

## 체육고등학교 학생 선수들의 여가제약과 운동생활 만족도 및 자기통제력의 관계

박영찬<sup>1</sup>, 박영우<sup>2</sup>, 한건수<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>대구대학교 스포츠레저학과, <sup>2</sup>공주대학교 대학원 체육교육학과

### The Relationship among Leisure constraints, Athletic Life Satisfaction and Self-control in High School Student Athletes

Young-Chan Park<sup>1</sup>, Young-Woo Park<sup>2</sup>, Gun-Soo Han<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Sports and Leisure Studies, Daegu University

<sup>2</sup>Physical Education, Graduate School, Kongju University

**요약** 이 연구는 체육고등학교 학생 선수들의 여가제약과 운동생활 만족도 및 자기통제력의 관계를 분석하는 것에 목적이 있다. 연구의 대상자는 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여, D시와 G시에 소재한 2개의 체육고등학교에 재학 중인 고등학교 체육특기생 350명을 표집 하였다. 최종 회수된 부의 설문지 217 중 질문문항의 일괄적인 처리 혹은 무응답과 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 35 부의 설문지를 제외하고 총 182부를 분석하여 사용하였다. SPSS 20.0 프로 프로그램을 이용하여 구조방정식모형을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 여가제약의 사회/문화제약은 운동생활만족도에 부적(-) 영향을 미친다. 즉 사회/문화제약이 낮을수록 운동생활만족도를 높인다. 둘째, 여가제약은 자기통제력에 부적(-) 영향을 미친다. 여가제약의 태도제약이 낮을수록 자기통제력을 높인다. 셋째, 운동생활만족도는 자기통제력에 정적(+) 영향을 미친다. 즉, 운동생활만족도가 높을수록 자기통제력이 높아진다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the relationship among leisure constraints, athletic life satisfaction and self-control of student athletes at physical education high school. By using convenience sampling method of non-provability sampling, a total 217 students athletes from D and G city were selected. Of 217 copies of the questionnaire gathered, 35 were discarded owing to having excessive missing values. Thus by analysing a total of 182 surveys with structural equation modeling through SPSS 20.0 statistics program, this study found the followings. First, leisure constraints have a negative influence on athletic life satisfaction. Second, leisure constraints have a negative influence on self-control. Third, athletic life satisfaction has a positive influence on self-control.

**Keywords** : Student athletes, Leisure constraints, Athletic life satisfaction, Self-control

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

청소년 운동선수들에게 여가란 어떤 의미로 인식되고 있을까? 혹은 청소년 운동선수 학생들에게 여가란 운동 그 자체가 아닌가 라고 생각할 수 있다. 여가의 전체

론적 개념(Leisure as a holistic Concept)으로서 인간의 모든 분야에는 여가의 가능성이 있고, 일이든 여가든 당사자가 어떻게 지각하느냐에 달려있는 것은 사실이다. 그리고 마음의 상태로서 여가(Leisure as State of Mind)를 체계화한 Neulinger & Raps[1]에 의하면 여가는 “정신(마음)의 상태”이며, 여가를 구성하는 첫 번째 요인으

\*Corresponding Author : Gun-Soo Han(Daegu Univ.)

Tel: +82-53-850-6488 email: gunsoo@gmail.com

Received August 27, 2015

Accepted October 8, 2015

Revised (1st September 15, 2015, 2nd September 21, 2015)

Published October 31, 2015

로 “인지된 자유감(perceived freedom)”이라고 하며 동기의 상황여부에 따라 여가형태가 세분화된다고 하였다. 이 패러다임에서 일과 여가는 참가자 마음의 상태에 따라 동일한 수행을 하여도 그 의미가 달라질 수 있다는 점이다. 이러한 측면에서 여가만족은 단순하게 이용 가능한 서비스의 수와 다양성을 증진시킴으로서 향상될 수 있는 성질의 것이 아니라 일부 이용 가능한 여가서비스를 본인 스스로나 혹은 다른 사람의 도움을 받아 개인적으로 의미 있는 활동으로 내면화시킬 때 발생하는 결과로 해석될 수 있다[2]. 즉 개인적으로 의미 있는 활동 또는 내적으로 동기 유발된 활동을 통하여 나타나는 활동에 대한 만족감으로 표현되고 있음을 알 수 있다.

하나 우리나라 체육고등학교 학생들에게 여가에 대한 인식은 그 의미가 더 분명하고 세분화될 필요성이 있다. 우리나라의 체육고등학교는 최고의 기량과 지도력, 최선의 전략 등이 요구되는 국제스포츠 경쟁에 발맞출 수 있는 엘리트 선수로서의 기본능력을 배양하여 ‘국위를 선양할 수 있도록’ 과학적이고 체계적이며 집중적인 전문교육을 하여야 한다는 사회적 요구에 따른 것이기 때문이다. 그래서 그들은 체육교육의 본래의 의미를 잊고 학교의 전통이나 명예, 진학, 취업, 개인의 신분상승 등을 위해 오로지 승리만을 목표로 하루일과의 반 이상을 힘든 훈련으로 보내고 있다[3-7].

