



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 08월

석사학위논문

성인 여성의 스포츠 활동 참여가  
사회적지지, 자아존중감, 심리적  
행복감에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체육학과

오 승 재

# 성인 여성의 스포츠활동 참여가 사회 적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향

The Effects of Women's Participation in Sports  
Activities on Social Support, Self-Esteem, and  
Psychological Happiness

2022년 8월 26일

조선대학교 대학원

체육학과

오 승 재

# 성인 여성의 스포츠 활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 체육학 석사학위 신청논문으로 제출함

2022년 4월

조선대학교 대학원

체육학과

오 승 재

## 오승재의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 김 홍 남 (인)

위 원 조선대학교 송 채 훈 (인)

위 원 조선대학교 윤 오 남 (인)

2022년 5월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	5
3. 용어의 정의 .....	6
4. 연구의 모형 및 가설 .....	7
5. 연구의 제한점 .....	12
<b>II. 이론적 배경</b> .....	13
1. 스포츠활동 .....	13
2. 사회적지지 .....	20
3. 자아존중감 .....	24
4. 심리적 행복감 .....	26
<b>III. 연구방법</b> .....	28
1. 연구대상 .....	28
2. 조사도구 .....	30
3. 자료처리방법 .....	39

IV. 연구결과 .....	41
1. 연구모형의 적합도 .....	41
2. 연구가설의 검증결과 .....	41
V. 논의 .....	45
1. 사회적지지와 자아존중감의 관계 .....	45
2. 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계 .....	47
3. 부정적 자아존중감은 심리적 행복감의 관계 .....	48
VI. 결론 .....	49
참고문헌 .....	51
부록(설문지) .....	64

## 표 목차

표 1. 스포츠 참여 형태 분류 .....	18
표 2. 스포츠활동 결정에 따른 참여 정도에 따른 분류 .....	19
표 3. Kenyon의 스포츠 참여 형태 .....	19
표 4. Cohen & Hoberman의 사회적지지 유형 .....	21
표 5. 연구자별 사회적지지의 구성요소 .....	22
표 6. 동료 지지 학자들의 정의 .....	24
표 7. Diener의 행복의 개념 .....	26
표 8. 심리적 행복감 접근 이론 .....	26
표 9. 연구대상의 일반적 특성 .....	29
표 10. 설문지의 구성 .....	31
표 11. 동료지지에 관한 측정항목 .....	32
표 12. 자아존중감에 관한 측정항목 .....	32
표 13. 심리적 행복함에 관한 측정항목 .....	33
표 14. 사회적지지 타당도 검증 .....	35
표 15. 자아존중감 타당도 검증 .....	35
표 16. 심리적 행복감 타당도 검증 .....	36
표 17. 사회적 책임활동, 도장브랜드, 장기지향성의 확인적 요인분석결과	37
표 18. 판별타당성 분석결과 .....	38
표 19. 신뢰도 및 타당성 검증기준 .....	40
표 20. 연구모형의 적합도 검증 .....	41
표 21. 연구가설 1의 검증결과 .....	42
표 22. 연구가설 2의 검증결과 .....	43
표 23. 연구가설 3의 검증결과 .....	43



## 그림 목 차

그림 1. 연구모형 .....	7
그림 2. Kenyon의 신체활동에 대한 개념 모형 .....	15
그림 3. 사회화 과정의 3요소 .....	16
그림 4. L'Ecuyer의 자아개념 도식화 .....	25
그림 5. 전체 경로 모형 분석결과 .....	44

## ABSTRACT

### The Effects of Women's Participation in Sports Activities on Social Support, Self-Esteem, and Psychological Happiness

Oh, Seoung Jae

Advisor: Prof. Yoon, Oh-nam. Ph. D.

Major in Physical Education

General Graduate School

Chosun University

The purpose of this study is to assume a role theory that relieves daily stress through participation in sports activities of adult women living in modern times, and to improve the quality of life of women obtained from it. In addition, it focuses on gaining social support, increasing self-esteem, and forming an individual's psychological well-being through participation in sports activities of adult women. Specifically, by examining the relationship between each variable in the causal context of adult women's participation in sports activities, social support (colleague support), self-esteem, and psychological well-being, through The primary purpose is to provide basic data for improving the quality of life, and there is an additional purpose to support and supplement related prior research.

For this study, a questionnaire survey was conducted on 247 people, and 35 items were identified for general characteristics, divided into social support, self-esteem, and psychological well-being. Data processing was

verified by performing exploratory and confirmatory factor analysis using SPSS 22.0 & AMOS 22.0, and standard values according to statistical processing were presented together in the explanation of the results of each domain.

The following conclusions were confirmed through this study. It is pointed out that social support leads to self-esteem and psychological well-being, and ultimately, social support and self-esteem are direct variables to secure psychological well-being. In other words, the improvement of women's social support through sports activities creates self-esteem and confidence, which creates a relationship that can bring psychological well-being. Therefore, for a universal social life of women in the future, the overall survey and essential verification of restrictions should be supported academically, and the most difficult part should be solved first through a national ecological survey.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

스포츠활동 참여에 있어 과거 한국 사회에서는 남성과 여성의 불평등이 존재하였으며, 여성의 스포츠활동 참여기회 배제나 남성 편향적 체육문화의 제도적 측면에서 불평등이 만연하였다(한윤희, 2020). 스포츠는 흔히 남녀노소에 불문하여 중립적인 가치를 가지고 있고 보편적이며 일반화된 성질로 간주하지만, 예로부터 한국 사회의 유교적 사상의 바탕은 성역할 고정관념과 매칭되어 여성의 교육 기회 및 사회생활을 영유할 수 있는 바탕을 제외하고, 더불어 스포츠 활동의 제안과 스포츠 관람 자체도 허용되지 않았던 시대도 있었다.

하지만 1970년 여성운동의 시작과 함께 여성의 교육 평등을 주장하는 다양한 여성주의 교육이론이 태동하면서(신미식, 2005), 스포츠활동도 여성의 스포츠 지향점을 찾는 다양한 방식의 연구가 진행되었다. 김숙자, 김양례(2001)의 연구에 의하면 스포츠가 대중화되고 일상화되면서 여성의 스포츠 참여 인구가 급격히 증가하고 있으며, 참여 종목 또한 점차 다양화됨으로써 스포츠에서 여성의 위치가 개선되어 가고 있음을 주장하였다. 이를 방증하듯 최근 통계청 자료에 의하면 과거에는 남성이 여성보다 생활체육 참여율이 현저하게 높았으나, 2013년부터는 여성이 더 높아지기 시작하여 2020년 현재 여성의 생활체육 참여율은 50.8%, 남성의 생활체육 참여율은 43.2%로 생활체육의 관심도가 여성이 훨씬 앞선다고 볼 수 있다(통계청, 2021).

이렇듯 여성이 현대사회를 살아가면서 존재감 있는 삶을 영위하기 위한 원동력은 스포츠 참여를 통해 어느 정도 이루어질 수 있고, 건전한 신체활동을 함으로써 신체적으로는 개인의 체력과 건강을 증진하며, 심리적으로는 스트레스 해소 및 안정을 통하여 정신건강을 도모하고, 사회적으로는 가정과 지역사회 및 직장·학교 등의 화합을 도모해 주는 긍정적인 역할을 담당하고 있으며, 자

아존증감, 심리적 웰빙을 개선하는데 탁월한 효과가 있다(김영재, 차운석, 2009; 김준희, 이무연, 2009; 채한승, 이종호, 2001). 또한 스포츠를 통한 지속적인 신체활동은 여성들에게 있어 신체적 정신적 건강의 안정뿐만 아니라 건강한 삶을 오래도록 유지할 수 있도록 중요한 역할을 제공하며, 자기효능감과 같은 신체적 만족과 운동정서의 긍정적인 효과를 통해 정신적 만족을 높게 한다(Alfermann & Stoll, 2000).

특히 스포츠활동 참여를 통해 여성의 사회적 지지기반이 눈에 띄게 향상되었는데, 일반적으로 사회적지지만 개인의 이웃, 가족, 친구 등 타인과의 관계속에서 다양히 제공되어지는 여러 형태의 스트레스, 위기, 어려움, 역경 등을 극복하여 적응하려는 요소라고 할 수 있고(김도희, 2010; Cohen & Hoberman, 1983), 아울러 타인들로부터 제공되는 자원을 의미하는 사회적지지는 개인이 지닌 모든 사회적 관계 내의 지지적인 대인관계를 의미하고, 한 개인이 얼마나 많은 대인관계를 맺고 있으며 어떤 사람과 관계를 맺고 있는가 하는 객관적 지지와 개인이 자신의 실제적인 대인관계의 질을 어떻게 평가하고 지각하는지를 파악하는 기능적 차원의 사회적지지가 있다(박수민, 2009; 이금옥, 2011; 한윤희, 2020, 재인용).

이렇듯 여성의 스포츠활동 참여를 통하여 증가한 사회적지지는 여성의 삶에 긍정적 영향을 주고, 타인과 상호작용을 통해 애정, 자존감, 정체감, 그리고 안정감 등과 같은 개인의 기본적인 욕구가 충족될 뿐만 아니라 스트레스로 인해 경험하는 심리적인 부적응을 감소시키는데 중요한 요인이 될 것으로 보인다(박수민, 2009). 성인 여성의 스포츠활동 참여에 관한 선행연구를 살펴보면 스포츠활동을 통해 만족을 나타내는 연구(강정목, 2005; 이에리, 2005; 양혜진, 2016; 최만집, 김성수, 2010; 차운성, 2003), 스포츠활동을 통해 심리적 영향을 나타내는 연구(김동아, 2020; 김여진, 2017; 남영서, 2011; 동환, 2016; 송지형, 2006; 윤원정, 송진섭, 2019), 스포츠활동을 통해 사회적 존재감과 사회적 현상에 미치는 영향에 대한 연구( 김미정, 2006; 김양례, 허현민, 1999; 김양수, 2018; 이은영, 이경준, 2016;) 등 여성의 스포츠활동 참여를 통해 여

러 가지 요소에서 긍정적인 시그널을 나타내는 연구가 주로 이루어졌다.

이러한 선행연구를 볼 때 여성의 스포츠활동 참여 대한 효과를 검증하고 분석하는 연구 자체로도 큰 의미가 있겠으나, 스포츠활동 참여가 성인 여성들의 사회적·정서적 요건에 어떠한 효과를 나타내고 지속시키는지에 관한 구체적인 연구 기반은 상당히 부족한 실정이다. 또한 최근 여성의 사회적 위상과 지위가 상당히 높아져 사회적 환경에 직·간접적으로 소요되는 여러 관계 속에서 여성의 스포츠활동 참여를 통하여 인적 자원인 사회적지지 속 동료지지는 어떻게 작용하며, 심리적 영향에 구체적으로 어떠한 영향을 미치는지 좀 더 자세히 연구해볼 필요성이 대두된다.

자아존중감은 자아개념과 혼용하여 사용하지만, 자아개념은 자아 정체를 말하고 인지적인 측면이라면 자아존중감은 자기 자신에 대한 자아 안정감을 나타내며 정확한 자아개념에 기초한 개인적 가치로 감정적인 측면을 말한다(남인숙, 2008).

이렇듯 현대를 살아가는 여성에게 자아존중감은 중요한 요소이지만 시대적 상황, 개인적 일탈, 다양한 병리 현상 등 개인적 핸디캡에 대한 불만을 필두로 자기 자신에 대한 존중감 상실과 같은 자기 삶을 저해하는 현상이 점점 심화하여가고 있다. 그러나 미디어의 발달, 여성의 사회적 위치의 평등성이 점점 대두되면서 건강과 여가에 관한 관심이 날로 증가하여 부정적 현상을 극복하려 노력 중이고, 경제적 풍요로움을 기반으로 생업에 종사하는 시간을 줄이고 여가 활동을 즐기려는 추세이다(심재영, 1999).

특히, 신체활동을 바탕으로 한 여가활동은 단순한 신체 건강의 유지나 증진의 수단으로 간주하는 소극적 차원에서 벗어나 건전한 여가활동을 즐길 수 있는 능동적 참여기회를 제공하고 오락적 사회심리적 기능을 포괄하는 재창조적 활동으로 의미가 확대되고 있다(권영환, 1993). 이렇듯 여성들에게도 신체활동을 통한 건강함의 유지는 신체적 발달만을 의미하는 것이 아닌 개인의 태도, 행동, 의지를 나타내는 중요한 수단이 되며, 더 나아가 긍정적인 측면에 자기만족에 대한 행복한 삶의 의미라고 볼 수 있다. 스포츠활동 참여가 자아존중감에

영향을 주는 대부분의 선행연구는 스포츠활동 참여를 통하여 자아존중감을 느낄 수 있고, 자아존중감을 통해 심리적 측면으로 가는 인과관계의 구성요소 연구(박태희, 이종경, 2016; 심재영, 1999; 정재춘, 2013; 정성필, 오현준, 2018)가 주를 이루고 있다. 여가 스포츠 활동은 보다 적극적인 신체활동을 통해 자기 신체를 자유롭게 움직일 수 있다는 점에서 모든 생활이 활력소로 작용하며(이건미, 2002), 지속적인 참여로 인해 아름다운 몸매를 만들 수 있다는 매력에 심리적인 만족감도 얻을 수 있고, 긍정적인 개념 형성에는 물론, 자신감 및 자존감을 증진하는 행동 요인으로 커다란 영향을 미친다(양혜진, 2016).

아울러 성인 여성의 삶의 질 향상에 있어서 심리적 행복감은 만족과 같은 개념이라고 여겨질 수 있는데, Andrew & Whitney(1976)는 심리적 행복감을 정서적 행복감의 차원인 부정적인 감정 상태를 극복하는 긍정적인 기분 또는 감정 상태로서 안정적이고 항상 우선하여 나타나는 것이라고 하였고, 이것이 생활 만족과 결합한 형태를 심리적 행복감이라고 하였다.

또한, Alfermann & Stoll(2000)은 스포츠활동 참여와 심리적 행복감 간의 인과관계를 분석한 결과 스포츠 참여와 심리적 행복감의 관계, 체력적 부분과 총체적 자아와 긍정적인 심리적 행복감과의 관계에서 요인 간 유의한 인과관계가 나타난다고 하였다.

이와 같은 관점에서 현대사회를 살아가는 여성의 삶 속에 스포츠활동 참여는 개인의 심리적 안정감을 형성하고 사회적지지를 얻으면서 일상의 스트레스를 완화해주는 중요한 역할을 담당하고 있다고 볼 수 있다. 그러나 지금까지의 선행연구는 주로 청소년과 노인 계층의 스포츠활동 참여를 통해 얻어지는 사회적지지의 변화로 개인의 심리적 영향에 긍정적 시너지를 얻는 연구가 주를 이루었고, 여성의 사회적지지 기반을 통해 자아존중감으로 연결되는 인과관계의 연구들은 주로 여성으로서의 상처, 자립, 양육 등에 비중을 둔 연구들이 다수를 이루는 것을 볼 때, 사회적지지 통해 얻을 수 있는 자아존중감, 그리고 행복감의 과정에서 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 더욱더 능동적이고 적극적 참여의 전개가 필요함이 요구된다.

즉, 스포츠활동 참여가 성인 여성들의 사회적·정서적·심리적 요건에 어떠한 효과를 나타내고 있는지에 관한 구체적인 연구 기반은 상당히 부족한 실정이라고 말할 수 있다.

따라서 이상의 논리와 선행연구를 종합해볼 때 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 얻어지는 사회적지지 기반이 여성 자신의 자아존중감을 이끌어내는 긍정적 영향을 미치며 더 나아가 심리적 안녕감을 느끼듯이, 본 연구에서는 성인 여성의 스포츠활동 참여, 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감의 인과적 맥락에서 각 변인과의 관계를 살펴보고, 성인 여성의 스포츠활동 참여의 저변 확대와 스포츠활동을 통해 삶의 질 향상을 위한 기초 자료를 제공하는 데 이바지하며, 이와 관련된 선행연구를 지지하고 보완하는 역할을 기대한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 현대를 살아가는 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 일상의 스트레스를 완화해주는 역할론을 담당하고, 그 속에서 얻어지는 여성의 삶의 질을 높이기 위한 연구이다. 또한 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 사회적지지를 얻고 자아존중감을 높이며, 개인의 심리적 행복감을 형성하는 데 초점을 두고 있다. 구체적으로는 성인 여성의 스포츠활동 참여, 사회적지지(동료지지), 자아존중감, 심리적 행복감의 인과적 맥락에서 각 변인과의 관계를 살펴보고, 성인 여성의 스포츠활동 참여의 저변확대와 스포츠활동을 통해 삶의 질 향상을 위한 기초자료를 제공하는 데 일차적인 목적이 있으며, 이와 관련된 선행연구를 지지하고 보완하는 데 추가적인 목적이 있다.



