

여성의 스포츠여가활동을 통한 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감 및 생활만족에 미치는 영향

Influences of Physical Self-efficacy by Sport Leisure Activity on General Self-efficacy and Life Satisfaction for Women

이재형*, 윤진영**, 조은아**
상지대학교 관광학부*, 세종대학교 호텔관광경영학과**

Jae-Hyoung Lee(jhlee68@sangji.ac.kr)*, Jin-Young Yoon(yoonjinyoung@nate.com)**,
Eun-Ah Cho(joeuna22@empal.com)**

요약

본 연구는 대구, 경북지역의 실내 수영장에서 수영프로그램에 참여하고 있는 여성을 대상으로 여성의 스포츠여가활동을 통한 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감과 생활만족에 미치는 영향을 분석하고자 수행되었다. 연구결과에 의하면 첫째, 신체적 자기효능감은 모든 일반적 자기효능감 변수에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 신체적 자기효능감은 자신감, 끈기/노력, 대인관계, 상황극복에 모두 유의적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 둘째, 신체적 자기효능감은 생활만족에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 일반적 자기효능감은 생활만족에 부분적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자신감, 대인관계 변수는 생활만족에 유의적인 영향을 미치지 않았으며, 상황극복, 끈기/노력 변수는 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 40세 이하의 여성에서만 신체적 자기효능감이 생활만족에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 일반적 자기효능감 변수 중 40세 이상에서는 끈기/노력, 40세 이하의 여성에서는 상황극복과 끈기/노력 변수가 생활만족에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 스포츠여가활동 | 신체적 자기효능감 | 일반적 자기효능감 | 생활만족 |

Abstract

The purpose of this study was to investigate the influence of physical self-efficacy by a participation of sport leisure activity on general self-efficacy and life satisfaction for women based on the survey data from 174 women participating in swimming program in indoor pools at the area of Daegu and Gyongbuk. With the empirical analysis of the data, this study found the following conclusion. First, physical self-efficacy were significant on all general self-efficacy factors. Thus physical self-efficacy were influenced on pride, interpersonal relations, overcome difficulties, endurance. Second, physical self-efficacy was significant on life satisfaction. thirdly, general self-efficacy was partly significant on life satisfaction. Thus pride, interpersonal relations were not influenced on life satisfaction but influenced on overcome difficulties, endurance. Fourth, in case of the women over 40 years of age, physical self-efficacy was not significant on life satisfaction, and only endurance of general self-efficacy factors was influenced on life satisfaction. Whereas in case of the women under 40 years of age, physical self-efficacy was significant on life satisfaction, and overcome difficulties, endurance general self-efficacy factors were influenced on life satisfaction.

■ keyword : | Sport Leisure Activity | Physical Self-efficacy | General Self-efficacy | Life Satisfaction |

* 본 논문은 2007년도 상지대학교 교내연구비 지원에 의한 것임.

접수번호 : #090602-001

접수일자 : 2009년 06월 02일

심사완료일 : 2009년 06월 10일

교신저자 : 이재형, e-mail : jhlee68@sangji.ac.kr

I. 서론

과거와 달리 21세기에는 여성들의 지위와 위상 그리고 역할과 기능이 과거와는 매우 달라 여성들의 적극적 인 사회적 참여가 확대되고 있는 추세이다[1].

하지만 통계청에서 실시한 '2007 대한민국 행복테크' 보고서에 따르면, 기혼여성 중 특히 맞벌이 주부의 경우 가사노동 시간은 남성에게 비해 6배에 달하며, 여가활동을 통한 자기개발의 시간이 적어 행복한 삶을 저해 받고 있다고 한다[2]. 사실 과거에는 여가에 대한 개념을 노동의 개념과 대비시켜 휴식, 재충전, 스트레스 해소, 생산성 향상 등과 같은 맥락에서 이해하려 하였기에 자신의 삶에 있어 일과 여가에 대한 의미를 올바르게 인식하지 못했고 이로 인해 바람직한 여가관을 확립할 수 있는 기회를 갖지 못하였다. 그러나 최근에는 '노동을 위한 휴식'으로서의 여가가 아닌 '여가를 위한 노동'으로 여가에 대한 의식과 개념이 변화하고 있다[3]. 그리고 개인은 자신의 운동능력에 대한 자신감을 통하여 자아 만족을 이룰 수 있다. 다양한 스포츠 활동 가운데 자신이 잘 할 수 있는 활동을 찾고 지속적으로 참여함으로써 쌓여지는 자아에 대한 자신감 획득은 신체적·정신적 자기효능감이 높아지거나 자아실현, 자긍심, 자아존중감으로 발전하는 것이다[4]. 이러한 이유로 스포츠야가의 대중화 및 보편화 현상이 계속 가속화되고 있으며 여성들의 스포츠여가활동 참여도 점점 증가하고 있는 추세이다[5].

하지만 우리나라에서 여가활동과 자아실현에 관심을 보이기 시작한 것은 가장 최근의 일로서 여성의 스포츠 여가활동과 자아실현의 관계에 대한 연구는 체육학 및 여가학 분야에서 타 연구에 비하여 상대적으로 매우 빈약한 상황이다[6]. 따라서 본 연구에서는 여성의 스포츠 여가활동으로서 여성들이 가장 폭 넓게 이용하고 있는 수영프로그램을 대상으로 참여 여성의 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감과 생활만족에 미치는 영향을 밝히는데 그 목적이 있다.

