



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](#)

2024년 2월
교육학석사(체육교육)학위논문

생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 탐색적 이해

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

백 범 식

생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 탐색적 이해

Exploratory understanding of Life Satisfaction and Job
Satisfaction Factors of Public Officials Participating in Sports
for All

2024년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

백 범 식

생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 탐색적 이해

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2023년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

백 범 식

백범식의 교육학 석사학위 논문을 인준함

위원장 정 재 환 (인)

위 원 이 숙 영 (인)

위 원 김 현 우 (인)

2023년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구의 목적	4
C. 연구문제	4
D. 연구가설	5
E. 연구의 제한점	5
F. 용어의 정의	6
1. 생활체육	6
2. 직무만족	6
3. 생활만족	6
II. 이론적 배경	8
A. 생활체육	8
1. 생활체육의 개념	8
2. 생활체육의 필요성	9
3. 생활체육의 목표	12
B. 생활만족	14
1. 생활만족의 개념	14
2. 생활만족 이론	15
C. 직무만족	15
1. 직무만족의 개념	15
2. 직무만족의 중요성	17
3. 직무만족의 측정기준	17
4. 직무만족의 요인	18

5. 생활체육 참여정도와 직무만족의 관계	19
III. 연구 방법	21
A. 연구참여자	21
B. 자료수집 방법	22
1. 심층면담	22
2. 전화인터뷰	23
C. 자료분석	23
D. 연구의 윤리성	23
IV. 결과 및 논의	24
A. 심층 면담 결과	24
1. 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 미치는 영향	24
B. 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족요인의 긍정적효과	27
1. 긍정적인 심리변화	27
2. 운동효능감	29
3. 신체 능력 향상	32
C. 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족요인의 부정적효과	34
1. 부정적인 심리변화	34
2. 환경 및 운영의 불만	36
V. 결론 및 제언	38
1. 결론	38
2. 제언	40

참고문헌 41

<부 록> 44

표 목 차

표 1. 학자별 직무만족 측정기준	18
표 2. 연구참여자	21
표 3. 생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인의 긍정적효과	25
표 4. 생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인의 부정적효과	26

그림 목 차

그림 1. 생활체육 참여 이유	11
그림 2. 생활체육 참여 효과	13

ABSTRACT

Exploratory understanding of Life Satisfaction and Job Satisfaction Factors of Public Officials Participating in Sports for All

Baek Beom-Sik

Adviser : Prof. Kim, Hyun-Woo Ph.D.

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

Recently, I have frequently heard that the retirement rate of civil servants in their 20s and 30s is high.

The main cause analysis results of the Ministry of Personnel Management were identified as 'work stress' and 'hard public office culture'.

Therefore, they began to pay attention to life satisfaction and job satisfaction of public officials participating in sports activities. Why do Public Officials play sports for all?

What kind of attitude do public officials take on sports for all? There were many questions.

Based on a number of previous studies showing that active participation in sports for all increases life satisfaction, this study aims to help establish the right leisure culture by exploring the factors of life satisfaction and job satisfaction of public officials participating in sports for all.

This study conducted in-depth individual interviews to find out the exploratory understanding of the factors of life satisfaction and job satisfaction of six public officials participating in daily sports in S-GU,G-Metropolitan City. The results of this study are as follows.

First, positive psychological changes play a role in the perception of public officials participating in sports for all, and mental health and internal motivation rise. In addition, it was found that exercise efficacy can enable the acquisition of confidence and satisfaction between daily life. As a healthy physical ability change, it has been shown that it has an effect of improving physical strength, improves athletic ability, and can change healthy body shapes.

Second, the practice of public officials participating in sports for all requires constant sports activities, constant enthusiasm for participation in sports for smooth participation, and time for solving various environmental problems and participation in sports for all, and efforts should be made to practice them. If you feel tired or lack physical ability due to physical factors between participation in sports for all, you can feel more positive psychological and physical changes if you overcome them with constant participation in sports activities.

Third, the influence of living sports participants in life satisfaction and job satisfaction, it was found that it is possible to stress and mental health, and physical ability to improve physical ability and physical abilities. In addition, it was found that there is confidence that the activity of life, and maintain a human relationship between work. This emotionally changed his daily life satisfaction and job satisfaction was confirmed that the participation of public officials in life satisfaction and job satisfaction.

Fourth, it is necessary to improve sports facilities and the environment so that more public officials can participate in sports, and to support sports activities and encourage participation in in-house club activities at the Ministry of Public Administration and Security. In addition, it has been confirmed that an active method is also needed to recruit professional sports leaders for all to enable club activation.

In Woo & Hwang's (2015) study on life satisfaction, leisure commitment, recreational specialization, and serious leisure variables, leisure satisfaction has the greatest impact on improving quality of life among the four variables. As suggested in these preceding studies, it is consistent with the results of

this study that public officials' participation in sports for all positively affects factors of life satisfaction and job satisfaction.

As such, public officials' participation in sports for all has had a positive impact on life and job satisfaction, and based on this, it should be provided to promote participation in various ways, such as supporting sports activities for public officials and expanding access to sports facilities. It will also take a lot of effort to increase interest in various sports for all.

Through these research results, it is hoped that the number of public officials participating in sports for all will increase and be used as useful data for revitalizing sports for all.

Furthermore, it is expected to induce participation in social dimension, it is expected to induce participate in the more desirable living sports participation.

I. 서론

A. 연구의 필요성

2021년 공직생활실태조사에 따르면 공무원의 업무수행 과정에서 느끼는 흥미, 열정, 성취감 등을 바탕으로 측정하는 ‘직무만족인식’은 2021년 3.49점으로 '18년 3.60점 이후 최근 4년간 지속적인 하락세를 보였다.

또한, 이직의향수준은 연령이 낮을수록, 재직기간이 짧을수록, 직급이 낮을수록 이직 의향이 높은 것으로 나타났다.

지방자치시대의 변화된 행정환경은 조직구성원들에게 전문성, 책임성, 윤리성을 더욱 요구하게 되었으며, 특히 분권화된 상황에서 지방정부의 구성원인 지방자치단체 공무원은 주민들과 직접적인 관계를 맺고 그들의 요구를 수용하며 해결해야 하는 행정의 수행자로서, 변화하는 행정 환경에서 지방 정부의 대응성을 높이기 위해 매우 중요한 역할을 짊어지게 되었다(최종근, 2011).

그러나 현대산업사회에서 직장은 기계화, 자동화, 획일화로 인하여 운동 부족, 소원한 대인관계, 직장 구성원 간의 갈등과 경쟁, 권태감과 외로움, 스트레스 증가, 일에 대한 기쁨과 삶에 대한 의미의 축소로 부정적인 요인이 팽배 해지고 있다. 더불어 이러한 측면은 직장구성원으로 하여금 소속 직장에 대한 애착감을 감퇴 시킴과 동시에 직장 외 일상적인 생활도 부정적인 영향을 미친다. 따라서 직장인은 이러한 현대 사회의 부정적인 영향에서 탈피하여 진정한 자기 삶의 가치 및 존재 의미를 확인 하고자 하는 내면의 욕구를 가지고 있으며, 동시에 권태로운 직장생활과 일상화된 관습이나 책임에서 벗어나 그들 스스로 활동할 수 있는 새로운 장을 요구한다(정동근, 1994).

특히, 하루에 대부분을 직장에서 보내고 있고, 개인의 성공적인 삶의 질의 여부를 좌우 할 수 있을만큼 중요한 과정을 겪으면서 인간의 삶을 보다 편리하고 풍요롭게 하는 긍정적인 이면에 환경 오염, 운동부족, 동료와의 경쟁심화, 스트레스, 상사와의 갈등 등의 문제는 각종 사회병리적 현상을 초래하게 됨으로써 성인들의 생활

만족을 저해하는 중요한 요인으로 작용하고 있다(최미란, 2002)

최근 2년간 코로나19와 재난업무로 인하여 스트레스가 많은 직업군 중 하나가 공무원으로 나타났다. 최일선에서 다양한 민원 및 대민지원 업무로 업무량 증가와 정신적인 스트레스에 시달리고 있다.

또한, 운동부족에서 오는 다양한 스트레스 현상들이 직장 내 업무 능력과 직장 애착심을 떨어뜨림과 동시에 개인적인 사회생활에 있어서도 부정적인 영향과 소극적인 자세를 보일 수 있다는 우려를 나타내기도 하였다(이경아, 2013).

한국의 스포츠는 엘리트체육이 국가 정책으로 강조되었으나, 주 5일제 도입에 따른 여가생활 증가로 인해 스포츠 참여 기회가 늘어났으며, 국가적으로 생활체육과 국민의 건강증진이 강조되는 방향으로 나아가고 있다.

이러한 공무원들에게 건강증진을 통한 긴장해소, 지역주민들과의 적극적인 인간관계 조성, 업무 생산성과 창조성 등의 기능을 가지는 스포츠 활동이 더욱 더 필요한 시기라고 생각한다(문교부, 1973).

또한, 생활체육은 직장 생활에 따른 각종 스트레스와 불균형적인 신체활동 등의 문제점을 개선하고 건강 및 체력증진과 여가 선용을 위한 생활체육 활동으로써 신체적, 정서적, 정신적으로 건강한 사회 구성원의 역할을 담당하며 살아갈 수 있도록 한다.

신체를 가진 인간에게 있어서 신체활동은 필수적인 욕구이며 욕구의 해소는 즐거움의 바탕이 된다는 사실이 새로운 문제로 대두 되어왔다. 인간이 역사적으로 일에서 해소 시켜왔던 신체활동의 욕구는 이제 일밖에서 의도적으로 충족시켜야 하는 상황을 맞게 된 것이며, 이러한 신체활동 요구의 충족을 위한 노력이 여가활동에서 스포츠를 택하게 되는 것이다(김교환, 2005).

생활체육이란 개인의 생애를 통하여 능동적이고 지속적인 체육활동에 참여함으로써 신체적, 정서적, 사회적 발달을 꾀하고 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며, 공동체의 복지를 증진시켜 나가는 복지사회의 체육을 의미한다(임번장, 1993).

또한, 생활체육은 현대인의 각종 스트레스 해소의 기회를 제공 할 뿐만 아니라, 심신의 건강을 도모하고 삶에 대한 의욕을 북돋아 삶의 질을 제고시키는 역할을 하는 등 여가활동 유형 가운데 가장 활동적이고 의미있는 활동이라는 사실이 널리 인식되고 있다(이주호, 2001).

스포츠 활동은 여러 신체활동을 통하여 인체의 건강과 체력향상, 공동체의식 함양, 자신감 회복 등 다양한 측면에서 구성원의 사기를 진작 시킴과 동시에 근로의욕을 향상 시키는 중요한 요소로 자리매김하고 있다.

따라서, 직장 내 여가생활은 직장인 상호 간 적극적인 교류를 통해 기업의 능률과 발전 향상하며, 개인의 삶의 질을 높일 수 있다는 것이다.

