



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

2021년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 광 현

# 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

The Effect that Involved with Fitness Participant's  
Self-esteem on Life Satisfaction.

2021년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 광 현

# 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함

2021년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 광 현

# 박광현의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이 계 행



심사위원 조선대학교 교수 정 재 영



심사위원 조선대학교 교수 윤 오 남



2021년 6월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 연구의 가설 및 모형 .....	4
4. 연구 제한점 .....	6
5. 용어의 정의 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>8</b>
1. 헬스 .....	8
2. 자아존중감 .....	9
3. 생활만족 .....	11
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>14</b>
1. 연구 대상 .....	14
2. 측정 도구 .....	16
3. 설문지의 타당도 및 신뢰도 .....	18
4. 조사 절차 .....	20
5. 자료 처리 .....	20

<b>IV. 연구결과</b> .....	<b>21</b>
1. 일반적 특성에 따른 차이 .....	21
1) 참가자들의 성별에 따른 차이 .....	21
2) 참가자들의 연령에 따른 차이 .....	23
3) 참가자들의 직업에 따른 차이 .....	25
4) 참가자들의 일주일 운동횟수에 따른 차이 .....	27
5) 참가자들의 운동기간에 따른 차이 .....	29
6) 참가자들의 운동시간에 따른 차이 .....	31
2. 헬스 참가자의 자아존중감, 생활만족의 상관관계 .....	33
3. 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향 .....	34
1) 자아존중감이 생활만족의 자아적 만족에 미치는 영향 .....	34
2) 자아존중감이 생활만족의 정서적 만족에 미치는 영향 .....	35
<b>V. 논의</b> .....	<b>36</b>
1. 헬스 참가자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이 .....	36
2. 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향 .....	40
<b>VI. 결론 및 제언</b> .....	<b>41</b>
1. 결 론 .....	41
2. 제 언 .....	42
<b>참고문헌</b> .....	<b>43</b>
<b>부    록</b> .....	<b>46</b>

## 표 목 차

표 1. 조사 참가자의 일반적 특성 .....	15
표 2. 설문지의 주요 구성 지표 및 내용 .....	16
표 3. 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석 .....	18
표 4. 생활만족에 대한 타당도 및 신뢰도 분석 .....	19
표 5. 참가자들의 성별에 따른 차이 .....	21
표 6. 참가자들의 연령에 따른 차이 .....	23
표 7. 참가자들의 직업에 따른 차이 .....	25
표 8. 참가자들의 일주일 운동횟수에 따른 차이 .....	27
표 9. 참가자들의 운동기간에 따른 차이 .....	29
표 10. 참가자들의 운동시간에 따른 차이 .....	31
표 11. 각 요인에 따른 상관관계 분석 .....	33
표 12. 자아존중감이 생활만족의 자아적 만족에 미치는 영향 .....	34
표 13. 자아존중감이 생활만족의 정서적 만족에 미치는 영향 .....	35

# 그림 목 차

그림 1. 연구모형 ..... 4

## ABSTRACT

### The Effect that Involved with Fitness Participant's Self-esteem on Life Satisfaction.

Park, Gwang Hyun

Advisor : Prof. Yoon, Oh Nam

Physical Education Major

Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study is to find out how modern people's health activities affect their self-esteem, check the level of change and how they affect life satisfaction.

The research method of this study was selected for the health participants in Gwangju Metropolitan City and Jeollanam-do, and after explaining the study, it was possible to participate in the questionnaire through the self-evaluation method after understanding. In this study, questionnaires were used, and the questionnaires were modified and supplemented by classifying them into factors of self-esteem and life satisfaction.

For the data processing of this study, frequency analysis was performed to find out the general characteristics of the survey subjects using the SPSS 26.0 program. Factor analysis was performed to verify the construct validity of the questionnaire, and Cronbach's  $\alpha$  coefficient was confirmed to verify the reliability of isolated factors with the same group. To compare the differences between each variable, independent sample t-test and

one-way ANOVA were performed, and Duncan's method was used for the post hoc test. Pearson's correlation analysis between each variable was performed and multiple regression analysis was performed on the factors that were significant, and statistical significance was determined as  $p < .05$ .

The conclusion of this study is that, according to the general characteristics according to the demographic characteristics and gender, both men and women felt satisfaction with self-esteem and life satisfaction. Among the sub-factors of self-esteem, positive, male was higher than female, and on the contrary, negative In this study, females were higher than males, and among the sub-factors of life satisfaction, males were higher than females in self-satisfaction, and females were higher than males in emotional satisfaction.

According to the general characteristics, according to age, the positive sub-factor of self-esteem showed high in 30s, and emotional satisfaction, which is a sub-factor of life satisfaction, showed high in the 40s, and there was no statistically significant difference according to occupation. . According to the number of times of exercise per week, self-satisfaction, which is a sub-factor of life satisfaction, was found to be higher as the number of times of exercise increased.

According to the duration of exercise, the sub-factor of life satisfaction, ego satisfaction, was found to be higher than 2-3 years. According to the exercise time, more exercise time was more positive and less exercise time was negative. In terms of self-satisfaction, which is a sub-factor of life satisfaction, the longer the time, the higher the self-satisfaction, and the shorter the time, the higher the emotional satisfaction.

Second, it was confirmed that self-esteem had a significant effect on self-satisfaction and emotional satisfaction of life satisfaction.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

최근 우리 사회는 4차 산업 혁명의 발전으로 급속하게 발전하고 있다. 인간의 노동 중 많은 부분을 인공지능이 대신하기 때문에 과거보다 노동시간이 단축되어 이로써 삶이 편리해지고 여가를 노리는 산업들이 확대되고 발달하고 있는 추세이다. 여가가 확대되면서 웰니스 즉 예술, 의료, 스포츠 등 건강에 대한 관심은 나날이 커지고 자기관리의 중요성이 크게 대두되고 있다.

국민체육진흥공단(KSPO)에서는 국민들의 건강증진과 체력향상을 위하여 생활체육을 활성화시켜 국민들의 체력 수준을 높이고 비만 인구를 감소시켜 고령사회의 진입과 국민들의 수명 연장을 위해 노력 하고 있다. 체력향상 중에서도 헬스는 무산소성 운동인 웨이트 트레이닝과 유산소성 운동인 트레드밀, 사이클 등을 통해 근력과 심폐지구력 등 외내적인 체력을 향상시키고 더 나아가 식단을 통해 이상적인 몸을 가꿀 수 있는 여가활동으로 헬스가 꾸준히 성행하고 있다.

운동으로 인한 스포츠 활동은 매우 긍정적인 여가형태로 여러 학자들에 의해 인정받고 있다. Bucher(1975)는 이를 헤쳐나가기 위한 효과적인 방법은 정기적이고 꾸준한 운동을 생활화하여서 각종 질병에 대한 노출을 예방하는데 기대해 볼 수 있다고 하였다. 또한 임번장(1985)에 따르면 건강을 위한 스포츠 활동은 노동으로 인한 업무와 일상 속에서 벗어나기 위해 주체적 존재를 통한 의미를 만끽할 수 있게 기회를 제공하고 이에 따라 한층 더 유쾌하고, 업무에 의욕적으로 집중함으로써 스스로의 개발뿐만 아니라 직장이 성장하는 데에도 크게 영향을 미친다고 하였다. 유진(1997) 또한 꾸준한 신체활동은 신체적 건강뿐만 아니라 긍정적인 인간의 삶을 향한 필수적인 정신건강에도 효과적이라고 한다. 이처럼 현대인들에게 스포츠 활동은 정신적 스트레스를 해소시켜 정신건강에 도움을 주고 보다 효과적이고 생산적인 근무를 수행할 수 있게 해주어 삶의 질이 높아지며, 휴식을 통한 재창조라

는 여가의 정신에 더할 나위 없이 부합되고 외적으로는 몸매를 가꾸는 것이라고 할 수 있다. 따라서 헬스 참여는 삶의 질과 여가만족에 긍정적인 영향을 주어 자아존중감이 높아짐으로써 자신 있는 생활만족에 긍정적 영향을 주고 우리 사회의 미래와 발전에 상생효과를 가져다 줄 것이다. 자아존중감이 낮다면 심리적으로 우울한 요인이 되고 자아존중감과 업무 능력이 낮은 사람들은 고립감을 느끼며 업무 및 인간관계에 악영향을 미치고 있어 불안, 우울, 불안정, 소극적으로 부정적이게 나타내고 있다. 반대로 자아존중감이 높다면 자신에 대해서 긍정적이고 자신을 뿌듯하게 여기고 가치 있는 삶을 영위한다고 생각한다. Sonstroem(1978)은 헬스를 통한 운동은 객관적인 개인의 신체능력을 향상시킴으로써 신체능력을 통한 지각에 긍정적 변화를 일으켜서 이차적 자기 능력 평가인 주관적인 신체 능력을 향상시킨다고 했다. 최근 대두되고 있는 운동과학 분야의 운동심리학(exercise psychology) 영역인 연구들은 운동을 통한 규칙적인 신체활동 참가를 통해 개인의 체력 또는 신체적인 건강과 더불어 장단기적인 정신 건강과 복지(well-Being)를 향상시키는 결과를 제시하고 있다. 자아존중감이 사람들의 행위, 태도, 수행에 영향을 주는 필수적 요소로서 높은 자아존중감을 가진 사람일수록 좋은 직업을 갖기 위해 노력하는 것은 물론 자신이 높은 기술과 능력을 지니고 있어 자신의 직업에서 성공을 거둘 것이라는 긍정적인 생활만족에 대한 믿음을 갖는 경향이 높다고 하였다(이수정, 2004).