II. 이론적 고찰

1. 스포츠여가활동

여가란 자신의 일에서 벗어나 자신의 의지에 의해 자발적으로 자유롭게 수행하는 기분전환과 즐거움을 추구하는 활동으로 보았다[7]. 즉, 여가는 자유의사에 의해 즐거움의 추구를 위한 마음의 상태에서 출발하는 것으로, 하지만 여가활동은 바람직한 규범 및 가치 판단을 전제한다고 할 수 있다. 여가는 규범과 가치에 근거한 마음의 상태로써 신체적, 심리적, 교육적, 문화적, 자아실현을 위한 순기능과 모방, 과시, 위장, 무관심, 향락 등 역기능의 양면성을 갖는다[8].

여가활동 유형은 연구자가 어떤 기준을 택하느냐에 따라 다양하게 구분되어진다. 즉 여가활동을 분류할 때 여가시설, 여가의 참여동기, 일과 여가의 이분법적 기준을 활용할 수 있고 여가활동을 유형화하는 데는 지향방향, 행동, 활동공간, 가치관, 생활관, 정신적, 신체적, 문화적 관점 등 여러 가지 접근방식이 있는데 여가시간의 활용목적, 시설사용 정도, 참가자 수에 따라 차이가 있을 수 있다[9].

여가활동은 매우 광범위하고 다양하기 때문에 그 분류기준에 따라 여가활동의 유형을 다양하게 제시할 수 있다. Zuzanek[10]는 건강상태와 신체적 능력을 기준으로 여가활동유형을 제시하였으며, Kelly[11]는 여가활동유형을 스포츠, 야외 레크레이션, 예술, 대중문화, 여가활동으로 분류하였고, Iso-Ahola[12]는 스포츠활동, 사회활동, 공작활동 등으로 여가를 분류하여 여가활동 행위자의 행태를 기준으로 "하는 여가"인 능동적 여가와 "보는 여가"인 수동적 여가로 분류하였다.

한국관광공사[13]에서 실시한 국민여가활동 참여실태 조사에서 사용한 여가활동 항목과 활동유형은 사교활동, 취미 및 교양활동, 스포츠활동, 관광 및 행락활동, 관람 및 감상활동, 놀이 및 오락활동 등의 6개의 영역으로 분류하였고 통계청[14]의 사회통계조사에서는 TV 시청(26.1%), 휴식·수면(16.1%), 가사·잡일(12.1%), 사교관련(11.4%), 가족과 함께(9.3%), PC관련(6.9%), 여행(5.2%), 스포츠활동(4.3%), 문화예술관람(2.3%), 자기개발(1.8%), 창작·취미(1.0%) 등 12가지 분야로 분류하였다. 본 연구에서는 이러한 여가활동의 유형 중 스포츠활동을 대상으로 하는 여가활동을 스포츠 여가

활동으로 규정하고 연구 대상으로 하였다.

2. 자기효능감

자기효능감(self-efficacy)이란 긍정적 성과를 거두어 들일 수 있는 능력에 대한 자신감[15] 또는 개인이 일정한 상황에서 결과를 산출해 내는 데 요구되는 일련의 조치를 조직하고 실행해 낼 수 있다는 자기 확신이다[16]. 자기효능감 수준은 과제나 상황을 얼마나 어렵게 보느냐와 관련이 된다. 과제가 어려우면 자기효능감 수준이 낮아지고 과제가 쉬우면 수준이 높아진다. 자기효능감의 강도는 효능감의 지속성 문제와 관련된다. 약한 자기효능감은 쉽게 사라지지 않으며 대처행동을 찾게 된다. 일반화는 자기효능감이 어느 정도 범위의 상황이나 대상까지 적용될 수 있는가하는 것으로써, 어떤 경험은 제한된 상황에서만 일반화되는 효능감을 형성하지만 어떤 경험은 좀 더 넓은 상황이나 대상 일반화되는 행동과정의 정확도와 함께 효능기대의 수준, 강도, 일반화에 대한 자세한 측정을 필요로 한다[17].

안명식[18]은 자기효능감은 소유하고 있는 지식과 기능으로 무엇을 할 수 있다고 판단하느냐에 관심이 있으며, 일을 성공적으로 수행하기 위해서는 지니고 있는 다양한 지식과 기술을 회상해내고 이를 변화하는 상황에 맞게 임기응변적으로 조직하여 행동으로 옮길 수 있어야 하는데 이러한 능력에 대한 믿음이 자기효능감이라 하였다. 그리고 자기효능감과 일반적 자신감과의 개념적 차이를 보면, 자신감은 믿음 또는 확신의 강도를 언급하나 인지된 능력의 구체화된 수준을 말하지 않으며 자기효능감은 그 믿음의 강도와 인지된 능력수준의 구체화를 의미한다[19].

자기효능감은 특정의 과제에서 특정의 결과를 산출해내는 데 요구하는 일련의 조치를 취하고 실행해 낼 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음이며 특정과제 수행과 관련하여 자기능력에 대한 확신이다[20].

자기효능감은 학습자들이 어떤 준거에 따라서 과제를 수행할 수 있는 확신을 의미하며[16] 인간의 행동에 다음과 같은 영향을 미친다. 첫째, 어떤 행동과 환경을 선택할 것인지에 영향을 준다. 인간은 특정 상황에서 자신이 능력이 있다는 확신을 할 때 그 상황을 보다 적

극적이며 능동적으로 대처해 나가는 반면, 자신의 능력에 대한 확신을 가지지 못할 때에는 그 상황을 회피한다. 둘째, 어떠한 행동에 필요한 노력의 양과 어려움을 위해 행하는 노력의 지속정도에 영향을 미친다. 즉 효능감이 강한 사람일수록 특정한 상황에 지속적으로 많은 노력을 기울인다. 셋째, 자기효능감은 현재의 행동뿐 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다. 즉, 확신이 없는 사람일수록 무력감에 쉽게 빠지고 불안과 공포도 더 많이 느낀다는 것이다[21].

