

사립대학교에서 교양 체육 수업을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도 및 그것에 미치는 영향에 대한 경로분석

이영준[†]

송실대학교 스포츠학부, 교수
(2024년 7월 25일 접수: 2024년 8월 27일 수정 2024년 8월 28일 채택)

Path Analysis on the Effects of College student's Grit in Liberal Arts Sports Classes on Resilience of student and Satisfaction on College Life

Young-Jun Lee[†]

Soongsil University, School of Sports, Professor
(Received July 25, 2024; Revised August 27, 2024; Accepted August 28, 2024)

요약 : 이 연구의 목적은 사립대학 교양체육수업을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활만족도와 그것에 미치는 영향을 구조적으로 분석하는 것이다. 이 연구를 위해 교양체육 수업을 수강한 비체육전공 대학생 283명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 이 연구의 자료처리를 위해 설문지의 응답 내용을 자료화하였고, 통계프로그램 SPSS 23.0과 AMOS 21.0을 활용하여 분석하였다. SPSS 23.0에서는 빈도분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 AMOS 21.0을 활용하여 연구모형의 통계적 적합도를 파악하기 위해 확인적 요인분석과 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 이 과정에서 도출된 CFI, Tucker-Lewis(TLI), RMSEA 등의 값을 검토하였다. 첫째, 모형 1은 교양스포츠를 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활만족도에 미치는 영향과 대학생활만족도가 그것의 흥미지속성에 미치는 영향에서 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 둘째, 모형 2는 교양스포츠를 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활만족도와 대학생활만족도가 그것의 노력에 미치는 영향에서 통계적으로 유의한 결과를 나타냈다. 결론적으로 교양스포츠를 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활만족도에 미치는 영향과 대학생활만족도가 그것의 지속적인 관심과 노력에 미치는 영향에서 통계적으로 유의한 결과가 있는 것으로 나타났다.

주제어 : 사립대(전문대학), 교양스포츠수업, 학생의 회복탄력성, 대학생활만족도, 그것

Abstract : The purpose of this study is to structurally analyze the effect of resilience of college students who took liberal arts and sports classes at private universities on college life satisfaction and grit.

[†]Corresponding author
(E-mail: fin90@ssu.ac.kr)

For this study, we conducted an online survey of 283 non-sports college students who took liberal arts and physical education classes. In order to process the data of this study, the responses of the questionnaire were converted into data, and statistical programs SPSS 23.0 and AMOS 21.0 were used to analyze it. In SPSS 23.0, frequency

analysis, reliability analysis, and correlation analysis were performed. Meanwhile, with AMOS 21.0, confirmatory factor analysis and structural equation model analysis were performed to determine the statistical fit of the research model, and values such as CFI (complementary fit index), Tucker-lewis index (TLI), and RMSEA (root mean square error of approach) derived in this process were reviewed. First, Model 1 showed statistically significant results in the effect of resilience of college students who took liberal arts sports on college life satisfaction and college life satisfaction on Grit's continuity of interest.

Second, Model 2 showed statistically significant results in the effect of resilience of college students who took liberal arts sports on college life satisfaction and college life satisfaction on grit's effort.

It was found that there were statistically significant results in the effect of resilience of college students who took liberal arts sports on college life satisfaction and college life satisfaction on Grit's continued interest and effort.

Keywords : University(college), Liberal Arts Sports Class, Resilience of Student, Satisfaction on College Life, Grit

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

2024년 현재 한국사회에서 대학생은 경제적 부담, 학업 스트레스, 정신건강, 취직, 결혼 등의 자신의 삶에서 직면하게 될 다양한 비전에 관한 도전과제를 안고 살아간다. 이는 극심한 저출산과 맞물려 향후 우리나라를 이끌어갈 미래세대로써 갖는 책임감과 맞물려 그들의 삶은 더욱 스트레스가 많을 수 밖에 없는 상황이다[1].

도전과 기회를 균형 있게 관리하고, 필요한 지원을 받을 수 있도록 고등교육기관을 통해 교육 받고, 간접적으로 경험함으로써 자신의 삶에 대한 열정을 형성하고 유지할 수 있는 시스템의 구축과 적용이 필요한 시점이다[2].

이러한 관점에서 대학생들에게 사립대학교는 대학생들에게 삶에 대한 넓은 기회와 열정을 형성할 수 있는 효과적인 교육의 장이 될 수 있다[3]. 학생들이 취업이나 비전을 구상함에 있어서 도움이 되는 전공을 개설하거나, 학생들에게 다양한 장학혜택을 주는 등의 다양한 혜택을 하나의 전략으로 사용할 수 있는 것이다. 다만, 국립대에 비하여 등록금이 높다는 점은 단점으로 작용하고 있어, 학생들이 이러한 단점을 이해하기 위해서는

보다 높은 수준의 교육을 개발하고 제공해야 할 필요가 있다[4].

사립대학교에서 비교적 자유롭게 활용할 수 있는 교양체육은 대학교 교양과목의 한 분야이다. 대학생들이 신체 활동과 관련된 다양한 스포츠나 운동을 배우고 경험할 수 있는 기회를 제공하는 수업 체계이다. 주요 목적은 학생들의 체력 증진, 건강 유지, 스트레스 해소, 팀워크 및 협동심 함양 등을 통해 전인적 성장을 도모하는 데에 있다[5]. 즉, 학업을 비롯한 삶 속에서 체험하게 되는 다양한 스트레스를 해소하고, 전반적인 삶의 질을 높이는 데 도움이 되는 과목체계로, 사립대학에서 학생들의 교육과 삶의 질을 높이는데 가장 직접적으로 활용할 수 있는 하나의 교육 체계로 설명할 수 있다. 따라서 교양체육 수업 또한 사립학교가 가진 교육 체계이자 자산으로써 그 가치와 효과에 대한 연구가 필요한 것이다.

