

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 이용허락조건
 을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 <u>이용허락규약(Legal Code)</u>을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer 🗖







2019년 2월 교육학석사(체육교육)학위논문

생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향.

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 하 정 태



생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향.

The Effects of Participation in Life Sports on Satisfaction and Quality of Life.

2019년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

하 정 태



생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 신청논문으로 제출함.

2018년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

하 정 태





하정태의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김홍남



심사위원 조선대학교 교수 이계행



심사위원 조선대학교 교수 윤오남



2018년 12월

조선대학교 교육대학원





목 차

ABSTRACT

I . 서 론 ······	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구문제	4
4. 연구가설	5
5. 연구의 제한점	6
6. 용어의 정의	7
가 생활체육	7
나 생활만족도	7
다 삶의 질	8
Ⅱ. 이론적 배경	
1. 생활체육	9
가. 생활체육 개념과 정의	9
나. 생활체육의 특징	10
다. 생활체육의 역할	11
라. 생활체육의 필요성]	15
2. 생활만족도]	17
가. 생활만족도의 개념과 정의	17
나. 생활만족도에 영향을 미치는 요인	19
다. 생활만족도에 대한 이론	20
라. 운동과 생활만족 2	22
3. 삶의 질	23



Ш.	연구	방법	•••••	•••••	•••••	•••••	••••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	24
1.	연구	대상		•••••	•••••			•••••		•••••		•••••		24
2.	조사	도구		•••••	•••••	•••••		•••••		•••••		••••••		25
	가. 예	비검/	사				•••••	•••••		•••••		•••••		25
	나. 설	문지	의 구	성		•••••				•••••				26
-	다. 설	문지	의 타	당도						•••••				28
:	라. 설	문지:	의 신	뢰도 "		•••••	•••••			•••••		•••••	•••••	31
3.	조사	절차ㆍ	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	••••••	•••••	31
4.	자료-	분석·	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	••••••	•••••	32
IV.	연구	결과·	•••••	••••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	33
1.	일반	적 특	성에	따른	생활명	만족도,	삶의	질 치	}o]		•••••			33
	가. 성	별에	따른	생활	만족도	E, 삶으] 질의	차이]	•••••		•••••		33
	나. 연	,령별(에 따	른 생	활만족	주도, 삶	남의 질	의 치	}∘] ····					34
	다. 최	종학	력에 1	따른	생활민	난족도,	삶의	질의	차이	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	•••••	•••••	41
:	라. 운	동종-	목에 1	따른	생활민	난족도,	삶의	질의	차이	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	•••••	•••••	47
	마. 운	동경	력에 1	따른 -	생활민	}족도,	삶의	질의	차이	•••••	•••••	•••••	•••••	53
	바. 운	동빈	도에 1	따른 -	생활민	}족도,	삶의	질의	차이	•••••	•••••	•••••	•••••	59
,	사. 운	·동시	간에 1	따른 -	생활민	}족도,	삶의	질의	차이	•••••	•••••	•••••	•••••	65
2.	생활기	체육을	통한	참여기	아들의	생활민	<u></u>]족도여	에 따른	른 삶의	질 7	간의	인과관	계 ··	71
	가. 생	활체-	육을 -	통한	생활민	}족도기	가 삶의] 질이	에 미치]는 여	경향 .		•••••	71
V	논 의	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••		•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	75
1.	일반	적 특	성에	따른	생활민	반족도,	삶의	질 ㅊ	}o]	•••••	•••••		•••••	75
	가. 일	반적	특성이	∥ 따른	- 생활	만족도	. 삶의	질에	미치는	= 영호	햐			75





2. 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도와 삶의 질의 인과 관계	77
가. 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향	77
Ⅵ. 결론 및 제언	79
1. 결 론	79
2. 제 언	81
참고문헌	83
<부 록>	88





표 목 차

<丑	1> 9	연구 대상자의 일반적 특성	24
< 丑	2>	설문지의 주요 구성내용	26
< 丑	3>	생활만족도 설문지 주요 구성내용	27
<翌	4> 4	삶의 질 설문지 주요 구성내용	28
<翌	5>	생활만족도에 대한 탐색적 요인분석결과	29
<丑	6> 4	삶의 질에 대한 탐색적 요인분석결과	30
<丑	7>	생활만족도, 삶의 질 요인별 신뢰도 분석	31
<翌	8>	성별에 따른 생활만족도에 대한 t-검증 결과	33
<翌	9>	성별에 따른 삶의 질에 대한 t-검증 결과	34
<翌	10>	연령별에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과	35
<翌	11>	연령별에 따른 심리적 만족도의 차이 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	35
<翌	12>	연령별에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과	36
<翌	13>	연령별에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	36
<翌	14>	연령별에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과	37
< 丑	15>	연렁별에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	37
<翌	16>	연령별에 따른 신체적 안녕의 일원변량분석 결과	38
<翌	17>	연령별에 따른 신체적 안녕의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	38
< 丑	18>	연령별에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과	39
<翌	19>	연령별에 따른 안정성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	39
<翌	20>	연령별에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과	40
<翌	21>	연렁별에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	40
< 丑	22>	최종학력에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과	41
<翌	23>	최종학력에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 · ·	41
<翌	24>	최종학력에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과	42



<丑	25>	최종학력에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 · ·	42
<翌	26>	최종학력에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과	43
<翌	27>	최종학력에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 …	43
< 翌	28>	최종학력에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과	44
<翌	29>	최종학력에 따른 신체적 안녕의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	44
<翌	30>	최종학력에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과	45
<翌	31>	최종학력에 따른 안전성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	45
<翌	32>	최종학력에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과	46
<翌	33>	최종학력에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	46
<翌	34>	운동종목에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과	47
<翌	35>	운동종목에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	47
<翌	36>	운동종목에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과	48
< 翌	37>	운동종목에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	48
<翌	38>	운동종목에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과	49
<翌	39>	운동종목에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 …	49
<翌	40>	운동종목에 따른 신체적 안녕의 일원변량분석 결과	50
<翌	41>	운동종목에 따른 신체적 안녕의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	50
<翌	42>	운동종목에 따른 안전성의 일원변량분석 결과	51
<翌	43>	운동종목에 따른 안전성의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	51
<翌	44>	운동종목에 따른 유능감의 일원변량분석 결과	52
<翌	45>	운동종목에 따른 유능감의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	52
<翌	46>	운동경력에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과	53
<翌	47>	운동경력에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	53
<翌	48>	운동경력에 따른 사회적 만족도 요인의 일원변량분석 결과	54
<丑	49>	운동경력에 따른 사회적 만족도 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과 ·	54
<丑	50>	운동경력에 따른 환경적 만족도 요인의 일원변량분석 결과	55
< 泣	51>	우동경력에 따른 화경적 만족도 유인의 차이의 평균 표준편차 및 사후검증 결과 .	55



< 丑	52>	운동경력에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과	56
<丑	53>	운동경력에 따른 신체적 안녕 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	56
<丑	54>	운동경력에 따른 안정성 요인의 일원변량분석 결과	57
<丑	55>	운동경력에 따른 안정성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	57
<翌	56>	운동경력에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과	58
< 丑	57>	운동경력에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	58
<丑	58>	운동빈도에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과	59
<翌	59>	운동빈도에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과‥	59
<丑	60>	운동빈도에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과	60
<翌	61>	운동빈도에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	60
<翌	62>	운동빈도에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과	61
<丑	63>	운동빈도에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	61
<翌	64>	운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과	62
<丑	65>	운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	62
<丑	66>	운동빈도에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과	63
< 丑	67>	운동빈도에 따른 안전성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	63
< 丑	68>	운동빈도에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과	64
< 翌	69>	운동빈도에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	64
< 丑	70>	운동시간에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과	65
<丑	71>	운동시간에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과‥	65
< 翌	72>	운동시간에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과	66
<丑	73>	운동시간에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	66
<丑	74>	운동시간에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과	67
<丑	75>	운동시간에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과…	67
< 丑	76>	운동시간에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과	68
<丑	77>	운동시간에 따른 신체적 안녕 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 시후검증 결과 …	68
<丑	78>	운동시간에 따른 안전성의 일원변량분석 결과	69
< ₩	79>	운동시간에 따른 안전성의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	69





<	80>	운동시간에 따른 유능감의 일원변량분석 결과	70
< 丑	81>	운동시간에 따른 유능감의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과	70
<翌	82>	생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도와 삶의질 간의 상관분석 결과…	71
<翌	83>	생활만족도와 신체적안녕의 중다회귀분석 결과	72
<翌	84>	생활만족도와 안전성의 중다회귀분석 결과	73
<翌	85>	생활만족도와 유능감의 중다회귀분석 결과	74





ABSTRACT

The Effects of Participation in Life Sports on Satisfaction and Quality of Life.

Ha Jung-Tae

Advisor: Prof. Yoon, OhNam Ph.D.

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to identify and analyze the effects and effects of living satisfaction on the quality of life.

First, there will be a significant difference in the standard characteristics of participating in the sports. Second, there will be significant differences in the quality of life as a result of participation in living sports. Third, the satisfaction of living according to participation in the sports of living will have a significant impact on the quality of life.

It is a study to find out the relationship between the quality of life of participants and how much this actually affects.

The study was selected for 370 citizens in Gwangju.

Measurement tools, general statistics 7 questions, living satisfaction 25 questions, quality of life 18 questions. It made up of all 50 questions.

First, the analysis of differences in satisfaction with the gender of the participants through living sports showed significant differences in social satisfaction among the lower factors, and men were higher than women.

Second, the analysis of the difference of life satisfaction according to





the ages of the participants through the sports of living showed that there was a significant difference in all the sub — factors.

Third, the analysis of the difference in satisfaction with the final education of participants through living sports shows that there are significant differences in all the lower factors, and the analysis of the difference in quality of life shows significant differences in all the lower factors.

Fourth, the analysis of the difference in the satisfaction level of participants in the sports events through living sports showed that there were significant differences in all the lower factors, and the analysis of the quality of life showed significant differences in all the lower factors.

Fifth, the analysis of differences in living satisfaction according to the athletic experience of participants through living sports showed that there are significant differences in psychological and environmental satisfaction factors among the lower factors, and the difference in quality of life shows a significant difference in the lower factors of physical well—being.

Sixth, the analysis of differences in living satisfaction according to the frequency of exercise of participants through living sports showed that there are significant differences in psychological and social satisfaction factors among the lower factors, and the quality of life difference analysis shows significant differences in the lower factors, physical well—being and safety factors.

Seventh, the analysis of the difference in the life satisfaction of participants through physical sports showed that there are significant differences in the lower factors, the quality of life difference analysis, and the difference in the lower factors, physical well-being, and safety





factors.

Eighth, an analysis of the impact on the quality of life of participants on the quality of life through living sports showed that physical, social, and environmental satisfaction had a significant impact on the quality of life subfactor of the quality of life. Physical, social, and environmental factors were all significantly affected by the safety factors, and both physical, social, and environmental satisfaction had a significant impact on the sense of ability.





I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회는 급속한 산업화와 경제발전으로 과학기술 발달 및 노동시간의 단축으로 생활수준이 향상됨으로써 인간이 생활하는데 편리하게 되었다. 현대인들은소득의 증대와 여가시간의 확대로 삶의 질 향상에 대해 높은 관심을 가지게 되어 인간의 복지에 많은 관심을 가지고 있다.

현대 사회의 특징은 산업화에 따른 노동구조의 변화로 인하여 인간의 육체적활동이 감소하여 운동이나 스포츠에 대한 인간의 욕구가 증가하게 되었다(이상구, 한광령, 강효민, 2005). 경제성장과 물질적인 풍요로움으로 인한 생활양식과 사고구조의 변화는 개인의 삶에 대한 가치부여와 양적인 물질 충족에서 벗어나 생활 전반의 보다 나은 삶의 질적 향상으로 옮겨지고 있으며, 현대인들은 그수단으로 여가 생활의 향유를 점차적으로 중시하게 되었다(황금찬, 2009). 오늘날에는 여가시간의 증가와 여가에 대한 인식변화로 일부 특권층만이 누렸던 과거와는 달리 모두가 여가를 선택하여 그 활동의 즐거움을 누리고 있다(권혜경, 김영재, 2004).

또한 현대사회의 물질적 풍요와 실질적인 노동시간의 감소에 따른 여가시간의 증대는 현대인에게 적극적인 여가활동 욕구를 자극하고 있으며, 여가활동에 참여하는 기회 또한 증대되면서 여가에 대한 중요성과 관심이 고조되고 있다(박종민, 2003). 오늘날의 여가는 남녀노소 누구에게나 단순한 휴식이라는 개념에서 벗어나 삶의 질적향상, 자기해방, 자기표현, 자아실현, 자기개발 그리고 건강증진 및 행복추구의 수단으로 변화하기 시작하였다(임번장, 1995). 여가활동의 중요성은 점차 높아지고 있으며, 현대인들은 여가활동의 상당 부분을 다양한 스포츠 활동에 많은 투자를 하고 있다(김준희, 이무연, 2009).



ス な CHOSUN UNIVERSITY

생활체육은 신체적, 정서적, 사회적으로 조화를 이룬 인간으로 성장, 발달하여 급격히 변화하는 현대사회의 새로운 환경에 적응해 창조적인 개척정신과 의지를 학습함과 동시에 공동체의식을 함양하여 삶의 질을 향상시켜 나가는 체육을 의미한다(이종호, 2016). 또한 생활체육의 참여는 경기의 승리를 목적으로 하는 엘리트체육활동과는 달리 여가시간을 건전하게 활용할 수 있는 방안을 제시하고, 많은 사람들과 함께 스포츠 활동을 실시하여 사회성 향상에 크게 도움을 준다 (전혜자, 이서형, 홍양자, 2008).

그 동안 한국의 스포츠 전개는 생활체육의 중요성에도 불구하고 의도적인 국 가정책에 따라 엘리트체육이 더 강조되어 왔으나 최근 여가시간의 증대와 이로 인한 스포츠 활동의 참여자들이 증가하고 있어 정부의 정책적인 방향도 엘리트 체육보다는 국민의 건강증진과 생활체육의 방향으로 나아가고 있다(엄정식, 2003). 문화관광부(2006)의 국민 생활체육 직접 참가 실태자료 결과에 의하면 주 2~3회 이상 규칙적으로 참가하고 있는 사람은 39.8% 정도이고, 월 2~3회 이상 생활체육에 참가하는 비율 또한 1989년 48.3%, 1994년 56.7%, 1997년 62.2%, 2000년 65.9%, 2003년 77.9%로 매년 꾸준히 증가하는 추세로 나타났 다. 이처럼 일반 국민들의 스포츠 및 체육활동에 대한 관심과 욕구가 증대되고 여가시간의 상당부분을 스포츠 활동에 할애함으로써 스포츠의 대중화 및 보편화 현상이 가속화되고 있다(김승철, 이동현, 육영숙, 장선웅, 2003). 2010년 통계청 규칙적 생활체육 참여자의 실태자료에 의하면 2012년 1.873만 명에서 2013년 1.973만 명으로 약 100만 명 정도 증가하였으며 비규칙적이지만 새롭게 참여한 사람은 약 351만 명이었다. 생활체육 미참여자의 결과는 2012년 2,234만 명에 서 1,782만 명으로 451만 명 정도가 감소하였다. 성별의 결과, 남성의 참여율이 2012년 46.6%에서 47.8%로 1.2% 늘어났고, 여성의 참여율이 2012년 40.0% 에서 2013년 43.3%로 3.3% 증가함으로 남성의 증가율보다 높았다. 연령별로 는 30대가 2012년 39.6%에서 2013년 49.8%로 10.2% 증가하여 가장 많이 증가하였으며 그 다음으로 20대, 60대 순으로 증가하였다. 오히려 2012년에 참여율이 가장 높았던 40대는 2012년 50.0%에서 45.9%로 4.1% 감소하였다.



ス CHOSUN UNIVERSITY

10대, 20대, 70대가 평균 생활체육 참여율보다 낮은 수치를 기록하였으며, 10대 여학생은 2012년 25.3%에 이어 2013년 20.6%로 여전히 참여율이 가장 낮았다(문화체육관광부, 2013).

생활체육은 산업화·도시화된 현대사회의 환경 속에서 생활하고 있는 현대인의 각종 스트레스를 지속적인 신체활동을 통하여 말끔히 해소할 수 있는 기회를 제공할 뿐만 아니라, 심신의 건강을 도모하고 삶에 대한 의욕을 북돋아 '삶의 질 (quality of life)'을 제고시키는 역할을 한다는 점에서 현대사회에서 매우 가치 있는 여가형태로 인정받고 있다(임번장, 1991).

