

# 중국 대학 교양 태권도수업 참여 학생의 참여 동기가 개인의 삶에 대한 주관적 안녕감에 미치는 영향

리징<sup>1</sup>, 김승용<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>동아대학교 대학원 체육학과 박사과정, <sup>2</sup>동아대학교 교육대학원 체육교육전공 조교수

## The Influence of Chinese University Students' Motives for Participating in Required Taekwondo Courses on Their Subjective Sense of Well-being in Their Individual Lives

Jing Li<sup>1</sup>, Seung-Yong Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Doctoral student, Dept. of Physical Education, Graduate School, Dong-A University

<sup>2</sup>Assistant Professor, Major in Physical Education, Graduate School of Education, Dong-A University

요약 본 연구의 목적은 교양 태권도수업에 참여하고 있는 중국 대학생을 대상으로 교양체육에 대한 참여 동기가 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 하는데 있다. 이러한 연구 목적의 달성을 위하여 중국 산시성(陝西省) 지역에 소재한 대학교에서 교양 태권도수업에 참여하고 있는 대학생을 대상으로 총 256부를 최종 유효 표본으로 선정하였다. 자료처리는 SPSS 22.0을 이용하였으며, 이에 따른 분석 결과는 다음과 같다. 먼저 중국 대학생들의 교양체육 수업 참여 동기와 주관적 안녕감에는 정적 관계가 있었다. 구체적으로 인지적 동기, 지적 동기, 사회적 동기의 순으로 긍정적 정서와 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 지적 동기는 생활만족감에 정적 영향을, 인지적 동기는 생활만족감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 지적 동기 및 인지적 동기는 긍정적 정서에 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 사회적 동기는 주관적 안녕감의 모든 부분에서 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 아울러 지적 동기, 인지적 동기 및 사회적 동기는 부정적 정서에 대해 모두 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

주제어 : 교양체육, 태권도수업, 참여 동기, 개인의 삶, 주관적 안녕감

Abstract The objective of this study was to survey Chinese university students taking a required taekwondo course, with a goal to understand the impact of motives for participating in required university physical education courses on the subjective sense of well-being of the students. To achieve this end, the current study selected 256 students participating in a required taekwondo course in a university located in Shaanxi Province, China, as final effective samples. SPSS 22.0 was used to process the data, and the analysis results are as follows: First, Chinese university students' motives of participating in required physical education courses were positively correlated with their subjective well-being. More specifically, cognitive motivation, intellectual motivation, and social motivation, in that order, had significant correlation with positive emotions. Second, intellectual motivation was found to have a positive correlation with sense of satisfaction in life, while cognitive motivation had a negative correlation with sense of satisfaction in life. Third, intellectual and cognitive motivations were found to influence positive emotions, but social motivation was found not to have an influence on all areas of subjective sense of well-being. In addition, intellectual, cognitive, and social motivations were found not to have an influence on negative emotions.

Key Words : Physical Education, Taekwondo Class, Participation Motivation, Individual Lives, Subjective Sense of Well-being

\*This study revised and supplemented the first author, Jing Li's master's thesis

\*Corresponding Author : Seung-Yong Kim(dragonkim@dau.ac.kr)

Received May 18, 2019

Revised June 21, 2019

Accepted July 20, 2019

Published July 28, 2019

## 1. 서론

중국에서는 1978년부터 강제 시행된 '산아제한' 정책으로 인해 대부분의 중국 대학생들은 한 부모 한 자녀 가정의 특징을 가지고 있고, 이러한 가정에서 태어나면서 부모로부터 많은 관심과 보호를 받으며 성장을 하고 있다. 그만큼 많은 사랑을 받고 자라고 있지만 현실에서 대학생들의 행복감은 기대만큼 높지 못하다. 왜냐하면 한국과 마찬가지로 입시위주의 교육 환경을 거치고 대학에 진학함으로써 자신의 삶과 자아에 대한 자율성 및 판단력까지 잃어버린 채 청소년기를 보내왔기 때문이다. 따라서 대학에 입학한 후 갑자기 주어지는 자기 삶과 정체성에 대해 적응하는 것조차 상당히 어려워하고 있다[1].

이에 많은 학생들이 대학을 입학한 후 학업 성적만이 더 이상 자신의 가치를 평가할 수 있는 유일한 기준이 아님을 깨우치게 된다. 아울러 사회 활동의 증가로 인해 학생들은 의사소통 능력의 향상에 대한 욕구를 높이지만, 한편으로 현대 중국의 대학생들은 학교 및 사회의 교차점에 있기 때문에 다양한 심리적정신적사회적 압박감에 노출 또한 되어 있다. 그러므로 대학생들의 정신 건강 상태에 대해 학교는 물론 가정이나 사회에서 지속적인 관심을 가지고 꾸준히 관리해야 한다는 점은 중요한 부분이라 할 수 있다.

