Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 15, No. 12 pp. 7051-7059, 2014

http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.12.7051
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

대학 교양체육수업의 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙의 관계

한건수[1*]
[1]대구대학교 스포츠레저학과

Relationship among Flow and Satisfaction of College Physical Education Class and Psychological Well-Being

Gun-Soo Han[1*]
[1]**Department of Sports & Leisure Studies, Daegu University**

요 약 이 연구는 대학 교양체육수업의 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙의 관계를 분석하는 것에 목적이 있다. 연구의 대상자는 D시와 G시에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생들 중 교양체육수업에 참여중인 학생들을 모집단으로 선정하여 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 3개 대학에서 총 300명을 표집 하였다. 배부된 300부의 설문지 중 총 264부가 회수 되었으며(응답률 88%), 이들 중 질문문항의 일괄적인 처리, 무응답 혹은 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 61부의 설문지를 제외하고 총 203부를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 교양체육수업 몰입은 심리적 웰빙에 유의한 직접영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족을 매개로 하여 심리적 웰빙에 유의한 정(+)의 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 교양체육수업 몰입, 만족도 및 심리적 웰빙의 관계에서 교양체육수업 이외에 자발적으로 실시하는 여가스포츠 참여 수준의 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

Abstract This study examined the relationship among flow and satisfaction of college physical education class and psychological well-being. An analysis of 264 college students from 3 universities in D and G city revealed the following. First, flow of college physical education class had a positive influence on the satisfaction of college physical education class. Second, the flow of college physical education class did not affect the psychological well-being. Third, the flow of the college physical education class had a positive but indirect influence on the psychological well-being mediated by the satisfaction of the college physical education class. Fourth, there was a moderation effect of the leisure sport participation level on the relationship among flow and satisfaction of the college physical education class and psychological well-being

Key Words : Flow, Physical education class, Psychological well-being, Satisfaction

1. 서론

1.1 연구의 필요성

최근 들어 삶의 질 향상 및 심리적 웰빙(psychological well-being)은 국내뿐만 아니라 세계적인 화두로 떠올랐다. 심리적 웰빙이란 개인이 느끼는 삶에 대한 행복이나 만족의 정도 혹은 삶에 대한 긍정적 정서와 전반적인 생활에 대한 주관적인 평가로 정의될 수 있다[1,2]. 그러나 삶의 질을 평가하기 위해서는 개인의 주관적 행복을 넘어 사회의 구성원으로서 한 개인이 얼마나 역할을 잘 수행하고 있는지 또한 기준으로 포함하여야 한다[1,2]. 이러한 관점에서 심리적 웰빙이 높은 사람은 스스로를 있는 그대로 수용하고, 자신의 행동 및 주위환경에 대한 통제력을 갖추고 있으며, 긍정적 대인관계를 유지한다. 뿐만

이 논문은 2013학년도 대구대학교 학술연구비 지원에 의한 논문임.
*Corresponding Author : Gun-SooHan(Daegu Univ.)
Tel: +82-53-850-6488 email: gunsoo@gmail.com
Received November 5, 2014 Revised November 17, 2014 Accepted December 11, 2014

아니라 삶의 목적이 있으며 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있다[1,2]. 즉, 심리적 웰빙은 자아수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relationship with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in living), 개인적 성장(personal growth)등과 밀접한 관련이 있다[3].

선행연구[4,5]에 따르면 다양한 스트레스 및 정신적 압박감에서 벗어나 이러한 심리적 웰빙을 이룰 수 있는 건전하고 효과적인 방법이 바로 스포츠 참여인 것으로 밝혀졌다. 특히 여가스포츠에 대한 몰입(flow) 그리고 만족(satisfaction)은 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미치는 주요한 요인인 것으로 알려져 있다[5-9]. 문태영과 허정욱[5]에 따르면 여가스포츠 참여만족이 높을수록 심리적 웰빙이 높은 것으로 나타났으며, 김영재와 차윤석[9]의 연구에 따르면 여가스포츠 참여 몰입은 심리적 웰빙과 정(+)의 영향관계에 있는 것으로 나타났다.

