

2011년 8월

박사학위논문

생활체육프로그램 참여에 따른  
지체장애인의 자아효능감과  
생활만족 및 심리적 웰빙과의 관계

조선대학교 대학원

체 육 학 과

김 삼 선

생활체육프로그램 참여에 따른  
지체장애인의 자아효능감과  
생활만족 및 심리적 웰빙과의 관계

Relationship among Self-efficacy, Life satisfaction,  
and Psychological well-being of Participant in  
Physical Disability Sport

2011年 8月 25日

조선대학교 대학원

체육학과

김삼선

생활체육프로그램 참여에 따른  
지체장애인의 자아효능감과  
생활만족 및 심리적 웰빙과의 관계

지도교수 송 채 훈

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2011年 4月

조선대학교 대학원

체 육 학 과

김 삼 선

# 김삼선의 박사학위논문을 인준함

위원장 대학교 교수 정명수 (인)

위원 대학교 교수 김응식 (인)

위원 대학교 교수 윤오남 (인)

위원 대학교 교수 서영환 (인)

위원 대학교 교수 송채훈 (인)

2011年 6月

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

I. 서론 .....	1
A. 연구의 필요성 .....	1
B. 연구의 목적 .....	5
C. 연구모형 .....	6
D. 연구가설 .....	7
E. 연구의 제한점 .....	7
II. 이론적 배경 .....	8
A. 자아효능감 .....	8
1. 자아효능감의 개념 .....	8
2. 자아효능감의 차원 .....	9
3. 자아효능감의 구성요소 .....	10
4. 자아효능감의 효과 .....	12
5. 자아효능감의 수행 .....	13
6. 장애인의 스포츠 활동과 자아효능감과의 관계 .....	14
7. 자아효능감에 대한 선행연구의 고찰 .....	15
B. 생활만족 .....	18
1. 생활만족의 개념 .....	18
2. 생활만족에 대한 이론 유형 .....	21
3. 생활만족에 대한 하위 요인 .....	23

C. 심리적 웰빙 .....	24
1. 웰빙의 개념 .....	24
2. 웰빙의 분류 .....	26
3. 심리적 웰빙의 구성요인 .....	28
4. 심리적 웰빙에 관한 선행연구의 고찰 .....	33
<b>III. 연구방법 .....</b>	<b>38</b>
A. 연구절차 .....	38
B. 연구대상 .....	39
C. 설문지의 구성 .....	40
1. 자아효능감 .....	41
2. 생활만족도 .....	42
3. 심리적 웰빙 .....	42
D. 검사도구의 타당도 및 신뢰도 검증 .....	43
E. 자료처리 .....	48
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>49</b>
A. 자아효능감 비교 .....	49
1. 인구사회학적 특성에 따른 자아효능감 비교 .....	49
2. 생활체육 참여형태에 따른 자아효능감 비교 .....	54
B. 생활만족도 비교 .....	58
1. 인구사회학적 특성에 따른 생활만족도 비교 .....	58
2. 생활체육 참여형태에 따른 생활만족도 비교 .....	63
C. 심리적 웰빙 비교 .....	67
1. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙 비교 .....	67
2. 생활체육 참여형태에 따른 심리적 웰빙 비교 .....	72

D. 자아효능감 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 상관관계	76
E. 자아효능감, 생활만족도와 심리적 웰빙 간 회귀분석	78
1. 자아효능감과 심리적 웰빙 간 회귀분석	78
2. 생활만족도와 심리적 웰빙 간 회귀분석	79
F. 자아효능감과, 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 인과관계	80
1. 확인적 요인분석 결과	80
2. 연구모형의 적합도 평가	81
3. 연구모형의 구조방정식 모형 검증	82
<b>V. 논 의</b>	85
<b>VI. 결론 및 제언</b>	92
1. 결론	92
2. 제언	95
<b>참고문헌</b>	
<b>부 록</b>	

## 표 목 차

<표 1> 연구대상자들의 인구사회학적 특성	39
<표 2> 연구대상자들의 생활체육 참여형태	40
<표 3> 설문지의 주요 구성내용	41
<표 4> 자아효능감 설문지 요인분석 및 신뢰도 검증	44
<표 5> 생활만족도 설문지의 요인분석 및 신뢰도 검증	46
<표 6> 심리적 웰빙 설문지의 요인분석 및 신뢰도 검증	47
<표 7> 성별 자아효능감 비교	49
<표 8> 연령별 자아효능감 비교	50
<표 9> 학력별 자아효능감 비교	51
<표 10> 수입별 자아효능감 비교	52
<표 11> 직업별 자아효능감 비교	53
<표 12> 참여종목별 자아효능감 비교	54
<표 13> 참여경력별 자아효능감 비교	55
<표 14> 참여횟수별 자아효능감 비교	56
<표 15> 참여시간별 자아효능감 비교	57
<표 16> 성별 생활만족도 비교	58
<표 17> 연령별 생활만족도 비교	59
<표 18> 학력별 생활만족도 비교	60
<표 19> 수입별 생활만족도 비교	61
<표 20> 직업별 생활만족도 비교	62
<표 21> 참여종목별 생활만족도 비교	63
<표 22> 참여경력별 생활만족도 비교	64
<표 23> 참여횟수별 생활만족도 비교	65
<표 24> 참여시간별 생활만족도 비교	66

<표 25> 성별 심리적 웰빙 비교	67
<표 26> 연령별 심리적 웰빙 비교	68
<표 27> 학력별 심리적 웰빙 비교	69
<표 28> 수입별 심리적 웰빙 비교	70
<표 29> 직업별 심리적 웰빙 비교	71
<표 30> 참여종목별 심리적 웰빙 비교	72
<표 31> 참여경력별 심리적 웰빙 비교	73
<표 32> 참여횟수별 심리적 웰빙 비교	74
<표 33> 참여시간별 심리적 웰빙 비교	75
<표 34> 자아효능감 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 상관관계	77
<표 35> 자아효능감 심리적 웰빙 간 회귀분석	78
<표 36> 생활만족도와 심리적 웰빙 간 회귀분석	79
<표 37> 수정된 연구모형의 확인적 요인분석 결과	80
<표 38> 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 적합도 비교	82
<표 39> 연구모형의 효과 검증결과	83

## 그 림 목 차

<그림 1> 연구모형 .....	6
<그림 2> 연구절차 .....	38
<그림 3> 확인적 요인분석 결과 .....	81
<그림 4> 자아효능감, 생활만족도, 심리적 웰빙 간 구조방정식 모형 검증 ....	84

## **ABSTRACT**

# **Relationship among Self-efficacy, Life satisfaction, and Psychological well-being of Participant in Physical Disability Sport**

Kim, Sam-Sun

Advisor : Prof. Song, Chae-Hoon, Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

This study aims to analyze effects of self-efficacy through participation in sport for all on life satisfaction and psychological well-being in people with physical disabilities who participated in sport for all programs. Based on the results, this study presents the need of participating in sport for all and provides basic materials for healthy life through improving self-efficacy, life satisfaction, and psychological well-being in people with disabilities. In order to achieve this purpose, this study conducted a questionnaire survey with 496 people with disabilities participating in sport for all and finally the following results were obtained.

1. Confidence and self-regulation of self efficacy sub-factors had a statistically significant positive effect on psychological well-being, psychological satisfaction, Physical satisfaction, social satisfaction, and education satisfaction of life satisfaction sub-factors also had a statistically significant positive effect on psychological well-being.

2. Significant causal relation was found between self-efficacy and life satisfaction, between life satisfaction and psychological well-being, and between self-efficacy and psychological well-being.

In conclusion, self-efficacy had a positive effect on life satisfaction and psychological well-being in people with disabilities participating in sport for all. Thus, improvement in self-efficacy by constant participation in sport for all will greatly contribute to improvement in daily life satisfaction and maintenance of healthy well-being life in people with disabilities. It is considered that when it is encouraged for people with disabilities to participate in sport for all, they will improve their life satisfaction and maintain their healthy life.

# I. 서 론

## A. 연구의 필요성

인간의 궁극적인 삶의 목적은 행복한 삶을 추구하는데 있고 이를 위해서는 가장 중요한 조건이 건강이라 할 수 있다. 그러나 현대사회의 발달은 산업기술의 고도화로 전문성을 필요로 하는 사회로 바뀌었고, 이로 인해 현대인들에게 극심한 스트레스와 바쁜 일상생활을 가져와 운동부족 현상을 유발하여 건강한 삶을 저해하고 있다. 또한 교통사고, 화재, 폭력, 안전불감증 사고 등으로 인한 후천적인 원인으로 지체 장애인의 수는 점점 증가하고 있는 실정이다. 이러한 지체장애인은 어려운 상황을 직면했을 때 어떻게 저항할 것인지 결정하는 행동변별력이 결여되며, 이러한 행동변별력 결여를 자아효능감 결여라 할 수 있다.

Bandura(1982)는 자아효능감이 자신의 행동을 수행하고 얼마만큼의 노력을 기울일 것이며, 또 어려운 일에 직면했을 때 얼마만큼 저항할 것인가를 처음으로 결정하도록 하는 요인으로 행동변화에 가장 결정적 영향을 미친다고 하였다. 또한 McAuley(1992)에 의하면 인간의 행동은 자아기준적 사고(self-referent thought)에 의해 유발되고, 인간의 인지과정을 제어함으로 동기와 행동을 조절할 수 있다고 하였으며, 신체적 기술의 점진적 획득을 기저로 하여 이루어지는 운동은 신체에 대한 지각과 자신감을 증진시킨다고 하였다. 즉 자아효능감은 개인의 성취 장면에서 자신의 능력에 대해 가지는 기대라고 할 수 있기 때문에 자아효능감을 지속시키거나 향상시키는 것은 매우 중요한 의미이다. 이에 많은 지체장애인들이 자신감 향상과 장애 극복을 위해 신체활동을 통한 운동프로그램 참여하고 있으며, 건강한 삶을 위한 신체활동의 수단으로 체육활동에 참여하고 있다.

McAuley(1992)에 의하면 지체장애인들의 운동참여의 효과란 첫째, 일시적 신체변화를 보여주는 것으로서 정신생리학적 측면으로 근육 긴장의 방출을 통한 불안의 감소와 이완, 변화된 뇌파 활동을 통한 불안감소와 이완을 들고 있고, 둘째, 정신생활학적 측면으로 운동 시 내생적인 엔돌핀 또는 호르몬(카테콜라민)방출을 통한 고양된 기분을 셋째, 만성적인 정신적 변화를 보여주는 것으로서 심리학적 측면으로 자기통제와 자신감, 그리고 신체상의 느낌을 통한 자아효능감의 향상, 스트레스를 견딜 수 있는 능력의 향상을 준다고 하였다.

체육활동은 인간의 삶에 대한 개인의 신체적 건강은 물론 신체활동을 통한 자유감과 심리적인 안녕이라 할 수 있다. 이는 여가시간 활용으로서의 체육 활동을 단순한 신체건강의 유지나 증진의 수단으로 간주되는 소극적 차원을 벗어나 능동적 참여기회를 제공하는 활동으로 그 의미가 확대되고 있다(성영중, 2000). 최정덕(2001)은 이러한 체육활동 중 생활체육활동은 선수중심의 체육이나 학교체육과는 달리 남녀노소를 불문하고 모든 사람이 성별, 인종, 종교에 관계없이 종합적인 신체적성수준을 향상시키고, 건강증진 및 사회적, 문화적 자아실현을 위해 참여하는 모든 종류의 신체활동이라 하였다. 또한 생활체육의 참여는 건강의 유지를 위한 개인의 삶의 질을 향상시켜주며, 많은 사람들과 함께 스포츠 활동을 실시하여 사회성 향상에 크게 도움을 준다. 이에 사지와 체간을 포함하는 신체기능이 부자연스러운 지체장애인은 신체적 장애가 사회적, 심리적 장애를 항상 수반해, 지체장애인의 성공적인 재활을 위하여 생활체육에 꾸준히 참여하고 있다(최경훈, 김영갑, 2007). 지체장애인들은 생활체육활동 참여로 인한 신체활동의 기회가 증대되어 우울증을 감소시키고, 심리적 정신적 안정감을 주며, 불안을 해소한다. 이러한 생활체육은 모두에게 균등하게 스포츠 참여의 기회를 보장하고 보다 복지화된 여가환경을 제공함으로써 사회적으로 허용된 대중의 비일상적 활동 욕구를 효과적으로 수용하는 기회를 제공한다.

이기붕(1997)은 신체적 여가활동 영역으로 오락적 기능 및 사회적 기능을 수행하는 요인이라고 하였다. 그리고 이러한 생활체육 참여기회를 제공하는 상업스포츠

시설은 생활체육활성화와 스포츠 참여기회를 제공하고, 신체활동의 장을 통한 참여자의 건강욕구를 충족시켜주고, 일상생활의 만족도를 향상시켜주는 매개체 역할을 하는 중요한 요소라 하였다(이병익, 1997). 생활만족은 인간의 활동 과정에서 생겨나는 부산물(Diener, 1984)로서 능동적이거나 활동에 많이 참가하는 사람일수록 자신의 생활에 대한 만족도가 높다고 하였고(이성철, 1996; 이종길, 1992; Lemon, Bengtson, Perterson, 1972; Rapoport & Rapoport, 1975; Kelly, 1983), 특히 이런 생활만족은 생활체육 참가에 적극적일 때만이 가능하여(이종길, 1992), 스포츠 사회학 분야에서는 생활체육 참가와 생활만족의 관계를 규명하기 위해 꾸준히 연구를 해오고 있다(이성철, 1996; 이종길, 1992; Heppe & Ray; 1983; Peppers, 1976; Riddick & Daniel, 1984). 또한 최근에 생활만족의 향상을 통한 웰빙(Well-being)사회를 구현해 나가고 있다.

웰빙(Well-being)이라는 말은 ‘well(건강한, 만족스러운, 좋은)’과 ‘being(삶, 존재, 생명)’의 합성어로 행복이나 안녕을 말한다. 그리고 이와 같은 웰빙이 최근에는 하나의 문화코드로써 다양하고 새롭게 해석되고 있으며, 웰빙이라는 말을 처음 만들어낸 미국에서는 웰빙을 추구하는 사람들을 ‘건강과 함께 환경을 중시하는 생활양식의 소유자’로 정의 하였다(이미숙, 2004).

웰빙은 자신의 진정한 본성을 깨닫고 발휘하는 것으로 개인적 성장과 발달, 도전하고 노력하는 것과 관련된다고 보았고(Ryan & Deci, 2001), Ryff(1989)는 이러한 자아실현적 웰빙 개념에 기초하여 다양한 이론에 기반을 둔 다차원적인 웰빙 모델을 제안하였는데 이를 심리적 웰빙(Psychological well-being: PWB)이라 규정하였다.

심리적 웰빙은 긍정적 심리적 기능을 나타내는 하위 요인(자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 관계, 자율성, 환경통제력)들로 구성되어 있으며, 이것은 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면의 합을 의미한다. 또한 삶의 질이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력이 있으며, 삶의 목적이 있고, 자신의 잠재력을 실현시키는 동기가 있는 사람을 말한다. 또한 Ryff

와 Singer(2003)는 웰빙이란 부정적 감정이나 경험에 없는 것이 아니라 오히려 도전이나 어려움을 어떻게 다루고 변화시키느냐에 달려있다고 보았다. 즉 삶의 어려움을 피하기보다는 오히려 삶의 어려움에서 의미를 찾고, 그것을 자신에 대한 깊은 이해의 기회로 여기며, 문제를 해결하기 위해 자신의 재능을 찾아보고 개인의 효능성을 확장시켜가며 복잡한 일들을 효과적으로 잘 다뤄나가고, 주위사람들을 사랑하고 둘보며, 우리자신의 내적 신념에 맞게 살려고 노력하고 참여하는 삶을 심리적 웰빙으로 보았다.

심리적 웰빙과 관련된 선행연구를 살펴보면, 김석일(2004)의 연구에서 심리적 안녕감은 인간의 삶에 정신과 신체를 연결시키는 중요한 메카니즘의 역할을 한다고 하였다. 즉, 자신의 신체에 대한 긍정적 느낌은 신체적 건강의 지표가 됨과 동시에 행복감과 자긍심을 증진시키는데 크게 영향을 미치고 있다는 것이다. 윤종국(2000)은 생활체육 참여를 통해 스스로의 상호작용을 확대시켜 동료나 이웃과의 교류를 깊게 하고, Diener(1984)는 사회적 접촉 및 사건에 대한 대처 능력과 통제능력이 생활만족과 관련되어 있다고 하였다. 그리고 이광육(2004)은 스포츠 활동은 인간이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본 전제로 하고 있고, 스포츠 활동 그 자체가 인간으로 하여금 자유, 활동 장악 및 창의적인 능력발현 모두를 경험할 수 있도록 구성되어 있다고 하였으며, 함정혜, 박현애(2005)는 스포츠 활동은 즐거움과 성취감을 통한 삶의 질 향상에 중요한 요인이라 하였다.

선행연구들은 종합해보면, 특정 개인의 심리적 웰빙은 여가활동중의 여가스포츠 활동 즉, 생활체육 참여뿐만 아니라 교육, 소득, 직업, 종교, 민족성, 연령 그리고 결혼 상태와 같은 사회 인구학적 변인이 심리적 웰빙에 영향을 미치는 요인이라 하였다. 그리고 생활체육 참여로 인한 자아효능감과 생활만족 연구에서는 생활체육 참여를 통한 자아존중감의 향상, 스트레스를 견딜 수 있는 능력의 향상, 자아효능감과 자긍심을 향상시켜주는데 효과적으로 작용하는 신체운동과 심리적 웰빙의 관계의 연구 역시 남녀노소 다방면에서 다루어지고 있다(정윤하, 2007; 이순림, 2007; 오현옥, 2006; 박승찬, 2004; 김석일, 2004).

이러한 지체장애인은 자립을 위한 경제활동의 제한 등 다른 사회적 제약을 발생시킴으로써, 궁극적으로 주관적 삶의 질을 저해하는 중요 요인이라는 점(Bishop, & Feist-Price, 2002)을 고려할 때, 장애인의 체육활동 참여의 효과는 재활과 치료의 의미를 넘어 그 이상의 가치를 지니고 있다고 할 수 있다. 이와 관련하여 노형규(1998)는 장애인의 체육활동 참여는 신체의 장애를 극복하고 사회구성원으로서의 재활을 시도한다는 측면에서 그 가치를 높게 평가하였으며, 정윤하(2007)은 체육활동을 통하여 장애로 인해 손상된 자아를 극복하고 원만한 대인관계를 형성해 나감으로 지체장애인의 삶의 수준이 높아질 것으로 보고하였다(김영덕, 서성혁, 이기봉, 박일혁, 2010).

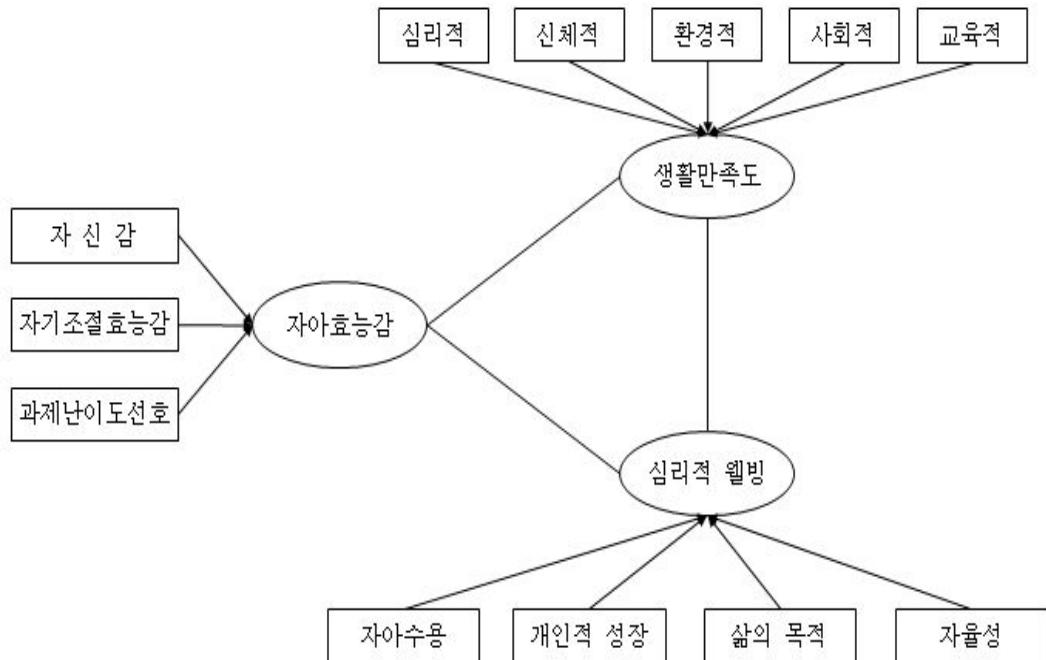
이에 본 연구에서는 장애인들의 생활체육 참여에 따른 자아효능감과 생활만족도 그리고 심리적 웰빙과의 관련된 연구가 절실히 필요하며, 이 연구를 바탕으로 장애인들의 생활체육 참여 활성화 방안을 제시하고, 자아효능감 향상과 생활만족도 증가 그리고 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하고자 한다.

## B. 연구의 목적

본 연구에서는 생활체육 프로그램에 참여하는 지체장애인들을 대상으로 생활체육참여를 통한 자아효능감이 생활만족도 및 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하여, 이를 근거자료로 많은 지체장애인들을 비롯한 기타 장애인들에게 생활체육 참여의 필요성을 제시하고 자아효능감과 생활만족도 향상 및 심리적 웰빙 향상을 통한 건강한 삶을 살아가는 기초자료를 제시하는데 연구에 목적이 있다.

## C. 연구모형

본 연구에서는 지체장애인들의 생활체육 참여에 따른 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙과의 관계를 알아보고, 자아효능감의 변화에 따른 생활만족도 및 심리적 웰빙 간의 인과관계를 분석하기 위하여 다음과 같이 연구모형을 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

## D. 연구가설

본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 두었다.

1. 인구사회학적 특성에 따른 자아효능감, 생활만족도, 심리적 웰빙에는 차이가 있을 것이다.
2. 생활체육 참여형태에 따른 자아효능감, 생활만족도, 심리적 웰빙에는 차이가 있을 것이다.
3. 자아효능감과 생활만족도 그리고 심리적 웰빙 간에는 상관이 있을 것이다.
4. 자아효능감과 생활만족도 그리고 심리적 웰빙 간에는 유의한 인과관계가 있을 것이다.

## E. 연구의 제한점

본 연구도구는 설문지이기 때문에 표본에 대한 특별한 통제수단이 필요 없으며, 사회적, 환경적 배려를 고려하지 못하였다. 그리고 응답자의 주관적인 반응에 치우치기 쉬운 점과 성실하고 진솔한 응답을 기대할 수 없는 점이 연구의 제한점이다.

첫째, 표집 대상의 대표성과 관련된 문제로서 연구 결과의 일반화에 대한 제한적 이해와 해석이 요구될 수 있다. 본 연구에서는 지체장애인을 연구대상자로 제한함으로써 나타날 수 있는 다양한 오류의 가능성을 배제할 수 없다.

둘째, 관계모형의 설정은 연구자가 지체장애인들을 대상으로 설정하였기에 다른 장애인들에게 적용하기에는 한계가 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

### A. 자아효능감

#### 1. 자아효능감의 개념

자아효능감은 행동을 선택하거나 지속하는데 가장 중요한 영향을 미치는 심리적 요인 중의 하나로 최근 그 역할이 점점 더 강조되어 오고 있다. 자아효능감의 개념을 정리해 보면 다음과 같다. 자아효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다(Bandura, 1986). 즉, 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단인 동시에(Peterson & Stunkard, 1992), 특정 행동을 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념이다(Owen, 1988).

자아효능감은 과제수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며, 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음이다(Eden & Aviram, 차정은, 1996).

자아효능이론은 모든 형태의 심리학적 치료 방법들이 자아효능에 대한 대를 창조, 강화시켜 주는 역할을 한다는 기본적 가정에 근거한다(Bandura, 1977). 이러한 가정에 근거하여 Bandura는 효능기대(Efficacy Expectations)와 반응-결과기대(Response-outcome Expectations)를 구분하고 있다. 결과 기대는 행동의 결과에 대한 개인의 예측으로 어떤 행동은 어떤 결과를 수반할 것이라는 평가를 의미하며, 효능기대는 결과를 얻기 위해서 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념을 의미한다(Bandura, 1977). 결과기대와 효능기대는 구분된다. 왜냐하

면 어떤 행동은 어떤 결과를 수반한다는 사실을 알더라도 개인이 그 행동을 수행할 수 있는 능력에 대하여 회의가 생긴다면 그러한 정보는 행동을 유발할 수 없기 때문이다.

효능기대는 특정상황에서 개인이 자신의 능력에 대해 가지는 신념이므로 결과기대에 비해 과제를 수행하려는 동기에 더 큰 영향을 미칠 것이라고 가정되어진다. 이들 정의를 종합해보면 자아효능감은 상황을 대처하기 위하여 요구되는 행동을 얼마나 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 개인 능력의 판단 또는 기대라 할 수 있다. 즉, 자아효능감은 어떤 행동을 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 판단 및 기대를 의미한다.

