



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위 논문

여가스포츠활동참여가 자아존중감,
생활만족도 및 학교생활적응에 미치는
영향 : 한·중 대학생의 비교 연구

양 함

제주대학교 대학원

체육학과

2023년 5월

학여가스포츠활동참여가 자아존중감,
생활만족도 및 학교생활적응에 미치는 영향 :
한·중 대학생의 비교 연구

이 論文을 體育學 碩士 學位論文으로 提出함

楊 焄

齊州大學校 大學院

體育學科

指導教授 梁 明 煥

楊 焄의 體育學 碩士 學位論文을 認准함

2023년 6월

審査委員長 김 덕 진 ㉠

委 員 김 미 예 ㉠

委 員 양 명 환 ㉠



<국문초록>

여가스포츠활동참여가 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응에 미치는 영향 : 한·중 대학생의 비교 연구

양 함

제주대학교 대학원 체육학과

본 연구의 목적은 한중 대학생들의 여가스포츠활동참여가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하고 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 요인간의 관계에서 자아존중감 및 생활만족도가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다. 한국 대학생 215명과 중국 대학생 678명을 대상으로 설문 조사를 실시하였으며 대상자의 표집 방법은 비확률적 표집 방식인 유목적 표집방법(purposive sampling)을 사용하였다. 자료처리는 IBM SPSS statistics 22 와 SPSS Process Macro (Ver. 3.5, Model 6) 통계프로그램을 사용하여 빈도분석, 적률 상관분석, 탐색적 요인분석, 다중매개효과 분석을 실시하였다. 가설검증을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다. 첫째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 둘째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여는 자아존중감에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 셋째, 한국

대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여는 생활만족도에 비 유의적인 부(-)의 영향을 미쳤다. 넷째, 중국대학생 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감이 유의한 정(+)의 매개효과를 보였으나, 한국대학생의 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감이 비 유의적인 부(-)의 매개효과를 보였다. 다섯째, 중국대학생 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 생활만족도가 유의한 정(+)의 매개효과를 보였으나, 한국대학생의 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 생활만족도가 비 유의적인 부(-)의 매개효과를 보였다. 여섯째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활만족도는 유의한 순차적인 매개효과를 보였다.

목 차

| | |
|---|----|
| I. 서 론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 | 1 |
| 2. 연구의 목적 | 5 |
| 3. 연구의 가설 | 5 |
| 4. 연구의 모형 | 6 |
| 5. 용어의 정의 | 6 |
| II. 이론적 배경 | 9 |
| 1. 여가스포츠활동참여 | 9 |
| 2. 학교생활적응 | 11 |
| 3. 자아존중감 | 13 |
| 4. 생활만족도 | 14 |
| 5. 선행연구의 고찰 | 15 |
| III. 연구방법 | 23 |
| 1. 연구대상자 | 23 |
| 2. 측정도구 | 23 |
| 3. 연구절차 | 31 |
| 4. 자료분석 및 처리 | 31 |
| IV. 연구결과 | 32 |
| 1. 배경변인에 따른 연구변인의 기술통계 및 평균치 차이검증 | 32 |
| 2. 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 간의 다중 매개효과 검증(가설 검증) | 33 |
| 3. 학교생활적응 하위요인들 간의 매개효과 분석 | 38 |

| | |
|--------------|----|
| V. 논의 | 50 |
| VI. 결론 | 54 |
| 참고문헌 | 57 |
| 부 록 | 63 |

표 목차

| | |
|--|----|
| 표 1. 스포츠 참여 유무별 학교생활적응의 평균차이검증 | 19 |
| 표 2. 연구대상자의 일반적 특성 | 23 |
| 표 3. 설문지의 주요 구성내용 | 24 |
| 표 4. 자아존중감의 요인분석 및 신뢰도 검증결과 | 25 |
| 표 5. 생활만족도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과 | 26 |
| 표 6. 학교생활적응척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(한국대학생) | 27 |
| 표 7. 대학생생활적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생) | 29 |
| 표 8. 신체적 적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생) | 29 |
| 표 9. 정서적 적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생) | 30 |
| 표 10. 사회적 적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생) | 30 |
| 표 11. 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도, 학교생활적응 및 하위요인 간의 관계 | 32 |
| 표 12. 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 변인들 간의 상관관계 | 33 |
| 표 13. 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여와 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활 적응 간에 직접효과 검증 | 35 |
| 표 14. 여가스포츠 활동참여와 학교생활 적응 간의 관계에서 다중매개 변인의총 효과 및 간접 효과 | 37 |
| 표 15. 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활 적응 변인들 간의 관계 | 39 |
| 표 16. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-신체적 적응 간의 다중매개 변인의 총 효과 및 간접효과 | 40 |
| 표 17. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-사회적 적응 간의 다중매개 변인의 총 효과 및 간접효과 | 42 |
| 표 18. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-대학생활적응 간의 다중매개 변인의 총 효과 및 간접효과 | 45 |

표 19. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-정서적 적응 간의 다중매개
변인의 총 효과 및 간접효과47

그림 목차

| | |
|--|----|
| 그림 1. 가설적 연구모형 | 6 |
| 그림 2. 변인 간 경로모형 | 16 |
| 그림 3. 사회인구학적 특성, 여가스포츠 참가, 여가만족요인, 생활만족간의 인과 관계에 대한 경로모형 | 17 |
| 그림 4. 스포츠 참여와 자아존중감과 학교생활적응 간의 구조적 관계 | 20 |
| 그림 5. 청소년의 체험활동참여가 학교적응에 미치는 영향 연구모형 | 20 |
| 그림 6. 자아존중감과 생활만족도를 매개로 여가활동 참여가 학교생활적응에 미 치는 영향 | 22 |
| 그림 7. 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활 만족도의 다중매개 효과 도식 | 36 |
| 그림 8. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-신체적 적응 간의 다중매 개효과 도식 | 42 |
| 그림 9. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-사회적 적응 간의 다중매 개효과 도식 | 44 |
| 그림 10. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-대학생활적응간의 다중매 개효과 도식 | 46 |
| 그림 11. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-정서적 적응 간의 다중매 개효과 도식 | 49 |

I. 서 론

1. 연구의 필요성

대학생들은 대학에 입학한 후 학업문제와 대인관계문제 그리고 취업문제 등의 여러 다양한 문제에 대한 갈등을 경험하게 되면서 경험하게 되는 갈등적 상황을 스스로 해결해야만 한다. 이 과정에서 많은 대학생들이 심리적, 환경적 변화로 인해 자신에 대해 자신감을 갖지 못하거나 학교생활에 적응하지 못하는 경우가 발생하기도 한다(이용현, 2016). 자율적이고 주도적인 학업생활의 변화 속에서 여러 가지 문제를 겪고 있기 때문에 대학생들의 생활에 대한 불안과 어려움 등 부정적인 감정을 갖게 된다(김은영, 1993). 대학생들이 다양한 인맥을 형성하고 사회가 변화하는 환경에 직면하는 이러한 변화는 스트레스의 원천이 되고 있다(이용길, 강경희, 2011). 학교생활에 적응한다는 것은 학생의 모든 행동이 학교환경과의 상호작용 속에 조화를 이루고 성공적인 관계를 형성하는 것으로서 교우, 선후배 등 타인들과 원만한 인간관계를 유지하고 학교 수업에 적극적으로 참가하며 학교규범에 순응하는 독립된 개인으로서의 역할을 수행해 가는 것을 의미한다(박병국, 김경호, 2007).

대학생활에 적응하고, 경제·사회·사상이 독립하는 과정에서 심리적으로 많은 스트레스를 경험하게 된다. 특히 한국의 대학생들은 대학에 들어오고 난 후에야 비로소 진로문제로 인한 좌절과 갈등 및 대학생활 적응에 있어 혼란을 경험하는 것으로 나타났다(이숙정·유지현, 2008:607) 이를 반영하듯 대학생의 46%가 만성 스트레스에 시달리고 있는 것으로 나타났다(연합뉴스, 2010: 1). 이는 대학생들은 각 지방에서 오기 때문에 서로 다른 가정 배경, 개인 소양 및 생활 습관 차이의 영향을 받아 일부 대학생들은 캠퍼스 생활 및 동창들 간의 교제에 대해 도피사상이 생겨 능동적으로 동창들과 교류하기를 꺼리며, 항상 이렇게 되면 부조화한 심리 성향을 형성하게 된다. 이런 정황은 중국 대학생들을 대상으로 한 조사에서도 동일하게 보고되었다. 부적응감, 억압감, 우울감, 절망감 등의 감정이 대학생들 사이에서 상당한 비중을 차지하는 것으로 나타났으며, 이것은 대학생들이 신체와 심리가 함께 빠르게 발전하는 중요한 시기에 있기 때문이다. 특히 이후의 사회적 경쟁 압력에 직면

하여 그들은 학습, 생활, 대인관계, 자아존중감 및 생활만족 등의 부분에서 각종 갈등과 문제에 직면하고 있다(李景紅, 蔣滿華 2008).

이러한 대학생활에서 오는 심리, 사회적인 적응의 문제를 해결하는 데 있어서 여가활동이나 스포츠 활동이 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다. Godbey(1985)는 여가가 태도 변화, 정체성 형성, 성장기에 있는 대학생의 행복, 신체 건강과 우정 등을 발전시키는 대학 캠퍼스의 유용한 자원이라고 하였다. 심상신(2004)은 대학에서 적절한 여가시간의 활용, 능동적으로 참여하는 태도가 학교생활의 만족뿐만 아니라 개인의 자아실현과 건강증진에 매우 중요한 역할을 한다고 하였다. 또한 한국문화정책연구원(2006)에 따르면 한국인의 92.9%는 여가를 통한 자신의 생활의 질이 향상을 기대했고, 63.2%는 자신의 생활의 이모저모나 일부에 긍정적인 영향을 주고 있다고 인식하고 있다.

최근의 연구에서 이입나(2020)는 스포츠 활동이 대학생의 학교적응 능력, 즉 대인관계, 학습적응, 캠퍼스적응, 직업선택, 자기적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고함으로써 스포츠활동 참여의 긍정적인 역할을 입증하였다. 이러한 긍정적인 효과는 대학생의 여가스포츠활동 참여정도, 스포츠 운동 양과 참여 의식이 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 보고한 彭業仁, 陳惠娜(2007), 李豔澤(2022)의 결과에서도 지지되고 있으며, 여가스포츠 활동참여수준이 높으면 학교생활 적응력도 높아진다는 연구들(고찬희, 2010; 朱麗芬, 李輝, 方曉義, 2007; 陳鵬程, 2022)에서도 지지되고 있다. 또한 고광구(2007)에 따르면 대학생들은 체육활동을 할 때 혼자하기보다는 친구나 여러 사람과 함께 하고, 서로 협동하는 관계와 경쟁관계를 맺을 때 다른 사람의 의견을 존중하고 규칙을 지키는 등 학교생활에 적응할 수 있는 태도가 긍정적인 성향으로 발달되는 것이라고 주장하였다.

그리고 여가스포츠활동은 대학생들의 자신감을 높이고 자아를 실현하는 데 중요한 역할을 담당하는 것으로 보고되었다. 위일락(2022)은 대학생들의 스포츠 참여는 자아존중감 뿐만 아니라 대인관계 능력도 향상시킬 수 있고 대학생들의 스포츠 활동은 자아존중감 향상과 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 보고함으로써 여가스포츠활동참여가 대학생의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 증명하였다. 또한 려륙(2017)은 중국 대학생을 대상으로 조사한 결과 스포츠 활동에 참여하는 중국 대학생은 스포츠활동에 참여하지 않는 대학생보다 자아존중감, 대인관계, 사회성 면에서 더 높은 것으로 나타났으며, 스포츠활동에 참여하는 것은 자아 존중

감과 유의한 정(+)의 상관관계가 있다고 보고하였다. 체육활동에 참여함으로써 신체 건강뿐만 아니라 즐거움, 성취감, 대인관계 형성, 스트레스 해소 등의 직·간접적인 효과를 얻을 수 있고, 특히 체육활동참여에 따른 체력, 신체기술의 향상은 개인의 전반적인 자아가치나 능력감에 긍정적인 효과를 미치는 중요한 요인으로 작용하였다(강승애, 2006). 이러한 결과는 여가스포츠활동참여가 대학생들의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 결과들(문지연, 2013; 최병일, 2016; 王旭瑞, 2020) 과도 일치하고 있다.

아울러 여가스포츠활동이 대학생의 생활만족도 증진에 효과적으로 작용하는 역할이 중요하게 대두되고 있다. Iso-Ahola & Ellen(1984)은 여가 활동이 휴식과 기분 전환 기능에 국한되지 않고 여가활동을 통해 개인의 잠재능력을 개발하고 인간의 생활의 질을 높이기 위한 인간본연의 활동이라고 보고하고 있다. 여가스포츠참가는 생활만족의 향상에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 여가만족을 통하여 간접적인 영향을 미치며, 대학생의 여가스포츠 참가는 여가만족 수준을 증가시켜 생활만족을 향상시키는데 기여한다고 보고한 유환희(2002)의 결과에서 입증되고 있다. 이러한 여가스포츠활동의 긍정적 효과는 여가스포츠 활동만족도가 대학생들의 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과(박창욱, 2010)와 일치하고 있다. 대학생들이 여가스포츠활동참여경험을 통하여 체득한 심리적인 내외적 자극을 통해 욕구가 해소되고, 참여만족이라는 욕망의 극대화로 인하여 일상생활에서의 만족도에서도 긍정적인 영향을 준다는 사실을 밝혀낸 정광령(2012)의 연구에서도 알 수 있다. 또한 이러한 사실들은 여가스포츠활동참여가 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보고한 최근의 다른 연구들(孟凡花, 2016; 진억화,2020; 이유리, 2017)에서도 확인되고 있다.

한편, 상기와 같이 여가활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 간의 단변인적인 관계분석을 실시하는 단계를 넘어서 이들 변인간의 관계를 매개하는 매개효과를 분석하는 연구들도 출현하였다. 자아존중감에 대한 많은 연구는 자아존중감이 삶의 만족도와 정신건강에 유의하게 영향을 미친다고 보고 있다(Moksnes & Espnes, 2018). 최근 한국 유학생을 대상으로 한 연구에서 여가활동과 대학몰입의 관계는 유학생의 자아존중감이 중요한 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 따라서 대학에서는 유학생들의 자아존중감을 높이기 위한 방법으로 유학생 자신에 대한 자신감을 갖고 가치있는 사람이라 생각할 수 있는 기회 교육프로그램 개선과 유학생

들의 태도를 관리 감독할 수 있는 제도가 개선되어야 할 것으로 보고하였다 (JIANGJINYI, 박은준, 2020). 이세리(2015)의 연구에서는 학교 스포츠 참여 집단에서만 긍정적 자아존중감이 대학생활적응(학업적 적응, 정서적 적응, 사회적 적응 요인)에 높은 영향력이 있음을 밝혀냈다. 그리고 여가스포츠활동에 참여함으로써 생기는 높은 자아존중감은 학교생활적응에 미치는 간접효과가 있음을 확인함으로써 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간에 자아존중감이 매개효과가 있다는 것을 알 수 있었다.

또한 상태 자존감이 여가활동 참여와 주관적 행복 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 보고한 연구도 있다(오영택, 양명환, 2022). 즉 여가활동참여 그 자체가 주관적 행복을 유도하는 것이 아니라 상태자존감을 경유하여 주관적 행복을 향상시킨다는 것이다. 오영택 등(2022)의 결과와는 다르게 자아존중감이 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치며 여가스포츠참여와 생활만족도 사이에서 부분매개 역할을 한다는 신규리, 손영미(2020)의 결과도 있다. 유광수(2019)의 연구에서도 자기효능감과 자아존중감 모두 여가활동참여와 생활만족도 간의 관계를 매개하는 것을 발견하였으나, 순차적인 다중매개효과를 분석하지는 못하였다. 유사하게 고한두, 함석종(2019)의 연구에서도 여가활동 참여가 학교생활적응과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자아존중감은 생활만족도에 정(+)^의 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 자아존중감의 경우에는 교우관계에서만 부분매개효과가 나타났고, 생활만족도 경우에는 학습활동, 학교규칙, 교사관계 요인에서 부분적인 매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 이를 통해 자아존중감과 생활만족은 학교생활적응에 유의한 매개역할을 한다는 사실을 알 수 있었다. 그러나 이 연구에서도 순차적인 다중매개효과를 분석하지는 못하였다.

한편, 비교문화적 관점에서 보면, 각 문화마다 독특한 특성이 존재하며 동시에 여러 문화에서 나타나는 보편적인 패턴들도 공유하고 있기 때문에 문화적 보편성과 특수성을 동시에 연구하는 것이 필요하다(이기숙, 정미라, 김현정, 2006). 토착적 현상을 적절하고 정당하게 설명하기 위해서는 보편적 접근의 논리를 따라야 하지만 보편적 접근만으로는 각 문화에서 나타나는 토착적 현상을 설명하는 데는 한계가 있다. 이렇게 볼 때 두 접근이 주장하는 논리는 각각 그 나름의 정당성이 있지만 또한 문제점도 있다. 따라서 두 접근에서 나타나는 이러한 문제점을 보완하기 위해서는 두 접근을 하나로 혼합하여 여러 문화들 간의 비교가 가능하면서도 비교 대상

이 되는 각 문화들의 고유한 특성을 무시되지 않는 조건하에서 이루어지는 것이 바람직하다. 따라서 본 연구에서는 한국과 중국 대학생들의 여가스포츠활동과 학교생활적응 간의 관계를 분석하고 매개변인들의 효과가 차이가 있는지를 구명함으로써 보편적 패턴과 함께 토착적인 특수성이 존재하는지를 분석하고자 한다.

요약하면, 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 그리고 학교생활적응간의 관계를 분석한 연구들이 최근까지도 많이 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 그러나 상당수의 연구들이 단변인적인 분석수준에 머무르고 있으며, 여가스포츠활동참여가 학교생활적응간의 관계를 매개하거나 조절할 수 있는 기저 메커니즘에 대해서는 체계적인 연구가 이루어지지 못하였다. 또한 한국, 중국 대학생들에 대한 비교분석이 거의 이루어지지 않아서 비교문화적인 정보가 제시되지 못하고 있는 한계를 드러내고 있다.

따라서 본 연구에서는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응의 관계를 매개하는 자아존중감과 생활만족도의 순차적인 다중매개효과를 분석하여 한국과 중국대학생들의 학교생활적응의 실태를 알아보고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 한·중 대학생들을 대상으로 여가스포츠활동참여가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하고 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 요인간의 관계에서 자아존중감 및 생활만족도가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하는 것이었다.

