[UCI]I804:24011-200000233224

2006년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

청소년의 스포츠활동 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

신 혁 구

청소년의 스포츠활동 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향

Influence of Adolescents' Participation in Sport Activities on Their Self-Expression Behavior, Self-Control Ability and Leisure Capacity

2006 년 *2* 월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

신 혁 구

청소년의 스포츠활동 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육전공)학위 청구논문으로 제출합니다.

2005 년 *10* 월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

신 혁 구

신혁구의 교육학 석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장 조선대학교 교수 _____ 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 _____ 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 _____ 인

2005 년 *12* 월

조선대학교 교육대학원

목 차

표 목 차 ····· iii

그 림 목 차 ····· iv

ABSTRACT ····· v

Ⅰ. 서 론 ····· 1

A. 연구의 필요성 ····· 1

B. 연구목적 ····· 3

C. 연구문제 ····· 4

D. 관계 변인 ····· 5

E. 연구 제한점 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

A. 청소년기 ····· 6

B. 자기표현행동 ····· 11

C. 자기조절능력 ····· 14

D. 여가유능감(Leisure Competence) ····· 15

E. 스포츠 참여의 가치와 역할 ····· 16

Ⅲ. 연구방법 ····· 24
A. 연구대상 ····· 24
B. 조사도구 ····· 25
C. 설문지의 신뢰도와 연구절차 ····· 26
D. 자료처리 ····· 28

Ⅳ. 결 과 ····· 29
A. 스포츠 활동 참여 유무에 따른 비교분석 ····· 29
B. 인구통계학적변인에 따른 분석 ····· 32
C. 스포츠 참여정도가 미치는 영향 ····· 37

Ⅴ. 논 의 ····· 40

Ⅵ. 결 론 ····· 43

참 고 문 헌 ····· 45

부 록 ····· 49

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반적인 특성 ····· 24

표 2. 설문지의 구성내용과 신뢰도 ····· 27

표 3. 스포츠 참여 유무에 따른 자기표현행동 하위요인별 비교 ····· 29

표 4. 스포츠 참여 유무에 따른 조절능력 하위요인별 비교 ····· 30

표 5. 스포츠 참여 유무에 따른 여가유능감 하위요인별 비교 ····· 31

표 6. 성별에 따른 자기표현행동 하위요인별 비교 ····· 33

표 7. 성별에 따른 조절능력 하위요인별 비교 ····· 33

표 8. 성별에 따른 여가유능감 하위요인별 비교 ····· 34

표 9. 학년에 따른 자기표현행동 하위요인별 비교 ····· 34

표 10. 학년에 따른 조절능력 하위요인별 비교 ····· 35

표 11. 학년에 따른 여가유능감 하위요인별 비교 ····· 36

표 12. 스포츠 참여정도와 자기표현행동의 상관관계분석 ····· 37

표 13. 스포츠 참여정도와 자기조절능력의 상관관계분석 ····· 38

표 14. 스포츠 참여정도와 여가유능감의 상관관계분석 ····· 38

그 림 목 차

그림 1. 관계변인 ····· 5

그림 2. 연구절차 ····· 27

ABSTRACT

Influence of Adolescents' Participation in Sport Activities on Their Self-Expression Behavior, Self-Control Ability and Leisure Capacity

Shin Hyuk-Koo

Advisor : Prof. Yoon Oh Nam, Ph. D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education, Chosun University

This study aims to recommend sport activities in the adolescence when is mentally unstable and prepared to build up character and help them get knowledge and information necessary for building good personal relationship and develop their character through sports. To accomplish these goals of study, it selected total 259 subjects including 131 participants in sport activities and 121 non-participants at 4 high schools and 4 middle schools in Gwangju as of 2005 and obtained the following conclusions.

First, as a result of comparing self-expression behaviors, self-control ability and leisure capacity depending on participation and non-participation in sport activities, participants in sport activities showed higher ethical expression behavior in sub-factors of self-expression behavior, higher attention, normative factor and personal relationship in sub-factors of self-control ability and higher physical leisure capacity in sub-factors of leisure capacity.

Second, demographical variables such as positive factor and self-control ability factor in self-expression behavior by sex were higher in men than

women. According to grade, the 1st graders of high school were highest in positive and ethical factors, the 2nd graders of middle school were highest in self-control ability and calmness factors, the 3rd graders of middle school and the 1st grader of high school were highest in attention factor and the 3rd graders of middle school were highest in personal relation ability. As a result of analyzing leisure capacity by grade, it was found that high school students had higher social leisure capacity.

Third, as a result of analyzing degree of adolescents' participation in sport on their self-expression behaviors, self-control ability and leisure capacity, according to correlations between participation in sports and self-expression behaviors, active, passive and ethical factors were correlated to period, intensity and frequency of participation and altruistic and forthright factors were correlated to period and frequency of participation. As a result of analyzing correlations to self-control ability, attention and personal relationship factors were correlated to period, intensity and frequency of participation, calmness factor was correlated to frequency of participation, attention factor was correlated to period and frequency of participation and normative factor to period of participation. As a result of analyzing correlations between degree of participation in sports and leisure capacity, physical and social leisure capacity was correlated to period, intensity and frequency of participation and cognitive leisure capacity was correlated to period and frequency of participation.

Ⅰ. 서 론

A. 연구의 필요성

현대사회는 산업화와 도시화, 매스미디어의 발달로 인해 신체활동은 줄어들게 되었고 기계적 문명으로 인류는 많은 이익을 얻게 되었지만 현대병이라는 성인병과 환경오염, 스트레스라는 새로운 문제가 발생하였다. 따라서 이러한 문제를 해결하기 위하여 많은 요인들이 제시되고 있지만 그 대안으로 스포츠가 중심에 있는 것이 사실이다.

특히 현대문화가 레저와 여가의 시대로서 국민의 스포츠와 신체활동 참여는 이제는 삶의 한 부분으로 차지하게 되었다. 최근에는 평생체육을 바탕으로 유아, 성인, 노인의 스포츠 활동에 관한 연구와 관심이 집중 되었으나 청소년은 관심에서 제외 되었다. 그러한 이유는 한국 청소년들의 스포츠 활동은 전적으로 학교 체육에 의지하고 있으며 과도한 입시교육 체제에서 자유로운 스포츠 참가가 어려웠기 때문이다.

그러나 청소년들은 아동기를 거쳐 성인이 되는 과도기에 처하여 발달단계 상에서 야기되는 여러 가지 독특한 신체적, 정신적 변화로 인하여 갈등 및 정체감 등의 혼란을 일으킬 수 있는 성향 및 가능성을 지니고 있다. 그리고 현대사회의 급격한 변동은 질서와 가치, 생활방식을 근본적으로 바꾸어 놓고 있으며 이러한 구조적 변화의 소용돌이는 새롭게 형성된 상황에 적응해야 할 인간과 사회, 특히 보다 성숙하고 사회화되어야 할 청소년에게 커다란 갈등을 안겨주고 있다(서희정, 2003).

청소년들의 문제에 관심과 주의를 갖는 이유는 청소년들은 우리가 이룩해 놓은 선진 조국과 민주 복지국가 건설의 토대를 계승 발전시켜 나아가야 할 미래의 주인공들로서 그들의 장래에 우리 국가와 민족의 장래가 걸려있고 또한 청소년기는 아동에서 성인으로 넘어가는 과도기로서 급격한 신체 성장과 정신적, 사회적으로 다양한 변화의 양상이 나타나는 시기로 세심한 주의와 올바른 가르침이 다른 시기

보다도 절실히 요구되는 시기이며, 현 우리나라 교육체제에서 청소년들은 입시위주 교육정책에 따른 과다한 학업에서 오는 정신적 스트레스와 현대사회의 구조적 측면에서 나타나는 청소년들의 주변 환경 악화는 청소년들의 탈선에 대한 심각성을 날로 증가시키고 있어 이에 대한 대책이 시급하기 때문이다.

이들이 현재의 사회를 반영해 주는 거울이며, 미래사회를 규정짓는 동인이 되는 세대라는 사실에 비추어 이들의 건전한 발달이 갖는 중요성은 재론의 여지가 없는 것이다. 이들이 건전하고 건강하게 성장하는데 있어서 스포츠 활동은 매우 커다란 중요성을 갖고 있다. 청소년기는 신체활동이 가장 필요한 시기로서 신체, 정신의 발달 그리고 사회성의 발달 등 하나의 전인적 인간으로 성숙하는데 중요한 시기이다.

이러한 현실에서 볼 때 스포츠나 체육은 신체활동을 통해 인간다운 사람을 형성함에중요한 교육의 하나라고 할 수 있으며, 정신적, 신체적 성장기에 있는 청소년들에게 스포츠 활동은 매우 중요한 가치를 가진다. 그리고 스포츠 활동은 신체적인 발달, 사회성의 발달, 자기수양의 근본적인 요인이 되며 여가활동 중에서도 스포츠 활동은 성장기에 있는 청소년들에게 건강유지 및 증진, 체력향상과 운동능력의 증대뿐 아니라 사회성발달과 도덕성 함양에도 매우 중요한 역할을 한다(이태헌,2002).

뿐만 아니라 스포츠 활동을 통해 직접적으로 경험하게 되는 규칙준수와 스포츠맨쉽은 청소년들에게 자기통제 및 자기수양에 도움을 주며 경기 참여에 있어 필요로 하는 협동심과 역할분담은 자신과 타인을 존중하는 가치와 태도를 형성함으로서 도덕성함양에 도움을 준다고 본다(임번장,1999).

청소년기에 있어서 스포츠활동의 중요성을 인식하게 하고, 스포츠활동을 적극적으로 권장함으로써 스포츠를 통하여 습득되는 활동 능력은 원만한 대인관계 형성을 위한 필요한 지식 및 인격발달에 도움을 줄뿐만 아니라 집단생활에서 요구되는 다양하고 새로운 경험의 기회를 제공해 줄 것이다(남승구, 2002).

즉, 스포츠활동은 여러 환경에 적절히 대처해 나가면서 사회적·교육적 측면에서 바람직한 목표를 갖고 행동을 할 수 있게끔 도와줄 뿐만 아니라 사회적으로 인정된 행동을 생성하는 중요한 바탕이 된다는 것이다.

지적활동이나 능력발달에만 치중하기 쉬운 이 시기에 스포츠활동에 참여함으로

서 심신에 새로운 변화를 가져올 수 있어 심신의 균형적 발달을 도모하며, 또한 스포츠 집단이나 클럽활동을 통하여 건전한 사회생활에 절대적으로 필요한 질서있는 집단생활과 구성원으로서의 책임감, 희생정신을 배우며, 인간생활에서 필연적인 인간관계에서 자기의 욕구를 억제하고, 보다 고차적인 인간관계 및 역동적인 인간관계를 체험하기에 커다란 도움이 될 것이다(정상욱,2004).

따라서 본 연구는 심리적, 신체적으로 변화의 시기인 청소년을 대상으로 이들의 스포츠 참여가 자기표현행동과 자기조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석하여 사춘기의 청소년들에게 사회성을 기를 수 있는 표현행동과 자신의 욕구, 의견, 생각 등의 조절능력을 기를 수 있는 비전을 제시하고 여가의 만족 수준을 분석하여 청소년에게 스포츠활동의 중요성을 강조하는데 있다.

B. 연구목적

현대사회에서 여가시간의 증대와 신체적인 관심의 증가로 스포츠는 우리의 일상생활에서 많은 영향을 미치고 이제는 삶의 한 부분을 차지하게 되었다. 이러한 시대적 흐름에 맞추어 스포츠 참여가 심리적, 신체적, 사회적으로 미치는 영향에 관한 연구가 활발히 진행되었으나 청소년은 그 대상에서 대부분 제외되었다. 그러한 이유는 학교라는 큰 틀에서 움직이는 청소년에게는 성인이나 아동 보다 시간적 여유가 없으며 지적 발달이 가장 중요한 과제라고 생각했기 때문이다. 따라서 본 연구의 목적은 심리적으로 불안정하며 사회적으로 인격형성을 준비하는 청소년기에 스포츠활동을 적극적으로 권장함으로써 스포츠를 통하여 습득되는 활동 능력으로 원만한 대인관계 형성을 위한 필요한 지식 및 인격발달에 도움을 주고자 한다.

C. 연구문제

1) 스포츠활동 참여자와 비 참여자의 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감은 차이가 있는가?

1)-Ⅰ스포츠활동 참여자와 비 참여자의 자기표현행동은 차이가 있는가?

1)-Ⅱ스포츠활동 참여자와 비 참여자의 조절능력은 차이가 있는가?

1)-Ⅲ스포츠활동 참여자와 비 참여자의 여가유능감은 차이가 있는가?

2) 인구통계학적변인에 따라 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감은 차이가 있는가?

2)-Ⅰ성별에 따라 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감은 차이가 있는가?

2)-Ⅱ학년에 따라 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감은 차이가 있는가?

3) 스포츠활동 참여정도에 따라 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감은 차이가 있는가?

3)-Ⅰ참여정도에 따라 자기표현행동은 차이가 있는가?

3)-Ⅱ참여정도에 따라 조절능력은 차이가 있는가?

