



# The Effect of College Sport Club Participants Ego-Resilience on College Adjustment\*

Jae Hoon CHOI\*\*, Dong Gun LEE\*\*\*, Hwang Woon MOON\*\*\*\*

Received: September 07, 2020 Revised: September 10, 2020 Accepted: September 13, 2020.

## Abstract

**Purpose:** The purpose of this study is to analyze the effect of college sport club participants' ego-resilience on the college adjustment. **Research design, data, and methodology:** To accomplish the purpose, 360 participants were sampled by means stratified cluster random sampling method. Only 317 questionnaires were statistically processed, while 43 questionnaires were excluded because their respondents failed to complete instrument and judged insincere in filling out questionnaire. To analyze the data collected, statistical techniques, such as descriptive statistics, reliability analysis, independent-sample t-test, and one-way ANOVA, multiple regression analysis were used, and as for difference verification between individual groups in relation to significant results, Duncan's multiple range was conducted. **Results:** The following results have been drawn out via hypothesis test. First, the background variable of the college sport club participants of was proved to affect the degree of their ego-resilience on the college adjustment. Specifically, their period of participation, frequency of participation and expenses made a statistically meaningful. Second, the college sport club participants of ego-resilience were proved to affect the college adjustment. Academic adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment and institutional attachment made a statistically meaning-full difference. **Conclusions:** The findings indicate the function of sport club participants' ego-resilience in assisting their adjustment.

**Keywords :** Sport Club Participation, College Adjustment, Ego-resilience

**JEL Classification Code :** I1, I18, I19, I38

## 1. 서론

대학생들은 동아리활동을 경험하면서 자신의 학과공부 이외에 대학생활 있어 긍정적인 영향을 받을 수 있다. Cho (2007)는 대학생들이 자신에게 주어진 동아리활동을 창조적으로 임하면 교양습득은 물론 원활한 인간관계를 도모하는데 영향을 미칠 수 있다고 하였고, 또한 여가생활 및 스트레스 해소, 취미생활 등을 영위하는 자기표현의 새로운 기회를 가질 수 있으며, 동아리활동은 대학에서 의미 있는 역할을 하고 있다고 볼 수 있다고 하였다. 동아리활동은 그들의 정규교과목 외에 여가 시간을 채워줄 수 가장 가까운 대안 중 하나이므로 도덕적 인격을 갖추려는 대학생활에 있어 다양한 경험과 영향을 줄 수 있다.

대학생의 스포츠참여는 새로운 활력소를 얻고, 계속되고 긴장되는 환경에서 벗어나 체력 향상과 새로운 기술습득과 같은 성취감을 갖게 되며, 그뿐만 아니라 여러 가지 다양한 인간관계를 경험함으로써 도덕적으로나 사회적으로 정신적인 경험 및 훈련을 하게 되어 사회생활 및 학교생활에 있어서 큰 영향을 미치게 된다(Choi, 2006).

이로써, 스포츠 동아리활동은 대학생들에게 과업 및 일시적 스트레스 해소뿐만 아니라 나아가는 방향에 있어 다양한

\*This study was supported by the research grant of the KODISA Scholarship Foundation in 2020.

\*\*First Author, Master, Department of Sport for All, Soongsil University, South Korea. Email: wogns5437@naver.com

\*\*\*Co-Author, Graduate Student, Department of Sport Convergence, Eulji University, South Korea.

\*\*\*\*Corresponding Author, Associate Professor, Department of Sport and Outdoor, Eulji University, South Korea. Email: mhwo21@eulji.ac.kr

도움을 줄 수 있고, 단순 건강, 신체단련 등의 개념을 넘어서 학문적, 사회적, 신체적인 영향요인이 다른 동아리 보다 많은 영향을 미치므로 대학생활에 적응하는데 있어 더 스포츠 동아리활동이 중요하다고 보고 있다(Jang & Kim, 2013).

학교생활의 적응을 유연하게 대처하는 여러 가지 적응요인 중에서 최근 주목받고 있는 요인은 자아탄력성이다(Ji, 2013). Min(2007)은 자아탄력성이 부정적인 생활사건이나 위험한 환경 등 스트레스가 증가하는 상황 안에서도 스트레스의 영향을 덜 받거나 거의 받지 않으며, 변화나 역경에 대처함으로써 역경, 충격으로부터 빨리 회복하는 힘, 혹은 상황에 따라서 알맞게 대처하는 능력이라 하였고, 또한 Ji (2013)는 스포츠 동아리 활동에 따른 대학생의 자아탄력성이 대학생활적응에 영향을 미친다고 보고하고 있다. 이에 따라 대처의 대한 효율성을 증진시킬 수 있고, 부적응을 방지하며 불안에 대한 민감성을 떨어트리고 삶에 있어 긍정적인 참여를 도모한다고 하여 적응과 관련한 연구에서 주목받고 있다(Kang, 2008).

