



An Integrative Literature Review about Sports Participation and Perceived Benefits *

Bong Kyu JEONG**, Sang Hoon YOON***, Won Jae SEO****

Received: June 20, 2021 Revised: June 25, 2021 Accepted: June 25, 2021

Abstract

Purpose: This study aims to obtain basic data for conceptual establishment of sports participation and perceived benefits by considering prior research on the effects of sports participation to derive variables for perceived benefits of sports participants. **Research design, data, and methodology:** This study used an integrated literature review. A conceptual model is designed with reference to a prior study by adopting a guiding theory. Based on the key words. The literature collection was conducted online, and the reference period for the literature collection was for studies published between 2015 and 2020. **Results:** First, a total of seven related variables were derived from the literature analysis related to sports participation and physical benefits. Second, a total of six variables were derived from the literature analysis related to sports participation and mental benefits. Third, a total of four related variables were derived through a literature analysis related to sports participation and social benefits. **Conclusions:** Health fitness, objectified body consciousness, and social body shape anxiety, including body composition, approach physical benefits among perceived benefits through sports participation, and physical self-efficacy and physical self-concepts are related to physical benefits but are also shown to be related to mental benefits. And successful aging is seen to be close to social benefits and related to some mental benefits. Mental and social benefits can be seen as the variables derived from the results being related to the benefits, and more in-depth exploration of perceived benefits is needed.

Keywords: Sports Participation, Perceived Benefits, Benefits, Literature Review

JEL Classification Code: D6, H53, H72, I31, L83

1. 서론

우리 사회는 주 5일 근무제와 유연근무제 등 정부의 제도적인 정책 도입과 사회적으로 일과 삶의 균형을 추구하는 워라벨 (Work-life balance) 현상 및 문화가 확대되면서 국민의 다양한 여가활동 참여 촉진이 생겨나고 있으며, 건강한 삶을 행복의 중요한 척도로 인식하며, 삶의 질을 향상시키는데 중요한 이유가 되었다 (Oh, Jang, Oh & Hur, 2020; Hong, Lee, & Suh, 2016). 여가시간의 확대와 국민 인식 변화는 다양한 여가활동 참여로 이어졌으며, 특히, 여가시간 선용을 위한 소비재로서 스포츠 활동 참여는 2019년 25.4%에서 2020년 28.8%로 전체적인 참여율이 증가하였으며, 모든 연령대에서 참여가 증가하였다. 정부의 생활체육 장려와 경제의 성장, 여가시간의 확보 등을 통해 개인의 스포츠 활동

* This study was supported by the research grant of the KODISA Scholarship Foundation in 2021.

** First Author, Doctor's course, Department of Sports Science, Sungkyunkwan University, South Korea. E-mail: evelion84@naver.com

*** Second-Author, Doctor's course, Department of Sport Convergence, Eulji University, South Korea.

**** Corresponding Author, Associate Professor, Department of Sport and Outdoor, Eulji University, South Korea. Email: wonjaeseo@eulji.ac.kr