이와 관련하여 삶의 질이란 한 개인이 바람직한 속성이나 환경적 조건을 얼마나 잘 소유하고 있느냐에 따라 객관적인 기준으로 측정하기는 힘들다. 즉, 객관적인 조건과 더불어 사람들의 주관적인 만족도 수준이나 긍정적 또는 부정적 정서의 경험 정도로 보는 것이기에 각 개인이 자신의 삶의 상황을 어떻게 생각하고 어떤 경험을 하는가는 매우 중요하다고 할 수 있다[2-4]. 이러한 경험을 주관적 안녕감이라고 하며, 이는 사람들에 대한 마음의 건강을 측정하는 중요한 지표 중 하나로서 다양한 영역에서 학자들에 의해 활발히 연구되어지고 있다[2,3,5].

특히, 삶의 질에 대한 관심은 오래전부터 이어져오고 있는 가운데, 우울이나 스트레스 등 부정적인 측면의 심리적 정서에 반해 행복감이나 안녕감 등의 긍정적인 측면에서 삶의 질을 연구하려는 경향성도 다양하게 나타나고 있다[5,6]. 이는 주관적 안녕감 수준이나 행복감이 높을수록 자신의 생활만족도는 높아질 것이고, 부정적 정서 보다는 긍정적 정서의 연구를 통해 삶의 질 향상을 제고하려는 것임을 시사해준다[7].

지난 몇 년간 중국의 일부 연구자들은 스포츠와 신체 및 정신건강과의 관계에 대해 긍정적인 관심을 기울이기 시작했다[8-11]. 이러한 관심 이전에 Folkins and Sime

[12]은 스포츠가 정신 건강에 좋다는 제안을 한 바 있다. 이는 분명히 스포츠와 개인 정신건강과의 관계에 있어서 연구자들에게는 물론 인간에게 있어서도 매우 중요한 문제라 할 수 있다[13]. 따라서 개인의 삶과 관련하여 주관적 안녕감 및 스포츠 종목과의 관계에 대한 연구는 다양한 스포츠 종목에서 지속적으로 이루어 질 필요가 있다.

한편, Huang [14]은 중국의 대학생들이 선호하는 대학교 교양체육 종목 순위를 조사한바 있는데 그 결과에 따르면 대부분의 대학에서 태권도가 5순위 안으로 포함되어 있음을 제시하고 있다. 즉, 수많은 스포츠 종목 중 중국의 대학에서는 교양체육으로 태권도 수업을 선호하고 있음을 알 수 있다. 참고로 현재 중국 내 대학교의 체육수업은 1~2학년에 있어서 필수로 진행하고 있으며, 3~4학년 과정에 있어서는 교양 수업으로 진행을 하고 있다[15-18].

그렇다면 태권도는 과연 어떠한 점에서 중국 내 대학생들의 관심을 이끌어 내고 있는 것일까? 또한 학생들은 어떤 동기를 가지고 태권도 수업에 참여를 할까? 그리고 태권도 수업 참여를 통해서 대학생들의 생활만족 및 정신 건강에는 무슨 도움이 있을까? 여기서 참여 동기란 어떤 목표를 달성하기 위해 어떠한 활동을 선택하고, 참여하도록 의식적 혹은 무의식적으로 이끌어가는 이유라 할 수 있다[19].

이와 관련한 선행연구[20]의 내용에 따르면 중국의 전통 무술에 비해 태권도는 활용하기 쉬운 동작과 시대적 특징, 그리고 승부욕 보다는 태권도만의 예의와 인성교육이 가능하기 때문이라고 제시하고 있다. 이러한 인간생활에 반드시 필요한 덕목들이 교육으로서의 태권도가 추구하는 바이며, 태권도의 무도적인 가치관인 것이다[21]. 이렇듯 태권도 수련은 곧 신체활동이며, 정신수행을 통한 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강과 바른 생활 태도의 형성을 그 목적으로 하고 있는 것이다[22].

대학 교양체육 수업에서도 태권도 관련 선행 연구를 살펴보면, 심신단련이나 환경 및 사교활동, 그리고 적당한 운동량이 건강을 위한 욕구 충족을 해소함으로써 중국 전역으로 퍼지고 있다고 보고하고 있다[23]. 또한 심신 단련이나 적당한 운동량과 같은 신체의 운동은 스트레스를 효과적으로 완화하고, 감정을 조절하며 신체 및 정신건강을 향상 시키는 효과가 있다고 제안하고 있다[24]. 즉, 이러한 연구들을 통해 신체적이나 정신적 건강에 대한 신체운동의 긍정적인 효과는 모든 연령층에서 보편적으로 얻을 수 있는 긍정적인 요소임에는 틀림이 없다.

