



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](#)

석사학위논문

등산활동이 심리적 행복변인에 미치는 영향:  
활동참여도의 매개효과 검증

지도교수 양 명 환

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

정 상 수

2015年 8月

등산활동의 심리적 행복변인에 미치는 영향 :  
활동관여도의 매개효과 검증

지도교수 양명환

정 상 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2015년 6월

정상수의 교육학 석사학위논문을 인준함

심사위원장 김 비 예 (인)  
위 원 박 진 (인)  
위 원 양 명 환 (인)

제주대학교 교육대학원 체육교육전공

2015년 8월

<국문초록>

등산활동이 심리적 행복변인에 미치는 영향 :  
활동관여도의 매개효과 검증

정 상 수

제주대학교 교육대학원

체육교육전공

지도교수 양 명 환

본 연구는 등산활동과 생활만족, 심리적 행복감 간의 관계를 분석하고, 등산활동과 결과변인인 생활만족과 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움) 간의 관계에서 활동관여도가 매개역할을 수행하는지를 검증하고자 한다. 이를 위하여 등산활동을 하는 278명을 대상으로 등산활동, 활동관여도, 생활만족 및 심리적 행복에 대한 설문조사지를 통하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료를 분석하기 위하여 SPSS 18.0, SPSS Macro 통계프로그램을 사용하여 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 상관관계분석 결과, 등산활동은 활동관여도, 생활만족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 활동관여도는 생활만

족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

둘째, 등산활동과 생활만족, 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움) 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 살펴본 위계적 회귀분석에 대한 결과는 다음과 같다.

- 1) 등산활동과 생활만족의 관계에서 활동관여도는 완전매개효과를 보였다.
- 2) 등산활동과 자아실현감의 관계에서 활동관여도는 완전매개효과를 보였다.
- 3) 등산활동과 유능감의 관계에서 활동관여도는 완전매개효과를 보였다.
- 4) 등산활동과 몰입감의 관계에서 활동관여도는 완전매개효과를 보였다.
- 5) 등산활동과 쾌락적 즐거움의 관계에서 활동관여도는 완전매개효과를 보였다.

- 목 차 -

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	6
3. 연구가설 .....	6
4. 용어의 정의 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>9</b>
1. 등산활동 .....	9
2. 활동관여도의 이해 .....	11
1) 활동관여도의 개념 .....	11
2) 활동관여도의 수준과 측정 .....	13
3. 심리적 행복 .....	14
1) 심리적 행복의 개념 .....	14
2) 심리적 행복의 구성요소 .....	18
4. 선행연구의 고찰 .....	19
1) 등산활동 .....	19
2) 활동관여도 .....	21
3) 심리적 행복 .....	22
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>26</b>
1. 연구대상 .....	26
2. 측정도구 .....	26
1) 등산활동 .....	27
2) 활동관여도 .....	27

3) 심리적 행복변인 .....	28
3. 연구절차 .....	30
4. 자료 분석 및 처리 .....	30
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>32</b>
1. 변인들의 기술통계량과 상관관계 분석 .....	32
2. 가설 검증 .....	33
1) 가설 1 : 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증 .....	33
2) 가설 2 : 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증 .....	35
3) 가설 3 : 등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증 .....	37
4) 가설 4 : 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증 .....	38
5) 가설 5 : 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증 .....	40
<b>V. 논의 .....</b>	<b>42</b>
<b>VI. 결론 .....</b>	<b>48</b>
<b>참고 문헌 .....</b>	<b>49</b>
<b>- 부 록 - .....</b>	<b>1</b>

## <표 차례>

표 2-1. 등산활동에 관한 선행연구.....	20
표 2-2. 국민생활체육참여 실태 조사(2010).....	20
표 3-1. 설문지의 주요 구성내용.....	26
표 3-2. 활동관여도 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과.....	28
표 3-3. 생활만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과.....	29
표 3-4. 심리적 행복(Psychological Well-being) 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과.....	29
표 4-1. 등산활동, 활동관여도, 생활만족 및 심리적 행복 변인들 간의 상관관계.....	32
표 4-2. 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증.....	34
표 4-3. 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증.....	36
표 4-4. 등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증.....	38
표 4-5. 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증.....	39
표 4-6. 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증.....	41

## <그림 차례>

그림 4-1. 연구모형.....	7
그림 4-2. 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 모형.....	35
그림 4-3. 등산활동과 자아실현감의 관계에서 활동관여도의 매개효과 모형.....	36
그림 4-4. 등산활동과 유능감의 관계에서 활동관여도의 매개효과 모형.....	38
그림 4-5. 등산활동과 몰입감의 관계에서 활동관여도의 매개효과 모형.....	40
그림 4-6. 등산활동과 쾌락적 즐거움의 관계에서 활동관여도의 매개효과 모형.....	41



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

요즘만큼 운동이나 스포츠가 중요시되는 시대는 없었던 것 같다. 운동이나 스포츠에 대한 인간의 활동욕구를 증대시켜 생활체육이 현대인의 삶과 밀접한 관계를 맺게 된 이유는 무엇일까? 그 이유는 첫째, 여가시간의 증가이다. 산업화, 기계화, 자동화에 따른 고도의 경제성장과 생활수준의 향상 그리고 2002년에 시행된 주 5일제 근무제도 등이 여가시간의 증가 및 자연스포츠(eco-sport) 참여의 기회를 증가시키고 있기 때문이다. 현대인들은 과거의 사람들에 비해 여가활동에 대한 기회와 선택의 폭이 증가하였으며, 능동적인 여가형태로 스포츠 활동에 직접 참여하는 경향이 많다(Han 활동관여도 Kim, 2007).

둘째, 건강 상의 이유를 들 수 있다. 고도의 경제성장과 생활수준의 향상이 우리에게 편리한 생활을 제공하고 있는 반면에 우리의 건강 생활에도 적지 않은 위협을 주고 있다. 현대인들은 생활이 급격히 변화하면서 물질적인 풍요, 여가 시간의 증대 등 긍정적인 면의 변화와 함께 부정적인 측면에서도 여러 가지 병리 현상들이 함께 나타나고 있다. 편리해진 생활과는 달리 적어진 신체 활동으로 인한 체력의 약화와 반면 환경오염과 생활공간이 줄어들면서 인간의 활동과 기본적인 움직임마저 줄어들어 운동부족으로 인한 비만, 당뇨, 고혈압, 심혈관계 질환 등의 성인병에 노출되어 있으며(조민구, 김인형, 2010), 복잡해지는 생활패턴으로 인해 현대인들은 다양한 스트레스에 속구무책으로 당하고 있으며, 여러 가지 원인으로 운동부족증(hypokinetic disease)에 시달리고 있다. 특히, 환경문제가 중요한 이슈가 되는 현대 사회에서는 환경친화적 형태를 선호하는 사람들이 늘어나 자연스포츠(eco-sport)에 대한 관심이 증가되는 추세이다.

자연스포츠 활동은 여러 가지 바람직하지 못한 사회 환경에서 생활하고 있는 현대인에게 삶의 질을 높이는 매우 가치 있는 여가활동으로 인정받고 있으며(석혁기,

김사업, 2005), 고도산업 사회의 구성원에게 체력 및 건강증진의 신체적 차원뿐만 아니라 기분전환과 삶의 즐거움을 제공하여 주는 신선한 자극제로서의 역할을 수행하고 있다. 현대인들은 늘어난 여가활동시간의 증대로 여가산업의 활성화, 삶의 질에 대한 지각이 더욱 커졌으며 우리사회는 여가중심의 복지사회로 불릴 만큼 여가에 대한 비중이 높아졌다(조방현, 2011).

1980년대 Beard와 Raghed(1980)의 여가만족 척도와 Diener(1985)의 생활만족 척도가 개발되고, 삶의 질에 대한 관심도가 높아지면서 여가스포츠, 생활체육, 여가활동 및 생활만족에 관한 연구가 다양하게 이루어졌다. 주로 생활체육참여정도에 따른 생활만족, 여가만족과 생활만족, 동호회 활동에 따른 생활만족에 관한 연구들이다. 이종길(1992)의 연구에 따르면, 여가활동의 다양성이나 활동수준과 같은 양적 측면보다는 활동과정에서 일어나는 여가만족의 정도가 생활만족과 밀접한 관련성을 지님을 밝혀냈으며, 여러 가지 활동 유형에 따라 여가만족도 및 생활만족도의 차이가 있다고 결과를 제시하고 있다. 조성문(2004)은 여가만족과 생활만족의 관계는 신체적 요인, 사회·교육적 요인, 환경적 요인, 휴식적 요인이 생활만족에 유의한 영향을 주는 것으로 보고 있고, 권영환(1993)은 여성을 대상으로 한 여가만족도, 몰입경험도, 생활만족도의 연구를 통하여 스포츠 참여는 모든 변인에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

자연스포츠 활동 중에서도 가장 대중적이고 활성화 된 형태가 등산이다(Yang & Kim, 2011). 자연스포츠 활동으로 등산을 선택하는 사람이 많은 이유는 지형적 특성으로 한국 국토의 65%를 차지하는 산이 많고, 사계절의 변화가 뚜렷하고, 비교적 험준하지 않은데다 지리적으로 가까이에 있어서 경제적 부담감 없이 누구든 언제 어디서나 즐길 수 있는 지역적 특성을 갖고 있기 때문이다. 이러한 이유로 등산은 친환경 스포츠 활동 중에서도 여가활동으로 많은 각광을 받고 있으며(김사업, 전상완, 2011; 이정국, 2013), 2010년 산림청 통계자료에 따르면 월 1회 이상 등산인구가 1,500만 명이라는 결과를 제시 한바 있고, 또 다른 2015년 산림청 발표자료에 따르면 1년에 한차례 이상 산에 간다는 국민이 77.0%라고 한다(연합뉴스, 2015년 4월18일).

등산이 자연스포츠 중에서 가장 대중적이며 각광받는 이유는 비교적 저비용으로 즐길 수 있는 여가스포츠이기 때문이다. 강원도생활체육협의회(2007)에 의하면 2007년 6월 현재 강원도 내 등산동호인 클럽 수는 31개 클럽, 동호인 수는 736명으로, 2006년 18개 클럽, 526명의 동호인 수에 비해 꾸준한 증가추세를 보이고 있으며 앞으로 참여자는 지속적으로 증가할 것으로 예측하였다. 한국인 취미 1위가 등산이라는 것을 증명하는 것이다<sup>1)</sup>. 이렇게 참여자가 증가하는 이유는 등산이 다른 스포츠 활동에 비해 심폐지구력, 근지구력, 균형감각을 키우고, 혈압조절과 체지방을 분해해주는 운동효과가 매우 높은 대표적인 유산소운동(진영수, 2006)으로 노인들의 건강증진 및 유지에 긍정적인 도움을 주기 때문이며, 또한 등산과 같은 다양한 신체 활동은 단기 혹은 장기적으로 심리적 안녕과 정신적 복지(mental well-being)에 크게 영향을 미치고 있기 때문이다(Dishman, 1985; Morgan & Goldston, 1987).

이처럼 등산과 같은 자연 스포츠 활동은 개인의 삶의 질적 향상을 도모한다. 등산은 단기 혹은 장기적으로 심리적 안녕과 정신적 복지(mental well-being)에 크게 영향을 미치고 있다(Dishman, 1985; Morgan & Goldston, 1987; 이근철·전현수, 2014). 과거에는 의·식·주가 생활의 주된 관심 이 되어 왔으나 앞으로는 여가의 활용이 인간 생활의 기본 문제로 제기될 뿐만 아니라 이러한 여가 시간의 대처가 개인적으로나 사회적으로 매우 중요한 의미를 지니게 되면(임범장, 1993), 사회가 발전하고 개개인의 생활수준이 전반적으로 향상과 함께 건강증진, 근력증대, 흥미와 만족, 노화방지, 생활기능의 향상, 대인관계이 개선 및 사회성 함양, 그리고 모든 일에 대한 자신감과 자발적이고 능동적인 자세 등의 효과를 꾀하기 위한 사회적, 개인적 요구에서 기인된 것이라 할 수 있다(한이석, 2001).

운동은 생리적으로는 건강을 유지시켜주고, 체력을 향상시켜 줌과 동시에 심리적으로는 스트레스 해소 및 안정을 주며 정신건강을 도모하여 주는 역할을 하고 있다. 건강하고 건전한 여가활동으로서의 역할, 또는 가정과 직장 및 사회 전반적인

---

1) <http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=seer3510&logNo=220291933868>

계절별로 보면 가을 > 봄 > 여름 > 겨울 순으로 계절별 선호도가 나오고 가을산행은 겨울산행대비 2.5배 수준으로 등산인구가 많다.

화합을 도모할 수 있으므로, 사회적으로도 긍정적인 역할을 담당하고 있다. 또한, 전문의들은 현대인들의 다양한 활동으로 인한 스트레스 해소로 스포츠 활동을 적극 권장하고 있다. 등산활동은 체력향상 및 신체적, 정신적, 건강증진, 운동기능 습득, 인성함양에 도움을 주고, 스트레스 해소 및 기본배양, 책임감과 공정성, 잠재능력, 상호 이해와 교류의 장으로 가치가 있다(임번장, 1996).

등산과 같은 자연스포츠 활동은 개인의 삶의 질적 향상을 목적으로 추구되는 활동이라 할 수 있으며, 이는 인간의 여가행동을 지배하는 내적요인 중 가장 빈번하게 인용되는 요소로서 행위자 자신이 느끼는 자유로운 마음의 상태, 즉 인지된 자유감이라고 할 수 있다(이후춘, 2004). 이러한 여가 스포츠 활동을 통해 인지된 자유감을 높여준다는 선행연구(김용주, 2006; 김영록, 2008; 임준택, 2002; 박효정, 2002; 진은희, 2006)는 다소 진행되어 오고 있다. 스포츠 참여와 심리적 행복감 간의 관계를 연구한 이윤주(2002)의 연구에 따르면, 스포츠에 참여하면 심리적 행복감을 느끼며, 이러한 행복감은 여자보다도 남자에게서 더 높은 상관도를 보이는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 심폐 지구력 훈련을 실시한 사람은 심리적 행복감을 훨씬 더 높게 느낀다는 연구결과도 있다. 심리적 행복감이란 개인의 행복도, 또는 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며, 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼고 있다(이윤주, 2002).

한편, 활동 관여도(activity involvement)는 개인이나 상황에 따라 다양해지며 중요성이나 관심 등과 관련된 개념이라고 하는 사실에는 연구자들 간에 의견이 일치하나, 관여도가 무엇이고 그 범위는 어디까지인가에 대해서는 아직까지 의견이 일치되지 않고 있다(John,1984). 일반적으로 관여도(involvement)란 어떤 대상이 특정 상황에서 한 개인에게 관련된 정도 혹은 부여하는 의미의 정도를 뜻하는데, 이는 개인(person), 대상(object)및 상황(situation)의 함수로써 이해된다. 따라서 관여도란 '주어진 상황에서 특정 대상에 대한 개인의 중요성 지각 정도'나 관심도(relevance), 또는 특정 상황에 있어 자극에 의해 유발되어 지각된 개인적인 중요성이나 혹은 관심도의 수준이라고 정의될 수 있다(이학식 등, 1997).

활동 관여도와 관련변인들에 대한 연구결과들을 요약하여 보면, 관여도가 생활만

족에 유의한 영향을 미치고(원형중과 하지연, 2004), 지속적 참여의도에 긍정적인 영향을 미치며(이광수와 이승철, 2007), 생활만족에 대한 지향은 관여도가 높을 수록 스포츠 참가를 증가시켜준다고 보고(Wankel, 1993; 안창규, 1999)한 결과들이 있다. 대부분의 선행연구들(권석준, 김영갑, 최병학, 2011; 권희자, 2010; 김관진, 2010; 김보람, 최윤정, 황향희, 2011; 이광수, 양용비, 2008; 장순철, 2011; 장진우, 손원일, 2004; Beard & Ragheb, 1980)은 스포츠 활동 참여가 활동관여를 통해 여가만족을 향상시킨다는 결과를 보고하고 있다. 석부길 등(2009)의 연구에서도 직장인들의 스포츠 활동에 대한 관여도를 높여줌으로써 여가만족도도 높아진다는 결과를 확인하였다.

