creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

체육학석사 학위논문

청소년의 선의적·악의적 부러움이 운동 행동 조절 및 신체활동량에 미치는 영향

2020년 8월

서울대학교 대학원

체육교육과

김 태 우

국문초록

본 연구는 청소년의 선의적·악의적 부러움이 운동 행동 조절과 신체활동량에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 청소년의 선의적 부러움, 악의적 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량 간의 구조 관계를 검증하고자 한다. 서울, 경기, 전북 소재 중·고등학생 400명을 대상으로 연구를 진행하였으며, 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량 측정 도구의 신뢰도와 타당도를 검증한 후 연구의 목적에 맞게 빈도분석, 독립표본 t검정, 상관분석, 다중 회귀분석, 구조방정식을 통한 매개효과분석을 실시하였다. 이상의 자료분석 방법을 통해 도출한 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 선의적 부러움이 높을수록 자기결정성이 높은 운동 행동 조절을 보이고, 악의적 부러움이 높을수록 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절을 보였다. 둘째, 선의적 부러움은 내적 조절, 확인된 조절과는 정적 상관관계를 가지고, 무동기, 외재적 조절과는 부적 상관관계를 가진다. 셋째, 악의적 부러움은 무동기, 외재적 조절, 부과된 조절과 정적 상관관계를 가지고 확인된 조절, 내적 조절과 부적 상관관계를 가진다. 넷째, 선의적 부러움은 내적 조절의 완전 매개효과를 통해 신체활동량에 정적인 영향을 미친다. 선의적 부러움이 높을수록 내적 동기가 높아져 신체활동량이 증가하는 것으로 나타났다.

주요어 : 선의적 부러움, 악의적 부러움, 운동 행동 조절, 내적 조절, 신체활동량

학 번 : 2018-21216

목 차

제 1 장 서론 ····· 1

제 1 절 연구의 필요성 ····· 1

제 2 절 연구 목적 ····· 5

제 3 절 연구 문제 ····· 6

제 4 절 용어의 정의 ····· 7

제 2 장 이론적 배경 ····· 9

제 1 절 부러움(Envy) ····· 9

1. 부러움의 개념과 정의 ····· 9

2. 부러움의 유형 ····· 11

3. 청소년기 부러움의 특징 ····· 15

제 2 절 운동 행동 조절 ····· 17

1. 자기결정성 이론 ····· 17

2. 자기결정성에 따른 운동 행동 조절 ····· 22

제 3 절 신체활동량 ····· 24

1. 신체활동의 개념 ····· 24

2. 청소년기 신체활동의 중요성 ····· 24

제 3 장 연구 방법 ····· 26

제 1 절 연구대상 ····· 26

제 2 절 조사도구 ····· 27

제 3 절 연구절차 ····· 33

제 4 절 자료분석 ····· 34

제 4 장 연구결과 ····· 35
제 1 절 각 변인의 기술통계량 ····· 35
제 2 절 상관관계분석 ····· 36
제 3 절 선의적·악의적 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량 간의 영향관계 ····· 38
제 4 절 구조방정식모형을 적용한 매개효과 분석 ··· 45

제 5 장 논의 ····· 48

제 6 장 결론 및 제언 ····· 51
제 1 절 결론 ····· 51
제 2 절 논의 ····· 52

참고문헌 ····· 55
부록 ····· 66
Abstract ····· 71

표 목 차

표 1. 성별에 따른 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량 · 26
표 2. 신체활동량 산출 공식 ····· 32
표 3. 국제신체활동설문지 예시 카드 ····· 32
표 4. 각 변인의 기초 통계량 ····· 35
표 5. 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석 결과표 · 37
표 6. 선의적·악의적 부러움이 무동기에 미치는 영향 ····· 38
표 7. 선의적·악의적 부러움이 외재적 조절에 미치는 영향 ·· 39
표 8. 선의적·악의적 부러움이 부과된 조절에 미치는 영향 ·· 40
표 9. 선의적·악의적 부러움이 확인된 조절에 미치는 영향 ·· 40
표 10. 선의적·악의적 부러움이 내적 조절에 미치는 영향 ···· 41
표 11. 선의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절의 차이 ··· 42
표 12. 악의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절의 차이 ··· 43
표 13. 운동 행동 조절이 신체활동량에 미치는 영향 ····· 44
표 14. 1차 연구모형 적합도 ····· 46
표 15. 2차 연구모형 적합도 ····· 47
표 16. 연구모형의 직접, 간접, 총효과 ····· 47

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 ····· 6
그림 2. 자기결정성 연속선 ····· 22
그림 3. 선의적 부러움 척도 확인적 요인분석 ····· 28
그림 4. 악의적 부러움 척도 확인적 요인분석 ····· 29
그림 5. 운동 행동 조절 척도 확인적 요인분석 ····· 31
그림 6. 1차 연구모형 요인관계 구조 ····· 45
그림 7. 2차 연구모형 요인관계 구조 ····· 46

제 1 장 서론

제 1 절 연구의 필요성

‘세 살 버릇, 여든 간다’라는 속담처럼 어릴 적 몸에 밴 버릇이나 습관은 쉽게 고쳐지기 힘들고, 특히 청소년 시기는 건강위험행동들이 쉽게 습득되고 한 번 습득된 생활습관을 바꾸기 쉽지 않기 때문에 청소년 시기에 올바른 생활습관을 가지고 건강증진행위를 실행하는 것이 중요하다(나봉순 et al., 2010). 중·고강도 신체활동(MVPA: Moderate-to vigorous physical activity)은 청소년기의 학생들의 근력, 심폐능력, 심장혈관 및 근골격계 등 신체의 건강뿐만 아니라 우울증 감소와 같은 심리적 안녕과 증진에 기여할 뿐만 아니라(WHO, 2010), 전인적 발달(하충곤 & 이강헌, 2002)과 학교생활적응에도 큰 도움을 준다(김순영 & 곽재원, 2014, 유광욱 & 원유병, 2009; 정천택, 2001; Anderson-Butcher et al., 2003). 하지만 2018년 발표된 청소년건강행태조사에 따르면 주에 3일 이상의 격렬한 신체활동의 실천율이 중학교 1학년 47.3%에서 고등학교 3학년 29.5%로 학년이 높아질수록 감소하는 추세인 것으로 나타났다(교육부 et al., 2018).

한편, 미국 청소년 중 일부는 자신의 체격을 보기 좋게 만들기 위해 성장 호르몬이나 근육 강화제 등을 복용하거나(Hildebrandt et al., 2011; Lorang et al., 2011; Field et al., 2005), 자신의 왜소함을 숨기기 위해 옷을 크게 입는 현상이 나타나 사회적으로 큰 이슈가 되었고(Hart et al., 1989; Hendry & Gillies, 1978), 자신의 몸이 크게 보이거나 마르게 보이기 위해 과도한 식단 조절로 인해 식이장애를 겪는 사례도 존재한다.(Nagata et al., 2019; Malachowski & Myers, 2013; Thompson & Smolak, 2001). 한국의 청소년도 타인과 자신의 신체를 비교하며 식이장애(김준기, 2002; 이선영 et al., 2001), 학교생활부적응(주석진 & 조성심,

2013), 스트레스나 우울(이미현 & 김정규, 2012) 등의 부정적인 영향을 겪는 것으로 나타났다. 이러한 현상은 외형적인 모습뿐만 아니라 신체적인 능력 차이가 보이는 상황에서도 발생하는데, 체육수업에서 다른 학생의 우수한 수행력을 보고 내가 능가할 수 없는 것에 대해 우울함을 느끼거나, 부러움을 유발하는 타인을 미워하는 일도 있다. 부러움은 타인의 장점에 대한 정서이며 체육수업시간에 자기보다 잘하는 학생에 대한 화와 짜증을 동반한 부정적인 정서 반응을 보이기도 하며(한상모, 유생열, 2016). 체육수업에 대한 스트레스로도 이어질 수 있다(전현수 & 문민권, 2014).

이처럼 청소년이 타인과 자신을 비교하며 평가하는 이유는 상향 사회비교(Social comparison) 경향성 때문이다. 사회비교란 자신의 능력이나 의견, 행동 등을 타인의 것과 비교하고 이를 기반으로 스스로 자신에 대해 평가하는 것을 의미하며(Festinger, 1950, 1954), 상향 사회비교는 자기향상의 욕구를 충족시키는 사회비교로 자신보다 나은 사람이 대상이 된다(백근찬, 2016; 홍윤정, 2015). 사람들은 상향 사회비교를 통해 자신보다 신체적으로 더 매력적이거나 운동능력이 뛰어난 이들을 보며 매료되는 정서를 경험하는데(Cash & Smolack, 2011), 이와 같은 정서는 모두 자신보다 신체적으로 우월하다고 생각되는 사람을 보며 비교하기 때문에 발생하게 되며(Malachowski & Myers, 2013; Lorang et al., 2011, Dijkstra et al., 2008; Pepitone, 1972), 특히 청소년이 상향 사회비교로 인한 정서를 더 크게 느낀다(Cash & Smolack, 2011). 유독 청소년이 상향 사회비교에 민감한 이유는 청소년기가 자의식의 발달과 정체감 형성을 위해 애쓰는 시기이며, 다른 어떤 시기보다 갈등과 긴장에 민감하고 이를 강하게 경험하는 과도기상에 있으며(성민경, 2007), 생애 어느 시기보다 또래 집단을 중요시하며 또래의 평가에 예민하기 때문이다(박영남, 1993).

상향 사회비교를 통해 유발될 수 있는 많은 정서 중 하나가 바로 부러움(envy)이다. 부러움은 내가 부러워할 만한, 나보다 좋은 처지에 있고 비교하며 부러워할 수 있는 대상을 필요로 한다(van de Ven, 2016). 우

리나라 속담에 '사촌이 땅을 사면 배가 아프다'는 말이나 "부러움은 타인의 행운으로 인해 생기는 고통스러운 감정"이라고 하였듯이(Aristotle, 350 BC), 부러움은 동서양을 막론하고, 전 세계에서 발견되는 흔한 정서 중 하나다(Foster, 1972).

부러움은 다른 사람들이 소유하고 우리가 탐내는 자질이나 소유물을 빼앗으려는 욕구와 관련된 해로운 감정이라고 여겨져 왔다(Belk, 2011). 또한, 부러움을 '타인의 우수한 자질, 성취 또는 소유물에 대해 자신이 소유하기를 원하거나 타인이 부족해지기를 바랄 때 생겨나는 강한 감정'이라고 정의하기도 했으며(Parrott & Smith, 1993), 개인적으로 원하는 결과를 타인이 얻은 것에 대한 상대적 박탈감에서 오는 정서라고도 한다(Dogan & Vecchio, 2001; Vecchio, 1997). 부러움은 흔히 질투(Jealousy)로 일컬어지기도 하지만 두 개념 간에는 분명한 차이가 존재한다. 부러움은 다른 사람이 나보다 더 잘 살 때나 잘 될 때 발생하는 반면, 질투는 타인에게 중요한 것을 잃게 되는 상황을 두려워할 때 나타난다(van de Ven, 2016).

부러움은 자신과 비슷하다고 생각했던 사람에 대해 더 강하게 부러움을 느끼며(Salovey & Rodin, 1984), 사람들은 자기 시야의 중요한 영역에서 자신을 더 많이 비교하며(Festinger, 1954), 사회비교의 빈도 또한 부러움을 느끼는 빈도와 관련이 있다(Lange & Crusius, 2015; Smith et al., 1999; White et al., 2006). 그뿐만 아니라 부러움의 비교 성질은 상황이 어떻게 될 수 있었는가에 대한 비교인 반사실적 사고와의 관계에서 보인다. 누군가 다른 사람이 더 잘 되었을 때 "나였을 수도 있었다"고 생각할수록 그들은 더 부러움을 가지게 된다(van de Ven & Zeelenberg, 2015). 이와 같은 특성 때문에 한 공간에서 많은 시간을 함께 생활하는 중·고등학생에게서 부러움이 발생할 가능성이 높다.

최근에는 부러움의 주류 연구결과인 부러움은 해롭기만 하다는 결과를 비판하며 부러움의 유형에 따른 차별적 효과에 주목해야 한다는 주장이 대두되었다(Smith & Kim, 2007). 자신과 부러움의 대상 간의 차이를 줄이고자 하는 부러움은 자신의 상황을 개선하여 그 차이를 줄이려는 긍

정적 효과도 있기 때문에(Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2011), 부러움의 효과를 악의적 부러움(malicious envy)과 선의적 부러움(benign envy)의 두 가지 유형으로 구분해야 한다는 것이다(Cohen-Charash & Larson, 2017; Van de Ven et al., 2012).

두 가지 유형의 부러움은 자신과 우월자와의 차이를 평준화하는데 목적이 있다. 그러나 악의적 부러움의 경험은 우월한 것을 끌어내리는 것을 목표로 하는 행동으로 이어지지만, 선의적 부러움의 경험은 스스로 우월한 지위로 올라감을 목표로 한다. 선의적 부러움은 상향적 성향을 지니며 비교대상과 근접해지기를 원하며 악의적 부러움이 비교대상을 바라볼 때보다 더 많은 찬사를 보낸다. 이를 통해 자신의 입지를 더 향상시키기를 원한다. 즉, 선의적 부러움은 사람들에게 큰 동기부여가 되며, 그들이 스스로 더 많은 것을 얻도록 고무시키는 역할을 한다(Van de Ven et al., 2009).

부러움과 같은 정서는 운동 행동 조절을 예측하는 변인으로 작용하기도 한다. 부러움은 타인의 능력에 대한 경외(Admiration)로 경험할 수 있으며, 이러한 경외심은 자기 발달을 위한 동기와 의도를 증가시킬 수 있다(Algoe & Haidt, 2009; Lockwood & Kunda, 1997). 또한, 신체 이미지와 관련된 수치심(shame), 죄책감(guilt), 자신감(pride)과 같은 정서는 운동 행동 조절과 상관관계를 가지며, 운동 참여(Exercise Behavior)에도 영향을 미친다(Castonguay et al., 2015). 사회적 체형불안(Social Physique Anxiety; Sicilia et al., 2014; 김성훈 et al., 2013), 심상(Imagery; Duncan et al., 2012), 신체와 관련된 자기의식(Body-related Self-conscious; Castonguay et al., 2015), 마음챙김(Mindfulness; Ruffault et al., 2016), 번영감(Flourishing; Kazak Çetinkalp, & Lochbaum, 2018) 등 정서가 자기결정성에 따른 운동 행동 조절에 미치는 영향에 관련된 연구도 지속적으로 보고되고 있다.

운동 행동 조절은 개인의 운동 참가에 대한 동기를 설명하는데 효과적인 방법으로 알려진 자기결정성 이론(Self-Determination Theory; Deci & Ryan, 1985, 2002)에서 나온 개념으로 자기결정성 정도에 따라

나타나는 운동 행동 조절의 동기 유형을 내적동기, 외적동기(외재적 조절, 부과된 조절, 확인된 조절), 무동기로 구분하고 있다(장보경 & 김승재, 2019; Deci & Ryan, 2002). 자기결정성에 따른 동기 유형에 따라 운동 참여에 미치는 영향이 달라지는데, 내적동기가 높을수록 운동에 더 많이 참여하는 경향을 보여준다(Fenton et al., 2016; Craike et al., 2014). 즉, 자기결정성에 따른 운동 행동 조절은 자신의 운동 행동(신체활동, 스포츠활동)을 결정하는 핵심적인 동기라고 정의할 수 있다(형구암 등, 2006; 이나리, 2004). 이처럼 자기결정성 이론은 신체와 관련된 정서(body-related emotions), 운동 동기 그리고 건강 운동 참여 간의 관계를 잘 설명하고 있다(Cox et al., 2013; Brunet & Sabiston, 2009).

신체와 관련된 부러움은 운동 동기(Exercise Motivation)와 운동 참가(Exercise Behavior)에 정적인 상관관계를 가진다는 선행연구는 있지만(Pila et al., 2014), 선의적 부러움과 악의적 부러움으로 구분하여 진행된 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 청소년들의 부러움을 선의적 부러움과 악의적 부러움으로 구분하여 탐색하고, 부러움의 유형에 따라 운동 행동 조절과 신체활동량에 미치는 영향에 대한 차이를 확인하고자 한다. 이를 통해 부러움이 막연히 부정적인 감정이 아닌 누구나 가질 수 있는 흔한 감정이며 신체활동 증진에 도움을 줄 수 있는 요인임을 검증하고자 한다.

제 2 절 연구목적

본 연구에서는 청소년의 선의적·악의적 부러움과 운동 행동 조절 및 신체활동량의 관계를 탐색하고자 하였다. 따라서 본 연구의 목적은 부러움이 청소년의 운동 행동 조절 그리고 신체활동량에 미치는 영향을 살펴보고, 부러움과 자기결정성 이론에 따른 운동 행동 조절 및 신체활동량 간의 구조 관계를 검증하는 데 있다.

제 3 절 연구문제

본 연구에서는 위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 구체적인 연구 문제를 설정하고 이를 규명하고자 한다.

1. 청소년의 인구통계학적 특성(연령, 성별 등)에 따라 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량에 차이가 있는가?
2. 청소년의 부러움은 운동 행동 조절에 어떠한 영향을 미치는가?
3. 청소년의 부러움과 운동 행동 조절, 신체활동량 간의 연구모형은 적합한가?