사람들이 스포츠 활동을 행하는 이유는 여러 가지 다양한 상황과 관점에서 달라질 수 있다. 그것은 스포츠를 행하는 사람들이 모두 다른 가치관과 태도, 동기등의 심리적 상태에 놓여 있기 때문일 것이다. 하지만 대부분의 사람들이 생각하는 스포츠 활동을 행하는 궁극인 목표는 사람들의 생활만족과 삶의 질을 높임으로써, 보다 윤택하고 즐거운 삶을 살고자 하는 욕구가 있기 때문일 것이다. 특히인간의 욕구는 스포츠 활동을 매개체로 하여 여기서 기쁨과 즐거움을 얻고, 이것이 일상생활에서의 다양한 만족감으로 승화되길 기대한다. 따라서 사람들은 스포츠 참여를 통하여 일상생활에 있어서 만족감을 얻을 수 있도록 노력을 기울이며,이에 대한 진정한 만족감에 의미를 부여한다(방선희, 2012).

생활만족이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼고, 긍정적자아상을 지니며, 자신을 가치 있다고 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의할 수 있다(Neugarten, 1961). 일생생활을 하거나 사회생활을 하면서 불만족을 쉽게 느낄 수 있는 현대사회에서 생활만족은 그 의미가 중요하다.

이런 관점에서 볼 때, 생활체육은 단순한 건강유지 및 체력단련의 차원을 초월하여 스트레스 해소 및 정서 함양, 사회통합 및 일체감 제고, 건전 기풍 조성등 다양한 기능까지 훌륭하게 수행하는 적극적이고 집합적인 여가활동이다(최영달, 2002). 스포츠 활동은 다른 어떤 여가활동보다도 중요시되고 있으며, 매우가치 있는 여가활동으로 인식되어지고 있는 것이다(여운기, 김용규, 김지수, 2008; 정용민, 2001).





따라서 본 연구는 생활체육과 생활만족도의 관련성을 규명하여 신체 건강과 정신 건강에 미치는 영향을 증명하고, 여가활용의 한 방법으로 생활체육의 직접 적인 참여가 생활만족과 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보는데 그 필 요성이 있고, 더 나아가 생활체육 활성화에 기여할 수 있는 기초자료를 제공하고 자 하는데 그 목적이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 생활체육 참여에 따른 생활만족도가 삶의 질에 어떠한 영향과 효과를 미치는지에 대해 규명하고 분석하는데 그 목적이 있다. 생활체육 참여로 얻어지는 생활만족도가 참여자들의 삶의 질의 관계, 그리고 이러한 부분들이 실제 어느 정도 영향을 미치는지 알아보기 위한 연구이다.

이러한 연구를 통해 앞으로 여러 생활만족도와 삶의 질에 관련된 연구의 동향을 체계적으로 제시할 수 있으며, 이를 시초로 하여 여러 전국 각지에 생활체육 프로그램에 조금 더 효과 있는 활성화 향상을 위한 목적에 중점을 두고 있다.

3. 연구문제

본 연구는 이러한 연구목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 생활체육 참여에 따른 일반적 특성이 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.

둘째, 생활체육 참여에 따른 일반적 특성은 삶의 질에 유의한 차이가 있을 것이다.





셋째, 생활체육 참여에 따른 생활만족도는 삶의 질의 유의한 영향을 미칠 것이다.

4. 연구가설

이 연구에서는 생활체육 참여에 따른 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 규명하기 위하여 앞서 설정한 연구 변인을 기초로 하여 다음과 같은 가설을 검증하고자 한다.

- 가설 1. 일반적 특성에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-1. 성별에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-2. 연령별에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-3. 최종학력에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-4. 운동종목별에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-5. 운동경력에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-6. 운동빈도에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1-7. 운동시간에 따라 생활만족도에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 일반적 특성에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것이다.
 - 2-1. 성별에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.
 - 2-2. 연령에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.
 - 2-3. 최종학력에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.
 - 2-4. 운동종목에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.
 - 2-5. 운동경력에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.
 - 2-6. 운동빈도에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.
 - 2-7. 운동시간에 따라 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것 이다.



가설 3. 생활체육 참여에 따른 생활만족도는 삶의 질에 유의한 영향을 미칠 것이다.

- 3-1. 환경적 만족도에 따라 유능감에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-2. 환경적 만족도에 따라 안전성에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-3. 환경적 만족도에 따라 신체적 안녕에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-4. 사회적 만족도에 따라 유능감에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-5. 사회적 만족도에 따라 안전성에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-6. 사회적 만족도에 따라 신체적 안녕에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-7. 심리적 만족도에 따라 유능감에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-8. 심리적 만족도에 따라 안정성에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-9. 심리적 만족도에 따라 신체적 안녕에 영향을 미칠 것 이다.

5. 연구의 제한점

본 연구에서는 연구의 수행과정과 연구의 결과 측면에서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

가. 본 연구는 G광역시에 거주하는 18세 이상 성인들을 모집단으로 선정하여 연구하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다.

나. 본 연구에서는 대상자들의 생활만족도, 삶의 질에 영향을 줄 수 있는 기타 변인은 통제하지 못했다.

다. 앞 서 선정한 배경변인 이 외의 다른 변인은 고려하지 않았다.



6. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어에 대한 정의는 다음과 같다.

가. 생활체육.

생활체육이란 모든 사람이 성, 연령, 계층, 인종, 종교에 구애됨이 없이 체육활동에 참여함으로써 건강을 증진하고 삶의 질을 향상할 수 있도록 해야 한다는 '복지정책'의 일환으로 정의 하였다(문화체육관광부, 2009).

본 연구에서는 생활체육의 요인을 성별, 연령, 최종학력, 운동종목, 운동경력, 운동빈도, 운동시간 이상 7가지 요인으로 설정 및 구분하였다.

나. 생활만족도.

생활만족이란 일상생활에서 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여긴 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라 정의한다. 또한 정서적으로나 사회적으로 어려움을 겪지 않고도 개인의욕구를 충족시킬 수 있는 정도이고(Neugarten, 1961), 자신의 삶에 대한 주관적인 평가를 의미하며, 자신의 인생이 어느 정도 만족스러운가를 주관적으로평가하는 것이라고 정의하였다(김미라. 2002).

본 연구에서 환경적 만족도, 사회적 만족도, 심리적 만족도 이상 3가지 요인으로 설정 및 구분하였다.





다. 삶의 질.

삶의 질이란 많은 학자들에 의해 때로는 안녕(well-being), 정신적 안녕 (psychologicalwell-being), 주관적 안녕(subjective well-being), 행복, 생활만 족, 사기(morale), 긍정적 감정과 부정적 감정 등의 많은 유사한 용어로서 표현되기도 했으며(Evans,1994). 때로는 이들 유사용어의 상위개념으로 사용하고 있다(king, 1992).

본 연구에서 유능감, 안전성, 신체적 안녕 이상 3가지 요인으로 설정 및 구분 하였다.





Ⅱ. 이론적 배경

1. 생활체육

가. 생활체육의 개념과 정의

생활체육의 개념은 모든 사람이 건강 증진과 신체적성을 위한 스포츠를 국민적 보급을 통해 확장 발전하게 하는 운동으로 그 목적은 국민의 신체적, 정신적, 사회적, 도덕적, 문화적 발달에 기여하기 위한 국민운동이다. 또 다른 개념으로건강 및 체력 증진과 여가선용을 위하여 행하는 생활의 일부분으로서 자발적이고일상적인 체육활동을 말한다. 즉 모든 사람이 성, 연령, 계층, 인종, 종교에 구애됨이 없이 체육활동에 참여함으로써 건강을 증진하고 삶의 질을 향상할 수 있도록 해야 한다는 '복지정책'의 일환으로 출발되었다(문화체육관광부, 2009).

생활체육의 개념에 대하여 체육을 일상생활의 일과로 실행함으로써 생활화하는 체육으로 규정하고 있을 뿐만 아니라 체육실천의 슬로건으로서 생활 속에서 체육을 즐기거나, 정책수립의 차원에서 또는 체육의 한 실천의 방법으로서 쓰여지는 체육의 목적적인 용어"로 정의하면서 미래지향적이며, 주체적 의식을 지닌 새로운 개념이라고 긍정적인 평가를 내리고 있다(임번장, 1991). 생활체육은 과거에는 체육이 시간과 심리적, 경제적 여유가 있을 때에만 활동하는 선택적, 불확정적인 체육이었으나, 미래에는 일상생활에서 정기적으로 실천하는 의미를 지닌 것이다. 생활체육은 건강 및 체력증진과 여가 선용을 위하여 행하는 체육활동으로서 운동의 기회와 혜택을 균등하게 누릴 권리를 제공하는 모든 사람을 위한 체육(Sport for lifetime)으로 알려져 있다 (임번장, 1991). 무엇보다도 생활체육이란 생애에 걸쳐 능동적이고 지속적으로 체육이나 여가활동에 참여함으로서 신체, 정서, 정신적으로 건강하고 활력 넘친



사회구성원으로서 생업에 충실하며 개인의 복지 구현을 위한 활동을 의미한다 (임번장, 1991).

또한, 생활체육은 적극적 여가 유형의 대표적 내용이며 또한 대부분의 여가활동이 이 유형에 속한다. 생활체육은 체육활동을 통해서 새로운 상황을 대처해 나가는 방법을 배울 수 있는 사회적 학습 기능과 다른 사람들과 어울려 활동하면서 사회에 공동 가치를 부여하여 유대관계를 증가시키며 사회 조화를 도모하는사회 통합 기능이 있다(이광욱, 2004). 오늘날 현대사회에서 생활체육의 필요성은 그것이 인체의 건강과 생기를 되찾고 생활에 여유와 밝은 정신을 갖게 하며건전한 사회의 존속 및 발전을 위한다는 데 있다. 그것은 이미 인간생활을 풍부하게 하는 귀중한 문화활동의 일환으로써 고유한 사회적 가치의 인식 측면과 그와 같은 운동을 성립하게 하는 사회적 조건의 변화라는 것이다(위성식, 2005).

궁극적으로 생활체육은 개인이 전 생애를 통하여 능동적, 지속적인 체육활동 참여의 기회를 향유함으로써, 신체적, 정신적, 사회적으로 조화적인 발달을 도모 하고 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며 창조적으로 개척하여 나아 갈 수 있는 기능과 성향을 학습할 뿐만 아니라 다른 사람과 더불어 공동체의 복 지를 증진시켜 나가는 복지사회의 체육을 의미한다(임번장, 1991).

오늘날의 생활체육은 개인의 창조적인 여가선용 방법으로서 뿐만 아니라 보다 광범한 활동을 사회체육의 영역에 포함시켜 나가고 있는 것이다. 개인의 행복한 삶과 복지국가의 이념을 실현할 수 있는 신체적, 정신적 활동들이 모두 포함된다.

나. 생활체육의 특징

생활체육은 개인적 생활영역 안에서 개인의 취미와 여건 및 환경에 따라 여가 시간을 이용한 자발적인 참여를 통하여 개인의 일상생활을 풍요롭게 하는 신체 적 활동을 의미하는 것으로 다음과 같은 네 가지의 특징을 지닌다.

첫째, 사회 구성원의 건강 및 후생복지 향상을 목적으로 수행되어 지는 체육, 스포츠, 레크레이션 등에 의한 주로 일반대중의 체육활동이라고 할 수 있다(임



번장, 1992).

둘째, 여가 활동을 창조적으로 선용하는 도구적 체육활동이다. 스포츠 활동을 통한 창의적인 여가활동은 개인과 사회의 잠재적인 생산 능력을 향상시켜서 국가 발전에 이바지한다(임번장, 1992).

셋째, 단순 여가선용 수단이라고 하기 보다는 적극적인 의미에서 전체 국민을 대상으로 하는 범국민적 사회개선운동으로 스포츠의 사회적 역할을 확대하는 역할을 담당한다(임번장, 1992).

넷째, 생활체육은 생업 및 생존을 위한 직업 활동이 아닌 생활양식의 다양화와 행복한 삶을 위한 복지사회 건설의 기초가 되는 사회 교육활동이라고 할 수있다(임번장, 1992).

다. 생활체육의 역할

1) 건강 체력의 유지 증진에 기여

인간은 본능적으로 신체적 활동을 추구하고자 하는 욕구를 가지고 있다. 그러나 기계문명의 발달로 생활이 편리해짐에 따라 인간의 신체활동이 점점 제한되고 감소함으로 운동부족 현상이 일어나고 있다.

운동 부족 현상으로 인하여 심장병, 당뇨병, 비만 등의 성인병과 각종 신체적 정신 질환의 가능성이 커지고 있다. 하지만 규칙적으로 운동을 하게 되면 심장질 환이나 성인병 등의 질병들을 예방 할 수 있다.

즉, 생활체육은 적정량의 신체활동 무대를 제공하여 강인한 체력을 육성함으로써 각종 질병에 대한 저항력을 길러 건강한 생활을 영위하는데 효과적인 수단이 된다(임번장, 1991).

2) 긴장해소 및 사회정서적 안정

현대인들은 스트레스로 인한 정서적 불안감을 가지고 있다. 긴장이나 갈등의



감정을 표출하지 않으면 자신이나 타인에게 정서적, 심리적, 신체적 가해를 일으킬 잠재적 가능성이 크다. 그러나 스포츠는 경기자나 관람자 모두에게 공격적 충동을 무해하게 방출하여 해소시키는 계기를 마련하여 준다(김덕일, 2003).

이와 같이 생활체육은 참여자의 공격성과 좌절감 그리고 소외감 등을 효과적으로 정화시킴으로서 개인의 심리적 적응과 안정에 기여하는 정서적 역할을 담당한다(이미경, 2007).

3) 체제 유지 공동체 의식 강화

생활체육은 합법인 수단을 통하여 목표를 성취시키는 합리적 가치를 내면화시 킴으로써 사회체제 유지와 존속에 기여한다. 또한 현대인들은 개인주의적 성향이 점점 증가되고 있는데 생활체육은 서로 다른 개성과 이해를 지닌 개인 유기체를 공동체로 융화·화합시키는 역할을 발휘할 수 있고 사람들이 사회에서 함께 어 울려 살며 의지하는 감정 유대를 조성한다.

스포츠가 한 팀의 구성원이 되거나 클럽의 구성원이 되고 스포츠 활동에는 참가자 개인을 그 팀이나 클럽으로 융화시키기에 충분한 상호 인간관계의 결속이 개재되어 있기 때문이다(임번장, 1991).

이와 같이 생활체육은 사회경제 지위, 출신, 성분, 성, 교육의 정도 및 종교가 서로 상이한 이질적인 개인들로 구성된 사회를 한마음 한뜻으로 결속시켜 사회 적 에너지를 분출하는 기능을 담당한다(임번장, 2000).

4) 건건한 여가 활동 영위

주 5일제 근무가 도입되면서 근로시간의 단축에 따라 경제, 사회, 문화 전반에 걸쳐 다양한 변화를 가져왔다. 그에 따라서 여가시간을 효과적으로 이용하는 것이 중요해지고 있다.

일상생활 중 생업에 종사하는 시간 이외의 자유로운 시간을 보통 여가라고 통칭하는데 현대인은 이렇게 늘어난 여가 시간을 개인의 일상생활 속에서 어떻



게 효율적으로 사용할 것인가에 관심을 가지게 되었다.

스포츠는 퇴폐 향락적인 문화와는 전혀 다른 형태로서 건전한 문화로 용인되고 정책적으로 장려되는 여가활동이다. 그러므로 생활체육은 고달픈 삶을 살아가는 고도 산업사회의 현대인에게 기분전환과 삶의 즐거움을 가져다주는 신선한자극제로서의 역할을 담당하고 있다(임번장, 1997).

5) 삶의 질 향상 및 복지증진에 기여

경제 및 사회발전에 힘입어 국민의 생활수준과 의식수준이 향상됨에 따라 삶의 질적 향상을 위한 관심이 증가하고 있으며 복지증진과 개인의 삶의 질이 사회발전의 핵심적 과제로 부각되고 있다.

삶의 질이 높은 사람에게서 발견되는 특징으로서 만족이나 행복과 같은 심리적 안녕을 들고 있다(Iso-Ahola,1980). 이러한 측면에서 보면 생활체육 활동은 삶의 질을 높이는데 매우 중요한 역할으로 간주된다.

따라서, 생활체육은 심신의 조화로운 발달, 건강증진, 자기만족, 그리고 삶의 조건 기회 확대 등의 기회를 부여함으로써 일반 국민의 복리를 증진시키는 중요한 사회활동의 하나로 평가받고 있다(안병수, 2008).

