

스포츠와 행복추구

박 수 정[†]

인하대 예술체육학부

본 연구는 스포츠를 통한 행복을 어떻게 추구해야 할 것인가에 대한 답론을 형성하는데 그 목적을 두고 있다. 이를 위하여 행복에 대한 의미, 스포츠를 통한 심리적 행복감 기전, 신체적 행복감 기전 등에 대해 살펴보았다. 즉, 본 연구에서는 스포츠가 개인의 신체적 건강은 물론 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미친다는 가정 하에 그렇다면 스포츠가 어떻게 정신적 건강인 행복에 영향을 미칠 수 있을 것인가에 대한 문제제기를 통해 스포츠와 행복과의 심리적 기전과 신체적 기전에 대해 살펴보고 나아가 스포츠를 통해 개인은 어떻게 행복추구를 위해 스포츠에 참여할 것인가에 대해 알아보았다. 그 결과 스포츠에서 나이는 무의미하며, 나이가 들어갈수록 스포츠에 대한 참여율이 증가하고 있음과 동시에 행복감도 증가하고 있음을 볼 때, 고령화 사회로 진입한 한국사회에서 이러한 사실에 대해 의미 있게 보아야 할 것이다. 행복에 도달하는 길은 여러 가지가 있겠지만 그러한 다양한 방법 중에서도 스포츠가 있다는 사실을 기억하면서 개인의 삶의 질 향상은 물론 건강과 행복이라는 두 마리 토끼를 모두 잡기 위해서는 스포츠 활동에의 참여를 증가시켜야 할 것이며, 스포츠를 통한 즐거움의 추구가 바로 행복을 위한 지름길이라고 할 수 있다. 행복은 삶 그 자체이며, 누구든지 행복해질 권리가 있다.

주요어 : 스포츠, 행복, 삶의 질, 신체적 행복감 기전, 심리적 행복감 기전

[†] 교신저자 : 박수정, 인하대학교 생활체육전공, (402-751) 인천시 남구 용현동 253
E-mail : psj@inha.ac.kr

행복에 대한 패러다임의 변화

인간의 궁극적인 삶의 목표는 삶의 질 향상을 통한 행복이라고 할 수 있다. Diener와 Diener(1996)에 의하면 누가 더 행복한지의 상대적 비교가 아닌 행복하냐는 단순한 질문에는 대부분의 사람들이 긍정적인 반응을 보였다고 하였다. 즉, 누구나 행복을 경험하고 있는 것이다(한기혜, 박영신, 김의철, 2008). 이렇듯 최근 한국사회에서는 행복에 대한 거대 담론이 형성되기에 이르렀고 행복이 무엇인가에 대한 답을 얻기 위해 사회학, 심리학적 측면 등 다양한 관점에서 논의하기에 이르렀다. 특히 개인이 가용할 수 있는 자유시간 및 여가 시간이 증가함에 따라 사람들은 어떻게 하면 행복을 증진시킬 수 있는 것인가에 집중하게 되었고 이러한 욕구를 채우기 위한 다양한 상품들이 제공되고 그것을 즐기고 있다.

“노세 노세 젊어서 노세. 늙어지면 못 노나 니~~~”로 시작되는 익숙한 노래를 알 것이다. 이는 입에서 입으로 전해 내려오는 경기 민요로서 우리에게 매우 친숙하고 유명한 노랫가락이다. 단순한 노래일수도 있지만 사회적 변화에 따라 다양하게 해석할 수 있다. 특히 놀이에 대해 엄격하고 개인의 행복을 여가보다는 일에서 찾았던 시기인 일 중심적인 사회에서는 별로 인정받지 못하고 다만, 일로부터 지친 몸과 마음을 다스리기 위한 풍자적 의미로 사용되었을 것이다. 그러나 개인의 행복을 여가에서 실현하고자 하는 여가중심사회에서는 좀 더 적극적인 ‘놀이’의 개념으로 해석되었을 것이다.