3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 설정한 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 여가스포츠활동참여는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 여가스포츠활동참여는 자아존중감에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

- 가설 3. 여가스포츠활동참여는 생활만족도에 유의한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 자아존중감은 여가스포츠활동참여와 학교생활적응간의 관계를 유의하게 매개할 것이다.
- 가설 5. 생활만족도는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응간의 관계를 유의하게 매개할 것이다.
- 가설 6. 여가스포츠활동참여와 학교생활적응간의 관계에서 자아존중감과 생활만족도는 순차적인 다중매개효과가 있을 것이다.

4. 연구의 모형

본 연구에서는 가설을 검증하기 위한 구조로 <그림 1>과 같은 연구모형을 설정하여 검증하였다.

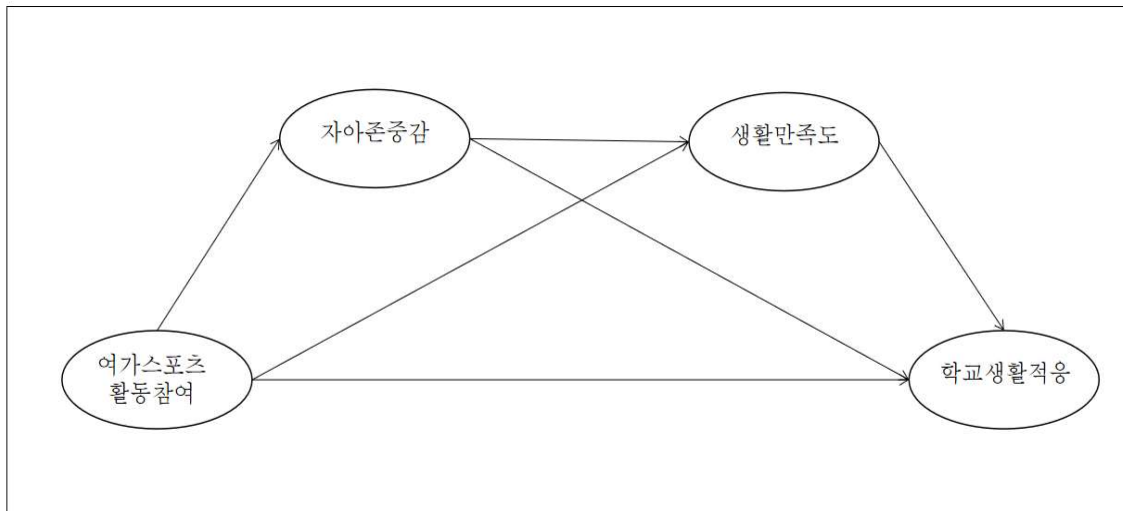


그림 1. 가설적 연구모형

5. 용어의 정의

1) 여가스포츠활동참여(Participation in Leisure Sport Activities)

여가스포츠활동참여는 Godin & Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 번안하여 측정한다. 질문의 지시문은 다음과 같다.

귀하는 일주일 동안 여가시간에 “최소 15분 이상“ 격렬한 고강도 운동(심장 박동수가 빠르게 뛸 정도), 적당한 중강도 운동(땀을 흘리지만 탈진은 일어나지 않는 상태), 약한 저강도 운동(힘이 들지 않는 편안한 상태)에 얼마나 자주 참여하십니까? 주당 횟수()란에 운동에 참여한 횟수를 적어주십시오 총 주당 여가활동 측정은 고강도에 9점, 중강도에 5점, 저강도에 3점을 곱하여 주당여가시간= (9 x 고강도) +(5 x 중강도) +(3 x 저강도)으로 계산하였다.

2)학교생활적응(Adaptation to School Life)

본 연구에서는 대학생의 학교적응 수준을 측정하기 위하여 Baker와 Siryk (1984)의 대학생생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire; SACQ)를 활용한다. 이 척도는 한국에서 이윤정(1999)이 번안하고 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 총 30문항의 5개 하위 요인(학업적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체 적응, 대학생생활적응)으로 구성되어 있으며, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 적응을 잘하는 것을 의미한다. 점수가 높을수록 대학생생활적응을 잘 하고 있음을 의미한다.

3)자아존중감(Self-Esteem)

자아존중감이란 자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하는 개념이다. 자아존중감의 측정은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 번역하여 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자존감이 높은 것을 의미한다.

4)생활만족도(Life Satisfaction)

생활만족도란 개인이 선택한 기준에 따라 이루어지는 자신에 대한 전반적인 평가 또는 생활전반을 통해 주관적으로 느끼는 정도이다. 생활만족에 관한 문항은

Diener(1994)가 개발하고 한국에서 이종길(1992)이 번안한 척도를 사용하였다. 10문항으로 구성되어 있으며, Likert Scale에 의한 7단계평정척도를 사용하며 점수가 높을수록 생활만족이 높은 것을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 여가스포츠활동참여

1) 여가의 개념

여가의 개념은 고대 그리스 시대부터 여러 면에서 다루어졌지만, 여가에 대한 시대와 연구자들의 이해가 다르고 그 정의와 개념도 다양하기 때문에 시대적, 사회적 배경에 따른 개념과 기능의 차이로 명확히 규정하기는 어렵다(김영숙, 2002). 여가는 현대에 들어와 점차 인간의 생활양식의 일부와 문화영역으로 가치를 확장하여 현대사회에서 여가는 일반적으로 비의무시간, 자유시간 등의 개념으로 인식되고 있으며, 이러한 개념은 점차 고전적인 개념에서 벗어나고 있다(김영아, 2005).

여가는 현재에 있어서 단순히 '쉬는 시간'이나 '남는 시간'의 개념이 아니라 문화, 교육, 학습, 예술, 자유 등의 의미를 갖는 넓은 의미의 용어이다. 즉, 여가는 강제적인 것이 아니라 자유로운 분위기 속에서 모든 것이 가능한 상태이지만, 자유도 방종이 아니라 사회적으로 인정된 상태에서 새로운 것을 배우는 활동의 총체적인 동시에 교육적인 의미를 내포하고 있다(조예림, 2021). 또한 고영태(2006)는 대학생들이 여가를 잘 활용한다면 자유시간을 충실히 갖고 창조적이고 건설적인 활동을 할 수 있을 뿐만 아니라 전체적인 인격 형성의 도움을 받을 수 있는 여가를 활용하는 것이 중요하다고 주장하였다.

여가시간의 좋은 활용은 대학생들에게 정서적 안정과 운동참여 기회를 제공할 뿐만 아니라 미래의 삶을 풍요롭게 하고 여가 활동은 대학생들이 자신의 발전과 가치관의 변화에도 중요한 역할을 한다.

2) 여가스포츠활동의 개념

여가스포츠는 '여가와 스포츠'의 합성어로 그대로 해석하면 '여가시간을 통해

즐길 수 있는 스포츠’이다. 간혹 레포트(leports)라는 용어로 줄여서 사용되기도 한다. 따라서 여가스포츠는 ‘여가 시간을 이용하여 자신의 건강증진과 기분전환 및 자기계발을 위한 활동으로 자발적인 의사에 의하여 행해지는 스포츠 활동과 예술적 활동, 야외 활동 및 각종 건강증진 활동 등을 말한다’라고 정의할 수 있다(민왕식, 2013).

스포츠는 이상적인 인격 형성을 증진시킬 뿐만 아니라 인간의 이해력과 판단력의 발달을 촉진하는 역할을 하며, 인격은 도덕적 의식 구조와 가치관 및 환경의 영향을 받는다. 따라서 스포츠활동을 자주 하면 이상적인 인격을 기를 수 있다(임본장, 1986). 또한 장승원(2007)은 연구에서 “지속적인 스포츠 활동은 현대인에게 삶의 건강과 활력을 보장하고 각종 스트레스를 해소하며 건강을 유지하는 동시에 삶의 질을 높이는 가치 있는 여가 형태로 인정받고 있다고 보고하였다. 스포츠는 점점 스포츠 문화의 의미를 넘어서고 있으며, 요즘 대학생들에게 스포츠 참여는 필수적인 것으로 이해되고 있다.

3) 여가만족의 개념

Ragheb & Beard(1980)에 의하면 여가만족은 여가활동의 선택과 참여의 결과로서 획득하는 긍정적 인식 또는 감정으로 개인이 형성되거나 유도한다. 즉 상황이나 일반적인 여가경험에 관해서 만족하거나 즐거워하는 정도로 정의된다. 따라서 여가만족은 여가활동 참여를 통하여 느껴지는 만족에 대한 개인의 인식정도 또는 욕구의 충족으로 규정하고 있다. 이러한 여가의 만족감은 개인의 의식적 또는 무의식적 욕구를 충족시키고 여가활동의 선정 및 참여를 규정함으로써 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 만족스러운 여가활동을 실현가능하게 한다(공보현, 2009).

건강하고 활동적인 여가활동에 참여하여 심리적 성취감, 즐거움 등을 체험함으로써 삶의 에너지를 재창조할 뿐만 아니라 일상생활의 스트레스를 해소하고 학교에서 원만한 학습생활, 교우관계 등을 형성할 수 있어 여가스포츠활동은 학교생활적응에 도움을 준다고 할 수 있다(김재운, 2003). 또한 여가만족도와 생활만족도 사이에는 중요한 상관관계가 있다. 이종영(2000)의 연구에 따르면 여가스포츠활동은 삶의 질을 높이는 매우 중요한 활동이며 여가시간을 통한 스포츠는 삶의 만족감이나 행복

감을 유발할 수 있다고 주장하였다.

이처럼 대학생들에게 여가활동은 학교 적응력, 학생들의 공동체 의식을 강화하고 나눔의 가치를 높이는 등 사회통합의 기능을 할 수 있다. 또한, 적극적인 여가활동은 신체적인 건강뿐만 아니라 학교생활에서 파생되는 불만, 좌절, 갈등 등의 정신적 스트레스를 해소하고 정서적 안정에 도움을 주며, 타인과의 원만한 대인관계를 형성하여 자아존중감을 높여준다.

2. 학교생활적응

미국의 심리학자 Ladd(1997)는 학교생활에 적응하는 것은 학생 개개인이 학교환경에서 생활하고 학습하며 다양한 학교활동에 능동적으로 참여함으로써 학습, 대인관계, 만족스러운 사회생활에서 성공할 수 있는 상태와 능력이라고 제시하였다. 대학생의 학교생활적응은 환경의 변화와 자신의 발전 요구에 따라 반응하고 스스로 조절하여 일이 자신이 필요로 하는 방향으로 발전하고 학생과 학교가 서로 조화로운 상태에 도달하도록 한다(판차오샤, 2009).

초기 대학생활적응의 연구에서 학업적 성취를 적응 여부로 생각하는 연구가 활발하게 진행되었으나 그 외에 다양한 측면들이 적응에 영향을 미치게 된다는 연구 결과들이 발표되면서 학업적 적응만이 아니라 사회적 적응 그리고 정서적 적응 등과 관련된 연구들이 활발하게 진행되었다(최은실, 2001). 대학생들은 사회적으로 기대되고 요구하는 성인의 역할 속에 당황하기도 하고 때로는 부적응의 상태를 경험하기도 한다.

이러한 적응에 관한 문제는 우리 인생의 어느 단계에서나 매우 중요한 것이다. 대학생활은 대학생들이 청소년기 후반의 미성년자에서 성년으로 넘어가는 과도기이며, 자아정체성 확립과 성인생활을 준비하는 중요한 시기이기도 하다. 이 시기에는 독립적이고 능동적인 생활양식과 주도적인 학업생활 및 새로운 인간관계 형성, 그리고 대학생들이 미래사회에 기대하는 것(오미진, 2014:8 재인용) 등이 대학생들의 대학시절 가장 주요한 발달과제라 할 수 있다. Baker & Siryk(1984)은 대학생활적응을 개인의 내적인 적응과 개인을 둘러싸고 있는 환경과의 적응을 포함하여 4가지 차원으로 설명하였다.

1) 학업적 적응

학업적 적응은 대학생에게 요구되는 여러 가지 학업적인 요인에 대해 얼마나 잘 적응하는지에 대한 평가이다. 여기에 학업적 요구에 대한 동기, 학업적 요구에 대한 반응, 학업환경과 관련된 일반적인 만족감, 시간관리, 분명한 목적의식 등이 포함된다(박선영, 2003). 학업 부적응으로 인한 스트레스를 학업 스트레스라고 하는데, 학생들은 공부하면서 걱정, 긴장, 불안 등 부적응한 심리 상태를 경험하게 된다(최승혜, 2008). 대학생의 경우 학업스트레스가 요인별 스트레스에서 가장 높은 순위를 차지함으로써, 학업스트레스를 완화하는 방안에 지속적으로 관심을 갖고 대학생활의 적성을 높일 수 있는 기회를 제공할 필요가 있다(이수경, 2004; 이인혜, 2007; 이춘희, 2007).

2) 사회적 적응

사회적 적응은 대학의 안정적인 사회적 대인관계 형성과 유지를 평가하는 요소이다. 대학에서의 교우관계 형성, 교수와의 관계, 선후배와의 관계 등 유지·관리를 위해 소통하는 능력을 포함한다. 가정에서 독립해 혼자 사는 대학생들은 외로움 때문에 대학생활에 적응에 어려움을 겪을 가능성이 높다는 연구가 있다(Gerdes & Mallinckrodt, 1994).

3) 개인·정서적 적응

개인-정서적 적응은 개인의 심리적, 신체적 상태에 대한 평가이다. 이 요소는 자기탐구를 통해 자기 존재의 본질을 발견하고 가치관을 형성하는 과정에서 나타나는 심리, 정서, 신체표현의 반응을 포함한다. 신체적 유능감은 학교생활 적응에 직·간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(김희선, 2020). 또한 스포츠활동 참여하는 심리적 근성이 학교적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(백몽죽, 2022).

4) 대학생활만족

대학생활에 대한 적응이다. 이는 자신이 속한 대학에 대한 애착, 대학의 질에 대한 만족도, 학업 목표에 대해 얼마나 몰입하고 있는지를 포함한다. 대학생활에 대하여 비현실적인 기대를 가진 학생들은 자신의 대학생활 적응 능력을 과대평가한 학생들보다 학업중단 비율이 더 높은 것으로 나타났다(Baker & Sirky, 1984).

학교생활 적응의 개념은 대학생활에서 다양한 문제를 겪으며 많은 스트레스를 발생시키는 것으로 이해되는데, 이를 극복하기 위해서는 주변 환경에 따라 변화하고 자신의 욕구를 충족시키기 위해 환경을 변화시키고 조작하기도 한다. 학교 생활 적응은 개인과 환경의 능동적인 상호관계인 것이다.

3. 자아존중감

자아존중감이라는 개념은 James(1890)가 최초로 사용하였다. James 는 자아존중감이란 내 자신을 평가하는 것으로, 한 개인에 대한 가치감이며, 이는 잠재력에서 실제 얻게 되는 성취 비율로 결정된다고 하였다. 그리고 Rosenberg(1985)는 자아존중감이란 주관적으로 자신에 대해 평가하는 것으로서 자아존중감이 높다는 것을 받아들이고, 존중하고 자신을 사랑하며 자신을 소중한 인간으로 느끼는 것이라고 하였다.

자아존중감은 일반적으로 긍정적인 자아개념으로 표현되며 넓은 의미에서는 자기지각, 자기수용, 자기확신, 자기강화, 자아상 등과 같은 의미로 지칭되기도 한다. 많은 연구에서 자아존중감이라는 용어는 자신감, 자기효능감, 자아평가, 자아개념, 자아가치 등의 유사용어와 혼용되어 사용되기도 한다.

Argyle(1972)은 자아존중감을 자신이 스스로를 긍정적으로 평가하는 것이라고 정의하였고(구태훈, 2005 재인용), Gilmore(1974)는 자아존중감을 자기 자신에 대한 개인의 평가적인 태도로써 정의하고 있으며 또 자아존중감을 개인들과의 비교에서 그 자신을 긍정적으로 받아들이고 승인하는 정도로써 자아의 평가차원으로 보기도 한다(구태훈, 2005 재인용). 그래서 자아존중감은 개인의 자신에 대해 실시하는 평가, 긍정 또는 부정의 평가, 자신이 능력 있고 중요하며 반드시 성공하고 자신을 가치

있게 평가하는 것을 의미한다고 볼 수 있다(김성철, 2013).

자아존중감은 자신의 가치에 대한 자기평가이기도 하지만, 사람마다 자신을 평가할 때 다르기 때문에 중요한 것은 개인이 자신을 어떻게 평가하고, 평가받는 자아를 어떻게 느끼며, 어떻게 가치 있게 받아들일 수 있느냐 하는 것이 중요하다고 할 수 있다(장성운, 2017). 자아존중감은 우리 생활에 꼭 필요한 것으로, 스스로 생각하는 능력이 있고, 자기 생활의 기본적인 역경을 이겨낼 능력이 있으며, 자신이 가치 있는 존재임을 알고, 자신에게 필요한 모든 것을 주장할 자격이 있으며, 자신이 행복할 수 있다고 믿는 것이다(Branden, 1992).

4. 생활만족도

SWB(Subjective Well-Being)의 중요한 지표 중 하나인 생활만족은 청소년과 성인 초기의 삶에서 중요한 역할을 한다(Greenspoon & Saklofske, 2001; Gilman & Huebner, 2006). 생활만족도 개념을 최초로 적용한 Neugarten 에 따르면, 매일의 삶을 구성하는 활동에서 기쁨을 느낄 수 있고, 긍정적인 자기 인식을 가지고 스스로를 가치 있는 존재라고 생각하며, 낙관적인 태도와 감정을 유지할 수 있는 특성이라고 하였다(김광연, 2010).

생활만족은 자신의 행복에 대한 주관적, 인지적 판단 및 평가이며 행복에 대한 개인생활의 포부와 목적의 조화로운 만족을 의미한다. Kalish(1975)는 생활만족도를 자신의 삶을 의미있게 받아들이고 적어도 중요한 목표를 성취하였다고 느끼면 효율적으로 주위의 환경과 잘 대응해 나가 정서적·사회적으로 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라고 정의하였다.

학자에 따라 생활만족의 개념에 대한 규정이 다르지만 만족은 개인의 주관적인 감정상태를 말하며, 대부분의 경우 행복, 긍정적인 자기존중 정도, 적절한 생활적응, 건강한 심리복지 등 다차원적이고 보편적인 만족감과 개인의 주관적인 선택에 따른 생활의 질에 대한 만족감을 의미한다(고양훈, 2003). 즉, 생활만족도는 생활의 행복감과 만족감에 대한 주관적인 평가로 일종의 태도라고 볼 수 있는데, 이는 생활의 실제와 기대 사이의 일치성에 기초한 개인의 주관적인 관점이며, 이는 심리적 요인과 환경적 요인에 의해 영향을 받는다(정희중, 2008).

