

## 신체활동과 웰빙에 관한 이론적 고찰: 쾌락적 웰빙과 자아실현적 웰빙

김덕진 · 양명환\* 제주대학교

---

### A theoretical review on physical activity and well-being: Hedonic and eudaimonic well-being

Kim, Deok-Jin · Yang, Myung-Hwan\* Cheju National University

---

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine theoretically definition on well-being. Well-being researches seem especially prominent in current positive psychology, and is particularly strong interest in issues of psychological growth and health. Current researches on well-being have been derived from two philosophical traditions: the hedonic approach, which focuses on happiness and defines well-being in terms of pleasure attainment and pain avoidance, and the eudaimonic approach, which focuses on self-realization and defines well-being in terms of the degree to which a person is fully optimal functioning and actualization of human potentials. Most research on the hedonic approach to understanding of human well-being has used assessment of subjective well-being(SWB), which consist of three components: life satisfaction, the presence of positive affect, and the absence of negative affect. Eudaimonic approach has used assessment of psychological well-being(PWB), which reflects the Aristotelian concept of eudaimonia. The debate between hedonic and eudaimonic theorists has often been quite heated. Many researchers use different terminology to distinguish between hedonic and eudaimonic well-being and they also differ in their assessment of the relative inclusiveness of the two types of well-being, but their treatises of the topic seem to converge on defining eudaimonic well-being as reflecting self-realization, personal growth and expressiveness and, more generally, human flourishing or realization of one's true nature. In this context, Self-determination Theory(SDT) has accepted as a multidimensional phenomenon that includes aspects of both hedonic and eudaimonic conceptions of well-being. However, the limited research on well-being has examined in aspects of both hedonic and eudaimonic well-being. To gain a more complete understanding of human well-being in physical activity context, therefore, future research propose that it is important to focus on eudaimonic approach as well as hedonic approach.

---

Key words: well-being, hedonic well-being, eudaimonic well-being, self-determination theory

\* yangmh@cheju.ac.kr

## I. 서론

최근 사회적으로 웰빙(well-being)에 대한 관심이 증대되면서, 웰빙이란 용어는 웰빙 의류, 식품, 주택 등 의·식·주 생활 전반에 확산되었을 뿐만 아니라 우리 사회에서 하나의 생활문화로 자리매김 하고 있다. 이렇듯, 웰빙은 현대 산업사회의 병폐를 인식하고, 육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 영위하려는 사람들이 늘어나면서 나타난 새로운 삶의 유형이나 양식을 말한다. 따라서 육체적 건강뿐만 아니라 정신적으로도 우울증이나 불안 등과 같은 정신질환에서 벗어나 잘 살고, 행복하게 사는 삶에 대한 중요성이 강조되고 있다.

인간은 누구나 행복을 추구하며 산다. 고대 그리스 시대에서부터 많은 철학자들은 인간행위의 궁극적인 동기는 행복의 추구라고 여겨왔고, 모든 국가나 사회는 구성원 개개인의 행복 또는 삶의 질을 증진시키는 것을 가장 중요한 목표로 인식하여 왔다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 많은 그리스 철학 문헌에서 목격되는 것처럼 웰빙은 고대시대부터 사상가 또는 철학자들의 주된 관심사였다. 이후 더 나은 삶을 촉진하려는 관심은 제2차 세계대전의 여파에 따른 시대정신이 조성되면서 웰빙은 1950년대에 과학적 탐구의 주요한 주제가 되었다(Keys, 2006).

최근 긍정 심리학(positive psychology)이 상당한 주목을 받으면서, 심리학자들을 비롯한 많은 사회과학자들은 인간의 웰빙(well-being) 또는 삶의 질(quality of life)에 초점을 두고 연구를 수행해 왔다. 이처럼 삶의 긍정적인 측면에 연구의 초점을 맞추게 된 배경은 웰빙이 정신적 질병의 부재(즉, 긍정적 정서가 단순히 부정적 정서의 반대의 개념이 아님)가 아니며, 삶의 질이 높다는 것이 단순히 삶의 부정적인 요소들이 없다는 것을 의미하지만은 않는다고 인식했기 때문이다(Ryan & Deci, 2001).

또한 Keys와 Lopez(2002)는 좋은 삶 또는 행복한 삶이란 정신병리가 없는 것이 아니라 웰빙 요인들이 존재하는 것으로 정의하였으며, Kasser(2004)는 웰빙은 그 자체로 연구되어야 할 구성개념이라고 강조하

였다.

그러나 아직까지 웰빙을 연구하는 학자들 간에 일치된 정의가 없고, 학자들 사이에서도 서로 다른 방식(즉, 행복, 삶의 질 등)으로 웰빙을 정의하면서, 우리의 일상생활 속에서 조차도 다양한 의미로 전달되고 사용되고 있다.

여러 웰빙 문헌을 토대로 웰빙의 개념을 살펴보면, '행복', '복지', '안녕', '삶의 질', '생활만족' 및 '건강' 등 다양하게 정의되어 왔다. 이처럼 웰빙의 개념은 그 속성이 다차원적이고 복잡해서 아직까지 명확하게 정의되거나 개념화되지 못하고 있으며, 웰빙을 촉진하는 다양한 변인을 밝히려는 노력 또한 미흡한 실정이다. 예를 들면, 국내의 대표적인 학술연구정보 사이트라 할 수 있는 한국교육학술정보원(<http://www.niss4u.net>)에서 '행복'이란 용어를 사용해서 단순 검색해보면, 국내 학술지논문이 1,165건, 학위논문이 2,462건이 검색되며, '웰빙'이란 용어로 검색했을 경우 국내학술지 논문이 98건, 학위논문은 359건에 불과하다. 또한 스포츠 분야에 한정해서 검색해보면, '행복'이란 용어를 사용한 연구는 국내학술지 논문이 25건, 학위논문은 70건에 불과하며, '웰빙' 용어를 사용해서 검색했을 경우에는 '행복' 용어보다 더 소수의 논문이 검색되었다. 이와 같이 국내에서 웰빙 관련 연구들이 저조한 이유는 아직까지 웰빙에 대한 개념적 정의와 이론적 근거에 대한 탐구가 미흡했기 때문인 것으로 사료된다.

따라서 본 연구의 목적은 웰빙 문헌의 고찰을 통해 첫째, 웰빙의 전통적 접근방식인 주관적 웰빙과 심리적 웰빙에 대해 알아보고, 둘째, 최근에 주관적 웰빙과 심리적 웰빙을 각각 쾌락적 관점과 자아실현적 관점으로 접근하여 통합적 시각에서 바라보는 자기결정 이론에 대해 개관하였다. 마지막으로 신체활동과 웰빙 간의 관계를 탐색하고자 한다.

## II. 웰빙 연구의 전통적 접근

웰빙에 대한 관심은 고대 그리스 때부터 시작되었다고 할 수 있는데, 이 시기에 중요한 두 가지 철학적 관점이 수립되었다. 웰빙에 관한 두 접근, 즉 쾌

락주의(hedonism)와 자아실현주의(eudaimonia)는 인간 본질에 대한 상이한 관점에 근거한다(Deci & Ryan, 2008).

첫 번째는, 쾌락주의(hedonism)는 웰빙이란 개인의 주관적 경험이며, 개인이 원하는 중요한 것을 얻었을 때 긍정적 정서를 수반하는 인지적 상태로 정의하였다(Kraut, 1979). 이러한 쾌락주의는 기원전 3세기경 Aristippus에 의해 발전되었다. 아리스티퍼스는 쾌를 원인에 상관없이 '좋다'라고 느끼는 상태로 정의하였으며, 신체적이고 순간적인 쾌락도 포함시켰다(이수정, 안신호, 2005).

두 번째, 자아실현주의(eudaimonism)는 Aristotle의 '니코마코스 윤리학(Nicomachean Ethics)'에서 유래되는데, 인간이 행복을 얻기 위해서 어떻게 행동해야 하는 가를 다룬 학문이다. 아리스토텔레스는 인간의 궁극적 목적은 최고의 선, 즉 행복이라 하였으며, 행복이야말로 모든 사람들이 추구하는 가장 보편적인 삶의 궁극적 목적이라 하였다.

이러한 철학적 배경을 바탕으로 웰빙 연구에서도 쾌락적 관점과 자아실현적 관점에서 비교적 명확한 전망과 패러다임을 형성하는 것이 관찰되고 있다. 쾌락적 관점을 지지하는 연구들은 주로 주관적 웰빙(subjective well-being) 또는 주관적 행복(subjective happiness)의 개념으로 연구되고 있으며, 자아실현적 관점을 지지하는 연구들은 심리적 웰빙(psychological well-being) 또는 심리적 행복(psychological happiness)의 개념을 사용하여 연구되고 있다.

## 1. 주관적 웰빙(Subjective Well-Being; SWB)

### 1) 주관적 웰빙의 개념

웰빙을 쾌락적 즐거움이나 행복으로 보는 견해는 오랜 역사를 갖고 있다. 쾌락주의 심리학은 즐거움을 얻고 고통을 회피하는 관점에서 웰빙을 정의하면서 인간의 행복을 극대화하는 것을 목표로 삼았다.

직접적으로 쾌락적 전망에 초점을 둔 주관적 웰빙의 초기 세대는 Diener(1984)라 할 수 있다. 1980년대 말까지 주관적 웰빙에 관한 연구는 쾌락적 웰빙과 동

의어가 되었다(Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).

주관적 웰빙은 일반적으로 인간이 원하는 중요한 것을 얻었다는 믿음뿐만 아니라 이러한 신념과 함께 수반되는 유쾌한 정서를 포함하는 주관적 경험으로 간주된다. 따라서 그것이 신체적, 지적, 사회적이든 간에 욕구만족에 따라서 유쾌한 감정이 수반될 때는 언제든지 일어날 수 있다(Waterman, 1993).

주관적 웰빙의 초기의 연구들은 정신 건강과 관련해서 행복의 경험에 초점을 두었다. Diener와 동료들(Diener, 1984; Diener & Lucas, 1999; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)은 웰빙을 삶의 가치나 의미, 혹은 사회적 순기능 등과는 무관하게 순전히 주관적으로 개인의 삶에 얼마나 만족하는가에 대한 평가로 보았다. 즉, 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 혹은 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개인의 행복을 연구하기 시작했다. 실제로 쾌락주의 심리학자들의 지배적 견해는 웰빙이 주관적 경험으로 구성된다는 점이며, 광의적으로 쾌, 불쾌의 경험을 갖는다고 하였다. 인간 경험의 쾌, 불쾌의 연속체를 평가함에 있어 여러 가지 방법이 사용되어 왔지만, 대부분의 쾌락주의 심리학자들은 높은 수준의 긍정적 정서, 낮은 수준의 부정적 정서, 높은 삶의 만족을 경험하는 것으로 정의되는 주관적 웰빙(subjective well-being)을 평가 지표로 사용하여 왔으며, 이 세 가지 구인들을 강하게 인정하는 정도에 따라 사람들의 주관적 웰빙이 높다는 것을 의미한다(Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001).

