

대학생 여가스포츠의 참여동기, 신체적자기개념, 대학생활만족과의 관계

이건철
원광대학교 체육교육과

The Relationship of Participant Motivation, Physical Self-concept, University Life Satisfaction of the Leisure Sport on the University Students

Gun-Chur Lee
Department of Physical Education, Wonkwang University

요약 이 연구는 대학생들의 여가스포츠 참여동기와 신체적 자아개념 및 대학생활만족의 관계를 분석하여 대학생들에게 여가시간을 통하여 스포츠참여에 대한 기회의 확대와 활성화를 위한 기초자료를 제공하는 목적이 있다. 연구 대상은 J지역에 소재한 대학교의 여가스포츠에 참여하고 있는 대학생들을 모집단으로 선정한 후 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 총 419명을 최종분석 하였다. SPSS version 21.0 프로그램을 이용하여 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 참여동기와 신체적 자아개념 및 대학생활만족에 대한 상호관련성의 결과는 정적(+)인 상관관계를 나타나고 있다. 둘째, 참여동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향에서 스포츠유능감은 건강체력, 사교에서 미치는 영향, 신체활동은 즐거움, 건강체력, 컨디션에서 미치는 영향, 자기존중감, 근력은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 사교에서 미치는 영향, 유연성은 즐거움, 건강체력, 사교에서 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 참여동기가 대학생활만족에 미치는 영향에서 학교만족은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사교에서 미치는 영향, 교우만족은 즐거움, 컨디션에서 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Abstract The purpose of this study is to analyze the relationship between students' motivation for participating in leisure sports, students' physical self-concept and the life satisfaction of university students. A total of 419 students were finally analyzed using the convenience sampling method of non-random sampling method after selecting those university students participating in leisure sports at a university located in J district. The results of analysis using SPSS version 21.0 program are as follows. First, there is a positive (+) correlation between the motives of participation of university students and their physical self-concept and satisfaction with university life. Second, the influence of the motive to participate in sports has a positive (+) effect on sports competence and this is affected by health fitness and social interaction, physical activity is affected by pleasure, health fitness, and conditioning, self-esteem, muscular strength is affected by pleasure, health fitness, condition, and society, flexibility is affected by pleasure, health fitness, and society. Third, the influence of participation motive had a positive (+) effect on school satisfaction is affected by pleasure, health fitness, physical condition, external display, socialization, and fellow satisfaction is effected by pleasure and condition.

Keywords : Leisure Sports, Participant Motivation, Physical Self-Concept, University Life Satisfaction, Physical Activity

본 논문은 2019년 원광대학교 교비지원에 의해서 수행되었음.

*Corresponding Author : Gun-Chur Lee(Wonkwang Univ.)

email: leekch@wonkwang.ac.kr

Received August 2, 2019

Revised August 26, 2019

Accepted December 6, 2019

Published December 31, 2019

1. 서론

대학생활의 시기는 사회인으로 나가게 되는 준비과정
에 있으며, 대학생활에서 겪게 되는 다양한 경험이나 배
움은 사회생활에 많은 영향을 미치게 된다. 대학생의 시
기에 수행해야 할 가장 중요한 과업으로 자유로운 대학
생활을 통해 다양한 체험을 추구하고 자택·체를 균형있
게 갖춘 사람으로의 성장이 중요하며, 대학생활에서의 대
학생들이 사회에 진출하여도 여가생활을 통하여 자기개
발과 삶의 질적 수준을 향상시킬 수 있는 환경의 제공과
경험이 있어야 한다[1]. 대학에서의 스포츠활동은 여가나
취미활동으로의 제공도 있지만 심신의 건강 유지뿐만 아
니라 스트레스해소, 자신감, 대인관계 등에 도움을 주고
있으며, 스포츠활동은 사회 구성원인 개인이 함께 공존하
는데 필요한 우호적인 인간관계를 맺어주게 함으로써 원
만한 사회생활을 영위할 수 있도록 한다.

여가활동은 삶의 질적 향상뿐만 아니라, 자아실현, 행
복추구, 건강 증진과 인간의 최고 욕구인 자아실현을 이
룰 수 있는 원동력이라고 하였고[2], 스포츠활동으로 사
회, 심리적 건강 향상은 물론 정신건강에도 도움을 준다
[3]고 주장하였다. 그러므로 대학시기의 여가선용은 매우
중요하다고 할 수 있으며, 여가에 대한 태도가 긍정적일
수록 정기적으로 그 활동에 참여할 가능성이 높아 여가
활동 참여여부를 결정하는 중요한 요인으로 인식되어지
고 있다[4].

여가활동으로는 스포츠에 참여가 중요하다고 할 수 있
는데, 현대 사회에서의 스포츠활동은 모든 사람들에게 생
활의 일부로 정착되어가고 있으며, 특히 미래 사회의 주
역이 될 대학생들에게 있어서 스포츠활동의 참여는 심신
의 건전한 발달을 위하여 필수적 요소로 인식되고 있다.
이러한 스포츠활동 참여는 자신의 건강증진과 교우관계
등의 이유로 시작되지만, 그 활동을 계속하게 하는 요인
은 참여 중 얻게 되는 경험과 만족, 즐거움이며 이것이
운동을 지속적으로 이끌어 낼 수 있는 중요한 동기인 것
이다[5].

