

대학태권도 동아리 참여자의 참여동기, 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계

이경중¹ · 이철원² · 문대선³

¹연세대학교 박사과정 · ²연세대학교 교수 · ³연세대학교 강사

The Relationship among Participation Motivation, Ego-Resiliency and Psychological Well-being of College Student Participating in Taekwondo Club

Lee, Kyung-Jung¹ · Lee, Chul-Won² · Moon, Dae-Soun³

¹Yonsei University, PH.D. Student · ²Yonsei University, Professor · ³Yonsei University, Instructor

Abstract

The purpose of this study was to identify the relationship among participation motivation, ego-resiliency and psychological well-being of college student participating in Taekwondo club. The subjects of study were not professionals who majored in Taekwondo nor belong to the 2018 National Taekwondo University Association, but they were college students participating in a Taekwondo club. And were sampled utilizing the convenience sampling method among the non-probability sampling methods. After collecting the questionnaires, we used 331 materials for the final analysis. Statistical analysis was conducted, utilizing SPSS and AMOS for the analysis of material. This study conducted confirmatory factor analysis and reliability analysis to validify the validity and credibility of the questionnaires, and conducted frequency analysis to figure out the demographic characteristics. The study also conducted correlation analysis in order to analyze the participation motivation, ego-resiliency and psychological well-being and then conducted multiple regression analysis. The result of such analysis through those methods were as follows. Firstly, According to the results of the analysis of the relationship between the participation motivation and ego-resiliency of college students participating in a Taekwondo club, It appeared that the causes of pleasure in participating motive, the causes of development of technique and achievement have a static effect on ego-resiliency, and the amotivation appeared to have a negative effect on ego-resiliency. Secondly, according to the result of the analysis of the relationship between the participation motivation and psychological well-being of college students participating in Taekwondo Club, all the causes except the amotivation of participation motives, appeared to have a partly static effect on psychological well-being. And amotivation appeared to have a negative effect. Thirdly, according to the result of the analysis of the relationship between the ego-resiliency and psychological well-being, ego-resiliency appeared to have a static effect on the hedonic enjoyment of psychological well-being, folw, self-realization and self-confidence.

Key words : college student in Taekwodno club, participation motivation, ego-resiliency, psychological well-being

주요어 : 대학 태권도 동아리, 참여동기, 자아탄력성, 심리적 웰빙

본 논문은 주저자의 2019년 석사학위 논문의 내용을 수정 및 보완하여 작성되었음.

Address reprint requests to : Lee, Chul-Won

Yonsei University, 50 Yonsei-ro, Seodaemun-gu, Seoul 03722, Republic of Korea

Tel:  Email: wakeford@yonsei.ac.kr

Received: January, 30, 2020 Revised: February, 29, 2020 Accepted: March, 19, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성

한국 사회의 경제적 수준이 향상되면서 삶을 영위하는데 있어 삶의 질은 사회 구성원들의 중요한 요소가 되었다. 근래에는 ‘한 번뿐인 인생을 즐기자’라는 YOLO, 소소하지만 확실한 행복을 뜻하는 ‘소확행’, Work and Life Balance의 줄임말인 ‘워라밸’과 같은 삶의 질에 대하여 다양한 방향에서 관심을 갖는 계층들이 나타났다(민경선, 2018). 이러한 삶의 질에 대하여 관심을 갖는 사람들이 증가하는 현상은 일과 여가의 적절한 균형이 이상적인 삶이라고 생각하는 사람의 증가이며, 많은 사회 구성원들이 여가를 현대인들의 행복한 삶에서 분리할 수 없는 실존적 영역이라는 사고의 증가를 의미한다(이철원, 2014).

대학생들은 대학 내 필수적 교육 과정의 학습 이외에도 다양한 여가생활을 하며 지낸다. 그중 스포츠 활동은 대학생들이 즐기는 여가활동 분야 중에서 가장 선호도가 높은 활동이다(강유원, 강동수, 김지희, 2002). 교내 동아리 스포츠 활동은 대학의 정규 교육과정에서 얻을 수 있는 교육적 이점과는 다른 형태의 지식을 축적할 수 있기 때문에 흥미와 재미가 배가 된다는 장점이 있다. 또한, 이 활동을 통해서 자신의 정체성과 원만한 사회적 관계를 형성할 수 있다(김재운, 2012). 대학생들은 여가활동을 향유하여 학교생활 적응이나 학업 능력의 향상과 함께 올바른 사회성을 기를 수 있는 기회를 가질 수 있기에 대학생의 스포츠 활동에 대한 ‘삶의 질’ 차원에서 의미는 중요하다(한학진, 2014).

대학 동아리 활동은 스포츠 활동, 문화예술, 취미 활동 등으로 구분된다. 대학생활에서 동아리 활동은 정신적, 신체적 스트레스를 해소하여, 건강을 증진시키고 사회적 및 도덕적 정신을 형성하여 삶의 질을 윤택하게 한다(문성태, 2005).

전혜경, 윤미선(2010)은 대학생들이 다양한 동아리 활동을 경험하는 것은 학업과 통합되어 심리·사회적 발달을 돕고, 학교적응력과 대학생활 만족도, 그리고 통합적 사회성을 높여준다고 보고하였으며, 문경철(2009)은 대학에서의 스포츠 동아리 활동 참가는 평생 체육의 중요한 참여 동기가 되어 노년기까지의 원활한 스포츠 활동 참가로 이어진다고 하여 대학 스포츠 동아리 참여의 중요성을 강조하였다.

대학 태권도 동아리는 1982년 수도권 5개 학교로 시작되었다. 매년 전국 동아리 선수권 대회가 개최될 정도로 타 스포츠 동아리에 비해 큰 규모를 자랑한다. 2018년에는 11월 18일 고양시 체육관에서 39회째 대회를 개최하였다. 전국 태권도 동아리 연합회에서는 대학생들이 자체적으로 조직위원회를 운영하여 매년 각 학교별 투표를 통하여 회장을 선출하며, 연합회장은 1년의 임기 기간 동안 1회의 전국 대학 태권도 동아리 선수권 대회를 개최해야 한다. 엘리트 대회 못지않게 긴 역사를 지닌 대학 태권도 동아리선수권 대회는 엘리트 태권도 교육을 받지 않은 순수 아마추어 대학생들만 참가할 수 있다. 현재 전국 59개 대학, 총 2000여명 이상의 선수들이 참가할 정도로 인기가 있다. 몇몇 대학 동아리는 60년이 넘는 전통을 자랑한다. 국내 최초로 태권도 학과가 설립된 무도대학 용인대학교(1982), 종합대학 경희대학교(1983) 보다 약 두 배의 역사를 가진 대학 태권도 동아리의 존재는 대학 동호회의 역사와 의미라는 차원에서 중요하다(박광범, 2016).

