

# 스포츠 활동참여와 생활만족 및 우울성향 간의 관계

임상용<sup>1)</sup>

## - 목 차 -

### ABSTRACT

- I. 서 론
- II. 연구방법
  - 1. 피 험 자
  - 2. 조사도구
  - 3. 조사절차

- 4. 자료처리
- III. 결과 및 논의
  - 1. 결 과
  - 2. 논 의
- 참고문헌

## The Relationship of Sport Involvement, Depression and Life satisfaction

Lim, Sang-Yong

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the Relationship of Sport Involvement, Depression and Life satisfaction for University students.

The subjects in the study consisted of 464 University students. The instrument was used Life Satisfaction Index-Well Being (LSI-W) by Bigot(1974) and Self-Rating Depression Scale (SDS) by Zung and Durham(1965)

Four-way analysis of variance were conducted to determine if there were differences for depression and life satisfaction a function of playing experience, sex, frequency, prolonged time. The results of this study were as follows ; first, sport involvers had better Life satisfaction and lower depression than Non-sport involvers.

Second, the psychological effect of sport involvers as a function of sex was not significant for Life satisfaction, was significant for depression

Third, the psychological effect of sport involvers as a function of sex, playing experience, frequency, prolonged time was not significant for depression and life satisfaction.

In conclusion, sport involvement of University student should be advocated because the possible psychological benefits such as increased satisfaction and low depression.

1) 제주대학교 체육학과 교수

## 1. 서 론

최근 스포츠 활동, 운동관련 연구는 운동 자체를 전건적(antecedent), 중재적(intervention), 귀결적(consequence) 요인으로 간주하여 다양한 관점에서 접근되고 있다.

즉, 운동행동 수행자의 심리적 특성이 운동수행에 미치는 영향력을 규명하려는 많은 연구가 지속되는 가운데, 역으로 지속적인 스포츠 활동(sport activity)이나 운동(exercise)의 심리적 효과 측면, 즉, 정신건강, 정서안정, 심리적 발달을 규명하려는 연구가 국내, 외적으로 확산되고 있는 추세이다.

물론, 개인의 심리적 특성이 원인이고 수행력이 결과가 되는 인과성 측면의 연구는 최대의 수행력을 발휘하기 위한 심리적 전략 모색이 전제되어 있기 때문에 연구의 핵심을 이루어 온 것이 사실이다.

그러나, 각종 스포츠 활동 혹은 운동의 효율적 수행 뿐아니라 귀결적 측면에서 생리적, 심리적 효과의 연구에도 관심을 갖는 일은 무엇보다도 스포츠 활동의 내재적 가치를 발견하고, 이에 따른 스포츠 활동의 활성화를 이룩할 수 있는 토대를 형성하며, 운동과 정서, 정신건강 측면 간의 관계를 이론적으로 정립한다는 점에서 스포츠 심리학 연구에 매우 절실한 요구가 아닐 수 없다.

사실상, 지금까지 운동, 신체활동의 효과는 성인병의 예방과 치료를 포함하여 심폐계, 순환계, 근신경계 등 해부, 생리적, 의학적 측면에서 많은 잇점이 알려져 왔으나, 정신, 심리적 측면의 효과를 경험적, 이론적으로 밝힌 연구는 많지 않다.

최근들어, 운동 혹은 스포츠 활동은 적응적 방어기제로서의 역할과 의식적으로 대처할 수 있는 자기훈련의 일환으로서 작용할 수 있는 특성을 지닌다(Weinstein & Meyers, 1983 ; 유진, 1993에서 재인용)는 점을 토대로, 지속적인 신체활동이 자긍심을 강하게 함으로서 긍정적 자아개념의 형성에 도움을 주고, 불안수준의 감소와 우울증상의 약화에 기여함으로써 부정적 정서를 안정된 정서상태로 전환시키는데 효과가 있음이 알려졌다( Morgan, 1985 ; Berger, 1988 ; Dishman, 1985, ; Folkins, Sime, 1981 ; Ransford, 1982 ; Taylor, Sallis, Needle, 1985, 육영숙, 1995, 유진, 1993, 김귀봉, 윤기운, 1993).

