

대학생의 여가스포츠 참가와 삶만족도의 관계에서 자아존중감과 객체화된 신체의식의 매개효과 검증

신규리¹ · 손영미²

¹서울과학기술대학교 교수 · ²건양대학교 교수

Verification of the Mediating Effect of Self-esteem and Objectified Body Consciousness on the Influence of College Students' Leisure Sports Participation on Life Satisfaction

Shin, Kyulee¹ · Sohn, Youngmi²

¹Seoul National University of Science & Technology · ²Konyang University

Abstract

The purpose of this study is to identify the dual mediating effects of self-esteem and objectified body consciousness in the relationship between leisure sports participation and life satisfaction. The main research results are as follows. First, participation in leisure sports was found to have a positive effect on self-esteem and life satisfaction. Second, self-esteem has a positive effect on life satisfaction, and it has been shown to partially mediate the relationship between leisure sports participation and life satisfaction. Third, objectified body consciousness has a negative effect on life satisfaction, and has been shown to partially mediate the relationship between leisure sports participation and life satisfaction. Through the above results, it can be seen that the more people participate in leisure sports, the higher the level of self-esteem, and the increased self-esteem lowers the tendency for college students to monitor their bodies and be ashamed, ultimately increasing the satisfaction of life.

Key words : dual mediating effects, self-esteem, objectified body consciousness, leisure sports participation, life satisfaction

주요어 : 자아존중감, 객체화된 신체의식, 여가스포츠 참가, 삶의 만족도, 이중매개효과, 대학생
이 연구는 서울과학기술대학교 교내연구비의 지원으로 수행되었습니다.

Address reprint requests to : Sohn, Youngmi

Konyang University, Daehak-ro 121, Nonsan, Chungnam, Korea

Tel: +82-41-730-5642, Fax: +82-41-730-5762, E-mail: shonym@konyang.ac.kr

Received: May, 10, 2020 Revised: June, 7, 2020 Accepted: June, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 자기 신체에 대한 객체화가 만연한 사회이다. 미디어, 또래집단, 부모와 같은 삼자영향의 압력에 늘 노출되어 있다. 키와 몸무게의 환산을 통해 산출되는 BMI가 건강체중을 가늠하는 객관적 지표이지만, 많은 이들 특히 젊은 청소년과 성인 초기인 대학생들에게 있어 이러한 BMI에 의한 정상 체중군의 여부는 별 의미가 없다. 이들은 매스미디어나 또래집단 또는 부모 등에 의해 직·간접적으로 노출된 자기대상화의 문제를 겪고 있는 경우가 많다.

즉, 삼자영향 요인에 의해 사회 문화적으로 수용한 이상적인 아름다움의 기준에 도달하고자 대다수의 청소년들은 자신의 신체에 대해 객체화를 한다. 늘 타인에 의해 신체를 감시당하며 이상적 체형에 도달하지 못할 경우, 스스로가 신체에 대한 수치심을 강하게 느낀다. 주로 여학생의 경우에는 마름지향, 남학생의 경우에는 근육지향과 마름지향 성향이 동시다발적으로 나타나는 것으로 알려져 있다. 여학생일수록 그리고 학년이 더 낮을수록 이러한 신체에 대한 자기대상화 성향은 높아지며, 이러한 객체화된 신체의식의 형성은 이들의 삶의 만족도를 감소시키는 주요한 기제가 된다. 이에 학계에서는 객체화된 신체의식의 부정적 영향들을 낮추면서 삶의 만족도를 향상시킬 수 있는 주요한 기제를 탐색하는 연구가 수행되어져 왔고, 그 중 하나가 여가스포츠의 참가이다.

그런데 여가스포츠 활동이 객체화된 신체의식과 부정적인 신체상을 낮추어 개인에게 긍정적인 영향을 미칠 것인지(Greenleaf, Boyer, & Petrie, 2009) 혹은 객체화된 신체의식을 높이고 자신의 신체와 체형, 운동 능력 등의 외적인 측면에 주의를 기울이며(Parsons & Betz, 2001), 비현실적인 이상적 신체를 갖기 위해

운동함으로써 객체화된 신체의식을 더욱 강화시켜 부정적인 영향을 미칠 것인지(Slater & Tiggemann, 2011)에 대해서는 지금까지 비일관적인 연구결과들이 있어 왔다.