### 3. 용어의 정의

#### 1) 스포츠활동 참여

스포츠활동 참여는 능동적인 신체활동의 표현이며, 다양한 개인의 상황에서 한 가지 이상 스포츠활동에 직접적으로 참여하는 행위를 말한다. 또한, 스포츠활동 참여를 통하여 여러 가지 관계 형성에서 사회화를 만들어가는 과정이라고 표현할 수 있다. 개인의 스포츠활동 참여는 내적 자아의 행위이며, 인과관계 측면에서도 매우 다양성이 존재하고 참여자 신체적인 특성, 개성, 의지, 감정 등을 고려하여 선택해야 한다. 본 연구에서는 성인 여성의 스포츠활동 참여에 대하여 기간, 강도, 빈도로 구분하였다.

#### 2) 사회적지지

사회적지지는 여러 인간관계에서 물질·정서적으로 다양하게 형성되는 스트레스를 관리하며, 또한 역경, 위기, 어려움 등을 극복하여 심리적 안정감을 제공하는 것이라고 정의하였다. 또한 박지원(1985)은 사회적지지만 개인에게 있어 직장 안에서 사회적지지자인 동료, 상사와 직장 바깥의 사회적지지자인 가족, 친구, 친척, 이웃 등 사람들로 부터 얻을 수 있는 긍정적 도움 및 자원 모두와 구성요소를 논하였다. 최근 여성의 사회생활의 지위와 위치가 높아져 여러 동료와의 인과관계 형성을 볼 때, 본 연구에서도 사회적지지 요인 중에서 사회생활 속 인적 네트워크 중요성을 인식하여 직장동료의 지지로 구성하였다.

#### 3) 자아존중감

자아존중감(Self Esteem)은 자아에 관한 주관적인 평가이자, 긍정적 혹은 부정적 태도이며, 자기 자신을 존경하고 가치 있는 사람으로 생각하는 정도로 정의할 수 있다(Rosenberg, 1965). 아울러 본 연구에서는 자아존중감을 긍정적, 부정적 자아존중감을 중심으로 구성하였다.

#### 4) 심리적 행복감

심리적 행복감은 일상생활을 구성하는 활동에서부터 자신의 생활에 의미, 성취와 책임감이나 목적 등을 느끼며 긍정적 자아상을 가지고 자신의 가치를 느끼며 낙천적이며, 긍정적인 태도와 감정을 유지하는 것으로 정의하였으며(이재주, 2010), 본 연구에서는 구체적으로 즐거움과 자신감으로 심리적 행복감을 세분화하였다.

### 4. 연구의 모형 및 가설

#### 1) 연구모형

본 연구는 성인 여성의 스포츠활동 참여가 사회적지지(동료지지), 자아존중감(긍정적, 부정적), 심리적 행복감(즐거움, 자신감)에 미치는 영향에 관계 분석을 규명하기 위해 실시되었으며, 구체적인 연구모형은 <그림 1>과 같다. 먼저 독립변인인 사회적지지는 여성의 사회생활 영위를 위한 동료지지의 일환으로 단일요인으로 설정하였고, 매개변인 자아존중감은 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감으로 설정하였으며, 마지막으로 종속변인인 심리적 행복감은 즐거움 행복감과 자신감 행복감으로 설정하였다.

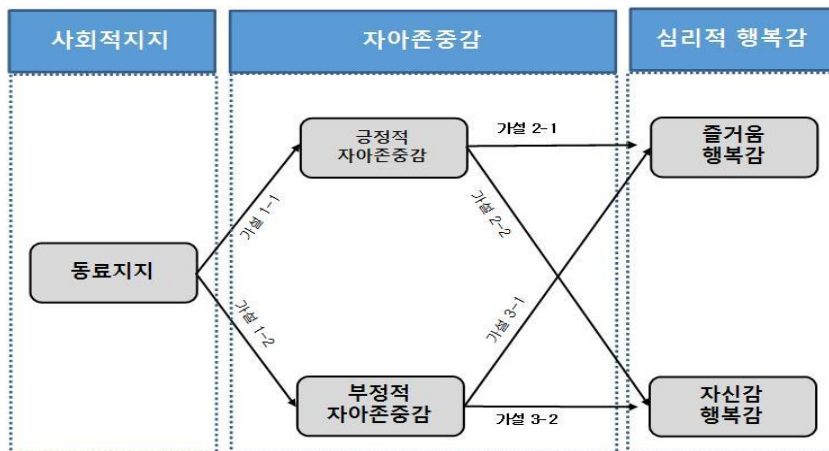


그림 1 연구모형

## 2) 이론적 관계 및 연구가설 설정

본 연구는 성인 여성의 스포츠활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향에 관계 분석을 규명하기 위해 실시되었으며, 연구모형을 토대로 구체적으로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

### (1) 사회적지지와 자아존중감의 이론적 관계

최근 여성의 사회적지위와 양성평등 교육 등을 바탕으로 전반적으로 예전의 모순된 여성의 사회 구조적 위치에서 긍정적인 방향으로 흘러감을 알 수 있고, 그로 인해 여성의 직업군 또한 다양한 직종을 접할 수 있는 계기가 되고 있다. 여성들 또한 사회생활을 통한 인적 네트워크 중요성을 인식하여 직장동료, 상사 등 사회 속에서 함께 생활해야 하는 조직 체계 속에서 서로 상호의존을 통해 동료들 간의 원활한 의사소통을 이끌며 협력하는 관계를 만들어야 한다. 이는 곧 여성이 사회생활의 영위에 직·간접적인 동료의 지지는 자아존중감을 형성하게 되고 자존감을 높일 수 있는 이유가 되기도 한다.

김은화(2004)는 사회적지지가 자아존중감을 위협하는 부정적인 사건 발생을 방지해주고, 부정적 사건에 직면한 개인의 자아존중감을 계속 유지해주며, 사회적지지는 자아존중감을 직접 고양함으로써 스트레스 사건의 부정적 효과를 완화한다고 제시하였다. 또한 Cohen & Wills(1982)은 사회적지지와 자아존중감의 인과관계에 관한 연구에서, 사회적지지에 대한 지각은 자아존중감에 긍정적으로 영향을 끼치며 심리적 적응에 유익한 영향을 주며, Sandler, Miller, Short & Wolchik(1989)의 연구에서도 사회적지지가 자아존중감을 고양하고 내적 통제성을 증가시키는 매개과정을 통해 개인의 스트레스를 완충시킨다고 정의했다. 윤미숙(1999)의 연구에서는 사회적 지지수준과 자아존중감 정도의 관계에서 유의미한 상관이나 나타나, 그 중요성이 주목받고 있는 자아존중감은 사회적지지를 이용해 형성되어 발달 되어질 수 있고 가정 및 주변환경 체계에

서도 적극적 지지가 필요하다고 정의했다.

한편, 사회적지지 중 동료지지에 관한 요인에서 이현희(2020)는 동료의 지지는 직장 내 자아존중감을 높여 분노 조절을 감소시키는 역할을 한다고 하여 동료지지의 긍정적 역할을 보고하였고, Staple(1985)는 사회복지사와 클라이언트의 관계에서 동료의식을 가지면 자아존중감이 증가한다고 하여 동료의식에 대한 영향력이 자아존중감을 높이는 이유로 정리하였다.

아울러 스포츠 활동을 통한 사회적지지가 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 연구결과(김주영, 2013; 이흥구, 1998)를 통해서도 이러한 사회적지지 및 동료지지는 자아존중감을 높이는 결과물로 나타나고 있다. 따라서 이러한 배경적 근거를 바탕으로 사회적지지는 자아존중감에 유의한 영향을 미치리라는 것을 염두에 두고 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 I. 사회적지지는 자아존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1 동료지지는 긍정적 자아존중감에 정(+ )의 영향

가설 1-2 동료지지는 부정적 자아존중감에 부(-)의 영향

## (2) 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 이론적 관계

심리학 영역에서 자아존중감은 긍정적·부정적으로 분류되어 표현되고 있으며, 오성현(2010)은 자아존중감은 규칙적 운동을 통해 향상되며 자아존중감의 향상이 인간의 정신적 건강과 복지 향상에 밀접하게 관련되어 있기에 무엇보다 중요한 요소임을 강조하였다. Sonstroem(1984)은 운동이나 신체활동이 신체 능력을 증진해 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으키고 자아존중감을 향상시킨다고 정의하고 있으며, 이원진(2010)은 자아존중감과 심리적 행복감에 대한 단순회귀분석을 실시한 결과 자아존중감은 심리적 행복감의 하위변인에 높은 상관이 있는 것으로 조사되었고, 김진혜(2011)의 교양체육에 참여하는 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 자아존중감과 심리적 행복감은 높은 인과관계

가 나타났다.

또한 박아청(2008)의 한국 청소년의 심리적 행복감에 위협적인 요소에 관한 연구에서 심리적 행복감에 가장 중요한 변인 가운데 하나로 자아존중감이 제시되었다. 아울러 스포츠 활동을 통한 변인들 속에서 자아존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관하여 스포츠 참여는 건강상태와 직결되어 자아존중감을 향상시켜주고 향상된 자아존중감은 주관적 행복감에 기여한다고 하였고(백원철, 김수겸, 2004; 이원진, 2010), 교사들을 대상으로 연구한 결과에서도 사회적지지 자체만으로는 행복감에 영향이 미치는 것은 미비하나 자아존중감을 통해서 행복감에 긍정적인 영향을 주기 때문에 행복을 측정하는데 있어서 자아존중감이 매우 중요한 요인이라 정의하였다(정은주, 황해익, 2016).

특히, 긍정적 자아존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 장성운(2017)은 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감의 하위요인인 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감에서 유의한 영향을 주는 것으로 조사되어 긍정적 자아존중감이 심리적 행복감의 모든 영역에 정적인 영향을 주는 결과로 나타나고 있고, 박인애(2018)의 연구에서도 긍정적 자아존중감이 높을수록 심리적 행복감이 높아지는 결과를 보여주어 긍정적 자아존중감의 영향의 중요성을 강조하였다. 따라서 본 연구에서는 이러한 배경적 근거를 바탕으로 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치리라는 것을 염두에 두고 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 II. 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1 긍정적 자아존중감은 즐거움 행복감에 정(+ )의 영향

가설 2-2 긍정적 자아존중감은 자신감 행복감에 정(+ )의 영향

### (3) 부정적 자아존중감과 심리적 행복감의 이론적 관계

평가적·감정적 요인 모두를 고려해 Coopersmith(1967)는 자아존중감이란 자기 자신에 대해 긍정이나 부정적 평가를 바탕으로 본인의 능력, 성공 가치, 능력 등에 대해 스스로 판단하는 정도라고 정의하였고, Rosenbeg(1965)는 자아존중감이 낮아진 사람이 불안정함으로 인해 스트레스, 우울, 신경증 등의 정신적 문제를 일으킬 가능성이 크고, 대인관계가 좋지 않고 자신감이 결여 등으로 새로운 도전을 꺼리거나 실패를 두려워하는 특징을 지니고 있다.

특히, 박인애(2018)의 연구에서는 부정적 자아존중감이 높을수록 심리적 행복감에 유의한 영향을 주는 요소로 정리되어있고, 특히 정미선, 정진욱(2020)은 노인 여성의 무용몰입이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 자아존중감 변인의 부정적 자존은 무용몰입 변인과 심리적 행복감의 변인 간에 부적 상관관계 있는 것으로 정의하였으며, 장성운(2017)은 부정적 자아존중감에서 유능감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감에서 유의한 음의 영향을 주는 것으로 나타나 부정적 자아존중감은 심리적 행복감에 부적 영향을 주는 결과로 보고하고 있다.

따라서 본 연구에서는 이러한 배경적 근거를 바탕으로 부정적 자아존중감은 심리적 행복감에 부적 영향을 미치리라는 것을 염두에 두고 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 III. 부정적 자아존중감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3-1 부정적 자아존중감은 즐거움 행복감의 부(-)의 영향

가설 3-2 부정적 자아존중감은 자신감 행복감의 부(-)의 영향

## 5. 연구의 제한점

본 연구는 현대를 살아가는 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 일상의 스트레스를 완화해주는 역할론을 담당하고, 그 속에서 얻어지는 여성의 삶의 질을 높이기 위한 연구이다. 또한 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 사회적지지를 얻고 자아존중감을 높이며, 개인의 심리적 행복감을 형성하는 데 초점을 두고 있다. 하지만 본 연구를 수행하면서 다음과 같은 제한점이 있을 것으로 예상된다.

첫째, 전국의 모든 여성을 대상으로 계획하지 못하고 광주광역시의 성인 여성으로 임의 선별 분류함에 따라 결과에 대한 지역적 한계가 예상된다.

둘째, 성인 여성의 스포츠활동 참여를 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감 요인들을 본 연구에 맞게 구성하였지만, 선행연구와의 차이를 보일 수 있다.

셋째, 본 연구는 일회적으로 실시한 횡적 연구로써 조사 시점에 따른 제한을 들 수 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 스포츠활동

#### 1) 스포츠활동의 정의

스포츠활동의 특징을 살펴보면 인간이 가지고 있는 유희성을 필두로 놀이나 게임이 가지고 있는 흥미, 재미, 승부 등의 구성이 특징적으로 내포되어있지만, 근본적으로 놀이와 게임과는 또 다른 별개의 영역으로 신체활동의 비중이 커진다는 점에서 놀이나 게임과는 다른 의미로 해석될 수 있다. 신재후(2004)는 스포츠는 인간에게 필요한 운동을 보다 흥미 있게 더욱 강화하여 미화한 것으로서 인간의 본능적 신체활동이 기반이 된 것이라고 하였다. 즉, 스포츠의 정의는 시대와 사회에 따라 변화하였고 그 다양한 변화로 인해 스포츠에 대한 정의를 명확히 규정하기는 어렵지만 많은 연구자의 공통적인 부분은 스포츠가 경쟁적, 신체 활동적, 제도화된 활동이라는 점이며(송홍석, 2019), 오늘날의 스포츠는 단순히 신체활동뿐만 아니라 심리·사회적 활동을 통해 행복을 추구하는 사람들에게 정신적·문화적·사회적 가치를 가진 문화로 인정받고 있다(이유리, 2017). 빠르게 변화되는 시대적 상황과 과학기술 발달의 산물로 노동시간의 단축을 통해 인간이 가질 수 있는 활동 영역에 여가 시간을 확보할 수 있으며, 그로 인해 삶의 질 수준 향상으로 스포츠활동의 보편화 및 대중화 현상을 촉진하여 자연스러운 발생으로 스포츠활동을 즐기는 측면이 강하다.

이러한 스포츠활동은 생리학적으로도 효과적인 모습을 보이는데, 이는 규칙적인 생활체육 활동이 신체적 심리적 사회적 건강을 증진할 뿐만 아니라 질병을 예방하는 데에도 중요한 건강행동이라는 인식을 심어주고 있으며(김영호, 2005), 아울러 이런 사회적 인식으로 인해 생활체육은 현대인이 삶의 질적 향상이나 행복의 추구를 위하여 참여하는 사회문화적 활동 중 가장 보편화되고

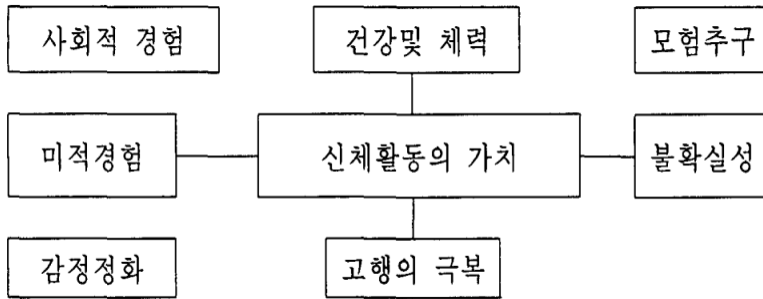


일반화된 활동이라고 할 수 있다(곽지영, 2009).