또한 대학생활에서 가장 중요한 문제 중 하나가 대학생활을 어떻게 적응하느냐 일 것이며, 대학생활은 대학생들에게 정신적, 심리적인 어려움을 야기시킬 수도 있는 많은 문제들에 의해 휴학이나 자퇴 등의 현상을 나타내고 있어 대학생활에 적응하는 것은 무엇보다도 중요하다 할 수 있다(Jang & Kim, 2013).

이처럼 대학 동아리참여에 관련한 선행연구들을 보면 스포츠 동아리 참여와 대학생의 자아탄력성, 대학생활 적응에 관련한 연구가 계속 이루어져 왔음을 알 수 있고, 동아리의 참여가 대학생활 적응과 자아탄력성에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(Ji, 2013; Park, 2015).

본 연구는 스포츠동아리활동에 대한 활성화를 높이고 자아탄력성 증진과 스포츠동아리 참가자의 자아 탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 규명하여 스포츠동아리와 대학생활적응의 중요성을 높이고 스포츠동아리의 발전방향을 제시하는데 있어 필요성이 요구된다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구대상

본 연구는 대상은 2016 년 서울시에 소재한 4 년제 종합대학의 스포츠동아리 참가 대학생을 모집단으로 설정하고, 이를 구체적으로 유층집락무선표집법(stratified cluster random sampling method)에 의해 표본을 추출하였고 조사기간은 2016 년 9 월 1 일부터 13 일까지 13 일에 걸쳐 이루어졌다.

표본 추출 절차는 서울지역을 동서남북으로 나누고 각 지역별 1 개교(K 대, S 대, S 대, K 대)를 무선 배정하여 4 개교의 스포츠동아리 참가자를 대상으로 총 400 부를 배부하였다. 회수한 설문지는 총 360(90%)부가 회수되었으나, 설문지 중 일부기입, 연속기입, 무기입으로 응답하였거나 불성실하게 응답한 설문지 43 부를 제외한 317 부(79.25%)의 설문지를 최종 실제분석에 사용하였으며 연구대상자의 특성은 <Table 1>과 같다.

**Table 1.** Characteristics of Study Subjects

Category	Division	Number of cases (person)	Percentage(%)
Gender	Male	224	70.7
	Female	93	29.3
Grade	1st grade	87	27.4
	2nd grade	96	30.3
	3rd grade	83	26.2
	4th grade	51	16.1
Major	Humanities and Social	102	32.2
	natural science	171	53.9
	Art, physical and physical	44	13.9

event	Individualspots	87	274
	Intepersonalsports	110	347
	Teamsports	120	379
Participationperiod	Lessthan6months	120	379
	6-12Months	47	148
	oneortwoyears	58	183
	morethantwoyears	92	290
Numberofparticipants	onceortwiceaweek	156	492
	threetofourtimesaweek	108	341
	everyday	21	66
	Other(Monthly2to3times)	32	101
ExpenditureExpenses	10,000to20,000won	107	338
	20,000to30,000won	69	218
	30,000to40,000won	59	186
	40,000to50,000won	39	123
	morethan50,000won	43	136
Total		317	100.0

## 2.2. 조사도구

본 연구는 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향에 대해 조사하기 위해 사용한 조사도구는 설문지이다. 설문지의 구성내용은 <Table 2>와 같이 배경변인의 특성 7 문항, 자아탄력성 14 문항, 대학생활적응 67 문항 총 88 문항으로 구성하였다. 각 요인은 '전혀 아니다'(1)에서 '매우 그렇다'(5)까지의 리커트척도(Likert scale)를 사용하였다.