한편 삶의 만족에 영향을 미치는 요인 중에서 특히 청소년과 성인 초기의 대학생들의 경우 자아개념과 자아존중감의 영향력을 빼놓을 수 없다. DuBois & Tevendale(1999)에 따르면 자아존중감은 모든 종류의 발달상의 문제들을 방어할 수 있는 심리적인 백신이라고 하였다. 실제로 자아존중감에 대한 많은 연구는 이것이 삶의 만족도와 정신건강에 유의하게 영향을 미친다고 보고 있다(Moksnes & Espnes, 2018). 여기서 잠시 학술적 개념을 살펴보면, 자아개념은 각 개인이 가지고 있는 자신에 대한 견해인데, 이러한 자아개념에 대한 스스로의 평가를 자아존중감이라고 한다. 즉, 자아존중감은 내가 얼마나 가치 있는 사람인가에 대한 개인의 판단이며, 아동 청소년기에 걸쳐 발달이 이루어진다. 그런데 여기서 주목할 점은 내가 얼마나 가치 있는 사람인가를 평가할 때, 자신이 지니고 있는 자아상(self image)은 물론, 자신에게 중요한 사회적 주관자들의 반응으로부터 자아존중감이 형성된다는 점이다. 특히 청소년기와 초기 성인기인 대학생들은 자신의 신체나 외모에 대한 관심이 높고, 신체만족과 신체적 자기개념이 이들의 삶에 유의한 영향을 미친다고 보고(신규리, 2019; 최익찬, 전병관, 2013) 되므로, 지속적 여가스포츠 참가와 자아존중감 그리고 신체상 간의 관련성을 가정해 볼 수 있다. 즉, 여가스포츠의 지속적 참가는 자신의 신체에 대한 존중감과 긍정적 평가를 통해 자아존중감을 높이고, 이는 다시 객체화된 신체의식을 낮추어 준다는 가정을 해 볼 수 있다. 이러한 가정이 성립된다면 궁극적으로는 삶의 만족도에 대한 객체화된 신체의식의 부정적 효과도 줄일 수 있을 것이다. 이러한 점들을 고려하여 본 연구에서는 대학생이 자신의 신체를

감시하고 대상화하는 정도가 여가스포츠와 삶의 만족도 간의 관계를 매개하는지를 살펴보고자 한다. 또한 여가스포츠 참가가 객체화된 신체외식을 거쳐 삶의 만족도로 가는 경로에서 자아존중감의 이중 매개 여부를 살펴봄으로써 여가스포츠 참가가 대학생의 삶의 만족도 뿐만 아니라, 정신건강에 미치는 긍정적 기능에 대한 기제를 면밀히 밝히는데 의의가 있다.

2. 연구가설 및 모형

대학생의 여가스포츠 참가와 삶의 만족도의 관계에서 자아존중감과 객체화된 신체외식의 이중 매개효과를 알아보기 위해 다음과 같은 연구 가설 및 모형을 제시하였다.

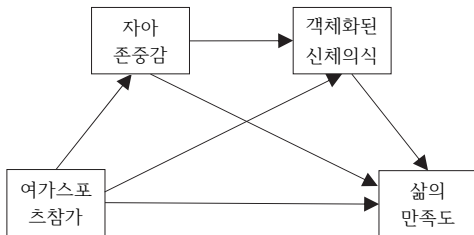


그림 1. 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 대학생의 여가스포츠 참가가 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어 자아존중감과 객체화된 신체외식이 유의하게 매개하는지를 검증하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 본 연구에서는 전국지역 4년제 대학생들을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 자료는 온라인설문조사 기관을 통해 수집하였다. 조사대상자들의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성(n=570)

특성		n	%
성별	남자	290	50.9
	여자	280	49.1
학년	1학년	92명	16.1
	2학년	139명	24.4
	3학년	142명	24.9
	4학년	197명	34.6
거주지역	서울/경기/인천	105	18.4
	대전/충청	98	17.2
	강원	90	15.8
	전라도/광주	93	16.3
	경상도/대구/울산/부산	181	31.8
	제주	3	0.5
연령 평균(SD)		-	22.0(2.13)

성별은 남학생 50.9%(290명), 여학생 49.1%(280명)이며, 학년은 1학년 16.1%(92명), 2학년과 3학년 각각 24.4%(139명), 24.9%(142명), 4학년 34.6%(197명)이었다. 거주지역별로 서울·경기권 18.4%(105명), 대전·충청권 17.2%(98명), 강원도 15.8%(90명), 광주·전라도 16.3%(93명), 경상권 31.8%(181명) 등이었다.

2. 조사도구

1) 독립변인: 여가스포츠 참가

대학생의 여가스포츠 참가정도를 측정하기 위해 '일주일을 기준으로 여가시간에 땀이 날 정도로 오래하는 운동(심장이 빠르게 뛸 정도의 운동)을 규칙적으로 얼마나 자주 하십니까'의 단일문항을 사용하였다. 문항은 '거의/전혀 안한다', '가끔 한다', '자주 한다'의 3점 척도로 평정하였다.

2) 종속변인: 삶의 만족도

대학생의 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)이 개발하고, 조명한과 차경호(1998)이 변안한 삶의 만족 척도를 사용하였다. 이 문항은 '대체로 나의 생활은 이상적이라고 생각하는 생활과 비슷

하다', '나의 생활여건은 아주 좋다' 등 5문항으로 구성되었으며, '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 7점 척도로 평정되었다.

3) 매개변인: 자아존중감, 객체화된 신체의식

본 연구는 대학생의 여가스포츠 참가가 삶의 만족도로 이어지는 기제를 확인하기 위해 자아존중감과 객체화된 신체의식을 매개변인으로 삼았다.

