Journal of the Korean Applied Science and Technology
Vol. 37, No. 2. April, 2020. 192~205
ISSN 1225-9098 (Print)
ISSN 2288-1069 (Online)
http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.2.192

학업스트레스가 높은 대학생의 교양 수영 수업 수강에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 생활만족도의 구조적 관계

이영준†

숭실대학교 스포츠학부, 교수

(2020년 3월 21일 접수: 2020년 4월 26일 수정: 2020년 4월 28일 채택)

A Structural Relation Among Self-Efficacy, Self-Esteem and Life Satisfaction of Highly Stressed University Students for Studying after Taking Swim Class in College

Young Jun Lee†

Department of Sports, Soongsil University

(Received March 21, 2020; Revised April 26, 2020; Accepted April 28, 2020)

요 약 : 본 연구의 목적은 학업 스트레스가 높다고 대답한 우리나라 서울지역 대학생의 자기효능감, 자아존중감 및 삶의 만족도 사이에서 경험적으로 구조적 관계를 검증하는데 있다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS 23.0 및 AMOS 21.0을 사용하였다. SPSS 23.0에서는 인구 통계학적 특성 분석을 위한 빈도 분석, 설문지 척도 간의 다중 공선성을 검증하기 위한 상관관계 분석, 설문지 질문의 신뢰성을 판단하기 위한 신뢰도 검증이 실시되었다. AMOS 21.0에서는 요인간의 구성타당도를 확인하고 변수 간의 인과 관계를 확인하기 위해 확인적 요인 분석을 수행하였다. 모형의 적합도를 확인하기 위해 χ^2 검정과 적합도 지수를 기본으로 하는 구조방정식 모형을 사용하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 높은 학업 스트레스를 가지며 수영 수업을 수강한 대학생의 자기효능감은 자아존중감에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 높은 학업 스트레스를 가지며 수영 수업을 수강한 대학생의 자기 효능감은 삶의 만족도에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 높은 학업 스트레스를 가지며 수영 수업을 수강한 대학생의 자아존중감은 삶의 만족도에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 연구의 결과를 토대로 하여 한국 대학생의 학업 스트레스 문제를 해결하고, 더 나아가 우리나라 입시 제도의 사각이라 할 수 있는 체육 교과 문제 해결 방안의 마련에 중요하게 기여할 수 있을 것으로 기대하는 바이다.

주제어 : 자기효능감, 자아존중감, 삶의 만족도, 대학생, 학업스트레스, 수영수업

†Corresponding author
(E-mail: fin90@hanmail.net)

Abstract : The purpose of this study is to verify the structural relationship empirically among self-esteem, self-efficacy and life satisfaction of college students who answered that they had high academic stress. SPSS 23.0 and AMOS 21.0 were used to achieve the objectives of this study. In SPSS 23.0, frequency analysis to analyze demographic characteristics, correlation analysis to verify multi-collinearity among the questionnaire scales, and reliability verification to determine the reliability of questionnaire questions were conducted. In AMOS 21.0, confirmatory factor analysis was conducted to verify the construct validity of factors and to verify the causal relationship between variables. To determine the goodness of fit of the model, the x^2 test and the goodness-of-fit index were used. Judging. First, the self-efficacy of college students with high academic stress group through swimming class was positively influenced on self-esteem. Second, the self-efficacy of college students with high academic stress group through swimming class was positively influenced on life satisfaction. Third, the self-esteem of college students with high academic stress group through swimming class was found to affect life satisfaction. This study has significance in demonstrating the problem of academic stress of Korean university students and in proposing expansion of the physical education class as a solution.

Keywords : Self-esteem, Self-efficacy, Life Satisfaction, College Students, Academic Stress, Swimming Class

1. 서 론

1.1. 연구의 필요성

현대사회에서 대학교는 사람이 보다 성숙한 사회의 구성원으로 진출하기 위해 받을 수 있는 최고 교육과정이다[1]. 우리나라에서의 대학교육은 초등학교, 중학교, 고등학교 등의 교육과 비교할 때 일반적으로 두 가지 정도의 차이가 존재한다. 특별한 경우를 제외하고 대다수의 대학생들은 미성년의 나이에 고등학교를 졸업하고 성인이 되면서 받게 되는 첫 교육과정이 대학교라는 점과 상대적으로 높은 교육비용을 지출해야하지만, 대학생 개개인이 각자의 목적과 과정을 통해 스스로 교육 및 학습하는 과정을 선택할 수 있다는 구조를 갖는 점 등에서 큰 차이점이 존재한다고 할 수 있다[2].

이러한 대학교육에도 분명 한 가지 문제가 존재한다. 폭넓고 자유로운 교육과 학습을 선택할 수 있는 환경으로 진입한 우리나라의 대학생들이 대학생이 된 이후에도 여전히 높은 학업 스트레스로 고통 받고 있다는 점이다. 사실 우리나라 대학생의 학업 스트레스는 이미 오래전부터 심각한 사회적 문제 중 하나로 지적되어 왔다[3]. 우리나라의 침체된 경제 환경과 과열된 경쟁 환경 속에서 입시 스트레스를 받던 대학생들에게 학점의 관리와 자격증 취득 등 스펙 관리 및 졸업 후에도 유지되는 치열한 취업 경쟁을 통해 발생하는 스트레스가 그 자리를 대체한 것에 지나지 않기 때문이다[4][5].

우리나라 대학생의 학습 스트레스를 해소해 줄 수 있는 방안 중 하나로 제안되고 있는 것이 교양 체육 수업이다[6][7]. 교양체육의 교육적 가치를 연구한 바 있는 [8]은 교양 체육은 대학 교육의 한 과정으로써 대학생의 인간과 사회에 대한 깊은 지식을 배우고 이를 바탕으로 사회의 발전에 기여할 수 있는 통찰력을 신체활동을 통해 배울 수 있는 교육과정이라고 정의한 바 있다. 비록 학점에 의한 경쟁이 존재하지만, 그 교육과정에서 대학생들의 높은 스트레스를 해소하는데 기여할 수 있다는 점에서 교양 체육 수업의 필요성은 이미 일찍부터 증명된 바 있는 것이다.