이와 관련하여 국내의 선행연구들[25-29]을 살펴보면 무용이나 여가, 태권도 및 운동 참여 등과 관련하여 주관적 안녕감과 관계 연구에서는 긍정적인 결과를 제시하

고 있다. 하지만 중국에서의 태권도 관련 선행연구 [30-32]는 주로 태권도선수나 청소년 위주의 대상을 통해 주로 연구가 진행됨으로서 대상적인 측면에서 연구의 한계를 드러내고 있다. 따라서 중국 내 대학생과 관련해서, 그리고 교육적정신적 상태와의 관련된 연구는 매우 부족한 실정이다.

전술한바와 같이 대학생들의 행복감이나 주관적 안녕감은 개인의 삶 뿐 만 아니라 우리 사회의 미래와 발전에도 크게 공헌한다는 점에서 대학생들의 태권도수업 참여에 대한 동기와 주관적 안녕감 간의 관계를 밝히는 것은 큰 의미가 있다고 생각된다. 따라서 본 연구에서는 교양 태권도수업에 참여하고 있는 중국 대학생들을 대상으로 참여 학생의 참여 동기가 개인의 삶과 관련한 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고자 하였다. 이를 통해 교양체육 수업으로서의 태권도 종목에 대한 긍정적인 태도 형성의 방안을 제시함으로써 대학생들의 삶의 질 향상에 기여하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 대상은 중국 산시성(陕西省)에 소재하고 있는 4곳의 대학교 학생이며, 이들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문에 참여한 대학생은 총 300명이며, 이중 불성실하게 답변하거나 1문항이라도 누락된 44부를 제외한 256부의 설문지가 자료 분석에 사용되었다. 연구 대상의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Sample characteristics

Category		N	%
Gender	Male	121	47.3
	Female	135	52.7
Grade	1	70	27.3
	2	81	31.6
	3	62	24.2
	4	43	16.8
Duration of participation	<1 year	97	37.9
	1~2 year	94	36.7
	2~4 year	54	21.1
	4 year	11	4.3
Frequency of participation (A week)	1~2 times	120	46.9
	3~4 times	105	41.0
	5 times~	31	12.1
Department	humanities	59	23.0
	nature	63	24.6
	art & sports	134	52.3
Total		256	100

### 2.2 연구도구

#### 2.2.1 참여 동기

대학생들의 태권도 참여 동기를 알아보기 위해 Iso-Ahola and Allen [33]이 개발한 질문지를 Lee [34]가 한국어로 재구성하고 Lee and Yoo [26], So [35]가 태권도관련 연구에 적용한 질문지를 본 연구에 맞게 사용하였다. 특히, 중국어와 한국어에 능통한 전문가를 통해 본 연구의 내용과 대상에 맞게 번안하였으며, 아울러 수정 및 보완하여 설문을 실시하였다. 설문 문항과 관련하여 참여 동기는 지적 동기 3문항, 인지적 동기 7문항, 사회적 동기 5문항으로서, 총 15개 문항, 3개의 요인으로 구성되어 있다. 각 요인별 Cronbach's  $\alpha$  의 신뢰도 계수는 Table 2와 같으며, 지적 동기 .659, 인지적 동기 .893, 사회적 동기 .799로, 지적 동기를 제외하고 비교적 안정적인 수치로 확인되었다.

Table 2. Participation motivation factor analysis and reliability verification

	1	2	3	Cronbach's $\alpha$
Cognitive 7	<b>.807</b>	.111	.309	.893
Cognitive 6	<b>.799</b>	.097	.285	
Cognitive 3	<b>.791</b>	.065	.196	
Cognitive 4	<b>.790</b>	.196	.122	
Cognitive 5	<b>.734</b>	.192	-.043	
Cognitive 1	<b>.711</b>	.106	.114	
Cognitive 2	<b>.609</b>	.296	.205	
Social 2	.022	<b>.809</b>	.184	.799
Social 1	.036	<b>.786</b>	.350	
Social 4	.220	<b>.700</b>	.188	
Social 3	.167	<b>.666</b>	-.007	
Social 5	.375	<b>.645</b>	.000	
Intellectual 1	.150	.135	<b>.763</b>	.659
Intellectual 3	.274	.062	<b>.711</b>	
Intellectual 2	.169	.320	<b>.670</b>	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)				.856
Bartlett's test of sphericity			Chi-square	2054.839
			df (Sig)	105 (.000)

#### 2.2.2 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 개인이 삶을 어떻게 느끼는지에 대한 주관적인 판단이 중요하며 이와 관련하여 정서적 평가인 '긍정적 정서' 및 '부정적 정서', 그리고 인지적평가인 '생활만족감'의 3가지 요소로 구성된다[36]. 대학생의 주관적 안녕감을 구성하는 긍정적 정서 및 부정적 정서를 측

정하기 위하여 Watson, Clark and Tellegen [37]이 제작한 PANAS (Positive and Negative Affect Scale) 척도에 대해 Lee [38]가 번안한 것을 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 설문을 실시하였다.