6) 사회적 역할

생활체육은 우리 생활의 장에서 주로 이루어지는 것이므로 우리가 생활하면서 당면하는 문제나 그 밖의 사회적 문제까지도 해결하는 역할을 한다(김성배, 1991).

- ① 개인의 건강증진과 체력향상은 사회에 노동력의 증강을 제공하며, 노동에 있어서도 작업의 효과를 높이고 작업동작 개선 등의 방법을 제공해 줄 수 있다.
- ② 생활체육은 가정과 직장, 지역사회에서 사회적 조정의 역할을 하며, 상사와 부하의 거리를 좁혀주고, 빈부의 격차를 체육을 통해 심리적 동류의식과 연대감으로 완화시킨다.
 - ③ 청소년 비행, 인간소외의 사회병리 문제를 예방하고 감소시킨다.



7) 정서적 역할

- ① 구성원 상호간의 연대감과 동질성을 창출한다.
- ② 체육활동을 통하여 우애감과 연대감의 강화를 확장시킨다.
- ③ 체육활동의 비참여자에 대하여 간접경험으로 협동할 수 있도록 한다.
- ④ 체육활동은 감정표현의 기회를 적절히 제공하고 통제하여 감정을 정화시켜 긴장과 갈등을 조절하는 역할을 한다.

김성배(1991)는 이와 같이 정서적 역할을 구분하였다. 또한, 김경숙(1994)은 생활체육의 역할을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 가정에 대한 역할을 한다. 산업화·도시화를 인한 사회구조의 변화는 가족구조와 가족기능에 영향을 주어 가정의 기능인 보호, 교육 등 오락적인 가족의 기능을 상실하게 하여 결국 가족애의 상실로 이끌어 가고 있다. 따라서 가족들간의 정서적인 구조가 불안정해지며 욕구불만, 갈등, 공포 등에 의해서 압박을 받게 되면 극단적인 행동으로까지 연결된다. 이와 같은 문제들을 해결하여 정서구조의 안정을 찾게 하는데는 생활체육 활동이 효과적이며, 특히 결손 가족의 경우 가족 이외의 지지역할을 한다. 또한 각종 가정의 불화로 인한 청소년비행과 각종 범죄, 자살 등의 일탈행동을 감소 시켜주는 역할을 한다. 결국 가족에 대한 욕구불만과 긴장상태를 해소하는 장을 생활체육을 통하여 해결할 수있기 때문에 생활체육에 의지하게 된다(김경숙, 1994).

둘째, 직장에 대한 역할을 한다. 과거와는 달리 현대사회는 산업발달과 기계 문명의 발달로 직장생활에 종사하는 현대인은 인간소외 현상을 초래하고 있다. 이러한 현상을 근무시간외의 여가시간에 자유로운 생활체육 활동을 통하여 인 간성을 회복 할 수 있을 뿐만 아니라 신체적·정신적인 측면에서의 건강유지가 결국 경영자 측면에서 종사자들의 건강이 작업으로 인한 재해방지와 결근률을 저하시키고, 작업의 의욕을 고취시키며, 경영자와 종사자간의 상호이해와 화합 을 통한 직장분위기 조성으로 생산성 향상에 기여한다(김경숙, 1994).

셋째, 지역사회에 대한 역할을 한다. 소득증대와 가치의식의 변화로 지역주민 은 단순히 즐기며, 오락적인 여가가 아니라 보다 나은 삶을 위한 개인의 삶의



질향상을 위하여 투자하고 있다. 그러나 한편으로는 지역사회의 공동성과 지역성의 상실을 초래하여 사회병리 현상을 가져오고 있다. 지역사회는 유아, 청소년, 장년층, 주부, 노년층의 다양한 욕구에 따른 활동을 구체화시킬 수 있는 장이라고 할 수 있다. 이와 같은 공감의 체계를 구성하는 기초적인 생활장소로서지역사회의 현대인은 상실된 인간성을 가족과 직장외에 가까운 이웃, 또는 유사한 가치관을 지닌 사람들과의 인간적인 접촉을 통하여 회복할 수 있을 뿐만 아니라 비참여자들까지도 흡수하여 지역사회 의식의 향상과 제조직에 기여하는역할을 한다(김경숙, 1994).

넷째, 대중사회에 대한 역할을 한다. 고도의 산업발달 과정속에서 생활하고 있으며 인간은 기계문명 앞에서 자주성을 상실하고, 무기력하게 되어 인간소외현상이 발생하게 된다. 또한 생산기술의 진보는 대량생산을 가져와 인간의 본질적인 성격과 특성보다는 동질화된 평균적 인간의 수에 의하여 인간을 평가하게되며, 조직에서의 소외로 개성을 읽고 로봇화되어 타인 지향형이 되기 쉽다(김경숙, 1994).

라. 생활체육의 필요성

현대 사회에 있어서 생활체육은 단순한 건강유지와 체력 단련의 차원을 넘어서 신체 활동적 레크리에이션 영역의 오락적 기능과 사회적 기능을 다양하게 수행하고 있다.

생활체육은 건전한 생활 활동을 통한 모든 국민의 정신적, 신체적 건강의 추구를 기본 이념으로 한다는 점에서 경제발전 및 사회발전에 의하여 증대된 국민의 삶의 가치 구현에 대한 욕구를 충족시킬 수 있는 기본조건이 될 뿐만 아니라이를 통하여 보다 풍요로운 삶을 향유할 수 있는 바탕을 마련하여 준다. 생활체육은 그 활동이 의도적이라기보다는 자연발생적이고, 계획적이라기보다는 자율적으로 생활자체를 즐기는 측면이 강하다는 것이다. 이런 생활체육이 현대사회에서크게 강조되고 있는 것은 여러 가지 측면에서 접근이 가능하겠으나 다음의 4가



지에서 그 필요성을 제기하고 있다.

첫째, 문화 인류적 관점으로 여가의 증대로 인간의 생활양식이 변화함으로써 여가의 활용 수단에 대한 필요성이 급격히 증가하고 있다. 현대사회에서의 여가는 중대한 사회문제로 등장하고 있다. 과거에는 의식주가 생활의 주된 관심이되어 왔으나 앞으로는 여가의 활용이 인간생활의 기본 문제로 제기될 것이다(임 번장, 1993).

둘째, 생리학적 관점으로 운동을 규칙적으로 실천하는 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비하여 건강을 유지하는데 큰 효과가 있다. 생활체육은 운동부족의 현대도시 산업사회의 인간에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동 무대를 제공함으로써 건강유지 및 튼튼한 체력을 육성하는데 기여한다(임번장, 1993).

셋째, 심리학적 관점이다. 신체활동은 불안의 감소, 공격성의 억제, 죄의식의 경감, 열등감의 해소를 가져온다. 따라서 생활체육은 공포나 분노 그리고 스트레 스와 같은 정서적 변동에 의하여 정상적인 생리적 균형이 파괴되었을 때 격렬한 대근활동을 통하여 이를 조속히 정상상태로 회복하는데 기여한다(임번장, 1993).

넷째, 사회학적 관점으로 스포츠에의 참가는 사회화를 촉진한다. 즉, 스포츠활동에 참가함으로써 팀워크, 근검, 절제 그리고 적자생존의 생활원리를 터득하게 하여 이를 일상생활에 전이함으로써 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록돕는다(임번장, 1993).

인간이 자발적으로 참여하는 생활체육은 운동부족에서 오는 질병을 예방하고 건강과 체력을 증진시키며 나아가 여가시간을 건전하게 활용할 수 있는 가장 효 과적인 방법 중의 하나이다.

위성식(1990)은 생활체육의 필요성을 실제적인 측면에 두고 4가지 측면에서 제시하고 있다.

① 건강과 체력증진에 대한 요구 증대

현대 산업사회는 인간의 정신과 육체 양면의 문제를 야기 시키고, 더욱이 운동 부족에 의한 건강의 약화, 체력의 저하 현상이 많은 사람들에게서 나타나고 있다. 이와 같은 허약으로부터 벗어나고자 하는 인간의 필요적인 건강과 체력증



진에 대한 요구가 증대되고 있다(위성식, 1990).

② 여가의 증대와 스포츠 인구의 증가 측면

정보화에 따른 과학화에 의한 노동시간의 단축,정년의 조기화로 인한 활동시간의 증가, 경제적 윤택으로 생업에의 투자시간 감소 등으로 여가시간이 증대되었다. 이런 현상은 여가시간 및 여가를 즐기는 사람의 수가 동시에 증가함으로써 스포츠가 일상생활 속으로 확산되어가고 있다는 것이다(위성식, 1990).

③ 야외활동에 대한 요구 증대

현대사회의 도시화와 인구집중은 환경의 오염을 심화시키고 신체활동의 공간 제한을 가져와 다양한 야외활동에 참여하고자 하는 요구가 증대되고 있다(위성식, 1990).

④ 체육에 대한 태도와 가치관의 변화

현대인들은 외면적 보상 때문에 스포츠 활동에 참가하는 것이 아니라 내면적 만족을 추구하는 방향으로서의 체육의 가치관 형성과 운동참여가 습성화되고 생 활화됨으로서 긍정적인 방향으로 태도 개선이 이루어지고 있다(위성식, 1990).

2. 생활만족도

가. 생활만족도의 개념과 정의

생활만족이란 일상생활에서 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여긴 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라 정의한다(Neugarten, 1961). 또한 정서적으로나 사회적으로 어려움을 겪지않고도 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도를 말한다.

George(1979)는 생활만족은 인생의 장기적인 관점에서 자신이 바라던 것과 실제 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태에 대한 전반적인 평가로 규정하고 있다. 반면에 사기는 용기, 훈련, 확신, 열의 및 고난에 대한 극복



의지 및 정신상태로서 현재 및 미래의 상태에 대한 평가와 기대이며, 행복감은 현재에 유쾌한 감정을 느끼는 일시적인 기분으로서 현재의 상태에 대한 평가라고 지적하면서 생활만족과 행복감, 그리고 사기의 개념을 구분하여 사용하여야한다고 주장하였다.

김미라(2002)는 생활만족도는 자신의 삶에 대한 주관적인 평가를 의미하며, 자신의 인생의 만족스러운 정도를 주관적으로 평가하는 것이라고 정의하였다. 즉, 물질적이든 정신적이든 간에 인생 목표나 욕구 달성에 대한 개인의 주관적인 평가를 의미한다고 한다.

Kalish(1975)는 자신의 생애에서 생의 목적을 성취하였다고 인식하고 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도를 생활만족으로 규정하였고 이를 성공적인 노화라고 연관시켜서 설명하였다. 성공적인 노화란 생에 대한 충만과 행복을 느끼고 나아가서 바람직한 노후생활을 영휘하는 것으로서 노년기에 이르는 장기간에 걸쳐 개인의 가치와 자아개념 등에 의하여 복합적인 개념이다. 또한 생활만족도를 자신의 생애에서 의미있는 주요한 목표를 성취하였다고 생각하며 주위의 환경과 융화되어 정서적, 사회적으로 어려움을 겪지 않고 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라고 정의하였다.

Medly(1980)은 생활만족도가 개인의 정신 건강을 결정짓는 중요한 요소로 연관지어 정의하였다. 개인은 다른 사람과 상호작용을 통해서 기대가 형성되며 이러한 기대는 다른 사람과 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 된다고 한다. 따라서 Medly는 생활만족도란 개인의 기대수준이 합리적으로 충족되는 가에 대한평가라고 보고 있다.

Burr(1970)은 만족이란 한 개인이 갖는 기대와 실제로 받은 보상 사이의 일 치의 정도라고 주장하였으며, 또 다른 입장으로서는 주관적으로 경험되어진 만족 과 불만족, 혹은 행복과 불행, 즐거움과 즐겁지 않음의 현상이라고 정의하였다.

이러한 학자들의 정의들을 정리해보면, 생활만족도는 개인의 욕구를 만족시키고 중요한 목표를 성취했다고 느끼는 행복과 만족의 주관적인 감정이라고할 수 있다. 따라서 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소라고 정의할 수 있다.





나. 생활만족도에 영향을 미치는 요인

1) 인구 사회학적 변인

생활만족과 관련이 있는 인구 사회학적 변인에는 성, 연령, 교육수준, 직업, 수입, 결혼 및 가정생활 등의 변인이 있다.

성과 생활 만족 간에는 여성이 남성에 비해 부정인 생활감정을 나타내고 있지만, 여성이 보다 높은 수준의 즐거움을 경험하며, 남성과 여성간에는 전반적인생활 만족의 차이가 거의 없다(Palmore & Kivett, 1977; Sauer, 1977).

연령과 생활 만족 간에는 긍정적인 상관관계 즉 나이가 많을수록 보다 행복하다는 결과가 보고되었다(Medley, 1980).

Spreitzer와 Snyder(1974)의 연구에서 교육수준이 생활 만족에 미치는 영향 은 다른 변인이 통제되었을 경우 유의하지 않는 것으로 나타났다.

수입과 생활만족 간에는 비교적 높은 상관관계가 있다(Larson, 1978)는 사실이 밝혀진 바 있으며, 교육 수준이나 건강과 같은 다른 변인들을 통제할 경우 그관계 정도가 적어지지만 이들 변인들의 영향 정도는 상당부분이 수입 변인에 의한 효과라고 할 수 있다(이종길, 1992).

2) 성격 변인

생활만족과 성격의 관계는 개인의 기질이 다른 외적 요인보다 더 중요한 생활 만족의 요인이라는 전통적이고 보편화된 신념에서 그 관련성이 밝혀져 왔다. 성 격 변인들 중에서 자기 존중의 변인이 생활 만족에 대한 가장 강력한 예측변인 중의 하나이다(이종길, 1992).

3) 생물학적 변인

생물학적 변인 가운데 가장 중요하고 핵심적인 변인은 주관적으로 느끼는 건 강의 정도이다. 많은 연구에서 생활 만족과 자신이 평가한 주관적인 건강정도가





매우 높은 상관관계가 있다는 결과가 나왔으며, Gray(1971), Riddick(1985) 등과 같은 연구에서 이러한 상관관계는 연령과 사회경제적 지위와 같은 변인들을 통제한 경우에는 유효한 것으로 나타났다.

4) 행동적 변인

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

다. 생활만족도에 대한 이론

생활만족에 관련된 주요이론으로는 활동이론, 목적이론, 상향 대 하향이론, 판단이론 등이 있다. 이들 이론들의 접근 방법과 관련 연구에 관한 구체적인 내용은 다음과 같다(이종길, 1992).

1) 활동이론

활동이론은 Decker(1980)에 의하여 개발되었으며 행복이 인간 활동의 과정에서 발생하는 것이라는 견해이다. 행복을 추구하는 의도적인 목적에 의해서 이루어지기 보다는 개인의 활동을 통하여 부수적으로 얻어지게 되는 산물로 보는 견해이다. 즉, 목표의 달성여부 보다 목표를 달성하는 과정이 더 큰 행복을 준다는 것이다.

활동이론에서는 행복에 대한 지나친 집착이 자기 파멸을 일으킬 수 있다는 주장을 경험적인 증거를 들어 제시하고 있다(Csikszenmihalyi & Figurski,



ス な CHOSUN UNIVERSITY

1982). 생활만족과 활동의 관계에 관련된 몰입 경험 이론을 제시하였으며 활동이 개인의 능력 수준과 조화가 되었을 때 행복을 경험하게 된다. 그러나 활동의 난이도가 높으면 불안감을 느끼게 되고, 난이도가 낮으면 권태감을 느끼게 된다. 즉, 고도의 집중력이 요구되거나 과제의 난이도와 기술 수준이 조화를 이루는 활동에서 즐거운 감정을 동반한 행복한 몰입이 발생한다. 또한 몰입경험 이론을 통해 개인이 의미 있고 흥미 있으며 너무 쉽거나 어렵지 않은 적절한 난이도 수준의 활동의 몰입할 때 생활의 만족이 높다는 사실을 제시하여 활동이론을 뒷받침하고 있다(Csikszenmihalyi, 1975).

2) 목적이론

목적이론은 특정 목적이나 욕구가 성취됐을 때 생활만족을 느낀다는 견해이다. 이러한 목적이론에서는 목적 달성의 시간적 개념과 생활만족의 최고수준의 관계에 대해서 논쟁이 이루어지고 있으며, 이것은 목적을 달성해 나가는 과정에서 생활만족을 느끼는 것인지, 목적을 달성했을 때 생활만족을 느끼는 것인지에 관한 것이다. 이에 대해 목적을 성취하기 위해 노력해 가는 과정에서 느끼는 생활 만족이 실제 목적의 달성과 욕구충족보다 더 큰 만족감을 느끼게 된다고 언급하였다. 이것은 생활 만족은 단시간적인 감정의 상승으로 이루어지기 보다는 장기적인 생활만족의 향상에 기여함을 나타내고 있다(Scitovky, 1976).