스포츠에 참여하는 가장 중요한 요인 중에 하나는 동
기일 것이며, 개개인의 특성에 따라 운동에 참여하는 원
인은 다를 것이고, 왜 참여하는지에 대한 동기연구가 중요
하다[6]. 동이란 어떤 목표를 향하여 행동을 이끌어 내는
욕구라 할 수 있으며, 어떠한 행동을 하는 데에는 그 행
동을 하게 하는 동기욕구 등이 존재하며, 이러한 개인의
동기 혹은 욕구 파악은 행동에서 얻게 되는 만족감을 높
이는 역할을 한다. 스포츠 참여동기에 중요한 요인으로

재미(즐거움)의 요인이며, 스포츠에서 즐거움을 느끼지
못하면 중도에 그만둘 가능성이 높다[7]고 하였다.

스포츠를 통한 신체활동과 자기개념의 관계에 관한 연
구를 살펴보면 신체활동의 효과를 이해하는데 신체적 자
기개념이 핵심적인 역할을 담당하고[8] 이러한 신체적 자
기개념은 자신의 신체에 대한 견해, 신체적 외모, 건강상
태, 재능 및 매력 등의 신체지각을 나타내며, 신체활동을
통해 개인의 신체능력을 향상시킴으로서 신체지각에 긍
정적인 영향을 미쳐 신체적 자기개념이 증진되고 이로
인해 심리적 만족감을 향상시킬 수 있다고 하였다[9]. 신
체적 자기개념이란 자기 신체에 대한 자신의 견해, 건강
상태, 신체적 외상, 재능 및 매력 등을 나타낸다[10]고 하
였다. 또한 대학생의 여가 참여동기와 신체적 자기개념
[11]의 선행연구처럼 긍정적인 신체적 자기개념을 갖기
위해서는 어떠한 동기를 가지고 신체활동 상황에 참가해
야 하는지에 대한 접근이 무엇보다 중요하다. 현대사회에
서 신체적 자기개념이 높은 사람은 운동에 참여할 가능
성이 높고 운동을 통해서 신체적 자기개념이 발달하게
되면 또한 운동 참여 동기 사이에는 순환적 관계가 생기
게 된다[12]고 하였다. 이와 같이 여가활동을 통한 신체
적 자기개념의 형성은 삶에 긍정적인 영향을 가져다 줄
수 있으며, 특히 대학생들에게 있어서의 긍정적인 신체적
자기개념은 사회인으로서 자신감을 갖을 수 있는 요소라
고 볼 수 있다.

대학생활은 단순히 학문과 지식을 겸비하기 위한 것이
아니라 전반적인 생활이 이루어지는 곳이라 볼 수 있지
만, 현재 대학생들은 좁은 취업문을 통과하기 위한 전제
조건을 갖추기 위해 대학생활에 비교적 만족하지 못하고
있는 어려운 실정에 놓여 있다. 대학생들의 중도탈락을
방지하고 성공적인 학교생활 적응, 소속대학에 대한 선호
도와도 관련되어 있으며, 학교생활에 만족하는 학생들은
졸업 후에 삶을 살아가는데 있어서 적응을 잘하고 상대
적으로 높은 성취도를 나타낸다[13]고 하였다.

대학생활만족도를 향상시키는 여가스포츠 활동의 참
여를 통한 다양한 인간관계를 경험하고 대학생활에 큰
영향을 미치게 되며, 학업 성취목표, 학업의 기대효과가
캠퍼스 생활 전반의 만족도를 높인다. 대학생활의 만족도
를 향상시키는 여가활동은 참여자들에게 어떤 목적을 향
하여 특정한 행동을 취하도록 유도하며 구체적 방향을
제시하는 요인이다. 또한 긍정적 자아정체감을 성취하는
데 도움을 주며 삶을 풍요롭게 하는데 도움이 되고 미래
의 삶을 설계하고 개척할 수 있는 원동력이 된다.

한건수[14]의 연구에서 스포츠 활동은 대학생활만족

에 큰 영향을 주고 삶의 질을 향상시키는 중요한 변인임을 알 수 있다. 또한 대학생의 스포츠활동은 주로 동아리 활동이나 스포츠클럽을 통하여 활동함을 비추어 볼 때, 친구나 선후배 등 타인에 대한 존경심과 타인의 행동에 대한 관용 및 이해를 발달시킴으로써 자율적 인간관계를 수립할 수 있으며, 서로 이해하고 협동하는 과정에서 유대관계를 형성하고, 개인적으로는 체력 향상과 새로운 기술습득에 대한 성취감 등에 기뻐하는 등 사회생활을 위한 가치 있는 적응훈련으로 경험하고 준비하게 될 것이다[15].

