



## 여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족 및 생활만족도에 미치는 영향

김은지<sup>1</sup> · 석류<sup>1</sup> · 임신자<sup>1</sup>

<sup>1</sup>경희대학교

### The Influence of self-management on Exercise satisfaction and Life satisfaction for Leisure Sports Participants

Kim, Eun-Ji<sup>1</sup> · Seok, Ryu<sup>1</sup> · Lim, Shin-Ja<sup>1</sup>

<sup>1</sup>KyungHee University

#### Abstract

The purpose of this study was to analyze effects of self-management on exercise satisfaction and life satisfaction among leisure sports participants. The convenience sampling method with self-administration was adopted. A total of 465 leisure sports participants (males=290, females=175) participated voluntarily in this survey. To analyze the data, the conducted frequency analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis and multiple regression analysis were performed by PASW/WIN 23.0. First, self-management had influenced on the relationship with exercise satisfaction. Second, self-management had influenced on the relationship with exercise satisfaction. In conclusions, the self-management tend to influence on exercise satisfaction and life satisfaction among leisure sports participants.

**Key words :** Leisure Sports, Self-Management, Exercise Satisfaction, Life Satisfaction

주요어: 여가 스포츠, 자기관리, 운동만족, 생활만족도

Address reprint requests to : Lim, Shin-Ja

KyungHee University, Deogyeong-daero, Giheung-gu, Yongin-si, Gyeonggi-do, Korea

E-mail: imsj01@khu.ac.kr

Received: April, 25, 2017 Revised: May, 29, 2017 Accepted: June, 18, 2017

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

주5일제 근무로 인한 여가시간 증대는 사람들의 가치관과 의식수준에 큰 영향을 주었다(Jang, Lee, Kim, Lee, Oh, Yun, Yun, Dong, Jang, & Han, 2008). 이는 다양한 여가를 즐길 수 있는 시간적 여유가 생겼음을 의미하는 동시에 삶의 만족이나 행복을 위한 활동에 시간을 투자할 수 있음을 예상할 수 있다. 대부분의 사람들이 삶의 질 향상이라는 일차적인 목표를 위해 다양한 여가생활을 실현하고 있는 것이 현실이며, 이러한 주제는 현대인에게 중요한 의미로 자리 잡게 되었다(Park, Kim, & Jang, 2015).

다양한 여가활동 중 스포츠 활동은 삶의 질 고양이라는 긍정적 수단으로 인식되고 있다는 점(Lee, 2007)에서 여가스포츠에 주목할 필요성이 있으며, 특히나 삶의 질 향상은 건강을 영위하는 것도 포함하고 있기 때문에 그러기 위해서는 각 개인의 바람직한 건강행동을 통한 스스로의 자기관리가 필요하게 되었음을 시사하고 있다(Hyun, 2009; Kim & Kim, 2016).

건강한 삶을 위해서는 신체적·정신적 건강유지가 필요하며, 이를 위한 방안으로 여가스포츠를 통한 효율적인 자기관리가 부각되어야 한다. 자기관리는 일상생활 속에서도 지속적으로 이루어지는 것으로 건강과 체력을 관리하고, 생활 습관을 환경에 맞게 조절하며 자신의 행동을 계획하는 등의 모든 것이 포함되어 있는 개념으로(Ahn & Song, 2008) 신체적 및 정신적 건강유지 및 관리를 위해서 운동이라는 요소가 건전한 여가활동으로서의 역할로 자리 잡는 것은 매우 필요한 활동임을 강조할 필요성이 있다.

최근 보고된 바에 의하면, 운동에 참여하는 스포츠 동호인들이 증가하면서 운택한 삶을 위해서는 운동과 함께 정신관리, 대인관리 등의 효율적인 자기관리가 필수적으로 병행되어야 함

을 강조하고 있다(Chung & Kim, 2011; Yoon & Jung, 2015). 그러나 자기관리의 개념이 일상에서도 지속적으로 실행되어야 함에도 불구하고, 대부분의 연구가 엘리트선수를 대상으로 이루어지고 있으며(Kim, 2009; Cho & Moon, 2011; Song & Lee, 2015), 일반인, 즉 여가스포츠 참여자를 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다(Kim & Oh, 2006; Yoon & Baek, 2017).

각 개인의 자기관리는 건강을 위한 운동실천을 바탕으로 일상생활 속에서 자연스럽게 이루어져야 한다는 점에서 매우 중요한 변인이라 판단된다. 이는 일반 스포츠 참여자들이 건강뿐만 아니라 경기력과 관련된 심리적 요인들에 대해 관심을 갖게 되면서 철저한 자기관리의 중요성에 대한 관심도가 더욱 높아졌음을 의미하면서(Han, 2010) 이에 대해 자기관리와 관련 있는 변인들과의 연구가 다양하게 진행될 필요성이 있다.

이러한 자기관리는 자신을 위해 시간을 관리하고, 체력 및 건강 유지와 함께 평소 생활습관을 환경에 맞게 조절하게 하면서 생활만족과 더불어 운동에 대한 만족도를 기대할 수 있다(Lee & Lee, 2009; Campbell, Converse, & Rogers, 1976).

운동만족은 운동과 관련된 태도로 운동환경에 대한 복잡한 평가로부터 일어나는 긍정적인 정서상태로(Yoo, Seong, Park, & Moon, 2010; Chelladurai, & Riemer, 1997) 운동에 대한 기대와 선수 스스로의 개인적인 만족정도를 의미하며, 운동을 통해 경험하는 긍정적인 경험들이 일반적으로 운동에 대한 만족도를 높아지게 한다(Jeong, 2006).

