



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](#)

2022년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계연구

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 희 영

중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계연구

A Study on the Relationship among Social Support, Interest
Factor, and Exercise Maintenance according to Middle-aged
Person's Participation in Sports Activity

2022년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 희 영

중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계연구

지도교수 김 옥 주

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 심사논문으로
제출함.

2021년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

김 희 영

김희영의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 서영환 인

심사위원 조선대학교 교수 김현우 인

심사위원 조선대학교 교수 김옥주 인

2021년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구의 가설	3
4. 연구의 제한점	4
5. 용어의 정의	4
1) 사회적지지	4
2) 재미요인	4
3) 운동지속	5
II. 선행연구 고찰	6
1. 사회적지지와 관련된 연구	6
2. 재미요인과 관련된 연구	7
3. 운동지속과 관련된 연구	8
III. 연구방법	10
1. 연구대상 및 표집	10
2. 조사도구	12
3. 조사도구의 타당도와 신뢰도	13
4. 자료처리	18
IV. 연구결과	19

1. 사회적지지, 재미요인, 운동지속 간의 상관관계 분석	19
2. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 재미요인에 미치는 영향	20
3. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 운동지속에 미치는 영향	24
4. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 운동지속에 미치는 영향	26
V. 논 의	28
1. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 재미요인에 미치는 영향	28
2. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 운동지속에 미치는 영향	29
3. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 운동지속에 미치는 영향	30
VI. 결론 및 제언	32
1. 결 론	32
2. 제 언	33
참고문헌	34
부 록(설문지)	38

표 목 차

표 1. 조사대상자에 따른 인구통계학적특성	10
표 2. 설문지의 구성 내용	12
표 3. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지의 탐색적 요인분석과 신뢰도 13	13
표 4. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인의 탐색적 요인분석과 신뢰도 .. 15	15
표 5. 중년의 스포츠 참여활동의 운동지속의 탐색적 요인분석과 신뢰도 .. 17	17
표 6. 변인 간의 상관관계	19
표 7. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 즐거움에 미치는 영향	20
표 8. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 건강과체력에 미치는 영향 21	21
표 9. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 사교에 미치는 영향	22
표 10. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 성취감에 미치는 영향 ... 23	23
표 11. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 경향성에 미치는 영향 ... 24	24
표 12. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 가능성에 미치는 영향 ... 25	25
표 13. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 경향성에 미치는 영향	26
표 14. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 가능성에 미치는 영향	27

ABSTRACT

A Study on the Relationship among Social Support, Interest Factor, and Exercise Maintenance according to Middle-aged Person's Participation in Sports Activity

Kim, Hee-Young

Advisor : Prof. Kim, Ok-Ju Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Public Health,

Chosun University

This paper aims at analyzing the relationship among social support, intense factor, and exercise maintenance according to the participation activity in sports on the object of middle-aged persons to help middle-aged persons prepare the future old age and improve life quality through continuous participation in sports.

So, this paper selected sample group middle aged persons, male and female, residing in Gwangju. This paper selected the sample by Random Sampling Method, and made objects respond to questionnaire investigation by Five-phase Likert Scale Self-administred Method. At last, this paper secured analysis materials from 262 objects.

As for the last material, this paper performed a Frequency Analysis for demographic trait and exploratory factor analysis for validity verification, and calculated Cronbach α Coefficient. Before analyzing the relationship among respective factors, this paper performed Regression Analysis to verify influence among factors. Through the courses, this paper leaded to the conclusion as

follows.

First, as for the relationship between social support of a middle-aged person participating in sports and pleasure of interest factor, evaluative support and emotional support of social support had an affirmative influence. As for the relationship between 'health and physical strength' of interest factor, evaluative support of physical support factor of social support had an affirmative influence. As for the relationship with socializing of interest factor, evaluative support, emotional support, and informative factors of social support had an affirmative influence. As for the relationship with 'accomplishment' of interest factor, emotional support, physical support, and informative support factors of social support had an affirmative influence.

Second, as for the relationship between social support and exercise maintenance, 'evaluative support, 'emotional support' of social support had an affirmative influence on 'inclination', 'possibility' of exercise maintenance.

Third, as for the relationship between interest factor and exercise maintenance, 'pleasure', 'pleasure', 'health', and 'physical strength', 'achievement' of interest factor had an affirmative response to 'inclination', 'possibility' of exercise maintenance.

As a summary, this paper could confirm that middle-aged person's participation in sports activity takes a core role in preparing a healthy and happy old age and becomes a root and a stem for participation in continuous sports activity.

Key Words: middle-aged person, sports, social support, interest factor, exercise maintenance

I. 서 론

1. 연구의 필요성

국민생활체육참여실태조사(문화체육관광부, 2018)에 따르면 89.7%가 스포츠 참여가 신체적 건강유지에 도움이 된다고 응답하였고 실제로 40~50대의 스포츠 활동 참여율 역시 5% 가까이 증가하여 스포츠 참여와 건강에 대한 국민적 인식은 꾸준히 높아지고 있는 것으로 나타났다.

그러나 2019년 발생한 코로나19의 등장 후 국민 활동과 운동량에 다시 빨간 불이 켜지기 시작했다. 대한비만학회(2021)의 조사에서 전체의 46%가 체중이 3kg이상 증가했다고 응답했는데 그 이유로는 신체활동량 감소가 가장 높았고 이로 인해 운동에 전혀 참여하지 않는 비율 역시 대폭 증가하여 32%로 나타났다.

과거 걷기, 등산, 보디빌딩 등 상호작용과 활동량이 충분한 종목이 인기가 높았으나(문화체육관광부, 2018), 코로나19 이후 비대면 트레이닝 참여율이 꾸준히 증가하고 있는데 이 역시 에너지 소모량이 충분하지 못해 2명 중 1명은 적절한 건강관리를 성공하지 못하고 있는 것으로 나타났다(청년 의사, 2021).

중년기의 정의는 연구자들에 따라 다르게 구별하기도 하는데 일반적으로 청년기를 지나 노년기를 맞이하기 전 성인 단계로서 40~60세에 포함되는 사람들을 뜻한다(전성우, 2020). 발달심리학에 따르면 중년기는 신체적 변화와 심리적 시간에 민감하게 반응하는 시기이다(김순안, 2010).

과거에는 환경, 여성호르몬 저하 등 여성에게 변화를 가져오는 ‘갱년기’로서 강조되어 알려졌다면 최근 헬스조선뉴스(2020)에 따르면 성인 남성 또한 나이가 들수록 호르몬이 점차 저하되기 때문에 중년 남성 3명 중 1명은 노화, 건강 저하, 심리적 우울로 인한 삶의 질 저하가 나타날 수 있는 ‘남성갱년기’를 겪고 있어 적극적인 관리가 어느 때 보다 필요하다고 강조하였다.

2021년 OECD 보건통계에 따르면 출생 후 앞으로 생존할 것으로 기대되는 평균적인 생존연수를 뜻하는 기대수명이 83.3세로 OECD 국가 중 가장 높은 것으로 나타

났다(대한민국정책브리핑, 2010). 그러나 기대수명 및 건강수명 추이(통계청, 2021)에 따르면 점차 높아지는 기대수명과는 달리 병을 앓는 기간을 제외한 단순 건강수명은 2018년 기준 64.4세에 불과하기 때문에 기대수명 83.3세까지 즉, 실제로 15년 이상의 시간 동안 건강을 유지하지 못한 채 병원 또는 타인의 도움을 받으며 죽음을 맞이하는 것으로 나타났다.

서울대학교 의과대학 국민건강지식센터(2015)는 건강한 노년을 맞이하기 위한 방법으로 충분한 스포츠 참여를 권고하였다. 이는 단지 신체적으로 문제가 없는 온전한 상태를 뜻하는 것이 아니라 능동적인 활동이 가능한 만족스러운 노후를 살아내기 위한 기본조건으로써 암이나 혈관질환 등 근심이나 걱정에서 자유로운 신체적 건강 유지, 우울감과 절망감 등 각종 내·외적인 스트레스 상황을 이겨낼 힘을 가져다준다고 밝혔으며, 지속적인 체력관리를 위해 규칙적이고 지속적인 스포츠 활동을 통해 단기적 체력고갈 및 장기적인 건강소멸을 막아야 한다고 강조했다.