이들 뒷받침할 만한 몇몇 연구에서는 행복은 개인의 목적이 통합적으로 이루어진 생활계획 내에서 얼마나 지속적으로 이루어지는가의 여부에 달려있다고 주장한다(Chekola, 1975). 결론적으로 목표이론에서는 생활만족이 개인의 장기적인 생활에서 갖게되는 많은 목적들을 조화롭게 통합시켜, 성취해 나가는 과정에서 경험하게 된다는 것을 말하고 있다.

3) 판단이론

판단이론은 생활만족의 여부가 타 기준과 비교하여 그 기준보다 상위이면 생활의 만족을 갖게 되는 것이며, 하위 수준이면 부정적 감정을 초래한다는 기본적



ス な CHOSUN UNIVERSITY

인 개념에서 시작된다. 기준으로써 다른 사람을 대상으로 비교하는 경우는 특정 개인이 다른 사람보다 우월할 때 만족감과 행복감을 느끼게 된다(Carp, 1982; Emmonson, 1983; Michalos, 1980). 생활감정의 경우 무의식적인 형태로 비교가 이루어지며, 어떤 경험이 긍정적 감정 또는 부정적 감정을 초래하는가를 예측하지 못하지만 나타는 긍정적 부정적 감정의 정도를 예측할 수 있다.

4) 적응이론과 범위-빈도이론

개인이 생활만족 여부를 판단할 때 과거의 경험이 비해 더 나은 것이라면 생활에 만족을 한다는 것이다(Adaption theory; Brickman, Coates, & Janoff- Bulman, 1978; Range-Frequency theory: Parducci, 1968, 1982). 만약 개인의 현재 생활이 과거의 생활보다 더 낫다고 생각한다면 그 사람은 생활에 만족할 것이다.

라. 운동과 생활만족

사회체육과 같은 스포츠 활동의 참여가 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다는 객관적인 주장은 널리 수용되어 있으며, 이러한 믿음으로 많은 사람들이 스포츠 활동에 참여하고 있다. 또한 비신체적인 영역에 대한 스포츠 활동의 긍정적인 효과에 관련된 주장들이 체육교육자들 사이에 제기되고 있으며, 많은 학자들이 스포츠 참여에 의하여 나타날 수 있는 심리적 효과에 대한 연구의 가치를 인식하고 있다.

삶의 질에 대한 경험적이고 과학적인 연구가 본격적으로 이루어지기 시작한 후 운동과 생활만족간의 연구 결과에서 신체적 수행능력의 증가는 심리적 안정 감을 증가시키며, 특히 지구성 운동능력을 향상시킨 집단과 향상을 통제시킨 집단으로 구분하여 연구한 결과 향상시킨 집단이 생활만족에 더 효과가 있는 것으로 나타났다(김도연, 1996). 이렇듯 인간은 근원적 욕구를 스포츠를 통하여 해결함으로써 만족감을 얻는 동시에 스포츠 참여를 통해 각종 질병을 예방하고



A CHOSUN UNIVERSITY

체력 향상, 건강유지, 기분 전환, 건전한 여가활동, 삶의 질 향상, 행복과 복지증진 등을 꾀하고 있으며 스포츠에 참여하는 사람들은 세상을 조금 더 긍정적으로 바라보는 경향이 있다는 것이다(방선희, 2012).

3. 삶의 질

삶의 질은 많은 학자들에 의해 때로는 안녕(well-being), 정신적 안녕 (psychologicalwell-being), 주관적 안녕(subjective well-being), 행복, 생활만족, 사기(morale), 긍정적 감정과 부정적 감정 등의 많은 유사한 용어로서 표현되기도 했으며(Evans,1994). 때로는 이들 유사용어의 상위개념으로 사용하고 있다(King, 1992). 용어에 대한 규정된 정의는 확실하지 않은 실정이며, 사람들마다 보는 주관적 관점의 차이가 있다. 즉, 삶의 질은 언어적으로 포괄적이고 함축적인 의미를 가지고 있으며 삶의 질이 개인 특성, 객관적 생활 조건 등에 따라주관적인 영향을 받는다(박정언, 2010).

WHO(1996)에서는 삶의 질을 측정하기 위한 도구인 WHOQOL-100을 개발하였다. WHOQOL-100은 삶의 질을 규정하는 신체적, 정신적, 사회적 요인과환경적 요인 모두를 포함하고 있으며, 국가나 문화적 차이가 있는 곳에서도 측정이 가능하도록 만들어졌다. 이는 WHOQOL-100은 국가간의 비교가 가능하며, 국가간 삶의 질의 수준의 정도를 비교할 수 있도록 제작되었다(WHOQOL Group,1996). 그러나 WHOQOL-100은 삶의 질에 관련한 개인의 측면을 세부적으로 측정하도록 하기에는 문항이 너무 많고 복잡하여 WHOQOL-100의 축약판이라고 할 수 있는 WHOQOL-BREF FieldTrailVersion이 개발되었다(WHOQOL Group, 1998).





Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 생활체육 참여가 생활만족도와 삶의 질에 미치는 영향을 분석하고 규명하는데 목적이 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

1. 연구 대상

본 연구는 G광역시에 위치한 피트니스, 복지센터와 같은 생활체육이 이루어지는 장소에 참여하는 시민들을 대상으로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 370명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 22부를 제외하고 최종적으로 348부의 설문지를 본 연구에 사용하였고 <표 1>과 같이 조사하여 본 연구에 사용할 계획이다.

〈표 1〉 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	인 원 (명)	백 분 율 (%)
성 별	남	35	50.0
^8 글	여	35	50.0
	20대	21	30.0
서 퍼	30대	9	12.8
연 령	40대	20	28.5
	50대 이상	20	28.5
	중학교 졸업		
키즈치퍼	고등학교 졸업	30	42.8
최종학력	대학교 졸업	28	40.0
	대학원 이상	12	17.1



	요가	3	4.2
o ヒスロ	댄스	31	44.2
운동종목	헬스	26	37.1
	수영, 마라톤	10	14.2
	1년 이상	15	21.4
O 드거리	1 ~ 2년 미만	11	15.7
운동경력	2 ~ 3년 미만	12	17.1
	3년 이상	32	45.7
	주 1회	12	17.1
운동빈도	주 2회	14	20
판장인포	주 3회	20	28.5
	주 4회 이상	24	34.2
	30분 미만	10	14.2
운동시간	30분 ~ 1시간 미만	20	28.5
ቲ ፕ ግሂ	1시간 ~ 2시간 미만	23	32.8
	2시간 이상	17	24.2
총 계		70	100.0

2. 조사 도구

본 연구는 설문지를 통한 설문지법을 사용할 계획이며, 설문지는 신뢰도 검사를 통해 신뢰도에 문제를 발생시키는 것으로 나타난 문항들은 제거할 것이다.

가. 예비검사

이 연구에서 사용한 설문지는 세 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다.

첫 번째 예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 관리자 및 트레이너와 담당자를 중심으로 하여 전문가 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이 해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항



ス CHOSUN UNIVERSITY

구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특 한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문 및 수정 보완하도록 할 것이다.

두 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 생활체육 참여 자들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하기 위해 피트니스, 생활복지센터에서 참여 중인 시민들을 대상으로 소수인원인 70명으로 조사를 실시하였다.

세 번째 예비검사의 목적은 수정된 설문지의 난이도 및 적용 가능성을 평가하고 설문지의 신뢰도 및 타당도를 검증 하는데 있다.

나. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 생활체육 프로그램 참여자에 따른 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 분석하고 측정하기 위하여 다음과 같은 국내외 선행연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 예비검사를 통한 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였고 설문지의 주요 구성내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용		문항수	선행연구	
	성별	(1)			
	연령	(1)			
일반적	최종학력	(1)			
	종목	(1)	7문항		
특성	운동 기구	(1)			
	~~ 빈도	(1)			
	시간	(1)			
	환경적	(7)	25문항	김영돈(1988), 이종길(1992)	
생활만족도	사회적	(9)		김대훈(2005), 신지은(2009)	
	심리적	(9)		민유희(2010)	
	유능감	(7)		 Dunbar(1992)	
삶의 질	안전성	(6)	18문항		
	신체적 안녕	(5)		윤진상, 국승희, 이무석(1998)	
	총 문항 수 50문항				





1) 일반적 특성

일반적 특성 측정 도구는 성별, 최종학력, 운동종목, 운동경력, 운동빈도, 운동시간 7문항으로 '매우그렇다' 5점, '전혀 그렇지 않다' 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하여 사용하였다.

2) 생활만족도

본 연구에서 생활만족도 관련 측정도구는 김영돈(1988)이 번안한 생활만족지수(life satisfaction index well-being:LSE-W)와 이종길(1992), 김대훈 (2005), 신지은(2009), 민유희(2010)의 설문지를 참고하여 재구성하였다. 본연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 환경적 만족도, 사회적 만족도, 심리적 만족도 이상 하위 3개의 영역으로 <표 3>과 같이 25문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답결과에따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 순차적으로 부과 되어있다.

〈표 3〉 생활만족도 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항번호	문항 수
생활만족도	환경적 만족도	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
	사회적 만족도	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	9
	심리적 만족도	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	9
		계	25

3) 삶의 질

삶의 질 측정 도구는 Dunbar(1992)등이 개발한 스미스클라인 비챰의 삶의 질 척도(Smithkline Beecham 'Quality of life'Scale)를 윤진상, 국승희, 이무석(1998)이 수정하여 한국판으로 표준화한 것을 본 연구의 목적에 맞게



조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

수정·보완하였다. 측정도구를 보완·수정하여 <표 4>과 같이 18문항으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태 측정은 Liker-type 5단계 척도이다. 응답결과에 따라 "매우 그렇지 않다"에 1점 "매우 그렇다"에 5점으로 순차적으로 부과되어 있다.

〈표 4〉 삶의 질 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내 용	문항번호	문항 수
	유능감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
삶의 질	안전성	8, 9, 10, 11, 12, 13	6
	신체적 안녕	14, 15, 16, 17, 18	5
	18		

다. 설문지의 타당도

설문지의 타당도를 검증하기 위하여 광주 생활체육 참여중인 시민들을 대상으로 소수인원인 70명을 대상으로 예비검사(Pilot Test)를 실시한 설문지를 토대로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure)값과 유의도를 분석하여 최대우도법과 베리맥스, 집교회전 방식을 통하여 요인들의 해석을 용이하도록 하였다.





1) 생활만족도

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 생활만족도에 대한 탐색적 요인분석결과

〈표 5〉생활반속도에 내안 담색적 요인군식결과 						
요인 문항	요인 I	요인Ⅱ	요인Ⅲ			
 심리적4	.712	.131	.287			
심리적6	.706	.139	.102			
심리적5	.696	.380	.175			
심리적8	.664	.036	.099			
심리적3	.621	.059	.127			
심리적9	.596	.327	.241			
심리적7	.584	003	.106			
 사회적4	.095	.856	.101			
사회적5	.033	.856	.063			
사회적6	.106	.656	.297			
사회적3	.304	.598	.128			
사회적9	.120	.592	.267			
 환경적2	.185	.189	.801			
환경적1	.082	.129	.797			
환경적4	.151	.379	.697			
환경적3	.343	.076	.694			
환경적5	.404	.225	.555			
교유치	3.484	20.493	20.493			
분산(%)	3.149	18.526	39.019			
누적(%)	2.959	17.407	56.426			
KMO	.856	X ²	2549.390			
자유도	136	유의확률	.000			





2) 삶의 질

질문지의 적합성에 대한 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 삶의 질에 대한 탐색적 요인분석결과

<u> </u>					
요인 문항	요인 I	요인II	요인Ⅲ		
신체적2	.829	.196	.151		
신체적3	.788	.122	.187		
신체적5	.763	.337	.053		
신체적4	.727	.225	.211		
신체적1	.720	.155	.162		
 안전성5	.156	.743	.289		
안전성1	.056	.730	.267		
안전성2	.310	.720	.048		
안전성4	.118	.711	.304		
안전성6	.330	.676	.106		
안전성3	.286	.651	.203		
유능감2	.041	.160	.756		
유능감1	.147	.261	.736		
유능감4	.233	.040	.678		
유능감7	031	.249	.673		
유능감5	.295	.238	.605		
유능감3	.274	.166	.578		
고유치	3.506	20.626	20.626		
분산%	3.473	20.430	41.056		
누적분산%	3.159	18.583	59.639		
KMO	.871	X ²	2903.103		
자유도	136	유의확률	.000		





라. 설문지의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 방법을 이용하였으며 다음 의 <표 7>과 같다.

〈표 7〉 생활만족도, 삶의 질 요인별 신뢰도 분석

변 인	요인명 (문항수)	Alpha	
	환경적 만족도	.819	
생활만족도	심리적 만족도	.809	.886
	사회적 만족도	.836	
	신체적 안녕	.870	
삶의 질	안전성	.857	.903
	유능감	.811	

3. 조사 절차

본 연구의 절차는 생활체육 참여에 따른 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위한 구체적인 조사절차는 본 연구자가 직접 G광역시에 있는 피트니스 센터와 생활 복지 센터에 있는 참여자들을 본 연구의 목적과 취지를 설명한 후 동의를 구하고, 설문지를 직접 배포하여 자기 평가기입법 (self-administration method)으로 설문내용에 응답하게 한 후 설문지를 현장에서 직접 회수하는 절차로 조사하고자 한다.





4. 자료 분석

첫째. 일반적 특성 파악을 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째. 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach`s a 계수를 산출하였다.

셋째. 가설검증은 변수들 간의 차이를 알아보기 위하여 t-test, 일원분산분석(One-way ANOVA)과 사후검정(Sheffe)을 실시하였다.

넷째. 생활체육 참여에 따른 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중희귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.





IV. 연구 결과

본 연구에서는 생활체육 참여에 따른 생활만족도가 삶의 질과 관계분석을 알아보기 위해 설정된 가설을 중심으로 첫째, 일반적 특성에 따른 생활만족도의 차이를 분석하였다. 둘째, 일반적 특성에 따른 삶의 질 차이를 분석하였다. 셋째, 생활체육 참여에 따른 생활 만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 따른 생활 만족도. 삶의 질 차이

가. 성별에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이

성별에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 독립표본 T-검 정을 실시하였다.

1) 성별에 따른 생활만족도의 차이

성별에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 8>과 같다.

<표 8> 성별에 따른 생활만족도에 대한 t-검증 결과

변인 구년	^분 심리적 만족도	사회적 만족도	환경적 만족도
	(M±SD)	(M±SD)	(M±SD)
남	3.8201±	3.9148±	3.7704±
성별	.58967	.57215	.62781
6 원 - 여	3.9147±	3.7387±	3.7774±
	.58069	.74304	.68349
t	-1.506	2.450	100
р	.572	.003	.158





<표 8>에 따르면, 사회적 만족도 요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 환경적 만족도, 심리적 만족도 요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2) 성별에 따른 삶의 질의 차이

성별에 따른 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시한 구체적인 결과는 다음의 <표 9>와 같다.

〈丑	9>	성별에	따른	삶의	질에	대하	t-검증	결과

변인 구분	신체적	안전성	유능감
	(M±SD)	(M±SD)	(M±SD)
남	3.974±	3.7130±	3.9753±
	.77451	.70227	.55673
성별 	4.0581±	3.7876±	3.8414±
	.73408	.63895	.60807
t	-1.083	-1.038	2.131
p	.854	.265	.909

또한, <표 9>에 따르면, 안전성, 신체적, 유능감 요인은 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

나. 연령별에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이

연령별에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석 (One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

1) 연령별에 따른 생활만족도의 차이

연령별에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실 시한 구체적인 결과는 다음과 같다.





① 연령별에 따른 심리적 만족도 요인의 차이

연령별에 따른 심리적 만족도에 있어서 F=4.729 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 심리적 만족도에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 10>과 같다.

