

대학 축구선수들의 여가활동 유형과 여가만족이 운동스트레스에 미치는 영향

나규민¹ · 김대훈² · 오세이³

¹승실대학교 박사과정, ^{2,3}승실대학교 교수

The Effect of Types of Leisure Activities and Leisure Satisfaction on Exercise Stress in University Soccer Players

Na, Gyu-Min¹ · Kim, Dae-Hoon² · Oh, Sei-Yi³

^{1,2,3}Soongsil University

Abstract

The purpose of this study was to help university soccer players relieve sports stress through leisure satisfaction by efficiently utilizing their leisure time by identifying differences in leisure satisfaction and sports stress according to the types of leisure activities. In order to clarify this, the convenience sampling method was used for university soccer players registered in the Korea Football Association in 2021. The survey was conducted from September 4th to September 19th of 2021, and a total of 311 copies were used for data analysis. The following results were derived. First, significant differences were found in psychological leisure satisfaction, educational leisure satisfaction, physiological leisure satisfaction, and environment leisure satisfaction. Second, there were no significant differences in all leisure satisfaction sub-factors. Third, it was found that relaxational leisure satisfaction and physical leisure satisfaction had a significant effect on dissatisfaction with soccer skills, and environment leisure satisfaction was found to have a significant effect on restrict private life. As a result of this study, it is necessary to develop leisure education and leisure activity programs for university soccer players.

Key words : university soccer player, type of leisure, leisure satisfaction, exercise stress

주요어 : 대학축구선수, 여가활동 유형, 여가만족, 운동스트레스

본 논문은 제1저자의 석사학위 논문을 수정하여 작성하였음.

Address reprint requests to : Oh, Sei-Yi

E-mail: ssu0379@ssu.ac.kr

Received: April, 29, 2022 Revised: May, 28, 2022 Accepted: June, 17, 2022

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회 급속한 과학문명의 발달과 사회변동의 과정에서 현대인들은 보다 행복하고 건강한 삶을 영위하기 위해 여가시간을 활용하는데 큰 관심과 노력을 기울이고 있다. 자신의 건강과 자아실현을 위한 수단으로 여가활동의 중요성을 인식하기 시작하며 그 필요성을 공감하고, 여가의 중요성을 강조하고 있다(김재운, 2003).

여가활동의 중요성은 모든 계층에서 인지되고 있으며, 다양한 형태의 여가문화가 형성되고 개성있는 여가활동이 늘어날 것으로 예상된다(이철원, 2001). 그러나 이처럼 빠르게 대중화되어 가고 있는 여가문화를 즐겨야 하는 대학생들이 학과 공부, 경제적 여유 부족, 취업준비 등의 이유(대학내일연구소, 2012)로 인해 오히려 여가소외계층으로 자리하게 되는 아쉬움이 있다. 대학생들 중 특히, 대학 축구선수들은 합숙, 연습, 시합 등으로 인해 여가활동 시간은 일반 학생보다 적다.

우리나라 대학 축구는 2008년 U리그 제도를 도입하여 운영을 시작하였으며 2022년 현재 디비전 제도를 도입하여 1, 2부 총 88개팀이 참여하고있다(대한축구협회, 2022). 또한 춘 추계 대학연맹전, 왕중왕전 등 1년동안 많은 경기를 소화해야 한다(이승원, 김성훈, 2020). 이처럼 대학 축구선수들은 성적을 내기 위해 개인의 생활의 많은 부분을 포기하고 살아가야 좋은 성적을 낼 수 있다고 하여 다른 대학생들과 전혀 다른 삶을 살아가고 있다(강현욱, 전태준, 2012). 대학 축구선수들은 반복되는 고된 훈련속에서 감독, 코치, 동료, 선배와의 갈등, 부상, 진로에 대한 스트레스와(조대용, 엄성호, 2008) 부모의 희생에 대한 미안함, 학업, 코로나 상황에 대한 스트레스(김성훈, 홍성진, 2021) 등이 대학 축구선수들의 경기력 향상에 걸림돌이 되

고 있다. 스트레스는 운동 수행에 부정적인 영향을 미치며 심한 경우 선수들이 더이상 운동을 지속할 수 없게 만든다(Smith, 1986). 그렇기 때문에 스트레스의 부정적인 부분을 해결해 줄 수 있는 전략이 필요한 실정이다.