몰입(flow)란 어떠한 활동 자체에 몰두하여 시간과 공간의 흐름 및 변화를 의식하지 않고 완전히 빠져들어 있는 상태를 의미하며, Csikszentmihalyi[10]에 의해 처음 소개된 개념이다. 몰입상태는 금전적 혹은 외적 보상을 바라지 않고, 행위와 인식의 통합, 목표의식, 과제에 대한 집중, 통제력, 자의식 등과 같은 내적·심리적 보상경험을 추구한다[10]. 세부적으로 스포츠에 대한 몰입은 스포츠 활동 자체에 완전히 몰두 하였을 때 일어나는 심리적 상태를 일컫는 것으로, 스포츠 경기 혹은 연습 시에 스포츠 자체의 재미에 빠져들어 피로하거나 지루한 느낌을 느끼지 않고 몸과 마음이 하나가 되어 동작에 몰두하는 순간이라고 할 수 있다[10,11]. 또한 이러한 몰입은 의도적으로 만들어 지지 않으며 자신도 의식하지 못하게 일어나는 경향이 있다[10,11].

스포츠 몰입 정도를 측정하기 위한 대표적인 척도로는 Scanlan, Carpenters, Schmit 그리고 Simons[11]이 고안한 ESCM(expansion of the sport commitment model)이 사용되고 있으며, 국내에서는 정용각[12]이 ESCM을 수정·보완하여 인지몰입 및 행위몰입의 2개의 하위 요인으로 구성한 척도가 다양한 연구에서 사용되고 있다. 인지몰입은 자신이 참여하고 있는 스포츠의 지속의지, 즐거움, 행복감등의 인지적 상태의 몰입을 의미하며, 행위몰입은 참여 중인 스포츠에 대한 열정의 행위적 몰입 표현을 의미한다[11,12].

한편 선행연구를 통하여 스포츠에 대한 몰입과 참여만족도의 관계[6-8], 스포츠 참여 만족도와 심리적 웰빙의 관계[5] 및 스포츠에 대한 몰입과 심리적 웰빙의 관계[9]가 밝혀졌지만, 이들의 관계를 통합적으로 분석한 연구는 미흡한 실정이다. 특히, 성인이 되면서 정서적 성숙 및 사회의 구성원으로서 지켜야 할 다양한 역할을 부여받게 되며 진로 및 취업문제로 인하여 상당한 스트레스를 경험하는 대학생[13,14]을 대상으로 한 심리적 웰빙 연구의 필요성은 더욱 강조되고 있다.

즉, 이 연구는 다양한 심리적 문제를 경험하고 있는 대학생들[13,14]을 연구 대상으로 하여, 이들이 학교생활 중에 스포츠를 접할 수 있는 기회를 제공하는 교양체육수업의 몰입 및 만족도가 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 나아가 교양체육수업을 통한 스포츠참여 이외에 자발적으로 행하는 여가스포츠 참여수준을 조절변인으로 선정하여 후속 연구 및 여가스포츠 정책 수립을 위한 더욱 폭넓은 자료를 제공하고자 한다. 이를 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

RH1: 교양체육수업에 대한 몰입은 교양체육수업 만족도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

RH2: 교양체육수업에 대한 몰입은 심리적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

RH3: 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족을 매개로 하여 심리적 웰빙에 간접영향(+)을 미칠 것이다.

RH4: 교양체육수업 몰입, 만족도 및 심리적 웰빙의 관계에서 교양체육수업 이외에 자발적으로 실시한 여가스포츠 참여 수준의 조절효과가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집

이 연구의 연구대상자는 D시와 G시에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생들 중 교양체육수업에 참여중인 학생들을 모집단으로 선정하여 비확률 표본추출법(non-probability sampling)중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 이용하여 3개 대학교에서 총 300명을 표집 하였다. 자료 수집은 2014년 10월 13일부터 10월 17일까지 실시되었으며, 설문의 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. 배부된 300부의 설문지 중 총 264부가 회수 되었으며(응답률 88%), 이들 중 질문문항의 일괄적인 처리, 무응답, 혹은 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 61부의 설문지를 제외하고 총 203부를 분석에 사용하였다.

2.2 연구도구

교양체육 수업에 대한 몰입도 척도는 허경선[15]의 연구에서 사용된 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 몰입도 척도는 인지몰입·행동몰입과 같은 2개의 하위요인에 총 10문항으로 구성되었다. 각 문항들은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 교양체육 수업에 대한 몰입도가 높다는 것을 의미한다. 이 척도는 선행연구[15]를 통하여 Cronbach′s alpha .76에서 .93의 적합한 신뢰도를 나타냈다.

교양체육 수업에 대한 만족도 척도는 허경선[15]의 연구에서 사용된 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 척도는 심리적 만족·신체적 만족과 같은 2개의 하위요인에 총 10문항으로 구성되었다. 각 문항들은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 교양체육 수업에 대한 만족도가 높다는 것을 의미한다. 이 척도는 선행연구[15]를 통하여 Cronbach′s alpha .74에서 .94의 적합한 신뢰도를 나타냈다.

