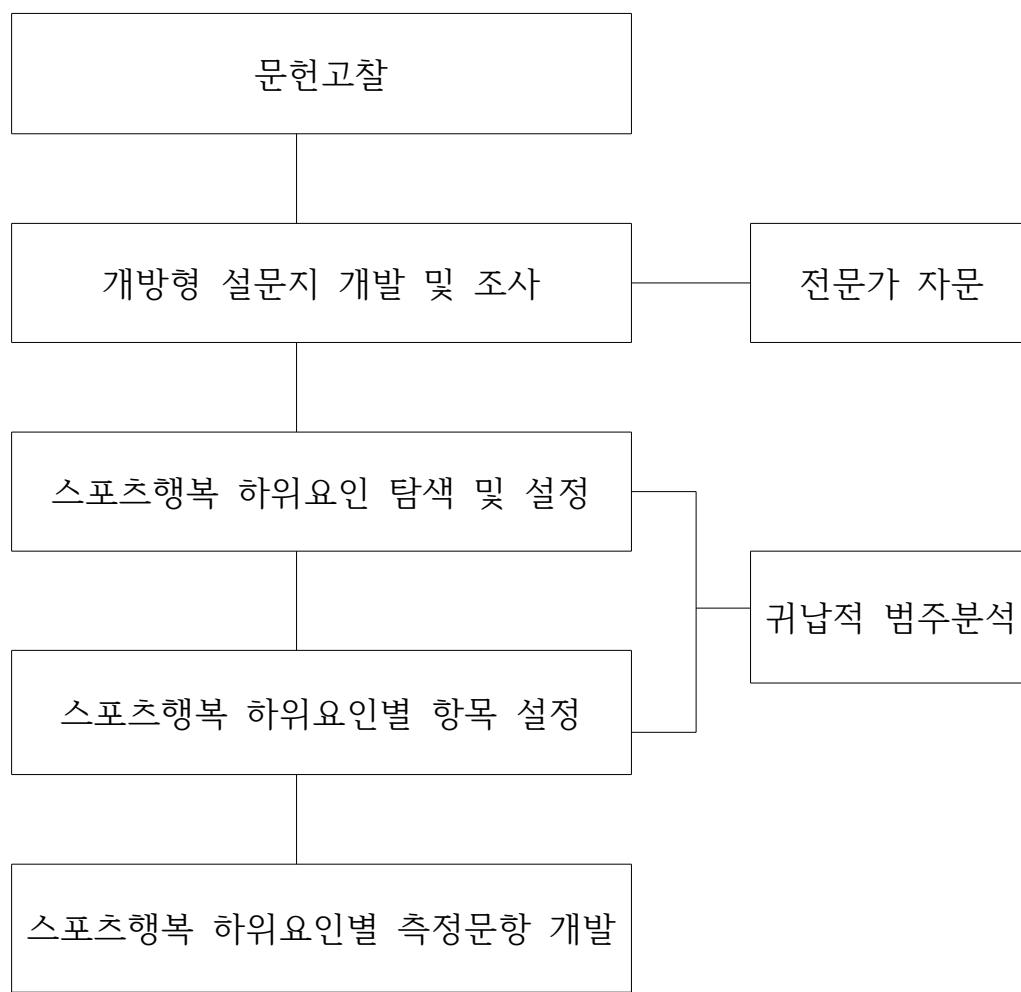
특히 중년기의 여성은 갑작스러운 심리적·생리적·정신적 변화로 인해 여성으로서 매력을 상실하는 감정을 느끼게 되며 심한 경우 자신의 존재를 비하시키기도 한다(이현수, 1985). 그리고 사회적으로는 자녀의 성장에 따른 독립과 결혼과 배우자나 자신의 직업 및 사회적 은퇴에 대한 준비 등의 발달적, 상황적 사건을 경험하게 된다. 이 시기에 경험하게 되는 중년여성들의 신체적·사회적·정신적인 사건과 상실감 등은 대인관계에 대한 갈등과 스트레스 요인으로 작용하기도 한다(Newman & Newman, 1984).

이러한 중년여성들의 다양한 증상들은 스포츠활동을 통해 해소되며 생활의 새로운 활력소로 작용한다. 그리고 스포츠활동에 적극적으로 참여하는 중년여성은 타인과 원만한 인간관계가 형성되며 그 영향으로 직장이나 가정 등의 다양한 일상에서 긍정적인 감정을 가지게 된다. 또한 스포츠활동 참가 중년여성은 신체활동 욕구를 충족시켜 사회적 성취감, 삶의 질 향상, 정신적 즐거움으로 인한 효과에 만족함으로서 심리적 행복감을 느끼게 된다(양혜진, 2016). 오성재(2007)는 중년여성의 경우에 운동 수행에 있어 운동의 이득성이나 필요성 보다는 운동을 하면서 얻는 즐거움을 중요시한다고 하였다. 이에 중년여성들이 스포츠 활동을 참여할 때 경험할 행복감의 정도를 측정하는 척도를 개발하는 연구가 요망된다.

III. 연구방법

1. 연구추진 절차

본 연구의 추진 절차는 다음과 같다



< 그림 III-1 > 연구 추진절차

2. 연구대상

본 연구의 목적을 달성하기 위해 개방형 설문조사를 실시하였으며 연구대상자는 다음과 같다. 개방형 설문조사는 중년여성이 생활체육 참가를 통해 즐거움과 목적의식을 경험하는데 영향을 주는 요인을 파악하기 위해 실시했다.

개방형 설문조사 대상자는 G광역시에 위치한 스포츠시설에서 규칙적으로 스포츠 활동에 참가하는 중년여성을 선정하였다. 구체적으로 개방형 설문조사 응답자는 생활체육에 참가하는 중년여성이며 연령대는 40대부터 60대까지로 제한하였다. 종목별 개방형 설문조사 대상자는 다음과 같다.

< 표 III-1 > 개방형 설문조사 대상자

종 목	응답자 수(명)
수영	74
배드민턴	22
탁구	15
계	111

3. 검사도구

본 연구에서는 생활체육참가 중년여성들의 스포츠행복 하위요인을 도출하기 위해 개방형 설문지를 활용하였다. 개방형설문지에는 ‘생활체육활동 시간에 경험했던 긍정적 감정(즐거움, 설렘, 성취감 등)과 부정적 감정(두려움, 창피함, 분노 등)의 경험 정도’를 묻는 문항으로 구성하였다. 설문문항은 이기봉 등(2015)이 중·고등학교 여학생을 대상으로 학교 체육활동 중 경험하는 행복 척도로 개발한 문항들을 중년여성들에게 적합하게 수정하였다.

4. 자료수집 및 분석방법

1) 자료수집

개방형 설문조사를 위하여 본 연구자는 각 수영장과 스포츠클럽을 방문하기 전 전화로 설문조사의 목적과 내용에 관하여 충분히 설명한 뒤 동의를 구하였다. 동의를 얻은 수영장과 스포츠클럽은 연구자가 직접 방문하여 중년여성의 스포츠행복 설문조사를 실시하였다. 설문조사를 하기 전 본 연구자는 연구대상자인 중년여성들을 대상으로 설문조사의 목적과 내용, 사용처를 충분히 설명하여 응답자들이 성실하게 조사에 응답하도록 하였다. 설문 내용은 중년여성의 특성에 맞게 비교적 간단한 구성으로 큰 글씨를 이용하여 최대한 간단하게 알아볼 수 있도록 구성하였다.

2) 분석 방법

생활체육 참가 중년 여성의 스포츠행복 측정 하위요인을 파악하기 위해 개방형 설문조사를 통해 수집된 자료를 귀납적범주분석으로 분석하였다. 귀납적범주분석은 개방형 설문조사에서 얻어진 원자료들을 유형별로 구분하여 여러 번 반복하여 읽으면서 세부내용으로 분류하여 재정리하고 그 결과를 대영역, 중영역으로 다시 재분류하는 방법으로 진행하였다.