스포츠 참여는 신체적·정서적 감정에 영향을 줄뿐만 아니라 긍정적인 주관적 운동경험과 주관적 건강 인식을 갖게 한다(Kim, Hyeon, & Song, 2008; Pyo, Lee, & Jang, 2011). 이러한 의미에서 여가스포츠를 통한 개인 스스로의 자기관리는 건강한 신체와 긍정적 정서를 경험하게 됨으로써 운동에 대한 만족도를 느끼게 될 것으로 예상된다. 운동만족도와 자기관리 수준

과의 연관성이 있다는 점에서(Kim, 2009; Park & Shin, 2015) 보았을 때, 서로 간의 밀접한 관련이 있음을 예측할 수 있다.

또한, 스포츠참여는 건강은 물론, 높은 삶의 질을 영위하기 위해 참여하며, 전반적인 생활만족을 높여줄 수 있는 긍정적인 대안으로 평가된다. 생활만족은 현재 자신의 생활에 대한 주관적인 느낌이나 만족의 정도로 개인의 복지 수준을 평가하는 기준으로 그 중요성이 강조되고 있어(Lee, 2011; Jang, 2016) 생활만족도를 높일 수 있는 방안에 관심이 증가하고 있다.

인간의 삶의 질을 측정하는 11가지 지표에는 주거나 소득 등과 같은 물질적 생활조건 만이 아닌 건강과 생활만족(life satisfaction) 등도 함께 포함되어 있으며(Boarini, Cohen, Denis, & Ruiz, 2011), 건강에 관련된 삶의 질은 각 개인이 주관적으로 평가한 신체 및 정신적 건강상태로 개인의 생활만족과도 관련이 높고(Taylor, 2000), 스포츠 활동은 인간의 긍정적인 정서상태와 생활에 대한 만족도를 높여줄 수 있는 중요한 활동으로 보고되고 있다(Park & Heo, 2008; Kim, 2015).

규칙적인 운동은 신체적 효과와 함께 개인의 삶의 질과 만족감, 행복감 등을 향상시키는 역할을 한다고 볼 때(Cho, Kim, 2010) 운동을 통한 스스로의 자기관리는 개인의 전반적인 생활만족도를 높여 줄 수 있으면서 건강 및 정서 상태에도 매우 중요한 기능을 수행한다는 사실을 시사해주는 결과라 할 수 있다.

앞선 스포츠 현장에서의 선행연구를 살펴보면, 긍정적인 자기관리는 운동만족의 향상에 영향을 미치고(Kim, 2009; Lee, 2010), 자기관리가 높을수록 생활에 대한 만족감이 높아진다는 결과(Cho & So, 2007; Park & Shin, 2015)가 보고되었다. 또한, 스포츠 참여는 신체적 자기개념인 외모, 자기존중감, 신체적 능력 등에서 긍정적 효과를 나타나(Kim, 2003; Lee, Kim, & Hwang, 2013; Choi, 2013), 삶의 질에도 직접

적으로 영향을 미치는 것(Kim, Hyeon, & Song, 2008)으로 보고되고 있다.

이와 같은 관계는 선 순환적 관계를 맺어 일반인들의 운동 참여는 자기관리를 향상시키고, 향상된 자기관리는 개인의 운동에 대한 만족을 높게 하며 나아가 생활만족에 긍정적인 영향을 줄 것으로 예측할 수 있다. 그러나 자기관리가 여가시간을 적극 활용하여 일상에서도 활발하게 이루어져야 하는 매우 중요한 요인임에도 불구하고 실제 자기관리에 대한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 이에 건강한 여가활동을 즐길 수 있는 여가스포츠를 통해 참여자의 운동만족뿐만 아니라 국민들의 생활만족도를 높여줄 수 있는 방안으로 여가스포츠를 통한 자기관리와의 관계에 대한 연구가 진행됨에 있어 매우 중요한 의미를 지닌다고 판단된다.

따라서 본 연구는 여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족 및 생활만족도에 미치는 영향을 분석하여 여가스포츠 참가자의 자기관리 중요성을 살펴보고 스포츠 참여를 통해 운동만족과 생활만족의 향상을 위한 방안으로 기초자료를 제공하는 것에 그 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 수도권 소재 여가스포츠 관련 동호회에서 현재 스포츠 활동에 참여하고 있는 사람을 대상으로 선정하였다. 자료수집은 비확률 표본추출법 중 편의표본추출(convenience sampling)방법을 이용하였으며, 자기평가기입법(self-administrated)으로 설문지에 기입하도록 하였다. 설문지는 총 500부를 배부하여 480부를 회수하였으며, 회수된 설문지 중 조사내용의 일부가 누락되었거나 불성실하게 응답하였다고 판단되는 15부를 제외한 465부를 본 연구에 사용하였다.

본 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

## 2. 연구도구

연구를 위해 사용된 조사도구는 인구통계학적 특성을 묻는 6문항(성별, 연령, 운동종목, 참여기간, 운동빈도, 운동시간)과 자기관리(17문항), 운동만족(15문항), 생활만족도(5문항)로 구성되었다. 또한 각 설문문항은 5단계 Likert 척도로 자기관리와 생활만족도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘매우 그렇다(5점)’로, 운동만족은 ‘전혀 만족하지 않음(1점)’에서부터 ‘매우 만족함(5점)’까지 구성되었다.