하지만, 최근 우리나라에서는 교양 체육수업의 이와 같은 장점에도 불구하고 1989년 교육법 시행령 제119조 4항을 개정하여 체육의 필수 이수 규정을 삭제하였다. 이로 인하여 현재까지 대학들의 교양체육 수업은 선택 과목으로 분류되거나 혹은 1, 2 학점의 낮은 비중의 수업으로 편성하는 등 주요 학습 과정에서 배제되고 있는 추세이다. 심지어는 실기 수업이 아닌 이론 수업으로 분류하는 대학교도 상당수 존재한다[9][10]. 이에

더하여 최근 우리나라의 심각한 사회적 문제로 지적되고 있는 학령인구의 감소는 이러한 교양 체육 수업의 축소에 하나의 원인과 배경으로도 등장하고 있어, 향후에도 교양 체육 수업의 추가적인 감축과 교양 체육의 이론 수업화 현상은 불가피한 상황이 되어가고 있다[11].

그러나 이러한 교양 체육 수업을 둘러싸고 있는 불리한 환경 속에서도 교양 체육 수업은 보다 확대 유지되어야 한다는 주장은 끊임없이 제기되어 왔으며, 이에 대한 학계의 이견도 크지 않다고 할 수 있다[12][13]. 이는 대학교육에서 교양 체육 수업의 유지 및 확대는 거시적으로는 대학 교육과정의 설립 취지에도 부합하는 상당한 긍정적인 효과를, 미시적으로는 학생들의 대학생으로써의 생활 만족과 더 나아가서는 이렇게 형성된 만족도를 근거로 하는 학교의 홍보 효과도 기대할 수 있기 때문이다[14][15].

하지만 이러한 교양 체육 수업이 갖는 다양한 의의에도 불구하고 현재 대학 교양체육 수업이 대학생들의 삶에 미치는 영향에 대한 의미 있는 연구가 양과 질적 측면 모두에서 다소 미진하다는 점과 교양 체육 수업의 효과를 고려할 때, 학업스트레스가 높은 학생들이 교양 체육 수업을 통해 얻을 수 있는 긍정적인 효과를 검증할 필요성이 발견되었다고 할 수 있다. 이를 본 연구의 필요성으로 제시한다.

1.2. 연구의 목적

본 연구는 스스로 학업 스트레스가 높다고 응답한 258명의 대학생을 대상으로 하여 그들의 자아존중감, 자기효능감 및 생활만족도의 구조적 관계를 검증하고, 그 결과를 분석하는데 그 일차적인 목적이 있다. 이차적으로는 이렇게 도출된 연구의 결과를 바탕으로 하여 우리나라 대학교의 교양 수영 수업이 대학교의 교육과정의 측면에서 높은 학업스트레스를 받는 학생들의 삶의 회복에 어떻게 기여할 수 있는가에 대한 방안을 제안하는데 그 목적을 두고 있다.

1.3. 이론적 배경과 연구 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 이론적 배경과 이를 바탕으로 하여 연구 가설을 설정하였으며, 이를 정리한 것은 다음과 같다.

1.3.1. 자기효능감과 자아존중감의 관계

대학생의 자기효능감과 자아존중감의 관계를 검증한 선행연구는 상당수 존재한다[16][17][18][19]. 하지만 자기효능감과 자아존중감의 인과관계에 대하여 어떤 변수가 선행하는가에 대해서는 다소간의 이견이 존재하지만, 상당히 많은 선행연구들이 자아존중감이 선행하고 자기효능감이 발생하는 가설을 설정한 연구가 상당수를 차지하고 있다. 실제로 앞서 제시한 선행연구에서 [20]과 [21]은 자아존중감이 자기효능감에 영향을 미친다는 가설을 검증한 바 있고, 반대로 [22]과 [23] 등은 자기효능감이 자아존중감에 미치는 영향을 증명하기도 하였다.

이와 관련하여 교양 수영의 경우, 실기 중심의 교양 수업으로써, 실기의 비중이 절대적으로 높다. 물이라는 특수성을 가진 교육환경에서 도전적인 적응과 신체능력의 반복적 훈련을 통해 익숙함을 습득하는 교육과정임을 고려해야 한다[24]. 즉, 삶의 기능과 역할을 통해 자신의 가치를 체감하는 자기효능감이 선행하고, 이에 따라서 자아존중감이 발생하는 것이라고 이해하는 것이 보다 합리적이라 판단된다.

이러한 측면에서 교양 수영 수업을 통해 대학생이 느낄 수 있는 감정에 대해서는 수영에 대한 기능적 감정을 통해 자아에 대한 존중감이 발생한다는 경로가 보다 논리적이라 할 수 있다. 이와 같은 이론적 배경을 바탕으로 하여 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H1. 교양 수영 수업을 수강한 학업에 관한 고(高)스트레스군(君) 대학생들의 자기효능감은 자아존중감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

1.3.2. 자기효능감과 생활만족도의 관계

대학생의 자기효능감과 생활만족도의 관계는 주로 학업에 따르는 생활만족도에 대한 연구가 상당수를 이루고 있다. 즉, 대학생은 학업에서 자기효능감을 얻었을 때, 생활의 만족도를 얻는다는 가설이 입증된 것이다. 물론 대학생은 학생인 만큼, 학업만큼 중요한 것은 없으나, 그들의 생활만족도를 이루는 요인을 학업에만 있지 않다고 판단된다. 또한 학업에서 자기효능감을 얻기 위해서는 한 학기 혹은 모든 교육과정에서 만족할만한 결과가 얻어졌을 때 가능한 것인데, 우리나라 대학교육의 구조적 특징이 학업을 통한 자기효능감을 얻는 것은 측정이 결코 쉬운 일이 아니라고 판단된다.