이처럼 생활체육에 대하여 수행된 여러 연구의 보편적인 결론은 일정 기간과 빈도의 적당한 양과 질의 운동이 정신건강과 신체 건강에 효과적이라 할 수 있고(1997, 강신욱), 신체 운동이 성인들의 자긍심과 상쾌감 및 활력감 등의 긍정적인 정서를 증진하고, 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등의 부정적인 정서들을 감소시키며, 아울러 우울증 환자를 대상으로 시행된 임상학적 연구는 유산소 운동 및 무산소 운동이 심리치료와 마찬가지로 우울증을 격감시킨다고 말할 수 있다(North, McCullagh & Tran, 1990).

스포츠활동의 광범위한 범위를 구체적으로 정의한 Lawther(1972)는 스포츠는 즐거움과 여가의 선용을 위하여 활동 그 자체를 추구하는 것으로 일정한 형태나 규칙에 따라 수행되는 다소 활발한 신체활동이라고 하였고, Edward(1973)는 스포츠는 공식적으로 기록되어 전통과 역사가 있으며 명시적인 규칙에 따라 주어진 일정한 범위의 신체적 노력을 강조하였고, 상대 집단을 이김으로써 원하는 유·무형의 가치를 획득하여 목표로 삼아 조직화한 단체를 대표하거나 단체에 속해있는 사람들에 의해 수행되는 활동이라 정의하였다.

우리나라에서도 사회적 환경의 변화로 인하여 여가의 가치를 중요하게 평가하는 경향이 나타나고 있음을 여러 연구에서 살펴볼 수 있는데 이는 국민의 여가 의식이 변화하고 있음을 의미한다(김효경, 2002; 최석환, 2009; 한지훈, 2014; 차운성, 2017, 재인용). 여가에 대한 의식 변화로 인해 다양한 여가활동이 나타나고 급증하고 있으며, 특히 신체활동, 즉 스포츠와 관련된 활동이 차지하는 비율이 점차 증가하고 있는 추세이다(차운성, 2017). 이처럼 스포츠는 유대감 및 친근감을 생성시켜 강한 연대 의식, 우애, 소속감, 친밀감 및 친교의 감정을 유발하는 잠재력을 지니고 있으며(유명신, 2014), 스포츠 본래의 고유 활동과는 무관하지만, 사교활동, 연회, 여흥 등과 같은 스포츠의 부수적 활동에서도 친밀한 유대 감정을 한층 더 제고 시키는 환경을 마련해 주는 계기가 된다(김광연, 2010).



출처 : 박혜정(1998)

그림 2. Kenyon의 신체활동에 대한 개념 모형

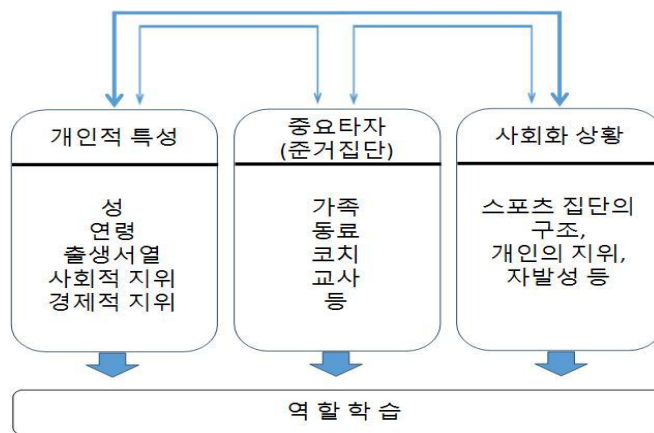
아울러 <그림 2>와 같이 Kenyon(1969)은 스포츠활동의 개념과 특성을 다면 모형에 의한 척도를 개발하였으며, 그 척도의 범주 내용 속에 태도는 잠재적이고 관찰할 수 없으며, 복합적이지만 구체적이든 추상적이든 특별한 대상에 대한 감정의 방향과 강도 모두를 반영하는 상대적이고 안정된 경향이라고 정의하였다. 즉, 신체활동의 가치를 건강 및 체력을 향상시키고 고행을 극복하게 하는 여러 심리적 정신적 의식을 내재하고 있으며, 미적 경험을 통한 다방면의 사회적 경험을 효과적으로 이끌 수 있는 모티브가 된다.

## 2) 스포츠활동의 사회화

스포츠활동의 영역은 사회화의 과정이라고 할 수 있다. 스포츠를 사회적 관점에서 바라보면 집단규범 속에서 형성되는 동일화를 내재화 시켜 사회 속에서 일원화되어가는 과정이라 표현할 수 있고, 심리적 관점에서 바라보면 인간이 가지고 있는 여러 심리적 요소 중 사고, 의지, 행위 등과 같은 요소를 주관하는 자아를 형성시켜 기본적으로 내면에 밀집된 욕구를 분출하는 또 하나의 과정이라고 할 수 있다.

임번장(1998)은 일반적인 사회화는 가치, 태도, 규범을 전달하는 방법과 인성의 발달 부분인 두가지 관점에서 이해되어야 하며 대상자의 일생을 통한 전체 과정을 걸쳐서 일어나는 것이라고 하였다. 또한, 윤상영(2002)은 스포츠

사회화의 개념은 크게 스포츠로의 사회화(Socialization into sport)와 스포츠를 통한 사회화(Socialization via sport) 및 탈사회화(Desocialization from sport)로 구분하여 스포츠가 가지는 사회화의 구분을 나열하였고, Leonard(1984)는 스포츠사회화의 역할에 관한 구분으로 강화, 코칭, 관찰학습의 세 가지 개념을 적용하였으며, 이는 사회학습이론에 관하여 개인이 사회적 행동을 습득하고 수행하고 있는지를 밝히려는 이론이며 여기에서는 스포츠 역할학습에 이해에 접근하기 위하여 3가지 개념을 주로 사용하였다<그림 3>.



출처 : 광지영(2009)

그림 3. 사회화 과정의 3요소

특히 사회적 여건에 맞는 스포츠 활동은 신체적·정신적 스트레스를 해소하는데 큰 역할을 할 뿐만 아니라 신체활동을 통한 심리적 만족감의 증대 및 스포츠 활동을 통해 유희를 촉진해 몸과 마음의 즐거움의 조화를 이룬다고 볼 수 있다.

### 3) 여성의 스포츠 활동 변화

여성의 스포츠 활동 변천사에 관한 기록은 기원전 3500년 고대 그리스의 여성 스포츠 활동에 관한 벽화가 발견되고, 지중해 크레타섬의 여성들은 농경, 길쌈, 도기 제작 등 가업에 남자와 함께 종사했을 뿐 아닌 마차를 몰고 사냥도 하였으며 황소 타기, 투우, 전차경주 등의 스포츠에 탐닉하였다(김인숙, 1987). 그러나 중세 시대로 이르러 스포츠는 특정 계층만을 위한 것으로 오랫동안 여성의 신체는 스포츠 활동을 하기에 적합하지 않다고 간주되어졌으며 특히 성역할 고정관념과 결부되어 여성의 스포츠 참여가 배제되었다(한윤희, 2020). 윤지희(2003)의 연구에 의하면, 중세 시대의 여성이 스포츠 활동 참여에 관한 편견과 차별이 난무한 이유는 첫째, 스포츠는 여성의 인체에 해롭다는 인식이 팽배했고 둘째, 여성은 남성만큼 스포츠에 진정한 흥미를 느끼지 못한다는 인식이 존재했으며 셋째, 여성은 스포츠에 진정한 흥미를 느끼지 못한다는 인식이 잔재했다고 볼 수 있다. 하지만 근대에 들어오면서 여권 신장으로 여성의 스포츠 활동 참여가 두드러지게 증가하기 시작하였으며 1900년 제2회 파리올림픽 대회에 공식적인 국제경기에 여자 선수들 참가가 있었다(차운성, 2003). 또한 1970년대 여성운동의 시작과 함께 정치·교육·경제적인 면에서 향상되었으며, 스포츠 활동 영역에서도 여성의 스포츠 활동 지향점을 찾는 다양한 방식의 연구가 진행되었으며, 성 차별성에 대한 문제 제기는 서구의 1970년대 페미니즘의 발전과 더불어 참여기회 확대를 주장하며 대두되기 시작했고, 1980년대로 이어져서는 이러한 평등을 확고히 하기 위한 토론을 하며 범국가적인 국제적 모임을 통해 자유롭게 여성의 스포츠 참여가 확대될 수 있도록 노력하며 진보하였다(조성식, 1994). 특히 과거 여성들은 우리나라의 전통적인 관습과 사회 통념상 사회 경제활동으로부터 격리된 생활이 강요되었으나(박노열, 1989), 현대의 여성은 자녀 수의 감소, 가사의 질적 변화와 가사량의 경감, 그리고 평균 수명의 연장 등에 의한 생활주기의 변화를 기반으로 비교적 풍부한 여가시간을 만들어 낼 수 있게 되었다(김영범, 2005). 근대여성이

스포츠 활동을 통해서 과거에 억눌렸던 통제가 주체적 자아가 정립되고 사회로 한 발짝 더 나아가는 계기라고 표현할 수 있다. 또한, 과거에 비해 현대에 이르러 정치적, 사회적, 경제적인 변화에 따라 여성의 생활방식과 의식, 지위에 있어서 상당한 혁신이 일어남으로써 여성의 스포츠 활동은 이제 일상생활과 관련하여 사회 전반에 퍼지게 되었다(임변장, 1985)

#### 4) 스포츠활동 참여 형태

스포츠 참가는 빈도, 강도, 기간과 같은 참가의 정도에 따라서 일상적 참가, 주기적 참가, 일탈적 참가, 능동적 참가, 소극적 참가 또는 비참가로 구분할 수 있다(Kenyon & Schutz, 1970). 스포츠 참여의 형태는 가장 크게는 직접 참여자, 간접참여자로 구분되며, 양쪽 참여자의 목적을 살펴보면, 가장 기본적인 경우는 참여하는 스포츠 그 자체를 즐기므로써 건강을 증진하거나 여가를 활용하는 경우가 있고, 반대로 극단의 경우는 명예를 얻거나 참여를 통해 돈을 벌기 위한 경우가 있다(장현석, 2002).

한편 김경식(1996)의 연구에서는 참여 빈도, 시간, 강도의 적절한 조율정도는 특정 스포츠 상황에 따른 각 개인의 개별적 관여 지표로 보여 질 수 있으며, 모든 사람이 동일한 정도의 빈도나 시간, 강도로 스포츠 참여를 하지 않기 때문에 스포츠 유형 또한 달라진다고 하였다. <표 1>은 참여 형태로 본 분류이다.

표 1. 스포츠 참여 형태 분류

참여 형태	내용
능동적 참여	실제 경기에 직접 참여
수동적 참여	관람 및 경기에 간접적 관여
인지적 참여	개인적 감정, 태도 만족감, 부람족 정도 나타냄
정의적 참여	특정 선수나 팀에 대한 개인적인 태도

출처 : 윤보연(2002)

현대사회에서 스포츠가 대중문화의 메카로 자리 잡으면서 스포츠 관람, 참여, 관여 등과 같은 능동적·수동적인 형태로 발전되어 왔는데, 이에 정남주(2020)는 스포츠 참여 형태는 협의의 개념으로 개인이 자발적으로 신체활동에 직접 참여하는 것을 말하며, 광의의 개념은 개인이 신체활동에 직접 참여함은 물론이고 스포츠 경기를 관람하거나, 또는 일상생활 속에서 타인과 스포츠 활동에 관련된 정보를 나누는 것을 말한다고 했으며, 김동욱(2004)은 참여 정도란 참여 빈도, 참여 시간, 참여 강도를 의미하며, 참여 빈도는 개인이 얼마나 스포츠 활동에 자주 참여하는지를 파악하는 것을 말하며, 참여 시간은 개인이 참여하는 스포츠 활동에 투입되는 시간적 소모를 말하고 있고, 참여 강도는 개인이 직접 참가, 개입, 몰입하는 정도를 스포츠 활동을 통해서 나타나는 영향력으로 정리하고 있다.

이는 각 요인에 따라 참여 정도가 다르게 나타나고 있으며, 참여 빈도, 참여 시간, 참여 강도에 따라 기본적으로 참여 정도를 측정할 수 있다고 정의하였다. 아울러 <표 2>는 참여 정도에 따른 분류표이다.

표 2. 스포츠활동 결정에 따른 참여 정도에 따른 분류

참여 정도	내용
참여 빈도	특정 개인이 스포츠활동에 얼마나 자주 참여하는지 파악
참여 시간	특정 개인이 스포츠활동에 참여한 시간의 정도
참여 강도	특정 개인이 스포츠에 직접 참가, 개입, 몰입하는 정도를 정의

출처 : 김동욱(2004)

Kenyon(1969)는 <표 3>에도 나와 있듯이 스포츠 참여 형태를 인간의 외면적·내면적 행동 차원과 관련이 있다고 주장하여 참여 내용의 특성에 따라 행동적 참여·인지적 참여·정의적 참여로 구분하고 스포츠 참여의 역할에 의해 참가자, 생산자, 소비자로 세 분하고 있다(이지환, 2004, 재인용).

표 3. Kenyon의 스포츠 참여 형태

참여 형태	내용
행동적 참여	개인이 스포츠나 생활체육 참여나 관람자로 스포츠 소비자 임무를 수행하는 참여형태
인지적 참여	방송, 대화, 학교 등을 이용해 스포츠에 관한 정보를 수용하는 참여형태
정의적 참여	실제 참여는 하지 않으며 간접적으로 스포츠나 그에 따른 가치에 태도나 상황에 따른 감정적 태도를 표출하는 형태

자료: 이지환(2004)의 연구 연구자 정리

## 2. 사회적지지

### 1) 사회적지지의 개념

사회적지지(Social Support)의 사전적 의미는 타인에 의해서 도움이 이루어지는 과정(Process)을 의미하여, 지지(Support)란 무엇인가를 잡고 버티거나, 위험한 상황에서 목숨, 지위 등을 부지하여 유지하는 것을 의미한다(양재원, 2021). 인간관계의 양적인 측면보다는 질적 관계성의 가치수준을 나타내고 가늠하는 개념이라고 할 수 있다(박상영, 2016).

박지원(1985)은 여러 가지 변수요인 중 사회적지지에 대한 개념적 정의를 인간이 사회적 욕구 충족을 위해 타인과의 상호작용 속에서 얻게 되는 것 중 하나이며, 이 사회적지지는 개인의 정신건강에 영향을 미치는 중요요인이라고 주장하였다. 특히 신체활동은 주변 동료·가족·친지 등의 지지가 더해질 때 강화되는 특징을 보이며, Leslie, Owen, Salmon, Bauman, Sallis와 Lo(1999)의 연구에서는 호주대학생 약 3천 명을 대상으로 운동과 관련된 사회적지지와 지난 2주간의 운동량을 조사한 결과 사회적지지를 많이 받은 학생이 운동을 더 많이 한 것으로 나타났다(김병준, 2006).

## 2) 사회적지지의 구성요소

사회적지지는 가족·동료·친구로부터 받는 인간관계에서만 소통되는 개념은 아니다. 홍승범, 박혜경(2013)은 애완동물과의 유대관계와 애완동물이 주인에 대해 갖는 헌신적인 행동과 태도까지 사회적지지에 포함하여 더욱 폭넓은 시각에서 의미를 부여하였다. 이러한 입장은 사회적지지는 개인의 성향이나 환경에 따라 차이가 있으며(House, 1981), 여인주(2015)는 사회적지지는 폭넓은 시각의 다원적인 개념과 맥락을 포함하여 여러 형태를 고려해야 한다고 주장하였다. 특히, Cohen & Hoberman(1983)은 사회적지지의 유형을 네가지 유형으로 세분화하였는데 소속감, 자기존중감, 평가적, 유형적으로 사회적지지를 나누었고 구체적인 내용은 <표 4>와 같다.

