



## 대학생의 휘트니스형 여가스포츠 활동 참여에 따른 자아탄력성이 자살생각에 미치는 영향

김민석<sup>1</sup> · 전희주<sup>2</sup> · 김호일<sup>3</sup> · 강현희<sup>3</sup>

<sup>1</sup>건국대학교 · <sup>2</sup>동덕여자대학교 · <sup>3</sup>안양대학교

### The Influence of the Participation in the Fitness Type Leisure Activities on Ego-resilience and Suicidal Ideation of College Students

Kim, Minseock<sup>1</sup> · Chun, Heuiju<sup>2</sup> · Kim, Hoil<sup>3</sup> · Kang, Hyunhee<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Konkuk University · <sup>2</sup>Dongduk Women's University · <sup>3</sup>Anyang University

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the influence of fitness-type leisure sport activity on ego resilience and suicidal ideation of college students using structural equation model. To accomplish the research purpose, a total 350 college students in Seoul and Kyunggi province were recruited by the purposive sampling method. Based on collected questionnaires, 334 final data were analysed using the structural equation modeling using IBM SPSS 24.0 and AMOS 23.0. The results were found from the current study as follows: The following are the main research results: First, fitness-type leisure sport activity significantly influenced on variables of ego resilience: interaction efficient, self confidence, optimistic attitude and anger adjustment. Second, fitness-type leisure activity significantly effected on the suicidal ideation. Third, optimistic attitude of ego resilience impacted on suicidal ideation. Therefore this research could confirm that fitness-type leisure sport activity and optimistic attitude of ego resilience could decrease suicidal ideation.

**Key words :** fitness-type leisure sport activity, ego-resilience, suicidal ideation, structural equation system, direct effect, indirect effect

주요어 : 휘트니스, 자아탄력성, 자살, 구조방정식모형, 직접효과, 간접효과

Address reprint requests to : Chun, Heuiju

Dongduk Women's University, 60 Hwarang-ro 13-gil, Seongbuk-gu, Seoul 02748, Korea

Tel: +82-10-9245-9748, E-mail : [hjchun@dongduk.ac.kr](mailto:hjchun@dongduk.ac.kr)

Received: August, 2, 2018 Revised: September, 19, 2018 Accepted: September, 26, 2018

## I. 서론

우리나라는 비교적 짧은 기간 동안 고도의 경제적 성장을 이룩하였다. IT를 비롯한 여러 산업분야에서 우수한 기술력을 인정받고 최고라는 수식어와 함께 세계의 주목을 받아왔다. 그러나 눈부신 경제 성장의 이면에는 자살률 세계 1위라는 불명예스러운 어두운 현실이 있었다.

한국 자살률은 2003년 이후 줄곧 OECD 회원국 1위를 차지하고 있다. 한국 자살률은 10만 명당 28.5명이며, OECD 회원국 평균자살률은 10만 명당 12.1명으로 한국자살률은 OECD 평균의 2배가 넘는다(위키투리, 2017). 특히, 통계청(2017)의 조사에 의하면 한국의 20대 자살수가 인구 10만 명당 2000년 22.2명에서 2015년 33.1명으로 증가하였으며, 2009년에는 20대 자살자수가 인구 10만 명당 49.6명에 육박하기도 하였다. 2013년 서울시 4년제 한 대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문한 결과 자살충동을 가끔 혹은 자주 혹은 항상 느낀다고 응답한 경우가 12.4%를 차지했다고 보고한다. 이는 대학생의 10명 중 한명 꼴로 자살충동을 느끼는 것으로 나타나 그 위험성을 보여준다(문소영, 2014). 청소년들의 경우에는 질풍노도의 시기로 가치관이 혼란을 경험하고 또래 친구와의 경험들을 매우 중요시 여겨 집단의 소속감에 대해서 민감한 시기라 할 수 있다.

이러한 청소년기에 있어 유명 연예인 자살 소식 등은 아직 미성숙한 자아를 가진 청소년들에게 자살에 대한 호기심을 불러일으킬 수 있으며, 청소년들이 경험하는 우울경향은 일탈행동, 비행, 자살로 이어질 수 있는 확률을 높인다는 사실을 인지해야 한다(이주연, 장성화, 2013).

이렇듯 대학생들은 자살에 쉽게 노출되어 있어 자살을 낮출 수 있는 여러 방안들이 나와야 한다. 이에 대학생의 자살률을 낮출 수 있는

방안으로서 첫째, 자살에 부정적인 영향을 미치는 우울과 같은 요인은 제거하거나 낮추고(김광진, 2018; 강석화, 2012; 성경주, 2015; 허보미, 2017), 둘째, 자살률을 낮추는데 긍정적인 영향을 미치는 신체활동과 자아탄력성 같은 요인은 더욱 높이는 것이 중요하다(고선, 2009; 고재홍, 윤경란, 2007; 문동규, 2011; 이경진, 조성호, 2004; 이슬이, 2013; 이윤주, 2008; 하지연, 2010).

