

대학생의 생활체육 참가가 자아존중감에 미치는 영향

The Influence that Sport For All Participation has Self-esteem of University Students

송강영
동서대학교

Song Kang-Young
DongSeo Univ.

요약

본 연구는 생활체육 참가가 대학생의 자아존중감에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 모집단은 부산소재 4년제 대학 재학생 총 300명을 표집하였다. 신뢰성이 없다고 판단되는 자료 4부를 제외한 296부의 설문지를 사용하였다. 본 연구의 독립변인은 참가 빈도, 기간, 강도이며 자아존중감을 종속변인으로 설정하였다. 종속변인인 자아존중감 측정 설문도구는 백혜원(1993)의 표준화 척도이다. 수집된 자료를 분석하기 위하여 사용한 통계분석기법은 일원변량분석이었다. 이와 같은 연구방법 및 절차를 통하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 대학생의 생활체육참가빈도는 자아존중감에 영향을 미친다. 둘째, 대학생의 생활체육 참가 기간은 자아존중감에 영향을 미친다. 셋째, 대학생의 생활체육참가강도는 자아존중감에 영향을 미친다.

Abstract

This study examines closely impact that Sport For All participation gets in university student's self-esteem, there is the objective. Investigation target did 300 university students who is in school in four-year college in complete work random sampling for this study. Sample that use in actuality research used 296. To analyze collected data, used statistical technique Anova analysis.

Through such method of study and procedure, this study deduced following results. First, in university student's Sport For All participation degree frequency difference that keep did appeared. Second, in university student's Sport For All participation degree period difference that keep did appeared. Third, in university student's Sport For All participation degree intensity difference that keep did appeared.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회는 기계문명의 발달로 인해 인간의 생활이 복잡해짐과 동시에 기계화에 의한 수동적인 생활로 정착되어 감으로써 다양한 사회 문제인 자아존중감 상실, 인간 소외, 우울증 등과 같은 사회병리 현상이 더욱 팽배해지고 있다. 이는 개인적 발전뿐만 아니라, 사회적, 국가적 발전의 장애요인으로 작용할 수 있다. 특히 최근에는 국가경제의 어려움으로 인해 국민들의 정신적 고통이 과거 어느 때보다도 크기 때문에 삶의 질을 저해하는 자아존중감 상실이 더욱 가중되고 있는 실정이다(김미혜, 2004; 박선영, 2003, James, 1996; Morgan & Pollock; 1997).

일반적으로 대학생들은 정체감, 인생관 및 사회적 가치관 등의 확립되는 시기로, 진리탐구 및 교양 교육과 아울러 보다 좋은 직업을 준비하기 위한 준비기간으로서 사회적 위치를 정립하는 기간이다. 그러나 입시위주의 통제 교육을 받았던 우리나라 대학생들은 자율적이고 책임감 있는 생활태도를 갖지 못한

채, 갑작스러운 변화와 다양한 문제들에 대해서 효율적으로 대처하지 못하고 있다. 즉, 대학생들이 자아확장, 자기개발의 시기보다는 힘든 적응과 침체, 위축, 혹은 반항의 시기인 경우가 많다(박영숙, 2005).

대학생의 생활체육참여가 자아존중감에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 가능성에 비추어 볼 때 생활체육참여와 자아존중감에 대한 연구는 매우 절실하다고 볼 수 있다.

이에 본 연구는 대학생의 생활체육참여가 자아존중감에 미치는 영향을 알아봄으로써 대학생의 생활체육참여의 중요성을 규명하는 데 본 연구의 필요성 및 목적이 있다.

2. 연구의 변인 및 가설

본 연구에서는 대학생의 생활체육참가정도를 독립변인으로 설정하였고, 자아존중감을 종속변인으로 설정하였다. 이를 검증하기 위한 구체적인 가설은 다음과 같다.

가설 I. 대학생 생활체육참여기간에 따라 자아존중감은 차이가 있을 것이다.

가설 II. 대학생 생활체육참여빈도에 따라 자아존중감은 차

이가 있을 것이다.

가설 III. 대학생 생활체육 참가강도에 따라 자아존중감은 차이가 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 조사 도구

본 연구는 부산광역시 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 학생을 모집단으로 설정하며, 연구 대상의 표집은 유층집락무선표집법을 이용하여 표본을 추출하였다.