이렇듯 신체활동의 중요성과 효과에 대해 인식하고 있으면서도 참여를 방해하는 현실적 어려움을 이겨내기 위해서는 가족 또는 주변 지인들의 관심과 지지가 필요하다. 사회적 지지는 개인이 중요하다고 느끼고 있는 가족, 지인 등 주변인으로부터 받는 여러 지원이나 관심을 의미하는데(Cobb, 1976) 이는 곧 지속적인 스포츠참여를 위해서는 사회적인 교류와 상호작용에서 오는 적절한 동기가 반드시 수반되어야 하며(이재룡, 2020), 이는 곧 자연스러운 자신감과 즐거움이 형성으로 이어져 꾸준한 스포츠참여 효과를 불러올 수 있다(Wankel & Kreisel (1985).

지금까지 중년의 스포츠참여와 관련된 선행 연구들을 살펴보면, 중년여성의 운동참여에 따른 자아존중감이 신체적 자기개념 및 정신건강에 미치는 영향(정다현, 2019). 댄스스포츠가 중년 비만 여성의 신체구성, 골밀도 및 대사증후군 관련 인자에 미치는 영향(황예선, 2008). 중년비만여성의 운동형태가 건강 체력에 미치는 영향(이혜규, 2019). 유산소 운동이 중년여성의 면역 향상에 미치는 영향(김실경, 2008) 등이 이루어져 왔다.

이들 선행연구들은 대체로 중년여성과 스포츠참여 그리고 건강이나 체력의 관계 중심으로 검토되어 왔으나 남녀모두가 포함 된 중년 대상의 연구와 지속적인

참여를 독려하는 방안을 파악하는 연구는 미비한 것으로 나타났다.

이에 본 연구에서는 중년의 스포츠참여활동에 있어 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계를 규명하여 건강한 중년 스포츠활동의 기초자료로 활용하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중년의 스포츠참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계 분석에 대하여 규명하는데 있다. 즉, 중년에게 지속적인 스포츠참여를 권고함으로써 다가올 노후를 건강하게 준비 할 뿐만 아니라 행복과 활력을 높여 삶의 질이 향상되도록 기초자료를 제공할 것이다.

3. 연구의 가설

본 연구에서는 중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계를 분석함에 있어 연구의 가설을 다음과 같이 설정하고 검증하고자 한다.

가설 I. 중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지가 재미요인에 영향을 줄 것이다.

- I-1. 사회적지지가 재미요인의 즐거움에 영향을 줄 것이다.
- I-2. 사회적지지가 재미요인의 건강과체력에 영향을 줄 것이다.
- I-3. 사회적지지가 재미요인의 사교에 영향을 줄 것이다.
- I-4. 사회적지지가 재미요인의 성취감에 영향을 줄 것이다.

가설 II. 중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지가 운동지속에 영향을 줄 것이다.

- II-1. 사회적지지가 운동지속의 경향성에 영향을 줄 것이다.
- II-2. 사회적지지가 운동지속의 가능성에 영향을 줄 것이다.
- II-3. 사회적지지가 운동지속의 강화성에 영향을 줄 것이다.

가설 Ⅲ. 중년의 스포츠 참여활동에 따른 재미요인이 운동지속에 영향을 줄 것이다.

Ⅲ-1. 재미요인이 운동지속의 경향성에 영향을 줄 것이다.

Ⅲ-2. 재미요인이 운동지속의 가능성에 영향을 줄 것이다.

Ⅲ-3. 재미요인이 운동지속의 강화성에 영향을 줄 것이다.

4. 연구의 제한점

첫째, 본 연구는 스포츠참여활동에 대한 가치판단을 위한 연구로 참여대상의 운동능력에 관한 사항은 고려하지 않았다.

둘째, 본 연구의 대상을 중년들로 선정 하였으므로 전 연령으로 보편화하기에는 무리가 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 양적연구로서 연구대상자의 주관적인 입장을 배제하고 객관적인 측면으로만 진행되었기에 주관적인 주장을 하기에는 무리가 있을 것이다.

5. 용어의 정의

1) 사회적지지

사회적지지는 가족, 이웃, 또래, 기타 사람들에 의하여 제공되는 여러 형태의 도움과 대인관계에서 받을 수 있는 지지에 대한 지각 및 그에 대한 주관적 만족도 등으로 정의된다(이근임, 2019). 따라서 본 연구에서는 인간사회 네트워크 관계 속에 있는 사람들로부터 정서적, 평가적, 정보적, 물질적 자원을 제공 받는다고 지각하는 상태를 말한다.

2) 재미요인

재미요인은 스포츠 활동에서 느끼는 즐거움, 좋아함과 같은 우리가 느끼는 일반적인 느낌을 나타내는 스포츠 체험에 대한 긍정적인 정서 반응이며, 신체

적 행위에 대한 즐거움으로 정의된다(임성준, 2018). 따라서 본 연구에서의 재미요인은 중년의 스포츠 활동으로 인하여 개인이 느끼는 즐거움, 성취감, 사교, 건강체력 등의 내용으로 정의한다.

3) 운동지속

운동지속은 특정 개인이 스포츠에 직접 참여하는 것을 말하며, 운동에 대한 집착 또는 지속으로 정의한다(이우영, 2010). 따라서 본 연구에서의 운동지속은 중년의 스포츠 활동으로 규칙적, 지속적으로 참여하는 정도로 경향성, 가능성, 강화성으로 정의한다.

Ⅱ. 선행연구 고찰

본 연구와 관련된 사회적지지, 재미요인, 운동지속에 관한 박사학위논문, 석사학위논문, 학술지 등의 선행연구 결과를 중심으로 고찰을 실시하였다.

1. 사회적지지와 관련된 연구

고학력 베이비붐 세대를 대상으로 연구한 김상수(2017)는 사회적지지는 자기 효능감 또는 자기조절효과 등에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 사회적지지가 다문화 가정여성의 심리적안녕감에 미치는 영향을 연구한 김철주(2020)는 다문화 가정여성이 사회적으로 지지를 받을 때 본인이 사회구성원으로 포함된다는 느낌을 받음으로서 자존감 향상과 더불어 관계 모두가 향상 된다고 하였다.

청소년의 심리를 연구한 김혁주(2016)는 청소년은 또래 친구들과의 관계를 통해 집단화 또는 조직화가 이루어지고 심리적 안녕감에 영향을 받는다고 하였으며, 또래 친구들과의 관계가 중요한 요인으로 작용하고 있는 것으로 나타나고 있다고 주장하였고, 현실적으로 친구들과의 건강한 관계형성을 이룰 수 있는 사회적지지가 이루어지는 제도적 구축이 필요하다고 하였다.

경찰공무원을 대상으로 연구한 나은숙(2021)은 외상 경험으로 인해 약해진 감정과 가족 및 동료들의 사회적으로 응원과 지지는 심리적으로 안정감을 주고, 부정적 심리감정을 약화시켜 그 결과 외상 후 성장에 이르게 된다고 하였으며, 따라서 외상 사건을 경험한 경찰공무원의 가족 또는 주변 지인들로 통해 적극적인 사회적 지지를 해줄 수 있도록 시스템 체계를 구축하여야 한다고 주장 하였다.

사회적지지가 창작활동에 미치는 영향과 창작스트레스의 매개효과 검증을 연구한 박혜숙(2018)은 창작활동을 하는 시인 또는 작가들에게 사회적 지지는 창작활동에 앞서 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 이는 창작스트레스 또한 감소시키는 연구결과가 나타났다고 주장 하였다.

미용직업훈련교육에 참여한 경력단절여성의 사회적지지, 진료역량, 진로적응성

간의 관계에서 진로결정 자기효능감의 매개효과에 대해 연구한 신수정(2019)은 여성으로써 사회적인 환경 즉, 결혼, 출산, 육아 등 다양한 사회적인 이유로 인하여 경력이 단절된 여성들은 다시 사회로 나아가 적응하기까지 다소 무리가 있지만 가족과 더불어 주변인들에게 사회적 지지를 받게 된다면 진로역량과 진로 적응성, 자기효능감 등의 매개체들이 긍정적인 영향으로 변화되는 것을 연구결과를 통해 주장 하였다.

