

사무직 근로자의 스포츠 참여행동에 영향을 미치는 생태학적 요인: 운동정체성, 사회적지지, 조직문화 및 시설접근성을 중심으로

곽규훈¹ · 김도희² · 강동균³

¹용인예술과학대학교 조교수 · ²호서대학교 석사과정 · ³대한조정협회 감독

Ecological Factors Influencing Sports Participation Behavior among Office Workers : Focusing on Exercise Identity, Social Support, Organizational Culture, and Facility Accessibility

Kwak, Kyu-Hoon¹ · Kim, Do-Hee² · Kang, Dong-Kyun³

¹Yong-In Arts & Science University · ²Hoseo University · ³Korean National Rowing Team

Abstract

This study aimed to identify ecological factors influencing sports participation behavior among office workers, focusing on exercise identity, social support, organizational culture, and facility accessibility. Data were collected from 389 office workers employed at Company H in Seoul and Company N in Gyeonggi Province, South Korea. Given the characteristics of sports participation behavior, a two-part model was employed. Participation versus non-participation in sports was analyzed using binary logistic regression, while weekly sports participation time among participants ($n = 271$) was examined using multiple linear regression analysis. The results were as follows. First, exercise identity, social support, and facility accessibility had significant positive effects on the likelihood of sports participation, with exercise identity showing the strongest effect. Second, exercise identity, social support, and facility accessibility also had significant positive effects on weekly sports participation time among participants, with exercise identity again demonstrating the strongest influence. In contrast, organizational culture had no significant effect on either the likelihood of sports participation or weekly sports participation time. These findings suggest that enhancing exercise identity, social support, and facility accessibility is important for promoting sports participation among office workers. In particular, tailored support strategies are needed to encourage non-participants to engage in sports and to help existing participants increase the amount of time they devote to sports participation.

Key words : office workers, sport participation behavior, exercise identity, social support, organizational culture, facility accessibility

주요어 : 사무직 근로자, 스포츠 행동참여, 운동정체성, 사회적지지, 조직문화, 시설접근성

Address reprint requests to: Kang, Dong-Kyun

E-mail: kdk16@hanmail.net

Received: July, 7, 2026 Revised: September, 4, 2026 Accepted: September, 9, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성

디지털 업무환경 변화로 좌식생활이 증가하면서 성인의 신체활동 부족은 건강을 위협하는 주요 공중보건 문제로 대두되고 있다(Owen et al., 2010). 이러한 변화는 업무시간 대부분을 앉아서 보내는 사무직 근로자에게 더욱 두드러지며, 신체활동 부족으로 인한 심혈관 질환, 비만 및 대사성 질환 위험이 높은 집단으로 알려져 있다. WHO(2022)에서는 신체활동 부족을 심혈관질환, 제2형 당뇨병, 일부 암 및 조기 사망의 주요 위험요인으로 제시하였고, 성인의 규칙적인 신체활동 참여를 공중보건의 핵심 전략으로 강조하였다. 국내 연구에서도 규칙적인 스포츠 및 신체활동은 사무직 근로자의 신체적 건강뿐만 아니라 정신건강과 삶의 질 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(박세윤, 윤대현, 2019; 이보애, 2023; 이민선, 조동욱, 2025). 더욱이 장시간 좌식행동은 권장 수준 이상의 신체활동을 수행하더라도 건강위험을 독립적으로 증가시키는 것으로 보고되어(Ekelund et al., 2019), 사무직 근로자의 스포츠 참여를 촉진하기 위한 효과적인 전략 마련이 요구된다.

사무직 근로자의 스포츠 참여는 개인의 건강 증진뿐 아니라 조직 차원에서도 중요한 의미를 지녔다(곽규훈, 이준우, 2025). 선행연구에 따르면 규칙적인 스포츠 참여는 근골격계 질환과 스트레스를 감소시키고 직무몰입, 업무생산성 및 조직몰입을 향상시키며, 의료비 절감에도 긍정적인 효과를 나타내고 있다(강지훈, 2012; 최대혁, 최희남, 이철호, 2002; 이순국, 2016; Brown et al., 2011; Proper & Oostrom, 2019). 이러한 효과는 직장인의 스포츠 참여가 개인의 건강을 넘어 조직성과 향상에도 기여할 수 있음을 시사한다. 실제로 한용(2016)은 대

기업 직장인을 대상으로 한 연구에서 직장 스포츠경기 참여가 삶의 질과 조직몰입을 향상시키며, 개인 수준뿐 아니라 조직환경 수준의 요인을 함께 고려할 필요가 있음을 다층모형분석을 통해 제시하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 국내에서도 근로자의 건강증진과 건강친화적 근무환경 조성을 위해 직장 기반 신체활동 프로그램과 건강친화적 조직문화 확산을 주요 정책으로 추진하고 있다(보건복지부, 2022.05.17).

그러나 사무직 근로자의 스포츠 참여행동은 개인의 의지나 동기만으로 설명하기 어렵다. 최근 건강행동 연구에서는 신체활동이 개인의 심리적 특성뿐 아니라 사회적 관계, 조직환경 및 물리적 환경 등 다양한 수준의 요인이 복합적으로 작용한 결과로 설명되고 있다(Sallis, Owen, & Fisher, 2015). 이러한 관점을 대표적으로 설명하는 이론이 생태학적 모형(ecological model)이다. 생태학적 모형은 건강행동을 개인 수준, 대인 수준, 조직 수준, 지역 사회 및 정책 수준의 다층적 영향 과정으로 설명하며(McLeroy et al., 1988), 스포츠 참여와 신체활동 연구에서 가장 널리 활용되는 이론 중 하나이다(Sallis, Owen, & Fisher, 2015). 국내에서도 이은영 등(2016)은 신체활동 참여가 개인 요인뿐 아니라 사회적, 환경적 요인의 영향을 함께 받는다고 보고하였으며, 생태학적 접근에 기반한 다차원적 신체활동 증진 전략의 필요성을 강조하였다.

생태학적 모형에 따르면, 개인 수준에서는 운동정체성(exercise identity)이 스포츠 참여를 설명하는 핵심 심리적 요인으로 주목받고 있다. 운동정체성이 높은 사람은 자신을 운동하는 사람으로 인식하기 때문에 운동을 지속적으로 수행할 가능성이 높으며(Strachan et al., 2015), 운동습관 형성과 행동유지에도 중요한 역할을 한다(남경완, 김명미, 임승현, 2017). 대인 수준에서는 가족, 친구 및 동료의 사회적

지지가 신체활동 참여를 촉진하는 대표적인 요인으로 확인되고 있으며(이형권, 송성섭, 2012; Bauman et al., 2012), 조직 수준에서는 건강친화적 조직문화와 상사의 건강지원이 직장인의 신체활동 참여를 증가시키는 것으로 보고되고 있다(이정미, 최환규, 2019; 안상은, 2022). 또한 물리적 환경에서는 운동시설 접근성과 시설의 이용 편의성이 스포츠 참여를 결정하는 중요한 환경요인으로 제시되고 있다(조연철, 이정섭, 2002; 허종관, 정철규, 2025).