Diener(1984)는 주관적 웰빙이 삶에 대한 태도로써 기본적으로 정서적, 인지적 요인을 포함하고 있다고 주장하였다. 정서적 요인은 일상생활의 경험을 통해 얻어지는 긍정적, 부정적 정서를 의미하며, 인지적 요인은 삶에 대한 의식적이고 인지적 판단으로 삶의 만족을 의미한다.

정서적 요인에서 긍정적 정서는 재미와 즐거운 기분과 같은 정서 상태를 나타내며, 삶을 긍정적 방식으로 살아가는 사람들에게 나타나는 어떠한 사건에 대한 반응이기 때문에 주관적 웰빙의 일부이다. 긍정적 정서의 주된 범주는 저 각성(예, 만족), 중 각성(예, 기쁨), 고 각성(예, 도취)과 같은 감정을 포함하며, 그것

들은 타인에 대한 긍정적 반응(예, 정서), 활동에 대한 긍정적 반응(예, 흥미와 관여), 그리고 일반적인 긍정적 기분(예, 재미)을 포함한다(Diener, 2006). 부정적 정서는 불쾌한 기분이나 정서를 말하며, 사람들이 그들의 삶, 건강, 사건, 그리고 주변에 대한 반응을 경험함에 있어 부정적으로 반응하는 것이다. 부정적이거나 불쾌한 반응의 주된 형태는 화, 슬픔, 불안과 걱정, 스트레스, 좌절, 죄책감과 비난 등을 포함한다. 비록 일부 부정적 정서들이 삶을 예측하거나 인간이 효율적으로 기능하는 것을 예측하는데 필수적일 수 있지만, 빈번하고 계속되는 부정적 정서의 경험은 삶을 불쾌하게 만들 뿐만 아니라 효율적인 기능을 방해할 수 있다(Diener, 2006).

인지적 요인으로 분류되는 삶의 만족은 전체적으로 생각하는 그들의 삶을 어떻게 평가하는지를 나타낸다. 삶(life)이란 용어는 특정 시점에서 사람들의 모든 삶의 영역 또는 출생 이후의 삶에 대한 통합적 판단으로 정의할 수 있다(Diener, 2006).

대부분의 주관적 웰빙 측정도구들은 이 두 요인을 모두 포함하고 있으며, 긍정적 정서 요인과 인지적 요인간의 관계는 일반적으로 정적인 관계를 보고하고 있지만, 서로 분리되어 있다는 결과도 보고되고 있다(이수정, 안신호, 2005). 이는 인지적 요인과 정서적 요인들이 시간이 지남에 따라 때때로 독립적으로 변하며, 여러 다른 변인들과 서로 다른 상관성을 보이기 때문에 서로 분리하여 측정하는 것이 타당한 것으로 제시하였다.

구체적으로 정서적 차원과 인지적 차원을 구분해서 살펴보면, 먼저 정서(affect)는 상대적으로 지속시간이 길고 약한 강도의 기분(mood)과 어떤 사건에 직면했을 때 바로 발생하는 감정 모두를 포함하는 개념이다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 정서적 차원에서 긍정적 정서와 부정적 정서간의 구성개념을 탐색한 여러 연구들은 긍정적 정서와 부정적 정서가 서로 독립적임을 보여주었다(김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003). Bradburn(1969)은 웰빙이 단일 구조로 되어 있는 것이 아니라 서로 독립적이며, 긍정적 정서와 부정적 정서를 비교하여 얻어지는 전반적인 평가라고 하였다. 그는 긍정적 정서 척도(positive affect

scale: PAS)와 부정적 정서 척도(negative affect scale: NAS)를 개발하여 긍정적 정서의 경험 빈도에서 부정적 정서의 경험빈도를 뺀 점수를 산출하여 주관적 웰빙을 측정하였다. 그 결과, 긍정적 정서와 부정적 정서가 단일 연속선상의 양극적 차원, 즉 긍정적 정서가 높아지면 부정적 정서가 낮아질 것이라는 기존의 예측과는 상반된 결과를 제시하면서 이 두 정서는 상호 독립적으로 변화한다는 것을 주장하였다.

두 번째, 인지적 차원은 Andrew와 Withey(1976)가 처음으로 주관적 웰빙에서 삶의 만족이 정서와 분리된 다른 요인임을 확인함으로써 시작되었다. 이후 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)은 본격적으로 삶의 만족에 관한 척도를 개발하였고, 이들이 제작한 척도는 전반적인 삶의 만족도를 평가한다. 구체적으로 삶을 바꾸려는 바람, 현재 삶에 대한 만족, 과거 삶에 대한 만족, 미래 삶에 대한 만족, 그리고 자신에게 중요한 타인의 관점에서 본 자신의 삶, 이렇게 총 5문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 특징은 삶의 구체적 영역에서의 만족이 아닌 전반적인 삶에서의 만족도를 평가하고 있으며, 자신의 설정한 기준과 지각된 삶의 여건들을 비교해서 일치를 보인다면 삶의 만족은 높게 나타날 것으로 가정하였다(김명소 등, 2001). 따라서 삶의 만족은 개별적인 개인의 기준을 맞춰 평가하는 삶에 대한 의식적이고 인지적 판단이라 할 수 있다.

이 척도는 내적 일치도와 검사-재검사 신뢰도가 높은 것으로 나타났으며, 후에 Pavot과 Diener(1993)에 의해 수렴 타당도와 변별 타당도가 있고, 시간적 안정성(4년간 .54)을 가지고 있는 것으로 보고되었다 그리고 이 척도는 개인들이 삶을 살아가는 방식이나 기준이 다를 수 있을 뿐만 아니라 삶의 영역 또한 다를 수 있기 때문에 구체적인 삶의 영역에 대한 질문보다는 전반적인 삶의 만족을 질문하는 것이 타당하다고 제시하고 있다(이수정, 안신호, 2005). 이러한 결과를 종합해보면, 주관적 웰빙의 인지적 요인과 정서적 요인이 완전히 독립적이지는 않지만 이 두 요인을 독립적으로 측정했을 때 주관적 웰빙에 대한 상호보완적인 정보를 제공하고 있음을 시사하고 있다.

이와 같이 쾌락주의를 따르는 대부분의 연구들은 정

서적 측면과 인지적 측면에 초점을 두고 긍정적 정서를 얼마나 자주 경험하는지와 자신의 삶에 대한 만족 정도를 웰빙의 척도로 삼았다고 할 수 있다. 그러나 쾌락적 즐거움과 웰빙이 동등하다고 생각하는 지에 대한 철학적 논쟁이 있었던 것처럼 주관적 웰빙의 측정치가 심리적 웰빙을 적절하게 정의하고 있는지에 대해서도 상당한 논쟁이 되고 있다(Ryff & Singer, 1998).

이러한 측면에서 쾌락적 관점에 대한 두 가지의 중요한 논쟁거리를 살펴보면, 첫 번째는 쾌락주의와 웰빙에 대한 조작적 정의로서 주관적 웰빙 관련 측정도구들의 타당도에 관한 문제이다. 다른 하나는 웰빙을 촉진할 수 있다고 이론화한 사회적 활동, 목표 및 달성의 종류들에 관한 것이다(Ryan & Deci, 2001). 그럼에도 불구하고 주관적 웰빙은 과거 수십년 동안 웰빙의 주요 지표로 사용되어 왔으며, 상당수의 연구들이 주관적 웰빙을 주요한 결과변인으로 사용하고 있다. 최근 들어 주관적 웰빙을 사회비교, 목표 등의 이론 등과 접목시켜 웰빙의 원인과 결과에 대해 설명하려는 시도들이 이루어지고 있다.

2) 측정 도구

위에서 살펴보았듯이 쾌락적 웰빙을 평가하는 대표적인 측정도구는 Diener(1984)가 개발한 주관적 웰빙(SWB) 척도이다. Plutchik과 Kellman(1970)의 EPI(Emotions Profiles Index), Kozma와 Stones(1980)의 MUNSCH(Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness)나 Watson, Clark과 Tellegen(1988)의 PANAS(Positive And Negative Affect Schedule)는 심리학 분야에서 정서를 측정하는데 많이 사용되고 있으나, 긍정적 정서와 부정적 정서와 같은 주로 정서적 측면에 초점을 둔 반면 Diener와 동료들(Diener, 1984; Diener 등, 1985)들이 개발한 척도는 정서적 측면뿐만 아니라 인지적 측면에도 초점을 두고 개발하였다. 그리고 Lehman(1996)은 만성적인 심리적 질병을 갖고 있는 사람들의 치료프로그램을 평가하기 위해 삶의 질을 측정하는 QOLI(Quality of Life Interview)를 개발하였다.

Joseph과 Lewis(1998)가 개발한 DHS(Depression-Happiness Scale)는 25문항으로 구성된 양극단의 자기

표 1. 쾌락적 웰빙의 측정도구

연구자	측정도구
Plutchik & Kellerman(1970)	Emotions Profile Index(EPI)
Kozma & Stones(1980)	Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness(MUNSCH)
Diener(1984)	Subjective Well-Being(SWB)
Diener 등(1985)	Satisfaction with Life Scale(SWLS)
Watson 등(1988)	Positive And Negative Affect Schedule(PANAS)
Lehman(1996)	Quality of Life Interview(QOLI)
Joseph & Lewis(1998)	Depression Happiness Scale(DHS)
Lyubomirsky & Lepper(1999)	Subjective Happiness Scale(SHS)

보고식 측정도구이다. 12문항은 긍정적 사고, 감정과 신체상의 경험에 관해 질문하며, 13문항은 부정적 사고, 감정과 신체상의 경험으로 구성되어 있다. 응답자들은 지난 7주일 동안 어떤 느낌이 있었는지를 회상하고 양 극단의 4점 척도에 응답하게 된다.

Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 SHS(Subjective Happiness Scale)는 삶의 만족 척도와는 달리 직접 자신이 어느 정도로 행복하다고 느끼는 지를 평가하는 4개의 문항으로 구성되어 있다. 두 개의 문항은 자신의 행복을 절대적 혹은 주변사람들과 비교해서 평가하고, 나머지 두 문항은 행복한 사람과 불행한 사람을 먼저 기술하고 자신이 그들과 비교했을 때 어느 정도 유사한 지를 평가한다(김정호, 2007).

이 외에도 한국인 표본들을 대상으로 정서를 측정하는 도구 중 매우 양호한 예언 타당도가 있는 것으로 나타난 정서의 평가와 표현을 측정하는 SMMS(State Meta-Mood Scale), TMMS(Trait Meta-Mood Scale), MAS(Mood Awareness Scale) AEQ(Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire) 등의 자기보고식 척도가 있다. 또한 MAACL(Multiple Affect Adjective Checklist)와 MACL(Mood Adjective Checklist) 등의 형용사 체크리스트가 있다.