3. 생활만족

생활만족의 개념으로 Kalish[22]는 생활만족도를 자신의 생활에 대해 의미 있게 느끼고 주요 목표를 성취하였다고 느끼며 주변 환경과 효과적으로 잘 대응하여 자신의 욕구를 잘 충족시켜 만족한 정도로, Medley[20]는 생활만족도를 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소로 생활만족을 제시하고 있으며 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하여 개인의 생활과 관련하여 기대수준이 합리적으로 충족되었는가에 대해 평가한 정도로 구분하였다. Diener[23]는 행복은 주관적이고 긍정적인 것이며, 전형적으로 개인생활 전반에 대한 만족 정도라고 하였으며 행복의 핵심요소로서 생활만족의 개념을 도입하고 있다. 즉 생활만족은 행복의 가장 주된 요소로서 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가로 개인이 선택한 기준에 따라 주관적으로 평가되며 생활 속에서 느끼는 크고 작은 감정들에 의해 유발되는 비교적 지속적인 감정상태 또는 기대가 충족되었을 때 나타나는 즐거움, 만족감, 행복감이라 할 수 있다[24][25].

생활만족이라는 개념이 일반화 된 것은 언제부터인지 불확실하지만, 지금까지는 여러 학자들에 의해 주로 사기, 행복, 적응, 심리적 복지, 삶의 질 등의 용어와 함께 정확한 구분 없이 혼용되어 왔다. 이효재[26]는 생활만족을 일상적으로 하고 있는 활동에서 기쁨을 얻을 수 있고 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고 적어도 중요한 목표를 성취하였다고 느끼며, 자신에 대한 긍정적인 마음을 갖는 것으로, 행복하다는 낙관적인 태도와 기본을 유지할 수 있는 상태라고 정의하였다[27].

생활만족에 대한 국내학자들의 다양한 개념 정의는 몇 가지 특성으로 요약 가능하다. 첫째, 생활만족은 개인의 주관적 감정(만족감)이라는 것이다. 둘째, 생활만족에 대한 감정을 구성하는 가장 중요한 부분은 기대와 현실의 합치 정도이다. 따라서 개인의 생활만족은 객관적 조건에 의해 일반적으로 규정되는 것이 아니라 개인 스스로의 삶에 대한 기대수준에 의존한다. 셋째, 현실과 기대 외에는 생활만족에 영향을 주는 요인은 사회적 지지, 과거의 성취, 개인의 가치관, 의미 있는 사람의 존재 여부 등이 있다[28].

III. 연구설계 및 조사방법

1. 모집단의 규정 및 표본추출방법

본 연구의 조사대상은 대구 및 경북지역에 위치한 실내 수영장에서 수영프로그램을 수강하고 있는 19세 이상의 여성을 대상으로 하였으며, 2006년 11월 25일에서 12월 24일까지 한 달간의 설문기간 동안 면접원이 직접 실내 수영장을 방문하여 만난 여성들을 대상으로 편의 표본추출 방법을 사용하였다. 설문지는 총 200부를 배포하여 회수된 설문지는 188부로 그 중 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 부족하다고 인정되어 분석에 적용할 수 없는 표본 14부를 제외한 174부를 본 연구의 실증분석에 이용하였다.

2. 연구가설과 연구모형의 설정

자기효능감 연구는 Bandura[16]의 자기효능감 이론을 기초로 성취경험, 대리경험, 언어적 설득과의 관계를 규명하려는 연구로 시작하여 최근에 이르러서는 불안, 동기, 정서적 요인 등 자기효능감 및 운동수행에 관한 연구가 스포츠 분야에서 이루어져 왔다[29]. 이러한 연구들은 스포츠여가활동의 참여가 몰입경험과 신체적 자기효능감을 높이게 된다는 사실을 증명하고 있다[30].

McAuley[31]의 연구에서도 마찬가지로 운동참가가 신체적 자기효능감을 발달시킨다고 하였으며 또한 신체적 기술의 점진적 획득을 바탕으로 하여 이루어지는

운동은 신체에 대한 지각과 자신감을 증진시키고 아울러 일반적 자기효능감에도 영향을 미친다고 하였다.

국내연구 중 이종길[32]은 능동적인 여가활동이 수동적인 여가활동보다 생활만족에 미치는 영향이 높다는 가설을 검증하였으며 김미향[33]은 지속적인 스포츠활동 여가 참여자는 비참여자보다 생활만족이 높고 정신건강에 더 좋다는 결론을 도출하였고 조연철·최창석[34]의 연구에서는 청소년의 여가스포츠 참가에 따른 신체적 자기효능감이 자아성취감에 유의적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 여가활동이 삶의 질적 향상, 자아실현 및 행복추구, 건강에 효과적으로 부응한다고 볼 때 스포츠여가활동의 참가는 사람들의 고차원적 욕구실현 및 자유감, 해방감을 높일 수 있는 훌륭한 상황을 제공한다고 볼 수 있다[35][36][23][12].

이와 같이 최근 여가활동 중 스포츠여가활동 즉, 운동수행의 적극적 참여와 자기효능감, 그리고 자기효능감과 생활만족간의 긍정적인 관계를 분석한 선행 연구들[37][38][30][39][34]이 발표되고 있다.