서비스직군에 종사하는 대상을 연구한 양성운(2016)은 서비스직원에게 긍정적인 사회적 지지가 제공된다면, 이는 상황에 따른 업무유연성과 긍정적인 마인드가 형성되고, 이는 결국 조직의 높은 성과로 보상을 받는다고 하였으며, 종합적으로 이러한 사회적 지지는 기업의 이미지와 경제력까지 더불어 성장시킬 수 있는 원동력이라고 주장 하였다.

2. 재미요인과 관련된 연구

한미일 디스크골프 참여자를 대상으로 연구한 강준구(2016)는 디스크골프 참가자들은 스포츠 활동을 통해 신체적, 심리적 건강도모, 사회성함양, 성취감을 가지며 이는 재미요인에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 스크린골프 동호인들을 대상으로 연구한 임성준(2018)은 스크린골프 참여자는 재미 또는 흥미와 같은 내적요인을 통해 스포츠를 참여하는 것은 올바른 스포츠 활동 문화를 조성하여 건강한 여가를 형성하고, 자신에 만족을 높여 이러한 재미요인은 자연스럽게 운동의 지속성도 높인 다고 주장 하였다.

댄스스포츠를 즐기는 주부들을 대상으로 연구한 최혜연(2016)은 댄스스포츠 지도자 및 협회 측에서 재미를 유발할 수 있는 다양한 프로그램을 개발하여 주부들이 더욱 일상에서 가깝게 접근이 용이하도록 하여야 하고, 장기적인 측면으로 봤을 때 재미를 통한 댄스스포츠 즉, 스포츠 활동의 질적 수준의 삶을 추구하여야 한다고 주장 하였다.

학교스포츠동아리 활동을 하고 있는 학생들을 대상으로 연구한 김권후(2018)는 재미요인의 현실이탈요인이 하위요인 중 신체적 자기효능감에 가장 유의미한

영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과를 보면 스포츠 활동을 통해 스트레스를 해소하고, 일상에서 벗어나 일적, 학업 적으로 벗어나 자유를 만끽하며 즐기게 되는 것이라고 주장 하였다.

직장인들을 대상으로 연구한 김성련(2017)은 스포츠활동을 통한 직장인들의 재미요인은 스포츠경험에 대해 의미를 부여하고, 이러한 재미요인은 삶을 질을 향상시키는 자아실현을 통해 현장에서의 지도자는 이러한 요소를 파악하고 분석하여 직장인들의 재미요인을 증폭시켜 스포츠 활동에 능동적 참여를 유지할 수 있도록 다방면으로 연구하여 발전된 지도방안 및 운영 전략을 통해 결과적으로 생활체육 참여를 증가시키고 활성화 하는데 기여할 수 있다고 주장 하였다.

아이스하키 회원들을 대상으로 연구한 오대호(2018)는 재미요인에 따라 동호인들의 스트레스 와 삶의 질에 많은 영향을 주는 것으로 보아 동호인들이 아이스하키 참여를 통해 얻는 긍정적인 에너지는 동호인들에게 신체적인 도움 뿐 만 아니라 스트레스 해소와 삶의 질까지 향상시키는 중요한 요인임을 주장하였다.

3. 운동지속과 관련된 연구

축구지도자를 대상으로 연구한 김도윤(2019)은 운동에 대한 운동지속의도가 높다는 것은 운동능력 뿐만 아니라 스포츠 자존감향상에도 영향을 미치는 것으로 보아 보편적으로 가지고 있는 경기력압박과 지도자의 통제를 자제하고 동기 부여를 통해 진심어린 격려를 지속한다면 소속선수들의 자신감이 증진되고 운동 지속성이 향상되므로 사회적 지지가 동반되어야 한다고 주장하였으며, 대학 교양 골프수업에 참여하고 있는 대학생을 대상으로 연구한 박봉수(2015)는 수업진행 과정에서 학생들이 흥미를 유발할 수 있는 프로그램이 갖춰져야 학생들은 수업의 만족도가 향상되며, 이는 학생들이 학교에서 벗어나 사회로 진출했을 시에도 거기서 멈추지 않고 꾸준히 운동을 지속하려는 행동이 발생 할 것이라고 주장 하였다.

관절염이 있는 노인의 운동지속에 관한 구조모형을 연구한 박희숙(2019)은 관절염 앓고 있는 노인에게 운동 지속성을 증진하기 위해서는 자율성, 기본심리욕

구, 자율적 동기 등 사회적 심리요인과 관절의 상태 또는 전반적인 건강상태의 신체적 요인을 고려한 전략을 펼쳐야 한다고 주장 하였다. 또한 플립 러닝에 대해 연구한 배명훈(2018)은 학생 개인의 운동 능력에 대해 확고한 자신감 및 운동관심의 향상, 안정적인 운동 환경을 탐색하고 발견하여 또래 친구들과 함께 단합하여 하는 운동의 즐거움이 습관화 되어 수행의 복합적인 작용이 이루어져야 학생들은 지속적으로 운동에 참여를 이끌 수 있다고 주장 하였다.

유도선수의 회복탄력성이 운동지속의도에 미치는 영향을 연구한 윤영종(2017)은 선수개인 마다 회복하는 차이성으로 보아 선수들의 회복 탄력성을 향상시켜 줄 수 있는 개인적 특성에 맞는 체계적인 회복 프로그램을 개발해야 선수들의 운동지속성이 증가 한다고 하였고, 자기결정성이론을 적용한 사무직 남성 근로자의 운동지속 구조모형을 연구한 한상미(2020)는 근로자의 운동지속에 가장 큰 영향을 주는 요인으로 운동심리욕구 라고 하였는데 자율적 동기요인을 고려한 운동지속성을 높이기 위한 전략이 필요 하다고 주장 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 표집

본 연구의 조사대상은 2021년 3월 현재 광주광역시에 거주중인 남·여 중년들을 모집단으로 선정할 것이다. 무작위표본추출(Random Sampling Method)을 사용하여 표본추출을 진행하였으며, 설문조사는 사전 교육을 마친 연구보조자 5명과 대상자들에게 연구의 목적을 설명하고 자기평가기입법(Self-Administrated Method)으로 실시하여 설문에 참여하도록 한 뒤 그 자리에서 회수하였다. 전체 응답자 270명 가운데 연구목적과 부합되지 않은 불성실한 설문응답 8명의 응답 자료를 제외한 총 262명(97%)의 최종 분석 자료로 선정하여 사용하였다. 본 연구 조사대상자의 인구통계학적특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 조사대상자에 따른 인구통계학적특성

요인	구분	빈도(명)	구성비(%)
성별	남자	130	49.6
	여자	132	50.4
학력	중학교 졸업	3	1.1
	고등학교 졸업	65	24.8
	대학교 졸업	164	62.6
	대학원 이상	30	11.5
직업	전문직	69	26.3
	사무직	68	26
	기술직	36	13.7
	자영업	45	17.2
	전업주부	24	9.2
	기타	10	3.8

소득	200만원 이하	38	14.5
	200 - 300만원	87	33.2
	300 - 400만원	60	22.9
	400 - 500만원	39	14.9
	500만원 이상	38	14.5
스포츠참여횟수	주1회	58	22.1
	주2회	67	25.6
	주3회	79	30.2
	주4회	29	11.1
	주5회	14	5.3
	매일	15	5.7
참여기간	6개월 미만	34	13.0
	6개월 - 1년	25	9.5
	1년 - 3년	41	15.6
	3년 - 6년	57	21.8
	6년 - 10년	105	40.1
참여시간	30분 미만	17	6.5
	30분 - 1시간	63	24.0
	1시간 - 2시간	105	40.1
	2시간 - 3시간	53	20.2
	3시간 이상	24	9.2
합계		290	100

2. 조사도구

본 연구는 중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 변수들 간의 관계를 규명하기 위해 측정도구를 설문지로 선정하였고, 모든 문항은 연구의 목적과 일치하는 선행연구와 이론을 근거하여 구성하였으며, 사회적지지, 재미요인, 운동지속 모두 ‘전혀 그렇지 않다 1점’, ‘그렇지 않다 2점’, ‘보통이다 3점’, ‘그렇다 4점’, ‘매우 그렇다 5점’의 5단계 Likert 척도를 사용하였다.