과거 20-30년 전만 하더라도 열심히 일하고 열심히 공부해야만 인정을 받는 시대였다. 특히 한창 산업화의 물결로 ‘경제 성장 = 행복

성장’이라는 공식 하에 일하는 재미와도 같이 열심히 일하고 돈을 버는 것이 인생의 전부라고 믿었던 것이다. 즉, 남들보다 물질적으로 풍요할수록, 근면하고 성실할수록 행복에 다가가는 지름길이라고 생각했다.

그러나 현대사회에서 사람들의 관심은 재미, 즐거움, 행복으로 집중되고 있으며, 그 가치 또한 변하고 있다. 이로 인하여 일(노동)을 중시하는 ‘노동형 인간’ 보다는 개인의 행복과 가족의 안녕을 중시하는 ‘행복형 인간’이 등장하게 되었다. 실제로 많은 기업에서 직원들의 복리후생과 행복을 위해 노력하고 있으며, 다양한 여가 및 복지 프로그램이 제공되고 있다.

오늘날 인류의 목표는 편안하고 안락한 삶을 살아갈 수 있도록 삶의 질을 높이는 것이라고 할 수 있다(오현옥, 김선일, 2003; 김의철, 박영신, 2006). 여기서 말하는 삶의 질이 물질적인 측면인가 아니면 정신적인 측면인가에 대한 논란은 있겠지만 인간의 행복은 삶의 질을 향상시킴으로서 행복추구가 가능하게 되며, 특히 물질적 측면과 정신적 측면이 모두 충족될 때 그 시너지 효과는 기대 이상으로 나타나게 된다.

과연 행복이란 무엇인가에 대한 답을 구하기 위해 행복이란 일로부터의 자유가 아니라 여가를 위한 자유에서부터 비롯된다고 했으며, 이를 위해, 명상 토론, 심미적, 지적활동 즉, 덕(virtue), 명상(contemplation), 공헌(contribute)을 추구할 것을 권유했던 고전적 의미에서의 행복의 의미부터 생각해 보아야 한다. 즉, 자신의 발전을 위해 공부하는 시간이자 활동(아리스토텔레스)이 여가이며, 이것이 삶의 궁극적인 목표인 행복을 위해 꼭 행해져야 하는 중요한 유데모니아(eudemonia) 인 것이다. 다시 말해서 행복이란 어떤 것(노동)으로부터의 자

유가 아니라 어떤 것(여가)을 위한 자유를 의미했으며, 이는 노동으로부터의 자유가 아니라 일 또는 여가에로의 자유를 의미하며, 여가에로의 자유를 즐길 수 있는 사람은 행복해질 수 있다고 하였다.

그렇다면 현대적 관점에서의 행복은 무엇인가에 대해 다양한 관점에서 정의가 가능하겠지만 행복이란 여가와 삶 그 자체를 의미한다는 가정 하에 행복도 배워야 하는 시대이며, 그것을 어떻게 잘 다루어야 하는가에 따라 그 결과는 매우 달라질 수 있다고 할 수 있다. 그렇다면, 과연 이러한 사회적 현상에 대해 어떻게 받아들여야 할 것인가, 후기 산업사회에서 당연한 패러다임으로 규정해야 할 것인가? 어쩌면 우리는 각박한 사회적 환경 속에서 본연의 모습인 행복을 잊고 살아온 것은 아닐까 등에 대해 구체적이고 심도 있는 논의가 진행되어야 한다.

그동안 행복, 삶의 질, 생활만족 등 다양한 요인들로 명명되면서 심리학이나 사회학적인 측면에서의 연구가 진행되었으며, 스포츠 등의 적극적인 신체활동과 관련되어 진행된 연구(백원철·김수겸, 2004; 김남진, 2001; 한이석, 2000)들에 의하면, 스포츠 참가는 신체적 건강은 물론 사회적·정신적 건강에 매우 효과적이라는 것을 밝히고 있다. 즉, 스포츠참가 그 자체는 개인의 주관적 삶의 만족을 충족시키는데 중요한 역할을 수행(오현욱 외, 2008)한다고 할 수 있으며, 스포츠를 통한 주관적 안녕상태인 행복으로 다가가기 위한 다각도적인 측면에서의 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 행복에 대한 다양한 학문적 담론 중에서도 스포츠를 통한 행복추구에 대한 담론을 형성함으로써 개인의 삶의 질 향상은 물론 행복을 상승시키는데 그 의의

를 둔다.

