

한국여성체육학회지, 2023. 제37권 제4호. pp. 1-22
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2023. Vol.37, No.4, pp. 1-22
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2023.12.37.4.1> (ISSN 1229-6341)

교양배드민턴 수업참여 대학생의 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 관계

강하늘아름(단국대학교, 강사)·홍미화*(단국대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 교양배드민턴 수업에 참여하고 있는 대학생의 그릿과 수업만족, 주관적 건강상태 및 건강증진행동의 관계를 규명하여 교양체육수업을 통한 건강한 태도 함양과 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 대상자는 서울, 충청, 강원지역에서 교양배드민턴 수업에 참여하고 있는 대학생 총 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 296부를 최종 분석에 사용하였다. 수집한 자료의 통계분석은 SPSS 23.0와 AMOS 23.0 통계프로그램을 활용하여 확인적 요인분석, 신뢰도 검증, 상관관계분석, 구조방정식 모형을 사용하였으며, 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다. 첫째, 그릿은 주관적 건강상태에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 그릿은 수업만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 그릿은 건강증진행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 주관적 건강상태는 수업만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, 주관적 건강상태는 수업만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여섯째, 수업만족은 건강증진행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 교양배드민턴 수업참여 대학생의 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 관계를 파악할 수 있었다. 특히, 교양수업에 참여하는 대학생들의 건강체력요인도 비교한다면 수업만족과 건강상태 평가를 통한 교양체육수업의 활성화에 큰 도움이 될 것으로 판단된다.

한글주요어 : 교양배드민턴, 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동

* 홍미화, 단국대학교, E-mail : mh2010@hanmail.net

I. 서 론

1. 연구의 필요성

대학교에서 교양체육은 평생 스포츠 활동 및 여가 생활에 능동적으로 참여하는 태도를 가지게 하는 것이며(김승환, 천성민, 2020), 2015 개정 체육과 교육과정의 목적인 체육활동의 생활화, 생애주기별 생활체육 진흥계획에서 지속적인 생활 스포츠 참여에 중요한 가교역할을 담당한다(권형일, 2015). 대부분의 교양체육 과목들이 외부 강사에 의해 운영되고 있는 현실 속에서(김승환 등, 2020), 필수교양체육과 선택교양체육의 주된 목적은 교양체육의 다양화 및 발전을 위해 교양체육 참여를 증가시키는 측면을 살펴보는 것이다. 학생들의 교양체육참여를 유도하기 위해 몇몇 학교에서는 필수교양체육 수업 방식을 사용하고 있으며, 대학생활 4년 중 1번의 교양체육수업을 반드시 이수해야만 졸업이 가능하다. 이러한 교양체육수업 중목에는 현대인이 좋아하는 골프, 수영, 테니스, 필라테스, 피트니스, 배드민턴이 포함되어 있다(조영석, 2022). 특히, 20대들이 가입하여 활동중인 체육 동호회 상위 5개의 중목 중 배드민턴은 남녀 비율 편차가 가장 적으며, 20대 남녀가 가장 재미있게 여러 사람과 어울려 할 수 있는 운동이라 볼 수 있다(문화체육관광부, 2023). 따라서 교양배드민턴 수업참여는 교양체육 수업의 활성화와 다양한 스트레스에 노출되어 건강에 위협을 받고 있는 20대 남녀 대학생들이 즐겁게 참여할 수 있는 교양체육수업이라고 할 수 있다.

최근 교양체육수업 참여에 대한 연구변인들을 살

펴보면, 교수신뢰, 스포츠 태도, 운동지속(이항범, 2023), 인지적 유연성, 신체적 자기효능감, 평생운동의도(김재형, 2023), 재미, 신체적 자기효능감, 스포츠태도(2023), 신체 기능증진(권익진, 정우영, 2023), 인식, 지속참여의도, 수업만족(김애랑, 김진희, 2023), 참여동기, 운동열정, 운동지속의사(장호중, 2023), SNS자기표현, 신체적 자기효능감, 행복증진활동(조원득, 2023), 인식, 스포츠 소비의도, 수업 만족(김애랑, 2023) 등의 연구들이 꾸준히 나타나고 있지만 무엇보다 중요한 건 학생들의 교양체육수업 참여에 관한 분명한 목표를 통해 꾸준한 노력을 해야 한다는 것이다. 그러한 의미에서 목표를 가지고 노력하는 자세를 보여주는 그것에 대한 연구를 적용하는 것이 필요하다고 볼 수 있다.

그것은 성장, 회복탄력성, 내재적 동기, 끈기의 약자이며(Vickers, Vickers, 2017), 장기적 목표에 대한 인내와 열정을 의미한다(김화숙, 2018; 박휴경, 주형철, 2019; Duckworth et al., 2007). 그것의 강도수준은 운동에 참여하는 사람들에게 높게 나타난다(Reed, 2014). 분명한 목표를 정하여 장시간 노력한다는 의미를 가진 그것을 교양체육 학생들에게 적용할 때, 수업에 적극적인 참여를 유도하며, 건강한 삶을 위한 순환적인 구조를 형성할 수 있다(김준, 2020). 또한 교양체육수업을 통해 스트레스를 해소하고 바람직한 여가선용의 기회를 제공받으며, 삶을 건강하고 행복하게 영위할 수 있다(강병용, 2020). 즉, 교양체육수업 참여를 통한 주관적 건강 향상에 주목할 수 있다(이경훈, 최석환, 2022).

주관적 건강은 일반인들의 건강을 표현할 수 있는

정확하고 믿을 수 있는 지표로(Idler, Benyamini, 1997), 스스로 건강 수준을 인식하며, 신체적, 정신적, 사회적으로 웰빙과 비교되는 상황에서 개인이 느끼는 경험을 뜻한다(Hunt, 1988). 주관적 건강상태가 높은 사람은 실제 건강상태가 좋으며, 건강행동을 실천할 가능성이 높지만, 주관적 건강상태가 낮은 사람은 실제로 질환을 앓고 있는 확률이 높으며, 건강행동을 상대적으로 덜 실천한다(문상식, 이시백, 2001). 건강의 중요성이 강조되는 현대 사회에서 특히, 배드민턴 동호인 대부분이 자신의 건강상태가 좋다고 생각하고 있으며, 배드민턴이 신체적, 사회적, 정신적으로 건강유지, 건강증진에 도움이 된다고 보고하였다(김종원, 김도연, 양찬호, 2011). 또한 배드민턴은 체력증진과 건강을 유지해주는 복합적 유산소성 운동이며, 모든 신체를 활용하는 전신운동으로(김미량, 이동현, 2022), 대학교 수업에 있어서도 많은 학생들이 수업을 희망하는 인기강좌(한동욱, 서정석, 2012)로써 교양배드민턴 수업에 참여하는 학생들의 그릿과 주관적 건강과의 관계에 대한 연구는 매우 의미 있다고 사료된다.

또한 교양체육 참여 학생들에게 지속적으로 열정과 관심을 갖고 노력과 끈기를 보이게 하는 그릿의 적용은 높은 수준의 수업 참여가 나타나는데(이경훈, 최석환, 2022), 수업만족은 수업 참여 동기에 따른 활동의 즐거움 또는 만족정도를 의미하며, 욕구의 충족과 신체활동에 대한 지속적 참여, 즐거움, 흥미, 심리적 행복감을 결정하는 주요 요인이라 할 수 있다(홍성광, 전선훈, 2016). 교양체육에서 수업만족은 평생체육의 지속적 참여에 중요한 작용을 하는 요인으로 교양체육수업이 진행되는 상황에서

수업 또는 개인의 목표에 대한 성취를 느낄 수 있고, 환경에 적응함으로써 상호, 정서적으로 어려움을 느끼지 않으며, 수업상황에서 학생 개인의 욕구를 충족시키는 것이다(김현우, 2010). 즉, 체육전공자가 아닌 체육을 처음 접하거나 건강관리, 재미, 흥미 등의 이유로 교양배드민턴 수업을 수강하는 타과 학생들이 교양배드민턴 수업에 적극적으로 참여하게 하기 위해 그릿과 수업만족에 대한 관계에 대한 연구는 매우 의미 있다고 판단된다.