**Table 2.** Composition of Questionnaire

Sortation	Constructs	Item numbers
demographic characteristics	Gender, Grade, Major, event, Participation period, Number of participants, Expenditure Expenses	7
Ego-Resilience	Positive future orientation (5) Emotion control (4) Diversity of interests and attention (5)	14
College Adjustment	Academic adaptation (24) Social adaptation (20) Personal emotional adaptation (15) College environmental adaptation (15)	67

### 2.2.1. 자아탄력성

본 연구에서 자아탄력성 척도는 Atsushi, Hitoshi, Shinji, and Motoyuki (2002, 2003)가 대학생을 대상으로 긍정적 미래지향성(5 문항), 감정조절(9 문항), 흥미와 관심의 다양성(7 문항)이라는 3 개의 하위요인으로 개발한 총 21 문항의 자아탄력성 척도(Resilience Scale)를 Jung (2006)이 번안한 문항을 사용하였다. Jung (2006)은 번안한 21 문항을 우리나라 대학생 실정에 맞게 긍정적 미래지향성(5 문항), 감정조절(6 문항), 흥미와 관심의 다양성(5 문항) 3 개 요인 16 문항으로 타당화 하였고, Ji (2013)의 '스포츠동아리 활동에 따른 대학생의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향'의 연구에서

요인분석결과 하위요인 중 감정조절 2 문항을 삭제하여 총 14 문항으로 수정한 자아탄력성 척도로 수정하여 사용하였다. 본 연구에서 자아탄력성 척도는 긍정적 미래지향성(5 문항), 감정조절(4 문항), 흥미와 관심의 다양성(5 문항) 3 개요인 총 14 문항으로 구성하였다.

응답방법은 '전혀 아니다'(1 점)에서 '매우 그렇다'(5 점)까지의 5 점 리커트(Likert)척도를 사용하였다. 각 하위요인의 해당 문항수와 문항번호 및 신뢰도는 다음 <Table 3>과 같다.

**Table 3.** Ego-elasticity Question Composition and Reliability

Factor	Questions	Cronbach's $\alpha$	
Ego-Resilience	Positive future orientation	6, 10, 14, 3, 17	.77
	Emotion control	2, 13, 5, 9	.76
	Diversity of interests and attention	1, 8, 12, 4, 15	.78

**2.2.2. 대학생활적응 척도**

본 연구의 대학생활적응 척도는 Baker and Stryk(1984)가 개발한 대학 생활적응도검사 (Student Adaptation to Questionnaire: SACQ)를 Baker and Stryk(1989)가 최종적으로 총 67 문항으로 재구성한 척도를 Hyun (1992)이 번안하였고, Yang (2003)이 문항을 보다 이해하기 쉽게 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 67 문항으로 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응 4 개의 하위 척도로 구성되어 있고, 2 개의 문항(53 번, 67 번)은 어떤 하위척도에도 포함되지 않으며, 8 개 문항(1 번, 4 번, 16 번, 36 번, 42 번, 56 번, 57 번, 65 번)은 2 개의 하위요인에 중복 포함되어 있다.

4 개의 하위요인을 구체적으로 살펴보면 학업적응 24 문항, 사회적응 20 문항, 개인-정서적응 15 문항, 대학환경적응 15 문항으로 구성되어 있다.

기존 원 척도는 리커트(Likert)식의 9 점 척도로 이루어져 있으나, 이 연구에서는 자아탄력성 요인 그리고 사회적지지 요인과의 효과적인 관계를 고찰하고 척도간의 차이에서 혼란을 줄이기 위해서 응답방법은 '전혀 아니다'(1 점)에서 '매우 그렇다'(5 점)까지의 5 점 리커트(Likert)척도를 사용하였다. 각 하위요인의 해당 문항수와 문항번호 및 신뢰도는 다음 <Table 4>과 같다.

**Table 4.** College Adjustment Question Composition and Reliability

Factor	Question	Cronbach's $\alpha$	
College Adjustment	Academic adaptation	3, 5, 6, 10, 13, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 36, 39, 41, 43, 44, 50, 52, 54, 58, 62, 66	.86
	Social adaptation	1, 4, 8, 9, 14, 16, 18, 22, 26, 30, 33, 37, 42, 46, 48, 51, 56, 57, 63, 65	.86
	Personal emotional adaptation	2, 7, 11, 12, 20, 24, 28, 31, 35, 38, 40, 45, 49, 55, 64,	.83
	College environment adaptation	1, 4, 15, 16, 26, 34, 36, 42, 47, 56, 57, 59, 60, 61, 65	.83