## 2. 자아효능감의 차원

Bandura(1977)에 따르면 자아효능감은 수준, 강도, 일반화의 세 가지 차원을 지닌다. 이 세 가지 차원은 실제의 행동 성취에 중요한 영향을 미치며, 각기 그 정도가 다르다. 수준(magnitude or level)은 과제들을 난이도에 따라 배열할 때 쉬운 과제에 대해서는 높은 성취기대를 보이고, 과제가 어려워짐에 따라 점차 낮은 성취 기대를 보인다. 자아효능감의 수준은 과제나 상황을 얼마나 어렵게 보느냐와 관련을 맺는다. 강도(strength)는 약한 자아효능감은 곤란하거나 어려운 상황에 직면하였을 때 쉽게 소거되지만, 강한 자아효능감은 쉽게 소거되지 않으며 대처행동을 자극시킨다. 따라서 자아효능감의 강도는 효능감이 쉽게 소거되지 않으며 지속성을 띠는가 하는 문제와 관련된다. 일반화(generality)는 자아효능감이 어느 정도 범위의 상황이나 대상에까지 적용될 수 있는가 하는 문제와 관련을 맺는다.

### **3. 자아효능감의 구성요소**

#### **a. 자신감**

자신감이란 자신의 가치와 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도라고 할 수 있다. 그러나 자아효능감을 구성하는 요소로써의 자신감은 자신의 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도라고 축소된 의미를 적용할 수 있다(Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, & Jacobs, 1982). Banduar(1986)는 자아효능감을 상황-특수적인 개념에서 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단으로 정의했지만, 이를 일반적 개념으로 확대한다면 자신감의 정의 중에서 자신의 가치에 대한 개인의 확신을 제외한 자신의 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념으로 정의될 수 있다. 이러한 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적인 판단 과정을 통해 성립되고, 정서 반응으로 표출된다 (Banduar, 1986; Banduar, 1993).

#### **b. 자기 조절 효능감**

자기조절체계가 인간행동의 기본이기 때문에 인간은 자신의 행동을 관찰하고 자신의 목표인 기준에 비추어 자신의 수행을 판단하고 긍정적이라면 새로운 목표를 설정하고 부정적이라면 자신의 목표를 이루기 위해 부가적인 행동을 하는 반응을 보이게 된다(김아영, 1996). 따라서 자기조절효능감이란 개인이 자기조절, 즉 자기관찰, 자기 판단, 자기반응을 잘 수행할 수 있는가에 대한 효능기대라 할 수 있다. Zimmerman(1992)은 Banduar(1986)의 학업성취에 대한 지각된 자기 조절 효능감을 측정하기 위한 다차원적 척도의 개념을 받아들이면서, 자기조절 효능감에 대한 연구를 하였다. 이는 자기조절학습 전략의 다양한 사용과 관련된 연구대상자들의 지각된 능력을 측정하는 것으로, 그 내용은 학습 활동을 조직하고 계획하기, 학습 자료를 기억하고 이해하기 위해 인지적인 기술 사용하기, 방해자

극으로부터 피하기, 학교 숙제를 끝내기 위해 동기화시키기, 공부하기 위한 환경 만들기, 참여하기 등이다. Owen(1988)은 대학생들의 학습(Academic)에 대한 자기 효능감을 만드는 과정에서 그 구성요소를 사회적 상황, 인지적인 조작, 기계적인 기술로 분류함으로써 자기 조절 효능감의 개념을 적용하였다. 이러한 자기 조절 효능감은 자기-관찰, 자기-판단인 인지과정과 자기-반응의 동기 과정을 통해 나타난다(Bandura, 1986; Bandura, 1993).

### c. 과제 난이도 선호

자아효능감 수준은 행동 상황의 선택에 영향을 미친다. 자아효능감이 높은 개인은 도전적이고 구체적인 목표를 선택한다(Bandura, 1988). 반면에 자아효능감이 낮은 개인은 자신의 기술을 뛰어 넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려 하며, 그들이 조절할 수 있다고 생각하는 상황만을 선택하고 행동한다(Bandura, 1977). 과제난이도 선호는 자신이 통제하고 다룰 수 있다고 생각하는 도전적인 과제를 선택하는 과정을 통해 표출된다(Bandura, 1993).

### d. 귀인

자아효능감과 귀인의 관계는 양방적이다(Silver, Mitchell & Gist, 1995). 자아효능감은 어떤 결과에 대해 어떤 방식으로 귀인 할지에 영향을 미치고 반대로 어떤 결과에 대해 어떤 귀인을 하는가 하는 것은 자아효능감의 증진이나 감소, 유지에 영향을 미친다. 즉, 수행은 자아효능감의 가장 중요한 정보원이다. 하지만 수행은 개인이 어떤 귀인 과정을 거치는가에 따라서 자아효능감에 긍정적인 영향을 미칠 수도, 부정적인 영향을 미칠 수도, 전혀 영향을 미치지 않을 수도 있다. 실제적으로 성공적인 수행을 하더라도 외부요인에 귀인을 하면 수행은 자아효능감에 어떤 영향을 미치지 않는다. 즉 성공의 원인이 운이나 외부의 도움이 아니라, 적절한 기술이나 노력일 때 자아효능감 증대에 도움이 된다. 수행에 있어서 실패를 능력에 귀인하게 되면 자아효능감은 저하된다. 결과의 원인을 능력이나 노력에 의한 것이라

고 생각하는 경우의 귀인과정이 효능감에 영향을 미치는 경우를 살펴보면 다음과 같다. 적은 노력으로 성공하면, 자아효능감은 크게 증진된다. 그러나 많은 노력에도 불구하고 실패하게 되면 자아효능감은 크게 저하된다. 과제의 난이도 수준이 수행에 있어서 자아효능감에 미치는 영향을 어떻게 매개하는지를 보면, 쉬운 과제에서 성공하는 것은 자아효능감의 증진이나 저하에 어떤 정보도 주지 못한다. 그러나 어려운 과제에 성공하는 것은 자아효능감의 증진에 많은 영향을 미친다. 성취의 비율이나 유형도 자아효능감에 대한 판단에 영향을 미치는데 상대적으로 점진적인 수행의 증진을 보여 가는 것이 자아효능감 향상에 도움이 된다(Bandura, 1994). 수행에 대한 귀인을 어떻게 하는가는 자아효능감에 영향을 미치기 때문에 귀인을 자아효능감의 구성요소로 볼 수도 있다. 귀인은 동기적인 과정을 통해 자아효능감에 영향을 미친다(Bandura, 1994).

#### 4. 자아효능감의 효과

효능에 대한 자기 지각은 미래의 행위를 단순히 예견하는 것이 아니라, 역동적이고 인지적인 매개과정으로 개인의 행동에 다양한 영향을 미친다. 첫째, 자아효능감은 행동과 환경의 선택에 영향을 미친다. 자신이 그 상황을 처리할 수 있는 능력이 없다고 여길 때는 그 상황을 회피하나, 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 있다고 여길 때는 자신을 갖고 대처행동을 수행한다(Bandura, 1986 ; Bandura, Adams, Hardy, Howells 1980). 둘째, 자아효능감은 행동에 투여되는 노력의 양과 장애나 혐오경험을 무릅쓰고 행동이 지속되는 정도를 결정한다. 효능감이 강하면 강할수록 노력의 양과 지속성은 증가한다. 어려움에 직면하였을 때 자신의 능력에 대하여 불안을 느끼는 사람들은 노력을 줄이거나 완전히 포기하지만 강한 효능감을 지닌 사람들은 더 많은 노력을 투여한다(Brown & Inouye, 1978 ; Schunk, 1994 ; Bandura, 1981 : Weinberg, Gould & Jackson 1979). 셋째, 자아효능감은 현재 진행 중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다. 자

신의 행동조절 능력에 회의를 갖는 사람은 높은 효능감을 보이는 사람보다 후에 행동이 쉽게 소거된다. 넷째, 자아효능감의 판단은 사고유형과 정서적 반응에도 영향을 준다. 스스로 무능하다고 생각하는 사람들은 실제 이상으로 개인적인 결함에 집착하고 잠재적인 곤란을 상상하기 때문에 과제수행에 방해를 받으며 과제에 적절한 주의를 기울이지 못하지만 자아효능감이 높은 사람은 상황적 요구에 적절한 주의와 노력을 기울인다(Bandura, 1982 : Schunk 1989). 즉, 자아효능에 대한 판단은 과제수행의 동기(예 : 노력, 지속성), 활동의 선택, 사고의 형태 및 정서반응을 결정하는 내재적 동기원으로 작용한다(김아영, 1997).

## 5. 자아효능감과 수행

자아효능감은 한 개인이 어떤 행동을 수행할 수 없다고 생각하거나 싫어하는지를 설명하는 개념이다. Bandura(1986)가 지적했듯이 어떤 능력의 소유와 사용은 다른 것이고, 자신이 가진 능력을 발휘할 수 있는가에 영향을 미치는 것이 자아효능감이다(Bouffard-Bouchard, 1989). 자아효능감은 수행과 정적으로 관련되어 있기 때문에(차정은 1996) 비슷한 능력을 가진 사람이 수행을 잘 하기도 하고 뒤쳐지기도 하는 것이다. 자아효능감이 높을수록 좋은 수행을 보인다는 것은 많은 실험을 통해 입증된 바 있다. 자아효능감은 수행에 있어 매개 변인으로 영향을 미치는데 즉, 자아효능감이 높은 개인은 도전적이고 구체적인 목표를 설정하고 이를 성취하기 위해 주의와 행동을 잘 방향 지을 것이고, 자아효능감이 낮은 개인에 대해 더 많은 노력을 투입할 것이며, 어려움이 닥쳤을 때에도 과제를 지속적으로 해결하려 할 것이다. 자아효능감은 시도하고자 하는 행동의 선택을 결정할 뿐만 아니라 노력의 양과 지속, 인내, 사고 패턴, 각성, 궁극적인 행동 등에 영향을 준다(Bandura 1977). 자아효능감이 높은 개인은 수행의 결과를 해석하는 방법에서 자아효능감이 낮은 개인과는 다른 차이를 보이고, 다음 수행의 시도에서도 차이를 보인다.

## 6. 장애인의 스포츠 활동과 자아효능감과의 관계

긍정적인 자긍심은 자기 자신을 가치 있는 사람으로 그리고 좋은 감정을 가지고 있는 것으로 여긴다. 다음단계는 자신감으로 자긍심보다 더욱 구체적인 것으로 개인적인 기술의 지각을 뜻한다. 자신감은 과정 평가와 기술의 분석결과이다. 그다음 관계로서 자기효능감은 만족한 결과를 얻을 수 있다는 개인적 확신에 대한 힘을 뜻한다. 그리고 운동실행을 강화시키는 인지적 기술로서 표현되는 믿음을 뜻한다 (정복자, 2005). Pyckman(1982)등은 인지된 신체능력을 신체적 기술 과제를 수행 할 수 있는 인지적 능력으로 정의하고, 이러한 기술을 표현하고 다른 사람들의 평가를 받을 수 있는 자신감의 수준을 자기표현 자신감이라고 정의했다(전익홍, 2008). 자신감은 운동수행에 대하여 Williams(1993)는 성공적인 수행에 대한 가능성은 자기 자신의 통제 속에서 고에너지, 유쾌함, 즐거움, 낮은 불안 그리고 자신감을 느낄 때 이루어진다고 하였다(정복자, 2005). 자아효능감과 운동수행 간의 관계에 대한 또 다른 연구는 Weinberg, Gould & Jackson(1979)의 연구를 들 수 있는데, 이것은 자신의 실제 능력과는 상관없이 가상의 피드백에 의한 자아효능감이 변하는 정도를 알아보기 위한 것이다. 그 결과 자아효능감이 높다고 피드백을 받은 피험자들은 자아효능감이 낮다고 피드백을 받은 피험자들 보다 경쟁상황에서 수행력이 높다고 보고하였다(전익홍, 2008).

장애인의 스포츠 활동과 신체적 자아효능감에 대한 선행논문을 살펴보면, 구교만(2002)은 지체 장애인의 운동참가가 자아효능감에 대한 연구에서 남녀 모두 운동 참여 집단이 자아개념, 건강개념, 자아존중개념, 운동수행능력개념, 외모개념이 높게 나타난다고 하였고, 정복자(2005)의 장애인의 스포츠 활동 참여가 자존감, 자아효능감 및 비만에 미치는 영향에 대한 연구에서는 스포츠 활동 참여 집단이 비 참여 집단에 비해 신체적 자아효능감이 높은 것으로 나타났으며 장애 유형별로 분석한 결과 지체장애인 스포츠 활동 참여 집단이 자아 표현 효능감 영향이 높게 나타

났다고 하였다. 또한 전익홍(2008)의 지체·정신 장애인의 파크 골프 참여가 건강 체력과 대인관계 및 신체적 자아효능감에 미치는 영향에 대한 연구에서 장애인에게 장애인 스포츠로서 파크 골프를 적용하면 신체적 활동성은 물론 대인관계향상과 신체적 자아효능감의 긍정적인 향상으로 인하여 장애인의 사회통합과 삶의 질을 향상시키는데 도움이 될 것으로 생각된다고 보고하고 있다.

## 7. 자아효능감에 대한 선행연구의 고찰

자아효능감은 조직의 성과 및 구성원들의 동기부여와 강력한 연결 관계를 지니고 있음이 점차 확인되고 있기 때문에 조직행동 연구에서 매우 중요한 연구주제로 부상하고 있다(한광현, 2003). 여러 학자들은 자아효능감이 개개인의 목표수준과 목표에 대한 몰입 정도 그리고 행동의 선택 등과 같은 변수들에 영향을 미친다고 하였다(Bandura, 1977; Taylor, Locke, Lee, & Gist, 1984). 또한 Bandura와 Adams(1977), Bandura et al.,(1980)의 연구를 비롯한 많은 실증 연구들이 인간의 행동을 변화시키고 그 변화를 지속시키는 데 있어서 자아효능감이 중요한 하나의 요인임을 경험적으로 지지하고 있다. 자아효능감은 개인의 축적된 경험을 통해 나타난다. 즉, 과거 경험에 대한 인지적인 평가와 통합을 통해 최종적으로 자아효능감이 결정되는 것이다(Bandura, 1982). 이러한 자아효능감은 과거의 성공 경험을 통해 증가될 수 있는데, 개인적인 성공 경험뿐만 아니라 자신이 속한 집단의 성공 경험 역시 자아효능감에 영향을 미친다 하였다. 또한 연구를 통해 조직의 밝은 분위기가 자아효능감을 향상시킨다고 주장했는데, 이에 대해서는 Bandura(1986)역시 긍정적인 분위기가 자아효능감을 발생시킨다는 일치되는 주장을 했으며, 업무경험, 역할 명확성, 그리고 심리적인 긴장감이 자아효능감에 중요하고도 직접적인 예측변인임을 확인했다. 한편 Phillips와 Gully(1997)는 능력과 학습목표지향, 성과목표지향, 그리고 개인의 통제 위치가 자아효능감에 미치는 영향을 연구했다. 학습지향이란 개인의 업무

능력을 향상시키고자 하는 욕구를 의미하고, 성과지향이란, 업무를 잘 수행하고 남들로부터 긍정적인 평가를 받기 원하는 욕구를 의미한다. 연구 결과를 살펴보면, 개인의 능력과 학습목표지향, 그리고 통제 위치는 자아효능감에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 성과목표지향은 자아효능감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Bandura(1986)는 자아효능감이 목표나 성과 기준의 설정 수준, 노력의 투입 정도, 어려움을 극복하려는 노력 정도 및 의지에 정(+)적인 영향을 미친다고 하였고, Bandura와 Wood(1989) 등은 그들의 연구에서 자아효능감이 직무 성과를 향상시킨다고 주장하였으며, 자아효능감이 개인의 직무 만족과 관련이 있다는 연구 결과도 있다(Bandura, 1997). Lee(1989)의 연구에 의하면 개인의 자아효능감은 개인의 성과 향상에만 영향을 미치는 것이 아니라 팀 성과에도 영향을 미칠 수 있다. 자아효능감이 작업 환경 및 직무 상황에 대한 개인의 선호도에 미치는 영향을 연구에서는 자아효능감이 높은 구성원이 그렇지 못한 사람에 비해 독자적 판단 및 결정 권한이 내재되어 있는 직무에 대해 좀 더 안정감을 느끼게 될 가능성이 높음을 밝혀냈고, Litt(1988)는 자아효능감이 높은 개인이 직무 요구와 직무 통제력이 높게 내재되어 있는 직무를 수행할 경우, 자아효능감이 낮은 사람에 비해 긍정적인 심리적 또는 행동적 결과를 보여준다고 주장했다. Leither와 Maslach(1988)는 자아효능감 수준이 높은 조직 구성원들은 문제 지향적인 대처 전략을 추구하는 경향이 있는 반면, 낮은 자아효능감을 보유한 구성원은 직무 스트레스에 대해 좀 더 감정적인 방안을 추구하는 경향이 있음을 밝혀냈다.

국내에서는 한광현(2003)이 자아효능감이 과업의 중요성이나 자율성, 피드백 등과 직무 스트레스 사이의 관계를 조절하고 있음을 실증했고, 조직문화와 임파워먼트(empowerment)사이에서 자아효능감의 조절 효과를 검정하고자 한 이경선, 임은란(2001)의 연구에서는 자아효능감의 조절 효과는 밝혀내지 못했으나 자아효능감과 임파워먼트 사이의 강한 인과관계가 있음을 보여 주고 있다.

이러한 선행연구들에 의해 자아효능감이 분명 조직의 효과성에 영향을 미치고

있고, 개인의 목표, 목표 달성 노력, 성과 수준 등과 긍정적인 관계를 맺고 있는 것이 밝혀졌다. 자아효능감과 경력몰입에 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

Lent와 Hackett(1987)은 자아효능감이 높은 개인은 자신의 경력 추구에 좀 더 도움이 될 수 있는 조직에 몰입하게 된다고 주장했다. 즉, 높은 자아효능감을 소유하고 있을수록 강한 경력몰입을 한다고 주장했으며, 직무와 관련된 개인의 자신감이 정서적 경력몰입에 긍정적으로 관련되어 있다는 것을 보여주었고, 전문가의 경력몰입에 핵심 요인으로 자아효능감을 언급하였다. 그는 자신의 일에 대해 유능하다고 느끼는 경우 경력몰입은 높아질 수 있으며, 긍정적인 전문 개발 경험은 자아효능감을 높임으로써 경력몰입에 정(+)의 영향을 줄 수 있고, 흥미로운 일을 경험 할 수 있을 때 자아효능감이 높아져 경력몰입도 높아질 수 있다고 주장하였다. 서재현(2002)의 연구에서도 자아효능감이 높은 개인이 자아효능감이 낮은 개인에 비해 높은 수준의 경력몰입을 하고 있다는 것이 실증되었다.

Bandura(1997)의 연구에서도 높은 자아효능감을 소유한 개인은 시장에서 거래될 수 있는 수준의 기술 수준과 지식 수준을 습득하게 되는 반면, 낮은 자아효능감의 소유자는 시장에서 거래 될 수 있는 수준의 기술을 습득하지 못하며 다른 직업을 찾을 의사가 적어 자아효능감과 경력몰입은 부(-)의 관계를 나타내고 있다.

공정성 이론에 기반을 둔 Adams(1997)의 연구에서 역시 지각된 개인의 효능감과 직무 만족 및 경력몰입간에 부(-)의 관계가 있음이 밝혀졌는데, 이는 높은 수준의 자아효능감을 보유한 개인은 조직 내 다른 사람과 비교해 자신의 노력에 대한 결과가 상대적으로 적게 보상 받았다고 느끼기 때문이라고 주장하였다.

자아효능감과 경력몰입간의 혼재된 방향성을 나타낸 것은, 높은 자아효능감을 소유하고 있는 사람은 다른 회사나 타 직종으로 옮겨갈 수 있는 충분한 직무능력을 소유하고 있고, 상황에 따라서는 심리적으로 조직에 대해 집착하지 않을 수 있다는 것을 보여주고 있으며, 높은 자아효능감을 소유하고 있는 사람이 조직에 몰입하는 것은 자신의 개인적인 이로움을 얻을 수 있다고 판단되기 때문일 수 있으며, 조직보다는

개인의 이익이 우선할 수 있다는 것을 반증하는 것이라 할 수 있을 것이다(서재현, 2002). 따라서 자아효능감은 조직몰입보다는 경력몰입과 더 큰 관련성을 갖고 있다고 말할 수 있다.

자아효능감을 행위에 적용한 연구들에서는 대부분 자아효능감을 특정 행위를 수행하는 능력에 대한 긍정적 지각으로 보고 있음을 알 수 있다. 자아효능감은 업무 수행 결과, 전략, 행정 등에 큰 효과가 있다고 할 수 있고, 실제로 자아효능감과 업무 성과 간에 비교적 높은 상관관계가 있음을 보여주고 있다(Taylor et al., 1984).

전문가의 자아효능감이 경력몰입 개발과정에서 중심적인 역할을 할 수 있다는 것은 기존의 심리학 이론과도 일치한다. 예를 들어, Bandura(1982)는 사회학습 이론을 개발하면서 인간의 적응에 있어서의 자아효능감의 역할에 초점을 맞추었다. 또한 Hall(1976)은 사람들은 스스로 도전적인 목표를 설정하고, 목표달성을 방법을 결정하고, 성공적으로 달성을 할 수 있을 때 심리적인 성공을 경험한다고 하였다.

## B. 생활만족

### 1. 생활만족의 개념

만족이란 영향을 미치는 요인이 물리적, 정신적이든 간에 인간이 심리적, 주관적으로 느끼는 느낌으로써 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 한 개인의 주관적 감정 상태를 말한다. 또한 만족을 두 가지로 분류할 수 있는데 첫째, 만족이란 한 개인이 갖는 기대와 실제로 받은 보상 사이의 일치 정도라는 입장이고, 둘째는 주관적으로 경험되어진 만족과 불만족, 혹은 행복과 불행, 즐거움과 즐겁지 않음의 현상이라고 보는 입장이다. 생활만족에 대해서는 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있지만, 결국 위의 두 가지 만족의 개념으로부터 생활만족의 개념도 도출되고

있다는 것을 알 수 있다(송채훈, 2000).

생활만족은 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가이며 행복에 대한 개인 생활의 포부와 목적의 조화적인 만족을 의미한다(모창배, 1993). 또한 이종길(1992)은 Diener(1984)의 행복의 개념을 기초로 내적, 주관적 정의의 범주로써 생활만족을 해석하고 있다. 생활만족도라는 개념을 최초로 사용한 Neugarten 등 (1961)에 의하면, 생활 만족은 일상생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목표를 성취하였다고 느끼며, 긍정적인 자아관념을 가지고 자신의 현재 약점에도 불구하고 자신을 가치 있는 사람으로 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하고 있으며, 생활만족도를 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고, 효율적으로 주위 환경과 변화에 잘 적응하여 정서적·사회적 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 만족시킬 수 있고 장시간에 걸쳐 개인의 가치와 자아개념 등에 의해 복합적으로 이루어진 개념이라고 정의한다.

우리나라에서는 이효재 등(1979)이 생활만족도 개념을 적용한 이래 많은 연구가 이루어지고 있는데, 이효재 등은 생활만족도 개념을 “일상적으로 하고 있는 활동에서 기쁨을 얻을 수 있고 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 적어도 중요한 목표를 성취하였다고 느끼며 자신에 대한 긍정적인 영상을 갖고 대체로 행복하다고 느끼는 낙관적인 태도와 기분을 유지할 수 있는 상태”라고 정의하였다.

생활만족이라 함은 일반적으로 자신의 인생을 스스로 판단하여 가치 있고 성공적이라고 인정함으로서 심리적 안정감과 주관적 복리 정도를 경험하는 정서상태라고 규정된다. George는 생활만족도가 주로 “사기(morale)” 또는 ”행복감(happiness)”이라는 개념과 상호 교환적으로 또는 혼용되어 오고 있음에 대해 세 가지 개념을 다음과 같이 구분하여 개념 정의하고 있다. 즉 사기(morale)는 ‘용기, 훈련, 확신, 열의 및 고난을 참고자 하는 의지에 대한 정신적인 상태’로서 현재와 미래의 상태에 대한 평가와 기대라고 보았으며, 행복감은 ‘현재 유쾌한 감정을 느끼는 일시적인 기분’이라고 봄으로써 현재의 상태에 대한 평가를 주안점으로 삼는

것으로 보았다. 그러나 이를 개념들은 서로 비슷한 현상의 속성을 나타낸 것으로 혼용되고 있으며, 일반적으로 생활 만족도는 사기, 행복감과 같은 개념 군에 속하나 좀 더 종합적인 개념으로서 보편적으로 사용되고 있다.

생활만족도는 ‘자신이 바라던 것과 실제 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태를 평가하는 것’으로서 인생을 장기적인 관점에서 전반적으로 평가하는 것이라고 할 수 있다(손현미, 1994). 한편 Medley(1976)는 생활만족도를 개인의 정서건강을 결정짓는 중요한 요소로 개념을 정의하였는데 개인은 다른 사람과 상호 작용을 통해 기대가 형성되며 이러한 기대는 다른 사람과 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 된다. 따라서 생활만족도란 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되는가에 대한 평가라고 보았다(손현미, 1994). 만족에 대한 개념은 다음과 같은 두 가지 견해로 요약 할 수 있다. 첫 번째, 개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상사이의 일치 정도라는 견해이고, 두 번째, 주관적으로 경험되어지는 “기쁨-슬픔”, “행복-불행”으로 보고 있으며, 결국 만족을 특별한 면에 대하여 각 개인이 주관적으로 느끼는 감정이며 일종의 태도로 파악하고 있으며, Campbell(1976)도 만족은 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정 상태라고 하였고, 행복은 생활에서의 사소한 즐거움이나 큰 기쁨에 이르는 감정 또는 자연적 욕구에 의해 유발되는 비교적 영속적인 안락 상태라고 정의 하였다.