<표 10> 연령별에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자숭	F값	유의도
집단간	4.719	3	1.573	4.729	.003
집단내	114.421	344	.333		
전 체	119.140	347			

〈표 11〉 연령별에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 20대	51	4.0504	.49720	
b. 30대	90	3.6952	.66013	
c. 40대	123	3.9199	.58507	a,b,c,d
d. 50대	84	3.8776	.50915	
전 체	348	3.8707	.58596	_

< 표 11>에 제시된 바와 같이, 연령별에 따른 심리적 만족도의 차이를 분석한 결과, 심리적 만족도는 20대(M=4.0504)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 40대(M=3.9199), 50대(M=3.8776), 30대(M=3.6952)의 순으로나타났다.





② 연령별에 따른 사회적 만족도 요인의 차이

연령별에 따른 사회적 만족도에 있어서 F=15.510 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 사회적 만족도에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 12>와 같다.

〈표 12〉 연령별에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	18.769	3	6.256	15.510	.000
집단내	138.762	344	.403		
전 체	157.531	347			

〈표 13〉 연령별에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 20대	51	4.3176	.58812	
b. 30대	90	3.7000	.67258	
c. 40대	123	3.8634	.60399	d,b,c,a
d. 50대	84	3.8207	.66498	
전 체	348	3.8207	.67378	_

< 표 13>에 제시된 바와 같이, 연령별에 따른 사회적 만족도의 차이를 분석한 결과, 사회적 만족도는 20대(M=4.3176)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 40대(M=3.8634), 50대(M=3.8207), 30대(M=3.7000)의 순으로나타났다.





③ 연령별에 따른 환경적 만족도 요인의 차이

연령별에 따른 환경적 만족도에 있어서 F=5.154 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 환경적 만족도에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 14>와 같다.

〈표 14〉 연령별에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	6.448	3	2.149	5.154	.002
집단내	143.440	344	.417		
전 체	149.887	347			

〈표 15〉 연령별에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 20대	51	3.9294	.67150	
b. 30대	90	3.5600	.74785	
c. 40대	123	3.8683	.61235	c,d,c,a
d. 50대	84	3.7714	.55288	
전 체	348	3.7741	.65723	_

< 표 15>에 제시된 바와 같이, 연령별에 따른 환경적 만족도의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 20대(M=3.9294)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 40대(M=3.8683), 50대(M=3.7714), 30대(M=3.5600)의 순으로 나타났다.





2) 연령별에 따른 삶의 질의 차이

연령별에 따른 삶의 질 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 연령별에 따른 신체적 안녕 요인의 차이

연령별에 따른 신체적 안녕 요인에 있어서 F=8.032 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 16>과 같다.

<표 16> 연령별에 따른 신체적 안녕의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	12.891	3	4.297	8.032	.000
집단내	184.045	344	.535		
전 체	196.937	347			

〈표 17〉 연령별에 따른 신체적 안녕의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 20대	51	4.2706	.06647	
b. 30대	90	3.8067	.06580	
c. 40대	123	4.1805	.80181	b,d,c,a
d. 50대	84	3.8500	.84789	
전 체	348	4.0172	.75335	_

<표 17>에 제시된 바와 같이, 연령별에 따른 신체적 안녕의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 20대(M=4.2706)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 40대(M=4.1805), 50대(M=3.8500), 30대(M=3.8067)의 순으로 나타났다.





② 연령별에 따른 안전성 요인의 차이

연령별에 따른 안전성 요인에 있어서 F=6.140 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 안전성에 차이가 있음을 의미하는 것으로, 연령별로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 18>과 같다.

<표 18> 연령별에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	7.899	3	2.633	6.140	.000
집단내	147.514	344	.429		
전 체	155.414	347			

〈표 19〉 연령별에 따른 안전성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 20대	51	3.9118	.67606	
b. 30대	90	3.5778	.60077	
c. 40대	123	3.8984	.61834	b,d,c,a
d. 50대	84	3.6310	.74359	
전 체	348	3.7529	.66924	-

< 표 19>에 제시된 바와 같이, 연령별에 따른 안전성 요인의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 20대(M=3.9118)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 40대(M=3.8984), 50대(M=3.6310), 30대(M=3.5778)의 순으로나타났다.





③ 연령별에 따른 유능감 요인의 차이

연령별에 따른 유능감 요인에 있어서 F=1.816 로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 연령별(20대, 30대, 40대, 50대 이상)에 따라 유능감 요인의 차이가 영향을 미치지 않는 것으로 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증결과는 다음의 <표 20>과 같다.

<표 20> 연령별에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.868	3	.623	1.816	.144
집단내	117.990	344	.343		
전 체	119.858	347			

〈표 21〉 연령별에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 20대	51	4.0098	.54611	
b. 30대	90	3.8167	.59704	
c. 40대	123	3.9593	.53021	b,d,c,a
d. 50대	84	3.8512	.66818	
전 체	348	3.9037	.58772	

<표 21>에 제시된 바와 같이, 연령별에 따른 유능감 요인의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 20대(M=4.0098)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 40대(M=3.99593), 50대(M=3.8512), 30대(M=3.8167)의 순으로 나타 났다.





다. 최종학력에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이

최종학력에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석 (One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

1) 최종학력에 따른 생활만족도의 차이

최종학력에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 최종학력에 따른 심리적 만족도 요인의 차이

최종학력에 따른 심리적 만족도 요인에 있어서 F=8.341 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 최종학력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 22>와 같다.

〈표 22〉 최종학력에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	8.160	3	2.720	8.431	.000
집단내	110.980	344	.323		
전 체	119.140	347			

<표 23> 최종학력에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 중학교	3	3.0000	.00000	
b. 고등학교	75	3.6571	.50480	
c. 대학교	237	3.9150	.60717	a,b,c,d
d. 대학원	33	4.1169	.40002	
전 체	348	3.8707	.58596	

< 표 23>에 제시된 바와 같이, 최종학력에 따른 심리적 만족도의 차이를 분석한 결과, 심리적 만족도는 대학원 이상(M=4.1169)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 대학교 졸업(M=3.9150), 고등학교 졸업(M=3.6571), 중학교 졸업(M=3.0000)의 순으로 나타났다.





② 최종학력에 따른 사회적 만족도 요인의 차이

최종학력에 따른 사회적 만족도 요인에 있어서 F=14.856 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 최종학력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 24>와 같다.

〈표 24〉 최종학력에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	18.069	3	6.023	14.856	.000
집단내	139.462	344	.405		
전 체	157.531	347			

〈표 25〉 최종학력에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 중학교	3	2.6000	.00000	
b. 고등학교	75	3.5040	.65460	
c. 대학교	237	3.8810	.66168	a,b,c,d
d. 대학원	33	4.2182	.37203	
전 체	348	3.8207	.67378	_

<표 25>에 제시된 바와 같이, 최종학력에 따른 사회적 만족도의 차이를 분석한 결과, 사회적 만족도는 대학원 이상(M=4.2182)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 대학교 졸업(M=3.8810), 고등학교 졸업(M=3.5040), 중학교 졸업(M=2.6000)의 순으로 나타났다.





③ 최종학력에 따른 환경적 만족도 요인의 차이

최종학력에 따른 환경적 만족도 요인에 있어서 F=10.544 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 최종학력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 26>과 같다.

〈표 26〉 최종학력에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	12.622	3	4.207	10.544	.000
집단내	137.265	344	.399		
전 체	149.887	347			

〈표 27〉 최종학력에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 중학교 졸업	3	3.2000	.00000	
b. 고등학교 졸업	75	3.4400	.73374	
c. 대학교 졸업	237	3.8557	.62486	a,b,c,d
d. 대학원 이상	33	4.0000	.40620	
전 체	348	3.7741	.65723	-

<표 27>에 제시된 바와 같이, 최종학력에 따른 환경적 만족도의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 대학원 이상(M=4.1169)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 대학교 졸업(M=3.9150), 고등학교 졸업(M=3.6571), 중학교 졸업(M=3.0000)의 순으로 나타났다.





2) 최종학력에 따른 삶의 질의 차이

최종학력에 따른 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 최종학력에 따른 신체적 안녕 만족도 요인의 차이

최종학력에 따른 신체적 안녕 요인에 있어서 F=23.801 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 최종학력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 28>과 같다.

〈표 28〉 최종학력에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	33.851	3	11.284	23.801	.000
집단내	163.085	344	.474		
전 체	196.937	347			

<표 29> 최종학력에 따른 신체적 안녕의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 중학교	3	3.0000	.0000	
b. 고등학교	75	3.4960	.74497	
c. 대학교	237	4.1291	.71167	a,b,c,d
d. 대학원	33	4.4909	.27880	
전 체	348	4.0172	.68854	

< 표 29>에 제시된 바와 같이, 최종학력에 따른 신체적 안녕의 차이를 분석한 결과, 신체적 안녕은 대학원 이상(M=4.4909)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 대학교 졸업(M=4.1291), 고등학교 졸업(M=3.4960), 중학교 졸업(M=3.0000)의 순으로 나타났다.





② 최종학력에 따른 안전성 요인의 차이

최종학력에 따른 안전성 요인에 있어서 F=13.155 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 최종학력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 30>과 같다.

〈표 30〉 최종학력에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	15.995	3	5.332	13.155	.000
집단내	139.419	344	.405		
전 체	155.414	347			

<표 31> 최종학력에 따른 안전성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 중학교	3	3.0000	.00000	
b. 고등학교	75	3.4667	.64550	
c. 대학교	237	3.7848	.66710	a,b,c,d
d. 대학원	33	4.2424	.33357	
전 체	348	3.7529	.66924	-

<표 31>에 제시된 바와 같이, 최종학력에 따른 안전성의 차이를 분석한 결과, 안전성은 대학원 이상(M=4.2424)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 대학교 졸업(M=3.7848), 고등학교 졸업(M=3.4667), 중학교 졸업(M=3.0000)의 순으로 나타났다.





③ 최종학력에 따른 유능감 요인의 차이

최종학력에 따른 유능감 요인에 있어서 F=9.793 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최종학력(중학교, 고등학교, 대학교, 대학원)에 따라 신체적 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 최종학력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 32>와 같다.

〈표 32〉 최종학력에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	9.431	3	3.144	9.793	.000
집단내	110.427	344	.321		
전 체	119.858	347			

〈표 33〉 최종학력에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 중학교	3	2.6667	.00000	
b. 고등학교	75	3.8067	.47619	
c. 대학교	237	3.9008	.60630	a,b,c,d
d. 대학원	33	4.2576	.46415	
전 체	348	3.9037	.58772	-

<표 33>에 제시된 바와 같이, 최종학력에 따른 유능감의 차이를 분석한 결과, 유능감은 대학원 이상(M=4.2576)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 대학교 졸업(M=3.9008), 고등학교 졸업(M=3.8067), 중학교 졸업(M=2.6667)의 순으로 나타났다.





라. 운동종목에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이

운동종목에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석 (One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

1) 운동종목에 따른 생활만족도의 차이

운동종목에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동종목에 따른 심리적 만족도 요인의 차이

운동종목에 따른 심리적 만족도 요인에 있어서 F=3.273 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목(요가/필라테스, 댄스/에어로빅, 헬스, 수영/마라톤)에 따라 심리적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 34>와 같다.

〈표 34〉 운동종목에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.307	3	1.102	3.273	.021
집단내	115.834	344	.337		
전 체	119.140	347			

<표 35> 운동종목에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 요가, 필라테스	60	3.9571	.66659	
b. 댄스, 에어로빅	66	3.9286	.57866	
c. 헬스	114	3.9286	.56515	d,b,c,a
d. 수영, 마라톤	108	3.7262	.54482	
전 체	348	3.8707	.58596	_

< 표 35>에 제시된 바와 같이, 운동종목에 따른 심리적 만족도의 차이를 분석한 결과, 심리적 만족도는 댄스, 에어로빅(M=3.9286)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 헬스(M=3.9286), 요가, 필라테스(M=3.9571), 수영, 마라톤 (M=3.7262)의 순으로 나타났다.





② 운동종목에 따른 사회적 만족도 요인의 차이

운동종목에 따른 사회적 만족도 요인에 있어서 F=8.615 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목(요가/필라테스, 댄스/에어로빅, 헬스, 수영/마라톤)에 따라 사회적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는다음의 <표 36>과 같다.

〈표 36〉 운동종목에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	11.009	3	3.670	8.615	.000
집단내	146.522	344	.426		
전 체	157.531	347			

〈표 37〉 운동종목에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 요가, 필라테스	60	3.6100	.64878	
b. 댄스, 에어로빅	66	3.6545	.88094	
c. 헬스	114	4.0579	.55477	a,b,d,c
d. 수영, 마라톤	108	3.7889	.58379	
전 체	348	3.8207	.67378	-

< 표 37>에 제시된 바와 같이, 운동종목에 따른 사회적 만족도의 차이를 분석한 결과, 사회적 만족도는 헬스(M=4.0579)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 수영, 마라톤(M=3.7889), 댄스, 에어로빅(M=3.6545), 요가, 필라테스(M=3.6100)의 순으로 나타났다.





③ 운동종목에 따른 환경적 만족도 요인의 차이

운동종목에 따른 환경적 만족도 요인에 있어서 F=7.535 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목(요가/필라테스, 댄스/에어로빅, 헬스, 수영/마라톤)에 따라 환경적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 38>과 같다.

〈표 38〉 운동종목에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	9.242	3	3.081	7.535	.000
집단내	140.645	344	.409		
전 체	149.887	347			

〈표 39〉 운동종목에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 요가, 필라테스	60	3.7400	.74132	
b. 댄스, 에어로빅	66	3.6727	.69693	
c. 헬스	114	4.0000	.59556	d,b,a,c
d. 수영, 마라톤	108	3.6167	.58462	
전 체	348	3.7741	.65723	

<표 39>에 제시된 바와 같이, 운동종목에 따른 환경적 만족도의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 헬스(M=4.0000)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 요가, 필라테스(M=3.7400), 댄스, 에어로빅(M=3.6727), 수영, 마라톤 (M=3.6167)의 순으로 나타났다.



2) 운동종목에 따른 삶의 질의 차이

운동종목에 따른 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동종목에 따른 신체적 안녕 요인의 차이

운동종목에 따른 신체적 안녕 요인에 있어서 F=9.963 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목(요가/필라테스, 댄스/에어로빅, 헬스, 수영/마라톤)에 따라 신체적 안녕 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 40>과 같다.

〈표 40〉 운동종목에 따른 신체적 안녕의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	15.743	3	5.248	9.963	.000
집단내	181.194	344	.527		
전 체	196.937	347			

<표 41> 운동종목에 따른 신체적 안녕의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 요가, 필라테스	60	4.1800	.65323	
b. 댄스, 에어로빅	66	4.2455	.62541	
c. 헬스	114	4.0895	.73981	d,c,a,b
d. 수영, 마라톤	108	3.7111	.80156	
전 체	348	4.0172	.75335	-

< 표 41>에 제시된 바와 같이, 운동종목에 따른 신체적 안녕의 차이를 분석한 결과, 신체적 안녕은 댄스, 에어로빅(M=4.24556)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 요가, 필라테스(M=4.1800), 헬스(M=4.0895), 수영, 마라톤(M=3.7111)의 순으로 나타났다.





② 운동종목에 따른 안전성 요인의 차이

운동종목에 따른 안전성 요인에 있어서 F=3.488 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목(요가/필라테스, 댄스/에어로빅, 헬스, 수영/마라톤)에따라 안전성 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 42>와같다.

〈표 42〉 운동종목에 따른 안전성의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	4.588	3	1.529	3.488	.016
집단내	150.826	344	.438		
전 체	155.414	347			

〈표 43〉 운동종목에 따른 안전성의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 요가, 필라테스	60	3.9083	.61863	
b. 댄스, 에어로빅	66	3.7879	.71644	
c. 헬스	114	3.8026	.73257	d,b,c,a
d. 수영, 마라톤	108	3.5926	.56569	
 전 체	348	3.7529	.66924	-

< 표 43>에 제시된 바와 같이, 운동종목에 따른 안전성의 차이를 분석한 결과, 안전성은 요가, 필라테스(M=3.9083)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 헬스 (M=3.8026), 댄스, 에어로빅(M=3.7879), 수영, 마라톤(M=3.5926)의 순으로 나타났다.





③ 운동종목에 따른 유능감 요인의 차이

운동종목에 따른 유능감 요인에 있어서 F=3.865 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동종목(요가/필라테스, 댄스/에어로빅, 헬스, 수영/마라톤)에따라 유능감 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동종목으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 44>와같다.