따라서 이와 같은 선행연구결과들에 기초하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- H1 : 신체적 자기효능감은 일반적 자기효능감에 유의적인 영향을 미칠 것이다.
- H2 : 신체적 자기효능감은 생활만족에 유의적인 영향을 미칠 것이다.
- H3 : 일반적 자기효능감은 생활만족에 유의적인 영향을 미칠 것이다.

또한 위와 같은 연구결과가 스포츠여가활동 참여자의 연령에 따라 차이가 있을 것으로 판단하고 연령으로는 생활연령으로서 가장 보편적인 방법으로 35세에서 70세까지의 어느 시기를 중년으로 보고 있으나, 미국 인구통계국에서 설정한 중년기 범위를 45세 이상으로 보고 있다[24]. 따라서 본 연구에서는 설문에서 10세 단위로 조사를 한 관계로 40세를 기준으로 중년기 이전과 이후로 보고 구분하여 분석에 활용하였다.

- H4 : 신체적 자기효능감과 일반적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향은 연령에 따라 차이

가 있을 것이다.

H4-1 : 신체적 자기효능감과 생활만족간의 영향관계는 연령에 따라 차이가 있을 것이다.

H4-2 : 일반적 자기효능감과 생활만족간의 영향관계는 연령에 따라 차이가 있을 것이다.

따라서 본 연구의 가설을 중심으로 [그림 1]과 같이 연구모형을 제시하였다.

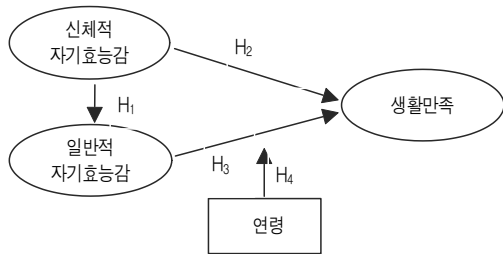


그림 1. 연구모형

3. 변수의 정의 및 측정

본 연구에서 이용된 측정변수에 대해서는 강한 부정(전혀 동의하지 않음)에서 강한 긍정(매우 동의함)에 이르는 5점 리커트 척도를 기준으로 측정하였다.

본 연구에서 일반적 자기효능감이란 개인의 전반적인 수행능력에 대한 신념체계이고 어떤 과제를 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 자신감, 확신 및 기대감이며 일련의 구체적인 행동을 통해 특정 과제를 얼마나 잘 수행해 낼 수 있는지에 대한 스스로 추정된 능력의 정도를 말한다[40][16][41]. 또한 신체적 자기효능감은 자기효능감 중에서도 인지된 신체능력(체력)과 신체기술(운동능력)에 대한 자신감, 확신에 대한 스스로의 추정된 능력 정도를 말한다. 일반적 자기효능감은 소수연[42]의 연구에서 활용한 일반적, 사회적 자기효능감의 항목들을 중심으로 14문항으로 구성하였다, 신체적 자기효능감은 Mahoney[43] 및 이상구[44]의 연구에서 활용한 신체적 자기효능감의 항목을 중심으로 5문항을 구성하였다. 생활만족에 대한 정의는 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가로서 개인생활의 전반에 걸친 조화적 만족을 의미한다. 따라서 본 연구에서의 생활만족은 Diener[45]의 연구를 바탕으로 5문항으로 구성하였다.

IV. 실증분석

1. 표본의 일반적 특성

인구통계적인 특징에 있어서 성별을 살펴보면, 연령이 30세 이하가 38명(21.8%), 31세~40세 이하가 71명(40.8%), 41세~50세 이하가 33명(19.0%), 51세~60세 이하가 32명(18.4%)로 나타났고, 교육정도는 중졸 이하가 17명(9.8%), 고졸은 69명(39.7%), 대졸은 79명(45.4%), 대학원 이상은 9명(5.2%)로 나타났다. 또한, 가구당 월평균 수입은 300만원 이하가 87명(50.0%), 300만원~400만원은 52명(29.9%), 400만원 이상은 35명(20.1%)로 나타났다. 수영프로그램의 참여빈도는 1주일에 1~2회 이하가 30명(17.2%), 1주일에 3~4회 이하가 71명(40.8%), 1주일에 5회 이상이 73명(42%)로 나타났으며, 수영프로그램 참여시간은 1시간 이하가 117명(67.2%), 1시간 이상이 57명(32.8%)이었다. 마지막으로 수영프로그램 참여기간은 1~5년 이하가 100명(57.5%), 5년 이상이 74명(42.5%)로 나타났다.

2. 단일차원성과 신뢰성 검증

우선, 본 연구에서는 R-type 요인분석을 적용하였으며, 주성분분석을 통하여 직각회전의 varimax 방법을 사용하였다. 요인추출과정에 있어서는 고유치기준을 적용하여 1보다 큰 요인에 대하여 요인화 하였다.

먼저 신체적 자기효능감은 KMO 값이 .818로 매우 적당한 것으로 나타났다. 요인분석 모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치(sphericity)의 유의확률이 .01 유의수준에서 통계적으로 유의하였으며 [표 1]에서 그 결과를 제시하였다.

