

교양체육 참여 대학생의 여가정체성이 자기효능감과 여가만족에 미치는 영향

이세중¹, 안병욱², 조은영^{3*}

¹연세대학교 스포츠응용산업학과, ²한서대학교 레저해양스포츠학과, ³동양미래대학교 교양과

The Influence of Relationship Leisure Identity between of Self-Efficacy and Leisure Satisfaction among Physical Activities Class for University Students

Se-Joog Lee¹, Byoung-Wook Ahn², Eun-Young Cho^{3*}

¹Department of Sport Industry Studies, Yonsei University

²Department of Leisure Marine Sports, Hanseo University

³Department of General Education Program, Dongyang mirae University

요약 본 연구의 목적은 교양체육 참여 대학생을 대상으로 여가정체성이 자기효능감과 여가만족에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 연구대상은 서울, 경기, 충청도 지역의 대학교에서 교양체육에 참여하는 대학생 300명을 대상으로 설문조사를 실시하여 최종 277부의 설문자료를 실제분석에 사용하였다. 자료처리는 SPSS 21.0과 AMOS 18.0 프로그램을 이용하였고, 연구대상자의 인구사회학적 변인에 대한 빈도분석, 연구변인에 대한 타당도 검증을 위한 확인적 요인분석, 신뢰도 검증, 상관관계 분석, 그리고 연구변인 간의 구조적 관계를 검증하기 위해 구조방정식 모델을 사용하여 다음과 같은 연구 결과를 도출하였다. 첫째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 여가만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 교양체육 참여 대학생의 자기효능감은 여가만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 교양체육과 같은 스포츠 활동은 참여자의 여가정체성 정립과 자기효능감이 향상됨에 따라 여가만족도가 높게 나타나 평생스포츠로 지속적인 참여를 유도할 수 있을 것으로 기대된다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of leisure identity on self-efficacy and leisure satisfaction among university students participating in physical activity classes. To achieve the objective of this study, 277 survey questionnaires were administered and collected from physical activity classes in the Seoul, Gyeong-gi, and Chung-cheung areas. Frequency, reliability, correlation, confirmatory factor analysis, and structural equation modeling were done using SPSS 21.0 and AMOS 18.0. The main results were as follows: First, leisure identity had an effect on the self-efficacy of university students participating in physical activity classes. Second, leisure identity had an effect on the leisure satisfaction of university students participating in these classes. Third, self-efficacy also had an effect on the leisure satisfaction of university students participating in physical activity classes. As sports activities enhance the participant's leisure identity and self-efficacy, their leisure satisfaction appeared high, leading to the expectation that they would continue sports life-long.

Keywords : Leisure Identity, Self-Efficacy, Leisure Satisfaction, Physical Activities Class, University Students

*Corresponding Author : Eun-Young Cho(Dongyang mirae Univ.)

email: eycho77@dongyang.ac.kr

Received March 31, 2021

Revised April 26, 2021

Accepted July 2, 2021

Published July 31, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성

우리나라 대학진학률의 현황은 2010년도부터 2019년도까지 꾸준히 70.8%의 평균을 유지하며, OECD 국가들 중에서 68%로 가장 높은 비율을 나타내고 있다[1,2]. 이러한 지표로도 알 수 있듯이 대학 진학은 선택이 아닌 필수적 요건이 되었고, 입시 위주의 교육을 피할 수 없는 것이 현실이다. 대학은 사회 진출을 앞두고 마지막 교육을 받는 곳으로 다양한 이론과 실기 과목을 통하여 사회에서 요구하는 지식과 소양을 습득할 수 있다[3]. 그리고 사회로 진출하기 전, 미래 사회인으로서 요구되는 교양까지 갖추어 줄 수 있도록 하는 등 가치 있는 사회생활과 좋은 직업을 갖기 위한 능력과 함께 미래의 삶의 질을 향상시키는데 필요한 평생 여가활동의 기초를 마련하는 중요한 시기이다[4].

교양과정 중 교양체육 수업은 다양한 경험과 여가활동을 통해 학생들의 체력향상은 물론 스트레스 완화와 학교생활에서의 적응력을 향상시키고, 졸업 이후에도 지속적으로 체육활동을 향유할 수 있는 평생체육의 밑거름을 제공해 주기 때문에 교양체육은 대학생에게 필요한 교육 중 하나이다[5]. 이러한 대학의 다양한 교양체육 경험은 대학 졸업 이후에도 지속적인 체육활동으로 이어지게 되고 스스로 건강을 유지하고 증진시키고 동시에 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미쳐 여가활동에 참여하는 계기가 된다.

