



여고생의 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계 -신체활동 여가태도의 매개효과

강형길¹ · 조희태²

¹경남대학교 · ²난양공과대학교

The Impacts of Basic Psychological Needs Satisfaction in Physical Education Class on Positive Leisure Lifestyle: A Case of Female High School Students

Kang, Hyoung-Kil¹ · Cho, Heetae²

¹Kyungnam University · ²Nanyang Technological University

Abstract

The purpose of this study was to identify relationships among basic psychological needs satisfaction in physical education class, physical activity leisure attitude, and positive leisure lifestyle based on self-determination theory. Data were collected from 600 female secondary school students using a convenience sampling method. This study conducted a data screening procedure to exclude incomplete questionnaires and outliers, and as a result, 543 questionnaires were used for the data analysis. The basic psychological needs satisfaction had positive effects on physical activity leisure attitude and positive leisure lifestyle. In addition, physical activity leisure attitude played a partial mediating role in the relationship between the basic psychological needs satisfaction and positive leisure lifestyle. This study emphasizes the importance of physical education by understanding the impacts of the basic psychological needs satisfaction on leisure and life. This study also demonstrates that leisure education can be carried on through physical education classes.

Key words : self-determination theory, basic psychological needs satisfaction, leisure attitude, leisure lifestyle

주요어: 자기결정성 이론, 체육교육 기본적 심리 욕구, 신체활동 여가 태도, 긍정적 여가 라이프 스타일

Address reprint requests to : Cho, Heetae

Nanyang Technological University, 1 Nanyang Walk, Singapore 637616

Tel: (65) 6790-3693, E-mail: heetae.cho@nie.edu.sg

Received: May, 6, 2018 Revised: May, 30, 2018 Accepted: June, 20, 2018

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년들은 여가를 통해 학교에서 겪을 수 없는 다양한 경험을 하게 되고 이를 통해 자기성찰의 시간과 자기실현의 기회를 가지게 된다(Kelly, 1990). 하지만 국내 고등학생들은 사회에 팽배해 있는 학력지상주의와 입시준비로 인해 여가를 온전히 즐기지 못하고 있다. 특히 국내 여고생은 비활동적이며 소극적인 여가활동을 하고 있으며(김영준, 전태준, 김지태, 2010), 여가소외계층으로 분류될 수 있다. 이러한 현실에서 여고생 대상 여가연구는 필요하며, 본 연구는 여고생의 체육수업 기본적심리육구, 신체활동여가태도, 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계를 알아보고자 한다.

사회의 구성원 혹은 사회전체가 나타내는 특징적인 생활양식을 라이프스타일이라고 하며, 사람들은 라이프스타일을 통해 개인적, 환경적, 사회적 관계를 맺는다(Lazer, 1963). 행동과학자들은 인간행동이 라이프스타일에 의해 결정된다고 하였으며 라이프스타일 연구의 필요성을 강조하였다(조명환, 2005). Holt(1997)는 라이프스타일 연구의 세 가지 접근법을 제시하였다. 첫째, 소비자들의 구매행동이나 특징적 행동 차이를 분석하고 이를 통해 라이프스타일을 이해하고자 하는 객체 의미 접근법(object signification approach), 둘째, 사회분위기나 문화적 특성을 통해 라이프스타일을 이해하고자 하는 후기 구조주의적 접근법(poststructuralistic approach), 셋째, 라이프스타일을 개인의 가치관과 심리적 특성이 반영된 심리적 구조물(psychological construct)로 바라보는 개성/가치접근법(personality/values approach)이 있다. 본 연구는 개성/가치 접근법을 토대로 하여 여고생의 체육수업기본심리육구가 긍정적 여가라이프스타일에 영향을 미치는 심리적 특성으로 간주하였으며, 이들 간의 관계를 신체활동 여가태도(physical activity leisure attitude)가 매개한다고

가정하였다. 이와 관련된 선행연구를 제시하면 다음과 같다.

여가라이프스타일은 여가상황에서 반영되는 개인의 일관되고 독특한 심리·행동 특성이다(우성남, 손영미, 2009). Mannell과 Kleiber(1997)는 여가와 관련된 행동이나 심리를 이해하기 위해서는 여가라이프스타일을 이용하는 것이 효과적이라고 하였다. 손영미, 오세숙(2011)은 여가라이프스타일이 6개(감각추구성, 관계중심성, 여가무기력성, 가족중심성, 일 중심성, 합리적 계획성)의 요인으로 구성되어 있다고 하였다. 6가지 여가라이프스타일에 관하여 간략히 제시하면 다음과 같다.

감각추구성 여가라이프스타일은 개성 있고 스타일 넘치는 여가활동을 추구하는 라이프스타일로서 적극적이며 능동적인 여가활동 참여자들에게서 빈번히 발견된다. 관계중심성 여가라이프스타일은 여가활동의 특징이나 종류보다 여가활동을 누구와 함께 하는지를 중시 하는 라이프스타일을 말한다. 여가무기력성 라이프스타일은 여가활동에 소극적이거나 특정한 선호여가가 없는 것, 또는 여가생활에 가치를 두지 않는 사람의 라이프스타일을 말한다. 가족중심성 여가라이프스타일은 가족 구성원들과 함께하는 여가활동을 추구하는 라이프스타일을 말한다. 일중심성 여가라이프스타일은 자신이 행하는 여가활동에 온전히 몰입하지 못하고 여가활동 중에도 학업이나 자신이 해야 할 일을 생각하는 사람의 라이프스타일을 말한다. 마지막으로 합리적 계획성 여가라이프스타일은 여가활동을 중요시 하며, 이를 신중히 계획하고, 여가활동을 마친 후에는 자신이 행한 여가활동을 평가하는 사람들에게서 발견되는 여가라이프스타일이다.