생활만족도에 대한 이상의 개념들을 살펴볼 때 Medley의 개념 정의가 가장 적합하다고 할 수 있다. 왜냐하면 다른 사람과 끊임없이 상호작용을 하면서 살고 있으며, Berger와 Luckmann(1966)이 주장하는 바와 같이 객관적인 현실 사회에 대한 인식은 사람과의 상호작용 속에서 이루어지기 때문이다. 개인이 사회적 변화를 인식하는 것도 상호작용을 통해 자신을 다른 사람과 비교해 가면서 자신에게 적절한 행동, 태도 그리고 기대수준이 형성된다고 볼 수 있다.

## 2. 생활만족에 대한 이론 유형

생활만족에 관련된 주요이론에는 활동이론, 목적이론, 상향 대 하향이론, 판단이론 등이 있다.

### a. 활동이론 (Activity Theory)

활동이론에서는 행복이 목적 달성이나 욕구 충족보다는 인간 활동의 과정에서 발생하는 부산물이라고 주장한다. 활동이론에서는 빈번하게 논의되는 문제 중의 하나는 자기 인식이 행복을 감소시킬 수 있다는 것이며 실제로 이에 대한 경험적인 증거가 제시되고 있다. 이러한 사실은 행복 추구에 집착하는 것은 자기 파멸을 초래한다는 일반적인 인식과 같은 맥락에서 이해 될 수 있다(이갑수, 1994).

생활만족과 활동의 관계에 관련된 사회 매카니즘을 비교적 명확하게 설명하는 이론으로 Csikszenmihalyi(1975)의 몰입경험이론이 있으며 개인의 능력 수준이 참가한 활동이 난이도와 조화를 이루 때 그 활동을 통하여 즐거운 감정 상태를 경험하게 된다. 그러나 만일 활동의 난이도가 너무 낮으면 권태감을 느끼게 되고 반대로 난이도가 높으면 불안감을 느끼게 된다. 즉 고도의 집중력이 요구되거나 과제의 난이도와 기술수준이 조화를 이루는 활동에서는 즐거운 감정을 수반한 몰입경험이 발생한다. 이는 개인적으로 의미 있고 흥미 있는 활동에 참가하는 정도가 많을수록 생활의 만족도가 높다는 사실을 의미하기도 한다.

### b. 목적이론 (Telic Theory)

목적이론은 행복이 특정목적이나 욕구가 성취되었을 때 얻어지는 것이라는 견해이다. 그러나 Scitovsky(1976)는 “목적을 달성하거나 요구를 충족시키기 위해 노력해나가는 과정이 실제적인 목적 달성과 욕구 충족보다 더 큰 만족감을 경험하게 된다”라고 언급하였다. 목적이나 욕망은 기초적인 욕구에 비해 보다 의식적인 것이라 할 수 있다. 대부분의 사람들은 중요한 목적을 달성했을 때 행복한 감정을 경험

한다. 그러나 목적 달성이 장기적인 생활만족의 향상에 기여 하는가라는 문제에 대해서는 Chekola(1975)를 비롯한 몇몇 연구에서 행복은 개인의 목적이 통합적으로 구성된 생활 계획 내에서 지속적으로 성취하느냐 일부에 달려있다고 제시하였다.

생활계획의 접근 방법과 유사한 맥락에서 개인의 활동 계획이나 관심은 하나의 전체적인 활동체계로 통합될 수 있다는 활동 계획이론을 제시하였다. 그들은 실제로 이러한 개인의 활동 계획을 조사하여 생활에 불만이 많은 사람의 경우 단기적인 강화나 즐거움을 목적으로 하기 보다는 난이도가 높고 장기적인 보상이 기대되는 활동에 개입되어 있다는 사실을 밝혔다(이갑수, 1994).

### c. 상향이론 대 하향이론 (Bottom-Up Versus Top-Down Theory)

상향이론과 하향이론의 차이에 관련된 문제는 현대 심리학과 행복에 관한 연구에서 자주 다루어져 왔다. 상향이론(Bottom-Up Theory)은 사람들은 자신이 행복한가 불행한가를 판단할 때 일시적인 유쾌감과 고통의 경험을 합한 정신적 계산을 사용한다고 주장한다. 이러한 관점에서 보면 행복은 단지 행복한 순간들의 촉적이라 할 수 있다. 이에 반해 하향이론(Versus Top-Down Theory)은 사람에게는 자신의 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있으며 이러한 성향은 개인의 상호작용에 영향을 미친다고 주장한다. 즉 행복을 경험하는 사람은 자신이 행복하기 때문이라는 것이다. 이와 같이 상향이론과 하향이론은 생활만족과의 관련성에 있어 다음과 같은 차이점이 나타난다. 첫째는 행복을 특성으로 보느냐 상황으로 보느냐에 관한 차이이다. 행복의 특성론자들은 행복은 본질적으로 행복한 감정이 아니라 행복한 방향으로 반응하는 성향이라고 주장한다. 이러한 상향 이론적 접근방법에 의하면 행복한 사람이라도 지금은 행복하지 않을 수 있다는 것이다. 이에 반해 하향이론과 행복의 상황적 접근방법에서는 행복한 사람은 행복한 순간과 경험 이 많은 사람이라고 주장한다. 또 다른 차이는 행복을 일으키는 사건들의 역할에 관련된 것이다.

#### **d. 판단이론 (Judgement Theory)**

생활만족에 관한 많은 연구들이 생활에 대한 만족의 정도는 특정 기준과 실제 상태간의 비교에 기인한다고 주장한다. 만일 자신의 실제 상태가 기준 이상이라면 행복감을 느끼게 된다. 생활만족의 경우에는 이러한 비교가 보다 의식적이다. 그러나 생활감정의 경우에는 무의식적인 형태로 비교가 이루어지게 된다. 판단이론에서 는 어떤 경험이 긍정적 감정 또는 부정적 감정을 초래하는가를 예측하지 못하지만 나타나는 긍정적, 부정적 감정의 정도는 예측할 수 있다. 판단이론을 부류하는 방법의 하나는 개인이 사용하는 비교의 기준에 의한 것이다. 사회적 비교이론(social comparison theory)에서는 비교의 기준으로 타인이 사용된다. 다른 사람에 비해 우월한 경우 만족감과 행복을 느끼게 된다(Carp & Carp, 1982, Emmons, 1983). 한편 적응 이론과 범위-빈도이론에서는 과거의 생활이 비교의 기준이 된다. 만일 개인의 현재 생활이 과거의 생활보다 더 나은 것이라면 그 사람은 생활에 만족해 할 것이다. 또한 각 개인은 다른 방식의 비교기준을 설정할 수 있다.

## **2. 생활만족에 대한 하위 요인**

### **a. 심리만족**

심리만족 요인으로서 사람들은 선택의 자유가 제공된 활동에 참여하기 위해 내적으로 동기화되고(Neulinger, 1975), 자기실현의 욕구를 충족시키는 것을 가르킨다 (Maslow, 1962; Dumazedier, 1974). 더욱이 사람들은 활동의 참여를 통해 개인적 재능과 능력을 시험 할 수 있고, 성취감을 맛 볼 수 있음과 동시에 자기를 표현할 수 있으며, 새로운 경험을 추구할 수 있다.

### **b. 환경만족**

환경적 만족은 가시거리 내에 있는 모든 물체가 완벽하게 보여질 때 강한 미적

상태가 만들어 진다는 것으로서 개인이 참여하는 여가에 대한 물리적 환경이 아름답고 잘 꾸며졌을 때 좀 더 만족하게 된다는 것이다.

#### c. 신체만족

신체만족은 사람들이 건강유지와 근력강화, 체력단련을 목적으로 스포츠에 참여한다는 것이다. 신체적 활동은 비만방지에 도움이 되며 에너지를 공급해준다.

#### d. 사회만족

사회만족은 사람은 자유롭게 사회적 관계를 형성하고 발전시키고자 집단이나 혹은 협회에 참여하고자 하는 것을 말한다. Dumazedier(1974)는 첫째, 사회적 상호작용과 의사소통 둘째, 친구를 사귈 수 있는 기회의 제공 셋째, 인간관계 유지가 자발적인 대인관계 유지에 도움을 준다고 했다.

#### e. 교육만족

교육만족은 사람들이 여가를 통해서 지적 욕구를 충족시키고자 그들을 둘러싼 환경이나 그 자신에 대해 학습하길 원하는 것을 말한다. 따라서 새로운 경험의 추구, 호기심 만족을 위한 새로운 것이 제공되어져야 한다(Dumazedier, 1974).

## C. 심리적 웰빙(Psychologicalwell-being)

### 1. 웰빙(Well-being)의 개념

웰빙(Well-being)이라는 말은 ‘well(건강한, 만족스러운, 좋은)’과 ‘being(삶, 존재, 생명)’의 합성어로 행복이나 안녕을 말한다. 그리고 이와 같은 웰빙이 최근에는 하나의 문화코드로써 다양하고 새롭게 해석되고 있다. 웰빙이라는 말을 처음 만들어

낸 미국에서는 웰빙을 추구하는 사람들을 ‘건강과 함께 환경을 중시하는 생활양식의 소유자’로 정의하였다(이미숙, 2004).

웰빙이라는 것이 나타나게 된 것은 산업 고도화가 인간에게 물질적 풍요를 가져다 준 반면, 정신적 여유와 안정을 앗아간 면도 적지 않아 현대 산업사회는 구조적으로 사람들에게 물질적 부(富)를 강요하는 시스템을 가지고 있어서, 사람들은 대부분의 시간을 부를 축적하는데 소비한다. 따라서 물질적 부에 비해 정신 건강은 가볍게 여기는 경향이 있고, 심한 경우에는 정신적 공황으로 발전하기까지 한다. 웰빙은 이러한 현대 산업사회의 병폐를 인식하고, 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 문화 또는 그러한 양식을 말한다. 1980년대 중반 유럽에서 시작된 슬로푸드(slow food)운동, 1990년대 초 느리게 살자는 일정한 목적을 위하여 내세우는 태도나 주장을 내걸고 등장한 슬로비족(slow but better working people), 부르주아의 물질적 실리와 보헤미안의 정신적 풍요를 동시에 추구하는 보보스(bobos)등도 웰빙의 한 형태이다(교연아카데미편집부, 2004).

그러나 웰빙이라는 용어가 본격적으로 나타나기 시작한 것은 2000년 이후의 일이다. 이전에도 다양한 형태로 육체적·정신적 삶의 유기적 조화를 추구하는 움직임이 있기는 했지만, 이러한 움직임이나 삶의 문화가 포괄적 의미로서 웰빙이라는 이름을 얻은 것은 2000년 이후이다. 웰빙은 ‘복지·행복·안녕’을 뜻하는 말이다.

웰빙을 추구하는 사람들은 육체적으로 질병이 없는 건강한 상태뿐 아니라, 직장이나 공동체에서 느끼는 소속감이나 성취감의 정도, 여가생활이나 가족 간의 유대, 심리적 안정 등 다양한 요소들을 웰빙의 척도로 삼는다. 몸과 마음, 일과 휴식, 가정과 사회, 자신과 공동체 등 모든 것이 조화를 이루어 어느 한 쪽으로 치우치지 않은 상태가 웰빙이다. 즉, 웰빙의 개념은 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화를 통틀어 일컫는 것이라 정의 할 수 있다.

우리나라의 웰빙의 정의는 미국이나 일본보다 넓은 의미로 사용되고 있다. 미국에서는 웰빙이 웰니스(Wellness)나 로하스(LOHAS)라는 말로도 사용되었다. 주로 유기농 식품이나 환경을 중시하고 상품을 선호하는 사람들의 생활방식으로 인식되고 있다. 일본의 경우도 웰빙이 건강을 중시하고 건강식품을 선호하는 사람들의 생활방식으로 여겨지고 있다. 미국이나 일본의 경우 웰빙은 건강한 생활을 추구하는 사살의 일종이며, 주로 40-50대의 기성세대들이 주류를 이룬다. 반면에 우리나라의 웰빙은 주류가 20-30대로서 미국이나 일본의 경우보다 나이가 젊으며 또한 추구하는 차상도 건강한 몸뿐만 아니라 여유 있는 마음을 더 강조하고 있다(김성은, 2007).

## 2. 웰빙의 분류

사회학자들은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 행복을 연구하기 시작했다(염계화, 2006). 이러한 연구결과는 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 삶의 만족도(life satisfaction), 행복(happiness) 또는 심리적 웰빙(Psychological well-being)등의 다양한 용어로 진행되어 왔다. Ryan과 Deci(2001)는 웰빙 연구를 개관하며 웰빙 연구의 두 가지 관점에 대해 기술하였다. 하나는 쾌락주의적(hedonic)관점이고, 다른 하나는 자아실현적(self-actualization)관점이다. 쾌락주의적 관점의 웰빙은 주로 행복에 초점을 두고 웰빙을 쾌락획득과 고통회피로 규정한다. 이런 관점에서 웰빙은 주관적 웰빙(subjective well-being: SWB; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)으로 평가되어 왔다. SWB은 세 요인으로 구성되어 있는데 삶의 만족, 긍정적 기분 그리고 부정적 기분이 없는 상태이다. 많은 논쟁점이 있음에도 불구하고 이는 중요한 결과 변인으로 사용되어 왔다(Ryan& Deci, 2001).

자아실현적 관점은 웰빙을 의미와 자아실현에 초점을 두고 한 개인이 충분히 기능하는 정도로 규정한다. 웰빙은 자신의 진정한 본성을 깨닫고 발휘하는 것으로 개

인적 성장과 빨달, 도전하고 노력하는 것과 관련된다고 보았다(Ryan & Deci, 2001). Ryff(1989)는 이러한 자아실현적 웰빙 개념에 기초하여 다양한 이론에 기반을 둔 다차원적인 웰빙 모델을 제안하였는데 이를 심리적 웰빙(Psychological well-being: PWB)이라 규정하였다.

심리적 웰빙은 긍정적 심리적 기능을 나타내는 6개의 하위 요인(자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적 관계, 자율성, 환경통제력)들로 구성되어 있다. 이것은 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면의 합을 의미하는데, 삶의 질이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력이 있으며, 삶의 목적이 있고, 자신의 잠재력을 실현시키는 동기가 있는 사람을 말한다.

Ryff(1989)의 심리적 웰빙에 Keyes, Shmotkin & Ryff(2002)는 개인들이 사회에서 잘 기능하는지 여부를 나타내는 사회적 웰빙을 추가하고 있다. 사회적 웰빙은 개인들이 사회적 세계에서 잘 기능하는지 여부와 정도를 나타내는 5가지의 하위요인(사회적 통합, 사회적 기여, 사회적 일관성, 사회적 수용, 사회적 실현)으로 이루어지며 그 의미는 다음과 같다. 첫째, 사회적 통합은 공동체와 사회에 소속한다는 느낌과 이웃과 공통으로 무언가를 가지고 있는 느낌을 의미한다. 둘째, 사회적 기여는 자신이 세상에 출만한 가치 있는 것을 지닌 사회의 중요한 구성원이라는 믿음을 의미한다. 셋째, 사회적 일관성은 사회가 분별력 있고 사리에 맞고 예언이 가능 하다고 평가하는 것을 의미한다. 넷째, 사회적 수용은 타인들이 믿을 만하고 친절한 것을 의미한다. 다섯째, 사회적 실현은 사회의 잠재력과 진화에 대한 믿음을 의미한다.

한편, Dierendonck(2005)는 Ryff의 심리적 웰빙의 6개 차원에 영적 웰빙(spiritual well-being)을 추가하였다. 영성(spirituality)이란 삶에서 긍정적 태도와 관계를 생산하기 위해 내적 진실에 따라 사는 것(Sheldon & Lyubomirsky, 2004)으로 그런 내적 차원은 위기 시에 강인함의 느낌(feeling of strength)을 주며 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 결정인이라고 하였다(Dierendonck, 2005). 그는 웰빙의 한 차

원으로서의 영성은 내외를 통합하는 조화로운 존재라는 경험이며 이를 조작적으로 정의하여 척도에서는 내적 자원에의 접근가능성과 신과의 만족스런 관계의 경험을 강조하였다.

### 3. 심리적 웰빙의 구성요인

#### a. 자아수용

자기를 정확하게 이해하는 것도 중요하지만 자기를 새롭게 발견하고 이해한 사람은 자신을 있는 그대로 받아들이고 인정할 수 있어야 한다. 이것이 바로 자아수용이다(김석일, 2004). 즉, 자신의 느낌, 생각, 행동, 가치관, 성격 등을 있는 그대로 자신의 모습을 인정하는 것이다. 사람들은 자신이 감추고 싶은 것에 대해서는 가식적인 행동을 통해서 외부로 내보이려고 하는 경향이 있는데 이렇게 되면 타인에 대한 자신의 행동은 가식적일 수밖에 없다. 가식적인 행동은 상대방과의 인관관계에 신뢰할 수 없게 한다. 그러므로 자신의 모든 것을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이 필요하다. 결과적으로 자아수용은 인간관계뿐만 아니라 건전한 성장과 발달을 위해서 필수적인 것이며, 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하고 인간으로서의 존재가치를 인정하는 것이다.

#### b. 긍정적 대인관계

다른 사람과 효과적으로 의사소통을 하고, 협상하고, 나누고, 감정이 입하고, 협력 할 수 있는 능력을 긍정적 대인관계라 한다. 인간관계는 개인의 심리적 성숙을 위해 필요하다. 그것은 사람이 인간관계로 인해 인지적, 정신적, 사회적으로 성숙한 사람으로 성장·발달할 수 있으며, 긍정적이고 일관된 정체감을 형성할 수 있고 현실적 감각을 가질 수도 있기 때문이다. 또한 사람은 다른 사람과의 관계를 통해서 자아정체감(ego-identity)을 형성하게 된다.

자아정체감이란 자신에 관해서 통합된 관념을 가지고 있느냐에 대한 개념이다. 자아정체감이 형성되었다는 것은 자기의 성격, 취향, 가치관, 능력, 관심, 인간관, 세계관, 미래관 등에 대해 비교적 명료한 이해를 하고 있으며, 그런 이해가 지속성과 통합성을 가지고 있는 상태를 말한다. 이것은 개인의 이상과 행동 및 사회적 역할을 통합하는 자아의 기능에 의해서 이루어진 결과이다.

대인관계는 인간의 사회적 적응은 다른 사람과의 관계에서 우호적일 때, 타인에 대한 싫은 사랑을 보여주는 온정, 친밀감, 연민이 우리의 모습에서 잘 나타날 때 비롯된다. 이러한 대인관계가 원만치 않은 사람들의 특성은 상대방에게 도움을 주거나 받았을 때 이에 상응하는 보답을 받아야 한다고 느끼는 정도가 크다고 한다. 또한 적절한 대인관계는 사회인으로서의 기능뿐만 아니라 개인의 생활만족도를 향상시키는 순기능적인 역할을 한다.

사람들이 대인관계를 통해 얻는 것은 자시의 욕구를 충족시키고, 편안함과 애정을 주고받으며, 감정적 지지를 얻음은 물론 자아상을 발전시키기 위함이라 하였고, 김영미(2003)의 연구결과에서 신체활동을 통한 대인관계의 형성은 신체활동을 하는 가족이나 친구 혹은 타인과의 관계에서 신체활동을 통한 태도나 스포츠의 가치관에서 차이가 있다는 것을 인정하고 수용해주는 배려를 통해서 가능해진다고 하였다.

### c. 개인적 성장

개인적 성장은 계속적으로 발전해 간다고 스스로 느끼는 정도이다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고, 새로운 경험에 대하여 개방적일 때 개인적 성장은 더 성숙해지며, 자신의 잠재력을 실현하기 위해 시간을 투자하고, 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상되는 것을 경험한다. 또한 자기 자신보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 간다. 하지만 개인적 성장이 부족한 사람은 개인적인 침체에 빠지기 쉽고, 시간에 따라 성장이나 발전을 경험하지 못한다. 또한 삶이 지루하고 재미없다고 느끼며, 새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다.

개인적 성장은 심리사회적 성숙성이란 뜻으로 쓰여 지기도 한다. 심리사회적 성숙성이란, 한 개체가 심리적인 측면과 사회적인 측면에서 성숙해 가는 것으로 일생을 두고 지속되는 과정이다. 따라서 성숙이란 어느 한 시기에 국한된 것이 아니라 연속적인 발달을 통해 논의되어야 하며, 적응과 변화를 포함한 그 이상의 총체적이고 포괄적인 의미를 포함하는 개념이다(김경순, 2006). 즉, 한 개인의 건강한 심리 발달 뿐 아니라 타인과 관계를 맺고 사회적 맥락 속에서 적절히 기능할 수 있는 능력이 성숙한 인간을 나타내는 심리적 특성이라고 정의라 할 수 있다.

Sheldon과 Elliot(1999)은 유기체적 인본주의는 내재적인 심리적 욕구를 강조하는 개인적 성장에 중점을 두는 반면, Erikson학파는 다른 사람들과 강한 연대를 해나가면서 발달단계에 따른 역할정체감을 발달시켜나 가는데 중점을 두는 사회 심리적 성장을 중요시 한다. 약간의 관점의 차이는 있으나 개인적 성장과 심리사회적 성장은 동시적으로 일어나는 경향이 있다(김석일, 2004).

유기체적 인본주의는 Erikson학파는 개인이 성숙한 목표를 추구해 갈수록 주관적 웰빙과 행복감이 증가한다고 하였다(Sheldon & Kasser, 2001). 김명소, 김혜원, 차경호(2001)는 여성에게는 이제까지 자신의 성장과 발전을 이루었다는 확신과 앞으로의 삶에 대해서도 그러한 변화의지가 있다는 것이 이들의 주관적 삶의 질을 결정하는데 중요한 요소가 되고 있다고 하였으며, 주성분 분석 결과 개인적 성장 변인은 자신의 성장·발전에 관한 성취감과 새로운 변화와 개선에 관한 동기 및 의지로 나누어질 수 있다고 하였다.

#### d. 삶의 목적

인간의 생활에서 주된 관심사는 개인의 안녕이며, 어떻게 하면 질 높은 삶을 영위하는가이다. 또한 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 것을 의미한다. 과거와 현재의 삶이 의미 있다고 느끼며, 왜 사는지에 대한 자기 나름대로의 해답을 가지고 있다. 삶의 목적이 부족한 사람은 삶의 방향 감각이 거의 없고, 지

나온 삶의 의미를 찾지 못하며, 앞으로 살아갈 삶의 의미를 부여할 신념이나 태도도 부족하다.

삶을 영위해가면서 자신의 개인적이고 주관적인 평가보다 자신이 타인으로부터 얼마나 호의적인 평가를 받는 가가 자기 존중감을 형성하는데 중요하다. 이런 맥락에서 우리나라 사람들은 개인을 구성하는 외적 특성들, 예를 들면, 외모, 사회적 지위, 학벌, 명예 등의 쉽게 눈에 띠는 정보들이 타인의 평가 대상이 되기 때문에 어려운 것을 달성하는 것이 삶이 중요한 목표가 된다(박은아, 2003). 또한 원두리, 김교현(2006)의 연구결과에서 특히 남성에게는 인생목표를 계획하고 그 계획을 실현하기 위해 노력하는 활동인 삶의 목적이 심리적 웰빙에 중요한 요소가 된다고 하였다. 이러한 것은 건강하고 행복한 삶이란 자신에 대해 얼마나 만족하며 긍정하는가에 초점을 맞출 때 핵심적으로 부각되는 개념이다. 이에 대해 Ryff(1989)의 연구결과에서 삶의 목적을 평가하는데 있어 구성요인으로는 구체적으로 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 것, 과거와 현재의 삶의 의미가 있다고 느끼는 것, 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있는 것이 생활에 목표와 목적이 있는 것이라고 말하고 있다.

### e. 자율성

자율성이란 그리스어로 ‘스스로에게 법칙을 부여하다’라는 뜻이다. 또한 자율성이란 자기 스스로의 원칙에 따라 어떤 일을 하거나 자기 스스로 자신을 통제하여 절제하는 성질이나 특성을 말하는 것으로, 달성하고자 하는 목적을 위한 행동이나 심리적인 상태의 수준 또는 질로 표현된다. 자율성은 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고, 내적으로 행동을 통제하고, 다른 사람의 기대와 평가에 민감하며, 중요한 결정을 내리는 데 있어 타인의 판단에 의지한다. 또한 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다. 유현정(2004)은 자율적인 삶의 자세가 삶의 만족을 설명할 수 있다고 하였으며, Deci와 Ryan(2000)

은 능력감과 더불어 자율성을 인간의 기본적인 욕구로 꼽았다. 기본적 욕구충족의 결과는 만족이다. 따라서 자율적인 삶을 살아갈수록 인생의 만족을 보다 많이 느낄 것이라고 전망할 수 있다. Ryff(1989)는 자율성을 평가하는데 있어 다음과 같이 구성요인을 제시하고 있다. 결단력이 있고 독립적이며 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있다. 또한 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절하며 개인적 기준에 의해 자신을 평가한다.

