



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중국 유학생의 여가스포츠활동참여가
주관적 웰빙에 미치는 영향: 그릿의
매개효과

호 원 야

제주대학교 대학원

체육학과

2024년 2월

중국 유학생의 여가스포츠활동참여가 주관적 웰빙에 미치는 영향: 그릿의 매개효과

이 論文을 體育學 碩士 學位論文으로 提出함

胡原野

齊州大學校 大學院

體育學科

指導教授 梁明煥

胡原野의 體育學 碩士 學位論文을 認准함

2023년 12월

審査委員長	김미에
委 員	노병주
委 員	양명환



중국 유학생의 여가스포츠활동참여가 주관적 웰빙에 미치는 영향: 그릿의 매개효과

호원야

제주대학교 대학원 체육학과

요약

본 연구의 목적은 재한 중국 유학생들의 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙인 생활만족, 긍정정서, 부정정서 간의 관계에서 그릿이 어떠한 매개역할을 하는지를 검증하고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 비확률적 표집방법의 하나인 유목적 표집법(purposive sampling)을 사용하여 재한 중국 유학생 320명을 표집, 설문조사를 실시하였다. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, 그릿척도, 및 주관적 웰빙에 대한 표준화 검사를 실시하였으며, 설문조사 방법은 중국의 wenjuanxing(중국 설문조사 플랫폼)을 활용하였다. 기술통계분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 검증, 상관관계 분석 및 매개효과 분석을 실시하여 다음과 같은 주요 결과를 도출하였다. 첫째, 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서, 부정정서에 영향을 유의한 영향을 미치지 않았다. 둘째, 여가스포츠활동참여는 그릿에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다. 셋째, 그릿은 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤고, 부정정서에 부(-)의 영향을 미쳤다. 넷째, 여가스포츠활동참여는 그릿을 경유하여 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서 및 부정정서에 유의한 간접영향(완전매개효과)을 미쳤다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 가설	4
4. 연구의 모형	5
5. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 여가스포츠활동참여(Participation in Leisure Sport Activities)	7
2. 그릿(Grit)	8
3. 주관적 웰빙(Subjective well-being)	9
4. 선행연구의 고찰	10
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 측정도구	22
3. 연구절차	26
4. 자료처리	26
IV. 연구결과	27
1. 배경변인에 따른 연구변인의 기술통계 및 평균치 차이검증	27
2. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙 간의 매개효과 검증(가설 검증)	28

IV. 논의	35
V. 결론	39
참고문헌	40
부 록	47

표 목차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성	21
표 2. 설문지의 주요 구성내용	22
표 3. 그릿의 타당도 및 신뢰도 분석결과	24
표 4. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과	25
표 5. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙과 배경변인 간의 관계	27
표 6. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙의 하위요인들 간의 관계	28
표 7. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 생활만족 간의 직접효과 검증	29
표 8. 여가스포츠활동참여와 생활만족 간의 관계에서 그릿의 간접효과	30
표 9. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 긍정정서 간의 직접효과 검증	31
표 10. 여가스포츠활동참여와 긍정정서 간의 관계에서 그릿의 간접효과	32
표 11. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 부정정서 간의 직접효과 검증	33
표 12. 여가스포츠활동참여와 부정정서 간의 관계에서 그릿의 간접효과	34

그림 목차

그림 1. 가설적 연구모형	5
그림 2. 여가활동과 주관적 웰빙의 분석 결과(김형민, 2022)	12
그림 3. 도보관광여행자의 관광만족, 생활만족, 정서균형의 경로계수(이정훈, 2012)	12
그림 4. 여가만족이 긍정정서에 미치는 영향(안진환, 2021)	13
그림 5. 여가만족이 생활만족에 미치는 영향(안진환, 2021)	13
그림 6. 여가만족이 부정정서에 미치는 영향(안진환, 2021)	13
그림 7. 그릿은 생활만족에 미치는 영향(하명희, 2022)	14
그림 8. 자기결정성과 생활만족의 관계에서 그릿의 매개효과(오서진, 조혜영, 2023)	14
그림 9. 심리욕구와 주관적 웰빙 간의 관계에서 투지의 매개효과(정구철, 김영화, 2020)	15
그림 10. 심리욕구와 주관적 웰빙 간의 투지의 매개변수의 경로계수(정구철, 김영화, 2020)	15
그림 11. 여가스포츠 참가와 학업효능감 및 교유관계에서 그릿의 매개효과(심규리, 손영미, 2021)	16
그림 12. 그릿이 여가지속에 미치는 영향(윤상문, 2021)	17
그림 13. 그릿, 여가지속 그리고 여가만족의 인과효과(윤상문, 2021)	17
그림 14. 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계 연구모형(박휴경, 주형철, 2019)	17
그림 15. 연구모형의 경로계수와 요인부하량(최효선, 양수진 2018)	19
그림 16. 연구모형의 매개효과 검증 결과 (최효선, 양수진 2018)	19
그림 17. 여가스포츠활동참여와 생활만족 간의 관계에서 그릿의 매개효과 도식	29
그림 18. 여가스포츠활동참여와 긍정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 도식	31
그림 19. 여가스포츠활동참여와 부정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 도식	33

I. 서론

1. 연구의 필요성

고등 교육의 세계화 및 국제화로 전 세계 학생들의 국가 간 이동과 교류가 증가되고 있다. 따라서 중국 유학생의 규모도 확대되고 있다. 이로 유학생들이 타국에서의 문화 교류 과정에서도 더 많은 문제점들이 발생되고 있다. 외국에서 학업을 마쳐야 한다는 부담감뿐만 아니라 언어 장벽, 문화적 차이, 식습관, 신변 안전, 차별이나 편견 등 다양한 문제들(김지훈, 이민경, 2011; 육담성, 2016; 조혁수, 전경태, 2009; 최은희, 조영아, 2014) 겪고 있기 때문에 유학생들은 생활에 대한 불안과 어려움 등 부정적인 감정을 갖게 된다. 이로 타국에서 외로운 홀로서기 중인 유학생들의 심신 건강과 학교생활 적응, 더 나아가 성공적인 유학 생활을 위한 생활만족과 행복감 증진을 위한 다각적 접근이 필요한 실정이다.

주관적 웰빙은 개인이 일상생활에서 느끼는 안녕감, 행복감, 만족감과 같이 정서적 안녕을 나타내주는 성격특성이며(Szalai, 1980) 개인의 삶에 얼마나 만족하는지에 대한 평가(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)로 학업 상태와 생활 질을 반영하며, 심리건강을 나타내는 중요한 지표가 된다. 웰빙은 주로 빈곤이나 건강, 교육, 주거 여건과 같은 물리적 환경과 함께 생활 질을 설명하기 위한 개념으로 활용되고 있다(송진구, 2022).

체육학에서도 웰빙에 대한 논의는 다각적으로 이루어지고 있다(김덕진, 양명환, 2011; 김덕진, 2015; 김주영, 김정은, 2022; 안정훈, 송진구, 2022). 진억화(2020)는 유학생들의 여가스포츠활동참여는 대학 생활만족에 긍정적 영향을 미친다고 하였고 배경호(2008)는 대부분 중국 유학생들은 스트레스 해소를 위해 여가 스포츠 활동에 참여하고 있다고 보고하였다. 정용각(2004)은 여가스포츠활동참여는 생활만족과 자긍심, 행복감을 촉진시킨다고 보고하였다. 뿐만 아니라 김보람, 천승현(2019), 김석일(2009), 홍진원, 박상규, 전태준(2009), 서수진, 남상우, 이창섭, 오진희, 손정아(2007), Bélair, Kohen, Kinsbury, & Colman(2018), Penedo & Dahn(2005), Bize, Johnson, & Plotnikoff(2007), Dishman(1984), Riddick &

Daniel(1984), Willis & Campbell(1992)등 많은 연구에서는 여가스포츠활동참여를 통해 신체적 능력과 건강, 일상생활에 있어서 활력과 정서적 불안의 해소, 자긍심, 원만한 대인관계의 형성, 건전한 정신과 성격함양, 행복감과 생활 질 향상 등 효과를 얻을 수 있다고 보고하고 있다.

또한 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙간의 매개변인에 대한 선행연구를 살펴보면, 이대건(2013)은 대학생의 여가 스포츠 참가자의 정적정서는 사회적 웰니스, 정신적 웰니스, 정서적 웰니스가 긍정적인 영향을 미치며, 부적정서는 신체적 웰니스, 정신적 웰니스, 정서적 웰니스가 긍정적인 영향을 미치고, 지적 웰니스는 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 박정희(2009)는 생활체육에 참여하는 노인의 여가 만족도는 주관적 정서인 정적 정서에 정적영향을 미친다고 보고하였다. 오승영(2015)은 스포츠 활동에 참여하는 초등학생의 가족건강성은 사회적 지지와 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 주었고, 스포츠 활동에 참여하는 초등학생의 사회적 지지는 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 주어 스포츠 활동 참여로 향상된 가족건강성과 사회적 지지가 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 송지희(2017)는 초등학생의 스포츠 활동 참여는 자아개념과 주관적 행복감에 유의미한 결과를 보였는데 이 중 스포츠 활동은 자아탄력성의 대인관계에만 간접적으로 영향을 미친다고 보고하였다. 라이어쨌(2015)은 중구구 하남성 생활체육 참가자의 체육 가치관의 하위변인인 사회경제가치, 애국주의가치, 대인관계가치, 정신가치, 건강관리가치, 사회안정가치가 주과적 행복감의 하위변인인 신체가치, 심리건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

이에 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙을 결정하는 중요한 요인임을 여러 선행연구들에 의해 확인되고 있다(김현주, 김덕진, 2019; 2018; 왕예, 김현주, 김덕진, 2022; 조현기, 황재욱, 2021; 최성애, 2011). 따라서 유학생들의 건강한 유학생활을 위한 여가스포츠활동참여의 필요성을 제기할 수 있을 것이다.

한편, 최근 인간의 비인지적 요인 중 하나로 그릿이 주목받고 있다. 인간의 성취에서 인지적 요인과 비인지적 요인은 2:8로 비인지적 요인에 의해 결정된다고 해도 과언이 아니다(Goleman, 2006). 이러한 비인지적 요인 중 하나인 그릿(Grit)은 장기적 목표달성을 위한 열정과 끈기로 정의된다(Duckworth, Peterson, Kelly, & Matthews, 2007). 즉, 그릿은 성공을 위한 결정적 요인으로 작용하며, 성취하는

과정에서 장애나 방해가 발생하더라도 열정과 지속적 노력을 행하는 심리적 기제로 볼 수 있다(Duchworth & Gross, 2014). 이러한 그릿에 대한 연구들은 그릿이 높은 사람들은 목표를 달성하기 위해 실패와 같은 난관에 부딪히더라도 노력을 지속하는 태도를 보였고, 오랫동안 흥미나 목표를 바꾸지 않고, 관심을 일관되게 유지하는 것으로 나타났다. 다시 말해, 그릿이 높을수록 지속적인 노력의 과정을 통해 목표를 명확히 하고, 실행과정을 즐기며, 수행 능력향상에 집중할 뿐만 아니라 실패나 역경의 부정적 상황에서 행동이나 수행 능력의 감소를 예방할 수 있다는 것이다(김경화, 신나리, 2018).

그릿은 개인의 목표를 성취하는 것뿐만 아니라 생활 전체적인 부분에도 유용한 예측 변인으로 사용되고 있다. Duckworth(2016)는 그릿 수준이 높은 사람들은 의미 있고 이타적인 목적 지향적인 삶을 살아가는 것으로 보았으며, Credé, Tynan & Harms(2017)은 그릿이 주관적 안녕감 및 만족도에도 정적인 예측을 하는 변인으로 확인되었으며(고운승, 2023, 재인용), 김지혜(2020)는 그릿이 높은 집단이 낮은 집단들에 비해 높은 학업 적응도와 심리적 안녕감 및 진로 결정 자기 효능감에서 높은 수준을 보였다고 밝혀냈다. 결과적으로 유학생들이 가진 그릿은 주관적 웰빙을 설명할 수 있는 중요한 예측변수가 될 것으로 생각된다.

또한 많은 연구들에서 그릿의 향상에 신체활동의 기여가 큰 것으로 보고되고 있다(박휴경, 2019; 엄혁주, 성창훈, 2012; 최홍섭, 2015). 구체적으로 박휴경(2019)은 여가 스포츠에 참여하는 사람들의 그릿 강도는 높은 것으로 나타났으며, 그릿이 높은 사람일수록 여가 스포츠의 적극적 참여와 빈도 수준이 높다고 보고하였다. 엄혁주와 성창훈(2012)은 스포츠 활동을 통해 끈기와 인내심을 키울 수 있는 품성 중 하나라고 보고하였다. 또한, 아동들을 대상으로 한 최홍섭(2015)의 연구에서 아동들이 스포츠에 참여하는 과정에서 느끼는 연습의 힘듦과 지루함, 친구나 코치에게 듣는 비난, 자신의 순서를 기다리는 경험이 인내심과 자제력인 그릿을 길러줄 수 있다고 보고하였다. 상술한 선행연구들을 통해 유학생들이 여가 스포츠 활동에서 지각하는 다양한 심리요소는 그릿의 발달에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다.