참여는 자연스러운 일상 생활의 하나의 영역으로 자리잡고 있다. 스포츠 활동은 개인적, 사회적으로 순기능 역할을 할 수 있는 도구이며, 스포츠 활동 참여를 통해서 개인에게도 건강 개선, 스트레스 감소, 삶의 질 향상 등 다양한 효과와 이점을 기대할 수 있으며, 정기적인 체육 활동 참여에 따라 개인의 삶의 질은 환경적 요인 심리적 요인, 사회적 요인, 신체적 요인에 긍정적인 영향을 준다 (Son, 2019). 스포츠 활동을 통해서 개인에게 다양한 효과를 기대할 수 있으며, 참여자들은 신체적 효과, 정신적인 효과, 사회관계적 효과 등 다양한 효과를 인식할 수 있고, 정기적인 체육활동 참여를 통한 신체적·정신적 건강 효과는 금전적 가치로 평가할 때 유의한 영향을 미친다 (Park & Heo, 2008). 스포츠 참여가 확대됨에 따라 스포츠 소비에 대한 중요성도 높아졌으며, Oh, Kwon, Park and Seo (2018)는 스포츠 소비행동 영역에서 참여와 시작 확대에 영향을 미치는 주요 변인으로서 스포츠 활동 참여자가 지각하는 효익(Perceived benefits)에 대해 중요성을 고찰하였다. 지각된 효익은 개인의 행위에 대해 보람과 도움 또는 보람 있는 이익으로 정의할 수 있다. 지각된 효익의 유사한 개념으로는 지각된 가치가 있으며, 주로 기능적(Functional), 감성적(Emotional), 사회적(Social) 관점에서 연구가 선행되고 있다 (Chen & Hu, 2010). 지각된 가치(Perceived value)는 주로 서비스 및 산업 분야에서 주요한 변수이며 지각된 가치는 시대의 변화에 관계없이 일관적이라는 특징이 있기 때문에 특정 시대에 국한되지 않고 고객행동을 설명하려는 목적으로 다양한 연구에서 사용되고 있다. 지각된 가치는 소비자의 미래행동을 예측하는데 매우 중요한 변수라 할 수 있다 (Kim, Won & LEE, 2014). 지각된 효익은 지속적인 스포츠 참여의 분명한 동기이다. 국내 선행연구에서는 스포츠 참여를 통한 효과와 영향에 관한 연구는 활발히 수행되고 있으나, 관람스포츠 이외에 참여스포츠 관점에서 스포츠 참여를 통한 참여자의 지각된 효익과 관련된 개념적 정립에 대한 선행연구는 미비한 실정이다. 따라서, 본 연구는 스포츠 참여를 통한 효과에 대한 선행연구를 고찰하여 스포츠 참여자의 지각된 효익에 대한 변인을 도출하여 스포츠 참여와 지각된 효익에 관한 개념적 정립을 위한 기초자료를 확보하는데 연구의 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1. 연구 모형

통합적 문헌고찰을 위해서는 연구자는 안내이론(Guiding theory)이나 경쟁모형(Competing model) 또는 주제에 대한 관점을 채택해야 한다 (Oh & Kim, 2014). 본 연구에서는 Oh, Kwon, Park and Seo (2018)의 연구를 안내이론으로 채택하였다. 선행연구에서는 아웃도어 스포츠 참여 및 SNS 이용에 따른 지각된 효익에 관한 주요 변인으로서 아웃도어 레저스포츠 참여를 통한 신체적, 정신적, 사회관계적 유익을 지각된 효익으로 간주하여 연구를 수행하였다. 본 연구에서 선행연구를 참조하여 <Figure 1>과 같은 개념적 모형(Conceptual Model)을 설계하였다.

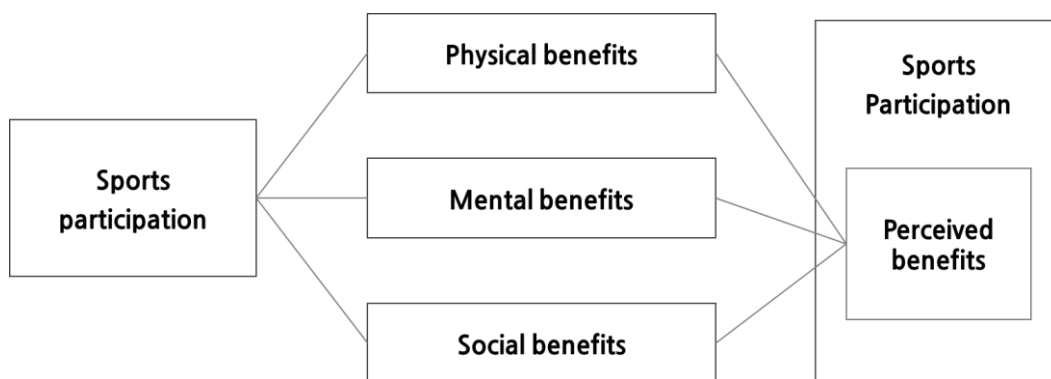


Figure 1. Conceptual Model

2.2. 연구 절차

본 연구는 스포츠 참여를 통한 지각된 효익에 관한 변인을 탐색하는 연구 목적을 달성하기 위해 통합적 고찰(Integrative review)을 실시하였다. 통합적 고찰은 연구자가 관심 있는 현상에 대한 완벽한 이해를 위해 실시하는 연구로 실증연구와 비실증연구를 동시에 다루게 된다 (Oh & Kim, 2014; Whittemore & Knafelz, 2005). 본 연구는 Torrance

(2005), Oh and Kim (2014)가 제시한 통합적 문헌고찰 단계에 따라 실시하였으며, 연구의 절차는 선행연구를 참조하여 <Figure2>와 같이 설정하였다.

