

대학생의 자기효능감과 대학생활만족도의 관계: 여가스포츠참여 수준의 조절효과

한건수*

¹대구대학교 스포츠레저학과

The Relationship between Self-Efficacy and College Life Satisfaction: Moderating Effect of Leisure Sport Participation Level

Gun-Soo Han¹*

¹Department of Sports & Leisure Studies, Daegu University

요약 이 연구는 대학생의 자아효능감, 대학생활만족도 및 여가스포츠 참여만족도의 관계를 분석하는 것에 목적이 있다. 연구의 대상은 G시와 D시에 소재한 대학교 5곳에 재학 중이면서 여가스포츠에 참여중인 대학생들을 모집단으로 선정하여 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 총 350명을 표집 하였으며, 회수된 297부의 설문지 중 질문문항의 일괄적인 처리 혹은 무응답, 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 38부의 설문지를 제외하고 총 259부를 분석에 사용하였다. SPSS 20.0 및 AMOS 20.0 통계 프로그램을 이용하여 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아효능감과 대학생활만족도의 관계에서 여가스포츠 참여의 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 자아효능감은 대학생활만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Abstract The purpose of this study was to examine the relationship among self-efficacy, college life satisfaction and leisure sport participation level. A total of 259 university students participating in leisure sport from G and D city were analyzed. By using t-test, ANOVA(Analysis of variance), Confirmatory Factor Analysis(CFA) and Structural Equation Modeling (SEM) through SPSS 20.0 and AMOS 20.0 statistics program, this study found the followings. First, there was a moderating effect of leisure sport participation level on the relationship between self-efficacy and college life satisfaction. Second, self-efficacy had a positive influence on college life satisfaction.

Key Words : Physical self-concept, Leisure sport, Participation level

1. 서론

오늘날 여가활동은 인지된 자유 상태의 개념으로 유아에서부터 노인까지 각 인생주기에서 우리 삶을 구성하는 핵심적 요소 중의 하나로 자리 잡았지만, 특히 대학생의 여가활동 참여는 더욱 강조되고 있다[1-4]. 대학생은 막 성인이 된 신입생에서부터 사회로의 새로운 출발을 앞둔 졸업생에 이르기 까지 정신적, 경제적, 사회적으로 다양한 환경에 놓인 학생들이 함께하는 시기이다[2-4].

이러한 대학생에게 원만한 인간관계 형성, 욕구충족 및 스트레스 해소, 휴식, 취미생활 영위 등 자기표현의 기회를 제공하는 것이 바로 건전한 여가활동이다[5].

그러나 중·고등학교 시기의 입시위주의 교육으로 인한 여가시간 및 바람직한 여가교육의 부재는 대학생이 된 이후 급작스럽게 늘어난 여가시간의 대부분을 온라인 게임 및 음주 등과 같은 오락적이고 휴식 적이며, 수동적인 여가활동으로 소비하는 결과를 불러오고 있다[6,7]. 즉, 대학생에게 있어 자기개발과 삶의 질적 수준을 향상

이 논문은 2014학년도 대구대학교 학술연구비지원에 의한 논문임.

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

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

Received September 29, 2014

Revised November 25, 2014

Accepted April 9, 2015

Published April 30, 2015

시킬 수 있는 건전하면서도 능동적이며 활동적인 스포츠 참여를 통한 여가활동이 더욱 강조된다고 할 수 있다 [7,8].

대학생의 여가스포츠 참여는 심리적·신체적으로 긍정적 영향을 미치며 다양한 인간관계 형성 및 도덕성 함양을 통한 사회성 향상에도 긍정적 영향을 미친다[9]. 또한 대학생활에 있어서도 다양한 교내행사 및 모임에 적극적으로 참여하게 되어 학업 성적 뿐만 아니라 전체적인 대학생활의 만족도를 향상시킨다[10]. 즉, 대학생의 여가스포츠참여는 대학생활만족도와 정(+의) 관계에 있다 [7,10].

생활만족은 일상생활에서 행해지는 다양한 활동으로부터 얻을 수 있는 기쁨, 성취감, 긍정적 자아상 및 가치관을 얼마나 유지할 수 있는지를 의미하는데, 개인의 정신건강에 영향을 미치는 중요한 요인들 중의 하나이다 [11]. 특히 학교생활만족이란 학교라는 특정한 테두리 안에서 학생들이 교사·교수, 친구 및 선·후배들과 같은 다양한 인간관계 속에서 행해지는 교육활동에 얼마만큼 만족감을 느끼는가를 나타낸다[12]. 이러한 학교생활만족은 개인의 주관적 관점으로, 학교생활에 대한 기대와 실제 경험 간의 일치의 정도라고도 볼 수 있는데, 하루 일과의 많은 시간을 대학교내에서 보내는 대학생들에게 있어서 대학생활만족도는 더욱 강조 될 수밖에 없다 [7,13].