요약하면, 여가스포츠활동참여, 그릿과 주관적 웰빙간의 관계를 분석한 연구들이 최근까지도 많이 이루어지고 있음을 알 수 있다. 그러나 상당수의 연구들이

단변인적인 분석수준에 머무르고 있으며, 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙간의 관계를 매개하거나 조절할 수 있는 매커니즘에 대해서는 체계적인 연구가 이루어지지 못하였다,

따라서 본 연구에서는 중국 유학생을 대상으로 여가스포츠활동참여가 주관적 웰빙에 미치는 영향을 살펴보고 이 두 변인간의 관계에서 그릿의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 중국 유학생을 포함한 외국인 유학생들의 주관적 웰빙의 향상과 더불어 대학 생활 적응을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중국 유학생들을 대상으로 여가스포츠활동참여가 주관적 웰빙에 미치는 영향을 분석하고 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙의 관계에서 그릿이 어떠한 매개효과(부분매개효과, 완전매개효과)를 유발하는지에 대해서 살펴보고자 한다.

3. 연구의 가설

본 연구의 모형검증을 위하여 설정한 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서에는 정(+)¹의 영향을 미치고, 부정정서에는 부(-)²의 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 여가스포츠활동참여는 그릿에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 그릿은 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서에는 정(+)¹의 영향을 미치고, 부정정서에는 부(-)²의 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 여가스포츠활동참여와 생활만족, 긍정정서 및 부정정서 간의 관계에서 그릿은 유의한 완전매개효과를 유발할 것이다.

4. 연구의 모형

본 연구에서는 가설을 검증하기 위한 구조로 <그림 1>과 같은 연구모형을 설정하여 검증하였다.

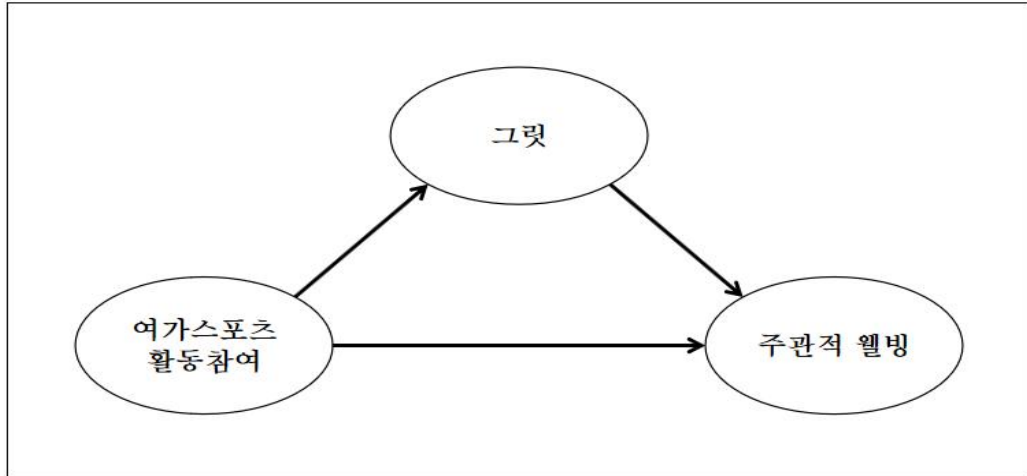


그림 1. 가설적 연구모형

5. 용어의 정의

1) 여가스포츠활동참여 (Participation in Leisure Sport Activities)

여가스포츠활동참여는 Godin & Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure- Time Exercise Questionnaire를 이용하여 저, 중, 고강도의 운동참여정도를 측정하여, 고강도에 9점, 중강도에 5점, 저강도에 3점의 가중치를 부여하였다. 주당 여가스포츠활동참여 = $(9 \times \text{고강도}) + (5 \times \text{중강도}) + (3 \times \text{저강도})$ 식으로 계산하였다.

2) 그릿(Grit)

본 연구는 (Datu) 2017년 Grit-S를 기반으로 개발된 상황 적응성 삼원 그릿 척도를 사용한다. 이 척도는 기존 Grit-S 척도의 노력 지속 3문항, 흥미유지 3문항

과 상황 적응성 측정을 위해 새롭게 개발된 4문항 등 총 10문항으로 구성됐다. 상황 적응성이란 변화하는 생활 환경에 유연하게 대처하고 효과적으로 적응하는 개인의 능력을 의미한다. 이는 다른 하위요인과 달리 도전을 예상하고 변화를 수용하며 융통성을 발휘하고 새로운 어려움이 발생했을 때 극복하기 위한 추진력을 특징으로 한다(Datu, Yuen, & Chen, 2017). 본 연구에서는 Datu(2007)의 그릿 척도의 하위요인인 노력 지속, 흥미유지, 상황 적응성에 응답한 측정값을 합하고 평균값을 구하여 그릿으로 정의하였으며, 점수가 높을수록 그릿이 높은 것을 의미한다.

3) 주관적 웰빙(Subjective Well-Being)

주관적 웰빙은 주관적으로 개인이 자신의 삶에서 얼마나 만족하는가에 대한 평가(Diener & Lucas, 1999)로 더불어 생활 질 또는 생활만족도라는 용어와 같이 사용되고 있다. 주관적 웰빙은 개인의 삶에 대한 주관적인 관점에서 평가한다는 점에서 심리적 웰빙과는 구분이 되어 사용하고 있다. 본 연구에서는 서은국과 구재선(2011)이 개발한 문항 9의 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하여 생활만족, 긍정정서, 부정정서 3요인의 값을 주관적 웰빙으로 정의하였으며, 각 개별요인의 점수가 높을수록 주관적 웰빙이 높은 것을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 여가스포츠활동참여(Participation in Leisure Sport Activities)

1) 여가의 개념

여가에 대한 시대와 연구자들의 이해가 다르고 그 정의와 개념도 다양하기 때문에 시대적, 사회적 배경에 따른 개념과 기능의 차이로 명확히 규정하기는 어렵다(김영숙, 2002). 중국 철학자인 우광원은 여가 이론을 최초로 연구하였으며, 그는 '여가'를 자유로운 선택으로 여가 시간을 지배할 수 있는 생활 방식으로 해석하였다. 王景茹(2019)은 개인에게 여가는 일상에서 즐거움, 느긋함, 자기계발을 추구하는 순간이고, 이는 개인의 취미, 욕구, 소망을 포괄하며, 일상의 스트레스와 책임에서 벗어나는 방법이 될 수 있다고 주장하였다. 김보람, 김매이(2020)는 여가는 사람들이 즐거움 및 휴식을 추구할 수 있는 일상적인 업무, 학습 또는 기타 스트레스로부터 멀어지는 순간이라고 주장하였다.

사회적으로 말하자면, 사람들은 여가를 즐기는 동안 가족, 친구, 동료 등과 상호작용하고 인간관계를 강화하며, 사회관계를 형성하며, 경험과 감정을 공유할 수 있는 중요한 역할을 한다.

2) 스포츠의 개념

스포츠는 신체와 지적 활동을 기본 수단으로 하는 것이다. 사회의 진보와 체육 사업의 꾸준한 발전에 따라 스포츠의 개념은 '광의'와 '협의'로 해석된다. 광의로 해석하는 스포츠는 체육 운동을 말하는데, 체육 교육, 경기 운동, 신체 단련 등 세가지로 포함되어 있다. 협의로 해석하면 체육 교육을 말한다. 조예림(2011)은 흔히 쓰이는 스포츠의 정의는 현재 사회적으로 정해져 있는 규칙에 따라 이루어지는 경쟁적 신체활동이라고 하였다. 남경호(2011)는 스포츠는 우리가 알고 있는 경기운동 종목 외에, 건강과 체력 증진을 위한 신체활동이나 여가시간에서 진행

하는 활동 등 포괄적인 의미를 포함되어 있다도 하였다. 또한, 김사업(2009)은 스포츠는 긍정적 사고를 촉진하는 데 큰 도움이 되며, 바람직한 사회적 태도와 행동을 갖추는데도 큰 도움이 된다고 설명을 덧붙였다.

3) 여가스포츠활동의 개념

Van brun(1899)는 사람들이 여가 시간에 사회활동과 오락휴식에 참여하는게 노동 후 몸의 조정과 회복의 과정이며, 노동력의 재생산 및 필수노동에 대한 보상과 관련이 있다고 하였다. Bouchard(2012)는 여가스포츠활동참여는 직업, 가사일 등 필수적인 활동을 제외한 여가시간에 수행되는 신체활동으로 정의하였다. 박용범, 문기훈(2023).은 여가스포츠는 여가시간에 수행하는 운동, 걷기, 등산, 자전거타기와 같은 신체활동을 의미하며, 여가스포츠를 의미 있는 활동의 형태로 간주하고 여가시간을 보내면서 개인이 정신과 신체적으로 휴식을 취하고 즐길 수 있도록 하는 것이라고 하였다. 박재형, 이철원(2021)은 여가스포츠는 스스로 할 의향이 있고 미리 계획하지 않으며, 자발적으로 환경, 조건, 취미에 따라 여가시간을 활동하여 참여하는 활동이며 생활 질을 향상시키는 신체활동이라고 정의하였다. 楊輝霞, 馬力(2017)는 여가스포츠는 여가시간에 사람들이 직·간접적으로 체육활동에 참여하는 행위를 의미하며, 그 목적은 마음의 즐거움을 얻는 것이라고 나타냈다.

2. 그릿(Grit)

그릿에 대한 심리학적 연구를 처음한 사람은 미국 교수 Duckworth였다. Grit은 원래 모래 속의 단단한 돌멩이로 정의하다가 그 후에 Duckworth는 강연에서 ‘그릿은 긴 시간 동안 목표를 꾸준히 추구할 수 있고, 목표에 항상 큰 열정을 보일 수 있는 자질을 말한다’ 는 명확한 정의를 내렸다. 그릿을 가진 사람은 끈기와 지구력을 가지고 있어 도전에 직면할 때 마라톤 선수처럼 끝까지 해내고, 어려움과 역경에도 쉽게 포기하지 않는다. 그릿을 가진 사람은 목표를 추구하며, 목표에 대한 열정과 관심을 항상 유지하며, 외부의 간섭에 쉽게 흔들리지 않는

다. 그릿의 하위 요소인 열정을 목적 추구 과정에서 발생하는 힘의 강도로 보았으며 인내는 목적을 자율적으로 지속하는 특성으로 그릿의 개념을 확장하여 평가하였다(임효진, 2017).

긍정적인 심리학의 부상과 발전으로 학계는 성격 우세의 관점에서 인격 특성이 개인에 미치는 영향을 탐구하기 시작했다. 성격 우세 이론은 긍정적인 성격 특성이 개인의 행동, 감정 및 인지에 영향을 주어 우세한 역할을 한다고 여겼다(Peterson, 2004). 그릿은 바로 이런 긍정적인 인격 특성이다. 그릿을 가진 사람은 낙관적인 시각으로 문제를 바라볼 수 있고 어려움에 직면할 때 더욱 강인해진다. 어려움은 잠시뿐이고 꾸준히 노력하면 능력이 향상된다는 것을 믿기 때문이다. 또한 그릿을 가진 사람은 정서적으로 낙관적이어서 심리적으로 생리적으로 더 건강하게 표현한다. 그릿은 주관적 행복과 심리적 건강에까지 긍정적인 영향을 보였다(Credé, Tynan & Harms, 2017. 박순희, 2022. 재인용). 또한 그릿은 긍정적인 심리적 특성 중 중요한 요인이고, 긍정적인 감정과 높은 상관관계가 있다. 그릿은 긍정적인 심리적 자질이며 긍정적인 행동 및 심리적 자질과 긍정적인 상관관계를 보였다. 즉, 그릿을 가진 사람이 긍정적인 행동과 심리를 나타낼 수 있다. 반면에 그릿과 소극적 행동의 결과는 유의미한 상관관계를 보였고, 그릿의 수준이 높을수록 대학생이 소극적 행동이 낮았다(장유리, 허진영2019). 그릿 수준이 높은 학생이 학업 탄력성이 높게 나타나 지능이나 재능보다 그릿이나 회복탄력성이 학업 적응에 긍정적인 영향을 미치는 핵심요인을 알 수 있다(Duckworth & Quinn, 2009).

3. 주관적 웰빙(Subjective well-being)

주관적 웰빙의 세계 학술 발전, 특히 서구 사회의 발전 과정을 살펴보면 크게 세 가지 주요 개념과 이론으로 요약할 수 있다.

첫째, 학자 Bradburn이 선두주자다. Bradburn의 연구에서 감정을 긍정적 감정과 부정적 감정으로 나눈다. 둘 다 주관적인 행복감과 관련이 있으며, 독립적이고 동시에 존재할 수 있다. 요컨대 개인이 느끼는 부정적 감정이 적을수록 긍정적인 감정이 많아짐에 따라 행복감을 느끼게 되고, 주관적 행복감의 점수가 높아

진다(Bradburn, 1969).

둘째, Ryff를 주요 대표자로 한다. Ryff는 주로 개인의 심리 발전의 관점에 중점을 둔다. 이를 뒷받침하는 연구자들은 개인이 느끼는 행복감의 주관적 체험은 기쁨을 받을 뿐만 아니라 더 높은 수준과 함축적 내용도 포함하고 있다고 믿는다. 예를 들어, 개인은 자신의 잠재력을 충분히 발휘하여 개인의 사회화 과정에서 개인 가치를 실현함으로써 정신적인 즐거움을 형성할 수 있다. 이런 깊은 과정에서 얻고 느끼는 행복감은 더 강렬하고 진실하다(Ryff, 1995).

셋째, Diener를 중요한 대표로 한다. Diener는 개인의 주관적 웰빙을 자신의 특성과 함께 주어진 환경에 놓고 측정하고 평가하는 것을 강조한다. Diener는 주관적 웰빙을 개인의 삶에 대한 인지, 감정에 대한 평가로 정의되었다. 인지는 전반적인 생활만족도에 대한 평가이며, 감정은 긍정적인 감정과 부정적인 감정에 대한 반응을 의미하기도 하고 즐거운 경험이기도 한다고 설명할 수 있다.

