



Original Article

Verification of the Mediating Effect of Positive Psychological Capital in the Relationship between Exercise commitment and Perceived Stress among Participants in Recreational Sports Clubs

Hwa-Sup Ko

Kyung Hee University

Article Info

Received 2024. 09. 11.

Revised 2024. 12. 15.

Accepted 2025. 01. 03.

Correspondence*

Hwa-Sup Ko

john.smith@berkeley.edu

Key Words

Exercise commitment,
Positive psychological capital,
Perceived stress

This research was conducted with amateur sports club members. The authors would like to thank all participants during the research process, and the reviewers for their valuable feedback.

PURPOSE With participants in recreational sports clubs, this study clarified positive psychological capital's mediating effect on the relationship between exercise commitment and perceived stress. **METHODS** A survey conducted with individuals actively engaged in recreational sports yielded data for statistical analysis from 296 respondents. Data processing involved frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, structural equation modeling, and testing for mediating effects using the SPSS 29.0 and AMOS 29.0 programs. **RESULTS** First, results showed that exercise commitment did not significantly impact perceived stress. Second, exercise commitment positively influenced positive psychological capital. Third, positive psychological capital negatively impacted perceived stress. Fourth, positive psychological capital mediated completely between exercise commitment and perceived stress. **CONCLUSIONS** This research encourages participation in physical activities, especially among those with low physical activity levels, because it positively affects both physical and mental well-being, ultimately enhancing social benefits and overall quality of life.

서론

‘코로나19 팬데믹’으로 인해 발생한 어려움과 스트레스는 신체적·정서적 건강에 부정적인 영향을 미치고 있으며, 운동에 참여하는 것이 이러한 어려움에 대응하는 중요한 역할을 한다는 것은 이미 많은 연구의 사례를 통해 확인되었다(Kim & Kim, 2023; Song et al., 2023; Jang & Kim, 2021; Park, 2022). 그러나 현실은 아직도 코로나19의 여파에서 벗어나지 못하고 있다. 비록 정부가 사회적 거리두기, 실내 체육시설 사용금지 등 정부 정책을 전면 해제하였지만, 여전히 생활체육 참여율은 코로나 이전으로 회복하지 못하는 것으로 나타났다.

국내 연구 결과에 따르면, 전국 17개 시도에서 9,000명을 대상

으로 조사한 결과, 코로나19 팬데믹 이전 2019년에 66.6%였던 참여율은 2023년 62.4%로 감소하였으며, 코로나19가 한창이던 2020~2022년 평균 참여율인 60.7%보다는 소폭 상승하였지만, 여전히 2019년 이전의 참여율을 회복하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 또한 생활체육 동호회 가입 희망 여부를 조사한 결과에서도 ‘가입 희망 있음’이 18.7%, ‘가입 희망 없음’이 81.3%로 저조한 결과를 보여주었다. 이러한 결과는 코로나19가 생활체육 분야에 부정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다(Ministry of Culture, Sports and Tourism, 2023). 이탈리아에서도 코로나 발생 전·후의 차이를 분석한 결과, 일반인의 신체활동 수준이 현저하게 줄어들었으며 이로 인한 심리적인 영향도 심각한 것으로 나타났다(Maugeri et al., 2020).

생활체육 참여를 결정하는 주요 요인으로는 ‘건강 유지 및 체력증진’이 77.6%, ‘체중 조절 및 체형관리’가 46.7%, ‘스트레스 해소’가 41.0%로 나타났으며, 또한 생활체육 활동으로 인한 긍정적인 효과로는 ‘신체적 건강’이 86.1%, ‘정신적 건강’이 87.0%, ‘의료비 절감’이 55.9%인 것으로 응답하였다(Ministry of Culture, Sports and

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Tourism, 2023). 이러한 결과는 생활체육 활동이 신체적, 정신적 측면에서 건강증진에 이점으로 작용하며, 건강증진을 위한 수단으로써 생활체육 참여가 중요한 결정 동기를 보여주고 있다. 지속적인 생활체육의 참여는 운동몰입으로 이어질 수 있으며, 운동몰입은 개인의 심리적인 만족감을 증진시키고 스트레스 대처 및 건강증진에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Jung & Jo, 2008).

운동몰입은 Csikszentmihalyi(1975)의 몰입 개념을 기반으로 Scanlan & Simons(1992)는 이를 개인이 운동에 완전히 몰두하여 최적의 경험을 통해 얻은 믿음과 신념이 운동지속 행위와 강한 내적 욕구가 작용하는 상태로 정의하였다. 최근 선행연구에서 운동몰입이 긍정심리자본과의 관계에서도 정적으로 유의한 영향을 미친다는 결과가 보고된 바 있다(Yoon et al., 2020; Lee, 2015; Lim & Lee, 2014).

긍정심리자본은 긍정심리학(positive psychology)을 기반으로 한 개념으로 Seligman & Csikszentmihalyi(1998)가 제시한 긍정적인 심리적 상태에 초점을 두어 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복탄력성 4개의 하위요인을 구성하고 있다. 이에 따라 긍정심리자본은 스트레스와 관련하여 긍정적 지각을 가질 수 있으며, Avey et al.(2011)의 연구에서는 스트레스 대처와 촉진에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 변수로 작용한다는 결과를 보여주었다.