3)-Ⅲ 참여정도에 따라 여가유능감은 차이가 있는가?

D. 관계 변인

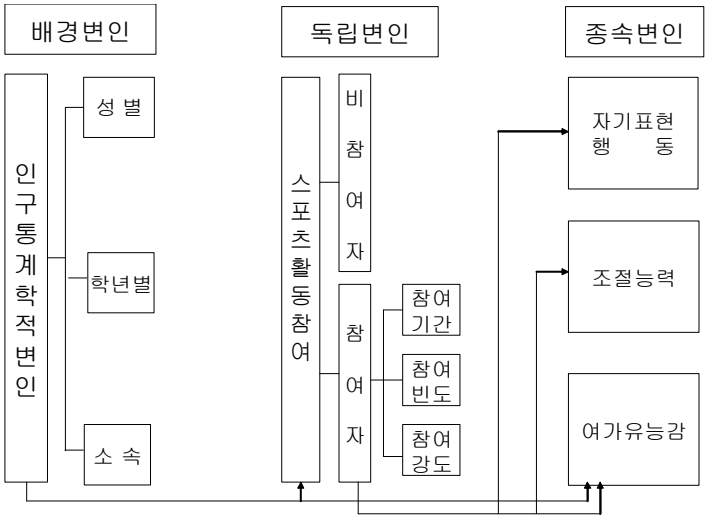

그림 1. 관계변인

E. 연구 제한점

본 연구를 수행하는데 있어 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1) 본 연구의 주제인 자기표현요인이나 자기조절능력요인은 청소년 자신의 성격 특성이나 성적 등의 개인요인에 영향을 받을 수 있으나 본 연구에서 고려하지 못한다.

2) 본 연구에서 연구대상 선정 시 중1과 고3은 스포츠활동 참여가 부족하여 연구대상에서 제외하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

A. 청소년기

1. 청소년에 대한 정의

청소년은 우리나라의 내일을 짊어지고 나아 갈 미래의 주인공들이다. 따라서 이들을 어떻게 건전하게 육성시켜 나갈 것인가의 문제는 단순한 개인이나 가정적 차원을 넘어 국가와 민족이 성취하여야 할 우리 모두의 중요한 과제이다.

그러한 의미에서 우선 청소년기의 특성에 대해 살펴보고자 한다.

청소년이란 특정시기에 고정된 사회집단이 아니라 유동적이고 일시적인 집단으로 모든 사람이 한 번씩 거쳐가는 연령 집단이다. 그런데 청소년을 규정하는 연령의 상한과 하한을 설정하는데는 이견이 있다. 사실 청소년이란 용어는 일반적으로 널리 쓰이고 있지만, 학문의 분야에 따라서 또는 나라나 지역의 여건에 따라서 저마다의 차이점을 보이기 때문에 학문적으로나 법적으로 확연하게 정의 내리기는 쉽지 않다.

1986년에 제정된 청소년 육성법은 청소년을 '9세부터 24세 미만의 자'로 규정하고 있고, 아동복지법은 아동을 '18세 미만의 자'라고 규정하고 있으며, 이를 국가의 청소년 육성에 관한 모든 정책과 사업의 근거기준으로 삼고 있다.

심리학자들은 아동기를 지나 제2차 성징이 나타나기 시작하는 13세 전후부터 20세 전후까지를 청소년기로 분류하기도 하고, 사회학자들은 아동의 역할이 끝나면서부터 청소년기가 시작되며 성인역할 즉 경제적, 사회적 역할을 맡기 시작할 때까지를 청소년기라고도 정의하고 있다.

이처럼 누구를, 어느 나이까지를 청소년이라고 해야할 것인가에 대하여는 규정의 목적과 분야에 따라 다소간의 차이가 있기는 하지만 일반적인 인간의 성장 발달의 과정에서 보면 청소년기에는 급속한 신체적 성장과 생리적 성숙이 이루어지며 이

에 따른 자아개념의 변화, 지적, 사회적 발달과 정서의 변화가 급격하게 이루어지는 시기라는 점에서는 공통의 견해를 보이고 있다.

2. 청소년의 특성

청소년기에 나타나는 성장발달 과정상의 특성들을 살펴보기로 한다.

첫째, 청소년기는 자아정체감의 위기기(ego identity crisis period)라는 특성을 갖고 있다. 자아정체감의 형성은 인간심리의 중심적인 구조로서 자기 자신과 사회, 인생의 의미와 구조를 끊임없이 재형성하고 재조직하는 과정을 통해 이루어지는 자기에 대한 일종의 재창조 작업이라고 할 수 있는데 청소년기에 이르러서는 그 절정을 이루게 된다.

에릭슨(Erikson)의 이론에 따르면 청소년기에는 주관적인 측면인 개인적 정체감과 객관적인 측면인 심리, 사회적 정체감이 분화되기도 하고 재통합되기도 하는 자기 재창조의 과정이 반복되어 이루어지면서 회의와 희망, 자신감과 열등감이 교차되며 고통과 갈등, 위험이 수반되므로 대개 자아정체감의 위기를 맞이하게 되는 시기라고 설명하고 있다. 즉, 그들에게 부딪치는 여러 가지 해야 할 과업의 곤란성과 실패, 성적인 성숙으로 인한 내적인 충동의 질적, 양적인 커다란 변화, 성인기를 준비하기 위한 직업선택·배우자선택에 대한 강박감, 경쟁적분위기와 자기능력문제 사이에 빚어지는 이상개념과 실제 자기개념간의 갈등, 포부 수준과 현실적인 상황간의 갈등 등이 청소년의 정신세계나 현실 사회 활동의 과정에서 혼란과 불안정을 노출시키는 시기인 것이다.

둘째, 청소년기는 자신의 자아가 성인들로부터 수용 받지 못하고 성인들에게 동등하게 인정받지 못하며 자신의 가치체계나 행동을 강요받거나 거부당하는 데서 생겨나는 저항, 거부감의 광범위한 표출현상으로 반항성이 강해지는 시기로, 그 반항심의 투사대상으로는 주로 가까운 사이이며 자신들의 올바른 성장을 도와주는 부모나 선생까지도 자기편으로 느껴지지 않을 만큼 반항심이 강해지는 시기이다.

이러한 청소년기의 반항은 발달심리학적인 관점에서 보면 자기주거와 현실을 비

추어 보는 과정이며 보다 성숙된 성인기를 지향해 나가기 위한 변증법적 도약의 과정으로 생각해서 긍정적으로 받아들일 수도 있으므로 잘 지도해 주어야함이 가장 절실히 요구되어지고 있다.

셋째, 청소년기는 소속에서의 이탈심이 강한 시기이기도 하다. 사람의 심리적 이유기는 아동기부터 시작된다. 아동기부터 성장되어지던 독립성은 청소년기에 이르러서 성인들과는 다른 독특한 자기의 세계를 그리게 되며 자기 가치와 맞지 않는 기성의 가치와 제도, 관습들을 강요받게 되면 그들 스스로가 그리고 있는 자기의 세계로 이탈해가게 된다.

이와 같은 이탈의 과정은 먼저 심리적 이탈이 이루어지고 다음으로 지리적, 사회적 이탈이라는 소속으로부터의 이탈현상으로 이어져 가게된다. 가출현상이나 방랑벽, 그리고 갱(gang)집단의 형성도 이러한 특성에서 비롯된다.

넷째, 청소년기는 신체적인 급변과 정서 가변성이 심한 시기이다. 청소년기는 신체적인 현저한 발육의 원리에 의해서 지배되는 시기이다. 성적인 성숙의 질적·양적인 급격한 변화를 비롯하여 신장, 체중, 체격, 근육활동 등 모든 신체적 발육의 속도가 매우 빠르고 현저하게 나타나는 시기이다. 이러한 신체적 발달의 속도와 모양의 현저한 변화는 심리적으로 불안을 가져오게 되며 개개인의 심한 정서적 가변성도 여기에서 비롯된다. 청소년기의 신체, 정서생활의 급속한 발달과 현저한 변동으로 인해서 이 시기를 흔히 '폭풍의 시기(storm period)'라고 부르기도 한다.

다섯째, 청소년기는 사회적인 미성숙의 시기이다. 가정, 학교, 교우집단이 그들의 주요 생활환경이 되고 있는 청소년들은 경험반경이 좁을 뿐 아니라 활동의 종류도 극히 제한된 범위 내에서 이루어진다. 사회활동과 경제활동 같은 직업생활, 사고생활의 기회가 한정되어 있기 때문에 그들의 생활장면에는 경제의 폭이 좁아 현실감각이 희박하고 사회적인 성숙도가 낮은 것이다. 그러면서도 이기성이 합리성을 분화되지 못한 상태에서 자기중심적으로 강하게 작용함으로써 기성세대와 기성사회의 관습에 동화성이 약하다.

이와 같은 사회적인 미성숙성으로 말미암아 청소년들은 현실생활에 적지 않은 부적응 현상을 경험하게 되기도 하고, 이로 인해 스트레스를 받기도 한다.

3. 사회 · 심리적 특성

청소년기는 연령으로 볼 때 일반적으로 13세에서 21세에 해당하는 시기로서 발달과정상 일생 중 가장 중요한 시기이며, 어떤 사람은 제2의 탄생기라고까지 이야기하고 있다.

인간이 태어나서 죽을 때까지 여러 가지 변화를 겪게 되지만, 특히 청소년기는 신체적, 정신적, 사회적으로 가장 급격한 변화를 보이는 시기이다. 따라서 청소년기는 인간이 살아가는 동안 거치게 되는 여러 발달단계 중 가장 두드러진 변화를 보이는 시기라는 의미에서 인생의 과도기라고도 불리우며, 이는 구체적으로 청소년기가 어린이에서 어른으로 발달해 가는 과정 중의 한 시기임을 뜻한다.

이러한 의미에서 청소년기는 질풍노도의 시기라고도 불리운다. 정서적 흥분성이 현저하여 이성과 감성이 잘 조화되지 않아 쉽게 극단적인 감정을 갖게 되고 그것을 표출하고자 한다. 따라서 청소년의 행동은 이성적이고 객관적이라기보다 정열적이며 유아독존적이다.

한편 청소년기는 자아개념이 구체적으로 확립되는 시기로서 자신의 위치, 희망, 살아가는 태도 등에 대한 구체적인 인생관을 갖기 시작하여 바깥세계를 어떻게 보고, 역사를 어떻게 이해할 것인가 하는 세계관도 서서히 형성되기 시작하는 시기이다. 즉, 남과 다른 자신의 세계를 갖고자 노력하게 된다. 이러한 이유로 청소년들은 부모에게 의존된 상태에서 탈피하여 자신의 판단에 따라 독립된 행동을 하려고 한다. 이는 부모에 대한 비판이나 학교, 선생님, 그리고 사회의 규범체계 및 권위에 대한 반항의 형태로 나타난다.

한편 부모에 대한 독립의 요구에 비례하여 친구에의 의존도가 증가하게 되고 이러한 교우관계를 통하여 필요한 사회적 지식과 기술 및 태도를 획득하게 되며 사회적 적응을 배우게 된다.

4. 신체적 특성

일생 중 가장 급격한 신체적 발육이 이루어지는 시기는 유아기의 생후 1년간, 그리고 청소년기의 두시기이다. 즉, 태어나서 1년 동안 현저한 신체적 성장을 보이다가 아동기에 들어서는 성장속도가 둔화되는데, 이러한 경향은 청소년기에 접어들면서 다시 급성장하는 추세가 된다. 외형적인 신체발달은 물론 내면적 발달에 있어서도, 그리고 운동기능과 생식기능에 있어서도 급격한 변화를 보인다.

청소년기에는 키, 몸무게, 가슴둘레 등의 체격발달이 두드러지는데, 이는 대개 청소년 전기인 사춘기에서 이루어진다. 남녀간의 성숙정도를 보면, 청소년 전기에는 여자들이 남자들의 신장을 능가하는 발달을 보이거나, 청소년 중기인 고등학교 시절이 되면 남자들의 신장이 증가하기 시작하여 계속적으로 여자들보다 우세한 경향을 보인다. 이와 같이 청소년기의 신체발달은 대체로 여자가 남자보다 빠르게 나타나며 성숙도 빨리 끝나는 것이 일반적인 경향이다.

키, 몸무게, 가슴둘레의 발달은 골격과 근육의 발달과 함께 이루어진다. 청소년기에는 남녀 모두 상지와 하지의 골격과 근육이 급속하게 발달한다. 특히, 여자의 경우 골반의 폭이 넓어지고 근육과 피하지방 조직이 현저하게 발달되며, 살결이 부드럽고 통통해지는 소위 여성다운 체형이 형성된다.

청소년기에는 급격한 신체발달과 더불어 운동기능의 발달도 두드러지게 나타난다. 운동기능의 발달은 근육 및 신경계의 발달과 긴밀하게 관계하고 있어서 행동발달과 밀접한 관계를 가지고 있으며, 심지어는 성격발달에도 영향을 미친다. 또한, 청소년기에는 성적인 성숙이 두드러지게 나타난다. 생식기의 발달과 성호르몬의 분비로 남자들의 경우 수염과 털이 나고 목소리가 변성되며 골격구조와 근육이 단단해지고 강인해지며 여자의 경우 초경을 경험하고 유방이 커지며 여성적인 몸매를 갖추게 된다.