자기관리 척도는 Hur(2001), Kim(2003)이 개발한 자기관리 설문지를 사용하였고, 운동만족 척도는 Yoo, Seong, Park과 Moon(2010)이 개발한 운동만족 척도를 사용하였다. 생활만족 척도는 Diener와 Emmonson, Larsen & Griffith(1985)이 개발한 생활만족척도(SWLS: Satisfaction With Life Scale)를 Lee(1992)가 번역한 것을 사용하였으며, 모든 조사도구는 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 설문지의 구체적인 내

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분	내용	빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남	290	62.4
	여	175	37.6
연령	20-30대	226	48.6
	30-40대	143	30.8
	40대 이상	96	20.6
운동종목	개인종목	170	36.6
	단체종목	295	63.4
참여기간	3년 미만	146	31.4
	4-9년	208	44.7
	10년 이상	111	23.9
운동빈도	1-2회	113	24.3
	2-3회	143	31.4
	3회 이상	206	44.3
운동시간	1시간 미만	124	26.7
	1-2시간	185	41.9
	3시간 이상	146	31.4
합계		465	100.0

용은 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지 구성내용

구분	구성내용	문항수
인구통계학적 특성	성별, 연령, 종목, 참여기간, 운동빈도, 운동시간	6
자기관리	몸관리(5), 대인관리(4), 훈련관리(4), 정신관리(4)	17
운동만족	신체기능향상(3), 사교증진(3), 운동능력향상(3), 건강생활(3), 심리적 혜택(3)	15
생활만족도	생활만족도	5
합계		43

## 3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 분석

본 연구에서는 조사도구의 구성타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 신뢰도를 측정하기 위하여 문항간 내적 일치도인 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 요인분석방법에는 주성분 분석방법(principle components analysis)을 사용하였으며, 요인회전 방법으로는 직각회전 방법 중 베리맥스(varimax) 방법을 사용하였다. 요인분석의 구체적인 내용은 다음과 같다.

### 1) 자기관리

자기관리에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과 <표 3>과 같이 KMO 지수는 .857로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는  $x^2=4482.367$ ,  $df=136$ ,  $p=.000$ 으로 적합한 것으로 확인되었다. 결과적으로 고유치 1.0 이상인 4요인의 총 17문항을 추출하였으며, 설명력은 총 분산의 68.579%로 나타났다. 또한 각 문항의 요인적재치는 .5이상을 나타내고 있으며, 신뢰도는 .792-.902로 비교적 신뢰할 만한 수준으로 나타났다.

### 2) 운동만족

운동만족에 대한 탐색적 요인분석과 신뢰도

여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족 및 생활만족도에 미치는 영향

표 3. 자기관리에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	정신관리	대인관리	몸관리	훈련관리	Cronbach's $\alpha$
나는 무엇이든 할 수 있다는 생각을 가지고 있다.	<b>.847</b>	.181	.057	.220	.902
나는 항상 긍정적으로 생각한다.	<b>.838</b>	.208	.057	.186	
나는 내 자신을 믿는다.	<b>.812</b>	.257	.081	.192	
나는 자신감을 가지고 운동한다.	<b>.741</b>	.279	.093	.322	.861
나는 워터사람들에게 항상 예의를 갖춘다.	.195	<b>.823</b>	.045	.167	
나는 동료들과 사이좋게 지낸다.	.240	<b>.818</b>	-.103	.162	
나는 항상 좋은 인상을 주기 위해 노력한다.	.193	<b>.776</b>	.063	.139	.792
나는 동료(직장, 친구)들과 원만한 대인관계를 유지한다.	.428	<b>.659</b>	-.044	.188	
나는 평소에 음식을 조절한다.	.068	-.057	<b>.852</b>	.054	
나는 충분한 수면을 취한다.	.056	.007	<b>.802</b>	.121	.842
나는 평소에 체중 조절을 한다.	.030	.009	<b>.783</b>	.175	
나는 몸에 좋은 음식들을 챙겨먹는다.	.091	-.117	<b>.628</b>	.100	
나는 평소 몸을 아낀다.	-.047	.345	<b>.561</b>	.023	.842
나는 규칙적으로 운동한다.	.232	.125	.167	<b>.845</b>	
나는 체력을 유지·향상시키기 위해 운동한다.	.137	.122	.317	<b>.795</b>	
나는 계획적으로 운동한다.	.288	.185	.125	<b>.790</b>	.842
나는 늘 땀 흘리고 운동할 땐 운동한다.	.312	.303	-.031	<b>.557</b>	
고유값	3.217	2.895	2.875	2.672	
분산(%)	18.921	17.027	16.914	15.716	
누적(%)	18.921	35.948	52.862	68.579	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측도=.857, Bartlett의 구형성 검정=4482.367,  $df=136$ ,  $p=.000$

표 4. 운동만족에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	운동능력향상	신체기능향상	사교증진	심리적 혜택	건강생활	Cronbach's $\alpha$
운동실력을 인정받을 때	<b>.887</b>	.103	.223	.147	.053	.908
운동실력이 향상되었을 때	<b>.881</b>	.078	.206	.256	.117	
새롭게 배운 기술이 늘었을 때	<b>.783</b>	.288	.158	.197	.131	
좋은 몸매를 유지할 수 있을 때	.189	<b>.859</b>	.120	.180	.163	.901
균형 잡힌 몸매를 뽐낼 때	.081	<b>.850</b>	.269	.097	.165	
몸매가 좋아질 때	.167	<b>.841</b>	.165	.225	.158	
친목을 도모할 수 있을 때	.181	.200	<b>.835</b>	.284	.184	.919
친목을 유지할 때	.249	.210	<b>.831</b>	.245	.166	
좋은 대인관계가 유지될 때	.332	.229	<b>.744</b>	.193	.226	
스트레스가 해소된다고 느낄 때	.140	.254	.263	<b>.832</b>	.149	.892
스트레스가 풀릴 때	.223	.198	.279	<b>.825</b>	.079	
운동하는 것이 즐거울 때	.302	.101	.145	<b>.775</b>	.264	
생활의 습관이 변화될 때	.078	.136	.055	.063	<b>.852</b>	.735
숙면을 할 때	.281	.171	.202	.261	<b>.722</b>	
성생활에 만족을 느낄 때	-.034	.198	.380	.168	<b>.639</b>	
고유값	2.700	2.606	2.529	2.470	1.977	
분산(%)	17.998	17.374	16.858	16.465	13.183	
누적(%)	17.998	35.373	52.231	68.696	81.879	

Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측도=.868, Bartlett의 구형성 검정=5294.528,  $df=105$ ,  $p=.000$

분석을 실시한 결과 <표 4>와 같이 KMO 지수는 .868로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는  $x^2=5294.528$ ,  $df=105$ ,  $p=.000$ 으로 적합한 것으

로 확인되었다. 결과적으로 고유치 1.0 이상인 5요인의 총 15문항을 추출하였으며, 설명력은 총 분산의 81.879%로 나타났다. 또한 각 문항

의 요인적재치는 .5이상을 나타내고 있으며, 신뢰도는 .735-.919로 비교적 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

### 3) 생활만족도

생활만족도는 단일요인에 대한 요인분석을 실시하였으며, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시한 결과 <표 5>와 같이 KMO 지수는 .871로 나타났고, Bartlett의 구형성 검정치는  $x^2 = 1229.848$ ,  $df=10$ ,  $p=.000$ 으로 적합한 것으로 확인되었으며, 설명력은 총 분산의 69.206%로 나타났다. 신뢰도는 .885로 비교적 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

## 4. 자료처리방법

본 연구에서의 자료 분석은 PASW/WIN 23.0 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 분석을 실시하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

먼저, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였으며, 자기관리, 운동만족 및 생활만족에 대한 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인 분석(exploratory factor analysis)과 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다. 그리고 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 상관관계분석

표 5. 생활만족도에 대한 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

문항	Cronbach's $\alpha$
대체로 봐서 나는 내 이상과 가까운 생활을 하고 있다.	.885
현재 나는 아주 좋은 생활조건을 가지고 있다.	
나는 나의 삶에 만족한다.	
이제까지의 삶을 통해서 나는 원하는 중요한 것들을 성취하였다.	
만일 내 삶을 다시 산다하더라도 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다.	
고유값	3.460
분산(%)	69.206
누적(%)	69.206
Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측도=.871, Bartlett의 구형성 검정=1229.848, $df=10$ , $p=.000$	

(correlation analysis), 자기관리가 운동만족 및 생활만족에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀 분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

## III. 결과

### 1. 상관관계 분석

본 연구는 여가스포츠 참여자의 자기관리, 운동만족, 생활만족도의 상관관계를 분석하기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였으며, 분석결과는 다음 <표 6>과 같이 나타났다. 자기관리, 운동만족, 생활만족의 하위요인 간의 상관계수는 유의수준  $p<.01$ 에서 통계적으로 유의한

표 6. 자기관리, 운동만족, 생활만족도의 상관관계 분석

	몸관리	대인관리	훈련관리	정신관리	신체기능향상	운동능력향상	사교증진	심리적혜택	건강생활	생활만족도
몸관리	1									
대인관리	.070	1								
훈련관리	.331**	.455**	1							
정신관리	.173**	.568**	.574**	1						
신체기능향상	.280**	.363**	.369**	.373**	1					
운동능력향상	.023	.389**	.297**	.297**	.404**	1				
사교증진	.055	.455**	.322**	.396**	.517**	.546**	1			
심리적혜택	.076	.508**	.338**	.366**	.476**	.535**	.602**	1		
건강생활	.192**	.255**	.345**	.383**	.462**	.351**	.538**	.476**	1	
생활만족도	.318**	.245**	.386**	.438**	.246**	.176**	.292**	.203**	.296**	1

\*\* $p<.01$

상관이 있음을 알 수 있다. 각 요인 간 .173~.602 수준에서 통계적으로 정적상관을 나타내었고, 각 하위요인 간의 상관관계가 유의하게 나타났으나 다중공선성의 기준인 .8보다 작으므로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다(Kim, 2004).

**2. 자기관리가 운동만족에 미치는 영향**

본 연구는 자기관리가 운동만족에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 실시한 결과는 <표 7>에 나타난 바와 같다.

첫째, 자기관리가 운동만족의 하위요인인 신체기능향상에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 회귀식의 적합도는  $F=34.809(p<.001)$ 에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모델의 설명력은 22.6%로 나타났다 ( $R^2 =.226$ ). 세부적으로 살펴보면 신체기능향상에 영향을 미치는 순서는 대인관리( $\beta=.208, t=4.091, p<.001$ ), 몸관리( $\beta=.199, t=4.573, p<.001$ ), 정신관리( $\beta=.151, t=2.752, p<.01$ ), 훈련관리( $\beta=.121,$

$t=2.278, p<.05$ ) 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 자기관리가 운동만족의 하위요인인 운동능력향상에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 회귀식의 적합도는  $F=24.184(p<.001)$ 에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모델의 설명력은 16.7%로 나타났다 ( $R^2 =.167$ ). 세부적으로 살펴보면 운동능력향상에 영향을 미치는 순서는 대인관리( $\beta=.294, t=5.590, p<.001$ ), 훈련관리( $\beta=.152, t=2.744, p<.01$ ) 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 자기관리가 운동만족의 하위요인인 사교증진에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 회귀식의 적합도는  $F=36.193(p<.001)$ 에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모델의 설명력은 23.3%로 나타났다 ( $R^2 =.233$ ). 세부적으로 살펴보면 사교증진에 영향을 미치는 순서는 대인관리( $\beta=.322, t=6.374, p<.001$ ), 정신관리( $\beta=.167, t=3.045, p<.01$ ) 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 7. 자기관리가 운동만족에 미치는 영향

