

# 신체활동 대학생들의 시간관이 여가제약, 여가몰입에 미치는 영향

서수진

서원대학교 체육교육과

## Effects of Physical Activity University Students on Time Perspective in Leisure Constraints and Leisure Flow

Soo-Jin Seo

Dept. of Physical Education, Seowon University

요 약 본 연구는 신체활동 대학생들의 시간관이 여가제약, 여가몰입에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있으며 2017년 5월 1일부터 6월 30일까지 설문지를 이용하여 D시와 C시의 대학생 중 295명을 대상으로 집락무선표집법 (stratified clusterrandom sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 연구문제를 해결하기 위해 SPSS Ver20.0통계 프로 그램을 이용하였다. 연구결과, 첫째, 여가제약에서는 여성이 여가몰입에서는 남성이 높은 것으로 나타났다. 학년별은 시간 관의 과거부정과 여가제약의 개인적 제약에서 1학년이 높은 것으로 나타났다. 전공계열에서는 자연계열, 인문계열은 과거 부정과 여가제약이 높고 서비스계열은 현재쾌락과 여가몰입의 자기목적적 경험에서 높은 것으로 나타났다. 신체활동유형 에서는 시간관의 과거부정, 현재숙명, 여가제약은 율동형이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입은 경쟁형이 높은 것으로 나타 났다. 둘째, 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가제약은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여가몰입은 전체 적으로 과거긍정, 현재쾌락에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 신체활동, 대학생, 시간관, 여가제약, 여가몰입

**Abstract** The purpose of this study was conducted to clarify physical activity university students on time perspective in leisure constraints and leisure flow. To achieve this purpose, subjects of this study were sampled 295 Physical Activity University Students participant using purposeful sampling method for 2 months from May to June of 2017. Using questionnaires stratified cluster random sampling in university students in D city and C city. The analysis method was used t-test, one-way ANOVA, multiple regression analysis, correlation analysis methods in order to solve problems of the study. According to the study Result, First, studies show that female have high levels of leisure constraints than males. Males have higher levels of leisure flow than females. The first grader show high level of individual constraints and past negation were also high. In the series of majors, natural affiliates and humanities are high in the past negation, present destiny, the service major currently high in pleasure and of leisure, autotelic experience of leisure flow. In the rhythmic type of Activity type, the past negation, present destiny and leisure constraints are highly likely to be higher. In the competitive have shown that is high. Second, leisure constraints on students' participation in physical activities have been found to have negative influence on their students. Third, leisure flow have shown that they have a positive effect on past affirmation and present pleasure

**Key Words** : Physical Activity, University Students, Time Perspective, Leisure Constraints, Leisure Flow

Received 1 October 2017, Revised 31 October 2017  
Accepted 20 November 2017, Published 28 November 2017  
Corresponding Author: Soo-Jin Seo(Seowon University)  
Email: ssj7525@empas.com

© 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.

ISSN: 1738-1916

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

현대사회는 과학기술의 발달과 경제 구조의 변화로 인해 인간의 삶에 많은 변화를 가져 왔다. 과거 노동의 중요성을 강조했다면 지금은 여가의 중요성을 강조하고 있으며 이는 궁극적으로 노동시간이외의 여가시간을 바람직하게 영위하여 삶의 질을 향상시키기 위한 것임을 알 수 있다. 특히, 신체활동은 건강과 체력을 향상시키고 삶의 에너지를 불어넣어줄 수 있는 매우 중요한 여가문화라고 볼 수 있다. 이러한 신체활동 여가문화는 대학생에게도 매우 중요한 의미를 지니고 있다.

[1] 스포츠나 신체적 활동에 주로 참여하는 사람들은 TV시청과 같은 비신체적 활동에 참여하는 것보다 정체감 발달에 긍정적인 효과를 획득할 수 있다고 제시하였으며, 수동적인 여가활동보다 능동적 여가활동이 개인의 여가만족과 생활만족, 자아실현에 밀접한 관련성이 있음을 시사하고 있다[2]. 또한 [3]의 연구결과 역시 대학생의 여가활동 유형 중 스포츠 활동과 같은 능동적 여가활동이 다른 여가활동에 비해 전반적으로 여가만족에 상대적으로 크게 기여하고 있다고 보고하였으며, 바람직하고 능동적인 신체활동의 참여는 삶의 질에 긍정적인 향상[4, 5, 6]을 준다는 연구결과는 대학생 시기의 신체적 여가활동에 대한 중요성을 보여준다.

대학생의 여가에 관한 선행연구들을 살펴보면 초기에는 여가활동 만족도 [3, 7, 8, 9]에 초점을 두고 진행되어 왔으나 최근에는 대학생의 여가제약에 관한 연구[10, 11]와 여가몰입에 관한 연구[12, 13]가 진행되고 있으며, [14]는 대학생의 신체 여가활동에서의 여가태도, 즐거움, 몰입경험에 대한 분석을 통해 몰입에 대한 중요성을 시사한 바 있다.

하지만 이러한 노력에도 불구하고 한국의 대학생은 법적으로 성인이지만 사회적 역할이 제공되지 않고 자신의 진로준비나 인생에 대해 구체적인 목표를 탐색하고 설정하는 시기에 있기 때문에 여가몰입을 하기에는 매우 어려운 실정이다. 사회진출과 취업이라는 압박감 속에서 생활하다보니 여가시간의 활용이 자유롭지 못하고 여러 가지 여가제약이 뒤따를 것으로 예상된다.

여가제약은 여가활동 참여에 제약을 주는 방해요인으로 정의될 수 있으며, 사회심리학적 의미에서 자신에게

작용하는 내적인 심리상태, 혹은 특성 및 성격과 외적인 환경의 여가활동을 제한하는 힘이라 할 수 있다[15, 16].

오늘날과 같이 급격하게 변화하는 사회에서 대학생들에게 자신의 미래를 계획하고 예측하는 것은 실제로 과거의 경험과 현재의 지각상태 등이 상호작용한 결과[17]이기 때문에 그들이 인식하고 있는 시간관에 대하여 알아보는 것은 매우 중요하다. 개인은 한 가지 시간관만 가지는 게 아니라 여러 가지 시간관의 성향을 가지고 있어 상황에 따라 어떤 시간관이 강하게 나타나는가에 따라 행동양식이 다를 수 있다[18]. 시간관은 사람들이 시간에 대해 과거, 현재, 미래 중 어느 것을 더 우선시하고 지향하는지에 대한 관점이라고 볼 수 있다[19]. 대학생의 시간관은 인생의 가장 중요한 시기이기도하며 앞으로 인생의 목표를 설정하고 계획하는데 매우 중요할 것으로 판단된다. 최근 대학생의 시간관에 관한 연구는 [20]의 연구에서 대학생을 대상으로 Zimbardo의 다섯 가지 시간관 척도에 대한 타당도를 밝혔으며, [21]의 연구에서는 시간관과 행복에 대한 관계를 분석한 바 있다. [22]는 한국 대학생들의 개인적인 특성에 따른 시간관에 대해 시사한 바가 있다.