지속적인 여가활동은 여가정체성을 형성하고, 자아를 형성하는데 중요한 역할을 한다[6]. 여가정체성은 개인의 능력을 포함한 다양한 특성을 표현해 주며, 사회적 평판이나 관계를 유지하기 쉽고, 개인의 핵심 가치나 흥미를 강화시켜줄 것이라는 점에서 전반적인 여가 경험은 여가정체성과 관련이 있다[7]. 그리고 여가만족은 일반적인 여가 경험이나 상황에 대하여 즐거워하거나 만족하는 주관적인 자각을 의미하는 개념으로 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인의 긍정적 인식 또는 감정이라 할 수 있으며, 이 만족은 조직의 구성원으로서 본인을 인식하고 조직 내 기능을 발휘하게 되므로[9] 조화로운 인간관계를 양성할 수 있는 능력을 향상시켜 준다고 할 수 있다. 여가정체성과 여가만족의 변인에 대한 선행연구들을 살펴보면, 이미연[10]은 여가활동에 대한 지속적인 참여와 긍정적 인식을 갖게 하는 중요한 역할을 하며, 일반적인 상황과 여가의 경험에 대해 만족하는 정도로 개인의 전체적 자아개념 형성에도 중요한 역할을 한다고 하였다. 김

보겸, 박정훈, 이승행[11] 또한, 여가활동에 참여하는 대학생들의 여가정체성의 정서적 애착, 존중감, 동일시의 요인들이 여가만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 여가정체성과 심리적 행복감이나 심리적 웰빙에 관한 연구[12,13]와 여가정체성과 주관적 행복이나 생활만족에 관한 연구[10,14,15]들은 계속적으로 연구되었으며, 대학생들의 여가만족에 대한 연구도 최근까지 진행된 것을 알 수 있다[9,16,17].

또한, 대학 생활에서 자기효능감은 개인의 능력에 대한 신념과 어떠한 목표를 위해 성공적인 행동을 수행할 수 있는 자신의 삶을 자기 주도적으로 살아가는데 꼭 필요한 요인이다[18]. 자기효능감은 행동에 대한 결과를 얻고자 하는 스포츠나 신체활동을 통해 성공적으로 실행해 낼 수 있는 개인의 신념 혹은 믿음으로 자신감을 의미한다. 이러한 자기효능감은 대학 생활에서의 다양한 활동과 경험을 통하여 자신의 존중감 및 자신감을 향상시킨다[3]. 자기효능감이 높을수록 교양체육이나 여가활동 참여시의 여가정체성이나 여가만족도에도 긍정적인 역할을 할 것으로 생각되며, 자기효능감의 변인에 관한 선행연구들은 자기효능감이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 연구[19,20]와 대학생들의 생활만족에도 정적인 관계가 있는 것으로 나타난 연구[21,22]들은 지속적으로 수행되어 오고 있으나 여가정체성과 자기효능감, 여가만족에 대한 연구는 미비한 상황임을 살펴볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성과 자기효능감이 여가만족에 미치는 영향을 규명하고 이를 토대로 교양체육 참여 대학생의 특성을 파악하고자 한다. 또한, 대학에서의 교양체육 관련 교육과정 운영방안과 프로그램 개발 및 수업 개선을 통한 실질적인 수업의 질적 향상을 위한 경험적 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 목적을 해결하기 위한 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 자기효능감에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 여가만족도에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 교양체육 참여 대학생들의 자기효능감은 여가만족도에 영향을 미칠 것이다.

1.2 연구가설

여가활동 참여 대학생의 여가정체성과 여가만족에 관한 연구[8,17]와 교양체육 참여자들의 여가정체성, 자기효능감, 여가만족에 관한 연구[14,23,40]를 바탕으로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

- 가설 1 : 교양체육 참여 대학생의 여가정체성은 자기 효능감에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2 : 교양체육 참여 대학생의 여가정체성은 여가 만족에 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3 : 교양체육 참여 대학생들의 자기효능감은 여가만족에 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구에서 모집단은 대학교 교양체육에 참여한 경험이 있는 학생들로 서울, 경기, 충청도에 위치한 D, Y, K, H, D 대학의 재학생들을 연구대상자로 선정하였다. 연구를 진행하기 위한 연구대상자의 표본추출법은 확률표집 방법인 할당표집법을 사용하였다. 할당표집법은 연구의 목적에 따라 연구대상자를 일정 비율에 따라 표집하는 방법으로 연구의 타당도와 신뢰도를 확보하고 연구의 질을 높일 수 있을 것으로 판단하였다. 이에 따라 본 연구에서는 해당 지역별로 100명씩, 총 300명의 연구대상자를 모집단으로 표집하여 연구의 신뢰도와 타당성을 높이고자 하였다. 수집된 설문지 중에서 무응답 및 불성실하게 답한 설문지와 이중으로 응답하는 등 본 연구에 사용되기에 부적절하다고 판단되는 23부는 분석에서 제외하였으며, 최종 277부를 실제 분석하는데 사용하였다.