본 연구는 긍정적 여가라이프스타일을 연구 주제로 삼았으며, 긍정적 여가라이프스타일을 증진시킬 수 있는 방안을 연구하고자 한다(그림 1). 그럼 긍정적 여가라이프스타일은 무엇인가? 적극적인 활동적인 여가활동은 자기효능감, 심리적 행복감, 자아존중감에 정적인 영향을 미친다고

알려져 있다(김정운, 이장주, 2005). 또한 여가를 통한 사람들 간의 관계 형성은 생활만족과 행복감을 높인다(김경호, 이기홍, 2016). 반면 여가를 무기력하게 보내는 사람은 낮은 행복감과 높은 권태감 및 높은 우울감은 경험한다(손영미, 오세숙, 우성남, 2010). 특히 최근 오세숙, 김종순, 박정열(2016)은 정규직 기혼 여성의 여가라이프스타일을 분석한 연구에서, 감각추구성, 합리적계획성, 그리고 관계중심성 여가라이프스타일을 추구하는 집단을 “적극적 여가형”으로 명명하였으며, 이러한 여가형을 가진 사람은 다양한 사회적 활동과 기술을 요구하는 적극적인 여가활동을 통해 높은 여가만족도를 보인다고 밝혔다. 나아가 주형철과 김수현(2013)은 감각추구 여가라이프스타일, 합리적 계획 여가라이프스타일, 관계중심 여가라이프스타일을 추구하는 대학생들은 높은 생활만족도를 보인다고 하였다. 즉 계획되고, 적극적이며, 사회관계를 돈독히 하는 여가라이프스타일은 긍정적인 여가라이프스타일로 볼 수 있으며, 긍정적 여가라이프스타일은 여가만족과 이를 통한 삶의 질 향상에 중요한 요소로 간주할 수 있다. 이러한 선행연구를 바탕으로, 본 연구는 합리적 계획여가

라이프스타일, 감각추구여가라이프스타일, 관계중심여가라이프스타일을 긍정적 여가라이프스타일(잠재변인, latent variable)의 관찰변인(observed variable)으로 설정 하였으며(그림 1), 체육수업기본심리욕구의 충족정도(독립변인)와 신체적 여가태도(매개변인)가 긍정적 여가라이프스타일에 미치는 영향을 알아보려고 한다.

체육수업기본심리욕구는 자기결정성이론(self-determination theory)의 기본심리욕구이론에 근간을 두고 있다. 자기결정성이론은 거시이론(meta-theory)으로 인과성향성이론(causality orientation theory), 유기체 통합이론(organismic integration theory), 인지평가이론(cognitive evaluation theory), 기본심리욕구이론(basic psychological needs theory)과 같은 미시이론(micro-theory)으로 구성되어 있다. 기본심리욕구이론에 의하면, 인간은 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)의 세 가지 기본심리욕구를 가지고 있으며(Deci & Ryan, 1985), 체육수업 기본심리욕구는 체육수업상황에서 학생들이 느끼는 자율성, 유능성, 관계성을 나타낸다(유신복, 손원숙, 2013). 여기에서 자율성(autonomy)은 개인이 행동을 할 때 자신이 행동의 주체라는

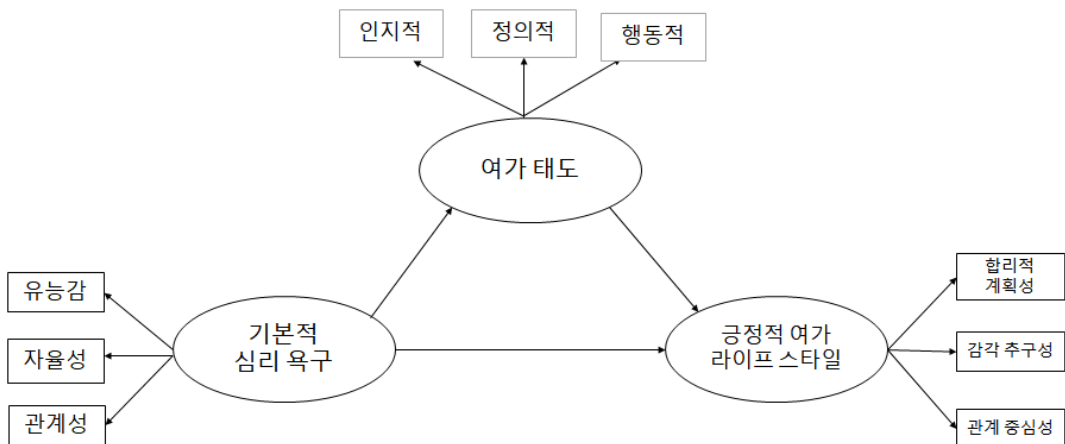


그림 1. 가설모델

신념, 유능성은 개인이 자신의 능력이나 기술과 재능을 사용할 기회들을 경험할 때 느끼는 것, 관계성은 다른 사람들에게 자신이 속해 있다는 느낌이다(Deci & Ryan, 1985).

