

교양체육 수업의 재미요인이 행복감과 사회적 체형불안에 미치는 영향

송홍락*, 유원용**
인천대학교*, 경인여자대학교**

The Effect of Cultural Physical Education's Enjoyment Factor on Happiness and Social Physique anxiety

Hong-Rak Song*, Won-Yong Ryu**
Incheon National University*
Kyung-In Women's University**

요약 이 연구는 교양체육 수강생의 수업에 대한 재미요인과 행복감 및 사회적 체형불안이 어떠한 관계를 형성하고 있는지를 구조방정식모형을 통해 실증적으로 검증하는데 목적이 있다. 연구대상은 2013년도 경인지역에 소재한 대학에서 교양체육 수업을 수강하고 있는 학생 380명을 선정하였다. 자료처리는 PASW 18.0과 AMOS 18.0 프로그램을 활용하였으며, 연구의 목적에 맞도록 빈도분석, 확인적요인분석, 상관분석, 구조방정식모형분석을 실시하여 다음과 같은 연구결과를 얻었다. 첫째, 교양체육 수강생이 인지하는 수업 재미요인은 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 교양체육 수강생이 인지하는 행복감은 사회적 체형불안에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 교양체육 수강생이 인지하는 행복감은 수업 재미요인과 사회적 체형불안 사이에 완충역할을 하는 매개효과가 있었다.

주제어 : 교양체육 수업, 재미요인, 행복감, 사회적 체형불안

Abstract Purpose of this study was to reveal the relationship between Cultural physical Education's Enjoyment Factor and Happiness, social physique anxiety via structural equation model. For the research object of this study 380 students, taking a cultural physical education class in Kyungki-Incheon district, have been selected. Statistics processing was carried out through PASW 18.0 and AMOS 18.0. The following results were obtained by analysis of frequency, confirmatory factor analysis, correlation analysis, structural equation model analysis to serve it's purpose. First, perceived enjoyment factor of cultural physical education student had positive(+) correlation with happiness. Second, perceived happiness of cultural physical education student had negative(-) correlation with social physique anxiety. Third, cultural physical education student's happiness has mediating effects as a buffer between class enjoyment factor and social physique anxiety.

Key Words : cultural physical education class, enjoyment factor, happiness, social physique anxiety

* 본 논문은 2013년도 인천대학교 자체연구비 지원에 의하여 연구되었음

Received 7 April 2014, Revised 2 May 2014

Accepted 20 June 2014

Corresponding Author: Won-Yong Ryu(Kyung-In Women's University)

Email: ryu0602@hotmail.com

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

우리가 행복해지기 위해서 가장 먼저 할 일은 긍정적인 감정을 느낄 수 있거나 더 나아가 몰입을 경험할 수 있는 활동을 하는 것이다. 이와 관련하여 운동은 우리가 긍정적인 감정과 몰입을 경험하기 위해 할 수 있는 신체활동이라 할 수 있다. 운동은 특히 우울증을 감소시키는 효과가 있으며, 심리치료와 병행할 때 우울증 감소의 효과가 극대화된다. 또한 운동은 최면이나 명상 등의 요법과 유사하게 불안을 감소하는 효과를 나타낸다[1]. 규칙적인 운동이나 신체활동의 참여가 생리적인 기능 향상과 더불어 심리적인 부분에도 상당한 영향을 미친다는 것은 이제 일반화에 근접하고 있으며, 운동 참여로부터 나타나는 심리적 장점은 일반적으로 불안 감소, 심리적 행복감 고양, 인지적 기능 향상 등에 도움을 주는 것으로 보고되고 있다[2].

최근 외모에 대한 관심과 이를 가꾸기 위한 행동이 사회적 현상으로 특징지어질 만큼 외모가 강조되고, 사람을 평가하는 기준에 있어서도 실제로 중요한 평가요소로 작용하고 있다. 이처럼 현대사회의 젊은이들은 과거에 비해 외모를 중요시하는 경향을 나타내고 있는데 외모에 대한 가치부여가 단순히 외적으로 나타나는 특성이라는 생각과 더불어 이제는 또 다른 하나의 능력이라는 생각이 여성뿐만 아니라 남성에게도 확산되고 있다[3]. 이를 대변하듯 ‘몸짱’ 신드롬은 남녀노소를 불문하고 미(美)에 대한 관심과 아름다움에 대한 사회적 추이가 건강보다는 매력적인 몸매에 더 높은 가치를 부여하고 있음을 보여 주고 있는 사회현상으로 나타나고 있다[4]. 이러한 체형에 대한 지각은 신체활동 참여와 자아개념과 연결되어지며, 체형에 대한 만족의 정도는 체형불안과 신체활동 참여 동기를 예측할 수 있는 중요한 요인이라 할 수 있다[5].