여가는 개인의 건강과 삶의 질 향상, 정서적 만족 및 심리적 안녕, 행복 추구 등에 긍정적인 영향을 미치며, 이를 통해 건강을 증진시키고 삶의 질을 향상시켜 스트레스를 감소하는데 효과적인 역할을 한다(Godbey, 1994; Kimball & Freysinger, 2003; 강현욱, 전태준, 2012; 오세숙, 손영미, 전형상, 2013). 여가의 가치 및 역할은 여가활동 경험 및 상황에 있어 개인이 갖는 감정의 상태 및 인식이 긍정적이고 바람직할 때 더욱 증대될 수 있다. 여가활동에 있어서 그 활동에 대한 만족도가 높을 때 여가의 본질적 기능이 발휘된다(임변장, 정영린, 1995; 임변장, 김홍철, 1996).

여가활동은 형태 및 유형이 다양하다. 특히 여가활동의 유형은 분류하는 방법과 기준에 따라 매우 상이한 형태로 나누어진다. 여가활동 유형은 개인의 여가활동 특징과 양상을 나타내는 것으로 주관적인 여가만족 또는 인지정도를 평가하는데 있어 매우 중요한 근거가 된다(홍석표, 1991).

여가만족은 여가활동의 참여 및 선택 그리고 그 활동의 흥미와 지속을 결정하는 중요한 요소이며 이를 통해 만족스러운 여가활동을 가능하게 한다. 여가활동에 대해 만족도가 높아질수록 여가의 본질적 기능이 발휘되어 생활만족 및 삶의 질 관점에 긍정적인 효과를 보여 여가활동 참여를 권장하였다(김태성, 차지원, 2010; 백원칠, 송은일, 2010; 안용휘, 2010; 이나래, 2003; 이상호, 2007).

이처럼 운동선수들의 규칙적이고, 반복과 긴장된 생활에서 오는 스트레스 요인을 살펴보고 이를 해소할 수 있는 여가 활동을 적절하게 병행한다면 힘든 생활에서 즐거움과 의욕을 불러일으킬 수 있을 것이다(박치현, 2006). 대학 축구선수들이 정신적 신체적으로 건강하고 바람직한 사회의 구성원으로서 삶을 영위해 갈 수

있게 하기 위해서 건전하고 유익한 여가활동의 필요성이 매우 높다고 할 수 있다(박준웅, 2006; 이근모, 김찬룡, 이재형, 2003).

이에 본 연구는 대학 축구선수들의 여가만족, 운동스트레스 간의 영향 관계를 규명하고, 여가활동 유형에 따른 여가만족 및 운동스트레스의 차이를 확인하여 대학 축구선수들이 여가 시간을 보다 효율적으로 활용하기 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 여가만족에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 운동스트레스에는 차이가 있을 것이다.

가설 3. 대학 축구선수들의 여가만족은 운동스트레스에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 대학 축구선수들을 대상으로 2021년 대한축구협회에 선수등록이 되어있는 대학 축구선수들로 선정하였다. 또한 대학 축구선수들을 모집단으로 선정하기 위해 표본의 선정은 비확률 표본추출법 중 편의 표본추출법(Convenience sampling)을 사용하여, 2021년 9월 4일부터 9월 19일까지 Google 설문지를 통해 대학 축구선수를 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지는 348부이며, 이중 응답이 불성실하다고 판단되는 설문지 37부를 제외한 311부만 본 연구에 활용하였으며, 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

항목	구분	빈도(N)	백분율(%)
학년	1학년	128	41.2
	2학년	107	34.4
	3학년	56	18.0
	4학년	20	6.4
포지션	FW	82	26.4
	MF	99	31.8
	DF	108	34.7
	GK	22	7.1
평균 출전시간	15분 미만	69	22.2
	15분 이상 30분 미만	39	12.5
	30분 이상 45분 미만	26	8.4
	45분 이상 60분 미만	20	6.4
	60분 이상 75분 미만	22	7.1
	75분 이상	135	43.4
여가활동 유형	휴식부문	21	6.8
	관람감상부문	66	21.2
	사교부문	79	25.4
	스포츠부문	37	11.9
	취미교양부문	15	4.8
	관광행락부문	14	4.5
	놀이오락부문	79	25.4
계		311	100.0

2. 연구도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구도구로 설문지를 사용하였다. 설문지의 구성은 <표 2>와 같이 일반적 특성 3문항(학년, 포지션, 평균 출전시간), 여가활동 유형 1문항, 여가만족 20문항, 운동스트레스 24문항으로 구성하였다.