IV. 연구결과

1. 개방형 설문지 분석 결과

가. 생활체육 참가 중년여성의 긍정정서

< 표 IV-1 > 중년여성의 생활체육활동 긍정 정서 분석 내용

중영역			대영역		
항목	빈도	백분율	항목	빈도	백분율
친목도모	39개	14.61%			
반 단합 잘됨	8개	3%			
친구와 만남	6개	2.25%			
팀워크 향상	4개	1.50%			
매너가 좋을때	2개	0.75%	대인관계	63개	23.60%
정보 수집	2개	0.75%			
멋있는 회원 만남	1개	0.37%			
실력 있는 사람 볼때	1개	0.37%			
운동후 상쾌함	32개	11.99%			
운동후 냄풀이	6개	2.25%	자유로움	43개	16.10%
스트레스 해소	5개	1.87%			
실력 향상	13개	4.87%			
목표 달성	10개	3.75%			
성취감	7개	2.62%	성취감	43개	16.10%
승리했을때	5개	1.87%			
땀 흘림	3개	1.12%			
칭찬해줄때	2개	0.75%			
훈련 끝날때	2개	0.75%			
물 공포감 해소	1개	0.37%			
운동 참여 즐거움	31개	11.61%	운동 참여	39개	14.60%
배움 즐거움	5개	1.87%			
오리발 운동 즐거움	3개	1.12%			
건강 향상	21개	7.87%			
체력 향상	5개	1.87%			
다이어트	3개	1.12%	신체유능감	38개	14.23%
자신감 향상	3개	1.12%			
규칙적인 습관	2개	0.75%			
정신 건강 향상	2개	0.75%			
지병 완화	2개	0.75%			
시설 만족	7개	2.62%	시설/기구	24개	8.99%
집 가까움	7개	2.62%			
시설 청결	6개	2.25%			
카운터 친절	2개	0.75%			
저렴한 가격	2개	0.75%			
지도자 친절	9개	3.37%	지도자	12개	4.49%
지도자 지도력	3개	1.12%			
집중력 향상	4개	1.50%	몰입	5개	1.87%
일이 잘 됨	1개	0.37%			

생활체육 참가 중년여성들이 경험하는 궁정정서의 응답내용은 귀납적 내용 분석의 과정을 거쳐 대영역, 중영역으로 분류하였다(표 IV-1). 영역별로는 중년여성들이 생활체육 활동 중에 경험하게 되는 궁정정서에 대한 반응빈도와 백분율을 산출하였다. 중년여성들이 생활체육활동에서 경험하는 궁정적인 정서는 다양하고 구체적이었다.

중년여성이 응답한 생활체육 참여 궁정정서 응답 자료에 대한 대영역의 반응빈도를 살펴보면 ‘대인관계’ 영역이 전체반응에서 23.60%로 가장 높았으며 ‘자유로움’ 영역과 ‘성취감’ 영역이 16.11%로 동일하게 나타났고 ‘운동 참여’ 영역 14.60%, ‘신체유능감’ 영역 14.23%, ‘시설/기구’ 영역 8.99%, ‘지도자’ 영역 4.49%, ‘몰입’ 영역 1.87% 순으로 나타났다.

중년여성의 스포츠활동 궁정정서의 대영역과 포함된 내용은 다음과 같다.

1) 대인관계

대인관계 영역은 전체 원자료 267개의 반응 중에서 63개인 23.60%를 차지하며 가장 높은 빈도를 보였다. 주위 다른 사람들과 관계를 맺는 과정에 대한 즐거움을 표현한 ‘친목 도모’는 14.61%로 ‘반 단합 잘됨’ 3%, ‘친구와 만남’ 2.25% 등에 비해서 압도적으로 높은 비율을 차지하였다. 중년여성들이 느끼는 ‘친목도모의 대표적인 응답으로는 ’동호회 사람들과 함께 즐길 수 있어서 좋다’, ‘나이와 상관없이 같이 어울릴 수 있어서 즐겁다’, ‘푹深い 대인관계’ 등과 같은 내용이 많이 나왔다. 그 뒤를 이은 ‘반 단합 잘됨’의 대표적인 응답은 ‘반 분위기가 좋다’, ‘같은 반 사람들과 즐거운 시간을 보낼 때’ 등의 응답이 주를 이루었고, ‘친구와 만남’의 대표적인 응답으로는 ‘나이가 들어가면서 전업주부로만 있다가 새로운 친구들은 만나서 즐겁다’의 대답이 가장 인상 깊었다. 그리고 이어서 ‘팀워크향상’ 1.50%, ‘매너가 좋을 때’ 0.75%, ‘정보수집’ 0.75% 순으로 나타났다.

생년기를 겪으면서 소외를 느끼는 감정이 강한 시기인 중년여성들에게 대인관계를 통한 다른 사람들과의 교류는 신체적·정신적인 면에서 매우 중요한 요인이다. 대인관계란 두 사람 또는 그 이상의 사람들이나 혹은 몇몇의 소수의 사람들과의 관계를 의미한다. 인간의 삶은 태어나서부터 죽을 때까지 다른 사람들과 계속적으로 관계를 맺고 살아가므로 대인관계란 삶에서 매우 중요한 부분이다(우종완, 2015). 또 대인관계는 소속된 사회집단 내 두사람 이상이 다른 사람과 접촉하며 소통하는 관계로 수많은 상황들에서의 상호작용을 지칭하는 말로 다른 사람을 대하는 한 개인의 보편적이고 심리적인 지향성으로서 외적 행동과 내적인 성격과의 관계로서 타인에 대해 어떻게 생각을 하고 어떻게 느끼고 어떻게 반응을 하고 지각을 하고 행위를 하는지에 대한 심리적인 지향점이라고 할 수 있다(이현지, 2012).

2) 자유로움

중년여성들이 응답한 자유로움 영역은 전체 원자료 반응 중에서 16.10%를 차지하며 성취감 영역의 16.10%와 동일한 빈도를 나타내었다. 하지만 자유로움 영역의 ‘운동 후 상쾌함’이 32개로 11.99%를 차지하며 높은 비율을 보여주었다. 이에 중년여성들은 운동의 일차원적 목적인 신체적인 능력의 향상보다는 운동을 통해 자신이 가지고 있는 스트레스를 풀어버리는 즐거움에 매료되어 운동을 유지하고 있다고 볼 수 있다. ‘운동 후 상쾌함’의 주요 응답으로는 ‘운동을 하고 나면 개운하다’거나 ‘운동을 하고 나면 몸이 가볍다’라는 대답이 주를 이루었다. 그리고 ‘운동 후 뒷풀이’가 2.25%, ‘스트레스해소’가 1.87%로 그 뒤를 따랐다. 이를 통해서 보면 중년여성들은 운동 후에 즐기는 맛있는 음식 및 커피타임을 선호하는 것으로 나타났고 운동을 통해 스트레스가 해소되는 느낌을 즐기는 경향이 큰 것으로 나타났다.

중년여성들은 신체적으로 생년기에 따르는 폐경과 근육수축력의 감소로 인해 체중이 증가 되고 관절통과 골다공증과 같은 근골격계의 변화가 크게 나타나고 심리 정서적으로는 제 2의 사춘기라고 불릴 만큼 공허함과 무력감을 많이 느끼게 되는 시기이다(김은희, 2009). 자녀들이 성인이 된 후 독립을 통해 가정의 역할에서 벗어나게 되면서 중년 여성들은 심리적인 균형이 무너지면서 자아정체감의 재확립의 실패로 위기를 겪게 된다. 그리고 가정과 사회에서 소외감을 느끼고 이에 올바른 대응을 하지 못하는 중년여성들은 심리적으로 동요되며 우울증, 자괴감등 부정적인 감정이 나타나게 된다. 이를 극복하기 위한 방안으로 중년여성들은 스스로 자기 발전을 통해 자존감을 키우며 자기 자신에 대한 애정을 키우며 본인을 위해 투자하는 삶을 사는 것이 여러 가지 해결책 중에 하나로 볼 수 있다.

