

신체적 자기개념과 여가스포츠 참여수준이 여가스포츠 참여만족도에 미치는 영향

박재암*

¹아칸소대학교 여가·스포츠학과

The Effect of Physical Self-Concept and Leisure Sport Participation Level on Leisure Sport Satisfaction

Jae-Ahm Park^{1*}

¹Department of Health, Human Performance and Recreation, University of Arkansas

요약 이 연구는 대학생의 신체적 자기개념, 여가스포츠 참여만족도 및 여가스포츠 참여수준의 관계를 분석하는 것에 목적이 있다. 연구의 대상은 D시에 소재한 대학교 4곳에 재학 중이면서 여가스포츠에 참여중인 대학생들을 모집단으로 선정하여 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 총 400명을 표집 하였다. 질문문항의 일괄적인 처리 혹은 무응답, 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 47부의 설문지를 제외하고 총 353부를 분석에 사용하였다. AMOS 20.0 통계 프로그램을 이용하여 구조방정식모형을 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 신체적 자기개념은 여가스포츠 참여만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 여가스포츠 참여수준은 여가스포츠 참여만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족의 관계에서 여가스포츠 참여수준의 유의한 매개효과를 없는 것으로 나타났다.

Abstract The purpose of this study was to examine the relationship among physical self-concept, leisure sport participation satisfaction, and leisure sport participation level. By analysing a total of 353 university students participating in leisure sport with structural equation modeling through AMOS 20.0 statistics program, this study found the followings. First, the physical self-concept has a positive influence on leisure sport participation satisfaction. Second, leisure sport participation level has a positive influence on leisure sport participation satisfaction. Third, there was no significant mediating effect of leisure sport participation level on the relationship between physical self-concept and leisure sport participation satisfaction.

Key Words : Physical self-concept, Leisure sport participation level, Leisure sport satisfaction

1. 서론

대학생 시기는 고등학교를 졸업함과 동시에 성인이 되면서 정서적 성숙에 대한 사회의 요구에 적응해야 하며, 변화되는 사회적 역할 및 책임에 의하여 다양한 심리적 변화가 나타나는 시기이다[1,2]. 또한 졸업을 앞둔 대학생들은 앞으로의 진로 및 취업문제로 인하여 엄청난 스트레스를 경험하기도 한다[2].

이렇듯, 대학생들은 입학과 동시에 성인이 됨으로써 짊어져야 할 의무와 함께 졸업이후 사회 구성원으로서 역할을 다하기 위한 준비과정에서 오는 복합적인 심리문제에 놓이게 된다. 일례로, 박광희, 하양숙[3] 그리고 최미경[4]의 연구에 의하면 최근 우울했거나 혹은 우울증이 라고 판단 내릴 수 있는 심리적 문제를 경험한 적이 있는 대학생의 비율은 23.2~51.0%에 이르는 것으로 나타났다. 이처럼 대학생활에서 경험하게 되는 정신적 스트레

*Corresponding Author : Jae-Ahm Park(Univ. of Arkansas)

Tel: +1-479-799-7208 email: nakhwaam@naver.com

Received November 18, 2014

Revised (1st December 16, 2014, 2nd December 26, 2014)

Accepted January 8, 2015

스는 대학생활의 불만족과 부적응뿐만 아니라 졸업 후 사회생활에도 부정적 영향을 미치게 된다[5].

한편 대학생들에게 있어, 이러한 다양한 스트레스 및 정신적 압박감에서 벗어나 심리적 웰빙을 이룰 수 있는 건전하면서도 효과적인 방법이 바로 여가스포츠 참여이다[6,7]. 대학생 시기는 중·고등학교에 비하여 여가활동에 참여할 수 있는 시간적 여유가 상대적으로 많아, 건전하고 유익한 여가스포츠 참여와 이에 관한 교육의 중요성이 강조되는 시기이다[8].

박혜주[9]에 따르면 대학생들은 여가스포츠 참여를 통하여 자기표현의 기회를 가질 수 있으며, 다양한 인간관계를 형성·개선시키는 기회를 갖게 된다. 또한, 심리적 스트레스를 해소하고 신체적 건강과 체력을 향상시켜 학습능률을 높일 수 있다.