자살에 영향을 미치는 우울을 낮추기 위해서는 규칙적인 신체활동이 필요하며, 많은 연구에서 신체활동이 신체적 건강증진 뿐만 아니라 우울 등 심리적 건강에 긍정적인 효과가 있음을 보여준다(김두경, 2012; 박상욱, 2000; 성선아, 2004; 조종욱, 2013; 하지연, 2010; 홍준희, 2007; Brown, 1991; Peluso & Andrade, 2005). 즉, 신체활동은 우울에 영향을 미쳐 신체활동은 자살에 직간접적으로 영향을 미치고 있다.

또한, 자살을 낮추는 중요한 요인 중 하나가 자아탄력성인데, 자아탄력성이란 변화하는 환경과 상황적 요구에 따라 알맞고 융통성 있게 대처하고 행동하는 능력이다(Block, 1982). 이러한 자아탄력성은 우울을 낮추고(강보미, 2015; 김민석, 2011; 서은숙, 2017), 자살률을 낮추는데 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타난다(고선, 2009; 고재홍, 윤경란, 2007; 문동규, 2011; 이경진, 조성호, 2004; 이윤주, 2008).

이렇듯 자아탄력성은 자살률을 낮추는 중요한 요인이기에 자아탄력성을 높이는 것이 중요하다라고 볼 수 있다. 많은 선행 연구에서 신체활동은 자아탄력성을 높인다는 결과를 보여주고 있음은 이러한 사실을 뒷받침하고 있다(민병석, 2010; 이근모, 이남미, 2009; 이인화, 2012; 장한별, 2013; 전정선, 윤양진, 2010).

본 연구에서는 대학생의 신체활동의 한 형태로서 휘트니스형 여가스포츠 참가에 주목하고자 한다. 이는 많은 연구(김대근, 2011; 김민

석, 이형석 2008; 김민석, 임승엽, 2012; 김태진, 2011; 김홍설, 김대근, 2016; 신석호, 2015; 전수호, 2014)에서 휘트니스형 신체활동 참가가 우울, 자아탄력성, 행복지수, 생활만족, 여가만족, 자기효능감, 음주행동 등에 긍정적 효과가 있는 것으로 조사되었기 때문이다.

따라서 이와 관련된 선행연구를 종합해 볼 때, 여가스포츠 활동의 한 형태로서 휘트니스형 여가스포츠 참가는 대학생의 자아탄력성을 향상시킴으로써 우울 및 스트레스를 직·간접적으로 감소시키고 있다. 따라서 궁극적으로는 자살생각 감소에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 가정이 성립된다.

최근 20대의 자살률은 계속 증가하고 있는 추세이며 그 중에서도 대학생의 자살위험은 10명 중 1명꼴로 고위험군에 속한다. 그럼에도 불구하고 대학생의 자살관련 연구는 매우 부족한 실정이다(문소영, 2014). 불안정한 상태에서 나타나는 자살생각은 더 심각한 자살행동으로 이어질 수 있다는 Potres, Sandhu & Grice(2002)의 연구 결과에서 보듯 심리적, 정서적 안정을 도모하고 자살생각을 감소시킬 수 있는 방법이 모색되어야 할 것이다(조성림, 2015).

자살과 관련하여 휘트니스형 여가스포츠에 대한 사회적 관심은 높아졌지만, 참여에 대한 실효성과 자살생각 감소 효과는 충분한 과학적 검증절차를 거치지 않은 것이 현실이다. 이에 본 연구는 대학생의 휘트니스형 여가스포츠 참여에 따른 자아탄력성이 자살생각 감소에 미치는 영향을 뒷받침하는 이론적 검증을 통해 정부와 대학의 정책수립 및 지원에 필요한 정책적 기초자료를 제공하고자 한다.

이에 휘트니스형 여가스포츠 참가가 대학생의 자살생각 감소에 기여하고, 나아가 보다 많은 국민들이 휘트니스형 여가스포츠에 참가할 수 있도록 하는데 본 연구의 필요성이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구모형의 설정

앞서 언급했듯이 본 연구에서는 휘트니스형 여가스포츠 활동 참여가 자아탄력성, 자살생각에 간접적으로 영향을 미치는지, 직접적으로 영향을 미치는지, 그리고 그 영향력이 어느 정도인지를 확인하고자 한다. 앞서 살펴본 선행연구 결과를 토대로 본 연구에서 검증하려는 가설은 다음과 같다.

- 1) 휘트니스형 여가스포츠 참여는 자아탄력성(대인관계 효율성, 자신감, 낙관적 태도, 분노조절)에 정(+의 영향을 미칠 것이다.
- 2) 휘트니스형 여가스포츠 참여는 자살생각에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 3) 자아탄력성은 자살생각에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.

이들 가설을 검증하기 위하여 아래 <그림 1> 과 같이 구조방정식 연구모형을 제시한다.

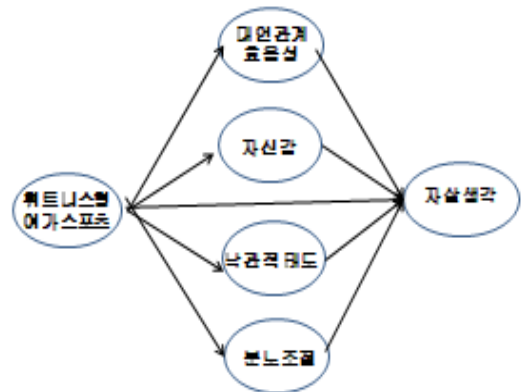


그림 1. 연구모형

본 연구는 그림 1의 구조방정식 모형을 통해 휘트니스형 여가스포츠가 자살생각에 직접

적으로 영향을 미치는 직접효과와 자아탄력성의 4가지 구성요소인 대인관계 효율성, 자신감, 낙관적 태도, 분노조절을 통해 자살생각에 영향을 미치는 간접효과, 직접효과와 간접효과를 합한 총효과를 나누어 분석하고자 한다.