[23]은 대학생의 시간관과 여가몰입에 대한 연구를 통해 현재패락, 미래지향, 과거긍정 시간관 순으로 여가몰입에 영향을 미치고 있음을 밝힌바 있다.

하지만 이러한 선행연구는 시간관과 다양한 변인에 대한 관계를 분석하는데 한계를 나타내고 있다.

따라서 본 연구에서는 신체활동 대학생을 대상으로 시간관과 여가제약, 여가몰입을 파악하고 이들 간의 인과관계를 확인하며 영향을 미치는 요인들을 규명함으로써 대학생들을 위한 시간관과 여가제약, 여가몰입에 대한 학문적 기초자료를 제공하고자 한다. 이러한 연구는 대학생들에게 매우 시사적인 연구라 사료된다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 신체활동 대학생들의 개인적 특성에 따른 시간관, 여가제약, 여가몰입은 어떠한가?
- 연구문제 2. 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가제약은 어떠한가?
- 연구문제 3. 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가몰입은 어떠한가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 대학생들의 시간관이 여가제약, 여가몰입에 미치는 영향을 알아보기 위해 2017년 현재 대학생을 모집단으로 선정하여 2017년 5월 1일부터 6월 30일까지 D 시와 C시의 대학생을 대상으로 집락무선표집법(stratified clusterrandom sampling)을 이용하여 표본을 추출 하였다. 본 연구는 300명을 대상으로 조사하였으며 그 중에서 불성실하게 대답한 5명을 제외하고 남자 116명, 여자 179명, 총 295명을 표집하였다. 학년은 1학년 67명, 2학년 54명, 3학년 76명, 4학년 98명, 전공은 인문계열 82명, 사회계열 29명, 서비스계열 125명, 자연계열 59명, 신체활동유형은 운동형 107명, 경쟁형 63명, 단련형 70명, 야회형 55명, 참가경력은 1년 이하 136명, 1년-2년은 33명, 2년-3년은 126명, 참가횟수는 1회 133명, 2-3회 120명, 4-5회 42명, 참가시간은 1시간 106명, 2시간 154명, 3시간이상 35명으로 나타났다. <Table 1>은 연구대상자의 개인적인 특성이다.

<Table 1> Characteristics of Subject

Characteristics	Categories	n	(%)
Gender	male	116	39.3
	female	179	60.7
grade	first year	67	22.7
	second year	54	18.3
	third year	76	25.8
	fourth year	98	33.2
Major	humanities	82	27.8
	society	29	9.8
	service	125	42.4
	natural	59	20.0
Activity type	rhythmic type	107	36.3
	competitive type	63	21.4
	training type	70	23.7
	outdoor type	55	18.6

### 2.2 조사도구

본 연구의 조사도구는 설문지를 사용하였다. 설문내용의 구성은 개인적 특성 4문항으로 성별, 학년, 전공, 신체활동유형으로 구성되었고, 시간관 19문항, 여가제약 20문항, 여가몰입 29문항으로 구성되었다. <Table 2>는 조사도구의 신뢰도이다.

<Table 2> Major Contents of Questionnaire

Variables	Content	n	Cronbach's α
Time Perspective	past affirmation	5	.760
	past negation	4	.749
	present pleasure	4	.691
	future oriented	3	.701
	present destiny	3	.647
Leisure Constraints	structural	7	.892
	individual	7	.870
	interpersonal	6	.892
Leisure Flow	loss of self consciousness	5	.931
	clear goals	5	.897
	challenge skill balance	4	.898
	autotelic experience	4	.898
	immediate feedback	4	.866
	sense of control	4	.847
	altered sense of time	3	.903
Total		잘못된 계산식	

#### 2.2.1 시간관

시간관을 측정하기 위해 [24]가 개발한 ZTPI(Zimbardo Time Perspective Inventory)를 [20]이 한국형으로 타당화한 한국형 Zimbardo 시간관 척도를 사용하였다. 하위요인은 과거긍정(6문항), 과거부정(4문항), 현재속명(7문항), 현재쾌락(6문항), 미래지향(7문항)으로 5요인 Likert 5점 척도의 총 30문항으로 구성되었으나 본 연구에 맞게 수정, 보완, 삭제하여 19문항으로 구성하여 사용하였다. <Table 3>에 의하면 시간관은 총 19문항으로 5개의 요인이 추출되었다. 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면, 과거긍정 .622~.769, 과거부정 .638~.826, 현재쾌락 .620~.766, 미래지향 .747~.807, 현재속명 .678~.839의 분포가 나타났으며, 누적비율은 58.942%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 시간관의 요인분석에 적합한가에 대한 KMO(Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.759/X2=1476.961/Sig=.000)로 적합한 것으로 분석되었다.

<Table 3> Factor analysis and reliability about time perspective

Numb.	past affirmation	past negation	present pleasure	future oriented	present destiny
11	<b>.769</b>	-.233	.148	.119	-.008
8	<b>.721</b>	.054	.011	-.007	-.070
16	<b>.710</b>	.196	.159	.106	.042
4	<b>.635</b>	-.326	.150	.211	.148
1	<b>.622</b>	.209	.215	.087	-.191
9	-.019	<b>.826</b>	-.045	.093	.147
20	-.087	<b>.729</b>	-.022	.058	.241
2	.073	<b>.727</b>	-.119	-.094	.165
14	.064	<b>.638</b>	.168	.049	-.031
17	.191	-.002	<b>.766</b>	.156	-.017
26	.083	.034	<b>.760</b>	.252	.087
13	.066	-.143	<b>.632</b>	-.114	-.146
18	.230	.134	<b>.620</b>	-.227	.026
5	.080	.021	.129	<b>.807</b>	-.056
3	.189	.058	-.192	<b>.749</b>	.055
27	.072	.022	.088	<b>.747</b>	.003
24	-.067	.077	-.066	-.044	<b>.839</b>
23	.063	.262	-.092	.117	<b>.700</b>
7	-.058	.100	.077	-.049	<b>.678</b>
eigen value	2.581	2.524	2.189	2.041	1.864
%variance	13.586	13.282	11.521	10.744	9.809
communality	13.586	26.868	38.389	49.134	58.942

2.2.2 여가제약

여가제약을 측정하기 위한 설문지는 [25]에 의해 개발되고, [26]의 연구에서 번안하여 사용한 여가제약 척도를 사용하였다. 이 척도는 개인적 제약 11문항, 대인적 제약 7문항, 구조적 제약 10문항, Likert 5점 척도의 총 28문항으로 구성되었으나 본 연구에 맞게 수정, 보완, 삭제하여 20문항으로 구성하여 사용하였다. <Table 4>에 의하면 여가제약은 총 20문항으로 3개의 요인이 추출되었다. 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면, 구조적 제약 .651~.744, 개인적 제약 .608~.780, 대인적 제약 .639~.779의 분포가 나타났으며, 누적비율은 61.602%를 보여 타당하게 측정된 것을 알 수 있다. 또한 여가제약의 요인분석에 적합한가에 대한 KMO(Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.928/X2=3447.086/Sig=.000)로 적합한 것으로 분석되었다.

