



Original Article

# The Impact of Physical Activity Class Benefits on Class Satisfaction, College Satisfaction, Well-being, and Workout Intention: Focusing on the Moderating Effect of Sports Characteristic

Jihyeon Oh and Daehwan Kim\*

Pukyong National University

## Article Info

Received 2024. 10. 15.

Revised 2025. 05. 09.

Accepted 2025. 05. 09.

## Correspondence\*

Daehwan Kim  
dk@pknu.ac.kr

## Key Words

Physical activity class, Euphoric benefit, Social benefit, Competition benefit, Class satisfaction, College satisfaction, Well-being, Workout intention, Characteristic of sports

이 논문은 2024학년도 국립부경대학교 산학 협력단 Post-Doc. 지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임.

**PURPOSE** This study aims to investigate the effects of three perceived benefits of physical activity classes on class satisfaction, college satisfaction, well-being, and workout intention, as well as the moderating effects of sports characteristics on the relationships between the benefits and outcomes. **METHODS** A total of 282 questionnaires were collected from university students enrolled in physical activity classes during the semester. Confirmatory factor analysis, structural equation modelling (SEM), measurement invariance testing, and multi-group SEM were conducted using the Mplus 7.0. **RESULTS** Euphoric and social benefits positively affected class satisfaction. Class satisfaction, in turn, influenced college satisfaction, well-being, and workout intention. Sports characteristics moderated this relationship between the benefits of physical activity class and class satisfaction. **CONCLUSIONS** These findings offer practical insights for promoting student engagement and long-term participation in physical activity.

## 서론

교양체육의 궁극적인 목적은 스포츠 활동을 통해 바람직한 사회적 도덕적 가치관을 배양함으로써 대학생들 뿐만 아니라 졸업 후 사회생활을 영위할 수 있도록 하며, 나아가 평생 스포츠 참여에 기여할 수 있는 태도를 기르는데 있다. 이러한 측면에서 교양체육은 대학생들에게 스포츠 참여 기회를 마련해 줌으로써 전인적 성장을 도모하고, 향후 평생체육의 기틀을 마련할 수 있다는 점에서 그 가치가 있다(Kim & Cheon, 2018).

해외에서는 교양체육의 가치를 인식하여 정규과목으로서 교양체육 수업을 다양하게 마련하기도 하며, 일례로 코넬 대학교는 수영과 교양체육을 이수해야 졸업할 수 있는 졸업요건을 규정하고 있다(Lim, 2023). 국내 상황을 살펴보면, 과거에는 체육 시설이 발달하지 않아 대학에서 교양수업으로 체육을 가르칠 이유가 있었으나, 지식 교육에 편중된 대학교육의 방향으로 인해 대학에서 교양체육의 가치가 상실되었고, 예산 삭감 등의 이유로 교양체육 수업이 축소되고 있는 추

세이다(Choi, 2016). 이로 인해, 교양체육은 필수과목에서 선택과목 혹은 비교과 활동으로 전락하는 등 지식교육에 초점을 둔 교과목에 비해 우선순위에 밀리고 있는 실정이다.

교양체육은 신체활동을 통해 체력을 증진하고 운동 기술을 습득할 뿐만 아니라, 개인이나 그룹 구성원들이 성취하고자 하는 목표를 달성해 가는 과정 속에서 협동하고 경쟁하며 배워나가는 종합적인 교육 활동이다. 이러한 교양체육 경험은 건강한 신체를 유지할 뿐만 아니라 교류와 협력을 통한 사회성 증진, 웰빙, 심리적 안정감 등에 긍정적인 영향을 미쳐 졸업 후 삶에도 긍정적인 영향을 미친다(Jackson & Howton, 2008). 이처럼 교양체육의 긍정효과가 입증 되었음에도 불구하고 교양체육 수업 축소로 인해 대학생들의 신체활동 기회가 줄어들고 있다. 교양체육 활성화와 가치회복을 위해 이를 뒷받침 할 수 있는 연구가 더욱 필요하다고 사료된다.

Lim & Lee(2011)은 교양체육의 수업만족이 운동지속의도에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, Yang(2000)은 체육 활동에서 경험하는 만족감은 웰빙에 도달하는 중요한 수단이라고 주장하였다. 또한, 교양체육에서 즐거움을 경험하면 대학생들 만족에도 긍정적인 영향을 미친다(Ahn & Jo, 2015). 즉, 교양체육 수업 자체도 중요하지만, 수업에 만족하는 것 또한 중요한 요소를 유추할 수 있다.

기존의 선행연구에서는 교양체육의 참여동기(Oh et al., 2013), 재

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

미요인(Kim, 2023), 또는 몰입(Chang et al., 2011) 등에 따른 수업만족에 대한 긍정효과를 탐구하였다. 이처럼 교양체육의 수업만족에 미치는 다양한 요인이 존재하지만, 본질적으로 수강생들은 교양체육 수강을 통해 얻게 되는 다양한 편익에 대한 기대가 충족될 때 만족하게 된다. 교양체육은 신체활동 및 스포츠 참여를 통해 교양교육의 목적을 달성한다는 점에서 일반적인 교과목들과 차별화된 편익을 내포하고 있으며, 수강자들도 그러한 편익 달성 여부를 바탕으로 강의 평가(만족)를 할 것으로 사료된다. 따라서, 본 연구에서는 교양체육 수업이 내포하는 다양한 편익을 참여 스포츠 이벤트 이점(Participatory Sport Event Benefits; PSE benefit)이라는 개념(Du et al., 2015)을 기반으로 수업만족의 선행변수로서 설명하고자 한다.