대학생활만족은 대학생들이 자신의 대학생활에서 교우관계나, 대학에 대한 가치

성, 대학의 생활환경 등에서 만족의 정도를 나타내는 정도로 이해할 수 있다. 대학생들은 이렇게 대학에 대한 만족정도에 따라 보다 나은 대학생활을 영위할 수 있으며, 자신의 생활에서 보다 질 좋은 만족감을 느끼기 위해서 대학에 대한 많은 정보 획득 활동과 더불어 여가활동을 하게 되는 것이다(김세웅, 2006).

5. 선행연구의 고찰

1) 여가스포츠활동참여와 자아존중감의 관계

김관진(2009)은 대학생의 여가스포츠참여동기와 라이프스타일이 여가만족, 여가몰입 및 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과, 여가스포츠에 참가한 경력이 많거나 참가 빈도와 일일 참가시간이 높은 학생은 자아존중감이 높게 나타났다고 보고하였다. 즉, 여가스포츠에 대한 몰입도가 높을수록 더 높은 여가 만족을 얻고 자아존중감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있었다.

고희숙, 양명환(2014)의 강강술래 무용 프로그램 처치가 성인여성의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구에서도 여가활동에 참여하는 것은 성인의 신체적, 심리적, 정신적 풍요로움과 자아존중감에 의미 있는 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 심초양(2022)은 치어리딩 연습에 참가한 대학생들이 자기만족도, 자신감 및 몰입감 수준이 높다고 보고하였는데 이는 신체활동 및 운동참여가 학생의 자신감과 자존감에 긍정적 영향을 미친다는 것을 의미한다. 한편 중국대학생들을 대상으로 스포츠 활동참여가 자기존중감, 대인관계 및 사회성에 미치는 영향을 분석한 려륙(2017)의 연구에서 보면, 스포츠활동 참여기간과 참여빈도가 높은 학생들이 자아존중감과 대인관계수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다고 보고하였다.

여가스포츠활동에 참여하는 698명 대학생을 대상으로 여가활동참여에 따른 여가만족이 운동정서와 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 주형운(2017)의 연구에서도 <그림 2>에서 보는 바와 같이 여가스포츠활동참여로 인한 여가만족은 자아존중감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가만족이 운동정서를 통해 자아존중감에 미치는 간접효과에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 긍정적 자아존중감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 위의 연

구들을 종합해 보면 여가스포츠 활동이 높을수록 여가만족도는 높아지고 여가만족도가 심리적 만족에도 영향을 미쳐 긍정적 자아존중감에 영향을 주는 것을 알 수 있었다.

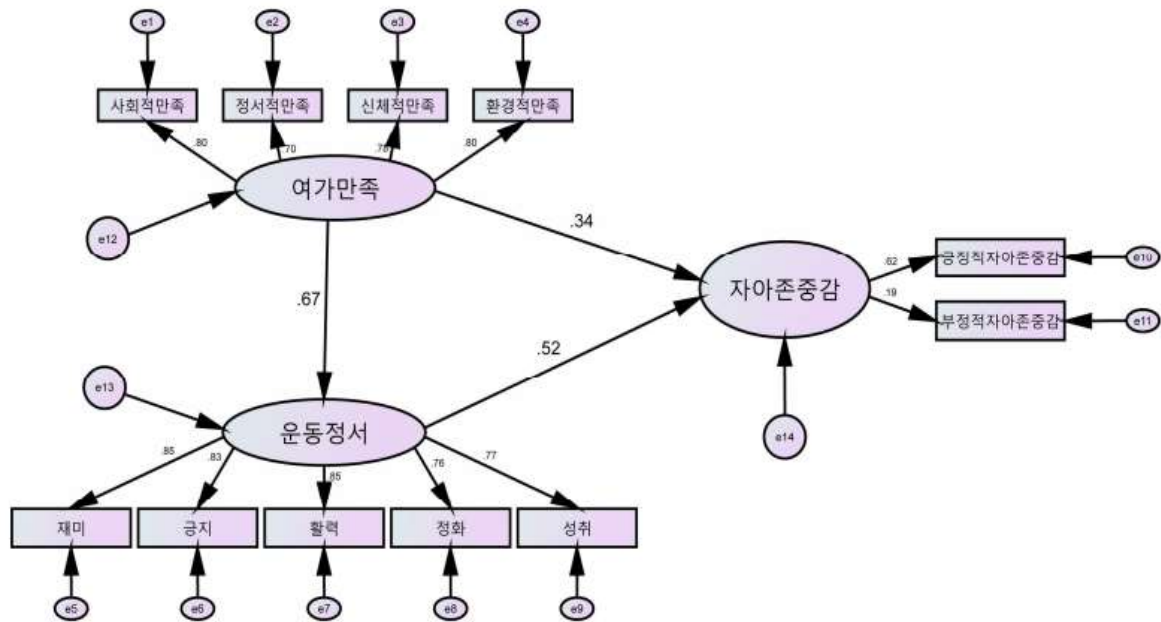


그림 2. 여가만족, 자아존중감 및 운동정서 간의 관계분석 모형 (주형윤, 2017 자료에서 발췌함)

2) 여가스포츠활동참여와 생활만족도의 관계

유환희(2002)가 발표한 대학생의 여가스포츠참가와 여가만족이 생활만족도에 미치는 영향을 분석한 연구에서 <그림 3>과 같이 여가스포츠 참가는 생활만족의 향상에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 여가만족을 통하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 다시 말하면, 대학생의 여가스포츠 참가는 여가만족 수준을 증가시켜 생활만족을 향상시키는데 기여한다고 보고하였다.

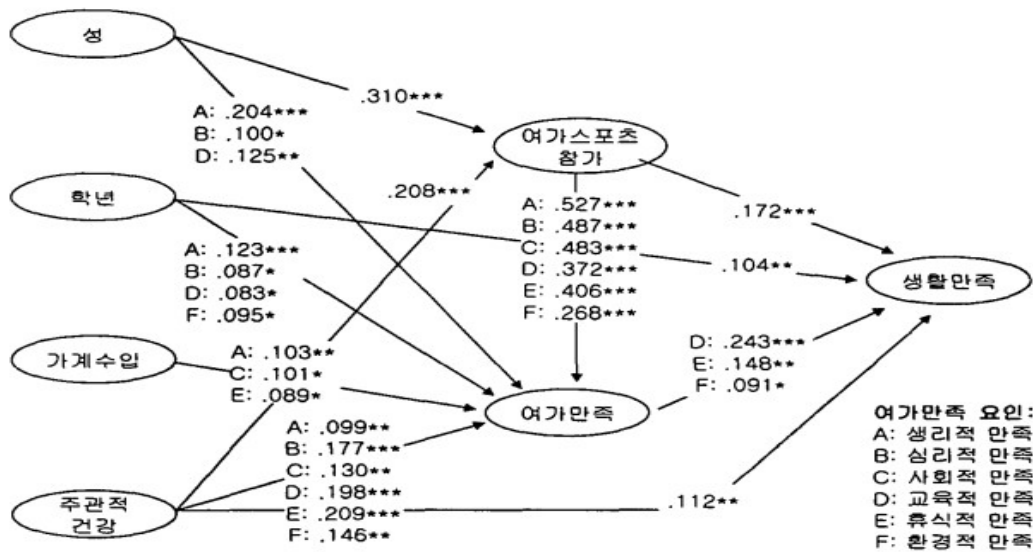


그림 3. 사회인구학적 특성, 여가스포츠 참가, 여가만족요인, 생활만족간의 인과관계에 대한 경로모형(유환희, 2002 자료에서 발췌함)

대학생들의 생활체육 참여에 의한 자아존중감, 참여동기가 생활만족도에 미치는 영향에 대한 연구결과(박찬희, 2021)에서도 생활체육 참여하는 대학생들의 참여동기 및 자아존중감은 자기효능감의 매개효과를 거쳐 생활만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 생활체육에 참여하고 있는 대학생들의 자기효능감이 높을수록 생활만족도가 증가한다는 사실을 알 수 있다고 보고하였다.

이와 같이 대학생들이 여가스포츠활동참여 경험을 통하여 심리적인 내외적 자극을 통해 욕구가 해소되고, 참여만족이라는 욕망의 극대화로 인하여 일상생활에서의 만족도에서도 긍정적인 영향을 준다는 사실을 알 수 있었다(정광령, 2012). 사교활동, 스포츠활동, 야외활동에 참여하는 학생들이 생활만족도가 높게 나타났는데, 참여정도를 구체적으로 살펴보면 참여정도가 높은 고참여 집단이 저참여 집단보다 생활만족도가 높은 것으로 나타났다(박성수, 2007). 또한 두아초(2018)가 발표한 한·중 대학생의 생활체육 참여와 생활만족도에 관한 비교연구에서 양국 대학생의 생활체육참여는 개인적 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다고 주장하였다.

3) 여가스포츠활동참여와 학교생활적응의 관계

고찬희(2010)가 발표한 대학생의 생활스포츠 참여와 대학생활 적응에 관한 연구 결과에서 대학생들은 스포츠활동 참여를 통해 실현되는 성공적인 학교생활 적응이 학교에서 참여하는 스포츠 활동과 매우 밀접한 상관이 있다고 주장하였다. 스포츠 활동에 참여하는 대학생들의 참여횟수와 참여강도에 따라 대학생활 적응이 긍정적 영향을 받는 것으로 보고하였다. 또한 귀위팅(2020)은 대학생의 스포츠활동 참여를 운동 의향적 자기 조절과 운동 행동으로 구분하여 학교생활 적응간의 관계를 분석하였는데, 스포츠 활동 참여와 학교생활 적응 요인간의 관계에서 대학생의 스포츠 활동 참여는 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

이세리(2015)가 연구한 1, 2학년 여대생의 학교 스포츠 참여에 따른 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴보면 <표 1>과 같이 대학생활적응에 대해서 참여자가 비참여자보다 약간 높게 나타났고 하위요인인 사회적 적응과 신체적 적응요인에서 참여집단과 비 참여집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 보고하였다. 함께하는 스포츠활동 참여는 학생들에게 상대방에 대한 배려와 협동 및 팀 구성원 간의 관계 형성에 기여함으로써 행복한 경험을 유도하여, 학생들의 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 결과적으로 스포츠활동을 통해 긍정적 자아존중감이 고양되고, 부정적인 감정을 해소시켜주는 등의 정서변화가 학교생활 적응과 학교생활 만족도에 긍정적인 변화를 이끌어 낸다고 주장하였다. 다시 말하면 학생은 스포츠 참여를 통해 신체적 적응, 정서적 적응에서 학교생활 적응이 높아질 수 있는 긍정적 효과를 준다는 사실을 확인 할수 있었다.

차별화된 스포츠교육이 학생들의 학교 적응력에 미치는 영향에 관한 주화평(2022)의 연구에서도 스포츠활동시간이 증가함에 따라 학생들의 학교적응력은 지속적으로 향상되었고, 스포츠 활동을 하는 학생들의 학교 적응력은 전반적으로 증가하는 경향을 보였다.

표 1.스포츠 참여 유무별 학교생활적응의 평균차이검증

| | 참여 | N | M | S.D | t | P |
|--------|-----|-----|------|------|----------|------|
| 학업적적응 | 참여 | 182 | 3.11 | .742 | -.280 | .779 |
| | 비참여 | 168 | 3.13 | .775 | | |
| 사회적적응 | 참여 | 182 | 3.51 | .701 | 3.534*** | .000 |
| | 비참여 | 168 | 3.26 | .616 | | |
| 정서적적응 | 참여 | 182 | 3.36 | .776 | .703 | .483 |
| | 비참여 | 168 | 3.30 | .737 | | |
| 신체적적응 | 참여 | 182 | 3.14 | .673 | 2.985** | .003 |
| | 비참여 | 168 | 2.92 | .699 | | |
| 대학애착 | 참여 | 182 | 3.09 | .814 | -1.367 | .172 |
| | 비참여 | 168 | 3.21 | .805 | | |
| 대학생활적응 | 참여 | 182 | 3.27 | .524 | 1.559 | .120 |
| | 비참여 | 168 | 3.19 | .459 | | |

(이세리, 2015 자료에서 발췌함) (**p<.01, ***p<.001)

4) 여가스포츠활동참여와 자아존중감 및 학교생활적응의 관계

운동참여자들의 자기효능감, 자아존중감 및 학교생활 적응의 구조적 관계를 검증한 최만식(2018)의 연구에서 자기효능감은 자아존중감을 매개로 하여 학교생활적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 즉, 스포츠 활동에 참여하는 학생들의 자아존중감이 높을수록 긍정적이고 건강하게 학교생활에 적응할 수 있는 것으로 나타났다. 또한 유학생의 여가활동과 대학 몰입의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 검증한 연구(JIANGJINYI, 박은준, 2020)에서는 여가활동 참여는 대학 몰입에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가활동과 대학 몰입의 관계에서 유학생의 자아존중감이 중요한 매개역할을 하는 것으로 나타났다고 보고하였다. 즉, 여가스포츠 활동에 참여하는 대학생일수록 자아존중감이 높아지고, 여가스포츠활동은 자아존중감을 매개로 학교생활 적응에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

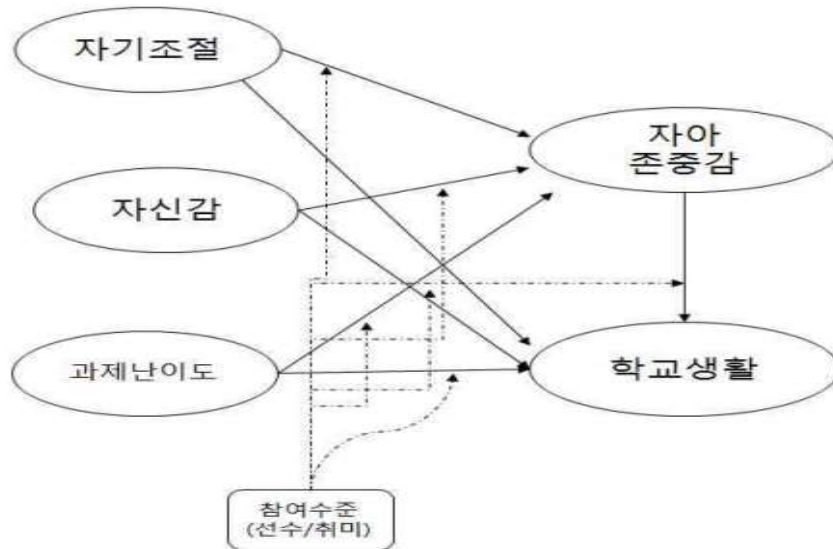


그림 4. 스포츠 참여와 자아존중감과 학교생활적응 간의 구조적 관계 (최만식, 2018 자료에서 발췌함)

5) 여가스포츠활동참여와 생활만족도 및 학교생활적응의 관계

학교에서 체험활동 참여에 참여하고 있는 청소년 남녀 학생을 대상으로 체험활동 참여가 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구결과(박진화, 2017)는 <그림 5>와 같이 학생들이 학교체험활동 참여는 학교적응의 각 영역인 학습활동, 학교규칙, 교우관계, 교사관계에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이들 관계에서 삶의 만족도가 매개효과를 유발하고 있는 것을 알 수 있었다.

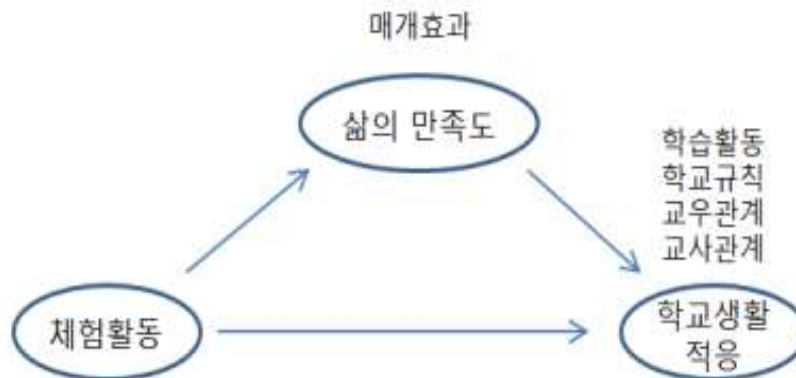


그림 5. 청소년의 체험활동참여가 학교적응에 미치는 영향 연구모형 (박진화, 2017 자료에서 발췌함)

한편 청소년의 공감능력이 학교생활적응에 미치는 영향을 규명하고자 실시한 오은주, 남재걸(2017)의 연구에서는 학생들의 공감능력수준이 높을수록 생활만족도가 증가하고, 공감능력수준이 학교생활만족에도 정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 또한 청소년의 공감능력과 학교생활적응 간의 관계에서 생활만족도가 부분매개 역할을 하는 것으로 확인되었다. 이 결과는 학생들이 타인을 이해하고 배려하며 함께할 수 있는 공감능력이 높을수록 학교생활적응 전체와 학교생활적응의 하위요인인 학업적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응도 높아진다는 것을 보여주는 사례라 할 수 있다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 부모방임이 학교생활적응에 영향을 미치는 과정에서 생활만족도의 매개효과를 확인한 연구(송순만, 백진아, 2016)와 중학생을 대상으로 감사, 희망, 삶의 만족도 및 학교생활적응의 관계를 연구에서 감사와 희망이 생활만족도를 매개하여 학교생활적응에 정적으로 간접적인 영향을 미치는 것으로 보고한 김누리, 안도희(2016)의 연구에서도 확인된다.

6) 여가스포츠활동참여와 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응의 관계

초기 청소년의 여가활동 참여가 학교생활적응에 미치는 영향을 조사한 고한두, 함석중(2019)의 연구에서는 <그림 6>과 같이 자아존중감과 삶의 만족도의 매개효과를 검증한 결과, 여가활동 참여가 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감은 삶의 만족도에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 자아존중감의 간접효과 검증에서는 교우관계에서만 부분매개효과가 나타났으며, 삶의 만족도 경우에는 학습활동, 학교규칙, 교사관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동 참여는 학교생활 적응에 중요한 영향을 미치며, 자아존중감과 생활만족도 경유하여 매개효과를 유발한다는 결과를 확인하였다.

이러한 선행연구들을 기반으로 하여 대학생들이 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계를 분석하고 자아존중감과 생활만족도 요인의 개별 매개효과 검증과 여가스포츠활동참여→자아존중감→생활만족도→학교생활적응의 순차적인 매개효과를 검증하고자 한다.