현재, 운동몰입과 긍정심리자본에 대한 연구는 다양한 분야에서 활발히 진행되고는 있으나, 주로 긍정심리자본이 운동몰입에 미치는 영향에 초점이 맞춰져 있다. 예를 들어, Park & Lee(2020)의 연구에서는 대학 팀 스포츠 운동선수들을 대상으로 연구를 수행하였고, Yang(2022)는 학생 농구선수들을 대상으로 분석하였다. 또한, Wei(2023)은 중국 우수전공 대학생을 대상으로 긍정심리자본이 운동몰입에 미치는 영향을 연구하였다. 그러나 이러한 연구들은 대부분 긍정심리자본이 운동몰입에 미치는 영향을 다루고 있으며, 운동몰입이 긍정심리자본에 미치는 영향을 실증적으로 검증한 연구는 부족한 실정이다.

한편, 운동이 스트레스 관리에 긍정적인, 역할을 한다는 점은 여러 연구에서 확인되고 있다. 지각된 스트레스는 개인이 느끼는 스트레스의 정도를 뜻하며, 그 정도에 따라 스트레스를 다르게 정의할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 신체활동을 통해 스트레스 지각 수준을 긍정적으로 조절할 수 있다면, 사람들의 정신건강에 매우 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 예상해 볼 수 있다.

Fox(1999)는 신체활동 참여가 스트레스 대처와 회복력을 강화하며, 삶의 질 향상을 위한 중요한 수단이 될 수 있다고 보고하였으며, Huang et al.(2013)은 신체활동이 스트레스에 직접적으로 긍정적인 영향을 미친다고 제시하였다. 그럼에도 불구하고 일반인을 대상으로 한 운동몰입, 지각된 스트레스, 긍정심리자본 간의 상호작용을 다룬 연구는 매우 부족하다.

현대사회는 업무, 대인관계, 경제적 압박 등 다양한 스트레스 요인으로 가득 차 있으며 이는 우울, 불안, 노년기 신체적 질병과 같은 부정적 결과를 초래하기도 한다. 이러한 상황에서 운동몰입은 심리적 안정감과 스트레스 완화의 중요한 역할을 하며, 긍정심리자본은 스트레스의 부정적 영향을 줄이는 동시에 운동몰입을 통해 강화될 가능성이 있다. 이에 따라, 긍정심리자본의 매개 역할을 규명하는 연구는 운동몰입과 스트레스 간의 상호관계를 명확히 밝히는데 기여할 수 있을 것이다.

이와 같은 연구는 생활체육을 통한 삶의 질 향상, 스트레스 대처,

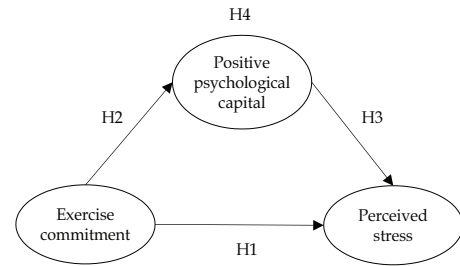


Fig. 1. Research model

건강 증진의 효과를 실증적으로 입증하는데 기여할 뿐만 아니라 효과적인 건강증진 방법과 스트레스 관리 전략을 개발하는데 실질적인 도움을 줄 것으로 기대된다.

따라서, 본 연구는 생활체육 참여 동호인을 대상으로 운동몰입이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 분석하고, 긍정심리자본이 운동몰입과 지각된 스트레스 간의 관계에서 어떠한 역할을 하는지를 검증하고자 한다.

연구가설 H1. 생활체육 동호인의 운동몰입은 지각된 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 H2. 생활체육 동호인의 운동몰입은 긍정심리자본에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 H3. 생활체육 동호인의 긍정심리자본은 지각된 스트레스에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 H4. 생활체육 동호인의 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과가 있을 것이다.

연구방법

연구대상

본 연구는 수도권 생활체육에 참여하고 있는 동호인을 모집단으로 설정하였으며 비확률 표집방법 중 편의표본추출방법(Convenience sampling method)을 활용하여 321명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 321부의 설문지 중 문항 전체를 같은 번호로 선택하거나 설문에 응하지 않아 통계자료로 부적합한 설문지 25부를 제외하고 총 296부를 최종적으로 실제 분석에 사용하였다. 조사대상자의 일반적 특성은 다음 <Table 1>과 같다.