한편 이러한 대학생활만족은 다양한 심리적요인과 상관관계에 있는 것으로 알려져 있지만, 특히 자아효능감과 유의한 정(+의) 관계에 있는 것으로 알려져 있다 [14-16]. 자아효능감이란 특정 목표를 달성하기 위한 과정에서 필요한 행동을 얼마나 잘 해낼 수 있을 것인가에 대한 스스로의 개인 적인 신념 및 지각으로 정의 될 수 있다[17]. 김아영[18]에 의하면 자아효능감을 구성하는 하위요인으로는 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등이 포함된다.

자신감은 다양한 상황에서 스스로가 발휘할 수 있는 능력에 대한 개인적 확신 또는 신념의 정도인데, 이러한 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적 판단과정을 통해 조성된다[19,20]. 자기조절효능감이란 개인이 어떠한 목표를 달성하기 위해 자기관찰, 자기 판단, 자기반응과 같은 자기조절을 잘 사용할 수 있는가에 대한 개인적 평가 및 기대라고 할 수 있으며, 과제난이도 선호는 개인이 특정 목표를 설정할 때 어떠한 수준의 난이도를 선호하는

가에 대한 경향이다[19]. 일반적으로 자기효능감이 높을 수록 도전적인 난이도의 목표를 설정하고, 자기효능감이 낮을수록 성취하기 쉬운 목표를 선택한다[19].

한편 그동안 여가·스포츠 연구 분야의 다양한 선행연구들에 의하여 자아효능감과 생활만족의 관계[14-16], 자아효능감과 스포츠참여의 관계[15,16,21] 및 스포츠참여와 생활만족의 관계[22]가 규명된 바 있다. 그럼에도 불구하고, 대학생을 대상으로 하여 자아효능감, 대학생활만족도 및 여가스포츠 참여수준의 관계를 종합적으로 분석한 연구는 다소 미흡한 실정이다.

그러므로 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 대학생의 자아효능감, 대학생활만족, 여가스포츠 참여수준간의 관계를 규명하여 대학생들의 자아효능감 및 대학생활만족도를 극대화 시킬 수 있는 효과적 방안의 성립을 위한 기본 자료를 제공하고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설1: 자아효능감과 대학생활만족도의 관계에서 여가스포츠 참여수준의 조절효과가 있을 것이다.

가설2: 자아효능감은 대학생활만족도에 정(+의) 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집

이 연구의 연구대상자는 G시와 D시에 소재한 5개의 대학교에 재학 중인 대학생들 중 교양체육수업을 제외한 자발적 여가스포츠 활동에 참여중인 인원을 모집단으로 선정하여 비확률 표본추출법(non-probability sampling) 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 총 350명을 표집 하였다. 자료 수집은 2014년 5월 12일부터 5월 26일까지 실시되었으며, 설문지의 목적과 취지를 충분히 설명한 후 연구에 참여하기로 동의한 대상자들에게 설문지를 배부하고 기록하게 하였다. 응답을 원하지 않는 경우에는 언제라도 철회할 수 있고, 회수된 자료는 익명으로 처리되며 연구의 목적 외에는 사용되지 않음을 명확히 설명하였다. 회수된 297부(응답률 84.9%)의 설문지중 질문문항의 일괄적인 처리 혹은 무응답, 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 38부의 설문지를 제외하고 총 259부를 분석에 사용하였다.

2.2 연구도구

자기효능감에 대한 문항은 김아영[18]의 연구에서 사용된 척도를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 선행연구[18]에서 Cronbach's alpha .69이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 본 연구에서는 자신감 (Confidence), 자기조절 효능감(self-regulatory Efficacy), 과제난이도 선호(task difficulty preference)의 총 3개의 하위 요인 9문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 신체적 자기개념이 높다는 것을 의미한다.

대학생활만족도에 대한 문항은 강경빈[22]의 연구에서 사용된 문항을 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 총 9문항으로 구성하였다. 이 척도는 선행연구[22]에서 Cronbach's alpha .75이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 본 연구에서는 심리적(Psychological Satisfaction), 교육적(Educational Satisfaction), 사교적(Social Satisfaction), 휴식적(Relaxational Satisfaction), 환경적만족(Environmental Satisfaction) 5가지의 하위요인으로 구성되어있으며, 각 3문항씩 총 15문항으로 구성되었다. 각 문항들은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 여가만족이 높다는 것을 의미한다.