연구대상자의 인구사회학적 특성은 다음 Table 1과 같다. 먼저 성별에서는 남자 118명(42.6%), 여자 159명(57.4%)으로 조사되었고, 학년별로는 1학년 70명(25.3%), 2학년 112명(40.4%), 3학년 59명(21.3%), 4학년 36명

Table 1. Results of Characteristics of the Subjects (n=277)

| Variables | Frequency | | % |
|---------------------------|----------------|-----|------|
| | | | |
| Gender | Male | 118 | 42.6 |
| | Female | 159 | 57.4 |
| Grade classification | 1th grade | 70 | 25.3 |
| | 2th grade | 112 | 40.4 |
| | 3th grade | 59 | 21.3 |
| | 4th grade | 36 | 13.0 |
| Physical activities class | swimming | 93 | 33.6 |
| | Life Sports | 95 | 34.3 |
| | Basketball | 89 | 32.1 |
| Area | Seoul | 119 | 42.9 |
| | Gyeonggi | 85 | 30.7 |
| | Chungcheong-do | 73 | 26.4 |

(13.0)으로 나타났다. 교양체육 과목으로는 수영 93명(33.6%), 생활체육 95명(34.3%), 농구 89명(32.1%)으로 나타났고, 지역별로는 서울 119명(42.9%), 경기 85명(30.4%), 충청 73명(26.4%)으로 나타났다.

2.2 조사도구

2.2.1 인구사회학적 변인

교양체육 참여 대학생들의 특성을 파악하기 위한 인구사회학적 변인들은 성별과 연령, 수강하는 교양체육 과목, 대학이 위치한 지역으로 총 4문항으로 구성하였다.

2.2.2 여가정체성

여가정체성이란, 여가활동을 진행할 때 나타나게 되는 개인의 기대나 여가활동에 대한 중요성의 차이 등을 결정짓게 되는 중요한 요인이라고 할 수 있다. 이는 특정한 여가활동에 대한 지속적 참여의 결과로 여가집단에 대한 동일시를 통해 형성되는 내면화된 역할기대로 정의할 수 있다[15]. 여가정체성을 측정하는데 있어서는 Callero[24]의 연구와 Laverie & Arnett[25]의 연구에서 사용된 설문 문항을 바탕으로 박유진[15]이 사용한 설문 문항을 사용하였다. 여가정체성 문항의 예로는 “교양체육은 나에게 중요한 일(중중감)”, “교양체육 활동은 자랑스러움(동일시)”, “교양체육 참여자에게 호감을 줌(정서적 애착)” 등이 있다.

2.2.3 자기효능감

자기효능감이란, 앞으로 자기에게 다가오게 될 어떠한 상황을 성공적으로 대처하고 이행할 것이라는 능력에 대한 믿음으로, 얻고자 하는 결과를 위해 행하는 일련의 행동과정과 이를 성공적으로 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력을 의미한다. 자기효능감의 측정도구로는 Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs, & Rogers[26]에 의해 개발된 측정도구를 홍혜정[33]이 사용한 척도를 사용하였다. 자기효능감 문항의 예로는 “교양체육 참여 시, 계획을 실행할 수 있다고 확신함(과제난이도)”, “교양체육 참여 시 내가 먼저 다가감(사회적 효능감)”, “나 자신을 믿음(자신감)” 등이 있다.

2.2.4 여가만족도

여가만족이란, 여가활동에 참여함으로써 얻게 되는 개인의 긍정적인 감정이나 인식을 말하는 것으로 Murphy[34]는 여가활동 참여자를 중심으로 그 활동에 내재된 즐거

움과 만족감을 주는 것이라고 정의하였다. 본 연구에서는 여가만족도를 측정하기 위해 안병욱[29]의 한국 성인의 여가만족 측정도구 개발에서 사용된 설문 문항을 사용하였다. 여가만족 문항의 예로는 “교양체육은 새로운 경험(자기개발)”, “교양체육은 기분전환하는데 도움됨(스트레스 해소)”, “교양체육을 통해서 자신감 형성함(건강 증진)”, “교양체육 참여 시 기술이 향상됨(기술향상)”, “교양체육 참여는 서로를 이해함(대인관계 증진)” 등이 있다.

2.3 조사도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서는 조사도구인 설문 문항의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 진행하였다. 먼저 타당도 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석은 측정 자료가 연구 모형을 잘 설명하는가를 확인하는 것으로서 측정변인들이 잠재변인의 개념을 잘 설명하고 있는지를 검증하는 타당도 검증 방법의 하나이다[36]. 본 연구에서는 Carmines & McIver[31]가 제시한 표준 Chi-square(χ^2/df), Bentler[32]가 제시한 CFI와 Bentler & Bonett[33]가 제시한 NNFI를 제시하고 있다. AMOS 18.0에서는 NNFI를 TLI로 나타내고 있다. 마지막으로 Steiger & Lind[34]가 개발한 RMSEA를 제시하였다. 적합도 지수의 기준을 살펴보면, χ^2/df 은 3.0이하, CFI, TLI 등의 값은 .90 이상, RMSEA은 .08 이하, χ^2 값에 대한 p값이 .05 이상일 경우 모형이 적합한 것으로 판단된다[35].