주관적 웰빙은 개인의 생활 질을 측정하는 종합적인 심리 지표이다. 생활 질에 대한 자신의 전반적인 평가이며 생활만족도, 긍정적 감정 및 부정적 감정의 세 부분으로 구성된다(Diener et al 2003, 2009). 이 세 가지 영역은 관련이 있지만 구조가 다르다. 생활만족도는 생활 전반에 대한 자신의 만족도를 고려하거나 생활 영역에 대한 만족도를 고려할 때 사람들이 내리는 인지적이고 포괄적인 평가를 말한다(Suldo, Riley, & Shaffer, 2006). 긍정적 감정은 행복한 감정과 그 나타내는 빈도이며, 부정적 감정은 불쾌한 감정과 그 나타내는 빈도를 포함한다(Huebner, Suldo, Smith, & McKnight, 2004).

4. 선행연구의 고찰

1) 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙 간의 관계

윤예린(2023)은 유방암 생존자대상으로 그들의 건강관련 생활 질과 여가스포츠활동참여의 관계를 검증하였고, 건강관련 생활 질 향상을 위한 여가스포츠활동참여의 중요성에 대해 확인하였다. 조예림(2021)은 코로나19 발생 전후를 기점으로 여가스포츠활동이 정신건강에 미치는 영향에 대해 연구하였으며, 여가스포츠활동

참여의 만족이 스트레스에 깊은 상관성이 있음을 확인하였으며, 생리적 만족과 휴식적 만족이 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박민수(2010)는 고등학생들 대상으로 여가스포츠활동참여정도에 따른 여가만족도와의 관계를 규명하기 위해 연구를 하였다. 그 결과는 고등학생의 여가스포츠활동참여정도에 따라 여가만족도에 유의한 영향을 미치며, 참가강도가 높을수록 심리적 만족도가 높고, 참여빈도가 많을수록 신체적 만족도가 높은 것으로 나타났다. 김상열(2003)은 청소년층에 여가스포츠활동참여와 사회적 관계 간의 영향을 연구하였으며, 여가스포츠활동참여 유형별 개인종목이나 단체종목에 따른 특성은 사회적 관계와 상관성이 있음을 확인하였고, 참여 정도 중 접촉범위가 넓고, 접촉빈도가 많을수록 사회적 관계에 영향을 미치는 것을 밝혀냈다. 李睿恒, 張學磊 (2010)은 1,620명의 학생들을 대상으로 설문조사를 실시하여 여가스포츠가 생활 질과 관련성이 있음을 확인하였으며, 특히 그들의 여가활동을 풍부하게 하고, 정신적 스트레스를 해소하며, 긍정적인 감정을 증가시키고, 신체활동을 향상시키는 등의 변인과 관련성이 매우 밀접함을 확인하였다. 回軍, 白莹(2016) 대학생들의 여가스포츠 단련빈도, 시간, 활동 종목, 장소 등에 대한 조사 연구를 통하여 대학생들의 여가스포츠 참여에 영향을 미치는 요인, 외부환경 등이 대학생들의 참여의욕에 영향을 미친다는 것을 분석하였다. 周建(2017)는 여가스포츠가 대학생들에게 신체 건강 증진, 정신 상태 조절, 사회 적응 능력 증강, 취업 전 준비에 긍정적인 역할을 한다고 지적하였다. 李睿恒, 張學磊(2010)는 운동 참여 및 스포츠 경기 관람은 주관적 웰빙 수준과 유의하게 긍정적 상관관계가 있다는 결과를 나타냈다고 보고하였다. 또한 김형민(2022) 발표한 관광여가를 즐기는 1인 가구는 여가활동, 여가만족, 주관적 웰빙의 관계를 살펴본 연구에서 <그림 2>와 같이 여가활동은 여가만족에 정(+)적으로 유의한 영향을 미치고, 여가 만족은 주관적 웰빙에 정(+)적으로 유의한 영향을 미쳤으며, 여가 신체활동과 주관적 웰빙 간에 분명한 영향을 주고 받았다고 보고하였다.

이정훈(2012)은 도보 관광 여행자가 관광만족, 생활만족, 정서균형의 관계를 분석한 연구에서 <그림 3>과 같이 관광만족은 생활만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 반면, 정서균형에 유의한 정(+)의 영향을 미친 것으로 나타났다.

가설	경로	β	표준 오차	t값	결과
H1	여가활동 → 여가만족	0.180	0.047	3.836**	지지
H2	경제자본 → 여가만족	0.261	0.046	5.698**	지지
H3	사회자본 → 여가만족	0.249	0.049	5.076**	지지
H4	여가만족 → 주관적웰빙	0.466	0.045	10.391**	지지
H5	여가활동 → 여가만족 → 주관적웰빙	0.084	0.022	3.774**	지지
H6	경제자본 → 여가만족 → 주관적웰빙	0.122	0.027	4.442**	지지
H7	사회자본 → 여가만족 → 주관적웰빙	0.116	0.027	4.283**	지지

그림 2 여가활동과 주관적 웰빙의 분석 결과(김형민, 2022)

경로	경로계수	표준화된 경로계수	S.E.	C.R.
관광만족 → 삶의 만족	.074	.049	.085	.870
관광만족 → 정서균형	.213	.204	.057	3.739*

그림 3. 도보관광여행자의 관광만족, 생활만족, 정서균형의 경로계수(이정훈, 2012)

또한, 안진환(2021)은 액티브 시니어 당구참여자를 대상으로 더 구체적으로 연구할 수 있도록 여가 만족은 심리적 만족, 교육적 만족, 사회적 만족, 휴식적 만족, 생리적 만족, 환경적 만족 6가지 하위요인으로 나누며, 주관적 웰빙은 생활만족, 긍정정서, 부정정서 3가지 요인으로 나뉘었다. 그 결과는 여가 만족의 6가지 하위요인들 중에 심리적 만족, 교육적 만족, 생리적 만족은 생활만족에 유의한 정(+)적 영향을 미친 것으로 나타났다<그림 4 참조>. 그리고 심리적 만족 및 생리적 만족은 긍정정서에 유의한 정(+)적 영향을 미친 것으로 나타났으나<그림 5 참조>, 사회적 만족만 부정정서에 유의한 부(-)정 영향을 미친 것으로 나타났다<그림 6 참조>.

이상의 선행연구를 종합해보면, 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙 간에 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

변인	B	SE	β	t	공선성 통계량	
					공차한계	VIF
(상수)	.990	.182		5.428***		
심리적 만족	.296	.066	.283	4.492***	.328	3.053
교육적 만족	.082	.074	.080	1.100	.247	4.049
사회적 만족	.088	.061	.082	1.445	.401	2.493
휴식적 만족	.069	.046	.078	1.521	.499	2.002
생리적 만족	.218	.062	.229	3.492**	.301	3.326
환경적 만족	.060	.045	.059	1.318	.653	1.531

R=.699, R²=.488, F=62.766***, D-W=1.675

그림 4. 여가만족이 긍정정서에 미치는 영향(안진환, 2021)

변인	B	SE	β	t	공선성 통계량	
					공차한계	VIF
(상수)	.931	.188		4.941***		
심리적 만족	.305	.068	.282	4.468***	.328	3.053
교육적 만족	.242	.077	.228	3.143**	.247	4.049
사회적 만족	.093	.063	.085	1.482	.401	2.493
휴식적 만족	.020	.047	.021	.420	.499	2.002
생리적 만족	.144	.064	.147	2.230*	.301	3.326
환경적 만족	.023	.047	.022	.497	.653	1.531

R=.696, R²=.485, F=61.892***, D-W=1.609

그림 5. 여가만족이 생활만족에 미치는 영향(안진환, 2021)

변인	B	SE	β	t	공선성 통계량	
					공차한계	VIF
(상수)	2.992	.174		17.221***		
심리적 만족	-.083	.063	-.104	-1.320	.328	3.053
교육적 만족	-.122	.071	-.157	-1.725	.247	4.049
사회적 만족	-.124	.058	-.153	-2.152*	.401	2.493
휴식적 만족	-.056	.043	-.083	-1.298	.499	2.002
생리적 만족	-.042	.059	-.058	-.707	.301	3.326
환경적 만족	.060	.043	.078	1.396	.653	1.531

R=.441, R²=.194, F=15.884***, D-W=1.428

그림 6. 여가만족이 부정정서에 미치는 영향(안진환, 2021)

2) 그릿과 주관적 웰빙의 관계

하명희(2022)는 미용전공 대학생의 자아존중감과 그릿이 생활만족도에 미치는 영향을 살펴본 결과 <그림 7>과 같이 자아존중감과 그릿이 독립변수로 생활만족도에 영향을 유의하였으며, 그릿이 가장 큰 영향 요인으로 나타났다.

종속변수	독립변수	B	S.E	β	t	p
삶의 만족도	상수	.110	.274		.402	.688
	사회적 자아존중감	.217	.118	.168	1.847	.066
	개인적 자아존중감	.339	.105	.255	3.214	.002
	그릿	.365	.092	.310	3.976	<.001

그림 7. 그릿은 생활만족에 미치는 영향(하명희, 2022)

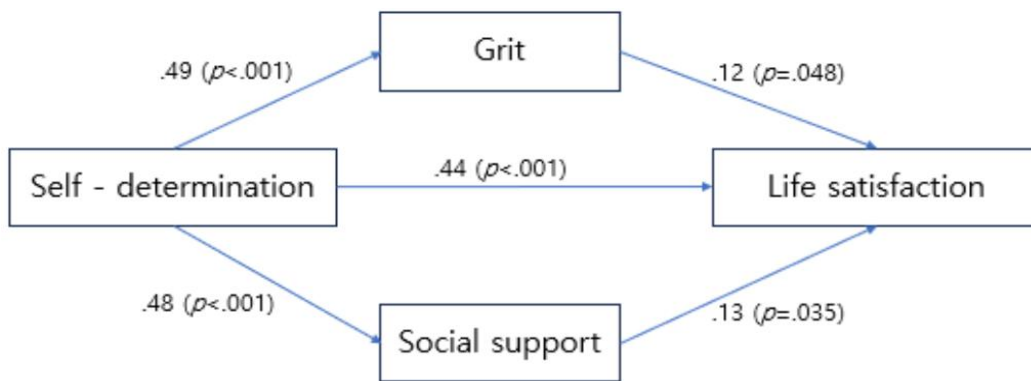


그림 8. 자기결정성과 생활만족의 관계에서 그릿의 매개효과(오서진, 조혜영, 2023)

이러한 결과는 오서진과 조혜영(2023)의 간호대학생의 자기 결정성과 생활만족도와의 관계에서 그릿과 사회적 지지가 매개변수로 작용하는지에 대한 여부에 관한 연구에서도 확인할 수 있었다. 연구결과를 살펴보면, <그림 8>과 같이 자기 결정성이 그릿과 사회적 지지를 매개하여 생활만족도에 미치는 간접효과 크기는 .06이었고 95% 신뢰구간(0.01~0.12)은 0을 포함하지 않아 자기 결정성을 그릿과 사회적 지지를 매개하여 생활만족도에 간접적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 판단할 수 있다고 밝혀냈다.

또한, 정구철과 김영화(2020)의 기본심리욕구가 주관적 웰빙에 미치는 영향에

대한 투지의 조절된 매개효과를 살펴본 연구에서 <그림 9>와 <그림 10>과 같이 투지는 주관적 웰빙에 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 투자를 통한 간접적 효과를 확인하였으며, 기본심리욕구가 투자를 통해 주관적 웰빙에 미치는 간접적 효과가 국적에 따라 조절되는 것을 알 수 있다고 보고하였다

종속변수	독립변수	B	SE	p	R ²	F(p)
투자	기본심리욕구	0.32	0.05	<.001	.250	8.74
	국적	0.08	0.03	.006		((.001)
	기본심리욕구 × 국적	0.09	0.04	.035		
주관적 웰빙	기본심리욕구	0.73	0.08	<.001	.487	22.74
	투자	0.19	0.09	.037		((.001)
	국적	0.13	0.43	.004		
	기본심리욕구 × 국적	-0.20	0.07	.005		

그림 9. 심리욕구와 주관적 웰빙 간의 관계에서 투지의 매개효과(정구철, 김영화, 2020)

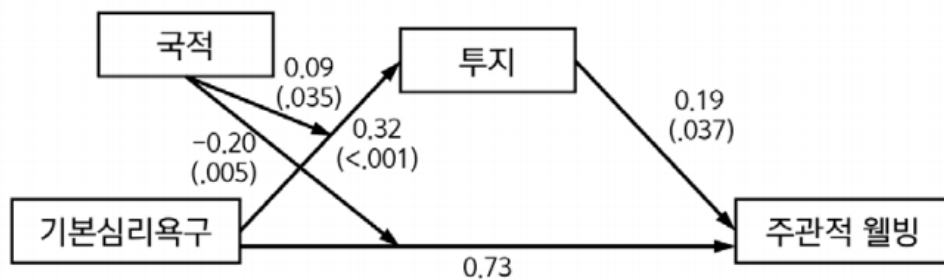


그림 10. 심리욕구와 주관적 웰빙 간의 투지의 매개변수의 경로계수(정구철, 김영화, 2020)

이상의 선행연구를 종합하면, 그것은 주관적 웰빙에 독립변수로 직접적이거나 매개변수로 간접적으로 영향을 긍정적 끼치는 것을 알 수 있다. 따라서 이러한 결과를 토대로, 한국에서 중국 유학생들이 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙의 관계에서 그것이 매개효과를 갖고 있으며, 정(+)정 영향을 미칠 것으로 예측해 볼 수 있다.