헬스를 통해 얻어진 체력과 신체는 자아존중감이 대인관계를 원활하게 유지시키고 건전한 성격발달의 기초가 되고 성취에도 영향을 주며 궁극적인 행복을 느끼기 위해 인간이 자아존중감을 높게 가지는 것은 필수적이다(김지아, 1993). 자아존중감은 타고난 특성이 아닌 후천적으로 형성되는 특성이 있다(변영순, 장희정, 1992). 이처럼 자아존중감은 여러 요소에 의해 발달될 수 있지만 최근 웰빙이 각광받고 워라벨(일과 삶의 균형)의 관심이 높아지면서 신체 운동이 점점 인기를 얻어 가고 있으며, 운동으로 얻어지는 체력 향상이 오는 심리적 이득에 대해 기술하고 있어 규칙적인 운동은 현대 사회에서 급증하는 부정적인 스트레스를 감소시키고 긍정적인 정신 건강에 효과적인 과학적 연구 활동들이 나타나 대중들의 운동 참여에 큰 자극체가 되고 있다.

최근 많은 연구에서 운동이 개인의 심리적인 건강과 불안감, 우울감 등의 정서적, 자

자아존중감, 심리적 안정감 등 긍정적인 영향을 주어 정신건강을 향상시키는데 큰 영향을 미친다는 것을 제시하고 있고, 심리적으로도 뚜렷하게 긍정적 결과를 만들 수 있다고 생각한다.

그러나 그 동안의 선행연구에서는 웰스에 대한 참가자의 역학적, 생리학적 효과 규명에 관한 여러 연구들이 있었으나, 웰스를 통해 심리학적으로 자아존중감이라는 내용을 통해 삶의 질과 여가만족에 따라 생활만족에 미치는 영향에 대해서 차이에 대한 연구가 아직 부족한 실정이라고 생각한다. 따라서 웰빙에 대한 인식이 높아지면서도 경기침체로 인한 스트레스와 중압감을 받으며 살아가는 오늘날의 현대인들이 웰스 참여를 통해 자아존중감이 향상되고, 생활만족에 어떠한 영향력과 관련성이 있는지를 조사하여 밝히는데 연구의 필요성이 있다고 생각한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 현대인들의 웰스를 통한 활동이 자아존중감에 어떤 영향을 미치고 있는지에 대해 알아보고자 하는데 목적을 두고 있다. 자아존중감이 높다는 것은 자기 자신을 가치롭게 여기고 자신감이 균형 있게 발달해 있는 것을 의미한다.

따라서 성인남녀의 웰스를 통해 자아존중감의 변화 수준을 조사하여 생활만족에 어떤 영향이 미치는지 알아보는데 목적이 있다.

### 3. 연구의 가설 및 모형

이 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구의 가설과 모형을 설정하였다. 본 연구의 구체적 가설 및 연구모형은 <그림 1>과 같다.

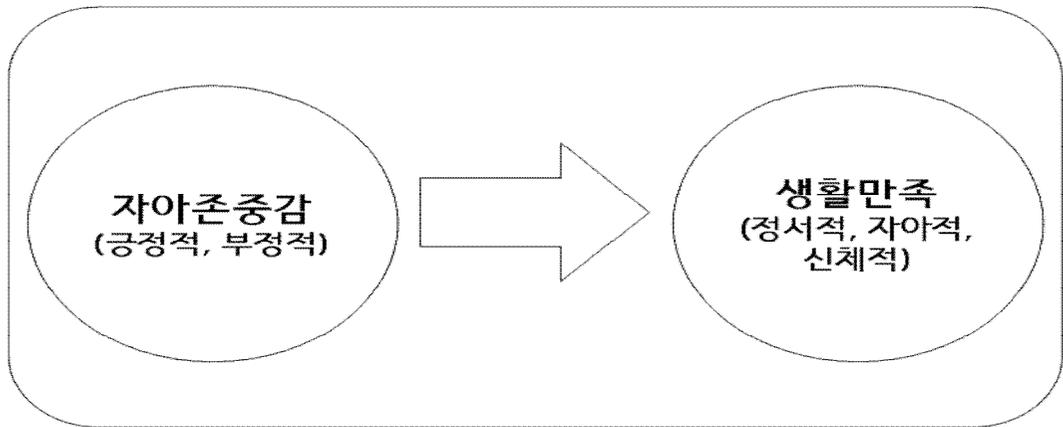


그림 2 연구모형

<가설 I> 헬스 참가자의 일반적 특성에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.

- I-1. 성별에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- I-2. 연령에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- I-3. 직업에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- I-4. 일주일 운동횟수에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- I-5. 운동기간에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.
- I-6. 운동시간에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.

<가설 II> 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 영향을 미칠 것이다.

II - 1. 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 자아적 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

II - 2. 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족의 정서적 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

## 4. 연구의 제한점

헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향을 규명하는 과정에 있어 본 연구에서는 다음과 같은 제한점을 가진다.

1. 본 연구는 광주광역시, 전라남도 지역 내의 헬스 참가자를 대상으로 선정하였으며 전국적으로 연구결과를 일반화하는데 한계가 있다.
2. 본 연구는 조사방법을 설문지법만을 사용하였으며 응답자 태도에 따라 조사결과에 대해서는 완벽히 통제할 수 없는 한계점이 있다.

## 5. 용어의 정의

본 연구에 있어서 중요한 변인인 생활만족에 대한 용어와 주 용어들을 다음과 같이 정의하였다.

### 1) 헬스 참가자

헬스장에서 회원으로서 일정 비용을 지불하고 헬스장에서 제공하는 관리에 참여하면서 시설에 비치 되어진 운동기구를 사용, 퍼스널 트레이닝(P.T.), 그룹 수업(G.X.) 등의 운동 프로그램에 등록하고 수행하는 참여자들을 칭한다.

## 2) 자아존중감

자신을 가치 있게 생각하고 긍정적 존재로 평가하는 개념이다. 자아존중감은 자신에 대해 보다 광범위하고 포괄적인 긍정적인 것과 부정적인 평가를 의미한다. 일반적으로 자아 개념과 자아존중감은 잘못 혼동되어 사용하기도 하며, 평가의 측면을 강조해 자아 개념의 특별한 유형으로 설명된다.

## 3) 생활만족

생활만족은 자기 자신의 생활을 의미 있게 느끼게 하고 주요 목표를 성취했다고 느끼는 것으로 성인이 스포츠 활동 참여를 통해 일상의 생활로부터 기쁨을 느끼고 긍정적 자아상을 지니며 낙천적인 태도와 감정을 가진 것을 말한다(오성현 2010).

## 4) 웨이트 트레이닝

웨이트 트레이닝이란 역기(바벨), 아령(덤벨) 케틀벨 머신 등으로 중량을 이용하여 저항에 의해 근육의 수축과 이완을 통해 근육의 크기와 힘을 발달시키게 하는 운동으로서 근력 강화를 위해 중량을 이용한 기구를 사용하여 신체 각 부위에 적절한 자극의 움직임과 강도 높은 운동을 실시함으로써 균형 잡힌 이상적인 몸매와 강한 체력을 갖기 위해 트레이닝하는 것으로 현재는 매체의 발달로 일반화되어 건 강한 심신의 발달을 이루는데 목적을 두고 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 헬스

#### 1) 헬스의 개요

헬스의 탄생은 언제 어디서 발생이 되었는지는 문헌에 뚜렷하게 나타나지 않으나 육체미 운동은 기원전 2500년 전 고대 이집트에서 청년들 사이에 무거운 중량 들기 운동이 행하여지고 있었는데 그것이 시초였다는 이야기와(손봉암, 1983). 기원전 1122-1249년 고대 중국의 주조시대에 군인을 위해 긴 활을 다루거나 칼 훈련과 더불어 중량들이 특수검사항목의 하나로 규정되어 있다는 이야기가 있다.