전술한 바와 같이 등산과 같은 적극적인 신체활동이 심리적 행복, 생활만족에 미치는 영향에 대해서는 상당수 연구들이 긍정적인 관점에서 기술되고 있지만, 어떠한 심리적 메커니즘을 통하여 운동이 심리적 행복에 영향을 미치는지를 설명하는 연구들은 매우 희귀하다. 등산 활동 참여가 심리적 행복에 도움을 줄 수 있다는 주장은 상당한 설득력이 있는 사변적인 논리이지만, 참여할 때의 관여도 수준에 따라서 심리적 행복이 결정되거나 차이를 유발할 수 있다면 문제의 핵심은 개인이 활동 관여도를 어떻게 지각하고 있는지가 중요한 관건이 될 수 있다는 점이다. 즉, 관여도 수준이 등산활동이 결과변인이면서 심리적 행복의 원인변수가 될 수 있다는 점을 연구문제로 설정할 수 있다. 이러한 논리적 문제제기는 활동관여도가 동기의 영향을 받아서 결정되고, 관여도가 생활만족, 여가만족을 결정하는 변인으로 작용할 수 있다는 선행연구를 통하여 입증되고 있다는 점에서 지지될 수 있다고 본다.

요약하면, 자연 친화적인 생태스포츠인 등산 활동이 그 자체로 개인의 심리적 행복에 기여할 수 있다는 사변적인 논리는 상당한 설득력은 있으나, 중요한 문제점은 등산 활동이 개인의 생활에서 차지하는 중요성 정도, 흥미와 즐거움을 부여하는 매력정도 및 등산 활동을 통해서 자기표현이나 자기실현을 구현할 수 있는 정도를 의미하는 활동 관여도의 변인이 등산 활동이 심리적 행복에 미치는 관계 속에서 어떠한 매개변인 역할을 할 것인지를 실증적으로 검증한 연구들이 거의 없다는 것이다. 따라서 등산 활동 자체가 심리적 행복에 미치는 영향 이면에 잠재해 있는 인과적

구조에서 활동 관여도가 중요한 매개변인으로서 작용한다는 점을 이해할 필요가 있다. 다시 말해서, 등산 활동이 활동 관여도에 영향을 미치고 활동관여도가 심리적 행복에 영향을 미치는 흐름이 완전매개효과를 보일지 아니면 부분매개효과를 보일지를 규명하는 일은 매우 중요한 의미를 갖는다.

따라서 본 연구의 목적은 누구를 대상으로 등산 활동이 심리적 행복에 미치는 관계에서 활동관여도 변인이 어떠한 매개역할을 하는지를 규명하는 것이다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음<그림1-1>과 같이 등산 활동과 생활만족 및 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움) 간의 관계를 분석하고, 등산 활동과 생활만족 및 심리적 행복 간의 관계에서 활동관여도가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하는 것이다.

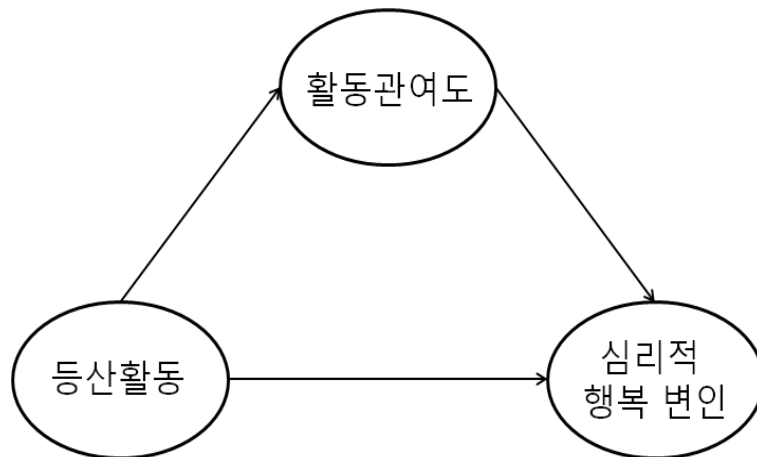


그림 4-1. 연구모형 : 등산활동이 심리적 행복 변인에 미치는 영향:  
활동관여도의 매개효과 검증

### 3. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1 : 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도는 유의한 매개효과를 보일 것이다.

가설 2 : 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동관여도는 유의한 매개효과를 보일 것이다.

가설 3 : 등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동관여도는 유의한 매개효과를 보일 것이다.

가설 4 : 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동관여도는 유의한 매개효과를 보일 것이다.

가설 5 : 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동관여도는 유의한 매개효과를 보일 것이다.

### 4. 용어의 정의

#### 1) 등산활동

통계청에서 조사하는 항목을 볼 때, 등산활동은 '산 정상에 오르는 등산'과 '산기슭의 숲길을 걷는 트레킹'을 의미한다. 등산활동은 등산횟수와 등산시간 및 등산강도에 따라 다양하게 측정할 수 있다. 본 연구에서의 등산활동은 등산횟수와 등산시간 및 운동강도 모두를 의미하며, 3개의 변인들의 가중치를 더하여 총합점수는 최고점이 18점이며, 최저점이 3점의 범위를 갖는다. 따라서 임의적인 총합점수가 높을수록 운동참여 수준이 높은 것을 의미한다.

#### 3) 심리적 행복변인

심리적 행복(Psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 말하며 공포, 불안, 억압이 제거되는 최상의 행복과 충족이 나타나는 것을 말한다. 본 연구에서는 심리적 행복을 구성하는 구인은 생활만족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움으로 조작적인 정의를 내린다.

#### 4) 활동관여도

활동관여도(Activity Involvement)는 특정대상과 개인 간의 관련성의 정도를 파악하기 위해서 이용되는 가상적 개념으로써(Bloch, 1981), 개인적인 수준, 특별한 자극이나 상태에 의해서 고취된 각성과 흥미 및 욕구의 정도를 나타내는 상태를 말한다. 본 연구에서는 McNytre와 Pigram(1992)의 3가지 요인(매력, 중심성, 자기표현)에 공약을 추가하여 4가지 요인(16개 항목)으로 측정하였다.



## II. 이론적 배경

### 1. 등산활동

등산 행위는 본질적으로 탐험에서 비롯된다. 초기의 탐험은 자연을 극복하고 살아남기 위한 인간생존의 차원에서 비롯된 처절한 몸부림이었지만 문명이 발달함에 따라 인간은 자연을 극복하는 차원에서 벗어나 자연을 이용하고 지배하기 시작했다. 인간이 등산을 탐험의 일부로 생각해 자연의 일부인 산을 극복의 대상으로 삼고 산을 오르기 시작한 것은 그리 오래되지 않았다(정갑수, 2000). 인류가 현재와 같은 등산을 시작한 것은 220년 전, 1786년 8월 8일 프랑스의 의사 미셸 파카르(Michel Paccard)와 농부인 자크 발마(Jacques Balmat)에 의한 알프스 최고봉 몽블랑(Mont. Blanc, 4,807m)의 등정이 최초이었다. 최근 생활의 한 문화로써 일반적인 등산을 하는 사람뿐 아니라 전문적인 등산을 배우고자 하는 사람들을 위한 등산학교가 생겨나 등산에 관한 다양한 지식과 기술 습득이 용이한 환경으로 바뀌었고 심신의 단련, 건강, 스트레스 해소 및 여가를 즐기기 위한 동호인의 등산활동이 최근 웰빙 붐에 편승하여 급격히 늘어나고 있는 추세이다(한광걸, 2007).

등산은 놀이의 한 범주로서 스포츠적인 성격을 내포하고 있음에도 불구하고 객관성이 결여되어 있으며 사회적인 행위라기보다는 자연에 의한 우연성에 많이 좌우되기 때문에 스포츠의 가장자리에 머물러 있다고 볼 수 있다. 등산이 하늘이나 바다에서의 탐험과 구별되는 가장 큰 특징은 과학이나 기술의 혜택을 최소화하고 오로지 순수한 인간의 힘과 의지로써 자연을 극복하고자 하는데 있다. 그럼에도 불구하고 등산형태나 등산방식의 변화는 기술과 장비의 발달에 힘입은 바 크다. 즉, 초기의 등산은 단지 보다 높은 산을 오르려 했지만, 시간이 흐르면서 암벽의 자연적인 선을 따라 크랙이나 침니 등반에 의한 초 등반 시대, 미세한 크랙이나 경사가 심한 페이스를 오르기 위해 피톤, 볼트를 이용한 인공등반 그리고 너트, 프렌드와 같은

침단장비의 개발에 힘입어 등반의 르네상스라고 할 수 있는 자유등반에 이르기까지, 어찌 보면 등산기술과 장비의 발달에 따라 등산의 형태나 방식이 변해왔다(정갑수, 2000).

등산은 정신적으로 높은 수준의 운동이라고 하는데 이를 증명하듯 프랑스 등산가 야닉 세뇨르(Yannick Seigneur)는 알피니즘은 행동의 스포츠이기 전에 지성과 깊은 사고의 스포츠이다. 라고 말했다. 그가 이런 말을 한 이유는 등산에 심판과 규칙이 없기 때문이다. 따라서 등산은 등산가 자신이 선수이자 심판 그리고 관객이기도 한 특별한 운동이기도 하다(김범모, 1997). 그래서 정통산악인들은 등산행위를 경기스포츠와 동일시하지 않는다는 것이다.

그러나, 최근에는 등산을 레저스포츠로 즐기는 사람들이 증가했다. 여가활동 시간의 증가로 다양한 여가 형태가 나타났지만, 산행활동을 선택하는 인구가 증가하였다. 2010년 산림청 통계자료에 따르면 월 1회 이상 등산인구가 1500만이라는 발표가 있었고, 2015년 산림청 발표자료에 따르면 1년에 한 차례 이상 산에 간다고 응답한 비율이 전체국민의 77.0%이다<sup>2)</sup>. 등산이 레저스포츠로서 중요한 역할을 하고 있음을 보여준다.

레저스포츠로서의 등산은 근대에 들어와서 활발해졌으며, 미지의 세계에 대한 도전도 겸하여 위험한 산을 즐기고 기술로 등정하는 데서 오는 기쁨과 만족을 주고, 동시에 여느 스포츠와는 다른 차원에서 인간의 정신적·체력적 한계를 신장시켜 준다. 주거지역 가까이에 있는 낮은 산을 올라가는 가벼운 등산활동(트레킹)에서부터 지형과 기후조건이 위험하여 안전을 위해서 상당한경험이 있어야 할 필요가 있는 산을 오르는 것(전문등산)에 이르기까지 모든 것이 등산활동이 된다.

등산은 자연만을 무대로 하여 상대한다는 점에서 다른 옥외 스포츠와는 차별화될

---

2) 산림청이 발표한 '2015 산림에 대한 국민의식 조사결과'를 보면 전국 18세 이상 성인남녀 1천명과 산림전문가 및 여론선도층 200명을 대상으로 한 조사결과이다. 이번 조사에서는 '1년에 한 차례 이상 산에 간다'는 일반 국민은 77.0%로 집계됐다. 이는 2006년 조사 때 82.5%에서 2010년 81.3%로 낮아진 데 이어 5년 만에 80% 선 아래로 떨어진 것으로 조사됐는데, 이는 여가활동 형태가 다양해지는 것과 관계가 있을 것으로 판단된다. 한편, 산행 방법으로 일반 국민은 '산 정상에 오르는 등산'(49.8%)과 '산기슭의 숲길을 걷는 트레킹'(49.9%)을 비슷하게 선호하는 것으로 나타났지만 전문가들은 '트레킹'(66.8%)을 선호하는 것으로 나타났다.

수 있다. 위험은 등산이 가지고 있는 매력이자 고유한 속성으로서, 등산가는 산을 오르거나 정상을 정복함으로써 자신의 용기·기지·기량·체력·능력 등을 시험할 수 있으며 이를 통해 짜릿한 전율을 맛볼 수 있다. 위험이라는 등산의 속성은 다른 스포츠 종목에 비해 더 많은 집단 활동의 중요성을 요구하며, 목적달성과 안전을 위해 노력하여야 한다. 산 정상을 정복하는 것을 의미하기보다는 이를 위하여 행하여지는 개인적인 노력, 숙달되는 기술, 자연과의 접촉 등을 통한 육체적·정신적 만족에서 주된 행복을 느낄 수 있다(박범근, 2009).

## 2. 활동관여도

### 1) 활동관여도의 개념

관여는 사회심리학, 마케팅, 여가 및 관광분야에서 폭넓게 연구되고 사용되어온 용어로서, “어떤 행동에 지속적으로 참여하려고 하며, 이는 참여의 이익과 단기간의 이익에 관계없이 어떤 행동에 쏟아 부을 수 있는 동기부여적인태도의 상태”라고 할 수 있다(Mannell, 1993). Festinger(1957)는 관여를 어떤 문제에 관한 관심, 흥미 내지 특정 입장에 대한 몰입으로 정의하였고, Houston과 Rothschild(1978)는 관여를 개인이 외부와 관련된 상황적 관계, 지속적 관계, 반응관계 등의 구매의사 결정상의 정보처리과정이라고 했으며, Rothschild(1984)는 관여를 특별한 자극이나 상황에 의해 발생하는 보이지 않는 동기, 자극 혹은 관심의 상태라고 하였다.

관여의 개념은 원래 사회심리학의 사회적 판단이론(social judgment theory)에서 유래된 것으로 개인의 태도와 행동과의 관계에 대한 조절 변수의 하나로 도입되었으며, Sherif, Cantril(1947)에 의해 사회적 판단이론(social judgment theory)에 기초하여 사회심리 분야에서 개념화 되었다. 그의 연구에 따르면 자아 관여의 정도는 개인의 쟁점이나 대상에 대한 수용과 거부범위의 상대적 범위에 의해서 결정되는 것이라고 하며, 그 태도를 개인이 강력하게 동일시하면서 그들 자신의 일부로서 연결시키는 사회적 가치라고 정의 하였다. 즉, 인간의 태도는 상호작용과정에서 변화하며 행동에 영향을 준다는 전제 하에, 자극이 되는 상황이 자아와 관련될 때 관여

도가 높아진다고 제안하였다. Day(1970)는 관여도를 대상물에 대한 흥미, 대상물의 자아구조에 대한 중심성의 일반적인 수준이라고 하였으며, 이학식과 안광호(1994)는 관여도는 주어진 상황에서 특정 대상에 대한 개인의 중요성 지각 정도, 관심도, 혹은 주어진 상황에서 특정대상에 대한 개인의 관련성 또는 지각 정도라고 하였다. 이와 같이, 사회심리학에서 관여에 대한 연구는 주로 개인과 쟁점, 대상 및 입장과 관련하여 연구되었으며, 태도 변화에 영향을 미치는 중요한 변수중의 하나로 설득 커뮤니케이션에 대한 주관적 반응에 영향을 미치는 것으로 제시되었다(Petty & Cacioppo, 1981). 관여도를 Mitchell(1979)은 특정한 자극이나 상황에 의하여 불러 일으켜진 환기, 관심 또는 욕구의 합계를 나타내는 내적상태 변수의 수준이라 하였다. 이와 같이 관여도의 개념과 결정요인은 지극히 주관적이며 상황과 환경에 따라 달라 질 수 있기 때문에 학자에 따라 다양한 형태로 규정되어 관여도의 개념이 명확하게 일치하지 못한 상황이다(배덕전, 2009)). Zaichkowsky(1985)는 관여를 내재적 욕구, 가치 그리고 관심을 근거로 대상에서 지각도 및 개인적 관련성으로 정의하여 관여를 단일차원 구조물로 개념화한 반면, Laurent와 Kapferer(1985)과 Tyebjee(1979)는 다원적 개념임을 주장하였고, 학자들에게 강한 지지를 받는 관여도의 개념화는 McIntyre(1989)와 McIntyre & Pigram(1992)에 의해서 만들어졌다(예, Gahwiler & Havitz, 1998; Iwasaki & Havitz, 2004; Kyle, Bricker, Graefe, & Wichham, 2004; Kyle 등, 2003). 그들의 관여도 척도는 구인을 세 가지 국면으로 간주하였다. McIntyre & Pigram(1992)은 여가 관여도의 골조는 매력, 생활양식의 중심성, 자기표현, 그리고 이전의 참여 이력을 반드시 포함하여야 한다고 주장하였다. 매력(attraction)은 참여자 또는 소비자가 특정 활동이나 제품에 대해서 갖는 중요성과 흥미를 의미하며, 그러한 활동 참여 후나 제품을 사용한 후에 즐거운 감정을 경험하는 것을 의미한다. 중심성(centrality of life style)은 친구와 주요타자들에 대하여 활동의 중요성으로 표현한 사회적 측면을 의미한다. 마지막으로 자기표현(self-expression)은 개인이 활동참여를 통해서 타인에게 전달하기 원하는 자기표상이나 자기인상을 말하는 개념이다. 즉, 상징적 가치와 동일한 것으로서, 자기표현의 목적을 성취하기 위하여 참여과정 또는 구매과정을 거쳐서 이루어지는 일종의 행동

인 것이다. 이 매력, 중심성, 자기표현 요인의 관여도는 다양한 활동맥락에서 타당하고 신뢰롭게 관여도를 측정할 수 있는 척도임을 반복적으로 입증 받았다(Kyle et al, 2003, 2004; Kyle & Chick, 2004). 이러한 견해는 Lastovicka와 Gardner(1979)에 의해 실증적으로 뒷받침되었다. 이상과 같은 관여의 모호성에서 불구하고 최근에 이르서는 많은 학자들이 관여도의 기본적 개념 및 특성을 “지각된 개인적 연관성(perceived personal relevance)”으로 보고 있다(Petty & Cacioppo, 1981; Zaichkowsky, 1985). 즉 어떤 대상(object), 상황(situation), 행동(action)에 대해 갖는 관여수준은 그것들에 대해 어느 정도의 개인적 연관성을 지각하느냐에 의해 결정된다는 입장에 어느 정도 견해 적 합의를 보이고 있다(서원재, 2002).