일반 기업과 같은 사적인 영리 기업이 아닌 공적인 영역에 속한 공무원에게 직무 만족도는 공공서비스 질의 향상을 가져올 수 있다는 점에서 논의의 가치가 있 즉 공무원의 정신적 건강과 인간적 심성, 직무만족의 정도에 따라 그 서비스를 받아야 할 권리가 있는 국민들의 서비스 질이 개선될 여지가 있다는 것이다(안진희, 2022).

Iwasaki, Zuzanek와 Mannel(2001)은 신체적 활동을 수반하는 여가에 대한 참여가 개인의 신체적건강 뿐 아니라 안녕감과 정신적 건강에 긍정적 효과를 직접 가진다고 하였다.

이 외에도 (윤이중(1996), 정영태(1999), 양정옥, 정지호(2002), 송상록(2003), 진지홍(2003), 김동현(2003), 성규성(2003), 이광욱(2003) 등의 많은 연구자가 생활체육에 참여함으로써 여가만족 및 생활만족을 향상시킬 수 있다고 주장하였다.

또한, 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족이 유의한 관계가 있다고 밝히고 있다.

따라서 본 연구에서는 현대사회에서 생활체육의 중요성이 강조되고 있는 오늘날 대표 관료조직이라 하는 공무원의 생활체육 참여에 따른 생활만족과 직무만족 요인에 대한 연구를 심도 깊게 연구하고자 한다. 더 나아가 연구결과를 통해 생활만족과 직무만족을 향상 시킬 수 있는 기초자료를 제공함으로써 많은 생활체육 참가 공무원들에게 긍정적인 방향제시의 계기를 마련하며 연구필요성이 있을 것이라고 생각한다.

B. 연구의 목적

본 연구 목적은 능동적인 생활체육 참여가 생활만족을 높인다는 다수의 선행연구 결과를 기초로 생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인을 탐색하여 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 올바른 여가문화를 정착시켜 도움을 주고자 하는데 그 목적이 있다.

또한, 공무원의 생활체육 참여에 따른 생활만족과 직무만족 요인에 대해 탐색하고, 공무원의 체력 저하와 다양한 민원업무 등을 처리하는 과중한 업무 및 운동부족 현상으로 인한 스트레스 등을 알아보며 공무원들의 생활체육 참여를 활성화 시킬 수 있는 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다.

나아가 사회적 차원에서는 공무원의 생활체육 참여에서 제기되는 문제점을 파악함으로써, 보다 바람직한 생활체육 참여를 유도할 수 있을 것으로 기대된다. 따라서 이 연구의 목적은 생활체육 참여 공무원이 생활만족과 직무만족에 미치는 영향을 규명하는데 있다.

C. 연구문제

본 연구에서는 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 이해로 연구목적 달성을 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 생활체육 참여 공무원의 생활만족도는 어떠한가.

둘째, 생활체육 참여 공무원의 직무만족도는 어떠한가.

셋째, 공무원의 생활체육 참여 시 생활만족과 직무만족에 영향을 미치는가.

D. 연구가설

본 연구에서는 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대해 분석하기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

첫째, 생활체육 참여 공무원의 인구통계학적 특성에 따라 생활만족과 직무만족에 차이가 있을 것이다.

둘째, 공무원이 참여하는 생활체육의 종목에 따라 생활만족에 미치는 영향에 차이가 있을 것이다.

셋째, 공무원이 참여하는 생활체육의 종목에 따라 직무만족에 미치는 영향에 차이가 있을 것이다.

E. 연구의 제한점

본 연구는 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 탐색적 이해의 나타나는 문제로 인하여 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 연구의 대상을 G지역 S구 공무원으로 대상으로 제한할 것이기 때문에 표본의 대표성에 따른 한계로 인하여 일반화하는데 한계가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 조사도구를 면접으로 선정하여 연구 참여자의 진실성과 성실성의 여부를 검증하는데 한계가 있다.

셋째, 공무원의 연구방법, 인구통계학적 특성 등에서 나타나는 문제로 인하여 다음과 같은 제한점을 지닐 수 있다.

넷째, 심층 면접 방법에 있어 참여자들의 개인차로 인해 언어표현의 차이 및 문장 구사 능력을 고려하지 못할 것이며, 개인적 차이로 인해 자료의 의미가 동일질문이지만 다를 수 있다.

F. 용어의 정의

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 용어를 정의하였다.

1. 생활체육

생활체육이란 개인생활영역 안에서 개인의 취미와 환경, 여건에 따라 여가시간을 활용하여 자발적 참여를 통한 개인의 일상생활을 풍요롭고 알차게 하는 신체적 활동을 말한다.

2. 직무만족

직무만족이란 자신의 업무에 대한 정서적인 반응으로, 조직구성원 개인에게 주어진 직무에 긍정적인 감정이나 태도이며, 본 연구에서는 자신에게 소속된 조직의 직무에 대한 감정과 외적 요소로 인한 직무에 대한 보상이 자신에게 충족되는 정도 또는 직무에 대한 평가로 말 할 수 있다.

3. 생활만족

생활만족이란 개인의 태도와 신념, 가치 등의 수준이나 차원에 따라 각 개인이

생활 속에서 경험하는 바를 평가하여 얻는 유쾌한 감정의 상태이며, 생활전반의 대한 행복과 주관적 감정이며(이종길,1992). 개인이 타인에 의해 형성된 기대 수준의 충족 여부에 따라 평가된다.

또한, 자신이 실제 성취한 것과 바라는 것을 비교하여 자신의 전반적인 상태를 평가하는 것으로, 장기적인 관점에서 인생을 전반적으로 평가하며 행복감과 같은 개념에 속하지만, 종합적인 개념으로써 개인의 삶에 대한 인지된 판단과 의식적으로 사용된다.

II. 이론적 배경

A. 생활체육

1. 생활체육의 개념

생활체육은 유아부터 노인기까지 성별, 나이, 문화, 종교 등 상관없이 건강증진과 신체능력 향상을 위해 실행하는 모든 체육활동이다. 체육을 신체운동의 총체라고 하면, 이러한 체육을 향상·발전시키는 운동을 생활체육이라고 한다.

생활체육이란 1984년을 전후로 체육부에서 국민체육 진흥을 위한 정책의 내용을 새롭게 개념화한 용어로, 국민체육의 새로운 개념으로써 사회체육, 평생체육과 유사한 개념이다. 국민체육 정책을 입안하여 현장에서 수행하는 내용을 개념화한 용어라는 점에서 방법론적 성격을 지닌다. 1989년에는 한국체육 진흥정책의 일환으로 ‘호돌이 계획’을 추진하면서부터 사회체육이 아닌 생활체육이란 용어를 공식적으로 사용하기 시작하였다(임변장, 2000a).

우리나라의 경우 1990년대 이전까지는 사회체육이라는 용어를 사용하였으나, 국민 전체의 일상생활 속에서 체육활동이 활성화되어야 한다는 취지에서 생활체육으로 대체하여 사용하게 되었다(체육백서, 2004).

생활체육이라는 용어에 대하여 레저라는 개념이 가장 상위의 개념이며, 그 속에 레크리에이션이 있고, 그 속에 스포츠가 있으며, 스포츠 중에 생활체육이 있다고 보고 레저나 레크리에이션이라는 의미로 보고하고 있다(유창하, 1987).

생활체육은 강제성을 띠어서는 안 되며, 누구나 스스로 자유롭게 참여함으로써 즐거움을 찾고 건강유지하며 보람 된 삶을 찾도록 해야 한다. 아울러 오늘날 생활체육은 건강유지와 즐거움을 위한 개인적 견지에서 벗어나, 사회적·국가적 견지에서 보다 긍정적 기능을 발휘하는 적극적 활동으로 변모해 가고 있다(김은영, 2006).

이처럼 생활체육은 개인의 전 생애를 통하여 능동적으로 지속적인 체육활동의 참가의 기회를 향유함으로써 신체적, 사회적, 정신적으로 조화로운 발달을 꾀하고, 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하며, 창조적으로 개척하여 나아갈 수 있는 기능을 학습할 뿐만 아니라 다른 사람과 더불어 공동체의 복지를 증진 시켜 나가는 복지 사회의 체육을 의미를 알 수 있다. 따라서, 생활체육은 개인의 잠재적 신체활동 욕구의 최대한 신장과 체육을 통한 복지사회의 이념구현을 그 목적으로 하고 있다고 볼 수 있다(현대전, 2004).

시간과 경제적 여유가 생겨야 생활체육을 참여하는 과거와는 다르게 현재의 생활체육은 개인의 건강과 복지를 위해 필수적인 활동으로 자리를 잡고 있다.

스포츠는 현대인의 생활양식과 국민들의 건강에 큰 영향을 미친다. 스포츠를 하면서 기쁨을 느끼게 되고 기분전환도 되며 교육의 수단이다. 또한, 스포츠는 문화를 비롯하여 패션 등 문화적 영향까지 미치며 중요한 부분이 되고 있다.

2. 생활체육의 필요성

인간의 신체활동을 통해 신체를 튼튼하게 발달시키고 건강한 정신과 건전한 사회성을 기르는 생활을 습관화하여 자신의 위치에서 최선을 발휘할 수 있는 능력을 지님을 목적으로 두고 있다.

현대사회는 과거에 비해 자동화 및 기술의 발전으로 노동의 절감을 가져왔으며, 육체적 활동을 현저하게 줄어 들었다. 과거에는 육체적 노동시간이 생활체육을 해결 해 주었다고 할 수 있으며, 현재에는 첨단기술 발달과 주 5일제 도입으로 인해 여가시간이 늘어나게 되었다.

하지만, 현대인은 눈부신 경제성장과 기계문명의 발달로 안락하고 편안한 문화생활을 즐기고 있는 반면에 상업화로 인한 심각한 도시화 현상, 자연환경의 파괴, 인간소의 등 복잡해지는 생활여건과 환경으로 인하여 육체적, 정신적, 건강문제가 심각한 사회문제로 직면하고 있다. 즉, 기술혁신에 따른 산업구조의 변화는 기계가 인간의 노동력을 대신하게 되고 이로 인해 현대인은 신체활동 부족으로 각종 질병에 의한 건강손상 및 체력저하 현상이 심화되고 있다(최명섭, 2002).

생활체육은 현대사회에서 필요성을 느끼며, 이러한 관점에서 위성식(1989)은 생

활체육의 필요성을 다음과 같이 4가지 측면에서 제시하고 있다.

a. 건강과 체력증진에 대한 요구 증대

현대 산업 사회는 인간의 정신과 육체 양면에서 문제를 야기하고, 더욱이 운동 부족에 대한 건강의 약화, 체력의 저하 현상이 많은 사람들에게서 나타나 있다. 이와 같은 허약으로부터 벗어나고자 하는 인간의 체력증진과 필연적인 건강에 대한 요구가 증대되고 있다.

b. 여가의 증대와 스포츠인구 증가의 측면

오늘날의 현대산업 과학화에 따른 노동 시간의 단축, 이른 정년으로 활동 시간의 증가, 경제적 윤택으로 생업에의 투여시간감소 등으로 현대의 여가시간은 증대 되었다. 또한 과거 스포츠 인구는 남성위주의 부유층 중심이었으나 오늘날에는 농어민, 여성, 신체장애자, 노동자 등에게까지 그 폭이 확대되었다. 이러한 현상은 여가 시간 및 여가를 즐기는 사람이 증가함으로써 스포츠가 일상생활에 확산되고 있다.

c. 야외활동에 대한 욕구 증대

현대사회의 도시화와 인구 집중은 환경오염을 심화시키고, 신체 활동의 공간제한을 가져와 다양한 야외 활동에 참여 하고자 하는 요구가 증대되고 있다.

