

규칙적 체육활동 참여가 개인의 행복감에 미치는 영향과 참여유도 결정요인

김미옥*, 허지정**

국민체육진흥공단 한국스포츠개발원*, 서울대학교 환경대학원 환경계획연구소**

The regular physical activity impact on the individuals involved euphoria and determinants of engagement

Mi-Ok Kim*, Ji-Jung Huh**

Seoul Olympic Sports Promotion Foundation, Korea Institute of Sport Science*
Environmental Planning Institute, Seoul National University**

요 약 본 연구는 개인이 행복한 삶을 영위하는데 있어 규칙적인 체육활동 참여가 미치는 영향력과 체육활동 참여 결정요인을 파악하는데 목적이 있다. 연구 목적 달성을 위해 ‘2014년 국민생활체육참여실태조사’ 자료를 이용하여 규칙적 체육활동 참여 집단과 그렇지 않은 집단 간 행복감 차이 교차분석, 다중회귀모형을 통한 규칙적 체육활동이 행복감에 미치는 영향력과 영향요인을 분석하였다. 교차분석과 이항로짓 분석을 통해 집주변 체육시설 인지 여부에 따른 체육활동의 참여 차이와 영향요인도 분석하였다. 분석결과 규칙적 체육활동에 참여하는 집단이 그렇지 않은 경우에 비해 행복감이 높은 것으로 나타났고, 연령, 교육수준, 직업유무, 소득, 결혼여부, 건강수준이 행복지수에 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 집주변 체육시설 인지 여부와 규칙적 체육활동 참여와의 관계 분석 결과는 두 변수 간에 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타나 집주변 체육시설 인지 여부가 참여 동기로 작용하는 것으로 분석되었다.

주제어 : 체육활동 참여, 행복감, 참여유도 결정요인, 이항로짓분석, 체육시설 인지

Abstract This study aims to investigate the effects of regular participation in physical activity on personal happiness by analyzing the “2014 National Leisure Sports Participation Survey”. By using cross-tabulation and the binary logit model, it is found that there is a positive correlation between those two variables. The effect of positive affect on happiness index was found to be influenced by age, education level, occupation, income, marital status, appear. The results of the analysis of the relationship between the presence of sports facilities and the participation of regular physical activity using crosstab analysis and the analysis of physical activity showed positive relationship between two variables. Hence, it is expected that providing more opportunities to participate in sports programs can lead the public to more regular participation in physical activity.

Key Words : Participation in physical activity, Euphoria, Determinants of participation, Binary logit model, Presence of sports facilities

Received 31 October 2016, Revised 1 December 2016
Accepted 13 December 2016, Published 28 December 2016
Corresponding Author: Mi-Ok Kim
(Korea Institute of Sport Science)
Email: kimmiok@sports.re.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

현대사회는 소득수준의 향상으로 삶의 질에 대한 관심이 높아지고 있으며, 개인의 행복을 영위하는데 있어 여가의 중요성 또한 증대되고 있다. 최근에는 여가의 양적 측면을 넘어 질적 측면이 삶의 질과 행복한 삶을 측정하는데 중요한 척도로 자리매김하였다[1, 2]. 이에 따라 여가시간의 주요 활동 중의 하나인 체육활동 참여는 건강한 삶과 여유로운 여가생활의 일환으로 그 중요성이 증가하고 있다[3].

과거 전통적인 노동집약적 삶의 형태에서 체육활동의 목적은 노동력 신장을 위한 신체능력 증진에 있었다[2]. 그러나 현대의 체육활동은 신체능력 증진 뿐 아니라 건강한 정신 함양과 사회적 교류 측면에서도 그 중요성이 대두되고 있다. ‘보는’ 스포츠에서 ‘직접 참여’하는 스포츠에 대한 수요가 급격히 늘고 있는 추세는 나이를 불문하고 체육활동을 함으로써 기대되는 건강증진 뿐 아니라 사회적 교류 및 자아실현에 대한 욕구가 반영된 것으로 볼 수 있다.

