

중학생의 스포츠활동 참여와 심리적 건강과의 관계

Middle school student's sports activity
participation and relation of psychological health

2007년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

여 경 구

중학생의 스포츠활동 참여와 심리적 건강과의 관계

지도교수 조 동 진

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

2006년 10월

조선대학교 교육대학원

 조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY









100373527 2007-04-09

체육교육전공

여 경 구

여경구의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수   김명우
위 원 조선대학교 교수   심명환
위 원 조선대학교 교수   조동진

2007년 2월

조선대학교 교육대학원

<제 목 차 례>

Abstract	V
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구의 가설	4
4. 연구의 제한점	5
II. 이론적 배경	6
1. 스포츠의 개념과 유형 및 가치	6
1) 스포츠의 개념	6
2) 스포츠 참가 유형	7
3) 스포츠의 가치	11
2. 청소년의 정신건강	15
3. 청소년의 스포츠활동 참가	18
1) 청소년기 사회성 발달의 특징	18
2) 청소년기 스포츠활동의 역할	20
III. 연구방법	23
1. 연구대상	23
2. 조사도구	24
1) 심리적건강의 측정	25
3. 조사절차	26

4. 자료처리 방법 27

IV. 결과 및 논의 28

1. 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 심리적건강의 차이 28

2. 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 심리적건강의 차이 32

 1) 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 신체화의 차이 32

 2) 중학생의 스포츠활동 참여 유형과 강박증의 차이 33

 3) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 대인 예민성의 차이 35

 4) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 우울증의 차이 36

 5) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 불안의 차이 38

 6) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 적대감의 차이 39

 7) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 공포불안의 차이 40

 8) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 편집증의 차이 42

 9) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 정신증의 차이 43

3. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계 44

 1) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 신체화의 관계 44

 2) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 강박증의 관계 45

 3) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 대인예민성의 관계 46

 4) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 우울증의 관계 47

 5) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 불안의 관계 48

 6) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 적대감의 관계 48

 7) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 공포불안의 관계 49

 8) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 편집증의 관계 50

 9) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 정신증의 관계 51

V. 결론 및 제언	53
1. 결 론	53
2. 제 언	53

<표 차례>

표 1. 연구대상의 일반적 특성	24
표 2. 설문지의 구성 지표와 구성내용	25
표 3. 심리적건강 척도의 문항구성과 신뢰도	26
표 4. 인구통계학적 특성변인에 따른 심리적건강의 평균, 표준편차 F검증	29
표 5. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 신체화의 차이에 대한 일원변량 분석과 사후검증 결과	33
표 6. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 강박증에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과	34
표 7. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 대인예민성의 차이에 대한 일원 변량분석과 사후검증 결과	35
표 8. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 우울증의 차이에 대한 일원변량 분석과 사후검증 결과	37
표 9. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 불안의 차이에 대한 일원변량분석 과 사후검증결과	38
표 10. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 적대감의 차이에 대한 일원변량 분석과 사후검증 결과	39
표 11. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 공포불안의 차이에 대한 일원 변량분석과 사후검증 결과	41
표 12. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 편집증의 차이에 대한 일원변량 분석과 사후검증 결과	42
표 13. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 정신증의 차이에 대한 일원변량 분석과 사후검증 결과	43
표 14. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 신체와의 관계에 대한 표준중다회귀	

분석	45
표 15. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 강박증의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	45
표 16. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 대인예민성의 관계에 대한 표준증다 회귀분석	46
표 17. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 우울증의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	47
표 18. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 불안의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	48
표 19. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 적대감의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	49
표 20. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 공포불안의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	50
표 21. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 편집증의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	50
표 22. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 정신증의 관계에 대한 표준증다회귀 분석	51

〈그림 차례〉

그림 1. 중학생의 스포츠 활동 참여와 심리적 건강의 관계모형	4
--	---

Middle school student's sports activity participation and relation of psychological health

Yeo Kyung-Goo

Advisor : Prof. Cho, Dong-Jin, Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

Though researches that use scientific and scientific various access method from part that modern 21th century is much through science and literary development are gone, this is consisting in almost area as well as natural science and it is one of method that psychological access method among this access method is used much by one of phenomenon science Tuesday too.

This research is tendencious to analyze sense of accomplishment, immersion feeling, self realization relation that is middle school student's sports activity participation and psychological health low rank factor more concretely approaching positively if middle school students' sports activity participation affects some development of psychological health and examines closely.

First, psychological health by statistics of population school register variable is difference distinction of sex and income level.

That is, difference of psychological health by distinction of sex is tall in aller variables than woman man.

There is difference in obsessional promulgation uneasiness according to income level.

That is, income level in 3 million won 4 million cause groups obsessional promulgation uneasiness most low .

Second, psychological health by middle school student's sports activity participation type is difference. If examine this concretely, students who participate in organization item are adult item or individual item, and misery woman do than students who know in all variables of more psychological health spiritually healthy .

Third, middle school student's sports activity participation degree and psychological health are related partially. If examine this concretely, uneasiness level is low attend much in sports activity in promulgation uneasiness.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

21세기는 과학과 학문의 발달을 통하여 많은 부분에서 과학적이고 학문적인 다양한 접근 방법을 이용한 연구들이 진행되어 오고 있는데 이는 자연과학에서 뿐만 아니라 거의 모든 영역에서 이루어지고 있으며 이러한 접근방법 중 심리적 접근방법 역시 과학화 현상의 하나로 많이 사용되고 있는 방법 중의 하나이다.

오늘날과 같이 급변하는 사회환경에서 우리는 많은 사건들을 경험하고 있다. 특히 특별한 사유도 없이 불특정 다수를 향해 폭력을 행사하는 사람들이 자주 나타나곤 한다. 그들 대부분은 자신의 불행을 자신의 잘못에서 보다 사회에 대한 막연한 원망에서 했다고 생각한다. 이러한 사회병리현상의 근본원인은 여러 곳에 그 뿌리를 갖고 있겠으나, 청소년들이 개인적, 자기중심적 사고를 가지고 생활하며, 사이버세계에 대해 지나치게 탐닉함으로써 기인한 사회성 결여와 심리적 압박감이 가장 큰 이유라고 생각한다.

청소년들은 자기 방에서 홀로 On-line 채팅을 하고 정보검색을 하며, 게임 즐겨 한다. 그들은 Off-line 에서의 만남을 자주 갖지 않음으로 친구들과 어울려 부딪치거나 함께 어우러지는 경험을 갖기 힘들고 그만큼 사회성이 부족하다. 이러한 청소년들이 어떠한 문제에 직면하였을 경우 원만한 해결책을 발견할 수 없게 되고 그로 인해 심리적·사회적 부적용을 경험하게 되며 심지어 사회적 이탈을 경험하게 되는 것이다. 이러한 청소년들이 건강한 사회인으로 성장하여 그 역할을 충실히 수행하기 위해서는 그들이 겪는 발달과 정상의 여러 문제 또는 부적용 문제들을 잘 극복할 수 있어야 한다. 청소년들은 이러한 문제 해결 경험을 통해 성숙한 인간으로 성장할 수 있고, 건강하고 행복한 사회생활을 영위할 수 있는 기반을 마련할 수 있게 된다.

최근들어 활발한 신체활동과 심리적 건강 및 건강과의 관계 규명에 많은 학

자들이 중요하고 흥미로운 과제로 평가하고 있다. 이에 스포츠활동과 심리적 건강의 관계를 규명 할 수 있는 명확한 제시는 여러 관점의 연구를 통하여 입증되어야 하겠지만, 현 시점에서 우리는 그 원인을 운동을 통한 성공 경험, 활발한 신체 활동 참여시 수반되는 인지적-정서적 상태의 변화 또는 의식의 변화와 단·장기적인 신체활동 참여의 결과로 나타나는 생리적·생화학적 변화들간의 복잡한 상호작용에 기인한다는 점을 지적할 수 있다(양명환, 1998).

심리적 건강은 여러 가지 다양한 요인들이 통합되어 나타나는 긍정적인 인지적-정서적 상태이다. 대개 능동적인 신체 활동에 참여한 사람들이 운동후에 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 쾌락적 즐거움 또는 감정호전형상이다. 즉, 욕구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등이다. 또한 신체활동으로부터 경험되는 긍정적인 인지적-정서적 상태를 묘사하는 개념으로서 공포-억압, 불안이 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 나타내는 것이며, 한정된 자극에 대한 주의 집중, 개인적 자아의 실현, 성취감, 몰입으로 인한 시간감각의 상실이라 표현하였다(Maslow, 1968).

인간은 유아기에서 노인기까지 활발한 신체활동이 필요하여 특히 청소년기에는 신체활동이 더욱 많이 요구되는 시기이다. 청소년기는 신체적·심리적으로 많은 변화가 일어나며, 사회적 역할과 기능도 중요한 시기이며(박연숙,1990), 건강한 신체적 발달과 심리적인 안정, 그리고 건전한 사회성이 조화롭게 발달되어야 할 중요한 시기이다.

학교에서는 학생들의 신체적, 정신적, 사회적으로 건전하게 발달하고 바람직한 가치관을 형성하도록 도와주며 올바른 인간으로 살아 갈 수 있도록 바르게 선도 육성하는 막중한 책임을 갖게 된다고 할 수 있도록 바르게 선도 육성하는 막중한 책임을 갖게 된다고 할 수 있다. 또한 학생들의 학습과정이 대부분 학생 상호간의 인간관계를 통하여 이루어진다는 점에서 집단의 효율성과 대인관계의 중요성, 적응문제 등 인간관계교육의 필요성이 학교내에서 크게 작용된다

고 할 수 있다. 학습 내 학생 상호간의 인간관계는 각 학생의 건전한 발달에 결정적인 영향을 주고 집단 활동의 효율성을 올리는데 기여하며 각 학생의 학급 내에서의 학습에 직접 혹은 간접적으로 크게 영향을 미치게 된다(이호원, 1996).

청소년은 일련의 사회화·심리적 과정을 통하여 자기의 내적 능력과 환경의 상호작용을 가지면서 제나름대로 독특한 경험을 하여 이러한 과정에 의해서 자기가 처한 사회 혹은 사회적 집단내에서 어떻게 행동하여야 하는가를 학습하게 된다.

체육교육이 신체의교육(education of physical)에서 신체를 통한 교육(educational through the physical)으로 개념이 전환되어 체육교육이 단순히 신체를 발달시킨다기보다 인간의 정신적 내용을 포함한 더욱 광범위한 목표와 연관지어 신체 활동이라는 매개체를 통한 전인교육(whole education)을 성취한다는 의미로 확장되었다.

스포츠·무용활동 참가와 심리적 건강 및 건강 발달에 관한 우리나라에서 선행연구를 살펴보면 (김승철, 박준희, 2000; 김전미, 2003; 이경현) 등이 이루어졌다.

선행연구들은 대부분 무용활동과 심리적 발달에 영향을 미친다는 사실은 규면하고 있으나 대부분 실태조사에 머물고 있으며, 어떤 형태의 스포츠 활동인지 구체적으로 밝히는데 미흡한 실정이며, 연구대상에 있어서 심신의 성장이 활발히 이루어지는 중학생들의 스포츠 활동 참여형태에 따른 심리적 발달과의 관계에 대한 연구도 미흡하다. 따라서 본 연구는 중학생의 스포츠 활동참여가 심리적 건강에 미치는 영향을 분석하여 학교에서의 체육교과목의 중요성과 중등학생의 전인적인 성장발달에 기여하고 학생들로 하여금 원만하고 조화로운 인간관계를 맺어 나갈 수 있도록하고 사회적응 및 심리적 안정에 이바지하고 학교 현장에서 체육학습 지도에 있어서 다양하고 효과적인 지도를 하는데 필요한 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 중학생들의 스포츠활동 참여가 심리적 건강의 발달에 어떠한 영향을 미치는가를 실증적으로 접근하여 보다 구체적으로 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적 건강 하위요인인 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 관계를 분석, 규명하는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 구체적으로 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 심리적건강의 차이
- 둘째, 중학생들의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강의 차이
- 셋째, 중학생들의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 차이

3. 연구의 가설

중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 실증적으로 규명하기 위한 연구모형은 < 그림 1>과 같다.