B. 자기표현행동

자기표현에 관해 맨 처음 관심을 가졌던 Wolpe(1958)는 자기표현이란 타인에게 불안을 느끼지 않고 자기의 감정을 적절히 표현하는 것이라 정의했고, 대인적 반응성을 억제하는 것은 불안의 작용이며 비주장적인 사람은 그가 말해야 할 바를 알고 있지만 이를 충분히 표현하지 못한다고 지적했다. Wolpe이래 각 학자들의 자기표현에 관한 정의를 살펴보면, Becker(1960)는 사회적으로 받아들여질 수 있는 권리와 느낌의 표현으로 정의하고 있고, Lazarus(1971)는 현재 사람들 사이에서 일어나고 있는 것과 관련되는 것이라고 간략히 설명했다.

70년대에 들어와서 Kendall와 Wilcox(1979)는 어떤 사람이 기꺼이 자기 자신을 알게 해 주는 방법으로 자신의 개인적인 중요한 정보를 다른 사람에게 들추어 보여주는 것으로 정의했다. 한편 Alberti와 Emmons(1970)는 사회적 관계에 주목하고 부당한 불안을 느끼지 않고 자신의 권리를 유지하면서, 타인의 권리를 침해하지 않고 자신의 권리를 표현하는 행동이며, 자신의 최선의 이익을 위해 행동하고, 자신의 솔직한 감정을 불안에 얽매이지 않고 편안하게 표현하며, 타인의 권리를 부인하지 않으면서도 자신의 권리를 표현할 수 있게 하는 행위라고 했다.

Beard와 Ragheb(1980)는 자기표현이란 자존심을 높이기 위해 자신감을 배양하기 위해 중요하다고 생각되는 자신의 뜻을 관철하기 위해 자신의 행동을 고쳐보고자 하거나 상대방의 모욕적 행동을 고치도록 상대방에게 요구하기 위해 필요하다고 여겨졌을 때, 자신의 느낌을 표현하고 자신이 행동할 바를 선택하며, 자신의 권리를 옹호하는 능력이다. 라고 하여서 구체적인 상황이나 장면에 의미를 두었다.

Rathus(1973)는 자기표현은 대인 관계의 장면에서 다소의 모험이 있을 때 능동적인 느낌의 표현을 통하여 바라는 결과를 얻으려는 장면에 따라 특별히 학습된 기술이다. 라고 하여 자기표현 행동이 학습된 행동임을 밝히고 있다.

김인자(1984)는 자기표현이란 확신을 가지고 자기의 감정을 폭넓게 전달하는 능력이라고 정의하였으며, 김성희(1982)는 자기표현이란 상대방을 불쾌하게 하지 않으며 상대방의 권리를 침해하지 않는 범위 내에서 자신의 권리, 욕구, 생각 및 느

낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 마음속에 있는 그대로를 솔직하게 상대방에게 직접 나타내는 행동이라고 하였다. 자기표현이란 타인의 감정이나 권리 등을 침해하지 않으면서 자신의 감정이나 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 솔직하게 표현하여 바람직한 인간관계를 유지하기 위한 장면에 따라 학습된 행동이라 할 수 있으며, 우리의 교육 현장에서는 자기를 제대로 표현하지 못해 소외되는 학생들에게 이러한 자기 표현적 행동을 할 수 있도록 그 기술을 가르치는 일은 매우 중요한 일일 것이다.

한편 자기 표현적 행동(assertive behavior)을 더욱 잘 이해하기 위해 소극적 행동 및 공격적 행동과 구분하는 것이 필요하다. 소극적 행동은 자신의 느낌, 생각, 신념을 솔직하게 나타내지 못함으로써 스스로 자신의 권리를 침해하여 결국은 다른 사람으로 하여금 자신의 권리를 침해하게 만들거나 쉽사리 그를 무시할 수 있게 하는 변명, 수줍음 그리고 자기 위축과 같은 태도로 자신의 생각과 느낌을 나타내게 하는 행동이라고 한다. 즉 자신의 생각이나 의견 등 자신이 간절히 나타내고자 하는 바가 있어도 눈치나 체면 등으로 인하여 자신의 권익을 스스로 포기하고 얌전한 체, 겸손한 체, 또는 예절 바른 체, 자신을 속이면서 아무 말도 하지 않거나 상대방의 기분을 맞추기 위해 전혀 마음에도 없는 말을 하는 경우의 행동이다. 이에 반하여 공격적 행동은 자신의 권리에만 집착하여 다른 사람의 권리를 침해하거나 불쾌하게까지 하면서 자신의 권리, 생각, 의견 등만 내세우는 행동이다.

Galassi와 Galassi(1977)는 권리보다는 표현의 여부와 태도에 따라 자기 표현 행동과 소극적 행동, 공격적 행동을 구분하고 있다. 소극적 행동은 자신의 느낌, 욕구, 견해, 더 좋아하는 것을 나타내지 못하거나 나타낸다고 하더라도 이를 간접적으로 은근히 나타내는 것을 말하며, 공격적 행동은 자신의 느낌이나 견해를 나타내지만 상대방에게 벌이나 위협을 주며 저돌적이고, 명령적이고 적의적인 태도로 나타내는 것이라고 하였다.

이렇게 볼 때 자기표현 행동은 인간적 권리를 유지하면서 상대방의 권리를 침해하거나 불쾌하게 하지 않으면서 자기의 신념, 견해 등을 나타내는 것이며, 소극적 행동이란 자신이 나타내고자 하는 것이 있어도 마음속에 있는 것을 나타내지 못하

거나 간접적으로 표현하는 행동이고, 공격적 행동은 상대방의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하면서 자신의 권리를 찾고자 하는 행동이라 할 수 있다.

Alberti와 Emmons(1978)는 자기표현 행동을 하는 사람은 자기의 가치를 높이며 자신을 자유롭게 표현하고 자신을 좋아하게 되며 자신을 위해 선택하고 바라는 목적을 성취할 수 있게 되며, 주장 행동을 하는 사람 자신은 물론 상대방 역시 그 자신을 높이 평가하게 되고 자신을 잘 표현하게 되며 상대방 역시 바라는 목적을 달성할 수 있게 되어 상호간의 인간관계에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. Lazarus(1971)는 보다 구체화시켜 '아니오'라고 말할 능력, 요구할 능력, 정적·부적 감정을 표현할 능력, 대화를 시작하고 진행하며 종결할 능력 등으로 나눌 것을 제안했다. Costin(1992)는 '언어'라는 세부적 조건을 제시하여 자기표현을 A라는 사람이 B라는 사람에게 언어로서 전달하는 자기 자신에 관한 정보라고 설명했다.

자기표현 능력은 언어적인 면과 비언어적인 면으로 구분할 수 있는 데, 언어적인 면의 정서 인식과 표현 능력은 자신의 감정과 기분을 언어로 명명하고, 변별하며 언어를 매개로 하여 왜곡 없이 표현할 줄 아는 능력을 말한다. 비언어적인 면의 정서 인식과 표현 능력은 황선애(1998)가 정의하는 바와 같이 표정, 제스츄어, 말투 등의 비언어적인 경로를 통해서 일어나는 정서적 의사소통에서 자신의 감정을 타인에게 비언어적인 신호를 이용하여 표현할 줄 아는 능력이다. Rathus(1973)는 자기표현이란 확신을 가지고 기술적으로 자기의 생각이나 감정을 폭넓게 전달하는 능력이라고 정의하고 있다.

유정수(1987)는 자기표현 내용을 사실적 자기표현과 정의적 자기표현으로 나누었는데, 사실적 자기표현을 자기 자신이 겪었거나 겪고 있는 일을 사건 중심으로 남에게 솔직히 이야기하는 것이고, 정의적 자기표현은 자기 자신에게 어떤 일이 일어났을 때, 또는 그 일을 겪고 있는 한 순간의 느낌을 솔직히 이야기하는 것이라고 했다. 이상의 정의를 종합하여 본 연구자는 자기표현이란, 한 개인이 자기의 생각이나 감정 등 자기에 관한 정보를 불안을 느끼지 않고 기술적이며 폭넓게 언어나 행동으로 솔직하게 나타내 전달하는 능력으로 정의한다.

C. 자기조절능력

1970년대 이후 인간의 문제 해결 과정을 인지적 관점에서 보고, 학습자가 자신의 학습 활동에 대하여 스스로 점검, 통제, 조절하는 능동적인 학습 방법이 강조되고 있다. 학습의 성패는 학습자 스스로가 자신의 인지 과정을 조절하고 통제하면서 문제를 능동적으로 해결해 나가는 자기 조절 능력에 의해 좌우된다고 보는 것이다. 이러한 인간의 학습, 기억, 사고 등을 포함한 학습자의 인지 과정을 성공적으로 통제하기 위한 연구들은 최근에 여러 교육학자들의 관심의 대상이 되고 있다.

자기 조절 기능을 포함하는 이론들로서는 자기 조절 이론, Vygotsky(1978)의 인간은 사회적인 상호 작용을 통해 내면적인 자기 조절을 하게 된다는 사회 학습 이론, 인지적 동기 및 자기 규제에 관한 이론들이 있다(김홍원, 1992). 이러한 이론들은 사고 과정의 조절, 통제를 중요시하였으며, 초인지 이론의 발달에까지 영향을 끼쳤다. 초인지는 일반적 사고 내용 및 사고 전략을 구성하는 주요 영역 중의 하나이며, 문제 해결력에 있어서도 가장 핵심적인 영역이다(황희숙, 1994). 초인지는 인지 과정에 대한 지식은 물론 인지 과정에 대한 조절의 개념을 포함하고 있으며, 문제 해결 과정에서 능동적인 자기 조절 측면을 매우 중요시하고 있다. 자기 조절적인 행동은 문제 해결 과정에 대한 인식, 통제, 조절과 관련되며, 초인지 이론에 기초한다. 즉 자기 조절 전략은 초인지의 하위 전략으로서 초인지와 깊은 관련을 맺고 있다.

자기 조절: 초인지를 인지 과정에 대한 지식적 측면과 인지 과정에 대한 자기 조절적 측면으로 나누었을 때, 인지 과정에 대한 자기 조절의 하위 요인인 계획, 조정, 점검, 지시, 평가하는 사고 기능, 또는 과정을 자기 조절이라 한다(이은림, 1994).

본 연구에서 자기 조절이란 초인지의 하위 전략으로서, 학생들이 문제를 해결하는 과정에서 자기 주도적으로 자신의 인지 과정을 점검하고 조절하며, 학습 또는 문제 해결에 대한 전략적인 행동을 스스로 계획·수행·평가하여 자신의 사고 과정을 능동적으로 통제할 수 있는 초인지적 접근 방법이라고 정의한다.

D. 여가유능감(Leisure Competence)

여가유능감이란 여가활동에서 발휘할 수 있다고 느끼는 개인의 능력을 의미하는 것으로 이를 설명하는 주요 이론으로는 Diener(1994)의 인지적 평가이론(cognitive evaluation theory)을 들 수 있다. 이 이론의 기본 가정은 모든 인간은 자신이 유능하며 또한 자기 생활에서 일어나는 중요한 사건들을 스스로 통제하고 싶어한다는데 있다. 이러한 통제력을 통해서 자발적으로 여가활동 및 사회체육 활동에 참가하는 과정에서 유능감을 지각하게 되며, 이러한 지각수준이 반복되게 되면, 내재적 동기가 발현되어 다른 형태의 여가유능감으로 전이가 되게 된다(심은미, 1989).

Dishiman(1985)은 모든 인간이 어떤 과제와 관련하여 자신이 충분히 수행해 낼 능력이 있으며, 그 과제를 수행함으로서 자신의 능력을 확인하고 싶어한다는 유능감에 대한 욕구를 가지고 있다고 하였다. 그는 참여성이 하나의 활동을 하는 동안 이러한 유능감을 얻게 될 때 재미를 수반하게 되며, 따라서 최적각성과 자기 결정에 의해 만들어진 내재적 동기에 대하여 유능감은 내재적 보상으로 작용한다.

여가유능감과 안녕감에 관한 연구들을 보면 자기자신에 대한 만족감이 높을수록 삶의 만족감이 높으며(Diener, 1994), 여가유능감이 전반적 안녕감과 유의하다(Yessick, 1990)고 하여 여가유능감은 안녕감을 설명하는 예언변인임을 입증하고 있다. 또한 여가유능감이 여가체험의 중요한 변인임을 증명하는 연구들이 보고되고 있다(Beard & Ragheb, 1980. Pierce, 1980)..

E. 스포츠 참여의 가치와 역할

스포츠 참여는 신체적 가치는 물론 정신적·사회 문화적 가치를 지니고 있는 유용한 여가활동으로서 개인의 생활양식을 풍요롭게 할 수 있는 다양한 기회와 환경을 제공하고 있다. 사회체육은 자아실현 및 자기개발, 삶의 질 향상, 그리고 건강 및 행복추구에 효과적으로 부응하는 역할을 담당한다고 하겠다.

