

성인태권도 참여자의 여가제약, 회복탄력성 및 생활만족의 관계분석

이경중¹ · 이철원² · 김민정³

¹연세대학교 박사과정 · ²연세대학교 교수 · ³한국외국어대학교 교수

Analysis on the Relationship Among Leisure Constraints, Resilience and Life Satisfaction of Adult Taekwondo Participation

Lee, Kyung-Jung¹ · Lee, Chul-Won² · Kim, Min-Jeong³

^{1,2}Yonsei University · ³Hankuk Univ. of Foreign Studies

Abstract

The purpose of this study was conducted to identify the relationship among leisure constraints, resilience, and life satisfaction in the adult Taekwondo participants. For the analysis of this study, a total of 289 samples were collected and analyzed from people participating in adult Taekwondo using a non-probability sampling method among purposive sampling methods. SPSS and AMOS statistical programs were used, and data analysis was conducted through frequency analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equation model analysis. The results from the analysis are as follows. First, leisure constraints for adult Taekwondo participants have a negatively effect on resilience. Second, leisure constraints for adult Taekwondo participants have no significant impact on life satisfaction. Third, the resilience of adult Taekwondo participants have a positively effect on life satisfaction. Fourth, it was confirmed that resilience a role as a mediator between leisure constraints and life satisfaction. This study found the relationship between leisure constraints, resilience, and life satisfaction among adult Taekwondo participants. It is meaningful in that it explored the validity of leisure constraints, resilience and the value of Taekwondo training for adults as leisure sports.

Key words : Adult Taekwondo, Leisure Constraints, Resilience, Life Satisfaction.

주요어 : 성인태권도, 여가제약, 회복탄력성, 생활만족

이 연구는 2020년도 한국외국어대학교 교내학술연구비의 지원에 의하여 이루어진 것임.

Address reprint requests to : Lee, Chul-Won

E-mail: wakeford@yonsei.ac.kr

Received: May, 09, 2021 Revised: June, 03, 2021 Accepted: June, 14, 2021

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

국기원(2020)에서 제시한 2020년도 통계자료에 따르면, 현재 국내 유품·단자는 930만 명, 해외 150만 명으로 추산되며, 국내 등록도장이 약 9800여 개 정도로 운동으로서의 태권도는 지속적인 성장세에 있다. 태권도는 1988년 서울 올림픽과 1992년 바르셀로나 올림픽에서 시범종목으로 채택되었으며, 2000년 시드니 올림픽 때 정식종목으로 채택되면서 세계적으로 인기를 얻기 시작하였다. 이러한 태권도는 경기로도 인기를 얻고 있지만, 심신을 단련하고, 활동을 통하여 자신감 및 행복감과 같은 긍정적 정서를 향상시키는 일상 속의 여가 스포츠로도 자리매김을 하고있다(강희엽, 2018). 현재는 이와 같이 여가 스포츠로 자리를 잡아가고 있는 태권도에 대한 여가학적인 연구가 필요한 시점이라고 판단된다.

국내에서 태권도에 대한 사회구성원들의 관심이 높아지면서 참여인구는 지속적으로 증가하고 있지만, 이 현상은 어린이와 같은 한정적 계층에서의 증가일 뿐, 성인 태권도 수련생은 오히려 감소하고 있다는 지적도 있다(이철원, 2005; 심용택, 2009). 이러한 현상이 나타나는 이유는 유년기 시절부터 시작된 태권도 수련이 대부분 청소년기를 거치면서 중단되는 경우가 많기 때문이다. 그렇기에 태권도의 주 수련 층이 유아 또는 초등학교생에게 초점이 맞춰져 있다는 실질적인 문제점을 해결해야 하고(한태용, 정선영, 김수연, 2016), 성인들에게 태권도장은 어린이들을 위한 공간이라는 잘못된 인식을 바꾸고자 노력해야 하며, 다양한 연령층을 대상으로 한 프로그램 개발 및 보급이 필요한 실정이다(박광범, 2016). 이 밖에도 성인들에게 태권도 수련은 여러 가지 제약이 뒤따른다. 대다수의

일선 태권도장에 성인부가 따로 운영되지 않고, 따로 시간을 내어 태권도를 배우는 것이 성인들에게 어렵다는 인식이 사회적으로 퍼져있다(석부길, 2006). 또한, 테니스와 골프와 같은 종목과의 비교연구를 진행한 곽성현(2004)의 연구를 보면, 성인들은 골프나 테니스 같은 종목에 비하여 태권도에 대하여 낮은 가치를 부여하고 있으며, 신체적 무리가 따르는 스포츠라고 생각하고 있어서 한국 성인들은 태권도를 제약이 많은 스포츠로 인식한다는 것이 제시되었다. 이러한 측면에서, 태권도는 외형적으로는 성장이 지속되고 있지만, 성인들이 여가활동으로 태권도 수련에 참여하기에는 많은 여가 제약이 존재하는 운동 종목이라 할 수 있다.

종목 속성의 여가 제약 외에도 현재 시대적인 상황에서의 제약도 존재하고 있다. 2019년 중국 우한에서 발생한 것으로 알려진 코로나 19 바이러스의 세계적인 확산으로 세계보건기구(WHO)는 팬데믹을 선포하였으며, 정부의 사회적 거리두기 및 방역 지침에 따라 많은 실내체육시설의 이용이 제한되었다. 사회적으로는 ‘코로나 19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 ‘코로나 블루’라는 신조어를 만들어지기도 했다. 2020년 12월, 서울시민을 대상으로 진행된 코로나 19로 인한 여가활동의 제약과 코로나 블루와의 관계를 분석한 국내연구를 살펴보면(이재성, 2020), 서울시민 중 33.2%가 코로나 19 이후 우울함을 느끼게 되었다고 보고하여, 코로나 19와 우울증의 밀접한 연관성 제시되었다. 이는 여가활동의 제약과 사회구성원들의 코로나 블루가 밀접한 관계가 있다는 것이다.