첫째, 사회적지지는 박지원(1985)이 개발한 사회적지지 척도를 유희정(2012)과 최근에는 나온숙(2021)이 수정·보안하였으며, 이를 본 연구자가 연구의 목적과 부합되도록 수정·보완하여 ‘정서적지지(5문항)’, ‘평가적지지(5문항)’, ‘정보적지지(5문항)’, ‘물질적지지(4문항) 4개요인, 총 19문항으로 구성하였다.

둘째, 재미요인은 정용각(1997), 이창훈(2012)이 개발하여 최혜연(2016)이 수정·보완하여 사용하였으며, 이를 본 연구에 맞게 재구성하여 즐거움(4문항), 성취감(4문항), 사교(4문항), 건강과체력(4문항) 4개요인, 총 16문항으로 구성하였다.

셋째, 운동지속은 조정환, 남은경(2000)이 Corbin과 Lindsey(1994)의 연구에서 개발된 척도를 국내에 맞게 재창작하여 사용하고, 강현욱와 김지태(2012), 박봉수(2015)이 사용한 척도를 본 연구자가 목적과 부합되도록 경향성(4문항), 가능성(4문항), 강화성(3문항)으로 재조정하여 3개요인 총 11문항으로 구성하였다.

표 2. 설문지의 구성 내용

구성지표	구성 내용(문항 수)	문항수
인구통계학적특성	성별, 학력, 직업, 소득수준, 참여횟수, 참여기간, 지속시간	7
사회적지지	정서적지지(5문항), 평가적지지(5문항), 정보적지지(5문항), 물질적지지(4문항)	19
재미요인	즐거움(4문항), 성취감(4문항), 사교(4문항), 건강과체력(4문항)	16
운동지속	경향성(4문항), 가능성(4문항), 강화성(3문항)	11
합계		54

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

본 연구는 탐색적 요인분석을 실시하여 조사도구의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 주성분 분석 방법을 활용하여 요인을 추출하고 직교회전 방식의 베리맥스(Varimax)을 이용하였으며, 중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 문항에 대한 탐색적 요인분석의 결과는 아래 <표 3>과 <표 4>, <표 5>와 같다.

1) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지의 탐색적 요인분석과 신뢰도

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지의 탐색적 요인을 실시한 결과, Kaiser-Meyer-Olkin지수와 Bartlett Test of Sphericity의 구형성 검증치를 확인하였으며 KMO 값이 .929로 나타남으로 조사도구의 표본 적합도를 검증할 수 있는 것으로 나타났다. 각 변수와 요인과의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적 재치를 살펴보면 평가적지지는 .766~.721, 정서적지지는 .762~.653, 물질적지지는 .797~.681, 정보적지지는 .739~.544로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 72.082로 나타나 보편적으로 타당한 요인구조로 확인되었다. 각 요인별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 평가적지지 .863, 정서적지지 .813, 물질적지지 .860, 정보적지지 .916으로 나타나 신뢰성이 확인되었다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지의 검사결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지의 탐색적 요인분석과 신뢰도

요인	문항	성분			
		1	2	3	4
평가	03. 바람직한 행동을 했을 때 아낌없이 칭찬해준다.	.766	.323	.151	.199
적지	04. 나를 인격적으로 존중해 준다.	.759	.326	.162	.188
지	05. 나의 의견을 존중해주고 받아들여 준다.	.721	.299	.114	.305

정 서 적 지	02. 함께 있으면 친밀감을 느끼게 된다.	.367	.762	.119	.190
	01. 내가 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느끼고 있다.	.371	.752	.122	.166
	03. 내가 마음 놓고 믿고 의지할 수 있다.	.090	.714	.326	.332
	04. 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 주었다.	.331	.653	.284	.242
물 질 적 지	02. 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	.102	.256	.797	.173
	03. 무슨 일이든 최선을 다해 나를 도와준다.	.235	.194	.739	.211
	04. 내가 필요한 물건이 있을 때 잘 빌려주었다.	.409	.101	.699	.126
	01. 물질적으로 도움을 준다.	-.126	.123	.681	.447
정 보 적 지	01. 어려운 상황에 현명한 방법을 제시한다.	.190	.329	.229	.739
	04. 문제의 원인을 찾도록 정보를 제공한다.	.324	.169	.274	.727
	05. 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언해 준다.	.293	.310	.256	.700
	03. 현실을 이해하고 적응할 수 있도록 충고해 준다.	.527	.155	.246	.544
Eigen value		2.827	2.768	2.666	2.552
Variance(%)		18.846	18.451	17.770	17.015
Cumulative Variance(%)		18.846	37.297	55.067	72.082
Cronbach's α		.863	.813	.860	.916

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.929

Bartlett Test of Sphericity=2301.182, df=105, Significance=.000

2) 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인의 탐색적 요인분석과 신뢰도

중년의 스포츠 참여활동의 재미요인의 탐색적 요인을 실시한 결과, Kaiser-Meyer-Olkin지수와 Bartlett Test of Sphericity의 구형성 검증치를 확인하였으며 KMO 값이 .899로 나타남으로 조사도구의 표본 적합도를 검증할 수 있는 것으로 나타났다. 각 변수와 요인과의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적 재치를 살펴보면 즐거움은 .589~.825, 건강과체력은 .820~.761, 사교는 .801~.785, 성취감은 .844~.712로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 72.082로 나타나 보편적으로 타당한 요인구조로 확인되었다. 각 요인별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 즐거움 .809, 건강과체력 .797, 사교 .767, 성취감 .857로 나타나 신뢰성이 확인되었다. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인의 검사결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인의 탐색적 요인분석과 신뢰도

요인	문항	성분			
		1	2	3	4
즐거움	02. 스포츠에 참여하면 활기찬 느낌을 받을 수 있다.	.859	.125	.244	.123
	01. 스포츠에 참여하면 재미있다.	.837	.179	.154	.184
	04. 스포츠에 참여하면 상쾌함을 느낄 수 있다.	.825	.238	.214	.120
	03. 스포츠에 참여하면 쾌감을 느낄 수 있다.	.825	.142	.227	.189
건강과체력	01. 스포츠에 참여하여 다른 사람에게 자랑하고 싶다.	.141	.820	.059	.279
	02. 스포츠 참여를 통해 멋진 몸매를 만들고 싶다.	.254	.769	.169	.083
	03. 스포츠를 잘하면 관심을 받을 수 있다.	.137	.761	.311	.269

사교	02. 다른 사람을 사귄 수 있는 기회가 된다.	.321	.158	.801	.274
	03. 다른 사람들과 편하게 어울릴 수 있다.	.332	.301	.785	.109
성취감	03. 명예 혹은 명성을 얻을 수 있다.	.122	.324	.184	.844
	02. 나를 알릴 수 있는 좋은 기회이다.	.428	.243	.198	.712
Eigen value		3.313	2.246	1.64	1.562
Variance(%)		30.118	20.42	14.913	14.202
Cumulative Variance(%)		30.118	50.538	65.451	79.653
Cronbach's α		.809	.797	.767	.857

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.899

Bartlett Test of Sphericity=1732.891, df=55, Significance=.000

3) 중년의 스포츠 참여활동의 운동지속의 탐색적 요인분석과 신뢰도

중년의 스포츠 참여활동의 재미요인의 탐색적 요인을 실시한 결과, Kaiser-Meyer-Olkin지수와 Bartlett Test of Sphericity의 구형성 검증치를 확인하였으며 KMO 값이 .879로 나타남으로 조사도구의 표본 적합도를 검증할 수 있는 것으로 나타났다. 각 변수와 요인과의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적 재치를 살펴보면 경향성은 .863~.693, 가능성은 .825~.792로 분포되어 있으며, 누적 분산율은 72.082로 나타나 보편적으로 타당한 요인구조로 확인되었다. 각

요인별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 경향성 .857, 가능성 .815로 나타나 신뢰성이 확인되었다. 중년의 스포츠 참여활동의 운동지속의 검사결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 중년의 스포츠 참여활동의 운동지속의 탐색적 요인분석 및 신뢰도

요인	문항	성분	
		1	2
경향성	02. 나는 스포츠가 나에게 좋다는 신념을 가졌다.	.863	.089
	03. 특별한 계기 없이도 운동에 참여할 것이다.	.783	.384
	01. 나는 규칙적인 신체활동을 즐길 것이다.	.758	.325
	04. 신체활동 능력에 자신감을 갖게 되었다.	.693	.465
가능성	02. 나는 체력이 좋은 편이다.	.252	.825
	01. 나는 스포츠 기능(실력)이 좋은 편이다.	.281	.815
	03. 나는 규칙적으로 운동을 하는 편이다.	.236	.792
Eigen value		2.609	2.449
Variance(%)		37.27	34.98
Cumulative Variance(%)		37.270	72.250
Cronbach's α		.857	.815

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.879

Bartlett Test of Sphericity=893.266, df=21, Significance=.000

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS for Win Version 26.0 통계프로그램을 이용하였으며, 연구 목적에 부합하지 않는 자료와 응답내용이 불성실한 자료를 제외하고 분석가능한 자료만 사용하였다.

빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하여 조사대상자의 인구통계학적 특성을 파악하였고, 조사자료의 타당도 검증을 위해 직교회전 방식 중 베리맥스(Varimax) 방식을 사용하여 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis: EFA)을 실시하였으며, Cronbach's α 계수를 산출하여 신뢰도를 검증하였다.

Pearson's 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였으며, 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 영향력 검증을 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis: MRA)을 실시하였다. 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 수준에서 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 사회적지지, 재미요인, 운동지속 간의 상관관계 분석

남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지, 재미요인, 운동지속 변인들 간의 정보와 방향성을 확인하기 위하여 Pearson의 적률 상관관계를 산출한 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 변인 간의 상관관계

변인	요인	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
사회적 지지	평가적 지지	1									
	정서적 지지	.694**	1								
	물질적 지지	.458**	.551**	1							
	정보적 지지	.667**	.686**	.645**	1						
재미 요인	즐거움	.638**	.541**	.303**	.455**	1					
	건강과 체력	.449**	.405**	.360**	.426**	.463**	1				
	사고	.502**	.491**	.350**	.488**	.623**	.540**	1			
운동 지속	성취감	.365**	.429**	.399**	.457**	.533**	.610**	.553**	1		
	경향성	.621**	.521**	.309**	.449**	.692**	.518**	.577**	.528**	1	
	가능성	.364**	.375**	.366**	.398**	.384**	.463**	.289**	.478**	.627**	1

**p<.01

2. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 재미요인에 미치는 영향

1) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 즐거움에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 즐거움에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 <표 7>과 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 재미요인에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지와 즐거움의 관계에서는 사회적지지의 평가적지지($t=7.276/p < .001/\beta=.513$), 정서적지지($t=2.891/p < .01/\beta=.213$) 요인이 즐거움($F=47.852/p < .001/R^2=.653$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 7. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 즐거움에 미치는 영향

모형	즐거움			t(p)	
	비표준화 계수		표준화 계수		
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.361	.229		5.946***	
사회적 지지	평가적지지	.535	.073	.513	7.276***
	정서적지지	.231	.080	.213	2.891**
	물질적지지	-.050	.064	-.049	-.776
	정보적지지	-.001	.086	-.001	-.012
$R^2=.653$ $adj.R^2=.427$ $F=47.852$ ***					

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

2) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 건강과체력에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 건강과체력에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 <표 8>과 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 건강과체력에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시 한 결과, 통계적으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지와 건강과체력의 관계에서는 평가적지지($t=3.214/p<.001/B=.260$), 물질적지지($t=1.657/p<.05/B=.120$) 요인이 건강과체력($F=20.609/p<.001/R^2=.493$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 8. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 건강과체력에 미치는 영향

모형	건강과체력			t(p)	
	비표준화 계수		표준화 계수		
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.318	.281		4.685***	
평가적지지	.290	.090	.260	3.214***	
사회적 지지	정서적지지	.083	.098	.072	.849
	물질적지지	.130	.078	.120	1.657*
	정보적지지	.151	.106	.126	1.419
$R^2=.493$ $adj.R^2=.243$ $F=20.609^{***}$					

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

3) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 사교에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 사교에 미치는 영향에 대한 다중회귀 분석을 실시한 결과 <표 9>과 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 사교에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시 한 결과, 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지와 사교의 관계에 서는 평가적지지($t=3.075/p<.01/\beta=.238$), 정서적지지($t=2.304/p<.05/\beta=.186$), 정보적지지($t=2.284/p<.05/\beta=.193$) 요인이 사교($F=28.872/p<.001/R^2=.557$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 9. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 사교에 미치는 영향

모형	사교			t(p)	
	비표준화 계수		표준화 계수		
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.364	.255		5.349***	
사회적 지지	평가적지지	.252	.082	.238	3.075**
	정서적지지	.205	.089	.186	2.304*
	물질적지지	.015	.071	.014	.206
	정보적지지	.220	.096	.193	2.284*
$R^2=.557$ $adj.R^2=.310$ $F=28.872^{***}$					

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

4) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 성취감에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 사교에 미치는 영향에 대한 다중회귀 분석을 실시한 결과 <표 10>과 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 성취감에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시 한 결과, 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지와 성취감의 관계에서는 정서적지지($t=2.102/p<.05/B=.177$), 물질적지지($t=1.987/p<.05/B=.144$), 정보적지지($t=2.537/p<.05/B=.224$) 요인이 성취감($F=20.908/p<.001/R^2=.496$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 10. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 성취감에 미치는 영향

모형	성취감			t(p)	
	비표준화 계수		표준화 계수		
	B	표준오차	베타		
(상수)	.900	.320		2.811**	
평가적지지	.034	.103	.027	.330	
사회적 지지	정서적지지	.235	.112	.177	2.102*
	물질적지지	.177	.089	.144	1.987*
	정보적지지	.306	.121	.224	2.537*
$R^2=.496$ $adj.R^2=.246$ $F=20.908^{***}$					

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

3. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 운동지속에 미치는 영향

1) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 경향성에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 경향성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 <표 11>와 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 경향성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지와 가능성의 관계에서는 사회적지지의 평가적지지($t=6.986/p < .001/\beta=.503$), 정서적지지($t=2.434/p < .05/\beta=.183$) 요인이 경향성($F=43.207/p < .001/R^2=.634$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 11. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 경향성에 미치는 영향

모형	경향성			t(p)	
	비표준화 계수	표준화 계수			
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.442	.213		6.769***	
평가적지지	.478	.068	.503	6.986***	
사회적지지	정서적지지	.181	.074	.183	2.434*
	물질적지지	-.024	.059	-.026	-.405
	정보적지지	.005	.080	.005	.063
$R^2=.634$ $adj.R^2=.402$ $F=43.207^{***}$					

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

2) 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 가능성에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 가능성에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 <표 12>와 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 가능성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시 한 결과, 통계적으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지와 가능성의 관계에서는 사회적지지의 물질적지지($t=2.170/p<.05/\beta=.139$) 요인이 가능성($F=15.956/p<.001/R^2=.446$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 12. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 가능성에 미치는 영향

모형	가능성			t(p)	
	비표준화 계수		표준화 계수		
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.243	.300		4.142***	
사회적 지지	평가적지지	.143	.096	.124	1.487
	정서적지지	.126	.105	.105	1.206
	물질적지지	.182	.084	.162	2.170*
	정보적지지	.173	.113	.139	1.525
$R^2=.446 \quad adj.R^2=.199 \quad F=15.956^{***}$					

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

4. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 운동지속에 미치는 영향

1) 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 경향성에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 경향성에 미치는 영향에 대한 다중회귀 분석을 실시한 결과 <표 13>과 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 경향성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 재미요인과 경향성의 관계에서는 재미요인의 즐거움($t=8.530/p<.001/\beta=.480$), 건강과체력($t=2.931/p<.01/\beta=.164$), 사고($t=2.318/p<.05/\beta=.136$), 성취감($t=1.668/p<.05/\beta=.097$) 요인이 경향성($F=77.370/p<.001/R^2=.739$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 13. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 경향성에 미치는 영향

모형	경향성			t(p)	
	비표준화 계수		표준화 계수		
	B	표준오차	베타		
(상수)	.832	.182		4.564***	
재미요인	즐거움	.437	.051	.480	8.530***
	건강과체력	.139	.048	.164	2.931**
	사고	.122	.053	.136	2.318*
	성취감	.072	.043	.097	1.668*
	$R^2=.739 \quad adj.R^2=.546 \quad F=77.370^{***}$				