그럼에도 불구하고 기존 선행연구는 개인 수준의 심리요인 또는 환경요인을 각각 독립적으로 검증한 경우가 많으며, 생태학적 관점에서 다각적 수준의 요인을 동시에 고려한 연구는 상대적으로 부족하다. 특히 국내 사무직 근로자를 대상으로 운동정체성, 사회적 지지, 조직문화 및 시설 접근성을 하나의 연구모형으로 통합하여 스포츠 참여행동을 설명한 연구는 매우 제한적이기 때문에 실제 직장인의 스포츠 참여를 증진하기 위한 다차원적 중재전략을 수립하는 데 한계를 초래하고 있다.

따라서 본 연구는 생태학적 모형을 이론적 기반으로 하여 개인 수준의 운동정체성, 대인 수준의 사회적 지지, 조직 수준의 건강친화적 조직문화, 물리적 환경 수준의 시설 접근성이 사무직 근로자의 스포츠 참여행동에 미치는 영향을 통합적으로 검증하고자 한다. 특히 스포츠 참여행동을 참여 여부와 참여시간의 두 차원으로 구분하여 분석함으로써 스포츠 참여를 시작하는 요인과 참여 이후 참여시간을 결정하는 요인을 구분하여 규명하고자 한다. 이러한 접근은 참여 여부와 참여량이 서로 다른 결정 과정에 의해 설명될 수 있다는 2부분 모형의 개념에 근거한다(Cragg, 1971). 또한 참여하지 않는 집단과 참여하는 집단을 분리하여 분석함으로써 두 집단 간 이질성을 반영할 수 있으며, 단일 회귀모형보다 각 단계의 영향요인을 보다 적절하게 추정할 수 있는 장점이 있다

(Duan et al., 1983; Mihaylova et al., 2011). 결과적으로 생태학적 관점에서 직장인의 스포츠 참여행동을 이해하는 이론적 근거를 확장할 뿐 아니라, 기업의 건강증진 프로그램과 직장 기반 스포츠 정책 수립을 위한 실증적 근거를 제공할 것으로 기대된다.

2. 연구문제 및 모형

본 연구는 사무직 근로자의 스포츠 참여행동에 영향을 미치는 생태학적 요인을 규명하는데 목적을 두었다. 구체적으로 개인 수준의 운동정체성, 대인 수준의 사회적 지지, 조직 수준의 건강친화적 조직문화, 환경 수준의 스포츠 시설 접근성이 스포츠 참여 여부와 참여자의 주당 스포츠 참여시간에 미치는 영향을 분석함으로써, 사무직 근로자의 스포츠 참여를 촉진하기 위한 다차원적 전략 수립에 필요한 기초 자료를 제공하고자 하였다.

첫째, 사무직 근로자의 운동정체성, 사회적 지지, 조직문화 및 시설 접근성은 스포츠 참여 여부에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 스포츠에 참여하는 사무직 근로자를 대상으로 운동정체성, 사회적 지지, 조직문화 및 시설 접근성은 주당 스포츠 참여시간에 어떠한 영향을 미치는가?

특히 생태학적 모형은 개인의 건강행동과 신체활동이 개인적 특성뿐만 아니라 사회적 관계, 조직환경, 지역사회 및 정책환경 등 다수준 요인의 영향을 받는다고 설명한다(McLeroy et al., 1988; Sallis et al., 2006). 사무직 근로자의 스포츠 참여는 개인의 운동에 대한 인식과 더불어 가족·동료와의 관계, 직장 내 규범 및 시설 이용 여건의 영향을 받으므로, 본 연구에서는 선행연구(김경자, 서슬기, 김양균, 2020; 박윤화, 2014; 심형일, 2000; 임용빈, 2026; 하지연, 2004; Thomas et al., 2021)와 연구대상의 특성을 고려하여 개인, 대인, 조직 및 물리적

환경의 네 수준으로 연구모형을 구성하였다.

구체적으로 개인 수준의 운동정체성은 운동을 자기개념의 일부로 인식하는 정도로서 스포츠 참여와 관련되는 심리적 요인이며 (Anderson & Cychosz, 1994), 대인 수준의 사회적지지는 가족과 동료의 격려 및 동반 참여를 통해 스포츠 참여를 촉진할 수 있는 관계적 자원이다(Bauman et al., 2012). 조직 수준의 조직문화는 근무시간과 업무규범의 영향을 받는 사무직 근로자의 스포츠 참여를 허용하거나 장려하는 조직적 조건이며(Thomas et al., 2021), 물리적 환경 수준의 시설접근성은 스포츠 활동을 수행할 수 있는 기회와 이용 편의성을 높이는 환경적 요인이다(Choi et al., 2017). 따라서 본 연구는 운동정체성, 사회적지지, 조직문화 및 시설접근성을 각각 스포츠 참여의 개인적 기반, 관계적 지원, 조직적 조건 및 물리적 기회를 설명하는 핵심 요인으로 선정하였다(그림 1).

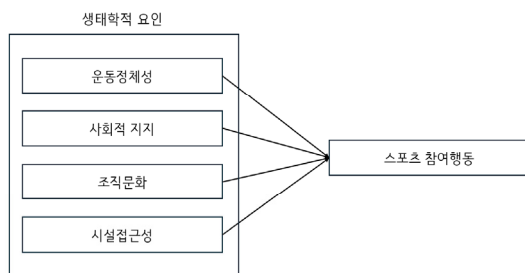


그림 1. 연구모형

구체적으로 생태학적 모형을 이론적 근거로 하여 개인 수준의 운동정체성, 대인 수준의 사회적 지지, 조직 수준의 조직문화, 물리적 환경 수준의 시설 접근성을 독립변인으로 설정하였다. 종속변인은 스포츠 참여행동이며, 스포츠 참여행동은 스포츠 참여 여부와 주당 스포츠 참여시간의 두 가지 측면으로 구분하였다. 즉 스포츠 참여행동이 참여 여부와 참여량이라는 서로 다른 의사결정 과정으로 이루어진다는 점

을 고려하여 2부분 모형(Eberth & Smith, 2010)을 적용하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 사무직 근로자를 모집단으로 선정한 후, 서울시에 위치한 H기업과 경기도에 소재한 N기업에 재직 중인 사무직 근로자를 대상으로 집락표집법을 적용하여 자료를 수집하였다. 설문조사는 2026년 3월부터 6월까지 실시하였으며, 연구의 목적과 내용을 관계자들에게 충분히 설명한 후 연구 참여에 자발적으로 동의한 대상자에게 자기평가기입법으로 응답하도록 하였다. 총 450부의 설문지를 회수하였으며, 이 중 이중기입, 무응답 및 불성실 응답 등으로 자료의 신뢰성이 낮다고 판단된 61부(13.6%)를 제외하였다. 최종적으로 389부(86.4%)를 분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적인 특성($n=389$)