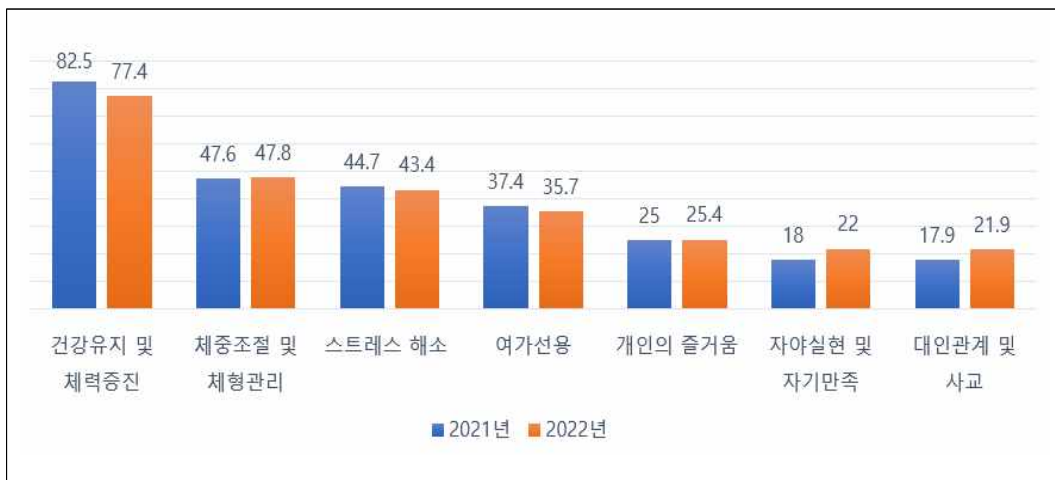
d. 체육에 대한 태도와 가치관의 변화

현대인들은 외면적보상 때문에 스포츠 활동에 참여하는 것이 아니라, 내면적 만

족을 추구하는 방향으로서 체육관 형성과 운동 참여가 습관화되고 생활화됨으로써 긍정적인 방향으로 태도개선이 이루어지고 있다.

현대인들은 개인의 건강, 체력 증진, 여가 시간 활용을 위해 자발적으로 생활체육에 참여하여 보다 나은 생활을 영위하며, 삶의 가치를 느끼고 건전한 생활을 누림으로 생활체육이 절실하다고 할 수 있는데, 생활체육 진흥은 언제, 어디서나 각자가 자기 스스로 참여할 수 있도록 체육활동의 장을 마련해야 하겠으며, 참가자들이 만족할 수 있도록 보람찬 생활하기 위한 정신적, 육체적, 사회, 도덕, 경제적인 발달에 이바지 할 수 있는 사회 교육의 한 장으로 실시하며, 국민의 건전한 심신 발달을 도모하여 밝고 풍요로운 국민 생활을 영위하게 하고 복지 사회의 건설과 민족 문화 창달에 이바지하여 국민 화합의 장을 마련하는 계기가 되어야 하겠다. 이와 같은 내용을 종합해보면, 우리의 신체활동을 통하여 체력증진과 보다 더 나은 생활을 영위하기 위해 생활체육을 지속적으로 생활화하며 건강증진을 목표로 더불어 개인과 사회의 행복과 건강한 국민 육성을 위한 생활체육의 필요성은 매우 중요하다.

문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사’에 따르면 생활체육에 참여하는 이유는 다음 그림과 같다.



[그림 1] 생활체육 참여 이유

출처 : 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사’에서 발췌.

‘2022 국민생활체육조사’에 따르면 생활체육에 참여하는 이유로 ‘건강유지 및 체력증진(77.4%)’이라는 응답이 크게 높았고, 전년 대비 소폭 감소하였다.

다음으로는 ‘체중조절 및 체형관리(47.8%)’, ‘스트레스 해소(43.4%)’, ‘여가선용(35.7%)’, ‘개인의 즐거움(25.4%)’, ‘자아실현 및 자기만족(22.0%)’, ‘대인관계 및 사교(21.9%)’로 나타났다.

2021년 대비 ‘개인의 즐거움’과 ‘자아실현 및 자기만족’이 높은 응답으로 나타났다.

3. 생활체육의 목표

생활체육의 목표는 학교체육과는 달리 정확한 목표가 있는 것은 아니지만 의도적으로 행하여질 경우는 다음과 같은 목표를 가질 수 있다(한성일 외, 1987)

a. 국민의 건강 · 체력의 향상

- (1) 체력의 향상
- (2) 각종질병의 예방
- (3) 건강의 유지 증진

b. 생활체육의 활동을 통한 건전한 여가 활동

- (1) 기분 전환
- (2) 삶의 즐거움을 증족
- (3) 여가 활동의 질적 향상

c. 생활체육을 통한 지역발전

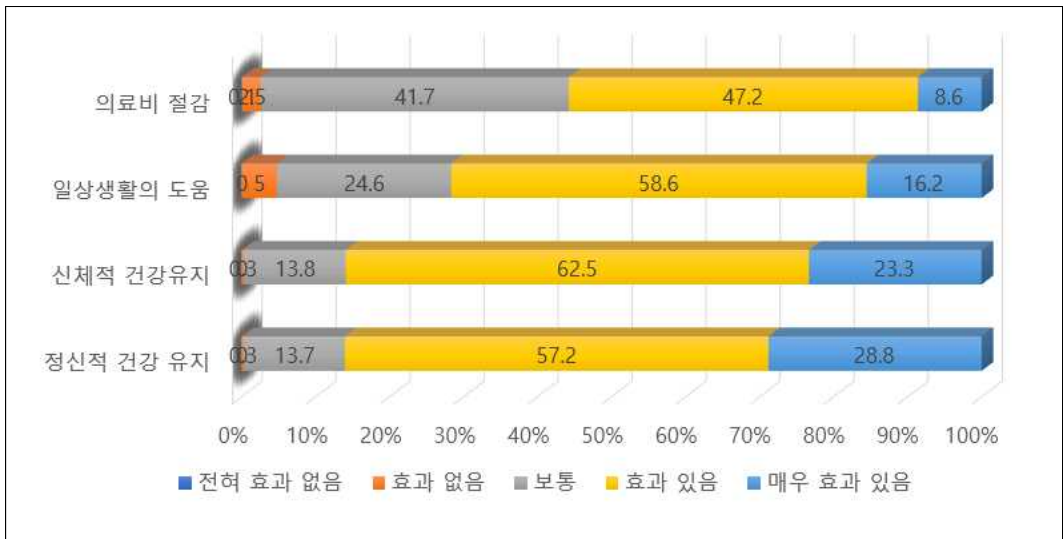
- (1) 사회적 건강
- (2) 지역주민 상호간의 연대감 조성
- (3) 집단의 생산성 향상

- (4) 지역사회 개발의 원동력
- (5) 사회의 건전한 기풍 조성

d. 국민의 총체적인 복지 증진

- (1) 인간성 소외의 해소
- (2) 국민생활의 질적 향상
- (3) 명량한 국민 생활의 영위
- (4) 국민의 건강과 행복의 추구

또한, 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사’에 따르면 생활체육 참여 효과는 다음 그림과 같다.



[그림 2] 생활체육 참여 효과

출처 : 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사’에서 발췌.

‘2022 국민생활체육조사’에 따르면 생활체육에 참여자의 86%는 체육활동이 정신적 건강(스트레스 해소, 정신적 안정)을 유지하는 것에 대해 ‘효과 있음’이라고 응

답하였다. 매우 효과 있음과 효과 있음의 응답이 정신적 건강유지는 86%, 신체적 건강유지는 85.8%, 일상생활의 도움은 74.8%, 의료비 절감은 55.8% 로 각각 나타났다.

이처럼 생활체육의 참여 효과는 정신적 건강, 육체적 건강, 일상생활에 많은 도움을 주고 있다.

B. 생활만족

1. 생활만족의 개념

생활만족이란 개념을 최초로 사용한 Neugarten(1961)에 의하면 생활만족이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것으로 정의되며 또한, 외적, 규범적 범주인 특정한 사회가치 체계에 의해 판단되거나 내적, 주관적 경험으로 평가되는 것 뿐만 아니라 개인의 내적, 감정적으로 생활 전반에 대한 심리, 정서적 만족상태라 할 수 있다.

Campbell(1969)은 만족감이란 어떤 표준의 삶의 경험을 평가하는 것으로써, 이것은 개인이 희망하는 상황인 열망과 개인이 향유하는 상황인 성취 사이의 격차에 의해 좌우 된다고 설명하였다. 즉, 생활만족이란 생활 전반에 대한 실제와 기대간의 일치에서 오는 행복과 만족의 주관적 감정이나 태도를 말한다고 하였다.

만족과 유사하게 사용되고 있는 행복에 대해서도 인간의 행복은 일반적인 행복의 요소가 중요시 되며 그 일반적인 행복의 요소는 인간상호적 분야라고 전제하였다. 이러한 요소들은 경제적 수준, 물질적 · 정치적 환경의 존경, 직무만족, 질, 자유, 여가 등을 포함하여 이것이 다시 개인적 복지와 대인관계에서 오는 충족감 그리고 환경적 요소와의 관계에서 오는 충족감 등 세 가지 측면으로 분류할 수 있다고 하였다(백주현, 1989).

또한, 체육활동 참여와 생활만족감 간의 연구결과에 의하면 신체적 수행능력의

증가는 심리적 안정감을 증가시킨다고 한다.

종합적으로 생활만족은 행복에 대한 개인생활의 포부와 조화로운 만족을 나타내며, 자신의 행복에 대한 주관적 판단 및 평가를 의미한다.

2. 생활만족 이론

생활만족과 관련된 이론에는 활동이론, 목적이론 등이 있으며 그 내용을 요약하면 다음과 같다.

생활만족에 대표적인 이론의 ‘활동이론’(activity theory)으로 레저활동과 생활만족도의 관계를 설명할 수 있다. 활동이론에서 추구하는 목적 달성이나 욕구충족보다는 인간활동의 과정에서 발생하는 부산물이라 주장한다. 이 접근방법은 개인이 의미 있는 활동자체에 몰두한다면 행복은 의도하지 않은 부산물로써 얻어진다는 것이다.

목적이론은 행복이 특정 목적이나 욕구가 성취 되었을 때 얻어지는 것이라는 견해이다. 행복에 관련된 많은 연구가 욕구와 목적에 관한 이론모형에 기초를 두고 있음에도 불구하고 어떤 이론적인 정형화가 이루어진 것은 아니다. 목적이론에서 중요시하고 있는 문제는 행복이 이전에 충족된 욕구에서 오는가, 아니면 당시에 충족된 욕구에서 오는가, 혹은 욕구를 충족해 가는 과정에서 오는가 라는 것이다(송주용, 1996).