스포츠 활동은 단순한 신체적 활동이 아니라 심리적 , 사회적 건강을 통하여 행복을 추구하려는 현대인에게 있어서 생활의 핵심적 요소가 되며, 활력 있는 생활양식을 제공하는 가치와 역할을 지닌다는 점에 대하여 관련 학자들은 거의 일치된 견해를 보이고 있다.

1. 스포츠 활동의 가치

여가활동으로서 그 가치가 크다 할 것이다. 사회체육은 엘리트 체육이나 학교 체육과는 달리 개인의 생활 영역 안에서 각자의 취미 및 여건에 따라 여가시간을 활용하여 자발적으로 참여하는 신체활동으로서, 현대인의 생활을 풍요롭게 하는 매우 바람직한 여가활동으로 인식되고 있다. 이러한 사회체육의 가치는 크게 생리적, 심리적, 사회적 가치 등으로 나누어 살펴볼 수 있다.

a. 생리적 가치

현대사회는 안락하고 편안한 문화생활을 영위하고 있는 반면에 교통수단의 발달로 인하여 걷기와 같은 기본적인 신체활동의 기회마저 줄어들게 되어 신체활동량이 극히 부족하게 되었다. 또한 도시의 과밀한 현상으로 인하여 가벼운 산책이나 신체활동을 할 수 있는 공간이 부족하여 휴식시간의 대부분을 잡담과 소일거리로 보내고 있다. 이러한 기계문명과 산업발달의 사회에서 인간은 제한된 신체활동으로 인하여 생활을 유지하는데 필요한 최소한의 체력만을 유지하고 있으며 시간이 경과함에 따라 체력은 쇠퇴·저하되고 있다.

이와 더불어 작업의 수행과정에서 발생하는 스트레스와 불균형적인 식사 및 영양공급과 신체활동의 불균형 등은 체력의 저하와 밀접하게 관련되어 있다. 그리고 이러한 요인들의 복합적인 작용으로 인해 성인병과 같은 질병에 노출됨으로서 평상시에 인식하지 못하였던 건강과 운동의 중요성을 절감하게 된다.

많은 의학적 보고에서는 현대인들의 과거에 비해 심장병·당뇨병·신경과민·비만·요통 등 성인병에 걸릴 확률이 높다고 지적하고 있으며, 그에 대한 예방책과 치유책으로 적절한 운동과 신체활동을 강조하고 있다. 인간의 신체는 적당히 사용하면 그 기능이 향상되지만, 사용하지 않거나 지나치게 사용하면 그 기능이 저하된다. 따라서 적절한 운동을 규칙적으로 행하는 것은 근육·뇌·호흡·심장·순환계 등에 자극을 주어 그 기능을 향상시킴과 동시에 신진대사를 원활하게 한다. 즉, 규칙화된 운동의 수행은 혈압을 낮게 해주고 콜레스테롤과 같은 혈액 내 지방성분을 배출시킴으로서 동맥경화증을 막아주며, 체중이 증가하거나 지방질이 축적되는 것을 예방하여 준다. 또한 규칙적인 운동은 근육강화, 신체적 행복감, 에너지의 충만감을 제공함으로서 일상생활에 필요한 생활 체력을 구비하는 등 건강한 생활을 영위할 수 있도록 도와준다(임번장, 1993).

신체의 건강을 유지하기 위해서는 적당한 신체활동과 운동을 규칙적으로 수행하는 것이 절대적으로 필요하며, 이는 곧 체육의 생활화를 의미하는 것이다. 게임·스포츠·댄스·산책 등 변형된 운동과 같은 사회체육의 형태는 신체적 건강에 매우 효과가 있다. 달리기에 흥미를 가지고 길가나 공원길을 달리는 것은 비경쟁적이며 자기 자신의 활동증진을 위하여 즐기는 형태의 사회체육이다. 이는 건강 유지 및 체력증진에 그 목적이 있을 뿐만 아니라 뛰고 싶어하는 근원적 욕구를 충족시키는 신체적 활동이다.

사회체육은 운동량이 부족한 도시 산업사회의 현대인에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동 무대를 제공함으로서 건강유지 뿐만 아니라 튼튼한 체력을 육성하고 신체를 움직이고 싶어하는 생리적 욕구를 충족시키는데 그 가치가 크다 하겠다.

b. 심리적 가치

현대사회에서 대부분의 사람들은 업무 혹은 다른 어떤 일과 관련된 스트레스와 중압감을 경험하게 된다. 근로자에게는 작업장에서의 사고에 대비한 긴장의 연속, 주부에게는 과다한 가사일, 학생에게는 과중한 학업의 부담 등에 대한 불안과 초조, 만성적인 피로감이 뒤따르게 된다. 이러한 스트레스의 누적은 질병을 야기할 가능성이 있으며, 정서불안으로 인하여 일에 대한 의욕을 상실함으로서 사회생활을 원만히 영위하는데 큰 지장을 초래할 수 있다.

오늘날 이러한 정서적인 긴장을 해소하기 위하여 알코올·진정제나 다른 약물을 사용하고 있는 것을 엿볼 수 있다. 과도한 약물의 사용과 음주는 중독증을 가져오며, 이러한 문제는 개인적인 차원을 넘어서 사회적인 문제가 되고 있다.

이러한 스트레스와 욕구불만의 배출구로서 규칙적으로 적당한 신체활동이 요구된다. 규칙적인 신체활동은 근심 및 걱정의 완화, 공격성의 억제, 죄의식의 경감, 열등감 해소 등의 효과적인 배출구로 그 역할을 수행한다는 점에서 심리적 가치가 크다 하겠다(임번장,1993).

실제로 규칙적인 신체활동을 통하여 얻는 정서적인 효과는 정신의사 William(1948)에 의해서 잘 설명되고 있다. 그는 정서적으로 안정된 사람은 요구되는 일상생활을 보충하기 위하여 어떤 의욕적인 활동형태에 참가한다. 이러한 활동은 피상적인 즐거움 이상으로 심오한 심리적 욕구를 만족시킨다. 건전한 성격을 지닌 사람은 놀이를 할 뿐만 아니라 자신의 놀이를 진지하게 생각하는 사람이다.

그리고 놀이를 할 줄 모르고 이를 기피하는 사람은 불안하고 혼란한 사람이라고 하였다. 그러므로 적당한 신체활동은 사람들이 긴장으로부터 벗어나고 정서적인 안정을 취함으로서 일상생활을 의욕적으로 영위할 수 있게 해준다.

이와 같이 신체활동을 중심으로 이루어지고 있는 사회체육은 일상생활 중 기쁨과 즐거움을 만끽할 수 있는 기회를 제공하여, 긍정적이며 적극적인 자아개념을 형성·강화시키고, 긍정적으로는 심리적, 정서적 복리를 증진시키는데 매우 가치 있는 활동으로 인식되고 있다.

c. 사회적 가치

임번장(1993)은 오늘날 대다수의 성인은 근무하는 작업현장에서 보다 여가나 신체적 활동을 매개로 한 자발적 집단관계를 통하여 사회적 접촉과 중요한 인간관계를 형성하려고 한다. 사회체육은 특별한 프로그램 집단을 형성하여 활동하게 함으로서 사람들에게 대인관계 증진, 사회성 함양, 공통된 관심사에 대한 상호작용 등의 기회를 제공하여 준다고 하였다.

사회체육은 여러 사람이 모여서 행하는 측면이 많기 때문에 규칙의 이행·질서유지·시간엄수·예의 등이 요구되는 사회적 활동이라 할 수 있다. 따라서 사회체육이 전개되는 장소에서는 사람들 간의 상호작용이 이루어지며 다양한 인간관계가 형성된다. 사람들은 그 속에서 자신의 존재가치를 확인하며 타인과의 관계를 통하여 사회성이나 도덕성을 함양하게 된다.

특히 사회체육 프로그램은 아동들에게 협동과 경쟁을 위한 실제적인 훈련 현장을 제공한다. 청소년에게는 방과 후 체육활동과 여름캠프 활동을 위한 프로그램을 제공함으로서 청소년 자신의 사회적 역할을 시험해 보고 성인기를 준비하는 예비적 활동을 경험하도록 하는 기회를 제공한다. 청소년뿐만 아니라 성인들 역시 집단적 참가를 통하여 타인과 상호작용하는 사회관계를 유지하며 집단규칙을 받아들이고 필요시에는 자신의 주장을 집단 참가자에게 피력함으로서 자신의 존재를 부각시킨다(정영린, 1997).

스포츠는 사회적 적응과 리더십을 갖게 해주며, 경쟁적인 팀 스포츠는 구성원간의 협동심 및 연대감의 형성을 제공한다. 리더십은 오직 개인의 모든 능력을 발휘함으로서 스스로 학습되어 발현될 수 있다는 것이다. 이와 같이 사회체육은 팀웍·탁월성·단련·근검·절제 그리고 적자생존의 생활원리를 터득하게 하여 이를 일상생활에 전이함으로서 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

2. 스포츠 참여의 역할

체육이 사회에 존재하는 정당성은 그것이 사회를 구성하는 개인이나 집단 혹은 전체사회를 위하여 바람직한 역할을 한다는 데서 찾을 수 있다. 여기서는 현대사회에 있어서 사회제도의 일부분으로 자리 매김하고 있는 사회체육이 개인의 삶과 사회의 안정 및 발전에 기여하는 역할을 중심으로 기술하고자 한다.

a. 건강 및 체력의 유지·증진

기계문명이 고도로 발달한 현대 산업사회에서는 인간의 자연적 신체활동이 극도로 제한되어 운동부족 현상이 일어나기 쉽다. 인간은 본능적으로 신체적 활동을 추구하고자 하는 욕구를 지니고 있다. 사회체육은 이러한 신체활동의 욕구를 구체적, 계획적으로 충족시킬 수 있는 적절한 기회를 제공함으로서 체력 및 건강 증진에 기여할 뿐만 아니라. 건강한 삶을 영위할 수 있게 해 준다.

한편, 인간에게 필요한 적정량의 신체활동이나 운동을 소홀히 하게 되면 심장병, 당뇨병, 요통, 신경과민, 비만, 정신신경증, 기타 여러 경미한 신체적·정신적질환의 발생 가능성이 커진다. 반면에 운동을 규칙적으로 하게 되면 체중증가 및 지방축적에 의하여 발생할 수 있는 심장질환이나 동맥경화증과 같은 성인병을 예방 할 수 있다.

그러므로 운동을 규칙적으로 이행하는 사람은 신체활동을 하지 않은 사람에 비해 건강을 보다 효과적으로 유지할 수 있다. 사회체육은 적정량의 신체활동 무대를 제공하여 강인한 체력을 육성함으로서 각종 질병에 대한 저항력을 길러 건강한 생활을 영위하는데 효과적인 수단이 된다(임번장, 1989).

b. 긴장 해소 및 정서적 안정

도시화, 산업화, 기계화를 특징으로 하는 현대사회에서 현대인들은 주어진 일상업무에 따라 움직이는 기계의 부속품과 같은 생활을 반복하면서 무엇보다 스트레스로 인한 정서적 불안감을 가지고 있다. 따라서 현대인들에게는 사회성원의 일원

으로서 자신과 사회의 존속을 위하여 주위환경에 잘 적응하고, 생존을 지속할 수 있는 정서적 균형 및 안정을 취할 필요가 있다.

정서적 안정을 위해서는 무엇보다도 긴장과 갈등의 해소가 요구되는데, 이는 스포츠 활동의 정화기능과 관련이 있다. 스포츠 활동은 일반적으로 긴장, 공격성 및 좌정과 같은 파괴 본능을 안전하면서도 효과적으로 방출시키는 수용력을 지니고 있다(Leonard, 1988). 긴장이나 갈등의 감정을 무해한 방향으로 분출시키지 않는다면 자신이나 타인에게 정서적·심리적·신체적 가해를 일으킬 잠재적 가능성을 지니게 되는데, 스포츠는 바로 이와 같은 극단적 감정인 즐거움, 미움, 슬픔 등과 같은 정서적 앙금을 발산시키기 위한 좋은 기회를 제공한다.

스포츠 경기에서 배타되고 표출되는 격렬한 감정은 종교적 열망이나 의식에서 느끼는 신비한 감정과 마찬가지로 강한 정화효과를 발휘한다. 나아가서 스포츠에 직접 참가하지 않는 관중에게도 그들이 관람하고 있는 스포츠에서 나타나는 공격성과 정서의 대상 동화를 매개로 하여, 감정의 정화작용을 일으키도록 한다. 스포츠는 경기자나 관람자에게 모두 공격적 충동을 무해하게 방출하여 해소시키는 계기를 마련하여 준다(임번장, 1989). 이와 같이, 사회체육은 참가자의 공격성과 좌절감 그리고 소외감 등을 효과적으로 정화시킴으로서 개인의 심리적 적응과 안정에 기여하는 정서적 역할을 담당한다.

c. 사회성 발달 및 공동체 의식 제고

현대사회의 발전과 더불어 가 개인의 자율권 및 의사표현이 신장되고는 있느나 구성원간의 사회관계 및 공동체 의식은 점차 약화되고 있다. 더욱이 도시화 및 핵가족화는 사람들의 개인주의적 성향을 더욱 심화시키고 있다. 바람직함 사회관계 및 공동체 의식의 형성을 위해서는 사회구성원 사이의 동료의식, 우애 그리고 협동과 조화의 정신 등을 고무할 필요가 있다.