먼저 여가활동 유형을 묻는 문항은 이례적

표 2. 설문지의 구성내용 및 문항 수

구분	구성 내용	문항 수
일반적 특성	학년, 포지션, 평균 출전시간	3
여가활동 유형	휴식부문, 관람감상부문, 사교부문, 스포츠부문, 취미교양부문, 관광행락부문, 놀이오락부문	1
여가만족	심리적만족(3), 교육적만족(4), 사회적만족(3), 휴식적만족(4), 생리적만족(3), 환경적만족(3)	20
운동스트레스	선배의 부당행동(5), 기능불만(6), 개인시간 제약(4), 지도력 불만(4), 진로고민(3), 경기의 불공정성(2)	24
계		48

(2010), 황향희와 고성은(2006)의 선행연구를 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 이에 본 연구는 휴식부문, 관람감상부문, 사교부문, 스포츠부문, 취미교양부문, 관광행락부문, 놀이오락부문으로 분류하고 각 유형에 해당하는 구체적인 여가활동을 제시하였다.

여가만족을 알아보기 위한 설문지는 Beard와 Regheb(1980)가 개발하고 이종길(1992)이 번안한 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale : LSS)를 사용하여 측정하였다. 여가만족은 총 24문항으로 심리적만족(4문항), 교육적만족(4문항), 사회적만족(4문항) 휴식적만족(4문항), 생리적만족(4문항), 환경적만족(4문항)으로 구성되어 있다.

운동스트레스를 알아보기 위한 설문지로는 윤영길과 정청희(1999)가 개발한 설문지를 사용하여 측정하였다. 문항은 총 24문항으로 구

성되어 있으며 구체적으로는 선배의 부당행동(5문항), 기능불만(6문항), 개인시간 제약(4문항), 지도력 불만(4문항), 진로고민(3문항), 경기의 불공정성(2문항)으로 구성되어 있다.

일반적 특성과 여가활동 유형을 제외한 모든 문항은 ‘전혀 아니다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지의 5점 리커트(Likert)척도로 구성하였다.

3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

타당도 검증을 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였으며, 탐색적 요인분석은 직교 회전방식인 베리맥스(varimax rotation)와 주성분 분석을 사용하였고 요인의 설명력은 .4 이상인 항목으로 설정하였다. 이후 신뢰도 분석을 통해 Cronbach's α 값을 산출하였다.

표 3. 여가만족 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

요인	요인부하량						
	휴식적	생리적	교육적	사회적	환경적	심리적	
휴식적만족	스트레스 해소를 도와줌	.859	.093	.098	.160	.174	.193
	긴장을 풀어줌	.850	.120	.143	.172	.156	.158
	정서적 행복에 유익함	.801	.286	.177	.172	.166	.177
	이 활동을 하는 것이 좋아서, 이 여가활동에 참여함	.787	.205	.141	.237	.201	.086
생리적만족	다른 사람에 대해 배울 수 있도록 도와줌	.203	.770	.198	.311	.244	.177
	나 자신에 대해 배울 수 있도록 도와줌	.257	.754	.291	.238	.204	.204
	내 주변상황에 대한 지식을 증가시킴	.205	.743	.234	.279	.256	.297
	새로운 것을 시도해볼 수 있는 기회를 줌	.183	.667	.285	.298	.239	.299
교육적만족	내 건강을 지키는 것을 도와줌	.261	.231	.793	.183	.222	.180
	나를 신체적으로 회복시킴	.316	.293	.783	.036	.194	.147
	나의 체력을 향상시킴	-.027	.180	.746	.209	.271	.274
사회적만족	다른 사람들과 친밀한 관계로 발전할 수 있도록 도와줌	.293	.243	.113	.827	.166	.176
	활동을 통해 만난 사람들은 친절함	.276	.328	.287	.745	.146	.189
	다른 사람들과 사회적 교류를 함	.244	.380	.088	.678	.269	.208
환경적만족	참여지역이나 장소는 흥미로움	.213	.291	.226	.206	.759	.212
	참여지역이나 장소는 디자인이 잘 되어 있음	.347	.181	.231	.214	.739	.168
	참여지역이나 장소는 아름다움	.256	.315	.389	.138	.701	.145
심리적만족	성취감을 줌	.365	.207	.200	.254	.155	.747
	자부심을 갖게함	.286	.360	.322	.123	.114	.681
	활동에서 다양한 기술과 능력을 이용함	.103	.298	.225	.235	.341	.638
	고유값	3.751	3.266	2.691	2.483	2.395	2.114
	분산%	18.757	16.329	13.455	12.414	11.975	10.569
	누적%	18.757	35.085	48.540	60.954	72.929	83.498
	신뢰도	.929	.890	.939	.889	.902	.856
KMO의 표준적합도 측도=.946							
Bartlett의 구형성검정=5716.035, $df=190$, $p=.000$							

1) 여가만족의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

여가만족의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과, 휴식적만족, 생리적만족, 교육적만족, 사회적만족, 환경적만족, 심리적만족 총 6개의 요인으로 구성되었으며, 총 24개 문항 중 4문항이 이론 구조와 맞지 않게 적재되어 삭제하고 20문항을 분석에 이용하였다. 총 누적 분산율은 83.498%, KMO 표준적합도는 .946으로 나타났다. 여가만족의 신뢰도는 .856~.939로 나타났으며, 결과는 <표 3>과 같다.