여가스포츠 참여수준(Leisure Sport Participation Level)에 대한 문항은 박재암과 조민행[7]의 연구에서 사용된 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 운동의 빈도, 시간, 강도에 관한 3가지 문항으로 구성되었다. 빈도에 대한 문항은 1=거의 안함, 2=1-2일, 3=3일, 4=4-5일, 5=6-7일 정도로 코딩하였으며, 시간에 대한 문항은 1=10분 정도, 2=20분 정도, 3=30분 정도, 4=40분 정도, 5=50분 이상으로 코딩하였으며, 강도에 대한 문항은 1=매우 약하게, 2=약하게, 3=보통, 4=힘들게, 5=매우 힘들게 으로 코딩하였다. 빈도, 시간, 그리고 강도를 곱한 값을 기준으로 125에서 65사이에는 '매우 활동적(very active)', 64에서 28 사이는 '활동적(active)', 27에서 9사이에는 '보통(acceptable)', 8에서 2사이에는 '활동적이지 않음(under active)', 1은 '비활동(inactive)'으로 구분하였다[7].

2.3 자료분석 방법

자료 처리는 Windows SPSS ver 20.0 통계 프로그램을 이용하여 기술통계(descriptive statistics), 신뢰도 분

석(reliability analysis), 독립변인 t-test(independent t-test) 및 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, AMOS 20.0 통계 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis) 및 구조방정식모형(structural equation modeling)을 분석하였다.

3. 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

연구 대상자는 여성(51.4%)의 비율이 남성(48.6%)보다 조금 높게 나타났으며, 이들 중 3학년에 재학 중인 학생들의 비율(27.8%)이 가장 높게 나타났다. 여가스포츠 참여수준에 있어서는, 보통(acceptable) 수준의 운동참여가 가장 높은 비율(44.4%)을 보였으며, 활동적이지 않은 수준이 37.8%로 뒤를 이었다. [Table 1].

Table 1. Demographic information (N=259)

	Spec.	N	Percentage
Gender	Male	126	48.6
	Female	133	51.4
School year	Freshman	62	23.9
	Sophomore	59	22.8
	Junior	72	27.8
	Senior	66	25.5
Leisure Sport Participation Level	Inactive	18	6.9
	Under Active	98	37.8
	Acceptable	115	44.4
	Active	12	4.6
	Very active	16	6.2

3.2 인구통계학적 변인에 따른 차이

인구통계학적 특성에 따른 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-test 및 일원배치분산분석을 실시하였다. 먼저, 성별에 따른 차이를 분석하기 위하여 독립 표본 t-test를 실시한 결과 성별에 따라 자기효능감과 여가스포츠 참여수준에 차이가 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 남성(M=2.96)이 여성(M=2.36)보다 통계적으로 유의하게 높은 수준의 여가스포츠 참여를 보였다. 신체적 자기효능감의 하위요인 중 자신감과 과제난이도 선호에서는 남성(M=2.54; M=3.33)이 여성(M=2.20; M=3.06)보다 유의한 수준에서 높은 것으로 나타났으나, 자기조절 효능감에서는 여성(M=3.44)이 남성(M=3.16)보다 높은 것으로 나타났다[Table 2].

Table 2. Difference according to gender

Variable	Gender	N	M	SD	t
Confidence	Male	126	2.54	.83	3.54***
	Female	133	2.20	.71	
self-regulatory Efficacy	Male	126	3.16	.46	-4.45***
	Female	133	3.44	.55	
task difficulty preference	Male	126	3.33	.56	4.03***
	Female	133	3.06	.54	
Psychological Satisfaction	Male	126	3.32	.68	1.82
	Female	133	3.17	.66	
Educational Satisfaction	Male	126	3.41	.61	1.48
	Female	133	3.30	.58	
Social Satisfaction	Male	126	3.93	.61	.03
	Female	133	3.93	.53	
Relaxational Satisfaction	Male	126	2.89	.70	.90
	Female	133	2.81	.76	
Environmental Satisfaction	Male	126	3.53	.72	.45
	Female	133	3.49	.75	
Leisure Sport Participation Level	Male	126	2.96	.99	5.59***
	Female	133	2.36	.72	

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

다음으로 학년에 따른 차이를 분석하기 위하여 일원 배치분산분석 결과, 학년에 따라 자기효능감의 하위요인 중 자기조절 효능감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[Table 3]. 세부적으로 3학년(M=3.40)의 자기조절 효능감이 1학년(M=3.13)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다.