3) 주관적 웰빙에 관한 두 가지 접근 방식

일상생활 속에서 가장 중요한 것은 개인이 긍정적

인 정서를 경험하면서 그것에 관해 어느 정도로 만족하느냐의 문제일 것이다. 이러한 측면에서 주관적 웰빙 문헌들은 개인의 사회적, 문화적 및 심리적 웰빙의 지표를 이해하는데 중요한 경험적 진전을 이루었다는 점에서 기여한 바가 크다.

주관적 웰빙의 접근 방식은 두 가지로 분류할 수 있는데 웰빙의 초점을 하의상달(bottom-up) 방식인지, 상의하달(top-down) 방식인지에 따라 구별할 수 있다. 이들 접근 방식들은 상이한 철학적 배경을 바탕으로 하고 있으며, 주관적 웰빙의 본질과 결정요인에 따라 기본 입장에서 서로 차이가 있다.

**하의상달(bottom-up)** 방식의 접근은 사람들이 자신이 행복한지, 불행한지를 판단할 때 불쾌한 순간들과 경험들의 합으로 평가할 수 있다고 주장한다. 즉, 행복은 단지 개인이 행복한 순간을 여러 번의 경험을 통해 축적된 것이라고 주장한다. 이러한 견해의 기본 철학은 “행복한 사람은 행복한 순간을 많이 간직한 사람이다”라고 간주한 로크의 실재론에 기초를 두고 있다(김영식, 2006). 그는 인간의 마음은 백지 상태이며, 경험에 의해서 구조화되고 감각들은 외계를 객관적으로 반영한다고 주장하였다.

하의상달 접근법에서 삶의 만족은 수많은 특정 영역(예컨대, 가족생활, 결혼, 재정상황, 주거생활 등)에서의 만족의 합으로 보고 있으며, 이 삶의 만족과 행복을 결합함으로써 총체적인 주관적 웰빙이 만들어진다고 기본적으로 가정한다. 다시 말해서, 만족과 행복은 일상생활 속에서 특정 순간의 행복으로부터 파생된다는 것이다. 이렇듯, 하의상달 접근에서 객관적인 생활환경은 개인들의 전반적인 행복 수준을 평가함에 있어 중요한 예측 요인으로 보고 있다. 즉, 경제적 상황, 결혼생활, 주거환경, 신체적 건강 등은 주관적 웰빙에 영향을 미치는 주요한 선행 조건으로 간주한다.

**상의하달(top-down)** 방식의 접근에 따르면, 인간은 생활경험에 대해 정적이든, 부적이든 어느 한 쪽으로 해석하는 성향을 가졌다고 가정한다. 이러한 성향은 특정 영역의 만족에 대한 평가에 영향을 미치는데, 경험은 객관적으로 선택하고 악한 것이 아니라 어떠한 방식으로 해석하느냐에 따라 차이가 있다. 사람들은 웰

빙을 단순히 행복한 느낌 자체라기보다는 행복한 방식으로 반응하는 경향성, 즉 긍정적이거나 부정적 방식으로 사건과 환경들을 경험하고 반응하는 경향이 있다는 것이다(Brief, Butcher, George, & Link, 1993). 따라서 행복한 사람들은 행복의 요소를 많이 가지고 있는 것과 같이 객관적인 관점에서 즐거움을 더 많이 경험했기 때문이 아니라 그들의 인생을 즐기고 거기에서 즐거움을 경험하기 때문에 행복한 것이다.

상의하달 접근은 칸트의 이상론을 바탕으로 하고 있다. 칸트는 인간의 마음을 수동적인 백지 상태가 아니라 감각 경험의 활성화된 조직체라고 하였다. 마음은 들어오는 감각들을 단순하게 수용하는 것이 아니라 인간의 신념과 태도와 일치하는 그런 감각들만을 정제하고 선택한다. 이처럼 객관적 환경보다는 오히려 주관적인 사건을 해석함으로써 개인의 행복에 중요한 영향을 미친다는 것을 보여주고 있다(Brief, Butcher, George, & Link, 1993). 즉, 사람들은 긍정적 방식으로 사물들을 경험하려는 일반적 성향을 갖고 있으며, 그로 인해 환경이나 사건과는 관계없이 어떤 사람들은 행복한 사람처럼 보이고, 어떤 사람들은 불행한 사람처럼 보인다는 것이다.

위에서 살펴본 바와 같이, 하의상달 접근과 상의하달 접근은 서로 상이한 점을 발견할 수 있다. 요약해 보면, 주관적 웰빙은 첫째, 특성(trait)과 상태(state)에 의해 결정되는가 하는 것이며, 두 번째는 생활 사건의 영향력의 차이이다. 따라서 하의상달 접근은 행복한 순간이 많을수록 주관적 웰빙이 높을 것이라는 결과 변인으로 보았고, 상의하달 접근에서는 주관적 웰빙이 본질적으로 행복한 감정이라기보다는 행복한 쪽으로 반응하는 성향, 즉 원인으로 보았다.

## 2 심리적 웰빙(Psychological Well-Being PWB)

웰빙 연구의 또 다른 입장은 자아실현적 관점으로 인간의 행복은 덕(virtue)이 있는 삶을 통해 얻어진다는 Aristotle의 이념을 바탕으로 하고 있다. 아리스토텔레스는 쾌락적 행복을 저속한 이념이자 인간을 욕망의 노예로 예속시키는 것으로 간주하였다. 에우다이모니아(eudaimonia)라는 용어는 웰빙 연구에서 새로

은 전문 용어로 철자, 발음뿐만 아니라 이해하기가 난해한 용어이지만(Deci & Ryan, 2008), 행복(happiness) 그 자체와는 성질이 다른 개념으로 웰빙을 일컫는 말이기 때문에 가치가 있다. 즉, 진정한 행복은 단순한 쾌락적 행복이 아니라 가치 있는 삶 또는 진정한 자아(true self)와 일치하는 삶에서 얻어진다는 입장이다(Ryan & Deci, 2001). 이 관점을 지지하는 이론들은 개인이 완전하게 기능하는 정도로 웰빙을 규정하면서, 자신의 진정한 다이몬(daimon)을 깨닫고 발휘하는 것으로 개인의 성장과 발달, 도전과 노력하는 것과 관련된다고 보았다. 여기서 다이몬(daimon)은 개인의 최고의 삶을 실현하는데 있어 실현가능성을 말한다(Waterman, 1993).

Waterman(1993)은 개인들이 강하게 살아있다는 감정과 활동 참여로 나타나는 완성 또는 충만감, 그리고 이것이 바로 내가 하고 싶었던 것이라고 느꼈던 감정, 또는 내 자신이 누구인지에 대해 진정으로 느꼈을 때 일어나는 감정을 개인의 표현(personal expressiveness, PE)으로 정의하였다. 이러한 활동의 경험은 Deci와 Ryan의 내재적 동기, Csikszentmihalyi의 몰입 경험, Maslow의 절정경험과 관련된 감정들과 연계된다는 것을 제안하였다(Waterman, 1993; Waterman, Schwartz, & Conti, 2008).

Ryff(1989)는 개인이 행복하고 삶에 대한 만족 정도로 인간의 웰빙을 이해하려는 주관적 웰빙에 비판을 가하면서 이론적 근거에 대해 반론을 제기하였다. 자아실현적 관점은 쾌락적 접근과 상당한 견해 차이를 보이는데 여기서 기본적인 가정은 웰빙이 단순히 행복(happiness)만을 의미하지 않는다는 것이다. 그것은 의미(meaning)와 자아실현(self-actualization)을 포함한다.

이와 같이 자아실현적 관점은 사람들이 가치가 있다고 생각하는 모든 결과들이 웰빙을 유발하지 않는다고 주장한다. 이것은 사람들이 쾌락적 즐거움을 느끼더라도, 어떤 결과들은 사람들에게 행복해하지 않을 수도 있으며, 불행할 수도 있다는 것이다. 따라서 자아실현적 웰빙은 인간의 진정한 잠재력의 실현이라는 측면에서 심리적 웰빙으로 정의하고 있고(Ryan & Deci, 2001; Spangler & Palrecha, 2004), 하

나의 가치이자 이상으로써 인간에게 삶의 의미와 방향을 제공해 줄 수 있다.

Ryff와 Singer(2003)는 웰빙이란 부정적 감정이나 경험이 없는 것이 아니라 오히려 도전이나 어려움에 직면했을 때 어떻게 대처하고 변화시키느냐에 달려 있다고 보았다. 즉 삶의 어려움을 회피하기보다는 오히려 삶의 어려움에서 의미를 찾는다. 이를 테면, 삶의 어려움을 자기반성과 문제 해결 능력, 효능감을 통해 복잡한 문제들을 효과적으로 해결해 나가고, 주위 사람들을 사랑과 관심으로 돌아보며, 자신의 내적 신념에 맞게 살려고 노력하고 참여하는 삶을 심리적 웰빙으로 간주하였다.

Ryff와 동료들(Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996; Schmutte & Ryff, 1997; Ryff & Singer, 2003)은 아리스토텔레스의 견해를 따라서 삶의 질이 높다고 해서 행복한 삶을 의미하는 것만이 아니라 사회의 구성원으로서 개인이 얼마나 잘 기능하는지와 인간의 진정한 잠재력의 실현에 초점을 두었다. 그들은 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 충분히 기능하는 인간(fully functioning person), Allport의 성숙(maturity), Jung의 개성화(individuation), Erikson의 심리 사회적 발달단계, Burhler의 만족스러운 삶을 향한 기본적인 성향, Neugarten의 성인기와 노년기의 성격 변화, 그리고 Jahoda의 심리적 건강의 기준을 참고하여 심리적 웰빙을 조작적으로 정의하였으며, 6개의 독립적인 차원들, 즉 자기수용(self-acceptance), 개인적 성장(personal growth), 삶의 목적(purpose of life), 환경지배력(environmental mastery), 타인과의 긍정적 관계(positive relations with other) 및 자율성(autonomy)을 포함하는 다차원적인 웰빙 모델을 제시하였다(Ryff & Singer, 2008).

구체적으로 심리적 웰빙의 6가지 차원에 대해 살펴 보면, 자기수용은 자신의 한계(장, 단점)나 과거를 수용하고 자신에 대한 긍정적 태도를 갖는 것이고, 개인적 성장은 자신의 잠재력과 재능을 지속적으로 찾아가는 것이다. 삶의 목적은 자신의 과거와 현재의 삶을 느끼고, 자신의 경험에서 의미와 방향성을 찾아서 목표를 추구하는 것이며, 타인과의 긍정적 관계는 온정적이고 신뢰하는 대인관계를 갖는 것이다. 다섯째, 환

경지배력은 숙달감이나 유능감을 느끼고, 개인의 욕구나 가치에 맞게 환경을 잘 다루거나 외적 활동을 통제하는 것이다. 마지막으로 자율성은 자기결정성을 내적으로 조절하며, 자신의 신념에 따라 자유롭게 행동하는 것이다.