C. 직무만족

1. 직무만족의 개념

직무만족은 개인의 직무에 대한 적응을 말하며, 조직 환경과 개인 특성과의 상호작용의 결과로 생기는 것으로(김창걸, 1985) 개인의 욕구만족과 조직 유형척도를

의미하는 것으로 말할 수 있다.

Albanese와 VanFleet(1983)는 초점을 다음 세 가지에 두어 직무만족을 정의하고 있다.

첫째, 직무만족은 직무 또는 작업조건에 대한 태도 또는 그러한 여러 태도들의 집합이다. 또한, 직무만족은 직무의 다양한 차원에 관련된 태도의 집합처럼 생각될 수 있다.

둘째, 직무만족은 종종 직무에 있어서 기대된 것과 실제로 경험된 것 간의 비교로 결정된다.

셋째, 직무만족은 다중 차원으로 임금, 직무 그 자체의 승진기회, 감독 및 동료와 같은 여러 가지 요소 등에 의해 결정 된다.

또한, Price(1972)는 직무만족이란 “사회체제의 구성원들의 체제내의 조직 참여자로서의 긍정적 지향”이라고 정의하면서 긍정적 감정 지향을 가진 구성원들은 불만을 느낀다고 하였고, Campbell(1983)은 직무만족은 “개인의 직무와 직무상황에 대한 태도와 느낌의 적극적 혹은 소극적 양상을 뜻한다고 하였다.

James와 Tetric(1983)은 직무만족을 직무에 대한 감정적, 정서적 만족정도로 정의하면서 일반적 직무만족, 내적 작업동기, 구체적 직무만족, 이직성향, 직무몰입, 자기 평정 성과 등의 6가지 하위 개념을 제시하고 있다.

현대인은 대부분 시간을 직장생활에 할애하고 있으며, 직장생활에서 갖게되는 감정상태나 만족정도가 개인의 전반적인 삶에 미치는 영향이 지대하다. 그러므로 직무만족의 개념은 직무환경, 직무성과에서 느끼는 구성원의 감정상태 만이 아니라 조직자체가 구성원의 삶을 재생산할 수 있는 유용한 곳임을 인식시킴으로써 조직 구성원들이 창의적, 긍정적 태도를 갖고 조직에 자발적으로 참여하도록 유도하기 위하여 구성원 개개인의 삶의 질까지도 고려하는 개념으로 재정립되어야 할 것이다(최활천, 2003).

여러 학자들의 직무만족에 대한 정의를 종합해 보면, “직무만족이란 조직구성원 각 개인이 자기의 욕구와 가치 그리고 태도 및 신념 등의 수준이나 차원에 따라 자기 직무와 관련하여 얻게 되는 감정적 상태”로 이해할 수 있다(이종익, 1992).

2. 직무만족의 중요성

직무만족의 중요성으로는 조직이나 조직구성원들의 업무성과와 밀접한 상관관계를 가지기 때문에 매우 중요한 의미를 지니며(박종현, 2004), 조직구성원의 측면과 조직의 측면에서 나누어 살펴 볼 수 있다.

조직구성원의 측면에서 본 중요성은 세가지로 볼 수 있다.

첫째, 가치판단적 측면에서 중요하다. 직무만족은 조직이 사회에 대하여 지는 「사회적 책임」의 범주로 강조되고 있으며, 이러한 요구에 부응한 대다수의 사람들이 삶의 기쁨을 맛볼수 있을 것이다.

둘째, 직무만족은 정신건강적 측면에서 중요하다. 직장생활에 불만을 느끼는 사람은 여가생활이나 가족생활, 심지어는 삶 자체까지 불만을 느낄 수가 있다.

셋째, 직무만족은 신체적인 건강에도 영향을 미친다. 직무에 대한 불만이 스트레스를 쌓이게 하여 그것이 개인의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 영향을 미친다고 볼 수 있다(박종현, 2004).

조직측면에서 본 직무만족의 중요성은 다음과 같다.

첫째, 자신의 직무생활에 긍정적 감정을 지닌 조직구성원은 외부사회에 대해 자기가 속해 있는 조직을 호의적으로 이야기하게 된다. 이렇게 되면 신입직원의 충원이 가능하게 되고, 일반 대중이 조직에 대해 호의를 갖게 되며, 조직활동의 합법성과 목적이 고양된다.

둘째, 행복한 조직구성원이 그렇지 못한 사람들보다는 효율적이며 혁신적이고 사려 깊을 것이라고 행각하고 있다.

셋째, 자신의 직무만족하고 있는 사람은 조직외부에서뿐만 아니라 조직내부에서도 원만한 인간관계를 추진해 나간다.

넷째, 자기가 맡은 직무에 대하여 높은 만족감을 갖게 되면 근무 의욕이 향상되어 이직률과 결근률이 감소되기 때문에 직무성과를 높일 수 있다(박종현, 2004).

3. 직무만족의 측정기준

많은 선행 연구들은 직무만족과 관련된 측정기준을 다양하게 제시하였는데, 대부

분은 조직구성원의 직무만족에 기여하는 요인이 무엇인지를 알아보고자 하는데 목적을 두었다. 학자들의 선행연구는 직무만족의 기준을 살펴보면 <표 1> 과 같다.

<표 1> 학자별 직무만족 측정기준

학 자	측정 기준
Herzberg 외(1959)	· 일반적 만족 · 직속상관에 대한 태도 · 포부만족에 대한 태도 · 현 직무조건에 대한 만족 · 직무자체에 대한 고유한 만족
Fridelandder (1963)	· 사회적 영향, 기술적 영향 · 본질적 작업분야 · 발전을 통한 인정
Gilmer(1966)	· 임금 · 승진의 기회 · 감독 · 직무의 사회적 측면 · 커뮤니케이션 · 직무의 본질적 측면
Hackman(1969)	· 욕구, 가치, 목표 · 능력 · 문제에 대한 과제이해 및 과제의 수용 · 유사문제에 대한 이전경험
Hurlock(1974)	· 능력에 관계된 직업 · 기대감 · 일의 경험 · 일의 경험 · 직업선택의 이유 · 명성 · 좋은 근로조건 · 보상의 형태
Reitz(1981)	· 행동 · 정보 · 정서
Fourmet 외 (1996)	· 개인적 특성(교육, 지능, 연령, 지위, 성) · 직무적 특성(의사소통, 사회적 환경, 조직과 관리, 직속상관의 지도성)

4. 직무만족의 요인

직무만족의 요인을 규명하기 위해 많은 선행연구가 있으며, 지금도 많은 연구가

진행 되고 있다.

직무만족은 <표-1>에서도 나타나듯이 많은 직무 구성요인에 대한 만족도로 나타나며, 복잡한 상호작용으로 적용된다.

Herzberg 의 그의 동료는 1957년 미국에서 직무태도 영역에 관하여 연구 보고된 여러 논문을 분석하던 중 종업원이 직무에 만족 할 때는 직무 자체에 관련되고, 불만족할 때는 직무자체보다는 근무환경에 관련되었다는 사실을 알았다. Herzberg 는 종업원을 불만족으로 이끄는 요인은 직무를 둘러싼 주변 환경에 관한 것이라 하여 용어를 위생요인이라 하였다. 또한, 종업원을 만족으로 이끄는 요인을 동기요인이라 하였는데 직무에 만족하게 하여 보다 높은 업무수행을 자극하는데 효과적인 동기가 되기 때문이다. 동기요인으로는 도전감, 성취감, 책임감, 성장 발전 등이고 위생요인으로는 보수, 회사방침과 행정의 실재, 인간상호관계, 감독, 상여금 직무안정, 물리적 근무환경 등이다.

이 요인들이 종업원이 기대할 수 있는 수준이하로 떨어질 때 직무 불만족이 나타나고 반대현상은 일어나지 않는다. 직무상황이 적정상태가 되면 불만족하지 않을 것이며 긍정적인 직무상태는 갖지 못할 것이다(김수진, 주삼환, 1983).

Herzberg 이론은 지금까지 생각한 직무만족에 기여하는 요인과 불만족에 기여하는 요인들이 개념적 연결선상에 배열된 것이 아닌 상호개별적이라고 하고 있다. 이러한 Herzberg의 연구결과는 일반적으로 타당성 인정이 되고 있으나, 연구방법상의 문제와 모든 작업현장에서 적당하지 못하다는 점을 비판 받고 있다(Sorgiovanni & Carver, 1979).

이러한 여러 비판에도 불구하고 대부분 연구 결과들은 만족요인이 긍정적이고 적극적인 직무상태를 유발하는 구성원의 생산성향상 시키는 요인이라는 결론에 동의하였다.

5. 생활체육 참여정도와 직무만족의 관계

생활체육 환경은 업무와 관련지어 생각할 때 생활체육에 참여 할 수 있는 시간적·공간적 기회의 제공, 개인이 직무에서의 느끼는 만족도, 기업이 추구하는 업무

수행력 등의 요인이 생활체육에 의해 결정되기도 한다. 따라서 직무만족과 노동생산성을 통해 일에 대한 생활체육 영향을 파악할 수 있으며, 생활체육에 대한 관심과 참여를 증대시켜 직무만족을 유발시킴으로서 생산성 향상을 기대할 수 있다(임변장 외, 1992).

좌업식 직무에 종사하는 근로자는 스포츠, 무용 그리고 다른 신체활동에 참여함으로써 직무에서 오는 불만을 보상한다고 하였으며(Kando, 1980), 운동참여 빈도가 높고 지속기간이 긴 집단일수록 직무만족을 많이 느낀다고 하였다(이호대, 1986).

또한, Finney(1984)는 고용서비스와 체육활동의 참여는 직무에 대한 만족과 건강증진을 제고함으로써 직무에 대한 만족 증진되고 결근율은 감소하고 사기가 올라감에 따라 이직율이 감소되며 스트레스 수준의 감소하고 신체활동이 증가함에 따라 직무수행 활동이 증진되어 결과적으로 조직은 증가된 생산성과 이익을 기대할 수 있다고 보고하고 있다.

이처럼 생활체육참가와 직무만족의 상호연관성과 관련하여 기존의 선행연구에 따라 각 직장에서 생활체육에 참여하는 집단이 참여하지 않는 집단에 비하여 직무만족도와 업무능률이 높음을 보여주며, 체육활동이 직무만족의 향상에 영향을 미치고 있음을 제시하고 있다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구의 목적은 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인 탐색을 규명하기 위해서 연구 참여자, 연구절차, 조사도구, 자료의 진실성 등 다음과 같은 연구 방법을 설계하였다.

본 연구에서 사용할 연구 방법은 ‘근거이론 연구’이다. 근거이론 방법은 상징적 상호작용, 실용주의 이론을 토대로 현장에 직접 들어가서 행하는 연구를 강조하는, 실재에 근거 되는 이론을 형성하고 현장에서 계속해서 일어나고 있는 경험의 본질을 강조한다(Glaser & Strauss, 1976).

A. 연구 참여자

질적 연구에서 이용되는 연구 목적에 적합한 연구 참여자를 선정하기 위해 의도적 표집 방법(purposeful sampling method)을 이용하였다.

