creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000256775

2012년 2월
석사학위논문

생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체육학과(사회체육학전공)

이 원 철

2012년 2월
석사학위논문

생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체육학과(사회체육학전공)

이 원 철

생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

The Effect of Exercise Adherence and Life Satisfaction on Leisure Satisfaction in Sport for all Trekking Activity

2012년 2월

조선대학교 대학원

체육학과(사회체육학전공)

이 원 철

생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

지 도 교 수 : 김 철 주

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함

조선대학교 대학원

체육학과(사회체육학전공)

이 원 철

이원철의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 윤 오 남 인

위 원 조선대학교 교수 안 용 덕 인

위 원 조선대학교 교수 김 철 주 인

2011년 11월

조선대학교 대학원

< 목 차 >

ABSTRACT ····· vi

I. 서 론 ····· 1
A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구의 목적 ····· 3
C. 연구 문제 ····· 3
D. 연구의 제한점 ····· 4

II. 이론적 배경 ····· 5
A. 트레킹 ····· 5
1. 트레킹의 어원 ····· 5
2. 트레킹의 종류 ····· 6
3. 국내 도보여행을 위한 탐방로 ····· 10
B. 운동지속 ····· 13
1. 운동지속의 개념 ····· 13
2. 변화단계이론 ····· 14
C. 생활만족 ····· 16
1. 생활만족 이론 ····· 18
D. 여가만족 ····· 19
1. 여가만족의 구성 요인 ····· 20

III. 연구방법 ····· 23
A. 연구대상 ····· 23
B. 조사도구 ····· 24
1. 운동지속 ····· 25
2. 생활만족 ····· 25
3. 여가만족 ····· 25

C. 조사도구 타당도와 신뢰도 ····· 25
1. 조사도구의 타당도 ····· 25
2. 조사도구의 신뢰도 ····· 29
D. 조사절차 ····· 30
E. 자료처리 ····· 31

IV. 결과 및 논의 ····· 32
A. 인구통계학적 특성변인에 따른 트레킹 운동지속 차이 ····· 32
1. 성별에 따른 운동지속의 차이 ····· 32
2. 연령에 따른 운동지속의 차이 ····· 33
3. 학력에 따른 운동지속의 차이 ····· 34
4. 직업에 따른 운동지속의 차이 ····· 35
5. 종교에 따른 운동지속의 차이 ····· 36
6. 월소득에 따른 운동지속의 차이 ····· 38
7. 참여기간에 따른 운동지속의 차이 ····· 39
B. 인구통계학적 특성변인에 따른 트레킹 활동이 생활만족의 차이 ····· 40
1. 성별에 따른 생활만족 차이 ····· 40
2. 연령에 따른 생활만족 차이 ····· 40
3. 학력에 따른 생활만족 차이 ····· 41
4. 직업에 따른 생활만족 차이 ····· 42
5. 종교에 따른 생활만족 차이 ····· 43
6. 월소득에 따른 생활만족 차이 ····· 44
7. 참여기간에 따른 생활만족 차이 ····· 46
C. 트레킹 활동 운동지속과 생활만족이 여가만족 간의 상관관계 ····· 47
1. 운동지속과 여가만족간의 상관관계 ····· 47
2. 생활만족과 여가만족간의 상관관계 ····· 47
D. 운동지속이 여가만족에 미치는 영향 ····· 48
1. 운동지속이 심리적 만족에 미치는 영향 ····· 48
2. 운동지속이 교육적 만족에 미치는 영향 ····· 49
3. 운동지속이 신체적 만족에 미치는 영향 ····· 50

4. 운동지속이 환경적 만족에 미치는 영향 ····· 50
E. 생활만족이 여가만족에 미치는 영향 ····· 51
1. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향 ····· 51
2. 생활만족이 교육적 만족에 미치는 영향 ····· 52
3. 생활만족이 신체적 만족에 미치는 영향 ····· 52
4. 생활만족이 환경적 만족에 미치는 영향 ····· 53
F. 논 의 ····· 54
1. 인구통계학적 특성변인에 따른 운동지속의 차이 ····· 54
2. 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족의 차이 ····· 55
3. 트레킹 운동지속과 생활만족이 여가만족간의 상관관계 ····· 57
4. 트레킹 운동지속이 여가만족에 미치는 영향 ····· 58
5. 트레킹 생활만족이 여가만족에 미치는 영향 ····· 59

V. 결론 및 제언 ····· 61
A. 결 론 ····· 61
B. 제언 ····· 62

참고문헌 ····· 63

부 록 ····· 70

<표 목 차>

표 1. 트레킹의 종류 ····· 7
표 2. 걷기의 신체적 효능 ····· 9
표 3-1. 전국 탐방로 현황 ····· 12
표 3-2. 전국 탐방로 현황 ····· 12
표 4. 연구대상자의 인구통계학적 특성 ····· 23
표 5. 설문지의 구성지표 ····· 24
표 6. 운동지속에 대한 요인분석 ····· 27
표 7. 생활만족에 대한 요인분석 ····· 28
표 8. 여가만족에 대한 요인분석 ····· 29
표 9. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석 ····· 30
표 10. 성별에 따른 운동지속 차이 ····· 33
표 11. 연령에 따른 운동지속 차이 ····· 34
표 12. 학력에 따른 운동지속 차이 ····· 35
표 13. 직업에 따른 운동지속의 차이 ····· 36
표 14. 종교에 따른 운동지속 차이 ····· 37
표 15. 월소득에 따른 운동지속 차이 ····· 38
표 16. 참여기간에 따른 운동지속 만족 ····· 39
표 17. 성별에 따른 생활만족 차이 ····· 40
표 18. 연령에 따른 생활만족 차이 ····· 41
표 19. 학력에 따른 생활만족 차이 ····· 42
표 20. 직업에 따른 생활만족 차이 ····· 43
표 21. 종교에 따른 생활만족 차이 ····· 44
표 22. 월소득에 따른 생활만족 차이 ····· 45
표 23. 참여기간에 따른 생활만족 만족 ····· 46
표 24. 운동지속과 여가만족간의 상관관계 ····· 47
표 25. 생활만족과 여가만족간의 상관관계 ····· 48
표 26. 운동지속이 심리적 만족에 미치는 영향 ····· 49

표 27. 운동지속이 교육적 만족에 미치는 영향 ····· 49
표 28. 운동지속이 신체적 만족에 미치는 영향 ····· 50
표 29. 운동지속이 환경적 만족에 미치는 영향 ····· 51
표 30. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향 ····· 51
표 31. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향 ····· 52
표 32. 생활만족이 신체적 만족에 미치는 영향 ····· 53
표 33. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향 ····· 53

ABSTRACT

LEE, WON-CHUL
Advisor : Prof. KIM, CHUL-JU, Ph. D.
Department of Physical Education,
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to examine the relationship between exercise adherence and life satisfaction and leisure satisfaction in trekking activity, use the findings as efficient basic materials, and provide scientific and empirical materials. In order to achieve the purposes, the subjects of study were identified in trekking club participants in G Metropolitan City and a total of 360 participants were sampled using convenience sampling. Unreliable responses such as double entry and no entry materials were excluded and material clarification was conducted by searching entry error and finally a total of 324 samples(male 140, female 184) were analyzed.

A research instrument for data collection was a questionnaire survey. The instrument which was tested for reliability and validity in previous studies at home and abroad was modified and complemented according to the purpose of study. The questionnaire consisted of a total of 46 items: demographic characteristics of 7 items, exercise adherence of 15 items(exercise ability, exercise habits, exercise environment, exercise interest, exercise friends), life satisfaction of 12 items(success, happiness, satisfaction, expectation), and leisure satisfaction(psychological satisfaction, educational satisfaction, physical satisfaction, environmental satisfaction).

By this method and procedure of study, the effects of exercise adherence and life satisfaction on leisure satisfaction in trekking activity were analyzed and

finally, the following conclusion was drawn.

First, as regards a difference in exercise adherence according to demographic factors, there was a significant difference in sex, age, education, occupation, religion, monthly income, and participation period.

Second, as regards a difference in life satisfaction according to demographic factors, there was a significant difference in age, education, occupation, religion, monthly income, and participation period.

Third, as regards the relationship between exercise adherence and leisure satisfaction, there was a significant difference in exercise ability, exercise habits, exercise environment, exercise interest, and exercise friends.

Finally, as regards the relationship between life satisfaction and leisure satisfaction, there was a significant difference in success and happiness.

I. 서 론

A. 연구의 필요성

현대인들의 보다 건강하고 인간다운 삶을 추구하기 위한 여가시간의 활용은 최근 주 5일 근무제가 확대 실시됨에 따라 더 많은 관심과 노력으로 나타나고 있다. 또 개개인의 개성에 따른 다양한 여가활동이 요구되고 있으며, 특히 도시에서 벗어나 자연과 함께하려는 욕구가 높게 나타나고 있다(임재구, 임태성, 2000). 이와같이 여가는 삶의 질을 결정하는 중요한 요소로 간주되고 있으며, 신체적, 심리적, 사회적, 문화창조, 자아실현 등 인간의 삶의 질 향상에 중요한 역할을 하고 있는 것이다(양명환, 2000). 또한 지속적인 여가활동은 가정과 지역사회의 화합을 도모할 뿐만 아니라 사회적 갈등 해소에 크게 기여하고 있어 매우 긍정적인 사회 현상으로 받아들여지고 있다.

최근 여가활동중 하나인 트레킹이 대중화 되면서 가족과 함께 즐기는 테마 트레킹으로 온천 트레킹, 철새 트레킹, 역사적 유적지를 찾는 트레킹 등 그 종류도 다양하게 나타나고 있다. 이와같이 트레킹 활동 참여는 신체활동이 적은 사회인들에게 늘어나는 여가시간에 정신적으로는 업무나 일상생활에서의 해소 새로운 활력소가 신체적으로는 체력증진과 유지 건강한 삶을 살 수 있는 도움을 주는 생활체육일 것이다. 즉, 신체와 정신을 건강하게 하자는 웰빙(well-bing) 열풍과 함께 슬로우 라이프(slow life)를 지향하면서 여유 있는 삶에서복합적인 가치를 되찾자는 것이다.

즉, 현대인은 여가활동으로 스포츠에 참여함으로써 건강 및 체력의 증진, 정신적 안정감 증진 더 나아가 생활의 만족감을 느끼게 된다. 이러한 생활만족은 흔히 행복 이라고 지칭되는 용어로써 개인이 선택한 기준에 따라 주관적으로 자신의 생활 전반에 대해 만족할 수 있음을 의미하는 것이다.

이종길(1992)에 의하면 개인의 생활만족에 영향을 미칠 수 있는 요인들은 성, 연령, 수입, 직업, 학력, 결혼, 건강, 가정 및 직장생활, 여가활동 등으로 매우 다양하며, '활동이론'에 의하면 생활만족이나 행복은 인간활동의 과정에서 생겨난 부산물이며, 능동적이거나 활동에 많이 참여하는 사람일수록 자신의 생활에 대한 만족도가 높고, 활동이

론을 지지하는 다수의 학자들은 행복의 증진과 생활만족의 향상에 기여할 수 있는 효과적인 '활동'으로서 특히 사회체육과 같은 여가활동의 중요성을 강조하고 있다고 하였다.

매일 틀에 박힌 일상생활 속에서 살아가고 있는 현대인들은 여가시간을 활용하여 지쳐있는 심신을 재충전하고, 삶의 의미를 찾으려는 노력을 한다. 즉, 일 중심 사회에서 여가 중심의 사회로 변화가 이루어지고 있는 것이다. 이러한 여가는 과거 단순한 휴식과 기분전환의 소극적 기능에 국한되어 있었지만 현대에는 단순히 소모적인 여가활동으로서만이 아닌 적극적 기능을 수행하고 있다. 즉, 사회생활에서 받는 스트레스와 긴장 그리고 가등을 효과적으로 해소하여 보다 나은 생활을준비하기 위한 재충전의 기회와 삶의 질적 향상을 위한 적극적이고 창조적인 기능으로서의 역할이 증가되고 있는 실정이다. 뿐만 아니라 여가활동은 행복추구, 건강유지 및 증진과 나아가 인간의 삶의 질적 향상과 자아실현에 효과적으로 부응하는 역할을하고 있다.

그동안 체육학 연구영역에서는 생활체육 활성화를 위하여 생활체육 참가의 가치 및 효과를 검증하거나 생활체육 참가 영향 요인 또는 참가지속 요인을 규명하려는 시도가 지속적으로 진행되어 오고 있다(임번장, 김경식, 한승백, 박보현, 황미경, 권순용, 2006).

운동을 지속적으로 실시함으로서 연령증가에 따른 신체기능의 저하를 완전히 예방할 수는 없지만, 기능저하를 완화시키거나 신체의 기능을 증진시킬 뿐만 아니라 심리, 사회적 건강을 증진 시킬 수 있다(김춘길, 1996; 박현숙, 2000; 서부덕, 1997; 신윤희, 1997; 이숙자, 2000; 이영란, 1999). 특히 심혈관기능과 호흡기능의 향상, 관상동맥질환의 위험요소 감소, 체지방 감소, 작업능력의 확대, 골량의 증가, 유연성, 지구력, 근력의 증대와 퇴행성 질환관리에 효과가 있음이 여러 연구(김동진, 2003; 김여옥, 1999; 김희자, 1994; 신윤희, 최영희, 1996; 이숙자, 2000; 정인근, 2003; Forbes, 1992; Klingman & Pepin, 1992; Lampman, 1987)에서 밝혀진 바 있다.

지속적인 운동참가 없이 건강이나 체력, 스트레스 해소와 즐거움, 생활만족과 여가만족 등을 경험할 수 없기 때문에 운동지속은 단순한 운동참가와는 그 의미와 중요성 면에서 많은 차이가 있다(최성훈, 2005). 또한 경제적으로도 비교적 돈에 신경 쓰이지 않고 특별한 준비 없이도 시작할 수 있는 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 어떠한 관계가 있는지 연구함으로서 전 국민의 여가선용을 위하여 트레킹 활동의

장점을 알리는데 이 연구의 필요성이 있다.

B. 연구의 목적

본 연구의 목적은 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향을 조사 분석하여 운동지속, 생활만족, 여가만족, 관계를 규명하는데 있다. 이를 위하여 트레킹활동 참여자인 성인을 대상으로 인구사회학적 특성 변인인 성별, 연령, 학력, 직업, 월소득, 참여기간을 조사하고 운동지속 정도에 따라 생활만족의 관계를 분석하고, 운동지속에 따라 심리적 여가만족, 교육적 여가만족, 사회적 여가만족 휴식적 여가만족, 생리적 여가만족, 환경적 여가만족의 관계를 분석하여 트레킹 운동지속이 생활만족 및 여가만족에 긍정적인 영향을 미침으로써 트레킹 운동지속을 통해 삶의 질 향상을 추구하고 트레킹에 대한 기초 자료로 제공하는데 그 주된 목적이 있다.

C. 연구 문제

위와 같은 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 특성과 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-1. 성별에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-2. 연령에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-3. 학력에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-4. 직업에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-5. 종교에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-6. 월소득에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

1-7. 참여기간에 따라서 운동지속, 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

2. 운동지속이 생활만족에 미치는 영향이 있는가?

2-1. 운동지속이 성공감에 미치는 영향이 있는가?

2-2. 운동지속이 행복감에 미치는 영향이 있는가?

2-3. 운동지속이 만족감에 미치는 영향이 있는가?

2-4. 운동지속이 기대감에 미치는 영향이 있는가?

3. 운동지속이 여가만족에 미치는 영향이 있는가?

3-1. 운동지속이 심리적 만족에 미치는 영향이 있는가?

3-2. 운동지속이 교육적 만족에 미치는 영향이 있는가?

3-3. 운동지속이 신체적 만족에 미치는 영향이 있는가?

3-4. 운동지속이 환경적 만족에 미치는 영향이 있는가?

D. 연구의 제한점

본 연구의 목적인 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향에 관해 연구하는데 있어서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1) 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향에 관한 연구는 통제된 변인 이외의 다른 잠재적 변인에 의하여 영향을 받을 수 있다. 따라서 설정된 변인 이 외의 다른 변인이 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다.

2) 연구의 대상자를 G광역시에 소재하는 트레킹 참여자로 한정하였기 때문에 연구결과를 일반화 하는데 어려움이 있다.

3) 본 연구의 경과는 트레킹 참여자에 의해 완성된 설문결과에 따른 자료 분석에 기초한다.

II. 이론적 배경

A. 트레킹(Trekking)

남아프리카 원주민들이 달구지를 타고 정처없이 집단 이주한 데서 유래하였다. 전문 산악인들이 개발한 네팔의 히말라야 등 험한 산악길이 일반에게 공개되면서 트레킹이라는 용어로 정착했다. 등반과 하이킹의 중간형태로 무거운 짐을 짊어지고 장거리 야영여행을 하는 백패킹(back packing)과 구별된다. 하루 도보거리는 15-20km이며, 산의 높이를 기준으로 5,000m 이상은 등반, 그 이하는 트레킹으로 구분하기도 한다.