본 연구의 확인적 요인분석 결과는 다음 Table 2와 같이, 각 요인구조를 설명하는 적합지수인 χ^2/df , CFI, TLI, RMSEA 값은 모두 적절한 것으로 나타났다. 연구 변인별 적합도 지수를 분석한 결과, 여가정체성 측정 모델의 적합도 지수는 χ^2/df 는 2.464 CFI는 .934, TLI는 .916 RMSEA은 .073로 나타났다. 자기효능감 측정 모델의 적합도 지수는 χ^2/df 는 2.396, CFI는 .937 TLI는 .922, RMSEA는 .071이고, 여가만족도 측정 모델의 적합도 지수는 χ^2/df 는 2.573, CFI는 .937, TLI는 .956

Table 2. Results of confirmatory factor analysis

| | χ^2 | χ^2/df | TLI | CFI | RMSEA |
|----------------------|----------|-------------|------|------|-------|
| leisure identity | 274.487 | 2.464 | .916 | .934 | .073 |
| self-efficacy | 234.779 | 2.396 | .922 | .937 | .071 |
| leisure satisfaction | 249.543 | 2.573 | .956 | .937 | .075 |

RMSEA은 .075로 나타났다. 본 연구의 변인인 여가정체성, 자기효능감 그리고 여가만족도의 모든 지수가 적합도의 기준을 충족시키는 것으로 나타나 연구가설을 위한 인과적 관계를 검증하는데 문제가 없다고 판단된다.

다음은 신뢰도 검증이다. 연구도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적 일관성을 나타낸 Cronbach's α 를 산출하여 전체 문항과 각 하위요인 간의 관련성 정도를 검증한 결과는 다음의 Table 3과 같다. 신뢰도 분석 결과 문항 전체 수준인 경우, .05이상, 각 요인별로 .6이상이면 설문 문항의 신뢰도를 검증받았다고 할 수 있다[36]. 구체적으로 신뢰도 검증 결과를 살펴보면, 여가정체성의 하위요인인 존중감 .859, 동일시 .818, 정서적애착 .760으로 분석되었고, 여가정체성 전체 문항의 신뢰도는 .806으로 나타났다. 자기효능감의 하위요인인 과제난이도 .919, 사회적 효능감 .743, 자신감 .741로 분석되었고, 자기효능감 전체 문항의 신뢰도는 .909로 나타났다. 마지막으로 여가만족의 하위요인인 자기개발 .886, 스트레스 해소 .893, 건강 .858, 기술발달 .724, 대인관계 증진 .833으로 분석되었고, 여가만족도 전체 문항의 신뢰도는 .944로 나타났다.

Table 3. Results of reliability analysis

| | Subfactor | Cronbach's α |
|----------------------|--------------------------|---------------------|
| leisure identity | Self-respect | .859 |
| | Self-identification | .818 |
| | Emotional attachment | .760 |
| self-efficacy | Task difficulty | .919 |
| | Sense of social efficacy | .743 |
| | Confidence | .741 |
| leisure satisfaction | Self-development | .886 |
| | Stress solution | .893 |
| | Promotion of health | .858 |
| | Developing technical | .724 |
| | Interpersonal-relation | .833 |

2.4 조사 절차

본 연구의 조사 절차는 다음과 같다. 본 연구는 설문지를 사용하였으며, 설문조사 기간은 2019년 10월부터 2020년 6월까지 실시하였다. 대학별로 실기 및 실습 수업에 대하여 부분적 대면수업을 실시하는 교과목을 조사하였다. 부분적 대면수업을 실시하는 교양체육 과목을 담당하는 교수님께 연구의 목적을 유선으로 설명한 후, 동의를 구하였다. 먼저 비대면으로 참여하는 학생은 교양체육 담당교수님께서 LMS(Learning Management System)

으로 학생들에게 E-mail로 연구의 목적을 설명한 후, 연구에 참여하길 희망하는 학생에 한해서 E-mail로 회신 받았다. 대면수업으로 참여하는 학생은 COVID-19 방역 수칙에 따라 사회적 거리두기를 준수하며, 연구참여에 동의한 학생에 한하여 설문조사를 실시하였다.

2.5 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 21.0과 AMOS 18.0 프로그램을 사용하였다. 연구대상자에 대한 인구사회학적 변인은 빈도분석을 하였고, 연구변인(여가정체성, 자기효능감, 여가만족도)에 대한 타당도 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그리고 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 여가정체성, 자기효능감, 그리고 여가만족도 간에 상관관계 검증을 하였다. 본 연구의 여가정체성, 자기효능감, 그리고 여가만족도 간의 인과관계 검증을 위하여 구조방정식(SEM)을 사용하여 검증하였다.

