

# 청소년 운동선수들의 사회적지지와 자아존중감 및 행복감 간의 인과적 관계 -Process Macro를 적용한 매개효과 검증을 중심으로

전옥휴

한신대학교 특수체육학과 박사과정

## The Study on the Causal Relationships of Social Supports, Self-esteem, and Happiness of Adolescent Athletes- Focusing on the Mediation Analysis Using Process Macro

Oukhyu Chun

Ph.D. Course, The Graduate School, Hanshin University

**요약** 본 연구의 목적은 청소년 운동선수들의 사회적지지, 자아존중감, 행복감 사이의 관계를 검증하는 것이다. 연구대상은 청소년 운동선수 191명과 비교를 위한 일반고등학교생 196명으로 총 387명이었으며, 검사지가 활용되었고, SPSS 22.0과 Process Macro를 적용하여 자료를 분석하였다. 도출된 연구결과를 통한 주요 결론은 다음과 같다. 첫째, 청소년 운동선수들은 일반고등학교 학생들보다 사회적지지를 높게 인식하고 있었고 자아존중감과 행복감도 모두 높게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적지지는 자아존중감에 정적으로 유의한 직접영향이 있었다. 셋째, 자아존중감은 행복감에 정적으로 유의한 직접영향이 있었다. 넷째, 사회적지지는 행복감에 직접적인 영향은 없었고 자아존중감을 매개로 하여 행복감에 간접영향을 주는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 추후 학생들의 행복감을 증진시키기 위한 구체적인 방안마련이 시급하다고 사료된다.

**키워드** : 청소년 운동선수, 사회적지지, 자아존중감, 행복감, 매개효과

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the relationship among social support, self-esteem, and feelings of happiness of adolescent athletes. The subjects of this study were 191 adolescent athletes and 196 general high school students, 387 all together. The questionnaires were used and the data were analyzed using SPSS 22.0 and SPSS Process Macro. The results were as follows. First, it was found that adolescent athletes were highly aware of social support than those of general high school students, and both self-esteem and happiness were highly recognized. Second, social support had a positive and significant direct effect on self-esteem. Third, self-esteem had a positive and significant direct effect on happiness. Fourth, social support did not have a direct effect on happiness, but it had an indirect effect on happiness through self-esteem. Based on this, it is considered that it's recommended to prepare specific plans to improve students' happiness in the future.

**Key Words** : Adolescent athletes, Social supports, Self-esteem, Happiness, Mediating effect

### 1. 서론

행복은 인간이 추구하는 최고의 목표이다[1]. 행복

이란 현대사회를 살아가고 있는 우리가 목표로 하는 가치 있는 삶과 그 삶에 대하여 만족을 느끼고 삶을 의미 있게 여기는 것으로[2], Kim[3]은 행복의 정도가 좀 더

\*Corresponding Author : Oukhyu Chun(chungolf@gmail.com)

Received June 29, 2021

Accepted August 20, 2021

Revised July 29, 2021

Published August 31, 2021

지속적이고 고차원적인 측면을 지닐 때 개인의 자아실현이나 삶의 질이 향상될 수 있다고 하였다.

최근에는 TV 인문학 강의에서도 점점 행복에 대한 강의를 많이 다루고 있는 것을 볼 수 있으며, 미국의 하버드대학교를 비롯한 세계 여러 나라에서는 행복학을 교과과정으로 편성하여 학생들에게 행복을 가르치고 있기도 하다. 이처럼 행복에 대한 관심과 노력이 증가하고 있는 것은 사실이다.

하지만 안타깝게도 이러한 관심과 노력이 우리 청소년들에게는 아직 아무런 영향을 주지 못하고 있다. 우리나라 청소년들의 주관적 행복지수가 경제협력개발기구(OECD) 회원국 22개국 중 20위를 차지할 정도[4]로 우리나라 청소년들은 행복하지 못하다. 청소년기에 행복감을 깊이 경험하는 것이 성인기 이후에도 긍정적이고 활동적인 삶을 사는 데에 영향을 미치며[5], 청소년기 행복감이 성인기까지 연속선상에 있다[6]는 점을 고려할 때 청소년들이 행복감을 느끼며 자라는 것은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

그렇다면, 우리나라 청소년들의 행복감에 관심을 가지고 살펴보는 노력이 절실히 필요하다고 하겠다. 그 중에서도 본 연구에서는 특히 과도한 훈련과 '최고'에 대한 압박과 두려움 등의 내적 스트레스로 힘들다[7]는 청소년 운동선수들의 행복감에 주목하였다.