#### 2) 헬스의 개념

성동진(1985)은 "고도산업사회에서 의도적으로 일정량의 운동량을 확보하기 위한 생활체육은 체력의 육성과 건강유지는 물론 공적 혹은 사적으로 생활체육시설과 스포츠용품의 증가, 운동부족 해소를 위한 조깅, 건강체조, 에어로빅댄스, 테니스, 골프, 헬스클럽 등이 사회에 많이 출현 하게 되었으며, 또한, 공공기관과 각 기업에서도 건강한 체력육성을 위하여 운동할 기회를 많이 배려하고 있는 실정" 이라고 하였다. 따라서 헬스란 스포츠 활동을 보장하는 공간적 의미를 가지고 있으며 건강을 통한 삶의 질을 향상시켜 다양한 기능적 의미로 요약할 수 있다. 우리나라에서는 체육시설의 설치와 이용에 관한 법률(1996. 5. 28 대통령 제 150 03호 개정) 제 3장 제 10조에 따른 신고체육시설업 중 체력단련장업으로 신고되어있는 곳을 헬스클럽이라 칭하는 것이 일반적 개념이다(백현, 2005).

### 3) 헬스의 정의

헬스는 사전적 의미 건강 이라고 하는 뜻을 가진 명사로서 포괄적인 의미로 해석 되고 있으며 세계보건기구(WHO)에서는 건강의 정의는 질병이 없거나 허약하지 않을 뿐 아니라 사회적, 육체적, 정신적으로 완전한 안녕 상태이다. 라고 정의 하였으며, 또한 "인간이 누릴 수 있는 최대의 건강을 향유하는 것은 인종, 종교, 정치적 신념, 경제적 또는 사회적 조건과 관계없이 모든 인간의 기본권리 중의 하나이다." 라고 밝히고 있다.

## 2. 자아존중감

### 1) 자아존중감의 개요

자아는 인간의 행동을 이해하기 위해서 자주 사용되어온 개념 중 하나이다. 이것은 자아, 자신, 자아상, 자아 정체성, 자아지식, 자기이해, 자아존중감 등의 용어로 사용되었다(송인섭, 1989).

### 2) 자아존중감의 개념

자신 전체에 대해 지니게 되는 개인적 평가로서 이것은 신체적 외모, 정서능력, 성 등 자신과 관계있는 모든 요소에 흥미와 관심을 가지는 것을 말한다. 자아라는 용어는 학자마다 상이하게 정의되었고 타인의 평가나 환경에 대한 지각으로 자아 개념이 형성된다고 보았는데(Rogers, 1985), 이것이 현재 자아존중감과 관련돼 가장 많이 사용되고 있는 개념이다.

자아개념이 자아존중감과 같은 개념인지 아니면 다른 개념인지는 학자들마다 의

견이 다르다. 자아개념은 인간이 행동을 할 때 개입되는 판단적 감정적 요소가 일반적으로 자아존중을 추리하는 과정에 포함되기 때문에 자아존중감은 자아와 동일한 개념이 아니라고 하였다(Wells & Marwell, 1976). 본 연구에서는 자아가 자신에 대한 평가나 환경에 대한 지각에서 형성되고 주관적 느낌을 통해서 확인 가능하다(Coopersmith, 1967)는 점에서 자아를 자아존중감의 하위 요소로 분류하여 사용하고자 한다.

### 3) 자아존중감의 정의

자신에 대한 독단적인 평가로 높은 자아존중감을 갖고 있는 것은 자신을 수용과 존중 그리고 좋아하며 스스로를 가치 있는 사람으로 느끼는 것을 말한다(Rosenberg, 1985). 초기 연구에서 자아존중감이란 자기 스스로 가치 있는 사람이라고 생각하는 것으로 나에 대한 높은 가치를 남기는 것이라고 정의할 수 있다(Rosenberg, D. 1965).

나 스스로에 대한 보편적인 평가를 의미하여 높은 수준의 자아존중감을 지닌 사람은 자신의 능력과 역량을 좋은 자질에 주시하고 낮은 수준의 자아존중감을 지닌 사람은 자신의 결점과 단점을 좋지 못한 자질에 주시하고 그것을 강조한다고 하였다(Baumeister, R. F. & Tice, D. M. 1985). 또한 자아존중감은 자신의 가치나 중요성에 대하여 긍정적으로 평가하는 것을 말한다. 자아존중감은 시간의 변화에 대하여 비교적 안정성을 보이기 때문에 개인행동의 많은 측면들을 형성한다. 따라서 자아존중감은 대체로 성격 특성이라고 생각되어지고 있다(Brockne, 1998). 또한 각자의 자기 가치와 수용 정도를 내포한 자신에 대한 감정으로 자아개념과 연결된 개인의 보람과 재능에 대한 스스로의 평가로서 긍정적인 자세를 의미하고(Baumeister, R. F 1994) 보편적으로 자아존중감이 낮은 사람은 스스로에 대한 불평과 불만이 원인이 되어 부정적인 감정으로 표현되어지고 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존경하고 가치 있는 사람이라고 생각하며 자기발전과 진전을 예상하고 자신을 사랑하는 감성으로 표현하게 된다(송인섭, 1989). 따라서 자아존중감이 높

은 사람은 자신을 더욱더 긍정적으로 보고 자신에 대한 확신감도 크고, 이러한 자신에 대한 좋은 평가나 확신감은 긍정적인 감정을 가지게 하여 심리적으로 행복감이나 만족을 가져오는 근본적인 요인들이기 때문에 높은 자아존중감을 가지고 있는 사람이 낮은 자아존중감을 가지고 있는 사람들보다 더 활기 있게 행복한 생활을 영위할 수 있는 반면에 그렇지 못한 사람은 자기 자신을 더 부정적으로 생각하고 스스로에 대한 확신감은 미비하다고 볼 수 있다(정현지, 1991). 자아존중감이 높은 사람은 심리적인 고난으로부터 자신을 효율적으로 보호하고 스트레스를 받았을 때 빠르게 회복되며, 스트레스에 긍정적이고 능동적이게 대응하고 해결하려는 의지가 강하다. 이는 높은 자아존중감이 대체적으로 삶의 만족에도 중요한 조건이 됨을 의미함을 알 수 있다(Diener Suh, Lucas & Smith, 1999). 대다수의 학자들의 정의를 보면 자아존중감은 자신에 대한 태도나 가치에 대한 판단으로서 효과적인 대인관계의 유지나 학업성취를 위한 중요한 요소이므로 어떻게 느끼고 있는지에 대한 개인적인 평가이며 자신의 행동이나 의도를 표현하는 일에 있어 가지게 되는 자신의 능력에 관한 긍정적인 시너지 효과를 갖게 해주는 정신적인 원동력을 띄고 있다(송인섭, 1989).

### 3. 생활만족

#### 1) 생활만족의 개요

생활만족은 “삶을 의미 있는 것으로 여기고 원하는 목적을 이루어냈다고 생각하는 정도와 환경과 조화를 유지하며 어려움 없이 자신의 욕구를 채울 수 있는 정도” 이다(Kalish, R. A1975 ; 김미양, 2009 재인용). 또 선행연구에 의하면 만족감이란 어떠한 표준에 의해 삶의 경험을 평가하는 것으로 이는 자신이 희망하고 향유하는 상황인 열망과 성취 사이의 격차에 의해 달라진다(Neugarten, B. L., Havighurst, R. S., & Tobin, S. S. 1961 ; 김기엽, 2013 재인용). 또한 사회체육 참가

집단은 비 참가집단 보다 참가 후 생활만족이 유의하게 높게 나타나 사회체육에의 참가는 생활만족을 증가시켰음을 알 수 있다(권영탁, 1996).

## 2) 생활만족의 개념

매일의 생활을 구성하는 것으로부터 기쁨과 자신의 생활에 대한 의미, 책임감, 목적의 성취 등을 느끼며 긍정적인 자아상을 가지고 자신을 가치 있다고 여겨 낙관적인 태도와 감정을 지키는 것이라고 할 수 있다. 자신의 인생을 의미 있게 받아들이고 조금이라도 중요한 목표를 이루었다고 느끼고 효율적인 주위 환경과 잘 대응해 나가 심리적이거나 사회적으로 어려움을 겪지 않고도 각자의 욕구를 만족시킬 수 있을 정도이다. 또한 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소가 생활만족도라고 할 수 있다. 즉 개인은 타인과의 상호작용을 통해 자신을 평가하는 요인이 되는 것이다. 따라서 생활만족도는 개인의 기대 수준이 이성적으로 충족 되었는가에 대한 평가인 것이다. 사기는 용기, 확신, 훈련, 열의 및 고난을 참고자 하는 의지에 대한 정신적 상태이며, 현재와 미래 상태에 대한 평가와 기대인 것이다. 행복은 현재의 좋은 감정을 느끼는 일시적인 기분이며 현재 상태에 대한 평가를 주안점으로 만드는 것이다. 또한 생활만족은 자신이 바라는 것과 실제 성취한 것을 비교하여 나의 전반적인 존재 상태를 평가하는 것이다.