문태영, 허중욱[7]에 따르면 여가스포츠 참여만족이 높을수록 심리적·주관적 웰빙이 높은 것으로 나타났으며, 류민정, 표종현, 표내숙[10]의 연구에서는 여가스포츠 참여수준이 높은 대학생의 경우가 그렇지 않은 대학생보다 높은 생활만족도를 나타내기도 하였다. 그러므로 대학생들의 여가스포츠 참여수준과 참여만족도를 극대화시키는 것은 이들의 심리적 웰빙을 유지하고 대학생 및 일상생활의 만족도를 개선시키는데 있어서 매우 중요하다.

이렇듯 중요한 여가스포츠 참여만족에 영향을 미치는 것으로 밝혀진 요인은 다양하지만, 특히 신체적 자기개념은 여가스포츠 참여만족과 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 규명된 바 있다[11-13]. 자기개념이란 본인이 스스로에 대하여 갖는 생각, 감정 및 태도의 총합이라 할 수 있는데, 자신에 대한 주관적 느낌 및 평가는 진취적이며 건강한 삶을 살기 위한 중요한 가치기준이 될 수 있다[14,15]. Sonstroem[16]에 의하면 이러한 자기개념은 사회적, 정치적, 학문적, 신체적 수행능력 및 외모와 같이 다양한 영역으로 나누어 질 수 있다.

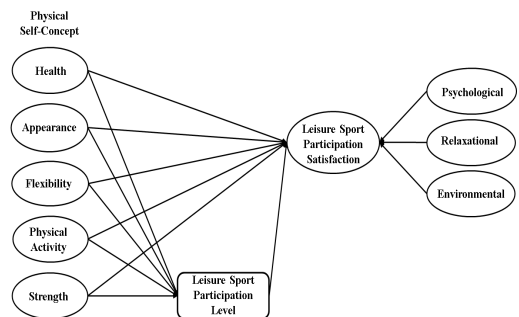
이들 중 신체적 자기개념은 다른 영역에 비하여 단기간에 쉽게 변화시킬 수 있는 것으로 알려져 있는데, Page, Fox, McManus 그리고 Armstrong[17]에 의하면 2-3개월의 단기간의 스포츠 참여에 의해서도 신체적 자기개념에 긍정적 변화를 가져올 수 있는 것으로 나타났다. 즉, 이러한 신체적 자기개념은 여가스포츠참여 수준과 정(+)의 상관관계에 있다[18,19]. 더욱이 백선경, 박주영[20]에 의하면 여가스포츠참여 수준은 여가스포츠 참

여만족과도 긍정적 상관관계에 있는 것으로 나타나 신체적 자기개념, 여가스포츠 참여수준 및 여가스포츠 참여만족도간에는 상관관계가 존재한다고 판단 할 수 있을 것이다.

한편, 그동안 선행연구에 의하여 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족[11-13]의 관계에 관한 연구, 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여수준[18,19]에 관한 연구 및 여가스포츠 참여만족과 여가스포츠 참여수준[20]에 관한 연구는 있어 왔지만, 특히 대학생들을 대상으로 신체적 자기개념, 여가스포츠 참여수준 및 여가스포츠 참여만족도간의 관계를 종합적으로 고려한 연구는 부족하다. 더욱이 대학생들의 여가활동 참여유형의 가장 큰 비율을 차지한 것이 관람감상 및 놀이·오락(52.9%)이었으며, 스포츠참여(22.8%)는 비교적 낮은 수치를 나타냈다[21].

그러므로 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 신체적 자기개념, 여가만족, 운동참여수준간의 관계를 규명하여 대학생들의 여가만족을 극대화 시키고, 여가스포츠 참여수준을 향상시킬 수 있는 효과적 방안의 성립을 위한 기본 자료를 제공하고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 가설과 연구모형[Figure 1]을 설정하였다.

- 가설1: 신체적 자기개념은 여가스포츠 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설2: 여가스포츠 참여수준은 여가스포츠 참여만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설3: 여가스포츠 참여수준은 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족의 관계에서 매개역할을 할 것이다.



[Fig. 1] Research model

2. 연구방법

2.1 연구대상 및 자료수집

이 연구의 연구대상자는 D시에 소재한 4개의 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 400명을 표집 하였다. 자료 수집은 2014년 4월 14일부터 4월 28일까지 실시되었으며, 설문 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. 질문문항의 일괄적인 처리 혹은 무응답, 오기입 등 신뢰성이 떨어진다고 판단되어지는 47부의 설문지를 제외하고 총 353부를 분석에 사용하였다.