측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구로 첫째, 운동몰입 측정은 Scanlan et al.(1993)이 개발하고 Jung(2004)이 번안하여 수정 개발한 한국형 척도를 사용하였으며, 2개의 하위요인(인지몰입, 행위몰입) 총 12문항의 척도를 사용하였다. 둘째, 긍정심리자본은 Luthans et al.(2006)이 개발하고 Lim(2014)이 재구성하여 검증한 설문지를 사용하였고, 4개의 하위요인(자기효능감, 낙관주의, 희망, 회복탄력성) 총 18문항의 척도를 사용하였다. 셋째, 지각된 스트레스를 측정은 Cohen et al.(1983)이 개발하고 Cohen & Williamson(1988)이 측

Table 1. General characteristics of the subject

Characteristic	Division	Frequency (people)	Ratio (%)
Sex	Men	222	75
	Women	74	25
Age	Over their 20s	84	28.4
	Over their 30s	140	47.3
	Over their 40s	51	17.2
	Over their 50s	21	7.1
Exercise career	Less than 1 year	36	12.2
	1 Year or more but less than 3 years	50	16.9
	3 Year or more but less than 5 years	31	10.5
	5 Years or more	179	60.5
Exercise frequency	Once a week	104	35.2
	2 Times a week	72	24.3
	More than 3 times a week	120	40.5
Exercise time	Less than 1 hour	31	10.5
	More than 1 hour but less than 2 hours	163	55
	More than 2 hours but less than 3 hours	79	26.7
	3 Hours or more	23	7.8
Participating events	Basketball	25	8.4
	Volleyball	30	10.1
	Badminton	34	11.5
	Weight	28	9.5
	Soccer	115	38.9
	Tennis	30	10.1
Pilates	34	11.5	
Total		296	100

약하였으며, 박준호 & 서영석(2010)이 한국어로 번안, 타당화한 척도를 본연구에 사용하였으며, 2개의 하위요인(긍정적 지각, 부정적 지각)으로 총 10문항의 척도를 사용하였다. 모든 측정도구의 문항은 5점 척도(Likert)이다.

측정도구의 타당성 및 신뢰성 검증

생활체육 동호인에 대한 각 변인 간 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다.

본 연구에서 사용한 측정 항목의 구성타당성을 검증하기 위해 전체요인의 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시한 결과 <Table 2>와 같다. 모형의 적합도는 $\chi^2=949.355$, $df=532$, TLI .920, CFI .929, RMSEA .052로 나타났다. 이러한 결과는 TLI, CFI가 기준(.09)에 충족하여 전체적으로 적합도 기준을 충족시키는 것으로 나타났으며, RMSEA는 .08이하 일 때 좋은 모델로 제시한 Bagozzi & Dholakia(2002)의 연구에 따라 확인적 요인분석의 적합

도 결과는 매우 양호한 것으로 확인되었다.

각 변인의 집중타당성(convergent validity) 분석을 위하여 개념 신뢰도(construct reliability)와 평균분산추출지수(average variance extracted: AVE) 값을 산출하였고, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 운동몰입의 개념신뢰도는 .697~.949 AVE는 .535~.705로 나타나 개념신뢰도 .7이상(Anderson & Gerbing, 1988), AVE .5이상(Fornell & Larcker, 1981)의 값을 일부 충족시키지 못했지만 대체로 양호한 것으로 나타나 각 변인은 집중타당성을 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 긍정심리자본의 개념신뢰도는 .871~.938, AVE는 .656~.755로 나타나 개념신뢰도 .7이상(Anderson & Gerbing, 1988), AVE .5이상(Fornell & Larcker, 1981)의 값을 충족시켰으며, 각 변인은 집중타당성을 갖는 것으로 나타났다. 셋째, 지각된 스트레스의 개념신뢰도는 .796~.798, AVE는 .440~.500로 나타나 개념신뢰도 .7이상(Anderson & Gerbing, 1988), AVE .5이상(Fornell & Larcker, 1981)의 값을 충족시키지 못했지만 대체로 양호한 것으로 나타나 각 변인은 집중타당성을 갖는 것으로 나타났다.

자료처리

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS 29.0 프로그램과 AMOS 29.0을 사용하였으며 구체적인 방법은 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자들의 일반적 특성에 대해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다. 둘째, 연구에 이용된 측정도구에 대한 타당성 검증을 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 또한 신뢰성 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 확인하였다. 셋째, 각 변인의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, 각 변인 간 구조적 관계를 알아보기 위해 구조방정식 모형(Structures Equation Modeling: SEM)을 실시하였다. 다섯째, 긍정심리자본의 매개효과를 알아보기 위해 Bootstrapping 방법을 사용하였으며, 추정횟수는 2,000번, 신뢰구간은 Bias-corrected 방법의 95% 수준으로 설정하였다.

연구결과

정규성 검증

자료의 정규성을 검증한 결과 왜도의 범위는 최소 -1.26에서 최대 -.135로 나타났으며, 첨도의 범위는 최소 -.941에서 최대 1.70으로 나타났다. 따라서 왜도의 값이 3을 초과하지 않았으며 첨도의 값이 8을 넘지 않아 정규성이 검증된 것으로 나타났다(Kline, 2005).

운동몰입과 긍정심리자본, 지각된 스트레스의 상관관계분석

생활체육 동호인의 운동몰입, 긍정심리자본, 지각된 스트레스의 관계를 분석하기에 앞서 상관관계분석을 실시하였다. 다음 <Table 3>은 각 변인의 상관관계분석 결과이다.