2) 운동스트레스의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

운동스트레스의 탐색적 요인분석과 신뢰도

분석결과, 기능불만, 선배의 부당행동, 개인시간 제약, 지도력불만, 진로고민, 경기의 불공정성 총 6개의 요인으로 구성되었으며, 총 누적 분산율은 75.398%, KMO 표준적합도는 .916으로 나타났다. 운동스트레스의 신뢰도는 .697~.921로 나타났으며, 결과는 다음 <표 4>와 같다.

4. 자료처리

유효 표본 311부를 분석하기 위해 SPSS 26.0 통계프로그램을 사용하였다. 자료처리방법으로는 연구대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 측정도구의 타당도와

표 4. 운동스트레스 탐색적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

요인	요인부하량						
	기능불만	부당행동	시간제약	지도력	진로고민	불공정성	
기능불만	자신감을 잃었을 때 스트레스 받음	.824	.227	.113	.142	.115	.053
	운동 집중력을 상실했을 때 스트레스 받음	.822	.154	.080	.142	.206	.009
	내 기능이 부족하다고 느껴질 때 스트레스 받음	.814	.220	.042	.161	.144	.032
	시험이 풀리지 않을 때 스트레스 받음	.788	.263	-.015	.122	-.022	.137
	시험에서 내가 실수했을 때 스트레스 받음	.745	.058	.210	.100	.197	.101
선배의 부당행동	부상당했을 때 스트레스 받음	.524	.081	.014	.255	-.150	.391
	선배가 사생활을 간섭할 때 스트레스 받음	.206	.833	.209	.135	.090	.065
	선배가 놀리거나 괴롭힐 때 스트레스 받음	.125	.809	.109	.171	.251	.175
	선배가 차별대우할 때 스트레스 받음	.219	.791	.122	.245	.203	-.055
	선배가 내게 욕할 때 스트레스 받음	.235	.789	.179	.133	.149	.122
개인시간 제약	선배가 돈이나 내 물건을 뺏을 때 스트레스 받음	.248	.719	-.002	.375	.123	.121
	휴가나 외출 외박이 짧아 스트레스 받음	.055	.087	.883	.163	.087	-.009
	자유시간이 부족해 스트레스 받음	.092	.147	.872	.157	.115	.070
	장기간 합숙의 지루함에 스트레스 받음	.064	.108	.860	.211	.112	-.006
지도력 불만	합숙으로 개인행동이 제한될 때 스트레스 받음	.128	.148	.768	.156	.140	.186
	코치나 감독이 무시할 때 스트레스 받음	.210	.188	.248	.792	.151	.037
	코치나 감독이 때리면 스트레스 받음	.163	.250	.220	.780	.214	.068
진로고민	코치나 감독이 차별대우할 때 스트레스 받음	.217	.256	.156	.780	.208	.090
	코치나 감독이 욕할 때 스트레스 받음	.202	.245	.301	.764	.198	.119
	부모님이 축구 못한다고 할 때 스트레스 받음	.055	.160	.139	.182	.759	.025
경기 불공정성	주위의 기대때문에 스트레스 받음	.124	.166	.188	.187	.734	.146
	진로문제로 부모님과 다툰 때 스트레스 받음	.244	.213	.093	.228	.729	.098
불공정성	경기 중 심판 판정이 공정하지 않으면 스트레스 받음	.207	.144	.151	.130	.235	.804
	경기 중 상대방이 심판 모르게 부정행위를 하면 스트레스 받음	.120	.243	.075	.042	.567	.569
신뢰도	고유값	4.017	3.779	3.353	3.108	2.515	1.322
	분산%	16.739	15.747	13.971	12.952	10.479	5.510
	누적%	16.739	32.486	46.458	59.409	69.888	75.398
	신뢰도	.891	.921	.909	.919	.788	.697
KMO의 표준적합도 측도=.916							
Bartlett의 구형성검정=5273.795, df=276, p=.000							