먼저, 자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발하고, 이영호(1993)가 번안한 검사를 통해 측정되었다. 이것은 총 10문항으로 구성되어있는데, 구체적으로 '나는 내가 적어도 다른 사람만큼은 가치 있는 사람이라고 느낀다'와 같은 긍정적 자아존중감 5문항과 '나는 남들에게 자랑할 만한 것이 별로 없다'와 같은 부정적 자아존중감 5문항이 포함된다. '절대 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

다음으로, 대학생들이 자신의 신체를 대상화하는 정도를 측정하기 위해 McKinley & Hyde(1996)가 개발한 객체화된 신체의식척도(Objectified Body Consciousness Scale)를 김완석, 유연재 및 박은아(2007)가 한국어판으로 타당화한 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 전체 24개 문항, 3개 요인(신체감시성, 신체수치심, 외모에 대한 통제신념)으로 구성된 척도 중 한국실정을 적절히 반영하지 못한다고 알려진 '외모에 대한 통제신념(control belief)' 요인 총 8문항을 제외한 후, 최종 16문항을 설문에 사용하였다. 대표적 문항으로는 '나는 내가 생각하는 적당한 신체 사이즈가 아닐 때 부끄러움을 느낀다', '체중을 조절하지 못하면 내게 문제가 있는 것처럼 느껴진다', '나는 내 걸모습이 다른 사람들에게 어떻게 보이는지 거의 신경 쓰지 않는다(역문항)' 등이 있다. 객체화된 신체의식의 점수가 높을수록 자신의 신체를 지속적으로 감시·평가(신체 감시성)하며, 신체조절을 하지 못하는 것에 대해 수치심을 느끼는 정도(신체 수치심)

가 큼을 의미한다. '전혀 그렇지 않다'에서 '항상 그렇다'의 6점 척도로 평정된다.

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

1) 조사도구에 대한 탐색적 요인분석

주요 측정변수에 대한 탐색적 요인분석은 다음과 같은 방식으로 실시되었다. 먼저 요인추출방법은 주축분해방식을 이용하였고, 사각회전(oblique rotation)방식 중 하나인 직접 오블리민 방식은 선택하여 요인회전을 실시하였다. 이상의 분석방법을 통해 자아존중감, 객체화된 신체의식 그리고 삶의 만족도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

먼저 수합된 본 연구의 자료가 요인분석을 실시하기에 적합한가를 검토해주는 바틀렛(Bartlett)검정과 Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합도를 실시한 결과, 자아존중감(KMO=.907, Bartlett의 구형성 검정=2784.419, $df=36$, $p < .000$), 객체화된 신체의식(KMO=.894, Bartlett의 구형성 검정=4216.255, $df=91$, $p < .000$), 삶의 만족도(KMO=.834, Bartlett의 구형성 검정=1380.803, $df=10$, $p < .000$) 모두 적합한 것으로 나타났다. 이후 요인적재치값을 검토한 결과, 자아존중감은 1개 문항은 요인적재치값이 .3수준으로 낮고, 객체화된 신체의식의 2문항은 2개의 하위요인 모두에 이중 적재치값을 보여 삭제하였다. 따라서 최종적인 연구가설 모형에는 자아존중감 9문항, 객체화된 신체의식 총 14문항(2개요인 구조: 신체감시성 6문항, 신체수치심 8문항), 삶의 만족도 총 5문항으로 확정되었다.

2) 조사도구에 대한 확인적 요인분석

실증분석을 실시하기에 앞서 본 연구의 주요 측정변수 중 하나인 객체화된 신체의식에 대한 확인적 요인분석을 실시하여 구성타당도를 검증하였다. 한편 본 연구에서 사용한 자아존중감과 삶의 만족도는 단일요인 구조이기 때문에

차배근과 차경옥(2015)의 기준에 근거하여 구성타당도를 따로 수행하지 않았다.

객체화된 신체외식을 구성하는 각각의 잠재 변수들에 대한 측정모형을 분석한 결과는 다음의 <표 2>와 같으며, 홍세희(2000)가 제시한 구조방정식 모형의 적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA, CMIN/DF 값을 근거로 구성타당도를 평가하였다.

표 2. 객체화된 신체외식에 대한 구성타당도

요인	측정문항	확인적 요인분석(CFA)		
		β	S.E.	t-value
신체 수치심	신체수치심 16	.843		
	신체수치심 15	-.854	.038	-25.935***
	신체수치심 9	.766	.044	21.340***
	신체수치심 12	.782	.049	22.009***
	신체수치심 10	.697	.041	19.022***
	신체수치심 13	-.723	.040	-20.032***
	신체수치심 14	.772	.040	21.357***
	신체수치심 11	.676	.041	18.229***
	신체감시성 7	.756		
	신체감시성 1	.687	.057	15.230***
	신체감시성 2	.676	.062	14.970***
감시성	신체감시성 4	.618	.055	13.936***
	신체감시성 8	.607	.054	13.685***
	신체감시성 3	.789	.058	17.779***
	CMIN/DF=4.521, TLI=.923, CFI=.938, RMSEA=.079			