한편, 다양한 종목으로 편성된 교양체육은 크게 개인종목과 단체종목으로 범주화될 수 있다. 각 범주에 속하는 다양한 종목의 수업들은 공통된 특성을 내포하고 있으면서 타 범주에 속하는 종목의 수업과는 차별성을 가진다. 이러한 범주의 차별성에 따라 수업에서 제공되는 이점과 이에 대한 수강생들의 기대는 상이한 패턴을 보일 수 있음에도 대부분의 교양체육 연구에서는 특정 종목의 맥락에서 수업 만족에 영향을 미치는 요인과 그 결과 등을 파악하는데 그치고 있다. 개인 또는 단체종목의 교양체육 수업에 따라 수업 진행 방식과 이점이 상이하기 때문에 이러한 차이를 고려하여 교양체육의 이점이 수업만족에 미치는 영향을 규명할 필요가 있다고 사료된다.

종합하여, 본 연구의 목적은 PSE benefit 관점에서 교양체육 참여 이점에 해당하는 쾌락, 사회, 경쟁 이점이 수업만족에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하고 이러한 영향이 종목특성(개인종목, 단체종목)에 따라 어떠한 차이가 있는지(조절효과)를 검증하는데 있다. 또한, 교양체육 참여 이점에 따른 수업만족이 대학만족, 심리적 웰빙, 운동지속 의도에 어떠한 영향을 미치는지 탐구함으로써 학문적, 실무적 시사점을 제시하고자 한다.

## 이론적 배경

### 교양체육 이점과 수업만족

참여 스포츠 이벤트(PSE)의 이점은 세 가지로 구분되며, 각각의 정의를 교양체육에 적용하면 다음과 같다. 첫째, 쾌락 이점(euphoric benefit)은 PSE 소비 경험에서 중요한 측면으로 행복한 감정 또는 기쁨과 같은 긍정적 감정을 포함한다(Sato et al., 2016). 즉, 쾌락은 교양체육에 참여함으로써 발생하는 최적의 심리적 기능 상태를 활성화하는 것으로 정의할 수 있다.

Yook(2017)은 요가수업에서의 쾌락과 같은 즐거움이 만족감에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였다. 유사한 맥락으로 신체활동을 통해 쾌락적 웰빙을 경험하게 되며, 이는 결과적으로 삶에 대한 만족도를 높인다고 하였다(Kim & Yang, 2008). 이를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설1. 교양체육의 쾌락이점은 수업만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

둘째, 사회적 이점(social benefit)은 사회적 경계를 모호하게 하

여 스포츠 참여자들 간의 상호작용을 촉진하고, 이를 통해 공동 효과를 극대화하는 역할을 한다(Filo et al., 2018). 이는 교양체육이 수강생들 간의 소속감을 강화하고 공동체 경험을 제공하는 것을 의미한다. Lowery & Cassidy(2022)는 신체활동 중 사회적 지지(social support)를 경험할 경우 관계 만족도가 높아진다고 보고하였다. 또한, 대학의 교양체육수업에서 사회적 교환 관계가 형성되면 수업만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과가 있다(Choi & Shin, 2024). 이를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설2. 교양체육의 사회적 이점은 수업만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

마지막으로, 경쟁 이점(competition benefit)은 타인과의 경쟁을 포함하고, 개인의 목표 달성과 밀접한 관계가 있으며, 개인이 설정한 목표를 달성하였다고 인식할 경우 경쟁 이점을 확보한 것으로 간주할 수 있다(Du et al., 2015). Hyun & Jordan(2019)의 연구에 따르면, 스포츠 목표 달성이 이벤트 만족도와 재참여의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로, 마라톤 참여자들은 스포츠 이벤트에서 제공한 서비스보다 목표한 시간을 달성했을 때 이벤트 만족이 더 높아졌다. 이러한 연구 결과는 자기 참조적 과정(self-referential process)에 기반하여, 개인이 설정한 목표와 이벤트에서 설정한 시간 간의 차이를 평가하는 인지된 경쟁 상황의 영향을 받는다고 해석될 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 교양체육 맥락에서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설3. 교양체육의 경쟁 이점은 수업만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

### 수업만족과 대학만족, 심리적 웰빙, 운동참여의도

대학생들의 교양체육 참여는 다양한 긍정적인 효과를 가지는 것으로 보고되고 있다. 구체적으로, 대학생들의 운동 참여는 심리적 안정감과 대학생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Lee & Song, 2013). 또한, 교양체육 수업 중 경험하는 활력은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치며, 이는 궁극적으로 대학생활 만족으로 이어진다(Oh et al., 2024). Han et al.(2014)는 교양체육 수업 참여자의 만족도가 학교 만족도와 태도에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이러한 선행연구 결과들을 바탕으로, 교양체육 수업만족이 대학에 대한 전반적인 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 유추할 수 있다.

또한, 신체활동에 참여하는 것은 웰빙을 달성할 수 있는 가장 효과적인 방법으로 알려져 있다(Gu & Nam, 2011; Kim & Cha, 2009). Yang(2000)은 스포츠 활동을 통해 심리적 웰빙이 형성된다고 주장하였으며, 자율적인 스포츠 동아리 활동이 웰빙에 긍정적인 효과를 미친다고 하였다. 대학생들을 대상으로 수행된 연구에서도, 대학생들의 신체활동 몰입 경험이 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다고 보고되었다(Kim & Cha, 2009). 교양체육 맥락에서, Lim & Lee(2011)은 교양체육 수업만족이 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 도출했다. 또한, Han(2014)는 교양체육수업의 몰입이 수업만족에 영향을 주어 웰빙으로 까지 이어진다고 하였다. 이러한 선행연구를 바탕으로 교양체육 수업 만족이 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 사료된다.