기본심리욕구가 충족된 사람은 자유로움을 추구하고, 가치 있거나 흥미를 일으키는 활동과 행동을 선택하게 된다(김중환, 2006). 또한 기본심리욕구가 충족된 개인은 자기 자신을 이해하고, 내적동기의 일종인 자기결정성동기(autonomous motivation)의 경험을 통해, 자신이 현재 행하고 있는 일에 재미를 느끼고, 다양한 긍정적 정서 상태를 경험하게 된다(김미정, 2011). 즉 개인은 기본심리욕구가 충족되는 상황에서 자신이 행하고 있는 일에 대한 긍정적인 경험과 이에 대한 긍정적인 태도를 형성하고 미래에 그와 관련된 행동을 선택할 가능성이 높다. 이러한 측면에서 본 연구는 체육수업 기본심리욕구의 충족 정도는 신체활동 여가태도와 긍정적 여가라이프스타일에 작간접적인 영향을 미칠 것으로 간주하였고, 본 연구의 연구모형에서 체육수업기본심리욕구를 독립변인으로 채택하였다(그림 1).

본 연구는 신체활동 여가태도(physical activity leisure attitude)가 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계를 매개한다고 설정하였다. 여가태도는 인지적, 정의적, 행동적 태도로 구성되어 있으며, 개인이 여가에 대해서 평가하고, 선호하며, 행하는 독특한 양식을 나타낸다(Neulinger, 1981). 여가태도는 여가참가자들의 여가 경향성으로 간주할 수 있다. 신체활동 여가태도는 신체활동과 관계된 여가활동에 대하여 평가하고 선호하는 여가참가자들의 경향성을 말한다(강형길, 조희태, 2014).

여가학자들은 여가참가자들의 경험을 이해하고 행동을 예측하기 위하여 여가태도를 사용하였다. 예를 들어, 여가태도는 여가만족에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며(전태준, 2008), 인지된 삶의 질의 중요한 기전으로 밝혀졌다(Kang, 2010). 또한 신체활동 여가태도는 몰입경험과 신체활동 즐거움에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(강형

길, 임진선, 조희태, 2014; 강형길, 조희태, 2014). 특히 태도는 특정한 행동의 선행요인으로 작용하며, 일관적인 반응을 야기한다(최영순, 조병준, 2012). 즉 신체활동 여가태도는 여가참가자의 경험이나 행동에 영향을 미칠 수 있으며, 본 연구는 신체활동 여가태도가 여가참가자의 행동양식이며 여가에 대한 일관적인 반응인 긍정적 여가라이프스타일에 영향을 미칠 수 있다고 가정하였다.

또한 태도는 특정 행동에 반응하는 습득된 선유경향(learned predisposition)이다(Sheth, Mittal, & Newman, 1999). 이것은 태도가 어떠한 경험이나 정보의 영향을 받으며, 형성된다는 것을 의미한다. 이러한 태도의 선유경향에 근거하여, 여가태도에 영향을 미치는 다양한 심리변인에 대한 연구가 이루어졌다. 예를 들어 서비스품질인식(김지훈, 2015), 여가동기(하숙례, 2013), 여가인식(안동수, 윤영선, 2015), 재미요인(김은정, 송은일, 2016)은 개인의 여가태도에 영향을 미친다고 보고되었다. 하지만 선행연구 분석 결과, 체육수업 기본심리욕구가 신체적 여가태도에 미치는 영향을 살핀 연구는 확인되지 않고 있다. 체육수업은 학생에게 신체활동에 대한 경험과 정보를 제공하며 이것은 신체활동 여가태도의 형성에 영향을 줄 수 있다.

이러한 선행연구들을 종합하여, 본 연구는 신체활동 여가태도가 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계를 매개할 수 있다고 가정하였으며, 이를 실증적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 본 연구는 체육수업과 여가라이프스타일 간의 관계에 대한 이해증진을 도모하고자 하며, 체육수업의 가치 증진과 건전한 여가생활 확산에 기여하고자 한다. 본 연구에서 제시하는 가설은 다음과 같다.

H1: 여고생의 체육수업 기본심리욕구는 긍정적 여가라이프스타일에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H2: 여고생의 체육수업 기본심리욕구는 신체활동 여가태도에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H3: 여고생의 신체활동 여가태도는 긍정적 여

가라이프스타일에 유의한 영향을 미칠 것이다.

H4: 여고생의 신체활동 여가태도는 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일의 관계에서 매개변인 역할을 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 자료 수집은 B 지역 S 여고에서 실행되었으며 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 활용하였다. 설문 조사는 교사가 수행하였으며, 교사는 설문지 작성법을 설명하였다. 총 600부의 응답 자료 중 데이터 선별(data screening) 과정을 통하여 발견된 이상치 값들은 본 연구에서 제외되었다. 총 543부의 응답 자료가 본 연구의 분석을 위하여 사용되었다. 연구대상자의 일반적 특성 분석을 위하여 SPSS 23.0 프로그램이 사용되었으며 결과는 아래와 같다<표 1>.