표 4. Cohen & Hoberman의 사회적지지 유형

분류	유형
소속감 지지	여가를 타인과 함께 보내는 것
자기 존중감 지지	자신이 타인으로부터 높이 평가되고 수용되고 있는 정보를 말함
평가적 지지	문제 발생 시 대처 가능토록 타인으로 듣는 정보나 충고
유형적 지지	경제적, 물질적 도움에 대한 출처가 있는 것을 의미

박지원(1985)은 사회적지지 개념의 구성요소로 사회적 지지망, 지지 형태, 지지 욕구 등의 세차원을 모두 포함했으며, 사회적 지지망의 차원은 구조적 속성과 기능적 속성, 그리고 지지 형태의 차원에서는 정서적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지, 물리적 지지의 네 가지 지지행위를 구성하였고, 지지 요구차원은 연구자의 개인적 경험을 토대로 사회적 관계에서 느끼는 유대감, 사회생활에 대한 자신감으로 규정하였다(이재은, 2008, 재인용). 또한, 홍미라(2020)의 연구에 의하면 사회적지지 요인 중에서 인적 자원의 요소를 분류하여 직장동



료, 가족, 친구로 규정하여 하위요인을 구체화 시켰으며, 이경자(2018), 이승금(2016)의 연구에서는 더 세분화하여 사회적지지의 구성 중 동료지지에 관하여 내용을 구체화 시켰다. 이렇듯 연구자마다 추구하는 사회적지지의 구성요소들이 각각 다르며, 평가의 기준도 다른 것은 환경적인 기준이 다르고, 서로의 상호관계가 다르게 나타나기 때문이다.

표 5. 연구자별 사회적지지의 구성요소

연구자	구성요소
Cobb(1976)	정서적 지지, 존중적 지지, 관계망 지지
Caplan(1979)	객관적 지지 대 주관적 지지, 실제적 지지, 심리적 지지
Kaplan(1984)	정서적 지지(신뢰, 애정, 감정이입, 친밀감) 평가적 지지(수용, 긍정적 자기평가) 정보적 지지(상황에 대한 정보) 물질적 지지(물질과 서비스 제공)
House(1981)	정서적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지, 도구적 지지, 사회적 지지
Cohen & Hoberman(1983)	도구적 지지, 정보적 지지, 정서적 지지, 동료적 지지

Cobb(1976)은 사회적지지의 구성을 정서적 지지, 존중적 지지, 관계망적 지지로 정의하였고, Caplan(1979)은 객관적 지지 대 주관적 지지의 모습과 실제적 지지의 모습, 그리고 심리적 지지로 구성하였으며, kaplan(1981)은 정서적 지지를 신뢰, 애정, 감정이입, 친밀감으로 세분화하였으며, 평가적 지지를 수용, 긍정적 자기평가로 나누었고, 정보적 지지를 상황에 대한 정보를 제공하는 역할로 판단하였으며, 마지막으로 물질적 지지를 서비스를 제공하는 측면으로 말하였다. 또한, Cohen & Hoberman(1983)는 도구적 지지, 정보적 지지, 정서적 지지, 동료적 지지로 사회적지지의 구성요소를 논하였으며, 특히 대표적으로 House(1981)는 정서적 지지에 타인과의 관계에서 애정, 친밀감, 신뢰 등의 행위고, 정보적 지지는 상황에 도움이 될 만한 정보를 제공하는 행위이며, 도구적 지지는 물질 또는 서비스를 제공하는 행위이고 평가적 지지는 칭찬과 존경 등의 평가 행위를 말한다고 하였다(양은경, 2019, 재인용).

### 3) 동료 지지의 정의

기본적으로 동료 지지란 동료에 의하여 만들어진 사회적지지로, 동료에 의해 부여받는 유·무형적 자원을 의미한다. 이는 사회 속에서 직무만족으로 이어져 직무적 상황에 스트레스를 감소시킬 수 있으며, 사회적 환경에서 주요한 요인으로 작용한다.

이종호, 허희영(2012)은 조직행동 분야의 연구 결과에 따르면 동료지지는 동료의 지원에 따라 정보나 업무의 대한 협조, 정서적 공유를 통해 스트레스를 완화할 수 있다는 검증을 하였고, 김윤지(2017)는 유아 교사들의 상호작용에 관한 연구에서 동료 교사와의 상호협력적인 관계는 서로의 입장을 공감하고 의견을 교환하거나 문제해결에 대해 협의를 하는 등 지지적인 사회적 관계망을 형성하여 사회적 유대감과 소속감을 조장한다고 주장하였다. 또한 이러한 관계에서 유아 교사는 정서적지지 뿐만 아니라 전문적이고 실제적인 지지를 받아 반성적 사고를 통해 교사-유아 상호작용의 질을 제고시킬 수 있을 것으로 기대된다(하은옥, 황해익, 2003).

아울러 Bhagat(1983)은 동료가 자신을 염려하고 관심이 있음을 알게 되고, 사회적, 감정적 지원을 제공하고 있음을 지각하게 되면, 이들은 직장 내에서 직무에 대해서 보다 적극적일 것이며, 더 큰 노력을 기울이게 한다고 정의하였다.

다시 말해 동료지지는 직무와 직·간접적인 문제에 있어서 동료가 도움을 주는 정도를 의미하는데, 조직 내 동료로부터 물질, 인적, 정서적으로 도움을 받을 경우 동료와의 공식 및 비공식 관계에 따라 직무성과에 차이가 날 수 있다고 하였다(이승금, 2016).

상사나 동료는 구성원의 업무를 이해하고, 다양한 정신적, 물질적 도움을 줄 수 있으며(Ray & Miller, 1994), 직무 스트레스의 부정적 영향을 감소시키는 완충자로서 작용하기 때문이다(House, 1981; Cohen & Sym,1985). 아울러 동료지지에 대한 학자들의 정의를 살펴보면 <표 6>과 같다.

표 6. 동료 지지 학자들의 정의

연구자	구성요소
Ray & Miller(1994)	상사나 동료에 의해 행하여지는 긍정적 도움 행위로 업무를 이해하고 다양한 정신적·물질적 형태의 이로움
Mead et,al(2001)	존중과 공유된 책임감, 어떠한 것이 도움이 될 것인가에 대한 서로의 동의의 원칙에 기반이 되는 행위.
박지원(2014)	상사나 동료에게 정서적·정보적 지원을 받는 행위 포괄
이승금(2017)	직무 관련 문제에 있어서 전반적인 사회적지지 정도

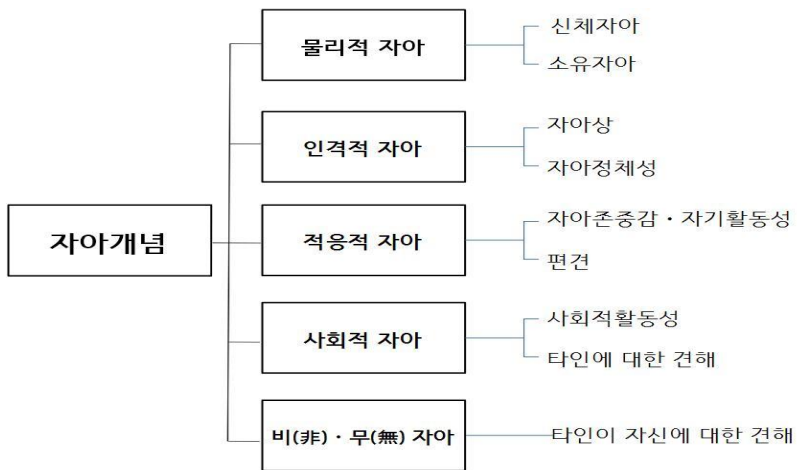
### 3. 자아존중감

심리학 사전에서도 자아존중감은 긍정적, 부정적으로 표현 되어질 수 있고 자기 자신을 중요하고 능력을 갖춘 소중한 사람으로 믿는 정도로 정의 하고 있다(박미현, 2008). 자아존중감이란 자신의 태도에서(능력, 중요성, 성공 여부) 가치기준에 대한 개인적 평가와 판단이라고 할 수 있으며(Coopersmith, 1967), 자아존중감이란 개인이 자신을 존중하며 자신이 가치 있다고 여기는 동시에 자신이 한계를 인식하며 성장을 예상하는 것을 말한다고 주장하였다(Rosenberg, 1965). 이는 곧 자아존중감의 요인을 긍정적 요인과 부정적 요인으로 구분 지어 정리할 수 있는데, 긍정적 자아존중감의 요인은 다른 사람과 같이 나 자신을 가치 있는 사람으로 여기며, 좋은 성품과 다른 사람들과 함께 긍정적으로 일할 수 있는 태도로 정리할 수 있으며, 이는 나에 대해 대체로 만족함을 나타내는 것이다.

심리학에서는 여러 석학에 의해 자아존중감이 주제로 많이 다루어져 왔으며, 이런 방향은 자아존중감이 가지고 있는 인간의 내면의 기본 동기, 정신건강, 자신의 태도 및 판단과 관계가 크기 때문이다. 자아존중감은 자아개념 외에도 자신감, 자기평가, 자아정체감, 자기존중감, 자기존경, 자기수용, 유능감 등과 같

은 용어들과 유사한 의미로 사용되고 있는데, 이 중 자아개념은 자아존중감과 가장 혼용되어 사용되는 개념이다(이순재, 1994). 박미현(2008)은 자아존중감을 하나는 개인의 능력으로 두 번째는 사회적 수용으로 형성되는 두 가지 요인으로 알 수 있다고 하였고, 이는 사회적 상황에 따른 변화와 함께 개인에게서 매우 중요한 영향력이 내포되어있다. 또한 Tajfel(1985)는 자아존중감의 개념을 자아(self)라고 하였으며, 이는 인간의 행동을 이해하기 위해 자주 사용되어 온 개념 중 하나이며, 자아와 함께 쓰이는 단어로는 자신(ego), 자의의식(self knowledge), 자아정체성(self identity), 자아 이해(self understanding), 자아상(self knowledge), 자아존중감(self esteem) 등의 용어로 사용되었다.

L'Ecuyer(1981)의 연구에서는 자아개념을 비롯한 자아존중감에 대해 <그림 4>와 같이 구분해 자아존중감이 자아개념의 하위영역으로 근원적 개념으로 자아개념 일부라고 보았다. 이는 물리적 자아를 신체 자아와 소유 자아로 구분하였으며, 인격적 자아를 자아상과 자아정체성으로 구분하였고, 적응적 자아는 자아존중감 및 자기 활동성과 편견으로 나누었으며, 사회적 자아를 사회적 활동성과 타인에 대한 견해로 구분 지어 정리하였고, 비(非)·무(無) 자아를 타인이 자신에 대한 견해로 해석해서 구분 지었다.



출처 : 김충언(2010)

그림 4 L'Ecuyer의 자아개념 도식화

## 4. 심리적 행복감

Neulinger(1981)에 의해 최초로 사용되어졌으며 매일 생활하는 움직임 즉, 활동으로부터 기쁨과 긍정적 자아상을 가지고 자신에 대해 가치 있다고 여기며, 낙관적 태도를 유지하는 것으로 정의하였다(정현, 2018, 재인용).

행복이 주는 어감은 일상생활에서 충분한 기쁨과 거기에 부합된 만족을 느끼는 주관적인 심리적 상태라 말 할 수 있다(오은정, 2009).

Diener(1984)는 행복에 대한 개념적 정의를 외적 규범적 정의의 형태, 내적 정서적 정의 형태, 내적 주관적 정의 형태의 세 가지 유형으로 정리하였으며, 구체적인 유형 구성은 <표 7>과 같다.

표 7. Diener의 행복의 개념

유형	내용
외적 규범적 정의 유형	외적인 기준(미덕, 신성함)과 같은 기준에 의해 정의되며 개인이 속한 사회나 문화가 행복을 가치 체계에 따라 측정
내적 정서적 정의 유형	감정에 기초를 두며, 부정적 감정보다 긍정적 감정이 우세
내적 주관적 정의 유형	개인의 판단 기준에 근거해 행복을 결정하며 생활만족의 개념

심리적 행복감이란 용어는 각양 각층에서 명확한 정의나 개념적 역할 없이 개인적 삶의 질 향상, 심리적 안녕감을 나타내기도 하고, 주관적 행복감 등을 통한 만족감과 같은 개념으로 함께 쓰이고 있다.

심리적 행복감의 영역은 여러 생활 속 현상에서 나타나고 있으며, 더욱이 스포츠 활동 참여를 통한 심리적 행복감은 포괄적으로 운동 참여로 갖게되는 삶의 질에 대한 만족도로 정의 할 수 있으며, 운동 참여 자체에서 오는 긍정적인 정서 상태라고 할 수 있다(김소연, 2006).

윤재원(2005)에 의하면 심리적 행복감에 대한 속성을 이해하고 관련 변인을 규명하고자 다양한 배경을 바탕으로 이론적 접근하였고, 이러한 접근들은 성향

표 8. 심리적 행복감 접근 이론

유형	내용
상향적 접근	행복은 즐거움 혹은 피로움의 시간과 종합함으로써 경험하는 주관적인 상태를 의미.
하향적 접근	행복은 행복한 느낌 자체라기보다는 행복한 방식으로 반응하는 것으로 결정.
성격적 접근	행복의 안정성이 외향성과 신경성에 의해 기인 된다고 봄.
성취적 접근	End-point 모델이라고도 부르는데 행복은 목적을 달성하거나 요구나 소망이 만족스럽게 이루어지면 온다고 보았는데, 이 모델은 행복에 필요한 조건 혹은 최종목표를 제안하고자 하였고, 상향식 접근에 속하는 이론으로 볼 수 있음.
판단적 접근	행복은 현재 조건과 기준 간의 비교로 결정된다는 견해로써 현재 조건이 기준을 넘어서게 되면 행복을 느낀다는 주장

적, 하향적, 성격적, 성취적, 판단적 접근으로 구분 지어지며, 구체적인 내용은 <표 8>과 같다.

스포츠 활동을 통한 행복한 즐거움의 바탕은 사람들이 운동 후 반복하여 갖게되는 정서적 반응 중 하나가 쾌락적 즐거움(hedonice joyment), 감정 호전 현상(feel better phenomenon)이며, 이는 곧 욕구 충족에 수반되어 나타난 유쾌한 감정의 도취와 만족감으로 표현할 수 있다(양명환, 1998).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 성인 여성의 스포츠 활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향에 관계 분석을 규명하기 위한 연구로서, 구체적인 연구 대상은 광주광역시에 거주하며 스포츠 활동을 병행하고 있는 성인 여성을 상대로 모집단을 선정하였다.

이에 연구에 필요한 구체적인 연구 절차 및 연구목적을 설명하고 본 설문을 진행하였다. 설문조사 기간은 2022년 1월 4일부터 2022년 2월 28일까지(약 2개월)이며, 본 연구에 맞게 진행된 조사 방법은 비확률표본의 편의추출법 (convenience sampling method)을 활용하여 표본을 추출하였고, 설문지 작성은 연구 참여에 동의한 대상자를 통해 자기평가기입법 (self administration method)으로 자료를 수집하였다.

한편, 본 연구에 사용된 설문지는 스포츠 사회학을 전공하고 관련분야 연구가 있는 박사학위 이상 소지자 2인과 체육학 전공 교수 1인과의 심층면담을 통해 설문지를 최종 작성하였다.

설문조사는 본 연구자와 함께 조사 경험이 있는 보조연구자 3명이 직접 스포츠센터(6곳), 요가(3곳), 필라테스(3곳)를 방문하여 설문조사의 내용을 성인 여성 대상자에게 꼼꼼히 설명한 후 설문조사를 요청하였으며, 설명회에 참석하지 못한 성인 여성에게는 별도의 설문조사와 관련된 설명 안내문을 설문지와 함께 동봉하여 배포 후 설문지를 회수하였다.