**2.3. 연구의 타당도**

본 연구에서 사용된 '자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향'에 대한 척도는 고정종합척도로서 하위요인의 각 요인별로 평균값을 구하는 것이기 때문에 선행연구와 같이 요인분석이 이루어지지 않았으나 설문지에 대한 타당도는 이미 많은 선행연구(Jeon, 2013; Ji, 2013; Jung, 2006; Kang, 2014; Moon, 2014)들에 검증되어 일반적으로 측정하기에 타당하다고 평가받고 있으며, 본 연구에서는 보다 나은 타당도 검증을 위해 내용타당도(content validity)를 이용하였다. 내용타당도는 측정문항이 측정하려고 하는 내용을 얼마나 잘 대표하고 있는가를 나타내는 것으로, 전문가의 논리적 사고와 분석과정을 통해 판단함으로써 평가된다. 따라서 본 연구에서는 스포츠 전문가 3 인에게 의뢰하여 설문지에 대한

내용타당도 및 문항의 적합성을 검토 받았다.

## 2.4. 자료처리

본 연구에서는 설문지의 응답결과 회수된 자료 중 응답결과에서 불성실 하거나 미완성된 질문 응답지 등의 자료를 포함하는 설문지를 제외하고 신뢰성이 있다고 판단되는 설문지만을 코딩한 후, 기입오류의 검색이 끝난 자료는 통계프로그램인 SPSS 21.0 을 이용하여 분석의 목적에 따라 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대학생의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다

둘째, 측정도구의 신뢰도 및 타당도 확인을 위하여 내적 일관성 신뢰도 계수인 cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였고 타당도 검증을 위해서 내용타당도(content validity)를 검증하였다.

셋째, 인구통계학적 성별변인에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검정(t-test)을 실시하였고 학년, 전공, 종목, 참여기간, 참여횟수 및 지출비용에 따른 자아탄력성이 대학생활적응의 차이를 규명하기 위해서 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 통계적으로 유의한 값에 대해서는 Duncan 의 방법을 이용해서 사후 검증을 실시하였다.

넷째, 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1. 배경변인에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이

본 연구에서의 배경변인인 성별, 학년, 연령, 전공, 참여종목, 참여기간, 참여횟수, 참여시간, 지출비용에 따른 자아탄력성이 대학생활적응의 차이를 검증하기 위해, t-검정 및 일원분산분석을 실시하였고 결과는 다음과 같다.

#### 3.1.1. 성별에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이

인구통계학적 특성 중에서 성별에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 t-검정을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 5>과 같다.

**Table 5.** The Difference between Gender-Specific Ego-Resilience on College Adjustment

Category	Gender	N	M	SD	t
Ego-Resilience	male	224	3.71	.425	-1.45
	female	93	3.79	.451	
College Adjustment	male	224	3.04	.299	-1.85
	female	93	3.11	.288	

<Table 5>은 성별에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 유의한 차이가 나타나지 않았다.

#### 3.1.2. 학년에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이

인구통계학적 특성 중에서 학년에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 일원분산분석을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 6>과 같다.

**Table 6.** The Difference between Ego-Resilience and College Adjustment by Grade

Category	Grade	N	M	SD	F
Ego-Resilience	1stgrade	87	3.76	.462	.156
	2ndgrade	96	3.73	.463	
	3rdgrade	83	3.73	.398	
	4thgrade	51	3.73	.387	
College Adjustment	1stgrade	87	3.02	.271	1.869
	2ndgrade	96	3.09	.295	
	3rdgrade	83	3.10	.303	
	4thgrade	51	3.02	.325	

<Table 6>은 학년에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 유의한 차이가 나타나지 않았다.

**3.1.3 전공에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이**

인구통계학적 특성 중에서 전공에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 일원분산분석을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 7>과 같다.

**Table 7.** The Difference between Ego-Resilience and College Adjustment by Major

Category	Major	N	M	SD	F
Ego-Resilience	HumanitiesandSocial	102	3.81	.458	2.037
	naturalscience	171	3.71	.402	
	At,physicalandphysical	44	3.68	.480	
College Adjustment	HumanitiesandSocial	102	3.05	.291	.977
	naturalscience	171	3.05	.291	
	At,physicalandphysical	44	3.12	.331	

<Table 7>은 전공에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 유의한 차이가 나타나지 않았다.

**3.1.4. 종목에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이**

인구통계학적 특성 중에서 종목에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 일원분산분석을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 8>과 같다.