Ryff와 동료들(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte & Ryff, 1997)은 일련의 연구를 통해서 심리적 웰빙의 구인 타당도를 검증하고자 하였다. 먼저 Ryff(1989)는 각각의 요인들이 높을 때와 낮을 때를 예상한 문항 구성을 통해 분석한 결과, 자기수용과 환경지배력, 자기수용과 삶의 목적, 삶의 목적과 개인적 성장간에 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 인구학적 통계변인에 따라서도 성별, 학력, 수입에 따라서 요인간 차이가 있었으며, 연령에 따른 변화 패턴을 살펴본 결과 연령에 따른 변화 패턴이 상이함을 나타냈다. 이러한 결과는 심리적 웰빙을 구성하는 구인들이 서로 상관은 있지만 개념적으로 독립적인 차원임을 나타내는 것으로 볼 수 있다.

Ryff와 Keyes(1995)는 동일한 척도를 사용하여 확인적 요인분석을 실시한 결과, Ryff(1989)의 6개 요인구조와 동일한 결과를 얻었으며, Schmutte와 Ryff(1997)은 성격 요인들간의 관련성을 살펴본 결과, 자기수용과 환경지배력 및 삶의 목적은 신경증, 외향성, 성실성과 상관이 있었고, 개인적 성장은 개방성, 긍정적 대인관계는 우호성과 상관이 있는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 높은 상관은 심리적 웰빙과 성격의 구인간의 중복된 문항이 많았기 때문인 것으로 보고 있다. 심리적 웰빙 척도는 주관적 웰빙과는 달리 정서가 아닌 심리적 기능을 강조하여 제작되었기 때문에 정서라는 변인을 매개로 성격과 심리적 웰빙간의 상관성을 설명하려는 시도는 애초의 취지와는 달리 회석된 것처럼 보인다(이수정, 안신호, 2005).

최근 일부 학자들에 의해 Ryff(1989)의 척도가 구인타당도에 문제가 있음을 제기하고 있다(Springer & Hauser, 2006). 특히 자기수용, 환경지배력, 개인적 성장과 삶의 목적 요인들이 개념적 중복을 갖고 있는 것으로 선행 문헌에서 확인되고 있다. Hillson(1997)은 주로 자기수용, 환경지배력과 삶의 목적이 하나의 요인에 집중되며, Kafka와 Kozma(2002)는 이들 4개 차

원이 하나의 요인에 크게 밀집된다는 것을 밝혀냈다. Clarke, Marshall, Ryff 및 Wheaton(2001)은 캐나다 노인의 표본을 사용하여 RPWB의 6개 차원 중 자기수용과 환경지배력, 개인적 성장과 삶의 목적 요인에서 중복되는 부분이 상당히 많음을 지적하였다. 또한, Van Dierendonck(2004)은 이들 하위 요인간 매우 높은 상관이 있음을 주장하며, 문항간의 상당한 개념적 중복 부분이 있음을 제기하였다.

이처럼 최근 Ryff의 척도에 대한 측정상의 문제가 제기되고 있으나 아직까지 많은 연구자들에게 통용되고 있으며, 한편으로는 Ryff(1989)의 척도를 보완하려는 노력도 일부 연구자들에 의해 진행되고 있다. Keyes(1998)는 심리적 웰빙 척도에 사회적 통합, 사회적 공헌, 사회적 일관성, 사회적 수용 및 사회적 실현으로 구성된 5개 요인을 포함하여 개인들이 사회적으로 얼마나 잘 기능하는지의 여부를 나타내는 사회적 웰빙을 추가하였다. 또한, Van Dierendonck(2004)는 내적 자원으로의 접근가능성과 신과의 만족스런 관계 경험으로 조작적 정의를 사용하여 영적 웰빙(spiritual well-being)을 추가하였다. 그는 삶에 대한 긍정적 태도와 진실성과 같은 내적 자원은 위기에 직면했을 때, 강인함의 감정(feeling of strength)을 주며, 정신건강에 긍정적 영향을 미친다고 하였다(원두리, 김교헌, 2006).

한편, 심리적 웰빙 척도는 심리치료프로그램으로서도 그 효용성이 입증되었다. Ryff와 Singer(1996)는 웰빙의 부재가 미래의 역경에 대한 취약성을 만들어 기분장애의 재발빈도가 높은 것을 지적하였으며, 회복한 상태를 지속적으로 유지하는 길은 부정적인 것을 경감하는 것만으로는 부족하고, 긍정적인 면을 부각시켜야 함을 주장했다. Fava와 동료들(Fava, 1999; Fava & Ruini, 2003; Fava 등, 2005)은 Ryff의 심리적 웰빙의 요인들을 강화하는 인지-행동 치료프로그램을 개발하여 우울잔여단계의 환자들에게 적용하였다. 치료과정에서는 부정적인 생각을 논쟁하기보다 긍정적인 웰빙 일화들을 일상생활에서 적극적으로 찾아보고 그에 따른 긍정적 정서를 인식하도록 하는 데 초점을 두었다. 이러한 웰빙 치료는 정서 장애의 치료와 우울 예방에 도움이 되고, 약물치료나 심리치료에 반응하지 않는 환자들에게도 도움이 되는 것으로 나타났다(원두리, 2007).



### III. 웰빙 연구의 통합적 접근

자아실현 전통 내에서 웰빙을 평가함에 있어서도 학자들에 따라 상이한 접근방식을 사용한다. Ryff와 Singer(1998)의 접근은 심리적 웰빙의 6개의 하위척도를 사용하여 6개 차원의 특정 내용을 조사했던 반면에, Waterman(1993)은 감정을 충족시키는 것과 진정으로 표현하는 특정 활동의 범위를 평가하는 각각의 단일척도를 사용하였다. 또한, Ryff와 동료들은 전체 또는 개인들의 상이한 변인들로 심리적 웰빙을 평가한 반면, Waterman과 동료들은 특정 활동과 관련해서 그 활동이 살아있다는 감정을 느끼고 진정한 자기의 표현으로 단순히 평가하는 더 좁은 의미의 자아실현을 평가한다는 점이다(Deci & Ryan, 2008).

#### 1. 자기결정이론

자기결정이론(Self-Determination Theory; Deci, & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2002)은 자아실현(eudaimonia) 개념을 수용하고 자아를 실현한다는 의미가 무엇인지, 그리고 어떻게 그것을 성취할 수 있는 가하는 명제를 구체화시키려는 노력을 시도하는 또 다른 관점이다. 이 이론에서 자아실현과 밀접한 관련이 있는 것으로 보이는 개념은 자율성(autonomy)이다. Ryan과 Deci(2001)가 정의한 바와 같이, 자율성은 의욕적이고, 선택의 경험을 갖고, 자신의 행위를 인정받는 것으로 설명하고 있다. 자율성은 유능성과 관계성과 더불어 자기결정이론의 중심이 되는 기본적인 보편적인 심리적 욕구이다.

Ryff와 Singer(1998)는 자기결정성, 독립성, 그리고 행동의 조절로 자율성을 정의하면서, 심리적 웰빙의 6개 차원 중 하나로 자율성의 개념을 사용하였다. Waterman(1993)은 구체적으로 자율성이란 용어를 사용하지는 않았지만, 반복적으로 자기결정에 대해 언급한다. 그들은 자기결정성을 자율성과 밀접한 관련이 있는 개념으로 사용하며, 자유롭게 선택할 수 있는 개념으로 정의하였다.

반면에 Ryan과 Deci(2001)는 인간의 성장과 발달에

근원이 되는 세 가지의 기본적인 심리적 욕구인 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)을 분명히 명시하였으며, 이러한 욕구들을 충족시키는 것이 심리적 성장(예, 내재적 동기의 실현), 통합(예, 문화를 동화하고 내재화), 및 웰빙(예, 삶의 만족과 심리적 건강)에 필수적이라 하였다. 즉, 세 가지 욕구를 만족시킬 수 있을 때 행동 조절이 선택적, 자의적 및 자율적이 되어 행동의 질과 심리적 웰빙이 증진된다는 것이다(Deci & Ryan, 2000). 따라서 욕구 만족은 인간 행동의 기초가 되는 수많은 의미와 목적들을 묘사하는 인간 생활의 기본적이고 본질적인 목표로서 간주하며, 뿐만 아니라 이러한 목표의 내용(내재적 추구/외재적 추구)과 이유(자율적/통제적)는 웰빙에 중요한 영향을 미친다고 주장한다. 다시 말해서, 기본적 욕구를 만족시키는 내재적 목표 달성이 웰빙에 긍정적인 영향을 미치고, 욕구를 방해하는 사회적 맥락은 웰빙에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 것이다(Ryan & Deci, 2000, 2001). 이와 같이 사람들은 어떻게 삶을 살아가는 것 보다는 오히려 웰빙의 결과 자체에 관심이 있음을 강조한다. 또한, 잘 사는 것이 행복과 즐거움의 감정 및 삶의 의미와 충족 의식 등을 모두 생성할 것으로 예측하지만, 자기결정이론은 웰빙을 촉진하는 자아실현적 삶의 과정들을 중시한다. 이러한 측면에서 잘 사는 것은 기본적인 심리적 욕구인 자율성, 유능성 및 관계성을 만족시키는 동기, 목표, 행동들과 밀접한 관계가 있으며, 기본적 욕구와 자아실현과 관련이 있는 내재적 삶의 목표와 행동의 자율적 조절에 초점을 두어야 한다고 강조한다.

자기결정이론은 특히 심리적 욕구 만족이 대체로 자아실현 웰빙뿐만 아니라 쾌락적 웰빙을 촉진한다고 주장한다. 전형적인 주관적 웰빙의 측정치인 삶의 만족과 긍정적 정서, 부정적 정서를 모두 느끼는 감정은 빈번하게 심리적 건강을 자극한다는 관점에서 제기되었다. 이는 Rogers가 제안한 바와 같이, 긍정적 정서와 부정적 정서의 평가는 감정이 부분적으로 자신의 생활 사건과 조건에 대해 평가하기 때문에 정서적 상태가 유기체의 평가과정의 지표가 된다는 견해를 지지하는 것이다. 이러한 맥락에서 자기결정이론은 일반적으로 웰빙의 여러 지표들 중 하나로 주관적 웰빙을

사용하지만, 동시에 상이한 유형의 긍정적 경험들이 존재하며, 주관적 웰빙이 자아실현 웰빙을 구성하지 못하는 일부 조건들이 있음을 주장하였다. 그래서 자아실현, 생동감, 정신건강의 평가 지표와 함께 주관적 웰빙 측정치들을 보조적으로 활용하였다(Ryan & Deci, 2001). 이와 같이, 심리적 웰빙 연구나 자기결정 이론의 입장에서는 주관적 웰빙을 수반하지 않는 웰빙 상태도 가능함을 주장할 수 있으나 주관적인 만족이 전혀 없는 상태를 웰빙 상태로 보기는 어렵다(김정호, 2006).