대부분의 성인이 된 대학생은 생활 습관, 방식에 대한 규제가 적어 흡연, 음주를 경험하기 쉽고 불규칙한 식사, 불건강한 생활 등의 건강 습관의 위험요인에 노출되기 쉬워 건강증진을 위한 행동보다 그렇지 못한 생활 습관에 익숙해진다(김백운, 2021). 건강증진행동은 개인 스스로 최적의 안녕 상태를 이루고 자아실현 및 개인적 욕구 충족을 유지, 증진하는 것으로(Pender, 1987), 건강한 삶을 위한 행동을 뜻한다. 또한 건강한 생활양식과 생활양식의 구성요소가 되는 지속적인 활동으로 건강을 높은 수준으로 끌어올리기 위해 능동적으로 환경에 반응하는 것을 뜻한다(유선정, 2007). 특히, 주관적 건강상태는 건강증진행동에 어떠한 형태로든 영향을 미치며, 생활체육 참여 장애인의 건강상태가 건강증진행동에 부분적으로 영향을 준다(김지태, 2011). 또한 개인의 주관적 건강상태가 삶의 만족 및 건강증진생활양식에 중요한 영향을 미친다는 기존 선행연구들이 있으나(김덕중, 2012; 백성희 등, 2002; 유재민, 한명호, 1997; Jolene, 1990). 교양배드민턴 수업 참여 대학생들을 대상으로 하여 주관적 건강상태와 건강증진행동의 관계에 대한 연구는 찾아보기

힘들다. 또한 신체적 건강과 정신적 건강에 긍정적 영향을 미치는 여가스포츠 대안인 교양체육 수업은 대학입시 및 취업준비 등으로 참여하지 못하는 대학생들에게 매우 중요하며(황인선, 유현순, 김수미, 2021), 교양체육 수업참여로 경험한 수업만족은 학생들의 향후 건강에 대한 긍정적 태도를 형성한다는 연구 결과(안효연, 장도진, 2022)와 맥을 잇는다. 즉, 여가스포츠에서 20대 남녀에게 제일 인기 있는 배드민턴 종목을 설정하여 교양배드민턴수업 참여 대학생들을 대상으로 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 정확한 관계 규명이 필요하다고 판단된다.

그동안 수행된 기존 교양체육수업 연구들 가운데 교양배드민턴 수업에 관한 선행연구는 참여동기, 운동 지속, 대학생활만족(오은택, 이수아, 조한수, 2019), 운동수행, 학습전략(박인규, 2011)가 전부이며, 이외에도 배드민턴 종목에 대한 연구는 선수나 동호인을 대상으로 한 연구가 대부분이다. 문화체육관광부(2023)는 2022년 국민생활체육조사에서 국민들의 가입 희망 동호회 8위, 체육 동호회 가입순위 3위로 배드민턴은 날씨 제약 없이, 실내 어디서나, 누구든지 할 수 있으며, 초·중·고등학교 때부터 배워온 종목이지만 20대가 가입률이 제일 낮은 것으로 나타났다. 따라서 교양배드민턴 수업을 통해 평생스포츠로서 지속적으로 유지할 수 있는 방안을 규명하고자 한다.

그리고 주관적 건강상태의 선행연구는 교양체육 참여 대학생(이경훈, 최석환, 2022), 아동(임혜정, 유백산, 2021), 간호사(이솔, 2020), 그리고 만족의 선행연구는 양궁선수(기보배, 2022), 고등학교

교사(권대훈, 2018), 골프참여자(이준화, 김성언, 2021), 호텔종사원(구동우, 김지영, 김호석, 2018), 그리고 건강증진행동의 선행연구는 간호사(박정희, 김남이, 2020), 간호대학생(김은아, 하혜진, 2021; 허은주, 2020), 대학생(안효자, 윤경순, 이기현, 2020), 주관적 건강상태와 건강증진행동의 선행연구는 여성노인(성정숙, 박재순, 2005; 신경림, 김정선, 2004), 성인(박순주, 이영혜, 2016), 주관적 건강상태와 만족의 선행연구는 노인(염동문, 정정숙, 2014), 중년(김덕중, 2012), 보육교사(나성식, 구수연, 박영례, 2013; 이영란, 박선남, 이미란, 2016)을 대상으로 진행되어왔으나, 교양수업 중 배드민턴 참여 대학생으로만 한 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구의 목적은 대학생들의 적극적인 교양배드민턴 수업 참여를 통해 그리고 수업만족, 주관적 건강상태 및 건강증진행동의 관계를 규명하는데 있으며, 앞으로 평생 스포츠로서 배드민턴 종목을 초석을 마련하고 대학생들의 긍정적 건강증진 태도를 향상시키고자 한다.

이와 같은 내용을 바탕으로 다음과 같은 연구의 필요성을 제시한다. 첫째, 교양배드민턴 참여 대학생들의 수업만족과 건강상태 평가를 통한 교양체육 수업의 활성화를 위함이다. 이는 코로나19 이후로 축소되어진 교양체육수업의 중요성과 실기수업이 가져다주는 건강체력 향상을 유도할 수 있을 것이다. 둘째, 교양배드민턴에 대한 연구가 매우 미비한 실정이다. 이와 같은 이유로 생활체육 동호인 가입 상위 3위로 등록되어 있으며, 큰 비용 없이 누구나 참여할 수 있는 배드민턴이라는 운동의 중요성을 부각할 수 있을 것이다. 셋째, 교양배드민턴 수업 참

여도를 높여 교양체육 수업의 발전을 위함이다. 이를 통해 교양체육의 발전을 유도할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 교양배드민턴 참여 대학생의 그릿과 수업만족, 주관적 건강상태 및 건강증진행동의 관계를 알아보고자 한다.

2. 연구모형 및 가설

본 연구의 연구 모형은 <그림 1>과 같다.

본 연구에서는 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 관계를 규명하고자 한다.

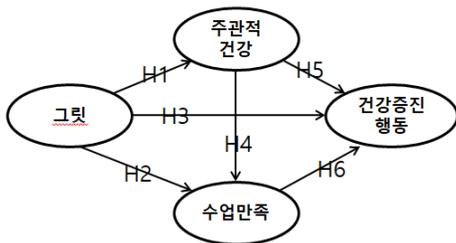


그림 1. 연구모형

가설 1. 그릿은 주관적 건강상태에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 그릿은 수업만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 그릿은 건강증진행동에 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 주관적 건강상태는 수업만족에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 주관적 건강상태는 건강증진행동에 영향을 미칠 것이다.