교양체육 수업은 대학생활에서 다양한 경험과 여가활동을 통해 자기 자신을 발견하고 스스로의 생활방식을 터득하게 해주는 교육 중 하나이다[6]. 교양체육 수업은 전통적으로 학생들에게 있어서 많은 관심의 대상이 되어 왔는데, 그 이유로는 학생들이 교양체육을 통해 건강증진, 폭넓은 교우관계 형성, 스포츠 활동을 통한 스트레스 해소, 대학생활의 활력, 자아실현의 기회 등 다양한 재미 거리를 제공 받을 수 있기 때문이다. 최근 몸매에 대한 관

심이 높아지면서 각 대학마다 교양체육 수업은 가장 인기 있는 강좌로 관심 받고 있다. 이러한 교양체육 수업을 통해 느끼는 재미란 일반적인 스포츠 참여의 긍정적 정서보다는 좀 더 세부적이며, 흥분과 같은 구체적인 정서보다는 더욱 일반적인 개념으로써 스포츠 참여 경험에서 느끼는 긍정적 정서 반응으로 정의되고 있다[7].

행복과 관련하여 양명환은 심리적으로 행복감(psychological well-being)은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 의미하는데, 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전 현상이 나타난다고 하였다[8]. 또한 Netz 등은 운동이 심리적 행복감에 효과적이라 강조하면서 신체활동이 심박관계 상태, 힘, 기능 상태에 개선을 가져오고, 이것이 전반적인 행복감 향상과 관련된다고 보고하였다[9]. Deci & Ryan은 운동에서 심리적 욕구가 만족되었을 때 긍정적 정서가 높아질 것이라고 하였으며, 반대로 욕구가 만족스럽지 못하면 최적의 결과를 기대하지 못하여 부정적 정서를 경험하게 될 것이라고 밝히고 있다[10][11, 재인용].

한편, 사회적 체형불안(social physique anxiety)은 인지, 정서, 생리적 활동에서 자신의 체형이 사회적 기준에 맞추어 어느 정도 불안감을 가지는지를 의미한다[12]. 즉, 타인이 자신의 체형을 어떻게 지각하고 있는지에 대해 자신이 느끼는 불안의 정도를 말한다. 인간은 사회적으로 체형불안이 유발될 수 있는 상황에서 인간의 행동에 영향을 미치는 정도는 차이가 있다[13]. 이와 관련하여 사회적 체형불안은 자기표현, 운동동기, 정서, 식이태도, 외모에 대한 사회문화적 태도, 섭식장애 등에 영향을 미치고 있는 것으로 보고되고 있다[14][15][16].

이상의 내용들과 선행연구들을 고찰해 볼 때, 교양체육 수강생들이 수업에서 느끼는 재미요인은 개인의 행복함을 느끼게 해주는 중요한 요소이며, 이러한 행복함은 개인의 체형불안을 낮춰주는 변인임을 유추할 수 있다. 교양체육 수업에 참가하는 대학생들을 대상으로 그동안 다양한 연구가 진행되었지만 대부분 교양체육과 관련하여 학습태도와 운동지속, 수업만족도, 참여 동기, 대인관계, 지도유형, 서비스 품질, 수업환경에 대한 연구들[17][18][19][20][21][22][23]이 주를 이루고 있다. 그러나 교양체육 수업의 재미요인과 행복감, 사회적 체형불안

변인간의 구조적 관계를 검증한 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 교양체육 수강생의 수업에 대한 재미요인과 행복감 및 사회적 체형불안이 어떠한 관계를 형성하고 있는지를 구조방정식모형을 통해 실증적으로 검증하고, 이를 바탕으로 시사점을 제시하고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 교양체육 수강생이 인지하는 수업의 재미요인과 행복감의 관계를 알아본다.