코로나 19와 여가 제약에 관한 연구들은 계속 보고되고 있다. 사혜지, 한지훈(2021)의 연구를 살펴보면, 코로나 발생 전보다 발생 후에 제약 평균이 전체적으로 높게 나타났다. 이들은 ‘코로나 19’라는 감염병이 스트레스와 여가 제약에 심각한 영향을 미친다고도 보고하였다. 팬데믹

기간 동안 대부분의 실내체육시설이 문을 닫았고, 사회적 거리 두기가 조치가 재개되면서 여가 시설 및 활동에 대한 접근의 어려움이 여가 제약을 가중하고 있는 것이다(Puhak, 2020). 여가활동 중에서 감염병 확산 예방을 위해 타인과의 대면을 최소화하면서 여가 동반자, 혹은 동호회 활동이 어려워지면서 대인적인 여가 제약도 지속적으로 증가하고 있다.

여가 제약(Leisure Constraints)은 활동의 참여를 제지하거나, 만족을 제한하는 요인으로 정의된다. 여가 제약은 개인의 여가활동 참여를 제한하는 유형 및 무형의 방해적인 심리상태, 특성 그리고 외적 환경을 의미한다(Crawford & Godbey, 1987). 여가활동에 참가하고 있는 참가자들은 기존에 존재하던 제약이나 코로나 19와 같은 새로운 제약 조건으로 인하여 여가활동은 여러 가지 제약 요인에 영향을 받는다(사혜지, 한지훈, 2021). 태권도 수련참여와 여가 제약에 관한 선행연구로는 초등학생 수련생의 여가 제약에 관한 연구(윤지호, 신석민, 이혁기, 2016), 고등학교 태권도선수의 여가 제약을 살펴본 백원칠, 송은일(2010)의 연구, 대학 태권도선수의 여가 제약을 분석한 연구(송은일, 정태성, 2012; 송은일, 김은정, 2013) 총 4편이 있다. 저출산 및 초고령 등의 사회적 현상으로 인해 성인의 태권도 수련참여와 여가 제약에 관한 연구가 필요한 시점에서 연구결과는 상당히 부족한 실정이다. 이러한 맥락에서, 본 연구는 성인 태권도 참여자들의 여가 제약을 탐구해 보고자 한다.

여가 제약으로부터 경험하는 부정적 심리의 대안으로 ‘회복 탄력성(Resilience)’이라는 심리적인 요인이 있다. 회복 탄력성은 개인이 지닌 능력으로 곤란이나 역경에 직면하였을 때에 이를 적절하게 극복하고 상황에 적응하는 정신력을 말한다(Anthony, 1987). 이는 긍정적인 마음을 가지고 스트레스나 역경을 극복하고 상황에 잘 적응할 수 있는 잠재적인 능력이기도 하다

(김주환, 2011). 본 연구에서 회복 탄력성은 태권도 수련참여에서 발생하는 제약에 대하여 적절히 극복해 내는 정신적 능력이라고 조작적 정의를 할 수 있다. Wustmann & Corina(2004)는 회복 탄력성을 ‘정신적인 세계내의 면역 시스템’이라고 규정하였다. 회복 탄력성의 개념은 국내 도입 초기 단계에서는 ‘resilience’라는 용어가 영어명 그대로 사용하기도 하였다. 이에 관하여 선행연구에서 번역하여 사용된 내용을 살펴보면, ‘심리적 건강성’(이완정, 2000), ‘유연성’(서지영, 2002), ‘극복력’(김동희, 2003), ‘적응 유연성’(박지아, 유성경, 2003), ‘탄력성’(홍은숙, 2006) 등으로 다양하게 번역되었다. 이들 개념은 resilience에 대하여 ‘스트레스 상황을 적절하게 극복하고 상황에 적응하는 능력’이라는 측면에서는 기본적인 동일한 의미를 내포한다. 회복 탄력성에 대한 초창기 연구는 하와이 Kauai 섬에서 태어나 가난, 부모의 부재, 질병, 장애 등 열악한 한국경제에서 자라났음에도 불구하고 좋은 성인으로 성장한 이들의 특성을 제시하면서부터 각광을 받기 시작하였다(이광욱, 2013). 이는 일상의 작은 스트레스가 지속해서 축적된 상황이나 삶에서 어려운 상황에서도 필요한 사회심리적인 요인이다(Fraser et al, 2003). 회복 탄력성은 사회생활을 적절하게 하는 데에 있어서 누구에게나 필요한 능력이며, 동시에 신체, 정신, 및 사회적 건강에 영향을 미치는 요인이다(Revich & Shatte, 2003).

생활 만족(Life Satisfaction)은 자신의 삶에 대한 주관적인 판단 및 평가이다(Chekola, 1975). 이는 자신의 삶을 의미 있게 여기는 긍정적인 기분이고, 일상에 대한 기대를 갖고 현재 삶에 대한 주관적 만족감 정도를 포함한다(곽종형, 2018). 여가 스포츠 참여로부터 얻게 되는 생활 만족은 신체적, 사회적, 정신적 건강에 긍정적인 영향을 준다(Ragheb & Griffth, 1982). 생활 만족의 측정은 삶의 질을 전반적으로 평가하기 위

하여 Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)의 연구를 통해 고안된 The Satisfaction With Life Scale(SWLS)를 사용하여 측정할 수 있다(이민석, 이지열, 사해지, 2019). 임승현(2006)은 여가 스포츠 참여와 삶의 질에 관한 연구에서 여가 스포츠 활동을 통하여 생활 만족이 높아져서 개인의 자신감과 행복감이 향상된다고 하였다. 김영길(2008)은 여가활동이 생활 만족 증진과 사회적 관계를 강화하고, 건강증진이 가능하도록 유도한다고 제시하였다. 이러한 논점에서, 성인들에게 여가 스포츠 활동으로 태권도 수련의 이점을 제공하면 삶의 질 향상에 기여할 수 있다고 판단된다.