표 6. 여가활동 유형에 따른 운동스트레스의 차이

구분	운동스트레스													
	선배의 부당행동		기능불만		개인시간 제약		지도력 불만		진로고민		경기의 불공정성			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
휴식부문 ^A	79	3.24	1.26	4.02	1.00	3.50	1.25	3.45	1.42	3.00	1.33	3.49	1.19	
관람감상부문 ^B	66	3.39	1.32	4.16	.78	3.19	1.28	3.55	1.33	2.93	1.15	3.69	1.06	
사교부문 ^C	37	3.40	1.33	4.26	.86	3.36	1.28	3.70	1.19	2.95	1.22	3.82	1.05	
여가 활동 유형	스포츠부문 ^D	15	3.67	1.19	4.41	.79	3.28	.87	4.37	1.05	3.62	1.17	4.17	.84
	취미교양부문 ^E	14	3.41	1.07	3.92	.96	3.02	1.20	3.77	1.12	3.05	1.12	3.79	1.09
	관광행락부문 ^F	21	3.13	1.21	3.88	1.08	3.61	1.08	3.61	1.14	2.84	1.04	3.38	1.26
	놀이오락부문 ^G	79	3.66	.99	4.15	.84	3.35	1.09	3.60	1.21	3.31	1.03	3.57	1.01
	<i>F</i> 값		1.143		.996		.774		1.168		1.503		1.339	
	Scheffe		<i>ns</i>		<i>ns</i>		<i>ns</i>		<i>ns</i>		<i>ns</i>		<i>ns</i>	

표 7. 여가만족, 운동스트레스 간 상관관계 분석

변인	심리적 만족	교육적 만족	사회적 만족	휴식적 만족	생리적 만족	환경적 만족	선배의 부당행동	기능불만	개인시간 제약	지도력 불만	진로고민	경기의 불공정성
심리적 만족	1											
교육적 만족	.745***	1										
사회적 만족	.652***	.748***	1									
휴식적 만족	.585***	.565***	.601***	1								
생리적 만족	.661***	.665***	.531***	.482***	1							
환경적 만족	.656***	.701***	.622***	.593***	.677***	1						
선배의 부당행동	.028	-.003	.031	.069	-.068	-.015	1					
기능불만	-.100	-.106	-.052	.070	-.169**	-.068	.503***	1				
개인시간 제약	-.060	-.031	-.070	-.032	.000	.058	.358***	.267***	1			
지도력 불만	-.065	-.061	-.057	-.021	-.099	-.010	.584***	.482***	.501***	1		
진로고민	-.068	-.034	-.039	-.060	-.104	-.003	.494***	.375***	.373***	.526***	1	
경기의 불공정성	.015	-.021	.003	.082	-.022	.003	.444***	.400***	.295***	.397***	.567***	1

p* < .01, *p* < .001

4. 여가만족이 운동스트레스에 미치는 영향

가설 3은 “대학 축구선수들의 여가만족은 운동스트레스에 영향을 미칠 것이다.”이다. 이 가설을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 8>과 같다. 결과에 따르면 기능불만과 개인시간 제약, 진로고민에서 통계적으로 유의한 것으로 파악되었다.

여가만족이 기능불만에 미치는 회귀모형의 설명력은 6.4%로 나타났고, 본 회귀 모형은 통계적으로 유의한 것으로 파악되었다($F=3.437^{**}$, $p < .01$). 여가만족이 기능불만에 미치는 영향을 살펴본 결과, 휴식적만족($\beta=.233^{**}$, $p < .01$)과 생리적만족($\beta=-.212^{*}$, $p < .05$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여가만족이 개인시간 제약에 미치는 회귀모형

의 설명력은 2.9%로 나타났고, 본 회귀 모형은 통계적으로 적합하지 않은 것으로 파악되었다 ($F=1.493$). 여가만족이 개인시간 제약에 미치는