둘째, 교양체육 수강생이 인지하는 행복감과 사회적 체형불안의 관계를 알아본다.

셋째, 재미요인과 사회적 체형불안의 관계에서 행복감의 매개효과를 알아본다.



[Fig. 1] Research model

2. 연구방법

2.1 연구대상

이 연구의 대상은 경인지역에 위치한 3개 대학의 교양 체육 과목을 수강하는 학생들을 모집단으로 선정하였으며, 유의표집법을 이용하여 400명을 선정하였다. 전체 400명 중 조사내용이 누락되거나 불성실하게 응답되어진 자료 20명을 제외한 380명이 최종 결과 분석에 사용되었다. 연구대상의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General Feature of Subject of Study

Section		Frequency	Expense(%)
Gender	Male	192	50.5
	Female	188	49.5
Grade	1st	102	26.8
	2nd	104	27.4
	3rd	84	22.1
	4th	90	23.7
Total		380	100

2.2 연구도구

이 연구의 연구도구는 설문지이며, 설문내용은 연구목적에 유용한 선행연구들을 바탕으로 전문가회의를 통해

<Table 2>와 같이 구성하였다. 또한 설문지의 응답형태는 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지 리커트 5점 척도로 구분하였으며, 구체적인 변인들의 구성방법은 다음과 같다.

<Table 2> Construction of Questionnaire

Saction	Contents	Number of items
Fun	Interest, Health, Sociable Stability	12
Happiness	Self-realization, Competence Flow, Hedonic Enjoyment	20
Social Physique Anxiety	Effects of Fear of negative, Anxiety, Evasion	9

첫째, 교양체육 수업의 재미요인을 측정하기 위해서 김병준과 유효준 및 장문연의 연구를 근간으로 김영미와 한혜원이 사용한 문항을 수정, 보완하여 사용하였으며, 흥미, 건강, 사고, 인정의 하위요인으로 구성되었다[24][25][26].

둘째, 행복감을 측정하기 위해서 양명환과 최경석, 신정택의 연구에서 사용된 스포츠 관련 긍정적 인지적-정서적 상태 척도를 수정, 보완하여 사용하였으며, 자아실현감, 유능감, 몰입감, 쾌락적 즐거움의 하위요인으로 구성되었다[8][27].

셋째, 사회적 체형불안을 알아보기 위해서 Peterikles와 Athanassios이 개발한 체형불안 척도(Appearance Anxiety in Physical Education Scale: AAPES)를 근간으로 유기성과 김영옥, 김재엽에 의해 번안된 문항을 수정, 보완하여 사용하였으며, 내 몸의 부정적 평가에 대한 두려움, 불안과 회피의 하위요인으로 구성되었다[28][29].

2.3 타당도와 신뢰도

이 연구에서는 연구도구의 타당도 검증을 위해서 확인적요인분석을 실시하였고, 신뢰도를 검증하기 위해서 Cronbach's α 계수를 산출을 하였다. 확인적요인분석 결과는 <Table 3>과 같다. 확인적요인분석은 다변량 정규성을 가정하는 최대우도법을 사용하였고, 요인부하량(.50 이상)과 모델 적합도 지수를 분석하였다. 외생변수인 재미요인의 분석결과 $\chi^2=94.572$, $df=24$, $\chi^2/df=3.940$ (5 이

〈Table 3〉 Confirmatory Factor Analysis and Reliability Analysis

Variable	Number	Standardized value	Residual	AVE	CR	.IC	
Social Physique Anxiety	Effects of Fear of negative	a15	.673	.482	.540	.700	.708
		a13	.763	.401			
	Anxiety and Evasion	a11	.717	.515	.693	.870	.870
		a10	.930	.142			
		a9	.863	.284			
Fun	Interest	t3	.653	.493	.742	.894	.858
		t2	.930	.094			
		t1	.904	.146			
	Health	t8	.818	.294	.575	.800	.764
		t7	.613	.464			
		t5	.701	.376			
	Sociable	t12	.848	.232	.721	.886	.877
		t10	.796	.392			
t9		.876	.197				
Happiness	Self-realization	m3	.902	.246	.803	.924	.936
		m2	.945	.124			
		m1	.889	.243			
	Competence	m28	.701	.534	.504	.751	.742
		m27	.796	.330			
		m26	.622	.626			
	Flow	m16	.743	.371	.595	.814	.790
		m17	.683	.412			
		m18	.799	.345			