가설 6. 수업만족은 건강증진행동에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 서울, 충청, 강원지역에 소재한 4개의 대학교에서 교양배드민턴 수업을 참여하고 있는 학생들을 모집단으로 선정하였다. 각 수업별로 30~40부씩 단순집락무선 표집법을 활용하여 총 300부의 설문지 중 불성실한 4부를 제외한 296부를 최종 분석하였다. 연구대상자들의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

변인	내용	전체(n=296)		
		n	%	
성별	①남자	186	62.8	
	②여자	110	37.2	
	학년	①1학년	79	26.7
		②2학년	97	32.8
③3학년		25	8.4	
④4학년		95	32.1	
전공	①인문사회	81	27.4	
	②자연과학	93	31.4	
	③예체능	46	15.5	
	④기타	76	25.7	
참여기간	①1학기	256	86.5	
	②2학기	30	10.1	
	③3학기	5	1.7	
	④4학기 이상	5	1.7	
수강이유	①학점을 채우기 위해	93	31.4	
	②학점 관리를 위해(성적이 좋게 나옴)	6	2.0	
	③건강을 위해	57	19.3	
	④대인관계를 위해	5	1.7	
	⑤흥미를 느껴서(체육이 좋아서)	128	43.2	
	⑥새로운 기술을 배우고 싶어서	3	1.0	
	⑦친구의 권유(강의평가가 좋아서)	4	1.4	
	⑧기타	0	0	
전체		296	100.0	

2. 연구도구

본 연구에서 사용된 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 5문항(성별, 학년, 전공계열, 교양배드민턴 수업 참여 학기, 교양배드민턴수업 참여이유), 그릿 12문항, 수업만족 24문항, 주관적 건강상태 4문항, 건강증진행동 10문항으로 구성하였다.

그릿 문항은 Duckworth 등(2007)이 Original GRIT Scale (GRIT-O)를 개발하였고 이 척도를 국내에서 이수란(2014)이 번안하여 타당화한 설문지를 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 이 설문지는 2가지 하위요인으로 구성된 총 12문항으로 구성되어 있으며, '관심의 지속성' 6문항, '노력의 꾸준함' 6문항으로 구성되어, 각 문항은 5점 리커트 척도방식으로 측정하였다.

주관적 건강상태 문항은 Lawton 등(1982)의 건강자가평가척도를 기반으로 최동희(2015)가 사용한 도구를 이용하여 본 연구대상에 맞게 수정 및 보완하여 구성되었다. "현재 전반적인 건강상태", "1년 전과 비교한 현재 건강상태", "현재 건강상태의 일상 생활 지장 여부", "동년배 다른 사람과 비교한 건강상태"를 묻는 질문을 5점 리커트 척도방식으로 측정하였다.

수업만족 문항은 Ragheb와 Beard(1980)가 개발한 항목과 박수정(1996), 이하늘(2013), 김희량(2013), 이은송(2014)등의 연구에서 사용한 설문 문항을 기초로 하여 작성하였고, 수업만족에 관한 설문은 교육적 요인 4문항, 사회적 요인 4문항, 신체적 요인 3문항, 심리적 요인 5문항, 환경적 요인 5문항, 휴식적 요인 3문항으로 5점 리커트 척도방

식으로 측정하였다.

건강증진행동 문항은 Walker, Sechrist, Pender(1987)가 개발하고 서연옥(1995)이 번안하여 사용한 도구를 연구 대상에 맞도록 수정 및 보완하여 건강관리 4문항, 대내외적관계 4문항, 신체활동 2문항으로 구성하여 5점 리커트 척도방식으로 측정하였다.

3. 조사도구의 타당도와 신뢰도

본 연구에 대한 설문지 내용이 적합한지 검증하기 위하여 체육학 교수 1명과 체육학 박사 1명에게 내용타당도 검증을 받았으며, 주관적 건강 요인분석은 각 변인들이 단일요인으로 쓰이기 때문에 요인분석을 실시하지 않았다. 전체 변인에 대한 확인적 요인분석 결과 적합도는 양호하게 나타났으며, 각각의 요인별 구성개념의 집중타당성과 수렴타당성을 검증하기 위해 개념신뢰도(C.R)와 평균분산추출지수(AVE)를 산출하였다. 먼저 그릿의 개념신뢰도는 .725~.783으로 나타났으며, 평균분산추출지수는 .539~.542로 기준치에 적합하게 나타났다. 이때 관심지속성의 신뢰도는 .777, 노력꾸준함의 신뢰도는 .721로 적절한 수치를 나타내고 있음을 알 수 있다. 수업만족의 개념신뢰도는 .868~.924로 나타났으며, 평균분산추출지수는 .571~.801로 기준치에 적합하게 나타났다. 이때 수업만족의 전체 신뢰도는 .863~.923으로 높은 수치를 나타내고 있음을 알 수 있다. 주관적 건강의 개념신뢰도는 .893으로 나타났으며, 평균분산추출지수는 .678로 기준치에 적합하게 나타났다.

이때 주관적 건강의 신뢰도는 .886으로 적합하게 나타내고 있음을 알 수 있다. 마지막으로 건강증진행동의 개념신뢰도는 .734~.767로 나타났으며, 평균분산추출지수는 .510~.594로 기준치에 적합하게 나타났다. 이때 건강증진행동의 전체 신뢰도는 .645~.763으로 적합하게 나타내고 있음

을 알 수 있다. 신뢰도는 <표 2>와 같다.

4. 자료처리

본 연구에는 SPSS와 AMOS 프로그램을 활용하여 분석하였다. 인구통계학적 특성을 파악하기 위해

표 2. 신뢰도

변인	하위요인	Factor	β	C.R.	AVE	α	
그릿	관심지속성	문항2	.694	.707	.783	.542	.777
		문항8	.689	.705			
		문항11	.649	.618			
		문항9	.632	.638			
		문항6	.571	.559			
	노력 꾸준	문항10	.652	.671	.725	.539	.721
		문항12	.631	.696			
		문항1	.621	.625			
		문항1	.621	.625			
		문항7	.620	.501			
$\chi^2=74.862$, $df=26$, $TLI=.901$, $CFI=.926$, $RMSEA=.080$							
수업만족	환경적	문항19	.822	.827	.920	.698	.919
		문항18	.818	.877			
		문항20	.792	.800			
		문항21	.776	.890			
		문항17	.736	.779			
	교육적	문항2	.822	.856	.921	.746	.921
		문항3	.788	.875			
		문항1	.768	.840			
		문항4	.755	.883			
	휴식적	문항24	.789	.834	.872	.694	.897
		문항22	.711	.858			
		문항23	.673	.807			
	신체적	문항10	.819	.914	.924	.801	.923
		문항11	.787	.880			
		문항9	.737	.891			
	사회적	문항7	.753	.880	.904	.702	.883
		문항8	.736	.889			
		문항6	.634	.793			
		문항5	.574	.785			
	심리적	문항16	.742	.652	.868	.571	.863
문항15		.663	.792				
문항14		.625	.801				
문항12		.584	.709				
문항13		.525	.810				
$\chi^2=695.700$, $df=232$, $TLI=.911$, $CFI=.925$, $RMSEA=.082$							

변인	하위요인	Factor	β	C.R.	AVE	α	
주관적 건강	문항1	.916	.922	.893	.678	.886	
	문항2	.875	.846				
	문항3	.810	.708				
	문항4	.874	.804				
$\chi^2=9.725$, $df=2$, $TLI=.968$, $CFI=.989$, $RMSEA=.084$							
건강	문항9	.830	.793	.767	.524	.763	
	문항10	.816	.680				
	문항7	.724	.695				
건강증진 행동	대외관계	문항2	.772	.600	.734	.510	.727
		문항4	.749	.578			
		문항5	.592	.746			
		문항8	.590	.626			
신체	문항3	.909	.824	.744	.594	.645	
	문항1	.598	.713				
$\chi^2=59.476$, $df=23$, $TLI=.912$, $CFI=.944$, $RMSEA=.073$							

빈도분석, 문항의 내적일관성은 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시하였으며, 요인 간 상관성을 살펴보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 연구가설 검증은 구조방정식모형을 이용하여 가설의 채택과 기각 여부를 판단하였다.