본 연구는 대학생의 생활체육 참여가 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 조사도구로 설문지를 사용하였다. 특히 종속변인인 자아존중감 측정 설문지는 백혜원(1993)의 표준화 척도를 사용하였다. 본 설문지의 신뢰도 값인 Cronbach α 값이 각각 주체성 .890, 자기수용성 .843, 정체감 혼미 .842 등이었다.

2. 조사절차 및 자료처리

본 연구의 대학생의 생활체육참여가 자아존중감에 미치는

영향을 규명하기 위하여 본 연구자가 조사 대상자에게 설문지를 배포한 다음, 유의사항과 내용을 설명한 후 질문에 대하여 자기평가기입법으로 설문 내용에 응답하도록 지시하고 완성된 설문지를 회수하였다.

설문지의 응답결과를 기입한 자료를 회수한 후, 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 컴퓨터에 개별 입력시킨 후 SPSS PC⁺ version 12.0 을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

자료처리에 사용된 통계 방법은 t-test, 변량분석(ANOVA)이었다.

III. 연구결과 및 논의

1. 생활체육참가기간에 따른 자아존중감 차이

<표 1>에서 보는 바와 같이 대학생 생활체육 참여자의 참여기간에 따른 자아존중감에 관한 일원변량 분석 결과 주체성, 자기수용성, 정체감혼미에서 .1% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

[표 1] 대학생의 생활체육 참여기간에 따른 자아존중감에 관한 일원변량분석 결과

| 자아존중감 | 참여기간 | | | | F값 | 유의도 | Post-hoc |
|-------|-----------|----------|-----------|----------|--------|------|----------|
| | A(n=88) | B(n=50) | C(n=43) | D(n=115) | | | |
| | 평균 및 표준편차 | | | | | | |
| 주체성 | 3.25±1.18 | 4.01±.93 | 4.00±1.00 | 4.21±.70 | 18.201 | .000 | B·C·D>A |
| 자기수용성 | 3.07±1.00 | 4.00±.66 | 3.90±.74 | 4.14±.73 | 31.220 | .000 | B·C·D>A |
| 정체감혼미 | 3.12±.93 | 2.62±.87 | 2.50±.85 | 2.33±.83 | 14.109 | .000 | A>B·C·D |

A: 3개월 미만 B: 3개월~6개월 미만 C: 6개월~1년 미만 D: 1년 이상

[표 2] 대학생의 생활체육 참여빈도에 따른 자아존중감에 관한 일원변량분석결과

| 자아존중감 | 참여빈도 | | | | F값 | 유의도 | Post-hoc |
|-------|-----------|----------|----------|----------|--------|------|------------------|
| | A(n=79) | B(n=46) | C(n=79) | D(n=92) | | | |
| | 평균 및 표준편차 | | | | | | |
| 주체성 | 3.13±1.17 | 3.72±.96 | 4.08±.82 | 4.37±.67 | 28.489 | .000 | D>C>B>A |
| 자기수용성 | 2.88±.96 | 3.90±.68 | 4.05±.55 | 4.21±.75 | 51.207 | .000 | B·C·D>A, D>B |
| 정체감혼미 | 3.30±.88 | 2.71±.76 | 2.47±.75 | 2.18±.86 | 27.606 | .000 | A>B·C·D, A·B·C>D |

A: 1일 이하 B: 2일 C: 3일 D: 4일 이상

[표 3] 대학생의 생활체육 참여자의 참가강도에 따른 자아존중감에 관한 일원변량분석 결과

| 자아존중감 | 참가강도 | | | | F값 | 유의도 | Post-hoc |
|-------|-----------|----------|----------|----------|--------|------|----------|
| | A(n=67) | B(n=82) | C(n=103) | D(n=44) | | | |
| | 평균 및 표준편차 | | | | | | |
| 주체성 | 3.05±1.28 | 3.77±.93 | 4.21±.65 | 4.44±.65 | 29.414 | .000 | C·D>B>A |
| 자기수용성 | 3.00±1.10 | 3.76±.81 | 4.05±.62 | 4.27±.71 | 29.025 | .000 | C·D>B>A |
| 정체감혼미 | 3.33±.94 | 2.70±.91 | 2.34±.69 | 2.16±.81 | 25.037 | .000 | A>B>C·D |

A: 30분미만 B: 30분~1시간미만 C: 1시간~2시간미만 D: 2시간이상

한편 사후검증을 통한 다중비교 결과 주체성과 자기수용성에서는 6개월 미만, 1년미만, 1년 이상이 3개월 미만 보다 높게 나타났으며 정체감혼미에서는 3개월 미만이 6개월 미만, 1년 미만, 1년 이상보다 높게 나타났다.