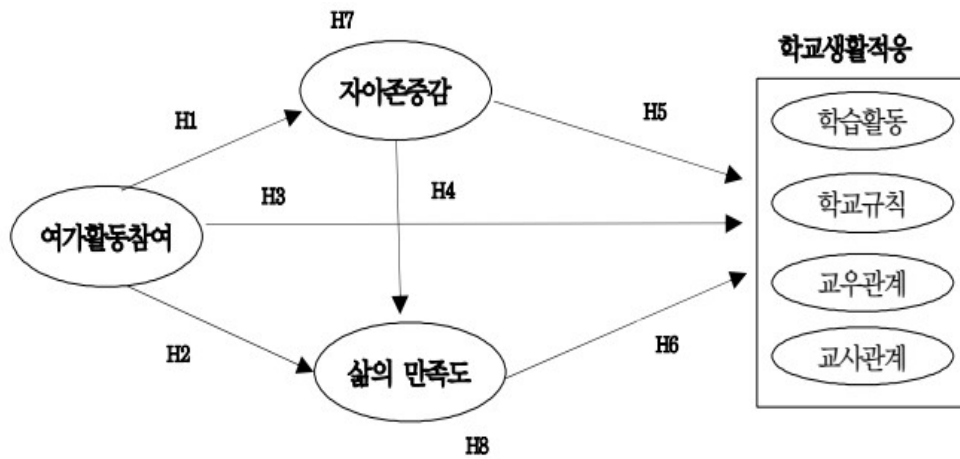


그림 6. 자아존중감과 생활만족도를 매개로 여가활동 참여가 학교생활적응에 미치는 영향(고한두, 함석중, 2019 자료에서 발췌함)

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상자

본 연구의 대상자들은 비확률적 표집방식인 유목적 표집방법(purposive sampling)을 이용하여 추출하였다. 연구의 대상자는 한국 대학생 215명과 중국 대학생 678명이었다. 연구의 대상자들의 특성을 구체적으로 살펴보면, <표 2>와 같이 한국의 대학생은 남자 87명(40.5%), 여자 128명(59.5%)이고, 중국의 대학생은 남자 301명(44.4%), 여자 377명(55.6%)으로 나타났다. 학년별로는 한국의 대학생은 1학년 69명(32.1%), 2학년 36명(16.7%), 3학년 68명(31.6%), 4학년 42명(19.5%)순으로 나타났다. 중국의 대학생 표본은 학년별로는 1학년 102명(15.0%), 2학년 341명(50.3%), 3학년 157명(23.2%), 4학년 78명(11.5%)으로 나타났다.

표 2. 연구 대상자의 일반적 특성

| 구분 | 한국 | 중국 | 계 | |
|----|-----|--------------|--------------|------------|
| 학년 | 1학년 | 69명 (32.1%) | 102명 (15.0%) | 839명(100%) |
| | 2학년 | 36명 (16.7%) | 341명 (50.3%) | |
| | 3학년 | 68명 (31.6%) | 157명 (23.2%) | |
| | 4학년 | 42명 (19.5%) | 78명 (11.5%) | |
| 성별 | 남 | 87명 (40.5%) | 301명 (44.4%) | 839명(100%) |
| | 여 | 128명 (59.5%) | 377명 (55.6%) | |

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 측정 도구는 구조화된 설문지로서 인구 사회적 특성 7문항, 자아존중감 10문항, 생활만족도 5문항, 학교생활적응 25문항 총 47문항으로 구체적인 조사 도구의 구성내용은 <표 3>과 같다. 한국과 중국은 질문 내용은 동일하게 구성하였다.

표 3. 설문지의 주요 구성내용

| 구성 지표 | 구성 내용 | 문항 수 |
|--------|---|------|
| 사회적 특성 | 성별(1), 학년(1), 중요정도(1) 스포츠 참여 (4) - 고강도, 중강도, 저강도, 참여정도 | 7 |
| 자아존중감 | 자아존중감 (10) | 10 |
| 생활만족도 | 생활만족도 (5) | 5 |
| 학교생활적응 | 학업 적응(4), 사회적 적응(5), 정서적 적응(5), 신체적 적응(5), 대학환경적 적응(6) | 25 |

1) 여가스포츠활동참여(Participation in Leisure Sport Activities)

본 연구에서 여가스포츠활동참여는 Godin, Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 번역하여 측정하였다. 질문의 지시문은 다음과 같다. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 “최소 15분 이상“ 격렬한 고강도 운동(심장 박동수가 빠르게 뛸 정도), 적당한 중강도 운동(땀을 흘리지만 탈진은 일어나지 않는 상태), 약한 저강도 운동(힘이 들지 않는 편안한 상태)에 얼마나 자주 참여하십니까? 주당 횟수()란에 운동에 참여한 횟수를 적어주십시오 총 주당 여가활동참여도 측정은 고강도에 9점, 중강도에 5점, 저강도에 3점을 곱하여 주당 여가활동참여시간=(9 x 고강도) +(5 x 중강도) +(3 x 저강도)으로 계산하였다.

중국학생들에게는 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 중국어로 번역하여 여가스포츠활동참여를 측정하였다.

2) 자아존중감(Self-Esteem)

자아존중감이란 자기 자신을 가치 있고 긍정적인 존재로 평가하는 개념이다. 자아존중감의 척도의 측정은 Rosenberg(1965)의 자아존중감척도를 번역하여 본 연구에 맞게 요인분석을 실시하였다. 자아존중감척도는 10문항 단일요인으로 이루어져 있으며, 4점 척도로 응답하도록 되어있다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주

성분 분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 통해 총 10문항에서 5문항을 삭제하고 <표 4>과 같이 5개 문항으로 구성된 단일요인을 추출하였다. 자아존중감의 신뢰도(Cronbach's α)는 한국대학생의 경우 α =.842, 중국대학생의 경우 α =.913 으로 양호하게 나타났다. 5문항으로 수정한 이유는 한국과 중국대학생에게 동일한 문항과 요인구조를 가지고 분석할 필요성이 있었기 때문이었다.

표 4. 자아존중감의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

| 요인 | 문항 | 요인적재치 | 공통분 |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------|--------------------|
| 자 | 3.나는 많은 장점을 가지고 있는 사람이다. | .823 (.864) | .678 (.747) |
| 아 | 10.나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다. | .814 (.865) | .662 (.748) |
| 존 | 7.나는 내가 다른 사람들처럼 가치있는 사람이라고 생각 한다. | .810 (.861) | .657 (.741) |
| 중 | 1.나는 나 자신에 대해 대체로 만족한다. | .742 (.837) | .551 (.700) |
| 감 | 4.나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다. | .725 (.882) | .525 (.778) |
| KMO의 표본적 합성 측정=.841 (.899) | | 고유치 | 3.074 (3.715) |
| Bartlett의 구형성 검정=401.187 (2197.786) | | 공통분산 | 61.471 (74.302) |
| df=10 (10) | p<.000 (.000) | 누적분산 | 61.471 (74.302) |
| Cronbach's α | | | .842 (.913) |

*()은 중국대학생의 측정치를 나타낸다(이하 동일함).

3) 생활만족도(Life Satisfaction)

생활만족도란 행복의 가장 주된 요소로서 개인이 선택한 기준에 따라 이루어지는 자신에 대한 전반적인 평가 또는 생활전반을 통해 주관적으로 느끼는 정도이다. 생활만족도에 관한 문항은 Diener(1994)가 개발한 설문지를 한국어로 번역한 이종길(1992)의 척도를 사용하였다. 생활만족의 설문지 구성은 단일요인으로 구성된 총 5 문항으로 되어있다. 설문지의 응답형태는 “전혀 그렇지 않다 1점”에서 “매우 그렇다 5점”의 Likert Scale에 의해 평정되었다. 중국학생들의 생활만족도 측정은 중

국어로 번역하여 사용하였다. 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분 분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시한 결과, <표 5>와 같은 단일요인을 추출하였다. 생활만족도의 신뢰도(Cronbach's α)는 한국대학생의 경우 $\alpha = .852$, 중국대학생의 경우 $\alpha = .926$ 으로 양호하게 나타났다.

표 5. 생활만족도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과

| 요인 | 문항 | 요인적재치 | 공통분 |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------------|
| 생 | 3.나는 현재의 대학생활을 통한 나의 삶에 만족한다. | .853 (.903) | .727 (.815) |
| 활 | 1.대체로 봐서 나는 나의 이상에 가까운 대학생활을 하고 있다. | .833 (.876) | .695 (.767) |
| 만 | 2.나는 현재 다른 사람들보다 좋은 대학생활조건을 가지고 있다. | .817 (.870) | .668 (.757) |
| 족 | 4.이제까지의 삶을 통해서 내가 원하는 중요한 것들을 성취하였다. | .812 (.882) | .659 (.778) |
| 도 | 5.나의 삶을 다시 살아도 내가 지금까지 살아왔던 대로 살겠다. | .680 (.870) | .463 (.757) |
| KMO의 표본적 합성 측정=.825 (.903) | | 고유치 | 3.211 (3.874) |
| Bartlett의 구형성 검정=490.901 (2535.689) | | 공통분산 | 64.217 (77.485) |
| df=10 (10) p<.000 (.000) | | 누적분산 | 64.217 (77.485) |
| Cronbach's α | | | .852 (.926) |

4) 학교생활적응(Adaptation to School Life)

표 6. 학교생활적응척도의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(한국대학생)

| 요인 | 문항 | 요인 적재치 | | | | 공통분 |
|----------------------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 대 학 생 활 적 응 | 7.나는 학과공부를 열심히 하고 있다. | .780 | .193 | -.063 | .038 | .651 |
| | 6.나는 현재 다니고 있는 대학에 대해서 만족한다. | .767 | .113 | -.195 | .184 | .672 |
| | 15.나는 현재의 대학교육의 가치에 대해서 긍정적으로 생각한다. | .720 | .155 | -.082 | .297 | .638 |
| | 1.나는 현재의 대학생활에 만족하고 있다. | .711 | .154 | -.243 | .388 | .738 |
| | 21.나는 대학생활에 잘 적응하고 있다. | .707 | .155 | -.241 | .395 | .738 |
| 응 | 5.나는 대학에서의 학업성적에 만족하고 있다. | .613 | .225 | -.181 | .161 | .485 |
| 신 체 적 적 응 | 16.나는 최근에 체력이 향상되었다. | .179 | .871 | -.075 | .152 | .819 |
| | 4.나는 최근 들어 열심히 운동을 하고 있다. | .042 | .847 | -.066 | .078 | .725 |
| | 19.나는 요즘 건강상태가 좋은 것 같다. | .240 | .757 | -.291 | .232 | .769 |
| | 12.나는 최근에 신체적 컨디션이 좋다. | .258 | .723 | -.322 | .280 | .772 |
| | 10.나는 나의 몸에 자신감이 생겼다. | .210 | .630 | -.190 | .155 | .501 |
| 정 서 적 적 응 | 8.나는 최근 들어 신경이 곤두 서 있다. | -.011 | -.081 | .811 | -.148 | .686 |
| | 3.나는 최근 들어 자주 우울해진다. | -.088 | -.222 | .797 | -.104 | .702 |
| | 24.나는 최근 들어 작은 일에도 짜증을 내는 경우가 많이 졌다. | -.228 | -.143 | .794 | -.057 | .707 |
| | 22.나는 대학생활과 관련된 스트레스를 많이 받고 있다. | -.253 | -.027 | .705 | -.080 | .568 |
| | 17.나는 최근 잠을 잘 자지 못하고 있다. | -.192 | -.369 | .499 | .017 | .423 |
| 사 회 적 적 응 | 14.나는 학과모임에 적극적으로 참여하고 있다. | .284 | .099 | -.045 | .745 | .647 |
| | 18.나는 동아리활동에 적극적으로 참가한다. | -.016 | .206 | -.004 | .718 | .559 |
| | 23.나는 대학 선,후배들과 원만한 인간관계를 유지하고 있다. | .469 | .079 | -.134 | .684 | .712 |
| | 2.나는 대학에 들어와서 마음을 터놓 고이야 기할 수 있는 친구들을 많이 사귀었다. | .378 | .152 | -.098 | .623 | .563 |
| | 11.나는 현재 기숙사친구들과 잘 생활해 나가고 있다. | .230 | .173 | -.183 | .572 | .444 |
| KMO의 표본적 합성 측정=.901 | | 고유치 | 3.954 | 3.466 | 3.162 | 2.938 |
| Bartlett의 구형성 검정=2559.352 | | 공통분산 | 18.829 | 16.504 | 15.056 | 13.990 |
| df=210 p<.000 | | 누적분산 | 18.829 | 35.333 | 50.389 | 64.379 |
| Cronbach's α | | | .883 | .887 | .820 | .793 |

학교생활적응은 대학생활에 얼마나 만족하고 잘 대처해 나가고 있는지를 의미하는 것으로 개인 내적인 적응과 개인을 둘러싼 환경과의 적응 모두를 포괄하는 복합적인 개념이다. 대학생의 대학생활적응을 측정하기 위해 Baker & Siryk(1984)이 개발한 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 한국어로 번역한 이윤정(1999)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 5개의 하위요인(학업 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응, 대학환경적 적응)으로 구성되어 있으며, 7점 Likert 척도로 응답하게 되어 있다. 점수가 높을수록 학교생활에 잘 적응하고 있음을 의미한다. 한국대학생들의 요인구조의 타당도를 확보하기 위하여 주성분분석(principal component analysis)과 Varimax 직교회전을 이용하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시한 결과 표-5와 같이 4요인 구조로 나타났으며, 학교생활적응척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 대학생활적응 $\alpha=.883$, 신체적 적응 $\alpha=.887$, 정서적 적응 $\alpha=.820$, 사회적 적응 $\alpha=.793$ 으로 양호하게 나타났다.

한편, 중국대학생의 경우는 중국어로 번역하여 한국대학생과 동일한 21문항을 투입하여 분석을 하였으나, 문항구조가 한국학생들과 다르게 3요인으로 도출되었다. 즉, 정서적 적응요인이 2개의 하위요인으로 세분되었고, 요인 1에 집중 적재되는 경향을 보이며, 한국대학생의 자료와는 차이가 있었다. 비교문화적으로 양국 학생들의 특성을 비교하기 위해서는 동일한 문항과 요인 간 비교가 선행되어야 함으로 중국대학생의 자료는 한국대학생에게서 추출된 요인별로 문항을 재편성하고, 각 요인별로 단일요인구조를 확인하는 작업을 실시하였다. 그 결과가 <표 7>, <표 8>, <표 9>, <표 10>이며, 각 요인별 신뢰도 값을 추정한 결과, 3개의 요인의 신뢰도는 양호하게 나타났고, 정서적 적응은 조금 낮게 나타났으나 수용가능한 수준으로 나타났다. 즉, 학교생활적응척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 대학생활 적응 $\alpha=.905$, 신체적 적응 $\alpha=.890$, 정서적 적응 $\alpha=.611$, 사회적 적응 $\alpha=.885$ 으로 양호하게 나타났다.

표 7. 대학생활적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생)

| 요인 | 문항 | 요인적재치 | 공통분 |
|----------------------|--|-------|---------------------|
| 대학생활적응 | 1.나는 현재의 대학생활에 만족하고 있다. | .847 | .717 |
| | 15.나는 현재의 대학교육의 가치에 대해서 긍정적으로 생각한다. | .837 | .695 |
| | 6.나는 현재 다니고 있는 대학에 대해서 만족한다. | .828 | .685 |
| | 21.나는 대학생활에 잘 적응하고 있다. | .821 | .675 |
| | 5.나는 대학에서의 학업성적에 만족하고 있다. | .814 | .662 |
| | 7.나는 학과공부를 열심히 하고 있다. | .802 | .643 |
| | KMO의 표본적 합성 측정=.908 Bartlett의 구형성 검정=2339.417 df=15 p<.000 | | 고유치 공통분산 누적분산 |
| Cronbach' s α | | .905 | |

표 8. 신체적 적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생)

| 요인 | 문항 | 요인적재치 | 공통분 |
|--|---------------------------|---------------------|---------------------------|
| 신체적응 | 19.나는 요즘 건강상태가 좋은 것 같다. | .868 | .753 |
| | 12.나는 최근에 신체적 컨디션이 좋다. | .850 | .722 |
| | 16.나는 최근에 체력이 향상되었다. | .843 | .711 |
| | 10.나는 나의 몸에 자신감이 생겼다. | .811 | .658 |
| | 4.나는 최근 들어 열심히 운동을 하고 있다. | .796 | .633 |
| KMO의 표본적 합성 측정=.883 Bartlett의 구형성 검정=1809.604 df=10 p<.000 | | 고유치 공통분산 누적분산 | 3.477 69.548 69.548 |
| Cronbach' s α | | .890 | |

표 9. 정서적 적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생)

| 요인 | 문항 | 요인적재치 | 공통분 |
|--------------------------|--|-------|--------|
| 정 서 적 적 응 | 17.나는 최근 잠을 잘 자지 못하고 있다. | .703 | .495 |
| | 13.나는 최근에 학습의욕이 없고 공부를 하려해도 집중이 잘 안된다. | .660 | .435 |
| | 3.나는 최근 들어 자주 우울해진다. | .594 | .352 |
| | 8.나는 최근 들어 신경이 곤두 서 있다. | .590 | .349 |
| | 24.나는 최근 들어 작은 일에도 짜증을 내는 경우가 많이 졌다. | .574 | .330 |
| KMO의 표본적 합성 측정=.616 | | 고유치 | 1.961 |
| Bartlett의 구형성 검정=395.993 | | 공통분산 | 39.217 |
| df=10 p<.000 | | 누적분산 | 39.217 |
| Cronbach' s α | | | .611 |

표 10. 사회적 적응의 요인분석 및 신뢰도 검증 결과(중국대학생)

| 요인 | 문항 | 요인적재치 | 공통분 |
|---------------------------|--|-------|--------|
| 사 회 적 적 응 | 23.나는 대학 선,후배들과 원만한 인간관계를 유지하고 있다. | .855 | .732 |
| | 18.나는 동아리활동에 적극적으로 참가한다. | .843 | .711 |
| | 14.나는 학과모임에 적극적으로 참여하고 있다. | .842 | .708 |
| | 2.나는 대학에 들어와서 마음을 터놓 고이야 기할 수 있는 친구들을 많이 사귀었다. | .810 | .655 |
| | 11.나는 현재 기숙사친구들과 잘 생활해 나가고 있다. | .791 | .626 |
| KMO의 표본적 합성 측정=.881 | | 고유치 | 3.433 |
| Bartlett의 구형성 검정=1732.541 | | 공통분산 | 68.650 |
| df=10 p<.000 | | 누적분산 | 68.650 |
| Cronbach' s α | | | .885 |

3. 연구절차

본 연구에서 한국의 대학생들에 대한 자료 수집은 2023년 2월 부터 3월까지 실시되었으며, 제주도 J대학교, T대학교에 재학중인 학생들과 충청지역의 대학교에 재학중인 대학생들을 대상으로 표본을 추출하였다. 사전에 협의한 교수들에게 질문지를 발송하고 연구의 취지를 설명하고 동의를 얻어 질문지를 배부하고 수거하는 배포수거형 조사를 실시하였다. 또한 질문지를 작성하는 중에는 연구의 윤리규정에 따라 응답을 거부할 수 있으며, 수집된 질문지는 연구 목적 이외에는 사용하지 않는다는 정보도 함께 설명하였다.