취업과의 연결고리가 없음에도 불구하고 태권도 동아리에 대한 대학생들의 참여도는 높으며, 자발적인 태권도 동아리 참여와 대회를 준비하는 과정은 태권도에 대한 열정 없이는 어려운 일이라 판단된다(김승용, 2015). 대학 태권도 동아리 참여연구는 또 다른 대학생들의 스포츠 동아리 참여를 이끌어 낼 수 있는 참여 동기를 이해하는데 큰 의미를 가질 수 있다고

판단된다. 어떠한 동기에 의해 사람들이 여가 스포츠 활동에 참여하고, 그들의 행동에 영향을 미치는가는 여가 행동 탐색의 기본 연구이다(Laverie, 1998). 태권도 동아리 활동에 참가하는 학생들의 동기를 분석하는 일은 지속적인 태권도 수련 이유를 밝히는 길이기도 하다(조익래, 이준우, 형구암, 2015).

대학생들의 건강한 삶을 평가하기 위한 사회심리학적 요인으로 자아탄력성과 심리적 웰빙이 있다(김지연, 정봉교, 2011). 대학생들은 대부분 취업에 대한 불안과 걱정으로 인한 많은 스트레스 상황을 경험하며 살아간다(한규철, 이현심, 2019). 대학생들의 스트레스를 최소화하고 건강한 삶과 행복을 증진시킬 수 있는 요인들에 대한 연구가 필요한 시점이다(김송희, 황선환, 조희태, 2016). 심지연(2013)은 개인이 처한 스트레스 상황을 긍정적으로 극복해 나가는 사람들은 자아탄력성을 어느 정도 이상 보유하고 있다고 진단하였다. 자아탄력성이 높다는 것은 스트레스 상황을 성공적으로 대처할 수 있다는 것을 말한다(Klohn, 1996). 심리적 웰빙은 개인이 느끼는 인생 전반에 대한 행복이나 만족 정도를 의미한다(Andrews & Robinson, 1991). 관련 선행연구들을 살펴보면, 대학생들의 자아탄력성은 대인관계, 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과들이 제시되었다(김주연, 2007; 박초롱, 2015). 자아탄력성의 하위 요인들은 심리적 웰빙의 수준을 향상시키는 중요한 요인으로 보고되었다(김지연, 정봉교, 2011). 이와 같은 선행연구 결과를 바탕으로 보면, 자아탄력성과 심리적 웰빙은 미래에 대한 고민과 준비로 힘든 시기를 보내고 있는 대학생들이 건강한 삶을 살아가는데 중요한 심리적 자원이 된다. 이러한 맥락에서, 스트레스에 많이 노출된 대학생들의 태권도 동아리 참여 연구를 통해 자아탄력성과 심리적 웰빙의 관계를 살펴보는 일은 의미 있다고 사료된다.

대학태권도 동아리 참여자에 대한 KCI에 등

재된 학회지의 선행연구는 아직까지 많지 않다. 대학생의 태권도 겨루기 동아리 활동의 참여동기, 스포츠 몰입, 여가만족에 관한 연구(유동현, 조성균, 김종경, 2010), 대학태권도동아리 참가자특성에 따른 여가만족 및 조직몰입의 관계(최웅재, 오방균, 이남용, 2013), 대학 태권도 동아리 참여자의 열정, 자아탄력성 및 행복감의 관계(강희엽, 2018), 대학 태권도 동아리 참가자의 운동재미 신체적 자기개념 및 웰빙지향행동의 관계(조익래 외 2015), 대학교 태권도 동아리 회원의 수련 요인 척도 개발(서운진, 이지훈, 2007) 이렇게 총 5편으로 매우 미흡한 실정이다. 이러한 연구가 부족한 상황에서 태권도 동아리 참여자의 참여동기, 자아탄력성과 심리적 웰빙과의 관계 분석은 대학 태권도 동아리 참여자에 대한 여가 행동을 이해하는 중요한 연구가 될 것으로 판단된다. 또한, 대학생들의 삶에서 ‘동아리 활동’이라는 여가 경험을 체계적으로 검증할 수 있는 기회를 제공해준다고 사료된다. 이러한 접근은 대학생들의 여가 행동에 대한 이론을 구성하는 데에 도움을 줄 것으로 보여진다.

본 연구는 대학 태권도 동아리 참여자를 대상으로 참여동기, 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 규명함으로써 대학생들이 대학 태권도 동아리에 참여하는 동기를 파악하고, 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 밝혀내고자 하였다. 대학태권도 동아리 참여자의 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 알아보기 위하여 다음과 같은 가설을 제시하였으며, 그에 따른 연구모형은 <그림 1>과 같다.

가설 1 : 대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기와 자아탄력성은 관계가 있을 것이다.

가설 2 : 대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기와 심리적 웰빙은 관계가 있을 것이다.

가설 3 : 대학 태권도 동아리 참여자의 자아탄력성과 심리적 웰빙은 관계가 있을 것이다.

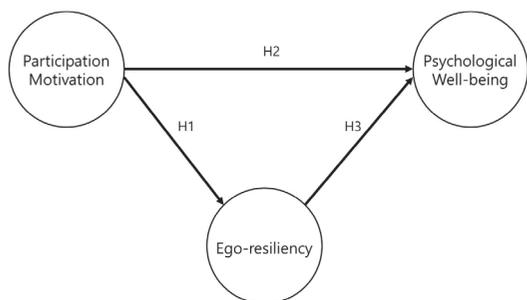


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구에서는 연구목적에 적합한 결과를 도출하기 위하여, 2018년 전국 대학태권도연합회에 가입되어있는, 전문적으로 태권도를 전공한 사람이 아닌 대학 태권도 동아리에 속하여 아마추어로서 여가활동으로 태권도 수련에 참여하는 사람들을 모집단으로 선정하였으며, 비확률 표본추출법(Non-probability sampling)중 편의 표본 추출법(Convenience sampling)을 활용하여 총 340명을 표집하고 응답이 불성실하