한국은 1990년 사회단체 한국트레킹클럽이 결성되었고, 사단법인 한국체육진흥회가 1991년부터 매월 정규 트레킹클럽을 이끌면서 일반화되었다. 오지탐험 등 모험적인 트레킹을 중시하는 외국과 달리 역사 유적지를 더듬거나 밤줍기, 섬여행,산상음악회 등을 정해놓고 걷는 테마(주제)트레킹이 대중화되었다. 신라시대의 화랑도 수행 등에서 초기 트레킹을 찾기도 한다. 평지에서는 보통 1시간 걷고 5-10분 휴식, 산행시에는 20분 걷고 5분간 휴식한다. 자연보호를 중시해 식사는 김밥이나 토스트 등의 행동식을 주로 한다. 복장은 야외용 간편한 복장, 신발은 조깅화 또는 등산화를 신는다.

1. 트레킹의 어원

트레킹(trekkiing)이라는 용어는 19세기부터 영어에서 쓰이기 시작했지만, 그 어원은 아프리카 말이다. 트레킹은 원래 남아프리카 식민 지배에 나선 네덜란드인들이 그곳에서 달구지를 타고 고단하게 여행하던 것에서 유래된 것으로 지금은 또 다른 의미로는 “집단여행, 탐험” 또는 “고된 도보여행”이란 의미로 전환되었다(여동완. 현금호, 2008).

사전적 의미로 도보는 탈 것을 타지 않고 걸어간다고 정의하고 있다. 걷기라고 하면 트레킹이라는 용어가 자주 언급되는데, 트레킹의 어원은 남아프리카 공화국에서 비롯되었으며 정처 없이 이동하는 여행을 의미하는 'trek'에서 유래되었다(박영아, 현용호, 2009). 도보여행이 대중화된 기원은 11세기부터 13세기까지 300년

동안 프랑스 남부의 소도시들이 교회. 성당. 수도원을 순례 여행하는데서 비롯된다(Amato, 2006). 현대에 와서는 산과 들을 느릿하게 걸으면서 여행하는 것을 의미하며, 대표적으로 히말라야. 안나푸르나 등 고산에서 정상 등반을 목적으로 하지 않고 야영 숙박을 하며 정상 주변에 있는 오솔길을 걷는 것을 말한다고 할 수 있다.

트레킹이라는 단어가 우리나라에 알려진 것은 그렇게 오래되지 않았다. 히말라야 등반을 다녀온 산악인들에 의해 일반인에게 전해진 관계로 아직 한국 내의 인식 방향은 등반 전초전에 필요한 훈련쯤으로 알고 있다. 혈기왕성한 젊은이만 트레킹을 라는 것이 아니라 나아가 지긋한 노인 분들도 참가할 수도 있다. 트레킹을 가는 목적은 몸과 마음의 휴식을 갖게 하기 위함이다. 또한 트레킹은 전문장비가 필요 없고, 가벼운 복장으로도 가능하여 남녀노소 함께 할 수 있는 여행상품으로 코스와 거리를 본인이 정할 수 있다.(부공민, 2007)

2. 트레킹의 종류

트레킹을 떠날 때 자연을 여행하며 그 나라 문화의 참 맛을 즐기고 현대사회에서 쌓인 스트레스를 풀어주는 과정을 갖는 것을 주목적으로 한다면 분명 보람된 여행이 될 것이며 그 종류 또한 다양하다(야크존. http://trek.pe.kr). 도보여행 뿐만이 아닌 레져스포츠, 여러 가지의 테마, 지역 특유의 탐방로 까지 다양한 형태의 종류로 나누어 접근 할 수 있다. 트레킹의 종류는 다음 표와 같다.

한국체육진흥회에서는 트레킹을 산야나 평지를 심신수련 및 정신수련을 위한 도보여행으로 정의 하였다. 근래에 와서는 전문 등산보다는 좀 가벼운 산행과 모든 종류의 야외활동을 포함한 자연과 문화유산을 직접답사 체험하며 때로는 모험적인 활동까지도 수용하는 몸을 움직여 직접 체험하는 여행으로 의미가 확대 발전되었다. 그러나 아직 트레킹의 정의가 유동적이라 가벼운 도보여행부터 고산지대의 등산까지 광범위하게 트레킹이라 불리고 있는 실정이며, 그 뜻이 제일 혼용되는 등산과 비교할 때 등산이 산 정상 정복을 목적으로 하는 경우가 대부분인 것에 비하여 보다 다양한 체험을 담는 것이 트레킹이라 할 수 있다(김정아, 1996). 구체적으로 살펴보면, 등산은 전문 장비를 갖추고 해발 500m 이상의 산야를 걷는 것으로 정상을 정복하는 목적이 있으며 지구력과 강인한 체력이 뒷받침 되어야하는 반면,

트레킹은 전문장비가 필요 없고, 가벼운 복장으로 해발 500m 이하의 산야나 평지 또는 해변을 남녀노소 함께할 수 있는 여행의 개념이라 할 수 있겠다.

표 1. 트레킹의 종류(김정아, 1996)

트레킹의 종류	
레저트레킹	트레킹에 충실하면서도 현지에서 즐길 수 있는 레포츠를 프로그램 에 포함. 히말라야 안나푸르나- 래프팅, 코끼리 사파리. 말레시아 카나발류- 스킨스쿠버. 대만 옥산- 레프팅. 킬리만자로- 사파리여행. 일본 다테야마- 스키
테마트레킹	주제를 먼저 설정한 다음주제에 따라 트레킹코스를 개발. 계곡, 섬, 동굴 등을 찾아 떠나는 코스. 밤 줍기, 잦따기, 도토리줍기 등 전원생활의 향수를 불러일으키는 코스. MTB(Mountain Bike)트레킹. 혼탁한 도시를 피하여 산수가 아름답고 공기가 맑은 곳을 찾아 누 탐방로(Trail) 군가가 지나감직한 발자취를 따라가는 오솔길이 트레일. 우리나라- 자연탐방로, 유보로, 산책로, 특별한 성격을 지닌 인위적인 길.

a. 걷기(도보)

운동의 중요성을 알고 있는 사람들은 자기 나름대로 신체를 움직일 수 있는 방법을 생각한다. 막연히 걷는 사람도 있고 돈을 주고 헬스클럽에서 트레이닝을 하는 사람도 있지만 무엇보다도 우리는 일상생활자체에서 걸음 수부터 늘려나가야 한다(대한걷기연맹, 2010).

걷기는 인간 활동의 기본이 되는 중심이동 운동이며, 걷기란 발을 앞으로 떨어뜨리는 것이다. 한 발씩 앞으로 계속 떨어뜨림으로써 움직이게 된다.

지나친 강도로 인한 상해 가능성이 거의 없을 뿐 아니라 특별한 장비나 경제적인 부담 없이 실시 할 수 있는 가장 안전한 유산소 운동이다.

걷기는 의학적인 문제가 있어도 수행 할 수 있으며 배워야 하는 것이 아니기 때문에 부담없이 즐기기에 적합한 운동이다(이강옥, 2004).

b. 바른 걷기

모든 운동이 마찬가지겠지만 운동 시에는 바른 자세에서 실시할 때 오랫동안 운동을 지속시킬 수 있으며 또한 운동에 의한 균형적 발달이 나타날 수 있다.

이때 한쪽 방향으로 운동이 지속되면 무리한 운동수행에 의해 운동을 지속할 수 없게 된다. 따라서 모든 운동은 반드시 바른 자세에서 운동을 실시하여야 한다(체육과학연구원, 2002).

c. 걷기의 효과

걷기는 다른 운동보다 많은 질병에 효과가 있는 것으로 알려지고 있다. 특히 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨 등 성인병에 알맞게 걷기를 한다면 효과를 볼 수 있다.

1) 심장병 예방

심장병은 운동이 부족한 사람들에게 나타나는 전형적인 질병이다. 예방하는 차원에서도 좋지만 심장병이 있는 사람이라면, 걷기 운동이 치료에 효과가 있으므로 매일 걷는 습관을 기르는 것이 좋다.

걷기 운동은 하루에 30분 정도 2km 정도를 꾸준히 하는 것이 좋다. 혈액의 흐름이 좋아지면서 혈압이 내려가고, 콜레스테롤 수치도 낮아진다. 이로 인해 심장질환에 걸릴 확률이 50% 가까이 낮아지게 된다.

2) 당뇨병 예방

하루 30분을 활기차게 걸으면 당뇨병을 예방할 수 있고, 당뇨병이 있는 사람의 경우 약물 처방보다 거의 2배의 치료 효과가 있다.

미국 캘리포니아의 튜로 국제대학 미하엘라 타나세스쿠 박사는 미국심장학회 학술지에서 성인 당뇨병 환자는 규칙적인 걷기운동을 하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 오래 살며, 특히 당뇨병 환자가 걸리기 쉬운 심장병 발병률이 낮다고 밝혔다.

3) 뇌졸중 예방

한국인의 사망원인 1위는 중풍 등 엉긴 피에 의해 발생하는 뇌혈관질환이다. 걷

기 운동은 이 질환의 위험인자인 고혈압과 동맥경화, 콜레스테롤의 상승을 억제하여 뇌혈관질환의 발생률을 낮춰준다.

1주일에 20시간 정도를 걸은 사람, 곧 하루에 3시간가량 걸은 사람은 뇌졸중 발생 가능성을 40%나 감소한다.

4) 효과적인 체중감소

걷기는 체지방감소에 가장 효과적인 운동이다. 미국의 한 연구팀이 뛰기, 자전거 타기, 걷기를 각각 1회 30분, 주 3회씩 20주간 실시한 뒤 체지방감소율을 조사한 결과 걷기가 13.4%의 체지방을 감소시킨 반면 뛰기는 6% 감소 그리고 자전거 타기는 5.7% 감소시키는 것으로 나타났다. 이와 같이 걷기는 지방연소에 매우 효과적인 운동으로 하루 30분씩만 걸어도 체지방 감소에 많은 효과를 볼 수 있다.

이강옥(2004)은 걷기는 체력유지, 심폐기능 강화, 인슐린 저항성 개선, 몸에 나쁜 물질 추방, 뇌기능 활성화, 면역력 증가, 릴렉스 효과, 쾌조, 쾌면, 쾌통의 효과, 골격강화 효과, 통풍치료 효과, 치매예방 등에 효과가 있다고 하였다. 또한 걷기운동의 이익에 대해서 요약하면, 다음 <표-2>와 같다.

표 2. 걷기의 신체적 효능(자료: 한국걷기과학협회, 2002)

걷기의 신체적 효능
호흡의 능률이 좋아져서 산소 섭취량이 증가한다.
다리와 허리의 근력이 증대한다.
HDL 콜레스테롤이 증가한다.비만을 해소한다.
고지혈증이 개선된다.
심장이나 폐의 기능이 향상된다.
고혈압이 개선된다.
당뇨병이 개선된다.

이와 같이 걷기는 건강증진에 많은 효과가 있으며, 건강을 위해 없어서는 안 될 운동이다.

트레킹을 걸으면서 여행을 한다는 의미로써 walking-tour(도보여행)라는 관점에서 보면 반나절에서 하루 혹은 일주일 안쪽의 짧은 기간을 기준으로 이루어지는

것으로 제주 올레나 지리산 둘레로 대표되는 이야기 길과 그 의미를 같이한다.

걷기는 가장 인간적인 몸짓으로 걷는 동안 인간은 자신에 대하여, 자신과 자연과의 관계에 대하여 혹은 자신과 타인들의 관계에 대하여 질문하게 되고, 뜻하지 않은 수많은 질문들에 대하여 깊이 생각해 보게 한다. 따라서 바쁜 일상이 지배하는 세상에서, 걷는다는 것은 시간과 장소의 향유이며, 현대성으로부터의 탈피로서 삶을 질러가는 지름길이요, 일정한 거리를 유지하기에 알맞은 방식인 것이다. 아울러 신체와 정신을 건강하게 하자는 웰빙(well-bing) 열풍과 함께 슬로우 라이프(slow life)를 지향하면서 느리고 여유 있는 삶에서 전통과 문화와 환경의 가치를 되찾자는 것이다. 또한 걷기는 현재 많은 지자체에서 도보 여행을 위한 장소를 되살리거나 새로 만들고 있다. 지역이 가진 풍부한 역사 문화 자원의 테마를 발굴하고, 도보 길을 따라 자원의 재구성, 스토리텔링의 가미, 경관 가치의 보전 정비 등 관광 상품화를 강구하고 있으며, 길의 이미지나 콘셉트에 맞는 시설물 및 프로그램을 개발 운영하고 있다. 이러한 도보 여행은 단순히 관광 지점만을 둘러보는 것에서 나아가 일상에 지친 사람들에게 여유를 찾게 해 자아성찰, 자연과의 접촉, 건강관리에 있어 그 중요성을 더 해가고 있으며 지역 문화와 역사를 체험하는 좋은 수단이 되고 있다.

3. 국내 도보여행을 위한 탐방로

국내에서는 도보여행을 위한 다양한 탐방로가 각 정부 부처와 지자체에 의해 이야기 길이라는 이름으로 조성되고 있는데, 문화체육부에서는 2009년부터 2010년까지 지역별로 테마와 특징이 있는 17개의 탐방로를 선정하였고, 슬로시티(slow city)에서 6개의 길을, 아름다운 순례에서 10개의 순례길을, 그 외에 강원 충청 영남 호남의 권역별 이야기길, 서울의 생태문화길, 국토해양부가 선정한 전국 해안누리길 52선 그리고 산림청에서 선정한 아름다운 임도 100선 등이 있다.

비교적 초기에 조성 운영되면서 가장 잘 알려져 있는 길로 제주 올레길과 지리산 둘레길이 대표적이라 할 수 있다.

a. 제주 올레길

‘올레’란 거릿길에서 대문까지 집으로 통하는 길을 의미하는 제주 방언으로 이름

자체에 제주가 가지는 독특한 매력이 반영되었다. 올레 길은 지도가 없어도 돌에 표시된 파란 화살표, 나뭇가지에 걸린 푸른 리본과 노란 리본 등 올레 길 만의 이정표를 따라 걷기만 하면 되는데, 총 15코스로 되었다. 한 코스 당 12~25km 정도로 걷기에 무리가 될 정도의 거리는 아니다. 올레 길은 우리나라 생태탐방로 중에서 가장 많이 알려진 곳으로 '걷기와 느끼기 그리고 함께하기'라는 아주 단순한 진리가 바로 제주다움이자 사람다움이며 새로운 문화라는 것을 보여주고 있다.

b. 지리산 둘레길

지리산 둘레길은 지리산 둘레 3개 도(전북, 전남, 경남), 5개 시 군(남원, 구례, 하동, 산청, 함양), 16개 읍 면 80여개 마을을 잇는 300여km의 장거리 도보 길이다. 2011년까지 각종 자원조사와 정비를 통해 지리산 곳곳에 걸쳐있는 옛 길, 고갯길, 숲 길, 강변 길, 논둑 길, 농로 길, 마을 길 등을 고리 형으로 연결하였다. 사람과 생명, 성찰과 순례의 길을 표방하는 지리산 둘레 길은 길에서 만나는 자연과 마을, 역사와 문화의 의미를 다시 찾아내고 있는 보듬는 길이다.

c. 무등산 옛길

무등산 옛길은 광주 도심에서 원효사를 거쳐 서석대까지 옛사람들이 오르던 길을 복원한 새 길이다. 무등산으로 가는 길은 예나 지금이나 늘 붐빈다. 인구 100만이 넘는 도시를 품은 해발 1000m가 넘는 산, 무등산(1187m). 대도시와 인접해서 이렇게 높은 산이 있는 곳은 세계에서도 흔치 않다. 그만큼 광주 사람들의 무등산 사랑과 자부심은 대단하다. 그것들이 잃어버린 옛길과, 또 그 길과 함께 사라졌던 옛이야기들을 찾아 새 길을 놓았다.

옛길은 현재까지 총3구간이 만들어졌다. 1구간은 광주 도심과 무등산 산행을 시작하는 원효사를 잇는다. 2구간은 원효사에서 서석대에 오르는 등산로. 3구간은 광주 도심에서 충장사를 거쳐 담양으로 이어진다. 3구간은 무등산 자락의 낮은 능선을 따라 난 숲길. 유적과 가사문화권으로 걸어가는 역사길이 불린다.

d. 그 외의 탐방로

대표적인 탐방로 이외에도 문화체육관광부에서 선정한 탐방로들이 지속적으로 늘어

나는 추세이다. 그 내용은 다음<표3-1, 2>와 같다.