구체적으로 학업환경에서 그 현실이 잘 나타난다. 운동선수이기 전에 학생이기에 마땅히 교육을 받을 권리(The right to learn)가 있음에도 불구하고 학생운동선수 대부분이 시험이 있을 경우 정규수업에 거의 참여하지 않는 것으로 나타나 기초학력이 매우 부진한 실정이며 [4,6], 장기간의 수업 결손은 담임교사, 급우들과의 원만한 대인관계의 장애는 물론, 운동 이외의 다른 공부나 취미생활을 할 업두를 내지 못하고 있다. 또한 학교 체육을 담당하고 있는 교육청이 체육교사의 업무 평가를 전국대회 성적 등을 인사고과 점수에 반영시킴으로서 학생선수들이 학업으로 인해 경기력이 떨어지는 것을 원치 않고 있어[3], 학생 선수들이 회복과 에너지 충전의 휴식시간조차 부담이 느껴질 정도로 그 압박감은 크다고 할 수 있다.

합숙생활과정에서는 선후배간과 코치에게서 이미 약간의 체벌과 훈육에 대해서는 대수롭지 않게 받아들여야 하는 분위기가 만들어져 있고, 업적위주와 승리지상주의는 훈련과정에 고스란히 적용되어 지나친 훈련의 결과로

많은 학생 운동선수들이 부상의 경험을 가졌거나 부상의 위협에 노출되어 있으며, 이는 선수생명을 단축시키거나 심할 경우 치명적인 부상으로 이어져, 결국 많은 요인들이 학생 운동선수들에게 중도탈락(drop out)의 위기로 내몰고 있고, 실제 그런 선수들도 적지 않다[5,7-9].

Kim, Ryu & Choi[10]의 ‘학생 선수에서 운동부 학생 되기 : 고등학교 검도선수의 운동과 학업병행에 관한 사례연구’에서 좁은 의미의 학습권이 침해당하는 학생선수에서 넓은 의미의 학습권이 침해당하는 운동부 학생으로 변화하는 과정에서 점차 상실감과 고립감을 경험하게 되고, 자기 주도적인 운동의지와 두 개의 목표를 이루겠다는 학업의지와 삶을 주체적으로 살겠다는 의지를 상실한다고 보고하고 있다.

Crawford & Godbey[11]는 이처럼 학생 선수들이 좋아하는 운동을 하기 위해 선택한 환경에서 많은 문제점들이 맞닥뜨려지고 있는 상황, 즉 여가선호가 형성되는 단계에도 제약이 발생할 수 있다는 의미 있는 발견을 하였다. 여가제약이란 여가 참여와 선호하는 활동 사이에 방해물 일으키는 것으로[11] 많은 원인들이 있으며, 여가제약은 기본적으로 개인이 어떻게 지각하느냐에 달려 있다고 할 수 있다. Crawford, Jackson & Godbey[12]가 기존 모형을 보다 정교화 시켜 여가제약 구성요소에 강도의 중요성을 설정하여, 개인의 심리상태나 특성을 의미하는 내재적 제약요인을 우선으로 하여 대인적, 구조적 제약요인이 순차적 영향력을 미치는 단계적 모형(a hierarchical model of leisure constraints)을 제시하였다. 이후 Jackson, Crawford, & Godby[13]는 위계적 모형을 수정하여 제약요인들 간의 상호작용을 통한 타협과정을 더한 타협과 균형의 모형을 제안하기도 하였다.

이러한 이론적 맥락에서, 청소년 운동선수들은 특정 스포츠 외의 생활경험 기회를 축소시켜 일반학생들과는 다른 사회성을 형성케 하고 전인적 인격형성에 많은 부정적 영향을 미치고 있다. 또한 과도한 훈련이나 집단생활은 선수 개인의 운동생활에 대한 회의감을 갖도록 하기도 하고, 현재 자신의 위치나 성취정도를 타인과 비교하여 자신이 뒤쳐져 있다고 느끼게 되면 상대적 박탈감(relative deprivation)이나 소외감(alienation)마저 갖게 되며, 개인의 기대와 집단 생활의 실제 간에 불만족감이 형성되어 긴장과 갈등을 초래하여 부정적 행동을 유발하기도 한다[9].

George[14]는 생활만족도를 자신이 바라던 것과 실제

성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재 상태를 평가하는 것이라고 보고 있으며, Neugarten, Havighurs & Tobin[15]은 생활만족도를 매일의 생활에 대한 의미와 책임감을 느끼고, 자신의 목적을 성취하였다고 여기며, 긍정적인 자아상을 지니고, 자신이 가치 있다고 여기며, 낙천적 태도와 감정을 유지하는 5가지 요소로 구성되어 있는 복합적인 개념으로 정의하고 있다. 한편 이기철 [16]은 스포츠 집단의 구성원들이 운동생활 즉 집단생활, 훈련 등의 일반적인 과업을 수행해 가는 과정에서 그들의 욕구와 동기가 충족되어 운동생활에 대하여 관심, 열의, 애착 등과 같은 정서적 태도를 갖는 정도를 운동생활 만족도라고 하였다.