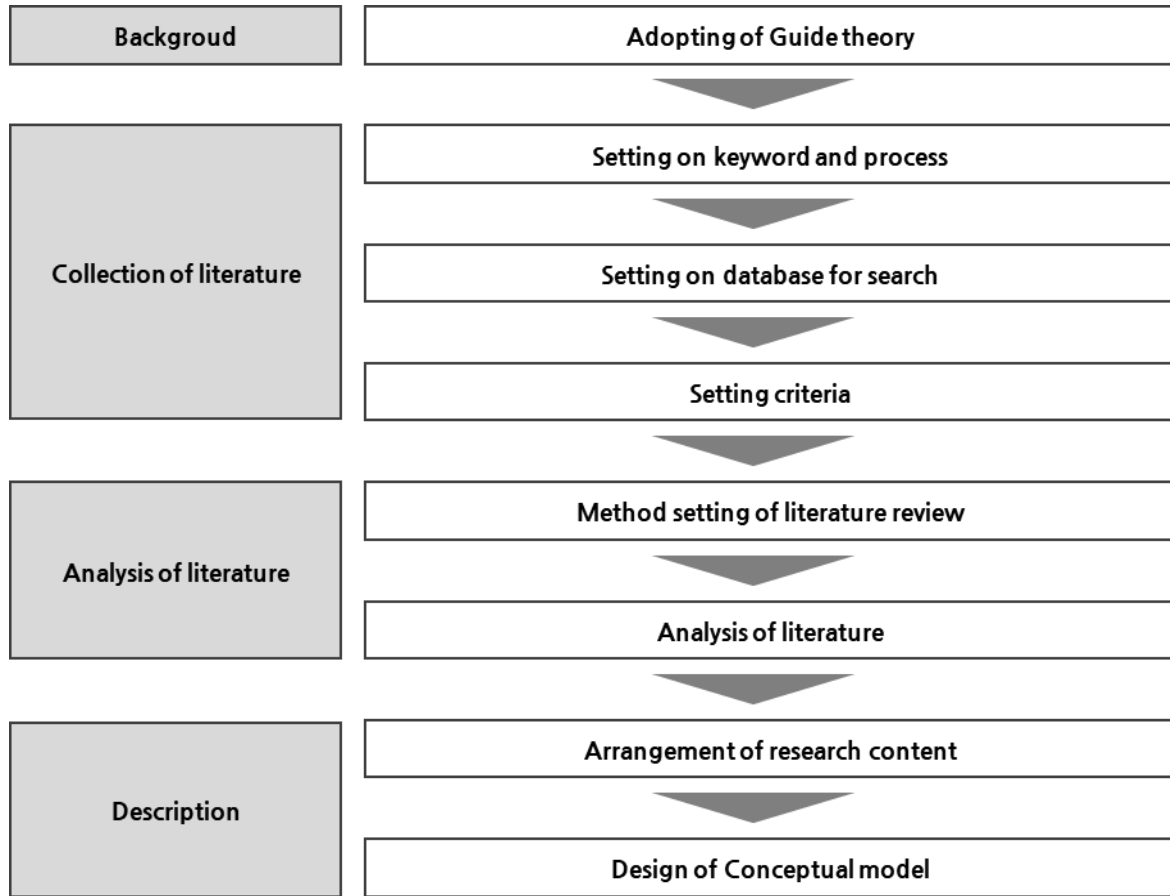


Figure 2. Research Process

2.3. 자료수집 및 분석 방법

본 연구에서는 연구절차에 따라 스포츠 참여와 지각된 효익에 관한 변인을 살펴보기 위한 모형을 설계하였다. 이를 위하여 먼저 핵심단어와 절차를 설정하였으며, 검색할 데이터베이스를 설정하였다. 본 연구에서는 핵심단어(Key word)를 준거로 설정하여 한정된 문헌을 수집하였다. 문헌 수집은 온라인을 통해 이루어졌으며, 문헌 수집의 기준 기간은 2015년부터 20221년 사이에 게재된 연구물을 대상으로 하였으며, 질적으로 우수한 논문을 수집하기 위하여 국내 KCI에 등재된 학회지에 게재된 논문을 대상으로 선정하였으며, 조건에 부합하는 문헌 수집을 위하여 검색 데이터베이스는 한국학술지인용색인(<https://www.kci.go.kr>)으로 선정하였다. 본 연구에서 설정한 핵심단어는 효익(Benefits)을 주제로 선정한 선행연구가 미비하여 '스포츠 참여', '신체적 효과', '정신적 효과', '사회적 효과'로 선정하였다.