이러한 측면에서 대학생들이 교양체육수업을 수강하고 얻을 수 있는 회복탄력성과 대학생생활 만족도가 대학생들을 통해 기대할 수 있는 그것에 미치는 영향을 연구하는 것은 중요한 의미가 있다. 대학생들이 느끼고 있는 학업, 취업, 결혼, 그리고 미래에 대한 불확실성으로 인해 다양한 스트레스에 대하여 교양체육 수업을 통해 일정부

본 해소가 되면 이를 바탕으로 대학생활 만족도와 그것의 생성까지 기대할 수 있기 때문이다[6].

지금까지 그것은 선행연구에서 주로 독립변수로 이해되어 왔다[7, 8, 9]. 하지만 대학교육의 목적이 고등교육에 안주하지 않고, 이를 활용한 졸업 후의 경쟁력 강화에 있는 점을 감안해야 한다[10]. 대학생활을 통해 얻을 수 있는 회복탄력성과 대학생활 만족도는 분명 졸업 후 경쟁력을 상징하는 그것에 영향을 줄 수 있는 하나의 논리적 구조가 형성되며, 이에 대한 연구는 현재 매우 미진한 상황이다.

회복탄력성은 스트레스나 역경 상황에서 빠르게 회복하고 적응하는 능력으로 정의된다[11]. 회복탄력성을 갖추게 되면 학생은 자신의 심리적, 정서적 건강을 위한 삶을 추구하게 되며, 학업 스트레스, 사회적 도전 등 다양한 대학 생활의 어려움 속에서도 성공적으로 적응하고 성장할 수 있는 자생력을 갖출 수 있다[12].

대학생활만족도는 학생이 대학 생활에서 느끼는 전반적인 만족감을 의미한다[13]. 학업성취, 사회적 관계, 캠퍼스 생활 등 다양한 요소에 의해 영향을 받으며, 대학생활 만족도가 높은 학생들은 안정적 심리상태의 유지와 우수한 학업성과 등 삶에 긍정적인 효과를 미칠 수 있음이 이미 다양한 선행연구들을 통해 증명된 바 있다[14, 15, 16].

Duckworth 등[17]이 제안한 바 있는 그릿(GRIT)은 성장(Growth), 회복력(Resilience), 내재적 동기(Intrinsic Motivation), 끈기(Tenacity)의 앞글자를 따서 만든 신조어로 인간이 자신이 열망하는 성공에 결정적인 영향을 미치는 투지 혹은 열정을 의미한다. 인간은 어떠한 동기가 부여되거나, 자신의 삶에서 어떠한 변화의 계기를 경험하게 되면, 내면에 숨긴 성공과 성취를 향한 열망, 투지 또는 용기 등을 갖게 되며, 여기에는 단순히 열정과 근성뿐만 아니라 담대함과 낙담하지 않고 매달리는 끈기 등도 포함된다[18]. 어려운 환경을 극복하기 위해 기꺼이 위험을 감수하려는 의지, 목표를 향한 성실함, 자신의 위기나 어려움을 수용하며 인내를 갖고 극복하려는 의지도 포함된다는 주장도 있다[19]. 다만 이 연구에서는 연구의 목적을 고려하여 학생이 높은 수준의 대학생활 만족도를 통해 자신의 비전에 관한 관심이나 목표에 대해 일관된 열정과 투지를 갖는 것으로 정의하였다. 그것은 관심을 유지하는 능력을 의미하는 관심 지속성과 어려움이나 실패

에도 불구하고 목표를 향해 꾸준히 노력하는 능력을 의미하는 노력으로 구분된다[20].

문제는 이러한 변인들간의 관계 및 종속변수인 그것에 관한 연구가 미흡하다는 데 있다. 사립대학교의 학생들이 교양체육을 수강토록 하는 목적 중 하나가 성숙한 사회구성원으로써 건강한 생활 습관을 갖도록 하는데 있다는 점에서 회복탄력성의 확인은 우리나라 대학교육의 거시적 목표가 달성되는 시작점으로 이해되어야 한다[21]. 즉, 교양체육수업을 통해 회복탄력성이 개선이 되면, 자신의 삶에 대한 자신감을 바탕으로 대학생활의 만족이 이루어지며, 이를 통해 자신이 이루고자 하는 목표에 대한 욕망으로까지 이어지는 경로는 대학교육의 목표를 달성하는데 기여하는 하나의 경로가 증명될 수 있다. 또한 그것의 활용도가 사실상 종속변수에 국한되어 있는 점도 같은 맥락으로 이해되어야 한다. 사립대학에서 수강하는 교양체육의 효과와 관련된 대부분의 연구들이 그것을 독립변수로만 이해되고 있다. 하지만, 그것이 삶을 살아가는데 필요한 성숙한 욕구로 정의하고, 이를 사립대학의 교양체육을 통해 얻을 수 있는 가치로 정의한다면, 그 활용도는 더욱 넓어져야 한다[22]. 하지만, 현재까지 그것을 종속변수로 설정한 연구가 많지 않다는 점에서 사립대학이 갖는 교육의 가치에 대한 연구가 이루어져야 할 필요가 있다. 따라서 사립대학교의 교양체육을 수강한 학생이 스스로 인지한 회복탄력성이 대학생활 만족도와 그것에 미치는 영향에 대한 연구 또한 필요하다고 판단된다.