표 3-1. 전국 탐방로 현황(문화체육관광부 2009-2010년 선정 탐방로)

지역	탐방로명	km	테마	길의 특징
전남 해남	땅끝길(삼남대로 해남구간)	48	3대로 옛길	삼남대로 답사 출발점으로서의 상징성이 있는길(땅끝마을 - 이진성지 - 강진)
충북 괴산, 충주, 경북 문경	새재넘어 소조령길(영남대로 문경, 괴산, 추주 구간)	36		길박물관, 문경새재, 소조령, 달천, 충렬사 등 영남대로 대표구간
강원 강릉, 평창	대관령 너머길(관동대로 대관령 구간 등)	48		대관령 옛길 넘어 순교자 심스테파노 마을, 허난설헌생가, 경포대 등 동해로 이어지는 길
전남 강진, 영암	정약용의 남도유배길(삼남대로 강진, 영암구간)	55		삼남대로 구간으로 정약용, 김영랑, 왕인박사 등으로 대표되는 남도문화를 경험할 수 있는 길
경남 산청, 하동	백의종군로	18	고난극복의 역사길	종군 유숙지(남사예담촌 박호원가), 하동읍성 등 충무공 고난의 길로서의 상징적인 역사길
경기 광주, 하남시, 서울 송파	토성산성 어울길	19.6		몽촌토성~성내천~남한산성을있는 수도권의 대표적 역사문화길
강원 철원	쇠둘레평화누리길	27	DMZ역사길	노동당사, 승일교, 고석정, 한탄강 등 철원 DMZ 주변역사길
경기 여주, 강원 원주	여강길 (남한강을 따라가는 역사문화체험길	55	강변탐방로	남한강을 따라 만들어진 나루터와 황토돛배도 체험하고 자연 그대로의 강길을 따라 걸을 수 있는 길
경남 통영	통영 이야~길	25	남해안 예술, 생활, 문화 체험길	이중섭, 박경리 등 예술인의 향기와 동피랑 골목, 미륵도 등 남해안의 아름다운 경관이 어우러진 길
경남 남해	남해 바래길	55		가천다랭이마을 지겟길, 해비치체험마을, 동다만 갯벌 등 남해안 생활문화체험길
전남 완도(청산도)	청산여수길	19.4	슬로시티 체험길	청산도 항구, 서편제 촬영지, 돌담, 구둘장논 청보리밭 들길, 몽돌해안을 잇는 그림같은 풍경길

표 3-2. 전국 탐방로 현황(문화체육관광부 2009-2010년 선정 탐방로)

지역	탐방로명	km	테마	길의 특징
전남 신안(증도)	증도 모실길	42.7	슬로시티 체험길	서해안낙조, 천년 해송품, 드넓은 갯벌, 천일 염전을 보며 느리게 걷는 슬로시티체험길
경북 영주, 충북 단양, 강원 영월	소백산 자락길	99.7	복합형 (역사문화생태)	3도를 아우르는 소백산의 수려한 경치와 향교, 서원, 온달산성, 김삿갓 등 다양한 역사문화가 어우러진 길
인천 강화	강화 나들길	132.5		돈대, 왕릉 등의 역사자원과 갯벌, 철새 등의 생태자원을 동시에 체험할 수 있는 길
경북 영덕, 강원 삼척	동해 트레일 -영덕 동해 블루로드 -삼척 관동대로	-40 -24	동해안 탐방로	탁 트인 동해바다가 안겨주는 절경을 따라 걸으며 희망찬 내일을 설계할 수 있는 길
경남 하동	섬진강을 따라가는 박경리의 '토지'길	31	예술문화형, 슬로시티 체험길	박경리의 '토지'무대를 방문하여 소설 속 주인공도 되어보고 섬진강변의 아름다운 경관도 체험할 수 있는 길
전북 고창	고인돌과 질마재 따라 100리 길	43	생활문화형	고인돌, 풍천장어, 복분자, 성정주의 시까지 끝없이 이어지는 먹을거리, 볼거리, 들을거리로 오감이 즐거워지는 길

B. 운동지속(exercise adherence)

1. 운동지속의 개념

운동지속(exercise adherence)이란 운동에 직접 참가하고 그 활동을 정규적(regular)으로 행하는 것으로 운동에 대한 집착 또는 지속을 의미하며 운동빈도, 운동강도, 그리고 운동시간 등이 포함된 꾸준한 운동참가를 의미하며 참가율(percentage of attendance)이라고 한다(김영재, 2001 ; 유연만, 1999).

특히 corbin & Lindsey(1994)의 운동지속검사지(EAQ : Exercise adherence Ques-tionnaire)에서 언급하는 운동지속에 대한 개념은 한 개인이 규칙적인 신체운동을 삶의 한 영역으로 받아드리는 정도를 의미한다(최성훈, 2005).

운동지속(김영재, 2001 ; 오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환, 2000 ; 유진, 1991 ; 전선혜, 1996 ; 정구인 1996 ; 이경혜, 2006 ; 최성훈 2004) 대한 정의는 국내에서는 운동집착(박정근, 1994 ; 현정회, 류호상, 1999)이라는 용어로 해석되기도 하였는데 연구목적에 따라서 연구자마다 다소 차이가 있기 때문에 조작적 정의에 따른다. 예를 들어 김영재(2001)는 스포츠 또는 운동을 주 3회 3개월 이상 참가하는 것으로 정의하고 있고, 김은애(2002)는 운동지속이란 특정 개인이 자발적으로 운동에 참여하고 규칙적으로 6개월 이상 장기간 운동에 참가하는 것으로 정의하고 있으며, ACSM(American College of Sport Medicine)의 지침에 의하면 정규적인 운동참가란 일주일에 3번 이상 신체활동을 행하며, 1회 신체활동이 15분 이상 지속되는 경우로 규정하고 있다(최성훈, 2005).

2. 변화단계이론

변화단계이론의 기본 가정은 개인의 행동이 변화하는 과정은 예측이 가능하도록 단계별로 옮겨 간다는 것이다. 이 이론은 인간행동의 변화를 점차적으로 계속되는 역동적인 과정으로 강조하는 것이 특징이며, 개인이 어떻게 의도적으로 행위변화를 수행해 나가지는지에 대한 이론적 틀을 제공한다. 즉 개인행동의 변화단계는 일련의 다섯 단계를 거쳐 진행되며, 이러한 과정에서 각 단계별로 10가지의 변화과정이 다양하게 이루어진다는 것이 주요 내용이다.

계획이전단계(precontemplation stage)는 변화의 의도가 전혀 없는 단계를 말하며, 그 특징으로는 가까운 미래에 행동을 변화시킬 의사가 없으며, 문제를 인식하지 못하거나 간과하고, 변화를 강요당하는 느낌을 받는 것이 특징이다. 인지유도, 즉 변화의 이익을 강조하고, 압력이 적은, 그러나 질 노픈 정보의 제공이 필요하다.

계획단계(contemplation stage)는 문제라고 받아드리고 6개월 이내의 행위변화를 실행할 의도를 가지고 있으며, 구체적인 계획은 없고, 이 단계에 머무르고 준비단계로 넘어가지 못하는 경우가 많은 것이 특징이다. 인지유도, 변화에 따른 불편함, 작은 생각의 변화가 큰 행동의 변화를 가져온다고 유도하는 것이 필요하다.

준비단계preparation stage)는 향후 1개월 이내의 행위를 취할 의도가 있는 단계이다. 과거에 시작했던 계획을 실패한 경험이 있기도 하고, 작은 행동의 변화가 나

타나기도 하는 것이 특징이다. 행동 실천교육, 즉 행도 중심적인 프로그램을 제공하고 실현 가능한 목표를 설정해 주는 것이 필요하다.

행동단계(action stage)는 최근 6개월 이내의 생활양식이 특정 방법으로 외형적인 변형이 이루어진 경우를 말한다. 운동수준은 적어도 1주일에 3회 이상, 1회에 30분 이상을 운동한 경우로 볼 수 있다. 현재의 문제를 극복하기 위하여 행동, 경험, 환경을 조성시키고 상당한 시간과 정성이 필요하며, 행동이 지속적으로 이루어지지 않으며, 1일-개월 정도 지속하는 것이 특징이다. 중재(intervention), 즉 변화된 행동을 지속할 수 있는 중재 프로그램이 필요하다.

유지단계(maintenance stage)는 재발의 유혹에 빠지지 않고 새로운 행동을 6개월 이상 계속하는 시기이지만 행동단계에서처럼 변화과정을 자주 상ㅇ하지는 않는다. 중독성 또는 습관성 행동이 없으며, 새로운 생활습관이 6개월 이상 지속되며, 새로운 행동이 자신의 한 부분으로 정착되는 것이 특징이다. 지지(supp[ort), 즉 변화된 행동을 지속할 수 있는 지지의 역할이 필요하다(김영임, 정혜선, 배경희, 2007).

생활양식의 변화단계와 마찬가지로 건강 행동 단계마다 영향을 미치는 많은 요인들이 있다. 다시 말하면 건강행동은 계획이전단계(precontempation stage), 계획단계(contemplation stage), 준비단계preparation stage), 행동단계(action stage) 그리고 유지단계(maintenance stage) 등의 위계적인 단계를 거치며 각 단계마다 강화성 요인(predisposing factor), 가능성 요인(enabling factor), 그리고 경향성 요인(reinforcing factor)으로 구성된 운동지속 개념들로부터 영향을 받는다.

a. 개인적 요인(personal factor)

개인적 요인은, 성, 민족, 그리고 건강과 체력과 관련된 요인이 해당된다. 이러한 개인적 요인은 계획이전단계(precontempation stage)와 계획단계(contemplation stage)에 영향을 미친다.

b. 경향성 요인(reinforcing factor)

경향성 요인은 “운동을 생활의 한 부분으로 만들게 돕는 모든 요소들로서 내가 할 수 있을까?” 또는 “가치 있는 일일까?” 하는 물음에 관련이 있다. “내가 할 수

있을까?"하는 물음에 해당하는 요인들은 자기 확신(self-confidence), 자기효능감(self-efficacy), 안전한 환경(safe environment), 그리고 접근(access) 등이다. 그리고 "가치있는 일일까?"하는 물음에 해당하는 요인들은 자기동기9self-motivation), 즐거움(enjoyment), 균형적인태도(balanced attitudes), 신념(belief), 그리고 지식(knowledge)등이 해당된다.

c. 가능성 요인(enabling factor)

가능성 요인은 운동계획을 수행하려고 하는 개인에게 도움이 되는 모든 요소들로서 목적(goal setting), 자기평가(self- assessment), 자기계획(self-planning), 자깃보고(self-monitoring), 수행기술(performance skills), 대처기술(coping skill), 소비기술(consumer skills), 그리고 시간관리(time management) 등이 해당된다. 가능성 요인은 준비단계(preparation stage), 행동단계(action stage), 그리고 유지단계(maintenance stage) 등에 영향을 미친다.

d. 강화성 요인(predisposing factor)

강화성 요인은 평생 동안 규칙적인 운동을 계속할 수 있도록 고무시켜주는 모든 요소들을 의미한다. 강화성 요인은 예를들면, 가족의 도움, 친구들의 도움, 그리고 전문가들의 도움등을 말한다. 강화성 요인은 변화단계의 가장 상단에 위치하는 행동단계(action stage)와 유지단계(maintenance stage)에 영향을 미치는 중요한 요인이다.

C. 생활만족

생활만족은 자신의 인생을 스스로 판단하여 가치 있고 성공적이라고 인정함으로써 심리적 안정감과 주관적 복리정도를 경험하는 복리정도를 경험하는 정의적 상태로 규정되고 있다.

자신의 생애를 의미 있게 받아들이고, 긍정적으로 생각하는 마음과, 효율적인 환경대처법 등으로 개인의 욕구를 어렵지 않게 충족시킬 수 있는 정도이다. 따라서 생활만족도란, 개인의 기대수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가이다. 그러나 이것은 사기와 행복감과는 구분되는 의미이며 자신이 바라던 것과 실제 성취한

것을 비교하여 자신의 전반적인 존재상태를 평가하는 것으로써 인생을 장기적인 관점에서 전반적으로 평가하는 것이라 할 수 있다. 따라서 생활만족도는 자신의 생활을 의미 있게 받아들이고, 중요한 목표를 성취했다고 느끼며 효율적으로 주위의 환경과 변화에 잘 대응해 나가 정서적으로나 사회적으로 어려움이 없이 개인의 욕구를 잘 만족시킬 수 있는 정도라고 할 수 있다. 생활만족도는 행복과 만족의 주관적 감정이자 태도이며, 이것은 심리적인 요인과 환경적인 요인으로부터 영향을 받고 있으며, 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소라고 할 수 있다(고영준, 2008)

한편, Medley(1976)는 생활만족도를 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소로 파악하고 생활만족도의 개념을 아래와 같이 정의하였다. 즉 개인은 다른 사람과의 상호작용을 통해 기대가 형성되며, 이러한 기대는 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 되며, 이는 연속적인 결과로서 개인에 따라 많은 차이가 있을 것이라 하였다. 따라서 생활만족도란 개인의 기대수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가라고 보았다. 또한 Diener(1984)는 생활만족을 다음 세 가지 범주로 구분하였다.

첫째, 외적(규범적) 정의의 범주로 미덕이나 신성함과 같은 외적인 기준에 의한 행복의 정의이다. 이 범주에서는 행복이 개인이 속한 사회나 문화가 지니고 있는 가치 체계에 따라 결정된다.

둘째, 내적(감정적) 정의 범주로서 감정 또는 감명의 개념에 기초를 두고 있다. 이 범주에 속하는 정의는 유쾌한 감정적 경험을 강조하며 현재의 감정적 상태와 관계없이 사람들은 이상 생활에서 긍정적 감정에 노출되거나 경험한다는 것을 의미한다.

셋째, 내적(주관적) 정의의 범주로서 이 정의는 행복을 결정하는 개인의 기분에 근거한 생활만족도의 개념이다. 이러한 만족의 개념을 토대로 볼 때, 생활만족도란 개인이 선택한 기준에 의해 이루어지는 자신의 삶의 질에 대한 전반적인 평가 또는 생활 전반에 통해 주관적으로 경험하는 기대 및 목표의 성취 정도에서 느끼는 충족감의 정도로 볼 수 있다. 따라서 생활만족도는 개인에게 있어서 매우 중요한 요소이며, 이는 생활 전반에 걸쳐 여러 가지 복합적인 요인에 의해 결정된다.

1. 생활만족 이론

생활만족이론은 활동이론, 목적이론, 상향 대 하향이론, 판단이론으로 나뉘는데 각각의 내용은 다음과 같다.

a. 활동이론

활동이론에서는 행복이 목적 달성이나 욕구 충족 보다는 인간 활동의 과정에서 발생하는 부산물이라고 주장한다. 예를 들면, 등산의 경우 산의 정상을 정복하는 것 보다는 산을 올라가는 활동 그 자체가 더 큰 행복을 가져다 준다는 것이다. 이미 오래전에 Aristotle은 활동의 중요성과 활동이론의 주요 요소에 대해 언급하였다. 그에 의하면 행복은 잘 수행되어지는 바람직한 활동으로부터 생겨난다는 것이다. 여기에서의 활동은 인간의 능력이 우수한 방식으로 발휘되는 바람직한 활동이다. 그러나 현대에서는 이러한 활동이 취미, 오락, 사회적 상호작용, 스포츠 등을 포함하는 보다 포괄적인 개념으로 이해되고 있다(이종길, 1992).

b. 목적이론

목적이론은 행복이 특정목적이나 욕구가 성취되었을 때 얻어지는 것이라는 견해이다. 목적이론의 행복은 이전에 충족된 욕구에서 오는 것인지, 아니면 당시에 충족된 욕구에서 오는 것인지, 혹은 욕구를 충족해 가는 과정에서 오는 것인지가 중요시 되는 것이다. Chekola(1975)을 비롯한 몇몇 연구에서는 행복은 개인의 목적이 통합적으로 구성된 생활 계획 내에서 지속적으로 성취되느냐의 여부에 달려있다고 제시하고 있다. 이러한 생활 계획의 접근 방법에서는 달성하고자 하는 목적들 간에는 상층 되는 목적들이 존재하며 행복은 이러한 목적간의 조화로운 통합과 성취라는 두 요인에 의존한다고 주장하였다. 결론적으로 목적이론은 생활만족도가 높은 사람이 보다 즐겁고 쉽게 할 수 있으며 생활에서 중요한 의미를 지니는 활동에 참가한다는 사실을 말하고 있다.

c. 상향 대 하향이론

상향이론은 사람들은 자신이 행복한 가 불행한가를 판단할 때 일시적인 유쾌함과 고통의 경험을 합한 정신적 계산을 사용한다고 주장한다. 이러한 관점에서 보

면 행복은 단지 행복한 순간들의 축적이라 할 수 있다. 이에 반해 하향이론은 사람에게는 자신의 경험을 긍정적인 방향으로 유도하려는 성향이 있으며, 이러한 성향은 개인의 상호작용에 영향을 미친다고 주장한다. 즉, 행복을 경험하는 사람은 자신이 행복하기 때문이라는 것이다. 이와 같은 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 경험이 많은 사람이라고 주장한다(이종길, 1992).

d. 판단이론

판단이론은 생활만족에 관한 많은 연구에서 생활에 대한 만족정도는 특정기준과 실제 상태간의 비교를 통해서 가능하다고 주장하였다. 만일 자신의 실제 상태가 기준 이상이라면 행복감을 느끼게 되는 것으로, 생활만족의 경우에는 이런 비교가 보다 의식적이었다, 그러나 생활 감정의 경우에는 무의식적인 형태의 비교를 통해서 이루어진다. 또한 판단 이론에서는 어떤 경험이 궁극적, 부정적 감정의 정도를 예측할 수 있다고 주장하였다. 이러한 판단이론을 분류하는 방법들은 개인이 사용하는 기준, 타인에 의한 기준, 과거의 생활 등에 대한 비교가 그 기준으로 작용하고 있다. 만족은 개념을 정의하기가 매우 어려운 주관적 감정으로서 개인의 기대와 충족여부에 의해 결정된다. 따라서 생활만족이란 개인이나 사회에 있어서 매우 중요한 요소라 할 수 있으며 이는 생활 전반에 걸친 여러 가지 복합적인 요인을 통해서 결정되어 지는 것 이라고 하였다. 다시 말해 생활만족도는 생활전반에 걸친 다양한 측면을 구성하고 있는 요인들에 대한 욕구나 기대감이 얼마나 충족되어질 수 있느냐에 따라 결정되어짐을 나타낸다고 할 수 있다(김규철, 1998).