3. 연구결과

본 연구에서는 선행연구를 통해 스포츠 참여를 통한 지각된 효익에 관한 문헌고찰을 하였다. 문헌고찰을 통해 스포츠 참여를 통한 인식 및 지각할 수 있는 효과와 이점은 크게 3가지 영역으로 나타났으며, 세부적으로 신체적 효익(Physical benefits), 정신적 효익, (Mental benefits), 사회관계적 효익(Social benefits)으로 범주화하였다.

3.1. 스포츠 참여와 신체적 효익(Physical benefits)

스포츠 참여와 신체적 효익과 관련된 문헌분석을 통해 총 7 가지(건강체력, 신체구성, 신체적 자기효능감, 신체적 자기개념, 성공적 노화, 사회적 체형불안, 객체화된 신체의식)의 신체적 효익과 관련된 변인을 도출하였으며, 관련 선행연구의 변인 및 연구자 정보는 <Table 3>과 같다.

Lee and Yu (2018)는 남자 대학생을 대상으로 건강운동 프로그램이 대학생들의 건강체력 및 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 규칙적인 운동 프로그램 참여집단과 비참여 집단간에는 체지방률, 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성의 5 가지의 건강체력 요소 모두 차이가 발생한다 하였다. Chung (2015)은 대학 교양체육 수업에 참여한 대학생들을 대상으로 운동 참여에 따라 시기 간에 따른 신체구성 및 건강체력의 검정결과 중 체중 요인을 제외한 모든 요인에서 유의한 차이가 나타난다 하였다. Lee and Sul (2015)는 스포츠 여가활동 참여동기 및 참여정도가 신체적 자기효능감과 생활만족에 미치는 영향을 분석하는 연구에서 참여정도의 하위요인인 참여기간은 신체적 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다 하였다. Kang, Park and Park (2016)은 스포츠센터의 생활체육 프로그램 참여를 통해 신체적 자기개념이 강화되며 정기적인 운동 참여는 개인의 삶의 질 향상 및 건강한 삶을 영위하기 위한 건강행동에 긍정적 변화 효과가 있다 하였다. Yoon, Kang and Lee (2015)청소년들의 신체적 자기효능감과 자아탄력성의 관계에서 신체활동량의 조절효과와 신체활동량이 높은 집단이 신체적 자기효능감과 자아탄력성 모두 유의하게 높은 것으로 나타났으며, Kim (2018)의 연구에서는 댄스스포츠는 참여 노인의 건강에 관한 긍정적 강화를 기반으로 노화기대 및 성공적 노화에 긍정적 영향을 미친다 하였다. Shin (2019) 여가스포츠에 참여가 높은 집단은 참여가 낮은 집단과 비교하여 사회적 체형불안에 대한 객체화된 신체이식이 낮게 나타나며, 우울감에 대한 사회적 체형불안도 낮게 나타난다 하였다.

Table 1. Comprehensive list of precedent research on sports participation and physical benefits

Division	Variable	Researcher
Physical benefits	Physical fitness for health	Lee & Yu (2018) Chung (2015)
	Body composition	Chung (2015)
	Physical self-efficiency	Lee & Sul (2015)
	Physical self-concept	Kang, Park & Park (2016)
	Successful aging	Kim (2018)
	Social physique anxiety	Shin (2019)
	Objected body consciousness	Shin (2019)

3.2. 스포츠 참여와 정신적 효익(Mental benefits)

스포츠 참여와 정신적 효익과 관련된 문헌분석을 통해 총 6 가지(긍정적 정서, 회복 탄력성, 정신건강, 스포츠 재미, 행복, 자아존중감)의 정신적 효익과 관련된 변인을 도출하였으며, 관련 선행연구의 변인 및 연구자 정보는 <Table 3>과 같다.