사회체육은 체육 및 스포츠라는 테두리 내에서의 상호 신체적 접촉을 강조하기 때문에 서로 다른 가치관과 의식을 지니고 있는 개인간·세대간을 가장 효과적으로 연결하여 주는 사회적 연결 고리일 뿐만 아니라, 격렬한 신체적 접촉과 경기규

칙의 준수, 그리고 상대방 인격의 존중을 통하여 대인관계의 지식과 방법을 배우고 사물을 상대적 관계성 속에서 파악할 수 있는 기회를 제공한다.

특히 사회체육은 사람들이 사회에서 함께 어울려 살며 의지하는 감정적 유대를 조성한다. 사회구성원인 개인이 건설적인 양식으로 함께 공존하는데 필요한 요소인 우호적 인간관계를 창출하고 강화함으로서 원만한 사회생활을 영위할 수 있게 하여 준다. 또한 사회체육은 상이한 개성과 이해를 지닌 이질적인 개인 유기체를 공동체로 융화·화합시키는 역할을 발휘할 수 있다. 우선 사회체육 참가자가 팀의 구성원이 되거나 클럽의 구성원이 되도록 하는 것은 사회체육 활동에는 참가자 개인을 팀이나 클럽으로 융화시키기에 충분한 상호 인간관계의 결속을 유도하는 요인이 내재되어 있기 때문이다. 사회체육은 사회경제적 지위·출신성분·성·교육의 정도 및 종교가 서로 상이한 이질적인 개인들로 구성된 사회를 한마음 한뜻으로 결속시켜 사회적 연대의식을 창출하는 기능을 담당한다(임번장 등, 1995).

d. 삶의 질 향상 및 복지 증진

오늘날의 사회발전은 종래의 물리적, 정치적 지향에서 국민생활의 질을 개선하기 위한 환경의 쾌적성, 생활안정, 건강증진 등에 대한 제도에 그 방향을 두어 추진되어야 한다는 의견이 지배적이다(정세욱, 1984). 실제로 경제 및 사회발전에 힘입어 국민의 생활수준과 의식수준이 향상됨에 따라 삶의 질적 향상을 위한 요구가 점증하고 있으며, 개인의 삶 질이나 복지문제가 사회발전의 핵심적 과제로 부각되고 있다.

삶의 질이란, 일상생활에서 인간이 성취하는 내용의 양적 측면과 대립되는 질적 측면을 나타내는 말이다. Iso-Ahola(1980)는 삶의 질이 높은 사람에게서 발견되는 특징으로서 만족(satisfaction)이나 행복(happiness)과 같은 심리적 안녕(psychological well-being)을 들고 있다. 이러한 측면에서 볼 때, 사회체육이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본전제로 간주된다. 이는 사회체육이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 내재적 동기를 기본전제로 하고 있으며, 활동 그 자체가 인간으로 하여금 자유, 자기개발 및 창의적인 능력발현을 모두 경험할 수 있도록 구성되어 있기 때문이다(이종영, 1992).

한편, 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 그리고 생활만족 및 행복 등은 평생을 통하여 추구되고 성취되기를 갈망하는 인간의 보편적 욕구로서 충족시켜줄 수 있는 활동으로 인식되고 있다. 사회체육은 심신의 조화로운 발달, 건강증진, 자기만족, 그리고 삶의 조건 및 기회 확대 등의 기회를 부여함으로서 일반 국민의 복리를 증진시키는 중요한 사회활동의 하나로 평가받고 있다.

e. 건전 여가활동 영위

현대사회를 일컬어 자동화 시대, 정보화 시대, 여가시대 등으로 다양하게 표현하고 있으며, 과학기술의 발달에 의하여 급격히 변화하는 사회라는 점에 대해 의견을 같이하고 있다.

특히, 단축과 함께 생활수준의 향상, 여가의 증대 등을 수반함으로서 결과적으로는 여가향유의 대중화 및 보편화 현상을 촉진 시키는 요인으로 작용하여 왔다.

여가의 증대로 인하여 인간의 생활양식이 변화함으로서 여가의 활용 수단에 대한 필요성이 급격히 증대되고 있다.

현대사회에 있어서 여가란, 노동으로부터 해방된 일하지 않는 시간이라는 종래의 소극적 해석에서 탈피하여 미래의 창조적인 활동으로 생산적인 의미를 내포하고 있기 때문에 오히려 인간의 그 생존을 위하여 적극적으로 대처하여야하는 시간으로 부각되고 있다. 과거에는 의·식·주가 생활의 주된 관심이었으나 앞으로는 여가시간의 활용이 인간생활의 기본문제로 제기될 뿐만 아니라, 이러한 여가 시간에의 대처가 개인적으로나 사회적으로 매우 중요한 의미를 지니게 될 것이다.

사회체육 활동은 경기자나 관람자 모두에게 신나고 즐거움을 가져다주는 주요한 여가활동으로 퇴폐·향락적인 대중 행락과는 전혀 다른 형태로서 문화적으로 용인된 기본족인 건전한 여가활동이다. 그러므로 사회체육은 고달픈 삶을 살아가는 현대인에게 기분전환과 삶의 즐거움을 가져다주는 신선한 자극제로서의 역할을 담당하고 있다(임번장, 1989).

이와 같이 현대사회에 있어서 사회체육은 각종 사회병리 현상을 예방하고 건전한 여가활동의 장으로서 기회를 부여할 뿐만 아니라 건전한 사회풍토를 조성하는데 기여한다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구는 2005년 현재 광주지역에 거주하고 있는 청소년을 모집단으로 선정한 후, 유층집락무선표집법(stratified cluster random sampling)을 이용하여 표본을 추출하였다. 연구대상자의 표본 추출절차는 광주지역에 소재하고 있는 고등학교 4개, 중학교 4개를 중심으로 총 8개 학교를 선정하였고 스포츠활동에 참여하고 있는 청소년을 연구대상자로 146명을 선정하고, 비교대상으로 같은 학교에서 스포츠활동을 참여하지 않은 청소년 158명을 선정하여 본 연구의 목적과 취지를 설명하였다. 연구대상자 중 불성실하게 응답하였거나, 자료로서 불확실한 설문지를 제외하고 최종 연구대상자로 선정한 인원은 스포츠 참여자 131명, 비 참여자 128명 총 259명을 선정하였으며 조사대상자의 일반적 사항은 <표 1>과 같다.

표 1. 조사대상자의 일반적인 특성

변 인	구분	빈도수(N)	백분율(%)
성 별	남학생	141	54.4
	여학생	118	45.6
학년별	중 2	46	17.8
	중 3	60	23.1
	고 1	97	37.4
	고 2	56	21.7
	계	259	100 %

B. 조사도구

1. 설문지의 구성내용

a. 인구통계학적변인

인구통계학적변인은 성별, 학년을 묻는 2문항으로 구성하였다.

b. 스포츠활동 참여

스포츠활동 참여는 참여기간, 참여빈도, 참여강도를 묻는 3문항으로 구성하였다.

c. 자기표현행동

자기표현행동에 관한 설문지는 Rathus(1973)가 개발한 R.A.S(Rathus Assertive Scale)을 김정숙(1998)이 표준화시킨 설문지를 사용하였다. 이 설문지는 적극적 표현, 소극적 표현, 윤리적 표현, 이타적 표현, 직설적 표현의 5가지 요인으로 구성되어 있으며 각 5문항 씩 총 25문항으로 구성되어 있다.

d. 자기조절능력

자기조절능력에 관한 설문지는 Kendall과 Wilcox(1979)가 개발한 자기통제력 평정표(SCRS : Self- Control Rating Scale)를 이순규(1995)가 표준화시킨 설문지를 수정・보완하여 사용하였다. 이 설문지는 주의성 조절, 침착성 조절, 집중성 조절, 규범성 조절, 대인관계 조절의 5가지 요인이 있으며 구성되어 있고 총 20문항으로 구성되어 있다.

e. 여가유능감

여가유능감은 Witt와 Ellis(1982)가 개발한 여가진단도구를 김영호(1995)가 한국의 실정에 맞게 번안하여 사용한 여가유능감 척도를 사용하였다. 이것은 신체적 여가유능감, 사회적 여가유능감, 인지적 여가 유능감의 3개 요인으로 구성되어 있고 15개 문항으로 구성되어 있다.

C. 설문지의 신뢰도와 연구절차

청소년의 스포츠활동 참여와 자기표현행동 및 여가유능감과의 관계를 분석하기 위하여 사용한 조사도구는 설문지이다. 설문지의 신뢰도는 측정도구의 안정성과 및 일관성과 관계가 있으며, 조작된 정의나 지표가 측정의 대상을 일관성 있게 믿을만하게 측정하는가의 문제이다. 따라서 신뢰도는 연구방법을 확립하는데 있어서 고려하여야 할 가장 중요한 요인 중의 하나이며 인지적 경험을 측정하는 설문지 조사는 비 체계적이고 임의적인 오차를 유발 할 여지가 많다는 점에서 반드시 고려해야 할 사항이다. 신뢰도 측정방법으로 몇 가지 방법이 제안되고 있으나 본 연구에서는 문항 내적 일관성(item internal consistency)을 검증하기 위한 방법인 Cronbach α 검증방법을 이용하였다. 설문지의 신뢰도 검증결과 자기표현행동은 Cronbach α .608-822, 조절능력은 .628-689, 여가유능감은 .609-738로 나타나 신뢰도가 있는 것으로 나타났고 <표 2>와 같으며 연구절차는 <그림 2>과 같다.

표 2. 설문지의 구성내용과 신뢰도

구 성 지 표	구 성 내 용	신뢰도	문항수
자기표현행동	적극적 표현행동	.796	5
	소극적 표현행동	.728	5
	윤리적 표현행동	.608	5
	이타적 표현행동	.822	5
	직설적 표현행동	.753	5
자기조절능력	주의성 조절능력	.636	4
	침착성 조절능력	.652	4
	집중성 조절능력	.628	4
	규범성 조절능력	.689	4
	대인관계 조절능력	.654	4
여가유능감	신체적 여가유능감	.738	5
	사회적 여가유능감	.609	5
	인지적 여가유능감	.674	5
인구통계학적변인	성별		1
	학년별		1
스포츠참여	기간		1
	빈도		1
	강도		1
합 계			65문항

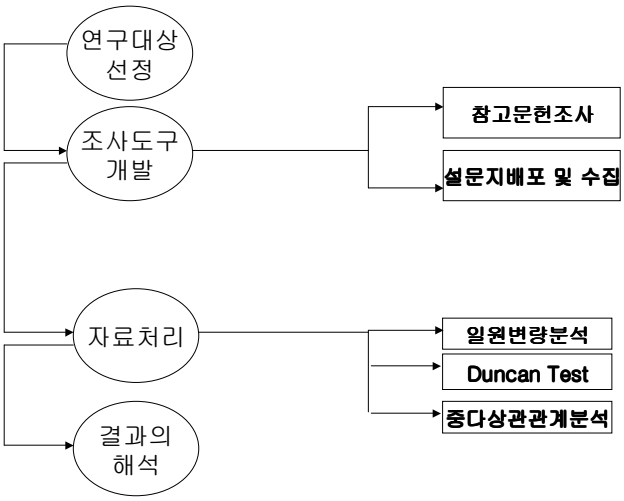

그림 2. 연구절차

D. 자료처리

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 응답내용이 부실하거나 신뢰도가 낮은 것으로 판정된 자료는 자료검색과정을 거쳐 분석대상에서 제외시켰으며, 자료검색과정을 거친 자료는 자료분석의 목적에 따라 통계분석 프로그램인 SPSS 11.0을 이용하여 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 스포츠 참여자와 비 참여자의 자기표현행동과 조절능력, 여가유능감에 유의한 차이가 있는가를 분석하기 위해서 T-검증을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 변인에 따라 자기표현행동과 조절능력, 여가유능감에 유의한 차이가 있는가를 분석하기 위해서 일원 변량분석(one-way ANOVA)실시하였고 Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정을 실시하였다..

셋째, 스포츠 참여 정도에 따라 자기표현행동과 조절능력, 여가유능감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 중다상관관계분석(multiple correlation analysis)을 실시하였다.

넷째, 자료분석의 유의수준은 α= .05로 설정하였다.

Ⅳ. 결 과

A. 스포츠 활동 참여 유무에 따른 비교분석

청소년의 스포츠 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 스포츠 활동 참여 유무에 따라 자기표현행동 하위요인, 조절능력 하위요인, 여가유능감 하위요인을 비교하였는데 그 결과는 아래의 <표 3>-<표 5>와 같다.