규칙적인 운동습관을 가진 사람들이 긍정적인 사고와 삶의 자세를 가지고 있어 더 높은 행복감을 느끼고 있다[8]는 연구도 있지만, 일반 스포츠인이나 일반 학생들과는 달리 스포츠를 신체행위로써만 하는 것이 아닌 소속팀이나 개인의 목표를 위해 훈련에 매진[9]해야 하는 청소년 운동선수들의 행복감에 대한 연구는 전무하기 때문이다.

청소년의 행복감은 청소년들이 일상생활에서 느끼게 되는 전반적인 반응으로, 신체, 정신, 사회적 요인과 관련이 있으며[10], 행복감과 관련된 요인으로는 자아존중감과 사회적지지가 있다. 사회적지지는 모든 형태의 긍정적 자원을 의미하며, 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주고 환경에 대한 통제감을 제공하여 인간의 적응에 중요한 기능을 하는 것[11]이라고 하였고, Dubow[12]는 가족, 교사, 또래와 같은 사회적지지 요소를 제시하였다. 사회적지지에 관하여 운동선수를 대상으로 연구한 Lee[13]의 연구를 보면, 선수의 경력이나 입상경험에 따라서는 사회적지지가 크게 차이가 나

지 않았고, 친구지지에서만 운동수행지속에서 긍정적인 영향을 미쳤다고 하였다[13]. 그는 또한 스포츠 선수와 부모 간에 내제된 속성을 확인하고 부모와 상호작용 과정에서 스트레스 완충과정이 필요하다는 것을 확인하였고[13], 고교야구선수를 대상으로 한 Moon[14]은 선수들의 사회적지지(가족지지, 친구지지, 감독코치지지)가 운동수행지속에 영향을 미치고 있음을 강조하였다.

자아존중감이란 자신에 대한 평가로써 긍정적 또는 부정적인 태도로 표현되고 스스로를 중요하고 가치 있는 존재로 여기는 정도라고 하였으며[15], Kim[16]은 여러 연구를 종합하여 자기 자신의 존재를 가치 있고 긍정적 존재로 평가하는 개념으로, 자신의 가치에 대한 판단과 그와 관련된 감정이라고 정리하였다. 자아존중감이 높은 선수들은 사회적응력, 리더십, 스트레스에 대한 저항력, 대인관계 등의 모든 요인에서 높게 나타났지만, 자아존중감이 낮은 선수들은 불안, 우울증, 스트레스, 사회부적응 등을 겪을 가능성이 높다고 하였다[17]. 이에 Kang[18]은 이와 같이 선수들의 자아존중감이 낮아지면 부정적 결과들을 초래하여 실패경험으로 이어지고, 실패경험은 다시 자아존중감을 떨어뜨리는 악순환이 될 것을 우려하며, 이러한 악순환을 선순환 구조로 전환하기 위해 청소년 운동선수의 자아존중감을 향상시키는 방법을 모색할 필요가 있다고 주장하였다.

따라서 본 연구는 행복감과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타나는 사회적지지와 자아존중감이 청소년 운동선수들의 행복감을 향상시켜줄 수 있을까 하는 의문에서 시작하였으며, 청소년 운동선수들의 행복감에 영향을 주는 사회적지지와 자아존중감의 인과적 관계를 파악하여 청소년 운동선수들의 행복감 증진을 위한 기초자료를 마련하고자 시행되었다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

1. 청소년 운동선수들의 사회적지지, 자아존중감 및 행복감에서 일반학생들과 차이가 있는지를 알아본다.
2. 청소년 운동선수들이 지각한 사회적지지는 자아존중감에 영향을 미치는지를 알아본다.
3. 청소년 운동선수들이 인식하는 자아존중감은 행복감에 영향을 미치는지를 알아본다.
4. 청소년 운동선수들이 지각한 사회적지지는 행복감에 영향을 미치는지를 알아본다.
5. 청소년 운동선수들이 인식한 사회적지지와 행복

감의 관계에서 자아존중감의 매개효과가 있는지를 알아본다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구에서는 K지역과 D지역에 있는 체육고등학교에 재학 중인 청소년 운동선수들을 대상으로 하였고, 이들과의 비교를 위하여 같은 지역에 있는 일반고등학교에서 설문을 실시하였다. 청소년 운동선수들 191명과 일반고등학생 196명으로 총 387명이 연구에 참여하였는데, 이에 대한 비율과 남녀 성비는 다음 Table 1과 같다.