생활만족과 행복의 개념적 관계를 알아보면 행복에 대한 정의는 지금까지 다수의 철학자와 사회 과학자들이 관심과 연구를 기울여 온 문제로, Diener(1984)는 이러한 다수의 개념 정의들을 다음과 같이 세 가지 범주로 구분하였다.

첫째, 규범적인 외적 정의의 범주로 미덕, 신성함과 같은 외적인 표준에 의한 행복의 정의이다. 이 범주에서는 행복은 개인이 속한 사회나 문화가 가지고 있는 가치 체계에 의해 결정된다.

둘째, 감정적인 내적 정의 범주로서 감정 혹은 감명의 개념에 기초를 갖고 있다. 이 부류에 속하는 정의는 기쁜 감정적 경험을 중요시하며 현재의 감정적 상태와 상관없이 사람들은 일상생활에서 긍정적인 감정에 나타나거나 경험한다는 것을 의

미한다.

셋째, 주관적인 내적 정의의 부류로서 행복을 결정하는 개인의 표준에 근거한 생활만족도의 개념이다. 이러한 만족의 개념을 토대로 볼 때 생활만족도란 개인이 선택한 기준에 의해서 이루어지는 스스로의 삶의 질에 대한 보편적인 평가 또는 생활 전반을 통하여 주관적으로 경험하는 기대 및 목표를 이루는 정도에서 느끼는 충족감의 정도라 볼 수 있다. 따라서 생활만족도는 개인에게 있어 매우 중요한 요소이고 이는 생활 모두에 걸쳐 여러 가지 종합적인 요인에 의해 결정된다.

### Ⅲ. 연구방법

본 연구는 헬스 참가자를 대상으로 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향을 실증적으로 규명하기 위하여 다음과 같은 연구방법을 설계하였다. 이를 위해 본 연구에서 설정한 연구대상, 측정도구, 설문지의 타당도 및 신뢰도 방법, 조사 절차, 자료처리는 다음과 같다.

#### 1. 연구 대상

본 연구의 대상자로 광주광역시, 전라남도 지역 내의 헬스 참가자를 대상으로 선정하였으며, 본 연구에 대해 설명을 해주고 이해한 상태에서 설문에 참여할 수 있도록 하였다.

본 설문에 대해 적절하지 못한 대상자를 제외하여 276개의 설문을 연구에 활용하였다. 본 연구를 위해 참여한 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 조사 참가자의 일반적 특성

		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	159	57.6
	여	117	42.4
연령	20대	136	49.3
	30대	63	22.8
	40대	32	11.6
	50대 이상	45	16.3
직업	학생	43	15.6
	전문직	68	24.6
	사무직	38	13.8
	서비스직	47	17.0
	기타	80	29.0
일주일 운동횟수	1일	41	14.9
	2일	33	12.0
	3일	58	21.0
	4일	38	13.8
	5일 이상	105	38.4
운동시간	30분 미만	94	34.1
	30~60분 미만	33	12.0
	60~90분 미만	36	13.0
	90~120분 미만	15	5.4
	120분 이상	98	35.5
운동기간	6개월 미만	44	15.9
	1년 미만	77	27.9
	1~2년 미만	97	35.1
	2~3년 미만	36	13.0
	3년 이상	22	8.0

## 2. 측정 도구

본 연구에서는 설문지를 통해 조사를 하였으며 설문지 구성에 따른 세부 요인들은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지의 주요 구성 지표 및 내용

구성 지표	구성내용	문항수
일반적 특성	성별, 연령, 직업, 일주일 운동횟수, 운동기간, 운동시간	6
자아존중감	긍정적, 부정적	10
생활만족	자아적 만족, 정서적 만족, 신체적 만족	20
	합계	36

### 1) 자아존중감

자아존중감 조사도구는 Rosenberg(1979)의 자아존중감 설문지를 김영호(1998)가 우리말로 번안하여 표준화시킨 자아존중감 질문지를 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 긍정적 자아존중감, 부정적 자아존중감 2개 하위요인으로 구성되어 있으며 척도의 응답방법은 5점 척도로 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 회원들의 반응을 가지고 채점하였다. 요인분석 결과 자아존중감은 2개 요인으로 추출되었고 요인분석 타당도 및 신뢰도분석 결과는<표3>과 같다.

## 2) 생활만족

생활만족은 개인의 생활만족 지수를 평가하는 도구로 Bigot(1974)가 표준화시킨 생활만족지수(Life Satisfaction Index Well-being, LSE-W)를 김영돈(1988)등이 번안하여 사용했던 설문지를 우리나라 설정에 맞게 번안하여 사용하였으며, 성취 생활만족지수(Life Satisfaction Index Well-being, LSE-W)의 20문항으로 구성하였다. 이 척도는 자아적 만족, 정서적 만족, 신체적 만족 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며 척도의 응답방법은 5점 척도로 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 회원들의 반응을 가지고 채점하였다. 요인분석 결과 생활만족은 3개 요인으로 추출되었고 분석과정에서 1문항이 삭제되었으며 요인분석 타당도 및 신뢰도분석 결과는<표4>와 같다.

### 3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 설문지에 대한 타당도와 신뢰도 검증을 실시하였다.

표 3. 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	긍정적 자아존중감	부정적 자아존중감
긍정2	.745	-.530
긍정3	.741	-.471
긍정4	.696	-.503
긍정6	.606	-.570
긍정1	.528	-.423
부정3	-.549	.820
부정4	-.522	.697
부정1	-.417	.568
분산(%)	40.958	6.163
누적분산(%)	40.958	47.120
<b>신뢰도(%)</b>	<b>.787</b>	<b>.723</b>

KMO = .872,  $X^2 = 696.703$ ,  $df = 28$ ,  $sig=.001$

자아존중감에 따른 타당도 분석결과는 <표 3>과 같이 나타났으며 .50이상에 대한 절대값을 타당성이 성립되었다고 기준하였으며 이에 따른 신뢰도 분석을 실시한 결과 .723~787.의 신뢰도를 나타냈다.

표 4. 생활만족에 대한 타당도 및 신뢰도 분석

문항내용	자아적 만족	정서적 만족
자아적8	.740	-.519
자아적1	.739	-.422
자아적10	.667	-.480
자아적6	.635	-.402
자아적7	.634	-.363
자아적5	.632	-.495
자아적2	.596	-.298
자아적4	.531	-.226
정서적1	-.530	.756
정서적3	-.320	.725
정서적6	-.463	.611
정서적5	-.377	.586
분산(%)	37.494	63819
누적분산(%)	37.494	44.312
<b>신뢰도(%)</b>	<b>.852</b>	<b>.764</b>

$$KMO = .897, X^2 = 1156.330, df = 66, sig=.001$$

생활만족에 따른 타당도 분석결과는 <표 4>와 같이 나타났으며 .50이상에 대한 절대값을 타당성이 성립되었다고 기준하였으며 이에 따른 신뢰도 분석을 실시한 결과 .764~.852로 신뢰할 수 있게 나타났다.

## 4. 조사 절차

본 연구는 광주광역시, 전라남도 헬스클럽, 휘트니스센터, Personal Training Shop을 대상으로 하였으며, 회원님들에게 본 연구에 대해 설명을 해주고 이해한 상태에서 설문에 참여할 수 있도록 안내해주었으며 설문지 문항에 대해 부담없이 참여할 수 있게 하여 자기평가기입법(self-administration)을 사용 하였다. 이중기입 및 편향적으로 기입되어진 설문지를 제외하고 276명이 참여해준 자료를 가지고 연구를 실시하였다.

## 5. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 연구의 목적에 따라 분석하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해서 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 설문지의 구성타당도 검증을 위해서 요인분석(Factor analysis)을 실시했으며 집단이 동일한 분리된 요인들의 신뢰성 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 계산하였다.

셋째, 각 변인들 간의 차이를 비교하기 위해 독립표본 t-test 및 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며 사후검정은 Duncan의 방법을 이용하였다.

넷째, 각 변인간의 Pearson의 상관관계분석을 실시하고 유의하게 나타난 요인에 대해 다중회귀분석을 실시하여 분석하였다.