선행연구들에서 주관적 웰빙과 심리적 웰빙은 유의한 정적 상관이 있음을 나타내고 있으나(김명소 등, 2001; Ryff & Keyes, 1995), Keyes, Shmotkin와 Ryff(2002)의 최적의 웰빙(optimal well-being)에 대한 연구에서 시사하는 바와 같이, 주관적 웰빙과 심리적 웰빙을 모두 높게 지각하는 최적의 웰빙을 보이는 사람들이 있는 반면에 심리적 웰빙보다 주관적 웰빙이 더 높은 사람과 주관적 웰빙보다는 심리적 웰빙이 더 높은 사람들도 있다. 이는 자아실현적 웰빙을 증진하는 행동이 쾌락을 가져다 줄 수는 있지만, 반드시 쾌락적 웰빙과 연결되지는 않고, 쾌락적 웰빙을 증진하는 행동도 반드시 자아실현적 웰빙으로 이어지지는 않다는 것이다(Ryan & Deci, 2001).

이처럼 쾌락적 접근과 자아실현적 관점은 고대에서 현대에 이르기까지 학자들 사이에서 자주 격론되는 주제이다. 이러한 패러다임의 견해 차이에서 오는 상이한 정의는 웰빙의 원인, 결과 및 역동성에서 상당히 다른 연구들을 이끌어냈다. 그로 인해 많은 학자들은 웰빙을 쾌락적, 자아실현적인 개념을 모두 포함해서 하나의 다차원적인 현상으로 보는 것이 적절하다고 밝히고 있다. 특히 Waterman(1993)의 연구에 주목할 만한 가치가 있다. 그는 행복(쾌락)과 자아실현의 두 가지 유형을 언급하면서 비교적 분명한 차이를 두고 두 개념을 강조하였으며, 웰빙의 복합적 분야를 개척했다는 점에서 의의가 있다(Deci & Ryan, 2008). 또한, Waterman 등(2008)은 내재적으로 동기화된 활동들이 보편적으로 쾌락적인 즐거움을 수반한다는 것을 인정하면서도, 활동 유형에 따라 쾌락적 웰빙과 자아실현 웰빙 모두에 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다.

이상과 같이, 웰빙은 긍정적 정서가 높고 부정적 정서가 적으며, 삶에 만족하는 것과 같은 주관적 웰빙과 심리적으로 충분히 기능하는지를 나타내는 자기실현적 요인을 모두 포함하는 개념이라고 볼 수 있다. 따라서 웰빙 연구에 관심 있는 연구자들은 웰빙을 쾌락적이고 자아실현적인 측면을 모두 포함하는 다차원적 현상으로 보고, 동시에 최적의 웰빙을 추구할 수 있는 다양한 방법을 알아보는 것은 매우 중요하다고 하겠다.

## 2 측정

최근 일부 연구자들에 의해 쾌락적 웰빙과 자아실현적 웰빙을 모두 포함하는 다차원적 개념을 사용한 연구들이 이루어지고 있다.

대표적인 연구자는 Waterman(1993)이라 할 수 있다. 그는 쾌락적 즐거움과 개인의 표현이라는 용어를 사용하여 웰빙의 두 관점을 비교적 분명하게 하였다. Reis, Sheldon, Cable, Roscoe 및 Ryan(2000)은 정서 균형 척도(Affect Valence Scale; Diener & Emmons, 1984)와 주관적 활력 척도(Subjective Vitality Scale; Ryan & Frederick, 1997), 그리고 신체 증상 목록표(Physical Symptom Checklist; Emmons, 1991)를 사용하여 매일의 웰빙 수준을 평가하였다. Maltby, Day와 Barber(2005)는 쾌락적 웰빙을 우울-행복 척도(Depression-Happiness Scale; Joseph & Lewis, 1998)를 사용하여 평가하였고, 자아실현적 웰빙은 단축형 옥스퍼드 행복 척도(Oxford Happiness Questionnaire Short-Form; Hills & Argyle, 2002)를 사용하여 측정하였다.

Chirkov, Ryan과 Willness(2005)는 5문항의 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)와 CES-우울 목록(CES-Depression Inventory; Radloff, 1977)에서 6문항을 발췌하여 쾌락적 웰빙으로, 15문항의 단축형 자아실현 지표(Short Index of Self-Actualization; Jones & Crandal, 1986)와 10문항의 자아존중감(Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) 척도를 사용하여 자아실현적 웰빙으로 분류하였다.

Ryff 등(2006)은 PANAS에서 긍정적 정서 척도(Watson 등, 1988) 10문항과 단축형 기분과 불안 증상 질문지(Mood and Anxiety Symptom Questionnaire Short-Form, Watson 등, 1995)에서 14문항을 발췌하여 쾌락적 웰빙의 개념을 사용하였고, 심리적 웰빙 척도(Psychological Well-Being Scale; Ryff, 1989)의 6개 차원을 사용하여 자아실현적 웰빙으로 간주하였다. 그들은 이 외에도 부정적 정서(negative affect), 우울증(depressive symptoms), 특성 불안(trait anxiety)과 특성 분노(trait anger) 척도를 사용하여 일빙(ill-being) 수준도 평가하였다.

## IV. 신체활동과 웰빙

### 1. 개관

사회적으로 웰빙(well-being) 문화의 급속한 확산은 건강상의 혜택은 물론 삶의 질 향상 차원에서 스포츠 활동의 저변 확대에도 기여하고 있다. 많은 연구 문헌들은 총체적 웰빙의 관점에서 성인의 신체적 건강과 밀접한 관련이 있음을 주장한다. 이러한 맥락에서 스포츠 학자들에게 공통된 관심사는 신체활동 참여와 웰빙간의 관계일 것이다.

신체활동과 정신 건강간의 긍정적인 관계에 관해서 많은 이론적 가설들이 발전해왔다. 어떤 이론들은 심리사회학적으로 접근한 반면 또 다른 이론들은 훨씬 생리학적으로 접근하였다. 먼저 심리사회학적 측면에서의 이론들 중 가장 대중적인 이론들은 인지 행동적, 사회적 상호작용, 기분전환이론이 있다. 인지-행동적 가설은 신체활동은 긍정적인 인지와 정서를 생성한다고 주장한다. 따라서 우울, 불안과 같은 부정적인 기분 상태와는 반대의 기분 상태를 유발한다는 것이다. 사회적 상호작용 도식은 신체활동에 동반되는 사회적 상호작용은 즐거움을 자아내고 긍정적인 정신건강을 유발한다고 주장한다. 기분전환의 견해는 참여자들이 부정적인 사고와 감정을 전환시킬 수 있는 일종의 진정제 또는 도피처로서 신체활동을 보는 것이다. 이러한 생리

적 표제아래 분류될 수 있는 설명들은 심혈관계 가설, 아민가설 및 엔돌핀 가설 등이 있다(Leonard II, 1998). 심리 생리학자들은 운동 후 흔히 경험되는 긍정적 기분 상태를 설명하는 가장 일반적인 생화학적 접근은 인간의 두뇌 및 뇌하수체 또는 다른 조직에서 생성되는 일종의 신경 전달물질인 엔돌핀 등과 같은 내생적 아편제의 기능적 작용에 의해 비롯된다고 보았다. Morgan과 O'conner(1988)는 아민 수준이 신체활동과 밀접한 관계가 있음을 보고하였으며, Panksepp(1986)은 격렬한 운동 중 엔돌핀의 발생은 호흡 리듬의 안정과 심혈관 활동을 확장시켜 일반적인 스트레스를 감소시키는데 효과적이라고 주장하였다.

이와 같이, 웰빙과 관련해서 운동의 혜택은 비교적 잘 입증되고 있다. 왜 운동이 심리적 웰빙을 높여주는가에 대한 이유는 운동을 통한 성공경험, 활발한 신체 활동 참여시에 수반되는 인지적-정서적 상태 또는 의식의 변화, 단·장기적인 신체활동 참여의 결과로 나타나는 생리적, 생화학적 변화들간의 복잡한 상호작용에 기인한다고 지적하고 있다(양명환, 1999). 1991년 추계국제스포츠심리학(ISSP) 회보에 따르면, 신체 운동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감 등의 긍정적 정서를 증진시키고, 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등의 부정적 정서들을 감소시키며, 우울증 환자들을 대상으로 한 임상학적 연구들은 유산소 운동 또는 무산소 운동이 심리치료와 마찬가지로 우울증을 격감시키는데 효과적이라고 밝히고 있다. 뿐만 아니라 일반적으로 운동과 체력 훈련은 어린이, 청소년, 성인들의 자긍심을 증진시키는 것으로 보고하고 있다(유진, 1997). 또한 특히, 활발한 신체활동은 긴장이완, 우울증 감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 통제력, 그리고 자아 실현감 등의 향상을 야기함으로써 심리적 웰빙에 기여한다(양명환, 1998).

### 2 측정

심리적 웰빙 또는 정신 건강은 부정적이고 긍정적인 감정 또는 정서 상태를 포함하는 것으로 간주하고 있다. 이 상태는 심리적 고민의 관점(예, 우울, 불안,

스트레스 등)과 심리적 웰빙(예, 긍정적 정서)의 관점으로 양분할 수 있다(McAuley, 1994; Stewart & King, 1991). 그러나 81편의 논문을 통해 운동의 심리적 효과를 조사한 Leith와 Taylor(1990)은 불안, 우울, 성격, 기분, 또는 자기개념 외의 다른 결과변인들에 초점을 맞춘 연구는 거의 없음을 지적하였다. 그러므로 운동이 심리적, 정신적 효과에 대해 보다 정확한 이해를 하기 위해서는 운동의 경험을 통해 얻어지는 감정을 다차원적으로 측정할 수 있는 접근방식이 요구된다.

국내외적으로 운동이나 신체활동 맥락에서 정서를 측정하기 위해 많은 측정도구들이 사용되어 왔다. 그 중에서 주로 사용되는 주된 측정도구는 상태-특성 불안검사지(Stat-Trait Anxiety Inventory; STAI; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970), 기분상태 프로파일(Profile of Mood State; POMS; McNair, Lorr, & Droppleman, 1981), PANAS(Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark & Tellegen, 1988), 운동 유도 감정 검사지(Exercise-induced Feeling Inventory, EFI; Gauvin & Rejeski, 1993), 그리고 주관적 운동경험 척도(Subjective Exercise Experience Scale; SEES, McAuley & Courneya, 1994)라 할 수 있다.