Yun and Song (2019)는 스포츠센터에서 정기적으로 운동에 참여하는 중년여성을 대상으로 진행한 연구에서 운동 참여기간이 높을수록 긍정적 정서와 회복탄력성, 심리적 행복감의 긍정적 영향의 강도가 크게 나타난다 하였으며, 운동에 참여하는 중년여성의 긍정적 정서는 회복탄력성에 긍정적인 영향을 미친다 하였다. Lee and Yu (2018)는 남자 대학생을 대상으로 건강운동 프로그램이 대학생들의 건강체력 및 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구에서 규칙적인 운동 프로그램 참여집단과 비참여집단간에는 정신건강 요인에서 유의한 차이가 나타난다 하였으며, 참여기간에 따라서 정신건강의 모든 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 대학생들의 규칙적인 운동 참여는 정신건강에 긍정적 영향을 미친다 하였다. Lee (2017)의 연구에서는 신체활동과 정신건강 변인들의 유기적 작용을 확인함으로써 신체적, 정신적 건강증진에 신체활동이 중요하다 하였다. Lee, Hong and Lee (2018)는 무용동작치료의 정신적, 심리적 효과에 관한 선행연구 메타분석을 실시한 연구를 통해 종합적으로 무용동작치료가 참여자들의 우울감 감소 등 심리적 치유에 효과가 나타난다 하였으며, 이러한 결과는 무용과 같은 정기적인 신체활동의 참여가 참여자의 정신적 건강에 긍정적인 영향을 미치고 참여자들은 이를 지각하게 됨을 시사한다 볼 수 있다 하였다. Chang, Lee, and Seo (2017)의 연구에서는 지각된 스트레스가 행복에 부정적 영향을 일으키며 이를 완충하기 위한 요인으로 스포츠재미가 효과가 있다 하였다. 스포츠 재미의 수준이 높을수록 행복에 부정적 영향을 미치는 스트레스가 감소하였고, 스포츠 재미의 수준이 낮을수록 개인의 행복에 스트레스가 부정적 영향을 미쳤으며, 따라서, 스포츠의 재미 수준이 높은 여가스포츠 참여자는 스트레스를

많이 지각하는 상황에서도 행복감이 낮아지는 것을 억제할 수 있다 하였다. Kim (2016)의 연구에서는 레크리에이션 전문화는 회복탄력성에 유의미한 영향이 있다 하였다. 이는 대학생의 아웃도어스포츠 참여 수준이 높을수록 스트레스에 유연하게 대처하는 능력이 향상됨을 의미한다 하였다. Park and Jun (2018)는 중학교 여학생이 학교스포츠클럽대회 참여유무에 따라 자아존중감은 유의미한 차이가 발생한다 하였으며, 이는 학교스포츠 클럽 대회 참여경험은 긍정적 자아존중감을 높여 주는데 영향을 미친다고 하였다.

Table 2. Comprehensive list of precedent research on sports participation and mental benefits

Division	Variable	Researcher
Mental benefits	Positive emotionality	Yun & Song (2019)
	Resilience	Yun & Song (2019) Kim (2016)
	Mental health	Lee & Yu (2018) Lee, Hong & Lee (2018) Lee (2017)
	Sport enjoyment	Chang, Lee & Seo (2017)
	Happiness	Chang, Lee & Seo (2017) Yun & Song (2019)
	Sport enjoyment	Park & Jun (2018)

3.3. 스포츠 참여와 사회관계적 효익(Social benefits)

스포츠 참여와 정신적 효익과 관련된 문헌분석을 통해 총 4 가지(사회적응, 스포츠사회화, 인성역량, 사회적 자본)의 사회관계적 효익과 관련된 변인을 도출하였으며, 관련 선행연구의 변인 및 연구자 정보는 <Table 3>과 같다.