이러한 추세를 반영하듯 다양한 학문분야에서 개인의 행복한 삶에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 연구들이 수행되고 있다. 체육학에서도 생활체육 참여가 인간의 주관적 삶의 질과 행복한 삶에 미치는 영향에 대해 규명하기 위한 연구가 일찍이 이루어져 왔다[2, 4, 5]. 선행연구들은 행복의 정의를 내리는 것과 정량적(quantification) 측정의 어려움을 지적하며, 대다수의 연구에서 심리적·신체적 행복감, 자아실현감, 주관적 안녕감, 삶의 질 등의 용어로 변경하여 사용하는 경우가 많았다[6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18]. 한편, 행복을 결정짓는 객관적 측면으로 성, 연령, 소득, 학력, 건강수준 등이 주요 결정요인으로 밝혀진바 있다[1, 12].

선행연구들은 생활체육 참여가 인지된 삶의 질, 만족도 등과 관련이 있음에 주목하였다. 그러나 기존 연구들은 단순히 생활체육 참여가 개인의 행복한 삶에 직접적으로 영향을 미치는 것을 밝히는 데에 치중되어 있을 뿐, 생활체육 참여를 유도하기 위해 추가적으로 무엇을 해야 하는가에 대한 결정요인까지 포괄한 논의는 이루어진 바가 없다.

우리나라 공공체육시설의 공급 정책의 기본방향을 담고 있는 ‘공공체육시설 균형배치 중장기계획’에 의하면

주민의 체육활동 참여기반 확대를 위해 접근성을 시설공급계획의 기준으로 규정하고 있다[20]. 이는 개인이 규칙적인 체육활동에 참여하기 위해서는 체육활동을 할 수 있는 공간이 필요하며, 특히 접근성이 양호한 집주변 체육시설의 공급수준과 인지 여부는 체육활동 참여 결정에 중대한 영향을 미칠수 있음을 의미한다[20].

이에 따라 본 연구는 개인이 행복한 삶을 영위하는데 있어 규칙적인 체육활동 참여가 어떠한 영향력을 미치는지 규명하고, 체육활동 참여결정요인을 파악하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 먼저 규칙적 체육활동 참여가 개인의 행복감을 증대시킬 수 있는지를 규명하고, 규칙적 체육활동 참여를 유도하기 위한 결정요인으로 ‘집주변 체육시설 인지 여부’에 주목하였다.

2. 연구방법

2.1 분석 자료

우리나라 국민을 대상으로 체육활동 참여와 행복감에 관한 정보를 담고 있는 자료로 문화체육관광부의 ‘2014년 국민생활체육 참여 실태조사’가 있다[14]. 해당 자료는 전국의 만 10세 이상의 가구원을 대상으로 생활체육 참여 실태, 시설활용 및 의견조사 등을 매년 실시하고 있다. 총 표본은 약 9,000개에 달하며, 48개의 설문문항으로 구성되어 있다. 그 중 연구대상이 되는 주요 문항은 인구학적 특성과 ‘행복지수’, ‘규칙적 체육활동 참여 여부’, ‘집주변의 체육시설 인지 여부’ 등이다.

2.2 분석 방법

본 연구는 개인이 행복한 삶을 영위하는데 있어 규칙적인 체육활동 참여가 어떠한 영향력을 미치는지 규명하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 먼저 두 변수 간 관계를 파악하기 위하여 교차분석(Cross-tabulation)과 이항로짓모형(Binary logit model)을 사용하여 집단 간 차이와 규칙적 체육활동 참여 확률을 분석하였다. 또한 궁극적으로 규칙적인 체육활동 참여로 개인의 행복감을 증대시킬 수 있는지를 다중회귀분석을 이용하여 그 영향력을 파악하였다. 다음으로 규칙적 체육활동 참여를 유도하기 위한 결정요인으로 ‘집주변 체육시설 인지 여부’에 주목하였다. 총 두 개의 분석모형에 따라 각각 ‘개인의 행복지

수'와 '규칙적 체육활동 참여 여부'를 종속변수로 사용하였다. 공통적으로 개인의 인구학적 특성을 나타내는 설명변수는 성, 나이, 교육수준, 직업유무, 월평균 가구소득, 결혼여부, 거주지역 특성이며, 체육활동 관련 특성은 현재의 주관적 건강수준과 주당 여가활동 시간(분)이다. 행복지수모형에는 규칙적 체육활동 여부가 중요변수로 투입되고 규칙적 체육활동 참여모형에는 집주변 체육시설 인지도여부가 중요변수(key variable)로 투입되었다<Table 1>참고.