	신체기능향상			운동능력향상			사교증진		
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t
(상수)	1.337		5.923***	2.254		9.796***	1.762		8.157***
몸관리	.192	.199	4.573***	-.054	-.057	-1.254	-.024	-.025	-.588
대인관리	.236	.208	4.091***	.329	.294	5.590***	.352	.322	6.374***
훈련관리	.118	.121	2.278*	.145	.152	2.744**	.082	.088	1.656
정신관리	.142	.151	2.752**	.048	.052	.914	.151	.167	3.045***
F		34.809***			24.184***			36.193***	
수정된 R <sup>2</sup>		.226			.167			.233	
	심리적 혜택						건강생활		
	B	$\beta$	t	B	$\beta$	t			
(상수)	1.705		8.160***	1.871		7.999***			
몸관리	-.001	-.001	-.025	.091	.095	2.108*			
대인관리	.458	.422	8.558***	.035	.031	.590			
훈련관리	.102	.110	2.125*	.144	.148	2.684**			
정신관리	.056	.063	1.178	.248	.264	4.633***			
F		43.568***			24.923***				
수정된 R <sup>2</sup>		.268			.171				

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

넷째, 자기관리가 운동만족의 하위요인인 심리적 혜택에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 회귀식의 적합도는  $F=43.568(p<.001)$ 에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모델의 설명력은 26.8%로 나타났다 ( $R^2 =.268$ ). 세부적으로 살펴보면 심리적 혜택에 영향을 미치는 순서는 대인관리( $\beta=.422, t=8.558, p<.001$ ), 훈련관리( $\beta=.110, t=2.125, p<.05$ ) 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 자기관리가 운동만족의 하위요인인 건강생활에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 회귀식의 적합도는  $F=24.923(p<.001)$ 에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모델의 설명력은 17.1%로 나타났다 ( $R^2 =.171$ ). 세부적으로 살펴보면 심리적 혜택에 영향을 미치는 순서는 정신관리( $\beta=.264, t=4.633, p<.001$ ), 훈련관리( $\beta=.148, t=2.684, p<.001$ ), 몸관리( $\beta=.095, t=2.108, p<.05$ ) 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 3. 자기관리가 생활만족도에 미치는 영향

본 연구는 자기관리가 생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였으며, 실시한 결과는 <표 8>에 나타난 바와 같다.

자기관리가 생활만족도에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과 회귀식의 적합도는  $F=40.870(p<.001)$ 에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 모델의 설명력은 25.6%로 나타났다( $R^2 =.256$ ). 세부적으로 살펴보면 생활만족도에 영향을 미치는 순서는 정신관리( $\beta=.338, t=6.271, p<.001$ ), 몸관리( $\beta=.218, t=5.117, p<.001$ ), 대인관리( $\beta=.129, t=2.465, p<.01$ ) 순으로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 8. 자기관리가 생활만족도에 미치는 영향

	생활만족도		
	B	$\beta$	t
(상수)	1.169		5.230***
몸관리	.212	.218	5.117***
대인관리	-.024	-.021	-.419
훈련관리	.126	.129	2.465**
정신관리	.321	.338	6.271***
F		40.870***	
수정된 R2		.256	

\*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## IV. 논의

본 연구는 여가스포츠 참여자의 자기관리, 운동만족, 생활만족도 간의 관계를 검증하고자 하였고, 이를 도출한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기관리는 운동만족에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기관리의 모든 하위요인은 운동만족의 신체기능향상에 정적인 영향을 미치며, 대인관리와 훈련관리는 운동만족 운동능력향상과 심리적 혜택에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 자기관리 하위요인인 대인관리와 정신관리는 사교증진에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 몸관리, 훈련관리, 정신관리는 운동만족의 건강생활에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 자기관리가 운동만족에 정적 영향을 미친다는 선행연구 결과를 통해 지지되고 있다(Koo & Yoon, 2012; Song & Lee, 2015). 스포츠참여자의 참여목적은 건강증진과 체력향상 등(Hong, 2006) 자기관리의 일환으로 스포츠 활동에 참여하며, 운동을 통해 경험하는 긍정적인 정서는 운동만족에 영향을 미친다고 보고하고 있어(Yeo, Kin, & Kim, 2008; Kim & Yoo, 2015; Cho, Lee, Kim, & Kim, 2016) 본



연구결과를 뒷받침해주고 있다.

사람들의 스포츠 참여는 신체적 자기개념에 긍정적 효과(Kim, 2003; Lee & Yoo, 2010; Lee, Kim, & Hwang, 2013; Choi, 2013)를 경험함으로써 운동참여의 우선적 목표로 작용될 수 있다. 이는 스스로의 신체를 단련 하여 외모와 신체적 능력 등을 향상시키기 위함으로, 스포츠 활동은 지속적인 훈련과 몸을 관리를 가능케 하고, 운동을 통해 변화된 신체능력 및 외모는 참여자의 운동만족을 높이는데 기여할 것으로 판단된다.

앞선 Kim과 Oh(2006)의 연구에서 생활체육 참가자들이 규칙적인 훈련과 스스로에게 부족한 부분을 개인연습을 통하여 체력과 기술향상을 많은 노력을 투자를 보인다고 보고하였다. 이는 단순히 참여자들이 몸관리와 훈련관리를 통해 신체기능향상만을 기대하는 것이 아닌 운동능력향상에도 적극적인 모습을 보이는 것으로 볼 수 있으며, 스스로의 훈련을 통해 높아진 기술향상이 긍정적인 요소로 작용되어 운동만족의 운동능력향상도 높아질 수 있음을 유추해 볼 수 있다.