이에 본 논문에서는 총 12곳의 센터에서 260부의 표본을 추출하였고, 설문 기재 방법의 잘못이나 내용이 부실하다고 판단된 13부를 제외한 총 247부 (95%)를 최종 분석자료로 사용하였고, 연구 대상의 일반적 특성은 <표 9>와

같다.

표 9. 연구대상의 일반적 특성

특성	구분	빈도(명)	구성비(%)	계
연령	20대	76	30.8	30.8
	30대	77	31.2	61.9
	40대	45	18.2	80.2
	50대 이상	49	19.8	100.0
학력	고졸	66	26.7	26.7
	전문대졸(재학생포함)	48	19.4	46.2
	대졸(재학생포함)	116	47.0	93.1
	대학원 재학 이상	17	6.9	100.0
스포츠활동 참여 기간	6개월 미만	28	11.3	11.3
	6개월 이상~1년 미만	37	15.0	26.3
	1년 이상~2년 미만	46	18.6	44.9
	2년 이상 ~3년 미만	9	3.6	48.6
	3년 이상	127	51.4	100.0
스포츠활동 참여 빈도	주 1	70	28.3	28.3
	주 2회	130	52.6	81.0
	주 3회	38	15.4	96.4
	주 4회 이상	9	3.6	100.0
스포츠 활동 참여 강도	매우 힘들지 않게 한다	4	1.6	1.6
	힘들지 않게 한다	56	22.7	24.3
	보통이다	138	55.9	80.2
	힘들게 한다	45	18.2	98.4
	매우 힘들게 한다	4	1.6	100.0

<표 9>에서 나타난 구체적인 표본의 특성은 연령 20대 76명(30.8%), 30대 77명(31.2%), 40대 45명(18.2%), 50대 이상 49명(19.8%)로 나타났으며, 학력에서는 고졸 66명(26.7%), 전문대졸(재학생포함) 48명(19.4%), 대졸(재학생포함) 116명(47.0%), 대학원 재학 이상 17명(6.9%)으로 조사되었다.

스포츠 활동 참여 기간으로는 1개월~6개월 28명(11.3%), 6개월~1년 미만



37명(15.0%), 1년~2년 미만 46명(18.6%), 2년~3년 미만 9명(3.6%), 3년 이상 127명(51.4%)으로 나타났다. 스포츠 활동 참여 빈도로는 주 1회 참여 70명(28.3%), 주 2~3회 참여 130명(52.6%), 주 4~5회 참여 38명(15.4%), 주 6~7회 참여 9명(3.6%)으로 조사되었고, 마지막으로 스포츠 활동의 강도는 매우 힘들지 않게 한다 4명(1.6%), 힘들지 않게 한다 56명(22.7%), 보통이다 138명(55.9%), 힘들게 한다 45명(18.2%), 매우 힘들게 한다 4명(1.6%)으로 집계되었다.

## 2. 조사도구

### 1) 조사도구

본 연구는 성인 여성의 스포츠 활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향에 관계 분석을 규명하기 위하여 사용한 측정 도구의 세부 사항은 <표 10>과 같다.

본 연구에서 사용된 조사 도구는 구조화된 설문지로서 개인적 특성, 스포츠 활동 참여 형태, 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감 영역으로 구성하였으며, 개인적 특성 2문항(연령, 학력), 스포츠 활동 참여 3문항(기간, 빈도, 강도), 사회적지지 4문항은 서인균(2010)의 설문을 보완하여 사용하였고, 자아존중감은 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항을 포함하여 총 10문항이며, 김정운, 김영희(2009), 이소림(2017), 김도형(2019)의 설문지를 본 연구에 맞게 보완하여 사용하였다. 마지막으로 심리적 행복감은 즐거움 행복감 3문항, 자신감 행복감 5문항 총 8문항으로 Ryff(1989), 양명환(1998), 이무연(2010)이 개발한 설문지를 본 연구에 맞게 구성하였다. 한편, 각 변인의 측정은 ‘5점’ 리커트(Likert scale) 척도를 사용하였다.

표 10. 설문지의 구성

구성지표	구성내용	문항수	선행연구
인구 사회학적 특성	연령, 학력	2문항	-
스포츠 활동 참여	기간, 빈도, 강도	3문항	-
사회적지지	동료지지	10문항	서인균(2010)
자아존중감	긍정적	5문항	김정운, 김영희(2009), 이소림 (2017), 김도형(2019)
	부정적*	5문항	
심리적 행복감	즐거움	5문항	Ryff(1989), 양명환(1998), 이 무연(2010)
	자신감	5문항	
총 문항 수		35문항	

역문항(\*)

### (1) 사회적지지

본 연구에서 사회적지지에 관한 구성은 최근 여성의 사회생활의 지위와 위치가 높아져 여러 동료와의 인과관계 형성을 볼 때, 본 연구에서도 사회적지지 요인 중에서 사회생활 속 인적 네트워크 중요성을 인식하여 직장동료의 지지로 구성하였으며, 서인균(2010)의 선행연구에서 사용된 설문 문항을 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하였다. 구체적인 설문 내용은 ‘내가 어려울 때 도와 줄 특별한 사람 있음’, ‘내 기쁨과 슬픔을 나눌 수 있는 특별한 사람이 있음’, ‘나를 위로해주는 특별한 사람이 있음’, ‘나의 상황이 좋지 않을 때 의지할 수 있는 사람이 있음’ 으로 구성하였다. 아울러 본 연구에서는 <표 11>과 같이 사회적지지 중 동료지지에 관한 구성을 4문항으로 구성하였다.

표 11. 동료지지에 관한 측정항목

구분	측정항목
	1. 내가 어려울 때 도와줄 특별한 사람(상사, 동료)이 있다.
	2. 나의 감정(기쁨, 슬픔)을 나눌 수 있는 특별한 사람(상사, 동료)이 있다.
	3. 나를 위로해주는 특별한 사람(상사, 동료)이 있다.
	4. 나의 상황이 좋지 않을 때 의지할 수 있는 사람(상사, 동료)이 있다.

## (2) 자아존중감

본 연구에서 자아존중감에 대한 김정운, 김영희(2009), 박상윤(2010), 이소림(2017), 김도형(2019)의 선행연구에서 사용된 설문 문항을 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하였으며, 구체적인 설문 내용은 다음과 같다. 먼저 긍정적 자아존중감 문항은 ‘가치있는 사람이라 생각’, ‘좋은 성품을 가졌다고 생각’, ‘다른 사람들과 같이 어울리는 것을 잘 할 수 있음’, ‘나의 대하여 긍정적 태도를 가짐’, ‘나에 대하여 대체로 만족’이며, 부정적 자아존중감 문항은 ‘나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 듦’, ‘자랑할것이 별로 없음’, ‘나 자신이 쓸모없는 사람이라고 느낌’, ‘때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각’, ‘나 자신이 마음에 들지않음’으로 구성하였다. 아울러 본 연구에서는 <표 12>와 같이 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항, 총 10문항으로 구성하였다.

표 12. 자아존중감에 관한 측정항목

구분	측정항목
긍정적 자아 존중감	1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.
	2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.
	3. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 어울리는 것을 잘 할 수 있다.
	4. 나는 나에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.
	5. 나는 나에 대하여 대체로 만족한다.

---

	1. 나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.
부정적	2. 나는 자랑할 것이 별로 없다.
자아	3. 나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.
존중감	4. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.
	5. 나는 나 자신이 마음에 들지 않는다.

---

## (2) 심리적 행복감

본 연구에서 심리적 행복감에 대한 Ryff(1989), 양명환(1998), 이무연(2010)의 선행연구에서 사용된 설문 문항을 바탕으로 본 연구에 맞게 수정·보완하였으며, 구체적인 설문 내용은 다음과 같다. 먼저 즐거움 행복함은 ‘일상적인 복잡한 문제를 잊어버리게 함’, ‘스포츠 활동 참여는 마음을 편하게 해줌’, ‘스포츠 활동 참여는 다른 활동보다 흥에 더 도취하게 함’이며, 자신감 행복감 문항은 ‘스포츠 활동 참여는 내 자신을 자랑스럽게 느낌’, ‘내 자신을 긍정적으로 생각’, ‘내 자신을 발견할 수 있음’, ‘내 자신을 마음껏 표현할 수 있음’, ‘다른 활동보다 더 큰 성취감을 느끼게 함’ 으로 구성하였다. 아울러 본 연구에서는 <표 13>과 같이 즐거움 행복감 3문항, 자신감 행복감 5문항, 총 8문항으로 구성하였다.

표 13. 심리적 행복함에 관한 측정항목

구분	측정항목
즐거움 행복감	1. 스포츠 활동 참여는 일상적인 복잡한 문제를 잊어버리게 한다.
	2. 스포츠 활동 참여는 마음을 편하게 해준다.
	3. 스포츠 활동 참여는 다른 활동보다 흥에 더 도취하게 한다.
자신감 행복감	1. 스포츠 활동 참여는 내 자신을 자랑스럽게 느끼게 한다.
	2. 스포츠 활동 참여는 내 자신을 긍정적으로 생각한다.
	3. 스포츠 활동 참여는 참된 내 자신을 발견할 수 있게 한다.
	4. 스포츠 활동 참여는 내 자신을 마음껏 표현할 수 있게 한다.
	5. 스포츠 활동 참여는 다른 활동보다 더 큰 성취감을 느끼게 한다.

## 2) 조사도구의 타당성과 신뢰도

본 연구에서는 성인 여성의 스포츠 활동 참여가 사회적지지, 긍정적 자아존중감, 심리적 행복감의 인과관계의 척도를 타당성을 정의하기 위해 탐색적 요인분석을 시행하였다.

타당성 분석은 연구에서 측정하고자 하는 본질적인 개념이나 속성을 정확히 측정하였는가를 평가하는 개념으로써 측정 도구를 통해 측정하고자 하는 개념이나 속성을 얼마나 정확히 측정하였는지를 의미하고 있다(김계수, 2007).

본 연구에서는 각각의 요인에 대한 탐색적 요인분석을 통해 지표들이 수용 가능한 틀 안에서 적합 지수를 내포하고 있는지 분석하며, 탐색적 요인분석의 요인추출은 방법은 주성분 분석을 이용하였고, 직교회전 방식인 베리맥스(Varimax)를 사용하였다. 또한 고유치가 1.0 이상이며, 요인 적재치는 0.5이상인 문항만을 선택하도록 하였다(Bagozzi & Yi, 1988).

아울러 신뢰도(reliability) 검증이란 한 대상을 유사한 측정 도구로 여러 번 측정하거나 한 가지 측정 도구로 반복했을 때 일관성 있는 결과를 산출하는 정도에 관련된 것으로 일관성 있는 결과가 산출될수록 그 척도의 신뢰도는 높다고 할 수 있다(김민철, 2011).

이에 본 연구에서는 신뢰도 검증을 위해 Cronbach'  $\alpha$  계수를 분석하여 내적일관성(internal consistency)을 나타냈으며, Cronbach'  $\alpha$  계수 0.7 이상을 선택기준으로 설정하였다(Nunnally(1978).

### (1) 조사도구의 탐색적 요인분석 결과

성인 여성의 스포츠 활동 참여 사회적지지에 대한 탐색적 요인분석을 시행한 결과는 <표 14>와 같다.

요인분석 결과 사회적지지는 동료지지의 단일 요인으로 분류되었으며, 설명력은 총 분산의 72.223%로 높게 나타났다(KMO=.703, BTS=227.510,

p<.000). 특히, 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수를 통해 설문지의 신뢰도를 분석한 결과 동료지지 .806으로 0.7 이상의 기준을 만족시키고 있는 것으로 나타났다.

표 14. 사회적지지 타당도 검증

요인	문항	요인1	( $h^2$ )	삭제문항
동료지지	문항1	<b>.858</b>	.736	문항4
	문항2	<b>.869</b>	.755	
	문항3	<b>.822</b>	.676	
전체(Eigenvalues)		2.167		
분산(% of Variance)		72.223		
누적(Cumulative %)		72.223		
신뢰도 계수(Cronbach $\alpha$ )		.806		

KMO = .703, Bartlett 구형검정 = 227.510,  $df=3$ , Sig=.000

또한, 긍정적 자아존중감에 대한 탐색적 요인분석을 시행한 결과는 <표 15>와 같다. 요인분석 결과 긍정적 자아존중감의 5문항과 부정적 자아존중감 5문항이며, 설명력은 총분산의 70.379%로 높게 나타났다(KMO=.861, BTS=1498.496, p<.000). 특히, 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수를 통해 설문지의 신뢰도를 분석한 결과 긍정적 자아존중감 .866, 부정적 자아존중감 .912로 0.7이상의 기준을 만족시키고 있는 것으로 나타났다.

표 15. 자아존중감 타당도 검증

요인	문항	요인1	요인2	( $h^2$ )
긍정적 자아존중감	문항1	<b>.847</b>	.226	.646
	문항2	<b>.818</b>	.266	.695
	문항3	<b>.872</b>	.199	.640
	문항4	<b>.783</b>	.218	.788
	문항5	<b>.826</b>	.226	.567

부정적 자아존중감	문항6	.402	<b>.696</b>	.768
	문항7	.130	<b>.824</b>	.739
	문항8	.154	<b>.785</b>	.800
	문항9	.221	<b>.860</b>	.661
	문항10	.294	<b>.694</b>	.733
전체(Eigenvalues)		5.379	1.659	
분산(% of Variance)		53.786	16.592	
누적(Cumulative %)		53.786	70.378	
신뢰도 계수(Cronbach $\alpha$ )		.866	.912	

KMO = .861, Bartlett 구형검정= 1498.496  $df=45$  Sig=.000

한편, 심리적 행복감에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 <표 16>과 같다. 요인분석 결과 심리적 행복감은 8문항으로 즐거움과 자신감 요인으로 구분되었으며, 설명력은 총분산의 77.406%로 높게 나타났다(KMO=.880, BTS=1019.684,  $p<.000$ ). 특히, 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수를 통해 설문지의 신뢰도를 분석한 결과 즐거움 행복감 .724, 자신감 행복감 .916으로 0.7이상의 기준을 만족시키고 있는 것으로 나타났다.

표 16. 심리적 행복감 타당도 검증

요인	문항	요인1	요인2	( $h^2$ )	삭제문항
즐거움	문항1	<b>.930</b>	.083	.872	문항3
	문항2	<b>.747</b>	.442	.753	
자신감	문항4	.324	<b>.801</b>	.746	
	문항5	.324	<b>.810</b>	.762	
	문항6	.059	<b>.889</b>	.793	
	문항7	.223	<b>.812</b>	.710	
	문항8	.201	<b>.861</b>	.782	

전체(Eigenvalues)	4.367	1.051
분산(% of Variance)	62.391	15.015
누적(Cumulative %)	62.391	77.406
신뢰도 계수(Cronbach $\alpha$ )	.724	.916

KMO = .880, Bartlett 구형검정 = 1019.684  $df=21$  Sig=.000

## (2) 조사도구의 확인적 요인분석

본 연구에서는 탐색적 요인분석을 통해 구조화된 각각의 문항들을 대상으로 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)에 대한 타당성을 확인하는 과정을 거쳤다. 김민철(2011)은 확인적 요인분석은 측정항목 간의 판별타당성과 수렴타당성을 통계적으로 검증하는 유용한 분석 방법이라 정의하여, 본 연구에서 모델의 적합도 지수는 상대적으로 안정적인 지표로 알려진 RMR, RMSEA, NFI, TLI, CFI를 활용하였으며, Bagozzi & Dholakia(2002)에 따르면, 측정도구의 확인적 요인분석 결과의 적합성을 판단하는 기준으로 CFI, NFI, TLI은 .8~.9 이상일 때, RMR과 RMSEA는 .08 이하일 때 가장 좋은 모델이라고 평가할 수 있다고 정의하였다. 추출된 평균분산(average variance extracted : AVE)의 내적일관성(internal consistency)을 나타내는 지표인 개념 신뢰도는 .70이상을 적합기준으로 설정하였다(김계수, 2007).