그러나 지금까지 운동과 신체활동 영역에서 웰빙을 평가하기 위해 많은 측정도구가 사용되고 있지만 운동 정서 연구에서 개발된 측정도구들은 대부분 측정의 내용 및 구성 타당도에 문제가 있음을 지적하고 있으며(유진, 김종오, 2002; 김동환, 문익수, 2007), 운동 자극에 대한 직접적인 반응으로써 심리적 반응들을 평가할 의도를 가지고 개발된 것은 거의 없다고 해도 과언이 아니다. Gauvin과 Rejeski(1993)은 STAI나 POMS가 주로 부정적 정서를 측정한다는 문제점을 지적하였다. 운동이 부정적 정서보다 긍정적 정서와 더욱 관련이 있다는 경험적 연구결과들에 근거했을 때, 다양한 운동 상황이나 능동적으로 신체활동에 참여하는 대학생 이상의 성인들에게 이 측정도구의 구성타당도는 한계가 있으며, 과연 많은 항목들이 운동 상황과의 관련성이 있는지 의문시 된다. 또한 Watson 등(1988)의 PANAS도 일부 연구자들(Bouffard

& Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995; McDonough & Crocker, 2007)에 의해 신체활동과 PANAS간의 관계를 지지하는 연구들이 보고되기는 했지만, 이 측정도구의 개념적 기초에 대한 문제와 운동의 자극특성과의 관련성이 있는지 의문시되고 있다. Crocker(1997)도 PANAS가 스포츠 모집단을 대상으로 개발되지 않았다는 점과 특정 신체 활동 맥락에서 타당하지 않다는 점을 지적하며, 청소년 스포츠 표본을 대상으로 PANAS의 요인타당도를 검증하였다. 그 결과 수용할 만한 모형 적합도를 제시하였다.

스포츠와 운동 맥락에서 이러한 문제점을 보완하기 위하여 개발된 척도가 있는데 운동유도 감정 검사지(EFI; Gauvin & Rejeski, 1993)와 주관적 운동경험 척도(SEES; McAuley & Courneya, 1994)를 들 수 있다. 먼저 EFI는 격렬한 한판 승부를 벌이는 운동 상황에서 일어나는 감정 상태를 평가할 수 있는 측정도구로 독특한 감정 상태를 평가하는 생기회복(revitalization), 안정(tranquility), 긍정적 참여(positive engagement)와 육체적 고갈(physical exhaustion)의 12문항 4 차원으로 이루어져 있다. EFI의 다차원 구조는 확인적 요인 분석을 통해 지지되었으며, 하위척도들은 양호한 내적 일관성을 보여주었다. 또한 운동 개입에 민감하게 반응하고 활동을 생성하는 상이한 사회적 맥락에서도 잘 반응하는 것으로 나타났다. SEES는 긍정적 웰빙(positive well-being), 심리적 걱정(psychological distress) 및 피로(fatigue)의 3개 구인으로 되어 있다. 이 요인들 중 2개 요인은 심리적 건강, 긍정적 웰빙 및 심리적 걱정과 관련된 정(+)과 부(-)의 양극단에 반응하는 것인 반면, 세 번째 요인인 피로는 대한 주관적 지표를 나타낸다. 이 3요인 구조는 청년을 대상으로 한 탐색적 요인분석에서 입증되었고 중년을 대상으로 한 확인적 요인분석에서도 지지되었다. 아울러 운동 영역에서 사용되는 정서 측정도구들과의 관계를 조사하여 수렴 타당도와 변별 타당도를 입증하였다. 이후에 Markland, Emberton과 Tallon(1997)은 아동들을 대상으로 하여 SEES의 구인타당도를 입증하였으며, 수정된 SEES는 아동들의 운동과 정서에 대한 질문을 조사하는데 유용하다고 제안하였다.

Gaubin과 Szabo(1992)는 4개의 긍정적 정서(행복,

만족, 기쁨, 즐거움/재미)와 5개의 부정적 정서(불행, 우울, 화/적대, 좌절, 걱정/불안) 상태와 지각된 신체 증상을 측정하는 웰빙 질문지를 사용하여 대학생들의 신체적, 심리적 웰빙을 평가하고자 하였다.

몰입 상태 척도(Flow State Scale; FSS)는 Jackson과 Marsh(1996)가 Csikszentmihalyi(1990, 1993)의 FSS를 스포츠와 신체활동 상황에서 적용하기 위해 개발된 새로운 측정도구이다. 36항목 9개 차원으로 되어 있으며, 각 차원은 4항목으로 측정한다.

최근에 Jones, Lane, Bray, Uphill 및 Catlin(2005)에 의해 개발된 스포츠 정서 질문지(Sport Emotion Questionnaire; SEQ)는 화, 불안, 우울, 흥분과 행복을 평가하기 위해 스포츠 특유의 시험전 정서를 측정한다. 4단계에 걸쳐 액면, 내용, 요인 및 동시 타당도를 확보하였다. 1단계에서는 264명의 선수를 대상으로 스포츠에서 경험하는 정서를 확인하고자 개방형 질문이 주어졌고, 문헌 고찰을 통해 부가적인 항목을 추가하여 문항 풀을 제작하였다. 2단계에서는 148명의 선수를 대상으로 문항 풀을 확인하였으며, 49명의 선수들은 별도로 화, 불안, 우울, 흥분과 행복의 대표적인 항목을 지적하도록 하였다. 3단계에서 518명의 선수들은 시험전 예비 스포츠 정서 질문지(SEQ)를 완성하였으며, 확인적 요인분석 결과 22항목의 5요인 구조는 수용할만한 모델 적합도를 나타냈다. 4단계에서는 SEQ의 기준타당도를 지지하였다.

최근에 스포츠 영역에서도 웰빙의 통합적 관점을 적용한 연구들이 진전되고 있는 추세이다. Reinboth, Duda와 Ntoumanis(2004)는 스포츠에서 만족/흥미 척도(Satisfaction/Interest in Sport Scale; Duda & Nicholls, 1992), 주관적 활력 척도(Subjective Vitality Scale; Ryan & Frederick, 1997)와 신체적 증상 목록표(Physical Symptom Checklist; Emmons, 1991)를 사용하여 신체적, 심리적 웰빙을 평가하였다. 또한, Edmunds, Ntoumanis와 Duda(2007)은 PANAS와 삶의 만족 척도, 그리고 주관적 활력 척도를 사용하여 상이한 관점의 웰빙을 측정하였다.

국내에서도 일부 연구자들에 의해 웰빙을 측정하기 위한 다양한 시도들이 진행되었다. 먼저, 이종길(1992)은 Diener 등(1985)의 삶의 만족 척도(Satisfaction

With Life Scale)를 한국 상황에 맞게 번안하여 표준화하여 사용하였다. 정용각(1997)은 Watson 등(1988)의 PANAS를 바탕으로 각 10문항의 긍정적 정서(PA)와 부정적 정서(NA)를 평가하는 정서척도를 개발하였으며, Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, 및 Keeler(1993)의 몰입 척도와 개방형 질문을 통해 얻어진 자료를 바탕으로 12문항의 스포츠 몰입 척도를 개발하였다. 또한, 유진과 김종오(2002)는 3단계에 걸친 타당화 작업을 거쳐 재미, 긍지, 활력감, 정화, 성취감의 5요인 24문항의 한국형 운동-정서척도(Korean Exercise-Emotion Scale; KEES)를 개발하였으며, 김영옥(2007)은 중학생을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, KEES의 5요인 구조를 지지하였다. 그러나 김동환과 문익수(2007)는 KEES가 대부분 긍정적 정서 용어만으로 문항 구성이 되어 있고, 하위요인들을 추출함에 있어 이론에 기초하기 보다는 지나치게 요인 분석에 의존하였다는 점을 지적하였다. 그들은 고등학교와 대학교 선수들을 대상으로 예비척도 개발, 예비조사, 척도 수정 및 본 조사의 4단계 과정을 거쳐 분노, 불안, 슬픔, 행복, 자부심, 사랑의 6요인 28문항의 요인구조를 최종 확정하였다. 이 요인구조는 수용할만한 모형 적합도를 나타냈으며, 내적 일관성도 슬픔 요인(Cronbach  $\alpha=0.56$ )을 제외한 5개 요인은 양호한 것으로 나타났다. 그러나 이 척도 역시 긍정적 정서의 문항은 스트레스의 문항 중 일부를 반대의 의미로 해서 제작되었다는 한계가 있다.

김석일(2004)은 Ryff(1989)의 척도를 바탕으로 김명소 등(2001)이 번안하여 사용했던 한국판 심리적 웰빙 척도(Psychological Well-Being Scale)의 구인타당도를 확인하고자 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 6요인 구조는 지지되었으나, 기존 45문항에서 19문항이 제거된 최종 26문항 6요인구조를 확인하였으며, 모형 적합도는 수용할만한 수준으로 나타났다.

한편, 양명환(1998)은 Waterman(1993)의 PEAQ(Personally Expressive Activities Questionnaire), Ryff(1989)의 PWB(The Scales of Psychological Well-Being)의 하위요인에서 자기수용(self-acceptance)과 삶의 목적(purpose in life) 요인의 일부 항목,

Csikszentmihalyi(1975)의 몰입 경험, Sachs(1980)에서 러너스 하이를 묘사하는 일부 항목을 번안하여 인지적-정서적 상태 척도(Cognitive-Affective States Scale)를 개발하였다. 이 척도는 탐색적 요인분석을 실시한 결과 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자신감과 자아실현의 4차원 22문항으로 구성되어 있었으나, 수정된 버전에서 각 5문항씩 4차원의 요인구조를 확인하였다. 이 척도는 최근 쟁점이 되고 있는 쾌락적 관점과 자아실현 관점을 모두 포함하고 있다는데 의의가 있다. 이러한 맥락에서 김덕진과 양명환(2006)은 자기결정이론에서 제안하는 웰빙의 상이한 접근 방식을 사용하여 쾌락적 즐거움과 몰입감을 쾌락적 웰빙으로, 자신감과 자아실현감을 자아실현적 웰빙으로 각각 조작적으로 정의하여 사용한다.

### 3. 신체활동과 웰빙간의 관계

스포츠 영역에서 최근의 연구들은 활발하고 규칙적인 신체활동 참여가 웰빙과 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 결과들이 입증되고 있다.

Sonstroem(1984)는 신체활동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감을 증진시키고, 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등을 감소시킨다고 하였다. Jerusalem과 Schwarzer(1992)는 여가스포츠 참가자가 자아개념과 자긍심을 향상시키는데 효과적으로 작용한다고 주장하였다. Ewert와 Hollenhorst(1989)는 10주간의 웨이트 트레이닝과 유산소 운동을 결합한 섭생이 활력감 증가와 긴장과 정서교란의 감소뿐만 아니라 팔다리에 대한 자기효능감이 유의하게 증가한다고 보고하였으며, Rosenfeld, Tenenbaum, Ruskin과 Halfon(1989)는 유산소성 체력 프로그램이 정서적, 신체적 소진을 줄여주고, 작업의 효능감을 증가시킨다고 보고하였다.