체육고등학교 학생선수들은 특수한 환경에서 새로운 자아개념을 형성하고, 급격한 심리적·정서적인 변화를 경험하는 청소년기를 보내고 있다. 그들은 현실과 이상의 심한 불균형, 성적 욕망과 사회적 금지 사이에서의 갈등 경험을 하며, 인지적 사고과정이 미숙하고 대응능력에 대한 자신감이 부족해 일반적 사회적응과의 괴리감으로 인해 스트레스와 불안, 갈등을 경험하게 된다. 이는 철저한 자기관리와 심리기술(마인드 컨트롤)이 필요한 스포츠 세계에 악영향을 미칠 수밖에 없게 된다. 그들은 청소년기에 성인 프로 스포츠와 다름없는 치열한 경쟁 속에서 선수생활을 하고 있으며, 아직 자아가 성숙하지 못한 학생 선수들에게 자아를 위협하는 환경에 노출되면 자기조절에 실패할 수밖에 없을 것이다. 자아가 위협 당하는 상황에서 타인에게 자신을 호의적으로 보이고자 할 때에 자기관리 패턴이 무너지기 쉽다. 자아 위협은 정서적 반응을 유발하며 그로 인해 노력을 포기하거나 술을 마시는 등의 부정적 효과가 나타나기도 한다.

Baumeister, Heatherton, & Tice[17]은 자기조절을 하고자 하는 자아의 의지적 노력은 심리적 대가를 필요로 하기 때문에 한정된 자기조절 자원을 고갈시킨다는 자아-고갈 모형을 제안하였다. Rothbaum, Weisz, & Snyder[18]은 자신을 환경에 적합하도록 변화시키는 자기조절 과정을 삶에 대한 전반적인 적응력을 결정하는 가장 중요한 요인으로 꼽았다. 따라서 자기조절 능력을 갖추으로써 개인적으로는 목표를 달성하고 계획을 제대로 수행할 수 있는 이점이 있는 한편, 사회적으로는 양질의 구성원을 보유함으로써 공동체의 질서를 유지할 수 있는 것이다. 반대로 자기조절에 실패하는 경우는 환경에 대한 적응력이 떨어져 만족지연, 충동통제 등 삶의 진

반적인 영역에서 바람직하지 못한 결과를 초래할 수 있다.

Kanfer[19]는 자기통제란 미래의 목표를 달성하기 위해 즉각적인 욕구를 지연시키거나 통제하는 것으로 새로운 목표를 지향하기 위해 행동을 변화시키는 것이라고 정의고 있으며, 청소년의 자기통제력이란 청소년 스스로가 평상 시 자신의 삶을 관리하는 정도를 의미한다[20]. 따라서 자기통제가 좀 더 자발적이고 선택의 여지가 있는 가운데서 이루어진다면 자기통제의 결과는 더 긍정적일 것이다[21].

앞서 살펴본 바와 같이, 체육고등학교 학생 운동선수들에게 여가의 필요성에 대해 인식하고, 그로 인해 자신의 운동생활만족도에 미치는 영향, 그리고 이것을 통해 학생 운동선수로서 반드시 필요한 자기통제(관리)의 측면을 강조하여, 장기적으로 여가인식의 필요성이 자신이 원하는 방향으로 성취되는데 도움이 된다는 인식을 개선하는데 이 연구의 필요성이 있다고 하겠다.

## 1.2 가설 설정

- 가설1: 청소년 운동선수들의 여가계약은 운동생활만족도에 부적(-) 영향을 미칠 것이다.
- 가설2: 청소년 운동선수들의 여가계약은 자기통제력에 부적(-) 영향을 미칠 것이다.
- 가설3: 청소년 운동선수들의 운동생활만족도는 자기통제력에 정적(+) 영향을 미칠 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상 및 자료수집

이 연구는 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여, D시와 G시에 소재한 2개의 체육고등학교에서 청소년 운동선수 350명을 표집 하였다. 자료 수집은 2014년 10월 13일부터 10월 27일까지 실시되었다. 설문 실시전, 설문의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 연구에 참여를 동의한 대상자들에게만 설문지를 배부하였다. 또한 연구의 익명성 및 응답을 원하지 않는 경우에는 언제라도 철회할 수 있음을 고지했다. 최종 회수된 217부(응답률 62%)의 설문지 중 질문문항의 일괄적인 처리 혹은 무응답, 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 35부의 설문지를 제외하고 총 182부가 분석에 사용 되었다. 연구 대상자는 남성(67.61%)의 비율이 여

성(32.4%)보다 높게 나타났으며, 이들 중 1학년에 재학 중인 학생들이 가장 많은 것으로 나타났다(42.3%)[Table 1].

Table 1. Demographic information (N=182)

	Spec.	N	Percentage
Gender	Male	123	67.6
	Female	59	32.4
School year	1	77	42.3
	2	59	32.4
	3	46	25.3
	4	10	5.6
Student-Athlete Experience	One-year	3	1.6
	Two-year	15	8.2
	Three-year	42	23.1
	Four-year	73	40.1
	Over Four-year	49	26.9
Leisure Participation	Rarely	24	13.2
	1-2 days a week	123	67.6
	3 days a week	12	6.6
	4-5 days a week	12	6.6
	6-7 days a week	11	6.0

## 2.2 연구도구

여가제약에 대한 문항은 정용각[22]이 개발한 체육고등학교 학생들의 스트레스 검사지를 수정·보완하여 사용하였다. 본 연구에서는 선행연구[23]와 동일하게 태도제약(attitudinal constraints; 6문항), 환경제약(enviromental constraints; 4문항), 문화제약(cultural constraints; 3문항), 시간제약(temporal constraints; 5문항) 및 대인제약(interpersonal constraints; 2문항)의 총 5개의 하위 요인 20문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 선행연구[22]에서 Cronbach's alpha .60이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 각 문항들은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 여가제약감이 높다는 것을 의미한다.