연구가설의 정립을 위하여 설정된 요인들 간의 관계에 대한 이론적 배경은 다음과 같다. 첫째, 여가 제약과 회복 탄력성의 관계는 부정적인 관계를 구성한다고 유추할 수 있다. 직접적인 연관을 규명한 선행연구 결과는 현재 미비한 실정이다. 이와 같은 선행연구의 미비함이 본 연구 수행의 필요성을 구성한다. 여가 제약과의 관계 연구는 부족하지만, 여가 제약에 직면하였을 때, 극복하려는 노력을 의미하는 여가 제약 협상 전략이 회복 탄력성에 정적 영향을 미친다는 다양한 선행연구(김형진, 2018; 최석환, 김형진, 2018)는 존재한다. 둘째, 회복탄력성과 생활 만족은 긍정적인 관계를 형성한다. 윤원정(2017)의 선행연구에서는 생활체육에 참여자의 회복 탄력성이 생활 만족에 대하여 긍정적 영향을 나타내며, 매개역할을 한 결과를 제시하였다. 다수의 국내 및 국외 선행연구에서 회복 탄력성은 생활 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다(Samani, Jokar & Sahragard, 2007; 김남영, 안종성, 정상훈, 성용석, 2020; 오상훈, 2020). 셋째, 여가 제약과 생활 만족의 관계는 부정적인 관계를 구축한다. 여가 제약이 생활 만족을 향상시키는데에 중요하다는 여러 연구들이 제시되고 있다(송원익, 2004; 안병욱, 2019; 이근춘,

송강영, 2010; 오세숙, 김종순, 최원석, 2011).

이러한 맥락에서, 본 연구의 목적은 성인 태권도 참여자들이 현재 당면하고 있는 여가 제약 정도를 파악하고, 회복 탄력성의 중요성을 확인하고 성인의 태권도 참여를 통해 얻어진 회복 탄력성이 생활 만족에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 태권도 수련을 통하여 여가 제약 상황을 슬기롭게 대처하고, 회복 탄력성 능력을 증진하고, 그리고 생활 만족을 향상시킬 수 있는 상황을 이해하는 것이 연구 방향이기도 하다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 본 연구는 태권도 수련에 참여하는 성인들을 대상으로 여가 제약, 회복 탄력성 그리고 생활 만족의 구조적인 관계를 분석하여 각각의 관계가 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 한다. 이를 통해 태권도 수련에 참여하는 성인들의 생활 만족을 향상시키기 위한 방법으로 여가 제약과 회복 탄력성의 유효성을 파악하고, 이 자료를 성인 태권도 발전을 위한 근거자료를 제시하고자 한다. 본 연구결과는 태권도 기관, 단체, 태권도장의 운영자 및 지도자들에게 유용한 정보를 제공할 수 있을 것으로 판단된다. 본 연구에서는 성인 태권도 참여자들의 여가 제약, 회복 탄력성 및 생활 만족의 관계에 대하여 분석하기 위하여 <그림 1>과 같은 연구모형을 정립한 후에 다음과 같은 연구가설을 수립하였다.

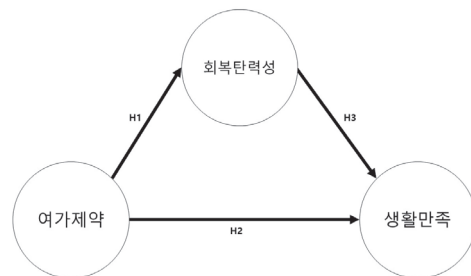


그림 1. 연구모형

본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 여가제약은 회복탄력성에 유의한 영향을 나타낼 것이다.

가설 2 : 여가제약은 생활만족에 유의한 영향을 나타낼 것이다.

가설 3 : 회복탄력성은 생활만족에 유의한 영향을 나타낼 것이다.

가설 4 : 회복탄력성은 여가제약과 생활만족의 관계에서 유의한 매개효과를 나타낼 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 성인 태권도에 참여하는 사람들을 모집단으로 선정하여 표본을 추출하였다. 본 연구의 설문 조사는 서울·경기 지역 중심으로 2021년 3월부터 4월까지 이루어졌으며, 구글 설문지를 통한 온라인 설문으로 진행 되었다. 비확률 표본 추출법(Non-Probability Sampling) 중 유의표본추출법(purposive sampling)을 사용하여 총 300개의 표본을 수집하였다. 설문 진행은 성인 태권도 수련이 진행되는 태권도장 지도자에게 설문 링크를 전달하여 성인 수련자들이 참여하거나 태권도장을 직접 방문하여 설문 조사를 진행하였다. 태권도장 방문 설문의 경우 설문 진행 전 정부의 방역 지침을 준수하고자 체온 체크 및 손 소독제, 마스크 착용을 한 뒤 연구의 취지와 목적을 설명하고 현장에서 링크를 배포하여 온라인으로 구글 설문 응답을 진행하였다. 설문 작성 방법은 직접 읽고 작성하는 자기평가기입법(self-administration method)을 이용하였다. 회수된 설문자료 중 응답 내용이 불성실하거나 결측값 또는 신뢰성이 낮다고 판단된 11부의 설문을 제외한 289부의 설문자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구참여자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 분석

Characteristics		n	%
성별	남자	177	61.2
	여자	112	38.8
연령	20대	172	59.5
	30대	58	20.1
	40대	42	14.5
	50대	17	5.9
	1회	83	28.7
주 참여 횟수	2회	62	21.5
	3회	67	23.2
참여 횟수	4회	13	4.5
	5회 이상	64	22.1
	1년 미만	85	29.4
	1년 이상 - 2년 미만	49	17
	2년 이상 - 3년 미만	46	15.9
참여경력	3년 이상 - 4년 미만	28	9.7
	4년 이상	81	28

2. 측정 도구

본 연구에는 성인 태권도 참여자들의 여가 제약과 회복 탄력성 그리고 생활 만족의 관계를 분석하기 위해 온·오프라인 설문을 조사 도구로 사용하였다. 사용된 설문지는 여가 제약, 회복 탄력성, 생활 만족의 변인으로 구성되었으며, 인구통계학적 특성을 포함하여 총 24개 문항으로 구성되었으며, 인구통계학적 특성(5문항)을 제외한 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 리커트(Likert) 5점 척도로 구성되었다.

1) 여가 제약

성인 태권도 참여자들의 여가 제약을 알아보기 위하여 본 연구에서는 Hubbard & Mannell(2001)이 개발하고 강희엽, 이철원, 조남홍(2011)의 연구에서 사용된 여가 제약 척도를 본 연구에 적합하도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 세부적으로는 내재적 제약 3문항, 대인적 제약 3문항, 구조적 제약 3문항으로 총 9문항으로 구성되었다.