모든 통계치의 유의수준은  $p < .05$  수준으로 설정하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 일반적 특성에 따른 차이

일반적 특성인 성별, 연령, 직업, 일주일 운동횟수, 운동기간, 운동시간에 따른 차이에 대해 다음과 같이 확인해 보았다.

#### 1) 참가자들의 성별에 따른 차이

참가자들의 성별에 따라 자아존중감과 생활만족에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과로<표 5>과 같이 나타났다.

표 5. 참가자들의 성별에 따른 차이

변인	성별	N	평균±표준편차	t	p	
자아 존중감	긍정적	남자	159	4.16±.60	3.71	.001***
		여자	117	3.88±.61		
	부정적	남자	159	1.68±.71	-3.37	.001***
		여자	117	1.98±.74		
생활 만족	자아적 만족	남자	159	3.78±.62	4.90	.001***
		여자	117	3.40±.63		
	정서적 만족	남자	159	1.65±.64	-4.90	.001***
		여자	117	2.08±.78		

\*\*\* p<.001.

성별에 따라서는 자아존중감의 하위요인과 생활만족의 하위요인 모두에서 유의한 차이가 나타났다( $p < .001$ ). 이는 헬스 운동에 참가하는 대상자 중 남자와 여자 모두 자아존중감과 생활만족에 대해 만족감을 느꼈다.

변인별로 살펴보면 자아존중감의 하위요인 중 긍정적에서 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 분석결과 남자( $4.16 \pm .60$ )가 여자( $3.88 \pm .61$ )보다 높은 것으로 나타났다. 부정적에서는 분석결과 여자( $1.98 \pm .74$ )가 남자( $1.68 \pm .71$ )가 높은 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서는 남자( $3.78 \pm .62$ )가 여자( $3.40 \pm .63$ )보다 높은 것으로 나타났으며 정서적 만족에서 분석결과 여자( $2.08 \pm .78$ )가 남자( $1.65 \pm .64$ ) 보다 높은 것으로 나타났다. 이상의 결과에서 헬스 참가자의 성별에 따른 자아존중감과 생활만족 모든요인에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구가설 I-1. ‘성별에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.’라는 가설은 수용되었다.

## 2) 참가자들의 연령에 따른 차이

참가자들의 연령에 따라 자아존중감과 생활만족에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과로 <표 6>과 같이 나타났다.

표 6. 참가자들의 연령에 따른 차이

구분		N	평균±표준편차	F	Duncan	
자아 존중감	긍정적	20대(A)	136	4.01±.63	5.22**	B>A,D,C
		30대(B)	63	4.27±.58		
		40대(C)	32	3.77±.54		
		50대 이상(D)	45	4.01±.60		
	부정적	20대(A)	136	1.88±.79	1.96	-
		30대(B)	63	1.61±.70		
		40대(C)	32	1.83±.64		
		50대 이상(D)	45	1.83±.64		
생활 만족	자아적 만족	20대(A)	136	3.62±.67	1.68	-
		30대(B)	63	3.71±.69		
		40대(C)	32	3.39±.45		
		50대 이상(D)	45	3.65±.65		
	정서적 만족	20대(A)	136	1.84±.80	3.59*	C>D,A,B
		30대(B)	63	1.63±.66		
		40대(C)	32	2.15±.68		
		50대 이상(D)	45	1.85±.60		

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

변인별로 살펴보면 연령에 따라서는 자아존중감의 하위요인 중 긍정적( $F_3=5.22$ ,  $p<.01$ ), 생활만족 하위요인에서는 정서적 만족( $F_3=3.59$ ,  $p<.05$ )이 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후분석 결과 자아존중감의 하위요인인 긍정적에서 30대( $4.27 \pm .58$ )가 20대( $4.01 \pm .63$ ), 50대 이상( $4.01 \pm .60$ ), 40대( $3.77 \pm .54$ )보다 높은 것으로 나타났으며, 생활만족감의 하위요인인 정서적 만족에서는 40대( $2.15 \pm .68$ )가 50대( $3.39 \pm .45$ ), 20대( $1.84 \pm .80$ ), 30( $1.63 \pm .66$ )보다 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 연령에 따라 자아존중감, 생활만족에 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

### 3) 참가자들의 직업에 따른 차이

참가자들의 직업에 따라 자아존중감과 생활만족에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과로 <표 7>과 같이 나타났다.

표 7. 참가자들의 직업에 따른 차이

구분		N	평균±표준편차	F	Duncan	
자아 존중감	긍정적	학생(A)	43	3.90±.61	1.26	-
		전문직(B)	68	4.11±.63		
		사무직(C)	38	3.93±.52		
		서비스직(D)	47	4.11±.71		
		기타(E)	80	4.08±.59		
	부정적	학생(A)	43	1.86±.78	1.36	-
		전문직(B)	68	1.89±.78		
		사무직(C)	38	1.94±.74		
		서비스직(D)	47	1.69±.66		
		기타(E)	80	1.70±.69		
생활 만족	자아적 만족	학생(A)	43	3.57±.66	2.15	-
		전문직(B)	68	3.63±.67		
		사무직(C)	38	3.37±.51		
		서비스직(D)	47	3.75±.75		
		기타(E)	80	3.68±.60		
	정서적 만족	학생(A)	43	1.80±.69	.290	-
		전문직(B)	68	1.88±.79		
		사무직(C)	38	1.91±.72		
		서비스직(D)	47	1.80±.73		
		기타(E)	80	1.79±.74		

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

이상의 결과에서 직업에 따라서는 자아존중감, 생활만족은 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 연구가설 I-3. ‘직업에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.’ 라는 가설은 기각되었다.

#### 4) 참가자들의 일주일 운동횟수에 따른 차이

참가자들의 일주일 운동횟수에 따라 자아존중감과 생활만족에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과로<표 78>과 같이 나타났다.

표 8. 참가자들의 일주일 운동횟수에 따른 차이

구분		N	평균±표준편차	F	Duncan	
자아 존중감	긍정적	1일(A)	41	3.89±.51	2.09	-
		2일(B)	33	3.99±.66		
		3일(C)	58	4.04±.55		
		4일(D)	38	3.92±.61		
		5일이상(E)	106	4.16±.67		
	부정적	1일(A)	41	2.08±.90	2.13	-
		2일(B)	33	1.75±.66		
		3일(C)	58	1.69±.65		
		4일(D)	38	1.87±.70		
		5일이상(E)	106	1.75±.73		
생활 만족	자아적 만족	1일(A)	41	3.44±.60	2.99*	E>D,A
		2일(B)	33	3.51±.75		
		3일(C)	58	3.61±.56		
		4일(D)	38	3.49±.60		
		5일이상(E)	106	3.78±.67		
	정서적 만족	1일(A)	41	1.88±.80	.310	-
		2일(B)	33	1.77±.64		
		3일(C)	58	1.90±.80		
		4일(D)	38	1.77±.59		
		5일이상(E)	106	1.81±.76		

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

일주일 운동횟수에 따라서는 생활만족의 하위요인 중 자아적 만족( $F_3=2.99, p<.$

05)이 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후분석 결과 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 5일( $3.78 \pm .67$ )이 4일( $3.49 \pm .60$ ), 1일( $3.44 \pm .60$ )보다 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 일주일 운동횟수에 따라 생활만족에서 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구가설 I-4. ‘일주일 운동횟수에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.’ 라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

## 5) 참가자들의 운동기간에 따른 차이

참가자들의 운동기간에 따라 자아존중감과 생활만족에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과로<표 9>과 같이 나타났다.

표 9. 참가자들의 운동기간에 따른 차이

구분		N	평균±표준편차	F	Duncan
자아 존중감	6개월 미만(A)	94	3.88±.56	3.01*	E>A
	1년 미만(B)	33	4.10±.62		
	긍정적 1~2년 미만(C)	36	4.00±.59		
	2~3년 미만(D)	15	4.08±.62		
	3년 이상(E)	98	4.19±.66		
	6개월 미만(A)	94	1.96±.77	1.86	-
	1년 미만(B)	33	1.67±.67		
	부정적 1~2년 미만(C)	36	1.83±.73		
	2~3년 미만(D)	15	1.73±.69		
	3년 이상(E)	98	1.70±.73		
생활 만족	6개월 미만(A)	94	3.44±.58	4.11**	D>B,C,A
	1년 미만(B)	33	3.60±.69		
	자아적 1~2년 미만(C)	36	3.56±.51		
	2~3년 미만(D)	15	3.92±.57		
	3년 이상(E)	98	3.77±.71		
	6개월 미만(A)	94	1.93±.75	1.18	-
	1년 미만(B)	33	1.77±.74		
	정서적 1~2년 미만(C)	36	1.92±.80		
	2~3년 미만(D)	15	1.61±.59		
	3년 이상(E)	98	1.76±.72		

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

운동기간에 따라서는 자아존중감의 하위요인 중 긍정적( $F_3=3.01, p<.05$ )이 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후분석 결과 3년 이상( $4.19\pm.66$ ), 1년 미만( $4.10\pm.62$ ), 2년3년 미만( $4.08\pm.62$ ), 1년~2년 미만( $4.00\pm.59$ ), 6개월 미만( $3.88\pm.56$ ) 통계적으로 차이가 있었다. 생활만족의 하위요인 중 자아적 만족( $F_3=4.11, p<.01$ )이 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 사후분석 결과 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 2~3년 미만( $3.92\pm.57$ )이 1년 미만( $3.60\pm.69$ ), 1~2년 미만( $3.56\pm.51$ ), 6개월 미만( $3.44\pm.58$ )보다 높은 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 일주일 운동기간에 따라 생활만족에서 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구가설 I-5. ‘일주일 운동횟수에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.’ 라는 가설은 부분적으로 수용되었다.