운동생활만족도에 대한 문항은 김기오[24]의 연구에서 사용된 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 운동생활만족도 척도는 일반적 생활 만족도가 아닌 청소년 운동선수의 운동 생활만족도를 중점으로 측정하며 12문항의 단일 요인으로 구성되어 있다. 이 척도는 선행연구[24]에서 Cronbach's alpha .60이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 각 문항들은 ‘전혀 없다’ 1점에서 ‘매우 자주 있다’ 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 운동생활만족이 높다는 것을 의미한다.

자기통제력에 대한 척도는 송원영[25]의 연구에서 사

용된 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 총 21 문항에 단일요인으로 구성되었다. 이 척도는 선행연구[25]를 통하여 Cronbach's alpha .60 이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 자기통제력이 강한 것을 의미한다.

## 2.3 자료분석 방법

자료 처리는 Windows SPSS ver 20.0 통계 프로그램을 이용하여 기술통계(descriptive statistics), 신뢰도 분석(reliability analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), t-test 및 회귀분석(regression)등을 실시하였다.

## 3. 결과

### 3.1 탐색적 요인분석

연구도구의 신뢰도를 판별하기 위하여 Cronbach's alpha 값을 산출하였으며 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다[Table 2]. 모든 측정변수는 구성요인을 추출하기 위하여 주성분 분석(principle componentanalysis)를 사용하였으며, 요인 적재치의 단순화를 위하여 직교회전방식(varimax)을 채택하였다. 본 연구에서의 문항의 선택기준은 고유값(eigen value)은 1.0 이상, 요인적재치는 .40이상을 기준으로 하였다[26].

운동생활만족도와 자기통제력은 각각 Cronbach's alpha .93와 .92의 높은 신뢰도를 나타냈다. 운동생활만족도와 자기통제력은 단일요인으로 구성되어 요인분석을 실시하지 않았으나, 6인의 청소년교육 및 심리상담 전문가로 구성된 전문가 집단에 의하여 문항의 타당도를 검증하는 절차를 거쳤다.

여가제약에 대한 요인분석 결과, 설명된 총 분산은 69.82%로 나타났으며 선행연구[22]의 이론구조와 동일하게 5개의 하위요인으로 추출되었다[Table 2]. 단, cultural1 문항이 요인1과 3에, environmental4 문항이 요인3과 4에 비슷한 요인값으로 속하는 것으로 나타났지만 선행연구의 연구결과[27]를 따라서 문항을 삭제하지 않고 분석에 이용하였다. 신뢰도에 있어서도 모든 요인이 Cronbach's Alpha .60이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다[25].

Table 2. Summary of exploratory factor analysis for leisure constraints

	Factor				
	1	2	3	4	5
interpersonal1	.186	.178	-.071	-.011	.879
interpersonal2	.338	.225	.007	-.041	.797
cultural1	-.085	.033	.488	.595	-.117
cultural2	.069	.309	.138	.808	-.056
cultural3	.042	.330	-.017	.775	.064
temporal1	.093	.654	.183	.246	.037
temporal2	.100	.798	.230	.079	.148
temporal3	.104	.787	.064	.164	.124
temporal4	.126	.764	.041	.119	.057
temporal5	.021	.815	.131	.062	.113
attitudinal1	.817	.073	-.054	.034	-.039
attitudinal2	.904	.116	-.028	-.053	.036
attitudinal3	.910	.033	-.013	-.008	.031
attitudinal4	.774	.120	.136	.038	.251
attitudinal5	.785	.022	.069	.018	.193
attitudinal6	.759	.140	.020	.002	.241
environmental1	.083	.134	.776	-.052	-.001
environmental2	.076	.222	.720	.122	.007
environmental3	-.023	.168	.806	.176	-.041
environmental4	-.100	-.010	.589	.563	.022
$\alpha$	.91	.86	.77	.73	.81
Eigen values	4.34	3.37	2.52	2.09	1.65
variance(%)	21.69	16.85	12.58	10.46	8.24

1=attitudinal, 2=temporal, 3=environmental, 4=cultural, 5=interpersonal

### 3.2 성별에 따른 차이

성별에 따른 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t-test를 실시하였다. 그 결과, 성별에 따른 여가제약, 운동생활만족도 및 자기통제력에 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다[Table 3].

Table 3. Difference according to gender

Spec.		Gender	N	M	SD	t
Leisure constraints	interpersonal	Male	123	2.0691	.86443	.39
		Female	59	2.0169	.78765	
	environmental	Male	123	3.5976	.74907	1.28
		Female	59	3.4449	.76009	
	cultural	Male	123	3.0867	.85447	-.11
		Female	59	3.1017	.90815	
	temporal	Male	123	2.9285	.83455	-1.51
		Female	59	3.1322	.88949	
	attitudinal	Male	123	1.8713	.73515	.87
		Female	59	1.7684	.76940	
Life satisfaction	Male	123	3.1789	.74434	1.09	
	Female	59	3.0720	.54370		
Self-control	Male	123	3.4526	.56117	.63	
	Female	59	3.3987	.50005		

### 3.3 여가제약이 운동생활만족도 및 자기 통제력에 미치는 영향

다중회귀분석 결과, 여가제약은 운동생활만족도에 유의한 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다[Table 4]. 세부적으로 문화제약이 낮을수록 운동생활만족도가 높은 것으로 나타났다( $\beta = -.31, p > .01$ ). 그러나 여가제약의 다른 요인들은 운동생활만족도에 통계적으로 유의한 영향은 없는 것으로 나타났다.