2.2 연구도구

신체적자기개념에 대한 문항은 Marsh, Richards, Johnson, Roche 그리고 Tremajne[19]이 개발한 신체적 자기개념 질문지(Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ)를 번안하여 국내에서 신뢰도와 타당도를 검증한 김병준[23]의 한국판 PSDQ를 최선인, 정청희, 김병준[15]이 보완 개발한 청소년의 신체적 자기개념 척도 검사지를 사용하였다. 이 척도는 선행연구[15]에서 Cronbach's alpha .70이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 본 연구에서는 외모, 건강, 신체활동, 유연성, 근력의 총 5개의 하위 요인 19문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 6점의 6점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 신체적 자기개념이 높다는 것을 의미한다.

여가스포츠 참여수준에 대한 문항은 박재암과 조민행[24]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 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 65사이인 '매우 활동적(very active)', 64에서 28사이인 '활동적(active)', 27에서 9사이인 '보통(acceptable)', 8에서 2사이인 '활동적이지 않음(under active)', 1은 '비활동(inactive)'으로 구분하였다[24].

여가만족도에 대한 문항은 Beard와 Regheb[25]의 연구를 강경빈[26]이 번안 한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 총 16문항으로 구성하였다. 이 척도는 선행연구[26]에서 Cronbach's alpha .75이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다. 본 연구에서는 심리적, 휴식적, 환경적만족 3가지의 하위요인으로 구성되어있으며, 각 3문항씩 총 9문항으로 구성되었다. 각 문항들은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 구성되었다. 점수가 높을수록 여가만족이 높다는 것을 의미한다.

2.3 자료분석 방법

자료 처리는 Windows SPSS ver 20.0 통계 프로그램을 이용하여 기술통계(descriptive statistics), 신뢰도 분석(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. 매개효과와의 검증을 위하여, 95% 신뢰도(confidence interval)에서 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

3. 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

연구 대상자는 남성(52.1%)의 비율이 여성(47.9%)보다 조금 높게 나타났으며, 이들 중 3학년과 4학년에 재학 중인 학생들의 비율(43.4%)이 1학년과 2학년에 재학 중인 학생(56.6%)보다 조금 높게 나타났다. 운동참여수준에 있어서는, 보통(acceptable) 수준의 운동참여가 가장 높은 비율(47.0%)을 보였으며, 보통이상의 운동참여수준이 90.3%로 비활동(inactive) 혹은 활동적이지 않은(under active) 수준의 운동참여(9.7%)보다 높은 것으로 나타났다[Table 1].

[Table 1] Demographic information (N=353)

Spec.		N	Percentage
Gender	Male	184	52.1
	Female	169	47.9
School year	Freshman	75	21.2
	Sophomore	78	22.2
	Junior	100	28.3
	Senior	100	28.3
Type of Leisure Sport	Ball Games	110	31.2
	Individual Sport	170	48.2
	Combat Sport	18	5.1
Leisure Sport Participation Level	Others	55	15.6
	Inactive	2	0.6
	Under Active	32	9.1
	Acceptable	166	47.0
	Active	123	34.8
Very active	30	8.5	

3.2 인구통계학적 변인에 따른 차이

인구통계학적 특성에 따른 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-test 및 일원배치분산분석을 실시하였다. 먼저, 성별에 따른 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t-test를 실시한 결과 성별에 따라 여가스포츠 참여수준에 차이가 있는 것으로 나타났다. 세부적으로 남성(M=3.66)이 여성(M=3.14)보다 통계적으로 유의하게 높은 수준의 여가스포츠 참여를 보였다[Table 2]. 다음으로 학년에 따른 차이를 분석하기 위하여 일원배치분산분석 결과, 학년에 따라 신체적 자기개념 중 건강에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[Table 3].

[Table 2] Difference according to gender

Variable	Gender	N	M	SD	t
Health	Male	184	4.62	.86	-.67
	Female	169	4.68	.84	
Appearance	Male	184	3.05	.71	.49
	Female	169	3.02	.66	
Flexibility	Male	184	2.93	.94	-.99
	Female	169	3.03	.93	
Physical Acgivity	Male	184	2.79	.96	.89
	Female	169	2.69	1.04	
Strength	Male	184	3.43	.68	.97
	Female	169	3.35	.77	
Psychological Satisfaction	Male	184	3.12	.72	-1.64
	Female	169	3.25	.76	
Relaxational Satisfaction	Male	184	2.77	.84	-.69
	Female	169	2.84	.80	
Environmental Satisfaction	Male	184	3.56	.77	.19
	Female	169	3.54	.77	
Leisure Sport Participation Level	Male	184	3.66	.75	6.43***
	Female	169	3.14	.75	