Table 3. Difference according to school year

Variable	School Year	N	M	SD	F	Post Hoc
Confidence	1	62	2.33	.79	.59	-
	2	59	2.44	.81		
	3	72	2.28	.79		
	4	66	2.42	.76		
self-regulatory Efficacy	1	62	3.13	.47	3.34*	a<c
	2	59	3.29	.49		
	3	72	3.40	.54		
	4	66	3.38	.58		
task difficulty preference	1	62	3.32	.59	1.68	-
	2	59	3.18	.54		
	3	72	3.15	.54		
	4	66	3.11	.57		
Psychological Satisfaction	1	62	3.24	.69	.97	-
	2	59	3.22	.70		
	3	72	3.35	.73		
	4	66	3.16	.54		
Educational Satisfaction	1	62	3.30	.65	1.59	-
	2	59	3.38	.59		
	3	72	3.47	.58		
	4	66	3.26	.54		
Social Satisfaction	1	62	3.96	.54	1.50	-
	2	59	3.80	.49		
	3	72	4.01	.60		
	4	66	3.94	.61		
Relaxational Satisfaction	1	62	2.81	.69	.92	-
	2	59	2.75	.85		
	3	72	2.95	.69		
	4	66	2.87	.69		
Environmental Satisfaction	1	62	3.45	.81	1.99	-
	2	59	3.59	.56		
	3	72	3.64	.77		
	4	66	3.36	.74		
Leisure Sport Participation Level	1	62	2.69	1.00	.25	-
	2	59	2.47	.84		
	3	72	2.79	1.02		
	4	66	2.62	.74		

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

3.3 여가스포츠 참여수준의 조절효과

여가스포츠 참여수준의 조절효과를 검증하기 위하여 일원배치분산분석 결과, 여가스포츠 참여수준에 따라 자기효능감과 대학생활만족도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[Table 4]. 세부적으로 매우 활동적 여가스포츠 참여수준 그룹(M=3.50)이 비활동적 여가스포츠 참여수준 그룹(M=2.88) 보다 자기효능감 중 과제난이도 선호가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

Table 4. Difference of self-efficacy according to physical activity

	Spec.	N	M	SD	F	Post Hoc
Confidence	Inactive(a)	18	2.37	.54	.14	-
	Under active(b)	98	2.32	.86		
	Acceptable(c)	115	2.40	.71		
	Active(d)	12	2.44	.94		
self-regulatory Efficacy	Very active(e)	16	2.35	1.05	1.51	-
	Inactive(a)	18	3.31	.57		
	Under active(b)	98	3.39	.61		
	Acceptable(c)	115	3.24	.46		
task difficulty preference	Active(d)	12	3.44	.45	2.96*	a<e
	Very active(e)	16	3.14	.42		
	Inactive(a)	18	2.88	.52		
	Under active(b)	98	3.16	.55		
	Acceptable(c)	115	3.23	.55		
	Active(d)	12	3.05	.50		
	Very active(e)	16	3.50	.72		

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

다음으로 여가스포츠 참여수준에 따라 대학생활 만족도의 하위요인 중 심리적만족과 사교적만족에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[Table 5].

Table 5. Difference of college life satisfaction according to physical activity

	Spec.	N	M	SD	F	Post Hoc
Psychological Satisfaction	Inactive(a)	18	3.14	.77	2.50*	-
	Under active(b)	98	3.12	.63		
	Acceptable(c)	115	3.34	.67		
	Active(d)	12	3.08	.40		
Educational Satisfaction	Very active(e)	16	3.54	.84	1.31	-
	Inactive(a)	18	3.29	.72		
	Under active(b)	98	3.32	.57		
	Acceptable(c)	115	3.39	.58		
Social Satisfaction	Active(d)	12	3.13	.55	3.16*	-
	Very active(e)	16	3.60	.71		
	Inactive(a)	18	3.92	.55		
	Under active(b)	98	3.78	.52		
Relaxational Satisfaction	Acceptable(c)	115	4.02	.58	2.37	-
	Active(d)	12	4.19	.59		
	Very active(e)	16	4.02	.56		
	Inactive(a)	18	2.46	.63		
Environmental Satisfaction	Under active(b)	98	2.78	.78	1.48	-
	Acceptable(c)	115	2.95	.68		
	Active(d)	12	3.05	.54		
	Very active(e)	16	2.83	.81		
Participation Level	Inactive(a)	18	3.35	.75	1.48	-
	Under active(b)	98	3.49	.66		
	Acceptable(c)	115	3.51	.75		
	Active(d)	12	3.41	1.10		
	Very active(e)	16	3.91	.64		