한편 교양 수영의 경우, 분습법과 전습법 등의

교육 방법을 통해 신체활동을 익히게 되면, 비록 개개인의 차이는 다소 존재하더라도 스스로 발전하는 모습을 통해 오히려 학업보다 쉽게 자기효능감을 느낄 수 있을 것이라고 판단된다. [25]와 [26]이 대학생의 자기효능감과 생활만족도의 관계를 검증했던 연구들이 그 사례라고 할 수 있다. 결과적으로 교양 수영 수업을 통해 대학생이 느낄 수 있는 자기효능감은 오히려 자신의 학업 이외의 능력의 발전을 통해 또 다른 경로를 통하여 생활만족도를 얻을 수 있을 것이라고 판단하였다. 이와 같은 이론적 배경과 개인적 판단을 바탕으로 하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H2. 교양 수영 수업을 수강한 학업에 관한 고(高)스트레스군(君) 대학생들의 자기효능감은 삶의 만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다

1.3.3. 자아존중감과 생활만족도의 관계

대학생의 자아존중감을 독립변수로 설정한 연구에 있어서는 상당수의 선행연구가 학교생활만족도가 독립변수로 설정되어있다[27][28][29][30]. 하지만 대학생의 학교생활은 그들 생활의 일부분에 지나지 않으며, 궁극적으로는 생활의 전반적인 만족을 위한 하나의 경로에 지나지 않는다 할 것이다. 또한 자아존중감을 바탕으로 학교생활의 만족도를 검증할 경우, 연구 결과의 활용 범위가 지나치게 좁아진다는 점도 감안되어야 한다. 결국, 대학생이 교양 수영수업을 통하여 자아존중감을 얻게 되고, 이를 바탕으로 생활의 전반에 대한 만족도를 얻을 수 있다면, 교양 수영 수업에 대한 가치는 충분히 증명할 수 있다고 판단하였으며, 이 관계는 충분히 연구할 만한 가치가 있다고 판단된다.

이와 같은 연구자의 주관과 이론적 배경을 바탕으로 하여 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

H3. 교양 수영 수업을 수강한 학업에 관한 고(高)스트레스군(君) 대학생들의 자아존중감은 삶의 만족에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

Table 1. Demographic Analysis(n=204)

-	Contents		Frequency	%
Gender	Male		132	64.7
	Female		72	35.3
Grade	1 (Freshmen)		50	24.5
	2 (Sophomore)		71	34.8
	3 (Junior)		42	20.6
	4 (Senior)		41	20.1
Stress Level	4	Lowest	89	43.6
	5	↕	74	36.3
	6	HIghest	41	20.1
Information Routes	1	College Official Infrormation	85	41.7
	2	Friends	63	30.9
	3	Social Group	20	9.8
	4	My Self	22	10.8
	5	Other	14	6.9
Total			204	100

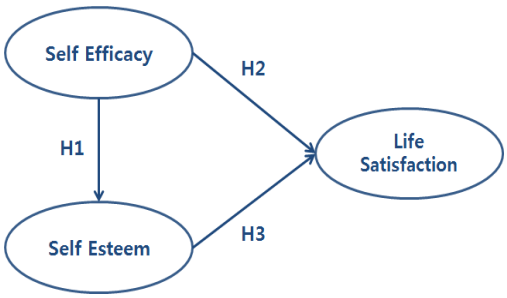

Fig. 1. Research Model.

2. 연구방법

2.1. 연구대상

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 총 4인의 연구원(연구자 1인 및 조사 보조 연구원 3인)이 참여하였다.

연구 대상은 서울에서 교양 수영 수업을 수강하는 대학생 300명을 대상으로 선정하였다. 총 300부의 설문지를 전량 배포하였다. 배포한 설문지를 수거하는 과정에서 훼손 및 분실 등 유실된 30부를 제외하고 270부가 수거되었다.

수집된 270부의 설문지는 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 2단계의 연구 대상 정제 과정을 거쳤다. 일차적으로 진정성이 있는 데이터 정제 과정을 거쳤다. 수집한 설문지를 데이터화 하는 과정에서 설문지의 답변에 진정성이 없다고 판단되는 설문지 12부가 제외되고, 총 258부의 설문지가 연구의 1차 대상으로 선정되었다.

2차적으로는 학업에 대한 고스트레스군을 정제하는 과정을 거쳤다. 1차적으로 선정된 258부의 설문지 가운데에서 학업 스트레스의 정도에 대한 질문에 대하여 학업스트레스가 낮다고 응답한(1~3) 설문지(54부)를 제외하였다. 결국 고스트레스 군(4~6)으로 분류된 204부의 설문지가 최종적으로 활용되었다.

연구대상자에 대한 인구통계학적 분석을 실시한 결과는 〈Table 1〉과 같다. 본 연구에 참여한 대학생 204명에 대한 인구통계학적 분석 결과를 살펴보면, 응답자들은 132명(64.7%)이 남성, 72명(35.3%)이 여성이라고 응답하였다. 학년에 대해서는 50명이 1학년(24.5%), 71명이 2학년(34.8%), 42명이 3학년(20.6%), 41명(20.1%)이 4학년이라고 응답하였다. 스트레스의 정도에 대하여 인구통계학적 질문을 통해 응답한 응답자들은 스스로의 학업스트레스에 대하여 6단계 중 89명(43.6%)이 4, 74명(36.3%)이 5, 41명(20.1%)이 6정도의 학업 스트레스를 받는다고 응답하였다. 마지막으로 교양 수영 수업에 대한 정보를 얻는 경로에 대한 질문에 대하여 85명(41.7%)가 학교 공식 자료, 63명(30.9%)이 친구나 선배 등 지인, 20명(9.8%)이 동아리, 22명(10.8%)이 스스로 검색, 그리고 14명(6.9%)가 기타라고 응답하였다.

2.2. 조사도구

본 연구에서 사용된 조사 방법은 설문지법 이었으며, 설문지의 구성은 〈Table 2〉와 같다. 학업스트레스가 높은 대학생의 교양 수영 수업 수강 후 느낀 자기효능감을 묻는 질문에 대해서는 일반적 자기효능감의 척도를 개발하고 발표한 바 있는 [31]의 연구에서 사용된 자기효능감 척도를 인용하였다.