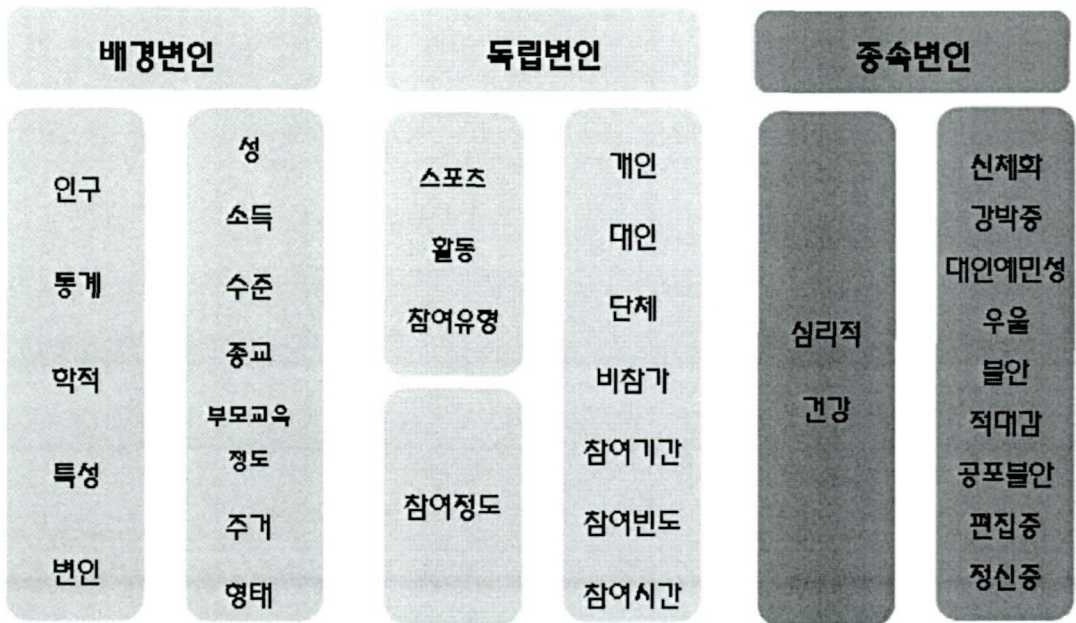


그림 1. 중학생의 스포츠 활동 참여와 심리적 건강의 관계모형

본 연구의 목적을 달성하기 위해 인구통계학적 특성변인을 성별, 소득수준, 종교, 부모교육정도, 주거형태 유형별로 설정하고, 스포츠활동 참여를 독립변인으로 설정하였으며, 독립변인의 하위변인으로는 참여의 유형에 따라 개인종목 참가, 대인종목 참가, 단체종목 참가, 여가스포츠활동 비참가로 나누었고, 참여 정도에 따라 기간, 빈도, 강도로 나누었다. 이러한 활동에 따라 영향을 받게 될 심리적 건강을 종속변인으로 설정하였다. 심리적 건강(체화, 강박증, 대인예민성, 불안, 우울, 적대감, 공포불안, 편집, 정신증)로 구성하였으며, G광역시에 재학중인 중학생을 대상으로 스포츠활동참여가 심리적건강 발달에 미치는 영향을 실증적으로 규명하기 위하여 다음과 같은 구체적인 연구가설을 설정하였다.

가설 I. 인구통계학적 특성변인별 심리적 발달에는 차이가 있을 것이다.

가설 II. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따라 심리적 건강은 차이가 있을 것이다.

가설 III. 중학생의 스포츠 활동 참여정도와 심리적 건강과는 관계가 있을 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적 건강의 관계를 실증적으로 규명하는데 있어서 다음과 같은 제한점을 지닐 수 있다.

첫째, 본 연구의 조사지역은 G광역시에 소재하는 중학교에 재학중인 학생으로 한정하였기 때문에 조사결과의 일반화에 주의가 요구된다.

둘째, 본 연구에서 설정된 변인 이외의 다른 변인에 의해 심리적 변화의 가능성을 배제할 수 없다.

II. 이론적 배경

1. 스포츠의 개념과 유형 및 가치

1) 스포츠의 개념

스포츠는 놀이의 본질을 지식적으로 재구성하여 소정의 규범 밑에서 자신의 전력을 다하는 자연발생적인 신체 운동의 총칭이라 할 수 있는데 스포츠의 어원은 다양한 형태를 가지고 있다.

최근에는 사냥에서 잡은 포획물을 스포츠라고 하였으며(임번장, 1992) 고대 프랑스어로 'Despor' 그 후 이것이 영국으로 건너가서 'Disport'가 되었고, 그 뜻은 일을 떠나 논다는 것으로 해석 되었다. 이와 같이 스포츠라는 말은 일손을 놓고 즐기는 활동을 의미하는 것으로 그 본질은 놀이(play)에 속한다(강신복, 1985) 이러한 스포츠는 놀이의 형태를 보다 조직화하여 게임의 단계를 거쳐서 신체기능과 그 능력을 과시하는 측면이 강조되는 인간활동으로 승화되어 이에 규칙을 만들어 시행하여 발전하면서 오늘날에 이르렀는데, 이종길(1992)은 스포츠는 경쟁적이고, 신체 활동적이며, 제도화된 규칙에 의해 지배되는 것이라고 하였다. 그리고 임번장(1979)은 스포츠란 허구적이고 비생산적이며, 그 결과를 예측할 수 없고 규칙에 의해 통제되며, 결과는 전술과 결합된 신체기능과 기량에 의해서 결정되는 경쟁적인 인간의 표현활동이라 하였다.

스포츠는 즐거움과 여가의 선용을 위하여 활동 그 자체를 추구하는 것으로 일정한 형태나 규칙에 따라 수행되는 다소 활발한 신체활동이라고 하였다. 스포츠를 인간 표현의 한 형태로 보고 역사적으로 신체적 놀이에 의해서 전래되었으며, 문화적으로 인정되는 기본적인 여가 활동이라고 하였다.

이상에서 볼 때 스포츠는 제도화된 규칙에 의해서 지배되는 경쟁적이고 불확정적인 인간의 신체활동, 즉 유희적인 요소와 경쟁적인 요소를 가진 신체활동

이라 할 수 있다.

2) 스포츠 참가 유형

스포츠 참가는 사회화 과정, 즉 스포츠 집단 구성원들이 공통적으로 지니고 있는 신념, 가치관, 태도 등과 같은 하위문화를 집단 내 다른 구성원과의 상호작용을 통해 체득하고 내면화함과 동시에 개인은 특정 사회가 지향하고 있는 경제적, 종교적, 문화적 규범과 가치, 그리고 행동양식을 학습한다고 본다. 또한 스포츠 참가는 개인적, 사회적 특성에 따라 선택적으로 다양하게 이루어지며, 동시에 개인이 경험하는 스포츠 활동은 그 유형에 따라 참가 형태, 수준, 정도 (Loy, 1978)로 구분 할 수 있다.

(1) 스포츠 참가 형태

스포츠 참가는 방법, 시간, 장소 등에 의해서 그 형태가 달라지는데 특히 참가 내용의 성질에 따라 행동적 참가(behavioral involvement), 인지적 참가(cognitive involvement), 정의적 참가(affective involvement)로 대별 할 수 있다. 스포츠의 행동적 참가는 스포츠가 실제로 행해지는 역할을 통하여 직접 참가하는 경기자 자신의 활동을 의미하는데 그 역할을 세분화하면 승자와, 패자, 주전선수, 후보선수 등이 포함되는 참가인데 생산자는 직접 생산자와 간접 생산자, 소비자는 직접 소비자와 간접 소비자로 구분된다. 직접 생산자는 스포츠 경기에서 선수의 역할을 수행하지는 않지만 경기의 결과에 직접적인 영향을 미치는 지도자, 조정자(판정자, 조정관, 심판), 건강 관리원(의사, 트레이너, 간호원) 등의 역할을 담당하는 사람이며, 간접 생산자는 실제로 스포츠 경기 상황에 참가하지 않으며 생산자의 활동이 경기 결과에 직접적인 영향을 미치지 않는 기업가(구단주, 프로모터, 스포츠 용품 생산자, 경비원) 등의 역할을 한다. 스포츠 소비자의 경우 경기현장의 입장객은 직접소비자 이며, 매스컴이나 대화를

통하여 스포츠와 관계를 맺고 있는 팬들은 간접 소비자이다.

인지적 참가는 대중매체, 타인과의 대화, 학교 또는 사회기관 등을 통하여 스포츠에 관한 제반 정보를 수용함으로써 이루어진다. 이러한 인지적 참가를 통하여 습득하게 되는 정보에는 특정 스포츠 역사, 규칙, 기술, 전략, 선수, 팀의 경기성적 등에 관한 지식이다. 즉 현대사회에서 대중매체는 스포츠 사건이나 운동선수의 생활과 평균타율, 그리고 팀의 지위 등과 같은 활동에 대해서 많은 정보를 제공하여 준다. 반면에 어떤 사람은 프로야구나 축구가 진행되고 있다는 사실조차도 인식하지 못하는 경우가 있으나 스포츠광은 스포츠 사건이나 운동선수 그리고 코치들에 대해 매우 상세한 사실 까지도 기억하고 있음을 알 수 있다.

정의적 참여란 실제로 스포츠 상황에 직접적으로 참여하지는 않지만 개인적으로 선호하는 특정한 선수나 팀에 대하여 감정적 태도 성향을 나타내는 간접적인 참여라 할 수 있다(류근림, 1988). 스포츠 참여자는 스포츠에 대한 감각이나 태도를 각각 가지고 있는데 스포츠참여의 함축적인 의미와 감정적 특징은 평가적 요인, 잠재적 요인, 활동적 요인으로 구성되어 있다고 주장하였다. 즉, 스포츠 소비자들은 스포츠에 실제로 개입하지 않고도 스포츠에 깊이 관련하여 그들이 좋아하는 팀이나 선수가 항상 승리하기만을 기대하는 감정상태를 경험하게 되는데 일반적으로 정의적 참가가 행동적 참가나 인지적 참가의 형태들이 구분될 필요가 있다(강재형 외, 1995).

(2) 스포츠 참가 정도

스포츠 참가의 정도는 각 개인에 따라 스포츠참가의 빈도, 기간, 강도가 다르기 때문에 주어진 상황에 대한 스포츠 경험의 지표가 된다. 스포츠참가는 참가의 정도에 따라 일상적 참가, 주기적 참가, 일탈적 참가, 소극적 참가 또는 비참가로 구분할 수 있다(Kenyon an Schutz, 1970).

일상적 참가는 스포츠활동이 개인의 생활과 잘 조화를 이루면서 정기적으로 스포츠에 참가하고 있는 상태이고, 주기적 참가는 스포츠에 지속적으로 참가하는 상태를 말한다. 일탈적 참가는 수동적 참가와 능동적 참가로 구분할 수 있다.

수동적 참가는 스포츠에 대한 소비가 소득보다 과다하여 회복이 불가능한 정도로 스포츠에 과도하게 몰두하는 상태이며, 능동적 참가는 본연의 업무를 떠나 자신을 위해 적극적으로 스포츠 활동에 전혀 참가하지 않거나 비록 참가했다더라도 관심이나 기회의 부족 스포츠로 인한 불쾌한 경험 때문에 참가하지 않는 상태를 말한다(Loy er al, 1978).

(3) 스포츠 참가 수준

스포츠 참가의 수준은 스포츠 자체의 활동 범위와 조직의 복잡성에 따라 조직적 참가와 비조직적 참가로 구분 할 수 있다. 조직적 스포츠는 조직체와 제도화에서 선수, 지도자, 시설, 재정 등을 충분히 확보하고 각 구성원들의 역할을 강조하면서 개인간의 상호작용을 상대적 하위개념으로 설정하여 비교적 지속적으로 안정도 체제를 구축한다.

일반적으로 조직적 참가는 비조직적 참가에 비하여 그 구조나 과정이 한층 복잡적이고 체계적이기 때문에 결과에 있어서 과도한 경쟁성을 요구한다. 특히 조직적 참가의 경우 선수의 행동은 코치와 감독의 지도와 통제를 받게 되며, 개인의 행동이 조직의 기대에 순응하여 반응하도록 규제된다.(강재형과 박성계, 1995). 그리고 조직적 스포츠는 역할학습이나 수행 결과에 초점을 두고 스포츠 경험을 제공하는 구조적으로 인정된 활동인데 Coakley(1980)는 조직적 게임에 참가하는 자는 활동 그 자체 및 개인적 관련성에 흥미를 갖지만 보다 중요한 것은 경기 결과와 개인 및 팀의 효율성에 관심을 갖게 된다고 하였다.

비조직적 스포츠는 활동 그 자체의 만족을 얻기 위한 자율적인 활동으로서 참가의 특성은 참가 인원, 참가자의 친분관계, 팀의 성립특성, 경기 규칙의 적

용 등에서 찾아 볼 수 있다. Coakley(1980)에 의하면 비조직적 스포츠 참가자들은 서로 간에 친분이 있을 뿐만 아니라 같은 게임이나 유사 게임에 참가한 경험이 있는 사람들로서 팀의 구성은 기능의 수준, 친분형태에 따라 이루어지며, 선수의 선정은 때에 따라 유동적이고 경기 규칙도 일반적인 규칙에 준하지만 활동과 참가를 극대화하고 경쟁을 자극하지 않기 위해서 새로운 규칙을 제정하기도 한다는 것이다(임변장, 1986).

이상에서 볼 때 스포츠 참가는 Wohl 과 Pudelnjewicz(1972)가 지적한 것과 같이 스포츠 역할에의 참가 동기는 사회 환경적 요인, 사회화 주관자의 권위와 위신, 참가 기회의 인지적 구조 등의 요인에 의해 영향을 받는 다고 할 수 있으며, 이러한 요인들에 의해 다양한 스포츠 참가가 이루어진다고 할 수 있다.

(4) 스포츠 참가에 기여하는 요인

스포츠에 개입이 이루어져 스포츠 활동에 필요한 역할로 사회화되기 위해서는 일차적으로 스포츠 참가가 전제되어야 한다. 스포츠 활동에의 참가가 문제시되는 것은 스포츠란 누구나 모두 일정하게 경험되는 것이 아니라 개인에 따라 특수한 상황에서 각각 다르게 이루어지기 때문이다.

Kenyon 과 Grog(1970)는 스포츠 참가의 요인을 분석한 결과 다음의 두 가지 사실을 지적하고 있다. 첫째는 부모, 형제, 자매, 친척, 이성친구, 학교코치 등과 같은 주관자의 영향이 컸으며 이들 중 가장 중요한 사회화 주관자는 부모였다고 한다. 특히 부모의 영향은 고등학교나 대학시기에 더욱 크게 나타난다. 둘째, 고등학교 시기 이전에는 참가한 운동종목에 따라 주관자의 영향이 다르게 나타난다고 했다.