1.2. 연구의 목적 및 가설

이 연구는 사립대학교에서 교양체육수업을 수강한 학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도 및 그것에 미치는 영향을 구조적으로 분석하고, 이를 바탕으로 사립대학교의 경쟁력 강화를 위한 기초 전략을 제안하는데 목적을 두고 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다. 이 연구의 종속변수인 그것의 하위변인 관심지속과 노력으로 구분되는 점을 고려하여, 가설 또한 연구모형1과 연구모형2로 구분하여 설정하였다.

H1. 교양체육을 수강한 학생의 회복탄력성은 대학생활 만족도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2. 교양체육을 수강하는 학생의 대학생활 만족도는 그것의 관심지속성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

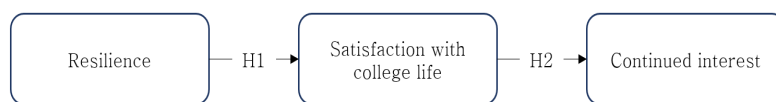


Fig. 1. Research model 1.

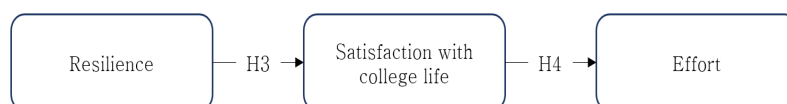


Fig. 2. Research model 2.

Table 1. demographic characteristics

	classification	frequency	Ratio
Gender	male	143	57.7
	female	105	42.3
age	first grader	75	30.2
	the second grade	69	27.8
	3rd grade	66	26.6
	4th grade or higher	38	15.3
Participation course	bare hands (swimming, pilates, etc.)	110	44.4
	Ball games (baseball, basketball, etc.)	85	34.3
	Others (New Sports, Theory, etc.)	53	21.4
	Total	248	100.0

H3. 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성은 대학생활 만족도에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H4. 교양체육을 수강하는 대학생의 대학생활 만족도는 그것의 노력에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상

이 연구는 2023년 1학기 4개월과 2학기 4개월 간 서울 사립대 2곳과 충남 천안 지역의 사립대 1곳 등에서 교양체육 수업을 수강한 비체육계열 대학생 283명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 설문지는 구글서베이(Google Survey)를 이용하여 링크를 형성하여 제작되었다. 표집방법은 연구 기간 동안 3개 사립대학교에서 교양체육 수업을 수강한 283명을 대상으로 목적표집방법(target sampling)을 사용하였다. 링크 설문 대상

자는 총 283명이었으며, 이 가운데 설문에 응답한 수는 총 272명이었다. 다만, 응답 내용이 누락되거나 응답이 불성실한 것으로 판단되는 설문지를 제외하고 총 248부가 결과의 분석에 사용하였다. 이 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성을 표로 제시한 것은 <표 1>과 같다.

설문지 내용에 대한 구성의 타당도와 내용의 신뢰도를 확보하기 위하여 스포츠심리학 박사 1인, 교양체육 강사 1인, 그리고 대학생 대상의 교양체육 관련 연구에 경험이 많은 스포츠 교육학 교수 1인 등 총 3인에게 내용타당도 검증을 받았다.

2.2. 조사도구

이 연구의 목적인 사립대학교에서 교양 체육 수업을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도 및 그것에 미치는 영향을 분석하기 위하여 사용된 조사도구는 설문지이며, 설문지의 구성은 다음과 같다.

Table 2. Investigative Tool

measure	Number of questions	Sources
Resilience	6	Kim MS(2017)[28]; Smith etc(2008)[29].
Satisfaction with college life	5	Kim bk(2020)[30].
Grit	Continued interest	Lee SR(2014)[31]; Duckworth etc (2007)[32].
	Effort	

Table 3. Confirmatory Factor Analysis Results of Measurement Variables

measure	First	Last	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
Resilience	6	5	14.484	5	.941	.971	.088
Satisfaction with college life	5	4	3.911	2	.984	.995	.064
Grit	Continued interest	5	56.976	34	.958	.969	.052
	Effort	5					
Total	23	19	-	-	-	-	-

$\chi^2=262.519$, $df=215$, $TLI=.988$, $CFI=.990$, $RMSEA=.033$

대학생이 교양체육 수강 후 느낀 회복탄력성은 개인 능력인 자아개념과 자율성, 개인정체감을 포함하는 개인의 내적 능력의 평가방법을 연구한 바 있는 Smith 등[23]이 개발한 간이탄력성척도(The Brief Resilience Scale, BRS)를 김민선[24]이 수정하여 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다.

대학생이 교양체육 수강 후 느끼는 대학생활 만족도는 교양체육수업을 통한 몰입의 경험을 바탕으로 형성되는 대학생활 만족도를 연구한 바 있는 김봉경[25]의 연구에서 사용된 것을 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다.

대학생의 교양체육 수강 후 느끼는 그것에 대한 척도는 Duckworth 등[26]이 개발하고 이를 국내에서 이수란[27]이 번안하여 사용한 것을 이 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 설문지 구성에 대한 사항은 <표 2>와 같다.

2.3. 자료처리 방법

이 연구의 자료를 처리하기 위하여 설문지의 응답을 데이터화 하였으며, 이를 분석하기 위해 통계프로그램 SPSS 23.0과 AMOS 21.0을 사용하였다. SPSS 23.0으로는 빈도 분석(frequency analysis), 신뢰도 분석(reliability analysis), 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였다.

AMOS 21.0으로는 연구모형의 통계적 적합도를 판단하기 위하여 확인적 요인분석과 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 이 과정에서 도출된 CFI(comparative fit index), TLI(tucker-lewis index), RMSEA(root mean square error of approximation)등의 수치들을 검토하였다. 이후 도출한 연구의 결과를 바탕으로 가설의 채택과 기각 여부를 판단하였다.