심리적 웰빙에 대한 문항은 김명소, 김혜원, 차경호[3]의 연구에서 사용된 문항을 수정·보완하여 사용하였으며, 환경지배력(environmental mastery; 4문항), 개인적 성장(personal growth; 4문항), 자아수용(self-acceptance; 6문항), 긍정적 대인관계(positive relationship with others; 4문항), 자율성(autonomy; 4문항), 삶의 목적(purpose in life; 4문항)의 6개의 하위요인에 총 26문항으로 구성되었다. 각 문항들은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 심리적 웰빙이 높다는 것을 의미한다. 이 척도는 선행연구[3]에서 Cronbach′s alpha .66에서 .76의 적합한 신뢰도를 나타냈다.

교양체육수업 이외에 실시하는 여가스포츠 참여수준을 측정하기 위하여 박재암과 조민행[16]의 연구에서 사용된 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 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 으로 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 65사이는 '매우 활동적(very active)', 64에서 28사이는 '활동적(active)', 27에서 9사이는 '보통(acceptable)', 8에서 2사이는 '활동적이지 않음(under active)', 1은 '비활동(inactive)'으로 구분하였다. 이러한 운동참여수준의 분류는 국내외 선행연구에서 사용된바 있다[16,17].

2.3 자료분석 방법

자료 처리는 Windows SPSS ver 20.0 통계 프로그램을 이용하여 기술통계(descriptive statistics), 신뢰도 분석(reliability analysis), 독립표본 t-test(independent t-test) 및 일원배치분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, AMOS 20.0 통계 프로그램을 이용하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 구조방정식모형(structural equation modeling)분석을 실시하였다. 매개효과의 검증을 위하여 95% 신뢰도(confidence interval)에서 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적특성

연구 대상자는 남성이(72.9%) 여성(27.1%)보다 높은 비율을 차지하였으며, 대학교 1학년에 재학 중인 학생이 29.6%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 운동참여수준에 있어서는, 83.7%의 대학생들이 보통(acceptable) 이상의 운동참여수준을 보였으며 16.3%의 대학생들만이 활동적이지 않음 혹인 비활동의 운동참여수준을 나타냈다[Table 1].

[Table 1] Demographic information (N=203)

Spec.		*N*	Percentage
Gender	Male	148	72.9
	Female	55	27.1
School Year	Freshmen	60	29.6
	Sophomore	34	16.7
	Junior	53	26.1
	Senior	56	27.6
Physical Activity Level	Inactive	3	1.5
	Under Active	30	14.8
	Acceptable	75	36.9
	Active	71	35.0
	Very active	24	11.8

3.2 일반적 특성에 따른 차이

성별에 따른 차이를 검증하기 위하여 t-test를 실시한 결과 성별에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 [Table 2]. 세부적으로 살펴보면, 남성이 교양체육 수업에 대한 인지몰입(t= 3.34, p<.01)과 행동몰입(t= 4.40, p<.001) 그리고 심리적 만족(t= 3.11, p<.01)에 있어서 여성보다 유의한 수준에서 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 또한 심리적 웰빙의 하위요인에 있어서도, 남성이 환경지배력(t= 2.01, p<.05), 자아수용(t= 3.91, p<.001), 자율성(t= 3.54, p<.01) 그리고 삶의 목적(t= 2.55, p<.05)에서 여성보다 유의한 수준에서 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 교양체육수업을 제외한 여가스포츠 참여수준에 있어서도 남성이 여성보다 통계적으로 유의한 수준에서 높은 것으로 나타났다.

[Table 2] Difference according to gender

Variables	Gender	*N*	*M*	*SD*	*t*
Cognitive Flow	Male	148	3.80	.69	3.34**
	Female	55	3.45	.58	
Behavior Flow	Male	148	3.49	.68	4.40***
	Female	55	3.05	.52	
Psychological Satisfaction	Male	148	3.85	.60	3.11**
	Female	55	3.57	.49	
Physical Satisfaction	Male	148	3.92	.64	1.76
	Female	55	3.75	.57	
Environmental Mastery	Male	148	3.58	.56	2.01*
	Female	55	3.40	.60	
Personal Growth	Male	148	3.78	.57	1.28
	Female	55	3.66	.60	
Self Acceptance	Male	148	3.53	.55	3.91***
	Female	55	3.16	.72	
Positive Relationship with others	Male	148	3.96	.60	-.30
	Female	55	3.99	.57	
Autonomy	Male	148	3.42	.61	3.54**
	Female	55	3.07	.65	
Purpose in Living	Male	148	3.52	.59	2.55*
	Female	55	3.27	.67	
Leisure Sport Participation	Male	148	3.63	.86	6.18***
	Female	55	2.80	.82	