표 1. 인구통계학적 구성요인

| 특성 | 구분 | n | % |
|----------|---------------|-----|------|
| 성별 | 남자 | 189 | 57.1 |
| | 여자 | 142 | 42.9 |
| 동아리 활동기간 | 1년 미만 | 131 | 39.6 |
| | 1년 이상 - 2년 미만 | 68 | 20.5 |
| | 2년 이상 - 3년 미만 | 62 | 18.7 |
| | 3년 이상 - 4년 미만 | 32 | 9.7 |
| | 4년 이상 | 38 | 11.5 |
| 태권도 수련기간 | 1년 미만 | 32 | 9.7 |
| | 1년 이상 - 2년 미만 | 14 | 4.2 |
| | 2년 이상 - 3년 미만 | 29 | 8.8 |
| | 3년 이상 - 4년 미만 | 19 | 5.7 |
| | 4년 이상 | 237 | 71.6 |
| 주 참여 횟수 | 1회 - 2회 | 52 | 15.7 |
| | 3회 - 4회 | 154 | 46.5 |
| | 5회 이상 | 125 | 37.8 |

거나 누락된 9부의 설문지를 제외한 331부의 설문지를 최종 분석에 사용하였다. 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

2. 연구도구

본 연구에서 사용한 참여동기 문항은 Vallerand 등(1992)의 SMS-28(sport motivation scale)과 Weissinger와 Bandalos(1995)의 ILM(intrinsic leisure motivation)을 기초로 사용된 정용각(1997)과 이용수(2012)의 연구를 바탕으로 내적동기 17문항, 외적동기 12문항, 무동기 5문항을 포함하여 총 34문항을 본 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 자아탄력성 문항은 Block 과 Kremen(1996)이 개발하고 한현아(2007)가 한국 정서에 맞게 번안한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale) 14문항을 사용하였다. 심리적 웰빙 문항은 Waterman(1993)의 PEAQ(personally expressive activities questionnaire)의 24문항을 수정하고, Ryff(1989)의 심리적 행복감 척도(the scale of psychological well-being)의 하위요인인 자기수용(self-acceptance), 생활목표(purpose in life)요인에서 일부 항목을 번안하고 Csikszentimihalyi(1975)의 몰입경험이론에서 기술되는 항목과 Sachs(1981)의 Runner's High 현상을 묘사하는 항목을 토대로 양명환(1998)이 개발한 22문항을 사용하였다. 각 문항은 “매우 그렇다”는 5점, “그렇다”는 4점, “보통이다”는 3점, “그렇지 않다”는 2점, “전혀 그렇지 않다”는 1점인 5점 리커트(Likert) 척도를 사용하였다. 마지막으로 성별, 동아리 활동기간, 태권도 수련기간, 주 참여횟수 등에 관한 4가지를 포함하여 총 74문항으로 설문지를 구성하였다.

3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구의 타당성을 확보하기 위하여 스포츠 여가학 전공 교수 1인, 전문가 3인 총 4인에게 설문지의 문항 내용이 적합한지, 문항의 구성이 제대로 이루어졌는지 등과 함께 전반적인 설문

지의 검토를 실시하여 내용타당도(Content Validity)를 검증받았으며, 구성 타당도를 검증하기 위해서 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였다. 확인적 요인분석을 통한 연구모형의 적합도 검증은 절대적합지수중 모형 전반적 적합도 값(CMIN)은 3799.488이었으며, 자유도 값(df)은 2189이었다. 즉, NC(Normed Chai square)값이 1.736으로 부합도에 문제가 없는 적절한 모델로 나타났다. 또한 TLI= .904, CFI= .913, RMSEA= .047로 적합도 기준을 만족시키는 것으로 확인되었다. 각 변인별 집중 타당성(Convergent Validity)분석을 위해 개념 신뢰도(Construct Reliability)와 평균분산추출지수

(Average Variance Extracted : AVE) 값을 산출하였다. 분석결과 모든 변인의 개념 신뢰도인 CR 값은 .872~.968로 나타났으며, 평균분산추출지수인 AVE 값은 .624~.773로 나타나 김계수(2007)가 제시한 개념 CR값 .7 이상, AVE값 .5 이상의 값을 충족시켜 각 변인들은 집중타당성을 갖는 것으로 나타났다. 마지막으로 각 변인별 신뢰성 평가를 위하여 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하였다. Cronbach's α 의 계수 값은 .812~.945으로 높은 수치를 보이고 있는 것으로 나타나 설문문항의 신뢰성을 확보한 것으로 나타났다. 해당 결과는 <표 2>에서 제시한 바와 같다.