스포츠 참가과정에 대한 또 다른 요소로서 Nixon II(1976)는 사회, 경제적 배경, 주관자의 사회적 명성과 권위, 참가에 대한 기회의 인식 등을 제시하였는데 후에 Leonard(1988)는 위의 요인에 덧붙여 개인의 체력과 인성적 요인이 추

가되어야 한다고 주장하였다.

스포츠에 관심이 있는 부모는 자녀에게 스포츠 참가를 장려하는 경향이 있으며 이와 같은 부모의 스포츠 참가에 대한 관심 및 장려는 청소년기의 스포츠 참가 가능성을 현저하게 증가시켜 준다. 아동의 스포츠 참가 또한 각 개인의 운동능력을 인식하는데 영향을 미치며 이는 궁극적으로 성인기의 스포츠 참가에 기여하는 중요한 사회화 요인이다.

남아의 경우 높은 사회 경제적 계층 출신이거나 성취동기가 높은 기업가인 아버지의 유무, 어린시절에 민주적, 관용적이며 온화하거나 독립심을 강조하는 부모 밑에서 양육되었고 부모가 스포츠를 격려할 경우 그리고, 스포츠에 참가하고 있는 친구의 유무 등이 스포츠 참가에 기여하는 사회학적 변이라고 제시하였다.

스포츠로의 사회화는 명확한 해석을 기대하기 어려운 매우 다양한 변인이 작용하는 과정이다. 그러나 Leonard(1988)의 지적과 같은 물리적, 사회적, 심리적 보상에 대한 과거의 경험이 있고 미래의 전망이 희망적이고 운동성취 그 자체가 보상이 되며 또한 이용할 수 있는 용구와 시설이 만족하다고 느껴지면 스포츠 참가자는 더욱 가속화 된다고 볼 수 있다.

3) 스포츠의 가치

일반적으로 가치란 특정 상황의 규범적 가치를 반영하고 있는 것으로 바람직한 것에 대한 사회적 평가기준이라 할 수 있는데 스포츠의 가치는 크게 심리적, 사회적, 신체적 가치로 대변 할 수 있다.

(1) 신체적 가치

인간은 미분화에서 분화로, 분화에서 중심화 를 거쳐 형태나 기능이 성장 발달하는데 이와 같은 현상은 생물이 지닌 삶의 합목적 질서요, 생명체로서의 필

연적 요구라 할 수 있는데(김종선 등, 1972) 이러한 현상은 생명체에 스포츠 활동이라는 자극을 가할 경우 그 자극에 적응하려는 노력의 과정에서 나타난다고 본다. 이 점에 대하여 유산소 운동은 강하고 튼튼한 골격과 혈액순환 및 적절한 체중을 유지 시켜주며, 심장질환의 중요한 예방적 효과가 있다.

운동은 호흡순환 기능과 근육의 기능을 높이고, 이영섭(1992)은 유산소 운동은 근력, 민첩성, 근 지구력, 순발력, 유연성 등의 체력 증가에 긍정적인 영향을 미친다고 보고 하였다.

예종이(1987)는 신체활동은 신체의 형태와 기능, 즉 운동을 하면 상체의 폭과 두께 및 에너지원과 지구력이 증가된다. 그리고 폐의 용적을 증대시켜 폐활량과 산소 섭취량이 증가되어 에너지 발생이 더욱 활발해지며, 대뇌 피질의 지각력, 통합능력을 증대시킴과 동시에 근 지각, 자세지각, 운동지각 등을 개선하여 신경기능을 향상시킨다고 하였다.

(2) 심리적 가치

스포츠의 심리적 가치는 태도의 형성, 사회적응능력 배양, 정신건강의 향상 등이 있다. 첫째, 태도 형성에 대하여 알아보면 태도란 경험을 통해서 체계화된 심리적 또는 신경적 준비상태로서 특정 상황에 대한 개인의 반응에 영향을 미치는 것이라 할 수 있다.

태도는 환경에 순응하고 생활 변화에 대한 적응 기제, 자신과 사회현실을 바라 볼 때 느끼게 되는 심리적인 고통으로부터 자신을 방어하는 자아방어기제, 내면화된 가치나 이상적 자아를 적극적으로 표출하려는 자기표현 기능, 지식이나 사물을 평가하는 탐구 기능이 있다고 하였다. 이러한 태도는 스포츠 참가에 의해 형성된다고 보는데 강제형과 박성계(1995)는 스포츠 참가 형태는 사회적 태도 형성에 영향을 미친다고 하였으며, 스포츠 참가에 있어 기간 또는 빈도에 따라 태도가 변할 수 있다고 하였다.

둘째, 사회적 능력 배양에 있어서 인성 발달의 관련 요소는 경쟁, 학습상황 및 레크리에이션에의 참가 등이 있는데 Biddulph는 운동경기의 성취도와 사회적응 능력 사이에 높은 상관이라고 하였다(임번장, 1986).

셋째, 정신건강이란 자기존중과 타인의 존중, 자신의 한계와 타인의 한계에 대한 이해와 수용, 모든 행동에는 원인이 있다는 것에 대한 이해, 자기 실현에 대한 동기의 이해능력이라 할 수 있으며, 김영일 등(1998)은 정신건강에는 신체화(somatization), 강박증(obsession-compulsive), 대인 예민성(interpersonal sensitivity), 우울(depression), 공포불안(phobic anxiety), 적대감(hostility), 불안(anxiety), 편집증(paranoid adaption), 정신증(psychitricism)이 있다고 하였다.

이러한 정신건강에 대한 스포츠 가치에 대하여 에어로빅 운동은 불안해소, 정신력 강화에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 운동선수가 일반학생보다 신체와, 강박증, 우울, 불안, 적대감 등의 정신건강 요인 점수가 낮다고 보고하면서 운동은 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

Morgan(1985)은 활기찬 운동은 정신 건강과 관련이 있으며, 상태불안은 단시간의 운동으로 감소되며, 이러한 반응은 2시간 내지 5시간 동안 지속되었으며, 더욱이 규칙적인 운동은 불안과 우울증의 감소뿐만 아니라 자아 존중감의 증가와도 관련이 있다고 보고하였다.

(3) 사회적 가치

스포츠의 사회적 가치에는 인격형성, 규율성, 합리적인 경쟁심 함양, 사회적응 능력 배양, 충성심 함양 등이 있다.

첫째, 스포츠에 참여하는 중요한 가치 중 하나의 인격형성이다. 이 때 인격형성이란 성실, 책임감, 건전성, 객관성, 발랄함, 정직성, 씩씩함과 같은 긍정적이고 바람직한 인격특성의 발달 및 이해와 판단력을 증진시키는 인간교육의 장이며, 인격은 가치관의 확립과 도덕적 의식구조 및 환경에 의해 영향을 받는다.

따라서 자주 참가할 경우 바람직한 인격이 길러 질 수 있다고 하였다.

둘째, 규율성 함양에 대하여 알아보면 규율이란 인종의 권위에 대한 복종을 의미한다. 스포츠 윤리에 의하면 운동경기의 참여는 경쟁적 상황에서 규칙의 준수를 강조함으로써 자기훈련이나 사회통제에 도움이 된다고 하였다. (김규수, 이재홍, 1991).

규칙은 비교적 변화가 없기 때문에 우리는 규칙을 받아들임으로써 상황에 대한 적응과 부적응의 형태를 보이게 되며, 스포츠 활동의 참가자들은 규칙의 지배를 받음으로써 변화된 상황 속에서도 안정된 상태를 유지한다고 하였다. 스포츠 활동을 통해 규칙에 대한 공정성을 인식하게 되며, 이것은 곧 사회에서의 합법성을 인정하여 준법정신을 함양하는 방법이라고 하였다.(임변장, 1986).

셋째, 진화론적인 관점에서는 스포츠의 가치를 합리적인 경쟁심 함양이라 하는데 임변장(1986)은 스포츠 내에서의 경쟁은 스포츠 참가는 인내심을 발달시키는 데 효과적이고, 성공적인 생활 준비의 수단이며, 리더쉽의 의미로서 민주사회의 필요성을 수행하는 사람을 양성할 수 있는 가장 중요한 수단이라고 하였다. 그리고 김규수와 이재홍(1991)은 인생은 투쟁적이며, 적자생존의 선택원리에 바탕을 두고 있기 때문에 스포츠 참여는 인생의 경쟁적 본질에 대한 준비를 하게 해준다고 하였다. 즉 스포츠에서 경쟁은 불굴의 용기, 인내, 강인함 등과 같은 사회적으로 용인된 바람직한 성격특성을 개발해 준다고 본다.

넷째, 스포츠의 가치에 대한 견해는 사회적응력 배양이다. 즉, 인간은 통합성과 정직, 페어플레이, 포용력과 이해심, 그리고 사회적으로 바람직하다고 인정되는 인성을 가지고 있다는 점을 타인에게 보여 지기를 기대 한다.

따라서 스포츠에서의 경쟁적인 사회와 과정을 통해서 미래의 사회에서 직면하는 문제점 등을 효과적으로 해결 할 수 있는 사회 적응력을 배양해 준다고 본다.

다섯째, 스포츠 활동은 충성심을 배양하는데 충성심은 농구, 축구, 야구 등

단체 경기의 경우 구조상, 혹은 목표상 요구되는 인성 특성이며, 개인 경기에서는 바람직한 태도로서 요구되는 단체정신의 산물이다. 즉 충성심이란 자신보다 중요한 이상에 대한 충성을 위해 자신의 욕망을 조절하는 것이라 할 수 있는데 Nenman은 운동경기의 도덕적 가치는 풍부하며, 그것은 팀웍을 발전시키고 특히 충성심의 바람직한 윤리를 계발하고 승패에 집착하지 않는 너그러움을 갖게 한다고 하였다.(임변장, 1986).

2. 청소년의 정신건강

중·고등학교 시기인 청소년의 정신건강에 대한 이론적 배경을 여러 학자들의 논리에서 찾아볼 수 있다. Erikson(1975)의 심리발달이론에 의하면 청소년기에 성취해야 할 가장 중요한 발달과업은 자아정체감이라고 한다.

이것은 개인이 소요하고 있는 자아동질성의 지속이라고 볼 수 있으며 한 개인이 자기가 누구이며, 어디에 속해 있고 어디로 향해 가고 있는가에 대한 것으로 하나의 자아를 찾으려는 자아개념 형성과정인 동시에 자신을 규정하는 것이라 볼 수 있다(Erikson,1975). 자아정체감은 자기존재의 근본이기 때문에 다른 말로 바꾸면 퍼스넬리티(전인격)의 총체적인 것이며, 이것은 인격의 자아라고도 할 수 있다. 타인에 대해 갖는 동질성, 현실성과 부합되는 내적 동질성과 연속성을 유지하는 자신의 능력에 대한 자신감이다.

청소년기에 자아정체감을 올바르게 형성하지 못하면 역할에 대한 혼란이 일어나고 비합리적인 단결행동을 쉽게 따르게 된다고 한다.

장국진 등(1994)은 중·고등학생의 심리적 특징에 대하여 이 시기의 정서는 생애를 통하여 가장 격렬하게 표출된다고 하였으며, 그들은 하나의 문제에 대하여 매우 정열적으로 몰두하고 또 감상적으로 빠지기도 하기 때문에 스포츠활동 등에 몰입하기가 쉽다고 하였다. 또한 이 시기에는 자기 자신을 표현하고자 하는 욕구도 강하여 어떤 형태로든지 표현하려고 하며, 이성에 대한 욕구가 강

해져 성에 대해서 구체적으로 알려고 한다. 이와 같은 욕구는 가정 및 학교 그리고 사회에 의해 올바르게 지도되지 못할 때, 욕구불만에 의해 충동적인 사고와 범죄를 발생시키기도 한다고 그의 연구에서 밝히고 있다.

박아청(1984)에 따르면 청소년의 불안이라든가 고독감 등과 같은 생활감정을 분석하는 것이 청소년의 자아정체감 및 정신건강상태에 대한 연구라고 하였다.

다음은 Freud(1937)의 심리역동이론이다.

일상생활에서 볼 수 있는 행동은 무의식 상태의 지배하에 있다고 보았으며 비행은 하게 되는 청소년은 내면의 정신세계를 조정해주고 있는 소재의식이 건전하지 못하고 비행을 통제해 줄 수 있는 분별력이 없기 때문에 비행반응을 보이게 된다는 것이다(Freud, 1937). 비행의 원인에 관한 여러 이론 중 사회통제 이론에서는 비행 원인의 중요한 변수로서 사회성원 각자의 자아에 대한 개념(Self concept)을 들고 있다. 자아개념은 한 개인이 자기 자신에 대해 갖고 있는 생각으로 자신을 쓸모없고 가치 없다고 보는 사람은 바로 그와 같은 자아체계에 따라 행동한다는 것이다(정원식, 1988).

Reckless(1965)는 개인이 규범에 벗어난 비행에 개입할 유혹을 받았을 때 이를 물리칠 수 있는 역량은 개인의 사회와의 긴밀한 유대관계와 긍정적인 자아개념에 달려있다고 강조한다. 그리고 자아개념이 낮은 청소년은 비행에 보다 쉽게 몰입하게 되는데 이는 비행이 자아증진의 기능을 제공하는 하나의 대안적인 행동양식이 될 수 있기 때문이다.