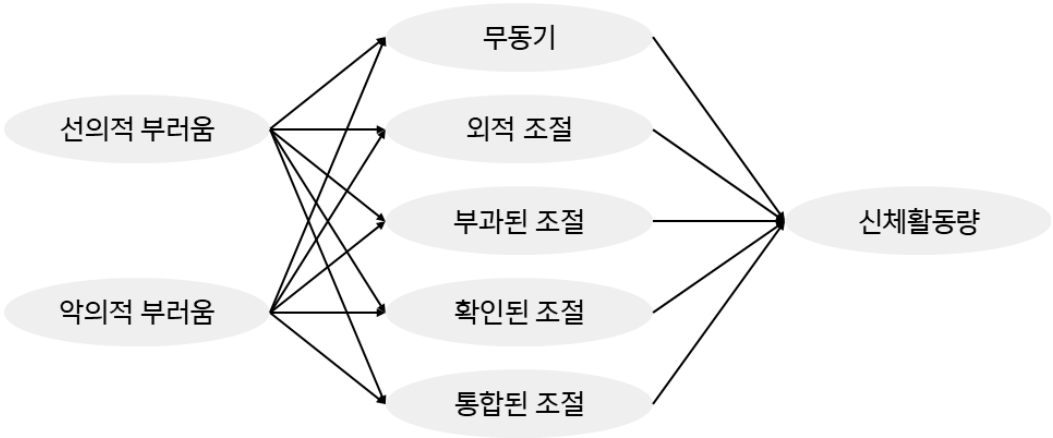

그림 1. 연구 모형

제 4 절 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 주요 용어의 정의는 다음과 같다.

1. 선의적 부러움(Benign Envy)

선의적 부러움은 '본인보다 신체적으로 뛰어나고 수행력이 좋은 타인을 보고 느끼는, 적개심 혹은 악의를 내포하지 않고 자신의 역량을 향상시키고자 하는 정서'를 의미한다.

2. 악의적 부러움(Malicious Envy)

악의적 부러움은 '본인보다 신체적으로 뛰어나고 수행력이 좋은 타인을 보고 느끼는, 적개심 혹은 악의를 내포한 정서'를 의미한다.

3. 운동 행동 조절(Behavior Regulation in Exercise)

운동 행동 조절은 '개인의 심리적 욕구와 자기결정성에 영향을 받는, 비교적 조절 가능한 운동 행동에 대한 동기'를 의미하며, 각 운동 행동 조절 변인은 다음과 같다.

1) 무동기는 운동에 대해 '아무런 의미나 목적성 없이 임하는 것'으로 정의한다.
2) 외적 조절은 '누군가가 하라고 하기 때문에 운동에 참여하는 것'으로 정의한다.
3) 부과된 조절은 '운동을 하지 않으면 불이익이 있을 것을 생각하여

운동에 참여하는 것'으로 정의한다.

4) 확인된 조절은 '과제 자체에 대한 기쁨이나 자기만족보다는 '어떤 목적을 달성하기 위해 운동을 행하는 것'으로 정의한다.

5) 내적 조절은 '만족이나 즐거움, 재미 등을 얻기 위해 운동을 행하는 것'으로 정의한다.

4. 신체활동량

골격과 근육을 이용하여 신체적 움직임의 총량으로 정의되며(Centers for Disease Control and Prevention, 2002), 본 연구에서는 '걷기나 운동, 스포츠를 포함하여, 본인이 인지하고 있는 지난 7일간의 모든 신체적 움직임'으로 정의한다.

1) 고강도 신체활동(vigorous physical activity)

에너지 소비량이 안정시의 6배 이상 증가하는 신체활동으로 본 연구에서는 '격렬한 신체 활동으로 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동'으로 정의함.

2) 중강도 신체활동(moderate physical activity)

에너지 소비량이 안정시의 3-6배로 증가하는 신체활동으로 본 연구에서는 '중간 정도 강도의 신체활동으로 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동'으로 정의함.

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 부러움(Envy)

1. 부러움의 개념과 정의

부러움은 '부럽다'의 활용형으로(네이버 국어사전), "남의 좋은 일이나 물건을 보고 자기도 그런 일을 이루거나 그런 물건을 가졌으면 하고 바라는 마음이 있다."(우리말샘, 2017)로 정의한다.

많은 학자가 부러움에 대해 다양한 정의를 내놓고 있지만, 고전적인 관점에서의 부러움은 주로 호의적이지 않은 대상에 대한 사회비교(social comparison)에서 야기된 부정적 정서로 인식되어왔다. Smith와 Kim(2007)은 부러움을 자신이 가지고 싶어 하는 어떠한 것을 소유한 사람과의 비교로 인해 발생하는 적대감, 열등감, 억울함 등이 혼재된 불편하고 고통스러운 감정으로 정의하고 있으며, 이와 유사하게 다른 연구들에서 부러움은 타인이 지닌 성과나 우월한 능력, 소유물을 자신이 갖고 싶어 하거나, 부러움의 대상이 소유하고 있는 것을 잃어버리기를 소망하는 정서라 설명되기도 한다(Parrott & Smith, 1993). 지금까지 대부분의 연구는 부러움을 불편하고 불쾌한 감정을 넘어 부러움을 유발하는 대상에 대한 적대적이고 부정적인 정서로 간주하고 있으며, 나아가 폭력적인 행동까지도 유발할 수 있는 정서라고 설명하고 있다(Smith & Kim, 2007). 초기 부러움 연구들에 따르면 부러움은 주요 정서적 요소인 열등감(inferiority)과 악의(ill will)로 구성된 것이 특징이다(Campos et al., 1983; Foster, 1972; Montaldi, 1998; Parrott, 1991; Parrott & Smith, 1993; Salovey, 1991; Silver & Sabini, 1978; Smith, 1991). 따라서 부러움은 부러워하는 개인의 신체 및 정신적 건강에 부정적 영향을 미치고(Smith et al., 1999; 2008), 부러움의 대상에게 위해(危害)를 가하고자 하

는 욕구가 생기게 하며, 대상의 성공을 방해하거나 대상의 요청에 응하지 않는 부정적 행동을 유발하는 정서로 여겨졌다(Gino & Pierce, 2010). 이러한 점들을 반영하여 부러움의 척도 역시 열등감과 악의를 부러움의 기본 구성요소로 하여, 열등감과 악의의 강도와 빈도를 주요 측정 개념으로 하는 DES(dispositional envy scale)가 개발되었다(Smith et al., 2008).

부러움은 사회적 비교로 경험할 수 있는 대표적인 감정으로서, 개인의 태도나 행동에 강력한 영향을 가지고 있는 감정이다. 대부분의 사람들이 부러움을 경험하지만, 자신이 부러움을 느낀 것 혹은 부러움이 자신의 행동에 영향을 주었다는 것에 대해 인정하지 않는 경향이 있다(Cohen-Charash, 2009). 또한 부러움은 불쾌한 감정이고 부끄럽다고 느끼며, 시기의 대상이 되는 것이 두려워 자신의 재산이나 성공하는 것을 적극적을 숨기기도 한다(van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2010; Vecchio, 2005).

부러움은 질투심(jealousy)과 종종 혼용되어 사용되어 왔다. 부러움과 질투심이 언어적으로 구분이 모호하고, 그 두 감정이 공동으로 발현되는 빈도가 잦았기 때문이다(Parrott & Smith, 1993). 하지만 부러움과 질투심은 구분 가능한 감정이다. 부러움은 다른 사람이 내가 부족한걸 가지고 있을 때 발생하며, 자신에게 중요한 항목에 있어 열등한 점을 비교하는 감정으로 나와 비교하는 상대방, 즉 두 사람이 관계되어있다(Cohen-Charash, 2009; Parrott & Smith, 1993; Vecchio, 2005). 하지만 질투심은 이미 가지고 있는 관계를 잃게 되는 것에 대해 위협을 느끼고 거부당하는 것에 대해 두려워하는 감정으로 나와 라이벌 그리고 제 3자, 즉 3명이 관계된 감정이라는 점에서 차이가 있다(Dogan & Vecchio, 2001; Parrott & Smith, 1993). 부러움과 질투심의 가장 큰 차이점은 감정이 발생하는 상황에 있다. Parrot(1993)에 따르면, 사회적 비교 상황에서 사람들은 부러움을 느끼는 반면 질투심은 사회적 비교와 관련이 없는 것으로 나타났다. 또한 부러움은 사회적 감정으로 열등감, 갈망(longing), 분노, 반감(disapproval), 개선하고자 하는 동기(motivation to improve)과

높은 관련을 보이는 것으로 나타났다(Parrott & Smith, 1993). 따라서 질투는 부러움과 명백히 구분되는 감정이며, 사회적 비교에 따른 감정을 설명하는데 있어서 부러움이 더 적합하다.

기존의 많은 연구들은 부러움과 타인에 대한 적대적 반응 그에 따른 부정적인 결과에 초점을 맞춰왔다. 실증 연구들은 부러움을 경험하는 것이 정보 공유에 대한 개인의 개방적인 태도를 감소시키고(Dunn & Schweitzer, 2004), 타인을 해치려는 강력한 의도를 상승시키는 결과와 관련이 있다는 것을 발견하였다(Cohen-Charash & Mueller, 2007).

부러움이 가져오는 부정적인 결과에 대한 실증연구들이 증가하고 있음에도 불구하고, 부러움에 관한 최근 연구들은 부러움이 시기받는 사람(envied person)에 대한 찬양이나 개인의 학습 의지를 상승시키기도 하고 (Cohen-Charash, 2009; van de Ven et al., 2009), 개인의 업무 동기를 상승시키기도 한다는 것을 발견하였다(Cohen-Charash, 2009).

2. 부러움의 유형

위와 같이 상반되는 연구결과를 기반으로 하여, 학자들은 부러움을 두 가지 형태, 선의적 부러움(benign envy)과 악의적 부러움(malicious envy)으로 구분할 수 있으며, 두 가지 형태의 부러움이 각기 다른 행동 패턴을 보인다고 주장한다(Crusius & Lange, 2014; Tai et al., 2012; van de Ven et al., 2009).

악의적 부러움과 선의적 부러움의 공통점은 둘 다 개인이 타인의 성공에 대해 고통(Pain)을 경험한다는 점이다(Tai et al., 2012). 여기서 말하는 고통은 물리적인 것일 수도 있고, 사회적인 것일 수도 있다(Macdonald, 2009). 고통을 피하고 즐거움을 추구하는 것이 인간의 본능이기 때문에(Higgins, 1997), 부러움은 고통 회피적인 감정이며, 인지적 긴장감의 원천으로 특정 행동의 촉매제가 될 수 있다(Vecchino, 1995). 따라서 사람들은 고통스러운 감정을 피하기 위해서 불쾌함을 줄일 수 있는 다양한 전략을 사용하도록 동기부여 된다(Tai et al., 2012).

부러움으로 인한 고통을 줄이기 위해서, 개인은 두 가지 전략을 사용

할 수 있다. 첫째, 시기 받는 사람(envied person)을 자신과 동등한 위치로 끌어내리는 전략(Pulling down)이다 (Crusius & Lange, 2014; van de Ven et al., 2009). 이는 일반적으로 악의적 부러움의 행동전략으로 알려져 있으며, 기존 부러움 연구들이 집중하였던 행동 전략이다. 구성원이 부러움을 느끼는 상황이 위협적으로 느껴지면 시기 받는 사람(envied person)에게 적대적인 행동을 보인다(Cohen-Charash & Mueller, 2007).

둘째, 시기 받는 사람(envied person)과 동등한 혹은 그 이상의 위치로 자신을 끌어올리는 전략(moving up)이다(Crusius & Lange, 2014; van de Ven et al., 2009). 일반적으로 선의적 부러움을 경험하게 되면, 이와 같은 자기 상향 동기가 발생한다. 선의적 부러움은 시기 받는 사람(envied person)을 찬양하고 호감을 가지며, 성취동기를 가지고 있음이 밝혀졌으며, 실증적으로도 악의적 부러움과 구분되는 개념인 것으로 나타났다(Lange & Crusius, 2014). 구성원이 부러움을 느끼는 상황을 도전적으로 받아들일 때, 자신의 수준을 시기의 대상에 맞게 상승시키려고 한다(van de Ven et al., 2009). 따라서 부러움의 행동적 결과는 위협과 도전이라는 두 가지 경향성에 공동으로 작용하여 부러움의 고통을 줄이는 방향으로 나타날 수 있다(Tai et al., 2012). 하지만 이러한 접근법은 왜 각 종류의 부러움이 다른 행동 경향을 가져오는지에 대한 심리적 프로세스에 대한 설명을 제공하지 못한다는 점에서 한계가 있으며(Tai et al., 2012), 각 종류의 부러움을 자극하는 조건에 대한 연구가 필요하다.

개인적 특성이나 대인 간 관계뿐만 아니라 상향비교의 결과를 어떻게 보느냐에 따라서 부러움이 무해한 부러움 혹은 악의적 부러움으로 발전될 수 있음을 여러 연구에서 확인되었다. Van de Ven, Zeelenberg와 Pieters(2012)는 부러움 대상의 좋은 평가가 마땅한 것으로 여겨지면 무해한 부러움이 나타나지만 부러움 대상의 좋은 평가가 마땅하지 않고 타당하지 않다고 여겨질수록 악의적 부러움이 나타나는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 상향비교 대상이 얻은 혜택의 타당성 여부가 부러움에 중요한 요인임을 보여준다. 이는 부러움 대상의 좋은 결과가 오만적인 자랑스러움(hubristic pride)으로 비춰질수록 악의적 부러움에 영향을 미쳤

고 진정성 있는 자랑스러움(authentic pride)으로 비춰질수록 무해한 부러움에 영향을 미치는 결과와도 일관된다(Lange & Crusius, 2015). 이때 오만적인 자랑스러움은 자신의 성공을 자신이 잘나고 완벽해서 나타난 결과로 보는 나르시시즘적인 자랑스러움을 말하며 진정성 있는 자랑스러움은 자신의 노력으로 이뤄낸 성공으로 보는 자기효능감 측면의 자랑스러움을 말한다(Tracy & Robins, 2007). 또한 김준엽과 박영석(2018)은 부러움 대상에 대해 불공정하다고 지각하거나 개인의 자존감 수준이 낮을 때 악의적 부러움에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이처럼 자기효능감과 같은 개인적 수준이 부러움에 영향을 미칠 수 있지만 부러움의 대상과의 관계, 그리고 상향비교의 결과가 이해할만한 것인지에 따라서도 부러움에 영향을 미칠 수 있다는 연구결과는 구성원 개인이 상향비교를 어떻게 평가하느냐에 따라 선의적 부러움 혹은 악의적 부러움에 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다.

초기 부러움 관련 연구는 주로 부러움의 부정적 반응(적대감, 열등감, 분노 등)에 중점을 두었지만(Smith & Kim, 2007), 최근 연구들은 부러움의 긍정적 역할로의 가능성을 제시하고 있다. 부러움의 긍정적 영향을 지지하는 연구들에 따르면 부러움이 원하는 것(물건, 능력 등)을 목표로 하는 행동을 이끌어냄으로써(Crusius & Mussweiler, 2012) 개인의 노력을 증진할 수 있음을 보여준다(Schaubroeck & Lam, 2004; Van de Ven et al., 2011). 즉, 부러움은 항상 부정적인 영향을 미치는 것이 아니라, 높은 수준의 노력을 발휘하도록 이끄는 동기 요인으로 작용하는 긍정적인 영향도 함께 미칠 수 있다(Epstein, 2003).

이러한 사실은 우리가 사용하는 언어에서도 나타나는데 거의 모든 문화권에서 부러움과 직접적 혹은 유사한 표현이 존재하며(Schoeck, 1969), 다수의 문화권에서 부러움의 서로 다른 측면을 구분하는 단어가 존재하고 있다(Lange & Crusius, 2015). 예를 들어, 네덜란드어에는 benijden과 afgunst라는 단어가 있고, 독일어에서는 beneiden과 missgönnen(Crusius & Lange, 2014; Van de Ven et al., 2009)이라는 단어가 병행되어 사용된다. 전자는 자신의 능력을 상향·촉진하는 동기부여적 정서를 의미하는,

반면 후자는 시기·질투와 같이 적대적 정서를 의미한다. 또한, 러시아의 Black & White Envy도 어원론적 차이의 확실한 예시라 볼 수 있으며, 위와 같은 예를 통해서 우리는 부러움의 두 가지 형태가 여러 문화권에서 이미 언어적으로 표현되는 것을 알 수 있다.

부러움을 기능적 관점에서 두 가지 유형으로 구분하면, 하나는 부러움의 대상과의 비교를 통해 자신의 현재 상태보다 우월한 기준 혹은 목표에 도달하고자 하는 경로로 이를 선의적 부러움(benign envy)라고 한다. 이 경우 부러움을 가진 사람은 부러움의 대상으로부터 흔쾌히 배우려 하게 되고(Cohen-Charash, 2009; Van de Ven et al., 2009), 그 사람을 존경하게 되거나(Bedeian, 1995), 대상처럼 되기 위해 자신을 발전시키려고 노력하게 된다(Van de Ven et al., 2011). 이와는 구분되는 부러움의 또 하나의 유형은 기존의 연구에서 주로 초점을 두어왔던 악의적 부러움(malicious envy)으로, 부러움의 대상을 헐뜯거나, 대상이 지닌 장점을 폄하하는 방식을 말한다(Van de Ven et al., 2009).