특성	구분	n(%) / M±SD
성별	남성	207(53.2%)
	여성	182(46.8%)
연령	20대	74(19.0%)
	30대	126(32.4%)
	40대	109(28.0%)
	50대 이상	80(20.6%)
결혼 여부	미혼	171(44.0%)
	기혼	218(56.0%)
근속연수	5년 미만	112(28.8%)
	5~10년 미만	98(25.2%)
	10~15년 미만	83(21.3%)
	15년 이상	96(24.7%)
주당 근무시간	40시간 미만	43(11.1%)
	40~49시간	219(56.3%)
	50시간 이상	127(32.6%)
직급	사원	116(29.8%)
	대리	98(25.2%)
	과장	82(21.1%)
	차장 이상	93(23.9%)
스포츠 참여 여부	참여	271(69.7%)
	비참여	118(30.3%)
참여자의 주당 스포츠 참여시간(분)		162.4±69.7

2. 조사도구

본 연구에 사용된 조사도구는 개인적 특성(성별, 연령, 결혼 여부, 근속연수, 주당 근무시간, 직급, 스포츠 참여여부)을 묻는 문항과, 운동정체성, 사회적지지, 조직문화, 시설접근성 및 참여행동 척도가 포함된 질문지를 활용하였다. 특히 스포츠 참여행동은 스포츠 참여 여부와 주당 스포츠 참여시간의 두 문항으로 측정하였다.

특히 스포츠 참여 여부는 최근 1개월간의 스포츠 활동을 기준으로, WHO(2020)의 신체활동 권고기준인 주당 150분 이상의 중강도 스포츠 활동 또는 주당 75분 이상의 고강도 스포츠 활동을 규칙적으로 수행하였는지를 통해 측정하였다. 이러한 기준은 스포츠 참여 경험의 유무가 아닌 건강증진에 유의미한 수준의 규칙적 참여 여부를 구분하기 위한 것이다. 따라서 스포츠 활동 경험이 있더라도 권고량에 미달한 응답자는 비참여자가 아니라 규칙적 스포츠 참여 기준의 미충족자로 분류하였다.

또한 주당 스포츠 참여시간은 스포츠에 참여하고 있는 응답자만을 대상으로 최근 1개월 동안 일주일 평균 스포츠 활동에 참여한 시간을 조사하였다. 주당 스포츠 참여시간을 측정할 이유 역시, WHO(2020)가 성인의 신체활동 수준을 평가할 때 일주일 동안 누적된 신체활동 시간을 핵심 지표로 제시하고 있기 때문이다.

운동정체성은 최연호(2016)가 학생선수의 운동정체성이 자기효능감 및 진로성숙에 미치는 영향을 규명하기 위해 사용한 척도를 활용하였다. 전체 10문항으로 정체성(4문항), 유일성(4문항), 부정정서(2문항)의 요인으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하였다. 점수가 높을수록 운동정체성이 높은 것으로 해석하였다. 사회적지지 척도는 김상현(2014)이 야구동호인의 사회적 지지와 여가만족 및 운동지속의도의

관계를 분석하기 위해 사용한 척도를 활용하였다. 전체 25문항으로 정서적 지지(7문항), 평가적 지지(6문항), 물질적 지지(6문항), 정보적 지지(6문항)의 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 사회적 지지 수준이 높은 것으로 해석하였다.

조직문화 척도는 조혜민(2020)이 사회복지 조직 최고관리자의 변혁적 리더십과 조직문화의 관련성을 규명하기 위해 사용한 척도를 수정하여 활용하였다. 본 연구에서는 집단문화(6문항)와 발전문화(6문항)의 2개 하위요인으로 구성된 총 12문항을 사용하였으며, 5점 Likert 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 조직문화를 긍정적으로 인식하는 것으로 해석하였다. 마지막으로 시설 접근성은 김진용(2017)의 공공체육시설 서비스 질 척도 중 시설 및 접근성 요인을 활용하였다. 전체 8문항으로 시설(4문항)과 접근성(4문항)의 2개 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 스포츠 시설의 이용환경과 접근성을 긍정적으로 인식하는 것으로 해석하였다.

그러나 본 조사를 실시하기에 앞서, 체육측정평가 및 스포츠경영학, 스포츠사회학 전공의 교수 3인이 회의를 통해 모든 측정문항이 연구목적과 사무직 근로자의 특성에 적합하도록 수정하였다. 이 과정에서 각 문항의 내용타당도는 Lawshe(1975)의 내용타당도비율(CVR)을 이용하여 검토하였으며, 모든 문항의 CVR이 1.00을 충족할 때까지 수정을 반복하였다. 이후 수정된 설문지를 대상으로 사전조사를 실시하여 측정도구의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 타당도는 확인적 요인분석을 통해 검증하였으며, 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 산출하여 내적 일관성을 확인하였다.