다음으로, 여가제약은 자기통제력에 유의한 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로, 태도제약이 낮을수록 자기통제력이 높아지는 것으로 나타났다( $\beta = -.19, p > .05$ ).

Table 4. Multiple regression for leisure constraints predicting athletic life satisfaction and self-control

Dependent	Independent	SE	B	t
Satisfaction	(Constant)			13.54***
	interpersonal constraints	.28	-.11	-1.37
	environmental constraints	.07	.06	.66
	cultural constraints	.08	-.31	-3.50**
	temporal constraints	.07	-.03	-.39
	attitudinal constraints	.07	.10	1.31
	$R = .32, R^2 = .10, \text{Adjusted } R^2 = .08, F = 4.08, p = .002, \text{Durbin-Watson} = 2.16$			
Self-control	(Constant)			16.63***
	interpersonal constraints	.06	-.11	-1.25
	environmental constraints	.06	-.02	-.27
	cultural constraints	.06	-.12	-1.35
	temporal constraints	.06	.17	1.97
	attitudinal constraints	.06	-.19	-2.32*
	$R = .26, R^2 = .07, \text{Adjusted } R^2 = .03, F = 2.44, p = .036, \text{Durbin-Watson} = 1.90$			

### 3.4 운동생활만족도가 자기통제력에 미치는 영향

단순회귀분석 결과, 운동생활만족도는 자기통제력에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .33, p > .001$ ). 즉, 운동생활만족도가 높을수록 자기통제력이 높아지는 것으로 나타났다[Table 5].

**Table 5.** Simple regression for athletic life satisfaction predicting self-control

Dependent	Independent	SE	B	t
Self-control	(Constant)			14.67***
	Life satisfaction	.06	.33	4.66***
R = .33, R2 = .11, Adjusted R2 = .10, F = 21.67, p = .000, Durbin-Watson = 1.88				

#### 4. 논의

이 연구는 체육고등학교라는 특수한 교육환경과 문화에서 성장하고 있는 청소년 운동선수를 대상으로 하여 여가제약, 운동생활만족도 및 자기통제의 관계를 분석하는 것에 목적이 있다. 이에 도출된 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

다중회귀분석 결과, 여가제약은 운동생활만족도에 유의한 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로 문화제약이 낮을수록 운동생활만족도가 높은 것으로 나타났다( $\beta = -.31, p > .01$ ). 이러한 결과는 선행연구와 거의 일치하는 것으로 볼 수 있다[22,26]. 구창모[27]에 의하면 청소년의 여가참여에 제약을 주는 요인이 구조적 제약, 내적 제약, 대인적 제약 순으로 나타났으며, 김태훈[26]은 체육고등학교유도선수들 216명을 대상으로 한 연구에서 배경변인이 운동생활만족도에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 황인남[28]의 연구에서도 실업계와 인문계 여고생을 대상으로 한 연구에서 학업에 전념하는 인문계 여고생이 실업계 여고생이 비해 스포츠 참가에 대한 제약이 더 크다는 사실을 밝혀냄으로써 본 연구의 결과를 간접적으로 뒷받침하고 있다. 정용각[22]의 연구에서는 운동부 학생들이 대체로 개인적 요인인 태도제약감은 낮았는데, 이는 여가를 즐기길 원하는 욕구가 높다는 것을 의미하는 것이다. 여가를 즐기지 못하는 이유는 지역, 구조, 시설, 자연 등 여가자원과 관련된 환경제약감, 운동부의 구조적 특성인 문화제약감, 그리고 운동 스케줄로 인한 시간제약감 요인 순으로 제약을 받는 것으로 나타났다. 또 그는 “여가는 자유를 주고 이 자유 속에서 새로움과 자아성찰의 기회를 가짐으로써 인간이 추구하는 궁극적인 목표인 행복추구와 관련되며, 적절한 여가를 추구하는 것은 운동하는 선수들에게도 경기력 향상은 물론 인간적인 삶을 영위하는데

도움이 될 것이다”고 하였다. 또한 체육고등학교 운동부 학생들의 운동 스트레스나 중도탈락에 관한 연구[29-31]가 많은데, 이는 체육고등학교의 승리지상주의와 실패조사 연구들[4,6,7]에서 나타난 바와 같이 과도한 스케줄과 엄청난 양의 훈련, 학습권 침해, 합숙생활로 인한 여가 통제, 선생님과 급우들과의 대인관계 기회 박탈, 코치나 선배의 구타 등의 문제점들이 복합적으로 작용한 결과로, 여가에 대한 잘못된 인식은 물론이고 실제적으로 운동생활만족도에 악영향을 미쳐 자연스레 이탈로 자연스레 이어지게 되는 구조 때문이다.