3) 여가스포츠활동참여과 그릿의 관계

현재 여가스포츠활동참여와 그릿의 관계를 살펴본 연구는 많지 않은 실정이다. 부족하지만 이들 간의 관계를 살펴본 선행연구를 통해 중국 유학생들의 여가스포츠활동참여과 그릿 간에 관계가 어떻게 형성될 수 있는지 유추하고자 한다.

먼저, 초등학교 고학년 대상으로 여가스포츠 참가가 학업효능감과 교우관계의 관계에서 그릿의 매개효과를 살펴본 심규리와 손영미(2021)의 연구를 살펴보면, <그림 11>과 같이 여가스포츠활동참여는 그릿에 유의한 정(+)적 영향을 미치며, 그릿은 여가스포츠와 학업효능감의 관계에서 완전매개함으로써 간접효과가 있음을 알 수 있다.

DV	IV	β	S.E.	t
grit	← leisure sport participation	.195	.006	7.708***
academic efficacy	← leisure sport participation	.030	.008	1.487
	← grit	.564	.064	15.062***
peer relation	← leisure sport participation	.082	.006	3.968***
	← grit	.472	.047	13.027***

그림 11. 여가스포츠 참가와 학업효능감 및 교우관계에서 그릿의 매개효과(심규리, 손영미, 2021)

박휴경과 주형철(2019)은 대학교체육 수강생들 대상으로 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계를 알아보기 위해 연구를 하였다. 그들은 Duckworth et al.(2007)의 Grit-Original 척도를 참고하여 그릿이 노력 지속성과 흥미 일관성 두 가지로 나뉘어 마인드셋과 운동몰입의 관계를 살펴본 결과, <그림 12>와 같이 노력 지속, 운동몰입과 마인드셋 간에 통계적으로 정(+)적 관계를 보였으나, 흥미일관성과 마인드셋만 정(+)적 관계를 보였다. 그릿은 간접적 효과가 있는 매개변수로써 학생들은 교양체육을 할 때 운동몰입을 향상시키기도 하고 목표를 달성하기 위해 꾸준히 버틸 수 있게 하기도 한다.

이 외에도 그릿은 독립변수로 여가스포츠 참여 여성의 여가지속과 여가만족에 미치는 영향을 검증한 윤상문(2021)의 연구에서는 <그림 13>과 <그림 14>와 같이 그릿은 여가지속에 영향을 미치며, 흥미의 일관성은 경향성과 강화서에 노력의

지속성은 경향성, 기능성, 강화성에 각각 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 여가스포츠 참여로 인해 그것이 여러 환경에 긍정적인 영향을 미

변 인		B	SE B	β	t
경향성	흥미의 일관성	.124	.048	.098	2.576*
	노력의 지속성	.805	.044	.707	18.513***
		$R^2 = .468$	$F=174.890^{***}$		
기능성	흥미의 일관성	.078	.041	.072	1.913
	노력의 지속성	.701	.037	.714	18.955***
		$R^2 = .486$	$F=185.670^{***}$		
강화성	흥미의 일관성	.273	.066	.170	4.145***
	노력의 지속성	.809	.060	.557	13.586***
		$R^2 = .391$	$F=126.123^{***}$		

그림 12. 그것이 여가지속에 미치는 영향(윤상문, 2021)

가설경로	직접효과	간접효과	인과효과
그릿 → 여가지속	.459		.459
그릿 → 여가만족	.492		.492
여가지속 → 여가만족	.633		.633
그릿 → 여가지속 → 여가만족		$.459 \times .49$ 2	.225
총효과			1.809

그림 13. 그릿, 여가지속 그리고 여가만족의 인과효과(윤상문, 2021)

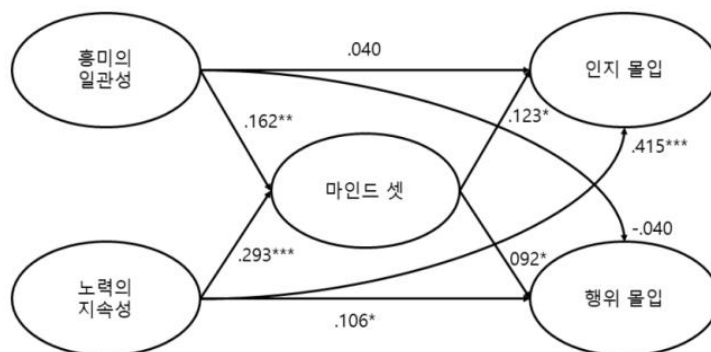


그림 14. 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계 연구모형(박휴경, 주형철, 2019)

치면서 도움을 주고 있으며, 이를 통해 적극적인 여가참여를 이끌어낸다는 것을 검증하였다.

이상의 선행연구를 종합하면, 그것은 여가운동 참가한 사람들의 운동몰입을 높일 수 있을 뿐만 아니라, 어려움을 극복하고 목표를 더 잘 달성하여 여가운동 참여를 적극적으로 이끌어낸다는 것에도 긍정적 역할을 하고 있다는 것으로 보고되고 있다. 따라서 본 연구에서 여가스포츠활동참여과 주관적 웰빙의 관계에서 그것이 매개변수로서 효과를 조절할 수 있을 것으로 예측된다.

4) 여가스포츠활동참여와 그릿 및 주관적 웰빙의 관계

여가활동은 여러 장점을 가지고 있어 생활만족도를 향상시키는 것으로 알려져 있다.그릿은 생활만족도나 행복감, 긍정적 정서와 같은 주관적인 생활 질에 긍정적 영향을 주는 변수임은 확실하다(Jin & Kim, 2017; Pennings, Law, Green, & Anestis, 2015). 여가활동은 그릿을 발달시키는 데 도움되는 역할을 함으로서 생활 질에 영향을 미칠 수 있다(Duckworth, 2016). 이와 관련하여 여가스포츠, 그릿, 생활만족도의 관계를 살펴본 연구를 고찰하면 다음과 같다.

최효선, 양수진(2018)은 고등학생의 여가활동이 그릿과 긍정심리자본을 통해 생활만족도에 미치는 영향을 검증한 결과, <그림 15>와 <그림 16>과 같이 여가활동은 그릿에 정(+)적 영향을 미치고, 그릿은 생활만족도에 정(+)적 영향을 미치며, 여가활동은 그릿을 통해 궁극적으로 생활만족도를 증가시킨다고 보고하였다. 또 는 매개효과 검정 결과에 따르면 여가활동이 그릿을 거쳐 생활만족도로 이르는 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가활동이 그릿을 매개했을 때 생활만족도를 향상시킬 수 있다는 것을 의미한다.

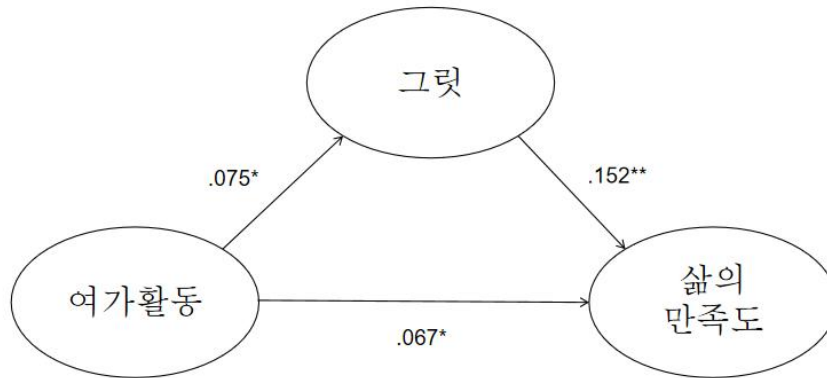


그림 15. 연구모형의 경로계수와 요인부하량(최효선, 양수진 2018)

모수	비표준화	표준오차	표준화
여가활동 → 그릿 → 긍정심리 → 삶의만족	0.067	0.029	2.345*
여가활동 → 그릿 → 삶의만족	0.011	0.006	1.900*
여가활동 → 긍정심리 → 삶의만족	0.029	0.012	2.320*

그림 16. 연구모형의 매개효과 검정 결과 (최효선, 양수진 2018)

이상과 같은 선행문헌을 고찰한 결과, 여가스포츠활동은 그릿에 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 주관적 웰빙에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 특히 본 연구와 관련성이 높은 최효선(2018)의 연구결과가 본 연구에서 재현될 수 있는지를 살펴보고자 한다. 한국의 고등학생과 중국 유학생이라는 표본의 차이에 따른 차이가 있는지를 확인하고 매개효과가 서로 다르게 작용하는지 여부도 확인하고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2023년 현재 한국에서 서울, 제주, 대전지역에 있는 중국 유학생 332명을 연구대상으로 선정하였다. 이들에 대한 표집방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집법(purposive sampling)을 이용하였다. 설문지는 총 332부 중 불성실한 응답자료 12부를 제외한 320부의 자료를 최종 분석에 활용하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 성별은 남자 117명(36.6%), 여자 203명(63.4%)이며, 학년은 1학년 106명(33.1%), 2학년 67명(20.9%), 3학년 59명(18.4%), 4학년 88명(27.5%)으로 나타나고 있다. 1시간 미만 136명(42.5%), 1시간 이상-2시간 미만 141명(44.1%), 2시간 이상-3시간 미만 24명(7.5%), 3시간 이상 19명(5.9%)으로 나타났다. 운동참여 빈도는 주 2회 이하 88명(27.5%), 주 2-3회 미만 114명(35.6%), 주 3-4회 미만 55명(17.2%), 거의 매일 63명(19.7%)으로 나타났고 운동참여 기간은 6개월 미만 128명(40%), 6개월 이상-1년 미만 52명(16.2%), 1년 이상-2년 미만 31명(9.69%), 2년 이상 109명(34.1%)으로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례수(%)	계
성별	남자	117(36.6%)	320(100%)
	여자	203(63.4%)	
학년	1학년	106(33.1%)	320(100%)
	2학년	67(20.9%)	
	3학년	59(18.4%)	
	4학년	88(27.5%)	
하루 운동참여 시간	1시간 미만	136(42.5%)	320(100%)
	1시간 이상-2시간 미만	141(44.1%)	
	2시간 이상-3시간 미만	24(7.5%)	
	3시간 이상	19(5.9%)	
운동참여 빈도	주 2회 이하	88(27.5%)	320(100%)
	주 2-3회 미만	114(35.6%)	
	주 3-4회 미만	55(17.2%)	
	거의 매일	63(19.7%)	
운동참여 기간	6개월 미만	128(40%)	320(100%)
	6개월 이상-1년 미만	52(16.2%)	
	1년 이상-2년 미만	31(9.69%)	
	2년 이상	109(34.1%)	

2. 측정도구

본 연구에서 사용되는 설문지는 인구학적 특성 5문항, 여가스포츠활동참여 3문항, 그릿 10문항, 주관적 웰빙 9문항 총 29문항으로 구성하였다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

구성 지표	내용	문항수
인구학적 특성	성별(1), 학년(1), 시간(1), 빈도(1), 기간(1)	5
여가스포츠활동참여	고강도, 중강도, 저강도(3)	3
그릿	그릿(10)	10
주관적 웰빙	생활만족(3), 긍정적 정서(3), 부정적 정서(3)	9
전체		27

1) 여가스포츠활동참여

여가 스포츠 활동의 측정도구는 Godin, Shephard(1997)가 제작한 Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire를 번역하여 사용하였다. 지시문은 구체적으로 다음과 같다. 귀하는 일주일 동안 여가시간에 최소“ 30 “분 이상 격렬한 고강도 운동 (심장 박동수가 빠르게 뛰고 땀이 날 정도), 적당한 중강도 운동 (땀을 흘리지만 탈진이 일어나지 않는 상태), 약한 저강도 운동 (힘이 들지 않는 편안한 상태)에 참여한 횟수를 적어주세요. 총 주당 여가스포츠활동참여도 측정은 고강도에 9점, 중강도에 5점, 저강도에 3점을 곱하여 주당 여가스포츠활동참여시간 = (9 x 중강도)+(5 x 중강도)+(3 x 저강도)으로 계산하였다.

2) 그릿

그릿의 측정도구는 Datu 등(2017)이 개발한 삼원 그릿 척도를 사용하였다. 이 척도는 기존 Grit-S 척도의 노력지속 3문항, 흥미유지 3문항과 상황 적응성을 측정하기 위해 새롭게 개발한 4개의 문항이 포함된 총 10문항으로 구성되었다. 구

체적으로 “나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다” 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (5점)의 5점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 <표 3>과 같이 10문항으로 구성된 1개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 .935로 나타났다.

3) 주관적 웰빙

주관적 웰빙의 측정도구는 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복척도 (Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 사용하였다. 이 질문지는 생활만족, 긍정정서, 부정정서의 3가지 요인으로 구성되었다. 구체적으로 “귀하는 생활 개인적 측면, 관계적 측면, 집단적 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까?” 라는 질문에 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)의 7점 Likert 평정척도를 이용하여 측정하였다. 이 척도의 요인구조를 파악하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 <표 4>와 같이 9문항으로 구성된 3개의 요인을 확인하였다. Cronbach’s Alpha 값으로 평가한 신뢰도 계수는 부정정서 .896, 긍정정서 .864, 생활만족 .819로 나타났다.