Table 1. School Type and Gender of Participants

	Category	N	%
School Type	Athletes	191	49.4%
	H.S Students	196	50.6%
Gender	M	189	48.8%
	F	198	51.2%

### 2.2. 조사 도구

#### 2.2.1 사회적지지 척도

청소년이 받는 사회적지지를 측정하기 위해 Nolten[19]이 개발한 학생용 사회적지지 척도(Student Social Support Scale : SSSS)를 Lee[20]가 보완하여 활용한 '학생 사회적지지 척도'를 사용하였다. 부모, 교사, 친구지지의 3개 영역, 총 15문항으로 구성되어 있으며, 부모, 교사, 친구들과의 상호작용에서 획득할 수 있는 기쁨, 즐거움 등의 긍정적 자원을 측정하는 것이다. 각각 5문항씩이며, 15개 모두 긍정문항이고, 대답은 5단계 리커트 척도를 사용하였다.

#### 2.1.2 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Rosenberg[21]가 고안한 척도를 수정하여 Lee & Chung[22]의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 10개 문항으로 “나는 내가 다른 사람처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.”, “나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다” 등의 문항이 있으며, 5단계 리커트 척도로 구성되어 있다.

#### 2.1.3 행복감 척도

행복감 척도는 Seo & Koo[23]이 개발한 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being [COMOSWB])를 사용하였다. 이는 사용이 간편하고 문화적 보편성을 지니고 있으며, Diener[24]의 이론에 따라 행복감의 핵심요소 중 인지적 요소인 삶의 만족도와 정서적 요소인 긍정적 정서, 부정적 정서의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각각 3문항씩 총 9문항으로, 삶의 만족도는 개인적인 만족감뿐만 아니라, 가족, 친구의 관계적 만족감, 학교나 지역사회의 집단적 영역에 대한 만족도를 측정한다. 측정도구의 하위요인 및 문항수는 다음 Table 2와 같다.

Table 2. Sub-factors and Number of Questionnaires

Factor	Questions	Numbers
Happiness	Life Satisfaction	1, 2, 3
	Positive Emotion	4, 5, 6
	Negative Emotion	7, 8, 9
Social Supports	Parents Supports	1, 2, 3, 4, 5
	Teacher Supports	6, 7, 8, 9, 10
	Friend Supports	11, 12, 13, 14, 15
Self-Esteem		1, 2, 4, 6, 7, 3*, 5*, 8*, 9*, 10*

\* Reverse scoring question

### 2.3. 자료 수집

본 연구에서는 선행연구를 통하여 타당도와 신뢰도가 확보된 검사지를 선정하였고, 골프선수 3명과 일반 학생 3명을 대상으로 답하기 어렵거나 이해하기 어려운 문항이 없는지 재검토하여 특이사항이 없음을 확인하였다. 대면 모임이 어려운 시기이므로 구글 온라인 설문을 시도하였으나 응답률이 지나치게 저조하여 학교에서 대면수업이 있을 때 직접 검사지를 받았다. 학생들에게는 가능한 솔직하고 성실하게 응답해 줄 것을 부탁하였으며, 결과는 연구 목적 이외에는 절대 다른 곳에 사용하지 않을 것을 설문지에 명시하였다. 설문지의 응답시간은 약 10~15분 정도 소요되었다. 설문조사는 2021년 4월 1일부터 5월 2일까지 총 410부의 설문을 배포하였다. 이 중 404부가 회수되었으며, 회수된 설문지 중 무응답 문항이 있거나 성의 없이 한 번호만 마크하여 신뢰성이 떨어진다고 판단된 17부를 제외하고 총 387부의 설문을 최종자료로 사용하였다.

### 2.4. 자료 분석

본 연구의 통계분석을 위해서는 SPSS 22.0을 활용하였다. 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 구하였고, 빈도분석(frequency analysis)과 차이분석을 실시하였다.

또한 각 연구개념 간 관련성을 확인하기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 이후 본 연구의 가설검증을 위해서는 Diener & Emmons[24]가 보급한 PROCESS macro를 적용하였는데, 본 연구에서 PROCESS macro 분석방법을 적용한 이유는 Hayes.[25]와 Baron & Kenney[26]의 분석에서 나타나는 오류를 보완하고, Sobel[27]이 언급하였듯이 별도의 추가 과정 없이 매개효과와 조절효과를 한 번에 검증하도록 새롭게 고안되었으며, 보다 편리하고 정확한 분석 방법이라고 알려져 본 연구를 위해 적합하다고 판단했기 때문이다.