스포츠와 행복찾기

OECD(Organization for Economic Cooperation and Development: 경제협력개발기구)에서 29개 회원국을 대상으로 측정한 삶의 질 수준(표 1)을 살펴보면, 한국인의 삶에 대한 만족도는 26위, 행복감은 20위를 차지하여 전체 평균 25위로 최하위 수준으로 나타났다(문화관광부, 2006).

최근 들어 국가경쟁력 요인에 행복감, 삶의 만족도 등 삶의 질 지표가 포함되면서부터 각국에서는 경제지표 이외에도 행복지표 등의 새로운 지표 개발에 노력하고 있으며, 실제로 삶의 질을 평가할 수 있는 웰빙지수인 ‘GNH (Gross National Happiness: 총국가행복지수)’의 개발 노력이 활발하게 이루어지고 있다. 특히 현대사회는 개인 여가시간의 증가로 인해 운동으로 건강을 유지하고 행복을 유지하는데 많은 관심을 가지고 있으며, 이로 인해 스포츠의 역할은 더욱 중요시 되고 있다. 이에 스포츠와 행복에 관한 심도 있는 담론이 요구된다 하겠다.

스포츠와 심리적 행복감

흔히 ‘행복’이란 성공적인 삶을 의미한다. 이러한 삶은 우리 모두가 선택하고 싶어 하는 그런 종류의 삶으로 언제나 목적으로 추구되며, 목적을 위한 수단이 아닌 것이다. 아리스토텔레스는 ‘니코마코스 윤리학’을 통해 ‘행복(eudaimonia)’을 추구한다는 것이 무엇인지를 밝히고자 하였다. 다시 말해서 우리가 찾고

표 1. OECD 회원국의 삶의 질 비교 (1999 - 2002년)

단위: %

국가	구분	삶에 대한 만족도	행복감	평 균	국가	구분	삶에 대한 만족도	행복감	평 균
헝가리		37,1	71,2	54,1	멕시코		79,5	91,7	85,6
터키		38,6	72,2	55,4	호주		77,2	94,6	85,9
슬로바키아		46,7	70,3	58,5	미국		78,7	93,7	86,2
폴란드		50,5	78,6	64,5	스웨덴		79,6	93,6	86,6
한국		47,3	87,7	67,5	오스트리아		82,7	90,6	86,6
그리스		60,8	75,9	68,3	노르웨이		78,8	94,5	86,7
일본		53,1	89,2	71,1	핀란드		84,3	90,0	87,2
포르투갈		62,4	83,8	73,1	룩셈부르크		82,0	94,3	88,1
이탈리아		69,6	80,2	74,9	캐나다		80,8	95,5	88,2
체코		66,7	86,0	76,4	스위스		84,9	94,7	89,8
스페인		65,3	87,8	76,5	덴마크		85,5	94,7	90,1
프랑스		65,8	91,2	78,5	아일랜드		85,4	96,3	90,8
영국		73,2	-	-	아이슬란드		87,0	97,3	92,1
독일		78,6	85,2	81,9	네덜란드		89,6	95,2	92,4
벨기에		78,5	92,6	85,5					

있는 것이 무엇인지 그리고 어떻게 그것을 이룰 수 있는지에 대해 더 많이 안다면, 그것을 성취할 가능성이 더욱 커지게 될 것이다(최희봉 역, 2002).

그렇다면 스포츠를 통해서 어떻게 행복을 이룰 수 있는가?