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

[Table 3] Difference according to school year

Variable	School Year	N	M	SD	F	Post Hoc
Health	1	75	4.52	.83	2.74*	-
	2	78	4.64	.84		
	3	100	4.56	.93		
	4	100	4.85	.77		
Appearance	1	75	3.14	.65	.81	-
	2	78	3.04	.59		
	3	100	2.99	.76		
	4	100	3.00	.71		
Flexibility	1	75	2.87	.90	.86	-
	2	78	2.92	.98		
	3	100	3.09	.89		
	4	100	2.99	.96		
Physical Acgivity	1	75	2.58	.89	1.75	-
	2	78	2.94	.94		
	3	100	2.69	1.10		
	4	100	2.77	1.00		
Strength	1	75	3.42	.70	1.39	-
	2	78	3.46	.70		
	3	100	3.45	.78		
	4	100	3.27	.70		
Psychological Satisfaction	1	75	3.12	.75	.44	-
	2	78	3.16	.72		
	3	100	3.25	.82		
	4	100	3.20	.66		
Relaxational Satisfaction	1	75	2.75	.75	.86	-
	2	78	2.70	.85		
	3	100	2.87	.84		
	4	100	2.86	.83		
Environmental Satisfaction	1	75	3.47	.79	1.88	-
	2	78	3.68	.67		
	3	100	3.62	.81		
	4	100	3.45	.77		
Leisure Sport Participation Level	1	75	3.37	.78	1.76	-
	2	78	3.53	.71		
	3	100	3.29	.85		
	4	100	3.48	.78		

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

3.3 확인적 요인분석

측정모형의 적합도를 분석한 결과 [$X^2=769.634$, $X^2/df=2.390$, $p<.001$] 이며 CFI=.93, TLI=.92, RMR=.043, SRMR=.047, 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[27, 28]. 즉, 본 연구의 모델 적합도는 수용 가능한 수준으로 평가할 수 있다. 요인적재치(standardized regression weight)에 있어서는 모든 문항들이 기준치인 .50이상을 나타내었다[27]. 신뢰도에 있어서는 모든 요인이 Cronbach's alpha .70이상의 적합한 신뢰도를 나타냈다[27]. 측정모형의 타당성은 집중타당성

과 판별타당성으로 구분하여 실시하였는데, 집중타당성을 평가하기 위하여 개념신뢰도(construct reliability)을 이용하였고, 판별타당성을 평가하기 위해서는 평균분산추출값(average variance extracted)를 이용하였다. 그 결과 개념신뢰도는 모든 변수들에서 .70 이상의 값을 나타내며 집중타당성을 확보하였다[27]. 판별타당성에 있어서도 평균분산추출값이 모든 상관계수의 제곱값보다 작은 것으로 나타나 판별타당성을 확보하였다고 할 수 있다[27]. 요인적재치, Cronbach's alpha, 개념신뢰도, 평균분산추출값 및 상관계수의 제곱값은 [Table 4]에 요약되어 있다.

[Table 4] Summary of Standardized Regression Weight, Cronbach's Alpha, CR, AVE

Items	M	SRW	α	CR	AVE	ϕ^2
HE1	4.71	.84	.85	.86	.66	< .06
HE2	4.81	.79				
HE3	4.44	.80				
AP1	3.22	.74	.90	.94	.78	< .01
AP2	2.97	.93				
AP3	2.97	.87				
AP4	3.00	.78	.93	.92	.69	< .07
FB1	2.78	.89				
FB2	2.74	.88				
FB3	2.61	.75				
FB4	2.78	.84				
FB5	4.00	.86	.88	.86	.68	< .15
PA1	2.83	.87				
PA2	2.79	.94				
PA3	2.62	.72	.81	.84	.60	< .15
ST1	2.94	.75				
ST2	3.30	.71				
ST3	2.80	.90				
ST4	4.56	.72	.88	.92	.79	< .25
PS1	3.33	.78				
PS2	3.12	.89				
PS3	3.12	.86	.91	.93	.80	< .25
RS1	2.85	.82				
RS2	2.76	.91				
RS3	2.82	.90	.84	.88	.71	< .08
ES1	3.61	.85				
ES2	3.60	.93				
ES3	3.46	.61				