2. 생활체육참가빈도에 따른 자아존중감 차이

<표 2>에서 보는 바와 같이 대학생 생활체육 참여자의 참여빈도에 따른 자아존중감에 관한 일원변량 분석 결과 주체성, 자기수용성, 정체감혼미에서 .1% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

한편 사후검증을 통한 다중비교 결과 주체성에서는 1일이 하가 제일 작게 나타났고 다음으로 2일, 3일 4일 이상의 순서대로 나타났으며 자기수용성에서는 2일, 3일, 4일 이상이 1일 보다 높은 것으로 나타났다. 또한 정체감혼미는 1일 이하가 2일, 3일, 4일 이상보다 높게 나타났고 4일 이상이 1일 이하, 2일, 3일 보다 낮게 나타났다.

3. 참가강도에 따른 자아존중감에 미치는 영향

<표 3>에서 보는 바와 같이 대학생 생활체육 참여자의 참가강도에 따른 자아존중감에 관한 일원변량 분석 결과 주체성, 자기수용성, 정체감혼미에서 .1% 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

한편 사후검증을 통한 다중비교 결과 주체성과 자기수용성에서 1시간~2시간 미만과 2시간 이상이 30분~1시간미만보다 높고 1시간미만이 30분미만보다 높게 나타났으며, 정체감혼미에서는 30분미만이 30분~1시간미만보다 크고 30분~1시간미만이 1시간~2시간미만과 2시간 이상보다 높게 나타났다.

이와 같은 결과는 참가정도(참여기간, 참여빈도, 참가강도)에서 주체성, 자기수용성, 정체감혼미 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 생활체육 참가정도가 낮은 대학생보다 높은 참가정도를 보인 대학생이 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 이것은 참가정도가 높은 만큼 실기 능력이 좋아져 생활체육 참여 종목에 따라 기능의 학습 상태가 높아 참여정도가 적은 사람보다 자아존중감이 높아지는 것으로 사료된다.

생활체육 참가정도에 따른 자아존중감의 관계에 대한 많은 연구들은 생활체육 참가정도가 많은 영향을 미친다고 보고하고 있다. 서정은(1995)의 생활체육 참여여부는 주부의 심리적 부적응 증상의 감소에는 그다지 큰 영향을 미치지 않지만, 참여기간, 빈도, 강도 등의 참가정도가 큰 영향을 미치는 것으로 나타난 이유는 사회체육 참여에 따른 심리적 부적응 증상의 감소는 일정기간 이상 참가함으로써 감소한다기보다는 참가정도에 비례하여 부적응 증상이 감소한다는 이 결과는 본 연구 결과와 일치하고 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생의 생활체육참여가 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 수행되었다. 이러한 목적에 도달하기 위하여 부산광역시에 소재한 4년제 대학에 재학 중인 대학생 300명에게 설문지 조사를 실시하여, 참여정도에 따른 자아존중감 정도를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 대학생의 생활체육참여기간은 자아존중감에 영향을 미친다.

둘째, 대학생의 생활체육참여빈도는 자아존중감에 영향을 미친다.

셋째, 대학생의 생활체육참여강도는 자아존중감에 영향을 미친다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] 박선영. "자기효능감과 자아존중감이 대학생활 적응에 미치는 영향". 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2003.
- [2] 박영숙(2005). "대학생의 생활체육 참여가 신체상 및 자아존중감에 미치는 영향". 한국체육학회지, 제44권 제6호, pp.857-864.
- [3] 박혜원. "공간훈련이 여중생의 공감능력과 자아존중감에 미치는 효과". 연세대학교대학원 석사학위 논문, 2002.
- [4] 서정은. "여성 노인의 여가활동 참여 몰입도가 생활만족에 미치는 영향". 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1995.
- [5] James, C. "Decontamination of carcass meat". EUROPEAN FOOD AND DRINK REVIEW. Vol.4, 1996.
- [6] Morgan. W. P. & Pollock. M. L. "Psychologic characterization of the elite distance runner". Annals of the New York Academy of Science, 301, pp.328-403. 1997.