국내의 스포츠와 행복에 대한 연구는 주로 자아실현, 즐거움, 심리적 행복감 등에 관한 주제로 연구되고 있다. 본 장에서는 이들 연구에 대한 소개를 중심으로 스포츠와 행복간의 관계에 대해 이야기 하고자 한다.

이학준(1998)은 스포츠에서의 즐거움을 세 가지로 구분하였다. 첫째, 一樂은 쾌락(pleasure)으로 스포츠의 맛 즉, 즐거움, 경쟁, 놀이에 참여하는 것, 둘째, 二樂은 희락(joy)으로 스포츠의 멋 즉, 노력 뒤에 오는 성취욕에 대한

삶, 셋째, 三樂은 열락(blessedness)으로 스포츠의 道 즉, 깨달음을 통한 자아실현, 道에 이르는 상태로 구분하였다. 우리가 스포츠를 하는 이유는 건강, 즐거움, 인간관계, 인격수양에 있으며, 그중에서 즐거움은 가장 중요한 요인이며, 이러한 세 가지 즐거움을 지향할 때 행복을 느낄 수 있다고 말한다.

또한, 스포츠 행복론에서 그는 인간은 왜 스포츠를 하는가? 스포츠를 하면 얻는 것이 무엇인가? 에 대해 건강, 행복, 감동, 기쁨을 위한 것이라고 말한다. 여기서 행복이란 주체적 자아실현으로 설명하며, 이는 멋있게 경기를 하려는 욕구의 발현으로 자신의 기술적 완벽성과 신체적 탁월성에 대한 끊임없는 지향 과정을 통해 행복을 맛볼 수 있다고 하였다(이학준, 1999).

다시 말해서 스포츠를 통해서 얻는 행복이란 그 활동의 결과 즉 승패에 집중하는 것이 아니라 그 활동을 통해 자신의 존재감과 잠재성을 확인하고 독창성과 창의성을 발휘하는 것으로 정의할 수 있다. 물론 스포츠 활동 그 자체를 통한 행복과 함께 그 이외의 부수적인 활동 즉 등산이나 테니스 후의 맥주 한잔, 골프 후의 사우나, 친구와 함께 하는 즐거움 등을 배제할 수는 없다. 그러나 이러한 즐거움이나 행복이 스포츠 그 자체로부터 형성되는 즐거움이나 행복에 우선해서는 안 된다.

장호중·김영수·김종백(2003)은 생활체육활동 참가와 자아실현의 관계에서 생활체육활동 참가유무에 따라 자아실현(행복)에서 차이를 보였으며, 참여기간이 길수록 자아실현이 높게 나타났으며, 참여빈도와 참여강도는 차이가 없다고 하였다.

양명환(1996)은 활발한 신체활동이 심리적 행복감을 향상시키는데 잠재적인 도움을 주는가에 대한 물음에서 시작하여 심리적 행복감으로 인지적-정서적 상태를 객관적으로 측정하고자 노력하였다. 이를 위해 테니스, 볼링, 조기축구, 배드민턴, 검도, 산책, 헬스, 수영, 싸이클 등 비경쟁적인 생활체육 활동 참여자를 중심으로 인지적-정서적 상태를 연구한 결과 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감

의 4가지 의미 있는 요인 다차원적 구성개념을 밝혀냈다.

마석렬(2001)은 노인의 스포츠 참여와 심리적 행복감간의 연구를 통해 정기적인 스포츠 참여는 신체적 건강은 물론 심리적 행복감 향상에 기여한다고 보고하고 있다. 특히 노인의 건강상태에 따라 심리적 행복감에는 차이가 나타났으며, 결국 스포츠를 통한 건강향상은 개인의 행복에도 많은 영향을 미치게 됨을 알 수 있다.

백원철·김수겸(2004)은 성인여성의 스포츠 참여는 건강상태와 자아존중감 및 주관적 행복감 간에 긍정적인 인과관계가 있는 것으로 보고하고 있으며, 스포츠 참여는 건강상태의 유지·증진에 긍정적인 역할을 하며, 이는 여성의 자아존중감을 향상시키고 결국 주관적 행복감 향상에 기인한다고 볼 수 있다.