두 번째로 학업스트레스가 높은 대학생의 교양 수영 수업 수강 후 느낀 자아존중감에 대한 질문은 대학생의 진로적응성과 사회적지지, 자아존중감 및 자기주도학습의 관계를 연구한 바 있는 [32]와 자아존중감 및 내외통제성과 심리적 안녕감과의 관계를 연구한 바 있는 [33]의 연구에서 인용하였다.

마지막으로 학업스트레스가 높은 대학생의 교양 수영 수업 수강 후 느낀 생활만족도에 대한 질문에 대해서는 대학생의 교양체육과 일반교양 수업에 참여한 학생의 수업만족도, 여가몰입 및 생활만족도의 관계를 연구한 바 있는 [34]와 교양체육수업을 통한 대학생의 신체적 자기효능감 및 수업몰입과 수업만족간의 관계를 연구한 바 있는 [35]의 연구에서 인용하였다.

Table 2. Research Tools

Self-Efficacy	[31]
Self-Esteem	[32][33]
Life Satisfation	[34][35]

2.3. 자료처리 방법

이 연구의 설정된 목적을 달성하기 위하여 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 사용하였다. SPSS

23.0을 통해서는 인구통계학적 특성을 분석하기 위한 빈도분석, 설문 척도간의 다중공선성 검증을 위한 상관관계 분석, 그리고 설문 문항의 신뢰성을 판단하기 위한 신뢰도 검증을 실시하였다.
AMOS 21.0을 통해서는 요인간의 구성타당도 검증과 변인 간의 인과관계 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 적합도 판단을 위하여 χ^2 검증과 적합도 지수를 기준으로 하였다. 적합도 지수로는 CFI(Coodness of Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index), 그리고 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)값을 바탕으로 판단하였다.

2.4. 확인적 요인분석 결과

본 연구에서 설정한 변인간의 구조적 인과관계의 검증을 위하여 전체 측정 변인 25개 문항을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 확인적 요인분석 실시 과정에서 각 변인의 적합도를 저해하는 문항 3개를 삭제하였다, 3개 문항을 삭제한 후 3개척도, 22개 문항에 대하여 각 변수에 대하여 재실시한 확인적 요인분석의 결과를 도출하였다. 확인적 요인분석 결과는 〈Table 3〉과 같다.

2.5. 문항의 신뢰도 분석 결과

본 연구에서 설정한 목적을 달성하기 위하여 사용된 설문 문항의 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 신뢰도 분석 결과는 〈Table 4〉와 같다. 설문지에 사용된 각 문항에 대한 신뢰도 계수는 .875~.922사이로 측정되었다. 이로써 이 연구에서 사용된 설문 문항에 대한 신뢰도는 통계적인 관점에서 모두 기준을 충족한 것으로 확인되었다.

Table 3. CFA Results for the Questionaries

	Questionairres(I think...)	Estimates	S.E.	C.R.	AVE
Self – Efficacy	1. I could overcome challenging situations.	.727	–	–	.512
	2. I could do many kinds of things effectively	.737	.079	11.895	
	3. I could suggest solutions easily for problem	.708	.082	11.327	
	4. I am calm about difficult situation	.680	.083	11.031	
	5. I could use necessary resources effectively	.726	.086	11.746	
	7. I could work better than others	.714	.086	11.458	
	8. I could work calmly, even if there are such interferences	.716	.085	11.496	
	9. I could handle unexpected things well.	.723	.087	11.792	
	10. I am mostly correct for situation judgment	.720	.087	11.572	
Self – Esteem	2. I could do work as others	.727	.073	11.945	.534
	3. I satisfy myself generally	.725	.072	11.915	
	4. I have many adavanges	.746	.079	12.305	
	5. I am a valuable person as others or more than them	.720	.077	11.821	
	6. I am not proud of myself	.727	.077	11.941	
	7. I am useless	.750	.069	12.381	
	9. I am not a good person at all	.719	.078	11.805	
	10. I am a loser	.720	–	–	
Life Satisfaction	11. I satisfy about my life	.812	.075	13.056	.586
	12. I have very good living conditions	.807	.075	12.979	
	13. I have achieved the important things I want so far.	.760	.077	12.166	
	14. I live very close to my ideals.	.758	–	–	
	15. Even if I live again, I want to live again.	.683	.088	10.833	

Table 4. Results of Reliability Analysis

Variables	# of Questions	Cronbach'a
Self-Efficacy	9	.922
Self-Esteem	8	.910
Life Satisfaction	5	.875

Table 5. The Results of CFA for Research Model

Variables	Early	Final	x^2	df	TLI	CFI	RMSEA
Self-Efficacy	10	9	52.6	27	.972	.963	.068
Self-Esteem	10	8	25.8	20	.992	.994	.034
Life Satisfaction	5	5	14.2	5	.970	.985	.085

Table 6. The Results of Correlation Analysis

	Self-Esteem	Life Satisfaction	Self-Efficacy
Self-Esteem	1		
Life Satisfaction	.641**	1	
Self-Efficacy	.678**	.574**	1

**p<.01

2.6. 각 척도의 확인적 요인분석 결과

끝으로 AMOS를 이용한 구조 모형 검증을 위하여 인용된 척도의 타당도 여부를 판단하기 위하여 AMOS를 이용하여 각 변수의 요인분석 과정에서 3개 문항이 삭제된 측정 변인 22개 문항에 관하여 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였다. 확인적 요인분석 결과는 〈Table 5〉에 정리된 것과 같다.

3. 결과 및 고찰

3.1. 상관관계 분석 결과

교양 수영 수업을 수강한 대학생들의 자기효능감, 자아존중감 및 생활만족도 간의 구조적 관계를 검증하기에 앞서 각 변수간의 독립성을 검증하기 위한 상관관계 분석을 실시하였다. 상관관계 분석 결과는 〈Table 6〉과 같다.