** $p < .001$

분석결과, 객체화된 신체외식 척도는 CMIN/DF=4.521, CFI=.938, TLI=.923, RMSEA=.079로 나타나 구성타당도는 비교적 만족할 만한 수준인 것으로 확인되었다. 이후 본 연구에서 제시한 가설모형을 대상으로 각 측정변수가 잠재변수를 잘 대표하는지의 여부 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음의 <표 3>과 같다. <표 3>은 잠재변수인 자아존중감, 객체화된 신체외식, 삶의 만족도 측정변수의 적합성을 보여주고 있으며, 이중 객체화된 신체외식은 2요인 구조로 하여 적합도를 산출하였다. 본 연구의 가설모형에 대한 적합도 평가지수를 보면 CMIN/DF=3.894,

CFI=.940, TLI=.925, RMSEA=.071로 나타나 모형의 전반적인 합치도가 인정되고 있음을 알 수 있다(Browne, & Cudeck, 1993). 마지막으로 각 변인별 신뢰도 평가를 위해 Cronhach's α 검증을 실시한 결과 Cronhach's α 계수 값은 .666 ~ .870으로 전체 설문문항의 전반적 신뢰도가 확보되었음을 확인하였다.

표 3. 연구 가설모형에 대한 CFA와 신뢰도

요인	측정문항	확인적 요인분석(CFA)		
		β	S.E.	t-value
자아 존중감	자아존중감 1	.726		
	자아존중감 2	.782	.052	21.953***
	자아존중감 3	.600	.072	13.612***
	자아존중감 4	.612	.057	13.933***
	자아존중감 5	.655	.076	14.914***
	자아존중감 6	.827	.072	18.792***
	자아존중감 7	.793	.070	18.052***
	자아존중감 9	.674	.078	15.339***
	자아존중감 10	.648	.078	14.749***
	자아존중감 전체 신뢰도 = .870			
객체화된 신체외식	신체수치심(8)	.693		
	신체감시성(6)	.736	1.164	3.035**
객체화된 신체외식 전체 신뢰도 = .666				
신체수치심 = .712 / 신체감시성 = .722				
삶의 만족도	삶 만족도 1	.778		
	삶 만족도 2	.614	.057	14.108***
	삶 만족도 3	.805	.053	19.276***
	삶 만족도 4	.787	.054	18.847***
	삶 만족도 5	.733	.060	17.463***
삶의 만족도 전체 신뢰도 = .867				
CMIN/DF=3.894, TLI=.925, CFI=.940, RMSEA=.071				

** $p < .01$ *** $p < .001$

4. 자료처리 방법

본 연구는 여가스포츠 참가와 삶의 만족도와와의 관계에서 자존감과 객체화된 신체외식의 직렬 이중 매개효과를 살펴보는 것을 목적으로 하고 있다. 이를 위해 SPSS 25.0, AMOS 22.0, PROCESS macro ver. 3.4 프로그램을 사용하였다.

먼저, 인구통계학적 변인의 특성을 확인하기 위하여 기술통계를 실시하였다. 주요 측정변인의 타당도와 신뢰도를 확인하기 위해 확인적 요인

분석과 신뢰도분석을 실시하였다. 다음으로, 측정변인의 정규분포성과 변인 간 관련성을 확인하기 위해 기술통계와 상관관계 분석을 하였다. 마지막으로, 여가스포츠 참가와 삶의 만족도와와의 관계에 대한 자존감과 객체화된 신체역의 이중 매개효과 분석 검증에 Hayes(2013)의 PROCESS macro의 Model 6을 적용하여 분석을 진행하였으며, 간접효과의 통계적 유의성은 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 주요 변인 간 상관 및 기술 통계량

본 연구에서 사용한 주요 변인인 여가스포츠 참가, 자아존중감, 객체화된 신체역, 삶의 만족도 간의 상관관계를 확인하였다. 먼저, 변인들의 왜도와 첨도를 확인한 결과, 왜도 절대값이 3을 초과하지 않고, 첨도의 절대값이 10을 초과하지 않아(김효창, 2018) 정규분포임을 알 수 있다. 다음으로, 측정변인들의 상관관계를 살펴본 결과, 여가스포츠 참가는 자아존중감($r=.13, p<.01$) 및 삶의 만족도($r=.18, p<.001$)와 정적 상관관계를 보이며, 객체화된 신체역($r=-.13, p<.01$)과는 부적 상관관계를 보였다. 자아존중감은 객체화된 신체역($r=-.26, p<.001$)과는 부적으로 유의한 상관성을, 삶의 만족도($r=.54, p<.001$)와 정적으로 유의한 상관성을 보였다. 객

표 4. 주요 변인 간 상관계수 및 기술통계량 (N = 570)

	1	2	3	4
1. 여가스포츠 참가	1			
2. 자아존중감	.13**	1		
3. 객체화된 신체역	-.13**	-.26***	1	
4. 삶의 만족도	.18***	.54***	-.29***	1
왜도	.57	-.17	-.05	.05
첨도	-.89	.40	.95	-.15
평균	1.68	2.90	3.58	3.69
표준편차	.72	.53	.51	1.17

** $p<.01$ *** $p<.001$

체화된 신체역은 삶의 만족도($r=-.29, p<.001$)와 부적 상관관계를 보였다(표 4 참조).