#### e. 환경통제력

환경통제력은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며, 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다(김경순, 2006). 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알며, 개인적 필요나 가치에 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 능력이 있음을 의미한다. 환경통제력이 부족한 사람은 일상적인 일들을 다루는 데 어려움을 느낀다. 즉, 주위환경을 변화시키거나 향상 시킬 수 없다고 느끼며, 자신에게 주어진 기회를 인식하지 못한다. 또한 외부세계에 의해 계속 떠밀려가는 느낌을 받게 된다는 것이다.

Ryff(1989)는 환경통제력을 평가하는데 있어 다음과 같이 구성요인을 제시하고 있다. 자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느끼고 복잡한 외적인 활동 계획을 잘 조절하며, 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다. 또한 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있다. 이에 대해 김명소 등(2001)은 환경통제력은 자아수용과 마찬가지로 심리적 웰빙을 결정하는 중요한 변인으로써 자신의 삶을 효율적으로 통제하며 살아가는 것, 즉, 우리나라 성인남녀 모두의 사람의 질(심리적 웰빙)을 결정하는데 가장 중요한 요소가 된다고 하였다.

## 4. 심리적 웰빙에 관한 선행연구의 고찰

스포츠 활동은 단순한 체력증진 및 건강유지의 차원을 초월하여 보다 광범위한 사회·문화적 기능을 수행하는 사회제도로서 정치, 경제, 사회, 교육뿐만 아니라 윤리적인 측면에 이르기까지 사회 전반에 걸쳐 깊숙이 침투하여 조직화되고 유형화되어 발달하여 왔으며, 생활체육을 통한 지속적인 신체활동은 신체적, 정신적 건강을 유지하는데 전제 조건이 됨과 동시에 개인적, 사회적, 심리적인 문제점을 해결하는데 중요한 과제로 부각되고 있다. 생활체육은 건강한 사회성원의 육성, 견진한 여가문화의 창달 및 지역사회의 총제적인 복지증진에 기여하는 효과적인 수단이 되며, 특히, 지역사회에 있어서 약화된 인간관계, 고독감, 불안감에 시달린 사람들의 인간성을 회복시키는 장으로서 공헌하고 있다. 즉, 생활체육 참가는 지역주민의 생활과 밀접한 관계를 지니고 있으며, 이러한 참여를 통해 스스로의 상호작용을 확대시켜 동료나 이웃과의 교류를 깊게 하고(윤종국, 2000), 개인을 집단으로 조화롭게 통합하며, 집단과 개인을 동일 시 하게끔 만든다. 나아가, 생활체육 활동은 욕구 불만 스트레스를 해소시켜 줌은 물론, 자기발전, 자아정체의 기회를 제공해 줌으로써 더욱 인간관계를 형성할 수 있는 장을 마련하는데 도움을 주고 있다.

최근 들어 활발한 신체활동과 심리적 웰빙 간의 관계 규명은 운동 과학자들에게 매우 중요하고 흥미를 북돋아주는 연구영역이 되고 있다. 일반적으로 여가활동으로서 스포츠와 신체적 활동 참여자들에게 즐거움과 강한 흥미를 생성시키며, 타인과의 경쟁을 유발하도록 하고, 사회적 상호작용을 시키며, 일상생활의 스트레스로부터 벗어나게 해준다. 따라서 스포츠와 신체적 활동은 참여자에게 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안녕 측면의 건강에도 많은 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다.

심리적 웰빙이란 한 개인의 심리적 건강 상태를 측정해 주는 지표로서 다양한 집단에 대해서 다양한 방법으로 측정되었던 생활만족도와 행복감 등의 개념 중 가장 중심적인 개념이다(염계화, 2006). 심리적 웰빙에 대한 초기의 연구(Diener,

1984)는 정서적 차원에 초점을 두어 부정적 정서를 긍정적 정서와 비교함으로써 얻게 되는 총체적인 판단을 심리적 웰빙이라고 하였으나, 점차 정서적 측면 외에 자기 유능감과 생활만족을 포함 시켜 심리적 웰빙이라고 하였으나, 점차 정화시키면서 인지적인 요소를 첨가하였다.

심리적 웰빙을 생활경험에 대한 반응과 정신 건강에 대한 자기 지각으로서 생활에 대한 주관적 평가라고 정의함으로써 정서적 차원에다 인지적인 차원의 평가를 추가시켰고, 삶의 양상을 총괄적으로 포함하여 삶의 부정적인 측면과 긍정적인 측면을 동시에 가진다는 특성을 제시하였다(김석일, 2004). 이와 같이 심리적 웰빙은 개인이 일상생활의 각 영역에서 주관적으로 경험하는 즐겁고 의미 있는 마음의 상태를 뜻하는 것으로 개인에게 주어지는 스트레스나 주변 사람들과의 상호 교환 속에서 이루어지는 사회적 관계와 관련되어 있으며, 정서적 느낌이나 인지적 판단과도 상당한 관련성을 가진다.

사회적 접촉 및 생활사건을 살펴보면 사회적 접촉에 대한 객관적, 주관적 웰빙 측정치 간에 정적인 상관을 보인다는 여러 연구가 있는데 이는 사회적 접촉이 많은 사람이 더 행복하다는 것이다. 생활 사건은 행복감과 일관성 있는 상관을 보이고 있으며, 사건에 대한 대처 능력과 통제능력이 행복감과 관련되어 있는 것으로 나타나고 있다(Diener, 1984).

성격적 요인은 행복에 영향을 미치는 중요한 요인으로 간주된다. 특히 자아존중감이 높은 사람은 행복하다는 많은 연구 결과가 있으며, 자기 자신에 대한 만족감은 삶에 대한 만족감과 가장 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다(Diener, 1995). 그 외에 행복과 정적 상관이 있는 성격변인으로는 결과의 원인을 외적인 것보다는 자신에게 돌리는 내적 귀인성이 있다(Myers & Diener, 1995).

신체적 건강은 주관적, 객관적으로 행복과 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 특히 자기 스스로 건강하다고 평가하는 주관적 건강은 행복과 높은 상관을 보이고 있으며, 객관적인 신체적 건강 상태는 행복과 유의미한 상관을 보이나 상관의

크기는 크지 않았다. 또한 시대적 상황에 따라 초기에는 인간의 경제적 조건에서, 그 다음에는 인간의 사회적 조건으로 그리고 최근에는 주관적 판단에 따라 삶의 질이 결정 되게 되었다(허정식, 2003).

인간의 웰빙이 경제적인 조건이나 사회적 조건과 같은 객관적이고 절대적 요인들에 의해 표준화된 패러다임으로 인정받게 되었다. 이러한 입장에 따른 연구(Iso-Ahola, 1980)에 의하면 일반적으로 주관적 웰빙이 높은 사람의 형태로 만족(satisfaction), 행복(happiness), 그리고 심리적 웰빙(psychological well-being)을 들고 있다. 여기에서는 심리적 웰빙이란 Maslow의 욕구위계 이론에서 상위 욕구인 자기 존중 및 자기실현의 상태를 의미한다.

일반적으로 웰빙이 반영되는 인간의 생활 영역은 일, 여가 그리고 가정생활 세 영역으로 분류되어 왔다(이광육, 2004). 이 세 영역에서 나타나는 웰빙 정도는 시대의 흐름과 사회변화에 의해 달라지는데 현대에 이르러서는 일보다는 여가의 영향력이 더 크다. 이와 같은 배경에서는 능동적으로 적극적인 여가활동이라 할 수 있는 생활 생활체육 참여는 주관적 웰빙과 깊은 관련을 맺고 있는 것이다.

주관적 웰빙과 관련된 스포츠의 특성에 대해 이광육(2004)은 스포츠 활동은 인간이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본 전제로 하고 있으며, 스포츠 활동 그 자체가 인간으로 하여금 자유, 활동 장악 및 창의적인 능력발현 모두를 경험할 수 있도록 구성되어 있다고 하였다. 따라서 스포츠가 심리적 웰빙과 가장 깊은 관계를 맺게 하는 것은 현대인이 추구하는 자아 존중이나 자아실현, 자기개념의 욕구를 만족 할 수 있는 여가스포츠의 특성요소들이 내재하고 있기 때문이다. 또한 스포츠 활동은 즐거움과 성취감이 수반되는 몰입(flow)경험을 제공함으로써 삶의 질과 관련이 깊은 특성을 갖고 있다(함정혜, 박현애, 2005).

또한 심리적 웰빙에 영향을 미치는 변인 중에서 객관적인 조건에 초점을 맞추어 연구, 보고된 것을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 심리적 웰빙은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 대개는 능동적

인 신체활동에 참여하는 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가쾌락적 즐거움 또는 감정호전사상이다. 즉, 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등을 의미한다. 성인들의 심리적 웰빙에 영향을 미치는 요인으로써 건강증진 행위와 생활양식, 체중감소와 비만 또는 약물 치료(Dziura, 2001), 정신건강과 인지적 기능, 가족관계와 사회적지지, 개인의 성격특성과 정서 등 다양하게 연구되고 있다(최연희, 2001; 한경혜, 윤순덕, 2001).

또한 활발한 신체운동은 심리적 웰빙과 정신적 복지, 자아존중감 향상에 긍정적인 관계가 있으며, 우울증 감소와 활력의 증가에 도움을 주기 때문에 심리적 웰빙을 향상시키기 위해서는 적극적인 신체운동이 절실히 요구된다. Plante와 Robin(1990)에 의하면 일반인의 스포츠참여는 외형적인 신체적 건강뿐만 아니라, 자아존중감 및 심리적 행복감(Psychological well-being)을 개선시키는데 효과가 있다고 주장한 바 있어 선행 연구들의 결과를 지지하고 있다.

박승찬(2004)에 의하면 운동참여의 효과란 첫째, 일시적 신체변화를 보여주는 것으로서 정신생리학적 측면으로 근육 긴장의 방출을 통한 불안의 감소와 이완, 변화된 뇌파 활동을 통한 불안감소와 이완을 들고 있고, 둘째, 정신생활학적 측면으로 운동시 내생적인 엔돌핀 또는 호르몬(카테콜라민)방출을 통한 고양된 기분을 셋째, 만성적인 정신적 변화를 보여주는 것으로서 심리학적 측면으로 자기통제와 자신감, 그리고 신체상의 느낌을 통한 자아존중감의 향상, 스트레스를 견딜 수 있는 능력의 향상을 들고 있다. 이와 관련하여 최근에도 정서와 관련되어 즐거움과 만족감을 제공하며 자아개념과 자긍심을 향상시켜주는데 효과적으로 작용하는 신체운동과 심리적 웰빙의 관계의 연구 역시 남녀노소 다방면에서 다루어지고 있다(정윤하, 2007; 이순립, 2007; 오현옥, 2006; 박승찬, 2004; 김석일, 2004).

인간은 행복을 추구하며 산다. 그리스시대 이래 많은 철학자들은 인간행위의 궁극적인 동기는 행복의 추구라고 여겨왔고, 모든 국가나 사회는 구성원 개개인의 행복 또는 삶의 질을 증진시키는 것을 가장 중요한 목표로 인식하여 왔다. 따라서 한

국가나 사회의 기능은 많은 행복을 느끼고 있는지에 의해 평가될 수 있기 때문에 모든 국가나 사회는 그 구성원들의 삶의 질을 평가하고 삶의 질을 증진시킬 수 있는 사회정책을 수립하는데 노력을 경주한다. 그렇다면 개인이나 사회가 궁극적인 목표로 삼고 있는 행복이란 무엇이며, 어떻게 평가할 수 있는 가라는 질문이 제기된다. 그러나 삶의 질 또는 행복, 웰빙이란 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 사회지표운동은 단지 삶의 질에 영향을 줄 것이라 가정되는 객관적 지표들을 평가할 뿐 정작 개개인이 경험하는 삶의 질은 직접적으로 평가하지 못한다는 한계가 지적되었다. 이러한 객관적 자료의 한계 때문에 많은 사회과학자들 특히 심리학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개개인의 행복을 연구하기 시작하였다.

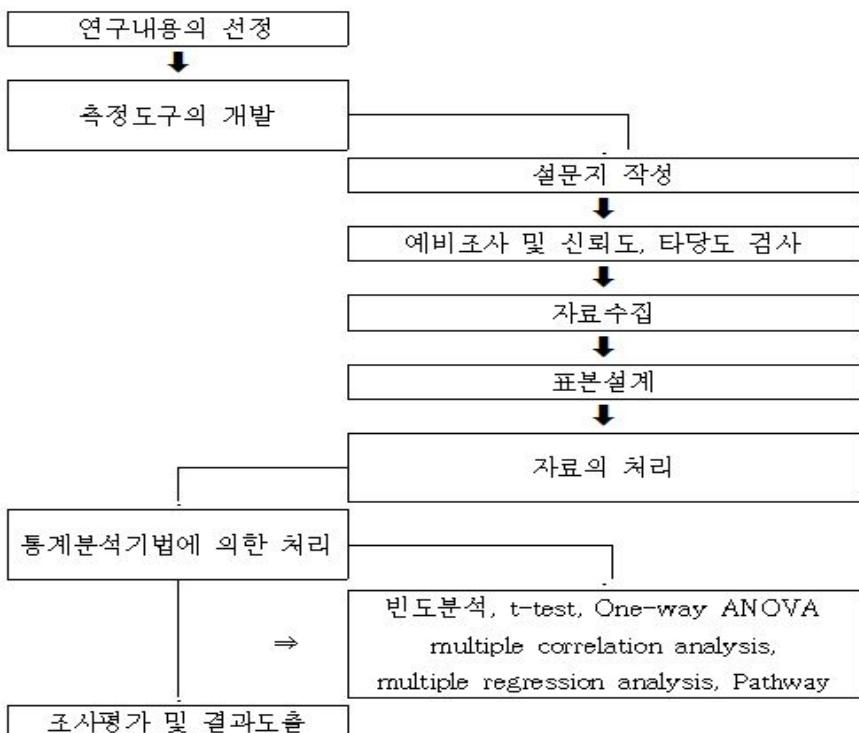
심리적 웰빙과 관련된 선행연구를 찾아 고찰해 보면 다음과 같다. 김석일(2004)의 연구에서 심리적 안녕감은 인간의 삶에 정신과 신체를 연결시키는 중요한 메카니즘의 역할을 한다고 하였다. 즉, 자신의 신체에 대한 긍정적 느낌은 신체적 건강의 지표가 됨과 동시에 행복감과 자긍심을 증진시키는데 크게 영향을 미치고 있다는 것이다.

선행연구들은 종합해보면, 특정 개인의 심리적 웰빙은 여가활동중의 여가스포츠 활동 즉, 스포츠 활동과 신체활동참여 뿐만 아니라 교육, 소득, 직업, 종교, 민족성, 연령 그리고 결혼 상태와 같은 사회 인구학적 변인이 심리적 웰빙에 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

### III. 연구방법

#### A. 연구절차

본 연구의 설문조사는 장애인 복지회관 및 생활체육프로그램(볼링, 배드민턴, 파크골프, 수영)에 참여하는 지체장애인들의 생활체육프로그램 참여에 따른 자아효능감 및 생활만족도 향상 그리고 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보고자 연구자를 포함하여 사전에 설문지에 관하여 교육을 받은 보조 조사원 10명이 생활체육 참여현장을 방문하여 관리자의 협조를 받아 설문지를 연구대상자에게 배포한 다음 자기평가 기입법으로 설문내용에 대하여 응답하도록 하였으며, 연구자 및 보조 조사원이 직접 회수하였다.



<그림 2> 연 구 절 차

## B. 연구대상

본 연구는 G광역시와 C도의 장애인 복지회관 및 스포츠시설의 생활체육프로그램(볼링, 배드민턴, 파크골프, 수영)에 참여하는 525명의 지체장애인을 대상으로 설문조사를 실시하여 불성실한 응답과 중복응답 설문을 제외한 496명을 대상으로 연구를 실시하였으며, 연구대상자들 인구사회학적 특성<표 1>과 생활체육 참여 형태는 <표 2>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상자들의 인구사회학적 특성

요인	항목	인원	%	누적 %
성별	남 자	260	52.4	52.4
	여 자	236	47.6	100.0
연령	29세이하	117	23.6	23.6
	30-39세	122	24.6	48.2
학력	40-49세	121	24.4	72.6
	50세이상	136	27.4	100.0
수입	고 졸	103	20.8	20.8
	전문대졸	137	27.6	48.4
직업	대 졸	201	40.5	88.9
	대학원졸	55	11.1	100.0
	200만원이하	168	33.9	33.9
	201-300만원	142	28.6	62.5
	301-400만원	101	20.4	82.9
	400만원이상	85	17.1	100.0
	전문/기술직	77	15.5	15.5
	경영/관리직	84	16.9	32.5
	자영/자유직	126	25.4	57.9
	판매/서비스	112	22.6	80.4
	기 타	97	19.6	100.0
	Total	496	100	

<표 2> 연구대상자들의 생활체육 참여형태

요인	항목	인원	%	누적 %
참여종목	볼 림	161	32.5	32.5
	배드민턴	119	24.0	56.5
	파크골프	102	20.6	77.0
참여경력	수 영	114	23.0	100.0
	6개월미만	146	29.4	29.4
	6개월-1년이하	139	28.0	57.5
참여횟수	1년-2년미만	118	23.8	81.3
	2년이상	93	18.8	100.0
	1-2회	289	58.3	58.3
참여시간	3-4회	116	23.4	81.7
	5회이상	91	18.3	100.0
	1시간미만	163	32.8	32.9
참여시간	1-2시간미만	238	48.0	80.8
	2시간이상	95	19.2	100.0
Total		496	100	

## C. 설문지의 구성

본 연구에서 사용한 검사도구는 설문지이다. 설문지의 구성은 연구대상자의 일반적 특성(성별, 연령, 학력, 수입, 직업) 5문항, 생활체육 참여형태(참여종목, 참여경력, 참여횟수, 참여시간) 4문항, 자아효능감(자신감, 자기조절효능감, 과제 난이도선호) 24문항, 생활만족도(심리적, 신체적, 환경적, 사회적, 교육적) 15문항 그리고 심리적 웰빙(자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성) 12문항 총 60문항으로 설문지는 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다<표 3>.

<표 3> 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성 내용	문항수
일반적 특성	성별, 연령, 학력, 수입, 직업	5
참여형태	참여종목, 참여횟수, 참여계임, 참여동기	4
자아효능감	자신감, 자기조절효능감, 과제난이도선호	24
생활만족도	심리적, 신체적, 환경적, 사회적, 교육적	15
심리적 웰빙	자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성	12
전 체		60

## 1. 자아효능감

자아효능감 검사는 Mahoney(1988)의 신체적 자아효능감 검사지를 우희정(1993)과 이상구(1998)가 한국어로 번안하여 재구성한 설문지와 Shere, Maddux, Mercanante, Prerice-Dunn, Jacobs & Rogers(1982)의 자아효능감 검사를 소수연(1996)이 한국어로 번안한 설문지 그리고 김아영, 차정온(1996)의 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하였고, 생활체육 참여자들에게 타당하게 적용할 수 있는지 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 후 사용하였다. 자아효능감 설문지는 자신감 7문항, 자기조절효능감 12문항, 과제난이도선호 5문항, 24문항으로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자기효능감이 더 높은 것으로 판단할 수 있으며, 문항의 1, 5, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 20번은 역채점 문항으로 점수가 높을수록 자기효능감이 더 낮아지는 것을 의미한다. 설문지의 응답형태는 5점 척도로 1점 전혀 아니다 부터 5점 매우 그렇다로 구성되어 있다.

## 2. 생활만족도

생활만족도를 검사하기 위해서 Diener, Emmonson, Carsen, Griffin(1985)이 개발한 척도인 Satisfaction With Life Scale(SWLS)와 Ragheb & Griffith(1982)가 사용한 척도 그리고 Wood, Wylie & Sheafor(1969)의 생활 만족척도-Z(Life Satisfaction Scale-Z)를 생활체육 참여자를 대상으로 고영준(2008), 임창희(2004), 오현숙(2003), 김유미(2002) 등 연구를 참고하여 공통적으로 측정되어지고 있는 문항을 선택한 후 본 연구에 맞게 수정·보완하였고, 설문조사가 타당하게 적용될 수 있는지 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시한 후 사용하였다. 생활만족도 설문지는 총 15문항(5개요인)으로 구성되어 있으며, 설문지의 응답형태는 5점 척도로 1점 전혀 아니다 부터 5점 매우 그렇다로 구성되어 있다.

## 3. 심리적 웰빙

본 연구의 심리적 웰빙 척도(Psychological Well-Being; PWBS)설문은 Ryff(1989)의 연구에서 사용한 설문지를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안한 것을 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이러한 심리적 웰빙은 긍정적 심리적 기능을 나타내는 4개의 하위 요인으로 자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성 등 총 12문항으로 구성되어 있고, 예비조사를 통하여 내용의 적합성 및 적용가능성을 검토한 후 다시 수정·보완하여 전문가들에게 탐색적 요인분석을 통한 내용타당도(Content validity)검증을 거친 후 사용하였으며, 설문지의 응답형태는 5점 척도로 1점 전혀 아니다 부터 5점 매우 그렇다로 구성되어 있다.

## D. 검사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

본 연구에서는 자아효능감, 생활만족도, 심리적 웰빙 설문지의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 특수체육 전문가 3명과 체육학박사(통계전문가) 2명을 통해 설문문항의 내용 타당도(content validity), 즉 특정 개념이나 속성의 항목들이 대표성이 있는지 적합성을 검사하였고, 완성된 설문지를 가지고 100명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 타당도와 신뢰도 검증 후 본 설문조사에 사용하였다.

### 1. 자아효능감 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

자아효능감 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 결과를 살펴보면 자아효능감의 하위요인은 자신감, 자기조절 효능감과 과제난이도 선호로 분류되었고, 요인분석 값은 .540-.848까지 높게 나타났으며, 요인분석 결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8476, Bartlett Test of Sphericity = 472.44, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었으며, 측정도구의 신뢰도 분석 결과 신체적 자신감(cronbach's alpha=.8492), 자기조절효능감(cronbach's alpha=.8184), 과제난이도 선호(cronbach's alpha=.8305)로 높은 신뢰도를 보였다<표 4>.

<표 4> 자아효능감 설문지의 요인분석 및 신뢰도 검증

구분 문항	요인분석			Cronbach's Alpha
	자신감	자기조절효능감	과제난이도선험	
문항 1	.848			
문항 5	.769			
문항 9	.754			
문항 14	.742			.8492
문항 13	.720			
문항 15	.715			
문항 16	.685			
문항 2		.759		
문항 6		.741		
문항 3		.710		
문항 7		.702		
문항 10		.679		
문항 11		.645		.8184
문항 12		.620		
문항 18		.612		
문항 21		.595		
문항 19		.562		
문항 22		.554		
문항 24		.540		
문항 8			.806	
문항 4			.769	
문항 17			.727	.8305
문항 23			.684	
문항 20			.652	
아이 젠값	5.532	4.328	2.852	
분산	48.159	22.422	9.102	
누적	48.159	70.581	79.683	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8476  
 Bartlett Test of Sphericity = 472.44, Significance = .001

## 2. 생활만족도 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

생활만족도 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 결과를 살펴보면 생활만족도의 하위요인은 심리적만족, 환경적만족, 신체적만족, 사회적만족, 교육적만족요인으로 분류되었고, 요인분석 값은 .613-.920까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8278, Bartlett Test of Sphericity = 628.23, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었으며, 측정도구의 신뢰도 분석 결과 심리적만족(cronbach's alpha=.8952), 환경적만족(cronbach's alpha=.8254), 신체적만족(cronbach's alpha=.8742), 사회적만족(cronbach's alpha=.8195), 교육적(cronbach's alpha=.8668)로 높은 신뢰도를 보였다<표 5>.

## 3. 심리적 웰빙 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

심리적 웰빙 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증 결과를 살펴보면 심리적 웰빙의 하위요인은 자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성요인으로 분류되었고, 요인 분석 값은 .592-.825까지 높게 나타났으며, 요인분석결과 Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7729, Bartlett Test of Sphericity = 483.98, p<.001)로 나타나 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의하게 검증되었으며, 측정도구의 신뢰도 분석 결과 자아수용(cronbach's alpha=.7954), 개인적 성장(cronbach's alpha=.8459), 삶의 목적(cronbach's alpha=.8185), 자율성(cronbach's alpha=.8562)로 높은 신뢰도를 보였다<표 6>.