표 1. 신체적 자기효능감에 대한 요인분석

요인명/신뢰도	측정변수	적재치	eigen값 분산율
신체적 자기효능감 Cronbach's α = .8485	운동에 자신 있고 잘 할 수 있음	.865	3.147 62.937
	내 운동 실력에 자신감이 있음	.857	
	운동 시 체력에 자신감이 강함	.818	
	체력적으로 자신이 있음	.727	
	신체적인 모든 것에 자신 있음	.683	

일반 자기효능감에 대한 요인분석 결과 4개의 요인이

추출되었으며 KMO 값이 .842로 매우 적당한 것으로 나타났다. 요인분석 모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치(sphericity)의 유의확률이 .01 유의수준에서 통계적으로 유의하였고 [표 2]는 일반적 자기효능감에 대한 요인분석 결과이다.

표 2. 일반적 자기효능감에 대한 요인분석

요인명/ 신뢰도	측정변수	적재치	eigen값 분산율
자신감 Cronbach's α = .7956	어떤 일에도 내 능력을 믿음	.813	2.588 18.484
	나는 내 자신이 믿음직스러움	.742	
	늘 자신 있게 행동함	.717	
	친구를 잘 사귄 수 있음	.585	
대인관계 Cronbach's α = .7424	처음 만나는 사람도 내가 먼저 다가갈 수 있음	.784	2.350 16.784
	친구를 쉽게 사귄 수 있음	.737	
	나에게 관심이 없어 보이는 사람과도 친해지도록 노력	.676	
	일이 제대로 안 풀려도 계속 시도함	.756	
끈기/노력 Cronbach's α = .7519	시작한 일은 끝을 맺음	.711	2.223 15.952
	어떤 일에 계획을 세울 때 그 계획을 잘 지킬 수 있음	.702	
	목표를 세운 일은 이를 수 있음	.662	
	실패하더라도 더 노력함	.725	
상황극복 Cronbach's α = .7541	나는 내 인생에 어떠한 난관도 헤쳐 나갈 자신이 있음	.670	2.040 14.568
	예상치 못한 일에도 잘 해결해 나갈 수 있음	.616	

주: 추출된 요인별 설명분산의 누적계수는 65.789%.

다음으로 생활만족에 대한 요인분석 결과 KMO 값이 .830으로 매우 적당한 것으로 나타났다. 요인분석 모형의 적합성 여부를 나타내는 Bartlett의 구형성 검정치(sphericity)의 유의확률이 .01 유의수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며 [표 3]에서 그 결과를 제시하였다.

표 3. 생활만족에 대한 요인분석

요인명/ 신뢰도	측정변수	적재치	eigen값 분산율
생활만족 Cronbach's α = .8190	현재 아주 좋은 생활조건을 갖고 있음	.855	2.958 59.159
	나의 삶에 만족함	.835	
	이제까지 원하는 중요한 것들을 성취하였음	.776	
	다시 살더라도 내가 살아온 것과 같은 삶을 살 것임	.731	
	대체로 봐서 내 인생에 맞는 생활을 하고 있음	.627	

3. 가설 검증 및 분석

3.1 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감에 미치는 영향 (가설 1)

스포츠여가활동으로서 수영프로그램에 참여 하고 있는 여성의 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감에 미치는 영향을 파악하기 위한 회귀분석을 수행한 결과, 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감의 하위 요인인 자신감, 끈기/노력, 대인관계, 상황극복 모두에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 수영프로그램에 참여하고 있는 여성의 운동능력이 향상되고 체력에 자신이 생길 경우 일상생활에서도 자신감, 끈기/노력, 대인관계, 어려움을 극복해 나가는 데 영향을 미친다고 볼 수 있겠다. 따라서 가설 1은 채택되었다. [표 4]는 신체적 자기효능감과 일반적 자기효능감과의 회귀분석 결과이다.

표 4. 신체적 자기효능감과 일반적 자기효능감과의 회귀분석 결과

종속변수	자신감		끈기/노력		대인관계		상황극복	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t	Beta	t
신체적 자기효능감	.295	4.048**	.311	4.293**	.288	3.950**	.250	3.390**
R ² (adjust R ²)	.087(.082)		.097(.092)		.083(.078)		.063(.057)	
F(Sig.)	16.388(.000)		18.434(.000)		15.604(.000)		11.492(.001)	

** : p<.01

3.2 신체적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향 (가설 2)

스포츠여가활동으로서 수영프로그램에 참여 하고 있는 여성의 신체적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향을 파악하기 위한 회귀분석을 수행한 결과 신체적 자기효능감은 유의수준 .01 이내에서 생활만족에 유의적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설 2는 채택되었다. [표 5]는 신체적 자기효능감과 생활만족간의 회귀분석 결과이다.

표 5. 신체적 자기효능감과 생활만족간의 회귀분석

종속변수: 생활만족	Beta	t	Sig
신체적 자기효능감	.266	3.623	.000**
R ² (Adjusted R ²) = .071(.066) F = 13.129 p = .000			

** : p<.01

3.3 일반적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향 (가설 3)

스포츠여가활동으로서 수영프로그램에 참여 하고 있는 여성의 일반적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향을 파악하기 위한 회귀분석을 수행한 결과, 일반적 자기효능감의 요인 중 끈기/노력 요인과 상황극복 요인이 유의수준 .01 이내에서 생활만족에 유의적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설 3은 부분 채택되었다. 또한, 생활만족에 가장 큰 영향을 미치는 일반적 자기효능감 요인은 상황극복 요인과 다음으로 끈기/노력 요인으로 나타났다. [표 6]은 일반적 자기효능감과 생활만족간의 회귀분석 결과이다.