정신건강은 그와 유사한 개념으로서 “원만한 퍼스널리티” “건전한 자아개념” “자아실현” 등으로 사용될 수 있으며(이홍우, 1985), 이상의 이론적 배경으로 정신건강과 비행과는 관련이 있다고 보여 진다.

본 연구에서는 청소년의 정신건강에 초점을 두었기 때문에 청소년 정신건강과 관련 있는 청소년의 심리에 대한 학자들의 견해를 살펴볼 필요가 있다.

Freud(1937)는 청소년의 본성을 정신분석학적 이론에서 본능이 고조되는 사

춘기를 청소년기의 출발점으로 보았다. 또 본능이 고조됨에 따라 정서적으로 큰 변화가 초래되는데 청소년기는 인성(personality)이 확립되어 있지 않는 시기이므로 아동말기에 성취되었던 정신적 균형마저 깨지게 된다고 하였다.

Davies(1975)은 신체의 변화가 심리상태에 영향을 주는 증거로는 보통의 청소년들도 자신의 신체변화에 매우 민감할 뿐 아니라 판단적이라는 사실을 들고 있다. 신체적인 급격한 변화로 인해 대부분의 청소년들이 이른바 “서투른 시기”(a period of clumsiness)를 겪게 되어 초경이나 몽정과 같은 낯선 경험으로 근심과 곤란에 빠지는 일이 일반적이지만 가장 우려가 되는 것은 이러한 신체적 변화가 정체성 발달에 매우 큰 영향을 미친다는 것이다. 가장 잘 적응된 청소년이라 할지라도 적응을 하기까지 상당한 어려움을 겪게 마련이라고 한다. (권이중, 1989).

Erikson(1975)은 청소년기를 가리켜 인간의 발달단계에서 정체의식이 형성되는 가장 결정적 시기라고 했다. 청소년기에 접어들면서 아동기에 형성되었던 자아의식과 현재의 자아 사이에 계속성과 통일성이 근본적으로 흔들리게 됨으로써 새로운 정체의식을 형성해야할 발달 과업에 당면하게 되는데 오늘날 급격하게 변환하는 사회적 상황과 인간관계는 자칫하면 정체의식의 형성에 혼란을 초래하여 청소년들로 하여금 정체성의 위기에 빠지게 할 위험이 있다고 했다.

한편 우리나라 청소년들의 청소년의 정신건강문제에 대한 연구결과 예들을 살펴보면 최근 17년간 중앙대학교 의과대학 신경정신과 교수팀이 조사한 바에 의하면, 정신질환으로 병원에 입원한 청소년 장애자들의 임상양상을 분석해 볼 때 12세에서 21세에 이르는 청소년 환자가 전체 입원환자 중 16.3%(남자 18.2%, 여자 14.%)를 차지하고 있어 청소년 정신장애가 심각한 수준에 이르고 있음을 알 수 있다.(이길홍,1986).

또한 1982년 10월 현재 서울 시내 20개 종합병원 신경정신과에 입원한 전체 환자 중 14.3%가 청소년 정신장애자로 나타났으며, 신문이나 라디오, TV 등

대중매체를 통해서 보도되고 있는 청소년들의 자살사건 등도 우리나라 청소년들의 부적응의 일면을 보여주고 있다. 또한 서울과 지방 고등학생을 대상으로 조사한 연구결과에 의하면 34%가 치료를 필요로 하는 비정상상태이고, 치료 필요하지 않으나 경계선상에 있는 위험학생이 34.7%나 되는 것으로 나타났다. (권이중, 1989). 그리고 김광일과 원호택(1983) 등이 서울시 인문계와 실업계의 남녀 4개 고등학교를 임의로 선정하여 그 학교의 2학년 학생 1,821명 중 무작위로 추출한 190명을 대상으로 한 조사결과에 의하면 전체의 31.0%가 치료를 필요로 하는 비정상상태이고, 정신장애 가운데 가장 병상이 심하다고 할 수 있는 정신병에 속하는 정신장애자가 7.3%나 되었다. 그리고 치료는 필요하지 않으나 경계선상에 있는 위험한 학생이 23%나 되는 것으로 나타났다.(심영희, 1981). 이러한 고찰을 종합하여 볼 때, '정신건강이란 개인이 자신의 삶에 있어서 기본적으로 행복하다고 느끼고, 정신적인 스트레스나 긴장을 잘 견디어 내어 정서적으로 안녕한 상태로서 자아존중감이나 자기 지각 등 긍정적인 자아상을 지니고 있으며 현실 생활에서 독립적이고 건정하게 무엇이든 잘 해결해 나아갈 수 있는 상태(육영숙, 1994)라고 할 수 있다. 이에 근거하여 청소년기의 남자 중고생들의 심리적 건강 범주를 불안, 우울증, 자아존중감, 생활만족으로 설정하였다.

3. 청소년의 스포츠활동 참가

1) 청소년기 사회성 발달의 특징

인간이 성장하고 발달하는 과정에 아동기는 사회적인 성향이 크게 발달되지는 않는다.

본격적으로 사회성이 발달하는 것은 사춘기 이후이다. 그래서 루소도 사춘기를 일컬어 제2의 탄생이라고 했다. 제2의 탄생이란 곧 정신적 자각을 뜻하는바,

이때 정신적 자각이란 우주와 사회 속에서 한 구성체로서의 자신의 위치와 조표를 의식하는 것과 같은 맥락에 있다. 청소년기는 모든 발달이 거의 완료되는 시기라고 볼 수 있다. 특히 이 시기는 성적인 발달이 촉진되고 자신에 대한 의식과 타인에 대한 의식이 조화를 이루어 가는 사회성의 발달이 급격하게 이루어지는 시기이다.(박경수, 1993)

아동기의 사회적 행동발달은 부모, 교사, 친구들에 의해 영향을 받는데, 특히, 부모나 교사로부터 행동발달과 관계되는 지도를 받지만, 친구들과의 생활이 확대되기 시작하기 때문에 교우 관계가 더 많은 비중을 차지하게 된다고 할 수 있다. 이 교우관계는 저학년에서는 상호접근이 주인에 비하여 학년이 올라갈수록 동성, 애정이나 공경, 존중 등 내면적인 것으로 이행하기도 한다. 초등학교 고학년이 되면서 이들 사이에는 보다 조직적이고 단결력을 가진 형식의 집단을 이루게 되는데, 연대의식은 그리 강하지 못하며 동료세계에서 만족감을 느낀다는데 큰 의의가 있다.

청소년 전기는 아동기에 비하여 소집단을 구성하게 되며 연대의식이 좀더 강해진다. 리더의 영향력이 부모나 교사의 영향력보다 능가하는 경우도 발생한다. 이들의 집단의욕은 점차 잠재화되며, 개인은 분단화, 독립화의 경향을 띠게 되는데, 이러한 현상은 이시기의 특징인 집단화가 저해되고 있거나 집단 구성원들 간의 많은 이질감 때문이기도 하다.

청소년 중기의 남녀들은 사회의 주변에 위치한 입장에서 있다. 그들은 끊임 없는 정열로 이상을 추구하고 있으나, 기성세대의 가치관 내지 사회적 벽에 부딪치게 된다. 더구나 입시제도는 이들의 지나친 경쟁의식을 조장시켜 연대감을 붕괴시키기도 하며, 이에 적응하지 못하는 사람들에게는 무능력과 열등감에 사로잡히게 만든다. 이러한 현상의 악화는 청소년 비행이나 자살을 초래하기도 한다. 청소년기의 교우관계는 주로 동서간의 집단형태로 나타나게 된다.

청소년 후기가 되면 남녀의 사회적 경험은 상당한 폭으로 확대되는데, 이시

기에 이르면 부모나 교사, 또는 사회로부터 간섭이나 제약이 많이 줄어들는 대신에 개인의 자율성이 어느 정도 부여된다. 이에 따른 책임과 의무가 강조되기 때문에 타인에 대한 이해와 타협으로 원만한 사회생활을 영위하려하여 자기위주의 행동을 자제하기도 한다. 청소년 후기에는 자율성에 입각하여 사회에 적응하여야 하기 때문에 사회의 복잡 다양한 사회의 요구에 청소년들은 끊임없는 선택을 강요받는다. 이러한 사회화의 과정을 통하여 청소년들의 가치관은 더욱 확고해지고 체계성을 갖게 된다.(김귀봉, 위성식, 정일규, 2000)

2) 청소년기 스포츠활동의 역할

청소년기에 있어서 스포츠활동은 일차적으로 신체적으로 왕성한 활동 욕구를 지니고 있는 그들에게 스포츠활동이 지닌 근본적 가치와 기능을 체험케 함으로써 청소년의 행동을 바람직한 방향으로 정화시키고 이러한 태도를 장년기에 이르러서도 계속 견지하게 함으로써 신체와 정신의 균형 있고 조화로운 발달을 가져오게 한다. 일반적으로 청소년기에 있어서 스포츠활동이 지니는 역할 및 중요성을 다음과 같이 제시할 수 있다.

첫째, 인간의 본능적 욕구인 활동욕구의 충족 및 건강, 체력증진이다. 인간은 본능적으로 신체활동을 추구한다. 특히 아동기부터 청소년기에 이르는 성장기는 인생 중 가장 많은 시간의 대근 활동이 필요한 시기이다. 따라서 청소년의 신체적 욕구는 마음껏 뛰고 활동하려는 충동으로 가득 차 있으며, 이의 충족을 위한 가장 바람직한 활동으로 스포츠활동을 들 수 있다. 스포츠 활동은 청소년의 신체적 활동 욕구를 구체적, 계획적으로 충족시킬 수 있는 적절한 기회를 제공함으로써 청소년의 완전한 발육, 발달에 기여할 뿐만 아니라, 건강한 사회생활을 영위할 수 있게 해준다. 즉, 스포츠 활동은 입시위주의 풍토에서 운동량이 부족한 현대의 청소년들에게 적정량의 신체활동 무대를 제공함으로써 건강유지 및 체력 육성뿐만 아니라 신체의 움직이고 싶어 하는 본원적 욕구를 충족

하는데 기여한다.

둘째, 규범 준수 및 태도 형성이다. 스포츠활동은 즐거운 신체 활동임과 동시에 공정하고 합리적인 규칙을 바탕으로 하여 선의의 경쟁을 통하여 우월성을 가려내는 진지한 활동으로 페어플레이 정신을 중요시한다. 이러한 페어플레이 정신은 청소년들에게 스포츠가 지니는 또 하나의 윤리적 덕목인 스포츠맨십과 함께 규범 준수와 도덕성 함양의 가치를 습득하게 해준다. 체육 및 스포츠 경기에서 규칙은 참여자들 상호간의 약속으로서, 위반하였을 때 적당한 제재와 벌칙이 즉각적으로 가해진다는 점에서 대부분의 운동경기는 ‘체육(體育)’과 함께 덕육(德育)의 학습장이 된다. 청소년들이 체육 및 스포츠 활동에의 참여를 통하여 함양할 수 있는 규칙준수, 팀웍, 상대의 존중, 최선의 노력경주 등과 같은 사회적, 규범적 가치들은 민주 시민으로 지녀야 할 가장 중요한 덕목이 된다. 결국 체육활동은 청소년으로 하여금 건전한 경쟁심과 사회성을 배양할 수 있게 할 뿐만 아니라 나아가 민주시민의 자질 형성에도 크게 이바지하게 된다.

셋째, 정서적 안정 및 재창조이다. 스포츠 활동은 청소년의 정서 안정에 매우 효과적이다. 즉, 스포츠활동은 긴장, 공격성, 욕구불만 및 좌절과 같은 파괴 본능의 안전하면서도 효과적인 방출을 위한 수용력을 지니고 있다. 뿐만 아니라 스포츠 활동의 과정에서 경험하게 되는 규칙의 준수와 스포츠맨십 등은 자기 통제 및 자기 수양을 유도하며, 경기 상황에서 필요로 하는 협동과 역할 분담은 자신과 타인을 존중할 수 있는 정신을 배양시킴으로써 청소년의 정상적이고 건전한 발달을 유도한다. 또한 스포츠활동은 청소년의 비일상적 활동 추구를 바람직한 방향으로 유도한다는 점에서 퇴폐향락적인 일탈적 하위문화와의 질적인 측면에서 전혀 상이한 사회, 문화적으로 용인된 기본적인 여가활동으로서의 가치를 지닌다. 즉, 스포츠는 경쟁적 상황에서 합법적 수단을 통하여 자신의 목표를 성취하는 가치를 내면화시키고 참여자나 관람자 모두에게 흥미를 제공하여 즐뿐만 아니라, 자발적 참여를 통해 즐거움, 카타르시스, 심리적 성취감 등

을 경험하게 하고 생활 에너지를 재창조 할 수 있게 해준다.

넷째, 사회적 유대감 강화이다. 오늘날 우리 사회의 비교육적 구조 및 일탈적 사회환경은 청소년들로 하여금 과도한 경쟁심 및 고립을 느끼게 하는 주요 원인이 되고 있다. 이에 대해 체육활동은 성원 사이의 우애감과 연대감을 고취시켜주는 사회와 환경을 제공함으로써 청소년의 사회적 결함에 대한 욕구를 충족시켜준다. 즉, 체육활동은 신체적, 정서적 상호작용을 통하여 서로간의 우정을 돈독하게 하고, 연대감을 조성함으로써 사회적 거리를 없애주는 효과적인 활동이라 할 수 있다. 또한 스포츠 참가는 동료 사이뿐만 아니라, 경쟁관계에 있는 상대편 사이에서도 우애감과 연대의식을 창출할 수 있는 기회를 제공함으로써 원만하고 건강한 사회활동을 영위할 수 있게 하여준다.