생활만족감을 측정하기 위해서는 Diener, Emmons, Larsen and Criffin [39]이 제작한 SWLS (Satisfaction With Life Scale)을 가지고 Lee, Suh, Chu, Kim and Sherman [40]이 번안한 것을 중국 대학생 특성에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이와 관련하여 문제가 있는 문항 3개가 제거된 후 총 21문항, 3개의 요인이 설문지로 구성되어 있다. 각 요인별 Cronbach's  $\alpha$ 의 신뢰도 계수는 Table 3과 같으며, 긍정적 정서 .884, 부정적 정서 .839, 생활만족감 .879로서 안정적 수치로 확인되었다.

Table 3. Subjective Well-being factor analysis and reliability verification

	1	2	3	Cronbach's $\alpha$
Positive 9	.815	.203	-.051	.884
Positive 10	.782	.186	-.121	
Positive 6	.770	.091	-.119	
Positive 4	.757	.214	-.128	
Positive 8	.731	.122	.037	
Positive 3	.703	.138	-.107	
Positive 7	.695	.161	.055	
Positive 5	.651	.160	-.084	
Positive 1	.539	-.189	.061	
Positive 2	.477	.146	.227	
satisfaction3	.179	.844	.018	.879
satisfaction1	.155	.810	.109	
satisfaction5	.160	.800	.033	
satisfaction4	.181	.777	.224	
satisfaction2	.196	.744	.146	
Negative 2	-.130	.160	.800	.839
Negative 1	-.022	.174	.771	
Negative 6	-.069	.266	.723	
Negative 4	-.078	-.141	.719	
Negative 3	.046	-.084	.715	
Negative 9	.047	.385	.634	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)				
Bartlett's test of sphericity			Chi-square	2726.437
			df (Sig)	210 (.000)

## 2.3 연구절차

본 연구에서는 중국 대학 교양 태권도수업 참여 학생의 참여 동기가 개인의 삶에 대한 주관적 안녕감에 미치

는 영향을 규명하기 위하여 중국 산시성(陕西省) 지역에 있는 대학교에서 현재 교양체육에 참여하고 있는 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 참여 학생에게 연구의 목적 및 취지를 설명하고 조사 대상자의 개별적인 질문에 충분히 답을 해준 후에 학생들에게 설문지를 배포했다. 회수된 300부의 설문지 중 256부의 설문지는 SPSS 22.0 통계 분석 프로그램을 이용하여 분석되었다.

## 2.4 자료 분석

본 연구의 목적을 달성하기 위해 수집된 최종 256부 자료는 SPSS 22.0을 이용하여 자료 처리하였다. 연구 대상의 일반적 특성을 알아보기 위해서는 빈도분석을 실시하였으며, Cronbach's  $\alpha$  검증과 요인분석을 통해 신뢰도와 타당도를 검증하였다. 그리고 참여 동기 및 주관적 안녕감 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 또한 독립변수인 참여 동기(지적 동기, 인지적 동기, 사회적 동기)가 종속변수인 주관적 안녕(긍정적 정서, 부정적 정서, 생활만족감)에 어떠한 영향 주는지를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 참여 동기, 주관적 안녕감의 상관관계 분석

참여 동기 및 주관적 안녕감과 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 참여 동기와 주관적 안녕감의 하위요인의 상관관계를 살펴보면 지적 동기는 긍정적 정서( $r=.336$ ), 생활만족감( $r=.189$ )과 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 사회적 동기는 긍정적 정서( $r=.252$ )와 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 인지적 동기는 긍정적 정서( $r=.352$ )와 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타났다, 반면 '지적 동기-부정적 동기', '사회적 동기-생활만족감', '사회적 동기-부정적 정서', '인지적 동기-생활만족감', '인지적 동기-부정적 정서'는 유의미한 상관관계가 없는 것으로 나타났다( $p>.05$ ).