<표 5> 생활만족도 설문지의 요인분석 및 신뢰도 검증

구분	요인분석					Cronbach's Alpha
	문항	심리적	환경적	신체적	사회적	
문항 1	.920					
문항 5	.879					.8952
문항 7	.832					
문항 4		.839				
문항 3		.798				.8254
문항 12		.727				
문항 8			.739			
문항 10			.712			.8742
문항 9			.694			
문항 11				.752		
문항 2				.679		
문항 6				.635		.8195
문항 13				.613		
문항 15					.658	
문항 14					.619	.8668
아이 젠값	6.189	5.385	.4825	3.285	2.174	
분산	33.589	23.982	12.548	10.285	7.382	
누적	33.589	57.571	70.119	80.404	87.786	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .8278  
 Bartlett Test of Sphericity = 628.23, Significance = .001

<표 6> 심리적 웰빙 설문지의 요인분석 및 신뢰도 검증

구분 문항	요인분석				Cronbach's Alpha
	자아수용	개인적 성장	삶의 목적	자율성	
문항 2	.792				
문항 1	.715				.7954
문항 3	.628				
문항 4	.592				
문항 6		.782			
문항 11		.746			.8459
문항 10		.654			
문항 12		.618			
문항 8			.682		.8185
문항 7			.617		
문항 5				.825	.8562
문항 9				.792	
아이 젠값	5.195	4.384	3.281	2.185	
분산	29.589	18.158	11.582	7.285	
누적	29.589	47.747	59.329	66.614	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .7729  
 Bartlett Test of Sphericity = 483.98, Significance = .001

## E. 자료처리

본 연구의 설문은 연구의 목적과 내용을 설명한 후 자기평가 기입법(self-administration)으로 설문에 응답하였으며, 자료 분석의 목적에 따라 통계 프로그램인 PASW Statistics 18.0(SPSS 18.0, AMOS 18.0)을 이용하여 분석을 실시하였다.

1. 연구대상자의 인구사회학적 특성과 생활체육 참여형태는 빈도분석을 실시하였다.
2. 연구대상자 인구사회학적 특성과 생활체육 참여형태에 따른 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 비교는 독립표본 t-test와 일원변량(one-way ANOVA) 분산분석을 실시하였다. 또한 일원변량분석 결과 유의한 차이가 있을 시 scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.
3. 자아효능감과 생활만족도가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다상관관계분석(multiple correlation analysis)과 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.
4. 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 관계모형을 분석하기 위하여 경로분석(Pathway)을 실시하였다.
5. 각 가설검증을 위한 유의수준은  $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

## IV. 연구결과

### A. 자아효능감 비교

#### 1. 인구사회학적 특성에 따른 자아효능감 비교

##### a. 성별 자아효능감 비교

<표 7>에서 보는 바와 같이 성별 자아효능감 비교에서는 자신감은 여자  $3.74 \pm .75$ 로 남자  $3.46 \pm .67$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 자기조절효능감은 여자  $3.62 \pm .50$ 으로 남자  $3.50 \pm .49$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 그러나 과제난이도선호는 남자  $3.20 \pm .67$ 로 여자  $3.17 \pm .64$ 보다 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 7> 성별 자아효능감 비교

요인	남자		여자		t	p
	M	SD	M	SD		
자신감	3.46	.67	3.74	.75	2.224	.013*
자기조절효능감	3.50	.49	3.62	.50	2.843	.005**
과제난이도선호	3.20	.67	3.17	.64	1.159	.076

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

## b. 연령별 자아효능감 비교

<표 8>에서 보는 바와 같이 연령별 자아효능감 비교에서 자신감은 50세이상  $3.90 \pm .69$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 30-39세이하  $3.84 \pm .88$ , 29세이하  $3.70 \pm .62$ , 40-49세이하  $3.54 \pm .75$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 30-39세이하, 50세이상과 40-49세이하 간에 유의한 차가 나타났다. 과제난이도선호는 30-39세이하  $3.39 \pm .66$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 29세이하  $3.28 \pm .85$ , 50세이상  $3.21 \pm .58$ , 40-49세이하  $3.06 \pm .67$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 30-39세이하와 40-49세이하 간에 유의한 차가 나타났다. 그러나 자기조절효능감은 40-49세이하  $3.61 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 29세이하  $3.57 \pm .48$ , 30-39세이하  $3.56 \pm .51$ , 50세이상  $3.49 \pm .43$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 8> 연령별 자아효능감 비교

(단위:세)

요인	29이하 ①		30-39 ②		40-49 ③		50이상 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	3.70	.62	3.84	.88	3.54	.75	3.90	.69	6.001	.001***	2,4-3
자기조절 효능감	3.57	.48	3.56	.51	3.61	.57	3.49	.43	1.385	.246	
과제난이도 선호	3.28	.85	3.39	.66	3.06	.67	3.21	.58	6.632	.000***	2-3

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

### c. 학력별 자아효능감 비교

<표 9>에서 보는 바와 같이 학력별 자아효능감 비교에서 자신감은 고졸  $3.94 \pm .66$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 대졸  $3.74 \pm .81$ , 전문대졸  $3.71 \pm .75$ , 대학원졸  $3.51 \pm .60$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸과 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 자기조절 효능감은 고졸  $3.66 \pm .39$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 대학원졸  $3.55 \pm .49$ , 대졸  $3.53 \pm .55$ , 전문대졸  $3.51 \pm .50$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸과 전문대졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 과제난이도 선호는 대학원졸  $3.38 \pm .56$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 고졸  $3.28 \pm .70$ , 대졸  $3.15 \pm .66$ , 전문대졸  $3.09 \pm .63$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$  수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 전문대졸과 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 9> 학력별 자아효능감 비교

요인	고졸 ①		전문대졸 ②		대졸 ③		대학원 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	3.94	.66	3.71	.75	3.74	.81	3.51	.60	4.338	.005**	1-4
자기조절 효능감	3.66	.39	3.51	.50	3.53	.55	3.55	.49	4.086	.007**	1-2
과제난이도 선호	3.28	.70	3.09	.63	3.15	.66	3.38	.56	3.569	.014*	2-4

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

#### d. 수입별 자아효능감 비교

<표 10>에서 보는 바와 같이 수입별 자아효능감 비교에서 자신감은 400만원이상  $3.59 \pm .67$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 301-400만원  $3.42 \pm .72$ , 201-300만원  $3.28 \pm .66$ , 200만원이하  $3.21 \pm .87$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 200만원이하와 401만원이상간에 유의한 차이가 나타났다. 자기조절 효능감은 400만원이상  $3.58 \pm .51$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 301-400만원  $3.55 \pm .44$ , 201-300만원  $3.33 \pm .52$ , 200만원이하  $3.22 \pm .51$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 200만원이하와 301-400만원, 401만원이상간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 과제난이도 선호는 301-400만원  $3.28 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 401만원이상  $3.24 \pm .67$ , 201-300만원  $3.20 \pm .70$ , 200만원이하  $3.10 \pm .64$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 10> 수입별 자아효능감 비교 (단위:만원)

요인	200이하 ①		201-300 ②		301-400 ③		401이상 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	3.21	.87	3.28	.66	3.42	.72	3.59	.67	3.827	.019*	1-4
자기조절 효능감	3.22	.51	3.33	.52	3.55	.44	3.58	.51	3.411	.025*	1-,34
과제난이도 선호	3.10	.64	3.20	.70	3.28	.57	3.24	.67	1.889	.131	

\*  $p < .05$

### e. 직업별 자아효능감 비교

<표 11>에서 보는 바와 같이 직업별 자아효능감 비교에서 자신감은 경영/관리직  $2.93 \pm .84$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 기타  $2.86 \pm .74$ , 자영/자유업  $2.71 \pm .72$ , 판매/서비스  $2.69 \pm .74$ , 전문/기술직  $2.59 \pm .67$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 전문/기술직과 경영/관리직 간에 유의한 차가 나타났다. 자기조절효능감은 판매/서비스  $3.67 \pm .50$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 자영/자유업  $3.62 \pm .53$ , 경영/관리직  $3.57 \pm .44$ , 전문/기술직  $3.51 \pm .48$ , 기타  $3.37 \pm .46$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 판매/서비스와 기타 간에 유의한 차가 나타났다. 그러나 과제난이도 선호는 경영/관리직  $3.25 \pm .81$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 판매/서비스  $3.24 \pm .58$ , 전문/기술직  $3.23 \pm .69$ , 기타  $3.16 \pm .57$ , 자영/자유업  $3.10 \pm .64$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 11> 직업별 자아효능감 비교

요인	기타 ⑤										F	p	Post hoc
	전문/기술 ①		경영/관리 ②		자영/자유 ③		판매/サービ ④						
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	2.59	.67	2.93	.84	2.71	.72	2.69	.74	2.86	.74	28.77	.022*	1-2
자기 조절 효능감	3.51	.48	3.57	.44	3.62	.53	3.67	.50	3.37	.46	5.992	.000***	4-5
과제 난이도 선호	3.23	.69	3.25	.81	3.10	.64	3.24	.58	3.16	.57	1.045	.383	

\* p<.05

## 2. 생활체육 참여형태에 따른 자아효능감 비교

### a. 참여종목별 자아효능감 비교

<표 12>에서 보는 바와 같이 참여종목별 자아효능감 비교에서 자기조절 효능감은 배드민턴  $3.64 \pm .45$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 볼링  $3.55 \pm .50$ , 파크골프  $3.54 \pm .52$ , 수영  $3.48 \pm .52$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 배드민턴과 수영 간에 유의한 차이가 나타났다. 과제난이도 선호는 배드민턴  $3.37 \pm .79$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 볼링  $3.25 \pm .56$ , 수영  $3.07 \pm .59$ , 파크골프  $3.00 \pm .62$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 배드민턴과 파크골프 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 자신감은 배드민턴  $2.83 \pm .92$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 파크골프  $2.78 \pm .73$ , 볼링  $2.76 \pm .62$ , 수영  $2.64 \pm .73$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 12> 참여종목별 자아효능감 비교

요인	볼링				배드민턴				파크골프				수영				F	p	Post-hoc
	①		②		③		④												
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	2.76	.62	2.83	.92	2.78	.73	2.64	.73	1.344		.259								
자기조절 효능감	3.55	.50	3.64	.45	3.54	.52	3.48	.52	2.099		.049*								
과제난이도 선호	3.25	.56	3.37	.79	3.00	.62	3.07	.59	7.970		.000***								

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

## b. 참여경력별 자아효능감 비교

<표 13>에서 보는 바와 같이 참여경력별 자아효능감 비교에서 자기조절 효능감은 6개월-1년  $3.68 \pm .44$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년  $3.54 \pm .49$ , 6개월미만  $3.51 \pm .54$ , 2년이상  $3.37 \pm .51$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 과제난이도 선호는 6개월-1년  $3.30 \pm .65$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 2년이상  $3.28 \pm .63$ , 6개월미만  $3.14 \pm .61$ , 1-2년  $3.07 \pm .71$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월-1년과 1-2년 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 자신감은 6개월-1년  $2.82 \pm .69$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 1-2년  $2.79 \pm .86$ , 6개월미만  $2.71 \pm .78$ , 2년이상  $2.66 \pm .62$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 13> 참여경력별 자아효능감 비교

요인	6개월미만 ①		6개월-1년 ②		1-2년 ③		2년이상 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	2.71	.78	2.82	.69	2.79	.86	2.66	.62	1.045	.372	
자기조절 효능감	3.51	.54	3.68	.44	3.54	.49	3.37	.51	4.172	.006**	2-4
과제난이 도선호	3.14	.61	3.30	.65	3.07	.71	3.28	.63	3.023	.029*	2-3

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

### c. 참여횟수별 자아효능감 비교

<표 14>에서 보는 바와 같이 참여횟수별 자아효능감 비교에서 자신감은 3-4회  $3.69 \pm .62$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2회  $3.35 \pm .80$ , 5회이상  $3.12 \pm .68$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 3-4회와 5회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 자기조절효능감은 3-4회  $3.60 \pm .45$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2회  $3.53 \pm .52$ , 5회이상  $3.41 \pm .48$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 3-4회와 5회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 과제난이도 선호는 3-4회  $3.36 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2회  $3.20 \pm .67$ , 5회이상  $3.07 \pm .64$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 3-4회와 5회이상 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 14> 참여횟수별 자아효능감 비교

요 인	1-2회 ①		3-4회 ②		5회 이상 ③		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	3.35	.80	3.69	.62	3.12	.68	7.173	.001***	2-3
자기조절 효능감	3.53	.52	3.60	.45	3.41	.48	3.852	.017*	2-3
과제난이도 선 호	3.20	.67	3.36	.63	3.07	.64	2.559	.036*	2-3

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

#### d. 참여시간별 자아효능감 비교

<표 15>에서 보는 바와 같이 참여시간별 자아효능감 비교에서 자신감은 1시간 미만  $2.88 \pm .80$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2시간미만  $2.72 \pm .74$ , 2시간이상  $2.62 \pm .64$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 자기조절 효능감은 1시간미만  $3.62 \pm .52$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2시간미만  $3.55 \pm .51$ , 2시간이상  $3.46 \pm .42$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 과제난이도 선호는 1시간미만  $3.30 \pm .61$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 2시간이상  $3.16 \pm .67$ , 1-2시간미만  $3.12 \pm .67$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 1-2시간 미만 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 15> 참여시간별 자아효능감 비교

요인	1시간미만 ①		1-2시간미만 ②		2시간이상 ③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
자신감	2.88	.80	2.72	.74	2.62	.64	4.103	.017*	1-3
자기조절 효능감	3.62	.52	3.55	.51	3.46	.42	3.104	.046*	1-3
과제난이도 선호	3.30	.61	3.12	.67	3.16	.67	3.604	.028*	1-2

\*  $p < .05$

## B. 생활만족도 비교

### 1. 인구사회학적 특성에 따른 생활만족도 비교

#### a. 성별 생활만족도 비교

<표 16>에서 보는 바와 같이 성별 생활만족도 비교에서는 신체적만족은 여자  $3.76 \pm .68$ 로 남자  $3.44 \pm .62$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사회적만족은 남자  $3.78 \pm .54$ 로 여자  $3.52 \pm .62$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 그리고 교육적만족은 여자  $3.43 \pm .62$ 로 남자  $3.11 \pm .65$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으나, 심리적만족은 남자  $3.30 \pm .79$ , 여자  $3.29 \pm .62$ , 환경적만족은 여자  $2.94 \pm .74$ , 남자  $2.87 \pm .69$ 보다 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 16> 성별 생활만족도 비교

요인	남자		여자		t	p
	M	SD	M	SD		
심리적	3.30	.79	3.29	.62	1.242	.275
신체적	3.44	.62	3.76	.68	3.411	.015*
환경적	2.87	.69	2.94	.74	1.021	.308
사회적	3.78	.54	3.52	.62	2.584	.037*
교육적	3.11	.65	3.43	.62	2.043	.042*

\*  $p < .05$

## b. 연령별 생활만족도 비교

<표 8>에서 보는 바와 같이 연령별 생활만족도 비교에서 심리적만족은 30-39세이하  $3.57 \pm .75$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 50세이상  $3.29 \pm .89$ , 40-49세이하  $3.19 \pm .67$ , 29세이하  $3.12 \pm .66$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 29세이하, 40-49세이하와 30-39세이하 간에 유의한 차가 나타났다. 신체적만족은 30-39세이하  $3.52 \pm .70$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 50세이상  $3.50 \pm .66$ , 40-49세이하  $3.32 \pm .68$ , 29세이하  $3.25 \pm .49$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 29세이하, 30-39세 이하와 50세 이상 간에 유의한 차가 나타났다. 환경적만족은 30-39세이하  $3.06 \pm .74$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 40-49세이하  $2.95 \pm .73$ , 50세이상  $2.89 \pm .72$ , 29세이하  $2.81 \pm .66$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 29세이하와 30-39세이하 간에 유의한 차가 나타났다. 그러나 사회적만족은 40-49세이하  $3.63 \pm .55$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 교육적만족은 50세이상  $3.24 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 17> 연령별 생활만족도 비교

(단위:세)

요인	29이하 ①		30-39 ②		40-49 ③		50이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.12	.66	3.57	.75	3.19	.67	3.29	.89	4.733	.003**	1,3-2
신체적	3.25	.49	3.52	.70	3.32	.68	3.50	.66	5.271	.001***	1-2,4
환경적	2.81	.66	3.06	.74	2.95	.73	2.89	.72	2.975	.031*	1-2
사회적	3.51	.57	3.58	.60	3.63	.55	3.49	.60	1.345	.259	
교육적	3.10	.66	3.13	.62	3.18	.65	3.24	.63	1.201	.309	

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

### c. 학력별 생활만족도 비교

<표 18>에서 보는 바와 같이 학력별 생활만족도 비교에서 심리적만족은 대학원 졸 3.64±.88로 가장 높은 응답을 하였으며, 고졸 3.42±.79, 대졸 3.26±.63, 전문대졸 3.19±.75 순으로 나타나 통계적으로  $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 전문대졸과 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 환경적 만족은 대학원졸 3.65±.47로 가장 높은 응답을 하였으며, 전문대졸 3.58±.65, 대졸 3.50±.58, 고졸 3.31±.54 순으로 나타나 통계적으로  $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸과 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적만족은 대학원졸 3.32±.71로 가장 높은 응답을 하였으며, 고졸 3.04±.66, 대졸 2.81±.68, 전문대졸 2.79±.74 순으로 나타나 통계적으로  $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 전문대졸, 대졸과 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 교육적만족은 대학원졸 3.57±.62로 가장 높은 응답을 하였으며, 대졸 3.21±.65, 전문대졸 3.16±.63, 고졸 3.13±.44 순으로 나타나 통계적으로  $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸, 전문대졸과 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 18> 학력별 생활만족도 비교

요인	고 졸 ①		전문대졸 ②		대 졸 ③		대학원 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.42	.79	3.19	.75	3.26	.63	3.64	.88	13.340	.000***	2-4
신체적	3.34	.49	3.33	.64	3.46	.73	3.47	.60	1.609	.186	
환경적	3.31	.54	3.58	.65	3.50	.58	3.65	.47	3.008	.039*	1-4
사회적	3.04	.66	2.79	.74	2.81	.68	3.32	.71	10.767	.000***	2,3-4
교육적	3.13	.64	3.16	.63	3.21	.65	3.57	.62	3.861	.031*	1,2-4

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

#### d. 수입별 생활만족도 비교

<표 19>에서 보는 바와 같이 수입별 생활만족도 비교에서 심리적만족은 301-400만원이상  $3.52 \pm .83$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 401만원이상  $3.41 \pm .81$ , 201-300만원  $3.32 \pm .98$ , 200만원이하  $3.14 \pm .88$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 200만원이하와 301-400만원, 401만원이상간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적만족은 401만원이상  $3.56 \pm .58$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 301-400만원  $3.55 \pm .56$ , 201-300만원  $3.45 \pm .51$ , 200만원이하  $3.27 \pm .64$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 200만원이하와 301-400만원, 401만원이상간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 신체적만족은 301-400만원  $3.51 \pm .62$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 401만원이상  $3.42 \pm .66$ , 200만원이하  $3.40 \pm .71$ , 201-300만원  $3.32 \pm .57$  순으로 나타났고, 환경적만족은 401만원이상  $3.03 \pm .75$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 301-400만원  $2.89 \pm .69$ , 201-300만원  $2.88 \pm .77$ , 200만원이하  $2.85 \pm .67$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 19> 수입별 생활만족도 비교

(단위:만원)

요인	200이하 ①		201-300 ②		301-400 ③		401이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.14	.88	3.32	.98	3.52	.83	3.41	.81	3.704	.012*	1-3,4
신체적	3.40	.71	3.32	.57	3.51	.62	3.42	.66	1.709	.164	
환경적	2.85	.67	2.88	.77	2.89	.69	3.03	.75	1.235	.296	
사회적	3.27	.64	3.45	.51	3.55	.56	3.56	.58	2.366	.040*	1-3,4
교육적	3.23	.63	3.18	.62	3.12	.64	3.08	.67	1.299	.274	

\*  $p < .05$

### e. 직업별 생활만족도 비교

<표 20>에서 보는 바와 같이 직업별 생활만족도 비교에서 환경적만족은 판매/서비스  $3.05 \pm .69$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 자영/자유업  $2.96 \pm .70$ , 전문/기술직  $2.93 \pm .74$ , 경영/관리직  $2.86 \pm .75$ , 기타  $2.66 \pm .67$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 판매/서비스와 기타 간에 유의한 차이가 나타났다. 교육적만족은 경영/관리직  $3.27 \pm .58$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 판매/서비스  $3.19 \pm .56$ , 자영/자유업  $3.18 \pm .69$ , 전문/기술직  $3.12 \pm .53$ , 기타  $3.08 \pm .75$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 경영/관리직 기타 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 심리적만족은 전문/기술직  $3.32 \pm .72$ , 신체적만족은 자영/자유업  $3.48 \pm .67$ , 사회적만족은 판매/서비스  $3.62 \pm .53$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 20> 직업별 생활만족도 비교

요인	직업별 생활만족도 비교										F	p	Post hoc
	전문/기술 ①		경영/관리 ②		자영/자유 ③		판매/서비스 ④		기타 ⑤				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.32	.72	3.24	.84	3.26	.79	3.31	.88	3.34	.72	.151	.963	
신체적	3.31	.58	3.38	.70	3.48	.67	3.37	.63	3.43	.65	1.066	.373	
환경적	2.93	.74	2.86	.75	2.96	.70	3.05	.69	2.66	.67	4.370	.002*	4-5
사회적	3.48	.56	3.58	.66	3.54	.57	3.62	.53	3.51	.60	.849	.494	
교육적	3.12	.53	3.27	.58	3.18	.69	3.19	.56	3.08	.75	2.618	.034*	2-5

\*  $p < .05$

## 2. 생활체육 참여형태에 따른 생활만족도 비교

### a. 참여종목별 생활만족도 비교

<표 21>에서 보는 바와 같이 참여종목별 생활만족도 비교에서 심리적만족은 배드민턴  $3.64 \pm .78$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 파크골프  $3.22 \pm .89$ , 수영  $3.18 \pm .83$ , 볼링  $3.17 \pm .88$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 볼링, 수영과 배드민턴 간에 유의한 차이가 나타났다. 신체적만족은 배드민턴  $3.51 \pm .71$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 볼링  $3.43 \pm .58$ , 파크골프  $3.37 \pm .54$ , 수영  $3.27 \pm .74$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 배드민턴과 수영 간에 유의한 차이가 나타났다. 환경적만족은 배드민턴  $3.06 \pm .78$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 볼링  $2.94 \pm .66$ , 수영  $2.79 \pm .65$ , 파크골프  $2.78 \pm .77$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 배드민턴과 파크골프, 수영 간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적만족은 배드민턴  $3.62 \pm .53$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 볼링  $3.56 \pm .55$ , 파크골프  $3.48 \pm .65$ , 수영  $3.34 \pm .60$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 배드민턴과 수영 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 21> 참여종목별 생활만족도 비교

요인	볼링①		배드민턴②		파크골프③		수영④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.17	.88	3.64	.78	3.22	.89	3.18	.83	6.625	.000***	1,4-2
신체적	3.43	.58	3.51	.71	3.37	.54	3.27	.74	2.918	.034*	2-4
환경적	2.94	.66	3.06	.78	2.78	.77	2.79	.65	4.068	.007**	2-3,4
사회적	3.56	.55	3.62	.53	3.48	.65	3.34	.60	2.731	.042*	2-4
교육적	3.10	.62	3.18	.59	3.24	.67	3.18	.69	1.006	.390	

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

## b. 참여경력별 생활만족도 비교

<표 22>에서 보는 바와 같이 참여경력별 생활만족도 비교에서 신체적만족은 6개월-1년  $3.53 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 2년이상  $3.40 \pm .62$ , 1-2년  $3.39 \pm .76$ , 6개월미만  $3.30 \pm .63$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 6개월-1년 간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적만족은 6개월-1년  $3.68 \pm .52$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 2년이상  $3.56 \pm .46$ , 1-2년  $3.51 \pm .61$ , 6개월미만  $3.48 \pm .66$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 6개월-1년 간에 유의한 차이가 나타났다. 교육적만족은 2년이상  $3.32 \pm .55$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 6개월-1년  $3.29 \pm .60$ , 1-2년  $3.06 \pm .64$ , 6개월미만  $3.03 \pm .69$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월미만과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 22> 참여경력별 생활만족도 비교

요인	6개월미만 ①		6개월-1년 ②		1-2년 ③		2년이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.18	.81	3.34	.75	3.29	.75	3.42	.72	1.260	.287	
신체적	3.30	.63	3.53	.57	3.39	.76	3.40	.62	2.847	.037*	1-2
환경적	2.82	.62	2.99	.76	2.85	.81	2.96	.65	1.608	.187	
사회적	3.48	.66	3.68	.52	3.51	.61	3.56	.46	3.631	.013*	1-2
교육적	3.03	.69	3.29	.60	3.06	.64	3.32	.55	7.166	.000***	1-4

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

### c. 참여횟수별 생활만족도 비교

<표 23>에서 보는 바와 같이 참여횟수별 생활만족도 비교에서 환경적만족은 3-4회  $3.06 \pm .80$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2회  $2.90 \pm .69$ , 5회이상  $2.70 \pm .66$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 3-4회와 5회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적만족은 5회이상  $3.73 \pm .55$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 3-4회  $3.45 \pm .54$ , 1-2회  $3.33 \pm .60$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2회와 5회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 교육적만족은 1-2회  $3.25 \pm .66$  으로 가장 높은 응답을 하였으며, 5회이상  $3.10 \pm .50$ , 3-4회  $3.02 \pm .72$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2회와 3-4회 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 심리적만족은 1-2회  $3.34 \pm .79$ , 신체적만족은 3-4회  $3.41 \pm .61$ 로 가장 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

<표 23> 참여횟수별 생활만족도 비교

요인	1-2회 ①		3-4회 ②		5회이상 ③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.34	.79	3.32	.73	3.13	.89	1.549	.214	
신체적	3.40	.69	3.41	.61	3.38	.56	.052	.950	
환경적	2.90	.69	3.06	.80	2.70	.66	6.467	.002**	2-3
사회적	3.33	.60	3.45	.54	3.73	.55	6.360	.002**	1-3
교육적	3.25	.66	3.02	.72	3.10	.50	6.001	.003**	1-2