## 6) 참가자들의 운동시간에 따른 차이

참가자들의 운동시간에 따라 자아존중감과 생활만족에 따른 차이에 대해 살펴보았으며 다음과 같은 결과로 <표 10>과 같이 나타났다.

표 10. 참가자들의 운동시간에 따른 차이

		구분	N	평균±표준편차	F	Duncan
자아 존중감	긍정적	30분 미만(A)	44	3.78±.58	3.81**	E>A
		30~60분 미만(B)	77	3.99±.63		
		60~90분 미만(C)	97	4.09±.59		
		90~120분 미만(D)	36	4.21±.53		
		120분 이상(E)	22	4.29±.78		
	부정적	30분 미만(A)	44	2.10±.81	4.00**	A>C,D,E
		30~60분 미만(B)	77	1.93±.80		
		60~90분 미만(C)	97	1.67±.66		
		90~120분 미만(D)	36	1.64±.52		
		120분 이상(E)	22	1.63±.76		
생활 만족	자아적 만족	30분 미만(A)	44	3.37±.59	4.58***	E>A
		30~60분 미만(B)	77	3.50±.67		
		60~90분 미만(C)	97	3.71±.61		
		90~120분 미만(D)	36	3.73±.58		
		120분 이상(E)	22	3.95±.76		
	정서적 만족	30분 미만(A)	44	2.12±.87	2.76*	A>C,E,D
		30~60분 미만(B)	77	1.88±.83		
		60~90분 미만(C)	97	1.75±.63		
		90~120분 미만(D)	36	1.65±.51		
		120분 이상(E)	22	1.72±.75		

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

운동시간에 따라서는 자아존중감의 하위요인 중 긍정적( $F_3=3.81$ ,  $p<.01$ )과 부정적( $F_3=4.00$ ,  $p<.01$ )이 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 생활만족의 하위요인 중 자아적 만족( $F_3=4.58$ ,  $p<.001$ )과 정서적 만족( $2.76$ ,  $p<.05$ )이 통계적으로 유의

한 차이가 나타났다. 사후분석 결과 자아존중감의 하위요인인 긍정적에서 120분 이상( $4.29 \pm 0.78$ )이 30분 미만( $3.78 \pm 0.58$ )보다 높게 나타났으며 부정적에서 30분 미만( $2.10 \pm 0.81$ )이 60~90분 미만( $1.67 \pm 0.66$ ), 90~120분 미만( $1.65 \pm 0.51$ ), 120분 이상( $1.63 \pm 0.76$ )보다 높은 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 120분 이상( $3.95 \pm 0.76$ )이 30분 미만( $3.37 \pm 0.59$ )보다 높게 나타났으며 정서적 만족에서 30분 미만( $2.12 \pm 0.87$ )이 60~90분 미만( $1.75 \pm 0.63$ ), 120분 이상( $1.72 \pm 0.75$ ), 90~120분 미만( $1.65 \pm 0.51$ )보다 높게 나타났다.

이상의 결과에서 운동시간에 따라 자아만족감과 생활만족에서 모두 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구가설 I-6. ‘운동시간에 따라 자아존중감, 생활만족에 차이가 있을 것이다.’ 라는 가설은 모두 수용되었다.

## 2. 헬스 참가자의 자아존중감, 생활만족의 상관관계

헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향에 대해 검증하기에 앞서 각 연구 단위별 측정변수 서로간의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson's의 상관관계수를 산출하였으며, 그 결과는 <표 11>와 같다.

표 11. 각 요인에 따른 상관관계 분석

	a	b	c	d
a	1			
b	-.584**	1		
c	-.496**	.591**	1	
d	.668**	-.542**	-.547**	1

\*\* $p < .01$

a=긍정적, b=부정적, c=정서적 만족, d=자아적 만족

<표 11>와 같이 상관관계 분석결과는 헬스 참가자의 자아존중감의 하위요인 중 긍정적은 부정적( $r = -.584$ ), 정서적 만족( $r = -.496$ ), 자아적 만족( $r = .668$ )과 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 부정적은 정서적 만족( $r = .591$ ), 자아적 만족( $r = -.542$ )과 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 정서적 만족은 자아적 만족( $r = -.547$ )과 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

### 3. 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

#### 1) 자아존중감이 생활만족의 자아적 만족에 미치는 영향

표 12. 자아존중감이 생활만족의 자아적 만족에 미치는 영향

변인	종속변수 : 자아적 만족				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
긍정적	.559	.056	.534	9.929***	126.451***
부정적	.203	.047	.230	4.279***	
$R^2 = .481, \text{adj } R^2 = .477$					

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

헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족 중 자아적 만족에 미치는 영향에 대해 <표 12>와 같이 회귀분석결과 48.1%( $R^2 = .481$ )의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 긍정적은( $\beta = .534, t = 9.929, p < .001$ ), 부정적은( $\beta = .203, t = 4.279, p < .001$ )으로 나타났다.

## 2) 자아존중감이 생활만족의 정서적 만족에 미치는 영향

표 13. 자아존중감이 생활만족의 정서적 만족에 미치는 영향

변인	종속변수 : 정서적 만족				
	비 표준화 계수		표준화 계수	t	F
	b	SE	$\beta$		
긍정적	.271	.070	.228	3.899***	84.846***
부정적	.458	.059	.457	7.808***	
$R^2 = .383, \text{adj } R^2 = .379$					

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

헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족 중 정서적 만족에 미치는 영향에 대해 <표 13>와 같이 회귀분석결과 38.3%( $R^2 = .383$ )의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 긍정적 자아존중감은( $\beta = .228, t = 3.899, p < .001$ ), 부정적 자아존중감은( $\beta = .457, t = 7.808, p < .001$ )으로 나타났다.

## V. 논의

본 연구는 헬스 참가자의 인구통계학적 특성인 성별, 연령, 직업, 일주일 운동횟수, 운동기간, 운동시간에 따른 자아존중감과 생활만족의 차이를 알아보고, 헬스 참가자들의 자아존중감과 생활만족의 상관관계와 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향들을 살펴보았다. 본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 선행연구와 비교 및 분석하여 논의하고자 한다.

### 1. 헬스 참가자의 일반적 특성에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

#### 가. 성별에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

자아존중감은 대인관계를 원만히 유지시키며 건전한 성격 발달이 기반이 되고 성취에도 영향을 끼치므로 인간이 궁극적인 행복을 느끼기 위해 자아존중감을 높게 가지는 것이 필수적이라고 하였다(류상선, 2002).

본 연구의 헬스 참가자의 성별에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이를 검정한 결과에서는 남자와 여자 모두 자아존중감과 생활만족이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감의 하위요인 중 긍정적에서는 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났고, 부정적에서는 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났다.

앞선 선우진(2001)의 연구에서도 태권도 수련자들의 성별에 따른 자기효능감과 자아존중감 차이를 확인해 본 결과 남자 청소년들이 여자청소년들에 비해 월등히 높은 자아존중감과 자기효능감을 가지고 있는 것으로 확인되었다.

생활만족의 하위요인 중에서 자아적 만족에서는 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났고 정서적 만족에서는 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났다.

## 나. 연령에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

헬스 참가자의 성별에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이를 검정한 결과에서는 부분적으로 자아존중감과 생활만족이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감의 하위요인 중 긍정적 에서는 30대가 20대, 40대, 50대 이상보다 높은 것으로 나타나, 이는 김형기(2009)의 테니스운동 참여자의 자아존중감에서 30대가 다른 연령대에 비해 높게 나온 결과와 일치한다.