Table 4. Relationship of participation motivation and subjective Well-being

Variable	1	2	3	4	5	6
1. Intellectual motivation	1					
2. Social motivation	.426**	1				
3. Cognitive motivation	.473**	.435**	1			
4. Life satisfaction	.189**	.057	-.024	1		
5. Positive emotions	-.010	.049	-.062	.292**	1	
6. Negative emotions	.336**	.252**	.352**	.373**	-.039	1

\*\*p<.01

Table 5. The influence of participation motivation on life satisfaction

	B	SE	$\beta$	t	VIF
Intellectual motivation → Life satisfaction	.337	.096	.254	3.513**	1.395
Social motivation → Life satisfaction	.020	.098	.014	.203	1.336
Cognitive motivation → Life satisfaction	-.184	.089	-.151	-2.074*	1.408
$R^2 = .053$ $F = 4.667^{**}$					

\*p<.05, \*\*p<.01

Table 6. The influence of participation motivation on positive emotions

	B	SE	$\beta$	t	VIF
Intellectual motivation → Positive emotions	.168	.057	.200	2.943**	1.386
Social motivation → Positive emotions	.060	.059	.068	1.024	1.332
Cognitive motivation → Positive emotions	.176	.053	.228	3.319**	1.412
$R^2 = .165$ $F = 16.447^{***}$					

\*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Table 7. The influence of participation motivation on negative emotions

	B	SE	$\beta$	t	VIF
Intellectual motivation → Negative emotions	-.002	.088	-.002	-.026	1.395
Social motivation → Negative emotions	.116	.089	.094	1.298	1.336
Cognitive motivation → Negative emotions	-.111	.081	-.102	-1.367	1.408
$R^2 = .011$ $F = .925$					

### 3.2 참여 동기가 주관적 안녕감에 미치는 영향

#### 3.2.1 참여 동기가 생활만족감에 미치는 영향

참여 동기가 생활만족감에 미치는 영향에 대하여 다중 회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 분석 결과를 살펴보면 회귀식의 F값이 4.667(p<.01)로 유의미한 것으로 나타났고, 참여 동기 중 생활만족감에 영향을 미치는 요인은 지적 동기( $\beta = .254, p < .01$ ), 인지적 동기( $\beta = 2.074, p < .05$ )로 나타났다. 즉, 지적 동기가 높을수록 생활만족감이 높아지고, 인지적 동기가 높을수록 생활만족감은 낮아진다는 것을 확인 할 수 있었다.

#### 3.2.2 참여 동기가 긍정적 정서에 미치는 영향

참여 동기가 긍정적 정서에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 6과 같이 나타났다. 분석 결과에 따르면 회귀식의 F값이 16.447(p<.001)로 유의미한 것으로 나타났고, 참여 동기 중 긍정적 정서에 미치는 요인은 지적 동기( $\beta = .200, p < .01$ ), 인지적 동기( $\beta = .228, p < .01$ )로 나타났다. 즉, 지적 동기, 인지적 동기가 높을수록 긍정적 정서가 높아진다는 것을 확인 할 수 있었다.

#### 3.2.3 참여 동기가 부정적 정서에 미치는 영향

참여 동기가 부정적 정서에 미치는 영향에 대하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 7과 같다. 분석 결과

를 살펴보면 종속변수에 대한 설명력은 1.1%로 나타났다. 또한 회귀식의 F값이 .925( $p>.05$ )로 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났으며, 이에 따라 참여 동기의 하위요인인 지적 동기, 사회적 동기, 인지적 동기는 모두 부정적 정서에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 4. 논의

본 연구에서 도출된 연구의 결과를 토대로 선행연구 등과의 비교를 통한 논의의 내용은 다음과 같다.

첫째, 중국 대학생들의 참여 동기 및 주관적 안녕감의 하위요인 간의 관계를 분석한 결과 참여 동기의 하위요인 중 지적 동기, 인지적 동기, 사회적 동기는 전체적으로 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정적 정서와 높은 정적 관계가 있으며, 지적 동기는 생활만족감과 정적 관계가 있는 것으로 나타났다. 이에 스포츠 활동의 참여 동기 및 만족 간의 긍정적 인과관계는 많은 연구[10,41-44]에서 확인을 할 수 있다. 특히, Mihaela [45], Han and Choi [46]의 연구결과에서는 학생들의 삶의 질은 스포츠참여와 굉장히 밀접한 관련이 있다고 했으며, 이는 신체활동과 주관적 안녕감이 정적 상관관계에 있음을 제시한 결과라 할 수 있다. 또한, Ko and Mun [47]은 여가스포츠 참여자를 대상으로 내·외적 동기와 주관적 안녕감의 관계를 분석한 결과에서 내적 동기가 높을수록 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 그리고 Chae and han [25]은 여가 및 신체활동에 참여하는 대학생들은 참여하지 않는 다른 학생보다 정서 및 심리적 안정을 추구하는 동기가 더 크며, 이는 주관적 안녕감에도 영향을 미치는 것임을 그 결과로서 나타내고 있다.