표 1. 인구통계학적 변인

변인	내용	M	SD
나이(n=542)		16.22	.681
몸무게(n=536)		53.07	7.49
키(n=560)		161.13	5.08
주중 평균여가시간(n=531)		111.46	
주말 평균여가시간(n=532)		365.53	
수입	₩1,000,000이하(n=8, 0.6%)	3.89	
	₩1,000,000 -		
	₩1,999,999(n=30, 6.3%)		
	₩2,000,000 -		
	₩3,999,999(n=166, 34.7%)		
	₩4,000,000 -		
	₩5,999,999(n=152, 31.7%)		
	₩6,000,000 -		
₩7,999,999(n=73, 15.2%)			
₩8,000,000 이상(n=55, 11.5%)			

2. 연구도구

체육수업 기본심리욕구를 측정하기 위해, 최문형(2009)이 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 3가지 하위 요인인 유능성, 자율성, 관계성으로 구성되었으며 총 13문항으로 구성되어 있다. 체육수업 기본심리욕구 척도는 리커드 5점 척도 (1=전혀그렇지 않다, 5=매우 그렇다)이며, 설문 문항의 예는 ‘나는 체육을 별로 잘하지 못한다(역치문항)’, ‘나는 체육시간에 나의 의견과 생각을 자유롭게 표현할 수 있다’, ‘체육을 같이 하는 내 친구들은 나에게 매우 소중하다’, ‘나는 체육을 할 때 아주 유능하다는 생각이 든다’ 이다.

신체활동 여가태도를 측정하기 위하여 Ragheb & Beard(1982)가 개발하고, 강형길(2003)이 번안한 신체활동 여가태도 척도를 사용하였다. 이 척도는 3가지 하위 요인(인지적, 정의적, 행동적 태도), 총 12 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 리커드 5점 척도(1=전혀그렇지 않다, 5=매우 그렇다)를 사용하였다. 신체활동 여가태도 문항의 예는 ‘신체적 여가활동에 참여하는 것은 건전한 시간활용이다’, ‘신체적 여가활동은 건강에 도움을 준다’, ‘신체적 여가활동은 행복을 증진시킨다’, ‘신체적 여가활동은 생활에 활력을 불어 넣어준다’, ‘신체적 여가활동 중에는 시간이 잘 흐른다’ 이다.

긍정적인 여가라이프스타일을 측정하기 위하여 본 연구에서는 손영미, 오세숙, 우성남(2010)의 연구를 기초로 최봉암, 최재일, 이준무(2014)가 개발한 설문지를 사용하였다. 긍정적인 여가라이프스타일 척도에는 3개의 하위 요인(합리적 계획성 여가라이프스타일, 감각추구성 여가라이프스타일, 관계중심성 여가라이프스타일)이 있으며 총 9문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커드 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)를 사용하였다. 긍정적 여가라이프스타일의 문항의 예는 ‘남들과 구별되는 독특한 여가가 좋다’, ‘스릴감을 느낄 수 있는 여가를

좋아한다’, ‘여가활동을 통해 동료와 친밀해지기 위해 노력한다’, ‘여가비용을 계획적으로 사용하는 편이다’, ‘여가활동이 끝나면 평가를 하고 미래 계획을 세운다’ 이다.

3. 자료 분석

본 연구에서는 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)과 구조방정식 모형 (Structural Equation Modeling) 분석을 실시하였다. 먼저, 확인적 요인분석을 실시하여 측정 모델의 모형 적합도 및 신뢰도를 검증하였다. 다음으로 구조방정식 모형분석을 실시하여 본 연구의 가설을 검증하였다. 확인적 요인 분석 및 구조방정식 모형 분석을 위하여 EQS 6.3 프로그램을 사용하였다. 구체적으로 알아보면, 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일의 관계(H1), 체육수업 기본심리욕구와 신체활동 여가태도의 관계(H2), 신체활동 여가태도와 긍정적 여가라이프스타일의 관계(H3), 마지막으로 체육수업 기본심리욕구, 신체활동 여가태도, 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계(H4)에 대해서 알아보았다.

표 2. 측정도구의 요인적재값, 신뢰도 및 평균분산추출값

구조	λ	SD	Rho α
기본적 심리 욕구			.850
유능감	.760	.037	
자율성	.872	.029	
관계성	.791	.027	
신체활동 여가태도			.909
인저적	.831	.024	
감정적	.986	.025	
행동적	.805	.032	
긍정적 여가라이프스타일			.543
합리적 계획성	.552	.058	
감각 추구성	.508	.059	
관계 중심성	.537	.042	

측정 모형 및 구조 모형의 적합도 판단을 위하여 절대적합지수 및 증분적합지수를 이용하였다(Hu & Bentler, 1999). 본 연구에서는 S-B χ^2 (Satorra-

Bentler's scaling method)와 robust 방법을 사용함으로써 정규분포 가정 사항을 충족하였다. Root Mean-Square Error of Approximation(RMSEA), Standardized Root Mean-Square Residual(SRMR), Comparative Fit Index(CFI), Non-Normed Fit Index(NNFI) 적합지수들을 사용하여 모형 적합도를 확인하였다. Browne & Cudeck(1992)가 제시한 .08이하의 RMSEA, .08이하의 SRMR(Hu & Bentler, 1999), 그리고 Kline(1998)이 제시한 .9 이상의 CFI, NNFI의 값들을 측정모형과 구조모형의 적합치 판단 기준으로 사용하였다. 더불어 내적 일관성을 확인하기 위하여 개념 신뢰도 값이 .7이상 인지 확인하였다.