앞서 밝힌 바와 같이 체육고등학교 운동부 관리의 기본적인 구조 자체가 변하지 않았기에, 어쩌면 운동부 학생들이 의지할 수 있는 것은 점점 더 승리지상주의에 빠지는 길 밖에 없는지도 모른다. Daughtry[32]가 말한 체육교육의 목적은 “신체적, 정서적으로 개인의 최대 역량을 달성시키고 격렬한 정서적 스트레스 하에서도 선량한 시민으로서 현명하게 그리고 협동적으로 자신의 능력을 사용할 수 있게 학습시킬 수 있는 건전하고 흥미 있는 신체활동을 매개로 하여 개인을 발달시킨 데 있다”고 하였다. 따라서 현재 기본적인 학습기회도 보장받지 못하는 시스템을 개선해, 과학적이고 체계적인 훈련 프로그램을 개발하여 방과 후 활동 형식으로 적극 개발하고, 나아가 체육고등학교 학생들에게 자기관리를 위해 더욱 중요시 되는 스트레스나 심신의 에너지 조절을 위한 환경 조성에도 관심을 가져야 할 것이다.

다음으로, 여가제약은 자기통제력에 유의한 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적으로, 태도제약이 낮을수록 자기통제력이 높아지는 것으로 나타났다( $\beta = -.19, p > .05$ ). 태도제약(attitudinal constraints)은 여가 참가자의 제약이 개인의 마음상태와 관련되어 있다. 이 제약은 광범위한 사회 또는 문화적 기준이나 관습에 의해 잘 나타난다. 귀인 이론의 중심개념 중 하나가 통제소재인데[33], 내적 통제 소재를 가진 개인은 성공이나 실패가 자신의 노력이나 능력 때문이라고 믿는 사람들이다. 외적 통제소재를 가진 사람은 운이나 과제 난이도 또는 다른 사람의 행동 등과 같은 다른 요인들이 성공이나 실패를 야기한다고 믿기 쉽다. 내적 통제소재는 종종 자기 효능감, 즉 행동의 차이를 만든다는 신념이라고 불리운다[34-36]. 여러 연구들은 통제 소재가 학생들의 학업 성취에 있어서 능력 다음으로 두 번째 중요한 예측인자임을 발견했다[37,38]. 또한 자기-조절 강도 모형

(self-control strength model)에 의하면 자기-조절 행위에서 자기의 주체적 집행기능(executive function)을 강조하며 주체적 집행자인 자기(self)가 집행하는 행동통제는 조절 자원을 필요로 하며, 따라서 모든 자기-조절 행위는 본질적으로 조절-자원의 소모를 수반한다고 제안한다. 예를 들어 조절 자원은 능동적인 의사결정이나 집행적 기능 혹은 정서 조절 등에 사용되며[39], 정서 조절이나 충동 조절 그리고 인간관계에서의 상호작용에서도 역시 자기 조절 자원이 사용된다. 이러한 측면에서 기분통제는 현재의 기분 상태를 극복하고 다른 기분으로 대체하기 위한 노력을 필요로 하는 자기조절의 한 과정이다. 기분통제는 자아-고갈 모형을 지지하는 여러 연구들[40,41]에서 독립변인으로 사용되어 기분을 통제하는 행위가 자기조절 능력을 감소시킨다는 사실이 증명되었고 그 외에도 많은 연구들이 이 사실을 간접적으로 지지하고 있다. 예를 들어 부정적 기분을 경험하는 사람들은 다 이어트를 하겠다는 결심을 깨고 음식 섭취량이 이전보다 더 증가하는 경향을 보이며[42], 부정적 기분 상태의 사람들은 만족을 지연하는데 어려움을 겪는다[43]. 이는 부정적 기분 상태에서부터 벗어나기 위해 기분조절을 하는 과정에서 자기조절 능력이 소모되어 음식조절과 만족지연을 할 수 있는 자기조절 능력이 손상을 입었기 때문인 것으로 보인다.

운동생활만족도는 자기통제력에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .33, p > .001$ ). 즉, 운동생활만족도가 높을수록 자기통제력이 높아지는 것으로 나타났다. 선행연구에서도 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하는 것으로 나타났다[44,45]. 전공에 대한 만족도와 성숙도가 높은 학생은 자신의 진로에 대해서 뚜렷하면서도 지속성 있는 진로의를 갖고 있다는 Yang, Park, & Kim[46]의 연구결과에 비추어 볼 때, 운동생활만족도가 높은 학생들은 자신이 선택한 종목에 대해 만족하고 수행을 향상시키고 원하는 목표를 달성하기 위해 능동적으로 행동한다고 볼 수 있을 것이다. Zeidner, Boekaerts & Pintrich[47]은 자기통제는 많은 양의 의식적 노력과 부정적 정서로 경험되는 처벌체제로 활성화되기 때문에 목표성취는 스트레스 과정이 된다고 설명하고 있지만, 목표달성을 위해 요구되는 행동통제성에 대한 신념, 지식과 같은 인지적 구성이나 또는 과제의 어려움 또는 자신의 수행에 대한 만족감과 같이 감정(feeling)을 포함하는 정서적 구성에 따라 자기조절능력

(self-regulation ability)이 달라지기 때문에, 체육고등학교 운동부 학생들이 힘든 합숙생활, 훈련 등의 과업을 수행해 가는 과정에서 욕구와 동기가 충족되어 긍정적 태도를 가지게 됨으로써 얻어진 운동생활만족도는 자연스레 긍정적 효과를 기대할 수 있게 되는 것이다.

## 5. 결론

이 연구는 체육고등학교라는 특수한 교육환경과 문화에서 성장하고 있는 182명의 청소년 운동선수를 대상으로 하여 여가제약과 운동생활만족도, 자기통제 요인이 청소년 운동선수들의 인식에 미치는 범위를 분석하는데 그 목적이 있다. 여가제약, 운동생활만족도 및 자기통제의 관계를 분석하였고 다음과 같은 결론을 도출하였다.