표 6. 일반적 자기효능감과 생활만족간의 다중회귀분석결과

종속변수: 생활만족	Beta	T	Sig
자신감	.109	1.31	.190
끈기/노력	.230	2.91	.004**
사교	.072	.892	.374
상황극복	.245	3.05	.003**
R ² (Adjusted R ²) = .264(.246) F = 15.125 p = .000			

** : p<.01

3.4 연령에 따른 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향

1) 연령에 따른 신체적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향 (가설 4-1)

스포츠여가활동으로서 수영프로그램에 참여하고 있는 여성의 연령에 따른 신체적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향을 파악하기 위한 회귀분석을 수행한 결과, 40세 이하의 여성에서만 유의수준 .01 이내에서 생활만족에 유의적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 40세 이상에서는 유의적이지 않았다. 따라서 가설은 채택되었다. [표 7]은 연령에 따른 신체적 자기효능감과 생활만족간의 회귀분석 결과이다.

표 7. 연령에 따른 신체적 자기효능감과 생활만족간의 회귀 분석결과

	40세 이하(n=64)			40세 이상(n=108)		
	Beta (t)	t값	Sig	Beta (t)	t값	Sig
생활만족	.290	3.140	.002**	.237	1.939	.057
R ² (Adjusted R ²)	.084(.076)			.056(.041)		
F(Sig.)	9.858(.002)			3.758(.057)		

** : p<.01

2) 연령에 따른 일반적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향 (가설 4-2)

스포츠여가활동으로서 수영프로그램에 참여 하고 있는 여성의 연령에 따른 일반적 자기효능감이 생활만족에 미치는 영향을 파악하기 위한 회귀분석을 수행한 결과, 40세 이하의 여성에서는 끈기/노력 요인과 상황극복 요인이 유의수준 .05 이내에서 생활만족에 유의적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 40세 이상에서는 끈기/노력 요인이 유의수준 .05 이내에서 생활만족에 유의적인 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설은 부분 채택되었다. [표 8]은 연령에 따른 일반적 자기효능감과 생활만족간의 회귀분석 결과이다.

표 8. 연령에 따른 일반적 자기효능감과 생활만족간의 다중 회귀분석결과

	40세 이하(n=64)			40세 이상(n=108)		
	Beta (t)	t값	Sig	Beta (t)	t값	Sig
자신감	.088	.831	.408	.160	1.184	.241
끈기/노력	.225	2.170	.032*	.259	2.061	.044*
사교	-.015	-.138	.890	.178	1.459	.150
상황극복	.243	2.344	.021*	.225	1.747	.086
R ² (Adjusted R ²)	.189(.158)			.427(.389)		
F(Sig.)	6.070(.000)			11.174(.000)		

* : p<.05

V. 결론

본 연구는 수영프로그램에 참여하고 있는 여성을 대상으로 신체적 자기효능감이 일반적 자기효능감과 생

활만족에 미치는 영향 관계를 분석함으로써, 여성의 스포츠여가활동이 제공하는 사회 심리적 영향을 증명하는 경험적 자료를 제공하고, 자기효능감과 생활만족을 증진시킬 수 있는 여성의 스포츠여가활동의 참여 필요성을 제시하고자 시도되었다. 이러한 연구목적은 중심으로 연구결과와 시사점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 신체적 자기효능감은 일반적 자기효능감의 하위요인인 자신감, 끈기/노력, 대인관계, 상황극복 모두에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 능동적인 스포츠여가활동에 참가함으로써 자신의 신체능력(체력)과 운동기술에 대해 자신감과 확신을 갖게 될 경우 일반 사회생활에서의 자기효능감에도 큰 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 둘째, 신체적 자기효능감은 생활만족에 유의적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 이러한 결과는 스포츠여가활동에 참여함으로써 신체적으로 건강하고 자신감을 갖게 될 경우 자신의 삶에 만족하고 원하는 중요한 것들을 성취하고 좋은 생활조건을 갖은 것으로 인식하는 것으로 볼 수 있다. 즉 여성에게서 스포츠 활동과 같은 능동적인 여가활동 참여로 인한 신체적 자기효능감을 높이는 것은 자신의 삶에 전반적인 만족을 가져와 보다 행복한 삶을 살 수 있는 수단이 되는 것이다. 셋째, 일반적 자기효능감의 하위요인 중 끈기/노력 요인과 상황극복 요인이 생활만족에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 자신감 요인과 대인관계 요인은 유의적이지 않았다. 즉 목표한 결과를 위해 노력하고 힘들어도 참고 이겨내며 어려움을 극복함으로써 이루어 내는 결과가 생활에 만족감을 준다는 결과를 제시한 것으로 볼 수 있다. 넷째, 연령에 따른 신체적 자기효능감과 생활만족간의 차이에서 40세 이하의 여성의 신체적 자기효능감은 생활만족에 유의적이었으나 40세 이상의 여성에서는 .05이내에서 유의적이지 않았다. 또한 40세 이하의 여성에서는 일반적 자기효능감의 하위요인 중 끈기/노력 요인과 상황극복 요인이 생활만족에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 40세 이상의 여성에서는 끈기/노력 요인만이 생활만족에 유의적인 것으로 조사되었다. 40세 이상의 여성은 중년기를 맞아 가장 큰 신체적인 변화인 폐경기에 따른 갱년기를 맞게 된다. 따라서 신체적으로 40세 이