2.4. 확인적 요인분석 결과

연구모형의 검증과 측정 설문 문항의 타당도를 확인하는 과정에서 연구모형의 통계적 타당도를 저해하는 것으로 판단된 회복탄력성 1문항, 대학생활 만족도 1문항, 그것의 관심지속성 1문항, 그것의 노력 1문항 등 총 4문항이 삭제되었다. 이러한 결과는 <표 3>과 같다.

2.5. 타당도 및 신뢰도 검증 결과

연구모형의 설문 척도의 신뢰도 검증과 타당도 검증을 실시하였다. 조사도구에서 사용된 문항의 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 분석을 실시하였고, Cronbach' α 값을 기준으로 하여 각 척도별 문항간 내적일관성의 정도를 판단함으로써 신뢰도를 측정하였다.

Table 4. Confirmatory Factor Analysis of Investigation Tools

measure	Question (I take liberal arts and sports)	Est	SE	CR	AVE	α
Resilience	1. I felt my life recovering.	.760	.053	.869	.571	.817
	2. I felt my stress relieved.	.769	.060			
	4. I was able to deal with bad things quickly.	.765	.054			
	5. I knew how to endure difficult things.	.736	.064			
	6. It didn't take long to overcome the failure.	.742	.063			
	7. I think college life will be better.	.713	.057			
Satisfaction	8. I felt satisfied in my college life.	.827	.057	.829	.549	.826
	9. I felt a sense of accomplishment in my college life.	.722	.060			
	10. I felt that I wanted to take other liberal arts sports.	.694	.058			
Grit Continued interest	11. I work according to my goals.	.748	.060	.863	.558	.792
	12. I am diligent.	.755	.059			
	13. My interests change frequently.	.711	.063			
	14. I have an undaunted drive.	.743	.062			
	15. Set short-term goals.	.775	.066			

$\chi^2=114.110$, $df=74$, TLI=.960, CFI=.967, RMSEA=.047

Table 5. Confirmatory Factor Analysis of Investigation Tools

measure	Question (I take liberal arts and sports)	Est	SE	CR	AVE	α
Resilience	1. I felt my life recovering.	.756	.053	.872	.577	.817
	2. I felt my stress relieved.	.766	.060			
	4. I was able to deal with bad things quickly.	.764	.054			
	5. I knew how to endure difficult things.	.750	.064			
	6. It didn't take long to overcome the failure.	.763	.063			
	7. I think college life will be better.	.706	.057			
Satisfaction	8. I felt satisfied in my college life.	.827	.057	.829	.549	.826
	9. I felt a sense of accomplishment in my college life.	.724	.060			
	10. I felt that I wanted to take other liberal arts sports.	.699	.058			
Grit Effort	18. What you start is bound to end.	.762	.059	.873	.580	.785
	19. I work hard at everything.	.746	.058			
	20. Be patient with the plans you have made.	.733	.061			
	21. When you experience frustration, you try to overcome it.	.794	.060			
	22. When I deal with difficult tasks, I concentrate more.	.770	.064			

$\chi^2=106.414$, $df=74$, TLI=.968, CFI=.974, RMSEA=.042

또한 연구모형의 타당도 검증을 위해서는 모든 연구에서 사용된 모든 문항에 대하여 개념신뢰도(CR)와 평균분산추출지수(AVE) 값을 산출하여 집중타당도를 검증하였다. 그리고 이 과정은 각

척도별로 확인적 요인분석을 실시한 후, 이를 다시 전체 연구 단위로 확장하였다. 이 결과는 <표 4>, <표 5>와 같다.

Table 6. Correlation Analysis

measure	Resilience	Satisfaction with college life	Grit-Continued interest
Resilience	1		
Satisfaction with college life	.616**	1	
Grit-Continued interest	.573**	.567**	1

** $p < .01$

Table 7. Correlation Analysis

measure	Resilience	Satisfaction with college life	Grit-Continued interest
Resilience	1		
Satisfaction with college life	.616	1	
Grit-Effort	.626**	.561**	1

** $p < .01$

Table 8. Fit Analysis Results

Model	χ^2	TLI	CFI	RMSEA
1	135.367	.940	.951	.057
2	139.955	.937	.948	.059

3. 결과 및 고찰

3.1. 상관관계 분석 결과

연구모형의 적합한 결과를 도출하기 위하여 각 변수간의 독립성의 판단 기준이 되는 다중공선성 여부에 대한 검증을 실시하였다. 이를 위해 SPSS 23.0을 활용한 상관관계 분석을 실시하였으며, 결과는 <표 6>, <표 7>과 같다. 그 결과 그릿의 관심지속에 관한 모형에서는 .573~.567($p < .01$)의 사이에서 각 변수간의 상관관계가 존재하는 것이 확인되었다. 또한 그릿의 노력에 관한 모형에서는 .561~.626($p < .01$)사이에서 각 변수간의 상관관계가 존재하는 것이 확인되었다. 이러한 결과는 .800보다 낮은 것으로, 각 변인간의 독립성 여부를 판단하는 다중공선성의 문제가 없음을 의미한다.