Park and Kim (2017)은 대학생들의 스포츠 활동 참여가 대학생활적응과 만족, 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 스포츠 활동 참여는 대학생활 적응과 만족에 미치는 과정에서 유의미한 영향을 미친다 하였으며, 대학생들의 스포츠 활동참여는 학업 및 환경적응, 원만한 교우 관계 측면에서 긍정적인 영향을 미치며 대학생들의 스트레스와 학교생활, 사회적응 문제를 해결하기 위해서는 체계적인 스포츠 참여 환경을 통해 지속적인 스포츠 참여가 필요하다고 보았다. Park, Park and Jeon (2015)는 대학 동계스포츠 교양수업 참여동기가 스포츠가치관 및 스포츠사회화에 미치는 영향에 관한 연구에서 동계스포츠 교양수업 참여동기와 스포츠 가치관 및 스포츠 사회화간의 모든 요인에서 유의미한 관계가 있는 것으로 나타난다 하였으며, 스포츠가치관 중 사회적 요인은 스포츠사회화의 전체 요인에 유의한 영향이 미친다 하였다. 또한, 오락적 요인은 스포츠사회화의 활동성, 지배성 요인에 유의미한 영향이 미친다 하였다. Kim and Kim (2018)은 스포츠 동아리 활동에 참여하고 있는 대학생을 대상으로 대학생의 스포츠 동아리활동 참여 정도가 인성역량 및 대학생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구에서 대학생의 스포츠 동아리 활동 참여 정도에 따른 인성역량의 차이를 분석한 결과, 스포츠 동아리 활동에 참여한 경력과 횟수, 시간이 많을수록 인성역량이 높게 나타난다 하였으며, 이는 지속적인 스포츠 동아리 활동 참여가 개인의 자신감, 자기희생, 긍정적 태도 등의 인성요소에 영향을 미치고 이는 스포츠 활동이 정서적 발달에 긍정적인 영향을 준다 하였다. 또한, 대학생의 스포츠 동아리활동 참여 정도에 따라 인성역량과 대학생활 적응 측면에서 참여 수준에 따라 차이가 발생한다 하였다. Lee, Woo and Hwang (2016)의 연구에서는 서구 이주민의 여가스포츠 참여에 따라 참여하지 않는 경우와 비교하여 사회적 자본의 수준의 차이가 발생한다 하였다. Lim and Lee (2017)의 연구에서는 대학생들의 스포츠참여도는 사회적 자본에 긍정적인 영향을 미친다 하였으며, 대학생들의 인지적, 정서적, 행동적 스포츠참여가 높을수록 사회적 호혜성, 사회적 신뢰, 사회적 네트워크 형성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난다 하였다.

Table 3. Comprehensive list of precedent research on sports participation and social benefits

Division	Variable	Researcher
Social benefits	Social adjustment	Park & Kim (2017) Kim & Kim (2018)
	Sport socialization	Park, Park & Jeon (2015)

Personality capability	Kim & Kim (2018)
Social capital	Lee, Woo & Hwang (2016) Lim & Lee (2017)

4. 논의 및 결론

본 연구는 스포츠 참여자 지각된 효익에 대한 변인을 도출하여 스포츠 참여와 지각된 효익에 관한 개념적 정립을 위한 기초자료를 확보하는데 연구의 목적이 있다. 스포츠 참여와 신체적 효익, 정신적 효익, 사회관계적 효익에 관한 변인을 중심으로 선행연구를 고찰하는 통합적 문헌고찰을 실시하였으며, 본 연구의 주요 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 스포츠 참여를 통한 신체적 효익에 관한 변인은 건강체력, 신체구성, 신체적 자기효능감, 신체적 자기개념, 성공적 노화, 사회적 체형 불안, 객체화된 신체의식으로 나타났다. 건강체력은 건강하고 활기찬 일상생활을 수행하기 위해 필요한 신체를 움직이는 능력으로 건강한 삶의 기초가 된다. 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 신체구성의 5 가지 요소가 해당된다. 신체적 자기효능감은 '새로운 운동기능을 잘 할 수 있다.' 등의 신체적 수행과 관련된 기술적인 능력으로 표현할 수 있으며, 신체와 관련해서 타인의 평가를 받을 수 있다고 믿는 믿음이며, 신체적 자기개념은 신체와 관련하여 인간 행동을 결정짓는 태도나 느낌의 총체로서 타인이 스스로에게 가지고 있는 준거 체계라고 조작적 정의할 수 있으며, 개인이 행동을 이해하고 평가하기 위해서는 그 개인이 스스로가 어떻게 사고하며 사회관계적으로 어떻게 상호작용하는지 지각하는 것인가를 말한다. 객체화된 신체의식이란 객체(대상)로서 자신의 신체를 바라보고 느끼는 심리적 경험이라 할 수 있다. 성공적 노화란 건강상의 쇠퇴에도 불구하고 심리사회적 건강과 삶의 만족이 높은 수준을 의미한다. 사회적 체형불안은 '개인이 자신의 체격을 평가할 때 개인이 경험하는 불안의 정도'라고 정의된다. 이를 비추어 볼 때, 신체구성을 포함한 건강체력, 객체화된 신체의식, 사회적 체형불안은 스포츠 참여를 통한 지각된 효익 중에서 신체적 효익에 관한 변인에 근접하며, 신체적 자기효능감과 신체적 자기개념은 신체적 효익에 관련되지만 정신적 효익에도 관련이 있다고 보여진다. 그리고 성공적 노화는 사회관계적 효익에 근접하며 일부 정신적 효익에도 관련이 있다고 보여진다.