하), GFI=.951(.90 이상), CFI=.968(.90 이상), TLI=.945(.90 이상), NFI=.952(.90 이상)로 나타났다. 내생변수인 행복감은 $\chi^2=58.514$, $df=24$, $\chi^2/df=2.438$, GFI=.967, CFI=.984, TLI=.975, NFI=.973으로 나타났으며, 사회적 체형불안은 $\chi^2=15.769$, $df=4$, $\chi^2/df=3.942$, GFI=.985, CFI=.986, TLI=.965, NFI=.981로 나타나 연구도구의 구조적 타당도가 확인되었다. 또한 재미요인은 3개요인(9 문항), 행복감은 3개요인(9문항), 사회적 체형불안은 2개요인(5문항)으로 추출되었다.

한편, 모델의 집중타당성 검증을 위해서 개념신뢰도 및 AVE(평균분산추출)을 비교하였다. 개념신뢰도는 .700~.924(.70 이상)로 나타났고, AVE(.50 이상)는 .504~.803으로 나타나 구성개념간의 집중타당성이 있는 것으로 나타났다. 각 연구변인의 Cronbach's α 계수는 .708~.936의 범위로 신뢰도가 양호하게 나타난 것으로 확인되었다.

2.4 자료처리

이 연구에서는 교양체육 수업을 수강하는 학생들에게

연구자와 보조연구자가 직접 연구목적과 설문지 작성방법을 충분히 설명한 후, 설문지를 배포하고 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문내용에 응답하도록 하여 작성되는 설문지는 현장에서 즉시 회수하였다. 이러한 절차를 통해 수집된 자료는 PASW 18.0과 AMOS 18.0프로그램을 이용하여 빈도분석, 확인적요인분석과 신뢰도분석, 상관분석, 구조방정식모형분석(structural equating model)을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 연구변인간의 상관관계

이 연구에서는 단일차원성이 확인된 각 연구단위별 척도들에 대한 상관관계를 파악하기 위해서 상관분석을 실시하였다. 분석결과와 <Table 4>와 같이 나타났으며, 요인간의 관계가 모두 통계적으로 유의한 상관관계를 보여주고 있음을 알 수 있다. 또한 상관계수가 -.436~.699로 .80 이상보다 작게 나타났기 때문에 다중공선성의 문제

(Table 4) Correlation Analysis between variable

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Interest	1	.549**	.558**	.534**	.447**	.497**	-.233**	-.279**
2. Health		1	.586**	.459**	.547**	.522**	-.127*	-.110*
3. Sociable			1	.699**	.628**	.637**	-.304**	-.385**
4. Self-Realization				1	.574**	.665**	-.389**	-.386**
5. Competence					1	.666**	-.436**	-.339**
6. Flow						1	-.417**	-.378**
7. Effects of Fear of Negative							1	.458**
8. Anxiety and Evasion								1

**p<.01(Both Sides)

는 없다고 볼 수 있다.

3.2 연구모형의 적합도 평가

이 연구에서는 재미요인이 행복감을 매개로 사회적 체형불안에 영향을 미치는 경로모형을 설정하여 검증하고자 하였다. 모형검증을 위해 절대적합지수인 χ^2 , GFI와 증분적합지수인 NFI, TLI, CFI 지수를 사용하여 검증하였다. 연구모형의 적합도는 $\chi^2=75.5408$, $df=18$, $\chi^2/df=4.197$, GFI=.958, CFI=.965, TLI=.945, NFI=.954로 나타나 연구모형은 모든 적합지수 기준을 충족시키는 것으로 나타났다.