3) 성취감

성취감 영역에서는 ‘실력향상’ 4.87%, ‘목표달성’ 3.75%, ‘성취감’ 2.62% 순으로 나타났다. ‘실력향상’의 주요 응답은 ‘잘 안되던 동작이 꾸준한 연습으로 잘 될 때’와 ‘수영실력이 늘었을 때’가 주를 이루었다. 이를 통해 중년여성들은 ‘대인관계’ 영역이나 ‘자유로움’ 영역 보다는 비중이 적지만 운동 실력의 향상이 긍정적인 감정으로 작용을 하여 꾸준한 운동을 유지하고 있는 경향이 있는 것으로 나타났다.

성취감이란 어떠한 목표나 욕구를 달성하기 위해 열심히 노력하고 그로인해 원하는 것을 이루었을 때의 주관적인 감정 상태이다(노형규, 1998; Burr 2000). 성취감은 심리적으로 안정감을 느끼는 정의적인 상태로 개인 스스로 어떠한 행동에 대해 판단하고 성공적이고 가치 있는 것으로 인정하는 것이다. 다시 말해 개인이 기대한 것에 대해 합리

적인 수준으로 충족되는 가에 대한 스스로의 평가라고 할 수 있다(오영훈, 2003; 이종길, 2002). Neugarten(2002)는 성취감을 일상생활을 구성하는 다양한 활동들로부터 기쁨을 느끼고 긍정적인 자아개념을 형성하여 자신이 가치 있는 사람이라고 여기는 낙천적인 감정과 태도를 보이는 것이라고 정의하였으며 국내의 선행연구를 살펴보면 모창배(2003)는 성취감이 자신의 주관적이고 인지적인 판단과 평가이며 행복에 대한 사적인 포부와 목적의 조화로운 만족으로 보았다. 홍성희(2000)는 개인이 선택한 기준에서 자신의 행복감에 대한 전반적인 평가와 주관적으로 경험하는 목표와 기대의 성취감에서 느낄 수 있는 충족감으로 정의 했고 최혜경(2004)은 생활 전반에 대한 기대와 현실의 충족 정도의 차이에서 오는 주관적인 만족감을 성취감이라 하였다. 이를 통해 이 영역은 생활체육활동 중에 느낀 자신의 실력이 향상되는 것과 목표를 달성했다는 것 만아니라 경기에서 승리했을 때와 본인에게 느끼는 성취감 뿐만 아니라 감정 등이 모두 포함되어 있다.

4) 운동 참여

운동 참여 영역은 성취감 영역이나 자유로움 영역보다는 낮은 비율인 14.60%를 보여주고 있다. 하지만 하위항목인 ‘운동 참여 즐거움’은 11.61%로 전체 중영역의 항목 중에서는 3번째로 높은 순위를 보이고 있다. 그만큼 중년여성들이 생활체육을 하면서 느끼는 긍정정서에는 운동에 참여하는 것만으로도 즐거움을 느끼는 요소가 크게 작용한다고 볼 수 있다. 그 다음으로는 ‘배움의 즐거움’ 1.87%, ‘오리발 운동 즐거움’ 1.12% 순이다.

5) 신체유능감

신체유능감 영역은 운동을 통해 느꼈던 건강과 체력의 향상과 오십견 등과 같은 지병이 나았다는 경우, 그리고 자신감 향상 등의 항목을 포함하고 있다. 중년여성들이 ‘건강 향상’으로 즐거움을 느낀다고 대답한 비율은 7.87%이고 ‘체력향상’ 1.87%, ‘다이어트’ 1.12% 순으로 나타났다. ‘건강향상’은 전체 응답 순위 중 4번째를 차지하며 중년여성들이 건강에 얼마나 신경을 쓰고 있는지를 나타내고 있고 그에 따른 즐거움을 느끼는 정도를 파악할 수 있다.

유능감은 자신의 능력에 대한 자각을 말한다. 신체적 유능감은 신체적으로 자기개념이나 가기기치, 자아효능감 등과 비슷하게 적용되는 개념이다. 일반적으로 자신의 신체에 대한 지각수준을 나타낸다(류민정, 표종현, 표내숙, 2006). 즉 신체적 유능감이란 신체를 기반으로 스포츠나 운동 등에서 자신감이 얼마나 형성되어 있는가를 나타내며, 신체적 유능감이 높다는 것을 다양한 스포츠를 잘할 수 있는 능력을 의미한다고 볼 수 있

다(하충곤, 이강현, 2002). 따라서 신체활동이나 스포츠 참여를 통해서 형성되는 신체에 대한 자신의 능력을 높게 지각할 경우 신체적 유능감 역시 높게 지각하는 것으로 바라 볼 수 있으므로 결과적으로 신체활동이나 스포츠에 성공할 수 있다는 신체 측면의 자신감을 의미한다(류민정, 2007).

6) 시설/기구

시설/기구 영역은 중년여성이 응답한 전체 반응 중에서 8.99%에 해당된다. 시설/기구 영역에서 도출된 중영역은 ‘시설만족’과 ‘집과 가까움’이 2.62%로 동일한 비율을 차지했고 그 다음으로는 ‘시설의 청결도’가 2.25%를 차지했다. ‘시설만족’에서는 샤워시설이 잘 구비가 되어있어서 좋다는 응답이 제일 높은 비중을 차지했다. 이 부분은 하루일과 중 샤워실에서 이웃사람들을 만나고 다양한 관심사에 대해 대화하는 것에 큰 비중을 두는 중년여성들만의 특징이 나타난 항목으로 볼 수 있다.

체육시설이란 학문적으로 ‘운동에 필요한 물적인 여러 가지 조건을 인공적으로 정비한 시설과 용기구 및 용품을 포함함 조형물’로 정의 된다. 협의의 개념으로는 ‘운동학습을 위한 각종 장소’로 정의된다. 학문적 개념에서는 체육시설을 공간적 개념을 포함한 조형물까지 의미를 넓게 사용하고 있으며 협의의 개념에서는 단순한 공간의 개념만을 사용하고 있다. 그러나 보다 넓게 쓰이는 의미로는 ‘효과적이고 보다 폐활하고, 적합한 안전한 운동 활동을 전제로 설치, 관리하는 일정한 공간적 범위를 가지는 물적 환경’으로 단순한 공간을 넘어서는 개념으로 사용되고 있다(박수근, 2013). 중년여성들에게 스포츠시설은 단순히 스포츠활동 만을 위한 공간의 개념과 더불어 타인과 만나고 의사소통하는 대화의 장으로 작용을 하는 복합적인 의미를 가지고 있다고 볼 수 있다.

7) 지도자

중년여성들이 응답한 지도자 영역에는 ‘지도자의 친절’이 3.37%, ‘지도자의 지도력’이 1.12%로 나타났다. 이는 생활체육 참가 중년여성들이 지도자에게 바라는 점이라고도 볼 수 있다. 지도자가 참가자들을 대할 때 보여 지는 언행과 지도자가 자신의 지도내용에 대해 체계적이고 확실하게 준비해가는 것과 그렇지 않은 것의 차이를 생활체육 참가자들도 확실히 느낀다는 것으로 볼 수 있다.

생활체육지도자는 생활체육의 요소인 시설, 프로그램과 더불어 없어서는 안 될 구성 요소이다. 지도자는 생활체육의 활성화를 촉진하고 참가자들의 운동 효과를 극대화시키고 운동의 합리성을 제고시킬 수 있다는 점에서 없어서는 안 될 요소이다. 생활체육지도자의 형태로는 행정분야의 지도자와 현장지도자로 나눌 수 있다. 행정분야의 지도자

는 시설관리, 법적업무, 예산 및 인사관리 등을 관장하는 역할을 담당하고 현장지도자는 참가자들과 대면하여 실제 현장에서 체육활동을 지도하는 역할을 담당한다(김공, 2010). 현장 지도자들은 체육활동 현장에서 참가자들과 대면하여 체육활동을 지도하고 참가자들은 지도자를 신뢰하면서 운동기능을 익히거나 다루어 나간다. 이 과정에서는 지도자와 참가자 간에 신뢰도가 형성되어야하는데 이 신뢰도를 만들어나가는 과정에는 지도자의 실력과 준비성, 균형성 등이 기본이 되면서 추가적으로 수업운영 능력과 현장에서 다양한 상황에 대처하는 순발력, 참가자들과 만들어나가는 대인관계능력 등이 포함된다. 이에 지도자는 단순히 기술만 지도하는 정도로 목표를 잡아서는 안되며 참가자들을 신체적, 정신적, 사회적으로 충족을 시켜 줄 수 있는 지도능력과 품격, 전문적 지식을 갖추어야 할 것이다.