표 2. 확인적 요인분석(CFA) 및 신뢰도 분석 결과

| 요인 | 항목 | Estimate | S.E. | CR | AVE | α |
|---------|---|----------|------|------|------|----------|
| 즐거움 | 태권도를 하면 재미있기 때문이다. | .838 | .122 | .968 | .755 | .945 |
| | 태권도를 할 때 느끼는 쾌감 때문이다. | .818 | .175 | | | |
| | 태권도를 하면 활기찬 기분을 느낄 수 있기 때문이다. | .802 | .191 | | | |
| | 태권도를 하면 컨디션이 좋아지기 때문에 | .776 | .223 | | | |
| | 태권도를 하면 체력이 향상되는 느낌이 좋아서 | .747 | .238 | | | |
| | 태권도를 하고난 후 느끼는 상쾌함 때문에 | .731 | .249 | | | |
| | 태권도를 하면서 땀을 흘리고 나면 몸이 개운하기 때문에 | .818 | .170 | | | |
| | 태권도를 하고나면 매사에 자신감이 생기기 때문에 | .736 | .264 | | | |
| | 태권도를 할 때 가끔 느끼는 희열감 때문에 | .794 | .208 | | | |
| 기술발달·성취 | 태권도를 할 때 운동에만 완전히 빠져들 수 있는 느낌(몰입)이 좋아서 | .807 | .176 | .949 | .726 | .903 |
| | 운동기술(능력)이 점차 발달하는 느낌이 즐거워서 | .807 | .143 | | | |
| | 전에는 경험하지 못했던 운동기술을 배우는 것이 재미있어서 | .747 | .199 | | | |
| | 운동 시 어려운 기술(동작)을 익혀가는 것이 재미있기 때문에 | .747 | .216 | | | |
| | 새로운 운동 방법을 배울 수 있는 재미 때문에 | .722 | .236 | | | |
| 사교 | 운동기술을 완벽하게 수행했을 때 오는 만족감 때문에 | .772 | .226 | .900 | .697 | .854 |
| | 어려운 운동기술을 해냈을 때 느끼는 성취감 때문에 | .743 | .235 | | | |
| | 기대한 이상의 운동기술(결과)을 수행해 냈을 때 오는 흥분감 때문에 | .743 | .243 | | | |
| | 태권도는 다른 사람들과 사귄 수 있는 좋은 기회가 되기 때문이다. | .631 | .407 | | | |
| 건강·체력 | 태권도는 다른 사람들과 편하게 어울릴 수 있기 때문이다. | .870 | .166 | .900 | .694 | .843 |
| | 태권도 수련 후 사람들과 사교할 수 있는 시간을 쉽게 가질 수 있기 때문이다. | .891 | .146 | | | |
| | 태권도는 친구들과 보낼 수 있는 좋은 방법이기 때문이다. | .719 | .355 | | | |
| | 규칙적인 운동을 해야 건강해지니까. | .636 | .358 | | | |
| 외적과시 | 태권도를 통해서 멋진(튼튼한) 몸매를 만들고 싶기 때문이다. | .826 | .234 | .896 | .684 | .931 |
| | 태권도는 체중조절에 도움이 되기 때문이다. | .807 | .245 | | | |
| | 태권도를 하면 체력이 증진되어 생활하는데 도움이 되기 때문이다. | .812 | .220 | | | |
| | 태권도를 잘 하면 다른 사람의 관심을 받을 수 있기 때문이다. | .882 | .319 | | | |
| | 태권도를 멋지게 하여 다른 사람들에게 자랑하고 싶기 때문이다. | .870 | .329 | | | |
| 무동기 | 태권도는 나는 알릴 수 있는(PR) 좋은 기회이기 때문이다. | .869 | .280 | .893 | .628 | .850 |
| | 태권도로 명예 또는 명성을 얻을 수 있기 때문이다. | .813 | .436 | | | |
| 무동기 | 태권도를 계속해야 할 것인지 잘 모르겠다. | .592 | .445 | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---|------|------|------|------|------|
| | 초기에는 태권도가 좋았었는데 요즘에는 회의를 느낀다. | .698 | .311 | | | |
| | 잘 모르겠다. 태권도가 나에게서는 잘 안 맞는 것 같다. | .782 | .218 | | | |
| | 태권도를 하고 있지만 처음에 기대했던 것과는 맞지 않는 것 같다. | .801 | .232 | | | |
| | 아무런 태권도를 의미 없이 습관적으로 하는 것 같다. | .716 | .337 | | | |
| 자아탄력성 | 나는 내 친구들에게 너그럽다. | .666 | .292 | | | |
| | 나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 잘 이겨낸다. | .688 | .205 | | | |
| | 나는 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다. | .650 | .212 | | | |
| | 나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다. | .652 | .229 | | | |
| | 나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식 먹는 것을 즐긴다. | .702 | .256 | | | |
| | 나는 에너지가 매우 넘치는 사람인 것 같다. | .728 | .209 | | | |
| | 나는 늘 가던 곳에 갈 때 다른 길로 가는 것을 좋아한다. | .755 | .178 | .969 | .690 | .942 |
| | 나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다. | .767 | .184 | | | |
| | 나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다. | .724 | .260 | | | |
| | 나는 보통 행동하기 전에 생각을 많이 한다. | .703 | .272 | | | |
| | 나는 새롭고 다양한 일을 하는 것을 좋아한다. | .750 | .209 | | | |
| | 내 일상생활은 흥미로운 일들로 가득하다. | .754 | .207 | | | |
| | 내 자신이 꽤 강한 성격을 가진 사람이라고 말할 수 있다. | .707 | .235 | | | |
| 나는 다른 사람에게 화가 나도 상당히 빨리 괜찮아진다. | .692 | .273 | | | | |
| 쾌락적 즐거움 | 나는 태권도를 할 때 매우 강한 즐거움을 느낀다. | .772 | .219 | | | |
| | 나는 다른 활동에 참여할 때 보다 태권도를 할 때 더 흥에 도취된다. | .767 | .249 | | | |
| | 나는 다른 활동에 참여할 때 보다 태권도를 할 때 더 큰 만족감을 느낀다. | .780 | .282 | | | |
| | 나는 태권도를 하면 마음이 편해진다. | .795 | .244 | .956 | .729 | .933 |
| | 나는 태권도를 할 때 매우 쾌감을 느낀다. | .812 | .204 | | | |
| | 나는 다른 활동에 참여할 때 보다 태권도를 할 때 더 강한 참여의식을 느낀다. | .798 | .226 | | | |
| | 나는 태권도를 할 때 행복하다고 느낀다. | .830 | .200 | | | |
| 나는 태권도를 할 때 활력이 넘친다. | .773 | .238 | | | | |
| 몰입 | 나는 태권도를 할 때 활동 자체에 몰두한다. | .699 | .287 | | | |
| | 나는 태권도에 명확한 목표를 가지고 있다고 느낀다. | .683 | .329 | | | |
| | 나는 태권도를 할 때 정신집중이 잘 된다. | .802 | .211 | | | |
| | 나는 태권도를 할 때 내 주변과 일치되고 조화된 느낌이 든다. | .730 | .263 | .921 | .624 | .876 |
| | 나는 태권도를 할 때 일상의 복잡함을 잊어버린다. | .674 | .328 | | | |
| | 나는 태권도를 할 때 내 자신에 대하여 만족감을 느낀다. | .675 | .328 | | | |
| 나는 태권도를 할 때 시간감각을 잃어버리는 경우가 많다. | .680 | .366 | | | | |
| 자아실현감 | 나는 태권도를 할 때 다른 활동에 참여할 때 보다 더 성취감을 얻는다. | .786 | .245 | | | |
| | 나는 태권도를 할 때 내 자신을 마음껏 표현할 수 있다고 느낀다. | .865 | .148 | | | |
| | 나는 태권도를 할 때 내가 하려던 것이 바로 이것이라는 느낌이 든다. | .808 | .229 | .940 | .759 | .909 |
| | 나는 태권도를 할 때 진실 된 내 자신을 발견할 수 있다. | .800 | .243 | | | |
| 나는 태권도를 할 때 실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다. | .835 | .203 | | | | |
| 자신감 | 나는 태권도를 할 때 자신감이 생긴다. | .867 | .156 | .872 | .773 | .812 |
| | 나는 태권도를 할 때 유능하다고 느낀다. | .789 | .248 | | | |

$$\chi^2 = 3799.488, df = 2189, TLI = .904, CFI = .913, RMSEA = .047$$

4. 자료처리방법

본 연구에서는 자료분석을 위하여 SPSS와 AMOS를 사용하여 통계분석을 실시하였다. 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였으며, 조사도구의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 참여동기, 자아탄력성, 심