표 3. 상관관계

경로	(1)	(2)	(3)
(1) 기본적 심리 욕구	.809 ¹		
(2) 신체활동 여가태도	.606*	.877 ¹	
(3) 긍정적 여가라이프스타일	.507*	.445*	.533 ¹

note: ¹ Square root of AVE, * $p < .05$

III. 결과

1. 측정모형 분석

확인적 요인분석을 실시하여 측정모형의 적합도를 확인한 결과, S-B $\chi^2(df) = 78.203(23)$, SRMR=.036, RMSEA=.067, NNFI=.952, CFI=.969로 기준치를 만족하는 모형적합치가 나타났다. 구성개념의 내적일관성을 확인하기 위하여 신뢰도 값을 확인한 결과 기본적 심리 욕구($\alpha = .850$)와 여가태도($\alpha = .909$)는 .70이상의 값을 보였으나 긍정적 여가 라이프스타일은 .70 이하의 값을 보였다(표 2). 이에 상관계수의 평균값을 확인한 결과 .283으로 나타났다. 이를 통해 요인의 내적 일관성을 확인하였다(Clark & Watson, 1995).

2. 구조모형 분석

확인적 요인분석을 실시하여 측정모형의 적합도를 확인한 결과, S-B $\chi^2(df) = 78.203(23)$, SRMR=.036, RMSEA=.067, NNFI=.952, CFI=.969로 수용가능한 적합치를 보였다. 경로계수 분석결과는 다음과 같다<그림 2>. 먼저, 기본적인 심리 욕구의 표준화 경로계수를 확인한 결과 기본적인 심리 욕구는 긍정적 여가 라이프스타일(H1: B=.570, z=4.37)과 여가태도(H2: B=.606, z=14.31)에 유의한 영향을 미쳤으며, 모든 기본적인 심리 욕구의 하위요인은 여가태도와 긍정적 여가 라이프스타일과 긍정적인 관계를 가지는 것으로 나타났다.

다음으로, 여가태도는 긍정적 여가 라이프스타일(H3: B=.157, z=2.08)에 유의한 영향을 미쳤으며, 여가태도의 하위요인은 긍정적 여가 라이프스타일과 긍정적인 관계를 가지는 것으로 나타났다.

마지막으로 체육수업 기본심리욕구, 여가태도, 긍정적 여가 라이프스타일을 이용한 매개모형에서, 체육수업 기본심리욕구는 긍정적 여가 라이프스타일에 유의한 간접효과(H4: B=.095, z=2.05)와 유의한 직접효과(B=.475, z=4.69)를 나타냈으며, 여가태도는 부분매개변인으로 나타났다. 구체적으로 알아보면 체육수업 기본심리욕구의 모든 하위요인이 여가 라이프스타일에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그 중 자율성이 긍정적 여가 라이프스타일에 상대적으로 가장 강한 영향력을 미치는 것으로 나타났다<표 4>.

IV. 논의

본 연구에서는 체육수업 상황에서의 기본심리욕구의 충족정도가 긍정적 여가라이프스타일에 미치는 영향을 살펴보았으며, 이 두 변인의 관계에 있어 신체활동 여가태도의 매개효과를 검증하였다. 분석결과에 따르면, 첫째, 체육수업 기본심리욕구는 긍정적 여가라이프스타일에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(H1: B=.570, z=4.37). 학교체육은 전인교육의 중요한 바탕이며, 평생체육의 밑거름이 된다는 점에서 그 필요성과 중요성이 크다. 이러한 관점에서 체육수업에 내포된 가능성을 최대한 끌어내기 위한 환경과 여건에 대한 연구가 이루어져 왔다(김중환, 2006). 본 연구는 체육수업 기본심리욕구가 체육수업의 내재적 가능성을 확장시킬 수 있는 하나의 조건임을 밝혔다. 나아가 본 연구는 체육수업 기본심리욕구의 요인 중 자율성이 긍정적 여가라이프스타일에 가장 중요한 요인임을 밝혔다. Deci & Ryan(2000)은 기본심리욕구 충족에 있어 자율성이 가장 핵심적인 요소로 간주하였으며, Reeve(2002)는 자율성지지(autonomy support)가 개인의 행동선택에 중요한 영향을 미친다고 보고 하였다. 본 연구의 결과는 이러한 선행 연구를 지지한다고 볼 수 있다. 긍정적이며 적극적인 여가는 신체적, 심리적, 정서적 혜택을 개인에게 제공하는 것으로 알려져 있다(김정운, 이장주, 2005; 손영미, 오세숙, 우성남, 2010; 김선아, 2012). 국가적으로 건전한 여가문화를 구축하고 확대하고자 하는 다양한 노력이 이루어지는 현실에서 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여

표 4. 가설 분석 결과

가설	비표준화 회귀 계수	표준화 회귀 계수	관측된 z 값
가설1(H1): 기본적 심리 욕구 → 긍정적 여가라이프스타일	.570*	.294	4.37
가설2(H2): 기본적 심리 욕구 → 신체활동 여가태도	.606*	.389	14.31
가설3(H3): 신체활동 여가태도 → 긍정적 여가라이프스타일	.157*	.126	2.08
가설4(H4): 기본적 심리 욕구 → 신체활동 여가태도 → 긍정적 여가라이프스타일	.095*	.490	2.05
경로4-1: 기본적 심리 욕구 → 긍정적 여가라이프스타일	.475*	.245	4.69

*p<.05

가라이프스타일 간의 관계를 밝힌 본 연구는 시사하는 바가 클 것이다.