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

3.4 확인적 요인분석

측정모형의 적합도를 분석한 결과 [$\chi^2=469.252$, $\chi^2/df=2.095$, $p=.000$] 이며 CFI=.92, RMR=.033 SRMR=.065, RMSEA=.057으로 나타났다. 모델을 채택하기 위한 일반적인 적합도 지수의 기준은 CFI 0.9이상 RMR 0.05이하 SRMR .08이하 RMSEA는 0.1이하로 보고 있다[23]. 즉, 본 연구의 모델 적합도는 수용 가능한 수준으로 평가할 수 있다. 신뢰도에 있어서는 모든 요인이 Cronbach Alpha .70이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다[23]. 측정모형의 타당성은 집중타당성과 판별타당성으로 구분하여 실시하였는데, 집중타당성을 평가하기 위하여 개념신뢰도값(construct reliability)을 이용하였고, 판별타당성을 평가하기 위해서는 평균분산추출값(average variance extracted)를 이용하였다. 그 결과 개념신뢰도는 모든 변수들에서 .70 이상의 값을 나타내며 집중타당성을 확보하였다[23]. 판별타당성에 있어서도 평균분산추출값이 모든 상관계수의 제곱값보다 큰 것으로 나타나 판별타당성을 확보하였다고 할 수 있다[23]. Cronbach Alpha, 개념신뢰도, 평균분산추출값 및 상관계수의 제곱값은 [Table 6]에 요약되어 있다.

Table 6. Summary of standardized regression weight, Cronbach alpha, CR, AVE

Items	M	α	CR	AVE	ϕ^2
CF1	2.27	.85	.86	.68	<.32
CF2	2.41				
CF3	2.42				
SR1	3.48	.74	.87	.69	<.48
SR2	3.23				
SR2	3.22				
TD1	3.24	.71	.84	.66	<.48
TD2	3.24				
TD2	3.10				
PS1	3.41	.88	.93	.81	<.57
PS2	3.18				
PS3	3.16				
ES1	2.25	.71	.82	.60	<.57
ES2	3.39				
ES3	3.44				
SS1	3.88	.84	.93	.81	<.20
SS2	4.00				
SS3	3.94				
RS1	2.88	.91	.94	.84	<.25
RS2	2.84				
RS3	2.84				
ES1	3.59	.87	.91	.76	<.24
ES2	3.54				
ES3	3.42				

ϕ^2 = squared correlation, CF=Confidence, SR=self-regulatory Efficacy, TD=task difficulty preference, PS=Psychological Satisfaction, ES=Educational Satisfaction, SS=Social Satisfaction, RS= Relaxational Satisfaction, ES=Environmental Satisfaction

3.5 구조방정식모형

구조방정식모형 분석결과 [$\chi^2=543.119$, $\chi^2/df=2.321$,

$p=.000$] 이며 CFI=.903, RMR=.038 SRMR=.057 RMSEA=.072으로 나타나 모델 적합도는 수용가능한 수준으로 평가할 수 있을 것이다[23]. 구조모형 분석결과, 자기효능감의 3가지 하위요인 모두가 대학생활만족도에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다[Fig. 1].

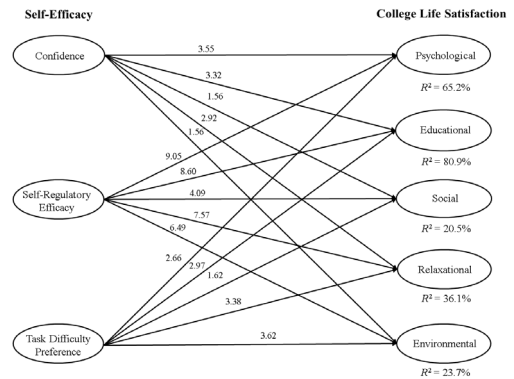


Fig. 1. Proposed structural model

구체적으로 자기효능감 중 자신감은 심리적만족($\beta=3.55$, $p>.05$), 교육적만족($\beta=3.32$, $p>.05$), 사회적만족($\beta=1.56$, $p>.05$), 휴식적만족($\beta=2.29$, $p>.05$), 환경적만족($\beta=2.50$, $p>.05$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기효능감 중 자기조절 효능감은 심리적만족($\beta=9.05$, $p>.05$), 교육적만족($\beta=8.60$, $p>.05$), 사회적만족($\beta=4.09$, $p>.05$), 휴식적만족($\beta=7.57$, $p>.05$), 환경적만족($\beta=6.49$, $p>.05$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 7. Summary of structural equation modeling