대학에서의 효과적인 여가시간의 활용과 여가에 능동적이고 긍정적으로 참여하는 태도는 학교생활의 만족은 물론 개인의 자아실현과 자기개발, 가치관 형성, 그리고 신체만족, 건강 증진에 매우 중요한 역할을 한다. 여가활동에서의 자기만족은 여가형태를 기준으로 볼 때 스포츠 활동 같은 능동적 여가 활동에 참여하는 것이 대학생활 적응과 만족, 행복감의 향상에 더 기여하는 것으로 생각되며 이에 따라 다양한 스포츠활동 참여를 통한 삶의 만족과 행복감에 대한 높은 관심은 스포츠 활동 참여의 중요성이 제기되고 있지만, 실질적으로 대학생을 대상으로 하는 신체적 자기개념과 대학생활만족과의 관계성 및 영향력에 관한 연구는 미흡한 실정이다.

따라서 이 연구를 통해 대학생의 스포츠 참여동기에 따른 신체적 자기개념과 대학생활만족에 미치는 영향을 규명함으로써 미래 사회의 주역이 될 대학생들의 스포츠 활동 참여를 활성화시키고, 대학생활의 만족을 통해 자신의 삶을 보다 건강하게 하여 개인에 삶의 질을 향상시켜 사회 전체의 복지 수준의 향상에도 이바지할 수 있는 기초자료로 제공하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 여가스포츠 참여동기를 통한 신체적 자기개념 및 대학생활만족과의 상관관계가 있는가? 둘째, 대학생의 여가스포츠 참여동기가 신체적 자기개념에 영향을 미치는가? 셋째, 대학생의 여가스포츠 참여동기가 대학생활만족에 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 현재 J지역에 소재한 대학교의 여가 스포츠에 참여하고 있는 대학생들을 모집단으로 선정하고 후 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 이용하여 총

Table 1. Factor and reliability analysis of participant motivation

question	pleasure	health fitness	condition	external temporal	society
A3	.825	.130	.092	.021	.155
A1	.805	.162	.166	.048	.073
A2	.803	.240	.050	.102	.110
A4	.695	.065	.329	.062	.209
A5	.634	.282	.260	.086	.093
A15	.268	.715	.126	.226	.128
A14	.147	.665	.329	-.079	.067
A16	.359	.654	.049	.238	.143
A17	.041	.549	-.106	.325	.416
A18	.140	.525	.097	.204	.232
A11	.278	.271	.734	-.029	.107
A10	.100	-.022	.727	.072	.154
A12	.386	.349	.610	.040	.081
A6	-.001	.183	-.017	.838	.124
A8	.092	.166	.003	.830	.164
A7	.191	.102	.439	.557	.134
A9	.198	.110	.103	.138	.759
A19	.089	.136	.165	.203	.753
A13	.222	.370	.170	.032	.634
eigen values	6.777	2.119	1.204	1.068	1.013
variance%	35.668	11.153	6.337	5.620	5.332
accumulation%	35.668	46.821	53.158	58.779	64.110
Cronbach' α	.869	.770	.726	.718	.720

KMO=.895, $\chi^2=3303.334$, $df=171$, $sig=.001$

430명을 표집하여 연구의 취지와 목적을 설명한 후 자기평가기법으로 응답하도록 하였다. 수집된 자료 중 응답 내용이 부실하거나 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 설문지를 제외한 남학생 299명, 여학생 119명, 총 419명을 최종 분석대상으로 사용하였다.

2.2 조사도구

이 연구에서 사용한 참여동기는 Vallerand 등[16]의 SMS-28(sport motivation scale)과 Wessinger & Bandalos[17]의 LIM(leisure intrinsic motivation)을 기초로 정용각[18]이 사용한 척도를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 하위변인의 구성은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사고 등, 총 19문항으로 구성하였다. 신체적 자기개념은 Marsh 등[19]의 신체적 자기개념 검사지PSDQ(physical self-description questionnaire)를 한국인 정서에 맞도록 구성하고 변안한 김병준[20]과 Fox & Corbin[21]의 PSPP(physical self-perception profile)를 바탕으로 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위요인으로 스포츠유능감, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 근력 등, 총 15문항으로 구성하였다. 대학생활만족은 김홍설, 박예술[22], 이철규[23] 등이 사용한 척도를 바탕으로 본 연구의 대상과 목적에 맞게 수정·보완하여 재구성하였다. 하위변인은 학교만족, 수업만족 등, 총 10문항으로 구성하였다. 각 문

항은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 5점 Likert척도 방법을 사용하였다.

2.3 조사도구의 신뢰도 및 타당도

본 연구에서는 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 이용하였다. 각 요인이 전체 분산에 대해 설명할 수 있는 정도를 나타내 주는 고유치는 1 이상을, 요인적재량은 ± 4.0 이상을 기준으로 하였다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직각회전 방법을 이용하였으며, 요인들 간의 상관관계가 없도록 회전시키는 방법으로 varimax방식을 사용하였다. 신뢰도는 Cronbach' α 방법을 이용하여 검증하였다.