표 8. 여가만족이 운동스트레스에 미치는 영향

변인	선배의 부당행동				기능불만			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
심리적 만족	.117	.124	.090	.947	-.059	.089	-.061	-.659
교육적 만족	-.033	.126	-.028	-.260	-.056	.091	-.064	-.618
사회적 만족	.039	.116	.031	.339	-.008	.084	-.009	-.096
휴식적 만족	.165	.118	.108	1.393	.263	.086	.233	3.079**
생리적 만족	-.176	.097	-.155	-1.807	-.178	.070	-.212	-2.527*
환경적 만족	-.041	.112	-.033	-.362	.025	.081	.027	.303
$F=1.114, R^2=.022$				$F=3.437**, R^2=.064$				
변인	개인시간 제약				지도력 불만			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
심리적 만족	-.146	.121	-.113	-1.203	-.039	.131	-.028	-.300
교육적 만족	.002	.124	.002	.018	-.017	.134	-.014	-.127
사회적 만족	-.149	.114	-.119	-1.301	-.063	.123	-.047	-.511
휴식적 만족	-.039	.116	-.026	-.338	.039	.126	.024	.309
생리적 만족	.001	.096	.001	.010	-.177	.103	-.147	-1.713
환경적 만족	.266	.110	.220	2.409*	.172	.119	.132	1.443
$F=1.493, R^2=.029$				$F=.928, R^2=.018$				
변인	진로고민				경기의 불공정성			
	B	SE	β	t	B	SE	β	t
심리적 만족	-.063	.120	-.049	-.523	.050	.112	.042	.447
교육적 만족	.068	.123	.059	.551	-.086	.114	-.080	-.748
사회적 만족	-.019	.113	-.016	-.172	-.022	.105	-.019	-.207
휴식적 만족	-.089	.115	-.060	-.777	.196	.107	.142	1.833
생리적 만족	-.196	.095	-.177	-2.073*	-.052	.088	-.051	-.592
환경적 만족	.183	.109	.153	1.678	-.008	.102	-.007	-.075
$F=1.223, R^2=.024$				$F=.773, R^2=.015$				

* $p < .05$, ** $p < .01$

영향을 살펴본 결과, 환경적만족($\beta=.220*$, $p < .05$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여가만족이 진로고민에 미치는 회귀모형의 설명력은 2.4%로 나타났고, 본 회귀 모형은 통계적으로 적합하지 않은 것으로 파악되었다 ($F=1.223$). 여가만족이 진로고민에 미치는 영향을 살펴본 결과, 생리적만족($\beta=-.177*$, $p < .05$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

IV. 논의

1. 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 여가만족의 차이

대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 여가만족 차이를 분석한 결과 심리적만족과 교육적만족은 스포츠부문, 취미교양부문, 관광행락부문, 놀이오락부문이 차이가 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 연구한 허남양(2010)의 연구결과 정서적만족은 스포츠활동이 다른 여가활동유형보다 여가만족이 높게 나타나 본 연구와 부분적으로 일치하며, 직업 발레단 무용수들을 대상으로 연구한 김영연, 조수연 및 김매이(2012)의 연구결과 활동참가형이 심리적만족에서 높게 나타나 본 연구와 일치한다. 이는 대학 축구선수들이 여가활동으로 스포츠부문에 참여함으로써 자기개발을 하고 성취감과 자부심을 고취시키는 것으로 생각된다.

생리적만족은 휴식부문, 스포츠부문, 취미교양부문, 관광행락부문, 놀이오락부문이 차이가 나타났다. 이러한 결과는 이준우, 송성섭 및 송은일(2012)의 연구에서 휴양형 여가활동유형이 다른 여가활동유형보다 생리신체만족이 높게 나타나 본 연구와 부분적으로 일치한다. 이는 대부분의 시간을 팀 훈련과 개인운동 등 신체활동으로 보내는 대학 축구선수들이 휴식을 통해 신체를 회복시키는 것으로 생각된다.

환경적만족은 스포츠부문, 취미교양부문, 놀이 오락부문이 차이가 나타났다. 이러한 결과는 오찬교, 박인아, 장현(2014)의 연구에서 동적여가활동이 정적여가활동에 비해 환경적만족에 높게 나타나 본 연구와 부분적으로 일치하며, 김홍석, 이동수, 조국래(2000)의 연구에서 여가활동 유형에 따른 환경적 여가만족은 스포츠활동이 가장 높게 나타나 본 연구와 부분적으로 일치한다. 이러한 결과는 기숙사 생활을 하며 통제된 생활을 하는 대학 축구선수들이 여가활동을 하기 위해 일상의 공간을 벗어나 본인만의 시간을 보낼 수 있는 공간에서 느끼는 만족감이 큰 것으로 생각된다. 따라서 대학 축구선수들이 여가활동을 통해 만족감을 느낄 수 있도록 다양한 여가활동 유형을 접할 수 있는 기회를 제공할 필요성이 있다.