2) 회복 탄력성

성인 태권도 참여자들의 회복 탄력성을 측정하기 위하여 본 연구에서는 Smith et al.(2008)이 개발하고 국내에서 박지혜(2011), 최석환, 김형진(2018)의 연구에서 사용된 간이탄력성 척도(The Brief Resilience Scale, BRS)를 사용하였다. 이 척도는 역경으로부터 다시 회복하는(bounce back) 능력을 직접적으로 측정하지 못한다는 탄력성 척도들의 기존 문제들과 관련된 보호 요인들과 같은 여러 하위 요인이 혼재되어 있다는 문제점을 보완하여 개발되었다. 총 6개의 문항으로 구성되어 있으며, 2번, 4번, 6번 문항의 경우 부정적 문항이므로 역 채점하여 긍정 문항 응답 점수화 합산하여 산출하였다.

3) 생활 만족

본 연구에서는 성인 태권도 참여자들의 생활 만족을 측정하기 위하여 Diener et al(1985)의 연구를

통해 개발되고 이민석 등(2019)의 연구에서 사용된 ‘삶의 만족도 단일척도(The satisfaction with life scale:SWLS)’를 본 연구에 적용할 수 있도록 수정 및 보완하여 사용하였으며, 총 5문항으로 구성되었다.

3. 측정 도구의 타당성 및 신뢰성 검증

본 연구에서 측정 도구로 사용된 설문 문항의 신뢰도와 타당도 검증을 위해 신뢰도 분석과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 먼저 설문 문항의 내용 타당도(content validity) 검증을 위하여 여가학 전공 교수 1인과 박사 연구원 2인 총 3인으로부터 내용 타당도를 검증하였다. 설문 문항의 내용 타당도를 검증한 후 확인적 요인분석을 실시하여 집중타당도(convergent validity)와 판별 타당도(discriminant validity)를

표 2. 전체 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

변수	내용	Estimate	S.E.	CR	AVE	α
여가 제약	태권도 수련에 참여할 때 부끄러움을 느낀다.	.855	.440	.792	.560	.853
	태권도 수련을 참여하기에 신체적으로 약하다.	.782	.509			
	다른 사람들과 함께 태권도를 수련하는 것이 익숙하지 않다.	.785	.588			
	태권도 수련을 함께 참여할 동반자가 없다.	.739	.850			
	태권도 수련을 함께 할 동반자가 멀리 떨어져 살고 있어 함께하기 어렵다.	.842	.488			
	태권도 수련에 함께 참여할 사람들과 활동시간이 달라 함께하기 어렵다.	.843	.567			
	태권도 수련에 참여하기 위한 옷과 장비가 없다.	.759	.663			
	태권도 수련은 참여 비용이 많이 든다.	.973	.074			
	태권도 수련을 참여하는데 시간이 부족하다.	.867	.456			
회복탄력성	태권도 수련 이후의 나는 어려운 시기를 보낸 후에 빨리 회복되는 편이다.	.824	.435	.861	.515	.898
	태권도 수련 이후의 나는 스트레스를 주는 사건들을 이겨내는데 어려움을 겪는다.	.944	.150			
	태권도 수련 이후의 나는 스트레스를 주는 사건으로부터 회복하는데 오랜 시간이 걸리지 않는다.	.907	.256			
	태권도 수련 이후의 나는 어떤 안좋은 일이 일어났을 때 빨리 제정신을 차리는 것이 어렵다.	.585	.939			
	태권도 수련 이후의 나는 보통 어려운 시기를 별다른 문제 없이 견뎌낸다.	.700	.670			
생활만족	태권도 수련 이후의 나는 내 삶에서의 실패를 극복하는데 오랜 시간이 걸리는 경향이 있다.	.606	.927	.881	.598	.897
	전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습이라 생각한다.	.807	.408			
	내 삶의 생활 조건들은 좋은 편이라고 생각한다.	.781	.407			
	나는 전반적으로 내 삶에 대해 만족한다.	.857	.284			
	지금까지 나는 삶에서 내가 원하는 주요한 것들을 이루어왔다.	.779	.474			
만약 내 삶을 다시 살 수 있다면 나는 지금처럼 살아갈 것이다.	.781	.589				
$\chi^2=320.978, df=154, TLI = .933, CFI = .945, RMSEA = .069$						

검증하였다. 본 연구에서 모형분석 평가를 위해 사용된 적합지수는 표본의 크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 고려하였으며, 명확한 해석의 기준이 있는지를 고려하였다(곽민석, 원도연, 2013).

본 연구에서는 사용된 모형의 적합도 평가를 위해 해상대적 적합도 지수로 TLI(Tucker-Lewis Index)와 CFI(Comparative Fit Index)를 절대적 적합도 지수로 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하여 모형의 적합도를 평가하였다. TLI와 CFI는 .90 이상이며, RMSEA는 .80 이하일 때 적합한 수준으로 평가되고 있다(Hu & Bentler, 1999). 또한, 전체요인의 개념 신뢰도(CR)와 분산추출지수(AVE)를 산출하여 집중·판별 타당도를 검증하였으며, Cronbach α 계수로 문항의 각 요인들의 내적 일관성을 분석하였다. 각 문항이 가진 개념 신뢰도(CR)와 분산추출지수(AVE)를 산출한 결과, CR값 .70 이상과 AVE값 .50 이상을 만족하여 모든 문항에 있어 집중타당도가 검증되었다. 또한, 표준오차 추정구간을 통해 판별 타당도를 평가하기 위해 각 변수 간의 상관관계수에 표준오차에 2를 곱한 값을 더하거나 뺀 때(상관계수 $\pm 2 \times$ 표준오차) 모든 변수에서 1을 포함하지 않았기에 판별 타당도가 검증되었으며(Anderson & Gerbing, 1988), 모든 하위요인의 Cronbach α 계수가 .80을 넘었으므로 내적 일관성 또한 검증되었다고 할 수 있다. 해당 결과는 <표 2>에서 제시한 바와 같다.

4. 자료처리

본 연구에서 사용된 최종 289부의 설문지는 통계 프로그램 SPSS와 AMOS를 사용하여 분석을 진행하였다. 먼저 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석, 조사 도구의 타당성과 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 분석과 확인적 요인분석을 진행하였다. 또한, 여가 제약, 회복 탄력성, 생활 만족의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석과 구조방정식 경로모형 분석을 시행하여 가설의 채택과 기각의 여부를 판단하였다.