## 3. 연구결과

### 3.1 상관관계 분석

학생들의 사회적지지, 자아존중감, 행복감 간의 관계는 행복\_부정을 제외하고는 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 구체적으로 사회적 지지의 모든 하위 요인들은 행복감과 유의한 정적 상관이 있는 것( $r=.510, p<.001$ )

으로 나타났고, 자아존중감 또한 행복감과 유의한 정적 상관을 보였다( $r=.620, p<.001$ ). 아울러 사회적지지의 모든 하위요인은 자아존중감과 유의한 정적 상관( $r=.635\sim.709, p<.001$ )을 보였다. 청소년 운동선수들만 살펴보면 행복감은 자아존중감( $r=.516, p<.001$ ), 사회적지지( $r=.435, p<.001$ )와 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 각 변인들 간의 상관관계는 Table 3에 제시되어 있다.

### 3.2 일반고와의 차이

청소년 운동선수들의 사회적지지, 자아존중감, 행복감을 일반고등학교 학생들과 비교한 결과는 Table 4에 제시되어 있다. 자아존중감은 청소년 운동선수들이 일반고등학교 학생들보다 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=7.193, p<.001$ ). 사회적지지도 유의하게 높은 것으로 나타났는데( $t=3.865, p<.001$ ), 하위요인에서는 또래지지( $t=1.543, p>.005$ )에서는 차이가 없었으나 부모지지( $t=4.077, p<.001$ )와 교사지지( $t=3.874, p<.001$ )에서는 높게 나타난 것이다. 행복도도 청소년 운동선수들이 일반고 학생들보다 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=4.16, p<.001$ ). 하위요인 중 삶의 만족도( $t=4.268, p<.001$ )와 긍정적 정서( $t=3.215, p<.001$ )는 청소년 운동선수들이 높았고 부정적 정서( $t=-2.666, p<.001$ )에서는 일반고 학생들이 높게 나타났다.

Table 3. Correlations of Variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	.832** (.823*)	1							
3	.620** (.516*)	.510** (.435*)	1						
4	.709** (.610*)	.830** (.780*)	.424** (.315*)	1					
5	.727** (.711*)	.812** (.815*)	.485** (.450*)	.497** (.469*)	1				
6	.635** (.690*)	.845** (.846*)	.364** (.309*)	.544** (.466*)	.551** (.548*)	1			
7	.759** (.697*)	.611** (.549*)	.811** (.756*)	.516** (.485*)	.547** (.468*)	.460** (.398*)	1		
8	.536** (.485*)	.407** (.346*)	.830** (.764*)	.358** (.364*)	.342** (.311*)	.312** (.313*)	.565** (.466*)	1	
9	-.264** (-.0126)	-.261** (-.0188)	-.807** (-.792*)	-.192** (-.106*)	-.319** (-.299*)	-.146** (-.0071)	-.468** (-.418*)	-.465** (-.315*)	1

※ 1 Self-esteem, 2 Social Supports, 3 Happiness, 4 Support\_Parents, 5 Support\_Teachers, 6 Supports\_Friends, 7 Happiness\_Satisfaction, 8 Happiness\_Positive, 9 Happiness\_Negative  
 ※ \*\*  $p<.001$   
 ※ All Students (Athletes)

**Table 4. Comparisons with General High School Students**

Questions	Athletes (n=191)		General H.S.(n=196)		t	p	
	Average	Standard Deviation	Average	Standard Deviation			
Self-esteem	3.601	0.242	3.353	0.345	7.193	0.000	
Social Supports	4.257	0.482	3.984	0.731	3.865	0.000	
	Parents	4.291	0.562	3.937	0.932	4.077	0.000
	Teachers	4.284	0.556	3.971	0.829	3.874	0.000
	Friends	4.196	0.657	4.043	0.886	1.543	0.124
Happiness	16.059	5.143	12.954	7.639	4.16	0.000	
	Satisfaction	12.618	1.729	11.474	2.883	4.268	0.000
	Positive	12.039	2.303	11.01	3.144	3.215	0.001
	Negative	8.598	2.622	9.531	3.282	-2.666	0.008

**3.3 직·간접 효과**

**3.3.1. 직접 효과 분석**

본 연구의 가설을 검증하기 위해 Process Macro의 Model 59번 모형[25]을 적용하여 분석을 실시하였다.