연구 참가자 선정을 위하여 공무원 경력을 지닌 20대 2명, 30대 2명, 40대 2명으로 구성하였다.

연구에 참여한 대상자들은 공통적으로 2년 이상의 생활체육 경력을 가지고 있으며, 4년 이상의 공무원 경력을 가지고 있다.

연구대상자의 특성은 <표 2>과 같다.

<표 2> 연구참여자

구 분	A	B	C	D	E	F
성 별	여성	여성	남성	남성	여성	여성

공무원경력	20년	4년	5년	6년	16년	4년
나 이	만 49세	만 28세	만 31세	만 35세	만 46세	만 29세
생활체육경력	8년 러닝	3년 필라테스 러닝	3년 수영	4년 헬스	4년 수영	2년 헬스 요가

B. 자료수집 방법

본 연구는 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족에 관한 솔직한 이야기를 얻고자 연구자가 응답자를 대면하여 심층면담을 통해 자료를 수집할 것이며, 인터뷰를 주 자료수집 방법으로 할 것이며, 추가적인 보충자료는 전화인터뷰를 통해 실시하였다.

또한, 심층면담과 문헌자료 수집이 연구 참여자 주된 자료수집 방법이였으며, 연구는 2023년 2월부터 계획되었다. 2023년 6월부터 8월까지 심층면담이 이루어졌으며 관련 문서 수집기간은 2023년 2월부터 2023년 9월까지 진행되었다.

1. 심층면담

본 연구에서는 주 자료수집방법을 인터뷰를 통한 심층면담으로써, 2023년 6월 1차면담부터 8월까지 총 3개월 동안 실시하였다.

면담이 실시된 장소는 주로 G광역시 S구 인근 카페에서 심층면담을 진행하였다.

면담내용은 전반적으로 생활체육에 대한 의견을 나눴으며, 연구 참여자와 사전에 미리 면담자료 내용, 자료 내용 활용, 개인정보, 정보 공개 등의 동의를 얻고 심층면담을 진행하였다.

연구자와 연구대상자와의 일대일 인터뷰 형식으로 진행되었으며, 깊이 있는 자료를

제공 받기 위해 자료를 기록하거나 녹취하였다.

2. 전화인터뷰

본 연구에서는 추가적인 보충자료가 있는 경우 전화 인터뷰를 채택하였다. 심층 면담 과정에서 미흡했던 자료를 추가적으로 얻기 위해 전화 인터뷰를 할 수 있는 시간을 협조하여 실시하고 자료를 보충하였다.

C. 자료분석

질적 연구는 자료 분석 및 해석을 어떻게 하느냐에 따라 그 의미가 달라질 수 있다. 질적연구의 분석은 세 가지로 나눌 수 있는데, 첫 번째는 자료의 선정과 주제를 세분화시키는 감소단계이며, 두 번째는 자료를 배열하고 세 번째로 자료를 통해 결론을 도출하는 것이다(조용환, 2008).

D. 연구의 윤리성

본 연구는 윤리성을 위하여 연구 참여자에게 연구의 목적을 설명한 후 연구 참여에 대한 동의를 얻고 연구를 시작하였다. 또한 심층면담을 진행하는데 있어 그 내용은 연구목적 외에 사용하지 않는다는 것을 이해 할 수 있도록 설명 하였으며, 특히 심층면담 과정에서 녹취에 대한 동의하여 연구의 윤리성을 높이고자 노력하였다. 연구 도중 불편함을 느꼈다면 연구가 종료되지 않더라도 중간에 그만둘 수 있음을 안내하였다. 또한 연구 참여자들을 A, B, C, D, E, F로 처리하여 대상자들의 개인정보를 보호하였다.

IV. 결과 및 논의

A. 심층 면담 결과

본 연구에서는 생활체육의 의의와 가치, 생활체육에 참여하는 공무원의 생활만족감과 직무만족감에 대해 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 문헌 고찰 및 선행연구를 분석하고 반구조화 된 설문지를 구성하여 생활체육에 참여하는 공무원 6명을 대상으로 심층면담과 전화인터뷰를 실시하였다.

생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대해 미리 충분히 설명하고 이해가 된 후 면담을 실시하였다. 면담과정에서 비언어적인 행동에서부터 기타 발생할 수 있는 상황 및 면담 내용의 세부적인 내용까지 분석하였다.

1. 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 미치는 영향

생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인 탐색을 규명하기 위해서 심층면담 결과를 소영역, 중영역, 대영역으로 분류하였다. 소영역은 생활체육 참여 공무원들의 심층면담에서 도출하여 중복되지 않게 의미를 세분화하였으며, 의미 있는 개념을 말한다. 중영역은 세분화된 소영역을 유사한 개념으로 분류하여 묶은 것이며, 최종적으로 유사한 중영역의 개념을 묶어 대영역으로 분류하였다. 즉 소영역, 중영역, 대영역으로 분류되어 포괄적인 개념으로 분류된다. 또한, 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족에 끼치는 영향을 긍정적 효과와 부정적 효과로 나뉘었으며 내용은 다음의 표와 같다.

<표 3> 생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인의 긍정적 효과

생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인의 긍정적 효과		
소영역	중영역	대영역
집중력이 늘어난다	정신건강 상승	긍정적인 심리변화
활기가 생긴다		
끈기력이 증가한다		
행복감	내적동기 상승	
스트레스 해소		
자신감 향상		
긍정적 사고 함양		
보람이 있다	자신감 향상	
할수 있다는 생각을 가짐		
불가능이란 없다는 생각을 하게 됨		
자신감이 생겨난다		만족감
삶이 여유롭다		
내 업무에 성취감을 느낀다		
운동하는 내가 자랑스럽다		일상생활 변화
직장 내 관계가 원만하다		
책임감이 증진된다		
도전을 하고 싶다		
지구력이 좋아짐	체력증진 효과	신체능력변화
피로감 감소		
기초체력 향상		
비만해소	운동능력 향상	
순발력이 좋아짐		
반응속도가 좋아짐		
몸이 균형 잡혀감		
근력이 발달함	체형변화	
다이어트에 도움을 준다		
몸매유지가 된다		
몸이 이뻐진다		

<표 4> 생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인의 부정적 효과

생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인의 부정적 효과			
소영역	중영역	대영역	
운동을 해야한다는 부담감	집중력 결핍	부정적인 심리변화	
집중이 필요하여 스트레스			
오래해야해서 지겹다	지루함		
매일 똑같아서 지루하다			
금방 지친다	피로감		
숨이 많이 찬다			
근력이 부족하다	신체적 요인		
체중이 걱정된다			
비용부담	생활수준노출		환경 및 운영의 불만
접근성이 낮다			
시간이 부족하다	병행 어려움		
업무에 방해된다			

B. 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족요인의 긍정적 효과

1. 긍정적인 심리변화

본 연구 참여자들은 생활체육을 통해 정신건강이 하며 내적 동기가 상승하며 긍정적인 심리변화를 인식하였다.

‘긍정적인 심리변화’영역은 ‘정신건강 상승’, ‘내적동기 상승’을 포함한다. 대표적인 반응은 ‘활기가 생긴다.’, ‘스트레스가 해소’, ‘자신감 향상’ 등으로 나타났다.

이종경과 서동균(2004)의 연구에서는 스포츠 활동에 참여하는 청소년은 비참여 청소년집단에 비해 학교생활 스트레스와 심리적 스트레스 모두 낮은 것으로 나오므로써 본 연구의 결과와 일치하는 부분이 있다고 나타난다.

전체 반응 중 가장 많은 요인으로 나타나 공무원이 생활체육에 참여하는 높은 요인으로 알 수 있다.

긍정심리자본을 가진 조직구성원은 삶에 대한 만족도가 높고 자신이 몸담고 있는 조직도 만족스러운 상태로 변화시키고 발전하게 이끈다(박권홍, 2011).

긍정심리자본은 삶의 대한 만족감, 행복에 기여 할 수 있는 큰 심리적 자원이 되며 자기실현적 관점에서 실제적으로 존재하는 나를 찾고 진정한 웰빙에 가까워지는 과정이다. 생활체육분야에서는 심리적 웰빙이 신체 활동을 통해 긍정적, 정서적, 인지적인 상태로 정신과 신체를 연결시키며, 지속적으로 신체활동을 하는 사람들에게 반복적으로 나타나는 감정적 반응이다(정주나,오경록, 2018).

긍정심리자본은 개인의 긍정적 태도와 사고를 장려하고 내면의 심리상태를 강화하여 삶의 질을 향상시킬 수 있는 주요 선행변수로 이해되고, 심리적 강점을 자본화하여 자신의 운동몰입과 심리적 웰빙 및 생활만족에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서 다양한 결과변수와의 인과관계를 폭 넓게 검증할 필요성이 있다(유미경·이기표, 2017)

생활체육 참여자들은 정서, 태도 및 행동 등과 정서적 · 심리적 측면에서 긍정심리자본은 참여자의 만족에 영향을 주는 요인 중 하나로 제시되고 있다(이대회, 2016).

이처럼 정신건강의 측면에서 중요하다. 대부분 사람들은 자기 생활의 한 부분이 불만스러우면 그것이 전이효과를 가져와 그와 관련이 없는 다른 부분의 생활도 불만스럽게 보이는 경향이 있다. 직무생활에서 만족을 느끼지 못하는 사람은 가정생활이나 여가 생활 심지어는 삶 자체까지 불만을 느낄 수 있다.(신유근,1985).

스포츠 활동을 통해 현대사회에 많이 격고 있는 근심, 걱정, 불안, 초조 등의 정신 질환 증세를 치유하고 심리적으로 안정시키며 마라톤, 수영 등의 심폐지구력 활동에 참여하는 사람들이 심리적 행복감을 더 높게 느낀다는 결과로 스포츠 활동이 심리적 행복감 증진에 긍정적 영향을 미친다(이윤주, 2002).

각 개인들은 자연스럽게 스포츠 활동 선택의 자유와 제공을 받게 되고, 자신의 자아실현을 충족시키고자 하는 활동에 참가하도록 동기가 유발된다. 그리고 자신의 능력 및 재능을 발휘 할 수 있는 다양한 스포츠 활동에 참여하게 되면서, 이를 통해 성취감과 새로운 경험에 대한 욕구 등을 지향할 수 있다(Kraus, 1971).

생활체육 활동을 계속 해서 반복하는 것은 흥미를 느끼고 자아의 발견 및 개인의 발전이 가능하게 되기 때문이라는 것을 알 수 있다. 다음의 공무원 면담 내용에서 생활체육 참여함으로써 긍정적인 심리변화를 끼치는 것으로 나타났다.

“ 생활체육 참여 전 생활에 재미를 느끼기 어려웠습니다. 항상 뭔가를 하더라도 무기력하고, 업무도 그냥저냥 시간을 허비하는게 종종 있었던거 같아요. 그래서 러닝을 시작하게 되었습니다. 생활체육 참여 이후 운동에 재미가 붙고, 삶의 활기가 생기다 보니 제 성격에서도 묻어나오게 되더라고요. 자연스럽게 스트레스는 해소되며, 일상인 업무에도 반영되어 직무만족도가 상승하는 것 같습니다. 또한, 업무 중 나타나는 성취감도 늘어나서 정신건강에도 긍정적인 효과가 있다고 봅니다. 운동 시작하길 정말 잘했다는 생각이 들어요. 열심히 달리고 있습니다.(E 공무원 면담내용).”