〈표 44〉 운동종목에 따른 유능감의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	2.922	3	.974	2.865	.037
집단내	116.937	344	.340		
전 체	119.858	347			

<표 45> 운동종목에 따른 유능감의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 요가, 필라테스	60	3.8167	.54176	
b. 댄스, 에어로빅	66	3.7576	.56778	
c. 헬스	114	3.9868	.61133	b,a,d,c
d. 수영, 마라톤	108	3.9537	.58345	
전 체	348	3.9037	.58772	_

<표 45>에 제시된 바와 같이, 운동종목에 따른 유능감의 차이를 분석한 결과, 유능감은 헬스(M=3.9868)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 수영, 마라톤 (M=3.9537), 요가, 필라테스(M=3.8167), 댄스, 에어로빅(M=3.7576)의 순으로 나타났다.





마. 운동경력에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이

운동경력에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석 (One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

1) 운동경력에 따른 생활만족도의 차이

운동경력에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동경력에 따른 심리적 만족도 요인의 차이

운동경력에 따른 심리적 만족도 요인에 있어서 F=3.249 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년이상)에 따라 심리적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 46>과 같다.

〈표 46〉 운동경력에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.282	3	1.094	3.249	.022
집단내	115.858	344	.337		
전 체	119.140	347			

<표 47> 우동경력에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균. 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 1년 미만	60	3.8643	.56438	
b. 1년~2년 미만	87	4.0148	.58255	
c. 2년~3년 미만	93	3.8756	.56133	d,a,c,b
d. 3년 이상	108	3.7540	.60288	
전 체	348	3.8707	.58596	-

< 표 47>에 제시된 바와 같이, 운동경력에 따른 심리적 만족도의 차이를 분석한 결과, 심리적 만족도는 1년~2년 미만(M=4.0148)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 2년~3년 미만(M=3.8756), 1년 미만(M=3.8643), 3년 이상 (M=3.7540)의 순으로 나타났다.





② 운동경력에 따른 사회적 만족도 요인 요인의 차이

운동경력에 따른 사회적 만족도 요인 요인에 있어서 F=1.039 로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 운동경력(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년이상)에 따라 사회적 만족도 요인 요인의 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 48>과 같다.

〈표 48〉 운동경력에 따른 사회적 만족도 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.415	3	.472	1.039	.375
집단내	156.116	344	.454		
전 체	157.531	347			

〈표 49〉 운동경력에 따른 사회적 만족도 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 1년 미만	60	3.7100	.74235	
b. 1년~2년 미만	87	3.8828	.58948	
c. 2년~3년 미만	93	3.8710	.67865	a,d,c,b
d. 3년 이상	108	3.7889	.69273	
 전 체	348	3.8207	.67378	-

<표 49>에 제시된 바와 같이, 운동경력에 따른 사회적 만족도 요인의 차이를 분석한 결과, 사회적 만족도 요인은 1년~2년 미만(M=3.8828)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 2년~3년 미만(M=3.8710), 3년 이상(M=3.7889), 1년 미만(M=3.7100)의 순으로 나타났다.





③ 운동경력에 따른 환경적 만족도 요인 요인의 차이

운동경력에 따른 환경적 만족도 요인 요인에 있어서 F=3.728 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년이상)에 따라 환경적 만족도 요인 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증결과는 다음의 <표 50>과 같다.

〈표 50〉 운동경력에 따른 환경적 만족도 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	4.719	3	1.573	3.728	.012
집단내	145.168	344	.422		
전 체	149.887	347			

〈표 51〉 운동경력에 따른 환경적 만족도 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 1년 미만	60	3.7300	.75808	
b. 1년~2년 미만	87	3.9034	.70007	
c. 2년~3년 미만	93	3.8581	.57829	d,a,c,b
d. 3년 이상	108	3.6222	.59865	
전 체	348	3.7741	.65723	_

<표 51>에 제시된 바와 같이, 운동경력에 따른 환경적 만족도 요인의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도 요인은 1년~2년 미만(M=3.9034)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 2년~3년 미만(M=3.8581), 1년 미만(M=3.7300), 3년 이상 (M=3.6222)의 순으로 나타났다.





2) 운동경력에 따른 삶의 질의 차이

운동경력에 따른 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동경력에 따른 신체적 안녕 요인의 차이

운동경력에 따른 신체적 안녕 요인 요인에 있어서 F=8.627 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동경력(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년이상)에 따라 신체적 안녕 요인 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증결과는 다음의 <표 52>와 같다.

〈표 52〉 운동경력에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	13.780	3	4.593	8.627	.000
집단내	183.157	344	.532		
전 체	196.937	347			

<표 53> 운동경력에 따른 신체적 안녕 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 1년 미만	60	3.7600	.86655	
b. 1년~2년 미만	87	4.1793	.70943	
c. 2년~3년 미만	93	4.2323	.68353	a,d,b,c
d. 3년 이상	108	3.8444	.70105	
전 체	348	4.0172	.75335	-

< 표 53>에 제시된 바와 같이, 운동경력에 따른 신체적 안녕 요인의 차이를 분석한 결과, 신체적 안녕 요인은 2년~3년 미만(M=4.2323)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 1년~2년 미만(M=4.1793), 3년 이상(M=3.8444), 1년 미만(M=3.7600)의 순으로 나타났다.





② 운동경력에 따른 안전성 요인 요인의 차이

운동경력에 따른 안전성 요인 요인에 있어서 F=2.018 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동경력(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년이상)에 따라 안전성 요인 요인의 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 54>와 같다.

〈표 54〉 운동경력에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	2.687	3	.896	2.018	.111
집단내	152.726	344	.444		
전 체	155.414	347			

〈표 55〉 운동경력에 따른 안전성 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 1년 미만	60	3.6333	.64572	
b. 1년~2년 미만	87	3.8908	.70198	
c. 2년~3년 미만	93	3.7473	.61218	a,d,c,b
d. 3년 이상	108	3.7130	.69220	
전 체	348	3.7529	.66924	

<표 55>에 제시된 바와 같이, 운동경력에 따른 안전성 요인의 차이를 분석한결과, 안전성 요인은 1년~2년 미만(M=3.8908)의 집단에서 가장 높게나타났으며, 2년~3년 미만(M=3.7473), 3년 이상(M=3.7130), 1년 미만(M=3.6333)의 순으로 나타났다.





③ 운동경력에 따른 유능감 요인의 차이

운동경력에 따른 유능감 요인 요인에 있어서 F=0.978로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동경력(1년미만, 1년~2년미만, 2년~3년미만, 3년이상)에 따라 유능감 요인 요인의 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동경력으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 56>과 같다.

〈표 56〉 운동경력에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.014	3	.338	.978	.403
집단내	118.845	344	.345		
전 체	119.858	347			

〈표 57〉 운동경력에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 1년 미만	60	3.8083	.57557	
b. 1년~2년 미만	87	3.9080	.55960	
c. 2년~3년 미만	93	3.8871	.58729	a,c,b,d
d. 3년 이상	108	3.9676	.61626	
전 체	348	3.9037	.58772	-

< 표 57>에 제시된 바와 같이, 운동경력에 따른 유능감 요인의 차이를 분석한 결과, 유능감 요인은 3년 이상(M=3.9676)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 1년~2년 미만(M=3.9080), 2년~3년 미만(M=3.88710), 1년 미만(M=3.8083)의 순으로 나타났다.





바. 운동빈도에 따른 생활만족도. 삶의 질의 차이

운동빈도에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석 (One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

1) 운동빈도에 따른 생활만족도의 차이

운동빈도에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동빈도에 따른 심리적 만족도 요인의 차이

운동빈도에 따른 심리적 만족도 요인에 있어서 F=3.462 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도(주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 이상)에 따라 심리적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 58>과 같다.

〈표 58〉 운동빈도에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	3.492	3	1.164	3.462	.017
집단내	115.648	344	.336		
전 체	119.140	347			

<표 59> 운동빈도에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 주 1회	42	3.9898	.58212	
b. 주 2회	102	3.9748	.58000	
c. 주 3회	120	3.8393	.56768	d,c,b,a
d. 주 4회 이상	84	3.7297	.59546	
전 체	348	3.8707	.58596	-

< 표 59>에 제시된 바와 같이, 운동빈도에 따른 심리적 만족도의 차이를 분석한 결과, 심리적 만족도는 주 1회(M=3.9898)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주 2회(M=3.9748), 주 3회(M=3.8393), 주 4회 이상(M=3.7297)의 순으로 나타났다.





② 운동빈도에 따른 사회적 만족도 요인의 차이

운동빈도에 따른 사회적 만족도 요인에 있어서 F=7.252 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도(주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 이상)에 따라 사회적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 60>과 같다.

〈표 60〉 운동빈도에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	9.370	3	3.123	7.252	.000
집단내	148.161	344	.431		
전 체	157.531	347			

〈표 61〉 운동빈도에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 주 1회	42	4.1286	.65193	
b. 주 2회	102	3.9412	.62337	
c. 주 3회	120	3.6450	.73449	c,d,b,a
d. 주 4회 이상	84	3.7714	.57342	
전 체	348	3.8207	.67378	=

< 표 61>에 제시된 바와 같이, 운동빈도에 따른 사회적 만족도의 차이를 분석한 결과, 사회적 만족도는 주 1회(M=4.1286)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주 2회(M=3.9412), 주 4회 이상(M=3.7714), 주 3회(M=3.6450)의 순으로 나타났다.





③ 운동빈도에 따른 환경적 만족도 요인의 차이

운동빈도에 따른 환경적 만족도 요인에 있어서 F=1.088 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도(주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 이상)에 따라 환경적 만족도 요인의 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 62>와 같다.

〈표 62〉 운동빈도에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.409	3	.47	1.088	.354
집단내	148.479	344	.432		
전 체	149.887	347			

<표 63> 운동빈도에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 주 1회	42	3.9000	.70849	
b. 주 2회	102	3.8118	.62605	
c. 주 3회	120	3.7550	.67883	d,c,b,a
d. 주 4회 이상	84	3.6929	.63508	
전 체	348	3.7741	.65723	_

< 표 63>에 제시된 바와 같이, 운동빈도에 따른 환경적 만족도의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 주 1회(M=3.9000)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주 2회(M=3.8118), 주 3회(M=3.7550), 주 4회 이상(M=3.6929)의 순으로 나타났다.





2) 운동빈도에 따른 삶의 질의 차이

운동빈도에 따른 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인의 차이

운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인 요인에 있어서 F=9.132 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도(주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 이상)에 따라 신체적 안녕 요인 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 64>와 같다.

〈표 64〉 운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	14.527	3	4.842	9.132	.000
집단내	182.409	344	.530		
전 체	196.937	347			

<표 65> 운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 주 1회	42	4.1429	.55924	
b. 주 2회	102	4.2647	.76101	
c. 주 3회	120	3.9700	.71368	d,c,a,b
d. 주 4회 이상	84	3.7214	.77988	
전 체	348	4.0172	.75335	_

< 표 65>에 제시된 바와 같이, 운동빈도에 따른 신체적 안녕 요인의 차이를 분석한 결과, 신체적 안녕 요인은 주 2회(M=4.2647)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주 1회(M=4.1429), 주 3회(M=3.9700), 주 4회 이상(M=3.7214)의 순으로 나타났다.





② 운동빈도에 따른 안전성 요인 요인의 차이

운동빈도에 따른 안전성 요인에 있어서 F=3.551 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도(주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 이상)에 따라 안전성 요인 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 66>과 같다.

〈표 66〉 운동빈도에 따른 안전성 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	4.668	3	1.556	3.551	.015
집단내	150.746	344	.438		
전 체	155.414	347			

〈표 67〉 운동빈도에 따른 안전성 요인의 차이의 평균. 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 주 1회	42	3.8571	.54421	
b. 주 2회	102	3.8971	.66874	
c. 주 3회	120	3.6917	.67835	d,c,a,b
d. 주 4회 이상	84	3.6131	.68262	
전 체	348	3.7529	.66924	

<표 67>에 제시된 바와 같이, 운동빈도에 따른 안전성 요인의 차이를 분석한 결과, 안전성 요인은 주 2회(M=3.8971)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주 1회(M=3.8571), 주 3회(M=3.6917), 주 4회 이상(M=3.6131)의 순으로 나타났다.





③ 운동빈도에 따른 유능감 요인의 차이

운동빈도에 따른 유능감 요인에 있어서 F=0.681 로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 운동빈도(주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 이상)에 따라 유능감 요인 요인의 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동빈도로 영향을 미치지 않는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 68>과 같다.

<표 68> 운동빈도에 따른 유능감 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	.707	3	.236	.681	.584
집단내	119.151	344	.346		
전 체	119.858	347			

〈표 69〉 운동빈도에 따른 유능감 요인의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 주 1회	42	3.8690	.39395	
b. 주 2회	102	3.9608	.52189	
c. 주 3회	120	3.8542	.65805	c,a,d,b
d. 주 4회 이상	84	3.9226	.63764	
전 체	348	3.9037	.58772	_

<표 69>에 제시된 바와 같이, 운동빈도에 따른 유능감 요인의 차이를 분석한 결과, 유능감 요인은 주 2회(M=3.9608)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 주 4회 이상(M=3.9226), 주 1회(M=3.8690), 주 3회(M=3.8542)의 순으로 나타났다.





사. 운동시간에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이

운동시간에 따른 생활만족도, 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석 (One way ANOVA)을 실시하였으며, 구체적인 결과는 다음과 같다.

1) 운동시간에 따른 생활만족도의 차이

운동시간에 따른 생활만족도의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동시간에 따른 심리적 만족도 요인의 차이

운동시간에 따른 심리적 만족도 요인에 있어서 F=5.760 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간(30분 미만, 30분~1시간 미만, 1시간~2시간 미만, 2시간 이상)에 따라 심리적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 70>과 같다.

〈표 70〉 운동시간에 따른 심리적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	5.699	3	1.900	5.760	.001
집단내	113.442	344	.330		
전 체	119.140	347			

<표 71> 운동시간에 따른 심리적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 30분 미만	15	4.0286	.51564	
b. 30분~1시간미만	156	3.9973	.50160	
c. 1시간~2시간 미만	129	3.7342	.65435	c,d,b,a
d. 2시간 이상	48	3.7768	.58190	
전 체	348	3.8707	.58596	

< 표 71>에 제시된 바와 같이, 운동시간에 따른 심리적 만족도의 차이를 분석한 결과, 심리적 만족도는 30분 미만(M=4.0286)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 30분~1시간 미만(M=3.9973), 2시간 이상(M=3.7768), 1시간~2시간 미만(M=3.7342)의 순으로 나타났다.





② 운동시간에 따른 사회적 만족도 요인의 차이

운동시간에 따른 사회적 만족도 요인에 있어서 F=5.760 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간(30분 미만, 30분~1시간 미만, 1시간~2시간 미만, 2시간 이상)에 따라 사회적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 72>와 같다.

〈표 72〉 운동시간에 따른 사회적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	23.573	3	7.858	20.178	.000
집단내	133.958	344	.389		
전 체	157.531	347			

〈표 73〉 운동시간에 따른 사회적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 30분 미만	15	4.2000	.62792	
b. 30분~1시간미만	156	4.0731	.59028	
c. 1시간~2시간 미만	129	3.5628	.66416	c,d,b,a
d. 2시간 이상	48	3.5750	.61834	
전 체	348	3.8207	.67378	_

< 표 73>에 제시된 바와 같이, 운동시간에 따른 사회적 만족도의 차이를 분석한 결과, 사회적 만족도는 30분 미만(M=4.0286)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 30분~1시간 미만(M=3.9973), 2시간 이상(M=3.7768), 1시간~2시간 미만(M=3.7342)의 순으로 나타났다.





③ 운동시간에 따른 환경적 만족도 요인의 차이

운동시간에 따른 환경적 만족도 요인에 있어서 F=13.250 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간(30분 미만, 30분~1시간 미만, 1시간~2시간 미만, 2시간 이상)에 따라 환경적 만족도 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 74>와 같다.

〈표 74〉 운동시간에 따른 환경적 만족도의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	15.525	3	5.175	13.250	.000
집단내	134.362	344	.391		
전 체	149.887	347			

〈표 75〉 운동시간에 따른 환경적 만족도의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 30분 미만	15	3.7600	.54616	
b. 30분~1시간미만	156	3.9462	.57579	
c. 1시간~2시간 미만	129	3.7442	.62798	c,d,b,a
d. 2시간 이상	48	3.3000	.77624	
전 체	348	3.7741	.65723	-

< 표 75>에 제시된 바와 같이, 운동시간에 따른 환경적 만족도의 차이를 분석한 결과, 환경적 만족도는 30분~1시간 이상미만=3.9462)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 30분 미만(M=3.7600), 1시간~2시간 미만(M=3.7442), 2시간이상(M=3.3000)의 순으로 나타났다.