**Table 8.** The Difference between Ego-Resilience and College Adjustment by Event

Category	Event	N	M	SD	F
Ego-Resilience	Individualsports	87	3.74	.401	.031
	Intepersonalsports	110	3.74	.426	

	Teamsports	120	3.73	.464	
	Individualsports	87	3.11	.290	
College Adjustment	Interpersonalsports	110	3.07	.285	2.016
	Teamsports	120	3.02	.310	

<Table 8>은 종목에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 유의한 차이가 나타나지 않았다.

**3.1.5. 참여기간에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이**

인구통계학적 특성 중에서 참여기간에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 일원분산분석을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 9>과 같다.

**Table 9.** The Difference between Ego-Resilience and College Adjustment by Participation Period

Category	Participationperiod	N	M	SD	F
Ego-Resilience	Lessthan6months	120	3.78	.464	.838
	6-12Months	47	3.67	.380	
	oneortwoyears	58	3.72	.365	
	morethantwoyears	92	3.73	.456	
College Adjustment	Lessthan6months	120	3.01	.274	8.404***
	6-12Months	47	3.22	.296	
	oneortwoyears	58	3.13	.323	
	morethantwoyears	92	3.01	.276	

Notes \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<Table 9>은 참여기간에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 대학생활적응 요인이 유의한(p<.001) 차이가 있는 것으로 나타나 Duncan의 사후검증을 실시한 결과 6개월 미만, 2년이상과 6-12개월, 1-2년 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다

**3.1.6 참여횟수에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이**

인구통계학적 특성 중에서 참여횟수에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 일원분산분석을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 10> 과 같다.

**Table 10.** The Difference between Ego-Resilience and College Adjustment by Number of Participants

Category	Numberofparticipants	N	M	SD	F
Ego-Resilience	onceortwiceaweek	156	3.79	.431	1.998
	threetofourtimesaweek	108	3.70	.444	
	everyday	21	3.74	.374	
	Other(Monthly2to3times)	32	3.61	.419	

College Adjustment	onceortwiceaweek	156	3.04	.290	2.350
	threetofourtimesaweek	108	3.12	.304	
	everyday	21	3.04	.302	
	Other(Monthly2to3times)	32	2.99	.285	

<Table 10>은 참여횟수에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 유의한 차이가 나타나지 않았다.

**3.1.7. 지출비용에 따른 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 차이**

인구통계학적 특성 중에서 지출비용에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 차이는 일원분산분석을 통하여 분석하였고 결과는 <Table 11>과 같다.

**Table 11.** The Difference between Ego-Resilience and College Adjustment by Expenditure Expenses

Category	ExpenditureExpenses	N	M	SD	F
Ego-Resilience	10000to20000won	107	3.79	.451	1.354
	20000to30000won	69	3.67	.476	
	30000to40000won	59	3.69	.406	
	40000to50000won	39	3.72	.329	
	morethan50000won	43	3.81	.427	
College Adjustment	10000to20000won	107	3.01	.287	5.021**
	20000to30000won	69	3.00	.254	
	30000to40000won	59	3.19	.335	
	40000to50000won	39	3.12	.271	
	morethan50000won	43	3.06	.299	

Notes: \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<Table 11>은 지출비용에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 대한 차이를 나타낸 것으로, 결과에 따르면 대학생활적응 요인이 유의한(p < .01) 차이가 있는 것으로 나타나 Duncan의 사후검증을 실시한 결과 2-3만원과 4-5만원 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

**3.2. 대학스포츠 동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향**

본 연구에서의 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 검증한 결과는 다음과 같다.

**3.2.1. 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응 중 학업적응에 미치는 영향**

자아탄력성이 대학생활적응 중 학업적응에 미치는 영향을 검증하기 위해, 다중회귀분석을 실시하였으며, 결과는 다음 <Table 12>와 같다.

**Table 12.** The Effect of Ego-Resilience on Academic Adaptation

		B	SE B	$\beta$	t
constant		2.706	.161		16.763***
Ego-Resilience	Positivefutureorientation	.018	.035	.035	.497
	Emotioncontrol	.132	.044	.182	2.994**
	Diversityofinterestsandattention	-.043	.038	-.079	-1.127
			R=.180	R <sup>2</sup> =.032	F=3.483*

Notes \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<Table 12>에 의하면 자아탄력성이 대학생활적응 중 학업적응에 영향을 미치는 회귀식은 통계적으로 유의하였고(F=3.483, p<.01), 회귀모형의 설명력은 3.2%로 나타났다. 자아탄력성의 하위요인이 대학생활적응 중 학업적응에 미치는 영향을 살펴본 결과, 감정조절( $\beta$ =.182, p<.01)이 학업적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 자아탄력성의 긍정적 미래지향성, 흥미와 관심의 다양성은 학업적응에 유의한 영향을 미치지 않았다.