생활만족감의 하위요인인 정서적 만족에서는 40대가 50대 이상, 20대, 30대 연령보다 높은 것으로 나와, 앞선 연구인 박말분(2006)의 탁구동호인들의 운동 참여로 인한 생활만족도의 정서적 만족에서 40대가 다른 연령들에 비해 높은 결과를 나타낸 것과 같다. 이와 같은 결과에서 확인할 수 있듯이 모든 운동에서 나이로 인해 제한되는 것은 없어야 할 것으로 사료된다.

## 다. 직업에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

헬스 참가자의 직업에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이를 검정한 결과에서는 자아존중감에서 통계적으로 부분적인 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감의 하위요인 중 긍정적에서는 전문직이 서비스직, 기타, 사무직, 학생보다 높은 것으로 나타났고 생활만족 에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

앞선 최근의 선행연구들을 보아 이 연구의 표본이 많이 부족한 것으로 파악이 되어 추후 연구에 있어서 더 많은 표본이 필요한 것으로 사료된다.

## 라. 일주일 운동횟수에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

헬스 참가자의 운동횟수에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이를 검정한 결과에서는 생활만족에서 통계적으로 부분적인 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 자아적 만족에서는 5일 이상이 4일, 1일 보다 높은 것으로 나타났고 자아존중감에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이 결과는 정은선(2018) 생활체육 볼링 참여자의 생활만족과, 이도림(2013) 노인 여성의 아쿠아로빅 참여에 따른 생활만족도와 같은 선행연구에서와 같은 운동 참여의 횟수가 늘어날수록 생활만족의 자아적 만족이 높아지는 것을 확인할 수 있다.

이는 헬스뿐만 아니라 어떠한 종목의 운동 일지라도 꾸준히 지속적인 운동 참여는 신체의 향상과 더불어 관련 기술 습득 및 변화의 모습을 본인이 확인할 수 있기에 나오는 결과로 지속적인 운동을 하는 것이 중요하다고 사료된다.

## 마. 운동기간에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

헬스 참가자의 운동기간에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이를 검정한 결과에서는 생활만족에서 통계적으로 부분적인 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활만족의 하위요인 중 자아적 만족에서는 2~3년 미만이 3년 이상, 1년 미만, 1~2년 미만, 6개월 미만 보다 높은 것으로 나타났다. 보다 높은 것으로 나타났고 생활만족감에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 임종수(2006)에서도 중년여성의 헬스클럽 참여정도에 있어 1~2년이나 7년 이상의 참여집단은 5년 미만집단이 생활만족도가 낮게 나온 것을 확인할 수 있다. 반면에, 생활체육을 참여하는 횟수와 생활에 대한 만족의 연구에서는 조남진(1998)은 생활체육에 참여한 정도와 생활 만족도 간에는 유의미한 상관성이 없다고 하였으며, 일반적 사회인구학적 요인들이 생활체육 참여정도에 유의한 영향을 미친다고 보고 하고 있다.

## 바. 운동시간에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이

헬스 참가자의 운동시간에 따른 자아존중감, 생활만족의 차이를 검정한 결과에서  
 는 30분 미만, 30~60분 미만, 60~90분 미만, 90~120분 미만, 120분 이상 모두  
 자아존중감과 생활만족이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아  
 존중감의 하위요인 중 긍정적 예서는 120분 이상이 30분 미만보다 높게 나타났으  
 며, 부정적 예서는 30분 미만이 60~90분 미만, 90~120분 미만, 120분 이상보다  
 높은 것으로 나타났고, 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 120분 이상이 30  
 분 미만보다 높게 나타났고 정서적 만족에서 30분 미만이 60~90분 미만, 120분  
 이상, 90~120분 미만보다 높게 나타났다.

결과처럼, 운동시간이 길어질수록 자아존중감에 있어서 긍정적인 영향을 끼치는  
 것, 운동시간이 짧아질수록 부정적 영향이 커지는 것을 확인할 수 있고, 김영미(20  
 10)의 풋살 참여자와 최상하(2017)의 줄넘기 참여자 들에서도 모두 같은 결과의  
 자아존중감을 확인할 수 있었으며, 신주영(2016)의 학교스포츠클럽에 참여하는 초  
 등학생들과 박보현(2018)의 집단 무용에 참여하는 편마비 환자들 에서도 운동시간  
 이 높을수록 자아존중감에 대한 긍정적 요소가 더 크다는 것을 확인할 수 있다.

## 2. 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향

헬스 참가자의 자아존중감과 생활만족의 상관관계가 확인되었고, 자아존중감이 생활만족 중 자아적 만족에 미치는 영향에 대해 회귀분석결과 48.1%( $R^2 = .481$ )의 설명력을 갖는 것을 확인할 수 있을뿐더러, 긍정적은( $\beta = .534$ ,  $t = 9.929$ ,  $p < .001$ ), 부정적은( $\beta = -.203$ ,  $t = -4.279$ ,  $p < .001$ )으로 나타났다. 또한, 자아존중감이 생활만족 중 정서적 만족에 미치는 영향에 대해 회귀분석결과 38.3%( $R^2 = .383$ )의 설명력을 갖는 것으로 나타났다, 긍정적 자아존중감은( $\beta = -.228$ ,  $t = -3.899$ ,  $p > .001$ ), 부정적 자아존중감은( $\beta = .457$ ,  $t = 7.808$ ,  $p > .001$ )으로 나타났다. 이러한 결과를 살펴볼 때 헬스 참가자들의 긍정적인 자아존중감은 참가자들로 하여 전반적인 생활만족감을 가져다주었다고 볼 수 있다. 한정란, 김수현(2004)의 연구에선 노인들이 자아존중감과 생활만족에 대한 정적인 상관관이 있는 것으로 나타났으며, 김홍식(2008)의 중년여성들에 대한 연구에서는 생활만족과 자아존중감이 정적상관을 나타내주어 본 연구를 간접적으로 지지해주고 있다.

따라서 헬스라는 스포츠 활동의 참여가 긍정적인 자아존중감을 형성해주고, 이렇게 형성된 긍정적인 자아존중감은 참가자들의 생활 전반에 걸쳐 만족감을 가져올 수 있는 계기가 될 수 있을 것이다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구를 통한 결과와 논의를 통해 확인한 내용들을 종합하여 최종적인 결론을 요약 제시하며, 본 연구를 통한 반성과 결론을 보고서 지속적 연구의 필요성을 인지하게 되어 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

### 1. 결론

본 연구를 통해서 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향에 대해 다음과 같은 결론을 확인할 수 있었다.

첫째, 인구통계학적 특성에 따른 일반적 특성, 성별에 따라서는 남자와 여자 모두 자아존중감과 생활만족에 대해 만족감을 느꼈으며 자아존중감의 하위요인 중 긍정적 에서는 남자가 여자보다 높았고 반대로 부정적 에서는 여자가 남자보다 높은 것으로 나타났으며, 생활만족의 하위요인 중 자아적 만족에서는 남자가 여자보다 높게, 정서적 만족에서는 여자가 남자보다 높게 나타났다.

연령에 따라서 자아존중감의 하위요인인 긍정적에서는 30대가 20대, 50대, 40대 참가자보다 높게 나타났으며, 생활만족의 하위요인인 정서적 만족에서는 40대가 50대, 20대, 30대보다 높은 것으로 나타났다.

직업에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

일주일 운동횟수에 따라서는 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 5일 이상이 3일, 2일보다 높은 것으로 나타났다.

운동기간에 따라서는 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 2~3년 미만이 3년 이상, 1년 미만, 1년~2년 미만보다 높은 것으로 나타났다.

운동시간에 따라서는 자아존중감의 하위요인인 긍정적에서 120분 이상이 90~12

0분 미만, 60~90분 미만보다 높은 것으로 나타났으며 부정적에서 30분 미만이 30~60분 미만, 60~90분 미만보다 높게 나타났다. 생활만족의 하위요인인 자아적 만족에서 120분 이상이 90~120분 미만, 60~90분 미만보다 높게 나타났으며 정서적 만족에서 30분 미만이 30~60분 미만, 60~90분 미만 보다 높게 나타났다.

둘째, 자아존중감이 생활만족의 자아적 만족에 긍정적, 부정적 모두 유의한 차이가 있었다.

셋째, 자아존중감이 생활만족의 정서적 만족에 긍정적, 부정적 모두 유의한 차이가 있었다.

## 2. 제언

본 연구의 결론을 확인하였으며 이에 따른 지속적 연구가 지속되었으면 하는 내용에 대한 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 광주광역시, 전라남도에서 거주하는 헬스 참가자를 대상으로 실시되었다. 집단의 표집 대상에 대해 일부 지역으로 한정하여 일반화 하는데 한계가 있으므로 전국적으로 확대하여 지속적 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 주요 변인인 자아존중감, 생활만족의 연구 대상자 성별, 연령, 운동기간, 직업 등의 다양할 수 있는 세부요인들에 대해서는 고려하지 못하였으므로 일반적 특성들을 더욱 확대고려 하여 지속적 연구가 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 헬스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향에 대한 연구는 설문지를 통한 양적 연구로 분석이 이루어졌으나 심미적 영역이나 질적 연구를 병행하게 된다면 심층적 연구가 될 것으로 사료된다.