3. 결과

3.1 규칙적 체육활동 참여에 따른 행복감 차이

3.1.1 규칙적 체육활동 참여 여부에 따른 행복감 비교

개인의 주관적 행복감을 정량화하기란 결코 쉬운 문제는 아니다. 연구자들마다 다양한 기준을 바탕으로 행복의 정도를 정량적으로 측정하려는 시도가 있어왔다. 하지만 어느 한 지표를 적용하여 일반화하기에는 한계가 존재하기 때문에, 본 연구에서는 '2014 국민생활체육 참여 실태조사'에서 설문문항에 포함된 행복지수를 사용하

고자 한다. 해당 문항은 총 4가지 측면에서 행복지수를 10점 척도로 측정하고 있다. 각각 생활태도 수준, 긍정적 인생관, 삶의 욕구 충족도, 사회적 열정도로 명명하였으며, 4가지의 지수를 대표하는 '행복지수'는 총 평균값으로 산출하였다.

<Table 2> Compared to the average of regular participation in physical activity by Happiness Index

Happiness index	regular participation in physical activity	mean	standard deviation	t-value
Living attitude levels	non-participation	7.007	1.474	-12.305**
	participation	7.384	1.415	
Positive view of life	non-participation	6.962	1.453	-11.750**
	participation	7.318	1.403	
Desire of life satisfaction	non-participation	6.587	1.607	-12.451**
	participation	7.001	1.514	
Social passion	non-participation	6.781	1.534	-10.829**
	participation	7.130	1.498	
Happiness index (total average)	non-participation	6.835	1.300	-13.867**
	participation	7.208	1.232	

** p-value < 0.000

<Table 1> Variables table

position	variables	contents	mean	
D, I	Regualr participation in physical activity #	non-participation (0), participation (1)		
D	Happiness index(average)	10 point scale (1: strongly disagree ~ 10: strongly agree)	7.0	
	gender #	female(0), male(1)	0.5	
	age	age	43.6	
	education level	Middle school (1), High school (2), College degree (3)	1.1	
	Individual Characteristic	work status #	in occupation (0), occupation(1)	0.6
		monthly household income	monthly household income (1: under ₩1,000,000 ~ 12: over ₩6,010,000)	321.0
I		marital status #	single(0), married(1)	0.7
		residential area #	Non-urban(0), urban(1)	0.7
	Physical activity	subjective health status	5 point scale (1: not healthy at all ~ 5: very healthy)	3.8
	Characteristic	Physical activities time per week (min.)	average physical activities time per week (min.)	505.1
		awareness of neighborhood exercise facilities #	do not know(0), know(1)	0.5

I: Independent variable / D: Dependent variable

#: Dummy variable / else: continuous variable

N=8,977

규칙적 체육활동은 참여빈도를 기준으로 주 1회 이상 참여자를 규칙적 체육활동자로 구분하였다. 분석에 앞서 규칙적 체육활동 참여 여부와 행복지수 영역별 관련성을 살펴보면(<Table 2> 참고), 참여자들의 경우가 모든 지수에서 미참여자에 비해 평균값이 높게 나타났다.

각각의 평균값 차이는 t-test 결과 통계적으로 매우 유의한 것으로 판정할 수 있다. 이것은 규칙적으로 체육활동을 하는 것이 생활태도와 삶의 욕구 및 태도에 긍정적 영향을 미치는 것임을 알 수 있으며, 궁극적으로 행복감 과도 관련이 있는 것으로 볼 수 있다.

3.1.2 규칙적 체육활동이 행복감에 미치는 영향력
 체육활동 관련 특성들을 통제된 상태에서 규칙적 체육활동 참여 여부의 영향력을 파악하기 위해 다중회귀모형(multinomial regression model)을 활용하였다. 이때 행복지수는 1부터 10까지의 값을 가지는데, 연속형 변수의 형태로 취급하여 선형회귀모형을 적용할 수 있다.