또한, 규칙적으로 운동에 참여하고 있는 대다수의 인원들은 즐거운 기분을 경험하게 되고, 활력감, 자긍심등의 긍정적 정서를 증진(Gauvin & Rejeski, 1993; Rejeski, Thompson, Bruaker, & Miller, 1992)시킬 뿐만 아니라 규칙적인 운동 및 신체활동은 불안, 우울, 스트레스 등 부정적 정서를 감소시키는데도 매우 효과적(Yoo & Kim, 2002)으로 작용하고 있다.

평소에 잘 진행되는 훈련이나 연습들이 일상생활에서 선수가 느끼는 불안감을 없애고 만족스런 생활을 영위할 수 있게 하여 큰 만족감을 얻는 것으로 해석될 수 있다(Cho & Moon, 2011). 이처럼 여가스포츠 참여는 신체능력뿐만 아니라 불안을 감소시키고 스트레스 해소를 통해 정신적 안정을 회복함으로써 신체적·정신적으로 건강한 상태를 유지할 수 있게 도움을 주는 역할로 참여자의 심

리적 혜택에 만족감을 나타낸 것이라 판단된다.

신체활동을 통해 형성되는 긍정적인 정서와 스트레스 해소는 대인관계에도 긍정적인 영향을 주게 된다(Kim & Oh, 2006). 이는 스포츠 활동에서 자연스레 습득하게 되는 대인관계 요소들이 긍정적인 대인관계 형성에 영향을 주면서 사교증진에도 만족을 나타내는 것이라 예상할 수 있다.

사람들이 운동 참여 및 신체활동을 도모하는 이유는 건강을 영위하기 위한 목적으로써 적극 활용되기도 한다. 건강은 ‘육체적·정신적 그리고 사회적으로 병이 없는 상태’를 포함하고 있는 것이라 정의하고 있으며, 평소의 건강을 지키기 위해서는 육체적, 정신적, 사회적으로 모든 요소들은 스스로 관리할 필요가 있다.

이 때 운동 참여는 자신의 건강수준을 체크할 수 있고, 여러 사람들을 만나게 되며, 스트레스 해소를 할 수 있어 건강행동이 높아지게 된다는 점에서(Kim, Hyeon, & Song, 2008) 여가스포츠 활동이 매우 유용한 건강관리를 가능케 할 것이라 사료된다. 즉 스포츠는 참여자는 스스로 신체를 관리함으로써 건강 유지 및 건강 증진에 긍정적인 효과를 나타낼 수 있으며, 운동으로 다져진 신체능력에 만족을 느끼고 건강한 신체는 건강 생활을 영위하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 여가스포츠 참여자의 자기관리가 생활만족도에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기관리는 생활만족도에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기관리의 하위요인인 몸관리, 훈련관리, 정신관리는 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

운동참여는 심리적 행복만이 아닌 삶의 질에 중요한 영향을 미치며(Lee, 2012), 운동에 대한 욕구는 인간관계를 형성하고 긍정적인 사회관을 함양하여 보다 심리·정서적으로 안정된 생활을 영위해 나갈 수 있다(Berger, & Owen, 1998). 운동을 통해 겪게 되는 신체적·심리적 변화는 운동에 몰입하여 만족하고 결과적으로는

생활만족을 가져올 수 있다(Hong, 2013). 삶의 질을 높이기 위한 방안으로 운동에 참여하는 것은 매우 효과적일 것이라 생각되며, 참여자 스스로의 의식, 무의식적으로 신체·정신·사회적으로 자기를 관리함으로써 건강하고 만족스러운 삶을 영위하게 되는 것이라 판단된다.

선행된 연구에서도 자기관리의 수준이 높을수록 생활만족감이 높아진다고 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있으며(Cho & So, 2007; Lim & Kim, 2009), 여가스포츠 활동을 통해 자신의 신체, 훈련, 그리고 정신적 자기관리가 잘 이루어지고 있는 참여자는 생활에 대한 만족감이 높을 것이라 예상할 수 있다.

스포츠활동 참여자는 운동에 참여하기 위해 신체와 정신을 관리하며 건강유지와 체력증진의 신체적 성과뿐만 아니라 스트레스해소와 정신적 정화작용의 심리적 성과를 달성하게 된다(Yoon & Jung, 2015). 또한, 철저한 자기관리를 위해 자신의 신체와 훈련 스케줄, 그리고 정신적으로 관리하고 있는 것으로 보여지며, 스포츠 활동을 통해 높아진 신체수준과 상승된 자신감, 스트레스 해소 등의 정신적 관리는 참여자의 생활만족도를 높여줄 것으로 생각된다.

운동 참여는 신체건강과 정신건강 그리고, 생활만족에서 긍정적인 효과가 나타난다는 것(Corbin, Welk, Lindsey & Corbin, 2004)을 생각할 때, 여가스포츠 참여자는 지속적인 운동을 통해 자기관리가 가능하게 되면서 신체 및 정신적으로 좋은 효과를 획득하게 되고, 이러한 요소들이 생활만족도를 높이는 주요 동력이라 판단된다.

따라서 일반사람들에게 여가스포츠, 즉 운동 및 신체활동을 통한 자기관리가 이루어져야 할 것을 강조해야함을 알 수 있다. 이러한 철저한 자기관리가 개인의 생활만족도를 높일 수 있는 방안으로 작용된다는 점에서 여가스포츠의 중요성을 더욱 강조하여 많은 사람들이 스포츠 활동에 참여할 수 있도록 유도해야 될 것이다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구의 목적은 여가스포츠 참여자의 자기관리와 운동만족, 생활만족도의 관계를 분석하고 여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족 및 생활만족도에 미치는 영향을 밝히는데 있다.