Ⅲ. 결과

1. 상관관계 분석

성인 태권도 참여자들이 인지하는 여가 제약, 회복 탄력성 그리고 생활 만족의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관계수를 산출하였다. 상관관계 분석결과는 <표 3>과 같다. <표 3>에서 보는 바와 같이 Pearson의 적률 상관계수를 통해 각 변인 간의 상관관계 분석을 진행하였다. 각 변인의 상관관계가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 상관계수가 모두 .80보다 낮은 값으로 나타나 다중공선성(Multi-Collinearity)에는 문제가 없는 것으로 나타났다. 또한, 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 변인 간의 상관관계 분석 결과

	1	2	3
1. 여가제약	1		
2. 회복탄력성	-.384***	1	
3. 생활만족	-.269***	.470***	1

*** $p < .001$

2. 변인 간 인과관계 검증

본 연구에서는 성인 태권도 참여자들의 여가 제약, 회복 탄력성 및 생활 만족의 분석을 위해 구조모형의 모수 추정 방법으로 최대우도법(maximum likelihood: ML)을 사용하여 검증을 실시하였다.

모형적합도 검증 결과 $\chi^2=303.024$, $df=156$, TLI=.942, CFI=.954, RMSEA=.065로 나타나 연구모형이 적합하다는 것을 확인하였다. 이에 대한 자세한 내용은 <표 4>에서 제시한 바와 같다.

또한, 연구모형에서 설정한 인과관계를 검증하여 <표 5>와 같은 결과를 얻었다.

첫째, 여가 제약이 회복 탄력성에 미치는 영향에 관한 가설 분석결과, 경로계수가 -.367, t값이 -4.935로 나타나 통계적 유의성이 검증되어 가설이 채택되었다($p < .001$).

표 4. 연구모형 적합도 검증

Model fit	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
Value	303.024	156	.942	.952	.065

표 5. 경로분석 결과

H	Path	Estimate	S.E.	t	Status
H1	여가제약 → 회복탄력성	-.367	.759	-4.935***	채택
H2	여가제약 → 생활만족	-.069	.065	-.974	기각
H3	회복탄력성 → 생활만족	.497	.069	6.527***	채택

*** $p < .00$

둘째, 여가 제약이 생활 만족에 미치는 영향에 관한 가설 분석결과, 경로계수가 -.069, t값이 -.974로 나타나 통계적 유의성이 검증되지 않아 가설이 기각되었다.

셋째, 회복 탄력성이 생활 만족에 미치는 영향에 관한 가설 분석결과, 경로계수가 .497, t값이 6.527로 나타나 통계적 유의성이 검증되어 가설이 채택되었다($p < .001$).

3. 매개효과 검증

1) 매개모형 검증

Baron & Kenny(1986)의 선행연구를 살펴보면, 매개효과를 검증하기 위해서는 독립변수가 종속변수에 대해 통계적으로 유의한 설명력을 가지는가에 대한 조건과 독립변수가 매개변수와 통계적으로 유의한 설명력을 나타내는가의 두 선행 조건이 충족되어야 한다. 추가적으로, 독립변수의 영향이 통제된 상황에서 매개변수가 종속변수에 대하여 통계적으로 유의한 설명력을 나타내어야 매개효과를 검증할 수 있다. 본 연구의 경우 독립변수인 여가 제약과 매개변수인 회복 탄력성, 종속변수인 생활 만족 간의 관계가 Baron & Kenny(1986)가 제시한 세 조건을 충족하므로 매개효과를 검증할 수 있다.

표 6. 매개효과 검증

효과	Estimate	S.E.	95% CI	p
a	-.367	.075	(-.519, -.201)	.002
b	.497	.069	(.348, .648)	.002
c'	-.069	.065	(-.232, .123)	.465
a*b	-.182	.049	(-.295, -.100)	.002
c	-.252	.089	(-.419, -.070)	.013

a = Direct Effects(여가제약 → 회복탄력성)
 b = Direct Effects(회복탄력성 → 생활만족)
 c' = Direct Effects(여가제약 → 생활만족)
 a*b = Indirect effects(매개효과)
 c = Total Effects
 CI = Confidence Interval

매개효과를 검증하고자 본 연구에서는 신뢰구간을 95%로 설정하여 시행 반복횟수를 1,000 회로 하는 bootstrapping 방법을 사용하였다.

분석결과 95% Confidence Interval(CI)의 Lower Bounds값과 Upper Bounds값(-.295, -.100)이 0을 포함하지 않았고, p값이 .002로 확인되어 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 자세한 내용은 <표 6>에서 확인할 수 있다.

2) 경쟁모형 비교

여가 제약과 생활 만족의 관계에서 회복 탄력성이 통계적으로 유의한 매개역할을 하는 것으로 확인되었다. 이 매개효과가 완전매개의 역할을 하는지 부분매개의 역할을 하는지 규명하기 위해 경쟁모형 설정을 통해 χ^2 차이검증을 실시하였으며, 그 결과는 <표 7>과 같다. 두 모형을 비교할 때 자유도(df)값 1의 증가에 따른 χ^2 값의 증가분이 .938로 임계비 값인 3.84를 초과하지 않았기에 완전 매개모형이 채택되었다.