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

2) 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 가능성에 미치는 영향

중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 가능성에 미치는 영향에 대한 다중회귀 분석을 실시한 결과 <표 14>와 같다. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 가능성에 미치는 영향력을 검증하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시한 결과, $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남·여 중년의 재미요인과 가능성의 관계에서는 재미요인의 즐거움($t=2.687/p<.01/B=.188$), 건강과체력($t=3.942/p<.01/B=.274$), 사교($t=-1.816/p<.05/B=-.133$), 성취감($t=3.936/p<.001/B=.284$) 요인이 가능성($F=27.038/p<.001/R^2=.544$)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 14. 재미요인이 가능성에 미치는 영향

모형	가능성			t(p)
	비표준화 계수		표준화 계수	
	B	표준오차	베타	
(상수)	1.266	.276		4.585***
재미요인				
즐거움	.209	.078	.188	2.687**
건강과체력	.284	.072	.274	3.942***
사교	-.145	.080	-.133	-1.816*
성취감	.258	.066	.284	3.936***
$R^2=.544$ $adj.R^2=.296$ $F=27.038^{***}$				

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

V. 논 의

본 연구에서는 중년의 스포츠참여활동이 사회적지지, 재미요인, 운동지속에 미치는 영향에 대한 결과를 토대로 가설에 따른 논의를 전개하고자 한다.

1. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 재미요인에 미치는 영향

사회적지지와 재미요인의 관계를 살펴보면, 사회적지지의 평가적지지 요인이 재미요인의 즐거움, 건강과체력, 사교에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적지지의 정서적지지 요인이 재미요인의 즐거움, 사교, 성취감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적지지의 물질적요인이 재미요인의 건강과체력, 성취감요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회적지지의 정보적지지 요인이 재미요인의 사교와 성취감 요인에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 살펴보면, 송경미, 조성제(2021)의 연구에서 위기청소년의 사회적지지가 대인관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 위기의 청소년의 대인관계향상을 위해선 교사의 적극적인 지지가 필요하다고 하였고, 체육수업에 참여하는 중학생을 대상으로 한 최현혁, 조승관(2021)연구에서 교사의지지가 즐거움에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 부분적으로 일치하고 있다. 이는 체육수업에 참여하는 학생들에게는 즐거움뿐만 아니라 아이들의 정서적인 측면과 학생들의 학습동기유발 까지도 같이 향상시킨다고 하여 교사의 지지는 단순 1차원적인 측면 보다 학생 전반적인 성장을 충분히 향상 시킬 수 있는 요인임을 강조하였고, 대학생의 생활적응력에 대해 연구한 송진열(2017)은 대학생들의 사회적지지가 사교와 대인관계에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 뒷받침해주고 있다. 이는 대학생들의 외적, 내적 모두 즉 학교 밖 생활과 학교 안에서의 학업 스트레스, 이성친구, 동성친구에 대한 부정적 요인이 친구들에 적극적인 사회적지지를 통해 이러한 부정적인 요인들이 감소된다고 하였다.

결국 중년들에게 있어 사회적지지란 단순한 삶의 즐거움을 넘어 외부환경에 적응하고, 지속적인 재사회화에 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 이는 곧 갱년기, 우울증 등으로 고통 받고 있는 이 시대의 중년들에게 새로운 활력 즉 삶의 즐거움 통해 건강하고 유연한 마음과 신체적 성장을 이루도록 가족뿐만 아니라 주변인들의 적극적인 관심과 지지가 필요한 것으로 사료된다.

2. 중년의 스포츠 참여활동의 사회적지지가 운동지속에 미치는 영향

사회적지지와 운동지속의 관계를 살펴보면, 사회적지지의 평가적지지, 정서적지지 요인이 운동지속요인의 경향성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적지지의 물질적지지 요인이 운동지속의 가능성 요인에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 살펴보면, 여자 축구선수를 대상으로 한 김옥주, 김도형, 김류경(2019)의 연구에서 사회적지지는 운동지속에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 적극적으로 지지해주고 있다. 즉, 사회적지지는 본인 스스로가 아닌 외부로부터 다양한 영향을 주는 어떠한 누군가로부터 따뜻한 관심이나 진심 어린 칭찬 등 자신의 가치에 대한 소중함, 곧 자신 존재의 중요성이나 필요성 등을 느낄 때 운동지속과의 선순환을 이룰 수 있다고 하였으며, 양주희(2021)의 연구에서 무용 전공 대학생들에게 지지요인이 높을수록 지속의도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 일치하고 있다. 이는 무엇보다도 자신의 노력을 인정받고 더 나아가 지지받을 때 관계적인 측면에서 긍정적인 상호작용이 일어날 뿐만 아니라 심리적 안녕과 자신감을 기초로 삼아 뚜렷하고 안정된 지속의도를 가져올 수 있다고 하였으며, 사회적지지와 지속의도의 영향을 연구한 강혜승, 이소영(2017)의 결과에 따르면 근로자의 직장과 가정 또는 개인에게 영향을 주는 주변의 관심과 지지는 건강을 위한 행위와 그 정도를 지속하는데 중요한 역할을 하는 것으로 나타나 본 연구를 지지해주고 있으며, 운동지속과 건강관리는 행위자 뿐 만 아니라 그 영향이 직장과 동료, 가족에게 긍정적인 영향을 준다고 하였다. 결론적으로 이는 곧 몸과 마음의 노화로 자칫 개인의 삶

의 질서를 무너뜨리기 쉬운 중년들에게 온전히 자신의 건강과 만족 즉, 자신 스스로를 위한 건강증진을 위한 행위를 찾고 이를 중도 포기나 이탈을 최소화하여 자기 삶의 일부분으로 자리 잡아 자신의 건강과 안녕을 지켜나갈 수 있도록 적극적인 가족문화, 더 나아가 사회 환경 마련이 절실하다.

4. 중년의 스포츠 참여활동의 재미요인이 운동지속에 미치는 영향

재미요인과 운동지속의 관계를 살펴보면, 재미요인의 즐거움, 건강과체력, 사고, 성취감 요인이 운동지속에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 살펴보면, 탁구 동호인들을 대상으로 연구한 권태광, 정성현(2021)의 연구에서 재미요인이 운동지속에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구를 뒷받침 해주고 있으며, 이는 스포츠 참여를 통해 신체적, 정신적으로 모두 만족감을 느끼며 운동능력이 점진적으로 향상되는 자신을 보며 더 높은 운동수준에 도달하고 싶은 욕구가 작용하여 운동지속성이 증가한다고 하였으며, 노인들을 대상으로 연구한 김화룡, 성문정(2020)의 연구에서 재미요인이 운동지속에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타나 본 연구를 뒷받침해주고 있으며, 이는 우리의 사회는 이미 고령화 시대에 접어들면서 국가에서는 노인들의 재미와 흥미를 유발 시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발은 노인의 적극적인 참여로 이어져 이는 노인들의 운동지속행동을 넘어서 노인들의 건강한 노년기 생활로 이어져 국가는 포괄적으로 국민들의 건강과 높은 비중을 차지하는 노인복지예산도 절약하는데 중요한 요인이라고 강조하였고, 한국무용을 전공하는 학생들을 대상으로 연구한 양주희(2021)의 연구에서 재미요인이 운동지속의 유의한 영향을 미친다는 결과를 볼 때 본 연구와 일치하고 있으며, 이는 교수들은 학생들의 재미요인을 고려한 수업 운영이 필요하다고 하였으며, 궁극적으로 한국무용이 가지고 있는 역사와 전통이 담겨 있는 이야기와 스토리텔링과 공연을 함께 감상하고 함께 서로의 느낀점을 교감하고 구성이 잘 갖춰진 수업이 이루어진다면 학생들의 무용지속의도가 긍정적인 영향을 이끌 것이라 주장하였다.