D. 여가만족

여가만족은 매우 주관적인 감정에 관련되어져 있는 것이라서 정확한 기준은 주어져 있지 않지만 다양한 여가유형에 따른 여가활동에서의 개인의 기대와 내적 충

족여부에 의해 결정되어지는 만족을 말하며(곽혜숙, 1998) 특정 여가활동을 통하여 개인이 추구하는 목적을 달성했을 때 느끼는 일종의 주관적인 만족감이다.

Beard와 Ragheb(1980)는 어릴 때부터 능동적인 형태의 여가활동 참가를 통해 여가참여와 태도가 긍정적인 사람들은 영화나 스포츠 관람과 같은 수동적 활동을 통해 여가만족을 구하는 사람보다 후에 심리적 적응력이 더 나은 것으로 보고 하였다. 또한 여가만족을 여가활동을 통하여 개인이 얻게 되는 긍정적 결과로 정의하면서, 여가만족이 미래의 여가선택을 결정하는 주요 요인이 된다고 하였다. 즉, 여가만족도란 일반적인 여가 경험이나 상황에 대해 현재 즐겁거나 만족하는 정도를 의미하며 이러한 여가의 만족스러운 감정은 개인의 의식적 무의식적 욕구가 충족됨으로써 야기된다(이종길, 1992).

박유진(2002)의 연구에 따르면 누구나 여가활동을 통해 얻게 되는 기쁨은 비슷하며, 그 활동에 필요한 지식과 기술의 축적, 여가활동을 통해 형성되는 사회적 관계의 형성 및 유지, 여가에 관련된 상품 및 서비스의 소비 등을 의미한다. 대부분의 여가활동에 참여하는 개인이라면 누구나 공통의 요소들을 경험하게 된다고 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 여가만족이란 일반적인 여가경험이나 상황에 대하여 즐거워하거나 만족하는 지각을 의미하는 개념으로 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인이 형성하거나 획득하는 긍정적 인식 또는 감정으로 정의할 수 있다. 이러한 여가의 만족스러운 감정은 개인의 의식적, 무의식적 욕구가 충족됨으로써 기인한다고 할 수 있는데, 결국 여가만족은 여가활동의 선택 및 참가를 규정하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 만족스러운 여가활동을 가능하게 한다.

1. 여가만족의 구성 요인

여가만족의 내적 구조의 특성은 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 생리적, 환경적 요인으로 특징 지워진다. 이러한 6가지 하위요인은 Beard, Ragheb(1980)에 의해 최초로 사용된 여가만족척도(Leisuer Satisfaction Scale: LSS)인 6개 하위요인(심리만족, 교육만족, 신체만족, 환경만족)이며, Ragheb, Griffith(1982) 등을 비롯해 국내외의 여러 여가만족 관련 연구에서 여가참여 활동과 여가만족간의 관계 규명에

일반적으로 사용되어 왔다. 본 연구에서도 이 여가만족 척도를 변용하여 여가만족을 측정하였으며, 여가만족의 구성요인은 이 분류기준을 참고하였다.

Beard, Ragheb(1980)은 총 24개의 문항으로 이루어진 여가만족척도를 개발하였으며 이는 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 생리적, 환경적 요인의 6가지 범주로 구성되어 있다.

a. 심리적 요인

심리적 요인을 구성하고 있는 지표는 다양하다. 각 개인들은 자신들이 선택한 여가활동을 통하여 자아실현의 욕구를 충족시키는 기회를 경험할 수 있다(Dumazedier, 1974). 아울러 이들은 자신의 능력과 재능을 발휘할 수 있는 다양한 여가활동에 참여하게 되며, 이를 통해 성취감 향유 및 개성연출, 그리고 새로운 경험에 대한 욕구 등을 추구할 수 있다(Kraus, 1971)

b. 교육적 요인

교육적 요인은 여가활동이 개인이 요구하는 지적인 측면의 욕구충족을 의미한다. Dumazedier(1974)는 여가활동이 새로운 경험, 호기심의 충족, 그리고 새로운 시도의 기회에 대한 욕구 등을 자연스럽게 발산시키고 그 욕구를 충족시켜 준다고 하였다.

c. 사회적 요인

각 개인은 여가를 자유로이 선택하게 되고 바람직한 인간관계를 유지, 발전시키기 위해서 기여한다. 또한 사회적인 유대욕구를 여가활동을 통하여 충족시키게 된다.

d. 휴식적 요인

‘휴식에 관한 이론’에 의하면 여가활동이 새로운 노동을 위한 휴식의 효과를 가지고 있다고 하였다. 위 이론에 근거하여 볼 때, 여가 활동은 인간에게 휴식 및 원기회복의 기회를 제공함과 동시에, 일상 속에서 일어나는 각종 스트레스를 해소하는데 직간접적으로 도움을 준다는 사실이 명백하다.

e. 생리적 요인

특정 개인은 건강 및 체력증진, 근육 및 심장강화를 위한 여가활동에 참가하고자 하는 기본적 욕구를 지니고 있다(Kraus, 1971) 이러한 신체활동은 체내에 축적된 지방을 연소시킴으로써 체중조절, 비만방지에 도움을 준다.

f. 환경적 요인

Rultledge(1971) 은 가시거리 내에 있는 모든 대상물이 상호보안적으로 잘 구성되어 완벽하게 보여 질 때 강한 미적 상태가 만들어진다고 하였다. 즉, 여가활동장소가 잘 꾸며져 있을 때, 더욱 큰 흥미와 여가만족감을 갖게 된다는 것이다.

III. 연구방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 2011년 생활체육 트레킹 참여자를 파악한 후 편의추출법(convenience sampling method) 총 360명의 표본을 추출하였다. 이중 연구분석에 있어 이중기입과 무기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 324명(남자 140명, 여자 184명)이었으며 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

표 4. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남자	140	43.2
	여자	184	56.8
연령	30대이하	131	40.4
	40대	100	30.9
	50대	53	16.4
	60대이상	40	12.3
학력	중학교졸업	50	15.4
	고등학교졸업	90	27.8
	대학교졸업	154	47.5
	대학원졸업	30	9.3
직업	자영업	50	15.4
	영업직	41	12.7
	사무직	48	14.8
	전문직	72	22.2
	기타	113	34.9
종교	기독교	66	20.4
	불교	55	17.0
	천주교	22	6.8
	무교	179	55.2
	기타	2	.6
월소득	200만원이하	153	47.2
	200-300만원	101	31.2
	300-400만원	41	12.7
	400-500만원	18	5.6
	500만원이상	11	3.4
참여기간	6개월미만	130	40.1
	1년미만	96	29.6
	2년미만	45	13.9
	3년미만	25	7.7
	3년이상	28	8.6

B. 조사도구

본 연구의 목적 달성을 위해서 조사도구는 설문지법으로써 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 7문항, 운동지속(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구) 15문항, 생활만족(성공감, 행복감, 만족감, 기대감), 12문항, 여가만족(심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족), 12문항으로 총 46문항으로 구성하였다. 설문지의 주요 구성 지표 및 구성 내용과 문항수는 <표-5>와 같다.

표 5. 설문지의 구성지표

구 성 지 표	구 성 내 용		문 항 수
인구통계학적특성	성별, 연령, 학력, 직업, 종교, 월소득, 참여기간		7
운동지속	운동능력	01, 02, 03	15
	운동습관	04, 05, 06	
	운동환경	07, 08, 09	
	운동관심	10, 11, 12	
	운동친구	13, 14, 15	
생활만족	성공감	1, 2, 3	12
	행복감	4, 5, 6	
	만족감	7, 8, 9	
	기대감	10, 11, 12	
여가만족	심리적만족	1, 2, 3	12
	교육적만족	4, 5, 6	
	신체적만족	7, 8, 9	
	환경적만족	10, 11, 12	
계			46

1. 운동지속

운동지속의 측정을 위해 최성훈(2005)이 개발한 한국형 운동지속(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구) 검사지를 본 연구에 알맞게 수정하여 사용하였다. 검사지의 척도에 대한 응답 형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 점수 부여는 “전혀 그렇지 않다”의 1점부터 “매우 그렇다”의 5점까지 숫자가 높을수록 운동지속을 높게 지각함을 의미한다.

2. 생활만족

본 연구에서 생활체육을 통하여서는 인간의 삶, 즉 일상생활에 얼마나 만족하는가를 알아보기 위하여 강경빈(1998)의 생활만족 척도를 손경희(2008)의 생활체육 참여자에 관련된 설문지 총 12개 문항에 5점 척도를 본 연구의 특성에 적합하게 수정・보완하여 5점 척도를 사용하였다. 이 생활만족 척도의 하위영역은 성공감, 행복감, 만족감, 기대감의 4개 하위변인으로 구성되어 있으며, 총 12개 문항을 통해 측정된다. 생활만족 척도의 응답형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수여부를 “전혀 그렇지 않다”에 1점부터 “매구 그렇다”에 5점으로 부여하며, 점수가 높을수록 생활만족이 높다는 것을 의미한다.

3. 여가만족

여가레저만족의 측정도구는 Beard & Ragheb(1980)이 개발한 여가만족척도(Leisure satisfaction Scale :LSS)를 Ragheb & Griffith(1982), 이종길(1992), 이성철(1996)에 의해 수정・번안된 측정도구를 김성수(2009)가 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 여가레저만족은 총 12문항으로 구성되었으며, 심리적 만족, 교육적 만족, 신체적 만족, 환경적 만족 4개 하위요인으로 구성되었다. 검사지의 척도에 대한 응답 형태는 5점 척도로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 점수 부여는 “전혀 그렇지 않다”의 1점부터 “매우 그렇다”의 5점까지 숫자가 높을수록 여가만족이 높음을 의미한다.

C. 조사도구 타당도와 신뢰도

1. 조사도구의 타당도

본 연구에서는 설문지의 타당도 검증을 위하여 전문가들의 내용 타당도(content validity)와 문항의 적합성에 대한 검토를 거쳤으며 타당도 검사를 하기 위한 방법으로는 탐색적 요인분석(exploratory factor analytic technique)을 사용하였다. 탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation)을 사용하였다. 요인의 추출은 고유치(eigenvalue)가 1.0 이상인 경우에 한하며, 그 이유는 추출된 요인 행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재치(factor loading)의 기준은 그 절대 값이 .30 이상인 항목으로 설정하는데, 표본수가 300명 이상일 때 .15이상이면 1% 수준에서 유의할 뿐만 아니라 요인 적재치가 크면 클수록 통계적 유의성이 증가하기 때문이다. 이와 같은 방법으로 설문 문항에 대한 요인분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

a. 운동지속에 대한 타당도 검사

본 연구의 운동지속에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-6>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.810이상)를 나타내고 있는 문항은 운동능력으로써 3개 문항이며 운동능력을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.813이상)를 나타내고 있는 문항은 운동관심으로써 3개 문항이며 운동관심을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.760이상)를 나타내고 있는 문항은 운동친구로써 3개 문항이며 운동친구를 설명하는 문항들이다.

요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.581이상)를 나타내고 있는 문항은 운동습관으로써 3개 문항이며 운동습관을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅴ에 높은 요인적재치(.624이상) 나타내고 있는 문항은 운동환경으로써 3개 문항이며 운동환경을 설명하는 문항들이다.

운동지속 하위요인의 누적비율이 78.50%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 6. 운동지속에 대한 요인분석

구분 문항	요인Ⅰ 운동능력	요인Ⅱ 운동관심	요인Ⅲ 운동친구	요인Ⅳ 운동습관	요인Ⅴ 운동환경
운동능력-02	.849	.148	.108	.234	.138
운동능력-03	.829	.001	.160	.218	.110
운동능력-01	.810	.166	.140	.187	.162
운동관심-01	.072	.938	.123	.070	.073
운동관심-03	.044	.912	.092	.041	.076
운동관심-02	.209	.813	.253	.124	.084
운동친구-01	.075	.092	.833	.009	.169
운동친구-02	.148	.160	.804	.245	.125
운동친구-03	.250	.245	.760	.246	.031
운동습관-02	.451	.121	.247	.734	.131
운동습관-01	.462	.042	.184	.708	.162
운동습관-03	.469	.250	.283	.581	.149
운동환경-01	.265	.096	.195	-.095	.839
운동환경-02	-.013	-.009	.095	.542	.709
운동환경-03	.216	.204	.098	.388	.624
고유치	2.958	2.644	2.293	2.111	1.781
분산(%)	19.719	17.629	15.290	14.073	11.873
누적(%)	19.719	37.348	52.638	66.711	78.583
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .868					
Bartlett Test of Sphericity = 2992.015, Significance = .000					

b. 생활만족에 대한 타당도 검사

본 연구의 리더십 행동에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-8>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.630이상)를 나타내고 있는 문항은 성공감으로써 3개 문항이며 성공감을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.705이상)를 나타내고 있는 행복감으로써 3개 문항이며 행복감을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.668이상)를 나타내고 있는 문항은 만족감으로써 2개 문항이며 만족감을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.553이상)를 나타내고 있는 문항은 기대감으로써 2개 문항이며 기대감을 설명하는 문항들이다. 생활만족 하위요인의 누적비율이 79.1%로 나타나 설문 문항

의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 7. 생활만족에 대한 요인분석

구분 문항	요인Ⅰ 성공감	요인Ⅱ 행복감	요인Ⅲ 만족감	요인Ⅳ 기대감
성공감-02	.776	.272	.225	.202
성공감-01	.773	.205	.383	.145
성공감-03	.630	.402	.088	.425
행복감-02	.315	.787	.254	.109
행복감-01	.479	.716	.209	.070
행복감-03	.107	.705	.338	.327
만족감-02	.213	.265	.820	.248
만족감-03	.401	.358	.668	.136
기대감-02	.190	.116	.182	.901
기대감-03	.349	.366	.457	.553
고유치	2.302	2.254	1.787	1.562
분산(%)	23.022	22.538	17.867	15.622
누적(%)	23.022	45.560	63.427	79.050
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .926				
Bartlett Test of Sphericity = 1883.330, Significance = .000				

c. 여가만족에 대한 타당도 검사

본 연구의 여가만족에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-7>에 나타난 바와 같이 요인Ⅰ에 높은 요인적재치(.690이상)를 나타내고 있는 문항은 심리적 만족으로써 3개 문항이며 심리적만족을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.600이상)를 나타내고 있는 문항은 교육적 만족으로써 3개 문항이며 교육적 만족을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.743이상)를 나타내고 있는 문항은 신체적 만족으로써 2개 문항이며 신체적 만족을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치(.845이상)를 나타내고 있는 문항은 환경적 만족으로써 2개 문항이며 환경적 만족을 설명하는 문항들이다.

여가만족의 하위요인의 누적비율이 80.7%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하

게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 8. 여가만족에 대한 요인분석

구분 문항	요인Ⅰ 심리적만족	요인Ⅱ 교육적만족	요인Ⅲ 신체적만족	요인Ⅳ 환경적만족
심리적만족-01	.797	.271	.266	.186
심리적만족-02	.753	.337	.329	.191
심리적만족-03	.690	.315	.334	.215
교육적만족-01	.282	.817	.139	.165
교육적만족-02	.356	.763	.163	.205
교육적만족-03	.155	.600	.582	.203
신체적만족-02	.428	.178	.757	.205
신체적만족-03	.392	.167	.743	.287
환경적만족-01	.211	.129	.180	.881
환경적만족-02	.160	.249	.219	.845
고유치	2.316	2.034	1.880	1.841
분산(%)	23.157	20.343	18.804	18.411
누적(%)	23.157	43.500	62.305	80.716
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = .911				
Bartlett Test of Sphericity = 1974.006, Significance = .000				

2. 조사도구의 신뢰도

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간 내적 합치도 검사 방법인 Cronbach's α계수를 산출하였다. Cronbach's α값은 문장 하나 하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 트레킹 운동지속, 생활만족, 여가만족 요인의 신뢰도 분석을 실시한 결과는 다음 <표-9>와 같다.

<표-9>에 나타난 바와 같이, 본 설문지를 구성하고 있는 하위 요인의 문항 간 신뢰도인 Cronbach's α계수를 산출한 결과 운동지속 하위요인의 운동능력 .871, 운동습관 .882, 운동환경 .738, 운동관심 .871, 운동친구 .820이며 생활만족 하위요인

의 성공감 .832, 행복감 .823, 만족감 .764, 기대감 .745이며 여가만족 하위요인의 심리적 만족 .873, 교육적 만족 .809, 신체적 만족 .844 환경적 만족 .829으로 나타났다.

표 9. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석

요 인	하위 요인	문항수	Cronbach's α
운동지속	운동능력	3	.871
	운동습관	3	.882
	운동환경	3	.738
	운동관심	3	.871
	운동친구	3	.820
생활만족	성공감	3	.832
	행복감	3	.823
	만족감	2	.764
	기대감	2	.745
여가만족	심리적만족	3	.873
	교육적만족	3	.809
	신체적만족	2	.844
	환경적만족	2	.829

전체적인 요인별로 신뢰도 수준이 .738에서 .882으로 각 변수들 간에 신뢰도가 적정수준으로 나타났다. 각 하위요인의 신뢰도는 Nunnally(1978)가 제시한 .70 이상으로 나타나 신뢰할 만한 도구로 판명되어 사용하였다.