2) 운동시간에 따른 삶의 의 차이

운동시간에 따른 삶의 질의 차이를 검정하기 위하여 일원배치분산 분석을 실시한 구체적인 결과는 다음과 같다.

① 운동시간에 따른 신체적 안녕 요인 요인의 차이

운동시간에 따른 신체적 안녕 요인 요인에 있어서 F=7.474 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간(30분 미만, 30분~1시간 미만, 1시간~2시간 미만, 2시간 이상)에 따라 신체적 안녕 요인 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의사후검증 결과는 다음의 <표 76>과 같다.

<표 76> 운동시간에 따른 신체적 안녕 요인의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	12.051	3	4.017	7.474	.000
집단내	184.885	344	.537		
전 체	196.937	347			

<표 77> 운동시간에 따른 신체적 안녕 요인의 차이의 평균. 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 30분 미만	15	4.3200	.53345	
b. 30분~1시간미만	156	4.1923	.61335	
c. 1시간~2시간 미만	129	3.8558	.86530	d,c,b,a
d. 2시간 이상	48	3.7875	.75445	
전 체	348	4.0172	.75335	

< 표 77>에 제시된 바와 같이, 운동시간에 따른 신체적 안녕 요인의 차이를 분석한 결과, 신체적 안녕 요인은 2시간 이상(M=3.7875)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 1시간~2시간 미만(M=3.8558), 30분~1시간 미만(M=4.1923), 30분 미만(M=4.3200)의 순으로 나타났다.





② 운동시간에 따른 안전성 요인의 차이

운동시간에 따른 안전성 요인에 있어서 F=7.141 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간(30분 미만, 30분~1시간 미만, 1시간~2시간 미만, 2시간 이상)에 따라 안전성 요인의 차이가 있음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 78>과 같다.

〈표 78〉 운동시간에 따른 안전성의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	9.112	3	3.037	7.141	.000
집단내	146.302	344	.425		
전 체	155.414	347			

<표 79> 운동시간에 따른 안전성의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 30분 미만	15	4.0333	.48058	
b. 30분~1시간미만	156	3.9038	.58231	
c. 1시간~2시간 미만	129	3.5891	.74508	c,d,b,a
d. 2시간 이상	48	3.6146	.64335	
 전 체	348	3.7529	.66924	_

< 표 79>에 제시된 바와 같이, 운동시간에 따른 안전성의 차이를 분석한 결과, 안전성은 30분 미만(M=4.0333)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 30분~ 1시간 미만(M=3.9038), 2시간 이상(M=3.6146), 1시간~2시간 미만(M=3.5891) 의 순으로 나타났다.





③ 운동시간에 따른 유능감 요인의 차이

운동시간에 따른 유능감 요인에 있어서 F=1.723 로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 운동시간(30분 미만, 30분~1시간 미만, 1시간~2시간 미만, 2시간 이상)에 따라 유능감 요인의 차이가 없음을 의미하는 것으로, 운동시간으로 영향을 미치지 않는다는 사실을 알 수 있다. 이들 네 집단 간의 사후검증 결과는 다음의 <표 80>과 같다.

<표 80> 운동시간에 따른 유능감의 일원변량분석 결과

변산원	자승합	df	평균자승	F값	유의도
집단간	1.774	3	.591	1.723	.162
집단내	118.085	344	.343		
전 체	119.858	347			

〈표 81〉 운동시간에 따른 유능감의 차이의 평균, 표준편차 및 사후검증 결과

구분	N	M	SD	post-hoc
a. 30분 미만	15	3.6333	.22887	
b. 30분~1시간미만	156	3.9519	.55585	
c. 1시간~2시간 미만	129	3.9070	.63359	a,d,b,c
d. 2시간 이상	48	3.8229	.62019	
전 체	348	3.9037	.58772	

<표 81>에 제시된 바와 같이, 운동시간에 따른 유능감의 차이를 분석한 결과, 유능감은 30분~1시간 미만(M=3.9519)의 집단에서 가장 높게 나타났으며, 1시 간~2시간 미만(M=3.9070), 2시간 이상(M=3.8229), 30분 미만(M=3.6333) 의 순으로 나타났다.





2. 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도와 삶의 질 간의 인과관계

가. 생활체육을 통한 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향

생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 변인을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 <표 82>와 같다.

<표 82>에서 보는 바와 같이, 관련 변인간의 상관관계는 .418에서 .428이었으며, 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 82. 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도와 삶의 질 간의 상관분석 결과

	심리적 만족도	사회적 만족도	환경적 만족도	심체적 안녕	안정성	유능감
	1					
사회적 만족도	.418**	1				
환경적 만족도	.540**	.493**	1			
신체적 안녕	.456**	.329**	.470**	1		
안전성	.599**	.379**	.477**	.539**	1	
유능감	.428**	.429**	.584**	.441**	.541**	1

^{***}p<,001 **p<,01 *p<,05





1) 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 신체적 안녕에 미치는 영향

생활만족도의 하위요인인 심리적 만족도, 사회적 만족도, 환경적 만족도가 삶의 질 요인 중 신체적 안녕에 미치는 영향을 분석한 결과 <표 83>에 제시된 바와 같이 신체적 만족도(t=4.846***), 환경적 만족도(t=4.959***) 요인을 높게 인식 할수록 신체적 안녕에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활만족도 3개의 독립변인은 신체적 안녕 전체변량에 28.2%를 설명해주고 있다.

표 83. 생활만족도와 신체적안녕의 중다회귀분석 결과

	비표준회	비표준화 계수		1	_	
	В	SE	β	t	p	
(상수)	1.116	.261		4.284	.000	
신체적 만족도	.346	.071	.269	4.846	.000	
사회적 만족도	.084	.060	.075	1.393	.165	
환경적 만족도	.329	.066	.287	4.959	.000	
R=.531*,	R ² =.282,	R*2=.276,	F=45.048,	p=.000		

종속변수 = 신체적 안녕





2) 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 안전성에 미치는 영향

생활만족도의 하위요인인 심리적 만족도, 사회적 만족도, 환경적 만족도가 삶의 질 요인 중 안전성에 미치는 영향을 분석한 결과 <표 84>에 제시된 바와같이 신체적 만족도(t=9.082***), 사회적 만족도(t=1.997*), 환경적 만족도(t=3.381***) 요인을 높게 인식 할수록 안전성에 유의한 영향을 미치는 것으로나타났다. 생활만족도 3개의 독립변인은 신체적 안녕 전체변량에 39.9%를 설명해 주고 있다.

표 84. 생활만족도와 안전성의 중다회귀분석 결과

	비표준화	계수	표준화 계수	1	_
	В	SE	β	t	p
(상수)	.653	.212		3.083	.002
신체적 만족도	.527	.058	.461	9.082	.000
사회적 만족도	.097	.049	.098	1.997	.047
환경적 만족도	.183	.054	.179	3.381	.001
R=.632*,	R ² =.399,	R*2=.394	, F=76.126	p=.000)

종속변수 = 안전성





3) 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 유능감에 미치는 영향

생활만족도의 하위요인인 심리적 만족도, 사회적 만족도, 환경적 만족도가 삶의 질 요인 중 유능감에 미치는 영향을 분석한 결과 <표 85>에 제시된 바와 같이 신체적 만족도(t=2.397*), 사회적 만족도(t=3.221***), 환경적 만족도 (t=8.103***) 요인을 높게 인식 할수록 유능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활만족도 3개의 독립변인은 신체적 안녕 전체변량에 37.7%를 설명 해 주고 있다.

표 85. 생활만족도와 유능감의 중다회귀분석 결과

	비표준화 계수		표준화 계수		_
	В	SE	β	t	p
(상수)	1.410	.189		7.448	.000
신체적 만족도	.124	.052	.124	2.397	.017
사회적 만족도	.140	.044	.161	3.221	.001
환경적 만족도	.391	.048	.417	8.103	.000
R=.614*,	$R^2 = .377,$	R*2=.372	, F=69.464	, p=.000)

종속변수 = 유능감





Ⅴ. 논 의

본 연구에서는 생활체육 참여자들을 대상으로 하여 생활만족도가 삶의 질의 미치는 영향을 규명하는데 있다. 따라서 생활체육을 통한 생활만족도에 따라 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

1. 일반적 특성 (성별, 연령, 최종학력, 운동종목, 운동경력, 운동 빈도, 운동시간)에 따른 생활만족도, 삶의 질에 미치는 영향

가. 일반적 특성에 따른 생활만족도, 삶의 질에 미치는 영향

성별에 따른 생활만족도와 삶의 질의 차이 분석결과 남성의 생활만족도가 여성보다 더 높은 것으로 나타났다. 이는 선행연구인 손진건(2005)의 연구결과와 동일하고 추가적으로 운동을 통해서 신체의 건강함과 및 가족과 친구들과의 화목함, 자신을 가꾸기 위한 노력 등에 여자들이 더 많은 정성과 신경을 쓰는 것으로 나타났으며, 남자는 운동을 통해서 욕구 불만과 스트레스를 해소 할 수 있기 때문에 여자보다 심리 만족도가 더 높은 것으로 나타난 것으로 사료된다.

연령별에 따른 생활만족도와 삶의 질 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 최근 연령이 증가함에 따른 초고령 사회화 진입으로 인한 운동을 통한 생활만족 수준이 증가하고 본 연구에서는 40, 50대 집단이 30대 집단 보다 높은 결과가 나왔으며 이는 Rice, Near 및 Hunt(1978)는 연령이 증가함에 따라 건강에 대한 불안이 강한 내적 요인으로 운동참여 동기를 유발시켜 신체 활동에 참여함으로써 성취동기, 친화동기, 도전성 등의 생활만족을 더욱 느끼는 것으로 보고하였다. 현대에는 이미 초고령화



ス CHOSUN UNIVERSITY

사회가 시작되고 있다. 이를 위해서 노인복지센터와 주민센터 등에서 다양한 생활체육 프로그램을 실시하여 고령화사회에 대한 체계적인 관리가 필요할 것으로 보여진다.

최종학력에 따른 생활만족도와 삶의 질의 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, 대학원 그룹이 가장 높은 결과가 나왔으며 이는 기존의 선행연구(김준용, 2003)의 연구결과와 동일하며 고학력 일수록 생활만족도가 높다는 결과 분석이다. 이는 학력이 높을수록 건강을 중요하게 생각하는 것으로 나타났으며 대학원졸업 이상인 그룹은 자기개발에 대한 열의와 동기가 높은 것으로 사료된다.

운동종목에 따른 생활만족도와 삶의 질의 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동종목에 따른 생활만족도 순에는 요가/필라테스, 댄스/에어로빅과 같은 단체종목의 유형이 높은 경향을 보였으며, 이는생활체육참가자의 사회적 관계가 긍정적인 작용이 된다고 볼 수 있다. 기존의선행연구(박세윤, 2006)의 연구결과 단체종목에 비해 팀에 의존하는 정도가 적고 내적동기를 실현 할 수 있는 가능성이 많음으로서 이러한 만족감이 생활만족도의 일부분으로서 의미를 갖는다고 사료된다.

운동경력에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 중 심리적 만족도, 환경적 만족도 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인인 신체적 안녕 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 기존의 선행연구(김명국, 2006)의 연구결과와 유사하며, 1년 미만 집단의 유의수준이 가장 낮았다. 이와 같은 결과는 생활체육의 참여 가치가 단 기간 내에 형성되는 것이 아니며, 1년~3년 미만의 장기간의 지속적인 참여와 운동의 습관화, 생활화을 통하여 만족도를 얻을 수 있는 것으로 사료된다.

운동빈도에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 중 심리적 만족도, 사회적 만족도 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인인 신체적 안녕, 안전성 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 주 1회, 주 2회, 주 3회, 주 4회 참가자 사이에서 비슷한 유의를 보였으



ス CHOSUN UNIVERSITY

며, 이러한 결과는 선행연구(김성훈, 2000)의 결과에서도 유사하게 나타났으며 운동빈도는 생활만족도에 직접적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다.

운동시간에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인인 신체적 안녕, 안전성요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구(김주원, 2009)의 결과와 대조되는 것으로 나타나며 운동시간의 증가에 따라 생활만족도가높아지는 대부분의 연구결과를 지지해주지는 못했다. 집단별로 큰 차이를 보이지는 않았지만 30분~1시간미만의 집단이 가장 유의한 결과가 나왔다. 이는요가, 댄스, 헬스, 수영과 같이 30분에서 1시간 정도의 시간을 소요하는 종목에 참여하는 집단이 많기 때문이라고 사료된다.

2. 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도와 삶의 질의 인과 관계

가. 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향.

본 연구에서는 생활체육 참여에 따른 생활만족도가 높을수록 삶의 질도 높은 것으로 나타났다. 이는 생활체육 활동의 참여로 활력을 찾고 스트레스 해소가가능하며, 신체에 대한 유능감, 자존감 등의 행복감과 기대감, 성공감이 향상된다는 것을 알 수 있다. 이는 생활체육 참여를 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활체육 활동으로 삶의 질도 높게 지각하는 것을 알 수 있었다. 그리고 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향과 인과관계를 살펴보면 생활만족도 요인중 신체적, 사회적, 환경적요인이 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족도 요인이 삶의 질에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족도 요인이 삶의 질에 인과관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 Iso-Ahola(1980)의 연구에서 삶의 질이 높은 사람의 공통적인 특징이 생활만족, 행복감, 심리적 안정감에 있다는 결과와도 일치한다. 김금영(2012)의 연구에서는 생활만족으로



조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

인해 느끼는 삶의 지수는 높으며, 이 모든 요인이 충족 될 때 삶의 질은 높아 진다는 연구결과는 본 연구를 뒷받침해주고 있다.

Flanagan(1978)의 연구에서는 생활체육과 같은 활동적 여가의 참여가 인지된 삶의 질과 생활 만족의 향상에 기여한다는 사실을 보고하였고, 조옥성(2007)의 연구에서도 하타요가 수련자들의 생활만족도가 삶의 질과 밀접한관련이 있다고 하여 본 연구 결과를 뒷받침하고 있다. 또 추가적으로 오영희(2005)의 연구에서도 삶의 질에 대한 변화는 활동적이고 역동적인 신체활동을 많이 참여 할수록 삶의 질에 대한 인식 수준이 달라진다고 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 특히 생활체육의 참여는 현대 사회에서 직장인들의건강과 스트레스 해소 그리고 소외감 극복을 할 수 있는 건전하고 효과적인여가활동이다. 김병훈(2013)은 생활체육 참가로 인해 욕구 상태가 충족이 되거나 활동에 있어서 만족이 성립이 될 때 인지된 삶의 질이 증대되고, 주관적행복감을 더 높게 인식한다고 보고하였다. 즉, 생활체육 참여로 생활에서 활력을 찾고 스트레스를 해소하며, 신체 유능감, 자존감 등의 행복감, 성공감이 향상되는 것을 알 수 있다.

생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타나 선행연구와 일치된 결과가 도출되었다. 따라서 이러한 선행연구를 분석 하여 볼 때 생활체육 참가는 자기실현의 욕구를 성취하는 성취동기가 크며 성인의 삶의 질 향상에 막대한 영향을 미치고 있음을 시사하고 있다. 그러므로 생활체육 참가는 매우 중요하며, 생활만족과 함께 건강과 행복에 대한 인지된 삶의 질을 높이기 위해 규칙적인 생활체육 활동에 참여해야 할 것이다. 더 나 아가 건전한 사회건설을 위하여 지속적이고 자발적인 생활체육에 참여할 수 있도록 동기유발 시키는 것이 바람직하다.





Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 첫째, 일반적 특성에 따른 생활만족도, 삶의 질에 미치는 영향의 차이. 둘째, 생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향의 차이를 분석하였다.

G광역시에 위치한 피트니스, 복지센터와 같은 생활체육이 이루어지는 장소에 참여하는 시민들을 대상으로 선정하여 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하여 총 370명을 표본 추출하였다. 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실한 자료 22부를 제외하고 최종적으로 348부의설문지를 본 연구에 사용하였다.

본 연구의 설문지를 활용한 측정도구로서 일반적 특성은 성별, 최종학력, 운동종목, 운동경력, 운동빈도, 운동시간 7문항으로 구성하였다. 생활만족도 관련 설문지는 김영돈(1988)이 번안한 생활만족지수(life satisfaction index well-being:LSE-W)와 한국체육과학연구원(1994)에서 사용된 설문지를 이종길(1992), 김대훈(2005), 신지은(2009), 민유희(2010)의 재구성 하여 본 연구자가 재구성하였다. 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 환경적 만족도, 사회적 만족도, 심리적 만족도 이상 하위 3개의 영역 25문항으로 구성하였고, 삶의 질 측정 도구는 Dunbar(1992)등이 개발한 스미스클라인 비참의 삶의 질 척도(Smithkline Beecham 'Quality of life'Scale)를 윤진상, 국승희, 이무석(1998)이 수정하여 한국판으로 표준화한 것을 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완한 18문항으로 구성하였다.