분석 결과(<Table 3>), 추정된 모형의 F-value가 190.2이며 유의확률은 0.000보다 작게 나타나 통계적으로 매우 적합한 것으로 판정된다. 설명변수들 간 다중공선성(multicollinearity)은 크게 의심될 만한 수준은 아니다. 추정모형의 설명력은 17.5% 수준이며, 투입된 설명변수 중 성, 거주지역과 주당 여가활동 시간(분)은 통계적으로 유의하지 않았다. 추정계수가 유의한 설명변수들을 통해 나이가 젊을수록, 교육수준이 높을수록, 일을 하고 있는 경우가, 월평균 가구소득이 높을수록, 미혼에 비해 기혼

일 경우가, 현재 건강수준이 좋다고 인식할수록, 규칙적 체육활동에 참여하고 있을수록 행복지수에 정(+)의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 표준화 회귀계수를 통해 투입된 설명변수들 간 영향력 크기를 비교해 보면, 현재의 주관적 건강수준이 가장 큰 0.326으로 나타났고, 다음으로 규칙적 체육활동 참여 여부가 0.101로 나타났다. 주목할 것은 우리나라 국민들의 행복감에는 자신이 건강하다는 인식이 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있고, 행복감을 증진시킬 수 있는 결정요인으로 규칙적인 체육활동 참여가 될 수 있음을 알 수 있다.

3.2 집주변 체육시설 인지가 규칙적 체육활동 참여에 미치는 영향력

3.2.1 집주변 체육시설 인지 여부에 따른 규칙적 체육활동 참여의 차이

체육활동의 토대가 되는 체육시설의 공급 수준이 기초자치단체나 읍면동 수준으로 파악 할 수 있는 자료가 현재 구축되어 있지 않다. 따라서 본 연구에서는 집주변 체육시설에 대한 인지여부를 공급수준의 대리변수로 활용하였다. 먼저, 집주변의 체육시설에 대해 인지하고 있는 경우와 그렇지 않은 경우의 규칙적 체육활동 참여에 차이가 있는지를 살펴보기 위해 교차분석을 실시하였다(<Table 4>). 전체 표본 8,977명 중 규칙적으로 체육활동에 참여하고 있는 집단은 55.0%로 절반이 조금 넘는 수치이다. 이를 집주변 체육시설 인지 여부에 따라 비교해 보면, 잘 모르고 있는 집단은 규칙적 체육활동 참여율이

<Table 3> Result of multiple regression model

	Variables	coefficient	standard coefficient	t-value	p-value	VIF
Individual characteristics	gender (male=1)	0.019	0.007	0.720	0.471	1.132
	age	-0.002	-0.033	-1.870	0.061	3.455
	education level	0.087	0.052	4.314	0.000	1.588
	work status (working=1)	0.134	0.052	4.614	0.000	1.368
	monthly household income	0.001	0.076	6.571	0.000	1.472
	marital status (married=1)	0.081	0.029	1.881	0.060	2.648
	residential area (urban=1)	-0.004	-0.001	-0.133	0.894	1.091
Physical activity Characteristic	subjective health status	0.517	0.326	29.511	0.000	1.328
	Physical activities time per week (min.)	0.000	0.001	0.109	0.914	1.090
	awareness of neighborhood exercise facilities	0.260	0.101	10.438	0.000	1.025
	constant	4.561		46.266	0.000	
N=8,977, F-value=190.179 (p<0.000), R ² =0.175						

28.9%인 반면 잘 알고 있는 집단은 참여율이 62.1%로 약 33%p 높은 것으로 나타났다. 이 차이는 카이제곱 검정 결과 통계량(669.6)의 유의확률이 0.000보다 작기 때문에 통계적으로도 매우 유의한 것으로 볼 수 있다. 이를 통해 규칙적으로 체육활동에의 참여를 유도하기 위해서는 집 주변의 체육시설에 대한 인지가 우선되어야 함을 알 수 있다.

<Table 4> Cross-tabulation and chi square test result

			regular participation in physical activity		total
			non-participation	participation	
awareness of neighborhood exercise facilities	do not know	n	1365	556	1921
		%	71.1	28.9	100.0
	know	n	2676	4380	7056
		%	37.9	62.1	100.0
total		n	4041	4936	8977
		%	45.0	55.0	100.0
χ^2 test (p-value)			669.6 (0.000)		