<Table 4> Factor analysis and reliability about leisure constraints

Numb.	structural	individual	interpersonal
23	<b>.744</b>	.256	.208
26	<b>.734</b>	.151	.389
21	<b>.722</b>	.271	.100
24	<b>.708</b>	.245	.349
20	<b>.700</b>	.135	.142
25	<b>.694</b>	.131	.283
22	<b>.651</b>	.217	.270
4	.151	<b>.780</b>	.240
1	.197	<b>.741</b>	.111
2	.175	<b>.697</b>	.201
8	.231	<b>.687</b>	.091
6	.121	<b>.663</b>	.117
11	.191	<b>.652</b>	.371
9	.270	<b>.608</b>	.342
16	.283	.201	<b>.779</b>
14	.374	.133	<b>.752</b>
15	.238	.266	<b>.738</b>
13	.078	.407	<b>.653</b>
17	.356	.246	<b>.651</b>
18	.480	.171	<b>.639</b>
eigen value	4.420	4.039	3.861
%variance	22.102	20.195	19.306
communality	22.102	42.296	61.602

2.2.3 여가몰입

여가몰입을 측정하기 위해 사용한 측정도구는 [27]가 개발한 한국형 여가몰입 척도를 사용하였다. 하위요인은 명확한 목표(5문항), 시간감각의 왜곡(4문항), 자의식의 상실(5문항), 도전과 기술의 균형(4문항), 자기목적적 경험(4문항), 즉각적인 피드백(4문항), 통제감(4문항), 7요인으로 Likert 5점 척도의 총 30문항으로 구성되었으나 본 연구에 맞게 수정, 보완, 삭제하여 29문항으로 구성하여 사용하였다. <Table 5>에 의하면 여가몰입은 총 29문항으로 7개의 요인이 추출되었다. 하위요인별 요인 부하량을 살펴보면, 1. 자의식 상실 .812~.927, 2. 명확한 목표 .679~.849, 3. 도전과 기술 균형 .773~.823, 4. 자기 목적적 경험 .693~.848, 5. 즉각적인 피드백 .637~.841, 6. 통제감 .686~.803, 7. 시간감각왜곡 .829~.857의 분포가 나타났으며, 누적비율은 76.159%를 보여 타당하게 측정된 것을

알 수 있다. 또한 여가몰입의 요인분석에 적합한가에 대한 KMO(Kaiser Meyer Olkin)를 실시한 결과(KMO=.887/X2=6445.250/Sig=.000)로 적합한 것으로 분석되었다.

<Table 5> Factor analysis and reliability about leisure flow

Numb.	1	2	3	4	5	6	7
12	<b>.927</b>	.035	.071	.028	.035	.040	.051
11	<b>.905</b>	-.026	.118	.031	-.014	.036	.050
14	<b>.875</b>	.019	.114	.019	.089	-.065	.061
13	<b>.873</b>	.019	-.009	.050	.049	.009	.038
10	<b>.812</b>	-.006	.076	.029	-.088	.135	.053
2	.010	<b>.849</b>	.149	.091	.172	.165	.096
3	.055	<b>.835</b>	.134	.118	.155	.244	.112
4	.020	<b>.799</b>	.160	.142	.115	.264	.062
5	.029	<b>.788</b>	.241	.008	.216	.183	.110
1	-.042	<b>.679</b>	.028	.097	.059	-.028	.061
17	.052	.196	<b>.823</b>	.152	.136	.188	.069
16	.048	.177	<b>.814</b>	.196	.190	.149	.079
18	.122	.143	<b>.781</b>	.209	.107	.278	.089
15	.199	.135	<b>.773</b>	.109	.144	.105	.105
22	.053	.071	.181	<b>.848</b>	.120	.105	.246
21	.031	.102	.166	<b>.842</b>	.094	.120	.275
20	.048	.236	.116	<b>.736</b>	.236	.152	.170
19	.045	.085	.245	<b>.693</b>	.116	.107	.357
25	-.009	.196	.151	.048	<b>.841</b>	.148	.032
24	.058	.153	.142	.128	<b>.836</b>	.194	.011
26	-.018	.150	.106	.097	<b>.747</b>	.344	.097
23	.029	.168	.173	.309	<b>.637</b>	.193	.013
28	.007	.210	.176	.130	.183	<b>.803</b>	.065
30	.070	.205	.227	.079	.139	<b>.706</b>	.151
29	.062	.103	.212	.132	.334	<b>.695</b>	-.014
27	.045	.259	.121	.154	.354	<b>.686</b>	.048
9	.092	.074	.090	.310	.023	.101	<b>.857</b>
8	.106	.146	.150	.278	-.004	.061	<b>.849</b>
7	.064	.162	.050	.256	.092	.048	<b>.829</b>
eigen value	3.979	3.656	3.104	3.050	2.986	2.750	2.560
%variance	13.721	12.608	10.703	10.519	10.297	9.484	8.826
communality	13.721	26.329	37.033	47.551	57.849	67.333	76.159

### 2.3 자료 분석

본 연구는 연구문제를 검증하기 위해 SPSS Ver20.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구변인의 타당도는 탐색적 요인방법을 사용하였으며, 설문지의 신뢰도는 검증은 Cronbach's  $\alpha$  값을 이용하였다. 그리고 각 변인 간 검증은 상관분석을 실시한 후, 일원변량분석, t-test, 다중회귀분석을 실시하였으며, 통계적 유의수준은  $p < .05$  수준을 기준으로 하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 신체활동 대학생들의 개인적 특성에 따른 시간관, 여가제약, 여가몰입