표 3. 스포츠 참여 유무에 따른 자기표현행동 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의확률
적극적 표현행동	참여자	3.43	.75	-.579	.563
	비 참여자	3.47	.76		
소극적 표현행동	참여자	3.57	.87	.784	.429
	비 참여자	3.47	.74		
윤리적 표현행동	참여자	3.27	.59	2.143	.035*
	비 참여자	3.01	.60		
이타적 표현행동	참여자	3.39	.79	.340	.746
	비 참여자	3.43	.78		
직설적 표현행동	참여자	3.18	.84	.352	.732
	비 참여자	3.13	.90		

* $p<0.05$

<표 3>은 스포츠 활동 참여 유무에 따라 자기표현행동 하위요인을 비교한 결과 이 표에 의하면 자기표현행동의 하위요인들은 윤리적 표현행동에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었는데 참여자(M=3.27)가 비 참여자(M=3.01)보다 상대적으로 높게 나타났고 적극적, 소극적, 이타적, 직설적 표현행동은 유의한 차가 없었다.

표 4. 스포츠 참여 유무에 따른 조절능력 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의확률
주의성 조절능력	참여자	3.24	.82	1.588	.112
	비 참여자	3.01	.84		
침착성 조절능력	참여자	2.78	.91	.596	.545
	비 참여자	2.67	.82		
집중성 조절능력	참여자	3.25	.85	3.598	.000***
	비 참여자	2.69	.93		
규범성 조절능력	참여자	3.10	.75	2.088	.039*
	비 참여자	2.80	.64		
대인관계 조절능력	참여자	3.25	.85	2.131	.035*
	비 참여자	2.94	.80		

* $p<0.05$, *** $p<0.001$

<표 4>는 스포츠 활동 참여 유무에 따라 자기조절능력의 하위 요인을 비교한 결과인데 집중성, 규범성, 대인관계 조절능력의 3가지 하위요인에서 유의한 차이가 있었는데 집중성 요인은 참여자(M=3.25)가 비 참여자(M=2.69)보다 높게 나타났다. 규범성은 참여자(M=3.10)가 비 참여자(M=2.80)보다 높게 나타났고 대인관계도 참여자(M=3.25)가 비 참여자(M=2.94)보다 상대적으로 높게 나타나서 참여자가 비 참여자 보다 조절능력이 우수한 것을 알 수 있다.

표 5. 스포츠 참여 유무에 따른 여가유능감 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의확률
신체적 여가유능감	참여자	2.93	.53	2.327	.021*
	비 참여자	2.74	.47		
사회적 여가유능감	참여자	2.97	.52	.101	.916
	비 참여자	2.94	.49		
인지적 여가유능감	참여자	3.41	.67	1.148	.230
	비 참여자	3.25	.61		

* $p<0.05$

<표 5>는 스포츠 활동 참여 유무에 따라 여가유능감의 하위요인을 비교한 결과 신체적 여가유능감 요인에서만 유의한 차가 나타났는데 참여자(M=2.93)가 비 참여자(M=2.74)보다 높게 나타났다. 따라서 이와 같은 결과로 스포츠 참여집단이 비 참여집단 보다 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감이 높다는 것을 알 수 있다.

B. 인구통계학적변인에 따른 분석

청소년의 스포츠 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석하기 위해서 인구통계학적 변인에 따라 자기표현행동 하위요인, 조절능력 하위요인, 여가유능감 하위요인을 비교하였는데 그 결과는 아래의 <표 6>-<표 11>과 같다.

<표 6>-<표 8>은 성별에 따라 자기표현행동의 5가지 하위요인, 조절능력의 5가지 하위요인, 여가유능감의 3가지 하위요인을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 자기표현행동에서 적극적 표현행동의 하위요인만 유의한 차가 있는 것을 나타났는데 남자(M=3.54)가 여자(M=3.27)보다 상대적으로 높게 나타났다. 자기조절능력요인에서는 집중성 조절능력에서만 유의한 차가 나타났는데 남자(M=3.12)가 여자(M=2.89)보다 상대적으로 높게 나타났다. 여가유능감의 요인간에는 성별에 따라 유의한 차가 나타나지 않았다. 즉 청소년를 성별로 구분하였을때 여가유능감의 차이는 없으나 자기표현행동과 조절능력에서 남자가 여자보다 우수한 것으로 판단된다.

<표 9>-<표 11>은 학년에 따라 자기표현행동과 조절능력, 여가유능감을 분석한 결과이다. 학년에 따라 자기표현행동을 분석한 결과 적극적 표현행동과 윤리적 표현행동 요인에서 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 적극적 표현행동 요인에서는 고1(M=3.81)이 가장 높게 나타난 반면 고2(M=3.14)가 가장 낮은 것으로 나타나 가장 적극적이지 못한 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 중2와 중3은 동일군으로 자기표현행동에서 같은 적극적 표현을 하는 것으로 나타났다. 윤리적 표현행동은 고1(M=3.63)과 중3이 가장 높게 나타난 반면 고2(M=2.78)가 가장 낮은 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 학년이 중3과 고1은 동일군으로 자기표현행동의 윤리적요인의 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 6. 성별에 따른 자기표현행동 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의확률
적극적 표현행동	남자	3.54	.75	-4.671	.000***
	여자	3.27	.76		
소극적 표현행동	남자	3.55	.87	.579	.563
	여자	3.48	.74		
윤리적 표현행동	남자	3.19	.59	-.721	.472
	여자	3.15	.60		
이타적 표현행동	남자	3.45	.79	.588	.577
	여자	3.36	.78		
직설적 표현행동	남자	3.20	.84	-.428	.669
	여자	3.11	.90		

*** $p<0.001$

표 7. 성별에 따른 조절능력 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의확률
주의성 조절능력	남자	3.20	.82	1.686	.093
	여자	3.06	.84		
침착성 조절능력	남자	2.69	.91	.425	.671
	여자	2.80	.82		
집중성 조절능력	남자	3.12	.85	1.972	.049*
	여자	2.89	.93		
규범성 조절능력	남자	3.04	.75	-.185	.853
	여자	2.90	.64		
대인관계 조절능력	남자	3.10	.85	.667	.505
	여자	2.99	.80		

* $p<0.05$

표 8. 성별에 따른 여가유능감 하위요인별 비교

하위요인	연 령	평 균	표준편차	t	유의확률
신체적 여가유능감	남자	2.84	.53	1.725	.085
	여자	2.88	.47		
사회적 여가유능감	남자	2.89	.52	1.659	.098
	여자	2.97	.49		
인지적 여가유능감	남자	3.35	.67	-1.656	.100
	여자	3.26	.61		

표 9. 학년에 따른 자기표현행동 하위요인별 비교

하위요인	운동경력	평 균	표준편차	F	유의확률
적극적 표현행동	중 2	3.50^{b}	.62	3.799	.012*
	중 3	3.61^{b}	.67		
	고 1	3.81^{c}	.72		
	고 2	3.14^{a}	.65		
소극적 표현행동	중 2	3.40	.68	.912	.436
	중 3	3.45	.69		
	고 1	3.46	.66		
	고 2	3.20	.47		
윤리적 표현행동	중 2	3.15^{b}	.72	8.898	.000***
	중 3	3.50^{c}	.67		
	고 1	3.63^{c}	.56		
	고 2	2.78^{a}	.53		
이타적 표현행동	중 2	3.52	.94	.928	.419
	중 3	3.39	.92		
	고 1	3.55	.72		
	고 2	3.20	.69		
직설적 표현행동	중 2	3.24	.58	1.422	.188
	중 3	3.19	.74		
	고 1	3.35	.69		
	고 2	3.42	.78		

* $p<0.05$, *** $p<0.001$, ※ Duncan Test : 같은 문자는 같은 값을 의미함.

표 10. 학년에 따른 조절능력 하위요인별 비교

하위요인	운동경력	평 균	표준편차	F	유의확률
주의성 조절능력	중 2	3.00	.86	1.428	.235
	중 3	3.36	.69		
	고 1	3.25	.66		
	고 2	3.00	1.12		
침착성 조절능력	중 2	2.97[c]	.96	2.901	.040*
	중 3	2.70[b]	.70		
	고 1	2.70[b]	1.20		
	고 2	2.24[a]	1.06		
집중성 조절능력	중 2	3.01[ab]	.91	3.011	.033*
	중 3	3.37[b]	.80		
	고 1	3.35[b]	.78		
	고 2	2.79[a]	1.17		
규범성 조절능력	중 2	3.18	.78	1.796	.149
	중 3	3.14	.61		
	고 1	3.14	.84		
	고 2	2.57	.75		
대인관계 조절능력	중 2	3.04[b]	.84	4.095	.007**
	중 3	3.45[c]	.82		
	고 1	2.92[b]	.86		
	고 2	2.72[a]	.97		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$,※ Duncan Test : 같은 문자는 같은 값을 의미함.

<표 10>은 학년에 따라 자기조절능력을 분석하였는데 침착성, 집중성, 대인관계의 요인에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 침착성요인은 중2가 가장 높게 나타난 반면 고2가 가장 낮은 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 중3, 고1은 동일군으로 조절능력의 침착성이 같은 것으로 나타났다.

집중성요인을 분석한 결과 중3과 고1이 가장 높게 나타난 반면 고2가 가장 낮게 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 중2, 중3, 고1은 동일군으로 집중성의 차이가 없었으며 중2, 고2는 동일군으로 집중성의 차이가 없는 것으로 나타났다.

대인관계 조절능력을 분석한 결과 중3이 대인관계가 가장 높은 것으로 나타났고 고2가 가장 낮은 것으로 나타났다. Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 중2, 고1은 동일군으로 대인관계가 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 11. 학년에 따른 여가유능감 하위요인별 비교

요 인	운동경력	평 균	표준편차	F	유의확률
신체적 여가유능감	중 2	2.77	.83	.610	.612
	중 3	2.73	.77		
	고 1	3.00	.69		
	고 2	2.88	.73		
사회적 여가유능감	중 2	2.92[a]	.84	2.870	.038*
	중 3	2.88[a]	.70		
	고 1	3.27[b]	.87		
	고 2	3.05[a]	.68		
인지적 여가유능감	중 2	3.29	.72	1.577	.192
	중 3	3.50	.80		
	고 1	3.54	.85		
	고 2	3.40	.77		

* $p<0.05$, ※ Duncan Test : 같은 문자는 같은 값을 의미함.

<표 11>은 학년에 따라 여가유능감을 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 여가유능감의 3가지 요인 중에서 사회적 여가유능감 요인만 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사회적 요인을 분석한 결과 고1이 가장 높은 것으로 나타났고 중3이 가장 낮은 것으로 나타났다. 전체적으로도 고등학생이 높은 것으로 나타났고 중학생이 낮은 것으로 나타났으며 Duncan의 통계방법을 이용한 사후검정 결과 중2, 중3, 고2는 동일군으로 사회적 여가유능감의 차이가 없는 것으로 나타났다.

C. 스포츠 참여정도가 미치는 영향

청소년의 스포츠 참여정도가 자기표현행동과 자기조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계를 실시한 결과는 <표 12>-<표 14>과 같다.

표 12. 스포츠 참여정도와 자기표현행동의 상관관계분석

변 인	참여기간	참여강도	참여빈도
적극적 표현행동	.178*	.162*	.188**
소극적 표현행동	.205**	.195**	.241***
윤리적 표현행동	.213***	.207**	.259***
이타적 표현행동	-.125*	.113	.165*
직설적 표현행동	.147*	-.106	.170*

* : P<.05, ** : P<.01, *** : P<.001

<표 12>는 스포츠 참여정도와 자기표현행동과의 상관관계를 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 적극적 요인, 소극적요인, 윤리적요인은 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났다. 이타적 요인과 직설적요인은 참여기간과 참여빈도만 상관이 있는 것으로 나타났고 참여강도와는 상관이 없는 것으로 나타났다. 자기표현행동의 5가지 요인 중에서 윤리적 표현행동 요인이 다른 4가지 요인보다 참여정도와 높은 상관을 보여 스포츠 참여가 윤리적 요인에 미치는 영향이 높음을 알 수 있고 참여정도의 기간, 강도, 빈도의 3가지 요인 중에서 참여빈도가 자기표현행동과 가장 높은 상관을 보여줌으로써 스포츠 참여요인 중에서 참여빈도가 미치는 영향이 가장 많음을 알 수 있다.

표 13. 스포츠 참여정도와 자기조절능력의 상관관계분석

변 인	참여기간	참여강도	참여빈도
주의성	.130*	.155*	.165*
침착성	.095	.106	.141*
집중성	.174*	.110	-.136*
규범성	.146*	.088	.101
대인관계	.158**	.132*	.182**

* : P<.05, ** : P<.01

<표 13>은 스포츠 참여정도와 자기조절능력과의 상관관계를 분석한 결과이다. 이 결과에 의하면 주의성 요인, 대인관계 요인은 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났다. 침착성 요인은 참여빈도만 상관이 있는 것으로 나타났고 참여기간과 참여강도와는 상관이 없는 것으로 나타났다. 집중성 요인은 참여기간과 참여빈도에 상관이 있는 것으로 나타났고 규범성 요인은 참여기간에만 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기조절능력의 5가지 요인 중에서 대인관계 요인이 다른 4가지 요인보다 참여정도와 높은 상관을 보여 스포츠 참여가 대인관계에 미치는 영향이 높음을 알 수 있고 참여정도의 기간, 강도, 빈도의 3가지 요인 중에서 참여빈도가 자기조절능력과 가장 높은 상관을 보여줌으로써 스포츠 참여요인중에서 참여빈도가 미치는 영향이 가장 많음을 알 수 있다.