표 7. 경쟁모형 비교

모형	χ^2	df
부분 매개모형	303.024	156
완전 매개모형	303.962	157

IV. 논의

저출산 시대와 초고령화 사회의 진입으로 인해 태권도계에서는 주 수련 층을 성인을 대상으로 타겟팅 하여 성인들의 태권도 수련을 활성화해야 한다는 목소리가 커지고 있다. 이에 따라 여가 스포츠로서 성인 태권도의 역할이 중요해지고 있다. 성인들이 참여하기에 다양한 제약이 존재하는 상황 속에서 태권도 수련참여에 관한 여가 제약 및 심리적 기제의 작용을 예측하는 연구가 현실적에서 필요하다고 판단된다. 본 연구는 성인 태권도 참여자들을 대상으로 여가 제약, 회복 탄력성 및 생활 만족의 관계에 대하여 분석하고자 하였다. 본 연구에서 진행한 분석을 통해 도출된 연구결과와 선행연구에 근거한 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 성인 태권도 참여자의 여가 제약과 회복 탄력성의 관계를 분석한 결과, 여가 제약은 회복 탄력성에 부(-)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1은 채택되었다. 본 연구의 결과는 여가 제약이 스트레스 대처와 부(-)적 관계를 나타낸다는 송원익, 황재욱, 오웅수(2016)의 연구결과와 비슷한 맥락을 나타낸다. 회복 탄력성은 커다란 역경을 이겨내기 위해서 필요한 심리적 요인일 뿐만 아니라, 일상 속에서 겪게 되는 많은 스트레스와 갈등을 이겨낼 수 있는 위해서 힘이다(김주환, 2011). 본 결과는 성인 태권도에 참여하고자 할 때 경험하게 되는 여가 제약이 높을수록 회복 탄력성이 낮아진다는 것을 의미한다. 이를 바탕으로 역으로 해석해 보면, 여가 제약은 회복 탄력성 발전의 선행 단계로 여가 스포츠 활동을 통하여 여가 제약을 감소시켜 나가면 회복 탄력성이 증가한다는 추론이 가능하다. Iwasaki, Coyle & Shank(2010)는 여가활동은 참여 자체만으로 참여자에게 긍정적인 심리적 효과를 주고, 회복탄력성과 같은 정신적인 요소 증진에 중요한 역할을 한다고 보고하였다. 다시 말해, 성인 태권도

참여자들이 다양한 제약들을 극복하고 태권도장에서 수련을 이어 나간다면 그 노력 자체로 회복 탄력성을 향상시킬 수 있다. 이러한 관점에서, 회복 탄력성을 높이기 위한 수단으로 성인 태권도 참여자의 여가 제약에 대하여 현명하게 대처할 수 있도록 태권도 협회 및 단체의 지원이 필요하며, 태권도장에서도 다양한 제약 완화를 통해서 성인들을 태권도 수련으로 유도할 수 있는 방안을 모색해야 한다.

둘째, 성인 태권도 참여자의 여가 제약과 생활 만족의 관계를 분석한 결과, 여가 제약은 생활 만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나서 가설 2는 기각되었다. 이는 여가 제약과 생활 만족에서 유의한 영향을 나타낸다고 보고한 이영숙, 박경란(2009), 송원익, 여인성(2004)의 선행연구들과 상반되는 결과이다. 반면, 김경식, 전형상, 김재운(2010)과 안병욱(2019)의 연구결과를 살펴보면, 여가 제약은 생활 만족에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 결과를 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 김경식 등(2010)은 여가 제약은 생활 만족에 직접적으로 영향을 미치지 않고, 여가활동의 동기와 직접적인 참가를 통하여 삶의 만족에 간접적인 영향을 미친다고 보고하였다. 본 연구결과를 현 상황에 확장하면 다양한 해석이 가능하다. 2019년에 중국 우한에서 발생하여 2020년 3월 코로나 19 바이러스로 인한 세계적 팬데믹(pandemic) 선언까지의 급속한 확장 여파로, 실내체육시설 집합금지, 실내체육시설 10시 운영제한 등의 정부 지침으로 성인들은 장기간 태권도 수련을 즐기지 못했다. 이들이 체감하는 여가 제약은 생활 만족에 부정적 영향을 강하게 미치고 있었다고 판단된다. 이러한 상황에서, 코로나 19 바이러스로 유행으로 인한 여가 제약의 증가 및 스트레스 증가로 인하여 삶의 만족도가 낮아지는 현상에 대하여 국가, 지방자치단체, 사회단체가 이를 해결할 수 있는 정책 구상 및 적용이 필요하다고 본다.

셋째, 성인 태권도 참여자의 회복탄력성과 생활 만족의 관계를 분석한 결과, 회복 탄력성은 생활 만족에 정(+)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3은 채택되었다. 이는 자신이 경험하게 되는 역경과 어려운 상황들을 도약의 발판으로 삼아 극복해 내는 능력이 높을수록 삶에 대한 만족도가 높아진다는 것을 의미한다. 이 결과는 회복 탄력성이 생활 만족을 높이는 선행 인자로 작용한다는 것을 설명한다. 회복 탄력성의 영향을 살펴본 다수의 선행연구들(김남영 등, 2020; 박지윤, 2020; 오상훈, 2020)은 일관되게 회복 탄력성이 생활 만족에 정적 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 생활체육에 참가하고 있는 중년여성들을 대상으로 한 윤원정(2017)의 연구에서도 회복 탄력성이 생활만족도에 정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 따라서 성인 태권도 참여자들의 회복 탄력성을 키울 수 있는 다각적인 교육프로그램 개발 및 적용이 태권도장에서 이루어진다면 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 판단된다. 이 결과는 추후 성인들을 위한 태권도 프로그램을 만들 때 회복 탄력성을 반드시 고려해야 한다는 것을 의미하기도 한다.

넷째, 성인 태권도 참여자의 회복 탄력성은 여가 제약과 생활 만족의 관계에서 통계적으로 유의한 완전 매개역할을 하는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다. 이는 여가활동 참여자를 대상으로 하여 매개변수로서 회복 탄력성의 유효성을 검증한 윤원정(2017), 이은석, 안찬우(2010)의 선행연구와 동일한 결과를 도출한 것이다. 회복 탄력성이 여가 제약과 생활 만족의 관계에서 완전 매개의 역할을 한다는 것의 의미는, 여가 제약과 생활 만족의 관계에서 회복 탄력성을 매개로 하여 생활 만족이 높아질 수 있음을 의미한다. 이는 여가 제약을 완화하는 노력도 필요하지만, 동시에 태권도 수련을 통하여 회복 탄력성의 향상을 꾀해야 함을 의미하는 것이다. 이를 위하여 성인들이 태권도 수련에 참

여하는 과정 속에서 회복 탄력성을 높일 수 있는 프로그램의 적용이 필요할 것이다. 성인들의 생활 만족 향상을 위해서 본 연구처럼 태권도 수련참여를 통한 회복 탄력성을 강화 시키는 것이 중요하다는 것을 알 수 있었다. 성인들의 생활 만족 향상을 위해서는 충분한 태권도 수련참여의 기회와 환경이 보장되어야 하며, 이는 관련된 태권도 기관과 현장의 지원과 노력이 필요함을 추론할 수 있다.