Table 1과 같이, 참여동기에 대한 고유값은 즐거움 6.777, 건강체력 2.119, 컨디션 1.204, 외적과시 1.068, 사고 1.013으로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며, 누적 설명력은 총분산의 64.110%로 나타났다. 본 연구의 KMO 지수는 .895이고, 유의수준(p)은 .001으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .718~.869로 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

Table 2와 같이, 신체적 자기개념에 대한 고유값은 스포츠유능감 5.774, 신체활동 1.435, 자기존중감 1.0231, 유연성 1.109, 근력 1.065로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으

Table 2. Factor and reliability analysis of physical self-concept

question	sports competence	physical activity	self esteem	flexibility	muscular strength
C13	.758	.063	.158	.219	-.017
C12	.716	.048	.105	.356	.029
C5	.706	.203	.085	.012	.308
C11	.657	.189	.223	.072	.293
C7	.139	.841	.079	.034	.167
C8	.149	.674	.148	.290	.094
C6	.077	.662	.365	.067	.248
C1	.099	.213	.757	.133	.317
C2	.216	.110	.688	.157	.383
C14	.297	.269	.626	.210	-.191
C4	.108	.156	.092	.710	.294
C15	.311	.041	.150	.688	.182
C3	.193	.359	.342	.541	-.098
C10	.257	.154	.152	.268	.713
C9	.132	.389	.211	.160	.630
eigen values	5.774	1.435	1.231	1.109	1.065
variance%	38.494	9.566	6.053	5.823	5.470
accumulation%	38.494	48.061	54.114	59.936	65.406
Cronbach' α	.774	.732	.706	.632	.689

KMO=.912, $\chi^2=2107.189$, $df=105$, $sig=.001$

며, 누적 설명력은 총분산의 65.406%로 나타났다. 본 연구의 KMO 지수는 .912이고, 유의수준(p)은 .001으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .632~.774로 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

Table 3. Factor and reliability analysis of college life satisfaction

question	school satisfaction	fellow satisfaction
B5	.758	.291
B3	.741	.188
B4	.732	.314
B2	.727	.037
B6	.694	.287
B1	.673	.191
B9	.154	.790
B10	.151	.762
B8	.220	.751
B7	.324	.663
eigen values	4.544	1.326
variance%	45.438	13.263
accumulation%	45.438	58.700
Cronbach' α	.848	.779
KMO=.872, $\chi^2=1601.969$, $df=45$, $sig<.001$		

Table 3과 같이, 대학생활만족에 대한 고유값은 학교만족 4.544, 교우만족 1.326으로 고유값이 1.0 이상인 인자추출의 기준으로 볼 때 적합한 것으로 나타났으며,

누적 설명력은 총분산의 58.700%로 나타났다. 본 연구의 KMO 지수는 .872이고, 유의수준(p)은 .001으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났다. 하위요인에 대한 Cronbach' α 계수는 .779~.848로 신뢰도가 매우 양호한 것으로 나타났다.

2.4 자료처리

본 연구를 수행하기 위해 완성된 설문지를 배부하고 회수된 설문지는 응답내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외한 419명을 분석하였다. 자료를 컴퓨터에 입력시킨 후 SPSS version 21.0 통계프로그램을 활용하여 자료분석의 목적에 따라 전산처리하였다. 조사대상의 빈도분석과 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석을 실시하였으며, 변인간 관계를 알아보기 위해 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 자료분석의 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 하였다.

3. 연구결과

3.1 각 요인별 상관관계분석

Table 4에 의하면, 대학생의 참여동기의 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사교는 신체적 자기개념의 스포츠유능감, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 근력과 대학생활만족의 학교만족, 교우만족에서 정적(+)인 관계를 나타내고 있다.

Table 4. Correlation between the variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.528**	1										
3	.546**	.449**	1									
4	.283**	.487**	.250**	1								
5	.438**	.562**	.400**	.425**	1							
6	.398**	.564**	.382**	.348**	.601**	1						
7	.540**	.508**	.469**	.237**	.343**	.409**	1					
8	.549**	.613**	.542**	.343**	.483**	.520**	.555**	1				
9	.487**	.564**	.403**	.347**	.483**	.553**	.480**	.553**	1			
10	.450**	.494**	.447**	.291**	.413**	.475**	.518**	.525**	.497**	1		
11	.558**	.601**	.431**	.316**	.453**	.493**	.553**	.597**	.537**	.588**	1	
12	.365**	.578**	.358**	.442**	.422**	.525**	.396**	.599**	.456**	.418**	.533**	1

**: $p<.01$

1.pleasure, 2.health fitness, 3.condition, 4.external tempora, 5.society, 6.sports competence, 7.physical activity, 8.self esteem, 9.flexibility, 10.muscular strength, 11.school satisfaction, 12.fellow satisfaction