다섯째, 경쟁 및 성취 가치 습득이다. 스포츠 활동은 청소년들에게 경쟁적 상황을 부과함으로써 경쟁을 생활 원리의 바탕으로 삼고 있는 후기 산업 사회에서 성인역할을 원활하게 수행할 수 있는 자질을 키우게 하고 인생의 경쟁적 본질에 대한 준비를 할 수 있도록 도와준다. 스포츠는 이렇게 성취지향 사회의 이념을 학습하는데 중요한 역할을 담당하며 합법적인 수단을 통하여 목표를 성취시키는 가치를 내면화시킴으로 사회체제의 유지와 존속에 기여한다. 결국, 스포츠활동은 현대사회에서 문제시되고 있는 소년 문제를 예방하고 방지하는데 중요한 사회제도로서 장려될 수 있다. 이는 사회화의 차원에서 볼 때 스포츠활동이 사회적 상황, 신념, 규범, 가치 태도, 심미감, 인지적 경험 등을 내면화시킴으로써 청소년이 갖고 있는 우발성이나 예측 불가능한 행동을 정화시켜주고 더 나아가 신체와 정신의 균형 있는 조화적 발달을 가져오게 하여 주는 사회제도로서 기능을 하기 때문이다.(배연숙,1999).

III. 연구방법

본 연구는 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적 건강의 관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해서 설정한 연구문제는 첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 스포츠활동과 심리적건강 차이 둘째, 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적 건강의 차이 셋째, 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계이다. 이러한 연구문제를 해결하기 위한 구체적인 연구방법으로서 연구대상, 조사도구, 조사절차 및 자료처리 방법을 기술하였다.

1. 연구대상

중학생의 스포츠 활동 참여와 심리적건강의 관계를 규명하기 위하여 본 연구의 조사 대상은 2006년 현재, G지역에 소재하는 중학교를 대상으로 모집단으로 설정한 후, 유층 집락 무선표집법(systematic stratified cluster random sampling)의 방법을 이용하여 표본을 추출하였다.

연구 대상자의 추출절차로서, 먼저 G지역의 2개 지역으로 나누어 표집틀(sampling framework)을 작성한 후, 각 지역별로 중학교 4개교, 총 8개교를 무선 배정하여 각 학교마다 개인종목 참가자 10명, 대인종목 참가자 10명, 단체종목 참가자 10명, 비참가자 10명씩을 무선 배정하여, 각 지역 당 160명씩, 총 320명을 집락표집(cluster sampling) 하였다.

표집된 320명 중 실제설문조사에 참가한 인원은 298명이었으나, 불성실하게 응답하거나 조사내용의 일부가 누락된 자료를 제외하고 실제 분석에 사용된 자료는 총 278부이다.

다음의 <표 1>은 최종적으로 본 연구에 사용된 278명의 조사대상자의 일반적 특성이다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성

변인	구분	사례수	백분율
성별	남자	160	57.6
	여자	118	42.4
소득수준	200만원미만	94	36.0
	200~300만원	111	39.9
	300~400만원	33	11.9
	400만원이상	23	8.3
종교	기독교	84	30.2
	불교	70	25.2
	천주교	19	6.8
	무교	105	37.8
어머니 교육수준	대졸이하	51	18.8
	대졸	183	67.5
	대졸이상	37	13.7
아버지 교육수준	대졸이하	36	13.4
	대졸	140	52.0
	대졸이상	93	34.6
거주형태	단독	85	30.6
	아파트	88	31.7
	연립주택	79	28.4
	기타	26	9.4

2. 조사도구

본 연구에서는 중학생의 스포츠 활동 참여와 심리적건강의 관계를 규명하기 위하여 자료수집 도구로 설문지를 이용하였다.

설문지는 본 연구의 모형을 구성하는 변인은 먼저, 인구통계학적 특성변인으로 성별, 소득수준, 부모 교육정도, 종교, 주거형태 등 5가지 형태로 구성하였으며, 독립변인으로는 중학생의 스포츠 활동 참여 형태와 참여정도를 그리고 종속변인으로는 심리적건강으로 설정하였다.

본 연구에서 사용할 설문지의 구체적인 구성 지표와 구성내용은 다음 <표 2>에 제시 한바와 같다.

표 2. 설문지의 구성 지표와 구성내용

구성 지표		구성내용	문항수
배경변인	인구 통계학적 특성변인	성별	1
		소득수준	1
		종교	1
		부모 교육정도	2
		주거형태	1
독립변인	스포츠활동 참여형태	참여형태	1
	스포츠활동 참여정도	기간	1
		빈도	1
		강도	1
종속변인	심리적건강	신체화 척도	12
		강박증 척도	10
		대인예민성 척도	9
		우울 척도	13
		불안 척도	10
		적대감 척도	6
		공포불안 척도	7
		편집증 척도	6
		정신적 척도	10
		부가적 문항	7
합계			

1) 심리적건강의 측정

본 연구에서 사용할 심리적건강 척도는 미국 Jones Hokins 의과대학 정신과의 임상 심리학자 Derogatis 교수와 그의 동료들(1976)에 의해 개발된 간이정신진단검사 (symptom checklist-90-revision: SCL-90-R)를 우리나라 설정에 맞게 김광일(1984)등이 표준화시킨 자기보고식 다차원 증상목록(multidimensional self-report symptom inventory) 검사지를 조사도구로 사용하였다.

SCL-90-R은 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등 9개 증산차원과 채점되지 않는 부가적 문항을 합하여 90문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 각 각 1개의 심리적 증상을 대표하고 있다.

증상의 정도에 따라서 ‘전혀 그렇지 않다’에 반응하면 1점, ‘그렇지 않다’에 반응하면 2점, ‘보통이다’에 반응하면 3점. ‘그렇다’에 반응하면 4점, 그리고 ‘매우 그렇다’에 반응하면 5점으로 채점하게 되어 있다. 따라서 점수가 높을수록 심리적건강 상태가 좋지 않음을 나타낸다.

다음의 <표 3>은 심리적건강 척도의 문항구성과 신뢰도를 나타낸 것이다.

표 3. 심리적건강 척도의 문항구성과 신뢰도

변인	문항수	문항번호	신뢰도
신체화	12	1, 4, 15, 82, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56	.777
강박증	10	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65	.801
대인예민성	9	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73	.862
우울	13	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79	.875
불안	10	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 79, 85	.908
적대감	6	11, 24, 63, 67, 74, 80	.767
공포불안	7	13, 25, 47, 50, 70, 75, 81	.757
편집증	6	8, 18, 43, 68, 76, 82	.841
정신증	10	7, 16, 35, 62, 77, 83, 84, 86, 87, 89	.896
부가적 문항	7	19, 44, 59, 60, 64, 66, 88	.807

3. 조사절차

본 연구에서 사용할 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 규명하기 위하여, 설문지가 완성된 후, 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 규명하기 위한 조사는 연구자와 조사원이 해당 지역을 직접 방문하여 설문지를 배포하고 설문지의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가 기입법 (self-saminstering method)으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

4. 자료처리 방법

본 연구의 자료수집의 방법에 의하여 회수된 설문지의 응답결과는 우선 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료와 이중기입, 무기입 등의 자료들은 분석에서 제외시켰다. 그리고 각 자료를 분류하여 컴퓨터에 개별 입력(coding)시킨 후, Window용 SPSS/PC+ 12.0 Version 통계프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산 처리 하였다. 구체적인 자료처리의 과정은 다음과 같다.

1) 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 심리적건강의 차이를 알아보기 위하여 평균과 표준편차와 같은 기술통계분석(Frequency)과 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.

2) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강의 차이를 알아보기 위하여 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증으로는 Scheffe 방법을 이용하여 검증하였다.

3) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계를 알아보기 위하여 표준중다회귀분석(Standard multiple regression)을 실시하였다.

IV. 결과 및 논의

본 장에서는 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 규명하기 위하여, 첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 차이, 둘째, 중학생의 스포츠활동 참가유형에 따른 심리적건강의 차이, 셋째, 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계를 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 심리적건강의 차이

본 연구에서 설정한 6개의 배경변인에 따른 중학생의 심리적건강의 차이를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 본 연구에서 얻어진 표본자료의 전반적인 경향을 알아보기 위하여 인구통계학적 특성변인에 따른 심리적건강의 차이는 평균과 표준편차를 산출한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)을 통해 집단 간의 차이를 살펴보았다. 이상의 분석 결과는 다음의 <표 4>에 제시된 것과 같다.

다음의 <표 4>는 배경변인인 성별, 소득수준, 종교, 부모 교육정도, 주거형태 등에 따른 중학생의 심리적건강의 차이를 알아보기 위하여 평균, 표준편차 검증과 일원변량 분석을 실시한 결과이다.

표 4-1. 인구통계학적 특성변인에 따른 심리적건강의 평균, 표준편차 F검증

배경변인	분류	심리적건강								
		신체화			강박증			대인 예민성		
		M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N
성별	남자	1.79	.51	157	2.59	.63	158	2.48	.70	156
	여자	1.97	.62	118	2.93	.59	114	2.69	.65	112
	F값	7.069**			20.513**			6.220*		
소득 수준	200만원미만	1.91	.52	94	2.85	.56	93	2.69	.65	92
	200~300만원	1.80	.55	108	2.67	.66	107	2.47	.70	107
	300~400만원	1.72	.56	33	2.53	.68	32	2.38	.60	32
	400만원이상	1.94	.71	23	2.65	.69	23	2.51	.76	21
	F값	1.317			2.595*			2.555		
종교	기독교	1.85	.53	83	2.82	.62	83	2.70	.71	82
	불교	1.85	.54	68	2.64	.61	67	2.48	.64	66
	카톨릭	1.85	.68	19	2.76	.69	19	2.56	.85	18
	무교	1.85	.58	105	2.70	.63	103	2.50	.65	101
	F값	.045			1.071			1.578		
어머니 교육 수준	대졸이하	1.88	.47	49	2.76	.44	49	2.57	.56	47
	대졸	1.83	.54	182	2.72	.64	182	2.53	.68	177
	대졸이상	1.93	.72	37	2.75	.79	37	2.66	.80	36
	F값	.526			.052			.471		
아버지 교육 수준	대졸이하	1.94	.50	34	2.81	.43	35	2.67	.60	33
	대졸	1.86	.52	139	2.74	.62	137	2.56	.68	133
	대졸이상	1.83	.63	93	2.69	.71	91	2.52	.70	92
	F값	.406			.461			.556		
거주 형태	단독주택	1.79	.58	85	2.64	.69	84	2.49	.73	83
	아파트	1.94	.60	86	2.72	.64	85	2.61	.72	83
	연립주택	1.85	.52	78	2.84	.58	77	2.61	.63	75
	기타	1.86	.45	26	2.72	.51	26	2.47	.54	26
	F값	1.129			1.418			.729		

*P < .05 **P < .01 ***P < .001

표 4-2. 인구통계학적 특성변인에 따른 심리적건강의 평균, 표준편차 F검증

배경변인	분류	심리적건강								
		우울증			불안			적대감		
		M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N
성별	남자	2.22	.68	155	2.13	.68	156	2.22	.70	156
	여자	2.47	.69	113	2.38	.74	111	2.42	.80	116
	F값	8.957**			7.919**			4.864*		
소득 수준	200만원미만	2.42	.65	92	2.33	.69	93	2.32	.67	92
	200~300만원	2.26	.69	107	2.15	.65	104	2.28	.73	108
	300~400만원	2.12	.60	32	2.04	.63	33	2.08	.70	33
	400만원이상	2.18	.80	21	2.21	1.02	21	2.35	.94	22
	F값	1.977			1.751			1.045		
종교	기독교	2.36	.63	81	2.25	.73	80	2.39	.75	82
	불교	2.24	.68	66	2.21	.71	67	2.16	.66	67
	카톨릭	2.35	.86	19	2.26	.89	19	2.35	1.11	19
	무교	2.33	.71	102	2.22	.65	101	2.32	.70	104
	F값	.448			.061			1.278		
어머니 교육 수준	대졸이하	2.36	.65	48	2.24	.61	47	2.28	.69	48
	대졸	2.28	.66	176	2.20	.67	177	2.29	.71	180
	대졸이상	2.40	.84	37	2.34	.95	37	2.38	.94	37
	F값	.553			.635			.256		
아버지 교육 수준	대졸이하	2.40	.59	35	2.30	.65	35	2.31	.57	35
	대졸	2.33	.68	134	2.26	.66	133	2.33	.71	136
	대졸이상	2.24	.73	90	2.17	.78	91	2.26	.83	92
	F값	.773			.642			.267		
거주 형태	단독주택	2.27	.73	85	2.11	.73	83	2.16	.73	85
	아파트	2.37	.71	83	2.37	.77	84	2.42	.80	86
	연립주택	2.35	.66	75	2.25	.63	74	2.36	.72	76
	기타	2.23	.58	25	2.11	.56	26	2.22	.56	25
	F값	.494			2.233			1.950		