하의 여성보다는 스포츠여가활동을 통한 신체적 자기효능감이 낮게 나타날 수밖에 없다고 본다. 특히 스포츠여가활동을 통해 무엇인가 할 수 있다는 끈기/인내를 바탕으로 질병과 같은 신체적 증상과 정서장애를 극복하여 전반적으로 만족한 삶을 영위할 수 있도록 지원해야 할 것이다. 최근 맞벌이 부부가 증가하여 여성들의 사회진출에 대한 참여가 점점 증가하고 있으며 그 분야 또한 다양화되어 가고 있다. 이러한 여성들의 경제활동 진출은 가정주부로서의 생활을 동시에 수행하게 되어 남자보다 더욱 스트레스를 가중 시키고 있다. 또한 중년의 주부 역시 중년기를 전후하여 과거와는 달리 경제적, 시간적 여유를 갖고 자신을 되돌아 볼 수 있는 여유를 갖게 되지만 폐경이나 외모, 체형과 같은 신체적 변화와 건강과 체력의 저하, 갱년기 우울증 등의 부정적 변화를 겪는 시기가 된다. 따라서 이러한 스트레스와 부정적 변화, 정신 건강에 대한 해결책으로 여가활동 참여는 여성에게 많은 도움이 된다[46][47]. 특히 신체적으로 체력을 증진하고 자신감과 운동능력 향상을 바탕으로 일반적 자기효능감을 높일 수 있는 스포츠여가활동을 여성들이 적극 참여할 수 있도록 권장하고 지원해야 할 것이다.

본 연구에서는 이러한 시사점 제시에도 불구하고 다음과 같은 몇 가지 한계를 지니고 있다. 첫째, 본 연구에서는 수영프로그램만을 대상으로 하였으나 향후 연구에서는 다양한 스포츠여가활동을 대상으로 비교 분석하여 여성의 여가활동을 확대하고 발전시키는데 기여할 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 대구 및 경북지역을 대상으로 지역적으로 제한된 범위에서 상대적으로 적은 표본에 의해 연구가 이루어졌다. 따라서 본 연구의 결과는 일반적인 전체 여성들에 대한 연구결과로서 대표성을 갖고 있다고 할 수 없을 것이다. 향후 연구에서는 더욱 폭 넓은 범위를 대상으로 적절한 표본을 가지고 연구를 수행하는 것이 바람직 할 것이다.

참고 문헌

- [1] 설민신, 문행자, “상업스포츠센터의 서비스 품질

- 이 고객만족과 고객충성도에 미치는 영향,” 한국여가레크레이션학회지, 제32권, 제2호, pp.71-81, 2008.
- [2] 김하영, “가족생활주기에 따른 기혼여성의 여가활동 참가유형, 여가유능감 및 가족여가공유여부의 관계”, 한국여가레크레이션학회지, 제32권, 제3호, pp.85-96, 2008.
- [3] 박순호, 권오일, “여가스포츠 활동참여자의 신체적 자기개념, 인지된 자유감과 심리적 웰빙의 관계”, 한국여가레크레이션학회지, 제32권, 제4호, pp.93-106, 2008.
- [4] 신혜숙, 오수일, “생활무용 및 스포츠형 여가활동에 따른 여성의 자아존중감 관계”, 한국사회체육학회지, 제29권, pp.773-784, 2007.
- [5] 이지선, 이덕성, 석강훈, “여성 수영참가자의 참여동기가 여가만족에 미치는 영향”, 한국사회체육학회지, 제32권, 제2호, pp.1195-1203, 2008.
- [6] 광한병, 서승석, 이기찬, “기혼여성의 여가활동과 가족스트레스 및 자아실현의 관계”, 한국스포츠리서치, 제16권, 제2호, pp.123-130, 2006.
- [7] M. Kaplan, *Leisure: Theory and Policy*, John Wiley & Sons, 1975.
- [8] 권용우, 정태홍, 김선희, *관광과 여가: 관광지리학적 접근*, 한울, 1995.
- [9] 조명환, “현대인의 라이프스타일과 여가활동 유형에 관한 연구”, 관광·레저연구, 제17권, 제4호, pp.7-23, 2005.
- [10] J. Zuzanek, P. J. Robinson, and Y. Iwasaki, “The Relationship between Stress, Health and Physically Active Leisure as a Function of Life-cycle,” *Leisure Science*, Vol.20, No.4, pp.253-275, 1998.
- [11] R. J. Kelly, *Leisure* (3rd ed.), *Allyn and Bacon*, 1996.
- [12] S. Iso-Ahola, *The Social Psychological of Leisure and Recreation*, Brown, 1980.
- [13] 한국관광공사, *국민여가활동 참여실태조사*, 1987.
- [14] 통계청, *사회통계조사*, 2004.
- [15] 박종영, *사회심리학*, 대왕사, 1995.
- [16] A. Bandura, “Self-Efficacy Theory : Toward a Unifying Theory of Behavioral Change,” *Psychological Review*, Vol.84, pp.191-215, 1977.
- [17] 장인실, *과제특성이 자아효능감에 미치는 영향*, 고려대학교 대학원 석사학위논문, 1990.
- [18] 안명식, *댄스스포츠 참여자의 신체적 자기효능감 차이에 관한 연구*, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.
- [19] 도상욱, *목표설정 훈련이 농구 자유투 수행 및 자아효능감에 미치는 효과*, 서울대학교 교육대학원 석사학위논문, 1996.
- [20] M. L. Medley, “Satisfaction with Life among Persons. 65 and Older: A Cause Model,” *Journal of Leisure Research*, Vol.6. pp.27-45, 1976.
- [21] A. Bandura, “Self-Efficacy Mechanism in Human Agency,” *American Psychologist*, Vol.37, pp.122-147, 1982.
- [22] R. A. Kalish, *Late Adulthood Perspectives on Human Development*, Cold Publishing Company, 1975.
- [23] E. Diener, R. Emmons, and R. Larsen, “The Satisfaction with Life Scale: A Measure of Global Life Satisfaction,” *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, pp.71-75, 1985.
- [24] A. Campbell, E. P. Converse, and L. W. Rogers, *The Quality of American Life*, C. V. Mosby, 1976.
- [25] 이에리사, *생활체육 활동과 직장인의 여가몰입·여가만족 및 생활만족의 관계*, 명지대학교 대학원 박사학위논문, 1996.
- [26] 이효재, “한국 저소득 노인생활에 관한 사회경제 및 공간문제 연구”, 이화여자대학교 한국문화연구원 논총, 제34권, 1979.
- [27] 장연옥, *현대노인의 여가활동 유형과 생활만족에 관한 연구*, 경기대학교 석사학위논문, 2001.
- [28] 최성재, “노인의 생활만족도 척도개발에 관한 연구”, 이화여자대학교 한국문화연구원 논총, 제49