그 결과, 일부 문항은 표준화 요인적재량이 권장기준인 .50(Hair et al., 2022) 미만으로 10

표 2. 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

잠재 변인	측정 변인	문항내용	B	β	S.E.	C.R.	AVE	CR	α
운동 정체성	자아 정체성	1 나 자신을 운동을 하는 사람이라고 생각한다.	1.00	.780					
		2 운동과 관련하여 많은 목표를 세우고 있다.	.936	.740	.081	11.556***	.544	.823	.781
		3 다른 사람들은 나를 운동을 즐기는 사람으로 생각한다.	.872	.690	.084	10.381***			
	유일성	5 다른 사람보다 운동에 대해 자주 생각한다.	1.00	.720					
		6 기분을 유지하기 위해 운동은 꼭 필요하다고 생각한다.	1.064	.760	.092	11.565***	.584	.845	.804
		9 운동은 내 삶에서 매우 중요한 활동이라고 생각한다.	1.137	.810	.094	12.096***			
	정서적	1 내가 사랑과 관심을 받고 있다고 느끼게 해 준다.	1.00	.800	-	-			
		3 나의 개인적인 문제를 정서적으로 이해해 준다.	.958	.770	.075	12.773***	.582	.871	.839
		4 내가 마음 놓고 의지할 수 있는 사람들이다.	.901	.730	.078	11.551***			
사회적 지지	정보적	6 내가 어려움을 겪을 때 용기를 북돋아 준다.	.929	.750	.077	12.065***			
		8 내 문제를 이해하고 필요한 정보를 함께 나누어 준다.	1.00	.740	-	-			
		9 어려운 상황에서 문제를 해결할 수 있는 방법을 알려준다.	1.083	.790	.089	12.169***	.563	.856	.821
	물질적	10 내가 이해하지 못한 내용을 잘 설명해 준다.	.946	.710	.091	10.396***			
		12 문제 해결에 도움이 되는 정보를 제공해 준다.	1.021	.760	.087	11.736***			
		14 필요할 때 경제적인 도움을 제공해 준다.	1.00	.700	-	-			
	평가적	17 상담이 필요할 때 시간을 내어 준다.	1.047	.730	.101	10.366***	.514	.760	.726
		19 몸이 아플 때 나의 일을 대신 도와준다.	1.026	.720	.102	10.059***			
		20 나의 행동을 공정하게 평가해 준다.	1.00	.760	-	-			
조직 문화	집단 문화	21 내가 가치 있는 사람임을 인정해 준다.	1.092	.810	.084	13.000***	.601	.883	.851
		24 나를 인격적으로 존중해 준다.	1.056	.790	.083	12.723***			
		25 내 의견을 존중하고 대체로 받아들여 준다.	.973	.740	.086	11.314***			
	발전 문화	1 구성원들은 서로 우호적인 관계를 유지하려고 노력한다.	1.00	.750	-	-			
		2 조직은 협력적인 근무 분위기를 중요하게 생각한다.	1.041	.780	.085	12.247***	.552	.845	.816
		4 상사는 지시하기보다 친근하게 소통한다.	.928	.710	.089	10.427***			
	발견 문화	6 구성원들 간의 교류와 소통이 활발하다.	.956	.730	.087	10.989***			
		7 조직은 새로운 아이디어와 창의성을 중요하게 생각한다.	1.00	.720	-	-			
		9 업무 절차와 규칙을 유연하게 개선할 수 있다.	1.073	.770	.091	11.791***			
시설 및 접근성	시설	10 새로운 시도나 사업을 적극적으로 지원한다.	1.121	.800	.090	12.456***	.555	.861	.834
		11 새로운 도전을 장려하는 분위기이다.	1.029	.740	.092	11.185***			
		12 제안제도와 아이디어 제도가 활발하게 운영된다.	.961	.690	.094	10.223***			
	접근성	1 운동시설은 현대적인 시설과 운동기구를 갖추고 있다.	1.00	.790	-	-			
		2 다양한 운동기구가 비치되어 있다.	1.054	.820	.079	13.342***	.602	.883	.854
		3 운동시설은 깨끗하고 청결하다.	.972	.760	.082	11.854***			
	접근성	4 운동시설의 실내 환경은 쾌적하다.	.931	.730	.084	11.083***			
		6 운동시설은 도로로 이용하기 편리하다.	1.00	.740	-	-			
		7 운동시설은 찾기 쉬운 위치에 있다.	1.061	.780	.093	11.409***	.553	.812	.778
		8 운동시설은 대중교통으로 접근하기 편리하다.	.957	.710	.096	9.969***			

문항이 나타났으며($\beta=.212\sim.487$), 수정지수가 15.00 이상($MI=15.62\sim 39.47$)으로 8문항이 나타나 다른 문항과 높은 오차공분산을 형성하여 측정모형의 적합도를 저해하는 것으로 확인되었다.

이에 통계적 기준과 문항의 내용적 타당성을 종합적으로 검토한 결과, 운동정체성 4문항(4번=내 주변 사람들은 대부분 규칙적으로 운동을 한다, 7번=운동은 내 삶에서 가장 중요한 부분 중 하나이다, 8번=계획했던 운동을 하지 못하면 스스로에게 실망한다, 10번=부상이나

건강 문제로 운동을 하지 못하게 된다면 매우 실망할 것이다), 사회적 지지 10문항(2번=주변 사람들과 함께 있으면 친밀감을 느낀다, 5번=주변 사람들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 격려해 준다, 7번=주변 사람들은 내가 기분이 좋지 않을 때 기분이 나아질 수 있도록 도와준다, 11번=주변 사람들은 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 건전한 조언을 해 준다, 13번=주변 사람들은 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언해 준다, 15번=주변 사람들은 직접 도와줄 수 없더라도 다른 방법으로 도움을 준다, 16번

=주변 사람들은 대가를 바라지 않고 최선을 다해 도와준다, 18번=주변 사람들은 필요한 물건을 기꺼이 빌려준다, 22번=주변 사람들은 내가 하는 일을 인정해 준다, 23번=주변 사람들은 내가 잘했을 때 칭찬을 아끼지 않는다), 조직문화 3문항(3번=우리 조직은 인간 중심의 조직문화를 강조한다, 5번=문제가 발생하면 구성원들은 서로 협력하여 해결하려고 한다, 8번=우리 조직은 지속적인 성장과 발전을 강조한다) 및 시설·접근성 1문항(5번=운동시설은 셔틀버스 등 교통편을 제공한다)을 제거한 후 최종 측정모형을 구성하였다.

이를 근거로 재분석한 결과, <표 2>처럼 모든 측정문항의 표준화 요인적재량(β)은 .690~.820의 범위로 나타나 권장기준인 .50 이상을 충족하였으며(Hair et al., 2022), 비표준화 요인적재량의 임계비(C.R.)는 9.969~13.342로 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($p < .001$). 이는 모든 측정문항이 해당 잠재변인을 타당하게 설명하고 있다는 것이다. 잠재변인의 평균분산추출(AVE)은 .514~.602로 모두 권장기준인 .50 이상을 충족하였으며(Fornell & Larcker, 1981), 개념신뢰도(CR)는 .760~.883으로 모두 기준치인 .70 이상을 나타내 수렴타당도가 확보되었다. 또한 Cronbach's α = .726~.854의 범위로 나타나 모든 구성개념에서 양호한 내적 일관성을 보였다(Nunnally & Bernstein, 1994). 따라서 본 연구에서 사용한 측정도구는 집중타당도와 신뢰도를 충족하였다.

3. 자료처리

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 28.0와 AMOS 28.0을 활용하여 분석하였다. 구체적으로 대상자의 일반적인 특성은 빈도분석을 포함한 기술통계치를 적용하였으며 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증은 확인적 요인분석과 Cronbach's α 로 규명하였다. 또한, 자료의 정

상성 및 다중공선성을 확인하기 위해 기술통계치 및 상관분석을 실시하였다.

무엇보다 각 척도는 다수의 하위요인으로 구성되어 있었으며, 하위요인별 문항 수가 상이하므로 문항 수에 따른 가중치 편향을 최소화하기 위해 먼저 각 하위요인의 평균점수를 산출하였다. 이후 산출된 하위요인 평균점수를 동일한 가중치로 평균하여 상위 구성개념의 합성점수를 산출하였으며, 이를 회귀분석의 독립변인으로 활용하였다. 이러한 접근은 동일 가중치 기반의 합성점수 구성 원칙과 합성점수 활용에 관한 선행연구(Sijtsma, Ellis, & Borsboom, 2024; Schuberth et al., 2025)에 근거하여 적용하였다.