중국대학생들의 자료는 2023년 2월부터 2023년 3월까지 인터넷 조사를 실시하였다. 조사를 실시하기 전에 중국 길림성 장춘시에 소재한 대학교에 있는 교수들과 사전 협의하여 WeChat을 기반으로 한 인터넷 설문조사를 실시하였고 조사가 원만하게 이루어질 수 있도록 해당교수들에게 부탁하고 최대한 진솔하게 응답할 수 있도록 학생들을 독려해 줄 것을 요청하였다. 질문지 응답시간은 10-15분 정도 소요되는 것으로 파악되었다.

4. 자료분석 및 처리

자료 처리는 Amos 18.0, SPSS 18.0과 SPSS PROCESS Macro 통계 프로그램을 이용하여 연구 목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 배경변인에 따른 국가 간 평균치의 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t검증을 실시하였다.

둘째, 각 측정 도구의 신뢰도를 확보하기 위하여 신뢰도 계수인 Cronbach's alpha 값을 산출하였으며, 구성개념의 타당도를 검증하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

셋째, 주요변인들의 기술통계 및 연구변인들 간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson's 적률 상관분석을 실시하였으며, 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활만족의 다중매개효과 분석을 위해 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro 프로그램(Number 6)을 이용하였다.

IV. 연구결과

1. 배경변인에 따른 연구변인의 기술통계 및 평균치 차이검증

표 11. 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도, 학교생활적응 및 하위요인 간의 관계

| 변인 | 한국(n=215) | 중국(n=678) | t | df | p | LLCI~ULCI |
|---------------|-------------|-------------|-------|-----|------|------------|
| | M±SD | M±SD | | | | |
| 여가스포츠 활동참여 | 29.23±26.07 | 30.89±21.72 | .928 | 891 | .354 | -1.85~5.18 |
| 자아존중감 | 3.12±.58 | 3.15±.71 | .423 | 891 | .672 | -.08~.13 |
| 생활만족도 | 3.32±.83 | 3.62±1.03 | 3.87 | 891 | .000 | .15~.45 |
| 학교생활적응 | 16.91±2.78 | 20.21±3.88 | 11.58 | 891 | .000 | 2.7~3.9 |
| 신체적 적응 | 4.25±1.46 | 5.17±1.35 | 8.57 | 891 | .000 | .71~1.14 |
| 정서적 적응 | 3.23±1.26 | 4.74±1.05 | 17.47 | 891 | .000 | 1.34~1.68 |
| 사회적 적응 | 4.51±1.26 | 5.20±1.34 | 6.66 | 891 | .000 | .49~.89 |
| 대학생활적응 | 4.92±1.13 | 5.10±1.32 | 1.83 | 891 | .068 | -.013~.38 |

<표 11>은 한·중대학생들의 배경변인에 따른 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도, 학교생활적응 및 하위요인 간의 기술통계량을 산출한 결과이다. 배경변인인 국가에서는 생활만족도, 학교생활적응 및 하위요인 신체적 적응, 정서적 적응, 사회적 적응에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 여가스포츠활동참여, 자아존중감 및 학교생활적응의 하위요인 중에 대학생활적응에서는 국가에 따라서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 먼저 국가에 따라 중국 대학생이 한국 대학생보다 생활만족도가 더 높은 것으로 나타나 국가가 생활만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 국가에 따라 중국 대학생이 한국 대학생보다 학교생활적응이 더 높은 것으로 나타났으며, 학교생활 적응의 하위요인 중에 신체적 적응, 정서적 적응, 사회적 적응에도 중국 대학생이 한국 대학생보다 더 높은 것으로 나타나 국가가 학교생활 적응 및 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 간의 다중매개효과 검증(가설 검증)

1) 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 기술통계와 상관관계 분석결과

표 12. 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활 적응 변인들 간의 상관관계

| 변수 | 스포츠활동참여 | 자아존중감 | 생활만족도 | 학교생활 적응 |
|---------|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 스포츠활동참여 | 1 (1) | | | |
| 자아존중감 | .223** (.260**) | 1 (1) | | |
| 생활만족도 | .077 (.090*) | .533** (.710**) | 1 (1) | |
| 학교생활 적응 | .247** (.242**) | .399** (.770**) | .618** (.791**) | 1 (1) |
| (M±SD) | 29.2290 (30.8910) | 3.1225 (3.1450) | 3.3228 (3.6218) | 16.9063 (20.2101) |
| 왜도 | 1.352 (1.405) | -.455 (-1.285) | .137 (-.763) | .241 (-.525) |
| 첨도 | 1.783 (2.835) | .492 (1.229) | -.123 (-.468) | -.086 (-.283) |

†()은 중국학생들의 자료임. 이하 동일함.

<표 12>는 한국과 중국 대학생들의 여가스포츠활동참여와 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 간의 기술통계량과 상관계수를 산출한 결과, 한국과 중국 대학생들의 여가스포츠활동참여는 자아존중감, 생활만족도, 학교생활적응 변인들과 정(+)의 상관관계를 보였으며 자아존중감도 생활만족도, 학교생활적응 변인들과 정(+)의 상관관계를 보였다. 또한 생활만족도와 학교생활적응 간에도 유의한 정(+)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났으며 변인들 간의 상관이 .80이상인 경우가 없기 때문에 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단하였다. 모든 변인이 적절한 수준의 상관이 나타났기 때문에 추후 다중매개효과 분석을 위한 조건이 충족되는 것으로 해석하였으며, 각 변인이 정상분포곡선으로부터 얼마나 벗어났는지를 보여주는 왜도와 첨도 값 또한 ± 2.0 을 넘지 않는 것으로 나타나 정상분포 가정은 충족되는 것으로 판단하였다.

2) 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응의 다중매개효과 검증

<표 13>는 학교생활적응을 단일요인으로 하여 각 변인들 간의 직접효과를 분석한 결과이다. 한국 대학생의 독립변인인 여가스포츠활동참여는 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치고 있으며($B=.0050$, $SE=.0015$, $t=3.3286$, $p<.001$). 또한 자아존중감은 생활만족도에 정(+)의 영향을 미치고 있다($B=.7836$, $SE=.0860$, $t=9.1072$, $p<.000$). 여가스포츠활동참여는 생활만족도에 부(-)의 영향을 미치고 있으며($B=-.0014$, $SE=.0019$, $t=-.7424$, $p>.4587$), 자아존중감은 학교생활적응에 부(-)의 영향을 미치고 있으나 통계적인 유의성은 없는 것으로 나타났다($B=-.1880$, $SE=.3054$, $t=-.6158$, $p>.5387$). 또 생활만족도는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다($B=2.0758$, $SE=.2070$, $t=10.0274$, $p<.000$). 마지막으로 스포츠 활동참여정도는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.0222$, $SE=.0058$, $t=3.8532$, $p<.000$).

한편 중국대학생들의 여가스포츠 활동참여는 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치고 있으며($B=.0085$, $SE=.0012$, $t=6.9930$, $p<.000$), 또한 자아존중감은 생활만족도에 정(+)의 영향을 미치고 있다($B=1.0677$, $SE=.0404$, $t=26.4510$, $p<.000$). 여가스포츠활동참여는 생활만족도에 부(-)의 영향을 미치고 있으며($B=-.0048$, $SE=.0013$, $t=-3.6213$, $p<.000$), 자아존중감은 학교생활적응에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=2.0868$, $SE=.1641$, $t=12.7154$, $p<.000$).

표 13. 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠 활동참여와 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 간에 직접효과 검증

| 변수 | Coeff | S.E | t | p | 95% CI |
|---|--------------------|------------------|----------------------|-----------------|-----------------------------------|
| | | | | | LLCI~ULCI |
| 종속변인: 자아존중감 $R^2=.0497$, $F(1, 212)=11.0793$, $p<.001$ (자아존중감 $R^2=.0675$, $F(1, 676)=48.9022$, $p<.000$) | | | | | |
| 상수항 | 2.9783 (2.8826) | .0582 (.0459) | 51.1498 (62.8586) | .000 (.000) | 2.8635~3.0931 (2.7926~2.9727) |
| 스포츠활동참여 | .0050 (.0085) | .0015 (.0012) | 3.3286 (6.9930) | .001 (.000) | .0020~.0079 (.0061~.0109) |
| 종속변인: 생활만족도 $R^2=.2864$, $F(2,211)=42.3422$, $p<.000$ (생활만족도 $R^2=.5130$, $F(2,675)=355.4879$, $p<.000$) | | | | | |
| 상수항 | .9196 (.4115) | .2664 (.1259) | 3.4518 (3.2682) | .000 (.001) | .3944~1.4448 (.1643~.6588) |
| 자아존중감 | .7836 (1.0677) | .0860 (.0404) | 9.1072 (26.4510) | .000 (.000) | .6140~.9532 (.9884~1.1470) |
| 스포츠활동참여 | -.0014 (-.0048) | .0019 (.0013) | -.7424 (-3.6213) | .4587 (.000) | -.0052~.0023 (-.0074~-0.0022) |
| 종속변인: 학교생활적응 $R^2=.4224$, $F(3, 210)= 51.1935$, $p<.000$ (학교생활적응 $R^2=.7212$, $F(3, 674)=581.2018$, $p<.000$) | | | | | |
| 상수항 | 9.9516 (6.1545) | .8235 (.3616) | 12.0851 (17.0218) | .000 (.000) | 8.3283~11.5749 (5.4446~6.8645) |
| 자아존중감 | -.1880 (2.0868) | .3054 (.1641) | -.6158 (12.7154) | .5387 (.000) | -.7900~.4139 (1.7645~2.4090) |
| 생활만족도 | 2.0758 (1.9211) | .2070 (.1097) | 10.0274 (17.5193) | .000 (.000) | 1.6677~2.4839 (1.7058~2.1364) |
| 스포츠활동참여 | .0222 (.0173) | .0058 (.0038) | 3.8532 (4.5582) | .000 (.000) | .0108~.0335 (.0099~.0248) |

또 생활만족도는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있다($B=1.9211$, $SE=.1097$, $t=17.5193$, $p<.000$). 마지막으로 스포츠활동참여정도는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.0173$, $SE=.0038$, $t=4.5582$, $p<.000$).

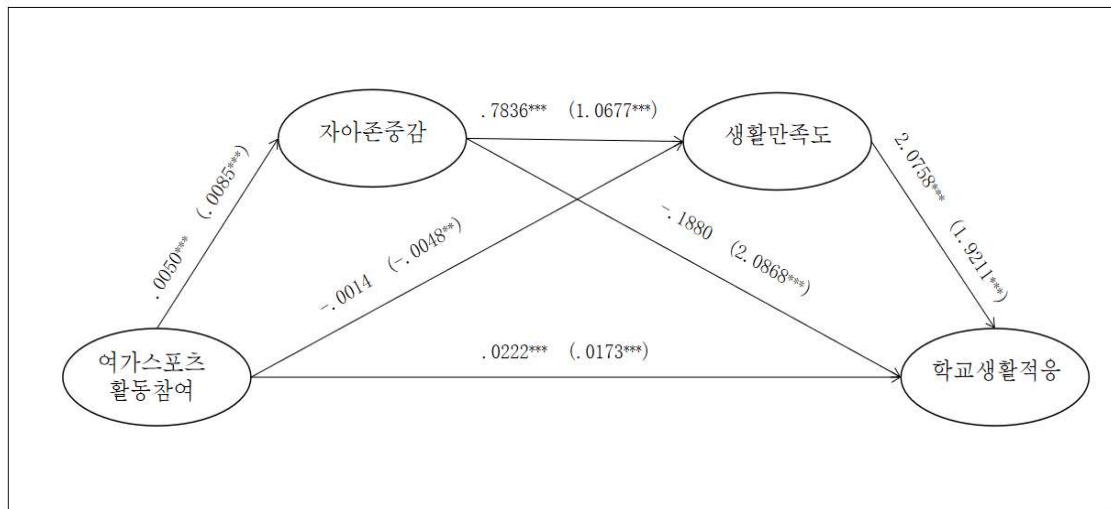


그림 7. 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과 도식

한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여가 학교생활적응에 미치는 총 효과를 분석한 결과는 <표 14>과 같다. 한국 대학생의 여가스포츠활동참여는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.0264$, $SE=.0043$, $t=3.7058$, $p<.0003$) 총 간접효과는 $.0042$ 로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값($-.0042\sim.0126$)이 0을 포함하는 것으로 나타나 매개효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다.

또한 자아존중감과 생활만족도에 대한 간접효과의 유의성 검증에서 매개변인인 자아존중감, 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠 활동참여가 자아존중감을 거쳐 학교생활 적응에 미치는 영향($B=-.0009$)은 95% 편의교정 신뢰구간($-.0049\sim.0021$)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 학교생활 적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 학교생활 적응으로 가는 경로계수($B=-.0029$)는 95% 편의교정 신뢰구간($-.0098\sim.0038$)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠 활동참여가 생활만족도를 경유하여 학교생활적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도로 이어지는 순차적 다중매개효과를 확인한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 거쳐 종속변인에 미치는 간접효과($B=.0081$)는 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값($.0028\sim.0140$)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의

한 것으로 나타났다. 따라서 가설3(직접효과 모형), 가설 4(매개모형)와 가설 5(매개 모형)는 기각되었으며, 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설 6(다중매개모형)는 채택되었다.

표 14. 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 다중매개변인의 총 효과 및 간접 효과

| 총 효과 | B | S.E | t | LLCI | ULCI |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 여가스포츠활동참여→학교생활적응 | .0264 (.0433) | .0071 (.0067) | 3.7058 (6.4940) | .0123 (.0302) | .0404 (.0564) |
| 간접효과 | B | Boot S.E | Boot LLCI | Boot ULCI | |
| 총 간접효과 | .0042 (.0260) | .0043 (.0058) | -.0042 (.0151) | .0126 (.0376) | |
| (A) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→학교생활적응 | -.0009 (.0177) | .0017 (.0034) | -.0049 (.0120) | .0021 (.0253) | |
| (B) 여가스포츠활동참여→ 생활만족도→학교생활적응 | -.0029 (-.0092) | .0034 (.0027) | -.0098 (-.0148) | .0038 (-.0041) | |
| (C) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→생활만족도→학교생활적응 | .0081 (.0174) | .0028 (.0032) | .0028 (.0116) | .0140 (.0242) | |

한편 중국 대학생의 여가스포츠활동참여는 학교생활 적응에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(B=.0433, SE=.0067, t=6.4940, p<.0000), 총 간접효과는 .0260로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0151~.0376)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

또한 자아존중감과 생활만족도에 대한 간접효과의 유의성 검증에서 매개변인인 자아존중감, 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠 활동참여가 자아존중감을 거쳐 학교생활적응에 미치는 영향(B=.0017)은 95% 편의교정 신뢰구간 (.0120~.0253)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 학교생활적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 독립변인이 생활만족도를 거쳐 학교생활적응으로 가는 경로계수(B=-.0092)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0148~.0041)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠 활동참여가 생활만족도를 경유하여 학교생활적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도로 이어지는 순차적 다중매개효

과를 확인한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 거쳐 종속변인에 미치는 간접효과($B=.0174$)는 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0116~.0240)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설3(직접효과 모형)과 가설 5(매개모형)는 기각되었으며, 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설 4(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 지지되었다.

3. 학교생활적응 하위요인들 간의 매개효과 분석

이하에서는 학교생활적응의 하위요인들에 대한 개별 매개효과를 분석하였다. 연속다중매개효과에 초점을 두고 있기 때문에 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 거쳐 종속변인인 학교생활적응에 미치는 다중매개효과가 의미 있는지를 분석하였다.

1) 여가스포츠활동참여와 학교생활적응간의 기술통계와 상관관계 분석결과

<표 15>는 한국과 중국 대학생들의 여가스포츠활동참여와 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응의 하위요인들의 상관계수와 기술통계를 산출한 결과이다. 한국과 중국 대학생들의 여가스포츠활동참여가 자아존중감, 생활만족도와 신체적 적응, 사회적 적응, 대학생활 적응, 정서적 적응 등의 하위요인들과 유의한 정(+)의 상관관계를 보이고 있으며, 모든 변인이 적절한 수준의 상관이 나타났기 때문에 다중매개효과 분석을 위한 조건이 충족되는 것으로 해석하였다. 또한 각 변인이 정상분포곡선으로부터 얼마나 벗어났는지를 보여주는 왜도와 첨도 값 또한 ± 2.0 을 넘지 않는 것으로 나타나 정상분포 가정은 충족되는 것으로 판단하였다.

표 15. 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도 및 학교생활적응 변인들 간의 관계

| 변수 | A | B | C | D | E | F | G |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| A | 1 (1) | | | | | | |
| B | .223** (.260**) | 1 (1) | | | | | |
| C | .077 (.090*) | .533** (.710**) | 1 (1) | | | | |
| D | .498** (.222**) | .512** (.775**) | .482** (.780**) | 1 (1) | | | |
| E | .060 (.189**) | .368** (.778**) | .570** (.804**) | .461** (.870**) | 1 (1) | | |
| F | .087 (.189**) | .476** (.772**) | .755** (.863**) | .498** (.859**) | .632** (.878**) | 1 (1) | |
| G | -.171** (.131**) | -.636** (-.122**) | -.438** (-.199**) | -.454** (-.077*) | -.327** (-.103**) | -.444** (-.098*) | 1 (1) |
| (M±SD) | 29.2290 (30.8910) | 3.1225 (3.1450) | 3.3228 (3.6218) | 4.2456 (5.1696) | 4.5098 (5.1976) | 4.9194 (5.1030) | 3.2316 (4.7398) |
| 왜도 | 1.352 (1.405) | -.455 (-1.285) | .137 (-.763) | -.007 (-.934) | -.041 (-.945) | -.226 (-.851) | .271 (.217) |
| 첨도 | 1.783 (2.835) | .492 (1.229) | -.123 (-.468) | -.421 (.019) | -.272 (.055) | .056 (-.230) | -.142 (-.478) |

† A:여가스포츠활동참여, B:자아존중감, C:생활만족도, D:신체적 적응, E:사회적 적응, F:대학적 적응, G:정서적 적응

2) 여가스포츠활동참여, 자아존중감, 생활만족도, 학교생활적응의 하위요인 간의 다중매개효과 검증

(1) 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-신체적 적응 간의 다중매개효과 검증

<표 16>는 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여가 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다. 한국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(B=.0280, SE=.0033,

t=8.3643, p<.000) 총 간접효과는 .0045으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0005~.0088)사이에 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변인인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 신체적 적응으로 가는 경로계수(B=.0031)는 95% 편의교정 신뢰구간(.0100~.0067)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 신체적 적응으로 가는 경로계수(B=-.0008)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0028~.0011)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 .0022이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0008~.0043)사이에 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설3(직접효과 모형)과 가설 5(매개모형)는 기각되었으며, 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설 4(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 채택되었다.