표 3. 그릿의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인 적재치	
		1	공통성
그릿	7. 나는 내 삶에 찾아오는 새로운 기회들을 감사히 여긴다.	.852	.726
	2. 나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다.	.823	.677
	8. 계획이나 전략을 바꾸는 것은 내 생활 장기 목표를 성취하는데 중요하다.	.807	.652
	10. 나는 생활 변화하는 상황에 맞춰 대처할 수 있다.	.805	.648
	9. 생활 변화는 내가 더 열심히 일하도록 동기부여 한다.	.800	.640
	5. 나는 종종 목표를 세우지만 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다.	.789	.622
	3. 나는 열심히 하는 사람이다.	.786	.617
	6. 나는 한동안 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 사로잡히지만 곧 관심을 잃게 된다.	.778	.605
	4. 때때로 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 하고 있는 생각이나 일이 방해를 받는다.	.756	.571
	1. 나는 부지런하다	.749	.561
KMO=.930		고유치	6.318
Bartlett X ² =2275.956		공통분산(%)	63.181
df=45 / p=.000		누적분산(%)	63.181
Cronbach's α			.935

표 4. 주관적 웰빙의 타당도 및 신뢰도 분석결과

요인	문항	요인 적재치				
		1	2	3	공통성	
주관적 웰빙	부 정 정 서	5. 나는 부정적인 기분을 자주 느꼈다.	.872	-.277	-.178	.869
		6. 나는 무기력한 기분을 자주 느꼈다.	.834	-.331	-.169	.834
		4. 나는 짜증나는 기분을 자주 느꼈다.	.819	-.279	-.173	.779
	긍 정 정 서	1. 나는 즐거운 기분을 자주 느꼈다.	-.300	.846	.161	.832
		2. 나는 행복한 기분을 자주 느꼈다.	-.217	.818	.157	.740
		3. 나는 편안한 기분을 자주 느꼈다.	-.371	.800	.137	.796
	생 활 만 족	2. 나는 내 생활 관계적 측면에 대해서 만족한다.	-.106	.107	.854	.752
		3. 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.	-.165	.164	.829	.742
		1. 나는 내 생활 개인적 측면에 대해서 만족한다.	-.170	.130	.818	.714
	KMO=.849	고유치	4.623	1.565	.870	
	Bartlett X ² =1653.944	공통분산(%)	51.370	17.393	9.667	
	df=36 / p=.000	누적분산(%)	51.370	68.763	78.430	
	Cronbach's α		.896	.864	.819	

3. 연구절차

본 연구의 자료 수집은 2023년 7월부터 2023년 9월까지 이루어졌다. 재한 중국 유학생 332명을 연구대상으로 하였으며 설문지의 정확성을 위해 서울, 제주, 대전지역에 있는 중국 유학생을 대상으로 선정하였다. 자료 수집은 중국의 wenjuanxing(问卷星: 중국 설문조사 플랫폼)을 활용하였다. 설문지를 배부시 응답 요령 등의 부차적인 설명을 하였으며 비밀보장에 대한 내용을 강조하였다. 설문 참여자들은 자기평가기입법(self-administration method)으로 설문지를 작성하였으며, 설문지를 완성하는 시간은 대략 10분의 시간이 소요되었다. 총 배부된 설문지는 332부였으며, 완성된 설문지 중 불성실한 응답자료 22부를 제외한 320부의 자료를 최종 분석에 활용하였다.

4. 자료처리

수집된 자료는 SPSS 27.0, SPSS Process Macro를 사용하여 연구목적에 맞게 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 변수들의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 요인구조를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

셋째, 내적 일치도를 기준으로 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach의 α 값을 산출하였다.

넷째, 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙 변인간의 관련정도를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, PROCESS for SPSS(V.4.2)방법을 사용하여 매개변인의 효과를 검증하였다.

여섯째, 모든 분석에서 유의 수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다

IV. 연구결과

1. 배경변인에 따른 연구변인의 기술통계 및 평균치 차이검증

표 5. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙과 배경변인 간의 관계

변인	성별		학년			
	남자	여자	1학년	2학년	3학년	4학년
여가스포츠 활동참여	49.42 ±3.06	34.06 ±2.23	51.87 ±2.98	41.79 ±3.74	42.76 ±4.33	30.56 ±3.96
F	<.001		<.001			
그릿	3.72 ±.08	3.49 ±.06	3.61 ±.08	3.70 ±.10	3.49 ±.12	3.62 ±.11
F	.027*		.597			
주관적 웰빙	4.37±.05	4.39±.04	4.31 ±.05	4.48 ±.07	4.40 ±.07	4.34 ±.07
F	.774		.206			

<표 5>는 재한 중국 유학생들의 배경변인에 따른 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙 간의 기술통계량을 산출한 결과이다. 배경변인인 성별에서는 주관적 웰빙에 유의한 차이가 보이지 않았고 여가스포츠활동참여와 그릿에 유의한 차이가 보이는 것으로 나타났다. 학년에는 그릿과 주관적 웰빙에 유의한 차이가 보이지 않았고 여가스포츠활동참여에만 유의한 차이가 보이는 것으로 나타났다. 먼저 성별에 따라 남자가 여자보다 여가스포츠활동참여와 그릿이 더 높은 것으로 나타나 성별은 여가스포츠활동참여와 그릿에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 학년에 따라 1학년이 여가스포츠활동참여가 제일 높게 나타났다. 이어서 3학년과 2학년이 여가스포츠활동참여가 비교적 높게 나타났고 4학년이 여가스포츠활동참여가 제일 낮게 나타나 학년은 여가스포츠활동참여에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙 간의 매개효과 검증(가설 검증)

1) 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙 간의 상관관계 분석

표 6. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙의 하위요인들 간의 관계

변수	참여도	그릿	부정정서	긍정정서	생활만족
여가스포츠활동참여	1				
그릿	.278**	1			
부정정서	-.110	-.456**	1		
긍정정서	.175**	.434**	-.643**	1	
생활만족	.199**	.522**	-.394**	.369**	1
M±SD	40.4531	3.5669	3.4250	4.7635	4.9188
왜도	1.551	-.666	.357	-.540	-.499
첨도	3.074	.260	-.268	-.051	.414

**p<.01

<표 6>은 재한 중국 유학생들의 여가스포츠활동참여, 그릿 및 주관적 웰빙 간의 기술통계량과 상관계수를 산출한 결과이다. 재한 중국 유학생들의 여가스포츠활동참여는 그릿, 주관적 웰빙 요인 중 긍정정서와 생활만족에 유의한 정(+)의 상관을 보였으며, 부정정서와는 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다. 그릿은 여가스포츠활동참여, 긍정정서와 생활만족과 유의한 정(+)의 강관을 보였으며, 부정정서와는 유의한 부(-)의 상관관계를 보였다. 부정정서는 그릿, 긍정정서 및 생활만족과 유의한 부(-)의 상관관계를 나타냈다. 또한 긍정정서와 생활만족은 유의한 정(+)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났으며 변인들 간의 상관계수의 절대값이 .80이상인 경우가 없기 때문에 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단하였다. 모든 변인이 적절한 수준의 상관이 나타났기 때문에 추후 매개효과 분석을 위한 조건이 충족되는 것으로 해석하였다. 분포의 특성을 살펴보면, 그릿, 부정정서, 긍정정서와 생활만족의 왜도와 첨도는 ±2의 값을 넘지 않는 것으로 나타나 정규분포를 위배하지 않는 것으로 판단하였다.

2) 여가스포츠활동참여와 생활만족 간의 관계에서 그릿의 매개효과 검증

표 7. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 생활만족 간의 직접효과 검증

변수	Coeff	S.E	t	p	95%CI
					LLCI~ULCI
종속변인: 그릿 R ² =.0775, F(1,318)=26.7219, P<0.01					
상수항	3.2762	.0721	45.4318	.000	3.1343~3.4180
여가 스포츠 활동 참여	.0072	.0014	5.1693	.000	.0045~.0099
종속변인: 생활만족 R ² =.2753, F(2,317)=60.1972, P<0.01					
상수항	2.2741	.2486	9.1467	.000	1.7850~2.7633
그릿	.7173	.0706	10.1539	.000	.5783~.8563
여가스포츠활동참여	.0021	.0018	1.1670	.2441	-.0015~.0057

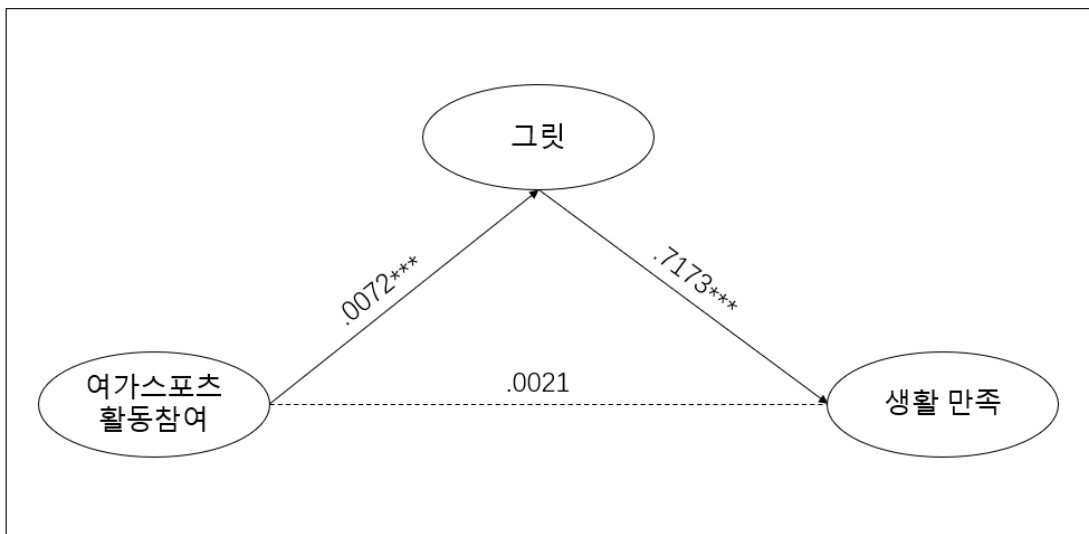


그림 17. 여가스포츠활동참여와 생활만족 간의 관계에서 그릿의 매개효과 도식

<표 7>은 각 변인들 간의 직접효과를 분석한 결과이다. 독립변인인 여가스포츠 활동참여는 그릿에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.0072, SE=.0014, t=5.1693, p<.000). 또한 그릿은 생활만족에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났

다.(B=.7173, SE=.0706, t=10.1539, p<.000), 여가스포츠활동참여는 생활만족에 영향을 미치는 않는 것으로 나타났다(B=.0021, SE=.0018, t=1.1670, p<.2441). 여가스포츠활동참여와 생활만족 간의 관계에서 그릿의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <그림 17>과 같다.

표 8. 여가스포츠활동참여와 생활만족 간의 관계에서 그릿의 간접효과

총 효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
여가스포츠활동참여→생활만족	.0073	.0020	3.6180	.0033	.0112
간접 효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI	
여가스포츠활동참여 →그릿→생활만족	.0052	.0013	.0030	.0080	

<표 8>은 여가스포츠활동참여가 생활만족에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다. 여가스포츠활동참여는 생활만족에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.0073, SE=.0020, t=3.6180, p<.0003). 또한 간접효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 그릿을 거쳐 생활만족에 미치는 영향(B=.0052)은 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0030~.0080)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 그릿을 경유하여 생활만족에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 완전매개효과가 있는 것을 알 수 있었다.

3) 여가스포츠활동참여와 긍정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 검증

<표 9>는 각 변인들 간의 직접효과를 분석한 결과이다. 독립변인인 여가스포츠활동참여는 그릿에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.0072, SE=.0014, t=5.1693, p<.000). 또한 그릿은 긍정정서에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.6671, SE=.0841, t=7.9318, p<.000), 여가스포츠활동참여는 긍정정서에 영향을 미치는 않는 것으로 나타났다(B=.0024, SE=.0022, t=1.1159, p<.2653). 여가스포츠활동참여와 긍정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 검증을 도해한 결과는

표 9. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 긍정정서 간의 직접효과 검증

변수	Coeff	S.E	t	p	95%CI
					LLCI~ULCI
종속변인: 그릿 R ² =.0775, F(1,318)=26.7219, P<0.01					
상수항	3.2762	.0721	45.4318	.000	3.1343~3.4180
여가 스포츠 활동 참여	.0072	.0014	5.1693	.000	.0045~.0099
종속변인: 긍정정서 R ² =.1911, F(2,317)=37.4460, P<0.01					
상수항	2.2862	.2960	7.7240	.000	1.7039~2.8686
그릿	.6671	.0841	7.9318	.000	.5016~.8325
여가스포츠활동참여	.0024	.0022	1.1159	.2653	-.0018~.0067

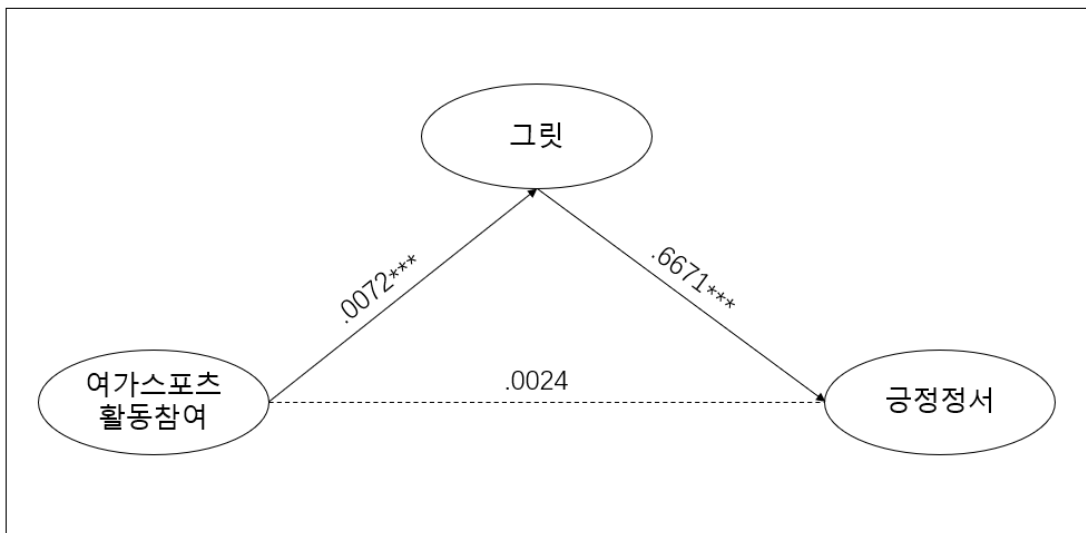


그림 18. 여가스포츠활동참여와 긍정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 도식

<그림 18>과 같다.

<표 10>은 여가스포츠활동참여가 긍정정서에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다. 여가스포츠활동참여는 긍정정서에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.0072, SE=.0023, t=-3.1665, p<.0017). 또한 간접효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 그릿을 거쳐 긍정정서에 미치는 영향(B=.0048)은 95%의 편의

교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(.0028~.0072)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 그릿을 경유하여 긍정정서에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 따라서 완전매개효과가 있는 것을 알 수 있었다.

표 10. 여가스포츠활동참여와 긍정정서 간의 관계에서 그릿의 간접효과

총 효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
여가스포츠활동참여→긍정정서	.0072	.0023	3.1665	.0027	.0117
간접 효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI	
여가스포츠활동참여 →그릿→긍정정서	.0048	.0011	.0028	.0072	

4) 여가스포츠활동참여와 부정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 검증

<표 11>은 각 변인들 간의 직접효과를 분석한 결과이다. 독립변인인 여가스포츠활동참여는 그릿에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.0072, SE=.0014, t=5.1693, p<.000). 또한 그릿은 부정정서에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=-.8157, SE=.0919, t=-8.8749, p<.000). 여가스포츠활동참여는 부정정서에 영향을 미치는 않는 것으로 나타났다(B=.0009, SE=.0024, t=.3642, p<.7159). 여가스포츠활동참여와 부정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 검증을 도해한 결과는 <그림 19>와 같다.

<표 12>는 여가스포츠활동참여가 부정정서에 미치는 총 효과를 분석한 결과이다. 여가스포츠활동참여는 부정정서에 유의한 부(-)의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(B=-.0050, SE=.0025, t=-1.9662, p<.0501). 또한 간접효과를 분석한 결과, 여가스포츠활동참여가 그릿을 거쳐 부정정서에 미치는 영향(B=-.0059)은 95%의 편의 교정 신뢰구간의 하한값과 상한값(-.0087~-0.0036)이 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 여가스포츠활동참여가 그릿을 경유하여 부정정서에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉, 완전매개효과가 있는 것을 알 수 있었다.

표 11. 여가스포츠활동참여, 그릿 및 부정정서 간의 직접효과 검증

변수	Coeff	S.E	t	p	95%CI
					LLCI~ULCI
종속변인: 그릿 $R^2=.0775$, $F(1,318)=26.7219$, $P<0.01$					
상수항	3.2762	.0721	45.4318	.000	3.1343~3.4180
여가 스포츠 활동 참여	.0072	.0014	5.1693	.000	.0045~.0099
종속변인: 부정정서 $R^2=.2086$, $F(2,317)=41.7880$, $P<0.01$					
상수항	6.2995	.3235	19.4746	.000	5.6631~6.9359
그릿	-.8157	.0919	-8.8749	.000	-.9965~- .6349
여가스포츠활동참여	.0009	.0024	.3642	.7159	-.0038~.0055

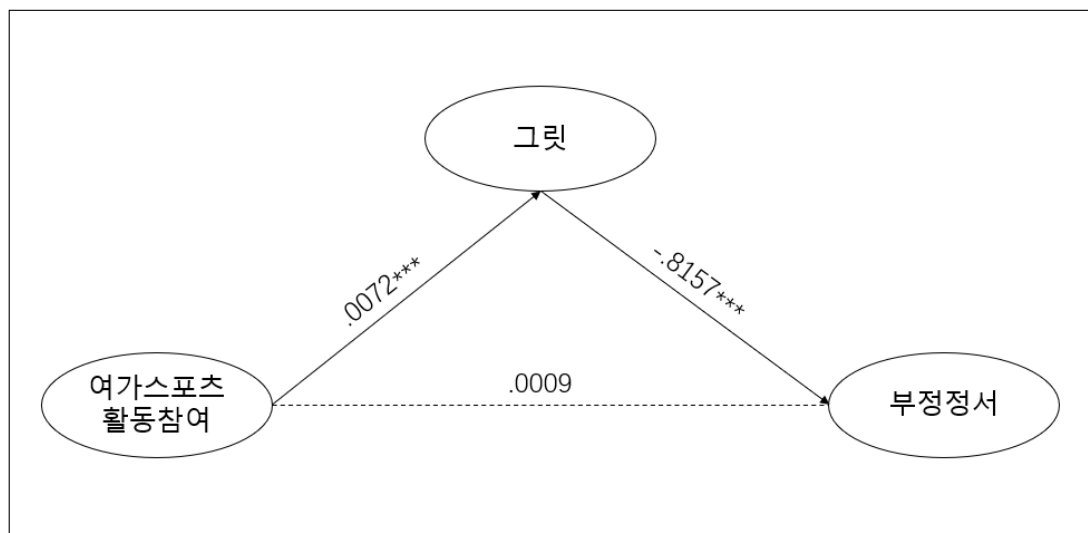


그림 19. 여가스포츠활동참여와 부정정서 간의 관계에서 그릿의 매개효과 도식

표 12. 여가스포츠활동참여와 부정정서 간의 관계에서 그릿의 간접효과

총 효과	B	S.E	t	LLCI	ULCI
여가스포츠활동참여→부정정서	-.0050	.0025	-1.9662	-.0100	.0000
간접 효과	B	Boot S.E	Boot LLCI	Boot ULCI	
여가스포츠활동참여 →그릿→부정정서	-.0059	.0013	-.0087	-.0036	

전체적으로 본 연구에서 설정한 가설검정 결과를 보면, 가설 1은 기각되었고, 가설 2, 가설 3, 및 가설 4는 지지되었다. 특히 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙 하위요인(생활만족, 긍정정서 및 부정정서)의 관계에서 그릿의 완전매개효과가 동일하게 나타났다.

IV. 논의

주관적 웰빙은 개인이 일상생활에서 느끼는 안녕감, 행복감, 만족감과 같이 정서적 안녕을 나타내주는 성격 특성이다(Sazalai, 1980). 이는 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지에 대한 평가(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)로 학업 상태와 생활 질을 반영하며, 심리건강을 나타내는 중요한 지표가 된다. 유학생들은 외국에서 학업을 마치면서 언어 장벽, 문화적 차이, 식습관, 신변 안전, 차별이나 편견과 같은 다양한 문제들을 겪고 있다(김지훈, 이민경, 2011; 육담성, 2016; 조혁수,전경태, 2009; 최은희, 조영아, 2014). 이러한 문제들은 유학생들의 건강하지 못한 심리적 상태를 유발한다. 유학생들이 여가 스포츠 활동에 참여하는데 장애나 방해가 발생하더라도 열정과 끈기로 지속적으로 여가 스포츠 활동에 참여하면 우울 및 불안을 감소할 뿐만 아니라(Bélair, Kohen, Kinsbury, & Colman, 2018)정신적·심리적 질병의 감소(김보람, 천승현, 2019)와 생활 질을 향상(Bize, Johnson, & Plotnikoff, 2007)한다는 것으로 알려졌다. 매우 객관적인 주장이지만 열정과 끈기, 즉 그릿이 있는 스포츠 활동 참여는 유학생들의 심신 건강과 학교 생활 적응, 더 나아가 성공적인 유학 생활을 위한 생활만족과 행복감 증진에 매우 중요하다고 볼 수 있다. 여가스포츠활동참여가 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 단순한 관념론적 주장을 보다 공고히 하려면 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙의 관계에 관여하는 동기와 열정과 같은 매개변인의 효과를 정량적으로 분석하여 경험적인 지지를 얻는 것이 필요하다고 생각된다. 교육의 세계화 및 국제화로 인한 중국 유학생의 규모가 급격히 확대되는 현재, 특히 재한 유학생중 절반 가까이 되면서 한국대학의 주요한 교육 소비 주체가 되는 재한 중국 유학생들을 대상으로 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙 간의 관계를 분석하고 이들 간의 관계를 매개하는 그릿의 효과를 검증하는 것은 매우 가치 있는 일이라고 할 수 있다. 본 연구는 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙 간의 관계를 분석하고 이들 변인간의 관계를 연결한다고 상정된 그릿의 매개효과를 규명하는데 주 목적이 있었다.

개별 하위요인별로 분석한 결과, 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙의 하위요

인인 생활만족, 긍정정서, 부정정서에 유의한 직접영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 하지만 여가스포츠활동참여는 그릇을 경유하여 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서, 및 부정정서에 유의한 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 그릇을 경유하여야만 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙에 유의한 영향을 미친다는 완전매개효과가 입증되었다.

이러한 매개효과에 대한 결과는 동일한 모형을 상정한 결과는 아니지만 올바른 여가 스포츠 활동의 적극적인 참여를 통해 유학생들의 유학생생활과 생활 질 향상에 기여할 수 있다고 보고하였던 김위, 하숙레(2018)의 연구를 지지하고 있다. 그리고 꾸준한 여가스포츠활동참여를 통해 스트레스 해소하고 친구와 학교 선배들의 좋은 관계를 유지하면서 대학생들이 좋은 대학생활을 할 수 있다고 보고한 陳鵬程(2022)의 연구 결과 역시 본 논문을 지지하고 있다. 또한 대만 사람들의 지속적인 여가스포츠활동참여는 행복감과 생활만족에 긍정적인 관계가 있는 것으로 나타났다고 보고한 황위봉(2022)의 결과와도 일치하고 있다. 여가스포츠활동참여 정도가 높아 질수록 심리적 행복감이 높아질 뿐만 아니라 직무적 스트레스 요인이 낮아 가족관계와 사회적 관계를 원활하게 이끌며 여유로운 삶을 산다고 보고한 황위봉(2022)의 연구결과에 비추어 볼 때 본 연구의 그릇은 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙의 관계를 유의하게 매개한다는 결과를 지지하고 있다.

그러나 본 연구의 결과와 매우 유사한 모형검증을 한 최효선, 양수진(2018)의 연구결과와는 간접효과 부분에서 차이가 있었다. 최효선 등(2018)은 고등학생의 여가활동이 그릇과 긍정심리자본을 통해 생활만족도에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 가설을 검증한 결과, 여가활동은 그릇에 정(+)적 영향을 미치고, 그릇은 생활만족도에 정(+)적 영향을 미치며, 여가활동은 그릇을 통해 궁극적으로 생활만족도를 증가시킨다고 보고하였다. 또한 이 때 매개효과는 여가참여가 그릇을 경유하여 생활만족에 유의한 간접효과를 유발하는 부분매개효과를 보고하였다. 하지만 본 연구에서는 여가스포츠활동참여 자체만으로는 주관적 웰빙에 유의한 영향을 미치지 못하고 열정, 끈기 및 투지와 같은 동기속성이 결합되어야 비로서 주관적 웰빙이 의미있는 변화가 유도된다는 것을 입증하였다. 요약하면 유사한 모형검증에서 간접효과의 의미가 차이가 있었다. 최효선 등(2018)의 부분매개효

과와 본 연구의 완전매개효과가 나타난 이유는 여러 가지로 설명할 수 있겠으나 고등학생과 외국인 대학생이라는 표본 특성의 차이와 여가활동 참여를 측정하는 도구의 차이에서 비롯된 것일 수 있다고 본다. 본 연구에서는 여가스포츠활동참여를 참여빈도와 강도 측면을 고려하여 정량적으로 표준화한 도구를 사용하였으나, 최효선 등(2018)의 연구에서는 활동참여빈도와 지속정도를 5점 리키트척도에 응답하도록 되어 있는 차이가 있다. 특히 본 연구는 여가스포츠활동참여라는 특정한 활동에 국한되어 있는 반면, 최효선 등(2016)의 연구에서는 음악감상, 영화관람 및 구기운동 등을 제시하여 가장 관심있는 분야에 대한 참여빈도와 지속성을 측정하였다는 점에서 차이가 있다. 또한 학습활동이나 진학의 문제로 여가시간과 활동을 제약받는 고등학생과 비교적 자유로운 여가시간과 활동이 확보되는 대학생들과의 차이가 그 원인이 될 수도 있다고 사료된다. 여하튼 여가스포츠활동 참여가 생활만족, 긍정정서 및 부정정서 등 주관적 웰빙에 직접 영향을 미치기보다는 열정과 패기가 가미된 그릿수준이 높았을 때 그 효과가 더욱 긍정적으로 나타난다는 점을 알 수 있었다. 결국 본 연구에서는 재한 중국 유학생들이 열정과 투지를 가지고 여가 스포츠 활동을 꾸준히 참여하면 할수록 주관적 웰빙, 즉 생활만족, 긍정정서가 더욱 더 높아지고, 부정정서가 낮아진다는 점을 경험적으로 증명하였다. 본 연구의 모형과 관련된 선행연구들이 충분하게 이루어지지 않았기 때문에 결정적인 진술을 하기에는 한계가 있지만, 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙간의 관계에서 그릿의 매개효과를 입증함으로써 여가스포츠활동참여가 주관적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 사변적 주장에 경험적인 지지를 추가했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다고 생각된다. 또한 재한 중국 유학생들의 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙 간의 관계를 분석하였다는 점에서 여가스포츠가 문화적응에 미치는 효과 및 학문적 외연을 확장할 수 있는 중요한 이론적 근거를 제공하고 연구 기반을 조성하는데 기여할 수 있었다는 점도 연구의 가치로 평가되기를 바란다. 결국 본 연구는 중국유학생들의 여가스포츠활동 참여가 주관적 웰빙에 미치는 관계에서 그릿이라는 매개변인이 어떠한 작용을 하는지를 확인함으로써 중국 유학생들의 긍정적인 삶을 영위하는데 있어서 그릿의 중요성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

상기와 같은 중요한 결과를 도출하였음에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 한계

점이 있음을 밝힌다. 첫째, 본 연구 대상을 서울, 제주, 대전지역에 있는 재한 중국 유학생에 한정하였기 때문에 결과를 전체 유학생들에게 일반화하는데 주의가 요구된다. 둘째, 본 연구의 그것에 대한 개념은 전체적으로만 분석하였기 때문에 인과성 추론에 한계가 있으며, 추후에는 노력지속, 흥미유지 및 상황 적응성 요인에 따른 변화를 분석하는 노력이 요구된다. 셋째, 자료수집 기법은 중국 설문조사 플랫폼 wenjuanxing을 채택하였고, 전적으로 설문지 방식에 의존하였기 때문에 제보자들의 응답의 부정확성이나 왜곡현상이 발생하지 않았다고 확신할 수 없기 때문에 추후에는 관찰법이나 면담 등의 기법을 병행한다면 좀 더 신뢰롭고 타당한 자료를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

V. 결론

본 연구의 목적은 재한 중국 유학생들을 대상으로 여가스포츠활동참여와 주관적 웰빙의 관계에서 그릿의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구의 기초자료를 확보하기 위해 한국의 서울, 제주 및 대전 지역에 있는 중국 유학생 320명을 대상으로 설문을 실시하였으며 대상자의 표집 방법은 비확률적 표집방식인 유목적 표집법(purposive sampling)을 이용하였다. 자료처리는 SPSS 27.0, SPSS Process Macro를 사용하여 빈도분석, 기술통계분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 검증, 상관관계 분석 및 매개효과 분석을 실시하였다. 가설 검증을 통하여 다음과 같은 주요 결과를 얻었다.

첫째, 여가스포츠활동참여는 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서 및 부정정서에 유의한 영향을 미치지 않았다.

둘째, 여가스포츠활동참여는 그릿에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤다.

셋째, 그릿은 주관적 웰빙의 하위요인인 생활만족, 긍정정서에 정(+)의 영향을 미쳤고, 부정정서에 유의한 부(-)의 영향을 미쳤다.

넷째, 여가스포츠활동참여는 그릿을 경유하여 주관적 웰빙의 하위요인인 긍정정서, 부정정서, 생활만족에 유의한 간접영향(완전매개효과)을 미쳤다.

참고문헌

- 강용준(2021). **온라인 쇼핑의 속성이 고객 구매 만족도에 미치는 영향에 대한 연구**. 미간행 석사학위논문. 한성대학교 지식서비스 & 컨설팅대학원.
- 김영숙(2002). “성인 소비자의 여가비지출과 여가만족도에 관한 연구.” **소비문화 연구** 5.2 129-158.
- 김경화, 신나리(2018). 보육교사의 그릿과 교사효능감이 유아의 문제행동 지도전략에 미치는 영향. **아동학회지**, 39(6), 57-67.
- 김지훈, 이민경(2011). “외국인 유학생들의 한국유학 동기와 경험 연구: 서울 A 대학 석사과정 학생들의 내러티브를 중심으로.” **東亞 研究** 30.2 (2011): 73-101.
- 김상열(2003). **청소년의 여가스포츠활동 참여가 사회적 관계에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 강릉대학교 교육대학원.
- 김석일(2010). 필라테스 매트워 프로그램 참여자의 운동정서와 낙관성 및 희망의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 21(2), 63-76.
- 김위, 하숙례(2018). 유학생들의 여가활동참여 및 대학생활만족과 생활 질의관계. **한국스포츠학회지**, 16(2), 369-384.
- 김은혜, 김민정, 김지혜(2020). “대학생의 그릿 군집유형에따른성격5요인학업적응 및 심리적 안녕감의 차이.” **한국학교지역보건교육학회지** 21.1 75-89.
- 김지훈, 이민경(2011). 외국인 유학생들의 한국유학 동기와 경험연구: 서울A대학 석사과정 학생들의 내러티브를 중심으로. **서강대학교 동아연구소**, 30(2), 73-10.
- 김사업, 양종훈(2009). “레저스포츠 참여자의 재미요인이 여가만족 및 자아실현에 미치는 영향.” **한국스포츠학회지** 7.2 (2009): 81-90.
- 김현주(2020). **직무스트레스와 주관적웰빙이 이직의도에 미치는 영향 연구**. 미간행 석사학위논문. 대전대학교 대학원.
- 김형민(2022). 관광여가를 즐기는 1인 가구의 여가만족과 주관적웰빙에 미치는 영향요인. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 16(4), 15-25.

- 김보람, 천승현(2019). “대학생들의 여가시간 신체활동 의도와 운동행동 간의 관계에서 지각된 행동통제의 조절 효과.” **한국스포츠학회지** 17.4 159-168.
- 김보람, 김매이(2020). “청소년들의 학업과 여가의 균형에 따른 여가시간, 여가비용 및 행복수준.” **여가학연구** 18.3 41-61.
- 경일수(2019). **대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램 효과성 연구**. 미간행 박사학위논문. 광운대학교 대학원.
- 리아이쨍(2015). **중국 하남성 생활체육 참가자의 체육 가치관과 주관적 행복감의 관계**. 미간행 박사학위논문. 용인대학교.
- 리송푸(2020). **한중 학생들이 체육수업에서 지각하는 교사의 자율성지지, 동료의 관계성지지와 그릿(Grit), 학교행복감 및 수업참여와의 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 박민수(2010). **고등학생의 여가스포츠 활동 참여정도에 따른 여가제약과 여가만족도의 관계**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 박순희(2022). **보육교사의 그릿과 긍정심리자본이 심리적 소진에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과검증**. 미간행 박사학위논문. 협성대학교 일반대학원.
- 박휴경, 주형철(2019). **대학교양체육 수강생들의 그릿과 마인드셋 그리고 운동몰입의 관계**. **한국체육학회지**, 58(6), 277-289.
- 박정희(2009). **농촌지역 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 주관적 정서의 관계**. 미간행 박사학위논문. 안동대학교.
- 박재형, 이철원(2021). “해양 레저스포츠 참가자의 재미요인, 여가몰입 및 심리적 웰빙의 관계.” **한국체육과학회지** 30.3 (2021): 175-185.
- 박용범, 문기훈(2023). “학교스포츠클럽 참여 청소년의 재미요인과 여가열의, 여가몰입, 운동지속참여의사 간의 관계.” **한국체육과학회지** 32.4 159-174.
- 변희지(2021). **경영자의 직무스트레스가 주관적 웰빙과 조직흡수역량을 통해 경영성과에 미치는 영향 연구**. 미간행 박사학위논문. 대전대학교 대학원.
- 배경호(2008). “주한 중국인 유학생들의 여가참여유형 및 참여정도에 따른 여가만족도와 생활만족도에 관한연구.” **국내석사학위논문 고려대학교**.
- 신규리, 손영미(2021) **여가스포츠 참가가 초등학교 고학년의 학업효능감과 교우관계에 미치는 영향: 그릿의 매개효과**. **한국응용과학기술학회지**, 38(6),

1455-1465.

- 서수진, 남상우, 이창섭, 오진희, 손정아(2007). 노인의 댄스스포츠 참가와 신체의식 및 자아존중감. **한국체육학회지**, 46(4), 95-104.
- 성창훈, 박상혁 (2012). “스포츠 실패내성의 구조 및 정신력과의 다차원적 관계.” **한국스포츠심리학회지** 23.4 (2012): 87-101.
- 송지희(2017). **스포츠 활동 참여에 따른 초등학생의 자아개념과 자아탄력성이 주관적 행복감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 송진구. “태권도 선수의 마인드셋과 주관적 웰빙의 관계에서 성취목표성향의 매개효과.” **대한무도학회지** 24.4 (2022): 109-120.
- 신준하(2019). **대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 오승영(2015). **초등학생의 스포츠 활동 참여와 가족건강성, 사회적 지지 및 주관적 행복감의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 충북대학교.
- 육담성(2016). **제한 중국인 유학생의 학교생활 적응에 관한 연구: 국제화 의식의 매개효과 검증**. 미간행 박사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 남경호, 박정화(2011). “초등학생의 스포츠 참여가 품행과 ADHD에 미치는 영향.” **체육연구 대구경북체육학회** 7.2 89-100.
- 이도홍(2020). **대학 운동선수의 그릿(Grit), 절실함과 인지된 경기력의 관계**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이대건(2013). **대학생의 스포츠여가 참가에 따른 웰니스와 주관적 행복감의 관계**. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 이정훈(2011). **도보관광여행자의 주관적 웰빙에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교.
- 오서진, 조혜영(2023). “간호대학생의 자기 결정성과 삶의 만족도 관계에서 그릿과 사회적 지지의 매개효과.” **한국간호교육학회지** 29.3 281-291.
- 임효진(2017). **그릿(grit)의 요인구조와 타당도에 관한 탐색적 연구**. **아시아교육연구**, 18(2), 169-192.
- 안진환.(2021). **액티브 시니어 당구 참여가 여가 만족 및 신체적 자기효능감과 주관적 웰빙에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.

- 윤상문(2021). 여가스포츠 참여 여성의 그릿이 여가지속 및 여가만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 19(3), 295-305.
- 윤예린(2023). “유방암 생존자의 여가시간 신체활동과 건강관련 삶의 질.” 국내석사학위논문 아주대학교.
- 육담성.(2016)“**제한 중국인 유학생의 학교생활 적응에 관한 연구.**” 국내박사학위논문 영남대학교 대학원.
- 왕예, 이영주, 김덕진(2022). 중국 유학생의 운동참여수준,우울감 및 대학생활 적응의 관계: 분투(Grit)의 조절효과. **한국체육교육학회지**, 27(3), 63-78.
- 장유리, 허진영(2019). 체육전공 대학생의 그릿(Grit)이 진로결정자기효능감과 진로준비행동에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 28(4), 819-834.
- 정구철, 김영화(2020). “기본심리욕구와 주관적 웰빙 간의 관계에서 투지의 매개효과: 한국과 중국 청소년 비교 연구.” **한국콘텐츠학회논문지** 20.8 397-407.
- 적아여(2017). 중국에서 한류아이들 팬덤현상이 문화소비에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 예술대학원.
- 조예림(2021). 뉴노멀시대의 여가스포츠활동 참여만족이 스트레스와 정신건강에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 문화스포츠대학원.
- 조혜영, 우정희(2022). 간호대학생의 친사회적 행동과 자기결정성이 삶의 만족도에 미치는 영향. **간호행정학회지**, 28(3), 251-260.
- 조혁수, 전경태(2009). “중국인 유학생들의 대학생활 실태조사 및 관리방안 연구.” **사회과학연구** 20.3 : 193-223.
- 주진영(2018). 여가스포츠로서 파릉이 이용자의 그릿이 여가지속, 여가만족도, 생활만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 최은희, 조영아(2014). 몽골 출신 대학원 유학생의 대학생활경험에 관한 질적연구. **다문화콘텐츠연구**, 1(17), 309-353.
- 최환희(2021). 대학생의 그릿과 행복감과의 관계에서 조화열정의 매개효과. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 상담심리대학원.
- 최효선, 양수진(2018). 고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본의 매개효과. **한국심리학회지**, 31(2), 105-123.

- 하명희(2022). 미용전공 대학생의 자아존중감과 그릿이 삶의 만족도에 미치는 영향. **국제보건미용학회지**, 16(3), 1-10.
- 한금상, 서경현(2015). 대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계: 자아탄력성의 역할을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 20(1), 235-251.
- 홍진원, 박상규, 전태준(2009). 대학생들의 여가활동 참여동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(1), 53-62.
- 황위봉(2022). **중국대학교 교양체육 수업만족, 심리적 웰빙, 여가지속, 생활 질의 관계**. 미간행 박사학위논문. 전주대학교 일반대학원.
- 윤상문(2021). 여가스포츠 참여 여성의 그릿이 여가지속 및 여가만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 19(3), 295-305.
- 陳鵬程(2022). **體育鍛煉對碩士研究生社會適應能力的影響 [D]**. . 遼寧師範大學碩士學位論文. DOI:10.27212/d.cnki.glnsu.2022.000163.
- 回軍, 白瑩(2019). **中國留英高校生社會支持与心理幸福感的關係探究**. 陝西師範大學, DOI:10.27292/d.cnki.gsxfu.2019.001655. 3-4.
- 李睿恒, 張學磊(2010). **当代大學生堅毅品質、感恩精神對社會責任感的影響研究**. 西安電子科技大學.
- 田文妮(2021). **初中生堅毅人格對學業成就的影響：積極情緒的中介作用**. 湖南農業大學.
- 王景茹(2019). **高校体育社團學生的運動熱情對主觀幸福感的影響**. 哈爾濱工程大學.
- 楊輝霞, 馬力(2017). **休閒體育在池州地區高校體育教育中的發展研究[J]**. **當代體育科技**. DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.04.132.
- 周建(2017). **大學生堅毅品質的影響因素研究**. 南昌大學.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Credé, M. (2018). What Shall We Do About Grit? A Critical Review of What We Know and What We Don't Know. *Article Reuse Guidelines*, 9(47), 606-611.
- Diener E.(1984). Subjective Well-being. *Psychology Bulletin*, 95(2), 542-575.
- Diener E, Suh E M, Lucas R E, Smith H L. Subjective Well-Being.Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, (1252), 276-302.

- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 674-685.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: RandomHouse.
- Duckworth, A. , & Gross, J. J. (2014) Self-control and grit : Related but separable determinants of success. *Current Directions In Psychological Science*, 23(5), 319-325.
- Eskreiswinkler, L. , Shulman. P. , & Duckworth, A. L. (2014). Survivor mission : do those who survive have a drive to thrive at work ? *Journal of Positive psychology*, 9(3), 209-218.
- Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Grit+talent=student success. *Educational Leadership*, 71(1), 74-76.
- Hochanadel, A., & Finamore, D. (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *J. Int. Educ. Res.* 11, 47 - 50.
- Peterson, C., Seligman, M. E., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27
- Reed, J., Pritschet, P. L., & Cutton, D. M. (2012). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *Journal of Health Psychology*, 18(5), 612-619.
- Riddick, C. C., & Daniel, S. N. (1984). The relative contribution of leisure activities and other factor to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 136-148.

- Ryff C D(1995) . Psychological Well-Being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 224-230.
- Singh, K., & Jha, S. D.(2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction[J]. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D.(2016). Grit and different aspects of well-being: direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119-2147.
- Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Factors in continued exercise behaviors: Exercise adherence*. Human Kinetics.

부 록

연구설명문 및 동의서

안녕하십니까?

바쁘신 가운데서도 시간을 내시어 본 연구에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 귀하의 여가활동과 주관적 웰빙에 대해서 조사하기 위한 것입니다.

귀하께서 응답해 주시는 내용 하나 하나는 본 연구에 소중한게 활용될 것이오니 다소 시간이 걸리더라도 모든 질문에 빠짐없이 기입해주시길 부탁드립니다.

마지막으로, 이 설문지에 쓰이는 모든 정보는 익명으로 처리되며 학문적 연구 이외의 목적으로는 활용하지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 도움에 진심으로 감사드립니다.

아래의 내용을 읽으시고 내용을 완전히 이해하시면 네모 칸에 표시하여주십시오.

본인은 이 설명문을 읽었고 내용을 충분히 이해합니다.

본인은 자세하게 설명을 듣고 궁금한 사항에 대해 질문을 하였고 적절한 답변을 들었습니다.

본인은 자발적으로 이 연구에 참여합니다.

본인은 연구기간 중 언제라도 중도에 연구 참여를 거부하거나 중단할 수 있습니다. 또한 본인은 이 연구 참여를 중단하더라도 어떠한 불이익 없다는 사실을 알고 있습니다.

연구참여자

(서명 시 실명은 기입하지 마십시오)

2023년 7월

제주대학교 일반대학원 체육학과

석사과정 호원야

지도교수 양명환

e-mail: huyuanye99@Gmail.com/ Tel. 010-3325-8882

1. 다음 문항들은 대학생 여러분의 일반적 특성에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 성별은? ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 학년은? ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

3. 하루 운동참여 시간은 어느 정도입니까?

① 1시간 미만 ② 1시간~2시간 미만 ③ 2~3시간 미만 ④ 3시간 이상

4.귀하는 일주일 동안 여가시간에 최소“ 30 “분 이상 다음 종류의 운동을 얼마나 자주 하십니까 주당 횟수()란에 운동에 참여한 횟수를 적어주십시오. (4-1, 4-2, 4-3)의 문항에 중복하여 응답 가능합니다.

4-1)격렬한 고강도 운동 (심장 박동수가 빠르게 뛰고 땀이 날 정도)

(주당 횟수_회)(운동 예시 러닝 조깅 마라톤 하키 축구 미식축구 스퀘시 농구 유도 롤러스케이팅 수영 장거리 자전거타기 등)

4-2) 적당한 중강도 운동 (땀을 흘리지만 탈진이 일어나지 않는 상태)

(주당 횟수_회)(운동 예시 속보 야구 테니스 자전거타기 배구 배드민턴 대중무용 민속무용 요가 등)

4-3) 약한 저강도 운동 (힘이 들지 않는 편안한 상태)

(주당 횟수_회)(운동 예시 맨손체조 낚시 볼링 골프 산책 가벼운 공놀이 편히 걸기 등)

5. 운동참여 빈도는 어느 정도입니까?

① 주 2회 이하 ② 주 2회~3회 미만 ③ 주 3~4회 미만 ④ 거의 매일

6. 운동참여 기간은 어느 정도입니까?

- ① 6개월 미만 ② 6개월~1년 미만 ③ 1년_2년 미만 ④ 2년 이상

7. 다음의 문항들은 귀하의 그릿(GRIT, 끈기 또는 인내)과 관련된 내용입니다. 각 진술문을 잘 읽고, 자신의 생각과 일치하다고 생각하는 번호에 표시(✓)해 주시기 바랍니다

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 부지런하다	①	②	③	④	⑤
2. 나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다	①	②	③	④	⑤
3. 나는 열심히 하는 사람이다	①	②	③	④	⑤
4. 때때로 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 하고 있는 생각이나 일이 방해받는다	①	②	③	④	⑤
5. 나는 종종 목표를 세우지만 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다	①	②	③	④	⑤
6. 나는 한동안 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 사로잡히지만 곧 관심을 잃게 된다	①	②	③	④	⑤
7. 나는 내 삶에 찾아오는 새로운 기회들을 감사히 여긴다	①	②	③	④	⑤
8. 계획이나 전략을 바꾸는 것은 내 생활 장기 목표를 성취하는 데 중요하다	①	②	③	④	⑤
9. 생활 변화는 내가 더 열심히 일하도록 동기부여 한다	①	②	③	④	⑤
10. 나는 생활 변화하는 상황에 맞춰 대처할 수 있다	①	②	③	④	⑤

8. 다음의 문항들은 생활만족에 대한 질문입니다. 우리의 삶은 개인적 측면(개인적 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위 사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단-직장, 지역사회 등)으로 구분될 수 있습니다. 생활 각 측면에서 귀하께서 중요하게 생각하시는 부분을 떠올려 보십시오. 귀하는 그러한 생활 각 측면에 대해서 얼마나 만족하십니까? ‘전혀 그렇지 않다’에서부터 ‘매우 그렇다’까지의 보기 중에서 귀하의 생각과 가장 가까운 번호를 골라 주십시오.

문항	전혀 그렇 지않 다			보통			매우 그렇 다
1. 나는 내 생활 개인적 측면에 대해서 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 내 생활 관계적 측면에 대해서 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 내가 속한 집단에 대해서 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

9. 다음은 지난 한 달 동안 귀하가 경험한 감정을 묻는 질문입니다. 지난 한 달 동안 무엇을 하며 지냈는지, 어떤 경험을 했는지를 생각해 주십시오. 그리고 나서 다음에 제시되는 감정들을 얼마나 자주 느꼈는지 ‘전혀 그렇지 않다’에서부터 ‘매우 그렇다’까지의 보기 중에서 번호를 골라 주십시오.

문항	전혀 그렇 지않 다			보통			매우 그렇 다
1. 나는 즐거운 기분을 자주 느꼈다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 나는 행복한 기분을 자주 느꼈다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나는 편안한 기분을 자주 느꼈다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 나는 짜증나는 기분을 자주 느꼈다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 나는 부정적인 기분을 자주 느꼈다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 나는 무기력한 기분을 자주 느꼈다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

- 지금까지 설문에 응답해주셔서 감사합니다. -

중국학생용 질문지

问卷

本研究问卷调查说明书及同意书

您好，

真心感谢您在百忙之中抽出时间参与本研究问卷调查。本问卷是为了调查您“闲暇时间和主观幸福感”相关的多种因素。

您回答的问题，每一个内容都会被用在本研究上，所以即使需要一些时间，也请您认真填写所有问题，谢谢！

最后 本问卷中使用的所有信息都将匿名处理,并承诺不用于学术研究以外的目的。

对您的帮助深表感谢，对您接受问卷调查表示衷心的感谢。

请仔细阅读以下内容，请完全理解内容后在方框上标√。

本人阅读本问卷调查说明书 并充分的理解了内容。

本人了解了详细的说明，对疑问进行了提问，并得到了适当的答复。

本人自愿参与这项研究。

本人可在研究期间的任何时间中途拒绝或暂停参与研究。 另外，本人也知道即使停止参与这项研究也不会有任何不利影响。

研究参与者签名

(签名时请勿填写实名。)

2023年 7月

济州大学 一般研究生院 体育学科

硕士研究生 胡原野

指导教师 梁明焕

e-mail: huyuanye99@gmail.com/ Tel. 010-3325-8882

1.以下问题是关于大学生“闲暇时间体育活动参”的问题，请如实回答。

1.您的性别是

- 1) 男 2) 女

2.您现在是大学第几学年？

- 1) 第一学年 2) 第二学年 3) 第三学年 4) 第四学年

3.一天参加运动的时间是？

- 1) 不足一小时 2) 1-2小时之间 3) 2-3小时之间 4) 3个小时以上

4.您在一周内的自由时间中“至少30分钟以上”的运动大约一周做几次请在每周()
次数栏中写下参与运动的次数。(4-1、4-2、4-3)的问题可以重复回答。

4-1)激烈的高强度运动 (流汗且心跳较快的程度)

(每周运动__次) 运动示例：跑步、慢跑、马拉松、跳绳、力量健身、有氧健身操
足球、篮球、搏击、游泳、长距离骑自行车等)

4-2)适当的中等强度运动 (流汗但没有虚脱的程度)

(每周运动__次) 运动示例：竞走、跆拳道、网球、排球、羽毛球、乒乓球、大众舞
蹈、爬山、骑自行车、瑜伽等)

4-3)简单的低强度运动 (很轻松不吃力的程度)

(每周运动__次) 运动示例：低强度健身操、太极拳、钓鱼、保龄球、高尔夫、散
步、简单的球类运动等)

5.运动的频率是？

- 1) 一周不足2次 2) 2-3次一周 3) 3-4次一周 4) 几乎每天

6.参加运动的时间是？

- 1) 不足6个月 2) 6个月-1年 3) 1年-2年 4) 2年以上

7.以下问题是关于（Grit，毅力或者忍耐）的问题请阅读各问题找出与自己想法或状态最接近的选项，用“√”来标识。

问题	非常反对	反对	一般	赞成	非常赞成
1. 我很勤快。	①	②	③	④	⑤
2. 我是一个有始有终的人。	①	②	③	④	⑤
3. 我是一个努力的人	①	②	③	④	⑤
4. 偶尔会因为一些新的想法或者事情，妨碍正在做的事情或持有的想法。	①	②	③	④	⑤
5. 我经常制定目标，却没有履行。	①	②	③	④	⑤
6. 我曾一度有新的想法或者事情，却很快失去兴趣。	①	②	③	④	⑤
7. 我会感谢我生命中出现的新机会。	①	②	③	④	⑤
8. 改变计划或战略对于实现我人生的长期目标很重要。	①	②	③	④	⑤
9. 生活的改变激励着我更加努力的工作。	①	②	③	④	⑤
10. 我能积极应对生活的变化。	①	②	③	④	⑤

8. 以下是有关生活满足度的内容。我们的生活分为个人层面（个人成就、性格、健康等），关系层面（和周围人关系等），集团层面（个人所属的集体、单位，地区社会等），请各位从不同的层面思考以下各位认为重要的部分。请从“非常反对”到“非常赞成”根据自己的实际情况选择跟自己最接近的选项。

问题	非常反对	反对	有点反对	一般	有点赞成	赞成	非常赞成
1. 我对个人层面的生活感到满足。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 我对关系层面的生活感到满足。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 我对集团（团体或组织）层面的生活感到满足。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

9.以下是有关您过去一个月经历的感受的问题。请想一想在过去的一个月里都做了什么，经历了什么。然后，请从“非常反对”到“非常赞成”根据自己的实际情况选择跟自己最接近的选项。

问题	非常反对	反对	有点反对	一般	有点赞成	赞成	非常赞成
1. 我经常感到愉快。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 我经常感到幸福。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 我经常感到轻松自在。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 我经常感到烦躁。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 我经常感到消极。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 我经常感到无精打采。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

The Effect of Participation in Leisure Sports Activities on
Subjective Well-being among Chinese International
Students : The Mediating Role of Grit

Hu YuanYe

Department of kinesiology
Graduate school
Jeju National University, Korea

Abstrac

The purpose of this study was to verify the mediating role of grit in the relationship between participation in leisure sports activities and subjective well-being such as life satisfaction, positive emotions, and negative emotions of international students in Korea. To achieve this research objective, 320 Chinese international students in Korea were sampled and surveyed using a purposive sampling technique. Standardized tests were conducted on Godin Leisure-Time Excellence Questionnaire, Grit Scale, and Subjective Well-being, and the survey method used China's Wenjuanxing(Chinese survey platform). Descriptive statistical analysis, exploratory factor analysis, reliability test, correlation analysis, and mediating effect analysis were conducted to derive the following main results. First, participation in leisure sports activities did not significantly effect life satisfaction, positive emotions, and negative emotions, which are sub-factors of subjective well-being. Second, participation in leisure sports

activities had a significant positive effect on grit. Third, grit had a significant positive effect on life satisfaction and positive emotions, which are sub-factors of subjective well-being, and a negative effect on negative emotions. Fourth, participation in leisure sports activities had a significant indirect effect (complete mediation effect) on life satisfaction, positive emotions, and negative emotions, which are sub-factors of subjective well-being through grit.