HE= Health, AP= appearance, FB=Flexibility, PA= physical activity, ST= strength, PS= psychological satisfaction, RS= relaxational satisfaction, ES= environmental satisfaction, SRW= standardized regression weight, ϕ^2 = squared correlation

3.4 구조방정식모형

구조방정식모형 분석결과 [$\chi^2=815.066$, $\chi^2/df=2.302$, $p<.001$] 이며 CFI=.93, TLI=.92, RMR=.05 SRMR=.057

RMSEA=.061으로 나타나 모델 적합도는 수용가능한 수준으로 평가할 수 있을 것이다[24].

구조모형 분석결과, 신체적 자기개념 중 건강($\beta=.16$, $p>.05$), 신체활동($\beta=.20$, $p>.05$), 근력($\beta=.20$, $p>.05$)은 여가만족에 유의한 직접영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 신체적 자기개념 중 외모($\beta=.03$, $p>.05$)와 유연성($\beta=-.06$, $p>.05$)은 여가만족에 긍정적 직접영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 신체적 자기개념의 모든 하위요인은 운동참여수준에 유의한 직접영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

다음으로 운동참여수준은 여가만족에 유의한 직접영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.20$, $p>.01$). 그러나 신체적 자기개념은 운동참여수준을 매개로하여 여가만족에 유의한 간접영향을 미치지 않는 것으로 나타났다 [Table 5].

4. 논의

이 연구는 여가스포츠 활동에 참여중인 대학생들 연구대상으로 하여, 신체적 자기개념, 여가스포츠 참여만족도 및 여가스포츠 참여수준의 관계를 규명하였다. 먼저 인구통계학적 요인을 살펴보면, 여가스포츠 참여수준에 있어서는, 보통이상의 참여수준이 90.3%로 나타났는데, 이는 박재암과 조민행[24]의 연구에서 대학생의 89.7%가 보통이상의 운동참여수준을 나타낸 결과를 지지한다고 볼 수 있다. 학년에 따라 신체적 자기개념 중 건강에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다[Table 3]. 다음으로 성별에 따른 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t-test를 실시한 결과 남성이 여성보다 통계적으로 유의하게 높은 수준의 여가스포츠 참여를 보여 백선경, 박주영[20]의 연구결과를 지지하는 것으로 나타났다. 백선경과 박주영[20]은 여가스포츠 활동에 참여중인 271명의 대학생들 연구하여 남성의 참여기간과 빈도가 여성보다 유의하게 높은 결과를 얻었다. 또한 학년에 따라 여가스포츠 참여기간, 빈도, 시간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 [20]. 그러나 본 연구에서는 학년에 따라 여가스포츠 참여수준에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 연구시점과 연구지역의 차이가 다른 결과를 가져왔을 것이라고 사료된다. 즉, 같은 대학생이라고 할지라도 지역적 특색과 급변하는 여가문화에 따라 차이가 발생할 수 있을 것이라 생각되며 이에 따른 후속 연구가 필요하다.

[Table 5] Summary of structural equation modeling

Path	β		
	Direct	Indirect	Total
Health → Leisure sport participation level	-.02		
Health → Leisure sport participation satisfaction	.16*	-.01	.15
Appearance → Leisure sport participation level	-.08		
Appearance → Leisure sport participation satisfaction	.03	-.02	.01
Flexibility → Leisure sport participation level	-.01		
Flexibility → Leisure sport participation satisfaction	-.06	-.00	-.06
Physical activity → Leisure sport participation level	-.07		
Physical activity → Leisure sport participation satisfaction	.20*	-.01	.19
Strength → Leisure sport participation level	.09		
Strength → Leisure sport participation satisfaction	.20*	.02	.22
Leisure sport participation level → Leisure sport participation satisfaction	.20**		

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

다음으로 가설1을 검증한 결과, 신체적 자기개념은 여가스포츠 참여만족에 유의한 직접영향을 미치는 것으로 나타나 가설을 지지하였다. 이러한 결과는 신체적 자기개념이 여가스포츠 참여만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연구들을 지지한다[11-13]. 세부적으로 본 연구에서는 신체적 자기개념 중 건강, 신체활동, 근력이 여가만족에 유의한 직접 영향을 미치는 것으로 나타났으나 외모와 유연성은 여가스포츠 참여만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