표 16. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-신체적 적응 간의 다중 매개변인의 총 효과 및 간접효과

| 총 효과 | B | S.E | t | LLCI | ULCI |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 여가스포츠활동참여→ 신체적 적응 | .0280 (.0138) | .0033 (.0023) | 8.3643 (5.9165) | .0214 (.0092) | .0346 (.0184) |
| 간접효과 | B | Boot S.E | Boot LLCI | Boot ULCI | |
| 총 간접효과 | .0045 (.0094) | .0021 (.0021) | .0005 (.0055) | .0088 (.0137) | |
| (A) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→신체적 적응 | .0031 (.0068) | .0014 (.0013) | .0010 (.0045) | .0067 (.0097) | |
| (B) 여가스포츠활동참여→ 생활만족도→신체적 적응 | -.0008 (-.0030) | .0010 (.0009) | -.0028 (-.0048) | .0011 (-.0014) | |
| (C) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→생활만족도→신체적 적응 | .0022 (.0057) | .0009 (.0011) | .0008 (.0038) | .0043 (.0079) | |

한편 중국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 ($B=.0138$, $SE=.0023$, $t=5.9165$, $p<.000$) 총 간접효과는 .0094으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0055~.0137)사이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변수인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 신체적 적응으로 가는 경로계수($B=.0068$)는 95% 편의교정 신뢰구간(.0045~.0097)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 신체적 적응으로 가는 경로계수($B=-.0030$)는 95% 편의교정 신뢰구간(-.0048~-0.0014)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인한 결과 독립변인인 여가스포츠 활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 .0057이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0038~.0079)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 결국 여가스포츠활동참여는 자아존중감, 생활만족도와 신체적 적응에 직접적인 영향을 있고 자아존중감과 생활만족도를 매개로 하여 간접영향을 받는 것을 알 수 있었다. 따라서 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설3(직접효과 모형), 가설 4(매개모형), 가설 5(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 채택되었으며 여가스포츠 활동참여와 신체적 적응에서 자아존중감과 생활만족의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <그림 8>과 같다.

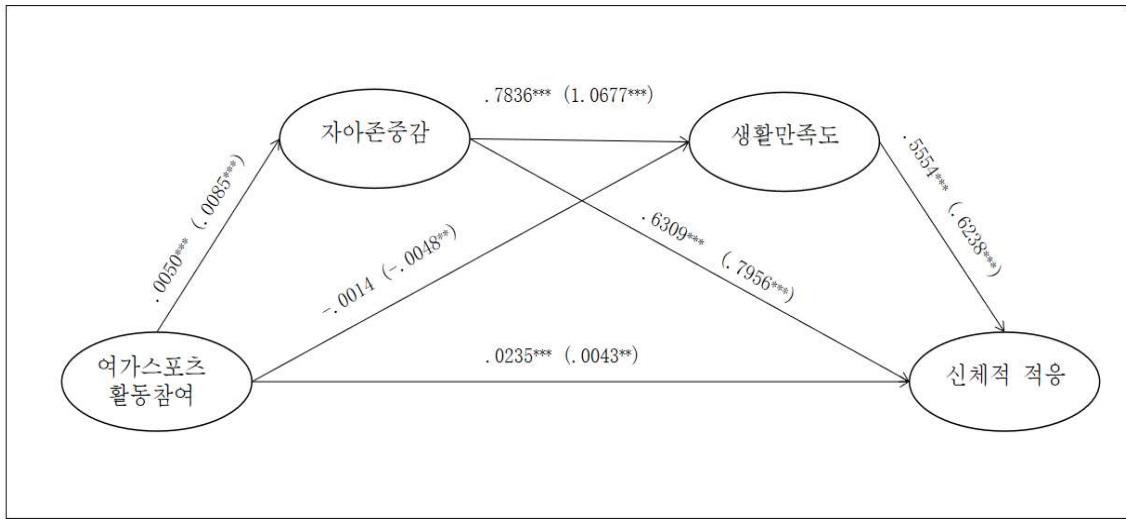


그림 8. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-신체적 적응 간의 다중 매개효과 도식

(2) 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-사회적 적응 간의 다중매개효과 검증

표 17. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-사회적 적응 간의 다중 매개변인의 총 효과 및 간접효과

| 총 효과 | B | S.E | t | LLCI | ULCI |
|-----------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 여가스포츠활동참여→사회적 적응 | .0029 (.0016) | .0033 (.0023) | .8795 (4.9975) | -.0036 (.0071) | .0094 (.0162) |
| 간접효과 | B | Boot S.E | Boot LLCI | Boot ULCI | |
| 총 간접효과 | .0029 (.0093) | .0020 (.0021) | -.0009 (.0053) | .0069 (.0136) | |
| (A) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→사회적 적응 | .0010 (.0065) | .0010 (.0012) | -.0006 (.0043) | .0034 (.0091) | |
| (B) 여가스포츠활동참여→ 생활만족도→사회적 적응 | -.0011 (-.0032) | .0013 (.0010) | -.0037 (-.0052) | .0016 (-.0015) | |
| (C) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→생활만족도→사회적 적응 | .0030 (.0061) | .0011 (.0011) | .0011 (.0040) | .0055 (.0084) | |

<표 17>는 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여가 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다.

한국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.0029$, $SE=.0033$, $t=.8795$, $p>.3801$) 총 간접효과는 .0029으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0009~.0069)이 0을 포함하는 것으로 나타나 사회적 적응에 미치는 매개효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다.

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변인인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 사회적 적응으로 가는 경로계수($B=.0010$)는 95% 편의교정 신뢰구간(-.0006~.0034)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 사회적 적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 사회적 적응으로 가는 경로계수($B=-.0011$)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0037~.0016)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 미치는 간접효과는 .0030이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0011~.0055)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설3(직접효과 모형), 가설 4(매개모형)과 가설 5(매개모형)기각되었으며, 가설1(직접효과 모형), 가설 2(직접효과 모형), 가설 6(다중매개모형)은 채택되었다.

한편 중국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=.0016$, $SE=.0023$, $t=4.9975$, $p<.000$) 총 간접효과는 .0093으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0053~.0136)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변인인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 신체적 적응으로 가는 경로계수($B=.0065$)는 95% 편의교정 신뢰구간(.0043~.0091)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 신체적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 사회적 적응으로 가는 경로계수($B=-.0032$)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0052~-0015)에

서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠 활동참여가 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 사회적 적응에 미치는 간접효과는 .0061이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0040~.0084)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설3(직접효과 모형), 가설 4(매개모형), 가설 5(매개모형)와 가설 6(다중매개모형)은 채택되었으며 여가스포츠 활동참여와 사회적 적응에서 자아존중감과 생활만족도의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <그림 9>과 같다.

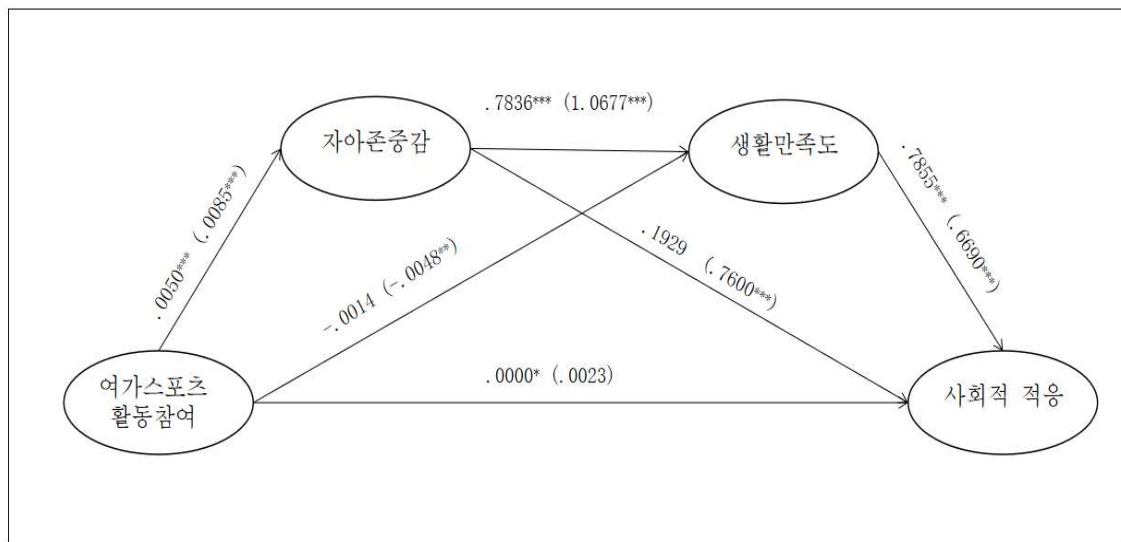


그림 9. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-사회적 적응 간의 다중매개효과 도식

(3) 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-대학생활적응 간의 다중매개효과 검증

<표 18>는 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여가 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 대학생활적응에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다.

한국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 대학적 적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(B=.0038, SE=.0030, t=1.2651, p>.2072 총 간접효과는 .0033으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0012~.0079)이 0을 포함하는 것으로 나타나 매개효과는 유의하

지 않는 것으로 나타났다.

표 18. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-대학생활적응 간의 다중 매개변인의 총효과 및 간접효과

| 총 효과 | B | S.E | t | LLCI | ULCI |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 여가스포츠활동참여→대학생활적응 | .0038 (.0015) | .0030 (.0023) | 1.2651 (4.9910) | -.0021 (.0070) | .0096 (.0161) |
| 간접효과 | B | Boot S.E | Boot LLCI | Boot ULCI | |
| 총 간접효과 | .0033 (.0083) | .0023 (.0021) | -.0012 (.0045) | .0079 (.0126) | |
| (A) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→대학생활 적응 | .0010 (.0048) | .0006 (.0009) | .0001 (.0032) | .0026 (.0068) | |
| (B) 여가스포츠활동참여→ 생활만족도→대학생활적응 | -.0013 (-.0040) | .0016 (.0011) | -.0046 (-.0062) | .0017 (-.0018) | |
| (C) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→생활만족도→대학생활적응 | .0037 (.0075) | .0013 (.0013) | .0013 (.0052) | .0065 (.0101) | |

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변인인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 대학생활적응으로 가는 경로계수(B=.0010)는 95% 편의교정 신뢰구간(.0001~.0026)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 대학생활적응으로 가는 경로계수(B=-.0013)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0046~.0017)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠 활동참여가 생활만족도를 경유하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 .0034이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0013~.0065)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설3(직접효과 모형)과 가설 5(매개모형)는 기각되었으며, 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설 4(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 채택되었다.

한편 중국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도

를 경유하여 대학생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 (B=.0015, SE=.0023, t=4.9910, p<.000) 총 간접효과는 .0083으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0045~.0126)사이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변인인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 대학생활적응으로 가는 경로계수(B=.0048)는 95% 편의교정 신뢰구간(.0032~.0068)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 대학생활적응으로 가는 경로계수(B=-.0040)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0062~-.0018)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 생활만족도를 경유하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 대학생활적응에 미치는 간접효과는 .0075이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0052~.0101)사이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설3(직접효과 모형), 가설 4(매개모형), 가설 5(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 채택되었으며 여가스포츠활동참여와 대학생활적응에서 자아존중감과 생활만족도의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <그림 10>과 같다.

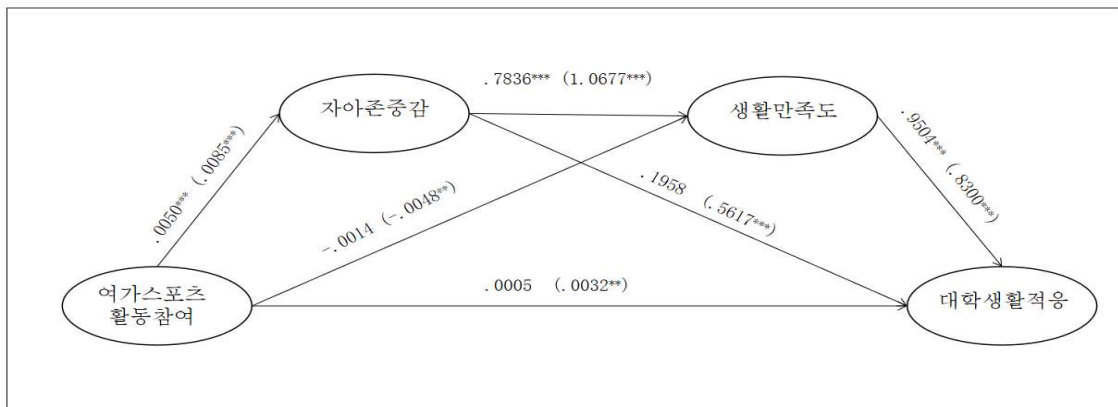


그림 10. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-대학생활적응 간의 다중매개 효과 도식

(4) 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-정서적 적응 간의 다중매개효과 검증

표 19. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-정서적 적응 간의 다중매개변인의 총 효과 및 간접효과

| 총 효과 | B | S.E | t | LLCI | ULCI |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| 여가스포츠활동참여→정서적 적응 | -.0083 (.0063) | .0030 (.0018) | -2.5301 (3.4409) | -.0148 (.0027) | -.0018 (.0099) |
| 간접효과 | B | Boot S.E | Boot LLCI | Boot ULCI | |
| 총 간접효과 | -.0065 (-.0011) | .0024 (.0007) | -.0112 (-.0026) | -.0018 (.0003) | |
| (A) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→정서적 적응 | -.0060 (-.0003) | .0021 (.0008) | -.0102 (-.0018) | -.0021 (.0011) | |
| (B) 여가스포츠활동참여→ 생활만족도→정서적 적응 | .0003 (.0010) | .0004 (.0004) | -.0003 (.0004) | .0014 (.0019) | |
| (C) 여가스포츠활동참여→ 자아존중감→생활만족도→정서적 적응 | -.0008 (-.0018) | .0005 (.0006) | -.0023 (-.0032) | -.0001 (-.0008) | |

<표 19>는 한국과 중국 대학생들이 여가스포츠활동참여가 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다.

한국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(B=-.0083, SE=.0030, t=-2.5301, p<.0121 총 간접효과는 -.0065으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0112~-0.0018)사이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변수인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 정서적 적응으로 가는 경로계수(B=-.0060)는 95% 편의교정 신뢰구간(-.0102~-0.0021)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 정서적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 정서적 적응으로 가는 경로계수(B=.0003)는 95%편의교정 신뢰구간(-.0003~.0014)에

서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠 활동참여가 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 미치는 간접효과는 -.0008이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0023~-0.0001)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설3(직접효과 모형)과 가설 5(매개모형)는 기각되었으며, 가설1(직접효과 모형), 가설2(직접효과 모형), 가설 4(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 채택되었다.

한편 중국 대학생의 여가스포츠활동참여는 매개변수인 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 유의한 정(+의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 (B=.0063, SE=.0018, t=3.44091, p<.0006 총 간접효과는 -.0011으로 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0026~.0003)이 0을 포함하는 것으로 나타나 매개효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다.

또한 간접효과의 유의성의 검증에서 매개변인인 자아존중감과 생활만족도의 개별 매개효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 거쳐 정서적 적응으로 가는 경로계수(B=-.0003)는 95% 편의교정 신뢰구간(-.0018~.0011)에서 0을 포함하는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 정서적 적응에 미치는 간접효과는 유의하지 않는 것으로 나타났으며 독립변인이 생활만족도를 거쳐 정서적 적응으로 가는 경로계수(B=.0010)는 95%편의교정 신뢰구간(.0004~.0019)에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠 활동참여가 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 마지막으로 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 확인 한 결과 독립변인인 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 정서적 적응에 미치는 간접효과는 -.0018이며 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0032~-0.0008)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설 4(매개모형)는 기각되었으며, 가설1(직접효과 모형),가설2(직접효과 모형),가설3(직접효과 모형),가설 5(매개모형)과 가설 6(다중매개모형)은 채택되었으며 여가스포츠활동참여와 정서적 적응에서 자아존중감과 생활만족도의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <그림 11>과 같다.

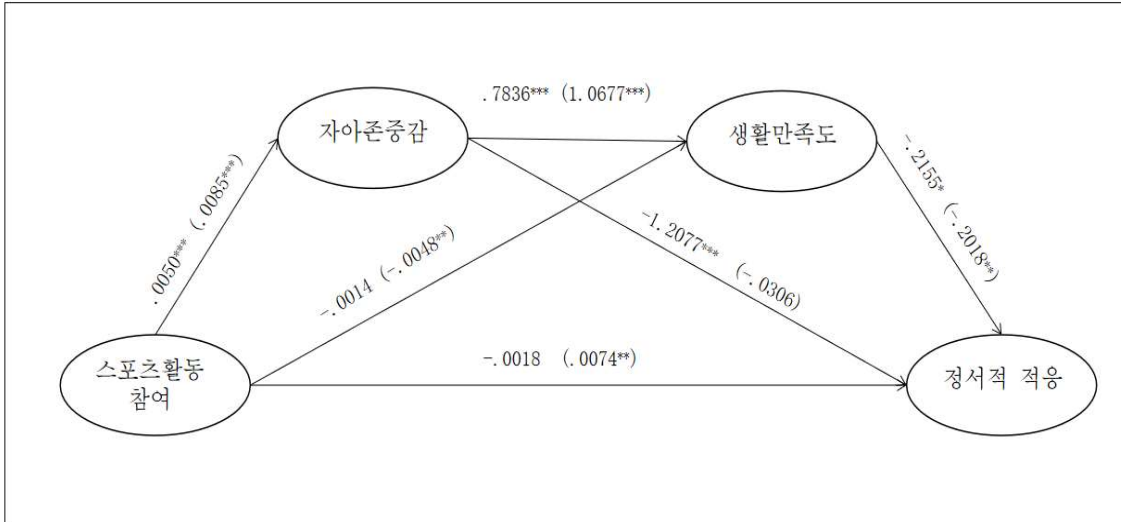


그림 11. 여가스포츠활동참여-자아존중감-생활만족도-정서적 적응 간의 다중매개효과 도식

종합해 보면 여가스포츠 활동참여가 제 1 매개변인인 자아존중감과 학교생활적응의 하위요인 간의 매개효과 보다 제 2 매개변인인 생활만족도와 학교생활적응의 하위요인 간의 매개효과가 더 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

V. 논의

학교생활적응은 학교에서 어려움이나 좌절을 겪었을 때 학생들이 배운 지식과 전문기술을 활용하여 어려움을 해결하고 흥미롭고 만족스러운 생활수준을 달성할 수 있는지의 여부라고 이해할 수 있었다. 즉, 학생들이 학교에서 문제를 해결하기 위해 자신의 지식을 사용하는 방법이었다(Corsini, 1994). 현재 대학생들은 학업, 취업 또는 사회 및 가족 스트레스로 인해 점점 더 많은 스트레스를 받고 있으며, 이러한 스트레스로 인해 대학생들이 혼란과 어려움을 겪고 있다. 이는 열등감과 우울증을 유발하고 건강하지 못한 심리적 상태를 유발한다. 대학생이 여가 시간에 스포츠 활동에 참여하면 불안, 걱정 및 기타 일련의 긴장을 완화하고 좋은 인간관계를 형성하고 의사소통 능력을 향상시키며 문제를 직시하고 성공과 실패를 받아들일 수 있도록 도와주는 것으로 알려졌다. 매우 객관적인 주장이지만 스포츠 활동과 교육을 통한 올바른 지도는 대학생들의 현재 학교 적응과 앞으로의 사회적 적응에 매우 중요하다고 볼 수 있다. 여가스포츠참여가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미친다는 단순한 관념론적 주장을 보다 공고히 하려면 자아존중감 및 생활만족도와 학교생활적응의 관계에 관여하는 매개변인들의 효과를 정량적으로 분석하여 경험적인 지지를 얻는 것이 필요하다고 생각된다. 나라마다 문화적 차이, 교육 이론과 학생들의 주관적 감수성이 다르기 때문에 한국과 중국의 대학생들을 대상으로 여가스포츠 활동참여와 학교생활적응의 관계를 분석하고 이들 간의 관계를 매개하는 자아존중감 및 생활만족도의 순차적 효과를 검증하는 것은 매우 가치 있는 일이라고 할 수 있다. 본 연구는 여가스포츠 활동참여와 학교생활적응 간의 관계를 분석하고 이들 변인간의 관계를 연결한다고 상정된 자아존중감과 생활만족도의 다중매개효과를 규명하는데 주 목적이 있었다.