III. 결 과

1. 상관관계분석

〈표 3〉에 제시한 바와 같이 각 요인들 간 상관관계가 유의한 것으로 나타났다. 이는 가설, 모형에서 설정한 변수들 간에 서로 관계가 있다는 것을 알 수 있다. 또한 상관관계 계수의 값이 0.85를 넘지 않아 판별타당도는 입증되었다고 할 수 있다.

2. 연구모형의 적합도

본 연구모형의 적합도 검증을 위해 TLI, CFI, RMSEA를 살펴보았다(표 4). 구조모형의 적합성을 판단한 결과, χ^2 값은 173.451, 자유도는 49, TLI는 .896, CFI는 .923, RMSEA는 .093으로 나타나 최초로 제시된 모형의 적합도가 적합하지 않게 나타났다. 따라서 연구모형의 결과를 기본으로 모형의 추가경로 확인과 모형적합도를 향상시키기 위해 모형의 간결성을 저해하지 않는 범위 내에서 수정모형 분석을 진행하였다. 모형의 수정에는 수정지수(Modification Index: M.I.)의 이용과 함께 각 측정항목 오차항의 공분산 관계를 이용하여 변수 간 존재하지 않는 관계에 상관관계나 인과관계를 설정함으로써 줄어드는 χ^2 의 변화량을 살펴보았다. χ^2 은 낮을수록 좋은 적합도를 의미하기 때문에 수정지수가 제일 큰 순서대로 한 번에 하나씩 공분산 관계를 설정하여 분석을 진행하였다. Bentler과 Bonett

표 3. 상관관계 분석

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.366**	1										
3	.347**	.019	1									
4	.346**	.064	.660**	1								
5	.345**	.087	.557**	.702**	1							
6	.366**	.042	.664**	.758**	.654**	1						
7	.241**	.042	.580**	.537**	.571**	.552**	1					
8	.315**	.027	.613**	.626**	.579**	.745**	.638**	1				
9	.320**	.199**	.174**	.301**	.312**	.295**	.219**	.368**	1			
10	.319**	.089	.038	.126*	.103	.182**	.014	.187**	.402**	1		
11	.347**	.197**	.313**	.391**	.358**	.397**	.324**	.350**	.413**	.248**	1	
12	.345**	.211**	.183**	.308**	.238**	.366**	.171**	.302**	.434**	.552**	.416**	1

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

1: 관심지속성, 2: 노력꾸준함, 3: 교육적 만족, 4: 사회적 만족, 5: 신체적 만족, 6: 심리적 만족, 7: 환경적 만족, 8: 휴식적 만족, 9: 주관적 건강, 10: 건강관리, 11: 대내외적 관리, 12: 신체활동

(1980)은 기존의 연구모형과 수정모형의 카이제곱 차이는 $df=1$ 일 때의 χ^2 의 유의한 변화량은 3.841 ($p < .05$)로 유의한 것이라 하여 본 연구에서도 수정 지수의 수치가 4 이상일 때 수정모형 분석을 진행하였다. 이때 같은 변인 내 $e5 \leftrightarrow e4$, $e4 \leftrightarrow e3$ 의 수정모형을 통해 모형의 적합도를 얻을 수 있었다. 이때 전체 모형적합도 검정 결과 TLI .912, CFI .937, RMSEA .086으로 적합도 기준을 만족시키는 것으로 나타나 전체 연구모형은 적합한 것으로 확인되었다.

3. 가설검증

본 연구에서 설정한 연구모형이 적합한 것으로 판명됨에 따라 경로분석을 실시하여 수립된 가설의 채택과 기각 여부를 검정하였다(표 5). 가설 1. 그림은 주관적 건강상태에 영향을 미칠 것이다. 그림은 주관적 건강상태에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1은 채택되었다(경로계수 .323($t=4.414$, $p < .001$)). 가설 2. 그림은 수업만족에 영향을 미칠 것이다. 그림은 수업만족에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2는 채택되었다(경로계수 .338($t=4.319$, $p < .001$)).

표 4. 전체 모형적합도

변인	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
전체모형적합도	148.821	47	.912	.937	.086

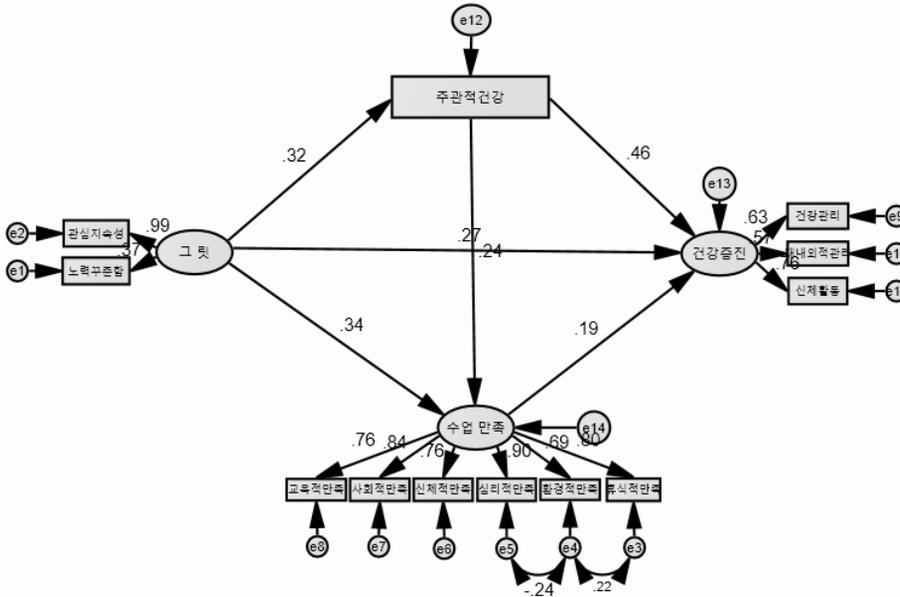


그림 2. 연구모형 결과

가설 3. 그릿은 건강증진행동에 영향을 미칠 것이다. 그릿은 건강증진행동에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3은 채택되었다(경로계수 .269($t=3.405, p<.001$)). 가설 4. 주관적 건강상태는 수업만족에 영향을 미칠 것이다. 주관적 건강상태는 수업만족에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다(경로계수 .237($t=3.599, p<.001$)). 가

설 5. 주관적 건강상태는 건강증진행동에 영향을 미칠 것이다. 주관적 건강상태는 건강증진행동에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 5는 채택되었다(경로계수 .461($t=6.414, p<.001$)). 가설 6. 수업만족은 건강증진행동에 영향을 미칠 것이다. 수업만족은 건강증진행동에 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 6은 채택되었다(경로계수 .195($t=2.642, p<.01$)).