3.2. 전체모형의 확인적 요인분석 결과

3.2.1. 구조모형의 적합도

본 연구의 목적에 따라 설정된 연구 모형에 대한 전체 모형의 적합도를 도출하였다. 결과는 x^2 값이 272.276, *df*가 206, TLI값이 .976, CFI값이 .979, RMSEA값이 .035로 나타났으며 〈Table 7〉과 같다. 이러한 수치들은 [36]이 주장한 바 있는 구조 관계 모형의 적합도 기준을 만족하고 있는 것으로 나타나, 본 연구에서 설정한 모형이 통계적으로 적합한 것으로 판단하였다.

Table 7. The Goodness of Fit test for Research Model

Model	x^2	*df*	TLI	CFI	RMSEA
1	272.276	206	.976	.979	.035

Table 8. The Verification Result for Research Hypotheses

Hypotheses	Estimates	Verification Result
H1. Efficacy → Esteem	.889**	Selected
H2. Efficacy → Satisfaction	.321*	Selected
H3. Esteem → Satisfaction	.405***	Selected

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

3.2.2. 연구 가설 검증 결과

본 연구에서 설정한 가설에 대한 검증 결과는 〈Table 8〉과 같다. 가설1은 경로계수 .889 (t=.11.246, p<.001)로 나타남으로 채택되었다. 가설2는 경로계수 .321(t=1.961, p<.05)로 채택되었다. 가설3은 경로계수 .405(t=2.455, p<.01)로 채택되었다.

4. 논 의

본 연구는 우리나라의 스스로 학업스트레스가 높다고 응답한 대학생 204명을 대상으로 하여 교양 수영 수업을 통해 얻은 자아존중감, 자기효능감 및 생활만족도의 구조적 관계를 검증하는데 목적을 두고 실행된 연구이다. 앞서 도출한 연구의 결과를 바탕으로 몇 가지 논의점을 발견하였으며, 이는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 학업 스트레스에 학년과 나이의 구분이 존재하지 않았다. 우리나라 학업스트레스에 관하여 대학생의 학년별 학업 스트레스와 관련된 선행연구는 다양하게 존재한다. [37]은 간호대학생의 학업스트레스에 있어 학년별 차이가 존재한다고 하였고, 그 중에서도 3학년이 가장 높다고 보고한 바 있다. 또한 [38]도 대학생들의 학년별 학업스트레스의 정도를 비교하였으며, 이들의 연구 또한 3학년의 스트레스가 가장 높다고 보고하였다. [39]는 대학생의 학업 스트레스와 학교생활적응의 관계를 연구하여 학업 스트레스가 높을수록 학교생활에 어려움을 겪는다는 결과를 보고하였다. 이러한 선행연구의 결과와 비교할 때, 우리나라 대학교의 입학 경로와 재학 과정이 보다 다양해진 현 상황에서 학년별 구분에 다른 학업 스트레스의 판단은 사실상 큰 의미를 두기 힘들다고 판단된다.

둘째, 고(高)스트레스군(君)의 대학생들이 교양 수영수업을 통하여 느낀 자기효능감은 자아존중감에 정(+)의 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 [40]의 대학생의 스트레스 정도에 따르는 자아존중감과 자기효능감과의 관계가 정(+)으로 나타났다고 보고한 연구와 일치된 결과를 나타내고 있다. 또한 [41]은 비록 여대생에 국한하여 연구하였으나 교양 체육 수업을 통하여 자기효능감을 회복한다는 결과를 보고한 바 있다. 이러한 연구 결과들을 고려할 때, 수영 수업을 통해 자신의 신체적 기능의 발달을 바탕으로 자아존중감이 상승한다고 해석할 수 있는 부분인데, 이는 신체적 기능의 발달을 직접 체감해야한다는 전제가 존재하며 이는 수영 수업의 내용의 구성과도 직결되는 부분이라 할 수 있다.

셋째, 고(高)스트레스군(君)의 대학생들이 교양 수영 수업을 통해 느낀 자기효능감은 삶의 만족도에 정의 영향을 주는 것으로 나타났다. 고(高)스트레스군(君)의 대학생들은 신체적 기능의 발달을 체험함으로써 삶의 만족도 또한 높아진다는

점이 증명되었다고 할 것이다. 이러한 연구 결과는 [42]의 연구에서 이미 같은 결과로서 지지해 주고 있다. 비록 분야는 다르지만 대학생들이 자신의 행위에 대하여 발달 정도를 체험하고 이를 바탕으로 삶의 만족도가 높아진다는 경로가 교양 체육 수업 분야에도 적용이 가능하다는 점이 증명된 결과라고 할 것이다. 또한 [43]은 일반 여성들의 수영 여가활동을 통해 느낀 자기효능감이 삶의 만족도에 정의 영향을 미친다는 주장을 증명한 바 있다. 비록 일반 여성을 대상으로 연구를 진행했으나, 대학생과 교양 체육수업의 관계가 일반인과 여가 수영의 관계보다 밀접할 수 있다는 점을 고려하면, 이 연구의 결과를 충분히 지지하고 있는 결과라 할 수 있다.

넷째, 고(高)스트레스군(君)의 대학생들이 교양 수영 수업을 통해 느낀 자아존중감은 삶의 만족도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 연구 결과는 학업스트레스가 높은 대학생들의 자신에 대한 존중이 높을수록 삶의 만족도 또한 높아짐을 의미한다. 이러한 연구 결과는 비록 적용 분야는 다르지만 [44]는 자원봉사, [45]는 취업스트레스와 관련하여 대학생이 자아존중감을 회복하는 것이 대학생으로써의 삶을 만족할 수 있다는 결과가 보고되었으며, 이 연구는 이러한 연구 결과에 의해 지지되고 있다. 하지만 교양 체육의 경우 학생의 적극성 정도, 학점의 정도에 따라 다르게 나타날 수도 있다는 점에서 연구 결과의 전적으로 같은 결과라고 이해할 수 없는 한계도 존재한다는 점은 충분히 인지되어야 한다.

앞서 제시한 연구의 결과와 연구 결과에 따른 논의점들을 중심으로 향후 교양체육수업과 관련하여 몇 가지 논의점을 정리하였으며, 이는 다음과 같다.

첫째, 대학생들이 자기효능감과 자아존중감의 회복을 체감할 수 있는 수영 수업 프로그램을 구성해야 한다. 본 연구의 결과에 따르면, 학생들은 자기효능감, 즉 자신의 신체적 기능에 대하여 능력이 있다는 점을 인지했을 때, 자아존중감이 발생하고, 이를 통하여 자신의 삶의 만족도도 느낀다는 스트레스에 관한 감정적 경로가 증명되었다. 이러한 경로는 수영 수업의 내용의 구성이 그만큼 중요하다는 또 다른 의미를 내포한다[46]. 수영은 결코 단기간에 학습할 수 없고, 단기간에 학습한다고 하더라도 일정수준에 도달하는 것이 매우 어려운 종목 중 하나이다. 이러한 종목을 단순히 교양 수업으로 듣는 것만으로는 자신의 신체적 기능을 느낀다거나 스트레스 문제를 해결할 수 없다. 더욱이 학점과 경쟁을 전제로 하는 교양 수업의 경우 오로지 학점에만 집중해야하는 가운데 존중감이나 만족감과 같은 감정을 느끼고 표현하기에는 다소 부족함이 존재하는 것도 사실이다. 보다 계획적이고, 체감할 수 있으며, 목표보다는 과정지향적인 수업의 구성이 효과적이라 판단된다.

따라서 수영을 포함한 교양 체육 수업은 학생들이 단계적으로 자신의 신체적 기능의 성숙과 목표의 달성을 실감할 수 있는 단계적 수업 프로그램을 구성하는 것이 효과적인 수업이 될 것으로 판단된다.

둘째, 교양 수영을 포함한 교양 체육 수업을 더욱 확대해야 한다. 현재 우리나라의 제도권 교육 정책에서 체육 수업은 점차 줄어들고 있는 상황이다. 비록 세월호 사태 이후 생존 수영 교육의 의무화 되었지만, 이는 수영 학원 등 사교육 형태의 일임되어 있다는 점에서 교육 정책으로 이해하기 힘든 부분도 있다[47][48]. 더욱이 최근 우리나라의 입시 중심의 가혹한 경쟁 중심의 교육 체재 그 자체만으로도 학생들에게 스트레스가 주어지고 있다는 점은 결코 간과해서는 안 될 문제라고 할 것이다. 본 연구를 진행하며 스스로 고(高)스트레스군(君)으로 응답한 학생은 258명 중 204명이었다는 점은 입시에 성공한 대학생이 되어도 결코 스트레스가 해소되지 않고 있다는 점을 의미한다. 따라서 교육부와 각 대학교들은 교양 수영 수업을 포함한 교양 체육 수업을 경쟁이 아닌 여가와 레저의 시각에서 더욱 확대하는 정책이 필요하다고 판단된다.

5. 결 론

5.1. 결론

현대사회에서 우리나라가 해결해야하는 사회적 문제 중 하나는 2030으로 대변되는 젊은 세대들이 너무 일찍부터 사회적 스트레스를 많이 받는다는 점이다[49]. 이는 '지옥'으로까지 표현되는 입시 제도를 통과한 대학생들에게도 해당되는 부분이며, 이들은 대학교에서도 또 다른 형태의 학업 스트레스를 받고 있는 실정이다.

하지만 이보다 더 한 문제는 이러한 대학생들의 높은 학업에 대한 스트레스를 그 어느 누구도 해결해줄 수 없다는 데 있으며, 심지어는 어렵게

입학한 대학교에서 조차도 또 다른 형태의 스트레스를 유발하고 있다는 데 있다[50]. 이러한 대학생들의 높은 스트레스를 해결할 수 있는 가장 효과적인 방안 중 하나가 교양체육수업이라고 할 수 있는데, 이마저도 축소 혹은 폐지되고 있는 상황에서 대학생들이 받는 또 다른 형태의 학업에 대한 스트레스 해소를 위한 창구는 날로 축소되고 있다[51][52].

본 연구는 우리나라 대학생들의 학업스트레스의 해소의 방안을 제도권 교육의 개선을 통해 마련하고자 했던 책임감으로 진행되었으며, 스스로 학업 스트레스가 높다고 응답한 대학생을 대상으로 하여 그들의 자아존중감, 자기효능감 및 생활만족도의 구조적 관계를 실증적으로 검증하고, 그 결과를 분석하는데 목적을 두고 진행하였다. 본 연구의 목적을 달성하는 과정에서 도출한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 고(高)스트레스군(君)의 대학생들이 교양수영수업을 통하여 느낀 자기효능감은 자아존중감에 정(+)의 영향을 주는 것으로 나타났다.

둘째, 고(高)스트레스군(君)의 대학생들이 교양수영 수업을 통해 느낀 자기효능감은 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 주는 것으로 나타났다

셋째, 고(高)스트레스군(君)의 대학생들이 교양수영 수업을 통해 느낀 자아존중감은 삶의 만족도에 정(+)의 영향을 주는 것으로 나타났다.

5.2. 연구의 제한점

본 연구를 진행하는 과정에서 몇 가지 제한점이 발생하였으며, 제한점과 관련하여 후속 연구를 위한 제언을 다음과 같이 제시한다.

첫째, 본 연구는 학업스트레스를 정의함에 있어서 학점, 취업, 자격증 등 학업의 종류를 구분하지 않았다. 따라서 학생들이 받는 학업의 스트레스에 다소간의 차이가 존재할 수 있다. 후속 연구에서는 학업 스트레스의 종류를 구분하여 연구를 설계한다면, 또 하나의 의미 있는 연구 결과를 도출할 수 있다.

둘째, 본 연구는 교양체육, 그 가운데에서도 교양 수영수업에 한정하여 진행한 연구이다. 따라서 타 종목이나 타 교양 수업에 적용할 때, 분야나 종목의 차이에 대한 고려 없이 적용하는 것은 오류를 유발할 수 있다.

셋째, 본 연구의 참여자는 자신의 의도와 상관없이 교양 수영 수업에 참여한 대학생도 일부 포함하고 있다. 따라서 후속 연구에서는 대학생들의 교양 체육 수업의 참여 의도 부분도 연구 과정에 반영하는 것이 또 다른 연구 방향이 될 수 있다.