표 17. 사회적 책임활동, 도장브랜드, 장기지향성의 확인적 요인분석결과

변수		표준화된 회귀계수	비표준화된 회귀계수	추정 오차	t	개념 신뢰도	AVE
사회적 지지	문항1	.781	1.000				
	문항2	.745	.813	.077	10.492***	.88	.71
	문항3	.735	.873	.084	10.396***		
긍정적 자아 존중감	문항1	.745	1.000				
	문항2	.778	1.260	.104	12.116***		
	문항3	.698	1.174	.109	10.806***	.92	.71
존중감	문항4	.861	1.248	.093	13.386***		
	문항5	.720	1.076	.096	11.171***		



	문항1	.817	1.000				
부정적	문항2	.834	1.083	.071	15.318***		
자아	문항3	.857	1.152	.072	15.917***	.92	.72
존중감	문항4	.770	1.046	.076	13.718***		
	문항5	.818	1.128	.076	14.909***		
즐거움	문항1	.577	1.000				
행복함	문항2	.975	1.803	.264	6.833***	.85	.75
	문항1	.851	1.000				
자신감	문항2	.846	.994	.059	16.821***		
행복감	문항3	.815	1.035	.065	15.847***	.94	.78
	문항4	.796	1.021	.067	15.263***		
	문항5	.819	1.030	.065	15.941***		
적합도	$X^2=412.931(df=160, p=.000)$ , RMR=.032, RMSEA=.079 NFI=.876, TLI=.904, CFI=.919, $X^2/df=2.58$						

성인 여성의 스포츠 활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향에 대한 확인적 요인에 대한 분석 결과는 <표 17>과 같으며, 분석 결과 증분적합지수인 NFI, TLI, CFI의 적합도 지수는 .8~.9 이상의 기준(Bagozzi & Dholakia, 2002)에서 NFI=.876, TLI=.904, CFI=.919, 절대적합지수인 RMR=.032, RMSEA=.079으로 나타나 기준치를 상회하는 결과로 확인되었다. 또한 각 변인별 본 연구의 확인적 요인분석에서 적합도 수준은 연구를 계속하기에 수용 가능한 수준임을 알 수 있다. 한편, 본 연구에서 측정변수의 개념신뢰도와 AVE값은 모두 김계수(2007)이 제시한 접합기준치의 값을 상회하는 것으로 나타났다(개념신뢰도 .70이상, AVE .50이상).

### (3) 조사도구의 판별타당성 분석

본 연구에서는 확인적 요인분석결과 요인별 단일차원을 확인하였으며, 본 연구에서는 각 연구단위별 판별타당성(discriminant validity)을 확인하기 위해 상관관계를 실시하여 <표 18>과 같이 제시하였다.

표 18. 판별타당성 분석결과

요인	1	2	3	4	AVE
동료지지	1				.71
긍정적 자아존중감	.497** (.247)	1			.71
부정적 자아존중감	-.375** (.140)	-.520** (.270)	1		.72
즐거움 행복감	.321** (.103)	.354** (.125)	-.315** (.099)	1	.75
자신감 행복감	.423** (.178)	.472** (.222)	-.519** (.269)	.555** (.308)	.78

\*\* $p < .01$ , ( )는 상관계수의 제곱값

본 연구의 분석 결과 연구가설에서 다룬 내용과 같이 요인 간의 관계가 모두 정(+)과 부(-)의 상관관계를 나타내고 있어 기준타당성을 만족시킨다고 볼 수 있다. 아울러 본 연구에서는 Fornell & Larcker(1981)가 제시한 기준값보다 평균분산값이 높은 것으로 나타나 판별타당성이 있음을 확인하였다. Pearson의 상관계수를 살펴보면 모든 상관계수가 .80이하의 값으로 다중공선성(multicollinearity)에도 문제가 없는 것으로 나타났다(유진호, 2016).

### 3. 자료처리방법

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 22.0과 AMOS 22.0 통계 프로그램을 이용해 처리하였다. 본 연구에서 결과도출에 빈도분석(frequency analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 구조방정식 모형분석(structural equation model : SEM)이 활용되었으며, 본 연구에서는 연구의 신뢰도와 타당성을 검증하기 위하여 다음의 <표 19>와 같은 검증기준을 설정하였다. 통계처리에 따른 기준값들은 각 영역 결과하였다.

표 19. 신뢰도 및 타당성 검증기준

구분	검증방법		기준	비고	
신뢰도	내적일관성검증		Cronbach $\alpha$	0.7이상	Nunnally(1978) 김계수(2007)
			개념신뢰도	0.7이상	
타당성	탐색적 요인분석	주성분 분석	factor loading	0.3이상	Bagozzi & Yi(1988)
			communality	0.5이상	
	확인적 요인분석 및 경로분석	수렴 타당성	RMR	.05 ~ .08	Bagozzi & Dholakia(2002)
			RMSEA	이하	
			NFI	0.8~0.9 이상	
			TLI		
			CFI		
			Normed $\chi^2$	3이하	
	판별 타당성	AVE	0.5이상		Bagozzi & Yi(1988)
			상관계수의 제곱값	이상	Fornell & Larcker(1981)

## IV. 연구결과

### 1. 연구모형의 적합도

본 연구에서 설정한 연구모형은 구조방정식 모형분석을 통해 검증하였으며, 이를 통한 모형의 전반적인 적합도 수준은 <표 20>과 같다.

표 20. 연구모형의 적합도 검증

모형	$X^2/df$	RMR	RMSEA	NFI	TLI	CFI
연구모형	413.734/162	.034	.079	.872	.903	.917

적합도 분석결과 RMR=.034, RMSEA=.079, NFI=.872, TLI=.903, CFI=.917,  $X^2=413.734$ ( $df=162$ ), Normed  $X^2=2.554$ 로 나타났다. 이는 Bagozzi & Dholakia, (2002)가 제시한 적합도 기준인 RMR, RMSEA가 .05 ~ .08이하, NFI, TLI, CFI가 0.8~0.9 이상이면 적합한 모델로 평가된다는 기준에 비추어 볼 때, RMR, RMSEA, NFI, TLI, CFI는 모두 적합 지수를 상회하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 검증된 척도들은 제안된 연구가설을 측정하고 검증하기에 충분한 충족요건을 갖추었다고 판단된다.

### 2. 연구가설의 검증결과

본 연구에서는 사회적지지와 자아존중감의 관계, 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계, 부정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계에 대한 연구가설을 검증하기 위해 구조방정식을 구성하였고, 연구 결과에 대한 연구가설의 검증은 다음과 같다.

**1) 사회적지지는 자아존중감에 유의한 영향을 미칠 것이다.**

사회적지지는 자아존중감의 관계를 분석한 연구 결과는 <표 21>과 같다. 분석결과 가설 1-1의 사회적지지에서 동료지지와 긍정적 자아존중감의 관계에서 동료지지는 긍정적 자아존중감에 정(+)<sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적으로 경로계수=.577, t=7.044으로 통계적으로 p<.001수준에서 유의한 것으로 확인되었다.</sup>

또한 가설 1-2의 사회적지지에서 동료지지와 부정적 자아존중감에 대한 부(-)<sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 구체적으로 살펴보면 경로계수=-.444, t=-5.841으로 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다.</sup>

표 21. 연구가설 1의 검증결과

가설	경로		경로계수	표준오차	t	p
가설 1-1	동료지지	→ 긍정적 자아존중감	.577	.061	7.044***	.000
가설 1-2	동료지지	→ 부정적 자아존중감	-.444	.084	-5.841***	.000

\*\*\*p<.001

**2) 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.**

긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계를 분석한 연구 결과는 <표 22>와 같다. 분석 결과 가설 2-1의 긍정적 자아존중감은 즐거움 행복함에 정(+)<sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경로계수=.244, t=2.717으로 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다.</sup> 또한 2-2의 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감의 관계에서 정(+)<sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경로계수=.296, t=3.818으로 p<.001수준에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되어 두 연구가설 모두 채택되었다.</sup>

표 22. 연구가설 2의 검증결과

가설	경로	경로 계수	표준 오차	t	p
가설 2-1	긍정적 자아존중감 → 즐거움 행복감	.244	.061	2.717***	.000
가설 2-2	긍정적 자아존중감 → 자신감 행복감	.296	.104	3.818***	.000

\*\*\* $p < .001$

### 3) 부정적 자아존중감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

부정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계를 분석한 연구 결과는 <표 23>과 같다. 분석 결과 가설 2-1의 부정적 자아존중감은 즐거움 행복함에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경로계수=.649,  $t = -2.953$ 으로  $p < .01$  수준에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 또한 2-2의 부정적 자아존중감은 심리적 행복감의 관계에서 정(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경로계수=-.405,  $t = -5.257$ 으로  $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되어 두 연구가설 모두 채택되었다.

표 23. 연구가설 3의 검증결과

가설	경로	경로 계수	표준 오차	t	p
가설 3-1	부정적 자아존중감 → 즐거움 행복감	.649	.059	-2.953**	.003
가설 3-2	부정적 자아존중감 → 자신감 행복감	-.405	.070	-5.257***	.000

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

아울러 <그림 5>는 본 연구에서 밝힌 연구가설에 대한 분석 결과를 경로모형으로 제시한 것이다. 결국 가설 1-1, 가설1-2, 가설 2-1, 가설 2-2, 가설 3-1, 가설 3-2, 가설 6개 경로모형에 해당하는 연구가설은 최종적으로 지지되었다.

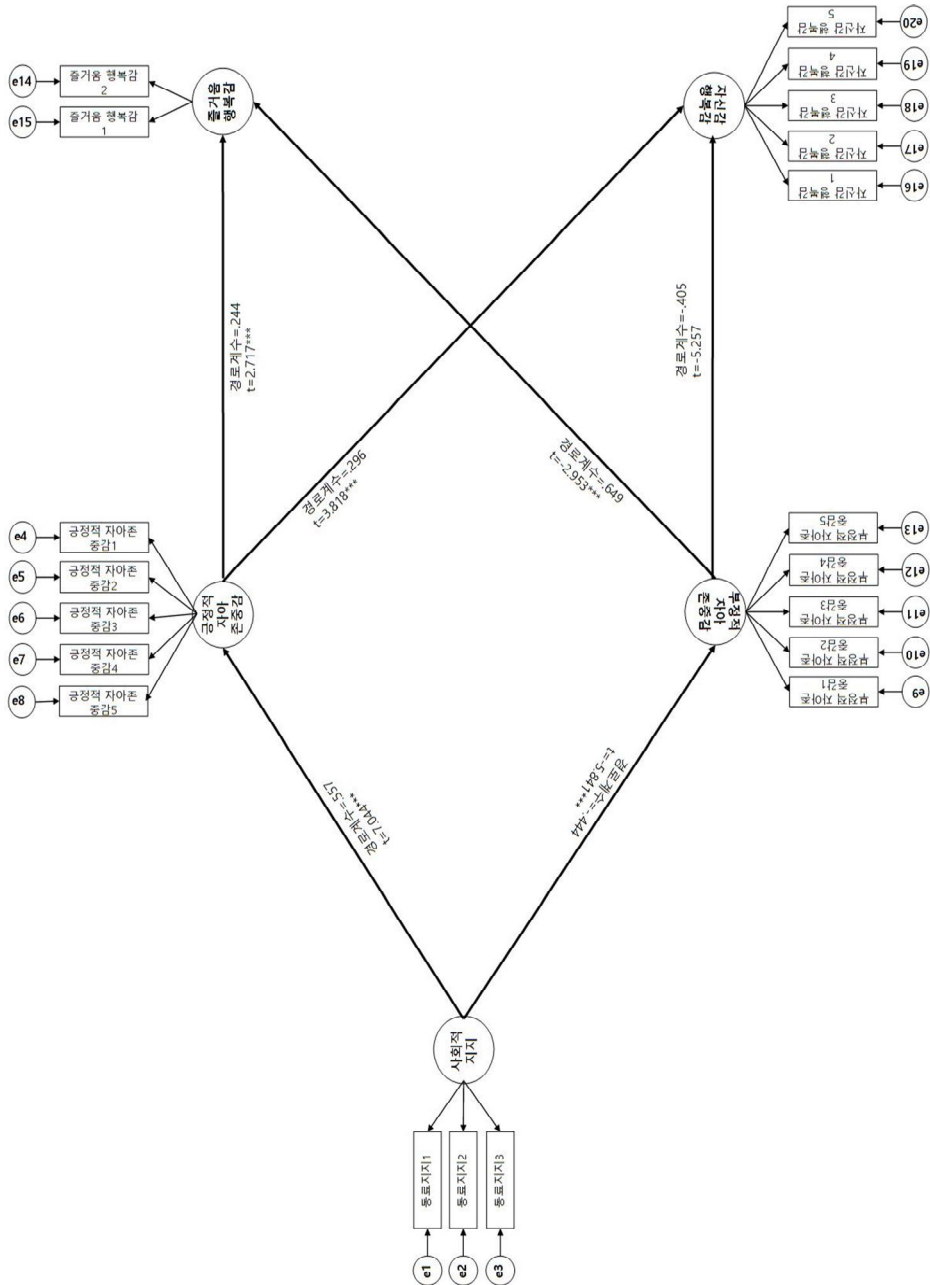


그림 5. 전체 경로 모형 분석결과

## VI. 논 의

본 연구는 성인 여성의 스포츠활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향에 대한 관계를 분석하고자 연구하였다. 특히, 현대를 살아가는 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 일상의 스트레스를 완화해주는 역할을 담당하고, 그 속에서 얻어지는 여성의 삶의 질을 높이기 위한 연구이다. 또한 성인 여성의 스포츠활동 참여를 통해 사회적지지를 얻고 자아존중감을 높이며, 개인의 심리적 행복감을 형성하는 데 초점을 두고 있다. 이에 본 연구에서 스포츠 활동 참여를 통해 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감의 차이를 분석하고 본 연구결과를 토대로 다음과 같은 논의를 실시하고자 한다.

### 1. 사회적지지와 자아존중감의 관계

본 연구에서는 사회적지지가 갖는 자아존중감에 대한 긍정적 영향에 관한 결과를 확보하는데 도움을 주는 것으로 확인되었다. 즉, 여성의 스포츠 활동 참여에 대한 효과를 검증하고 분석하는 관계에서 성인 여성이 받는 사회적지속 동료지지는 여성의 자아존중감을 일으키는 긍정적 방향성을 확보하는 데 충분히 활용될 수 있음을 나타내는 결과치로 확인될 수 있다.

특히, 본 연구와 관련된 선행연구를 살펴보면, 스포츠 활동을 즐기면서 노년을 성공적 안착을 위한 방향성을 제시한 김도형(2019)은 스포츠 활동을 통한 사회적지지는 자아존중감에 긍정적 영향을 기대할 수 있음을 지적하였고, 그 속에서 주변지지는 긍정적 자아존중감에 유의한 인과관계를 나타내고 있어, 주변지지가 높일수록 긍정적 자아존중감은 높아진다고 정리되어 본 연구 결과를 지지해 주고 있으며, 이러한 결과의 바탕은 신혜숙(2007)의 연구에서도 나타나듯 다양한 댄스 활동을 통한 노인들과 참여하지 않는 노인들의 비교 검증에서도 스포츠 활동이나 댄스 활동을 즐기는 노인은 사회적지지가 높게 나옴을 나타내고 있고, 이는 곧 긍정적 자아존중감의 효능감이 높아져 우울 및 생활을



영유하는데 활력소로 자리 잡는 결과라 여겨진다. 또한 최성범(2007), 임재구, 이재구(2010)의 연구에서도 사회적지지를 얻는데 있어서 소속감, 물질적, 정서적 지지가 높은 집단이 여가 스포츠 활동을 통해 자아존중감에 지지하는 주요한 변수로 작용한다는 결과라 보고하고 있어 본 연구 결과와 맥락을 함께하고 있음을 알 수 있다. 이렇듯 전반적인 선행연구에서는 사회적지지와 자아존중감의 상관관계에서 사회적지지의 효과성이 높을 때 자아존중감의 효능감도 높아짐을 보여주고 있어 본 연구결과에 대해 전반적인 지지를 표현하고 있다(심승원, 2001; 이미애, 2004; 최은영, 2002).