*P < .05 **P < .01

표 4-3. 인구통계학적 특성변인에 따른 심리적건강의 평균, 표준편차 F검증

배경변인	분류	심리적건강								
		공포불안			편집증			정신증		
		M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N
성별	남자	1.79	.67	157	2.21	.71	156	2.06	.75	154
	여자	1.96	.68	115	2.39	.71	115	2.35	.77	115
	F값	4.3412*			3.895*			9.825**		
소득 수준	200만원미만	2.05	.68	94	2.41	.68	93	2.28	.71	94
	200~300만원	1.73	.61	108	2.19	.67	107	2.03	.70	108
	300~400만원	1.67	.57	33	2.17	.65	32	2.05	.74	33
	400만원이상	1.75	.75	23	2.14	.94	23	2.24	1.03	23
	F값	5.112**			2.116			2.111		
종교	기독교	1.91	.70	82	2.38	.73	83	2.25	.79	79
	불교	1.77	.69	67	2.22	.75	66	2.12	.73	67
	카톨릭	1.66	.65	19	2.27	.88	19	2.27	1.03	19
	무교	1.91	.64	104	2.25	.64	103	2.13	.72	104
	F값	1.197			.708			.536		
어머니 교육 수준	대졸이하	1.92	.67	48	2.28	.70	47	2.21	.69	47
	대졸	1.84	.65	180	2.24	.64	180	2.14	.72	180
	대졸이상	1.83	.69	37	2.40	.88	37	2.28	.99	36
	F값	.296			.835			.630		
아버지 교육 수준	대졸이하	1.95	.66	35	2.41	.60	34	2.27	.68	35
	대졸	1.85	.66	136	2.29	.68	135	2.19	.73	135
	대졸이상	1.82	.66	92	2.21	.74	93	2.10	.81	91
	F값	.501			1.032			.747		
거주 형태	단독주택	1.77	.75	85	2.18	.76	84	2.09	.78	83
	아파트	1.93	.68	86	2.37	.79	86	2.33	.83	84
	연립주택	1.89	.61	75	2.31	.60	75	2.17	.69	76
	기타	1.80	.54	26	2.26	.55	26	1.98	.66	26
	F값	.860			1.109			2.144		

*P< .05 **P< .01

<표 4>의 결과에 의하면, 인구통계학적 특성변인에 따른 중학생의 심리적건강의 차이는 성별, 소득수준에 따라 부분적으로 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만, 종교, 어머니 교육수준, 아버지 교육수준, 거주형태에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 구체적으로 살펴보면, 성별에 따른 심리적건강의 차이는 심리적건강의 하위변인인 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울,

불안, 적대감, 공포불안, 편집증 그리고 정신증 에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 남학생이 여학생보다 심리적건강의 점수가 낮은 것으로 나타났다. 이러한 것은 남학생이 여학생보다 정신적으로 안정되어 있다는 것을 알 수 있다. 한편, 소득수준에 따른 심리적건강의 차이는 심리적건강의 하위변인인 강박증, 공포불안에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 강박증에서 소득수준이 300~400만원인 학생들이 강박증이 가장 낮았고, 다음으로 400만원이상인 학생들이 강박증이 낮았으며, 200만원 미만인 학생들이 가장 높게 나타났다. 한편, 공포불안에서는 소득수준이 300만원에서 400만원인 학생들이 심리적건강의 공포불안이 가장 낮은 것으로 나타났으며, 다음으로 200만원에서 300만원인 학생이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 소득수준이 안정된 학생들이 강박증과 공포불안이 낮다는 것을 알 수 있다.

본 연구에서 설정한 6개의 인구통계학적 특성변인 중, 성별과 소득수준에 따라 중학생의 심리적건강에는 차이가 있음을 알 수 있다.

2. 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 심리적건강의 차이

본 연구에서 설정한 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 심리적건강의 차이는 심리적건강의 하위변인인 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증과 같은 9개 하위변인으로 구체화하여 분석하였다.

1) 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 신체화의 차이

다음의 <표 5>는 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 심리적건강의 하위변인인 신체화의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이를 살펴보기 위한 방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과이다.

<표 5>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 심리적건강의 하위변인인 신체화의 차이는 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의

한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=1.91)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.12)이나, 개인종목에 참여하는 학생들(M=1.70)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=1.67)보다 신체화에 대한 건강에 있어 더욱 건강한 것으로 나타났다.

집단간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 개인종목은 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인종목이나 단체종목에 학생들이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들보다 신체화에 대한 심리적건강 정도가 더욱 좋다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 스포츠 활동에 참여가 스포츠 활동 비참가보다 심리적건강의 신체화가 더욱 건강해진다는 최종윤(1998)의 연구결과와 방과후 농구 활동이 청소년의 신체화에 영향을 미친다는 박정용(2001)의 연구결과와 일치하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

표 5. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 신체화의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

Source	DF	SS	MS	F	p
집단간	3	9.570	3.190	11.117	.000
집단내	271	77.764	.287		
합계	274	87.334			
구분	M	SD	n	사후검사결과	
개인	1.9152	.5091	58		
대인	1.7042	.5213	71	단체 > 비참가	
단체	1.6719	.4915	64	대인 > 비참가	
비참가	2.1169	.5957	82		

2) 중학생의 스포츠활동 참여 유형과 강박증의 차이

다음의 <표 6>은 중학생의 스포츠활동 참여 유형에 따른 심리적건강의 하위 변인인 강박증의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이를 살펴보기 위한 방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과이다.

<표 6>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강의 하위변인인 강박증은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=2.54)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=3.11)이나, 개인종목에 참여하는 학생들 (M=2.64)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=2.56)보다 강박증이 낮은 것으로 나타났다.

표 6. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 강박증에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

Source	DF	SS	MS	F	p
집단간	3	16.364	5.455	15.913	.000
집단내	268	91.864	.343		
합계	271	108.228			
구분	M	SD	n	사후검사결과	
개인	2.6431	.6275	58	단체 > 비참가	
대인	2.5592	.6384	71	대인 > 비참가	
단체	2.5400	.5886	65	개인 > 비참가	
비참가	3.1141	.4930	78		

집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하는 학생들 간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러

한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 강박증이 낮다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 표내숙(1999) 등의 연구결과에서 나타내고 있듯이 체육활동에 참여한 노인들이 그렇지 않은 집단에 비해서 심리적건강의 강박증이 감소하고 있다고 보고하였고, 김승철(1999)등 대학생들의 댄스스포츠 참여 후 강박증이 감소하였다고 보고하고 있어 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

3) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 대인 예민성의 차이

다음의 <표 7>은 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강의 하위변인인 대인예민성의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이를 살펴보기 위한 방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과이다.

<표 7>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강의 하위변인인 대인예민성은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 7. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 대인예민성의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

Source	DF	SS	MS	F	p
집단간	3	14.324	4.775	11.214	.000
집단내	263	111.981	.426		
합계	266	126.304			
구분	M	SD	n	사후검사결과	
개인	2.5575	.7665	57		
대인	2.4138	.6729	69	단체 > 비참가	
단체	2.3210	.6298	63	대인 > 비참가	
비참가	2.9046	.5548	78	개인 > 비참가	

이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=2.32)이 스

스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.90)이나, 개인종목에 참여하는 학생들(M=2.56)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=2.41)보다 타인에 대한 예민성이 낮은 것으로 나타났다.

집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하는 학생들 간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 대인관계가 긍정적이라는 것을 의미한다.

이러한 결과는 박정용(2001)의 연구결과에서도 나타내고 있듯이 청소년들이 농구 활동에 참여할수록 대인예민성이 낮아진다고 보고하고 있고, 조리라(2000)는 스포츠 활동 참가가 많을수록 대인관계가 긍정적으로 나타났다고 보고하고 있어 본 연구의 결과와 일치하고 있다. 또한 김승철(1999)등의 연구에서도 체육프로그램 참여 후 대인예민성이 감소한다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

4) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 우울증의 차이

다음의 <표 8>은 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 우울증의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이에 대한 사후검증을 실시한 결과 이다.

<표 8>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 우울증은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=2.07)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.70)이나, 개인종목에 참여하는 학생들

(M=2.37)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=2.09)보다 우울증이 낮은 것으로 나타났다.

표 8. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 우울증의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

Source	DF	SS	MS	F	p
집단간	3	19.424	6.475	15.689	.000
집단내	264	108.947	.413		
합계	267	128.371			
구분	M	SD	n	사후검사결과	
개인	2.3734	.6905	55		
대인	2.0856	.6673	71	단체 > 비참가	
단체	2.0745	.6125	64	대인 > 비참가	
비참가	2.7041	.6073	78	개인 > 비참가	

집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하는 학생들 간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 우울증이 낮게 나타난다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 미국의 연구보고서에서 보고하고 있듯이 신체적 활동을 하지 않는 집단보다 신체적 활동에 많이 참여하는 집단이 우울증이 낮게 나타난다고 보고하고 있으며, 국내의 연구에서도 박정용(2001)은 방과 후 농구활동에 참여하는 학생들이 참여하지 않는 학생들보다 강

박증이 낮은 것으로 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

5) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 불안의 차이

다음의 <표 9>는 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 불안의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이에 대한 사후검증을 실시한 결과이다.

<표 9>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 불안은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 9. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 불안의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증결과

source	d	SS	MS	F	P
집단간	3	17.205	5.735	12.891	.000
집단내	263	117.004	.445		
합계	266	134.209			
구분	M	SD	n	사후검증결과	
개인	2.2089	.7189	56	단체 > 비참가	
대인	2.1056	.6557	71	대인 > 비참가	
단체	1.9476	.6109	63	개인 > 비참가	
비참가	2.6091	.6819	77		

이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=1.95)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.61) 또는 개인종목에 참여하는 학생들(M=2.21)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=2.11)보다 상대적으로 불안이 낮은 것으로 나타났다.

집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생

들과 스포츠활동에 참여하는 학생들 간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 불안이 낮게 나타난다는 것을 의미한다.

Willson 등(1980)은 PONS를 이용하여 지속적인 조깅에 참여자가 그렇지 않은 집단보다 불안수준이 낮다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

아울러 박정용(2001)과 심창섭(1993)은 운동에 참여하는 집단과 비활동 집단의 심리적건강 조사에서 운동에 참여하는 집단이 불안수준이 낮다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

6) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 적대감의 차이

다음의 <표 10>은 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강의 하위변인인 적대감의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이를 살펴보기 위한 방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과이다.

표 10. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 적대감의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

source	d	SS	MS	F	P
집단간	3	19.837	6.612	13.488	.000
집단내	268	131.388	.490		
합계	271	151.225			
구분	M	SD	n	사후검증결과	
개인	2.3304	.7934	57	단체 > 비참가	
대인	2.1667	.6112	70	대인 > 비참가	
단체	1.9795	.6869	65	개인 > 비참가	
비참가	2.6854	.7130	80		

<표 10>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건

강의 하위변인인 적대감은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=1.98)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.69)이나, 개인종목에 참여하는 학생들(M=2.17)보다 타인에 대한 적대감이 낮은 것으로 나타났다.

집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하는 학생들 간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 타인에 대한 적대감이 상대적으로 적다는 것을 의미한다.

적대감에 대한 선행연구의 결과를 살펴보면, Blumenthal(1989) 등의 연구결과는 운동참여집단이 비 참여집단보다 적대감이 상대적으로 낮다고 보고하고 있고, 국내의 연구에서 박정용(2001)은 농구 활동에 참여하는 청소년들이 비참여하는 청소년들보다 적대감이 낮은 것으로 보고하고 있고, 김승철(1999), 또한 체육프로그램 참여자가 비참여자보다 적대감이 감소하였다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

7) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 공포불안의 차이

다음의 <표 11>은 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 공포불안의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이에 대한 사후검증을 실시한 결과이다.

<표 11>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 공포불안은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 11. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 공포불안의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

source	d	SS	MS	F	P
집단간	3	12.291	4.097	9.762	.000
집단내	268	112.477	.420		
합계	271	124.768			
구분	M	SD	n	사후검증결과	
개인	1.8296	.7316	57	단체 > 비참가	
대인	1.7767	.6914	71	대인 > 비참가	
단체	1.6049	.5133	64	개인 > 비참가	
비참가	2.1679	.6408	80		

이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=1.60)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.17)이나, 개인종목에 참여하는 학생들(M=1.83)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=1.78)보다 공포불안이 낮은 것으로 나타났다.

집단간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하는 학생들간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 공포불안이 낮게 나타난다는 것을 의미한다.

Petruzello(1991) 연구에 따르면 운동에 참여하기 전보다 운동에 참여한 후에 공포불안의 수준이 낮아진다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해 주고 있으며, Morgan(1987)의 연구결과에서도 휴식으로 인한 공포불안 감소는 30분

안에 끝나는데 비해 운동참여로 인한 공포불안 감소는 2시간이상 지속된다고 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지해주고 있고, 박정용(2001)의 연구에서도 같은 결과를 보고하고 있어 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

8) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 편집증의 차이

다음의 <표 12>는 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 편집증의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단간의 차이에 대한 사후검증을 실시한 결과이다.

<표 12>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 편집증은 .001수준에서 집단간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 12. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 편집증의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

source	d	SS	MS	F	P
집단간	3	14.074	4.691	10.145	.000
집단내	267	123.475	.462		
합계	270	137.550			
구분	M	SD	n	사후검증결과	
개인	2.3393	.8084	56		
대인	2.1643	.6365	71	단체 > 비참가	
단체	2.0026	.6253	65	대인 > 비참가	
비참가	2.5970	.6616	79		

이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=2.00)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.60)이나, 개인종목에 참여하는 학생들(M=2.34)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=1.78)보다 편집증이 낮은 것으로 나타났다. 집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여

하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 개인종목의 스포츠활동에 참여하는 학생들과 비참여하는 학생들간에는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 타인과 접촉이 많은 단체나 대인종목의 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 편집증적 증상이 낮게 나타난다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 박정용(2001), 이광로(2000) 그리고 최종윤(1999)의 연구결과에서도 나타내고 있듯이 운동하기를 좋아하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 심리적건강의 하위변인인 편집증 증상이 낮게 나타나고 있어 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

9) 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 정신증의 차이

다음의 <표 13>은 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 정신증의 차이에 대한 일원변량분석 결과와 집단 간의 차이에 대한 사후검증을 실시한 결과이다.