그러나 황향희, 김보람[11]의 연구에 따르면 유연성이 여가스포츠 참여만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 근력, 건강, 외모는 여가스포츠 참여만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 김영화[13]의 연구에서도 유연성이 여가스포츠 참여만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 차이는 연구대상이 참여중인 여가스포츠 종목에 따른 차이로 해석될 수 있다. 즉, 본 연구에서는 특정 종목의 참여자가 아닌, 구기종목, 개인종목 및 기타종목을 모두 포함하였으며, 황향희, 김보람[11] 그리고 김영화[13]의 연구는 각각 댄스스포츠와 리듬체조라는 유연성이 강조되는 여가스포츠 종목을 대상으로 연구하였기 때문에 본 연구와 다른 결과를 나타낸 것으로 사료된다. 이는 참여 종목에 여가스포츠 참여만족도를 극대화하기 위해서 강조되어야 하는 신체적 자기개념의 하위요인이 따로 존재할 수 있다는 것을 나타낸다.

가설2를 검증한 결과 여가스포츠 참여수준은 여가스포츠 참여만족에 유의한 직접영향을 미치는 것으로 나타나 가설을 지지하는 결과를 보였다. 이 결과는 선행연구

를 지지하는 결과이다. 박기용, 유연호[29]의 테니스에 참여중인 20대에서 50대의 동호인을 대상으로 한 연구에서 여가스포츠 참여빈도 및 시간이 높은 그룹에서 그렇지 않은 그룹보다 여가스포츠 참여만족도가 높은 것으로 나타났다. 또한 정기홍, 박지연, 윤재연[30]의 수영을 통한 여가스포츠에 참여중인 20대에서 50대의 동호인을 대상으로 한 연구에서도 여가 스포츠참여의 시간이 높은 그룹에서 낮은 그룹보다 높은 여가스포츠 참여만족도를 나타냈다. 즉, 선행연구와 본 연구에서 연령 및 참여 종목에 관계없이 일관된 결과를 보여주고 있음으로, 여가스포츠 참여수준과 여가스포츠 만족도의 관계에서는 연령 및 참여종목이 큰 영향을 미치지 않는다고 생각된다.

마지막으로 가설3을 검증한 결과, 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족과의 관계에서 여가스포츠 참여수준의 매개역할은 없는 것으로 나타나 가설을 지지하지 않는 결과를 보였다. 본 연구에서는 선행연구에 의해 규명된 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여수준 및 여가스포츠 참여만족도의 관계를 바탕으로 여가스포츠 참여수준의 매개효과를 포함하는 새로운 연구모형을 제시하였으나, 유의한 결과를 나타내지 않았다. 즉, 본 연구에서 제시된 연구모형과 지지된 가설을 바탕으로 여가스포츠 참여수준이 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족도의 관계에서 어떠한 역할을 하는가에 대한 후속연구를 통한 더욱 명확한 관계규명이 필요하다.

5. 결론

이 연구는 여가스포츠 활동에 참여중인 대학생들 연

구대상으로 하여, 신체적 자기개념, 여가스포츠 참여만족 및 여가스포츠참여 수준의 관계에 대한 연구모형을 검증한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 신체적 자기개념은 여가스포츠 참여만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 여가스포츠 참여수준은 여가스포츠 참여만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족의 관계에서 여가스포츠 참여수준의 유의한 매개효과는 없으므로 나타났다.

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

첫째, 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족도의 관계분석에 있어 참여중인 여가스포츠 종목에 따른 차이를 고려할 필요성이 있다.

둘째, 신체적 자기개념과 여가스포츠 참여만족의 관계에서 여가스포츠 참여수준에 따른 매개효과가 나타나지 않았지만, 선행연구[11-13,18-20]에 의하면 이들간에 상관관계가 존재함을 알 수 있다. 그러므로 후속연구에서는 본 연구의 결과를 바탕으로 신체적 자기개념, 여가스포츠 참여만족 및 여가스포츠 참여수준의 관계에 대한 새로운 모형을 제시 및 분석하여 이들 간의 관계에 대한 더욱 명확한 규명이 필요하다.

셋째, 대학생들이 재학 중인 대학의 특성(위치, 규모 및 교양체육수업과 같은 커리큘럼 등)에 따라 여가스포츠 참여만족, 여가스포츠 참여수준 및 신체적 자기개념의 차이가 있는지를 분석해 보는 것 또한 의미 있는 연구가 될 것으로 사료된다.