**3.2.2. 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응 중 사회적응에 미치는 영향**

자아탄력성이 대학생활적응 중 사회적응에 미치는 영향을 검증하기 위해, 다중회귀분석을 실시하였으며, 결과는 다음 <Table 13>와 같다.

**Table 13.** The Effect of Ego-Resilience on Social Adaptation

		B	SE B	$\beta$	t
constant		2.363	.167		14.125***
Ego-Resilience	Positivefutureorientation	.085	.037	.161	2.337*
	Emotioncontrol	.108	.046	.140	2.359*
	Diversityofinterestsandattention	.033	.039	.058	.848
			R=.287	R <sup>2</sup> =.082	F=9.375***

Notes \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<Table 13>에 의하면 자아탄력성이 대학생활적응 중 사회적응에 영향을 미치는 회귀식은 통계적으로 유의하였고(F=9.375, p<.001), 회귀모형의 설명력은 8.2%로 나타났다. 자아탄력성의 하위요인이 대학생활적응 중 사회적응에 미치는 결과를 살펴본 결과, 긍정적 미래지향성( $\beta$ =.161, p<.05)과 감정조절( $\beta$ =.140, p<.05)이 대학생활적응 중 개인-정서적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 자아탄력성의 흥미와 관심의 다양성은 사회적응에 유의한 영향을 미치지 않았다.

**3.2.3 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응 중 개인-정서적응에 미치는 영향**

자아탄력성이 대학생활적응 중 개인-정서적응에 미치는 영향을 검증하기 위해, 다중회귀분석을 실시하였으며, 결과는 다음 <Table 14>와 같다.

**Table 14.** The Effect of Ego-Resilience on Personal Emotional Adaptation

		B	SE B	$\beta$	t
Ego-Resilience	constant	2.730	.268		10.182***
	Positivefutureorientation	-.150	.059	-.178	-2.556*
	Emotioncontrol	.294	.073	.239	3.998***
	Diversityofinterestsandattention	-.075	.063	-.082	-1.192
		R=.258	R <sup>2</sup> =.067	F=7.463***	

Notes: \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<Table 14>에 의하면 자아탄력성이 대학생활적응 중 개인-정서적응에 영향을 미치는 회귀식은 통계적으로 유의하였고(F=7.463, p<.001), 회귀모형의 설명력은 6.7%로 나타났다. 자아탄력성의 하위요인이 대학생활적응 중 개인-정서적응에 미치는 영향을 살펴본, 긍정적 미래지향성( $\beta$ =-.178, p<.05)과 감정조절( $\beta$ =.239, p<.001)이 대학생활적응 중 개인-정서적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 자아탄력성의 흥미와 관심의 다양성은 유의한 영향을 미치지 않았다.

**3.2.4. 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응 중 대학환경적응에 미치는 영향**

자아탄력성이 대학생활적응 중 대학환경적응에 미치는 영향을 검증하기 위해, 다중회귀분석을 실시하였으며, 결과는 다음 <Table 15>와 같다.

**Table 15.** The Effect of Ego-Resilience on Personal College Environment Adaptation

		B	SE B	$\beta$	t
Ego-Resilience	constant	2.428	.188		12.941***
	Positivefutureorientation	.036	.041	.062	.880
	Emotioncontrol	.171	.051	.201	3.320**
	Diversityofinterestsandattention	-.022	.044	-.034	-.487
		R=.218	R <sup>2</sup> =.047	F=5.197*	

Notes: \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

<Table 15>에 의하면 자아탄력성이 대학생활적응 중 대학환경적응에 영향을 미치는 회귀식은 통계적으로 유의하였고(F=5.197, p<.05), 회귀모형의 설명력은 4.7%로 나타났다. 자아탄력성의 하위요인이 대학생활적응 중 대학환경적응에 미치는 영향을 살펴본 결과, 감정조절( $\beta$ =.201, p<.01)이 대학생활적응 중 대학환경적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 자아탄력성의 긍정적 미래지향성, 흥미와 관심의 다양성은 대학환경적응에 유의한 영향을 미치지 않았다.

**4. 논의 및 결론**

본 연구는 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 배경변인에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향, 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 중심으로 논의하였다.