첫째, 자기관리가 운동만족에 미치는 영향을 분석한 결과 자기관리는 운동만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 자기관리가 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 종합하면, 자기관리는 일상생활에서 매우 중요한 요인이며, 규칙적인 신체활동을 통해 자기관리를 하는 것이 필요한 활동으로 사료된다. 규칙적인 운동과 지속적인 운동습관은 신체 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 또한 사람들과의 관계형성을 통해 대인관계 및 사회성을 기르는 것에 큰 도움을 줄 수 있다.

여가스포츠 참가자는 운동을 통해 신체적·정신적 자기관리가 가능하며, 이는 운동만족과 생활만족도는 긍정적인 영향을 미친다. 이와 같은 결과는 운동에 참여하지 않는 일반인들에게 삶의 질, 즉 생활만족도를 높일 수 있는 방안으로 스포츠 활동을 통한 자기관리가 병행되어야 할 필요성과 그의 중요성을 더욱 강조해야 할 것을 권하는 바이다.

### 2. 제언

이와 같이 본 연구를 통하여 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

보시는 바와 같이 본 연구는 대상자를 여가스포츠 참여자로 선정하였지만 전국에 많은 인원이 참여하고 있는 모든 여가스포츠 참여자에게 일반화시키기는 어려움이 있을 것이며, 보다 다양한 대상과 종목 등을 선정하여 후속 연구가

진행되어야 할 것이다. 또한, 여가스포츠 참여자를 대상으로 하여 개발된 자기관리 설문지가 없기 때문에 여가스포츠 참여자를 대상으로 설문지가 개발되어 이해가 쉽고 해석이 용이하도록 해야 할 것이며, 세 변인의 관계를 구조적으로 검증하기 위해서 구조모형의 연구가 진행되길 제언한다.

### 참고문헌

- Koo, S. Y., & Yoon, Y. J. (2012). Verification on the Relation Model of Baseball Club Members' Achievement Goal Orientation, Self-management, Exercise Immersion, and Exercise Satisfaction. *The Korean Journal of Physical Education*, 51(5), 479-489.
- Kim, K. W. (2003). Effects of Physical Exercise on Physical Self-Concept. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1-12.
- Kim, K. S. (2004). *AMOS Structural Equation Model Analysis*. Seoul: SPSS academy.
- Kim, M. J., & Yoo, J. I. (2015). The structural relationship between Passion, Leisure attitude and satisfaction among Leisure sport participants. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(3), 205-217.
- Kim, M. H. (2015). A Relationship among Emotion, Self-management and Satisfaction of Life in the Exercise Participation. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(5), 195-205.
- Kim, B. J. (2003). Measuring Self-management Practices in Korean Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 14(4), 125-140.
- Kim, S. I., & Oh, H. O. (2006). The Relationship Between Exercise Motivation and Self-management of Participants in Dance Sports. *Journal of Coaching Development*, 8(3), 121-139.
- Kim, Y. M., Hyeon, S. H., & Song, H. S. (2008). The relationship among health status, health promoting behavior, depression and quality of Life of health program participants. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 32(4), 33-46.
- Kim, J. T. (2009). The Influences of Self-management on Satisfaction of Performance and Self-confidence in Combative Athletes. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 11(3), 305-318.
- Kim, J. E., & Kim, H. T. (2016). An Effect That Leisure Activity Through Dancesport has on Self-management Behavior. *The Korean Journal of Sport*, 14(4), 437-445.
- Park, S. Y., Kim, J., & Jang, J. Y. (2015). Structural Relationships of Physical Activity Level, Health-Related Quality of Life, Life Satisfaction and Quality of Life for College Students. *Korean Journal of Sports Science*, 24(2), 95-107.
- Park, Y. O., & Heo, H. M. (2008). An Analysis on Monetary Value of Physical, Mental Health Effect and Psychological Happiness Followed by Participation Variables of Sports Activities. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 21(2), 443-461.
- Park, J. H., & Shin, S. H. (2015). An Effect of University Kumdo Athletes Self-management on Life-satisfaction and Continued Participation. *The Korean Journal of Kumdo*, 25(1), 23-38.
- Song, E. I., & Lee, J. H. (2015). Effects of self-management of college Taekwondo athletes on Sport confidence, Exercise flow and Exercise satisfaction. *Journal of*