\*\*  $p < .01$

#### d. 참여시간별 생활만족도 비교

<표 24>에서 보는 바와 같이 참여시간별 생활만족도 비교에서 신체적만족은 1-2시간  $3.53 \pm .66$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 1시간미만  $3.48 \pm .64$ , 2시간이상  $3.33 \pm .60$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2시간과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 환경적 만족은 1시간미만  $3.07 \pm .69$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2시간  $2.92 \pm .66$ , 2시간 이상  $2.80 \pm .85$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 사회적만족은 2시간이상  $3.66 \pm .58$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2시간  $3.51 \pm .58$ , 1시간미만  $3.35 \pm .59$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 심리적만족은 2시간이상  $3.42 \pm .78$ , 교육적만족은 1-2시간  $3.19 \pm .68$ 로 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 24> 참여시간별 생활만족도 비교

요 인	1시간미만 ①		1-2시간미만 ②		2시간이상 ③		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
심리적	3.28	.78	3.25	.79	3.42	.78	.961	.383	
신체적	3.48	.64	3.53	.66	3.33	.60	6.440	.002**	2-3
환경적	3.07	.69	2.92	.66	2.80	.85	7.103	.001***	1-3
사회적	3.35	.59	3.51	.58	3.66	.58	2.622	.040*	1-3
교육적	3.18	.63	3.19	.68	3.11	.54	.524	.592	

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

## C. 심리적 웰빙 비교

### 1. 인구사회학적 특성에 따른 심리적 웰빙 비교

#### a. 성별 심리적 웰빙 비교

<표 25>에서 보는 바와 같이 성별 심리적 웰빙 비교에서는 개인적성장은 여자  $3.50 \pm .60$ 으로 남자  $3.25 \pm .52$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 삶의 목적은 여자  $3.42 \pm .70$ 으로 남자  $3.31 \pm .69$ 보다 높은 응답을 하여 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 그러나 자아수용은 여자  $3.31 \pm .63$ 으로 남자  $3.27 \pm .57$ 보다 높은 응답을 하였고, 자율성은 남자  $3.28 \pm .62$ 로 여자  $3.24 \pm .68$ 보다 높은 응답을 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 25> 성별 심리적 웰빙 비교

요인	남자		여자		t	p
	M	SD	M	SD		
자아수용	3.27	.57	3.31	.63	1.694	.108
개인적성장	3.25	.52	3.50	.60	3.979	.012*
삶의목적	3.31	.69	3.42	.70	3.165	.036*
자율성	3.28	.62	3.24	.68	1.630	.114

\*  $p < .05$

## b. 연령별 심리적 웰빙 비교

<표 26>에서 보는 바와 같이 연령별 심리적 웰빙 비교에서 개인적 성장은 50세이상  $3.40 \pm .53$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 29세이하  $3.28 \pm .61$ , 40-49세이하  $3.21 \pm .55$ , 30-39세이하  $3.20 \pm .53$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 30-39세이하, 40-49세이하와 50세이상 간에 유의한 차가 나타났다. 삶의 목적은 50세이상  $3.53 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 40-49세이하  $3.46 \pm .71$ , 29세이하  $3.38 \pm .76$ , 30-39세이하  $3.29 \pm .67$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 30-39세이하와 50세이상 간에 유의한 차가 나타났다. 그러나 자아수용은 50세이상  $3.35 \pm .58$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 29세이하  $3.34 \pm .54$ , 40-49세이하  $3.27 \pm .61$ , 30-39세이하  $3.20 \pm .65$  순으로 나타났으며, 자율성은 29세이하  $3.33 \pm .62$ 로 가장 높은 응답을 하였고, 50세이상  $3.30 \pm .64$ , 40-49세이하  $3.28 \pm .64$ , 30-39세이하  $3.20 \pm .80$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 26> 연령별 심리적 웰빙 비교

(단위:세)

요인	29이하 ①		30-39 ②		40-49 ③		50이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.34	.54	3.20	.65	3.27	.61	3.35	.58	1.760	.154	
개인적 성장	3.28	.61	3.20	.53	3.21	.55	3.40	.53	3.644	.013**	2,3-4
삶의목적	3.38	.76	3.29	.67	3.46	.71	3.53	.63	3.688	.012**	2-4
자율성	3.33	.62	3.20	.80	3.23	.68	3.30	.64	.984	.400	

\*\*  $p < .01$

### c. 학력별 심리적 웰빙 비교

<표 27>에서 보는 바와 같이 학력별 심리적 웰빙 비교에서 개인적 성장은 전문대졸  $3.40 \pm .60$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 대학원졸  $3.30 \pm .67$ , 고졸  $3.23 \pm .56$ , 대졸  $3.21 \pm .51$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸, 대졸과 전문대졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 삶의 목적은 전문대졸  $3.46 \pm .60$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 대졸  $3.31 \pm .67$ , 대학원졸  $3.28 \pm .77$ , 고졸  $3.16 \pm .76$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸과 전문대졸 간에 유의한 차이가 나타났다. 자율성은 전문대졸  $3.32 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 대졸  $3.31 \pm .73$ , 대학원졸  $3.25 \pm .79$ , 고졸  $3.10 \pm .66$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 고졸과 대졸, 대학원졸 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 27> 학력별 심리적 웰빙 비교

요인	고졸 ①		전문대졸 ②		대졸 ③		대학원 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.21	.61	3.39	.59	3.27	.54	3.27	.76	2.034	.108	
개인적 성장	3.23	.56	3.40	.57	3.21	.51	3.30	.67	3.275	.021*	1,3-2
삶의목적	3.16	.76	3.46	.60	3.31	.67	3.28	.77	3.836	.010**	1-2
자율성	3.10	.66	3.32	.57	3.31	.73	3.25	.79	2.759	.042*	1-2,3

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

#### d. 수입별 심리적 웰빙 비교

<표 28>에서 보는 바와 같이 수입별 심리적 웰빙 비교에서 자아수용은 401만원 이상  $3.37 \pm .79$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 301-400만원  $3.23 \pm .59$ , 201-300만원  $3.21 \pm .53$ , 200만원이하  $3.12 \pm .54$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 200만원이하와 401만원이상간에 유의한 차이가 나타났다. 삶의 목적은 401만원이상  $3.44 \pm .75$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 301-400만원  $3.42 \pm .66$ , 201-300만원  $3.30 \pm .71$ , 200만원이하  $3.25 \pm .67$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 200만원이하와 301-400만원, 401만원이상간에 유의한 차이가 나타났다. 개인적 성장은 201-300만원  $3.33 \pm .50$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 400만원이상  $3.30 \pm .72$ , 200만원이하  $3.26 \pm .52$ , 301-400만원  $3.22 \pm .54$  순으로 나타났으며, 자율성은 201-300만원  $3.34 \pm .58$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 200만원이하  $3.31 \pm .66$ , 401만원이상  $3.17 \pm .81$ , 301-400만원  $3.16 \pm .74$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 28> 수입별 심리적 웰빙 비교

(단위:만원)

요인	200이하 ①		201-300 ②		301-400 ③		400이상 ④		F	p	Post -hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.12	.54	3.21	.53	3.23	.59	3.37	.79	3.228	.029*	1-4
개인적성장	3.26	.52	3.33	.50	3.22	.54	3.30	.72	.867	.458	
삶의목적	3.25	.67	3.30	.71	3.42	.66	3.44	.75	2.562	.021*	1-3,4
자율성	3.31	.66	3.34	.58	3.16	.74	3.17	.81	2.151	.093	

\*  $p < .05$

### e. 직업별 심리적 웰빙 비교

<표 29>에서 보는 바와 같이 직업별 심리적 웰빙 비교에서 자아수용은 경영/관리직  $3.41 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 기타  $3.35 \pm .51$ , 자영/자유업  $3.34 \pm .67$ , 판매/서비스  $3.21 \pm .52$ , 전문/기술직  $3.14 \pm .68$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$  수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 전문/기술직과 경영/관리직 간에 유의한 차이가 나타났다. 삶의 목적은 경영/관리직  $3.50 \pm .67$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 자영/자유업  $3.38 \pm .66$ , 기타  $3.31 \pm .77$ , 전문/기술직  $3.22 \pm .63$ , 판매/서비스  $3.17 \pm .69$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$  수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 경영/관리직과 판매/서비스 간에 유의한 차이가 나타났다. 자율성은 기타  $3.46 \pm .67$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 경영/관리직  $3.37 \pm .63$ , 자영/자유업  $3.28 \pm .64$ , 판매/서비스  $3.12 \pm .60$ , 전문/기술직  $3.09 \pm .86$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$  수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 전문/기술직과 기타 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 29> 직업별 심리적 웰빙 비교

요인	직업별 심리적 웰빙 비교										F	p	Post-hoc
	전문/기술 ①		경영/관리 ②		자영/자유 ③		판매/서비스 ④		기타 ⑤				
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.14	.68	3.41	.57	3.34	.67	3.21	.52	3.35	.51	3.120	.015*	1-2
개인적 성장	3.22	.56	3.26	.52	3.29	.61	3.22	.53	3.39	.55	1.587	.177	
삶의 목적	3.22	.63	3.50	.67	3.38	.66	3.17	.69	3.31	.77	3.405	.009**	2-4
자율성	3.09	.86	3.37	.63	3.28	.64	3.12	.60	3.46	.67	5.222	.000***	1-5

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

## 2. 생활체육 참여형태에 따른 심리적 웰빙 비교

### a. 참여종목별 심리적 웰빙 비교

<표 30>에서 보는 바와 같이 참여종목별 심리적 웰빙 비교에서 개인적 성장 블링  $3.39 \pm .54$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 배드민턴  $3.30 \pm .58$ , 파크골프  $3.20 \pm .50$ , 수영  $3.16 \pm .58$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 블링과 수영 간에 유의한 차이가 나타났다. 자율성은 파크골프  $3.40 \pm .62$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 블링  $3.26 \pm .69$ , 배드민턴  $3.25 \pm .76$ , 수영  $3.16 \pm .65$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 파크골프와 수영 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 자아수용은 파크골프  $3.33 \pm .59$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 블링  $3.32 \pm .54$ , 배드민턴  $3.26 \pm .69$ , 수영  $3.24 \pm .58$  순으로 나타났고, 삶의 목적은 블링  $3.37 \pm .64$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 배드민턴  $3.32 \pm .76$ , 파크골프  $3.29 \pm .69$ , 수영  $3.24 \pm .69$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 30> 참여종목별 심리적 웰빙 비교

요인	볼링 ①		배드민턴 ②		파크골프 ③		수영 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.32	.54	3.26	.69	3.33	.59	3.24	.58	.724	.538	
개인적성장	3.39	.54	3.30	.58	3.20	.50	3.16	.58	4.475	.004**	1-4
삶의목적	3.37	.64	3.32	.76	3.29	.69	3.24	.69	.839	.473	
자율성	3.26	.69	3.25	.76	3.40	.62	3.16	.65	2.633	.045*	3-4

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

## b. 참여경력별 심리적 웰빙 비교

<표 31>에서 보는 바와 같이 참여경력별 심리적 웰빙 비교에서 자아수용은 6개월미만  $3.45 \pm .61$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년  $3.43 \pm .61$ , 6개월-1년  $3.17 \pm .47$ , 2년이상  $3.05 \pm .63$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 1-2년과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 개인적 성장은 6개월미만  $3.39 \pm .63$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년  $3.38 \pm .49$ , 6개월-1년  $3.22 \pm .49$ , 2년이상  $3.07 \pm .55$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 1-2년과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 자율성은 1-2년  $3.44 \pm .69$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 6개월미만  $3.40 \pm .68$ , 6개월-1년  $3.16 \pm .59$ , 2년이상  $3.08 \pm .74$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 6개월미만, 1-2년과 2년이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 삶의 목적은 6개월-1년  $3.33 \pm .60$ 으로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2년  $3.32 \pm .76$ , 6개월미만  $3.31 \pm .75$ , 2년이상  $3.17 \pm .63$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 31> 참여경력별 심리적 웰빙 비교

요인	6개월미만 ①		6개월-1년 ②		1-2년 ③		2년이상 ④		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.45	.61	3.17	.47	3.43	.61	3.05	.63	13.332	.000***	1,3-4
개인적 성장	3.39	.63	3.22	.49	3.38	.49	3.07	.55	8.624	.000***	1,3-4
삶의목적	3.31	.75	3.33	.60	3.32	.76	3.17	.63	1.997	.114	
자율성	3.40	.68	3.16	.59	3.44	.69	3.08	.74	9.609	.000***	1,3-4

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

### c. 참여횟수별 심리적 웰빙 비교

<표 32>에서 보는 바와 같이 참여횟수별 심리적 웰빙 비교에서 개인적 성장은 3-4회  $3.44 \pm .52$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 5회이상  $3.30 \pm .49$ , 1-2회  $3.26 \pm .59$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2회와 3-4회 간에 유의한 차이가 나타났다. 삶의 목적은 1-2회  $3.37 \pm .64$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 5회이상  $3.26 \pm .67$ , 3-4회  $3.21 \pm .81$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2회와 3-4회 간에 유의한 차이가 나타났다. 자율성은 1-2회  $3.41 \pm .71$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 3-4회  $3.34 \pm .68$ , 5회이상  $3.17 \pm .59$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2회와 5회이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 그러나 자아수용은 5회이상  $3.39 \pm .48$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1-2회  $3.28 \pm .64$ , 3-4회  $3.26 \pm .56$  순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 32> 참여횟수별 심리적 웰빙 비교

요인	1-2회 ①		3-4회 ②		5회이상 ③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.28	.64	3.26	.56	3.39	.48	1.465	.232	
개인적 성장	3.26	.59	3.44	.52	3.30	.49	2.904	.015**	1-2
삶의 목적	3.37	.64	3.21	.81	3.26	.67	2.664	.031**	1-2
자율성	3.41	.71	3.34	.68	3.17	.59	4.973	.007**	1-3

\*\*  $p < .01$

#### d. 참여시간별 심리적 웰빙 비교

<표 33>에서 보는 바와 같이 참여시간별 심리적 웰빙 비교에서 자아수용은 1-2시간  $3.34 \pm .65$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1시간미만  $3.30 \pm .49$ , 2시간이상  $3.15 \pm .61$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2시간과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다. 개인적 성장은 1-2시간  $3.33 \pm .57$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 2시간이상  $3.29 \pm .46$ , 1시간미만  $3.20 \pm .59$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1시간미만과 1-2시간 간에 유의한 차이가 나타났다. 자율성은 1-2시간  $3.37 \pm .72$ 로 가장 높은 응답을 하였으며, 1시간미만  $3.21 \pm .65$ , 2시간이상  $3.10 \pm .64$  순으로 나타나 통계적으로  $p < .01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 실시한 결과 1-2시간과 2시간이상 간에 유의한 차이가 나타났다.

<표 33> 참여시간별 심리적 웰빙 비교

요인	1시간미만 ①		1-2시간미만 ②		2시간이상 ③		F	p	Post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD			
자아수용	3.30	.49	3.34	.65	3.15	.61	3.541	.030*	2-3
개인적 성장	3.20	.59	3.33	.57	3.29	.46	3.139	.039*	1-2
삶의 목적	3.36	.58	3.34	.76	3.17	.68	2.645	.072	
자율성	3.21	.65	3.37	.72	3.10	.64	6.212	.002**	2-3

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

## D. 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙간 상관관계

<표 34>에서 보는 바와 같이 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 상관관계 분석에서는 자아효능감의 하위요인인 자신감은 생활만족도의 하위요인인 사회만족과 교육만족, 자기조절효능감은 교육만족, 과제난이도선호요인은 교육만족요인에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 그리고 자아효능감의 하위요인인 자신감과 과제난이도선호요인은 심리적 웰빙의 하위요인인 자율성요인에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났고, 생활만족의 하위요인인 심리만족은 심리적 웰빙의 자율성요인에, 환경만족은 개인적성장요인, 신체적 만족은 자아수용과 개인적 성장요인에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 그러나 자아효능감의 하위요인인 자신감은 생활만족도의 하위요인인 심리만족, 환경만족, 신체적만족에 유의한 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 자기조절효능감 요인은 심리만족, 환경만족, 신체적만족, 사회만족에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 과제난이도선호요인은 심리만족, 환경만족, 신체적만족은 긍정적인 영향을, 사회만족은 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 자아효능감의 하위요인인 자신감은 심리적웰빙의 하위요인인 자우수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자기조절효능감은 자아수용, 개인적성장, 삶의 목적, 자율성요인 그리고 과제난이도선호요인은 자아수용, 개인적성장, 삶의 목적에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 생활만족의 하위요인인 심리만족은 자아수용, 개인적성장, 삶의 목적, 환경만족은 자율성요인을 제외한 모든 요인, 신체적만족은 개인적성장, 자율성요인, 사회만족은 심리적 웰빙의 모든 하위요인, 교육만족은 자율성을 제외한 요인에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

<표 34> 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 상관관계 분석

	자신감	자기조절 효 능 감	과제난이도 선 호	심 리 만 족	환 경 만 족	신 체 적 만 족	사 회 만 족	교 육 만 족	자아 수 용	개 인 적 성	삶 의 목 적	자 율 성
자신감	1											
자기조절효능감	.091*	1										
과제난이도선호	.267***	.116***	1									
심리만족	.215***	.140**	.503***	1								
환경만족	.330***	.172***	.447***	.433***	1							
신체적만족	.146***	.376***	.610***	.364***	.334***	1						
사회만족	.067	.099*	-.467***	.363***	.500***	.343***	1					
교육만족	-.035	.027	-.010	-.032	-.067	-.069	.051	1				
자아수용	.221***	.250***	.227***	.401***	-.107*	.036	.347***	.118*	1			
개인적성장	.256***	.274***	.219***	.320***	.213***	.308***	.235**	-.113*	.526***	1		
삶의 목적	.355***	.314***	.362**	.294***	-.053	-.064	.330***	.116**	.465***	.444***	1	
자율성	-.018	.229***	-.063	-.051	-.090*	.139*	.235**	-.039	.630***	.339***	.371***	1

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

## E. 자아효능감, 생활만족도와 심리적 웰빙 간 회귀분석

### 1. 자아효능감과 심리적 웰빙 간 회귀분석

<표 35>에서 보는 바와 같이 자아효능감과 심리적 웰빙 간 중다회귀분석의 설명력은 전체의 73.9%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아효능감 요인의 하위요인인 자신감요인( $\beta = .278$ ), 자기조절효능감요인( $\beta = .253$ )은 심리적 웰빙에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 과제난이도선호요인은 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

<표 35> 자아효능감과 심리적 웰빙 간 회귀분석

변 인	B	SE $\beta$	Beta	T	Sig. T
상 수	3.400	.183		18.581	.000
자신감	.331	.010	.278	3.028	.004
자기조절 효능감	.258	.024	.253	2.086	.018
과제난이도선호	-.045	.035	-.060	-1.278	.202

R<sup>2</sup>=.739 F=136.903\*\*\*      \*\*\* p<.001

## 2. 생활만족도와 심리적 웰빙 간 회귀분석

<표 36>에서 보는 바와 같이 생활만족도와 심리적 웰빙 간 중다회귀분석의 설명력은 전체의 71.5%를 설명하고 있으며, 분산분석모델 검정비(F비)에서 나타나 있듯이 통계적으로  $p < .001$ 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생활만족도 요인의 하위요인인 심리만족요인( $\beta = .719$ ), 신체적만족요인( $\beta = .267$ ), 사회만족요인( $\beta = .142$ ), 교육만족요인( $\beta = .849$ )은 심리적 웰빙에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 환경만족요인은 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

<표 36> 생활만족도와 심리적 웰빙 간 회귀분석

변 인	B	SE $\beta$	Beta	T	Sig. T
(상수)	1.055	.123		8.597	.000
심리만족	.539	.014	.719	21.677	.000
환경만족	.029	.023	.012	.413	.680
신체적만족	.245	.018	.267	2.460	.014
사회만족	.135	.024	.142	1.449	.048
교육만족	.695	.020	.849	34.855	.000

R<sup>2</sup>=.715 F=204.921\*\*\*      \*\*\* p<.001

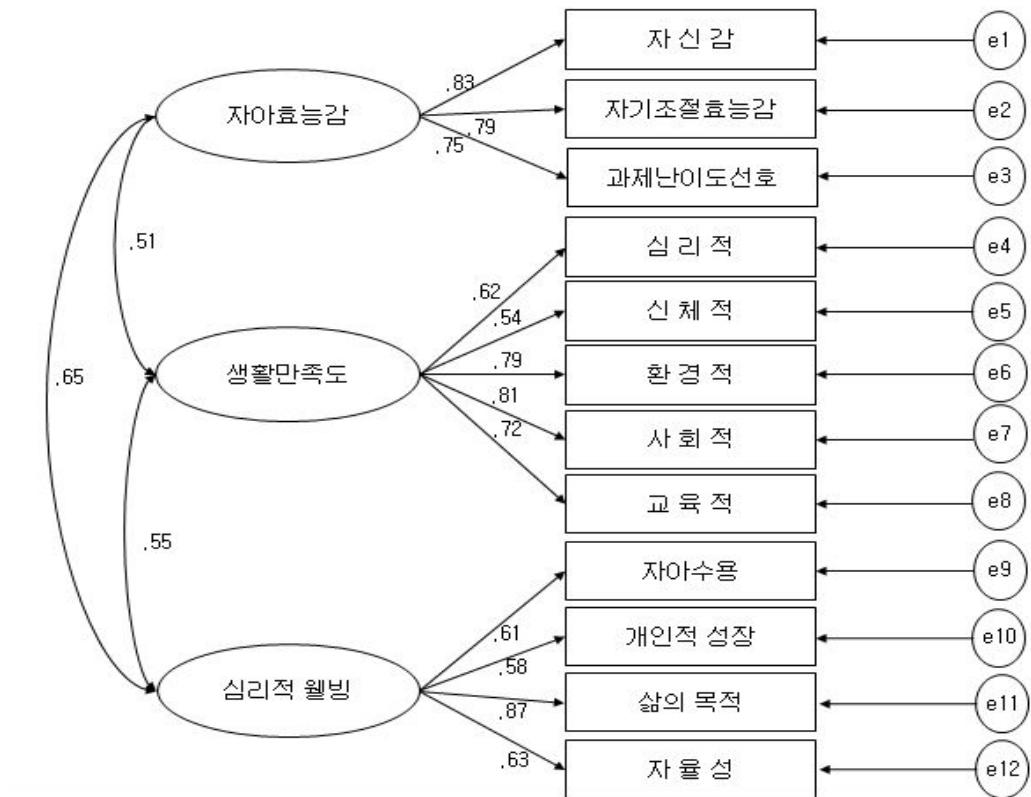
## F. 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 인과관계

### 1. 확인적 요인분석 결과

본 연구의 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간의 인과관계 분석을 위한 확인적 요인분석을 실시한 결과 자아효능감 3문항(자신감, 자기조절효능감, 과제난이도선호), 생활만족도 4문항(심리적, 신체적, 환경적, 사회적, 교육적), 심리적 웰빙 4문항(자아수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성)을 이용하여, 요인부하량(factor loading)과 측정모형의 적합도를 평가하였으며, <표 37>과 <그림 2>는 확인적 요인분석 결과와 모형을 나타냈다. <표 37>에 나타난 바와 같이 요인에 대한 적합도를 살펴보면 연구모형 결과  $\chi^2=155.582(df=20)$ ,  $p=.000$ 이며, GFI=.942, AGFI=.916, CFI=.927, RMSEA=.044, RMR=.039로 홍세희(2000)는 GFI값은 높을수록 모형의 적합도가 좋고, CFI값은 .90이상이면 좋은 적합도로 해석되며, RMSEA<.05 보다 작을수록 좋은 적합도를 나타낸다고 하여 본 연구의 모델은 좋은 적합도를 보여주고 있음으로 적합도지수가 수용 가능한 수준인 것으로 나타났다.

<표 37> 수정된 연구모형의 확인적 요인분석 결과

연구 모형	X <sup>2</sup>	df	p	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA	RMR
모형	155.582	20	.000	.942	.916	.934	.927	.044	.039



<그림 3> 확인적 요인분석 결과

## 2. 연구모형의 적합도 평가

구조방정식모형(SEM)은 단순히 통계적 검증만을 하는 것이 아니며, 예측 모형의 강도에 대한 가장 적절한 설명을 가능하게 한다. 또한 구조방정식모형(SEM)은 모형의 결과를 종합적으로 평가하는데 이용될 수 있는 많은 부합지수가 개발되었는데, 모형의 전반적 부합도(절대부합지수; absolute fit measures), 모형의 간명성과 관련된 적합도(간명기초부합지수; PGFI)등 크게 두 가지 관점으로 구성되어 있다(조선배, 2000). 본 연구에서는 구조방정식모형(SEM)의 평가에 있

어서 근래에 가장 많이 사용하고 있는 카이자승통계량( $\chi^2$  statistics), 표준카이자승(Normed $\chi^2$ ), 기초적합지수(GFI: goodness-of-fit index), 표준부합지수(NFI: normed fitindex), 비교부합지수(CFI: comparative fit index), 원소평균 자승잔차(RMSR 또는 RMR: root mean square residual), 균사원소평균 자승오차(RMSEA: root mean square error approximation)를 통해 연구자가 설정한 구조방식모형의 적합성을 평가하였으며, GFI.90 이상, NFI.90 이상, CFI.90 이상, RMR .05-.08 이하, RMSES .10 이하일 경우 모형이 적합한 것으로 판단하였다. 본 연구는 자아효능감과 생활만족이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 연구모형을 설정하고, 모형의 적합도 검증을 통해 다음과 같은 결과를 얻었다. <표 38>에서 보는 바와 같이 적합도 비교해 보면 새로운 공분산관계의 설정을 통해 잠재요인을 적절히 조정한 결과 적합한 모형을 찾을 수 있었다. <표 38>과 같이 연구모형에 대한 적합도를 살펴보면  $\chi^2=132.582(df=20)$ ,  $p=.000$ 이며, GFI=.985, AGFI=.945, CFI=.970, RMSEA=.042, RMR=.023으로 모델 적합도를 보여주고 있음으로 전반적인 적합도 지수가 수용 가능한 수준이므로 연구모형이 적합하다는 결론을 얻었다.