3.3 가설검증

연구모형에 따른 경로계수를 검증한 결과 <Fig. 2>, <Table 5> 와 같다. 그 결과 재미요인은 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 영향력을 나타내는 표준화 계수값은 .934(C.R.=12.400, $p<.001$)이다. 또한 행복감은 사회적 체형불안에 부(-)적인 영향을 미치고 있으며, 영향력을 나타내는 표준화 계수값은 -.440(C.R.=-8.225, $p<.001$)이다. 특히, 이 연구에서 검증하려고 하는 행복감의 간접효과는 -.411로 나타났다. 한편, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해서 부트스트래핑(Bootstrapping)을 수행하였다. 분석결과 <Table 6>과 같이 매개효과의 95% 신뢰구간은 -.494~-309로 나타나 0을 포함하지 않고 $p<.01$ 수준에서 유의하게 나타났기 때문에 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다. 따라서 재미요인이 사회적 체형불안에 영향을 미치는 데 있어 행복감은 매개효과가 있음을 알 수 있다.



[Fig. 2] Research Model Analysis Result

(Table 5) Path Coefficient of Research model

Route	Standardized value	S.E.	C.R.
Fun→ Happiness	.934	.125	12.400***
Happiness→ Social Physique Anxiety	-.440	.006	-8.225***

***p<.001

(Table 6) Verification of Significance of Mediated Effect

Bootstrap 95% Confidence Interval		
Lower	Upper	p
-.494	-.309	.003

4. 논의

이 연구에서는 교양체육 수업의 재미요인이 행복감과 사회적 체형불안에 미치는 영향을 알아보려고 하였다. 연구결과를 통해 나타난 내용들을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 교양체육 수강생이 인지하는 재미요인은 행복감에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 윤태진과 김량영, 심상신의 연구에서는 스노보드 참여자가 인지하는 재미요인이 심리적 행복감에 전반적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 김현균의 연구결과에서도 수영 참여자들의 재미요인이 행복감

에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 확인되어 본 연구결과와 일치하고 있다[30][31]. 이러한 결과는 스포츠의 참여를 통해 느끼는 재미요인이 그 활동의 즐거움과 집중, 자신감, 자아도취 등을 느끼게 함으로써 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 준다는 것으로 해석할 수 있다. 재미는 즐거움이나 행복감, 흥미 등의 긍정적인 정서반응을 증대시키는 요소가 될 수 있다. 그렇기 때문에 교양체육 수업에서 긍정적으로 인지되는 재미요인은 심리적 행복감을 높이는 중요한 요인이라고 할 수 있다. 이렇듯 교양체육 수업은 수강하는 학생들에게 긍정적인 영향을 나타내고 있는데, 이러한 효과를 지속시키기 위해서는 대학생들의 다양한 요구와 흥미 그리고 기대에 부응할 수 있는 교양체육 프로그램의 개발이 요구된다.

둘째, 교양체육 수강생이 인지하는 행복감은 사회적 체형불안에 부(-)적인 영향을 미친다. 자신의 체형에 대한 만족은 자신감을 갖게 되어 긍정적인 자아를 형성하게 되지만 그렇지 못할 경우 신체불만족으로 인해 부정적인 신체상과 자신감의 상실로 이어진다[32][33]. 교양체육 수업으로부터 경험되는 심리적 행복감은 여러 가지 다양한 요소들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적·정서적 상태이기 때문에 사회적 체형불안을 낮춰주는 역할을 수행한다. 심리적 행복감은 자아 존중감을 높여주며, 불안이나 우울증을 감소시켜주는 중요한 요인이다[34][35]. 따라서 행복감이 높아질수록 사회적 체형불안은 낮아질 것으로 사료된다.

셋째, 교양체육 수강생의 행복감은 재미요인과 사회적 체형불안 사이에 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 행복감이 교양체육 수강생의 재미요인을 증가시키고 동시에 사회적 체형불안을 감소시키는 매개변인으로서의 역할을 하고 있는 것이다. 이와 관련하여 강현욱의 연구에서도 행복감은 건강교육 참여 학생들의 신체적 자기개념을 증가시키면서 외적만족을 충족시켜주는 중요한 매개역할을 하는 것으로 보고되어 이 연구결과를 지지해 주고 있다[36]. 또한 이재주와 은동령의 연구에서도 심리적 행복감은 긍정적 영향을 주는 주요인자라 규명하여 이 연구의 결과와 부분적으로 일치하고 있음이 확인되었다[37][38].