**Table 1.** Demographic Information

| Contents | Classification | Frequency | %     |
|----------|----------------|-----------|-------|
| Gender   | male           | 173       | 61.3% |
|          | Female         | 109       | 38.7% |
| Age      | 19             | 11        | 3.9%  |
|          | 20             | 58        | 20.6% |
|          | 21             | 49        | 17.4% |
|          | 22             | 34        | 12.1% |
|          | 23             | 41        | 14.5% |
|          | 24             | 39        | 13.8% |
|          | over 25        | 50        | 17.7% |
| Grade    | Freshmen       | 59        | 20.9% |
|          | Sophomore      | 74        | 26.2% |
|          | Junior         | 57        | 20.2% |
|          | Senior         | 92        | 32.7% |
| Events   | Yoga/Pilates   | 48        | 17%   |
|          | Tennis         | 2         | 0.7%  |
|          | Swim           | 81        | 28.7% |
|          | Soccer         | 2         | 0.7%  |
|          | Weight         | 17        | 6.0%  |
|          | Handball       | 52        | 18.5% |
|          | Basketball     | 80        | 28.4% |
| Total    |                | 282       | 100%  |

이상, CR값은 .95(경쟁 이점, 심리적 웰빙) 이상으로 나타나 신뢰도와 구성타당도가 확보되었다. 구체적인 내용은 <Table 2>에 제시하였다. 또한, 정규성 파악과 각 문항의 신뢰도를 검정하기 위해 크롬바 알파값( $\alpha$ )과 왜도, 첨도 값을 <Table 3>에 제시하였다.

### 자료처리

연구의 자료분석을 위해 통계프로그램 Mplus 7.0을 사용하였다. 구체적으로 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 연구에 사용된 문항의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시했다. 또한, 가설검증을 위해 구조방정식모형분석(SEM)과 다집단구조방정식모형분석(Multigroup SEM)을 실시하였다.

## 연구결과

### 구조방정식모형분석

구조모형에 대한 적합도를 검증하기 위해 모델적합도 평가를 실시하였다. 그 결과  $\chi^2/df=2.68$ , TLI=.93, CFI=.94, RMSEA=.07, SRMR=.08의 만족스러운 모델 적합도를 나타냈다. 가설검증 결과 먼저, 쾌락 이점( $\gamma=.51$ ,  $p < .001$ )과 사회 이점( $\gamma=.14$ ,  $p < .01$ )은 수업 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 경쟁 이점이 수

**Table 2.** Results of CFA

|                      | Factors                                                                 | $\beta$ | C.R. | AVE |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|------|-----|
| Euphoric Benefit     | because I feel at my best when running                                  | .93     | .96  | .79 |
|                      | because running makes me feel good                                      | .95     |      |     |
|                      | to stay / become more positive                                          | .86     |      |     |
| Social Benefit       | because the event allowed me to socialize with others                   | .95     | .96  | .81 |
|                      | because the event gave me the opportunity to interact with other people | .94     |      |     |
|                      | to enjoy the social aspects of the event                                | .93     |      |     |
| Competition Benefit  | because I enjoy physical competition                                    | .93     | .95  | .76 |
|                      | because I enjoy competing                                               | .92     |      |     |
|                      | because I enjoy personal challenges through competing                   | .76     |      |     |
| Class Satisfaction   | I satisfied with this class                                             | .90     | .96  | .78 |
|                      | I like this class                                                       | .87     |      |     |
|                      | I would like to take this class                                         | .93     |      |     |
| College Satisfaction | I enjoy being a student on this campus                                  | .89     | .96  | .77 |
|                      | This university meets my expectations                                   | .92     |      |     |
|                      | I feel comfortable at this university                                   | .92     |      |     |
|                      | I am satisfied with my education at this university                     | .81     |      |     |
| Well-being           | I have warm and trusting relationship with others                       | .77     | .95  | .71 |
|                      | I have experiences that challenge me to grow and become better person   | .86     |      |     |
|                      | My life has a sense of direction or meaning to it                       | .85     |      |     |
|                      | I am confident to think or express my own idea and opinions             | .82     |      |     |
| Workout intention    | If I could, I would like to continue workout in the future              | .91     | .96  | .78 |
|                      | it is likely that I will continue workout                               | .92     |      |     |
|                      | I expect to continue workout                                            | .88     |      |     |

**Table 3.** Hypothesis Results

|    | Hypothesis        | Standardized coefficient | SE  | p     | result |
|----|-------------------|--------------------------|-----|-------|--------|
| H1 | EU → SAT          | .51                      | .06 | <.001 | O      |
| H2 | SOC → SAT         | .14                      | .06 | <.01  | O      |
| H3 | COM → SAT         | -.07                     | .06 | .199  | X      |
| H4 | SAT → College SAT | .64                      | .04 | <.001 | O      |
| H5 | SAT → Well-being  | .66                      | .04 | <.001 | O      |
| H6 | SAT → intention   | .62                      | .04 | <.001 | O      |

**Table 4.** Model Invariance Test

| Model                   | Model Fit                                                                  | Model Comparison                                               |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Model 1:<br>Unconstrain | $\chi^2 = 1767.76$ , $df = 806$ , TLI=.90, CFI=.92,<br>RMSEA=.09, SRMR=.10 |                                                                |
| Model 2:<br>Constrain   | $\chi^2 = 1790.18$ , $df = 820$ , TLI=.90, CFI=.92,<br>RMSEA=.09, SRMR=.10 | Model 2 – Model 1<br>$\chi^2 = 22.42$ , $df = 14$ , $p < .001$ |