각 변인 간 상관관계를 분석한 결과, 상관관계 계수의 값이 최소 -.449에서 최대 .695까지 있어 .8 이상의 높은 상관관계의 변인은 없는 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

Table 2. Confirmatory factor analysis for the full model

Variables	Question	β	B	S.E	AVE	C.R	Cronbach's α
Cognitive immersion	This exercise is the one I enjoy the most in my leisure time.	.674	1.000		.705	.949	.923
	If I had more time, I would like to do this exercise more.	.716	.966	.086			
	I take pride in engaging in this exercise.	.753	.917	.078			
	This exercise is a very precious part of my life.	.807	1.094	.087			
	I plan to continue doing this exercise in the future.	.705	.748	.067			
	I always look forward to this exercise time.	.809	1.116	.089			
	Thinking about this exercise makes me happy.	.879	1.137	.084			
	I feel a lot of joy in this exercise.	.873	1.057	.079			
Behavioral immersion	If there are questions about the exercise I am doing (soccer) or articles in magazines or TV broadcasts, I prioritize watching them.	.712	1.000		.535	.697	.620
	Sometimes, I imagine myself doing this exercise splendidly.						
	Sometimes, I imagine myself doing this exercise splendidly.	.656	.700	.102			
Self-efficacy	I believe I can achieve most of my goals.	.781	1.000		.755	.938	.901
	I can overcome many difficult tasks successfully.	.879	1.151	.069			
	When faced with challenging situations, I can perform perfectly. I can handle difficult tasks well.	.814	1.038	.068			
	I can handle difficult tasks well.	.851	1.088	.068			
	I can achieve most of my planned goals.	.688	.862	.070			
Optimism	I expect the best results even in uncertain situations.	.741	1.000		.656	.884	.860
	I expect to succeed when starting something new.	.799	.955	.072			
	I generally think that the outcomes of all things will be good.	.813	1.025	.075			
	I am always optimistic about my future.	.770	1.044	.081			
Resilience	I quickly recover from stress.	.799	1.000		.693	.871	.857
	I recover quickly even when facing difficult situations.	.834	.939	.062			
	Overall, I cope well with difficult tasks without much difficulty.	.821	.919	.061			
Hope	Currently, I am approaching my planned goals.	.722	1.000		.666	.888	.839
	Currently, I am moving energetically toward my goals.	.751	1.011	.083			
	I think there are many ways to overcome the difficulties I am currently facing.	.770	.958	.077			
	I can think of many ways to reach my goals.	.771	1.001	.080			
Negative perception	I felt that I could not control important events in my life.	.631	1.000		.440	.796	.811
	I felt that there were too many difficult things to overcome.	.637	1.075	.122			
	I became sensitive and stressed.	.765	1.406	.141			
	I got angry because of things I couldn't control.	.690	1.279	.137			
	I got angry because of unexpected events.	.675	1.189	.130			
Positive perception	I could control feelings of anxiety and restlessness in daily life.	.559	1.000		.500	.798	.750
	I did something very well.	.631	.955	.123			
	I felt confident in my ability to handle personal problems.	.722	1.151	.138			
	I felt that things were going my way.	.743	1.147	.135			

Model fit: $\chi^2=949.355$, $df=532$, TLI=.920, CFI=.929, RMSEA=.052

연구모형의 적합도 평가

본 연구는 생활체육 동호인의 운동몰입, 긍정심리자본, 지각된 스트레스의 관계를 규명하기 위해 AMOS 29.0 프로그램을 이용하여 구조방정식모형을 검증하였다. 구조모형의 모수추정은 최대우도법을 이용하였으며, 연구모형의 적합도를 검증한 결과는 <Table 4>와 같다.

연구가설의 검증 결과

본 연구에서 설정한 연구모형이 적합하다고 판단되어 가설을 검증하였으며 <Table 5>와 같은 결과를 얻었다.

본 연구에서 설정한 가설 1(H1)의 생활체육 동호인의 운동몰입과 지각된 스트레스에 대한 실증분석 결과 두 변수 간 경로계수 값이

Table 3. Correlation analysis of exercise commitment, positive psychological capital, and perceived stress

Classification	1	2	3	4	5	6	7	8
Cognitive immersion	1							
Behavioral immersion	.487**	1						
Self-efficacy	.374**	.225**	1					
Optimism	.416**	.223**	.628**	1				
Resilience	.368**	.177**	.571**	.564**	1			
Hope	.407**	.248**	.695**	.673**	.590**	1		
Negative perception	-.182**	-.041	-.258**	-.228**	-.449**	-.208**	1	
Positive perception	.306**	.135*	.484**	.484**	.496**	.484**	-.282**	1

** $p < .01$, * $p < .05$ **Table 4.** Fit indices for model evaluation

χ^2	df	p	CFI	NFI	TLI	RMR
47.043	17	.000	.966	.949	.944	.026

Table 5. Hypothesis testing of the structural model

	Latent Variable	β	SE	t	B	Adoption status
H1	Exercise commitment \rightarrow Perceived stress	-.007	.047	-.083	-.004	dismissed
H2	Exercise commitment \rightarrow Positive psychological capital	.525	.108	4.875***	.527	Adoption
H3	Positive psychological capital \rightarrow Perceived stress	-.853	.091	-5.327***	-.483	Adoption

*** $p < .001$ **Table 6.** Bootstrapping mediation effect verification results

	Latent Variable	Direct Effect	Indirect Effect	Total Effect	Adoption Status
H4	Exercise commitment \rightarrow Positive psychological capital \rightarrow Perceived stress	-.007	-.448***	-.455	Adoption (Full Mediation)

*** $p < .001$

-.007($t = -.084$, $p < .934$)로 통계적으로 유의하게 나타나지 않아 '운동몰입은 지각된 스트레스에 정적 영향을 미칠 것이다'라는 가설은 기각되었다.