위에서 제시한 두 가지 유형의 부러움에 따라 사람들이 부러움을 경험하였을 때 나타나는 행동에서 역시 차이를 보인다. 사회비교이론에 따르면, 사람들은 비교 대상과 자신의 현재 상태 간의 차이가 발생하면 이를 감소시키려는 동기를 가지게 된다(Alicke & Zell, 2008; Festinger, 1954). 선의적 부러움은 비교의 대상과 자신의 차이를 해결하고자 자신의 위치를 극복하고 그 대상이 경험하고 달성한 성취를 자신 또한 달성하고자 노력하는 정서이고, 이와 반대로 악의적 부러움은 자신보다 우월한 부러움의 대상을 자기관에 대한 위협으로 받아들여 이 대상을 자신과 동등한 수준으로 끌어내림으로써 대상과의 차이를 줄이고자 하는 정서라 할 수 있다(Van de Ven et al., 2009). 유사한 관점에서 선의적 부러움은 부러움의 대상에 대한 연합·결합의 정서이고, 악의적 부러움은 회피·분리의 정서로 설명할 수 있다(차운아, 2009). 선의적 부러움은 부러움의 대상과 친밀하게 지내며 좋은 관계를 유지하고자 하는 접근 및 연합의 정서임에 반해, 악의적 부러움은 상향적 사회비교 대상과 거리를 두고자 하는 회피의 정서이기 때문에 부러움의 대상과 적대적이다. 두 가지 부

러움은 서로 전혀 다른 결과를 초래할 수 있는데, 선의적 부러움을 느끼는 사람은 자신보다 우월한 동료와 좋은 관계를 형성하며 가깝게 지내고자 노력함으로써 서로에게 긍정적인 영향을 줄 수 있지만, 적대적 감정인 악의적 부러움을 느끼는 이는 동료에게 적대심을 가지며 조직 내의 관계를 해치는 등 부정적인 영향을 줄 수 있다.

3. 청소년기 부러움의 특징

청소년기는 정체 확립과 정체 혼미 간에서 갈등하는 질풍노도의 시기이며, 성숙하고 이성적인 존재가 된 현재의 자신과는 대응되는 미성숙하고 무책임하며 비이성적이던 아동기의 자신과 사이의 연속성과 통일성을 유지하고자 하는 시기이다(최예솔, 2014). 이 시기에는 신체적 변화와 충동적인 정서적 변화뿐만 아니라 인지적 변화를 겪게 되며, 이에 적응하려는 욕구 또한 있다(권이종, 김용구, 2011). 신체적 및 인지적으로 급격히 변화하는 불안정한 시기적 특성상 타인의 시선을 유달리 의식하고 또래와 비교하게 되는 사회비교(social comparison) 경향성이 높아져 부정적 정서를 많이 경험하기도 한다(Gibbons & Bunnk, 1999).

스포츠를 교육내용으로 하고 있는 체육수업은 매 시간 학생들이 다양한 정서와 정서강도를 경험한다(김동환, 이병준, 2010; 오중근, 2017; 전용진, 손천택, 2006). 이런 측면에서 체육 수업은 본질적으로 정서경험의 공간이고, 정서조절과 정서표현과 같은 정서현상을 학습하는 공간이다(이규일, 2014; 이병준, 2013).

부러움은 내가 소유하지 못한 물질적인 부분이나 하지 못했던 경험을 한 타인에게 느끼는 정서이고, 사회적 비교에서 비롯된다. 학생들은 6~7교시까지 대부분의 수업을 함께하기 때문에 다른 연령 집단에 비해서 자신의 또래 집단과 같이 생활하는 시간이 많으며 부러움을 경험할 시간이 많다. 또한, 앞서 언급하였듯이 청소년기는 감수성이 풍부하고 정서적 변화에 민감한 시기이기 때문에 부러움을 느끼는 정도 또한 다른 연령 집단에 비해 더 크다고 할 수 있다.

청소년기에 경험하는 부러움을 집단따돌림(남순애, 2016), 관계적 공격

성(전향랑, 2016; 강다겸, 2013), 위축 및 우울(정현주, 2018) 등 사회적으로 부정적으로 인식되는 요인과 관련하여 진행된 연구는 많지만 운동 참여와 같이 긍정적으로 작용할 수 있는 변인과의 연구는 많지 않으며, 이마저도 부러움을 선의적 부러움과 악의적 부러움으로 구분하여 진행된 연구는 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 선의적 부러움과 악의적 부러움을 구분하여 청소년에게 어떠한 영향을 미치는지 연구하고자 한다.

제 2 절 운동 행동 조절
(Behavior Regulation in Exercise)

1. 자기결정성 이론(Self-Determination Theory)

자신의 삶을 스스로 통제하고 결정한다는 느낌은 자기 존중에 주요한 요소이다. deCharms(1968), Burger(1992)에 따르면, 사람들은 통제권에서 해방된 상황에서 객체가 되기보다는 자기 행동의 주체(origin)가 되기를 희망한다. Burger(1992)는 자기결정과 유사한 개념으로 소개한 통제 열망(desire for control)은 '사람들이 자신에서 발생하는 사건을 통제하고 있다고 생각하는 정도'로 정의된다. 이렇듯 내재적인 동기에 의해 자신의 행동이 나타나는 것은 역량감이나 자기결정감, 직면한 상황에 대한 통제감을 느끼도록 함을 의미한다(Pinder, 2014).

인간은 자신에 대해 주도권을 지니고 싶어 하고 자기결정성 이론(Self-Determination Theory: SDT)은 이러한 인간의 동기를 설명하는 이론이다. 자기결정성 이론은 내재적 혹은 외재적 동기에 대한 연구에서 발전한 인간 동기에 관련된 거시(macro) 이론으로, 기업·조직 뿐만 아니라 다양한 삶의 영역으로 확대되어 연구가 이루어지고 있다(Deci, Olafsen & Ryan, 2017). 이 이론에서 개인의 행동은 자율성이나 자기결정성 수준에 따라 조절되며, 그 조절 정도에 따라서 외적 동기와 내적 동기로 유형화할 수 있다고 설명한다. 인간의 모든 행동의 원인은 자기결정성이 높을수록 내재적인 동기가 유발되며 이것은 긍정적인 심리적·행동적 변인들과 관련이 있는 것으로 알려져 왔다.

Ryan, Connell 및 Deci(1985)는 외재적 동기의 개념이 획일적인 하나의 개념이 아니라는 점을 고려하여, 외재적 동기의 개념을 세분화시켰다. 다시 말해 동일한 외재적 동기도 개인이 경험하는 자율성 수준에 차이가 있다는 것이다. 자기결정성 이론은 상위이론(meta-theory)으로서, 행동주의, 인지주의 등 다양한 이론들의 견해 차이를 통합적으로 설명하고 있으며, 여러 개의 하위 이론으로 구성되어 있다(Deci & Ryan 2000). 자기결정성 이론에서는 인간을 능동적이며 성장 지향적인 유기체로 본다. 또

한 인간 행동은 장기적으로는 외적 동기보다는 내적 동기에 의해 유발되고 유지되며, 인간의 내적동기는 환경의 맥락에 따라 촉진되거나 저해될 수 있다고 설명하고 있다. 자기결정성 이론은 현재까지 여섯 개의 하위 이론으로 구성되어 있다(Deci, Olafsen & Ryan, 2017). 인지적 평가 이론(cognitive evaluation theory : CET), 유기체 통합 이론(organismic integration theory : OIT), 인과 지향 이론(causality orientation theory : COT), 기본 욕구 이론(basic needs theory : BPNT), 목표 내용 이론(goal content theory : GCT), 관계 동기 이론(relationship motivations theory : RMT)이 그것이다. 이러한 미니 이론들은 서로 유기적이고 기본 심리적 욕구의 개념과 관련된다는 공통점을 가지고 있으며, 광범위한 영역에서 다양한 형태의 인간 행동을 설명하는 것이 가능하게 한다(Ryan & Deci, 2000). 각각의 미니 이론을 간단히 살펴보면 다음과 같다.

인지적 평가 이론(CET)은 인간의 기본 욕구가 충족되면 특정한 보상이 없는 상황임에도 흥미를 느끼는 내적 동기(intrinsic motivation)가 높아진다고 보고, 내적 동기에 영향을 미치는 사회적 요인을 강조한다. 특히 자율성과 유능성을 촉진하는 요인들은 내적 동기를 증가시키는 반면, 물질적 보상과 같은 외적 요인들은 외부에 의해 통제를 받는다는 느낌을 개인에게 주어 내적 동기를 감소시킨다고 설명한다(Lepper & Greene, 1975).

한편 유기체 통합 이론은 동기를 하나의 연속선 상에서 자기결정성 혹은 내면화의 수준에 따라 서로 다른 유형의 하위 유형으로 분류한다. 자율성의 경험 정도에 따라 동기 유형을 세분화하는 점이 특징이며, 외적 요인에 의해 시작한 행동이 점차 내면화되어 자발적인 행동으로 바뀌는 과정을 나타낸다(Deci & Ryan, 2000; Gagne & Deci, 2005). 여기에서 내면화는 사람들이 행동에 대한 통제나 가치, 태도를 자신의 것이라고 받아들이는 것을 말하며, 내면화 정도가 강할수록 자율적 동기는 높아진다고 설명하고 있다(Gagne & Deci, 2005). 내면화 과정이 효과적으로 이루어지면 사람들은 규율을 중요하게 인식하고, 통합된 자기감에 동

화시켜 자신의 것으로 받아들이게 되지만 반대로 이 과정이 방해받으면 부분적으로만 내면화가 이루어지거나 통합되지 못한 동일시로 나타남으로써, 충분한 자기결정적 행위를 가로막는 요인이 된다(한소영, 2010). 유기체 통합이론에서는 내면화가 이루어진 정도에 따라 행동 조절의 자기결정성의 정도가 다르다고 주장한다.

세 번째 미니이론은 인과지향이론(COT)으로 환경에 적응하고 다양한 방식으로 행동을 조절하려는 사람들이 가진 경향성의 개인차를 설명하고 있다. 인과지향은 정보를 이해하고 해석하는 특성을 의미하며, 이것은 개인의 동기유발과 행동에 영향을 미친다(Deci & Ryan, 1985). 인과 지향은 세 가지로 구분되며, 이것이 개인의 행동을 유도한다(정승환, 장형심, 2015). 자율 지향(autonomy orientation)은 개인이 행동하는 이유는 자기 내면에 존재하며, 외적 환경을 정보적 기능으로 인식하고 조절하는 경향을 의미한다. 자율지향성을 갖는 사람들의 특징은 스스로의 선택에 의하여 특정한 행동을 한다. 둘째는 통제 지향(control orientation)이다. 이는 행동에 있어 타인의 통제와 지시를 따르는 경향을 말한다. 통제 지향성이 높은 사람은 어떠한 행동에 대하여 자발적으로 선택하는데 어려움이 있다. 셋째는 무동기지향(impersonal orientation)으로 행동과 이 행동으로 인한 결과 간에 아무런 관련이 없다고 판단하는 것이다. 특히 반복된 실패 경험은 무능력감으로 이어질 수 있는데, 이것이 무동기지향을 발달시키게 된다. 무동기지향이 높을 경우 내재적으로든 외재적으로든 동기유발이 되지 않는다.

네 번째 미니이론은 기본심리욕구이론(BPNT)으로 인간에게 중요한 세 가지 욕구로서 자율성과 유능성, 관계성을 제시하며 이러한 욕구가 충족되면 될수록 자기결정성이 증가하고 내재적 동기가 유발된다고 설명한다. 이 욕구들은 생존을 위해 발달한 기본적이고 심리적인 욕구로서 인간은 이와 같은 욕구를 충족시키고자 한다. 이 중에서도 자율성은 세 가지 기본심리욕구 중에서도 가장 핵심적인 것으로, 행동의 원인이 자신에게 있다고 지각하고, 행동의 주체이자 조절자로서 자신의 관심과 가치에 따라 행동함을 의미한다. 즉, 인간이 행동하는 데 있어 자기지시와 개

인적 승인을 경험하고자 하는 심리적 욕구라고 할 수 있다(Deci & Ryan, 1985). 일반적으로 사람은 행동이나 행위의 원인이 자기 자신에게 있다고 이해하기를 원한다. 그리고 자신의 목표를 스스로 세우고 행동하는 조절자라고 믿으며 자신의 삶에서 중요한 것과 가치있는 것을 스스로 결정하기를 희망한다(Ryan & Deci, 2000). 다시 말해 인간은 자신의 행동이 내재적인 기호와 흥미뿐만 아니라 필요나 욕망을 충족하기를 원하고, 스스로 목표를 세우고 무엇이 중요한지 선택하며 무엇이 가치있는지 결정했다고 지각할 때 자율성의 욕구가 충족되었다고 할 수 있다(정승황, 장형심, 2015).

다섯 번째 미니이론은 목표 내용 이론(goal content theory)로 비교적 최근에 제안된 이론이다. 이 이론의 관점에서는 삶의 목표에 관한 내용을 내적인 부분과 외적인 부분으로 구분하여 설명한다. 외재적 삶의 목표(권력, 사회적 인정, 경제적 부유함, 신체적 매력, 명성 등)는 내재적 삶의 목표(자기실현, 건강, 친밀한 대인관계, 생활의 활력 등)와 대비했을 때, 웰빙 수준을 낮추고 질병을 높일 가능성이 크다고 알려져 있다.

여섯 번째 미니이론은 관계 동기 이론(RMT)으로 관계는 관계성에 대한 욕구를 만족시키기 때문에 관계를 통한 상호작용의 일부는 대부분의 사람에게 바람직하고, 실제로 적응과 웰빙에 필수적인 역할을 한다고 본다. 그러나 최근 연구 결과에 따르면 양질의 관계는 관계성뿐만 아니라 자율성과 유능성의 욕구도 충족되는 것으로 나타났다. 실제로 좋은 관계는 상대방의 자율성과 유능성, 관계성의 욕구를 지원하는 것이다.

자기결정성 이론은 기본적으로 인간이 선천적으로 능동적이며 정장지향적이라는 유기체적 관점(organismic view)에 기반하고 있다. 또한, 인간에게는 기본적으로 세 가지 욕구가 있으며 이를 충족시켜 보다 효율적으로 기능하고 더 높은 안녕감을 느끼고자 한다고 주장한다(Deci & Ryan, 2002). 이 때 세 가지 욕구란, 사람들이 외부의 통제에서 벗어나 자신의 행동을 스스로 조절하고 결정하려는 자율성(autonomy) 욕구, 도전 및 숙달(mastery) 경험을 추구하거나 효능감을 느끼고자 하는 유능성(competence)의 욕구, 그리고 타인과의 관계에서 친밀도를 유지하고 활

발한 상호 작용을 추구하는 관계성(relatedness)의 욕구이다(Ryan & Deci, 2000).

이 중에서도 자율성은 자신이 행위의 주체라는 소신을 가지고 스스로 선택하고 결정하며 자유롭게 자신의 감정을 표출하는 개인적 욕구를 뜻한다(Deci & Ryan, 2002). 또한, 자기 목표를 세우고 자신이 가치가 있다고 생각하는 것을 선택할 수 있으며 자유롭게 자신의 행동을 조절하는 것을 뜻하기도 한다(Ryan & Deci, 2000). 즉, 자율성이란 행동의 원인이 자신에게 있다는 믿음이 있으며 외부의 압력이나 환경의 영향을 받지 않고, 자기가 필요로 하는 것에 흥미와 관심을 가지고 그 선택과 실행 또한 자유롭게 행하는 것이다. 사람들은 주체성을 가지고 스스로 결정하고 선택할 때, 그 행동에 대해 더욱 높은 집중력과 만족도를 발휘하고 이는 우수한 성취로 이어질 수 있다(신종호, 진성조, 김연제, 2010). 반면, 외부의 압력과 통제로 인해 행동에 제한을 받으면 불안감이 높아지고 의욕이 낮아지며 정서적 및 인지적으로 부정적 영향을 주게 된다(이명희, 김아영, 2008). 자율성이 높은 사람은 자아존중감 또한 높은 것으로 알려져 있다(황유선, 김민규, 김주환, 2009).

이러한 자율성은 통제성과 대비되는 개념으로, 자기결정성 이론에서는 자율성이 보장되어야 비로소 유능성이 발현될 수 있다고 생각하기 때문에 어떤 기본심리욕구보다 중요하고 핵심적인 요소로 여겨진다(Ryan, 1982). 자율성은 개인이 내적으로 지각한 원인의 소재에 따라 행동하는 것으로 스스로의 생각이 반영되어 조절할 수 있는 능력이다(Deci & Ryan, 2000; 김아영, 2010). 따라서 타인에 의해 요구받은 행동일지라도 개인이 의지를 가지고 자율적으로 행사할 수 있다(Ryan & Lynch, 1989).

2. 자기결정성에 따른 운동 행동 조절(Behavior Regulation)

자기결정성 이론의 핵심은 자율적 동기(autonomous motivation)와 통제적 동기(controlled motivation)의 구분이다. 자율적 동기란 특정 행동에 자발성과 의지, 선택의 느낌을 가지고 참여하는 것을 의미한다. 유기체통합이론의 관점에서 보면 연속선상의 양극단에는 무동기(amotivation)와 내적 동기가 있다. 무동기는 행동하고자 하는 의도가 결여된 상태이며, 이 상태의 사람은 전혀 행동하지 않거나 행동을 하더라도 어떠한 의도가 없다. 행동의 가치를 느끼지 못하고, 유능감도 느끼지 않는다(Ryan & Deci, 2000). 반면, 내적 동기는 과제 자체에서 오는 재미나 기쁨 등과 같이 내재된 속성으로 인해 나타나며 가장 자율적으로 동기화된 상태이다(장재윤, 최한별, 2007).