D. 조사절차

생활체육 트레킹 운동지속과 생활만족이 여가만족에 관계를 규명하기 위하여 본 연구자가 트레킹 참여자를 직접 방문하여 조사대상자에게 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administering method)으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

E. 자료처리

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 응답과 이중기입, 무기입 등의 자료를 자료분석에서 제외시켰다. 그리고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 컴퓨터에 개별입력(coding)시키고, Window용 SPSS/PC 18.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리하였으며 구체적인 자료처리방법은 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 운동지속과 생활만족의 차이는 평균, 표준편차검증 및 일원병량분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

둘째, 운동지속이 생활만족에 미치는 영향을 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

셋째, 운동지속이 여가만족에 미치는 영향을 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

넷째, 운동지속이 생활만족과 여가만족의 관계를 규명하기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

IV. 결과 및 논의

본 논문에서는 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족의 관계를 규명하기 위하여, 첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 운동지속과 생활만족의 차이를 분석한다. 둘째, 운동지속이 생활만족에 미치는 영향을 분석한다. 셋째, 운동지속이 여가만족에 미치는 영향을 분석한다.

A. 인구통계학적 특성변인에 따른 트레킹 운동지속 차이

이 연구에서 설정한 7개의 인구통계학적 특성변인에 따른 트레킹 운동지속이 여가만족의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 이 연구에서 얻어진 표본자료의 일반적인 성향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 트레킹 운동지속과 여가만족의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다.

1. 성별에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 성별 간의 차이를 살펴본 결과 남성이 운동능력, 운동관심에서 높게 나타났고, 운동습관, 운동친구, 운동환경에서 여성이 더 높은 평균값이 나타났다. 남성은 운동능력에서(M=3.761), 여성은 운동환경에서(M=3.712)으로 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 성별에 따라 운동지속은 운동환경에서만 통계적으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다.

표 10. 성별에 따른 운동지속 차이

	성별	N	평균	표준편차	t	p
운동능력	남자	140	3.7619	.85316	1.567	.212
	여자	184	3.6504	.74680		
운동습관	남자	140	3.4833	.99746	.101	.751
	여자	184	3.5163	.86473		
운동관심	남자	140	3.3452	.76641	.628	.429
	여자	184	3.2772	.76496		
운동친구	남자	140	3.6190	.89637	.616	.433
	여자	184	3.6884	.69486		
운동환경	남자	140	3.4095	.74088	13.611***	.000
	여자	184	3.7120	.72328		

***p< .001

2. 연령에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 연령 간의 차이를 살펴본 결과 운동능력($t=3.614^{*}$), 운동습관($t=4.553^{**}$), 운동관심($t=3.378^{*}$), 운동환경($t=4.550^{**}$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 운동능력집단에서 60대이상(M=4.050) 집단이 가장 높은 평균값을 나타났다. 통계적으로 P>.05, P<.01 수준에서 유의한 차이를 나타낸 집단 간에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 운동능력 40대와 60대이상 집단 간에 차이가 있으며, 운동습관 30대이하와 60대이상 집단 간에 차이가 있으며, 운동관심 40대와 60대이상 집단 간의 차이가 있으며, 운동환경 30대이하가 50대, 60대이상 집단간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 11. 연령에 따른 운동지속 차이

		N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
운동능력	30대이하	131	3.690	.785	3.614*	.014	B>D
	40대	100	3.567	.757			
	50대	53	3.704	.866			
	60대이상	40	4.050	.746			
운동습관	30대이하	131	3.328	.979	4.553**	.004	A>D
	40대	100	3.473	.862			
	50대	53	3.742	.844			
	60대이상	40	3.825	.857			
운동관심	30대이하	131	3.280	.796	3.378*	.019	B>D
	40대	100	3.443	.698			
	50대	53	3.346	.713			
	60대이상	40	3.000	.820			
운동친구	30대이하	131	3.583	.754	0.895	.444	
	40대	100	3.703	.712			
	50대	53	3.774	.881			
	60대이상	40	3.642	.938			
운동환경	30대이하	131	3.420	.767	4.550**	.004	A>C, D
	40대	100	3.603	.743			
	50대	53	3.774	.554			
	60대이상	40	3.800	.798			

*p< .05

3. 학력에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 학력 간의 차이를 살펴본 결과 운동관심(t=4.613**)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 대학원졸업(M=3.600) 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 대학원졸업>대학교졸업>고등학교졸업>중학교졸업 집단순으로 평균값이 나타났다. 통계적으로 P<.01 수준에서 유의한 차이를 나타낸 운동관심에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 중학교 졸업집단과 대학교졸업, 대학원졸업 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 12. 학력에 따른 운동지속 차이

	학력	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
운동능력	중학교졸업	50	3.800	0.800	1.914	.127	
	고등학교졸업	90	3.637	0.802			
	대학교졸업	154	3.647	0.804			
	대학원졸업	30	3.978	0.672			
운동습관	중학교졸업	50	3.587	1.025	2.049	.107	
	고등학교졸업	90	3.341	0.838			
	대학교졸업	154	3.513	0.903			
	대학원졸업	30	3.789	1.041			
운동관심	중학교졸업	50	3.020	0.781	4.613**	.004	A-C,D
	고등학교졸업	90	3.244	0.772			
	대학교졸업	154	3.379	0.736			
	대학원졸업	30	3.600	0.729			
운동친구	중학교졸업	50	3.527	1.010	2.456	.063	
	고등학교졸업	90	3.544	0.704			
	대학교졸업	154	3.781	0.750			
	대학원졸업	30	3.589	0.736			
운동환경	중학교졸업	50	3.747	0.758	1.325	.266	
	고등학교졸업	90	3.485	0.760			
	대학교졸업	154	3.584	0.728			
	대학원졸업	30	3.578	0.753			

**p< .01

4. 직업에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 직업 간의 차이를 살펴본 결과 운동환경(t=2.443*)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 기타(M=3.684) 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 기타>자영업>영업직>전문직>사무직 집단 순으로 평균값이 나타났다.

또한, 운동친구에서 자영업(M=3.820)으로 가장 높은 평균값이 나타났으며, 통계적으로 P<.05 수준에서 유의한 차이를 나타낸 운동환경에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 집단 간에 차이가 나타나지 않았다.

표 13. 직업에 따른 운동지속의 차이

	직업	N	평균	표준편차	t	p
운동능력	자영업	50	3.780	0.856	1.263	.284
	영업직	41	3.797	0.683		
	사무직	48	3.479	0.845		
	전문직	72	3.681	0.751		
	기타	113	3.732	0.807		
운동습관	자영업	50	3.620	0.771	.763	.550
	영업직	41	3.569	0.750		
	사무직	48	3.313	1.023		
	전문직	72	3.509	1.021		
	기타	113	3.501	0.934		
운동관심	자영업	50	3.460	0.587	1.966	.099
	영업직	41	3.358	0.772		
	사무직	48	3.278	0.685		
	전문직	72	3.417	0.882		
	기타	113	3.162	0.770		
운동친구	자영업	50	3.820	0.757	1.837	.121
	영업직	41	3.715	0.736		
	사무직	48	3.431	0.718		
	전문직	72	3.731	0.762		
	기타	113	3.617	0.849		
운동환경	자영업	50	3.680	0.716	2.443*	.047
	영업직	41	3.577	0.782		
	사무직	48	3.313	0.755		
	전문직	72	3.532	0.758		
	기타	113	3.684	0.712		

*p< .05

5. 종교에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 종교 간의 차이를 살펴본 결과 운동친구(t=4.227**)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 불교(M=3.842) 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 불교>기독교>무교>천주교>기타 집단순으로 평균값이 나타났다. 통계적으로 P<.01 수준에서 유의한 차이를 나타낸 운동친구에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 기독교 집단과 기타 집단, 불교 집단과 기타 집단, 무교 집단과 기

타 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 14. 종교에 따른 운동지속 차이

	종교	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
운동능력	기독교	66	3.828	0.791	1.485	.207	
	불교	55	3.800	0.808			
	천주교	22	3.530	0.814			
	무교	179	3.648	0.759			
	기타	2	3.000	2.828			
운동습관	기독교	66	3.566	1.061	1.145	.335	
	불교	55	3.612	0.955			
	천주교	22	3.303	0.920			
	무교	179	3.480	0.844			
	기타	2	2.500	2.121			
운동관심	기독교	66	3.318	0.698	1.072	.370	
	불교	55	3.376	0.819			
	천주교	22	3.182	0.865			
	무교	179	3.307	0.761			
	기타	2	2.333	0.000			
운동친구	기독교	66	3.672	0.741	4.227**	.002	A>E, B>E, D>E
	불교	55	3.842	0.681			
	천주교	22	3.394	0.808			
	무교	179	3.650	0.802			
	기타	2	1.833	1.179			
운동환경	기독교	66	3.556	0.763	0.681	.606	
	불교	55	3.715	0.789			
	천주교	22	3.591	0.608			
	무교	179	3.553	0.742			
	기타	2	3.167	0.707			

**p< .01

6. 월소득에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 월소득 간의 차이를 살펴본 결과 운동관심(t=5.983***), 운동친구(t=5.172***)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 운동관심 집단에서 500만원이상(M=3.939), 운동친구 500만원이상(M=4.545)에서 높은 평균값을 나타났다. 통계적으로 P<.001 수준에서 유의한 차이를 나타낸 집단 간에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 운동관심 200만원이하와 300-400만원, 500만원이상 집단 간에 차이가 있으며, 운동친구 200만원 집단과 500만원이상, 200-300만원 집단과 500만원이상 집단, 300-400만원 집단과 500만원이상 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 15. 월소득에 따른 운동지속 차이

	월소득	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
운동능력	200만원이하	153	3.632	0.817	1.057	0.378	
	200-300만원	101	3.719	0.754			
	300-400만원	41	3.878	0.839			
	400-500만원	18	3.611	0.707			
	500만원이상	11	3.909	0.818			
운동습관	200만원이하	153	3.412	0.977	0.869	0.483	
	200-300만원	101	3.551	0.817			
	300-400만원	41	3.569	0.917			
	400-500만원	18	3.704	1.102			
	500만원이상	11	3.727	0.786			
운동관심	200만원이하	153	3.146	0.837	5.983***	0.000	A>C, E
	200-300만원	101	3.327	0.662			
	300-400만원	41	3.642	0.598			
	400-500만원	18	3.407	0.642			
	500만원이상	11	3.939	0.664			
운동친구	200만원이하	153	3.553	0.822	5.172***	0.000	A>E, B>E, C>E
	200-300만원	101	3.700	0.739			
	300-400만원	41	3.585	0.686			
	400-500만원	18	3.944	0.786			
	500만원이상	11	4.545	0.402			
운동환경	200만원이하	153	3.551	0.778	0.986	0.415	
	200-300만원	101	3.551	0.788			
	300-400만원	41	3.667	0.610			
	400-500만원	18	3.574	0.592			
	500만원이상	11	3.970	0.458			

***p< .001

7. 참여기간에 따른 운동지속의 차이

트레킹 운동지속에 대한 참여기간의 차이를 살펴본 결과 운동능력(t=5.162***), 운동습관(t=5.639***), 운동친구(t=4.410**)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 운동능력 집단에서 3년이상(M=4.179), 운동습관 3년이상(M=4.179), 운동친구 3년이상(M=4.107)에서 높은 평균값을 나타났다. 통계적으로 P<.01, P<.001 수준에서 유의한 차이를 나타낸 집단 간에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 운동능력 6개월미만과 3년이상, 1년미만과 3년이상, 운동습관 6개월미만과 3년이상, 1년미만과 3년이상, 운동친구 6개월미만과 3년이상, 1년미만과 3년이상 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 16. 참여기간에 따른 운동지속 만족

	참여기간	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
운동능력	6개월미만	130	3.603	0.753	5.162***	0.000	A>E, B>E
	1년미만	96	3.587	0.819			
	2년미만	45	3.970	0.775			
	3년미만	25	3.600	0.898			
	3년이상	28	4.179	0.584			
운동습관	6개월미만	130	3.346	0.962	5.639***	0.000	A>E, B>E
	1년미만	96	3.431	0.847			
	2년미만	45	3.696	0.923			
	3년미만	25	3.480	0.828			
	3년이상	28	4.179	0.756			
운동관심	6개월미만	130	3.190	0.783	1.770	0.135	
	1년미만	96	3.337	0.681			
	2년미만	45	3.511	0.774			
	3년미만	25	3.427	0.874			
	3년이상	28	3.310	0.796			
운동친구	6개월미만	130	3.567	0.798	4.410**	0.002	A>E, B>E
	1년미만	96	3.538	0.739			
	2년미만	45	3.741	0.731			
	3년미만	25	3.947	0.820			
	3년이상	28	4.107	0.775			
운동환경	6개월미만	130	3.500	0.777	0.699	0.593	
	1년미만	96	3.639	0.689			
	2년미만	45	3.667	0.725			
	3년미만	25	3.627	0.857			
	3년이상	28	3.583	0.724			

***p< .001

B. 인구통계학적 특성변인에 따른 트레킹 활동이 생활만족의 차이

1. 성별에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 성별 간의 차이를 살펴본 결과 여성이 성공감, 행복감, 만족감에서 높게 나타났고, 기대감에서 남성이 높은 평균값이 나타났다. 여성은 행복감에서(M=3.322), 남성은 기대감(M=3.321)으로 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 성별에 따라 생활만족은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 17. 성별에 따른 생활만족 차이

	성별	N	평균	표준편차	t	p
성공감	남자	140	3.145	0.805	1.350	0.246
	여자	184	3.241	0.676		
행복감	남자	140	3.295	0.757	0.110	0.740
	여자	184	3.322	0.710		
만족감	남자	140	3.114	0.808	0.684	0.409
	여자	184	3.185	0.721		
기대감	남자	140	3.321	0.888	0.431	0.512
	여자	184	3.264	0.697		

2. 연령에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 연령 간의 차이를 살펴본 결과 성공감($t=4.350^{**}$), 만족감($t=5.659^{***}$), 기대감($t=3.726^{**}$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감에서는 50대(M=3.440) 50대>60대이상>40대>30대이하 순으로 나타났으며, 만족감에서는 50대(M=3.415), 50대>60대이상>40대>30대이하 순으로 나타났으며, 기대감에서는 50대(M=3.500), 50대>40대>60대이상>30대이하 순으로 평균값이 나타났다.

통계적으로 P>.05, P<.01 수준에서 유의한 차이를 나타낸 집단 간에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 성공감 30대이하와 50대 집단 간에 차이가 있으며, 만족감 30대이하와 50대 집단 간에 차이가 있으며, 기대감 30대이하와 50대 집단

간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 18. 연령에 따른 생활만족 차이

	연령	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
성공감	30대이하	131	3.071	0.722	4.350**	0.005	A>C
	40대	100	3.163	0.691			
	50대	53	3.440	0.718			
	60대이상	40	3.392	0.813			
행복감	30대이하	131	3.239	0.724	2.615	0.051	
	40대	100	3.260	0.727			
	50대	53	3.553	0.630			
	60대이상	40	3.350	0.827			
만족감	30대이하	131	2.962	0.725	5.659***	0.001	A>C
	40대	100	3.235	0.747			
	50대	53	3.415	0.641			
	60대이상	40	3.238	0.906			
기대감	30대이하	131	3.134	0.749	3.726**	0.012	A>C
	40대	100	3.395	0.715			
	50대	53	3.500	0.844			
	60대이상	40	3.250	0.899			

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

3. 학력에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 학력 간의 차이를 살펴본 결과 성공감(t=4.416**), 만족감(t=3.596**), 기대감(t=6.824***)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감에서는 대학원졸업(M=3.467) 대학원졸업>중학교졸업>고등학교졸업>대학교졸업 순으로 나타났으며, 만족감에서는 대학원졸업(M=3.433) 대학원졸업>중학교졸업>대학교졸업>고등학교졸업 순으로 나타났으며, 기대감에서는 대학원 졸업(M=3.833) 대학원졸업>대학교졸업>중학교졸업>고등학교 졸업 순으로 평균값이 나타났다. 통계적으로 P<.01, P<.001 수준에서 유의한 차이를 나타낸 성공감, 만족감, 기대감에

대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 성공감은 중학교졸업과 대학교 졸업, 기대감은 중학교졸업과 대학원졸업, 고등학교졸업과 대학원졸업, 대학교졸업과 대학원졸업 집단 간에 차이가 나타났으며, 만족감에는 차이가 나타나지 않았다.

표 19. 학력에 따른 생활만족 차이

	학력	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
성공감	중학교졸업	50	3.447	0.813	4.416**	0.005	A>C
	고등학교졸업	90	3.133	0.708			
	대학교졸업	154	3.106	0.692			
	대학원졸업	30	3.467	0.771			
행복감	중학교졸업	50	3.493	0.763	2.468	0.062	
	고등학교졸업	90	3.226	0.744			
	대학교졸업	154	3.262	0.735			
	대학원졸업	30	3.511	0.508			
만족감	중학교졸업	50	3.350	0.784	3.596**	0.014	
	고등학교졸업	90	3.022	0.874			
	대학교졸업	154	3.114	0.692			
	대학원졸업	30	3.433	0.553			
기대감	중학교졸업	50	3.230	0.921	6.824***	0.000	A>D B>D C>D
	고등학교졸업	90	3.111	0.767			
	대학교졸업	154	3.305	0.691			
	대학원졸업	30	3.833	0.824			

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

4. 직업에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 직업 간의 차이를 살펴본 결과 기대감(t=3.061*)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 자영업(M=3.500) 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 자영업>전문직>영업직>사무직>기타 집단 순으로 평균값이 나타으며, 통계적으로 P<.05 수준에서 유의한 차이를 나타낸 기대감에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 집단 간에 차이가 나타나지 않았다.