사람들의 관여 수준에 영향을 미치는 요인은 크게 세 가지로 구분할 수 있는데, 첫 번째는 개인적인 것으로 선천적인 관심, 가치 또는 필요성으로 사물에 대한 원인이 되는 것이며, 두 번째는 물리적인 것으로 사물의 특징으로 차별화와 관심 증가를 유발하는 것이고, 세 번째는 상황적인 것으로 사물에 대한 관심이나 관련성을 일시적으로 증가시키는 것을 말한다(Bloch & Richins, 1983; Zaichkowsky, 1985; 장대갑, 2012에서 재인용).

## 2) 활동관여도의 수준과 측정

일반적으로 관여도는 관여수준에 따라 고관여(High Involvement)와 저관여(Low Involvement)로 분류되거나, 지속적 여부에 따라 지속적 관여도(Enduring Involvement)와 상황적 관여도(Situational Involvement)로 분류될 수 있다(배덕전, 2009).

관여도를 측정하는 대표적인 방법으로는 Zaichkowsky(1985)가 개발한 Personal Involvement Inventory(PII)와 Laurent와 Kapferer(1985)가 개발한 Consumer Involvement Profile(CIP)가 있다. 두 가지 척도 모두 개인의 사물에 대한 관여도를 측정하기 위하여 개발된 것인데(Aldlaigan & Buttle, 2001), 두 가지 측정방법의 차이를 알아보면 다음과 같다. Personal Involvement Inventory(PII)를 측정하기 위한 척도를 개발한 Zaichkowsky(1985)는 관여도를 개인의 내재된 니즈, 가치와 관심에 근

거한 사물에 대한 개인의 지각된 관련성이라고 정의하였으며, 이러한 개념의 관여도를 측정하기 위한 도구는 문맥 없이 20개의 단어로 구성되어 있고 관여도의 동기적 상황을 측정하기 위한 것으로, 7점의 의미차별화 척도를 사용 하였으며, 최초에는 20개 항목으로 구성되었다가 10개 항목으로 축소되었다(Zaichkowsky,1994). 20개 항목으로 측정하였을 경우, 저 관여와 고관여로 구분하는 기준은 20에 가까울수록 저 관여로 평가되며, 10에 가까울수록 고관여로 평가된다. 단어로 구성된 측정도구를 개발하기 위하여 최초에는 168개의 단어를 대상으로 명확히 관여도를 표현 할 수 있는 것, 어느 정도 관여도를 표현할 수 있는 것, 관여도를 표현할 수 없는 것으로 분류하였고 여기에서 심리학과 마케팅 분야에서 태도를 측정하는데 사용되는 단어를 제외하여 최초 20개의 항목으로 구성된 측정도구를 개발 하였으며, 그 후 감정과 인지적 차원을 갖고 있는 10개의 측정항목으로 축소하였다(Zaichkowsky,1985). 초기의 관여도 측정은 제품에 대한 것이 대부분 이었으나, 이후의 연구에서 PII척도를 서비스 상품에 대해서도 적용가능하다는 것이 연구자들에 의해 밝혀졌다. PII척도는 감정적 차원과 인지적 차원의 두 가지로 구분되며, PII는 고정된 특성으로써 관여보다는 선행조건들이 관여도를 변하게 할 수 있기 때문에 관여상태를 측정하는 것이다(Zaichkowsky, 1994). consumer involvement profile(CIP)는 관여도를 단일차원으로 측정하는 것이 부적합하다는 이유에서 개발되었다(김승수, 2012).

Laurent와 Kapferer(1985)의 CIP는 관여도를 다차원의 구성개념으로 보았으며, 이것은 지속적 관여도와 관련이 있다(Aldlaigan & Buttle, 2001). CIP의 개념은 관여도의 5가지의 선행조건에 의해 결정된다는 것으로 선행조건에는 관심 또는 중요성, 위험 중요성, 위험 가능성, 과시적 가치, 즐거움의 가치가 있다. 관여도는 인지적 관여와 감정적 관여로 구분할 수 있는데,인지적 관여는 실용적 동기와 관련된 것이고 감정적 관여는 상징적 또는 표현적 가치와 관련된 것이다. 이러한 개념에서 시작되어 관여도는 중요성, 위험, 즐거움, 표시의 4가지 차원의 구성개념이 제안되었다. 중요성이란 응답자가 생각하는 제품이나 서비스의 지각된 중요성을 말하며, 즐거움은 쾌락적 가치로 즐거움과 기쁨을 주는 것이고 표시는 브랜드명과 같은 제품과 관련된 상징적 가치로 보았다(Laurent & Kapferer, 1985).

그리고 McIntyre와 Pigram(1992)은 레크리에이션 활동에 대한 4요인(중요성, 즐거움, 자기표현, 집중성)에서 12개 항목을 포함한 관여 측정을 제안하였다. 이 연구는 관광객 관여를 측정하기 위해 6가지 요인(중요성, 기쁨, 자기표현, 사인, 위험가능성, 위험 결과)에서 21개 항목으로 두 측정범위를 혼합하였다. CIP의 개념과 유사한 개념을 갖는 것으로 광고대행사인 Foote, Cone과 Belding이 개발한 FCB모델이라는 것이 있다.

### 3. 심리적 행복

#### 1) 심리적 행복의 개념

최근에 사회적으로 웰빙(well-being)에 대한 관심이 증대되고 있다. 웰빙은 현대 산업사회의 병폐를 인식하고, 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 유형이나 양식을 말한다. 따라서 육체적 건강뿐만 아니라 정신적으로도 우울증이나 불안 등과 같은 정신 질환에서 벗어나 잘 살고, 행복하게 사는 삶에 대한 웰빙의 중요성이 강조되고 있다(김덕진, 양명환, 2008).

웰빙측면에서 볼 때, 등산은 다른 스포츠 활동에 비해 많은 장점을 갖는다. 심폐지구력, 근지구력, 균형감각을 키우고, 혈압조절과 체지방을 분해해 주는 운동효과가 매우 높은 대표적인 유산소운동(진영수, 2006)으로 노인들의 건강증진 및 유지에 긍정적인 도움을 줄뿐만 아니라, 등산과 같은 다양한 신체활동은 단기 혹은 장기적으로 정서적 측면(심리적 안녕과 정신적 복지(mental well-being))에 크게 영향을 미치고 있기 때문이다(Dishman, 1985; Morgan & Goldston, 1987).

신체활동이 장점은 다양한 문헌에서 강조된다. Sonstroem(1984)는 신체활동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감을 증진시키고, 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등을 감소시킨다고 하였다. Jerusalem 과 Schwarzer(1992)는 여가스포츠 참가자가 자아개념과 자긍심을 향상시키는데 효과적으로 작용한다고 주장하였다. Ewert와 Hollenhorst(1989)는 10주간의 웨이트트레이닝과 유산소 운동을 결합한 섭생이 활력

감 증가와 긴장과 정서교란의 감소뿐만 아니라 팔다리에 대한 자기효능감이 유의하게 증가한다고 보고하였으며, Rosenfeld, Tenenbaum, Ruskin과 Halfon(1989)는 유산소성 체력 프로그램이 정서적, 신체적 소진을 줄여주고, 작업의 효능감을 증가시킨다고 보고하였다(김덕진, 양명환, 2008).

일반적으로 심리적 행복감(psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 말하며 공포, 불안, 억압이 제거되는 최상의 행복과 충족이 나타나는 것을 말한다. 김덕진과 양명환(2008)은 웰빙의 개념을 ‘주관적 웰빙’과 ‘심리적 웰빙’으로 구분하고, 주관적 웰빙은 쾌락적 즐거움을 의미하고, 심리적 웰빙은 자아실현감을 의미한다고 설명하였다. eugaten(1961)에 의하면 심리적 행복이란 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고, 자신을 가치 있다고 여기며, 낙관적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의 하였다(윤태진, 2010에서 재인용).

인간이 느끼고 있는 행복에 관한 정서적 측면을 초기에 연구한 Bradburn(1969)에 의하면 행복과 불행이란 단일구조로 이루어져 있는 것이 아니며, 서로 독립적이고 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 구성되어 있다고 정의하고 있다. 그는 정적정서 척도(positive affect scale:PAS)와 부적정서척도(negative affect scale:NAS)를 개발하여 반응자들의 감정적 경험을 통해서 긍정적 감정과 부정적 감정이 비교적 독립적임을 밝혔다. Bradburn(1969)의 연구결과는 긍정적 정서와 부정적 정서가 단일 연속선상의 양극적 차원 즉 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서는 낮아지고 이와 반대로 부정적 정서가 높아지면 긍정적 정서가 낮아지는 차원이 아니라, 이 두 정서는 비교적 상호 독립적으로 변화한다는 정서에 대한 기본가정을 주장하였다. 이에 두 정서는 비교적 상호 독립적으로 변화를 일으켜 정서에 대한 기본가정을 주장하였다. 그리고 두 가지 연구의 분류는 감정의 독립성에 대한 정신건강 영역과 그 외의 영역에 이론적 가치를 부여하게 된다. 즉 행복이란 생에 대한 만족, 긍정적 사고방식과 같은 내적인 경험으로 생활 전반에서 느낄 수 있는 감정이며, 만족감 마음의 평화, 충만감과 같은 뜻으로 사용된다(정윤선,1993). 심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 대개 능



동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움이다. 즉 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감등 이다(양명환, 1998). 또한, 신체활동 으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로 공포, 억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 나타내는 것이며, 한정된 자극에 대한 주의집중, 개인적 자아의 실현, 성취감, 몰입으로 인한 시간감각의 상실이라 표현하였다(Maslow, 1968; 송현직, 2014에서 재인용)

개인의 정신건강에 영향을 미치는 이 신체적 자기개념은 인간에게 정신건강 증진과 심리적 도움을 준다는 연구들이 뒷받침되면서 신체적 건강뿐 아니라 정신적인 건강을 위해 대단히 중요한 요소로 떠오르고 있다. 사람마다 신체적 특성은 각기 다르다 엄밀하게 보면, 이 세상에는 똑같은 두 사람은 존재하지 않는다. 우리는 각기 다른 신체적 특성을 가지고 있는데, 그것이 바로 자신을 자신답게 하는 특성이며 장점이라고 할 수 있다. 이 신체적 특성에는 키, 몸무게, 머리 색깔, 나이, 성 등이 있으며 개인이 가진 신체적 조건은 개인의 성장과 발달에 영향을 끼치며, 개인의 성격이나 자기개념 형성을 좌우하기도 한다. 예를 들면, 힘이 약한 사람은 힘을 요구하는 일이나 장기간에 걸쳐 학습해야 하는 일의 좋은 결과를 얻기 힘들며, 그런 일에 대하여 불만을 가지게 되고 자존심마저 상하게 될 것이다. 이런 일들이 계속해서 반복이 되면 어떤 특정 분야의 일이나 학습을 제대로 수행할 수 없을 뿐만 아니라, 개인의 자기개념과 성취욕구 전반에 손상을 입기 쉽다. 그 결과 성격이 왜곡되거나, 지나치게 내성적이 되거나, 또는 공격적이거나 신경질적으로 되기도 한다. 신체적 특성이나 신체적 결함 그 자체가 일상의 일이나 학습의 세계에 직접적으로 끼치는 영향은 그리 크지 않지만, 신체적 특성은 다른 사람들에게 어떤 보상을 가지게 되므로, 우리는 좀 더 건강하고 아름다워지려고 노력한다. 그리고 그것은 자기 자신을 위해서도 좋은 일이다. 이처럼 신체적 자기개념을 자기신체에 대한 자신의 견해 건강상태, 신체적 외상, 재능 및 성적매력 등을 나타내며 운동이나 신체활동은 개인의 신체능력을 높임으로써 신체에 대한 지각에 긍정적 변화를 일으켜 대인관계를 원만히 유지시키고 건전한 성격발달에 영향을 끼치므로 인간의 궁극적

인행복을 느끼기 위한 심리적 행복감을 향상시킨다는 연구결과가 보고되고 있다 (Dishman & Gettman, 1980). 이미 몇몇 연구에서 신체적 자기개념의 요인 중 외모와 체력은 신체적 영역이상의 의미로 사회적 상호작용 과정에 강하게 기능하고 있다. 지속적인 신체활동을 한 집단과 성별에 따라서는 아마 외모요인과 체력이 다른 어떤 요인보다 총체적 자기개념과 자긍심에 가장 크게 영향을 미칠 것이라 가정할 수 있을 것이다(박영실, 2009).

스포츠에 참여하는 것과 이로 인해 심리적인 행복감을 느끼는 것과는 긍정적인 상관관계가 있으며 여자보다도 남자에게서 더 높은 상관도를 보인다. 뿐만 아니라 심폐 지구력 훈련을 실시한 사람은 심리적 행복감을 훨씬 더 높게 느낀다는 연구결과도 있다. 심리적 행복감이란 개인의 행복도, 또는 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며, 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼고 있다(이윤주, 2002)

2000년대 들어 활발한 신체활동과 심리적 행복감과의 관계규명에서 공통적인 것은 운동은 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안정 측면의 건강에도 효과적이며(김석일, 2006; 오제권, 2007; 이병유와 황양희, 2008; 한광걸과 김기한, 2008), 특히 심리적 행복감(psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태로서, 대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응은 쾌락적 즐거움(hedonic enjoyment) 또는 감정호전현상(feel better phenomenon)이라는 것이다(양명환, 1998). 즉 욕구충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 성취감, 행복감, 삶의 만족 등이 그것이다.

## 2) 심리적 행복변인의 구성요소

심리적 행복변인은 여러 가지로 구성된다. 생활만족, 몰입감, 자아실현, 자심감, 쾌락적 즐거움을 들 수 있다<sup>3)</sup>.

---

3) 이종길(1992)은 개인의 인지, 정서, 감정평가를 생활만족이라 얘기한다. 심리적 행복의 구성요소로 송현직(2014)은 몰입감, 자아실현, 자심감의 3가지를 들고 있으며, 양명환(1996, 1998)은 몰입감, 자아실현, 자심감 외에 쾌락적 즐거움까지 포함하고 있다.

### (1)생활만족

생활만족이란 생활에 대한 기대와 현실적인 충족 간에서 오는 주관적인 만족감을 말한다. 생활만족의 개념은 개인이 주관적으로 선택한 기준에 따라 이루어지는 삶의 질에 대한 전체적인 평가로 현재 또는 과거의 생활만족 그리고 행복을 평가 하는 것으로 생활만족에 대해 개인의 인지, 정서, 감정평가로 정의한다(이종길, 1992; Diener, Emmons, Larsen & Grappin, 1985).