권, 1986.

[29] 최영욱, 김윤태, 원주연, “고교볼링 선수들의 경쟁지향성과 경쟁상태 불안, 자기효능감 및 수행결과와의 관계”, 한국체육학회지, 제39권, 제3호, pp.338-348, 2000.

[30] 이은석, 김종욱, “스킨스쿠버 참가자의 자각유형에 따른 신체적 자아효능감과 인지된 자유감의 관계”, 한국사회체육학회지, 제16권, pp.1249-1259, 2001.

[31] E. McAuley, *Self-Referent Thought in Sport and Physical Activity*, In T. S. Horn (Ed). *Advances in Sport Psychology*, 101-118. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.

[32] 이종길, *사회체육활동과 생활만족과의 관계*, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1992.

[33] 김미향, *지속적인 스포츠활동의 참여가 생활만족과 정신건강에 미치는 영향*, 국민대학교 대학원 석사학위논문, 1994.

[34] 조연철, 최창석, “청소년의 여가스포츠 참가와 자아효능감 및 자아성취감의 관계”, 한국사회체육학회지, 제15권, pp.213-221, 2001.

[35] M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Experience*, Harper & Row, 1990.

[36] E. Diener, “Subjective Wellbeing,” *Psychological Bulletin*, Vol.95, pp.542-575, 1984.

[37] 김민현, “수준별 동계스포츠 참여자의 자기효능감 비교분석”, 한국사회체육학회지, 제22권, pp.789-800, 2004.

[38] 김정남, *여성의 지속적인 스포츠참가가 자기효능감에 미치는 영향*, 상명대학교 교육대학원 석사학위논문, 1999.

[39] 전대준, “생활체육 참가자의 자기효능감과 운동중독의 관계”, 한국체육학회지, 제44권, 제6호, pp.267-277, 2005.

[40] D. Schunk, “Self-Efficacy, Motivation, and Performance,” *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol.7, No.2, pp.112-137, 1995.

[41] 성영호, “직장인의 생활체육 참가와 자아효능감

의 관계”, 한국체육학회지, 제39권, 제3호, pp.911-919, 2000.

[42] 소수연, *자기능력지각 유형과 내적 귀인 피드백이 자아효능감과 읽기 성취도에 미치는 영향*, 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 1996.

[43] J. M. Mahoney, “Psychological Predictors of Elite and Mom Elite Performance in Olympic Weight lifting,” *International Journal of Sport Psychology*, Vol.20, No.1, pp.1-12, 1988.

[44] 이상구, *생활체육 참가와 주관적 안녕감의 관계*, 한국체육대학교 대학원 박사학위논문, 1998.

[45] E. Diener, M. Diener, and C. Diener, “Factors Predicting the Subject Well-Being of Nation,” *Journal of Personality and social Psychology*, Vol.69, pp.851-864, 1995.

[46] 여호근, 김치영, “여성의 여가활동 참가, 자아존중감, 재참가의도의 관계”, *컨벤션연구*, 제7권, 제1호, pp.193-210, 2007.

[47] 홍성아, *중년여성의 여가 스포츠활동 참여에 따른 여가만족 및 생활만족에 관한 연구*, 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문, 2006.

저 자 소 개

이 재 형(Jae-Hyoung Lee)

정희원



- 1994년 2월 : 세종대학교 관광경영학과(경영학사)
- 1999년 2월 : 세종대학교 관광경영학과(경영학 석사)
- 2004년 2월 : 세종대학교 호텔관광경영학과(경영학 박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 상지대학교 관광학부 조교수 <관심분야> : 호텔경영, 관광여가학, 호텔관광마케팅, 호텔정보

윤진영(Jin-Young Yoon)

정회원



- 1999년 2월 : 가야대학교 경영학과(경영학사)
- 2002년 2월 : 세종대학교 호텔관광경영학과(경영학석사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 세종대학교 호텔관광경영학과 박사수료

<관심분야> : 호텔, 연회케이터링, 외식, 관광이벤트

조은아(Eun-Ah Cho)

정회원



- 2002년 2월 : 세종대학교 호텔관광경영학과(호텔관광경영학사)
- 2004년 2월 : 세종대학교 호텔관광경영학과(경영학 석사)
- 2006년 3월 ~ 현재 : 세종대학교 호텔관광경영학과 박사수료

<관심분야> : 호텔식음료, 외식, 컨벤션, 관광홍보