한편, 박종범(2020)의 연구에서 사회적지지가 높을수록 긍정적 자아존중감이 높아지고 부정적 자아존중감이 낮아지는 결과값이 도출되었고, 박봉수(2011)의 연구에서도 사회적지지가 높을수록 긍정적 자아존중감이 높아지고 부정적 자아존중감에는 유의한 영향이 없다는 결론으로 본 연구결과와 일치함을 나타내고 있다. 결국, 이상의 연구를 종합하면 사회적지지는 자아존중감을 높이는 중요한 평가 요소로 자리매김하며, 특히 현대를 살아가는 성인 여성의 스포츠 활동 참여는 일상의 스트레스를 완화해주는 역할론을 담당하고, 그 속에서 얻어지는 여성의 삶의 질을 높이기 위해서는 사회적지지를 통해 자신을 아낄 수 있는 마음가짐의 형성이 무엇보다 중요하다. 더욱이 여성의 사회적지위 상승은 자립하는 측면에서 동료의 지지가 무엇보다 절대적이며 이는 소속감, 동료 의식 고취 등 부가적인 모습으로 사회생활 속에서 홀로 도태되지 않고 일원이 될 수 있는 확률이 높다.

그러나 여성이 사회생활 속에서 활동력을 펼치고 싶어도 근본적으로 가정과 직장의 사이에서 나타나는 여러 가지 정책적인 문제, 자녀 돌봄 문제 등이 발목을 잡고 있는 것 또한 현실이다. 따라서 향후 중앙정부와 지역자치단체는 여성의 사회생활 영유에 있어서 제약사항에 대한 전반적인 필수 검증이 학술적으로 뒷받침시키고, 행정적으로 여성의 활동 영역에 제반 사항에 대한 수정이 필요하며, 이는 범 국가적인 생태조사를 통해 가장 어려운 부분에 대한 문제를 먼저 해결해야 할 것이다.

## 2. 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계

본 연구에서 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감에 관한 관계 형성의 문제에서 긍정적인 영향이 미치는 것으로 조사되었다. 즉, 나에게 있어 긍정적 존중감은 심리적으로 편안한 마음에 들게 하고 자기애에 대한 효능감이 높아져 우울 및 일상생활을 영유하는데 활력소로 자리 잡는 결과라 여겨진다.

자아존중감은 자기 자신에 대한 전반적인 평가로 자기 자신을 유능하고, 중요하며, 가치가 있다고 믿는 정도라 정의 내리고 있고(Coopersmith, 1967; Sonstroem, 1984), 특히 김태현, 한은주(2004)와 우국희(2002)는 긍정적인 자아존중감이 높은 사람들은 모든 일에 가치와 보람으로 생활하면서 행동하기 때문에 일상생활에서 적극적이고, 열악한 환경조건에서도 좌절보다 긍정적인 면을 찾으려는 특징이 있다.

특히, 본 연구와 관련된 선행연구를 살펴보면, 노인복지프로그램 참여한 노인의 행복감을 결과로 보여준 박연희(2019)의 연구에서는 노인복지프로그램 참여 노인은 긍정적 자아존중감을 높게 지각할수록 심리적 행복감이 높일 수 있는 결과로 나타났으며, 김은혜, 정진오(2013)의 연구에서도 자아존중감이 높을수록 긍정적인 심리적 행복감이 높다는 결과를 만들어 본 연구와 유사함을 보여주고 있다. 또한 김진혜(2011)는 교양체육 참여 학생의 자아존중감과 심리적 행복감의 관계에서 높은 상관관계를 가지고 있고, 장성운(2017)은 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구를 긍정적으로 지지해 주고 있다.

이렇듯 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 영역에서 선행연구 대부분은 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 상관관계가 높게 형성이 됨을 보여주고 있어 본 연구 결과와 맥락을 함께하고 있다(정미선, 2018; 최지영, 2015).

결론적으로 결국, 이상의 연구를 종합하면 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감을 높이는 중요한 평가 요소로 자리매김하며, 특히 자아존중감은 자기 자신에 대한 긍정적 반응으로 자신감과 자존감을 높여 심리적으로 안녕감을 갖추는

요인으로 작용한다고 볼 수 있다. 현대의 여성들이 우울감, 조울증 등 세상이 혼탁해지며 찾아오는 신체적·정신적 불안 요소를 긍정적 마음으로 달래줄 수 있는 자신만의 취미, 특기, 여행 등 자존감을 키울 수 있는 방향성을 하루빨리 모색해야 할 것이다.

### 3. 부정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계

본 연구에서는 부정적인 자아존중감이 심리적 행복감에 대한 부적 영향에 관한 결과를 확보하는데 도움을 주는 것으로 확인되었다. 즉, 긍정적 자아존중감은 모든 영역, 특히 심리적 측면에 강한 효과를 나타내고 있으며, 부정적 자아존중감은 개인의 심리를 대변할 수 있는 내적 변인으로 자리매김한다고 볼 수 있다. 일반적으로 여성의 정신적 불안, 심리적 갈등은 건강의 증진 및 유지를 불편하게 하는 큰 요인으로 대변될 수 있으며, 이는 가정과 사회생활의 영유에 많은 제약이 따른다.

특히, 본 연구와 관련된 선행연구를 살펴보면, 박종범(2020)은 태권도 시범단의 자아존중감과 심리적 행복감의 연구에서 부정적 자아존중감이 높을수록 새로운 기술 수련에 도전하지 않으며 현재의 실력에 안주한다고 하였고, 이는 선수 생활에 만족이 낮아지는 결과로 보여주고 있다. 또한 장성운(2016)은 대학생의 스포츠 참여자의 자아존중감과 심리적 행복감의 연구에서 부정적 자아존중감은 심리적 안녕감과 행복감에 유의한 음의 영향을 미치는 것으로 보고되었다.

따라서 여성의 심리적 행복감 향상을 위해서는 꾸준한 스포츠 활동과 여러 사람과의 인과관계의 친밀성을 유지하며, 부정적 자아존중감을 감소시켜 긍정적 생각과 자존감 및 자신감 향상을 위해 노력해야 함이 필수 요소이다.

## VII. 결론

본 연구는 현대를 살아가는 성인 여성의 스포츠 활동 참여를 통해 일상의 스트레스를 완화해주는 역할론을 담당하고, 그 속에서 얻어지는 여성의 삶의 질을 높이기 위한 연구이다. 또한 성인 여성의 스포츠 활동 참여를 통해 사회적 지지를 얻고 자아존중감을 높이며, 개인의 심리적 행복감을 형성하는 데 초점을 두고 있다.

이에 본 연구의 목적을 달성하기 위해 3개의 주요 가설과 6개의 세부가설을 설정하였고, 연구 대상은 광주광역시에 거주하며 스포츠 활동을 병행하고 있는 성인 여성을 상대로 모집단을 선정하였다. 설문조사 기간은 2022년 1월 4일부터 2022년 2월 28일까지(약 2개월)이며, 본 연구에 맞게 진행된 조사 방법은 비확률표본의 편의추출법(convenience sampling method)을 활용하여 표본을 추출하였고, 설문지 작성은 연구 참여에 동의한 대상자를 통해 자기평가기입법(self administration method)으로 자료를 수집하였다.

설문조사는 본 연구자와 함께 조사 경험이 있는 보조연구자 3명이 직접 스포츠센터(6곳), 요가(3곳), 필라테스(3곳)를 방문하여 설문조사의 내용을 성인 여성 대상자에게 꼼꼼히 설명한 후 설문조사를 요청하였으며, 설명회에 참석하지 못한 성인 여성에게는 별도의 설문조사와 관련된 설명 안내문을 설문지와 함께 동봉하여 배포 후 설문지를 회수하였다.

이에 본 논문에서는 총 12곳의 센터에서 260부의 표본을 추출하였고, 설문 기재 방법의 잘못이나 내용이 부실하다고 판단된 13부를 제외한 총 247부(95%)를 최종 분석자료로 사용하였고, 연구결과의 도출을 위한 자료처리는 SPSS Ver. 22.0과 AMOS 22.0 통계프로그램을 이용하였으며, 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도분석(Cronbach's  $\alpha$ ), 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 구조방정식 모형분석(structural equation model : SEM)을 통해 다음과 같은 연구결과를 얻었다.

첫째, 사회적지지는 자아존중감에 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 긍정적 자아존중감은 심리적 행복감에 정(+)<sup>1</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 부정적 자아존중감은 심리적 행복감에 부(-)<sup>1</sup>의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 본 연구에서는 사회적지지가 자아존중감, 심리적 행복감으로 이어지며 최종적으로는 사회적지지, 자아존중감이 심리적 행복감을 확보하는 직접적인 변수임을 지목하고 있다. 즉, 스포츠 활동을 통한 여성의 사회적지지 향상은 자존감과 자신감을 만들게 되며 이는 곧 심리적 안녕감을 가져올 수 있는 관계를 만들게 된다. 따라서 향후 여성의 보편적 사회생활을 위해 전반적인 전수조사와 제약사항에 대한 필수 검증이 학술적으로 뒷받침되어야 하고, 범국가적인 생태조사를 통해 가장 어려운 부분에 대한 문제를 먼저 해결해야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강신욱(1997). 생활체육 참가와 주부 정신건강의 관계. **한국체육학회지**, 36(3), 33-45
- 강정목(2005). 직장여성의 스포츠활동 참여가 직무만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 곽지영(2009). 중학생의 스포츠활동 참가와 자기효능감 및 자아존중감과의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교 대학원.
- 권영환(1993). 여가활동으로 스포츠에 참여하는 여성들의 생활 만족도. 미간행 석사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 김경식(1996). 대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김계수(2007) **Amos 7.0 구조방정식 분석**. 서울 : 한나래출판사.
- 김광연(2010). 생활체육 테니스 동호회 활동 참여와 생활 만족도. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 김도형(2019). 여가활동 참여자의 사회적지지와 자아존중감, 자아탄력성 및 우울과의 상관성 연구: 댄스문화를 즐기는 액티브시니어 중심으로. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 김도희(2010). 노인 건강증진행위의 영향요인에 관한 연구: 사회적지지, 내적 건강통제위, 자기효능감을 중심으로. 미간행 석사학위논문. 숭실대학교 대학원.
- 김동아(2020). 스포츠활동에 참여하는 중년여성의 여가 열의가 지각된 신체적 유능감 및 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회**, 29(1), 25-35.
- 김동욱(2004). 여성의 여가 스포츠활동 참여 만족도: 스쿼시를 중심으로. 미간행 석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 김미정(2006). 엘리트 선수출신 여성의 삶과 스포츠활동: 페미니적 접근. **한국체육학회**, 45(4), 93-102.

- 김민철(2011). **스포츠를 통한 기업의 사회적 책임활동이 고객만족과 구매의도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 순천대학교 대학원.
- 김병준(2006). **운동심리학:이해와 활용**. 서울:도서출판 무지개사.
- 김소연(2006). **대학생의 스포츠 활동 참여 동기, 심리적 웰빙 및 행동 의도간의 관계 분석**. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 대학원.
- 김숙자, 김양례(2001). 스포츠 참여가 여성의 스포츠 활동에 대한 수용도에 미치는 영향. **한국스포츠사회학회지**, 14(1), 287-302.
- 김양례, 허현민(1999). 여성의 스포츠활동에 대한 수용도와 성 고정관념의 관계. **한국스포츠사회학회**, 12, 265-278.
- 김양수(2018). 여성이 즐거운 사회를 위한 스포츠의 역할. **한국여성체육학회 학술세미나자료집**, 10, 45-59.
- 김여진(2017). **요가 스포츠활동에 따른 중년여성의 신체와 정서변화 탐색**. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 김영범(2005). **주부의 스포츠활동 참여에 따른 운동의존과 사회적응력 및 삶의 질과의 관계**. 미간행 박사학위논문, 강릉대학교 대학원.
- 김영재, 차윤석(2009). 여가 스포츠 참여 대학생들의 몰입 정도에 따른 심리적 웰빙. **한국사회체육학회지**, 36, 965-974.
- 김영호(2005). 운동행동의 변화를 설명하기 위한 계획된 행동이론과 변화의 단계 및 과정의 통합, **한국스포츠심리학회**, 16(2), 205-221.
- 김윤지(2017). **유아교사 탄력성과 교사-유아 상호작용의 관계에서 사회적지지(원장, 동료교사, 학부모)의 조절효과**. 미간행 석사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 김은혜, 정진오(2013). 리듬운동 복지프로그램 참여 노인의 자아존중감 및 연령 정체감과 심리적 행복감 간의 관계, **한국리듬운동학회지**, 6(6), 1-12.
- 김은혜, 정진오(2013). 리듬운동복지프로그램 참여 노인의 자아존중감 및 연령 정체감과 심리적 행복감 간의 관계. **한국리듬운동학회지**, 6(1), 1-12.
- 김은화(2004). **유치원 교사의 직무스트레스와 사회적지지 및 자아존중감간의**

- 관계. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김인숙(1987). **주부들의 스포츠 참여에 관한 실태 조사 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김정운·김영희(2009). **사회적 지지와 자아존중감이 청소년의 외로움에 미치는 영향**. *상담학연구*, 10(4), 2287-2301.
- 김주영(2013). **청소년의 스포츠참여가 사회적지지 및 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김준희, 이무연(2009). 레저스포츠 참여자들의 참여동기와 스포츠 몰입이 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(4), 101-112.
- 김진송(1999). **현대성의 형성-서울에 만스홀을 허하라**. 현시문화연구.
- 김진혜(2011). **교양체육 참여 대학생의 자아존중감과 심리적 행복감간의 관계**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 김태현, 한은주(2004). 독거노인의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지원 경험유무에 따른 심리적 복지감. *한국가족관계학회*, 9(3), 81-116.
- 김효경(2002). **주5일 근무제 도입과 여가 가치 분석**. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 남영서(2011). **중년 비만여성의 댄스스포츠 활동이 우울증과 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 남인숙(2008). **따돌림 예방을 위한 자아존중감의 유용성**. *사회이론*, 33, 135-163.
- 동환(2016). **중국 산동성 스포츠활동 참가여성의 사회적지지 및 건강증진행위와 자아실현의 관계**. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 박노열(1989). **사회교육학개론**. 서울 : 형설출판사
- 박미현(2008). **중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계**. 미간행 박사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 박봉수(2011). **골프 참가 노인의 사회적 지지가 자아존중감 및 정신건강에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.