**Table 5. Direct Effects of Social Supports on Self-esteem**

Self-esteem	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1.788	0.069	25.758	0.000	1.651	1.924
Social Supports	0.393	0.017	22.939	0.000	0.359	0.427
R <sup>2</sup> =0.729, F=263.794, p=0.000						

Table 5는 사회적지지가 자아존중감에 미치는 직접적인 영향력을 확인한 결과이다. R값과 F값 그리고 p값 등을 구하여 모델검증을 한 결과, F값이 263.794이며 p<.001범위에서 유의한 것으로 나타나 유의한 회귀 모형인 것으로 확인되었다. Bootstrap 추정치로 신뢰구간 내의 계수 값이 최소 0.359에서 최대 0.427의 범위에 있어 경로계수가 0을 포함하지 않음이 확인되어, 사회적지지가 자아존중감에 미치는 정(+)의 영향력은 유의수준(p<.001) 내에서 유의성이 다시 한 번 확인되었다.

**Table 6. Direct Effects of Social Supports and Self-esteem on Happiness**

Happiness	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	-33.605	4.333	-7.756	.000	-42.132	-25.077
Self-esteem	14.366	2.087	6.884	.000	10.259	18.473
Social Supports	-0.405	0.985	-0.412	.681	-2.343	1.532
R <sup>2</sup> =0.387, F=36.823, p=0.000						

Table 6은 독립변수인 사회적지지가 종속변수인 행복감에 미치는 직접적인 영향력과 매개변수인 자아존중감이 행복감에 미치는 직접적인 영향력을 검증한 결과이다. 그 결과, F값이 36.823이며 p<.001범위에서 유의한 회귀모형인 것으로 확인되었으며, 부트스트랩 추정치로 변수 간 관계의 유의성을 확인한 결과 자아존중감은 행복감에 유의한 영향을 미치고 있었고, 사회적지지는 행복감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

**3.3.2. 간접 효과 분석**

다음의 Table 7은 사회적지지와 행복감의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증하기 위한 분석 결과이다.

**Table 7. Mediating Effects Verification**

Group	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
General	5.647	1.037	3.613	7.652
Athletes	4.284	1.385	1.645	6.961

사회적지지가 자아존중감을 매개로 행복감에 미치는 조건부 간접효과(사회적지지-> 자아존중감-> 행복감)를 살펴보면 모두 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 조건부 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 사회적지지는 자아존중감을 매개로 행복감에 매개효과가 있다는 것을 확인하였다.

**4. 논의**

본 연구에서는 청소년 운동선수들이 인식하는 사회적지지와 자아존중감 및 행복감의 인과적 관계를 알아 보았다. 본 연구를 위해 구안된 변수 간 관계는 기존의 이론적 배경을 토대로 설계되었으나, Process Macro

Model 59를 적용하여 변수 간 직접효과와 간접효과에 대해 검증한 것이 기존의 연구들과 구분되는 점이다. 도출된 연구결과를 통한 주요 결론과 시사점을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 청소년 운동선수들은 일반학생들보다 사회적지지(부모지지와 교사지지)를 많이 받고 있는 것으로 인식하고 있으며, 자아존중감도 높았고, 행복감도 높게 인식하고 있었다. 우리나라 엘리트선수들이 '최고'에 대한 불안감 등 스트레스[7] 때문에 일반학생들보다 행복감이 낮을 수도 있다고 예상되었었는데, 본 연구에서는 이를 반증하는 결과였다. 오히려 신체활동 참여가 심리적 행복감과 생활만족에 긍정적인 효과를 준다고 보고한 선행연구[28]를 지지하고 있다고 볼 수 있다. 청소년 운동선수들은 부모와 교사로부터 지지를 받고 이와 함께 높은 자아존중감과 행복감을 가지고 자신들이 전공하고 있는 운동 종목에서 노력을 기울이고 있다는 바람직한 현상으로 볼 수 있겠다.

둘째, 사회적지지는 자아존중감에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 탁구선수를 대상으로 밝혔던 연구[29]와 함께 여가스포츠 참여 퇴직남성이나 여성 노인을 대상으로 하여 두 변인 간의 정적인 관계를 알아낸 연구들[30-32]을 지지하는 결과라고 볼 수 있다. Kwak[33]은 사회적지지는 자신이 타인에게 존중되고 있는 사람임을 인식시켜 자아존중감을 강화시킬 수 있는 요인이라고 하였다. 이는 학교에서는 교사와 또래친구가, 가정에서는 부모가 적극적으로 지지해줌으로 자아존중감에 영향을 줄 필요가 있으며, 특히 청소년 운동선수들의 학교생활에서의 사회적지지는 자아존중감과 자신감을 증진시켜주어 체력과 경기력 향상을 위한 노력에 긍정적인 영향을 줄 것으로 사료된다.