2. 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 운동스트레스의 차이

대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 운동스트레스 차이를 분석한 결과 모든 운동스트레스 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 임홍규(2004)의 연구에서 여가활동 참여집단과 비참여집단의 차이가 없는 것으로 보고하여 본 연구와 부분적으로 일치한다. 이는 대학 축구선수들이 여가활동에 참여하고 있지만 운동과 시합일정 등으로 인해 많은 비중을 차지하지 않으며, 여가활동이 운동스트레스와 관련하여 영향을 주지 않는다는 것으로 해석할 수 있다. 대학 축구선수들이 운동스트레스를 해소할 수 있도록 올바른 여가문화 형성과 여가교육, 여가활동 프로그램이 개발되어야 한다고 생각된다.

3. 대학 축구선수들의 여가만족이 운동스트레스에 미치는 영향

본 연구에서 대학 축구선수들의 여가만족이

운동스트레스에 미치는 영향을 살펴보면 휴식적만족, 생리적만족이 기능불만에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 조예림(2021)의 연구에서 휴식적만족이 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 부분적으로 일치하며, 산림욕장 이용자를 대상으로 연구한 김기동과 허중욱(2015)의 연구에서 여가만족감이 증가할수록 스트레스는 감소하는 방향으로 지각된다고 하여 본 연구와 부분적으로 일치한다. 이는 대학 축구선수들이 여가활동을 통한 휴식과 정서적 안정, 신체능력의 향상을 통해 자신의 실수, 부상, 경기력 등으로 인한 스트레스를 해소하는 것으로 생각된다.

환경적만족이 개인시간 제약에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학 태권도 시범단원을 대상으로 연구한 강설희와 장권(2016)은 환경적만족이 운동스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 부분적으로 일치한다. 이는 대학 축구선수들이 기숙사에서 단체생활을 하며 개인시간, 개인적인 공간에 제약을 받는 것으로 해석할 수 있으며, 여가활동 장소에 대한 만족을 통해 스트레스를 해소하는 것으로 생각된다.

생리적만족이 진로고민에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과 초등학생을 대상으로 연구한 권지연(2019)의 연구에서 여가만족이 스트레스에 부적영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 부분적으로 일치한다. 이는 주위의 기대와 부모님과의 진로갈등 등의 스트레스를 여가활동에 참여하여 신체적만족을 통해 스트레스를 해소하는 것으로 생각된다.

V. 결론

본 연구는 대학 축구선수들이 여가활동을 통해 정신적 신체적으로 건강하고 바람직한 사

회구성원으로서 삶을 영위할 수 있도록 하기 위한 하나의 방안으로써 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 여가만족 및 운동스트레스의 차이를 규명하는데 목적을 두고 분석하였고 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 여가만족 차이를 분석한 결과 심리적만족, 교육적만족, 생리적만족, 환경적만족에서 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 이는 대학 축구선수들이 다양한 여가활동에 참여하고 있으며 여가활동 참여 그 자체로 만족감을 느끼는 것을 의미한다.

둘째, 대학 축구선수들의 여가활동 유형에 따른 운동스트레스 차이를 분석한 결과 모든 여가만족 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 대학 축구선수들이 여가활동에 참여하고 있지만 여가활동이 운동스트레스와 관련하여 영향을 주지 않는다는 것을 의미한다.

셋째, 대학 축구선수들의 여가만족에 따른 운동스트레스 요인을 분석한 결과 휴식적만족과 생리적만족이 기능불만에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 환경적만족이 개인시간 제약에, 생리적만족이 진로고민에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가활동을 통한 휴식과 정서적 안정, 신체능력의 향상을 통해 운동스트레스를 해소하는 것을 의미한다.

이와 같은 연구결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 척도는 기존 선행연구들에서 사용된 척도로 후속연구에서는 현 시대적 상황 특히 코로나 상황 등을 고려하여 새롭게 개발된 척도를 사용하여 보다 명확한 관계를 규명할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 대학 축구선수의 일부를 대상으로 수행한 연구로 대학 축구선수 전체로 일반화하는데 무리가 있다. 후속 연구에서는 전국 대학 축구선수를 대상으로 선정하