결국 중년에게 활발한 스포츠 활동을 통해 얻어지는 재미요인은 운동에 대한

지속성은 물론이고 삶의 만족감과 자존감 형성에 많은 영향을 미치는 것을 알수 있으며, 더불어 가정의 평화와 화목을 증가 시킬 수 있는 가족애착과 몰입에 대한 요인들 까지 좋은 영향으로 바뀔 수 있다. 즉 중년들이 스포츠에 대한 열정가 열의를 가지고 재밋고 지속적으로 참여할 수 있는 다양한 스포츠 프로그램을 제공할 필요성이 있다는 점을 시사한다.

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계를 규명하고자 본 연구를 통해 도출한 결과를 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 중년의 사회적지지와 재미요인에 관계를 살펴보면, 사회적지지와 즐거움의 관계에서는 사회적지지의 평가적지지, 정서적지지 요인이 즐거움에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적지지와 건강과체력의 관계에서는 평가적지지, 물질적지지 요인이 건강과체력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적지지와 사교의 관계에서는 평가적지지, 정서적지지, 정보적지지 요인이 사교에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회적지지와 성취감의 관계에서는 정서적지지, 물질적지지, 정보적지지 요인이 성취감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 중년의 사회적지지와 운동지속에 관계를 살펴보면, 사회적지지와 경향성의 관계에서는 사회적지지의 평가적지지, 정서적지지 요인이 경향성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적지지와 가능성의 관계에서는 사회적지지의 물질적지지 요인이 가능성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 중년의 재미요인과 운동지속에 관계를 살펴보면, 재미요인과 경향성의 관계에서는 재미요인의 즐거움, 건강과체력, 사교, 성취감 요인이 경향성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 재미요인과 가능성의 관계에서는 재미요인의 즐거움, 건강과체력, 사교, 성취감 요인이 가능성에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 종합해보면, 중년들의 스포츠참여활동은 가족, 친구, 지인들의 따뜻한 지지를 통해 스스로 재미를 느낄 때 운동지속을 위한 열의가 향상되는 것으로 나타났다. 이는 곧 전환과 변환의 시기를 겪는 중년들에게 꾸준한 스포츠참여활동

을 뒷받침하여 건강하고 행복한 노년기를 준비하도록 하는데 중요한 역할을 할 것이다.

2. 제 언

본 연구는 중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계를 규명하여 건강한 중년 스포츠 참여활동의 기초자료로 활용하고자 한다. 본 연구 결과를 기반으로 후속 연구를 위해 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 조사도구를 설문지로 설정하고 객관적 연구가 진행되었지만, 스포츠 참여활동을 통한 개인과 가정, 지인과의 관계 향상과 삶의 질 향상을 위한 구체적인 방안과 태도를 살펴보는 질적 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 대상을 중년들로 선정하였지만, 후속연구에서는 청소년부터 노인까지 폭넓은 연구를 통해 건강한 삶을 위한 올바른 방향성을 제시 할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구의 대상은 G광역시 중년들을 대상으로 연구되어 있으므로 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 그러기에 후속 연구에서는 하나의 지방으로 불 것이 아닌 전국적으로 확대되어 연구가 진행 될 필요성이 있다.

참 고 문 헌

- 강원도민일보(2017). **중년 여성의 신체변화와 운동의 중요성**. <http://www.kado.net>.
- 강준구(2016). **한·미·일 디스크골프 참여자의 재미요인과 경쟁불안이 여가만족도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 서남대학교 대학원.
- 강혜승, 이소영(2017). 주관적 건강상태, 사회적지지가 건강행위증진에 미치는 영향. **한국웰니스학회**, 12(4), 413-421
- 권태광, 정성현(2021). 생활체육 탁구 동호인의 스포츠 재미요인이 여가 만족 및 운동지속의지에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 19(1), 271-281
- 김권후(2018). **학교스포츠동아리 활동의 재미요인이 학교생활만족 및 신체적 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김도윤(2019). **축구 지도자 행동에 따른 지도자 신뢰, 운동지속행동, 스포츠 자신감의 구조적 관계 분석**. 미간행 박사학위논문. 호남대학교 대학원.
- 김상수(2017). **고학력 베이비붐 세대에게 사회적지지가 창업기회역량에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 호서대학교 벤처대학원.
- 김성련(2017). **직장인의 스포츠활동 재미요인과 여가만족 및 자아실현의 관계**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김실경(2008). **유산소 운동이 중년여성의 면역 향상에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김옥주, 김도형, 김류경(2019). 여자 축구선수로의 자기관리, 사회적지지, 운동지속의 관계. **한국발육발달학회**, 27(2), 139-148.
- 김철주(2020). **사회적지지가 다문화 가정여성의 심리적안녕감에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 초당대학교 대학원.
- 김혁주(2016). **사회적 지지가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 조선대학교 대학원.
- 김화룡, 성문정(2020). 노인 스포츠 참여동기와 재미요인, 여가만족 및 운동지속의 관계. **한국응용과학기술학회**, 37(4), 807-819.

- 나은숙(2021). 경찰공무원의 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서울한영대학교 대학원.
- 노동연, 공성배, 한대호(2015). 종합격투기 재미요인이 운동몰입과 운동지속의도에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 60, 341-350
- 대한민국정책브리핑(2021). **한국인 기대수명 83.3년** 임상의사 수 OECD 하위권. <https://www.korea.kr>.
- 문화체육관광부(2018). 국민생활체육참여실태조사.
- 박봉수(2015). **대학 교양골프수업 참여동기와 재미요인, 수업만족 및 운동지속의도의 관계**. 미간행 박사학위논문. 수원대학교 대학원.
- 박지원(1985). **사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 박혜숙(2018). **사회적지지가 창작활동에 미치는 영향과 창작스트레스의 매개효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 서울벤처대학원대학교.
- 박희숙(2019). **퇴행성관절염 노인의 운동지속에 관한 구조모형**. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 배명훈(2018). **플립 러닝을 활용한 체육과 건강 활동 프로그램이 초등학생의 체육 활동 참여 동기, 운동 지속, 회복 탄력성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 송경미, 조성제(2021). 위기청소년의 사회적지지가 대인관계유능성에 미치는 영향. **한국산학기술학회**, 22(8), 433-442.
- 송진열(2017). 대학생의 대인관계와 사회적지지가 대학생활적응에 미치는 영향. **한국산학기술학회**, 18(22), 335-345.
- 신수정(2019). **미용직업훈련교육에 참여한 경력단절여성의 사회적지지, 진로역량, 진로적응성 간의 관계에서 진로결정자기효능감의 매개효과**. 미간행 박사학위논문. 한국교육대학교 대학원.
- 양성윤(2016). **사회적 지지가 서비스직원의 긍정심리자본, 창의성, 직무성공에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

- 양주희(2021). 한국무용수업의 재미요인과 사회적 지지가 무용지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 오대호(2018). 아이스하키 동호회원들의 재미요인이 일상 스트레스 및 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 유희정(2012). 외상 후 성장에 영향을 미치는 변인들 간의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 부산대학교대학원.
- 윤영중(2016). 유도선수의 회복탄력성이 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 의학신문(2021). 코로나19 장기화로 국민 체중 관리 '빨간불'. <http://www.bosa.co.kr>.
- 이근임(2019). 중·고등학생의 사회적지지, 학업적 자기효능감이 학교행복감과 희망에 미치는 영향 및 성, 부모 생존형태와 가족건강성의 조절효과. 미간행 박사학위논문. 대진대학교 대학원.
- 이우영(2010). 태권도장 서비스 품질이 태권도 수련 몰입 및 지속적 수련 행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 이재룡(2020). 무예 참여노인의 사회적 지지가 스포츠자신감 및 운동지속의도에 미치는 영향. *한국무예학회*, 14(2), 131-149.
- 이창훈(2012). 청소년의 스포츠클럽 참여 신념과 신체적 자아효능감이 자아탄력성 및 분노표현양식에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 임성준(2018). 스크린골프 참여자의 재미요인, 여가태도, 여가만족 및 운동지속의도의 관계. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 장경문(2003). 자아탄력성과 스트레스 대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. *청소년학연구*, 10(4), 143-161.
- 장다현(2019). 중년여성의 운동참여에 따른 자아존중감이 신체적자기개념 및 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 장세환, 김지태, 강현욱(2012). 사회인 야구 활동의 재미요인과 참여동기 및 운동지속의도의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(2), 77-89