활발한 신체활동은 긴장이완, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 자기충만감 고양 등의 심리적 행복감에 기여한다[39]. 대학생활 중 이러한 효과를 얻기 위한 가장 효과

적인 방법은 교양체육 수업을 수강하는 것이라 할 수 있다. 스포츠에서 행복감을 극대화하기 위해 참여자에게 다양한 스포츠 재미거리를 제공하는 것은 스포츠 관련 지도자들의 일차적인 목표이며, 다양한 재미거리에 대한 경험적 자료들은 지도자의 프로그램 개발이나 개선에 중요한 정보를 제공할 것이다[40]. 이 연구를 통하여 얻어진 결과는 대학 현장에 있는 교양체육 교수자가 수업을 계획하거나 운영할 때에 수업의 재미요인과 수강생의 행복감과 사회적 신체불안과 같은 정서적인 특성도 고려해야 하는 중요한 요인이라는 사실을 시사해준다. 마지막으로 교양체육 활동의 참여는 개인의 신체능력 향상은 물론 인간의 삶을 질적으로 향상시키는 원동력으로써 심리적 행복감을 향상시키는 중요한 역할을 할 수 있을 것이라 사료된다.

5. 결론 및 제언

5.1 결론

이 연구에서는 교양체육 수업의 재미요인과 행복감 및 사회적 체형불안이 어떠한 관계를 형성하는지를 살펴 보았으며, 다음의 결론을 얻었다.

첫째, 교양체육 수강생이 인지하는 수업의 재미요인이 클수록 행복감이 높아진다. 둘째, 교양체육 수강생이 인지하는 행복감이 높아질수록 사회적 체형불안은 낮아진다. 셋째, 교양체육 수강생의 행복감은 수업의 재미요인과 사회적 체형불안 사이에 완충역할을 하는 매개효과가 있다, 즉, 행복감은 재미요인의 정적효과를 증가시키는 동시에 사회적 체형불안을 감소시키는 효과를 지니고 있다.

5.2 제언

이 연구를 수행하면서 나타난 한계점과 후속 연구를 위해 다음과 같이 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 이 연구는 제한된 표본의 특성상 외적 타당성에 한계가 있으므로 다른 연구들을 이론적으로 지지하는데 유용하게 사용될 수 있으나 교양체육의 전체적 현상을 설명하는 과대한 해석은 피해야 할 것이다. 둘째, 이 연구는 자기평가기입법을 통해 측정되었기 때문에 동일방법으로 인한 분산(common method variance)에 의해 연구

결과가 과장되었을 수 있다. 이에 후속 연구에서는 인터뷰나 심층면담과 같이 다양한 연구방법을 병행할 필요가 있으며, 이는 변인들의 영향력을 검증하는데 있어 보다 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것이다. 셋째, 이 연구는 제한된 변인들을 통제하여 활용하였기 때문에 연구결과에서 제시한 모델이 최적화 되었다고 하기에는 무리가 따르므로 후속 연구에서는 다양한 환경적 요인 및 심리적 요인을 고려할 필요성이 있다.