3.2.2 집 주변 체육시설 인지가 규칙적 체육활동 참여에 미치는 영향

앞서 집 주변 체육시설의 인지 여부에 따른 규칙적 체

육활동 참여율을 비교해 본 결과, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 개인의 선택은 다양한 영향요인에 의해 종합적으로 결정되기 때문에, 개인의 인구학적 특성이 통제된 상태에서 집 주변 체육시설 인지의 영향력을 검증할 필요가 있다. 주로 개인의 선택(choice)에 영향을 미치는 요인을 찾기 위한 목적으로 로지스틱 회귀모형(logistic regression model)이 가장 많이 사용되고 있으며, 종속변수가 명목척도(nominal)의 이산형 변수일 때 어느 한 대안을 선택할 확률을 분석하는데 용이한 분석모형이다. 가령 종속변수가 주거이동 여부, 주택소유 여부, 교통수단 선택 등과 같은 형태로 표현된다. 본 연구의 종속변수는 규칙적 체육활동 참여 여부(미참여/참여)의 두 가지 범주로 구분되어 있어 이항로지스틱모형(binary logit model)을 분석모형으로 설정하고, 개인의 인구학적 특성 및 중요변수(key variable)인 집 주변 체육시설 인지여부를 투입하였다. 통계분석을 위해 IBM SPSS Statistics 22를 사용하였으며, 분석의 결과는 <Table 5>와 같다.

분석모형의 적합도는 설명변수가 투입되지 않은 기준모형과 설명변수가 투입된 비교모형의 -2LL값의 차이가 11,518.6으로 충분히 크게 나타난다. 비교모형의 추정계수는 카이제곱 검정 결과 통계량이 836.8이며, 유의확률은 0.000보다 작게 나타나 통계적 유의성을 가진다. 또한 비교모형의 예측확률이 관측확률과의 차이가 없음을 나

<Table 5> Result of binary logit model

Variables		B	Exp(B)	Wald	p-value
Individual Characteristics	gender (male=1)	0.215	1.240	20.741	0.000
	age	0.003	1.003	2.036	0.154
	education level	0.086	1.090	5.483	0.019
	work status (working=1)	-0.176	0.839	11.013	0.001
	monthly household income	0.001	1.001	12.900	0.000
	marital status (married=1)	0.142	1.152	3.313	0.069
	residential area (urban=1)	0.006	1.006	0.014	0.905
Physical activity Characteristic	subjective health status	0.205	1.228	41.260	0.000
	Physical activities time per week (min.)	0.001	1.001	46.882	0.000
	awareness of neighborhood exercise facilities	1.349	3.855	563.987	0.000
constant		-2.545	0.079	186.838	0.000
Number of sample goodness of fit		N=8,977, -2LL=11,518.6, x2 test=836.8, p-value=0.000 Cox & Snell R2=0.089, Nagelkerke R2=0.119 Hosmer & Lemeshow test=5.897, p-value=0.659			
Dependent variable : regular participation in physical activity non-participating (=0, reference group), regular participation in physical activity participating (=1)					

타내는 Hosmer & Lemeshow 검정의 카이제곱 통계량은 5.897이며, 유의확률이 0.659로 나타나 추정된 모형이 적합한 것으로 판정할 수 있다. 또한 비교모형에 의한 규칙적 체육활동 미참여/참여의 분류는 64.0%의 정확도를 나타냈다. 추정계수의 유의확률은 대부분 10% 이하로 나타났으나, 나이와 거주지역 변수만 통계적으로 유의하지 않았다. 직업유무는 (-)의 부호를, 성, 교육수준, 월평균 가구소득, 결혼여부, 현재 주관적 건강상태, 주당 여가시간(분), 집주변 체육시설 인지 여부 변수들은 (+) 부호를 보이고 있다. 따라서 여성에 비해 남성이, 교육수준이 높을수록, 직업이 없는 경우, 월평균 가구소득이 높을수록, 배우자가 있고, 현재 건강상태가 좋은 것으로 인식하고 있을수록, 주당 여가시간(분)이 많을수록, 집주변 체육시설을 인지하고 있는 경우일수록 규칙적 체육활동에 참여할 확률이 높다고 볼 수 있다. 특히 집주변의 체육시설을 인지하지 못하는 경우에 비해 인지하고 있을 경우의 승산(odds)¹⁾이 3.855배로 나타났다. 이는 다른 설명변수들의 승산보다 가장 높은 것이며, 집주변 체육시설의 인지여부가 규칙적 체육활동 참여에 가장 큰 영향을 미치는 결정요인임을 알 수 있다.