Path	β
Confidence → Psychological Satisfaction	3.55*
Confidence → Educational Satisfaction	3.32*
Confidence → Social Satisfaction	1.56*
Confidence → Relaxational Satisfaction	2.92*
Confidence → Environmental Satisfaction	2.50*
self-regulatory Efficacy → Psychological Satisfaction	9.05*
self-regulatory Efficacy → Educational Satisfaction	8.60*
self-regulatory Efficacy → Social Satisfaction	4.09*
self-regulatory Efficacy → Relaxational Satisfaction	7.57*
self-regulatory Efficacy → Environmental Satisfaction	6.49*
task difficulty preference → Psychological Satisfaction	2.66*
task difficulty preference → Educational Satisfaction	2.97*
task difficulty preference → Social Satisfaction	1.62*
task difficulty preference → Relaxational Satisfaction	3.38*
task difficulty preference → Environmental Satisfaction	3.62*

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

다음으로 자기효능감 중 과제난이도 선호는 심리적만족($\beta = 2.66, p > .05$), 교육적만족($\beta = 2.97, p > .05$), 사회적만족($\beta = 1.62, p > .05$), 휴식적만족($\beta = 3.38, p > .05$), 환경적만족($\beta = 3.62, p > .05$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다[Table 7].

4. 논의

이 연구는 교양체육수업을 제외한 자발적인 여가스포츠 활동에 참여중인 대학생을 연구대상으로 하여, 자아효능감, 대학생활만족도 및 여가스포츠 참여수준의 관계에 대한 연구모형 및 가설을 검증하였다. 먼저, 여가스포츠 참여수준에 있어서는, 55.3%의 대학생이 보통이상의 여가스포츠 참여를 나타내었다. 이는 보통이상의 여가스포츠 참여수준이 89.7%로 나타난 박재암과 조민행[7]의 연구와는 다소 차이가 있는 결과이다. 이러한 차이는 연구대상의 남녀비율의 차이로 생각해 볼 수 있다. 즉, 본 연구에서는 여성의 비율(51.4%)이 남성(48.6%) 보다 높았으나, 박재암과 조민행[7]의 연구에서는 남성(59.9%)의 비율이 여성(40.1%)보다 높았다. 선행연구[24]에서도 나타나듯이 남성의 여가스포츠 참여수준이 여성보다 높은 경향이 있으므로, 본 연구에서 여성의 비율이 높기 때문에 박재암과 조민행의 연구보다 전체적인 운동참여 수준이 낮다고 사료된다. 이를 뒷받침하듯이, 본 연구에서 t-test 결과, 남성이 여성보다 통계적으로 유의하게 높은 수준의 여가스포츠 참여를 보였다.

다음으로 성별에 따라 자아효능감의 하위요인 중 자신감과 과제난이도 선호에서는 남성이 여성보다 유의한 수준에서 높은 것으로 나타났으나, 자기조절 효능감에서는 여성이 남성보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구와는 다른 결과이다[18]. 김아영[18]의 중학생 115명과 고등학생 332명을 대상으로 자아효능감을 조사한 연구에 의하면, 중학생의 경우 남성이 자신감, 자기절제 효능감 및 과제난이도 선호 모두에서 여성보다 높은 수치를 나타냈다. 그러나 고등학생의 경우 과제난이도 선호에 있어서는 여성이 남성보다 높은 것으로 나타났다. 즉, 중학교에서 대학생에 이르기 까지 성별에 의한 자아효능감은 나이에 따라 차이가 있다. 그러므로 성별에 따른 자아효능감 연구에 있어서 나이의 영향을 함께 고려해야 함을 선행연구[18]와 본 연구의 결과가 나

타내고 있다.

학년에 따른 차이를 분석하기 위하여 일원배치분산분석 결과, 학년에 따라 자기효능감의 하위요인 중 자기조절 효능감에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 3학년의 자기조절 효능감이 1학년보다 유의하게 높은 것으로 나타났으며, 1학년에서 3학년에 이르기 까지 자기조절 효능감은 점차 증가하였다가 4학년에 이르러 다시 감소하였다. 이 결과는 선행연구를 지지하는 것으로 나타났다[25]. 김판규와 양중훈[25]의 185명의 대학생을 대상으로 한 연구에서 또한, 1에서 3학년에 이르기 까지 자아효능감이 점차 증가하여 3학년에서 최고점을 나타내며 4학년이 되자 다시 감소하는 결과를 나타냈다. 이러한 결과는, 신입생의 경우 새로운 환경에 적응하며 다양한 인간관계를 시작하는 단계인데 반해 3학년이 되면 어느 정도 학교생활에 익숙해지며 비교적 넓은 인간관계가 형성되기 때문에 자아효능감에 영향을 미칠 수 있을 것으로 사료된다. 그러나 학년에 따른 자아효능감의 차이가 어떠한 요인에 의한 것인지에 대한 후속연구를 통하여 더욱 명확한 관계 규명이 필요하다.