3. 연구결과

3.1 연구 변인 간의 상관관계 검증

구조방정식 모형 검증을 실시하기 전에 단일차원성으로 입증된 연구 단위별 척도들에 대한 관계를 알아보기 위하여 변인 간의 상관관계를 분석한 결과는 다음의 Table 4와 같다. 연구변인 간의 상관관계 분석결과를 살펴보면, 여가정체성은 자기효능감($r=.506$), 여가만족도($r=.702$)로 여가만족도와 높은 상관관계를 나타냈고, 자기효능감은 여가만족도($r=.539$)로 통계적으로 유의한 상관관계를 나타냈다($p<.001$). 또한 본 연구변인들 간의 상관관계 결과를 살펴본 결과, .80 이상이 되지 않아 다중공선성에는 문제가 되지 않았다.

Table 4. Results of correlation analysis

| | | | |
|----------------------|---------|---------|---|
| leisure identity | 1 | | |
| self-efficacy | .506*** | 1 | |
| leisure satisfaction | .702*** | .539*** | 1 |

*** $p<.001$

3.2 연구모델의 적합도 검증

본 연구에서 대학생들이 교양체육 수업 참여 시 여가정체성, 자기효능감, 여가만족도 간의 관계를 검증하기

위한 모형의 적합도를 분석하였다. χ^2 , χ^2/df , CFI, TLI 그리고 RMSEA 지수를 사용하여 다음의 Table 5와 같은 결과를 도출하였다. 본 연구의 모형 적합도 결과, χ^2 는 99.290, χ^2/df 는 2.546 CFI는 .966, TLI는 .952 RMSEA는 .075로 나타났다. 따라서, 연구변인의 지수가 적합도를 충족시켜서, 실증분석을 실시하였다.

Table 5. Results of Model goodness-of-fit

| | χ^2 | χ^2/df | CFI | TLI | RMSEA |
|-----------------------|----------|-------------|------|------|-------|
| Model goodness-of-fit | 99.290 | 2.546 | .966 | .952 | .075 |

3.3 연구 가설 검증

본 연구의 가설 검증결과는 다음의 Table 6과 같다. 첫 번째 가설인 여가정체성이 자기효능감에 영향을 미칠 것이라는 경로($\beta=.714$, $t=7.393$, $p<.001$)은 채택되었다. 두 번째 가설인 여가정체성이 여가만족도에 영향을 미칠 것이라는 경로($\beta=.835$, $t=7.084$, $p<.001$) 또한 채택되었다. 세 번째 가설인 자기효능감이 여가만족도에 영향을 미칠 것이라는 경로($\beta=.316$, $t=3.309$, $p<.001$)도 채택되었다.

Table 6. Result of hypothesis verification

| | β | sd | t-value | |
|----------------------------------------------------------|---------|------|----------|--------|
| H ₁ leisure identity →self-efficacy | .714 | .097 | 7.393*** | Accept |
| H ₂ leisure identity →leisure satisfaction | .835 | .118 | 7.084*** | Accept |
| H ₃ self-efficacy →leisure satisfaction | .316 | .104 | 3.039** | Accept |

** $p<.01$. *** $p<.001$

4. 논의

첫째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교양체육에 참여한 대학생들은 존중감과 정서적 애착심이 높아지고 이러한 변화는 사회적 관계에서의 자신감을 향상시켜 주는 것을 알 수 있다. 이는 대학생들이 교양체육을 경험함으로써 자신에게 다가올 어떠한 상황에 대해서도 성공적으로 대처할 수 있다는 스스로에 대한 믿음과 확신을 높여 줄 수 있다는 것을 알고 대학 생활에서 필요한 자질을 습득할 수 있도록 한다. 대학에서 교양체육 수업을 통해 여

가활동을 경험하게 되면서 본인에 대한 가치를 인지하고 교양체육수업과 같은 신체적인 활동을 통하여 신체적인 능력을 극대화시키면서 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다고 판단된다. 강형욱[37]의 연구에서는 대학생들의 여가 스포츠 활동의 정체성이 자기효능감과 자신감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이항범, 이한경, 이영일[23]의 연구에서도 교양체육 수업에 참여한 대학생들의 여가몰입 정도가 높을수록 자기효능감과 만족에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 조승행[38]의 여가활동 참여자를 대상으로 진행한 연구에서는 여가정체성의 하위요인인 존중감과 자기효능감의 관계를 분석하여 긍정적인 효과를 검증하였으며, 이다혜, 문영[39]에 연구에 의하면 대학생의 교양무용 수업에 참여하는 것이 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나서 본 연구 결과의 일부를 지지하고 있다.