무엇보다 본 연구는 스포츠 참여행동이 '참여 여부'와 '참여량'이라는 두 개의 상이한 행동과정으로 구성된다는 점을 고려하여 2부분모형을 적용하였으며, 성별과 연령을 통제변인으로 설정하여 검증하였다. 구체적으로 사무직 근로자를 대상으로 스포츠 참여 여부를 종속변인으로 설정하고, 운동정체성, 사회적 지지, 조직문화 및 시설 접근성이 스포츠 참여 여부에 미치는 영향을 검증하기 위해 이항 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 다음으로 스포츠에 참여한 사무직 근로자를 대상으로 주당 스포츠 참여시간을 종속변인으로 설정하고, 동일한 독립변인이 스포츠 참여시간에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중선형회귀분석을 실시하였다. 회귀분석에 앞서 참여시간의 분포와 회귀모형의 기본 가정을 확인한 결과, 다중선형회귀분석의 적용이 적절한 것으로 판단하였다. 모든 통계적 검정의 유의수준은 .05로 설정하였다.

III. 연구 결과

본 연구결과를 제시하기 이전에 자료의 정상성 및 다중공선성을 확인하기 위해 <표 3>처럼

표 3. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계 분석 결과($n=389$)

변인	M	SD	왜도	첨도	1)	2)	3)	4)
1) 운동정체성	3.08	.73	.12	-.41	1.00			
2) 사회적 지지	3.32	.62	-.18	-.29	.34***	1.00		
3) 조직문화	3.14	.67	.06	-.47	.27***	.39***	1.00	
4) 시설 접근성	3.27	.70	-.11	-.36	.29***	.26***	.35***	1.00

*** $p<.001$

주요 변인의 기술통계 및 상관관계를 분석한 결과, 운동정체성= $3.08 \pm .73$, 사회적지지= $3.32 \pm .62$, 조직문화= $3.14 \pm .67$, 시설 접근성= $3.27 \pm .70$ 로 나타났다. 또한 왜도=-.18~.12, 첨도=-.47~- .29의 범위로 나타나 모든 변인이 정규성 기준을 충족하였다(Kline, 2023). 특히 상관관계를 분석한 결과에서는 운동정체성은 사회적 지지($r=.34$, $p<.001$), 조직문화($r=.27$, $p<.001$), 시설 접근성($r=.29$, $p<.001$)과 모두 유의한 정(+)적 상관을 보였다. 사회적 지지는 조직문화($r=.39$, $p<.001$) 및 시설 접근성($r=.26$, $p<.001$)과 유의한 정(+)적 상관을 나타냈으며, 조직문화와 시설 접근성 간에도 유의한 정(+)적 상관이 확인되었다($r=.35$, $p<.001$). 한편, 모든 상관계수는 $<.80$ 으로 나타나 독립변수 간 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다(Hair et al., 2022).

1. 사무직 근로자의 운동정체성, 사회적지지, 조직문화 및 시설 접근성이 스포츠 참여 여부에 미치는 영향

성별과 연령을 통제한 상태에서 사무직 근로자의 운동정체성, 사회적지지, 조직문화 및 시설 접근성이 스포츠 참여 여부에 영향을 미치는 요인에 대한 이항 로지스틱 회귀분석 결과를 제시하였다.

<표 4>처럼 운동정체성($B=.742$, $OR=2.101$, $p<.001$), 사회적 지지($B=.253$, $OR=1.288$, $p=.035$) 및 시설 접근성($B=.396$, $OR=1.486$, $p=.001$)은 스포츠 참여 여부에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 운동정체성이 1점 증가할수록 스포츠 참여 오즈는 약 2.10배 증가하였으며, 사회적 지지는 약 1.29배, 시설 접근성은 약 1.49배 증가하는 것으로 나타났다. 반면 조직문화($B=.158$, $OR=1.171$, $p=.173$)는 스포츠 참여 여부에 유의한 영향을 미치지 않았다.

통계변인에서는 성별($B=.218$, $OR=1.244$, $p=.330$)과 연령은 모두 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 단, 50대 이상은 20대에 비해 스포츠 참여 가능성이 낮은 경향을 보였으나($B=-.618$, $OR=.539$, $p=.067$), 통계적으로 유의하지는 않았다.

표 4. 스포츠 참여 여부에 영향을 미치는 요인에 대한 이항 로지스틱 회귀분석 결과($n=389$)

변수	B	S.E.	Wald	p	OR	95% CI Lower	95% CI Upper
성별(남성)	.218	.224	.948	.330	1.244	.801	1.931
연령 30대	-.164	.306	.287	.592	.849	.466	1.546
연령 40대	-.382	.319	1.434	.231	.683	.366	1.273
연령 50대 이상	-.618	.337	3.364	.067	.539	.278	1.043
운동정체성	.742	.132	31.627	<.001	2.101	1.622	2.722
사회적 지지	.253	.120	4.445	.035	1.288	1.018	1.629
조직문화	.158	.116	1.855	.173	1.171	.934	1.469
시설 접근성	.396	.118	11.259	.001	1.486	1.179	1.874
Constant	-2.914	.641	20.670	<.001			

<표 5>는 모형 적합도를 검증한 결과이다. Omnibus 검정은 통계적으로 유의한 것으로 나타나($\chi^2=58.63$, $df=8$, $p<.001$), 독립변수를 포함한 모형이 영모형에 비해 적합한 것으로 확인되었다. 또한 Nagelkerke R^2 는 .257로 나타나 스포츠 참여 여부의 변량을 약 25.7% 설명하는 것으로 나타났으며, Hosmer-Lemeshow 적합도는 $\chi^2=6.973$ ($df=8$)로 나타나 모형은 자료에 적합하였다.

표 5. 모형 적합도

Omnibus $\chi^2(df)$	p	-2 Log Likelihood	Nagelkerke R^2	Hosmer-Lemeshow $\chi^2(df)$, p
58.63(8)	<.001	430.582	.257	6.973(8), .540

2. 스포츠에 참여한 사무직 근로자의 운동정체성, 사회적지지, 조직문화 및 시설 접근성이 주당 스포츠 참여시간에 미치는 영향

<표 6>은 스포츠에 참여하는 사무직 근로자 271명을 대상으로 주당 스포츠 참여시간에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 성별과 연령을 통제한 다중선형회귀분석 결과이다. 회귀 모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($F=21.163$, $p<.001$), 모형의 설명력은 39.1%($R^2=.391$), 수정된 설명력은 37.3%(Adjusted $R^2=.373$)로 확인되었다.

분석 결과, 스포츠에 참여하는 사무직 근로자의 운동정체성($B=21.354$, $\beta=.446$, $t=7.583$, $p<.001$)은 주당 스포츠 참여시간에 가장 큰 정

(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회적 지지($B=7.864$, $\beta=.182$, $t=3.144$, $p=.002$)와 시설 접근성($B=10.276$, $\beta=.228$, $t=3.881$, $p<.001$)도 주당 스포츠 참여시간에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 반면 조직문화($B=3.281$, $\beta=.071$, $t=1.205$, $p=.229$)는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않았다.

통제변인인 성별($B=7.821$, $\beta=.093$, $t=1.794$, $p=.074$)과 연령(30대: $B=-2.614$, $\beta=-.038$, $t=-.49$

5, $p=.621$; 40대: $B=-6.742$, $\beta=-.091$, $t=-1.174$, $p=.242$; 50대 이상: $B=-10.583$, $\beta=-.126$, $t=-1.712$, $p=.088$)은 모두 주당 스포츠 참여시간에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 공차한계(Tolerance)는 .686~.923, 분산팽창계수(VIF)는 1.084~1.458의 범위로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다(Hair et al., 2022).