<표 38> 자아효능감과 생활만족도 및 심리적 웰빙 간 적합도 비교

연구 모형	$\chi^2$	df	p	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA	RMR
모형	132.582	20	.000	.985	.945	.964	.970	.042	.023

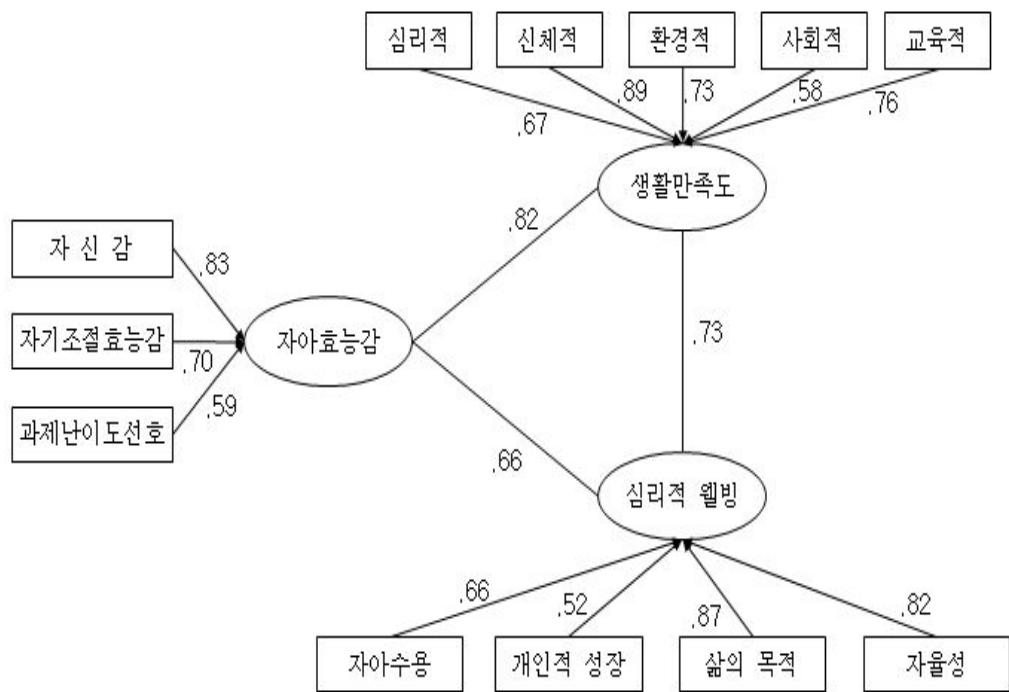
### 3. 연구모형의 구조방정식 모형 검증

본 연구에서는 통계적으로 모형 적합도가 검증된 연구모형의 검증을 실시하였다. 모형 검증의 단계는 Baron & Kenny(1986)에 의하면 첫 번째, 독립변수

가 종속변수에 유의한 영향을 미치는지, 두 번째, 독립변수가 매개변수에 유의한 영향을 미치는지, 마지막으로 세 번째, 독립변수의 효과를 통제한 상태에서 매개변수가 종속변수에 영향을 미치는지를 검증해야 한다. 본 연구의 <표 39>와 <그림 3>에 나타난 바와 같이 매개효과 검증을 실시한 결과 변인 간 영향관계에 대하여 변인별로 살펴보면 자아효능감과 생활만족도(Estimate=.819, S.E.=.033, C.R.=20.926\*\*\*), 생활만족도와 심리적 웰빙(Estimate=.734, S.E.=.029, C.R.=17.285), 자아효능감과 심리적 웰빙(Estimate=.657, S.E.=.013, C.R.=15.883)로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 39> 연구모형의 효과 검증결과

		Estimate	S.E.	C.R.	P	채택여부
생활만족도	<--- 자아효능감	.819	.033	20.926	***	채택
심리적 웰빙	<--- 생활만족도	.734	.029	17.285	***	채택
심리적 웰빙	<--- 자아효능감	.657	.013	15.883	***	채택



<그림 4> 자아효능감, 생활만족도, 심리적 웰빙 간 구조방정식 모형 검증

## V. 논 의

장애인 스포츠 활동이란 장애인이 스포츠를 생활화함으로써 개인의 전 생애를 통하여 능동적이고 지속적인 스포츠 활동에 참여할 수 있는 기회를 가짐으로써 신체적·정신적·사회적으로 조화롭고 창조적인 삶을 개척하여 보다 나은 삶을 살아갈 수 있도록 하는 것이다. 이것은 비장애인 스포츠 활동과 동일하나 장애인 특성상 다양한 스포츠 활동유형의 개발보급과 공간과 시설 장비와 전문지도자가 있어야 하며, 또한 적절한 신체활동을 통한 건강증진 및 2차적인 장애예방과 재활의 의미가 필요하다(오영일, 2004). 또한 스포츠 참여 활동은 단순한 건강유지 및 체력단련의 목적뿐 아니라 개인의 삶의 질 향상과 일상생활의 만족도를 향상시켜주는 매개체 역할을 하는 중요한 요소이다. 본 연구는 생활체육 프로그램에 참여하는 지체장애인들을 대상으로 생활체육참여를 통한 자아효능감이 생활만족도 및 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하여, 이를 근거자료로 장애인들의 생활체육 참여의 필요성을 제시하고 자아효능감과 생활만족도 향상 및 심리적 웰빙 향상을 통한 건강한 삶을 위한 기초자료를 제시하는데 목적을 두고 설문조사를 실시하여 결과를 얻은 후 다음과 같이 논의하고자 한다.

본 연구에서는 지체장애인들을 대상으로 생활체육 참여를 통한 자아효능감을 비교하였다. 자아효능감은 과제수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며, 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음이다(Eden & Aviram, 차정은, 1996). 이러한 자아효능감의 하위요인 중 하나인 자신의 가치에 대한 개인의 확신을 제외한 자신의 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 자신감으로, 이러한 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적인 판단 과정을 통해 성립되고, 정서 반응으로 표출된다(Banduar, 1986; Banduar, 1993). 그리고 자신의 행동을 관찰하고 자신의 목표인 기

준에 비추어 자신의 수행을 판단하고 긍정적이라면 새로운 목표를 설정하고 부정적이라면 자신의 목표를 이루기 위해 부가적인 행동을 하는 반응(김아영, 1996)을 보이는 자기조절효능감 그 마지막으로 자아효능감이 높은 개인은 도전적이고 구체적인 목표를 선택하고(Bandura, 1988), 자아효능감이 낮은 개인은 자신의 기술을 뛰어 넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려 하며, 그들이 조절할 수 있다고 생각하는 상황만을 선택하고 행동한다(Bandura, 1977)는 과제난이도 선호가 있다.

본 연구에서 자아효능감의 인구사회학적 비교 중 성별은 자신감과 자기조절효능감은 여자가 높은 응답을 하였고, 연령별 자신감은 50세이상, 과제난이도선호는 30-39세이하에서 높은 응답을 하였으며, 학력별 자신감과 자기조절 효능감은 고졸, 과제난이도 선호는 대학원졸에서 높은 응답을 하였다. 자아효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다(Bandura, 1986). 즉, 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단인 동시에(Peterson & Stunkard, 1992), 특정행동을 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념으로(Owen, 1988) 학력이 높은 대학원졸에서 자아효능감도 높은 응답을 한 것으로 사료된다. 수입별 자아효능감 비교 중 자신감과 자기조절 효능감은 400만원이상에서 높은 응답을 하였고, 직업별 자신감은 경영/관리직, 자기조절효능감은 판매/서비스에서 높은 응답을 하였다. 또한 자아효능감의 생활체육 참여형태 비교 중 참여종목은 배드민턴 참여경력은 6개월-1년, 참여횟수는 3-4회 그리고 참여시간은 1시간미만의 생활체육 참여자들이 자아효능감의 하위요인인 자신감과 자기조절 효능감 그리고 과제난이도 선호에서 높은 응답을 하였다. 선행연구자들은 자아효능감은 조직의 성과 및 구성원들의 동기부여(한광현, 2003)와 자아효능감이 개개인의 목표수준과 목표에 대한 몰입 정도 그리고 행동의 선택 등과 같은 변수들에 영향을 미친다고 하였다(Bandura, 1977; Taylor, Locke, Lee, & Gist, 1984). 또한 Bandura와 Adams(1977)는 결과를 제시한 것과 같이 본 연구에서도 이러한 생활체육을 통한 자아효능감이 향상되었고, 목표수준과 관련된 과제난이도선호는 30-39세의 초·중년에서 높은 응답을

하여 생활목표를 설정하고 사회생활을 임하는 연령층에서 더 높은 자아효능감이 긍정적인 역할을 하는 것으로 사료된다.

또한 Bandura et al.,(1980)의 연구를 비롯한 많은 실증 연구들이 인간의 행동을 변화시키고 그 변화를 지속시키는 데 있어서 자아효능감이 중요한 하나의 요인임을 경험적으로 지지하고 있고, 개인의 축적된 경험을 통해 나타난다. 즉, 과거 경험에 대한 인지적인 평가와 통합을 통해 최종적으로 자아효능감이 결정된다는 (Bandura, 1982) 선행연구자들의 의견과 같이 본 연구에서도 사회경험이 풍부한 50세이상에서 자아효능감의 자신감이 높게 나타나 선행연구와 일치한 결과를 얻었다. 또한 구교만(2002)은 지체 장애인의 운동참가가 자아효능감에 대한 연구에서 남녀 모두 운동 참여 집단이 자아개념, 건강개념, 자아존중개념, 운동수행능력개념, 외모 개념이 높게 나타난다고 하였고, 정복자(2005)는 지체장애인 스포츠 활동 참여 집단이 자아 표현 효능감 영향이 높게 나타났다는 연구와 같이 본 연구에서 생활체육 참여자들의 자아효능감도 높게 나타나 선행 연구와 일치한 결과를 얻었다. 전의홍(2008)의 지체 · 정신 장애인의 파크 골프 참여가 건강 체력과 대인관계 및 신체적 자아효능감에 미치는 영향에 대한 연구에서 장애인에게 장애인 스포츠로서 파크 골프를 적용하면 신체적 활동성은 물론 대인관계향상과 신체적 자아효능감의 긍정적인 향상으로 인하여 장애인의 사회통합과 삶의 질을 향상시키는데 도움이 될 것으로 생각된다고 보고와는 달리 본 연구에서는 배드민턴 참여자의 자아효능감이 더 높은 응답을 하여 선행연구와는 일치하지 않았다. 이는 배드민턴 참여자의 자아효능감이 다른 참여종목에 비하여 높은 응답을 하였을 뿐 실질적으로 파크골프 참여자들도 자아효능감은 높게 나타났으나 배드민턴의 참여자의 응답이 높아 결과의 차이가 있는 것으로 사료된다. 이러한 자아효능감은 과거의 성공 경험을 통해 증가될 수 있는데, 개인적인 성공 경험뿐만 아니라 자신이 속한 집단의 성공 경험 역시 자아효능감에 영향을 주며, 생활체육을 통한 운동효과로서 구체적 목표를 설정한 후 운동수행을 통해서 자신감이 향상되고(김종하, 박영숙, 2000; 김춘길, 1995;

최선하, 1996), 자아효능감 또한 긍정적인 영향을 주는 것으로 사료된다.

만족이란 일정한 목표나 욕구의 달성을 대한 한 개인의 주관적 감정 상태를 말한다. 또한 만족을 두 가지로 분류할 수 있는데 첫째, 만족이란 한 개인이 갖는 기대와 실제로 받은 보상 사이의 일치 정도라는 입장이고, 둘째는 주관적으로 경험되어진 만족과 불만족, 혹은 행복과 불행, 즐거움과 즐겁지 않음의 현상이라고 보는 입장이다. 생활만족에 대해서는 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있지만, 결국 위의 두 가지 만족의 개념으로부터 생활만족의 개념도 도출되고 있다는 것을 알 수 있다(송채훈, 2000). 생활만족은 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가이며 행복에 대한 개인 생활의 포부와 목적의 조화적인 만족을 의미한다(모창배, 1993). 또한 이종길(1992)은 Diener(1984)의 행복의 개념을 기초로 내적, 주관적 정의의 범주로써 생활만족을 해석하고 있다. 생활만족도라는 개념을 최초로 사용한 Neugarten 등 (1961)에 의하면, 생활 만족은 일상생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 자신의 생활에 대해 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목표를 성취하였다며 느끼며, 긍정적인 자아관념을 가지고 자신의 현재 약점에도 불구하고 자신을 가치 있는 사람으로 여기고, 낙천적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의하고 있으며, 생활만족도를 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고, 효율적으로 주위 환경과 변화에 잘 적응하여 정서적·사회적 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 만족시킬 수 있고 장시간에 걸쳐 개인의 가치와 자아개념 등에 의해 복합적으로 이루어진 개념이라고 정의한다.

생활만족 중 심리만족 요인으로서 사람들은 선택의 자유가 제공된 활동에 참여하기 위해 내적으로 동기화되고(Neulinger, 1975), 자기실현의 욕구를 충족시키는 것을 가르킨다(Maslow, 1962; Dumazedier, 1974). 더욱이 사람들은 활동의 참여를 통해 개인적 재능과 능력을 시험 할 수 있고, 성취감을 맛 볼 수 있음과 동시에 자기를 표현할 수 있으며, 새로운 경험을 추구할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 심리만족에 30-39세이하가 높은 응답을 하였으며, 학력별 비교는 대학원졸이 그리고

수입에 따른 응답에서는 301-400만원 이상에서 높은 응답을 하였다. 이는 자기실현을 실시하기 적절한 중년(30-39세)에 높은 학력과 수입이 많은 경제적 여유를 갖은 집단에서 심리만족에 높은 응답을 한 것으로 사료된다. 또한 신체만족은 사람들이 건강유지와 근력강화, 체력단련을 목적으로 스포츠에 참여한다는 것이다. 신체적 활동은 비만방지에 도움이 되며 에너지를 공급해준다. 이에 본 연구에서도 이러한 비만 예방 등을 위해 남자보다는 여자의 신체적 만족이 높게 나타났고, 중년에 접어든 30-39세에 건강을 위해 생활체육을 참여하고 이로 인한 신체적 생활만족도도 향상된 것으로 사료된다. 마지막으로 사회만족은 사람은 자유롭게 사회적 관계를 형성하고 발전시키고자 집단이나 혹은 협회에 참여하고자 하는 것을 말한다. Dumazedier,(1974)는 첫째, 사회적 상호작용과 의사소통 둘째, 친구를 사귈 수 있는 기회의 제공 셋째, 인간관계 유지가 자발적인 대인관계 유지에 도움을 준다고 했다. 본 연구에서는 이러한 사회만족을 위해 유대관계를 확장시킬 수 있는 대학원졸과 여러 직업을 갖은 사람들이 참여하는 배드민턴 참여자들의 생활만족이 높은 응답을 하였다. 또한 생활체육 참여 1년 이하집단과 생활체육을 5회이상 참여하는 참여자들이 새로운 사람을 만나는 기회제공과 1주일에 거의 여러 사람들을 볼 수 있는 5회이상 참여자의 사회생활만족도에 높게 응답한 것으로 사료된다.

본 연구에서는 생활체육 참여를 통한 심리적 웰빙을 분석하였다. 웰빙(Well-being)이라는 말은 ‘well(건강한, 만족스러운, 좋은)’과 ‘being(삶, 존재, 생명)’의 합성어로 행복이나 안녕을 말한다. 그리고 이와 같은 웰빙이 최근에는 하나의 문화코드로써 다양하고 새롭게 해석되고 있다. 웰빙이라는 말을 처음 만들어낸 미국에서는 웰빙을 추구하는 사람들을 ‘건강과 함께 환경을 중시하는 생활양식의 소유자’로 정의하였다(이미숙, 2004). 그 중 심리적 웰빙이란 한 개인의 심리적 건강 상태를 측정해 주는 지표로서 다양한 집단에 대해서 다양한 방법으로 측정되었던 생활만족도와 행복감 등의 개념 중 가장 중심적인 개념이다(염계화, 2006). 심리적 웰빙에 대한 초기의 연구(Diener, 1984)는 정서적 차원에 초점을 두어 부정적 정서를 긍정적

정서와 비교함으로써 얻게 되는 총체적인 판단을 심리적 웰빙이라고 하였으나, 점차 정서적 측면 외에 자기 유능감과 생활만족을 포함 시켜 심리적 웰빙이라고 하였으나, 점차 정화시키면서 인지적인 요소를 첨가하였다.

본 연구의 심리적 웰빙의 인구사회학적 비교 중 성별은 개인적 성장과 삶의 목적에서 여자가 높은 응답을 하였고, 연령별은 50세이상에서 개인적 성장과 삶의 목적요인에서 높은 응답을 하였으며, 학력별 비교는 전문대졸에서 개인적 성장과 삶의 목적 및 자율성에서 높은 응답을 하였다. 수입별 비교는 자아수용과 삶의 목적요인은 401만원이상, 개인적 성장은 201-300만원에서 높은 응답을 하였고, 직업별 비교는 자아수용과 삶의 목적요인은 경영/관리직, 자율성은 기타직업에서 높은 응답을 하였으며, 참여종목별 심리적 웰빙 비교 중 참여종목별 비교는 개인적 성장에서 볼링, 자율성은 파크골프에서 높은 응답을 하였다. 참여경력은 자아수용과 개인적 성장은 6개월미만, 자율성은 1-2년에서 높은 응답을 하였으며, 참여횟수 비교는 개인적 성장은 3-4회, 삶의 목적과 자율성은 1-2회에서 높은 응답을 하였으며, 참여시간별 비교는 1-2시간 참여자가 자아수용, 개인적 성장, 자율성요인 모두에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 본 연구와 같이 최근 들어 활발한 생활체육 참여 등 신체활동과 심리적 웰빙 간의 관계 규명은 운동 과학자들에게 매우 중요하고 흥미를 북돋아주는 연구영역이 되고 있다. 일반적으로 여가활동으로서 스포츠와 신체적 활동 참여자들에게 즐거움과 강한 흥미를 생성시키며, 타인과의 경쟁을 유발하도록 하고, 사회적 상호작용을 시키며, 일상생활의 스트레스로부터 벗어나게 해준다. 따라서 스포츠와 신체적 활동은 참여자에게 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안녕 측면의 건강에도 많은 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다.

심리적 웰빙을 생활경험에 대한 반응과 정신 건강에 대한 자기 지각으로서 생활에 대한 주관적 평가라고 정의함으로써 삶의 부정적인 측면과 긍정적인 측면을 동시에 가진다는 특성을 제시하였다(김석일, 2004). 본 연구에서는 이러한 심리적 웰

빙이 생활체육을 참여함으로 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같이 심리적 웰빙은 개인이 일상생활의 각 영역에서 주관적으로 경험하는 즐겁고 의미 있는 마음의 상태를 뜻하는 것으로 개인에게 주어지는 스트레스나 주변 사람들과의 상호교환 속에서 이루어지는 사회적 관계와 관련되어 있으며, 정서적 느낌이나 인지적 판단과도 상당한 관련성을 가진다. 생활체육은 건강한 사회성원의 육성, 건전한 여가문화의 창달 및 지역사회의 총체적인 복지증진에 기여하는 효과적인 수단이 되며, 특히, 지역사회에 있어서 약화된 인간관계, 고독감, 불안감에 시달린 사람들의 인간성을 회복시키는 장으로서 공헌하고 있다. 즉, 생활체육 참가는 지역주민의 생활과 밀접한 관계를 지니고 있으며, 이러한 참여를 통해 스스로의 상호작용을 확대시켜 동료나 이웃과의 교류를 깊게 하고(윤종국, 2000), 개인을 집단으로 조화롭게 통합하며, 집단과 개인을 동일 시 하게끔 만든다. 나아가, 생활체육 활동은 욕구불만 스트레스를 해소시켜 줄은 물론, 자기발전, 자아정체의 기회를 제공해 줌으로써 더욱 인간관계를 형성할 수 있는 장을 마련하는데 도움을 주고 있다.

## VI. 결론 및 제언

### A. 결 론

본 연구에서는 생활체육 프로그램에 참여하는 지체장애인들을 대상으로 생활체육참여를 통한 자아효능감이 생활만족도 및 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하여, 이를 근거자료로 장애인들의 생활체육 참여의 필요성을 제시하고 자아효능감과 생활만족도 향상 및 심리적 웰빙 향상을 통한 건강한 삶을 위한 기초자료를 제시하는데 연구에 목적을 두고 생활체육에 참여하는 496명의 지체장애인을 대상으로 설문조사를 실시하여 결과를 얻은 후 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 자아효능감의 인구사회학적 비교 중 성별은 자신감과 자기조절효능감은 여자가 높은 응답을 하였고, 연령별 자신감은 50세이상, 과제난이도선호는 30-39세이하에서 높은 응답을 하였으며, 학력별 자신감과 자기조절 효능감은 고졸, 과제난이도 선호는 대학원졸에서 높은 응답을 하였다. 수입별 자아효능감 비교 중 자신감과 자기조절 효능감은 400만원이상에서 높은 응답을 하였고, 직업별 자신감은 경영/관리직, 자기조절효능감은 판매/서비스에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 또한 자아효능감의 생활체육 참여형태 비교 중 참여종목은 배드민턴 참여경력은 6개월-1년, 참여횟수는 3-4회 그리고 참여시간은 1시간미만의 생활체육 참여자들이 자아효능감의 하위요인인 자신감과 자기조절효능감 그리고 과제난이도 선호에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.
2. 생활만족도의 인구사회학적 비교 중 성별은 신체적만족과 교육적만족은 여자,

사회적만족은 남자가 높은 응답을 하였고, 연령별은 심리적, 신체적, 환경적만족에서 30-39세이하가 높은 응답을 하였으며, 학력별 비교는 대학원졸이 심리적, 환경적, 사회적, 교육적만족에서 높은 응답을 하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 수입별 생활만족도 비교 중 심리적만족은 301-400만원이상, 사회적만족은 401만원이상에서 높은 응답을 하였고, 직업별 비교는 환경적만족에서 판매/서비스, 교육적만족은 경영/관리직에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 또한 참여종목별 생활만족도 비교는 배드민턴 참여자가 심리적, 신체적, 환경적, 사회적만족에서 높은 응답을 하였고, 참여경력은 신체적, 사회적만족은 6개월-1년, 교육적만족은 2년이상에서, 참여횟수는 환경적만족 3-4회, 사회적만족은 5회이상, 교육적만족은 1-2회에서 높은 응답을 하였으며, 참여시간별 생활만족도 비교는 신체적만족은 1-2시간, 환경적만족은 1시간미만, 사회적만족은 2시간이상에서 높은 응답을 하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

3. 심리적 웰빙의 인구사회학적 비교 중 성별은 개인적 성장과 삶의 목적에서 여자가 높은 응답을 하였고, 연령별은 50세이상에서 개인적 성장과 삶의 목적이인에서 높은 응답을 하였으며, 학력별 비교는 전문대졸에서 개인적 성장과 삶의 목적 및 자율성에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 수입별 비교는 자아수용과 삶의 목적요인은 401만원이상, 개인적 성장은 201-300만원에서 높은 응답을 하였고, 직업별 비교는 자아수용과 삶의 목적요인은 경영/관리직, 자율성은 기타직업에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 또한 참여종목별 심리적 웰빙 비교 중 참여종목별 비교는 개인적 성장에서 볼링, 자율성은 파크골프에서 높은 응답을 하였고, 참여경력은 자아수용과 개인적 성장은 6개월미만, 자율성은 1-2년에서 높은 응답을 하였으며, 참여횟수 비교는 개인적 성장은 3-4회, 삶의 목적과 자율성은 1-2회에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 그

리고 참여시간별 비교는 1-2시간 참여자가 자아수용, 개인적 성장, 자율성요인 모두에서 높은 응답을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

4. 자아효능감의 하위요인인 자신감은 생활만족도의 하위요인인 심리만족, 환경만족, 신체적만족에 유의한 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 자기조절효능감요인은 심리만족, 환경만족, 신체적만족, 사회만족에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 과제난이도선후요인은 심리만족, 환경만족, 신체적만족은 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 자아효능감의 하위요인인 자신감은 심리적웰빙의 하위요인인 자우수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 자기조절효능감은 자아수용, 개인적성장, 삶의 목적, 자율성요인 그리고 과제난이도선후요인은 자아수용, 개인적성장, 삶의 목적에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났고, 생활만족의 하위요인인 심리만족은 자아수용, 개인적성장, 삶의 목적, 환경만족은 자율성요인을 제외한 모든 요인, 신체적만족은 개인적성장, 자율성요인, 사회만족은 심리적 웰빙의 모든 하위요인, 교육만족은 자율성을 제외한 요인에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.
5. 자아효능감 요인의 하위요인인 자신감요인, 자기조절효능감요인은 심리적 웰빙에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족도 하위요인인 심리만족요인, 신체적만족요인, 사회만족요인, 교육만족요인은 심리적 웰빙에 통계적으로 유의한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.
6. 자아효능감은 생활만족도에 유의한 인과관계가 나타났고, 생활만족도도 심리적 웰빙에 유의한 인과관계가 나타났으며, 자아효능감은 심리적 웰빙에 유의한 인과관계가 있는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 정리하면, 생활체육 참여 자체장애인들의 자아효능감은 생활만족도와 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타나 꾸준한 생활체육 참여로

인한 지체장애인들의 자아효능감 향상은 일상생활의 만족도가 향상되고, 건강한 웰빙 생활을 유지 할 것으로 사료된다. 이러한 결론을 바탕으로 장애인들에게 생활체육을 참여유도와 권장을 실시하면, 일상생활의 만족과 건강생활을 유지할 수 있을 것으로 사료된다.