2. 여가스포츠 참가와 삶만족의 관계에서 자아존중감과 객체화된 신체역의 이중매개효과

여가스포츠 참가와 삶의 만족의 관계를 자아존중감과 객체화된 신체역이 이중매개하는지를 확인한 결과, 변수 간 모든 경로가 통계적으로 유의한 것으로 드러났다(표 5 참조). 먼저, 여가스포츠 참가가 삶의 만족에 미치는 영향($B=.25, p<.001$)이 유의하였으며, 자아존중감($B=.10, p<.01$)에 미치는 영향 역시 유의한 것으로 드러났다. 이는 여가스포츠 활동을 규칙적으로 자주 할수록 삶의 만족과 자아존중감이 높아짐을 의미한다.

다음으로, 객체화된 신체역에 대한 여가스포츠 참가($B=-.07, p<.05$)와 자아존중감($B=-.23, p<.001$)의 설명력을 살펴본 결과, 두 변수 모두 객체화된 신체역을 부적으로 유의하게 설명하는 것으로 드러났다. 이는 여가스포츠에 참

표 5. 이중매개효과 검증 (N=570)

종속변인	독립변인	B	S.E.	t	R ²	F
삶의 만족	← 여가스포츠 참가	.25	.06	3.85***	.02	14.85***
자아존중감	← 여가스포츠 참가	.10	.03	3.09**	.02	9.55**
객체화된 신체역	← 여가스포츠 참가	-.07	.03	-2.45*	.08	23.35***
	← 자아존중감	-.23	.04	-6.01***		
삶의 만족	← 여가스포츠 참가	.16	.06	2.71**	.32	90.43***
	← 자아존중감	1.08	.08	13.64***		
	← 객체화된 신체역	-.34	.08	-4.01***		

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

가할수록 그리고 자아존중감이 높을수록 자신의 신체를 대상화하여 보는 경향성이 줄어드는 경향이 있음을 의미한다.

마지막으로, 여가스포츠 참가, 자아존중감, 객체화된 신체이식이 삶의 만족을 설명하는 변량의 유의성을 확인한 결과, 여가스포츠 참가 ($B=.16, p<.01$)과 자아존중감($B=1.08, p<.001$)은 삶의 만족도에 정적인 영향을 주었으며, 객체화된 신체이식($B=-.34, p<.001$)은 삶의 만족도에 부적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

매개변인의 간접효과 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 검증을 실시하였다. 그 결과(표 6 참조), 여가스포츠 참가와 삶의 만족의 관계에서 자아존중감과 객체화된 신체이식의 간접효과 전체 크기는 .13으로, 95% 신뢰구간에서 LLCI와 ULCI 사이에 0이 존재하지 않으므로 통계적으로 유의하였다.

여가스포츠 참가와 삶의 만족 간의 관계에서 자아존중감의 매개효과 크기는 .10로, 95% 신뢰구간(.0335~.1709)에서 유의하였으며, 객체화된 신체이식의 매개효과 크기는 .02로, 95% 신뢰구간(.0026~.0525)에서 유의하였다. 여가스포츠참가-자존감-객체화된 신체이식-삶의 만족으로 이어지는 경로의 이중 매개효과를 검증한 결과, 95% 신뢰구간에서 0이 존재하지 않으므로 직렬 이중 매개효과가 있음을 알 수 있다. 이상의 결과를 통해 여가스포츠 참가와 삶의 만족의 관계에서 자존감, 객체화된 신체이식의 부분 매개효과 및 이중 직렬 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다.

IV. 논의

본 연구는 여가스포츠 참가와 삶의 만족의 관계에서 자아존중감과 객체화된 신체이식의 직렬 이중매개효과를 확인하고자 하였다. 연구 결과에 따른 논의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 여가스포츠 참가가 자존감과 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 드러났다. 이 결과는 스포츠를 통한 신체활동의 참가가 자아존중감과 삶의 만족도, 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 다수의 연구결과들과 맥을 같이한다(이진성, 김재운, 2019; cakoyun, 2018; Ouyang et al., 2020). 예를 들어, 기존 연구들은 여가스포츠 참가자의 여가몰입이 자아존중감과 심리적 행복감과 긍정적인 상관성이 있으며(장성운, 2017), 여가스포츠에 참여하는 청소년들이 그렇지 않은 청소년에 비해 존중감이 높고(이진성, 김재운, 2019; cakoyun, 2018), 휴식이나 정적인 활동보다 스포츠활동을 하는 사람들이 행복감(김양례, 2009)과 자아존중감이 높은 것으로 드러났다(신혜숙, 2005; Tiggemann, 2001).