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

3.3 운동참여수준의 조절효과

일원배치분산분석 결과, 운동참여수준에 따라 인지몰입과 행동몰입 그리고 심리적 웰빙의 하위요인 중 자아수용과 삶의 목적에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[Table 3]. 세부적으로 살펴보면, 활동적(active) 수준의 여가스포츠 참여수준의 자아수용(M= 3.59)과 삶의 목적(M= 3.71)이 활동적이지 않은(under active) 운동참여수준의 자아수용(M= 3.15)과 삶의 목적(M= 3.18)보다 유의한 수준(p<.05)에서 높은 것으로 나타났다.

[Table 3] Difference according to physical activity

Spec.		*N*	*M*	*SD*	*F*	Post-Hoc
Cognitive Flow	Inactive(a)	3	3.33	.44	2.66*	
	Under active(b)	30	3.47	.56		
	Acceptable(c)	75	3.62	.66		
	Active(d)	71	3.85	.67		
	Very active(e)	24	3.89	.80		
Behavior Flow	Inactive(a)	3	3.08	.76	2.81*	
	Under active(b)	30	3.20	.63		
	Acceptable(c)	75	3.25	.68		
	Active(d)	71	3.50	.63		
	Very active(e)	24	3.62	.67		
Psychological Satisfaction	Inactive(a)	3	3.44	.19	2.34	
	Under active(b)	30	3.61	.57		
	Acceptable(c)	75	3.73	.55		
	Active(d)	71	3.83	.59		
	Very active(e)	24	4.03	.63		
Physical Satisfaction	Inactive(a)	3	3.91	.14	2.27	
	Under active(b)	30	3.70	.57		
	Acceptable(c)	75	3.82	.63		
	Active(d)	71	3.91	.61		
	Very active(e)	24	4.18	.68		
Environmental Mastery	Inactive(a)	3	3.25	.86	1.84	
	Under active(b)	30	3.30	.60		
	Acceptable(c)	75	3.56	.59		
	Active(d)	71	3.58	.48		
	Very active(e)	24	3.64	.64		
Personal Growth	Inactive(a)	3	4.08	1.01	2.38	
	Under active(b)	30	3.51	.45		
	Acceptable(c)	75	3.74	.71		
	Active(d)	71	3.78	.46		
	Very active(e)	24	3.96	.47		
Self Acceptance	Inactive(a)	3	2.94	.69	2.82*	b<e
	Under active(b)	30	3.15	.63		
	Acceptable(c)	75	3.44	.68		
	Active(d)	71	3.51	.54		
	Very active(e)	24	3.59	.50		

Positive Relationship with others	Inactive(a)	3	4.00	1.00	.59	
	Under active(b)	30	3.88	.40		
	Acceptable(c)	75	3.98	.67		
	Active(d)	71	3.94	.60		
	Very active(e)	24	4.12	.50		
Autonomy	Inactive(a)	3	3.00	.50	1.43	
	Under active(b)	30	3.10	.63		
	Acceptable(c)	75	3.36	.57		
	Active(d)	71	3.39	.65		
	Very active(e)	24	3.38	.82		
Purpose in Living	Inactive(a)	3	3.58	1.25	2.98*	b<e
	Under active(b)	30	3.18	.61		
	Acceptable(c)	75	3.52	.64		
	Active(d)	71	3.40	.54		
	Very active(e)	24	3.71	.59		

* p<.05

3.4 확인적 요인분석

측정모형의 적합도를 분석한 결과 [X^2=1407.741, X^2/df=1.491, p<.001] 이며 CFI=.901, RMR=.04 SRMR=.049, RMSEA=.063으로 나타났다. 모델을 채택하기 위한 일반적인 적합도 지수의 기준은 CFI와 TLI 0.9 이상 RMR 0.05이하 SRMR .08이하 RMSEA는 0.1이하로 보고 있다[18,19]. 즉, 본 연구의 모델적합도는 수용 가능한 수준으로 평가할 수 있다.