8) 몰입

운동을 통해 몰입이 돼서 긍정적인 정서가 발생한다는 중년여성들의 답변률은 전체의 1.87%로 나타났다. 이 영역에서는 ‘집중력향상’이 1.50%, ‘운동후 일이 잘됨’이 0.37%로 나타났다. 생활체육 활동 참가 중년여성들의 운동 중 ‘집중력향상’영역에는 ‘시간 가는 줄 몰랐다’는 응답과 ‘잡생각을 잊게 해준다’라는 응답이 답변의 빈도수가 가장 높게 나타났다. 이는 중년여성들도 타 연령대나 남성들만큼 스포츠활동에 참여함으로써 몰입감이 높아진다는 것으로 볼 수 있으며 몰입감이 높아질수록 스포츠활동에 대해 긍정적인 정서가 높아지며 활동에 지속적으로 참여하고 싶은 동기도 충족이 된다고 볼 수 있다. Csikszentmihalyi(1975)는 몰입경험을 일반적 생활 속에서 나타나는 일종의 심리상태라고 표현을 하며 개개인에게 주어진 환경과 최고의 상호작용을 통해 발생 할 수 있다고 하였다. 몰입경험은 속박으로부터의 자유와 어떠한 활동에 대한 자발적인 선택이 충족이 되어야하며 활동참여시 즐거움이 동반되며 문화적 여가로 여겨져야 한다고 주장하였다.

나. 생활체육참가 중년여성의 부정정서

< 표 IV-2 >에 의하면 중년여성들의 생활체육활동 중 겪게 되는 부정정서의 응답 자료는 6가지의 대영역으로 분류된다.

중년여성들의 생활체육활동 부정정서 응답 자료에 대한 대영역의 반응빈도와 백분율을 살펴보면 ‘시설/기구’ 영역이 55.34%로 가장 높은 빈도를 나타내었다. 그 다음으로는 ‘대인관계’ 영역 22.79%, ‘운동 쉽음’ 영역 13.95%, ‘수업활동’ 영역 3.72%, ‘두려움’ 영역 2.33%, ‘부담감’ 영역 1.86% 순으로 나타났다.

< 표 IV-2 > 중년여성의 생활체육활동 부정 정서 분석 내용

중영역			대영역		
항목	빈도	백분율	항목	빈도	백분율
시설물 불만	35개	16.27%			
주차 공간 부족	27개	12.56%			
운동 시간이 맞지 않을때	22개	10.23%			
물 더러움	15개	6.98%			
자유수영 시간 불만	8개	3.72%			
자유수영 레인 부족	5개	2.33%	시설 / 기구	119개	55.34%
물 차가움	3개	1.40%			
시설 규모 불만	2개	0.93%			
거리가 멀다	1개	0.46%			
분실물 발생	1개	0.46%			
매너 없을때	33개	15.35%			
구성원과 불화	7개	3.26%			
잔소라할때	4개	1.86%	대인관계	49개	22.79%
직원과의 불화	2개	0.93%			
뒷이야기 할때	2개	0.93%			
가족과 불화	1개	0.46%			
늘지 않는 실력	15개	6.98%			
컨디션 난조	8개	3.72%	운동 싫음	30개	13.95%
꽤했을때	6개	2.79%			
운동분위기 저하	1개	0.46%			
수업 방법 불만족	5개	2.33%			
불규칙한 수업시간	2개	0.93%	수업 활동	8개	3.72%
편파적 운영	1개	0.46%			
부상	3개	1.40%			
다이빙 공포	1개	0.46%	두려움	5개	2.33%
물에 대한 공포	1개	0.46%			
지나친 승부욕	2개	0.93%			
운동후 잦은 회식	2개	0.93%	부담감	4개	1.86%

긍정정서는 가장 많은 빈도를 나타낸 영역이 ‘대인관계’영역 23.60%, 그 다음 영역이 ‘자유로움’영역 16.10%, ‘성취감’ 16.10%, ‘운동 참여’ 14.60% 순서로 큰 차이가 나타나지 않았다. 반면 부정정서에서는 가장 높은 빈도를 나타내는 영역이 ‘시설/기구’영역으로 55.34%인 절반이상을 차지하였고 그 다음이 ‘대인관계’영역으로 22.79%를 차지하며 긍정정서의 제일 높은 빈도를 차지한 ‘대인관계’영역의 빈도수와 비슷한 수치를 나타내었다. 그 다음으로는 ‘운동 싫음’영역 13.95%, ‘수업활동’영역 3.72% 등의 응답률을 보였다.

이러한 결과를 통해 중년여성의 생활체육활동 중 느끼는 부정적인 정서는 긍정정서의 결과와는 다르게 특정 영역을 중심으로 분포되어 있다고 유추할 수 있다. 중년여성의 스포츠활동 부정정서 대영역과 포함된 내용은 다음과 같다.

1) 시설/기구

중년여성의 생활체육활동 부정정서 중 가장 큰 비중을 차지하는 영역은 시설/기구 영역이다. 시설/기구 영역은 궁정정서에도 6번째 순서의 비중을 차지하고 있는데 이를 통해 본 연구 참가자들은 현재 참가하고 있는 스포츠시설에 대한 만족감보다는 부족감이나 불만감을 더 느끼고 있는 것을 확인할 수 있다. 이 영역은 ‘시설물 불만’ 영역이 16.27%로 가장 많은 빈도수를 보이고 있다. ‘시설물 불만’의 세부 응답으로는 궁정정서의 응답과 동일하게 샤워시설과 탈의실에 대한 응답이 많았다. 샤워시설의 청결도나 고장 시 즉시 수리가 안되는 점, 편의시설의 부족함 등 다양하게 나타났는데 이러한 응답율의 결과로 볼 수 있는 점은 생활체육활동 참가 중년여성이 부정적인 정서를 상기시킬 때 가장 먼저 시설물에 대한 불만이 떠오른다는 것을 알 수 있고 그만큼 가장 많은 신경을 쓰고 있다는 것으로 볼 수 있다. 그 다음으로는 ‘주차공간부족’ 영역 12.56%, ‘운동 시간이 맞지 않을 때’ 10.23% 순이다. 시설/기구 영역의 중영역에 있는 항목들은 생활체육참가 중년여성 부정정서의 전체 응답 중 반 이상을 차지하는 만큼 중년여성의 관심도가 높다. 이에 중년여성들의 참여율이 높은 생활체육시설장들은 스포츠시설 운영 시 위와 같은 결과에 초점을 맞추면 보다 많은 회원유치가 가능할 것으로 보여진다.

2) 대인관계

중년여성 생활체육활동 궁정정서에서 제일 많은 영향을 미친 영역인 대인관계 영역은 부정정서에서도 두 번째로 많은 영향을 미치고 있다. 부정정서의 대인관계 영역은 전체 응답률 중에서 22.79%를 차지한다. 대인관계 영역의 하위항목으로는 ‘매너가 없을 때’ 영역 15.35%, ‘구성원과의 불화’ 영역 3.26%, ‘잔소리 들을 때’ 영역 1.86% 순으로 나타난다. 이 중 ‘매너가 없을 때’ 영역의 경우 부정정서의 중영역 중에서 두 번째로 높은 빈도인 33개의 응답을 보이며 첫 번째로 많은 빈도인 ‘시설물 불만’ 영역과는 2개 응답 차이이다. 그만큼 생활체육참가 중년여성들은 시설물에 대한 불만을 가지는 만큼 매너가 없는 사람들에 대한 불만도 상당한 것으로 보인다. ‘매너가 없을 때’의 세부내용을 살펴보면 말을 함부로 하는 사람이거나, 이기적인 사람, 규칙을 지키지 않는 사람 등의 응답이 나왔는데 다른 사람을 배려하지 않으면서 스포츠활동을 하는 사람들로 인한 부정적인 감정을 가지는 것으로 볼 수 있다. ‘구성원과의 불화’의 경우는 스포츠활동 중 파트너와 의견 대립이 있는 경우, 같은 편이 내 탓을 할 때, 운동 중 다툼이 있는 경우 등의 응답이 나왔다. 이 응답의 경우는 배드민턴과 탁구와 같은 경쟁성 운동에서 많이 나왔는데 상대편을 이기고 싶은 승부욕과 경쟁심으로 인해 같은 편의 동료를 탓하고 무시하면서 나타나는 부정적인 감정에서 나오는 응답으로 볼 수 있는데 중년여성 뿐만 아

니라 다른 연령대나 남성들에게서도 충분히 나타날 수 있는 응답이라고 볼 수 있다.