둘째, 자아존중감은 삶의 만족에 정적인 영향을 미치며, 여가스포츠 참가와 삶의 만족의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이것은 이진성과 김진운(2019), Bang, Won, & Park(2020) 등의 연구결과와 맥을 같이 한다. 또한 청소년기와 성인 초기 대학생들의 수행능력 및 학교생활적응과도 밀접한 관련이 있음을 보여주고 있다(김나경, 한기백, 2019; 신성철, 최성열, 2019). 본 연구는 여가스포츠에 참가하

표 6. 이중매개효과 유의성 검증 (N=570)

경로	효과크기	S.E.	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 효과	.29	.07	.1570	.4213
직접효과	.16	.06	.0428	.2670
총 간접효과	.13	.04	.0579	.2095
여가스포츠 참가 → 자아존중감 → 삶의 만족	.10	.04	.0335	.1709
여가스포츠 참가 → 객체화된 신체이식 → 삶의 만족	.02	.01	.0026	.0525
여가스포츠 참가 → 자아존중감 → 객체화된 신체이식 → 삶의 만족	.01	.01	.0015	.0178

는 것이 심리적 백신인 자아존중감을 높이는데 긍정적인 영향을 미치며, 이것이 궁극적으로 대학생이 만족스러운 삶을 영위하는데 기여한다는 것을 보여준다.

셋째, 객체화된 신체의식은 삶의 만족에 부정적인 영향을 미치며, 여가스포츠 참가와 삶의 만족의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이 결과는 대학생들이 여가스포츠에 참가할수록 자신의 신체를 대상화하는 경향성이 줄어들게 되며, 대상화 경향이 줄어들수록 삶에 대한 만족도가 높아진다는 것을 의미한다.

선행연구들은 자신의 신체를 관찰하고 감시하여야 할 객체로서 바라볼수록 신체 내부의 사인을 무시하게 되고, 외부에 과도하게 주의를 기울이게 되어 자신의 신체를 더욱 불만족스럽게 느끼는 경향이 있고(Roberts & Gettman, 2004; van de Veer, van Herpen, & van Trijp, 2015), 이것은 섭식장애, 우울, 불안, 부정 정서 등의 정신건강과 삶의 만족에 부정적인 영향을 미친다는 결과를 보여주고 있다(고성인, 조성호, 2017; 최익찬, 전병관, 2013; Fredrickson & Roberts, 1997; Miner-Rubino, Twenge, & Fredrickson, 2002). 본 연구 결과는 스포츠를 통한 신체활동은 객체화된 신체의식이 정신건강에 미치는 이러한 부정적인 영향을 긍정적으로 전환하는데 기여할 수 있음을 보여준다.

마지막으로, 본 연구결과는 여가스포츠에 참여할수록 자아존중감이 높아지며, 높아진 자아존중감은 대학생들이 자신의 신체를 감시하고 부끄럽게 여기는 경향성을 낮추고, 이것이 이들의 삶의 만족도를 높임을 보여주었다. 이 같은 연구결과는 Fredrickson & Roberts (1997)의 주장, 즉 운동 등의 신체활동을 함으로써 자신의 신체가 어떻게 보여 지느냐가 아니라 무엇을 하느냐에 집중하게 되며, 이 과정을 통해 신체대상화를 감소시킬 수 있다는 결과를 지지하고 있다.

또한 본 연구는 대학생이 여가스포츠 활동에 꾸준히 참여하는 것이 자아존중감을 높일 때

이렇게 높아진 자아존중감이 대학생이 자신의 신체를 대상화하여 바라보는 관점에서 벗어나 자신을 있는 그대로 수용하는데 긍정적인 기여를 한다는 것을 밝혀내었다. 이것은 대학생들이 자아존중감을 향상시킬 수 있는 여가스포츠 활동에 참여할 때 신체대상화가 줄어들고, 삶의 만족도가 높아진다는 것을 보여주고 있다.

본 연구결과를 통해 몇 가지 학술적·실제적 함의를 도출할 수 있다. 첫째, 본 연구를 통해 여가스포츠 참가가 자아존중감과 삶의 질을 높일 뿐만 아니라 객체화된 신체의식을 낮춤으로써 삶의 질을 높인다는 것을 확인하였다. 이 결과는 대학생들이 여가스포츠에 참여할 수 있도록 독려할 필요가 있음을 시사한다. 대학은 다양한 여가스포츠 활동의 지원을 통해 대학생들이 대학 생활 및 개인적 삶에 만족할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 특히 진지한 여가, 적극적 여가, 꾸준한 여가와 같이 대학생의 자아존중감을 높이는 것으로 밝혀진 이러한 여가스포츠 활동을 지원할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 정상군에 해당하는 일반대학생을 대상으로 실시되었다. 부정적인 신체상과 객체화된 신체의식이 극심한 대학생 집단의 경우, 신체활동이 오히려 자신의 신체에 대한 주의초점을 강화하여 객체화된 신체의식이 더욱 높아질 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 본 연구결과를 대학생들의 보편적 삶의 질 지원을 위해 활용하되, 대학생 집단의 특성에 따른 세분화된 경로를 밝혀내는 추가연구를 통해 임상 군에 해당하는 소수집단의 삶의 질 지원을 위한 전략을 정교화할 필요가 있다.