수집된 자료의 분석은 연구문제에 따라 빈도분석, 일원분산분석, 상관분석,





다중회귀분석 등의 통계방법을 활용하였다. 이상의 방법과 절차에 따라 분석한 연구결과를 토대로 하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 생활체육을 통한 참여자들의 성별에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 중 사회적 만족도에서 유의한 차이가 나타났으며, 남성이 여성보다 더 높게 나타났다.

둘째, 생활체육을 통한 참여자들의 연령별에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하 위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 생활체육을 통한 참여자들의 최종학력에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 생활체육을 통한 참여자들의 운동종목에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 생활체육을 통한 참여자들의 운동경력에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 중 심리적 만족도, 환경적 만족도 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인인 신체적 안녕 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 생활체육을 통한 참여자들의 운동빈도에 따른 생활만족도 차이 분석결과 하위요인 중 심리적 만족도, 사회적 만족도 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인인 신체적 안녕, 안전성 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

일곱째, 생활체육을 통한 참여자들의 운동시간에 따른 생활만족도 차이 분석



조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

결과 하위요인 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질 차이 분석결과 하위요인인 신체적 안녕, 안전성 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여덟째, 생활체육을 통한 참여자의 생활만족도에 따른 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과 삶의 질의 하위요인인 신체적 안녕에 신체적, 환경적 만족도가유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 안전성 요인에는 신체적, 사회적, 환경적 요인 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 유능감 요인에도 신체적, 사회적, 환경적 만족도 모두 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제 언

생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구를 계획하고, 진행과정 및 결과를 통해서 나타난 일부 미비점을 바탕으로 차후에 있을 후속 연구에 조금 더 구체적이고 체계적인 연구가 될 수 있도록 방향을 다음과 같이 제시한다.

첫째, G광역시에 위치한 피트니스, 복지센터의 참여자들을 대상으로 최종적 370명을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 일반화에는 문제가 따를 수 있으므로, 후속 연구에서는 연구대상의 범위를 전국적으로 확대하여 보다 광범위한 연구가 이루어져야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 18세 이상의 대상자만을 연구대상으로 하였지만 조금 더 다양한 연령별로 충분히 수집하여 이에다른 차이를 밝혀내는 연구가 추가로 진행되어야 한다.

둘째, 본 연구에서는 연구의 변인으로 생활만족도 관련 3개의 변인, 삶의 질에 관련된 3개의 변인으로 구성하여 분석을 진행하였으나, 보다 넓고 다차원적인 변인을 추가하여 연구를 진행할 경우 상이한 결과가 도출될 가능성이 존재하므로 연구의 변인을 보완한 후속연구가 지속되어야 할 것으로 사료된다.





셋째, 생활만족도와 관련된 다양한 선행연구를 통하여 생활체육뿐만 아니라 뉴 스포츠 종목분야도 추가적으로 접목시켜 보다 명확하고 구체적 연구가 진행되어야 할 것이며 양적 연구방법과 더불어 직접 관찰 하고 면담을 통한 질적 연구의 방법도 병행되어야 할 것으로 사료된다.





참 고 문 헌

- 권혜경(2004). 중·장년 여성의 댄스스포츠 참여와 생활 만족도 연구. 순천향대학교 석사학위 논문.
- 김경숙(1994). 국가 경쟁력 강화와 생활체육. 제13회 국민체육진흥 세미나. 한국 체육학회.
- 김덕일(2003). 테니스 동호인의 동호회 참여정도가 여가만족도에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.
- 김도연(1996). 스포츠와 삶의 질. 한국스포츠사회학회 세미나자료집.
- 김미라(2002). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인 탐색. 서울대학교 사회복지 대학원 석사학위논문.
- 김병훈(2013). 직장인의 생활체육 참여에 따른 생활만족이 직무만족과 삶의 질에 미치는 영향. 상지대학교 대학원.
- 김성배(1991), 모두가 함께 하는 생활체육, 서울 : 21세기 교육사,
- 김성후(2000), 직장인들의 생활체육 참여도와 생활만족도, 한남대학교 지역개발대학원.
- 김승철, 이동현, 육영숙, 장선웅(2003). 생활체육 테니스 참가자의 참여정도에 따른 여가만족 및 생활체육만족에 관한 연구. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 83-99.
- 김대훈(2005). 노인의 생활체육활동이 생활만족도에 미치는 영향. 한국스포츠학회지 Vol.3 No.1 39-55(17)
- 김영돈(1988). 정신장애자의 생활만족지수에 관한 예비조사. 신경정신의의학 학회. 842-852(11)
- 김영재(2004). 현대 스포츠 사회학 개론.
- 김주원(2009). 노인의 생활체육 참여와 사회적응 및 생활만족의 관계. 한양대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김준용(2003). 직장인의 생활체육 참여도와 생활만족도의 관계. 수원대학교 교육대학원.



- 김준희, 이무연(2009). 레저스포츠 참여자들의 참여동기와 스포츠 몰입이 환경적 행복감에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(4), 101-112
- 문화체육관광부(2009). 2008 체육백서, 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2013). 국민생활체육 참여 실태 조사결과.
- 민유희(2010). 노인의 생활체육참여가 여가 및 생활만족도에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원.
- 박세윤(2006). 생활체육참가자의 참가동기와 스포츠 몰입 및 생활만족도의 관계. 충남 대학교 대학원.
- 박정언(2010). 생활체육동호인의 운동참여동기, 운동몰입경험, 자아존중감 및 삶의 질 관계 연구. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 박종민(2003). 대학생의 생활체육 참여와 여가 및 생활만족의 관계. 국민대학교 교육 대학원.
- 박현경 (2002). 생활체육활동이 노인의 여가 및 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원 교육학, 서울.
- 방선희 (2012). 생활체육 참가자의 참여동기, 여가태도, 관여도, 생활만족의 관계모형. 중앙대학교 대학원.
- 손진건(2005). 생활체육 배드민턴 동호인들의 활동실태화 생활만족도 분석. 계명 학교 학원 석사학 논문
- 신지은(2009). 노인의 생활체육 참가 정도가 생활만족도에 미치는 영향. 숙명여자 대학교 교육대학원.
- 윤진상, 국승희, 이무석(1998). 한국판 스미스클라인 비챰 '삶의 질' 척도에 관한 예비연구. 대한신경정신의학회지, 37(2), 280-294.
- 안병수(2008). 초등학생의 생활체육활동 참여가 사회성 발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 엄정식(2003). 한국 사회체육정책의 변천과 발전. 경기대학교 대학원 박사 학위논문.
- 여운기, 김용규, 김지수(2008). 스쿼시 동호인 선수의 스포츠몰입과 운동정서 그리고 여가만족의 관계. 한국사회체육학회지, 34, 1447-1457.



조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

- 오상현 (2001). 노인의 생활체육 참여와 자아통합감의 관계. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이광욱(2004). 생활체육참가정도와 Wellness지수 및 생활만족의 관계. 세종대학교 대학원 체육학과.
- 이미경(2007). 초등학교 교사의 생활체육 참여와 직무만족도와의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 이상구, 한광형, 강효민 공저(2005). 현대사회의 키워드 스포츠 읽기.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원, 교육학 박사학위 논문.
- 이종호(2016). 노인의 생활체육이 심리적 안녕감과 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. 호서대학교 문화복지상담대학원.
- 위성식(1990). 사회체육학개론. 서울 : 한국학술자료사.
- 위성식(2005). 신 사회체육학개론, 서울: 대경북스.
- 임번장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. 스포츠과학 제 36권.
- 임번장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. 스포츠 과학, 제 26호, p.2-5.
- 임번장(1991). 생활체육의 필요성 및 목적. 한국체육과학연구원, 1991.
- 임번장(1993). 국민생활체육 프로그램 순회 지도서. 서울대학교 체육연구소.
- 임번장, 정영린(1995). 여가활동유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 제34권, 제 3호.
- 임번장(1996). 국민 스포츠 활동 참여 실태조사. 서울대학교 스포츠 연구소.
- 임번장(2000). 스포츠 사회학 개론. 동지출판사. P280.
- 전혜자, 이서형, 홍양자(2008). 여성장애인의 생활체육 참여 실태 조사. 한국여성 체육학회지, 22(1), p.191-204.
- 정용민(2001). 생활체육 참여동기, 스포츠몰입, 여가만족간의 인과관계, 한국체육 학회지, 40(1), 749-769.
- 조옥성(2007). 하타요가를 수런하는 중년여성의 삶의 질과 생활만족도와의 관계. 미간행 박사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 최영달(2002). 성인의 생활체육 참가를 통한 여가 및 생활만족에 미치는 영향. 석사



- 학위논문. 동국대학교 대학원.
- 황금찬(2009). 생활체육 농구동호회 회원들의 참여정도에 따른 여가몬족 및 생활만족의 관계. 국민대학교 교육대학원.
- Cambell, A.(1976). Subjective Well-being. America Psychologist, 31. 117-124.
- Dunbar GC, Stoker MJ, Hodges TCP, Beaumont G(1992). The development of SBQOL A uniquescale for measuring quality of life. Brit J Med Econo 2:65–74.
- Evans, D. R. (1994). Enhancing quality of life in the population at large. Social Indicators Research, 33, 47–88.
- Flanagan, J. C.(1978). A research approach to improving our quality of life.

 American Psychology, 33, 138–147.
- Gray, D. E.(1971). This Alien Ting Called Leisure. Paper Presented at OregonState University, Corvallis, Oregon.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation.

 Dubuqe, Ia: W. C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation.

 Dubuqe, Iowa: M. C. Brown Company Publishers. 24-33.
- Kalish, R. Q. (1990). Late Adulthood: Perspectives on human Development. Berkeley: Cole Publishing Co, 128–133.
- King, K. B. (1992). Patient perception of quality of life after coronary artery surgery: was it worth it?. Research in Nursing and Health, 15, 327–334.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. International journal of aging Human development, 11(3). 114–134.
- Medley, M. L. (1980). Life Satisfaction across four stage of adult life. Introductional Journal of Aging and Human Development, 31, 448-455.
- Neugarten, B. L. Havighust, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of





- life satisfaction. Journal of Gernotology, 16(2). pp.134-143.
- Neugarten, A. C. (1961). Satisfaction and Happiness. Social Indicatiors Research, 8, 385~422.
- Palmore, E & Kivett, V.(1977). Change in life satisfaction: Alonggitudinal study of person aged 46-70. Journal of Gerontology, 7(1), 47-63.
- Rice,r.w, & Near,j.p., & Hunt,r.g., 1978 "Work and extra—work correlates of life and job satisfaction"
- Riddick, C. C.(1985). Life satisfaction determinants of older males and females. Routledge & Kegan Pual.
- WHOQOL Group. (1996). Study protocol for the World Health Qrganization project to develop a quality of life assessment instrument. Quality of life Res, 8, 196–214.
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization, WHOQOL-BREF Quality of life assessment. SocSci and Med, 46, 551-558.



<부 록>

생활체육을 통한 참여자들의 생활만족도가 삶의 질에 미치는 영향

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 생활체육 프로그램에 참여하는 분들의 생활만족이 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지에 알아보고자 하는 것입니다.

아래의 문항들의 답은 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다.

이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 절대 사용되지 않습니다. 정 성껏 하나하나 대답 및 "○ 또는 ✔"표로 표기 해주시면 연구에 귀 중한 자료로 사용하여 앞으로의 건강증진교육 프로그램과 증진교실 구체적이고 체계적인 활성화 발전에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

조선대학교 교육대학원 체육교육





1. 귀하의 성별, 연령, 운동종목, 경력, 빈도, 시간 설문지.

(1~7문항)

다음의 문항들은 귀하의 성별, 연령, 운동경력, 빈도, 시간에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "○ 또는 ✔ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

요인			문 항
설병	1.	성별은?	① 남자 ② 여자
연령	2.	연령은	① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 이상
최종	3.	최종학력은?	① 중졸 ② 고졸 ③ 대졸 ④ 대학원이상
운 동 종목	4.	운동종목은?	① 요가분야(요가, 필라테스) ② 댄스분야(에어로빅, 댄스스포츠) ③ 헬스분야(웨이트, 크로스핏) ④ 수영, 마라톤
운동 경력	5.	운동경력은?	① 1년 미만 ② 1년~2년 미만 ③ 2년~3년 미만 ④ 3년 이상
운동 빈도	6.	운동빈도는?	① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 ④ 주 4회 이상
운동 시간	7.	운동시간은?	① 30분 미만 ② 30분 이상 ~ 1시간 미만 ③ 1시간 이상 ~ 2시간 미만 ④ 2시간 이상





2. 생활만족도 설문지.

(1~25문항)

다음의 문항들은 생활체육 참여에 대한 **생활만족도**의 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 "○ 또는 ✔"표로 표기하여 주시기 바랍니다.

요 인		문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이 다	대체로 그렇다	매우 그렇다
	1.	나의 삶에 만족한다.	1	2	3	4	⑤
환	2.	내 삶에서 원하는 것을 성취 하였다고 생각한다.	1	2	3	4	⑤
경 적	3.	다시 새 삶을 산다하더라도 지금까지 살아오던 대로 살겠다.	1	2	3	4	5
- 만	나 는 4. (의)	지금껏 노력한 만큼의 어느 정도 대가를 받고 있다.	1	2	3	4	⑤
즉	5.	지인들은 나의 삶에 대하여 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
토	6.	가족 전체의 수입에 대체적으로 만족한다.	1	2	3	4	5
	7.	가족은 신체적으로 건강하다.	1	2	3	4	5
	8.	배우자와의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
	9.	자녀와의 관계에 만족한다.	1	2	3	4	5
사	10.	부모님과 좋은 관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
회 적	11.	형제, 친척들과 좋은 관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
	12. 나는 (의)	친구들과 좋은 관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
만 족	13.	이웃들과 좋은 관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
토	14.	삶을 즐길 시간적 여유가 있다.	1	2	3	4	5
	15.	여가 시간을 만족스럽게 활용하고 있다.	1	2	3	4	5
	16.	자아실현을 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
	17.	사소한 일에는 신경질을 잘 내지 않는다.	1	2	3	4	5
۱	18.	잠을 잘 자는 편이다.	1	2	3	4	⑤
심 기	19.	화를 잘 내지 않는다.	1	2	3	4	5
리적	20.	불안해하지 않는다.	1	2	3	4	5
		마음의 여유가 있다.	1	2	3	4	5
만	22. (의)	평상시 우울감을 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
족	23.	평상시 몸의 곳곳이 아프거나 저리지 않다.	1	2	3	4	5
도	24.	아무 이유 없이 남을 미워하지 않는다.	1	2	3	4	5
	25.	지금까지의 삶을 후회 하지 않는다.	1	2	3	4	5



3. 삶의 질 설문지.

(1~18문항)

다음의 문항들은 생활체육 참여에 대한 **삶의 질**의 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 " ○ 또는 ✔ "표로 표기하여 주시기 바랍니다.

요 인			문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다	
	1.			모든 일을 희망적이라고 느낀다.	1	2	3	4	6
	2.			살아 있다는게 기쁘다.	1	2	3	4	5
	3.		내 삶을 관리할 수 있다.	1	2	3	4	5	
유능	4.	나는 (의)	친구나 동료를 사귈 수 있다.	1	2	3	4	5	
감	5.		자신감이 있다.	1	2	3	4	5	
	6.		모든 일에 대처 할 수 있다.	1	2	3	4	5	
	7.		나의 취미생활로 즐거움을 얻는다.	1	2	3	4	5	
	8.			실패감이 들지 않는다.	1	2	3	4	5
	9.		걱정이 없다.	1	2	3	4	5	
안	10.	나 는 (의)	나는	어떤 결정을 내리는데 어려움이 없다.	1	2	3	4	5
전 성	11.		무력감을 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5	
	12.		열등감을 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5	
	13.		금전적으로 걱정이 없다.	1	2	3	4	⑤	
	14.		잠을 잘 잔다.	1	2	3	4	5	
신	15.		건강이 좋다.	1	2	3	4	5	
체 적 안	16.	나는 (의)	입맛이 좋다.	1	2	3	4	5	
년 명	17.		상황에 대처할 능력이 있다.	1	2	3	4	5	
	18.		항상 기운이 넘친다.	1	2	3	4	5	