이 외에도 스포츠와 행복에 대한 많은 연구가 진행되고 있으나 유독 남성, 스포츠 그리고 행복에 관한 연구는 거의 진행되고 있지 않다. 이는 한국의 사회적 특성(유교사상)에 기인한다고 볼 수 있으며, 우리 모두의 행복을 위해 다양하고 폭넓은 연구가 진행되어야 할 것이다.

이상으로 스포츠와 심리적 행복감 간의 기전에 대해 요약하면 그림 1과 같다.

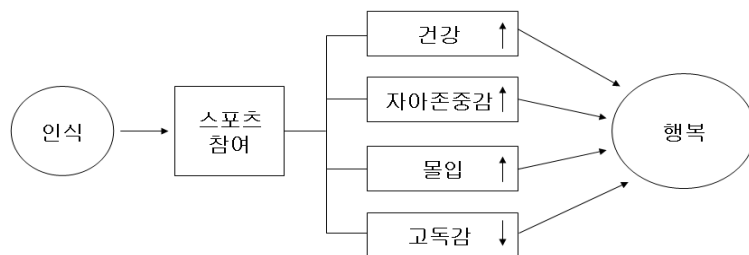


그림 1. 스포츠와 심리적 행복감 간의 기전

스포츠와 신체적 행복감

그렇다면 스포츠를 통한 행복감에 대해 좀 더 구체적이고 객관적 체험의 차원에서 설명이 가능한가? 다시 말해서 스포츠와 신체적 행복감은 어떻게 설명할 수 있는가? 물론 학자마다 다양한 의견이 있겠지만 본 연구에서는 이에 대한 답을 'Runner's high'로 설명하고자 한다.

Runner's high 또는 'Running High'란 달리기로 인해 얻어지는 도취감, 혹은 달리기의 쾌감(즐거움)을 말하는 것으로 누구나가 그 상태를 경험하는 것은 아니며 스피드, 환경, 몸의 상태 등 다양한 조건이 부합되었을 때 느낄 수 있다.

예를 들어 달리기를 할 경우 개인이 체력에 따라 다르지만 평균적으로 5-10분 정도만 지나면, 숨이 가빠지고 신체적 피로감을 느끼게 되며, 뇌에서 달리기를 멈추고 휴식을 취하라는 신호를 보내게 된다. 그러나 그 순간을 참고 계속해서 30분 이상을 뛰게 되면, 신기하게도 호흡이 정상으로 돌아오고 몸이 가벼워져 구름 위를 걷는 듯한 느낌을 받게 된다. 이러한 경험을 한 사람들은 이러한 즐거움을 맛보기 위해 더욱더 스포츠 활동에 참여하게 되는 것이다.

다시 말해서 Runner's high는 “공중에 뜬 것처럼 힘들지 않고 달릴 수 있으며, 긴장감이 편안하게 달릴 수 있고, 유쾌한 감정이 솟아오르면서 물 흐르듯 자체에 흡수되어 표류하는 것과 같은 느낌을 받는 특징을 포괄하는 매우 긍정적인 형세이며 일반적인 행복감”으로 정의할 수 있다(양명환, 2003). 즉 달리기를 하면 기분이 맑아지고 상쾌한 즐거움을 느끼게 되어 어디까지라도 달리고 싶은 기분이 들

게 되는 것으로 “하늘을 나는 기분”, “꽃밭을 걷는 기분” 등으로 표현되기도 한다.

그러나 앞서 설명한 바와 같이 Runner's high는 신체적 기전과 함께 심리적 기전도 함께 포함하는 종합적 상태임을 기억해야 한다.

특히 베타-엔돌핀은 중추신경계에 의해 작용하며, 아픔을 느끼는 감각의 역치를 상승시켜 모르핀 형태의 역할을 가지게 된다. 이는 운동 중의 감정 기분의 변화에 유의한 영향을 미치며, 특히 황홀감과 관계에 매우 영향력이 있는 호르몬으로 주목받고 있다(조규상·유영창·전유정, 2003). 즉, 스포츠 활동을 하게 되면, 베타-엔돌핀이라고 불리는 내인성 마약형태의 물질이 혈중에 증가하게 되고 이것이 '운동의 릴랙션 효과'에 영향을 미치게 되는 것이다. 운동의 릴랙션 효과란 중등도(60%HRmax Range)에서 20분간 운동에 참여할 때 척수의 흥분 수준을 저하시켜 피로감을 덜어주는 것을 의미한다.

즉, Runner's high의 신체적 그리고 심리적 체험은 “30분 정도 계속 달리면 기분이 좋아지고 다리와 팔이 가벼워지면서 리듬감이 생긴다. 그리고 나서 곧 피로가 사라지면서 새로운 힘이 솟아나는 '야릇한 시간'이 온다. 주위는 굉장히 밝고 색깔이 아름답고 몸이 세상에서 분리돼 유영하는 느낌이 든다. 만족감이 몸속 깊은 곳에서 넘쳐난다.”고 표현된다(전건호, 2007).

김유섭·배철웅(2003)의 연구에 의하면, 운동 강도가 높아질수록 베타-엔돌핀의 분비가 상승하는 것으로 보고하고 있다. 또한 주 3회 30분간 규칙적인 걷기운동과 달리기운동 후의 베타-엔돌핀의 변화에 대해 알아본 결과, 걷기는 13주 후부터, 달리기는 8주 후부터 유의한 증가를 보였으며, 조깅집단이 걷기집단에

비해 유의한 증가를 보이는 것으로 보고하고 있다.

이 외에도 다양한 연구가 진행되고 있으나, 아직 호르몬과 신체적 행복간의 연구가 진행중에 있으며, 언제든지 결과가 뒤 바뀔 수도 있다는 사실을 염두에 두어야 한다.

중요한 것은, 현재 스포츠는 심리적 그리고 신체적 안녕에 매우 중요한 영향을 미치고 있기 때문에 궁극적인 행복을 위해서라면 꾸준히 스포츠 활동에 참여해야 한다는 사실이다.

스포츠, 맛있는 행복

본 연구에서는 스포츠가 개인의 신체적 건강은 물론 정신적 건강에도 긍정적인 영향을 미친다는 가정 하에 그렇다면 스포츠가 어떻게 정신적 건강인 행복에 영향을 미칠 수 있을 것인가에 대한 문제제기를 통해 스포츠와 행복과의 심리적 기전과 신체적 기전에 대해 살펴보고 나아가 스포츠를 통해 개인은 어떻게 행복추구를 위해 스포츠에 참여할 것인가에 대해 알아보았다.

최근 연령을 불문하고 각종 스포츠에 참여하는 사람들을 만날 수 있다. 우리가 전혀 생각하지도 못한 스포츠 예를 들어 산악자전거, 철인3종 경기, 에베레스트 등반, 태권도 시범단, 인라인스케이팅 등 60세 이상의 어르신들이 스포츠 활동을 통해 제 2의 인생을 행복하게 살아가는 경우를 종종 보게 된다. 더욱이 세계 최초 60세 이상의 할머니들로 구성된 태권도 시범단이 2007년 출범하였고 인천시 삼산월드체육관에서 세계태권도 선수권 대회에서 태권도 시범을 멋지게 보여주었다. 이들 어르신들의 태권도에 대한 열정은 젊은 세대

의 그것과 비교해 결코 떨어지지 않았으며, 오히려 더욱 활기찬 모습을 볼 수 있었다. 정말 '나이는 숫자에 불과하다' 라는 말을 실감할 수 있었다.

특히 스포츠에서 나이는 무의미하다. 나이가 들어갈수록 스포츠에 대한 참여율이 증가하고 있으며, 이를 통해 신체적 건강은 물론 정신적 건강인 삶의 질 향상 즉 행복을 완성했다는 어르신들을 만날 수 있다. 2006년 5월 세계 노인들의 생활에 대해 소개한 'KBS 스페셜: 뉴 라이프, 아름다운 인생' 편에서는 고령화 사회를 경험하고 있는 프랑스 노인들의 실생활을 조명해 주었다. "춤을 춘다는 것은 정말 멋진 일이다"라고 말한 75세 조르쥬 할아버지의 댄스스포츠 사랑, 은퇴 후 지금까지 자전거로 16만km를 달린 올해 80세인 안 마리 브리베 할머니의 자전거 사랑 등에 대해 보여주고 있으며, "우리가 젊었을 땐 80세의 사람들을 보면 정말 늙었다고 생각했지만 지금 우리는 늙었다고 보지 않는다"며 "계속 활동하는 것이 중요하다"고 말하고 있으며, 공통적으로 행복에 대해 말하고 있다.

성공적인 노화 즉, 노인의 행복감, 편안함, 인생만족 등을 높이기 위해서는 다양한 여가 활동을 즐겨야 한다고 보고(이주일, 정지원, 이정미, 2006)하고 있으며, 여가활동 중에서도 특히 스포츠는 이러한 목표를 극대화 시킬 수 있다는 장점을 가지고 있다.

고령화 사회로 진입한 한국사회에서 의미 있게 보아야 할 사실이다. 과연 우리의 남은 생을 어떻게 하면 행복하게 보낼 수 있을 것인가? '스포츠'가 정답이다. 특히 건강과 행복 두 마리 토끼를 다 잡기 위해서는 스포츠 활동에의 참여가 중요하며, 스포츠를 통한 즐거움의 추구가 바로 행복을 위한 지름길인 것이다.

결론적으로 행복은 삶 그 자체이다. 누구든지 행복해질 권리가 있으며, 우리는 충분히 그 권리를 누려야 할 책임이 있다.

여기서 말하는 행복한 삶이란 자신이 가장 좋아하는 일을 하는 것이라고 할 수 있다. 에너지와 열정, 그리고 재미와 즐거움을 가지고 나의 가슴 뛰는 일을 하는 것 그 자체가 행복이 아닐까? 반대로 행복하지 못한 사람은 자신의 인생에서 모든 재미와 즐거움을 놓치는 사람으로 무슨 일이든지 ‘할 수 없다’, ‘어떻게 해’ 하는 사람들일 것이다.

자신의 행복을 위해 끊임없이 노력해야 하는 것이다. 결코 스스로 찾아오지 않는다. 특히 어렸을 적의 긍정적인 여가경험이 이후의 삶에 있어서 다양하고 폭 넓은 여가선택을 가능하게 해준다. 다시 말해서 나의 삶을 행복하게 만들기 위해서는 나의 여가목록을 넓혀야 하는 것이다. 고등학교 기간 동안 대학입시에만 매달려 있었던 사람이 이후 성인이 되어서 과연 어떠한 여가활동을 즐길 수 있을 것인가. 물론 개인의 경험의 차이는 있겠지만 대부분의 경우 이전이 여가경험, 재미에 대한 느낌, 즐거움의 의미에 대한 교육을 받은 적도 그 의미를 진지하게 생각할 여유도 없었기 때문에 손쉽게 즐길 수 있는 소극적인 여가활동 즉, 음주, 고스톱, 경마, 도박 등에 참여하게 되며, 이러한 여가활동은 자칫 개인의 삶에 악영향을 미칠 수도 있는 것이다.

행복도 습관이다.

행복한 습관을 위해서는 스포츠와 같은 동적인 신체활동에 적극적으로 참여해야 할 것이다. 이를 위해 스포츠 참여에의 중요성을 인식뿐만 아니라 스포츠 활동에의 긍정적인 참여를 통한 삶의 만족을 위한 노력도 경주해야 할 것이다.