IV. 논의

사무직 근로자의 스포츠 참여행동은 개인의 건강뿐 아니라 조직의 생산성과 지속가능한 건

표 6. 스포츠 참여 사무직 근로자의 주당 스포츠 참여시간에 대한 다중선형회귀분석 결과($n=271$)

변수	B	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
(Constant)	18.462	9.214	-	2.004	.046	-	-
성별(남성=1)	7.821	4.358	.093	1.794	.074	.923	1.084
연령(30대)	-2.614	5.281	-.038	-.495	.621	.724	1.382
연령(40대)	-6.742	5.744	-.091	-1.174	.242	.689	1.451
연령(50대 이상)	-10.583	6.183	-.126	-1.712	.088	.731	1.368
운동정체성	21.354	2.816	.446	7.583	<.001	.775	1.291
사회적 지지	7.864	2.501	.182	3.144	.002	.729	1.372
조직문화	3.281	2.724	.071	1.205	.229	.686	1.458
시설 접근성	10.276	2.648	.228	3.881	<.001	.759	1.317

$R^2=.391$, Adjusted $R^2=.373$, $F=21.163$, $p<.001$

강증진 측면에서도 중요한 의미를 가진다. 그러나 스포츠 참여는 개인의 의지만으로 설명하기 어려우며, 개인을 둘러싼 사회적, 환경적 요인을 함께 고려할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 생태학적 관점에서 운동정체성, 사회적 지지, 조직문화 및 시설 접근성이 사무직 근로자의 스포츠 참여행동에 미치는 영향을 규명하고자 하였다. 이러한 연구목적에 바탕으로 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 운동정체성은 사무직 근로자의 스포츠 참여 여부에 가장 강력한 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 운동정체성이 높을수록 스포츠에 참여할 가능성이 약 2.10배 증가하였으며, 이는 운동을 자신의 정체성 일부로 인식하는 사람일수록 운동행동을 지속적으로 선택한다는 의미이다. 이러한 결과는 운동정체성이 신체활동 참여와 운동지속을 설명하는 핵심 심리요인이라는 선행연구(신준하, 허진영, 2021; 안주미, 박주영, 진현주, 2023)와 일치하였다.

운동정체성은 운동 선호를 넘어 자신을 ‘운동을 생활화하고, 이를 통해 건강과 삶의 질을 향상시키는 사람’으로 인식하게 함으로써 운동행동의 일관성과 지속성을 강화한다(Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993; Strachan et al., 2015). 이러한 자기개념은 계획행동이론의 행동의도 및 자기결정성이론의 내재적 동기와 연계하여 스포츠 참여를 설명할 수 있는 심리적 기반으로 이해할 수 있다(Ajzen, 1991; Deci & Ryan, 2000). 특히 여가의 관점에서 스포츠 참여는 사무직 근로자가 여가시간을 활용하여 신체적, 심리적 회복과 자기계발을 추구하는 능동적 여가활동이라는 의미가 있다. 따라서 운동정체성이 높은 근로자는 스포츠를 일시적인 건강관리 수단이 아니라 자신의 생활방식과 여가생활을 구성하는 활동으로 인식할 가능성이 있으며, 이러한 인식은 스포츠 참여와 관련될 수 있다.

이에 사무직 근로자의 스포츠 참여를 확대하

기 위해서는 단기적인 프로그램 제공뿐만 아니라 스포츠를 지속가능한 여가생활의 일부로 인식하고 ‘운동하는 사람’이라는 자기인식을 형성하도록 지원하는 접근이 필요하다. 기업은 사내 스포츠 동호회 운영, 체육시설 이용 지원 및 유연한 근무제도 등을 통해 근로자의 자발적인 스포츠 참여와 여가시간 활용을 지원하는 방안을 고려할 수 있다. 다만 이러한 방안은 본 연구에서 그 효과가 직접 검증된 것이 아니라 연구결과에 근거하여 제안한 실천적 시사점으로 이해할 필요가 있다.

또한, 사무직 근로자의 사회적 지지와 시설 접근성은 스포츠 참여 여부를 유의하게 증가시키는 요인으로 나타났으나, 조직문화에서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 사무직 근로자의 사회적 지지가 높을수록 스포츠 참여 가능성은 약 1.29배, 시설 접근성이 높을수록 약 1.49배 증가하였다. 이러한 결과는 생태학적 모형에서 제시하는 대인 수준과 물리적 환경 수준의 요인이 신체활동 참여를 촉진한다는 이론적 관점과 일치하였다(McLeroy et al., 1988; Sallis, Owen, & Fisher, 2015). 가족이나 동료의 격려, 함께 운동할 수 있는 사회적 관계는 운동 참여에 대한 심리적 부담을 낮추고 행동을 지속하도록 돕는 반면, 직장이나 거주지 주변의 체육시설 접근성은 시간과 이동에 따른 제약을 감소시켜 실제 참여 가능성을 높이는 것으로 해석된다. 예를 들어 함께 운동하는 동료가 있거나 회사 인근에 헬스장, 골프연습장, 체육공원 등이 위치한 경우 퇴근 후 별도의 이동 부담 없이 스포츠 활동을 실천할 가능성이 높아질 수 있다.

반면 조직문화는 스포츠 참여 여부에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않았다. 이는 조직문화가 스포츠 참여와 무관하다기보다, 조직수준의 요인이 개인 및 대인 수준의 요인이나 구체적인 근무조건을 통해 간접적으로 작용할 가능성을 시사한다. 생태학적 모형은 개인, 대

인, 조직 및 환경 수준의 요인이 상호작용하여 행동을 형성한다고 설명한다(McLeroy et al., 1988; Sallis et al., 2006). 본 연구의 결과는 직장 내 신체활동 문화와 신체활동 간의 관련성을 보고한 Thomas 등(2021)의 연구와는 차이가 있지만, 직장환경에 대한 인식과 여가시간 신체활동 간에 유의한 관련성이 없다고 보고한 Lucove, Huston, 및 Evenson(2007)의 결과와는 유사하다. 따라서 조직문화가 실제 참여로 이어지기 위해서는 운동시간 확보, 동료 기반 프로그램 및 시설 이용 지원과 같이 근로자가 체감할 수 있는 구체적인 여건이 함께 마련될 필요가 있다.

특히 본 연구의 중요한 의의는 스포츠 참여 행동을 스포츠 참여 여부와 주당 스포츠 참여 시간으로 구분하여 분석하였다는 점이다. 스포츠 참여를 시작하게 하는 요인과 참여 이후 참여수준을 확대하는 요인은 서로 다를 수 있으므로, 스포츠 참여행동을 하나의 결과변수로 분석하기보다 참여 여부와 참여량을 구분하여 접근하는 것이 사무직 근로자의 스포츠 참여행동을 보다 정교하게 이해하는 데 유용하다는 것이다.