Park and Yoo [7] 등의 연구에서도 스포츠 참여 동기와 주관적 안녕감의 관계 분석 결과에서 본 논문과 같이 참여 동기는 긍정적 정서에 정적 상관이 있다고 보고하였으며, Williams [48]의 연구에 의하면 스포츠 수련을 통한 신체의 체력은 정신체력과 상호 밀접한 관계가 있고, 신체적 체력의 강화는 정신체력을 향상시켜 질병에 대한 면역력 즉, 방위체력을 높게 할 뿐만 아니라 생활만족감을 향상시킨다고 주장하고 있다. 이를 토대로 봤을 때 물론 어떤 동기인지에 따라 그 결과는 일정 부분에서 달라지겠지만 분명히 대학생들에게는 신체활동을 한다는 그 자체가 동기가 있다는 것이고 이런 동기는 주관적 안녕감에도 긍정적 영향을 미치는 것이라 할 수 있다. 또한 스포츠 참여를 통해 대학생들은 신체 건강을 향상

시킬 수 있고, 정서적 및 인지적 능력을 보다 더 함양시킬 수 있음을 본 연구의 결과와 선행연구들을 통해 알 수 있다.

둘째, 대학생들의 참여 동기가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보면, 주관적 안녕감의 하위요인인 생활만족감에 영향을 미치는 요인은 지적 동기 및 인지적 동기로 나타났다. 즉, 지적 동기가 높을수록 생활만족감이 높아지고, 인지적 동기가 높을수록 생활만족감이 낮아진다는 것을 의미한다. Kim and Cho [49]의 연구에 의하면 여가참여를 통해서 긍정적 결과나 만족을 느끼게 되면, 참가자가 더욱 적극적으로 참여하려는 양상을 보이고, 학생의 긍정적 정서를 증진시킴으로써 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 보고를 하고 있음으로서 본 연구를 지지하고 있음을 알 수 있다. 즉, 교양 태권도수업 참여를 통한 여가 활동은 일상생활에서의 삶의 질 향상 또는 생활만족감을 높일 수 있는 요소로 해석할 수 있을 것이다.

이에 적절한 운동은 대학생들의 학습과 삶의 스트레스를 완화시켜 감정을 조절하고, 긍정적 정서를 높일 수 있으며 부정적 정서를 최소화 하여 삶에 대한 만족도를 향상시킬 수 있도록 도와준다. 이는 Yoo, Chang, Lee and Yoo [50], Zhang [8], Pang and Li [9] 등의 연구와 부분적으로 일치하는 결과이다. 특히, Kim [29]의 연구에서 대학생의 체육수업 참여가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 검증한 결과 주관적 안녕감의 하위요인인 정적 안녕감 및 부정적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타남으로서 본 논문과 부분적으로 일치하는 결과를 나타내고 있다. 아울러 Lee [51]는 주관적 안녕감과 관련한 체육활동의 특성에 대해 스포츠 활동은 인간이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본 전제로 하고 있다고 함으로서 신체활동이 개인의 삶에 긍정적인 요인으로 작용하고 있음을 시사하고 있다.

아울러, 참여 동기의 하위 요인 중 지적 동기 및 인지적 동기는 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정적 정서에 영향을 미치고, 부정적 정서에 영향을 미치지 못한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 지적 동기 및 인지적 동기가 높을수록 긍정적 정서가 높아진다는 것을 확인할 수 있었다.

#### 5. 결론 및 제언

본 연구에서는 중국 대학생들의 정서적 안정 및 개인의 생활만족감을 추구하여 중국 대학생들의 삶의 질을 향상시키기 위해 참여 동기와 주관적 안녕감의 관계를

분석하고, 태권도수업 참여 학생의 참여 동기에 따라 주관적 안녕감에 미치는 영향을 규명함으로써 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 중국 대학생들의 교양 태권도수업 참여 동기와 주관적 안녕감에는 정적인 관계가 나타났다. 구체적으로 인지적 동기, 지적 동기, 사회적 동기의 순으로 주관적 안녕감의 하위 요인 중 긍정적 정서와 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 중국 대학생들의 교양체육 수업 참여 동기는 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 지적 동기가 생활만족감에 정적인 영향, 인지적 동기가 생활만족감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 지적 동기가 높을수록 생활만족감이 높아지고, 인지적 동기가 높을수록 생활만족감이 낮아진다는 것을 의미한다. 셋째, 지적 동기와 인지적 동기는 긍정적 정서에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 지적 동기 및 인지적 동기가 높을수록 긍정적 정서가 높아진다는 것을 의미한다.