둘째, 스포츠 참여를 통한 정신적 효익에 관한 변인은 긍정적 정서, 회복탄력성, 정신건강, 스포츠 재미, 행복, 자아존중감으로 나타났다. 긍정적 정서, 정신건강, 재미, 행복, 자아존중감 등은 인간의 정신적, 심리적 영역에 해당되는 요인으로서 정신적 효익에 관련이 높은 것으로 보여지며, 회복탄력성은 어려운 환경과 실패를 반면교사 하여 앞으로 나아가기 위한 마음의 힘으로서, 회복탄력성도 정신적 효익에 근접하다고 보여지며, 이는 스포츠 참여를 통해 정신적으로 도움이 가능한 부분이라 볼 수 있다.

셋째, 스포츠 참여를 통한 사회관계적 효익에 관한 변인은 사회적응, 스포츠사회화, 인성역량, 사회적 자본으로 나타났다. 인간은 사회의 존재로서 삶을 영위하는데 있어서, 단지 자연환경 적응 뿐만 아니라, 인간관계, 집단생활, 사회규범 등에 적응해야 하며, 문화환경에도 적응해야 한다. 이러한 면을 사회적 적응이라 할 수 있다. 따라서, 사회적응, 스포츠사회화 등은 사회관계적인 측면에서 중요한 요인이다. 인성역량은 바람직한 성품으로서의 '인성'과 성공적으로 수행할 수 있는 능력을 의미하는 '역량'을 포함하는데, 이는 사회관계적 효익과 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 사회적 자본(Social capital)은 서로 면식이 있는 다소간 제도화된 관계들의 영속적인 네트워크 소유와 연계되어 있는 실제적 혹은 잠재적 자원의 집합의 개념으로서 사회관계적 효익에 중요한 요인으로 볼 수 있다.

본 연구는 기존의 선행연구를 바탕으로 스포츠 참여와 지각된 효익과 관련된 요인을 종합하여 개념적 모형을 설계하였으나, 본 연구에서는 국내 선행연구를 중심으로 문헌고찰을 진행한 제한점이 있다. 따라서 향후 해외 연구 및 문헌고찰의 양적 확대를 통해 연구에서 도출된 결과 이외에 각각의 효익 측면에서 개념적으로 변인에 관한 실증적이고 탐색적인 연구가 진행되어야 할 것이다.

References

Chang, C. H., Lee, C. W., & Seo, K. B. (2017). The moderating effect of sport enjoyment on the relationship between perceived stress and happiness. *Korean Journal of Sports Science*, 26(5), 47-57.

Chen, P., & Hu, H. (2010). "How determinant attributes of service quality influence customer-perceived value: An empirical investigation of the Australian coffee outlet industry". *International Journal of Contemporary Hospitality Management*,