리적웰빙에 관한 각 문항들에 대해서 확인적 요인분석과 Cronbach's α 검사를 실시하였다. 또한 각 변인간의 상관관계를 규명하기 위해서 Pearson 상관계수를 이용하여 상관관계 분석을 실시하였다. 마지막으로, 대학 태권도 동아리 참여자들의 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 규명하기 위해서 다중회귀분석

(Multiple Linear Regression)을 통한 모형분석을 실시하였다.

Ⅲ. 결과

1. 상관관계 분석

대학 태권도 동아리 참여자들이 인지하는 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 하위요인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 상관관계 분석 결과는 <표 3>과 같다. <표 3>에서 보는 바와 같이 Pearson의 적률상관계수를 통해 각 변인간의 상관관계를 분석하였다. 변인간의 상관관계가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 상관계수가 모두 .8보다 낮은 값으로 나타나 다중공선성(Multi-Collinearity)의 문제는 없다고 분석되었다. 또한 유의수준 .01에서 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인들의 관계는 모든 요인들 간의 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자아탄력성 또한 모든 요인들 간의 상관관계가 유의한 것으로 나타났다. 심리적 웰빙의 하위요인들의 관계는 모든 요인들 간의 상관관계가 유의한 것으로 나타났다.

표 3. 상관관계 분석

| 요인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1. 즐거움 | 1 | | | | | | | | | | |
| 2. 기술발달·성취 | .329** | 1 | | | | | | | | | |
| 3. 사교 | .265** | .418** | 1 | | | | | | | | |
| 4. 건강·체력 | .356** | .500** | .531** | 1 | | | | | | | |
| 5. 외적과시 | .209** | .394** | .417** | .469** | 1 | | | | | | |
| 6. 무동기 | -.363** | -.359** | -.299** | -.304** | -.194** | 1 | | | | | |
| 7. 자아탄력성 | .494** | .446** | .371** | .406** | .295** | -.399** | 1 | | | | |
| 8. 쾌락적 즐거움 | .352** | .588** | .463** | .539** | .406** | -.493** | .487** | 1 | | | |
| 9. 몰입 | .318** | .519** | .359** | .421** | .362** | -.515** | .430** | .734** | 1 | | |
| 10. 자아실현감 | .233** | .451** | .299** | .386** | .372** | -.304** | .407** | .649** | .707** | 1 | |
| 11. 자신감 | .362** | .500** | .384** | .417** | .403** | -.434** | .482** | .688** | .678** | .717** | 1 |

* $\rho < .05$, ** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$

2. 연구가설 검증

1) 참여동기가 자아탄력성에 미치는 영향

대학 태권도 동아리 참여자들이 인지하는 참여동기와 자아탄력성의 관계를 분석하기 위하여 다중 회귀분석(Multiple Linear Regression)을 실시하였다. 참여동기와 자아탄력성의 관계를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 참여동기 6개의 하위요인을 독립변인으로 설정하고 자아탄력성 단일요인을 종속변인으로 설정하여 분석한 결과에 의하면 첫째, 참여동기 중 사교($\beta = .103, t = -.190$), 건강체력($\beta = .077, t = -1.33$), 외적과시($\beta = .047, t = -.918$)는 자아탄력성에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. R^2 은 .383으로 참여동기가 자아탄력성 총 변화량의 38.3%를 설명하고 있으며, F 값은 33.459로 유의수준 $\rho < .001$ 에서 통계적으로 유의

표 4. 참여동기가 자아탄력성에 미치는 영향

| 요인 | 자아탄력성 | | | | |
|--------------|-----------|------|---------|---------|------|
| | B | SE | β | t | sig |
| 즐거움 | .271 | .043 | .311 | 6.32*** | .000 |
| 기술발달·성취 | .174 | .050 | .188 | 3.49** | .001 |
| 사교 | .076 | .040 | .103 | 1.90 | .059 |
| 건강·체력 | .059 | .045 | .077 | 1.33 | .186 |
| 외적과시 | .024 | .026 | .047 | .918 | .359 |
| 무동기 | -.127 | .040 | -1.55 | -3.14** | .002 |
| F | 33.459*** | | | | |
| R^2 | .383 | | | | |
| R^2 Change | .371 | | | | |

** $\rho < .01$, *** $\rho < .001$

한 것으로 나타났다.

2) 참여동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향

대학 태권도 동아리 참여자들이 인지하는 참여동기가 심리적 웰빙의 관계를 분석하기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 참여동기와 심리적 웰빙의 관계를 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 참여동기 6개의 하위요인을 독립변인으로 설정하고, 심리적 웰빙 하위요인 4개를 각각 종속변인으로 설정하여 분석한 결과에 의하면 첫째, 참여동기 중 즐거움($\beta=.041, t=-.929$)은 심리적 웰빙의 쾌락적 즐거움에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 참여동기 중 즐거움($\beta=.036, t=-.760$), 사교($\beta=.032, t=-.615$) 건강체력($\beta=.092, t=-1.63$) 요인은 심리적 웰빙의 몰입감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 참여동기 중 즐거움($\beta=.016, t=-.294$), 사교($\beta=.005, t=-.092$), 건강체력($\beta=.121, t=-1.93$) 요인은 심리적 웰빙의 자아실현감에 영향을 미치지 않는 것으로

나타났다. 넷째, 참여동기 중 사교($\beta=.076, t=-1.42$)와 건강체력($\beta=.056, t=-1.00$)은 심리적 웰빙의 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