대학 스포츠동아리 참가자의 배경변인이 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과 본 연구에서는 성별에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향에서 여자가 남자보다 모든 요인에서 높게 나타났다.

기존 대학 스포츠 참가자의 선행 연구들의 자아탄력성(Ji, 2013), 대학생활적응(Moon, 2014)을 분석하면 남자가 여자보다 높게 나타났지만, 본인에 연구에서는 남자보다 여자 비율이 적음에도 불구하고 모든 요인에서 높게 나타났으므로 대학 스포츠동아리 여성참가자들의 운동 선호도가 높아지고 있다고 생각된다.

학년제에 따른 자아탄력성과 대학생활적응을 분석한 결과로서 자아탄력성은 1학년, 대학생활적응은 3학년이 가장 높다는 결과가 나타났다. 본 연구에서는 4학년은 졸업 및 취업 계획이나 진로 준비로서의 스포츠 동아리의 적은 참가율로 이와 같은 결과가 나타난 것으로 생각된다.

전공에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과로서 모든 요인이 인문사회계열이 가장 높다는 결과가 나타났다. Lee (2014)의 대학생의 스포츠 동아리참여 재미요인이 몰입경험 및 대학생활 만족에 미치는 영향에 대한 연구에서 예체능계열이 가장 높다는 결과와 차이가 있으나 본 연구에서는 체육을 전공하는 학생들이 다수 모집되어 있는 체육학과 소속동아리를 배제하고 모든 계열이 참여하는 중앙동아리를 조사하였기 때문에 이러한 결과가 나타난 것으로 생각된다.

참여종목에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과로서 개인스포츠 종목이 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 대학 스포츠동아리 참가자를 대상으로 한 선행연구(Cho, 2010; Kim, 2011; Lee, 2016)와 차이가 있으나, 이러한 차이는 스포츠 종목 중 태권도, 유도 등을 개인스포츠로 혹은 대인스포츠 조사된 것이 있어 이에 따른 연구대상의 표집과정에서 발생한 차이라고 생각된다.

참여기간에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향 분석한 결과로서 대학생활적응에서 6개월 미만, 2년이상과 6-12개월, 1-2년 간에 유의한 차이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Moon (2014)의 대학생의 스포츠 동아리 참여가 대학생활적응 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향의 연구 결과와 차이가 있으나 2년 이상 동아리 활동을 하는 대학생들은 학교생활적응 중심이 아닌 대학 이후에 취업 및 진로 준비에 대한 초점이 맞춰져 있기 때문에 나타난 결과라고 생각된다.

참여횟수에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과로서 자아탄력성은 주 1-2회, 대학생활적응은 주 3-4회 가 가장 높다는 결과가 나왔다. 본 연구에서는 이러한 결과는 Jung (2011)의 여가스포츠 활동 참여자의 건강체력과 사회지지, 건강지각, 건강신념 및 건강증진 생활양식의 관계의 연구결과와 차이가 있지만 Jung (2011)의 20대부터 50대까지의 대상자로 실시한 연구와 대학생을 대상으로 실시한 본 연구와는 차이가 있으므로 발생한 결과라고 생각한다.

지출비용에 따른 자아탄력성과 사회지지 및 대학생활적응을 분석한 결과로서 2-3만원과 4-5만원 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. Ko (2006)의 대학생의 여가 유형별 여가참여 및 생활 만족에 관한 연구결과와 차이가 있으나 이러한 차이는 선행 연구와 본 연구의 객관식 문항의 금액 한도와 차이가 있기 때문에 나타난 결과라고 생각된다.

스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과 자아탄력성이 대학생활적응 중 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 자아탄력성의 하위요인 중 감정조절이 대학생활적응 중 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응의 모든 요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자아탄력성의 하위 요인 중 은 사회적응과 개인-정서적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 Ji (2013)의 스포츠동아리 활동에 따른 대학생의 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향의 연구 결과와 일치하게 나타났고, 대학 스포츠동아리가 아닌 Jeon (2012)의 교양체육 수강이 대학생의 자아탄력성과 대학생활적응에 미치는 영향의 연구 결과와 Kang (2013)의 레저스포츠 참가 대학생의 사회적 지지가 자아탄력성 및 대학생활적응에 미치는 영향의 연구의 결과가 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

이와 같은 선행연구결과를 종합적으로 살펴보면, 대학생의 자아탄력성은 대학생활적응에 유의한 영향을 미치며, 자아탄력성 중 감정조절이 대학생활적응에 중요한 영향을 미치는 것을 볼 수 있음을 확인할 수 있고, 이로써 스포츠 동아리를 참가하는 대학생에게 있어 자아탄력성이 대학생활적응에 중요한 요인임을 확인할 수 있다.