표 5. 가설검증 결과

		경로	경로 계수	t-값	채택 여부
전체 모형	H1	그릿 → 주관적 건강	.323	4.412***	채택
	H2	그릿 → 수업만족	.338	4.319***	채택
	H3	그릿 → 건강증진 행동	.269	3.405***	채택
	H4	주관적 건강상태 → 수업만족	.237	3.599***	채택
	H5	주관적 건강상태 → 건강증진 행동	.461	6.412***	채택
	H6	수업만족 → 건강증진 행동	.195	2.642**	채택

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

IV. 논 의

본 연구의 목적은 교양배드민턴 수업에 참여한 대학생들의 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 관계를 살펴보는 것이다. 본 연구를 통해 그릿은 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동에 영향을 주는 요인으로 나타났으며, 주관적 건강상태는 수업만족과 건강증진행동에 영향을 주고, 수업만족은 건강증진행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 세부적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 교양배드민턴 수업참여 대학생의 그릿은 주관적 건강상태에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 즉, 그릿은 관심의 지속성과 노력의 꾸준함이 주관적 건강상태에 긍정적 영향을 미치는 것을 의미하며, 주관적 건강상태는 본래 운동선수들에게도 중요하게 설명되고 있는데(윌유정, 최혜정, 김형관, 2021), 자신의 건강상태에 대한 긍정적 인식은 끝까지 과업을 완수하려는 그릿의 속성을 고취시키는 변인으로 잘 알려져 있다(김현주, 김형석, 김덕진, 2019; 이경현, 강현우, 2019). 이에 따라 교양배드민턴 수업에 참여하는 학생들에게 좋은 학점을 받기 위한 목표가 주관적 건강상태에 중요한 속성으로 작용할 수 있다는 결과이다. 또한 이인실, 이진표(2023)는 체육계열전공과 일반전공 대학생들의 일반적 특성에 따른 그릿의 차이는 주관적 건강에서 유의한 차이가 있다고 하였으며(이인실, 이진표, 2023), 이러한 결과는 교양체육참여 대학생의 그릿이 주관적 건강에 영향을 준다는 연구와(이경훈, 최석환, 2022), 그릿과 정신건강의 유의한 인과관계

를 살펴본 연구(장세용, 배환성, 지준철, 2020)를 통해 본 연구의 결과를 지지하고 있음을 알 수 있다. 배드민턴은 셔틀콕 상태, 실내 체육관 기온, 몸 컨디션에 따라 승패가 좌우되며, 약 5g의 작고 가벼운 셔틀콕을 어떤 속도로 어디로 보내느냐에 따라 득점이 이루어지는 경기이다(성봉주, 2016). 배드민턴 경기 승리의 득점을 위해서는 배드민턴에 대한 관심의 지속성과 꾸준한 노력함이 필요하다. 또한 배드민턴 동호인들은 대부분은 자신의 건강상태가 좋다고 생각하고 있다(김종원 등, 2011). 따라서 교양배드민턴 수업에 참여하는 대학생들의 배드민턴에 대한 관심과 지속적인 참여를 통하여 자신의 긍정적 건강상태를 인식하는데 중요한 것을 알 수 있다. 둘째, 교양배드민턴 수업참여 대학생의 그릿은 수업만족에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 즉, 그릿의 목표에 대한 관심지속성, 노력의 꾸준함이 수업만족의 교육적, 사회적, 신체적, 심리적, 환경적, 휴식적 만족에 긍정적 영향을 미치는 것을 의미한다. 교양배드민턴 수업참여자들을 대상으로 그릿과 수업만족의 직접적 관계를 규명한 연구는 전무하며, 본 연구 결과만을 토대로 그릿과 수업만족의 결과를 주장하는 것은 다소 한계가 있기에 후속 연구에서는 배드민턴과 관련된 다양한 수업에서 그릿과 수업만족 관계를 규명해야 할 것으로 판단된다. 단, 본 연구 결과를 토대로 살펴보면, 그릿은 교양배드민턴 수업 참여에 대한 만족에 긍정적 영향을 미칠 수 있기 때문에 교양배드민턴수업 참여자들의 그릿을 신장시키기 위한 노력이 필요할 것으로 사료된다. 또한 그릿이 학생들을 대상으로 다양한 만족에서 긍정적 영향을 미친다고 볼 수 있는데 김주영(2019)은 대학

학생선수가 지각하는 그릿이 선수 만족에, 엄지수 (2016)는 고등학교 육상선수들의 그릿의 노력지속성의 조화열정이 운동만족에 긍정적 영향을 미치고 있다고 보고하여 본 연구 결과를 지지함을 알 수 있다. 따라서 대학생의 교양배드민턴 수업에 적극적인 참여가 수업만족을 인식하는데 중요한 것을 알 수 있다. 셋째, 교양배드민턴 수업참여 대학생의 그릿은 건강증진행동에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 이러한 결과는 교양배드민턴 수업을 통해 그릿이 가지고 있는 개인의 목표에 대한 관심의 지속성, 노력의 꾸준함이 건강증진행위인 신체활동과 건강관리를 증진시켜 준다고 해석할 수 있다. 대학생은 스트레스 수준이 일반인보다 월등하게 높지만(Bewick et al., 2010), 건강교육을 통한 건강한 생활, 행동의 변화가 가능하기 때문에(신선화, 2019), 건강한 삶을 지속할 수 있게 건강교육에 필요한 교양체육수업이 필요하다고 볼 수 있다. 교양체육은 여가 활동을 지속적·점진적으로 발전하게 해주며, 이는 결국 신체적, 정신적인 건강증진에 도움이 되며(이경훈, 최석환, 2022), 건강해지고자 하는 목표를 가지고 건강에 대한 관심과 노력이 증진되면 그에 따라 건강증진행동도 긍정적으로 변화한다는 것이다. 박정희, 김남이(2020)는 그릿이 건강지각과 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔으며, 그릿이 건강증진행위에 유의한 영향을 미친다고 보고한 연구(안효자, 윤경순, 이기현, 2020; 허은주, 2020)를 통해 본 연구 결과와 일치함을 알 수 있다. 생활체육 배드민턴 운동 참여자들은 자신의 건강과 자아실현 등의 이유로 동호회에 가입하게 되는데(안수운, 이철화, 2013) 이처럼 교양배드민턴 운동은 스

스로의 건강증진을 위해 참여하며, 추후에 생활체육 배드민턴 동호회 활동으로 이어질 수 있다고 볼 수 있다. 따라서 대학생의 교양배드민턴 수업에 지속적으로 참여하며, 적극적으로 수업에 임하는 것은 개인 스스로 더 나은 건강행동 증진을 인식하는데 중요한 것을 알 수 있다. 넷째, 교양배드민턴 수업참여 대학생의 주관적 건강상태는 수업만족에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 즉, 주관적 건강상태는 수업만족의 교육적, 사회적, 신체적, 심리적, 환경적, 휴식적 만족에 긍정적 영향을 미치는 것을 의미한다. 주관적 건강상태와 수업만족 관계를 규명한 연구가 미비하여 유사 변인들을 살펴보면, 주관적 건강상태와 직무만족의 관계(신나미, 김영하, 2021), 주관적 건강상태와 생활만족의 관계(김덕중, 2012; 장휘숙, 2010), 주관적 건강상태와 삶의 만족의 관계(염동문, 정정숙, 2014)를 살펴보면 주관적 건강상태가 다양한 만족 변인에 모두 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 배성민과 김경렬(2007)은 대학 교양체육 수강생들의 주관적 건강상태의 건강집단이 다른 집단에 비해 수업만족이 높게 나타났다고 하였으며, 이는 본 연구의 결과와 일치한다고 할 수 있다. 생활체육인들이 배드민턴을 적극적으로 참여하는 이유로 크게 건강증진과 여가만족을 들 수 있으며(박지운, 이철원, 사혜지, 2021), 배드민턴 참여 정도가 많을수록 건강을 증진하게 됨으로써 신체적, 사회적, 심리적 건강이 취약해져가는 현대인들에게 생활체육 활동의 유용함과 적극적 참여로 운동만족을 고양시킬 수 있다는 것(이정지, 이혁, 이계홍, 2019)은 배드민턴 운동의 필요성을 잘 설명해준다고 판단된다. 또한 추후에 대학교 졸업 후 사