참고문헌

- 김남진 (2001). 직장 여성들의 운동실천이 신체적·정신적·주관적 건강상태에 미치는 영향. 한국체육학회지, 40(4), 125~137.
- 김유섭, 배철웅 (2003). 규칙적인 걷기운동과 달리기운동이 베타엔돌핀, 프로락틴, 코티졸의 변화에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(3), 541~550.
- 김의철, 박영신 (2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. 한국심리학회지: 사회문제, 12(5), 1~28.
- 마석렬 (2001). 노인의 스포츠참여와 자아존중감, 고독감 및 심리적 행복감간의 인과분석. 한국스포츠심리학회지, 12(1), 51~64.
- 문화관광부 (2006). 2006 여가백서. 문화관광정책연구원.
- 백원철, 김수겸 (2004). 성인여성의 스포츠참여 변인과 자아존중감 및 주관적 행복감간의 인과분석. 한국체육학회지, 43(6), 249~260.
- 양명환 (1996). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국체육학회 34회 학술논문집. 298~305.
- 양명환 (2003). 러닝과 감정호전 현상: Runner's High. 체육과학연구, 9, 67~76.
- 오현옥, 김선일 (2008). 생활체육참여가 정신건강 및 삶의 질에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 32, 1281~1290.
- 이주일, 정지원, 이정미 (2006). 미국거주 한인 노인과 국내노인 간 행복감의 차이 및 행복감에 영향을 주는 요인의 비교. 한국심리학회지: 사회문제, 12(5), 169~203.
- 이학준 (1998). 스포츠에서의 삼락: 쾌락, 희락 그리고 열락. 한국체육학회지, 37(2), 9~18.
- 이학준 (1999). 스포츠행복론: 자아실현의 예

- 술. 한국체육학회지, 38(1), 51~60.
- 장호중, 김영수, 김종백 (2003). 생활체육활동 참가와 자아실현의 관계. 한국체육학회지, 42(6), 223~231.
- 전건호 (2007). 마라톤 참가자의 행복한 삶 인식. 인하대학교 교육대학원 교육학석사학위논문.
- 조규상, 유영창, 전유정 (2003). 유산소운동에 서의 뇌파·혈중 베타-엔돌핀의 동태 분석. 한국스포츠리서치, 14(2), 717~725.
- 최희봉 역 (2002). 스무권의 철학: 아리스토텔레스, 니코마코스 윤리학. 지와 사랑.
- 한기혜, 박영신, 김의철 (2008). 대학생의 행복과 불행에 대한 토착심리분석. 한국심리학회, 연차학술발표대회 논문집. 24~25.
- 한이석 (2000). 여가스포츠 활동 참가자의 목표지향과 사회적지지 및 정신건강의 관계. 한국스포츠사회학회지, 13(1), 175~190.
- KBS 스페셜 (2007). 노인다큐: 뉴 라이프, 아름다운 인생. 2007년 5월
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181~185.

1 차 원고 접수일 : 2008. 12. 16

최종 원고 접수일 : 2008. 12. 30

A Inquiry of Happiness Pursuit through Sports activity

Soojung Park

College of Art and Sport, Inha University

This study examines that how can we pursuit the happiness through sport activities. For achieves this purpose, focusing specifically on what is happiness, physical happiness process and psychological happiness process. Therefore, this study was started that sport have an influence of individual's physical and psychological health. The conclusions of this study are like that: Individual's participation in sport is very important. Sport experience requires understanding of inherent meaning attached to sport and ongoing efforts to acquire wisdom to capitalize on sport in an appropriate manner. Sport experience should be deemed as a means of serious activities and pursuit of happiness. In sport participants, someone's age is not meaningful. As getting old, a sport participate rates and happiness are increasing. Especially, In aging society, This facts are very meaningful. Therefore Sport participation is closely related to the perceived quality of life and happiness. It can be further suggested that physically active sport-leisure participation rather than passive or sedentary leisure involvement increases perceived quality of life and happiness. Happiness is life itself.

Key words : sport, happiness, quality of life, physical happiness process, psychological happiness process