대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 알아보하고자 하는 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학 스포츠동아리 참가자의 배경변인에 따른 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향의 차이를 분석한 결과 참여기간과 지출비용에서 차이가 나타났고, 성별, 학년, 전공, 종목, 참여시간, 참여횟수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이를 구체적으로 살펴보면 참여기간에서는 대학생활적응 요인에 유의한 차이가 나타났고 지출비용에서는 대학생활적응 요인이 유의한 차이가 나타났다는 결론을 얻었다.

둘째, 대학 스포츠동아리 참가자의 자아탄력성은 대학생활적응에 미치는 영향을 분석한 결과 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면 학업적응에서는 감정조절이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적응에서는 긍정적 미래지향성과 감정조절이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 개인-정서적응에서도 긍정적 미래지향성과 감정조절이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학환경적응에서는 감정조절이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## References

- Atsushi, O., Hitoshi, N., Shinji, N., & Motoyuki, K. (2002). Development and validation of an adolescent resilience scale. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35, 57-65.
- Atsushi, O., Hitoshi, N., shinji, N., & Motoyuki, K. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychologica Report*, 93, 1217-1222.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measurability adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *SACQ Student adaptation to college questionnaire manual*. CA: Western Psychological Services.
- Cho, C. H. (2010). *University sports club activities campus life satisfaction*. (Master thesis, Wonkwang University).
- Cho, S. H. (2007). *(The) relationship among social support, academic adjustment, and campus life satisfaction with the extracurricular club activities of university students*. (Master thesis, Yonsei University).
- Choi, M. H. (2006). *The relationship between the motivation of sports participation and the social attitudes of university sports clubs participants*. (Master thesis, Sungshin Women's University).
- Hyun, J. W. (1992). *Influence of perfectionism' tendency and evaluation level on task performance*. (Master thesis, Yonsei University).
- Jang, H. J., & Kim, J. M. (2013). The relationship between of participation sports circle of university students and university life adaptation. *Journal of the Korean sports society*, 11(2), 113-124.
- Jeon, S. U. (2012). *The influence of enrollment in general physical education upon undergraduates' ego-resiliency and university life Adjustment*. (Master thesis, Chung-Ang University).
- Ji, S. K. (2013). *The influence university life upon ego-resiliency with sports club activity of undergraduates'*. (Master thesis, Chung-Ang University).
- Jung, E. O. (2006). *A validation of psychological resilience scale*. (Master thesis, Chonbuk National University).
- Jung, J. S. (2011). *A Study relating to the physical strength, social support, health perception, health beliefs and health promotion lifestyle of leisure sport participants*. (Doctoral dissertation, Korea University).
- Kang, C. S. (2008). *The relationships between adolescents' ego-resilience and school adjustment*. (Master thesis, Gongju University).
- Kang, M. C. (2013). *Students who participate in leisure activities with the social support self-elasticity and the impact on college life*. (Master thesis, Kyung Hee University).
- Kim, H. J. (2011). *The effect of socialization development and enjoyment by university sports club on physical self-efficacy*. (Master thesis, Yonsei University).
- Ko, Y. T. (2006). *A study on the university student's leisure participation and life satisfaction by leisure type*. (Master thesis, Soonchunhyang University).
- Lee, C. B. (2016). *Differences in social development according to sport club participation and sport types of college students*. (Master thesis, Korea University).
- Lee, C. K. (2014). *An effects of enjoyment factor of sports club activity in university on sports commitment and university life satisfaction*. (Master thesis, Kyung Hee University).
- Min, D. I. (2007). *The effects of family strengths, school life health and ego-resilience on mental health of adolescents*. (Doctoral dissertation, Inha University).
- Moon, K. H. (2014). *The effect of participating in university sports clubs on a student's stress management and adjustment to university life*. (Master thesis, Chung-Ang University).
- Park, C. R. (2015). *The relationship between ego-resilience and adaptation to college life according to types of motives for taking part in dance circles*. (Master thesis, Sangmyung University).
- Yang, H. J. (2003). *The interaction effect between daily hassles and self-esteem on adjustment to college*. (Master thesis, Yonsei University).