회에 나가 건강을 위한 생활체육을 처음 시작할 때 자신이 대학교 수업 때 만족했었던 배드민턴 종목을 선택할 수 있다. 따라서 주관적 건강상태가 높을수록 건강과 체력정도가 좋게 평가되며, 교양배드민턴 수업에 적극적으로 참여할 수 있어 수업참여만족도가 증가하는 것으로 사료된다. 단, 교양배드민턴 교수자는 학생들이 교양배드민턴 수업참여에 흥미를 느낄 수 있는 교수법 개발과 수업에 대한 열정적으로 임하여 학생 스스로 수업 참여에 만족하면 자발적으로 운동에 참여할 수 있도록 해야 할 것이다. 따라서 교양배드민턴 수업에 참여하는 대학생의 수업에 대한 만족감이 자신의 긍정적 건강상태를 인식하는데 중요한 것을 알 수 있다. 다섯째, 교양배드민턴 수업참여 대학생의 주관적 건강상태는 건강증진행동에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 이러한 결과는 주관적 건강상태가 좋은 학생들은 건강증진을 위해 긍정적인 행동을 한다고 볼 수 있다. 교양배드민턴 수업을 듣는 대부분의 학생들이 비체육계 열이기에 수업 자체가 유일한 운동시간이며, 주 1회 유산소 운동참여로 수업일수가 지나감에 따라 체력이 좋아지는 것을 느껴, 건강상태와 건강증진에 긍정적인 변화가 나타난 것이라 할 수 있다. 또한 좋은 학점을 받으려면 배드민턴을 잘하는 학생들을 따라가려는 학생, 못하는 학생들보다 잘 하려고 하는 학생이 주로 나타나며, 이는 자신의 건강상태에 대한 긍정적 마인드와 자신의 체력을 위해 긍정적 건강증진행동을 보여주는 경향이 나타났다고 할 수 있다. 이는 허은주(2020)의 주관적 건강상태인식이 아주 좋다고 응답한 학생이 건강증진행동을 잘하는 것으로 나타난 연구결과와 주관적 건강상태와 건강

증진행위가 유의한 상관관계를 가진다는 연구결과(김철휘, 박경준, 김기형, 2013; 안효자 등, 2020; 이성심 등, 2017)를 통해 본 연구결과를 지지하고 있다는 것을 알 수 있다. 배드민턴은 신체적, 정신적 건강 유지에 도움이 되며, 남녀 성별 관계없이 신체 접촉 없이 개개인의 건강증진을 위해 할 수 있는 운동 종목으로써 배드민턴은 20대 마지막 체육수업인 교양체육수업에서의 배드민턴 종목을 매우 필요한 운동이라고 판단된다. 또한 교양배드민턴 수업에 참여하는 대학생의 긍정적 자기 건강상태가 자신의 건강을 증진시키기 위해 긍정적 역할을 하는 것을 알 수 있다. 여섯째, 교양배드민턴 수업참여 대학생의 수업만족은 건강증진행동에 영향을 주는 요인으로 나타났다. 즉, 수업만족의 교육적, 사회적, 신체적, 심리적, 환경적, 휴식적 만족이 건강증진행동의 건강관리, 대내외적관계, 신체활동에 긍정적 영향을 미치는 것을 의미한다. 이는 규칙적 운동으로 체력향상과 자신의 신체평가수준이 긍정적으로 변화하게 되면, 자신의 삶과 여가에 만족하게 되며, 건강을 관리하려는 노력을 하게 된다(김지원, 계효석, 이아영, 2017). 수업만족과 건강증진행동의 관계를 규명한 연구가 미비하여 유사변인들을 살펴보면, 여가만족과 건강증진행동의 관계를 살펴본 연구(김서일, 2017)와 운동만족과 건강증진행동의 관계를 살펴본 연구(김현륜, 고대선, 김지태, 2018; 정영신, 윤천성, 2016)를 살펴보면 본 연구결과를 간접적으로 지지해주고 있다. 또 한유선(2020)은 교양무용수업 참여 대학생들을 대상으로 수업참여만족이 건강증진행동에 영향을 미친다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다고 할 수 있다. 따라서 교양배드민턴

수업 참여를 통한 수업만족은 바른 건강습관을 가져 오고 운동을 통한 체력향상 등으로 건강증진행동에도 영향을 미친다고 볼 수 있으며, 교양체육수업 참여 대학생들의 수업만족을 유도하기 위해 스트레스를 해소시키고 건강체력향상을 위한 체육수업 프로그램을 구성해야 할 것이다. 따라서 교양배드민턴 수업에 참여하는 대학생의 수업에 대한 긍정적인 만족이 자신의 건강증진시키는 행위를 하는데 중요한 것을 알 수 있다. 이상의 논의를 통해 본 연구에서는 교양배드민턴 수업참여 대학생들의 느끼는 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족과 교양배드민턴 수업을 통한 건강증진행동 간의 관계를 살펴볼 수 있었다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 교양배드민턴 수업에 참여한 대학생들의 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 관계를 살펴보는 것이다. 연구 대상자는 서울, 충청, 강원지역에 소재한 대학교에서 교양배드민턴 수업에 참여하고 있는 학생들 총 300명의 표본 중 296부를 최종 분석에 사용하였다. 본 연구의 목적을 바탕으로 나타난 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 그릿은 주관적 건강상태에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 그릿은 수업만족에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 그릿은 건강증진행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 주관적 건강상태는 수업만족에 정적

인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, 주관적 건강상태는 건강증진행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여섯째, 수업만족은 건강증진행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과에서 교양배드민턴 수업에 참여하는 대학생들의 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 관계에 대해 파악할 수 있었다. 운동할 시간이 부족한 현대사회에 대부분 체육 외 타 전공학생이 선택해서 수강하는 교양체육수업은 학교에서 마지막 체육수업이자 매우 의미가 있는 수업이다. 따라서 교양배드민턴 수업뿐만 아니라 다른 종목의 교양 체육수업에 참여하는 일반대학생들의 그릿과 주관적인 건강상태, 수업참여에 대한 만족 및 건강증진행동의 관계에 대한 건강교육 및 건강관리에 대한 지속적인 연구는 앞으로 교양체육수업의 체계적인 발전에 큰 도움이 될 것으로 판단된다.

2. 제언

본 연구를 통해 추후 연구를 통해 성취되었으면 하는 제언은 다음과 같다.

첫째, 교양체육수업 종목별에 따른 일반학생들의 그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동에 관한 연구가 진행되었으면 한다. 종목이 한정적이라면, 구기스포츠와 라켓스포츠 등 종류에 따라 연구가 진행된다면 다양한 종목의 교양체육수업 발전에 의미 있는 결과가 나타날 것으로 생각된다. 둘째, 교양배드민턴 수업참여 대학생들의 건강체력요소와 주관적 건강상태, 건강증진행동 간의 관계에 대한 연구가 추가적으로 진행되었으면 한다. 본 연구는

그릿, 주관적 건강상태, 수업만족, 건강증진행동 간의 전체적인 관계를 다룬 연구이다. 여기에서 더 나아가 건강체력요인을 추가하여 추가 연구가 진행된다면 교양체육수업에 참여하는 일반학생들의 운동

부족 해결과 건강에 대한 심도 있는 결과를 제시할 수 있을 것으로 판단된다.

다음의 제언을 통해 추후 연구에서 더 종합적인 연구가 진행되었으면 한다.