둘째, 본 연구는 체육수업 기본심리욕구가 신체활동 여가태도에 유의한 영향을 미친다는 것을 밝혔다(H2: $B = .606, z = 14.31$). 이경환(2010)은 체육수업에서 기본심리욕구의 충족을 경험한 학생은 신체활동에 대한 긍정적인 태도를 형성한다고 하였으며, 본 연구의 결과는 이를 지지한다고 할 수 있다. 학교체육 현장에서 여가의 중요성과 필요성을 교육시킬 수 있는 독립된 시간과 장소를 확보하는 것은 쉽지 않다. 본 연구의 결과는 체육수업을 통해, 학생들이 신체활동 여가태도에 긍정적 선유경향(predisposition)을 가질 수 있으며, 체육수업이 간접적 여가교육의 역할을 수행할 수 있음을 나타낸다. 이것은 체육 교과서에서 여가 단원이 사라진 현실에서 더욱 의의가 있다고 하겠다.

셋째, 본 연구는 신체활동 여가태도가 긍정적 여가라이프스타일에 정적인 영향을 미침을 밝혔다(H3: $B = .157, z = 2.08$). 태도는 행동에 선행하며 행동을 야기하는 것으로 알려져 있다(Sheth, Mittal, & Newman, 1999). 본 연구의 결과는 이러한 선행연구를 지지하며, 신체활동 여가태도가 긍정적 여가라이프스타일 각각의 하위요인에 미친 영향을 논의하면 다음과 같다. 신체활동 여가태도는 다양한 여가활동을 선택하는데 있어 신체적 여가활동을 바라보는 경향성이며, 신체적 여가활동을 선호 또는 비선호 방식으로 바라보는 선유경향이다. 긍정적 신체활동 여가태도를 가진 개인은 신체적 여가를 자신의 여가활동으로 선택하고 행할 가능성이 높다. 신체활동과 각성수준 간의 관련성은 기존 연구에서 밝혀졌으며, 다양한 신체활동은 각성수준을 상승시키는 것으로 보고되고 있다(정재춘, 김민주, 2012). 즉 신체활동은 감각적이라는 것이며 이를 통해 신체활동 여가태도의 감각추구성 여가라이프스타일에 대한 영향력을 이해할 수 있을 것이다.

또한 여가활동 증진을 위해서는 인지된 시간의

증진이 필요하다(강형길, 신석민, 2017). 합리적으로 여가활동을 계획하는 사람은 무계획적이고 즉흥적인 여가활동 참여자에 비해 인지된 여가활동 시간이 많을 것이다. 이것을 통해 신체활동 여가태도가 합리적 계획성 여가라이프스타일에 미치는 영향을 이해할 수 있을 것이다. 마지막으로 신체활동은 사회관계를 증진시킨다. 사람들은 신체활동을 통해 새로운 친구를 사귀거나 기존의 인간관계를 돈독히 하게 된다. 이것은 신체활동 여가태도가 긍정적 여가라이프스타일의 하위영역 관계중심성 여가라이프스타일에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

넷째, 본 연구에서 신체활동 여가태도는 체육수업 기본심리욕구와 긍정적 여가라이프스타일 간의 관계를 부분매개하는 것으로 밝혀졌다(H4: 간접효과 $B = .095, z = 2.05$; 직접효과 $B = .475, z = 4.69$). 이러한 관계모형을 실증적으로 검증한 선행연구는 보고되지 않고 있으며, 후속연구의 기초자료로 활용할 수 있을 것이다. 구조관계모형에 의하면, 체육수업 기본심리욕구의 하위요인인 유능성, 자율성, 관계성은 긍정적 여가라이프스타일에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과를 바탕으로 실천적 전략을 제시하면 다음과 같다. 유능성 욕구의 충족을 위하여 교사는 체육수업에서 학생의 능력을 파악하기 위한 노력이 필요하며, 경쟁보다는 기술의 숙련을 강조하는 분위기를 구성할 필요가 있다. 즉 체육수업에서 규범기준에 비해 자아준거기준을 강조하는 것이 필요하다는 것이다(Ames, 1992). 또한 교사는 관계성 욕구의 충족을 위해서는 학생들 간에 의견을 자유롭게 나누고 협력적인 분위기를 조장할 필요가 있다(Ames, 1992). 협력적인 분위기는 체육수업 자체를 재밌게 할 뿐만 아니라, 체육수업활동을 서로 도와 수행 향상을 가져올 수 있다. 더불어 지도자에 대한 의지와 신뢰와 같은 사회적 지지와 관계성 욕구 충족에 효과적임을 기존 연구에서 밝히고 있다(Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004). 마지막으로 자율성을 조장하는 체육수업

은 다음과 같다. 먼저 지도자에 의한 자율성의 분위기를 조성할 필요가 있다(Ntoumanis, 2001). 또한 학생들에게 리더십 역할을 수행하게 하고 과제의 선택권을 부여하는 것도 자율성을 증진시킬 수 있는 하나의 방편으로 보고되고 있다 (Vallerand & Losier, 1999). 나아가 자율성지지 (autonomy support) 환경은 개인의 기분을 인정해주고, 선택의 기회, 독자적 문제해결, 행동개시, 의사결정 관여 등이 지지되는 환경을 말하며 (Mageau & Vallerand, 2003), 이러한 환경을 학생들에게 제공할 수 있는 교사의 지속적인 노력이 필요하겠다. 이러한 실천적 전략을 바탕으로 체육수업 기본심리욕구를 충족시킨다면 신체활동에 대한 내적 동기 향상과 흥미가 증진 될 것이며, 이를 통해 신체활동 여가태도의 증진, 나아가 긍정적 여가라이프스타일을 고양시킬 수 있을 것이다.