3) 운동 싫음

신체적 한계 영역은 부정정서의 전체 응답 중 13.95%를 차지하며 하위항목인 중영역으로는 ‘늘지 않는 실력’ 영역이 6.98%, ‘컨디션 난조’ 영역이 3.72%, ‘패했을 때’ 영역이 2.79%, ‘운동분위기 저하’ 영역이 0.46% 순으로 나타났다. 중년기의 여성들은 여러 가지 체력적인 변화를 경험하게 된다. 대표적으로 근수축력의 감소로 인한 체중의 증가와 근골격계의 변화에 의한 관절통과 골다공증, 감각운동기능 장애와 반사기능의 감소 등 신체적으로 스포츠활동에 적합하지 않은 형태의 변화가 나타난다. 이러한 부정적인 신체적 변화는 생활체육활동에 참가하는 중년기의 여성들에게 무시하지 못할 부분으로 작용할 수 있다. 이 영역의 세부내용들은 아무리 노력해도 개선되는 않는 자세, 열심히 노력한 것에 비해 실력향상이 더딤에 대한 허무함, 슬럼프에 빠지거나 평소보다 건강이 좋지 않을 때, 운동을 하고 싶지 않을 때 등과 같은 몸이 마음처럼 따라주지 않을 때와 컨디션이 좋지 않을 때, 대회나 시합에서 졌을 때, 열심히 했는데도 자꾸만 경기에서 패할 때 등의 대답이 나타났다. 이를 토대로 중년여성들은 단순히 사람과의 만남이나 운동에 대한 즐거움만으로 생활체육을 참가하는 것이 아닌 나름대로 건강과 실력향상에 대한 목표와 동기를 가지고 생활체육에 참가하고 있는 것으로 보여진다.

4) 수업활동

수업활동 영역으로는 ‘수업 방법 불만족’ 영역이 2.33%의 빈도를 보여주었고 ‘불규칙한 수업시간’ 영역이 0.93%, ‘편파적 운영’ 영역이 0.46% 순으로 나타나고 있다. 수업 중지도의 자질이나 운영에 관한 측면에서도 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 이 영역은 궁정정서의 ‘지도자’영역과 연결을 시킬 수 있다. 궁정정서의 ‘지도자’영역에서 나왔던 지도자의 자질인 실력과 준비성, 균면성 등이 기본이 되면서 추가적으로 수업운영 능력과 현장에서 다양한 상황에 대처하는 순발력, 참가자들과 만들어나가는 대인관계능력 등의 능력이 떨어지게 되면 지도를 받는 참가자들은 즉시 알아차릴 수 있다. ‘수업방법 불만족’의 세부응답을 살펴보면 지도자가 잘 못 가르칠 때, 지도자가 잘 봐주지 않을 때와 같은 지도자의 성실성을 문제 삼는 응답이 나왔다. 이에 지도자는 참가자가 충분히 만족하며 즐길 수 있는 체계적이고 교양, 품격있고 전문적인 지식을 포함한 체육활동 지도를 하도록 해야한다.

5) 두려움

두려움 영역은 ‘부상’ 영역이 1.40%, ‘다이빙 공포’ 영역과 ‘물에 대한 공포’ 영역이 0.46%를 차지하는 것으로 나타났다. 중년기는 신체적으로 점점 퇴화하는 시기이다. 이 시기의 여성들은 특히 근골격계의 변화에 의한 관절통과 골다공증의 증상을 호소한다. ‘부상’ 영역의 세부응답을 살펴보면 부상의 위협을 느낄 때 부정적인 감정이 떠오르고 부상을 당한 뒤 치료에 대한 부담감을 느낀다는 대답이 나타났다. Lazarus(1991)는 두려움을 시간적으로 가까운 미래에 일어날 일을 걱정할 때 발생하는 정서이고 ‘불확실한 실존적 위협’으로 상황을 평가 했을 때 경험 하는 정서라고 했다. 특히 운동으로 인해 얻은 부상의 두려움은 쉽게 해결하지 못한다. 이 전에 부상으로 인해 쉬었다가 완치 후 복귀한 사람들은 다시 부상을 당하지 않을까하는 심리적인 부담감을 가지고 있고 그 부담감으로 인해 적극적인 스포츠활동을 즐기기 어렵다. 그리고 물에 대한 트라우마를 가지고 있는 경우 나이에 관계없이 절대적으로 물에 대한 거부감을 가지고 있는 사람들이 많다. 이에 중년여성들은 스포츠활동을 하면서 발생하는 부상에 대해 경제적, 시간적, 신체적 등 여러 요소에서 두려움을 느끼기 때문에 부상에 대한 부정적인 감정을 어느정도 나타내는 것으로 보인다.

6) 부담감

부담감 영역은 ‘지나친 승부욕’ 영역 0.93%, ‘운동 후 잣은 회식’ 영역 0.93%로 동일한 비율을 차지한다. ‘지나친 승부욕’의 영역에서 세부응답을 살펴보면 동료의 지나친 승부욕으로 인해 관계가 소원해 질 때, 승부욕이 너무 지나쳐 기분이 상할 때와 같은 대답이 나왔다. ‘운동 후 잣은 회식’ 영역의 세부응답은 너무 잣은 회식으로 인해 부담감을 느끼는 대답이 나왔다. 부담감의 사전적 의미로는 어떤 일이나 의무, 책임을 떠맡는 심리적인 감정이다. 이러한 부담감은 오늘날의 스트레스와 유사한 개념으로 스트레스를 여러 가지 환경에서 오는 개인적인 약점 및 장애에서 발생하는 욕구 좌절로 보았으며 이를 심리적인 긴장상태라고 정의하였다(김희성, 2007). 중년여성들은 배드민턴과 탁구와 같은 경쟁성 운동에서 오는 심리적인 긴장상태와 운동 후의 잣은 회식을 스트레스로 받아들이며 부정적인 감정으로 느끼고 있다는 것을 볼 수 있다.

2. 중년여성 스포츠행복 측정문항 개발

본 연구에서는 생활체육참가 중년여성의 스포츠 행복 척도를 개발하고자 개방형 설문조사와 귀납적 범주분석에서 도출한 분석내용을 토대로 측정 문항을 개발하였다. 중년여성이 생활체육활동 중에 겪게 되는 행복은 긍정정서 7요인과 부정정서 7요인으로 구성되었다. 생활체육참가 중년여성의 스포츠행복의 하위요인 및 측정문항은 다음과 같다.