참고문헌

- 강병용(2020). 교양체육 수업에 의한 복합운동 프로그램의 수행이 여대생의 신체조성, 체력요인 및 대사적인 변인에 미치는 효과. **한국체육과학회지**, 29(5), 987-1006.
- 구동우, 김지영, 김호석(2018). 호텔기업에서 종사원의 그릿(GRIT)이 직무만족과 정서적 몰입, 그리고 고객지향성에 미치는 영향. **외식경영연구**, 21(1), 29-53.
- 권대훈(2018). 고등학교 교사의 긍정정서 및 부정정서, 그릿 (grit), 스트레스, 삶의 만족 간의 관계. **교원교육**, 34(3), 209-228.
- 권익진, 정우영(2023). 교양체육 참여 대학생들의 좌식행동 신체 기능증진을 위한 기능적 운동의 효과분석. **교양학연구**, 24, 119-150.
- 권형일(2015). SPORT IT 스포츠마당: 생애주기별 생활체육진흥 종합계획의 완성을 위한 대학 교양체육의 역할. **스포츠과학**, 133, 80-84.
- 기보배(2022). 양궁선수의 지도자 믿음이 그릿과 훈련만족에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 27(4), 1-12.
- 김덕중(2012). 중년기 신체활동 참여자의 주관적 건강상태, 생활만족 및 건강증진생활양식의 관계. **한국사회체육학회지**, 47(1), 503-518.
- 김미량, 이동현(2022). 배드민턴 동호인의 스포츠성취목표성향에 따른 진지한 여가의 차이구명. **한국사회체육학회지**, 87, 175-184.
- 김백운(2021). 산림치유 및 건강교육 프로그램 참여가 대학생들의 건강증진행위 및 대학생활적응에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 16(3), 197-205.
- 김서일(2017). **시니어의 여가활동이 여가만족도 및 건강증진행위에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 차의과학대학교 대학원.
- 김승환, 천성민(2020). 코로나 19에 따른 대학 교양체육 실기수업의 온라인 수업 운영과 강사의 어려움에 대한 질적 사례 연구. **한국사회체육학회지**, 81, 9-26.
- 김애량(2023). 여대생의 체육수업 경험에 대한 인식과 스포츠 소비의도와와의 관계에서 교양체육수업 만족도의 매개효과. **한국사회체육학회지**, 92, 137-147.
- 김애량, 김진희(2023). 대학생의 교양체육 인식과 스포츠 지속참여의도에 대한 수업 만족도의 매개효과. **코칭능력개발지**, 25(4), 39-46.
- 김은아, 하혜진(2021). 간호대학생의 신체이미지와 건강증진생활양식: 그릿의 매개효과. **한국학 교지역보건교육학회지**, 22(3), 29-39.
- 김재형(2023). 교양체육참여 대학생의 인지적 유연성과 신체적 자기효능감 및 평생운동의도의 관계. **코칭능력개발지**, 25(4), 78-85.
- 김종원, 김도연, 양찬호(2011). 생활체육 배드민턴 동호인들의 참여 실태와 운동손상 조사연구.

- 한국사회체육학회지, 44(2), 761-778.
- 김주영(2019). 대학 학생선수의 그릿과 학업적 자기 효능감, 선수만족간의 구조적 관계. **한국체육교육학회지**, 23(4), 233-244.
- 김준(2020). 대학교양체육 참가자의 그릿(Grit)과 운동열정이 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(2), 55-71.
- 김지태(2011). 생활체육 참여 장애인의 건강상태지각과 건강증진행동 및 삶의 질의 관계. **한국특수체육학회지**, 19(1), 43-55.
- 김철휘, 박경준, 김기형(2013). 노인의 주관적 건강, 일상생활능력, 건강증진 생활양식의 관계. **한국웰니스학회지**, 8(4), 35-44.
- 김현륜, 고대선, 김지태(2018). 생활체육참여 장애인의 운동만족, 건강증진행위, 사회성의 관계. **한국체육과학회지**, 27(5), 133-145.
- 김현우(2010). 뉴스포츠를 적용한 체육수업과 전통적 체육수업의 수업참여요인 및 수업만족도 비교. **한국체육학회지**, 49(6), 323-334.
- 김현주, 김형석, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿: 열정의 매개효과. **대한무도학회지**, 21(3), 17-30.
- 김화숙(2018). 그릿(Grit), 성격5요인, 몰입 및 성취동기의 관계. 미간행 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 김희량(2013). **교양체육 참여자의 참여 동기, 수업만족도가 운동지속의사에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 나성식, 구수연, 박영례(2013). 보육교사의 건강상태와 직무만족에 관한 연구. **어린이문학교육연구**, 14(3), 307-328.
- 문상식, 이시백(2001). 주관적 건강인식과 건강검진 결과의 비교분석을 통한 건강행위 연구. **보건교육건강증진학회지**, 18(3), 11-36.
- 문화체육관광부(2023). 2022년 국민생활체육조사. 체육진흥과.
- 박수근(2023). 대학교 교양체육 참여에 따른 재미요인이 신체적 자기효능감에 미치는 영향: 스포츠태도의 매개효과를 중심으로. **한국체육과학회지**, 32(3), 95-106.
- 박수정(1996). **수상 스포츠 참여자의 종목에 따른 참여동기 및 참여만족도의 차이: 수상스키, 윈드서핑, 스킨스쿠버 중심으로**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박순주, 이영혜(2016). 성인의 지각된 건강상태, 건강태도, 건강관심도가 건강증진행위에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(12), 192-202.
- 박인규(2011). 배드민턴 수업에서 즉시영상피드백이 운동수행과 학습전략에 미치는 효과. **코칭능력개발지**, 13(4), 143-151.
- 박정희, 김남이(2020). 간호사의 그릿, 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. **디지털융복합연구**, 18(12), 325-333.
- 박지윤, 이철원, 사혜지(2021). 중년 배드민턴 참여자의 신체적 자기효능감, 회복탄력성과 생활만족의 구조적 관계. **한국사회체육학회지**, (85), 367-376.

- 박휴경, 주형철(2019). 대학교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 배성민, 김경렬(2007). 대학 교양체육 수강생들의 주관적 건강정도에 따른 수업만족과 스포츠 가치관의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(4), 293-304.
- 백성희, 김혜영, 주민선, 배정은, 이혜련(2002). 청년의 주관적 건강인지와 음주동기 및 문제음주에 관한 연구. **간호과학**, 14(1), 26-35.
- 서연옥(1995). **중년여성의 건강증진 생활방식에 관한 구조모형**. 미간행박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 성봉주(2016). Special Theme 그들을 주목하는 이유: 특집: 배드민턴-김기정, 김사랑, 고성현, 신백철 선수를 주목하는 이유. **스포츠과학**, 134, 17-19.
- 성정숙, 박재순(2005). 노인의 건강증진행위와 건강상태. **노인간호학회지**, 7(1), 71-78.
- 신경림, 김정선(2004). 도시지역 여성노인의 건강관심도, 주관적 건강평가, 건강상태 및 건강증진행위와의 관계연구. **Journal of Korean Academy of Nursing**, 34(5), 869-880.
- 신나미, 김영하(2021). Type D 성격 유형에 따른 교대근무 간호사의 건강증진 행위와 주관적 건강상태 및 직무 만족. **Journal of Korean Academy of Nursing Administration**, 27(1), 12-20.
- 신선화(2019). 대학생의 건강증진 생활양식, 신종전염병 감염에 대한 건강신념 및 위생행위 간의 관계. **한국융합학회논문지**, 10(4), 285-293.
- 안수운, 이철화(2013). 배드민턴 동호인의 사회적 지지와 운동몰입 및 여가만족의 구조적 관계. **한국사회체육학회지**, 53(1), 401-411.
- 안효연, 장도진(2022). 대학교양체육수업 성적평가 방식 선택에 따른 수업재미, 수업만족, 운동지속의도의 관계. **한국체육과학회지**, 31(4), 223-235.
- 안효자, 윤경순, 이기현(2020). 가족 중 흡연자가 있는 대학생의 그릿(Grit)이 건강증진행위에 미치는 영향. **보건의료산업학회지**, 14(3), 217-229.
- 엄지수(2016). **고등학교 육상선수들의 운동열정이 운동만족 및 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 염동문, 정정숙(2014). 노인의 주관적 건강상태와 삶의 만족에 관한 연구: 우울의 매개효과와 사회적 관계망의 조절효과를 중심으로. **사회과학연구**, 30(4), 27-50.
- 오은택, 이수아, 조한수(2019). 배드민턴 교양수업 참여 대학생의 수업참여동기, 운동지속 및 대학생활만족의 관계. **한국스포츠학회지**, 17(3), 413-427.
- 유재민, 한명호(1997). 건강관련 행동이 건강인식 및 삶의 만족도에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 2(1), 230-240.
- 원유정, 최혜정, 김형관(2021). 빈곤 가정 아동의 그릿에 영향을 미치는 요인 연구. **학교사회복지**, (53), 107-128.
- 이경현, 강현우(2019). 청소년 태권도 선수들의 그