V. 결론

본 연구는 체육수업 기본심리욕구와 신체활동 여가태도가 긍정적 여가라이프스타일을 증진시킨다는 것을 밝혔다. Adler(1969)는 환경에서의 경험이나 태도가 유목적적 경험에서 일관성과 통일성을 만들고, 이것이 라이프스타일이라고 하였다. 본 연구는 체육수업 기본심리욕구가 환경에서의 경험적 역할로서 긍정적 여가라이프스타일에 영향을 미치며, 신체활동 여가태도가 긍정적 여가라이프스타일에 영향을 미치는 한 가지 태도로서 역할을 한다는 것을 실증적으로 증명하였다.

현재 학교 현장에서 여가교육을 위한 독립된 시간을 할애 받고 하나의 교과과정으로 인정받기는 어려운 현실이다. 이러한 시점에서 체육수업에서의 기본심리욕구를 충족시킬 수 있는 환경을 조성하고 이를 통해 신체활동 여가태도 및 긍정적 여가라이프스타일을 증진시킬 수 있다는 본 연구의 결과는 의의가 있다고 하겠다.

하지만 본 연구의 일반화(generalization)에 있어서는 고려해야할 사항이 있다. 연구의 일반화는 외적타당성(external validity)을 확보하는 것이다 (Lucas, 2003). 일반적으로 외적타당성은 통계관련 수업에서 처음 접하게 되며, 연구대상(participants)이 모집단(population)을 얼마나 대변할 수 있는가 (대변성, representation)에 주안점을 두게 된다. 즉 “외적타당성은 연구의 결과가 얼마나 적법하게 보다 넓은 범위의 특정 모집단을 대표”(“External validity...refers to whether the results of a study can be legitimately generalized to some specified broader population”)하나는 것이다(McTavish & Loether, 2002, p.133).

하지만 사회심리학 연구에 있어 외적타당도는 “추론된 효과가 다른 시간, 환경, 그리고 다른 사람에게 적용될 수 있는가를 고려하는 것”(“concerns the extent to which causal inferences...can be generalized to other times, settings, or groups of people”)을 포함한다(Monette, Sullivan, & Dejong, 2002, p. 236). 즉 어떤 하나의 연구에서 밝혀진 추론된 관계(causal inferences)가 미래연구에서 반복(replication)될 수 있는가에 주안점을 둔다는 것이며, 이러한 추론 관계 분석에서의 외적타당도는 이론과 개념의 적법한 관계성을 바탕으로 확보된다. 종합하면, 외적타당도는 특정 모집단을 대변하는 것(통계적 측면)과 발견된 효과가 이론과 개념에 근거하여 다른 집단, 환경, 사람에게서 재현 될 수 있는가(사회심리학적 측면, 반복성)의 두 가지 측면으로 판단할 수 있다(이와 관련된 다양한 예시는 Lucas(2003, p. 237)의 연구 참조).

예를 들어, 체육센터 이용자의 삶의 만족도를 측정하는 연구에서 하나의 체육센터에서만 자료를 수집하고 수집된 자료가 국내 체육센터 이용자의 삶의 만족을 대변한다고 한다면, 이는 외적타당도에 문제가 있다. 왜냐하면 이것은 사회심리학적 측면의 추론된 관계성 연구가 아니기 때문이다. 이와 달리 몰입이론을 바탕으로 여가활동 몰입

경험이 삶의 만족도에 영향을 미친다는 추론된 관계성 연구의 경우, 연구하고자 하는 관계성에 대한 이론과 개념의 적법성과 연구 결과의 반복성(replication)이 외적타당도의 기준이다(단, 측정 오차를 극복할 수 있는 연구대상의 수 확보). 즉 하나의 체육센터에 등록된 참가자를 대상으로 몰입경험과 삶의 만족도 연구를 진행하고, 이러한 결과가 이론적 개념적 적법성에 의해 다른 체육센터에 등록된 참가자에게도 반복될 수 있다고 추론할 수 있으면, 외적타당도는 확보된다.