특히, 노년층의 웰빙을 평가하는 개념적 틀(McAuley & Rudolph, 1995; Spirduso & Cronin, 2001; Stewart & King, 1991)에 근거하여 36개의 연구를 대상으로 웰빙에 관한 신체활동의 효과를 메타분석한 Netz, Wu, Becker 및 Tenenbaum(2005)는 첫째, 정서적 웰빙(예, 상태와 특성 불안, 스트레스, 긴장, 상태와 특

성 우울증, 화, 에너지, 피로, 긍정적 정서, 부정적 정서 등), 둘째, 자기 지각(예, 자기효능감, 자기가치, 자아존중감, 자기개념, 신체 상, 지각된 신체 체력, 숙달 의식 및 통제 소재 등), 셋째, 신체적 웰빙(예, 고통과 신체 증상의 지각), 그리고 넷째, 삶의 만족과 총체적 웰빙과 같은 전체 인식의 4가지 일반적 성분으로 웰빙을 분류하였다. 이 연구에서 노인들의 연령과 실험 처치에 따라 차이는 있으나, 대부분 4가지의 일반적인 웰빙 성분들이 향상됨을 보고하고 있다.

국내에서 웰빙 관련 연구들을 살펴보면, 먼저 김덕진과 양명환(2004)은 해양레저스포츠 교육프로그램 참가자의 참여 전과 후의 교육만족, 생활만족 및 심리적 웰빙 변화를 측정하였다. 연구결과는 교육프로그램 참여 후 교육만족은 물론 생활만족도가 향상되었고, 심리적 웰빙도 증진되었음을 보고하였다. 정용각 등(2005)은 걷기, 달리기, 요가 등의 피트니스 프로그램 참여 후에 긍정적 정서(PA)는 높아진 반면, 부정적 정서(NA)는 감소하였음을 보고하였으며, 교회숙과 양명환(2004)은 강강술래 무용 프로그램 참여 후 성인여성들의 자아존중감과 정신건강이 향상되었음을 보고하였다.

또한, 이상구(1998)는 노인들을 대상으로 여가스포츠 참가와 사회적 지지 및 주관적 웰빙의 관계를 분석한 결과 노인들의 사회적 지지는 긍정적 정서와 삶의 만족을 정적으로 예측하였으며, 부정적 정서는 부정적으로 예측하였다. 양명환(2000)은 볼링의 애호도가 교사들의 심리적 웰빙을 향상시킨다고 보고하였으며, 일부 연구자들(이운주 등, 2002; 유진, 김석일, 2002; 정용각과 김운정, 2005)은 운동 참가를 통해 신체적 자기개념이 증진됨으로써 심리적 웰빙이 향상된다고 하였다. 이 외에도 대부분의 스포츠 심리학자들은 운동과 신체활동이 재미와 즐거움과 같은 내재적 요인들을 유발하여 절정 경험(peak experience), 몰입 경험(flow experience)과 러너스 하이(runner's high)와 같은 감정호전 현상 등의 웰빙 요소들을 촉진시키고, 스트레스, 우울, 불안 등과 같은 일빙(ill-being) 요소들을 감소시킨다는 것을 일련의 연구들을 통해 입증하고 있다.

한편, 최근에 자기결정이론의 개념적 틀을 사용하

고 있는 일부 연구자들은 욕구 만족과 동기가 웰빙에 미치는 효과에 초점을 두고 있다. 자기결정이론(Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2002)에 따르면, 인간은 기본적인 심리적 욕구를 본질적으로 추구하는 존재라고 전제하면서 이러한 세 가지의 기본적 욕구가 충족될 때, 자기결정성 동기의 발달을 촉진하며, 과제 수행뿐만 아니라 심리적 웰빙의 기초가 된다고 주장한다. 즉, 기본적 욕구는 인지적 과정을 통해 자기결정성 동기를 결정하는 선행조건 또는 심리적 매개변인으로 전제하고 있으며, 욕구 충족을 유도할 가능성이 높은 목표 지향적 행동을 추구하는 개인들의 방향과 지속성을 결정한다(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004).

스포츠 영역에서도 일부 연구자들에 의해 기본적 욕구와 웰빙, 동기와 웰빙간의 관계에 초점을 둔 연구들이 이루어졌다. Reinboth, Duda와 Ntoumanis(2004), Reinboth와 Duda(2006)는 일련의 연구를 통해 기본적인 심리적 욕구가 어린 선수들의 신체적, 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌고, 특히 팀 스포츠에서의 과제-관여 분위기 지각의 증가는 자율성, 유능성, 관계성 욕구만족 증가를 정적으로 예측하였으며, 이어서 자율성, 관계성 욕구만족의 변화는 주관적 활력 변화의 중요한 예측변인으로 나타났다. Veronneau, Koestner와 Abela(2005)도 세 가지의 기본적 욕구가 긍정적 정서와 정적인 상관을 보였으며, 특히 유능성 욕구 만족은 현재의 부정적 정서와 우울증뿐만 아니라 6주 후의 부정적 정서와 우울증을 유의하게 예측하는 변인으로 나타났고, 관계성 욕구 만족도 현재와 미래의 긍정적 정서수준을 유의하게 예측하는 변인으로 보고하였다.

Frederick과 Ryan(1993)은 내재적 이유 때문에 운동을 하게 되는 경우에는 활력감, 자신감 및 활동에 대한 만족감을 더 크게 느낄 가능성이 큰 반면에 외재적 이유들은 웰빙 요인들과 큰 상관성이 없음을 보고하였다. Maly와 Day(2001)는 운동 동기의 자기결정 모델을 사용하여 동기와 심리적 웰빙간의 관계를 살펴본 결과, 운동을 시작한 지 6개월 미만의 대학생들은 외재적 동기가 높고 심리적 웰빙과 미약한 정적인 관계를 보인 반면에, 6개월 이상 운동한 대학생들은

내재적 동기가 높고, 심리적 웰빙에도 유의한 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 즉, 장기간 규칙적으로 운동을 하게 되면 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있음을 시사하고 있다.

Wilson과 Rodgers(2002)는 대학의 레크리에이션 수업을 수강하는 대학생들을 대상으로 자율적인 운동 동기들이 신체적 자아존중감을 향상시키는데 중요한 역할을 한다고 주장하였다. 이는 활동이 자아의 다른 측면들과 일치하는 것으로 지각할 때, 활동 참여에 대한 결정이 이루어지며 내재적으로 동기 유발된 활동들은 본질적으로 신체적, 심리적 욕구를 만족시키는 활동이라 할 수 있다.

최근 McDonough와 Crocker(2007)은 심리적 욕구 만족과 정서적, 행동적 결과간의 자기결정성 동기의 중재 역할을 조사하였다. 세 가지의 욕구 만족은 자기결정성 동기를 유의하게 예측하였지만, 자기결정성 동기는 긍정적 정서와 부정적 정서만 부분적으로 예측하였다. 또한 Edmunds, Ntoumanis와 Duda(2007)은 운동처방 프로그램 지속 수준이 높은 과제중/비만인과 지속수준이 낮은 비만인을 대상으로 지각된 자율성 지지, 심리적 욕구 만족, 자기결정성 동기, 운동 행동, 운동관련 인지 및 일반적 웰빙의 차이를 분석하고자 하였다. 연구 결과는 운동관련 자율성은 생활만족을 정적으로 예측하였고, 내재적 동기는 긍정적 정서의 정적인 예측변인이었으며, 내압적 조절(introjected regulation)은 주관적 활력감의 부적인 예측변인으로 나타났다. 이러한 결과들은 사람들이 운동에 대하여 자기결정적이라고 느낄 때, 운동 맥락 그 자체 이상으로 고양된 웰빙을 경험할 수 있다는 점을 시사하고 있다. 다시 말해서, 자기결정적인 운동 참여는 운동 참여자의 총체적 만족과 일반적 정서 반응에 중요한 역할을 할 수 있다.

국내에서도 양명환(2004)은 기본적 욕구, 동기와 심리적 웰빙간에는 유의한 정적인 상관성이 있음을 보고하였다. 특히 김덕진과 양명환(2006)은 웰빙을 자기결정이론에서 제안하는 쾌락적 관점과 자아실현적 관점으로 접근하여 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 및 심리적 웰빙간의 관계를 규명하였다. 그 결과, 유능성, 자율성, 관계성의 기본적 욕구는 동기와 심리적

웰빙에 중요한 예측변인임을 확인하였고, 심리적 웰빙에는 내재적 동기와 확신적 동기와 같은 자기결정성 동기가 중요한 중재역할을 한다는 것을 밝혀냈다. 이러한 결과는 세 가지 욕구의 상대적 중요성이 활동의 본질뿐만 아니라 상황에 따라 달리 결정될 수 있으며, 이러한 욕구들은 자기결정성 동기 유형과 상호작용을 통해 심리적 웰빙을 향상시키는데 필수적이라고 하였다. 또한, 양명환과 김덕진(2006)은 마라톤대회 참가자들을 대상으로 체육수업과는 다른 상황에서 이들 변인간의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 기본적 욕구 충족이 선행되어야만 동기를 경유하여 심리적 웰빙과 행동의도와 같은 긍정적 결과에 중요한 결정요인으로 작용한다는 것을 확인하였다.

이러한 연구결과를 종합해보면, 기본적인 욕구 만족과 자기결정성 동기가 심리적 웰빙에 긍정적으로 영향을 미친다는 사실이 경험적으로 입증되고 있으나, 아직까지 웰빙의 상이한 두 관점(쾌락적, 자아실현적)을 적용한 연구들은 미흡한 것이 사실이다. 특히 스포츠 활동은 즐거움, 흥미 및 몰입 경험 등을 수반하고, 생동감이나 자아실현 욕구를 충족시킬 수 있다는 점에서 웰빙의 쾌락적 관점뿐만 아니라 자아실현 관점을 모두 포함하는 영역이라 할 수 있다. 따라서 웰빙의 상이한 접근법을 사용하여 보다 심도 있는 웰빙 연구들이 진행되어야 할 것으로 사료된다.