**Table 5.** Multigroup SEM Results

| Model                                           | Model fit Indices                                                                                  | Model comparison                                                   | Result |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|
| Model 3: Unconstrained SEM                      | $\chi^2 = 181.257$ , $df = 96$ ;<br>$\chi^2/df = 1.888$ ; RMSEA = .088;<br>CFI = .971; SRMR = .053 |                                                                    |        |
| Model 4: Equal path coefficient<br>(쾌락 → 수업만족)  | $\chi^2 = 186.708$ , $df = 97$ ;<br>$\chi^2/df = 1.925$ ; RMSEA = .090;<br>CFI = .969; SRMR = .059 | Model 4 – Model 3<br>$\Delta\chi^2 = 5.451$ ; $df = 1$ ; $p < .05$ | O      |
| Model 5: Equal path coefficient<br>(사회적 → 수업만족) | $\chi^2 = 181.317$ , $df = 97$ ;<br>$\chi^2/df = 1.869$ ; RMSEA = .087;<br>CFI = .971; SRMR = .053 | Model 5 – Model 3<br>$\Delta\chi^2 = .060$ ; $df = 1$ ; $p = .807$ | X      |
| Model 6: Equal path coefficient<br>(경쟁 → 수업만족)  | $\chi^2 = 181.406$ , $df = 97$ ;<br>$\chi^2/df = 1.870$ ; RMSEA = .087;<br>CFI = .971; SRMR = .053 | Model 6 – Model 3<br>$\Delta\chi^2 = .149$ ; $df = 1$ ; $p = .700$ | X      |

업 만족에 미치는 영향은 유의하지 않게 나타났다( $r = -.08$ ,  $p = .20$ ). 수업만족이 대학만족( $\beta = .64$ ,  $p < .001$ ), 심리적 웰빙( $\beta = .66$ ,  $p < .001$ ), 운동지속의도( $\beta = .62$ ,  $p < .001$ )에 미치는 영향 모두 유의미하게 나타났다. 전반적인 가설검증 결과는 Table 4)에 제시되었다.

#### 측정 동일성 검증(measurement invariance test)

교양체육의 종목특성의 조절효과와 관련하여 다집단구조방정식을 실시하기 전에 개인종목과 단체종목 수강생이 동일한 방식으로 척도 항목을 해석했는지를 확인하기 위해 측정 동일성 검증을 수행하였다(Table 5). 이를 검증하기 위해서 형태 동일성(configural invariance)과 측정단위 동일성(metric invariance)의 확보 유무를 확인하였다(Kline, 2015).

먼저, 형태 동일성 검증을 통해 요인의 개수와 구조의 형태가 집단 간에 동일한 지를 검증하였다. 이를 위해 요인 동일성 제약이 없는 모델1을 설정하여 다집단분석을 실시한 결과 만족스러운 모델적합도가 나타났다( $\chi^2/df = 2.11$ , TLI=.91, CFI=.92, RMSEA=.08, SRMR=.07). 이러한 결과는 종목특성 간 측정모형의 형태 동일성이 확보되었다는 것을 의미한다. 다음으로, 집단 간 요인계수가 동일한 지를 검증하기 위해 측정 동일성 검증을 수행하였다. 두 그룹 간 모든 요인 부하량을 동일하게 제약한 모델2를 설정하여 모델1과 적합도를 비교하였다. 두 모형을 비교하기 위하여 표본 크기에 민감한  $\chi^2$  차이 검정 대신, 단계별 CFI차이를 검증하였다(Shin, 2020). 비교결과 모델2의 CFI는 .922, 모델1의 CFI는 .924로 나타났으며, 모델2의 CFI가 모델1의 CFI에 비해 .002 만큼 감소하여 개인종목과 단체종목 집단의 측정동일성이 확보되었다고 판단된다(Cheung & Rensvold, 2002).

## 다집단구조방정식분석

마지막으로, 교양체육의 이점과 수업만족 간의 관계에 대한 종목특성의 조절효과를 검증하기 위해 다집단구조방정식 분석을 실시하였다(Table 6). 먼저, 분석을 위해 기존의 구조방정식 모델에서 종목특성을 추가한 모델3을 설정하여 분석하였다. 또한, 모델3의 제약조건을 추가하여 세 개의 추가 모델을 설정하였다. 구체적으로, 모델4는 쾌락 이점과 수업만족 간의 경로를 제약하고, 모델5는 사회적 이점과 수업만족 간의 경로를 제약하였으며, 마지막으로 모델6은 경쟁 이점과 수업만족 간의 경로를 제약하였다. 이후, 모델 3과 모델 4, 5, 6을 각각 비교하기 위해 Satorra-Bentler 척도 차이 제곱 차이 검정(Sattora-Bentler scaled chi-square difference test)을 실시하였다. 모델3과 쾌락 이점과 수업만족 간의 경로를 제약한 모델4를 비교한 결과( $\Delta\chi^2 = 5.451$ ;  $df = 1$ ;  $p < .05$ ) 두 집단 간의 경로계수는 차이가 있는 것으로 나타나 가설7은 지지되었다. 다음으로, 사회적 이점과 수업만족 간의 경로를 제약한 모델5와 모델3을 비교한 결과 유의한 차이가 없는 것으로 나타나( $\Delta\chi^2 = .060$ ;  $df = 1$ ;  $p = .80$ ) 가설8은 기각되었다. 마지막으로, 경쟁 이점과 수업만족 간의 경로를 제약한 모델6과 모델3을 비교한 결과 유의한 차이가 없는 것으로 나타나( $\Delta\chi^2 = .149$ ;  $df = 1$ ;  $p = .70$ ) 가설8은 기각되었다.