<표 13>에서 보는 바와 같이 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 정신증은 .001수준에서 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 13. 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 정신증의 차이에 대한 일원변량분석과 사후검증 결과

source	d	SS	MS	F	P
집단간	3	23.141	7.714	14.958	.000
집단내	265	136.658	.516		
합계	268	159.799			
구분	M	SD	n	사후검증결과	
개인	2.2148	.7994	54	단체 > 비참가	
대인	1.9141	.6914	71	대인 > 비참가	
단체	1.9266	.6719	64	개인 > 비참가	
비참가	2.5975	.7193	80		

이를 구체적으로 살펴보면, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생(M=1.93)이 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들(M=2.60)이나, 개인종목에 참여하는 학생들

(M=2.21)이나 대인종목에 참여하는 학생들(M=1.91)보다 정신증이 낮은 것으로 나타났다.

집단 간의 차이를 검증하기 위해서 사후검증을 실시한 결과, 단체 스포츠활동에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들 간에 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하지 않는 학생들간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 개인종목에 참여하는 학생들과 스포츠활동에 참여하는 학생들 간에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 스포츠활동에 참여유형에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동에 참여하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 정신증이 낮게 나타난다는 것을 의미한다.

박인자(1997)의 연구결과에 따르면 운동참여는 정신증의 수치가 낮게 나타나 참여하지 않는 집단보다 심리적건강이 더욱 건강한 것으로 보고하고 있어 본 연구의 결과와 일치하고 있다.

3. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계

본 연구에서 설정한 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계를 살펴본 결과는 다음에 제시된 것과 같다. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강의 관계는 표준중다회귀분석을 실시하였다.

1) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 신체화의 관계

다음의 <표14>는 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 신체화에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 스포츠활동 참여정도의 하위변인인 기간, 빈도, 강도에 따라 신체화를 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 14. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 신체와의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.002	.001	-.118	-1.304
빈도	-.023	.001	-.082	-.913
강도	-.001	.001	-.084	-.936
상수	1.927	.121		15.919
	Multiple R		.178	
	R Square		.032	

<표 14>에 의하면 중학생의 스포츠 활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 신체화 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약 3%($R^2=.032$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 신체화에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인인 기간, 빈도, 강도는 신체화에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오랫동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 신체화에 대한 내용은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

2) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 강박증의 관계

다음 <표 15>는 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 강박증에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 스포츠활동 참여정도의 하위변인인 기간, 빈도, 강도와 강박증의 관계를 규명하기 위해 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 15. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 강박증의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.002	.002	-.103	-1.149
빈도	-.036	.032	-.099	-1.108
강도	-.001	.001	.019	.208
상수	2.711	.152		17.832
	Multiple R		.152	
	R Square		.023	

<표 15>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 강박증 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약2%($R^2=.023$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 강박증에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인인 기간, 빈도, 강도는 강박증에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오래 동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 강박증은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

3) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 대인예민성의 관계

다음의 <표 16>은 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 대인예민성에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 스포츠활동 참여정도의 하위변인인 기간, 빈도, 강도와 대인예민성의 관계를 규명하기 위해 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 16 .중학생의 스포츠활동 참여정도와 대인예민성의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.003	.002	-.126	-1.372
빈도	-.020	.036	-.050	-.551
강도	-.001	.001	-.023	-.248
상수	2.577	.168		15.302
	Multiple R		.144	
	R Square		.021	

<표 16>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 대인예민성 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약2%($R^2=.021$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 대인예민성에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인간의 기간, 빈도, 강도는 대인예민성에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오랫동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 대인예민성은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

4) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 우울증의 관계

다음의 <표 17>은 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 우울증에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 스포츠활동 참여정도의 하위변인인 기간, 빈도, 강도와 우울증의 관계를 규명하기 위해 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 17. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 우울증의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.001	.002	-.067	-.735
빈도	-.063	.034	-.170	-1.873
강도	-.001	.001	-.028	-.305
상수	2.396	.159		15.057
	Multiple R		.191	
	R Square		.037	

<표 17>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 우울증 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약4%($R^2=.037$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 우울증에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인간의 기간, 빈도, 강도는 우울증에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오래 동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 우울증은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

5) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 불안의 관계

다음의 <표 18>은 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 불안에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 스포츠활동 참여정도의 하위변인인 기간, 빈도, 강도와 불안의 관계를 규명하기 위해 표준증다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 18. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 불안의 관계에 대한 표준증다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.003	.002	-.123	-1.390
빈도	-.086	.035	-.218	-2.481*
강도	-.001	.001	-.037	-.417
상수	2.464	.161		15.293
	Multiple R		.267	
	R Square		.071	

*p > .05

<표 18>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 불안 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약7%($R^2=.071$)의 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 불안에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인 중 참여빈도($\beta=-.218$)는 우울증에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 중학생들이 스포츠활동에 자주 참가할수록 불안이 감소된다는 것이다. 그러나 기간이나 강도는 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오랫동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 불안은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

6) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 적대감의 관계

다음의 <표 19>은 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 적대감에

미치는 영향을 살펴보기 위하여 스포츠활동 참여정도의 하위변인인 기간, 빈도, 강도와 적대감의 관계를 규명하기 위해 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 19. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 적대감의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.003	.002	-.155	-1.739
빈도	-.054	.036	-.133	-1.504
강도	-.001	.001	-.013	-.150
상수	2.468	.168		14.688
	Multiple R		.218	
	R Square		.047	

<표 19>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 적대감 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약5%($R^2=.047$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 적대감에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인간의 기간, 빈도, 강도는 적대감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오래 동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 적대감은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

7) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 공포불안의 관계

다음의 <표 20>은 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 공포불안에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 20. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 공포불안의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.002	.002	-.113	-1.252
빈도	-.047	.033	-.128	-1.436
강도	-.001	.001	-.009	-.103
상수	2.396	.159		15.057
	Multiple R		.179	
	R Square		.032	

<표 20>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 공포불안 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약3%($R^2=.032$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다. 한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 공포불안에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인간의 기간, 빈도, 강도는 공포불안에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오래 동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 공포불안은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

8) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 편집증의 관계

다음의 <표 21>은 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 편집증에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 21. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 편집증의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.002	.002	-.108	-1.190
빈도	-.031	.035	-.081	-.902
강도	-.001	.001	-.012	-.128
상수	2.320	.163		14.275
	Multiple R		.144	
	R Square		.021	

<표 21>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 편집증 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약2%($R^2=.021$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 편집증에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인간의 기간, 빈도, 강도는 편집증에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오래 동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 편집증은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

9) 중학생의 스포츠활동 참여정도와 정신증의 관계

다음의 <표 22>는 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 정신증에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 표준중다회귀분석을 통해 검증한 결과이다.

표 22. 중학생의 스포츠활동 참여정도와 정신증의 관계에 대한 표준중다회귀분석

	B	SE B	Beta	T
기간	-.003	.002	-.113	-1.246
빈도	-.057	.039	-.132	-1.468
강도	-.001	.001	-.026	-.287
상수	2.292	.179		12.836
	Multiple R		.188	
	R Square		.036	

<표 22>에 의하면 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강의 하위변인인 정신증 변인을 설명하는 비율을 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도는 전체 변량 중 약2%($R^2=.021$)의 낮은 설명력을 보이고 있는 것으로 나타났다.

한편, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 정신증에 기여하는 정도를 살펴보면, 중학생의 스포츠활동 참여정도의 세 하위변인간의 기간, 빈도, 강도는 편집증에

영향을 미치지 않는 것으로 나타나 중학생이 스포츠활동을 오래 동안, 자주, 그리고 많이 참가하는 것과 정신증은 관계가 없는 것을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 규명하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해서 본 연구의 조사대상은 2006년 현재, G지역에 소재하는 중학교를 대상으로 모집단으로 설정한 후, 유층 집락 무선표집법의 방법을 이용하여 표본을 추출하였다.

자료분석은 설문지의 각 하위영역별 신뢰도 검증과 각 변인별로 평균과 표준편차의 산출, 일원변량분석, 사후검증으로 Scheffe 검증, 표준중다회귀분석을 사용하였다. 이러한 절차를 통하여 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 인구통계학적 특성변인에 따른 심리적건강은 성별과 소득수준에서 차이가 있다. 즉, 성별에 따른 심리적건강의 차이는 남자가 여자보다 모든 하위변인에서 높다. 소득수준에 따라서는 강박증과 공포불안에서 차이가 있다. 즉 소득수준이 300만원에서 400만원인 학생집단이 강박증과 공포불안이 가장 낮다.

둘째, 중학생의 스포츠활동 참여유형에 따른 심리적건강은 차이가 있다. 이를 구체적으로 살펴보면, 단체종목에 참여하는 학생들이 대인종목이나 개인종목, 그리고 비참여하는 학생들보다 심리적건강의 모든 하위변인에서 정신적으로 건강하다.

셋째, 중학생의 스포츠활동 참여정도와 심리적건강은 부분적으로 관계가 있다. 이를 구체적으로 살펴보면, 공포불안에서 스포츠활동에 많이 참가할수록 불안수준이 낮다.

2. 제 언

본 연구에서는 중학생의 스포츠활동 참여와 심리적건강의 관계를 분석하였

다. 연구결과에서 획득한 결론을 근거로 본 연구가 지닌 제한점을 고려하여 후속연구를 위한 제언을 다음과 같이 하고자 한다.

첫째, 중학생의 스포츠활동 참여정도가 심리적건강에 미치는 영향에 대한 설명력이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 설정한 참여정도가 심리적건강을 충분히 설명하고 있지 못하다는 것을 말한다. 따라서 스포츠활동 참여의 본질적 특성이 고려된 접근이 필요하다는 사실을 시사하고 있다.

둘째, 본 연구에서 설정한 인구통계학적 특성변인이 선행연구의 결과를 기초로 구성되었지만, 본 연구에서는 유의한 영향을 미치는 변인이 성별과 소득수준에서만 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 후속 연구에서는 스포츠활동 참여와 심리적건강을 좀 더 효과적으로 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 특성변인이 설정되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구의 특성이 스포츠활동에 참여하는 중학생을 대상으로 스포츠활동에서 발생할 수 있는 심리적인 상황을 보다 심층적으로 분석하기 위해서 후속연구에서는 면접법과 관찰법을 사용하여 보다 심층적으로 분석해야 할 것으로 생각된다.

참고문헌

<국내논문>

- 강신복(1985). 체육교사 교육과정의 교과목과 관련 기능에 대한 중요도 인식 비교연구 서울대학교 체육연구소논문집, Vol.6 No.1.
- 강재형·박성계(1995). 스포츠 참가 상태가 사회적 태도 형성에 미치는 영향. 부산여자대학교스포츠과학연구소 pp.1-23.
- 권이중(1989). 청소년 지도의 실제. 서울:배영사.
- 김광일 등(1983). 고등학교 재학생이 정신건강 실태조사. 한양대 정신건강 연구집.
- 김귀봉, 위성식, 정일규(2000). 사회체육 지도록. 서울:대경북스.
- 김규수, 이재홍(1991). 조직적스포츠참가가 스포츠태도에 미치는 영향 홍용인대학교 논문집, Vol.7 No.1.
- 김승철 외(1999). 대학생의 댄스스포츠 참여가 정신건강에 미치는 영향. 한국체육학회지, 38(4).
- 김승철, 박준희(2000). 무용학습이 불안에 미치는 영향, 한국체육학회지, 39(1), 275-281.
- 김영일(1998). 지능형 교육 시스템의 개념과 모형 경기교육 139('98.5) pp.146-149.
- 김전미(2003). 무용전공대학생의 자아실현에 영향을 미치는 변인탐색. 한국체육학회지, 42(5), 621-630.
- 김종선 유근석 정성태 구연철 백용기 이수희(1972). 실천과 행동을 내다보며 월간체육, Vol.68 No.1
- 류근림(1988). 운동선수의 스포츠사회화 과정에 관한 연구 한양대대학원.
- 박경수(1993). 청소년 단체 활동과 사회성 형성의 관계에 관한 연구. 경기대 교육대학원 석사학위논문.
- 박아청(1984). 아이덴티티 탐구. 서울 : 정민사
- 박연숙(1990). 중학생의 사회성발달과 자아개념간의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 박인자, 서성림(1997). The Effect of Progressive Relaxation Technique on Recovery Heart Rate after Dance Performance. 무용학회논문집. Vol.20 No[1997]. pp91-101
- 박정용(2001). 중·고등학교 남학생의 방과 후 농구활동 참여와 정신건강의 관계. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 배연숙(1999). 학교체육수업 인식도와 사회성 발달의 관계. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.
- 심영희(1981). 비판범죄론. 서울 : 범문사
- 이경현(2003). 무용학습 참여유형과 자아개념의 관계. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 육영숙(1994). 지속적인 운동이 성인의 정신건강에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 예종이(1987). 멀리뛰기의 퍼포먼스에 영향을 미치는 요인에 대한 생체역학적 분석. 한국체육학회지, Vol.26 No.1.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 건강. 한국스포츠심리학회지 9(2), p.113 -124.
- 이광로(2000). 생활 환경 및 운동 참여가 고교생의 정신건강에 미치는 영향. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이길홍(1986). 청소년기 정신장애의 임상양상 및 치료지침. 청소년 논단 4집.
- 이성철(1996). 노인의 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대학교 박사학위논문.
- 이영섭(1992). 농구선수의 심리적불안에 관한 연구. 연세대 교육대학원.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활체육의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이호원(1996). 새로운 체육학습 지도방법 투입이 상호 인간관계 형성에 미치는 영향, 학교체육논문집, 대학체육회.
- 이홍우(1985). 교육과 정신건강. 정신건강 연구 제3집. 한양대학교 정신건강 연구소.
- 임변장(1979). 스포츠 및 그 유사 개념의 정의와 분류에 관한 고찰. 서울대학교 사범대학교 사대논총 pp.255-268.
- 임변장(1986). 운전자를 위한 체조개발 연구. 서울대학교 체육연구소논문집, Vol.7 No.1.
- 임변장(1992). 스포츠센터 회원의 지속적 운동참가요인에 대한 경로분석적 연구 서울

대학교 체육연구소논집 권호사항 Vol.13 No.2.