이러한 관점에서 사무직 근로자의 주당 스포츠 참여시간을 분석한 결과, 운동정체성, 사회적 지지 및 시설 접근성이 유의한 정적 영향을 미쳤으며, 이 가운데 운동정체성의 영향력이 가장 크게 나타났다. 이는 자신을 운동하는 사람으로 인식하고 운동을 일상생활의 중요한 부분으로 받아들이는 근로자일수록 스포츠에 참여하는 데 그치지 않고 더 많은 시간을 지속적으로 투자한다는 것이다. 특히 운동정체성은 스포츠 참여 여부와 주당 참여시간 모두에서 가장 큰 영향력을 나타내 스포츠 행동의 시작뿐 아니라 유지와 확대를 설명하는 핵심적인 개인 수준 요인임을 보여준 근거로 볼 수 있다. 또한 사회적 지지가 높을수록 주당 참여시간이 증가한 결과는 가족, 동료 및 주변 사람

의 격려와 동반 참여가 시간적, 심리적 부담을 완화하고 지속적인 참여를 촉진할 수 있음을 시사한다. 특히 부모와 자녀의 심리적 특성이 각자의 운동시간뿐 아니라 상호 관계 속에서 영향을 미칠 수 있다는 선행연구(최정운, 김세형, 2026)는 운동행동이 개인적 요인만이 아니라 가까운 타인과의 관계적 맥락과 관련되어 있음을 보여준다. 그리고 시설 접근성 역시 유의한 영향을 미쳐 직장이나 거주지 주변에서 체육시설을 편리하게 이용할 수 있는 환경이 실제 스포츠 참여시간을 확대하는 중요한 조건임을 확인할 수 있다.

이에 반해 조직문화는 주당 스포츠 참여시간에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 성별과 연령 역시 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 직장 내 정책과 환경에 대한 인식이 여가시간 신체활동과 유의한 관련성을 보이지 않았다고 보고한 Lucove, Huston, Evenson(2007)의 결과와 유사하다. 생태학적 관점에서 이러한 결과는 조직 수준 요인의 중요성을 부정하기보다, 조직문화가 운동정체성, 사회적지지 및 시설접근성과 연계되어 간접적으로 작용할 가능성을 시사한다. 따라서 조직 차원의 일반적인 건강친화적 분위기만으로 스포츠 참여시간을 확대하기보다는 운동시간 보장, 동료 기반 프로그램 운영 및 직장 인근 체육시설과의 연계 등 근로자가 직접 활용할 수 있는 구체적인 지원이 필요하다고 판단된다. 또한 성별이나 연령에 따른 선별적 지원보다 운동정체성, 사회적지지 및 시설접근성을 함께 강화하는 다차원적인 접근이 사무직 근로자의 스포츠 참여시간 확대에 더 적절할 것으로 판단된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 사무직 근로자의 스포츠 참여행동에 영향을 미치는 생태학적 요인으로 운동정체

성, 사회적 지지, 조직문화 및 시설 접근성을 규명하는 데 목적이 있다. 이를 위해 서울시에 위치한 H기업과 경기도 소재 N기업에 재직 중인 사무직 근로자 389명을 대상으로 집락표집법을 통해 자료를 수집하였으며, 스포츠 참여 여부와 스포츠 참여자의 주당 참여시간을 구분하여 2부분 모형을 적용하여 분석하였다. 그 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 사무직 근로자의 스포츠 참여 여부는 운동정체성, 사회적 지지 및 시설 접근성이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이 중 운동정체성의 영향력이 가장 크게 나타났다. 반면 조직문화는 스포츠 참여 여부에 유의한 영향을 미치지 않았다.

둘째, 스포츠에 참여하는 사무직 근로자의 주당 스포츠 참여시간에는 운동정체성, 사회적 지지 및 시설 접근성이 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동정체성이 가장 큰 영향력을 보였다. 반면 조직문화는 주당 스포츠 참여시간에도 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다.

따라서 사무직 근로자의 스포츠 참여행동을 증진하기 위해서는 조직문화 개선만으로는 한계가 있으며, 생태학적 요인 중 개인 수준의 운동정체성을 강화하고, 대인 수준의 사회적 지지체계를 확대하며, 물리적 환경 수준의 스포츠 시설 접근성을 향상시키는 다차원적인 접근이 필요함을 알 수 있다. 또한 스포츠 참여 행동은 참여 여부와 참여시간에 영향을 미치는 과정이 서로 구분될 수 있으므로, 향후 스포츠 참여 정책과 프로그램은 참여를 유도하는 전략과 참여를 지속하는 전략을 구분하여 수립해야 한다. 즉, 사무직 근로자의 스포츠 참여를 활성화하기 위해서는 생태학적 요인을 기반으로 개인적, 대인적, 물리적 환경 수준을 함께 고려한 통합적인 스포츠 참여 증진 전략이 마련될 필요가 있다는 결론을 얻었다.

이러한 연구를 수행하면서 몇 가지 제언을

한다면 다음과 같다.

첫째, 본 연구처럼 스포츠 참여행동을 참여 여부와 참여시간으로 구분하여 분석하는 접근을 확대할 필요가 있다. 참여를 결정하는 요인과 참여량을 설명하는 요인이 다를 수 있으므로 후속 연구에서는 2부분 모형이나 종단연구를 통해 이를 보다 객관적으로 검증할 필요가 있다.

둘째, 근로자의 조직 수준의 영향요인을 세분화할 필요가 있다. 본 연구에서 조직문화는 참여시간에 유의한 영향을 미치지 않았으므로, 후속 연구에서는 근무시간, 업무강도, 유연근무제, 건강지원제도 등 실제 근무환경 변인을 함께 고려하여 검증할 필요가 있다.

셋째, 사무직 근로자의 스포츠 참여를 확대하기 위해서는 운동시간 보장, 직장 내 스포츠 프로그램 운영, 체육시설 이용 지원 등 실질적인 참여환경을 조성할 필요가 있다.

넷째, 사무직 근로자의 운동정체성과 사회적 지지가 중요한 영향요인으로 확인된 만큼 동료 참여 프로그램, 운동동아리 운영 및 지속적인 참여를 유도하는 지원체계를 마련할 필요가 있다.

참고문헌

- 강지훈(2012). 사무직 근로자의 생활체육 참가에 따른 직무소진과 심리적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국사회체육학회지**, 50(1), 395-411.
- 곽규훈, 이준우(2025). 사무직 근로자의 디지털 피로가 수면의 질, 정신건강에 미치는 영향: 운동참여 형태에 따른 조절된 매개효과 검증. **한국체육과학회지**, 34(6), 922-937.
- 김경자, 서슬기, 김양균(2020). 여성 사무직 근로자의 건강에 영향을 미치는 요인. **한국콘텐츠학회논문지**, 20(5), 375-388.