3) 자아탄력성이 심리적 웰빙에 미치는 영향

대학 태권도 동아리 참여자들이 인지하는 자아탄력성과 심리적 웰빙의 관계를 분석하기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 자아탄력성과 심리적 웰빙의 관계를 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 단일요인인 자아탄력성을 독립변인으로 설정하고 심리적 웰빙 4개의 하위요인을 종속변인으로 설정하여 분석한 결과에 의하면 자아탄력성은 심리적 웰빙의 하위요인인 쾌락적 즐거움($\beta=.487, t=-10.12$), 몰입감($\beta=.430, t=-8.65$), 자아실현감($\beta=.407, t=-8.08$), 자신감($\beta=.482, t=-9.97$) 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 5. 참여동기가 심리적 웰빙에 미치는 영향

| 요인 | 쾌락적 즐거움 | | 몰입 | | 자아실현감 | | 자신감 | |
|-----------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|---------|-----------|----------|
| | β | t | β | t | β | t | β | t |
| 즐거움 | .041 | .929 | .036 | .760 | .016 | .294 | .120 | 2.46* |
| 기술발달·성취 | .305 | 6.35*** | .277 | 5.31*** | .266 | 4.57*** | .248 | 4.63*** |
| 사교 | .106 | 2.21* | .032 | .615 | .005 | .092 | .076 | 1.42 |
| 건강·체력 | .193 | 3.73*** | .092 | 1.63 | .121 | 1.93 | .058 | 1.00 |
| 외적과시 | .093 | 2.03* | .123 | 2.49* | .180 | 3.23** | .177 | 3.47** |
| 무동기 | -.260 | -5.94*** | -.341 | -7.19*** | -.130 | -2.44* | -.227 | -4.64*** |
| F | 56.733*** | | 40.011*** | | 20.840*** | | 34.661*** | |
| R ² | .512 | | .426 | | .278 | | .391 | |
| R ² Change | .503 | | .415 | | .256 | | .380 | |

* $\alpha<.05$, ** $\alpha<.01$, *** $\alpha<.001$

표 6. 자아탄력성이 심리적 웰빙에 미치는 영향

| 요인 | 쾌락적 즐거움 | | 몰입 | | 자아실현감 | | 자신감 | |
|-----------------------|------------|----------|-----------|-------|-----------|---------|-----------|---------|
| | β | t | β | t | β | t | β | t |
| 자아탄력성 | .487 | 10.12*** | .430 | 8.65* | .407 | 8.08*** | .482 | 9.97*** |
| F | 102.491*** | | 74.830*** | | 63.304*** | | 99.435*** | |
| R ² | .238 | | .185 | | .166 | | .232 | |
| R ² Change | .235 | | .183 | | .133 | | .230 | |

* $\alpha<.05$, ** $\alpha<.01$, *** $\alpha<.001$

IV. 논의

1. 참여동기와 자아탄력성의 관계

대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기와 ‘자아탄력성’의 관계를 분석한 결과, 참여동기의 하위요인 중 즐거움, 기술발달·성취감, 무동기 요인이 자아탄력성과 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다. 다양한 스포츠 종목의 참여동기와 자아탄력성의 관계를 규명한 선행 연구는 미흡한 실정이다.

‘자아탄력성’은 주어진 문제를 맞닥뜨렸을 때에 긍정적으로 적응하고, 스트레스와 불안감에 대하여 효과적으로 대처하는 능력이다. 변유경(2005)은 스포츠에 참여하는 집단이 자아탄력성에 긍정적인 영향을 나타낸다고 보고하였으며, 윤재연(2009)의 연구결과에서도 참여동기가 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미친다고 나타내어 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 본 연구는 스포츠 참여에 대한 무동기가 아닌 적절한 동기를 가지고 있는 집단이 자아탄력성이나 회복탄력성이 높다는 것을 제기하였다. 태권도에 중요한 가치와 개인적, 사회적 목표를 가지고 수련에 참여하는 대학생들은 활동 중에 느끼는 즐거움과 기술성공에 대한 성취감이 높을수록 그리고 태권도 동아리 활동 참여에 대한 무동기가 낮을수록 자아탄력성이 높아진다는 본 연구의 결과를 바탕으로 참여동기가 높은 집단이 더욱 긍정적이고 스트레스와 불안감에 대하여 효과적으로 대응할 수 있는 능력이 높다고 볼 수 있다. 이러한 대학생들의 자아탄력성을 높이기 위하여 태권도 수련 중 즐거움의 강도를 높일 수 있는 방안을 모색할 필요가 있을 것이다. 동아리 내에서도 수준별 분리 수련을 통하여 초심자들도 높은 기술성공에 대한 잦은 성취감을 느낄 수 있는 수련, 보다 동기를 가지고 수련에 참여할 수 있도록 하는 다방면적 동기부여가 필요하다는 것을 알 수 있었다.

2. 참여동기와 심리적 웰빙의 관계

대학 태권도 동아리 참여자의 참여 동기와 심리적 웰빙의 관계에 대하여 분석한 결과, 참여 동기는 심리적 웰빙에 부분적으로 정적인 관계를 나타냈다. 참여동기 중 무동기는 부적인 관계를 가지는 것으로 가지는 것으로 나타났다. 세부적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기와 심리적 웰빙의 ‘쾌락적 즐거움’의 관계를 분석한 결과, 참여동기의 하위요인 중 기술발달·성취감, 사고, 건강·체력, 외적과시가 쾌락적 즐거움과 정적인 관계를 나타냈다. 무동기가 부적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 다른 활동에 참여할 때보다 더욱 강한 즐거움과 쾌감을 느끼는 것을 뜻하는 ‘쾌락적 즐거움’ 요인은 참여 동기의 기술발달·성취감, 사고, 건강·체력, 외적과시 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 중요한 요인으로 작용하는 것을 알 수 있으며, 무동기가 낮을수록 쾌락적 즐거움이 높은 것을 확인할 수 있다.

둘째, 대학 태권도 동아리 참여자의 참여 동기와 심리적 웰빙의 ‘몰입감’의 관계를 분석한 결과, 참여동기의 하위요인 중 기술발달·성취감, 외적과시가 몰입감과 정적인 관계를 나타냈고, 무동기가 부적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 명확한 목표를 가지고 태권도 수련에 참여하며 활동 자체에 몰두하기 때문에 시간감각마저 잃어버리게 되는 것을 설명하는 ‘몰입감’은 기술발달·성취감, 외적과시 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 중요한 요인으로 작용하는 것을 알 수 있다. 무동기가 낮을수록 몰입감이 높은 것도 확인할 수 있었다.