둘째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 여가만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학에서의 교양체육은 고등학교 시절의 입시 위주의 교육에서 벗어나서 그동안 경험하지 못했던 다양한 신체활동을 하면서 여가활동을 시작할 수 있는 계기가 되고 여가활동을 통하여 자신에 대한 기대와 다른 차이를 구별할 수 있는 중요한 요인을 제공한다. 또한 여가활동에 지속적인 참여는 본인 스스로 형성하게 되는 자아에 대한 긍정적인 생각과 감정을 느끼게 되고 여가활동에 내재 되어 있는 즐거움과 자신감, 만족감의 긍정적인 영향을 미친다고 판단된다. 김보겸, 박정훈, 이승행[11]의 연구에서는 여가활동 참여 대학생들을 대상으로 여가정체성 및 여가지속의와 및 기분심리육구의 관계를 분석하여 여가정체성이 여가만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 박미숙, 박희정[8]에서도 대학생의 여가제약과 여가정체성이 여가만족에 미치는 영향을 분석하여 여가정체성이 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 김선주[13]의 여가스포츠에 참여하는 대학생들을 대상으로 여가만족과 심리적 웰빙의 관계에 대한 연구 결과에서도 긍정적인 효과가 나타났으며, 문광선[14]의 대학 태권도 선수의 여가정체성에 따른 생활만족 및 여가만족의 관계에 대한 연구에서도 여가정체성이 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나서 본 연구 결과를 지지하고 있다.

셋째, 교양체육 참여 대학생들의 자기효능감은 여가만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학에서 교양수업에 참여하는 학생들은 전공 교육과정에서 받는 경쟁에서 벗어날 수 있는 다양한 교양체육 수업에 참여하면서 전공수업에서의 스트레스를 해소하고 자신감을 회복할

수 있게 된다. 이러한 긍정적인 변화로 인하여 대학생활에 활력이 생기고 전체적인 만족이 높아지게 된다. 또한, 교양체육 참여를 통하여 건강과 체력을 증진하고 스포츠의 기술을 습득하여 발달시키며, 대인관계에서는 본인의 역할관계 형성에 긍정적인 영향을 미친다고 판단된다. 박승순, 서영생[40]의 연구에 의하면 대학생들의 걷기 운동을 통하여 자기효능감이 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 안병욱과 황선환[41]은 여가스포츠 참여자를 대상으로 여가유능감, 여가몰입, 여가만족, 자기효능감의 관계를 연구한 결과 여가만족과 자기효능감의 긍정적인 구조적 관계를 검증하였다. 또한 이춘엽, 박영주[42]의 연구에서도 대학생들의 여가활동이 자기효능감에 미치는 영향을 분석하여 여가활동을 통하여 자기효능감을 향상시킬 수 있는 결과를 확인하였고 임주이[43]의 교양체육 참여 대학생들을 대상으로 신체적 자기효능감이 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나서 본 연구 결과를 지지하고 있다.

5. 결론 및 제언

5.1 결론

본 연구의 목적은 교양체육에 참여하는 대학생들을 대상으로 여가정체성이 자기효능감과 여가만족에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 연구 목적을 달성하기 위해 서울, 경기, 충청도에 위치한 대학에 재학 중인 대학생 277명을 연구대상자로 선정하였다. 연구의 목적을 규명하기 위한 자료처리는 연구대상자의 인구사회학적 변인에 대한 빈도분석, 신뢰도 검증, 확인적 요인분석, 상관관계 분석, 구조방정식 모델을 사용하여 분석하였으며, 다음과 같은 연구결과를 도출하였다. 첫째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성은 여가만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 교양체육 참여 대학생들의 자기효능감은 여가만족도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 토대로 교양체육과 같은 스포츠 활동은 참여자의 여가정체성 정립과 자기효능감이 향상됨에 따라 여가만족도가 높게 나타나 평생스포츠로 지속적인 참여를 유도할 수 있을 것으로 기대된다.

이상과 같이 본 연구는 선행연구에서 다루지 못했던 교양체육 참여 대학생들의 여가정체성과 자기효능감 및 여가만족의 관계를 실증적으로 규명하였다는 점에서 교

양체육에 참여하는 대학생에 대한 연구에 기여했다는 학문적 의의를 가지며, 대학생의 존중감과 자신감을 높여서 자기개발과 스트레스 해소를 통한 신체적인 건강뿐만 아니라 사회적 효능감과 대인관계를 증진시켜 사회적·정서적 측면의 건강까지도 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있고 궁극적으로는 삶의 질을 향상시킬 수 있을 것으로 판단된다.

5.2 제언

본 연구를 마치며 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생들의 교양체육 수업으로만 한정하였다. 후속연구에서는 교양체육의 다양한 종목과 다른 체육활동을 비교 연구한다면 체육활동의 중요성을 부각시킬 수 있을 것으로 생각된다. 둘째, 본 연구에서는 설문지를 이용한 정량적 연구를 실시하였기에 관찰되지 않은 잠재적인 변인에 의해 영향을 받을 수 있기 때문에 참여관찰, 심층면담 등을 이용한 질적 연구를 통해 잠재적인 변인에 대한 고려가 필요할 것이다.