### (2)자아실현감

자아실현욕구는 인간 특유의 욕구로서 그 자체 도덕성을 가지며, 자기 통제적이다. 자아실현은 육체적, 정신적으로 건강한 인간에게 내재하는 재능 능력 및 잠재력을 최대한 발휘하거나 이용하여 개인이 추구하는 이상적인 자기를 성취하는 것으로서 창조적이며, 가치 있는 목표를 향한 끈임 없는 도전 이라할 수 있다(윤태진, 2011). Maslow(1963)은 인간 욕구 5단계에서 자기실현욕구를 제시하였는데, 자기실현욕구란 가장 높은 인간 동기이고, 자기가 성취할 수 있는 모든 것을 성취하려는 요구이며, 자신이 원하는 사람이 되려고 하는 욕구라 하였다.

### (3)유능감

유능감(자신감, confidence)은 흔히 스포츠상황 또는 일상생활에 많이 사용되는 단어이다. 자신감은 자기 자신의 능력으로 지금 현재 해결해야 할 과제를 해결할 수 있다는 생각이며, 자신이 원하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념으로 정의 되어 진다. 즉 자신감은 수행해야 할 과제에 대한 자기 자신의 능력에 대한 상대적인 판단에서 오며, 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 확신인 것이다(Feltz,1988).자신감은 넓은 의미로 동기와도 유사한 점이 있으나 지금까지도 자신감이라는 단어가 가지는 불분명한 개념으로 인하여 여러 심리학자들은 서로 다르게 표현하고 정의 내리고 있다. 자신감과 유사한 개념으로 Bandura(1977)는 ‘자기효능감’(self-efficacy), Vealey(1986)는 ‘스포츠 자신감’(sport confidence), Harter(1983)는 ‘유능성’(competency)으로 사용하고 있다.

(4)몰입감

Csikszentmihalyi(1975)는 몰입은 삶이 고조되는 순간에 몰 흐르듯이 행동이 자연스럽게 이루어지는 느낌을 표현하는 말이라고 하였으며, 그것은 운동선수가 말하는 ‘몰아 일체의 상태’신비주의자가 말하는 ‘무아경’화가와 음악가가 말하는 미적 황홀경과 같다고 하였다. 그리고 Scanlan(1993)등은 스포츠나 여가활동에 참가하는 희망, 믿음, 신념을 스포츠에 전념이나 관여도 또는 몰입이라 하면서 계속하여 스포츠 참여를 결심하거나 요구를 의미하는 심리적 상태로 정의하였다(박세혁,2010).

4. 선행연구의 고찰

1) 등산활동

등산활동에 관한 선행연구는 다른 생활체육보다 그리 많은 편이 아니며 사회학, 심리학, 생리학적인 측면에서 아래 <표 2-1>과 같은 선행연구들이 있다.

표 2-1. 등산활동에 관한 선행연구

저자	출 처	내 용
김사엽, 전상완 (2011)	등산활동 참여의도에 따른 등산활동 참여의도에 따라서 재미와 여가만 재미와 여가만족 및 운동지속의 차이분석 한국체육과학회지, 20(1), 437~446.	재미와 여가만족 및 운동지속은 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 참여의도가 높은 집단일수록 재미와 여가만족 및 운동지속이 다른 집단에 비해 높게 나타났다.
엄홍길, 이상호, 최철순, 김태영(2010)	등산이 중년남성의 혈중 지질성분과 MDA, SOD에 미치는 영향. 한국체육과학회지,19(1),795~805.	혈중지질성분과 과산화지질 그리고 항산화효소활성에 장기간의 등산훈련이 긍정적인 효과를 가져 올수 있는 것으로 사료된다.
정금이, 이상주 (2010)	등산활동 참여가 주관적 건강상태 및 생활만족도에 미치는 영향. 부산산악연감,2,310~321.	등산활동 참여자의 만족도에서는 연령이30세 이하보다 나이가 많을수록 생활만족도가 높다. 현대인의 바쁜 생활 속에서 등산활동 참가를 통한 개인의 높은 생활만족을 충족시키기 위해서는 많은 시간과 횟수 오랜 참여기

		간이 필요할 것이다.
진중현, 강효민 (1997)	생활체육참여자의 참여 동기와 스포츠 활동만족도의 관계. 한국스포츠사회학회지.8,165~176.	신체적 활동의 참여동기는 신체적 건강함을 추구할 뿐만 아니라 성취감, 즐거움, 그리고 원만한 대인관계 등 여러 가지 직·간접적인 심리적 안정을 추구 하는데 있다.

출처 : 장호일(2013) 등산활동 중년 참가자들의 스트레스 대처가 삶의 질에 미치는 영향

또한 문화체육관광부에서 2년 마다 실시하는 국민생활체육참여 실태조사에서는 걷기를 포함한 등산에 관한 국민 참여도를 <표 2-2>와 같이 제시하였다.

표 2-2. 국민생활체육참여 실태 조사(2010)

저자	저널명	내 용
문화체육관광부(2010)	국민생활체육참여 실태조사.	국민생활체육참여 실태조사(2010)발표에 의하면 현재 참여하고 있는 체육활동 종목에 대한 조사결과는 등산이 16.2%로 걷기31.9% 다음으로 높았으며, 특히 남자의 경우 40대 27.8%와 50대 36.6%로 40~50대가 등산에 가장 높은 참여율을 보였으며, 여자는 전 연령대에서 걷기의 참여율이 가장 높은 것으로 나타났다.

출처 : 장호일(2013) 등산활동 중년 참가자들의 스트레스 대처가 삶의 질에 미치는 영향

등산에 관한 선행연구가 그리 많은 편은 아니나 위의 표에서 볼 수 있듯이 현대인들은 등산활동을 통해 육체적 건강 증진, 정신적 건강 증진은 물론이거니와 자연 경관을 감상할 수 있고, 신선한 공기와 물, 성취감, 자기성찰이라는 다양한 긍정적인 효과를 얻을 수도 있을 것으로 사료된다.

## 2) 활동관여도

Kenyon(1981)은 사람들이 어떻게 스포츠 활동에서 역할 수행을 학습하는지와 같

은 현상에 대한 이해를 위해 관여 사회화라는 개념을 내세웠다. Havitz와 Dimanche(1990)는 수준 높은 여가활동에 대한 관여는 개인의 여가행동에 주된 영향을 미치는 변인임을 밝혔다(최현욱, 2011).

관여도를 이용한 마케팅 전략의 개발은 다원적(multidimensional)측면에서 분석할 때 효과적으로 이루어질 수 있다고 많은 스포츠 및 여가 마케팅 관련 학자들이 주장하였다(권문배, 류명란, 2003; 박세혁, 1999; 이지윤, 2015; Arora, 1993; Kyle, Kerstetter, & Guadagnolo, 2002; Laurent & Kapferer, 1985; Reid & Crompton, 1993).

Robertson(1976)은 제품에 대한 소비자의 관여정도에 따라 고관여와 저관여로 구분하고 각 유형에 대하여 다른 학습과정과 반응이 생긴다고 언급하였다.

Traylor(1981)는 제품에 대한 고관여와 저관여의 관여차원과 브랜드에 대한 고관여정도와 저관여 정도의 브랜드관여차원(Brand Commitment Level)을 기준으로 구분하여 소비자들을 네 개의 범위로 세분화하였다.

Engel과 Blackwell(1982) 역시 관여의 고저에 따라 소비자 구매의사결정 과정에 차이가 있다고 말하면서, 마케팅 전략의 적용에 있어서도 이러한 관여의 차이에 따라 다르게 전개하여야 한다고 주장하였다.

Assael(1984)은 Traylor의 연구와 마찬가지로 고관여와 저관여의 관여수준차원과 브랜드 간 차이 인지차원의 내용을 기준으로 소비자행동을 네 가지 유형으로 분류하였다.

Antil(1984)은 이상의 연구와는 다르게 관여를 고관여와 저관여로 분류하는 양분 사고에 대하여 부정하면서, 관여개념을 양분변수로서가 아니라 연속변수로서 정립하였다.

Park와 Mittal(1985)은 개인의 욕구를 기초로 관여를 구분하여 실용적 관여와 가치 표현적 관여로 분류하였다. Laurent과 Kapferer(1985)은 관여를 네 가지 차원으로 분류하였는데, 첫째가 제품에 대한 지각된 중요성, 둘째가 구매와 관련된 지각된 위험, 셋째가 제품이나 제품의 구매와 소비에 대해 소비자가 인식하는 상징적 가치, 마지막으로 제품의 쾌락적 가치 등이다. Vaughn(1986)은 관여를 인지적 관여와 감정

적 관여로 구분하면서 관여의 정량적 측면과 정성적 측면을 하나의 모델로 통합시켰다. 그리고 Mittal(1987)은 관여를 고-인지적 관여, 고-감정적 관여, 저관여 등 세 가지의 관여범주로 구분하여 연구하였다(전은경, 2011).

### 3)심리적 행복

인간이 느끼고 있는 행복에 관한 정서적 측면 즉 심리적 행복감을 초기에 연구한 Bradburn(1969)에 의하면 행복과 불행이란 단일구조로 이루어져 있는 것이 아니며, 서로 독립적이고 긍정적인 정서와 부정적인 정서로 구성되어 있다고 정의하고 있다.

심리적 행복에 대한 초기의 연구(Diener, 1984)는 정서적 차원에 초점을 두어 부정적 정서를 긍정적 정서와 비교함으로써 얻게 되는 총체적인 판단을 심리적 행복이라고 하였으나 점차 정서적 측면 외에 자기 유능감과 생활만족을 포함시켜 심리적 행복이라고 하였으나 점차 정화시키면서 인지적인 요소를 첨가하였다. 이에 심리적 행복을 생활 경험에 대한 반응과 정신건강에 대한 자기지각으로서 생활에 대한 주관적평가라고 정의함으로써 정서적 차원에 인지적인 차원의 평가를 추가시켰고 삶의 양상을 총괄적으로 포함하여 삶의 부정적인 측면과 긍정적인 측면을 동시에 가진다는 특성을 제시하였다(김석일, 2004). 이와 같이 심리적 행복은 개인이 일상생활의 각 영역에서 주관적으로 경험하는 즐겁고 의미 있는 마음의 상태를 뜻하는 것으로 개인에게 주어지는 스트레스나 주변 사람들과의 상호교환 속에서 이루어지는 사회적 관계와 관련되어 있으며 정서적 느낌이나 인지적 판단과도 상당한 관련성을 가진다.

사회적 접촉 및 생활사건을 살펴보면 사회적 접촉에 대한 객관적 주관적 행복 측정치 간에 정적인 상관을 보인다는 여러 연구가 있는데 이는 사회적 접촉이 많은 사람이 더 행복하다는 것이다. 생활사건은 행복감과 일관성 있는 상관을 보이고 있으며 사건에 대한 대처능력과 통제능력이 행복감과 관련되어 있는 것으로 나타나고 있다(Diener, 1984). 신체적 건강은 주관적 객관적으로 행복과 상관관계가 있는 것으로 보고되고 있다. 특히 자기 스스로 건강하다고 평가하는 주관적 건강은 행복과

높은 상관관을 보이고 있으며 객관적인 신체적 건강상태는 행복과 유의미한 상관관을 보이거나 상관의 크기는 크지 않았다. 또한 시대적 상황에 따라 초기에는 인간의 경제적 조건에서 그 다음에는 인간의 사회적 조건으로 그리고 최근에는 주관적 판단에 따라 삶의 질이 결정되게 되었다(허정식, 2003). 인간의 행복이 경제적인 조건이나 사회적 조건과 같은 객관적이고 절대적 요인들에 의해 표준화된 패러다임으로 인정받게 되었다. 이러한 입장에 따른 연구 Iso-Ahola(1980)에 의하면 일반적으로 주관적 행복이 높은 사람의 형태로 만족(satisfaction), 행복(happiness), 그리고 심리적 행복(psychological well-being)을 들고 있다. 여기에서는 심리적 행복이란 Maslow의 욕구위계 이론에서 상위욕구인 자기존중 및 자기실현의 상태를 의미한다. 이상의 선행연구를 종합해보면 심리적 행복감은 개인이 주관적으로 느끼는 심리적 요인으로 자기 자신의 삶을 즐겁고, 재미있고, 좋게 평가하는 개인의 생각으로 볼 수 있다(주재형, 2011).

스포츠에 참여하는 것은 심리적인 행복감을 배가시킨다. 스포츠 참여와 심리적 행복감 간의 관계를 연구한 이윤주(2002)의 연구에 따르면, 스포츠에 참여하면 심리적 행복감을 느끼며, 이러한 행복감은 여자보다도 남자에게서 더 높은 상관도를 보이는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 심폐 지구력 훈련을 실시한 사람은 심리적 행복감을 훨씬 더 높게 느낀다는 연구결과도 있다. 심리적 행복감이란 개인의 행복도, 또는 생활의 만족도라고 설명할 수 있으며, 규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 심리적 행복감을 느끼고 있다(이윤주, 2002).

활발한 신체활동과 심리적 행복감과 관계규명에서 공통적으로 주장하는 것은 운동이 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안정 측면의 건강에도 효과적이라는 것이다(김석일, 2006; 오제권, 2007; 이병유와 황양희, 2008; 한광걸과 김기한, 2008), 초기 행복감의 연구에서 양명환(1998)은 여러 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적 · 정서적 상태를 심리적 행복감(psychological well-being)이라고 정의하고, 여가스포츠 참여 빈도가 높은 사람들이 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감을 높인다고 주장하였다.



천은영·김명자(2008)는 심리적 행복을 자아실현 행복과 쾌락적 행복으로 구분하였다. 자아실현 행복은 유능감·자신감·자아발견 등으로 나타나며, 쾌락적 행복은 즐거움·행복감·몰입경험으로 이루어진다고 하였다. 개인의 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 심리적 행복감, 행복감, 주관적 행복감등 행복에 관한 관심과 연구가 활발히 이루어지고 있다. 이미연(2004)의 연구에서는 대학생들의 주관적 행복감이 여가활동 유형에 영향을 미치며 여가유형에 따라서는 스포츠 활동을 집단이 교양 및 감상, 관람 등의 집단보다 행복감이 높다 나타났다고 보고하였다. 김정식, 김평수, 김찬선(2007)은 민간경비원들의 시간적 제약이 증가하면 행복감의 하위요인인 유능감이 감소하며, 여가제약은 생활체육 참가와 주관적 행복감에 인과적 영향을 미친다고 하였다. 리 슈에자오(2010)의 연구에서는 재한 중국 학생들을 대상으로 한 행복훈련 집단 상담에서 대상자들이 행복훈련 상담 후 행복감이 높게 나타났으며, 문화적응 스트레스의 하위요소인 두려움과 문화적 충격의 집단 간에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 행복훈련의 특성이 정서적인 문제에서 뚜렷한 효과가 나타났음을 보고하였다. 은동렬(2011)은 중국유학생들의 유학생들의 만족도를 높이기 위해 여가활동유형에 따른 여가만족, 심리적 행복감, 생활만족도간의 영향관계를 분석한 결과 여가활동을 통해서 즐거움과 성취감을 느끼고, 여가만족이 높으면 심리적 행복감이 향상되며, 또한 심리적 행복감이 높으면 생활만족도도 높게 나타났다고 보고하였다. 이에 심리적 행복감을 높이기 위해서 성취감이 높고 심리적 안정감을 얻을 수 있는 여가활동의 중요성을 강조하였다(김이행, 2013).

스포츠 활동은 참여자에게 일상생활 속에서 즐거움과 흥미를 가져다주고, 삶의 만족이나 행복감을 높여주며 삶의 질을 향상 시킨다는 연구결과(강신욱, 2002; 이상구, 1998; 이종길, 1992; Riddick, 1986)로 인해 스포츠 활동이 삶의 질과 밀접하게 관련되어 있음이 확인되고 있다. 특히 생활스포츠 활동과 관련하여 운동 참여와 주관적 웰빙 또는 심리적 웰빙에 관한연구(육영숙, 2005; Laverie, 1995)는 운동참여 수준이 높을수록 신체적 건강뿐만 아니라 스트레스와 심리적 웰빙 등의 심리적 요인들을 포함한 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다. 고 하였기 때문에 등산참여 정도는 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미친다고 가정할 수 있다(한광걸, 2007; 장호일,2013).