신체활동 대학생들의 개인적 특성에 따른 시간관과 여가제약, 여가몰입은 차이가 있는가를 살펴본 결과 <Table 6>과 같다. 먼저 성별을 살펴보면, 시간관에서는 남성과 여성이 차이가 없는 것으로 나타났으며, 여가제약에서는 남성보다 여성이 구조적(M=3.40), 개인적(M=2.80), 대인적(M=2.84) 제약이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입에서는 여성보다 남성이 명확한 목표(M=3.42), 도전과 기술균형(M=3.40), 자기목적적 경험(M=3.89), 즉각적인 피드백(M=3.33), 통제감(M=3.45), 시간감각왜곡(M=3.85)이 높은 것으로 나타났다. 학년별로 살펴보면 시간관의 과거부정에서 3학년(M=2.77), 4학년(M=2.82)보다 1학년(M=3.33)이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 개인적 제약에서 4학년(M=2.41)보다 1학년(M=2.85)이 높은 것으로 나타났다. 전공계열을 살펴보면 시간관의 과거부정에서 사회계열(M=2.72), 서비스계열(M=2.77)보다 자연계열(M=3.23), 인문계열(M=3.11)이 높은 것으로 나타났다. 현재레악에서는 사회계열(M=3.60)보다 서비스계열(M=3.90)이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 구조적 제약에서는 서비스계열(M=3.00)과 자연계열(M=2.90)보다 인문계열(M=3.36)이 높은 것으로 나타났다. 개인적 제약에서는 서비스계열(M=2.37)보다 자연계열(M=2.86), 인문계열(M=2.71)이 높은 것으로 나타났다. 대인적 제약에서는 사회계열(M=2.44)과 서비스계열(M=2.49)보다 인문계열(M=2.90)이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입의 자기목적적 경험에서는 자연계열(M=3.51)보다 서비스계열(M=3.77)이 높은 것으로 나타났다. 신체활동유형을 살펴보면 시간관의 과거부정에서 경쟁형(M=2.84), 단련형(M=2.85), 야외형(M=2.71)보다 율동형(M=3.20)이 높은 것으로 나타났다. 현재숙명에서는 경쟁형(M=2.33), 단련형(M=2.31), 야외형(M=2.37)보다 율동형(M=2.60)이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 구조적 제약에서는 경쟁형(M=2.83)보다 율동형(M=3.29)이 높은 것으로 나타났다. 개인적 제약에서는 경쟁형(M=2.33)과 단련형(M=2.42)보다 율동형(M=2.81)이 높은 것으로 나타났다. 대인적 제약에서는 경쟁형(M=2.32)보다 율동형(M=2.74)이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입의 도전과 기술균형

<Table 6> Difference of time perspective, leisure constraints and leisure flow according to physical activity university students' individuality

Characteristics	Time Perspective								Leisure Constraints								Leisure Flow															
	past affirmation		past negation		present pleasure		future oriented		present destiny		structural		individual		interpersonal		loss of self consciousness		nuclear goals		challenge skill balance		autotelic experience		immediate feedback		sense of control		altered sense of time			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Gender	male	116	3.67	.67	2.85	.87	3.83	.60	3.13	.75	2.30	.80	2.61	.91	2.22	.84	2.25	.92	3.06	.99	3.42	.76	3.40	.72	3.89	.71	3.33	.71	3.45	.67	3.85	.78
	female	179	3.53	.62	3.02	.78	3.77	.61	3.19	.76	2.51	.69	3.40	.70	2.80	.78	2.84	.83	3.18	.78	3.06	.71	2.89	.76	3.49	.69	3.08	.77	3.08	.65	3.57	.73
t		1.803		-1.760		.694		-619		-2.338		-7.947		-6.032		-5.702		-1.094		4.170		5.730		4.911		2.778		4.674		3.140		
p		.072		.079		.439		.536		.019		.000		.000		.000		.275		.000		.000		.000		.006		.000		.002		
grade	first year (a)	67	3.59	.67	3.33	.82	3.80	.59	3.02	.79	2.57	.77	3.01	.82	2.85	.73	2.60	.85	3.25	.75	3.14	.54	3.18	.66	3.46	.64	3.24	.75	3.29	.66	3.54	.76
	second year (b)	53	3.63	.63	2.96	.71	3.71	.56	3.30	.66	2.48	.71	3.18	.80	2.67	.77	2.65	.90	3.21	.89	3.24	.83	2.96	.77	3.72	.71	3.16	.79	3.20	.67	3.74	.72
	third year (c)	76	3.63	.59	2.77	.81	3.70	.66	3.14	.77	2.29	.61	3.05	1.03	2.47	.88	2.61	1.01	3.07	.96	3.08	.72	3.05	.81	3.69	.77	3.01	.77	3.13	.75	3.64	.81
	fourth year (d)	98	3.52	.67	2.82	.81	3.92	.59	3.22	.77	2.42	.82	3.13	.83	2.41	.92	2.59	.90	3.05	.87	3.32	.84	3.14	.84	3.69	.74	3.27	.72	3.26	.64	3.78	.74
	F		.554		7.300		2.308		1.557		1.823		.465		4.164		.043		1.053		1.786		1.025		1.900		1.811		.800		1.544	
p		.646		.000		.077		.198		.143		.707		.007		.988		.369		.150		.382		.130		.145		.465		.203		
Scheffe				a>c,d								a>d																				
Major	humanities (a)	82	3.43	.61	3.11	.83	3.71	.62	3.16	.73	2.52	.72	3.36	.87	2.71	.90	2.90	.88	3.15	.85	3.18	.70	2.91	.84	3.53	.72	3.08	.76	3.13	.65	3.59	.73
	society (b)	29	3.63	.73	2.72	.64	3.60	.67	3.09	.77	2.29	.67	3.12	.78	2.51	.81	2.44	.90	3.18	1.02	3.29	.87	3.08	.77	3.74	.75	3.05	.84	3.16	.69	3.75	.90
	service (c)	125	3.66	.63	2.77	.80	3.90	.56	3.23	.79	2.36	.77	3.00	.93	2.37	.86	2.49	.95	3.03	.90	3.22	.86	3.14	.82	3.77	.76	3.22	.74	3.26	.72	3.78	.78
	natural (d)	59	3.61	.66	3.23	.81	3.79	.61	3.07	.72	2.52	.73	2.90	.75	2.86	.69	2.55	.82	3.30	.75	3.16	.46	3.25	.57	3.51	.61	3.29	.73	3.31	.63	3.57	.67
	F		2.128		6.588		2.639		.767		1.403		4.084		5.621		4.001		1.356		.228		2.509		2.762		1.294		1.028		1.539	
p		.097		.000		.048		.513		.242		.007		.001		.008		.257		.877		.069		.042		.277		.380		.205		
Scheffe				da>bc		c>b				a>c,d		da>c		a>bc										c>d								
Activity type	rhythmic type (a)	107	3.54	.65	3.20	.76	3.76	.58	3.21	.72	2.60	.72	3.29	.75	2.81	.74	2.74	.85	3.15	.70	3.12	.60	2.95	.71	3.45	.65	3.12	.81	3.10	.62	3.49	.74
	competitive type (b)	63	3.72	.54	2.84	.78	3.90	.59	3.05	.79	2.33	.76	2.83	.98	2.33	.93	2.32	.94	3.12	1.00	3.32	.87	3.37	.77	3.94	.79	3.27	.78	3.35	.74	4.05	.76
	training type (c)	70	3.55	.75	2.85	.87	3.79	.65	3.25	.81	2.31	.72	2.97	.99	2.42	.93	2.70	1.01	3.17	.92	3.32	.81	3.06	.88	3.62	.78	3.17	.74	3.33	.73	3.65	.69
	outdoor type (d)	54	3.56	.61	2.71	.80	3.75	.61	3.11	.70	2.37	.74	3.17	.75	2.58	.77	2.57	.82	3.07	.98	3.09	.77	3.09	.74	3.72	.61	3.18	.62	3.20	.63	3.67	.76
	F		1.161		5.985		.919		.974		2.870		4.437		5.440		3.086		.154		1.894		3.983		6.532		.526		2.589		7.745	
p		.325		.001		.432		.405		.037		.005		.001		.028		.927		.131		.008		.000		.665		.053		.000		
Scheffe				a>bc,d				a>b,c,d		a>b		a>bc		a>b						b>a		b>a									b>ac	