표 14. 스포츠 참여정도와 여가유능감의 상관관계분석

변 인	참여기간	참여강도	참여빈도
신체적 여가유능감	.145*	.162*	.193**
사회적 여가유능감	172*	.144*	.186**
인지적 여가유능감	.139*	.118	.156*

* : P<.05, ** : P<.01

<표 14>는 스포츠 참여정도와 여가유능감과의 상관관계를 분석한 결과이다.

이 결과에 의하면 여가유능감의 3가지 요인 중에서 신체적 여가유능감은 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났다. 사회적 여가유능감도 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났으며 인지적 여가유능감은 참여기간과 참여빈도에서만 상관이 있는 것으로 나타났다. 전체적으로 여가유능감의 3가지 요인은 스포츠 참여정도와 각 요인끼리 비슷한 상관을 보여주었으나 참여빈도와 가장 높은 상관을 보여줌으로써 스포츠 참여정도 주에서도 참여빈도가 여가유능감에 미치는 영향이 가장 높음을 알 수 있다.

V. 논 의

본 연구는 심리적, 신체적으로 변화의 시기인 청소년을 대상으로 이들의 스포츠 참여가 자기표현행동과 자기조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석하여 사춘기의 청소년들에게 사회성을 기를 수 있는 표현행동과 자신의 욕구, 의견, 생각 등의 조절능력을 기를 수 있는 비젼을 제시하고 여가의 만족 수준을 분석하여 청소년에게 스포츠활동의 중요성을 강조하는데 있으며 다음과 같이 논의 한다.

첫째, 스포츠 활동 참여 유무에 따라 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감 하위요인을 비교한 결과 자기표현행동의 하위요인들은 윤리적 표현행동에서만 통계적으로 유의한 차이가 있었는데 참여자가 비 참여자보다 상대적으로 높게 나타났다. 조절능력의 하위요인에서 집중성, 규범성, 대인관계 조절능력의 3가지 하위요인에서 유의한 차이가 있었는데 3가지 요인 모두 참여자가 비 참여자보다 상대적으로 높게 나타났고 여가유능감의 하위요인에서는 신체적 여가유능감 요인에서 참여자가 비 참여자보다 높게 나타났다. 따라서 이와 같은 결과로 스포츠 참여집단이 비 참여집단 보다 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감이 높다는 것을 알 수 있다. 스포츠의 참여는 신체적, 심리적, 사회적 역할의 증대를 가져온다. 본 연구에서 자기표현행동과 조절능력, 여가유능감의 사회적인 역할의 중요성을 검증한 결과 청소년의 스포츠 참여가 비 참여집단보다 이러한 요인들을 향상시키리라 추측할 수 있다. 나현진(2004), 박준형(2004)은 청소년의 스포츠 참여가 사회성을 증가시킨다고 하였고 조정복(2004)은 청소년의 스포츠 참여유무에 따른 사회적 행동에서 스포츠 참여자가 비 참여자보다 모든 요인에서 높게 지각한다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 또한 본 연구에서 스포츠 참여자가 신체적 여가유능감이 높은 것으로 나타났는데 Campbell, Converse & Rodgers(1976)는 자기자신에 대한 만족감이 높을수록 여가유능감이 향상되며 여가유능감은 여가체험의 중요한 변인이라고 하였다. 즉 청소년의 스포츠 참여는 자기표현적, 조절능력 등이 향상되어 자기만족감이 높아지며 이러한 만족감은 여가유능감을 향상시키고 결국은 또 다른 스포츠 체험

에 영향을 미치는 중요 변수라는 것이다. 따라서 청소년의 스포츠 참여를 확대시키고 정규체육수업의 증가와 특별활동 등을 제공하여야 한다고 사료된다.

둘째, 인구통계학적 변인에 따라 자기표현행동 하위요인, 조절능력 하위요인, 여가유능감 하위요인을 비교하였는데 성별에 따라 자기표현행동에서 적극적 표현행동에서 남자가 여자보다 상대적으로 높게 나타났다. 자기조절능력요인에서는 집중성 조절능력에서 남자가 여자보다 상대적으로 높게 나타났고 여가유능감의 요인간에는 성별에 따라 유의한 차가 나타나지 않았다. 즉 청소년를 성별로 구분하였을때 여가유능감의 차이는 없으나 자기표현행동과 조절능력에서 남자가 여자보다 우수한 것으로 판단된다. 이와 같은 연구결과는 청소년의 남자와 여자의 스포츠 참여형태와 관계가 깊으리라 사료된다. 즉 스포츠 참여가 청소년의 자기표현행동과 조절능력을 향상시킨다고 정의하면 남자가 여자보다 스포츠참여의 형태나 정도가 높기 때문이라 판단된다. 이러한 결과는 스포츠 참여욕구의 실태를 조사한 정진우(1997)의 연구에서 남자가 여자보다 스포츠 참여욕구가 높고 스포츠 활동 참여도도 높다고 보고하여 본 연구의 결과를 뒷받침 해주고 있다. 또한 유재완(1999)의 연구에서도 남학생이 스포츠 참여에 행동적, 인지적, 정서적으로 반응한다고 하였고 조정복(2004)도 같은 결과를 보여주고 있다.

학년에 따라 자기표현행동을 분석한 결과 적극적 요인과 윤리적 요인에서 고1이 가장 높게 나타난 반면 고2가 가장 낮은 것으로 나타났다. 조절능력은 침착성요인, 집중성요인, 대인관계 조절능력을 분석한 결과 고2가 가장 낮은 것으로 나타났다. 본 연구에서 연구대상을 중2부터 고2까지 선정하였는데 가장 고학년의 자기표현행동과 조절능력이 낮게 분석된 이유는 고2가 입시에 관련된 스포츠 참여 부족과 스트레스가 가장 많기 때문이라 사료된다. 김민정(2004)은 입시에 시달리는 고등학생은 스트레스가 가장 많고 스포츠 참여가 빈도와 시간이 많아질수록 스트레스에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고 임번장(1991) 청소년기는 부모나 교사로부터 입시에 대한 압력이 높은 시기로서 자신의 학업성적이나 일상생활과 기대수준이 불일치 할 때 사회적 갈등과 스트레스를 느끼며 이러한 측면에서 스포츠 활동은 가장 봉합적인 기재로서 스트레스를 해소하고 일탈을 방지하는 수단이라 하였

다. 따라서 청소년기의 고학년의 대한 스트레스를 이해하고 그 해소 방안으로 스포츠 활동을 강조 하여야 한다고 생각된다.

셋째, 청소년의 스포츠 참여정도가 자기표현행동과 자기조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석하기 위하여 상관관계를 실시한 결과는 참여빈도가 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감에 가장 높은 상관을 보여줌으로써 스포츠 참여요인 중에서 참여빈도가 미치는 영향이 가장 많음을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 스포츠 참여정도의 3가지 요인 즉 참여빈도, 참여강도, 참여기간 중에서 참여빈도가 가장 큰 결정 변수임을 예측할 수 있다. 즉 청소년의 스포츠 활동 참여시 많은 참여가 그들의 표현행동과 조절능력 및 여가유능감을 향상시키는 것이다. 김민정(2004)도 스포츠 참여시 참여빈도가 가장 중요하며 이러한 빈도가 여가나 스포츠에 대한 참여와 만족을 증가시킨다고 하여 본 연구와 유사한 결과를 보여주고 있다. 스포츠 활동 참여는 자아개발, 자아실현 및 대인관계향상과 삶의 질적 향상을 위한 여가활동의 한 분야라 할 수 있다. 그러나 이러한 스포츠적 역할은 개인이 갖는 인식 및 감정상태가 바람직하고 긍정적일 때 더욱 효과적이라 사료된다. 따라서 청소년들에게 스포츠라는 매개체로 표현행동과 조절능력을 향상시키고 여가적 만족을 느끼게 하여 스포츠의 재참여를 할 수 있도록 스포츠의 중요성을 강조하고자 한다.

Ⅵ. 결 론

본 연구는 현대사회에서 여가시간의 증대와 신체적인 관심의 증가로 스포츠 참여가 심리적, 신체적, 사회적으로 미치는 영향에 관한 연구가 활발히 진행되었으나 청소년은 그 대상에서 대부분 제외되었다. 그러한 이유는 학교라는 큰 틀에서 움직이는 청소년에게는 성인이나 아동 보다 시간적 여유가 없으며 지적 발달이 가장 중요한 과제라고 생각했기 때문이다. 따라서 본 연구의 목적은 심리적으로 불안정하며 사회적으로 인격형성을 준비하는 청소년기에 스포츠 활동을 적극적으로 권장함으로써 스포츠를 통하여 습득되는 활동 능력으로 원만한 대인관계 형성을 위한 필요한 지식 및 인격발달에 도움을 주고자 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 본 연구는 2005년 현재 광주지역에 소재하고 있는 고등학교 4개, 중학교 4개를 중심으로 스포츠 참여자 131명, 비 참여자 128명 총 259명을 선정하였으며 통계분석 프로그램인 SPSS 11.0을 이용하여 참여자와 비 참여자의 유의한 차이가 있는가를 분석하기 위해서 T-검증을 실시하고 인구통계학적 변인에 따라 차이가 있는가를 분석하기 위해서 일원 변량분석(one-way ANOVA)실시하였고 스포츠 참여 정도에 따라 중다상관관계분석(multiple correlation analysis)을 실시한 결과 다음과 결론을 얻었다.

첫째, 스포츠 활동 참여 유무에 따라 자기표현행동, 조절능력, 여가유능감 하위요인을 비교한 결과 자기표현행동의 하위요인들은 윤리적 표현행동에서 조절능력의 하위요인들은 집중성, 규범성, 대인관계요인에서 여가유능감의 하위요인에서는 신체적 여가유능감 에서 참여자가 비 참여자보다 높게 나타났다.

둘째, 인구통계학적 변인에 따라 자기표현행동 하위요인, 조절능력 하위요인, 여가유능감 하위요인을 비교한 결과 성별에 따라 자기표현행동에서 적극적 표현행동요인, 자기조절능력요인에서는 집중성 요인에서 남자가 여자보다 높게 나타났다. 학년에 따라 자기표현행동을 분석한 결과 적극적 요인과 윤리적 요인에서 고1이 가장 높게 나타난 반면 고2가 가장 낮은 것으로 나타났고 자기조절능력은 침착성

요인은 중2가 가장 높게 나타난 반면 고2가 가장 낮았으며 집중성요인은 중3과 고1이 가장 높게 나타난 반면 고2가 가장 낮게 나타났고 대인관계 조절능력은 중3이 가장 높고 고2가 가장 낮은 것으로 나타났다. 학년에 따라 여가유능감을 분석한 결과 사회적 여가유능감에서 고등학생이 높은 것으로 나타났고 중학생이 낮은 것으로 나타났다.

셋째, 청소년의 스포츠 참여정도가 자기표현행동과 자기조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향을 분석한 결과 스포츠 참여정도와 자기표현행동과의 상관관계는 적극적 요인, 소극적요인, 윤리적요인은 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났고 이타적 요인과 직설적요인은 참여기간과 참여빈도만 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기조절능력과의 상관관계를 분석한 결과 주의성 요인, 대인관계 요인은 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났고 침착성 요인은 참여빈도, 집중성 요인은 참여기간과 참여빈도, 규범성 요인은 참여기간에만 상관이 있는 것으로 나타났다. 스포츠 참여정도와 여가유능감과의 상관관계를 분석한 결과 신체적, 사회적 여가유능감은 참여기간, 참여강도, 참여빈도와 상관이 있는 것으로 나타났고 인지적 여가유능감은 참여기간과 참여빈도에서만 상관이 있는 것으로 나타났다.

참 고 문 헌

구창모(2000). 중・고등학생의 스포츠활동 참가와 또래관계에 관한 연구. 한국스포츠사회학회지, 13(1), 25-36.

김민정(2004). 청소년들의 스포츠 활동 참여에 따른 스트레스와 여가만족의 관계. 세종대학교 교육대학원 석사학위논문.

김선관(1998). 청소년의 스포츠참가와 또래관계 성향에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

김성희(1982). 고등학생을 대상으로 한 주장 훈련의 효과. 학생 지도 연구, 15. 경북대학교 학생생활 연구소.

김영호(1995). 한국형 레저 진단도구의 모형개발. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.

김인자 역(1984). 인간관계와 자기표현. 서울: 중앙적성출판사.

김정숙(1998). 자기표현훈련이 정신분열병 환자의 자기표현행동 및 대인관계변화에 미치는 효과. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

김홍원(1992). 인지적 행동 기법을 통한 상위인지 능력 신장 방안 탐색, 한국교육 제 19권, 한국교육개발원.

남승구(2002). 청소년의 스포츠활동 참가와 친 사회적 행동의 관계, 한국체육학회지, 41(2), 111-117.

남재화(1999). 아동의 과외 자율 스포츠활동 참가와 학교생활 적응의 관계. 한국스포츠사회학회지, 12, 71-84.