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 한라산을 직접 방문하여 등반객과 제주특별자치도 산악연맹 소속 등산동호회 18개 단체와 10개 오름동호회 회원들을 선정하였다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집(purposive sampling)방법을 이용하였으며 질문지는 315부가 회수되었으나, 반응고정화 현상을 보이는 응답과 무기입 된 자료 37부를 제외한 278부의 자료만을 최종 유효 표본으로 선정하여 최종 분석에 활용하였다(유효회수율 69.5%).

#### 2. 측정도구

이 연구에서 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 4문항, 등산활동 3문항, 등산관여도 16문항, 심리적 행복변인 28문항 등 총 51문항으로 구성하였다. 구체적인 조사도구의 출처 및 구성내용은 다음과 같다.

표 3-1. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구 사회적 특성	성별(1), 연령(1), 직업(1), 거주지(1)	4
등산활동	등산횟수, 시간, 강도	3
등산 관여도	매력(4), 중심성(4), 정체성(4), 공약(4)	16
심리적 행복변인	생활만족(8), 자아실현(5), 유능감(5), 몰입감(5), 쾌락적 즐거움(5)	28

## 1) 등산활동

일반적으로 운동참여수준은 일정시점 동안의 참여한 빈도를 기준으로 측정하는 경우가 많지만, 참여 지속시간, 운동강도의 측면을 고려하여 다차원적인 종합평가가 이루어져야 한다(Martin, Rejeski, James, Eitting & Messier, 199; Mowen, & Kerstetter, 2008). 등산활동에 대한 측정을 위해 ‘지난 1년 동안 현재 참여하고 있는 등산활동에 월별 참여빈도가 어느 정도’인지를 묻는 참여빈도 문항과 ‘1회 참여시 지속시간을 측정하는 1회 참여시 등산소요시간’, 그리고 ‘어느 정도의 강도로 산행하는지’를 묻는 운동강도의 문항으로 구성하였다. 구체적으로 살펴보면 등산빈도는 어쩌다 한번에서부터 월 1회~월9회까지 10점 빈도척도로 측정하였고, 1회 산행 시 소요시간은 1시간 미만에서 4 시간 이상의 5점 빈도척도로 측정하였다. 산행 시 운동강도는 저강도(편안한 수준), 중강도(약간 땀이 나는 정도), 고강도(격렬하게 숨이 차고 심장박동이 빠르게 뛸 정도)로 구분하여 측정하였다.

등산활동 참여수준은 운동 빈도, 지속시간 및 운동강도를 개별적으로 사용하지 않고, 운동 빈도, 지속시간 및 운동강도의 3개의 변인들의 단순 총합점수를 사용하였다. 총합점수의 최고점은 18점이며, 최하점은 3점이다. 따라서 총합점수가 높을수록 운동참여 수준이 높은 것을 의미한다.

## 2) 활동관여도

활동관여도를 측정하기 위한 설문지는 McInytre와 Pigram(1992)의 3가지 요인(매력, 중심성, 자기표현)을 수정 보완하여 4가지 요인(매력, 중심성, 자기표현, 공약)의 16개 항목으로 측정하였다. 구체적으로 “등산은 내가하는 것 중에 가장 즐거운 여가활동이다.”라는 지시문과 함께 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert척도로 구성하였으며, 주축요인분석(principal axis factoring)과 direct oblimin 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석을 통하여 4문항(공약요인, 4, 8, 12, 16번 문항)을 제거하고 12문항으로 구성된 1개의 요인을 확인하였다. 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 .931로 나타났다.

표 3-2. 활동관여도 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치	
		요인적재치	공통분
	6. 등산은 내 생활에서 빼놓을 수 없는 중요한 부분이다.	.878	.771
	11. 등산할 때면 내가 하고 싶었던 것이 바로 이것이거나 하고 느낀다.	.832	.693
	9. 등산은 애가 하는 것 중에 가장 만족스러운 활동이다.	.821	.674
	10. 나는 대부분 등산 일정을 고려하고서 다른 일들을 계획한다.	.797	.635
	1. 등산은 내가 하는 것 중에 가장 즐거운 여가활동 이다.	.785	.617
활동	3. 나는 등산을 할 때 비로소 진정한 내 자신을 발견한다.	.775	.601
관여도	2. 나의 생활의 대부분은 등산을 중심으로 이루어진다.	.774	.598
	5. 나에게 있어서 등산은 너무 재미있는 활동이다.	.764	.584
	14. 나는 친구들과 등산에 대하여 이야기하는 것을 좋아한다.	.744	.553
	7. 등산은 타인에게 내가 어떤 사람인지를 보여주는 좋은 기회라고 생각한다.	.683	.467
	13. 다른 사람들에게 등산에 동참할 것을 권장한다.	.679	.461
	15. 등산할 때는 다른 사람이 뭐라고 하든 신경 쓰지 않는다.	.513	.263
KMO의 표본적합성 측정=.941		고유치	6.917
Bartlett의 구형성 검정=2087.911		공통분산%	57.640
df=66	p=.000	누적분산%	57.640
Cronbach's Alpha			.931

### 3) 심리적 행복변인

심리적 행복변인 중 하나인 생활만족을 측정하기 위한 설문지는 Medley(1976)가 개발하고 Ragheb와 Griffith(1982), Vaughan(1980)등이 제작하고 양명환(1995)에 의해서 재구성된 척도를 본연구의 목적과 내용에 맞게 수정·보완하여 총 8문항으로 조직화하였다. 구체적으로 “현재 나의 생활은 흥미롭다”라는 지시문과 함께 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert척도로 구성하였다. 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움은 양명환(1998)이 개발하고, 천은영·김명자(2008)가 사용한 총 20문항으로 측정하였다. 구체적으로 “나는 내가 하려는 것이 바로 이것이거나 하는 느낌이 든다”라는 지시문과 함께 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert척도로 구성하였다. 주축요인분석(principal axis

factoring)과 direct oblimin 사각회전방식에 의한 탐색적 요인분석의 결과는 다음 <표 3-3>과 <표 3-4>에 나타나 있다. 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 생활만족 .936, 자아실현감 .858, 유능감 .870, 몰입감 .802, 쾌락적 즐거움 .856으로 나타났다.

표 3-3. 생활만족 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치	
			공통분
	2 현재 나의 생활은 즐겁다.	.872	.760
	1 현재 나의 생활은 흥미롭다.	.854	.729
	3 현재 나의 생활은 보람이 있다.	.843	.710
생활	4 현재 나의 생활은 충만하다.	.832	.693
만족	8 현재 나의 생활은 행복하다.	.827	.683
	6 현재 나의 생활은 가치가 있다.	.823	.677
	7 현재 나의 생활은 만족하다.	.805	.648
	5 현재 나의 생활은 희망적이다.	.793	.628
KMO의 표본 적합성 측정=.928		고유치	5.529
Bartlett의 구형성 검정=1640.807		공통분산%	69.113
df=28 p=.000		누적분산%	69.113
Cronbach's Alpha			.936

표 3-4. 심리적 행복(Psychological Well-being) 척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

요 인	문 항	요인적재치				공통분
		1	2	3	4	
유능감	9 나는 내 자신이 능력이 있다고 느낀다.	.082	.114	.206	.132	.765
	7 나는 내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	.765	.269	.217	.183	.737
	6 나는 내 자신이 유능하다고 느낀다.	.735	.387	-.010	.109	.702
	8 나는 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	.692	.045	.443	.080	.684
	10 나는 무엇인가 잘 할 수 있다는 자신감이 생긴다.	.607	.182	.453	.194	.644
자아 실현감	2 나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	.189	.765	.108	.234	.670
	1 나는 내가 하려는 것이 바로 이것이거나 하는 느낌이 든다.	.209	.752	-.005	.246	.688
	3 나는 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	.097	.699	.432	.044	.686
	4 나는 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	.191	.686	.456	.029	.715
	5 나는 실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	.285	.606	.369	.264	.653
쾌락적 즐거움	16 나는 행복한 감정을 느낀다.	.288	.176	.764	.256	.762
	17 나는 마음이 편해진다.	.266	.213	.708	.288	.701

	18 나는 매우 강한 즐거움을 느낀다.	.248	.381	.657	.267	.709
몰입감	14 나는 시간이 어떻게 지났는지 모른다.	.117	.162	.175	.834	.765
	13 나는 일상적인 복잡한 문제를 잊어버린다.	.111	.158	.176	.817	.736
	15 나는 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	.178	.214	.488	.514	.574
	12 나는 정신집중이 잘된다.	.387	.240	.318	.511	.570
	KMO의 표본적합성 측정=.934	고유치	8.027	1.472	1.325	.938
Bartlett의 구형성 검정=2613.920	공통분산%	47.219	8.660	7.796	5.516	
df=136 p=.000	누적분산%	47.219	55.879	63.675	69.191	
Cronbach's Alpha		.870	.858	.856	.802	

### 3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2015년 3월 23일부터 4월 7일까지 이루어졌으며, 한라산을 오르는 등산객과 제주특별자치도 산악연맹 소속 등산동호회 18개 단체와 10개 오름동호회 회원들에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 구하였다. 응답자들은 자기평가기입법(Self-administration method)으로 질문지를 작성하였으며, 질문지를 완료하는 시간은 대략 15분 정도 소요되는 것으로 나타났다. 배부된 질문지는 총 400부였다.

### 4. 자료 분석 및 처리

자료처리는 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 사용하였으며 측정도구의 요인구조를 알아보기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's alpha 값을 구하였다. 셋째, 등산활동과 활동관여도 및 심리적 행복 변인 간의 인과관계를 알아보기 위하여 상관관계분석과 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다.

또한 매개변인의 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법을

사용하였으며, 매개효과 검증방법으로 Aroian test(Mackinnon, Lockwood, Hoffman, West, Sheets, 2002)를 사용하였다. 구체적인 Aroian Test 공식은 다음과 같다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{SEa^2 \cdot SEb^2 + b^2 \cdot SEa^2 + a^2 \cdot SEb^2}}$$

a:독립변수→매개변수의 비표준화 회귀계수

b:매개변수→종속변수의 비표준화 회귀계수

SEa<sup>2</sup>:독립변수→매개변수의 표준오차

SEb<sup>2</sup>:매개변수→종속변수의 표준오차를 가리킨다.

매개효과의 유의성을 검증하는 방식으로 그동안 많이 활용되어온 Sobel 검증의 경우, 간접효과 분포의 정규성을 가정하고 있기 때문에 실제 표본의 분포를 반영하지 못하여 통계적 검증력이 낮아지는 한계가 있었다. 반면, 부트스트래핑 방식은 표본분포의 정규성을 가정하지 않고 일종의 통계적 모의실험 절차를 통하여 대규모의 가상적 무선 표본을 만들어서 각각에 대해 매개효과의 유의성을 확인함으로써 매개효과의 존재가 통계적 무선오차에 의한 결과가 아님을 확인하는 것이다(Shrout & Bolger, 2002). 따라서 Sobel 방식에 비해 상대적으로 검증력이 높은 것으로 알려져 있다(Preacher, Rucker & Hayes, 2007). 본 연구에서 부트스트래핑으로 재 추출된 표본 수는 5,000개로 정하였고, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값과 상한 값이 0을 포함하고 있지 않으면, 매개효과는 통계적으로 유의하다고 해석하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 변인들의 기술통계량과 상관관계 분석

<표 4-1>는 상관관계분석 결과를 보여준다. 등산활동은 활동관여도, 생활만족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 활동관여도는 결과변인인 심리적 행복변인인 생활만족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 기술통계량을 보면 등산활동의 평균값이 가장 높게 나타났으며, 생활만족, 쾌락적 즐거움, 몰입감, 유능감, 자아실현감, 활동관여도의 순으로 타났다. 표준편차에서는 등산활동, 활동관여도, 몰입감, 쾌락적 즐거움, 자아실현감, 생활만족, 유능감, 몰입감의 순으로 나타났다.

표 4-1. 등산활동, 활동관여도 및 심리적 행복 변인들 간의 상관관계

	등산 활동	활동 관여도	생활 만족도	자아 실현감	유능감	몰입감	쾌락적 즐거움
등산활동	1						
활동관여도	.369**	1					
생활만족	.182**	.407**	1				
자아실현감	.256**	.604**	.323**	1			
유능감	.178**	.306**	.401**	.579**	1		
몰입감	.127*	.398**	.330**	.617**	.597**	1	
쾌락적 즐거움	.229**	.494**	.354**	.753**	.623**	.717**	1
M	8.021	3.223	3.847	3.368	3.546	3.554	3.587
SD	2.756	.778	.656	.679	.646	.638	.680

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

<표 4-1>의 연구변인들 간의 상관관계를 살펴볼 때, 각 변인간의 상관이 유의미하고 적절한 수준으로 매개효과 검증을 위한 조건이 충족되기 때문에 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차를 이용하여 등산활동과 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움) 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 검증하였다.

이 절차는 3개의 위계적 회귀방정식을 사용하여 가설을 검증하는데, 매개효과를



입증하려면 다음의 3가지조건이 충족되어야 한다. 첫째, 1단계 회귀방정식에서 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2단계 회귀방정식에서 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3단계 회귀방정식에서 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 이때 종속변인에 대한 독립변인의 영향력은 두 번째 단계에서 관찰된 영향력보다 감소하여야 한다. 이상의 3가지 조건을 충족한 뒤 3번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있으며, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 할 수 있다.

먼저 회귀분석을 실시하기 전에 회귀분석의 기본가정을 점검하기 위하여 잔차분석을 실시하였다. 잔차를 Y축, 독립변수 값을 X축으로 하여 Scatter Plot을 작성하였을 때 평균값 0을 중심으로 무작위적으로 흩어져 있으므로 선형회귀분석이 적합하다는 선형성 가정이 충족되었다. 정규분포의 가정도 충족되었으며, 표준화된 잔차를 Y축, 표준화된 예측치를 X축으로 산점도를 작성한 결과 그 형태가 평균값 0을 중심으로 같은 크기로 무작위적으로 흩어져 보이기 때문에 회귀모형의 가정인 동분산성도 만족한 것으로 나타났다. 잔차의 독립성을 점검한 Durbin-Watson의 D통계량도 2.0에 가까워 자기상관 관계(autocorrelation)가 없으므로 잔차가 서로 독립적임을 확인하였다. 따라서 회귀분석을 적용하는데 큰 무리가 없는 것으로 판단하였다.