여 보다 명확한 관계를 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 강설희, 장권(2016). 대학 태권도 시범단원의 운동 참여만족이 운동스트레스와 학교생활만족에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 14(4), 67-80.
- 강현욱, 전태준(2012). 대학 운동선수의 여가활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(3), 36-48.
- 권지연(2019). *초등학생의 여가만족과 스트레스 대처행동이 스트레스에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 김기동, 허중욱(2015). 산림욕장 이용자의 여가만족과 스트레스 인식. *농어촌관광연구*, 22(1), 91-104.
- 김도준, 강병표(2010). 고등학교 씨름선수들의 여가활동유형 및 여가만족도에 관한 연구. *무도연구소지*, 21(1), 155-160.
- 김성훈, 홍성진(2021). 대학축구선수들의 스트레스 요인 탐색 연구. *인문사회* 21, 12(2), 735-746.
- 김영연, 조수연, 김매이(2012). 직업 발레단 무용수들의 여가활동 참여 유형별 여가만족도와 직무몰입과의 관계. *한국무용기록학회지*, 27, 1-18.
- 김재운(2003). *교사의 스포츠형 여가활동 참가와 교직스트레스, 교직만족 및 자아실현의 관계*. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김태성, 차지원(2010). 한·일 정구활동 참여자의 몰입경험, 여가만족, 생활만족, 행복감의 관계. *한국여성체육학회지*, 24(4), 141-162.
- 김홍석, 이동수, 조국래(2000). 경주시민의 여가활동유형과 여가만족간의 관계. *경주대학교*

- 지역개발연구소, 0(3), 190-202.
- 대한축구협회(2022). [on-line]. available : <https://www.kfa.or.kr/>
- 대학생들이 누리고 싶은 여가생활과 현실의 차이. (2012.12.27.). 대학내일연구소, p. 12.
- 박준웅(2006). 高敎生의 餘暇活動 滿足度에 關한 研究. 미간행 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 박치현(2006). 여가 활동이 대학유도선수의 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서울시립대학교 교육대학원.
- 백원칠, 송은일(2010). 고등학교 태권도 선수의 여가활동 유형에 따른 여가제약, 여가만족의 관계. 한국사회체육학회지, 42(2), 1321-1330.
- 안용휘(2010). 고등학교 야구선수들의 일반적 특성과 여가활동 참여유형에 따른 생활만족의 차이. 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교 교육대학원.
- 오세숙, 손영미, 전형상(2013). 대학생의 일상생활 스트레스에 대한 여가적 대처. 여가학연구, 11(2), 59-74.
- 오찬교, 박인아, 장현(2014). 지체장애인의 여가활동 유형과 여가만족의 관계에 있어 여가제약의 매개효과. 한국장애인복지학, 23, 27-46.
- 윤영길, 정청희(1999). 고교 대학 축구선수의 운동스트레스 척도 개발. 한국스포츠심리학회지, (3), 17-45.
- 이근모, 김찬룡, 이재형(2003). 스포츠사회학 : 청소년의 여가활동유형과 여가만족 및 여가태도의 관계. 한국체육학회지, 42(4), 235-246.
- 이나래(2003). 체육고등학교 유도선수들의 여가활동 및 생활만족에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 이려정(2010). 대학생의 여가활동과 여가만족, 생활만족 간 영향관계 연구. 한양대학교 관광연구소, 22(2), 155-178.
- 이상효(2007). 실업씨름선수의 여가활동 유형 및 만족도에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 이승원, 김성훈(2020). 대학축구선수들의 합숙훈련 만족도, 운동스트레스, 스포츠 행복과의 관계. 인문사회 21, 11(2), 77-88.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이준우, 송성섭, 송은일(2012). 한국여자프로골프 선수의 여가활동 유형에 따른 여가태도 및 여가만족의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 36(4), 64-77.
- 이철원(2001). 여가의 재해석. 서울:대한미디어.
- 임변장, 김홍설(1996). 대학생의 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 36(4) 480-491.
- 임변장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 34(3), 56-69.
- 임홍규(2004). 청소년의 여가활동 참여가 정서 및 스트레스에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 청주대학교 교육대학원.
- 조대용, 엄성호(2008). 심리기술훈련이 대학축구 선수의 경기력결정 심리요인과 운동스트레스에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 19(4), 1-20.
- 조예림(2021). 뉴노멀시대의 여가스포츠활동 참여만족이 스트레스와 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 문화스포츠대학원.
- 허남양(2010). 대학생들의 여가활동 유형에 따른 여가만족과 자아실현의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 34(4), 39-49.
- 홍석표(1991). 여가활동 유형과 여가인지의 관계에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 황향희, 고성은(2006). 대학생들의 여가활동유형, 여가인식 및 여가만족에 대한 연구. 한국스포츠리서치, 17(4), 137-146.
- Beard, J. G., & Rahgeb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal*

- of Leisure research*, 12(1), 20–33.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration* (4th ed.). Pennsylvania: Venture Publishing.
- Graham, M. H. (2003). Confronting multicollinearity in ecological multiple regression. *Ecology*, 84(11), 2809–2815.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, Stress, and Coping: The Sport Participation of Collegiate Student–Athletes. *Leisure Sciences*, 25, 115–141.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive–affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50.