가설 2(H2)의 생활체육 동호인의 운동몰입과 긍정심리자본에 대한 실증분석 결과 두 변수의 경로계수 값이 .525($t = 4.875$, $p < .001$)로 통계적으로 유의하게 나타나 '긍정심리자본은 지각된 스트레스에 정적 영향을 미칠 것이다'라는 가설은 채택되었다.

가설 3(H3)의 생활체육 동호인의 긍정심리자본과 지각된 스트레스에 대한 실증분석 결과 두 변수 간 경로계수 값이 -.853($t = -5.327$, $p < .001$)으로 통계적으로 유의하게 나타나 '생활체육 동호인의 긍정심리자본은 지각된 스트레스에 정적 영향을 미칠 것이다'라는 가설은 채택되었다.

가설 4(H4)의 '생활체육 동호인의 긍정심리자본은 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 매개할 것이다'의 효과를 검증한 결과는 <Table 6>과 같다.

독립변수인 운동몰입은 종속변수인 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않고 매개변수인 긍정심리자본은 종속변수인 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳐 긍정심리자본은 운동몰입과 지각된 스

트레스의 관계에서 완전 매개하는 것으로 나타났다.

또한 Bootstrapping 방법을 이용하여 간접효과를 살펴본 결과는 Lower Bounds 값(-.637), Upper Bounds 값(-.313) 사이에 0이 포함되지 않았으며 p -value 값이 .001로 나타나 매개효과의 통계적 유의성을 확인하였다(Shrout & Bolger, 2002).

논의

변인 간 구조모형 검증

생활체육 동호인의 운동몰입, 긍정심리자본, 지각된 스트레스의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조모형 검증을 실시한 결과는 다음과 같다.

첫째, 운동몰입이 지각된 스트레스에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활체육 볼링 동호인을 대상으로 연구한 Kim et al.(2016)의 연구에서 운동에 몰입할수록 스트레스를 해소하게 된다는 연구 결과와 상반되는 결과를 나타내었다.

또한 Selye(1974)의 연구에서는 해석에 따른 양방향성 결과를 제시하였는데 운동몰입이 쾌감이나 성취감 등 긍정적 정서를 유발했다면, 긍정적인 스트레스와 관련이 있으며, 긴장이나 불안 등 부정적인 정서를 유발했다면 부정적인 스트레스와 관계가 있다고 보고한 결과와도 상반된 결과를 보인 것으로 나타났다. 반면 라인댄스 파티참여자를 대상으로한 연구(Kang & Choi, 2023)와 라인댄스 동호인을 대상으로한 연구(Kang et al., 2022)에서 몰입이 스트레스에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 본연구 결과를 부분적으로 지지해주고 있으며, 호텔종사원을 대상으로 운동몰입과 스트레스 해소에 관한 연구(Yoon, 2017)에서 운동몰입이 스트레스 해소에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 본연구를 지지해주고 있다. 또한 경찰관을 대상으로 몰입과 스트레스를 연구(Jegal et al., 2015)에서 몰입이 스트레스에 아무런 영향을 미치지 않아 본연구를 부분적으로 지지해주고 있다. 이처럼 운동몰입과 지각된 스트레스 변인은 선행연구가 많이 부족한만큼 다양한 연구가 이루어질 필요가 있다.

운동몰입과 지각된 스트레스의 상호연관성을 논의한 연구는 행동 발달 분야와 연계되어 연구가 이뤄지곤 했다(Hyun & Joung, 2020; Kim, 2010).

해당 연구들은 참가자가 적극적으로 스포츠 활동에 참여함으로써 스트레스를 해소하고 결과적으로 일상의 자유와 일탈감을 경험할 수 있게 한다고 밝히고 있지만(Joung et al., 2023), 운동몰입과 스트레스의 상호연관성은 개인에 따라 차이가 있는 것으로 볼 수 있다. 어떤 사람에게서는 운동에 몰입하는 것이 스트레스 해소에 효과적일 수 있는 반면, 개인의 심리 상태나 직장 내 환경 또는 생활 습관 등의 차이에 따라 영향 관계가 미미하게 드러나거나 나타나지 않을 수 있는 것으로 해석해 볼 수 있으며 또한 운동이 일시적이거나 불규칙적일 경우 스트레스를 감소시키는데 효과적이지 않을 수 있다는 것을 고려해야 한다. 따라서 향후 운동몰입과 지각된 스트레스의 연구에서 운동의 지속성과 관련된 변인을 통해 상관관계를 검증해 볼 필요가 있다.