3.2. 연구모형 검증 결과

3.2.1. 적합도 분석 결과

사립대학교에서 교양 체육 수업을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도 및 그것에 미치는 영향을 분석하기 위하여 종속변수인 그릿의 하위변인에 따라 연구모형을 모형1과 모형2로 정의하고 각 모형의 통계적 적합도를 분석하였다. 그 결과 그릿의 관심지속을 종속변수로 설정한 모형1에서는 $\chi^2=135.367$, TLI=.940, CFI=.951, RMSEA=.057로 나타났다. 한편, 그릿의 노력을 종속변수로 설정한 모형에서는 $\chi^2=139.955$, TLI=.937, CFI=.948, RMSEA=.059로 나타났다. 이러한 결과는 <표 8>과 같다.

Table 9. Verification of causality between variables in Model 1

No	hypothesis		coefficient	SE	t	hypothesis
1	Recovery	→ Satisfaction	.777	.100	7.757***	adoption
2	Satisfaction	→ interest	.821	.105	7.829***	adoption

*** $p < .001$

Table 10. Verification of causality between variables in Model 2

No	hypothesis		coefficient	SE	t	hypothesis
1	Recovery	→ Satisfaction	.768	.099	7.793***	adoption
2	Satisfaction	→ interest	..668	.091	7.333***	adoption

*** $p < .001$

3.2.2. 변수간 인과관계 및 가설검증 결과

이 연구에서 설정한 가설에 근거하여 각 변수간의 인과관계를 검증하고, 이를 바탕으로 가설에 대하여 검증을 실시하였다. 그 결과 모형1에서는 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도에 미치는 영향($t=7.757, p<.001$), 그리고 대학생활 만족도가 그것의 관심지속성에 미치는 영향($t=7.829, p<.001$)에서 통계적으로 유의미한 결과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 <표 9>와 같다.

모형2에서는 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도에 미치는 영향($t=7.793, p<.001$), 그리고 대학생활 만족도가 그것의 노력에 미치는 영향($t=7.333, p<.001$)에서 통계적으로 유의미한 결과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 <표 10>과 같다.

3.3. 사립대학교 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도에 미치는 영향에 대한 고찰

첫 번째 고찰은 사립대학교 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도에 미치는 영향에 관한 것이다. 사실 대학생의 교양체육수업을 통한 회복탄력성이 대학생활만족 혹은 대학생활의 적응에 대한 관계를 연구한 선행연구는 다수가 존재하고 있다. 그러나 이러한 변인간의 관계가 교양체육수업을 통해 형성될 수 있는 점에 대해서는 여전히 보다 다양한 연구가 필요한

부분이다. 그리고 이러한 선행연구들과 마찬가지로 이 연구에서도 교양체육 수업에 참여한 학생들은 회복탄력성이 있는 것으로 나타났으며, 대학생활 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

교양체육 수업은 학생들의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 안정과 스트레스 해소에도 큰 기여를 할 수 있다. 이러한 삶의 변화는 대학생활에 대한 스스로의 평가 또한 긍정적으로 변화시킬 수 있으며, 이는 스트레스와 어려움에 대한 대처능력을 강화할 수 있는 능력의 배양에도 기여할 수 있다. 따라서 교양체육을 통해 회복탄력성을 갖춘 학생들이 학업과 생활에서 발생하는 다양한 도전과 스트레스에 더 잘 대처할 수 있으며, 이는 대학생활에 대한 만족도를 높이는 데 기여할 수 있다는 것이 다시 한번 증명되었다고 할 수 있다.

이러한 연구의 결과는 경영자가 감정노동을 통해 회복탄력성이 직무만족에 영향을 미침을 연구한 지정훈[33]의 연구와 사무직 근로자의 일과 삶의 균형을 연구한 양승경[34]의 연구에서 같은 결과로써 지지되고 있다.

3.4. 사립대학교 교양체육을 수강한 대학생의 대학생활 만족도가 그것에 미치는 영향에 대한 고찰

두 번째 고찰은 사립대학교 교양체육을 수강한 대학생의 대학생활 만족도가 그것에 미치는 영향

에 관한 것이다. 연구의 결과에 따르면, 사립대학교의 교양체육을 수강한 대학생은 대학생활 만족도를 갖추게 되고 이는 다시 자신의 삶에 대한 그것에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

우선 연구모형1에서는 대학생활 만족도가 오랜 기간 동안 특정 관심사나 목표에 대해 일관된 관심을 유지하는 능력을 의미하는 관심지속성에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그것의 관심지속성은 장기적인 목표를 향한 일관된 관심과 열정을 유지하는 능력을 의미한다. 이는 대학생이 스스로에 대한 회복탄력 능력을 갖추었을 때, 스스로의 삶을 성숙하게 이끌어 갈 수 있으며, 이는 사립대학교의 교양체육 수업체계가 하나의 요인이 될 수 있음을 의미한다고 볼 수 있다. 교양체육 수업은 신체적 건강을 증진시키고, 정신적 안정을 제공하여 학생들이 자신의 장기적인 목표에 대한 관심을 지속적으로 유지하는 데 도움이 되기 때문이다. 따라서 교양체육 수업은 학생들의 회복탄력성을 높이고, 대학생활 만족도와 그것의 관심지속성에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

또한 연구모형 2에서는 대학생활 만족도가 어려움이나 실패에도 불구하고 목표를 향해 꾸준히 노력하는 능력을 의미하는 노력에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구의 결과는 사립대학교에서 교양체육 수업체계를 통해 대학생이 어떠한 경험을 통해 간접 실패와 회복을 경험하는가에 따라서 학생들이 학업과 생활에서의 다양한 도전에 효과적으로 대응하고, 장기적인 목표를 향해 꾸준히 나아가는 데 도움을 받을 수 있는 것이다. 이러한 연구의 결과는 대학생의 회복탄력성과 대학생활 만족도의 관계를 연구한 조보람과 이정민[35]의 연구와 대학생활 만족도와 그것의 관계를 연구한 바 있는 정미라와 정은[36]의 연구 결과에 의해 유사한 결과로 지지되고 있다.