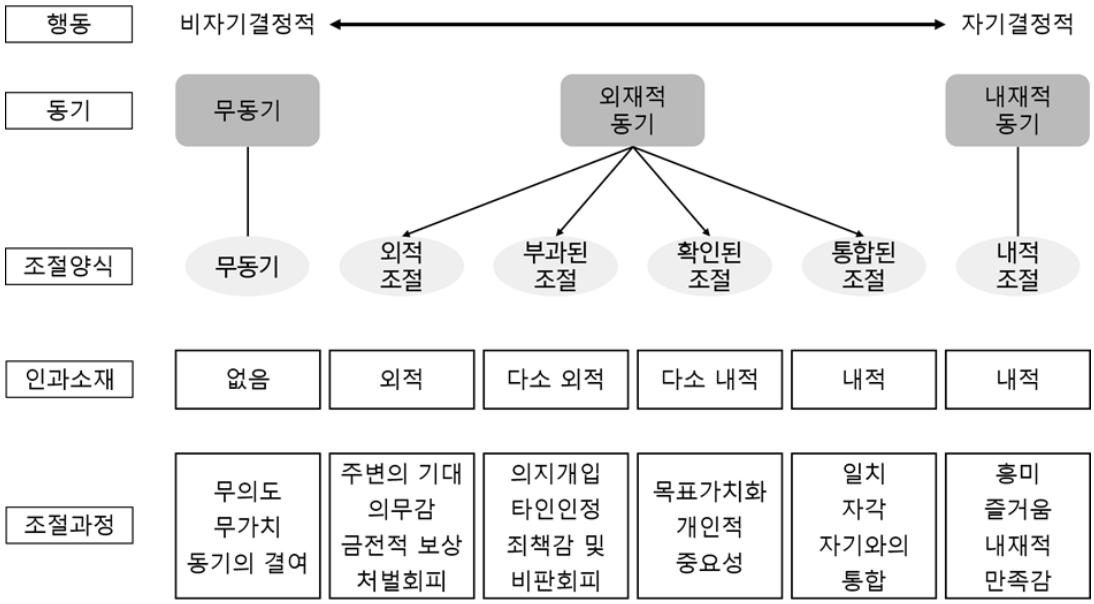

그림 2. 자기결정성 연속선(Ryan & Deci, 2000)

외적 동기는 행위의 내면화 정도에 따라 <그림 2>와 같이 네 가지 하위 동기로 구체화된다. 첫 번째 유형은 가장 자율성이 낮고 전혀 내면화되지 않은 외적 조절(external regulation)이다. 개인은 자신의 행동이 외부에 의해 규제될 때, 타인에 의해 통제된다고 인식한다. 외적 조절은

특정 행동에 대해서는 강력한 동기부여를 할 수 있지만, 장기적으로는 자율적 동기부여와 웰빙을 감소시키는 등 부정적 결과를 가져오는 것으로 알려져 있다. 두 번째 유형은 부과된 조절 혹은 내사된 조절(introjected regulation)이라고 불리는 조절 유형이다. 이 유형은 의무를 다하지 못했다는 죄책감이나 부끄러움을 없애거나 일을 제대로 못해서 느낄 수 있는 수치심을 피하기 위해서, 자기 가치감을 얻기 위해 행동하는 것을 의미한다(Van den Broeck et al., 2013).

세 번째 유형은 확인된 조절(identified regulation) 혹은 동일시된 조절로 불린다. 이것은 어떠한 행위가 중요하며 가치 있다고 여겨 행하는 경우이다. 다시 말해 행동의 중요성이나 가치를 개인적으로 지각하고 확인한 것을 의미한다. 이 유형은 행동의 이유나 근거를 자신의 것으로 받아들였기 때문에 자율적으로 스스로 규제된다고 느끼고, 행동과 활동을 선택하고 유지하는 데보다 융통성을 발휘할 수 있다(Deci, Olafsen, & Ryan, 2017). 부과된 조절에 비해 더 많은 자율적 의지와 풍부한 내면화를 경험하지만, 외적 동기에 속하는 이유는 여전히 동기 요인이 자신 내부보다는 외부에 있기 때문이다.

마지막으로, 통합된 조절(integrated regulation)은 외적 동기 중 가장 내면화가 많이 이루어진 유형이다. 이것은 완전한 자율적 의지로 행동하는 단계로, 자신과 일을 동일시하며 자신의 중요한 측면과 일을 하는 이유나 의미가 통합된 경우를 의미한다(Gagne & Deci, 2005).

제 3 절 신체활동량(Physical Activity)

1. 신체활동의 개념

초창기의 신체활동은 운동과 혼용하거나 계획적인 운동을 신체활동으로 표현하는 개념적 혼돈으로 사용하였으며(speck, 2002), 에너지 소비량을 측정하는 도구적인 측면에서 신체활동을 사용했다(Ouellet & Rush, 1992). WHO에서는 신체활동을 '골격근에 의해 에너지 소비되는 모든 신체적 움직임'이라고 정의하고 있다. 그러나 최근에는 신체활동이란 '개인이 능동적으로 행하는 특정한 신체움직임으로 개인이 자신의 신체 동작을 인지하여 목적 지향성을 갖고 자발적으로 몸을 움직이는 행위로서 이러한 신체움직임을 통해 에너지 소비가 이루어지는 것'(최정안, 최명애, 2004) 또는 에너지 소비가 발생하는 몸의 움직임에 관련된 일련의 과정과 같이 정의되고 있다. 예를 들어, 신체활동은 "레저활동 관련 직업군의 노동이나 의도적으로 하는 운동 이외에 직업을 통해서 하는 일, 집안일, 혹은 걷기와 같은 우연적인 활동도 포함한다"고 하였다.

인간이 평소에 움직이며 사용하는 에너지로 모든 신체활동 즉, 골격근의 작용으로 인한 모든 종류의 신체 움직임으로 운동뿐만 아니라 같은 양의 에너지를 사용하는 다른 유형의 신체활동들을 신체활동이라 한다(Haskell, 1994).

2. 청소년기의 신체활동의 중요성

국민건강영양조사 2011년 보고에 따르면 소아청소년(만 2~18세)의 비만유병률은 전체 9.7%, 여자 8.3%, 남자 11.0%이고, 연령에 따라 12~18세에서 전체 13.1%, 여자 11.3%, 남자 14.6%로 청소년기의 비만이 심각한 것으로 보고되었다. 이러한 신체활동의 부족으로 발생하는 청소년기의 비만은 대학생이 되는 성인기 이후 신체활동 참여가 지속적으로 줄어들어 청소년기 비만은 그대로 성인기의 비만으로 이어지는 문제점을 나

타낼 수 있다(국민체육진흥공단, 2009).

청소년기의 신체활동이 적으면 성인과 같이 고혈압, 심혈관계, 당뇨 질환 등의 발병에 영향을 주며, 전 생애에 걸쳐 건강에 영향력을 줄 수 있는 중요한 문제로 중요한 건강 변인이다. 특히, 아동 및 청소년기는 건강행태의 형성기이고 한 번 형성된 건강행태는 성인기에까지 이르러 평생 유지될 가능성이 크다.

청소년의 생활에 큰 비중을 차지하는 신체활동은 건강한 신체의 성장에 영향을 미치는 것뿐만 아니라 지적·정서적 성장발달에도 많은 영향을 미치고 있다. 왜냐하면, 많은 청소년은 구체적인 의사전달 수단으로 언어보다 신체적 동작을 더욱 자주 사용하기 때문이다. 즉, 학생들은 신체적 동작을 매개체로 하여 의사전달 및 정보의 교환함으로써 자아의 성장과 그들 나름대로 세계관을 터득해 나간다고 할 수 있다(고용범, 1998).

가정에서 벗어나 학교에 입학하게 되면 학생들은 사회의 문화적 가치를 반영하는 게임이나 놀이에 참가하여 신체활동을 통한 사회의 보편적 특성을 학습하게 되고 이러한 과정에서 성격발달에 많은 영향을 받게 된다. 특히 스포츠 등의 신체활동 경험은 참가자 간의 인간관계 형성 및 행동규범 학습과 자아발전과 개발에 많은 영향을 미치기 때문이다.

가치관 형성에 중요한 청소년기에 적절한 신체활동을 통하여 올바른 사회적 태도 형성과 긍정적인 사고방식 함양은 반드시 지나가는 필수과정이라고 할 수 있다. 이와 같은 견지에서 청소년기에는 신체활동이 매우 필요한 시기로서 신체·정신·사회성의 발달 등 인간으로서 건강하게 살아가는데 필요한 능력이 왕성해지는 데 지대한 영향을 미치게 된다(최재복 & 강현욱, 2016).

제 3 장 연구방법

제 1 절 연구대상

본 연구에서는 연구 대상자의 표집을 위해 집락 표집법(cluster sampling)을 적용하여 중·고등학생 400명을 대상으로 설문을 실시하였다. 그 중 불성실한 응답이나 편중된 응답내용으로 분석 자료로 사용할 수 없다고 판단된 26부를 제외한 374명의 자료를 바탕으로 연구를 진행하였다. 최종적으로 자료 분석에 활용한 연구 대상의 일반적 특성과 집단별 비율은 <표 1>과 같다.

표 1. 성별에 따른 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량 (N=374 / 남학생: 169명, 여학생: 205명)

특성	구분	인원	백분율(%)
성별	남자	169	45.2%
	여자	205	54.8%
학년	중1	26	7.0%
	중2	178	47.6%
	중3	47	12.6%
	고1	30	8.0%
	고2	77	20.6%
전체		374	100%

제 2 절 조사도구

본 연구에서는 청소년의 부러움과 운동 행동 동기가 신체활동량에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 세 변인의 측정도구인 설문지를 활용하였다. 각 척도의 구성타당도 검증을 위하여 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 과정에서는 최대우도법(Maximum Likelihood Method: MLM)을 적용하여 분석을 실시하였으며, 측정도구의 구성타당도를 판단하기 위하여 Browne & Cudeck(1993)이 제시한 적합도 지수를 근거로 산출한 χ^2 통계량, CFI, TLI, RMSEA 값에 대한 적합도를 판단하였다. CFI 값과 TLI 값은 .9이상이면 적합한 수준이라 해석할 수 있으며, RMSEA 값이 .05면 좋은 적합도, .05~.08 사이는 괜찮은 수준, .10이하는 수용 가능한 정도의 적합도라고 해석하였다.

1. 선의적 부러움

청소년의 선의적 부러움을 측정하기 위하여 Sterling (2013)이 개발하고 최은아(2017)가 번안한 선의적 부러움 척도(Benign Envy Scale)를 사용하였다. 일반인을 대상으로 타당도와 신뢰도 확인 작업을 거쳐 타당화 된 질문지를 사용하였다. 본 연구에서는 연구 대상자의 독해 수준을 고려하여 선의적 부러움 척도의 원 문항을 확인하며 전체 척도의 번역 내용을 수정 및 보완하였다. 본 척도는 선의적 부러움을 측정하는 1요인 5문항으로 구성되어 있으며 7점 Likert 척도로 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)로 응답이 되며, 측정된 값이 클수록 선의적 부러움이 높은 것으로 해석한다.

본 연구에서는 선의적 부러움 척도의 구성타당도를 검증하기 위하여 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 일반적으로 확인적 요인분석에서는 요인 부하량(factor loading)이 .50이상일

대 측정변수와 요인 간의 관련성이 의미가 있는 것으로 해석하지만 송지준(2016)은 0.3이상도 문제가 없다고 하였기 때문에 본 연구에서는 요인부하량 0.3을 기준으로 실시하였다. 추정방법은 최대우도법(Maximum Likelihood method)을 실시하였으며, χ^2=86.772, d.f.=5로 영가설이 기각되었고(p<.001), TLI=.706, CFI=.853, RMSEA=.209로 모형의 적합도 지수를 충족하지 못하였다. 따라서 요인 부하량이 0.5 이하인 1번 문항을 제거하고, 수정지수(M.I.: Motivation Indices)가 5이상인 변인들을 묶음으로써 모형을 수정하였다.

이에 따라 수정지수가 26.699를 보인 e3과 e5의 상관을 인정하여 <그림4>와 같이 모형을 수정하였으며, 2차 확인적 요인분석 결과, χ^2=4.168, d.f.=1로 영가설이 채택되었으며, TLI=.967, CFI=.995, RMSEA=.087로 모형의 적합도는 만족할만한 수준으로 나타났다.

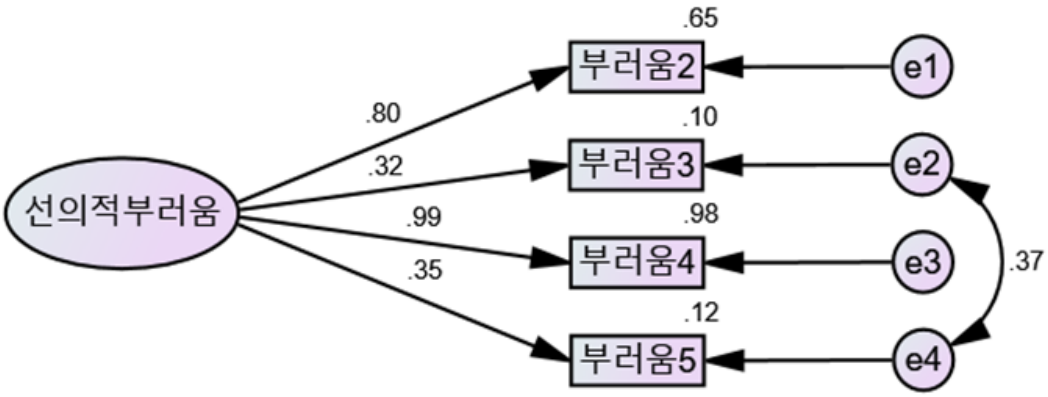

그림 3. 선의적 부러움 척도 확인적 요인분석

2. 악의적 부러움

청소년의 악의적 부러움을 측정하기 위하여 Sterling (2013)이 개발하고 최은아(2017)가 번안한 악의적 부러움 척도(Malicious Envy Scale)를 사용하였다. 일반인을 대상으로 타당도와 신뢰도 확인 작업을 거쳐 타당화 된 질문지를 사용하였다. 본 연구에서는 연구 대상자의 독해 수준을 고려하여 선의적 부러움 척도의 원 문항을 확인하며 전체 척도의 번역

내용을 수정 및 보완하였다. 본 척도는 악의적 부러움을 측정하는 1요인 4문항으로 구성되어 있으며 7점 Likert 척도로 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)로 응답이 되며, 측정된 값이 클수록 선의적 부러움이 높은 것으로 해석한다.

본 연구에서는 악의적 부러움 척도의 구성타당도를 검증하기 위하여 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 추정방법은 최대우도법(Maximum Likelihood method)을 실시하였으며, χ^2=9.857, d.f.=2로 영가설이 기각되었지만(p<.01), TLI=.970, CFI=.990, RMSEA=.096로 모형의 적합도 지수를 충족하였다.

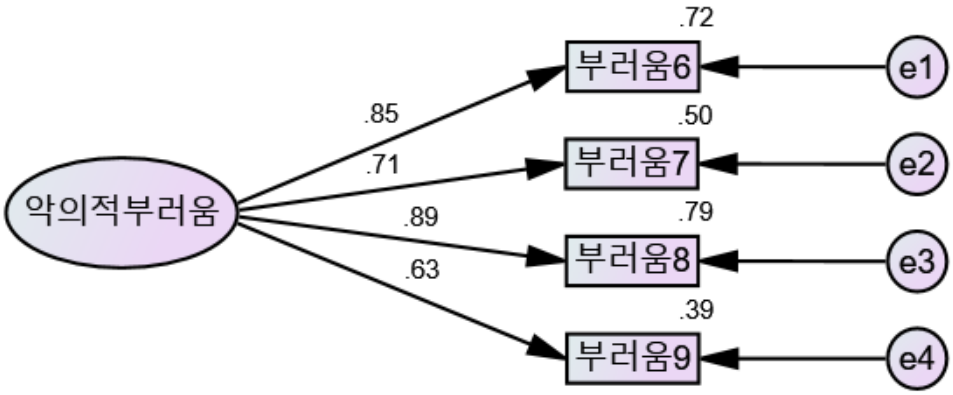

그림 4. 악의적 부러움 척도 확인적 요인분석

2. 운동 행동 조절

청소년의 운동 행동 조절을 측정하기 위하여 Markland와 Tobin(2004)가 개발하고 천경민과 표내숙(2008)이 번안한 한국판 운동행동조절 질문지(Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2: BREQ-2)를 통해 측정하고자 한다. 질문지는 무동기, 외적 조절, 부과된 조절, 확인적 조절, 내적동기를 측정하는 5요인 19문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 척도로 1점(전혀 아니다)부터 5점(매우 그렇다)로 응답이 된다. 측정된 값이 높을수록 해당 운동 행동 조절의 크기가 큰 것으로 해석한다.

운동행동조절 질문지의 구성타당도를 검증하기 위하여 AMOS 21.0 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 총 374부의 자료를 활용하여 1차 확인적 요인분석 결과, χ^2=507.762(d.f.=142, p=.000)로 영가설이 기각되었으며, TLI=.782, CFI=.819, RMSEA=.114로 나타났다. TLI와 CFI, RMSEA의 값이 모두 적합도 기준을 충족하지 못하는 수준으로 나타나 요인부하량이 0.5보다 낮은 외재적 조절 1문항(12번), 확인된 조절 1문항(18번), 총 2문항을 삭제하였다. 이후 2차 확인적 요인분석을 실시하여 χ^2=350.349(d.f.=109, p=.000), TLI=.906, CFI=.924, RMSEA=.077로 모형의 적합도는 모두 만족할만한 수준으로 나타났다.