에서는 율동형(M=2.95)보다 경쟁형(M=3.37)이 높은 것으로 나타났다.

자기목적적 경험에서는 율동형(M=3.45)보다 경쟁형(M=3.94)이 높은 것으로 나타났다. 시간감각왜곡에서는 율동형(M=3.49)과 단련형(M=3.65)보다 경쟁형(M=4.05)이 높은 것으로 나타났다.

3.2 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가제약

이 연구에서 설정한 연구변인 간 상관관계 분석결과는 <Table 7>과 같다. 변인 간 상관분석은 변인들 간의 관련성을 분석하는 것으로 부분적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 변인 간의 상관관계수의 값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 다중공선성에는 문제가 없다는 것을 보여준다.

시간관에 따른 여가제약의 하위변인에 미치는 영향을 검증하기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과는 <Table 8>에서 제시한 바와 같다.

<Table 8>을 살펴보면, 구조적 제약은 과거긍정( $\beta = -.126$ )과 현재쾌락( $\beta = -.145$ )에서 통계적으로 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 현재숙명( $\beta = .183$ )에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

신체활동대학생들은 시간관에서 구조적제약에 11.1% ( $R^2 = .111$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 개인적 제약은 과거긍정( $\beta = -.163$ ), 현재쾌락( $\beta = -.310$ )에서 통계적으로 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 과거부정( $\beta = .247$ ), 현재숙명( $\beta = .186$ )에서는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동대학생들은 시간관에서 개인적 제약에 54.7% ( $R^2 = .299$ )의 설명력을 보이는 것으로

<Table 7> Correlation Analysis of Variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	-.015	1													
3	.368***	.005	1												
4	.269***	.072	.078	1											
5	-.057	.334***	-.058	.028	1										
6	-.188**	.164**	-.199**	-.022	.230***	1									
7	-.297***	.309***	-.383***	-.064	.297***	.556***	1								
8	-.225***	.322***	-.210***	.037	.337***	.694***	.606***	1							
9	-.027	.001	.102	-.066	.050	-.116*	-.151**	-.088	1						
10	.197**	-.074	.272***	.242***	-.086	-.300***	-.386***	-.191**	.065	1					
11	.345***	-.133*	.310***	.126*	-.075	-.450***	-.505***	-.339***	.223***	.434***	1				
12	.420***	-.078	.348***	.081	-.156**	-.269***	-.458***	-.274***	.130*	.356***	.473***	1			
13	.216***	.053	.253***	.270***	-.003	-.325***	-.263***	-.157**	.072	.448***	.436***	.412	1		
14	.298***	-.010	.277***	.209***	-.105	-.418***	-.345***	-.240***	.121*	.505***	.518***	.408***	.610***	1	
15	.222***	-.087	.312***	.011	-.064	-.112	-.298***	-.104	.176**	.307***	.311***	.609***	.203***	.255***	1

1. past affirmation, 2. past negation, 3. present pleasure, 4. future oriented, 5. present destiny, 6. structural , 7. individual, 8. interpersonal, 9. loss of self consciousness, 10. clear goals, 11. challenge skill balance, 12. autotelic experience, 13. immediate feedback 14. sense of control, 15. altered sense of time

<Table 8> Multiple Regression Analysis for Time Perspective on Leisure Constraints

Variables	structural					individual					interpersonal				
	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P
Constant	3.620	.436		8.295	.000	3.794	.376		10.089	.000	2.531	.423		5.983	.000
past affirmation	-.172	.085	-.126	-2.030	.043	-.216	.073	-.163	-2.961	.003	-.249	.082	-.175	-3.036	.003
past negation	.108	.063	.100	1.699	.090	.258	.055	.247	4.710	.000	.262	.062	.234	4.258	.000
present pleasure	-.211	.087	-.145	-2.432	.016	-.437	.075	-.310	-5.835	.000	-.212	.084	-.141	-2.523	.012
future oriented	.014	.067	.012	.206	.837	-.022	.058	-.020	-.387	.699	.088	.065	.073	1.350	.178
present destiny	.218	.070	.183	3.097	.002	.214	.061	.186	3.539	.000	.299	.068	.241	4.384	.000
	F=7.221, R= .334, R2= .111					F=24.532, R= .547, R2= .299					F=17.115, R= .479, R2= .216				
*P<.05 ***P<.001															