둘째, 운동몰입은 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동몰입과 긍정심리자본의 상호연관성을 논의한 선행 연구로는 대학생 운동행동에 대한 운동몰입의 부가 가치를 분석한 Zhang et al.(2022)의 연구가 있다. 해당 연구에서 신체 운동은 긍정적 심리경험의 기회를 제공하고 이러한 경험이 증가할수록 역으로 운동참여율도 함께 증가하는 것을 발견했다. 이를 바탕으로 연구자들은 참여자들의 운동몰입은 자율성과 자아 성장을 촉진함으로써 장기적으로 운동지속에 도움이 된다고 주장했다. 유사한 연구로는 스포츠 활동에 참여하는 여성의 참여동기, 즐거움, 스포츠 몰입의 관계를 분석한 연구(Hoseini et al., 2014)가 존재한다. 해당 선행연구는 운동몰입과 긍정적 심리가 유의미한 상관관계가 있다는 것을 발견했다.

셋째, 긍정심리자본은 지각된 스트레스의 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 운동몰입이 긍정심리자본에 유의한 정(+)적 영향을 미쳤고 긍정심리자본은 지각된 스트레스에 유의한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기존의 연구들을 살펴보면 주로 긍정심리자본이 운동몰입에 미치는 영향을 분석한 것이 주류를 이루었다. 그러나 본 연구는 운동몰입이 긍정심리자본에 어떠한 영향을 미치는 지 검증함으로써 두 변수 간 상호 연관성을 밝히고자 하는 시도를 하였음을 알 수 있다.

운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 검증

긍정심리자본이 운동 몰입과 지각된 스트레스 사이에 매개요인으로 작용하는지 분석한 결과, 운동몰입은 종속변수인 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않았다. 그러나 매개변수인 긍정심리자본은 종속변수인 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳐 긍정심리자본은 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 완전매개하는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면 운동몰입은 지각된 스트레스에 직접적인 영향을 미치지 않았지만, 긍정심리자본에 정적인 영향을 미쳤으며 긍정심리자본은 지각된 스트레스에 부적인 영향을 미친 것으로 나타났는데, 이는 긍정심리자본이 운동몰입과 지각된 스트레스 변인을 완전매개하는 것으로, 새로운 학문적 의의를 갖는다. 선행연구(Choi et al., 2019)에서 몰입과 긍정심리자본의 높은 정적 상관관계를 보고하고 있지만 국내 연구에서는 주로 긍정심리자본에 따른 몰입의 변화를 연구하였다. 또한 현재까지 이뤄진 연구들은 대체로 긍정심리자본과 지각된 스트레스의 관계에 주목해왔다. 특히 긍정심리자본과 운동선수의 경기력, 정신건강의 상관관계는 과거부터 꾸준히 다루지고 있다. 선행연구에 따르면 긍정심리자본이 높은 선수는 치열한 경쟁이 반복되는 상황에서도 일관된 수행능력을 보였으며, 스트레스로부터 빠르게 회복하고 정규훈련으로 복귀하는 것이 발견되었다(Chang & Chi, 2016). 또한 최근의 연구에서 운동선수의 긍정심리자본이 운동의 스트레스뿐만 아니라 일상에서 느끼는 다양한 스트레스 감소에도 영향을 미치는 것으로 드러났다(Yang et al., 2023). 간호대학생을 대상으로 한 연구(Noh & Lim, 2017)에서 긍정심리자본이 취업 스트레스에 부정적 영향을 주는 것으로 나타나 본연구와 부분적으로 일치하는 것으로 나타났으며, 공무원과 일반 직장인을 대상으로한 연구(Kim & Nam, 2018)에서도 긍정심리자본이 직무스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이러한 결과들은 긍정심리자본이 스트레스와 연관된다는 선행연구(Culbertson et al., 2010; Lee & Kim, 2012)의 결과들과 맥을 같이 하는 것으로, 스트레스 감소에 대한 긍정심리자본의 효용성이 다시 한번 입증된 것이라고 볼 수 있다. 그러나 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에 긍정심리자본이 완전매개하는 것과 관련된 연구는 현재까지 거의 이뤄지지 않고 있다. Zhang et al.(2022)의 연구에서도 언급된 것처럼 지속적인 운동이 긍정심리자본을 확대하고 일상적인 스트레스 감소를 가능하게 한다는 것이 발견된 바 있지만 그럼에도 불구하고 충분한 연구가 존재하지 않는 것은 해당 세 변수 간의 상호 영향관계와 매개효과를 분석한 연구가 지속적으로 이뤄져야 할 필요가 있다는 것으로 생각된다. 그런 점에서 본 연구에서 운동몰입이 긍정심리자본의 정적영향을 미침으로써 결과적으로 지각된 스트레스를 줄인다는 결과는 향후 관련 분야 연구의 참고자료로써 시사하는 바가 있을 것이라고 평가할 수 있다.

결론 및 제언

이 연구는 생활체육 동호인들의 운동몰입과 긍정심리자본이 지각된 스트레스와 어떤 관련이 있는지를 살펴보고자 하였다.

우선 연구 대상은 수도권에서 생활체육에 참여하는 동호인들이며, 296부의 설문지를 사용하여 데이터를 수집하였으며 자료처리는 통계

처리를 위해 SPSS 29.0과 AMOS 29.0 프로그램을 활용하였다. 이 과정에서 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 구조방정식 모형분석 및 매개효과를 검증하였다.