- 전성우(2020). **중년남성의 여가스포츠 활동 활성화를 위한 연구 : IPA기법을 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 광운대학교 대학원.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠몰입행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 조정환, 남은경(2000). **여자대학생 건강체력 평가 기준 및 인터넷 자료 개발**. Proceeding of The 2000 Seoul International Sport Science Congress, 1115-1121
- 청년의사(2021). **코로나19 ‘집콕’ 체중증가로 이어져 국민 10명 중 4명 3명 3kg 이상 ↑**. <http://www.docdocdoc.co.kr>.
- 최헌혁, 조승관(2021). **체육수업 참여 중학생이 지각한 부모와 교사의 자율성지지, 즐거움, 자기효능감, 학업노력 그리고 수업몰입의 관계**. 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원, 32(22). 322-337
- 최혜연(2016). **주부들의 댄스스포츠 참여 재미요인이 심리적 웰빙, 인지된 자유감 및 감성지능에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 한상미(2020). **자기결정성이론을 적용한 사무직 남성 근로자의 운동지속 구조모형**. 미간행 박사학위논문. 경상대학교 대학원.
- 헬스조선뉴스(2020). **중년 남성 3명 중 1명은 '갱년기', 치료 미루면 삶의 질 급격히 떨어집니다**. <https://m.health.chosun.com>.
- 황예선(2008). **댄스스포츠가 중년 비만 여성의 신체구성, 골밀도 및 대사증후군 관련 인자에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 강원대학교 대학원.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *American Psychological Association*, 38(5), 300-314.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R.(1994). **Concepts of Physical Fitness**. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. J. (1985). **Factors Underlying Enjoyment of Youth**. WHO(2004). World Health Organization reports.

부 록(설문지)

중년의 스포츠 참여활동에 따른
사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계연구

안녕하십니까?

바쁘신 와중에도 본 조사에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문은 「중년의 스포츠 참여활동에 따른 사회적지지, 재미요인, 운동지속의 관계연구」를 위하여 사용하고자 합니다.

본 설문의 내용은 통계법 제33조(비밀의 보호) 및 제34조(통계종사자 등의 의무)에 의거하여 활용될 예정이며 연구목적만을 위해 사용될 것입니다.

귀하의 응답은 연구에 큰 도움이 될 것이므로, 다소 시간이 걸리시더라도 모든 설문문항에 응답해 주시기를 부탁드립니다.

본 설문에 응답해 주신 여러분께 다시 한 번 감사드리며, 귀하의 무궁한 발전이 가득하시기를 바랍니다.

2021. 5.

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

지도교수 김 옥 주

연구자 김 희 영

조선대학교 교육대학원

1. 다음 항목들은 스포츠 활동에 따른 사회적지지에 대한 설문입니다. 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√) 해 주시기 바랍니다.

사회적지지		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
정서적 지지	1. 내가 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느끼고 있다.	⑤	④	③	②	①
	2. 함께 있으면 친밀감을 느끼게 된다.	⑤	④	③	②	①
	3. 내가 마음 놓고 믿고 의지할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 주었다.	⑤	④	③	②	①
	5. 내가 기분이 나쁠 때 나의 감정을 이해하고 기분을 전환시켜 준다.	⑤	④	③	②	①
평가적 지지	1. 내가 가치 있고 필요한 존재임을 느끼게 해준다.	⑤	④	③	②	①
	2. 내가 하고있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해 준다.	⑤	④	③	②	①
	3. 내가 바람직한 행동을 했을 때에는 아끼지 않고 칭찬해 준다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나를 인격적으로 존중해 준다.	⑤	④	③	②	①
	5. 나의 의견을 존중해주고 받아들여 준다.	⑤	④	③	②	①
정보적 지지	1. 어려운 상황에 처했을 때 현명하게 대처할 수 있는 방법을 제시해 준다.	⑤	④	③	②	①
	2. 내가 모르는 일들에 관해 잘 알 수 있도록 설명해준다.	⑤	④	③	②	①
	3. 현실을 이해하고 생활에 잘 적응할 수 있도록 적절하게 충고해 준다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나에게 생긴 문제의 원인을 찾아내는데 도움이 되는 정보를 제공해준다.	⑤	④	③	②	①
	5. 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언해 준다.	⑤	④	③	②	①
물질적 지지	1. 물질적으로 도움을 준다.	⑤	④	③	②	①
	2. 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	⑤	④	③	②	①
	3. 무슨 일이든 최선을 다해 나를 도와준다.	⑤	④	③	②	①
	4. 내가 필요한 물건이 있을 때 잘 빌려주었다.	⑤	④	③	②	①

II. 다음 항목들은 스포츠 활동에 따른 재미요인에 대한 설문입니다. 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)해 주시기 바랍니다.

재미요인		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
즐거움	1. 스포츠에 참여하면 재미있다.	⑤	④	③	②	①
	2. 스포츠에 참여하면 활기찬 느낌을 받을 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	3. 스포츠에 참여하면 쾌감을 느낄 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	4. 스포츠에 참여하면 상쾌함을 느낄 수 있다.	⑤	④	③	②	①
성취감	1. 스포츠에 참여할 때 어려운 동작을 익히는 것이 재미있다.	⑤	④	③	②	①
	2. 스포츠 참여는 나를 알릴 수 있는 좋은 기회이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 스포츠 참여를 통해 명예 혹은 명성을 얻을 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	4. 스포츠 참여를 통해 경험해 보지 못했던 기술을 배우는 재미가 있다.	⑤	④	③	②	①
사교	1. 스포츠 참여는 체중조절에 도움이 된다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	2. 스포츠를 참여하면 다른 사람을 사귄 수 있는 기회가 된다.	⑤	④	③	②	①
	3. 스포츠에 참여하면 다른 사람들과 편하게 어울릴 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	4. 스포츠에 참여하면 체력이 증진되어 생활하는데 도움이 된다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
건강과 체력	1. 스포츠에 참여하여 다른 사람에게 자랑하고 싶다.	⑤	④	③	②	①
	2. 스포츠 참여를 통해 멋진 몸매를 만들고 싶다.	⑤	④	③	②	①
	3. 스포츠를 잘하면 다른 사람의 관심을 받을 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	4. 스포츠 기술을 완벽하게 수행했을 때 오는 만족감이 있다.	⑤	④	③	②	①

II. 다음 항목들은 스포츠 활동에 따른 운동지속에 대한 설문입니다. 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(✓)해 주시기 바랍니다.

운동지속		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
경향성	1. 나는 규칙적인 신체활동을 즐길 것이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 스포츠가 나에게 좋다는 신념을 가졌다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 특별한 계기 없이도 적극적으로 운동에 참여할 것이다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 신체활동 능력에 자신감을 갖게 되었다.	⑤	④	③	②	①
가능성	1. 나는 스포츠 기능(실력)이 좋은 편이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 체력이 좋은 편이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 규칙적으로 운동을 하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 집 근처에 운동할 수 있는 시설이나 공간이 있다.	⑤	④	③	②	①
강화성	1. 나는 운동을 같이하는 친구가 있다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 대부분 신체활동을 성공적으로 수행한다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 주위에 운동을 하도록 격려하는 사람이 있다.	⑤	④	③	②	①

* 다음은 귀하의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 문항들입니다. 해당 번호에
 표기해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

- ① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 대학원 이상

3. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 전문직 ② 사무직 ③ 기술직 ④ 자영업 ⑤ 전업주부 ⑥ 기타()

4. 귀하의 소득수준은 어떻게 되십니까?

- ① 200만원 이하 ② 200-300만원 ③ 300-400만원 ④ 400-500만원 ⑤ 500만원 이상

5. 귀하께서는 운동을 일주일에 얼마나 참여하십니까?

- ① 주 1회 ② 주 2회 ③ 주 3회 ④ 주 4회 ⑤ 주 5회 ⑥ 매일

6. 귀하께서는 운동을 참여신지 얼마나 되셨습니까?

- ① 6개월 미만 ② 6개월-1년 ③ 1년 이상-3년 ④ 3년 이상-6년 ⑤ 6년 이상-10년

7. 귀하께서는 1회 당 운동지속 시간이 얼마나 되십니까?

- ① 30분 ② 30분~1시간 ③ 1시간~2시간 ④ 2시간~3시간 ⑤ 3시간 이상

끝까지 답변해 주셔서 감사합니다.