셋째, 자아존중감은 행복감에 직접적인 영향을 주었다. 자아존중감이 행복감에 긍정적인 영향을 준다는 선행 연구들[34-36]과 일맥상통한 결과이다. 특히 운동과 관련하여 골프레슨 참여자를 대상으로 한 연구[37]나 대학 운동선수들을 대상으로 했던 연구[38]도 모두 자아존중감이 행복감에 긍정적인 영향을 준다고 밝힌바 있다. 행복감을 높이기 위해서는 자아존중감이 매우 중요한 변인이라고 볼 수 있는데, 특히 청소년 운동선수들은 청소년 시기에 자신이 하고 있는 운동을 통해 스트레스를 해소하고 건강한 신체를 가지면서 자신을 높게 평가하고, 긍정적인 자아를 가지게 되어 인생을 좀 더 행복하게 즐기며, 궁극적으로는 자신이 가지고 있는 목

표를 실현시키게 될 것이라고 본다.

넷째, 사회적지지는 행복감에 직접적으로 영향을 주지 못하였다. 이는 사회적지지가 행복에 긍정적 영향을 주었다는 연구[39,40]들과 상반되는 결과이다. 하지만 만족한 사회적 관계 속에서 행복지수가 높아진대거나[41], 가족, 교사, 친구로부터 지지를 많이 받을수록 행복감이 높아진다고 보고한[42] 연구들은 대부분 장애학생이나 저소득층 아동, 또는 노인들을 대상으로 했던 연구들이라는 점에서 차이가 있었으며, 본 연구를 통하여 청소년 운동선수들에게는 사회적지지가 행복감에 직접적인 영향을 주지 못한다는 것을 알 수 있었다.

다섯째, 사회적지지는 자아존중감을 매개로 하여 행복감에 유의한 영향을 주었다. 사회적지지가 행복감에 직접적으로는 영향을 미치지 못하지만 자아존중감을 경유하여 간접적으로 영향을 준다는 것을 알 수 있었다. 이는 생활체육 참여 노인의 사회적 지지와 삶의 질과의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 알아낸 Chung, Hong, and Choi[43]의 연구와도 같은 맥락으로 볼 수 있다.

자아존중감은 자신의 가치를 평가하는 마음이라고 보았을 때 청소년 운동선수들은 부모나 감독코치, 교사, 친구가 주는 사회적지지로 인하여 스스로의 가치를 소중히 여기며, 자신감과 자아존중감을 형성하고, 이를 바탕으로 체력이나 경기력을 향상시킬 수 있으며, 궁극적으로는 행복감을 가져다 줄 것이다. 그리고 이러한 행복감을 힘입어 더욱 즐거움과 자신감을 느끼면서 지속적으로 참여하고 경기력을 향상시킬 수 있는 선순환 현상이 이루어질 수 있을 것이다.

본 연구는 청소년 운동선수들의 행복감과 관련된 몇 가지 변인들 간의 관계를 밝혀냈다는 데 의의가 있다. 본 연구의 결과를 토대로 교육현장에서는 청소년 운동선수들이 힘든 훈련 상황 속에서도 조금이나마 행복감을 가지고 선수생활을 즐길 수 있도록 행복감을 향상시키기 위한 노력을 기울일 필요가 있겠다. 즉 운동에 대부분의 시간과 노력을 기울이고 있는 청소년 운동선수들의 행복감을 높일 수 있도록 환경적인 맥락에서 좀 더 구체적인 실행방안을 간구할 필요가 있다. 가족이나 감독코치 등 주변인들의 지속적인 관심과 격려가 필요하며, 학생들은 스스로를 가치 있게 여김으로써 자아존중감을 향상시키고, 학교에서는 이를 목표로 하는 프로그램도 다양하게 강구하는 등 다방면의 노력이 필요할 것으로 보인다.

## 5. 결론

본 연구에서는 청소년 운동선수들을 대상으로 사회적지지, 자아존중감, 행복감의 관계를 확인하였다. 청소년 운동선수들은 사회적지지의 부모지지와 교사지지, 그리고 자아존중감과 행복감 모두를 높게 인식하고 있었고, 사회적지지는 자아존중감에, 자아존중감은 행복감에 직접적인 영향을 미치고 있었지만 사회적지지가 행복감에 직접적인 영향을 주지는 못하는 것을 알 수 있었다. 또한, 사회적지지만으로는 행복감에 영향을 주지 못하지만 자신을 가치롭게 여기는 자아존중감을 매개로 하여 행복감에 영향을 준다는 것을 확인하였다. 그 결과 행복감을 증진시키기 위한 관련 교육은 자아존중감과 같은 심리적 요소를 증진시키는 방향으로 진행되어야 함을 제안하고자 한다. 이 외에도 청소년 운동선수들을 위한 다양한 변인들과의 관련성을 밝히는 연구가 이루어져야 할 것이다. 특히 추후 연구에서는 청소년 운동선수들의 행복감을 증진시키기 위한 다양한 프로그램 즉, 그들만의 특성과 상황을 고려한 프로그램을 통하여 스트레스를 감소시켜 주고 경기력은 향상시킬 수 있는 대안을 제시할 수 있는 후속연구가 필요하다고 본다. 본 연구가 청소년 운동선수들의 행복감을 증진시키기 위한 모색의 기초적이고 실질적인 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