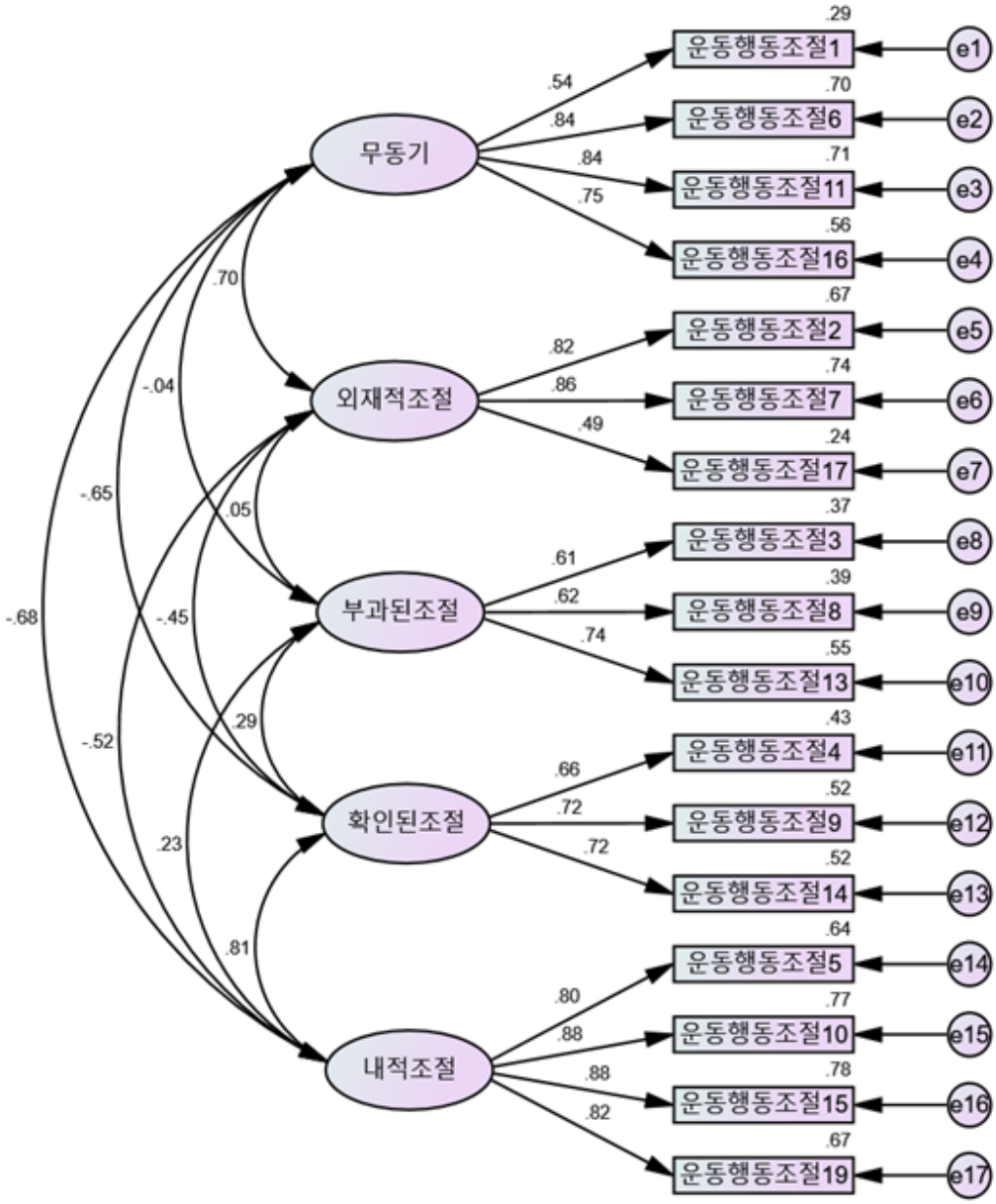

그림 5. 운동 행동 조절 척도 확인적 요인분석

3. 신체활동량

청소년의 신체활동량을 측정하기 위하여 WHO(2002)가 개발하고 이초애(2014)가 번안한 한글판 국제신체활동설문지(Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ)를 사용하여 측정하였다. 이 질문지는 본인이 회상하는 7일 간의 운동량(METs)을 측정하기 위한 도구이며, 3영역 16문항으로 구성되어 있다. 질문지의 고강도 신체활동에 관련된 가중치는 8, 중강도 신체활동의 가중치는 4, 장소 이동시 활동의 가중치는 4이며, 계산된 점수가 높을수록 신체활동량이 높은 것으로 해석한다.

표 2. 신체활동량 산출 공식

신체활동량 산출 공식	
고강도	8.0 × 고강도 활동시간(분) × 고강도 활동일수
중강도	4.0 × 중강도 활동시간(분) × 중강도 활동일수
총 신체활동량	고강도 + 중강도

표 3. 국제신체활동설문지 예시 카드

학업과 관련된 신체 활동	
중강도 신체활동	**고강도 신체활동**
숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 신체활동	숨이 많이 차거나 심장이 빠르게 뛰는 신체활동
예. 체육 수업에서의 활동(체조, 농구 연습, 축구 연습 등)	예. 체육 수업에서의 활동(축구 경기, 농구 경기 등)
여가와 관련된 신체활동	
예. 경쟁적 시합이 아닌 운동 연습 자전거 타기(시속 16km 이하) 체조 빠르게 걷기(시속 5.5km 이하)	예. 경쟁적 시합(축구, 농구, 배구, 배드민턴 등) 줄넘기(1분에 120-180회의 빠르기) 달리기(빠르게 달리기, 시속 6.5km 이상)

제 3 절 연구절차

이 연구는 서울대학교 생명윤리심의위원회(SNUIRB)에서 승인을 받아 진행되었으며, 중·고등학생 40인에게 예비조사를 실시하여, 질문지 내용에 대한 참여자의 이해도를 확인 후, 이를 바탕으로 질문지 내용을 수정·보완하여 중·고등학생 400명을 대상으로 설문을 실시하였고, 응답이 불성실하고 자료로서 의미가 없다고 판단되는 26부의 설문지를 제외한 374부의 자료를 분석에 사용하였다. 설문조사는 2020년 3월부터 4월까지 중·고등학생을 대상으로 방문조사를 통해 실시하였다. 설문조사를 실시하기 전, 조사 대상자 및 각 학교 교사에게 본 연구의 취지와 목적을 충분히 설명하고 자료수집에 대한 동의를 구한 후, 조사 일정을 상의하여 연구를 진행하였다. 질문지의 조사방법은 질문 내용에 대하여 응답자 자신이 질문지를 작성하는 자기평가기입법(self-administraion Method)을 적용하여 진행되었으며, 완성된 질문지를 회수하여 코딩절차에 따라 코딩을 시행하였다.

제 4 절 자료분석

응답이 완료된 질문지를 회수하여 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외하고, 분석 가능한 자료를 코딩 지침에 따라 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 전산처리할 예정이다. IBM SPSS Statistics 25과 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 다음과 같은 방법으로 분석·처리하고자 한다.

1) 수집된 자료의 전반적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였다.
2) 사용한 척도의 구성타당도 검증을 위한 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 위한 내적합치도(Cronbach' α) 분석을 실시하였다.
3) 연구 변인에 따른 집단의 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t검정을 실시하였다.
4) 변인 간의 관련성을 파악하기 위해 상관분석 및 다중회귀분석을 실시하였다.
5) 변인 간 영향관계, 연구모형의 적합성을 검증하기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다.
6) 본 연구에서 통계적 유의 수준은 α=.05로 설정하였다.

제 4 장 연구결과

제 1 절 각 변인의 기술통계량

본 연구에서 분석한 변인들의 일반적인 경향성을 확인하기 위하여 기술통계를 실시하였다. 선의적 부러움, 악의적 부러움, 운동 행동 조절 5요인, 신체활동량 4요인에 대한 기술통계량은 다음의 <표 4>와 같다.

표 4. 각 변인의 기초 통계량 (n=374)

변인		평균	표준편차	왜도	첨도
부러움	선의적 부러움	5.04	1.07	-.307	.085
	악의적 부러움	2.70	1.36	.637	-.111
운동 행동 조절	무동기	1.74	0.78	1.133	1.141
	외재적 조절	1.86	0.84	.693	-.414
	부과된 조절	2.00	0.83	.786	.513
	확인된 조절	3.69	0.82	-.305	-.140
	내적 조절	3.66	0.95	-.474	-.196
신체활동량	학업 신체활동량	1462.73	1657.51	2.389	7.964
	이동 신체활동량	1029.36	990.70	2.241	6.716
	여가 신체활동량	1807.35	2648.69	2.626	9.548
	총 신체활동량	4365.06	4244.034	2.455	9.622

본 연구에서 분석한 청소년의 부러움, 운동 행동 동기, 신체활동량에 대한 기초통계량을 살펴본 결과는 다음과 같았다. 첫째, 부러움의 경우 선의적 부러움(M=5.04, SD=1.07)이 악의적 부러움(M=2.70, SD=1.36)보다 높은 것으로 나타났다. 둘째, 운동 행동 조절의 경우 5개의 하위요인 중 확인된 조절(M=3.69, SD=0.82)가 가장 높은 것으로 나타났으며, 내적 조

절(M=3.66, SD=0.95), 부과된 조절(M=2.00, SD=0.83), 외재적 조절(M=1.86, SD=0.84), 무동기(M=1.74, SD=0.78) 순으로 나타났다. 셋째, 신체활동량의 경우는 여가 신체활동량(M=1807.35, SD=2648.69)이 가장 높게 나타났으며, 학업 신체활동량(M=1462.73, SD=1657.51), 이동 신체활동량(M=1029.36, SD=990.70) 순으로 나타났다. 신체활동량의 경우 Likert 척도로 측정되지 않았기 때문에 표준편차의 값이 평균보다 높게 나타났지만, Kline(2005)은 왜도의 기준을 절대값 3을 초과하지 않고, 첨도는 절대값 10을 초과하지 않으면 정규분포로 볼 수 있다고 제시하였기에 모든 신체활동량이 정규분포를 이룬다고 보고 연구를 진행하였다.

제 2 절 상관관계분석

본 연구에서 설정한 배경변인과 측정변수 간의 관계를 살펴보기 위해 피어슨의 상관계수(Pearson's correlation coefficient)를 분석하였다. 분석 결과는 다음의 <표 5>와 같다.

변인 간 상관계수에 있어서, 먼저 종속 변인인 신체활동량은 선의적 부러움(r=.182, p<.01), 부과된 조절(r=.142, p<.01), 확인된 조절(r=.213, p<.01), 내적 조절(r=.345, p<.01)과 정적 상관관계를 나타냈으며, 무동기(r=-.226, p<.01), 외재적 조절(r=-.224, p<.01)과는 부적 상관관계를 나타냈다. 선의적 부러움은 악의적 부러움(r=-.299, p<.01), 무동기(r=-.347, p<.01), 외재적 조절(r=-.307, p<.01)과 부적 상관관계를 나타냈으며, 확인된 조절(r=.296, p<.01), 내적 조절(r=.330, p<.01), 여가 신체활동량(r=.195, p<.01)과 정적 상관관계를 나타냈다. 악의적 부러움은 무동기(r=.247, p<.01), 외재적 조절(r=.238, p<.01), 부과된 조절(r=.150, p<.01)과 정적 상관관계를 나타냈으며, 확인된 조절(r=-.134, p<.01), 내적 조절(r=-.130, p<.01)과는 부적 상관관계를 나타냈다.

표 5. 배경변인과 측정변수 간의 상관관계 분석 결과표

	변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	성별	-												
2	학년	-.113*	-											
3	선의적 부러움	-0.013	-.113*	-										
4	악의적 부러움	0.025	0.047	-.299**	-									
5	무동기	0.011	.136**	-.347**	.247**	-								
6	외재적 조절	0.096	-0.027	-.307**	.238**	.632**	-							
7	부과된 조절	0.008	-0.032	0.011	.150**	-0.043	0.084	-						
8	확인된 조절	-0.092	-0.075	.296**	-.134**	-.512**	-.370**	.236**	-					
9	내적 조절	-.160**	-0.010	.330**	-.130*	-.589**	-.468**	.185**	.684**	-				
10	신체활동량	-0.051	0.069	.182**	-0.024	-.226**	-.224**	.142**	.213**	.345**	-			
11	학업 신체활동량	-0.080	0.098	.123*	-0.034	-.165**	-.144**	0.077	.105*	.240**	.785**	-		
12	이동 신체활동량	.120*	0.009	0.036	0.005	-0.021	-0.037	0.031	0.042	0.052	.459**	.181**	-	
13	여가 신체활동량	-0.074	0.043	.195**	-0.017	-.243**	-.248**	.163**	.253**	.371**	.905**	.531**	.237**	-

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

제 3 절 선의적·악의적 부러움, 운동 행동 조절, 신체 활동량 간의 영향 관계

1. 선의적·악의적 부러움이 운동 행동 조절에 미치는 영향

선의적·악의적 부러움이 운동 행동 조절에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 운동 행동 조절의 하위요인인 무동기, 외재적 조절, 부과된 조절, 확인된 조절, 내적 조절을 각각 종속변수로 두고 분석을 시행하였다.

1) 선의적·악의적 부러움이 무동기에 미치는 영향

<표 6>을 살펴보면, 무동기를 종속변수로 둔 회귀모형의 전체 설명력은 약 14.3%이며, 예측변인인 선의적 부러움(β=-.300)과 악의적 부러움(β=.158) 모두 유의한 영향력을 확인할 수 있었다.

이상의 회귀모형에서 다중 공선성(multicollinearity)을 진단하기 위하여, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)과 공차한계(Tolerance) 값을 기준으로 판단한 결과, 변인 간 다중 공선성 문제는 없는 것으로 확인하였으며, Durbin-Watson 값은 1.985로, 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형으로 적합한 것으로 판단된다.

표 6 선의적·악의적 부러움이 무동기에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	VIF
		B	표준오차	*β*		
무동기	상수	2.600	.224		11.591***	
	선의적 부러움	-.218	.037	-.300	-5.963***	1.098
	악의적 부러움	.091	.029	.158	3.133**	1.098
	R^2=.143, 수정된 R^2=.139, F=31.037, *p*<.001, Durbin-Watson=1.985					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

2) 선의적·악의적 부러움이 외재적 조절에 미치는 영향

<표 7>을 살펴보면, 외재적 조절을 종속변수로 둔 회귀모형의 전체 설명력은 약 11.8%이며, 예측변인인 선의적 부러움(β=-.259)과 악의적 부러움(β=.161) 모두 유의한 영향력을 확인할 수 있었다.

이상의 회귀모형에서 다중 공선성(multicollinearity)을 진단하기 위하여, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)과 공차한계(Tolerance) 값을 기준으로 판단한 결과, 변인 간 다중 공선성 문제는 없는 것으로 확인하였으며, Durbin-Watson 값은 1.952로, 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형으로 적합한 것으로 판단된다.

표 7. 선의적·악의적 부러움이 외재적 조절에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	VIF
		B	표준오차	*β*		
외재적 조절	상수	2.617	.243		10.766***	
	선의적 부러움	-.201	.040	-.259	-5.078***	1.098
	악의적 부러움	.099	.032	.161	3.146**	1.098
	R^2=.118, 수정된 R^2=.113, F=24.830, *p*<.001, Durbin-Watson=1.952					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3) 선의적·악의적 부러움이 부과된 조절에 미치는 영향

<표 8>을 살펴보면, 부과된 조절을 종속변수로 둔 회귀모형의 전체 설명력은 약 2.6%이며, 예측변인 중 악의적 부러움(β=.168)에서만 유의한 영향력을 확인할 수 있었다.

이상의 회귀모형에서 다중 공선성(multicollinearity)을 진단하기 위하여, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)과 공차한계(Tolerance) 값을 기준으로 판단한 결과, 변인 간 다중 공선성 문제는 없는 것으로 확인하였으며, Durbin-Watson 값은 2.036로, 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형으로 적합한 것으로 판단된다.

표 8 선의적·악의적 부러움이 부과된 조절에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	VIF
		B	표준오차	*β*		
부과된 조절	상수	1.489	.253		5.883***	
	선의적 부러움	.047	.041	.061	1.133	1.098
	악의적 부러움	.103	.033	.168	3.128**	1.098
	R^2=.026, 수정된 R^2=.021, F=4.914, *p*<.01, Durbin-Watson=2.036					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4) 선의적·악의적 부러움이 확인된 조절에 미치는 영향

<표 9>를 살펴보면, 외재적 조절을 종속변수로 둔 회귀모형의 전체 설명력은 약 9.0%이며, 예측변인 중 선의적 부러움(β=-.281)에서만 유의한 영향력을 확인할 수 있었다.

이상의 회귀모형에서 다중 공선성(multicollinearity)을 진단하기 위하여, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)과 공차한계(Tolerance) 값을 기준으로 판단한 결과, 변인 간 다중 공선성 문제는 없는 것으로 확인하였으며, Durbin-Watson 값은 2.046로, 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형으로 적합한 것으로 판단된다.

표 9. 선의적·악의적 부러움이 확인된 조절에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	VIF
		B	표준오차	*β*		
확인된 조절	상수	2.701	.241		11.189***	
	선의적 부러움	.213	.039	.281	5.413***	1.098
	악의적 부러움	-.030	.031	-.050	-.964	1.098
	R^2=.090, 수정된 R^2=.085, F=31.037, *p*<.001, Durbin-Watson=2.046					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

5) 선의적·악의적 부러움이 내적 조절에 미치는 영향

<표 10>을 살펴보면, 내적 조절을 종속변수로 둔 회귀모형의 전체 설명력은 약 11.0%이며, 예측변인 중 선의적 부러움(β=-.259)에서만 유의한 영향력을 확인할 수 있었다.