셋째, 대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기와 심리적 웰빙의 ‘자아실현감’ 관계를 분석한 결과, 참여동기의 하위요인 중 기술발달·성취감, 외적과시가 자아실현감과 정적인 관계를 무동기가 부적인 관계를 가지는 것으로 나타났다.

태권도 수련에 참여할 때 자신을 발견하고 실제로 살아있다는 감정을 느끼는 것을 설명하는 ‘자아실현감’은 기술발달·성취감, 외적과시 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 중요한 요인으로 작용하는 것을 알 수 있다. 참여자들은 기술발달을 추구하고 태권도 수련을 통해 얻는 성취감으로 자기 자신을 발견하며, 무동기가 낮을수록 자아실현감이 높은 것을 확인할 수 있다.

넷째, 대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기와 심리적 웰빙의 ‘자신감’의 관계를 분석한 결과, 참여동기의 하위요인 중 즐거움, 기술발달·성취감, 외적과시가 자신감과 정적인 관계를 나타냈다. 무동기가 부적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 태권도 수련을 통해서 스스로에 대한 유능감을 느끼고 자신감이 향상되는 것을 설명하는 ‘자신감’은 즐거움, 기술발달·성취, 외적과시 요인과 심리적 웰빙의 관계에서 중요한 요인으로 작용하는 것을 알 수 있다. 참여자들은 태권도 수련을 통해 기술발달을 추구하고, 성취감을 얻음과 동시에 타인에게 자신의 존재를 알리려는 것을 알 수 있었으며, 무동기가 낮을수록 자신감이 높은 것을 확인할 수 있었다.

김석규, 정운덕, 하정희(2018)와 대학생들의 운동 참여 동기에 대하여 연구한 이종호(2016)의 연구에서 참여 동기의 내적 동기와 외적 동기는 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 하여 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하고 있다. 이들 연구는 내적 및 외적 참여 동기가 높을수록 자아실현, 유능감, 몰입, 즐거움 등의 심리적 웰빙의 상태가 높게 나타난다고 언급하였다. 본 결과를 살펴보면, 대학 태권도 동아리 참여자가 지각하는 대학 태권도 동아리 참여와 관련한 요인으로 심리적 웰빙이 중요한 변인임을 알 수 있었고, 동아리 활동 참여요인 중 사교와 건강·체력은 심리적 웰빙의 쾌락적 즐거움에만 관계를 나타냈지만, 동아리 활동 중에 얻게 되는 기술에 대한 성취감, 본인의 존재를 나타내기 위한 외적과시 그리고 무동기는 심리

적 웰빙의 모든 요인에 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 이 결과를 현장에서 적용해 보면, 동아리 활동 중 습득하는 기술의 발달을 통한 성취감, 수련을 통해 본인의 존재를 나타내는 외적과시를 바탕으로 적절한 동기가 있어야 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었으며, 태권도 동아리 활동에 참여하는 대학생들에게 활동의 즐거움, 자아실현, 자신감 향상을 느끼게 해주면 참여 동기가 활성화되고 지속적인 참여로 이어진다는 것을 알 수 있다.

3. 자아탄력성과 심리적 웰빙의 관계

대학 태권도 동아리 참여자의 자아탄력성과 심리적 웰빙의 관계에 대하여 분석한 결과, ‘자아탄력성’은 ‘심리적 웰빙’과 정적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 그러나, 이 두 변인 간의 관계를 규명하는 선행연구는 매우 미흡한 실정이다.

대학 태권도 동아리 참여자의 자아탄력성과 심리적 웰빙의 하위요인의 관계를 분석한 결과, 자아탄력성은 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현, 자신감과 같이 심리적 웰빙의 모든 하위요인과 정적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 김지연, 정봉교(2011)의 연구에서 자아탄력성은 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하여 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 자아탄력성의 낙관적 태도와 긍정적 정서가 대학 태권도 동아리 활동에 더욱 몰입하고 자신의 자아를 탐색 가능하게 하였으며, 이는 동아리 활동 참여자에게 내재된 자아탄력성이 활동 중에 체감하게 되는 즐거움과 자아의 실현 및 자신감을 향상 시키는 촉매제의 역할을 한다고 해석할 수 있다. 종합해보면, 대학 태권도 동아리 참여자들은 수련뿐만 아니라 대인관계, 리더쉽, 대학생활 관련 지식 습득 등 다양한 활동이 이루어지는 태권도 동아리라는 작은 공동체 속에서 본인에게 주어진 상황들을 겪어 나가며 자아탄력성이 높아지는 것을 알

수 있으며, 이는 곧 즐거움과 활동에 대한 몰입감의 극대화로 이어져, 본인 생활 속에서 자신을 확인하고 자신감을 얻을 수 있는 심리적 웰빙에 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있다.

본 연구는 대학생들의 삶의 질을 향상하기 위해서는 스포츠 활동 동아리 참여가 중요하고 이를 통하여 형성되는 자아탄력성이 궁극적으로 심리적인 웰빙감 구성에 기여한다는 것을 밝혀냈다. 대학생들이 행복한 삶을 영위하기 위해서는 취업 준비로 바쁜 생활을 하는 과정 속에서 스포츠 동아리 참여의 중요성이 제시되었고, 이 활동을 통한 사회심리적인 요인의 강화는 긍정적인 삶의 질 향상으로 이어진다는 것을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학태권도 동아리 참여자의 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계에 대하여 분석하기 위하여 참여자들이 인식하고 있는 대학 태권도 동아리 활동 참여동기를 분석하고, 나아가 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 인과관계를 분석하고 규명하는 것에 목적이 있다. 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 참여동기와 자아탄력성의 관계를 분석한 결과, 참여동기는 자아탄력성과 부분적으로 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 즐거움, 기술발달·성취, 무동기 요인이 자아탄력성과 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다.

둘째, 참여동기와 심리적 웰빙의 관계를 분석한 결과, 참여동기는 심리적 웰빙의 하위요인에 부분적으로 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다. 참여동기의 하위요인인 기술발달·성취감, 사교, 건강·체력, 외적과시, 무동기 요인은 심리적 웰빙의 하위요인인 쾌락적 즐거움과 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다. 기술

발달·성취감, 외적과시, 무동기 요인은 심리적 웰빙의 몰입감과 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다. 기술발달·성취감, 외적과시 무동기 요인은 심리적 웰빙의 하위요인인 자아실현감과 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다. 즐거움, 기술발달·성취감, 외적과시, 무동기 요인은 심리적 웰빙의 하위요인인 자신감과 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다.