< 표 IV-3 > 중년여성 스포츠행복 측정 요인 및 문항

요인	문항내용
대인관계	나이에 상관없이 다 같이 어울릴 수 있어서 좋았다.
	같은 취미를 공유하는 사람과 만남이 좋았다.
	같이 운동하는 사람들과 단합이 잘 되어서 좋았다.
	친구를 사귈 수 있어서 좋았다.
자유로움	운동을 하고나면 개운해서 좋았다.
	운동을 하고 난 뒤 반모임이 있어 좋았다.
	스트레스가 해소되어서 좋았다.
긍정정서	실력의 향상이 느껴졌을 때 좋았다.
	성취감을 느껴서 좋았다.
	목표를 달성하는 기분이 좋았다.
운동 참여	내가 좋아하는 운동을 해서 좋았다.
	새로운 것을 배워서 좋았다.
신체 유능감	건강과 체력이 향상되어서 좋았다.
	앓고 있던 지병이 나았다.
시설/기구	시설이 청결해서 좋았다.
	집이 가까워서 좋았다.
지도자	지도자가 친절해서 좋았다.
	지도자가 잘 가르쳐주어서 좋았다.
몰입	집중하며 운동하는 것이 느껴져서 좋았다.
	운동 시간이 짧게 느껴져서 기분 좋았다.
시설/기구	주차공간이 부족해서 짜증났다.
	운동시간이 나와 맞지 않아 아쉬웠다.
	입/퇴장의 제한시간이 싫었다.
	체육 시설이나 공간이 부족해서 싫었다.
대인관계	매너를 지키지 않는 사람이 싫었다.
	주위에서 잔소리할 때 짜증났다.
	운동 중에 다툼이 있는 경우가 싫었다.
부정정서	열심히 하는데 결과가 좋지 않아 슬펐다
	몸 상태가 좋지 않을 때 힘들었다.
	내 의지와는 다르게 체력이 안 반쳐 줄 때 힘들었다.
운동 싫음	지도자의 수업 방식이 나와 맞지 않아 짜증났다.
	다른 사람들과 편파적인 대우를 받을 때 싫었다.
수업활동	다칠까봐 두려웠다.
	운동을 못해서 두려웠다.
두려움	운동 후 잦은 회식이 부담스러웠다.
	주변 사람의 지나친 승부욕이 부담스러웠다.
부담감	

생활체육참가 중년여성의 스포츠행복 긍정정서 요인은 대인관계 영역 4문항, 자유로움 영역 3문항, 성취감 영역 3문항, 운동 참여 영역 2문항, 신체유능감 영역 2문항, 시설/기구 영역 2문항, 지도자 영역 2문항, 몰입 영역 2문항의 총 20문항으로 구성되었으며, 부정정서 요인은 시설/기구 영역 4문항, 대인관계 영역 3문항, 운동 쉽음 영역 3문항, 수업활동 영역 2문항, 두려움 영역 2문항, 부담감 영역 2문항의 총 16문항으로 구성되었으며 전체적으로는 총 36문항으로 제작되었다. 제작된 문항의 선택은 각 영역별로 가장 높은 빈도와 백분율을 확인 후, 백분율 1.5% 이상의 항목을 기본적으로 선택하였고 낮은 빈도를 보이지만 중요하다고 생각되는 항목은 본 연구자와 스포츠 현장 전문가와의 협의 후 선택하였다.

가. 긍정정서

긍정정서 요인 중 대인관계 영역에서는 친목도모 항목의 백분율이 14.61%, 반 단합 잘됨 항목이 3%, 친구와 만남 항목이 2.25%를 나타내 각각 한 문항씩 선택하였다. 그 중 친목도모 항목은 빈도가 가장 높고 세부응답의 다양성이 많은 관계로 한 문항으로 하기보다는 두 문항으로 나누어서 구성하는 것이 타당하다고 판단하였다. 자유로움 영역은 운동 후 상쾌함 항목이 11.99%, 운동 후 뒤풀이 항목이 2.25%, 스트레스 해소 항목이 1.87%를 나타내 각각 한 문항씩 선택하였다. 성취감 영역은 실력향상 항목 4.87%, 목표달성 항목 3.75%, 성취감항목 2.62%, 승리했을 때 항목 1.87%를 보였지만 승리했을 때 항목은 경쟁성스포츠에 국한되어 있어 좀 더 폭넓은 스포츠활동 영역을 조사하기에는 제한적이라고 판단되어 제외시켰다. 체육활동 참여 영역은 운동참여 즐거움 항목 11.61%, 배움의 즐거움 항목 1.87%를 나타내 각각 한 문항으로 구성하였다. 신체유능감 영역은 건강향상 항목 7.87%, 체력향상 1.87%를 나타내 각각 한 문항으로 구성하였다. 시설/기구 영역은 시설만족 항목 2.62%, 집 가까움 항목 2.62%, 시설청결 항목 2.25%를 나타내 세 문항으로 구성되어야 하지만 시설만족 항목과 시설 청결 항목의 내용이 유사해 한 문항으로 구성하여 시설/기구 영역에서는 총 두 문항으로 구성하였다. 지도자 영역에서는 지도자의 친절 항목만이 3.37%를 나타내 한 문항으로 구성되어야 하지만 본 연구자와 현장전문가는 지도자의 지도력 항목이 1.12%를 나타내었음에도 불구하고 생활체육참가 중년여성들의 행복지수 향상에 미치는 영향이 클 것으로 판단하여 한 문항을 추가시켜 지도자 영역에서 총 두 문항이 구성되었다. 몰입 영역에서는 집중력 향상 항목이 1.50%, 일이 잘됨 항목이 0.37%로 한 문항으로 구성되어야 하지만 스포츠활동 중에 느끼는 몰입경험은 행복지수 향상에 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타난 연구 결과(김두기, 2011)를 반영하여 두 문항으로 구성을 하였다.

나. 부정정서

부정정서 요인 중 시설/기구 영역에서는 시설물 불만 항목 16.27%, 주차공간 부족 항복 12.56%, 운동시간 맞지 않음 항목 10.23%, 물 더러움 항목 6.98%, 자유운동 시간불만 3.72%, 자유운동 공간 부족 2.33%으로 총 다섯 문항으로 구성되어야 하지만 자유운동 시간불만 항목과 자유운동 공간 부족 항목이 중복되는 부분이 있어 총 네 문항으로 구성하였다. 대인관계 영역에서는 매너가 없을 때 항목 15.35%, 구성원과의 불화 항목 3.26%, 잔소리할 때 항목 1.86%로 나타나 세 개의 문항으로 구성하였다. 운동 싫음 영역은 늘지 않은 실력 6.98%, 컨디션 난조 3.72%, 경기에서 졌을 때 2.79%로 세 문항으로 구성되었다. 수업활동 영역은 수업방법 불만족 항목이 2.33%로 한 문항으로 구성되어야 하지만 본 연구자와 현장전문가는 수업의 편파적인 운영 항목이 생활체육참가 중년여성들의 부정정서에 어느 정도 영향을 미칠 것으로 판단하여 한 문항을 추가하기로 하였다. 두려움 영역과 부담감 영역은 각 항목의 백분율이 1.5%를 넘는 항목이 없어 문항으로 선택하기 어렵지만, 생활체육활동에 참여하는 중년 여성들이 스포츠 현장에서 자주하는 일상적인 대화나 수업지도 시 거론되는 불만사항을 고려하여 각 영역별로 빈도가 높은 항목을 선택하여 각 영역 별 두 문항씩 구성하였다.

V. 논 의

본 연구에서는 생활체육에 참가하는 중년여성의 스포츠행복지수를 나타낼 척도를 개발하기 위해 개방형 설문조사를 이용해 원자료를 수집하고 그 수집된 자료들을 귀납적 범주분석을 통해 대영역, 중영역으로 나누었다. 그리고 분류된 자료들을 분석하여 중년 여성 스포츠행복의 요인 및 문항을 도출하였고 이에 따라 하나의 완성된 척도를 개발하였다.