본 연구의 논의를 종합하여보면 다음과 같다. 바쁜 일상에서 살아가는 현대인들에게 태권도 수련을 통해 건강과 즐거움을 제공하기 위해서 성인 태권도 참여자가 느낄 수 있는 여러 제약 조건들이 무엇인지를 세심히 살펴볼 필요가 있으며, 그 제약을 보완하고 완화시키려는 학문적인 노력 및 실제 현장인 태권도장에서의 적용이 필요하다. 성인 태권도 참여자들이 여가활동인 태권도 수련을 통해 회복 탄력성이 높아진다면 보다 나은 삶의 질을 영위할 수 있다고 판단된다. 성인 태권도 참여를 통하여 스스로가 여가 제약을 감소할 수 있는 대처 능력을 갖추고, 회복 탄력성이 증가하고, 그리고 수련을 통하여 생활만족도가 높아진다는 연구결과는 성인 태권도 참여인구 증가에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 성인 태권도 참여자들을 대상으로 여가 제약, 회복 탄력성 및 생활 만족의 관계를 분석하고자 하였다. 성인 태권도 참여자들이 겪게 되는 여가 제약과 회복 탄력성 및 생활 만족의 심리적 기제가 서로 어떠한 관계를 나타내는지를 탐색하는 데에 본 연구의 필요성과 목적이 존재한다. 설정한 가설을 바탕으로 구조방정식 모형분석을 통해 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 여가 제약은 회복 탄력성에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 성인 태권도 참여자의 회복 탄력성을 향상 시키기 위해서는 여가 제약을 해소하기 위한 노력이 필요하다는 것을 확인할 수 있었다.

둘째, 여가 제약은 생활 만족에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 코로나 19 바이러스의 장기 여파로 인한 부정적 영향으로 볼 수 있으며, 인간의 삶의 만족도 향상과 여가 제약 완화를 위해 코로나 19 바이러스 종식을 위한 국가 차원의 다방면적 노력이 필요함을 확인할 수 있었다.

셋째, 회복 탄력성은 생활 만족에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 성인들의 생활만족도를 향상시키기 위해서는 태권도 수련참여를 통해서 다양한 스트레스 상황을 극복해 낼 수 있는 회복 탄력성을 성장시키는 것이 반드시 필요한 중요 선행 인자라는 것을 의미한다.

넷째, 여가 제약과 생활 만족의 관계에서 회복 탄력성이 통계적으로 유의한 매개효과를 나타내는 것으로 확인되었다. 생활 만족을 향상시키기 위해서는 여가 제약과 회복 탄력성을 개선시키는 것이 중요한 선행요인임을 확인하였다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 서울특별시와 경기도에 소재하고 있는 태권도장 및 성인 태권도 참여자들을 대상으로 표본집단을 선정하여 연구를 진행하였기에 연구결과를 전국의 성인 태권도 참여자들로 일반화하기에는 다소 어려움이 있다. 후속연구에서는 전국 단위로 연구대상을 확장시킬 필요가 있다.

둘째, 지금까지 태권도와 여가 제약에 관한 선행연구는 태권도지도자, 혹은 엘리트 선수층에 국한되어 있었다. 실질적으로 ‘여가 스포츠로’서 태권도에 참여하는 다양한 연령층의 태권도 수련과 여가 제약에 관한 선행연구는 많이 부족한 실정이다. 이에 태권도 수련 참여자들의

여가 제약을 분석하고, 그 여가 제약에 관련된 다양한 사회 심리적 요인분석에 관한 연구가 필요하다고 판단된다.

셋째, 추후에는 성인 태권도 참여자가 인식하는 여가 제약, 회복탄력성과 삶의 만족에 대한 의미를 탐색하는 질적 연구의 접근도 필요하다고 본다. 이를 통하여 한국사회의 중요 구성 계층으로 등장한 베이비붐 세대들의 태권도 참여의 의미를 파악하는 연구를 수행할 필요가 있다. 이와 같은 연구 접근은 성인 태권도의 외연 확장에 크게 기여할 것으로 판단된다.

참고문헌

- 강희엽, 이철원, 조남홍(2014). 피트니스 참여자의 여가제약, 여가제약협상 및 진지한 여가의 관계. **한국체육학회지**, 53(6), 387-400.
- 강희엽. (2018). 대학 태권도 동아리 참여자의 열정, 자아탄력성 및 행복감의 관계. **한국체육과학회지**, 27(1), 83-94.
- 곽민석, 원도연(2013). 리조트 기업에서의 피그말리온 리더행동과 LMX 의 질, 직무수행간의 구조적 관계. **한국스포츠산업경영학회지**, 18(3), 33-51.
- 곽성현(2004). 성인 태권도의 침체요인에 관한 분석. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울.
- 곽종형(2018). 노인세대의 여가만족이 생활만족도에 미치는 영향. **사회복지경영연구**, 5(1), 205-227.
- 국기원(2020). <http://www.kukkiwon.or.kr>
- 김경식, 전형상, 김재운(2010). 한국인의 여가활동 제약과 삶의 만족도에 관한 구조모형 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(2), 205-215.
- 김남영, 안종성, 정상훈, 성용석(2020). 엘리트 대학 운동선수들이 지각한 케어링, 회복탄력성,