<Table 9> Multiple Regression Analysis for Time Perspective on Leisure Flow

Variables	loss of self consciousness					clear goals					challenge skill balance									
	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P					
Constant	2.782	.454		6.124	.000	1.539	.367		4.194	.000	1.163	.374		3.108	.002					
past affirmation	-.074	.088	-.055	-.841	.401	.057	.071	.048	.794	.428	.305	.073	.251	4.205	.000					
past negation	-.018	.066	-.017	-.268	.789	-.069	.053	-.075	-1.294	.197	-.127	.054	-.132	-2.327	.021					
present pleasure	.188	.090	.131	2.080	.038	.286	.073	.231	3.918	.000	.276	.074	.214	3.712	.000					
future oriented	-.071	.070	-.062	-1.020	.309	.219	.057	.221	3.877	.000	.054	.058	.052	.939	.349					
present destiny	.073	.073	.062	1.003	.317	-.046	.059	-.045	-.779	.436	-.004	.060	-.004	-.071	.943					
	F=1.294, R= .148, R2= .022					F=9.026, R= .368, R2= .135					F=12.404, R= .177, R2= .163									
Variables	autotelic experience					immediate feedback					sense of control					altered sense of time				
	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P	B	SE	$\beta$	t	P
(상수)	1.710	.333		5.134	.000	1.057	.370		2.857	.005	1.469	.332		4.432	.000	2.229	.376		5.927	.000
past affirmation	.380	.065	.337	5.878	.000	.093	.072	.079	1.292	.197	.194	.065	.183	2.998	.003	.157	.073	.133	2.153	.032
past negation	-.031	.048	-.035	-.635	.526	.035	.054	.038	.654	.513	.010	.048	.012	.199	.842	-.074	.055	-.079	-1.347	.179
present pleasure	.264	.066	.221	3.990	.000	.254	.074	.204	3.455	.001	.214	.066	.190	3.232	.001	.333	.075	.265	4.448	.000
future oriented	-.021	.051	-.022	-.415	.679	.230	.057	.231	4.036	.000	.133	.051	.147	2.595	.010	-.040	.058	-.039	-.684	.494
present destiny	-.112	.054	-.114	-2.083	.038	-.005	.060	-.005	-.087	.931	-.082	.053	-.089	-1.536	.126	-.013	.061	-.013	-.215	.830
	F=17.946, R= .487, R2= .238					F=8.843, R= .365, R2= .133					F=9.882, R= .383, R2= .147					F=7.781, R= .345, R2= .119				
*P<.05 ***P<.001																				



분석되었다. 대인적 제약은 과거긍정( $\beta=-.175$ )과 현재쾌락( $\beta=-.141$ )에서 통계적으로 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 과거부정( $\beta=.234$ )과 현재숙명( $\beta=.241$ )에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동대학생들은 시간관에서 대인적제약에 21.6%( $R^2=.216$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다.

### 3.3 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가몰입

시간관에 따른 여가몰입의 하위변인에 미치는 영향을 검증하기 위한 다중회귀분석을 실시한 결과는 <Table 9>에서 제시한 바와 같다. <Table 9>를 살펴보면, 자의식 상실은 현재쾌락( $\beta=.131$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체활동대학생의 시간관은 자의식상실에 2.2%( $R^2=.022$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 명확한 목표는 현재쾌락( $\beta=.231$ ), 미래지향( $\beta=.221$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체활동대학생의 시간관은 명확한 목표에 13.5%( $R^2=.135$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 도전과 기술균형은 과거긍정( $\beta=.251$ ), 현재쾌락( $\beta=.214$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 과거부정( $\beta=-.132$ )은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 신체활동대학생의 시간관은 도전과 기술균형에 16.3%( $R^2=.163$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 자기목적적경험은 과거긍정( $\beta=.337$ ), 현재쾌락( $\beta=.221$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체활동대학생의 시간관은 자기목적적경험에 23.8%( $R^2=.238$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 즉각적인 피드백은 현재쾌락( $\beta=.204$ ), 미래지향( $\beta=.231$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체활동대학생의 시간관은 즉각적인 피드백에 13.3%( $R^2=.133$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 통제감은 과거긍정( $\beta=.183$ ), 현재쾌락( $\beta=.190$ ), 미래지향( $\beta=.147$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체활동대학생의 시간관은 통제감에 14.7%( $R^2=.147$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다. 시간감각왜곡은 과거긍정( $\beta=.133$ ), 현재쾌락( $\beta=.265$ )에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신체활동대학생의 시간관은 시간감각왜곡에 11.9%( $R^2=.119$ )의 설명력을 보이는 것으로 분석되었다.

## 4. 논의

본 연구는 신체활동 대학생들의 시간관이 여가제약, 여가몰입에 미치는 영향을 규명하는데 다음과 같은 몇 가지 시사점을 제공하고자 한다. 첫째, 신체활동 대학생들의 개인적 특성이 시간관과 여가제약, 여가몰입에서 성별의 시간관에서는 남성과 여성이 차이가 없는 것으로 나타났으며, 여가제약에서는 남성보다 여성이 구조적, 개인적, 대인적 제약이 높은 것으로 나타났다. [28]의 연구에서도 여가스포츠 참여자 중 남성보다 여성이 여가제약이 많은 것으로 나타났으며, [29]의 연구에서도 여자가 남자에 비하여 여가참여의 구조적 제약을 받고 있는 것으로 나타나 본 연구 결과와 일치하고 있다. 이러한 이유는 한국사회에서 여성이 신체활동여가를 참여하는데 자유롭지 못하고 과거 유교사상이 영향을 미치는 것으로 사료된다. 특히, 남성위주의 가부장적 사회의 영향을 받아 가정에서의 여성의 여가제약을 많이 받는 것으로 사료된다[28]. 여가몰입에서는 여성보다 남성이 명확한 목표, 도전과 기술균형, 자기목적적 경험, 즉각적인 피드백, 통제감, 시간감각왜곡이 높은 것으로 나타났다.

[2]의 연구에서는 남자대학생의 여가활동유형에 따른 여가참여동기, 여가만족, 심리적 행복감에 대한 결과를 살펴보면, 스포츠 활동에 참여하고 있는 학생이 여가 참여동기와 여가만족을 높게 지각하고 있는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. [30]는 남녀가 각기 문화적 특성과 생물학적 성에 따라 적절한 성역할과 관련된 사회화 과정을 경험하기 때문에 활동적인 여가활동 참여에 직·간접적으로 영향을 미친다고 하였다. 즉, 남학생들이 여학생들에 비해 여가활동 참여제약이 적기 때문에 몰입 경험을 더 많이 인식할 수 있다는 것이다[23].

학년별로 살펴보면 시간관의 과거부정에서 1학년이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 개인적 제약에서 1학년이 높은 것으로 나타났다. [23]의 연구에서도 1학년이 과거부정이 높은 것으로 나타났으며 여가제약에서도 1학년이 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다. [23]은 대학생은 대학입학 전까지 한국의 초·중·고등학교의 짜여진 시간에 맞추어 생활을 해 왔기 때문에 과거나 현재에 대해 개인적 자유가 제한된 생활을 해 왔기 때문에 이러한 인식 차이가 나타난 것으로 해석하고 있다.

전공계열을 살펴보면 시간관의 과거부정에서 자연계열, 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 현재쾌락에서는 서비스계열이 높은 것으로 나타났다. 여가계약의 구조적 제약에서는 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 개인적 제약에서는 자연계열, 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 대인적 제약에서는 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입의 자기목적적 경험에서는 서비스계열이 높은 것으로 나타났다.