ACKNOWLEDGMENTS

This paper was supported by Incheon National University

REFERENCES

- [1] Y. S. Kim, Experience of Positive Emotion Through Exercise Cause Happiness. *Sports Science*, pp. 29-33, 2011.
- [2] M. H. Yang, The Effects of Loyalty to Sport Activity on Psychological Well-being Components in Teachers. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol. 4, No. 2, pp. 182-200, 2000.
- [3] Mi-Hae Sung, Relationships between BMI, Eating Disorders, Physical Symptoms and Self-Esteem among Fifth Grade and Sixth Grade in an Elementary School Girls. *Child Health Nursing Research*, Vol. 3, pp. 282-289, 2005.
- [4] B. S. Choi, & J. P. Hong, A Comparative Survey on Misconception and Desire for Physique of College Women In Taegu and Fukuoka. *Korean Society of Food Culture*, Vol. 15, No. 5, pp. 435-442, 2000.
- [5] In-Soo Nam, The Effect of Social Physique Anxiety on Physical Self-concept, Fear of Negative Evaluation, Depression of Female University Students in Dance Sports Class. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 23, No. 4, pp. 117-131, 2009.
- [6] Soon-Jae Kwon, Sung-Woon Jang, Jae-Hyuk Yang, & Young-Sun Yoon, A Study on Relationship Among Life Stress, Social Support and Leisure Satisfaction for College Students Attended Physical Education as Liberal Arts.. *Korean alliance for health physical education*, Vol. 51, No. 4, pp. 283-293, 2012.
- [7] T. K. Scanlan, & J. P. Simons, The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*(199-215). Champaign, IL: Human Kinetics. 1992.
- [8] Myung-Hwan Yang, The Effects of Loyalty to Sport Activity on Psychological Well-being Components in Teachers *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol. 4, No. 2, pp. 182-200, 2000.
- [9] Y. Netz, M. J. Wu, B. J. Becker, & G. Tenenbaum, Physical activity and psychological well-being in advanced age: Ameta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging*, Vol. 20, No. 2, pp. 272-284. 2005.
- [10] E. L. Deci, & R. M. Ryan, The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, pp. 227-268, 2002.
- [11] C. Y. Park, The Structural Relationship of Self-Fulfillment and Psychological Happiness and Participation Duration Intention by Image of Aerobic Dance Instructor. *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 23, No. 3, pp. 47-60, 2012.
- [12] E. S. Yang, The Mediation Effect of Social Physique Anxiety between Woman Dancers' Self-Objectification and Body Dissatisfaction. *The Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport Science*, Vol. 12, No. 1, pp. 107-117, 2010.
- [13] Jin-Oh LEE, Sang-Jo Kang, Chan-ho Park. Validity of Social Physique Anxiety Scale. *Korean Society for Measurement and Evaluation*, Vol. 11, No. 2, pp. 73-83, 2009.
- [14] Jin-hee Lee, Chang-Seop Lee, Sang-Woo Nam, &

- Jeong-Kwon Yeo, The effect of socio-cultural internalization for appearance on objectified body-consciousness, social physique anxiety and eating disorders of dancers. *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 48, No. 1, pp. 81-91, 2009.
- [15] S. Crawford, & R. C. Eklund, Social physique anxiety, reason for exercise, and attitudes toward exercise setting. *Journal of sport and Exercise Psychology*, Vol. 16, pp. 70-82, 1994.
- [16] C. M. Frederck, & C. S. Morrison, A mediational model of social physique anxiety, and eating disordered behaviors. *Perceptual Motor Skills*, Vol. 86, pp. 139-145, 1998.
- [17] Ji-Soo Kook, (The) Study on the inter personal relations disposition in accordance with the university students' participation motivation in physical education program. 2005.
- [18] Yeon-Ju Kim, The Effects of experience of participation in physical education classes at secondary school on college students' participation in physical education as liberal arts. unpublication academic thesis. graduate school of Sang Mung University. 2009.
- [19] S. Y. Park, The effect that the university student's physical education-participation motive has on lesson-satisfaction. unpublication academic thesis. graduate school of Sang Myung University. 2007.
- [20] Se-Young Jung, A Study on the Relationship among Participation Motivation, Class Satisfaction and Intention for Continuing Exercise in College Students Taking General Physical Education Course. unpublication academic thesis. Graduate School of Education in Kyonggi University. 2008.
- [21] Yun-Hee Jang, The Relationship among Service Quality of Physical Education Class, Students' Satisfaction, Exercise Adherence Intention and Leisure Satisfaction in University, Unpublication Academic thesis. Kangwon National University Graduate School of Education, 2005.
- [22] Ji-Eun Jung, The effect of participating motivation on class satisfaction and interpersonal relationship among participants of university physical activity class. Unpublication Academic thesis, Yonsei University Graduate School of Education, 2008.
- [23] Jung-Kyu Hwang, The Effect of Learning Attitude by Factors of Class Environment in University Physical Education .Unpublication Academic thesis. Dankook University Graduate School of Education. 2007.
- [24] Byoung-Jun Kim, Sources of Enjoyment and Stress in Sports Among Korean Young Athletes. *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 10, No. 2, pp. 193-210, 1999.
- [25] H. J. You, Analysis about the structure of enjoyment factors in middle and high school P,E classes. unpublication academic thesis. graduate school of In Cheon National University. 2001.
- [26] Moon-Yeun Jang, Study of Promotive Sources of Enjoyment in Women's Social Dance Activity. Unpublication Academic thesis. Hanyang University Graduate School. 2004.
- [27] Young-Mee Kim, Han Hae Won. The Influence of Enjoyment of Dancesports on Leisure Flow Experience and Leisure Satisfaction. *Korean journal of physical education*, Vol. 44, No. 6, pp. 193-202. 2005.
- [28] K. Perikles, & P. Athanassios, Development of a scale assessing students appearance anxiety in physical education. *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 105, pp. 1075-1086, 2007.
- [29] K. S. You, Y. O. Kim, & J. Y. Kim, Relationship between physique anxiety's and attitude of high-school students in class during physical education class : class adherence mediation effect during class. *Korean Society of Sport Psychology*, Vol 11, No. 1, pp. 1-11, 2013.
- [30] T. J. Yoon, L. L. Kim, & S. S. Sim, The Effect of Snowboard Participants' Enjoyment Factors on Psychological Well-being and Quality of Life. *Korea society for wellness*, Vol. 6, No. 1, pp. 12-23, 2011.
- [31] Hyun-Kun Kim, Effect of swimming participation