표 20. 직업에 따른 생활만족 차이

	직업	N	평균	표준편차	t	p
성공감	자영업	50	3.360	0.802	1.667	0.157
	영업직	41	3.195	0.667		
	사무직	48	3.000	0.634		
	전문직	72	3.264	0.734		
	기타	113	3.174	0.759		
행복감	자영업	50	3.533	0.753	2.346	0.055
	영업직	41	3.333	0.707		
	사무직	48	3.097	0.626		
	전문직	72	3.343	0.703		
	기타	113	3.274	0.765		
만족감	자영업	50	3.350	0.803	1.736	0.142
	영업직	41	3.195	0.774		
	사무직	48	2.969	0.703		
	전문직	72	3.090	0.652		
	기타	113	3.173	0.809		
기대감	자영업	50	3.500	0.685	3.061*	0.017
	영업직	41	3.366	0.783		
	사무직	48	3.188	0.816		
	전문직	72	3.424	0.772		
	기타	113	3.124	0.792		

*p< .05

5. 종교에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 종교 간의 차이를 살펴본 결과 성공감(t=3.492**), 행복감(t=2.404*), 기대감(t=3.492***)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감에서는 불교(M=3.436) 불교>기독교>천주교>무교>기타 순으로 나타났으며, 행복감에서는 기독교(M=3.480) 기독교>불교>천주교>무교>기타 순으로 나타났으며, 기대감에서는 기독교(M=3.530) 기독교>불교>무교>천주교>기타 순으로 평균값이 나타났다. 통계적으로 P<.05, P<.01, P<.001 수준에서 유의한 차이를 나타낸 성공감, 행복감, 기대감에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 기대감은 기독교 집단과 무교, 기타 집단, 불교집단과 기타집단, 천주교집단과 기타집단, 무교집단과 기독교, 기타집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 21. 종교에 따른 생활만족 차이

	종교	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
성공감	기독교	66	3.283	0.682	3.492**	0.008	
	불교	55	3.436	0.769			
	천주교	22	3.227	0.693			
	무교	179	3.104	0.728			
	기타	2	2.167	0.707			
행복감	기독교	66	3.480	0.638	2.404*	0.050	
	불교	55	3.376	0.691			
	천주교	22	3.333	0.651			
	무교	179	3.236	0.770			
	기타	2	2.333	0.000			
만족감	기독교	66	3.242	0.669	1.502	0.201	
	불교	55	3.145	0.724			
	천주교	22	3.045	0.615			
	무교	179	3.151	0.805			
	기타	2	2.000	1.414			
기대감	기독교	66	3.530	0.817	7.061***	0.000	A>D,E B>E C>E D>A,E
	불교	55	3.464	0.713			
	천주교	22	3.159	0.878			
	무교	179	3.184	0.732			
	기타	2	1.250	0.354			

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

6. 월소득에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 월소득 간의 차이를 살펴본 결과 성공감(t=5.794***), 행복감(t=5.507***), 만족감(t=7.468***), 기대감(t=14.126***)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감 집단에서 500만원이상(M=4.000) 500만원이상>300-400만원>400-500만원>200-300만원>200만원이하 순으로 나타났으며, 행복감 집단에서 500만원이상(M=4.000) 500만원이상>400-500만원>300-400만원>200만원이하>200-300만원 순으로 나타났으며, 만족감 집단에서 500만원이상(M=3.773) 500만원이

상>400-500만원>300-400만원>200-300만원>200만원이하 순으로 나타났으며, 기대감 집단에서 500만원이상(M=4.318) 500만원이상>400-500만원>300-400만원>200-300만원>200만원이하 순으로 높은 평균값이 나타났다. 통계적으로 P<.001 수준에서 유의한 차이를 나타낸 집단 간에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 성공감 200만원이하와 500만원이상, 200-300만원과 500만원이상, 행복감 200만원이하와 500만원이상, 200-300만원과 500만원이상, 만족감 200만원이하와 400-500만원, 500만원이상, 200-300만원과 400-500만원, 400-500만원과 200만원이하, 500만원이상, 400-500만원과 200만원이하 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 22. 월소득에 따른 생활만족 차이

	월소득	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
성공감	200만원이하	153	3.124	0.780	5.794***	0.000	A>E B>E
	200-300만원	101	3.099	0.689			
	300-400만원	41	3.439	0.560			
	400-500만원	18	3.370	0.646			
	500만원이상	11	4.000	0.558			
행복감	200만원이하	153	3.253	0.751	5.507***	0.000	A>E B>E
	200-300만원	101	3.188	0.709			
	300-400만원	41	3.472	0.662			
	400-500만원	18	3.704	0.547			
	500만원이상	11	4.000	0.447			
만족감	200만원이하	153	3.026	0.792	7.468***	0.000	A>D,E B>D D>A,E D>A
	200-300만원	101	3.074	0.750			
	300-400만원	41	3.415	0.558			
	400-500만원	18	3.722	0.575			
	500만원이상	11	3.773	0.261			
기대감	200만원이하	153	3.075	0.782	14.126***	0.000	A>C,D,E B>D,E C>A D>A,B E>A,B
	200-300만원	101	3.252	0.695			
	300-400만원	41	3.646	0.664			
	400-500만원	18	3.861	0.637			
	500만원이상	11	4.318	0.560			

***p< .001

7. 참여기간에 따른 생활만족 차이

생활만족에 대한 참여기간의 차이를 살펴본 결과 성공감(t=2.669*), 행복감(t=4.669***), 만족감(t=3.509*), 기대감(t=6.145***)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감 집단에서 3년미만(M=3.440) 3년미만>3년이상>2년미만>1년미만>6개월미만하 순으로 나타났으며, 행복감 집단에서 3년이상(M=3.643) 3년이상>3년미만>2년미만>1년미만>6개월미만 순으로 나타났으며, 만족감 집단에서 3년미만(M=3.440) 3년미만>2년미만>3년이상>1년미만>6개월미만 순으로 나타났으며, 기대감 집단에서 3년미만(M=3.760) 3년미만>3년이상>2년미만>1년미만>6개월이하 평균값이 나타났다. 통계적으로 P<.05, P<.001 수준에서 유의한 차이를 나타낸 집단 간에 대해 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 행복감 6개월미만과 3년이상, 기대감 6개월미만과 3년미만 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 성공감과 만족감에서는 집단 간에 차이가 나타나지 않았다.

표 23. 참여기간에 따른 생활만족 만족

	참여기간	N	평균	표준편차	t	p	post-hoc
성공감	6개월미만	130	3.064	0.726	2.669*	0.032	
	1년미만	96	3.201	0.690			
	2년미만	45	3.341	0.716			
	3년미만	25	3.440	0.941			
	3년이상	28	3.381	0.659			
행복감	6개월미만	130	3.136	0.751	4.669***	0.001	A>E
	1년미만	96	3.316	0.639			
	2년미만	45	3.474	0.747			
	3년미만	25	3.533	0.707			
	3년이상	28	3.643	0.725			
만족감	6개월미만	130	3.004	0.801	3.059*	0.017	
	1년미만	96	3.161	0.709			
	2년미만	45	3.322	0.716			
	3년미만	25	3.440	0.666			
	3년이상	28	3.304	0.762			
기대감	6개월미만	130	3.073	0.716	6.145***	0.000	A>D
	1년미만	96	3.323	0.729			
	2년미만	45	3.422	0.859			
	3년미만	25	3.760	0.855			
	3년이상	28	3.536	0.816			

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

C. 트레킹 활동 운동지속과 생활만족이 여가만족 간의 상관관계

1. 운동지속과 여가만족간의 상관관계

트레킹 활동의 운동지속과 여가만족 간의 상관관계 분석에서는 운동지속 하위요인인 운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구와 여가만족의 하위요인인 심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족 간에는 P<.01 수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 24. 운동지속과 여가만족간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.709**	1							
3	.437**	.547**	1						
4	.301**	.347**	.277**	1					
5	.411**	.522**	.391**	.413**	1				
6	.556**	.590**	.446**	.393**	.508**	1			
7	.482**	.567**	.436**	.404**	.556**	.726**	1		
8	.565**	.595**	.401**	.401**	.523**	.746**	.628**	1	
9	.312**	.362**	.494**	.340**	.450**	.521**	.523**	.545**	1

1. 운동능력, 2. 운동습관, 3. 운동환경, 4. 운동관심, 5. 운동친구, 6. 심리적만족, 7. 교육적만족, 8. 신체적만족, 9. 환경적만족
**P<.01

2. 생활만족과 여가만족간의 상관관계

트레킹 활동의 생활만족과 여가만족 간의 상관관계 분석에서는 생활만족 하위요인인 성공감, 행복감, 만족감, 기대감과 여가만족의 하위요인인 심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족 간에는 P<.01 수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 25. 생활만족과 여가만족간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	
1	1							
2	.724**	1						
3	.668**	.751**	1					
4	.654**	.602**	.598**	1				
5	.452**	.386**	.377**	.402**	1			
6	.458**	.359**	.360**	.445**	.726**	1		
7	.430**	.351**	.330**	.452**	.746**	.628**	1	
8	.393**	.268**	.325**	.387**	.521**	.523**	.545**	1

1. 성공감, 2. 행복감, 3. 만족감, 4. 기대감, 5. 심리적만족, 6. 교육적만족, 7. 신체적만족, 8. 환경적만족
**P<.01

D. 운동지속이 여가만족에 미치는 영향

1. 운동지속이 심리적 만족에 미치는 영향

운동지속의 하위요인(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 심리적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 운동능력($t=3.971^{***}$), 운동습관($t=3.188^{**}$), 운동환경($t=2.249^{*}$), 운동관심($t=2.923^{**}$), 운동친구($t=3.978^{***}$)이 높을수록 심리적만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동지속이 심리적 만족의 회귀분석은 전체변량의 46.0%를 설명해 주고 있다.

표 26. 운동지속이 심리적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	.681	.200		3.411	.001
운동능력	.217	.055	.234	3.971***	.000
운동습관	.169	.053	.211	3.188**	.002
운동환경	.112	.050	.112	2.249*	.025
운동관심	.130	.045	.135	2.923**	.004
운동친구	.190	.048	.202	3.978***	.000
R Square=.460, F=54.226***					
종속변수 : 심리적 만족					

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

2. 운동지속이 교육적 만족에 미치는 영향

운동지속의 하위요인(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 교육적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 운동능력을 제외한 운동습관(t=3.391***), 운동환경(t=2.201*), 운동관심(t=3.032**), 운동친구(t=5.646***)이 높을수록 교육적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동지속이 교육적 만족의 회귀분석은 전체변량의 44.9%를 설명해 주고 있다.

표 27. 운동지속이 교육적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	.827	.192		4.317	.000
운동능력	.098	.052	.111	1.871	.062
운동습관	.172	.051	.226	3.391***	.001
운동환경	.105	.048	.111	2.201*	.028
운동관심	.129	.043	.141	3.032**	.003
운동친구	.258	.046	.290	5.646***	.000
R Square=.449, F=51.808***					
종속변수 : 교육적 만족					

**p< .01 ***p< .001

3. 운동지속이 신체적 만족에 미치는 영향

운동지속의 하위요인(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 신체적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 운동환경을 제외한 운동능력(t=4.271***), 운동습관(t=3.498***), 운동관심(t=3.095**), 운동친구(t=4.499***)이 높을수록 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동지속이 신체적 만족의 회귀분석은 전체변량의 46.9%를 설명해 주고 있다.

표 28. 운동지속이 신체적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	.707	.217		3.267	.001
운동능력	.253	.059	.249	4.271***	.000
운동습관	.200	.057	.229	3.498***	.001
운동환경	.042	.054	.039	.785	.433
운동관심	.149	.048	.142	3.095**	.002
운동친구	.233	.052	.227	4.499***	.000
R Square=.469, F=56.073***					
종속변수 : 신체적 만족					

**p< .01 ***p< .001

4. 운동지속이 환경적 만족에 미치는 영향

운동지속의 하위요인(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 환경적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 운동능력, 운동습관을 제외한 운동환경(t=6.575***), 운동관심(t=2.692**), 운동친구(t=4.617***)이 높을수록 환경적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동지속이 신체적 만족의 회귀분석은 전체변량의 33.8%를 설명해 주고 있다.

표 29. 운동지속이 환경적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	.895	.225		3.982	.000
운동능력	.037	.062	.039	.595	.553
운동습관	-.039	.060	-.048	-.657	.512
운동환경	.367	.056	.364	6.575***	.000
운동관심	.135	.050	.137	2.692**	.007
운동친구	.248	.054	.260	4.617***	.000
R Square=.338, F=32.541***					
종속변수 : 환경적 만족					

**p< .01 ***p< .001

E. 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

1. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향

생활만족의 하위요인(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 심리적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 행복감, 만족감을 제외한 성공감(t=3.459***), 기대감(t=2.284**)이 높을수록 심리적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족이 심리적 만족의 회귀분석은 전체변량의 22.9%를 설명해 주고 있다.

표 30. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	1.883	.185		10.167	.000
성공감	.275	.079	.273	3.459***	.001
행복감	.043	.085	.042	.503	.615
만족감	.067	.077	.069	.874	.383
기대감	.147	.064	.156	2.284*	.023
R Square=.229, F=23.626***					
종속변수 : 심리적 만족					

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

2. 생활만족이 교육적 만족에 미치는 영향

생활만족의 하위요인(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 교육적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 행복감, 만족감을 제외한 성공감(t=3.725***), 기대감(t=3.701***)이 높을수록 교육적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족이 교육적 만족의 회귀분석은 전체변량의 24.7%를 설명해 주고 있다.

표 31. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	1.904	.174		10.960	.000
성공감	.278	.074	.291	3.725***	.000
행복감	-.032	.080	-.033	-.399	.690
만족감	.038	.072	.041	.531	.596
기대감	.223	.060	.250	3.701***	.000
R Square=.247, F=26.202***					
종속변수 : 교육적 만족					

***p< .001

3. 생활만족이 신체적 만족에 미치는 영향

생활만족의 하위요인(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 신체적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 행복감, 만족감을 제외한 성공감(t=2.982**), 기대감(t=4.415***)이 높을수록 신체적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족이 신체적 만족의 회귀분석은 전체변량의 23.6%를 설명해 주고 있다.

표 32. 생활만족이 신체적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	2.008	.201		9.971	.000
성공감	.258	.086	.235	2.982**	.003
행복감	.014	.093	.012	.147	.883
만족감	-.016	.083	-.015	-.195	.845
기대감	.309	.070	.300	4.415***	.000
R Square=.236, F=24.616***					
종속변수 : 신체적 만족					

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

4. 생활만족이 환경적 만족에 미치는 영향

생활만족의 하위요인(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)을 독립변수, 여가만족의 하위요인인 환경적 만족을 종속변수로 한 다중회귀분석을 실시한 결과 행복감, 만족감을 제외한 성공감(t=3.449***), 기대감(t=3.290***)이 높을수록 환경적 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 생활만족이 환경적 만족의 회귀분석은 전체변량의 19.5%를 설명해 주고 있다.

표 33. 생활만족이 심리적 만족에 미치는 영향

	B	SE B	β	t값	유의확률
(상수)	2.101	.192		10.920	.000
성공감	.285	.083	.278	3.449***	.001
행복감	-.173	.088	-.168	-1.952	.052
만족감	.126	.080	.128	1.586	.114
기대감	.220	.067	.230	3.290***	.001
R Square=.195, F=19.304***					
종속변수 : 환경적 만족					

***p< .001

F. 논 의

1. 인구통계학적 특성변인에 따른 운동지속의 차이

인구통계학적 특성변인에 따른 성별에 따른 운동지속의 차이를 분석한 결과 남성이 운동능력, 운동관심에서 여성이 운동습관, 운동친구, 운동환경에서 더 높은 평균값이 나타났다. 성별에 따라 운동지속은 운동환경에서만 통계적으로 $p<.001$ 수준에서 유의한 차이가 나타났다. 성별에 따른 운동치속의 차이(최정웅, 2010; 양명환, 2006; 김상현, 2007; 하영호, 2007; 김은애, 2002)와 상반된 연구결과가 나타났다. 이는 국내 트레킹 코스가 주로 관광지 위주로 형성되어 있으며 남성보다 여성, 특히 40-50대 주부들이 많이 참여하는 것은 대체적으로 남성은 직장생활로 인해 참여기회가 적은 반면, 40-50대 전업주부는 참여기회가 남성보다 높아 운동지속에 영향을 미치는 것으로 사료되며, 김영배(2011)은 전통적인 남성과 여성의 성역할 기대가 개인의 스포츠참가에 직접적인 영향을 미치는 전통적인 입장과 상반되는 견해를 보이고 있으며, 이러한 것은 시대의 변화에 따라 여성의 사회활동 참여뿐만 아니라 스포츠 활동 참여의 의식 및 심리적 변화가 현재 진행되고 있다고 보고하고 있어 본 연구 결과를 지지하고 있다.