신뢰도에 있어서는 모든 요인이 Cronbach's Alpha .70이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다[18,19]. 측정모델의 타당성은 집중타당성과 판별타당성으로 구분하여 실시하였는데, 집중타당성을 평가하기 위하여 개념신뢰도값(construct reliability; CR)을 이용하였고, 판별타당성을 평가하기 위해서는 표준오차추정구간(two standard-error interval estimate)를 이용하였다. 그 결과 개념신뢰도는 모든 변수들에서 .70 이상의 값을 나타내며 집중타당성을 확보하였다[18,19]. 판별타당성에 있어서는 변수들 간에 어떠한 상관계수도 1을 포함하지 않는 것으로 나타나 판별타당성을 확보하였다고 할 수 있다[18,19]. 평균, Cronbach's Alpha, 개념신뢰도는 Table 4에 요약되어 있다.

[Table 4] Confirmatory factor anaylsis

Variable	M	α	CR	Variable	M	α	CR
CF1	3.42	.76	.80	EM4	3.52		
CF2	3.27			PG1	4.13	.70	.78
CF3	3.63			PG2	3.43		
CF4	3.18			PG3	3.68		
BF1	3.66	.90	.93	PG4	3.77		
BF2	3.77	.87	.92	SA1	3.15	.86	.90
BF3	3.74			SA2	3.63		
BF4	3.52			SA3	3.31		
BF5	3.68			SA4	3.52		
BF6	3.90			SA5	3.62		
PSS1	3.88			SA6	3.39		
PSS2	3.52			PR1	3.79	.80	.89
PSS3	3.97			PR2	4.07		
PSS4	3.75			PR3	4.06		
PSS5	3.80			PR4	3.96		
PSS6	3.78			AT1	3.58	.73	.79
PHS1	3.79	.87	.87	AT2	3.18		
PHS2	3.80			AT3	3.25		
PHS3	3.96			AT4	3.33		
PHS4	3.97			PL1	3.34	.76	.83
EM1	3.51	.80	.87	PL2	3.41		
EM2	3.60			PL3	3.45		
EM3	3.52			PL4	3.63		

CF=Cognitive Flow, BF=Behavior Flow, PSS=Psychological Satisfaction, PHS=Physical Satisfaction, EM=Environmental Mastery, PG=Personal Growth, SA=Self Acceptance, PR=Positive Relationship with others, AT=Autonomy, PL=Purpose in Living

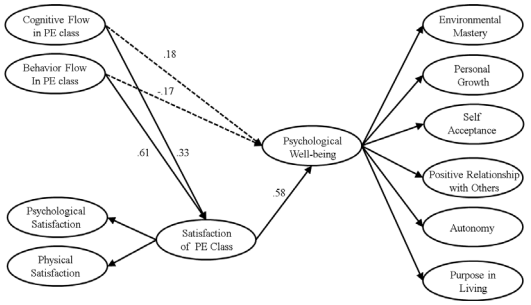
3.5 구조방정식모형 분석

이론적 배경을 토대로 설정한 구조방정식모형 Fig. 1에 대하여 적합도 지수를 설펴보았다. 그 결과 [X^2=1454.015, X^2/df=1.491, p<.001] 이며 CFI=.90, RMR=.04, SRMR=.07, RMSEA=.04으로 적합한 기준인 CFI .90 이상, RMR 0.05 이하, SRMR 및 RMSEA .08 이하를 충족시키는 좋은 적합도를 보였다[18,19]. 구조모형 분석결과, 교양체육수업에 대한 인지몰입(β =.33, p<.01)과 행동몰입(β =.61, p<.001)은 교양체육수업 만족도에 유의한 직접영향(direct effect)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 교양체육수업 만족도는 심리적 웰빙(β =.58, p<.05)에 유의한 직접적인 영향(direct effect)을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 교양체육수업에 대한 인지몰입(β =.18, p>.05)과 행동몰입(β =-.17, p>.05)은 심리적 웰빙에 유의한 직접적인 영향(direct effect)을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 교양체육수업에 대한 인지몰입(β =.19, p>.05)과 행동몰입(β =.35, p>.01)은 교양체육수업 만족도를 매개로하여 심리적 웰빙에 유의한 간접영향(indirect effect)을 미치는 것으로 나타났다. 구조방정식모형 결과는 Table 5에 요약되어 있다.

[Table 5] Summary of structural equation modeling

Direct Effect	β
Cognitive Flow in PE Class → Satisfaction of PE Class	.33**
Behavior Flow in PE Class → Satisfaction of PE Class	.61***
Cognitive Flow in PE Class → Psychological Well-being	.18
Behavior Flow in PE Class → Psychological Well-being	-.17
Satisfaction of PE Class → Psychological Well-being	.58*
Indirect Effect	β
Cognitive Flow in PE Class → Satisfaction of PE Class → Psychological Well-being	.19*
Behavior Flow in PE Class → Satisfaction of Physical Education Class → Psychological Well-being	.35**

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



[Fig. 1] Proposed structural model

Note. Solid lines indicate significant paths at $p< .05$. Dotted lines indicate insignificant paths. Values shown next to the solid lines are standardized regression coefficients.