- 내적동기 및 삶의 만족도의 구조적 관계. **코칭능력개발지**, 22(4), 80-89.
- 김동희(2003). **만성질환아의 극복력(resilience)측정도구 개발**. 미간행 박사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울.
- 김영길(2008). **노인의 여가활동과 생활만족도가 자아존중감에 미치는 영향**. **동서간호학연구지**, 14(1), 44-55.
- 김주환(2011). **회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 경기: 위즈덤하우스.
- 김형진(2018). **골프 참여자의 여가제약타결전략과 회복탄력성 및 심리적 행복감의 관계**. **골프연구**, 12(2), 41-55.
- 박광범(2016). **대학태권도동아리 참가자의 참여동기, 여가몰입 및 운동지속수행의 관계**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울.
- 박지아, 유성경(2003). **적응 유연성과 영적 안녕 및 부모 애착 간의 관계**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(4), 765-778.
- 박지윤(2020). **중년 배드민턴 참여자의 신체적 자기효능감과 회복탄력성이 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원, 서울
- 박지혜(2011). **결손가정 청소년의 탄력성, 낙관성, 긍정적 환상과 심리사회적응 간의 관계**. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원, 서울
- 백원칠, 송은일(2010). **고등학교 태권도 선수의 여가활동 유형에 따른 여가제약, 여가만족의 관계**. **한국사회체육학회지**, 42(2), 1321-1330.
- 사혜지, 한지훈(2021). **코로나 19와 여가제약: 위계적 여가제약 모델 검증**. **한국체육학회지**, 60(1), 387-400.
- 서지영(2002). **부모이혼이 자녀의 적응에 미치는 영향에 관한 연구 :유연성효과를 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울
- 석부길(2006). **태권도 체육관의 성인 프로그램 활성화 위한 마케팅 요인분석**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울.
- 송원익(2004). **도시근로자의 여가참여형태 및 제약이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원, 서울.
- 송원익, 여인성(2004). **대도시근로자의 여가제약이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향**. **한국체육학회지**, 43(4), 685-697.
- 송원익, 황재욱, 오응수(2016). **대학생들의 여가제약과 스트레스 대처 및 삶의 질의 관계**. **한국웰니스학회지**, 11(3), 159-167.
- 송은일, 김은정(2013). **대학 태권도선수의 여가활동 유형이 여가제약 및 여가만족에 미치는 영향**. **한국웰니스학회지**, 8(4), 45-55.
- 송은일, 정태성(2012). **SNS의 참여정도와 성별에 따른 대학 태권도 품새 선수의 여가제약 및 여가만족 분석**. **한국체육과학회지**, 21(2), 147-157.
- 심웅택(2009). **태권도장의 성인 수련생 확충방안**. 미간행 석사학위논문. 경원대학교 교육대학원.
- 안병욱(2019). **익스트림 스포츠 참여자의 여가지지가 여가제약과 생활만족에 미치는 영향**. **예술훈문사화 융합 멀티미디어 논문지**. 9(2), 737-744.
- 오상훈(2020). **청소년 태권도 선수의 회복탄력성이 스트레스와 삶의 만족에 미치는 영향**. **세계태권도문화학회지**, 11(2), 217-233.
- 오세숙, 김종순, 최원석(2011). **여가제약이 여가참여 정도와 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구**. **한국체육과학회지**, 20(1), 285-295.
- 윤원정(2017). **생활체육에 참여하는 중년여성의 신체적 자기개념과 생활만족의 관계에서 회복탄력성의 매개효과**. **한국여성체육학회지**, 31(4), 1-19.
- 윤지호, 신석민, 이혁기(2016). **초등학생 태권도 수련의 지각된 재미와 행동의도 간의 인과 관계: 대인적 여가제약 조절효과 중심으로**. **한국체육학회지**, 55(6), 23-35.

- 이근춘, 송강영(2010). 민간경비원의 여가제약이 직 무스트레스 및 생활만족에 미치는 영향, **한국콘텐츠학회논문지**, 10(4), 359-366.
- 이광욱(2013). 베이비부머의 여가스포츠 참가와 낙 관서, 회복탄력성, 생활만족의 관계, NRF KRM(Korean Research Memory).
- 이민석, 이지열, 사혜지(2019). 시니어 대상 여가이 벤트 참여 액티브 시니어의 여가촉진, 레크 리에이션 전문화 및 생활만족의 관계 분석. **한국사회체육학회지**, 77, 449-459.
- 이영숙, 박경란(2009). 노인의 여가제약, 여가활동 참여와 생활만족도의 관계 분석. **한국생활 과학회지**, 18(1), 1-12.
- 이완정(2002). 발달과정에서 위험요소에 노출된 유 아의 심리적 건강성과 보호효인 분석. **한국 아동학회**, 23(1), 1-16.
- 이은석, 안찬우(2010). 노인의 여가스포츠활동 참가 가 성공적 노화에 미치는 영향: 회복탄력성 의 매개효과를 중심으로. **한국체육학회지**, 49(4), 325-337.
- 이재성(2021). **코로나19로 인한 여가관광 활동 제약 으로 서울시민 대다수 코로나 블루 겪는 다!** 서울관광재단.
- 이철원(2005). 성인 태권도 수련의 활성화 방안 모 색. **한국스포츠리서치**, 16(2), 367-374.
- 임승현(2006) **레저스포츠 참여 노인의 웰빙과 삶의 질**. 미간행 박사학위논문, 대구대학교 대학 원, 대구.
- 최석환, 김형진(2018). 골프 참여자의 여가제약협상 전략과 장소애착심 및 회복탄력성의 관계. **한국웰니스학회지**, 13(2), 69-80.
- 한태용, 정선영, 김수연(2016). 성인 태권도 수련생 의 참여동기와 재미요인 및 운동지속의 관 계. **한국체육과학회지**, 25(2), 301-311.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방 안. **특수교육학연구**, 41(2), 45-67.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds), *The invulnerable child*, New York: Guilford press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Chekola, M. G. (1974). *The concept of happiness. doctoral dissertation*, University of Michigan.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D., & Smokowski, P. R. (2004). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 2, 13-66.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Hubbard. J., & Mannell, R. (2001). Testing competing models of leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Science*, 23(3), 145-163.

- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a Context for Active Living, Recovery, Health and Life Quality for Persons with Mental Illness in a Global Context. *Health Promotion International*, 25(4), 483-494.
- Puhak, J. (2020, March 17). The gyms and fitness chains closed during the coronavirus pandemic-And what some are offering instead. *Fox News*. <https://www.foxnews.com/lifestyle/coronavirus-gym-fitness-chains-closed-pandemic>.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of leisure research*, 14(4), 295-306.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: New York: *Broadway books*.
- Samani, S., Jokar, B., & Sahragard, N. (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of psychiatry and clinical psychology*, 13(3), 290-295.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Wustmann & Corina. (2004). Von den Stärken der Kinder ausgehen. Das Konzept der Resilienz und seine Bedeutung für das pädagogische Handeln. *Reinhardt*, 10, 402-142.