여가스포츠 참여수준의 조절효과를 검증하기 위하여 일원배치분산분석 결과, 여가스포츠 참여수준에 따라 자기효능감과 대학생활만족도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 가설1이 채택되었다. 세부적으로 매우 활동적 여가스포츠 참여수준 그룹이 비활동적 여가스포츠 참여수준 그룹보다 자기효능감 중 과제난이도 선호가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 여가스포츠 참여수준에 따라 대학생활 만족도의 하위요인 중 심리적만족과 사교적만족에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아효능감과 스포츠참여의 관계[15,16,21] 및 스포츠참여와 생활만족의 관계[7]에 관한 선행연구를 지지하는 결과이다. 그러므로 본 연구의 결과와 선행연구의 결과를 바탕으로 후속연구를 통하여 자아효능감과 대학생활만족도의 관계에서 여가스포츠 참여수준의 매개효과를 검증해 보는 것도 필요할 것으로 사료된다.

마지막으로 구조모형 분석결과, 자기효능감의 3가지 하위요인 모두가 대학생활만족도에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 가설 2가 채택되었다. 이 결과는 선행연구를 지지하는 것으로 나타났다[14-16].

윤진민과 이지형[14]은 여가스포츠에 참여중인 174명의 여성을 분석한 결과, 자아효능감과 생활만족도사이

에 유의한 정(+)의 관계를 밝혀냈다. 또한 이려정[16]은 여가스포츠에 참여중인 대학생을 대상으로 한 연구에서 자아효능감과 생활만족도의 유의한 정(+)의 관계를 밝혀냈다. 특히 임중은[26]의 연구에 의하면, 대학생의 자아효능감이 대학생활만족도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, 본 연구의 결과가 나타내듯이 대학생이 하루일과와 상당부분을 보내는 학교생활에 대한 만족도를 높이기 위해서는 자아효능감을 높이는 것이 필요하며, 여가스포츠 참여는 이러한 자아효능감이 대학생활만족도에 미치는 영향을 극대화 시켜줄 수 있다. 특히, 선행연구[27]에서 또한 강조하듯이 대학교내의 스포츠 동아리 활동에 대한 적극적 지지가 필요하며 이러한 다양한 여가스포츠 참여를 통하여 집단소속감 및 학생간의 정서적 유대 및 상호작용을 높이는 방안이 적극적으로 실시되어야 할 것이다.

5. 결론

이 연구는 여가스포츠 활동에 참여중인 대학생을 연구대상으로 하여, 자아효능감, 대학생활만족도 및 여가스포츠 참여수준의 관계에 대한 가설 및 연구모형을 검증한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 자아효능감과 대학생활만족도의 관계에서 여가스포츠 참여의 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 자아효능감은 대학생활만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 여가스포츠참여는 직접적으로 대학생활만족도를 높여줄 뿐만 아니라 자아효능감이 대학생활만족도에 미치는 긍정적 영향을 극대화 시킬 수 있기 때문에 교내·외에서 대학생의 스포츠 동아리 및 동호인 활동에 대한 적극적 활성화 방안이 모색되어야 할 것이다. 특히 박재암과 조민행[7]의 연구에서도 나타내듯이 부모, 친구, 선·후배등과 같은 다양한 사회적 지지자들로부터 오는 사회적지지는 대학생들의 여가스포츠 참여에 유의한 긍정적 영향을 미칠 수 있기 때문에, 대학생들의 여가스포츠 참여에 대한 물질적·정신적 사회적 지지가 함께 되어야 할 것이다.

본 연구에서 도출된 결과, 논의 및 제한점을 토대로 후속연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 자아효능감과 스포츠참여의 관계[15,21]에 관한 연구, 스포츠참여와 생활만족의 관계[22]에 관한 연구 및 본 연구의 결과에 의하면 여가스포츠 참여는 자아효능감과 대학생활만족도의 관계에서 조절효과 뿐만 아니라 매개효과 또한 존재할 것으로 사료된다. 즉, 자아효능감과 대학생활만족도의 관계에서 여가스포츠 참여의 매개효과 검증에 관한 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구의 결과와 선행연구[18]에 의하면 성별에 따른 자아효능감 연구에 있어서 중학생, 고등학생, 대학생간에 나이에 따른 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 중·고·대학교 그리고 노인들과 같은 다양한 연령대를 대상으로 한 종합적인 자아효능감 연구가 필요하다.