4. 논의

이 연구는 다양한 심리적 문제를 경험하고 있는 대학생[13,14]을 연구대상으로 하여, 이들이 학교생활 중에 스포츠를 접할 수 있는 기회를 제공하는 교양체육수업의 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙의 관계를 분석하였다. 먼저, 성별에 따른 차이를 검증한 결과 남성이 교양체육 수업에 대한 인지몰입과 행동몰입 그리고 만족도에 있어서 여성보다 유의한 수준에서 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 또한 남성이 심리적 웰빙의 하위요인에 있어서도, 환경지배력, 자아수용, 자율성 그리고 삶의 목적에서 여성보다 유의한 수준에서 더 높게 지각하는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 교양체육수업 이외에 자발적으로 행하는 여가스포츠 참여수준에 있어서도 남성이 여성보다 유의한 수준에서 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구[9,20]를 지지하는 것으로 나타났다.

김유수와 전병관[20]의 대학생을 연구 대상으로 한 여가스포츠 참여 몰입, 여가정체성, 심리적 웰빙의 관계에 관한 연구에 따르면, 남성이 여성보다 여가스포츠 참여에 대한 인지몰입과, 행위(행동)몰입이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다. 김유수와 전병관[20]에 따르면 이러한 성별에 따른 차이는 여가 스포츠의 특성상 일반적으로 높은 활동성을 요구하며, 남성이 성장기를 거치면서 여성에 비해 다양하고 많은 신체적 활동과 스포츠에 참여한 과거 경험이 있기 때문으로 분석하였다. 이러한 분석은 본 연구에서 교양체육수업 이외에 자발적으로 참여한 여가스포츠 참여수준이 여성보다 남성이 유의하게 높은 것으로 나타난 결과와도 맥락을 같이 하는 것으로 생각될 수 있다.

김영재와 차윤석[9]의 대학생을 대상으로 한 연구에서도, 남성의 심리적 웰빙이 여성보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 세부적으로 자아수용, 대인관계, 삶의 목적에서 남성이 여성보다 높은 수준을 나타내었다[9]. 선행연구[9]에 따르면 이러한 성별에 따른 차이는 신체적자기 개념의 조절효과에 의한 것으로 사료된다. 즉, 남성이 여성에 비해 높은 신체적 자기개념을 가지고 있으며 이로 인해 스포츠 활동을 통한 다양한 심리적·신체적인 이점들이 더욱 극대화 되는 것으로 생각된다. 그러나 본 연구에서는 신체적 자기개념을 연구변인으로 설정하여 측정하지 않았기 때문에 성별에 따른 심리적 웰빙의 차이가 신체적 자기개념의 조절효과의 결과인지는 명확히 분석 할 수 없다. 그러므로 남녀 간의 성별에 따른 심리적 웰빙의 차이를 더욱 명확하게 규명하기 위하여, 신체적 자기개념을 연구변인으로 포함한 후속연구의 필요성이 대두된다.

교양체육 수업을 제외한 자발적 여가스포츠 참여수준에 있어서는, 83.7%의 대학생들이 보통(acceptable) 이상의 참여수준을 보였으며, 16.3%의 학생들만이 활동적이지 않음 혹은 비활동의 참여수준을 나타냈다. 이러한 결과는 본 연구와 동일한 여가스포츠 참여수준 척도를 사

용한 박재암과 조민행[16]의 연구에서 대학생의 89.7%가 보통(acceptable)이상의 운동참여수준을 나타낸 결과를 지지하는 것으로 나타났다.

다음으로 가설1을 검증한 결과, 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 가설 1이 채택되었다. 이러한 결과는 선행연구[6-8]를 지지하는 것으로 밝혀졌다. 김지영, 이철원, 한우진[6]은 총 604명의 직장인을 대상으로 여가스포츠 참여 몰입과 만족도의 관계를 분석한 결과, 여가스포츠 참여 몰입과 참여만족 사이에 유의한 정(+)의 영향관계를 밝혀냈다. 그러므로 본 연구의 결과는 직장인들의 여가스포츠 참여와 동일하게 대학생들의 교양체육수업 참여에 있어서도 몰입이 참여만족에 유의한 긍정적 영향을 미치는 주요 요인임을 밝히고 있다. 즉, 대학생들의 몰입경험이 교양체육수업을 통한 스포츠참여에 진정한 만족의 기준으로 작용할 수 있다는 점을 나타내고 있다.