- 첫째, 여가제약의 사회/문화제약은 운동생활만족도에 부적(-) 영향을 미친다. 즉 사회/문화제약이 낮을수록 운동생활만족도를 높인다.
- 둘째, 여가제약은 자기통제력에 정적(-) 영향을 미친다. 여가제약의 태도제약이 낮을수록 자기통제력을 높인다.
- 셋째, 운동생활만족도는 자기통제력에 정적(+) 영향을 미친다. 즉, 운동생활만족도가 높을수록 자기통제력이 높아진다.

## References

- [1] J. Neulinger, & C. D. Raps, "Leisure Attitudes of an Intellectual Elite", *Journal of Leisure Research*, Vol4, No3, pp. 196-207, 1972.
- [2] S. E. Iso-Ahola, "The psychology of leisure and recreation. Dubuque", Iowa: Wim. C. Brown company Publishers, 1980.
- [3] S. S. Park, "The School life adaptation in High School Athletic Students", Daegu University, Master's thesis, 2001.
- [4] W. G. Park, & S. W. Lim, "School Adjustments of High school Athletes and Their Problems and Search for new standards for their School Life", *Kyungpook National University Secondary Educational Research Institute*, vol. 51, No.2, pp. 523-545, 2003.
- [5] K. Y. Choi, "A Study on the Reasons for the Athletes of High School of Athletics to Quit Their Careers", *Korean Alliance or Health, Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 42, No.3, pp. 317-326, 2003.
- [6] S. J. Hwang, "The right to learn and Safeguard for

- Human rights of Athletic Students, What is the realistic alternatives?", Retrieved From: <http://www.ksport.co.kr/news/view.asp?id=173>. (accessed Jul. 10. 2015).
- [7] Y. S. Lee, K. M. Lee & S. M. Lim, "The Winner-Oriented in the Culture of Physical Education High School", *Korean Society for the Sociology of Sport*, vol. 26, No.4, pp. 1-19, 2013.
- [8] G. O. Kim, & J. H. Kang, "The relationship between athletic satisfaction, anomie and social deviant behavior in high school athletes", *Korean Alliance or Health, Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 41, No.5, pp. 71-83, 2002.
- [9] C. S. Park, & Y. K. Sin, "A Study on Degree of Athletic Satisfaction and Deviant Behavior in Gwangju and Chonnam Athletics High School Students", *A collection of learned papers of The sport industry Research Institute*, vol. 5, pp. 159-174, 2006.
- [10] H. S. Kim, T. H. Ryu & J. S. Choi, "Becoming the athletic club's student into the student athlete: Case study about high school Kumdo athletes that carry out school-work and discipline side by side", *Korean Association of Sport Pedagogy*, vol. 16, No.1, pp. 145-157, 2009.
- [11] D. W. Crawford, & G. Godbey, "Reconceptualizing barriers to family leisure", *Leisure Science*, vol. 9, pp. 119-127, 1987.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/01490408709512151>
- [12] D. W. Crawford, E. L. Jackson, & G. A. Godbey, "hierarchical model of leisure constraints", *Leisure Science*, vol. 13, No.4, pp. 309-320, 1991.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/01490409109513147>
- [13] E. L. Jackson, D. W. Crawford, & G. Godbey, "Negotiation of leisure constraints". *Leisure Science*, vol. 15, pp. 1-11, 1993.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/01490409309513182>
- [14] L. K. George, "The Happiness syndrome", *The Gerontologist*, vol. 19, No.2, pp. 210-211, 1979.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/geront/19.2.210>
- [15] B. L. Neugarten, J. Havighurs, & S. S. Tobin, "The Measurement of Life Satisfaction", *Journal of Gerontology*, vol. 16, No.2, p.141, 1961.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- [16] K. C. Lee, "The Effect of Athletes' Organizational Culture and Leadership Type and Team Effectiveness on Sports Performance", Dong-A University, Doctoral thesis, 1998.
- [17] R. F. Baumeister, T. F. Heatherton, & D. M. Tice, "Losing control: How and why people fail at self-regulation", San Diego, CA: Academic Press, 1994.
- [18] F. Rothbaum, J. R. Weisz, & S. S. Snyder, "Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 42, pp. 5 - 37, 1982.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- [19] F. H. Kantsfer, "The many faces of self-control or behavior modification changes its focus, in P. B. Stuart(Ed.), Behavior self-management", NY: Brunner/Mazel, pp. 1-48, 1977.
- [20] Y. S. Hong, & D. K. Kim, "Structural relation of juvenile stress, self-esteem, self-control and cyber delinquency: Testing a sex difference", *Korea Youth Research Association*, vol. 18, No.1, pp. 127-148.
- [21] M. Muraven, H. Rosman, & M. Gagne, "Lack of autonomy and self-control : Performance contingent rewards lead to greater depletion", *Motivation and Emotion*, vol. 31, pp. 322-330, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-007-9073-x>
- [22] Y. K. Jung, "An Exploratory Factor Analysis on Perceived Leisure Constraints of Students in High School of Physical Education", *A collection of University of Foreign Studies treatises*, vol. 25, No.2, pp. 1061-1077, 2002.
- [23] G. O. Kim, "The relationship of athletic satisfaction, anomie and deviant behavior in high school athletes", Kyungshung university, Master's thesis, 2001.
- [24] W. Y. Song, "Effects of Self-efficacy and Self-control on the Addictive Use of Internet", Yonsei University, Master's thesis, 1998.
- [25] J. J. Song, "SPSS/AMOS statistics analysis method", Seoul: 21century publisher.
- [26] T. H. Kim, "A Study on life and athletic satisfaction of physical education highschool Judo athletes", *Korean Alliance of Martial Arts*, vol. 4, No.2, pp. 205-220, 2002.
- [27] C. M. Ku, "A study of the influence of sport environment on juvenile delinquency", Seoul National University, Doctoral thesis, 1991.
- [28] I. N. Hwang, "The study on causal relationships between perceived leisure constraints, self-Identities and participation in leisure sports", Korea university, Master's thesis, 2000.
- [29] K. C. Sung, & C. S. Lee, "An Analysis of Preference and Avoidance Factor of Entering Physical Education Schools", *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 11(1), pp. 55-71, 2006.
- [30] S. K. Oh, E. J. Song & S. W. Lim, "Causes of Stress in the Training Camp for the Athletes of Physical Education High School", *Journal of Sport and Leisure Studies*, vol. 31, pp. 525-534, 2007.
- [31] Y. H. So, "The Influences of Exercise Stress on Mental Health in Physical Education High School Athletes", *Korean Society of Sport Psychology*, 20(2), pp. 47-62, 2009.
- [32] J. Daughtrey, "Effective Teaching in Physical education for second and School", Philadelphia, W.B. Saunder Co, 1973.
- [33] J. Rotter, "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement", *Psychological Monographs*, vol. 80, pp. 1-28, 1966.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0092976>
- [34] A. Bandura, "Self-efficacy: The exercise of control", New york: Freeman, 1997.
- [35] D. Schunk, "Self-efficacy and academic motivation", *Educational Psychologist*, vol. 26, pp. 207-232, 1991.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- [36] B. J. Zimmerman, "Achieving academic excellence: The role of perceived efficacy and self-regulatory skill. Paper