- 김상현(2014). 야구동호인의 사회적 지지와 여가 만족 및 운동지속의도의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진용(2017). 공공체육시설의 서비스의 질, 이용자 만족 및 행동의도의 관련성에 관한 연구. 초당대학교 대학원 석사학위논문.
- 남경완, 김명미, 임승현(2017). 마라톤동호인의 운동선수정체성과 운동몰입이 운동 자기-도식과 지속행동에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 17(7), 265-280.
- 박세운, 윤대현(2019). 신체활동 유형 및 좌식생활에 따른 건강인식과 스트레스 인지. *한국체육학회지*, 58(4), 139-152.
- 박윤희(2014). 사무직 근로자의 체질량지수와 생활습관요인과의 연관성에 관한 연구. 성균관대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 보건복지부(2022.05.17). 건강친화기업 인증제도 시행으로 정부·기업이 근로자 건강 책임진다. 보건복지부 보도자료.
- 신준하, 허진영(2021). 대학 태권도 운동선수 정체성이 운동소진 및 지속행동에 미치는 영향: 성취목표성향의 매개효과. *세계태권도문화학회지*, 12(3), 109-128.
- 심형일(2000). 3·40대 남성 직장인들의 건강생활습관 실태에 관한 조사 연구: 사무직, 기술직, 전문직 근로자들을 중심으로. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안상은(2022). 중소병원 간호사가 지각하는 간호조직문화, 조직건강, 사회적 지지가 직장 삶의 질에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 안주미, 박주영, 진현주(2023). 교양체육 수강횟수와 수업참여도와 체육가치관의 관계. *한국체육과학회지*, 27(6), 695-704.
- 이민선, 조동욱(2025). 유산소 신체활동 실천율과 좌식 생활습관이 건강관련 삶의 질과 불안감에 미치는 영향: 2023 국민영양조사 자료를 바탕으로. *한국체육과학회지*, 34(6), 912-921.
- 이보애(2023). 수영 운동이 좌식생활 중년여성들의 건강 체력 및 면역 관련 염증성 변화에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 32(5), 773-784.
- 이순국(2023). 신체활동과 건강 관련 삶의 질과의 연관성에 대한 메타분석. 순천향대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은영, 임희준, 강동우, 윤리라, 이경준, 전용관(2016). 범국민적 신체역량(Physical Literacy) 증진: 필요성 및 연구과제의 제안: 필요성 및 연구과제의 제안. *한국사회체육학회지*, 63, 35-52.
- 이정미, 최환규(2019). 일과 삶의 균형 지원 조직문화가 일과 삶의 균형을 매개로 직장인의 안녕감 및 우울에 미치는 영향: 성별 및 연령대별 다중집단분석의 적용. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 32(1), 1-27.
- 이형권, 송성섭(2012). 대학생들의 신체활동을 향상시키는 사회적지지의 역할. *한국발육발달학회지*, 20(1), 43-50.
- 임용빈(2026). 야간 근로자의 근로환경과 건강. *위간 노동리뷰*.
- 조연철, 이정섭(2002). 스포츠센터 이용 소비자의 입지적 접근환경요인과 시설 혼잡인지도가 참여장애에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 17, 593-602.
- 조혜민(2020). 사회복지조직 최고관리자의 변혁적 리더십이 조직성과에 미치는 영향: 조직문화의 매개효과를 중심으로. 꽃동네대학교 사회복지상담대학원 석사학위논문.
- 최대혁, 최희남, 이철호(2002). 규칙적 운동참여가 건강체력에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 11(2), 663-670.
- 최연호(2016). 학생선수의 운동정체성이 자기효능감 및 진로성숙에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최정윤, 김세형(2026). 자기-상대방 상호의존모형

- (APIM) 을 적용한 부모와 자녀의 행복감과 삶의 만족도가 운동시간에 미치는 효과 분석. *한국체육측정평가학회지*, 28(1), 25-39.
- 하지연(2004). 직장인 여가스포츠활동의 참여요인 구명을 위한 탐색적 분석. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 한용(2016). 대기업 직장스포츠경기 참여가 삶의 질 지각과 조직몰입도에 미치는 영향: 다층모형분석을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 허종관, 정철규(2025). 공공체육시설 접근성과 신체활동 실천율의 공간 분석을 통한 공공체육시설의 적절성 분석. *한국체육과학회지*, 34(3), 782-794.
- Ajzen, I.(1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M.(1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 747-751.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W.(2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not. *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E.(1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
- Brown, H. E., Gilson, N. D., Burton, N. W., & Brown, W. J.(2011). Does physical activity impact on presenteeism and other indicators of workplace well-being. *Sports Medicine*, 41(3), 249-262.
- Choi, J., Lee, M., Lee, J. K., Kang, D., & Choi, J. Y.(2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17, Article 356.
- Cragg, J. G.(1971). Some statistical models for limited dependent variables with application to the demand for durable goods. *Econometrica*, 39(5), 829-844.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dunstan, D., Matthews, C., Healy, G., & Owen, N.(2010). Too Much Sitting: The Population Health Science of Sedentary Behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113.
- Eberth, B., & Smith, M. D.(2010). Modelling the participation decision and duration of sporting activity in Scotland. *Economic Modelling*, 27(4), 822-834.
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I. M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I. M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 366,

- Article 14570.
- Fornell, C., & Larcker, D. F.(1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M.(2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling(PLS-SEM)(3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Kline, R. B.(2023). *Principles and practice of structural equation modeling(5th ed.)*. The Guilford Press.
- Lawshe, C. H.(1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Lucove, J. C., Huston, S. L., & Evenson, K. R.(2007). Workers' perceptions about worksite policies and environments and their association with leisure-time physical activity. *American Journal of Health Promotion*, 21(3), 196-200.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K.(1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351-377.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H.(1994). *Psychometric theory(3rd ed.)*. McGraw-Hill.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W.(2010). Too much sitting: The population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113.
- Proper, K. I., & van Oostrom, S. H.(2019). The effectiveness of workplace health promotion interventions on physical and mental health outcomes: A systematic review of reviews. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(6), 546-559.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J.(2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B.(2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath(Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice*(5th ed., pp.43-64). Jossey-Bass.
- Schuberth, F., Schamberger, T., Kemény, I., & Henseler, J.(2025). The sum score model: Specifying and testing equally weighted composites using structural equation modeling. *Psychometrika*, 90(1), 358-383.
- Sijtsma, K., Ellis, J. L., & Borsboom, D.(2024). Recognize the value of the sum score, psychometrics' greatest accomplishment. *Psychometrika*, 89, 84-117.
- Strachan, S. M., Woodgate, J., Brawley, L. R., & Tse, A.(2015). The relationship of self-efficacy and self-identity to long-term maintenance of vigorous physical activity. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 20(2), 98-112.
- Thomas, E. M., Martin, J., McCaughy, N., Kulik, N., & Fahlman, M.(2021). Work physical activity culture and need support impacts on physical activity outcomes. *Health Education Journal*,

80(8), 987-1001.

WHO(2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>