현재쾌락 시간관은 현재의 즐거움과 행복을 추구하기 때문에 즉각적인 만족이나 보상, 자극을 선호하며 충동적인 경우가 많다. 또한 변화를 추구하고 열정적인 성향을 가지고 있어 대인관계가 좋으며 신체활동을 즐기는 편[24]이라고 설명한 바 있다. 이러한 이유로 전공특성상 서비스계열학생들이 많이 나타난 것으로 사료된다. 신체활동유형을 살펴보면 시간관의 과거부정에서 율동형이 높은 것으로 나타났다. 현재숙명에서는 율동형이 높은 것으로 나타났다. 여가계약의 구조적 제약, 개인적 제약, 대인적 제약 모두 율동형이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입의 도전과 기술균형, 자기목적적 경험, 시간감각왜곡에서는 경쟁형이 높은 것으로 나타났다. 이러한 이유로는 율동형이 리듬댄스나 댄스스포츠, 생활체조 등 음악에 맞추어 하는 신체활동유형으로 특히, 여성이 많이 참여하는 것으로 나타났다. [31]은 신체적이며 경쟁적인 여가활동은 남성이 여성에 비해 많이 하고 있는 것으로 나타났고, 지적 여가활동과 휴식적 여가활동은 여성이 남성에 비해 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 율동형 신체활동을 하는 사람은 여성이 많으며 여성은 여가계약이 많은 것으로 간접적인 해석을 할 수 있다.

둘째, 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가계약의 구조적 제약은 과거긍정과 현재쾌락에서 부적인 영향을 현재숙명에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 개인적 제약은 과거긍정, 현재쾌락에서 부적인 영향을 과거부정, 현재숙명에서는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대인적 제약은 과거긍정과 현재쾌락에서 부적인 영향을 과거부정과 현재숙명에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 현재까지 시간관과 여가계약에 관한 연구는 사실상 이루어지지 않았기 때문에 논의하기가 매우 조심스러운 부분이다. 여가계약에 있어서 과거긍정과 현재쾌락에서 모두 부적인 영향을 나타난 것은 매사에 적극적으로 생활하고 과거에 대한 긍정적인 사고를

가지고 있는 학생들은 스스로 여가계약에 대한 제한이 덜한 것으로 해석할 수 있다. [32]는 과거긍정, 미래지향, 현재쾌락에 대한 시간관에서 평균이상 점수를 받으면 균형잡힌 시간관을 가진 것으로 규정하였다. 이러한 사실은 부분적으로 본 연구결과는 지지하는 것으로 판단된다.

셋째, 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가몰입의 자기식 상실은 현재쾌락에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 명확한 목표는 현재쾌락, 미래지향에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 도전과 기술균형은 과거긍정, 현재쾌락에서 정적인 영향을 과거부정은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기목적적 경험은 과거긍정, 현재쾌락에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 이유로는 미래지향 시간관을 가진 사람은 현재에 하는 행동이 미래에 보상으로 나타나기를 기대하고 지금 한 행동으로 인해 미래에 초래할 결과에 대해 관심을 갖기 때문임을 알 수 있다 [19, 20]. [23]은 대학생들이 과거긍정, 현재쾌락, 미래지향 시간관과 여가몰입 간에 정적인 상관관계가 나타나 본 연구결과를 지지해 주고 있다.

따라서 신체적 여가활동은 신체적, 정신적, 사회적으로도 긍정적인 영향을 미치며[33, 34, 35], 대학생들이 적극적으로 참여해야 함을 시사해 주고 있다. 이를 바탕으로 신체활동대학생들이 과거에 대해 긍정적이고 미래지향적인 시간관을 갖도록 하는 것은 여가계약을 스스로 조절할 수 있고 여가몰입을 적극적으로 하는데 영향을 미치며 더 나아가 삶의 질을 향상시키는데 매우 긍정적인 역할을 할 것으로 사료된다.

## 5. 결론

본 연구는 신체활동 대학생들의 시간관이 여가계약, 여가몰입에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있으며 연구 대상자는 2017년 5월 1일부터 6월 30일까지 D시의 C시의 대학생을 대상으로 집락무선표집법(stratified clusterrandom sampling)을 이용하여 표본을 추출 하였다. 본 연구는 남자 116명, 여자 179명, 총 295명을 표집하였다. 연구문제를 해결하기 위해 SPSS Ver20.0 통계 프로그램을 이용하여 탐색적 요인분석, 상관분석을 실시한 후, 일원변량분석, t-test, 다중회귀분석을 실시한

후 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 신체활동 대학생들의 개인적 특성에 따른 시간관과 여가제약, 여가몰입에서 성별의 시간관에서는 남성과 여성이 차이가 없는 것으로 나타났으며, 여가제약에서는 남성보다 여성이 구조적, 개인적, 대인적 제약이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입에서는 여성보다 남성이 명확한 목표, 도전과 기술균형, 자기목적적 경험, 즉각적인 피드백, 통제감, 시간감각 왜곡이 높은 것으로 나타났다. 학년별로 살펴보면 시간관의 과거부정에서 1학년이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 개인적 제약에서 1학년이 높은 것으로 나타났다. 전공계열을 살펴보면 시간관의 과거부정에서 자연계열, 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 현재쾌락에서는 서비스계열이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 구조적 제약에서는 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 개인적 제약에서는 자연계열, 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 대인적 제약에서는 인문계열이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입의 자기목적적 경험에서는 서비스계열이 높은 것으로 나타났다. 신체활동유형을 살펴보면 시간관의 과거부정에서 율동형이 높은 것으로 나타났다. 현재숙명에서는 율동형이 높은 것으로 나타났다. 여가제약의 구조적 제약, 개인적 제약, 대인적 제약 모두 율동이 높은 것으로 나타났다. 여가몰입의 도전과 기술균형, 자기목적적 경험, 시간감각왜곡에서는 경쟁형이 높은 것으로 나타났다.

둘째, 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가제약의 구조적 제약은 과거긍정과 현재쾌락에서 부적인 영향을 현재숙명에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 개인적 제약은 과거긍정, 현재쾌락에서 부적인 영향을 과거부정, 현재숙명에서는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대인적 제약은 과거긍정과 현재쾌락에서 부적인 영향을 과거부정과 현재숙명에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 신체활동 대학생의 시간관에 따른 여가몰입의 자의식 상실은 현재쾌락에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 명확한 목표는 현재쾌락, 미래지향에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 도전과 기술균형은 과거긍정, 현재쾌락에서 정적인 영향을 과거부정은 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기목적적 경험은 과거긍정, 현재쾌락에서 통계적으로 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## REFERENCES