- 22(4), 535-551.
- Chung, S. B. (2015). The effect of body composition and health fitness of students in college on mental health. *Korean Journal of Sports Science*, 24(3), 331-346.
- Hong, H. H., Lee, Y. G., & Suh, K. B. (2016). Study on relation between outdoor sports participants` leisure motivation and leisure flow, leisure satisfaction, and psychological well-being. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 40(1), 1-14.
- Kang, S. W., Park, J. J., & Park, S. S. (2016). Physical self-concept of a participant in the program of sports center and structural interrelationship between psychological happiness and health exercises. *The Korean Journal of Physical Education*, 55(3), 379-388.
- Kim, J. H., (2016). The relationship among recreation specialization, resilience and psychological happiness in university students" outdoor sports participation. *Korean Journal of Sports Science*, 25(4), 359-369.
- Kim, I. H., & Kim, C. H. (2018). Influence of participation level in sport club activities on character competency and college adjustment in college students. *The Korean Journal of Growth and Development*, 26(4), 519-528.
- Kim, M. J., Won, D. Y., & Lee, K. Y. (2014). The structural relationships among service scape, perceived value, sport involvement and loyalty of Korean professional volleyball gymnasium. *Korean Society For Sport Management*, 19(4), 39-58.
- Kim, W. K. (2018). The mediated effect of expectation about aging in correlation between health perception and successful aging in elderly participating in dance sports. *The Journal of Korean Dance*, 36(2), 53-72.
- Lee, H. G. (2017). A study on university students` physical activities, physical environments along with life qualities related to physical and mental Health. *Korean Journal of Sports Science*, 26(3), 395-404.
- Lee, K. G., & Sul, J. B. (2015). Effects of participation motivation and degree of participation in sport leisure: Focus on physical self efficacy and life satisfaction. *Journal of Social Science*, 27(4), 3-24.
- Lee, K. W., & Yu, Y. K. (2018). The effect of health exercise program on health fitness & mental health in college students. *Korean Journal of Sports Science*, 27(6), 1241-1253.
- Lee, M. J., Woo, H. D., & Hwang, S. H. (2016). Leisure sports participation and social capital of immigrants from the West. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 40(3), 43-54.
- Lee, Y. G., Hong, A. R., & Lee, S. M. (2018). Meta-analysis of the effect of dance movement therapy to improve self-esteem. *Korean Journal of Sports Science*, 27(2), 927-937.
- Lim, T. S., & Lee, H. Y. (2017). The relationship between sports participation of college students and social capital and voluntary participation in sports volunteering. *Korean Journal of Sports Science*, 26(1), 183-195.
- Oh, C. Y., Jang, D. J., Oh, K. R., & Hur, S. E. (2020). The effects of the exercise commitment of university water sport participants on leisure satisfaction and re-participation intentions. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 44(4), 131-141.
- Oh, J. J., & Kim, J. M. (2014). Determinants influencing organizational socialization : An integrative literature review. *Journal of Agricultural Education and Human Resource Development*. 46(1), 151-180.
- Oh, T. Y., Kwon, K. S., Park, K. Y., & Seo, W. J. (2014). Effect of Outdoor Sports SNS use on Perceived Benefits, Involvement and WOM Behavior. *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 38(3), 17-28.
- Park, H. J., Park, S. U., & Jeon, J. W. (2015). The effect of university motives to participate in winter sports cultural classes on sports values and sports socialization. *Korean Journal of Sports Science*, 24(5), 13-24.
- Park, K. D., & Kim, H. D. (2017). The effect of college students` participation in sports activities on adaptation satisfaction and happiness in college life. *Journal of the Korean society for Wellness*, 12(3), 273-282.
- Park, M. K., & Jun, S. H. (2018). The effect of middle school girl student`s experience of participation in school sports club tournaments on self-esteem, school belonging and school life satisfaction. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 32(2), 23-41.
- Park, Y. O., & Heo, H. M. (2008). An analysis on monetary value of physical mental health effect and psychological happiness followed by participation variables of sports activities. *Korean Society for the Sociology of Sport*, 21(2), 443-461.
- Shin, K. L. (2019). Relationship between objective body consciousness, social physique anxiety, and depression of college students according to leisure sport participation level. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 33(1), 41-55.
- Son, J. Y. (2019). A Study on Relationship Between Physical Self-Concept, Leisure Satisfaction, and Quality of Life for Female Elderly Participating in Life Sports. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 33(2), 71-90.
- Torraco, R. J. (2005). Writing integrative literature review: Guidelines and examples. *Human Resource Development Review*, 4(3), 356-367.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 246-553.
- Yoon, H. C., Kang, H. W., & Lee, J. H. (2015). The moderating effect of adolescents' physical activity in the relationship between their physical self-efficacy and ego-resilience. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(1), 163-171.
- Yun, W. J., & Song, J. S. (2019). Effects of middle-aged women`s emotions on resilience elasticity and psychological happiness in physical activities. *Journal of the Korean society for Wellness*, 14(2), 347-362.