본 연구에서 생활체육참가 중년여성의 긍정정서에 관한 질문은 20문항, 부정정서에 관한 질문은 16문항으로 구성되었다. 긍정정서에 관한 질문은 크게 8개 요인으로 ‘대인 관계’(23.60%), ‘자유로움’(16.10%), ‘성취감’(16.10%), ‘운동참가’(14.60%), ‘신체유능감’(14.23%), ‘시설/기구’(8.99%), ‘지도자’(4.49%), ‘몰입’(1.87%) 순으로 나타났다. 중년여성이 스포츠활동을 하면서 긍정정서를 가장 많이 느끼는 요인은 대인관계 요인으로 나타났다. 이를 통해 중년여성들은 스포츠활동 시 가장 많이 고려하는 요소가 사람과의 관계 및 신체적·정신적 교류라는 것을 추정할 수 있다. 이기봉 등(2015)의 연구를 보면 중고등학교 여학생의 체육활동 긍정정서에서 가장 큰 빈도를 보이는 것은 체육활동 참여 항목으로 가장 많은 답변으로는 좋아하는 운동을 할 수 있어서 긍정적인 감정을 느낀다는 답변이 가장 많았다. 반면 중년여성의 운동 참여 항목에 대한 긍정정서는 4번째의 순위를 차지하는 결과를 나타냈다. 이와 같은 차이를 나타내는 이유는 다양하게 나타나겠지만 중년여성과 중고등학교 여학생의 연령대의 차이와 각각 주어진 환경에 따라 받아들여지는 행복의 정의에 대한 신체적·정신적·사회적인 차이점 때문이라고 볼 수 있다. 생활체육참가 중년여성의 긍정정서의 다음 항목으로는 자유로움과 성취감 영역이 동일한 비율을 차지했고 체육활동 참가와 신체유능감이 비슷한 비율로 이루어져 있는 것을 볼 수 있다. 운동을 할 수 있도록 만들어주는 긍정정서는 다른 사람의 영향이나 주위 환경에 의해서 만들어지는 것이 아닌 중년여성 스스로 스포츠 활동을 통해 자유로워지는 감정을 느끼거나 어떠한 활동에서 성취감을 경험하고 싶다는 의지의 결과라고 볼 수 있다. 김수진(2015)의 연구인 중년여성의 행복감 구조모형을 살펴보면 중년여성의 행복감을 유발하는 큰 요인으로 긍정적 사고와 자아존중감이 나타났고 긍정적 사고는 수준이 높을수록 행복감에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 자아존중감은 긍정적 사고를 매개로 행복감에 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 김소현(2014)은 중년여성이 지각한 사회적 지지와 자아존중감과 심리적 행복감의 관계를 알아보는 연구를 진행하였는데 중년여성이 지각한 사회적 지지가 높을수록 자아 존중감이 높아지고 그로인해 심리적 행복감이 높아진다는 결과가 나왔다. 위와 같은 선행연구 결과들은 본 연구의 결과와 어느 정도 일치한다고 볼 수 있으며 이는 생활체육참가 중년여성의 긍정 정서에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

생활체육참가 중년여성이 느끼는 부정정서는 대영역으로 6개 요인이 있다. ‘시설/기구’(55.34%), ‘대인관계’(22.79%), ‘운동 싫음’(13.95%), ‘수업활동’(3.72%), ‘두려움’(2.33%), ‘부담감’(1.86%). 순으로 요인이 나누어진다. 생활체육참가 중년여성의 부정정서는 시설/기구 영역과 대인관계 영역이 전체의 약 78% 이상을 차지하였다. 이는 생활체육참가 중년여성들이 스포츠시설의 편의사항과 청결도를 매우 중시하며 그만큼 스포츠시설에 대한 부정적인 감정도 많은 것으로 나타났고, 또한 사람들과의 소통과 관계에 대해서도 매너가 없는 사람, 뒷이야기를 많이 하는 사람의 경우에서 부정적인 감정을 많이 느끼는 것으로 나타났다. 그 다음으로는 컨디션 난조나 경기에서 졌을 때, 실력이 잘 늘지 않을 때, 체력적으로 한계를 느낄 때와 같이 스포츠활동을 하는 도중 경험하게 되는 내적 부정정서를 느끼는 것을 볼 수 있다. 이기봉 등(2015)의 연구인 여학생 체육활동 부정정서에서는 체육활동 싫음 영역이 전체의 절반 이상을 차지하는 빈도를 보였으며 그 다음으로 수업내용 영역이 나머지 절반을 차지하는 빈도를 나타냈다. 여학생들은 덥거나 추울 때, 체육에 대한 부정적인 인식, 싫어하는 종목의 수업을 할 때, 배우는 내용이 재미없을 때 등의 체육 수업이 자신에게 미치는 직접적 영향에 대한 부정적인 감정을 많이 느끼는 것을 볼 수 있었다. 이러한 내용은 본 연구의 결과와는 다르게 나타나는데 이는 여학생과 중년여성이 현재 경험하고 있는 다양한 사회적·환경적 상황들이 서로에게 다르게 영향을 미치고 다른 결과를 초래한다는 것을 볼 수 있다.

VII. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 규칙적인 생활체육 운동에 참가하는 중년 여성의 스포츠행복을 측정하는 척도를 개발하는 것이다. 본 연구에서는 생활체육에 참가하는 중년여성의 스포츠행복 척도를 통해 중년여성들이 운동할 때 행복감이 높아지는 원인에 대해 정확하게 파악할 수 있고 생활체육 현장에 운동 참가자의 행복감과 만족도를 향상시키는 요인에 대한 피드백이 제공될 수 있는 척도개발을 실시하였다. 본 연구의 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 생활체육 참가 중년여성의 스포츠 행복 긍정정서 요인은 대인관계, 자유로움, 성취감, 운동 참여, 신체유능감, 시설/기구, 지도자, 몰입으로 8개 요인이다.

둘째, 생활체육 참가 중년여성의 스포츠 행복 부정정서 요인은 시설/기구, 대인관계, 운동 싫음, 수업활동, 두려움, 부담감으로 6개 요인이다.

셋째, 생활체육참가 중년여성의 스포츠행복은 긍정정서 8요인 20문항, 부정정서 6요인 16문항으로 측정될 수 있다.

본 연구에 후속하여 수행될 수 있는 연구 내용을 제언하면 다음과 같다.

첫째, 연구의 대상이 중년여성인 관계로 다른 연령대 및 모든 사람에게 적용하기 어려우므로 연구의 대상을 폭넓게 조사를 하면 좀 더 다양한 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 후속연구로 설문조사의 타당도 검증과 다양한 해석이 가능한 연구와 노력이 필요하다.

셋째, 본 연구에서 개발된 척도를 활용하여 중년여성의 생활체육참가 시 행복감과 다양한 변인간의 인과관계 연구가 수행될 수 있다.

VII. 참고문헌

- 강주의(2017) 중학생의 학교스포츠클럽활동에 따른 운동열정이 심리적 행복감 및 운동지속수행에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문
- 장태윤(2008) 중년여성 수영참가자의 지도유형에 대한 만족도. 신라대학교 석사학위논문
- 고지웅(2013) 중년여성의 생활체육 참여에 따른 여가유형과 행복지수와의 관계. 고려대학교 석사학위논문
- 교육심리학용어사전(2000) 학국교육심리학회, 학지사
- 권혁상(2014) 생활체육참여자의 건강수준 및 행복지수 연구. 경기대학원 스포츠과학대학원 석사학위논문
- 김 공(2010) 노인들의 생활체육 참여 욕구에 대한 지도자역할 모형 구축. 동신대학교 대학원 박사학위논문
- 김두기(2011) 생활체육 참여자의 자아존중감, 몰입, 심리적 안녕감과 행복감 간의 관계모형 검증. 전남대학교 대학원 박사학위논문
- 김명소(2003) 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33
- 김명소, 한영석(2006) 한국인의 행복지수 공식 개발
- 김명자(1988) 중년기발달. 서울: 교문사
- 김애순(1993) 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향; 중년기 위기의 시기확인 및 발달과정의 역동성을 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위 논문
- 김은희(2009) 중년여성의 눈 화장에 따른 이미지 연구. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문
- 김인숙(1987) 주부들의 스포츠참여에 관한 실태조사 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 김석일(2004) 생활체육 활동 참가자들의 심리적 웰빙 프로파일 분석. 한국체육학회지
- 김소연(2014) 중년 여성의 지각한 사회적 지지와 자아 존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문
- 김수진(2015) 중년여성의 행복감 구조모형. 올지대학교 박사학위논문
- 김신영(2007) 한국청소년 행복지수 조사 연구, 한국청소년개발원 연구보고서
- 김신영, 백혜정(2008) 한국청소년행복지수 개발연구
- 김준용(2003) 직장인의 생활체육 참여도와 생활만족도의 관계. 수원대학교 석사학위논문