- [1] Shaw, S. M., Kleiber, D. A., & Caldwell, L. L. "Leisure and identity formation in male and female adolescents: A preliminary examination". *Journal of Leisure Research*, Vol. 27, No. 3, pp.245-263, 1995.
- [2] I. S. Nam, K.W. Nam, J. C. Kim, "The effect of the motivation of leisure on leisure satisfaction and psychological well-being of male university students". *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol. 33, No. 2, pp.27-38, 2009.
- [3] B. J. Lim, H. S. Kim. "The relationship between types of leisure activity and leisure satisfaction among college students". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 35, No. 4, pp.4480-4491, 1996.
- [4] J. Yoo, Y. J. Kim, "The effect of anxiety on tennis performance: Multidimensional anxiety theory versus catastrophe model". *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 38, No. 4, pp.919-927, 1996.
- [5] J. W. Lee, "The Relationship between the leisure experience, life satisfaction and the intention to re-participate", *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol.31, No.1, pp.169-181, 2007.
- [6] J. H. Cho, Y. J. Kim, "The impact of physical activity on quality of life and subjective health", *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, Vol. 4, No. 1, pp.65-72, 2016.
- [7] G. T. Park, "The relationship between university students' sports club activities and their satisfaction with their school life". master's thesis, dissertation, Keimyung University, 2003.
- [8] Y. S. Park, J. H. Chol, "The Influence of Leisure Activity on Leisure Attitude, Leisure Satisfaction of Female University Students". *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 25, pp.635-644, 2016.
- [9] N. Y. Hur, "The relationship between leisure satisfaction and self-realization according to the type of university students' leisure activities". *Journal of Leisure and Recreation Studies*, Vol. 34, No.4, pp.39-49, 2010.
- [10] W. I. Kim, G. S. Kim, S. K. Kim, "The types of

- leisure activity of university students: Leisure constraints, preference". The Han Academic Society of Tourism Management, Vol. 20, No.3, pp.177-192, 2006.
- [11] H. W. Choi, "The relationship between leisure attitude of university students and leisure constraints negotiation". The Korean Journal of Physical Education, Vol. 55, No. 43 pp.473-482, 2016.
- [12] S. H. Kim, S. Y. Jang, "A study on university students' leisure motivations, constraints and flow experience". Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 25, pp.69-86, 2003.
- [13] D. K. Seo, E. J. Kim, "The relationship between decisional balance and leisure flow in leisure sport". Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 32, No. 2, pp.21-33, 2008.
- [14] H. K. Kang, H. T. Cho, "Leisure Attitudes, Enjoyment, and Flow Experience in Physical Leisure Activity in Korean University Students". Journal of Leisure and Recreation Studies, Vol. 38, No. 1, pp.33-42, 2014.
- [15] H. J. Hyun, S. P. Yang, Y. K. Suh, "A Study on Leisure Constraints and Satisfaction of Undergraduate Students". Journal of Tourism & Leisure Research Vol. 22, No. 6, pp.627-645, 2010.
- [16] Crawford, D. W., Godbey, G., "Reconceptualizing barriers to family leisure". Leisure Sciences, Vol. 9, pp.119-127, 1987.
- [17] O. S. Kim, E. J. Park, "The Effects of Time Perspective on Time Management and Life Satisfaction for College Students". Korean Family Resource Management Association, Vol. 19, No. 4, pp.141-161, 2015.
- [18] P. G. Zimbardo, J. N. Boyd, "Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric". Journal of Personality and Social Psychology, Vol.77, No. 6, pp.1271-1288, 1999
- [19] H. N. Jo, "The mediating effect of lifetime goals and goal instability in the relationship between the time perspectives and career preparatory activities and the attributes of time perspective profiles". master's thesis, dissertation, Kyungpook National University, 2015.
- [20] S. J. Yune, J. S. Kim, "Validation of korean zimbardo time perspective inventory". Korean Journal of Educational Psychology, Vol. 26, No. 2, pp.587-606, 2012.
- [21] B. J. Kim, "Time perspectives and happiness". The Korean Journal of Social and Personality Psychology, Vol. 28, No. 1, pp.49-67, 2014.
- [22] D. H. Kim, "Time perspective analysis of college Students in South Korea". The Institute of Humanities, Vol. 27, pp.187-213, 2016.
- [23] S. H. Han, "The effects of time perspective on leisure engagement and flow in university students". master's thesis, dissertation, Chung-Ang University, 2017.
- [24] Zimbardo, P. G., Boyd, J. N., "Putting time in perspective: A valid, reliable, individual differences metric". Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 77, No. 6, pp.1271-1288, 1999.
- [25] Hubbard, J., Mannell, R. C., "Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting". Leisure Sciences, Vol. 23, pp.145-163, 2001.
- [26] S. H. Hwang, H. S. Choi, S. J. Han, "Relationships between leisure constraints, leisure constraints negotiation, and recreation specialization: Focused on skiers". Korean Journal of Sport Science, Vol. 21, No. 1, pp.974-983, 2010.
- [27] Y. J. Kim, "Development and test of validation the leisure flow scale in korean". The Korean Journal of Physical Education, Vol. 49, No. 2, pp.343-356, 2010.
- [28] J. W. Kim, "The relationships among leisure constraint, constraint negotiation strategy, and adherence intention in leisure sport participants". master's thesis, dissertation, Jeju National University, 2015.
- [29] J. H. Baek, "The effect of the restriction of leisure activity on leisure compromise, recreation specialization". doctoral dissertation, Kyonggi University, 2012.

- [30] Wiley, Caroline, G. E., Shaw, S. M., Havitz, M. E., "Men's and women's involvement in sports:an examination of the gendered aspects of leisure involvement". Leisure Sciences, Vol. 22, pp.19-31, 2000.
- [31] B. H. An, "There search on there lationship of public officials' leisure activity with job stress, job satisfaction, and quality of life". doctoral dissertation, Kyonggi University, 2008.
- [32] Boniwell, I., Linley, P. A., "Time perspective and well-being", East London University, 2007.
- [33] S. J. Han, S. H. Lee, "A study on structural relations among the social support, self-esteem, and college life adjustment of college students participating in convergence leisure sports activities". Journal of Digital Convergence, Vol. 13, No. 8 pp.515-523, 2015.
- [34] J. Y. Yoo, K.M. Kim, "The effect of physical activities on the mental health in korean middle school adolescents : based on the web-based survey on adolescents health behavior from 2013". Journal of Digital Convergence, Vol. 12, No. 11, pp.395-405, 2014.
- [35] J. H. Nam, M. C. Lee, C. K. Lee, "The effect of regular physical activity on health status and health promotion lifestyle profile in male college students". Journal of Digital Convergence, Vol. 12, No. 9, pp.225-235, 2014.

서 수 진(Seo, Soo Jin)



- 2002년 8월 : 충남대학교 체육학과 (석사)
- 2010년 2월 : 충남대학교 체육학과 (박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 서원대학교 체육교육과 교수
- 관심분야 : 스포츠사회학, 여가 및 레크레이션

· E-Mail : [ssj7525@empas.com](mailto:ssj7525@empas.com)