이상의 회귀모형에서 다중 공선성(multicollinearity)을 진단하기 위하여, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)과 공차한계(Tolerance) 값을 기준으로 판단한 결과, 변인 간 다중 공선성 문제는 없는 것으로 확인하였으며, Burbin-Watson 값은 1.952로, 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형으로 적합한 것으로 판단된다.

표 10. 선의적·악의적 부러움이 내적 조절에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	VIF
		B	표준오차	*β*		
내적 조절	상수	2.312	.277		8.338***	
	선의적 부러움	.282	.045	.320	6.225***	1.098
	악의적 부러움	-.024	.036	-.034	-.617	1.098
	R^2=.110, 수정된 R^2=.105, F=31.037, *p*<.001, Durbin-Watson=2.077					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

6) 선의적·악의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절 차이

선의적 부러움 수준에 따라 운동 행동 조절에 미치는 영향에 차이가 있는지를 확인하기 위해 평균치를 기준으로 선의적 부러움 점수가 높은 상위 50%의 대상자를 추출하여 선의적 부러움이 높은 경우 운동 행동 조절에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위해 독립표본 t검정을 실시하였으며 그 결과는 <표 11>과 같다.

표 11. 선의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절 차이

	높은 선의적 부러움 (상위 50%) n=178	선의적 부러움 (기타 50%) n=196	t	*p*
무동기	1.41	1.86	-4.890	.000***
외재적 조절	1.63	1.95	-3.228	.001**
부과된 조절	1.98	2.02	-.497	.620
확인된 조절	3.99	3.60	4.027	.000***
내적 조절	4.06	3.54	4.625	.000***

*$p<.05$, **$p<.01$, ***$p<.001$

선의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절의 차이를 살펴보면 선의적 부러움이 높은 상위 50%의 청소년이 나머지 청소년에 비해 내적 조절, 확인된 조절과 같이 자기결정성이 높은 운동 행동 조절에서 평균값이 더 높았으며, 외재적 조절, 무동기와 같이 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절에서 평균값이 더 낮게 나타났고, 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 선의적 부러움이 높을수록 외적 강압이 아닌 자신의 의지에 따라 자발적으로 운동에 참여하는 것으로 나타났다.

7) 악의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절 차이

악의적 부러움 수준에 따라 운동 행동 조절에 미치는 영향에 차이가 있는지를 확인하기 위해 평균치를 기준으로 악의적 부러움 점수가 높은 상위 50%의 대상자를 추출하여 악의적 부러움이 높은 경우 운동 행동 조절에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기 위해 독립표본 t검정을 실시하였으며 그 결과는 <표 12>와 같다.

표 12. 악의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절 차이

	높은 악의적 부러움 (상위 50%) n=202	악의적 부러움 (기타 50%) n=172	t	*p*
무동기	1.91	1.55	4.628	.000***
외재적 조절	2.03	1.68	4.038	.000***
부과된 조절	2.14	1.84	3.465	.001**
확인된 조절	3.61	3.80	-2.283	.023***
내적 조절	3.55	3.81	-2.668	.008**

*$p<.05$, **$p<.01$, ***$p<.001$

악의적 부러움 수준에 따른 운동 행동 조절의 차이를 살펴보면 선의적 부러움이 높은 상위 50%의 청소년이 나머지 청소년에 비해 무동기, 외재적 조절, 부과된 조절에서 평균값이 더 높게 나타났고, 확인된 조절과 내적 조절에서는 평균값이 더 낮게 나타낫으며, 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 악의적 부러움이 높을수록 자발적인 운동 참여보다는 외적 압박에 의해 운동을 하거나 운동에 대한 동기가 없는 것으로 나타났다.

2. 운동 행동 조절이 신체활동량에 미치는 영향

운동 행동 조절이 신체활동량에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 13>과 같다.

표 13 운동 행동 조절이 신체활동량에 미치는 영향

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	VIF
		B	표준오차	*β*		
신체 활동량	상수	405.890	1649.759		.246	
	무동기	4.818	379.840	.001	.013	2.098
	외재적 조절	-557.107	325.895	-.110	-1.709	1.762
	부과된 조절	558.465	261.167	.109	2.138	1.110
	확인된 조절	-391.587	355.580	-.076	-1.101	2.004
	내적 조절	1451.058	325.083	.325	4.464***	2.261
	R^2=.136, 수정된 R^2=.124, F=11.586, p<.001, Durbin-Watson=1.841					

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

신체활동량을 종속변수로 두고 분석한 결과, 회귀모형의 전체 설명력은 약 13.6%로 나타났다. 예측변인들의 통계량을 살펴보면, 내적 조절(β=.325)에서만 유의한 영향력을 확인할 수 있었다.

이상의 회귀모형에서 다중 공선성(multicollinearity)을 진단하기 위하여, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor: VIF)과 공차한계(Tolerance) 값을 기준으로 판단한 결과, 변인 간 다중 공선성 문제는 없는 것으로 확인하였으며, Durbin-Watson 값은 1.841로, 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형으로 적합한 것으로 판단된다.

제 4 절 구조방정식모형을 적용한 매개효과 검증

선행연구를 통하여 이들의 관계를 살펴보면, 부러움을 두 유형으로 구분하여 운동 행동 조절과 신체활동량의 관계를 알아본 연구는 전무한 실정이다. 하지만 해외의 대학생을 대상으로 실시한 연구 결과, 신체와 관련된 부러움이 높은 대상이 운동 행동 조절에 영향을 미치고 신체활동량이 높아지는 것으로 나타났다(Pila et al., 2014). 선의적 부러움이 자기발전적인 성향을 나타내기 때문에 자기결정성이 높은 운동 행동 조절에 정적인 영향을 미치고 악의적 부러움은 반대로 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절에 정적으로 영향을 미칠 것이라 생각하고 구조방정식 모형분석을 실시하였으며, <그림 6>과 같이 연구모형을 도식화하였다. 최대우도법을 사용하여 요인부하량을 추정한 결과, χ^2=739.282(d.f.=260, p=.000)로 영가설이 기각되었으며, TLI=.879, CFI=.895, RMSEA=.070로 나타났다. TLI, CFI 수치가 .9 이하이지만 수용할 수 있는 범위의 수치라고 판단하였다<표 14>.

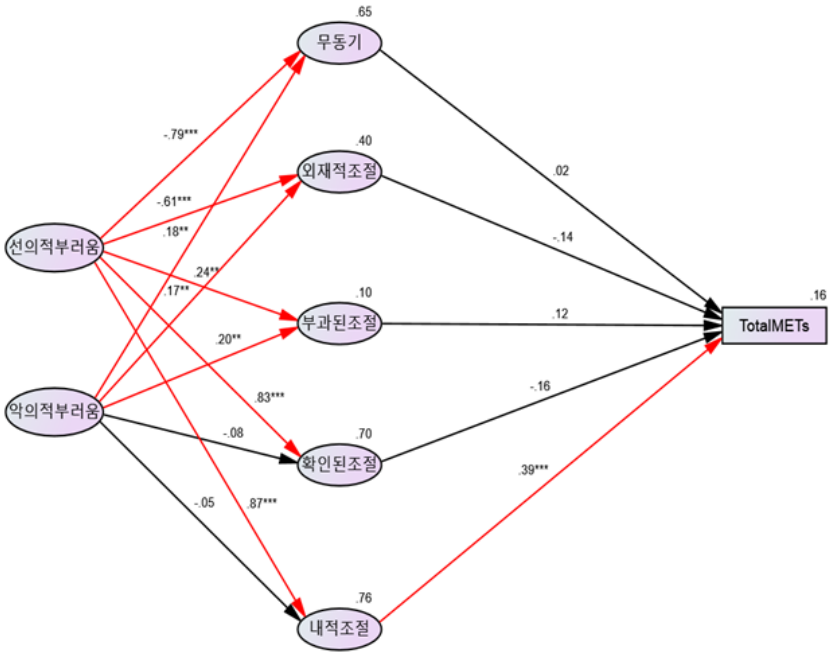

그림 6. 1차 연구모형 요인관계 구조

표 14. 1차 연구모형 적합도

지수명	지수값	기준값	판정
X^2 df=61 p<.001	739.282	작은값 (p>.05)	부적합
TLI	.879	.9이상	부적합
CFI	.895	.9이상	부적합
RMSEA	.070	.05/.08 이하	적합

본 연구모형의 경로계수를 살펴보면 선의적 부러움은 모든 운동 행동 조절에 유이한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 악의적 부러움은 무동기, 외재적 조절, 부과된 조절에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동 행동 조절 중에서는 내적 조절만이 신체활동량과 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 모형을 수정하여 2차 연구모형 검증을 실시하였다.

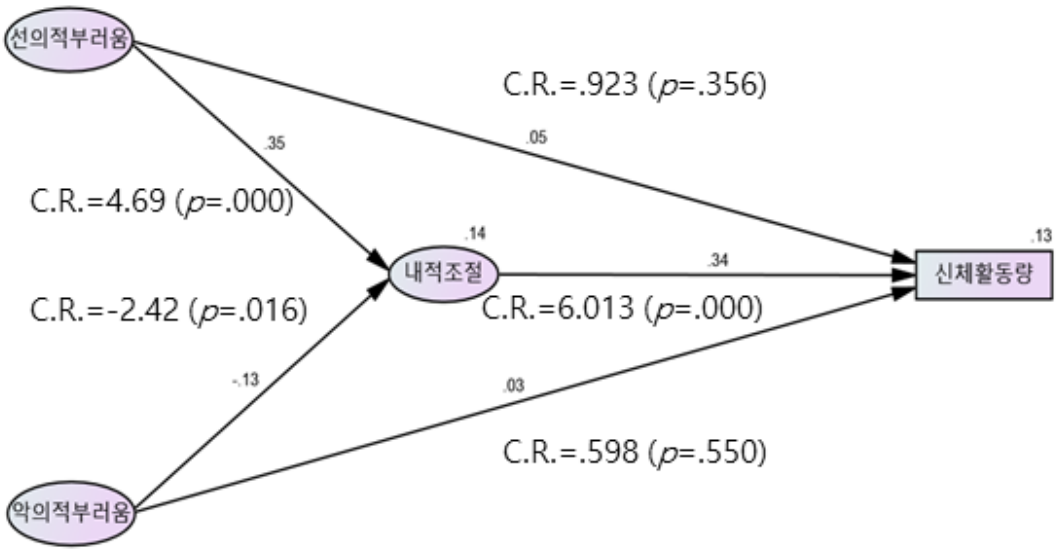

그림 7. 2차 연구모형 요인관계 구조

<표 15>를 살펴보면, 2차 연구모형의 적합도는 χ^2=284.973(d.f.=61, p=.000)로 영가설이 기각되었으나, TLI=.904, CFI=.926, RMSEA=.089로 만족할만한 수준으로 나타났다. 각 변인 간 경로계수를 살펴보면 선의적 부러움과 내적 조절의 경로계수는 .352(p<.01), 악의적 부러움과 내적 조절의 경로계수는 -.130(p<.05), 내적 조절과 신체활동량의 경로계수는 .346(p<.01)로 나타났다.

표 15. 2차 연구모형 적합도

지수명	지수값	기준값	판정
χ^2 df=61 p<.001	284.973	작은값 (p>.05)	부적합
TLI	.904	.9이상	적합
CFI	.926	.9이상	적합
RMSEA	.089	.05/.08 이하	적합

내적 조절의 매개효과를 확인하기 위해 Bootstrapping을 적용한 매개효과 분석을 실시하였다. 선의적 부러움에서 신체활동량으로의 간접효과 계수는 .121(p<.01), 악의적 부러움에서 신체활동량으로의 간접효과계수는 -.045(p<.05)로 나타났다. 선의적 부러움과 신체활동량, 악의적 부러움과 신체활동량의 경로계수는 유의하지 않는 것으로 나타났기 때문에 내적 조절을 통한 완전매개효과가 나타난 것을 확인할 수 있었다.

표 16. 연구모형의 직접, 간접, 총효과

경로	직접효과	간접효과	총효과
선의적 부러움 → 내적 조절	.352**	.000	.352**
악의적 부러움 → 내적 조절	-.131*	.000	-.131*
내적 조절 → 신체활동량	.346**	.000	.343**
선의적 부러움 → 신체활동량	.049	.121**	.172*
악의적 부러움 → 신체활동량	.031	-.045*	-.014

*p<.05, **p<.01

제 5 장 논의

청소년기의 실시하는 신체활동은 심신의 건강증진만 아니라 학교생활 적응에 큰 도움이 되지만(WHO, 2010; 김순영, 곽재원, 2014), 청소년기에 한 번 습득된 생활습관이 쉽게 바뀌지 않기 때문에 올바른 생활습관과 건강증진행위를 지니도록 하는 생애 전반에 중요한 역할을 한다(나봉순 등, 2010).

한편, 청소년기는 신체적·인지적으로 급변하는 불안정한 시기이며 주변인과 자신을 비교하는 사회비교 경향성이 높고 이에 민감하게 반응하기 때문에 다른 연령대에 비해 부정적인 정서를 많이 경험한다(Gibbons & Bunnk, 1999). 부러움은 사회비교로 인해 발생하는 부정 정서 중 하나로 알려져 있으며(Smith & Kim, 2007), 청소년은 부러움으로 인해 운동에 대해 부정적인 인식이나 태도를 갖는다거나(김창현, 2017), 체육수업에 대한 스트레스를 경험할 수 있다. 그런데 최근 연구를 통해 자신의 역량을 향상함으로써 부러움의 대상과 동등한 성취를 달성하려는 선의적 부러움과 부러움의 대상의 실패로 인해 자신과 같은 위치에 서기를 바라는 악의적 부러움으로 구분할 필요성이 대두되었다(Cohen-Charash & Larson, 2017). 따라서 본 연구는 청소년이 경험하는 부러움을 선의적 부러움과 악의적 부러움으로 구분하고, 각각의 정서가 운동 행동 조절과 신체활동량에 어떠한 영향을 미치는가를 구조방정식 모형을 설정하고 운동 행동 조절을 매개로 한 매개효과 검증을 통해 살펴보았다. 본 장에서는 연구에서 도출된 결과들을 선행연구와 관련지어 연구의 의미와 시사점을 제공하고자 한다.

첫째, 청소년의 선의적 부러움과 악의적 부러움의 관계를 살펴보면, 선의적 부러움과 악의적 부러움은 부적 관계를 나타냈다. 즉, 선의적 부러움이 높을수록 악의적 부러움이 낮은 경향을 보였는데 이는 선의적 부러움과 악의적 부러움이 서로 대비되는 개념이며(Khan et al., 2017), 한

정서가 높게 나타남과 동시에 다른 정서도 높게 나타날 수 없다는 것을 의미한다.

둘째, 청소년의 선의적·악의적 부러움이 운동 행동 조절과 신체활동량에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과를 살펴보면, 선의적 부러움이 높을수록 내적 조절, 확인된 조절과 같이 자기결정성이 높은 운동 행동 조절을 보이는, 반면에 악의적 부러움이 높을수록 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절을 보였다. 이러한 결과는 선의적 부러움이 자발적인 운동 행동에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미하며, 악의적 부러움이 높을수록 외적 요인에 따른 운동 행동이 나타나는 것을 의미한다. 선의적 부러움과 악의적 부러움에 관련된 선행 연구를 살펴보면, 선의적 부러움이 높을수록 과정지향적인 목표를 추구하는, 반면에 악의적 부러움이 높으면 결과지향적인 목표를 추구하는 것으로 나타나(Salerno et al., 2019), 본 연구와 유사한 결과이며 그 맥락을 같이하는 것으로 해석할 수 있다.

운동 행동 조절이 신체활동량에 미치는 영향을 살펴보면, 자기결정성이 높은 운동 행동 조절일수록 신체활동량이 높게 나타났다. 즉, 내적 조절이 높아질수록 신체활동량이 증가하였고 무동기가 높아질수록 신체활동량이 낮아졌다. 이와 관련된 선행연구를 살펴보면, 사회적 신체 불안에 따라 운동 행동 조절이 비자발적인 경향을 보이면 신체활동량이 감소하는 것으로 나타났으며(Cox et al., 2013; Brenet & Sabiston, 2009), 신체에 대해 느끼는 부끄러움이나 죄책감같은 정서 또한 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절에 영향을 주어 신체활동량을 감소시키는 것으로 나타났다(Castonguay et al., 2015).

셋째, 청소년의 선의적·악의적 부러움이 신체활동량에 직접 영향을 주기에 앞서, 선의적·악의적 부러움이 운동 행동 조절을 통해 신체활동량에 영향을 미칠 것이라는 구조모형의 적합성을 검증하기 위해 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 연구모형 검증을 실시한 결과, 모형의 적합도는 만족할만한 수준으로 나타났으며 5종류의 운동 행동 조절 중 내적 조절만이 선의적·악의적 부러움과 신체활동을 매개하는 것으로 확인되었

다. 이를 토대로 내적 조절만을 매개로 한 2차 모형분석을 실시하였고, 내적 조절이 청소년의 선의적·악의적 부러움과 신체활동량의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 이와 같은 결과는 운동 행동 조절을 통해 신체이미지에 대한 부러움과 신체활동량의 관계가 완전매개를 이루는 선행 연구와 유사한 결과를 나타냈다(Pila et al., 2014). 선행 연구는 대학생이 느끼는 신체에 대한 부러움(Body-ralated envy)이 외재적 조절, 부과된 조절, 내적 조절과 정적 상관관계를 가지며, 운동 행동 조절 중에 확인된 조절만 유일하게 신체활동량에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 신체에 대한 부러움이 확인된 조절의 완전매개효과를 통해 신체활동량에 영향을 미치며, 부러움이 높을수록 신체활동량이 증가하는 것으로 나타났다. 이는 본 연구가 내적 조절을 매개로 선의적·악의적 부러움이 신체활동량에 영향을 미친 점과는 다소 차이가 있기 때문에 향후 연구는 대학생을 대상으로 진행한다면, 선의적·악의적 부러움이 개입이 미치는 영향에 대해 비교·분석이 가능할 것이다. 또한, 통합된 조절은 중고등학생이 구분하기 어려운 요인으로 판단하고 본 연구에서 제외하였으나 선행 연구와의 비교와 부러움이 외적 요인을 강화하는 경향이 강하다고 판단되기 때문에 통합된 조절을 포함하여 향후 연구가 이루어진다면 다각적인 분석이 가능할 것으로 사료된다.