- 박상영(2016). **취재기자의 자아탄력성과 사회적지지가 조직유효성과 이직의도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 동방문화대학교 대학원.
- 박상윤(2010). **프로야구구단 CSR활동의 적합성 인식이 스포츠편의 태도와 행동의사에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 박수민(2009). **중년 여성의 사회적지지, 생활스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 박아청(2008). **한국 청소년의 심리적 행복감에 위협적인 요소에 관한연구**. **계명대학교 사회과학연구소**, 27(1), 95-121.
- 박연희(2019). **노인이 지각한 긍정적 자아존중감과 심리적 행복감의 관계에서 기본 심리욕구의 매개효과: 노인댄스스포츠프로그램 참여자를 대상으로**. **사단법인아시아문화학술원**, 10(4), 1311-1324.
- 박인에(2018). **탁구선수의 사회적 지지와 심리적 행복감 관계에서 자아존중감의 매개효과 검증**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 박인환(2000). **도시근로자의 스포츠 참여와 사회적 태도 및 직무만족에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 박종범(2020). **성인시범단의 사회적지지가 자아존중감 및 운동 만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 신한대학교 대학원.
- 박지원(1985). **사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구**. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 박태희, 이종경(2016). **청소년의 스포츠활동 참여도에 따른 자아존중감과 삶 만족의 차이**. **한국스포츠학회**, 14(3), 327-337.
- 백원철, 김수겸(2004). **스포츠심리학 : 성인여성의 스포츠참여변인과 자아존중감 및 주관적 행복감간의 인과분석**. **한국체육학회**, 43(6), 249-260.
- 서인균(2010). **학대경험이 노인의 자살생활에 미치는 영향 연구**. 미간행 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 성영혜(1993). **부모의 사회적 지지체계가 아동의 행동에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

- 송지형(2006). 성인여성의 스포츠활동 참여동기의 자아실현간의 관계분석. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 송홍석(2019). 스포츠활동 참여 고등학생의 회복탄력성 및 신체적 자기효능감이 학업스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 신미식(2005). 평생교육의 초기 이념을 살릴 수 있는 또 하나의 이론으로서 여성주의 교육이론, *평생교육학연구*, 11(2), 93-116.
- 신재후(2004). 중등학교 학생들의 스포츠활동 참여요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 신혜숙(2007). 생활무용 참여여성의 자아존중감과 심리적 안녕감 및 사회적지지. *한국스포츠심리학회지*, 18(3), 67-86.
- 심승원(2001). 아동이 지각한 사회적지지와 자아존중감 및 공격성과의 관계. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 심재영(1999). 주부의 여가 스포츠 활동 참여와 자아존중감 및 우울증의 관계. *한국스포츠사회학회지*, 12, 307-320.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감 :인지적-정서적 상태측정 개발. *한국스포츠심리학회지*, 9(2), 113-124.
- 양은경(2019). 사회적지지, 자아존중감, 직무열의가 보육교사의 교수효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 양재원(2021). 노인들의 스포츠활동경험이 회복탄력성과 사회적지지, 심리적 안녕감 및 지속적 참여의도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 양혜진(2016). 중,장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동 정서가 심리적 행복감 및 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 양혜진(2016). 중장년 여성의 여가 스포츠 활동에 따른 운동정서가 심리적 행복감 및 생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

- 대학원.
- 여인주(2015). 사회적지지와 정서조절이 호텔조직구성원의 고객지향성에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 오성현(2010). 실버계층의 스포츠활동 참여에 따른 사회적지지와 자아존중감 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 오은정(2009). 요가 수련 참여자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 우국희(2002). 노인학대의 의미와 사회적 개입에 대한 노인들의 인식. **한국사회복지학**, 50, 109-129.
- 유명신(2014). 중등학생의 스포츠활동 참여정도에 따른 자아존중감과 학교 생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 유진호(2016). 태권도장의 사회적 책임활동 적합성에 대한 도장 브랜드자산과 장기지향성의 관계분석. 미간행 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 윤미숙 (1999). 고등학생이 지각한 사회적 지지와 자아 존중감과 의 관계. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤병민(2008). 고등학교 볼링선수들의 자기관리가 자신감과 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 윤보연(2002). 스포츠 사회화요인이 여성 노인의 지속적 신체활동과 재사회화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 윤상영(2001). 스포츠활동 참여와 청소년의 비행에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 윤원정, 송진섭(2019). 신체활동에 참여하는 중년여성의 정서가 회복탄력성과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 14(2), 347-362.
- 윤재원(2005). 무용활동과 심리적행복감의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 윤지희(2003). 대중매체가 직장여성의 스포츠활동 참여에 미치는 영향. 미간

- 행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 이건미(2002). 한국무용이 노인여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 이경자(2018). 소방공무원의 직업정체성과 동료지지가 삶의 질에 미치는 영향: 적극적 스트레스 대처를 매개로. 미간행 박사학위논문, 한영대학교 대학원.
- 이금옥(2011). 사회적지지와 생활스트레스가 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 이무연(2010). 레저스포츠 참여자들의 참여동기, 몰입 및 중독이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 이미애(2004). 아동이 지각한 사회적지지와 자아존중감 간의 상관연구, 미간행 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 이소림(2017). 중학생의 표현활동에 대한 사회적 지지와 우울간의 관계에서 자기존중감의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 이순재(1994). 아동이 지각한 부모의 언어통제 유형과 아동의 자아존중감 및 내외통제성과의 관계. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이승금(2016). 특수병동 간호사의 공감역량, 동료지지와 전문직 삶의 질. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이애리(2005). 여가활동으로서의 댄스스포츠 참여에 따른 여성의 여가만족에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 16(4), 571-580.
- 이원진(2010). 야구동호인의 참여동기와 자아존중감 및 심리적 행복감의 관계. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이유리(2017). 대학생의 스포츠활동 참여가 신체적 자기개념과 대학생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 원주대학교 대학원.
- 이은영, 이경준(2016). 젠더형평성과 사회정의 실현 측면에서 바라본 여성의 신체활동. 한국여성체육학회, 30(4), 19-37.
- 이재은(2008). 사회적지지가 저소득 한 부모 여성가구의 자립의지에 미치는

- 는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이재주(2010). 생활체육동호인의 여가 정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 이종호, 허희영(2012). 사회적지지 및 자기효능감이 항공사 승무원의 긍정적 정서표현에 미치는 영향. **한국항공경영학회**, 10(1), 131-147.
- 이지환(2004). 여성의 스포츠 참여동기와 만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 이현희(2020). 치과위생사의 분노표현유형과 사회적지지, 자아존중감과 관계. 미간행 석사학위논문, 가천대학교 대학원.
- 이흥구(1998). 생활체육 참가와 사회연결망 및 사회적 지지의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 임번장(1985). 여성의 스포츠 참여에 대한 사회적 배경;여성체육세미나에서. **대한체육회**, 206, 188-121.
- 임번장(1985). 여성체육의 사회학적 접근. 이화여자대학교 체육대학 창설40주년 기념 학술세미나. 서울.
- 임재구, 이재구(2010). 여가스포츠 참여노인들의 사회적지지, 자아존중감 및 여가만족에 미치는 영향. **한국사회체육학회**, 42(1), 707-718.
- 장성운 (2016). 레저스포츠 참여자들의 SNS수용에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 장성운(2017). 대학생 여가스포츠 참여자의 여가몰입이 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 대학원.
- 장현석(2002). 직장여성과 전업주부의 스포츠활동에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 정남주(2020). 청소년의 스포츠 활동 참여와 자기효능감, 정신건강, 일탈행동 및 삶의 질의 관계. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정미선(2018). 노인 여성의 한국무용몰입이 자아존중감과 심리적 행복감에

- 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 경남대학교 대학원.
- 정미선, 정진욱(2020). 노인 여성의 한국무용몰입이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향. **영남춤학회**, 8(1), 175-199.
- 정성필, 오현준(2018). 농구동호인의 참여동기가 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 16(3), 315-325.
- 정은주, 황해익(2016). 영아교사의 사회적지지와 행복감의 관계에서 자아존중감의 매개효과. **교육혁신연구**, 26(2), 159-177.
- 정재춘(2013). 장애인의 여가 스포츠참여가 자아존중감과 삶의 만족에 미치는 영향. **대한관광경영학회**, 28(2), 139-159.
- 정현(2018). **여성들의 필라테스 활동에 따른 외모 만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 조성식(1994). 성 불평등의 생산과 재생산의 영역으로서 스포츠. **한국스포츠사회학지**, 2(1), 63-74.
- 차운성(2017). 기혼 여성의 스포츠활동 유형이 참여 만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 15(1), 267-277.
- 차운성, 2003). **기혼 여성의 스포츠활동 유형이 참여만족에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 채한승, 이종호(2001). 대학생의 생활체육수업 수강에 따른 참여 동기와 여가 몰입경험과의 관계. **교육논총 제5집** 217-233.
- 최만집, 김성수(2010). 직장 여성들의 레저스포츠 활동 참여수준과 직무만족의 관계. **한국스포츠학회**, 8(2), 231-240.
- 최석환(2009). **중년세대의 여가 인식과 스포츠가치관이 참여동기에 미치는 영향.** 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 최성범(2007). 여가스포츠 참가 노인의 사회적지지와 자아존중감이 심리적 웰빙에 미치는 효과, **한국체육학회지**, 46(3), 339-350.
- 최은영(2002). **중학생의 사회적지지와 자아존중감과 관계.** 미간행 석사학위논문, 아주대학교 대학원.

- 최지영(2015). 웃음 레크리에이션 활동으로 웃음지수와 자아존중감이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 선문대학교 대학원.
- 통계청(2021). 생활체육참여율. 2021년 8월 31일 발췌, <http://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=4252>.
- 하은옥, 황해익(2003). 유아교육기관의 동료장학 실행수준과 교사 효능감에 관한 연구. *유아교육논총*, 12, 99-114.
- 한윤희(2020). 성인여성의 스포츠활동 참여가 사회적지지 생활만족 사회적 젠더인식에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 선문대학교 대학원.
- 한은주(2004). 범이론적 모형(Transtheoretical Model)을 이용한 사무직 근로자의 운동행위 변화단계 분석. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 보건대학원.
- 한지훈(2014). 방과후 학교 골프수업 참여학생들의 여가가치관 변화에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 홍미라(2020). 보육교직원의 사회적지지, 자아탄력성이 행복감에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 칼빈대학교 대학원.
- 홍승범, 박혜경(2013). 문화성향과 사회적지지. *한국심리학회지*, 13(1), 227-236.
- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of Physical exercise on self-concept and well being. *International Journal of Sport I Psychology*, 30, 47-65.
- Andrew, F. M., & Whitney, S. B.(1976). *Social indicators of well-being: Amerca's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bagozzi, R. & Dholakia, U. (2002). Intentional social action in virtual communities. *Journal of Interactive Marketing*, 16(2), 2-21.
- Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science*. 16(1),

74~94.

- Bhagat, S. (1983). The effect of pre-emptive right amendments on shareholder wealth. *J. Financial Econ.*, 12: 289-310.
- Caplan, G. (1979). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
- Claes Fornell, David F. Larcker(1981). Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and Statistics. *Journal of Marketing Research*, 18(3), 382-388.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38.
- Cohen, S. and S. L. Syme, (1985). *Issues in the study and application of socialsupport*, In S. Cohen and S. L. Syme(Eds.), *Social support and health*, New York: Academic Press,
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress1. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 542-575.
- Edward (1973). *Sociology of Sport*. Homewood, IL : Dorsey Press.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Ecaluation structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*. 18(1), 39~50.
- House, J. S. (1981). *The nature of social support*. In *Work Stress and Social Support*. M A : Addison-Wesley.
- Kaplan, N. (1984). *Internal representations of separation experiences of separation*. Unpublished master' thesis University of California, Berkeley.



- Kenyon, G. S. (1969). Sport involvement: A Conceptual Go and Some Consequence Thereof, Aspects of Conceptual Sport Sociology, (ed), G.S. Kenyon, Chicago: The Athletic Institute.
- Kenyon, G. S., & Schutz, Z. (1970). Patterns of involvement in sport: A stochastic view, Kenyon IN F. S. and Grogg, T. M. (Eds). *Contemporary Psychology of sport Chicago: Athletic Institute.* 781-798.
- Lawther, John D, Prentice-Hall (1972). *Sport psychology.*
- L'Ecuyer, R. (1981). The development of self-concept through the span. In M.C. Lvnce A. A. Noren-Hebeson, & Gergan (Eds), *Self-concept: Advances in theory and research.* Cambridge Mass Ballinge.
- Leonard, P. (1984). *Personality and ideology: Towards a materialist understanding of the individual.* Macmillan International Higher Education.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis J. F. & Lo, S. K. (1999). Insufficiently active Australian college students: *perceived personal, social, and environmental influences.* *Prev. Med.* 28: 20 - 27.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure. An Introduction.*
- North, T.C., McCullagh, P., & Tran, Z.V. (1990). Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Science Reviews,* 18, 379-415.
- Nunally, J. C. (1978). *Psychometric theory.* New York : McGraw-Hill.
- Ray E. L., & Miller, K. I. (1994). Support, home/work stress, and burnout: "whocan help?" *Journal of Applied Behavioral Science,* 30(3), 257-373.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image.* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J. Person. Soc. Psychol.* 57, 1069 - 1081.

- Sonstroem, R, J. (1984). *Exercise and self-esteem*. In R. L. Terjung(ED.),  
Exercise and Sport Science Reviews. Toronto: Collare, 123-155.
- Staple, L. (1985). Ppwerful Ideas about empowerment. *Administration in  
Social Work, 14*(2), 29-42.
- Tajfel, H. (1985). *Social psychology of intergroup relations*. *Annul Review of  
Psychology*.

## 부록 : 설문지

### 성인 여성의 스포츠활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 연구는 **성인 여성의 스포츠활동 참여가 사회적지지, 자아존중감, 심리적 행복감에 미치는 영향**에 관한 설문지입니다.

귀하께서 응답해 주신 자료는 본 연구를 위한 중요한 기초 자료로 활용될 것이며, 귀하의 의견에 대해서는 통계적인 목적 이외에는 사용되지 않음을 약속드립니다.

또한 본 설문지에는 정답이 없으며, 설문지의 각 문항들을 정확히 읽고 한 문항도 빠짐없이 귀하의 생각이나 의견을 있는 그대로 응답해 주시기 바랍니다. 본인의 설문 작성에 소중한 시간을 할애해 주신 점 감사드리며, 질문내용에 대한 의문 사항이 있으시면 아래 연락처로 문의하시기 바랍니다. 귀하의 무궁한 발전을 기원합니다.

#### ■ 연구자정보

지도교수 : 조선대학교 체육대학 교수 윤 오 남

연구자 : 조선대학교 대학원 체육학 석사 과정 오승재

※ 아래의 내용을 읽고 해당되는 번호 1곳에  또는  표시를 해 주십시오.

1. 귀하의 연령에 표시를 해주십시오.

- ① 20대    ② 30대    ③ 40대    ④ 50대 이상

2. 귀하의 학력에 표시를 해주십시오.

- ① 고등학교 졸업    ② 전문대학 졸업(재학포함)    ③ 대학교 졸업(재학포함)    ④ 대학원 이상(재학포함)

3. 스포츠 활동을 얼마 동안 해오고 있습니까?

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

4. 스포츠 활동을 일주일에 몇 번 하고 계시는가요?

- ① 주 1회    ② 주 2~3회    ③ 주 4~5회    ④ 주 6~7회

5. 스포츠 활동시 운동강도는 어느 정도입니까?

- ① 매우 힘들지 않게 한다.    ② 힘들지 않게 한다.    ③ 보통이다.  
 ④ 힘들게 한다.    ⑤ 매우 힘들게 한다.

1. 다음은 사회적지지에 관한 문항입니다. 귀하의 가족, 친구, 동료에 관한 생각이나 느낌을 가장 잘 나타내는 곳에 체크해 주세요.

요인	측정 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
사회적 지지	1. 내가 어려울 때 도와줄 특별한 사람(상사, 동료)이 있다.	①	②	③	④	⑤
	2. 나의 감정(기쁨, 슬픔)을 나눌 수 있는 특별한 사람(상사, 동료)이 있다.	①	②	③	④	⑤
	3. 나를 위로해주는 특별한 사람(상사, 동료)이 있다.	①	②	③	④	⑤
	4. 나의 상황이 좋지 않을 때 의지할 수 있는 사람(상사, 동료)이 있다.	①	②	③	④	⑤

2. 다음은 자아존중감에 관한 문항입니다. 평소 귀하에 대한 가치를 알아보는 문항입니다.

요인	측정 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
자아존중감	1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	3. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 어울리는 것을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	4. 나는 나에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
	5. 나는 나에 대하여 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
	6. 나는 대체로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	7. 나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
	8. 나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	9. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	10. 나는 나 자신이 마음에 들지 않는다.	①	②	③	④	⑤

3. 다음은 심리적 행복감에 관한 문항입니다.

요인	측정 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
심리적 행복감	1. 스포츠 활동 참여는 일상적인 복잡한 문제를 잊어버리게 한다.	①	②	③	④	⑤
	2. 스포츠 활동 참여는 마음을 편하게 해준다.	①	②	③	④	⑤
	3. 스포츠 활동 참여는 다른 활동보다 흥에 더 도취하게 한다.	①	②	③	④	⑤
	4. 스포츠 활동 참여는 내 자신을 자랑스럽게 느끼게 한다.	①	②	③	④	⑤
	5. 스포츠 활동 참여는 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	6. 스포츠 활동 참여는 참된 내 자신을 발견할 수 있게 한다.	①	②	③	④	⑤
	7. 스포츠 활동 참여는 내 자신을 마음껏 표현할 수 있게 한다.	①	②	③	④	⑤
	8. 스포츠 활동 참여는 다른 활동보다 더 큰 성취감을 느끼게 한다.	①	②	③	④	⑤