먼저 매개효과를 분석하기 전에 변인간의 직접효과를 분석한 결과, 한국 대학생과 중국 대학생의 여가스포츠활동참여가 자아존중감에 미치는 영향은 유의한 것으로 나타나고, 여가스포츠활동참여는 자아존중감에 정(+)의 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 스포츠 동아리 활동이 대학생들의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 이귀태(2013)의 연구와 스포츠 활동에 참여하는 중국 연변(延邊) 청소년들의 자아존중감이 가장 높게 나타났다고 보고한 서일범(2021)의 연구와 일치

하고 있다. 또한 대학생들의 댄스스포츠 운동회 참여는 그들의 자아존중감과 우울감에 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고한 문지연(2013)의 연구결과와도 유사한 결과이다.

그러나 한국 대학생과 중국 대학생의 여가스포츠 활동참여가 생활만족도에 영향을 미치지 않으며, 여가스포츠 활동참여는 생활만족도에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 정보 부족, 시설 및 장비 부족, 동반자 부재, 시간 및 기타 참여 장애는 참여 만족도에 부정적인 영향을 미치고 참여 만족도가 감소하고 삶의 만족도가 상대적으로 감소한다고 보고한 황문수(2004)의 연구와 일치하고 있다. 그러나 여가스포츠 활동참여로 인한 여가만족도는 생활 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다고 보고한 홍성완(2006)의 연구결과와는 불일치하고 있다.

여가스포츠활동참여가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과 한국과 중국 대학생의 여가스포츠활동참여가 학교생활적응에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스포츠 활동은 학교적응에 직접적으로 긍정적인 영향을 미칠 수 있고, 스포츠 학습동기의 매개 작용을 통하여 학교적응에 영향을 미친다고 보고한 백몽죽(2022)의 연구와 체육단련은 청소년의 적극적인 대응방식을 향상시키고 소극적인 대응방식을 낮추어 학교 적응력을 향상시킬 수 있다고 보고한 무건(2022)의 연구와 일치하고 있다. 또한 이 결과는 체육 전공자의 학교 적응성이 일반 전공자의 학교 적응성보다 높게 나타난다고 보고한 이옥결(2014)의 연구결과와도 유사한 결과이다.

매개효과의 결과를 살펴보면, 한국 대학생들이 자아존중감 수준이 높은 것만으로는 학교생활적응에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났고, 생활만족도가 학교생활적응에 미치는 효과도 유의하지 않는 것으로 나타났으며, 여가스포츠활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 학교생활적응에 미치는 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 한편 중국 대학생들이 생활만족도가 학교생활적응에 미치는 효과도 유의하지 않는 것으로 나타났고, 자아존중감 수준이 높은 것으로는 학교생활적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가스포츠 활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 학교생활 적응에 미치는 간접효과가 유의한 영향을 것으로 나타났다. 이것은 한국 대학생들에게 있어서 자아존중감과 생활만족도 자체만으로는 학교생활적응행동에 유의한 영향을 미치지 못한다는 것을 의미하고, 중국 대학생들인 경우에는 생활만족도 자체만으로는 학교생활적응행동에 유의한 영향을 미치지 못한다는 것을 의미한다. 그러나 한국 대학생들에게서는 자아존중감과 생활

만족도를 경유하여 학교생활적응에 유의한 다중매개효과를 유발하는 것을 알 수 있었고, 중국 대학생들인 경우에는 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 학교생활적응에 유의한 간접 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 또한 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 학교생활적응에 유의한 다중매개효과를 유발하는 것을 알 수 있었다.

또한 개별 하위요인별로 분석한 결과에서도, 한국 대학생들의 경우, 여가스포츠활동참여는 자아존중감을 경유하여 학교생활적응의 하위요인인 신체적 적응, 대학생 생활적응, 정서적 적응에 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 중국 대학생들의 경우에는 여가스포츠활동참여가 자아존중감을 경유하여 학교생활적응의 하위요인인 신체적 적응, 사회적 적응, 대학생 생활적응에 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났고, 생활만족도를 경유하여 학교생활적응의 하위요인인 신체적 적응, 사회적 적응, 대학생 생활적응, 정서적 적응에 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 아울러 한국 대학생과 중국 대학생의 공통적인 특징으로는 여가스포츠 활동참여가 자아존중감과 생활만족도를 경유하여 학교생활적응의 하위요인인 신체적 적응, 사회적 적응, 대학생 생활적응, 정서적 적응에도 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 매개효과에 대한 결과는 동일한 모형을 상정한 결과는 아니지만 여가체육 활동을 통해 스트레스 해소와 심리적 공황 감소를 유도하고 신체활동과 친구, 대학 선후배들의 좋은 관계를 바탕으로 대학생들이 좋은 대학생활을 할 수 있도록 도움을 주는 것으로 보고하였던 천평청(2022)의 연구를 지지하고 있다. 그리고 대학생 생활적응에서는 학교 스포츠참여 집단이 신체적 적응, 정서적 적응에서 비참여 집단에 비해 높은 점수를 나타냈다. 학교 스포츠 참여 집단에서만 긍정적 자아존중감이 학업적 적응, 정서적 적응, 사회적 적응 요인에서 높은 영향력이 있다고 보고한 이세리(2015)의 연구 결과 역시 본 논문을 지지하고 있다. 또한 임금근로 장애인의 여가 활동참여가 자아존중감과 자기효능감, 생활만족도에는 인과 관계가 있으며, 자기효능감과 자아존중감은 모두 그들의 여가활동참여와 생활만족도의 관계를 유의하게 매개하는 변인으로 나타났다고 보고한 유광수(2019)의 결과와도 일치하고 있다. 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활만족도를 다중매개로 하는 효과는 학교생활에 적응하는 하위요인에 통계적으로 모두 의의가 있는 것으로 나타났다고 보고한 고한두, 함석중(2019)의 연구결과에 비추어볼 때 본 연구

의 자아존중감과 생활만족도는 여가스포츠 활동참여와 학교생활적응의 관계를 유의하게 매개한다는 결과를 지지하고 있다.

결국 대학생들이 여가스포츠활동참여 수준이 높으면 높을수록 자아존중감과 학교생활적응의 수준이 점점 더 높아진다는 사실을 알 수 있었다. 높아진 자아존중감은 생활만족도와 학교생활적응행동에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 경험적으로 증명하였다. 본 연구의 모형과 관련된 선행연구가 충분하게 이루어지지 않았기 때문에 결정적인 진술을 하기에는 한계가 있지만, 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활만족의 순차적인 매개효과를 입증함으로써 여가스포츠참여가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미친다는 사변적 주장에 경험적인 지지를 추가했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 생각된다. 또한 한국 대학생들과 중국 대학생들의 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계를 분석하였다는 점에서 학문적외연을 확장할 수 있는 중요한 이론적 근거를 제공하였을 뿐만 아니라 비교문화적인 귀중한 자료를 제공할 수 있었다는 점도 연구의 가치로 평가되기를 바란다.

상기와 같은 중요한 결과를 도출하였음에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 한계점이 있음을 밝힌다. 첫째, 본 연구의 자아존중감이나 생활만족도 등에 대한 개념은 전체적으로만 분석하였기 때문에 인과성 추론에 한계가 있음으로 결정적인 진술을 하는데 어려움이 있음을 밝힌다. 둘째, 본 연구에서는 한국과 중국 대학생들을 대상으로 최대한 동일 조건의 학생들에게 질문지를 받아 연구가 진행 되도록 노력하였으나 학교마다 학생들의 전공이 다르기 때문에 학생들 간의 여가체육활동 참여 프로그램의 일관성이 낮다고 할 수 있고 2개의 제주 지역에 위치한 학교와 1개의 중국학교를 선정하여 연구를 진행하였기에 지역적인 한계가 있을 것으로 생각된다. 셋째, 자료수집 기법 있어서도 보완해야 할 부분이 있다. 한국의 자료는 설문지를 배포하여 수거하는 방식을 채택하였으나, 중국의 자료는 위챗(WeChat)을 기반으로 한 온라인 설문조사가 이루어졌다. 앞으로는 온라인 조사 또는 설문지 배포 수거 방식 중 통일된 기법을 활용하는 것이 바람직하다고 본다. 넷째, 본 연구에서의 자료수집방법은 전적으로 질문지 방식에 의존하였고 자기 보고된 자료이기 때문에 제보자들의 응답의 정확성이나 왜곡현상이 발생하지 않았다고 확신할 수 없는 한계가 있었다. 그렇기 때문에 추후에 관찰법이나 직접 면담 등의 방식으로 설문조사를 할 수 있다면 좀 더 신뢰할 수 있고 타당한 자료를 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

VI. 결론

본 연구의 목적은 한·중 대학생들의 여가스포츠활동참여가 학교생활적응에 미치는 영향을 분석하고 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 요인간의 관계에서 자아존중감 및 생활만족도가 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다. 한국 대학생 215명과 중국 대학생 678명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 대상자의 표집 방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집방법(purposive sampling)을 사용하였다. 자료처리는 IBM SPSS statistics 22 와 SPSS Process Macro (Ver. 3.5, Model 6) 통계프로그램을 사용하여 빈도분석, Pearson의 적률상관분석, 탐색적 요인분석, 다중매개효과 분석을 실시하였다. 가설검증을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여는 학교생활적응에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

둘째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여는 자아존중감에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

셋째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여는 생활만족도에 비 유의적인 부(-)의 영향을 미쳤다.

넷째, 중국대학생 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감이 유의한 정(+)의 매개효과를 보였으나, 한국대학생의 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감이 비 유의적인 부(-)의 매개효과를 보였다.

다섯째, 중국대학생 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 생활만족도가 유의한 정(+)의 매개효과를 보였으나, 한국대학생의 경우에는 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 생활만족도가 비 유의적인 부(-)의 매개효과를 보였다.

여섯째, 한국대학생과 중국대학생 모두 여가스포츠활동참여와 학교생활적응 간의 관계에서 자아존중감과 생활만족도는 유의한 순차적인 매개효과를 보였다.

<Abstracts>

The Effects of Leisure Sports Activities Participation on
Self-Esteem, Life Satisfaction and School Life Adjustment:
A Comparative Study of Korean and Chinese University
Students

Yang Han

Department of Kinesiology
Graduate School Jeju National University

Jeju, Korea

Supervised by professor Myung-Hwan Yang, Ph, D

The purpose of this study was to analyze the effects of Korean and Chinese university students' participation in leisure sports activities on school life adjustment, and to verify the mediating role of self-esteem and life satisfaction in the relationship between participation in leisure sports activities and school life adjustment. The participants were 215 Korean university students and 678 Chinese university students. For their sampling, purposive sampling was used. A standardized questionnaire for target variables was created and the survey was conducted. For data processing, IBM SPSS statistics 22 and SPSS Process Macro(Ver. 3.5, Model 6) statistical programs were used, and frequency analysis, Pearson product-moment correlation analysis, exploratory factor analysis, and serial multiple mediation effect analysis were performed. Through hypothesis testing, the following main results were obtained. First, participation in leisure sports activities had a significant positive effect on school life adjustment for both Korean and Chinese university students. Second, participation in leisure sports activities had a significant positive effect on self-esteem for both Korean and Chinese university

students. Third, participation in leisure sports activities had a negative effect on life satisfaction for both Korean and Chinese university students. Fourth, in the case of Chinese university students, self-esteem showed a significant positive mediating effect in the relationship between participation in leisure sports activities and school life adjustment, but in the case of Korean university students, self-esteem showed a non-significant negative mediating effect. Fifth, in the case of Chinese university students, life satisfaction showed a significant positive mediating effect in the relationship between participation in leisure sports activities and school life adjustment, but in the case of Korean university students, life satisfaction showed a non-significant negative mediating effect. Sixth, self-esteem and life satisfaction showed a significant serial multiple mediating effect in the relationship between participation in leisure sports activities and school life adjustment for both Korean and Chinese university students.

참고문헌

- JIANGJINYI, 박은준(2020). 미용학과 유학생의 여가활동과 대학몰입의 관계에서 자아 존중감의 매개효과. **한국미용학회지** 26.2: 300-310.
- 강승애(2006), “초등학생의 주말체육활동 참여와 유능감에 대한 관계 연구,” **한국여가레크리에이션학회지**, 30(2), 255-264.
- 고양훈(2003). **직장여성들의 생활체육 참여도와 생활만족도**. 국민대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 고영태(2006). **대학생들의 여가유형별 여가참여 및 생활만족에 관한 연구**. 석사학위 논문, 순천향대학교.
- 고찬희(2010). **대학생의 생활스포츠 참여와 대학생활 적응에 관한 연구**. 순천향대학교. 석사학위논문
- 고한두, 함석중(2019). 초기 청소년의 여가활동 참여가 학교생활적응에 미치는 영향 -자아존중감과 삶의 만족도의 매개효과를 중심으로. **한국의식산업학회지** 15.4:19-34.
- 구태훈(2005). **청소년의 여가만족과 자아존중감과의 관계**. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 권현주(2011). **전문대학생의 진로결정상태에 따른 대학생활적응의 차이**. 부산대학교 대학원. 석사학위 논문.
- 김관진(2009). **대학생의 여가스포츠 참여동기와 라이프스타일이 여가만족, 여가몰입 및 자아존중감에 미치는 영향**. 순천향대학교. 박사학위논문
- 김영숙(2002). **여가활동 유형이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향**. 용인대학교대학원 석사학위논문.
- 김영아(2005). **직장인의 여가활동이 여가만족에 미치는 영향**. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은영(1993). **대학생의 심리적 독립과 사회적 적응에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김재운(2003). **청소년의 레저 스포츠 참가와 스트레스 및 학교생활적응의 관계**. **한국사회체육학회지**, 20(1), 633-644.
- 김희선(2020). **중학생의 신체적유 능감이 스포츠참여와 학교생활 적응에 미치는 영**

- 향. 한국교원대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 두아초(2018). **한·중 대학생의 생활체육 참여와 생활만족도에 관한 비교연구**. 원광대학교 일반대학원. 석사학위논문
- 려륙(2017). **중국대학생들의 스포츠 활동참여가 자기존중감, 대인관계 및 사회성에 미치는 영향**. 숭실대학교 대학원. 석사학위논문
- 문지연(2013). **대학생의 댄스스포츠 수업참여가 자아존중감 및 우울에 미치는 영향**. 원광대학교 일반대학원. 석사학위논문
- 박병국, 김경호(2007). 대학운동선수의 참여특성과 학교생활태도 및 운동스트레스의 관계. **한국체육학회지**, 46(1), p.193 ~ 202.
- 박성수(2007). **대학생의 여가활동참여에 따른 대학만족·생활만족비교분석**. 목포대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 박찬희(2021). **대학생들의 생활체육 참여에 의한 자아존중감, 참여동기가 생활만족도에 미치는 영향**. 신한대학교대학원. 석사학위논문
- 박창욱(2010). **중학생의 여가활동 계발활동이 생활만족도에 미치는 영향**. 高麗大學校 教育大學院. 석사학위논문
- 서일범(2021). **청소년 여가활동 경험이 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향**. 호서대학교대학원. 석사학위논문
- 신규리,손영미(2020). 대학생의 여가스포츠 참가와 삶 만족도의 관계에서 자아존중감과 객체화된 신체의식의 매개효과 검증. **한국여가레크리에이션학회지** 44.2:75-85.
- 심상신(2004). 대학생들의 체육수업 참여만족과 여가태도 및 학교생활만족에 관한 연구. **한국체육학회지**, 43(1), 309-314.
- 심희영(2008). **청소년의 여가활동이 사회성 발달과 자아존중감에 미치는 영향**. 대구대학교 사회복지대학원. 석사학위논문
- 연합뉴스(2010). **대학생 46%, '만성 스트레스'에 시달려**. <http://media.daum.net/press/newsview?newsid=20100831100802573>(2015.11.20접속)
- 오미진(2014). **대학생의 진로정체감과 삶의 의미가 대학생활 적응에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오영택, 양명환(2022). **대학생들의 여가활동 참여가 상태 자존감과 주관적 행복에 미치는 영향**. **코칭능력개발지** 24.3: 72-82.