연령별 운동지속의 차이를 분석할 결과 운동능력과 운동습관, 운동환경은 60대이상에서 가장 높게 나타났으며, 운동관심은 40대와 50대에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 연구결과는 최정웅(2010)은 가족의 도움, 친구들의 도움, 그리고 전문가들의 도움 등이 많은 60대에서 사교와 친목, 그리고 건강으로서 운동 혹은 스포츠 참여를 일상적인 생활의 한 부분으로 여기고 살아가는 것으로 사료되며, 이강헌 등(2006)의 연구에서는 가정이나 사회로부터의 지지는 지속적인 운동참가와 긍정적인 관계가 있다는 결과는 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

학력간 운동지속의 차이를 분석한 결과 운동관심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 대학원졸업 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 대학원졸업>대학교졸업>고등학교졸업>중학교졸업 집단순으로 평균값이 나타났다. 이는 학력간 사회활동 능력 및 정보가 가장 활발한 대학원졸업에서 운동관심이 가장 높은 것으로 사료된다.

직업 간의 차이를 살펴본 결과 운동환경에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 기타 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 기타>자영업>영업직>전문직>사무직 집단 순으로 평균값이 나타났다. 이러한 연구결과는 직업을 가진 참여자보다 전업주부가 기타에 많이 속하여 나타난 것으로 참여기회가 다른 집단보다 높아 영향을 미친 것으로 사료된다.

종교 간의 차이를 살펴본 결과 운동친구에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 불교 집단이 가장 높은 평균값을 나타났다. 이는 국내 트레킹 코스의 형성이 산과 또는 관광지로 형성되어있는데 이중 가장 많이 접하는 부분이 문화유산 및 사찰로 인하여 종교간 운동지속은 불교가 집단이 높은 것으로 사료된다.

월소득 간의 운동지속에 대한 차이를 살펴본 결과 운동관심, 운동친구에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 운동관심, 운동친구 집단에서 500만원이상에서 높은 평균값을 나타났다. 이러한 연구결과는 최정웅(2010)의 생활체육 참여자들의 내적동기가 운동지속과 운동중독에 관한 연구결과와 일치하며, 하영호(2007)의 헬스휘트니스 운동 참가자의 운동지속요인에 관한 연구와도 일치한다. 이강헌 등(2006)의 연구에서 소득이 높고 상부조직에 있는 사람들이 그렇지 못한 사람들보다 운동에 더 적극적이다는 결과는 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 내용은 월소득이 높을수록 경제적, 시간적 여유와 운동 자소와 시설의 편의성 면에서 운동지속을 높인다고 사료된다.

참여기간의 운동지속에 대한 차이를 살펴본 결과 운동능력, 운동습관, 운동친구에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 운동능력, 운동습관, 운동친구 중 3년 이상 집단에서 영향을 미친 것으로 나타났다. 김영배(2011)는 운동경력에 따른 운동지속은 경력자가 더 높은 지속을 보이는 것으로 나타났으며, 최정웅(2010)은 운동참여기간이 높을수록 행동단계와 지속단계에 중요한 요인이라고 보고하고 있어 본 연구결과를 지지해주고 있다. 이는 트레킹 활동 참여기간이 높을수록 운동에 대한 몰입 및 지속에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

2. 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족의 차이

생활만족에 대한 성별 간의 차이를 살펴본 결과 여성이 성공감, 행복감, 만족감

에서 높게 나타났고, 기대감에서 남성이 높은 평균값이 나타났다. 성별에 따라 생활만족은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

생활만족에 대한 연령 간의 차이를 살펴본 결과 성공감, 만족감, 기대감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감, 만족감, 기대감에서 50대에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이재주(2010)은 연령별에 따른 연구결과가 여가정체성의 하위요인인 동일시, 정서적애착, 존중감에서 50대이상이 가장높게 나타났으며, 도무환(2009)는 연령에 있어서 만50세이상 테니스 동호인 역시 생활만족도가 높게 나타났다. 이는 연령이 높아짐에 따라 가정생활이 안정되고 직장생활이 정착으로 인해 사회적 지위를 충족함에 따라 생활만족이 높다고 사료된다.

학력 간의 생활만족의 차이를 살펴본 결과 성공감, 만족감, 기대감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감, 만족감, 기대감 모두에서 대학원졸업이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김경임(1998)은 생활만족에 대하여 고학력일수록 높다고 보고하고 있으며, 김광연(2010)은 교육수준에 따른 생활만족에 대한 결과는 직장생활에서 학력이 높아짐에 따른 직장생활 만족도가 높게 나타났다고 하였는데 이에 대하여 우리사회의 구조적인 특성상 교육수준이 높으면 좋은 직장에서 근무할 기회가 많아지며, 그로인해 대학원졸업자의 생활만족도가 높은 것으로 사료된다.

생활만족에 대한 직업 간의 차이를 살펴본 결과 기대감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 자영업 집단이 가장 높은 평균값을 나타냈으며, 자영업>전문직>영업직>사무직>기타 집단 순으로 났다. 이는 자영업 및 전문직 집단에서 생활만족에 영향을 미친것은 자영업과 전문직 집단은 금전적, 시간적 여유가 다른 직종에 비해 많다는 요인이 영향을 미친 것으로 사료된다.

종교 간의 생활만족의 차이를 살펴본 결과 성공감, 행복감, 기대감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감에서는 불교>기독교>천주교>무교>기타 행복감에서는 기독교>불교>천주교>무교>기타 기대감에서는 기독교>불교>무교>천주교>기타 순으로 평균값이 나타났다. 윤해수(2010)은 종교의 유, 무에 따라 삶의 만족도를 조사한 결과 종교를 가진 노인들이 종교가 없는 노인들보다 더 높은 삶의 만족도를 보이고 있으며 김미숙, 박민정(2000)은 종교가 삶의 의미를 찾고 안정감을 갖게 됨으로 삶의 질이 높게 나타났으며, 일반적으로 건전한 종교생활이 삶에

미치는 긍정적인 역할을 고려할 때 생활만족도가 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하고 있다. 이는 본 연구결과에서 무교 및 기타 집단에서 종교간 생활만족이 낮게 나타난 연구결과라고 할 수 있다.

월소득 간의 생활만족도의 차이를 살펴본 결과 성공감, 행복감, 만족감, 기대감 모든 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감, 행복감, 만족감, 기대감 집단에서 500만원이상이 소득이 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

장효주(2010)는 자신의 경제생활에 대한 인식수준을 5개 범주로 나누어 집단별로 평균 삶의 만족도를 분석한 결과, 인지적 만족도와 정서적 만족도와 함께 경제생활에 대한 인식 수준이 높을수록 삶의 만족도에 대한 수준도 높게 나타났다.

이는 자립적 경제생활을 영위할 수 있는 경제력을 가질수록 생활만족에 긍정적 방향으로 높아진다는 결과를 나타낸다고 사료된다.

참여기간에 따른 생활만족의 차이를 살펴본 결과 성공감, 행복감, 만족감, 기대감)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며 성공감, 만족감, 기대감 집단에서 3년미만 집단에서 영향을 미치는 것으로 나타났고, 행복감 단에서 3년이상 집단에서 생활만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 곽한병, 구경자(2010)은 여성의 생활무용 참가정도가 신체이미지에 미치는 영향에 대한 분석결과 신체이미지는 참가빈도와 참여강도 보다는 참가기간에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다.

김광연(2010)은 테니스동호회 참여정도에 따라 가정생활, 직장생활, 사회생활 만족은 참가자의 참여정도와 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다고 하였으며 즉, 참여정도의 증가에 따른 만족도가 높게 나타났다고 하였다. 조민복(2007)은 다양한 운동과 스포츠활동 가운데 한 두가지 자신이 잘 할 수 있는 활동을 찾아서 지속적으로 참여함으로써 자아에 대한 자신감의 획득은 물론 평생학습의 기회로 활용 할 수 있다고 했다. 이러한 선행연구 결과는 스포츠활동의 참여기간이 길수록 생활만족에 영향을 미치는 것으로 사료된다.

3. 트레킹 운동지속과 생활만족이 여가만족간의 상관관계

트레킹 활동의 운동지속과 여가만족 간의 상관관계 분석에서는 운동지속 하위요인인 운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구와 여가만족의 하위요인인

심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족 간에는 P<.01 수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 트레킹 운동지속이 여가만족에 영향을 미치는 주요 요인이라는 것을 알 수 있으며, 운동능력, 습관, 관심, 친구, 환경요인을 개선함으로써 여가만족을 높일수 있을것으로 사료된다.

트레킹 활동의 생활만족과 여가만족 간의 상관관계 분석에서는 생활만족 하위요인인 성공감, 행복감, 만족감, 기대감과 여가만족의 하위요인인 심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족 간에는 P<.01 수준에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타나 트레킹 생활만족이 여가만족에 영향을 미치는 주요 요인이라는 것을 알 수 있으며, 성공감, 행복감, 만족감, 기대감의 생활만족 요인을 향상시킴으로써 여가만족을 높일수 있을 것으로 사료된다.

4. 트레킹 운동지속이 여가만족에 미치는 영향

트레킹 운동지속이 여가만족에 미치는 영향을 분석한 결과 운동지속 하위요인(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구)에서 영향을 미치는 것으로 나타나 중요한 요소로 나타났다. 구체적으로 운동지속이 높을수록 여가만족이 높은 것으로 나타났다. 운동지속은 개인적, 사회적, 환경적 변인의 영향을 받으며, 이들 변인은 다양한 상호작용을 통하여 운동지속에 상당한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Aiken, 2001; Kyle, 2001). 이와 관련하여, 양명환(2000)은 운동지속결정요인과 증진방안에서 운동지속요인으로 상황적 요인들중 시설 및 환경의 편의성(지리적, 환경적, 시간적), 운동프로그램의 특성(사람은 함께 어울려서 운동하면서 얻는 재미), 지도자의 특성(지도자의 창조적인 기획력과 세심한 배려), 사회적 지지(운동지도자, 운동동료, 가족성원, 친구)가 운동지속에 관여 한다고 나타났다.

김도훈 등(2009)은 스크린 골프장 이용고객이 여가만족이 재이용의도에 유의한 영향이 있음을 밝혀내었고, 이상석(2004)은 골프장 이용고객들의 만족도가 높으면 재이용의도도 증가한다고 주장하여 이 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이에 비추어 볼때, 운동지속은 여가만족을 향상시키는데 효과적인 선행변수임을 알수 있다.

따라서 트레킹 운동지속을 충족시키기 위해서는 보다 다각적이고 세분화된 전략을 구사하여 운동지속을 유도함으로써 여가만족을 향상 시킬 수 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서도 선행연구와 같이 여가만족은 운동지속의사에 긍정적인 영향

을 미치는 것으로 나타나 동일한 결과를 나타내고 있다. 본 연구에서도 트레킹 여가만족은 운동을 지속적으로 참여하거나 참여 할 가능성이 존재하므로 트레킹의 지속적인 발전을 위해서는 참여자의 만족을 이끌어낼 수 있는 여가만족 요인을 찾아서 극대화시킬 필요성이 있다.

5. 트레킹 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

트레킹 생활만족 여가만족에 미치는 영향을 분석한 결과 생활만족 하위요인(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)에서 성공감과 기대감에서 영향을 미치는 것으로 나타났다. Diener, Emmosons, Larsen, Griffin(1985)은 행복은 생활만족 및 삶의 질과 같은 주관적 안녕감의 개념과 측정치가 빈번하게 사용되고, 일반적으로 여가의 경험은 만족감을 발생시키며, 개인의 생활만족에 기여한도고 보고하고 있다. 생활만족, 혹은 삶의 질에 대한 여가의 중요성은 사회학, 심리학, 경제학 등 여러 분야에서 주목을 받아왔다.

Palmore(1968), Pappers(1973)은 여가활동 참여 빈도와 여가만족도는 긍정적 관계가 있음을 보고 하였으며, 퇴직 후 여가참여가 생활만족에 긍정적인 관계가 있다는 사실을 발견하였고(Thorson, 1977), 또한 Iso-Ahola(1980)은 여가와 생활만족 간의 긍정적 관계를 제시하였고, 이종길, 김동건, 이문숙(2007)은 여가시간 및 여가활동 패턴의 변화가 여가만족, 직무만족, 생활만족에 긍정적인 영향을 주며, Ragheb과 Griffith(1982)의 연구에서도 여가활동을 통한 여가만족이 생활만족과 관련성이 높게 나타났다.

또한, 고영설(2006), 최지혜(2006)는 여가유형별 여가만족 및 생활만족에 관한 연구에서 동적인 여가활동이 정적인 여가활동보다 여가만족도가 높게 나타났으며, 여가만족이 생활만족에 미치는 영향에서도 긍정적인 관계로 나타나 참여활동 자체가 상당한 가치와 의미를 가져온다고 하였다.

염진종(2010)은 생활체육 동호인의 여가만족도와 생활만족의 관계에 있어서 과거생활만족에는 심리적, 생리적, 교육적, 사회적 요인이 유의한 영향을 미치고 현재 생활만족에는 심리적, 환경적, 생리적, 휴식적 요인이 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 최재일, 송성섭, 성락민(2006)의 연구에서도 골프전공 대학생의 여가만족정도가 높아지면 생활만족이 향상된다고 보고하여 본 연구의 결과와

일치함을 보여주고 있다. 특히, 과거 생활만족에는 심리적 여가만족도 요인이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이는 생활체육활동 참여로 인해 스트레스를 해소하고 정신적 충족을 통한 심리적 안녕에 영향을 미치는 것으로 사료되며, 이는 신체활동을 통한 여가만족과 생활만족에 직접적인 영향을 미치는 중요한 변인임을 증명하였으며 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

V. 결론 및 제언

A. 결 론

본 연구는 트레킹 운동지속과 생활만족이 여가만족의 관계를 규명하고 이를 확인하여 효율적인 기초자료로 활용하고, 과학적이고 실증적인 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위하여 이 연구대상은 G광역시에 트레킹 동호회 참여자를 파악한 후 편의추출법(convenience sampling)으로 총 360명의 표본을 추출하였다. 이중 연구분석에 있어 이중기입과 무기입 자료 등 신뢰성이 떨어지는 대상을 분석에서 제외시키고 기입오류의 검색 등 자료명료화 작업을 거쳐 최종적으로 분석에 사용된 표본은 324명(남자 140명, 여자 184명)이었었다.

자료수집을 위한 측정도구는 설문지를 사용하였다. 이 연구에서는 국내·외 선행연구에서 이미 설문지의 신뢰도 및 타당도가 검증된 도구를 연구목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 7문항, 운동지속(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구) 15문항, 생활만족(성공감, 행복감, 만족감, 기대감), 12문항, 여가만족(심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족), 12문항으로 총 46문항으로 구성하였다.

이상의 연구방법과 절차를 통하여 생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 운동지속의 차이는 성별, 연령, 학력, 직업, 종교, 월소득, 참여기간에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 인구통계학적 특성변인에 따른 생활만족의 차이는 연령, 학력, 직업, 종교, 월소득, 참여기간에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 운동지속과 여가만족간의 관계에서는 운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 생활만족과 여가만족간의 관계에서는 성공감, 행복감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

B. 제언

본 연구는 생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족의 관계를 분석함으로써 운동지속(운동능력, 운동습관, 운동환경, 운동관심, 운동친구)과 생활만족(성공감, 행복감, 만족감, 기대감)이 여가만족(심리적만족, 교육적만족, 신체적만족, 환경적만족)에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히고자 하는 목적에서 시도되었다. 이와같은 목적으로 시도된 본 연구의 결론은 생활체육 트레킹 운동지속과 생활만족이 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 따라서 이러한 연구결과와 결론을 토대로 본 연구가 지닌 제한점을 고려하여, 연구의 수행과정에서 나타난 문제점과 후속연구를 위한 앞으로의 연구과제에 대하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 생활체육의 종목의 다양성과 범위가 너무 광범위하여 생활체육 트레킹이 생활체육의 전부를 일반화할수 없어 종목 및 지역의 세분화하여 한 후속연구가 필요하다고 하겠다.

둘째, 생활체육 트레킹 운동지속과 생활만족이 여가만족의 관계의 연구에 있어서 생활체육 참여자를 대상으로 연구가 실시되었다. 이에따라 생활체육 트레킹 지도자를 대상으로 연구하여 생활체육 트레킹의 기초자료로 더욱 연구 가치가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

강경빈(1998). 대학생의 여가활동참여와 대학만족, 여가만족, 생활만족간의 관계. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.

고영설(2006). 대학생의 여가유형별 여가참여 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 순천향대학교 교육대학원.

고영준(2008). 노인의 생활체육 참여 동기와 라이프 스타일이 생활만족도에 미치는 영향, 미간행 박사학위논문, 한양대학교 일반대학원.

곽한병, 구경자(2010). 생활무용 참가가 여성의 신체이미지 및 자아존중감에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회, 10(8), 407-416.

곽혜숙(1998). 고등학생의 여가활동 유형에 따른 여가만족, 여가권태의 차이. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

김경임(1998). 여가 스포츠 활동 참가자의 여가인지, 사회적 지지 및 스트레스 대체행동의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김광연(2010). 생활체육 테니스 동호회 활동 참여와 생활 만족도. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.

김규철(1998). 수영운동 참여가 주부의 여가 및 생활만족에 미치는 영향, 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

김도훈, 허경선, 손명재, 김수연(2009). 스크린골프장 이용 고객의 참여동기가 여가만족 및 재의용의도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 48(5), 207-217.

김동진(2003). 장기간 운동이 노인들의 심혈관기능, 근기능, 신체조성, 골밀도 수준에 미치는 효과. 호서대학교 대학원 석사학위논문.