## B. 제언

본 연구는 인구사회학적 특성과 생활체육 참여형태에 따른 자아효능감, 생활만족도 그리고 심리적 웰빙의 실태를 파악하고, 지체장애인들의 자아효능감이 생활만족도 및 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하여 건강한 삶을 위한 기초자료를 제공하고자 연구를 실시하여 자아효능감은 생활만족도와 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타난 결론을 토대로 이 연구가 지난 제한점을 고려하여 본 연구는 일련의 연구방법과 절차 그리고 연구결과의 도출 과정에서 발견된 제언을 미래의 방향을 위하여 다음과 같이 구체적으로 제시하고자 한다.

1. 개인의 고유한 특성과 문화적, 사회적 생활방식은 차이가 존재하듯이 지체장애인만의 신체적 특성을 이해하고 또한 각 장애 등급에 따른 생활양식과 심리적 상황을 고려한 자아효능감, 생활만족도 및 심리적 웰빙을 측정할 수 있는 척도가 만들어져야 할 것이다.
2. 장애인을 대상으로 설문조사는 어려가지 오차 응답이 발생한다. 이에 장애인들에게 맞는 단어와 문장사용 그리고 설문의사전달의 정확성을 고려한 다각적 설문문항의 제작이 필요하다고 사료된다.

## 참 고 문 헌

- 고영준(2008). 노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 공창빈(2004). 트라이애슬론 참여자의 심리·사회적 성숙과 신체적 건강 효과에 관한 연구 :트라이애슬론 대중화 방안과 관련하여. 미간행박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 교연아카데미편집부(2004). 글로벌 세계대백과사전. 교연아카데미.
- 구교만(2002). 지체장애인의 운동참가와 신체적 자기개념과의 관계. 미간행석사학위논문. 한국체육대 대학원.
- 김경순(2006).대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램의 개발과 적용. 미간행박사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 김도환(1995). 심리. 사회적 성숙성 척도의 타당화 연구. 미간행석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회, 15(2), 19-39.김문정, 1997
- 김석일(2004). 건강인지와 운동참여에 따른 체육인식. 한국스포츠리서치. 15(5), 3-28.
- 김선중(1994).지체장애인의 스포츠 참가가 경험과 스포츠 태도의 관련성에 관한 연구. 미간행석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김성은(2007). 소비자의 웰빙 인식과 웰빙 추구 행동에 관한 연구: 20대와 50대의 라이프스타일 중심으로. 미간행석사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 김아영 (1996). 목표설정이론과 자기효능감-자기조절이론 체계 하에서의 관계에 대한 이해. 산업 및 조직심리학회 춘계학술발표대회 논문집.

- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감 측정, 산업 및 조직심리학회 동계학술대회 논문집, 51-64.
- 김영덕, 서성혁, 이기봉, 박일혁(2010). 지체장애인의 인구사회학적 특성, 체육활동 참여정도, 삶의 질의 예측 모형 검증. 한국특수체육학회지, 18(2), 95-110.
- 김영미(2003). 주부들의 댄스스포츠 참가가 스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국체육학회, 42(3), 123-133.
- 김유미(2002). 재즈댄스가 직장여성의 생활만족도와 정서에 미치는 영향. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 노형규(1998). 장애인의 생활체육 참가와 여가만족 및 생활만족의 관계. 미간행석사 학위논문. 서울대학교 대학원.
- 모창배(1993). 여가활동 참여유형과 생활만족에 관한 실증적 연구. 미간행박사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 박승찬(2004). 건강 운동 참가자의 신체적 자기개념이 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 박영관(1992). 장애 운동선수의 스포츠에로의 사회화. 미간행박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 박은아(2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교 문화 연구: 한국과 미국 여대생을 대상으로. 한국심리학회, 22(2), 32-56.
- 박정희(2002). 부모의 가정교육 방향 및 양육행동이 자녀의 심리. 사회성숙에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 성영중(2000). 수영 활동에 참여하는 주부들의 자아존중감, 우울감에 관한 조사 연구. 용인대학교 체육과학연구소, 2(1), 37-52.
- 소수연(1996). 자기능력지각 유형과 내적 귀인 피드백이 자아효능감과 읽기 성취도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 카톨릭대학교 대학원.
- 송채훈(2000). 지체장애인의 스포츠사회화 요인과 생활만족과의 관계. 한국특수 학회지, 8(1), 49-61.
- 엄계화(2006). 댄스스포츠 참여자의 성역할 정체감에 따른 생성감과 심리적 웰빙. 미간행박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 오광진(2001). 지체장애인의 유능감 지각과 운동참가 및 생활만족의 관계. 한국 체육학회지. 제 40권 3호.

- 오영일, 2004.
- 오정석, 1994.
- 오현숙(2003). 노인의 특성적 요인이 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 오현옥(2006). 댄스스포츠 참가자의 신체적 자기개념과 행복한 삶의 인식. 미간행 박사학위논문. 동덕여자대학교 대학원.
- 우희정(1993). 가정환경과 아동의 자기효능감간의 인과모형탐색. 미간행박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 원두리, 김교현(2006). 한국판 5요인 마음 챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 유현정(2004). 한국 성인의 삶의 질 척도개발과 집단별 비교연구. 미간행박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 윤종국(2000). 스포츠 참가와 도시 커뮤니티 형성에 관한 연구. 미간행박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이갑수 (1994). 가정주부의 스포츠 활동 참여와 생활만족도. 미간행석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이경선, 임은란(2001).
- 이광옥(2004). 생활체육 참가정도의 wellness지수 및 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 이기봉(1997). 레저스포츠 활동 참여와 생활만족도. 미간행 석사학위논문. 학국교원대학교 대학원.
- 이미숙(2004). 생활양식으로서의 웰빙: 이론과 적용의 뿌리 찾기. 한국생활과학회, 13(3), 477-385
- 이병익(1997). 스포츠센터 시설이용자들의 만족도에 관한 연구. 국민생활체육 4월호.
- 이상구(1998). 생활체육 참가와 주관적 안녕감의 관계. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

- 이성철(1996). 노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이순립(2007). 여성 댄스스포츠 참여자의 자아존중감, 신체적 자기개념, 심리적 행복감 및 생활만족에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 18(3), 371-384.
- 이원철(2007). 스포츠 참여가 척수장애인의 장애수용에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이효재 등(1979).
- 임번장(1993). 국민생활체육: 생활체육프로그램 순회지도 사업운영지침서. 국민생활체육협의회.
- 임번장(1995). 여가와 삶의 질. 이화여자대학교 체육대학 보건체육연구소 학술발표회 자료집. 이화여자대학교 체육대학 보건체육연구소.
- 임창희(2004). 노인의 생활특성과 생활만족도에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 성신여자대학교 대학원.
- 전영호, 2000.
- 전익홍(2008). 지체·정신장애인의 파크골프 참여가 건강 체력과 대인 관계 및 신체적 자아효능감에 미치는 영향. 미간행박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 정복자(2005). 장애인의 스포츠 활동 참여가 자존감, 신체적 자아효능감 및 비만에 미치는 영향. 이화여대 대학원 박사학위논문.
- 정윤하(2007). 중년 남성의 댄스스포츠 참여를 통한 심리적 안녕감의 형성과정 연구. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 정웅근(1990).
- 조선배(2000). LISREL 구조방정식모델. 서울 : 영지문화사.
- 차정은 (1996). 일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구. 미간행석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

- 최경훈, 김영갑(2007). 지체장애 운동선수의 체육인식과 대인관계성향의 관계. *한국사회체육학회지*, 29, 693-704.
- 최연희(2001). 노년전기와 후기 노인의 건강증진행위, 생활만족도 및 자아존중감의 차이. *지역사회간호학회*, 12(2), 428-436.
- 최정덕(2001). 생활체육 참가와 자아효능감 및 생활만족의 관계. *미간행석사학위논문*. 안동대학교 교육대학원.
- 하지연(2005). 직장인의 자아개념과 여가태도 및 여가스포츠 활동 관여도의 인과 모형. *한국체육학회지*, 44(2) ,573-583.
- 한경혜, 윤순덕(2001). 자녀와의 동·별거가 농촌노인의 심리적 복지감에 미치는 영향. *한국노인학회*, 21(2). 36, 163-178.
- 한광현(2003).
- 한규석(2002). *사회심리학의 이해*. 서울: 학지사.
- 함정혜, 박현애(2005). 스포츠에서의 몰입경험에 관한 소고. *한국여성체육학회*, 19(6), 65-74.
- 허정식(2003). 노인의 운동참여와 주관적 건강인지에 따른 심리적 안녕감. *한국스포츠심리학회*, 14(2), 111-127.
- 허정식, 2003.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정 기준과 그 근거. *한국심리학회지*: 임상, 19(1), 161-177.

- Adams, T., Bezner, J., Steinhardt, M.(1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integration balance across and within dimensions. *Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218.
- Bandura(1977). Self-efficacy theory : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84, 191-215
- Bandura(1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American*

- Psychologist. 37, 122–147.
- Bandura, A., Adams, N. E. & Beyer, J.(1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Psychology*, 35, 125–139.
- Bandura, A.(1978). The Self-Esteem in Reciprocal Determinism. *American Psycholgist*, 33, 344–358.
- Bandura, A.(1981). Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy. In J. H. Favell & L. Ross(Eds). *Social cognitive development: Frontiers and possible futures*. Cambridge England: Cambridge University Press.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Bandura, A. & Wood, J.(1989). Self-regulation of Motivation and Action Through Goal Systems, Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation, 37–61.
- Baron, R. M. & D. A. Kenny.(1986). The moderator-mediator variable distmction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Berger, B. G. & Luckmann, K. M.(1966). The role of Physical activity in the quality of order adults. *American Academy of Physical Education Papers*. 22, 40–51.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, J. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science & Practice*, 11(3), 230–241.
- Broun, I. J., & Inouye, D. K. (1978). Learned Helplessness through Modeling:

- The Role of Perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Campbell, A.(1976). Subjective measures of well-being. *American Psucjologist*, 31, 117-124.
- Carp. F. M., & Carp. A (1982). Test of a model of domain satisfactions and well-being, Equity consideration.
- Chekola. M. G. (1975). The concept of happiness, Doctoral dissertation, Michigan Univ.
- Csikszenmihalyi, M (1975). Beyond boredom anxiety : The experience of flow in work and play. San Francisco : Jossey-Bass.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S.(1985). The satisfaction with life scale. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana Champaign.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dierendonck, D.(2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its sex tension with spiritual well-being. *Personality and Individual differences*, 36, 629-643.
- Dishman, R. K.(1991). The Failure of Sport Psychology in the Exercise and Sport Science, In R. J. Park & H. M. Eckert(Eds.).*The Academy Papers. New Possibilities. New Paradigms*(No.24,39-47). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dumazedier, J.(1974). Toward a society of leisure. New York: The Free Press. 16-17.
- Dziura, J. D.(2001). The association among physical activity, aging related body

weight loss and the subsequent risk of type2

- Eden, D., & Aviram, A. (1993). Self-Efficacy Training to speed Reemployment : Helping People to Help Themselves, Journal of Applied Psychology, 78, 3, 352-360.
- Heppe, G., & Ray, R. O.(1983). Recreational activity breath and intensity and the relationship to life happiness of older adults. paper presented at the meeting of National Recreation and Park Association, Kansas City: MO.
- Kelly, J. R.(1983). Leisure styles: A Hidden core. Leisure Sciences, 5, 321-327.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D.(2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007-1022.
- Lee, C.(1989). Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. Journal of Sport Psychology, 4, 405-409.
- Lemon, B. W., Bengston, W. L., & Peterson, J. A.(1972). An exploration of the actively theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. Journal of Gerontology, 27, 511-523.
- Lemt, R. W., Brown, S. D. & Larkin, K. C.(1986). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. Journal of Counseling Psychology, 31, 356-365.
- Mahoney, M. J.(1988). Psychological predictors of elite and non elite performance in olympic weightlifting. International Journal of sport Psychology. 20(1). 1-12.
- Maslow, A. H. (1971). Motivation and Psychology, New York ; Harper & Row.
- McAuley, E.(1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. S. Horn(Ed.), Advances in sport psychology. Campaign, IL: Hunan Kinetics. 101-118.
- Mckeach, W. F., & Doyle. C. L.(1996). Psychology, London: Addisen-Wesley.

- Medley, M L.(1976). SatisFaction with life among persons sixty-five and older. *Journal of Gerontology*, 31, 448-455.
- Morgan, W. P., & Goldston, S. E.(1987). Exercise and health psychology: Emerging relationship. *British Journal of Medical Psychology*, 62, 205-216.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *psychological Science*. 6, 10-19
- Neugarten, B. L. Havighurst, R. R. & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Owen, S. V. & Froman, R. D. (1988). Development of a college Academic Self-Efficacy Scale, The Annual Meeting of the National Council on Measurement in Education.
- Peppers, L. G.(1976). Patterns of leisure and adjustment to retirement. *Gerontology*, 16, 441-446.
- Peterson, C. & Stunkard, A. J. (1992). Cognates of Personal Control : Locus of Control, Self-Efficacy, and Explanatory Style, Applied & Preventive Psychology, 1, 111-117.
- Plante & Rodin, J.(1990). Physical Fitness and Enhanced Psychological Health: In children Health council, Palo Alto, Caus: Current.
- Pyckman, R. M., Robins, M, A., Thomton, B., & Cantrell, P.(1982). Development and Validation of Physical Self- efficacy scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 891-900.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A.(1982). The Contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old persons. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 295-306.
- Rapport, R., & Rapport, R. N.(1975). Leisure and the family life cycle. London: Routledge & Kegan Paul.
- Riddick, C. C., & Daniel, S. N.(1984). The relative contribution of leisure

- activities and other factors to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 136–148.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. & Singer, B.(2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspin wall & U. M. Staudinger(Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington DC: APA.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Schaefer, E. S. (1965). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36, 417–424.Schaefer(1965)
- Schunk, D, H. (1989). Self-Efficacy and Cognitive Learning. In Ames, C. & Ames, R(Eds). *Research on Motivation in Education*: 3, San Diego: Academic Press. 13–14.
- Schunk, D, H. (1994). Goal and Self-Evaluative Influences during Children's Mathematical Skill Acquisitions. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Washington, DC.
- Scitovsky. T. (1976). *The joyness economy*, Oxford, Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of personality & Social Psychology*, 76, 482–497.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T.(2001). Getting older, getting better? personal

- strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491–501.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., & Jacobs, B. (1982). The Self-Efficacy Scale : Constration and Validation, *Psychological Reports*, 51, 663–671.
- Taylor, Locke, Lee, & Gist(1984). Illusion and Well-bing: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103–193–210.
- Weinberg, R, S. & Gould. D. Jackson. A.(1979). Expectancies and Performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of sport Psychology*, 1. 320–331.
- Williams, J. M.(1993). Applied Sport Psychology california: Mayfield. 7–8.
- Witt, P. A., & Ellis, G.(1987). The leisure diagnostic battery: The oretical and empirical structure .Denton, Texas: Nort Texas State University, Leisure Diagnostic Battery project.
- Wood, V. W., Wylie, M. L, & Sheafor, B. (1969). An analysis of a short shelfreport measure of Life satisfaction : correlation with rater judgement, *Journal of Gerontology*, 24, 465–469.
- Zimmerman, B. J. Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). Self-Motivation for Academic Attainment : The Role of Self-Efficacy Belifs and Personal Goal Setting, *American Educational Research Journal*, 29, 3, 663–676.

## <부 록>

### 설 문 지

안녕하십니까?

본 조사는 지체장애인의 생활체육프로그램 참여에 따른 자아효능감과 생활만족 그리고 심리적 웰빙에 미치는 영향을 알아보기 위한 기초 자료를 얻기 위하여 실시하는 것입니다. 귀하의 진솔한 생각을 성의껏 빠짐없이 기입해 주시기 바랍니다. 귀하의 의견은 오직 연구만을 위하여 사용될 것이며, 귀하의 의견은 귀중한 자료로 활용될 것입니다. 또한 다른 어떤 용도로 일체 이용되지 않음을 약속합니다.

다시 한번 감사드립니다.

2011년 4 월

조선대학교 대학원

김 삼 선

※ 다음은 인구사회학적인 특성을 알아보고자 하는 질문입니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자      ② 여자

2. 귀하의 연령은? ( )세

3. 귀하의 생활체육 참여종목은?

- ① 배드민턴      ② 볼링      ③ 파크골프      ④ 수영

4. 귀하의 최종 학력은?

- ① 중학교 졸업이하      ② 고등학교 졸      ③ 대학교 졸업      ④ 대학원 졸업

**5. 귀하 가정의 월 평균수입은 얼마입니까?**

- ① 200만 원 이하      ② 201만 원-300만 원  
③ 301만 원-400만 원      ④ 400만 원 이상

**6. 귀하의 생활체육 경력은?**

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

**7. 귀하의 생활체육 참여는 1주일에 몇회 참여하십니까?**

- ① 1-2회    ② 3-4회    ③ 5회 이상

**8. 생활체육에서 1회 참여시간은 어느 정도입니까?**

- ① 1시간 이하    ② 1시간 이상 - 2시간 미만    ③ 2시간 이상

**9. 귀하의 생활체육 참여 동기는 무엇입니까?**

- ① 건강을 위하여    ② 친목과 대인관계    ③ 여가생활    ④ 새로운 목표의 도전

**10. 귀하의 직업은?**

- ① 전문/기술직    ② 경영/관리직    ③ 자영업/자유직  
④ 가정주부    ⑤ 기타(학생, 판매/서비스직, 무직)

**<보기>**

전문/기술직 : 의사, 교수, 변호사, 검사, 판사, 한의사, 엔지니어, 건축설계사,  
항해사, 조종사, 교사, 간호사

경영/관리직 : 종업원 50인 이상 기업체 간부(부장이상), 사회단체 간부,  
고급공무원(과장급 이상)

자영업/자유직 : 상점, 음식점, 공장, 운송업 등 종업원 9인 이하인 경영인  
소규모 가게 주인(세탁소, 미장원, 구멍가게, 슈퍼마켓 등)

가정주부

기 타 : 학생, 무직 - 장기간 실직자, 연금생활자

판매/서비스직 - 상점, 음식점, 경기장의 종업원, 이발소  
미장원의 종업원, 역무원, 가정부, 경기원 등

## 자아효능감 설문지

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다(1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우 그 렇지 않 다	그렇지 않다	보 이 통 다	그렇다	매 우 그렇다
1	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	1	2	3	4	5
2	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 계획을 잘 짤 수 있다.	1	2	3	4	5
4	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일이다.	1	2	3	4	5
5	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.	1	2	3	4	5
6	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	1	2	3	4	5
8	일은 쉬운 것일수록 좋다.	1	2	3	4	5
9	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무 것도 할 수가 없다.	1	2	3	4	5
10	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인한다.	1	2	3	4	5
11	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	1	2	3	4	5

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다(1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우그 렇지않 다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
13	주변사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	1	2	3	4	5
14	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요이상으로 받는다.	1	2	3	4	5
15	나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	1	2	3	4	5
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4	5
17	조금의 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
18	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해 본다.	1	2	3	4	5
19	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	1	2	3	4	5
20	만일 일을 선택 할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	1	2	3	4	5
21	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다.	1	2	3	4	5
22	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	1	2	3	4	5
23	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	1	2	3	4	5
24	나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	1	2	3	4	5

## 생활만족도 설문

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다(1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우그 렇지않 다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우그 렇다
1	생활체육 참여로 요즘은 내 인생에 있어서 가장 즐거운 때이다	1	2	3	4	5
2	생활체육 참여로 인해 현재에 만족한 생활을 하고 있다	1	2	3	4	5
3	생활체육 참여로 매일 매일의 생활이 따분하고 지루하다	1	2	3	4	5
4	생활체육 참여는 스트레스 해소에 도움을 준다	1	2	3	4	5
5	생활체육 참여는 성취감을 느끼게 해준다	1	2	3	4	5
6	생활체육 참여로 나의 일들이 단조롭다.	1	2	3	4	5
7	생활체육 참여로 화나는 일들이 점점 많아진다	1	2	3	4	5
8	생활체육 참여는 나의 체력을 증진 시켜준다.	1	2	3	4	5
9	생활체육 참여는 나의 몸매를 가꾸어 준다.	1	2	3	4	5
10	생활체육 참여는 건강을 지켜준다.	1	2	3	4	5
11	생활체육 참여는 신체적 활력을 되찾게 해준다	1	2	3	4	5
12	생활체육 참여는 적극적으로 주위사람들과 친목을 도모한다.	1	2	3	4	5
13	생활체육 참여는 다른 사람들을 이해할 수 있게 해준다.	1	2	3	4	5
14	생활체육 참여는 다양한 기량과 능력을 습득한다.	1	2	3	4	5
15	생활체육 참여는 체육관련 지식을 얻게 해준다.	1	2	3	4	5

## 심리적 웨빙 설문지

각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하십시오. 양 쪽 끝에는 “매우그렇지않다(1)”와 “매우 그렇다(5)”가 있습니다. 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “√”표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	매우그 렇지않 다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우그 렇다
1	내 성격이 거의 모든 면을 좋아 한다.	1	2	3	4	5
2	나의 고민을 털어 놓을 만한 가까운 친구가 있어 와롭지 않다.	1	2	3	4	5
3	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
4	정말 필요할 때 내말에 귀 기울여 줄 사람이 많다.	1	2	3	4	5
5	매다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	삶의 목표를 세워 하루하루 계획성 있게 살아간다.	1	2	3	4	5
7	지난 세월을 되돌아보면 내 자신은 크게 발전했다.	1	2	3	4	5
8	나는 그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	논쟁이 예지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내 세운다.	1	2	3	4	5
10	미래의 계획을 짜고 그것을 실현 시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
11	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
12	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	1	2	3	4	5

## 감사의 글

이 논문이 완성되기까지 넓은 세상에 대한 안목과 많은 경험을 쌓을 수 있도록 배려해 주시고 학문적 조언과 인간적인 가르침 그리고 자상한 지도와 따뜻한 격려로 이끌어 주신 송채훈 교수님께 먼저 감사를 드리고, 논문을 성심껏 지도해 주시기 위해 멀리서 오신 여러분들께 진심으로 감사드립니다.

또한 논문 심사를 주관하시고, 심사과정에서 부족한 점을 자상하게 지도해 주신 정명수 교수님, 바쁘신 와중에도 논문의 미흡한 부분에 대한 조언을 아끼지 않으시고 꼼꼼하게 지도해 주신 윤오남 학장님, 한결같이 지도해주신 안용덕 교수님께 감사드립니다. 그리고 학위과정 중 끊임없는 격려 말씀과 가르침을 주신 조선대학교 체육대학 원영두 교수님, 김웅식 교수님, 조동진 교수님, 위승두 교수님, 김철주 교수님, 김홍남 교수님, 이경일 교수님, 서영환 교수님, 이계행 교수님, 정재환 교수님께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

아울러 이 연구를 수행하는데 조언을 해주신 신정훈 박사님, 백승현 박사님, 옆에서 항상 격려해주신 정호용 박사님, 목포과학대 최승재 교수님께 진심으로 고마움을 전합니다.

또한 저와 같이 머리를 맞대고 학문 증진에 땀흘린 조선대학교 체육대학 특수체육교실 강경용 박사님, 이영미, 오봉근 박사님, 이지명 선생님, 손창욱 선생님, 김문소 선생님, 박지성 선생님, 그리고 조선대학교 박사과정 원생, 그 밖에 많은 사랑과 애정으로 격려를 해 준 모든 분들에게 심심한 감사를 드립니다.

체육학과의 길로 인도 해 주시고 희망을 잃지 않도록 격려와 사랑으로 뒷바라지 해 주신 모든 분들께 진심으로 머리숙여 감사드립니다.

오늘이 있기까지 희생과 헌신으로 말없이 인내하며 용기를 주었던 사랑하는 아내와 딸 희원, 희정이와 함께 오늘의 기쁨을 나누고자 합니다.

2011년 8월

김 삼 선