## REFERENCES

[1] E. J. Kim. (2019). *Moderating effect of growth mindset on the relationship between mother's appearance management behavior and child's happiness*. Doctoral dissertation. Hanseo University, Chungcheongnam-do.

[2] S. Lyubomirsky. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249. DOI : 10.1037/0003-066X.56.3.239

[3] S. W. Kim. (2006). *Happiness Psychology*. Seoul: Wisebook.

[4] S. A. Yang. (2019). Children's 'Subjective Happiness Index' is the lowest in the OECD.. when will it be better? Retrieved from [http://www.hani.co.kr/arti/society/society\\_general/893814.html](http://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/893814.html)

[5] E. S. Jin. (2013). *The Influence of Motivation and*

*Satisfaction of Youth Activities on Happiness*. Doctoral dissertation. Chung-Ang University, Seoul.

[6] Y. Yang. (2008). Social inequalities in happiness in the U.S. 1972-2004: An age-period-cohort analysis. *American Sociological Review*, 73(2), 204-226. DOI : 10.1177/000312240807300202

[7] S. J. Go & W. C. Park. (2001). A Study on Leisure Value of National athletes. *Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, 9(1), 1-12.

[8] J. A. Choi (2009). *A causal relation between Pilates participation of adult and psychological factors change, and psychological well-being*. Doctoral dissertation. Wonkwang University, Jeollabuk-do.

[9] H. J. Cho. (2006). *An analysis of stress factor and stress coping method in squash players*. Graduate Theses. Changwon University. Graduate Theses. Gyeongsangnam-do.

[10] J. Y. Park. (2017). The Relationships of Adolescent Academic Stress, School Violence and Subjective Happiness: Focusing on the Mediating Pathway of Friend, Family and Teacher's Support. *Journal of Social Science*, 43(2), 263-289. DOI: 10.15820/khjss.2017.43.2.011

[11] H. J. Kim. (2011). *A study on the impact of school stress and social support on the mental health of high school students*. Graduate Theses. Kongju National University. Chungcheongnam-Do.

[12] E. F. Dubow. (1989). Assessing social support in elementary school children : The survey of children's social support. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(1), 52-64. DOI : 10.1207/s15374424jccp1801\_7

[13] M. S. Lee. (2015). *Effects of Social Supports on Player Satisfaction and Exercise Adherence in High School Ssireum Players*. Graduate Theses. Dankuk University. Seoul.

[14] I. S. Moon. (2013). *The influence of social supports on exercise adherence and dropout intention in high school baseball players*. Graduate Theses. Dankuk University. Seoul.

[15] S. Coopersmith. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.

[16] J. M. Kim. (2016). *The effects of brain education program on the self-esteem and sociality of senior students of elementary school*. Graduate Theses. Gwangju National University of Education. Gwangju.