## 참 고 문 헌

- 권영탁(1996). 지속적인 스포츠 활동의 참여가 주부들의 정신건강에 미치는 영향. 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 김기엽(2013). 여가활동이 노인의 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위 논문. 가천대학교 대학원.
- 김미양(2009). 노인여가복지시설 이용자의 여가활동이 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인. 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
- 김영돈(1988). 정신장애자의 생활만족지수에 관한 예비조사. 신경정신의학, 27(5).
- 김영호(1998). 청소년의 여가성향과 활용실태에 관한 연구: 안산지구 고등학생을 중심으로. 석사 학위 논문. 경희대학교 대학원.
- 김지아(1993). 성역할 정체감에 따른 자아존중감 및 사회 적응에 관한 연구. 미간행 석사학위 논문. 고려대학교 대학원.
- 백현(2005). 헬스클럽의 마케팅 믹스 요인이 소비자 만족 및 구매행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 변영순, 장희정(1992). 건강증진 개념분석에 관한 연구. 대한 간호학회지 22(3) : 362~372
- 선우진(2001). 태권도 수련생들의 자기효능감과 자아존중감에 관한 조사 연구. 국내석사학위논문. 용인대학교 일반대학원.
- 성동진(1985). 트레이닝 방법을 위한 운동처방론. 서울 : 진명출판사.
- 손봉암(1983). 육체미교본. 서울 : 예지사
- 손진건(2005). 생활체육 배드민턴 동호인들의 활동실태와 생활만족 분석. 석사학위 논문. 계명대학교 대학원.
- 송인섭(1989). 인간의 자아개념 연구. 서울: 학지사
- 오성현(2010). 실버계층의 스포츠활동 참여에 따른 사회적지지와 자아존중감 및 생활만족의 관계. 국내석사학위논문 한국체육대학교, 서울
- 유진(1997). 신체 운동이 정신 건강에 미치는 효과, 대한스포츠의학회지, 15(2),

400-422.

이수정(2004). **규칙적 운동이 건강인식 및 자아존중감에 미치는 영향**. 국내석사학위논문 서강대학교 대학원.

임변장(1985). **직장인의 여가와 사회교육**. 제 3차 사회교육 심포지움. 여가와 사회교육 한국지역 사회후원회.

임종수(2006). **중년여성의 헬스클럽 참여정도가 생활만족도에 미치는 영향**. 국내석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.

정현지(1991). **자아존중감에 따른 자기확신감의 변화와 차이에 관한 연구**, 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.

Baumeister, R. F. & Tice, D. M. (1985). *Self-esteem and responses to success and failure\* Subsequent performance and Intrinsic Motivation*. Journal of Personality, 53(3) : 450-467.

Baumeister, R. F. (1994). *Self-esteem*. Encyclopedia of Human Behavior. 4:83-97.

Bigot. (1974). *The relevance of American life satisfaction indices for research on British subjects before after retirement*. Age and Aging, 3, 113-121.

Brockne. J. (1998). *Self-esteem at work : Research, theory, and practice*, Lexington, Lexington Books.

Bucher, C. A. (1975). *Foundation of Physical Education*, New York: The C. V. Mosby.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W .H. Freeman, survivors : An application of the exercise and self-esteem model. Journal of Sports & Exercise Psychology, 19, 347-358

Kalish, R. A(1975). *Late Adulthood Perspectives on Human Development*, Cold Publishing Company.

McCann, I. L. & Holm es, D. S (1984). *Influence of aerobic ex er cise on*

- depression. *JP ers Sci P sy chol*, 46 (5), 1142- 1147.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. S., & Tobin, S. S. (1961). *The measurement of life satisfaction*. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Rogers, D. (1985). *Adolescents and Youth*. (5th ed.). N.J. : Prentice-Hall.
- Rosenberg. (1965). *General Self-Esteem Scale* Psychological assessment : 621-635.
- Sachs, M. L. (1984). *Psychological well-being and vigorous physical activity*. *Psychological foundations of sport*. I. L. : Human Kmetics Press Champaign.
- Sonstroem, R. J. (1978). *Physical Estimation and Attraction Scales: Rationale and research*. *Med. Sports Exere*, 10, 97-102
- Wells, L. E. & Marwell, G. (1976). *Self-esteem : Its conceptualization and measurement*. Sage Library of Social Research. 20. Beverly Hills, Calif. : Sage Publications.

## 부 록

### 설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 귀중한 시간을 할애하여 주신데 대하여 깊은 감사를 드립니다.

이 설문은 “웰스 참가자의 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향”에 관하여 연구를 하려고 합니다. 여러분의 솔직하고 성의 있는 응답이 이 연구에 중요한 부분임을 깨닫고 이렇게 도움을 부탁드립니다.

이 설문지는 익명으로 처리되며 통계법 제 8조 및 제 9조의 규정에 의하여 학문적 연구 이외에는 절대 사용하지 않을 것을 약속드리며 개인 신상에 대한 사항은 비밀이 철저히 보장되며 작성해주신 설문내용은 소중히 다루겠습니다.

설문지에 대한 응답에는 옳고 그름이 없으니 끝까지 읽어보시고 알맞은 내용을 골라 솔직하게 응답해 주시면 감사 하겠습니다.

조선대학교 교육대학원  
 체육교육전공  
 박 광 현

※ 아래의 질문들은 여러분에 대한 **일반적인** 질문입니다. **해당되는 번호에 √표**를 해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

남( ) 여( )

2. 귀하의 연령대는?

① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 이상

3. 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?

① 학생 ② 전문직 ③ 사무직 ④ 서비스직 ⑤ 기타

4. 현재 일주일에 몇 일 정도 운동을 하십니까?

① 1일 ② 2일 ③ 3일 ④ 4일 ⑤ 5일 이상

5. 규칙적으로 운동을 실시한 기간은?

① 6개월 미만 ② 1년 미만 ③ 1년~2년 미만 ④ 2년~3년 미만 ⑤ 3년 이상

6. 현재 하루 운동시간은 어떻게 되십니까?

① 30분 미만 ② 30~60분 미만 ③ 60~90분 미만 ④ 90~120분 미만 ⑤ 120분 이상

※ 아래 질문들은 귀하의 자아존중감에 대하여 알아보기 위한 것입니다. 각 항목을 읽고 귀하의 입장에 해당되는 항목에 √표를 해 주시기 바랍니다.

자아존중감	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 나 자신에 대해 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 가끔 올바르지 못한 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 많은 장점을 가지고 있는 사람이다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 대부분의 다른 사람들처럼 어떤 일을 처리할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 자랑할 만한 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 때때로 나의 자신이 정말 쓸모없는 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 적어도 동일한 조건하에서는 다른 사람들만큼 가치있는 사람이다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 나의 자신을 위해 더 많은 좋은 점들을 갖기를 희망한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 모든 면에서 생각할 때, 실패자라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 나의 자신에 대해 긍정적인 마음가짐을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤

\* 아래 질문들은 귀하의 생활만족에 대하여 알아보기 위한 것입니다. 각 항목을 읽고 귀하의 입장에 해당되는 항목에 √표를 해 주시기 바랍니다.

생활만족	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 의욕이 없고 우울하거나 슬프다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 하루 중 아침에 가장 기분이 좋다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 갑자기 울고 싶거나 눈물이 난다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 지금까지의 삶을 통해서 내가 원하는 중요한 것들을 성취하였다.	①	②	③	④	⑤
5. 만일 내가 삶을 다시 산다 해도, 나는 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다.	①	②	③	④	⑤
6. 이성과 이야기하고 함께 있기를 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 체중이 준 것 같다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 소화가 잘 안된다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 심장이 두근거린다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 별 이유 없이 나른하고 피곤하다.	①	②	③	④	⑤
11. 내 머리는 한결같이 맑다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 어떤 일이든지 것처럼 쉽게 처리한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 안절부절못해서 진정할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
14. 나의 미래는 희망적이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 전보다도 더 신경질이 난다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 매사에 결단력이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17. 사회나 가정에 유익하고 필요한 사람이다.	①	②	③	④	⑤
18. 나의 생활은 즐거움으로 가득 차 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 내가 만일 크게 다친다면 남들이 좋아할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
20. 여전히 전과 같이 만족스럽게 일하고 있다.	①	②	③	④	⑤