마지막으로, 지난 20여 년 동안 여가스포츠 참가가 삶의 만족도를 높인다는 수많은 연구결과가 누적(이동준, 2016; Kim & James, 2019; Lathia, Sandstrom, Mascolo, & Rentfrow, 2017; Valois, Zullig, Huebner, & Drane, 2004; Varca, shaffer, & Saunders, 1984)되어 왔으며, 그 기제를 밝히기 위한 노력(공성배,

이재주, 박정훈, 2016; 장찬희, 이철원, 서광봉, 2017; Fernández-Ballesteros, Zamarrón, & Ruiz, 2001) 또한 이어져 왔다. 본 연구에서는 여가스포츠 참가가 대학생의 삶의 만족도 뿐만 아니라 정신건강과 대학생활적응에 미치는 긍정적 기능에 대한 기제를 면밀히 밝히고 후속 연구를 촉진하는 데 기여할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 전국의 4년제 대학에 다니는 남녀 대학생 570명을 대상으로 여가스포츠 참가와 자아존중감, 객체화된 신체외식, 삶의 만족도의 관계를 분석하였다. 도출된 결론을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 여가스포츠 참가는 자아존중감, 삶의 만족도와 유의한 정적 상관을 보였으며, 객체화된 신체외식은 유의한 부적 상관을 보였다. 둘째, 여가스포츠 참가가 자아존중감을 높이며, 그것이 대학생의 삶의 만족도에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 셋째, 여가스포츠 참가가 객체화된 신체외식 수준에 부정적으로 영향을 미쳤으며, 낮은 객체화된 신체외식은 긍정적인 삶만족도로 이어졌다. 넷째, 여가스포츠에 참가할수록 자아존중감이 높아지며, 자아존중감이 높아질수록 객체화된 신체외식 수준이 낮아졌고, 이것이 대학생의 삶의 만족도를 높이는 것으로 드러났다.

이상의 연구 결과를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 정상군에 해당하는 일반 대학생뿐만 아니라 부정적인 신체상과 객체화된 신체외식이 심한 임상군 대학생들에게도 여가스포츠가 긍정적으로 기능하는지 살펴볼 필요가 있으며, 집단별 영향을 미치는 기제의 차이를 확인할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 여가스포츠의 유형을 세분화하지 않고 객체화된 신체외식과 삶의 만족도와의 관계를 살펴본 것이다. 그러나 Varnes et al. (2015)은 신체

대상화하는 특성을 갖거나 여성성이 강한 스포츠에 참여하는 여대생일수록 마른 신체를 이상화하는 경향이 크며, 신체수치심이 큰 경향이 있다고 하였다. 이는 여가스포츠의 특성에 따라 객체화된 신체외식과 정신건강, 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있음을 의미한다. 셋째, 기존 연구들은 여성이 남성에게 비해 외모와 신체에 대해 더 많은 관심을 갖고, 그것이 개인의 삶의 만족도와 정신건강에 미치는 영향이 크다고 하였다(김완석, 유연재, 2012; Roberts & Gettman, 2004). 그러나 최근의 몇몇 연구들은 남성 역시 여성만큼 외모에 대한 욕구는 강하나, 그것을 표현하고 추구하는 양식이 다를 수 있음을 제시하고 있다. 예를 들어, Pritchard & Cramblitt(2014)는 남성은 근육 만들기를 통해, 그리고 여성은 식이조절 등을 통한 마른 몸 만들기를 통해 신체만족도를 높이려는 경향이 있다고 하였다. 이는 남녀에 따라 여가스포츠를 추구하는 양식이 다를 수 있고 그것이 자아존중감, 객체화된 신체외식, 신체상, 삶만족 등에 미치는 경로가 다를 가능성을 시사하고 있으므로, 추후 연구를 통해 검증할 필요가 있다. 넷째, 대학생에게 학교생활적응, 대인관계, 이성관계, 진로 등은 해결해야 할 주요한 발달과제 중 하나이다. 본 연구를 확장하여, 여가스포츠 참가가 이들 변인에 미치는 영향에 있어 객체화된 신체외식과 같은 신체지각 관련 변인들이 어떤 영향을 미치는지를 살펴볼 수 있다. 이상의 후속연구들은 청소년과 대학생의 여가스포츠 지원을 위한 정부 및 대학 정책 수립의 중요한 기초자료가 될 것이다.

참고문헌

고성인, 조성호(2017). 신체불만족이 섭식장애에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과검증. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 711-724.