## 2. 가설 검증

### 1) 가설 1 : 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 검증한 결과가 <표 4-2>이다. 먼저 등산활동을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 활동관여도를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 활동관여도(Beta=.369,  $p<.000$ )에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로써 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 등산활

등을 독립변인으로 투입하고 생활만족을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산 활동은 생활만족(Beta=.185,  $p<.002$ )에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 등산활동과 활동관여도를 동시에 독립변인으로 투입하고 생활만족을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동이 생활만족(Beta=.040,  $p<.502$ )에 유의한 영향을 미치지 않고, 활동관여가 생활만족(Beta=.393,  $p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, <그림 4-2>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 경우 총효과는  $0.185(=0.369*0.393+0.040)$ 이며, 등산활동과 생활만족 간의 직접효과는 0.040이고, 간접효과는  $0.145(=0.369*0.393$  혹은  $0.185-0.040)$ 이다 (MacKinnon 등, 1995). 보다 정확하게 매개변인이 포함된 후 종속변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian test 결과,  $Z=4.61(p<.000)$ 이 산출되어 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있었으며, 부트스트래핑으로 검증한 결과도 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값 .0934 와 상한 값 .2112로 나타나 0을 포함하고 있지 않기에 등산활동의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4-2>이다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

표 4-2. 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	등산활동 → 활동관여	.104	.016	.369	6.584(.000)	.136	43.348
2	등산활동 → 생활만족	.044	.014	.185	3.117(.002)	.031	9.715
3	등산활동 → 생활만족	.009	.014	.040	.672(.502)	.161	43.806
	활동관여 → 생활만족	.331	.050	.393	6.619(.000)		

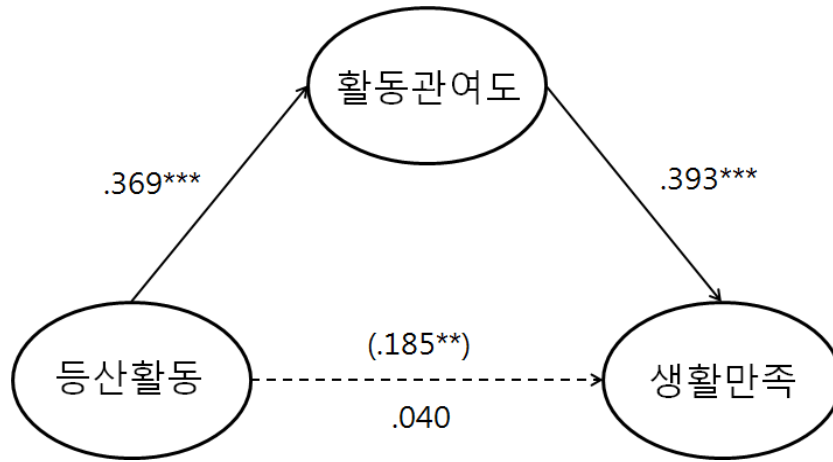


그림 4-2. 등산활동과 생활만족의 관계에서 활동관여도의 완전매개효과 모형

## 2) 가설 2 : 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 검증한 결과가 <표 4-3>이다. 먼저 등산활동을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 활동관여도를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 활동관여도(Beta=.369,  $p<.000$ )에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로써 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 등산활동을 독립변인으로 투입하고 자아실현감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 자아실현감(Beta=.255,  $p<.000$ )에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 등산활동과 활동관여도를 동시에 독립변인으로 투입하고 자아실현감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동이 자아실현감(Beta=.037,  $p<.472$ )에 유의한 영향을 미치지 않고, 활동관여도가 자아실현감(Beta=.590,  $p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, <그림 4-3>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 경우 총효과는  $0.265(=0.369*0.590+0.037)$ 이며, 등산활동과 자아실현감 간의 직접효과는 0.037이고, 간접효과는  $0.218(=0.369*0.590)$  혹은

0.265-0.037)이다(MacKinnon 등, 1995). 보다 정확하게 매개변인이 포함된 후 종속 변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian test 결과,  $Z=5.64(p<.010)$ 이 산출되어 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있었으며, 부트스트래핑 으로 검증한 결과도 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값 .1494 와 상한 값 .2996으로 나타나 0을 포함하고 있지 않기에 등산활동의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4-3>이다. 따라서 가설 2는 지지되었다.

표 4-3. 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동참여도의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	등산활동 → 활동참여	.104	.016	.369	6.584(.000)	.136	43.348
2	등산활동 → 자아실현감	.063	.014	.255	4.375(.000)	.065	19.143
3	등산활동 → 자아실현감	.009	.013	.037	.720(.472)	.361	79.123
	활동참여 → 자아실현감	.516	.045	.590	11.407(.000)		

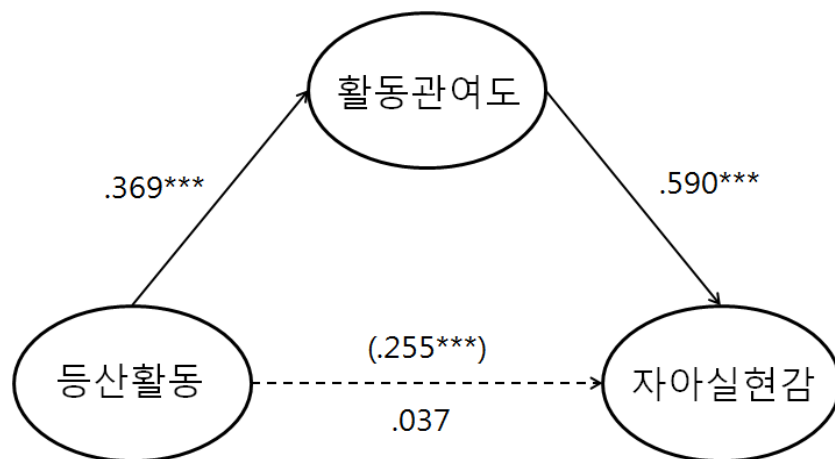


그림 4-3. 등산활동과 자아실현감의 관계에서 활동참여도의 완전매개효과 모형

### 3) 가설 3 : 등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 검증한 결과가 <표 4-4>이다. 먼저 등산활동을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 활동관여도를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 활동관여도( $Beta=.369, p<.000$ )에 유의한 정(+의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 등산활동을 독립변인으로 투입하고 유능감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 유능감( $Beta=.179, p<.003$ )에 통계적으로 유의한 정(+의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 등산활동과 활동관여도를 동시에 독립변인으로 투입하고 유능감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동이 유능감( $Beta=.076, p<.219$ )에 유의한 영향을 미치지 않고, 활동관여가 유능감( $Beta=.278, p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, <그림 4-4>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 경우 총효과는  $0.179(=0.369*0.278+0.076)$ 이며, 등산활동과 유능감 간의 직접효과는 0.145이고, 간접효과는  $0.103(=0.369*0.278$  혹은  $0.179-0.076)$ 이다 (MacKinnon 등, 1995). 보다 정확하게 매개변인이 포함된 후 종속변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian test 결과,  $Z=3.69(p<.000)$ 이 산출되어 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있었으며, 부트스트래핑으로 검증한 결과도 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값 .0463 와 상한 값 .1755로 나타나 0을 포함하고 있지 않기에 등산활동의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4-4>이다. 따라서 가설 3도 지지되었다.

표 4-4. 등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	등산활동 → 활동관여	.104	.016	.369	6.584(.000)	.136	43.348
2	등산활동 → 유능감	.042	.014	.179	3.012(.003)	.032	9.070
3	등산활동 → 유능감	.018	.014	.076	1.233(.219)	.099	15.010
	활동관여 → 유능감	.231	.051	.278	4.507(.000)		

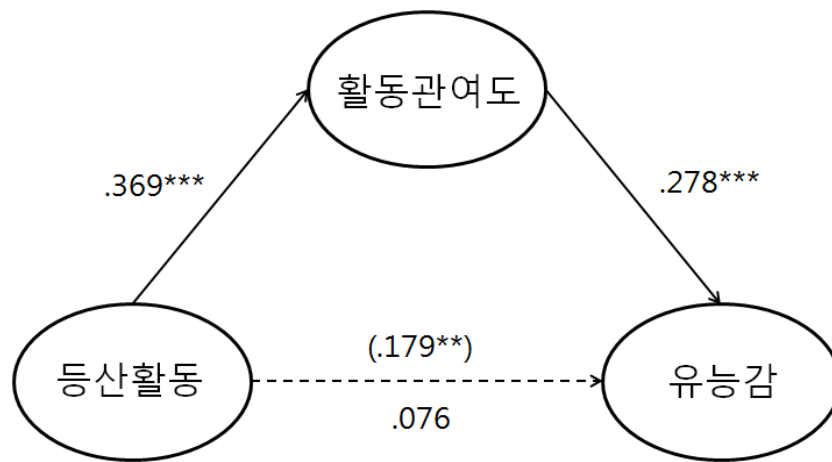


그림 4-4. 등산활동과 유능감의 관계에서 활동관여도의 완전매개효과 모형

4) 가설 4 : 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 검증한 결과가 <표 4-5>이다. 먼저 등산활동을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 활동관여도를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 활동관여도(Beta=.369,  $p < .000$ )에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 등산활동을 독립변인으로 투입하고 몰입감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 몰입감(Beta=.127,  $p < .034$ )에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 등산활동과 활동관여도를 동시에 독립변인으로 투입하고 몰입감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동이 몰입감(Beta=-.023,  $p < .706$ )에 통계적으로 유의하지 않고, 활동관여가 몰입감(Beta=.406,

p<.000)에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, <그림 4-5>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 없다. 이 경우 총효과는 0.147(=0.369\*0.406-0.023)이며, 등산활동과 몰입감 간의 직접효과는 0.086이고, 간접효과는 0.170(=0.369\*0.406 혹은 0.147+0.023)이다(MacKinnon 등, 1995). 보다 정확하게 매개변인이 포함된 후 종속변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian test 결과, Z=4.68(p<.000)이 산출되어 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있었으며, 부트스트래핑 으로 검증한 결과도 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값 .0939 와 상한 값 .2253으로 나타나 0을 포함하고 있지 않기에 등산활동의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4-5>이다. 따라서 가설4도 지지되었다.

표 4-5. 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	등산활동 → 활동관여	.104	.016	.369	6.584(.000)	.136	43.348
2	등산활동 → 몰입감	.030	.014	.127	2.130(.034)	.016	4.536
3	등산활동 → 몰입감	-.005	.014	-.023	-.378(.706)	.159	25.865
	활동관여 → 몰입감	.334	.049	.406	6.815(.000)		

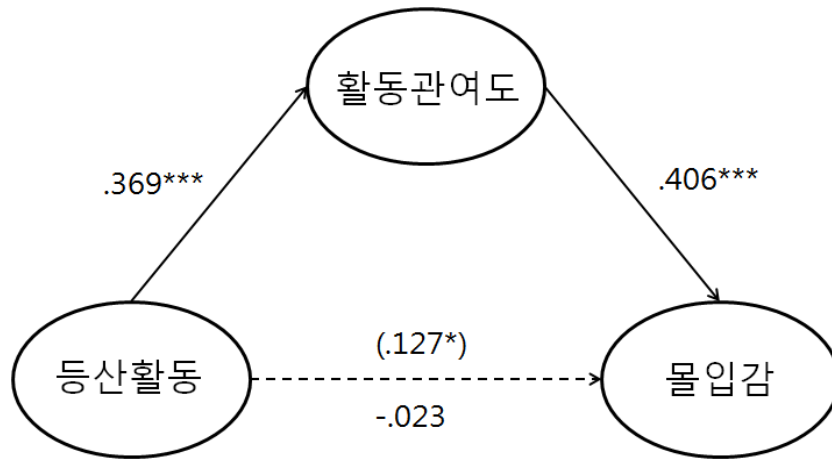


그림 4-5. 등산활동과 몰입감의 관계에서 활동관여도의 완전매개효과 모형

#### 4) 가설 5 : 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과 검증

등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동관여도의 매개효과를 검증한 결과가 <표 4-6>이다. 먼저 등산활동을 독립변인으로 투입하고 매개변인인 활동관여도를 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 활동관여도(Beta=.369,  $p<.000$ )에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음으로서 첫 번째 조건은 충족되었다. 두 번째 등산활동을 독립변인으로 투입하고 쾌락적 즐거움을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동은 쾌락적 즐거움(Beta=.229,  $p<.000$ )에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타나면서 두 번째 조건도 충족되었다. 세 번째 등산활동과 활동관여도를 동시에 독립변인으로 투입하고 쾌락적 즐거움을 종속변인으로 투입한 회귀방정식에서 등산활동이 쾌락적 즐거움(Beta=.054,  $p<.340$ )에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않고, 활동관여가 쾌락적 즐거움(Beta=.47400,  $p<.000$ )에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, <그림 4-6>에서 보는 바와 같이 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개효과를 보인다고 말할 수 있다. 이 경우 총효과는  $0.229(=0.369*0.474+0.054)$ 이며, 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 직접효과는 0.160이고, 간접효과는  $0.175(=0.369*0.474$  혹은  $0.229-0.054)$ 이다. 보다 정확하게 매개변인



이 포함된 후 종속변인에 대한 독립변인의 영향력 감소 크기와 유의도에 대한 Aroian test 결과,  $Z=5.14(p<.010)$ 이 산출되어 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있었으며, 부트스트래핑 으로 검증한 결과도 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수의 하한 값 .1138 과 상한 값 .2507로 나타나 0을 포함하고 있지 않기에 등산활동의 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. 이러한 결과를 도식화 한 결과가 <그림 4-6>이다. 따라서 가설 5도 지지되었다.

표 4-6. 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동여도의 매개효과 검증

단계	경로	B	S.E	Beta	t(p)	R <sup>2</sup>	F
1	등산활동 → 활동관여	.104	.016	.369	6.584(.000)	.136	43.348
2	등산활동 → 쾌락적 즐거움	.057	.015	.229	3.901(.000)	.052	15.219
3	등산활동 → 쾌락적 즐거움	.013	.014	.054	.956(.340)	.247	44.907
	활동관여 → 쾌락적 즐거움	.416	.049	.474	8.410(.000)		

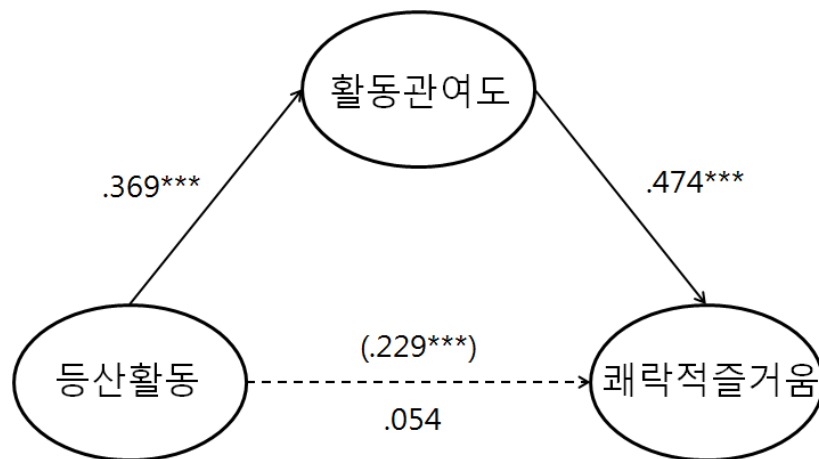


그림 4-6. 등산활동과 쾌락적 즐거움의 관계에서 활동관여도의 완전매개효과 모형

## V. 논 의

자연스포츠(eco-sport)활동 중에서 가장 대중적인 운동은 등산이다. 그 이유는 비교적 저비용으로 즐길 수 있는 여가스포츠이기 때문이다. 또한 등산은 다른 스포츠 활동에 비해 심폐지구력, 근지구력, 균형감각을 키우고, 혈압조절과 체지방을 분해 해 주는 운동효과가 매우 높은 대표적인 유산소운동으로 노인들의 건강증진 및 유지에 긍정적인 도움을 주기 때문이며, 등산과 같은 다양한 신체활동은 단기 혹은 장기적으로 심리적 안녕과 정신적 복지(mental well-being)에 크게 영향을 미치고 있기 때문이다(Dishman, 1985; Morgan & Goldston, 1987).

현대 사회의 여가활동으로는 스포츠 활동이 인기이다. 여가시간의 증가에도 불구하고, 적어진 신체활동과 운동부족으로 체력이 약화되었기 때문이다. 또한, 저비용으로 즐기면서도 환경 친화적 형태의 등산활동이 스트레스로 인한 만성질환의 예방법으로도 각광을 받고 있다. 선행 연구(박범준, 2006; 강성훈, 2005; 박범근, 2009)들에서는 등산활동이 건강증진 및 유지에 긍정적인 도움을 주고, 또한 등산과 같은 다양한 신체활동은 단기 혹은 장기적으로 심리적 안녕과 정신적 복지(mental well-being)에 크게 영향을 미친다고 주장하고 있다.

그런데, 관여도를 다룬 대부분의 선행연구(김승수, 2012; 배덕전, 2008; 성수경, 2007; 이수광, 2009; 이지윤, 2015; 장대갑, 2012; 천은경, 2011; 한지훈, 2011)에서는 관여도가 조절변수로서의 역할을 하는지, 매개변수로서의 역할을 하는지에 대한 명백한 결론을 내리고 있지 못하다. 따라서 등산활동과 인간의 심리적 행복간의 관계에서 관여도가 어떠한 역할을 수행하는지에 대한 연구가 필요하다. 본 연구는 등산활동과 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움)간의 관계에서 활동 관여도가 어떤 역할을 하는지를 검증하고자 한다. 본 연구는 매개효과 검증뿐만 아니라 등산횟수와 등산강도가 심리적 행복감에 미치는 영향에 대하여 정량적인 분석을 하는 것도 중요한 부분이기 때문에 등산활동이 매개변인 및 결과변인에 미치는 영향에 대한 모든 분석을 실시하였다. 또한 등산활동이 심리적 행복감 간의 관계에

서 활동관여도의 매개효과를 분석한 선행연구가 적기 때문에 본 연구를 통해 등산 활동이 심리적 행복감 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 매개역할을 보일 것인지 규명함으로써 등산활동이 생활만족과 심리적 행복감의 관계를 심층적으로 이해하는데 기여할 수 있을 것으로 판단하였다.