장국진, 김진환(1994). 한국 농구선수들의 주의유형 분석. 한국스포츠심리학회지.

Vol.5 No.1 1994 pp43-57

정원식(1988). 현대교육심리학. 서울 : 교육출판사

조리라(2000). 스포츠센터 이용수준과 신체적 자아효능감 및 대인관계성향의 관계.

한국체육학회지, 39(1), pp254-264.

최종윤(1999). 운동이 정신건강에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

표내숙, 조춘호, 김영부, 황태상(1999). 체육요법 프로그램이 노인들의 정신건강에 미

치는 효과. 한국체육학회지, 38(1), pp222-230.

<국외논문>

- Blumenthal, J. A. et al(1982). Physiological variables predict compliance to prescribed exercise therapy in patients recovering from myocardial infarction. *Psychosomatic Medicine*, 44(6)
- Coakly, J. J. (1980). Play, Game and Sport: Developmental implication for young people. *Journal of Sport Behavior*, 3(3).
- Davies, E. & Fumham, A. (1985). Body Satisfaction in adolescent girls : *British Journal of Medical psychology* 59.
- Derogatis, L. R, Rickels, K. & Rock, A. F.(1976). The SCL-90 and the MMPI : A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry*, 128 pp280-283.
- E. H. Erikson(1975). Identity and life cycle, *Psychological Issue* I, NO.1
- Freud. A.(1937). *The Ego and the Mechanism of Defence*, LONDON : Hogarth Press.
- Kenyon, G. S. & Grogg, T. M. (1970). Contemporary sociology of sport. Paper presented at proceedings of the second international congress of sport psychology. Chicago :IL
- Leonard. W. M.(1988). *A sociological perspective of sport*(3rd ed) Mineapolis. MN: Burgess Publishing Company.
- Loy, J. W. McPherson, B. D. & Kenyon, G. S. (1978). *sport and social system*. Reading. Ma: addison-wesley.
- Mogan, W. P. Ralin, J. S(1985). Influence of vigorous exercise on mood state. *Behavior Therapist*, 8, 179-183.
- Mogan, W. P. & O'Connor, P. J.(1988). Exercise and mental health, In R. K. Eishman(ed), *Exercise adherence*, IL : Human Kinetics Publishers.
- Nixon II(1976). *Sport socialization and youth : some proposed research direction*. Review Sport Leisure.

- Petruzzillo, S. E, Lander, D. M. Hatfield, B. D. Kubitz, K. A. & Salazar, W.(1991)
A meta - analysis on the anxiety - reducing effects of acute and chronic
exercise. *Sports Medicine*, 11.
- Reckless, W. Dinitz, S. & Murray. E.(1965) *Self Concept as Insulator Against
Delinquency*, *American Sociological Review*.
- Wilson. G.(1967). *Introversion/Extroversion*. In Ecner, J. E(ed). *Dimensions of
Personality*. Harvey, London.
- Wohl, A, & Pudelskiewicz, E.(1972). *Theoretical and methodological assumptions of
research on the processes of involvement in sport and socialization*.
International review for the sociology of sport, 7, 69-87.

ID			
----	--	--	--

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 중학생의 스포츠 활동 참가와 건강의 관계 관하여 조사하기 위해 작성되었습니다.

여러분의 응답하신 내용은 철저히 비밀이 보장되며 연구 목적 이외의 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드리오니 느끼시는 대로 솔직하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다.

2006년 8월
 조선대학교 교육대학원 체육교육
 여 경 구
 ykk4322@daum.net

< 응답 요령 >

※ 한 문항씩 읽으시고 그 내용이 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “V” 표 로 표시하여 주십시오.

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
① “전혀 그렇지 않다”고 생각되면...	① <input checked="" type="checkbox"/>	②	③	④	⑤
② “그렇지 않다”고 생각되면...	①	② <input checked="" type="checkbox"/>	③	④	⑤
③ “보통이다”라고 생각되면...	①	②	③ <input checked="" type="checkbox"/>	④	⑤
④ “그렇다”고 생각되면...	①	②	③	④ <input checked="" type="checkbox"/>	⑤
⑤ “매우 그렇다”고 생각되면...	①	②	③	④	⑤ <input checked="" type="checkbox"/>

1. 다음의 질문은 귀하의 심리적 건강을 측정하기 위한 설문 문항입니다. 해당되는 번호에 “V” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 머리가 아프다.	①	②	③	④	⑤
2. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다.	①	②	③	④	⑤
3. 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4. 어지럽거나 현기증이 난다.	①	②	③	④	⑤
5. 성적인 욕구가 감퇴되었다.	①	②	③	④	⑤
6. 다른 사람들이 못마땅하게 보인다.	①	②	③	④	⑤
7. 누가 내 생각을 조정하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
8. 다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
9. 기억력이 좋지 않다.	①	②	③	④	⑤
10.조심성이 없어서 걱정이다.	①	②	③	④	⑤
11.사소한 일에도 짜증이 난다.	①	②	③	④	⑤
12.가슴이나 심장이 아프다.	①	②	③	④	⑤
13.넓은 장소나 거리에 나가면 두렵다.	①	②	③	④	⑤
14.기운이 없고 침체된 기분이다.	①	②	③	④	⑤
15.죽고 싶은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
16.다른 사람은 듣지 못하는 헛소리가 들린다.	①	②	③	④	⑤
17.몸이나 마음이 떨린다.	①	②	③	④	⑤
18.사람들이란 믿을 것이 못된다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19.입맛이 없다.	①	②	③	④	⑤
20. 울기를 잘한다.	①	②	③	④	⑤

1. 다음의 질문은 귀하의 심리적 건강을 측정하기 위한 설문 문항입니다. 해당되는 번호에 “V” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
21. 이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다.	①	②	③	④	⑤
22. 어떤 함정에 빠져 헤어날 수 없는 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
23. 별 이유 없이 깜짝 놀란다.	①	②	③	④	⑤
24. 자신도 견잡을 수 없이 울화가 터진다.	①	②	③	④	⑤
25. 혼자서 집을 나가기가 두렵다.	①	②	③	④	⑤
26. 자책을 잘한다.	①	②	③	④	⑤
27. 허리가 아프다.	①	②	③	④	⑤
28. 하고자 하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다.	①	②	③	④	⑤
29. 외롭다.	①	②	③	④	⑤
30. 기분이 울적하다.	①	②	③	④	⑤
31. 매사에 걱정이 많다.	①	②	③	④	⑤
32. 매사에 관심과 흥미가 없다.	①	②	③	④	⑤
33. 두려운 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
34. 쉽게 기분이 상한다.	①	②	③	④	⑤
35. 나의 모든 생각을 남이 아는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
36. 다른 사람들이 나를 이해 못하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
37. 다른 사람들이 나를 싫어하거나 나에게 불친절하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
38. 매사에 일처리를 정확하게 하느라고 일을 제때에 해내지 못한다.	①	②	③	④	⑤
39. 심장(가슴)이 마구 뛰다.	①	②	③	④	⑤
40. 구역질이 나거나 토를 한다.	①	②	③	④	⑤

1. 다음의 질문은 귀하의 심리적 건강을 측정하기 위한 설문 문항입니다. 해당되는 번호에 “√” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
41. 내가남보다 못한 것 같다(열등감을 느낀다) .	①	②	③	④	⑤
42. 근육통 또는 신경통이 있다.	①	②	③	④	⑤
43. 다른 사람들이 나를 감시하거나 나에 대해서 이야기를 하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
44. 잠들기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
45. 매사를 확인하고 또 확인하고 해야만 마음이 놓인다.	①	②	③	④	⑤
46. 결단력이 부족하다.	①	②	③	④	⑤
47. 자동차나 기차를 타기가 두렵다.	①	②	③	④	⑤
48. 숨쉬기가 거북하다.	①	②	③	④	⑤
49. 목이 화끈거리거나 찻때(냉할 때)가 있다.	①	②	③	④	⑤
50. 어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁나서 피해야 한다.	①	②	③	④	⑤
51. 마음속이 텅 빈 것 같다.	①	②	③	④	⑤
52. 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿 하다.	①	②	③	④	⑤
53. 목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다.	①	②	③	④	⑤
54. 장래가 희망이 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
55. 주의집중이 잘 안되는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
56. 몸 중 어느 한 부위에 힘이 없다.	①	②	③	④	⑤
57. 긴장이된다.	①	②	③	④	⑤
58. 팔다리가 묵직하다.	①	②	③	④	⑤
59. 죽음에 대한 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
60. 과식한다.	①	②	③	④	⑤

1. 다음의 질문은 귀하의 심리적 건강을 측정하기 위한 설문 문항입니다. 해당되는 번호에 “V” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
61. 남들이 나를 쳐다보거나 나에게 관해서 이야기 할 때는 거북해진다.	①	②	③	④	⑤
62. 내가 생각하는 것이 내 생각 같지 않다.	①	②	③	④	⑤
63. 누구를 해치고 싶은 충동이 든다.	①	②	③	④	⑤
64. 새벽에 일찍 잠을 깬다.	①	②	③	④	⑤
65. 무엇을 만진 후 에 씻는 것과 같은 행동을 반복하게 된다.	①	②	③	④	⑤
66. 잠을 설친다.	①	②	③	④	⑤
67. 무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
68. 다른 사람들에게는 없는 생각이나 신념을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
69. 다른 사람들과 함께 있을 때는 나의 언행에 신경을 쓰게 된다.	①	②	③	④	⑤
70. 시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거북하다.	①	②	③	④	⑤
71. 매사가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
72. 공포에 휩싸이는 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
73. 여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다.	①	②	③	④	⑤
74. 잘 다룬다.	①	②	③	④	⑤
75. 혼자 있으면 마음이 안 놓이거나 두렵다.	①	②	③	④	⑤
76. 다른 사람들이 내 공로를 인정하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
77. 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
78. 안절부절 해서 가만히 앉아 있을 수 없다.	①	②	③	④	⑤
79. 낯익은 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
80. 고향을 지르거나 물건을 던진다.	①	②	③	④	⑤

1. 다음의 질문은 귀하의 심리적 건강을 측정하기 위한 설문 문항입니다. 해당되는 번호에 “√” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
81. 사람들 앞에서 쓰러질까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
82. 그냥 놓아두면 사람들에게 내가 이용당할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
83. 성문제로 고민한다.	①	②	③	④	⑤
84. 내 죄 때문에 벌을 받아야 한다.	①	②	③	④	⑤
85. 무슨 일이든 조급해서 어떻게 해결할지 모른다.	①	②	③	④	⑤
86. 내 몸 어딘가가 병들었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
87. 늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
88. 죄를 지었거나 잘못을 저지른다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
89. 내 마음 어딘가 이상하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음의 문항들은 귀하의 개인적인 배경을 알아보기 위한 것입니다. 해당되는 번호에 “V” 표로 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하는 여가스포츠활동에 참가하십니까?

- ① 참가한다 ② 참가하지 않는다.

(참가자는 2번문항으로, 비참가자는 3번 문항으로....)

2. 만약 여가스포츠활동에 참가하신다면 어떠한 형태로 참가하십니까?

- ① 수영, 헬스, 스키 등과 같은 개인적으로 참가하는 종목
② 배드민턴, 탁구 테니스 등과 같은 타인과의 기량을 겨루는 종목
③ 축구, 야구, 농구 등과 같은 단체로 참가하는 종목

3. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

4. 귀하의 부모님의 월 평균 총수입은?

- ① 200만원 미만 ② 200~300만원 미만 ③ 300~400만원 미만
④ 400~500만원 미만 ⑤ 500원 이상

5. 귀하의 종교는?

- ① 기독교 ② 불교 ③ 카톨릭(천주교)
④ 무교 ⑤ 기타()

6. 귀하의 부모님의 교육수준은?

(1)어머니

① 고졸이하 ②고졸 ③대졸 ④대학원이상

(2)아버지

① 고졸이하 ②고졸 ③대졸 ④대학원이상

7. 귀하의 주거형태는?

① 단독주택 ②아파트 ③연립주택 ④기타()

8. 여가스포츠활동에 참가하신지 얼마나 되었습니까? ()년 ()개월

9. 여가스포츠활동에 얼마나 자주 참가하십니까? 주 ()회

10. 여가스포츠활동을 얼마나 오랫동안 하십니까? ()시간 ()분

끝까지 응답해 주셔서 감사합니다.