“ 생활체육은 직업적인 것과는 분리된 개인적인 여가활동이라고 생각했었는데, 생활체육활동이 늘어남에 따라 직무만족도에 어느정도 영향을 준다고 생각합니다. 생활체육 참여전과 다르게 생활체육에 꾸준히 참여함으로써 직무에서 오는 스트레스

가 해소되어 건강해지는걸 느끼면서 업무에 대한 책임감까지 향상되는 것 같습니다. 또한, 심리적으로도 건강하게 성장하는걸 느꼈습니다. 생활체육을 꾸준히 참여하면서 직무만족도가 확실히 올라간다고 생각합니다. 다양한 민원인을 상대하는 공무원은 직무 스트레스 관리가 꼭 필요한데, 저는 필라테스를 통해 극복이 되고 있다고 생각합니다(B 공무원 면담내용).”

“ 평소 운동을 하기 위해 계획을 하지만, 업무에 밀려 운동을 못하게 된 적이 자주 있습니다. 나이가 들어감에 따라 운동의 필요성을 잘 알고 있기 때문에 30분이라도 런닝머신을 뛰려고 노력하고 있습니다. 그래서 주어진 업무에 더욱 집중하고 신속한 일처리로 스포츠센터를 가겠다는 의지도 불끈 생깁니다. 적극적으로 업무를 추진하여 처리 할 수 있으며, 열정이 솟아 활기가 생겨납니다. 운동이 유일한 저의 스트레스 해소 법이라고 생각하고, 실제로 긍정적인 효과를 나타내고 있습니다(A 공무원 면담내용).”

2. 운동 효능감

자기효능감이란 긍정적 성과를 거두어들이 수 있는 능력에 대한 자신감 또는 개인이 일정 상황에서 결과를 산출하는데 요구되는 일련의 조치를 실행해 낼 수 있다는 자기확신이다. 이러한 자기효능감 수준은 과제 혹은 상황을 얼마나 어렵게 보느냐와 관련이 있다(이재형, 윤진영, 조은아, 2007).

운동 효능감은 개인이 직면 할 수 있는 다양한 상황에서 성공적으로 신체활동을 수행 할 수 있는 개인의 확신의 정도를 의미한다(김병준, 2006).

‘운동 효능감’ 영역은 ‘만족감’, ‘일상생활의 변화’, ‘자신감 향상’을 포함한다. ‘자신감이 생김’, ‘삶이 여유로움’, ‘할 수 있다는 생각을 가짐’ 등이 대표적인 요인으로 나타났으며, 이 요인은 Scanlan, Simons(1992)의 스포츠 재미 연구에서 지각된 유능성과 자기 통제를 의미하는 ‘성취-내적’ 차원으로 볼 수 있다.

자신감이란 자신의 능력을 발휘하여 현재 해결해야 하는 과제를 해결 가능하다는

생각이며, 자신이 지향하는 행동의 수행을 성공적으로 ‘할 수 있다’는 신념으로 정의된다. 즉, 자신감은 수행해야 하는 과제에 대해 자신의 능력에 대한 주관적인 판단에서 오며, 추구하는 결과를 얻기 위해 필요 하는 행동의 수행을 성공적으로 할 수 있다는 확신이라 한다(Feltz, 1988).

이 영역은 생활체육을 참여함으로써 본인 스스로 느끼는 성취, 만족감, 자신감 등의 내용으로 구성되어 있다. 운동 효능감은 개인이 직면 할 수 있는 다양한 상황에서 성공적으로 신체활동을 수행 할 수 있는 개인의 확신의 정도를 의미한다(김병준, 2006).

사회적 인식이 변화하면서 높은 임금 보다는 근무시간을 탄력적으로 조정할 수 있거나 일과 삶의 균형을 찾으려고 하는 노력들이 나타나고 있으며, 그에 따른 조직적 지원과 개인적인 노력들이 늘어나고 있다. 또한 일과 삶의 균형은 직무 및 생활 만족에 매우 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 특히 생활 만족에 미치는 영향력이 지대한 것으로 밝혀졌다(정예지, 윤정구, 김세은, 2016).

일과 회사를 중시하였던 과거에 비해 최근에는 개인의 취미 생활이나 가정, 육아와 같은 개인적 삶을 중시하는 경향이 빠르게 확산 되고 있다. 개인적인 삶의 만족이 업무에 중요한 영향을 미치게 되면서 업무의 효율성으로까지 이어진다는 의식이 확산되고 있으며, 이는 일과 삶의 균형을 중요하게 인식하고 있음을 보여주고 있다(박순, 2016).

또한, 구성원 상호간의 연대감과 동질성을 창출하며, 참가자에게 우애감과 연대감 등의 정서적 감정을 강화하고 확장시킬 수 있게 해 준다. 우정을 발전시키고 연대감을 강화함으로써 운동에 직접 참가하지 않은 참가자 주변까지도 간접경험을 통하여 협동 할 수 있도록 해준다. 또한, 긴장과 갈등은 자신과 타인에게 정서적, 심리적 혹은 신체적인 피해를 줄 위험이 있다. 생활체육은 기쁨, 미움, 슬픔 등 극단의 감정을 표현하는 기회를 적절히 제공하고 통제함으로써 감정을 정화시켜 긴장과 갈등을 조절하는 기능을 한다(김성배, 1991)

다음의 공무원의 면담내용을 보면 생활체육에 대한 인식이 많이 변함을 볼 수 있다. 개인의 삶을 중요시 하는 현대사회에서 생활체육을 참여함으로써 개인의 삶의 균형을 유지하는데 긍정적인 영향을 끼치고 있는 것으로 나타났다.

“ 나의 업무처리가 누군가에게 편리하고 안전하게 서비스 제공되었을 때 직무에 만족을 느끼게 됩니다. 공무원으로서, 사회적 문제를 해결하고 공공의 이익과 국민의 복지를 위해 업무를 처리하고 난 후 신뢰감이 쌓일 때 만족도가 높아지며 업무에 성취감을 느낍니다(A 공무원 면담내용).”

“ 평소 아침 운동을 하고 난 후, 업무를 시작하면 능률이 오르는 것 같아요. 운동 전보다 확실히 긍정적인 생각을 하고, 뭐든지 금방 해낼 수 있다는 자신감이 생깁니다. 또한, 신체를 움직이는 활동을 함으로써 직장의 삶과 개인 삶의 균형을 맞출 수 있다고 생각해요. 지속적인 생활체육의 참여로 만족도가 굉장히 높습니다. 생활체육을 함으로써 오는 성취감이 직장생활과 개인의 삶까지 긍정적 효과를 주는 것 같습니다. 운동함으로써, 몸이 건강해지고 정신도 맑아지고 자신감, 자존감이 높아지는 것 같다고 생각합니다(F 공무원 면담내용).

“ 업무 중 간혹 집중력이 떨어지거나 혹은 나로 인해 팀 내 업무가 원활하게 진행이 되지 않을 때 등 업무로 인해 제 스스로 자존감이 떨어질 때가 있었습니다. 그럴 때마다 운동이 생각났습니다. 운동을 하게 되면 책임감이 늘어난다고 생각합니다. 매일 나와의 약속을 만들어가며 지켜내는 모습을 보며 성실함과 꾸준함이 생깁니다. 또한 성취감이 올라가며 업무에 긍정적인 영향을 끼칩니다. 그러면서 직장 내 관계적인 측면에서도 좋은 영향을 끼친다고 생각합니다. 생활체육 참여 전과 후 만족도 또한 많이 달라졌습니다. 생활체육 참여 전은 단순히 출퇴근의 반복이었다면, 지금은 퇴근 이후 생활체육에 대한 기대감과 설렘으로 하루 패턴이 달라졌습니다(C 공무원 면담내용)”

“ 생활체육(특히 수영)을 시작하기 전과 후의 삶이 많이 달라졌습니다. 수영 참여 이후의 삶이 활기차졌다고 할까요. 주변 직원들도 꾸준히 운동을 참여하는 모습을 보고 긍정적인 반응을 보면 기분이 좋고 언제부턴가 주변인에게 운동 전도사가 되고 있는걸 보고 깜짝 놀랐습니다. 운동을 통해 ‘할 수 있다’는 자신감을 가진 계기

가 있는데, 물을 싫어하던 제가 수영을 배우며 즐기는 모습을 보고 불가능이란 없다는 생각을 갖게 됐습니다(E 공무원 면담내용).”

3. 신체능력 향상

‘신체능력 향상’ 영역은 ‘체력증진 효과’, ‘운동능력 향상’, ‘체형 변화’가 포함된다. 대표적인 반응은 ‘기초체력 향상’, ‘근력 발달’, ‘다이어트에 도움을 줌’ 등으로 나타났다. 이와 같이 생활체육은 근력과 몸의 균형감 등의 운동능력을 향상시킴으로써 앉아서 근무하는 공무원 특성상 도움을 줄 수 있다.

또한, 생활체육은 운동량이 부족한 도시 산업 사회의 현대인에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동 무대를 제공함으로써 건강유지뿐 아니라 튼튼한 체력을 육성하고 신체를 움직이고 싶은 욕구를 충족시키는데 그 가치가 크다 하겠다(안진원,2007).

그러므로 운동을 규칙적으로 실천하는 사람은 운동을 하지 않는 사람에 비하여 건강을 유지하는데 큰 효과가 있다. 즉, 기계 문명이 고도로 발달하여 일상생활에서 인간의 자연적 신체활동이 극도로 제한된 현대인에게 있어서 운동을 적게 하면 심장병, 당뇨병, 비만, 요통, 정신질환 및 신체적 질환, 기타 다수의 경미한 신체, 정신적 질환이 자주 발생한다는 많은 의학적 증거가 보고되고 있다. 생활체육은 운동 부족의 현대 도시 산업사회의 인간에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동 무대를 제공함으로써 건강을 유지뿐만 아니라, 튼튼한 체력을 육성시키는데 기여한다(임번장, 1993).

많은 연구결과에서 현대인들은 과거에 비해 비만, 심장병, 신경과민, 당뇨병과 같이 성인병에 걸릴 확률이 높다고 지적하고 있으며, 그에 대한 예비책 및 치유책으로 적절한 운동과 신체활동을 강조하고 있다. 즉 규칙화된 운동수행은 혈압을 낮게 해주고 콜레스테롤과 같은 혈액 내 지방성분을 분해시킴으로써 동맥경화증을 막아주며 체중이 증가하거나 지방질이 축적되는 것을 예방하여 주며, 신체적 행복감, 에너지의 충만감 근육강화를 제공함으로써 일상생활에 필요한 생활 체력을 구비하는 등 건강한 생활을 영위할 수 있도록 도와주게 된다(임번장,1993).

앉아서 하는 업무의 비중이 많은 공무원의 특성상 신체능력향상은 매우 중요하다.