## 2. 연구도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구도구로 설문지를 사용하였다. 설문지의 구성은 인구통계학적 특성, 휘트니스형 여가스포츠 참여, 자아탄력성, 자살생각으로 구성하였으며, 측정항목은 선행연구를 통해 확인된 내용의 조정과정을 거쳐 타당성을 확보하였다.

본 연구에서는 '휘트니스형 여가스포츠'의 의미를 주로 덤벨과 바벨, 웨이트 머신 등의 운동을 할 수 있는 휘트니스클럽에서 여가활동을 하는 것으로 조작적 정의를 내리고자 한다. 본 연구에서 설정한 휘트니스형 여가스포츠 참여에 관한 측정도구는 5개 문항으로 참가빈도, 참가시간, 참가강도, 참가기간, 무산소 운동 비율로 설정하였으며 김민석과 임승엽(2012), 신석호(2015) 등이 사용한 설문을 기초로 본 연구의 목적에 맞도록 수정 보완하였다.

Block(1980)은 자체 연구조사를 통해 자아탄력성에 관한 100여개의 목록을 사용하여, Q-sort(CAQ)를 개발하였다. 그러나 실제로 시간과 경비의 문제로 인해 측정에 어려움이 발생하자, Klohen(1996)은 CAQ의 자아탄력성 문항과 .20 이상 상관관계가 있는 48개 문항과 CPI의 다른 하위척도와 상관이 있는 문항을 제외하고 최종적으로 29개 문항의 CPI(California Personality Inventory)를 자아탄력성 측정 문항으로 개발하였다.

본 연구에서는 신뢰도 분석 결과, 총 29개 문항 중 하부 요인에 따른 해당문항 제거 시 전체 신뢰도를 높여주는 9개 문항을 제거하여 신뢰도를 확보하였다. 또한 요인분석을 실시하여, 자아탄력성을 결정하는 구성요인으로 대인관계

효율 7문항, 자신감 5문항, 낙관적 태도 5문항, 분노조절 3문항으로 선정하였다. 이는 Likert 5점 척도로 '매우 그렇다' 5점, '그런 편이다' 4점, '보통이다' 3점, '그렇지 않은 편이다' 2점, '전혀 그렇지 않다' 1점을 부여하였다. 특히, 자아탄력성 문항은 역문항(16, 18, 23, 28)을 제외하고 점수가 낮으면 자아탄력성이 높게 나타나게 설정되어 있어, 코딩 후 역문항을 제외한 모든 문항을 리코딩하여 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미하도록 재설정하였다.

자살 생각을 측정하는 척도는 김종술 등(1990)이 Beck의 Scale for Suicide Ideation(SSI: Beck, Kovacs, & Weissman, 1979)을 자기 보고식 척도로 변형시킨 것을 본 논문에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 총 19문항 중 16개 문항은 3점 척도로 구성되어 있고 나머지 3개 문항(11, 13, 19)은 4점 척도로 구성되어 있다. 또한 총 19개 문항에서 신뢰도 분석과 요인분석을 통해 얻은 4개 요인 중 신뢰도가 떨어지는 1개 요인을 뺀 나머지 3개 요인, 즉 자살욕구 5문항, 자살사고(思考) 5문항, 자살시도 6문항을 설정하여 분석하였다.

## 3. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 휘트니스 여가 스포츠에 접할 수 있는 기회가 더 많을 것으로 사료되는 서울 및 경기지역 대학생들을 모집단으로 설정하였고, 서울 및 경기지역소재 4년제 대학교 중 휘트니스형 여가스포츠 활동에 쉽게 참여할 수 있는 휘트니스 클럽이 있는 4개 학교를 표집 대상으로 선정하였다. 표집 방법으로 휘트니스 클럽을 이용하거나 휘트니스 관련 수업에 참여하는 대학생들을 대상으로 단순집락추출을 실시하였다. 표집된 350명 중 모든 응답을 하나의 번호로 일괄 표기하거나, 다수의 누락응답이 나타났다고 판단된 불성실한 응답지 26부를 제외한 총 334(95.4%)명의 응답자료가 본 연구의 최종 분석에 활용되었다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 (N=332)

구분		빈도	%
성	남성	181	54.2
	여성	149	44.6
학년	1학년	86	25.7
	2학년	63	20.4
	3학년	76	22.8
	4학년	93	29.3
가계소득	200만원 이하	30	9.0
	200~300만원	50	15.0
	300~400만원	63	20.4
	400~500만원	61	18.3
	500만원 이상	96	28.7
교육수준 (부)	고졸 미만	20	6.0
	고졸	135	40.4
	대졸	142	42.5
	대학원 졸	29	3.7
교육수준 (모)	고졸 미만	24	7.2
	고졸	181	54.2
	대졸	111	33.2
	대학원 졸	10	3.0