- 공성배, 이재주, & 박정훈. (2016). 여가스포츠 참가에 대한 대학생들의 의사결정균형과 여가만족 및 심리적 행복감과의 인과관계. *한국체육과학회지*, 25(1), 73-85.
- 김나경, 한기백(2019). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자아존중감의 매개효과. *청소년학연구*, 26(2), 255-280.
- 김양례(2009). 여가활동유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계. *체육과학연구*, 20(3), 553-566.
- 김완석, 유연재(2012). 한국 대학생의 신체이미지: 일본, 중국과의 비교를 토대로. *한국심리학회지: 사회문제*, 18(2), 301-327.
- 김효창(2018). 혼자하는 기초통계학. 서울: 휴먼북스
- 신규리(2019). 여가스포츠 참가 수준에 따른 대학생의 객체화된 신체의식, 사회적 체형불안 및 우울의 관계. *한국여성체육학회지*, 33(1), 41-55.
- 신성철, 최성열(2019). 청소년이 지각한 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에 대한 자아존중감의 조절효과. *상담심리교육복지*, 6(3), 59-72.
- 신혜숙(2005). 댄스스포츠 참여 여성과 정서적 여가활동 참여 여성의 자아존중감 차이. *한국체육학회지*, 44(4), 735 -744.
- 이동준(2016). 여가스포츠 참가 노인의 여가유능감, 여가몰입과 운동만족, 운동지속행동 및 삶의 만족의 구조적 관계. *한국체육과학회지*, 25(2), 69-81.
- 이진성, 김재운(2019). 초등학생의 여가스포츠 참가가 자아존중감과 교우관계에 미치는 영향. *홀리스틱융합교육연구*, 23(4), 149-166.
- 장성운(2017). *대학생 여가스포츠 참여자의 여가몰입이 자아존중감 및 심리적행복감에 미치는 영향*. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장찬희, 이철원, 서광봉. (2017). 여가스포츠 참여자의 지각된 스트레스와 행복의 관계: 스포츠 재미의 조절효과. *한국체육과학회지*, 26(5), 47-57.
- 차배근, 차경옥(2015). *사회과학연구방법: 실증연구의 원리와 실제*. 서울: 서울대학교 출판문화원.
- 최익찬, 전병관(2013). 대학생의 신체적 자기개념이 운동정서와 대학생활만족에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 22(5), 567-578.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지*, 19(1), 161-177.
- Bang, H., Won, D., & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review*, 113. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105012>.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- çakoyun, F. A. (2018). Analysis of self-esteem levels of students in physical education and sports high school. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 73-79.
- Dubois, D. L., & Tevendale, H. D. (1999). Self-esteem in childhood and adolescence: Vaccine or epiphenomenon?. *Applied and Preventive Psychology*, 8(2), 103-117.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., & Ruiz, M. Á. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing & Society*, 21(1), 25-43.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.

- Greenleaf, C., Boyer, E. M., & Petrie, T. A. (2009). High school sport participation and subsequent psychological well-being and physical activity: The mediating influences of body image, physical competence, and instrumentality. *Sex Roles, 61*(9-10), 714.
- Kim, J., & James, J. D. (2019). Sport and happiness: Understanding the relations among sport consumption activities, long-and short-term subjective well-being, and psychological need fulfillment. *Journal of Sport Management, 33*(2), 119-132.
- Lathia, N., Sandstrom, G. M., Mascolo, C., & Rentfrow, P. J. (2017). Happier people live more active lives: Using smartphones to link happiness and physical activity. *PLOS ONE, 12*(1). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0160589>.
- Miner-Rubino, K., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality, 36*(2), 147-172.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research, 22*(10), 2921-2928.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy and self-esteem in college students. *Frontiers in Psychology, 10*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>.
- Parsons, E. M., & Betz, N. E. (2001). The relationship of participation in sports and physical activity to body objectification, instrumentality, and locus of control among young women. *Psychology of Women Quarterly, 25*(3), 209-222.
- Pritchard, M., & Cramblitt, B. (2014). Media influence on drive for thinness and drive for muscularity. *Sex Roles, 71*(5-8), 208-218.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence, 34*, 455-463.
- Tiggemann, M. (2001). The impact of adolescent girls' life concerns and leisure activities on body dissatisfaction, disordered eating, and self-esteem. *The Journal of Genetic Psychology, 162*(2), 133-142.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health, 74*(2), 59-65.
- van de Veer, E., van Herpen, E., & van Trijp, H. C. (2015). How do I look? Focusing attention on the outside body reduces responsiveness to internal signals in food intake. *Journal of Experimental Social Psychology, 56*, 207-213.
- Varca, P. E., Shaffer, G. S., & Saunders, V. (1984). A Longitudinal Investigation of Sport Participation and Life Satisfaction. *Journal of Sport Psychology, 6*(4).
- Varnes, J. R., Stelfox, M. L., Miller, M. D., Janelle, C. M., Dodd, V., & Pigg, R. M. (2015). Body esteem and self-objectification among collegiate female athletes: Does societal objectification make a difference?. *Psychology of Women Quarterly, 39*(1), 95-108.