셋째, 자아탄력성과 심리적 웰빙의 관계를 분석한 결과, 자아탄력성은 심리적 웰빙의 쾌락적 즐거움, 몰입감, 자아실현감, 자신감 등 모든 하위요인과 통계적으로 유의한 관계를 가지는 것으로 나타났다.

본 연구를 통하여 얻게 된 논의 및 결론으로부터 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대학 태권도 동아리 참여자들을 대상으로 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 분석하였다. 후속연구에서는 대학 태권도 동아리 활동 중, 태권도 수련을 하면서 나타나는 개인적 변화에 대한 질적 연구가 필요하다. 이는 대학 태권도 동아리 문화에 대한 심층적인 분석과 공감적 이해가 이루어질 수 있을 것으로 본다.

둘째, 본 연구에서는 대학 태권도 동아리 참여자들을 대상으로 연구를 진행하였다. 후속연구에서는 대학 태권도 동아리 재학생을 제외한 ‘졸업생’들을 대상으로 졸업 후 운동 지속에 관한 연구가 진행될 필요가 있다. 이를 통해 대학 스포츠 동아리와 평생 여가에 대한 심층적인 이해와 분석이 이루어질 수 있을 것으로 본다.

셋째, 본 연구에서는 대학 태권도 동아리 참여자들을 대상으로 참여동기와 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계를 분석하였다. 후속연구에서는 대학 태권도 동아리 참여자들의 선행연구가 미흡한 실정을 고려하여, 참여동기, 여가 태도, 여가 만족, 여가 제약, 여가 제약협상전략, 레크리에이션 전문화, 진지한 여가 등의 여가 행동 동인들과 삶의 질, 웰빙, 행복등의 종속 변

인들과의 구조적 관계에 대한 연구가 필요하다. 이와같은 연구의 진행은 대학생들의 동아리 참여를 통한 그들의 여가 행동을 이해하는 이론 구성 및 적용에 많은 기여할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강유원, 강동수, 김지희 (2002). 대학생의 여가활동 실태에 관한 연구. **움직임의 철학: 한국체육철학회지**, 10(1), 35-52.
- 강희엽(2018). 대학 태권도 동아리 참여자의 열정, 자아탄력성 및 행복감의 관계. **한국체육과학회지**, 27(1), 8.
- 김계수(2007). 구조방정식 모형분석. 서울: 한나래.
- 김석규, 정운적, 하정희(2018). 골프 참여자의 참여동기와 심리적 웰빙이 만족도 및 행동의도에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 18(22), 1247-1265.
- 김송희, 황선환, 조희태(2016). 삶의 만족에 대한 비교문화연구. **한국사회체육학회지**, 63, 11-21.
- 김승용(2015). 대학 태권도 동아리 활동 참가자의 참여동기가 운동지속 및 사회성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김재운(2012). 대학생의 교양체육 수강과 동아리 활동참여가 여가태도에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 5(2), 126-134.
- 김주연(2007). 대학생의 정서지능과 자아탄력성이 대인관계문제에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 김지연, 정봉교(2011). BAS/BIS, 자아탄력성과 웰빙 간의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 16(2), 313-327.
- 문경철(2009). 대학태권도 동아리 참가자들의 태권도 수련정도에 따른 Wellness지수. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 태권도 대학원.
- 문성태(2005). 여가스포츠 참여자의 참여동기와 여가만족도의 관계. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원
- 민경선(2018). 위라벨 세대의 여가와 삶의 만족도. **한국웰니스학회지**, 13(3), 377-388.
- 박광범(2016). 대학태권도동아리 참가자의 참여동기, 여가몰입 및 운동지속수행의 관계. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 박초롱(2015). 댄스동아리 참여 동기유형에 따른 자아탄력성 및 대학생활 적응과의 관계. 미간행 석사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 변유경(2005). 청소년의 스포츠활동 참여에 따른 자아탄력성 및 스트레스 대처방식 비교. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 서운진, 이지훈(2007). 대학교 태권도 동아리 회원의 수련 요인 척도 개발. **한국체육학회지**, 46(6), 137-152.
- 심지연(2013). 대학생의 진로의식성숙과 부모애착, 심리적 독립, 자아탄력성 및 자아존중감의 인과적 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 113-124.
- 유동현, 조성균, 김종경(2010). 대학생의 태권도 겨루기 동아리활동의 참여동기, 스포츠몰입, 여가만족에 관한 연구. **무예연구**, 4, 15-33.
- 윤재연(2009). 대학 농구동아리 참가자의 운동참여동기, 자아탄력성 및 스트레스 대처와의 관계. 미간행석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이용수(2012). 중학생의 학교스포츠클럽 참여동기가 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 이종호(2016). 대학생들의 교양골프수업 참여동

- 기, 심리적 웰빙과 운동지속의도와와의 관계, *한국스포츠학회지*, 14(3), 209-220.
- 이철원(2014). 중년 남성의 여가 제약과 여가 권태에 관한 질적 탐구. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(2), 1-16.
- 전혜경, 윤미선(2010). 대학생의 동아리 활동 특성에 따른 진로미결정 및 생활만족도와와의 차이. *청소년학연구*, 17(3), 25-54.
- 정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입 행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 조익래, 이준우, 형구암(2015). 대학 태권도 동아리 참가자의 운동재미 신체적 자기개념 및 웰빙지향행동의 관계. *한국체육과학회지*, 24(1), 153-164.
- 최웅재, 오방균, 이남용(2013). 대학태권도동아리 참가자특성에 따른 여가만족 및 조직몰입의 관계. *한국사회체육학회지*, 51(1), 363-374.
- 한규철, 이현심(2019). 대학생의 전공만족도와 구직효능감의 구조적 관계-취업스트레스와 자아탄력성의 매개효과-. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(3), 967-995)
- 한학진(2013). 대학생의 여가활동참여 동기요인과 여가 및 학교생활만족이 행복수준에 미치는 영향. *관관경영연구*, 18(1), 353-373.
- 한현아(2007). 가정의 위협요인, 청소년의 자아탄력성 및 또래관계의 질이 청소년 문제행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. *Measures of personality and social psychological attitudes*, 1, 61-114.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Laverie, D. A. (1998). Motivations for ongoing participation in a fitness activity. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 20(4), 277-302.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Sachs, M. L. (1981). *On the trail of the runner's high - A descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon*. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379-400.