설문응답자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같이 성별은 남성이 54.2%로 여성보다 더 많았다. 학년은 가능한 고르게 할당하도록 노력하였으나 4학년이 29.3%로 가장 많았고 1학년(25.7%), 3학년(22.8%), 2학년(20.4%) 순이었다. 가계의 월소득에서는 가계 총소득이 500만 원 이상 소득자가 28.7%로 가장 많았으며 다음으로 300만 이상-400만 미만(20.4%), 400만 이상-500만 미만(18.3%)이었다. 부모의 학력에서는 부의 학력은 대졸(42.5%), 고졸순(40.4%)으로 많았고 모의 학력은 고졸(54.2%), 대졸(33.2%) 순으로 조사되었다.

#### 4. 측정항목

본 연구는 측정항목에서 자아탄력성은 대인관계 효율성, 자신감, 낙관적 태도, 분노조절의 네 개의 요인으로, 자살생각은 자살사고, 자살욕구, 자살시도의 세 개 요인으로 조작적 정의를 실시하였다.

<표 2>는 자아탄력성의 탐색적 요인분석 결

과이다. 요인부하량이 .5 이상인 문항을 추출하였으며, 총 4개의 요인이 도출되었다. 주성분 분석법으로 요인을 추출하였으며, 요인회전은 직교회전법을 사용하였다. 또한 아이겐 값은 1 이상의 요인으로 선정하였다.

표 2. 자아탄력성의 탐색적 요인분석

문항번호	요인			
	대인관계 효율성	자신감	낙관적태도	분노조절
자탄5	.843	.092	.142	.024
자탄15	.776	.229	.180	.099
자탄21	.753	.205	.058	.221
자탄14	.681	.388	.012	.072
자탄9	.591	.009	.437	.228
자탄4	.566	.297	.441	-.065
자탄10	.547	.378	.362	.114
자탄24	.179	.767	.146	.105
자탄22	.310	.700	.058	.220
자탄26	.233	.669	.335	.203
자탄11	.339	.591	.202	.286
자탄17	.124	.584	.449	.146
자탄2	.130	.214	.669	.129
자탄3	.395	.054	.624	-.055
자탄6	.208	.437	.584	.218
자탄1	.044	.160	.544	.164
자탄20	.142	.215	.512	.422
자탄27	.088	.142	.031	.812
자탄19	.033	.228	.205	.767
자탄13	.328	.216	.332	.551
고유값	8.492	1.873	1.214	1.113
%분산	40.440	8.920	5.780	5.300
%누적	40.440	49.360	55.140	60.440

K.M.O 측도=.932, Bartlett의 구형성 검정=3318.557,  $p=.000$

선택된 8개의 요인변수들에 대한 측정문항의 신뢰도측정 요인의 구성항목으로 설정된 설문들의 내적 일관성을 검증하기 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수에 의한 내적신뢰성 분석을 실시하였다.

<표 3>에서와 같이 8개 요인변수들의 Cronbach's  $\alpha$  계수는 .7 이상으로서 모두 측정모형의 문항간 신뢰성을 만족한다고 할 수 있다(Nunnally와 Bernstein, 1994).

<표 4>는 구조방정식 모형을 적용하기 전에 휘트니스 참여, 자아탄력성의 4개의 하위 요인,

표 3. 내적신뢰도 분석

요인	항목	Cronbach's $\alpha$
휘트니스형 여가스포츠	참가빈도	.86
	참가시간	
	참가강도	
	참가기간	
무산소 운동 비율		
자아 탄력성	대인관계 효율성	.88
	자신감	.84
자살 생각	낙관적 태도	.73
	분노조절	.71
자살 생각	자살욕구	.80
	자살사고	.81
	자살시도	.77

표 4. 변인들의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7
1 휘트니스형 여가스포츠	1.0						
2 대인관계 효율성	.27**	1.0					
3 자신감	.24**	.64**	1.0				
4 낙관적 태도	.08	.60**	.66**	1.0			
5 분노조절	.12*	.43**	.55**	.53**	1.0		
6 자살욕구	-.12*	-.25**	-.48**	-.49**	-.35**	1.0	
7 자살사고	-.06	-.19**	-.34**	-.41**	-.28**	.59**	1.0
8 자살시도	.03	-.19**	-.35**	-.32**	-.30**	.65**	.57**

\*\* statistically significant at  $\alpha=0.01$ ,  
 \* statistically significant at  $\alpha=0.05$

자살의 3개 하위요인들끼리의 일차적 상관성이 있는지를 알아보기 위한 Pearson 적률상관계수를 나타낸 것이다.

휘트니스 참여는 자아탄력성 4개의 하위요인 중 낙관적 태도를 제외한 대인관계 효율성, 자신감에서는 통계적 유의수준 .01에서 분노조절은 .05에서 정의 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 휘트니스 참여는 통계적 유의수준 .05에서 자살욕구와는 유의한 부의 관계를 보이지만, 자살사고와 자살시도와는 유의하지 않게 나타났다.