지금까지 부러움은 시기심, 선망, 시샘, 질투 등과 같은 개념으로 쓰이며 부정적인 정서로만 인식되었으나, 이를 선의적 부러움과 악의적 부러움으로 구분할 필요가 있으며 선의적 부러움은 기존의 부러움이 지닌 부정적인 정서가 아닌 부러움의 대상과 자신과의 차이를 줄이기 위해 자신의 능력을 발전시키고자 하는 정서이기 때문에, 무조건 청소년에게 나쁜 정서가 아님을 알려주고 교육할 필요가 있다고 판단된다.

제 6 장 결론 및 제언

제 1 절 결론

본 연구는 청소년의 선의적 부러움과 악의적 부러움이 운동 행동 조절과 신체활동량에 미치는 영향을 검증하기 위해 중고등학생 374명을 대상으로 선의적·악의적 부러움, 운동 행동 조절 그리고 신체활동량을 측정하였다. 선의적·악의적 부러움과 운동 행동 조절, 신체활동량을 측정하기 위해 질문지를 사용하였으며, 질문지에 대한 청소년의 이해도를 확인하기 위해 30명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 이후 측정도구의 타당도 및 신뢰도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과 선의적·악의적 부러움 척도는 선의적 부러움 1문항을 제외하여 총 2요인 8문항으로 구성하였으며, 운동 행동 조절 척도는 5요인 19문항 중 외재적 조절 1문항과 확인된 조절 1문항을 제외한 5요인 17문항으로 구성하였다. 이를 바탕으로 400부의 자료를 SPSS 25.0, AMOS 21.0 프로그램을 이용하여 본 연구의 목적에 맞게 빈도분석, 독립표본 t검정, 일원배치 분산분석, 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 이상의 자료분석 방법을 통해 도출한 본 연구의 결과는 다음과 같다.

청소년의 선의적 부러움과 악의적 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량의 경향성을 알아보기 위해 각 변인의 기초통계량을 분석한 결과, 선의적 부러움은 7점 척도 기준 중간값보다 높은(M=5.04), 반면에 악의적 부러움은 중간값보다 낮게 나타났다(M=2.70). 운동 행동 조절의 경우, 무동기의 평균이 가장 낮고(M=1.74) 내적 조절의 평균이 가장 높게 나타났다(M=3.66).

첫째, 청소년의 선의적·악의적 부러움에 따른 운동 행동 조절 차이를 살펴본 결과, 선의적 부러움은 자기결정성이 높은 운동 행동 조절인 내적 조절 및 확인된 조절과 정적 상관관계를 나타냈으며, 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절인 무동기·외재적 조절·부과된 조절과는 부적 상관관계를 나타냈다. 반면, 악의적 부러움은 자기결정성이 낮은 운동 행동 조절인 무동기·외재적 조절·부과된 조절과 정적 상관관계를 나타냈으며, 자기결정성이 높은 내적 조절 및 확인된 조절과는 부적 상관관계를 보였다.

둘째, 청소년의 운동 행동 조절과 신체활동량 간의 차이를 살펴본 결과, 운동 행동 조절의 자기결정성이 높을수록 신체활동량이 많은 것으로 나타났다.

셋째, 선의적 부러움이 높은 집단(상위 50%)이 그렇지 않은 집단(하위 50%)에 비해 내적 조절이나 확인된 조절과 같이 자기결정성이 높은 운동 행동 조절을 하는 것으로 나타났다.

넷째, 선의적 부러움과 악의적 부러움은 내적 조절의 매개효과를 통해 신체활동량에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선의적 부러움은 신체활동량에 정적으로 영향을 미치는 반면에 악의적 부러움은 신체활동량은 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

제 2 절 제언

본 연구를 진행하면서 나타난 연구의 한계점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 총 374명으로 남자 169명, 여자 202명이며, 학년별로 중학교 1학년(26명)부터 고등학교 2학년(77명) 재학 학생들로 구성되어 있다. 성별 및 학년별로 모집단의 비율에 따라 연구집단을 설정하지 못한 점은 연구의 결과를 일반화하는 데 있어 한계가 있었다. 또한,

학년별로 비교하기에도 표본 크기의 차이가 서로 많이 났기 때문에 배경변인에 따른 선의적·악의적 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량의 차이를 비교하는데 어려움이 있었다. 향후 연구는 모집단의 성별 및 학년별 비율을 고려하여 표본을 추출하여 실시해야 할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서 선의적 부러움은 중간를 보이는 반면, 악의적 부러움은 낮은 점수를 나타냈다. 이는 측정방법 시 유발될 수 있는 오류인 공통방법편의가 발생한 것으로 판단된다. 공통방법편의는 측정도구의 문제로 발생하는 것이 아닌, 측정 시 발생할 수 있는 오류들을 의미한다(신명진, 2015). 즉, 측정 당시 참여자의 기분상태, 측정시기 혹은 환경적 영향에 의해 실제 현상과는 다른 결과를 도출될 수 있는 것이다. 설문과정에서 연구자가 직접 방문하여 연구에 대한 설명 및 설문지 배부, 수거에 대한 관리를 하였지만 학생들이 설문지에 응답하는 과정에서 또래 친구들 혹은 체육선생님에 의한 평가를 인식하거나 스스로에 대한 기대 등으로 인해 더욱 바람직하다고 생각되는 방향으로 응답했을 가능성은 배제할 수 없는 부분이라고 판단된다. 이를 해결하기 위해 연구자가 사전에 명학한 인식을 가지고 공통방법편의가 발생하지 않도록 연구방법을 사전에 계획하는 것이 중요할 것이라고 사료된다.

셋째, 청소년이 느끼는 부러움이 개인의 성향이나 부러움의 대상과의 능력 차이가 아닌 사전에 가지고 있던 개인적 감정이나 판단으로 인해 유발되는 부러움의 유형이 달라질 수 있다고 생각된다. 즉, 부러움을 유발하는 대상을 사전에 알고 있으며, 대상에 대해 평소 느끼고 있던 감정이 선의적 부러움 혹은 악의적 부러움을 유발하는데 영향을 미칠 수 있다고 판단된다. 후속연구에서는 집단 구성원끼리 알고있는 집단과 그렇지 않은 집단으로 구분하여 선입견을 고려한 연구가 진행되어야 할 필요가 있다고 사료된다.

넷째, 부러움(Envy)과 선의적 부러움(Benign Envy), 악의적 부러움(Malicious Envy)의 학술적 용어 통일이 필요하다. 현재 Envy는 부러움, 시기심(이준, 2012), 선망(김혜진, 2017; 이나라 등, 2019; 이수경 등, 2015) 등으로 다양하게 해석되고 있다. Benign envy의 경우 긍정적 시기

심(이준, 2012), 우호적 선망(김혜진, 2017; 이나라 등, 2019; 이수경 등, 2015), 부러움(김재연, 2015; 윤영은, 2020; 최은아, 2017), 무해한 선망(김준엽, 박영성, 2018; 백혜숙, 황선진, 2018), 유순한 질투(박기완 & 전성희, 2016) 등으로 해석되고 있으며, Malicious envy는 부정적 시기심(이준, 2012), 악의적 선망(김혜진, 2017; 이나라 등, 2019; 이수경 등, 2015), 시샘(김재연, 2015; 윤영은, 2020; 최은아, 2017), 악의적 선망(김준엽 & 박영성, 2018; 백혜숙 & 황선진, 2018), 악의적 질투(박기완 & 전성희, 2016) 등으로 사용되고 있다. 이처럼 용어의 통일이 되지 않고 활용되어 개념적으로 혼란을 주고 있다. 특히, benign과 malicious를 선의적과 악의적으로 해석하는 것은 선(善)과 악(惡)의 대립처럼 받아들여질 수 있기 때문에 이와 같이 해석하는 점은 올바른 개념 확립을 위해 고민해볼 문제라고 사료된다. 따라서 Envy와 Benign envy, Malicious envy라는 개념의 정립과 혼동을 방지하기 위해서 하나의 용어로 후속 연구를 통해 통일할 필요가 있다.

마지막으로, 선의적·악의적 부러움과 관련된 연구는 흥미로운 주제가 될 수 있을 것이라 생각한다. 본 연구에서 청소년에게 특정한 상황이 부여되었을 때 어떠한 종류의 부러움을 느끼는지에 따라 운동 행동 조절과 신체활동량을 예측하고자 하였다. 향후 연구는 청소년이 어떠한 요인이나 특질에 따라 사회비교 상황에서 선의적 부러움을 느끼거나 악의적 부러움을 경험하는지에 대한 연구가 이루어진다면 청소년의 신체활동량이나 학교체육참여에 큰 도움이 될 것으로 사료된다..

참 고 문 헌

교육부, 보건복지부, & 질병관리본부. (2018) **제14차 청소년건강행태조사**. 질병관리본부.

국립국어원 표준국어대사전. (2017). 부럽다. https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do?word_no=148758&searchKeywordTo=3.

김성훈, 김종우, 황재욱, 육동원. (2013). 교양체육에 참여하는 대학생들의 사회체형불안이 참여동기와 운동지속의도에 미치는 영향. **한국체육학회지-인문사회과학, 52**(2), 151-163.

김순영, & 곽재원. (2014). 방과 후 초등학생의 체육활동 참여 동기에 따른 자아존중감과 자기표현력이 학교생활적응에 미치는 영향. **한국체육학회지-인문사회과학, 53**(1), 105-116.

김재연. (2015). **선망의 두 얼굴: 직장인의 부러움과 시샘**. 가톨릭대학교 석사학위논문.

김준기. (2002). 청소년의 Body Image와 식이장애. **한국학교보건학회지, 15**(2), 151-155.

김준엽, & 박영석. (2018). 조직 내 시샘과 부러움: 불공정성 지각, 자존감 수준, 그리고 반생산적 과업행동과의 관계. **한국심리학회지: 산업 및 조직, 31**(1), 103-121.

김지연, 김민희, 이정윤 (2018). 부러움 대처양식 척도 개발 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 32**(3), 39- 57.

김혜진. (2017). **리더의 특성이 조직구성원의 비과업행동(CWBI/OCBI)에 미치는 영향 : 두 가지 유형의 선망(Malicious and Benign Envy)간 차별적 매개 효과를 중심으로**. 아주대학교 석사학위논문.

나봉순, 김우기, 박명수, & 김원기. (2010). 대학생의 사회인구학적 특성과 주관적 건강상태에 따른 건강증진행위의 차이. **한국체육과학회지, 19**(2), 969-977.

네이버국어사전 (n.d.). 부러움. https://ko.dict.naver.com/#/entry/koko/fd3

5c41a2f1f45f7b11ae102686b057d.
박기완, & 전성희. (2016). 악의적 질투가 소비자의 제품 선택에 미치는 영향: 심적 초점의 조절 효과. **마케팅연구, 31**(3), 101-126.
박민지. (2017). **사무직 신입사원의 분노 표현 억제 경험에 대한 자기결정성 인식이 부적 정서, 혈압, 주의 편향에 미치는 영향**. 서울대학교 박사학위논문.
박영남. (1993). **고교생의 자아상에 관한 연구**. 대구 YMCA 청소년문제연구소.
백근찬. (2016). **상향 사회비교 상황에서 비교대상과의 심리적 거리감과 학업적 자기개념이 학업정서에 미치는 영향**. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
백혜숙, & 황선진. (2018). 선망 (Envy) 의 유형과 브랜드 인지도, 조절초점성향이 패션 명품 브랜드의 호의도에 미치는 영향-SNS 사용자를 대상으로. **한국의류학회지, 42**(1), 1-13.
성민경. (2007). **십대 여학생의 외모관리 체험에 대한 현상학적 이해와 의미 분석**. 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
신홍임, & 김주영. (2016). 질투와 존경의 이득 비교: 작업기억용량의 정서조절효과. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 22**(1), 41-64.
우리말샘. (2016). 부럽다. https://opendic.korean.go.kr/dictionary/view?sense_no=349913&viewType=confirm.
유광욱, & 원유병. (2009). 청소년들의 신체활동참여형태에 따른 신체적 자기개념과 학교생활적응의 관계. **한국스포츠심리학회지, 20**(3), 61-72.
윤영은. (2020). **선망대상의 성취수준이 시샘 및 부러움에 미치는 영향 : 관점 수용의 매개효과와 조직공정성의 조절효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
이나라, 박동건, & 정현선. (2019). 우월한 동료의 직무중심 인상관리가 구성원의 지식숨김에 미치는 영향: 동료를 향한 악의적 선망의 매개효과 및 부정적 호혜성의 조절효과를 중심으로. **한국심리학회지: 산업 및 조직, 32**(1), 55-82.
이나리. (2004). **'운동행위조절 질문지'의 타당도**. 한국체육대학교 석사

학위논문.
이미현, & 김정규. (2012). 청소년의 신체상이 사회불안에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. **청소년문화포럼, 31**, 61-83.
이선영, 김성원, & 강재헌. (2001). 서울지역 고등학교 1 학년 남녀 학생의 식이장애 고위험군의 유병률. **대한비만학회지, 10**(4), 376-391.
이수경, 정명호, 안지영, & 이기현. (2015). 선망(envy)의 유형별 선행요인과 차별적 효과. **한국심리학회지: 산업 및 조직, 28**(3), 507-536.
이준. (2012). **시기심(envy)의 놀라운 힘:제품유형 차이에 따른 긍정적 시기심(benign envy)과 부정적 시기심(malicious envy)의 상대적 효과에 관한 연구**. 동국대학교 석사학위논문.
이초애. (2014). **한글판 국제신체활동설문지의 신뢰도 및 타당도 검증**. 연세대학교 석사학위논문.
장보경, 김승재. (2019). 자기결정성이론과 계획된 행동이론을 이용한 대학생의 운동행동 예측모형 검증. **한국체육학회지-인문사회과학, 58**(3), 93-108.
전현수, & 문민권. (2014). 인문, 사회과학편: 고등학생의 사회비교 경향성과 체육수업 스트레스간 관계: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 및 학업적 자기효능감의 조절효과 검증. **한국체육학회지-인문사회과학, 53**(5), 111-122.
정천택. (2001). **초등학교 아동의 스포츠활동 참여와 학교생활적응의 관계**. 미간행 석사학위논문, 청주교육대학교 교육대학원.
주석진, & 조성심. (2013). 청소년의 신체상과 학교생활부적응과의 관계에서 인터넷 중독의 매개효과 검증: 가구특성에 따른 집단비교를 중심으로. **청소년복지연구, 15**(2), 33-59.
차운아. (2009). 부러움: 한국의 "무해한 선망". **한국심리학회지: 사회 및 성격, 23**(2), 171-189.
천경민, & 표내숙. (2008). 청소년의 운동에 대한 기본적 심리욕구가 행동규제에 미치는 영향. **한국체육학회지, 47**(6), 467-477.
최은아. (2017). **시샘에서 부러움으로 타인 관점 수용의 효과**. 가톨릭대

학교 석사학위논문.
최재복, & 강현욱. (2016). 청소년의 신체활동 참여가 공격성을 매개로 자기통제력과 학교생활적응의 관계 검증. **한국체육과학회지, 25**(1), 353-365.
한누리. (2016). **선망의 생산적 및 반생산적 행동**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
한상모, 유생열. (2016). 초등학생들이 체육 수업 시간에 체험하는 부정적 정서 탐구. **한국초등체육학회지, 21**(4): 131-142.
형구암, 이준우, & 강상조. (2006). 인문, 사회과학편: 한국판 운동행위조절 질문지의 타당도. **한국체육학회지, 45**(4), 433-444.
홍윤정. (2015). **상향 사회비교 상황에서 조절초점에 따라 능력귀인성향이 과제수행에 미치는 영향**. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The 'other-praising'emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The journal of positive psychology, 4*(2), 105-127.
Anderson Butcher, D., Newsome, W. S., & Ferrari, T. M. (2003). Participation in boys and girls clubs and relationships to youth outcomes. *Journal of Community Psychology, 31*(1), 39-55.
Bedeian, A. G. (1995). Workplace envy. *Organizational Dynamics, 23* (4), 49-56.
Belk, R. (2011). Benign envy. *AMS review, 1*(3-4), 117-134.
Bers, S. A., & Rodin, J. (1984). Social-comparison jealousy: A develop mental and motivational study. *Journal of Personality and Soc ial Psychology, 47*(4), 766.
Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit In: Bollen KA, Long JS, editors. Testing structural e quation models. *Beverly Hills, CA: Sage*, 111-135.
Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and

physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(3), 329-335.

Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford Press.

Campos, J. J., Barrett, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., & Stenb erg, C. (1983). Socioemotional development. *Handbook of child psychology, 2*, 783-915.

Castonguay, A. L., Pila, E., Wrosch, C., & Sabiston, C. M. (2015). Bo dy-related self-conscious emotions relate to physical activity motivation and behavior in men. American journal of men's h ealth, 9(3), 209-221.