넷째, 본 연구는 연구 대상자를 서울 지역으로 한정하여 모집한 만큼, 타 지역으로 일반화함에는 한계가 있을 수 있다. 이는 서울 지역과 서울외 지역의 대학생들간 교육 환경에서 상당한 차이가 존재하기 때문이다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 차이점도 반영하여 그 차이에 따르는 교양 체육 환경 개선에 관한 연구를 진행한다면 상당한 의의가 있을 것으로 판단된다.

References

1. W. S. Kim, J. A. Yoo, "Exploring Curriculum Directions for Korean Sport Career Education", *Asian Journal of Physical Education of Sport Science,* Vol.8, No.1 pp. 95-110, (2020).
2. S. K. Kim, S. J. Lee, "A Study of Korean Undergraduate Students' Perception toward Education for Sustainable Development", *The Journal of Korean institute of Forest Recreation*, Vol.20, No.2 pp. 33-40, (2016).
3. H. J. Park, D. H. An, "The Relationships between Self-regulation, Time Management, Academic Stress, and Academic Procrastination of University", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.18, No.22 pp. 867-891, (2018).
4. Y. O. Park, S. J. Park, J. Huh, "A Study on the Effects of Employment Community Characteristics on Employment Community Commitment, Job Seeking Efficacy, and Job Seeking Behavior", *Korean Employment & Career Association,* Vol.7, No.2 pp. 103-124, (2017).
5. J. T. Kim, H. S. Cho, S. H. Min, S. H. Kwak, B. C. Min, "A Study on Reactions Against The Academic Stress of HIghschool and College Students of Korea", *The Society of Korea Industrial and Systems Engineering, Spring Sessio*n No.7 pp. 1-8, (2017).

6. W. J. Yoon, H. K. Han, "The Influence of Participation in General Physical Education in College on Stress and School Life Adaptation for College Students", *The Korean Society of Sports Science,* Vol.26, No.1 pp. 705-722, (2017).
7. S. Kwon, S. W. Jang, J. Yang, Y. S. Yoon, "A Study on Relationship Among Life Stress, Social Support and Leisure Satisfaction for College Students Attended Physical Education as Liberal Arts", *The Korean Journal of Physical Education,* Vol.51, No.4 pp. 283-293, (2012).
8. J. A. You, "Exploring Educational Meanings and Directions of School Physical Education to be Included College Entrance System", *Korean journal of physical education*, Vol.53, No.4 pp. 219-230, (2014).
9. H. Kang, *Comparative Study of Student Taking University Physical Activity Class and Those Taking General Liberal Art Course in terms of Their Satisfaction, Commitment and Life Satisfaction.* Sogang University, Master Thesis, (2019).
10. S. Jo, K. Kim, "The Effects of Exercise Immersion on Psychological Happiness and Physical Education Awareness of Participants in College Sports Class", *Culture Academy of Incorporated Association,* Vol.10, No.4 pp. 659-673, (2019).
11. B. W. Ahn, "Effect of Academic Adjustment on Campus Life Satisfaction for University General Physical Class Participants", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology,* Vol.9, No.9 pp. 165-174, (2019).
12. B. C. Kim, *A study on college students' participation in general physical education courses and the development of their physical education values.* Kyunggi University, Master Thesis, (2004).
13. J. Y. Won, "Effect of motivation to participate of physical education to learning flow and satisfaction of physical education", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.19, No.6 pp. 451-471, (2019).
14. B. C. Kim, *A study on college students' participation in general physical education courses and the development of their physical education values.* Kyunggi University, Master Thesis, (2004).
15. J. Y. Won, "Effect of motivation to participate of physical education to learning flow and satisfaction of physical education", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.19, No.6 pp. 451-471, (2019).
16. G. N. Park. "The Effects of Self-Esteem on Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Preparation Behavior of College Students", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.18, No.19 pp. 1143-1162, (2018).
17. D. S. Moon, S. G. Hyun. "The Relationship between Self-esteem, Self-efficacy and Mental Health among University Participation in General Physical Education", *Korea Society for Wellness,* Vol.7, No.2 pp. 135-144, (2012).
18. J. H. Yoon. "The Study on the Relationship between Self-Esteem, Career Decision Self Efficacy, Employability of College Students", *Journal of Employment and Career*, Vol.5, No.2 pp. 29-46, (2015).
19. E. Y. Choi. "A Study on Influential Relations between Depression and Smartphone Addiction among Freshman College Students: With a Focus on the Mediating Effects of Self-Efficacy and Self-Esteem", *The Journal of the Convergence on Culture Technology,* Vol.5, No.1 pp. 287-295, (2019).
20. G. N. Park. "The Effects of Self-Esteem on Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Preparation Behavior of College Students", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*,