박진경(2001). 청소년의 여가태도 및 여가참가동기와 여가행동의 관계. 한국스포츠사회학회지 14(2), 399-410.

서희정(2003). 학교내 여가활용이 학교생활동기에 미치는 영향에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

유재완(1999). 청소년의 스포츠활동 참여와 비행. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

유정수(1987). 자기표현 훈련이 여고생의 자아실현 수준에 미치는 효과. 한국 외국어대학교 석사학위 논문.

이미화(2000). 청소년의 또래지위에 따른 심리적 안녕감과 인지적, 행동적 특성에 관한 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

이순규(1995). 자기조절 학습훈련이 아동의 자주적 학습태도 및 자기통제력에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

이은림(1994). 자기 교시 및 자기 조절 방략 훈련이 독해 장애아의 독해력과 자기

효능감에 미치는 효과, 대구대학교 박사학위 논문.
이종영(1992). 스포츠와 삶의 질, 한국스포츠사회학회 세미나 자료집. 한국스포츠학회, 1-13.
이태헌(2002). 중학생의 스포츠활동 참가와 여가만족 및 여가제약의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
임번장(1989). 2000년대 체육의 역할. 한국체육의 오늘과 내일: 문화체육부 신설에 대한 토론. 한국체육학회. 22-23.
임번장(1993). 국민생활체육: 생활체육프로그램 순회지도 사업운영지침서. 국민생활체육협의회.
임번장・정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 34(3),
정상욱(2004). 청소년의 스포츠활동 참여가 자기표현행동과 자지조절능력에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
정세옥(1984). 지방행정학. 서울:법문사.
정영린(1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
정진우(1997). 어린이의 스포츠 참여와 스포츠 참여 장애. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
조정복(2004). 청소년의 스포츠 활동 참여가 사회적 행동에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
황선애(1998). 자기성장 프로그램의 적용이 중학생의 자기존중감 및 자기표현에 미치는 효과. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
황희숙(1994). 초인지적 학습전략 훈련이 학습전략 사용 및 독해과제 수행에 미치는 효과. 부산대학교 박사학위 논문.
Alberti, R. E., & Emmons, M. L.(1970, 1978, 1882). Your perfect right: Aguide to assertive behavior. San Luis Obispo, Calif: Impact Publishers.
Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.
Becker, H. S. (1960). Notes on the Concept of Commitment. American Journal of Socilogy, 66, 32-42.
CaldWell, L. L., Smith, E. A. & Weissinger, E.(1992). Development of a leisure experience vattery for adolescents: Parsimonny, stability, and validity, Journal of Leisure Research, 24(4), 361-376.
Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W.(1976). The quality of American life. New York: Russel Sage.
Cooper, C. L. & Davidson, M. J. (1982). The Higher Cost of Stress on Woman

Managers Organizational Dynamics, p53.
Costin, s. E., & Jones, D. C.(1992). Friendship as a facilitator of emotional responsiveness and pro-social interventions among young children. Developmental Psychology, 28(5).
Diener, E.(1994). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.
Dishiman, R. K.(1985). Medical psychology in exercise and sport Medical Clinics of North America, 69, 123-143.
Galassi, J. P., Galassi, M. D.(1977). Assert yourself: How to be your own person. N. Y. : Human Science Press.
Iso-Ahola, S. E.(1980)The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Ia: W. C. Brown.
Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (1987). Controlling work stress Effective human Resource and Management Strategies Sna francisco C. A Jossy-Buss, pp26-68.
Kelly, J. R.(1987). A Revised Paradigm of Leisure Choices, Journal of Leisure Research, Vol.5, 56-65
Kendall, P. C., & Wilcox, L. E.(1979). Self-control in children: Developmental of a rating scale. Journal of Consulting and Psychology, 47(6), 1020～1029.
Lazarus, A. A.(1971). Behavior therapy and beyond. New York: McGraw-Hill.
Leonard, W. M(1988). A sociological perspective of sport(3rd ed). Minneapolis: Burgess Publishing Company, 37.
Parker, D., F. & Decotus, T., A. (1983). Organizational determinants of job stress Organizational behavior and Human Performance, 32, 160-177.
Pierce, R. C.(1980). Dimensions of leisure I: Satisfactions, Journal of Leisure Research, 12, 5-19.
Rathus, S. A.(1973). An Experimental in a group setting. Journal of Behavior Therapy and Experiential Psychiatry, 3, 179～183.
Schafer, W. E., & Pork, K.(1967). Delinquency and schools. In Juvenile delinquency and youth crime. task force on juvenile delinquency. Washington, D. C.: Government Printing office.
Veenhoven, R.(1971). Is happiness felative Social Indicator Research, 24, 1-34
Vygotsky, L. S.(1978). Mind in Society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Willinam, C. M.(1948). Recreation and mental health. Recreation, November, 343.

Witt P. A. & Ellis, G. D.(1982). The leisure diagnostic battery remendiation guide. North Taxas State University, Leisure Diagnostic Battery Project.

Wolpe, J.(1958). Psychology by reciprocal inhibition. Calif: Stanford University Press.

Yessick, J. T.(1990). The relationship between leisure dispositions and total wellbeing in middle-aged adults. A dissertation submitted to the faculty of the university of Utah in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy, department of recreation and leisure in the university of Utah.

부 록

청소년의 스포츠 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 설문조사에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문지는 「청소년의 스포츠 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향」을 알아보기 위한 것입니다.

귀하께서 응답하신 내용은 통계법 제8조 및 제9조의 규정에 의하여 연구목적 이외의 다른 용도로는 절대로 사용되지 않으며, 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장됩니다. 본 설문에 대한 응답에는 맞고 틀리는 것이 없습니다. 제시된 응답요령을 주의 깊게 읽으시고 한문장도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

감사합니다.

조선대학교

신혁구

※ 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다

Ⅰ. 다음은 일반적인 사항에 관한 것입니다. 해당되는 예시에 ∨표를 하시거나 직접 기재하여 주십시오.

1. 성　　별 : ① 남　　② 여

2. 학 년 별 : ① 중2학년　② 중3학년 ③ 고1학년 ④ 고2학년

Ⅱ. 다음은 스포츠 활동 참여에 대한 질문입니다.

1. 스포츠활동 참여기간은 얼마입니까?

① 1년 미만 ② 1년 ~2년 미만 ③ 2년 ~ 3년 미만 ④ 3년 이상

2. 스포츠활동에 얼마나 자주 참여하십니까?

① 주 4회 이상 ② 주 3회 ③ 주 2회 ④ 주 1회

3. 1회 스포츠활동 참여시간은 얼마나 됩니까?

① 1시간 미만 ② 1시간 ~1시간 30분 미만 ③ 1시간 30분 ~ 2시간 미만

④ 2시간 이상

Ⅲ. 해당되는 문항에서 귀하의 생각과 가장 근접하는 번호에 ∨표를 하여 주십시오.

1. 자기표현행동 척도

질 문 내 용	아주 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 감정에 대해서 개방적이고 솔직	①	②	③	④	⑤
2. 의견을 즉각적으로 표현	①	②	③	④	⑤
3. 수줍음 때문에 제 실력을 발휘 못함	①	②	③	④	⑤
4. 유익하고 활발한 논쟁 기대	①	②	③	④	⑤
5. 타인과 대화 시 먼저 대화시작을 좋아함	①	②	③	④	⑤
6. 타인들이 나보다 자기주장을 잘함	①	②	③	④	⑤
7. 강사 틀린 말에 대해 의견 말함	①	②	③	④	⑤
8. 어떤 말도 그 즉시 못함	①	②	③	④	⑤
9. 아니오 라고 대답하기 어려움	①	②	③	④	⑤
10. 칭찬 시 무슨 말을 해야할지 모름	①	②	③	④	⑤
11. 이성에게 무슨 말을 해야할지 모름	①	②	③	④	⑤
12. 줄서있을 때 다른 사람이 새치기를 하면 그 사람에게 바로 지적	①	②	③	④	⑤
13. 타인들이 공공장소에서 떠들 때, 조용히 해달라고 부탁	①	②	③	④	⑤
14. 근거 없는 소문을 퍼뜨릴 시, 그 사람과 소문에 대해 이야기	①	②	③	④	⑤
15. 타인이 나를 귀찮게 하면 표현하기보다는 참음	①	②	③	④	⑤
16. 상대방의 감정이 상하지 않게 대화 시 조심	①	②	③	④	⑤
17. 감정을 겉으로 드러내지 않음	①	②	③	④	⑤
18. 상점에서 구입한 물품이 마음 안들 때, 지체없이 교환 또는 반품	①	②	③	④	⑤
19. 구입한 물건을 반품할 때 난처함	①	②	③	④	⑤
20. 물건을 살 때 상점직원의 강매에 싫다고 표현하지 못함	①	②	③	④	⑤
21. 음식점등의 장소에서 형편없는 서비스에 대해 불만 표출	①	②	③	④	⑤
22. 논쟁 시 동요되지 않을까 두려움	①	②	③	④	⑤
23. 질문시 나의 말이 하찮게 틀릴까봐 질문회피	①	②	③	④	⑤
24. 가족, 친구에게 편지나 글로 연락을 좋아함	①	②	③	④	⑤
25. 공공기관에 전화하는 것이 망설여짐	①	②	③	④	⑤

2. 자기조절능력 척도

질 문 내 용	아주 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 무슨 일을 하기 전, 몇 번씩 심사숙고	①	②	③	④	⑤
2. 주의 깊다고 생각함	①	②	③	④	⑤
3. 대답할 때 신중히 대답	①	②	③	④	⑤
4. 실수를 자주 하는 편임	①	②	③	④	⑤
5. 일상적인 일들을 잊어버림	①	②	③	④	⑤
6. 어떤 문제 해결시 침착하지 못함	①	②	③	④	⑤
7. 이것저것 한꺼번에 함	①	②	③	④	⑤
8. 일을 할 때 쉽게 주의를 돌림	①	②	③	④	⑤
9. 어려운 과제가 주어지면 곧 좌절, 그만둠	①	②	③	④	⑤
10. 어떤 일이 끝날 때까지 그 일에 집중	①	②	③	④	⑤
11. 줄을 설 때, 순서를 참고 기다리지 못함	①	②	③	④	⑤
12. 규칙이나 질서를 잘 어김	①	②	③	④	⑤
13. 다른 사람의 물건을 잘 가로챔	①	②	③	④	⑤
14. 물건을 살 때 즉시 물건을 구매	①	②	③	④	⑤
15. 갖고 싶으면 당장 갖고 싶어 못 참음	①	②	③	④	⑤
16. 질문 후, 대답을 기다림	①	②	③	④	⑤
17. 친구들과 이야기 시, 내 차례 기다림	①	②	③	④	⑤
18. 활동시 다른 친구들이 같이 하자고 하지 않아도 끼여들고 싶어 참지 못함	①	②	③	④	⑤
19. 다른 친구들과 잘 어울림	①	②	③	④	⑤
20 나는 모든일에 자신감을 갖고 최선을 다한다	①	②	③	④	⑤

※ 다음의 문항들은 여가유능감에 관한 문항입니다. 문항을 읽으시고 느끼는 정도를 해당번호에 “ V ”표로 표기하여 주시기 바랍니다

	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지않다
1 나는 내가 하는 거의 모든여가활동을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
2 경쟁적 활동을 하는 중에 노력하면 나는 보통이긴다.	①	②	③	④	⑤
3 나는 스포츠를 꽤 잘한다.	①	②	③	④	⑤
4 단체활동에서 나는 리더십을 발휘할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5 나는 새로운 활동을 빠르게 배운다.	①	②	③	④	⑤
6 나는 다른 사람과 어울려서 하는 여가활동을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
7 매우 좋아하는 여가활동을 할 때 나는 대부분의 사람들 보다 잘한다.	①	②	③	④	⑤
8 나는 내가 하는 대부분의 여가활동에 능숙하다.	①	②	③	④	⑤
9 나는 신체활동을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
10 나는 참여하고 싶은 여가활동을 할만한 기술이 있다.	①	②	③	④	⑤
11 나는 실외스포츠를 내가 바라는 만큼 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12 나는 보통 시도하는 새로운 여가활동을 잘 한다.	①	②	③	④	⑤
13 나는 즐겁게 할 여가활동을 많이안다.	①	②	③	④	⑤
14 나는 내가 대부분의 여가활동을 얼마나 잘 하는지에 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
15 나는 다른 사람들과 함께 하는 여가활동에 능숙하다.	①	②	③	④	⑤

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육	학 번	20038096	과 정	석사
성 명	한글 : 신 혁 구 한문 : 申 赫 求 영문 : Shin Hyuk Koo				
주 소	광주광역시 남구 송하동 422-47				
연락처	E-MAIL:tlsgurrn01@naver.com				
논문제목	한글 :청소년의 스포츠활동 참여가 자기표현행동과 조절능력 및 여가유능감에 미치는 영향 영문 : Influence of Adolescents' Participation in Sport Activities on Their Self-Expression Behavior, Self-Control Ability and Leisure Capacity				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억 장치에의 저장, 전송 등을 허락함.
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

2006 년 1 월 일

저작자 : 신 혁 구 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하