- 유광수(2019). 임금근로장애인의 여가활동참여가 생활만족도에 미치는 영향 : 자아존중감과 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국케어매니지먼트연구** 0.32:33-51.
- 유환희(2002). **대학생의 여가스포츠 참가와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향**. 경성대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 윤성호(2021). **학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 학업적기효능감과 사회적 지지의 매개효과**. 국립레신대학교 담대학원. 석사학위논문
- 이귀태(2013). **스포츠 동아리 참여자들의 자아존중감이 여가태도에 미치는 영향**. 경기대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 이기숙, 정미라 & 김현정.(2006). 한국, 중국, 일본 유아들의 일상생활에 대한 비교 연구. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제** 12(5), 81-98.
- 이세리(2015). **1, 2학년 여대생의 학교 스포츠 참여에 따른 자아존중감이 대학생활 적응에 미치는 영향**. 이화여자대학교. 석사학위논문.
- 이숙정,유지현(2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기 효능감의 매개효과. **한국교육심리학회** 22(3). 589-607
- 이용길, 강경희(2011). **대학생의 취업스트레스와 진로결정효능감 분석-공학 및 사회 계열을 중심으로**. 공학교육연구.
- 이용현(2016). **대학생의 자아존중감과 사회적지지 및 대학생활적응과의 관계성연구**. 기독교사회복지대학원. 석사학위논문
- 이유리(2017). **대학생의 스포츠 활동 참여가 신체적 자기개념과 대학생활만족도에 미치는 영향**. 강릉원주대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 이종영(2000). 직장인의 스포츠 활동 참가에 따른 몰입경험이 플로어십 및 조직시민 행동에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 39(3), 161-174.
- 임번장(1986). **스포츠 사회화에 있어서 경기성향에 관한 연구**. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 장성운(2017). **대학생 여가스포츠 참여자의 여가몰입이 자아존중감 및 심리적행복감에 미치는 영향**. 석우석대학교 교육대학원. 사학위논문
- 장승원(2007). 주·야간 대학생의 스포츠활동과 여가제약. **스포츠과학논문집**, 19,79-88.
- 정광령(2012). **대학생의 여가스포츠활동 참여동기가 참여만족 및 생활만족에 미치는**

- 영향. 단국대학교 교육대학원. 석사학위논문
- 정희중(2008). 산악자전거 동호인의 참여정도가 여가만족도 및 생활만족도에 미치는 영향. 부산대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조예림(2021). 뉴노멀시대의 여가스포츠활동 참여만족이 스트레스와 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 문화스포츠대학. 석사학위논문
- 조월호(2009). 남·여 고등학생의 스포츠 참여가 스트레스 해소에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주형윤(2017). 대학생의 여가활동참여에 따른 여가만족이 운동정서와 자아존중감에 미치는 영향. 동신대학교. 박사학위논문
- 진억화(2020). 유학생의 여가스포츠참여에 따른 문화적응스트레스가 대학생활만족도에 미치는 영향. 한양대학교 대학원. 석사학위논문
- 최만식(2018). 청소년 운동참여자들의 자기효능감, 자아존중감 및 학교생활적응의 구조적관계: 전문성 수준중 재효과를 중심으로. *코칭능력개발지*. 20.4:58-67.
- 최병일(2016). 대학생의 생활체육 참여가 스트레스 해소 및 자아실현에 미치는 영향. 한국체육대학교. 석사학위논문
- 최은실(2001). 애착과 일반적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍성완(2006). 중학생의 여가활동 참여정도가 여가만족도와 생활만족도에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 황문수(2004). 성인의 스포츠활동 참여와 생활만족도. 한국교원대학교대학원. 박사학위논문
- 柏夢竹 (2022). 初中生體育鍛煉與學校適應的關係：心理韌性與體育學習動機的鏈式中介作用 [D]. 淮北師範大學. 碩士學位論文. DOI:10.27699/d.cnki.ghbmt. 2022.000605.
- 彭業仁,陳惠娜(2007). 體育活動對大學新生學校適應性的影響 [J]. 體育科技文獻通報:45-46.
- 孟凡花(2016). 啦啦操運動對學生身體自尊與生活滿意感影響的研究 [J]. 吉林體育學院學報:52-57. DOI:10.13720/j.cnki.22-1286.2016.06.012.

- 李立娜(2020).體育鍛煉行爲自我管理對大學生學校適應能力的影響研究 [D].曲阜師範大學.碩士學位論文.DOI:10.27267/d.cnki.gqfsu.2020.000531.
- 李景紅,蔣滿華(2008).體育鍛煉與大學生心理健康[J].湖南醫科大學學報(社會科學版),10(01):241-243.
- 李玉潔(2014).“90後”大學生學校適應性實證研究[J].中國成人教育:117-119.
- 李豔澤(2022).安徽省高校新生體育鍛煉與學校適應的關係：自我認同感的中介作用[D].淮北師範大學.碩士學位論文.DOI:10.27699/d.cnki.ghbmt.2022.000321.
- 郭雨婷(2020).鍛鍊意向性自我調節對大一學生學校適應的影響 [D].曲阜師範大學.碩士學位論文.DOI:10.27267/d.cnki.gqfsu.2020.000551.
- 朱麗芬,李輝,方曉義(2007).大學生學校適應性狀況研究 [C]//.高校心理健康教育新進展—全國第十屆高校心理健康教育與心理諮詢學術交流會論文集:160-162.
- 朱和平 (2022) .差異化體育教學對高中生攻擊性和學校適應能力影響研究 [D].吉林體育學院.碩士學位論文.DOI:10.27760/d.cnki.gjlxxy.2022.000094.
- 陳鵬程(2022).體育鍛煉對碩士研究生社會適應能力的影響 [D].遼寧師範大學.碩士學位論文. DOI:10.27212/d.cnki.glnsu.2022.000163.
- 武健 (2022) .初中生體育鍛煉與學校適應的關係：應對方式的中介作用 [D].遼寧師範大學.碩士學位論文.DOI:10.27212/d.cnki.glnsu.2022.000434.
- 王旭瑞(2020).健美操對大學生自信心的影響探討[J].當代體育科
- 魏一諾(2022).體育鍛煉對大學生人際交往能力的影響：身體自尊的中介作用 [D].河南大學.碩士學位論文.DOI:10.27114/d.cnki.ghnau.2022.000183.
- Adler, A. (1964). Problems of neurosis.
- Baker, R. W., & Siryk, B.(1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Beard,J.G. & Ragheb,M.G.(1980).Measuring Leisure Satisfaction, *Journal of Leisure Research*.12,20-33.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and

- elf-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Dubois, D. L., & Tevendale, H. D. (1999). Self-esteem in childhood and adolescence: Vaccine or epiphenomenon?. *Applied and Preventive Psychology*, 8(2),103-117.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report ery high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35,293-301.
- Godbey, G.(1985). Leisure in your life. An exploration. PA: Venture.
- Greenspoon, P. J. & Saklofske, D. H. (2001). Toward an Integration of subjeti vewell-being and psychopathology. *Social Indicators Research* 54,81-108.
- James, W.(1890). The principles of psychology. New York: Holt.
- Ladd, G. W. (1997). The teacher - childrelationship and children' early school adjustment. *Jour nal of School Psychology*, 35(1), 61-79.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928

부 록

연구설명문 및 동의서

안녕하십니까?

바쁘신 가운데서도 시간을 내시어 본 연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 귀하의 ‘여가활동과 학교생활에 대해서 조사하기 위한 것입니다. 귀하께서 응답해 주시는 내용 하나 하나는 본 연구에 소중하게 활용될 것이오니 다소시간이 걸리더라도 모든 질문에 빠짐없이 기입해주시길 부탁드립니다.

마지막으로, 이 설문지에 쓰이는 모든 정보는 익명으로 처리되며, 학문적 연구 이외의 목적으로는 활용하지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 도움에 진심으로 감사드립니다.

아래의 내용을 읽으시고 내용을 완전히 이해하시면 네모 칸에 √ 표시하여 주십시오.

- 본인은 이 설명문을 읽었고 내용을 충분히 이해합니다.
- 본인은 자세하게 설명을 듣고 궁금한 사항에 대해 질문을 하였고 적절한 답변을 들었습니다.
- 본인은 자발적으로 이 연구에 참여합니다.
- 본인은 연구기간 중 언제라도 중도에 연구 참여를 거부하거나 중단할 수 있습니다. 또한 본인은 이 연구 참여를 중단하더라도 어떠한 불이익 없다는 사실을 알고 있습니다.

연구참여자

(서명 시 실명은 기입하지 마십시오.) _____

2023년 2월

제주대학교 일반대학원 체육학과

석사과정 양함

지도교수 양명환

e-mail: yh990924@naver.com/ Tel. 010-6661-6643

1. 다음 문항들은 대학생 여러분의 “여가활동참여 ” 에 관한 질문입니다. 그대로 솔직한 응답을 부탁드립니다.

1. 귀하의 성별은?

- 1) 남 2) 여

2. 귀하는 몇 학년입니까?

- 1) 1학년 2) 2학년 3) 3학년 4) 4학년

3. 귀하는 여가스포츠활동이 귀하의 생활에서 어느 정도 중요하다고 생각하십니까?

- 1) 전혀 중요하지 않다 2) 중요하지 않다 3) 보통이다 4) 중요하다 5) 매우 중요하다

4. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 “최소 30분 이상“ 다음 종류의 운동을 얼마나 자주 하십니까? 주당 횟수()란에 운동에 참여한 횟수를 적어주십시오. (4-1, 4-2, 4-3)의 문항에 중복하여 응답 가능합니다.

4-1) 격렬한 고강도 운동(심장 박동수가 빠르게 뛰고 땀이 날 정도)

(주당 횟수 _____회)(운동 예시: 러닝, 조깅, 마라톤, 하키, 축구, 미식축구, 스쿼시, 농구, 유도, 롤러스케이팅, 수영, 장거리 자전거타기 등)

4-2) 적당한 중강도 운동(땀을 흘리지만 탈진이 일어나지 않는 상태)

(주당 횟수 _____회)(운동 예시: 속보, 야구, 테니스, 자전거타기, 배구, 배드민턴, 대중무용, 민속무용, 요가 등)

4-3) 약한 저강도 운동(힘이 들지 않는 편안한 상태)

(주당 횟수 _____회) (운동 예시: 맨손체조, 낚시, 불링, 골프, 산책, 가벼운 공놀이, 편히 걷기 등)

5. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 (3-1)의 “심장 박동수가 빠르게 뛰고 땀이 날 만큼“ 의 고강도 운동에 어느 정도 자주 참여하십니까?

- 1) 자주한다 2) 가끔한다 3) 전혀(거의) 하지 않는다

2. 다음 문항들은 대학생 여러분들의 “자아존중감” 에 관한 질문입니다.
 각 문항을 읽어 보시고 귀하께서 느끼신 것과 일치하는 곳에 √표 해
 주세요.

| 번호 | 문항 | 매우 반대 | 반대 | 찬성 | 매우 찬성 |
|----|--------------------------------|----------|----|----|----------|
| 1 | 나는 나 자신에 대해 대체로 만족한다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 나는 때때로 내가 유능하지 못한 사람이라고 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 나는 많은 장점을 가지고 있는 사람이다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 나는 자랑할 것이 별로 없다고 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라고 느낀다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 나는 내가 다른 사람들처럼 가치있는 사람이라고 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 나는 대체로 실패한 사람이라고 느끼는 경향이 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3.다음 문항들은 대학생 여러분들의 “생활만족”에 관한 질문입니다.
 각 문항을 읽어 보시고 귀하께서 느끼신 것과 일치하는 곳에 √표 해
 주세요.

| 번호 | 문항 | 매우 반대 | 반대 | 보통 | 찬성 | 매우 찬성 |
|----|---------------------------------------|----------|----|----|----|----------|
| 1 | 대체로 봐서 나는 나의 이상에 가까운 대 학생활을 하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나는 현재 다른 사람들보다 좋은 대학생활 조건을 가지고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 나는 현재의 대학생활을 통한 나의 삶에 만족한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 이제까지의 삶을 통해서 내가 원하는 중요 한 것들을 성취하였다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 나의 삶을 다시 살아도 내가 지금까지 살 아왔던 대로살겠다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. 다음 문항들은 대학생 여러분들의 “학교생활적응”에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽어 보시고 귀하께서 느끼신 것과 일치하는 곳에 √표 해주세요.

| 번호 | 문항 | 매우 반대 | 반대 | 약간 반대 | 보통 | 약간 찬성 | 찬성 | 매우 찬성 |
|----|--|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 1 | 나는 현재의 대학생활에 만족하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 나는 대학에 들어와서 마음을 터놓고 이야기할 수 있는 친구들을 많이 사귀었다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 나는 최근 들어 자주 우울해진다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | 나는 최근 들어 열심히 운동을 하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 나는 대학에서의 학업성적에 만족하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | 나는 현재 다니고 있는 대학에 대해서 만족한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 나는 학과공부를 열심히 하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 나는 최근 들어 신경이 곤두서 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | 나는 지금 내가 하고 있는 공부를 충분히 잘 해낼 능력이 있다고 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | 나는 나의 몸에 자신감이 생겼다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | 나는 현재 기숙사 친구들과 잘 생활해 나가고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | 나는 최근에 신체적 컨디션이 좋다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | 나는 최근에 학습의욕이 없고 공부를 하려 해도 집중이 잘 안된다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | 나는 학과모임에 적극적으로 참여하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 나는 현재의 대학교육의 가치에 대해서 긍정적으로 생각한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | 나는 최근에 체력이 향상되었다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | 나는 최근 잠을 잘 자지 못하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | 나는 동아리활동에 적극적으로 참가한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | 나는 요즘 건강상태가 좋은 것 같다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | 내가 흥미를 느끼는 것들은 대부분 학과공부와 관련된 것들이다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | 나는 대학생활에 잘 적응하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | 나는 대학생활과 관련된 스트레스를 많이 받고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | 나는 대학선, 후배들과 원만한 인간관계를 유지하고 있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | 나는 최근들어 작은 일에도 짜증을 내는 경우가 많이 졌다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25 | 나는 현재 석, 박사과정 진학에 관심이 많다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

중국학생용 질문지

问卷

本研究问卷调查说明书及同意书

您好,

真心感谢您在百忙之中抽出时间参与本研究问卷调查。本问卷是为了调查您"闲暇时间和学校生活"相关的多种因素。

您回答的问题, 每一个内容都会被用在本研究上,所以即使需要一些时间, 也请您认真填写所有问题, 谢谢!

最后,本问卷中使用的所有信息都将匿名处理,并承诺不用于学术研究以外的目的。

对您的帮助深表感谢, 对您接受问卷调查表示衷心的感谢。

请仔细阅读以下内容,请完全理解内容后在方框上标√。

本人阅读本问卷调查说明书, 并充分的理解了内容。

本人了解了详细的说明, 对疑问进行了提问, 并得到了适当的答复。

本人自愿参与这项研究。

本人可在研究期间的任何时间中途拒绝或暂停参与研究。 另外,本人也知道即使停止参与这项研究也不会有任何不利影响。

研究参与者签名

(签名时请勿填写实名。)

2023年 2月

济州大学 一般研究生院 体育学科

硕士研究生杨焜

指导教师梁明焕

e-mail: yh990924@naver.com/ Tel. 010-6661-6643

1.以下问题是关于大学生"闲暇时间体育活动参与"的问题。请如实回答。

1.您的性别是

- 1) 男 2) 女

2.您现在是大学第几学年?

- 1) 第一学年 2) 第二学年 3) 第三学年 4) 第四学年

3.您认为休闲体育活动在您的生活中有多重要?

- 1) 完全不重要 2) 不重要 3) 普通 4) 重要 5) 非常重要

4.您在一周内的自由时间中"至少30分钟以上"的运动大约一周做几次? 请在每周次数()栏中写下参与运动的次数。(4-1、4-2、4-3) 的问题可以重复回答。

4-1)激烈的高强度运动(流汗且心跳较快的程度)

(每周运动_____次)(运动示例:跑步、慢跑、马拉松、跳绳、力量健身、有氧健身操、足球、篮球、搏击、游泳、长距离骑自行车等)

4-2)适当的中等强度运动(流汗但没有虚脱的程度)

(每周运动_____次)(运动示例:竞走、跆拳道、网球、排球、羽毛球、乒乓球、大众舞蹈、爬山、骑自行车、瑜伽等)

4-3)简单的低强度运动(很轻松不吃力的程度)

(每周运动_____次)(运动示例:低强度健身操、太极拳、钓鱼、保龄球、高尔夫、散步、简单的球类运动等)

5.您在一周内的自由时间中(3-1)的"流汗且心跳较快的程度"的高强度运动, 您会参与到什么程度?

- 1) 经常参加 2) 偶尔参加 3) 完全(几乎)不参加

2.以下问题是关于大学生"自我尊重感"的问题。 请阅读各问题,找出与自己想法或状态最接近的选项,用“√”来标识。

| 序号 | 问题 | 非常 反对 | 反对 | 赞成 | 非常 赞成 |
|----|--------------------|----------|----|----|----------|
| 1 | 我对自己大体上满意 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 我有时觉得我是个没有能力的人 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 我是个有很多优点的人 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 我能像其他人一样把事情做好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 我觉得我没有什么可值得炫耀的 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 我有时觉得自己是个没用的人 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 我觉得自己像其他人一样是个有价值的人 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 我希望我能更尊重自己 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 大致上我倾向于觉得自己是个失败者 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 我对自己有积极的态度 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3.以下问题是关于大学生"生活满意度"的问题。请阅读各问题,找出与自己想法或状态最接近的选项,用“√”来标识。

| 序号 | 问题 | 非常反对 | 反对 | 一般 | 赞成 | 非常赞成 |
|----|---------------------------|------|----|----|----|------|
| 1 | 大体上看,我过着接近我理想中的大学生活 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 我现在有比别人更好的大学生活条件 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 通过现在的大学生活让我对我的生活很满足 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 通过到现在为止的生活, 我获得了我想要的重要的东西 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 即使人生重来一次我也会像现在这样生活 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4.以下问题是关于大学生"适应学校生活"的问题。请阅读各问题,找出与自己想法或状态最接近的选项,用“√”来标识。

| 序号 | 问题 | 非常反对 | 反对 | 有点反对 | 一般 | 有点赞成 | 赞成 | 非常赞成 |
|----|-----------------------|------|----|------|----|------|----|------|
| 1 | 我对现在的大学生活很满意 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 我上大学后交了很多可以敞开心扉谈心的朋友 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 我近来常闷闷不乐 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | 我近来在很努力的运动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 我对大学里的学习成绩很满意 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | 我对目前就读的大学很满意 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 我努力学习了学科专业知识 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 我近来精神紧张 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | 我觉得我现在完全有能力把功课做好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | 我对自己的身体产生了自信心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | 我现在和我宿舍的朋友们住得很好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | 我最近身体状态很好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | 我最近没有学习欲望,想学习也集中不了精神 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | 我积极参与学科聚会 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 我对当前大学教育的价值持肯定态度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | 我最近体力提高了 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | 我最近睡得不好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | 我积极参加社团活动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | 我最近觉得身体状况很好 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | 我感兴趣的东西大部分与学科专业的学习有关联 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | 我很适应大学生活 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | 我承受着很多与大学生活相关的压力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | 我和大学的前辈、后辈们保持着良好的人际关系 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | 我最近经常为了一点小事儿就发脾气 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25 | 我现在对攻读硕士博士课程很感兴趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |