



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 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](#) 

2012년8월  
교육학석사(체육교육)학위논문

# 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박광수

태권도 전공 대학생의  
여가경험이 여가만족과  
생활만족에 미치는 영향

The effect of University Taekwondo major students  
Leisure Experiences on Leisure Satisfaction and  
Satisfaction of Their Lives

2012년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공  
박광수

태권도 전공 대학생의  
여가경험이 여가만족과  
생활만족에 미치는 영향

지도교수 윤오남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2012년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공  
박광수

박광수의 교육학 석사학위 논문을  
인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 이계행 인

심사위원 조선대학교 교수 윤오남 인

심사위원 조선대학교 교수 정재환 인

2012년 6월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

<b>제 1 장 서론</b> .....	<b>1</b>
제 1 절 연구의 필요성 .....	1
제 2 절 연구의 목적 .....	5
제 3 절 연구 문제 .....	5
제 4 절 연구의 제한점 .....	7
<b>제 2 장 이론적 배경</b> .....	<b>8</b>
제 1 절 여가의 이해 .....	8
1. 여가의 개념 .....	8
2. 여가활동 참여와 활동유형 .....	11
제 2 절 여가경험의 구성요소 .....	14
1. 여가를 통한 성취감 및 효능감의 지각 .....	15
2. 여가를 통한 사회적 관계의 형성과 유지 .....	17

제 3 절 만족도 .....	20
1. 여가만족 .....	20
2. 생활만족 .....	23
<b>제 3 장 연구방법 .....</b>	<b>28</b>
제 1 절 연구대상 및 자료수집 .....	28
제 2 절 조사도구 .....	31
1. 설문지의 구성 .....	31
2. 설문지의 타당도와 신뢰도 .....	33
3. 구성개념들간의 상관관계 .....	41
4. 자료처리방법 .....	42
<b>제 4 장 분석결과 및 논의 .....</b>	<b>44</b>
제 1 절 분석결과 .....	44
1. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향 .....	44
2. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향 .....	48
3. 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향 .....	50
제 2 절 논의 .....	52
1. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향 .....	52

2. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향 .....	48
3. 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향 .....	59
<b>제 5 장 결론 .....</b>	<b>62</b>
제 1 절 요약 .....	62
제 2 절 연구의 시사점 .....	62
<b>참고문헌 .....</b>	<b>64</b>
<b>부록 .....</b>	<b>64</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>78</b>



## 표 목 차

표 1. 여가활동의 분류 .....	13
표 2. 태권도 전공 대학생의 인구통계학적 특성 .....	30
표 3. 여가경험 탐색적 요인분석 및 신뢰도 .....	36
표 4. 여가만족 탐색적 요인분석 및 신뢰도 .....	38
표 5. 생활만족 탐색적 요인분석 및 신뢰도 .....	40
표 6. 구성개념들간의 상관관계 .....	42
표 7. 태권도 전공자의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향 .....	47
표 8. 태권도 전공자의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향 .....	49
표 9. 태권도 전공자의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향 .....	51

# 제 1 장 서론

## 제 1 절 연구의 필요성

과학문명의 발달과 함께 급속한 경제성장은 우리의 생활을 더욱 편리하고 윤택하게 하였다. 생활의 환경 또한 노동중심에서 지식정보 사회로 바뀜에 따라 더욱 인간의 신체적인 부분의 활용이 아닌 정신적인 부분을 더욱 많이 활용함으로써 생활자체의 패턴이 많이 변화되었다.

이러한 생활 패턴의 변화는 단순한 육체적 활동을 하기 위한 여가문화에서 창조적인 활동을 하기 위한 개념으로 변화하고 있다. 특히 보다 나은 삶을 살기위한 인간의 욕구는 더욱 커지고 있으며 이에 따른 경제적, 시간적 투자의 노력도 증가하고 있는 실정이다. 이처럼 삶의 질 향상은 건강한 삶을 살고자 하는 인간의 기본적인 욕구로써 현재보다 더 나은 삶을 살고자 하는 인간의 근본적인 욕구와 깊은 관련이 있다. 이와 같은 관점에서 여가는 인간의 삶의 질 향상을 위한 기본 바탕이 되는 개념으로 설명되고 있다.

여가에 대한 개념은 2000년대 이후 ‘휴식, 오락, 자아실현’ 등의 소극적인 개념을 넘어 적극적인 개념으로 변화하고 있으며, 여가의 본질적인 요소인 선택성, 융통성, 자발성, 자기결정성 등을 강하게 추구하고 있는 경향의 추세로 변화하고 있다. 즉, 여가 개념의 변화는 지금까지의 많은 노동시간과 소극적 여가활동으로 제한되었던

인간의 생활패턴에 적극적인 여가활동으로 긍정적인 변화를 가속화하는 결정적인 계기가 되고 있다(최경운, 2010).

이와 같은 관점에서 여가는 각 나라의 개인 생활수준이나 복지수준을 나타내는 상징 지표로 사용되고 있으며 여가를 통해 가장 긍정적인 효과로써 생산성 향상과 일자리 창출뿐만 아니라 삶의 질 향상을 추구할 수 있다는 것이다. 이처럼 인간의 여가에 대한 경험은 만족감을 발생시키며 개인의 생활만족과 정신건강에 기여하는 것으로 고려되어 왔다. 특히 개인의 생활만족과 관련하여 여가의 중요성은 사회학이나 심리학, 경제학 분야에서 많은 주목을 받아왔다(Urger, & Kernan, 1983).

일반적으로 여가활동을 통해 얻게 되는 객관적인 경험은 대체로 비슷하다. 특정한 여가활동을 한다는 것은 활동 그 자체 뿐 아니라, 그 활동에 필요한 지식과 기술의 축적, 여가활동을 통해 형성되는 사회적 관계의 형성 및 유지, 여가에 관련된 상품 및 서비스의 소비 등을 의미한다. 대부분의 여가활동은 누구나 공통의 요소들을 경험하게 된다(박유진, 2002).

그러나 특정한 여가활동을 통해 각각의 개인들이 공통적인 여가요소를 경험한다 하더라도 여가활동을 통해 축적되는 개인의 주관적인 정서적, 인지적 경험은 저마다 다양하며, 여가의 중요성이나 필요성에 대한 생각이 개인에 따라 차이가 크고 개인의 상황이나 욕구에 따라 여가에 대해 기대하는 바가 상이하다. 개인이 경험하는 여가의 다양한 측면들은 여가에 대한 개인의 기대를 충족시키는 데에 도움이 될 수도 있고, 그렇지 못할 수도 있다. 이처럼 개인의 기대에 관한 충족을 만족이라 하는데 여가와 관련한 만족은 여가만족과 생활만족으로 나타날 수 있다.

먼저 여가경험을 통한 단기적인 만족으로 여가만족이 나타날 수 있다. 여가만족은 오랫동안 여가 경험의 중요한 산물 혹은 결과로 인식되어 왔다(Dirver & Knopf, 1977). 대체적으로 각 개인들이 여가경험을 통한 자신의 기대감을 충족시켰다면 나타날 수 있는 여가만족으로 행복감이나 즐거움, 성취감, 건강증진, 자기표현의 기회 및 자기발전의 기회와 같은 보상의 혜택을 받았을 때 개인은 여가경험이 만족스럽다고 느끼게 된다(Beard & Ragheb, 1980). 즉, 여가활동의 선택 및 여가활동에 참여하는 결과로서 개인이 형성하거나, 이끌어 내거나, 혹은 획득하는 긍정적인 지각 혹은 정서라 할 수 있다(Breard & Ragheb, 1980). 이처럼 여가만족은 여가활동의 선택 및 참가를 규정하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 여가활동을 지속하게 하는 추동의 힘을 지니고 있다(Guinn, 1995).

여가경험을 통한 장기적인 관점으로 생활만족을 들 수 있는데 이는 개인의 건강과 관련된 요소에 영향을 미칠 수 있다(Bammel & Bammel, 1996). 즉, 개인의 여가경험을 통한 단기적인 관점에서 여가활동에 대한 만족이 지속되면 개인의 정신건강과 더불어 행복감에 기여하여 생활에 대한 만족도가 증가되는 것이 여가의 가장 중요한 결과라 할 수 있다.

생활만족이란 일상의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼며, 긍정적 마인드를 지니고, 자신의 존재가치를 높이는 것이라 할 수 있다(Naugarten, Havighurst, & Tobin, 1961). 또한 Medley(1976)은 개인이 타인과의 상호작용을 통한 기대감을 형성하며 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되는가에 대한 평가라고 정의하였다.

특히 앞서 생활만족에 대한 정의에서 제시된 바와 같이 여가경험을 통하여 개인의 생활에 대한 만족도를 증가시킬 수 있는 요인으로 작용할 수 있음을 알 수 있다. Ray(1979)는 여가활동 추구가 건강 다음으로 생활만족도에 영향을 미치는 중요한 요인이라 하였으며, ‘자기개발적 여가활동’ 참여와 ‘가정 지향적 여가활동’ 참여의 영향력이 가정소득 다음으로 생활만족에 기여하는 것으로 나타났다.

한편 여가만족도가 증가할수록 생활만족도가 증가하는 것으로 나타났는데 이는 개인의 주관적 삶의 질에 관한 연구에서 여가영역에 대한 만족은 전반적인 행복감을 예측하는 데에 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다. Campbell(1976)는 여가에 대한 만족은 전반적인 행복과 가장 높은 상관성이 있음을 제시하였으며 다수의 연구들에서도 여가에 대한 만족도가 증가할수록 생활만족도가 증가함을 규명하였다(Brown, Frankel, & Fennell, 1991; Ragheb, 1993; Ragheb & Griffith, 1982; Russell, 1987).

이처럼 개인의 행복을 중요한 요인으로 보고 개인의 행복을 가져다 줄 수 있는 요인을 분석하고자 하는 다양한 시도들이 있었다. 특히 개인의 행복을 위하여 여가경험의 중요함을 제시하고 있다. 하지만 국내의 태권도 전공 대학생들의 현실은 그렇지 못하고 있는 것이 현실이다. 지금까지 국내의 태권도 전공 대학생들은 매일 반복되는 일상에 있어서 기계적이고 반복된 훈련과 시합이 주요일과라 할 수 있다. 특히 우수한 선수로써 육성되기만을 추구하는 학원스포츠 문화와 더불어 고되고 반복된 훈련과 시합 그리고 또 훈련을 통하여 팀이나 개인의 성적만을 추구했을 뿐 태권도 전공자들의 개인적 행복에 대한 관심은 매우 부족한 실정이며 또

한 태권도 전공자들 스스로 개인의 여가에 대한 경험이나 만족감보다는 태권도 전공자로서의 훈련에 임하고 시합에서 좋은 결과를 낼 수 있는 방안을 강구하는 것이 개인의 행복이라 생각하는 경향이 강하였다. 특히 이와 같은 경기에 대한 압박감은 태권도 전공자 스스로 자신을 위축시킬 수 있으며 개인의 발전방향을 저해할 위험이 있다. 따라서 이 연구는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 그들의 여가만족과 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가 분석하고자 하였다.

## 제 2 절 연구의 목적

태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 어떠한 영향을 미치며, 또한 여가만족은 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가를 파악하는데 이 연구의 목적이 있다.

## 제 3 절 연구 문제

연구문제1 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 여가만족에 어떠한 영향을 미치는가.

H1 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 휴식적 만족에 영향을 미칠 것이다.

H2 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 신체적 만족에 영향을 미칠 것이다.

H3 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 사회적 만족에 영향을 미칠 것이다.

연구문제2 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가.

H4 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 수용만족에 영향을 미칠 것이다.

H5 : 태권도 전공 대학생의 여가경험은 성취만족에 영향을 미칠 것이다.

연구문제3 : 태권도 전공 대학생의 여가만족은 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가.

H6 : 태권도 전공 대학생의 여가만족은 수용만족에 영향을 미칠 것이다.

H7 : 태권도 전공 대학생의 여가만족은 성취만족에 영향을 미칠 것이다.

## 제 4 절 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 전국의 모든 태권도 전공 대학생을 대상으로 하지 않았으며 단편적으로 여가활동을 하는가에 대한 질문만을 하였기 때문에 완전한 연구를 수행하기 힘든 제한점이 있다.



## 제 2 장 이론적 배경

### 제 1 절 여가의 이해

#### 1. 여가의 개념

여가란 무엇인가? 흔히 여가를 정의할 때 잉여시간, 레크리에이션, 휴양, 스포츠, 즐거움, 오락 등 다양한 개념을 떠올리게 된다(노용구, 2001; 박원임, 1987). 여가의 의미를 파악하는 작업은 고대에서 현대에 이르기까지 다양하게 진행되어 왔다(이철원, 2005). 고대의 경우 철학자 아리스토텔레스는 여가는 ‘노동의 강제성에서부터 해방되는 시간’이라고 언급했다. 근대이후 Veblen(1899)은 ‘시간의 비생산적인 소비’라고 규정하며 여가는 사회계층을 상징하는 매체라고 주장하였다.

현대 이후 De Grazia(1964)는 ‘여가는 활동 그 자체에서 무엇인가 바라는 것이 남아 있거나 그리고 다른 무엇인가 위하고자 하는 보류상태가 남아있지 않은 마지막이라 부를 수 있다. 여가는 그 자체가 마지막 단계에 위치해 있다’라고 하였다.

많은 사회과학자들이 여가를 해석하는 기본적인 가정 중의 하나는 여가는 활동이라는 점이다. 이러한 견해 아래 사람들이 무엇을 하고 참여에 대한 선택에 영향을 미치는 요인에 대한 연구는 여가로 간주되는 활동들을 분석하는 기본적인 근거로 작용하였다. 여기서 말하는 활동이라는 것은 노동과는 분리되는 활동이며, 자신이

갖고 있는 의무적인 활동이 아닌 것을 의미한다.

#### 가. 시간 개념으로의 여가

여가는 하루 24시간 가운데 생리적 기능 유지와 생활을 유지하기 위한 노동의 시간을 제외한 나머지 시간으로 정의 할 수 있다. 이러한 견해는 실제로 Parker(1972)와 Brightbill(1961) 등의 학자들에 의해서 주장되어 왔고 현재까지도 여가를 정의하는데 있어 가장 설득력이 큰 개념이라고 할 수 있다. 이들에게 여가는 ‘노동하는 시간 이외의 시간’을 의미한다. 이러한 시간적 개념의 여가는 단순히 자유의 시간을 넘어서 ‘인간 성장과 개발을 위한 여유’로 의미가 확장되고 자유롭게 활동하는 시간까지도 포함한다. 시간개념으로 여가는 자유 시간을 확보하기 위해서 노동 시간을 단축하는데 큰 역할을 했다. 현재까지도 유럽을 중심으로 한 여가사회학(sociology of leisure)에서 여가를 정의 할 때 시간 개념을 가장 보편적인 개념으로 사용하고 있다(Lee, 1999). 여가를 시간으로 정의 내림으로서 노동과 여가를 명백하게 대비시켜주고 여가를 손쉽게 계량화할 수 있는 장점이 있다(노용구, 박원임, 2000).

#### 나. 활동 개념으로의 여가

Dumazedier(1974)는 여가를 ‘개인, 직장, 가정, 사회에서 나타나는 의무에서 해방

되었을 때 휴식을 위해서, 이익과 관계없이 지식과 능력을 키우고, 자발적으로 자유롭게 창조력을 발휘하는 활동의 총체'라고 정의 하였다. 이러한 관점은 여가를 자유 시간에 일어나는 개별 활동으로써 본다는 점에서 시간으로 보는 관점과 확연히 구별된다. 자유 시간 중에 일어나는 활동 중에서도 경제적 목적과 각종 의무로부터 벗어나 자유로운 활동만이 여가로 간주 될 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 활동 개념으로써 여가는 자유 시간 중에서도 여가로 볼 수 없는 영역과 여가로 여길 수 있는 영역 간의 구별이 있음을 암시한다(노용구, 박원임, 2000). 자유 시간이 곧 여가라고 할 수 없으며 자유 시간 중에서도 의무와 노동으로부터의 자유, 기분 전환성, 재생산성의 조건이 갖추어졌을 때의 활동만을 여가로 규정한다.

다. 경험 개념으로의 여가

Kelly(1990)는 '여가는 시간에 따른 형태나 장소에 따라 구분되어지지 않고 오히려 경험에 따른 개인의 의식에 상주해 있는 정신적인 조건이다'라고 정의하였다. 여가를 경험으로 보는 관점은 개인이 경험적으로 형성된 개인의 정신 상태에 대한 측면을 강조한다. 이러한 시각에서 여가는 정신적인 차원 뿐 아니라 영혼적인 면까지도 포함할 수 있다(Pieper, 1963). 따라서 여가는 정신적인 속박이나 강제성이 있어서는 안되고 정신적인 자유감, 성취감, 만족 요인 등이 여가 결정에 중요한 상태로 부각된다. 경험은 어떠한 일이 일어나고, 어떻게 정신적인 반응이 진행되고 그리고 그러한 현상을 어떻게 감각적으로 수용하는가에 총체적인 점을 말한다. 궁극적으로

경험은 인간 행동의 의미 있는 과정을 말한다(이철원, 2005).

## 2. 여가 활동참여와 활동유형

여가활동의 유형은 서로 비슷한 내면적 특성을 가지며, 각 활동 간에 뚜렷한 구분을 하는데 있어 기준이 애매하다. 따라서 여가활동을 유형별로 분류한 여러 학자들의 분류 기준 및 방법 형태가 제각기 다른 것을 볼 수 있다. 활동이론(activity theory)의 관점에서 생활만족과 높은 관련을 갖는 분류 형태는 행위자의 여가 형태를 기준으로 스포츠, 문화 활동 등의 ‘하는’ 여가인 능동적 여가와 독서, 음악 감상, 낮잠, 영화관람 등의 ‘보는’ 여가는 수동적 여가로 구분할 수 있다. 몇몇 학자들이 분류한 여가활동의 유형을 살펴보면 다음과 같다.

Mckechnie(1974)는 여가활동을 주로 손과 도구를 이용하는 조작적 활동, 재료를 이용하여 대상을 만드는 공작적 활동, 활동자의 지적 욕구를 충족시키기 위한 제작 활동, 일상 주변에서 행할 수 있는 일상적 활동, 그리고 활발한 신체 활동을 필요로 하는 스포츠 활동으로 분류하였다. 이에 반해 Kaplan(1960)은 여가활동을 사고와 교제활동, 게임과 예술 활동, 정적활동으로 분류하였으며, Epperson(1977)은 여가활동을 관람 활동, 야외 레크리에이션 활동, 개인 및 소집단 활동, 기계적 활동, 클럽·리조트·별장활동으로 분류하였다.

Szalai(1972)는 여가의 유형을 기준여가(semi-leisure), 수동적 여가(passiveleisure), 완전여가(total leisure)로 나누고 기준여가는 신체회복활동, 학습,

종교 활동, 조직 활동 등을 포함하고, 수동적 여가는 음악 감상, TV시청, 독서, 신문구독, 영화감상 등이 속하고, 완전여가는 관람, 오락, 사교활동과 스포츠, 능동적 여가 및 휴양이 있다.

또한 Kelly(1990)는 여가 활동을 스포츠 활동, 야외 레크리에이션 활동, 예술 활동, 대중문화 활동, 여행과 관광 활동으로 분류하였다. 이와 같이 여가활동의 유형은 분류나 형태나 내용에 있어서 매우 상이함을 보이고 있다. 결국 이러한 여러 가지 분류 형태의 차이는 여가 활동이 개인의 내적인 만족을 위해 자유롭게 행하는 것이기 때문에 여가활동의 유형을 명확하게 분류할 수 있게 일관성 있는 준거를 설정하는데 있어 많은 어려움이 상존한다는 사실을 시사하고 있다. 다음 <표 1>는 다양한 관점에서 분류한 여가활동의 유형들이다(양철원, 2007).

<표 1> 여가 활동의 분류

분류자	활동영역	활동종목
Eperson	관람활동	스포츠, 경주, 영화, 전시회 등
	야외 레크리에이션 활동	전람회, 명승지 등
	게임 및 소집단 활동	자전거, 스케이트, 골프 등
	기계적 스포츠 활동	보트타기, 모터사이클 등
	클럽·리조트·별장 활동	컨트리클럽, 건강 스포츠 활동
Lutzin	신체적 활동	스포츠, 게임, 댄스 등
	사교적 활동	피크닉, 파티, 클럽 등
	문화적 활동	미술, 음악, 연극, 민속 등
	자연적 활동	낚시, 사냥, 캠핑, 하이킹 등
	정신적 활동	독서, 창작, 체스 등
일본 여가 개발 공사	스포츠 활동	스포츠 부문 27개 활동
	취미, 창작 활동	취미, 창작부분 30개 활동
	오락	오락부분 18개 활동
	관광부분	관광부분 15개 활동
한국관광공사	행락 및 관광	행락 및 관광부분 11개 활동
	모임, 사교	모임, 사교부분 10개 활동
	감상, 관람	감상, 관람부분 11개 활동
	스포츠	스포츠부분 23개 활동
	취미, 교양, 창작	취미, 교양, 창작부분 12개 활동
	놀이, 오락	놀이, 오락부분 5개 활동

## 제 2 절 여가경험의 구성요소

여가현상은 다양한 형태로 나타날 수 있지만 여가현상의 형태가 어떠한 것이든 간에 여가활동은 참여하는 개인에게 독특한 경험을 제공한다. 여가행동이 내재적 동기의 실현을 위해 자유의지에 의해 이루어지는 과정이므로 여가활동의 참여를 통해 개인이 얻는 다양한 경험은 내재적 동기에 대한 충족을 제공한다. 여가활동은 활동 그 자체만으로 구성되는 것이 아니라 다양하고 복잡하게 관련된 요소들을 수반한다. 특정한 여가활동에 참여한다는 것은 그 활동에 시간을 할애하고 그 활동과 관련된 제품 및 서비스를 이용 및 소비하고 그 활동에 관련된 사람들과 상호작용한다는 것을 의미한다(Laverie & arnett, 2000). 이러한 여가에 대한 다양한 물리적 경험은 정서적, 인지적 경험을 수반한다.

De Grazia(1964)는 여가를 “휴양 활동으로부터 유발되는 경험”으로 규정하였다. 이러한 접근법을 채택하는 연구자들은 여가현상을 규명하기 위해 여가활동 및 여가상황의 관여에 수반되는 개인의 경험을 검증하려고 시도해 왔다. 이들은 여가를 통해 유발되는 기분, 정서 및 느낌과 같은 여가경험에 대한 정서적 요소, 여가에 관한 생각이나 여가의 이미지와 같은 경험의 인지적 요소, 강도와 지속기간 등과 같은 경험의 물리적 차원을 구성하는 요소에 대한 세부적인 분석에 관심을 기울여 왔으며, 이러한 경험의 질을 향상시키거나 저하시키는 상황, 활동 및 개인들의 특징을 확인하기 위해 노력을 기울여 왔다(Mannell, 1980).

사람들은 저마다 특정한 경험에 대한 기대를 가지고 여가활동에 참여하며, 이러한

기대가 충족될수록 개인이 느끼는 만족감도 더 커질 것이다. 개인이 처한 상황이나 욕구에 따라 여가를 통해 경험하기를 기대하는 요소에는 차이가 있을 것이며, 이러한 기대가 충족되어야만 만족감을 느낄 것이다. 즉, 개인에 따라 여가만족을 형성하는 요소에는 차이가 있을 것이다. 따라서 다양한 여가활동의 경험이 어떠한 요소들로 구성되며, 이 각각의 요소들이 개인에게 줄 수 있는 보상이 어떠한 것인지를 구체적으로 고찰할 필요가 있다.

## 1. 여가를 통한 성취감 및 효능감의 지각

연구자들은 여가경험의 중요한 특징을 측정하는 데 있어서 중심이 되는 속성들을 제시하여 왔다. 연구자에 따라 중요하게 고려하는 속성에 차이가 있지만, 많은 연구자들이 여가행동의 수행과 관련하여 가장 직접적으로 경험하는 요소로 제시하는 것은 여가능력의 확인 및 기술의 성취에 관련된 측면이다. 대체로 여가행동을 효과적으로 수행하기 위해서는 일정한 기술, 혹은 능력이 필요하며 경우에 따라서는 장기간의 훈련과 연습을 통한 기술 축적을 요하기도 한다. 이러한 과정에서 개인은 성취감 혹은 유능감을 느끼게 된다.

Deci & Ryan(1985)는 모든 사람들이 특정한 과제를 충분히 수행할 수 있는 능력이 자신에게 있다는 것을 확인하고 싶어 하는 유능감의 욕구를 가지고 있다고 주장한다. 필요한 기술을 획득하고 발휘할 수 있을 때 개인은 이러한 유능감의 욕구



를 충족시키고 긍정적 정서를 느낄 수 있을 때 개인은 이러한 유능감의 욕구를 충족시키고 긍정적 정서를 느낄 수 있을 것이다. 아울러 유능감의 지각은 여가를 통해 새로운 기술을 습득해 나가고 지속적으로 여가에 참여할 수 있도록 하는 직접적인 보상으로 작용한다. 많은 연구자들이 유능감의 지각을 기본적인 여가경험의 요소로 고려하고 있다.

Feltz(1988)는 개인은 환경에 대해 효능감을 가지려 하며, 이러한 효능감이 충족되면 유능감과 내적 즐거움을 경험하게 되어 지속적으로 그 행동에 참여하고자 한다고 주장한다. 이러한 관점에 따르면 여가를 통해 얻는 유능감은 여가를 통해 얻을 수 있는 중요한 경험의 요소이며 여가행위의 지속에 대한 효과적인 예측인이다.

유능감은 원하는 결과를 성취하기 위해 자신의 행동을 관리하고 통제할 수 있는 스스로의 능력에 대한 개인의 인식으로써 정의된다(Esteve, Martin & Lopez, 1999). 그러나 인식은 자아존중감을 증가시킨다. 개인적 능력에 대한 느낌과 내재적 동기는 일반적으로 병존하며 높은 상관관계를 가진다(Iso-Ahola, 1980). 따라서 여가에 대한 유능감의 지각은 일반적으로 여가 만족과 높은 관계를 가지는 것으로 고려되어 왔다.

이러한 맥락에서 Csikszentmihalyi(1990)는 내재적 동기와 보상의 원천으로써 플로우(flow)를 고려했으며 지각된 능력과 통제감이 플로우(flow)의 필요조건이라고 주장하였다. 여가에 관련된 수행 능력에 대한 자기보고와 개인의 능력 혹은 적성에 대한 개인의 지각은 대부분의 연구들에서 재미와 연관되는 것으로 밝혀지고 있다(Wankel & Berger, 1990). 이러한 결과는 다양한 형태의 여가활동, 다양한 능력수

준, 그리고 상이한 측정도구에 대해서 일관되게 나타난다(Brustad, 1988; Scanlan & Lewthwaite, 1986; Wankel & Sefton, 1989).

## 2. 여가를 통한 사회적 관계의 형성과 유지

부수적이지만 여가활동을 통해 얻을 수 있는 중요한 경험은 사회적 상호작용과 관련된다. 스포츠, 음악, 댄스 등을 포함하는 많은 여가 활동들은 그 활동을 함께 할 수 있는 다른 사람들을 필요로 한다. 여가 집단은 함께 활동할 수 있는 동료들을 제공할 뿐 아니라 기술지도, 수행의 기준, 리더십 등을 제공하고 여가활동을 위한 행사와 시설을 준비하는 등 여러 가지 면에서 여가활동에 필수적이다. 이처럼 함께 할 동료들을 필요로 하는 여가활동이 아닌 원예나 수집과 같이 혼자 하는 여가활동의 경우에도 서로 도움을 주거나, 전시회를 하거나, 모임을 가지거나, 정보교류를 하는 등의 다양한 종류의 사회적 활동을 수반하는 경우가 많다(Argyle, 1996).

사회적 상호작용은 단순히 여가활동을 유지시키는 과정에서 필요한 한 가지 요소에 그치는 것이 아니라 사람들이 여가 활동에 참여하는 가장 중요한 이유가 되기도 한다(Iso-Ahola, 1980; Samdahl, 1988; 1992). 여가에 관한 연구들은 사람들이 여가활동을 통해 충족시키고자 하는 동기 중 상당부분을 사회적 상호작용과 관련시키고 있는데 소속감과 친밀감의 경험, 다수에 대한 통제력의 발휘, 타인에 대한 자기표현 및 과시 등이 여기에 속한다. Iso-Ahola(1980)는 ‘여가 동기로써 사회적 상호작용의 선호에 대한 증거는 강하고 명백하며 이러한 변인은 여가 참여에 대한

대표적인 이유 중 하나'라고 주장하였다. 그는 '사회적 상호작용은 여가의 주요 구성요소'라는 결론을 내리고 있다.

그러나 친구, 새로운 친구를 만드는 것, 그리고 사회화와 같은 조작적 용어들은 왜 사회적 상호작용이 여가 참여의 중요한 내재적 보상이 되는지에 대해서 거의 밝히지 않고 있다. 단지, 사회적 상호작용의 중요한 기능은 피드백을 통해서 이루어진다는 것이 연구자들의 공통된 견해이며 보다 최근의 연구들은 여가가 확립할 수 있는 사회적 상호작용의 가치를 이해함으로써 여가의 사회적 관계가 어떠한 의미를 가지는지 보다 확실하게 파악하려고 시도하고 있다.

가령, Samdahl(1988; 1992)은 상징적 상호작용의 관점에서 여가는 사회적 상황에서 상호작용을 통해 구성되는 사회적 행사이며 비공식적인 사회적 상호작용은 여가 맥락에서 일반적이라고 주장하였다. Samdahl(1988; 1992)과 같은 관점에서 Rossman(1989)는 “여가는 특정한 사회적 상황을 목적으로 하는 상호작용을 통해 관여되는 개인들이 그 상황에 부여하는 특별한 의미”이며, 더 나아가 “사람들은 궁극적인 상호작용의 대상”이라고 주장하였다. 그는 상징적 상호작용이 여가의 중심이 되며 여가를 통해 얻을 수 있는 내재적 만족이 “그 상호작용을 만들어 내고 유지하는 데에 능동적인 참여자가 되는 것”에서 생겨난다고 주장하였다.

상징적 상호작용주의의 관점을 가진 연구자들은 사회적 관계를 유지하는데 있어서 피드백에 대한 욕구와 그 결과로써 발생하는 행동이 서로 영향을 주고받는 관계에 있다는 것을 강조하고 있다. 이러한 관점에 따르면 친구들은 일상적 사건들을 해석하기 위한 교환과 피드백을 서로에게 의존한다(Auld & Case, 1997).

Csikszentmihalyi(1990)은 ‘일단 상호작용이 개인의 수행에 피드백을 제공하기 시작하면 그것은 일반적으로 내재적 보상이 되기 시작하기’ 때문에 피드백이 ‘상호작용을 만들어내고 유지’함으로써 상징적 상호작용에 절대적으로 중요한 것처럼 보인다고 주장하였다.

이러한 관점을 수용하는 최근의 여가 연구들은 개인이 자신이 속한 집단에 부여된 긍정적인 속성을 통해 자신의 가치를 평가하며(Branscombe & Wann, 1994). 중요한 타인들에 의해 이루어지는 평가를 통해 자신의 정체성을 확인한다는 것을 보여준다(Leverie, 1995). 따라서 개인은 여가활동과 관련된 사회적 상호작용의 경험을 통해 긍정적인 속성을 지닌 사람들과 유대를 가짐으로써 자아개념을 긍정적으로 유지할 뿐 아니라 중요한 타인들에게 자신의 자아를 제시함으로써 그들로부터 자아의 중요한 측면을 평가받고 확인하기를 원한다.

## 제 3 절 만족도

### 1. 여가만족

일반적으로 여가는 사람들이 재미나 만족 혹은 즐거움과 같은 쾌락적 목적을 위해 여가활동을 하고 있다. 특히 여가에 대한 만족은 여가활동을 통한 지속적 경험을 통하여 여가활동에 대한 필요성을 인식하고 그와 같은 활동을 지속하고자 할 때 발생된다. 여가만족에 관한 다수의 연구를 통해 여가만족에 대한 다양한 정의가 내려지고 있으며 여가만족에 대한 정의를 살펴보기 전에 만족에 관한 정의를 살펴 보도록 한다.

대표적으로 만족이란 개인의 긍정적인 기대가 충족되거나 초과달성 되었을 때 만족이 발생할 수 있다고 하였다(Oliver, 1993). 즉, 개인이 기대했던 것과 성과가 일치하거나 기대했던 것 이상일 때 만족이 발생할 수 있다. 특히 Campbell(1980)은 사람들이 기대하거나 원하는 것과 그들이 가진 것의 비교 및 판단을 통하여 자신이 기대하거나 원하는 것과 일치여부에 의해 만족이 발생할 수 있음을 제시하면서 일치하거나 긍정적인 방향으로써 더 크다면 만족도가 증가하며 불일치하거나 부정적인 방향으로 더 크다면 만족도가 감소한다고 하였다.

사람들이 활동의 결과 내지는 보상에 대하여 만족할 때 그 활동에 관련된 사회화가 강화되고 지속된다. 이러한 가정을 여가상황 및 여가행동에 적용하면 여가에 대한 참여를 통해 만족스러운 행복감이나 즐거움 혹은 성취감과 건강증진 등과 같은

보상의 혜택을 받았을 때 개인은 여가활동 뿐만 아니라 여가활동에 대한 상황이 만족스럽다고 느끼게 된다(Beard & Ragheb, 1980)

여가만족은 여가활동의 선택 및 여가활동에 참여하는 결과로써 개인이 형성하거나 획득하는 긍정적인 지각 혹은 정서로 규정할 수 있다(Bread & Ragheb, 1980). 즉, 여가만족이란 일반적인 여가경험이나 상황에 대하여 현재 즐거움이나 행복감 혹은 만족스러움의 정도를 의미하며, 이러한 여가에 대한 감정은 개인의 의식적, 무의식적 욕구가 충족됨으로써 발생한다. 따라서 여가만족은 개인이 여가활동에 대한 선택과 참가를 규정하고 여가활동에 대한 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 여가활동을 지속하게 함을 의미하는 것이다. Guinn(1996)은 개인 스스로 여가활동에 대한 선택과 참여를 함으로써 지속적인 여가활동을 하고자 하는 것을 여가만족으로 정의하였다.

여가활동을 통한 개인은 다양한 욕구를 충족시킬 수 있다. 개인의 심리적 욕구의 충족은 그들의 신체적 건강과 더불어 생활만족 그리고 심리적 발달에 영향을 미친다(Tinsky & Eldredge, 1995). Durmazedier(1974)는 여가에서 비롯되는 만족이 미래의 행동 선택에 주요한 결정요인이 되며, 활동을 통한 만족상태가 그치게 되면 개인은 상응하는 활동을 지속하지 않는다고 주장하면서 여가만족을 특정한 욕구에게 따르는 기대감의 충족으로 정의하였다. 또한 Lewinsohn & Graf(1973)는 여가활동을 통해 개인이 얻게 되는 긍정적인 결과로써 여가만족을 정의하면서 여가만족이 미래의 여가선택을 결정하는 중요 요인임을 주장하였다.

또한 Iso-Ahole(1980)는 단순하게 이용 가능한 서비스의 수와 다양성을 증진시킴

으로써 향상될 수 있는 성질의 것이 아니라 일부 이용 가능한 여가 서비스를 본인 스스로 의미 있는 활동으로 내면화시킬 때 발생하는 결과로 여가만족을 의미하였다. 즉, 개인적으로 의미 있는 활동 또는 내적으로 동기유발된 활동을 통하여 나타나는 활동에 대한 만족감으로 여가만족을 풀이하였다. Franken & Van Raaij(1981)은 여가만족이 실제상황과 욕구상황 사이의 차이에 대한 지각 및 욕구상황을 성취하는 데 따르는 장애에 대한 지각에 의해 결정된다고 보고, 여가만족 유형과 여가만족에 영향을 미치는 장애의 존재를 검토하였다. 즉, 이들은 여가만족을 장애요인이 개입하지 않음으로써 나타나는 활동에 대한 안정감 또는 만족감으로 규정하였다.

여가만족에 영향을 미치는 요인에 관한 초기의 연구들은 주로 연령과 같은 인구통계학적 변인에 따른 여가만족의 차이를 연구하고 있는데 이러한 연구들은 연령층화 이론(age stratification theory)에 근거를 두고 있다(Riddick, 1986). 연령층화 이론에 따르면 사회는 연령계층으로 구분되며 모든 개인들은 특정한 연령계층집단의 구성원이라 할 수 있는데 이들은 서로 유사한 특성을 공유하며 다른 연령 집단의 구성원들과 구분할 수 있다고 제시하고 있다. 기본적으로 개인은 일련의 역할 적응을 겪게 되며 한 연령 계층으로부터 다른 계층으로의 이행은 연령에 적절한 행동에 대한 사회화에 의해 이루어질 수 있다. 결국 다른 연령 계층의 구성원들은 그들이 연령 주기를 이행해 감에 따라 연령에 적절한 여가의 유형을 가지게 되며, 자신의 연령 주기에 적절한 여가에 대한 관여를 획득하거나 포기하고, 혹은 대체하게 된다.

여가만족은 성별이나 여가에 대한 지식 혹은 여가가치나 수입 그리고 중요타자의 여가태도 등에 의해 영향을 받을 수 있다(Beard & Ragheb, 1980; Riddick, 1986). 또한 개인의 스트레스가 신체적 상태와 심리적 상태를 결정하는 데 중요한 역할을 하는 것(Billings & Moos, 1982)으로 밝혀졌기 때문에 개인의 스트레스 역시 여가만족과 높은 상관성이 있다고 할 수 있다.

## 2. 생활만족

개인의 여가경험을 통하여 단기적 효과로써 여가만족을 얻게 된다면 장기적 관점으로 생활만족을 얻을 수 있다. 즉, 여가경험을 통하여 여가만족을 얻게 되면 이는 장기적으로 자신의 신체에 대한 건강함이나 심리적 행복감과 같은 긍정적인 정서를 얻을 수 있기 때문에 장기적으로 개인의 건강과 신체발달과 같은 효과를 얻을 수 있음을 의미하는 것이다(Bammel & Bammel, 1996). 또한 개인은 여가를 통해 여가활동에 대한 지식을 쌓고 전문을 넓히는 등의 인지적 혜택을 얻을 수 있으며 여가경험을 통한 기분전환이나 정서적 안정감, 재미, 즐거움 등과 같은 정서적 혜택은 여가의 가장 큰 성과 중 하나로 연구자들의 관심을 받아왔다. 여가상황은 타인과의 사회적 관계를 수반하는 경우가 많기 때문에 이러한 사회적 관계의 결과로 사회적 기술의 습득과 사교의 확대라는 성과를 얻을 수 있다. 그러나 여가경험은 장기적으로 개인의 정신건강과 행복감에 기여할 수 있다는 것이 여가분야에서 가



장 중요한 요인이라 할 수 있을 것이다.

일반적으로 여가경험은 만족감을 발생시키며 개인의 생활만족에 기여하는 것으로 고려될 수 있다. 생활만족이나 삶의 질과 관련하여 여가의 중요성은 사회학, 심리학 등 여러 분야에서 주목받아 왔다(Urger & Kerman, 1983). Campbell(1976)은 개인이 자신의 생애를 의미 있게 받아들이는 정도로써 생활만족을 정의하면서 현재의 생활에 대한 주관적인 만족의 정도라고 하였다.

생활만족에 영향을 미치는 주요한 요인으로 연령, 성별, 교육수준, 경제수준, 가족형태, 배우자 유무, 건강상태, 역할 등 외부적으로 나타나는 개인의 객관적인 여건 등이 있으며, 심리적 적응 과정인 주고난적인 요인으로는 부모-자녀간의 가치관, 종교적 신앙의 여부 등 다양한 요인들이 있다. 만족이 기대와 결과의 비교를 통하여 일치하는 정도(Campbell, 1976)이라고 하면 생활만족은 행복에 대한 개인의 욕구와 목표의 조화로운 충족을 의미한다고 할 수 있다. 생활만족에 대한 초기의 연구들에서는 매일의 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼고, 긍정적 자아상을 지니고, 자신의 가치를 높이고, 낙천적이며 긍정적인 태도와 사고를 유지하는 것을 정의되었다(Naugarten, Havighurst, & Tobin, 1961). 또한 Medley(1976)는 개인이 타인과의 상호작용을 통해 기대를 형성하며, 이러한 기대는 다른 사람과의 비교를 통해 자신을 평가하는 근거가 되고, 이러한 관계로 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되는가에 대한 평가로써 생활만족을 정의하면서 생활만족이 개인의 정신건강을 결정하는 중요한 요소로 제시하였다.

또한 Campbell(1976)에 따르면 만족이란 목표나 요구의 달성에 대한 개인의 주관

적인 감정으로써 판단되거나 인지되어진 경험을 의미한다고 하면서 생활 속에서 느끼는 사소한 즐거움에서 큰 기쁨에 이르는 감정 및 자연적인 욕구에 의해 유발되는 지속적으로 기대가 충족된 상태 나타나는 즐거움으로 개인의 욕구가 충족될 때 만족과 행복감이 나타날 수 있다고 하였다. 즉, 개인이 일상생활 내에서 자신의 기대했던 삶과 추구하는 삶의 정도의 일치여부에 의해 자신의 생활만족도가 상이하게 나타날 수 있음을 의미한다고 할 수 있다.

여가학 분야에서 생활만족에 관한 초기의 연구들은 주로 여가참여의 정도와 생활만족 사이에 정적인 관계가 있다는 것을 밝히고 있다. 사람들이 여가 시간에 무엇을 하는지와 그들의 전반적인 행복감과 생활만족 사이에 긍정적인 관계가 존재한다는 것을 증명하기 위하여 시도되는 연구에서 일반적인 가정은 사람들이 여가활동에 더 많이 관여할수록 혹은 여가를 통해 얻는 만족이 더 높을수록 전반적인 생활에 대한 만족의 수준이 높아진다는 것이다.

또한 몇몇의 연구들에서는 여가활동의 유형에 따라 생활만족에 미치는 영향에 차이가 있음을 제시하고 있다. Baughman(2000)는 개인의 스포츠 활동과 같은 여가활동은 생활만족에 유의한 영향을 미친다고 보고하고 있는데 스포츠 활동과 같은 여가활동은 건강과 관련된 신체적인 부분뿐만 아니라 정신이나 정서적 부분에도 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. 스포츠 활동과 같은 여가활동 참여에 관련된 다수의 연구자들은 개인의 행복의 증진 및 삶의 질과 관련하여 능동적 여가활동을 강조하고 있다. Flanagan(1978)는 능동적 여가활동이 수동적 여가활동보다 개인의 삶의 질에 더 유의한 영향을 미친다고 보고하고 있으며, Iwasaki & Zuzanek,

& Mannell(2001)는 신체적 활동을 수반하는 여가에 대한 참여가 개인의 신체적 건강 뿐 아니라 정신건강과 안녕감에 직접적인 긍정적 효과를 가진다는 것을 보여주었다. 위의 연구결과들은 신체적 여가활동에 대한 관여가 클수록 정서적, 인지적 안녕감이 높고 스트레스와 우울의 수준이 낮음을 규명하였다.

한편 여가활동을 통한 개인의 욕구충족이 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구에서도 전, 집중적, 몰입수준이 높은 여가경험은 다른 생활 영역에서 충족시킬 수 없는 다양한 욕구를 충족시킬 수 있다고 보고되고 있다(Tinsley & Tinsley, 1986). 이러한 욕구충족은 신체적, 심리적 건강에 기여할 수 있으며, 결과적으로 생활만족에 기여하는 것으로 나타났다. 그들은 개인이 자신이 가진 대부분의 욕구를 충족시켜야만 하며 이러한 욕구가 충분히 충족되어야만 개인적 성장을 경험할 수 있다고 주장하였다. 자신의 생활에 상대적으로 불만족하는 사람들은 심리적 안정과 소속의 욕구를 충족시키기 위해 전념하며, 결국은 개인적 성장을 위해 필요한 에너지를 지니지 못하는 것으로 보고되고 있다. 그러나 만일 이러한 욕구들이 충족되면, 개인은 여가활동을 통해 도전하고 발전할 수 있는 개인적 측면에 집중할 수 있는 시간을 가질만한 여유가 생긴다. 보다 최근의 연구들은 여가에 대한 몰입이나 관여 혹은 플로우와 같은 여가의 질에 관련된 측면이 생활만족에 미치는 영향에 관심을 기울이고 있다. Haworth(1986)는 여가활동에 대한 몰입이 삶의 질에서 중요한 역할을 한다는 데에 초점을 두고 여가활동에 대한 몰입을 하는 사람들이 생활에 대한 불만족한 사람들의 심리적 만족을 저해하는 요인을 감소시킨다고 보고하였다. 특히 개인은 여가활동에 대한 몰입을 통해 사회적 소속감과 자아개념을 발달시키

며 이는 곧 개인의 주관적 안녕감과 높은 상관을 갖게 된다. 따라서 개인의 여가활동에 대한 높은 몰입은 생활만족과 깊은 관련이 있으며 이는 곧 여가경험이 생활만족과의 깊은 연관이 있음을 나타낸다고 할 수 있다.

여가활동과 관련된 다양한 측면이 개인의 전반적인 생활만족에 영향을 준다는 연구들이 규명되고는 있으나 여가와 생활만족의 연결은 연령, 인종, 성별, 직업, 사회적 지위에서의 차이를 반영하는 광범위한 사회적 경험의 함수에 따라 다양한 차이를 보이고 있다. 특히 취미나 스포츠 야외활동과 같은 능동적 활동이 수동적 활동에 비해 더 강하게 생활만족과 관계된다 하더라도(Evans & Haworth, 1991; Kelly, Steinsamp, & Kelly, 1987; Ragheb, 1993) 이와 같은 관계는 성별, 연령, 발달단계 등에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다(Brown, Frankel, & Fennell, 1991). 하지만 이 연구에서는 태권도 전공 대학생들이라는 특정한 대상과 더불어 학원스포츠의 특성상 개인적 행동보다는 집단행동을 추구하는 단체라는 점에서 이같은 규명보다는 생활 내에서 추구할 수 있는 여가활동으로 그들의 생활만족을 측정하고자 하였다. 물론 제약적인 요인이 크게 작용할 수 있을 것으로 사료되나 이들에게 주어진 환경 내에서 즐길 수 있는 여가활동이 생활만족에 어떠한 영향관계가 있는가를 규명하는 연구도 필요할 것으로 생각되어 다른 요인들보다는 그들이 참여할 수 있는 여가경험이 생활만족에 어떠한 영향을 미칠 수 있는가를 규명하고자 하였다.

## 제 3 장 연구방법

### 제 1 절 연구대상 및 자료수집

본 연구는 태권도 전공 대학생들의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 제46회 대통령기 전국 단체대항 태권도 대회 겸 2012년도 국가대표 선수선발 예선대회(2011년 10월 22일-28일 강원 영월 실내체육관) 태권도 전공 대학생들을 모집단으로 선정하여 편의표본추출법(convenience random sampling)을 이용하여 총 250명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 이들 설문지 가운데 일관적인 응답을 하거나 신뢰성이 떨어진다고 판단된 19부를 제외한 총 231부의 설문지를 유효표본으로 선정하여 이 연구의 분석에 활용하였다.

먼저 태권도 전공 대학생들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 이를 구체적으로 살펴보면 성별로는 남자 141명(61.0%), 여자 90명(39.0%)로 여자보다 남자 태권도 전공자들이 더 많이 조사되었다. 학년별로는 1학년 70명(30.3%), 2학년 56명(24.2%), 3학년 74명(32.0%), 4학년 31명(13.4%)로 3학년과 1학년이 가장 많이 설문에 참여한 것으로 나타났다. 태권도 전공 대학생들의 여가활동유형에 대해 살펴보면 문화관람활동 30명(13.0%), 문화참여활동 13명(5.6%), 관광활동 11명(4.8%), 스포츠관람활동 37명(16.0%), 스포츠참여활동 29명(12.6%), 휴식활동 54명(23.4%), 취미활동 50명(21.6%), 기타활동 7명(3.0%)으로 태

권도 전공 대학생들의 여가활동유형으로 휴식과 취미 및 스포츠관람활동을 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 여가활동에 대한 경력을 살펴보면 1년 미만이 24명(10.4%), 1~2년 12명(5.2%), 2~3년 33명(14.3%), 3~4년 27명(11.7%), 4~5년 15명(6.5%), 5년 이상 120명(51.9%)으로 5년 이상 여가활동을 한 태권도 전공 대학생이 과반수 이상을 차지하는 것으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 2>에 제시된 바와 같다.

표 2. 태권도 전공 대학생의 인구통계학적 특성

구분		인원(명)	빈도(%)
성별	남	141	61.0
	여	90	39.0
학년	1학년	70	30.3
	2학년	56	24.2
	3학년	74	32.0
	4학년	31	13.4
활동유형	문화관람	30	13.0
	문화참여	13	5.6
	관광	11	4.8
	스포츠관람	37	16.0
	스포츠참여	29	12.6
	휴식	54	23.4
	취미	50	21.6
	기타	7	3.0
활동경력	1년미만	24	10.4
	1~2년	12	5.2

	2~3년	33	14.3
	3~4년	27	11.7
	4~5년	15	6.5
	5년이상	120	51.9
합계		231	100.0

## 제 2 절 조사도구

### 1. 설문지의 구성

태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 사용할 조사도구는 설문지이다. 본 연구에서 사용할 설문지는 국내·외의 선행연구를 통해 설문문항의 신뢰도 및 타당도 검증을 실시하여 사용했던 도구 가운데 본 연구의 과제에 적절한 설문지를 선별하여 수정·보완하여 본 연구의 측정도구로 사용하였다.

설문지는 크게 여가경험, 여가만족, 생활만족 및 태권도 전공자들의 인구통계학적 특성으로 구성하였다. 먼저 태권도 전공 대학생의 여가경험은 박유진(2002)의 연구에서 사용된 문항들을 이 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 여가경



험에 대한 구성요소는 자아확인, 사회적관계, 일상탈출, 효능감지각 등 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 먼저 자아확인요인은 여가이미지와 자신의 이상적 이미지 일치정도를 묻는 문항으로 구성되어 있으며, 사회적 관계요인은 여가를 통해 만난 사람들에 대한 호감도와 그들과의 사회적 관계에 대한 선호도를 의미하는 것으로 구성되어 있다. 또한 일상탈출요인은 여가를 통해 일상의 문제를 잊고 생활의 활력이 되는 기분전환의 경험을 묻는 문항으로 구성되어 있으며, 효능감 지각요인은 여가를 통한 실질적인 성취에 관련되는 경험들을 묻는 문항으로 구성하였다. 모든 문항은 매우 그렇지 않다(1)에서 매우 그렇다(5)까지 5점 리커트 척도를 통해 측정하였다.

태권도 전공 대학생의 여가만족도를 측정하기 위하여 Beard & Raghed(1980)가 개발한 여가만족척도(leisure satisfaction scale)를 이종길(1992)이 번안한 문항을 사용하였다. 여가만족척도는 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 신체적, 환경적 만족요인으로 구성되어 있는데 이 연구에서는 태권도 전공 대학생의 환경적 제약요인으로 인하여 심리적 만족요인과 환경적 만족요인을 제외한 휴식적 만족, 사회적 만족, 신체적 만족, 교육적 만족 요인만을 측정하였다. 모든 문항은 매우 불만족(1)에서 매우 만족(5)까지 5점 리커트 척도를 통해 측정하였다.

다음은 태권도 전공 대학생의 생활만족 수준을 측정하기 위하여 Bigot(1974)에 의해 개발된 생활만족지수(Sife Stisfaction Index-Well-being) 8문항과 Neugarten et al.(1961)이 개발한 성취생활만족지수(Life satisfaction Index-Achievement) 20문항에서 각각 6문항씩 총 12문항으로 구성하여 측정하였다. 구체적으로 수용만족

(acceptance-contentment)척도 6문항과 성취만족(achievement-fulfillment)척도 6문항 등 생활전반에 관한 만족도를 묻는 문항들로 구성하여 측정하였다. 모든 문항은 매우 불만족(1)에서 매우 만족(5)까지 5점 리커트 척도를 통해 측정하였다.

마지막으로 태권도 전공 대학생들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 성별, 학년, 여가활동유형과 여가활동경력 등 각각 1문항씩 총 4문항으로 구성하여 측정하였다.

## 2. 설문지의 타당도와 신뢰도

이 연구에서 사용한 설문지는 수거된 231부를 이용하여 내용타당도와 구성타당도 검증을 실시하였다. 이를 세부적으로 살펴보면 1단계에서는 전문가 집단(여가학 분야, 스포츠 마케팅 전공, 태권도 코치) 3명이 문헌자료를 근거로 설문지에 대한 검토 및 논평을 한 후 내용타당도와 문항의 적합성 여부를 논의하고, 2단계에서는 이들 문항에 대한 탐색적 요인분석과정을 거쳐 전체 문항의 구성타당도를 검증하였다.

탐색적 요인분석(EFA: Exploratory Factor Analysis)은 이론상으로 체계화되거나 정립되지 않은 연구에서 연구의 방향을 파악하기 위한 탐색적인 목적을 가진 분석 방법으로써 이 연구에서는 국외의 번안된 문항들을 활용하였기 때문에 이 연구를 진행하기 위한 조사에서 탐색적 요인분석을 실시하였다. 따라서 탐색적 요인분석을 통하여 각 문항을 몇 가지 요인으로 묶어줌으로써 각 문항들이 동일한 개념을 측

정하는지 즉, 타당성이 있는지를 파악할 수 있었다. 따라서 이 연구에서는 요인추출법으로 주성분 분석(principle components)을 실시하였으며, 지정한 고유치 이상의 값을 갖는 요인만을 추출하였다. 요인회전은 직각회전 방법인 베리맥스(varimax)회전을 실시하였다. 베리맥스는 요인을 단순화하기 위한 방법으로 일반적으로 인문사회과학 분야에서 널리 사용되는 방법이다. 각 변수의 요인간의 상관관계의 정도를 나타내는 요인적재량(factor loading)의 수용기준은 보통 .40 이상을 기준(안광호, 임병훈, 2005)으로 선택하게 되는데 이 연구에서도 .40 이상을 기준으로 선택하여 결과를 도출하였다. 또한 다 문항 척도로 측정된 문항이 동질적인 문항들로 구성되었는지 신뢰도를 검증하기 위해 문항간의 내적 일치도를 보는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다. 일반적으로 신뢰도의 척도인 Cronbach's  $\alpha$  값은 정해진 기준이 없지만 .60 이상이면 신뢰도가 있다고 보며 .50 이상이면 분석하는데 큰 문제가 없는 것으로 본다(안광호, 임병훈, 2005). 이상의 설문문항에 대한 타당도 및 신뢰도 검증과정을 기술하면 다음과 같다.

#### 1) 여가경험에 대한 요인분석 및 신뢰도분석

내용타당도 검증을 거쳐 수정된 총 14개의 여가경험에 대한 문항을 대상으로 각각의 요인에 상응하는 문항이 적절한 군집을 이루고 있는가를 조사하기 위한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 여가경험에 관한 척도는 박유진(2002)이 사용한 여가경험을 활용하여 자아확인, 사회적관계, 일상탈출, 효능감지각 등 4개의 구성요인으로

밝혀진 바 이를 검증하기 위하여 주성분 분석과 직교회전 방식 중 하나인 베리맥스 방식으로 요인을 회전시켰다. 여가경험 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과를 기초로 하여 각 문항의 해당 척도에 대한 요인 적재치가 .40이하이거나 타 요인에 중복 수렴되는 문항을 제거기준으로 하였다. 분석결과 여가경험의 1번, 5~8번, 12번 문항이 다른 요인들과 중복 수렴되어 제거하였다. 최종적으로 분석한 결과 전체 분산 설명력이 65.239%를 설명하고 있으며, KMO의 표준적합도는 요인분석의 적합성을 검정하는 지수로 .5~1.0 사이의 값은 요인분석이 적합하다는 것을 나타낸다(김계수, 2004). 이 연구에서의 KMO 표준적합도는 .681( $p < .000$ )으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났으며, 카이제곱( $\chi^2$ )은 401.552, 자유도(df)는 28로 나타났다. 문항들 가운데 중복수렴된 문항을 제거하였더니 여가경험의 하위요인인 효능감지각에 관련된 모든 문항이 제거되었으며, 각 문항의 내용을 고려하여 여가경험의 하위요인을 자아확인, 사회적 관계, 일상탈출 등 3가지 유형으로 분류되었다. 이들 요인의 신뢰도 분석결과 자아확인 .660, 사회적 관계 .681, 일상탈출 .620으로 나타나 .620~.681까지 모든 문항에 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 여가경험 탐색적 요인분석 및 신뢰도

문항	자아확인	사회적 관계	일상탈출	공통성
경험2	.753	-.001	.205	.608
경험4	.747	.087	.184	.619
경험3	.737	.271	-.056	.599
경험10	.218	.868	.078	.538
경험9	-.074	.730	-.011	.807
경험11	.312	.684	.206	.607
경험14	.043	.076	.862	.689
경험13	.231	.088	.792	.751
고유값	1.872	1.848	1.499	
분산(%)	23.400	23.103	18.736	
누적(%)	23.400	46.503	65.239	
신뢰도	.660	.681	.620	

## 2) 여가만족에 대한 요인분석 및 신뢰도분석

여가만족에 대한 척도는 Beard & Raghed(1980)가 개발한 여가만족척도(leisure satisfaction scale)를 이종길(1992)이 번안한 문항을 활용하여 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 신체적, 환경적 만족요인 등 6개의 하위요인으로 구성되어 있는데 이 연구에서는 태권도 전공자의 환경적 제약요인으로 인하여 심리적 만족과 환경적 만족을 제외한 4가지 요인으로 구성하여 검증하였다. 이를 검증하기 위하여 주성분 분석과 직교회전 방식 중 하나인 베리맥스 방식으로 요인을 회전시켰다.

여가만족 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과를 기초로 하여 각 문항의 해당 척도에 대한 요인 적재치가 .40이하이거나 타 요인에 중복 수렴되는 문항을 제거기준으로 하였다. 분석결과 여가만족의 1번, 15~16번, 21번 문항이 다른 요인들과 중복 수렴되어 제거하였다. 최종적으로 분석한 결과 전체 분산 설명력이 67.788%를 설명하고 있으며, KMO의 표준적합도는 요인분석의 적합성을 검정하는 지수로 .5~1.0 사이의 값은 요인분석이 적합하다는 것을 나타낸다(김계수, 2004). 이 연구에서의 KMO 표준적합도는 .813( $p < .000$ )으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났으며, 카이제곱( $X^2$ )은 878.527, 자유도(df)는 66로 나타났다. 모든 문항이 요인 적재치가 .40 이상으로 나타났으며, 각 문항의 내용을 고려하여 여가만족의 하위요인을 휴식적 만족, 사회적 만족, 신체적 만족, 교육적 만족 등 4가지 유형으로 분류되었다. 이들 요인의 신뢰도 분석결과 휴식적 만족 .808, 사회적 만족 .782, 신체적 만족 .719, 교육적 만족 .655으로 나타나 .655~.808까지 모든 문항에 신뢰도가 있는 것으

로 나타났다.

표 4. 여가만족 탐색적 요인분석 및 신뢰도

문항	휴식적 만족	사회적 만족	신체적 만족	교육적 만족	공통성
여가18	.786	.271	.167	-.063	.668
여가20	.782	.078	.173	.090	.683
여가19	.758	.162	.105	.140	.609
여가17	.719	.154	.150	.012	.759
여가23	.231	.817	.193	.024	.733
여가24	.083	.815	.120	.134	.563
여가22	.298	.727	.143	.096	.723
여가3	.076	.205	.784	.143	.631
여가2	.221	.074	.779	.089	.655
여가4	.204	.147	.738	-.043	.648
여가13	.050	.003	.089	.865	.759
여가14	.075	.203	.054	.826	.703
고유값	2.573	2.101	1.940	1.521	

분산(%)	21.441	17.507	16.166	12.673
누적(%)	21.441	38.949	55.115	67.788
신뢰도	.808	.782	.719	.655

### 3) 생활만족에 대한 요인분석 및 신뢰도분석

생활만족에 대한 척도는 Bigot(1974)에 의해 개발된 생활만족지수(Sife Stisfaction Index-Well-being) 8문항과 Neugarten et al.(1961)이 개발한 성취생활만족지수(Life satisfaction Index-Achievement) 20문항에서 각각 6문항씩 총 12문항으로 구성하여 측정하였다. 구체적으로 수용만족(acceptance-contentment)척도 6문항과 성취만족(achievement-fulfillment)척도 6문항 등 2개의 하위요인으로 구성되어 있는 바 이를 검증하기 위하여 주성분 분석과 직교회전 방식 중 하나인 베리맥스 방식으로 요인을 회전시켰다.

생활만족 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과를 기초로 하여 각 문항의 해당 척도에 대한 요인 적재치가 .40이하이거나 타 요인에 중복 수렴되는 문항을 제거기준으로 하였다. 분석결과 생활만족의 6~100번 문항이 다른 요인들과 중복 수렴되어 제거하였다. 최종적으로 분석한 결과 전체 분산 설명력이 57.743%를 설명하고 있으며, KMO의 표준적합도는 요인분석의 적합성을 검정하는 지수로 .5~1.0 사이의 값은 요인분석이 적합하다는 것을 나타낸다(김계수, 2004). 이 연구에서의 KMO 표준



적합도는 .772( $p < .000$ )으로 나타나 요인분석이 적합한 것으로 나타났으며, 카이제곱 ( $X^2$ )은 497.014, 자유도(df)는 28로 나타났다. 모든 문항이 요인 적재치가 .40 이상으로 나타났으며, 각 문항의 내용을 고려하여 생활만족의 하위요인을 수용만족과 성취만족 등 2가지 유형으로 분류되었다. 이들 요인의 신뢰도 분석결과 수용만족 .788, 성취만족 .689으로 나타나 .689~.788까지 모든 문항에 신뢰도가 있는 것으로 나타났다.

표 5. 생활만족 탐색적 요인분석 및 신뢰도

문항	수용만족	성취만족	공통성
생활2	.783	.030	.511
생활4	.764	.132	.614
생활3	.719	.080	.523
생활5	.689	.117	.601
생활1	.682	.215	.488
생활11	-.006	.832	.573
생활12	.143	.772	.692
생활10	.232	.721	.616
고유값	2.727	1.893	
분산(%)	34.087	23.657	

누적(%)	34.087	57.743
신뢰도	.788	.689

### 3. 구성개념들간의 상관관계

아래 <표 6>은 구성개념들 간의 상관관계를 제시한 것이다. 상관관계분석은 연구하고자 하는 변수들 간의 관련성을 분석하기 위해 사용한다. 즉, 한 변수가 다른 변수와의 관련성이 있는지 여부와 관련성이 있다면 어느 정도의 관련성이 있는지를 알고자 할 때 이용하는 분석기법이다(안광호, 임병훈, 2005). 따라서 상관관계는 여가경험과 여가만족, 생활만족의 각 하위요인들 간의 변수의 관계를 더욱 더 잘 알 수 있고, 두 변수 간의 관계가 어느 정도 밀접한가를 측정하는 분석기법으로써 전체 변수들 간의 상관관계는 여가경험의 하위요인인 자아확인, 사회적 관계, 일상탈출, 여가만족의 하위요인인 휴식적 만족, 신체적 만족, 사회적 만족, 교육적 만족, 생활만족의 하위요인인 수용만족과 성취만족은 모두  $\alpha=.05$  유의수준에서 Pearson 상관계수가 모두 유의함을 알 수 있다.

표 6. 구성개념 간의 상관관계

척도	M	S.D.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
자아 확인	3.25	.700	1.00								
사회 관계	3.39	.710	.346**	1.00							
일상 탈출	3.42	.821	.318**	.221**	1.00						
휴식	3.31	.852	.351**	.341**	.210**	1.00					
신체	3.29	.807	.286**	.265**	.357**	.468**	1.00				
사회	3.50	.730	.450**	.397**	.402**	.420**	.400**	1.00			
교육	3.54	.863	.173**	.186**	.321**	.162**	.245**	.192**	1.00		
수용	3.36	.694	.192**	.294**	.189**	.202**	.177**	.258**	.308**	1.00	
성취	3.55	.815	.170**	.249**	.289**	.175**	.351**	.345**	.258**	.308**	1.00

\*\*p<.05

#### 4. 자료처리방법

본 연구에서 사용할 자료처리방법은 SPSS 18.0 통계프로그램을 이용하여 측정하

였다. 태권도 전공 대학생들의 인구통계학적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 측정한 자료가 실증분석에 적합한지를 검증하기 위하여 신뢰도와 타당도 분석을 실시하였다. 또한 각 변수들의 개념을 파악하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis : EFA)를 실시하였으며, 신뢰도 검증을 위하여 내적 일관성 검증인 Cronbach's alpha 계수의 신뢰도 분석을 실시하였다. 변수와 변수의 관련성을 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 태권도 전공자의 여가경험이 여가경험과 생활만족에 그리고 여가경험이 생활만족에 어떠한 영향관계가 있는가를 분석하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## 제 4 장 분석결과 및 논의

### 제 1 절 분석결과

#### 1. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향

태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하여 <표 7>과 같은 결과를 도출하였다. 먼저 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 휴식적 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 17.038으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .184$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 휴식적 만족에 18.4%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가경험과 여가만족의 하위요인인 휴식적 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학 태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 자아확인( $\beta = .243$ ,  $t = 3.669$ ,  $p < .000$ ), 사회적 관계( $\beta = .240$ ,  $t = 3.722$ ,  $p < .000$ ), 일상탈출( $\beta = .079$ ,  $t = 1.242$ )로 나타나 여가경험의 하위요인인 자아확인과 사회적 관계요인이 여가만족의 하위요인인 휴식적 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음은 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 신체적 만족요

인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 16.752으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속 변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .181$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 신체적 만족에 18.1%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가경험과 여가만족의 하위요인인 신체적 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학 태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 자아확인( $\beta = .144, t = 2.177, p < .05$ ), 사회적 관계( $\beta = .154, t = 2.384, p < .05$ ), 일상탈출( $\beta = .277, t = 4.344, p < .000$ )로 나타나 여가경험의 하위요인인 자아확인, 사회적 관계요인 그리고 일상탈출요인 모두 여가만족의 하위요인인 신체적 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음은 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 사회적 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 36.800으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속 변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .327$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 사회적 만족에 32.7%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가경험과 여가만족의 하위요인인 사회적 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학 태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 자아확인( $\beta = .284, t = 4.722, p < .000$ ), 사회적 관계( $\beta = .241, t = 4.127, p < .000$ ), 일상탈출( $\beta = .258, t = 4.458, p < .000$ )로 나타나 여가경험의 하위요인인 자아확인, 사회적 관계요인 그리고 일상탈출요인 모두 여가만족의 하위요인인 사회적 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타

났다.

마지막으로 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 교육적 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 10.170으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .118$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족의 하위요인인 교육적 만족에 11.8%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가경험과 여가만족의 하위요인인 교육적 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학 태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 자아확인( $\beta = .046$ ,  $t = .666$ ), 사회적 관계( $\beta = .108$ ,  $t = 1.612$ ), 일상탈출( $\beta = .282$ ,  $t = 4.259$ ,  $p < .000$ )로 나타나 여가경험의 하위요인인 일상탈출요인이 여가만족의 하위요인인 교육적 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 7. 태권도 전공자의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향

종속변수	독립변수	$\beta$	t	p
	자아확인	.243	3.669	.000
휴식적 만족	사회적관계	.240	3.722	.000
	일상탈출	.079	1.242	.216
$R^2=.184, F=17.038 (p<.000)$				
	자아확인	.144	2.177	.030
신체적 만족	사회적관계	.154	2.384	.018
	일상탈출	.277	4.344	.000
$R^2=.181, F=16.752 (p<.000)$				
	자아확인	.284	4.722	.000
사회적 만족	사회적관계	.241	4.127	.000
	일상탈출	.258	4.458	.000
$R^2=.327, F=36.800 (p<.000)$				
	자아확인	.046	.666	.506
교육적 만족	사회적관계	.108	1.612	.108
	일상탈출	.282	4.259	.000
$R^2=.118, F=10.170 (p<.000)$				



## 2. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향

태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하여 <표 8>과 같은 결과를 도출하였다. 먼저 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족의 하위요인인 수용 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 9.072으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .107$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족의 하위요인인 수용 만족에 10.7%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가경험과 생활만족의 하위요인인 수용 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학 태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 자아확인( $\beta = .072$ ,  $t = 1.038$ ), 사회적 관계( $\beta = .245$ ,  $t = 3.632$ ,  $p < .000$ ), 일상탈출( $\beta = .112$ ,  $t = 1.680$ )로 나타나 여가경험의 하위요인인 사회적 관계요인이 생활만족의 하위요인인 수용 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음은 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족의 하위요인인 성취 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 10.346으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .120$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족의 하위요인인 성취 만족에 12.0%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가경험과 생활만족의 하위요인인 성취 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학

태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 자아확인( $\beta=.030$ ,  $t=.439$ ), 사회적 관계( $\beta=.186$ ,  $t=2.781$ ,  $p<.01$ ), 일상탈출( $\beta=.238$ ,  $t=3.598$ ,  $p<.000$ )로 나타나 여가경험의 하위요인인 사회적 관계와 일상탈출요인이 생활만족의 하위요인인 성취 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 8. 태권도 전공자의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향

종속변수	독립변수	$\beta$	t	p
	자아확인	.072	1.038	.300
수용만족	사회적관계	.245	3.632	.000
	일상탈출	.112	1.680	.094
$R^2=.107$ , $F=9.072$ ( $p<.000$ )				
	자아확인	.030	.439	.661
성취만족	사회적관계	.186	2.781	.006
	일상탈출	.238	3.598	.000
$R^2=.120$ , $F=10.346$ ( $p<.000$ )				

### 3. 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향

태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하여 <표 9>과 같은 결과를 도출하였다. 먼저 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족의 하위요인인 수용 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 9.362으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .142$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족의 하위요인인 수용만족에 14.2%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가만족과 생활만족의 하위요인인 수용 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학 태권도전공자의 여가경험의 하위요인인 휴식적 만족( $\beta = .087$ ,  $t = 1.191$ ), 신체적 만족( $\beta = .005$ ,  $t = .070$ ), 사회적 만족( $\beta = .169$ ,  $t = 2.402$ ,  $p < .05$ ), 교육적 만족( $\beta = .260$ ,  $t = 4.067$ ,  $p < .000$ )로 나타나 여가만족의 하위요인인 사회적 만족과 교육적 만족요인이 생활만족의 하위요인인 수용만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음은 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족의 하위요인인 성취 만족요인에 미치는 영향 요인은 모형의 유의도에 있어 F-value은  $p < .000$ 에서 14.136으로 나타나 본 분석의 회귀모형식은 유의한 것으로 나타났다. 독립변수들에 따른 종속변수의 설명력을 나타내는  $R^2 = .200$ 으로 이는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 생활만족의 하위요인인 성취 만족에 20.0%의 설명력을 나타낸다. 태권도 전공 대학생의 여가만족과 생활만족의 하위요인인 성취 만족 간의 영향관계를 살펴본 결과 대학

태권도전공자의 여가만족의 하위요인인 휴식적 만족( $\beta=-.069$ ,  $t=-.979$ ), 신체적 만족( $\beta=.246$ ,  $t=.0703490$ ,  $p<.001$ ), 사회적 만족( $\beta=.244$ ,  $t=3.582$ ,  $p<.000$ ), 교육적 만족( $\beta=.162$ ,  $t=2.617$ ,  $p<.01$ )로 나타나 여가만족의 하위요인인 신체적 만족, 사회적 만족, 교육적 만족요인이 생활만족의 하위요인인 성취 만족에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 9. 태권도 전공자의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향

종속변수	독립변수	$\beta$	t	p
수용만족	휴식적 만족	.087	1.191	.235
	신체적 만족	.005	.070	.944
	사회적 만족	.169	2.402	.017
	교육적 만족	.260	4.067	.000
$R^2=.142$ , $F=9.362$ ( $p<.000$ )				
성취만족	휴식적 만족	-.069	-.979	.329
	신체적 만족	.246	3.490	.001
	사회적 만족	.244	3.582	.000
	교육적 만족	.162	2.617	.009
$R^2=.200$ , $F=14.136$ ( $p<.000$ )				

## 제 2 절 논의

이 연구에서는 태권도 전공 대학생들의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하여 태권도 전공 대학생들의 보다 나은 삶을 위한 방향을 제시하고자 하였다. 특히 다른 스포츠 전공자들과는 다르게 태권도 전공 대학생들은 현대화로 인한 무도와 스포츠의 융화된 무도스포츠인 태권도를 전공하면서 오랫동안 수련 및 단련 그리고 태권도라는 단일 종목이라는 운동을 통하여 다른 신체활동 및 여가라는 분야를 많이 접하지 못한 것이 현실이다. 또한 태권도 전공 대학생들은 심도 있는 태권도 기술을 위한 노력만을 위한 수련을 하고 있기 때문에 특별한 여가활동 자체가 없는 것이 현실적이다. 따라서 이 연구에서는 태권도 전공 대학생들의 태권도 이외의 여가경험을 통한 삶의 질 및 행복감의 척도라 할 수 있는 여가만족과 생활만족에 어떠한 영향을 미치는가를 검증하고 이에 따른 논의를 하고자 하였다.

### 1. 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향

태권도 전공 대학생들의 여가경험이 여가만족에 미치는 영향을 분석한 결과는 다음과 같다. 먼저 태권도 전공 대학생들의 여가경험의 하위요인인 자아확인과 사회적 관계요인은 휴식적 만족에, 자아확인, 사회적 관계, 일상탈출 요인은 신체적 만

족과 사회적 만족에, 일상탈출 요인은 교육적 만족에 각각 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 야외활동 참가자를 대상으로 연구한 이준원(2007)은 여가경험의 하위요인인 사회적 관계와 일상탈출요인이 여가만족에 유의한 영향을 미친다고 보고하여 이 연구를 지지하고 있으며 박유진(2002)의 연구에서도 여가 정체성이 낮은 집단에서는 일상탈출이 여가만족에 가장 큰 영향을 미친다고 보고하여 이 연구를 지속적으로 지지하고 있다.

먼저 태권도 전공 대학생들에게 있어서 매일의 반복된 훈련과 수련을 통한 태권도를 접하고 있기 때문에 여가경험이 여가만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 설명할 수 있다. 특히 태권도 전공 대학생들에게 있어서 자아확인요인과 사회적 관계요인이 여가만족의 휴식적 만족요인에 영향을 미친바 이는 대학 내에서 다수의 태권도 전공자들로 하여금 휴식적 만족을 줄 수 있는 요인이 태권도를 잠시 내려놓고 다른 활동을 하는 자신에 대한 이상을 꿈꾸는 것이 자신에게 안식을 주며 휴식을 하는 것으로 생각해 볼 수 있다. 특히 대학에서 태권도를 전공하는 전공자들은 보통 대학에서 태권도에 대한 학습자이며 대학 외에서는 지도자로서의 원활한 활동을 하고 있다. 이는 자신이 교육을 받는자이자 교육을 가르치는 자로서 매일 일상의 생활이 태권도에 얽매어 있음을 의미한다. 이와 같은 활동은 태권도 자체에 대한 활동이 자신의 직업으로써 다가오게 되며 태권도 활동 자체가 즐기는 문화로 가지 못하는 제약적인 요인으로 발전하게 되어 태권도 이외의 활동을 통한 자신을 꿈꾸게 되는 것을 의미한다 할 수 있다. 이와 관련하여 태권도 이외의 활동을 통하여 자신이 추구하고자 하는 삶 자체가 쉽 즉, 휴식을 원한다 할 수 있는 것이다.

또한 태권도 전공 대학생들의 여가경험의 사회적 관계요인이 휴식적 만족에 영향을 미친바 이는 태권도 전공 대학생들에게 있어서 다양한 직업 혹은 전공자들과의 교류 및 활동을 통해 자신이 쉬고 있음을 증명하는 것이라 할 수 있다. 특히 태권도 전공 대학생들은 같은 전공을 하고 있는 동료들과의 어울림이나 혹은 다른 관계를 통하여 만난 사람들과의 교류를 통하여 이루어진 활동이 휴식적 만족을 지각하는 것으로 보인다. 이는 과거의 무도로써의 성격보다는 재미있는 태권도 즐기는 태권도라는 모토아래 다양한 경험을 통한 자신의 지식을 축적하고 여러 인맥을 통한 서로간의 교류가 곧 자신의 휴식적 만족감을 증가시키는 이유라고 할 수 있다. 한편으로는 태권도라는 개인적 특성의 운동의 영향도 작용될 수 있다. 축구나 농구 처럼 단체운동이 아닌 태권도에 있어서 서로간의 교류를 통하여 자신의 기량확대와 더불어 관계형성과 같은 경험적 요인은 태권도 전공 대학생들에게 휴식이라는 여가만족감을 크게 줄 수 있는 것이라 생각된다. 따라서 태권도 전공 대학생들은 다양한 여가경험 가운데 자기 스스로 추구하는 성향과 함께 하고자 하는 인맥형성을 통하여 태권도 이외의 활동에 대한 만족도를 높일 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

이어서 태권도 전공 대학생들의 여가경험의 하위요인인 자아확인파 사회적 관계 그리고 일상탈출은 여가만족의 하위요인인 신체적 만족과 사회적 만족에 유의한 영향을 미친바 이는 태권도 전공 대학생들의 여가에 대한 경험을 통하여 신체적 만족과 사회적 만족을 증가시킴을 의미한다. 태권도 전공 대학생들은 여가경험을 통한 신체적 만족감을 증가시키는 원인으로 태권도 수련을 통하여 자신의 신체에

대한 만족감을 얻을 수 있다. 이는 다양한 여가활동에 적합한 신체를 태권도라는 무도스포츠를 통하여 자신의 신체를 단련해 왔기 때문에 여가에 대한 경험을 통하여 자신의 신체기량이 넓음을 자기 스스로 지각하여 만족감을 형성하는 것을 의미한다. 특히 태권도는 유연성과 순발력을 요구하는 운동으로써 여가활동을 즐기기에 더없는 신체조건을 형성하게 된다. 따라서 태권도 전공 대학생들로 하여금 여가활동에 대한 경험은 자신의 신체에 대한 만족도를 높이며 더욱 발전할 수 있는 기량을 지니고 있음을 스스로 지각할 수 있는 것이다. 또한 태권도 전공 대학생들의 여가경험을 통하여 사회적 관계에도 긍정적인 효과를 높일 수 있는데 이는 태권도 전공 대학생들의 태권도 수련을 하면서 받을 수 있는 스트레스 해소 및 자신의 추구성향 혹은 타인과의 교류를 하고자 하는 이유로 볼 수 있다. 특히 태권도 전공 대학생들에게 있어서 운동을 통한 스트레스를 타인과의 교류를 통하여 자신의 만족도를 높일 수 있는 것으로 제시되고 있는데 단편적인 운동보다는 여러 활동을 통하여 만족도를 형성하는 것은 대학 태권도 개개인에게 매우 중요함을 시사하고 있다.

마지막으로 태권도 전공 대학생들의 여가경험을 통한 일상탈출요인은 교육적 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 태권도 전공 대학생들에게 있어서 태권도 이외의 과정 즉, 타 운동에 대한 배움이나 기회의 여건을 만들어지기가 힘들다. 특히 태권도학과 내의 태권도에 대한 과정의 세분화로 인하여 태권도 전공을 하고 있는 전공수업을 소화하기도 벅찰 수 있다. 특히 과거의 무도의 성격을 지니고 있을 때보다 지금의 태권도는 다방면의 활동을 요구하고 있기 때문에 또한



다수의 태권도 전공자들이 향후 지도자로서의 활동을 요구하는 능력은 태권도 이외의 기술도 같이 함양되어야 하기 때문에 태권도 이외의 활동을 통하여 자신의 교육적 만족도를 채우고 있는 것이라 할 수 있다. 특히 과거의 신체단련과 체력을 위하여 수련한 태권도는 이제 하나의 무도스포츠 문화로써 건전하게 즐길 수 있는 무도스포츠로써 자리매김 하였다. 이와 관련하여 태권도 자체뿐만 아니라 타 스포츠와 같이 복합적이고 융화적인 스포츠로써의 발전을 위하여 혹은 개인의 만족도 내지는 자신에 대한 기량의 증대를 위한 여가경험은 교육적 만족도를 높일 수 있음을 말하고 있다. 따라서 태권도 전공 대학생들에게 있어서 다양한 여가경험은 곧 그들의 여가만족도를 높이며 태권도 수련뿐만 아니라 대학생활 및 다양한 활동을 통한 자신의 만족도 및 자신의 발전가능성을 높일 수 있는 수단적 요소로써 작용될 수 있음을 기억해야 할 것이다.

## 2. 태권도 전공 대학생들의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향

태권도 전공 대학생들의 여가경험이 생활만족에 미치는 영향을 분석한 결과는 다음과 같다. 먼저 태권도 전공 대학생들의 여가경험의 하위요인인 사회적 관계요인은 수용만족과 성취만족에, 일상탈출요인은 성취만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가정체성이 높은 집단에서는 일상탈출을 제외한 나머지 요인들이 모두 생활만족에 유의한 영향을 미친다는 박유진(2002)의 연구와 부분적으로 일치한 견해를 보이고 있으며, 이준원(2007)의 연구의 결과와도 일맥상통하고 있다.

또한 Parker(1976)는 여가에 적절히 참여하고 만족을 얻을 때 직무만족이 증가하고 직무스트레스가 감소한다고 보고하여 이 연구의 결과와 일맥상통하며 또한 스포츠 활동과 관련하여 다수의 연구자들(이성철, 1995; 배소심, 이영희, 2005; 이종길, 1992)은 신체활동적인 스포츠 활동에 참여하는 것이 생활만족도에 높은 영향을 미친다고 보고하여 이 연구를 지속적으로 지지하고 있다.

먼저 태권도 전공 대학생들의 사회적 관계를 통한 여가경험은 그들의 생활에 대한 수용만족에 유의한 영향을 미치는 바 이는 태권도 전공 대학생들이 여러 다양한 분야의 사람들과 사회적 관계를 통하여 그들 개인의 생활에 대한 수용적 만족도를 향상시킴을 의미한다. 이는 곧 태권도 전공 대학생들의 생활에 있어서 여러 분야의 사람들과의 교류를 통하여 자신의 삶에 대한 수용여부를 결정짓는 이유라 할 수 있다. 즉, 타 대학 학과의 학생들이나 혹은 태권도 분야의 선후배 간의 혹은 다른 스포츠 전공학생들과의 교류를 통하여 자신의 삶에 대한 수용여부를 결정짓는 것을 의미한다고 할 수 있다. 특히 이와 관련하여 태권도 전공 대학생들의 사회적 교류를 통한 여가경험은 곧 그들의 생활에 대한 만족여부를 결정하는 중요한 변수로 작용될 수 있음을 시사하고 있다. 특히 태권도 전공 대학생들에게 있어서 이와 같은 경험은 다른 활동을 통한 경험보다 개인의 삶에 대한 수용여부를 결정하는 중요한 요인임을 알아야 할 것이다.

또한 태권도 전공 대학생들의 사회적 교류를 통한 여가경험은 삶의 질 향상적인 관점에서 성취만족에도 유의한 영향을 미치는데 이는 태권도 전공 대학생들의 사회적 교류를 통하여 자신의 삶의 향상 및 여러 긍정적인 결과를 얻어낼 수 있음을

시사한다고 할 수 있다. 특히 태권도 전공자들에게 있어서 태권도를 제외한 다른 특정한 집단과의 교류를 통한 경험은 그들로 하여금 자신의 생활전반에 있어서 이루고자 하는 성취의 목표에 대한 수단으로 활용될 수 있음을 시사한다. 이와 관련하여 태권도 전공자들의 특성상 태권도 이외의 자신의 경험을 통한 성취의 목표가 어렵기 때문에 이와 같은 결과가 도출될 수 있는 것으로 생각된다. 특히 태권도 전공자들 간의 관계뿐만 아니라 자신이 여러 타인과의 경험을 통한 관계형성은 곧 자신의 생활 전반에 걸쳐 이루어낸 성취만족도를 높일 수 있는 방안이 됨을 알 수 있다. 따라서 태권도 전공 대학생들은 타인과의 교류를 통하여 자신의 생활만족도를 증가시킬 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

한편 태권도 전공 대학생들의 일상탈출요인은 성취만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이는 태권도 전공 대학생들의 일상에서 잠시 벗어난 행위를 통하여 자신의 삶에 대한 성취감을 지각하는 것으로 보인다. 특히 태권도 전공 대학생들에게 있어서 태권도 이외의 활동을 하고자 하는 강한 욕구로 인한 결과가 아닐까 하는 생각을 해본다. 특히 태권도 전공 대학생들에게 있어서 학과 내 과정중의 활동 즉, 전공수업을 제외한 나머지 활동에 있어서도 태권도와 깊은 관련을 갖는 다양한 활동을 하고 있다. 그렇기 때문에 태권도 전공 대학생들에게 있어서 일상탈출에 대한 경험은 곧 개인적 시간을 활용할 수 있는 요인으로 작용됨으로써 이와 같은 성취만족을 느끼게 되는 것이다. 특히 태권도 전공 대학생들에게 있어서 태권도 관련 동아리 및 시범단 활동은 개인적 시간 및 자신의 생활에 대한 동경이 있다. 따라서 잠깐의 일상탈출의 경험을 통한 개인의 성취만족에 큰 영향을 미친

것으로 보인다.

### 3. 태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향

태권도 전공 대학생의 여가만족이 생활만족에 미치는 영향은 다음과 같다. 먼저 태권도 전공 대학생의 여가만족의 하위요인인 사회적 만족과 교육적 만족은 수용만족과 성취만족에 모두 유의한 영향을 미치며, 신체적 만족은 성취만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 이준원(2007)의 연구에서 여가만족은 생활만족에 유의한 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 송원익(2004)의 연구에서도 여가만족과 생활만족 간에는 정적인 상관성이 있다고 보고하여 이 연구를 지지하고 있다.

먼저 태권도 전공 대학생의 여가활동에 대한 사회적 만족과 교육적 만족이 자신의 전반적인 생활에 대한 수용만족에 유의한 영향을 미치는데 이는 태권도 전공 대학생의 사회적 만족도는 곧 자신의 생활을 수용하고 받아들이며 긍정적인 마인드 형성을 통한 만족도를 형성하는 것이라 할 수 있다. 이와 같은 결과는 태권도 전공 대학생들에게 있어서 사회교류에 대한 만족감이 자신의 전반적 생활에 대한 이해력과 수용도에 있어서 충분한 만족감을 형성함을 의미한다. 특히 여가활동을 통한 사회적 교류에 대한 만족감은 그들의 생활전반에 대한 만족감 형성에 크게 기여하는 것이라 볼 수 있으며 이와 같은 활동은 보다 더 나은 삶을 위한 방안이 됨을 태권도 전공 대학생들은 기억해야 할 것이다. 또한 여가활동을 통한 만족감은 태권도 전공 대학생들에게 자신의 생활에 대한 성취만족을 주게 되는데 여가활동

을 통한 사회적 교류로 발생할 수 있는 인적자원형성이 자신의 생활에 대한 성취 만족으로 이어질 수 있다. 특히 사회적 인프라가 중요시 되고 있는 이 시점에 같은 활동을 공유하면서 얻어질 수 있는 관계형성은 곧 태권도 전공 대학생 스스로 생활전반에 대한 성취만족으로 이어짐을 시사해 볼 수 있으며 이와 같은 관계형성이 자신의 삶에 있어서 향후 생활전반에 대한 발전방향으로 이어질 수 있음을 시사한다고 할 수 있다.

이어서 태권도 전공 대학생들에게 여가활동을 통한 교육적 만족 역시 자기 스스로의 생활에 대한 수용만족과 성취만족을 증가하는 요인으로 작용하는 바 각각을 논의하면 다음과 같다. 먼저 태권도 전공 대학생들에게 여가활동을 통한 교육적 만족은 자신의 생활에 대한 전반적인 만족도를 증가시킬 수 있는데 이는 자신의 주 전공무대가 아닌 활동을 하면서 자신이 배움에 대한 만족도는 곧 자신의 생활의 활력으로 전이됨을 시사하는 것이다. 특히 이와 같은 활동을 통하여 자신의 지적수준이 높아짐을 지각할 때 곧 자신의 생활에 대한 긍정적이며 발전적이라 지각하며 자신의 생활에 대한 수용적 만족감을 형성하게 되는 것이다. 또한 이러한 형성은 곧 자신에게 성취감을 주게 되어 더불어 성취적 만족감 역시 증가하게 되는 것이라 할 수 있다. 따라서 태권도 전공 대학생들은 여가활동을 통한 만족도 형성으로 인한 자신의 삶의 변화가 긍정적 마인드와 더불어 삶의 질적으로 향상됨을 기억해야 하며 이를 추구할 수 있는 방안을 마련해야 할 것이다.

한편 태권도 전공 대학생들의 여가활동을 통한 신체적 만족은 생활전반의 성취만족을 증가시키는 것으로 나타났는데 이는 태권도 전공 대학생들이 태권도와 더불어

어 다른 신체적 여가활동으로 인하여 생활에 대한 성취감을 증대시킴을 의미한다. 특히 태권도 전공 대학생들이 추구하는 여가활동이 앞서 제시한 인구통계학적 특성에서 나타난 바와 같이 휴식활동을 제외한 나머지 요인들 가운데 신체활동과 관련된 여가활동을 선호하는 것으로 나타났다. 이는 곧 자신의 신체활동을 통한 개인의 성취감을 증대시키는 원인이 되며 이와 같은 지속적 활동이 곧 자신의 생활에 대한 성취감을 증대시킴을 알 수 있다. 더불어 태권도 전공 대학생들은 곧 신체의 움직임을 통하여 자신의 전공능력을 살리는 것이기 때문에 신체활동을 통한 여가활동은 태권도 전공 대학생들로 하여금 곧 생활의 성취감 만족을 형성한다고 할 수 있다. 꾸준한 자기관리와 더불어 다양한 신체적 활동을 통하여 자신의 신체에 대한 만족감을 형성할 때 그들의 생활에 대한 성취감 또한 증대될 것으로 사료된다.

## 제 5 장 결론

### 제 1 절 요약

이 연구는 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향을 규명하고자 2011년 제46회 대통령기 전국 단체대항 태권도 대회 겸 2012년도 국가대표 선수선발 예선대회(2011년 10월 22일-28일 강원 영월 실내체육관) 태권도 전공 대학생들을 모집단으로 선정하여 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 태권도 전공 대학생의 여가경험의 하위요인인 자아확인과 사회적 관계요인은 휴식적 만족에, 자아확인, 사회적 관계, 일상탈출요인은 신체적 만족과 사회적 만족에, 일상탈출요인은 교육적 만족에 영향을 미친다.

둘째, 태권도 전공 대학생의 여가경험의 하위요인인 사회적 관계와 일상탈출은 수용만족과 성취만족에 영향을 미친다.

셋째, 태권도 전공 대학생의 여가만족의 하위요인인 사회적 만족과 교육적 만족은 수용만족에, 신체적 만족, 사회적 만족, 교육적 만족은 성취만족에 영향을 미친다.

### 제 2 절 연구의 시사점

우리의 국기이자 세계의 중심이라 할 수 있는 자랑스러운 태권도를 전공하고 있는 태권도 전공 대학생들에게 있어서 단순히 경기력이나 성과위주의 훈련방안과 같은 효과성에 중점을 두기 보다는 이제는 그들의 삶의 질을 향상시키고자 하는 방안으로써 여가의 중요성을 강조하고자 하였다. 특히 국내의 태권도 전공자들에게 있어서 여가활동에 대한 인식부족과 더불어 여가활동을 통한 긍정적인 관점에 대한 논의가 아직까지 매우 미흡한 실정이다. 따라서 이 연구는 태권도 전공 대학생들에게 태권도에 대한 심도 있는 수련과정도 중요하지만 개인의 발전과 더불어 향후 삶의 만족도 향상을 위한 방안을 제시하고자 한다.

태권도 전공 대학생들에게 있어서 단순히 여가활동이라 할 수 있는 것은 고된 훈련을 통한 신체의 쉽 즉, 휴식을 가장 많이 선호하고 있는 것으로 나타난 바 단순한 휴식 보다는 다양한 여가활동을 통하여 여가만족과 생활만족을 얻을 수 있는 방안이 요구된다. 특히 단순한 쉽은 곧 다시 돌아올 힘든 운동을 대비하는 목적에 지루한 일상의 반복과 더불어 생활에 대한 전반적인 만족도가 떨어질 가능성이 깊다. 따라서 대학에서 태권도를 전공하고 있는 전공자들은 쉽이나 휴식보다는 다양한 신체적 활동을 통하여 전반적인 생활에 활력을 불어넣을 수 있는 방안을 강구하는데 이 연구가 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.



## 참고문헌

- 박유진(2002). 여가경험과 여가정체성 현출성이 여가 및 생활만족에 미치는 영향-  
적극형 여가를 중심으로. 미간행박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 배소심, 이영희(2005). 중년여성들의 여가 유형에 따른 여가만족도 차이 분석. 한국  
**여가레크리에이션학회지**, 28, 91-190.
- 송원익(2004). 도시근로자의 여가참여형태 및 제약이 여가만족과 생활만족에 미치  
는 영향. 미간행박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행박사학위논문. 서울대학교  
대학원.
- 이준원(2007). 야외활동 참여자의 여가경험이 여가만족, 생활만족 및 재참여의도의  
관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(1), 169-181.
- 이학식, 임지훈(2010). SPSS 18.0 매뉴얼. 도서출판 집현재.
- 최경운(2010). “한국인의 여가가 변하고 있다”. LG 경제연구소, 45-50.
- 한성유(2011). 대학생들의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. **여가학  
연구**, 8(3), 1-18.
- London, M., Crandall, R. & Seals, G. W.(1977). The contribution of job and  
leisure satisfaction to quality of life. *Journal of Applied Psychology*, 62,  
252-263.

- Argyle, M.(1987). The psychology of happiness; Methuen & Co, Ltd.
- Argyle, M.(1996). The social psychology of leisure. Penguin Books.
- Auld, D. J. & Case, A. J.(1997). Social exchange processes in leisure and non-leisure settings; A review and exploratory investigation. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 183-200.
- Bammel, G. & Bammel, L. L.(1996). Leisure & Human Behavior, Third Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Baughman, K. R.(2000). The social-psychological benefits of sports and fitness identities. Doctorial dissertation. Indiana University.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G.(1980). Measuring leisure satisfaction, *Journal of leisure research*, 12, 20-33.
- Bigot, A.(1984). The relevance of American life satisfaction indices for research on British subjects before and after retirement. *Age and Aging*, 3, 113-121.
- Branscobe, N. & Wann. D.(1994). Collective self-esteem consequences of out-group derogation when a valued social identity is on trial. *European Journal of Social Psychology*, 24, 641-657.
- Brown, B. A., & Frankel, B. G.(1993). Activity through the years; Leisure, Leisure satisfaction, and life satisfaction, *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.

- Brown, B. A., Frankel, B. G., & Fennell, M.(1991). Happiness through leisure: the impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research, 16*, 368-392.
- Brustad, R. J.(1988). Affective outcomes in competitive youth sport; The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise psychology, 10*(3), 308-321.
- Bull, C. N., & Aucosin, J. B.(1975). Voluntary association participation and life satisfaction; a replication note. *Journal of Gerontology, 30*, 73-76.
- Campbell, A.(1976). Subjective measure of well being. *American psychologist, 31*, 117-124.
- Campbell, A.(1980). The sense of well-being in America. New York, NY; Mc-Graw-Hill.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). Flow; The psychology of optimal experience. New York, NY; Harper Perennial.
- Dattilo, J., Dattilo, A. M., Samdahl, D. M. & Kleiber, D. A.(1994). Leisure orientation and self-esteem in women with low incomes who are overweight. *Journal of Leisure Research, 26*, 23-38.
- De Grazia, S.(1964). Of time, work, and leisure. New York, NY; Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.(1985). Intrinsic motivation and self-determination in

- human behavior. New York, NY; Plenum Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S.(1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*, 71-76.
- Dirver, B. L., & Knopf, R. C.(1977). Personality, outdoor recreation, and expected consequences. *Environment and Behavior*, *9*, 169-193.
- Ellis, M. J.(1973). Why people play. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, New Jersey.
- Evans, S. T., & Haworth, J. T.(1991). Variations in personal activity, access to "Categories of Experience", and psychological well-being in young adults. *Leisure Studies*, *10*, 249-264.
- Francken, D. A., & van Raaij, W. F.(1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of leisure Research*, *13*, 337-352.
- Guinn, R.(1980). Elderly recreational vehicle tourists; Life satisfaction correlates of leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, *12*, 198-204.
- Haggard, L. M., & Williams, D. R.(1992). Identity affirmation through leisure activities; leisure symbols of the self. *Journal of leisure Research*, *24*, 1-18.
- Iso-Ahola, S. E.(1980-). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA; Wm. C. Brown Company Publishers.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, ., & Mannell, R. C.(2001). The effect of physically active

- leisure on stress-health relationships. *Canadian Journal of Public health*, 92(3), 214-218.
- Jones, I.(2000). A model of serious leisure identification; the case of football fandom, *Leisure Studies*, 19, 283-298.
- Kelly, J. R.(1983). Leisure identities and interactions. London, UK; Allen and Unwin.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R.(1987). Later-life satisfaction; does leisure contribute? *Leisure Sciences*, 9, 189-200.
- Kuentzel, W. F.(1994). Leisure identities; instrumental action or everyday routine? A panel study of sailing commitment. Doctorial dissertation, University of Wisconsin.
- Kuentzel, W. F.(2000). Self-Identity, modernity, and the rational actor in leisure research, *Jornal of Leisure Research*, 32(1), 87-92.
- Laverie, D. A., & Arnett, D. B.(2000). Factors affecting fan attendance; The influence of indentity salience and satisfaciton. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 225-246.
- Lewinsohn, P. M., & Graf, M.(1973). Pleasant activities and depression. *Journal of Cosulting and Clinical Psychology*, 41, 261-268.
- Mannell, R. C.(1980). Social psychological techniques and strategies for studying leisure experiences. Social psychological perspectives on leisure and

- recreation, 62-88, Springfield, IL; Charles C. Thomas, Publisher.
- Naughton, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S.(1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*, 134-143.
- Oliver, R. A.(1993). Cognitive, affective, and attribute bases of the satisfaction response. *Journal of Consumer Research, 20*, 418-430.
- Parker, S. R.(1976). Leisure; The basis of culture. N.Y.;Pantheon Book, Inc.
- Pierce, R. C.(1980). Dimensions of leisure I: satisfaction. *Journal Leisure Research, 12*(1), 5-19.
- Pizam, A., Neumann, Y., & Reichel, A.(1978). Dimensions of tourism satisfaction with a destination area. *Annals of Tourism Research, 5*, 314-322.
- Ragheb, M. G.(1993). Leisure and perceived wellness. *Leisure Sciences, 15*, 13-24.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A.(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research, 14*, 295-306.
- Ray, O.(1979). Life satisfaction and activity involvement, *Journal of leisure research, 11*, 112-119.
- Riddick, C. C., & Stewart, D. G.(1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees; A

- comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-86.
- Rossman, J. R.(1989). Recreation programming; Designing leisure experiences. Illinois; Sagamore Publishing.
- Russell, R. V.(1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, 19, 173-183.
- Samdahl, D. M.(1988). A symbolic interactionist model of leisure; theory and empirical support. *Leisure Sciences*, 10, 27-39.
- Samdahl, D. M.(1992). Leisure in our lives; Exploring the common leisure occasion. *Journal of Leisure Research*, 24, 19-32.
- Schlenker, B. R.(1984). Identities, identifications, and relationships. In V. Derlaga(Ed.). Communication, intimacy and close relationships, 71-104. New York, NY; Academic Press.
- Sharp, A. & Mannell, R. C.(1996). Participation in leisure as a coping strategy among bereaved woman. *Eighth Canadian Congress on Leisure Research*, 241-244.
- Swann, W. B.(1987). Identity Negotiation; Where to roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1038-1051.
- Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J.(1986). A theory of the attributes, benefits,

- and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-5.
- Tinsley, H. E. A., & Eldedge.(1995). Psychological benefit of leisure participation; A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 123-132.
- Urger, L. S. & Kernan, J. B.(1983). On the meaning of leisure; An investigation of some determinants of the subjective experience. *Journal of Consumer Research*, 9(4), 81-392.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G.(1990). The psychological and social benefits of sport and pshysical activity. *Journal of Leisure research*, 22, 167-182.
- Wankel, L. M., & Sefton, J. M.(1989). A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of sport and exercise psychology*, 11, 355-366.
- Young, R. A., & Crandall, R.(1994). Wilderness use and self-actualization. *Journal of Leisure Research*, 16, 149-160.



# 설문지

귀중한 시간 내주셔서 감사합니다.

조선대학교 교육대학원 체육교육을 전공으로 하고 있는 박광수입니다. 윤오남 교수님 지도하에 태권도 전공 대학생의 여가경험이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구를 수행하게 되었습니다.

본 연구는 학술논문 준비를 위한 연구과정의 일환으로 수행되는 것으로써 귀하의 답변은 소중한 기초자료로 사용될 것입니다. 본 설문지의 각 문항에는 정답이나 오답이 없으며 응답하신 개인의 신상에 관한 정보는 연구목적 이외에는 사용되지 않습니다. 귀하의 성실하고 적극적인 답변은 본 연구에서 중요한 연구 자료의 기초가 되오니 한 문항이라도 빠짐없이 응답하여 주시기 바랍니다.

본 연구조사에 협조해 주셔서 진심으로 감사드리며, 귀하의 발전과 행운을 기원합니다.

다.



연구자 : 조선대학교 체육교육전공 석사과정 박광수

지도교수 : 조선대학교 체육교육전공 교수 윤오남

연락처 :

e-mail :

1. 다음은 귀하의 일반적인 특성에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽어보신 후 적합하다고 생각되는 번호에 체크(✓)해 주시기 바랍니다.

1) 귀하의 성별은?

① 남자 ② 여자

2) 귀하의 학년은?

① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

3) 귀하의 여가활동 유형은?

① 문화 예술 관람활동 ② 문화 예술 참여활동 ③ 관광활동 ④ 스포츠 관람활동 ⑤ 스포츠 참여활동 ⑥ 휴식활동 ⑦ 취미 오락활동 ⑧ 기타 사회활동

4) 귀하의 활동 경력은?

① 1년 미만 ② 1~2년 ③ 2~3년 ④ 3~4년 ⑤ 4~5년 ⑥ 5년 이상

2. 다음은 귀하의 여가경험에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽으신 후 적합하다고 생각하는 번호에 체크(✓)를 해주시기 바랍니다.

① 매우 그렇지 않다	② 그렇지 않다	③ 보통이다	④ 그렇다	⑤ 매우 그렇다
-------------	----------	--------	-------	----------

1. 내가 하고 있는 여가활동을 할 때의 나의 모습이 내가 정말 원하는 모습이다.	
2. 내가 하고 있는 여가활동을 할 때의 내 모습은 일상의 나와는 다른 사람이 된 것 같다.	
3. 내가 하고 있는 여가활동은 내가 그렇게 되고 싶다고 생각하는 이미지와 어울린다.	
4. 내가 하고 있는 여가활동을 할 때는 평소에 드러내지 못하는 나의 모습을 드러낼 수 있다.	
5. 평소에 내가 하고 있는 여가활동을 잘한다는 소리를 곧잘 듣는다.	
6. 나는 내가 하고 있는 여가활동 만큼은 제법 잘하는 편이라고 생각한다.	
7. 열심히 하는 만큼 내가 하고 있는 여가활동의 실력이 느는 것을 느낀다.	
8. 내가 하고 있는 여가활동을 할 때 필요한 기술을 적절하게 사용할 수 있다.	
9. 내가 하고 있는 여가활동을 통해 만난 사람들과 내가 하고 있는 여가활동 이외의 활동도 함께한다.	
10. 내가 하고 있는 여가활동을 통해 만난 사람들은 얘기가 잘 통한다.	
11. 내가 하고 있는 여가활동을 통해 만난 사람들과 함께 있으면 즐겁다.	
12. 내가 하고 있는 여가활동을 하면 스트레스가 해소된다.	
13. 내가 하고 있는 여가활동은 생활의 활력소가 된다.	

14. 내가 하고 있는 여가활동을 하면서 일상의 골칫거리를 잊을 수 있다.	
---	--

3. 다음은 귀하의 여가만족에 관한 질문입니다. 적합하다고 생각하는 번호에 체크(✓)를 해주시기 바랍니다.

① 매우 그렇지 않다	② 그렇지 않다	③ 보통이다	④ 그렇다	⑤ 매우 그렇다
-------------	----------	--------	-------	----------

1. 나의 여가활동은 나에게 매우 흥미롭다.	
2. 나의 여가활동은 나에게 자신감을 준다.	
3. 나의 여가활동은 나에게 성취감을 준다.	
4. 나의 여가활동에서 나는 다양한 기술과 능력을 이용한다.	
5. 나의 여가활동은 내 주변상황에 대한 지식을 증가시킨다.	
6. 나의 여가활동은 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공한다.	
7. 나의 여가활동은 나 자신에 대해 배울 수 있도록 도와준다.	
8. 나의 여가활동은 다른 사람에 대해 배울 수 있도록 도와준다.	
9. 나는 여가활동을 통해 다른 사람들과 사회적 교류를 한다.	
10. 나의 여가활동은 다른 사람들과 친밀한 관계로 발전할 수 있도록 도와준다.	
11. 나의 여가활동을 통해 만난 사람들은 친절하다.	
12. 나는 자유시간에 여가활동에 깊게 참여하는 것을 즐기는 사람들과 어울린다.	

13. 나의 여가활동은 긴장을 풀어준다.	
14. 나의 여가활동은 스트레스 해소를 도와준다.	
15. 나의 여가활동은 정서적 행복에 유익하다.	
16. 나는 그저 이 여가활동을 하는 것이 좋아서 이 여가활동에 참여한다.	
17. 나의 여가활동은 신체적인 도전이다.	
18. 내가 하는 여가활동은 나의 체력을 향상시킨다.	
19. 내가 하고 있는 여가활동은 나를 신체적으로 회복시킨다.	
20. 나의 여가활동은 내 건강을 지키는 것을 도와준다.	
21. 나의 여가활동 참여지역이나 장소는 쾌적하고 깨끗하다.	
22. 나의 여가활동 참여지역이나 장소는 흥미롭다.	
23. 나의 여가활동 참여지역이나 장소는 아름답다.	
24. 나의 여가활동 참여지역이나 장소는 디자인이 잘 되어 있다.	

4. 다음은 귀하여 생활만족에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽어보신 후 적합하다고 생각되는 번호에 체크(✓)해 주시기 바랍니다.

① 매우 그렇지 않다	② 그렇지 않다	③ 보통이다	④ 그렇다	⑤ 매우 그렇다
-------------	----------	--------	-------	----------

1. 대체적으로 나는 내가 바라는 생활을 하고 있다.	
-------------------------------	--

2. 나는 나의 삶에 만족한다.	
3. 이제까지의 삶을 통해서 나는 내가 원하는 중요한 것들을 성취하였다.	
4. 요즘 내가 하는 일들은 이전과 마찬가지로 흥미가 있다.	
5. 요즘이 나의 인생에서 가장 좋은 때이다.	
6. 인생을 되돌아 볼 때 내가 원했던 중요한 것들을 대부분 얻지 못했다.	
7. 다른 사람에 비해 나는 자주 우울해진다.	
8. 마음대로 선택할 수 있다 하더라도 지금과 다른 인생을 살고 싶지 않다.	
9. 나는 어려운 일이 닥쳐도 쉽게 포기하지 않는다.	
10. 나는 어렵고 힘든 일 뒤에는 보람이 찾아온다고 믿는다.	
11. 나는 나의 미래에 대해 낙관적이다.	
12. 나는 매사를 긍정적으로 생각한다.	

☛ 장시간 설문에 응해 주셔서 정말 감사합니다.

## Abstract

# The effect of University Taekwondo Major Students Leisure Experiences on Leisure Satisfaction and Satisfaction of Their Lives

Park, Gwnagsu  
School of Sport Science  
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to understand the effectiveness of the leisure activities and to provide more useful information by identifying the effect of university taekwondo major students leisure experiences on leisure satisfaction and living satisfaction.

The subjects of the research are the university taekwondo major students in

grade 1, 2, 3, and 4. By using stratified cluster random sampling 250 university students who major the taekwondo were sampled as subjects through KTA. Questionnaire data were obtained from all subjects by self administration method and 231 out of 250 cases were used as valid samples. The reliability and validity test of the questionnaire itself was conducted by using PASW Window 18.0 Program : the result of descriptive analysis, factor analysis, correlation analysis, standard multiple regression analysis are as follows.

The results of the analyses are as follows. First Leisure Experiences is partially influences on the satisfaction of Leisure. Second, Leisure Experiences is partially influences on the living satisfaction. Third, the satisfaction of Leisure is partially influences on the living satisfaction.