따라서 사립대학교에서는 신입생 모집에 있어서 각 대학마다 대학생이 관심지속성과 노력성을 갖추 수 있도록 전문성 및 다양성을 갖춘 교양체육 수업체계를 지원하는 방법과 목표의 성취를 위해 노력할 수 있는 교양체육 수업체계를 지원하는 계획을 수립하고, 이를 적극적으로 홍보하는 전략 또한 마련해야 할 것으로 판단된다.

3.5. 그릿의 종속변수 설정에 대한 고찰

이 연구의 세 번째 고찰은 대학생의 그릿을 종속변수로 설정하는 과정에서 발생한 것이다. 연구

를 설계하는 과정에서 그것에 대한 종속변수로의 설정은 결코 쉬운 결정이 아니었다. 이는 그릿을 종속변수로 설정한 선행연구가 매우 적었기 때문이었다. 실제로 그릿과 관련된 대다수의 선행연구들은 그릿을 특정한 활동을 목적으로 하는 열정과 투지로 해석한 독립변수로 설정하여 진행되었다.

하지만, 대학생의 그릿을 현재의 교양체육 수강활동으로 장기적인 목적을 달성하기 위한 열정과 의지의 결과로 정의할 수 있으면, 종속변수로의 설정도 가능하다고 판단하였다. 이에 이 연구에서는 그릿을 현재 자신이 다니고 있는 사립대학교를 통해 보다 큰 목적을 달성하기 위한 열정과 목적으로 정의할 수 있었다.

실제로 그릿을 종속변수로 설정한 선행연구와 관련해서는 중학교 체육수업을 통해 교사와 학생 간 관계성이 그것에 미치는 영향을 연구한 바 있는 강유신과 이근모[37]의 연구와 초·중·고 학생의 그릿 (Grit)에 영향을 미치는 환경 요인 및 성별·학년별 특성을 연구한 바 있는 김미숙 등[38]의 연구, 그리고 대학생의 사회적지지가 그것에 미치는 영향을 연구한 바 있는 유지애, 조은애, 이아라[39]의 연구에서 유사한 연구모형으로 연구된 바 있다.

따라서 후속 연구로 그릿의 종속변수로서의 설정에 관한 이론적 기초를 축적할 수 있는 기초연구가 이루어져야 할 필요가 있다고 판단 된다. 이는 대학교 교양체육 뿐만 아니라 대부분의 교육과정에 대한 연구가 학생의 전인교육, 즉 더 성숙한 인간으로의 성장을 목적으로 하는 연구라는 점에서 광범위하게 설정될 수 있기 때문이다.

4. 결론

사립대학교는 개인의 재산을 사회에 교육사업에 활용함으로써 보다 다양하고 유연한 교육의 형태와 방식을 갖추고 있으며, 이를 통해 혁신적인 교수법과 학습 방법을 시도할 수 있다. 이는 현대사회에서 취업과 결혼 및 기타 생활 속에서 높은 스트레스를 받는 대학생들에게 보다 나은 교육을 제공할 수 있다. 극심한 저출산으로 어려움이 예상되는 신입생 유치에 대한 상황까지 고려한다면 교양체육 또한 국공립대학과 차별점을 두고 이를 바탕으로 보다 높은 경쟁력을 갖추어야 한다. 그러나 사립대학교의 교양체육이 학생들

에게 어떠한 역량을 배양할 수 있는가에 대한 기초자료가 부족한 점은 개선이 되어야 할 필요성이 있다.

이러한 연구의 배경 위에서 진행된 이 연구는 사립대학교에서 교양체육수업을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도 및 그것에 미치는 영향을 구조적으로 분석하는데 그 목적을 두고 진행되었다. 다만, 이 연구의 종속변수인 그것이 관심지속성과 노력의 2개 하위요인으로 구성되어 연구모형을 2개로 설정하였다. 연구의 목적을 달성함에 있어서 다음과 같은 연구의 결과를 도출하였다.

첫째, 모형1에서는 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도에 미치는 영향, 그리고 대학생활만족도가 그것의 관심지속에 미치는 영향에서 통계적으로 유의미한 결과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 모형2에서는 교양체육을 수강한 대학생의 회복탄력성이 대학생활 만족도에 미치는 영향, 그리고 대학생활 만족도가 그것의 노력에 미치는 영향에서 통계적으로 유의미한 결과가 있는 것으로 나타났다.

연구를 진행하는 과정에서 몇 가지 제한점이 발견되었으며 이는 다음과 같다.

첫째, 이 연구의 대상으로 전공과목이나 기타 교양과목은 포함시키지 않았다. 이는 전공과목이나 기타 교양과목은 교육의 내용이나 취지 및 과정이 다르고 무엇보다도 교양체육과 달리 신체활동을 전혀 하지 않는다는 점에서 교양체육과목과 그 체계가 다르기 때문이다. 따라서 이후 연구에서는 전공과목 및 교양과목이 대학생의 그것에 미치는 영향에 대해서 연구하는 것도 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 이 연구에는 국공립대학교에서 진행한 교양체육수업은 포함하지 않았다. 사실 현재 국공립대학에서의 교양체육은 사립대학교에서의 교양체육 수업과 대동소이하다고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 이 연구에 포함시키지 않았음은 사립대학교의 교양체육수업이 학과를 중심으로 진행되는 형태로 볼 수 있다면, 국공립대학은 그 체계에서 각 지역과 학교마다 다르게 형성되고 있는 것으로 볼 수 있기 때문이다. 따라서 추후 연구에서는 교양체육 체계와 다양성 측면에서 그 차이를 연구하는 것도 교양체육의 발전을 위해 필요한 연구 주제가 될 수 있을 것으로 판단된다.