특히, 임상적으로 운동이 우울증세를 감소시키는데 치료 효과가 있는가에 대한 관심이 높아지면서 우울과 운동과의 관계를 밝히려는 연구( Greist, 1977 ; Doyne, Chambless, Beutler : 1983, Perri, Templer, 1985)가 시도됨에 따라 우울증 감소에는 정신분석적 치료보다는 달리기와 같은 운동요법이 보다 효과적이라는 임상적 결과를 입증하는 결과가 많았지만, 이와는 반대로 Perri와 Templer(1985)의 연구결과는 운동과 우울간의 관계가 없는 것으로 제안됨으로서 연구결과의 일관성이 입증되지않고 있는 실정이다.

그리고 운동 혹은 스포츠활동이 심리적 안녕(psychological well-being)을 향상시키게 하는 메카니즘적 주장은 심리적 측면의 인지-행동적 가설, 사회적 상호작용 가설, 분리 가설과 생리적, 생화학적 측면의 아민가설, 심장혈관의 적성 가설, 엔돌핀 가설 등이 제시되고 있다. 여기서 심리적 설명으로서 분리가설은 스포츠활동 자체보다는 스트레스 상황으로 부터의 분리(distraction)결과로서 운동의 심리적 효과를 설명( Morgan 등, 1978)하는 반면, 생리적 측면의 엔돌핀 가설은 운동을 함으로서 뇌, 뇌하수체, 조직에서 생성해 내는 엔돌핀 수준을 증가시킴으로서 고통에 대한 감각이 감소하고, 행복감(euphoria)이 증가하게 된다고 설명( Pargman and

Baker, 1980)함으로서 메카니즘의 세부적 규명은 차후 연구의 몫으로 남겨진 상태로 많은 연구가 확산되고 있는 추세이다.

한편, 생활만족도는 자기자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가이며 행복에 대한 개인생활의 포부와 목적의 조화적인 만족을 의미하는데, 신체활동과 생활만족도간의 관계는 스포츠의 가치가 생활만족을 신장시킬 수 있는 수단으로서 작용한다는 경험적 연구결과가 제시(Medley, 1976 ; 이 종길, 1992, ; Varca, Shaffer, Saunder, 1984)되고 있으나 아직도 이에 대한 입증자료가 부족한 상태임을 부정할 수 없다.

하지만, 이러한 몇몇 연구가 운동의 심리적 효과에 대한 관심을 바탕으로 운동과 정서, 정신건강, 인지적 기능, 심리적 효과에 대한 메카니즘 규명 등 폭넓은 접근이 시도되고 있으나, 어떠한 대상이 어떤 운동프로그램을 가지고 어떤 방식으로 어느정도의 빈도로 몇 개월을 지속함으로써 어떠한 심리적 효과가 나타날 수 있는가에 대한 직접적인 연구는 체계적으로 정립되지 못한 실정이다.

예로서, 운동프로그램의 특성상 심리적 효과를 증대시키기 위해서는 유산소성 운동과 무산소 운동중 어떤 종류가 좋은가? 두 종류의 운동을 혼합해야하는가? 레크리에이션적 운동과 경쟁적 운동중에는 어떤 것이 더 효과적인가? 그리고 아동이나 어린이 그리고 대학생, 성인 등 정상인과 정신적 장애인중 특정 대상만 효과가 있는 것인가? 매주 운동참여를 얼마나 자주 경험해야 심리적 효과는 나타나는 것인가? 최소한 몇 개월을 지속해야만 비로소 심리적 효과가 드러날 것인가? 운동의 심리적 효과는 지속적인가 아니면 일시적인가? 와 같은 의문은 운동의 생리적 효과와 비례적으로 심리적 효과도 긍정적일 수 있는가의 의문과 맥을 같이한다고 본다.

따라서 본 연구는 스포츠활동의 심리적 효과를 성별, 운동경력, 참여빈도, 지속시간에 따라 우울, 생활만족도 차원에서 규명함으로써 운동 혹은 스포츠 활동의 정신적, 심리적 효과에 경험적 자료를 제공하는데 목적을 두고 착수하였다.

## II. 연구방법

### 1. 피험자

본 연구의 참여자는 서울, 인천 소재 대학에 재학중인 대학 1학년 및 2학년 학생 총 464명을 대상으로 하였고, 표집방법은 지역에 따라 3개교씩 선정하는 유층무선표집방식에 의해 표본을 추출하였다. 본 연구에서 설정한 변인에 의해 분류한 유효 조사대상자들의 특성은 표-1 과 같다.

### 2. 조사도구

본 연구의 조사 도구로서 생활만족도 측정은 Bigot(1974)가 개발한 생활만족 척도(Life satisfaction index-well being : LSI-W)를 사용하였다. 이 척도의 구성은 수용-만족과 성취-만족의 두개 하위척도로 4문항씩 총 8문항으로 되어 있었다. 응답은 “그렇다” “아니다” “잘 모르겠다”의 3점 척도로 되어 있었고, 한국에서의 변안 사용한 김영돈(1988)은 신뢰도 검사결과  $\alpha=0.80$ 으로 밝혔다.

우울수준의 측정은 Zung 과 Durham(1965)가 개발한 우울척도(self-rating depression scale

## 스포츠 활동참여와 생활만족 및 우울성향 간의 관계(임상용)

(SDS)를 사용하였는데, 이 척도는 5개의 우울범주로 나뉘어져 있었고, 4점 척도에 의한 20문항으로 구성되어 있다. 번역하여 사용한 육 영숙(1994)의 신뢰도검사 결과는  $\alpha = .806$ 으로 나타나 있다.

<표-1> 각 변인별 피험자 분류 결과

### 스포츠활동 참여자 (총 177명)

성 별	남 117 명		여 60 명		
경 력 별	1년미만 30 명	1- 2년 48 명	3-5년 47 명	6-8년 25 명	8년이상 27 명
참여빈도	주당1회미만 73 명	1-2회 66 명	3-5회 27 명	6회이상 11 명	
지속시간	1시간미만 23 명	1-2시간 111 명	2-3시간 25 명	3시간이상 18 명	

### 스포츠활동 비참여자 (총 209명)

성 별	남 121 명	여 88 명
-----	------------	-----------

### 3. 조사절차

본 연구의 실험설계는 비동질집단에 의한 사후검사 설계(Posttest-only Design with Non-equivalent Group)였다. 독립변인은 스포츠 활동의 참가여부, 스포츠활동 참가자의 참여경력, 참여빈도, 참여지속시간이고, 종속변인은 생활만족 척도점수와 우울점수였다. 조사 실시에 앞서 체육관련 대학 강사 6명에게 본 연구의 취지를 알리고, 설문작성 요령과 문항특성 등을 상세히 설명한 뒤, 충분한 질의 응답을 통하여 설문지 배포, 작성, 회수에 착오가 없도록 확인한 후, 설문지를 작성, 회수토록 요청하였다.

조사대상은 서울 및 인천시에 소재한 대학 재학생 중에서 자발적, 정기적으로 스포츠활동을 즐기는 대상자와 스포츠활동에 전혀 참여하지 않은 대상을 중심으로 각 조사요원이 본 연구에 관련한 조사 목적과 방법을 상세히 설명하고 작성 후 수집하는 방식으로 진행하였다. 질문지 작성과 회수에 소요시간은 평균 30분이 소요되었다.

본 연구의 각 변인 분류 기준은 먼저 참여경력의 경우 1년미만, 1- 2년, 3-5년, 6-8년, 8년 이상의 5개로 분류하였고, 참여빈도는 주당 1회 미만, 1-2회, 3-5회, 6회이상의 4개로 분류하였으며, 참여지속시간은 1시간 미만, 1-2시간, 2-3시간, 3시간이상의 4개로 분류하여 분석하였다.

### 4. 자료처리

스포츠활동 참여자 206 매와 스포츠활동 비참여자 209 매로서 총 464매였으나 질문지 항목당한 항목이라도 Missing Value가 있을시 본 처리자료에는 제외되었기 때문에 스포츠 활동 참여

자의 실제 분석가능 자료는 177매였고, 스포츠활동 비참여자의 자료는 209매였다.

본 연구의 자료처리는 수집된 자료중 유효한 조사자료를 바탕으로 스포츠 활동 참여여부에 따른 차이를 알아보기 위해 독립 t-검증을 하였고, 스포츠 활동 참여자의 성별, 경력별, 참여빈도별, 지속시간별 생활만족과 우울점수에 대한 평균과 표준편차를 구하고, 4변인에 의한 4원 분산분석(Four - way ANOVA)을 하였다. 그리고 사후검증은 Student Newman-Keuls Test에 의해 처리하였다.

### III. 결과 및 논의

#### 1. 결과

대학생들의 스포츠참여에 대한 유무, 스포츠참여자의 성별, 경력별, 참여빈도, 참여지속시간에 따른 생활만족과 우울정도에 대한 수집된 자료의 처리 결과를 살펴보면 다음과 같다.

##### 1) 스포츠활동 참여 여부에 따른 생활만족과 우울의 차이

표-2에 의하면 생활만족에서 스포츠활동 참여집단이 9.80, 스포츠활동 비참여집단이 9.08로 나타나 스포츠 참여집단의 생활만족이 다소 높은 결과를 보였다. 두 집단간의 독립 t-검증 결과에 따르면  $t(1, 469) = 2.47, P < .014$ 로서 유의한 차이를 보임으로서 스포츠활동의 경험이 생활만족을 향상시킬 수 있는 요인임을 시사해 주는 결과였다.

<표-2> 스포츠활동 참여 여부에 따른 생활만족과  
우울점수의 평균 및 표준편차, t-검증결과

구 분	참여집단	비참여집단	t 값
생활만족	9.80 (3.06)	9.08 (3.25)	2.47*
우 울	40.93 (7.55)	43.89 (8.48)	-4.01***

\* :  $P < .05$ , \*\*\* :  $P < .001$

한편, 두 집단간 우울수준의 차이는 스포츠 참여집단이 40.93, 스포츠 비참여집단이 43.89로서 스포츠비참여집단이 우울성향이 보다 높은 결과를 보였다. t-검증에 의한 통계처리 결과에 의하면  $t(1, 469) = -4.01, P < .001$ 로서 유의한 차이를 보여줌으로서 생활만족과 마찬가지로 스포츠 활동의 경험이 우울수준과도 관련되어 있음을 나타내 주었다.

##### 2) 스포츠활동 참여자의 생활만족도

표-3에서 볼 수 있듯이 성별에 따른 스포츠 참여 대학생들의 생활만족은 남학생이 여학생에 비해 약간 높은 만족을 보였다. 그리고 스포츠활동의 경력에 의한 만족도 차이는 3-5년이상의 지속적인 운동을 해온 학생들이 2년이하의 경력의 학생들에 비해 높은 만족을 보였다. 또한, 참여빈도에 따른 생활만족은 역시 자주 참여 하는 학생 즉, 주당 3-5회이상의 참여가 1-2회참여 보다는 생활만족이 큰 것으로 나타났다. 지속시간에 따른 생활만족의 차이는 1-2시간 정도의

스포츠 활동참여와 생활만족 및 우울성향 간의 관계(임상용)

지속이 가장 높은 생활만족을 보인 것으로 나타났다.

<표-3> 각 변인 (성, 운동경력, 참여빈도, 지속시간)별 스포츠활동 참여자의 생활만족점수의 평균 및 표준편차

성 별	남학생		여학생		
	10.50 (2.36)		9.50(3.12)		
경 력 별	1년미만	1- 2년	3-5년	6-8년	8년이상
	9.20(3.54)	9.13(4.01)	10.60(3.71)	10.00(2.99)	10.30(2.86)
	참여빈도	주당1회미만	1-2회	3-5회	6회이상
		9.93(3.47)	9.44(4.17)	10.37(3.41)	10.18(3.48)
		지속시간	1시간미만	1-2시간	2-3시간
9.85(3.21)			10.01(3.06)	9.16(3.77)	9.13(3.84)

각 변인별 생활만족도에 대한 통계적 차이를 알아보기 위하여 분산분석한 결과를 보면, 표-4에서 보듯이 각 변인의 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉, 성별에 의한 생활만족도는  $F(1, 165)=.122, P > .727$ 로서 유의한 차이를 보이지 않았고, 또한, 경력, 참여빈도, 지속시간에 의한 차이도 각각  $F(4, 165)=1.886, P > .115, F(3, 165)=.539, P > .657, F(3, 165)=.586, P > .626$ 로서 유의하지 않았다. 세부적인 논의는 다음 단원에서 하겠지만 이러한 결과는 스포츠참여정도, 지속성, 빈도가 대학생들의 생활만족도에 크게 영향을 미치지 못한다는 결과로 판단된다.

<표-4> 스포츠활동 참여자의 생활만족도에 대한 분산분석결과

SV	SS	df	MS	F	P
주 효 과	110.613	11	10.056	1.103	.362
성 별	1.111	1	1.111	.122	.727
경 력	68.796	4	17.199	1.886	.115
참여빈도	14.729	3	4.910	.539	.657
지속시간	16.030	3	5.343	.586	.625
오 차	1504.302	165	9.117		
전 체	1614.915	176	9.176		

3) 스포츠활동 참여자의 우울수준 차이

스포츠활동 참여자들의 우울수준을 보면 표-5에서 보여주듯이 여학생(M=42.95)이 남학생(M=39.21)에 비해 우울증상이 높은 것으로 나타났다. 경력별 차이를 보면 1년미만의 스포츠 활동경험에서 가장 우울수준이 높게 나타났으나 경력에 따른 큰 차이를 보이지는 않았다. 그리고 참여빈도에 따른 우울증의 차이는 근소한 차이를 보였고, 지속시간에 따른 차이는 3시간이상 장시간을 계속적으로 즐기는 학생들에게 있어서 우울증이 다소 높게 나타난 현상을 보였다.

<표-5> 각 변인 (성, 운동경력, 참여빈도, 지속시간)별 스포츠활동 참여자의 우울점수의 평균 및 표준편차

성 별	남학생		여학생		
	39.21 (8.23)		42.95(7.66)		
경 력 별	1년미만	1- 2년	3-5년	6-8년	8년이상
	42.43(8.01)	41.56(7.52)	39.13(8.14)	38.52(6.91)	40.52(8.05)
참여빈도	주당1회미만	1-2회	3-5회	6회이상	
	40.77(8.13)	40.53(7.08)	39.33(8.21)	41.00(7.20)	
지속시간	1시간미만	1-2시간	2-3시간	3시간이상	
	43.62(7.01)	40.16(7.27)	39.00(7.41)	45.13(7.98)	

<표-6> 스포츠활동 참여자의 우울수준에 대한 분산분석결과

SV	SS	df	MS	F	P
주 효 과	1060.538	11	96.413	1.767	.063
성 별	307.821	1	307.821	5.642*	.019
경 력	167.572	4	41.893	.768	.548
참여빈도	40.746	3	13.582	.249	.862
지속시간	279.478	3	93.159	1.708	.167
오 차	9001.598	165	54.555		
전 체	10062.136	176	57.171		

\* : P < .05

분산분석에 의하면 성별에 의한 효과측면에서 볼 때,  $F(1, 165) = 5.642, P < .019$  로서 남, 여 대학생들 간에 우울수준에 있어서 유의한 차이가 있음을 보였다. 즉, 우울점수에서는 여학생이 남학생에 비해 우울수준이 높게 나타났다. 그러나 경력, 참여빈도, 지속시간에 의한 우울수준의 차이는 각각  $F(4, 165) = .768, P < .548, F(3, 165) = .249, P < .862, F(3, 165) = 1.708, P < .167$  로서 유의한 차이를 보이지 않았다.

## 2. 논 의

본 연구는 스포츠 활동을 즐기는 대학생과 스포츠 비참여 학생들 간에 생활만족과 우울수준이 어떻게 차이가 있는가를 살펴보고, 또한 스포츠 활동에 참여하는 학생들 내에서 성별, 경력 별, 참여빈도, 지속시간에 따른 생활만족과 우울수준의 차이를 규명하고자 시도되었다.

첫째, 본 연구결과를 살펴 보면, 스포츠 활동참여 여부에 따른 생활만족과 우울증 차이는 통계적으로 유의하게 나타남으로서 스포츠 활동에 참여하고 있는 집단이 비참여 집단에 비해 높은 생활만족을 보였다.

대체로, 생활만족에 영향을 미치는 요인은 연령이나 성별, 교육수준 등 인구통계학적 변인과

## 스포츠 활동참여와 생활만족 및 우울성향 간의 관계(임상용)

자아존중감, 통제소재의 내재성 등 성격변인, 주관적 건강인지 등 생물학적 변인, 사회적 접촉이나 생활사건 등의 행동적 변인이 다양하게 영향을 미친다.

이러한 맥락에서 본 연구의 결과를 관련지어 보면, 조사대상자들의 관련 변인이 유사한 대학생들이었다는 점을 고려할 때, 스포츠 활동 경험은 신체 이미지에 영향을 주어 체력향상과 더불어 신체능력에 대한 자기지각이 변화하면서 자아존중감이 강하게 형성된다는 주장(Sonstrom, 1984)에 근거하여 설명이 가능해진다. 즉, 스포츠 활동의 경험에 의해 자아 존중감이 증대되어 결국 생활만족의 증대를 보이는 것으로 해석된다.

또한, 스포츠 활동은 내적으로 동기화된 자발적 활동이기 때문에 개인적으로 의미가 부여됨으로서 생활만족과 긍정적 관계가 있는 것으로 판단된다.

특히, 비록 조사대상이 일반성이었지만 운동참가자가 비참가자에 비해 높은 생활만족을 보이고 우울수준이 낮다는 육영숙(1994)의 연구결과와 일치하였고, 청소년기와 성인기의 스포츠참가 생활 만족감 간의 정적 관계를 밝힌 Varca, Shaffer, Saunder(1984)의 연구결과와 성인 남녀를 중심으로 사회체육활동과 생활만족 간의 관계를 지적한 이종길(1992)의 연구결과와 일치하였다.

본 연구에서 보여준 스포츠 활동 참여학생과 비참여 학생간의 우울수준 차이는 스포츠 활동의 경험이 우울감소에 영향력이 있다는 점을 시사해주는 결과로 추정된다.

본 연구의 실험설계상 처방적 운동프로그램의 실행과정이 포함되지 않았던 점, 그리고 연구대상이 장애인이 아닌 정상인이었다는 점, 대상자들의 선천적 성격요인의 분석이 사전에 이루어지지 못한 점 등으로 미루어 직접적인 비교는 어렵지만, 정신적 장애를 가진 환자들을 대상으로 우울증 감소에 운동의 효과를 입증한 임상적인 연구결과(Greist, 1977 ; Doyne, Chambless, Beutler : 1983)와 맥을 같이 한다고 풀이된다.

둘째, 스포츠 활동의 참여학생들 내에서 생활 만족감의 성별, 경력별, 참여빈도, 지속시간에 따른 차이는 모두 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

이같은 결과는 스포츠활동의 경험이 생활만족감 증대에 영향을 미치는 하나의 요인 일 뿐, 남녀 차이나 운동의 지속성 그리고 참여빈도, 참여지속시간에 따라 다르지는 않다는 점을 시사하고 있는 결과로서 스포츠활동 참여의 사회환경적 여건이나 운동강도, 운동목적에 관련한 성취상황의 설정배경, 스포츠 활동 프로그램의 특성 등이 주요 고려 요인일 수 있는 가능성을 시사하고, 한편으로는 생활만족의 개념은 삶의 질이나 행복차원이 포함된 고차원의 복합개념으로서 중재적 변인(개인성격, 스포츠 활동의 동기 등)의 투입에 의한 구체적 분석이 요구되는 결과로 사료된다. 특히, 이러한 결과는 운동횟수나 1일 운동시간에 따라 생활만족감에 차이가 없었던 육영숙(1994)의 성인 중심의 연구결과와 부분적으로 일치하고 있다.

셋째, 스포츠활동 참여자의 우울수준에 대한 성별 차이는 통계적으로 유의하였고, 그이의 변인인 경력별, 참여빈도, 지속시간에 따른 차이는 나타나지 않았다. 즉, 스포츠 활동의 참여 경험은 남성보다 여성이 덜 효과적이라는 결과로서 성별에 따라 스포츠 활동의 참여경험이 주는 심리적 효과의 측면에서 볼 때 우울 감소에 대한 영향력이 다를 수 있다는 점을 시사해 준다.

우울성향은 사회심리적 스트레스에 개인내적인 선천적 역량과 후천적 적응력이 어떻게 작용하는가에 따라 나타나게 되는데, 과도한 수면이나 불면, 혹은 왕성한 식욕이나 지나친 식욕감퇴 등으로 증세가 특징화되는 것으로 볼 때, 남녀간의 개인내적, 사회-문화적 차이에서 형성된 성향의 차이, 운동의도의 차이가 스포츠 활동의 효과에 차이를 보인 것으로 추정된다.

또한, 스포츠 활동이 속성상 힘의 발휘나 에너지 소비량을 많이 요구하는 신체적 움직임을 기본으로 하기 때문에 육체적 고통의 극복과 같은 일련의 과정을 통하여 비로소 스포츠 기술의 향상과 더불어 긍정적 정서를 경험하게 되는 것으로 볼 때, 남성이 여자보다 우울 감소의 효과가 더 큰 것으로 보인다.

우울수준에서 운동경력, 참여빈도, 지속시간 변인에 의해 통계적으로 차이가 없었던 본 연구의 결과는 우울 성향의 근원적 이유가 분명하게 개인에 따라 다르고, 정상인들 간의 정도차이는 크지 않으며, 병적이거나 심각한 정신적 차원의 부정적 감정으로 볼 수 없기 때문에 신체활동의 효과 자체도 미세한 차이를 줄 뿐인 것으로 추정된다.

결론적으로, 첫째, 스포츠활동은 생활만족과 우울수준에 영향을 줄 수 있는 요인이다. 둘째, 스포츠활동참여자의 생활만족은 성별, 경력별, 참여빈도, 지속시간에 따라 차이가 없다. 셋째, 스포츠 활동 참여자의 우울수준은 여학생이 남학생에 비해 높다. 넷째, 스포츠 활동 참여자의 우울수준은 경력별, 참여빈도, 지속시간에 따라 차이가 없다.

차후 연구에서는 운동 혹은 스포츠활동의 효과를 세부적으로 규명하고 경험적 자료를 보다 체계화하기 위해서는 심리 측정의 자체 도구 개발이 선행되어야 하고, 운동강도, 스포츠 활동의 종목과 같은 요인이 고려된 접근이 요구되며, 특히 운동의 심리적, 정신적인 치료효과의 임상적 접근이 연구대상이나 운동프로그램의 다양화를 통해 폭넓게 이루어져야 한다고 본다.

## 참고문헌

- 김귀봉, 윤기운(1993) An effects on the mental health of physical activity. '8th World Sport Psychology Congress. Portugal, Lisbon.
- 육영숙(1994) 지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향. 성균관대학교, 박사학위논문.
- 유 진(1993) 운동과 정신건강. '93 한국스포츠심리학회 정기심포지움.
- 이종길(1992) 사회체육과 생활만족간의 관계. 서울대학교 박사학위논문.
- Berger, B,G & Owen,D,R(1988) Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 148-159.
- Dishman, R.K(1985) Medical psychology in exercise and sport. *Medical clinics of North America* 69(1), 123-143.
- Doyne, E, J & Chambless, D. L BeutlerL.E(1983) Aerobic exercise as a traitment for depression in woman. *Behavior Therapy*, 14, 434-440.
- Folkins, C & Sime, W(1981) Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.
- Greist, J. H (1978) Running out of depression. *The physican and sports medicine*, 6(12), 49-51.
- Medley, M. L(1976) Satisfaction with life among persons sixty-five years and older, *Journal of Gerontology*. 31(4), 448-455.
- Morgan, W, P.(1985) Affective beneficence of vigorus physical activity. *Madicine and science in sports and Exercise*, 17, pp 94-100.
- Morgan ,W, P & Bahrke, M, S (1978) Anxiety reduction following exercise and meditation.

스포츠 활동참여와 생활만족 및 우울성향 간의 관계(임상용)

*Cognitive Therapy and research, 2* 323-333.

Pargman, D & Baker, M. C (1980) Running high : enkephalin indicted. *Journal of Drug Issues. 10* : 341-349.

Perri, S, I & Templer, D. I(1985) The effects of aerobic exercise program on psychological variables in older adults. *International Journal of Aging and Human Development. 20(3)*, 167-172.

Ransford, C. P(1982) A role for amines in the antidepressant effect of exercise. *Medical Science Sports Exercise. 14* : 1-10.

Sonstrom, R, J.(1984) Exercise and Self-esteem : Rationale and model. *Madicine and science in sports and Exercise, 17*, pp 329-337.

Taylor, C. B, & Sallis J, F & Needle, R(1985) The relation od physical activity and exercise to mental health. *Public health Reports. 100(2)*, 195-202.

Varca, P.E & Shaffer, G. S (1984) A longitudinal investigation of sport participation and life satisfaction. *Journal of sport psychology. 6*, 440-447.