4. 논의

본 연구는 개인의 행복한 삶을 영위하는데 있어 규칙적인 체육활동의 참여가 어떠한 영향력과 참여유도 결정요인이 무엇인지 규명하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 먼저 '2014년 국민생활체육 참여 실태조사' 자료를 이용하여, 규칙적 체육활동 참여와 행복지수와의 영향력을 분석하였고 규칙적 참여 유도하기 위한 결정요인으로 '집주변 체육시설 인지 여부'와의 영향력도 분석하였다. 특히 본 연구에서 활용한 국민생활체육 참여 실태조사 자료는 전국 10세 이상 모든 연령층을 포괄하고 있는 자료로 생활체육 규칙적 참여가 행복감에 미치는 영향에 대해 특정 지역이나 특정 연령대에 국한하지 않은 보편적 검증에 적합한 자료이다.

분석은 첫째, 규칙적인 체육활동의 참여로 개인의 행

복감을 증대시킬 수 있는지를 다중회귀분석을 이용하여 그 영향력을 파악하였다. 분석결과, 규칙적 체육활동에 참여를 하는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 행복감이 높은 것으로 나타났다. 이는 2000년대 초반 연구들에서도 밝혀진 바 있는데 구체적으로 살펴보면, 생활체육 참가를 통해 행복한 삶을 영위할 수 있으며[2], 참여기간이 길수록 자아실현이 높게 나타난다[7].

또한 활발한 신체활동은 심리적 행복감을 향상시키는 데 잠재적인 도움을 주며[22, 23], 특히 노인의 경우 건강상태에 따라 심리적 행복감에 차이가 존재한다고 알려져 있다[6, 24]. 한편 인구통계학적 특성이 행복한 삶에 영향을 미친다는 몇몇의 연구들에 의하면, 성, 연령, 월평균 가구소득, 학력 등에 따라 행복한 삶에 통계적으로 유의한 것으로 나타난다[8]. 또한 직업이 있는 경우가 행복감이 높은 것으로 기존 선행 연구의 결과와 맥락을 같이한다[16]. 이는 성, 연령, 학력, 소득수준 등과 같은 인구통계학적 요인이 행복한 삶의 기초적 요소로서 기능하고 있음을 보여준다. 전반적 생활체육 참여와 더불어 골프나[25] 수상스키와 같은 특정종목의 여가몰입이 심리적 행복감 및 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과도 있어[26] 특정 종목이 주는 행복감도 큰 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다.

전반적으로 선행연구에 의하면 일상생활에서 체육활동에 참여함으로써 행복한 삶과 관련이 있고 개인의 행복과 질적으로 향상된 삶에 기여하는 바가 크다는 것을 알 수 있다. 이러한 연구결과들을 바탕으로 본 연구에서는 특히 규칙적 체육활동 참여가 행복감에 더욱 영향력을 줄 수 있다는 결과가 도출되었고 노인층이나 청소년기 뿐 아니라 모든 연령대에 규칙적 체육활동이 필요하다는 것을 시사하고 있다.

본 연구를 통해서 나타난 결과는 생활체육에 규칙적으로 참여할수록 행복감에 대한 전체적인 만족감이 높이는 것으로 나타났으므로 국민의 행복한 삶을 영위하기 위해서는 규칙적 생활체육참여에 대한 당위성을 제시함을 물론, 생애주기별 다양한 프로그램을 개발 및 보급함으로써 국민복지차원에서 생활체육을 통해 진정한 삶의 질을 영위할 수 있도록 다양한 정책적 방안이 모색되어야 할 것이라 사료된다. 둘째, 교차분석과 이항로지분석을 이용하여 집주변 체육시설 인지 여부가 규칙적 체육활동 참여와의 관계를 분석한 결과, 두 변수 간에 정(+)

1) 승산(odds, 오즈)은 어떠한 사건이 일어날 확률과 일어나지 않을 확률 간의 비율을 말한다(Lee & Noh, 2013: 358).

$$\text{승산(odds)} = \frac{p_i}{1-p_i} \frac{i\text{가 발생할 확률}}{i\text{가 발생하지 않을 확률}}$$

의 관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 집주변에 있는 체육 시설에 대해 인지하고 있을 경우 체육활동에 대한 동기 부여로서 작용하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 체육시설 공급에 있어 접근성 확보가 중요하며, 집주변의 체육시설에 대해 적극적으로 홍보하고, 생활체육 등 스포츠 참여 프로그램에 접할 수 있는 기회를 늘려줌으로써 주민들의 규칙적인 체육활동에의 참여를 유도할 수 있는 것으로 기대된다. 아울러 정부가 공공체육시설 균형배치 중장기방안에서 체육시설 공급 전략의 주요한 목표로 접근성 증대를 통한 서비스 거리 확보로 설정한 것은 향후 체육활동 참여 촉진에 긍정적 역할을 할 수 있을 것으로 보인다.

5. 결론

최근 체육활동의 신체적 기능 증대 뿐 아니라 건강한 정신 함양과 사회적 교류 측면에서도 그 중요성이 대두되고 있다. 무엇보다 주5일제 근무제 실시로 인해 여가시간이 증대되고, ‘보는’ 스포츠에서 ‘직접’ 참여하는 스포츠에 대한 수요가 급격히 늘고 있는 추세이다. 이는 나이를 불문하고 체육활동을 함으로써 기대되는 건강의 증진뿐 아니라 사회적 교류 및 자아실현에 대한 욕구가 반영된 것으로 볼 수 있다. 특히 삶의 질, 만족도, 행복감 등을 향상시키기 위해서 체육활동의 참여가 증가하는 추세이다. 궁극적으로 개인의 행복과 삶의 만족도를 향상시키기 위해서 체육활동을 장려하기 위해서는 가장 가까워서 참여의 기회를 높여 주는 것이 선행되어야 할 것이다. 즉 규칙적인 체육활동은 신체적 건강수준을 향상시킬 수 있을 뿐 아니라 주관적 행복감에도 긍정적인 영향력을 미치는 것으로 볼 수 있다. 따라서 개인의 주관적 행복감을 증진시키기 위해 규칙적으로 체육활동에 참여할 수 있도록 주민을 대상으로 한 생활밀착형 여가정책이 마련되어야 할 것이다.

이러한 논의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계를 가진다. 규칙적인 체육활동 참여에 영향을 미치는 결정요인으로 집주변 체육시설 인지 여부를 밝혀냈으나, 분석 자료에서 제공하는 다소 제한적이고 명확하지 않은 ‘체육시설’의 정의로 인해 보다 구체적인 관계를 설명하지 못하였다. 가령 공급주체나 체육시설의 규모 및

다양성에 대한 특성을 파악할 수 있다면 세부적인 정책적 시사점을 가질 수 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] Kang, J. G, “The Connection with the Perceived Life Quality of Participants in Leisure Sports by Social Demographic Character.” *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 19, No. 2, pp. 867-880, 2003.
- [2] Kim, Y. R, “The Effects of Sport-for-all Participation on Happy life.” *Korean Journal of Sociology of Sport*, Vol. 21, No. 1, pp. 151-172, 2008.
- [3] Lim, S. H, “Leisure Sports for General Well-Being of the Aged.” *Journal of the humanities*, Vol. 30, pp. 139-163, 2007.
- [4] Jung, H. J., & Won, Y. S, “The Effect of Leisure Flow of Female Elderly Who Participate in Leisure Sports on Leisure Identity and Psychological Well-being.” *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol. 24, No. 5, pp. 85-96, 2010.
- [5] Baek, S. G., & Kim, H. N, “An Exploratory Study on Sport and Goal of Life: Happiness, Quality of life and Well-being. *Philosophy of Movement.* ” *Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, Vol. 19, No. 3, pp. 55-68, 2011.
- [6] Ma, S. R, “A Causal Study of Relationship between Elders’ Sport Participation, Self-Esteem, Loneliness, and Psychological Well-being. *Korean*” *Journal of Sport Psychology*, Vol. 12, No. 1, pp. 15-64, 2001.
- [7] Jang, H. J., Kim, Y. S., & Kim, J. B, “Relationship between Participation on Leisure Sports Activity, and Self-Actualization.” *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 42, No. 6, pp. 223-231, 2003.
- [8] Kim, M. S., Kim, H. W., Han, Y. S., & Im, J. Y, “Explorations on the Happy Life of Koreans on the Bases of Their Social Structural Variables.” *Journal of Korean Psychological Association*, Vol. 22, No. 2, pp. 1-33, 2003.
- [9] Kim, J. H., & Yang, E. S, “The Effects of the Sport

- Walking Program on Psychological Well Being of Adolescents.” *Journal of Coaching Development*, Vol. 6, No. 3, pp. 245-253, 2004.
- [10] Park, S. J., “A Inquiry of Happiness Pursuit through Sports Activity.” *Korean journal of culture and social issues*, Vol. 15, No. 1, pp. 241-250, 2009.
- [11] Seong, B. H., & Yoon, S. A., “Definition of Happiness and Its Determinants.” *Institute of Brain Education*, Vol. 6, pp. 103-134, 2010.
- [12] Lee, E. J., “Assessing the Impacts of Job insecurity, Job satisfaction and Relationship with customers on Intention of Retention of Employees in Social Enterprises.” *The Journal of Digital Policy & Management*, Vol.11, No. 12, pp. 835-843, 2013.
- [13] Cho, G. S., & Choi, Y. J., “The Relationship between Ego-Resilience, Mattering and School Life Adjustments of Elementary Students Participating in Physical Activity after School.” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 6, pp. 477-487, 2016.
- [14] Yoo, J. Y., & Kim, K. M., “The effect of Physical Activities on the mental health in Korean Middle School Adolescents: Based on the Web-based Survey on Adolescents Health Behavior from 2013.” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 11, pp. 395-405, 2014.
- [15] Choi, M. J., Lee, D. H., & Ahn, H. S., “A Study on Relationship between Wellness, Subjective Happiness and Quality of Life of Salaried Persons.” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 11, pp. 597-606, 2014.
- [16] Lee, S. H., “An Analysis of Convergence Structural Model on Well-Dying Awareness among Retired Seniors Participation in Sports Activities.” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 11, pp.517-528, 2015.
- [17] Hwang, S. G., “The Relationship between Sports-Readership and Happiness in Perceived by University Athletes.” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 3, pp. 401-408, 2016.
- [18] Kim, P. H., Ju, S. B., & Choo, J. H., “The body image of women participants in the convergence Walking impact of the psychological dimension happiness from the interdisciplinary perspective.” *Journal of Digital Convergence*, Vol. 13, No. 6, pp. 317-325, 2015.
- [19] Schuessler, K. F., & Fisher, G. A., “Quality of Life Research and Sociology.” *Annual Review of Sociology*, Vol. 11, pp. 129-149, 1985.
- [20] Ministry of Culture, Sports and Tourism “Long-term Plan for Balanced Arrangement of Public Sports Facilities”, 2014.
- [21] Ministry of Culture, Sports and Tourism. “Survey on Citizens’ Sports Participation”, 2014.
- [22] Yang, M. H., “The Effects of Loyalty to Sport Activity on Psychological Well-being Components in Teachers.” *Journal of the Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol. 4, No. 2, pp. 182-200, 1996.
- [23] Lee, S. D., “The Effects on the Quality of Life by the Participating in Lifetime Sports Activity by Seniors.” *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 20, pp. 707-718, 2003.
- [24] Yun, M. S., & Kang, J. H., “The Relationship among Sociodemographic Characteristics, Participation in Sport for All Program, Life Satisfaction of Older Persons.” *Journal of Korean Sociology of Sport*, Vol. 13, No. 1, pp. 109-122, 2000.
- [25] Shin, S. Y., “The Relationship among Leisure Flow, Exercise Addiction and Psychological Happiness of Golf Range User’s.” *Journal of Leisure, Park & Recreation Studies*, Vol. 34, No. 1, pp. 19-31, 2010.
- [26] Lee, B. Y., & Hwang, H. H., “The Effects of Level of Water Ski Mania on Exercise Addition and Psychological Well-Being.” *Journal of Leisure, Park & Recreation Studies*, Vol. 32, No. 4, pp. 177-187, 2008.

김 미 옥(Kim, Mi Ok)



- 1996년 2월 : 대전대학교 도시공학과(공학사)
- 2001년 2월 : 한양대학교 도시대학원(도시학 석사)
- 2014년 2월 : 서울대학교 환경대학원(도시계획학 박사)
- 2014년 8월 ~ 현재 : 한국스포츠개발원 정책개발실 연구위원

- 관심분야 : 체육시설, 지역개발, GIS
- E-Mail : kimmiok@sports.re.kr

허 지 정(Huh, Ji Jung)



- 2007년 2월 : 숙명여자대학교 미술대학 디자인학부(디자인학사)
- 2009년 8월 : 서울대학교 환경대학원(도시계획학 석사)
- 2014년 8월 ~ 현재 : 서울대학교 환경대학원 박사과정, 환경계획연구소 연구원

- 관심분야 : 여가, 지역개발, 관광
- E-Mail : jijung1002@snu.ac.kr