이러한 결과를 종합해보면, 중국 대학생들의 특성을 고려하여 단체생활 및 개인 생활을 할 때 교양 태권도수업 참여를 통해서 주관적 안녕감을 향상시키고, 대학생들의 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 교양체육수업 참여를 더욱 중시하여야 한다. 따라서 참여 동기 및 긍정적 정서, 학교 생활만족도를 높이고, 부정적 정서를 줄이기 위해 새로운 프로그램의 개발 및 교수법 등의 연구를 통해 기술습득과 사회적 교류를 활성화시키기 위한 지속적인 노력이 요구된다. 마지막으로 본 연구의 한계와 후속연구에서 보완해야 할 부분으로 환경적인 요인과 상황적인 변화의 요인 등을 참고하여 이 연구에서 간과하고 지나간 변인들을 고려한 후속연구가 수행되어질 필요가 있다고 판단된다.

## REFERENCES

- [1] S. H. Choi & H. L. Lee. (2015). An influence of enjoyment and intrinsic motivation of university students who participate in taekwondo class on sense of community and exercise adherence. *The Korea Journal of Sports Science*, 24(6), 75-93.
- [2] E. Diener. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30(3), 389-399. DOI : 10.1006/jrpe.1996.0027
- [3] T. B. Kashdan. (2004). The assessment of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232.
- [4] D. G. Myers & E. Diener. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. DOI : 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- [5] Y. H. Jang. (2005). The relationship between big-five and subjective wellbeing. *Journal of Student Guidance*, 31, 93-107.
- [6] S. M. Kown. (2008). *Positive psychology: scientific inquiry of happiness*. Seoul: Academician.
- [7] J. G. Park & J. I. Yoo. (2008). Relationship between sport motivation and psychological well-being of university students. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(1), 115-128.
- [8] Q. L. Zhang. (2004). Research on the relationship between subjective well-being and physical exercise of college students. *ZheJiang journal of Sports Science*, 1, 96-99.
- [9] Q. J. Pang & Y. P. Li. (2009). The effect of physical exercise on university students' subjective well-being. *Journal of Jilin Institute of Physical Education*, 4, 90-91.
- [10] M. Wu, Z. Q. Lu & L. Wang. (2017). The effect and countermeasures of physical exercise on the subjective well-being of college students. *Sport Science and Technology*, 38(2), 36-37.
- [11] Y. Q. Zhang & X. F. Xu. (2012). The effects of taekwondo on improving the sense of shyness and the concept of physical self of college students. *Journal of Physical Education*, 19(2), 94-99.
- [12] C. J. Folkins & W. F. Sime. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36(4), 373-389. DOI : 10.1037/0003-066X.36.4.373
- [13] M. Wu. (2017). The effect and countermeasures of physical exercise on the subjective well-being of college students. *Sport Science and Technology*, 38(2), 36-37.
- [14] J. Y. Huang. (2010). On the current situation of taekwondo development in china. *Contemporary Sports Technology*, 2(9), 28-30.
- [15] B. R. Kim, Y. J. Lee & H. H. Hwang. (2016). Impact of school life adaptation on social support according to participation in sports in ca's university student. *The Korea Journal of Sports Science*, 25(2), 27-39.
- [16] H. H. Mao. (2015). *Study of teaching satisfaction between taekwondo and martial arts in university of china*. Doctoral dissertation. Yongin University, Gyeonggi-do, Korea.
- [17] Chinese taekwondo association. (2014). *Chinese Taekwondo association*. <http://www.chntkd.org.cn>
- [18] Kukkiwon. (2015). <http://www.kukkiwon.or.kr>
- [19] S. H. Park. (2010). *Leisure & Recreation in the digital age*. Seoul: Galim publisher.
- [20] X. Q. Liu. (2014). Investigation and analysis of the