가설2를 검증한 결과, 교양체육수업 몰입은 심리적 웰빙에 유의한 직접영향(direct effect)을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉, 가설이 채택되지 않았다. 이러한 결과는 선행연구와는 상반되는 것으로 밝혀졌다[9]. 이러한 차이가 나타난 것은 선행연구[9]에서는 대학생들의 교양체육수업이 아닌, 여가시간에 자발적으로 행하여지는 스포츠 참여를 중점으로 몰입과 심리적 웰빙의 관계를 분석한 것임에 반해, 본 연구에서는 교양체육수업을 통한 스포츠 참여를 중점으로 몰입과 심리적 웰빙의 관계를 분석하였기 때문으로 사료된다. 즉, 스포츠의 참여횟수나 참여기간이 다소 짧은 것이 결과에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 선행연구[9]의 연구대상은 396명의 대학생으로 규칙적인 여가스포츠 참여 기간이 6개월 이상인 대상자가 38.6%나 차지하였지만, 본 연구의 연구대상자들은 2014년 2학기 현재 교양체육수업을 수강하는 학생들로, 연구시점이 10월 중순임을 감안하면 1달 정도의 스포츠를 참여한 것과 같다. 그러므로 후속연구에서는 교양체육수업과 심리적 웰빙의 관계를 더욱 명확히 규명하기 위하여 교양체육수업 수강 기간(학기초·학기말)에 따른 조절효과가 있는가에 대한 추가 분석이 필요하다.

가설3을 검증한 결과, 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족을 매개로 하여 심리적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 가설3이 채택되었다. 이러한 결과는 스포츠에 대한 몰입과 만족도의 관계[6-8] 그리고 스포츠 참여만족도와 심리적 웰빙의 관계[5]에 대한 두 그룹의 연구를 연결시킬 수 있는 근거를 제시해 주는 결과이다. 그러므로 심리적 웰빙을 극대화시키기 위해서는 교양체육수업 몰입도를 높이는 것과 동시에 교양체육 수업 만족도를 함께 높일 필요성이 있다. 교양체육수업 만족도에 영향을 미치는 요인들은 더욱 다양하게 존재할 수 있기 때문에, 후속 연구에서는 본 연구의 연구모형을 바탕으로 교양체육수업 만족도에 영향을 미치는 다양한 변인들을 추가하여 더욱 폭넓은 자료를 제공할 필요가 있다.

마지막으로, 가설4를 검증한 결과, 교양체육수업 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙의 관계에서 교양체육수업 이외에 자발적으로 실시하는 여가스포츠 참여 수준의 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 가설4가 채택되었다. 이러한 결과는 대학생들의 심리적 웰빙을 높이기 위해서는 단순히 교양체육수업을 통한 스포츠 참여뿐만 아니라 학교 밖에서 행하여지는 여가스포츠 참여 수준을 함께 높일 필요성을 제시하고 있다. 즉, 교내에서 교육과정의 일환으로 실시되는 교양체육수업과 교외에서 실시되는 생활체육 정책간의 통합 및 상호보완이 필요하다.

5. 결론

본 연구는 스포츠·여가학 연구 분야에서 수행되어 왔던 이론적·경험적 선행연구에 기초하여 대학생의 교양체육수업 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙의 관계를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 교양체육수업 몰입은 심리적 웰빙에 유의한 직접영향(direct effect)를 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, 교양체육수업 몰입은 교양체육수업 만족도를 매개로 하여 심리적 웰빙에 유의한 간접영향(indirect effect)를 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 교양체육수업 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙의 관계에서 교양체육수업 이외에 자발적으로 실시하는 여가스포츠 참여 수준의 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

결론적으로, 교양체육수업 몰입이 심리적 웰빙에 미치는 직접적 영향은 없었지만 교양체육수업 만족도를 매개로한 간접 영향은 존재하는 것으로 나타났다. 그러므로 교양체육수업 몰입이 심리적 웰빙에 미치는 긍정적 영향을 극대화하기 위해서는 교양체육수업 만족도를 높이기 위한 다양한 후속연구가 필요하다. 또한 교양체육수업 이외에 자발적으로 실시하는 여가스포츠 참여 수준의 조절효과가 있는 것으로 나타났으므로, 대학내에서 교육과정의 일환으로 실시되는 교양체육수업과 교외에서 실시되는 생활체육 정책간에 통합 및 상호보완이 필요하다.