References

- [1] Ministry of Education, 2019 Korea's Education Statistics Service Indicators : Ministry of Education, 2019.
- [2] KOSTAT, 2017 Korea's social indicators : Kostat, 2017.
- [3] C. K. Yoo, T. W. Kim, B. Y. Park, "The structural relationship between motivation to participate and self-efficacy, class satisfaction and interpersonal orientation in liberal golf class", *The Korean Society of Sports Science*, 20, 5, pp.527-543, 2011.
- [4] K. W. Nam, Y. J. Choi, H. S. Kang, "The Relationship among General Physical Education Satisfaction, Physical Self-Efficacy and Happiness of University Students", *The Korean Society of Sports Science*, 25, 6, pp.943-955, 2016.
- [5] W. J. Yun, G. H. Han, "The Influence of Participation in General Physical Education in College on Stress and School Life Adaptation for College Students", *The Korean Society of Sports Science*, 26, 1, pp.705-722, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.35159/kjss.2017.02.26.1.705>
- [6] J. A. Choi, "Influence of Badminton Club Participants' Sports Immersion on Leisure Identity and Leisure Satisfaction", *Journal of Physical Education*, 15, 2, pp.15-26, 2019.
- [7] B. Shamir, "Some correlates of leisure identity salience : Three exploratory studies", *Journal of Leisure Research*, 24, 4, pp.301-323, 1992.
- [8] M. S. Park, H. J. Park, "A Study on Effects of Leisure Constraint and Leisure Identity on Leisure Satisfaction of University Students", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, 39, 3, pp.1-12, 2015.
- [9] T. H. Kim, S. M. Yoon, "The Influence of Psychological Wellbeing on Leisure Attitude and Leisure Satisfaction in the Participants in the College Physical Education", *The Korea Journal of Sport*, 17, 2, pp.27-37, 2019.
- [10] M. Y. Lee, *Leisure Identity and Subjective Well-Being According to Leisure Resource and Leisure Activity Types among University students*, Master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul, Korea, pp.54-55, 2004.
- [11] B. K. Kim, J. H. Park, S. H. Lee, , "The Relationship between Basic Psychological Needs in Leisure Activity, Leisure Identity, and Leisure Adherence Intention among University Students", *Korean Journal of Sports Science*, 25, 3, pp.43-53, 2016.
- [12] M. H. Kim, J. H. Kim, H. J. Won, "The Effects of the Leisure Club Type on the Leisure Identity and Leisure Identity's Influence on Psychological Wellbeing as perceived by Collegiate Students", *Journal of Leisure Studies*, 12, 4, pp.21-42, 2014.
- [13] S. J. Kim, "Relationship Between Leisure Satisfaction and Psychological Wellbeing of Leisure Sports Participating University Students", *The Korean Journal of Physical Education*, 57, 2, pp.291-302, 2018.
DOI: <http://dx.doi.org/10.23949/kjpe.2018.03.57.2.20>
- [14] K. S. Mun, "Relationship of Life Satisfaction and Leisure Satisfaction to Leisure Identity in University Taekwondo Athletes", *The Korea Journal of Sport*, 17, 2, pp.1051-1060, 2019.
- [15] Y. J. Park, *Effect of Leisure Experience and Identity Salience*, Ph.D dissertation, Chung-Ang University, Seoul, Korea, pp.76-77, 2002.
- [16] E. J. Noh, K. S. Ko, E. K. Park, "The Relationship among Leisure Satisfaction, Self-Esteem and Quality of Life for College Students: A Comparative Analysis by Cycles of Participation in Leisure Activities", *Journal of Tourism Sciences*, 43, 3, pp.43-64, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.17086/JTS.2019.43.3.43.64>
- [17] S. Y. Han, "Effect of College Students' Leisure Experiences on Leisure Satisfaction and Satisfaction of Their Lives", *Journal of Leisure Studies*, 8, 3, pp.1-18, 2011.
- [18] A. Bandura, Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, p84, *Psychological Review*, 1977, pp.45-50.
- [19] K. M. Moon, *The Effects of School Sports Club Participation and Physical Education levels on Physical Self-Efficacy and Psychological Well-being of Middle School Girls*, Master's thesis, Sogang University, Seoul, Korea, pp.48-49, 2018.
- [20] Y. J. Choi, *Physical activities enjoyment factors and*