표 5. 구조모형 적합도

Model	$\chi^2$	df	p-value	CFI	NFI	TLI	RMSEA	AIC
proposed	628.2	330	.000	.928	.861	.917	.050	836.24

### III. 결과

본 연구는 AMOS23을 이용해 구조방정식모형을 적용하였으며, <그림 2>는 최종 적합모형을 제시한 결과이다. 화살표 위의 값은 경로계수(표준화회귀계수)를 나타낸다.

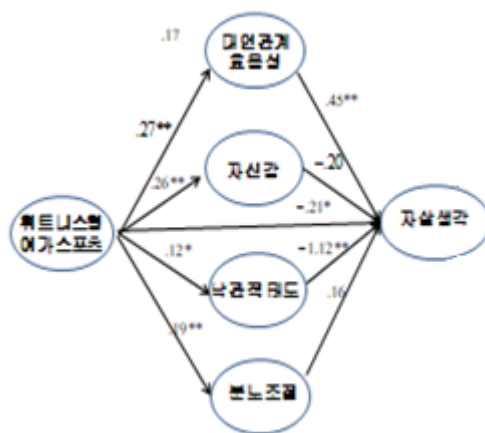


그림 2. 최종적합모형

본 연구에서 선택된 구조방정식 모형에 대한 적합도(<표 5>)는  $\chi^2=628.2$ , CFI=.917, NFI=.861, TLI=.917, RMSEA=.050, AIC=836.24로 나타났다. 모형 평가 지표인 CFI, TLI가 모두 .90이상으로 매우 양호하며, RMSEA 또한 0.5 이하로 조건을 만족하여 제안모형이 최종모형으로 채택되었다 (Byrne, 2001; 장암미, 안도희, 2015).

<표 6>은 선택된 구조방정식모형 분석에 대한 경로계수와 그에 대한 유의성 결과를 보여 준다.

첫째, 휘트니스 참여는 통계적 유의수준 .01에서 자아탄력성의 대인관계효율성, 자신감,

표 6. 경로계수

경로		$R^2$	$\beta$	S.E.	C.R.
휘트니스형 여가스포츠	-> 대인관계 효율성	.075	.274**	.048	4.56
	-> 자신감	.068	.260**	.034	4.00
	-> 낙관적 태도	.015	.123*	.042	1.90
	-> 분노조절	.036	.191**	.066	3.21
휘트니스형 여가스포츠 대인관계 효율성	-> 자살생각	.918	-.208*	.034	-1.97
	-> 자신감		.454**	.066	2.76
	-> 낙관적 태도		-1.121**	.196	-2.90
	-> 분노조절		.163	.132	.705

\*\* statistically significant at  $\alpha=0.01$ , \* statistically significant at  $\alpha=0.05$

표 7. 인과효과의 분해

경로		직접효과	간접효과	총효과
휘트니스형 여가스포츠	-> 대인관계 효율성	.274**	-	.274**
	-> 자신감	.260**	-	.260**
	-> 낙관적 태도	.123*	-	.123*
	-> 분노조절	.191*	-	.191*
휘트니스형 여가스포츠 대인관계 효율성	-> 자살생각	-.208*	-.034	-.241**
	-> 자신감	.454**	-	.454**
	-> 낙관적 태도	-1.121**	-	-1.121**
	-> 분노조절	.163	-	.163

\*\* statistically significant at  $\alpha=0.01$ , \* statistically significant at  $\alpha=0.05$

분노조절에서 유의한 정의 효과를 주고 있으며, 통계적 유의수준 .05에서 자아탄력성의 낙관적 태도에서 유의한 정의 효과를 주는 것으로 나타났다. 휘트니스 참가정도의 자아탄력성에 대한 영향 순서는 대인관계효율성, 자신감, 분노조절, 낙관적 태도 순으로 유의한 정의 영향을 주는 것으로 나타났다.

둘째, 통계적 유의수준 .05에서 자살생각에 영향을 주는 요인은 자아탄력성의 낙관적 태도와 대인관계 효율성, 휘트니스 참여로 나타났다. 자아탄력성의 낙관적 태도의 회귀계수는 -1.121, 휘트니스 참여는 -.208로 자아탄력성의 낙관적 태도가 높을수록, 휘트니스 참여가 높을수록 자살생각의 정도는 낮아진다. 그러나 자아탄력성의 대인관계 효율성은 .454로 대인관계 효율성이 높을수록 자살생각을 증가시키는 정의 효과를 보여주고 있다.

낙관적 태도의 회귀계수가 -1.121로 대인관계 효율성은 .454보다 매우 높게 나타나 자아탄력성이 높을수록 자살생각은 감소함을 의미한다 할 것이다.

좀 더 구체적으로 <표 7>은 구조방정식 모형을 통해 얻은 휘트니스 참여, 자아탄력성의 대인관계효율성, 자신감, 낙관적 태도, 분노조절이 자살생각에 미치는 종합적인 결과인 직접효과, 간접효과와 총효과를 나타낸 표이다.