Vol.18, No.19 pp. 1143-1162, (2018).
21. J. H. Yoon. "The Study on the Relationship between Self-Esteem, Career Decision Self Efficacy, Employability of College Students", *Journal of Employment and Career*, Vol.5, No.2 pp. 29-46, (2015).
22. S. S. Yeo, H. M. Bang. "The Effect of Dance Education on Self-efficacy and Self-esteem of Elementary School Students", *Korean Journal of Arts Education*, Vol.11, No.2 pp. 35-46, (2013).
23. S. A. Choi, "Influence of Psychological Self-Efficacy on Self-Esteem and Psychological Wellbeing in Line Dance Participants", *Journal of Korean Dance*, Vol.36, No.4 pp. 317-339, (2018).
24. D. S. Moon, S. K. Hyun, "The Relationship between Self-esteem, Self-efficacy and Mental Health among University Participation in General Physical Education", *Korea Society for Wellness,* Vol.7, No.2 pp. 135-144, (2012).
25. H. O. Jeon, "The Influence of Nursing Professionalism, Academic Failure Tolerance and Social Self-efficacy on College Life Satisfaction among Nursing Students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.22, No.2 pp. 171-181, (2016).
26. R. J. Lee, "The Influence Relations between The Leisure Activity, Self-Efficacy and Life Satisfaction of College Student", *The Dynamic Leisure Activity,* Vol.23, No.7 pp. 489-509, (2011).
27. J. N. Kim, H. W. Kim, "The Relationship Between Self-Esteem, Interpersonal Satisfaction and College Life Adaptation - Focus on Jeollabuk-do University Students Majoring in Food Service Management", *Food Service Industry Journal,* Vol.9, No.3 pp. 81-92, (2013).
28. J. H. Oh, "The influencing factors of Self-esteem and Major Satisfaction on College Adjustment among Nursing Students", *The Korea Contents Society,* Vol.14, No.10 pp. 873-884, (2014).
29. Y. S. Choi, E. J. Lee, "The effects of self-esteem and adaptability to university on career identity among male nursing students", *Asia-pacific journal of multimedia services convergent with art, humanities, and sociology,* Vol.9, No.3 pp. 583-593, (2019).
30. I. S. Han, "Study of Structural Relationship Between College Students' Self-esteem, Character and Academic Life Satisfaction", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction,* Vol.17, No.2 pp. 453-469, (2017).
31. A. Y. Song. *Development and Validation of the General Self Efficacy Scale,* Ehwa Womens University, Master Thesis, (2010).
32. J. E. Jeong, *The Casual Relationship of Undergraduate Students' Career Adaptability, Social Support, Self-Esteem and Self-Directed Learning,* Seoul National University, Master Thesis, (2013).
33. Y. J. Ha. *(The) relationship among self-esteem, internal locus of control, and psychological well-being : focusing on males and females in their 20s and 30s.* Yonsei University, Master Thesis, (2017).
34. H. Kang. *Comparative Study of Student Taking University Physical Activity Class and Those Taking General Liberal Art Course in terms of Their Satisfaction, Commitment and Life Satisfaction.* Sogang University, Master Thesis, (2019).
35. J. A. Park, "The Converged Analysis of the Effect of Physical Education Class Satisfaction on the College Life Satisfaction and Academic Persistence", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology,* Vol.10, No.3 pp. 257-264, (2019).
36. S. H. Hong, "The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales", Korea Journal of Clinical Psychology, Vol.19, No.1 pp. 161-177, (2000).

37. M. Y. Moon. "Relationship between Academic Stress, Perceived Health Status, Ego Resilience and Health Promoting Behavior By grade of Nursing College Students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology,* Vol.8, No.8 pp. 161-170, (2018).
38. M. J. An, A. Y. Kang, Y. A. Kim, M. J. Kim, Y. R. Kim, H. W. Kim, Y. S. Na, Y. Y. Hwang, "Comparison of Academic Engagement, Academic Burnout, Stress, and Social Support by Grade among Undergraduate Nursing Students", *The Journal of The Korean Society of School Health,* Vol.30, No.2 pp. 113-123, (2017).
39. N. H. Cha, "The Relationships between Academic Stress and Adjustment at University Life in Korean University Students", *Journal of Korean Acad Community Health Nurse*, Vol.27, No.2, pp. 124-131, (2016).
40. H. S. Lee, "The Effect of Self-Efficacy on Stress Level and Self-Esteem of University Students", *The Korean Society of Health and Welfare*, Vol.17, pp. 89-100, (2015).
41. J. M. Shin, E. K. Lee, N. M. Yang, "The Effects of Career Calling on Career Decision-making Self-efficacy and Life-satisfaction in College Students", *Social Science Research,* Vol.54, No.1 pp. 169-194, (2015).
42. W. Kim, "The Relationships between Volunteer Education, Importance Recognition, and Participation Attitudes of Volunteer activities among College Students", *Korean journal of youth studies*, Vol.18, No.3 pp. 301-329, (2011).
43. J. H. Lee, J. Y. Yoon, E. A. Cho, "Influences of Physical Self-efficacy by Sport Leisure Activity on General Self-efficacy and Life Satisfaction for Women", *The Journal of the Korea Contents Associatio,* Vol.9, No.6 pp. 379-389, (2009).
44. H. S. Lee, J. C. Lee, "The effect of job stress and self-esteem on life satisfaction in university students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology,* Vol.8, No.4 pp. 553-562, (2018).
45. C. H. Seok, S. H. Lee, S. B. Kong, "Analyze Motivation Factors of University Students Participating in Physical Education Swimming Class by Using Inductive Content Analysis Approach", *The Korean Society of Sports Science,* Vol.27, No.6 pp. 735-748, (2018).
46. W. Y. You, J. H. Lee, "Verification of the effectiveness of the water-related safety education program : Focused on the development of creativity and personality", *Asian Journal of Physical Education of Sport Science,* Vol.7, No.1 pp. 55-65, (2019).
47. J. S. Kim, H. W. Kang, "A Study on the Situation and Improvement Plan of Leisure Facilities in Swimming Pool by the Survival Swimming Education", *The Korean Society of Sports Science,* Vol.28, No.2 pp. 133-149, (2019).
48. S. B. Jung, D. G. Yoo, "A Study on the Introduction of Korean Survival Swimming Education Program through Analysis of the Survival Swimming Components in Advanced Countries", *The Korea Journal of Sport,* Vol.16, No.4 pp. 213-223, (2018).
49. H. R. Koo, S. J. Koo, "Depressed Youth and Anxious Middle-aged: A Network Approach to Mind Health", *Korean Journal of Sociology*, Vol.53, No.2 pp. 251-290, (2019).
50. M. S. Kim, J. S. Kim, "Schuelersein in einer leistungsorientierten Bildungsgesellschaft -Zwischen Leistungsdruck und Lebensfreude", *Korean journal of youth studies,* Vol.19, No.11 pp. 177-193, (2012).
51. B. W. An, "Effect of Academic Adjustment on campus Life Satisfaction for University General Physical Class Participants",

Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, Vol.9, No.9 pp. 165-174, (2019).

52. S. H. Jo, K. G. Kim, "The Effects of Exercise Immersion on Psychological Happiness and Physical Education Awareness of Participants in College Sports Class", *The Journal of Humanities and Social Science,* Vol.10, No.4 pp. 659-673, (2019).