- motivation of college students in learning taekwondo. *Sports*, 10, 80-81.
- [21] Korea Taekwondo Association (2015). <https://www.koreataekwondo.co.kr>.
- [22] J. S. Park. (2006). Comparison of the BMI and health related physical fitness of the elementary school children by taekwondo and hapkido training period. *The Korea Journal of Sports Science*, 15(1), 797-805.
- [23] B. W. Tan. (2008). *Chinese Taekwondo Status*. <http://www.xinhuanet.com>
- [24] M. H. Kim, J. H. Kim & H. J. Won. (2014). The effects of the leisure club type on the leisure identity and leisure identity's influence on psychological wellbeing as perceived by collegiate students. *Society for Leisure and Culture Studies*, 12(1), 21-42.
- [25] S. A. Chae & S. Y. Han. (2002). The relation of leisure participation motivation, self efficacy and subjective well-being. *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 8(2), 17-31.
- [26] M. O. lee & S. H. Yoo. (2008). Effect of self-concepts on the trainees' motives of participation an satisfaction level. *Kyung Hee University Journal*, 1(1), 19-24.
- [27] S. J. Seo & T. H. Lim. (2014). Impact of self-determination and motivation level on subjective wellbeing in adult taekwondo trainees. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 5(1), 73-98.
- [28] S. K. Baek. (2001). The relationship between dance participation for leisure and subjective well-being. *Journal of Korean Sociology of Sport*, 14(2), 425-442.
- [29] B. G. Kim. (2013). Effects of participation for physical education class on sport for all recognition and subjective well-being among university students. *The Korea Journal of Sports Science*, 22(4), 609-621.
- [30] N. Jiang. (2017). Research on the problems that should be paid attention to in the training of youth taekwondo. *Contemporary Sports Technology*, 12(7), 34-35.
- [31] Y. Sun. (2018). Research on teaching condition of college taekwondo. *Contemporary Sports Technology*, 8(5), 108-109.
- [32] Y. Deng, M. W. Chen & W. X. Huang. (2018). Analysis of the development situation of taekwondo in primary and middle schools—a case study of 10 primary and middle schools in guilin city. *Physical Education Review*, 37(2), 25-27.
- [33] S. E. Iso-Ahola & J. R. Allen. (1982). The dynamics of Leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 53(2), 141-149.  
DOI : 10.1080/02701367.1982.10605240
- [34] C. H. Lee. (1995). *A study on the motivation and satisfaction of participation in sports activities in urban married women*. Doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- [35] B. X. So. (2005). *A study on the relations between the motive and satisfaction of participation in taekwondo training activity of german*. Master's Thesis. Chung-Ang University, Seoul.
- [36] E. Diener. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.  
DOI : 10.1037/0033-2909.95.3.542
- [37] D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- [38] J. S. Lee. (1991). *Interactive effect of extraversion and neuroticism on subjective well-being*. Master's Thesis. Korea University, Seoul.
- [39] E. Diener, A. Emmons, R. J. Larsen & S. Griffin. (1985). The satisfaction with life scale: a measure of life satisfaction. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- [40] E. Y. Lee, E. K. Suh, T. Chu, H. J. Kim & D. K. Sherman. (2009). Is emotion suppression that bad? comparing the emotion suppression and subjective well-being link in two cultures. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 23(1), 131-146
- [41] C. S. Song & G. Y. Huang. (2015). A study on relation among participation motives, flow experience and training satisfaction of taekwondo participants. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(2), 99-110.
- [42] J. G. Lee. (1992). *The contribution of participation in sports & exercise programs to life satisfaction of adults*. Doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- [43] H. S & S. H. Bang. (2010). Relationship among motivation, sport flow, life satisfaction on leisure involvement in recreational sport participation. *The Korea Journal of Sports Science*, 19(2), 153-165.
- [44] Y. W. Kang & B. G. Chin. (2003). Research of the motives and the satisfactions of the participants of squash. *The Korean Journal of Physical Education*, 42(6), 379-389.
- [45] C. Mihaela (2011). Quality of life: Sport relationship analysis indicators. *Challenges for the Knowledge Society*, 6, 73-84.
- [46] N. I. Han & T. H. Choi. (2014). The effect of sport participation motivation for korea and japan high school students on the sport commitment and school life satisfaction. *The Korean Journal of Growth and Development*, 22(1), 43-51.
- [47] S. H. Ko, H. M. Kang & Y. Mun. (1998). The relationship between locus of control, perceived leisure competence and subjective well-being of leisure sport participants. *The Korean Journal of physical Education*, 37(4), 99-110.



- [48] M. H. Williams. (1998). *Lifetime fitness and wellness*. New York: Wm. C. Brown Publishers.
- [49] B. K. Kim & K. K. Cho. (2014). The effects of youth leisure satisfaction on subjective happiness. *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, 28(11), 67-80.
- [50] K. S. Yoo, J. Y. Chang, S. H. Lee & J. S. Yoo. (2009). The effect of college students' motivations to attend sports classes as liberal arts on their leisure life. *The Korea Journal of Sports Science*, 18(2), 103-114.
- [51] J. Y. Lee. (1992). *Sport and quality of life*. Seoul: Korean Society of Sports Sociology.

리 정(LI, JING)

[학생회원]



- 2012년 7월 : 중국 함양사범대학교 졸업(체육학사)
- 2016년 8월 : 동아대학교 대학원(체육학석사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 동아대학교 대학원 체육학과(박사과정)
- 관심분야 : 스포츠교육학, 학교체육

· E-Mail : lijing1003china@naver.com

김 승 용(Seung-Yong Kim)

[강사]



- 1999년 2월 : 한양대학교 졸업(체육학사)
- 2002년 8월 : 한양대학교 대학원(체육학석사)
- 2008년 2월 : 한양대학교 대학원(체육학박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 동아대학교 교육대학원 체육교육전공 조교수

· 관심분야: 스포츠교육학, 학교체육, 생활체육, 전문체육  
· E-Mail : dragonkim@dau.ac.kr