## 논 의

본 연구는 교양체육 수업의 쾌락, 사회, 경쟁 이점이 수업만족, 대학만족, 심리적 웰빙, 운동지속의도에 미치는 영향을 규명하고, 종목특성에 따른 조절효과를 탐색하는데 목적이 있다. 이에 따른 연구결과를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다. 먼저, 교양체육의 PSE 이점이 수업만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 쾌락 이점이 수업만족에 긍정적인 영향을 미치는 것을 발견하였다. 이러한 결과는 Hyun & Jordan(2019)의 연구에서 제시된 바와 같이, 스포츠 이벤트에 참여하는 개인이 추구하는 이점을 경험할 때 해당 이벤트에 대한 만족도가 높아진다는 점을 부분적으로 지지한다. 또한, Yuk (2017)의 연구에서도 교양체육 수업에서 쾌락을 경험한 참여자들이 보다 높은 만족감을 느꼈다는 결과와 일맥상통한다. 현재까지 쾌락 이점과 수업만족 간의 관련성을 설명하는 연구는 부족한 실정이다. 이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 교양체육 이점 중 쾌락 이점이 수업만족에 가장 큰 영향을 미치는 중요한 개념임을 규명함으로써 향후 연구에 중요한 기초 자료가 될 것으로 판단된다. 따라서 수업만족을 높이기 위해 쾌락 이점을 증진시킬 수 있는 다양한 교양체육 프로그램의 개발이 필요하다.

더불어, 본 연구는 교양체육에서의 사회적 이점이 수업만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 도출하였다. Lowery & Cassidy (2022)는 신체활동을 통해 사회적 지지를 경험하고, 이로 인해 관계만족도가 높아진다는 점을 강조하였으며, 이는 Chio & Shin(2024)의 연구결과와도 일맥상통한다. 이상의 선행연구를 비추어 보았을 때, 교양체육 수업에서 사회적 이점을 지각할 경우 수업만족에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 높으므로, 수업시간 내에 사회적 교환관계를 형성할 수 있도록 노력해야 한다. 또한, 함께하는 그룹 활동을 통해 사회적 이점 수준을 높이는 방안도 실행 가능하다. 이러한 접근

은 학생들이 교양체육 수업에서 보다 풍부한 사회적 경험을 누릴 수 있도록 하여 결과적으로 수업만족을 향상시키는데 기여할 것으로 기대된다.

반면, 본 연구에서는 경쟁 이점이 수업만족에 긍정적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 경쟁 이점은 서로 경쟁하는 관계를 의미하며, 개인이 설정한 기준에 도달하는 목표 달성과 밀접한 관련이 있는 개념이다(Du et al., 2015). 목표내용이론에 따르면, 개인의 신체 활동을 통해 달성할 수 있는 기대(목표)가 행동을 결정하는데 중요한 역할을 한다고 하였다(Gillison et al., 2013). 교양체육 수업은 통상적으로 참가자의 능력에 기반한 등급화 체계를 갖추고 있으나, 이는 개인이 설정한 기준이 불명확할 수 있다. 특히, 본 연구에서 수집한 교양체육 수업 종목 중 수영을 제외한 모든 종목이 구체적인 기록을 설정하고 이를 달성하는 경향이 없는 종목들로 구성되어 있다. 이러한 종목 특성이 경쟁 이점이 수업만족에 미치는 부정적인 영향을 설명하는 요인으로 작용했을 것으로 추정된다. 또한, 교양체육의 특성상 서로 경쟁하는 것이 주된 목적이 아니기 때문에 이러한 결과가 도출되었을 것으로 사료된다.

마지막으로, 쾌락 이점이 수업만족에 미치는 긍정적인 영향은 개인 종목보다 단체종목에서 더 두드러지게 나타났다. 관계동기이론에 따르면, 관계 수준이 높을수록 개인의 정서에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Cox et al., 2009). 즉, 함께 신체활동을 수행함으로써 관계 수준이 향상되고, 이로 인해 쾌락 이점이 충족되어 수업만족으로 이어진다. 이러한 관점에서, 단체종목의 특성상 함께 협동하여 신체 활동을 수행하는 것이 긍정적인 정서에 미치는 영향을 고려할 때, 이러한 연구결과가 도출된 것으로 판단된다. 따라서 쾌락 이점은 개인 종목보다 단체종목에서 수업만족에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인임을 시사한다. 한편, 사회적 이점과 수업만족의 관계에 있어 종목특성의 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 교양체육의 특성상 개인종목이라 하더라도 함께 한 공간에서 신체활동을 수행하는 것이 긍정적인 기여를 했을 것으로 예상된다. Yu(2007)에 따르면, 스포츠 활동에 참여한다는 것은 단순히 신체활동에 국한되지 않으며, 협동심을 배우고 사회적 인간으로 성장하는 정신적 훈련을 가능하게 한다고 하였다. 이러한 관점에서 교양체육에 참여하는 것은 스포츠 활동에 참여함으로써 종목특성에 관계없이 사회적 이점을 획득할 수 있는 기회를 제공한다고 사료된다. 따라서 사회적 이점이 교양체육 수업만족에 미치는 영향은 특정 종목에 관계없이 중요하다는 점이 강조된다. 마찬가지로, 경쟁 이점과 수업만족의 관계에 있어 종목특성의 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 스포츠 경쟁이론(contesting theory)은 스포츠를 협력적 경쟁 성향과 대립적 경쟁 성향으로 구분하여 경쟁의 목적을 명확히 구분한다(Shields et al., 2016). 앞서 언급하였듯이, 교양체육의 본질적 특성은 사회적 인간으로 성장하기 위한 협동심을 배우는 데 중점을 두고 있기 때문에, 협력적 경쟁을 중시할 것으로 예측할 수 있다. 이러한 관점을 고려할 때, 경쟁 이점이 수업만족에 미치는 영향에서 종목특성에 따른 조절효과가 없는 결과가 도출되었다고 판단된다.

본 연구에서는 교양체육 수업에 대한 만족이 대학만족, 심리적 웰빙, 운동지속의도에 모두 유의미한 영향을 미친다는 결과를 도출하였다. 구체적으로, 교양체육 수업만족이 대학만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과는 Astin(2014)이 제시한 캠퍼스 활동 참여가 대학만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 일치한다. 또한, Han et al.(2014)의 연구에서 교양체육 수업만족이 학교만족 및 학교에 대

한 태도에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 지지한다. 이와 같은 연구 결과는 교양체육 수업에 대한 만족이 해당 수업을 제공하는 대학에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 이러한 연관성은 대학의 교육 품질 및 학생의 전반적인 경험 개선을 위한 시사점을 제공하며, 향후 연구방향에 대한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 교양체육 수업만족이 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 도출하였다. 이러한 결과는 Han(2014)의 연구에서 교양체육 수업에서의 몰입이 수업만족에 영향을 미치고, 그 결과 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 주장을 뒷받침한다. 따라서, 교양체육 수업에 대한 만족이 학생 개인의 웰빙으로 이어진다는 것을 확인할 수 있다. 이는 교양체육 수업이 학생들의 전반적인 삶의 질에 긍정적인 기여를 할 수 있음을 시사한다. 마지막으로, 본 연구에서는 교양체육 수업만족이 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 도출하였으며, 이는 Lim & Lee(2011)의 연구 결과와 일치한다. 해당 연구 역시 교양체육 수업만족이 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미친다는 결론을 제시하였다. 이러한 결과는 교양체육 수업에 대한 만족이 단순한 심리적 만족에 그치지 않고, 지속적인 운동참여로 이어져 신체활동 활성화에도 기여할 수 있음을 시사한다. 따라서, 교양체육 수업의 질적 향상은 학생들이 운동을 지속하는데 긍정적인 역할을 할 수 있으며, 이는 궁극적으로 건강한 생활습관 형성에 기여할 것으로 기대된다.

본 연구의 결과는 몇 가지 의미 있는 이론적 시사점을 제시한다. 첫째, 본 연구는 PSE 이점을 기존의 참여 스포츠 이벤트 연구에 국한하지 않고 교양체육 분야에 적용함으로써 해당 개념의 적용 범위를 확장하였다. 이는 스포츠 참여 연구가 주로 이벤트 참여에 집중되었던 기존의 관점을 교양체육 수업에 적용함으로써 교양체육 문헌에 새로운 이론적 토대를 마련하였음을 보여준다. 이러한 시도는 교양체육 분야에서 PSE이점의 중요성을 강조하며, 향후 연구에 있어 학문적 기여를 할 수 있는 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 교양체육 수업만족의 다양한 효과를 검증한 연구는 상대적으로 제한적이었다. 본 연구는 교양체육 수업만족에서 파생될 수 있는 여러 긍정적 효과를 검증함으로써 기존 문헌을 확장하는 기여를 하였다. 마지막으로, 본 연구는 교양체육 수업의 종목특성에 따른 조절효과를 규명함으로써 교양체육 특성이 수강생의 반응에 미치는 단편적인 효과성을 검증한 기존 연구 결과를 발전시켰다. 또한, 교양체육의 효과와 관련하여 종목특성이 수행되는 맥락을 이해하는데 기초적인 통찰을 제공함으로써 후속연구를 위한 중요한 이론적 관점을 제시한다. 이러한 기여들은 교양체육 분야에서 보다 포괄적이고 심층적인 연구를 위한 토대를 마련한다고 할 수 있다.

본 연구의 결과는 교양체육 수업과 관련하여 강사 및 대학 등 실무자들에게 실용적인 시사점을 제공한다. 먼저, 교양체육 수업에 대한 만족을 높이기 위해서는 쾌락적 요소를 강화하고 즐거움을 증대시키는 방법을 모색해야 한다. 특히, 개인종목에 비해 단체종목에서 쾌락적 요소의 중요성이 더욱 강조되므로, 단체종목의 특징을 활용한 수업 방식과 프로그램을 개발이 필요하다. 예를 들어, 단체종목은 모든 참여자가 함께 협력하여 신체 활동을 수행하는 특성을 지니고 있다. 이러한 협력적 과정에 게임이나 놀이적 요소를 추가한다면 신체활동의 즐거움을 증대시킬 수 있으며, 이는 수업만족에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 더 나아가, 이러한 접근은 참여자 간의 유대감을 강화하고, 교양체육 수업의 전반적인 질을 향상시키는데 기여할

수 있다. 따라서 실무자들은 이러한 전략을 바탕으로 교양체육 수업의 효과성을 극대화하고 학생들의 즐거움을 증진시키기 위한 노력을 지속해야 할 필요가 있다. 둘째, 사회적 이점을 극대화하기 위해서는 학생들이 서로 사회적 관계를 형성할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다. 특히, 개인종목에서도 사회적 이점은 중요한 요소로 작용한다. 이를 위해, 개인 종목에서 개별적으로 신체활동을 수행하는 것보다는 그룹별로 함께 동작이나 기술을 익히는 연습 방식을 채택하는 것이 효과적일 것으로 판단된다. 이러한 팀워크를 통해 학생들은 자연스럽게 사회적 관계를 형성할 수 있으며, 그에 따라 사회적 이점을 충족시킬 수 있을 것이다. 따라서, 개인종목에서도 협력적인 학습 환경을 조성하는 것이 중요하며, 이를 통해 학생들의 전반적인 경험을 향상시킬 수 있는 전략이 요구된다. 이와 같이 사회적 상호작용을 촉진하는 접근은 학생들의 만족을 높이고, 더 나아가 교양체육 수업의 효과성을 증대시키는데 기여할 수 있을 것이다.

아울러, 경쟁 이점은 수업만족에 전혀 영향을 미치지 않았으므로, 종목에 상관없이 경쟁요소를 줄일 필요가 있다. 이를 위해, 상호 경쟁을 유발하는 수업 구조보다는 화합과 협력을 중심으로 하는 수업 방식을 채택하는 것이 수업 만족에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이러한 접근은 학생들이 서로 협력하며 공동의 목표를 향해 나아갈 수 있는 환경을 조성함으로써, 수업의 전반적인 만족도를 높이는 데 기여할 수 있을 것이다. 따라서 교양 체육 수업에서는 협력적 학습을 통한 긍정적인 경험을 제공하기 위해 경쟁요소를 최소화하고, 포용적인 분위기를 조성하는 것이 중요하다.

## 결론 및 제언

본 연구의 목적은 대학에서 제공하는 교양체육 수업의 이점이 수업만족, 대학만족, 웰빙, 운동지속의도에 미치는 영향을 분석하고, 이 관계에서 종목특성의 조절효과를 검증하는 것이다. 분석 결과, 교양체육 수업의 이점인 쾌락과 사회적 이점이 수업만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 수업만족은 대학만족, 웰빙, 운동지속의도에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한, 쾌락 이점과 수업만족의 관계에서 종목특성에 따른 조절효과가 검증되었다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단연구를 기반으로 진행되었다. 후속 연구에서는 종단연구를 실시하여 교양체육 수업이 학생의 대학생활 전반에 미치는 장기적인 영향을 조사할 필요가 있다. 수업만족이 시간이 지남에 따라 대학만족, 웰빙, 운동지속의도에 어떠한 변화를 가져오는지를 장기적으로 분석함으로써, 교양체육이 학생의 전반적인 삶의 질에 미치는 영향을 보다 정확하게 평가할 수 있을 것으로 판단된다. 둘째, 본 연구에서는 교양체육의 이점을 중심으로 수업만족에 미치는 영향을 분석하였다. 후속연구에서는 다양한 교수법(전통적인 교수법, 게임 기반 학습, 피어 튜터링 등)을 선행 변수로 설정하고, 이들이 수업만족에 미치는 영향을 비교 연구함으로써 효과적인 교수 방법에 따른 교양체육 이점이 수업만족에 미치는 영향을 검증할 수 있을 것이다. 이러한 연구는 교양체육 교육의 질 향상뿐만 아니라, 학습자 중심의 보다 효과적인 교수법 개발에 기여할 것으로 기대된다.

## CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

## AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Jihyeon Oh, Daehwan Kim, Data curation: Jihyeon Oh, Daehwan Kim, Formal analysis: Jihyeon Oh, Daehwan Kim, Methodology: Jihyeon Oh, Daehwan Kim, Projectadministration: Daehwan Kim, Visualization: Jihyeon Oh, Writing-original draft: Jihyeon Oh, Writing-review & editing: Daehwan Kim

## 참고문헌

- Ahn, B., & Jo, E. (2015). Structural relationships among self-efficacy, fun factors, immersion experience, and college life satisfaction of university participants in general physical education. *Korean Wellness Society*, 10(3), 97-107.
- Astin, A. W. (2014). Student involvement: A developmental theory for higher education. In *College student development and academic life* (pp. 251-262). Routledge.
- Bhattacharjee, A. (2001). Understanding information systems continuance: An expectation-confirmation model. *MIS Quarterly*, 25(3), 351-370.
- Butler, R. (2007). Teachers' achievement goal orientations and associations with teachers' help seeking: Examination of a novel approach to teacher motivation. *Journal of Educational Psychology*, 99(2), 241-252.
- Chang, S., Yang, J., & Ahn, D. (2011). The physical education participants' enjoyment factor is due to the effect from the sports flow and class satisfaction. *Korean Society of Sport & Leisure Studies*, 99, 181-191.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.
- Chiu, C. M., & Wang, E. T. G. (2008). Understanding web-based continuance intention: The role of subjective task value. *Information & Management*, 45(3), 194-201.
- Choi, E. C. (2016, February 28). The reason for the existence of general physical education. *UNN News*. Retrieved from <http://news.unn.net/news/articleView.html?idxno=156168>
- Choi, Y., & Shin, J. H. (2024). The influence of emotional intelligence on social exchange relationships and class satisfaction among college students participating in general physical education. *Korean Journal of Social Physical Education*, 96, 245-254.
- Cox, A., Duncheon, N., & McDavid, L. (2009). Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 80, 765-773.
- Du, J., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Managing mass sport participation: Adding a personal performance perspective to remodel antecedents and consequences of participant sport event satisfaction. *Journal of Sport Management*, 29, 688-704.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(135), 1-21.
- Filo, K., Lock, D., Sherry, E., & Quang Huynh, H. (2018). 'You belonged to something': Exploring how fundraising teams add to the social leverage of events. *European Sport Management Quarterly*, 18, 216-236.
- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2013). The effects of manipulating goal content and autonomy support climate on outcomes of a PE fitness class. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 342-352.
- Gu, B., & Nam, J. (2011). The relationship between sports interest, emotions, and psychological well-being in a badminton club. *The Korean Journal of Social Physical Education*, 43(2), 917-924.
- Han, D. W. (2004). Prediction of subjective well-being, health perception, and physical complaints using the shortened version of the KBAS (Korean Brief Affect Schedule): A longitudinal study. *Conference Proceedings*, 2004(2), 57-62.
- Han, K. S. (2014). The relationship between immersion, satisfaction, and psychological well-being in college physical education classes. *Korean Society of Industry and Technology Management*, 15(12), 7051-7059.
- Han, T. Y., Choi, S. B., & Lee, G. S. (2014). Structural relationships among participation satisfaction, school satisfaction, school attitude, and school adaptation of participants in general physical education classes. *Korean Journal of Sport Science*, 23(2), 719-730.
- Hantula, D. A., Kock, N., D'Arcy, J. P., & DeRosa, D. M. (2011). Media compensation theory: A Darwinian perspective on adaptation to electronic communication and collaboration. In *Evolutionary psychology in the business sciences* (pp. 339-363). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hyun, M., & Jordan, J. S. (2019). Athletic goal achievement: A critical antecedent of event satisfaction, re-participation intention, and future exercise intention in participant sport events. *Sport Management Review*, 23(2), 256-270.
- Jackson, E., & Howton, A. (2008). Increasing walking in college students using a pedometer intervention: differences according to body mass index. *Journal of American College Health*, 57(2), 159-164.
- Jung, C., & Kim, B. J. (1999). Understanding sports psychology. Seoul: Geumgwang Publishing.
- Kim, D., & Yang, M. H. (2008). A theoretical review on physical activity and well-being: Hedonic well-being and eudaimonic well-being. *Korean Journal of Sport Science*, 14, 1-23.
- Kim, J. M. (2023). The influence of fun factors in general physical education classes on class satisfaction in the COVID-19 environment. *Journal of the Korean Society of Sport Science*, 32(1), 157-170.
- Kim, Y., & Cha, Y. (2009). Psychological well-being according to immersion level in leisure sports participation among college students. *Korean Journal of Social Physical Education*, 36(2), 965-974.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed). New York, NY: Guilford Press.
- Lim, B. W. (2023, November 17). Universities' general physical education classes face crisis, damaging lifelong sports. *Lifestyle Sports Today*. Retrieved from <http://www.spotoday.kr/news/>