먼저 등산활동이 생활만족과 심리적 행복감에 미치는 영향을 상관관계분석을 통해 알아보았다. 등산활동은 활동관여도에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 등산활동 참여가 높을수록 활동관여도 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 여가활동을 통하여 순수한 즐거움과 흥미, 유능감을 얻고자 하는 내적동기가 높게 형성되어야 함을 예측할 수 있다(하선우, 2010).

등산활동은 생활만족에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 등산활동 참여가 높을수록 생활만족 또한 높아진다는 사실을 의미한다.

등산활동은 자아실현감에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 등산활동 참여가 높을수록 자아실현감 또한 높아진다는 사실을 의미한다. Blumenthal(1982)의 연구에 의하면 10주 동안 운동에 참가한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 낮은 근심 수준과 긴장수준 및 피로 수준을 보였다고 밝힌 바 있어 스포츠의 심리적 효과를 입증하였다.

등산활동은 유능감에 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 등산활동 참여가 높을수록 유능감 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 신체적 활동은 참가자에게 신체적 건강뿐만 아니라 심리적 안녕 측면 및 유능감의 건강에도 많은 영향을 미치는 것으로 알려지고 있다(김석일, 2004; Ridick & Daniel, 1984).

등산활동은 몰입감에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 등산활동 참여가 높을수록 몰입감 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 능동적인 여가활동 즉, 인지적 몰입과 행위적 몰입 수준이 적극적일수록 삶의 질이 높아지고 자신이 느끼는 심리적 안녕감도 높아진다는 연구를 제시하였다(Zika & Chamberlain, 1987).

등산활동은 쾌락적 즐거움에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 즉, 등산활동 참여가 높을수록 쾌락적 즐거움 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 이러한 연구 결과는 운동활동이 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움에 영향을 미치는 것으로 나타난 임승현, 암인수(2008)의 연구결과와 일치하는 결과이다. 또한 지속적이고 규칙적인 자연스포츠가 신체적 자기개념을 증진시켜 심리적 행복감과 생활만족을 향상시킨다는 연구결과를 보인 이제홍, 최원오, 백광(2009)의 연구나, 신체능력이 향상되면 타인에 대해 우월감을 갖게 느끼게 하고 다양한 움직임과 자신이 가지고 있는 개성과 장점을 부각시키게 된다는 연구결과를 보인 오덕자, 서혜은(2009)의 연구와도 일치한다고 판단된다.

한편, 활동관여도는 결과변인인 생활만족에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 활동관여도가 높을수록 생활만족 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 고관여인 사람은 지속적인 참여를 하며 높은 수준의 심리적 관여에 의해서 구분 된다는 것을 알 수 있다(Selin과 Howard, 1988).

활동관여도는 결과변인인 심리적 행복의 하위요인인 자아실현감에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 활동관여도가 높을수록 자아실현감 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 고관여인 사람은 지속적인 참여를 하며 높은 수준의 심리적 관여에 의해서 구분 된다는 것을 알 수 있다(Selin과 Howard, 1988).

활동관여도는 결과변인인 심리적 행복의 하위요인인 유능감에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 활동관여도가 높을수록 유능감 또한 높아진다는 사실을 의미한다.

활동관여도는 결과변인인 심리적 행복의 하위요인인 몰입감에 유의한 정(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 활동관여도가 높을수록 몰입감 또한 높아진다는 사실을 의미한다. 일부 여가학자들은 특정여가활동에 높은 관여도를 갖게 될 때 특정 조직에 태도적 충성도가 높아진다는 연구결과를 발표하였다(Havitz & Dimanche, 1997; Kyle & Mowen, 2005).

활동관여도는 결과변인인 심리적 행복의 하위요인인 쾌락적 즐거움에 유의한 정

(+)의 상관관계를 보이며 서로 관련이 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과는 활동관여도가 높을수록 쾌락적 즐거움 또한 높아진다는 사실을 의미한다.

본 연구의 두 번째 목적은 등산활동이 생활만족과 심리적 행복감 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 역할을 유발하는지 알아보는 것이었다. 먼저, 등산활동이 생활만족 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 역할을 유발하는지 알아보았다. 검증결과 등산활동은 활동관여도에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 생활만족에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 아울러, 등산활동이 생활만족에 유의한 영향을 미치지 않았고, 활동관여가 생활만족에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 활동관여는 등산활동과 생활만족 간의 관계에서 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

등산활동이 자아실현감 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 역할을 유발하는지 알아보았다. 검증결과 등산활동은 활동관여도에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 자아실현감에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 아울러, 등산활동이 자아실현감에 유의한 영향을 미치지 않았고, 활동관여가 자아실현감에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 활동관여는 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

등산활동이 유능감 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 역할을 유발하는지 알아보았다. 검증결과 등산활동은 활동관여도에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 유능감에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 아울러, 등산활동이 유능감에 유의한 영향을 미치지 않았고, 활동관여가 유능감에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 활동관여는 등산활동과 유능감 간의 관계에서 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

등산활동이 몰입감 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 역할을 유발하는지 알아보았다. 검증결과 등산활동은 활동관여도에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 몰입감에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 아울러, 등산활동이 몰입감에 유의한 영향을 미치지 않았고, 활동관여가 몰입감에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 활동관여는 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 완전

매개역할을 하는 것으로 나타났다.

등산활동이 쾌락적 즐거움 간의 관계를 분석할 때 활동관여도가 어떠한 역할을 유발하는지 알아보았다. 검증결과 등산활동은 활동관여도에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 쾌락적 즐거움에 정(+)의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 아울러, 등산활동이 쾌락적 즐거움에 유의한 영향을 미치지 않았고, 활동관여가 쾌락적 즐거움에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 활동관여는 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다.

전체적인 매개효과를 요약하여 보면, 등산활동 참여 자체가 생활만족이나 심리적 행복을 유발하는 것이 아니라 그 활동에 대한 매력과 생활양식의 중심성 및 활동을 통한 자기표현 및 정체성 확인이라는 활동 관여도에 따라서 달라진다는 점을 알 수 있었다. 즉, 활동 관여도는 등산활동의 선행변인이 되며, 심리적 행복 변인들의 원인변수가 된다는 본 연구의 가설을 지지하는 것이다. 따라서 본 연구의 결과는 활동 관여도가 등산활동과 심리적 행복 변인들에 미치는 영향을 완전하게 매개하는 중요한 변수가 된다는 사실을 입증하였다.

이러한 연구결과는 오랫동안 지속적으로 운동에 참여하는 사람들이 단기 운동에 참여하는 사람들보다 생활만족이 높아지며, 더욱 긍정적인 신체적 자기개념을 가지게 된다는 연구결과와 관련성이 높다고 볼 수 있다. 다시 말해서, 장시간의 운동참여를 통하여 개인의 생활양식에서 중심적인 역할을 하고, 자기를 표현할 수 있는 표출구 역할을 하기 때문에 운동이 중요한 것으로 인지되는 것이다(Fox, 2002). 또한 생활만족에 대한 지향은 관여도 수준이 높을수록 스포츠 참가를 증가시켜준다고 보고(Wankel, 1993; 안창규, 1999)한 결과들과도 일치하고 있다. 그리고 신체적 자기개념은 인간 정신과 신체를 연결시키는 중요한 메커니즘의 역할을 하며, 자신의 신체에 대한 긍정적 느낌은 신체적 건강의 지표가 됨과 동시에 행복감을 증진시키는데 크게 영향을 미친다(유진과 소호성, 1998)는 결과와도 관련성이 있다고 본다. 뿐만 아니라 신체활동의 참여수준이 높을수록 정신적·신체적 자기개념을 증진시키며, 사회적으로 상호작용과 관련이 있고, 사람들의 심리적 행복감은 사회적 접촉의 질과 양에 의존하며, 인간의 심리적 행복감 향상에 이로움을 준다는 것을 시사하고

있다는 점을 본 연구를 통해 알 수 있었다. 본 연구의 결과는 신체적 자기개념이 행복감(신체전반, 자기존중감, 스포츠 유능감, 외모, 건강, 유연성, 지구력요인)에 유의한 정적관계가 있음을 밝힌바 있는 유진과 김석일(2004)의 연구결과나 이윤주(2002), 김우현(2003), 김윤정(2004), 박범근(2009)의 결과와도 유사한 결과를 도출하고 있다. 이와 같이 등산활동은 매개변인인 활동관여도를 통해서 심리적 행복, 특히 자아 실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움에 긍정적인 영향을 미치게 된다는 것을 시사하는 것이다.

결국, 등산 활동은 활동관여도에 의해 생활만족, 심리적 행복이 달라진다는 것을 확인할 수 있었다. 등산활동 자체가 생활의 만족이나 심리적인 행복감을 유발한다기 보다는 활동관여도를 통하여 심리적 행복에 미치는 영향이 결정되기 때문이다. 이는 등산 활동이라는 것은 활동 참여자의 주도적 관여가 수반될 때 더욱 큰 심리적 행복감을 갖는다는 점에서 활동관여도가 중요한 변수로 작용함을 보여주는 것이다.

본 연구의 결과와 논의 과정을 통해 몇 가지 문제점과 추후 연구과제에 대한 제언을 해보면 다음과 같다.

우선 본 연구의 제한점으로는 첫째, 등산 활동이라는 스포츠 활동만을 연구대상으로 하였다는 한계점을 갖는다. 추후 연구에서는 다양한 자연 스포츠활동 종목들을 대상으로 하는 연구가 필요할 것이다. 둘째, 제주도 내의 산과 오름을 대상으로 등산 및 트래킹을 하는 사람들만을 대상으로 연구하였다는 한계점을 갖는다. 추후 연구에서는 전국단위의 등산 활동가를 대상으로 하는 연구가 필요할 것이다. 셋째, 심리적 행복감에 영향을 미치는 직간접적인 다양한 변인을 고려하지 못하였다는 한계점을 갖는다. 예를 들면, 활동 관여도 구인도 매력, 중심성, 자기표현이라는 하위요인으로 구성되어 있지만, 요인분석결과 본 연구에서는 3요인 구조를 재현하지 못하였으며, 활동관여도를 일차원적으로 분석한 제한점이 있다. 추후 연구에서는 등산활동의 하위요인, 활동관여도의 하위요인 및 심리적 행복감의 여러 하위요인들과의 종합적인 관계를 구조방정식 모형을 살펴보는 연구가 필요할 것이다.

추후 연구에서는 등산활동의 하위요인, 활동관여도의 하위요인 및 심리적 행복감

의 여러 하위요인들과의 종합적인 관계를 구조방정식 모형을 통하여 살펴보는 연구가 필요할 것이다.



## VI. 결 론

본 연구의 목적은 등산활동과 생활만족 및 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움) 간의 관계를 분석하고, 등산활동과 생활만족 및 심리적 행복 간의 관계에서 활동참여도가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하는 것이다.

본 연구의 대상자는 등산과 오름 동호회 회원 278명이었으며, 유목적 표집을 통하여 표본을 설정하였으며, 등산활동, 활동 참여도 척도 및 심리적 행복척도, 생활만족 척도에 응답한 결과를 분석하여 얻은 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 등산활동은 활동참여도, 생활만족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며, 활동참여도는 생활만족, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움과 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다.

둘째, 등산활동과 생활만족 및 심리적 행복(자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움) 간의 관계에서 활동참여도의 매개효과를 검정한 결과는 다음과 같다.

- 1) 등산 활동과 생활만족 간의 관계에서 활동 참여도는 완전매개 역할을 하였다.
- 2) 등산활동과 자아실현감 간의 관계에서 활동 참여도는 완전매개 역할을 하였다.
- 3) 등산활동과 유능감 간의 관계에서 활동 참여도는 완전매개 역할을 하였다.
- 4) 등산활동과 몰입감 간의 관계에서 활동 참여도는 완전매개 역할을 하였다.
- 5) 등산활동과 쾌락적 즐거움 간의 관계에서 활동 참여도는 완전매개 역할을 하였다.

## 【참 고 문 헌】

- 강동호(2012). 사회인야구 참가자의 여가경험과 여가유능감, 여가몰입, 여가만족 및 심리적 행복감의 구조모형. 미간행 박사학위논문. 건국대학교대학원.
- 고경애(2011), 여성목회자의 가정생활만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 다중역할몰입, 자기효능감, 심리적 안녕감을 중심으로, 백석대학교 대학원 박사학위논문.
- 권문배·류명란(2003), 여가참여도가 여가스포츠 상품 및 서비스의 인지된 가치에 미치는 영향에 관한 연구, 『한국체육학회지』, 42(3), 367-375.
- 권오민(2008), 스포츠 참가 노인의 운동욕구와 몰입행동 및 운동지속의 관계. 한국체육과학회지, 17(4), 449-459.
- 권효섭(1999). 사반세기: 한국등산학교 25주년. 서울:한국등산학교.
- 김건철(1999). 모험스포츠참가가 몰입경험 및 생활만족에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 12, 423-431.
- 김경남(2006), “컨벤션서비스의 만족요인에 관한 연구 -참여도와 참가동기를 중심으로-”, 인천대학교, 박사학위 논문.
- 김규동(1996), “소비자만족 형성과정에 관한 연구”, 중앙대학교, 박사학위 논문.
- 김기용(2008). 모험 스포츠 참가정도와 몰입경험 및 자아성취감의 관계, 한국사회체육학회지, 33(2), 133-143.
- 김대선(2000), “참여수준에 따른 항공사 선택행동에 관한 연구”, 명지대학교, 석사학위 논문.
- 김덕진·양명환(2008), “신체활동과 웰빙에 관한 이론적 고찰 : 쾌락적 웰빙과 자아실현적 웰빙”, 제주대학교 체육과학연구소, 체육과학연구, 14권0호, pp.1-23
- 김법모(1997). 등산교실. 서울: 산악문화.
- 김성규(2002). 스폰서쉽이 브랜드자산에 미치는 영향에 관한 연구: 팀 동일시와 스

- 포츠 관여도의 효과를 중심으로. 미간행 석사학위논문 영남대학교 대학원.
- 김성섭·김성혁·정재현 (2001). 관여도에 따른 경마시장 세분화에 관한 연구. 관광학연구, 25(2), 57-77.
- 김수겸(2005). 성인의 스포츠참여와 관련변인 및 주관적 행복감 간의 인과분석. 경기대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김영준(1995), “관광자 관여와 만족간의 관계성에 관한 연구 -서울랜드 사례를 중심으로-”, 경기대학교, 석사학위논문.
- 김유수(2012), 대학생 여가활동참여 몰입경험이 여가정체성과 심리적 웰빙에 미치는 영향, 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유진(2012). 헬스참여 성인 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계, 심리적 행복감에 미치는 영향. 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 김주성(2001). 프로축구 관여도와 정보 요구도가 구매의도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문 경성대학교 대학원.
- 김태민(2001). 스포츠 소비자의 관여도에 따른 스포츠 소비행동 분석. 미간행 석사학위논문 연세대학교 대학원.
- 김홍주(2002). 등산활동 직접 참여동기와 자아정체감의 관계. 미간행 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.
- 김희정(2009). 대학생의 긍정적 정서, 몰입, 삶의 의미가 행복감에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 나각순(1997). 서울의 산. 서울:서울특별시사편찬위원회.
- 대구등산학교(2004). 등산. 대구: 성문인쇄사.
- 류명란(2002). 여가관여도가 여가스포츠 상품 및 서비스의 인지된 가치에 미치는 영향에 관한 연구. 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 박병주(2001). 스포츠 스폰서십이 제품판매와 스포츠 활성화에 미치는 영향. 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 박세혁(1999). 여성 에어로빅 프로그램 참가자의 관여도 프로파일과 마케팅 전략. 한국체육학회지, 38(1), 609-620.