Cohen Charash, Y. (2009). Episodic envy. *Journal of Applied Social Psychology, 39*(9), 2128-2173.

Cohen-Charash, Y., & Larson, E. C. (2017). An emotion divided: Studying envy is better than studying "benign" and "malicious" envy. *Current Directions in Psychological Science, 26*(2), 174-183.

Cox, A. E., Ullrich-French, S., & Sabiston, C. M. (2013). Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(4), 461-467.

Craike, M. J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., & Payne, W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of physical activity and health, 11*(2), 410-418.

Crusius, J., & Mussweiler, T. (2012). When people want what others have: The impulsive side of envious desire. *Emotion, 12*(1), 14 2.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Self-determination and intrinsic motivation in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.

Dijkstra, P., Kuyper, H., Van der Werf, G., Buunk, A. P., & van der Zee, Y. G. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of educational research, 78*(4), 828-879.

Dogan, K., & Vecchio, R. (2001). Managing Envy and Jealousy in the Workplace. *Compensation & Benefits Review, 33*(2), 57-64.

Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2012). The use of a mental imagery intervention to enhance integrat ed regulation for exercise among women commencing an exer cise program. *Motivation and Emotion, 36*(4), 452-464.

Epstein, J. (2003). *Envy: The seven deadly sins*. Oxford University Pr ess.

Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: a self-determination theory approach. *Journal of sports sciences, 34*(19), 1874-1884.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations, 7*(2), 117-140.

Field, A. E., Austin, S. B., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Striegel-Moore, R. H., Loud, K. J., & Colditz, G. A. (2005). Exposure to the mass media, body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. *Pediatrics, 116*(2), 214-220.

Foster, G. M. (1972). The anatomy of envy: A study in symbolic beh avior. *Current Anthropology, 13*, 165 - 202

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

Gino, F., & Pierce, L. (2010). Lying to level the playing field: Why pe ople may dishonestly help or hurt others to create equity. *Jou rnal of Business Ethics, 95*(1), 89-103.

Hendry, L. B., & Gillies, P. (1978). Body type, body esteem, school, a nd leisure: A study of overweight, average, and underweight adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 7*(2), 181-195.

Hildebrandt, T., Lai, J. K., Langenbucher, J. W., Schneider, M., Yehuda, R., & Pfaff, D. W. (2011). The diagnostic dilemma of pathological appearance and performance enhancing drug use. *Drug and alcohol dependence, 114*(1), 1-11.

Kamphoff, C. S., Gill, D. L., & Huddleston, S. (2005). Jealousy in spor t: Exploring jealousy's relationship to cohesion. *Journal of Ap plied Sport Psychology, 17*(4), 290-305.

Kazak Çetinkalp, Z., & Lochbaum, M. (2018). Flourishing, affect, and relative autonomy in adult exercisers: A within-person basic p sychological need fulfillment perspective. *Sports, 6*(2), 48.

Khan, A. K., Bell, C. M., & Quratulain, S. (2017). The two faces of e nvy: Perceived opportunity to perform as a moderator of envy manifestation. *Personnel Review*.

Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unravelin g the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Pe rsonality and Social Psychology Bulletin, 41*(2), 284-294.

Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of personality and social psychology, 73*(1), 91.

Lorang, M., Callahan, B., Cummins, K. M., Achar, S., & Brown, S. A. (2011). Anabolic androgenic steroid use in teens: Prevalence, demographics, and perception of effects. *Journal of child & adolescent substance abuse, 20*(4), 358-369.

Malachowski, C. C., & Myers, S. A. (2013). Reconstructing the ideal body image in teen fashion magazines. *Communication Teacher, 27*(1), 33-37.

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural r

egulation in exercise questionnaire to include an assessment o f amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26* (2), 191-196.

Montaldi, D. F. (1998). A critical review of the research on envy. *Un published manuscript.*

Nagata, J. M., Bibbins-Domingo, K., Garber, A. K., Griffiths, S., Vittinghoff, E., & Murray, S. B. (2019). Boys, bulk, and body ideals: Sex differences in weight-gain attempts among adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health, 64*(4), 450-453.

Parrott, W. G. (1991). Experiences of envy and jealousy. *The psycholo gy of jealousy and envy, 1991*, 3-30.

Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of personality and social psycho logy, 64*(6), 906.

Pepitone, E. A. (1972). Comparison behavior in elementary school children. *American Educational Research Journal, 9*(1), 45-63.

Pila, E., Stamiris, A., Castonguay, A., & Sabiston, C. M. (2014). Body -related envy: A social comparison perspective in sport and e xercise. *Journal of sport and exercise psychology, 36*(1), 93-1 06.

Ruffault, A., Bernier, M., Juge, N., & Fournier, J. F. (2016). Mindfulne ss may moderate the relationship between intrinsic motivation and physical activity: A cross-sectional study. *Mindfulness, 7* (2), 445-452.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations Classic definitions and new directions. *Contemporary educatio nal psychology, 25*(1), 54-67.

Salerno, A., Laran, J., & Janiszewski, C. (2019). The Bad Can Be Goo d: When Benign and Malicious Envy Motivate Goal Pursuit. *J*

ournal of Consumer Research, 46(2), 388-405.

Salovey, P. (Ed.). (1991). *The psychology of jealousy and envy*. Guilfo rd Press.

Salovey, P., & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences o f social-comparison jealousy. *Journal of personality and Social Psychology, 47*(4), 780.

Schaubroeck, J., & Lam, S. S. (2004). Comparing lots before and afte r: Promotion rejectees' invidious reactions to promotees. *Orga nizational Behavior and Human Decision Processes, 94*(1), 33 -47.

Schoeck, H. (1969). *Envy*. Boston, MA: Liberty Press.

Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2014). Exercise motivation and social physique anxiety in adolescent s. *Psychologica Belgica, 54*(1).

Silver, M., & Sabini, J. (1978). The Perception of Envy. *Social Psycho logy, 41*(2), 105-117.

Smith, R. H. (1991). Envy and the sense of injustice. *The psychology of jealousy and envy*, 79-99.

Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychologic al bulletin, 133*(1), 46.

Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psycholo gy Bulletin, 25*(8), 1007-1020.

Sterling, C. M. (2013). *A tale of two envys: A social network perspec tive on the consequences of workplace social comparison* [Doc toral dissertation, University of Kentucky].

Sterling, C., Smith, R., & Van de Ven, N. (2013). The consequences o f benign and malicious envy in the workplace. *Annu. Meet. A cad. Manag., 73rd, Aug*, 9, 13.

Sterling, C. M., van de Ven, N., & Smith, R. H. (2016). The two face s of envy: Studying benign and malicious envy in the workpl ace. In R. H. Smith, U. Merlone, & M. K. Duffy (Eds.), *Envy at Work and in Organizations* (pp. 57-84). Oxford: Oxford Un iversity Press.

Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). Body image, eating disorders, and obesity in youth: The future is now. Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, treatment and prevention; Washington, DC: *American Psychological Association*, 1.

Van de Ven, N. (2016). Envy and its consequences: Why it is useful to distinguish between benign and malicious envy. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(6), 337-349.

Van de Ven, N., & Zeelenberg, M. (2015). On the counterfactual natur e of envy:"It could have been me". *Cognition and Emotion, 29* (6), 954-971.

Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up an d down: the experiences of benign and malicious envy. *Emoti on, 9*(3), 419.

Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2010). Warding Off th e Evil Eye: When the Fear of Being Envied Increases Prosoci al Behavior. *Psychological Science, 21*(11), 1671-1677.

Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). Why envy outp erforms admiration. *Personality and Social Psychology Bulleti n, 37*(6), 784-795.

Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). Appraisal patter ns of envy and related emotions. *Motivation and emotion, 36* (2), 195-204.

Vecchio, R. (2005). Explorations in employee envy: Feeling envious an d feeling envied. *Cognition and Emotion, 19*(1), 69-81.

White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of adult development, 13*(1), 36-44.

World Health Organization. (2006). *Global physical activity Questionnaire (Ver. 2.0)*. World Health Organization.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization

부록 1. 선의적·악의적 부러움, 운동 행동 조절, 신체활동량 질문지

안녕하십니까?

본 설문은 청소년의 부러움(Envy)이 운동 행동 조절 및 신체활동량에 어떠한 영향을 미치는지를 연구하는 과정에 있어 기초자료로 활용될 자료를 수집하는 과정입니다.

응답자 여러분의 답변은 통계법에 의거하여 개별적으로 분석되거나 유출되지 않을 것입니다. 또한 답변은 무기명으로 작성되어 수집된 자료는 통합된 결과만이 분석에 사용되므로 개인정보 유출의 위험이 없습니다.

더불어 본 설문에 대한 응답과 관련해 옳고 그름이 없으며, 응답자 여러분이 느끼는 생각을 정확하게 표시해주는 것이 가장 좋은 자료가 될 수 있으니 모든 문항에 대해 솔직한 답변 부탁드립니다.

귀중한 시간 할애해주셔서 감사드립니다.

서울대학교 체육교육과 대학원 스포츠심리학전공 김 태 우

☞ **일반적인 사항에 관한 질문입니다. 자신의 상황과 연관지어 해당되는 보기에 체크를 해주시거나 내용을 기입해주십시오.**

1. 연령 : 20___년생 / 만 _____세
2. 성별 : ① 남 ② 여
3. 학교 : ① 중학교 ② 고등학교
4. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년
5. 학교형태 : ① 남학교 ② 여학교 ③ 남녀공학
6. 학교소재 : _____시 _____구

☞ 다음은 여러분의 선의적 부러움을 파악하기 위한 선의적&악의적 부러움 질문지입니다. 다음 지시문을 먼저 읽고, 설문에 임해주시기 바랍니다.

[지시문] 같은 반 혹은 수업, 방과후 스포츠클럽 등에서 **함께 활동하는 사람 중 부러움을 느꼈던 대상**을 떠올려 보세요. **이 사람**은 같은 집단에서 당신과 함께 평가받았거나 경쟁을 했던 사람이어야 합니다. 그리고 **이 사람**은 당신이 원하는 것을 당신보다 먼저 성취한 사람, 즉 성공한 사람이어야 합니다. 만약 없다면, 그런 사람이 있다고 상상을 해주세요. **앞에서 떠올린 사람**을 계속 생각해보세요. 그러면 그 사람에 대한 당신의 느낌이 떠오를 것입니다. 아래의 문항을 읽고, 당신의 느낌과 가장 비슷한 정도를 표시하여 주십시오.

문항		전혀 그렇지 않다			← →			매우 그렇다
1	그 사람과 나를 비교하더라도 나는 화가 거의 나지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	그 사람과 나를 비교함으로써, 나는 나의 목표를 달성하기 위해 더 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	그 사람과 나를 비교할 때, 나는 그 사람이 계속 성공하기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	그 사람과 나를 비교함으로써, 나는 성공하기 위해 더 노력하게 된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	그 사람에게 부러움을 느낄지라도 그 사람을 싫어하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	그 사람이 누리는 이점, 우수한 성취 그리고 재능이 나에게 없기 때문에 나는 남몰래 그 사람이 이러한 것을 잃기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	그 사람과 나를 비교함으로써 그 사람의 성공 때문에 나는 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	가끔은 그 사람이 어려움에 처하기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	실제로 행동으로 옮기진 않더라도, 그 사람의 콧대를 꺾을 만한 뭔가를 할 수 있기를 바라기도 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

☞ 다음은 여러분의 운동 참여 동기를 파악하기 위한 운동 행동 조절 질문지(BREQ-2)입니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	운동은 시간낭비이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 타인의 권유 때문에 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 운동을 안 할 때 죄책감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 운동의 좋은 점을 높이 평가하기 때문에 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 운동이 재미있기 때문에 한다.	①	②	③	④	⑤
6	내가 왜 운동을 해야 하는지 모르겠다	①	②	③	④	⑤
7	나는 가족, 친구, 또는 선생님이 권해서 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 운동시간에 빠지면(참여하지 않으면) 부끄러움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9	규칙적인 운동은 나에게 중요하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 운동시간을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤
11	왜 운동하려고 애쓰는지 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 만일 운동을 하지 않으면 다른 사람들이 즐겁지 않기 때문에, 나는 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 운동을 하지 않는 동안 실패감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 규칙적인 운동을 하기 위해 노력하는 것은 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 운동이 즐거운 활동이라는 것을 알았다.	①	②	③	④	⑤
16	운동의 좋은 점을 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 친구나 가족들로부터 운동에 관한 압력을 받는다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 규칙적으로 운동을 하지 않으면 불안하다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 운동 참여로 기쁨과 만족감을 얻는다.	①	②	③	④	⑤

☞ 다음은 여러분의 신체활동량을 파악하기 위한 국제신체활동설문지(GPAQ)입니다.

핵심 : 신체 활동
다음은 평소 일주일 동안 본인이 참여하고 있는 다양한 신체활동 시간과 관련된 질문입니다. 신체적으로 활동적인 사람이 아니더라도 질문에 답해주세요. **'고강도 활동'은 격렬한 신체 활동으로 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동을, '중강도 활동'은 중간 정도의 신체 활동으로 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동**을 말합니다.

학업과 관련된 신체활동
우선 본인이 학업에 보내는 시간을 생각해 보세요. **학교활동/교육**을 생각하시면 됩니다. ※전문 체육 활동 포함합니다. (예: 학교 체육 수업, 교육과정 내 스포츠클럽, 자유학기 예체능 수업 등)

고강도 신체 활동 숨이 많이 차거나 심장이 빠르게 뛰는 신체 활동	
본인의 학업은 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 **고강도 신체 활동**을 포함하고 있습니까? (예: 학교체육 수업, 봉사활동, 전공 운동 등)	
① 예	② 아니요

⇨

평소 일주일 동안, 학업과 관련된 고강도 신체활동을 **며칠** 하십니까?	일주일에 _____일
평소 하루에 학업과 관련된 **고강도** 신체활동을 **몇 시간** 하십니까?	**하루**에 ____시간 ____분

중강도 신체 활동 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 신체활동	
본인의 학업은 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 **중강도 신체 활동**을 포함하고 있습니까?	
① 예	② 아니요

⇨

평소 일주일 동안, 학업과 관련된 중강도 신체활동을 **며칠** 하십니까?	일주일에 _____일
평소 하루에 학업과 관련된 **중강도** 신체활동을 **몇 시간** 하십니까?	**하루**에 ____시간 ____분

장소 이동 시 활동
앞서 말한 학업과 관련된 신체활동은 제외합니다. 본인이 장소를 이동할 때, 어떻게 하시는지에 대해 묻겠습니다. (예: 학교 등·하교 시, 학원 갈 때, 친구를 만날 때, 쇼핑할 때 등)

장소 이동 시 활동			
평소 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 **걷거나 자전거** 이용을 하십니까?	① 예	② 아니요	⇨ **평소 일주일** 동안, 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 **며칠** 하십니까? → 일주일에 _____일
			평소 하루에 장소를 이동할 때 걷거나 자전거 이용을 **몇 시간** 하십니까? → **하루**에 ____시간 ____분

여가 활동
앞서 말한 일과 관련된 신체활동 및 장소 이동 시 활동은 제외합니다. 스포츠, 운동 및 여가 활동에 대하여 묻겠습니다. (예: 방과후 스포츠 활동, 동아리활동 등)

고강도 신체 활동			
평소 최소 10분 이상 계속 숨이 **많이** 차거나 심장이 **매우 빠르게** 뛰는 **고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 하십니까? (예: 축구 경기, 농구 경기 등)	① 예	② 아니요	⇨ 평소 일주일 동안, **고강도의 스포츠, 운동 및 여가활동**을 며칠 하십니까? → 일주일에 _____일
			평소 하루에 **고강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 몇 시간 하십니까? → **하루**에 ____시간 ____분

중강도 신체 활동			
평소 최소 10분 이상 계속 숨이 **약간** 차거나 심장이 **약간** 빠르게 뛰는 **중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 하십니까? (예: 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기 등)	① 예	② 아니요	⇨ 평소 일주일 동안, **중강도의 스포츠, 운동 및 여가활동**을 며칠 하십니까? → 일주일에 _____일
			평소 하루에 **중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동**을 몇 시간 하십니까? → **하루**에 ____시간 ____분

☞ 수고하셨습니다. 귀중한 시간을 할애해주셔서 진심으로 감사드립니다.

Abstract

Effects of Adolescent' Benign and Malicious Envy on Behavior Regulation and Physical Activity

Tai woo Kim
Department of Physical Education
The Graduate School
Seoul National University

The purpose of this study tries to examine how benign and malicious envy of adolescent affects the amount of behavior regulation and physical activity, and to verify the structural relationship between benign envy, malicious envy, behavior regulation and physical activity of adolescent. The research was conducted on 400 middle and high school students and after verifying the reliability and validity of the tools for measuring benign and malicious envy, behavior regulation, physical activity. The results of this study are as

follows. First, the higher the benign envy, the higher the self-determination of behavior regulation, and the higher the malicious envy, the lower the self-determination of behavior regulation. Second, benign envy has a positive correlation with intrinsic and identified regulation, and negative correlation with amotivation and external regulation. Third, malicious envy has a positive correlation with amotivation and external regulation. and negative correlation with intrinsic and identified regulation. Fourth, benign envy has a positive effect on the amount of physical activity through the mediation effect of intrinsic regulation. The higher the benign envy, the higher the intrinsic regulation, the higher the amount of physical activity.

Key-words : Benign Envy, Malicious Envy, Behavior Regulation, Intrinsic Regulation, Physical Activity

Student Number : 2018-21216