근력운동을 통해 부족한 근육을 보충하고 신체근육의 균형을 맞출 수 있는 체육 활동으로 생활만족도 또한 향상 할 수 있다. 다음의 면담 내용에서 생활체육 참여 함으로써 신체능력향상에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

“목표했던 하루 운동을 끝내면 성취감도 들고 운동 후에도 만족스럽게 쉬고 잠에 들 수 있습니다. 예전에는 조금만 오래 걸어도 몸이 무거움을 느끼고 체력적으로 힘이 들었습니다. 필라테스와 러닝을 병행하며 운동을 시작한 이후로는 기초체력이 훨씬 향상되었다는 게 느껴집니다. 몸이 가벼워지고 소화도 잘 되는 것 같아 몸이 가볍워짐을 느낍니다. 꾸준히 운동을 하니 아침에 일어날 때도 피로감이 훨씬 덜하고, 운동과 함께 저녁에는 채소 위주의 식사를 하여 인바디 검사 결과 또한 몸이 균형이 잡히는게 느껴졌습니다. 운동을 시작하기 전에는 항상 피곤하고 무기력했는데 생활체육에 참여하면서 다이어트가 되어, 운동 외에도 다양한 취미를 즐길 수 있게 되어 생활만족도가 높아졌습니다(B 공무원 면담내용).”

“공무원에게 생활체육은 꼭 필요하다고 생각합니다. 09:00~18:00 대부분 시간을 책상에 앉아서 업무를 합니다. 장시간 지나면 몸이 굳고 혈액순환이 되지 않는 것을 느낍니다. 건강을 위해서 일주일에 2회 이상 가볍게 30분을 뛰거나 홈트레이닝을 하고 있습니다. 전에는 몸이 무겁고 부어있는 기분이 들었지만, 생활체육을 한 후에는 가볍고 상쾌하며, 피로감이 감소된 느낌이 들어 꾸준히 운동을 유지 할 생각입니다(F 공무원 면담내용).”

“나이가 먹다보니 살도 많이 찌고 건강이 좋지 않았습니다. 공무원 특성상 좌식 생활을 하다보니 하체근육이 빠짐을 느꼈습니다. 하체에 좋다는 수영을 시작하였습니다. 일주일에 2번 정도 수영을 다녀보니 건강도 되찾고 삶의 활기가 생겼습니다. 퇴근 후 육아와 집안일, 운동까지 하면 시간도 부족지만 살이 빠져서 몸이 가벼워서 기분도 좋습니다. 살이 빠지니 순발력이 좋아지고 반응속도가 빨라져서 일상생활에서도 도움이 됩니다. 운동을 꾸준히 하기로 했습니다(E 공무원 면담내용).”

C. 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족요인의 부정적 효과

1. 부정적인 심리변화

운동참여자는 필연적으로 사용되는 시간과 에너지를 통해 걱정, 두려움, 의욕감퇴, 불쾌감 등을 경험하기도 한다. 매일 30분 이상 규칙적으로 운동하는 노인은 운동하며 허리, 무릎 등의 통증, 낙상 및 다음날에 대한 걱정, 신체적 한계로 인한 의욕 저하 등을 경험한다(이현영, 홍준희, 송우엽, 2008).

면담 결과에 따르면 ‘집중력 결핍’, ‘지루함’, ‘피로감’, ‘신체적 요인’을 포함하는 ‘부정적인 심리변화’는 참여자들이 걱정하는 이유 중 하나이다. 대표적인 반응은 ‘운동을 해야 한다는 부담감’, ‘매일 똑같아서 지루하다’, ‘금방 지친다’, ‘근력이 부족하다’ 등으로 나타났다.

적당한 긴장감은 생활체육에 더 집중하게 하며, 운동의 효과가 높고 흥미를 제공한다. 하지만 지나친 긴장감은 부정적인 영향을 끼칠 수 있다.

신체적 긴장이나 정신적 각성, 주의집중 등은 심리적으로 안정된 경기력을 발휘하는데 영향을 미치는 심리기술이다(정청희, 2009).

Sach(1984)에 따르면 습관적으로 운동에 참여하는 개인이 운동을 쉬려고 계획한 날에는 신체적, 심리적 증상이 나타나지 않는 반면, 운동 실시 계획하였는데 참여가 불가능한 날에는 증상이 나타난다고 하였다. 이러한 요인은 모든 참여자에게 나타난 것은 아니기 때문에 개인적 특성이나 운동중독의 정도, 운동행동 유형 등의 차이를 밝힌다면, 더 명확한 정보를 알 수 있을 것이라 생각된다.

운동중독의 부정적인 측면 중 대표증상인 운동박탈 증상은 운동중독성향이 강한 사람에게 운동 박탈하였을 때 나타나는 증상으로서 개인 삶의 질에 직접적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이 연구의 일부 참여자들에게서 운동박탈 증상으로 불안, 혼란, 분노, 나태함, 피로, 우울, 업무지장 등이 나타났으며, 활력감은 크게 저하된 결과가 나타났다. 운동중독은 운동행동으로 인한 긍정적 측면도 있지만 운동박탈로 인한 심리적, 신체적, 인지적, 사회적 영역에서의 부정적 증상들은 일상생활에 장애가 될 정도의 부정적인 영향을 미친다. 이러한 연구결과는 선행연구의 결

과와도 일치하는 것이다(양명환, 1998.).

다음의 면담 내용에서도 생활체육을 참여함으로써 부정적인 심리변화에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

“생활체육 참여 간 가장 제한사항이라고 생각드는건 본인의 의지라고 생각해요. 가장 힘든게 몸을 일으키는 것이며, 몸을 일으키게 만드는 마음 먹기는 누워서도 할 수 있지만 마음은 마음뿐이고 몸이 움직여지지 않을 때가 많아서 생활체육의 제한사항과 단점은 의지의 문제라고 봅니다. 이게 부담감으로 생각 될 때가 종종 있어요(A 공무원 면담내용)”

“헬스의 경우, 무산소운동과 유산소운동을 같이 하게 되면 대략 1 시간 ~ 1 시간 반 정도 시간이 소요되는데, 매일 똑같은 루틴을 반복 하다보니 약간 지루한게 있긴합니다. 그래서 ‘아, 오늘은 설까?’라고 생각 되는 날도 있습니다. 그래서 헬스와 러닝, 홈트레이닝을 번갈아가며 지루함을 탈피시키려 노력하곤 합니다(F 공무원 면담내용)”

다양한 근력과 체력 등을 향상시키는 생활체육은 지속적으로 하게 되면, 신체적 요인을 향상 시킬 수 있을 것이다.

신체적 요인의 걱정을 해소시킬 수 있는 방법은 운동을 꾸준히 습관화하여 체력 증가와 다이어트를 유지하는 것이다.

“업무 특성 상 오래 앉아 있다 보니, 나이가 들수록 살도 찌고 건강이 많이 좋지 않음을 느꼈습니다. 운동을 하게 되니 숨도 많이 차고, 근력이 부족해서 그런지 피로감이 많더라구요. 다이어트가 필요하다고 많이 느껴졌습니다(E 공무원 면담내용)”

“ 근육통이 자주 와요.. 체력이 떨어져서 그런건지 과하게 운동을 하는건지. 금방 지치는거 같아 제 자신에게 속상할 때 가 종종 있습니다. 체력이 늘어나는 것 같으면서 쉽지가 않네요. 더 노력 해보려구요. (D 공무원 면담내용).”

2. 환경 및 운영의 불만

‘생활수준노출’을 포함하는 ‘환경 및 운영의 불만’영역으로 대표적 반응으로는 ‘비용부담’, ‘접근성이 낮다’, ‘시간이 부족하다’ 등으로 나타났다.

이 영역의 경우 생활체육을 활성화시키기 위해 필요한 요소일 것이다.

‘2022 국민생활체육조사’ 에 따르면 ‘생활체육 참여 촉진을 위한 선행 조건’으로 ‘체육활동 가능시간 증가’ 68.4%, ‘체육시설 접근성 확대’가 47.4%, ‘체육활동지출 비용 여유’ 40.4%, 로 각각 나타났다.

또한, ‘체육활동 참여중단 이유’로 체육활동을 한 번 이상의 참여 경험이 있는 사람이 규칙적으로 체육활동을 하지 않는 이유에 대해 ‘체육활동 가능시간 부족’ 응답 비율이 73.5%로 비중이 가장 높고, 그 다음으로 ‘체육활동에 대한 관심 부족(41.8%)’, ‘체육활동 지출비용 부담(33.8%)’ 등의 순으로 나타났다. 1번 이상의 참여 경험이 있는 체육활동을 더 이상 규칙적으로 참여 하지 않는 이유는 2020년, 2021년, 2022년 모두 ‘체육활동 가능시간 부족’ 때문이라는 응답비율이 가장 높았다.

시간이 부족하다는 사람들에게 신체활동은 오히려 업무에 긍정적인 영향을 끼친다는 사실을 알려야 할 것이다. 임강영(2006)의 연구에서 생활체육에 참여하는 청소년이 비참여 청소년보다 학업 스트레스의 수준이 낮게 나왔다는 결과를 통해 참고할 수 있다.

다음의 면담 내용에서도 생활체육을 참여함으로써 부정적 효과로서 환경 및 운영의 불만에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

“저는 생활체육 참여 할 때 비용부담이 제한사항이었습니다. 테니스를 주로 하는데 레슨비용이나 코트 대여 등 비용이 상당히 많이 들어갑니다. 또한, 테니스장이 활성화 되어 있지 않아 접근성이 굉장히 떨어지기도 합니다. 재정적 지원이 있으면 더욱더 원활한 생활체육활동을 할 수 있지 않을까 싶습니다(C 공무원 면담내용).”

부정적인 경험은 이러한 환경과 요인에 따라 작용한 것 같다. 하지만 부정적인 효과는 규칙적이고 꾸준한 운동으로 보완 할 수 있을거라 생각되고 생활체육 참여 공무원에게 긍정적이며 적극적으로 참여 할 수 있는 가능성을 만들어 낸다고 판단 된다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

최근 2030 공무원의 퇴사율이 높다는 기사를 자주 접하게 되었다. 인사혁신처의 주요 원인 분석결과는 ‘업무 스트레스’와 ‘경직된 공직문화’으로 파악되었다.

그래서 체육활동에 참여하는 공무원의 생활만족과 직무만족에 대한 관심을 갖기 시작하였다.

공무원은 왜 생활체육을 하는 것일까? 공무원은 생활체육으로 어떠한 자세로 임하고 있는가? 등 다양한 궁금증이 생겨났다.

본 연구는 능동적인 생활체육 참여가 생활만족을 높인다는 다수의 선행연구 결과를 기초로 생활체육 참여공무원의 생활만족과 직무만족 요인을 탐색하여 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 올바른 여가문화를 정착시켜도움을 주고자 하는데 그 목적으로 하였다.