References

- [1] South Korean Ministry of Culture, Sports and Tourism(2010). *2009 Sport white paper*. Seoul : South Korean Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- [2] M. H. Chun, "The relationship between leisure attitude and leisure function in leisure sport of undergraduate". *Journal of leisure and recreation studies*, Vol.32, No.2, pp.129-138, 2008.
- [3] G. T. Park, "The relationship between university students' sports club activities and their satisfaction with their school life", Unpublished Master's thesis, Keimyung University, 2003.
- [4] J. D. Park, "The study on university students' leisure vitalization and sport activity", *Jangan University Local Reserach Center*, Vol.10, No.1, 212-227, 2001.
- [5] B. H. Park, S. Y. Ihm, "An analysis of the relationships among lifestyle, participation level, and leisure satisfaction of university kumdo club students", *JKSSPE*, Vol.10, No.1, pp.51-68, 2005.
- [6] S. R. Kim, "Relationship between leisure-recreation participation and stress, self-esteem, & self-actualization in undergraduates", Unpublished Doctoral Dissertation, Mokpo University, 2009.
- [7] J. A. Park, M. H. Cho, "Analysis of the relationship among social support, sport participation and school life satisfaction", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.35, No.1, pp.17-28, 2011.
- [8] D. J. Kim, "A study on the relationship between leisure and quality of life of university students", *Research Institute of Physical Education*, Vol.14, No.1, pp.55-65.

- [9] M. H. Choi, "The relationship between the motivation of sports participation and the social attitudes of university sports clubs participants", Unpublished Master's Thesis, Sungshin Women's University, 2006.
- [10] S. G. Nam, "The relationship between participation in leisure sports activities and college satisfactions according to majors in physical education college students", *Korean Sports Research*, Vol.16, No.6, pp.881-890, 2005.
- [11] M. S. Hwang, "Study on participation and life satisfaction of adults in sport activities", Unpublished Doctoral Dissertation, Korea National University of Education, 2004.
- [12] S. H. Chun, "Elementary students' attribution styles, depression, and school life satisfaction", Unpublished Master's Thesis, Ajou University, 1998.
- [13] S. G. Yoo, "Study of relevance between "sports for all" and school physical education", Unpublished Master's Thesis, Sungkyunkwan University, 2000.
- [14] J. M. Yoon, J. H. Lee, "The relationship between a participation of sport active leisure and self-efficacy, life satisfaction for women" *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.17, No.4, pp.379-388, 2008.
- [15] J. H. Hwang, H. S. Lee, "The relationships between physical self-efficacy, dance activity satisfaction and school life satisfaction of elementary school student in dance", *Official Journal of the Korean Society of Dance Science*, Vol.31, No.1, pp.37-52, 2014,
- [16] R. J. Lee, "The influence relations between the leisure activity, self-efficacy and life satisfaction of college student : Focused on the dynamic leisure activity", *Tourism and Leisure Research*, Vol.3, No.2, pp.489-509, 2011.
- [17] A. Bandura, "Self efficacy", John Wiley & Sons, 1994.
- [18] A. Y. Kim, "A study on the academic failure-tolerance and its correlates", *Journal of Educational Psychology*, Vol.1, No.2, pp.1-19, 1997.
- [19] A. Bandura, "Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning", *Educational Psychologist*, Vol.28, No.2, pp.117-148, 1993.
DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15326985sep2802_3
- [20] M. Shere, J. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, & Rogers, "The efficacy scale: Construction and validation", *Psychological Reports*, Vol.51, pp.663-671, 1983.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- [21] M. S. An, D. W. Yook, J. T. Shin, "The study concerning difference of the physical-self efficacy with dancesport participants", *Journal of Physical Education, Sport & Leisure Studies*, Vol.9, No.1, pp.79-89, 2002.
- [22] K. B. Kang, "The relationship among leisure participation and college satisfaction, leisure satisfaction, life satisfaction of university students", Unpublished Doctoral Dissertation, Chonnam National University, 1998.
- [23] J. J. Song, "SPSS/AMOS statistics analysis method", Seoul: 21century books, 2012.
- [24] S. K. Baek, J. Y. Park, "A study on the effect of undergraduates' leisure sport participation and leisure satisfaction on exercise continuity" *The Korea Academic Society of Tourism and Leisure*, Vol.23, No.7, pp.531-545.
- [25] P. K. Kim, J. H. Yang, "A study on the relationships between satisfaction of general sports class and physical self-efficacy in undergraduate school", *Korean Journal of Sports Science*, Vol.17, No.3, pp.461-469, 2008.
- [26] J. E. Lim, "Relationship among educational university student physical self-efficacy, life satisfaction and exercise participation", *The Korean Journal of Sport*, Vol.10, No.3, pp.65-76, 2012.
- [27] M. T. Lim, J. M. Lee, "The effects of tennis club activity on the occupational socialization of elementary school pre-service teachers", *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol.17, No.1, pp.69-82, 2012.

한 건 수(Gun-Soo Han)

[정회원]



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

<관심분야>

Kinesiology, Leisure studies, Track &Field