presented at the annual meeting of the American", San Diego: Educational Research Association, 1998.

- [37] F. Pajares, & M. D. Miller, "The goal of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving : A path analysis", *Journal of Educational Psychology*, vol. 86, pp. 193-203, 1994.
- [38] B. J. Zimmerman, & D. Schunk, "*Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed.)", Mahwah, NJ: Erlbaum, 2001.
- [39] R. F. Baumeister, B. J. Schmeichel, & K. D. Vohs, "Self-regulation and executive function: The Self as controlling agent. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds), *Social Psychology; Handbook of basic Principle* (2nd ed, pp. 516-539)", New York: Guilford Press, 2007.
- [40] M. Muraven, D. M. Tice, & R. F. Baumeister, "Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 74, pp. 774-789, 1998.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- [41] K. D. Vohs, & T. F. Heatherton, "Self-regulatory failure: A resource-depletion approach", *Psychological Science*, vol. 11, pp. 249-254, 2000.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00250>
- [42] D. H. Baucom, & P. A. Aiken, "Effect of dressed mood on eating among obese and nonobese dieting persons", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 41, pp. 577-585, 1981.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.577>
- [43] A. Knapp, & M. S. Clark, "Some detrimental effects of negative mood on individuals ability to solve resource dilemmas", *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 17, pp. 678-688, 1991.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167291176011>
- [44] N. M. Lee, & K. M. Lee, "The Relationship of Time Management Behavior, Self-management and Sporting Life Satisfaction of Physical Education Majoring Students", *Korean Society for the Sociology of Sport*, vol. 22, No.3, pp. 19-38, 2009.
- [45] H. S. Hong & D. K. Kim, "Relationships among KLPGA Players' Self-Management on Immersion in Games and Satisfaction with Games", *The Korean Society of Sports Science*, vol. 18, No.3, pp. 537-554, 2009.
- [46] M. H. Yang, M. J. Park, & H. J. Kim, "The Effects of Congruence, Score Elevation & Types of Interest on College Students' Career Maturity and Satisfaction with Major", *Korean Society for The Study of Vocational Education*, vol. 29, No.2, pp. 137-156, 2010.
- [47] M. Zeidner, M. Boekaerts, & P. R. Pintrich, " Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. R. & M. Zeidner(Eds.), *The Handbook of Self-regulation(749-768)*", San Diego, CA: Academic Press, 2000.

**박 영 찬(Young-Chan Park)**

[정회원]



- 2010년 2월 : 대구대학교 스포츠레저학과 (체육학사)
- 2012년 2월 : 대구대학교 대학원 스포츠심리학전공 (체육학석사)

<관심분야>

Sport psychological skills training

**박 영 우(Young-Woo Park)**

[정회원]



- 2007년 2월 : 공주대학교 체육교과과 (체육학사)
- 2010년 2월 : 공주대학교 대학원 운동생리학 전공 (체육학석사)
- 2012년 8월 : 공주대학교 대학원 스포츠사회학 전공 (체육교육학 박사 수료)

<관심분야>

Sociology of sports

**한 건 수(Gun-Soo Han)**

[정회원]



- 2010년 8월 : 아칸소대학교 (체육학 박사)
- 2011년 9월 ~ 현재 : 대구대학교 스포츠레저학과 교수

<관심분야>

Kinesiology, Leisure studies, Track &Field