- the Korean society for Wellness*, 10(4), 171-182.
- Ahn, J. D., & Song, K. Y. (2008). A Comparative analysis of the Korea Olympic representative athletes's and common athletes's Self-management. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(3), 197-207.
- Yeo, Y. G., Kim, Y. K., & Kim, J. S. (2008). he Relationships among Sports Flow, Exercise Emotion and Leisure Satisfaction in Amateur Squash Player. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 34(2), 1447-1457.
- Yoo, J. I., Seong, C. H., Park, S. H., & Moon, I. S. (2010). The Development of Participant's Exercise Satisfaction Scale in Sport. *Korean Journal of Sport Psychology*, 21(3), 129-144.
- Yoo, J., & Kim, J. O. (2002). Development and Validation of Korean Exercise-Emotion Scale(KEES). *Korean Journal of Sport Psychology*, 13(2), 103-117.
- Yoon, S. M., & Jung, W. J. (2015). The Influence of Exercise Needs on Self-Management and Sport Confidence in Sport-for-All Participants. *The Korean Journal of Sport*, 13(4), 321-331.
- Yoon, S. M., & Baek, S. I. (2017). Influence of Self-Management on Sport Value Awareness and Exercise Adherence in Homemakers Participating in Line Dance. *The Korean Journal of Sport*, 15(1), 155-163.
- Lee, N. M., & Lee, K. M. (2009). The Relationship of Time Management Behavior, Self-management and Sporting Life Satisfaction of Physical Education Majoring Students. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 22(3), 19-38.
- Lee, R. J. (2011). The Influence Relations between The Leisure Activity, Self-Efficacy and Life Satisfaction of College Student. *Journal of Tourism&Leisure Research*, 23(7), 489-509.
- Lee, S. K., Kim, E. S., & Hwang, J. (2013). The Analysis of Causal Relationship among Sports Participation Level, Self-regulation, Physical Self-concept, Emotion, and School Life Satisfaction in Adolescents. *Korean Journal of Sport Psychology*, 24(2), 103-113.
- Lee, S. H. (2010). Relations of Mentoring Experience to Self-management and Sports Performance Satisfaction Among Highschool Student Athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 49(5), 13-24.
- Lee, Y. K. (2012). The relationship among passion, vitality and psychological well-being in leisure sport participants. *Journal of the Korean society for Wellness*, 7(3), 53-63.
- Lee, Y. T., & Yoo, J. I. (2010). The Relationship Analysis between Tendency Toward Sense Pursuit and Difference of Exercise Satisfaction be based on Age of the Women Participants in. *Korean Journal of Sport Psychology*, 21(2), 163-174.
- Lee, J. H. (2007). Sport Philosophy: The Leisure Sport on the view of Social-Welfare. *Journal of Korean Philosophic Society for Sport Dance*, 15(1), 149-164.
- Lee, J. K. (1992). *(The) Contribution of participation in sports & exercise programs to life satisfaction of adults*. Doctoral Dissertations, Seoul National University Graduate School.
- Lim, J. I., & Kim, J. H. (2009). Windsurfing the skill level of participants satisfied with the

- relationship of self-management and Leisure. *Korean Journal of Sports Science*, 18(2), 385-394.
- Jang, K. S. (2016). Relationships between Ski Class Satisfaction, Leisure Flow, Life satisfaction and Behavioral Intention of College Student. *Korean Journal of Sports Science*, 25(4), 787-801.
- Jang, B. W., Lee, S. W., Kim, J. B., Lee, H. H., Oh, S. J., Yun, B. I., Yun, H. N., Dong, J. Y., Jang, T. Y., & Han, D. S. (2008). Analysis of Cause and Effect for Participants' Life Satisfaction in Winter Leisure Sports. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(2), 215-231.
- Jeon, M. H. (2006). The Relationship of the Motivation of Playing Sports for All to Life Satisfaction. *Korea sport research*, 17(1), 299-308.
- Chung, J. H., & Kim, J. H. (2011). The Relationships between Self Management and Exercise Addiction of Leisure Sports. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 25(1), 15-28.
- Cho, M. R., & Moon, J. Y. (2011). The Study on the Cause-Effect Relationship among Self-management, Sports Satisfaction and Athletic Performance according to Participation Tour of KLPGA Players. *Korean Journal of Sports Science*, 20(4), 647-660.
- Cho, S. L., Lee, H. W., Kim, D. H., & Kim, B. J. (2016). The Effect of Exercise Emotion of Middle-aged Women Line Dance Club Members on Leisure Satisfaction and Exercise Adherence. *The Korean Journal of Sport*, 14(2), 119-130.
- Cho, S. L., & Kim, J. J. (2010). The Influence of Emotional Intelligence on Professional Consciousness and Job satisfaction, Organizational commitment of Professional Dancers. *Korean Journal of Sports Science*, 19(4), 491-504.
- Cho, H. I., & So, Y. H. (2007). The influences of self-management on exercise commitment and satisfaction of performance in college athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 46(6), 205-218.
- Choi, B. K. (2013). Meta-Analysis on the Effect of Exercise Participation For Physical Self Concept of Elementary School Students. *The Korean Journal of Elementary Physical Education*, 19(1), 95-109.
- Pyo, J. H., Lee, K. M., & Jang, S. H. (2011). The Influence of Immersion of Horse-riding Participants on Leisure Identity and Mental Well-being. *The Korean Journal of Physical Education*, 50(4), 277-290.
- Han, M. H. (2010). *Relationship between physical self-efficacy and exercise adherence according to the self-management in the participant of life time sports*. Master's Dissertations, Dankook University Graduate School of Education.
- Hur, J. H. (2001). Structural Validation of Athletes' Self-Management Measurement and Cause and Effect Model Test. Doctoral Dissertations, Chung Ang University Graduate School.
- Hyun, S. K. (2009). The Effects of Health Behaviors on the Health Related Quality of Life in Junior College Students. *Korean Journal of Sports Science*, 18(2), 505-518.
- Hong, M. S. (2013). The Effect of Performance Experience of Participants in Dance for

- All on Dance Commitment and Life Satisfaction. *Official Journal of the Korean Society of Dance Science*, 30(1), 139–155.
- Boarini, R., Cohen, G., Denis, V., & Ruiz, N.(2011). *Designing the 'Your Better Life Index' Methodology and results*: OECD Statistics Directorate Working Paper, OECD, Paris.
- Berger, B. G., Owen, D. R. (1998). Relationship of low and moderate intensity exercise with acute mood change in college joggers. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 611–621.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1997). A classification of the facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133–159.
- Corbin, C. B., Welk, G. H., Lindsy, R., & Corbin, W. R. (2004). *Concepts of physical fitness*, NY: McGraw–Hill Companies.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *J Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Gauvin, L., & Rejeski, W. (1993). The exercise induced Feeling Inventory, Development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 403–423.
- Rejeski, W., Thompson, A., Bruaker, P. H., & Miller, H. S. (1992). Acute exercise, Buffering Psychological stress responses in women. *Health Psychology*, 11, 355–362
- Taylor, V. R. (2000). *Measuring Healthy Days: Population Assessment of Health-related*
- Quality of Life*: US Department of Health and Human Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adult and Community Health.