- the relationship of physical self-efficacy and psychological well-being of middle school students*, Master's thesis, Kyung hee University, Kyonggi-do, Korea, pp.57-58, 2013.
- [21] S. W. Park, S. K. Lee, "The Effect of Liberal Dance Class with Reciprocal Teaching Method on Physical Self-efficacy, University Life Satisfaction of Female College Students", *Journal of Wellness*, 14, 4, pp.293-307, 2019.
- [22] S. J. Lee, Y. H. Park, O. J. Choi, "The Influence of Soccer Club Activities by University Students on their Physical Self-efficacy and University Life Satisfaction", *The Korean Journal of Sport*, 15, 3, pp.491-500, 2017.
- [23] H. B. Lee, H. K. Lee, Y. I. Lee, "The Verification of Relationship Model among Self-Efficacy, Flow Experience and University Life Satisfaction by Liberal Dance/Physical Education Class University Students", *The Journal of Korean Dance*, 33, 3, pp.309-330, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15726/jkd.2015.33.3.012>
- [24] P. L. Callero, Role-identity salience. *Social Psychology Quarterly*, 48, 3, pp.203-215, 1985. DOI: <https://doi.org/10.2307/3033681>
- [25] D. A. Laverie, D. B. Arnett, "Factors affecting fan attendance: The influence of identity salience and satisfaction", *Journal of Leisure Research*, 32, 2, pp.225-246, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949915>
- [26] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, R. W. Rogers, "The self-efficacy scale: Construction and validation", *Psychological reports*, 51, pp.663-671, 1982.
- [27] H. J. Hong, *The Relationships of Perfectionism, Self-Efficacy and Depression*, Master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea, pp.42-43, 1995.
- [28] J. F. Murphy, *Concepts of Leisure*(2nd), p267, Prentice-Hall, pp.78-85, 1981.
- [29] B. W. Ahn, *(The) development of leisure satisfaction scale for Korean adults*, Ph.D dissertation, Yonsei University, Seoul, Korea, pp.86-87, 2009.
- [30] S. H. Hong, *Theory and Application of Structural Equation Models*, p55, Yonsei University Advanced Research Methodology Workshop Book, pp.32-33, 2007.
- [31] E. Carmines, J. McIver, "Analyzing Models with Unobserved Variables: Analysis of covariance Structures", *Political Methodology*, 9, 1, pp.51-102, 1983.
- [32] P. M. Bentler, "Comparative fit Indexes in Structural Model", *Psychological Bulletin*, 107, pp.238-246, 1990. <https://escholarship.org/uc/item/2mk8r49v>
- [33] P. M. Bentler, D. G. Bonett, "Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures". *Psychological Bulletin*, 88, 3, pp.588-606, 1980. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- [34] J. H. Steiger, J. M. Lind, *Statistically based tests for* the number of common factors. Annual meeting of the Psychometric Society, 1990.
- [35] B. W. Ahn, "The Verification of Relationship Model among Leisure Motivation, Flow, Constraint, Attitude, Satisfaction by Foreigners' Leisure Activity Participation in Korea", *Journal of Wellness*, 9, 4, pp.13-25, 2014.
- [36] K. S. Kim, AMOS 18.0 Structural Equation Model Analysis, p.663, Han-Narae Academy, 2011, pp.453-470.
- [37] H. W. Kang, "The Verification on the Mediating Effect Relationship between Academic Self-efficacy and Self-directed Learning through Learning Flow of Students who Participated in Outdoor Sports", *Korean Journal of Lesure, Recreation & Park*, 40, 2, pp.18-29, 2016.
- [38] S. H. Jo, "A Study on Leisure Identity, Satisfaction, Leisure Experience of Hornjok - Focusing on Hornyeojok -", *Journal of The Korean Society of Design Culture*, 24, 3, pp.581-593, 2018.
- [39] D. H. Lee, Y. Moon, "The Effects of taking Liberal Arts Dance Program on the Self-Efficiency and Major-Commitment", *The Korean Journal of Dance*, 76, 2, pp.87-102, 2018.
- [40] S. S. Park, Y. S. Seo, "The relationship analysis between leisure satisfaction and physical self-efficacy through University students Walking Exercise", *The Korean Society of Sports Science*, 25, 4, pp.297-304, 2016.
- [41] B. W. Ahn, S. W. Hwang, "Relationship Between Leisure Competence, Flow, Leisure Satisfaction, and Self-Efficacy in Leisure Sports Participants", *Journal of Leisure Studies*, 9, 3, pp.1-19, 2012.
- [42] C. Y. Lee, Y. J. Park, "Leisure Activities and Self-efficacy according to Sensory Processing Feature of University Students", *The Journal of Korean Society of Community Based Occupational Therapy*, 8, 3, pp.13-23, 2018. DOI: <https://doi.org/10.18598/kcbot.2018.8.3.02>
- [43] J. Y. Lim, *The effects of course satisfaction of students enrolled in elective physical education courses on their physical self-efficacy and intention to continue with physical exercise*, Master's thesis, Kyonggi University, Kyonggi-do, Korea, pp.66-67, 2017.

이 세 중(Se-Joog Lee)

[정회원]



- 2007년 2월 : 연세대학교 사회체육학과(체육학 석사)
- 2010년 8월 : 연세대학교 사회체육학과(체육학 박사)
- 2019년 3월 ~ 현재 : 연세대학교 스포츠응용산업학과 객원교수

<관심분야>

스포츠 역사/철학, 여가, 스포츠 경영/행정

안 병 욱(Byoung-Wook Ahn)

[정회원]



- 2005년 8월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학석사)
- 2009년 8월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한서대학교 레저해양스포츠학과 교수

<관심분야>

여가사회학, 여가학연구법, 레저스포츠

조 은 영(Eun-Young Cho)

[정회원]



- 2002년 8월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학석사)
- 2010년 8월 : 연세대학교 일반대학원 사회체육학과 (사회체육학박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 동양미래대학교 교양과 교수

<관심분야>

스포츠사회학, 노인체육, 생활체육