References

[1] 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.

[2] 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>

[3] K. H. Park, Y. S. Hah, "Depression, self efficacy, life satisfaction and coping behaviors of university students" *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.15, pp.17-25,

2007.

[4] M. K. Choi, "Symptoms, depression, and coping behaviors of university students" *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.33, pp.433-439, 2003.

[5] J. Y. Lee, "A study on the satisfaction level of students with college life" unpublished master's thesis, Kwandong University, 2009.

[6] 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.

[7] 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>

[8] J. S. Kim, Y. S. Park, "The analysis of types in leisure activity to college satisfaction of university students", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.12, No.1, pp.503-514, 1999.

[9] H. J. Park, "The effect of group leisure counseling for college student's life satisfaction development", Unpublished Master's thesis, Keimyung University, 1997.

[10] M. J. Lyu, J. H. Pyo, N. S. Pyo, "A predictive variable of life satisfaction via physical self-concept", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.44, No.4, pp.241-250, 2005.

[11] H. H. Hwang, B. R. Kim, "The effects Rhythmic exercise on physical self-perception, leisure satisfaction and continuous behavior", *The Korean Journal of Sports Science*. Vol.21, No.6, pp.377-389, 2012.

[12] J. Li, "A study on physical self-perception and leisure satisfaction scale in leisure sport activity participation of the university students in Shandong of China", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.44, No.5, pp.133-145, 2005.

[13] Y. H. Kim, "The effects of participation extent of dance sports on physical self-concept and leisure satisfaction", Unpublished Masters' Thesis, Chonnam National University, 2010.

[14] M. Rosenberg, "Conceiving the self", New York: Basic Books, 1979.

[15] S. I. Choi, C. H. Jung, B. J. Kim, "Development of the physical self-concept scale for the youth", *Korean Journal of Sport Psychology*. Vol.16, No.2. pp.169-188, 2005.

- [16] R. J. Sonstroem, "Exercise and self-esteem", *Exercise and sport sciences reviews*, Vol.12, No.1, pp.123-156, 1984.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1249/00003677-198401000-00007>
- [17] A. Page, A. Fox, A. McManus, N. Armstrong, "Profiles of self-perception change following an eight week aerobic training program", UK sport: partners in performance, Book of abstracts, 4-7, 1993.
- [18] K. W. Kim, "Effects of physical exercise on physical self-concept", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol.14, No.1, pp.1-12, 2003.
- [19] H. S. Kim, S. A. Lee, "The Relation of Physical Self-Concept and Exercise Participation of University's students", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.17, No.2, pp.119-128, 2008.
- [20] 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, 2011.
- [21] S. S. Shim, "A study on the leisure functioning and school life satisfaction in leisure participation types of college students", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.42, No.3, pp.401-406, 2003.
- [22] H W. Marsh, G. E. Richards, S. Johnson, I. Roche, P. Tremayne, "Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments", *Journal of sport & Exercise Psychology*, Vol.16, 270-305, 1994.
- [23] B. J. Kim, "Development and validation of the Korean version of the physical self - description questionnaire (PSDQ)", *Korean Society of Sport Psychology*, Vol.12, No.2, pp.69-90, 2001.
- [24] 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.
- [25] J. G. Beard, M. G. Ragheb, "Measuring Leisure Satisfaction", *Journal of Leisure Research*, Vol. 12. No.1, pp.20-33, 1990.
- [26] 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.
- [27] J. J. Song, "SPSS/AMOS statistics analysis method", Seoul: 21century books, 2012.
- [28] J. C. Anderson, D. W. Gerbing, "Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach", *Psychological Bulletin*, Vol.103, pp.411-423, 1988.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- [29] K. Y. Park, Y. H. You. "The effects of participation levels on leisure satisfaction and exercise addiction in wheelchair tennis participants", *Korean Journal of Adapted Physical Activity*, Vol.18, No.4, pp.143-155, 2010.
- [30] K. H. Oh, S. W. Bae, S. W. Kang, "The study of swimming participants' psychological well-being", *Journal of Sports Culture & Science*, Vol.16, pp.43-52, 2010.

박 재 암(Jae-Ahm Park)

[정회원]



- 2014년 5월 : University of Arkansas (체육학 박사)
- 2014년 6월 ~ 현재 : University of Arkansas, Adjunct Instructor

<관심분야>

Sport management, Online media, Leisure studies