- 김하나(2009) 중년 우울증 여성들의 생애 경험에 대한 인식 연구; 성장기 가정 내 경험의 영향을 중심으로. 이화여자대학교대학원 석사학위논문
- 김하늘(2011) 수영지도자의 지도유형이 참여자의 강습만족도와 선호도에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김현욱(2007) 직장인 생활 체육 참여에 따른 신체적 자기개념 및 생활만족 비교연구. 국민대학교 석사학위논문
- 김현준(2007) 생활체육 동호인의 참여특성이 운동중독에 미치는 영향
- 김회성(2007) 프로축구 심판원의 심판의식 및 부담감에 대한 연구. 호남대학교 산업경영대학원 석사학위논문
- 노형규(1998) 장애인의 생활체육 참가와 여가만족 및 생활만족의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 문익수, 박상혁(2009) 청소년 씨름선수의 스포츠 행복 지각 척도 개발
- 문화체육관광부(2009) 체육백서. 서울: 체육관광부
- 문화체육관광부(2012) 2011 체육백서. 문화체육관광부 체육관광부
- 박경혜(2004) 중년여성의 자원봉사활동과 자아정체감이 위기감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문
- 박병조(2012) 지방자치단체의 생활체육 활성화 방안에 관한 연구 : 김해시 사례를 중심으로. 인제대학교 석사학위논문
- 박복희(2000) 중년여성의 스트레스와 갱년기증상. 전남대학교 대학원 석사학위논문
- 박복희, 이영숙(2000) 중년여성의 스트레스와 갱년기 증상과의 관계. 여성건강간호학회지
- 박수근(2013) 공공체육시설 회원의 서비스 공정성이 고객애호도와 고객시민행동에 미치는 영향. 경희대학교 석사학위논문
- 변해심(1996) 에어로빅 운동참여가 여성의 신체상에 미치는 영향. 세종대학교 박사학위논문
- 서수연(2005) 생활체육참여자의 목표지향, 몰입경험 및 여가경험과 생활만족간의 관계. 용인대학교 박사학위논문
- 서승현(1999) 생활체육 마케팅 전략에 관한 연구. 계명대학교 스포츠산업대학원 석사학위논문
- 소재석, 김혁출(2008) 생활체육 총론. 충실대학교 출판부
- 소재석, 배효길, 김혁출, 박인태(1998) 생활체육의 이론과 실제. 서울:충실대학교 출판부
- 신규리(1999) 여가 스포츠 참가자의 운동중독 척도개발. 이화여자대학교 석사학위논문
- 신명철 (2006) 수영참여 중년여성의 지도자 지도유형에 대한 만족도. 한남대학교 석사학위논문
- 신정윤(2002) 중년여성의 자원봉사활동에 영향을 미치는 요인에 관한 탐색연구. 서울

여자대학교 대학원 석사학위 논문

- 양혜진(2016) 중·장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감 및 생활만족도에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문
- 오동숙(2002) 중년여성의 사회봉사활동유형에 따른 자아존중감 수준의 비교 연구. 목원대학교 대학원 석사학위 논문
- 오성재(2007) 중년여성의 운동수행실태와 운동수행에 미치는 영향요인. 연구순천향대학교 일반대학원
- 오영훈(2003) 가정주부의 스포츠 여가 활동 참여가 가정 생활 만족도에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위논문
- 우남근(2010) 규칙적인 수영운동이 40-50 대 성인 여성들의 삶의 질 만족도에 미치는 영향. 공주대학교 석사학위논문
- 우종완(2015) 상담자의 대인관계 성향이 상담자 자기효능감에 미치는 영향: 상담경력의 조절효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문
- 위성식(1997) 사회체육프로그램 구성의 이론과 실제. 서울: 도서출판대경
- 윤 진(1985) 노인 생활만족도 생활 척도 연구. 한국 심리학회 초록집
- 이경우(2002) 수영운동 참여가 여성의 여가와 생활만족에 미치는 영향. 한남대학교 석사학위논문
- 이기봉, 안양옥, 오정훈, 김윤희, 김양혁, 박성배(2015) 여학생 체육활성화를 위한 스포츠행복지수 개발 연구. 교육과학기술부. 한국교육정책연구소
- 이용석(2010) 수영지도자의 리더십 유형과 회원만족도의 관계. 건국대학교 대학원 석사학위논문
- 이종길(2002) 성인장애인의 위한 사회심리재활. 현장특수교육
- 이창현(2002) 스키시 동호인의 운동참여정도가 여가만족에 미치는 영향. 공주대학교 석사학위논문
- 이학준(2001) 스포츠 행복론 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문
- 이현지(2012) 자기노출정도와 대인관계성향에 따른 SNS 이용행태 분석: 페이스북을 중심으로. 건국대학교 언론홍보대학원 석사학위논문
- 임강영(2010) 독거노인의 생활체육 활동에 대한 의미형성과정
- 임번장(1990) 도덕성 함양을 위한 사회체육의 역할. 부산 : 부산사회체육진흥회
- 임번장(1991) 한국스포츠사회학회보
- 임번장(1992) 미래사회와 생활체육. 11 회 한국체육학회. 11 회 국민체육진흥세미나, 9-27
- 임번장(1993) 생활체육 개론. 서울대학교 체육연구소
- 임번장(1994) 스포츠 사회학개론. 서울: 동화문화사

- 임번장(1995) 여가와 삶의 질. 이화여자대학교 체육대학 보건체육연구소 학술발표회
자료집
- 임번장(1995) 지방자치와 생활체육 진흥. 한국스포츠사회학회
- 정병호(2012) 수영에 참여하는 성인 여성의 신체적 자기개념과 심리적 행복감의 관계.
건국대학교 석사학위논문
- 정석환(1997) 중년을 위한 목회상담의 한 모델. 한국실천신학회
- 최영덕(1988) Breaststroke 지도의 실제. 중앙대학교 스포츠 과학 연구소
- 최홍일(1993) 여가활동 참여와 생활만족 관계. 서울대학교 석사학위논문
- 한태룡, 송명규, 서희진, 정영린, 남상우(2010) 여학생 체육활동 참여 실태분석 및 활
성화 방안. 국민체육진흥공단 체육과학연구원 보고서.
- 홍미혜(2000) 생활 사건스트레스와 삶의 의미수준이 중년기 여성의 위기감에 미치는
영향. 서강대학교 대학원 석사학위 논문.
- 홍석규(2010) 중년여성의 수영지도 프로그램 참여정도에 따른 생활만족 요인별 조
사 연구. 동국대학교 석사학위논문
- 황명진, 심수진(2008) 한국의 행복지수 개발. 통계개발원조사연구, 9(3), 93-117

- Lemmer, J. T.(2001) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription,
Sixth Edition, Barry A. Franklin, PhD, FACSM, Mitchell H. Whaley,
PhD, FACSM, and Edward T. Howley, PhD, FACSM, eds
- Andrea Bates, Norm Hanson(2010) Aquatic exercise therapy(수중 운동치료). 대학서
림
- Andrews, F. M, & Markin S(1999) Perceived Barriers to Physical Activity among
High School Students. Preventive Medicine, 28(6), 608-615
- Bammel, G. & Bammel, L. L(1982) Leisure and Human behavior. Brown &
Benchmark(여가와 인간행동). 서울: 백산.
- Borland(2004) Growth, decay, and change: Organizations in the contem prary
women's movement in Buenos Aires, Argentina, The University of
Arizona.
- Campbell. A(1976) "Subjective Measure of Well-being." American Psychologists 2,
117-124.
- Cantril. H(1965) The pattern of human concerns. New Brunswick, NJ:Rutger
University Press
- Diener, E(1984) Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575
- Neugarten B.L (1965) Age norms, age constaints and adult socializaion,
American Journal of sociology.

Newman, B. M & Newman, P. P(1984) Development Through life: Psychosocial Approach 3rd. ed, Illinois; Dorsey Press
<http://stats.oecd.org/index.aspx?lang=fr> (OECD한국어판), 2016)