휘트니스 참여가 자아탄력성에 미치는 영향은 다음과 같이 요약될 수 있다. 휘트니스 참여는 자아탄력성의 대인관계효율성의 직접효과는 .274 ( $p < .01$ ), 자신감의 직접효과는 .260 ( $p < .01$ ), 낙관적 태도의 직접효과는 .123 ( $p < .05$ ), 분노조절의 직접효과는 .191( $p < .05$ )로 모두 정의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

휘트니스 참여의 자살생각에 대한 직접효과

는  $-.208(p < .05)$ , 간접효과는  $-.034$ 로 총효과는  $-.241(p < .01)$ 로 휘트니스는 통계적 유의수준 0.05에서 자살생각에 대한 직접효과인 부의 영향을 나타내어 휘트니스 참여가 클수록 자살생각을 낮추는 것으로 나타났다.

〈표 7〉에 의하면 자아탄력성이 자살생각에 미치는 영향은 다음과 같다. 자아탄력성의 대인관계 효율성이 자살생각에 미치는 직접효과는  $.454(p < .01)$ 로 유의하며 자살생각에 정의 관계를 보여준다. 그러나 자아탄력성의 낙관적 태도가 자살생각에 미치는 직접효과는  $-1.121(p < .01)$ 로 아주 강한 부의 영향을 보여준다. 즉, 자아탄력성은 대인관계 효율성이 클수록 자살생각에 정의 효과를 주지만 자살생각에 부의 효과를 주는 낙관적 태도가 크게 높아 전체적으로 자아탄력성은 자살생각을 낮추는 것으로 생각된다.

결국 휘트니스의 참여가 높을수록 자아탄력성은 높아져 이는 자살생각을 감소시키는 것으로 정리할 수 있을 것이다.

#### IV. 논의

본 연구는 현대사회 우리나라에서 가장 큰 문제가 되고 있는 자살과 관련된 연구로 휘트니스 참여에 따른 자아탄력성이 자살생각에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 구조적 관계를 규명하였다. 분석결과 통계적 유의수준 0.05에서 휘트니스 참여는 자아탄력성과 자살생각에 직접적인 영향을 미치지만 간접효과는 없는 것으로 나타났다. 가설 검증 결과를 중심으로 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 휘트니스 참여와 자아탄력성(대인관계효율성, 자신감, 낙관적태도, 분노조절)의 관계를 분석한 결과, 휘트니스 참여는 자아탄력성의 모든 요인에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 휘트니스 참여가 높을

수록 자아탄력성(대인관계효율성, 자신감, 낙관적태도, 분노조절)이 높아짐을 시사하고 있다. 이러한 결과는 스포츠클럽 참가가 자아탄력성에 유의한 영향을 미친다는 이근모, 이남미(2009)의 연구, 태권도 수련정도가 높을수록 자아탄력성이 높아진다는 민병석(2010)의 연구, 댄스스포츠 수업참여가 자아탄력성을 향상시킨다는 전정선, 윤양진(2010)의 연구, 규칙적인 수영 운동이 자아탄력성을 높이는 효과가 있다는 장한별(2013)의 연구와 같은 결과를 보여주고 있다. 즉, 규칙적인 신체활동의 증가는 자아탄력성을 증가시키는 결과를 가지고 온다고 볼 수 있다.

둘째, 휘트니스 참여와 자살생각의 관계를 분석한 결과, 휘트니스 참여는 자살생각에 부의 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 휘트니스 참여가 높을수록 자살생각을 낮춘다는 의미이다. 이는 많은 선행연구에서 규칙적인 신체활동이 자살에 영향을 미친다는 다음의 내용과 같은 결과를 시사한다고 볼 수 있다.

조성림(2015)의 연구에 의하면 체육활동 참가 후에 자살생각이 낮아졌고, 박종윤(2012)의 연구에서도 스포츠참가정도가 자살생각을 낮추는 것으로 나타났다. 그리고 조현익과 손영호(2005)의 연구에 의하면 고등학생들의 운동참여가 자살률을 낮추었으며, 이종경과 이은주(2010)의 연구에서도 노인의 여가스포츠 참가가 자살에 직간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 남승구, 정국현, 이은석(2007)의 연구에서도 생활체육 참가가 자살생각을 낮추는 것으로 나타났다. 즉, 신체활동이 증가할수록 자살에 대한 생각을 줄여주게 되고 결국, 자살률을 낮추는 결과를 가져오는 것이라 볼 수 있다.

셋째, 자아탄력성(대인관계효율성, 자신감, 낙관적태도, 분노조절)과 자살생각의 관계를 분석한 결과, 자아탄력성 중 대인관계 효율성은 자살생각과 정의 관계로 낙관적 태도는 자



살 생각과 부의 관계로 나타났으며 모두 유의한 결과를 보여주었다. 자신감은 자살 생각과 부의 관계로, 분노조절은 정의 관계로 나타났으나 모두 유의하지 않은 결과를 보여주었다.

이러한 결과는 자아탄력성 중 낙관적 태도가 자살생각을 크게 낮춘다는 사실과 대인관계 효율성이 자살생각을 매우 낮게 높이는 사실을 시사하는 것으로서, 대인관계 효율성의 영향력보다 낙관적 태도가 자살생각에 보다 큰 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 즉, 자아탄력성 중에 낙관적 태도는 자살생각을 낮추는 중요한 설명 변수라 할 수 있으며 전체적인 자아탄력성은 자살생각을 낮추는 것으로 분석할 수 있다.