References

1. Y. J. Lee, W. Y. Choi, "The Analysis of Structural Relations among Life Stress, Depression, Social Support and Cognitive Flexibility of University Students", *Korean Employment & Career Association*, Vol.11, No.2, pp. 81-108, (2021).
<http://dx.doi.org/10.35273/jec.2021.11.2.004>
2. N. M. Cho, D. L. Shon, M. K. Whang, "A Study on the Concept and Validity of 'Competency-Based Education' in University Liberal Arts Education", *The Korean Association of General Education*, Vol.16, No.2, pp. 31-48, (2022).
<http://dx.doi.org/10.46392/kjgc.2022.16.2.31>
3. E. J. Kwak, J. E. Jeong, "The Perception, Needs, Satisfaction, and Subject Selection Factor of General Education from the Students' Perspective", *Korean Journal of General Education*, Vol.16, No.6, pp. 27-45, (2022).
<http://dx.doi.org/10.46392/kjgc.2022.16.6.27>
4. D. H. Kim, S. Y. Jung, M. Y. Lee, "Analysis on the Efficiency of Private Universities according to the University Structural Reform Policy: Focused on the University Basic Competency Diagnosis", *The Korean Society of Management Consulting*, Vol.20, No.3, pp. 191-200, (2020).
5. H. Y. Ahn, D. J. Jang, "Relationship between the Enjoyment and Satisfaction in Liberal Arts Physical Education Class and the Exercise Adherence Intention: Moderating Role of the Grade Assessment Method", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.31, No.4, pp. 223-235, (2022).
<https://doi.org/10.35159/kjss.2022.8.31.4.223>
6. K. H. Lee, S. H. Choi, "The Mediating Effects of Grit in the Relationship between the Intrateam Communication and Sports Happiness for Male Collegiate Student-Athletes", *Journal of Korea Society for Wellness*, Vol.19, No.1, pp. 73-80, (2024).
<http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2024.2.19.1.73>

7. H. R. Kim, J. A. Choi, J. J. Um, "Influence of Adolescent Grit, Self-determination, Positive Psychological Capital, Relationship Support and Teachers' Autonomy Support and Passion", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.38, No.4, pp. 1183-1194, (2021).
<http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2021.38.4.1183>
8. G. R. Kim, "Analysis of Mediating Effect of Skin Care Self-Management in the Relationship between Self-Efficacy and Business Performance of Skin Care Workers' Grit", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.40, No.6, pp. 1506-1520, (2023).
<http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2023.40.6.1506>
9. J. H. Kim, "Effects of Grit, Positive Emotions, and Teamwork on Clinical Practice Satisfaction of Nursing Students", *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, Vol.40, No.3, pp. 560-569, (2023).
<http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2023.40.3.560>
10. S. Y. Bark, "The Relationship among Grit, Physical Self-Efficacy and Continuous Participation Intention of University Students Who Participated in Physical Education", *Journal of Korean Leisure Sciences*, Vol.13, No.1, pp. 13-22, (2022).
<https://doi.org/10.37408/kjls.2022.13.1.13>
11. K. H. Lee, S. H. Choi, "The Mediating Effects of Grit in the Relationship between the Intrateam Communication and Sports Happiness for Male Collegiate Student-Athletes", *Journal of Korea Society for Wellness*, Vol.19, No.1, pp. 73-80, (2024).
<https://doi.org/10.21097/ksw.2024.2.19.1.73>
12. J. Y. Lim, K. S. Jung, "The Effects of Self-Determination Learning Motivation on Learning Outcomes: Focused on the Mediating Effect of Resilience", *Korean Journal Of Youth Studies*, Vol.27, No.5, pp. 355-378, (2020).
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2020.05.27.5.355>
13. B. K. Kim, "The Effect of Commitment Experience on Class Satisfaction and Campus Life Satisfaction in the General Physical Education: Moderation Effects of University Students' Gender", *The World Society of Taekwondo Culture*, Vol.11, No.1, pp. 133-147, (2020).
<https://doi.org/10.18789/jwstc.2020.26.133>
14. Y. O. Park, "The Affect of Grit of College Students Majoring in Airline Service on Their Career Choice Motivation, Emotional Commitment, and Satisfaction with College Life", *Korean Employment & Career Association*, Vol.11, No.1, pp. 135-157, (2021).
<http://dx.doi.org/10.35273/jec.2021.11.1.006>
15. H. Y. Lee, J. E. Go, M. H. Joo, "Effects of University belonging and College Life Satisfaction on Learning Persistence in Non-face-to-face Learning Environment due to COVID-19 Pandemic", *The Journal of Career Education Research*, Vol.34, No.1, pp. 231-251, (2021).
<https://doi.org/10.32341/JCER.2021.3.34.1.231>
16. I. S. Hwang, H. S. Yu, S. M. Kim, "The Relationship among Class Satisfaction, Leisure Flow, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction by General Physical Class Participants", *Journal of Korea Society for Wellness*, Vol.16, No.2, pp. 219-225, (2021).
<https://doi.org/10.21097/ksw.2021.05.16.2.219>
17. Duckworth. AL, Peterson. C, Matthews. MD, Kelly. DR, "Grit: Perseverance and passion for longterm goals", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.92, No.6, pp. 1087-1101, (2007).
18. H. N. AR. Khang, M. H. Hong, "The Relationship between Grit, Subjective Health Status, Class Satisfaction, and Health-Promoting Behaviors in College