본 연구에서 도출된 결과 및 논의를 토대로 후속연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 교양체육수업과 심리적 웰빙의 관계를 더욱 명확히 규명하기 위하여 교양체육수업 수강 기간(학기초·학기말)에 따른 조절효과가 있는가에 대한 추가 분석의 필요성이 대두된다.

둘째, 본 연구를 통해 교양체육수업 만족도가 교양체육수업 몰입과 심리적 웰빙의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 밝혀진 만큼, 교양체육수업 만족도에 영향을 미치는 다양한 요인을 추가분석한다면 더욱 폭넓은 이론적·실무적 자료를 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 교양체육수업에서 실시하는 스포츠의 종목을 구분하여 분석하지 않았다. 즉, 후속 연구에서는 교양체육수업에서 실시하는 스포츠의 종목이 교양체육수업 몰입과 만족도 및 심리적 웰빙에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 추가 분석이 필요하다.

References

[1] C. D. Ryff, "Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, pp.1069-1081, 1989.

[2] F. M. Andrews, S. B. Withey, "Social indicators of well-being: America's perception of life quality", New York: Plenum, 1972.

[3] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, "Analyses on the construct of psychological well-being(PWB) of Korean Male and Female Adults", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol.15, No.2, pp.19-39, 2001.

[4] M. H. Yang, D. J. Kim, J. S. Kim, "The Effect of Sport Club and General Physical Education Participation on the Psychological Need Satisfaction, Motivation and Psychological Well-Being Components among University Students", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol.19, No.4, pp.87-104, 2008.

[5] T. Y. Moon, J. W. Hur, "Impact of participation in sport for all on leisure satisfaction, psychological wellbeing and subjective wellbeing", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 12, No. 9 pp. 3984-3993, 2011.
DOI: http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.9.3984

[6] J. Y. Kim, C. W. Lee, W. J. Han, "The Relationship between Urban Workers' Leisure Flow Experience and Leisure Satisfaction", *Korean journal of physical education*, Vol.45, No.5, pp.61-71, 2006.

[7] S. H. Seo, S. H. Kim, "The relationship between flow experience and Life satisfaction", *Journal of leisure and recreation studies*, Vol.30, No.4, pp.181-191, 2006.

[8] Y. M. Jung, "A Study on Casual Relationships among Participation Motivation, Sports Commitment and Leisure Satisfaction", *Korean journal of physical education*, Vol.40, No.1, pp.740-760, 2001.

[9] Y. J. Kim, Y. S. Cha, "Flow level according to psychological well-being for university students in leisure sports participate", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.36, pp.965-974, 2009.

[10] M. Csikszentmihalyi, *"Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play"*, Jossey-Bass, San Francisco, 1975.

[11] T. K. Scanlan, P. J. Carpenters, G. W. Schmit, J. P. Simons, "The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain", *Journal of sport & Exercise Psychology*, Vol.15, pp.16-38, 1993.

[12] Y. G. Jung, "Validity Verification of Sport Commitment Behavior Scale", *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.15, No.1, pp.1-22, 2004.

[13] Y. M. Kim, C. S. Lee, "Effects of university students' value on their lifestyle" *Studies on Korean Youth*, Vol.15, No.5, pp.133-156, 2008.

[14] O. H. Bae, S. O. Hong, "The study of the effect of self-differentiation degree on stress level and stress coping strategies in college students" *Korean Journal Living Science*, Vol.17, No.1, pp.27-34, 2008.
DOI: http://dx.doi.org/10.5934/KJHE.2008.17.1.027

[15] K. S. Hur, "Structural relationship among kumdo's participant motivation, club selective determination, flow,

satisfaction, and purchase behavior", unpublished doctoral dissertation, Kookmin University, 2011.
[16] 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.
[17] M. H. Cho, W. D. Kwon, Y. B. Jeon, "Are Korean secondary school girls physically active during leisure time?", *Health Care for Women International*, Vol.31, No.3, pp.244-257. 2010.
[18] J. J. Song, "*SPSS/AMOS statistical analysis method*", Seoul: 21 century book, 2012.
[19] J. C. Anderson, D. W. Gerbing, "Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach", *Psychological Bulletin*, Vol.103, No.3, pp.411-423, 1988.
[20] Y. S. Kim, B. K. Chun, "Influence of flow experience of participation in leisure on leisure identity & psychological well-being", *The Korean Journal of Sports Science*, Vol.21, No.2, pp.381-394, 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