분석 결과에 따르면 운동몰입은 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 운동몰입은 긍정심리자본에 정(+)적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 한편, 긍정심리자본은 지각된 스트레스에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 나아가 긍정심리자본은 운동몰입과 지각된 스트레스 간의 관계에서 완전매개하는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 생활체육 동호인들에게 긍정적인 운동 경험이 심리적인 이점을 제공하여 스트레스 감소와 긍정적인 심리적 자원 강화에 도움이 될 수 있는 것으로 해석해 볼 수 있다. 긍정심리자본을 향상시키려는 노력이 선행될 때 긍정적인 결과를 기대할 수 있을 것으로 예측해 볼 수 있는 만큼 이를 위해 신체활동에 참여할 수 있도록 다양한 교육 및 정보를 제공하고 심리적 또는 사회적 지원 프로그램 개발하는 등 신체활동 참여를 장려할 수 있도록 하는 것이 필요하다. 또한 건강증진 프로그램을 통해 운동의 효과를 경험하게 하고 영양 교육, 스트레스 관리 프로그램 등을 활용해 긍정심리자본의 향상을 위한 국가적인 정책 지원이 동반되어야 한다.

본 연구는 신체활동이 낮은 사람들을 대상으로 생활체육 참여를 유도하여 신체적, 정신적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 제시하며, 이를 통해 사회 비용을 줄이고 및 삶의 질 향상에 기여하고자 하였다. 그러나 기존 연구자료가 제한적이고 본 연구에서 밝히고자 한 변수 간의 상관관계를 증점적으로 다른 연구가 거의 이뤄지지 않았다는 제한점이 있다.

따라서 운동몰입과 긍정심리자본의 관계, 긍정심리자본과 지각된 스트레스, 운동몰입과 지각된 스트레스, 그리고 긍정심리자본의 매개효과를 분석한 연구가 꾸준히 이뤄져야 할 것이다. 또한 해외의 경우에도 생활체육을 즐기는 일반인보다 운동선수도 그 연구대상이 한정되어있는 실정이다. 따라서 후속 연구로 생활체육 동호인을 대상으로 각 변수의 상호연관성을 분석한 연구를 제안하고자 한다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Ko, Hwa Sup, Data curation: Ko, Hwa Sup, Formal analysis: Ko, Hwa Sup, Methodology: Ko, Hwa Sup, Project administration: Ko, Hwa Sup, Visualization: Ko, Hwa Sup, Writing-original draft: Ko, Hwa Sup, Writing-review & editing: Ko, Hwa Sup

참고문헌

- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthang, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Bagozzi, R. P., & Dholakia, U. M. (2002). Intentional social action in virtual communities. *Journal of Interactive Marketing*, 16(2), 2-21.
- Chang, W. H., & Chi, L. K. (2016). Psychometric properties of the sport psychological capital questionnaire. *Phys. Educ. J.* 49, 415-430.
- Choi, E.-J., Lee, E.-N., & Kim, M.-J. (2019). The effects of trauma center nurses' organizational commitment and positive psychological capital on job embeddedness. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 25(4), 292-301.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the U.S.* In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). *The social psychology of health: Claremont Symposium Applied Social Psychology*. 31-67 Newbury Park, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2010). Feeling good and doing great: The relationship between psychological capital and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 421-433.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics. *Journal of Marketing Research*, 18(3), 382-388.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Hoseini, E., Bahralolum, H., & Aliee, M. (2014). The relationship between participation motives, enjoyment and sport commitment among women participating in sports. *Applied Research in Sport Management*, 2(3), 37-47.
- Huang, C. J., Webb, H. E., Zourdos, M. C., & Acevedo, E. O. (2013). Cardiovascular reactivity, stress, and physical activity. *Frontiers in Physiology*, 4, 314.
- Hyun, M. S., & Joung, K. H. (2020). The relationships between enjoyment, commitment, satisfaction about windsurfing class of university. *Journal of the Korean Society for Wellness*, 15(4), 539-549.
- Jang, J. M., & Kim, T. H. (2021). Ways to activate leisure sports in the post-COVID-19 era. *Proceedings of the Korean Information and Communications Society Annual Conference*, 25(2), 170-171.
- Jegal, W., Kim, B. G., & Jegal, D. (2015). The effects of police officers' job engagement on job stress, job satisfaction, and organizational commitment. *Korean Journal of Public Administration*, 49(4), 235-269.
- Joung, K., Jeon, W., & Kwon, G. (2023). Relationship between perceived enjoyment, exercise commitment and behavioral intention among adolescents participating in "School Sport Club". *Frontiers in Medicine*, 10, 1277494.
- Jung, S. H., & Jo, K. S. (2008). The relationship between skiing participants' commitment experience and intention to continue exercising according to motivation. *Korean Journal of Sport Science*, 17(4), 527-538.
- Jung, Y. G. (2004). Validation of the sports commitment behavior scale for participants in leisure activities. *Korean Journal of Sport Psychology*, 15(1), 1-22.
- Kang, E. J., Yoon, T. H., & Choo, J. Ho. (2022). The Effect of Line Dance Club Members' Commitment to Participation on Stress and Psychological Happiness. *Journal of Marine Tourism Research*, 15(4), 173-189.
- Kim, H. Y., & Nam, S. K. (2018). The effects of positive psychological capital on organizational commitment and job stress: The mediating effect of happiness. *Journal of Arts, Humanities, and Social Sciences Convergence Multimedia*, 8(3), 553-561.
- Kim, J. M. (2010). A study on the relationship between fun factor and physical education learning attitude, classes satisfaction of physical education in university. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 15(1), 319-330.
- Kim, J. Y., & Kim, J. Y. (2023). Analysis of determinants of participation in leisure sports activities in the post-COVID-19 era and policy implications for activating participation in leisure sports. *Sports Science*, 41(1), 201-210.
- Kim, S. H., Song, W. I., & Kim, S. G. (2016). The relationship between sports commitment, stress coping, and interpersonal relationships in bowling enthusiasts. *Korean Journal of Sport Science*, 25(1), 437-449.
- Kline, T. J. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, D. H. (2015). *The influence of positive psychological capital on dance commitment in high school dance major students*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University.
- Lee, K. H., & Kim, N. H. (2012). The effect factor of employment stress of nursing college students and mediating role of cognitive emotion regulation. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 14(2), 965-978. (in Korean).
- Lim, T. H. (2014). Validation of the Korean version of the Positive Psychological Capital Scale (K-PPC). *Coaching Development Journal*, 16(3), 157-166.
- Lim, T. H., & Lee, Y. S. (2014). The impact of college students' physical activity on stress and happiness: Focusing on the