김미숙, 박민정(2000). 종교가 노인의 삶의 질에 미치는 영향 연구. 한국노년학회. 20(2), 29-47.

김상현(2007). 에어보릭체조 선수들의 운동지속 및 포기에 영향을 미치는 심리적 변인. 미간행 박사학위논문. 상명대학교 대학원.

김성수(2009). 여가만족과 여가몰입이 심리적 안녕감 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 안양대학교 대학원.

김여옥(1999). 스트레칭운동이 양로원노인의 체력, 일상생활능력 및 삶의 질에 미

치는 효과. 정신간학회지, 8(1). pp. 108-120.
김영배(2011). 골프 참여자의 성격특성과 운동중독 및 운동지속의 관계. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 과학기술대학원.
김영임, 정혜선, 배경희(2007). 건강증진 이론과 적용. 서울 : 한국방송통신대학교출판부.
김영재(2001). 여가스포츠 지속행동 모형의 타당화 검증. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
김은애(2002). 운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
김은애(2002). 운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
김정아(1996). 트레킹 코스 조성계획. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 환경대학원.
김춘길(1995). 운동프로그램이 양로원 노인의 체력, 자기효능, 일상생활 능력 및 삶의 질에 미치는 효과. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
김희자(1994). 시설노인의 근력강화 운동이 근력, 근 지구력, 일상생활 기능 및 삶의 질에 미치는 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
대한걷기연맹(2010). http://www.walking.kr.
도무환(2009). 테니스 동호인의 여가정체성이 주관적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 관동대학교 교육대학원.
박영아, 현용호(2009). 도보여행 동기에 관한 심색적 연구: 제주도 올래길을 중심으로,「 한국관광학회 」, 제33권 제7호 pp.77-3
박유진(2002). 여가 경험과 여가 정체성 현출성이 여가 및 생활만족에 미치는 영향: 적극적 여가를 중심으로, 미간행 박사학위 논문, 중앙대 대학원.
박정근(1994). 건강과 운동집착. 한국스포츠심리학회지, 5(2). pp. 19-36.
박현숙(2000). 노인운동 프로그램. 건강증진사업 교육훈련-운동프로그램 교육자료. 건강증진 거점보건소 기술지원평가단. pp. 80-98.
부공민(2007). 오름 트레킹 참여동기와 만족도간의 관계. 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.

서부덕(1997). 집단동작 훈련이 시설노인의 생리 심리적 변수 및 일상생활능력에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 박사학위논문.

손경희(2008). 직장인들의 생활체육 참여와 직무만족 및 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.

신윤희(1997). 걷기운동프로그램이 노년기 여성의 신체적 기능과 정서상태에 미치는 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

신윤희, 최영희(1996). 걷기운동프로그램이 여성노인의 심폐기능 유연성에 미치는 효과. 대한간호학회지, 26(2). pp.372-386.

야크존. http://trek.pe.kr

양명환(2000). 여가스포츠의 참여동기, 제약요인 및 만족도에 대한 분석. 한국체육교육학회지,5(1), 161-178.

양명환(2006). 직장인들의 운동참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계. 한국스포츠심리학회지, 17(2). 33-52.

여동완, 현금호(2008). 사진을 보면서 읽는 네팔, 히말라야…, 서울: 도서출판 가각본.

염진종(2010). 생활체육 동호인의 여가만족도와 생활만족도의 관계. 한국사회체육학회지. 39, 851-864.

오수학, 송윤경, 김현정, 허미향, 조정환(2000). 운동지속수행 검사지의 구인타당화. 한국체육측정평가학회지, 2(2). pp. 39-52.

유연만(1999). 자율체육활동 참가 지속 결정요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원 석사학위논문.

유진(1991). 운동지속행동의 결정요인분석. 중앙대학교인문과학논문집, 34. pp. 297-312.

윤해수(2010). 노인의 주거특성에 따른 삶의 만족도 연구. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

이강옥(2004). 건강을 위한 웰빙 걷기, 가림 출판사.

이강헌, 구우영, 정구인, 정용각(2006). 운동행동과 스포츠 심리학. 서울: 대한미디어.

이경혜(2006). 농촌노인의 운동지속에 관한 구조모형. 경희대학교 대학원 박사학위

논문.
이상석(2004). 골프장 서비스 품질, 고객만족과 재이용의도간의 관계. 한국품질경영학회지, 32(3), 10-28.
이성철(1996). 노인의 사회체육활동 참여가 여가몰입, 여가권태, 그리고 고독감에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지. 제 12권. 59-75.
이숙자(2000). 노인의 건강증진을 위한 율동적 운동프로그램의 적용 효과. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
이영란(1999). 무용요법이 노인의 신체적, 심리적 특성에 미치는 효과. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
이재주(2010). 생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
이종길(1992). 사회체육화동과 생활만족의 관계, 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
이종길, 김동건, 이문숙(2007). 완전 주 40시간 근무제 실시에 따른 여가시간 및 여가활동 패턴의 변화가 여가만족, 직무만족, 생활만족의 변화에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(2), 301-316.
임번장, 김경식, 한승백, 박보현, 황미경, 권순용(2006). 생활체육참가자의 운동중독성향과 자기도피, 사회적지지 및 사회적응과의 관계. 한국스포츠학회지, 19(1). pp. 53-70.
임재구, 임태성(2000). 사회·문화 변동에 따른 여가스포츠 활동경향에 관한 고찰. 한국체육학회지, 39(3), 942-951.
장효주(2010). 청소년의 행동억제 기질과 사회불안의 관계에서 부모 양육태도의 중재효과. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
전선혜(1996). 운동지속 행동에 영향을 미치는 사회, 심리학적 변인들에 관한 연구. 한국체육학회지, 35(3). pp. 142-153.
정구인(1996). 스포츠활동 남자 참여자들의 운동지속과 중도포기에 관한 조사 분석. 한국체육학회학술발표회논문집, 34. pp. 344-353.
정인근(2003). 규칙적인 운동프로그램이 중,노년층 여성의 신체조성 및 혈청지질에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(2). pp. 521-530.

조민복(2007). 여성의 에어로빅스 참여가 자아실현에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 관동대학교 교육대학원.

체육과학연구원(2002). 비만해법 운동이 최선이다. pp119-143.

최성훈(2004). 여가,레크리에이션 분야에서 활용 가능한 운동지속 검사지의 타다도 검증. 한국체육학회지, 43(4). pp. 489-496.

최성훈(2005). 한국형 운동지속 검사지 개발. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

최재일, 송성섭, 성락민(2010). 골프 전공 대학생의 스포츠 참여동기에 따른 여가만족도 및 생활만족도의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 30(4), 35-46.

최정웅(2010). 생활체육 참여자의 참여동기, 사회적지지 및 자기효능감과 운동지속도와의 관계. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.

최지혜(2006). 청소년의 여가활동과 여가만족도와의 관계. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.

하영호(2007). 헬스피트니스운동 참가자의 운동지속 요인과 참가정도의 관계. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 대학원.

한국걷기과학협회(2002). http://www.koreawalking.or.kr

현정회, 류호상(1999). 동기유발이 여성의 운동집착 및 건강에 미치는 영향. 서울 : 국제스포츠과학회.

Aiken, F. W.(2001). An analysis of selected personal, environmental, and activity characteristics related to exercise adherence. Unpublished doctoral dissertation. Temple University.

Amoato, Joseph Anthony(2006). 걷기, 인간과 세상의 대화 : 깃털 없는 두 발 짐승, 인류가 내딛어온 6백만 년 걷기의 역사, 작가정신, 105

Beard, J. G. & Ragheb, M. G.(1980). measuring Leisure Satisfication.

Chekola.(1975). The concept of happiness. Dissertation Abstract International, 35, 4609A.

Corbin, C. B., Lindsey, R(1994). Concepts of physical Fitness. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications.

Diener, E. Emmosons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. E. (1985). The

satisfaction with life scale. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.

Diener.E.(1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin.

Dumazedier, J.(1974). Sociology of leisure. New York: Elsevier.

Forbes, E. J.(1992). Exercise: wellness maintenance for the elderly client. Holistic Nurs Pract, 6(2). pp. 14-22.

Iso-Ahola, S. E.(1980). social psychological perspectives on leisure and recreation. Iowa:WMC. Brown Company.

Klingman, E. W. & Pepin, E.(1992). Prescribing physical activity for older patients. J Geriatric, 47(8). pp. 33-47.

Kraus.(1971). Recreaton and Leisure in Mordern Society, New York: The C. V. Mosby.

Kyle, G. T.(2001). An examination of enduring leisure involvement. Unpublished doctoral dissertation. The Pennsylvania State University.

Lampman, R.(1987). Evaluating and prescribing exercise for elderly patients. Geriatrics, 42(8). pp. 33-47.

Medley.(1976). Life satisfaction across four stages of afult life international. Journal of aging and Human development.

Nunnally, J.(1978). Psychometric methods (3rd ed.). New York, NY: McGraw -Hill Book Co.

Palmore, E. B.(1968). The effects of aging on activities and attitudes. Gerontologist, 8, 259-263.

Pappers, L. G.(1973). Leisure activity and adjustment to the retirement process. Unpublished Doctoral Dissertation, Oklahoma State University.

Patrick, G.(1977). The Psychology of relaxation. Boston: Houghton-Mifflin.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A.(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. Journal of Leisure Research, 18(4), 295-306.

Rutledge, A.(1971). Anatomy of Park: the essential of recreation are planning and design. new york: Mc graw-Hill Book Co.

Thorson, J. G.(1977). Sociological and leisure correlates of life satisfaction among retired men and women. Unpublished Doctoral Dissertation, University of California.

ID			

생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향

조선대학교 대학원

지도교수 : 김 철 주

석사과정 : 이 원 철

설문지

안녕하십니까?

바쁘신 중에서도 우선 설문지 작성에 참여해 주신 것에 대해 깊은 감사를 드립니다.

본 설문 내용은 통계법 제8조에 의거 하여 본인의 비밀이 보장되며 논문 통계 외에는 절대 사용하지 않습니다.

본 설문지를 완성하기 까지 대략 20여분 정도 소요되며, 생활체육 트레킹 활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향에 관한 연구를 위해서 귀하의 소중한 의견을 얻고자 작성된 것입니다.

귀하께서 응답해 주신 모든 내용은 컴퓨터로 통계처리 되어 개인에 대한 정보는 절대 비밀이 보장됩니다. 그리고 연구 목적 이외에는 사용되지 않을 것이오니, 질문내용을 잘 읽으신 후 느낀 점을 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답변해 주시면 고맙겠습니다.

조선대학교 체육학과

이 원 철

다음 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각에 가장 가깝다고 느끼시는 곳에 ○로 표시해 주십시오. 응답 요령은 다음과 같습니다.

설문 응답 요령 예시	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
“전혀 그렇지 않다”고 생각되시면 1에 “○” 표시	①	2	3	4	5
“거의 그렇지 않다”고 생각되시면 2에 “○” 표시	1	②	3	4	5
“가끔 그렇다”고 생각되시면 3에 “○” 표시	1	2	③	4	5
“자주 그렇다”고 생각되시면 4에 “○” 표시	1	2	3	④	5
“항상 그렇다”고 생각되시면 5에 “○” 표시	1	2	3	4	⑤

다음의 문항은 운동지속에 관한 물음입니다. 귀하의 생각과 일치하는곳에 “○”를 해주시면 됩니다.		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
운동 능력	1. 나는 운동할 때 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
	2. 나는 운동이 어렵고 힘들어도 잘 이겨낸다.	1	2	3	4	5
	3. 나는 운동할 때 승부욕이 강하다.	1	2	3	4	5
운동 습관	4. 1주일에 2-3회 이상 운동한다.	1	2	3	4	5
	5. 나는 운동하는 것이 일상생활에서 우선순위가 높다.	1	2	3	4	5
	6. 나는 취미생활은 운동이다.	1	2	3	4	5
운동 환경	7. 나는 운동하는데 경제적으로 부담은 없다.	1	2	3	4	5
	8. 나는 운동하는데 시간적인 여유가 있다.	1	2	3	4	5
	9. 나는 운동하기에 운동장소나 운동시설적인 면에서 편리하다.	1	2	3	4	5
운동 관심	10. 나는 체력을 향상시키기 위한 운동계획이나 프로그램이 있다.	1	2	3	4	5
	11. 나는 운동을 잘하기 위해서 책이나 비디오 등을 찾아본 적이 있다.	1	2	3	4	5
	12. 나는 운동을 주위 사람들에게 권장한다.	1	2	3	4	5
운동 친구	13. 주위에서 운동을 권유하는 사람들이 있다.	1	2	3	4	5
	14. 나는 운동을 같이할 사람(들)이 있다.	1	2	3	4	5
	15. 나는 운동을 하면서 사람을 잘 사귀는 편이다.	1	2	3	4	5

다음의 문항들은 귀하께서 운동에 참여함으로서 느끼는 여가만족도에 관한 물음입니다. 귀하의 생각과 일치하는 곳에 “○”를 해주시면 됩니다.		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
심리적 만족	1. 내가 하고 있는 여가활동은 매우 흥미롭다.	1	2	3	4	5
	2. 내가 하고 있는 여가활동은 나에게 성취감을 느끼게 한다.	1	2	3	4	5
	3. 내가 하고 있는 여가 활동은 정서적 안정을 갖게한다.	1	2	3	4	5
교육적 만족	4. 내가 하고있는 여가활동은 주변의 관련된 지식을 얻게 해 준다.	1	2	3	4	5
	5. 내가 하고있는 여가활동은 새로운 것을 시도해 볼수 있는 기회를 제공해준다.	1	2	3	4	5
	6. 내가 하는 여가활동은 다른 사람들과 밀접한 관계를 유지할 수 있게 해준다.	1	2	3	4	5
신체적 만족	7. 내가 하고있는 여가활동은 휴식을 취할 수 있게끔 한다.	1	2	3	4	5
	8. 내가 하고있는 여가활동은 신체적 활력을 되찾게 해준다.	1	2	3	4	5
	9. 내가 하고 있는 여가활동은 건강을 지켜준다.	1	2	3	4	5
환경적 만족	10. 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 신선하고 깨끗하다.	1	2	3	4	5
	11. 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 잘 꾸며져 있다.	1	2	3	4	5
	12. 나는 여가활동을 할 때 적극적으로 참여하는 사람들과 친목을 도모한다.	1	2	3	4	5

다음의 문항들은 귀하께서 운동에 참여함으로서 느끼는 생활만족도에 관한 물음입니다. 귀하의 생각과 일치하는 곳에 “○”를 해주시면 됩니다.		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
성공감	1. 나의 삶을 회상해볼 때 내가 원했던 일들을 대부분 얻었다.	1	2	3	4	5
	2. 내가 꿈꾸어 왔던 일들을 난 지금하고 있다.	1	2	3	4	5
	3. 나이가 먹을수록 내가 기대했던 일들이 생각했던 것 보다 더 잘되어가고 있다.	1	2	3	4	5
행복감	4. 지금이 나의 인생에 가장 행복한 시기다.	1	2	3	4	5
	5. 나는 과거와 마찬가지로 지금도 행복하다.	1	2	3	4	5
	6. 나는 내가 아는 사람들보다 행운을 가졌다.	1	2	3	4	5
만족감	7. 지금의 나의 인생 최고의 해이다.	1	2	3	4	5
	8. 나는 다름 사람들과 비교해볼 때 경제적으로 만족한다.	1	2	3	4	5
	9. 나의 삶을 회상해볼 때 매우 만족한다.	1	2	3	4	5
기대감	10. 내가 하는 일들은 과거와 마찬가지로 재미있다.	1	2	3	4	5
	11. 나는 한달 또는 일년에 하게 될 일에 대한 계획을 세워우고 있다.	1	2	3	4	5
	12.나는 인생에 기대하였던 것을 꽤 많이 이루어 왔다.	1	2	3	4	5

■ 다음은 귀하의 개인적인 특성에 관한 것입니다. 해당란에 ○표 해 주십시오.

1. 귀하의 성별(　　)

2. 귀하의 학력 ?

1) 중학교 졸업　　2) 고등학교 졸업

3) 대학교졸업　　4) 대학원 졸업

3. 귀하의 직업 ?

1) 자영업　　2) 영업직

3) 사무직　　4) 전문직

4. 귀하의 연령 ?

1) 30대이하　　2) 40대

3) 50대　　4) 60대이상

5. 귀하의 종교 ? (　　)

6. 귀하의 월수입 ?

1) 200만원이하　　2) 200-300만원

3) 300-400만원　　4) 400-500만원

5) 500만원이상

7. 귀하께서 트레킹에 참여하고 있는 기간 ?

1) 6개월 미만　　2) 1년 미만

3) 2년 미만　　4) 3년 미만

5) 3년 이상

저작물 이용 허락서

학 과	체육학과	학 번	20107352	과 정	석사
성 명	한글: 이 원 철 영문 : LEE WON CHUL				
주 소	광주광역시 남구 사동 52-4번지				
연락처	E-MAIL : lwc1213@naver.com				
논문제목	한글 : 생활체육 트레킹활동의 운동지속과 생활만족이 여가만족에 미치는 영향 영문 : The Effect of Exercise Adherence and Life Satisfaction on Leisure Satisfaction in Sport for all Trekking Activity.				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 시가없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(O) 조건부 동의( ) 반대( )

2011년 월 일

저작자: 이 원 철 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하