on interest, sports commitment, and psychological happiness of recreational female swimmers. unpublication academic thesis. Department of physical education graduate Chonam National University. 2012.

[32] Yong-Sook Park, The Relationship between Sport for All Activity and Body Image, Feeling of Self-Esteeming among University's students . Korean journal of physical eduaction, Vol. 44, No. 6, pp. 857-864, 2005.

[33] H. W. Han, & Y. J. Lee, The Relationship among Participation of Dance sport, Body Image and Mental Health for University Students. Journal of Korean Physical Education Association for Girls, Vol. 20, No. 1, pp. 109-120, 2006.

[34] Y. J. Lee, The Relationship with Physical self-concept on the Self-esteem, Psychological well-being and Life satisfaction. unpublication academic thesis. graduate school of Cheonnam National University. 2002.

[35] In-Soo Im, The Influence of the Sports participation on the Self - esteem , Loneliness and Psychological Well-being of Elders. Korean Journal of Society of Sport, Vol. 14, No. 2, pp. 385-398, 2001.

[36] W. K. Hyun, An Investigation of Mediated Effect of Health Education Participation of University Students Physical Self-concept in Psychological Happiness Orientation and Relations Among Life-Satisfaction-Effect of PRECEDE model-. Korean society of sport and leisure studies, Vol. 48, pp. 22-38, 2012.

[37] Jae-Joo Lee, Relationship of Physical Respect, Psychological happiness and Life Satisfaction based on the Leisure Identity Factors of the Recreational Sports Club Membership. Unpublication Academic thesis. Kyonggi University Graduate School. 2010.

[38] D. L. Eun, Effects of leisure activity type of Chinese students studying in South Korea: Focused on leisure satisfaction, psychological well-being, and life satisfaction. unpublication academic thesis.

graduate school of Keimyung University. 2011.

[39] B. G. Berger, & D. R. Owen, Stress reduction and mood enhancement in four exercise models: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 59, pp. 148-159, 1988.

[40] Byoung-Jun Kim, Chan-Hoon Seong, Sources of Enjoyment in Competitive Youth Sport in Korea. Korean Society of Sport Psychology, Vol. 8, No. 2, pp. 43-60, 1997.

송 홍 락(Song, Hong-Rak)



- 1979년 2월 : 명지대학교 체육학사
- 1981년 2월 : 명지대학교 체육학 석사
- 1994년 2월 : Adamson University 교육학박사
- 1981년 3월 ~ 현재 : 인천대학교 체육학부 교수

· 관심분야 : 스포츠매니지먼트, 스포츠사회학, 육상
 · E-Mail : shrboss@incheon.ac.kr

유 원 용(Ryu, Won-Yong)



- 1999년 2월 : 인하대학교 체육학사
- 2001년 2월 : 인하대학교 교육학 석사
- 2007년 8월 : 인하대학교 체육학 박사
- 2011년 9월 ~ 현재 : 경인여자대학교 교양과 조교수

· 관심분야 : 스포츠경영, 사회체육, 교양체육
 · E-Mail : ryu0602@kiwu.ac.kr