Table 5. Regression results for physical self-concept of participant motivation

variables	sports competence		physical activity		self esteem		flexibility		muscular strength	
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
(constant)		4.947***		5.572***		2.862**		6.551***		3.791***
pleasure	.028	.595	.299	5.958***	.187	4.122***	.193	3.887***	.153	2.925**
health fitness	.288	5.648***	.286	5.332***	.337	6.949***	.305	5.754***	.243	4.364***
condition	.078	1.719	.189	3.965***	.241	5.594***	.078	1.652	.200	4.034***
external temporal	.015	.339	-.029	-.647	.021	.522	.050	1.129	.030	.641
society	.389	8.328***	-.012	-.235	.106	2.392*	.175	3.601***	.117	2.292*
F	65.624***		51.643***		82.001***		54.899***		41.687***	
R^2	.443		.377		.498		.399		.335	

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

3.2 참여동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향

Table 5에 의하면, 신체적 자기개념의 스포츠유능감은 건강체력, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 44.3%로 나타났으며, F 값은 65.624($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 신체활동은 즐거움, 건강체력, 컨디션에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 37.7%로 나타났으며, F 값은 51.643($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 자기존중감은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 49.8%로 나타났으며, F 값은 82.001($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 유연성은 즐거움, 건강체력, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 39.9%로 나타났으며, F 값은 54.899($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 근력은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 33.5%로 나타났으며, F 값은 41.687($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

3.3 참여동기가 대학생활만족에 미치는 영향

Table 6에 의하면, 대학생활만족의 학교만족은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 51.4%로 나타났으며, F 값은 87.312($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 교우만족은 즐거움, 컨디션에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 회귀식의 설명력은 42.7%로 나타났으며, F 값은 61.510($p < .001$)로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

Table 6. Regression results for college life satisfaction of participant motivation

variables	school satisfaction		fellow satisfaction	
	β	t	β	t
(constant)		2.586*		1.498
pleasure	.098	2.224*	.253	5.276***
health fitness	.186	4.203***	.015	.319
condition	.233	4.928***	.396	7.727***
external temporal	.139	3.023**	.065	1.311
society	.254	5.715***	.050	1.031
F	87.312***		61.510***	
R^2	.514		.427	

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

4. 논의

이 연구는 대학생들의 참여동기와 신체적 자기개념 및 대학생활만족의 관계를 규명하여 대학생들에게 여가시간을 통하여 스포츠참여에 대한 기회의 확대와 활성화를 위한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있으며, 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 참여동기와 신체적 자아개념 및 대학생활만족의 상호관련성에 대한 결과는 참여동기의 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사교는 신체적 자기개념의 스포츠유능감, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 근력과 대학생활만족의 학교만족, 교우만족에서 정적인 관계를 나타나고 있다. 이와 같은 결과는 대학생의 스포츠참여가

신체적 자기개념, 스트레스 및 정신건강에 영향을 미친다는 연구[24]와 대학생의 스포츠활동참여 형태와 대학생활만족도의 연구[25]에서 나타난 결과와 같이 본 연구를 지지하고 있다. 스포츠활동에 참여하는 집단이 운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠를 잘하고, 건강하고, 내 자신과 체력에 자신감을 느끼고 있다는 사실을 알 수 있다. 이러한 결과를 통해 지속적으로 신체활동을 참여하는 집단이 신체적 자기개념과 학교생활만족에 높게 나타나 꾸준히 운동에 참여하여 운동경험이 본인의 체력과 근력 또는 신체 전반을 향상시켜 자신의 신체에 대한 평가를 긍정적인 변화와 만족감을 줄 수 있을 것으로 생각된다. 또한, 스포츠활동의 지속적으로 참여함으로써 신체능력을 증진시키고 신체적 지각에 긍정적인 변화를 일으켜 심리적 행복감의 향상에 기여하게 되는 것이다. 즉 신체적 자기개념을 높게 인지하면 긍정적인 운동정서가 인지되어 행복감에 도달하는 것이며, 운동의 심리적 효과를 다시 한 번 강조해주는 결과라 사료된다.

이윤주[16]의 연구에서도 신체적 자기개념이 심리적 행복감, 생활만족도에 미치는 영향에서 신체적 자기개념이 높은 집단이 자긍심이 높게 나타났으며, 심리적 행복감과 생활만족도에 유의한 영향을 미친다는 연구결과로 본 연구를 지지하고 있으며, 본 연구에서 스포츠 참여동기와 신체적 자기개념이 높아지면 대학생활만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 긍정적인 신체적 자기개념이 만족스러운 대학생활을 하는데 도움을 줄 수 있다고 볼 수 있으며, 특히 대학생활 중 긍정적이고 올바른 신체적 자기개념을 갖도록 교육해야 할 중요한 목적이라 사료된다.

대학생이 지속적인 스포츠활동을 경험하며 상호간의 공통적인 목표를 달성하게 되고 자신의 신체적 자아를 향상시킴으로써 자긍심을 가지게 되며, 스트레스를 해소할 수 있는 능력을 키울 수 있으며, 지속적인 운동경험과 함께 대학생의 신체적 자기개념이 높아짐으로써 대학생활에 있어 소속된 학교에 대한 긍정적 인식과 원만한 교우관계를 형성하게 되는 과정을 나타내는 것이라 사료된다.

둘째, 참여동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대한 결과는 스포츠유능감은 건강체력, 사교에서, 신체활동은 즐거움, 건강체력, 컨디션에서, 자기존중감, 근력은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 사교에서, 유연성은 즐거움, 건강체력, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정승환[27]의 축구동호회 참여자의 참여동기와 몰입경험이 신체적 자기개념에 미치는 영향과

홍진원 등[11]의 연구에 의하면 대학생들의 여가활동 참여동기가 신체적 자기개념에 긍정적인 영향, 최인웅[28]의 연구에서도 대학생의 스포츠 참여동기가 신체적 자기개념에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지하고 있다. 이는 긍정적인 사회적 관계를 바탕으로 스포츠에 참여하고자 하는 동기가 유발되어 신체적인 유능감과 긍정적인 감정 및 정서가 높아지고 있다고 할 수 있으며, 대학시절에 스포츠활동에 참여함으로써 청년기에 중요한 체력요인과 즐거움, 삶의 행복감이 증진되고 친구들과 사교 관계도 높여줄 수 있으며, 이는 대학생활에 만족하는 요인 중의 하나로 작용할 수 있다.

또한, 스포츠활동을 통한 여가활동의 참여는 신체적 자기개념 향상에 긍정적인 효과를 주는 역할을 하기 때문에 여가활동 참여동기에 대한 욕구를 높인다면 자신들에 신체관을 보다 긍정적으로 평가하게 되고, 이러한 일련의 과정을 통하여 건전한 시민사회를 향한 확장되어 열어갈 수 있는 결정적인 원동력이 된다[11]고 하였다. 사회화 과정의 중요한 시기에 있는 대학생들에게 스포츠활동의 참여를 위한 효율적인 프로그램 등의 방안을 마련함으로써 바람직한 사회구성원으로 성장하는데 궁극적으로 도움을 줄 수 있음을 제시하고 있다. 따라서 대학생활에서 지속적인 스포츠참여의 중요성은 학교 입장에서 학생들의 신체적 자기개념을 높일 수 있는 스포츠활동의 다각적인 방법이 강구되어야 할 것이다.

셋째, 참여동기가 대학생활만족에 미치는 영향에 대한 결과는 학교만족은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사교에서, 교우만족은 즐거움, 컨디션에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 여가활동과 대학생활만족도의 관계에 대한 선행연구[29],[30], 대학생활만족도를 연구한 이정윤[31]의 연구결과에서와 같이 대학생활에서 여가활동은 매우 중요한 부분을 차지할 뿐만 아니라 개인의 대학생활만족에도 커다란 영향을 미친다는 측면에서 본 연구와 일치한다. 이는 사회적으로 신체활동이나 운동을 접하게 되고 이를 통해 대인관계가 이루어지며, 이는 의미 있는 대학생활을 경험할 수 있다는 점에서 나타난 연구결과로 사료된다.

또한, 대학생들의 여가스포츠 활동 참여 수준이 대학생활 적응에 효과적인 영향을 미친다는 김예성 등[32]의 연구결과와 대학생의 사회지지, 스포츠참여 및 학교생활만족도의 관계[33]에 대한 연구결과와 일치하며, 본 연구의 결과에서도 스포츠활동 참여 후 달라진 대학생들의 학교생활만족의 학교만족, 교우만족에 큰 영향을 보이고 있다. 따라서 학교생활에 적응하고 만족하며, 행복감을

느낄 수 있도록 장기적이고 지속적인 스포츠활동 참여 계획을 수립하고 수행하여야 할 것으로 생각된다.

따라서, 스포츠활동 참여를 통해 건강을 유지하고 증진함으로써 대학생활의 적응과 만족, 행복감에 기여된다고 생각할 수 있다. 스포츠에 지속적인 참여가 여가스포츠 활동에 긍정적인 영향을 미치며 자신의 신체적 능력에 대해 자신감을 보이고 여가스포츠를 통한 인간관계에서도 서로의 의사소통을 통해 학교생활에 잘 적응하여 감으로써 대학생활의 복지와 긍정적인 측면에 쉽게 다가가고 서로에 대한 신뢰감을 쌓아 가리라 사료된다.

대학생들의 여가스포츠 참여는 학생 개개인의 건강뿐만 아니라 삶에서 중요한 부분인 인간관계 형성에 큰 도움을 주고 삶의 질 향상에도 긍정적인 역할을 할 것이라 생각되며, 이러한 측면에서 대학생의 여가스포츠 활동에 대한 인식하고 학생들의 대학내 교양체육 및 스포츠동아리 활성화와 여가스포츠를 쉽게 접할 수 있는 환경을 만들 수 있도록 적극적인 방안과 지원이 필요할 것이다. 이러한 요인들이 충족될 때 대학생들의 스포츠활동은 지속되고 활성화 될 것이며, 학교생활도 만족할 것으로 사료된다.

5. 결론

이 연구는 대학생들의 참여동기와 신체적 자아개념 및 대학생활만족의 관계를 규명하여 대학생들에게 여가시간을 통하여 스포츠참여에 대한 기회의 확대와 활성화를 위한 기초 자료를 제공하는데 목적이 있으며, 선행연구를 기초로 하여 실시한 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 참여동기와 신체적 자아개념 및 대학생활만족에 대한 상호관련성의 결과는 대학생의 참여동기의 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시, 사교는 신체적 자기개념의 스포츠유능감, 신체활동, 자기존중감, 유연성, 근력과 대학생활만족의 학교만족, 교우만족에서 정적인 관계를 나타내고 있다.

둘째, 참여동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향에 대한 결과, 스포츠유능감은 건강체력, 사교에서, 신체활동은 즐거움, 건강체력, 컨디션에서, 자기존중감, 근력은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 사교에서, 유연성은 즐거움, 건강체력, 사교에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 참여동기가 대학생활만족에 미치는 영향에 대한 결과, 학교만족은 즐거움, 건강체력, 컨디션, 외적과시,

사교에서, 교우만족은 즐거움, 컨디션에서 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서, 많은 시간을 학교에서 생활하는 학생들에게 다양한 측면의 여가스포츠 활동에 직접적이고 적극적인 참여를 유도하기 위해 교내 체육시설에 대한 투자와 스포츠 동아리 창설, 교양체육 수업의 확대 등으로 건전하고 효율적인 여가생활 관리를 위한 토대를 마련하기 위한 노력이 필요할 것이다.

References

- [1] H. S. Yu, I. S. Hwang, M. K. Park, "The causal relationship between women university students' motivation of participation, attitude and loyalty in intramural sports". *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.41, pp.231-242, 2010.
- [2] Y. Netz, M. J. Wu, B. J. Becker, & G. Tenenbaum, "Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies". *Psychol Aging(Full name tnwjddy)*, Vol.20, No.2, pp.272-284, 2005.
DOI: <https://www.doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>
- [3] C. Ridick, & S. Daniel, "The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older woman". *Journal of Leisure Research*, Vol.16, No.2, pp.136-148, 1984.
DOI: <https://doi.org/10.1080/00222216.1984.11969581>
- [4] G. Godin, & R. J. Shephard, "Importance of type of attitude to the study of exercise behavior". *Psychological Reports*, Vol.58, pp.991-1000, 1986.
DOI: <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1986.58.3.991>
- [5] Y. L. Choi, E. J. Sa, H. W. Kang, "The Relationship among Basic Psychological Needs, Commitment and Exercise Adherence of Participants in Colligate Physical Activity Classes". *Korean Journal of Sports Science*, Vol.25, No.5, pp.319-330, 2016.
- [6] S. J. .H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boucher, "Physical activity and Psychological well-being". London: Routledge, 2000. https://pureportal.strath.ac.uk/files/4841499/physical_activity_is_pos_psyche_in_motion_final_author_version_2003_1.doc
- [7] D. Gould, & L. Petlichiff, "Participation motivation and attrition in young athletes". In F. L. Smoll, R. A., McGill, & M. J. Ash(Eds.), *Children in sports*(3rd ed.), Champaign, IL: HumanKinetics, pp.161-178, 1988.
- [8] R. J. Sonstroom, "The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem". In K.R. Fox(Ed.), *The Physical self: From motivation to well-being*, pp.3-26. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08965-001>
- [9] R. K. Dishman, & L. R. Gettman, "Psychobiologic