이는 낙관성이 높으면 자살생각이 낮다는 최현정, 홍혜영(2011)의 연구와 문경일(2012)의 연구와 같은 결과를 보여주며, 이는 자아탄력성이 자살에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고된 다수의 연구들과 같은 결과를 보여준다(고선, 2009; 고재홍, 윤경란, 2007; 문동규, 2011; 문소영, 2014; 이운주, 2008; 이주연, 장성화, 2013; 이진오, 2008). 이처럼 대학생들의 휘트니스 참가는 어떠한 스트레스를 받았을 때 스트레스에 이겨낼 수 있는 자아탄력성을 높이고, 그러한 자아탄력성은 휘트니스 참가와 함께 자살생각을 낮추는 것으로 나타났다. 이에 정부와 많은 대학에서는 휘트니스 관련 수업과 시설을 늘려 대학생뿐만 아니라 모든 국민들이 자살생각에서 벗어나 건강하게 생활하고 건전한 여가활동을 할 수 있도록 도와야 할 것이다.

자살에 대한 요인은 휘트니스 운동, 자아탄력성 뿐만 아니라 다른 여타의 요인들도 충분히 있어 자살에 영향을 크게 줄 수 있는 요인들을 고려하는 것이 자살의 요인을 더욱 상세히 규명할 수 있을 것이다. 그러나 본 연구에서는 휘트니스 운동효과가 자살생각에 직접 영향을 미치는지 또는 자아탄력성을 통해 간접적으로 영향을 주는지에 대해 연구하는 것이 주목적으로 연구의 범위를 제한하였다.

## V. 결론

본 연구의 목적은 대학생의 휘트니스형 여가스포츠 참여에 따른 자아탄력성이 자살생각에 어떻게 영향을 미치고 있는지를 검증하는 것이다.

휘트니스 참여, 자아탄력성의 대인관계 효율성, 자신감, 낙관적 태도, 분노조절이 자살생각에 미치는 관계를 나타내는 구조방정식 모형을 통해 얻은 종합적인 결론은 다음과 같다.

첫째, 휘트니스 참여는 자아탄력성의 대인관계 효율성, 자신감, 낙관적 태도, 분노조절에 모두 정의 직접효과와 영향을 주었다.

둘째, 휘트니스 참여는 자살생각에 부의 직접효과로 자살생각을 감소시켰다.

셋째, 자아탄력성의 대인관계 효율성은 자살생각에만 정의 효과를 주지만 자아탄력성의 낙관적 태도는 자살생각에 강한 부의 직접효과를 주어 자아탄력성이 높을수록 자살생각은 크게 감소되었다.

종합적으로 높은 휘트니스 참여는 자아탄력성의 낙관적 태도를 높이며, 자살생각을 낮추는데 직간접적으로 영향을 미치는 것으로 정리할 수 있다.

## 참고문헌

- 강보미(2015). 기독교 대학생의 우울 및 자아탄력성과 대학생생활 적응의 관계연구. 미간행 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 강석화(2012). 대학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 사회적 지지의 조절효과와 우울의 매개효과를 중심으로. 미간행 박사학위논문, 청주대학교 대학원.
- 고선(2009). 학교환경이 청소년의 자살생각에 미치는 영향 : 자아탄력성의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 숙명여자대학교 정책·

- 산업대학원.
- 고재홍, 윤경란(2007). 청소년의 스트레스와 자살 생각 : 자아탄력성의 완충효과. *한국청소년연구*, 18(1), 185-212.
- 김광진(2018). 대학생의 생활스트레스, 우울이 자살생각에 미치는 영향 : 자기자비의 조절된 매개효과. 미간행 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 김대근(2011). 중년여성 휘트니스클럽 회원의 운동몰입이 신체적 자기효능감 및 스포츠 가치관에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 대전대학교 대학원.
- 김두경(2012). 여성의 운동참여가 생활만족과 우울성향에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경남대학교 교육대학원.
- 김민석, 이형석(2008). 대학생의 여가스포츠 참가가 음주행동에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(3), 5-11.
- 김민석(2011). 대학생의 휘트니스 센터 참가가 자아탄력성, 우울증 및 음주문제에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 김민석, 임승엽(2012). 대학생의 휘트니스형 여가스포츠 참가에 따른 자아탄력성이 우울증에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(2), 27-40.
- 김중술, 박광배, 신민섭, 오경자(1990). 자살성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석. *한국심리학회지 : 임상*, 9(1), 1-19.
- 김태진(2011). 직장인의 휘트니스 센터 참여정도와 스트레스의 관계. 미간행 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 김홍설, 김대근(2016). 중년여성의 피트니스 활동이 우울 및 외모만족도에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 66, 549-556.
- 남승구, 정국현, 이은석(2007). 청소년의 집단따돌림, 자살생각에 있어서 생활체육참가의 긍정적 효과에 관한 연구. *한국스포츠사회학회지*, 20(3), 403-423.
- 문경일(2012). 청소년의 스트레스, 자아탄력성, 우울이 자살사고에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 문동규(2011). 청소년의 자살생각에 관련된 변인의 메타회귀분석. 미간행 박사학위논문, 충북대학교.
- 문소영(2014). 대학생이 지각한 아버지-자녀 의사소통과 자살위험성간의 관계 : 자아탄력성을 매개로. 미간행 석사학위논문, 송실대학교 대학원.
- 민병석(2010). 초등학생의 태권도 수련과 자아탄력성 및 학교생활적응의 관계. *한국체육학회지*, 49(5), 61-72.
- 박상욱(2000). 지속적인 수영운동이 주부의 우울증 감소에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 스포츠산업대학원.
- 박종윤(2012). 노인의 스포츠 참가가 우울 및 자살생각에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 서은숙(2017). 대학생의 진로정체감과 우울의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. 미간행 석사학위논문, 동신대학교 대학원.
- 성경주(2015). 대학생의 대상관계, 우울, 자살생각과의 관계. 미간행 박사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 성선아(2004). 운동프로그램이 저소득 여성 노인의 체력과 우울에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 신석호(2015). 휘트니스 프로그램 참여정도가 여가만족도, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 교육대학원.
- 이경진, 조성호(2004). 청소년 자살 고위험 집단의 심리작 특성. *한국심리학회지*, 16(4), 667-685.
- 이근모, 이남미(2009). 스포츠클럽 참가 중학생들의 신체적 자기개념이 자아탄력성에 미치