- mediating effect of positive psychological capital. *Korean Journal of Sport Science*, 53(1), 155-166.
- Luthans, F., Avolio, H. J., & Norman, S. M. (2006).** *Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction*. Gallup Leadership Institute, University of Nebraska-Lincoln.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., & Musumeci, G. (2020).** The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. (2023).** *2023 National Life Sports Survey*.
- Noh, G. O., & Lim, Y. S. (2017).** The effects of perfectionism and positive psychological capital of nursing students on job-seeking stress. *Journal of The Korean Data Analysis Society (JKDAS)*, 19(3), 1655-1668.
- Park, B. D. (2022).** *The relationship between motivation for participating in leisure sports, involvement, and life satisfaction in the post-COVID-19 era*. Unpublished doctoral dissertation, Chosun University.
- Park, J. N., & Seo, Y. S. (2010).** Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students. *Korean Journal of Psychology: General*, 29(3), 611-629
- Park, S. Y., & Lee J. S. (2020).** Approved psychological capital influences athletic participation and athletic performance in college team sport athletes. *Journal of Korean Society of Physical Education*, 81, 229-239.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993).** The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992).** The construct of sport enjoyment. *Motivation in Sport and Exercise*, 12, 199-215.
- Seligman, N. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (1998).** Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Selye, H. (1974).** *Stress without distress*. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston, MA: Springer US.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002).** Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422.
- Song, S. H., Yu, K. G., Lee, Y., & Han, D. W. (2023).** Priority analysis for the activation of badminton participation in the with-COVID-19 era. *Korean Journal of Sport Science*, 62(2), 1-13.
- Wei, Z. (2023).** *The effect of positive psychological capital on exercise immersion and perceived performance of wushu major university student in china*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Education, Sangmyung University.
- Yang, M. H., Hsueh, K. F., Chang, C. M., & Hsieh, H. H. (2023).** The influences of sports psychological capital to university baseball athletes' life stress and athlete burnout. *Behavioral Sciences*, 13(8), 617.
- Yang, S. A. (2022).** *Effect of positive psychological capital on exercise commitment and exercise continuity of student basketball player*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Education, Chung-Ang University.
- Yoon, S. C., Kim, H. J., & Seo, D. W. (2020).** The relationship between grit, recovery resilience, and sports commitment in university taekwondo athletes. *World Taekwondo Culture Society*, 11(2), 105-121.
- Yoon, D. G. (2017).** A study on the structural relationship among hotel employees' exercise immersion, stress relief, life satisfaction, and quality of life. *Journal of the Korean Entertainment Industry Association*, 11(3), 297-311.
- Zhang, W. J., Xu, M., Feng, Y. J., Mao, Z. X., Yan, Z. Y., & Fan, T. F. (2022).** The value-added contribution of exercise commitment to college students' exercise behavior: Application of extended model of theory of planned behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 869997.

생활체육 동호인의 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과 검증

고희섭

경희대학교, 박사

[목적] 본 연구는 생활체육 동호인의 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 규명하는 것이다.

[방법] 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 수도권에서 생활체육에 참여중인 동호인을 대상으로 설정하였으며 296부의 설문지를 사용하여 통계 처리하였다. 자료처리는 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계분석, 구조방정식 모형 분석 및 매개효과를 검증하였다. 자료처리는 SPSS 29.0과 AMOS 29.0 프로그램을 사용하였다.

[결과] 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 운동몰입이 지각된 스트레스의 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 운동몰입이 긍정심리자본에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정심리자본이 지각된 스트레스에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 긍정심리자본은 운동몰입과 지각된 스트레스의 관계에서 완전매개하는 것으로 나타났다.

[결론] 본 연구는 신체활동이 저조한 사람들의 운동참여를 유도하여 신체적, 정신적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 제시하여 사회적 비용을 줄이고 삶의 질을 높이는 데 기여하고자 한다.

주요어

운동몰입, 긍정심리자본, 지각된 스트레스