articleView.html?idxno=10102

- Lim, C. W. (2005).** If you want well-being, manage leisure. Seoul: Lee Chi Publishing.
- Lim, J., & Lee, C. W. (2011).** Relationship among college students' satisfaction with general physical education classes, psychological well-being, and persistence intention. *Korean Journal of Sport Science*, 50(5), 275-283.
- Lowery, A., & Cassidy, T. (2022).** Health and well-being of first responders: The role of psychological capital, self-compassion, social support, relationship satisfaction, and physical activity. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 37(2), 87-105.
- Oh, D., Yang, D. S., & Jung, J. (2013).** The relationship between participant motivation, class satisfaction, interpersonal relationship and intention to continue sports in cultural physical education of university students. *Korean Journal of Sports Science*, 22(1), 467-480.
- Oh, J., Chang, J., & Kim, D. H. (2024).** The influence of vitality in general physical education classes on college students' self-efficacy, sense of belonging, satisfaction with college life, and college loyalty. *Journal of the Korean Society of Sport Science*, 33(3), 464-473.
- Oliver, R. L. (1997).** *Satisfaction: A behavioral perspective on the consumer*. New York: McGraw Hill.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019).** Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490-496.
- Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2016).** A distance-running event and life satisfaction: The mediating roles of involvement. *Sport Management Review*, 19, 536-549.
- Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2016).** Testing contest theory: Conceptual metaphors and prosocial behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, 213-221.
- Shin, H. S. (2020).** Gender measurement invariance and latent mean analysis of psychological capital factors. *Humanities and Social Sciences* 21, 11(2), 11-16.
- Yang, M. H. (2000).** The impact of teachers' sports activity affinity on psychological happiness variables. *Korean Journal of Physical Education*, 4(2), 182-200.
- Yook, Y. S. (2017).** The effects of Hat Yoga participation on physical and psychological recovery in female college students—focused on body fat, visceral fat, BMI, flexibility, balance, spinal function, obesity stress, and life satisfaction. *Korean Journal of Sport Science*, 56(5), 157-171.
- Yu, J. (2007).** Exploring the educational significance and orientation of physical activity as a content of physical education and as a tool. *Educational Curriculum Evaluation*, 10(1), 252-272.
- Yu, J., Kim, S., & Jang, S. (2014).** The effects of fun and worries related to college weightlifting classes on exercise persistence intention. *Korean Journal of Social Physical Education*, 55, 421-431.

## 교양체육수업의 이점이 대학만족, 웰빙, 운동지속의도에 미치는 영향: 수업만족의 매개효과 및 종목특성의 조절효과

오지현<sup>1</sup>, 김대환<sup>2</sup>

<sup>1</sup>국립부경대학교, 연구교수

<sup>2</sup>국립부경대학교, 부교수

[목적] 본 연구는 교양체육 수업의 세 가지 이점(쾌락, 사회, 경쟁)이 수업만족을 통해 대학만족, 웰빙, 운동지속의도에 미치는 영향을 탐색하고자 한다. 또한, 교양체육의 이점과 수업만족 간의 관계에서 종목특성의 조절효과를 분석하고자 한다.

[방법] 교양체육 수업을 한 학기동안 수강한 대학생 282명을 대상으로 최종 설문 조사를 실시하였다. 통계 프로그램 Mplus 7.0을 이용해 확인적요인분석, 구조방정식모형분석, 측정 동일성 검증, 다집단구조방정식 분석을 수행하였다.

[결과] 첫째, 교양체육의 이점 중 쾌락 이점과 사회 이점은 수업만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 경쟁 이점은 수업만족에 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다. 둘째, 수업만족은 대학만족, 웰빙, 운동지속의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 교양체육의 이점이 수업만족에 미치는 영향을 종목특성에 따라 조절하는 효과가 있음을 확인하였다.

[결론] 본 연구의 결과는 교양체육 수업에서 수업만족의 중요성을 시사하며, 교양체육의 수업만족이 개인뿐만 아니라 대학에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 규명하였다. 이러한 결과는 교양체육 활성화에 긍정적인 기여를 할 것으로 판단된다.

### 주요어

교양체육, 쾌락 이점, 사회 이점, 경쟁 이점, 수업만족, 대학만족, 웰빙, 운동지속의도, 종목특성