- 는 영향관계 분석. *한국체육학회지*, 48(1), 67~79.
- 이슬이(2013). 학교 부적응 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여에 따른 정신건강, 일탈행동 및 자살생각. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 이윤주(2008). 아동, 청소년 상담 : 중학생의 자살 위험요인에 대한 자아탄력성의 조절효과. *상담학연구*, 9(2), 659-673.
- 이종경, 이은주(2010). 노인의 여가스포츠 활동참가와 스트레스 및 자살생각 감소의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(3), 17-26
- 이주연, 장성화(2013). 청소년의 우울이 자살생각에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과. *한국상담심리치료학회지*, 4(1), 41-53.
- 이인화(2012). 신체활동 참가학생의 자아탄력성, 스트레스 및 학교생활적응의 관계. *한국초등체육학회지*, 17(4), 101-111.
- 이진오(2008). 청소년의 여가활동 참가에 따른 자아탄력성이 자살위험성에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 장암미, 안도희(2015). 부모 및 교사의 심리적 환경이 청소년의 심리적 안녕감과 학교 적응에 미치는 영향. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 17(2), 951-967.
- 장한별(2013). 규칙적인 수영 운동이 성인들의 회복탄력성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 전수호(2014). 성인 휘트니스클럽 참여자의 열정이 운동만족 및 행복지수와의 관계. 미간행 석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 전정선, 윤양진(2010). 남자 중학생의 댄스스포츠 수업 참여가 자아탄력성과 대인관계능력 변화에 미치는 영향. *교과교육학연구*, 14(4), 681-698.
- 조성립(2015). 학교폭력과 자살예방을 위한 체육활동 효과검증. *한국체육교육학회지*, 20(1), 61-74.
- 조종욱(2013). 청소년의 운동참여에 따른 신체적 자기개념, 스트레스 대처 및 우울의 관계. 미간행 박사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 조현익, 손영호(2005). 성인 남녀 생활체육 참가자의 스트레스와 삶의 질 지각에 관한 연구. *한국체육과학회지*, 14(2), 177-192.
- 최현정, 홍혜영(2011). 대학생의 낙관성과 삶의 이유가 자살생각에 미치는 영향. *미래청소년학회지*, 8(4), 149-170.
- 통계청(2017). 사망원인통계. [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1B34E01&vw\\_cd=MT\\_ZTITLE&list\\_id=D11&seqNo=&lang\\_mode=ko&language=kor&obj\\_var\\_id=&itm\\_id=&conn\\_path=E1#](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B34E01&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=D11&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=E1#).
- 하지연(2010). 운동참가여부에 따른 고등학생들의 신체상, 신체적 매력, 자아존중감, 무망감, 우울 및 자살생각의 관계. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 위키�트리(2017). 한국이 OECD 회원국 중 1위 차지한 분야 7가지. [http://www.wikitree.co.kr/main/news\\_view.php?id=298558](http://www.wikitree.co.kr/main/news_view.php?id=298558).
- 허보미(2017). 대학생의 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향 : 우울의 매개효과와 가족탄력성의 조절효과. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 홍준희(2007). 운동이 불안 및 우울의 관계 고찰. *스포츠과학연구소논총*, 25, 91-101.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intension: The scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-352.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on*

- child psychology* (pp. 39–73). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. *Child Development*, *53*, 281–291.
- Brown, J. D., (1991). Staying fit and staying well : Physical fitness as a moderator of the life stress , *Journal of Personality and Social Psychology*, *60* (4) : 555 ~ 561.
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Nunnally, J. C., Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory (3rd ed.), New York, NY: McGraw-Hill.
- Peluso, M. A., & Andrade, L. H. (2005). Physical activity and mental health : The association between exercise and mood , *Clinics* *60* (1) : 61 ~ 70.
- Potres, P. P., Sandhu, D. S., & Grice, R. L.(2002). Understanding adolescent suicide: A psychological interpretation of developmental and contextual factors. *Adolescence*, *37*(148), 805–814.