- 박세혁(2003). 프로야구관중의 인구통계학적특성에 따른 관여도, 충성도, 재관람 의도 및 타인 추천의도 차이. 한국스포츠산업·경영학회지, 8(2), 375-393.
- 박재우(2006), “관여도와 고객만족이 전환비용 인식 및 고객충성도에 미치는 영향 연구(패밀리레스토랑을 중심으로)”, 세종대학교, 석사학위 논문.
- 박효서(1999). 자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원, 석사학위논문.
- 방선희(2012), 생활체육 참가자의 참여동기, 여가태도, 관여도, 생활만족의 관계모형, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 백혜경(2007). 스쿠버 다이빙 참여자들의 참여정도, 애호도 및 심리적 웰빙 간의 관계. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 산림청(2002).주5일 근무제를 대비한 산림휴양 종합대책 수립.www.forest.go.kr.
- 산림청(2007).2007-2017등산지원기본계획.www.forest.go.kr.
- 서정원(2006) 동기, 태도, 관여 수준에 따른 생태관광축제 브랜드 가치 인식: 무주 반딧불축제를 중심으로. 관광연구저널, 20(3), 325-341.
- 석부길, 조광민, 김수현(2009) 직장인들의 스포츠 활동 참여동기, 스포츠 관여도와 여가만족 및 생활만족의 구조 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 33(4), 209-222.
- 성수경(2007). 스포츠센터 조직구성원의 여가제약과 여가활동관여도가 여가참여도에 미치는 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원. 서울.
- 신원섭, 연평식, 권헌교, 김재준(2003). 등산로 이용객의 산불에 관한 인식 조사. 한국산림휴양학회지, 7(1), 41-48.
- 양명환(1996). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국체육학회 제34회 학술발표회 논문집, 298-305.
- 양명환(1998). 볼링중독성향과 심리적 행복감. 한국체육학회지, 37(4), 217-222.
- 양명환(2000).신체활동과 심리적 행복감 - 인지적·정서적 상태 측정 개발. 한국스포츠심리학회,9(2),113-124
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참가자의 기본적인 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행

- 동의도간의 관계. 한국체육학회지, 45(4), 251-262.
- 양명환, 김덕진, 김정수(2008). 대학생의 스포츠 동아리와 교양체육 활동이 심리적 욕구 만족, 동기 및 심리적 웰빙 변인에 미치는 영향, 한국스포츠심리 학회지, 19(4), 87-104.
- 오동섭, 하남길, 김상홍(1991). 야외활동과 교육. 서울: 형설출판사.
- 윤태진(2011).스노보드 참가자의 재미요인이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이광수, 이승철(2003) 2002년 한, 일 월드컵 관여도가 공식후원사의 브랜드 로열티에 미치는 영향. 한국스포츠산업경영학회지, 8(2), 395-407.
- 이자윤(2004), 관여수준에 따른 국제회의 참가자의 특성에 관한 연구, 세종대학교, 석사학위 논문.
- 이재주(2010).생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 경기대학교대학원.
- 이지윤(2015), 여성들이 지각하는 댄스스포츠의 이미지가 관여도와 참여의도에 미치는 영향
- 임번장(2002). 사회체육개론. 서울: 서울대 출판부.
- 전은경(2011) 관여도가 다른 의식상품과의 컨버전스 마케팅 활동이 브랜드 이미지와 구매의도에 미치는 영향 p. 57
- 천은영 · 김명자(2008), 자아존중감이 심리적 웰빙을 통해 행위결과에 미치는 영향: 일-가정 균형과 일 중심 근로윤리의 조절효과, 저널, 페이지 번호
- 한권상(2001). 프로야구 관여도가 구매의도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 15(1), 969-980.

Allcock, J. B.(1988), "Tourism as a Sacred Journey", *Loisir et Societe*, (11-1), p. 33-48.

- Allen, N. j. & Mayer, J. P.,(1990). The Measurement and Antecedents of Affective, Continuance and Normative Commitment, *Journal of Occupational Psychology*.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinebart & Winston.
- Andrew F., Hayes 2014 *The Process macro for SPSS and SAS*. Version 2.13  
www.afhayes.com
- Anderson, K. J.(1990). Arousal and the inverted hypothesis a critique of Neiss's reconceptualizing arousal. *Psychological Bulletin*, 107,96-100.
- Annti J. Haahti(1986), "Finland's Competitive Position as a Destination", *Annals of Tourism research*, (13), p. 11-32.
- Antil, John H.(1984), "Conceptualization and Operationalization of Involvement, *Advance in Consumer Research*, (11), pp. 203-209.
- Ap, J.(1992), "Understanding host resident perception of the impacts of tourism though social exchange theory", Unpublished doctoral dissertation, Texas A & M University, College Station, Texas.
- Assael. H.(1995), "Consumer Behavior and Marketing Action, (3rd), Boston: Kent Publishing Co.
- Babin, Batty J., Carden, William R., & Griffin, Mitch(1994), "Work and/or fun: measuring hedonic and utilitarian shopping value, *journal of consumer Research*, (20), p. 644-656.
- Bandura,A.(1977). Self-efficacy :Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Barnett, L. (1980). The social psychology of children's play; Effects of extrinsic rewards of free play and intrinsic motivation. Ins. Iso-Ahola(Ed.), *Social psychology perspectives on leisure and recreation* (pp. 138-170). Springfield, IL:Charles Thomas.

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1987), "Measuring leisure satisfaction", *Journal of Leisure Research*, (12), pp. 12-13.
- Bloch, Peter H., " A Conceptual and Empirical Analysis of Consumers' Involvement with Product", Ph. D. Diss., The University of Texas at Austin.
- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A, R. (1981). Creasing Participation in sports activity: Reported reasons and their implication. *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14.
- Caldwell, L. L., & Weissinger. E. (1994) Factor influencing free tire boredom in a sample of persons with spinal cord injuries. *The rapeu recreation Journal*, 28, 18-24.
- Campbell, A(1976). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: Mc Graw Hill.
- Campbell, R. N. (1981). *The new science: self-esteem psychology*. Lanham, MD : University Press of America
- Carnack, M. A., & Matens, R. (1979). Measuring commitment to running. L A survey of runners attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1, 25- 42.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P., & Lobel, M. (1993). A test of the sport commitment model using structural equation modeling. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 119-133.
- Coleman, D.(1993). Leisure based social support, leisure disposition, and health. *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation A study of adolescents. In C. Ames & R. Ames(Eds.), *Research on motivation in education*, Vol. 3: Goals and cognitions(pp. 57-92). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K.(1993). The measurement of flow in everyday toward a theory of emergent motivation. Vol(40) of the Nebraska Symposium of Motivation; University of Nebraska Press Lincoln and London.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1995). Optimal experience: psychology studies of flow in consciousness, Cambridge University Press.
- Curbow, B., & Somerfield, M.(1991). Use of the Rosenberg Exteem Scalewith adult cancer patients. *Journal of Psychological Oncology*, 9(2). 113-131.
- Dan Hartog, D. N. Van Muihen, J. J. & Koopman, P. L.,(1997). Transactional Versus Transformational Leadership: An Analysis of the MLO, *journal of Occupational and organizational Psychology*, Vol. 70, No.1 March
- David, G & Junaida, A., (2004). Holiday taking and the Sense of Well-being. *Annals of Tourism Research* 31(1)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Devariesm, H. A.(1968). Immediate and long-term effects of exercise upon resting muscle action potential level. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 8, 1-11.
- Diener, E.(1994). Subjective welling-being. *Psychological Bulletin*, 95 : 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M, Lucas, R, E., & Smith, H. L., (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *psychological Inquiry*, 24,33-37.
- Dishman, R, K., & Gettman, L. R (1980) The influence of response distortion in assessing self-conception of physical activity. *Res Q Exercise sport*, 51, 286-299.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S.(1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21, 124-139.



- Feltz, D. L.(1988). Self-confidence and sport performance. In K. B. Pandolf, Exercise and sport sciences reviews 423-457. New York : Macmillan.
- Folkman, S(1997). Positive psychological states and coping with severe stress. Social Science and Medicine, 45(8), 1207-1221.
- Fredrickson, B. L., (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3), 300-319.
- Gauvin, L., & Browley, L. (1993). Alternative psychological models and
- Harter, S. (1978). Effectence motivation reconsidered: Towards a developmental model. Human Development, 21, 34-64.
- Heinzelmann, F., & Bagley, R. W. (1970) Response to physical activity program and their defects on health behavior : Public Health Reports, 85, 905-911.
- Hunt, J. Mc. V.(1969). The Challenge of Incompetence and poverty. Urbana, IL: University of illinois press.
- Jackson. E. L., & burton. T. L. (1989). Understanding Leisure and Recreation; Mapping the past, Charting the Future, Venture Publishing. Inc, State College, PA 16803.
- Kasser, T.(2000). Goals and quality of life. In Ed Diuer & D. R. Rathy(ed.) Advances in Quality of life theory and research. Kluwer Academic publishers.
- Kelly, J. R. (1983). Leisure Style: A Hidden Core. Leisure Sciences, 5,321-327.

<Abstract>

The Effect of Mountain Climbing  
on Psychological Well-being Variables:  
Mediating Effect of Activity Involvement

Jung, Sang Soo

*Physical Education Major*

*Graduate school of Education, jeju National University*

*Jeju, Korea*

Supervised by professor Yang, Myung Hwan

The purpose of this study was to examine the relationship between mountain climbing and psychological well-being variables(i.e., life satisfaction, feeling of self-realization, sense of competence, sense of flow, and hedonic enjoyment)among mountain climbing participants, and whether these relationships are mediated by activity involvement. Participants were 278 mountain climbing and parasitic volcanos climbing society club members. Participants completed climbing activity, activity involvement scale, and life satisfaction and psychological well-being questionnaire. Data analysis were conducted through exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation

analysis, and hierarchical regression analysis by using SPSS 18.0, SPSS Process Macro statistical program. The major findings were as follows: First, correlation analysis showed that mountain climbing was positively related to activity involvement, life satisfaction, feeling of self-realization, sense of competence, sense of flow, and hedonic enjoyment, And activity involvement was positively associated with feeling of self-realization, sense of competence, sense of flow, hedonic enjoyment. Second, the results of hierarchical regression analysis between climbing activity and psychological well-being variables(life satisfaction, self-realization, competence, sense of flow, hedonic enjoyment,) were as follows:

1) The relationship between mountain climbing and life satisfaction was fully mediated by activity involvement

2) The relationship between mountain climbing and feeling of self-realization was fully mediated by activity involvement.

3) The relationship between mountain climbing and sense of competence was fully mediated by activity involvement.

4) The relationship between mountain climbing and sense of flow was fully mediated by activity involvement.

5) The relationship between mountain climbing and hedonic enjoyment was fully mediated by activity involvement.



3. 귀하의 직업군은?

- ① 회사원    ② 공무원    ③ 자영업    ④ 전문직    ⑤ 학생  
⑥ 서비스직    ⑦ 기타(                    )

4. 귀하의 거주지는?

- ① 제주도내 거주    ② 도외 거주

II. 다음은 귀하의 등산 활동참여 정도를 알아보려고 합니다. 범례를 잘 읽으시고, 지난 1년 동안 산행해온 것을 잘 회상하시면서 다음 묻는 질문에 응답하여 주시기 바랍니다. 빈 칸에 자유롭게 적어 주시거나 알맞은 곳에 “√” 또는 “○”을 표시하여 주십시오.

**☞범례** “본 연구에서 말하는 등산은 높은 산(高山)을 정복하고 그 과정에서 인간 한계를 극복하는 산악운동에서 부터 정상에 오르지 않더라도 산에 오르는 모든 산행을 지칭하는 말로 이해하시기 바랍니다. 따라서 특정 산의 특정 목적까지의 트레킹이나 제주의 오름을 오르는 것도 포함이 되며, 산의 높이와 상관없이 규칙적으로 등산하거나 산행하는 일반 운동 활동을 의미합니다.”

5. 귀하는 한 달에 몇 회 정도 산행을 하십니까?

- ① 어쩌다 한번씩    ② 월1회    ③ 월2회    ④ 월3회    ⑤ 월4회    ⑥ 월5회  
⑦ 월6회    ⑧ 월7회    ⑨ 월8회    ⑩ 월9회 이상    ⑪기타(                    )

6. 귀하는 1회 산행 시 평균 소요시간은 어느 정도 인니까?

- ① 1시간미만    ② 1~2시간미만    ③ 2~3시간미만    ④ 3~4시간미만    ⑤ 4시간이상  
⑥ 기타(                    )

7. 귀하는 산행 시 운동 강도는 어느 정도 이십니까?

- ① 약하고 편안한 수준의 힘이 거의 들지 않은 상태(**저강도 운동**)  
② 적당한 수준의 약간 땀이 나는 상태(**중강도 운동**)  
③ 격렬하게 숨이 차고 심장 박동이 빠르게 뛸 정도(**고강도 운동**)

8. 귀하의 등산활동 경력은 어느 정도 이십니까? ( \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_개월)

Ⅲ. 다음 문항은 귀하가 평소에 느끼는 행복과 관련된 감정을 묻고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 숫자에 “√” 또는 “○”을 표시 하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 현재 나의 생활은 흥미롭다.	①	②	③	④	⑤
2. 현재 나의 생활은 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
3. 현재 나의 생활은 보람이 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 현재 나의 생활은 충만하다.	①	②	③	④	⑤
5. 현재 나의 생활은 희망적이다.	①	②	③	④	⑤
6. 현재 나의 생활은 가치가 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 현재 나의 생활은 만족하다.	①	②	③	④	⑤
8. 현재 나의 생활은 행복하다.	①	②	③	④	⑤

Ⅳ. 다음 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 등산활동에 대하여 어떻게 생각하는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 숫자에 “√” 또는 “○”을 표시 하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 등산은 내가 하는 것 중에 가장 즐거운 여가 활동 이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나의 생활의 대부분은 등산을 중심으로 이루어진다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 등산을 할 때 비로소 진정한 내 자신을 발견한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 무슨 일이 있어도 정해진 날에는 반드시 등 산을 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나에게 있어서 등산은 너무 재미있는 활동이다.	①	②	③	④	⑤
6. 등산은 내 생활에서 빼놓을 수 없는 중요한 부분이다.	①	②	③	④	⑤
7. 등산은 타인에게 내가 어떤 사람인지를 보여주는 좋은 기회라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

8. 나는 앞으로도 등산을 꾸준히 하겠다고 결심한다.	①	②	③	④	⑤
9. 등산은 내가 하는 것 중에 가장 만족스러운 활동이다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 대부분 등산 일정을 고려하고서 다른 일들을 계획한다.	①	②	③	④	⑤
11. 등산할 때면 내가 하고 싶었던 것이 바로 이것 이구나 하고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 등산에 대하여 많은 것을 배우려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
13. 다른 사람들에게 등산에 동참할 것을 권장한다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 친구들과 등산에 대하여 이야기하는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
15. 등산할 때는 다른 사람이 뭐라고 하든 신경 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16. 나에게 있어서 등산은 일종의 의무적인 일과 같다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음 문항들은 귀하가 현재 참여하고 있는 등산활동에 얼마나 열심히 하는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 숫자에 “√” 또는 “○”을 표시 하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 등산은 나에게 다양한 경험을 하면서 살아갈 수 있도록 해준다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 너무 좋아하기 때문에 등산을 하지 않고는 살 수 없다.	①	②	③	④	⑤
3. 등산을 하면서 얻는 새로운 것들 때문에 나는 등산을 그만둘 수 없다.	①	②	③	④	⑤
4. 충동이 너무 강해서 나는 등산을 하지 않을 수 없다.	①	②	③	④	⑤
5. 등산은 나에게 잊을 수 없는 중요한 경험을 제공해준다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 등산하지 않고 생활하는 것을 상상조차 할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
7. 등산은 내 자신과 잘 어울리는 특성들을 반영해준다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 등산을 하고 싶은 욕구를 통제하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음 문항은 귀하가 등산을 하는 동안이나 끝난 후에 느끼는 심리적 행복감에 대해 묻고 있습니다. 각 문항을 잘 읽으시고 자신의 생각과 가장 일치하는 숫자에 “√” 또는 “○”을 표시 하여 주십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내가 하려는 것이 바로 이것이구나 하는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 성취감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 참된 내 자신을 발견할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 실제로 살아있다는 감정을 강하게 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 내 자신이 유능하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 내 자신을 자랑스럽다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 내 자신을 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 내 자신이 능력 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 무엇인가 잘 할 수 있다는 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 활동자체에 완전히 몰두한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 정신집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 일상적인 복잡한 문제를 잊어버린다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 시간이 어떻게 지났는지 모른다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 행복한 감정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 마음이 편해진다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 매우 강한 즐거움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 더 큰 만족을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 다른 활동에 참여할 때보다 흥에 더 도취된다.	①	②	③	④	⑤