- Students Participating in a Recreational Badminton Class”, *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, Vol.37, No.4, pp. 1-12, (2023).
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2023.12.37.4.1>
19. K. H. Kim, “The Effect of Technology Collaboration on Explorative and Exploitative Innovation :Focusing on the mediating Effect of Synergy and theModerating Effect of Grit and Entrepreneurship”, Master’s thesis, Graduate School of Bukyung University, (2021).
 20. D. H. Lee, S. H. Kwon, J. H. Ahn, “Relationship between College Athletes’ Grit, Julsil and Perceived Performance”, *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.29, No.6, pp. 219-235, (2020).
<https://doi.org/10.35159/kjss.2020.12.29.6.219>
 21. H. D. Kim, Y. J. Oh, “Effects of College Student’s Character, Family Strengths and Resilience on College Life Adjustment”, *Journal of Digital Contents Society*, Vol.24, No.4, pp. 869-880, (2023).
<https://doi.org/10.9728/dcs.2023.24.4.869>
 22. T. R. Chung, “Discourse on The Right Guaranteed by the Constitution of Korea and Improvements of The Sports Class System”, *Korean Society of Sports for All*, Vol.82, pp. 9-18, (2020).
<https://doi.org/10.51979/KSSLS.2020.10.82.9>
 23. Smith. B, Dalen. J, Wiggins. k, Tooley. E, Christopher. P, Bernard. J, “The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back”, *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol.15, No.3, pp. 194-200, (2008).
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
 24. M. S. Kim, “The Structural Relationship between the Leisure Constraint Negotiation Strategy of Airline Cabin Crews and Health Perception, Resilience, Stress Response, and Psychological Happiness”, Master’s thesis, Graduate School of Yonsei University, (2017).
 25. B. K. Kim, “The Effect of Commitment Experience on Class Satisfaction and Campus Life Satisfaction in the General Physical Education: Moderation Effects of University Students’ Gender”, *The World Society of Taekwondo Culture*, Vol.11, No.1, pp. 133-147, (2020).
<https://doi.org/10.18789/jwstc.2020.126.133>
 26. Duckworth. AL, Peterson. C, Matthews. MD, Kelly. DR, “Grit: Perseverance and passion for longterm goals”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.92, No.6, pp. 1087-1101, (2007).
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
 27. S. R. Lee, “Effects of grit, deliberate practice and contingencies of self-worth on academic achievement”, Master’s thesis, Graduate School of Yonsei University, (2014).
 28. M. S. Kim, “The Structural Relationship between the Leisure Constraint Negotiation Strategy of Airline Cabin Crews and Health Perception, Resilience, Stress Response, and Psychological Happiness”, Master’s thesis, Graduate School of Yonsei University, (2017).
 29. Smith. B, Dalen. J, Wiggins. k, Tooley. E, Christopher. P, Bernard. J, “The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back”, *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol.15, No.3, pp. 194-200, (2008).
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
 30. B. K. Kim, “The Effect of Commitment Experience on Class Satisfaction and Campus Life Satisfaction in the General Physical Education: Moderation Effects of University Students’ Gender”, *The World Society of Taekwondo Culture*, Vol.11, No.1, pp. 133-147, (2020).
<https://doi.org/10.18789/jwstc.2020.126.133>
 31. S. R. Lee, “Effects of grit, deliberate practice and contingencies of self-worth on academic achievement”, Master’s thesis,

- Graduate School of Yonsei University, (2014).
32. Duckworth. AL, Peterson. C, Matthews. MD, Kelly. DR, “Grit: Perseverance and passion for longterm goals”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.92, No.6, pp. 1087–1101, (2007).
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
33. J. H. Ji, “The Effects of a Hair Shop Owner’s Emotional Labor on Resilience and Job Satisfaction”, *Journal of the Korean Society of Design Culture*, Vol.28, No.4, pp. 435–445, (2022).
<https://doi.org/10.18208/ksdc.2022.28.4.435>
34. S. K. Yang, “Factors Influencing Work–Life Balance of Office Workers – Focusing on Grit, Resilience, and Job Satisfaction”, *Journal of the Korea Academia–Industrial cooperation Society*, Vol.23, No.12, pp. 816–825, (2022).
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.12.816>
35. B. R. Cho, J. M. Lee, “Undergraduate Students’ Stress, Social Support, and Resilience on College Life Adjustment”, *Journal of Digital Convergence*, Vol.17, No.4, pp. 1–11, (2019).
<https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.4.001>
36. M. R. Jung, E. Jeong, “Effects of Academic Stress, Academic Self–Efficacy and Major Satisfaction in Nursing Student on Grit”, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.18, No.6, pp. 414–423, (2018).
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.06.414>
37. Y. S. Kang, K. M. Lee, “The Effect of Teachers' Autonomy and Students' Support of Relationship Between Their Peer in Physical Education Class in Middle School: The moderating effect of mindset”, *Teacher Education Research*, Vol.58, No.4, pp. 483–500, (2019).
38. M. S. Kim, S. H. Lee, S. H. Baek, Y. S. Choi, “The environmental factors affecting students’ grit scores and their differences across sex and grade”, *Korean Association For Learner–Centered Curriculum And Instruction*, Vol.15, No.5, pp. 297–322, (2015).
39. J. A. Yu, E. A. Joe, A. R. Lee, “Mediating Effects of Grit on the Relationship Between Social Support and Career Barrier for Undergraduates”, *Korean Association For Learner–Centered Curriculum And Instruction*, Vol.19, No.10, pp. 973–994, (2019).
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.10.973>