## V. 결론

본 연구는 웰빙에 대한 의미와 개념을 살펴보기 위해서 웰빙의 상이한 접근 방식인 쾌락적 웰빙과 자아실현적 웰빙에 주된 초점을 두었다. 위에서 기술한 바와 같이, 쾌락주의 관점은 행복(happiness)과 같은 개념으로 사용되며, 긍정적 정서의 존재와 부정적 정서의 부재, 그리고 삶의 만족의 향상으로 정의되는 주관적 웰빙(Diener, 1984)에 초점을 둔다. 반면에 자아실현적 관점은 심리적 웰빙(Ryff, 1989)에 초점을 두고 인간이 완전하게 기능하는 정도에 따라서 웰빙을 정

의한다. 이러한 웰빙의 개념적 정의와 철학적 배경에 대한 다양성에도 불구하고 두 이론은 유사하면서도 상이한 질문을 하는 경향이 있고, 웰니스(wellness)의 본질과 증진과 관련된 인간, 맥락 및 문화적 요소에 대해 방대한 자료를 제공하고 있다(Ryan & Deci, 2001). 특히, 최근 들어 웰빙의 의미와 웰빙을 촉진시키는 선행 조건들, 그리고 시간에 따라서 어떠한 차이와 변화가 있는지를 탐구하는 연구들이 활발히 진행되면서 인간의 웰빙에 대해 보다 다양하고 풍부한 지식들을 제공하고 있다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

한편, 자기결정이론(Self-Determination Theory)은 자아실현을 웰빙의 핵심적 정의로 보는 자아실현적 입장에 속하지만(김정호, 2006), 쾌락적 웰빙도 수용하는 또 다른 전망이다. 자기결정이론에 따르면, 인간은 선천적으로 자율성, 유능성, 관계성의 세 가지의 심리적 욕구가 있다고 가정하며, 내재적으로 동기화되지 않은 행동이 어떻게 해서 내면화되고, 심리적 욕구를 충족시키는 개인의 행동저장고 속으로 어떻게 통합할 수 있는지를 설명하고 있다(김덕진, 양명환, 2006). 다시 말해서 기본적인 심리적 욕구를 만족시키고, 욕구를 지지하는 사회적 맥락이 자기결정성 동기를 발달시키며, 아울러 웰빙과 수행, 지속에도 밀접한 관계가 있다는 것이다.

이러한 측면에서, 자기결정이론은 스포츠와 운동 맥락에서도 그 유용성이 입증되고 있는데 일부 연구자들(김덕진, 양명환, 2006; 양명환, 2004; 양명환, 김덕진, 2006; Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Maltby & Day, 2001; Reinboth 등, 2004, 2006; Wilson & Rodgers, 2002)에 의해서 웰빙에 촉진할 수 있는 여러 선행 조건들과 웰빙간의 관계를 분석하였다. 그러나 국내에서는 사회적으로 웰빙 문화의 확산과 더불어 신체 활동에 참여하는 인구가 급증하고 있음에도 불구하고, 웰빙에 대한 개념적 정의는 물론 운동 맥락에서 웰빙을 촉진시킬 수 있는 여러 선행 조건들과의 관계를 규명한 연구들도 매우 미진한 실정이다. 그리고 자기결정이론에서 제안하는 상이한 웰빙의 개념적 틀을 사용한 연구들도 극히 드물다.

긍정적 발달과 웰빙 이론에서 '좋은 삶' 혹은 '바람직한 삶'에 대한 철학적 견해를 통합하는 것은 이제



시작에 불과하다. 따라서 운동과 스포츠 영역에서 웰빙 연구에 관심 있는 연구자들은 다양한 스포츠 맥락에서 쾌락적 웰빙뿐만 아니라 자아실현적 웰빙을 포함한 통합적 관점에서 접근하는 것이 웰빙을 보다 포괄적으로 이해하는데 도움이 될 거라 생각한다. 아울러, 상이한 관점의 웰빙을 측정할 수 있는 척도 개발을 포함하여 웰빙을 촉진할 수 있는 여러 선행조건들과의 관계를 탐색하는 것도 웰빙의 본질을 파악하기 위해서 의미 있는 연구가 될 것이다.

### 참고문헌

- 고희숙, 양명환(2004). 강강술래 무용 프로그램 처치가 성인여성의 정신건강과 자아존중감에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 9(3), 119-130.
- 김덕진, 양명환(2004). 해양레저스포츠 교육프로그램 참여가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 8(4), 157-169.
- 김덕진, 양명환(2006). 체육수업 상황에서 기본적 욕구, 동기 유형 및 심리적 웰빙간의 관계모형 검증. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 25-45.
- 김동환, 문익수(2007). 스포츠 정서 척도의 개발 및 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 18(2), 135-154.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석(2003). 한국성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도 개발. **한국심리학회지: 건강**, 8(2), 415-442.
- 김석일(2004). 생활체육 활동 참가자들의 심리적 웰빙 프로파일 분석. **한국체육학회지**, 43(6), 193-203.
- 김영식(2006). 요가수련 참여정도와 주관적 안녕감의 관계. 미간행 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김영옥(2007). 스포츠참가 중학생의 운동정서 프로파일 분석. **한국스포츠심리학회지**, 18(4), 123-133.
- 김정호(2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 453-484.
- 김정호(2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. **한국심리학회지: 건강**, 12(2), 325-345.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감 : 인지적-정서적 상태 측정지 개발. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 113-123.
- 양명환(1999). 운동의 심리적, 사회적 혜택. **제주대학교 체육과학연구소 체육과학연구**, 5, 59-65.
- 양명환(2000). 교사들의 스포츠 활동 애호도가 심리적 행복 변인들에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 4(2), 182-200.
- 양명환(2004). 자기결정이론에 근거한 레저스포츠동기 척도 개발과 타당도 검증. **한국체육교육학회지**, 9(2), 107-132.
- 양명환, 김덕진(2006). 마라톤대회 참가자의 기본적 욕구, 동기, 심리적 웰빙 및 행동의도간의 관계. **한국체육학회지**, 45(4), 251-262.
- 원두리(2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 원두리, 김교현(2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 125-145.
- 유진(1997). **스포츠 심리학**. 서울: 중앙대학교 출판부.
- 유진, 김석일(2004). 운동 참여자들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 15(4), 85-106.
- 유진, 김종오(2002). 한국형 운동-정서 척도의 개발과 타당화 검증. **한국스포츠심리학회지**, 13(2), 103-117.
- 이상구(1998). 노인의 여가스포츠 참가와 사회적 지지 및 주관적 안녕감의 관계. **한국체육학회지**, 37(4), 160-174.
- 이수정, 안신호(2005). 행복이란 무엇인가? 행복에 관한 연구 개관. **심리과학연구**, 4, 123-143.
- 이윤주, 이계운, 정명수, 원유병(2002). 신체적 자기개

- 념이 자긍심, 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 17, 319-327.
- 이은정(2002). 스포츠 참여동기와 감각추구 행동이 자아존중감 및 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동 척도의 타당도 검증. *한국스포츠심리학회지*, 15(1), 1-22.
- 정용각, 김운정(2005). 에어로빅스 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 심리적 행복감의 관계 모형 분석. *한국스포츠심리학회지*, 16(1), 47-61.
- 정용각, 안성주, 오성기(2005). 건강운동프로그램 참가가 스트레스와 정서에 미치는 영향. *부산체육학회지*, 7, 13-30.
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. NY: Plenum Press.
- Bouffard, M., & Crocker, P. R. E. (1992). Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity: Are people consistent? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 410-417.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. NY: Aldine Press.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, G. M., & Link, K. E. (1993). Integrating Bottom-up and Top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 423-443.
- Clarke, P. J., Marshall, V. M., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13, 79-90.
- Crocker, P. R. E. (1997). A confirmatory factor analysis of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) with a youth sport sample. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 91-97.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. NY: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. NY: Harper Perennial.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators

- of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz.(Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. NY: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 64, 290-299.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740.
- Emmons, R. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 423-472.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support of a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124-139.
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171-179.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 74, 26-30.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Gauvin, L., & Rejeski, W. J. (1993). The Exercise-Induced Feeling Inventory: Development and initial validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 403-423.
- Gauvin, L., & Szabo, W. J. (1993). Application of the experience sampling method to the study of the effects of exercise withdrawal on well-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 361-374.
- Jones, A., & Crandal, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63-73.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Hillson, J. M. (1997). *An investigation of positive individualism and positive relations with others: Dimensions of positive personality*. University of Western Ontario, Ontario.

- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 17-35.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as resource factors in stress appraisal process. In R. Schwarzer(Ed.), *Self-Efficacy: Though control of action*. Washington, DC: Hemisphere.
- Jones, A., Crandal, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin, 12*, 63-73.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of sport & Exercise, 27*, 407-431.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The Depression-Happiness Scale: Reliability and validity of a bipolar self-report scale. *Journal of Clinical Psychology, 54*, 537-554.
- Kasser, T. (2004). The good life or goods life? Positive psychology and personal well-being in the culture of consumption. In P. A. Linley & S. Joseph(Eds), *Positive psychology in practice*. NJ: Wiley.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 3-25). NY: Russell Sage Foundation
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSCH). *Journal of Gerontology, 35*, 906-912.
- Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *Philosophical Review, 87*, 167-196.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research, 77*, 1-10.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward science of mental health. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 45-59). NY: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022.
- Lehman, A. (1996). Measures of quality of life among persons with severe and persistent mental disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 31*, 78-88.
- Leonard II, W. M. (1998). Physical activity and psychological well-Being among high school seniors. *Journal of Sport Behavior, 21*, 196-205.
- Lox, C. L., McAuley, E., & Tucker, R. S. (1995). Exercise as an intervention for enhancing subjective well-being in an HIV-1 population. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 345-362.
- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology, 135*, 651-660.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness: The differing context of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies, 6*, 1-13.
- Markland, D., Emberton, M., & Tallon, R. (1997). Confirmatory factor analysis of the Subjective Exercise Experiences Scale among children. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 418-433.

- McAuley, E. & Courneya, K. S. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*, 163-177.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity, 3*, 67-96.
- McDonough, M. H., & Crocker, P. R. E. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, 645-663.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1981). *Manual for the Profile of Mood State*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Morgan, W. P., & O'Connor, P. J. (1988). Exercise and mental health. In R. K. Dishman(Ed.), *Exercise adherence* (pp. 91-121). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging, 20*, 272-284.
- Panksepp, J. (1986). The neurochemistry of behavior. *Annual Review of Psychology, 37*, 77-107.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172.
- Plutchik, R. (1970). Emotions, evolution and adaptive processes. In M. B. Arnold (Ed.), *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium* (pp. 3-24). NY: Academic Press
- Radloff, L. (1977). The CED-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385-401.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*, 297-313.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 419-435.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenfeld, O., Tenenbaum, G., Ruskin, H., & Halfon, S. T. (1989). The effect of physical training and efficiency in industry. *Ergonomics, 32*, 1019-1028.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). *Handbook of self-determination research*(pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure

- of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2003). The role of emotion on pathways to positive health. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp.1083-1104). New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychother Psychosom*, 75, 85-95.
- Sachs, M. L. (1980). *On the trail of the runner's high: A descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon*. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rational and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Spangler, W. D., & Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences*, 37(6), 1193-1203.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spiriduso, W. W., & Cronin, D. L. (2001). Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 598-608.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102.
- Stewart, A. L., & King, A. C. (1991). Evaluating the efficacy of Physical activity for influencing quality of life outcomes in older adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 13, 108-116.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.
- Véronneau, M. H., Koestner, R. F., & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 280-292.

- Waterman, A. S. (1993). Two conception of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonic) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness(hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.
- Watson, E., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, E., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J. S., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *J. Abnorm. Psychol.*, 104, 15-25.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7, 30-43.

접 수 일 : 2008. 01. 03.

게재확정일 : 2008. 02. 14.