본 연구는 G광역시 S구에서 생활체육에 참여하는 공무원 6명의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 탐색적 이해를 알아보기 위해 개인별 심층면담을 실시하여 알아보았다. 연구결과를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 생활체육 참여 공무원의 인식에는 긍정적인 심리변화가 작용하며, 정신건강 및 내적동기가 상승한다. 또한, 운동효능감으로 일상생활 간 자신감과 만족감 획득을 가능하게 할 수 있다는 것으로 나타났다. 건강한 신체능력변화로써, 체력증진 효과가 있으며, 운동능력이 향상하며 건강한 체형변화가 할 수 있는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육 참여 공무원의 실천에 대해서는 꾸준한 생활체육 활동이 필요하며, 원활한 생활체육 참여를 위한 꾸준한 참여 열정, 제반 환경 문제 해결과 생활체육 참여를 위한 시간 확보가 필요하며 이를 실천하도록 노력해야 할 것이다.

생활체육 참여 간 신체적요인으로 피로감이나 신체능력이 부족하다고 느껴진다면 꾸준한 생활체육활동 참여로 극복하게 된다면 더 긍정적인 심리변화와 신체능력변화를 느낄 수 있을 것이다.

셋째, 생활체육 참여 공무원이 생활만족과 직무만족에 미치는 영향으로는 신체 및 정신건강에 긍정적인 효과를 주며, 구체적으로 스트레스 해소와 긍정적 사고 함양, 신체능력향상 등이 가능한 것으로 나타났다. 또한, 삶의 활기가 생겨나고 직장내 성취감과 원만한 인간관계를 유지 하고 할 수 있다는 자신감이 생겨나는 것으로 나타났다. 이러한 감정은 자신의 일상을 긍정적으로 변화 시키며 공무원의 생활체육 참여가 생활만족과 직무만족에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

넷째, 공무원의 생활만족과 직무만족을 위해 생활체육 활성화하기 위한 사항으로 더 많은 공무원이 생활체육에 참여 할 수 있도록 체육시설과 환경 개선이 필요하며 행정안전부 차원에서 체육활동비용 지원과 사내동아리활동 참여 권장 등이 필요하다고 나타났다. 또한, 생활체육 전문지도자를 영입하여 동아리 활성화가 가능할 수 있도록 적극적인 방법도 필요한 것으로 확인 되었다.

삶의 만족과 관련한 Woo & Hwang (2015)의 연구에서 여가만족, 여가몰입, 레크리에이션 전문화, 진지한 여가를 변인으로 삶의 만족에 미치는 영향을 연구한 결과, 네 가지 변인 중 여가만족이 삶의 질 향상에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 선행연구에서 제시하는 것처럼 공무원의 생활체육 참여는 생활만족과 직무만족 요인에 긍정적으로 영향을 준다는 본 연구의 결과와 일치한다.

이처럼 공무원의 생활체육 참여는 생활만족과 직무만족에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 이를 바탕으로 공무원을 위한 체육활동 지원, 체육시설 접근성 확대 등 다양하게 참여를 활성화 할 수 있도록 제공해야 한다. 또한 다양한 생활체육에 흥미를 높이기 위해 많은 노력이 필요할 것이다.

이러한 연구 결과를 통해 생활체육을 참여하는 공무원이 증가하여 생활체육 활성화에 유용한 자료로 활용 될 수 있기를 바란다.

나아가 사회적 차원에서는 공무원의 생활체육 참여에서 제기되는 문제점을 파악함으로써, 보다 바람직한 생활체육 참여를 유도할 수 있을 것으로 기대된다.

2. 제언

본 연구의 진행하는 과정에서 나타난 한계점을 보완하고 본 연구의 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫 번째, 본 연구에서는 G광역시 S구의 공무원을 대상으로 한정하여 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대해 탐색적으로 알아보았기 때문에 연구를 일반화시키기에는 한계가 있다. 차후의 연구에는 여러 지역의 공무원들을 대상으로 할 필요가 있을 것이다.

두 번째, 본 연구는 20대와 30대, 40대 공무원을 대상으로 한정하여 생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대해 탐색적으로 알아보았기 때문에 차후에는 50대와 60대의 공무원을 대상으로 확대하여 연구할 필요가 있을 것이다.

세 번째, 공무원의 생활만족과 직무만족은 다양한 변수를 통해 영향을 받을 것이다. 따라서 본 연구에서 규명한 생활체육 참여 이외에 다른 심리적 요인이 공무원의 생활만족과 직무만족에 영향을 미칠 것으로 사료된다. 차후의 연구에서는 다양한 요인에 대한 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 김교환(2005). 공무원의 레저 스포츠 활동 참여가 근무만족에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.
- 김병준, 이범기(2006). 운동실천을 위한 심리 행동적 증재전략. 스포츠과학논문집
- 김은영(2006). 21세기 생활체육 현황과 학교체육 연계를 통한 생활체육 진흥방안. 경기대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 김창걸(1985). 「교육행정학」 서울:박문각.
- 문화체육관광부(2003). 체육백서 서울:문화관광부 체육국
- 문화체육관광부(2022). '2022 국민생활체육조사'
- 박권홍(2011). 긍정심리자본과 리더십 성과에 관한 연구. 숭실대학교 대학원, 박사학위논문.
- 박종현(2004). 리더십 유형이 종업원 직무만족 및 조직몰입에 미치는 영향에 관한 연구. 서강대학교 경영대학원. 석사학위논문
- 백주현(1989), 여가선택행동이 가정생활만족도에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 신유근(1985). 조직행위론. 서울: 다산 출판사.
- 송주용 (1996). 스포츠참가와 생활만족의 관계. 수원대학교 대학원, 석사학위논문.
- 안전행정부(2013). 지방공무원 인사실무. 안전행정부
- 위성식(1989). 사회체육 지도자 양성의 전문교육 과정 모형개발에 관한 연구
- 위성식(1990). 「사회체육학개론」, 서울: 민중서관.
- 유미경·이기표(2017). 생활체육참여 노인의 심리적자본이 생활만족과 심리적 행복감에 미치는 영향 연구. 한국체육학회지, 56(2), 363-376
- 유창하(1987). 현대사회체육. 서울: 나삼출판사
- 윤안홍(2014). 지방자치단체 공무원의 직무만족도 및 조직몰입도에 관한 연구. 서울시립대학교 대학원. 미간행 석사학위논문
- 이대희(2016). 외식기업의 종사원의 긍정심리자본이 조직시민행동과 직무만족에 미치는 영향. 관광연구, 31(4), 385-405

- 이윤주(2002). 한국무용이 노인여성의 신체적 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 용인대학교, 미간행 석사학위논문
- 이종경,서동균(2004). 청소년 스포츠 활동 참가와 스트레스의 관계. 한국스포츠리서치, 15(6),1491-1499.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 대학원. 박사학위논문
- 이주호(2001). 중등학교 체육교사의 스포츠참여와 직무만족도에 관한 연구. 건국대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 이호대(1986). 운동참여에 따른 직무만족도의 관계 연구. 서울대학교. 석사학위논문
- 이현영, 홍준희, 송우엽. (2008). 규칙적인 노인 운동참여자의 운동동기 탐색: 참여 요인, 재미요인, 스트레스요인. 한국스포츠심리학회지, 19(1), 51-63.
- 임강영(2006). 청소년의 생활체육 참여유무가 학업 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 임변장(1992). 미래사회와 생활체육. 제11회 국민체육진흥 세미나, 한국체육학회.
- 임변장(1993). 스포츠 사회학의 정의 및 본질. 한국스포츠사회학보
- 정동근(1994). 직장인의 생활체육 참가와 직무만족의 관계. 성균관대학교
- 정주나, 오경록(2016). 사격스포츠관광 참여자의 관광경험이 긍정심리자본 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 25(4), 431-443
- 조용환(2008). 질적 연구의 원리와 기법. 한국무용학회, 2008(1), 18-37.
- 주삼환, 김수진(1983), 「동기-위생이론」 서울 배영사
- 최명섭(2002). 생활체육지도자의 자격요건과 직무만족도에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 최미란(2002). 여가스포츠활동의 정서체험과 사회구조적 요인. 한국체육대학교 대학원
- 최종근(2011). 지방공무원의 직무스트레스에 관한 연구 : 경기도 의정부시를 중심으로
- 최활천(2003). 직장인의 생활체육 참가가 여가만족, 직무만족 및 생활만족에 미치는 영향. 석사학위논문, 목포대학교
- 한성일 외(1987). 「사회체육」 서울: 동화문화사
- 현대전(2004). 생활체육 참여 실태와 여가만족 및 생활만족의 관계 분석. 제주교육대학원 교육대학원. 석사학위논문

- Albanese, R. & Van Fleet, D. D(1983). Organizational Behavior: A Managerial Viewpoint.
- Campbell, D.E(1969). Relationship between scores on the wear inventory and selected physical fitness scores. Research Quarterly for Exercise and Sport.
- Glaser, B. & Strauss, A.(1976). The discovery of grounded theory.Chicago: Aldine.
- Kraus, R.(1971). Recreation and leisure in modern Society. NY:Appleton-Century-Crofts.
- Neugarten, B. L., Havighurst. R. J., and Tobin, S. S(1961). The measurement of life satisfaction, Journal of Gerontology, 16, 134-143.
- Scanlan, T.K., & Simons, J.P(1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Rober (Ed), Motivation in Sport and Exercise (pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics
- Scarpello, V., and Campbell, J.P(1983), "Job Satisfaction: Are all the Parts There?" Personnel Psychology, vol. 36.
- Y Iwasaki , J Zuzanek, R C Mannell(2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships

부록<심층면담 설문지>

안녕하십니까?

본 설문조사에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

본 연구는 **생활체육 참여 공무원의 생활만족과 직무만족 요인에 대한 연구**를 위한 것입니다

응답하신 설문 내용은 연구조사 이외의 목적으로는 일절 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

각 질문에 답변을 부탁드립니다, 편안한 마음으로 솔직하게 답변해 주시면 됩니다.

설문조사의 시간은 약 15분 정도 소요될 예정입니다.

참여해 주신 분의 앞날에 무궁한 발전이 있기를 기원합니다.

본 연구에 협조하여 주셔서 다시 한번 감사드립니다.

2023년 6월

**연구자 : 조선대학교 교육대학원 체육교육전공
백 범 식**

1. 본인의 성별은 무엇입니까? ① 남 ② 여
2. 본인의 나이는 어떻게 되십니까? _____ 세
3. 본인의 공무원 경력은 어떻게 되십니까? _____ 년

구분	질문지
생활체육 참여인식	현재 귀하의 참여하는 생활체육의 경력과 빈도는 어떻게 되십니까?
	생활체육을 참여하게 된 계기는 무엇입니까?
	생활체육 참여 시, 제한사항이나 단점이 있습니까?
	귀하가 느끼는 생활체육 참여 전·후의 건강상태는 어떻습니까?
직무만족 관련	공무원의 직무만족에 필요한 요소는 무엇이며, 현재 직무에 만족하시나요?
	생활체육 참여 전·후의 직무만족도의 차이가 있나요?
생활만족 관련	공무원의 생활만족에 필요한 요소는 무엇이며, 현재 생활에 만족하시나요?
	생활체육 참여 전·후의 생활만족도는 달라졌나요?
공무원의 생활체육 필요성	공무원은 생활체육이 필요하다고 생각하십니까?
	공무원이 직무와 생활을 만족스럽게 영위하기 위해 꼭 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까?