- [17] C. H. Chung, W. Y. Koo, S. H. Kwon, B. J. Kim & Y. S. Kim. (2009). *Sports Psychology*. Rainbow Books. Seoul.
- [18] S. W. Kang. (2014). *Relationship between parental social support, attachment, and self-esteem of adolescent athletes*. Graduate Theses. Seoul National University. Seoul.
- [19] P. W. Nolten. (1994). *Conceptualization and measurement of social support: The development of the Student Social Support Scale*. The University of Wisconsin-Madison, Doctoral Dissertation.
- [20] M. R. Lee. (2001). *Study on the Social Support System to Influence on the High School Students' Adaptation to School Life*. Doctoral Dissertation, Daegu University. Daegu.
- [21] M. Rosenberg. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [22] H. S. Lee & K. I. Chung. (2014). The Effects of the Participation Motivation for School Sports Club weekend League on Self-esteem and Psychological Wellbeing. *The Journal of Sports Science*, 4, 481-497.
- [23] E. K. Seo & J. S. Koo. (2011). A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25(1), 96-114.
- [24] E. Diener & R. A. Emmons. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1121.  
DOI: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- [25] A. F. Hayes. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- [26] R. M. Baron & D. A. Kenney. (1986). The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182. DOI: 10.1037//0022-3514.51.6.1173
- [27] M. E. Sobel. (1982). Asymptotic Intervals for Indirected Effects in Structural Equations Models. pp. 290-312 in S. Leinhardt (ed). *Sociological Methodology*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [28] S. S. Bae & H. O. Oh. (2005). The Relationships between Dance sports Participants' Sport Motivation, Self-Esteem and Life-Satisfactions. *Korean Journal of Physical Education*, 44(5), 743-755.
- [29] I. A. Park, K. S. Lee & S. B. Hong. (2020). The Mediating Effects of Self-esteem on the Relationship between Social Support and Psychological Happiness of Table Tennis Athletes. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 79, 287-298. DOI : 10.51979/KSSLS.2020.01.79.287
- [30] M. J. Kim & M. H. Hyun. (2010). The relationship between stress, social support, and self-esteem and male Hwabyeong symptoms. *Korean journal of health psychology*, 15(1), 19-33.  
DOI: 10.17315/kjhp.2010.15.1.002
- [31] R. P. Goodwin, J. Costa & J. Adonu. (2004). Social support and its Consequences: `positive` and deficiency` Values and their Implications for Support and Self-esteem. *British Journal of Social Psychology*, 43(3), 465-474.  
DOI: 10.1348/0144666042038006
- [32] E. Gracia & J. Herrero. (2004). Personal and Situational Determinants of Relationship-specific perceptions of Social Support. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 459-476.  
DOI: 10.2224/sbp.2004.32.5.459
- [33] Y. K. Kwak. (2014). Comparison of Stress, Copying and Social Support according to Depression Severity among Nursing Students. *Industrial Corporation Society*, 14(4), 2178-2186.  
DOI: 10.1016/j.nedt.2016.09.014
- [34] J. M. Kim & S. J. Song. (2017). The Influence of Youth Activity Satisfaction on Subjective Happiness: Focused on Mediating Effect of Self-Esteem. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(20), 359-373.  
DOI: 10.5762/KAIS.2020.21.12.790
- [35] R. J. Vallerand et al. (2003). Lespassions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and social Psychology*, 85, 756-767.  
DOI: 10.1037/0022-3514.85.4.756
- [36] R. F. Baumeister, D. Jennifer, J. Campbell, I. Krueger & D. V. Katherleen. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.  
DOI:10.1111/1529-1006.01431
- [37] H. J. Kim, S. W. Suhl & Y. J. Yoon. (2013). The Effects of the Participation Motivation for School Sports Club weekend League on Self-esteem and Psychological Wellbeing. *Journal of coaching development*, 15(4), 85-92.



DOI: 10.3390/sports7050127

- [38] J. Whang, C. Y. Jang & E. S. Kim. (2013). Effects of Emotional Intelligence and Burnout on Happiness for Elite Chinese Swimming Athletes. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 54(1), 675-685. DOI: 10.15758/jkak.2013.15.3.35
- [39] H. S. Kim, M. K. Song & C. S. Kim. (2012). Moderating Model of Gratitude and Social Support on the Relationship between Happiness and Psychological Characteristics in Adolescents. *Korean journal of health psychology*, 17(1), 253-270. DOI : 10.17315/kjhp.2012.17.1.015
- [40] S. Lyubomirsky & H. S. Lepper. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- [41] D. S. An & H. W. Yang. (2012). The Contribution of Social Support and Leisure Behavior Support to Self-esteem of University Students with Disabilities. *Korean journal of physical education*, 51(5), 569-577. DOI: 10.14400/JDC.2015.13.8.515
- [42] E. J. Cho. (2014). The Effects of Perceived Social Support on Happiness of the Children and Young People: Focused on Children and Young People from Low-Income Families. *Forum For Youth Culture*, 37, 103-126. DOI : 10.17854/ffyc.2014.01.37.103
- [43] Y. S. Jung, S. J. Hong & H. J. Choi. (2014). Mediating Effect of Self-esteem between Social Support and Quality of Life of the Elderly who Participate in Sports for All. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 58(1), 739-750. DOI : 10.5762/KAIS.2019.20.7.440

전 옥 휴(Oukhyu Chun)

[정회원]



- 1986년 2월 : 서울대학교 원예학과 (부전공: 미생물학과)
- 1995년 5월 : 미국 PGA A클래스
- 2000년 6월~현재 : 전옥휴 골프 연구소

- 관심분야 : 골프교육, 청소년 운동선수
- E-Mail : chungolf@gmail.com