- 릿, 스포츠자신감 및 경기력의 관계. **한국스포츠학회**, 17(4), 1349-1358.
- 이경훈, 최석환(2022). 교양체육참여 대학생의 그릿과 회복탄력성 및 주관적 건강의 관계. **한국웰니스학회지**, 17(1), 373-379.
- 이성심, 손현정, 이동숙, 강현욱(2017). e-헬스 리더시 주관적 건강상태 및 인터넷에서의 건강정보 추구행위가 건강증진행위에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 12(4), 55-67.
- 이슬(2020). **간호사의 사회적지지, 건강상태, 그릿과 일과 삶의 균형**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이수란(2014). **투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향**. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 이영란, 박선남, 이미란(2016). 보육교사의 직무 스트레스, 우울, 지각된 건강상태가 직무만족에 미치는 영향. **한국직업건강간호학회지**, 25(4), 259-267.
- 이은송(2014). **대학 교양체육 참여자의 수업만족이 여가만족과 운동지속의도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 이인실, 이진표(2023). 체육계열 전공과 일반 전공 대학생의 사회적 지지와 그릿, 진로소명이 취업스트레스에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 27(6), 273-284.
- 이정지, 이혁, 이제홍(2019). 배드민턴 참여자들의 참여정도와 운동만족에 따른 신체적 자기개념, 심리적 행복감과의 관계. **한국사회체육학회지**, 75, 131-144.
- 이준화, 김성언(2021). 골프참여자의 그릿과 참여만족의 구조적 관계. **한국스포츠학회**, 19(1), 53-60.
- 이하늘(2014). **중학생의 운동지속의사에 영향을 미치는 학교스포츠클럽 수업만족도 요인분석**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 이향범(2023). **교양체육수업 참여 대학생의 교수신포와 스포츠 태도 및 운동지속과의 관계**. **한국체육교육학회지**, 27(6), 91-100.
- 임혜정, 유백산(2021). 그릿이 아동의 주관적 웰빙에 미치는 영향. **어린이재단 연구논문 모음집**, 2021, 1-37.
- 장세용, 배환성, 지준철(2020). 규칙적인 무도수련 참여 대학생들의 그릿이 정신건강에 미치는 영향: 배경변인의 조절효과. **한국스포츠학회지**, 18(2), 355-364.
- 장호중(2023). **교양체육 참여자의 참여동기와 운동열정 및 운동지속의사의 관계**. **한국스포츠학회지**, 21(3), 137-146.
- 장휘숙(2010). 노년기 여성의 빈곤과 주관적 건강 및 생활만족의 관계. **한국심리학회지**, 23(1), 1-15.
- 정영신, 윤천성(2016). 건강신념과 자기효능감, 운동만족 및 건강증진행동 관계연구: 헬스센터 중심으로. **디지털산업정보학회논문지**, 12(3), 215-230.
- 조영석(2022). **체천 세명대 내년 신입생부터 골프 등 교양체육 1개 이수해야 졸업**. 뉴스1,

- 2022.11.18.
- 조원득(2023). 대학생의 교양체육 수업 참여에 따른 SNS 자기표현과 신체적 자기효능감 및 행복 증진활동의 관계. **한국웰니스학회지**, 18(3), 155-160.
- 최동희(2015). **건강불평등 요인이 농촌노인의 건강수준에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 강원대학교 대학원.
- 한동욱, 서정석(2012). 효율적인 건강 활동을 위한 배드민턴 수업의 블랜디드 학습전략 적용. **한국운동재활학회지**, 8(3), 225-238.
- 한유선(2020). 교양무용 참여 대학생의 참여만족, 건강증진행동, 삶의 질의 관계: 무용몰입에 따른 다중집단분석. **한국체육과학회지**, 29(5), 871-885.
- 허은주(2020). 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동에 따른 그림, 건강증진행위 차이 융합 연구. **한국융합학회논문지**, 11(12), 57-65.
- 홍성광, 전선희(2016). 중학생의 학교스포츠클럽 활동 참여동기, 재미, 수업만족이 운동지속의도에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 30(3), 73-93.
- 황인선, 유현순, 김수미(2021). 대학 교양 체육참여자의 수업만족도, 여가몰입, 여가만족 및 생활만족간의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 16(2), 219-225.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Hunt, S. M. (1988). Subjective health indicators and health promotion. *Health Promotion International*, 3(1), 23-34.
- Idler, E. L., & Benyamini, Y. (1997). Self-rated health and mortality: A review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(1), 21-37.
- Jolene, S. M. (1990). Humor and its relationship to perceived health life satisfaction and morale in older adults. *Issues in Mental Health Nursing*, 11(1), 17-31.
- Lawton, M. P., Moss, M., Fulcomer, M., & Kleban, M. H. (1982). A research and service oriented multilevel assessment instrument. *Journal of Gerontology*, 37(1), 91-99.
- Pender, N. J. (1987). *Health Promotion in Nursing Practice*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1980). *Leisure Satisfaction: Concept, Theory, and*

Measurement. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Reed, J. (2014). A Survey of grit and exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 37(4), 390-406.

Vickers, S. M., & Vickers, A. L. (2017). Lessons learned from mentors and heroes on leadership and surgical resilience.

Journal of Gastrointestinal Surgery, 21(1), 1-11.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.

The Relationship between Grit, Subjective Health Status, Class Satisfaction, and Health-Promoting Behaviors in College Students Participating in a Recreational Badminton Class

HaNeulAReum Kang(Dankook University, Lecturer) ·
Mihwa Hong(Dankook University, Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study is to clarify the relationship between grit, class satisfaction, subjective health status, and health-promoting behaviors in college students participating in recreational badminton classes. The goal is to cultivate a healthy attitude and provide foundational data through general physical education classes. The study included 300 students participating in recreational badminton classes in Seoul, Chungcheong, and Gangwon regions, and a survey was conducted. The final analysis included 296 respondents. Statistical analyses of the collected data were performed using SPSS 23.0 and AMOS 23.0 software, including confirmatory factor analysis reliability testing, correlation analysis, and structural equation modeling. The following conclusions First, Grit was found to influence subjective health status. Second, Grit was found to influence class satisfaction. Third, Grit was found to influence health-promoting behaviors. Fourth, Subjective health status was found to influence class satisfaction. Fifth, Subjective health status was found to influence health-promoting behaviors. Sixth, Class satisfaction was found to influence health-promoting behaviors. In conclusion, the study revealed the relationships between grit, subjective health status, class satisfaction, and health-promoting behaviors in college students participating in recreational badminton classes. Particularly, in comparison to other factors related to students' physical health, this research is expected to be valuable for enhancing the activation of general physical education classes through class satisfaction and health status assessments.

Key words: Recreational Badminton, Grit, Subjective Health Status, Class Satisfaction, Health-Promoting Behaviors

논문 접수일 : 2023. 11. 13

논문 승인일 : 2023. 12. 11

논문 게재일 : 2023. 12. 31