- Influence on Exercise adherence". *Journal of Sport Psychology*, Vol.2, pp.295-310, 1981.
DOI: <https://doi.org/10.1123/jsp.2.4.295>
- [10] R. K. Dishman, "The influence of reponse distortion in assessing self preception of physical activity and attitude toward physical activity". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol.51, pp.286-298, 1980.
DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.1980.10605197>
- [11] J. W. Hong, S. K. Park, T. J. Chon, "The Effects of Among College Students` Leisure Participation Motivation and Physical Self-Concept". *Korean Journal Leisure, Recreation & Park*, Vol.33, No.1, pp.53-62, 2009.
- [12] I. A. Yoon, Y. J. Yoon, "The Effect of Processes of Exercise Behavior Change on Physical Self-concept and Self-efficacy in College Students". *Korean Journal of Sports Science*, Vol.20, No.4, pp.409-422, 2011.
- [13] R. M. Ryan, & E. L. Deci, "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being". *American Psychologist*, Vol.55, No.1, pp.68-78, 2000.
DOI: <https://www.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
Source: PubMed
- [14] G. S. Han, "The Relationship between Self-Efficacy and College Life Satisfaction: Moderating Effect of Leisure Sport Participation Level". *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No.4, pp.2478-2485, 2015.
- [15] Y. M. Kim, H. W. Han, "Influence of Club Leisure Activity on Peer Relationship, Organizational Identification and Life Satisfaction of University Students". *Korean Journal Leisure, Recreation & Park*, Vol.34, No.2, pp.35-46, 2010.
- [16] R. J. Vallerand, L. G. Pelletier, N. M. Blais, C. Senecal, & E. F. Vallieres, "The academic motivation scale: A measure of intrinsic extrinsic and motivation in education". *Educational and Psychological Measurement*, Vol.52, pp.1003-1017, 1992.
DOI: <https://doi.org/10.1177%2F0013164492052004025>
- [17] E. Wessinger, & D. L. Bandalos, "Development reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure". *Journal of Leisure Research*, Vol.27, No.4, pp.379-400, 1995.
DOI: <https://doi.org/10.1080/00222216.1995.11949756>
- [18] Y. G. Jung, *The onfluence of sport participation motivation, arousal seeking and affects on the behavior of sport commitment*. Ph. D dissertation, Pusan National University of Physical Education Graduate, Pusan, Korea, 1997.
- [19] H. W. Marsh, G. Richards, S. Johnson, L. Roche, & P. Tremayne, "Physical self-description questionnaire: psychometric properties and a multi-trait multi-method analysis of relation to existing instruments". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol.16, pp.270-305, 1994.
DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/jsep.16.3.270>
- [20] B. J. Kim, "Development and Validation of the Korean Version of the Physical Self-Description Questionnaire(PSDQ)". *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol.12, No.2, pp.69-90, 2001.
- [21] K. R. Fox, & C. B. Corbin, "The physical self perception profile: Development and preliminary validation". *Journal of sport & Exercise Psychology*, Vol.11, pp.408-430, 1989.
DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408>
- [22] H. S. Kim, Y. S. Park, "Differences in Campus Life Satisfaction and Self-Achievement based on Sport Club Participation among College Students". *Korean Journal Leisure, Recreation & Park*, Vol.34, No.3, pp.43-54, 2010.
- [23] C. K. Lee, *An Effects of Enjoyment Factor of Sports Club Activity in University on Sports Commitment and University Life Satisfaction*. Master's thesis, Kyung Hee University of Physical Education Graduate, Seoul, Korea, 2014.
- [24] H. S. Moon, *Relation of Sports Participation to Physical Self-concept, Stress and Mental Health by University Students*. Ph. D dissertation, Gyeongsang National University of Physical Education Graduate, Gyeongnam, Korea, 2007.
- [25] H. J. Kim, *There lationship between college life satisfaction and participation in different sports activities of selected university student*. Master's thesis, Woosong University of Health and Fitness Management Graduate, Daejeon, Korea, 2010.
- [26] Y. J. Lee, *The Relationship with Physical Self-concept on the Self-esteem, Psychological well-being and Life satisfaction*. Master's thesis, Chonnam National University of Physical Graduate, Kwangju, Korea, 2002.
- [27] S. H. Jung, *Football club experience and commitment of the participants are motivated to participate Effect of physical self-concept*. Master's thesis, Kyonggi University of Physical Education Graduate, Kyonggi, Korea, 2010.
- [28] I. U. Choi, *A Study on Sports Participation Motivation and Physical Self-Conception of University Students*. Master's thesis, Mokpo National University of Physical Education of Graduate, Mokpo, Korea, 2009.
- [29] N. Y. Kim, *A study on relationships among stress, social support, and life satisfaction of University Students*. Master's thesis, Konkuk University of Social Welfare Graduate, Seoul, Korea, 2011.
- [30] E. H. Mark, & C. M. Roger, "Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities". *Journal of Leisure Research*, Vol.37, pp.152-177, 2005. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950048>
- [31] J. Y. Lee, *A Study on the Satisfaction Level of Students with College Life*. Master's thesis, Kwandong University of Counseling Psychology Graduate,

Gangneung, Korea, 2009

- [32] Y. S. Kim, M. S. Lee, J. H. Nam, "An Effect of the Participation in Leisure Sport Activity of College Students on the College Adjustment". *Forum for Youth Culture*, Vol.31, pp.7-28, 2012.
- [33] G. A. Park, M. H. Cho, "Analysis of the relationship among social support, sport participation and school Life satisfaction". *Korean Journal Leisure, Recreation & Park*, Vol.35, No.1, pp.17-28, 2011.
-

이 건 철(Gun-Chur Lee)

[정회원]



- 1989년 8월 : 원광대학교 대학원 체육학과 (체육학석사)
- 1999년 2월 : 원광대학교 대학원 체육학과 (이학박사)
- 1998년 3월 ~ 2012년 2월 : 한서대학교 겸임교수
- 2012년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 체육교육과 교수

<관심분야>

예술/체육, 교육, 스포츠심리학