본 연구는 B지역 S여고의 학생들을 대상으로 진행되었다. 만약 본 연구가 국내여고생의 어떠한 특징을 대변하고자 했다면 외적타당도에 심각한 오류를 범하는 것이며, 본 연구의 결과는 인정받을 수 없다. 하지만 본 연구의 목적은 체육수업 기본적인 심리욕구, 신체활동 여가태도, 긍정적 여가라이프스타일 간의 추론된 관계(causal inferences)를 검증하는 것이며, 추론된 관계에 대한 이론적 개념적 타당성과 연구결과의 반복성이 외적타당도의 기준이 된다. 만약 본 연구에서 제시된 이론적 개념적 근거의 적법성이 인정된다면, 본 연구의 외적타당도는 후속 연구를 통한 반복(replication)을 통해 강화될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강형길(2003). 대학생의 여가스포츠 참가와 재미의 관계. 미간행 석사논문. 서울대학교
- 강형길, 신석민(2017). 여고생의 여가태도, 신체활동 관련 사회환경적 요인, 여가라이프스타일 간의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(2), 53-65.
- 강형길, 임진선, 조희태(2014). 여가관여도와 여가태도에 대한 시간관점의 역할. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(3), 166-175.
- 강형길, 조희태(2014). 대학생의 신체여가활동에서
- 의 여가태도, 즐거움, 몰입경험에 대한 분석 모형. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(1), 33-42.
- 김경호, 이기홍(2016). 청소년의 사회관계, 스트레스 및 일탈이 생활만족에 미치는 영향에 대한 탐색적 연구. **한국인구학**, 39(3), 83-105.
- 김미정(2011). 유도 동호인들의 기본적 심리욕구와 정서 및 심리적 웰빙의 구조모형검증. **한국스포츠학회지**, 9(4), 59-69.
- 김선아(2012). 남녀중학생의 사회적 관계(부모, 또래, 교사관계)와 행복감의 관계 : 자아탄력성과 학교생활적응의 매개효과. **청소년시설환경**, 10(4), 15-26.
- 김영준, 전태준, 김지태(2010). 여고생들의 신체적 자기개념과 스포츠 참여 동기 및 여가스포츠 활동의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(1), 183-192.
- 김은정, 송은일(2016). 대학 교양 골프수업의 재미요인이 여가태도 및 여가만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 14(4), 479-488.
- 김정은, 이장주(2005). 여가와 삶의 질에 대한 비교문화 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 19(2), 1-15.
- 김중환(2006). 비만 중학생의 체육수업 소외 극복을 위한 줄넘기 운동 동기 강화 프로그램의 효과. **한국체육학회지**, 45(5), 123-137.
- 김지훈(2015). 스포츠문화환경 서비스품질이 만족과 여가태도에 미치는 영향. **문화산업연구**, 15(4), 67-76.
- 손영미, 오세숙 (2011). 대학생의 여가라이프스타일에 따른 여가소비 및 심리적 특성. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(2), 33-48
- 손영미, 오세숙, 우성남 (2010). 여가라이프스타일 척도 준거타당도 검증 연구. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(2), 111-124.
- 안동수, 윤영선(2015). 대학생의 여가인식이 여

- 가태도 및 진로준비행동에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 54(5), 619-629.
- 오세숙, 김종순, 박정열(2016). 정규직 기혼 여성의 여가라이프스타일에 따른 여가 행태 분석. **한국체육학회지**, 55(3), 493-502.
- 우성남, 손영미(2009). 여가라이프스타일 척도개발 연구. **여가학 연구**, 7(1), 1-26.
- 유신복, 손월숙(2013). 초등학생이 지각한 어머니의 정서표현성, 기본심리욕구 및 학교 행복감 간의 관계. **한국심리학회지:학교**, 10(1), 179-200.
- 이경환(2010). 중고등학생의 게임지식, 체육수업 욕구 및 행동조절과의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 21(1), 99-110.
- 전태준(2008). 동아리 참여 대학생의 여가태도가 여가만족에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(4), 61-71.
- 정재춘, 김민주(2012). 모험성 스포츠관광객의 최적 긴장 추구에 관한 연구. **대한관광경영학회지**, 27(2), 477-497.
- 조명환 (2005). 현대인의 라이프스타일과 여가 활동유형에 관한 연구. **한국관광 레저학회**, 17(4), 7-23.
- 주형철, 김수현(2013). 대학생들의 여가라이프스타일 유형에 따른 여가만족 그리고 생활만족의 관계. **한국웰니스학회지**, 8(4), 57-72.
- 최문형(2009). 체육수업에서 아동의 기본적 심리욕구 척도의 개발과 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 20(4), 87-100.
- 최봉암, 최재일, 이준무(2014). 골프선수용 여가 라이프스타일척도의 타당화 검증. **체육과학회지**, 23(1), 61-75.
- 최영순, 조병준(2012). 여가태도가 여가만족과 직무만족에 미치는 영향: 간호사를 중심으로. **관광연구저널**, 26(1), 249-266.
- 하숙례(2013). 대학생의 여가동기, 여가태도 및 대학생생활만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 37(4), 15-32.
- Adler, A.(1969). *The science of living*. N.Y: Anchor book, Doubleday, Co.
- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternatives ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21, 230-258.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7 (3), 309-319.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Academic Press.
- Holt, D. B. (1997). Post structuralist lifestyle analysis: conceptualizing the social patterning of consumption in post modernity. *Journal of Consumer Research*, 23(4), 326-350
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Kang, H. K. (2010). *Exploring how dimensions of leisure time physical activity relate to quality of life perception*. Unpublished dissertation, University of Minnesota, Twin-Cities.

- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lazer, W.(1963). Life Style Concepts and Marketing. In S.A. Greyser(Ed.), *Toward scientific marketing* (pp. 140-149). Chicago, IL: AMA.
- Lucas, J. W. (2003). Theory-testing, generalization, and the problem of external validity. *Sociological Theory, 21* (3), 236-253.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athletes relationship: A motivational model. *Journal of Sport Science, 21*, 883-904.
- Mannell, R., & Kleiber, D. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- McTavish, D. G., & Loether, H. J. (2002). *Social research: An evolving process*. 2nd ed. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Monette, D. R., Sullivan, T. J., & DeJong, C. R. (2002). *Applied social research: Tool for the human services*. 5th ed. Fortth Worth, TX: Harcourt College Publishers.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *The British Psychological Society, 71*, 225-242.
- Ragheb, M., G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research, 14*(2), 155-167.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational setting. In E. L. Deci & R. M. Ryan(Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*(3), 297-313.
- Sheth, J. N., Mittal, B. & Mewman, B. I.(1999). *Customer Behavior: Consumer Behavior and Beyond*. Fort Worth, The Pryden Press.
- Vallerand, R. J., & Loiser, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.